

用心靜坐作業（第六週－用心在日常生活上）

有時候利用比喻來說明講解用心靜坐的做法是很有趣的，佛學中，一個形容人的典型比喻是一間有 5 個窗戶和一扇門的單房屋子。這些窗戶和門在佛學中是代表六個識覺，其中有西方所謂的五個知覺（味覺、嗅覺、聽覺、視覺、觸覺），還有第六扇門則是代表第六個識覺，也是我們心中或思慮中所認知的感受。屋中有一把很舒適的椅子，你想像自己很輕鬆很自在地無所事事地坐在這把椅子上，所有窗戶和門都開敞著。這時，有隻貓來到門前，它把頭伸入屋中，東看看西看看後就離開了。然後有隻小鳥飛到窗台上，看看你之後就飛走了。又有隻小松鼠從門前跑過，總之有各種動物來來去去。與其站起來跟著這些動物走出房子，或者把窗戶或門關起來，你不如安穩地坐著觀察這些來來去去的事物。用心靜坐的指示是安穩地坐在這意識的椅子上，任由這些感受、情緒、思慮或態度出現在我們識覺的窗口或門前。雖然我們注意到它們的來往，要強調的是如何自在地去面對，而不是要使自己的靜坐達到某種結果。你要盡可能地專注在呼吸上，當任何感受變得比較強烈時，不要被捲入，也不要見而不識，試著很自在地去意識它。

提高用心能力會使你的生活過得更靈活些，你的生命能展開得更好，會有較少的壓力，而且自己會覺得比較自在比較有智慧。一旦瞭解了這些基本的靜坐指示，你就能以它為基礎來擴展你的修練。有兩個主要的方式可以擴展你的修練：（一）將用心修練運用到日常生活上；（二）藉由用心來增強專注的能力。

用心在日常生活上

跟靜坐一樣，我們也能在日常生活中修練用心的能力。有些人覺得，一整天中，如果到處有信號來提醒他們去注意眼前的事會很有用的，也就是提醒他們去注意正在做的、感受的、想的事。一個常用的信號是電話鈴聲。不要馬上趕著接電話，而是把電話鈴聲當作提醒你用心的信號。這樣做可以幫助你在電話對話之前做個準備。有些人用經過門檻作為提醒自己要用心用的信號，每當跨過一道門檻進入另一個房間時，他們會注意一下自己的情況。當你在街上遇到紅燈時，也可把那一小段時間當作提醒自己要用心用的信號。

選一項日常活動，當你在進行這項活動時，特別用心地去做也是很有用的。有些人選一天中的一餐來非常專心地靜靜地吃；也有人利用走路時來修練用心。有些人故意把車子停得遠一點，然後利用走路的那一段時間來進行走路靜修。也可以拿清掃房子這項活動來當作用心修練的機會。

一項可以用來當作修練的活動是交談，如果你很積極地聽他人說話，而且在與人交談時好好地觀察自己內在的反應和衝擊，你將會發現很多關於自己的事。聆聽與靜坐需要同樣的修養才能做得好。

專注

擴展用心修練的第二個方法是增強專注的能力。專注能帶給用心修練一種定力和耐力，如果把用心比喻成一架望遠鏡，那麼專注就像是提供望遠鏡穩定力的三角架，有了三腳架，我們才能看得比較清楚。

增強專注的一個方式是有規律的練習，其中最重要是每天練習，一天又一天地，就如同幼小的小孩是經由不斷的重覆中學會各種事，我們的心也能如此受益。

到靜修中心參加靜修是另一種增強專注的方法，靜修讓我們暫時踏出日常生活來看清事情，這樣一來，我們或許能放下平日時常困擾我們的煩惱。靜修期間，一天中會靜坐很多次，因此會比在家一天只靜坐一次沉靜下來得快。當你很多日常的憂慮煩惱化解掉後，將會有很清爽的感覺。這就好像我們住在這灣區附近，平常沒有注意到空氣的污染，直到有一天空氣新鮮，我們能看到海灣對面的高山時，我們感到非常的爽快。因為我們已經很習慣污染了的空氣了，根本不知道因為污染的空氣而失去的東西。當我們能很清醒地面對當下，而不被任何事物干擾時，將會感到很喜悅的。如果我們每天修練的話，是能慢慢地醞釀出這種情況，不過，如果你去參加靜修的話，這種情況將會很快地產生出來。

剛剛開始學靜坐的人不會馬上想到靜修中心參加靜修，而只想每天有規律地靜坐。當你這樣練習了一段時間之後，漸漸地，你會開始想要去參加靜修。這裡的靜修中心全年有各種靜修課程，每月有好次獨天的靜修課程，並且每年六次兩天或兩個禮拜的靜修課程。

智慧

用心加上專注能幫助我們發展佛教所調的智慧。當我們面對當下，如果能看穿自己所持有的觀念、想法、判斷力，從而能把事情的大體看清楚，這就是智慧。有時我們所持有的觀念或判斷力是無辜的或適當的，可是有些觀念會帶給我們很多痛苦。用心的部分功用是幫助我們打破這些觀念、詮釋，還有打破很多的“應該”，讓我們能把事情看得清楚些。一旦把事情看清楚了，我們會發現自己有很多選擇的機會來過個比較明智滿意的生活。

用心的另一個功能是，它能幫助我們分辨出，對事物的執著留戀而造成的壓力和放開這種執著留戀所能產生的安祥。學著如何運用這個見識來幫助自己更加安祥自在也是智慧的一部分。