

如何停止對自己的負面看法？

問

親愛的老師及僧團，這個問題我是代整個青少年組發問的：「我確信我不是唯一感到孤獨或悲傷、對自己感到憤怒的人。最近我一直憎恨自己，在對自己要求過高、不耐煩、漠不關心和苛刻中掙扎。我沒有照顧好自己的身體，在情感和身體方面傷害自己。經歷了如此深刻的悲傷，而它已成為我的慣性能量，我如何能學會照顧和愛護自己，停止對自己的負面看法？」

答

這個問題應該向家長和學校老師發問。如果家長和老師有足夠的時間，他們會發現，環境是導致青少年出現這些情況的原因。也許在家裏孩子們沒有機會學習如何愛護自己、照顧自己。如果父母懂得愛護自己、照顧自己，孩子自然會向他們學習，因為父母也是老師。所以，父母是有責任的。如果父母受苦，讓彼此受苦，卻不懂得如何處理痛苦，這是讓孩子得不到滋養的家庭環境，令孩子內在受到很多創傷的地方。

孩子們上學時，老師也無法幫助他們，因為老師可能就像學生的父母一樣，在家裏遇到問題，然後把問題帶到學校。在家裏，他們與孩子相處有困難；在學校，他們和學生之間也出現問題。如果學校老師不懂得處理自己的痛苦，不懂得愛護和照顧自己，他們無法幫助學生做同樣的事。

有快樂的老師，有懂得愛護和照顧自己的老師，孩子才有第二次機會。第二次機會是指好的環境，學校的老師們有慈悲、安詳和愛護學生的能力。如果老師們不懂得處理自己的痛苦，就無法給予學生第二次機會。還有，教育部的人應該意識到學校的環境和家庭的環境，如果不利於和睦、互相尊重、愛護和理解，他們應該

嘗試改變教育制度。他們應該將一些能夠幫助年輕人愛護自己、照顧和療癒自己的教學方法帶進學校，讓年輕人把這些方法帶回家，並幫助父母。

年輕人也可以表達自己，尋求幫助。就像今天早上，當你問這個問題時，你其實已經是在幫助作為家長和老師的我們了解情況。我們可能太忙於處理自己的痛苦、憤怒和問題，沒有時間聆聽你們的心聲，你提出這個問題，幫助了我們了解正在發生的事情，讓我們有機會考慮改變教學方式，讓你有更好的機會去改變。

在梅村，我們提供幫助我們照顧、愛護和珍惜自己的身體，帶來療癒的修習。當我們能夠做到時，就可以幫助父母和老師們。梅村有為年輕人或小孩而設的正念營，讓他們可以修習和療癒，然後回家幫助父母。父母們也可以參加正念營修習和療癒。所以，年輕人不要感到無助，你可以做一些事情作出改變，也幫助老師和家長作出改變。

我們的身體是一個奇蹟，是宇宙的傑作。生物學家、神經科學家們都一致認為人體是一個奇蹟，我們必須學會如何珍惜、愛護、保存這個宇宙的傑作。我們也了解到，這個身體是歷代祖先傳給我們的，我們的祖宗並沒有死去，他們仍然活

在我們的身體裏。因此，如果我們不善待身體，也表示沒有善待自己的祖先。我們的父母也在我們的身體，我們是父母的延續。修習能讓年輕人再次覺察自己的身體，並開始尊重它、保存它和愛護它。

我們還會學習一些非常具體的修習，比如讓身體平靜下來。我們的身體有壓力、緊張和疼痛。在梅村，我們修習正念呼吸和走路，以釋放身體的緊張。我們還會學習如何平息內心的感受和情緒，從而得到平安。這些事情，父母和老師沒有教過我們，但現在我們有機會學習。

青少年可以做很多事情改善自己，五項正念修習很有幫助。如果你按照五項正念修習去生活，就能保護自己。你不允許你的身體和思想被環境摧毀和破壞。如果你不尊重自己的身體，別人也不會尊重你的身體。如果你不尊重自己，其他人也不會尊重你。你必須先尊重自己。

你的身體是美麗而神聖的，它是宇宙的傑作，充滿平安、幸福和喜悅。如果我們懂得修習，就可以幫助身體受到保護和療癒，並成為我們和其他人喜悅的源泉。在梅村，我們學習如何愛護和尊重自己，以及我們的身和心。

在梅村，我們也修習皈依僧團。這裏的修習者懂得如何修習平靜和喜悅，當你遇到問題時，你可以尋求幫助。我們有「第二身」的修習。每個人都有第二身，一位照顧你的人。當你遇到問題時，你可以找他，向他或她尋求幫助。那位守護天使可以是一位僧尼，或者是一位擁有平和、安穩、自由、喜悅的朋友。每個青少年必須找到這樣的人，我們稱他們為我們的第二身。當我們遇到煩惱的時候，我們可以隨時去找對方尋求保護和幫助。而最好的，就是可以找到一個群組成為我們靈感和得到保護的泉源。青少年可以跟隨僧團一起修習，就像梅村的僧團一樣。

或者你可以在你居住的城市建立一個共修團，當你遇到問題，受苦或是感到困惑的時候，你可以尋求幫助、意見及保護。每個人都需要這樣的社群。老師（一行禪師）也一樣。雖然他的修習很紮實，但他總是需要僧團，他也修習皈依僧團。

梅村有很多年輕僧尼，他們修習正念，懂得保護

身體和心靈，他們是純潔的、是清新的、是安穩的。因為他們修持戒律，所以產生了神聖的能量。你知道嗎？神聖是可能的。當你修持五項正念修習的任何一項時，就會產生神聖的能量。例如：你懂得如何保護人類、動物和植物，你有了慈悲心，這就是你內在神聖的元素。

當你修習正語和慈悲聆聽來幫助人們減少痛苦時，你的內在會產生神聖能量的元素。神聖元素是一種能夠保護你的能量。當你修習五項正念修習時，你只食用健康的食物，你不喝酒、不吸毒、不服用大麻、可卡因，你也避免喝酒。這樣，你就可以保持身體健康和安穩。

梅村是一個樸素的地方，這裏不華麗，但是這裏的環境是健康的、健全的，這裏有兄弟姐妹情誼，有一種平和的氛圍，因為每個人都在修習安樂地走路、禪坐、談話和進食。這個氛圍非常有利於療癒。你們年輕人可以幫助創造這樣的環境。你們也可以一起幫助在學校和家庭創建這樣的環境。一個人可能無法創建它，但你們三、四、五個人在一起，如果你們有平和及手足情誼的集體能量，無論到哪裏都會帶着這種能量，你們就可以改變其他人，改變你們所到之處的氛圍。所以請不要絕望。我們可以養成一個新的習慣、好的習慣，一個慈悲及平和的習慣，我們也可以療癒自己的憤怒和絕望。

請不要放棄。五項正念修習並不是強加於你們的東西。你們覺醒之後，發現不再喜歡以前那種生活了，不再喜歡那種總是在摧毀身體和情感的生活方式。你們意識到，按照五項正念修習生活可以療癒自己，所以全心全意地修習，藉以療癒自己、家人和群組。我建議你們建立一個小組，去討論並找出方法，共同創造一個新的習慣、一個好的習慣。你們重新學習如何走路、安坐、禪食以及講說愛語，讓平和、慈悲和手足情誼得以實現。我有信心年輕人能做得好，祝你們好運！

有關答問的視頻可瀏覽：

<https://www.youtube.com/watch?v=3zZtuiaczPI>

