

# 請不要射出第二枝箭

## 問

尊敬的老師，謝謝您與我們分享佛法。我受了很多苦，我意識到這是我修習的一部分。我發現我的痛苦似乎主要來自兩方面：一方面是我患有慢性疾病，這使我感到非常痛苦。另一方面，我是社會運動參與者，我非常關心世界，有時我對周遭世界的情況感到絕望，包括暴力、貧窮、環境破壞等。我想知道您對那些遭受身體痛苦或對世界感到絕望的人有什麼建議？

## 答

我們在這次禪營中學到，我們可以通過釋放身體的緊張來減輕身體疼痛。疼痛可能仍然存在，但如果我們能釋放緊張，就可以舒緩疼痛。疼痛會增加了緊張，因此，躺着時修習放鬆，在走路時修習放鬆。你邁出的每一步都可以幫助釋放壓力，像一個自由人一樣走路。放下，不要抓緊不放，你會感覺輕鬆。我們一直背負重擔，修習方法是放下負擔以感覺輕鬆。

佛陀說，我們不應試圖加劇痛苦，或放大痛苦的狀況。佛陀用被箭射中的人作譬喻。一個人被箭射中，幾分鐘後，第二枝箭射出並擊中相同位置，疼痛可能增加三倍或十倍。因此，當我們感到某種痛苦時，無論是身體上還是精神上的，都必須如實覺知它，而不應該把它放大。

吸氣，我知道這只是輕微的身體疼痛，我可以與它為友，保持安詳。我仍然可以對它微笑。如果你如實地覺知而不誇大它，就可以使它平靜下來。你所受的痛苦不會太大。但是，如果你對此感到憤怒，擔心太多，想到自己快死了，那麼痛苦將增加百倍。那是第二枝箭，我們不應該允許它射出，那是佛陀的建議。這很重要——不要誇大這個痛苦，不要把痛苦放大。

我們知道，如果我們內在不平和，對自己沒有足夠慈悲，就做不到什麼幫助世界。作為社會運動參與者，我們想為這個世界作出貢獻，以減少痛苦，但是我們自己是中心，我們必須首先與自己和解，減輕自己的痛苦。因為我們代表世界，和

平、愛與幸福，總是從這裏開始。

佛陀提出了許多修習方法，幫助減輕身體的痛苦，減輕感受和情緒的痛苦，與自己和好。我們內在有痛苦、恐懼、憤怒，所以，你要好好照顧自己，實際上是在照顧世界。

想像一棵在前院的松樹，我們問這棵松樹能做什麼，才能為世界作出最大的貢獻？

答案很明確：你應該是一棵美麗、健康的松樹。做好自己，就是在幫助世界。

對於人來說，也是如此。我們可以為世界做最基本的事情，就是保持健康、安穩、有愛心，對自己溫柔。當人們看到我們時，他們就會充滿信心。他們會說：「她可以做到，我也可以做到。」

你為自己所做的任何事情，是在為世界而做。不要以為你和世界是分開的。記住，當你輕柔地呼吸，感受生活的美妙時，是在為我們、為世界做這件事。通過這樣的洞察力來修習，你將成功幫助到世界。你不必等到明天，今天你就可以做得到。👉



有關答問的視頻可瀏覽：

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