

用心静坐作业（第四周一用心在思虑）

有人认为静坐是用来使我们停止思考，以至于达到拥有一片很宁静的心思。这种情形有时是会有，但这并不是我们静坐的目的。思虑是生活中很重要的一部分，用心静坐不是用来跟思虑斗争。跟自己的思虑保持友好关系比把自己的思虑当成是一种使自己分心的问题要有用多了。在做用心练习时，我们并不是要停止思考，而是要克服被思虑占有的情况。

对事用心不是去思考事情（并不是像很多人认为的，针对某一主题来静思），而是很有心地观察生活上的各个方面。如果你正在思考，用心则是你心中很清澈、静默、明白自己正在思考的意识。有人说：“为了达到静坐的目的，没有任何事是值得想的。”我常常觉得这个说法对我有很大的帮助，而且使我放松下来。思虑总是时来时往，静坐的人不需要与其纠缠在一起。用心在思虑上只是辨认出我们正在想，而不要牵扯到思虑的内容。

静坐时，当思虑只是隐隐约约地存在于背景中，或某种临时出现的思虑把你从现时拉开，那么你只要用心在呼吸上。不过，如果思虑占据了你的，使你无法排除它，那么就把你的注意力放在正在进行的思虑上，清清楚楚地意识到自己正在思考。

强烈的思虑大部分是由某种认同或先入之见所引起的。若能清楚地观察自己的思虑过程，我们就能走出认同的领域，你的思虑也会跟着减弱，会变得比较平静稳定，比较没有侵略性。

有些时候，即使我们意识到自己的思虑，这思虑还是很强烈，且无法抑制。在这种情况下，去观察思虑对我们的身体，精神，活力的影响会很有用的。强烈的思虑可能会造成头上的压力，前额的紧张，肩膀的僵硬，或感到头里有成千上万的蜜蜂在嗡嗡的响。这时你应该让自己用心留意这些紧张、僵硬或任何的身体感受。通常我们很容易被困在思虑中的一些故事，不过你一旦去留意身上因思虑所引起的感受，那么你就能将自己带回到此时此刻，而不会继续停留在思虑的故事里。

当某一思虑重复地出现时，这思虑很可能是由某一种强烈的情绪所引起的。在这种情况下，将你的注意力一而再再而三地拉回到你的呼吸上。在这强烈的情绪没有被认出来之前，你的忧虑会一再地出现。例如有些人常计划很多，会发现计划的动机出于对某事的挂念或忧惧，如果这忧惧没有被认出来，这忧惧会变成产生新计划的工厂。所以当你有重复的思虑出现时，看看你是否能认出跟这思虑有牵连的情绪，然后把这情绪作为用心静坐的对象。将自己稳住在此时此刻的情绪下。当你认出这情绪之后，这情绪会停止产生跟它有关的思虑。

思虑是我们生活中的一大部分，很多人花很多时间在这思考世界的故事与主意中。用心的训练不会使你停止思考，但是它会防止我们任意地紧紧跟随着出现的思虑。这样一来，我们会变得较平稳，而且我们的身体，情绪和思考力也较能够互相合作。

第四个星期的静坐练习

1. 在剩下的这两个星期中，请将你静坐的时间延长到30分钟。在静坐开始后，至少用十分钟维持简单的静坐—专注在呼吸上。当有其它的感觉或体验出现，且影响你对呼吸的专注时，试着忽略这些感觉，尽量把注意力拉回到呼吸上。等这十分钟的暖身时间过后，再进入到一种比较自在开放式的用心留意，也就是把注意力放在呼吸上，直到有其它比较强烈的感

觉出现。当身上的感觉、情绪、或思虑开始变得比较强烈时，将你的注意力从呼吸上转到这些比较强烈的感觉。如果这些强烈的感觉减弱了，再将注意力转回到呼吸上。

2. 花点时间来检讨自己对思虑所抱有的态度、想法、结论。你是否常常认为你的思虑是真的还是假的？是对的还是错的？你常认同你的思虑吗？也就是说，你是以你的思虑来判定自己是谁吗？你相信你的思虑能替你解决问题吗？思虑是了解事情的唯一途径吗？等你花一段时间想想这些问题之后，找个朋友谈谈你的新发现。
3. 在这星期的某一段时间里，花两个小时来追踪自己想了些什么事。使用某种方法，在每几分钟之间，留意一下自己正在想什么。你想的事大部分是跟自己有关的？还是跟他人有关的？你的思虑是否有责备批评的倾向呢？多少次你跟自己说“应该如此...应该这样”？这些思虑大部分是跟过去有关呢？还是跟未来有关的？还是多半是些梦想呢？你有较多乐观的想法呢？还是有较多悲观的想法呢？你的思虑大部分是很不安的呢？还是很安详的？是满足的？还是很不满的？这些练习不是用来评判自己，而只是让自己很单纯地留意自己的思虑。多数人是活在自己的思虑世界中，在这两个小时内，你会屡次走出自己的思虑，纵然是很短暂，你还是进入了这比思虑世界还要广阔的意识中。
4. 在这星期某一段时间里，花两个小时来留意你所抱有的动机。在我们讲话或采取行动之前，我们总是抱有某种目的的。留意一下是哪些欲望或反感在指使我们的动机。在做这练习时，最好找某种你能安静地不受干扰地执行的日常活动。你要慢慢地执行这个活动，才能好好地留意、观察自己的动机。