

用心在你的心态上（第五个星期）

各位晚安，欢迎你们来到我这六周课程的第五个星期的课。以前，我们静坐的初步介绍课程中并不包括这一堂课，我觉得心态是用心训练中很重要的一部分，因此在一年半前把这一堂课纳入初步介绍的课程中。

这节课的主题是用心在我们的心态。我首先要以佛主时代的一个寓言故事来做个对心态的介绍。传统印度神话中，有位很重要的神，名叫 **Brahma**，他统治天国。有一天，一位很丑很顽皮的树精灵，名叫 **Yakksha**，跑到 **Brahma** 的宫廷里，就坐上了 **Brahma** 的宝座。**Brahma** 在这印度神殿里，算是最致上的神了，可是这 **Yakksha** 小精灵确乘 **Brahma** 出外游行时，坐在 **Brahma** 的宝座上。

这时所有神殿里的神都急得不得了，认为这小精灵不可以坐到宝座上，因此很气愤地对 **Yakksha** 说：「你必须离开这宝座。」当这些神很生气地要赶走 **Yakksha** 时，**Yakksha** 却愈长愈大。众神们就愈生气，但是 **Yakksha** 却一动也不动。接着众神更加地生气，叫得更大声，要这小精灵马上下宝座，然而 **Yakksha** 却愈变愈大愈漂亮，直到变成一个又大又美丽的大精灵。众神们面对这情况一点办法也没有，只好去找 **Brahma** 来解决。

他们告诉 **Brahma**，有个小精灵跑到宫殿里，坐上他的宝座，不但不下来，还越变越大且越漂亮。**Brahma** 听了之后说：「啊！我知道要怎么处理了。」他于是回到宫廷里，站在宝座前，深深地对 **Yakksha** 鞠个躬说：「很高兴见到你，希望你坐得很舒服，亲爱的朋友，你应该常常来拜访。」当 **Brahma** 说这些话时，**Yakksha** 就越变越小，直到噗一声，全部消失掉了。然后 **Brahma** 就坐上了自己的宝座。

他告诉众神，这位 **Yakksha** 是个专门以气愤为食的小精灵，你越生气，他就变得越大，因此你必须亲切和蔼地对待他，他就会消失掉。

那么你们有没有自己的 **Yakksha** 呢？你们平常滋养的是些什么呢？当你生气时，有什么事或现象会越变越大呢？

这个故事指出关于我们跟自己的体验所保有的关系，我们如何看待自己的体验会对自己有很大的影响。因此当你某人很气愤时，你不会变得很漂亮，但你的愤怒可能变得更加狂暴。通常你是变得更丑恶，生气绝不是个养生之道。

在滋养我们的内在时，这并不只是滋养我们的身体，还会影响到我们的心灵，以及我们对生活一切的看法。如果你常生气，这会使你所看到或碰到的人或事务变色。你很可能只是对某一个人生气，但是这可能使你的情绪很不痛快，因此不论走到那里，看到的人或事都很不顺眼，有时会变得很荒谬。

当我们滋养自己时，并不只是滋养眼前的自己，我们同时也在培养一种日积月累的习性。如果你有个较亲切和蔼的个性，大部分时候感到轻松宽容，当你走在街上，你的心态会影响你如何看待别人，还有如何看待自己，你不但能够比较和蔼可亲地对待他人，你的心态同时会影响到你的情绪，还有你的一切状态，你的状态又会影响到你对周遭的看法，而且会塑造你的习性和你的心态。

佛教学里注重的，不只是一时要对自己一时作的决定负责，还要对自己的抉择所塑造出的自我负责，这包括了你对自己生活所持有的心思、情绪、态度，而且这不单是你今日此刻的心态，还包括了你平常的习性和心态。

如果你养成一种很容易生气的习性，那么你会很轻易地掉入那种情绪中；假使你老是惧怕不安，你可能不只是对某事感到不安，这还会影响到你对其他事情的态度。

最近这两个星期，很多人看起来很不安。这些人可能解释自己的不安是由于经济不景气或者是工作的情形所引起的，但是这些不安会渗透到生活中的每一方面。他们甚至不明白自己为何不安，这种感觉是深藏在情绪的底下。

因此，当你因为某事而感到不安时，它对你会有多面的影响。第一，这会影响到你现有的情绪；第二，这同时会塑造你以后对事的态度、看法、处理方式等等；第三，甚至在未来，会使你对某些情况比较敏感。如果你一再地增强自己的惧怕，生存在惧怕中，那么将来不论遇到任何事，你会很容易地掉入那种感觉里。

在佛学中，用心留意在这三个领域中都扮有一个重要的角色。用心留意能帮助我们活在当下，使我们能放松下来，当我们安稳到一个程度时，就能观察到自己内心的冲击。用心留意能帮助我们看出自己的动机，看到我们要说什么、做什么、想什么。当我们能追踪到自己当下的动机时，那么我们就对自己说“等一等，我可以不这么做，我是有选择的！”。假使我们无法稍微缓解下来，使自己足够地用心留意此时此刻，那么我们就无法看到自己是有选择余地的。

那么当你在街上走时，看到有家冰淇淋店，一转眼，你已经手拿着冰淇淋从店里面走出来，那有选择的机会！你心里想，“我刚刚只是在街上逛，怎么一下子就手拿着冰淇淋，我对这件事根本没有选择的。”当然了，这是你作的决定，不过当时你可能不够留意，自己想吃冰淇淋的欲望太强了，以至于在恍恍惚惚的情况下就买了冰淇淋。

这种情形在生气的时候更是明显。人们在生气时，常会无意中说出一些平常绝不会说的话。一时冲动，不对的话就脱口而出，甚至会动起手来。在这些情况下，你没有看到任何选择。社会上绝大多数人无法看到自己是有选择余地的，假使没有看到选择的机会，那么你就没什么可选了。当你看到了有选择之处，那么你才能够采取不同的决定。用心留意的静坐修练能扩大生活中有选择机会的范围，如此一来，你就不会迷迷糊糊地买了冰淇淋，或做一些让你后悔的事。

用心留意不但能带你进入一个有选择的领域中，同时能帮助你作些明智的选择。一旦你选择不一样的举动、行为，甚至不一样的想法时，对你如何处理生活中各种事物的情绪和态度会有很大的影响。当你开始使用这种新发现的选择能力时，将会对你如何调整自己和如何面对未来的准备有很微妙的作用。因此，用心留意对这些方面都有很大的影响。

今天我们要讨论的是佛学中所谓的“留意你的心”，用英文来说，我们解释为留意你的态度或心态或我们整个存在的状态。

很抱歉，我今天举了很多跟生气有关的例子，也许你们会觉得很烦人。我现在要再举一个例子，当你走在街上，如果有个看起来很生气的人往你的方向走，你似乎能看到他火冒三丈的烟从他的头顶冒出来；相对的，如果你看到的人是很悠哉愉快，你也能感受到那种快乐的气氛。因此，我们的心跟我们怎样过生活，还有怎样处理事情是息息相关的。

我们很可能看不到自己所持有的态度，因为它渗透到我们生活里的每个角落，就好像水里的鱼看不到周遭的水一样；这也像是车子有面肮脏的前窗，由于你很专心地开车，完全没有注意到前窗有多脏，根本没法看清道路，同时你也没有注意到，自己为了透过这面肮脏的前窗来看清路况所花费的眼力和精力。我们的态度就像是这面前窗，你可能不会注意到它是怎样地影响你如何看待周遭的世界。

在我们静坐之前，让我作个简单的解释：生为人，自然会有烦恼。你们有没有人是没烦恼或没问题的？烦恼或问题自然会出现的。

这些烦恼是一个接着一个的。就像我，现在我的车子有些毛病，希望下个礼拜能解决这个麻烦。不过我相信其他的问题会接着出现的，也许是个很难处理的麻烦，是我必须花些心思解决的。

如果我们把这些生活里的麻烦看成是一种变量，这个变量会一直变，可以代表各种不同的烦恼或问题，然而你对这些生活里的烦恼与问题所持有的态度却可以是个常数。

当人一碰到麻烦，通常会反应出本身所持有的态度，有的是“喔！不好了，怎么又这样了，真是难以思议！”，有的是“我不想再浪费心力，还是想办法逃开吧！”，或者是“我要大发脾气了，这都是别人所造成的。”，或者是“这真是令我颓丧！”，或“这真是令人受不了了”，但是也有人的态度是“哇！我不在乎难题，我最喜欢想办法解决难题，就好像是在解决谜题一样，很有趣的！”。

生活里的难题一直变，然而不常变的是你对这些问题的态度。我们很容易迷失在生活中的难题里，反而没有注意到自己跟这些问题的关系，以及自己对这些问题所持有的态度。而这些深埋在表面底下的态度却会影响到你生活上的各方面。

让我来作个比喻，如果有一只苍蝇停落在一只蚂蚁上，这对蚂蚁来说可能负担很大，这只苍蝇比蚂蚁还要大，且还要重，蚂蚁可能动不了，无法爬回蚂蚁洞里。那么，如果同一只蚂蚁停落在一只大象的身上，这只大象可能一点感觉都没有。当你遇到困难时，你是比较像一只蚂蚁呢？还是一只大象？

有些时候当我们很脆弱、紧张、敏感、心烦时，即使是一点小麻烦都能难倒我们，这时我们就像是这只蚂蚁。换个时候，如果当你很快乐、满足、精力充沛时，同样的麻烦出现，你可能连注意都没注意到，“麻烦？有只苍蝇在我的背上？也许吧，我可能不去管它。”因此，我们持有的态度，我们如何看自己，还有我们拥有的情绪状态，都会影响到我们如何看待周遭的世界、遇到的困难、还有所得到的恩惠。我们可以改变这些态度、情绪状态、跟内在持有的看法的。锻炼用心能帮助我们做事比较留意点，而且不只是留意到自己的大体状况，还能注意到自己做的一些会影响到自己的心态、情绪、处境等的抉择。

上个礼拜，我们谈到如何用心在你的思虑上，注意一下思虑对你的影响，下次当思虑占有你时，你可能感觉到自己的意识能力被限制住被紧紧地拉着，变得比较萎缩。如果你去感受一下你的心，可能有一种阴暗下来的转变。假使这时，你把思虑抛弃掉，或许能经历到一种比较轻快的感觉，有一种展开扩张的感受。因此我们的意识状态可紧缩也可放宽，你可以感受到的。

心态的状况会影响我们情绪的整体。宽容的心态使我们存在得很轻松宽大的，相对的，紧缩的心态使我们活得很紧张萎缩。如果你活得很轻松宽大，你就像是只大象；如果你活得很紧张萎缩，那么你就像只蚂蚁一样。懂不懂我的意思？

好，现在让我们一起静坐。

引导静坐：

请采用一个舒适敏锐的姿势静坐，轻轻地闭上你的眼睛。在开始静坐时，很值得花点时间来进入适当的姿势。也许稍微前后左右摆动几下，调整一下你的脊柱，来感受自己脊柱周围所承当的重量，特别是不用靠背的学生，或许你能感受到身体重量随着脊柱往下方挪动的感觉。这样做，你是用脊柱来支撑你的重量，而不是用背部肌肉来支撑你的。

静坐开始时，首先深深地慢慢地呼吸几次，当你深深地吸气时，感受一下你正在伸展的胸腔、肩膀、肚子，吸气时就好像在你的身体里面帮你按摩。当你呼气时，放松下来，抛下一切，安稳下来。

深深地吸入....慢慢地呼出来....

接着让你的呼吸恢复到平常的状态.....用一点时间扫瞄一下你的身体，看看有没有在任何部位感到紧张或者有压力，你可以试着将这些部位放松下来。如果你无法放松下来，或许你可以试着让这些部位的周围稍微松软下来，使它轻松些。

接着，从身体里面感受一下呼吸的感觉.....感受呼吸时身体的伸展与收缩，有些地方随着呼吸上升下降，还有空气在鼻孔周围进进出出的感觉。

尽量放下一切，放下你这一整天的思虑和烦恼来安稳在呼吸的感觉上，把你的呼吸当成是你的基地，你安稳自己的所在。

当你注意到自己随着思虑而分心了，只要留意一下，以很轻松的态度来注意这种情形，在没有任何的评论或责怪下，再开始去留意你的呼吸，吸进...呼出....

你静坐在这里，目前有什么样的情绪或状况？.....目前整体上有怎样的状态呢？.....你可能会注意到各种不同的情形，比如说，你是感到很疲倦还是很清醒的？.....你觉得自己有一种萎缩的感觉呢？还是有一种很舒畅广阔的感觉呢？.....现在是觉得很安宁呢？还是很烦躁？.....很迷迷糊糊的？还是很清新敏锐呢？.....

很不安呢？还是很轻松的？.....感到很有兴趣的呢？还是觉得很无聊呢？.....很有耐心呢？还是很厌烦呢？.....

在你注意到自己整体的状况时，这对你有没有任何的影响呢？.....它怎样影响你看待目前的情形和目前自己的态度？还有你目前的状态对你又有什么作用呢？

当你注意到这些时，你能不能改变一下对自己的看法？从经由自己的情绪或态度来认清自己，改到经由自己的意识来认清自己，用自己的意识来认清自己的状态。

接着，稍微转变一下你要注意的事，目前你对自己所经历到或注意到的有怎样的态度呢？你是怎样看待自己的体验呢？你现在静坐的情形怎样？你有那些思虑呢？有什么样的感觉呢？...你跟目前的情形保持着什么样的关系？你是同意还是不同意？...喜欢还是不喜欢？...你现在是享受目前的经验呢？还是抗拒这经验？...有没有一种想要或者不想要的感觉？...你对目前正在发生的情形又有怎样的态度呢？...甚至你对我问你这些问题时有什么样的感觉呢？

接着，试着再改变一下你对自己的看法，从本着自己的态度来观看自己的情况下，从完全信任自己的态度的情况下，改变成用心去留意自己的态度，看看你能不能从自己的态度中踏出来观察它？

接着，深呼吸一两下，把注意力转回到呼吸上。在这最后两分钟内，把注意力放在你的呼吸上，不要让自己的态度、情绪、状态把你拉走，好好留意你的呼吸。

钟响

回到讲课：

这里有一把我刚刚敲的钟，当你注意到这把钟时，你同时也会注意到这把钟所在的周围。它的四周可能会影响到我们看这把钟的感觉，如果这座厅堂很肮脏混乱，到处都是垃圾，你可能连钟都看不到，周遭的环境与气氛会影响到你对这把钟的感觉。

那一天你独自来到这座大厅，如果除了你之外，没有其他人，这座大厅是个很清静、安宁、宽阔的地方，当你看到这把钟时，它是这座很精致细腻的大厅的一部分，就好像是在一间安静宽阔的房间里有一朵花插在一盆日本花艺的花盆里，看起来非常地优雅别致。这跟看到一朵插在 7-11 店里的花的感受完全不一样。

一件事物的周遭环境和气氛会影响我们对这事物的看法，同样的道理也可以运用到我们的身上。我们可以集中心力去注意生活中的细节、自己的思虑、感受、身体的感觉，还有一进一出的呼吸上，不过用心在心态上，则是进一步地去意识到这些细节所存在的环境。留意我们所存有的心态，也就是对自己整体的情况有所注意。

很多时候，生活中的一些细节会使我们变得很盲目，而没有去注意大体的情况。那么用心在心态上能帮助我们去看自己的大体状况。

注意到自己的心态是很有用的，因为心态会影响到我们如何想、如何选择。如果我们能踏出一步来观察到自己当时的心态，譬如说，“喔！看！我今天感到很不安稳，很脆弱！”可能刚好有些事情发生，使你很敏感，这时如果你注意到了，你能对自己说，“因为自己比较脆弱，事事要小心些！”相对的，如果你没有注意到自己的状态，你可能会很吃力地度过一整天，还搞不清为什

么事事都很难。因此要记得问自己，“我现在是在怎样的状态下？我现在是觉得心胸宽大，像只大象一样呢？还是觉得很渺小？”

我认识一些个子长得很娇小的人，由于他们的为人处事很宽容，即使体格长得小，他们给人的感觉却一点都不小。相对的，有些个子很高大的人，老是缩头缩脑的，给人的感觉却是很微不足道。不同的心态会让你表达出不同的自我。

我要对这方面多解说一下，不过我想先听听你们的体验。在刚才静坐时，你有没有机会退一步来感受自己整体的情绪、态度、存在的状态呢？你若是做到这一点，你有没有什么新发现？当你将自己当时的状态纳入你的意识中，有什么改变吗？最好有人愿意出来讲一下他们的经验。

问答：

第一位学生：对我来说，要能很准确地辨别出心态的状况是很难的。我能分别出当时的态度是正面的或是负面的。在你提供一些分别的方式中，我能认出哪些是不好的，我并不觉得自己有那些不好的心态，只是感到有一种“嗯”的感觉，一种不太好的感觉。

Gil 老师：是不是一种排斥的感觉？

学生：我无法确定地把它分别出来，只能说是一种轻微的负面的感觉。

Gil 老师：很好！能感受到就很不错了。那么，当你注意到之后，有没有什么改变呢？

学生：我当时的心态是一种负面的感觉，可是当我发现我所持有的心态时，我是觉得很高兴。

Gil 老师：你当时的心态并不是很好，不过能注意到，感到很不错。那么，你宁可注意到或是不注意到？

学生：那当然宁可注意到。

Gil 老师：很好！谢谢！还有没有其他人愿意说一下他们的经验？

第二位学生：刚刚静坐时，对我来说，要把心态从情绪或思虑中分辨出来是很难的。

Gil：让我先针对这个问题回答，然后再加以解说。

心态和情绪之间是有很多类似或重复的地方，但是它们之间不同的是，你可能会因为某一件事而有所反应，然而这并不会改变大体上你是怎样的一个人。例如，有位性情暴躁的先生走在路上，看到路边一位受难痛苦的人，在那一霎那之间，这位先生很可能一时起善心，伸手帮助这位受难的人，不过这并没有改变这位先生性情暴躁的趋向。

另外一个例子，也许有位很快乐很无忧无虑的人，轻松愉快地走在路上，却碰到旁边有个人刚好对着人行道路灯的按钮吐了口痰。虽然这个人的本性是不太会计较的，这时他可能会有一种反感厌恶的感觉，不过这种厌恶的感觉只是他一时的反应，并不会使他变成另一个人。

情绪是短暂的，只占有我们心态的一小部分，而我们的态度则是代表我们大体上的趋势。这样的解释合不合理？

学生：是清楚点了。

Gil：愤怒很可能是我们心态中的一小部分，也有可能是我们大体上的一种状态。不过一时的愤怒并不见得会影响一个人平时所拥有的态度。这就是情绪跟心态不同之处，它们之间虽有重叠的地方，但是它们是两回事。

现在让我针对你的静坐提供一些意见。你刚才说你静坐时觉得很困难，那么你必须注意你当时所持有的态度，那种认为很难的态度。你有没有注意到自己当时的态度呢？

学生：实际上，我事后在心中标记“困难”。在静坐中，我意识到自己整天忙着解决问题，我很高兴能注意到这个现象。能发现自己的状态是令我感到很庆幸。可是我无法将你所要教的事连贯到我的经验上。

Gil：好！我明白，这并不是很容易了解的，对我来说，也不是很容易能解释给你们听的。你并没有注意到自己大体上的心情，而是注意自己整个思虑的趋势是在解决问题。就像刚刚那位同学一样，也很庆幸自己能注意这个现象。你当时忙着解决问题是个怎样的感受呢？是个很欣慰的感觉吗？

学生：我当时的感觉并不是一种快活或不快活的感觉，而是一种很狭窄封闭的心情。

Gil：你的意思是你能感受到你当时那种狭窄的心情，而且庆幸自己能意识到自己的状态。当你意识到自己的状态之后，有没有变得比较轻松快活些？

学生：有！

Gil：那么你是注意到自己的变化了。能注意到这些变化对内心的发展会有很大的帮助。我们一旦注意到这些差别时，就能选择自己要走的方向。譬如说，你注意到这种狭窄的心情与轻松快活之间的不同时，很自然地，你会选择比较健康的方向。

因此，我们越是能辨别出这些差别时，我们越能朝比较健康自在的方向进行。

第三位学生：刚刚你教的一些事情中，有一件对我来说是很有用的，那就是你所说的，我们是有选择的。我发现自己的心态常常是在一种疲倦的状况下，并不总是这样，不过很多时候，我是停留在这种状态下。我不是个喜欢早起的人，常常注意到自己在早上有这种疲倦的趋势。不过有些夜晚，我也会同样有这种疲倦的心态，今晚我就有这种感觉。当我陷入这种心态时，整个人好像无法挣脱。那么我可以提醒自己来注意到当下的心态，我明白我是有选择的，我可以采取一些行动，这对我来说是很有用的。我将要看看如何把它运用在日常生活中。

Gil：说得很好！当你有选择时，你就有了点自由，能较自在些！还有没有其他人愿意告诉你们的经验？

第四位学生：对于生气这件事，我们有没有选择呢？

Gil：有时候，你是有选择的，但是有时候，你可能感到自己没有选择的余地。当你觉得自己没有任何选择时，如果你用心地去注意一下，可能会发现，事实上你还是有选择的余地。我们生气时，也许自己都搞不清为什么生气。也许在我们刚开始生气的那一瞬间，我们是有选择的，但是我们并没有察觉到，等到脾气一发，就无可收拾了，只好让这股气发泄完毕为止。这时，你可能就会很无助地对自己说，“好了，我生气了，我的脾气就是这样。”

你问的这个问题是很有趣的，我不愿意说我们在任何情形下都有选择的余地，不过用心注意能帮助我们看到越来越多的选择机会。在生活中，大部分人选择的机会实际上比他们想象中还要多，如果我们能过得比较清醒些，将会发现自己有更多的选择。

在我二十多岁时，我会迷上一些女人，断断续续认为自己爱上这些女人，在那个情形下，引起我对选择这个问题的兴趣。在恋爱时，我们到底有没有选择呢？我必须非常用心地去注意。平常我们对这件事总是认定，恋爱是一种自然的现象，一碰到投缘的对象，就陷入其中，那还有什么选择可言。但是，如果我很用心地观察自己，我可以看到自己心中感到某些程度的欢喜与满足，还有一种美好的感受，这时我心中的反应是，“喔！我要拥有那种感觉，我要有更多那种感觉。”就这样，当时那个决定就成为了所谓的“恋爱”。因此，如果能很专心镇定地观察，我是能看到抉择的存在。大部分人认为恋爱是没有选择的，他们不想看到自己所作的抉择，因为恋爱就是这样在不知不觉中发生的，直到情况转坏了...这时才对自己说，“当初我怎么这么做，我到底是在想什么？真希望开始时有人告诉我如何选择！”

简短的引导静坐

好！用一段很短的时间，请闭上眼睛，不需要改变你的坐姿，只要闭上眼睛.....问问自己，你现在持有什么样的态度呢？不见得要很准确很精细地把它标出来....你现在是以那一种态度来操作的呢？

然后，看看你能不能在两种情况之间转换，一种情况是把自己沉溺在你所操作的态度中，完完全全地信任它；另一种则是从你操作的态度中跳出来观察它，以第三者的眼光来观察自己的态度。看看自己能不能在这两种情况之间来来回回地转换.....

如果你能来回地转换，注意一下，比较一下，当你沉溺在自己现有的态度中，完全信任它，跟从中跳出来观察它，有什么不一样的感觉呢？

好，请你们睁开眼睛。你们是否能在这两种情况之间前后转换呢？如果有人能做到这一点，能不能告诉大家你注意到什么事？

回到问答与评语

第五位学生：我当时的心态是很开放很容易接纳所有事，在我注意到这个情况时，我就把自己跟这种心态分开。当我的心态很开放时，我可以学到很多学问见识，带给我一种很喜悦的感觉。一旦在旁观察它，我就跳出了这种开放的心态，不再感到那种喜悦，我并不喜欢跳出这种开放的心态。不过我想到你跟我们说过，不要留恋于自己喜欢的事上，我就试着放开它。

Gil：由于有开放的心态而感到喜悦并没有什么不对，然而在静坐时，我们尽量试着不要依恋任何事，我们不要迷恋或徘徊于任何态度上。有开放的心态是好的，不过你如果太依赖它或紧抓着它不放，那么就很难好好地静坐了。因此退一步看，你并不需要改变你的心态，只要去注意到它。有趣的是，在你用心注意的情况下，你会有更开放更敏锐的心态，即使是在很短的期间，由于你的用心注意会使你比较平静，而比较没有那种喜悦的感觉。好，谢谢！还有没有其他人要说的？

第六位学生：我有类似的经验，当我退一步观察自己，我感到一种精力上色彩的变化。当我进入那种开放敏锐的状态时，感到很清醒。当我退一步来观察自己，我好像跟自己分离了，然后意识上，整个色彩都改变了，变得有点灰暗。我不知道这听起来有没有道理？

Gil：有些人比较以视觉为主，他们很多是经由视觉来体验事情，就像你所说的。很好，谢谢。

第七位学生：在我观察自己时，发现当时我有点消沉低落，我感到很惊讶，因为我并不知道自己是这种情况下，是一种沉重不快乐的心态。接着，当我退一步来观察它时，我马上感到比较轻松宽敞，而原来那消沉低落的心态好像掉到地上，不再是我的一部分了。我感到自在多了，感到像你刚刚形容的那种宽阔的感觉。

Gil：好，很好！我记得有一天晚上 10 点左右从旧金山开车回来，当时我头痛得不得了，甚至痛到想吐。我一边开车一边想，“喔！可怜的我，我可能没办法开回家，也许应该停到路边，离家实在太远了。”过了一段时间，我想，“喔！Gil，你是教如何用心的老师，或许你自己应该试试。”于是，我就开始注意观察当时的情况、头痛、我自怜的感觉，还有各方面的情况。在我进行这些观察之后，头痛并没有消失，但是变得比较能忍受得了，想吐的感觉也没有了，我很快地觉得好多了。这个改变是蛮明显的。一旦感到稍微自在些，我又失去了注意力，而头还是痛，因此我又开始自我可怜，“喔！可怜的 Gil，实在很痛，又想吐。喔！我应该去注意自己的情况！”然后我又开始用心地观察，情况又转好了。如此观察自己在一下子用心一下子失去注意力之间反反复覆的是蛮有趣的。不过在当时那个情况下，能这样断断续续地把自己拉回来用心在当下是很有用的，我就这样子安全地开车回到家。

第八位学生：你如何分辨出自己是与现状不相关（diassociating）或是与现状分离（detaching）？

Gil：这是个很好的问题。在佛学的英文用语，我们不用分离（detach）这个字。我不很清楚真正的原因，不过分离有一种负面的意思，而不依恋不附属（也就是英文的 non-attach）比较没有负面的感觉，我不知道你们对这两个字有没有同样的看法。不相关（diassociated）表示你跟现状没有什么关系，你是分开疏远的，你和它之间有一道墙，你完全封闭起来的。如果你感到自己与现状不相关，你与自己的身体可能不相联系，你可能跟自己的情绪脱离了。

然而，当你对事很用心，却不依恋不附属，这时有两个情形同时存在。一方面你对正在发生的事会有一种更亲密的联系，另一方面你有一种自主的感觉。因此，我们虽然生存在所有发生的事情之中，如果我们用心的话，我们还是很自在的。

如果你是个很疏远的旁观者，那么我们会失去那种相互连系的感觉。相对的，如果我们过于牵扯，那么很容易失去应有的智能和了解的能力。所以，当我们不被所发生的事所占有、或附属、或牵扯住，也就不会产生一些依恋或烦恼，那么我们的心就不会被这些不必要的依恋与烦恼掩盖住，也不会使我们跟自己的体验脱离。在这种情形下，我们对于所接触到的事能看得比较清楚，这种经验使你跟当前发生的事更亲密。而在这种亲密的关系中，你还是能很自在的观察。你听懂我的解释吗？

学生：好像有点道理，我还要再想一想。

Gil：当我们对事用心时，我们有时会形容自己是个旁观者。但是你并不要变得只是在观察，或变得跟正在发生的事一点关系都没有。你还是要能体会到自己的经验。因此有些静坐的老师避免使用任何跟观看有关的字眼，譬如，“观看你的经验，观察你的经验等等”，因为这些字眼可能会使你跟你的经验脱离，这对你就没有什么帮助了。所以很多静坐老师使用其他的语言像“感受你的经验，体会你的经验，逗留在你的经验中”使你跟你的经验比较亲密些。但是这种语言有时很容易使你无法从经验中跳出来把它看清楚。

如果你在衡量是否应该去观看你的经验或去感受你的经验，我会选择偏于去感受经验，我们要能与当下发生的事情有所联系。

第九位学生：这是我第三次试着静坐，因此不是很有经验。每次当我开始静坐时，总是好像漂浮在一种愉快的感觉中，好像在一个很冷的晚上跳入一床很暖和很舒适的鹅毛棉被里。但是过一阵子，我开始注意到，当你在引导静坐中，问我们有没有感受到各种不同的感觉，每一次你提到某一种感受，我总是能在自己身上找到那种感受。譬如，你问我们有没有感到有点累，我查看一下自己，咦！我是有点累。结果好像你提到的所有感受都在我身上出现。我实在很困惑，搞不清是怎么回事，搞不清我到底是有哪些感觉。

Gil：也许我最后应该问你是不是很快快乐，你就会很快快乐。

学生：那么我的问题是，我到底是谁呢？你提出各种感觉，我都会有那些感觉吗？

Gil：是有可能的，尤其当你在很轻松的情况下，暗示的力量是很强的，只要说一个字，就能引起某种感觉。也有可能是，你当时拥有所有这些感觉，当你听到我提到某种感觉时，你就把它挑出来。人是可以同时又累又兴奋又快乐又渴望，可以有好多的感觉同时存在。当我提到渴望这个感受，很可能我就点燃了原来好像没有存在的感受。当人很放松时，很容易受到外来暗示的影响。这也是为甚么外来的暗示对催眠中的人有很大的作用。

在用心静坐的修练中，我们不采用暗示来后发任何事。我们刚刚做的只是一种练习，用来帮助你感受自己的经验。最主要的目的是让你注意到自己正经历到的感受，而不是要来暗示或后发任何事。如果你继续修练下去，你会开始注意到自己的感受，也会渐渐地看清自己到底是谁。静坐能帮助你在生活的各种变化中稳住自己。这种领悟觉晓会为你澄清你的现况、稳住你，你不会因为某些事情而引起不必要的困扰。这个解释有没有道理呢？

学生：有道理。

Gil：关于修练静坐，你整体上的心态或状况会影响你静坐的开始，这也会影响你如何看待静坐，以及静坐进行的情况。如果你当时心情不爽，坐下来静坐，然而没有注意到自己不好的心情，那么这个不好的心情会继续影响你的静坐，甚至使你无法专心静坐。假使你注意到自己心情不好，那么你心里有数，当自己一开始分心徘徊在一些不愉快的思虑中，你比较能够注意到，才能把注意力拉回到静坐上。这样一来，也许你会看到自己的心情是如何影响自己对事的期望或反应。

因此，静坐时，如果你能注意到自己的整体状态，会使你静坐的程序顺利些，即使你当时的状况是不好的，由于你会考虑到这个情况，而使自己能更加专心。

第十位学生：对于你整体的心态和状况，你是不是用跟处理情绪的方式一样去观察它、意识它、标记它呢？

Gil：是的，你是可以这么做，当你有特别强烈的心态时，去观察它会很有趣的。有时候，我们存有一种非常明显的心态或意识时，你要去注意它。即使当我们的意识不是很强烈时，去探讨它、注意它，也会很有用的。尤其是当你觉得自己的意识在暗中影响你，你要停下来面对它、感受它，看看它对你的影响有多大。它给你的感觉是不是比你的身体还要大呢？有些时候，你会觉得自己的心态或意识大于自己的身体，“哇！看看它，我从来没有注意到它是这么大的！”。

学生：有时候可以感到有些心态意识是很庞大很灰暗的。

Gil：那么你要去注意它到底是有多庞大、有多灰暗。好好地去感受它、面对它。看看当你去感受它的庞大它的灰暗时，会有什么结果，会很有意思的。

回到讲课：

今天我要教的是关于如何去留意自己的心态、态度、心情，这一方面是很难解释的，如果你感到有点迷惑，或者觉得有点搞不清楚，不要担心。如果有这种情形，你只要回到第一个星期的课程，用心在你的呼吸上就够你练一整年了。光是练习用心呼吸，就会有很大的作用。花一段时间来探索第一个礼拜的课程，或许会比一下子就赶着练完六个礼拜的课程还要好。你也可以专注在第一课跟第二课的修练，会比较简单、比较直接了当。去留意自己的呼吸跟身体，来回替换就够了。

假使你觉得这些修练变得太复杂了，你可能心想，“依照 Gil 所说的，先是呼吸、身体，然后情绪，接着是思虑，然后是这个所谓的整体状态。有这么多要用心去注意，好像在静坐中同时要处理好多事，一点都没办法放松下来，我实在没办法把它全部记下来！”。如果你有这种感觉，那么就把所有这些事忘掉。只要回到留意自己的呼吸。把用心呼吸当成是你的基地，逗留在呼吸上，跟随着你的呼吸，直到有其它的体验或感受出现，而且变得很明显时，这时你可以跟自己说，“哦！我可能要注意一下这个。”，如果情绪变得很明显，那么就按照我所说的去观察它。不然的话，你不要特别去想，到底该做些什么。

回到你的呼吸，逗留在呼吸上，信赖你的呼吸。在你修练过程的某个阶段，当你的心态或整体状态变得很明显时，这时我所给你们指示就会很有用了，尤其在你静坐的修练做得很好时，这些指示会更有用。

当你静坐修练得很好时，你整体的心情、感受、态度、言行都会有很大的改变，甚至改变你每天走在路上或上班时的感受。你可能对自己说，“哇！我的生活感受完全都不一样，就像 Gil 提到的那种不同的生存。”，你要用心地注意这些改变，这时我给你们指示就会变得很清楚很有用了。

我把所有的步骤一步步地教给你们，不过你们没有必要全部记下来，或是猜测该怎样做才是正确的。如果静坐时一时搞不清楚，只要逗留在呼吸上，懂吗？静坐的过程应该是很简单的，如果是很复杂的话，那么你就无法用心了。如果是很不单纯，就不是用心修练。在静坐中，如果你忙着问自己，“下一步我该怎么做呢？我是不是应该停留在这里，还是退一步来观察它？我到底该怎样去感受它...” ，这样就不是很单纯了，遇到这种情形时，只要很简单地留意到自己复杂的心思，然后把注意力拉回到呼吸上。

好！谢谢大家，今天到此为止。