

用心靜坐作業（第三週－用心在情緒：沒有艱困的感受）

在用心靜坐的練習中，我們首先專注在呼吸上，假使有其他強烈的感受出現，引起了我們的注意，我們才將注意力轉到這個強烈的感受上。其中常會引起我們注意的一種是身體的感覺，我們已經在上個星期討論過。另一種則是情緒。

在用心靜坐的練習範圍內，沒有任何情緒是不妥當的。我們並不逃避任何情緒，或者只允許某種情緒的存在，而是在不給予任何多餘的審判、評估、偏見、厭惡、欲望、執著、抗拒等複雜的反應下，容許情緒的出現。

佛主曾經問過，如果有個人被箭射傷，會不會痛呢？會的。佛主繼續問，如果這個人被第二支箭射到，會不會更痛呢？那當然了。他接著又說，只要我們活著，一定會遇到痛苦的經驗，這些經驗就是第一支箭，情緒會跟著因為這些經驗而產生。然而很多時候，由於自己的情緒而感到痛苦受難，這些受難並不是由情緒本身造成的，而是由我們如何觀看這情緒所造成的。如果我們責備、批評、痛恨、否認自己的痛苦經驗（第一支箭），這等於是給自己加射了第二支箭，這第二支箭其實是不必要的，如果我們用心注意，會幫助我們避免它。

探討自己與情緒的關係是用心訓練中很重要的一部分。我們對情緒有沒有很執著呢？是不是很厭惡它？我們有沒有因它而感到羞恥？會不會因為它的存在而緊張呢？我們會對自己的感覺有所恐懼嗎？有沒有以某種情緒的存在與否來決定自己的價值呢？我們能不能不去理睬自己的情緒？

用心本身是不責備也不去諒解任何針對情緒的反應，而是修練如何很坦然地意識到發生在自己身上的事以及自己的反應。愈能熟悉自己的反應，愈能有單純的憂傷或坦率的喜樂，而不致於攪和在第二支箭所帶來的罪惡感、憤怒、懊悔、困窘、與評判。對情緒的瞭解通達是經由透徹的觀察，而不是經由徹底的消除。

用心讓我們能自在地生存，而不複雜化。如果我們能單純地接納自己，那麼我們就能看清眼前的情形，也就能較輕易地採取適當的行動來替代一些慣性的反應。

如何關照自己的情緒

一般說來，在靜坐時，要將自己的注意力放在呼吸上。即使有一些情緒徘徊在一邊，也先不去理它，繼續將意識集中在呼吸上，把呼吸看成是你目前體驗到的支架點。

當有個情緒變得強烈到使你無法專心在呼吸上時，便將這個情緒作為你靜坐的焦點。

我們可用四個方式來注意自己的情緒，當你使用這些方式時，並不需要四個全部用，在不同情況下，只要運用適當的任一個。試用一下每個方式，看看在什麼情況下哪個方式較有效。這四個方式是：

辨認：一個用心的基本原理是：在辨認出眼前的情況之前，是無法體驗到心情上所謂的自由廣大。當你愈能辨認出自己的各種情緒，包括許多很細微的情緒，你會對它們感到愈熟悉愈自在，跟著也愈不會被它們困住。

標記：採用一種很穩定輕鬆的方式在心中標記當時的情緒狀況，例如：喜悅、憤怒、頹喪、高興、無聊、滿足、欲望、等等，如此做能幫助我們逗留於當時的經驗。同時標記能使我們較平靜，比較不會跟當時的情緒糾纏在一起，或與其認同，或對其有所反應。

接納：接納自己當時存有的情緒，並不表示為它辯駁或是諒解它，而是很單純地接受它的存在。許多人常會批評或責備自己的感受，而正統的靜坐鍛鍊能給予我們一個非尋常的機會，來練習無條件地接受自己的情緒。這並不表示你要表達自己的情緒，而是讓情緒能無所壓抑、反抗、慫恿地通過你。

探查：這一步需要我們放下所有自己對情緒原先存有的看法，重新來探討它。情緒是多元化的，它包括了身體的感受、思慮、心情、動機和態度。去探討它並不是去分析它，而是運用身體的知覺來意識自己當時的情緒所帶給我們的感覺。一個很有用的方式是將身體當作容納情緒的容器，在某個角度來看，我們的身體是個比心思還要大的容器，因為心思很容易被填滿，而且容易捲入各種自我詮釋的事故原因與分析，甚至會想要糾正當時的情況，在這種情況下就不是所謂的接納眼前的經驗了。

第三個星期的用心練習

1. 增長你每日靜坐的時間到25分鐘。當你開始靜坐時，首先注意一下自己當時心中有何掛念感受，以及身上任何會使你分心的感覺，認出這些情形之後，繼續留意自己因這些感覺或感受而迷失在思慮中的傾向。如果我們願意在靜坐期間停止思考，靜坐會變得比較容易。
2. 在這星期中，至少試著做一次“安然度過情緒”的練習。在這星期中當你感受到任何強烈的欲望、感覺、厭惡、畏懼、或其他的情緒時，請先不要馬上採取任何行動，首先把注意力放在這些感覺上，觀察它的變化，你可以坐著、站著、或安靜地漫步走著來做這件事。你要注意的事項包括各種身體的感受或緊張；感受程度上的變化；你對眼前呈現出的情緒所抱有的態度和信念；有沒有其他更根本的情緒導致目前的感受。經過一段時間之後，如果你原有的情緒消失了，花點時間來感受一下沒有那個情緒時的感覺。
3. 在某一天，花點時間努力地專注在一些正面的感受，像快樂、滿足、安寧、喜悅、愉快、安逸。即使你這一整天所經歷到的大部分是負面的，看看能不能在一些微小的時刻中找到正面的感覺。這可以是簡單地欣賞門把的觸覺，或霧散後看到藍天時所帶給你的一種安逸的感覺。這個練習不是要你去有意地製造正面的感覺，而是要你注意到生活中其他你所擁有的，常常因為自己的忙碌而沒注意到的事。
4. 在另一天，花點時間來看看是哪些感受比較會把你捲入思慮中。有時你能觀察到自己重覆的趨勢，某種情緒總是使你迷失在思慮中。通常使人分心的情緒包括欲望、厭惡、不安、畏懼、疑惑。在這些情緒中，哪些是你經常有的？當這些情緒出現時，你是怎樣看待它？當你注意到自己的重複趨勢時，有沒有改變你被捲入的難易呢？當你能很確切地面對它們的存在時，你是否能克服這些情緒對你正在進行的事的影響？