

用心靜坐作業（第四週－用心在思慮）

有人認為靜坐是用來使我們停止思考，以至於達到擁有一片很寧靜的心思。這種情形有時是會有的，但這並不是我們靜坐的目的。思慮是生活中很重要的一部分，用心靜坐不是用來跟思慮鬥爭。跟自己的思慮保持友好關係會比把自己的思慮當成是一種使自己分心的問題要有用多了。在做用心練習時，我們並不是要停止思考，而是要克服被思慮佔有的情況。

對事用心不是去思考事情（並不是像很多人認為的，針對某一主題來靜思），而是很有心地觀察生活上的各個方面。如果你正在思考，用心則是你心中很清澈、靜默、明白自己正在思考的意識。有人說：“為了達到靜坐的目的，沒有任何事是值得想的。”我常常覺得這個說法對我有很大幫助，而且使我放鬆下來。思慮總是時來時往，靜坐的人不需要與其糾纏在一起。用心在思慮上只是辨認出我們正在想，而不要牽扯到思慮的內容。

靜坐時，當思慮只是隱隱約約地存在於背景中，或某種臨時出現的思慮把你從現時拉開，那麼你只要用心在呼吸上。不過，如果思慮佔據了你，使你無法排除它，那麼就把你的注意力放在正在進行的思慮上，清清楚楚地意識到自己正在思考。

強烈的思慮大部分是由某種認同或先入之見所引起的。若能清楚地觀察自己的思慮過程，我們就能走出認同的領域，你的思慮也會跟著減弱，會變得比較平靜穩定，比較沒有侵略性。

有些時候，即使我們意識到自己的思慮，這思慮還是很強烈，且無法抑制。在這種情況下，去觀察思慮對我們的身體，精神，活力的影響會很有用的。強烈的思慮可能會造成頭上的壓力，前額的緊張，肩膀的僵硬，或感到頭裡有成千上萬的蜜蜂在嗡嗡的響。這時你應該讓自己用心留意這些緊張、僵硬或任何的身體感受。通常我們很容易被困在思慮中的一些故事，不過你一旦去留意身上因思慮所引起的感受，那麼你就能將自己帶回到此時此刻，而不會繼續停留在思慮的故事裡。

當某一思慮重複地出現時，這思慮很可能是由某一種強烈的情緒所引起的。在這種情況下，將你的注意力一而再再而三地拉回到你的呼吸上。在這強烈的情緒沒有被認出來之前，你的憂慮會一再地出現。例如有些人常計畫很多，會發現計畫的動機出於對某事的掛念或憂懼，如果這憂懼沒有被認出來，這憂懼會變成產生新計畫的工廠。所以當你有重複的思慮出現時，看看你是否能認出跟這思慮有牽連的情緒，然後把這情緒作為用心靜坐的對象。將自己穩住在此時此刻的情緒下。當你認出這情緒之後，這情緒會停止產生跟它有關的思慮。

思慮是我們生活中的一大部分，很多人花很多時間在這思考世界的故事與主意中。用心的訓練不會使你停止思考，但是它會防止我們任意地緊緊跟隨著出現的思慮。這樣一來，我們會變得較平穩，而且我們的身體，情緒和思考力也較能夠互相合作。

第四個星期的靜坐練習

1. 在剩下的這兩個星期中，請將你靜坐的時間延長到30分鐘。在靜坐開始後，至少用十分鐘維持簡單的靜坐－專注在呼吸上。當有其他的感覺或體驗出現，且影響你對呼吸的專注時，試著忽略這些感覺，盡量把注意力拉回到呼吸上。等這十分鐘的暖身時間過後，再進入到一種比較自在開放式的用心留意，也就是把注意力放在呼吸上，直到有其他比較強烈的感

覺出現。當身上的感覺、情緒、或思慮開始變得比較強烈時，將你的注意力從呼吸上轉到這些比較強烈的感覺。如果這些強烈的感覺減弱了，再將注意力轉回到呼吸上。

2. 花點時間來檢討自己對思慮所抱有的態度、想法、結論。你是否常常認為你的思慮是真的還是假的？是對的還是錯的？你常認同你的思慮嗎？也就是說，你是以你的思慮來判定自己是誰嗎？你相信你的思慮能替你解決問題嗎？思慮是了解事情的唯一途徑嗎？等你花一段時間想想這些問題之後，找個朋友談談你的新發現。
3. 在這星期的某一段時間裡，花兩個小時來追蹤自己想了些什麼事。使用某種方法，在每幾分鐘之間，留意一下自己正在想什麼。你想的事大部分是跟自己有關的？還是跟他人有關的？你的思慮是否有責備批評的傾向呢？多少次你跟自己說“應該如此...應該這樣”？這些思慮大部分是跟過去有關呢？還是跟未來有關的？還是多半是些夢想呢？你有較多樂觀的想法呢？還是有較多悲觀的想法呢？你的思慮大部分是很不安的呢？還是很安詳的？是滿足的？還是很不滿的？這些練習不是用來評判自己，而只是讓自己很單純地留意自己的思慮。多數人是活在自己的思慮世界中，在這兩個小時內，你會屢次走出自己的思慮，縱然是很短暫，你還是進入了這比思慮世界還要廣闊的意識中。
4. 在這星期某一段時間裡，花兩個小時來留意你所抱有的動機。在我們講話或採取行動之前，我們總是抱有某種目的的。留意一下是哪些欲望或反感在指使我們的動機。在做這練習時，最好找某種你能安靜地不受干擾地執行的日常活動。你要慢慢地執行這個活動，才能好好地留意、觀察自己的動機。