

用心静坐作业（第二周）

用心呼吸是一个培养意识的好的开始，它会帮助我们加强并且稳住专注于此时此刻的能力，同时它也会帮助我们减轻因情绪上的反应或心理上的偏见而迷失的倾向。经过一段时间的用心呼吸训练后，我们可以渐渐地培养出一种很清澈的、非反弹性的意识，然后借由这敏锐的意识来经历人生的各种经验。随着用心能力的增强，我们会开始把这敏锐的意识带到生活中的其它领域。

用心（mindfulness）是一种具体的训练，利用用心的训练，我们学习如何活在我们的躯体里，如何经由这个躯体来生活。了解身体的经验是学习如何用心中很重要的一部分，当我们很清楚身体上的一些经验，那么也比较容易达到对生活中其它部分有种平衡健康的了解。

这个星期我们将把练习扩大到包括身体。很多人忽视了自己的身体，生活愈忙碌愈容易对身体感受的重要性打折扣。很多人可能很注意他们的身体，但大部分是担心外观，而不是关心身体内在的感受。用心在身上是由内向外注意身体本身的感受。我们将用很宽裕的时间来察觉身体的感受，这样做会帮助身体放松，而且会帮助自己避免卷入心智上的一些偏见。

用心在身上的益处

用心在身上有很多益处，第一个益处是随时注意身体能提高自己的对身体的了解，可以领悟自己的身体对于内在和外在的生活、想法、情绪以及周遭之事的反应。佛祖认为人的心思和身体是合一的，当我们压抑或忽视情绪上、思考上、或意志上各方面时，我们常常会与身上经历到的感觉有所脱节。反过来说，当自己与身上的感觉有所隔离时，我们也会跟内在的情绪和思考失去联系。用心在身上能让自己对身体有所领悟，如此可以帮助我们找到自己被压抑住的情绪，更重要的是，这也会给予我们更大的能力、更健康的心情与动机来应付生活中的一切。

第二个益处是随时注意身体能使我们对任何事比较不会有反弹性的反应，这种能力包括能够逗留于此刻，不逃避地去经历它，不会习惯性地寻觅或抗拒变化，也不依恋好的经验或是避免不愉快的经验。太多时候，我们无意识的欲望、厌恶、喜好和评论会干涉我们对事情真相的了解。学习如何不对任何事作出无意识的反应，能使我们对此刻发生的事有更深一层的了解，看清自己对事情的反应，能给予我们更多自由选择处理事情的方式。若是能以非反弹性的态度来体验身上的感觉，会对学习如何以非反弹性的方式来面对生活中其它方面有很大的帮助。

最后一个益处是随时注意身体不但能帮助我们减轻生活压力，而且能让我们找到压力的来源。

第二周的用心练习

1. 继续每天静坐二十分钟。
2. 在日常生活中，选出两段一个半小时左右的时间来做一些用心在身上的练习。在这一个小时内，用个计时表或某种方式定时地大约每五分钟来提醒自己注意一下身体的感觉。特别注意你的肩膀、胃部、脸和手，如果任何地方紧张，放松下来。
3. 任选一餐饭来很用心地慢慢地吃，注意食物的味道、口感、温度，以及这食物的任何其它特质。而且好好地感受身体吃东西的经验，例如，你的身体在什么时候告诉你它饱了？如果可能的话，请沉默地吃，不要让其它的活动干扰你。也许在每吃一口后放下你的碗筷。每当你发现自己胡思乱想，或者对周围的事有所反应时，请放松下来，回到用心吃饭。

4. 开始去注意自己在什么时候、怎样的情况下、注意力会被引开或打断。在这些情况下，能不能在思虑上、感受上、行动上看出任何相似的或重复的型式？如果你认出任何重复的情形，找个朋友、亲戚、或同事讨论一下。

静坐指示：用心在身上

静坐时，把你的意识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。我们要做到的是能够很轻松地保持一种很敏锐、留意、且愿意接纳的态度。若是有所其它的感觉出现，例如，身体的痛痒、声音、思虑、心中的感受等等，请将它放在一边，继续将注意力放在身体呼吸的感受上。

如果身上有所其它很强烈的感觉出现，且这感觉强烈到使你无法专心注意呼吸，那么你就把注意力转移到这个强烈的感觉上。用心的巧妙之处是能认出哪件事是现时最需要你的注意，然后很密切地去注意它。当你的心对那件事失去了兴趣，而且已经漫游到别处，那么以一种没有任何责怪的态度，温柔地把你的注意力带回到身上呼吸的感受中。

把你的整个躯体看成是个感觉器官，好好地让身体感受各种经验，抛开所有自己对体验到的感觉所给予的批评或估计，好好在这经验中很直接地体会它。很细心地探讨造成此刻经验的各种不同的感受包括软硬、冷热、麻辣、松紧、压力感、颤动、轻重等等，让你的意识与这经验能很亲密的存在一起。观察一下，当你很清楚地注意到这些感觉时，这些感觉有无任何变化？它们有没有变得比较强或比较弱？比较大或比较小？或者还是保持一样？

为了帮助你认知这身上的经验以及维持你的注意力，你可以轻轻地标记这个经验。标记的方式是在心中很柔软地暗念，让注意力平稳地停留在这个经验上。最主要的是要直接感受到这经验，以及观察在你的注意下它是否有任何改变。例如，有痒的感觉出现，而且强烈得很难忽视它，那么你可以暗念“痒、痒”。如果你的肩膀感到很紧张，你可以暗念“压力、压力”或是“紧缩、紧缩”。用什么字眼并不是很重要，目的是用标记来帮助你与所经历到的感觉联结起来。

留心自己的注意力是否从身上的感觉转移到自己对这感觉的思虑，如果是这样的话，将注意力转回到身体的感觉上，试着把自己和自己的思虑与反应隔离起来，放松下来。

一旦你身上的感觉消失了或是不那么强烈了，在还没有其它强烈感觉显现出来之前，把注意力转回到呼吸上。