

應對焦慮（上）

圖丹·卻准法師 著
鄭淨予 譯

在探討如何面對焦慮之前，讓我們先做一段簡短的冥想，幫助自己舒緩部分壓力與焦慮。冥想時，請先坐得舒適：你可以盤腿而坐，或讓雙腳平放在地上。將右手疊在左手上，兩拇指相觸，形成一個三角形，手掌輕放在大腿或腹部前方。坐姿保持挺直，頭部端正，然後微微垂下眼簾。

在冥想之前，我們先發一個動機，心裡這麼想：「我要透過這次的冥想來提升自己，也願藉此利益所有與我有接觸的眾生。長遠來看，我希望斷除一切煩惱、增長所有善法功德，最終成就圓滿佛果，並以最有效的方式利益一切眾生。」雖然成佛聽起來很遙遠，當我們發願要把我們的心轉化為一位覺悟者的心，就能一點一滴地朝此目標邁進。

在所有佛教傳統中都能看到「呼吸禪」，幫助我們平靜心緒、培養專注力，同時把注意力帶回到當下。若想專心感受呼吸的節奏，我們就得放下那些關於過去或未來的雜念，只要把專注力帶回此刻正在發生的事。這比沉溺於對過去的回憶、對未來

的期待或恐懼來得更放鬆，畢竟那些希望與害怕都只是浮現在腦海中，並未真正發生在此時此刻。

讓自己自然呼吸，不要刻意用力或深呼吸。把注意力放在腹部上，隨著吸氣時，覺察空氣進入體內時的感受，也留意呼氣時空氣流出的感覺。注意到吸氣時腹部微微隆起、呼氣時腹部又緩緩下沉。如果有其他雜念或外在聲音進入腦海、讓你分心，就輕輕地、但堅定地提醒自己，並再度把專注力帶回呼吸。你的呼吸就像家一樣，每當心念四處飄散，就把它帶回呼吸這個「家」。只要經驗呼吸本身，專注在當下的呼吸進出就好。（你可以依照自己的時間長短來靜坐）

佛陀在開示「輪迴」——也就是我們不斷經歷各種苦惱、身陷其中的這個循環時，曾說這一切的根源在於「無明」。這是特定的一種無明：對於事物本質的錯誤理解。實際上，萬事萬物都相互依存，並且不斷處於流動與變化之中，但無明卻讓我們把一切都看得特別具體，彷彿所有的人、所有的

事物都擁有堅固不變的「自性」。尤其是我們特別把「自己」看得很實在，心裡總想：「我。我的問題。我的生活。我的家人。我的工作。都是我，我，我。」

首先，我們把「自我」看得很實、很固定，接著又特別愛惜、執著這個「我」高於一切。只要仔細觀察自己的生活，就會發現我們對「自我」有著強烈的執著與依戀。我們處處想照顧自己、讓自己過得開心：喜歡這個、不喜歡那個；想要這樣、不想要那樣。其他人都是第二位，「我」始終是第一位。當然，我們往往不會把這種想法直接說出口，但只要看我們怎麼過日子，就明顯看得出來。

為什麼焦慮會產生？主要就在我們過度關注「我」這個問題上。這個地球上光是人類就超過八十億，整個宇宙裡更是不計其數的眾生，可我們卻只圍著其中的一個——也就是「我」——大做文章。如此專注於「我」，焦慮自然就跟著來了。由於這種以自我為中心的態度，我們對凡是和「我」有關的事，總是花上驚人的注意力。即使只是一件小事，只要牽扯到我，就立刻變得極度重要，然後我們就開始擔心、焦慮和緊張。舉個例子：如果是鄰居的小孩某天晚上沒寫作業，我們並不會因此感

到焦慮；但如果是我自己的孩子哪晚沒寫作業，那就不得了了！要是同事被批評，我們大多不會怎麼在意；可若是自己被一點點負面評價刺到，就會火大、受傷或陷入憂鬱。

這是為什麼呢？很顯然，焦慮和自我中心有著密不可分的關係。越是覺得「我才是宇宙裡最重要的存在、任何與我相關的事都是天大的事」，焦慮也就越深。就拿我自己的焦慮心來說，這其實是個挺有趣的現象。去年我獨自閉關了四個星期，花了很多時間跟自己的焦慮心好好相處，也因此看得更透徹。我猜你們的焦慮心多半也差不多。我的焦慮心會抓住生命中某件事情——不管是什麼都行——然後在腦子裡不斷翻攪：『萬一發生這個怎麼辦？要是那件事發生了怎麼辦？為什麼那個人要這麼對我？為什麼這種事偏偏就落到我身上？』諸如此類，無休無止。我的念頭可以花上好幾個小時，反覆在這件事上打轉、鑽牛角尖，彷彿整個世界什麼都不重要，只有我這部獨角戲才最關鍵似的。

當我們陷入對某件事情的焦慮和擔憂時，這件事就會看起來特別重大，彷彿我們的心別無選擇，只能去想它，因為它似乎是天大的事。不過，我在閉關的時候發現，每次打坐時，我的焦慮點都可能

不一樣。也許我的心只是在尋求「多樣性」吧！因為只焦慮同一件事會覺得太無聊了！正在擔憂某個問題時，那個問題好像是全世界最要緊的，其他事都相對不重要。可是到下一次打坐時，另一個焦慮的點又冒出來，取而代之成了世界上最重要的事，先前煩惱的那個問題反而變得無關緊要了。我開始意識到，真正的關鍵不在於我所擔心的那件事，而是『我的內心正在尋找可以焦慮的目標』。問題到底是什麼，似乎並沒有那麼重要。只要我的心習慣了焦慮，就一定會找個問題來擔憂；如果找不到，就自己去發明一個，或者乾脆製造一個。

換句話說，重點並不是外界發生了什麼，而是我們內在發生了什麼。我們如何感受一件事情，很大程度上取決於我們如何看待它——我們如何詮釋情況、又如何在心裡描述這件事情。因此佛陀才說，我們對幸福和痛苦的體驗，都不是來自他人或外在事物，而是來自自己的內心。

那麼，當我們變得非常自我中心、焦慮不安時，該怎麼調伏自己的心呢？關鍵在於學會嘲笑自己。說真的，我們在焦慮這件事上，完全就像隻猴子，對吧？這也擔心、那也擔心，整顆心就像猴子一樣，跳來跳去。我們要能夠嘲笑這隻猴子，而不

是把它太當真，嘗試以幽默感來看待自己的問題。其實有時候，我們的問題本身就很有喜感，不是嗎？如果我們可以退一步，用旁觀者的角度去看，很多問題都變得相當逗趣。有時我就這麼做：退一步看看自己，「瞧瞧圖丹，卻准現在多麼的自憐啊，嗚嗚。宇宙裡有那麼多眾生，正在經歷那麼多種情況，而可憐的圖丹，卻准只是撞到了腳趾，就在那邊哭哭啼啼了。」

因此，一個對治焦慮的好方法，就是培養幽默感，學會嘲笑自己。假如你一時之間還做不到自嘲，也可以試試另一種方式。印度大德寂天（Shantideva）就曾提醒我們：「如果你遇到一個問題，而有方法能解決它，那就不必焦慮，因為你能採取行動去處理。反之，如果這個問題無論如何都解決不了，那麼焦慮也沒有用，因為那並不能改變現實。」所以，不管問題最終能不能解決，都沒有必要為它惶恐不安。不妨花點時間，用這種觀點來想想你的某個煩惱。坐下來問問自己：『這件事我能不能處理？』如果答案是可以，就去採取行動，沒必要一直煩惱；真的束手無策，緊張焦慮也幫不上忙，不如就把它放下，別再糾結。試著用這樣的方法來思考你的一個困擾，看看是否能帶來幫助。