

## 用心在情緒上(第三個星期)

歡迎你們回到我們這六週靜坐課程第三個星期的課。首先我們復習一下這個課程的主要觀念。這個課程是要介紹如何“用心”（mindfulness）的訓練，用心訓練就是運用你的意識或注意力來做以下兩件事：

第一個是幫助我們仔細地觀察自己現在過的生活。這個生活不是你想像未來要過的生活，也不是你認為自己以前應該過的生活，而是好好地看看自己目前的生活，也就是你當前的生活經驗。我們要仔細地觀察一下。佛教徒很喜歡用不同的字眼來形容仔細觀察這個概念，其中之一是“密切”。佛教徒認為用心的概念是指跟生活各方面保持一種很密切的關係，能很深入地與生活聯繫著，很清楚地認識它。佛學認為人的智慧是經由我們很深入地觀察自己的日常生活中而得來的，而不是從書本中學來的，也不是靠什麼奇異的功能，而是靠提高自己的意識來探查和瞭解自己的生活。這就是練習如何“用心”的作用之一。

另外一個主要功能是提高我們的觀察能力。注意力或意識能力原本是很單純、開通、自由、和直接的。但是常有的情形是，在我們觀察事情之前，心中已經存有一些偏見，一旦我們注意到任何事，馬上就會產生各種不同的反應。有些反應還好，不過有些則導致很多問題，為我們造成很多痛苦，把原有的情況複雜化。舉個例子來說明這種情況，比如你有面乾淨的窗戶，你可以透過窗戶很清楚地看到外面。但是如果窗戶髒了，你就無法看清另外一邊。同樣的道理也會發生在我們的觀察能力上，原本我們具有看清事情的能力，但很快的自己的反應、批判、詮釋、操心、恐懼、偏見、過去的經驗、或者是未來的期望可能會很快地把這面乾淨的窗戶弄髒，我們便不能單純地看清事實。一方面我們要試著對事情認識得更深入，另一方面，當我們看得深入時，我們的注意力會更進一步地被解放，我們的注意力會達到一種很純樸的境界。或許“純樸”給你一種簡單的感覺，當你能有複雜老練的注意力時，為何要選簡單純樸呢？這就好像我們灣區沒有污染時，透過乾淨的空氣你能看清海灣的對面，那是很純樸無價的，其中帶有一種很美妙的感覺。因此佛教修練的目的之一是達到擁有一顆自由自在的心，或擁有一個自由自在的意識。很奇妙的是這種自在的能力跟我們的注意能力有很大的關係。與其把這自在的境界看成是種抽象的，或是很久以後的將來才能做到的事，倒不如以很純樸的意識來體驗跟它相關連的自在。

我們經由靜坐的修練來發展我們的意識，來增強我們的意識，來培養我們的意識，使它成為我們生活中的一項重要的資源、力量和技能。靜坐能幫助我們更深入地觀察，看清是什麼力量在指使我們，什麼力量在推動我們，或掌控我們，使我們反抗。這樣一來，我們可以開始採取比較理智的選擇。一旦看到自己是怎樣增加自己的痛苦，我們可以開始做一些不同的選擇，如此就能夠漸漸地減輕自己的痛苦。

使我們能深入觀察是靜坐的主要目的之一，另一個主要目的則是經由用心注意來發掘所謂的自在。

當我教這門課時，常是以一個很有系統的方式來教，很多時候，靜坐的課程不是這樣教的。我到緬甸學靜坐時，我一到那裡，他們就給我一個錄音機，我插上電後聽了半個小時，就在這半個小時，他們給了我所有的指示，然後送我到房間裡修練，接著我就在那裡練了八個月。在這種情況下，我只有30分鐘的指導。或許我也可以這樣教，不過我們的生活太複雜了，我發覺較有效的教

法是一步步地往生活中不同的地方下功夫，慢慢地從基礎上建立起來，這樣你對靜坐課程會漸漸地熟悉起來，等到六個星期結束時，你就會對整個課程有一個大體的瞭解。因此第一個星期我們從呼吸開始打基礎，接著在上個星期，我們討論如何用心在身體上，身體的體驗是用心修練的重要一部分，也包括在佛教的精神領域中。

今晚的話題是情緒，這是一個很重要的話題。情緒與我們做人的一些最崇高最可貴的經驗是相關連的，同時也與我們一些最悲慘的經驗相關連，它的範圍很廣。不管是好還是壞，情緒是我們生活中很重要的一部分，因此學習如何用心在自己的情緒上是相當重要的。如果能做到這一點，我們可以看清自己的情緒，使我們能在自己與情緒之間找到更多的空間，或是給予更多的自由。這種自由會讓我們感到更自在，同時也能夠給予其他人或身外之事多一點空間，這是同一件事的兩面。這種自由可以帶給我們很順暢的心情，使我們很自在，這是修練中很美妙的一部分。

靜坐就好像是一間很美好的實驗室，讓我們能很安全地且很徹底地體驗自己的情緒。我們能在很可靠安全的情況下讓情緒發洩出來，而沒有必要否認、壓抑或緊抓著它，即使我們不信任自己的情緒，至少知道這情緒會過去的，因此我們可以放心地讓它出現。幾乎所有的情緒都是一種溝通和表達的方式。例如，當你很生氣時，這是你的一種對外的溝通，如果你將它壓抑住或否認掉，就等於是阻止一種自我的表達，那麼你就無法聽到或學到它要跟你溝通的事。這並不表示靜坐時感到生氣時，就要採取某種行動，而是能具備足夠的尊重或信任來深切地面對它。當你漸漸懂得如何用心面對各種情緒，你的情緒會有所轉變，這些轉變將會帶給你某種澄清化的進展和解析，將會幫助你不但看到表面上的情緒，而且進一步地透視更深入的情緒，這種經驗在我們的日常生活中是很難得到的。

今晚的主題是情緒，我明白社會上很多人對情緒有各種強烈的看法，甚至有些人會因他們對情緒的看法不同而爭論起來。有人認為應該讚頌存在的情緒，有人認為應針對情緒採取行動，有人認為我們不應該把情緒表達出來，對情緒有所恐懼，認為最好把它深藏住不要表達出來。總之大家對情緒有各種不同的看法。

每個人在有意或無意中都會跟自己的情緒保有一種關係，我們就稱它為我們的情緒生活。你若能反省一下你跟自己的情緒之間是個什麼樣的關係，你的用心修練會有很大的進展。你可以和你的朋友出去散步時聊一聊這個話題，用日記記錄下自己的新發現，或深思探索一下你與自己的情緒的關係，這樣做，你的情緒比較不會成為你靜坐時的障礙。如果你在靜坐時才開始去注意你的情緒，由於你與情緒之間固有的關係，這種關係很可能會防止你用很單純的態度觀察情緒。當你能很單純地觀察情緒時，你可能會很簡單地對自己說“喔！我在生氣，我生氣時是這個樣子.....現在我很快樂....”就這麼簡單地注意到，而不是很興奮地說“太好了！我很高興，我要好好地慶賀一下！”，或是“我很氣憤，我是對的，我要狠狠地發一頓脾氣！”。最重要的是簡簡單單地注意到自己的情緒。

在實行用心修練時，我們要學習如何給予情緒適度明智的注意，而不附加任何特殊的價值，就像我們看待身體上的經驗、精神上的經驗、思考、呼吸一樣，都給予平等的待遇。有些人認為情緒是他們生活的一切，生活中的所有事都是經由情緒來經歷到的。但是也有人認為情緒是個負面的東西，盡一切所能不去靠近它。這兩種人實際上都已經與自己的情緒建立了某種關係，或者認識

到情緒上哪些是重要的哪些是不重要的。然而在我們的用心修練中，並沒有任何輕重層次的存在，我們所求的是開通的瞭解，也就是願意觀察所有的事。一面很乾淨的窗戶，並不會把你的視線局限在中心的一小部分，而是會讓你看到窗戶另一邊的所有東西。所以我們不要過於專注在情緒上，也不要忽略了它，而是要給予情緒適量的注意。

在我們開始靜坐之前，我要告訴你們佛主說過的一個很有名的比喻，叫作飛箭的比喻。他問一些隨從的人：「如果有個人被飛箭射到，你想會不會痛呢？」跟隨他的人都異口同聲地說：「會！那當然會痛。」佛主又問：「如果這個人又被第二支箭射到，會不會更痛呢？」大家跟著都說：「會！被第一支箭射到已經夠痛了，何況又被第二支箭射到，當然更痛了！」於是佛主說：「人的生活有時會帶給你第一支箭，那麼第二支箭則是你自己射的。」譬如說我走在路上，一不小心踢到路邊，這是第一支箭，像這樣的事是很平常的，踢到的腳趾頭很痛。第二支箭則是我對自己說：「你實在是世界上最不會走路的一個人，多尷尬，或許你只能走在別人看不到你的地方。」那麼我已經射出第二支箭。然後我發覺自己在自我批評，但是我是個佛學的老師，不應該有這樣的作為，實在是很羞愧，那麼這就成為第三支箭了。接著我惱羞成怒地跟自己說：「真不好意思，我應該做得更好些。」這就成了第四支箭。如此下去，射的箭就愈來愈多。很重要的是要能分辨出，什麼是生活中會遇到的事，什麼是我們本來就會有的反應，還有什麼是自己加上的一些多餘的反應，以至於帶給我們更多的痛苦煩惱，這是佛修中一個很重要的修練。

或許你今天來這裡靜坐時身體不舒服，有點頭痛或背痛，這是經常發生的，就像佛主常有背痛，你看他打坐的標準姿勢，看不出他有背痛的煩惱，佛主常常因為背痛需要躺下來，課堂則由他的一些高徒來教。身體不舒服是會發生的，但很重要的是要能分辨出什麼是自己對事的反應以及什麼是實際發生的情況，就像上個星期我們討論如何分辨出評論和實際體驗。我們是否加上第二支箭？我們是否對當時的情況加以攻擊、批評，還是想逃避它呢？我們對事有所反應跟讓事情單純地存在於你面前，這兩種情形之間，有什麼不同呢？自己的一些情緒反應就是這第二支箭，憤怒常常是這第二支箭，且是指向自己的。有很多的情緒反應是我們所謂的第二支箭。因此在我們用心之下，我們不批評自己，不對自己加予第二或第三支箭，相反的，我們要清醒過來，試著去注意到底發生了什麼事。即使你是在第一百三十支箭之後才醒過來也無所謂，重要的是你清醒過來。清醒過來的意思是你注意到目前的情況，而不胡亂地加射多餘的箭，只是對自己告明自己的行動。如果你注意到這一百三十支箭之後說：「這太糟糕了，我實在不應該這麼做。」那麼這又成了第一百三十一支箭。遲早，你不是忘了你正在做的事，或是因為別的事而分心，或是你清醒過來對自己說：「好，夠了！」然後退一步來看看大體。你看這有沒有道理呢？懂了嗎？好，現在讓我們來一起打坐。

**引導靜坐：（請把講義放在一邊，聽錄音跟著靜坐）**

請採取一個敏銳舒適的坐姿，輕輕地閉上眼睛，用一兩分鐘的時間來注意一下自己的感覺，你感覺到什麼？你有什麼樣的心情呢？你的情緒怎麼樣？即使認不出目前的心情，你還是有某種情緒的。你對自己目前感受到的又有怎樣的感覺呢？對自己的情緒有什麼看法呢？是否存在有任何批判、思慮、想法、或反應呢？

如果你能認出自己目前的心情，想想看你現在的心情或情緒是如何影響自己在靜坐中對事的聯想、解釋、反應。如果你是有點煩躁地坐在這裡，是不是比較容易對靜坐時經歷到的事有反感呢？如果你有點頹喪，是不是可能會像扛著一個頹喪的小包袱很沒希望地度過這一段靜坐呢？在某種程度上，你的情緒是否會影響到你靜坐的體驗呢？

那麼現在先從深呼吸開始，當你深深地吸氣時，鬆開你的肋骨、胸口、背部、肩膀，感受一下身體的舒展，好像在按摩身體一樣，然後慢慢地呼出氣來，放鬆下來。

再深深地吸一口氣，呼氣時鬆懈下來。接著讓你的呼吸回到跟平時呼吸時一樣的深淺快慢，在心中掃描一下你的全身，看看有沒有任何部分可以鬆懈下來的，也許可以鬆懈你的額頭，眼睛的四周，下顎、雙頰，當你呼氣時，特地地鬆懈你的頭，還有你的肩膀。

也許你也可以放鬆你的胸口，肋骨的周圍，放開所有的緊張和壓力。還有，讓你的肚子鬆懈下來，稍微凸出，這會幫助你鬆懈下來，也許你可以感受到肚子的重量，地心引力往下拉的感覺。

從身體裡感受呼吸的體驗。

看看能不能圍繞著體內感受呼吸最深刻的地方穩住自己，穩住你的注意力，穩住你的態度，將你的注意力安頓在那個地方，逗留在那裡，隨著呼吸的韻律吸進呼出、擴展、收縮。

如果你的思慮到處徘徊，鬆懈下來，放下你的思慮，再回到呼吸上，以呼吸為主，把思慮放在一邊，你不必去照應它或料理它，用心跟隨著呼吸，吸進，呼出。

當你很單純地留意時，如果目前的情況轉變到自我評論或對事有所反應時，注意一下這個轉變，看看你能不能將這兩種情況分開。然後再回到很單純的呼吸上。

如果你發覺自己對事有所反應時，那麼平靜地輕輕地在心中標記它“反應.....反應.....”，這或許能稍微幫助自己從反應中解脫出來，花點時間來看清目前的情況後，再回到你的呼吸，要相信到目前為止，只要用心在呼吸上就夠了。

現在將注意力從呼吸上轉移到你的情緒、你的心態、或你眼前對事反應的感覺上，看看能不能把這情緒或感受辨認出來，很單純地用你的意識去注意它，好像將意識逗留在自己的情緒或感受上，好好地體驗一下，到底有什麼感觸呢.....

接著，看看能不能在身上找出目前情緒或感受表達得最明顯的地方，是在身上的什麼地方告訴自己目前的情緒或感受。你很可能感到很平靜或很煩躁；也可能感到很不耐煩或很滿足；你也可能感到平和或煩躁、快樂或悲傷、很歡喜、困惑、或很渴望。看看你是否能注意到自己的情緒是如何經由身體表達出來，是由哪一種體內的感覺表達出來。

當你的情緒或感受改變或消失了，注意有什麼代替它？當你注意到這個改變，在心中默默地標記這個新的情緒或感受，這種標記的方式能幫助你在一種很單純且不受它的影響的情況下來觀察它。

在這最後一分鐘的靜坐，將你的注意力帶回到呼吸上，將其停頓在呼吸上，把此處當作是最重要的地方，其他事都列為其次。

(鐘響)

## 回到講課

讓我針對用心靜坐的指示說幾句話。通常我們鼓勵大家把呼吸作為靜坐專注的中心，因為專注在呼吸上可以穩住我們的心，有助於專心，使心思平靜下來，加強用心的能力。靜坐時把注意力放在呼吸上是很有用，不過，若有其他事物干擾你在呼吸上的注意力，而且很明顯或緊迫，那麼在這種情況下，靜坐的指示是要你們將注意力從呼吸上轉到這件較緊迫的事物或感覺上，將這事物或感覺當成你靜坐的焦點，把你的意識專注在這個體驗上，利用這體驗來增強用心的能力。如果身上有某種強烈的感覺出現，與其將這些感覺當成一種使你分心的事，反而不如利用它來作為靜坐訓練的對象。剛開始學靜坐的人，常常會面對身上一些不舒服的感覺，在平常的情況下，我們只要將注意力轉移到身上不舒服的地方，然後用我們的意識去注意它。盡量很單純地面對它，不要捲入自己添加的反應、厭惡、懼怕中。如果聽到較緊迫或較大的聲音，同樣的，我們不把它看成是種使我們分心的事，而是將其看成是個聆聽靜坐的機會。很平靜地把呼吸放在一邊，然後很坦然地接納傳來的聲音，直到它停止。聲音總是發生在當時那一刻，因此當你用心聆聽聲音時，也是你面對現實的一刻，要徹底去體驗它。

同樣的道理可以運用在情緒上，當某種情緒變得較明顯或強烈時，就把那情緒當作你靜坐的對象。同樣的，請放開對呼吸的注意來徹底體驗你的情緒。對一般人來說，情緒是比較難處理的，因為大多數人很容易被情緒糾纏住，不是被捲入其中，就是想抵制它，或加以批判等等。其實處理情緒的巧妙方式是，當情緒經過我們的身體時，只要很單純地去意識它。

用心在情緒上有幾個重要的步驟。

第一步是辨認出當前比較強烈的情緒，這個情緒需要我們的注意力。有時候要把情緒認出來並不容易，因為很多人跟自己的情緒已經脫節了；也有可能有些情緒對我們影響很大，但是我們否認它，認為它不重要；或是認為別的東西，例如我們的思慮或一些自我解說的故事，都比情緒還要重要，因而對這情緒打折扣，或忽視它。那麼我們訓練用心的一部分就是學著能夠辨認出自己的情緒，且能給它所需要的注意力。也有的時候情緒是很強烈的，就好像你的頭被重重的捶了一下，非常清楚明顯，很容易認出來。用心在情緒的第一步就是認出自己當前正經歷到的情緒。

第二步則是我所謂的接納認可，接納認可並不會與你的情緒體驗有衝突，反而是允許它能自在地存在。靜坐提供你一個安全的地方，讓你能充分經歷所有各種情緒，你可以在靜坐時經歷一些極端憤怒的情緒，或許這些情緒不適合在你生活中別的時候出現，但靜坐時，你已承諾自己在此地坐著不動，因此你可以讓這情緒很安全地與你同在或讓它通過。

有位學生問：「那這不就是第二支箭嗎？」

Gil 老師回答說：「這很可能是第一百三十支箭，但主要的一點是，它已經存在那裡，如果你想“喔！這是第二支箭，這情緒不應該存在的。”那麼這就是你的第三支箭。」

情緒一旦出現，我們允許它的存在，有些人稱這情況為接納、許可、無所衝突地允許它的存在。

對一些人來說，訓練或培養自己能夠允許某種情緒的存在，同時好好地面對它，是一種很艱難的訓練。允許它的存在並不對它抗拒、批評它、或與它有所衝突，而且這也不表示向它投降。如果你聽說靜坐時可以好好地發洩一下你的情緒，你心裡想，“我要利用這個機會痛快地發一頓脾氣，絕不收斂！”，那麼這跟單純地去意識它就不一樣了。主要的觀念是在面對我們的情緒時，不要添油加醋，不要火上加油，不要跟它糾纏起來，但也不要壓抑它。因此用心靜坐提供我們一條中庸之道，既不去特意表達它，也不壓抑它。假如你去表達它，那麼你已經捲入其中；假如你壓抑它，那麼你就會被糾纏住。我們要達到的是能寧靜地坐著，很用心地意識自己的情緒，既不壓抑它，也不去特意的表達它。

因此在靜坐中處理情緒的第一步是辨認它，第二步則是允許它的存在，接受它。這是需要相當一段時間才能學到的，不要急著把它學好，每個人需要時間的長短也是不一樣的。

第三步是替這情緒命名標記，也就是依照我們的傳統在心中給它取個簡單的名稱。像有些古代的傳奇故事裡形容的，當你被一條龍攻擊時，如果你能點出這條龍的名字，這條龍就會失去它的神力。某些地方的傳統相信你不能告訴他人你初生時被取的名字，你若讓他人知道，他們對你會有所控制。命名標記會給你一種力量，替自己的經驗取名時，有時能減少這經驗對你的影響力，這影響力通常是來自：自己與這經驗相認同、與它糾纏在一起、對它有所反應、甚至滋養它等等。因此只要很單純的，用一個很簡單平靜的方式，心中愈寧靜愈好，替這情緒命名，例如，“氣憤、氣憤...”或“喜悅、喜悅...”或“悲傷、悲傷.....”。命名最重要的關鍵是，替它標記時，你必須不被它糾纏住，不迷失在這情緒中，不管是什麼情緒，也不捲入其中。因此當你在標記自己很高興的情緒時，如果你說：「啊！高...興...」，那麼你已迷失其中了，應該只是很單純地說“高興”。如果你很氣憤地標記“非常...氣憤”，那麼你又被捲入了，應該很簡單地說“氣憤”。你要試著穩住自己，不被這情緒卡住，才有辦法不壓抑它或排除它，而只是很成熟很穩定地面對它，同時命名標記也有種鼓勵你逗留在當時那一刻的作用。當某一種情緒出現時，通常不會馬上消失，你可以接連著替它標記“生氣....生氣....生氣”，這也會幫助你逗留在那一刻，使心思不到處徘徊。

當你有強烈的情緒出現時，心思最容易徘徊在自我解說的故事中。有很多情緒是跟一些故事緊緊地聯結在一起的。事實上，我能很平靜地在這裡靜坐，當一輛車子開過，我聯想到32年前，一輛跟這部車的聲音很像的車子，從後面撞上我，接著我的憤怒就出現了，心中就開始回想這件事，”他們當時怎麼那樣開車？怎麼沒停下來？當時我應該好好地訓他們一頓。“，很快地，我就這樣進入了另一個世界。

讓我告訴你們關於幾年前我教靜坐時的一個故事。那時我在教一個10天的靜修課程，學生當中，有一位女仕，她已經靜修了一段時間，是位心思很不平靜，情緒非常混亂的人，她與自己的情緒已經掙扎了很久。有個早晨，我們度過一段很美妙的靜坐經驗。全體包括學生老師都一起靜坐，冬天的陽光透過窗戶照下來，非常的平靜、祥和、清晰，你可以感到當時大家都有同樣美妙的感受。當靜坐結束鐘響後，因為當時的感受太好了，沒有任何人想站起來。剛好這位女士和我在靜坐之後有面談的機會。她一進到面談室，靜靜地坐在椅子上，我可以感到她當時的心態是非常的平靜安祥清晰，我那時也很有同感，覺得沒有什麼說話的必要。當你很平靜時，自然而然會覺得沒有說話的必要。在我們相對說了幾句話後，她對我說：「啊！是的，這個感覺很棒，不過昨天就不是這樣子，昨天我...」當她一開始跟我描述昨天的事，她的臉色表情和情緒整個約束

起來，我心想，太糟糕了，你為什麼要告訴我昨天的故事呢？為什麼不好好地逗留在此一刻告訴我現在的情況呢？這就是一個很明顯的例子，描述自我解說的故事能將我們捲入各種情緒中。因此當我們在用心注意自己的情緒時，盡量不要進入自我述說的故事中。這些跟你的情緒聯結住的故事通常不是現在正在發生的事，而常常是過去發生的事，或將來可能發生的事，理論上這不是此一時刻的事實，而像是個虛空的事實。

用心靜坐的原則是不要被這些故事給卡住了，對一些人來說這是很難的，因為他們花了一生的時間在這些故事裡轉。最重要的是回到此一刻，因此使用標記自己的經驗，我們比較能夠逗留在此一刻，不要離開，標記它...“氣憤.....氣憤.....”，你可能心想，“那個人實在很可惡....”這時記得把自己拉回來，回來....回來....回來....想到的是氣憤的故事，不是現在的事實，標記它...“氣憤...氣憤...”，回到現場，回到現在感覺到的憤怒，面對這憤怒的情緒，不要停留在那故事裡，那只是一個故事，不要被卡住了，那故事只會對這憤怒的情緒添油加醋，火上加油。

在這處理情緒的步驟中我已提了三步，這三步是辨認、接納、命名。最後一步是探查，在你能辨認、接納、命名你的情緒之後，要對它存有好奇心，展開你的探查，“這到底是個什麼樣的經驗呢？”不要把它推得遠遠的，靠近它來看看它到底是個什麼樣子，你感受到的是什麼？你的肚子有什麼感覺？你的下顎有什麼感覺？你的體溫有沒有什麼變化？你生氣時，到底體驗到什麼呢？你的精神如何？開始去探查它，這種探查是一種心思的運轉，這種運轉是很成熟獨立的，一點都不畏縮，也不對事起反應，而只是很安穩地看看，“這是什麼呢？”

在處理情緒時，很重要的一點是認出你的身體是如何感受它，這情緒是怎樣在你身上顯現出來的。幾乎所有情緒不光是在身體上顯現出來，其實情緒就好像是你的身體。如果身體上沒有任何因為某種情緒而造成的感受出現，你是不可能知道情緒的存在的。因而有些人當他們害怕時，胃會縮緊，肩膀會拉高。或者當你很高興時，你會有一種放鬆的感覺，而且感到暖和。你悲傷時，會有沉重下垂的感覺。情緒出現時，身上會有各種變化產生。將你的注意力拉到身上的體驗，去感受你的身體。這是避免被拉入故事中的一個辦法，因為你的身體並不是一個故事，即使你還是被這情緒牽連住，你現在面對它，是面對它在身上的感覺。

我們的身體是具有智慧的，當編造故事的心思開始點燃一些情緒時，身體一旦體驗到這些情緒，會有一種回本的趨向，要往復原的方向走，想要回到平靜的狀態。當我在教七、八歲小孩如何意識到自己的情緒時，我先請他們把情緒用身體表達出來，例如，“表演你生氣時的樣子”。這些小孩非常可愛，整個教室裡所有小孩表達出生氣的樣子。然後我說：「停！」，他們全停在不同的姿態。接著我說：「好！現在停止生氣，那麼你的身體必須做什麼才能停止生氣呢？」，你可以看到所有小孩都放鬆他們的身體。這是教小孩如何注意到自己情緒的一個方法，如何與身體貫通，還有如何利用身體來幫助你主使自己的情緒。小孩們很喜歡這個遊戲，非常有趣！

我們的身體並不喜歡繃得緊緊的，它會想鬆懈下來，當你的情緒引起某種緊張，如果你不去干涉它，身體自己會鬆懈下來的。身體之所以不鬆懈下來是因為我們的心思繼續重複地產生壓力，不願放開。因此當你放下一切來感受身體的經驗時，這有點像放開你的控制，不干涉身體的鬆懈，這樣一來，身體有機會鬆懈下來讓情緒通過、轉變、解散、甚至消失。英文的情緒這個字詞是emotion，這個字的來源是從拉丁字motion來的，意思是行動運轉，那麼在motion前面的e的意思是

“出”，也就是運轉出去的意思，因此所有的情緒（emotion）是一種過程，除非是凍僵了，它們是個通出去的過程。因而怨氣是凍僵的氣憤，不好的憂傷是凍僵的憂傷，憂傷是每個人遲早會經歷過的，但有些憂傷是會凍結起來的。當情緒被凍結起來，那麼這個應有的過程或進化就無法產生。如果不去干涉這個過程，所有的情緒都會過去的。這就是我們所謂的“讓它過一段時間”，假使你讓它過一段時間，事情自然而然會安穩下來，在某一程度上來說自己會化解掉的。

如果我們能把經歷到的情緒看成是種身上的體驗，那麼情緒會比較容易隨著它的轉變來通過我們。而且情緒有各種不同的改變，有時它會化解平靜下來；有時在它解放出來之前，會變得更強烈。比如說，你感到很急躁，當你面對這情緒時，它很可能會像火山一樣爆發出來，這爆發的情緒可能埋得很深，終於有個機會發洩出來。因此這些過程並不是全都一樣的，並不是你一旦注意到自己的情緒，馬上就可以變好。不過如果你對這內在的智慧和內在的改變有信心，相信這種用心的方式，你可能會會有各種不同的經歷。我們認為這是療養轉變必經的過程。所以你要逗留於此一刻，面對你的情緒，好好觀察它的轉化變動。

好！在剛才的靜坐中，開始時和結束之前，我請你們注意你的情緒，你情緒的狀態，你的心情。那麼你有什麼樣的體驗呢？當你把注意力放在你的情緒上時，又有什麼樣的體驗呢？

**學生評論：**

**第一位學生：**我注意到當我在這裡靜坐時，通常都是很愉快的，但是當我在外面時，就不一樣了。在這裡靜坐，當情緒出現時，我注意到自己似乎有較大的空間，比較能夠面對自己的情緒，而且比較不會有很強的反應。當我在外面，遇到事就沒這麼平靜了，在這裡我能看得比較清楚些。

**Gil 老師：**好！謝謝。還有那些人能跟告訴我們當你注意到你的情緒時的情況？

**第二位學生：**其實今晚我來到這裡時感到很低潮，當靜坐開始時，你要我們注意自己的情緒，如你所說的，我試著在身上找出這低潮的感覺，就在我的頭額上我可以感受到它。我把它辨認出來，標記它，心想它就在那裡。接著我就不知道要怎麼辦，我試著不去改變它，不太過分地注意它，它依然在那裡。

**Gil 老師：**這是個很好的問題，針對這問題我們要探討的是：你心中是否認為應該有變化呢？是否期望這低潮的感覺消失掉？這些都是自己加上的評語，是多餘的。那麼能夠辨認出這種期望跟這些幕後操作的情形是非常重要的，因為這些幕後操作常常是很細微的，但是對你的影響卻很大。如果不認出它，它會干擾到你整個系統。一旦認出它，或許你可以將它放下。當你捨掉認為自己的低潮應消失掉的期望時，這低潮的感覺可能不再是個很大的問題了。這是一點，另外一點是，靜坐者的工作不是去操心各種感受到底會持續多久。靜坐者的任務是使用任何存在的情況或感受作為用心的對象，使自己能逗留在此一刻，而不花心思去想這情況到底會持續多久；或是我應該怎麼處理它；或是事情應該怎麼發生等等。在用心靜坐中，我們要試著不去考慮事情應該怎麼發生，而是利用當前的情況來加強我們用心的能力。如果你正在低潮中，可能感到很沉重，那麼你今天靜坐的工作就是在這低潮中培養用心。因此我們首先要看看：你是否正確地認出自己目前的感受呢？認出之後，有沒有接受它？能不能讓它存在，且不跟它有所衝突？然後輕輕地替它命名標記，使自己能跟隨著它。下一步，你可

以開始探索它，剛剛你說你在頭的前額感到你的低潮，你可以從上下左右各個角度好好地觀察它，去體驗各種在你頭上的感受，看這感受是否只是存在皮膚上，還是更深入你的頭骨。當你注意力拉近，它看起來是什麼樣子，感受起來是很實在的呢？還是在某種形式中轉換。當你非常注意它時，它有沒有什麼變化呢？通常當我們很注意身上的一些感覺時，這些感覺會開始有所變化，那麼這時你的注意力就要跟隨著這些變化。這聽起來有沒有道理呢？

**第二位學生：**聽起來是很有道理。對我來說，在學習如何處理這些多餘的期望的一些練習中，最難的一個是你要我們一心一意地慢慢地吃飯，我的天啊！那是我自從生小孩之後所做的事中最難的一件。我對靜坐後的結果是有所期望，期望自己能感到很平靜，這是個很難放開的期望。

**Gil 老師：**是的，要放開你的期望是很難。人們普通都會對靜坐有種期望，我們常常聲明靜坐可以使你平靜下來，這是很多人想達到的目的，當你能做到時是很好的，這是我們最大的目標。但是如果它發生得很快時，有時會攪亂我們必須經過的一個很深入的心理上和精神上的過程。我知道有些人曾經歷過很艱難的靜坐，有時候甚至整個靜修期間都很難度過，最後甚至覺得浪費了許多寶貴的時光。不過經過一段時間後，他們回來跟我說，你知道嗎？上次靜修時，我度過一段很艱難的時光，可是我學到如何面對這困難的時刻，當時我並不知道那一段艱難的靜修是多麼有用，直到後來有件事發生時，在麻煩的期間，誰對誰都不高興，結果由於我在靜修中學會怎樣撐在艱難的時刻中，使我有辦法面對那麻煩的期間，能夠撐在那裡，而不把情況弄得更糟糕。因此有時我們認為是段很不好的靜坐，很憤怒、煩躁、痛苦的靜坐，說不定比一個很平靜的靜坐還要好。

**第三位學生：**在靜坐時，我感到非常的不安，心裡想，這是很不應該的，在靜坐中不應該感到不安，因此我試著專注在呼吸上，心想這不安的感覺會消失掉。但是我還是繼續感到非常的不安，接著你要大家順著自己的感受，雖然當時我感到很焦慮，我告訴自己要專注在呼吸上，就像你所比喻一樣，焦慮像一陣陣的浪衝過來，甚至使我感到有點恐懼，我繼續專注著呼吸。結果我學會如何把自己的焦慮和專心呼吸分開來。

**Gil 老師：**太好了！保有這種能力會使自己在生活中擁有很大的力量。我有時教學生一種鍛鍊的方式，我稱它為“安然度過情緒”，或“安然度過欲望”。這種鍛鍊方式對處理上癮的問題或斷絕某種欲望是很有用的。當你對某事的欲望很強烈時，靜靜地坐在椅子上，不要屈服，試著安然地度過這欲望，這時腦海裡的所有律師都會出來辯論為什麼你該去做這件事，在你安撫了這些律師後，一些廣告的聲音接著出現了，然後有一股很大的力量，產生很強烈的衝擊力，不過你要很有決心，就像牛仔騎在一匹野馬上，絕不能從馬鞍上掉下來。遲早，這一陣衝擊力肯定會達到它的高峰，然後你會發現自己已經跨到另一邊，最後你會慢慢地靜下來。所有我認識的人中，曾經堅忍不屈地度過一些情緒或欲望的衝擊，跨到另一邊之後都覺得自己在生活中更有力量，“哇！我比我的癮、我的欲望、還有其他強烈的情緒還要堅強，我能夠學習如何用專心呼吸的方式來度過它，來面對它。”

**第四位學生：**我的經驗和第二位學生很相像，來到這裡時，我感到很煩躁，當我把注意力放在煩躁的感覺上，我開始替自己感到難過，接著覺得很悲傷，然後覺得很懊惱，因為平常我

靜坐之後都會覺得好些。當你要我們標記自己的反應時，我不知道該怎麼做，是要給它一個名稱呢？或是標記它為“反應”？

**Gil 老師：**兩個都可以，你可以標記它為反應。標記你的感受是很有用的，不過你若花很多時間來考慮如何標記，那麼效果就不好了。當這感受不是很明顯時，只要說“反應”。有時搞不清是什麼情緒，那麼你可以只是標記“情緒”。記得有一次，我感到很不對勁，我搞不清楚到底是怎麼回事，因此就靜靜地躺下來，於是我用這個呼吸的方式，把自己的注意力放在身上來感受這不快的感覺。這時我注意到自己無法徹底地呼出氣來，因此我花一段時間來注意這種情況，無意中，有個想法出現在我心中，告訴我我目前是在一個沮喪低潮中，在我標記沮喪後，我的胸口馬上放鬆下來。起初我只是標記“不對勁，不對勁”，當時我不在乎是否很準確，並沒有去猜測或分析，接著情況慢慢明朗，在靜坐的過程中要盡量保持單純。

**第五位學生：**我今天一早起來有些不安的感覺，我把它標記下來，並且去注意是在身上的那些地方感受到不安，接著我把它記錄下來，然後想想該怎樣繼續調查這個感覺。來到這裡靜坐時，你要我們挑出自己感受到的情緒，我試著找出今天早上那種不安的感覺，然而那感覺已不存在了，我心想，哇！這情形還蠻有趣的。接著呢，我就卡在自己的調查過程，心想，除了發現、命名標記、記錄下來，是不是還有什麼事應該發生的呢？我該不該問問自己一些關於不安的問題呢？我是否應該進一步地調查身體上的一些徵象呢？我真的不知道該怎麼辦，我猜我不需要做任何事吧！

**Gil 老師：**對的，在靜坐中沒有任何事是必須發生的。認為應該有事發生的那個觀念只不過是一個評論、意見，一個想法。沒什麼事是應該發生的，若有些事發生或出現，沒關係，但是不要給自己多加負擔，認為應有事發生。只要你面對此刻，可能心想，好！沒有任何事出現，現在我覺得很無聊，喔！有事跑出來...現在我又回到無聊的部分，我大概可以好好研究無聊的感覺，且寫一篇關於無聊的博士論文，讓我徹底地感受它。將自己從這該有事發生的觀點解放出來，不過反過來說，我們總是存有某種心情，你很可能一時認不出來，很可能是一種你不太熟悉的心情，或是你不把它考慮為心情的一種。有一位女仕在一次靜修中，跟老師面談時說：「我的感受很奇怪，我搞不清是什麼。」老師跟她說：「繼續探討，繼續面對這感受。」過了幾天，這位女士回來面談，她說：「我發現原來我是很平靜！在我一生中從未平靜過，因此我無法把它認出來。」（這時大家都笑了）

**第六位學生：**我要問的問題聽起來有點笨，不過我還是要問。在靜坐時，我沒有感受到任何情緒，卻很想睡覺，當你要我們認出自己當時的情緒，我就暗念“很睏...很睏”。

**Gil 老師：**那很好！想睡覺或許不是一種情緒，然而疲累、怠惰、遲鈍則是一種狀態，你可以去探討這些狀態。

## 回到講課

情緒（emotion）、心情（mood）、心理狀態（mental state）包括了一個很廣的範圍，很有趣的是，英文emotion這個字的定義很廣，在佛學中無法找到一個相對的字來翻譯，很難翻emotion

這個字。那麼我們該如何解釋呢？其實就像把人類的經驗比喻成一張大餅，用各種不同的分法把這大餅切成許多片，而在英文中，它把這人類經驗的大餅按照某種分法切出的某一片稱為emotion，不過這個字的意思很含糊，去探討這個字的意思是很有趣的。（我在此將emotion翻成中文的情緒）情緒是由很多東西組成的，它包括了身體的感覺、心中的動機、欲望、我們想要的東西、我們自我解釋的一些故事，感受到的愉快或不愉快。情緒是由這許多因素組合起來的，不是任何單一的東西，因此你可以好好的去探討這些不同的層面。

佛學把所有情緒或心理狀態分成兩種，一種是由於對外事外物的反應而產生的，另一種則是內在的系統（心，心思，身體）開通順暢的自由平穩的表達，而不是因為身外事物的刺激而產生的。

大部份情緒是跟自己與其他人或事務有關的，就如同我買彩券中大獎，贏了一大筆錢，如果依照專門研究這些得獎人的行為的學者專家之預測，首先，我會大喜特喜一番，接著，過了一年之後，我將會覺得很悲哀，那麼這些喜怒哀樂跟我與世界上其他事物有很大的關係。在1967年，我才13歲，從美國加州搬到意大利一個小鎮，當時我的頭髮比鎮內任何人都要長，當時幾乎沒有其他男孩留長頭髮的，而且我是唯一穿牛仔褲的，因此我感到很酷，總是很自以為是。到了夏天，我回到洛杉磯，那時加州有很多變化，我不再是個頭髮最長的男孩了，記得自己老是想把頭髮拉長點，因為跟其他男孩比起來，還不夠長。還有那裡的小孩用盡各種辦法把他們的牛仔褲弄得破破爛爛的，有的洗了五十多次，有的甚至放在車輪下碾過，還有人故意用剪刀剪破，我呢？我只有一件很不出色的牛仔褲，我不再是個很酷很特別的男孩，當時感到很洩氣且有點尷尬，心中老是希望頭髮能快點長長一點。當時，唯一的改變是我跨過大西洋，我的精神和情緒全部改變了。這就是一個因為外來的因素而造成的情緒和心情的好例子。

生活中，我們有各種經驗，有些人喜歡我們，有些人不喜歡我們，生活中有不如意的地方，有時得到我們要的，也有時得不到我們要的。還有各種不同的事情發生，有時得病了，有時又恢復了健康，所有這些事都會影響我們的心情和心理狀況。在某程度上，這是很正常健康的，但是在另一種程度上，如果我們的心理狀況老是被周遭所發生的事牽連住，這也會變得很不健康，因為在這種情形下，你就像是個奴隸，總是被這世事上的各種風往各個方向推，這些情緒都是經由外界影響所造成的。

另一種心理狀態則是與外界完全無關的，當我們不被外界所牽連住，當我們能自由自在的不被人物事務所推拉時，我們整個心理系統則能夠開放暢通，自然地會有極大的且是無所牽掛的喜悅、快樂、安寧。這種喜悅、快樂、安寧並不是因為事情的順或不順而產生出來的，周遭所發生的事對這些心理狀態沒有影響。能找到一種不是因由外事而造成喜悅安寧是件非凡的發現。當我們練習用心靜坐，學習如何面對現狀，學習如何使自己不被自己的評論反應所困，很可能會發覺這種非凡的喜悅，這將是我們生活中極大的能源，我們不需要得大獎或得到某人的歡心才能有這種喜悅。

因此情緒有兩個領域，通常練靜坐一段時間的人在這兩個領域間會有些變動，他們會擁有愈來愈多無所牽掛的情緒，慢慢地遠離那些牽牽掛掛的情緒或反應。要能做到這種轉變，或是

用靜坐達到個人的成長，主要的關鍵是要能很單純地面對此刻，面對眼前正在發生的事，而不是面對你渴望發生的事。只要面對目前的一切，盡量很簡單地這麼做。不要心懷其他目標，也不要多加評論，即使你對眼前的情況有所評論，你只要知道它們的存在，知道自己心中有所評論，知道它們的存在，看看能不能很簡單地去注意眼前的事，避免自我加射第二支箭。如果你已經自我加射了第二支箭，要很包容地跟自己說：「好！那是第二支箭，哇！第二支箭原來是這個樣子。」而不是說：「太糟糕了！」因為當你說太糟糕時，你已射出第三支箭。這是需要一段時間的練習才能掌握的。不過我希望你們至少對這個道理有點了解。最主要是要很單純地面對此時，由於我們總是認為對事應該採取某種行動，因此需要一段時間的練習使自己入門，才能保持得很簡單很單純。

這裡有一些講義讓你們帶回去，請回去探討一下你的情緒，用這一個星期來注意你的情緒，看看能不能滲入你的情緒生活中好好探討它，看看你的情緒在靜坐時和在日常生活中是如何操作的。還有你可以觀察其他人，看看你是否能感受到他們的情緒。或許你可以花點時間跟你的朋友、同事、甚至陌生人在一起，問問他們生活上的情緒狀況，並不是問他們有哪些情緒或是有什麼黑暗的秘密，而是較抽象化地問他們是怎麼看待自己的情緒的。如何運用自己的情緒？如何處理情緒？或許找位你覺得是很聰明很有智慧的人，問問：「你如何看待你的情緒？你有沒有從情緒上得到任何智慧？」

這個星期，請你們探討一下自己的情緒，對自己的情緒愈瞭解愈能擺脫它，還有就是，當你愈熟悉這個情緒世界，就愈容易明白下個星期的指示教材。下個星期，我們要討論如何注意思慮。因為思慮和情緒是息息相關的，你若能很自在地擺脫自己的情緒，那麼要擺脫你的思慮就會比較容易些。好！謝謝大家，下個星期見。