

應對焦慮（下）

圖丹·卻准法師 著
鄭淨予 譯 耀慈法師 修正

有時，我們面對新環境或新場合前，會感到焦慮，擔心自己會出糗。心裡一直想：「我或許會做錯事、看起來很糟，大家會嘲笑我，或對我有不好的印象。」遇到這種情況時，我常常跟自己說：「好吧，如果我能避免看起來很笨，就盡量避免；可要是真出了差錯，讓我看起來像個傻瓜，也只能坦然面對。」畢竟，我們永遠沒法掌控別人會怎麼想、怎麼說，也許他們覺得沒什麼，也許他們私底下有不同看法。最終，我們只能心想：「沒關係，就算那樣也行。」最近，我還開始這麼想：「如果我真的做了蠢事，別人對我有不好的看法，也沒關係。畢竟，我本來就有缺點，也難免犯錯。別人注意到這些，也很正常。如果我能承認自己的錯誤，並盡力彌補，那我也盡到了自己的責任；相信別人不會總是抓著我的疏失不放吧。」

面對焦慮的另一種方法，是減少我們的自我中

心，訓練自己多關注別人，而不是老把焦點放在自己身上。這並不代表要忽視自己，而是要用健康、平靜的方式照顧好自己，而不是用神經質、焦慮的方式。當然，我們要照顧好身體，也要努力保持愉悅的心情；這都可以在正念觀照中自然做到。這種必要的自我關照，其實也是佛法修行的一部分。但它和令我們痛苦不安的『自我中心』截然不同。那種自我中心，會把自己看得太重要，於是什麼芝麻小事都變成天大的煩惱。

當我們知道過度執著自我有許多壞處時，要放下這個態度就會容易得多。當它在心裡冒出來時，我們能覺察到，並且想：『如果我跟著這種自我中心的念頭走，只會替自己招來更多麻煩。所以，我不想被它牽著鼻子走，而是試著從更廣的角度去看，包括每個人的需要和想法。』接著，我們就能把同樣的精力放在關照他人，並對他們生起善心。

當我們以開闊的心去看別人，會發現，所有人都跟我們一樣，渴望幸福、厭惡痛苦。真心體會到這一點之後，我們心裡就不會有多餘的空間，裝進那種以自我為中心的焦慮。想想看，在你的人生經驗裡，每當你真誠地關心他人時，你有同時感到憂鬱或焦躁不安嗎？那幾乎是不可能的事啊。

有些人可能會想：「但我確實關心他人，而這正是讓我感到焦慮的原因」，或者：「因為我非常關心我的孩子和父母，所以我總是為他們擔憂。」然而，這樣的關心並不是我們在佛法修行中努力培養的那種開闊且充滿慈心的關懷。這種關心僅限於少數幾個人。試問：我們最在乎的是哪一些人？不就是和「我」有關的那些——我的孩子、我的父母、我的朋友、我的家人嗎？這又回到了「我、我、我」的循環，不是嗎？這種對他人的關心，並不是我們想要在這裡培養的。相反地，我們想學習的是對所有眾生都能公平看待的關懷，而不將某些眾生視為更重要，或認為另一些眾生比較不值得被關愛。我們越能培養平等心，並用開放、關懷的態度面對所有人，就越能感到自己與他人之間的親

近感，也更有能力去幫助他們。我們必須訓練自己的心，讓這種寬廣的心量從只關注身邊少數人，逐漸擴展到所有人——包含那些我們認識和不認識的人，尤其是我們不喜歡的人。

要做到這一點，可以先想：「每個人都想得到快樂，就像我一樣；沒有人想受苦，也和我一樣。」只要專注在這個念頭上，我們的心裡就不會再留有讓焦慮滋生的空間。當我們帶著這樣的體認去看每一位眾生，並讓自己的心浸潤在這個念頭裡，心就會自然而然地變得更加開闊並充滿關懷。試著從今天開始，每當你看到身邊的人——例如在商店裡、在路上、在公車上——就想：「這個人是個有感覺的眾生，他和我一樣想快樂、不想痛苦。這個人和我並沒有什麼不同。」如此一來，你就會發現，你再也不會覺得他們是全然的陌生人，反而會在某種程度上覺得自己瞭解他們，並且尊重他們。

接著，如果我們進一步思考他人的恩情，我們的心情以及看待他人的方式便會徹底轉變。通常，我們不太去想別人對我們的恩惠，反而常想到『我

對別人有多好』。我們往往執著於這個念頭：「我那麼關心他們、幫了他們那麼多，可他們根本不領情。」這就讓我們非常焦慮，開始擔心：「唉，我對那個人做了好事，可他是不喜歡我。」或是：「我幫了那個人，可他卻不懂得我到底付出了多少。」又或：「都沒有人感激我，為什麼沒有人愛我？」於是，我們的「猴子心」就完全掌控了局面，把注意力死死地鎖在「我對他人那麼好、他們卻一點也不感謝我」這種想法上。甚至當有人問我們：「我能幫你點什麼嗎？」，我們還會懷疑：「你想從我這裡得到什麼？」這種對自我的過度執著，使我們變得多疑，也讓我們無法看見或接納他人真摯的善意與愛。

透過觀想他人的恩情，我們會發現，事實上，我們已經從他人那裡獲得了無比多的善意與愛。在進行這個觀想時，可以先想到家人和朋友的恩情，想想他們曾經為我們做過哪些事、送過我們哪些東西。從那些在我們嬰兒時期照顧我們的人開始。每當你看到有人在照顧孩子，就想：「曾經也有人這樣照顧我，曾經有人用這種愛與關懷來照料我。」

如果沒有人給予我們那樣的愛和照顧，我們今天就不會活在世上。不管我們來自什麼樣的家庭，總有人曾照顧我們，我們現在能好好地活著，就是最好的證明，因為小時候的我們還沒有能力獨立生活。

再想想那些教我們說話的人。我曾拜訪一位朋友，她有個兩歲的孩子，正學著如何開口說話。我就坐在那兒，看著朋友一遍又一遍地重複教孩子，只為了讓他能夠開口說話。想想看，當年也有其他人這樣做，為的是讓我們學會說話！我們一直把『會說話』這件事視為理所當然，但仔細思考，就會發現當初有人花了很多時間來教我們如何開口、組詞造句、發音咬字。這是多麼大的恩情，不是嗎？如果沒有人教我們說話，我們現在會在哪裡？我們並不是自學就能開口，都是別人教會了我們。兒時學到的一切，還有長大後陸續接觸到的新事物，凡是能豐富我們生活的東西，全都是他人善意與幫助的結果。所有我們的知識與才華，都源於有人教導並協助我們去發展出這些能力。

然後，想想我們從那些陌生人——即我們不曾認識的人——那裡所得到的巨大善意。有那麼多我

們不曾見過或不熟悉的眾生，卻曾替我們做過一些能幫助到我們的事。比方說，我們能接受教育，是因為有人畢生投入興辦學校、建立教育體系；我們所行駛的道路，之所以存在，也要歸功於那些我們從未見過的工程師與施工人員的付出。我們大概也不認識建造我們房子的人，包括建築師、工程師、施工團隊、水電工、油漆工等等。他們也許在炎熱的夏天裡蓋好我們的房子。我們不認識這些人，可正因為他們的善意與努力，我們才有房子可住，也有寺院能讓我們一起相聚。我們甚至不知道他們是誰，無法對他們說聲「謝謝」，就這麼直接進來使用房子和建築，享受他們付出後的成果。我們很少去想，他們在這個過程中付出了多少，才讓我們過得如此舒適。

接著，我們可以思考那些曾經傷害過我們的人，卻依然帶給我們好處。雖然看起來他們好像傷害了我們，但從另一個角度看，我們也可能從中受益。舉例來說，幾年前，有個人在我背後做了件相當惡劣的事。當時我很難過，心想：「天啊，這怎麼能發生？這個人怎能這樣對我？」可現在我卻發

現，我其實很慶幸這件事發生了，因為它為我的人生命開了另一條新的方向。若不是他對我不友善，我也許還停留在原來的狀態裡，甚至一再陷在同一个死胡同。正是因為他的行為，才推動我去發揮更多的創造力。雖然一開始那段經歷非常痛苦，但從長遠來看，它對我的人生帶來了很好的影響，也迫使我成長，並開發出其他的才能。所以，即使是那些我們認為「不好的」人或情況，從長遠角度來看，可能也會變成好事。

如果我們用這樣的觀點來看目前的一些問題，會覺得相當有趣。與其焦慮現在的難題，不妨想想：「或許再過幾年，當我的視野更開闊時，再回頭看現在這些帶給我麻煩的人，就會發現，這其實是個有益的情境。我會意識到，正是這件事推動我走向新的方向。」試著用這個想法去面對你當下所遇到的問題。如果我們能這樣想，當下的焦慮就會暫停下來，漸漸地，我們的心會被對他人的感激所填滿。

我們也可以經常做「思惟他人恩德」的修持，這其實非常重要。所以，不妨花點時間，慢慢地坐

下來，思考所有曾對你有過幫助的人，甚至包括你不認識的人，比方說，那些製造你所乘之車子的人、製作你所閱讀書籍的人、幫你收垃圾的人。你認識居住區裡收垃圾的人嗎？我就不認識我那區的收垃圾工作人員。我甚至沒看過他們。但他們實在非常慈悲。如果他們不在每個禮拜收走我的垃圾，我可就麻煩大了！有那麼多的人用各種方式在服務我們。如果我們能打開自己的心，看到自己從他們身上得到的種種益處，我們的心態就會徹底改變，變得更感恩、更滿足、更愉悅。

當我們陷在某個問題的當下時，往往會覺得沒人幫得了我們，我們孤單地面對這個問題。然而，當我們做這種觀想，就會發現，其實有很多人在幫助我們。如果我們願意敞開心胸，還可以得到更多人的協助。這麼一想，就不會再那麼焦慮。我們不會再覺得深陷困境、孤立無援，因為我們明白，其實周圍仍有許多伸出援手的可能性。

當我們在禪修中思惟他人的恩德後，就很容易對他們生起慈心與悲心。慈心，是希望眾生能得到快樂及其因；悲心，是希望眾生遠離苦與苦因。

當偉大的慈與悲住在我們心中，我們便會願意承擔利益一切眾生的責任，並生起一種強烈的決心去落實。由此便生起了菩提心，也就是為了最有利利益他人而成佛的利他心。當我們具足這種成佛的利他心，我們就成為一位菩薩。而當我們是一位菩薩時，就能保證自己不會再有焦慮。看看觀世音菩薩吧，她看著所有眾生，願他們都能得到快樂。她盡己所能，照顧我們每一個人，但卻不會感到緊張、不安、擔憂或壓力。她知道該做什麼來幫助眾生，並放下其餘的事。我們從來也沒聽說觀世音菩薩會憂鬱或焦慮發作，她能夠從容面對一切狀況。我們也可以如此。

在修行佛法時，我們可以從觀世音菩薩身上得到啟發。她是大慈與大悲的化身，面向所有眾生。觀世音菩薩過去也曾和我們一樣，只是個平凡的眾生，擁有同樣的困惑和焦慮。但透過長期精進的修行，她培養出如此美好的品質，並成為一位菩薩。如果我們也能如此學法和實踐，我們一樣能發展出與她相似的美好品質。