

用心呼吸－Mindfulness of breath（第一個星期）

Gil Fronsdal 2007 年十月三號,課程中文翻譯

歡迎你們到內觀禪修中心（Insight Meditation Center, IMC）。我的名字是Gil Fronsdal，我是這裡的教師。這是一個六個星期的初步靜坐（meditation¹）課程，在這課程中，我們將著重於用心靜坐（mindfulness² meditation³）。不過我要講的，大部分可以運用到日常生活中。打坐時的經驗與生活中的經驗非常相似，很難分開，這一點相當重要。經常打坐的人遲早會注意到這一點，跟著會想把打坐中經歷到的誠懇、親切、自由的感覺帶到日常生活中。為何只有在打坐時才感到自由呢？為何只有在打坐時才有平靜與快樂呢？我們的難題是，如何能在生活中同樣經歷到這些美妙的境界。這並不表示你要像行屍走肉一樣，看起來沒什麼感覺，很多人一想到修練打坐的人就聯想到沉默安靜。剛好很多人一向認為我是很沉默安靜的，我是無法代表那些很熱情的修練人，我本來就是這個樣子。最主要的是，在佛修中，還有在我們這裡修練時，並不是要把自己變成另一個人，而是要得到自由。所謂得到自由，是能自在地依自己的本質生活，而不被其他多餘的事所困。在佛修中，我們最關切的是那些會帶給你或你身邊的人痛苦的事。當你修練用心靜坐，那些對你造成痛苦的原因和條件會慢慢地脫落掉，剩下的並不是一無所有，剩下的是一片快樂、安和、平靜，剩下的是對我們的生命更深入的觀察、瞭解、與智慧。

我們不是只有信佛才能對事用心（mindfulness），但是只有用心才能學好佛。用心（mindfulness）是學佛的關鍵，這是一個蠻有趣的事實，因為佛教中要求的並不是一些教理或信條，而是要加強注意力。我小的時候，我媽媽常對我說：「Gil，你要注意，要注意！」我大部分時候沒有聽進去，就像其他小孩一樣。這可能就是我的因緣，成人後卻生活在時時需要注意的佛教傳統中。在這六個星期，我將教你們用心靜坐（mindfulness meditation）的基本要素，學習如何加強你的注意力，且希望你們能把它運用到生活中。教的方式是很系統化的，今天我將列出練習上基本的東西，包括練習的核心，也就是呼吸靜坐（breath meditation），要注意你的呼吸。

下週我們要討論對身體（body）用心。事實上，佛教在精神上很注重身體的寄託，也就是與你的身體貫通。你如果唸過很多關於佛教的書，可能無法相信這一點，因為佛教的書都是講一些理論。但如果你常到修練中心練習靜坐，你會發現與你的身體貫通、寄託在身上、與身體共存是很重要的。

第三週我會討論情緒（emotion）。情緒是我們生活上很重要的一部分，我們並不想要把情緒丟到一邊，而是要學著很巧妙地把它融入到我們所注意的一切當中。

第四週的主題是思維或思考或想（thinking）。思維是很多修練人的難題，有些人認為你在靜坐時不應該想事情，但與其如此看待思維，倒不如學習如何有效地注意你的思維，這樣思維就不會礙手礙腳造成很多問題，反而會帶給你平靜與透徹。

第五週我們會討論心思（mind）。心思與我們所謂的思考或思維並不一樣，這個禮拜是個蠻重要的禮拜。

最後一週我們將會談論很多關於如何把我們的修練運用到日常生活中，如何能更上一層樓。

¹ Meditation 的本意是靜思。通常翻譯成打坐、靜坐、禪修。本處翻譯將採用打坐或靜坐。其實meditation 有靜式，也有動式。靜式就是靜默地坐著或躺著或站著，動式則可包括太極、瑜珈、走路、跑步、等等各種活動。雖然中文常翻成靜坐或打坐，其實並不見得一定要坐著。

² Mindfulness 在此翻成用心，它的意思包括留神、注意等，意思是對事注意，很多佛修的書將它翻成覺知，這是佛修中一個很重要的觀念。

³ Mindfulness meditation 是一種靜坐方式，靜坐時，注意觀察呼吸、身體、情緒、思慮。此文將其翻成用心靜坐

那麼這就是我們六個星期的課程，幾乎每個星期都會發些講義和作業，最主要是給你們用來復習我在課堂上教的，還有提供一些練習，可以加強你所學到的經驗。

我們多多少少有些注意力，如果你觀察一下你的注意力，可能會發現你注意的時間很短。有時你會因為想到未來、過去、或做白日夢而分心。即使你能持續地保持注意力，也可能會想一想你正在注意的事或東西，接著你的思慮就會把你帶走了。例如，我講了一些很動人很驚心的事，那麼你可能開始想我剛講過的話，而沒有注意到我繼續講下去的事。如果你回想我剛說過的話，那麼照理來說，你已被卡在那一刻的經驗中。本來你正在注意，但因為某事把你扣留在那時的經驗中，你就無法注意到下一刻所發生的事。這是一個很趣的現象，因為使我們分心的那一霎那是個要鍵，這個要鍵可以幫助我們看出，什麼事能推動我們，我們有什麼價值觀，我們擔心的是哪些事，放不下的是什麼，還有很多跟自我瞭解有關的東西。

因此我們要學習如何觀察，到底什麼事會干擾我們的注意力，我們會被卡在哪裡，什麼事使我們很難集中注意力。因為我們被卡住的地方，也是我們會感到壓力的地方。你們很多人知道我教的這個修練用心（mindfulness）的課程，很多的醫院採用它，作為減低壓力的辦法。很多人到這附近的各個大醫院裡，上一些減少生活壓力的課程，雖然他們不提佛教，去上課的人也一點都不知道所學的一套是從佛教中來的，不過這也蠻好的。

我們被卡住的地方可以幫我們瞭解自己最可能受苦的地方，或是生活上最有問題的地方。那麼我們就開始注意，要搞清楚在什麼情況下，我們的注意力會被打斷呢？打坐的人有時認為這些干擾是不好的，干擾聽起來就不是什麼好事，就如我被干擾了，或我被卡住了。當我們在靜坐時，要試著不要把任何事看成壞的或不適當的，而是要把所有事都包括在我們注意的範圍內。換句話說，就是要注意到這些被干擾的情形，看看到底是怎麼一回事。譬如我聽到有人咳嗽，接著想到我生病的朋友，我是不是該到醫院去看他呢？不知道醫院什麼時候關門？然後我注意到，喔！我正在講課，我剛剛被自己的思慮帶走了！這就是一個被思慮捲走的例子。這個例子是蠻天真無辜的，但有些情形就不這麼天真無辜了。在這種情形下，不要責怪自己，而是要把所有事都包括在注意的範圍內。對自己說：「看看這是什麼樣的干擾，原來我的心思被卡住了，或被拉走了就是這個樣子。」

懂不懂這個道理呢？是很重要的。有些人靜坐做了十幾年還沒學到這一點，沒有任何事是不應該發生的，沒有任何事會使你跟自己說：「這不應該發生的。」倒是多了一件事需要你的注意。如果你學會好好注意，將會得到新的自由。我希望你在這六個星期的課程中能夠體會到這一點。當你用心注意，有種注意的方式可以幫你避免被發生的事卡住、捲入、擠壓、影響等等，那麼這會給予你很多力量來過你的生活。我們能經由學習如何運用這種注意力來做到這一點，希望這是你會學到的東西之一。

開始打坐時應注意兩件事，姿勢和呼吸。好的、穩定的、誠懇的姿勢會對靜坐有所幫助。你有時可以看到，當一個兩、三歲的小孩對某些事發生興趣，他會挺起身來，很注意地觀察，你可以看到一股力量呈現出來。有時在大人身上也能看到這種情形，但在小孩身上可以看得比較清楚。

你靜坐時也可以像在看電視一樣懶懶散散地坐著，但如果你能運用身體來增強你的注意力，你的收穫會更大。因此在打坐時，我們不只是一要從精神上下功夫，也要從身體上做起。過一會兒，我會對此做更多的說明。

打坐時要運用到呼吸。呼吸是延續的，我們總是在呼吸，因此可以將打坐與呼吸連繫在一起。而且呼吸有一種韻律感，一進一出，來來去去。事實上，我們的心思比較容易專注在一種有微細變化的事情上。就像當你的眼睛盯在一個點上，且一動也不動，其實你並無法看得很清楚。眼睛必須稍微動一下，才能看清楚。當你打坐時，如果順著呼吸的韻律，就可以跟隨著呼吸進進出出的改變。

呼吸與我們的情緒生活、心理生活、體力的情況都有很大的關係，我們如何生活跟我們的呼吸會互相影響。舉個例子來看，當你害怕時，你會覺得呼吸緊迫。當你很放鬆快樂時，呼吸也會變得輕鬆順暢。如果你很緊張，你可能呼吸得快一點，如果你放鬆下來，你的呼吸也會緩慢下來。呼吸會因很多情形而變化，一部分原因是身體要依照情勢來控制氧氣供給的多少。當你被一隻獅子攻擊時，你需要很多氧氣，你的呼吸會因而改變，所以你如果跑得很多，你的呼吸可能會變得很急促。當一個人把他的注意力放在呼吸上，一息接著一息，他的注意力和呼吸會有一種互動的作用，這通常會有種安穩的效果。大部分打坐時注意呼吸的人，會發現自己變得比較安穩平靜。

打坐時變得安穩平靜是很好的，但我們並不把它當成用心靜坐（Mindful Meditation）的目標，我們主要的目標是運用注意力。有時你在靜坐時變得很煩躁，要記住我們的目標是“注意到這個情形，把這情形包括在我們靜坐的範圍內，讓我們有心地注意這個煩躁”，這會對你有很大的幫助。譬如在你的生活中，有些事還未好好檢驗過，你總是與其保持一段距離。那麼當你靜坐時，放鬆下來，降低你的警覺心，這時一些你一直在保持距離的事就會漸漸地浮現出來。你可能想“不好了，我現在必須面對它”，接著你煩躁起來，心想“我在打坐，要保持平靜”，然後你因自我批評變得更加煩躁。你應該把這些都包括在你靜坐的範圍內，對自己說：「喔，我現在可以看看煩躁是什麼樣子。」

呼吸有安穩的作用，因為它是一直持續下去，進進出出，是個訓練自己存在此時此刻的好方式。用心靜坐（Mindful Meditation）的絕竅是在於如何讓自己存在於現在。你會很快地發現，存於現時是件很難做到的事。你的心思好像有自己的想法，它會隨時把你帶走。我們要試著訓練心思，使它能存於此時此刻來注意現在正在發生的事。從佛教的觀點來看，你是可以找到生活上所需的一切智慧、內觀、覺曉，但只有活在現時才能尋找到。你如果不活在現時，就無法獲得這些智慧。在呼吸中，你要訓練自己能平靜到把心思穩定下來，使心思能足夠地專注，以致於能安頓在此時此刻。呼吸靜坐有很多用處和益處，我認為它是個基礎，從這基礎，我們將注意力擴張開來，最後整個生活都會被包括在內。那麼這個星期，我們從一個很小的地方開始，也就是呼吸，接著下個星期是身體，然後是情緒，漸漸地擴大開來，到了這個課程結束時，我希望你對如何把這非反彈式、非評判式的注意力帶到你生活中的每一方面，這就是我們的目標。

我現在要談一點關於靜修的姿勢。在坐的靜修中，基本上有兩種主要姿勢，一是坐在地板上雙腿相疊，另一種是坐在椅子上。你可以任用其一。兩種姿勢比起來，坐在地板上要好一些，但坐在椅子上也可以。佛教界相信將來會有來世佛，所有佛教的來世佛的雕像，大部分是坐在椅子上，所以坐在椅子上是沒問題的。

讓我們討論一下這兩種姿勢，坐在地板上和坐在椅子上。關於靜坐的姿勢，最重要的是要有挺直敏銳的脊柱。不要因過於挺直而變成太緊張，但你要坐直，使自己有一種警覺性。且要有好的姿勢，長期下來才不會有問題。如果長期駝背打坐，時間久了，很多人背會痛。最好訓練自己保持挺直的好姿勢，不管是坐在地板上或椅子上。一種坐在地板上的傳統方式是坐在一個圓墊子⁴上。你應坐在圓墊子前端的三分之一，這樣可以使你的坐骨往前傾，兩腳往內彎，當坐骨往前傾，膝蓋就可以向下降，這會使你的背部下端有個自然彎曲的曲線。背部下面應感到有一股支撐力。你要做到的是，兩個膝蓋著地，坐骨坐在圓墊子上。當你的坐骨墊高了，膝蓋就容易向下垂。你可以用厚一點的圓墊子，使自己坐高一點，或是放兩個小墊子在膝蓋下。這樣你有一個很穩的三點（坐骨和兩個膝蓋）平面，這比坐在椅子上還要穩。

當你坐在地上，我建議你兩腳不要相交，而是腳彎起來，把一隻腳放在另一隻前面，這樣會比較舒服。有些人可以打蓮花坐或是半蓮花坐，但這對大部分人來說，太難了。你必須練一段時間才能做得到，但這很值得。

如果你坐在椅子上，絕對不要兩腳相交，而是應該兩腳平行放在地板上，如果你的腿太短了，可以在腳下放個墊子來支持腳。最重要的是，不要讓你的膝蓋高於你的臀部，因為這會使你的背往後仰，久了會傷到背。最理想的是，你的膝蓋稍微低於你的臀部或與其一樣高。有些人喜歡把腳稍微打開，如此坐的平面較廣一點，你也可以試試。

如果你是坐在地板上，還有其他幾種不同的方式。一種是坐在小凳子⁵上。你首先跪下，把小凳子放在你身後，跨在兩腳上，然後坐下來。另一種方式是將打坐的圓墊子放在側面（較厚的一面），兩腿跪下，墊子放在你的坐骨下，然後坐在墊子上。

挺直的背是很重要的。有一個方法可以幫你達到這個目的，將兩手放在臀部兩邊，把自己從椅子上或墊子上用力推起，當你放手時，將肩膀往後挪一點。你會發覺這樣可以坐得比平時還要挺直。你若是坐在椅子上，盡量不要用靠背。但很多人身體有各種問題，需要的話，還是可以用。不用椅背有很多原因的，其中之一是，你可能會很舒服地靠在椅背上，接著就睡著了。另一個原因則比較微妙點，在佛修中，我們要試著發展自立的能力。我們的身體和情緒是相關聯的，當你的身體能獨立起來，你會發覺你的情緒與身體也較能自立起來。如果靜坐時，你的

⁴ 這圓墊子像個很紮實且厚厚的枕頭，直徑大約36公分，厚度大約13公分。這種墊子是打坐專用的。

⁵ 這種木頭小凳子是打坐專用的，看起來是個矮矮的、寬長的、ㄇ型的小凳子。

身體依靠著外物，雖然是件小事，但你可能較難醒悟出想獲得的自立。如果因身體上一些問題，需要用靠背，盡量用越低的越好。你可以用一個小枕頭塞在背部下面給予支撐，上半部的背就不靠在椅背上。但如果你的身體真的需要靠背，那麼用靠背也沒關係。

有一位在這裡教課的老師，因為身上各種舊傷，他大部分是躺著靜坐。因此躺下來靜坐也是可以的，只是較難避免睡著了。

那麼坐直了，雙手可以放在很多地方，只要感到舒服就好了。傳統佛修姿勢是把雙手相疊放在肚臍前，懸空著，不靠到身上或任何東西，兩個大拇指輕輕地相碰。這是一種古典的方式。很多人將手放在膝蓋或大腿上。手向上或下都無所謂。重要的是，當你把手放在兩旁或膝蓋或大腿上，如果手放得太低，很可能把肩膀拉下來，久了會拉傷某些肌肉，或者使你駝背。若需要的話，你可以用一個小枕頭，墊在手下。

在古書中，常討論把頭放正的重要性。還有什麼地方可放呢？但是常有人把頭往前伸，下巴凸出來或往一邊歪。最主要的是要保持頭的正直。古時候說，你的耳朵應與肩膀排齊，就是如此，而不是往前。還有佛修裡認為，當你的下巴往上翹，那表示你已經迷失在你的思緒中，如果你把下巴拉下來一點，會減少你的胡思亂想。

那麼有些看法認為打坐時把下巴拉下來比較好。如果你將脊椎和頭骨之間稍微打開，也可以得到同樣的效果。我比較喜歡用打開空間的方式。

在靜坐傳統中，我們教大家把眼睛閉起來。其實眼睛閉起來是不需要的。有些老師教學生如何睜著眼睛靜坐。當你很想睡覺時，有時候我們會要你們睜著眼睛做。普通我們都建議你們閉著眼睛做。

假使你曾在別的地方學打坐，覺得睜著眼睛比較習慣，那麼就睜著眼睛做。

嘴巴是合起來的。通常我們教學生把舌頭輕輕的停留在上顎。

這些是靜坐的基本姿勢。

問答:

學生1：我聽說男的與女的哪一隻手放在上面是不一樣的，好像跟陰和陽有關。

Gil 老師：你可依照著做。印度傳統上是把右手放在左手上，日本的禪教則把左手放在上面。我想是一隻手代表慈悲，另一隻手代表智慧。我從禪教學的是將左手放在上面，但禪教並沒有陰和陽的觀念。如果你覺得有差別，你可依照著做。

學生2：你靜坐時是開著燈呢還是關著燈？

Gil 老師：都可以。當你很想睡時，坐在燈前可幫助不少，即使你的眼睛是閉著的，亮光可以刺激你，使你保持清醒。如果很暗，很可能很容易就睡著了。你兩種都可以試試看，看哪一種情形較適合你，這方面沒什麼規定。

引導靜坐：(你應聽著錄音，跟著老師的指示靜坐)

現在讓我們做個引導靜坐。坐在你的墊子或椅子上，讓自己進入一個穩定、警覺的姿勢，希望也能放輕鬆點。在警覺和放鬆之間是可以平衡的，這種平衡是很重要的。輕輕地閉上眼睛，記住最基本的是去注意，注意此刻發生的事，就是這麼簡單。在你瞭解專注、保持平靜、或想使一些事情改變之前，先只是去注意。先花幾分鐘注意你現在感受如何，你目前的體驗，你此時此地的體驗。

靜默.....

當你把注意力放在此時此地，要停留在此時此地容不容易呢？你是不是認為應該有什麼事情發生呢？除了只是去注意，是否還應該做些什麼呢？

要使我們能安穩下來與這一刻相聯結，在開始靜坐時，應深呼吸幾下。深深地吸進，當你呼氣時，放鬆你的身體，放開所有的緊張。

現在讓你的呼吸恢復正常。在做這個用心靜坐（Mindful Meditation）時，我們並不用任何特殊的呼吸方式，假使你學過瑜珈或其他特殊的呼吸方式，我們並不採用這些特殊方式。我們只要很自然地呼吸。並且剛開始時，靜靜地掃描一下你整個身體會很有幫助的，看看什麼地方的肌肉可以放鬆下來。可能的話，讓你的前額、眼睛都變得鬆弛。可能的話，鬆弛你的下顎。有些人覺得讓嘴巴張開，然後讓牙齒慢慢合起來或讓嘴唇慢慢合起來可以幫助放鬆下顎。有很多人的肩膀扛著很多壓力，或許可以讓肩膀鬆弛下來。也許你可以放鬆你的胸口。還有放鬆你的肚子也會有幫助。讓你的胃鬆懈下來，讓你的肚皮稍微往下垂。

一開始，先深呼吸幾下，然後恢復正常的呼吸，慢慢的掃描你的身體，鬆弛任何你可輕易鬆軟的地方。接著看看能不能對你的身體有一個大體的感覺，不要勉強地做，只要大致地建立一下你的感覺，讓自己上上下下注意自己的身體，從裡面去感受它，去感受你的身體與椅子或墊子接觸的地方。

然後經由你的身體來感受你的呼吸。你的身體是怎麼知道你在呼吸或感覺到你的呼吸呢？當你在呼吸時，你的身體有什麼變化？什麼地方動了或改變了？

有些人可以感覺到肚子的上上下下、起浮與下落，或是胸口的上下，橫隔膜的擴大與收縮。有些人可以感覺到空氣從鼻孔的進出。假使你有困難去感受到你的呼吸，或者體會到你呼吸的經驗，你可以將你的手放在你的橫膈膜上或肚子上，去感受它的動靜。

把你身體上最能感受到呼吸的地方當做你的根據點。你將要在此一據點培養自己逗留在此一刻的能力，去感受其中的變化，空氣的吸進與呼出。

可能有很多事會使你很難連續地跟隨著你的呼吸，不要為這種情形緊張。最主要是要知道目前的情況，知道“我很容易被干擾，我很容易分心到其他的事”，只要知道就好了。我們的心是很容易跟著各種思慮而迷失掉的，當你一發現這種情形，就輕輕地、微笑著把你的注意力拉回到你的呼吸上。帶著你的知覺與注意進入呼吸的經驗，把它當成一個逗留的好地方。

試著以一種敏銳的注意力來注意自己，當你迷失在思慮中，便溫柔地、放輕鬆地回到呼吸上。當你的注意力回到呼吸上，逗留在那兒，用點決心來跟隨你的呼吸，使自己能隨著呼吸進進出出的韻律。

你心中可能有各種煩惱或事情爭著要你的注意，看看能不能將這些事放在一邊，繼續將你的注意力放在呼吸上。跟著你的呼吸的韻律一進一出，逗留在你身體的呼吸經驗中。這樣，你或許能平靜下來、穩定下來。

有些人覺得在心中輕輕地打個標記可幫助自己專心，吸氣時，心中默念“進”，呼氣時，心中默念“出”。或者當胸口或肚子上升時，默念“上”，下降時，默念“下”。只要在心中默念就可以幫助你逗留在呼吸上，逗留在眼前這一刻，而不被干擾到。

我們將再多坐兩分鐘，在這兩分鐘，看看你能不能跟隨著呼吸。

就像開始時需要幾分鐘安穩下來，我們也需要幾分鐘從靜坐中回復過來。最簡單的方法是深呼吸幾下，當你深深地吸氣時，感受一下你的身體，然後你可以睜開眼睛。

鐘響 . . .

回到講課：

我要強調一件事，在用心呼吸的靜坐訓練過程中，有時好像做不好。即使在這種情況下，它還是有用的。當你試著跟隨你的呼吸，可是又做不好，你可能跟自己說，這靜坐我做不到的。當你覺得做不到時，要記得主要目的是運用你的注意力，而不是跟隨你的呼吸。當你無法跟隨你的呼吸時，你應注意一下，到底是什麼事讓你無法專心，你到底在擔心什麼？你在想什麼？你感覺到什麼？是怎麼一回事？如果你注意到使你分心的事，那麼你就做到了你的靜坐修練。這裡有三種情況，一種是你的心停留在此時，另一種是你的心不停留在此時，在這兩種情況下，都沒什麼疑問。第三種情況是，你的心停留在這一刻，且能注意到是什麼事使你覺得很難停留在此一刻。在鍛鍊過程中，我們並不把這種情況當作是一個問題，而只是跟自己說：「讓我注意到它。」

當你來到山上一條淺淺的、很清澈的小溪，你看著小溪的水，可能看不出它在流動。但如果你垂直地插入一根小樹枝，一些水波會因水流而產生，那麼你知道溪水事實上是在流動的。你需要有個參考的據點來看清水是在流動的，同樣的道理可以用在你的心。你需要有個參考據點來看清你的心，你的呼吸就是這參考據點。

你們有些人很快會發現你的心完全失去控制，你的注意力能接連跟隨呼吸兩次就已經很不錯了，這個心到處亂跑，哪能注意到呼吸？什麼呼吸？有些人很容易被自己的思慮困住，在靜坐時，甚至根本沒有聽到我給的指示。有些人感到很強烈的情緒，或身體上有很強烈的感覺，有各種不同的現象產生，尤其是你的心，心的動靜，各種感受的動靜。有時候這些感受或心思對你來說可能很明顯，但修練靜坐一段期間後，你會開始發覺一些你以前沒注意到的東西。舉個例子，當有些人試著跟隨著呼吸時，想要找個根據點，他們會發現自己的心有多忙碌。常聽人說：「我從來不知道自己的心是這麼忙，到處徘徊，並不知道自己擔心這麼多事，直到我跟隨呼吸，以它為根據點時才曉得。」從這一點來看，注意到這些是好的，這是修練過程中的一部分。這就是為什麼我說，即使靜坐不成，也是有用的，這不是太棒了嗎？你永遠不會失敗。

好！那麼剛剛在這十五分鐘的靜坐中，你們有什麼樣的感受呢？有沒有人願意跟大家分享一下？有沒有任何評語或問題？

問答：

第一個學生：自從兩年前的一次車禍，這是我第一次能坐下來並且不感到背部的壓力。以前，每次打坐我一旦感到壓力，壓力會越來越強，這是我第一次能坐下來，跟隨著呼吸，信任自己的呼吸，我的背一點都沒事。

Gil老師：我很高興聽到你有這樣的經驗，謝謝。

第二個學生：我睡著了，該怎麼辦呢？

Gil老師：任何練靜坐的人，遲早會有睡著的經驗。對剛開始練的人，當一閉上眼睛，你的習慣就是要睡覺了，這可能要練一段時間才能克服。另一個原因是很多人缺少睡眠。很多人，包括你們在內，可能需要睡眠比需要靜坐還多。在這種情況下，你可以睜開眼睛靜坐，這是辦法之一。你也可運用更多的體力與精神使自己較清醒點。有些很想睡覺的人，發覺可以站著打坐，做的是同樣的事，但站著做，站著會使你的身體較清醒。如果你們任何人覺得需要多點精力，想要站著做，歡迎你們站著做。避免睡著是你們需要下功夫的一部分。睜著眼睛會有幫助的。

第三個學生：當我聽到你說還剩下兩分鐘，我鬆了一口氣。雖然我喜歡這個經驗，我努力地集中心力。你有任何可以幫助我的建議嗎？

Gil老師：在這六個星期的課程中，你最好能每天靜坐。等課程結束後，你可以隨自己來做。其實你現在就可以要怎樣做就怎樣做，但如果每天做比較好，可以慢慢建立起來。如果試著去練習，你會得到一些經驗。你這週所學的是第二週的基礎，如果你能將注意力放在呼吸上，那麼要把注意力放在身體上就比較容易些。如果你知道如何把注意力放在身體上，那麼要把注意力放在情緒上就比較容易。如果你知道如何將注意力放在情緒上，那麼要把注意力放在思慮上就比較容易些。如果你知道如何將注意力放在思慮上，那麼要把注意力放在心靈上就比較容易些。這會一步步建立起來的。因此我鼓勵你在第一個星期每天靜坐20分鐘。如果你剛

開始學打坐，就坐20分鐘。你若是已有些經驗，如果願意的話，可以做久一點。下個星期，我建議你們做25分鐘，再下個星期做30分鐘，之後都做30分鐘。六個星期後，需要的話，可以恢復到20分鐘。

很多人認為清早靜坐最有效，因為大家還沒醒，電話還沒開始響。古老的傳統是一大早起來打坐。但有些人因各種原因，覺得傍晚或深夜做較好。找出最適合你的時間來做。同時要記住，一旦開始打坐，要做到足夠的時間，因為會有各種重要的事情蹦出來。就像“我應該做那件事.....”你可能會想到你應拿些冷凍的東西出來解凍。主要是你一旦開始靜坐，不要讓任何事來打斷。可能的話，固定一個睡房的角落或屋中某個地方當成你靜坐的地方，最好你選的地方沒有很多活動，一看到那個地方就會讓你聯想到靜坐。這種聯想的力量是很有益的。因此最好不要在床上靜坐。穿寬鬆的衣服靜坐較好。如果你的皮帶很緊，要把它放鬆。

有些人想知道如何計時。當你靜坐時，一直睜開眼睛看時間是行不通的。可用某種計時器。目前市場上有各種計時器，選一種不會有滴答滴答聲音的。有些人用20分鐘靜默的錄音，在20分鐘後那一瞬間有鐘響的錄音，在開始靜坐前，打開錄音，20分鐘之後，鐘會響。在我們內觀靜修中心的網站上

(www.insightmeditationcenter.org)，你可以下載靜坐計時錄音，你可用這錄音來計時。

第四個學生：你是否推薦靜坐時放音樂呢？

Gil老師：我不推薦放音樂。靜坐時放音樂可能很美好，但這跟我們想做到的修練很不一樣。我們是要學習如何在不依賴任何東西的情況下，能很清楚且安穩地存在於此刻。你可以靠其他東西來幫助你達到這個目的，但你會有個倚賴。我們要試著完全靠自己來達到這目的，這需要你瞭解自己才能做到。如果你依賴其他東西來幫助你，事實上，你錯過了一段靠自己學習的必要過程，你必須通過這過程才會達到精神上的某種深度。有些人喜歡用引導靜坐，這是沒問題的，但長期下來，你要以靠自己做為目標。當你依照我們的方式做了20分鐘後，你可以再用音樂來做20分鐘。

第五個學生：我發現自己在心中依賴一個東西。以前有人跟我提到數著呼吸打坐，這個方式使我能緊跟著我的呼吸，這算不算作弊呢？

Gil老師：可以這樣做。我們把這方法當成一種專注的訓練，我在學禪宗時，做這種數呼吸的方式好幾年，是個很好的訓練方式。與其把這種練習看成是種注意力（attention）的練習，我把它當作一種專注（concentration）⁶的練習。不過，當有些人的心思完全失去控制，我就教他們用這個方法。用這方法時，通常是從1數到10，每個呼吸數1個，等到你數到10後，再從1開始數。你若忘記數到哪裡，不要試著搞清楚，再從1開始就好了。如果你數到12或13，那表示你已經分心了。傳統上，我們是用心中標記來代替數數字。用簡單的標記像“進、出”或“起、伏”。一顆停滯的心會發生問題。這顆心會很自然的去想事情，很難不想事情，且容易被困在一些思慮中。我們可以做到的是，給予一些很簡易的思慮，給一個名稱或標記，讓你的心有所寄託或有個目的，這樣你就不會到處徘徊。在呼吸的過程中，當你吸入時，默唸“進”，呼出時，默唸“出”。輕輕地，輕到好像沒做什麼，就好像一股輕煙在鼓勵你逗留在那裡，體驗這吸進呼出的感覺。有些人喜歡用我在亞洲教的方式，隨著肚子上升或下降，默唸“起、伏”。這樣你的心沒有停滯，而是參予呼吸的過程，有些人認為這對他們幫助不少。

身體上很多慢性疾病都會因為生活上的壓力更加惡化，雖然壓力不是造成這些弱點的原因，但不管你的弱點是胃還是心臟，壓力總會把它找出來。靜坐可以讓你放鬆下來，減少壓力，以致於使那些毛病減輕。不過我不是醫生，所以不能擔保。不過比這些更好的是，當一個人真正地安穩地存在此一時，專注目前的一刻，我們不但不產生壓力，還有相反的作用，會開始產生各種化學反應，增加精力和好的情緒來自我醫治這些弱點。這些好的精力是對身體有很多好處的。你會找到喜悅、快樂、很玄妙的寧靜、還有活力，這些都會幫助我們與自己的身體更密切，且有醫療的功能，即使我們不能確定它是否能對那一特定問題有幫助。致於呼吸方面，照著你平常呼吸的方式呼吸，通常都是稍微淺而快，你只要注意到你的呼吸，跟自己說：「我要學的是去注意這呼吸，喔！是這樣，快而淺。」不要改變你的呼吸，而是去注意它，給予空間，讓一切慢慢地展開來。

⁶ 普通英文attention與concentration的翻譯是很相近的。attention通常翻成注意、注意力、殷勤的，concentration則可翻成集中、專注、專心。這裡attention著重於注意到，而concentration則帶有一種比較狹窄、較深入集中心力的意思。兩字雖然很相似，但著重的地方有點不同。

如果你走進一個只能容納兩個人的電梯裡，結果裡面已有4個塊頭很大的人，而且這些人髒髒的，還有股臭味，你站起來只到他們的腰圍。這時你可能覺得被封閉住，若能出電梯就很高興了。接著假設你和這4個人進入一座很大的教堂，你們五個人分散到教堂不同的角落，這時你對他們就不會那麼在意，因為你沒有被擠壓著。同樣的道理可以用在心上，如果你心中同時有很多事，這顆心會很忙碌、操煩，很執著，很放不開，就好像被擠壓著、被封閉起來，很不舒服。當我們加強自己的洞察力或注意力，這就好像給予你的心更多的空間。洞察力或注意力會給你一種開朗的感覺。你更能集中心力，你的洞察或注意力更強，你的心胸會更寬大，那麼你的心就可以容納更多事。在這種情況下，你與這些事的關係，跟當你的心被擠壓著的關係，比起來是很不一樣的。當我們打開心胸，心中一些事才有空間來解開、來進展。有些事會被解決掉，有些時候只是需要給予空間，來明白有什麼事在心中，只要注意到，讓它存在。這就好像從裝滿水的洗澡盆裡，拔掉塞子，水會流光，心中的壓力也會消失。其他事會在這空間成長發展，包括一些美好的本質像智慧、明察、誠懇、耐心、和專注。很多東西可以在那空間裡發揚光大。

把你的洞察力和注意力帶到此時此刻，學著如何在注意中放鬆下來，如此你能輕鬆地面對正在發生的事，即使眼前的事讓你感到很不自在，放鬆地去注意你不自在的地方，這會開拓更多的空間。

我希望很多練靜坐的人學到的是去信任自己內在的智慧，這內在的智慧會慢慢地揭開健康之道，就好像一股內在的動力往健康的方向推。即使在臨死前靜坐的人，也可以在心靈上感受到一股向完整境界進行的力量。你可能無法克服你的疾病，但你的心靈可以恢復到完整。即使你過世了，至少死的時候心靈上很完整，似乎內在智慧總是往復全的方向走。你大部分要做的是減少自己給內在智慧的障礙，靜坐是一個辦法。但是如果你不呈現在此時，活在此一時，你就無法減少障礙，你必須呈現在此時，然後才能減少障礙。注意你心中到底有什麼事，且放輕鬆地去注意，將所有事都納入你注意的範圍，然後輕鬆地面對所有注意到的事，這要花點功夫才能做到。

謝謝你們來參加。下個星期，我們將討論如何把身體包括在靜坐中。謝謝
