

# 轉化焦慮為覺知

明就仁波切

哈囉！大家好！歡迎回來。這是我們第二堂 YouTube 直播的課程。在上一堂課中，我們討論了關於呼吸禪修以及聲音禪修。

今天的主題是如何把焦慮轉化為禪修的助緣——也就是把焦慮轉化為覺知。如同我之前提到的，我們需要一步一步地練習。我希望大多數的人都做了第一步，也就是將覺知帶到呼吸或是聲音。此外還有其他的禪修技巧，像是默念禪修。默念的意思是你可以用任何你想用的單字、語句、祈願文或咒語，任何在你心中出現的詞句，然後不斷地重複默念，這也可以成為禪修。這些禪修方法，是禪修的第一步。

這些方法如何能幫助我們面對焦慮？此刻，我們正面臨這樣一個全球的疫情，很多人問道禪修如何幫助我們面對焦慮呢？這些禪修方法的第一步，是將我們的注意力帶到呼吸上。一般來說，我們的心會聚焦在問題上，而不是在禪修的技巧。於是我們將它誇大，把小問題變成大問題，就像是把鼯鼠丘看成大山一樣。我上次提過，對吧？我們的心一刻也停不下來，通常，我把它稱為「瘋猴子般的心」。它總是活蹦亂跳的，四處遊蕩，總是需要有某種刺激。猴子心喜歡找事情做，沒有工作，它就無法靜下來。我聽說有個實驗室的研究，科學家給受試者兩種選擇：一種是 15 分鐘內你什麼也不做；另一種是電擊你自己。結果大部分人選擇電擊自己。所以什麼都不做，比接受電擊還要難受。這顯示我們的心一直在尋找刺激。

如果沒有覺知和禪修技巧，缺乏有意識地引導你的心，那麼我們就會丟失，會

因為受到外在環境、情境的影響而丟失，也會受到無明、嗔恨、貪欲的掌控而無法主導自己。但是在禪修時，你是刻意、有意識地去引導自己的心，不斷地跟呼吸在一起。那麼，最終你會擁有「心的自由」，也就是說你的心變得柔韌、有彈性而能運用自如。這就像是你去健身房做運動，健身對你的身體有好處，也會增強你的免疫系統，你的身材也會更好，你會更健康，等等。心靈健身的方法也有異曲同工之處。

在我小時候，我有過關於這樣的問題。那時我有恐慌症，我父親就教了我呼吸禪修。剛開始時我心裡想著：「這樣做真的有點蠢。我真正想要的是從恐慌中解脫。但這個方法卻只是看著呼吸，吸氣，吐氣，再吸氣……明天我還是要看著呼吸，後天也一樣……」。後來父親告訴我：「不要去跟恐慌對抗，那只會更糟。」於是，我必須歡迎我的恐慌。一開始，我很困惑，但事實上它真的有幫助。所以這些就是禪修的第一步。

今天我會教禪修的第二步，那就是一旦我們對覺知呼吸、聲音或是默念有一定的經驗之後，我們就可以用焦慮或恐慌來作為禪修的助緣。這真的很重要。通常，對於焦慮和恐慌，主要的問題來自於對恐慌的恐慌，或者對焦慮的焦慮。在我小時候，我真正的問題是在於對恐慌的恐慌，想要去除我的恐慌，不喜歡我的恐慌，或是害怕恐慌。這些是真正的因素。雖然我開始對我的恐慌說「歡迎」，但起初我並不是真正歡迎它，而是裝模作樣而已。我父親說：「你得歡迎你的恐慌。」於是我說：「恐慌，你好啊！歡迎你。如果我對你說『歡迎』，你就不會再來了。」所以我主要的動機是想要消除恐慌。我是在假裝。然而這種假裝的歡迎它，還是對我的有所幫助。

因此，如果你面對恐慌，並以它作為禪修的助緣，那麼恐慌最終會成為你的朋友、你的老師，以及你禪修的助緣。這對我來說真的非常重要。不只是恐慌，

焦慮、沮喪，還有憤怒、自卑，任何的煩惱以及生命中的痛苦，我們都可以轉化它們。即使沒有痛苦或問題，如果我們做這些練習，它真的可以讓我們的心變得更有彈性，運用自如，富有創意，平靜與快樂。而事實上，快樂也變得沒有止盡。

那我們怎麼做這個練習呢？我們會談到第二個步驟：如何轉化恐慌成為禪修的助緣。事實上，情緒、痛苦、恐慌和身體的感受很有關聯。當我們焦慮時，身體會出現很多感覺，例如胃部不舒服，像是有火在燒，或全身上下有種緊繃感，而且有時心跳會加速，有時會流汗，或是頭痛。在我小時候感到恐慌時，我幾乎無法呼吸，覺得自己可能會心臟病發作。有很多身體的感受，當然還會出現一些影像和聲音，在心裡「噁哩呱啦」講個不停。所以，有很多影像和聲音，但主要是身體的感覺。也有一些信念。通常會有四種：影像，聲音，信念。信念就是一種看法，「這是不好的。應該是這樣……」這些都屬於信念。但最強烈的是身體上的感覺。

所以，首先我們去看著身體的感受。

現在，請你們像這樣舉起手來，同時將脊椎輕輕打直，不需要太緊繃；也不要太鬆散，只要保持平衡……

把兩手舉起來，掌心相對。

現在，請去觀察，此刻你的雙手有什麼樣的感覺……

請閉上雙眼，就只是觀察……

也許你有愉悅的感覺或不愉悅的感覺，暖的，涼的，或是刺刺麻麻的感覺。

也許你並沒有任何感覺，如果沒有感覺，也是可以的……

不論你雙手有什麼感覺，就和它在一起。

你不需要控制它，你不需要去找一個特別的感覺，如果沒有感覺，就讓它沒有感覺。

不論它是愉悅的、不愉悅的、正面或是負面的，都沒關係，就任由它如是。  
當下是怎樣，就讓它怎樣，任其自然。

現在，請慢慢地碰觸你的雙手，並覺知雙手互碰的感覺。

接著，請慢慢地摩擦你的雙手，並且覺知這個摩擦的感覺，然後慢慢地加快，更快速地摩擦你的雙手，並持續覺知手上的感覺。也許因為摩擦生熱，你的手變得更暖和了。

好，請放開雙手，觀察你雙手的感覺。也許有種涼涼的、麻麻的，或暖暖的感覺，就跟它在一起。就只是跟它同在，不用做些什麼。

在這裡，你不需要做任何事，就只是覺察，跟任何的感覺在一起。

現在，放下一隻手，把另一隻手靠近你的前額，幾乎要碰到額頭。

然後觀察額頭上有什麼感覺，無論是什麼感覺，就只是覺知它。不論它是愉悅的、不愉悅的、中性的，或是你找不到任何感覺，都是可以的。

現在，你可以把另一隻手也放下來，同時，持續地覺知額頭上的感覺。

接著，把你的心，也就是覺知，從前額移到頭頂上。就只是覺察頭頂上的感覺。

如果你能找到一種感覺，那很好。如果你找不到任何感覺，也很好。

放鬆頭頂的肌肉以及全身的肌肉，它是怎麼樣，就讓它怎麼樣。

現在，從頭頂移到後腦勺，接著到你的臉、脖子、右肩和左肩、上背還有下背，再到胸口、胃部，然後到右手臂、左手臂，以及大腿。

現在，從頭到腳覺知整個身體，不論你有什麼感覺都是可以的——疼痛、放鬆、或是感覺到暖、冷，刺痛，重力。如果你沒有任何特別的感覺，也是可以

的，就跟它本來的樣子在一起，什麼都不需要做。因為你什麼都不用做，所以不可能出錯。而覺知僅只是短暫的一瞥。你無法長時間覺知某種感覺，只有短短的幾秒鐘而已。一秒鐘……一秒鐘……就像是這樣。完全沒問題的。你可能會有一大堆念頭，情緒，「噁哩呱啦」說個不停。沒問題的，讓它們來，讓它們去。只要你沒忘記這些感覺，不論生起什麼念頭，都是可以的。

自由的做你自己。你是無拘無束的！覺知始終都是自由的，它是純淨、當下的，而且永遠是平靜的。做自己，讓自己自由。你不需要控制任何感覺，你沒有必要扮演任何人，你不需要模仿任何人，就只是自由的做你自己。

現在，請慢慢地張開眼睛，讓心休息在它本來的狀態一會兒。

好！現在結束了。覺得如何？通常，我們說，當你看著感覺時，可能出現兩種經驗。為了讓大家了解這部分，我造了一個新的詞。就是我說的「解脫」——「橫向解脫」和「縱向解脫」。我想出了這些詞方便記憶。

「橫向解脫」是什麼意思？它指的是平的。也就是說當你看著身體的感覺時，有些人會找不到感覺，然後身體那個部位的疼痛、或者是任何愉悅、不愉悅的感覺就消失了，這時就出現了一個空隙。這個空隙只有一兩秒，並不是很長。有這樣一個空隙，那很好。那是一種無概念狀態的心，是無概念狀態的開端。這個空隙它很短暫，位於過去和未來之間，在念頭或感覺之間，這就是我說的「橫向」。解脫出現在過去和未來之間，就只是短短的幾秒鐘——一秒或幾秒。這很好。你們當中有多少人，當你現在看著感覺時，無法找到任何東西，但有個空隙？一秒或兩秒的空隙？請舉手！當然了，我看不到你們，但是，我想如果你自己舉起手來的話會很好，因為你會去想起它，那就更清楚了。這是第一種經驗。

第二種經驗是縱向的。「縱向」的意思是指大多數的人看著感覺時，它並沒有消失。那裡沒有空隙，那些感覺還在那兒，但是有種解脫感。我們有個傳統典型的例子：「當你看到河流時，就已經在河流之外了。」通常是我們掉進河裡，然後被河水帶走。我們會在恐慌、焦慮、沮喪、憤怒、憎恨，或是自卑之中，丟失了自己。但現在，當你看著感覺、情緒時，表示你已經不在那裡，雖然它還在，但覺知變得比那個情緒還大。現在，你正在看我的影片，對嗎？當你在看我的影片，你就不在那裡面，你是在它之外的。所以，這就是「縱向解脫」。在你和對境之間有著空間，這是很重要的一點。

有時候，大家只期待第一種——「橫向解脫」，或是那個空隙。如果心中有焦慮，那麼禪修的時候，那些焦慮就應該不見了。這樣的期待，對於禪修來說是行不通。你只看到了一部份的解脫，但事實上，這不是唯一的方法。你可以看到焦慮，當你看到它時，你就不在其中了。你看到它的那一瞬間，就完全在它之外了。而焦慮慢慢地會成為你禪修的助緣。它會成為你禪修的對境、你的朋友和老師。所以，這就是第二種解脫。

當你看著身體上的感覺時，會有兩種經驗：也許你看得到，也許你看不到。如果你看不到的話，很棒——這是最好的禪修經驗之一；如果你看得到它們，那也很棒——同樣是最好的禪修經驗之一。非常容易，只有這兩種可能：看得到或是看不到。兩種都很好。這裡的重點是什麼？是覺知，而不是對境，不是焦慮。有焦慮也好，沒有焦慮也可以。這就是如何將焦慮轉化為禪修和覺知的助緣。

在實際練習的層面上，我們仍需要有四個步驟。首先，如同我說過的，看著感覺，那是第一個步驟。但如果你是禪修的新手，或是焦慮非常強烈，像是我的

恐慌、沮喪，或是壓力，因為多數的人都有很大的壓力——那麼在開始時，它可能變得更糟或者看起來更糟。那是個好的徵兆。當河流混濁不堪時，你在河裡是看不到魚的。當河水逐漸清澈時，你在河裡才看得到魚。事實上，那是個好徵兆，因為河水更清澈了。有時候，我們稱之為「瀑布般的經驗」。起初，看起來變得更糟了。如果當你看著感覺時，你覺得自己完全被淹沒，而且你覺得它變得更強烈了，這個時候第二個步驟就是去嘗試不同的方法。嘗試不同的方法，意思是不要去看感覺，而是去看著你的呼吸，回到呼吸上，或是去聽聲音。又或者當你看著心臟周圍的感覺，覺得很緊繃，那就去看著腳上的感覺，那裡的感覺比較少，或者是中性的感覺，像是麻麻的感覺。所以，轉換禪修的技巧是很重要的，否則它會變得難以承受。在一定程度之後，可以再回到之前的那個感覺。如果它變得更強烈了，就再換一個，有時候你也可以用另一種情緒。在我小時候，有時我無法看著我的恐慌，它非常強烈而難以承受。所以我用另一種情緒——憤怒。憤怒並不是我主要的情緒，但它很容易製造。你不需要為了製造憤怒而去學習或研究它。我們生來就有。所以，我製造了憤怒的情緒，並看著我的憤怒。那還不錯，因為我可以看著我的憤怒。我覺得自己達成了某個目標。你可以這麼做：嘗試不一樣的對境。

第三個步驟是我們稱它為「退後一步」。意思是，如我之前告訴你們的，對恐慌的恐慌，遠比恐慌本身更強烈。在上一次的教學中，我提到了「自然的痛苦」和「自己製造的痛苦」。疾病，它是自然的痛苦，但是對疾病的恐懼，對疾病的厭惡，或對疾病的胡思亂想，窮思竭慮是比疾病本身更有問題的，也更痛苦。對恐慌的恐慌，對恐慌的厭惡，對恐慌的抗拒，比恐慌本身更強烈。所以在那種情況下，要退後一步。不要看著恐慌的感覺，而去看它背後的信念，去看那個不喜歡的感覺，那個對恐慌的害怕或對焦慮的恐懼。這裡，我用很多關於焦慮和恐慌的例子，但是對於其他情緒來說，像是沮喪、自卑、壓力，憤怒、嫉妒以及任何其它的情緒，都是一樣的道理。退後一步，這是第三個步驟。

第四個步驟是我最喜歡的練習，尤其是在我小的時候，就是休息一下。你知道如何休息一下，對吧？每個人都知道。休息一下，意思是你可以做些運動，尤其是對於強烈的情緒來說，身體的活動很有益處。你甚至可以在家裡運動，或者可以看書。當你累了，有時候也可以睡個覺。

這些你都可以做，首先：去看。第二：嘗試不同的方法。第三：退後一步。然後，如果你真的精疲力盡了，就去睡覺，或做點別的，像是喝杯茶，暫時不要禪修，直到你覺得有點更放鬆了，這是第四步。你需要這樣反覆的練習。這是實際練習的層面，最終，焦慮會成為你禪修的助緣，而焦慮的力量，也會慢慢減弱，然後焦慮就會變得跟呼吸一樣。當你看著呼吸，呼吸成為你禪修的助緣。當你聽著聲音，聲音成為你禪修的助緣。焦慮也是一樣的。有時候，我們說，「毒藥轉為良藥」，痛苦成為了快樂的因。最終，真正的快樂會在你心中開展，而那樣的快樂，並不依賴於外在的環境。

好，現在我就教到這裡。我會來回答一些提問，有一些是之前的問題。我們無法回答所有的問題，所以會挑些和修持相關的問題。

第一個問題是：「當心愛的人面臨困難和受苦，怎麼可能保持平靜？」

如我之前提到的，通常我們說「放下，但是不要放棄」。放下的意思是接受。有時候，我們做不了太多。我們有一部著名的論典《入菩薩行論》，在這部論典裡提到，當你面對生活中的困境和障礙時，問你自己一個問題：「我知道解決的辦法嗎？我有辦法解決嗎？」如果你知道辦法，或者你有辦法，那麼就不需要太過擔憂，因為你會沒事的。但如果你不知道或沒有辦法，只是擔心也沒有多大好處。太過憂慮，有時候會讓你更難找到解決之道，只是讓你耗盡心力而已。我們要接受生命就像海上的波浪，總是起起伏伏。但是有起有落都是好的，我



們可以從這些起伏中學習和成長。如此，障礙就成為機會。所以，不要放棄。運用你的知識、智慧、慈愛、悲心、技巧、能力……我們其實都非常棒。盡你所能去解決問題，盡你所能去照顧所愛的人，傾聽他們的心聲，並且竭盡所能去做。但有時候我們幫不上忙，我們無法解決所有問題。同時，如果你自己有焦慮，就運用焦慮來禪修，運用上面四個步驟。這很重要。

「當心因為恐懼而大聲砰砰地跳動時，這時候要如何平靜自心？」

你同樣也可以用上面的四個步驟。如果這四個步驟對你來說太難，也可以把注意力放在呼吸上或聲音上，或做默念禪修。譬如你可以用「平靜」這個詞來做默念禪修。你不用太在意平靜的意思。當你練習時，要閉上嘴巴，不動嘴唇和舌頭念誦。不論你在心中默念什麼，嘴唇和舌頭都不動的話，你就必須用到覺知。如果你是從嘴裡說出來，那你的心就會到處紛飛。但如果嘴巴停下來的話，你會需要用上覺知，它就成為了禪修。相當容易。這是我自己最早學會的禪修方法之一。

「我們要如何識別什麼是有幫助的，什麼是有傷害的？」

一般來說，最重要的是你的動機。當然，行為也很重要，但我們所有的行為都有一定的副作用。例如，當人們成為素食者，吃素當然是好的，因為你並不想傷害動物，所以你吃素——很棒！那是一個好的動機。但是種植蔬菜時也會傷害到小蟲子。但這並不是說你吃蔬菜是為了要傷害那些蟲子，所以這類似一種副作用。最重要的是，盡己所能。任何決定都像這樣。沒有一個完美的決定，那是不可能的。生命中的任何決定都有某些收穫及某些犧牲，某些損失。這是可以的。

「我們該對焦慮的感覺完全不碰，就只是放著，或者該以某種方式處理它？」

你無法真正逃避這些感覺。如果你試圖逃避這些感覺，就會像我之前提的，當

你說「不可以想披薩」，你就會越想到披薩。通常，我們的心是反其道而行的。

「別擔心，別擔心」反而會讓我們更加擔心。我們不能與之對抗，但可以允許它們。你允許它們來去，但並沒有丟失在其中。你回到當下，回到與它同在，回到覺知，回到呼吸。這就是我們如何和它打交道的方式。

「在日常生活中，如何讓禪修更有效益地運用在與人的相處之中？」

事實上，在禪修時我們的心變得更加平靜，更加柔韌。它不是平靜得像是有點遲鈍，它是平靜而更有柔韌性的，意思是心變得更有創意。心的柔韌是指，如果你不想要受苦，不想要恐慌，你就會有一些自由。如果你想要思考，你就會文思泉湧。如果你想要開展愛與慈悲，你就做得到。但通常，我們是做不到的。我們沒辦法掌控自己的心，但這裡，你可以引導你的心，你可以訓練它。這就是所謂的自由。自由指的是，覺知的快樂或喜悅是來自內在。它不依賴於外在的條件。

現在，我們有一些現場的提問。我的朋友收集了一些問題，所以我會看一下。

「如何應對那些對於現在狀況太過憂慮的人？」

當別人憂慮過多，要如何應對？當然，一切事情都需要平衡。但是通常，我們需要傾聽。在這種時刻，每個人都很恐慌，每個人都很憂慮。有些人想要傾訴他們的感覺，人們需要有人可以講話。能幫他們的最好方法之一就是去傾聽，好好地聽。你做得到的。如果你傾聽，他人會因為藉由說話而感到自己被療癒，尤其是談論有關這些困難的時刻。這是另一件很重要的事。

然後，在你這邊，你也試著轉化你的焦慮，試著保持平和。那也會自然而然地帶來幫助。我在教禪修時，很多夫妻來問我：「我要如何教我太太禪修？」「我要如何教我先生禪修？」我告訴他們：「別教他們，要做給他們看。如果你變成老師，情況會更糟。」就是做給他們看。如果你轉化了，你會感到平靜、愉

快，自然就會流露出來。這真的很重要。

「我們能讓新冠病毒的傳染終結嗎？」

當然，最後它會結束的，這會過去的；一切都是無常的，沒有事情是恆常的。在那之後，我們會學習到一些東西，我們會在全球範圍有所成長，從那當中會產生很多成果。我是如此相信。

「面對恐慌爆發的時候最好的修持方法是什麼？」

我剛才已經提到過，第一步驟是試著從看呼吸或聽聲音得到一些經驗，或從默念。如果你才剛開始學禪修，試著每天這樣練習 5 分鐘，至少一個月時間。然後練習這四個步驟，從看著身體的感覺開始，任何恐慌的感覺都可以。

「橫向解脫是暫時的嗎？」

是的，橫向解脫是暫時的。但這個解脫其實會增長。一開始，它只能維持幾秒鐘。如果你持續一再地看，那麼真正的解脫就會來自於覺知。對覺知而言，「橫向」是指空隙；「縱向」是你能看到自己在恐慌之外，而恐慌仍在那裡，但最終它不會有太大的影響。覺知始終都在。我父親常說，覺知就像天空，念頭和情緒就像雲朵。無論雲朵有多瘋狂，都不會改變天空的自性。最終這解脫會成為持久的，但一開始，它是短暫的，會有很多起起伏伏的。

「痛苦的因如何能成為快樂的因？」

就在此時此刻，我們經歷的痛苦，就是一個例子。恐慌是痛苦，且最終，瞋恨、貪欲和無明，同樣也是痛苦的因。但如果你觀察它們，它們就成為禪修的對境，成為禪修的助緣。如果它們消失了，就有一個空隙，那就是橫向解脫。如果它們沒有消失，那就是縱向解脫。它們成為你禪修的助緣，解脫就由此而來。這就是如何將痛苦與痛苦的因，究竟轉化成為快樂與快樂的因。

「要如何處理禪修時身體的疼痛？」

如果你感覺到身體的疼痛，可以做同樣的事。你可以觀察疼痛。不要試圖抗拒它，也不要試著想要讓疼痛消失。如果它消失了，很好。如果它沒有消失，也很好。只要持續觀察。但如果疼痛太強烈，難以承受，那就試試其他方法，退後一步和休息一下，試著做些不同的修持。

現在，我們要結束今天這個教學。我希望它能利益到你。最重要的是，我們需要所謂「行持」的部分，意指我們需要把它運用在日常生活中。當我們聽到這些教學，有時它聽來不錯：「哇！我辦得到。」但接著我們就忘了。然後，我們製造了一堆藉口。所以，我們需要建立習慣，要建立這個習慣，會花點時間。剛開始，至少要花上 20 到 30 天。有兩種禪修：正式禪修和非正式禪修。正式禪修是你試著只把時間放在禪修上，意味著你不能用電話，要禁語，同時把脊椎輕輕地打直，然後禪修，這是正式的禪修。我說過每天至少 5 分鐘是蠻好的。試著每天至少做 5 分鐘的正式禪修。一開始，如果你承諾太多，一週後你就難以為繼。所以，只要做一點點，但是堅持 30 天，不管你喜歡或不喜歡。30 天後，它就成為一個習慣。然後，身體自然會想要禪修，這樣就容易了。就像你每天都會刷牙，它成了一個習慣，所以容易。這是正式禪修的部分。

非正式禪修是指在任何地點，任何時間，任何情況下都可以運用這個禪修。你只有短暫的一瞥——短時間，多次數——當你在看電視或吃東西，當你在喝水，或在散步時，當你在工作，在保持你的社交距離時，或待在家時，任何時候都可以禪修。沒有什麼時間或地點，是你不能禪修的。你不用隨時擔心非正式禪修時的姿勢，因為有時候你可能在走路，在街上，或者你在車子裡。只有那麼幾瞥。如果你用呼吸來練習，會有那麼幾瞥。如果你是聽聲音，也會有那麼幾瞥。就這樣一瞥、一瞥地。就像如果有一個空的容器，而這個空的容器是

用來接天花板漏下的水滴，水滴一滴一滴地落下，最後，這個容器會裝滿了水。這就是為什麼我們說需要「短時間，多次數」的練習。要短時間，我們的注意力不會維持太久，它只是短暫的幾瞥。但是一再地重複它，那真的會有幫助。

我希望下週前，你們都會試著練習這些禪修技巧。希望它對你們所有人都有益處。謝謝！