

用心身體－Mindfulness of Body（第二個星期）

Gil Fronsdal 2007 年十月十號課程中文翻譯

上個星期，我討論關於呼吸方面的事。如果把人看成是由好幾個圓圈圍著同一個中心組成的，一圈圈從小到大圍起來，那麼我們會將呼吸放在圓圈的中心，用呼吸來穩住自己的中心。穩住中心的意思是訓練自己存在此時此地，而不被困在或迷失在某些思慮中。當你迷失在思慮中，你已離開此刻，而進入到未來或過去的思慮中，甚至各種幻想中。

因此我們從呼吸開始，讓呼吸穩住我們的中心，把我們帶到現時。接著，從內往外向第一個圓圈走，想像這個圓圈是我們的身體，也就是身子的體驗。下個圓圈是我們的情緒，再下個圓圈是思維，思維之後是心，心之後是所有其他事。要從中心開始建立，使它成為一個實在穩固的基礎。充實的中心，能提供外圍的圓圈一種穩定的力量。如果你是在外圍的圓圈繞，且沒有一個穩定的中心，那麼就很容易出軌。你可能像很多人一樣活在自己的思慮中，思慮的世界是很脆弱且很不穩定的，可以造成很多痛苦。和其他圓圈脫節的思慮，因為沒有重心，會變得很不切實。在佛學中的訓練，並不是要求你不要思考，而是要你將思考聯結到現實和生活中其他部分。因此我們要從呼吸做起，接著進行到身體上的修練。

今天的主題是身體，還有關於如何去注意身體上一些具體的經驗。身體有一個特性，它總是存在於此時此刻。我們的思慮和心可能轉移到別的地方去了，可是身體總是存在於此刻此地。靜坐修練的一部分工作是要將身體和心思聯結起來，讓它們同時存在於同一個地方，可以共同和諧地一起工作，而不導致互相對立。當你靜坐時，不是把身體帶到心思上，而是把心思帶到身體上，使它們和諧相處。假若你坐在這裡，而心中想著明天要做些什麼事，那麼你的身體在此，但你的心思卻在明天。假若你坐在這裡，而心中想著今天晚上電視上有什麼節目，那麼你的身體在此處，但心思卻在另一個地方。用心靜坐的一個很重要的目的是帶給身體和心思和諧的關係。佛學界談論合一，也就是身心結合為一。因此靜坐時，我們訓練自己的心思，將心思帶回到身體所在之處。

在靜坐過程中，身體扮演一個很重要的角色，如果你能與身體聯結相通，那麼你就存在於此時此刻。每次我們練習用心靜坐，都是在練習如何將注意力集中在當時的經驗上，活在經驗中，並且記下當時發生的事。當你跟隨著呼吸，不只是跟著吸進呼出，你會同時體驗到更深更完整的感覺。就好像在一個天氣晴朗的一天，你來到海邊，站在大海的邊緣，徹底地去感受陣陣的微風和大海的味道與景色，這時你會真正地體會到這個經驗，且把這一切納入心中。那麼，以同樣的態度來深深地體驗你的呼吸。

我們常常把自己對經驗加予的評論、批判、或評估誤認為是在用心。我喜歡用一個例子來解釋這種情形。好幾年前，我和其他幾位老師一起教靜修，其中兩位老師是舊金山橄欖球隊的球迷。因此在課堂休息時，幾位老師喜歡到教師休息室裡看球賽。每當廣告上來，有位老師會遙控把聲音關掉，直到球賽開始再把聲音打開。有一次廣告結束，球賽開始時，拿遙控的老師忘記把聲音打開。既然他是教注意力和用心的老師，我當時以為他故意這樣做，因此我們在沒有任何聲音的情況下看了好幾分鐘。我們看到兩隊的球員先相對地排好，接著相撞跌倒，有一位球員拿著球跑過

幾位敵隊球員，我們都很替他高興。他跑過幾尺後，有個人從後面攻擊他，結果他被截下而無法得分。過了一段時間，拿遙控的老師按了扭，電視聲音又恢復了。這時我發覺，看電視時，有聲音和無聲音有很大的差別。有聲音時，看起來精采多了，我整個人被捲入比賽中。加上記者的報導，看到的不再只是一個球員跑了多少碼線，而是“我的天啊！他已經過了三十碼線，過了二十碼線，喔！不好了！”，因為記者的熱烈報導和球迷的聲音，我整個人被拉入這場球賽。通常看球賽時，我不會把記者的報導和看球賽的經驗分開，這是一整體的經驗。就好像電視上笑劇的錄音笑聲，劇中笑話可能不是那麼好笑，但因為錄音笑聲，我們也跟著笑了。這和製造氣氛的音樂一樣，你可能看到電視上一片很平靜的樹林，帶給你一種喜悅的感覺，但等你一聽到陰森森的音樂，心想，好可怕哦！一看到這樹林的景象就害怕。這樹林的景象本來是沒什麼，但陰森森的音樂卻影響到你的經驗。記者的報導影響到你看球賽的經驗，並沒什麼不對，那是看球賽樂趣的一部分。不過同樣的情形發生在我們心中。我們把心中的報導評論看成我們所經歷的一部分，那麼心中的評論就影響了自己的經驗。比如說，我們可能在一種沒有任何異常的情況下，有一個人走過來，在這一霎那，我們對這個人做了很快的評估：這人不是好人，就這樣有了個評論。即使是個小評語，它已經影響到我們如何看這個人，那麼這個人和我們的評語已攪和在一起了，同樣的情形也發生在自我的評論中。我們可能跟著呼吸幾次，然後心思就漫遊到別的地方去了，那麼自我評論就開始了，“我是個很不會打坐的人，我該不該去做別種訓練呢？”，評語有時很不友好，甚至很挑剔，我們常常會因這種評語而灰心，在這種情況下我們沒有把靜坐時一起進行的兩件事分開，一個是很單純的呼吸，另一個是自己分心的現象。

評論與估價使我們變得很複雜。不幸的是，還沒有人發現任何能將這些自我批評的聲音關掉的方法。練習用心靜坐時，很重要的一點是學習如何辨認出這些心中的評論、批判、估價，並且學會如何把實際的經驗與這些評論分開來。不管是以靜坐修練的觀點來看，還是以佛學中所謂尋找精神上的自由的觀點來看，這都是非常重要的。我們要能分辨出實際上發生的事和自己給予的解釋，要能分辨出事實和自己對它的評判，也要能分辨出事實和自己加予的價值和意義。

我有個製造意義的故事，思維雅（Sylvia Boorstein）是精神基石（Spirit Rock，一所靜修中心）的一位老師。好幾年前，她決定到舊金山禪修中心靜修一段時間。她打電話到中心的辦公室，中心裡的人跟她說：「客務經理不在，他會回你的電話。」結果這位客務經理回她電話時，她不在家，因此客務經理留話說：「請打電話過來，我再幫你訂房間。」當思維雅回電話時，經理又不在了。這時思維雅說：「我想這表示我不應該去。」靜修中心裡的人聽了回答說：「不是吧！我想這表示經理不在。」思維雅自己在這種情況下添加了一些意義，事實上，只是經理不在而已。

在有自我添加意義的傾向，你必須分辨出自己加上的意義，盡量把事情看得單純點。你可能繼續加以評語或批判，但要看清哪些是自己的評語，不要把它和事實攪和在一起。要認清發生的事和自己給予的評論是兩回事，一個是發生的事，另一個是對它的評論。基本上，至少要了解，用心靜坐不選擇存在於這些評論批判的心思中，而是選擇存在於明瞭洞察現況中，這是你必須明白的一個很重要的原則。在用心靜坐中，你很明確地做了一個選擇。這不是要求你不要思考，而是教你不要活在思慮中或者被思慮捲走。展開你的注意力，放輕鬆，就好像你在海邊看日落時，並不會去想日落，你接納整個景色，如果是用想的，那就不是日落的經驗了，我們不用胡思亂想來看日落，因此我們不活在思慮中，而是接納這整個實際上的經驗。

同樣的道理可以運用在自己的身體上。靜坐時，很重要的是能將實際體驗和譯解、批判、評論分開來。理論上，這會使靜坐變得很單純，只要注意到當時的體驗，而不捲入思慮、尋找意義、或各種評論分析的複雜世界中。

在我們靜坐之前，讓我再多說幾句話。身體是我們做人很重要的一部分，它帶給我們做人的體驗。有很多人跟自己的身體脫離了，有些人是因為他們的工作而變成那樣，可能是花了所有工作時間思考或用電腦，多年的這種習慣，使他們變得不怎麼與自己的身體有所相通。有些人是因為心理上的問題，可能有過一些痛苦的經歷，不願接觸到某些感覺，因此跟自己的身體分離。你要與身體相通，才能對事用心。對很多人來說，這是需要練一段時間，才能將身體喚醒，才能重新認識身體。靜坐的鍛鍊能漸漸地加強自己對身體的感受。存在於此時此地並不只是用心思來做到的，如果身體也與你同在這個過程中，會有很大的幫助，靜坐前請考慮這一點。你不是把身體放到一邊來達到某種奇怪的心理上或精神上的經驗，而是以與身體聯結的坐姿坐穩，集中注意力。在訓練注意力和意識能力時，身體能供給很大的支持。若能夠與身體同在，你可以感到存在於身體內那種很完滿的感覺——“我是在這裡”，你會覺得很穩固，與一切聯結起來，很踏實。

在靜坐圈內，有很多人喜歡用一種觀想，想像自己像一座山很紮實、很穩固。當你的心思漫遊到別的地方或時段，不是只將心思帶回到現時，而是把它拉回來感受現時，與現時聯結生根，在你身體內感受到現時。對很多人來說，這是個漫長的過程，但經由年月的靜坐，你會發覺身體越來越清醒，逐漸地成為智慧、體諒、愛、慈悲的根源。很多人類最好的美德都是經由身體表達出來的，如果我們不與我們的身體同在，這些美德就無法顯現出來了。

引導靜坐

好，這就是對身體方面的介紹。現在讓我們靜坐一下，以你的身體來建立一個敏銳且適度放鬆的姿勢，花點時間來安頓在你身上。在練了好幾年的禪學後，我發覺練得越久的學生，花越長的時間來進入打坐的姿勢。有時候他們會前後挪動，讓一切都擺齊了，他們會小心地把肩膀放妥，感受一下脊椎，手放好。你打坐越久，越能瞭解自己的身體，那麼就越能把這些細節做好。

輕輕地閉上眼睛，剛開始時，深深地慢慢地呼吸幾下會有很大的幫助，這樣會讓你感受到深呼吸給予身體的溫柔按摩，將你帶入體內。呼氣時，讓自己放鬆下來，把所有的思慮和煩惱都拋開。用幾個深呼吸來提醒自己要對身體注意，在這幾分鐘的靜坐過程中，你將存在這個體內。然後恢復平常的呼吸，不需要用任何特別的方式呼吸，呼氣時，可以讓身體鬆弛些。鬆弛你臉部的肌肉，或許可以微微地張開嘴巴，放鬆下巴，然後讓上下牙齒慢慢合起來。放鬆肩膀，放鬆胸口，也放鬆肚子，讓肚子稍微地凸出來。在此一刻，大體地去意識整個身體，感受到它的生命力、活力、溫暖、心跳、壓力、震動力、精力。你也可能會感受到身體一些不舒服的地方，看看能不能與它們共存。不給予任何評語、批判，以很廣大的角度來意識整個身體，而不專注在某個不舒服的地方。

在體內，注意身體是如何感受呼吸。你可能注意到胸口的動靜、肋骨、橫隔膜，還有空氣進出鼻孔的感覺。不管是從任何地方感受到呼吸，你應注意到它的節拍，一進一出。用這些感覺幫自己

穩住，將所有的感覺納入自己的意識中。小心！不要被自己的評語卡住了，而只是待在呼吸的感受中。

不要對漫遊的心加以批評。一旦發現自己的心徘徊到其他地方，從頭開始去感受呼吸，且要帶有相當的決心去專注在此刻的呼吸，吸進呼出，一息接一息。拋開你的思慮，盡量地接納所有能體會到的呼吸經驗，待在其中，感覺它，體會它。有些人覺得默默地、輕輕地在心中隨著吸進與呼出念著“進”，“出”，或隨著胸口或肚子的上下念著“起”，“伏”，能幫助你跟隨呼吸。

要注意觀察是否被自己的評語卡住了，當這種情況發生時，看看能不能從中解脫出來注意呼吸。若有什麼事使你無法跟隨呼吸，放輕鬆點，只要注意到是什麼事干擾你，不要批評自己，只要簡單地認知現狀，在你認知之後，可能會比較容易回到呼吸上。

好！現在可以停止注意呼吸，把注意力轉到身上有最強烈感覺的地方。這感覺可以是很舒服的或很不舒服的。用一個很輕鬆的方式，把注意力帶到這個地方，好好地去體驗這感覺。如果它在你的體驗中消失了，那麼把注意力轉到下一個感覺比較強烈的地方。當你在做這些時，注意自己是否很容易下評論，或編造意義。盡量把實際上感受到的經驗和自己加上的評論、意義分開來，把評論放在一邊，使自己能更透徹地去體驗身上的感覺。看看這些感覺在你的注意下，有什麼變化？在身體內上上下下左左右右地去感受它，就好像你可以從各種角度來感受它，且不是用心思來觀察它，而是從身體裡面去體驗它，讓它進入你的意識中。在最後的一分鐘，回到你的呼吸上，跟隨著呼吸的韻律。在結束靜坐之前，深呼吸幾次，使自己與身體相通，當你準備好了，睜開你的眼睛。

鐘響

回到講課

通常在用心靜坐的指示中會建議你以呼吸為注意力的中心或原位，用呼吸來穩住自己。有些人無法用呼吸來穩住自己，他們可能需要用別的東西來幫助他們，不過以呼吸為中心通常是很有效的。用心靜坐的要點不是要你活在呼吸中，而是要你學習如何把一種有智慧的、自由的、開放的注意力，帶到生活的每一層面。要達到這一點，首先在靜坐中，我們練習穩住自己，將注意力放在呼吸上，並且強調維持這樣的情況，直到有其他更強烈的感覺出現。

當另一種更強烈的感覺出現時，我們要將注意力從呼吸上拉開，然後轉到這個新的感覺。這個星期我們所要講的就是關於身體上的感覺，如果身上出現某種感覺強過於呼吸，你可以將注意力從呼吸轉到身體上的這個感覺。

身上的感覺，有些是舒服的，有些是不舒服的。對剛開始學靜坐的人，一定有不舒服的地方。開始學靜坐時，可能需要幾個星期或幾個月的時間，才能慢慢適應靜坐的姿勢，學著如何把姿勢擺好。主要是把注意力放在目前最強烈的感受之處，過一段時間後，漸漸地會有不同的感覺或感受出現，需要你來注意的各種事會一件件地顯現出來。用心靜坐對這種現象的解釋是，假使你心中對生活中各種事沒有訂下任何先後優先順序，雖然大部分時間你把注意力放在呼吸上，這並不表示你會永遠停留在那裡，生活上各種需要你注意、或需要你來解決的事，時間到了都會一件件地

顯現出來。放輕鬆一點，不要急著等這些事出現。過了一段時間，情緒上來了、思慮上來了，身體的感覺也上來了，很多事會呈現出來讓你處理。在佛教裡，他們稱這種情形為淨化，也就是清理乾淨的過程。因此你必須願意放開呼吸，去面對生活上的其他方面。

因此這個星期靜坐時，如果身上有其他的強過於呼吸的感受出現，那麼放開對呼吸的注意，將注意轉到身體上有強烈的感覺的地方。同樣的，要把心中的評語和實際上身體的感受分開來。在沒有加上評語之前，身上的感受通常都比較單純。停留在這種單純的經驗中，花點時間來認識它，看看你能不能更進一步地體會到這身上的感受，如果這感受太強了，你可以想像自己站得遠遠的來看這個經驗，就好像一隻鳥飛得高高的，從遠遠的天上看下來，但還是要停留在這經驗中。有些經驗很強烈，你只能遠遠地觀察它，但你的注意還是在這經驗上，你可以依照感受的強烈程度來調整距離。

主要是把你的注意放在身上感覺最強烈的地方，如此訓練怎樣用心。既然可以藉由各種事來訓練用心，我們現在利用身體上一些較強的感覺來訓練它。如果你認為某種強烈的感覺不應該存在，其實這是你自己加上的評語。如果你認為應該除去某種強烈的感覺，這也是自己加上的評語。如果你跟自己說：「假使這個強烈的感覺不存在，我就可以好好地打坐。」這又是個評語。你不用相信這些評語，也不必捲入其中。若不去相信這些評語，且不捲入其中，這將會給你很大的力量。你這思慮的心會說：「等等，一切事應由我來主宰，不是嗎？」如果你不去相信這些評語，你將會有很強大的力量。這並不表示你要丟棄所有的思慮，而是保有不自動被拉進思慮的世界裡的能力，這種能力會帶給你很大的力量，因此盡量保持應有的單純。當進入身體各種感覺的境界裡，有時在心中默默地打個標記可以幫助你專心。譬如你覺得身上有個地方癢，可以暗唸“癢，癢”，如果過了一段時間，癢的地方還是癢，接著有個思慮出現，“怎麼這麼久！”，這是個評語，再回到癢的地方，很單純地觀察它。在心中默唸“癢”是個助你停留在那裡的方式，讓你放輕鬆點地經歷它。不要逃開，不要困在自己的評語中，而只是很單純地去體會這個經驗。

有時這些身體的感覺是很不舒服的，有時是疼痛，疼痛是個很有意思的感覺。從心理學、生理學上的很多醫學研究，發現疼痛不是一種單一的感覺，而是多元化的，疼痛的經驗是由很多信號組成的，組成之後才造成所謂的疼痛。只是經由身上的神經發送出的信號，還不夠產生所謂的疼痛。疼痛的經驗中包括了聯想、記憶、添加的意義、預測未來、恐懼、與不安，等等各種不同的因素，很多這些因素是自己的評語。有些人有過以下的經驗，在醫生診斷他們身上的問題前，一直感到某種疼痛，等醫生一確定是什麼，疼痛就消失了，這種情形下，心理因素也扮演了一個角色。當你面對疼痛時，若是能夠慢慢地將一些評論、批判、反彈等各種情緒反應撥開來，是個很有意思的過程。很多人發現這樣做時，他們的疼痛就不再那麼強烈了。這些添加上的情緒反應常常使我們的疼痛更加難受。用心的訓練是很單純溫柔，主要是學習如何不捲入這些評判和情緒反應，不讓這些東西來主宰我們的生活。於是要試著逗留在用心的狀態下。

你越能逗留在用心的狀態下，就越能撥開更微細的一些與疼痛相關聯的評論、反應、和感受。這是用心修練可以幫助你的一種情形。另一種情形是，我們常常把疼痛看成是單一的東西，但疼痛是多元化的，是由很多因素造成的，我們若能放鬆下來好好進入疼痛的感覺來觀察它時，往往最初看起來是單一的東西，會漸漸地分解開來，變成是由很多不同的感覺組成的，這些感覺可能包括拉扯、扭轉、撕裂、燒燙、或震動。當你仔細地觀察疼痛，也可能注意到，疼痛不是不變的，

其實它可能時現時滅，並且不是停留在一個定點，可能存在一個小範圍內，常常移動、跳動、甚至像有火花一樣。當你忙著觀察它在震動、跳動、或移動時，你的心就比較不會陷入低潮直念：“喔！太慘了，這疼痛真是沒完沒了。”

當用心地注意事情，拋開自己加予的評論和概念，在這種情況下，你會拓開一個新天地。每當想到疼痛，你可能把疼痛這個觀念和其他很多相關聯的事都混在一起。但如果你去體驗它，它的感覺也許還是很不舒服，但體驗到的是一些扭轉、壓力、繃緊，以及各種肉體上不同的感覺。同樣的道理可以運用在觀察各種愉快的感受，你可以存在於現時好好地體驗這愉快的感受。

聲音也是身體感受的一種，我們並不把聲音看成是對用心靜坐（mindfulness meditation）的一種干擾，而應把它包括在內。在專注靜坐¹（concentration meditation）中，有些事是列入干擾的範圍內，在專注靜坐時，你試著只專注在一件事上，因此其他事可能會使你分心。但在用心靜坐中，我們並不只守住一件事，並不是只守住呼吸，我們隨時能察覺任何發生的事。因此當周遭的聲音變得較大較難避免時，那麼我們就以這聲音作為靜坐的對象。如果鄰居的狗在叫，不要因為這種干擾而生氣，把這狗叫聲當成你靜坐的對象。那麼我們將注意力轉到聆聽上一“聽著，聽著”，我們接納這聲音給予的震動、知覺、感受，徹底的接納這整個聆聽狗叫聲的經驗。

我在緬甸的一位老師是個靜坐大師，有點像個戰士，或許可以當個很強壯的拳師，別人看到他都會有點怕，他一皺起眉頭，我們都會想—“慘了”。當他很年輕剛開始學靜坐時，第一次靜修時，他有個很懶惰的室友。我的老師當時很自以為是，很有英雄氣概的，他一心要好好打坐立地成佛，因此他常在深夜裡靜坐，而他的室友卻很早上床睡覺，且大聲打鼾。這種情形對他來說是個很大的問題，直到他領悟到應該把這打鼾聲包括在靜坐的範圍內。於是他將注意力轉到打鼾聲上，以打鼾聲作為他專注、用心靜坐的對象，結果替他的靜坐打開了一個新領域。當時他必須放下自己的評語、反應、自以為是的態度，很單純地面對這打鼾聲。用心靜坐最漂亮的地方是，沒有所謂的干擾，任何事都不是干擾，而應該被包括在我們的意識中。目前在開始的這一兩個星期內，盡量把靜坐的練習保持的很簡單，把注意力放在呼吸、身體、聲音上。試著盡量跟隨著呼吸，如果體內有其他比呼吸還要強烈的感受產生，那麼放下呼吸，把注意力轉向這個新的感受，就像我們剛剛在引導靜坐時做的一樣。如果有很大的聲音出現，放輕鬆地把它納入你的靜坐中。每次當你有一種強烈的感受包括在靜坐中，試試看能不能以一種很輕鬆的態度來面對它，不要很緊張地攻擊它，跟自己說：「我將好好地接受這個經驗！」就好像是站在海邊接受輕風的吹拂，用很溫柔的態度來對待它。即使你心中有部分對膝蓋的疼痛很不滿，試著看能不能訓練自己以溫和的態度來面對它。

好！我們或許可以聽聽你們靜坐時所經歷到的事。我們做了20分鐘，在最後一段，我請大家把注意力轉到當時身上感受最強烈的地方，將那種感受帶入你的意識中，你覺得怎麼樣？你的靜坐變得如何？有什麼感覺嗎？有沒有人願意分享一下自己的經驗？

¹用心靜坐（Mindfulness Meditation）和專注靜坐（Concentration Meditation）是很相似，然而有些區別。用心靜坐注重訓練如何將注意力運用在周遭所有事上，對一個很廣泛的範圍提高意識。專注靜坐則把注意力聚集在一件事上，很專心地注意在這單一的一件事。

問答：

第一位學生問：今晚當你要我們停止注意呼吸，我才很驚訝地發現自己的心跳和血流有多麼強烈，我以前從未注意過。由於這感覺太強烈了，開始時，使我很不安，我便把注意力轉回到呼吸上。不過我可以感受到自己的脈搏的跳動。

Gil 老師：因為各種不同的原因，這現象是可能發生的。謝謝！

第二位學生問：我曾經聽過有位教靜坐的老師說：「我總以為我最重要的一部分是心思，直到我搞清楚是誰跟我這麼說。」因此當我靜坐時，我的心思和我的呼吸總是像在打仗一樣，搶著爭取空間，那麼現在輪到身體，真難想到我一直忘記自己的身體，因此這個練習真的使我穩定下來。在我的體驗中，雖然注意呼吸還是很重要的，因為能察覺到身上的感受，使這整個經驗更合理更有力，很是感激！

Gil 老師：很好！同時我希望在這六個星期之後，你會學到，在各個部位的我是不需要相互掙扎的，我們是有辦法用注意力和意識來包涵一切，而避免這些掙扎。因此當我們討論到心中的思維時，也要將它包括在內。

第三位學生問：我有個很有趣的經驗，通常我的注意力都是集中在背部中段，有時候覺得很舒服，像有水流過一樣，有時候很硬，像塊石頭，背後的感覺就在這兩種情況間變化。我用你所教的標記方式，心中暗念“僵硬，通暢”，且不加以評論，接著很自然地接納這整個過程，是很不尋常的。

Gil 老師：是的！標記與呈現在此時都是一種接納認同的方式，太好了！有些人用接納認同的字眼來形容一種心存意識的現象，也就是容許事物的存在的一種態度，有些人用接納認同來形容這種態度。有一本書，書名是“極端的認同”（Radical Acceptance），談的就是這方面的修練，謝謝。

第四位學生問：如果你要專注在呼吸上，但由於鼻塞，呼吸很不通暢，在這種情形下，是否應把注意力放在鼻塞上？

Gil 老師：你是可以這樣做的。任何事都可以做為注意的對象，不過你可能必須撥開很多心中的評論，這種情形下，靜坐可能會很不舒服，但你是可以這麼做的。假使你因為鼻塞而無法專心在一進一出的呼吸上，可以用別的地方來幫助你。與其注意臉上或鼻子旁吸氣呼氣的感覺，不如去注意肚子上起伏的動靜，放鬆你的肚子，去感受那邊的動靜。有些人覺得把注意力放在背部肋骨的張開與收縮很有用。因為你把自己的注意力放在背後，你就不會注意到鼻塞。另一種方式是做聽的靜坐，以很輕鬆開朗的態度來聽聲音，注意到周圍隨時有很多不同的聲音，心中暗念—“聽，聽，車聲，聽，摩擦聲，聽”。將所有聲音納入聆聽的範圍，當你身上其他地方有更強烈的感覺出現時，再轉移你的注意力。聲音總是存於現時，可用它來幫助你訓練自己存於此刻，有些人認為這種聲音靜坐能使他們放鬆下來。所以當你的身體不舒服時，將注意力轉到別的地方會有對你有幫助。

第五位學生問：我發現自己最常有的干擾是心中隨時準備好要提供老師好的答案，自從小學二年級起，我隨時準備好答案。當你告訴我們放開呼吸，將注意力轉到身上感受最強烈的地方，這時我注意到左肩鎖骨的疼痛，我馬上知道要如何回答，馬上準備告訴你。因此我發現了自己最常有的干擾，並且能說：「噢！這是很熟悉的干擾！我把它認出來了！」很不錯。

Gil老師：太好了！靜坐的一部分功用是幫你揭開常有的習性和心理上的反應，有些習性和反應是很細微且很難察覺得到的，因為有時它們顯現出的時間很短。當我們穩住自己，集中心力，才可能把它們看清楚。一旦發現它們，這會給你一個機會來重新建立一個新的關係，而不至於讓這些習性和反應操縱你，並且能放輕鬆點，放開它們，不繼續相信它們。學著如何不去相信自己的思慮是件對你很有益的事。

第六位學生問：不知道你是否討論過想睡覺的問題，今天我一直掙扎著不讓自己睡著，當你要我們把注意力放在最困擾我們的事上，對我來說就是想睡覺這件事。

Gil老師：好！其實我並沒有請你們將注意力放在最困擾你的事上，因為事情是否是種困擾，這是自己添加的意見。在我們這種靜坐練習中，並不把任何事當作困擾，事事都只是一件正在發生的事，我是請你們將注意力放在感覺最強烈的事情上。當然了，想睡覺可能是當時帶給你最強烈感覺的事。通常有兩種方式來處理想睡覺的情形，第一個較純正的方法是把想睡覺的情形做為你來意識的對象，那麼你從體內去感受沉重的眼睛，沉重的臉頰，低弱的精力，沉重的肩膀和混濁的心思。好好地探察一下想睡覺所帶給你的各種感覺，這樣做會造成兩個結果，一個是你可能因為對想睡覺這件事產生好奇，而使你變得比較清醒些。另一個是如此做時，你已經在進行用心的工作。這種方式對有些人來說，可能行得通，做得來的人就如此做。另外一種處理想睡覺的方法是採取幾種不同的辦法使自己不會睡著。一個是睜著眼睛靜坐，睜開眼睛有時會使你較有警覺心。或者坐得比較挺直點，在身上多加點精力。有時你可以自我提升更多精神上的力量，試著更加用心地注意所有事情，如此做常會使心思變得清醒些。你也可以站著靜修，如果你實在很想睡覺，你可以站起來繼續靜修。大部分人一站起來就不會睡著。我教靜坐已有20多年了，只有一位學生連站著都睡著了，不過20多年來只有一個，不算多，大多數人是坐著睡著的。你也可以洗洗手或用冷水擦臉，或多睡點覺。

第七位學生問：自己單獨靜坐和與一群人一起靜坐有什麼不同呢？

Gil老師：是，有很多人認為單獨靜坐跟和一群人靜坐的經驗很不一樣，且不同人有不同的經驗。有些人認為跟其他人一起靜坐比較容易些，能感到有一股團體的支持與氣氛，使他們較能專心。有些人來這裡和大家一起靜坐，很驚訝地發現自己居然可以一坐就坐45分鐘，平常在家靜坐，如果能坐15分鐘就已經很了不得。這是因為一群人一起靜坐時有一股力量使你能較平靜地做。但也有人認為和別人一起靜坐容易受干擾，有這麼多人，不是靠得太近，就是聽到別人的呼吸聲，自己單獨在家中靜坐好多了。所以不同的人有不同的經驗。

第七位學生接著問：可是你自己的精神力量還是一樣的。

Gil老師：或許吧！當一群人一起靜坐時會產生一種力量與氣氛。在你很平靜時，你可以感受到這股力量，且能得到這股力量的協助，這種情形並不奇怪。偶而當我們在此靜坐時，送包

裏的郵差闖進來，他會馬上安靜下來，這股力量是存在的，且很容易察覺到。但有些其他因素，會使有些人受到干擾，對那些人來說，在家單獨靜坐會比較有效。

第八位學生問：你提到有人會倒下去，我有時感到自己要倒下去，只是一種一霎那的感覺，然後很自然地自己會調整好，不是我去調好，是身體自動調好，整個狀況好像不在我的控制中。

Gil老師問：你的身體是真的倒下去了嗎？

學生：是的，我並不是睡著了，但身體好像要倒下去。

Gil老師：然而你的身體是不是好像自己穩住自己？

學生：是的。

Gil老師：那麼這就沒問題了！（大家都笑了）

Gil老師：這可能是你快睡著了，睡著的現象可以發生的很快，且很短暫，發生時身體會往前傾。另外一種情形也可能發生，就是當身心兩方面都徹底地放鬆下來，你的心思不再掛念於任何思維或憂慮上，那麼會有這種下沉或傾倒的感覺。沒有更加詳細的描述之下，很難斷定是哪種情況，不過我通常把這種情況當作是好現象。你已經達到很放鬆的境界。你覺得這個解釋行得通嗎？

學生：行得通！

第九位學生問：你好！我的胸口和後背都有一種尖銳的疼痛，這感覺佔滿我的意識。我對它感到很厭惡，因此要將這經驗和我心中的批評分辨開來是很難的。另外我注意到，當我跟一群人一起打坐時，這種身體不舒服的感覺比當我獨自打坐時還要強。

Gil老師：這是很難搞清楚。下個星期，我們會討論情緒方面的事。靜坐的指示是要你把注意力放在當時給予你最強烈感受的事，如果你的厭惡感比身體的疼痛更強烈，那麼你應該把注意力放在這種厭惡感上。注意這厭惡感的經驗是一種很有趣的探討，好好地面對它。好好地把它看清楚後，會比較容易把這厭惡感的經驗挑開來。還有，你需要有耐心，任何練靜坐的學生第一件要學的就是耐心。必須花一段時間才能學到如何面對這些不同的感受，如何將它們分辨開。我不明白為什麼當你和一群人靜坐時，你的身體會感到比較不舒服。不過，當你對自己比較瞭解時，你就能夠抓住心中一些微妙的變動。說不定，有一天你會注意到，當你來這裡靜坐時，有一個很細微的評判存在，這個評判是關於跟一群人靜坐，而這個評判很可能是引起身體不舒服的原因。但是這個評判可能微細到很難讓你注意到，也可能是因為它顯出的時間很短暫。當你的心很寧靜時，也許你可以察覺到這個評判或思念的出現。

* * *

這真的是一個探討的機會，當你練一段時期後，這將會是一個很非凡的自我探討過程，你會發現很多關於自己的事。你不但能更進一步認識自己，更重要的是，你可以脫離自我的束縛。一旦脫

離自我的束縛，你可以更進一步地更徹底地成為自己。這並不表示所謂的你消失掉了，而是成為很自在的你。如果你繼續按照佛教的方式練下去，最後你的自我的感覺會慢慢地消失，那將會是一個很奇妙的感覺，你將能無自我意識地面對一切。

引導靜坐

好！現在讓我們放緩一下腳步來做一個靜坐的練習，只需要幾分鐘。那麼請你們進入靜坐的姿勢，輕輕地閉上眼睛，然後深呼吸幾次，安頓下來，放輕鬆地安頓在身上。.....現在把你的意識放到你的右手.....很敏感地去注意右手的動靜：是不是在顫動？有沒有壓力？冷熱溫度？是否麻麻的？能感到脈搏的跳動嗎？是很輕快還是很沉重？是僵硬的還是柔軟的？感受右手整個具體的感覺.....去感受你的右手掌心.....手背.....所有的指頭。.....然後放鬆自己，以一種很寧靜從容的態度，把注意力轉到你的左手上。開始很敏銳地去注意左手的動靜。.....不要用想的，而是去體會它，去感受它，去感受它是否麻麻的？它的震動感？活力？冷熱？軟硬？輕重？.....接著，很平靜地將注意力轉移到呼吸上，轉移到身上最容易體驗到呼吸的所在，然後，用你剛剛體驗手的方式去徹底體驗你的呼吸。.....每次呼氣時，放開所有的思慮，如此在你吸氣時，才能完全地經驗你的呼吸。.....（鐘響）

回到講課

希望剛才那個練習讓你瞭解到一點，我們所要培養的意識能力，除了應用觀察能力外，還要提高自己的敏感度，使要感受的地方或事務能顯露得更徹底。很多人用這個練習來意識自己的手，然後發現有各種手的感受是從來沒有注意過的，假使沒有做這個練習，很可能永遠也不會感受到。你們之間有多少人今晚注意到自己的腳的小指頭？你們都沒注意到吧！如果被引導著去注意它，當你把注意力轉移到自己的小腳指頭上，這個腳指頭馬上變得活生生的，有各種不同的感覺。我們的用心練習中包括了提高敏感度，因此當你去體驗自己的呼吸，並不是遠遠地觀察它，而是進入身體內去感受它，提高身體內感受到呼吸的周遭的敏感度。接著，如果有其它更強烈的感覺在你身上出現，你可以將注意力從呼吸轉移到那個感覺較強烈的地方。主要的觀念是要提高你的意識的敏感度，很單純地停留在所要經歷的感覺或事務上，而不加予任何的批判、評論、或反應。

如果身體的感受變得過強，造成疼痛，這種情況下可能使你氣餒，需要的話，請挪動一下你的姿勢。在靜坐中，你若想要休息一下，通常我們把膝蓋彎起來，用兩隻手臂把膝蓋擁抱住。如果需要的話，你可以採用這個姿勢休息一下。當你休息夠了，再回到原來的姿勢。假使你的身體實在坐得很不舒服，可以挪動你的姿勢。不過在靜坐中，感到不舒服時，我們盡量不馬上改變姿勢。如果你只能在舒適的情況下，才能感到自在，那麼這就不是真正的自在。因此用心訓練的一部份是要學習忍受，怎樣用心面對使你不舒服的事，怎樣在這種情況下找到自在。如此我們會得到一些智慧，能夠在用心面對感受或事務的過程中成長。但是這一切是由你來決定要忍受到哪個程度，也許你要試著忍受到比習慣上你可以接受的還要多。

下個星期，我們將討論用心在情緒，上個星期我說過，你若能注意到自己的呼吸，那麼你就比較能注意到自己的身體，若能注意到身體，也就比較能夠注意到自己的情緒，一旦能注意到情緒，

那麼就比較容易注意到自己的思維，注意到了思維，接著你就比較容易注意到自己的心，就是如此一步步建立起來。好！謝謝大家。