



資料圖片

一行禪師答問 如何防止自殺

正念呼吸的第二個練習，是意識到痛苦的感覺、痛苦的情緒。我們許多人都不知道如何處理痛苦的感覺、痛苦的情緒。許多年輕人以為要結束強烈情緒所帶來的折磨，唯一的辦法就是自殺，所以我們的社會裏有許多年輕人自殺。

佛陀教導我們如何處理痛苦的感覺、痛苦的情緒。他說，假設有人被箭射中，身體感到痛苦。再假設幾分鐘後，第二枝箭射來，並準確擊中同一位置，這個痛苦不只是兩倍，甚至可以是一百倍。所以，我們要盡量避免被第二枝箭射中。

那麼第二枝箭是什麼呢？當身體出現痛苦的時候，我們正念呼吸，會覺察到這是身體的痛苦，不誇大它，不讓恐懼、憤怒放大這份痛苦。如果我們允許恐懼、憤怒和報復的心增長，我們會更加痛苦，那是第二枝箭。這是佛陀的建議。你能夠承受的輕微痛苦，憑着正念和定，你可以認清事物的本來面目，那麼你就不會誇大它。我們應該訓練自己這種修習。當強烈的情緒來襲時，我們不應該讓自己繼續去想它，因為這樣會滋長它。

我們建議的修習方法是，讓你把注意力集中在腹部，注意吸氣和呼氣時腹部的起伏。吸氣，我注意到我的腹部上升；呼氣，我注意到我的腹部下降。你只把注意力集中在你的吸氣和呼氣，以及你腹部的上升和下降。情緒就好像風暴一樣，如果你懂得如何處理，你就能夠輕鬆度過這場風暴。

吸氣和呼氣的同時，我們記住，情緒只是情緒而已。情緒是無常的，它們到來，停留一段時間後必然會離開。而我們不僅只有情緒，為什麼我們要為了情緒而死呢？這是一個非常簡單的道理。你不僅只得一個情緒，一個情緒可能會持續或許半個小時，或許一個小時，然後它必然會離開。為什麼要為了一個情緒而去死呢？沒有人告訴過年輕人，所以當他被一個情緒壓倒時，他會試圖去結束生命。

我們就像一棵樹，大腦只是樹的頂端。在情緒風暴中，我們不應留在這裏繼續思考，胡思亂想。我們

應該把注意力集中在丹田，修習正念呼吸。深呼吸，只注意腹部的上升和下降，那麼我們會感到安全，而情緒就不能對我們做些什麼。

有一件事要記住，情緒只是情緒。我們懂得如何處理情緒，不要等情緒來到，有強烈的情緒時才開始修習，因為這樣的話，到時我們會忘記，所以，我們必須現在就開始修習。如果我們修習兩周、三周，每次五至七分鐘，**習慣了正念呼吸的修習，下次當有強烈的情緒來襲時，你一定會記得修習。當我們克服了強烈的情緒後，我們對修習就會有信心。**我們告訴自己，下次強烈的情緒來襲時，我們會如此修習。

我們也可以幫助孩子做同樣的修習。你可以握住你年幼兒子或女兒的手，說：「親愛的，讓我們一起呼吸。吸氣，我注意到我的腹部正在上升；呼氣，它正在下降。」你把正念傳遞給你的孩子。**你教他們深呼吸，停止思考，只把注意力集中在腹部的起伏。**

那麼你的孩子就會學懂。當他有強烈的情緒時，他會知道該怎樣做，才能克服情緒。我認為父母應該懂得如此修習，然後將修習傳授給孩子。我也認為學校的老師應該認識這種修習，並將修習傳授給班上的學生。

我們這個時代的年輕人承受着許多恐懼、憤怒和絕望。當年輕人承受太多痛苦時，會想到自殺，所以，我們應該學會幫助他們。首先，我們自己要先掌握這個修習的技巧。☺

有關視頻請瀏覽：

<https://www.youtube.com/watch?v=Bd0yrTEZ88I&t=2s>



圖 梅村網頁

