

葛榮居士禪修講座錄1999(四)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九九年十月八日

地點：志蓮淨苑

禪修與生活壓力

首先，歡迎你們每一位，今天的講題是「禪修與生活壓力」。壓力已成為今日世界中非常嚴重的情緒問題。有趣的是，這個現象主要是與今世紀有關，在一些古老的語言裏，甚至沒有「壓力」這個字。我們說的斯里蘭卡語，是沒有「壓力」這個字的。有人告訴我，中文也沒有明確表示「壓力」的字。甚至英文「壓力」(stress)這個字，是在今世紀才較多被人使用。因此，找出現今世

代發生了甚麼，以致壓力成為一個問題，這會是有趣的。

我曾反思這個問題，並想和你們分享。我認為一個可能的原因，是現今世界已變得極具競爭性。我想在古代，幾乎沒有競爭，生活的方式是非常簡單的。現今有了這種激烈的競爭，我們必須做得比別人好，這樣確實會帶來很多壓力。我認為另一個可能的原因，是在現



今世代，時間已經成為一個非常重要的因素——要及時把事情做好，並期望某些事情在特定時間內會發生——這些也會帶來很多壓力。有趣的是，時間是我們創造的一種概念，而我們卻成為自己創造物的受害者。在斯里蘭卡，時間仍然不是一個這麼重要的元素。如果你在早上9時有個約會，那人可能在9時50分或10時到來，這不會是問題。巴士和火車的情況可以說是一樣的，它們很少準時。我永遠不會忘記有一次在歐洲乘火車時，聽到一個廣播，我不懂那個語言，但我留意到人們都在看自己的手錶，並對那廣播產生很多焦慮和壓力。我問他們宣布了甚麼，他們告訴我火車會延遲五分鐘。在斯里蘭卡，即使只是看到有火車在那裏，已是令人驚喜了。這很清楚顯示：我們如何用時間來確實地為自己製造壓力和緊張。

我一直在探究香港人為甚麼如此努力工作，我本以為這可能是因為儒家倫理或者先賢所強調的教導有關。但我得到的其中一個原因是，因為物質主義已成為當今世界非常重要的一部分。再次地，一種惡性循環出現了：因為物質是如此重要，所以你想賺取金錢，而為了賺取金錢，你必須非常努力工作。就是這樣，一件事導引出另一件事，再次製造出更多的壓力。

我想我們的生活為何會有壓力的另一個原因，是有做事要完美的想法。我們害怕犯錯這想法、這擔憂，總是常駐於心，就可再次製造很多的壓力。另一個可能與

此相關的因素是，我們已變得非常在意別人對自己的看法。我們已經賦予別人這種權力，有時別人對你的看法，可以製造自己的快樂或不快樂。我有時遇到一些人，他們總是嘗試取悅別人。正如我所說，當別人對自己的看法已變得極之重要，而試圖取悅別人這種做法，會再次製造很多緊張和壓力。就這樣，如我所說，由於這些不同的，與現代生活方式有關的原因，很多壓力和緊張就製造出來了。

我想到的另一個因素，也許是隨着現今世代消費主義和物質主義的出現，我們已經變得極度依賴外在的事物。由於這種依賴，再次的，我們的快樂與不快樂也要依賴外在的事物。我喜歡把這個因素看成是玩具的要玩。在現代世界中，人類創造了許多玩具來取悅自己、刺激自己，來克服沈悶和孤獨感。有時就是將一個玩具轉換另一個玩具，而人們無法從中獲得任何滿足，原因是他們內心有所缺乏。無論發生甚麼，無論得到甚麼，他們都覺得不夠好，覺得應該發生一些不一樣的事情。所以，大部分時間或所有時間，人們都無法滿足。在某方面來說，我認為禪修是學習成為自己的玩具。若我們真正學會享受自己陪伴自己，若我們真的對自己感到開心，若我們真正滿足於自己，這將使我們無須再倚賴外在的玩具，因此可以減少很多壓力。

現在讓我們思考在壓力出現時，禪修可以如何幫助我們。有時壓力出現是因為

一個念頭：「我可能犯錯了。」「別人會怎樣看我？」就是這樣，開始時有個念頭出現，有時它只是一個念頭，但我們把這個念頭當為真實，我們再次成為思想的受害者。所以，你可看到覺知在日常生活中的重要性了：當這樣的念頭出現時，你能留意到自己，意識到這只是一個念頭，而不是事實。當我們把慣性胡思亂想出來的東西當作是真實時，壓力就會產生。這就是處理壓力的其中一種方法。

另一種方法是當壓力出現時，看看我們內裏究竟發生了甚麼？是否感受到某種感覺，那個你可以處理的，而被稱為壓力的東西？或者如我所說，是否總是與某個念頭有關？你可以確實地探索它、審查它，為自己找出我們稱為壓力的東西究竟是甚麼，和當經驗壓力時，在我們身上確實發生甚麼。一個很有趣的練習：與感覺一起，與心和身發生的任何事情在一起，但不用「壓力」這詞語，取去「壓力」這個詞語，只是與正在發生的真實經驗在一起。我希望你們用些工具，一些我現在提供的建議來做實驗，為自己尋找，這將對你們有幫助。

另一個工具是嘗試覺知呼吸。我們

已經發現，有時是思想，有時是我們對待感覺的方式，真的可以製造不斷上升的壓力。有趣的是，壓力主要是由過去，或者特別是關於未來的，預期的焦慮、失敗所造成。如果你真的能夠與當下的呼吸在一起，那麼你會發現，因為這是此刻正在發生的事，即使只是與呼吸一起度過幾分鐘時間，你也可以從任何情緒中完全恢復過來。

另一點是：感到壓力的相反是甚麼？我的建議是無論發生甚麼，我們都能夠真的放鬆。若你真的學會對正在發生的事感到自在，那就是壓力的完全相反。這顯示現代人，除了是禪修者，還沒有發現放鬆自己的方法。那麼我們可以用甚麼方法來學習放鬆自己？再次的，一個方法是你與呼吸建立真正的聯繫，正如我有時會說，若你視呼吸如同朋友，那麼你很快會覺察到呼吸；若你學會只是放鬆，與呼吸在一起，壓力和緊張就可以消失了。

另一個工具也是非常非常有趣的：去觀察那個過程、那個機制是怎樣進行的，和壓力是如何產生的。某程度上，抗拒事情有時確實會引起壓力。

另一個工具是，真的能與壓力在一起，如我喜歡經常說：「我對壓力或任何此刻的經歷感到不舒適，但感到不OK是OK的。」若你可以確實做到，那麼這種延續性，這種一個情境導引另一個情境的惡性循環，就可以停止，而你只是與任何正



在發生的事情在一起。

也許最後一點要檢視或者討論的，是我想有些禪修者，他們禪修時會有壓力。壓力的出現與修習有何關係呢？再次的，這就是當你禪修時，對應該發生甚麼或不應該發生甚麼有強烈的期望。另一點是，對於任何正發生的事，不想有不同的情況出現。另一點是很抗拒禪修中正發生的事，尤其是抗拒分心，我們稱之為分心和干擾，而對於這些情況，有時我們當它們是壓力。有趣的是，日常生活中的壓力，與禪修中的壓力，所牽涉的產生原理是一樣的。

我想在這裏暫停，今天會有更多時間來回答任何問題，因為我覺得壓力是個非常重要的題目，因為壓力在現代世界中確實在破壞、損害人類。我發現有些醫生甚至認為壓力是與疾病有關的。壓力可以使我們的身體生病，也可以使我們的心生病。它有時甚至可以使別人生病，也可以為別人製造苦惱。故此，若你對於處理壓力有任何實際的問題，請現在發問。

〔問答〕

問：有兩個問題。第一個問題是，在日常生活中，我們經常很投入地處理事情或在辦公室工作，因而產生情緒。有沒有方法可以讓我們把出現的情緒，與正在進行的實際活動分開？因為我們在辦公室必須工作。

答：你所問的是，當在辦公室工作時，一個人如何能工作而無需出現如壓力和焦慮的情緒。當我們在辦公室工作或做一般事情時，有時我們會有情緒，某程度上是一件好事，但我們必須善於利用它。我們認為自己可能犯錯，我們擔心會犯錯，而這會引起壓力和緊張。我想提出另一個建議是，當我們在辦公室工作時，若這些不快的情緒出現，我們應該學習不要驚訝。為什麼我這樣說呢？因為我們仍然是人，我們還沒有開悟，所以當工作甚至在其他時候，我們一定會經歷這些情緒。另一件事是當自己有不快的情緒時，我們對自己感到負面，會給自己一個大減號。我想建議的是，不要給自己減號，而應該學習給自己加號，因為作為禪修者，我們應嘗試利用這樣的情境，嘗試找出現在我們能從中學習到甚麼。然後，我們也應該通過覺察，找出自己在辦公室工作時，在甚麼時間和甚麼情況下，是沒有不快情緒的、沒有壓力的，這是非常非常重要的工具。當情緒出現時，若你不能利用其中一些工具，那至少在你回家或之後，可以去反思曾發生了甚麼。再次的，在這些反思中，不要覺得內疚，不要視自己為失敗者，這是非常非常重要的。相反的，嘗試了解它：現在發生了甚麼？這些確實不愉快的情緒何時出現？我們嘗試從中學習，我們嘗試將情緒視為學習的機會。我們把禪修運用在這些情境

下，你可以把這些看作是一份禮物。最後一個建議是，我們應該以這些方式來培養自信：若這些不快的情緒要來，我知道如何處理它們，因我已經發現了藥物；而當情緒沒有來時，我會嘗試學習知道它們不存在，這也是一種非常重要的工具。

還有別的問題嗎？

問：還有第二個問題。當我們禪修時，有些事情可能會從潛意識中浮出來，我怎能克服從潛意識浮出來的問題？

答：非常好的問題。當我們禪修時，有些事情會從潛意識中浮出來，因為我們曾經壓抑它們，推開這些事情而沒有面對它們，故此在禪修時它們必然會有時浮現出來。另一點是當事情從潛意識浮現出來時，它們有時不會是很愉快的，我們須要學習不去批判它們，因為批判它們，我們就在控制它們；因為要控制，我們就推開它們。故此在它們出現時，若你能夠只是以很友善、不批判的方式來觀察它們，你就創造了一些空間。結果是它們出現，而你真的沒有對它們作出反應，理想地，即使是不快的情緒出現，也能任由它們存在，這樣的話，我們就取走了它們的力量了。最後一點是當它們出現時，我們這時不採用有禪修對象（如呼吸）的方法，而是如我們之前做了幾次的，我們容許任何思想

出現，我們容許任何情緒出現，我們容許任何感覺出現，容許這些情況出現，我們只是觀察它們。

還有別的嗎？

問：我有一些經驗想分享，我不知道這是對還是錯，我想提出來。我的理解是，我們的一生中，必然會面對許多情緒和各種不快感受出現的情境，我們須要有信心去面對所有這些逆境，並從我們面前的情境中學習。我的理解是，作為禪修者，重要的是從我們面前的情境中學習而不是害怕這些情境，所以學習和訓練是首要的。其次，我還有一個疑問，當我無法解決某個問題時，我很困惑應該怎麼做時，負面情緒就會出現。你有什麼建議？我該如何處理這個問題？

答：我建議是當我們的心混亂時，當我們困惑時，當我們不清楚時，在那些時候嘗試解決問題可能並不容易。另一點是，每當我們遇到問題時，這會是個很有趣的練習，就是嘗試找出那刻自己心裏正在抗拒的是怎樣的模式？怎樣的期望？怎樣的形象。這樣的話，你會認識到所謂的問題，某程度上不是個問題，而是個想法，是你認為事情應該如何不同的想像。也許另一個建議是，很有意識地反思有時也是好的：「這是我現在有的問題，現在我可以如何找到解決方法？我可以

如何回應這個問題？」有時我們會遇到無法解決的問題，舉個實例，在斯里蘭卡，有一次一位母親帶着一位殘障的孩子來找我，是位弱智兒童，這情況是沒有解決方法的。那她可以怎樣做呢？所以非常重要的是，要知道我們的生命中甚麼可以改變，甚麼不可以改變。假若事情是可以改變的，你可以嘗試清楚地反思；若事情無法改變，你須要接受。我們須要有智慧，非常清楚地看到兩者的分別：甚麼能夠改變？甚麼不能改變？最後一點是，在生命中我們可以因任何問題而苦惱，我們也可以選擇不苦惱地對待問題，我們全都有這種選擇。

還有其他問題嗎？

問：在我看來有兩種情緒，一種是與我們的心有關，另一種是與肉體有關。若是與心有關，似乎較易處理，但若是與肉體有關，似乎較難處理。舉個例子，當我們向父母喊叫時，我們知道不應該對父母喊叫，但在非常生氣時，我們無法控制自己而仍高聲叫嚷。這像是肉體控制了心，在這種情況下，老師建議我們怎樣做？

答：關於在情緒之中心和身之間的聯繫，一個很有趣的練習是，當有某種情緒時，你可以感受與那情緒相關的感覺。我們可以學習只是與身體的感覺在一起，就只是一種感覺，不要用表

達情緒的字眼來描述。舉一個實際例子，當我們經歷恐懼時，有時你會感覺到胃部緊張。在這情況下，若你只是與身體的感覺在一起而沒有用「恐懼」這個詞語，如我之前關於壓力所說的那樣，你會以完全不同的方式與情緒相處。就你提出關於母親的問題而言，當你對母親所做的事感到憤怒時，你能做的是只與那憤怒在一起，或只與那個對母親的怨恨在一起，再次與身體的感覺在一起，並觀察呼吸在憤怒時如何迅速變化。嘗試不要把注意力太放在你對母親的感覺上，而是集中注意在你的心和身當刻正發生的事。對於當前發生的事，你的注意力不太放在母親之上，而是放在你內心正發生的事上。若你能學習在那種情境下這樣做，過了一段時間，你會發現憤怒會自行消失，因為你並沒有長養憤怒。最後一個建議是，當你對母親或任何人生氣時，不要說甚麼，只是走到鏡子面前，看看自己的臉容發生了甚麼，這也可以幫助你真正恢復過來，因為你的注意力不太放在母親上，而是放在當你生氣時，當你有情緒時的樣子上。

沒有時間給其他問題了，但我很高興你們提出一些實修上的問題，希望我提供的解決方法能幫助你們處理所提出的問題。我很高興你們正在努力地解決這些問題並找到可行的方法。你們真的可以高興，自己真誠地努力運

用佛法來處理遇到的問題。佛陀教導的美麗之處在於人們可以利用這些教導，你們可以把佛法應用在任何情況，處理在生活上須要面對的任何問題。

現在我們休息片刻，之後會禪修。

〔小休〕

〔坐禪〕

由於問題是關於壓力的，而它的相反是感到放鬆，現在我們就學習以非常放鬆的方式來禪修。你可以對自己的心和身感到友善和溫柔嗎？只是對身和心感到舒服，感到自在。若你身和心正在經歷任何不愉快的感受，讓我們學習對它們友善。沒有壓力時，只是知道沒有壓力；若有任何壓力時，只是知道有壓力，學習對它們說OK。

〔巴利文唸誦〕

現在念誦。

Buddham saranam gacchāmi –
Dhammam saranam gacchāmi –
Samgham saranam gacchāmi –
(自皈依佛 自皈依法 自皈依僧)

Buddham saranam gacchāmi –
Dhammam saranam gacchāmi –
Samgham saranam gacchāmi –
(自皈依佛 自皈依法 自皈依僧)

Buddham saranam gacchāmi –
Dhammam saranam gacchāmi –
Samgham saranam gacchāmi –
(自皈依佛 自皈依法 自皈依僧)

Sādhu Sādhu Sādhu
(善哉 善哉 善哉)

感受這個房間的安詳和寧靜。

非常感謝你們到來，當你回家睡覺時，願你安詳地入睡，安詳地醒來。