

用心静坐作业（第五周一用心在心态）

到目前为止，我们已经练习过用心在呼吸、身体、情绪、思虑，这个星期的课程则是关于如何将注意力转移到心态上。我们不只是留意心中想到的或感觉到的，还要注意到我们心的本质；心的情况；心的状态。

在静坐修练中，我们常把注意力放在当时心中经历的细节，所以当我们留意心的整体状况，有时并不容易。日常生活中，常常因为被自己的欲望所指使，无法注意到心的整体状态。这就好像当我们专心开车时，不会注意到前车窗玻璃的肮脏，也不会注意到透过肮脏的玻璃来看清路况的困难。为了要留意到自己的意识，用心修练的一部分是从细节里跳出来。例如要注意我们的意识是紧缩着呢？还是很宽容的？是很紧张呢？还是很放松的？是心不在焉的呢？还是很专注的？

我们的心态跟我们的情绪、态度有很大的关系，不管是很微细或很强烈，它有一种渗透蔓延的特性，对我们的影响比任何思虑或一时的冲动都还要长久。譬如，一时想到生气的事并不见得会马上影响我们的情绪。相对的，恼怒的心态能塑造我们的举止行为。当我们存有恼怒的心态，虽然我们的思虑不见得都是气愤的，但是它会在幕后间接地影响我们的体验，甚至会改变我们对事的看法。

对有些人来说，这个幕后操作的心态其实是他们生活中的主动力，很多人生活中的痛苦常常是由它引起的。当他们没有察觉到自己的心态对自己的影响，会很容易感到被困在痛苦的陷阱里。态度和情绪能左右我们对于各种体验的看法，奢求或厌恶的心态会导致我们往某一方向走，而宽容或友好的心态则会导致我们往另一个方向走。如果我们能看清自己的心态，就比较不会受到它的支使。

假使我们没有注意到潜伏深入的态度，它会渐渐地酿造出生活的压力，这种负面的态度或许一时只会造出一些微小的紧张不安，但是日积月累后，这些紧张不安会增强而导致更多的痛苦。

在我们学着如何留意自己的态度时，很有用的一步是学着怎样分辨出当下正在发生的事情和我们发生的事情所存有的态度与看法。修练用心能帮助我们分辨出这两回事，使我们能更清楚地看清自己的意见、判断、态度、感受到底是正确或不正确。把正在发生的事跟我们如何看待这正在发生的事分别出来能带给我们一些平静。

修练用心是用来帮助我们如何处理或看待生活中的各种事情，而不是用来改变已经发生的事情。我们并没有多少改变已经发生的事情和自己内心的感受的自由，然而值得庆幸的是，我们可以改变我们对事的反应。

静坐指示：用心在心态

1. 在静坐期间，偶尔观察一下自己当时所持有的态度。例如，你可能觉得不舒服，观察一下自己对这不舒服的感觉有什么样的态度。你是紧抓着它呢？还是排斥它？你对这不舒服的感受有没有抱着一种很理解、宽容、慈祥的态度呢？一旦留意到自己跟这不舒服的感受之间的关系，很柔和地观察它。如此做之后，你可以探察自己的态度所造成的现象，它有没有影响到你的呼吸呢？有没有任何身体感受或情绪是跟你的态度有关的？深埋在这态度底下，有什么样的信念呢？还有，当你注意到你对这不舒服的感受所存有的看法时，问问自

己，你所抱有的看法或态度能不能代表真正的你？或者你这不舒服的感觉是由你的态度所引起的吗？

2. 时时地去注意自己的心态，你的心是疲倦的？还是敏锐的？是紧缩着？还是开敞着？是宁静的？还是烦躁的？是模糊的？还是很清澈的？是有上升的感觉呢？还是有下沉的感觉？放下你对自己心态的所有评语和批判，用心地更明确地意识到自己的心态。有什么样的情绪伴随着你所存有的心态？感受如何？你的心态和你身体的感受有什么样的关系？当你退一步来观察自己的心态时，这跟当你深埋在这心态中有什么不同？当你去注意自己的心态时，有什么改变呢？

第五个星期的静坐练习

1. 选一项你每天都要做的事，譬如，开车或坐车上上班、准备早点、阅读电子邮件等等。在这一个星期中，每次你做这一项活动时，用心注意自己的心态。看看你的心态怎样影响你对这项活动的感觉，把观察到的任何改变记录下来，然后看看在你做这一项活动时，你的心态是扮演什么样的角色。
2. 想一想，有什么样的日常活动能帮助你保持美好的心态？在这一个礼拜里，多做些这一项活动，而且当你有良好的心态时，好好去注意自己的身体、情绪、知觉。探讨一下，在完成这项能改进你的心态的活动后，你该怎样继续保持良好的心态呢？
3. 跟你的好朋友谈谈，问他你平常持有什么态度，讨论一下，你持有的态度对你有怎样的影响？你对生命的看法是什么？你怎样看自己？你如何看待那些持有同样态度的人？