

用心在情绪上(第三星期)

欢迎你们回到我们这六周静坐课程第三星期的课。首先我们复习一下这个课程的主要观念。这个课程是介绍如何“用心”（mindfulness）的训练，用心训练就是运用你的意识或注意力来做以下两件事：

第一是帮助我们仔细地观察自己现在过的生活。这个生活不是你想象的将来要过的生活，也不是你认为自己以前应该过的生活，而是好好地看看自己目前的生活，也就是你当前的生活经验。我们要仔细地观察一下。佛教徒很喜欢用不同的字眼来形容仔细观察这个概念，其中之一是“密切”。佛教徒认为用心的概念是指跟生活各方面保持一种很密切的关系，能很深入地与生活联系着，很清楚地认识它。佛学认为人的智慧是经由我们很深入地观察自己的日常生活而得来的，而不是从书本中学来的，也不是靠什么奇异的功能，而是靠提高自己的意识来探查和了解自己的生活动。这就是练习如何“用心”作用之一。

另外一个主要功能是提高我们的观察能力。注意力或意识能力原本是很单纯、开通、自由、和直接的。但是常有的情形是，在我们观察事情之前，心中已经存有一些偏见，一旦我们注意到任何事，马上就会产生各种不同的反应。有些反应还好，不过有些则导致很多问题，为我们造成很多痛苦，把原有的情况复杂化。举个例子来说明这种情况，比如你有面干净的窗户，你可以透过窗户很清楚地看到外面。但是如果窗户脏了，你就无法看清另外一边。同样的道理也会发生在我们的观察能力上，原本我们具有看清事情的能力，但自己的反应、批判、诠释、操心、恐惧、偏见、过去的经验、或者是未来的期望可能会很快地把这面干净的窗户弄脏，我们便不能单纯地看清事实。一方面我们要试着对事情认识得更深入，另一方面，当我们看得深入时，我们的注意力会更进一步地被解放，我们的注意力会达到一种很纯朴的境界。或许“纯朴”给你一种简单的感觉，当你能有复杂老练的注意力时，为何要选简单纯朴呢？这就好像我们湾区没有污染时，透过干净空气你能看清海湾的对面，那是很纯朴无价的，其中带有一种很美妙的感觉。因此佛教修练的目的之一是达到拥有一颗自由自在的心，或拥有一个自由自在的意识。很奇妙的是这种自在的能力跟我们的注意能力有很大的关系。与其把这自在的境界看成是种抽象的，或是很久以后的将来才能做到的事，倒不如以很纯朴的意识来体验跟它相关连的自在。

我们经由静坐的修练来发展我们的意识，来增强我们的意识，来培养我们的意识，使它成为我们生活中的一项重要资源、力量和技能。静坐能帮助我们更深入地观察，可以看清是什么力量在指使我们，什么力量在推动我们，或掌控我们，使我们反抗。这样一来，我们可以开始采取比较理智的选择。一旦看到自己是怎样增加自己的痛苦，我们可以开始做一些不同的选择，如此就能够渐渐地减轻自己的痛苦。

使我们能深入观察是静坐的主要目的之一，另一个主要目的则是经由用心注意来发掘所谓的自在。

当我教这门课时，常是以一个很有系统的方式来教，很多时候，静坐的课程不是这样教的。我到缅甸学静坐时，我一到那里，他们就给我一个录音机，我插上电后听了半个小时，就在这半个小时，他们给了我所有的指示，然后送我到房间里修练，接着我就在那里练了八个月。在这种情况下，我只有30分钟的指导。或许我也可以这样教，不过我们的生活太复杂了，我发觉较有效的教

法是一步步地往生活中不同的地方下功夫，慢慢地从基础上建立起来，这样你对静坐课程会渐渐地熟悉起来，等到六个星期结束时，你就会对整个课程有一个大体的了解。因此第一个星期我们从呼吸开始打基础，接着在上个星期，我们讨论如何用心在身体上，身体的体验是用心修练的重要一部分，也包括在佛教的精神领域中。

今晚的话题是情绪，这是一个很重要的话题。情绪与我们做人的一些最崇高最宝贵的经验是相关连的，同时也与我们一些最悲惨的经验相关连，它的范围很广。不管是好还是坏，情绪是我们生活中很重要的一部分，因此学习如何用心在自己的情绪上是相当重要的。如果能做到这一点，我们可以看清自己的情绪，使我们能在自己与情绪之间找到更多的空间，或是给予更多的自由。这种自由会让我们感到更自在，同时也能够给予其他人或身外之事多一点空间，这是一件事的两面。这种自由可以带给我们很顺畅的心情，使我们很自在，这是修练中很美妙的一部分。

静坐就好像是一间很美好的实验室，让我们能很安全地且很彻底地体验自己的情绪。我们能在很可靠安全的情况下让情绪发泄出来，而没有必要否认、压抑或紧抓着它，即使我们不信任自己的情绪，至少知道这情绪会过去的，因此我们可以放心地让它出现。几乎所有的情绪都是一种沟通和表达的方式。例如，当你很生气时，这是你的一种对外的沟通，如果你将它压抑住或否认掉，就等于是阻止一种自我的表达，那么你就无法听到或学到它要跟你沟通的事。这并不表示静坐时感到生气时，就要采取某种行动，而是能具备足够的尊重或信任来深切地面对它。当你渐渐懂得如何用心面对各种情绪，你的情绪会有所转变，这些转变将会带给你某种澄清化的进展和解析，将会帮助你不但看到表面上的情绪，而且进一步地透视更深入的情绪，这种经验在我们的日常生活中是很难得到的。

今晚的主题是情绪，我明白社会上很多人对情绪有各种强烈的看法，甚至有些人会因他们对情绪的看法不同而争论起来。有人认为应该赞颂存在的情绪，有人认为应针对情绪采取行动，有人认为我们不应该把情绪表达出来，对情绪有所恐惧，认为最好把它深藏住不要表达出来。总之大家对情绪有各种不同的看法。

每个人在有意或无意中都会跟自己的情绪保有一种关系，我们就称它为我们的情绪生活。你若能反省一下你跟自己的情绪之间是什么样的关系，你的用心修练会有很大进展。你可以和你的朋友出去散步的时候聊一聊这个话题，用日记记录下自己的新发现，或深思探索一下你与自己的情绪的关系，如此这样做，你的情绪就一般不会成为你静坐时的障碍。如果你在静坐时才开始去注意你的情绪，由于你与情绪之间所固有的关系，这种关系很可能会防止你用很单纯的态度观察情绪。当你能很单纯地观察情绪时，你可能会很简单地对自己说“喔！我在生气，我生气时是这个样子.....现在我很快乐....”就这么简单地注意到，而不是很兴奋地说“太好了！我很高兴，我要好好地庆贺一下！”，或是“我很气愤，我是对的，我要狠狠地发一顿脾气！”。最重要的是简单地注意到自己的情绪。

在实践用心修练时，我们要学习如何给予情绪适度明智的注意，而不附加任何特殊的价值，就像我们看待身体上的经验、精神上的经验、思考、呼吸一样，都给予平等的待遇。有些人认为情绪是他们生活的一切，生活中的所有事都是经由情绪来经历到的。但是也有人认为情绪是个负面的

东西，尽一切所能不去靠近它。这两种人实际上都已经与自己的情绪建立了某种关系或认识到情绪哪些是重要的哪些是不重要的。然而在我们的用心修练中，并没有任何轻重层次的存在，我们所求的是开通的了解，也就是愿意观察所有的事。一面很干净的窗户，并不会把你的视线局限在中心的一小部分，而是会让你看到窗户另一邊的所有东西。所以我们不要过于专注在情绪上，也不要忽略了它，而是要给予情绪适量的注意。

在我们开始静坐之前，我要告诉你们佛主说过的一个很有名的比喻，叫作飞箭的比喻。他问一些随从的人：「如果有个人被飞箭射到，你会不会痛呢？」跟随他的人都异口同声地说：「会！那当然会痛。」佛主又问：「如果这个人又被第二支箭射到，会不会更痛呢？」大家跟着都说：「会！被第一支箭射到已经够痛了，何况又被第二支箭射到，当然更痛了！」于是佛主说：「人的生活有时会带给你第一支箭，那么第二支箭则是你自己射的。」譬如说我走在路上，一不小心踢到路边，这是第一支箭，像这样的事是很平常的，踢到的脚趾头很痛。第二支箭则是我对自己说：「你实在是世界上最不会走路的一个人，多尴尬，或许你只能走在别人看不到你的地方。」那么我已经射出第二支箭。然后我发觉自己在自我批评，但是我是个佛学的老师，不应该有这样的作为，实在是很羞愧，那么这就成为第三支箭了。接着我恼羞成怒地跟自己说：「真不好意思，我应该做得更好些。」这就成了第四支箭。如此下去，射的箭就愈来愈多。很重要的是要能分辨出，什么是生活中会遇到的事，什么是我们本来就会有的反应，还有什么是自己加上的一些多余的反应，以至于带给我们更多的痛苦和烦恼，这是佛修中一个很重要的修练。

或许你今天来这里静坐时身体不舒服，有点头痛或背痛，这是经常发生的，就像佛主常有背痛，你看他打坐的标准姿势，看不出他有背痛的烦恼，佛主常常因为背痛需要躺下来，课堂则由他的一些高徒来教。身体不舒服是会发生的，但很重要的是要能分辨出什么是自己对事的反应以及什么是实际发生的情况，就像上个星期我们讨论如何分辨出评论和实际体验。我们是否加上第二支箭？我们是否对当时的情况加以攻击、批评，还是想逃避它呢？我们对事有所反应跟让事情单纯地存在于你面前，这两种情形之间，有什么不同呢？自己的一些情绪反应就是这第二支箭，愤怒常常是这第二支箭，且是指向自己的。有很多的情绪反应是我们所谓的第二支箭。因此在我们用心之下，我们不批评自己，不对自己加予第二或第三支箭，相反的，我们要清醒过来，试着去注意到底发生了什么事。即使你是在第一百三十支箭之后才醒过来也无所谓，重要的是你清醒过来。清醒过来的意思是你注意到目前的情况，而不胡乱地加射多余的箭，只是对自己告明自己的行动。如果你注意到这一百三十支箭之后说：「这太糟糕了，我实在不应该这么做。」那么这又成了第一百三十一支箭。迟早，你不是忘了你正在做的事，或是因为别的事而分心，或是你清醒过来对自己说：「好，够了！」然后退一步来看看大体。你看这有没有道理呢？懂了吗？好，现在让我们一起来一起打坐。

引导静坐：（请把讲义放在一边，听录音跟着静坐）

请采用一个敏锐舒适的坐姿，轻轻地闭上眼睛，用一两分钟的时间来注意一下自己的感觉，你感觉到什么？你有什么样的心情呢？你的情绪怎么样？即使认不出目前的心情，你还是有某种情绪的。你对自己目前感受到的又有怎样的感觉呢？对自己的情绪有什么看法呢？是否存有任何批判、思虑、想法、或反应呢？

如果你能认出自己目前的心情，想想看你现在的心情或情绪是如何影响自己在静坐中对事的联想、解释、反应。如果你是有点烦躁地坐在这里，是不是比较容易对静坐时经历到的事有反感呢？如果你有点颓丧，是不是可能会像扛着一个颓丧的小包袱很没希望地度过这一段静坐呢？在某种程度上，你的情绪是否会影响到你静坐的体验呢？

那么现在先从深呼吸开始，当你深深地吸气时，松开你的肋骨、胸口、背部、肩膀，感受一下身体的舒展，好像在按摩身体一样，然后慢慢地呼出气来，放松下来。再深深地吸一口气，呼气时松懈下来。接着让你的呼吸回到跟平时呼吸时一样的深浅快慢，在心中扫描一下你的全身，看看有没有任何部分可以松懈下来的，也许可以松懈你的额头，眼睛的四周，下颚、双颊，当你呼气时，特意地松懈你的头，还有你的肩膀。

也许你也可以放松你的胸口，肋骨的周围，放开所有的紧张和压力。还有，让你的肚子松懈下来，稍微凸出，这会帮助你松懈下来，也许你可以感受到肚子的重量，地心引力往下拉的感觉。

从身体里感受呼吸的体验。

看看能不能围绕着体内感受呼吸最深刻的地方稳住自己，稳住你的注意力，稳住你的态度，将你的注意力安顿在那个地方，逗留在那里，随着呼吸的韵律吸进呼出、扩展、收缩。

如果你的思虑到处徘徊，松懈下来，放下你的思虑，再回到呼吸上，以呼吸为主，把思虑放在一边，你不必去照应它或理会它，用心跟随着呼吸，吸进，呼出。

当你很单纯地留意时，如果目前的情况转变到自我评论或对事有所反应时，注意一下这个转变，看看你能不能将这两种情况分开。然后再回到很单纯的呼吸上。

如果你发觉自己对事有所反应时，那么平静地轻轻地在心中标记它“反应.....反应.....”，这或许能稍微帮助自己从反应中解脱出来，花点时间来看清目前的情况后，再回到你的呼吸，要相信到目前为止，只要用心在呼吸上就够了。

现在将注意力从呼吸上转移到你的情绪、你的心态、或你眼前对事反应的感觉上，看看能不能把这情绪或感受辨认出来，很单纯地用你的意识去注意它，好像将意识逗留在自己的情绪或感受上，好好地体验一下，到底有什么感触呢.....

接着，看看能不能在身上找出目前情绪或感受表达得最明显的地方，是在身上的什么地方告诉自己目前的情绪或感受。你很可能感到很平静或很烦躁；也可能感到很不耐烦或很满足；你也可能感到平和或烦躁、快乐或悲伤、很欢喜、困惑、或很渴望。看看你是否能注意到自己的情绪是如何经由身体表达出来，是由哪一种体内的感觉表达出来。

当你的情绪或感受改变或消失了，注意有什么代替它？当你注意到这个改变，在心中默默地标记这个新的情绪或感受，这种标记的方式能帮助你在一种很单纯且不受它的影响的情况下来观察它。

在这最后一分钟的静坐，将你的注意力带回到呼吸上，将其停顿在呼吸上，把此处当作是最重要的地方，其他事都列为其次。

（钟响）

回到讲课

让我针对用心静坐的指示说几句话。通常我们鼓励大家把呼吸作为静坐专注的中心，因为专注在呼吸上可以稳住我们的心，有助于专心，使心思平静下来，加强用心的能力。静坐时把注意力放在呼吸上是很有用，不过，若有其它事物干扰你在呼吸上的注意力，而且很明显或紧迫，那么在这种情况下，静坐的指示是要你们将注意力从呼吸上转到这件较紧迫的事物或感觉上，将这事物或感觉当成你静坐的焦点，把你的意识专注在这个体验上，利用这个体验来增强用心的能力。如果身上有某种强烈的感觉出现，与其将这些感觉当成一种使你分心的事，反而不如利用它来作为静坐训练的对象。刚开始学静坐的人，常常会面对身上一些不舒服的感觉，在平常的情况下，我们只要将注意力转移到身上不舒服的地方，然后用我们的意识去注意它。尽量很单纯地面对它，不要卷入自己添加的反应、厌恶、惧怕中。如果听到较紧迫或较大的声音，同样的，我们不把它看成是种使我们分心的事，而是将其看成是个聆听静坐的机会。很平静地把呼吸放在一边，然后很坦然地接纳传来的声音，直到它停止。声音总是发生在当时那一刻，因此当你用心聆听声音时，也是你面对现实的一刻，要彻底去体验它。

同样的道理可以运用在情绪上，当某种情绪变得较明显或强烈时，就把那情绪当作你静坐的对象。同样的，请放开对呼吸的注意来彻底体验你的情绪。对一般人来说，情绪是比较难处理的，因为大多数人很容易被情绪纠缠住，不是被卷入其中，就是想抵制它，或加以批判等等。其实处理情绪的巧妙方式是，当情绪经过我们的身体时，只要很单纯地去意识它。

用心在情绪上有几个重要的步骤。

第一步是辨认出当前比较强烈的情绪，这个情绪需要我们的注意力。有时候要把情绪认出来并不容易，因为很多人跟自己的情绪已经脱节了；也有可能有些情绪对我们影响很大，但是我们否认它，认为它不重要；或是认为别的东西，例如我们的思虑或一些自我解说的故事，都比情绪还重要，因而对这情绪打折扣，或忽视它。那么我们训练用心的一部分就是学着能够辨认出自己的情绪，且能给予它所需要的注意力。也有的时候情绪是很强烈的，就好像你的头被重重的捶了一下，非常清楚明显，很容易认出来。用心在情绪的第一步就是认出自己当前正经历到的情绪。

第二步则是我所谓的接纳认可，接纳认可并不会与你的情绪体验有冲突，反而是允许它能自在的存在。静坐提供你一个安全的地方，让你能充分经历所有各种情绪，你可以在静坐时经历一些极端愤怒的情绪，或许这些情绪不适合在你生活中别的时候出现，但静坐时，你已承诺自己在此地坐着不动，因此你可以让这情绪很安全地与你同在或让它通过。

有位学生问：「那这不就是第二支箭吗？」

Gil 老师回答说：「这很可能是第一百三十支箭，但主要的一点是，它已经存在那里，如果你想“喔！这是第二支箭，这情绪不应该存在的。”那么这就是你的第三支箭。」

情绪一旦出现，我们允许它的存在，有些人称这情况为接纳、许可、无所冲突地允许它的存在。

对一些人来说，训练或培养自己能够允许某种情绪的存在，同时好好地面对它，是一种很艰难的训练。允许它的存在并不对它抗拒、批评它、或与它有所冲突，而且这也不表示向它投降。如果你听说静坐时可以好好地发泄一下你的情绪，你心里想，“我要利用这个机会痛快地发一顿脾气，绝不收敛！”，那么这跟单纯地去意识它就不一样了。主要的观念是在面对我们的情绪时，不要添油加醋，不要火上加油，不要跟它纠缠起来，但也不要压抑它。因此用心静坐提供我们一条中庸之道，既不去特意表达它，也不压抑它。假如你去表达它，那么你已经卷入其中；假如你压抑它，那么你会被纠缠住。我们要达到的是能宁静地坐着，很用心地意识自己的情绪，既不压抑它，也不去特意地表达它。

因此在静坐中处理情绪的第一步是辨认它，第二步则是允许它的存在，接受它。这是需要相当一段时间才能学到的，不要急着把它学好，每个人需要时间的长短也是不一样的。

第三步是替这情绪命名标记，也就是依照我们的传统在心中给它取个简单的名称。像有些古代的传奇故事里形容的，当你被一条龙攻击时，如果你能点出这条龙的名字，这条龙就会失去它的神力。某些地方的传统相信你不能告诉他人你初生时被取的名字，你若让他人知道，他们对你会有所控制。命名标记会给你一种力量，替自己的经验取名时，有时能减少这经验对你的影响力，这影响力通常是来自：自己与这经验相认同、与它纠缠在一起、对它有所反应、甚至滋养它等等。因此只要很单纯地，用一个很简单平静的方式，心中愈宁静愈好，替这情绪命名，例如，“气愤、气愤...”或“喜悦、喜悦...”或“悲伤、悲伤.....”。命名最重要的关键是，替它标记时，你必须不被它纠缠住，不迷失在这情绪中，不管是什么情绪，也不卷入其中。因此当你在标记自己很高兴的情绪时，如果说：「啊！高...兴...」，那么你已经迷失其中了，应该只是很单纯地说“高兴”。如果你很气愤地标记“非常...气愤”，那么你又被卷入了，应该很简单地说“气愤”。你要试着稳住自己，不被这情绪卡住，才有办法不压抑它或排除它，而只是很成熟很稳定地面对它，同时命名标记也有种鼓励你逗留在当时那一刻的作用。当某一种情绪出现时，通常不会马上消失，你可以接连着替它标记“生气....生气....生气”，这也会帮助你逗留在那一刻，使心思不到处徘徊。

当你有强烈的情绪出现时，心思最容易徘徊在自我解说的故事中。有很多情绪是跟一些故事紧紧地联结在一起的。事实上，我能很平静地在这里静坐，当一辆车子开过时，我联想到32年前，一辆跟这部车的声音很像的车子，从后面撞上我，接着我的愤怒就出现了，心中就开始回想这件事，”他们当时怎么那样开车？怎么没停下来？当时我应该好好地训他们一顿。“，很快地，我就这样进入了另一个世界。

让我告诉你们关于几年前我教静坐时的一个故事。那时我在教一个10天的静修课程，学生当中，有一位女士，她已经静修了一段时间，是位心思很不平静，情绪非常混乱的人，她与自己的情绪已经挣扎了很久。有个早晨，我们度过一段很美妙的静坐经验。全体包括学生老师都一起静坐，冬天的阳光透过窗户照下来，非常的平静、祥和、清晰，你可以感到当时大家都有同样美妙的感受。当静坐结束钟响后，因为当时的感受太好了，没有任何人想站起来。刚好这位女士和我在静坐之后有面谈的机会。她一进到面谈室，静静地坐在椅子上，我可以感到她当时的心态是非常的平静安详清晰，我那时也很有同感，觉得没有什么说话的必要。当你很平静时，自然而然会觉得没有说话的必要。在我们相对说了几句话后，她对我说：「啊！是的，这个感觉很棒，不过昨天

就不是这样子，今天我……」当她一开始跟我描述昨天的事，她的脸色表情和情绪整个约束起来，我心想，太糟糕了，你为什么要告诉我昨天的故事呢？为什么不好好地逗留在此一刻告诉我现在的情况呢？这就是一个很明显的例子，描述自我解说的故事能将我们卷入各种情绪中。因此当我们在用心注意自己的情绪时，尽量不要进入自我述说的故事中。这些跟你的情绪联结住的故事通常不是现在正在发生的事，而常常是过去发生的事，或将来可能发生的事，理论上这不是此一时刻的事实，而像是个虚空的事实。

用心静坐的原则是不要被这些故事给卡住了，对一些人来说这是很难的，因为他们花了一生的时间在这些故事里转。最重要的是回到此一刻，因此使用标记自己的经验，我们比较能够逗留在此一刻，不要离开，标记它…“气愤……气愤……”，你可能心想，“那个人实在很可恶……”这时记得把自己拉回来，回来……回来……回来……想到的是气愤的故事，不是现在的事实，标记它…“气愤……气愤……”，回到现场，回到现在感觉到的愤怒，面对这愤怒的情绪，不要停留在那故事里，那只是一个故事，不要被卡住了，那故事只会对这愤怒的情绪添油加醋，火上加油。

在这处理情绪的步骤中我已提了三步，这三步是辨认、接纳、命名。最后一步是探查，在你能辨认、接纳、命名你的情绪之后，要对它存有好奇心，展开你的探查，“这到底是个什么样的经验呢？”不要把它推得远远的，靠近它来看看它到底是个什么样子，你感受到的是什么？你的肚子有什么感觉？你的下颚有什么感觉？你的体温有没有什么变化？你生气时，到底体验到什么呢？你的精神如何？开始去探查它，这种探查是一种心思的运转，这种运转是很成熟独立的，一点都不畏缩，也不对事起反应，而只是很安稳地看看，“这是什么呢？”

在处理情绪时，很重要的一点是认出你的身体是如何感受它，这情绪是怎样在你身上显现出来的。几乎所有情绪不光是在身体上显现出来，其实情绪就好像是你的身体。如果身体上没有任何因为某种情绪而造成的感受出现，你是不可能知道情绪的存在。因而有些人当他们害怕时，胃会缩紧，肩膀会拉高。或者当你很高兴时，你会有一种放松的感觉，而且感到暖和。你悲伤时，会有沉重下垂的感觉。情绪出现时，身上会有各种变化产生。将你的注意力拉到身上的体验，去感受你的身体。这是避免被拉入故事中的一个办法，因为你的身体并不是一个故事，即使你还是被这情绪牵连住，你现在面对它，是面对它在身上的感觉。

我们的身体是具有智慧的，当编造故事的心思开始点燃一些情绪时，身体一旦体验到这些情绪，会有一种回本的趋向，要往复原的方向走，想要回到平静的状态。当我在教七、八岁小孩如何意识到自己的情绪时，我先请他们把情绪用身体表达出来，例如，“表演你生气时的样子”。这些小孩非常可爱，整个教室里所有小孩表达出生气的样子。然后我说：「停！」，他们全停在不同的姿态。接着我说：「好！现在停止生气，那么你的身体必须做什么才能停止生气呢？」，你可以看到所有小孩都放松他们的身体。这是教小孩如何注意到自己情绪的一个方法，如何与身体贯通，还有如何利用身体来帮助你主使自己的情绪。小孩们很喜欢这个游戏，非常有趣！

我们的身体并不喜欢绷得紧紧的，它会想松懈下来，当你的情绪引起某种紧张，如果你不去干涉它，身体自己会松懈下来的。身体之所以不松懈下来是因为我们的的心思继续重复地产生压力，不愿放开。因此当你放下一切来感受身体的经验时，这有点像放开你的控制，不干涉身体的松懈，这样一来，身体有机会松懈下来让情绪通过、转变、解散、甚至消失。英文的情绪这个词是

emotion，这个字的来源是从拉丁字motion来的，意思是行动运转，那么在motion前面的e的意思是“出”，也就是运转出去的意思，因此所有的情绪（emotion）是一种过程，除非是冻僵了，它们是个通出去的过程。因而怨气是冻僵的气愤，不好的忧伤是冻僵的忧伤，忧伤是每个人迟早会经历过的，但有些忧伤是会冻结起来的。当情绪被结结起来时，那么这个应有的过程或进化就无法产生。如果不去干涉这个过程，所有的情绪都会过去的。这就是我们所谓的“让它过一段时间”，假使你让它过一段时间，事情自然而然会安稳下来，在某一程度上来说自己会化解掉的。

如果我们能把经历到的情绪看成是种身上的体验，那么情绪会比较容易随着它的转变来通过我们。而且情绪有各种不同的改变，有时它会化解平静下来；有时在它解放出来之前，会变得更强烈。比如说，你感到很急躁，当你面对这情绪时，它很可能会像火山一样爆发出来，这爆发的情绪可能埋得很深，终于有个机会发泄出来。因此这些过程并不是全都一样的，并不是你一旦注意到自己的情绪，马上就可以变好。不过如果你对这内在的智慧和内在的改变有信心，相信这种用心的方式，你可能会有各种不同的经历。我们认为这是疗养转变必经的过程。所以你要逗留于此一刻，面对你的情绪，好好观察它的转化变动。

好！在刚才的静坐中，开始时和结束之前，我请你们注意你的情绪，你情绪的状态，你的心情。那么你有什么样的体验呢？当你把注意力放在你的情绪上时，又有什么样的体验呢？

学生评论：

第一位学生：我注意到当我在这里静坐时，通常都是很愉快的，但是当我在外面时，就不一样了。在这里静坐，当情绪出现时，我注意到自己似乎有较大的空间，比较能够面对自己的情绪，而且比较不会有很强烈的反应。但当我在外面，遇到事就没这么平静了，在这里我能看得比较清楚些。

Gil 老师：好！谢谢。还有哪些人能告诉我们当你注意到你的情绪时的情况？

第二位学生：其实今晚我来到这里时感到很低潮，当静坐开始时，你要我们注意自己的情绪，如你所说的，我试着在身上找出这低潮的感觉，就在我的头额上我可以感受到它。我把它辨认出来，标记它，心想它就在那里。接着我就不知道要怎么办，我试着不去改变它，不太过分地注意它，它依然在那里。

Gil 老师：这是个很好的问题，针对这问题我们要探讨的是：你心中是否认为应该有变化呢？是否期望这低潮的感觉消失掉？这些都是自己加上的评语，是多余的。那么能够辨认出这种期望跟这些幕后操作的情形是非常的重要，因为这些幕后操作常常是很细微的，但是对你的影响却很大。如果不认出它，它会干扰到你整个系统。一旦认出它，或许你可以将它放下。当你舍掉认为自己的低潮应消失掉的期望时，这低潮的感觉可能不再是个很大的问题了。这是一点，另外一点是，静坐者的工作不是去操心各种感受到底会持续多久。静坐者的任务是使用任何存在的情况或感受作为用心的对象，使自己能逗留在此一刻，而不花心思去想这情况到底会持续多久；或是我应该怎么处理它；或是事情应该怎么发生等等。在用心静坐中，我们要试着不去考虑事情应该怎么发生，而是利用当前的情况来加强我们用心的能力。如果你正在低潮中，可能感到很沉重，那么你今天静坐的工作就是在这低潮中培养用心。因此我

们首先要看看：你是否正确地认出自己目前的感受呢？认出之后，有没有接受它？能不能让它存在，且不跟它有所冲突？然后轻轻地替它命名标记，使自己能跟随着它。下一步，你可以开始探索它，刚刚你说你在头的前额感到你的低潮，你可以从上下左右各个角度好好地观察它，去体验各种在你头上的感受，看这感受是否只是存在皮肤上，还是更深入你的头骨。当你把注意力拉近，它看起来是什么样子，感受起来是很实在的呢？还是在某种形式中转换。当你非常注意它时，它有没有什么变化呢？通常当我们很注意身上的一些感觉时，这些感觉会开始有所变化，那么这时你的注意力就要跟随着这些变化。这听起来有没有道理呢？

第二位学生：听起来是很有道理。对我来说，在学习如何处理这些多余的期望的一些练习中，最难的一个是你要我们一心一意地慢慢地吃饭，我的天啊！那是我自从生小孩之后所做的事中最难的一件。我对静坐后的结果是有所期望，期望自己能感到很平静，这是个很难放开的期望。

Gil 老师：是的，要放开你的期望是很难。人们普通都会对静坐有种期望，我们常常声明静坐可以使你平静下来，这是很多人想达到的目的，当你能做到时是很好的，这是我们最大的目标。但是如果它发生得很快时，有时会搅乱我们必须经过的一个很深入的心理上和精神上的过程。我知道有些人曾经历过很艰难的静坐，有时候甚至整个静修期间都很难度过，最后甚至觉得浪费了许多宝贵的时光。不过经过一段时间后，他们回来跟我说，你知道吗？上次静修时，我度过一段很艰难的时光，可是我学到如何面对这困难的时刻，当时我并不知道那一段艰难的静修是多么有用，直到后来有件事发生时，在麻烦的期间，谁对谁都不高兴，结果由于我在静修中学会怎样撑在艰难的时刻中，使我有办法面对那麻烦的期间，能够撑在那里，而不把情况弄得更糟糕。因此有时我们认为是段很不好的静坐，很愤怒、烦躁、痛苦的静坐，说不定比一个很平静的静坐还要好。

第三位学生：在静坐时，我感到非常的不安，心里想，这是很不应该的，在静坐中不应该感到不安，因此我试着专注在呼吸上，心想这不安的感觉会消失掉。但是我还是继续感到非常的不安，接着你要大家顺着自己的感受，虽然当时我感到很焦虑，我告诉自己要专注在呼吸上，就像你所比喻一样，焦虑像一阵阵的浪冲过来，甚至使我感到有点恐惧，我继续专注着呼吸。结果我学会如何把自己的焦虑和专心呼吸分开来。

Gil 老师：太好了！保有这种能力会使自己在生活中拥有很大的力量。我有时教学生一种锻炼的方式，我称它为“安然度过情绪”，或“安然度过欲望”。这种锻炼方式对处理上瘾的问题或断绝某种欲望是很有用的。当你对某事的欲望很强烈时，静静地坐在椅子上，不要屈服，试着安然地度过这欲望，这时脑海里的所有律师都会出来辩论为什么你该去做这件事，在你安抚了这些律师后，一些广告的声音接着出现了，然后有一股很大的力量，产生很强烈的冲击力，不过你要很有决心，就像牛仔骑在一匹野马上，绝不能从马鞍上掉下来。迟早，这一阵冲击力肯定会达到它的高峰，然后你会发现自己已经跨到另一边，最后你会慢慢地静下来。所有我认识的人中，曾经坚忍不屈地度过一些情绪或欲望的冲击，跨到另一边之后都觉得自己在生活中更有力量，“哇！我比我的瘾、我的欲望、还有其它强烈的情绪还要坚强，我能够学习如何用专心呼吸的方式来度过它，来面对它。”

第四位学生：我的经验和第二位学生很相像，来到这里时，我感到很烦躁，当我把注意力放在烦躁的感觉上，我开始替自己感到难过，接着觉得很悲伤，然后觉得很懊恼，因为平常我静坐之后都会觉得好些。当你要我们标记自己的反应时，我不知道该怎么做，是要给它一个名称呢？或是标记它为“反应”？

Gil 老师：两个都可以，你可以标记它为反应。标记你的感受是很有用的，不过你若花很多时间来考虑如何标记，那么效果就不好了。当这感受不是很明显时，只要说“反应”。有时搞不清是什么情绪，那么你可以只是标记“情绪”。记得有一次，我感到很不对劲，我搞不清楚到底是怎么回事，因此就静静地躺下来，于是我用这个呼吸的方式，把自己的注意力放在身上来感受这不快的感觉。这时我注意到自己无法彻底地呼出气来，因此我花一段时间来注意这种情况，无意中，有个想法出现在我心中，告诉我我目前是在一个沮丧低潮中，在我标记沮丧后，我的胸口马上放松下来。起初我只是标记“不对劲，不对劲”，当时我不在乎是否很准确，并没有去猜测或分析，接着情况慢慢明朗，在静坐的过程中要尽量保持单纯。

第五位学生：我今天一早起来有些不安的感觉，我把它标记下来，并且去注意是在身上的那些地方感受到不安，接着我把它记录下来，然后想想该怎样继续调查这个感觉。来到这里静坐时，你要我们挑出自己感受到的情绪，我试着找出今天早上那种不安的感觉，然而那感觉已不存在了，我心想，哇！这情形还蛮有趣的。接着呢，我就卡在自己的调查过程中，心想，除了发现、命名标记、记录下来，是不是还有什么事应该发生的呢？我该不该问问自己一些关于不安的问题呢？我是否应该进一步地调查身体上的一些征象呢？我真的不知道该怎么办，我猜我不需要做任何事吧！

Gil 老师：对的，在静坐中没有任何事是必须发生的。认为应该有事发生的那个观念只不过是一个评论、意见，一个想法。没什么事是应该发生的，若有些事发生或出现，没关系，但是不要给自己多加负担，认为应有事发生。只要你面对此刻，可能心想，好！没有任何事出现，现在我觉得很无聊，喔！有事跑出来....现在我又回到无聊的部分，我大概可以好好研究无聊的感觉，且写一篇关于无聊的博士论文，让我彻底地感受它。将自己从这该有事发生的观点解放出来，不过反过来说，我们总是存有某种心情，你很可能一时认不出来，很可能是一种你不太熟悉的心情，或是你不把它考虑为心情的一种。有一位女仕在一次静修中，跟老师面谈时说：「我的感觉很奇怪，我搞不清是什么。」老师跟她说：「继续探讨，继续面对这感受。」过了几天，这位女士回来面谈，她说：「我发现原来我是很平静！在我一生中从未平静过，因此我无法把它认出来。」（这时大家都笑了）

第六位学生：我要问的问题听起来有点笨，不过我还是要问。在静坐时，我没有感受到任何情绪，却很想睡觉，当你要我们认出自己当时的情绪，我就暗念“很困...很困”。

Gil 老师：那很好！想睡觉或许不是一种情绪，然而疲累、怠惰、迟钝则是一种状态，你可以去探讨这些状态。

回到讲课

情绪（emotion）、心情（mood）、心理状态（mental state）包括了一个很广的范围，很有趣的是，英文emotion这个字的定义很广，在佛学中无法找到一个相对的字来翻译，很难翻emotion这个字。那么我们该如何解释呢？其实就像把人类的经验比喻成一张大饼，用各种不同的分法把这大饼切成许多片，而在英文中，它把这人类经验的大饼按照某种分法切出的某一片称为emotion，不过这个字的意思很含糊，去探讨这个字的意思是很有趣的。（我在此将emotion翻成中文的情绪）情绪是由很多东西组成的，它包括了身体的感觉、心中的动机、欲望、我们想要的东西、我们自我解释的一些故事，感受到的愉快或不愉快。情绪是由这许多因素组合起来的，不是任何单一的东西，因此你可以好好的去探讨这些不同的层面。

佛学把所有情绪或心理状态分成两种，一种是由于对外事外物的反应而产生的，另一种则是在内在的系统（心，心思，身体）开通顺畅的自由平稳的表达，而不是因为身外事的刺激而产生的。

大部分情绪是跟自己与其他人或事务有关的，就如同我买彩券中大奖，赢了一大笔钱，如果依照专门研究这些得奖人的行为的学者专家之预测，首先，我会大喜特喜一番，接着，过了一年之后，我将会觉得很悲哀，那么这些喜怒哀乐跟我与世界上其它事物有很大的关系。在1967年，我才13岁，从美国加州搬到意大利一个小镇，当时我的头发比镇内任何人都要长，当时几乎没有其他男孩留长头发的，而且我是唯一穿牛仔裤的，因此我感到很酷，总是很自以为是。到了夏天，我回到洛杉矶，那时加州有很多变化，我不再是个头发最长的男孩了，记得自己老是想把头发拉长点，因为跟其他男孩比起来，还不够长。还有那里的小孩用尽各种办法把他们的牛仔裤弄得破破烂烂的，有的洗了五十多次，有的甚至放在车轮下辗过，还有人故意用剪刀剪破，我呢？我只有一件很不出色的牛仔裤，我不再是个很酷很特别的男孩，当时感到很泄气且有点尴尬，心中老是希望头发能快点长长一点。当时，唯一的改变是我跨过大西洋，我的精神和情绪全部改变了。这就是一个因为外来的因素而造成的情绪和心情的好例子。

生活中，我们有各种经验，有些人喜欢我们，有些人不喜欢我们，生活中有不如意的地方，有时得到我们要的，也有时得不到我们要的。还有各种不同的事情发生，有时得病了，有时又恢复了健康，所有这些事都会影响我们的心情和心理状况。在某程度上，这是很正常健康的，但是在另一种程度上，如果我们的心理状况老是被周遭所发生的事牵连住，这也会变得很不健康，因为在这种情形下，你就像是奴隶，总是被这世事上的各种风往各个方向推，这些情绪都是经由外界影响所造成的。

另一种心理状态则是与外界完全无关的，当我们不被外界所牵连住，当我们能自由自在的不被人物事务所推拉时，我们整个心理系统则能够开放畅通，自然地会有极大的且是无所牵挂的喜悦、快乐、安宁。这种喜悦、快乐、安宁并不是因为事情的顺或不顺而产生出来的，周遭所发生的事对这些心理状态没有影响。能找到一种不是因由外事而造成的喜悦安宁是件非凡的发现。当我们练习用心静坐，学习如何面对现状，学习如何使自己不被自己的评论反应所困，很可能会发觉这种非凡的喜悦，这将是生活中极大的能源，我们不需要得大奖或得到某人的欢心才能有这种喜悦。

因此情绪有两个领域，通常练静坐一段时间的人在这两个领域间会有些变动，他们会拥有愈来愈多无所牵挂的情绪，慢慢地远离那些牵牵挂挂的情绪或反应。要能做到这种转变，或是用静坐达到个人的成长，主要的关键是要能很单纯地面对此刻，面对眼前正在发生的事，而不是面对你渴望发生的事。只要面对目前的一切，尽量很简单地这么做。不要心怀其它目标，也不要多加评论，即使你对眼前的情况有所评论，你只要知道它们的存在，知道自己心中有所评论，知道它们的存在，看看能不能很简单地去注意眼前的事，避免自我加射第二支箭。如果你已经自我加射了第二支箭，要很包容地跟自己说：「好！那是第二支箭，哇！第二支箭原来是这个样子。」而不是说：「太糟糕了！」因为当你说太糟糕时，你已射出第三支箭。这是需要一段时间的练习才能掌握的。不过我希望你们至少对这个道理有点了解。最主要是要很单纯地面对此时，由于我们总是认为对事应该采取某种行动，因此需要一段时间的练习使自己入门，才能保持得很简单很单纯。

这里有一些讲义你们带回去，请回去探讨一下你的情绪，用这一个星期来注意你的情绪，看看能不能渗入你的情绪生活中好好探讨它，看看你的情绪在静坐时和在日常生活中是如何操作的。还有你可以观察其他人，看看你是否能感受到他们的情绪。或许你可以花点时间跟你的朋友、同事、甚至陌生人在一起，问问他们生活上的情绪状况，并不是问他们有哪些情绪或是有什么黑暗的秘密，而是较抽象化地问他们是怎么看待自己的情绪的。如何运用自己的情绪？如何处理情绪？或许找位你觉得是很聪明很有智慧的人，问问：「你如何看待你的情绪？你有没有从情绪上得到任何智慧？」

这个星期，请你们探讨一下自己的情绪，对自己的情绪愈了解愈能摆脱它，还有就是，当你愈熟悉这个情绪世界，就愈容易明白下个星期的指示教材。下个星期，我们要讨论如何注意思虑。因为思虑和情绪是息息相关的，你若能很自在地摆脱自己的情绪，那么要摆脱你的思虑就会比较容易些。好！谢谢大家，下个星期见。