

風暴中的平靜

情緒就只是情緒。它來，停留一段時間，然後離去。為什麼我們僅僅因為某個情緒就要傷害自己或他人呢？我們遠遠不只是自己的情緒。

每當恐懼、憤怒或妒忌這樣的強烈情緒生起時，我們要去照顧這些負面能量，否則它們就會將我們給摧毀。無需以一種能量去對抗另一種能量，我們唯一需要做的是去照顧它們，轉化它們。對待我們的苦惱、痛苦和恐懼，要抱持一種非暴力的態度。

當強烈的情緒如恐懼或絕望生起時，我們可能會不知所措。但是通過修習，我們可以學習如何擁抱心中的恐懼情緒，因為我們知道，每個人心中都有正念的種子。每天通過行禪、坐禪、呼吸、微笑和正念進食來接觸這顆正念種子，正念的能量就會不斷增長。而當我們需要正念能量時，只要碰觸那顆種子，正念能量就會產生，我們就可以用它去擁抱內心的強烈情緒。如此成功地修習一次，當強烈情緒再次生起時，我們就會有多一點的平安，少一點的害怕。

恐懼到訪

假設你的心識深處藏著極大的痛苦、悲傷或恐懼。事實上，我們許多人的心裡都藏著令我們無法直視的巨大痛苦。而為了不讓這些不受歡迎的客人來訪，我們把自己弄得異常忙碌。我們讓自己忙於招呼



一行禪師

其他的「客人」——看書、看雜誌、看電視或聽音樂，總之我們想盡一切方法就是要讓自己無暇他顧。這其實是我們在自我壓抑。

許多人都有這種封閉式的反應，不願意把門打開讓恐懼、悲傷、沮喪進

來。我們用盡各種方法占據自己全部的注意力。外頭總是有許多東西讓我們分心，讓我們無暇顧及自己的內在感受。娛樂方式也有很多，尤其是看電視。有時候，看電視就好像是吸食毒品。當內心的痛苦難以忍受時，我



們就打開電視機，藉此忘記心中的苦痛。電視的影像和聲音會充滿我們的客廳，即使節目不好看，我們也沒有勇氣關掉它。為什麼呢？因為就算它一點也不好看，甚至令人厭煩，也比回到自己的家，觸摸內心的痛苦好。分散注意力是我們許多人慣用的伎倆。有些人選擇生活在無電視區裡，就像我們有禁菸區和非飲酒區一樣。不過還是有許多人喜歡以看電視或玩電子遊戲的方法來掩蓋心中的煩憂。

我認識一個家庭，他們家每天晚上都要看電視。有一天，他們在跳蚤市場裡看到一尊佛像，就把它買了回來。但是他們的房子有點小，沒有地方可以安放佛像，於是他們就決定把佛像放在電視機上，因為那裡比較乾淨，而且佛像擺在那也比較好看。不久之後，正好我去拜訪他們，我看到擺設後就對他們說：「朋友啊，佛像和電視機可不能放在一起，它們是南轅北轍的兩種東西。佛陀讓我們回到自己內在的家園，而電視卻讓我們逃離自己。」

腹式呼吸

有幾個簡單的方法可以幫助我們照顧強烈的情緒，其中之一就是腹式呼吸。面對恐懼或憤怒這些強烈的情緒時，我們的修習是把注意力向下帶到腹部。停留在頭腦的位置是很不安全的。強烈的情緒就像是一場風暴，站在風暴的中央是非常危險的。但是我們許多人在心煩意亂的時候正是這樣做的，任憑自己停留在情緒風暴的中心，任由情緒風暴將我們吹倒。不要這樣做，我們應該把注意力往下帶，讓自己穩定下來，將注意力集中於腹部，然後修習正念呼吸，完全專注於腹部的一起一伏。

安全度過風暴

當你觀察風暴中的一棵樹時，你看到它的樹枝和樹葉在強風中劇烈搖擺，你以為這棵樹一定會被大風吹倒。而當你被強烈的情緒控制時，你就像那棵樹一樣，非常無助，隨時可能折斷。不過如果你觀察它的樹幹，情況就會非常不一樣。你看到那棵樹深深地扎根於土壤裡。將注意力集中於樹幹，



photo credit: Bahadojn (www.flickr.com/photos/bahadojn/9714886952/)

你會明白，由於樹穩穩地扎根於大地，它是不會被吹走的。

我們每個人，不管是坐著或站著，都要像那棵樹一樣。當情緒風暴來臨時，不要停留在風暴最強烈的位置，即我們的頭部和胸部。當我們被強烈的情緒壓倒時，不要停留在那裡，那是非常危險的。將你的注意力帶到腹部，修習正念呼吸，覺察腹部的一起一伏。腹部好比樹幹，是我們身體最穩固的部分。將身體保持在一個穩定的姿勢；你也可以坐下來，這時你的感覺會更加清晰。只是呼吸，不要去想任何事情。通過腹部的一起一伏來呼吸，如此修習十到十五分鐘，強烈情緒會悄然掠過。

情緒就只是情緒

禪修有兩個部分：首先是止，安靜下來；然後是觀，深刻觀照以帶來轉化。如果你有足夠的正念，無論何種情緒生起，你都能夠通過靜觀發現它的本性，情緒就得以轉化。

誠然，情緒深植於我們之內，它們是如此強烈，以至於我們以為當情緒生起時，我們根本無從抵擋。於是我們拒絕它，壓抑它，直到有一天情緒爆發，傷害我們自己也傷害他人。但是情緒就只是情緒。它來，停留一段時間，然後離去。為什麼我們僅僅因為某個情緒就要傷害自己或他人呢？我們遠遠不只是自己的情緒。

懂得如何修習深觀，就能認知和根除痛苦情緒的根源。僅僅只是擁抱情緒的修習，就已經能夠帶來極大的幫助。在情緒生起的關鍵時刻，如果我們知道如何以及去哪裡尋求皈依，如果我們懂得吸氣呼氣並專注於腹部的起伏十五分鐘、二十分鐘，甚至二十五分鐘，





那麼風暴就會過去，我們知道自己已然安全度過這個危機。成功地度過情緒風暴後，我們的心會更加安穩平靜。一旦掌握了這個修習方法，我們就不會再感到恐懼。即使情緒風暴再次來襲，也沒有什麼可怕的，因為我們已經知道自己可以安然度過。

如果我們懂得在強烈情緒來臨時放鬆自己，就不會把恐懼傳遞給孩子們和下一代。相反地，如果緊緊抓住恐懼不放，拚命壓抑它，那麼當它最後爆發時，就會被傳遞給我們身邊的年輕人，他們吸收了我們的恐懼，又會繼續把它散播出去。如果我們懂得如何處理自己的恐懼，就能夠幫助我們所愛的人和孩子去處理他們的恐懼。我們可以和他們在一起，對他們說：「親愛的，跟我一起呼吸，注意腹部的起伏。」因為他們已經看到你是如此做的，就更有可能聽從你的指導。你要和他們在一起，讓你的孩子和伴侶感受到你的正念能量和安穩，這樣他們也能安然度過這個情緒漩渦。有了心愛的人在身邊，他們會相信自己也能像你一樣，安然度過危機。你要為年輕人做出榜樣，面對恐懼時保持平和。你要教導他們如何處理自己的情緒風暴，這是一個非常珍貴的方法，可能會在將來挽救他們的生命。🕒

本文轉載自《用正念擁抱恐懼：安度情緒風暴的智慧》
由商周出版社出版，並同意授權刊載

