

念頭不是事實（一）

念頭很容易影響我們的感受和行爲。很多時，我們不知不覺爲念頭所牽引，以致鑽入牛角尖。如果我們一次又一次的覺察到浮現腦海的念頭和影像，不爲其拉扯，專注呼吸回到當下，我們就可以退一步，看清這些念頭。我們就更能夠看到其他處理方法，而無須盲目依從舊習慣。更重要地，我們終於可以深刻體會到所有念頭都只是心生的活動（包括「它們不是」這個念頭。）念頭不是事實，我們並不是我們的念頭。

念頭既非「現實」亦非「我」。能夠清楚的看到念頭的真相，我們就有更大的自由。例如，你有個念頭說：「我今天一定要完成所有工作。」如你不覺察到這只是個念頭，而把它奉爲「真理」而行，你就在那刻使自己誤信以爲你在今天非要完成所有工作不可。

有個心臟病人愛美，在復原期間，一天晚上十時在擦地板，她突然醒覺：「我不一定需要擦地板。」她整天都忙著完成所有她認爲要完成的工作，並沒有質疑這個想法是否必須，只是不知不覺的就被這想法牽著鼻子走。

如果你發現你有類似的行爲，你可能也像愛美一樣，日間不明所以地感到緊張、焦慮、停不下來。因此，如果你靜坐時，有個念頭升起：「啊，我今天要完成很多工作。」，你要很留心的看待這個念頭，知道它只是個念頭，否則你很容易就會不知不覺地起來做事，不察覺到只爲了一個念頭就打斷了你的靜坐修行。

當這樣的念頭升起，如果你可以退一步，看清楚這念頭，你就可以把事情按重要性排列先後次序，明智地選擇真正必須做的，而知道何時應該歇息。因此，純粹認清念頭爲念頭，就可使你從扭曲的現實中釋放出來，讓自己可以更清晰地更有效地處理日常事務。

從念頭的桎梏釋放出來，有賴於覺察訓練。若每天我們撥些時間靜下來，觀察呼吸的流動和身心的狀態，而不被捲進去，我們就正在培養平靜心和覺察力。當心靜下來，不再爲念頭的內容所牽引拉扯，我們就能更專注，更平靜。每次當念頭升起，我們知道：「念頭。」認識它的內容，留意它牽引我們的力量，和內容的真偽，然後放開它，再專注於呼吸和身體上，培養覺察力。我們會更能瞭解自己，接納自己。

念頭不是事實（二）

思想滲透我們的生活；有意無意地，我們大部分時間都花在思想上。然而，靜坐是個截然不同的經歷，並不包含任何反省或思考。靜坐不是思考，而是通過連綿不斷的靜觀，讓新的體驗瞭解油然而生。

我們無須批判念頭，去跟它們掙扎作戰。一覺察到念頭升起，我們只需選擇不去跟從這些念頭。

我們很容易迷失在念頭中，剎那間已被念頭帶到老遠，就如跳上一列「聯想號」火車，而不知我們已跳上了火車，更不知何處是目的地。旅途中，我們可能醒過來，知道我們正在神遊，已經去了老遠。當我們下火車時，發覺心境已跟原來的非常不同。

此刻，嘗試直接觀察心中生起的念頭。你可以閉上眼睛，想像自己正坐在戲院中望著空白的銀幕，靜心等待念頭升起。由於你並不是忙著做事，而只是靜等待念頭升起，你會很快就察覺到它們。它們是怎樣的念頭？現正在怎樣變化？念頭如魔術，如果我們著迷了，就會把它們當作真的，如果我們細心觀察它，就會看出它的虛幻。

然而，有時候有些念頭會強烈的拉扯我們。我們觀察、觀察、觀察，然後突然間一蓬！—我們就迷失了，神遊了。這是怎樣發生的呢？怎麼樣的念頭或心境會特別容易拉扯我們，令我們一次又一次的墮進迷途裡，而忘了這些念頭不過是虛幻流移的現象？

細看我們如何不自覺地被這些不速之客—我們的念頭—所驅使，實在令人驚訝！這些念頭說：「做這樣！說那樣！記著！計劃！盤算！判斷！」我們就跟著做了。它們著實可以令我們發瘋。

我們有怎樣的念頭，這些念頭如何影響我們，都有賴我們對事物的瞭解。如果我們有足夠的定力和清明的空間去觀察念頭升滅，無論何種念頭浮現，都不能影響我們，我們能夠直觀其真像，視之如浮雲，讓其自生自滅。

念頭生行動；行動生後果。我們能觀察清楚念頭，就可以選擇那個念頭去付諸行動，那個念頭可以任其生滅。

信念的力量

故事由 Bernard · Lown，一位出名的心臟科醫師講述他年輕時在作實習醫生時的經歷。

當時他在 Peter Bent Brigham 醫院跟隨哈佛醫學院心臟病學教授 S. A. Levine 醫師見習。Levine 博士在醫院每週有一個心臟病門診。

“一般在我們年輕實習生檢查了病人之後，他會來評估我們的報告結果和建議進一步治療或診斷。對病人來講，Levine 博士是絕對的權威，他們對他言聽計從。

在我當值的一天，有一位保養得不錯的中年圖書管理員 S 夫人，她患有心臟三尖瓣狹窄。她有輕度的充血性心衰竭及中度的腳腕浮腫，但她能維持工作和照顧好家務。S 太太每週接受一次強心劑和利尿的注射。

Levine 博士為她診療已超過十年。那天，他跟 S 夫人親切地打了招呼後轉向大群的實習醫生說，「這位女士有 TS」。之後，就很快的離開了。

在 Levine 博士離開的同時，S 夫人的神情大變。她看上去很焦慮和害怕。呼吸加速及明顯地過度換氣。身上很快被汗水濕透，脈衝加速至每分鐘超過 150 下。我馬上再度檢查她，吃驚地發現在幾分鐘前還是相當清晰的肺，現在有潮濕的裂紋。出人意表的是因右心門的阻塞，反而防止了肺積水。

我問 S 夫人為何突然的不適。她的反應是 Levine 博士說她有 TS，她知道這意味著「末期情況」。我最初覺得她把醫學名詞縮寫 TS (Tricuspid Stenosis 三尖瓣狹窄)誤解為 Terminal Situation(末期情況)很好笑，但我馬上擔憂她進一步的惡化。S 夫人不聽我的解釋，她的肺很快大量積水。

急救並沒有扭轉氣泡阻塞。我設法找 Levine 博士，但找不到他。S 夫人在當天死於心衰竭。至今，這悲劇提醒我醫師的話是多有影響力。”

Full Catastrophe Living –
Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness
By Dr. Jon Kabat-Zinn