

用心在思虑上（第四个星期）

开始讲课之前，我先让大家提问一下。到目前为止，有没有什么有关静坐练习的问题？

学生问：当我开始静坐时，我坐得很挺直，而且很专注，但是过了一阵子，我发现自己弯腰驼背。这时，我是不是应该恢复原本的专注挺直的后背呢？

Gil老师：是的，最好有挺直的背，你必须保持相当程度的专心，才能维持挺直的姿势。不过，如果你每过一两分钟就要挺直一次，那也不行。在30分钟的静坐中调整一两次还可以，如果你需要调整更多次，也许你应该顺其自然，然后用心注意当时的情况。当你的身体低垂下来时，是不是因为心思变得较迟钝或想睡觉？或是平静下来时，你变得有点麻痹呢？或是你感到心满意足？或是你已经迷失在自己的思虑中？注意一下在什么情况下你的姿势比较容易低垂下来，你可能会在其中找到如何对事专注的答案。

不过你驼着背也可以达到静坐的目的。在缅甸，很多男人常常是驼着背打坐，而且达到开智启蒙的结果。缅甸的女人通常把一条腿弯到前面，另一条腿弯到后面，就好像古时候女人骑马的姿势，这种姿势的好处是强迫你坐得直直的，因此这些缅甸女人都坐得很挺直很有尊严。记得在我这一生中看过一个最动人的景象，当时我在缅甸修道，我住的修道院内有一座很大的女士修道堂，因为当地天气很热，道堂两侧整排窗户全部打开通风，每早我到餐厅吃早点时，经过这座女士修道堂，会看到五百多位女士在里面很有精神很有尊严地静坐着，是个非常动人的景象，当时我很感动，我还从未被男士们的静坐景象感动过。

花功夫来培养挺直着身体静坐是件很值得做的事，努力一段时间后，当你用心的能力、静坐的精神、或专注的能力开始起作用，你自然而然会发现自己能很轻易地维持挺直的身子。在你的精力起作用之前，你必须用心地保持身体的挺直。一旦你静坐的潜力被唤醒后，你就不会再弯腰驼背了。

在这一堂课中，我要传达给大家的是，如何很有效地运用注意力来防止自己被生活和经验限制住或卡住。如果我们有心地注意当时正在发生的事，注意力能帮助我们将自己从任何发生的事或经验里解脱出来。

我们有两个方式可以运用注意力来得到生活中的自由。第一个方式是，用心注意正在发生的事情，这样你才能看到自己被卡住或紧抓着不放的情形，看清这种情形之后，你才能软化自己当时的态度来帮助自己解脱，我们才有办法让事情过去。就好像，我看到自己紧握着拳头，知道自己紧握拳头后，我才能够放松它。

记得有一次我到加州大学图书馆里借书，当时我要借的那本书不在书架上，不过我知道那本书已经被归还了，只是还没有被摆回书架上。但是图书员不合作，不太愿意帮我忙，因此我们争论得不太高兴，我坚持着要他找出来，最后图书馆的归档人员终于进去帮我找，这时我才开始注意到自己的姿势，那时我垫起脚尖全身向前倾，原先却一点都没察觉到。当我一发现这种情形，我马上挺直身子并踏稳脚。只有在你观察到某种情况之后，你才能让自己放松下来，这时才有办法开

始解脱的过程。要解脱并不见得容易，但至少你可以开始进入这个过程。因此注意力帮助我们解脱的方法之一就是帮助我们察觉到当时的情况。

第二个方式则是，用心注意的本身对事不会留恋，它是一种很单纯很开放的意识。当你培养注意力达到某种程度时，你会发觉自己的注意力跟所注意到的事是两样不同的东西。当我紧抓着一个东西时，我很在乎这个东西，可能没看到自己的注意力和自己的欲望被搅和在一起，因此无法将注意力跟欲望分开来。随着你用心能力的增强，你会开始分辨出自己的注意力和你正在注意的东西是两回事。你一旦能分辨出这两回事，你自然可以看到用心注意的自由本性，它是不受你正注意到的事物所约束的。这是锻炼运用注意力能带给你自由的第二种方式。第二种方式的优点是，在不需摆脱任何事的情况下，你还是能够获得某种程度上的自由。当你的用心能力逐渐增强，你会渐渐地发掘这种很自在且很不一样的生存。

传统上，我们强调要将用心的能力运用到生活中的各方面，这包括了我们的呼吸、身体、情绪、思虑，还有我们接触到的、看到的、听到的、闻到的整个世界，没有任何事不被包容在我们的意识范围之内，这也是我们在佛学中认为意识很重要的原因。由于没有任何事物是在我们的意识之外，我们不能宣称：「我无法注意到那件事。」在佛学中，有时我们称这种意识为“大心”，也就是包涵所有事的心，这种意识容纳所有事，不拒绝、不关闭、不排斥任何事。这并不表示我们不推拒某些事，也不表示我们不保护自己，而是，即使在推拒某事时，我们依旧不封闭自己的意识。

在1960年代，一位美国女士到印度修佛，有一天她在街上被一个陌生人攻击，还好这位女士挣扎逃脱了。接着，她去拜访她的老师，她问她的老师：「当时我该怎么办呢？」她的老师回答说：「使尽你所有爱心的力量，用你的雨伞搥打这个人的头。」我并不建议大家去搥打任何人的头，不过这个故事的基本道理是，即使在做出一些困难的抉择时，你还是能够保持开放的心胸。你或许会拒绝某个人；或关上大门，但你绝不蒙蔽自己的心或自己的意识。这种以很坦然的态度很自在地面对所有事物的能力，在佛教里，是被视为非常崇高的。我们发觉，如果你培养自己用心的能力，使它逐渐增强，它能帮助你把自己跟自己正在注意的或意识到的事物分别开来。当你身体感到不舒服或有疼痛的感觉，通常你对这些感觉的反应是排拒它，想要去除它，很多人会有自怜、气愤、甚至绝望的感觉，会有很多不同的反应产生，而且这些强烈的反应会跟我们的注意力纠缠在一起，使我们无法脱离这些反应。如果我们的注意力增强，这注意力就能够从这些反应中独立出来。在佛教中，常常用莲花来形容这种情形，莲花是从污泥里长出来的，但它却保持了它的洁白，一点都没被污染。我们对事的依恋或瓜葛就像这污泥，当我们的意识力增强了，这意识力就能帮助我们脱离这些依恋与瓜葛。

我们用心的能力除了能包容所有事之外，另外还有一个特性，就是能引导我们保持比较明智的思虑。有些修练静坐的人对自己的思虑很反感，一些静坐的学派认为思虑是种干扰，因此要想办法停止思虑，或将其平静下来，不要有任何思虑的存在。很多人以为静坐的目标是达到拥有毫无思虑的沉默的心，然而我们所练的静坐目标是不一样的，我们要达到的是，能够意识到自己的思虑，将所有的思虑包容在我们的意识里，随着一段时间的训练，学着如何将自己从思虑中解脱出来。有时，思虑会自动消失，我们的心也就跟着平静下来。另外则是经由静坐的训练，使自己用

心能力增强，这样一来，可以防止自己被思虑卡住。因此把思虑包括在静坐练习中是很重要的，而且要知道怎样运用有效的方法来处理它。

现在让我们一起来学习如何做。

引导静坐：

请摆好静坐的姿势.....轻轻地闭上眼睛。注意一下你的脊柱，也许需要坐得比平常还要挺直些。比较挺直敏锐的脊柱也许能带给你一些内在的力量，使你能够放松下来。

深呼吸几次，吸气时，展开你的肋骨、肩膀、胸腔、背部。呼气时，尽量让自己的脊柱四周松懈下来。保持脊柱的敏锐....当你呼气时，放松你的肩膀.....当你呼气时，让你的肚皮周围松懈下来....当你呼气时，看能不能让自己的脸上各部位松懈下来....接着，回复到平常呼吸的速度....扫描一下自己的身体，试着放松全身。放松全身时，保持挺直的脊柱。

接着进入你呼吸的领域中，注意身体感受呼吸的经验....现在抛开所有的思虑和烦恼来好好地感受呼吸的经验，注意吸气和呼气之间不同的地方。

现在抛开你的思虑，或者将它们放在一边，把你的注意力放在呼吸上。吸进....呼出.....

全身投入到呼吸上，如此一来，你的呼吸才有机会帮助你安顿平静下来。将呼吸作为注意的中心，呼吸能帮助你安稳下来.....

如果你注意到自己正在思考，请在下一两分钟内，抛开你的思虑，重新将注意力转移到呼吸上。

现在以很平静很从容的态度，慢慢地放开你对呼吸的注意，现在只要注意你的思虑。你不用停止你的思虑，不过，当你有思虑时，要很清楚地意识到自己正在思考....不必放开你的思虑，现在要好好观察它。

如果你的思虑在观察下逐渐消失，那么就把注意力转回到呼吸上，等到思虑又出现后，再去观察它，很清楚地去注意它。

当你注意到自己的思虑时，很轻很轻地在心中标记它，在心中暗念：「思考，思考。」

你现在正在想的是什么对你静坐的目的来说，并不重要。当我们在静坐中注意到自己的思虑，除了思考的内容，你要注意到思考过程中其它的特性。例如，你会想到一些字或形象，还有你思考时内心的口气是怎样？你看到的形象有哪些特质呢？思考时的内心口气是温和的？还是严厉的？或是很坚持的？你的口气是否很挑剔呢？还是很能接纳很随和的？

你思考的力量是很强烈的呢？还是很轻微的呢？

有没有任何情绪跟你现在正在想的事相关连？你的思虑跟一些情绪有关吗？或者你的思虑是因为某种情绪而产生出来的？如果是的话，默默地注意一下这情绪，把它包容在你的意识中。

如果你的情绪在你的观察下渐渐地消失了，那么让自己在这片无所思虑的安静的空间中放松下来。

当你又注意到自己的思虑时，注意一下，你的身体有没有什么反应？身上有没有任何压力或紧张是因为你的思虑而产生的呢？身上有没有绷紧的感觉呢？是在你的头部呢？或是在前额上？眼睛周围或是下颚有没有拉得紧紧的？你的肩膀和胸口有没有绷得紧紧的？身上有哪些部位受到思虑的影响？而且成为思考过程的一部份？

如果可能的话，放松所有被思考所激发的紧张。或许当你呼气时，放松你正在思考的脑筋，就如同放松你身上的一块肌肉。

现在你能不能放开你的思虑，使自己放松到一个程度，甚至回到以呼吸作为静坐的焦点。放开你的思考，让思虑退到背景里，然后进入以呼吸为主的领域中，跟随着自己的呼吸，看看能不能紧跟随着一连串的呼吸。

接着，深深地呼吸几次，做好之后，可以慢慢地睁开眼睛。

（钟响）

继续讲课：

让我们想象自己过了忙碌的一周，周末终于到了，很高兴能到郊外爬山走一走。你来到一条大河边，河边有棵大榕树，于是你坐在树下享受自己带来的野餐，欣赏欣赏河边的景色，甚至躺下来睡个午觉。在这美好的一天，你心中一无所求，很高兴能暂时脱离平常的奔波劳累，来到河边欣赏这美丽的风景。

就在这时，有一艘到各地表演的大游艇在你眼前经过，游艇上有各种表演，还有赌场的霓虹灯五彩缤纷，非常热闹。转眼之间，你发觉自己已经在这艘游艇上度过了一天。你心想，到底是怎么回事，我是怎么离开河边的？于是，你想办法回到河边大树下，心满意足地继续欣赏河边的景色。没想到，没多久，你发觉自己上了一艘经过的战艇，而且在你醒悟过来之前，你已经在战艇上打了两整天的仗。你心想，这是怎么回事？我是怎么上来的？于是，你又想办法回到河边大树下。接着，有条破旧的木筏漂浮过来，下一刻，你发觉自己正在木筏上挣扎求生。你心想，我又是如何上来的？于是，你再想办法回到河边大树下。在观察这些船一段时间之后，你心想，当船经过时，我并不需要上去，倒不如在此观望就好了。于是，你决心逗留于此，不再离开，只是看着船经过。你将仔细地观察，注意这些船的外观、颜色、以及船上的动静，不过，你绝不离开树下，而只要让这些船通过。

以上的比喻常是用来形容思虑，当我们在平静的呼吸和满足喜悦的袒护下稳定自己之后，迟早会有思虑出现，我们或许没有察觉到，只有在几分钟之后，甚至几小时之后才发现自己已被困在这思虑的世界中。一个常有的思虑是计划，一旦“明天”这个字眼浮现在你的脑海中，你马上就不自觉地开始计划明天，所有明天要做的事、要说的话、要煮的吃的东西，还有一切的一切，很容易就花了好一段时间去想；接着想到一些过去的事，马上进入一个懊恼的世界中；当一个美好的记忆出现时，你又回到那美丽的过去。不管是好的思虑还是不好的思虑，你总是上了这些思虑的船。有些思虑是很美好健康的，卷入其中并无妨。但是有些思虑会带给你以及你周围的人很多

痛苦与伤害。即使是美好的思虑，也会将你卷走，使你离开了原本很踏实、稳固、自在的当下。我们静坐训练的目标之一，是要学会如何在意识中能平稳扎实地坐在河边，不上这些思虑的船。

虽然你无法阻止这些船艘的经过，但是你不要上船。就好像你不能停止思虑，但你不要让自己卷入其中。有关这一点，我要分别一下心中自然产生的思虑和另一种很活跃的思考之间的不同。心中会产生各种思虑，这是你无法阻止的。如果你让自己卷入这些思虑，那么这些思虑就像一列火车，一车接着一车，继续接连下去，很快地你就会被困住了。因此当思虑出现时，我们要试着让它们通过。这种方式听起来好像有点生疏无趣，且有点奇怪，因为很多人根本没有察觉到自己花了多少时间生活在思虑中，花了多少时间在自己的思虑中周旋，或经由思虑来观察与了解自己的生活的。就好像我们说水里的鱼看不到身边的水，人类无法看到自己是在思虑中生活的。

思虑是我们生活中一个重要的成分，用心训练的一部份是把思虑看清楚，然后决定如何处理它。大多数人可能从来没有决定过要跟思虑保持怎样的关系，或是决定自己应该如何进入思虑中。也有些人是思虑的受害者，被它牵着到处徘徊，这种现象的起因是这些人认为他们的思虑就是他们自己，他们的自我认定跟思虑是紧紧联系着的，因此他们无法想象自己不是自己的思虑。他们一旦停止思虑，就不知道自己会变成谁。在这种情况下，如果你不自我解说来告诉自己是誰，那么你会是誰呢？这将会产生很多困扰。

用心训练的关键之一是观察思虑的现象，我们不是要跟自己的思虑作对，所以没有必要排斥它或对它有反感，不过有些思虑是会酝酿痛苦的。以刚才在河边树下观望船支作比喻，我们要试着如同从河边来观察思虑，这样，我们可能会开始看到一些以前没注意过的事，同时，思虑的内容、主意、想法、形像也会跟着改变。

在刚才的静坐中，我请你们观察一下，除了思虑的内容之外，有没有注意到与思虑有关的情绪反应？思虑中的对话有什么样的口气？当你正在思考一些事情的时候，身体有什么反应呢？譬如，当有些人在沉思中，额头眉毛都皱起来，你可以从他们的身上看出他们正在思考。如果你问些很令他们担心的事，他们的肩膀会渐渐拉紧，下颚也跟着绷紧，整个身体显现出思虑的状态。即使有一些人没有很明显的身体反应，多少还是能感到头骨周围的压力。刚才我请你们注意一下你们的思虑，除了思虑的内容，当你观察它时，是否注意到其它方面？当你们把思虑包括在你注意的范围内，有什么经验呢？我想听听你们的体验，同时我可以经由你们的体验来作更进一步的解说。

问答解说：

第一位学生问：我注意到我并不是在思考，而是被卡在情绪中，卡在情绪的故事中，很多事出现在我的脑海里，但我并不在思考，而是在感觉中。

Gil 老师问：当你经历到这些感觉时，你有没有在想什么？

学生回答：我一方面想自己是在思考中，另一方面又认为自己只是经历一些情绪上的故事，并没有在思考。

Gil 老师回答：那么你的经验是，当你去注意自己的思虑时，你却无法看清它。

第二位学生说：如同往常一样，一开始打坐，我就上了明日之船，马上开始计划明天。

Gil老师说：如此一来，你就没有任何机会来观察自己的思虑，因为你上了明日之船，你已经被卷走了。

第二位学生说：我的思虑大部分跟计划有关。

Gil老师接着说：每当你从思虑中回转过来，放下思虑，回到河岸边。每次你停止思考时，放开它，退一步来观察来意识到自己正在思考的情形。有时很单纯地跟自己说：「思考，思考。」一旦把它标记下来，你会发觉自己不像在标记之前陷入得那么深。这些步骤是很有效的，虽然需要的时间很短，而且看起来并不显眼，却是改变心思的一大步，这些步骤是打破旧习性的开始。很多人用一生的时间养成了这种任由自己跟着思虑到处徘徊的习性，难怪你一坐下来静坐，你的心思马上跟着思虑到处乱跑。要打破这种坏习性重新学习，所需的时间跟你这一生任性胡思乱想的时间相比，其实短得多，我并不期望你明天就做到，但这只需要一两天就够了。每当你注意到自己在思考时，马上放下思虑，那一瞬间是很宝贵的，它会帮助你打破旧习性，因此每次静坐时，要很甘心做到这一点。有时你觉得自己很容易被卷入思虑中，可能需要振作起来下定决心，就如同一位战士一样，跟自己说：[我要不断地放下思虑，我要坐得比平常还要挺直警觉，要更加注意。虽然静坐应该是会使我平静下来，我并不要试着平静下来，我将要很警觉地不让自己卷入思虑中。]这样做一段时间后，你会开始有些进展，等到你有一些进展之后，可以稍微放松下来，不过你需要暂时花点功夫练习。我将会对这方面多做解释。现在，我想再多听一点你们的经验，好，下一位。

第三位学生问：刚刚静坐时，我想起今天下午看到的一个人，我感到自己的胸口拉紧，因为我看到的那个人使我很不安。当我体验到这个感觉时，我将自己的注意力从思虑转移到身上的感觉。我对这整个程序有些问题，今天我们讨论的是思虑，很多时候把注意力放在思虑上或身体的感觉上，如果情绪出现了，我是不是要把注意力转到情绪上呢？我应该注意什么呢？

Gil老师：对此我会多做些解释，对于如何处理思虑我会多加说明。思考是一个很复杂的程序，它并不只是一些浮现在脑中的文字或形象。思考的过程跟我们是谁有很大的关系，并且牵扯到我们的身体。观察思虑时注意力要非常地精确集中，不过几乎所有的思虑都会引起一些身体的反应，会有某种身体的感觉伴随着思虑出现。这些身体反应和感觉有时是很明显的，比如胸口感到紧压。除了身上的感觉外，常常会有某种情绪伴随着思虑出现，这种情绪可能很微细，不过还是存在的。另外随着思虑的是一股精力的存在。当我们开始留意自己的思虑，自然而然会逐渐地意识到所有包涵在思虑过程中的大体，而不只是局限在思考的内容。那么你刚刚提到胸口拉紧的感觉是思虑过程的一部份，待会我会多谈一些。

第四位学生问：有时候我会看到一些形象，就好像在看电影一样，像一场梦。你是怎么称呼这种现象呢？是思考吗？

Gil老师回答说：是的，这些像电影的形象在佛学里都归属于思考的形式之一，这种不是文字语言的形式。很多人是用形象来想，而不用字语来想，这是他们思考的方式。当你去留

意这些形象时，你会发觉跟我们刚才讨论的很类似，重要的不是这些形象，重要的是所有其它跟这形象同时产生与思虑有关的一切，像感觉情绪，像胸口紧压，还有这形像带给你的精力？这种精力是很清楚很明亮呢？还是很微弱？这形象是不是很近？你有没有被拉入这形象中？或者你只是坐在一艘船上看电影？或者你是从远处来看它？除了形象之外，你可以注意到很多方面。你可以称这种情形为思考，你也可以称它为观望。

回到讲课：

思考是我们人类生活中很重要的一部份，在静坐练习中我们要做到的是，不要被这些经过的船艘给拉走了。我们生活中感到的压力、痛苦、不安，还有很多我们必须应付的烦恼，大多时候是由我们的思虑所造成的，当我们练到能够渐渐地稳住自己的思虑时，将会对生活中其它部分有很大的影响，要能做得并不容易。对有些人来说，注意到自己的思虑是很难的，他们的思虑可能非常敏感，只要一把注意力转到它，这思虑马上就消失掉；也有些人根本不知道自己在想什么；还有些人可以清清楚楚地观察到自己的思虑，对这些人来说，思虑是生活中很重要的一部份。我们各自有不同的生存方式，没有所谓的好或坏、对或错，每个人都不一样。

当思虑在我们静坐时出现，如果是很容易抛弃它，那么尽量抛弃它，回到你的呼吸上，这样做下去，迟早会碰到很难放下的思虑。难以抛弃的思虑有两种情况，一种是你无论如何也无法把它抛弃，因为脑子一直想下去，你无法使它停止。另一种情况则是你能暂时把你的思虑放下，但是你一旦放下这思虑，它马上又跑回来，就如如此一而再再而三地反复。如果遇到这两种情况，你必须心甘情愿地把注意力从呼吸上转到思虑上，就好像是跟它面对面一样，“思虑，我现在看到你了！”如果你能注意到眼前的思虑，那么就能感受到你跟思虑之间的小空间。如果你正在思考中，觉得自己是思虑中的一部份，那么就无法从中跳出来，也就无法在河边观看这艘船通过。好好地吧思虑看清楚，轻轻地心中暗念“思考”，这样做可以帮助你面对面来看清它，“我看到你了，我知道是怎么一回事。”很清楚地认定思考的存在。有时这样做就足以使思虑消失，部分原因是，如果思虑要继续存在的话，必须有所谓的燃料来维持它，假使你很清楚地认出思虑，把所有的精力用在认定它，那么你就不再给予思虑任何燃料，不再卷入其中了。如果这思虑的力量不是很强，一旦你不再卷入其中，它自然而然就会消失掉。

不过有时思虑具有很强的力量。假使你到一家银行抢钱之后来此跟大家一起静坐，警察正在到处找你，在这种情况下，是很不容易放下心里想的事，你的思虑会带着你团团转。生活中有些事你无法放下来，那是很正常的。遇到这种情形时，静坐中你可以用两种方法来帮助你减少你的困扰。一个方式是不断地试着放下你的思虑，不断地将注意力放回到呼吸上，让呼吸帮助你平静下来，当你稍微平静点，思虑的力量也可能跟着散失掉。另一种方式你可以做的是把注意力转到思考的过程上，去注意这过程的各方面。在静坐时，我们几乎从来不去注意思考的内容或思考中的故事，不把焦点放在内容或故事中。相对的，你可以去注意思虑所造成的身体反应。我发现我无法停止思考时，我的脑部常常感到某种压力，只要这压力存在，即使我放下一个思虑，很快地另一个思虑又会跑出来。在这种情况下，如果我能放松我脑部周围的压力，放松头额或眼睛周围的压力，那么激励我思考的压力也会减少，接着过一段时间后，我可能不会再思考那么多了。身上的压力就好像是个工厂，会接二连三地产生思虑，你必须针对它来处理。所以当我们的思虑时，

若能探查一下身体的感受，会很有用的。如果能找出身体紧张的地方，那么你就有办法去除你的思虑。观察一下你的思虑，把你的注意力放在身体的反应上，做用心身体的练习，如果无法轻易放松下来，无所谓，不要太费力去放松，太费力时就不是静坐了。假若能轻易地放松下来，就这么做。如果很难放松，那么就心满意足地用心在此一刻，面对现在这一刻，感觉一下目前的情形。只要你面对现在，做用心练习，你没有必要改变任何事。

思虑也有跟情绪有关的一面，有人静坐时脑中进行很多计划，这些人大部分是由于心中的不安或恐惧，使他们做很多计划。当然了，进行计划也可能是由于一时兴奋、欢喜、心血来潮而产生的，不过大部分是由不安引起的。在这种情况下，不安的感觉就好像是生产思虑的工厂，即使你一再地放开你的思虑，这工厂还是加倍地生产更多的思虑。这时你必须去留意你的情绪，去观察自己的不安，做我们上个星期谈到的处理情绪的练习，把它标记下来，“害怕，害怕.....不安....”，把它认出来，感受身体上不安的感觉。就好像身体举起旗子来告诉我们，“嗨！请注意这边！”，思虑是这面旗子，结果我们注意到这旗子，而没有注意到拿旗子的人。其实这旗子要让我们去注意拿这旗子的人，那么这人就是不断生产思虑的工厂，也就是我们的情绪。因此我们要把思虑放在一边来查看一下自己的情绪。

跟思虑有关的身体感受和情绪都是发生在目前这一刻，思虑思考也是发生在此一刻，然而思虑的内容往往是跟过去或未来有关。如果你是跟你的身体或情绪链接在一起，那么你是存于此刻；如果你卷入思虑的世界里，理论上，你是存在另一个世界里。我们要试着存在当下。跟思虑有关的身体感受跟情绪可以帮助我们面对此一刻，它们就好像是我们从船上抛出的锚，可以帮助我们稳住在此一刻。

有时思虑跟我们身体的精力也有关系，当我静坐得很平静安稳时，有时可以感到我的重心是在丹田这一带，是个很舒适的感觉。然而有时一阵很精彩的思潮出现，我就跟着上了船，当我上了这艘思虑的船，卷入其中时，可以感到身上这股精力很快地从丹田往上冲到我的胸部，甚至冲到头上来，使我觉得有点头重脚轻。这时，我如果放松下来，可能会察觉到这股精力往下走。当身体的精力稳住在丹田周围时，你的精力位于身体上较低的位置，会使你感到比较平衡，比较容易放松下来。观察自己的思虑如何影响身体的精力是蛮有趣的。

当你思考的情况很明显时，偶尔用些比“思虑...思虑”还要明确的字眼来标记它会有更好的效果。这时你可能不用多想，可以直接了当地说“计划.....计划”。把正在思考的事标记出来，譬如，“回忆.....回忆”，就这样把它看清楚，这样能帮助我们避免更深地卷入其中。

还有另一个我们可以用来观察思考的是，我们自己对这思虑的兴趣程度。你能观察自己对这思虑的兴趣程度，也许发觉“哇！我对这件事还真有兴趣，是个很美好的幻想！”；有时你对当时正在想的事很反感，很可能对自己说，“老天啊！我怎么能这样想呢！”，自己被这种反感给卡住了。有时这些来自本身对思虑的兴趣的看法，会有火上加油的效果。因此去注意自己对思虑的兴趣程度是很有用的，有时这种兴趣会带动身体，使你的身体往前倾，像有所求的样子，你可以感觉到自己的心思也往前倾、想抓着不放、想要卷入其中。

如果思虑的力量不是很强，你要做的是将它放下。如果你无法轻易地放下它，那么就把这思虑包容在静坐的练习中，标记它“思考.....思考”。假使这思虑一直持续下去，那么试着平静地待在那里，观察一下，除了思虑的内容，还有什么方面可以注意的？看看身体哪一部位感到压力？当你想得很多时，身上某一部位多少会感受到压力。然后再注意一下自己情绪上的反应，可能是愉快的，也可能是痛苦的，尽量不要被愉快的情绪诱惑住，很可能你会对自己说，“很难得我终于有这种快乐的感觉....”，但是这种快乐的感觉会像一些痛苦的感觉一样地会把你纠缠住。修练用心静坐的主要目的是要避免被任何事纠缠住，所以你不要搭上这艘情绪之船，你或许可以在别的时候上这艘船，但不要在静坐上，因为静坐时有其它更重要的事。同时，你也可以注意一下思虑对你精神上的影响，以及它的强烈程度。还有你脑里头的声音，当你去注意你脑里头的声音时，你们有没有人感到很惊讶的？有几位？一位，只有一位吗？噢，两位、三、四，好！偶尔有些人感到很惊讶，而且不只是因为这声音的口气，还可能是因为这声音是属于谁的而感到惊讶。他们发觉这声音不是自己的，而可能是自己的父母亲的，或者是某位老师的，通常是一位很严厉的老师，不知不觉中，这些声音跑到自己的脑中。当我们注意到脑内这些声音，才明白自己内心中跟这些人纠缠在一起。当我们看到这种情形后，才能帮助自己自我解放。能够不被任何事纠缠住就是静坐的主要工作，当你变得比较自在，你也会感到比较轻松，那么你将能够静坐得更深入。好！到此为止有没有任何问题的呢？

问答：

第一位学生问：我好像无法脱离思虑、身体的感觉、或者情绪，当我卷入其中之一，也许我可以退一步，但事实上我可能进入其它两种情况中。例如我进入自己的思虑中来观看自己的身体经验和情绪，在这种情形下，你有没有什么建议？

Gil老师回答：喔！我了解，你提到的这一点是很重要的。有很多人把用心和思考混在一起。因为他们都是以思虑的角度来解释在这世界上所经历到的一切，他们是生活在思虑的世界里。让我举个例子，例如去想象或思考按摩跟让人按摩是两回事，你可以有个很舒服的按摩，如果你在事后回想这个经验，这跟让按摩师用手推拿你的肌肉时的感觉是很不一样的，被按摩时的感受是一种触觉，发生在此时此刻，你不需要思考来感受这个触觉。另一个例子，当你在看日落时，心思可以保持得很宁静，不用想就可以体验到日落的壮观与艳丽。好几年前，我去听一个交响乐团表演，在前半场，由于我不太懂这些音乐，从我坐的地方可以看到乐团人员，虽然我当时多多少少在欣赏这音乐，我同时忙着注意小提琴、笛子动来动去的方向，分析这，分析那，忙着评论思考，我完全地卷入思考眼前看到的景象。直到过了一段时间之后，我才发觉自己并没有很深入地接纳这音乐，这时，我闭上眼睛，脑内所想的影像才慢慢消失掉，然后我才渐渐地融入音乐中。过了中场休息后，我平静到能够睁着眼睛欣赏音乐，而不再卷入思虑中。用心时有一种宁静的感觉，是一种沉默的意识，能注意到这一点是很重要的，沉默的意识是有智能的。当你透彻地面对此一刻，你能完全地接纳所有一切，而不需要思考就能彻底地明白正在发生的事，明白吗？

第一位学生再问：那么我该怎样停止思考？

Gil老师：啊！如果你无法停止思考，那么你该做的是观察这个情况，让自己看清不断地思考是个什么样子，身体上有什么感受？精神上又有什么感受？你应该注意到，当你无止无尽地想时，心是多么累啊，大部分人的心思都是很精疲力尽的，很劳累的，这个思考的心思可能已经劳累了很久，从来不停的。那么你去注意一下这种情形，看看这是种什么样的感觉，是什么原因使你如此做？这是个蛮有趣的问题，佛教里，我们常常问自己一些使我们沉思的问题。我现在要示范一下沉思的方式，让我们一起做。

引导沉思：

闭上眼睛，你不用改变姿势，只要闭上眼睛，花点功夫让自己把重心放在肚子周围。现在我要问个问题，不要去想它，而是看看答案会不会自动地呈现出来。

“如果你不去思考，你会有什么样的经验呢？”

（钟响）

好！有什么事呈现出来？

第一位学生回答：我听到水流的声音，还有车子经过的声音。

Gil老师：嘎！是不是很舒服呢？

第一位学生：水声很不错，但车子经过的声音并不怎么样。

Gil老师：偶而当你对人提出这个问题时，会发现思虑对某些人来说是一种逃避感觉的保护方式，因为在思考中，你可以编造故事或幻想。当人活在幻想中，他们就不用面对现实，现实有时是很艰难的，而且你有各种感觉和情绪。假使我们经历过很大的创伤，那些悲哀的情绪深埋在心中。因此当你问这问题时，你发觉无止尽的思虑有保护作用，看到这一点能帮你打开一些门路，让你看清到底是怎么一回事。我并不是说你有这样的情形，不过这是该注意的一点。

如果你在静坐时，能很小心地不让自己掉入一种期望某些烦恼会消失的陷阱，或者卡在一种自我评判的陷阱中，或心中老是想“这不应该是这个样子！”，那么用心静坐的基本门径是去了解当前的情况，把它认识得清清楚楚。很多智能是由对事的熟悉中得到的，这听起来好像是个坏主意，因为要达到对事熟悉必须花很长的时间来跟它周旋，才能看清它。在你的情形下，你必须熟悉你思虑那一部分的自己，从各种角度来研究它会很有用的，思虑可能是你本身的一大部分。有时跟朋友聊聊关于这方面的事，或跟朋友散散步谈谈说，“我有个有趣的现象，我的思虑老是喋喋不休，无法停止，我是否能跟你谈谈研讨一下呢？问问你这方面的情形？”你要从各种角度和观点来看清它。

第二位学生问：我该如何分辨出自己是因思考过多而精疲力尽还是因为体力真的不够而感到疲倦？这两种疲倦是不一样的。我发觉自己老是在挣扎，查看自己有没有逗留在此刻，有没有注意身体

的感觉，然后下一刻，突然间我已睡着了，每次都是如此。我们刚刚做的练习很短，我就有办法不去思考，而且顺着我的肚子的起伏停顿在此一刻，这是不是个好现象？

Gil老师：是的，这是个很好的现象。

第二位学生继续说：我实在很容易睡着，在美国，我想三分之二的人因为想得太多而无法睡觉，我的情形刚好相反，我太容易睡着了。

Gil老师：很高比率的美国人都有失眠的问题，我想很多人需要睡眠比需要静坐还要多。

第二位学生：我每天睡差不多7个小时，应该不会累的，不过我总是静坐中睡着了。

Gil老师：每个人需要睡眠的长短不同，很难说你是否有足够的睡眠，有些人要有9个小时的睡眠才够。你可能要给自己一个星期充分的睡眠，大概每天九到十个小时，尽可能地给身体所能接受的最大限度，然后再试着静坐，看看还会不会睡着。如果你还会睡着，那么在静坐之前先小睡一下再静坐。假使在这种情形下，你还是睡着了，那么很可能有其它的因素，有好几个可能性，我并不是说这些是你的情形。一个是你可能过于满足，有点像放弃了一样，对生命的内在发展、生命力、或兴趣没有什么感觉，一旦放下过度的活动或思考，就失去了一种可以作为依靠的更深入的动力或活力，如此你就睡着了。另一种情况则是，对某些人来说，静坐睡着有种很有效的保护作用，当他们睡着了，就不用面对现实，对他们来说，面对现实时会产生很痛苦的情绪，这些情绪很可能是深深地埋着的各种愤怒、惧怕、或悲伤等等。

第二位学生：这很可能是我的情形，好像是退出了现实，这是不是一种逃避的现象呢？

Gil老师回答：是的，那么你现在就要问问自己，如果你没睡着的话，你会经历到什么？如果你问的方式对的话，有些人可能突然明白，“喔！那么我会很悲伤！”这时静坐该做的下一步是去注意悲伤的情形，这时你已经跟自己内心中很重要的一部分相沟通了。

在静坐的圈子里，我们对静坐时睡着的情况保持着很尊重的态度，因为这很可能是种保护作用，我们不会要大家急着马上克服它，应该以很温柔的态度，尽力去探讨，面对此一刻，不要勉强改变它，因为深藏在内的智能知道什么时候你能克服它。

第三位学生问：在你的书中，你提到，静坐时即使做不好，也是有用的。接着你告诉我们，当思虑出现时去探讨它，于是我照着你的指示，想着如何探讨我的思虑，不知不觉地在想如何去探讨思虑，也就是认出思虑，认出自己正在想的这一刻。看来我是依照着你的指示做，不过，我并不觉得自己是在静坐，或许我从来没有真正地静坐过。

Gil老师：那你的意思是你只是照着形式上在做？

第三位学生：我遵照形式和指示做，可是我的生活内容并没有改变，我目前的工作实在很差，是个很糟糕的情况，可是我本身却觉得蛮快活的。我问自己，静坐到底有什么作用呢？我到底有什么改变呢？事实上，生活内容还是一样，不过我的观点和意识是有改变，我甚至可以如此地满足下去到死为止，即使我不认为自己真正地静坐过。

Gil老师：那你要小心喔！不要让静坐来破坏这美好的情形！（这时大家都笑了）在静坐圈子里，我们时常认为用心并不会改变我们所要经历的事，而是帮助我们以新的眼光来看事情，这正是你学到的，你学到如何以崭新的观点来看现况，即使现况是很差的。太好了！

第四位学生问：我的问题是关于静坐睡着的情形，我试着清除掉所有心中的事，有时我似乎进入一种睡眠的状态，不过我并没有睡着了，可是很相像，我是不是在一种感觉迟钝、没有精力的状态中？我是不是需要打起精神？我该怎么去做呢？

Gil老师：如果我明白你的问题，这种情形是很普遍的，很多时候，静坐时很宁静时，会变得像催眠一样想睡觉，精力下降。也有时候，当我们很宁静时，心会进入像作梦般的状态中。如果你进入作梦或感觉迟钝的情况越来越频繁，这并不表示你是过于平静，而是应以适度的精力来加以平衡。当你很平静而且没有足够的精力，那么就会进入作梦般的状态。因此你必须提起精神使其平衡，有时只需要坐得挺直点，有些人喜欢睁开眼睛，有时你需要多加集中你的心力。

第四位学生：我通常睁开眼睛，因为这样可以把我拉回来，这可以吗？

Gil老师：可以的。

回到讲课

关于思虑方面，我们已经讲的很多了，我还有一两件事要提，第一件，如果这些静坐的指示太复杂了，其实只要专心在呼吸上就足够你练很长的一段时间了，你不必做其它这些探讨思虑的事，可能刚开始时会感到太复杂了。你可以把这些较复杂的材料先放在一边，等练一段时期之后，时机到了，希望你记得这里所学的，那时再拿出来运用。你目前不用急着搞清楚所有的东西，只要稳住自己，放轻松，不断地把注意力拉回到呼吸上，专注在呼吸上。练了一段时期之后，如果身体的感觉变得很强烈，或是情绪变得很强烈，或是思虑变得很强烈时，你就可以开始用心地探讨这些情况。

当你探讨思虑时，会有个有趣的现象，让我试着解说看看。假使有个人走在我身边，他如同我自己说得那么多话，我可能会认为他有点问题，我可能会要求他停止说话，我甚至会付钱请他停下来，我或许会报警，因为他可能有问题，他不但说个不停，而且一而再，再而三地重复同样的话，无法相信他重复的次数，到底是怎么回事？令人惊讶的是，我们会跟自己说同样的话说个五百次以上，而且在第五百次时还像头一次那么新鲜，我们就是这个有问题的人。如果是正常人，早就失去兴趣了，为什么会这么有趣呢？这到底是关于什么呢？其实这些话题大部分都是跟我、我自己、我本人有关的。因此当你探索思虑时，也就好像在探索思考的内容，看看内容中有多少是跟自己有关的。只要去留意它，不要自我审判或批评，当你注意到这种以自我为主的言论发生的频繁，你自然而然会慢慢地有所改变。

当我住在日本时，有过这样的经验。那时我住在修道院里，跟着学日文，每次我讲日文就像在讲英文一样，但是有点怪怪的，因为日文的结构和英文不一样，所以不太行得通。日文里很少用到代名词像“我、你、我们”，虽然是有这些代名词，但很少用，从说话的大体中就可以明白是指

谁。比如说，我们都要走了，就只要说“走”，我不用说，“我”或“我们走”或“我现在要走了”。很清楚的要走的人是我，其他人都坐着，因此不用说“我”。在日本，他们很少用“我”这个字，“我”这个日本字有三个音节，蛮长的。我当时学日文，试着由英文翻成日文来说，所以每个句子都是以“I”开始（英文的“I”就是“我”）。那么我一开口说“watashi wa”，这就已经是4个音节，这时和尚们都转过头来看我，使我很不好意思，渐渐地我发掘英文中是多么以自我为主，以前我从来没感觉到。我在美国讲英文时，大家都是这样说话的，因此一点感觉都没有，但是在日本就能看到这些差别。这个发现使我减少了很多自我的依恋或自我为主的感觉。你们也可以如此来查看你的思虑，看看到底是怎么一回事，如果有这种自我为主的性质存在，或许有更多的感觉和情绪跟自我纠缠在一起，甚至你也会在身上找到一些依恋或拉紧的感觉，你可以探查出很多事的。

希望你在做用心练习时，能逐渐地体会到留意一切的价值，并且能珍惜它，你要像是个自然家，研究的对象就是你自己。

我们有些讲义让你们带回去，里面有些功课让你在这个星期试一试，不过，也许你要先认识自己，也许要过一段时间之后才专注在思虑上，比如在开车时或与朋友聊天时来观察观察自己。

下个星期我们将讨论一些很不一样的话题，这个话题在佛教中是很深奥很重要的，也就是如何用心在心上，思虑只占心的一小部分，心的范围广阔得多，有更多的事包括在心里，这是我们下个星期要讨论的话题。好！谢谢，下次见！