用心静坐作业（第三周－用心在情绪：没有艰困的感受）

在用心静坐的练习中，我们首先专注在呼吸上，假使有其它强烈的感受出现，引起了我们的注意，我们才将注意力转到这个强烈的感受上。其中常会引起我们注意的一种是身体的感觉，我们已经在上个星期讨论过。另一种则是情绪。

在用心静坐的练习范围内，没有任何情绪是不妥当的。我们并不逃避任何情绪，或者只允许某种情绪的存在，而是在不加予任何多余的审判、评估、偏见、厌恶、欲望、执着、抗拒等复杂的反应下，容许情绪的出现。

佛主曾经问过，如果有个人被箭射伤，会不会痛呢？会的。佛主继续问，如果这个人被第二支箭射到，会不会更痛呢？那当然了。他接着又说，只要我们活着，一定会遇到痛苦的经验，这些经验就是第一支箭，情绪会跟着因为这些经验而产生。然而很多时候，由于自己的情绪而感到痛苦受难，这些受难并不是由情绪本身造成的，而是由我们如何观看这情绪所造成的。如果我们责备、批评、痛恨、否认自己的痛苦经验（第一支箭），这等于是给自己加射了第二支箭，这第二支箭其实是不必要的，如果我们用心注意，会帮助我们避免它。

探讨自己与情绪的关系是用心训练中很重要的一部分。我们对情绪有没有很执着呢？是不是很厌恶它？我们有没有因它而感到羞耻？会不会因为它的存在而紧张呢？我们会对自己的感觉有所恐惧吗？有没有以某种情绪的存在与否来决定自己的价值呢？我们能不能不去理睬自己的情绪？

用心本身是不责备也不去谅解任何针对情绪的反应，而是修练如何很坦然地意识到发生在自己身上的事以及自己的反应。愈能熟悉自己的反应，愈能有单纯的忧伤或坦率的喜乐，而不致于搅和在第二支箭所带来的罪恶感、愤怒、懊悔、困窘、与评判。对情绪的了解通达是经由透彻的观察，而不是经由彻底的消除。

用心让我们能自在地生存，而不复杂化。如果我们能单纯地接纳自己，那么我们就能看清眼前的情形，也就能较轻易地采取适当的行动来替代一些惯性的反应。

如何关照自己的情绪

一般说来，在静坐时，要将自己的注意力放在呼吸上。即使有一些情绪徘徊在一邊，也先不去理它，继续将意识集中在呼吸上，把呼吸看成是你目前体验到的支架点。

当有个情绪变得强烈到使你无法专心在呼吸上时，便将这个情绪作为你静坐的焦点。

我们可用四个方式来注意自己的情绪，当你使用这些方式时，并不需要四个全部用，在不同情况下，只要运用适当的任一个。试用一下每个方式，看看在什么情况下哪个方式较有效。这四个方式是：

辨认：一个用心的基本原理是：在辨认出眼前的情况之前，是无法体验到心情上所谓的自由广大。当你愈能辨认出自己的各种情绪，包括许多很细微的情绪，你会对它们感到愈熟悉愈自在，跟着也愈不会被它们困住。

标记：采用一种很稳定轻松的方式在心中标记当时的情绪状况，例如：喜悦、愤怒、颓丧、高兴、无聊、满足、欲望、等等，如此做能帮助我们逗留于当时的经验。同时标记能使我们较平静，比较不会跟当时的情绪纠缠在一起，或与其认同，或对其有所反应。

接纳：接纳自己当时存有的情绪，并不表示为它辩驳或是谅解它，而是很单纯地接受它的存在。许多人常会批评或责备自己的感受，而正统的静坐锻炼能给予我们一个非寻常的机会，来练习无条件地接受自己的情绪。这并不表示你要表达自己的情绪，而是让情绪能无所压抑、反抗、怂恿地通过你。

探查：这一步需要我们放下所有自己对情绪原先存有的看法，重新来探讨它。情绪是多元化的，它包括了身体的感受、思虑、心情、动机和态度。去探讨它并不是去分析它，而是运用身体的知觉来意识自己当时的情绪所带给我们的感觉。一个很有用的方式是将身体当作容纳情绪的容器，在某个角度来看，我们的身体是个比心思还要大的容器，因为心思很容易被填满，而且容易卷入各种自我诠释的事故原因与分析，甚至会想要纠正当时的情况，在这种情况下就不是所谓的接纳眼前的经验了。

第三个星期的用心练习

1. 增长你每日静坐的时间到25分钟。当你开始静坐时，首先注意一下自己当时心中有何挂念感受，以及身上任何会使你分心的感觉，认出这些情形之后，继续留意自己因这些感觉或感受而迷失在思虑中的倾向。如果我们愿意在静坐期间停止思考，静坐会变得比较容易。

2. 在这星期中，至少试着做一次“安然度过情绪”的练习。在这星期中当你感受到任何强烈的欲望、感觉、厌恶、畏惧、或其它的情绪时，请先不要马上采取任何行动，首先把注意力放在这些感觉上，观察它的变化，你可以坐着、站着、或安静地漫步走着来做这件事。你要注意的事项包括各种身体的感受或紧张；感受程度上的变化；你对眼前呈现出的情绪所抱有的态度和信念；有没有其它更根本的情绪导致目前的感受。经过一段时间之后，如果你原有的情绪消失了，花点时间来感受一下没有那个情绪时的感觉。

3. 在某一天，花点时间努力地专注在一些正面的感受，像快乐、满足、安宁、喜悦、愉快、安逸。即使你这一整天所经历到的大部分是负面的，看看能不能在一些微小的时刻中找到正面的感觉。这可以是简单地欣赏门把的触觉，或雾散后看到蓝天时所带给你的一种安逸的感觉。这个练习不是要你去有意地制造正面的感觉，而是要你注意到生活中其它你所拥有的，常常因为自己的忙碌而没注意到的事。

4. 在另一天，花点时间来看看是哪些感受比较会把你卷入思虑中。有时你能观察到自己重复的趋势，某种情绪总是使你迷失在思虑中。通常使人分心的情绪包括欲望、厌恶、不安、畏惧、疑惑。在这些情绪中，哪些是你经常有的？当这些情绪出现时，你是怎样看待它的？当你注意到自己的重复趋势时，有没有改变你被卷入的难易呢？当你能很确切地面对它们的存在时，你是否能克服这些情绪对你正在进行的事的影响？