

## 用心静坐作业（第六周一用心在日常生活上）

有时候利用比喻来说明讲解用心静坐的做法是有很有效的，佛学中，一个形容人的典型比喻是一间有 5 个窗户和一扇门的单房屋子。这些窗户和门在佛学中是代表六个识觉，其中有西方所谓的五个知觉（味觉、嗅觉、听觉、视觉、触觉），还有第六扇门则是代表第六个识觉，也是我们心中或思虑中所认知的感受。屋中有一把很舒适的椅子，你想象自己很轻松很自在地无所事事地坐在这把椅子上，所有窗户和门都敞开着。这时，有只猫来到门前，它把头伸入屋中，东看看西看看后就离开了。之后有只小鸟飞到窗台上，看看你之后就飞走了。又有只小松鼠从门前跑过，总之有各种动物来来去去。与其站起来跟着这些动物走出房子，或者把窗户或门关起来，你不如安稳地坐着观察这些来来去去的事物。用心静坐的指示是安稳地坐在这意识的椅子上，任由这些感受、情绪、思虑或态度出现在我们识觉的窗口或门前。虽然我们注意到它们的来往，要强调的是如何自在地去面对，而不是要使自己的静坐达到某种结果。你要尽可能地专注在呼吸上，当任何感受变得比较强烈时，不要被卷入，也不要见而不识，试着很自在地去意识它。

提高用心能力会使你的生活过得更灵活些，你的生命能展开得更好，会有较少的压力，而且自己会觉得比较自在比较有智慧。一旦了解了这些基本的静坐指示，你就能以它为基础来扩展你的修练。有两个主要的方式可以扩展你的修练：（一）将用心修练运用到日常生活上；（二）藉由用心来增强专注的能力。

### 用心在日常生活上

跟静坐一样，我们也能在日常生活中修练用心的能力。有些人觉得，一整天中，如果到处有信号来提醒他们去注意眼前的事会很很有用的，也就是提醒他们去注意正在做的、感受的、想的事。一个常用的信号是电话铃声。不要马上赶着接电话，而是把电话铃声当作提醒你用心的信号。这样做可以帮助你电话对话之前做个准备。有些人用经过门坎作为提醒自己要用心的信号，每当跨过一道门坎进入另一个房间时，他们会注意一下自己的情况。当你在街上遇到红灯时，也可把那一小段时间当作提醒自己要用心的信号。

选一项日常活动，当你在进行这项活动时，特别用心地去做也是很有用的。有些人选一天中的一餐来非常专心地静静地吃；也有人利用走路时来修练用心。有些人故意把车子停得远一点，然后利用走路的那一段时间来进行走路静修。也可以拿清扫房子这项活动来当作用心修练的机会。

一项可以用来当作修练的活动是交谈，如果你很积极地听他人说话，而且在与人交谈时好好地观察自己内在的反应和冲击，你将会发现很多关于自己的事。聆听与静坐需要同样的修养才能做得好。

### 专注

扩展用心修练的第二个方法是增强专注的能力。专注能带给用心修练一种定力和耐力，如果把用心比喻成一架望远镜，那么专注就像是提供望远镜稳定力的三角架，有了三脚架，我们才能看得比较清楚。

增强专注的一个方式是有规律的练习，其中最重要是每天练习，一天又一天地，就如同幼小的小孩是经由不断的重复中学会各种事，我们的心也能如此受益。

到静修中心参加静修是另一种增强专注的方法，静修让我们暂时踏出日常生活来看清事情，这样一来，我们或许能放下平日时常困扰我们的烦恼。静修期间，一天中会静坐很多次，因此会比在家一天只静坐一次沉静下来得快。当你把很多日常的忧虑烦恼化解掉后，将会有很清爽的感觉。这就好像我们住在这湾区附近，平常没有注意到空气的污染，直到有一天空气新鲜，我们能看到海湾对面的高山时，我们感到非常的爽快。因为我们已经很习惯污染的空气了，根本不知道因为污染的空气而失去的东西。当我们能很清醒地面对当下，而不被任何事物干扰时，将会感到很喜悦的。如果我们每天修练的话，是能慢慢地酝酿出这种情况，不过，如果你去参加静修的话，这种情况将会很快地产生出来。

刚刚开始学静坐的人不会马上想到静修中心参加静修，而只想每天有规律地静坐。当你这样练习了一段时间之后，渐渐地，你会开始想要去参加静修。这里的静修中心全年有各种静修课程，每月有好几次独天的静修课程，并且每年六次有两天或两个礼拜的静修课程。

## 智慧

用心加上专注能帮助我们发展佛教所谓的智慧。当我们面对当下，如果能看穿自己所持有的观念、想法、判断力，从而能把事情的大体看清楚，这就是智慧。有时我们所持有的观念或判断力是无辜的或适当的，可是有些观念会带给我们很多痛苦。用心的部分功用是帮助我们打破这些观念、诠释，还有打破很多的“应该”，让我们能把事情看得清楚些。一旦把事情看清楚了，我们会发现自己有很多选择的机会来过个比较明智满意的生活。

用心的另一个功能是，它能帮助我们分辨出，对事物的执着留恋而造成的压力和放开这种执着留恋所能产生的安祥。学着如何运用这个见识来帮助自己更加安祥自在也是智能的一部分。