

用心靜坐作業（第二週）

用心呼吸是一個培養意識的好的開始，它會幫助我們加強並且穩住專注於此時此刻的能力，同時它也會幫助我們減輕因情緒上的反應或心理上的偏見而迷失的傾向。經過一段時間的用心呼吸訓練後，我們可以漸漸地培養出一種很清澈的、非反彈性的意識，然後借由這敏銳的意識來經歷人生的各種經驗。隨著用心能力的增強，我們會開始把這敏銳的意識帶到生活中的其他領域。

用心（mindfulness）是一種具體的訓練，利用用心的訓練，我們學習如何活在我們的軀體裡，如何經由這個軀體來生活。瞭解身體的經驗是學習如何用心中很重要的一部分，當我們很清楚身體上的一些經驗，那麼也比較容易達到對生活中其他部分有種平衡健康的瞭解。

這個星期我們將把練習擴大到包括身體。很多人忽視了自己的身體，生活愈忙碌愈容易對身體感受的重要性打折扣。很多人可能很注意他們的身體，但大部分是擔心外觀，而不是關心身體內在的感受。用心在身上是由內向外注意身體本身的感受。我們將用很寬裕的時間來察覺身體的感受，這樣做會幫助身體放鬆，而且會幫助自己避免捲入心智上的一些偏見。

用心在身上的益處

用心在身上有很多益處，第一個益處是隨時注意身體能提高自己對身體的瞭解，可以領悟自己的身體對於內在和外在的生活、想法、情緒以及周遭之事的反應。佛祖認為人的心思和身體是合一的，當我們壓抑或忽視情緒上、思考上、或意志上各方面時，我們常常會與身上經歷到的感覺有所脫節。反過來說，當自己與身上的感覺有所隔離時，我們也會跟內在的情緒和思考失去聯繫。用心在身上能讓自己對身體有所領悟，如此可以幫助我們找到自己被壓抑住的情緒，更重要的是，這也會給予我們更大的能力、更健康的心情與動機來應付生活中的一切。

第二個益處是隨時注意身體能使我們對任何事比較不會有反彈性的反應，這種能力包括能夠逗留於此刻，不逃避地去經歷它，不會習慣性地尋覓或抗拒變化，也不依戀好的經驗或是避免不愉快的經驗。太多時候，我們無意識的欲望、厭惡、喜好和評論會干涉我們對事情真相的瞭解。學習如何不對任何事作出無意事的反應，能使我們對此刻發生的事有更深一層的瞭解，看清自己對事情的反應，能給予我們更多自由選擇處理事情的方式。若是能以非反彈性的態度來體驗身上的感覺，會對學習如何以非反彈性的方式來面對生活中其他方面有很大的幫助。

最後一個益處是隨時注意身體不但能幫助我們減輕生活壓力，而且能讓我們找到壓力的來源。

第二週的用心練習

1. 繼續每天靜坐二十分鐘
2. 在日常生活中，選出兩段一個小時左右的時間來做一些用心在身上的練習。在這一個小時內，用個計時表或某種方式定時地大約每五分鐘來提醒自己注意一下身體的感覺。特別注意你的肩膀、胃部、臉和手，如果任何地方緊張，放鬆下來。
3. 任選一餐飯來很用心地慢慢地吃，注意食物的味道、口感、溫度，以及這食物的任何其他特質。而且好好地感受身體吃東西的經驗，例如，你的身體在什麼時候告訴你它飽了？如果可能的話，請沉默地吃，不要讓其他的活動干擾你。也許在每吃一口後放下你的碗筷。每當你發現自己胡思亂想，或者對周圍的事有所反應時，請放鬆下來，回到用心吃飯。

4. 開始去注意自己在什麼時候、怎樣的情況下、注意力會被引開或打斷。在這些情況下，能不能在思慮上、感受上、行動上看出任何相似的或重複的型式？如果你認出任何重複的情形，找個朋友、親戚、或同事討論一下。

靜坐指示：用心在身上

靜坐時，把你的意識重心放在身上呼吸的感受中，要努力去做，但不要做得太吃力。我們要做到的是能夠很輕鬆地保持一種很敏銳、留意、且願意接納的態度。若是有其他的感覺出現，例如，身體的痛癢、聲音、思慮、心中的感受等等，請將它放在一邊，繼續將注意力放在身體呼吸的感受上。

如果身上有其他很強烈的感覺出現，且這感覺強烈到使你無法專心注意呼吸，那麼你就把注意力轉移到這個強烈的感覺上。用心的巧妙之處是能認出哪件事是現時最需要你的注意，然後很密切地去注意它。當你的心對那件事失去了興趣，而且已經漫遊到別處，那麼以一種沒有任何責怪的態度，溫柔地把你的注意力帶回到身上呼吸的感受中。

把你的整個軀體看成是個感覺器官，好好地讓身體感受各種經驗，拋開所有自己對體驗到的感覺所加予的批評或估計，好好在這經驗中很直接地體會它。很細心地探討造成此刻經驗的各種不同的感受包括軟硬、冷熱、麻辣、鬆緊、壓力感、顫動、輕重等等，讓你的意識與這經驗能很親密的存在一起。觀察一下，當你很清楚地注意到這些感覺時，這些感覺有無任何變化？它們有沒有變得比較強或比較弱？比較大或比較小？或者還是保持一樣？

為了幫助你認知這身上的經驗以及維持你的注意力，你可以輕輕地標記這個經驗。標記的方式是在心中很柔軟地暗念，讓注意力平穩地停留在這個經驗上。最主要的是要直接感受到這經驗，以及觀察在你的注意下它是否有任何改變。例如，有癢的感覺出現，而且強烈得很難忽視它，那麼你可以暗念“癢、癢”。如果你的肩膀感到很緊張，你可以暗念“壓力、壓力”或是“緊縮、緊縮”。用什麼字眼並不是很重要，目的是用標記來幫助你與所經歷到的感覺聯結起來。

留心自己的注意力是否從身上的感覺轉移到自己對這感覺的思慮，如果是這樣的話，將注意力轉回到身體的感覺上，試著把自己和自己的思慮與反應隔離起來，放鬆下來。

一旦你身上的感覺消失了或是不那麼強烈了，在還沒有其他強烈感覺顯現出來之前，把注意力轉回到呼吸上。