

用心静坐作业（第一周）

内观静坐和用心

内观静坐（Insight meditation）或（Vipassana）是佛祖教学中的要项之一，这种静坐修练已有2500年的历史。内观静坐的核心是用心（mindfulness）的修练，也就是去培养一种清晰、稳定、及无所批判的意识（awareness¹⁴）。用心修练（mindfulness practice）不只会很有效地把安稳和清晰带进你忙碌的日常生活中，而且是帮你排除障碍、发展智能与慈悲心的精神途径。

在这六个礼拜的介绍课程中，我会照着顺序地把基本的指示教给你，每个礼拜的课程是建立在前一个礼拜的基础上。第一个礼拜着重于对呼吸用心，第二个礼拜加强对身体的用心，且包括肉体上的经验。第三个礼拜是介绍对情绪的用心。第四个礼拜是解释对思虑的用心。第五个礼拜是注重在心的质量与心的状态。第六个礼拜将专注于用心在你日常生活中与提高你的精神生活上扮演的角色。

内观静坐（Insight meditation）最主要是发展我们对眼前这一刹那的注意力。我们的心常被以前、未来的事或幻想占满，虽然这种情形可能无妨，但很多时候会增加我们的压力、忧虑与痛苦。用心（mindfulness）的修练是要学习如何克服你的杂念，以致于能清清楚楚地看到或经历你此时此刻的生活经验。如果能做到这一点，我们就可以达到更高的透视，信任与原则。用心是仰赖意识（awareness）的一个特点，也就是意识本身并不评判、抗拒、留恋的。在专注于单纯的明了，我们会学着如何从习惯性的反应中解脱出来，接着与自己、自己的经验、及他人开始建立一个较友善且较慈悲的关系。

用心（Mindfulness）是训练我们如何很殷勤地注意现在这一刹那。它是种训练，就像我们形容弹钢琴的训练一样。能很殷勤地注意此时此刻是一种可以培养出来的技能，要把它培养好，必须不自我批评或对静坐修练的过程有某种期望。这用心的训练最重要是放轻松，然后提高你对此时此刻的意识。

为了能同时发展你的技能，且经历到此时此刻这种非反弹性的平静与喜乐，每天打坐益处很多。

用心呼吸（Mindfulness of Breathing）

内观静坐通常从呼吸做起。这是一种意识上的训练，不是呼吸运动。没有必要改变你的呼吸方式，而是很单纯地去注意呼吸，去了解它，看这呼吸是深还是浅、是长还是短、是慢还是快、是很粗旷还是很细腻、是紧张的还是轻松的。当我们因思虑或情绪而分心时，只要把注意力拉回到呼吸时身体的感受。由于人的心很容易到处徘徊、分心，因此我们用呼吸来帮助自己停留在此时。当我们安顿在呼吸上，可抗拒使我们分心的强大力量。我们锻炼自己的心和身体，使它们能合一的同时安顿在同一个地方。如果你坐下来静坐，可是你的心在想今天公司的事，那么你的心和身体就不同时存在一处。这种分离的现象，使我们很容易失去一个完整的意识。

对呼吸用心的能力会成为我们生活上有力的好伙伴。若能稳定地意识到自己的吸气与呼气，在你上下起落的日常生活中，你的呼吸会成为一个很镇定的常数。安顿在，甚至享受在呼气与吸气的循环中，我们就比较不会被卡在生活情绪上或精神上的困扰。一而再、再而三地回到呼吸上是个很有效的训练，这训练可以解放一颗被一些无用的认同或留恋所冰冻起来的心。

第一周的用心练习

如果能在每个星期两堂课之间练习静坐，你可以得到最大的效果。在这第一周内，请试着做下列三个练习：

- 1、每天至少静坐20分钟。在第一个星期的静坐中，专注于用心呼吸。在静坐的开始与结束时，花点时间很有意识地深思一下。静坐开始时，提醒自己，你正要全心全意的投入于用心在此刻。很有心地抛开所有烦恼，因为待会儿你会有很多的时间让你烦恼。静坐结束时，回顾一下你静坐时的情形。不需要加予任何评论，而是利用这个简单的练习来加强你“用心”的训练。把它记录下来，会很有用的。
- 2、选个你每天都要做的一件事或活动，很用心的进行这项活动，不要失去注意力。专心做这件事时不要做其他事情，譬如不要同时听收音机，看电视，或跟人说话。最好抛开任何对这事的结果的忧虑或急着把这件事做完的意念，把心放在此刻，当你的心转移到别的事，只要把你的心思带回来即可。选的事或活动，可包括刷牙、洗碗筷，或开车上班等等。
- 3、在这一个礼拜中，选任何30分钟，照常做你要做的事，将注意力放在你的姿势上。在不过于吃力的情况下，保持敏锐、挺直的姿势。注意一下你的情绪、思虑、感受、和用心的程度。

静坐指示：用心呼吸

以一个舒适且清醒警觉的姿势坐着，轻轻地闭上眼睛。深呼吸一两次，当你呼气时，安顿在你的身体上，放下所有感觉到的紧张。然后正常地呼吸，把你的意识带到身体上，不需要做任何事，只要注意自己现在这一时刻的情形。

接着把你的意识从身上带到呼吸上。没有任何特别呼吸的方式，只要去注意呼吸的状况，让自己自然地呼吸，让它进入你的意识中。注意身上最能感受到呼吸的所在。这可能是你肚子的一上一下，或胸部的开阔与紧缩，或空气经过的鼻孔和上唇。把你感到呼吸最明显的地方当作你静坐的中心或根据点。

把你的注意力集中在你的吸气与呼气，感受身体呼吸的感觉。放下所有心中的挂念。每当你的心迷失到别的事情上，轻轻地把你心拉回到呼吸上。不要批评你迷失的心，一旦意识到你的心不在呼吸上，只要无所责备的恢复对呼吸的注意力。

为了增加呼吸与意识的联系，你可用一种心中标记。轻轻地在心中说：“吸进、呼出。”鼓励自己的意识停留在此刻的呼吸。你也可以在心中轻轻地说：“进、出”或“起、伏”，随着肚子呼吸时的提升或下降。不管用什么字眼，最主要是要帮自己联系到呼吸上。

利用重复的力量，以不责备的态度，将自己的意识一而再、再而三地拉回到呼吸上，这样会增强你对此刻用心与存在于现时的能力。

[\[1\]](#) Awareness 通常翻译成知道、晓得、明了、意识到、有心、注意到。