

# 念念分明地呼吸

正念專注之一——從呼吸開始

一行禪師 著

游欣慈 譯

念念分明地呼吸，是一種可以用來幫助我們照顧情緒的修行方式。

要照顧好情緒，必須先學會如何照顧身體，

我們可以先從感覺呼吸開始，慢慢地去感受身體。當身體放鬆了，心也得到治療。

## 搶救你的房子

如果有人或說或做了讓我們生氣的事，我們就覺得很痛苦，往往想以同樣的方式激怒對方，讓他也同樣受苦，如此自己便覺得安慰些。我們會想：「你害我那麼痛苦，我要懲罰你，給你一點苦頭吃。只要看到你痛苦，我就會覺得好多了。」

許多人都相信這是幼稚的行為，但實際上，當你使對方痛苦時，他也會反擊，好讓自己舒



坦些。結果雙方的痛苦不斷加深，誰都得不到好處。其實這時你們最需要的是慈悲與幫助，沒有任何人應該得到懲罰。

當生氣時，回到你的心，好好地照顧憤怒。如果有人讓你痛苦，你就回到自己的痛苦，好好地照顧它。這時什麼都不必說，什麼都不要做，因為生氣時的言語或行為，只會給彼此帶來更多傷害。

大多數人都不會如此處理憤怒——我們不願回到自己，只想抓住對方，好好地懲罰他。

想想看，如果你家著火了，最重要的事是回家滅火，而非追縱火的嫌犯。如果只想去追打縱火嫌犯，房子很快就會燒光，這就太不明智了。這時真正該做的事是回去滅火。同樣地，當你生氣時，如果還一直與對方爭論，甚至想要懲罰他，你的表現就如同那個追縱火犯的人了。

佛陀已經把熄滅怒火的工具傳授給我們，那就是：念念分明地呼吸與走路、擁抱憤怒、深層地觀照認知的本質，以及深入地看到對方深受其苦，也需要幫助等不同方法，這些是由佛陀直接傳授且非常實際的方法。

## 以呼吸照顧憤怒

當憤怒、嫉妒與絕望的能量生起時，我們應懂得如何處理它，否則就會被這些情緒淹沒，

而受到極大的痛苦。念念分明地呼吸，就是一種可以幫助我們照顧情緒的修行方式。

為了能好好地照顧情緒，必須先學會如何照顧身體，我們可以先得感覺呼吸開始，慢慢地感覺身體。「吸氣，我感覺整個身體；呼氣，我感覺整個身體。」慢慢地將心帶回身體，以念念分明地呼吸中所聚集的正念能量擁抱身體。

平時我們可能因忙於生活瑣事，而忘了身體的重要性。但此時，身體可能飽受病痛折磨，自己卻渾然不知。因此，我們必須懂得如何回到身體，以正念擁抱它，就如慈母擁孩子入懷一般，回到自己的身體，以正念溫柔地擁抱它，先將全身當作一個整體，好好地擁抱它，然後再分別擁抱眼、鼻、肺、心、胃、腎等各個器官。

## 深度放鬆以擁抱、治療憤怒

最佳的練習姿勢就是躺下來，把注意力放在身體的某個部位，例如心臟。吸氣時，開始感覺心臟；呼氣時，就對它微笑，把愛與溫柔傳遞給心臟。

正念的能量就如一道光束，能使人清楚地看到身體的每個器官。雖然現代的醫療儀器也可掃描看到全身的器官，但是掃描儀器的光束是X光，與正念所發出的愛的光束完全不同。

我們稱這種以正念光束掃描身體的修行為「深度放鬆」(Deep Relaxation)(參見頁79)，這



是練習念念分明地呼吸的另一種方法，你可以對自己說：「吸氣，讓整個身體放鬆下來；呼氣，讓整個身體平靜下來。」當身體非常焦慮、緊繃時，只要以正念的能量擁抱，它立刻就能放鬆而再度平靜下來。一旦身體的功能可以開始自然地運作，它就獲得治療了，心也會隨之放鬆，而獲得治療。

從這樣的教導中，我們明白呼吸是身體的一部分。當我們對某件事感到恐懼、憤怒時，呼吸就會變得淺而急促，品質也不佳。一旦你明瞭如何開始練習念念分明地吸氣、呼氣，逐漸放緩呼吸，只消幾分鐘，就能大大地改善呼吸的品質。這時呼吸會變得比較輕、平靜且調和，心也會開始平靜下來。

呼吸就如禪坐是門藝術，你必須靈巧地掌握吸氣、呼氣，身心才能調和。如果以暴力的方式控制呼吸，就無法為身體與意識帶來片刻寧靜。但只要呼吸變得平靜而深沈，就可以繼續以此方式擁抱身體其他部位。

你躺下來時，開始練習念念分明地呼吸，慢慢地聚集正念的能量。從頭部開始，以正念的愛的光束逐一掃描全身，直到腳底。你可能需要花半小時來做這件事，而這正是向身體表達關懷、愛與專注的最佳方式。

我們每天練習念念分明地呼吸至少一次，你可以安排固定的時間練習，譬如在睡前，可以全家一起舒服地躺在地上，全身放鬆二、三十分鐘，關掉電視，請全家人一起來練習。剛開始

練習時，你可以用錄音帶來帶領，之後，可由其中一人負責帶領大家練習，幫助每個人慢慢靜下來，好好地照顧身體。

## 穿越情緒的風暴

有些很簡單的方法可用來照顧強烈的情緒，其中之一是「腹式呼吸」——以下腹部呼吸。當我們被強烈的害怕或憤怒等情緒困擾時，對治的方法就是將注意力集中在下腹部，如果此時你仍不停地思考，是非常危險的——情緒就如一場暴風雨，而你正站在暴風圈中央，是何等危險啊！但大多數人都習以為常，停留在煩惱上讓情緒淹沒。我們無須如此，而要將注意力往下放，才能根除痛苦。要專注在腹部，練習念念分明地呼吸，可以或坐或躺著練習，將全部的注意力放在呼吸的起伏上。

當你看著暴風雨中的大樹，就會發現樹梢是最不穩固且脆弱的，細小的樹枝隨時都可能被巨大的狂風摧折。但若往下看粗壯的樹幹，就會看到完全不同的景象——樹依然屹立不搖，能抵擋暴風雨。我們就如一棵樹，頭部正經歷一場情緒的風暴，所以要將注意力往下置於丹田，開始練習念念分明地呼吸，完全專注在呼吸與腹部的起伏上。這樣的練習非常重要，可幫助我們發現，雖然情緒如此強烈，它只不過駐足一會兒便離去了，並不會永遠停留。如果每逢艱難的



時刻，都能以這樣的方式訓練自己，便能安然度過這些風暴。

你必須覺知情緒只是情緒，它來了，停留一會兒便走了。

為何要為這樣的情緒而結束生命呢？除了情緒外，生命裡

還有其他值得珍惜的事物。請牢記這點，當你面臨危機

時，保持覺醒的心繼續練習呼吸，情緒一

定會離開。等你成功地做過幾次之

後，就會對自己與這樣的修行方式

更具信心。

讓我們停止把自己困在無明的念頭與感覺中吧！讓我們將注意力轉移到下腹部與呼吸上吧！不用害怕，風暴終將過去。

## 覺知與擁抱負面心行

為了讓身體獲得平靜，我們以正念擁抱它。同樣地，這方法也可以應用在照顧心行上。「吸氣，我清楚覺知心行；呼氣，我清楚覺知心行。」在佛教心理學中，共有五十一種心行，其中負面的有憤怒、渴望與嫉妒等心行，而正面的有正念與平靜等心行。

當經驗到快樂與慈悲等正面的心行時，我們應該以深呼吸好好地覺察。當以念念分明地呼吸擁抱快樂與慈悲時，它們就會乘上十倍、二十倍。因此，念念分明地呼吸，可以讓它們在心裡停留久一點，且更深刻地體會它們。所以，只要以正面的心行——喜悅、快樂、慈悲生起時，好好地擁抱它們，是非常重要的，它們正是幫助我們成長的心靈資糧。佛教說「禪悅為食」，當喜悅的感覺從禪修、正念中生起時，就會不斷地滋養與支持我們。

同樣地，當負面的心行——憤怒、嫉妒生起時，我們也應該回到自己，溫柔地擁抱它，以念念分明地呼吸使它平靜下來，就如母親撫慰正在發燒的孩子。所以，對自己說：「吸氣，我正在讓負面心行冷靜下來；呼氣，我正在讓負面心行冷靜下來。」



## 好的修行人懂得照顧憤怒

我們常將意識比喻為泥土，各種心行的種子就埋藏在藏識（潛意識）中，它們會發芽，然後浮現到心識（意識層）中，停留一段時間後，又以種子的形式回到潛意識。

慈悲心也以種子的形式停留在潛意識，每次只要我們碰觸或灌溉其中一顆種子，它就會湧現到心識——最上層的意識中。如果快樂或慈悲的正面種子，獲得灌溉而萌芽，就會讓我們感到無比喜悅；但如果灌溉的是嫉妒等負面種子，就會使我們感到非常痛苦。當快樂與憤怒好好地埋藏在土裡，而無人碰觸時，稱為「種子」，但當它們浮現到心識上，就稱為「心行」。我們都應能辨認出憤怒有兩種形式，一是埋藏在潛意識裡的種子，二是浮現到意識層活躍能量區的心行。所以，我們必須認知到，即使憤怒還未浮現，它永遠都在。

每個人的深層意識中，都潛藏著一顆憤怒的種子。當它還未浮現時，你完全都不覺得生氣，也不會對任何人感到不滿。你覺得好極了，整個人神清氣爽，容光煥發，還可以與人談笑風生。但這並不表示憤怒不在你心裡，它可能未在心識中顯現，但還在潛意識裡，一旦有人對你說了什麼話或做了什麼事，不小心碰觸到心中那顆憤怒的種子，它立刻就會出現在你的客廳裡。

所謂好的修行人，不是指心中沒有憤怒、痛苦的人，因為這完全不可能，而是懂得如何在憤怒、痛苦生起時，立刻照顧它們的人。相反地，一個沒有修持，不知如何處理憤怒的人，當

憤怒的能量生起時，很容易就會被這情緒所淹沒。

如果我們學習過正念的生活，就不會被憤怒淹沒，因為你會邀請正念的種子來照顧它。而且，念念分明地呼吸與走路，可以幫助你達成這個目標。

## 以正念的呼吸覺知習氣

每個人都有習氣，如果總照著習氣做事或說話，就會傷害自己與他人的關係，但即使我們有如此的認知，還是不免隨著感覺而以憤怒行事。因此，很多人都在與人相處中，製造許多痛苦，總要等到傷害已經造成，才悔不當初，發誓不再重蹈覆轍。你真誠懺悔，滿懷善意，但當相同的情況再度發生時，又不禁做出同樣的事或說出同樣的話。因此，你只是一次又一次地帶給別人相同的傷害。

這時，聰明智與滿腹經綸都無法幫助你改變習氣；只有透過覺知、擁抱與轉化的修持，才能真正地幫助你。所以，佛陀告誡我們，當習氣出現時，要練習念念分明地呼吸，去覺知並好好地照顧它。如果能以正念的能量擁抱習氣，你便安全了，不再犯下同樣的錯誤。

有位美國朋友曾與我們在梅村度過三星期快樂的時光。在這段期間，他表現得非常沈穩、慈悲，又善解人意。有天，師父們請他為僧團採買感恩節的用品。當採買時，他突然發現自己



竟是這般匆忙，急著想買完東西，好趕回梅村去。

這是他三個星期以來，第一次有匆促、想要趕緊完成事情的感覺。在梅村裡，他身邊都是沈穩、有修持的朋友，所帶給他的都是正面的能量，因此，那種匆忙、給自己製造壓力的習氣，完全沒有機會浮現。等到他獨自進城採買，沒有正面能量的支持時，心中習氣的種子便立刻生起。

他立刻覺知自己的習氣，且領悟是從母親傳襲而來。以前母親總催促他們趕快把事情做完。透過如此的洞察，他開始練習念分明地呼吸，並說：「嗨！媽媽，我知道你在那裡。」這念頭一生起，匆忙的能量立刻便消失了。他覺知自己的習氣，念念分明地擁抱它，並成功地轉化它。他又重新獲得離開僧團前所體驗的平靜與沈穩。他明白能如此成功轉化習氣，完全是由於在梅村三星期的修行。

每個人都有能力這麼做，無論習氣何時生起，我們要做的只是去認知它，並輕輕地呼喚它的名字。我們念念分明地呼吸，對它說：「嗨！我的嫉妒；嗨！我的恐懼；嗨！我的焦躁與憤怒。我知道你們在那裡，我會在這兒幫助你們，我會好好地照顧你們，並且以正念擁抱你們。」吸氣，向習氣問好；呼氣，對它微笑。只要能如此照顧它，它就不再能控制我們，我們就安全且獲得解脫了。



## 憤怒就像一朵花

【快樂的祕密】

4

所有植物都需要陽光的滋養，對光源也很敏感，凡是獲得陽光擁抱的植物都會經歷內在的轉化。清晨時，花朵含苞待放，直到太陽生起，陽光開始擁抱它們、進入它們。這時，花朵便不再抗拒，而將自己綻放在陽光下了。

同樣地，身心構造也對正念非常敏感，如果正念擁抱身體，身體就會得到轉化；同樣地，只要正念能擁抱憤怒與絕望，它們也會得到轉化。根據佛陀的教導與自己的修行經驗，我們了解任何事物只要經過正念能量的浸淫，就會得到轉化。

憤怒就像一朵花，剛開始時，你可能不了解它的本質或起因。但如果你知道如何以正念的能量擁抱它，它就會開始對你打開心房。你可以坐著，慢慢地數呼吸或練習行禪，慢慢地聚集正念的能量來擁抱憤怒。只要十到二十分鐘，它就會自然而然地在面前釋放開來，突然之間，你就會看到它的本質。你會發現，它之所以生起，可能只是因為你錯誤的認知，或缺乏純熟的禪定功夫罷了！（一行禪師）



## 治療心裡受傷的孩子

很多人心裡都住著一個受傷的孩子，這些傷痕可能來自於父母，他們也許在童年受過創傷，由於不知如何治療，只能將傷痛傳給我們。如果我們不知如何轉化與治療內心的傷痕，也可能繼續將它傳給孩子、孫子。所以，我們必須回到內心那個受傷的孩子身邊，幫助他（她）從傷痛中痊癒。有時心裡那個受傷的孩子會從意識底層出來，要求我們關心他，如果你念念分明，就會聽到這孩子求助的聲音。

當說到慈悲地傾聽，通常會認為這是要去傾聽其他人。其實我們也要學習傾聽內心受傷的孩子，因為他就活在當下，現在就可以治療他。「孩子！我在這裡，我已經準備好聽你說話。請你告訴我所有的傷痛，我就在這裡聽你說話。」如果你知道如何回到他身邊，而且每天如此練習五至十分鐘，療效就會出現。當去爬壯麗的山時，邀請他同行；當欣賞美麗的日出時，邀請他一起享受美景。若能持續幾星期或幾個月，心裡受傷的孩子就能痊癒，而「正念」正是供給我們能量的來源。（一行禪師）