

用心靜坐作業（第一週）

內觀靜坐和用心

內觀靜坐（Insight meditation）或（Vipassana）是佛祖教學中的要項之一，這種靜坐修練已有2500年的歷史。內觀靜坐的核心是用心（mindfulness）的修練，也就是去培養一種清晰、穩定、及無所批判的意識（awareness¹）。用心修練（mindfulness practice）不只會很有效地把安穩和清晰帶進你忙碌的日常生活中，而且是幫你排除障礙、發展智慧與慈悲心的精神途徑。

在這六個禮拜的介紹課程中，我會照著順序地把基本的指示教給你，每個禮拜的課程是建立在前一個禮拜的基礎上。第一個禮拜著重於對呼吸用心，第二個禮拜加強對身體的用心，且包括肉體上的經驗。第三個禮拜是介紹對情緒的用心。第四個禮拜是解釋對思慮的用心。第五個禮拜是注重在心的品質與心的狀態。第六個禮拜將專注於用心在你日常生活中與提高你的精神生活上扮演的角色。

內觀靜坐（Insight meditation）最主要是發展我們對眼前這一刻的注意力。我們的心常被以前、未來的事或幻想佔滿，雖然這種情形可能無妨，但很多時候會增加我們的壓力、憂慮與痛苦。用心（mindfulness）的修練是要學習如何克服你的雜念，以致於能清清楚楚地看到或經歷你此時此刻的生活經驗。如果能做到這一點，我們就可以達到更高的透視，信任與原則。用心是仰賴意識（awareness）的一個特點，也就是意識本身並不評判、抗拒、留戀的。在專注於單純的明瞭，我們會學著如何從習慣性的反應中解脫出來，接著與自己、自己的經驗、及他人開始建立一個較友善且較慈悲的關係。

用心（Mindfulness）是訓練我們如何很殷勤地注意現在這一刻。它是種訓練，就像我們形容彈鋼琴的訓練一樣。能很殷勤地注意此時此刻是一種可以培養出來的技能，要把它培養好，必須不自我批評或對靜坐修練的過程有某種期望。這用心的訓練最重要是放輕鬆，然後提高你對此時此刻的意識。

為了能同時發展你的技能，且經歷到此時此刻這種非反彈性的平靜與喜樂，每天打坐益處很多。

用心呼吸（Mindfulness of Breathing）

內觀靜坐通常從呼吸做起。這是一種意識上的訓練，不是呼吸運動。沒有必要改變你的呼吸方式，而是很單純地去注意呼吸，去瞭解它，看這呼吸是深還是淺、是長還是短、是慢還是快、是很粗曠還是很細膩、是緊張的還是輕鬆的。當我們因思慮或情緒而分心時，只要把注意力拉回到呼吸時身體的感受。由於人的心很容易到處徘徊、分心，因此我們用呼吸來幫助自己停留在此時。當我們安頓在呼吸上，可抗拒使我們分心的強大力量。我們鍛鍊自己的心和身體，使它們能合一的

¹ Awareness 通常翻譯成知道、曉得、明瞭、意識到、有心、注意到。

同時安頓在同一個地方。如果你坐下來靜坐，可是你的心在想今天公司的事，那麼你的心和身體就不同時存在一處。這種分離的現象，使我們很容易失去一個完整的意識。

對呼吸用心的能力會成為我們生活上有力的好夥伴。若能穩定地意識到自己的吸氣與呼氣，在你上下起落的日常生活中，你的呼吸會成為一個很鎮定的常數。安頓在，甚至享受在呼氣與吸氣的循環中，我們就比較不會被卡在生活中情緒上或精神上的困擾。一而再、再而三地回到呼吸上是個很有效的訓練，這訓練可以解放一顆被一些無用的認同或留戀所冰凍起來的心。

第一週的用心練習

如果能在每個星期兩堂課之間練習靜坐，你可以得到最大的效果。在這第一週內，請試著做下列三個練習：

- 1、每天至少靜坐20分鐘。在第一個星期的靜坐中，專注於用心呼吸。在靜坐的開始與結束時，花點時間很有意識地深思一下。靜坐開始時，提醒自己，你正要全心全意的投入於用心在此刻。很有心地拋開所有煩惱，因為待會兒你會有更多的時間讓你煩惱。靜坐結束時，回顧一下你靜坐時的情形。不需要加予任何評論，而是利用這個簡單的練習來加強你“用心”的訓練。把它記錄下來，會很有用的。
- 2、選個你每天都要做的一件事或活動，很用心的進行這項活動，不要失去注意力。專心做這件事時不要做其他事情，譬如不要同時聽收音機，看電視，或跟人說話。最好拋開任何對這事的結果的憂慮或急著把這件事做完的意念，把心放在此刻，當你的心轉移到別的事，只要把你的心思帶回來即可。選的事或活動，可包括刷牙、洗碗筷，或開車上班等等。
- 3、在這一個禮拜中，選任何30分鐘，照常做你要做的事，將注意力放在你的姿勢上。在不過於吃力的情況下，保持敏銳、挺直的姿勢。注意一下你的情緒、思慮、感受、和用心的程度。

靜坐指示：用心呼吸

以一個舒適且清醒警覺的姿勢坐著，輕輕地閉上眼睛。深呼吸一兩次，當你呼氣時，安頓在你的身體上，放下所有感覺到的緊張。然後正常地呼吸，把你的意識帶到身體上，不需要做任何事，只要注意自己現在這一刻的情形。

接著把你的意識從身上帶到呼吸上。沒有任何特別呼吸的方式，只要去注意呼吸的狀況，讓自己自然地呼吸，讓它進入你的意識中。注意身上最能感受到呼吸的所在。這可能是你肚子的一上一下，或胸部的開闊與緊縮，或空氣經過的鼻孔和上唇。把你感到呼吸最明顯的地方當作你靜坐的中心或根據點。

把你的注意力集中在你的吸氣與呼氣，感受身體呼吸的感覺。放下所有心中的掛念。每當你的心迷失到別的事情上，輕輕地把你心拉回到呼吸上。不要批評你迷失的心，一旦意識到你的心不在呼吸上，只要無所責備的恢復對呼吸的注意力。

為了增加呼吸與意識的聯繫，你可用一種心中標記。輕輕地在心中說：“吸進、呼出。”鼓勵自己的意識停留在此刻的呼吸。你也可以在心中輕輕地說：“進、出”或“起、伏”，隨著肚子呼吸時的提升或下降。不管用什麼字眼，最主要是要幫自己聯繫到呼吸上。

利用重複的力量，以不責備的態度，將自己的意識一而再、再而三地拉回到呼吸上，這樣會增強你對此刻用心與存在於現時的能力。