

## 用心在日常生活上（第六個星期）

各位晚安，歡迎你們回到這第六週的課，這是本課程最後一堂課，乘我們在等大家到齊之前，利用這段時間來問問大家靜坐修練的情況，如果你們有些關於靜坐課程中的指示或修練的問題，請你們提出來。

**第一位學生：**在我靜坐閉上眼睛時，我的心思常會到處徘徊，如果我睜著眼睛，似乎比較能專心點。因此靜坐時，有時我是睜著眼睛，也有時是閉著眼睛，這樣做是好還是不好？

**Gil：**兩種情形都可以，請採用對你來說比較有效的方式。有些老師教學生睜著或半閉著眼睛靜坐。對我來說，有些情況睜開眼睛比較好。哪一種方式你做得比較好就用那個方式。大部分時候，當我們專心或穩定到一個程度，閉上眼睛來減少視覺上的刺激，應該會更有效。你也可以睜著眼睛做到相當程度的專注，不過，當你很專心的時候，可能很自然地會閉上眼睛來達到更深入的專注。就好像我們在聆聽遠方傳來微弱的聲音，我們通常會很自然地閉上眼睛來聽。

**第二位學生：**由於靜坐的修練，我發現我漸漸能夠分析自己的體驗。不過，在某種情緒出現時，會帶給我一種緊縮的感覺，這時，我就無法很開朗地分析當時的體驗，這種情緒所造成的排斥感就好像是個大黑箱把我所有的體驗都蓋住了，有沒有什麼辦法把它打開呢？

**Gil：**或許有吧！不過，很重要的一件事是，當你靜坐時，不要對自己能修練到的程度有任何期望。靜坐時，你應該做的是細心地面對所有呈現在眼前的事。如果你很注意地去面對，這些事會自然而然地顯現出它所擁有的各種因素。假使這種情形沒有發生，也不要去分析它，你的工作是好好地面對它。因此當事情沒有任何改變時，應該很心滿意足地面對它。這聽起來有沒有道理？

**第二位學生：**好，觀察自己的情況是一個很基本的步驟，那麼接下去，有沒有什麼該做的步驟使自己能夠瞭解當時的體驗呢？

**Gil：**不見得是這樣子。大體上來說，在用心修練中，我們要培養兩方面的能力，一個是能看清呈現在眼前的事情，另一個則是能夠不被眼前的事給糾纏住，能很自在的生存。譬如說，我現在看著這把敲鐘的槌子，好好地把它看清楚，這把槌子是用木頭、牛皮、還有其他材料做成的，我把它看得很清楚，這樣我才知道如何用它來敲鐘。

很可能我從來也沒看過這種槌子，並不知道它是用來做什麼的，那麼我只要把它看清楚。在我用心把它看清楚時，我同時也在修練自己用心的能力，增強自己面對某事、與其建立關係、與它共存的能力。這種有心地增強自己面對事情的能力是用心修練中很重要的一部分。當這種能力越來越強時，你與自己生活上各方面、你的自我、還有各種體驗將有很不一樣的關係。你將學會如何在不被糾纏住或壓抑住的情況下來面對事情。

當我們面對當下，有時是注重於把當時的情況看清楚；然而也有時是要利用那個機會來增強我們用心的能力。因此，在你無法把自己的體驗分析清楚的情況下，不要去勉強地分析它，而是利用這個機會來培養面對當下的能力，好好地面對它。

**第二位學生：**那麼你能不能告訴我們如何去瞭解呈現在眼前的事情？還有如何自在地與其共存？

**Gil：**有時，你能經由對事的瞭解而從中得到自在；但是，有時你怎樣也無法瞭解事情發生的原因，仍舊可以獲得自在，不被糾纏住。你沒有辦法明白發生的原因，這也許會激怒你，這時試著去看清生氣的原因，會對你有很大的幫助。當你眼看著憤怒逐漸孕釀出來時，如果你能運用堅強用心的力量去面對它，你可能不會被這憤怒糾纏住。在這種情況下，你可以感到很自在的。有時當我感受到自己的憤怒漸漸冒出來時，我想像自己的心像 Teflon 的不黏鍋，憤怒能冒出來，但是無法附著在我的心中，我能很用心地保持非常鎮定，即使憤怒的念頭出現了，即使我無法瞭解憤怒的來源，我還是可以很自在。

但是有些時候，當我生氣時，我會出去走一走，來面對自己的憤怒，來體驗一下氣憤停留在身上的感受。如果我能花足夠的時間來觀察，最後我會發現自己的憤怒都是來自於恐懼和創傷。當我能注意到這些創傷和恐懼時，這時，我對自己的憤怒會有很不一樣的想法。

因此，有時我們對事情能有更深的瞭解；但是也有時候，我們無法瞭解，那麼就應該利用這個機會來增強自己面對當下的能力。我們一生中，將會有很多際遇是沒有辦法解釋或解決的。

對於一位處在困境中的朋友來說，你最能做到的是陪著他度過難關，你的朋友是會感受到你的力量的。我目前參予一些訓練醫院牧師的工作，這些牧師主要的工作是在醫院裡提供精神上的支持，對他們來說，最大的挑戰是學習怎樣控制自己，不要老是想要進入病房裡去改變病人的情況，因為陪伴著病人是件很深奧的事。當人感受到有他人在旁陪伴支持時，很多事跟著會有進展或能解開的。因此，用心的訓練是著重於生存在於此刻、面對當下，而比較不著重於瞭解所有事情。雖然對事情的瞭解是出於面對當下，不過，我寧可把用心的訓練重心放在面對當下，而不放在於對事的瞭解。聽起來，你是把重心放在對事的瞭解，如果你能轉換一下，也許自然而然地你會對事情有所瞭解，並不需要費力去找解答。

**第二位學生：**上個星期你討論關於心態的品質，我開始聯想到自己的經驗，每次我注意到自己勉強地要把事情搞清楚時，想到這跟你所教的不一樣，我就退一步，不去勉強自己。

**Gil：**很好！這樣你就可以保持比較輕鬆的狀態。

**第二位學生：**是的。

**Gil：**太好了！恭喜你做到這一點！謝謝。

對有些人來說，我這五個禮拜所教的東西好像太多了，好像有一大堆規定的事項，你心中可能想：我必須注意身上很多方面，我的呼吸，我的感受，我的思慮，還有我的態度，這麼多事情，我的天啊！好多事要做的！其實這些並不是規定的事項，而是對靜坐的一些情況的描述。也就是說，如果你很用心時，通常會注意到生活中這些方面，全是要靠你本身來注意。如果你做到真正地面

對當下，那麼你就會注意到你的呼吸、你的身體、你的感受、你的思慮，甚至你的態度，還有你的心態。

傳統的佛學把人比喻成一間單房的屋子，這屋子有五個窗子和一扇門。佛學中包括了六個識覺，其中有西方所謂的五個知覺(味覺、嗅覺、聽覺、視覺、觸覺)，還有這一扇門則是代表第六個識覺，是我們心中或思慮中所認知的感受。在屋子裡的中間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。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，然後又有一隻鹿在庭院裡，有各種動物來來去去，還有鄰居們來來去去從門前走過。

這時，你可以坐在這把舒適的椅子上觀看，你也可以跟隨著這些事物走出庭院，或許你會站起來從門口探頭往外看，看看到底有什麼事發生，你也可能捲入外面正發生的事情。不過，靜坐練習的指示要求你坐在椅子上，任由這些事物出現或發生。當有事物出現，只要注意到它們的存在，當它們消失時，就讓它們消失。我們要強調的是自在的存在，不要想著完成任何事，不去強迫使靜坐達到某個目標，而是要很自在地讓事物自然地出現和消失。

靜坐時會有各種情形出現。你可能聽到外面的聲音，讓聲音傳到你這裡，你沒有必要去找聲音的來源；身上某些地方可能會癢，讓這癢的感覺顯現出來，不要採取任何行動，只要觀察它的存在；當某個思慮出現時，注意到它的存在；身上任何感覺出現時，只要面對它。最重要的訣竅是穩穩地坐在椅子上。有些人無法坐穩，他們很不安，老是想改變一些事情或想達到某種目標，接著就被捲入了。也有些人用別的方法，他們把椅子轉過來面對牆壁，想避免面對所有發生的事物。我們所教的基本觀念是要存於當下，當事物出現在門前或窗口，留意地去面對它，允許它的存在，觀察它。當這事物消失時，你也就讓它走。懂嗎？所以坐在房子裡是個很好的比喻。

不過，假使心思很雜亂，那麼這個坐在屋中椅子的比喻就行不通了，因為你的心思必須達到某程度的安穩才能自在地坐在屋中的椅子上。這就是為甚麼我們把呼吸當做靜坐的基礎。注意呼吸的功能之一是幫助我們穩住心，使我們的心思不會到處徘徊。這可能需要花點功夫才能做到，一旦你的心安穩下來，那麼你就可以如同坐在這屋中的椅子上，自在地任由事物出現和消失。

傳統上，我們稱這種作法為“無選擇性的意識”。你不去選擇將要意識到的事，也不選擇想要注意的事，一旦靜坐下來面對當下，就全無選擇地面對所有出現在你眼前的事。你不會與這些事有所衝突，也不試著去改變任何事，或緊抓著任何事，而是讓自己處在一種完全不被干涉的狀態下。多數人很少有這種隨遇而安的經驗，我們總是試著糾正自己，改進自己，或維護自己等等。我們靜坐的要求是要我們面對此時此刻，做到這一點之後，你靜坐的經驗將會隨著這種隨遇而安的狀態而擴展深入。

### 引導靜坐：

好，現在我們來試著靜坐。採用一個安穩的姿勢，我剛剛提到的比喻是坐在一把舒適的椅子上，那不過是個比喻，靜坐時，你應該採用一個挺直的有警覺性的姿勢。部分原因是，當你靜坐一段較長的時間，如果你採用一個挺直的姿勢，反而比斜靠著椅子坐還能放鬆。這聽起來好像跟我們

想像的相反，不過實際的經驗是如此的。稍微多注意一下你的坐姿，注意你的脊柱，使它比平常時稍微挺直些…有些人覺得稍微前後左右擺動一下能幫助自己安頓在身體上，跟自己的身體相溝通。

經過一個忙碌的一天，大家的心思可能很雜亂，有好幾種方法能幫助我們安頓於此時此刻，其中之一是用深呼吸幾次來跟自己的身體相溝通…當你徹底地呼氣時，放鬆下來，放下一切…當你呼氣時，安頓在自己的身體裡，安頓在你的座位上…我們要做到的是，讓自己的身體和心思能存在同一個時候。如果你心中想著早些時候發生的事情，或是明天的事，甚至異想天開了，那麼你的心已經離開這裡了，不是在你身體所在的地方。你是無法把身體帶到過去或未來，你可以做到的是把心帶回到你的身體所在，使你的心和身體存在用一段時空…接著恢復到正常的呼吸…有時掃描一下全身能幫助你放鬆，看看有沒有任何地方你能鬆軟下來…你可以放鬆你的肚子，讓肚子往外凸…有些人覺得放鬆肩膀和肩膀周圍能幫助自己放鬆下來…如果你心臟的周圍感到有點緊，試著讓它鬆懈下來…有些人常常緊繃著臉、下巴、頭額，如果可以的話，將這些地方放鬆下來。如果你無法放鬆下來，看看是否能讓這些地方稍微軟下來。

保持挺直的脊柱，看看能不能從身體的內部讓自己放鬆下來…讓自己輕鬆地安頓在自己的體內…至少對身上不舒服的地方，持著輕鬆的態度…讓自己輕鬆地安頓在心中…如果有任何感到不自在的地方，試著放鬆下來，對於任何不自在之處，抱著很輕鬆的態度。

接著注意到你的呼吸，看看身體是如何感受呼吸…看看你能不能安頓在這裡，從一個呼吸跟隨到另一個呼吸，讓呼吸幫助你安穩下來、平靜下來、把你帶到此時此刻…當你的心徘徊在各種思慮上時，輕輕地將它帶回到呼吸上，繼續用心地呼吸…就好像一塊小石頭，在水中慢慢地沉到湖底；讓自己觀看著呼吸，隨著呼吸，像這塊小石頭一樣地，就在此時此刻漸漸地沉下、安頓在自己的心底。

安頓在你的呼吸上，就好像你面對著一位好朋友很專心地聆聽一樣，專心地跟隨著呼吸。

繼續跟隨著呼吸，當有任何感受變得比較強烈時，看看你是否能安穩地坐在我們剛剛所比喻的屋中的椅子上，讓這些干擾出現在門前或窗口，允許這些干擾的存在…不管它存在多久，好好地面對它，當它消失時，就讓它走…聽到外面交通的聲音，越來越大聲時，當你注意到這些聲音，明白它的存在之後，讓它去…如果一些身體的感受、情緒、思慮出現，而且變得很強烈時，安穩地坐在椅子上，知道它們的存在，但是不要捲入其中，如果能做到的話，讓它們走。看看自己能不能安穩地坐在椅子上面對這些感受或干擾。

如果你發覺自己在思慮中徘徊，注意一下，當你徘徊於思慮中，跟當你很確切地觀察自己的心思時，有什麼不同呢？好好地把它們分辨出來…盡可能地將自己拉回到當下，把意識拉回到此時此刻…同時很專心地吸進、呼出。

注意自己目前的情況…心思的情況…看看當你很無心地任由自己的心思到處遊蕩，任由自己持著各種態度的情況…或是很有心地觀察自己的心思，這兩種情況有什麼不同？用心地去觀察…

鐘響

## 回到講課：

這裡所給的提示是，如果我們在生活中能有心地面對當下，我們的生命就能夠比較順利地展開，不但生命中會充滿了自由與智慧，而且比較沒有所謂的壓力。這正是靜坐能幫助我們達到的目標：幫助我們面對當下，而不讓自己隨著心思到處遊蕩；靜坐幫助我們用心呼吸，我們越能夠跟自己的呼吸相聯繫，越能感受到呼吸在心靈上一種微妙的作用；靜坐幫助我們注意到自己的身體，如何生存在自己的軀體裡，如何跟身體相聯繫；靜坐幫助我們面對自己的情緒，跟自己的情緒相溝通，但是不被糾纏住；靜坐幫助我們看清自己的思路，面對我們的思慮，明白它的存在，然而不被它卡住。前五個禮拜，我們討論到呼吸、身體、情緒、思慮、心態。那麼我們接下來應該如何往前走呢？除了面對當下，還有什麼呢？

在你對靜坐有了一些基本的認識之後，有兩個主要的發展方向，一個是將我們學到的應用在日常生活上；另一個則是繼續加強自己專心的功夫和穩定的能力。

如果我們把剛剛坐在屋中觀看周圍發生的事物的比喻運用到日常生活上，好像不太行得通，因為你只是坐著任由周圍的事物發生，讓人覺得用心的訓練是非常消極的，你是不可能坐在椅子上過生活。用心在生活上，主要的目的是，學著如何保持一種輕鬆開通的態度，來面對正在發生的事情，而不被其糾纏住，或因其感到壓力。這並不是退縮，而是使我們能更進一步地跟生活相溝通，更進一步地面對生活。我喜歡用“接觸”或“相接”的字眼，就好像我們把兩隻手拍在一起，兩手是相接觸，但沒有糾纏在一起，沒有互相卡住。我假如把手分開來，那麼它們就不相關聯了。當你很用心時，會有一種很踏實地存於此刻的感覺，就好像你能摸到你正經歷到的事。當你很用心地聽人說話，並不是實際上摸到說話的人，而是你呈現在這人的面前注意地聽，你的心不會在自己的思慮中流蕩，或忙著準備接下去要說的話，或心中批判正在說話的人，而是徹底地專心聽。

當我們能確切地面對生活，我們的生活會進行得比較順利比較沒有壓力。加強用心靜坐訓練的一個很重要的部分是要把它運用到日常生活中，而不是只把學到的道理運用在靜坐中。事實上，靜坐中的心和日常生活中的心是很難分別的，沒有什麼不同，是同樣的心。當我們經由靜坐開始改善心的狀況，使我們的心比較放鬆，也比較能夠面對生活中各種情形。因此要將用心訓練帶入日常生活中，好好地面對我們的生命，專心注意當下正在進行的事。

有好幾個方法能幫助我們將用心的訓練帶入日常生活中，讓我舉一個實用小例子：有些人在家裡各處貼小貼紙，例如在電話上、電燈的開關上、抽屜口、門把上等處。當他們看到這些小貼紙，就對自己說：「喔！要注意，我現在感覺如何？」

也有人利用電話鈴響時來提醒自己。有些人對電話鈴聲持有很奇怪的態度，電話一響，就要趕著接。以用心的態度來接電話的話，就讓它響幾聲，打來的人不會在三四聲內掛斷的。在電話響兩三聲時，利用這個時間查看一下自己，現在如何？你有什麼感覺？有什麼事讓你擔憂的？當你搞清楚自己的狀態之後再接電話，你才能跟對方溝通得比較好。有一段很長的時期，我用門框當做提醒我的信號。每次我走過一道門，就是進入一個新的空間，我會自問：「現在如何？」有時我會對自己的狀況感到驚訝，“我並不知道自己感到很焦急”，我不知道自己心不在焉等等。有

時我會利用這個機會注意一下剛進入的房間，看看房間內有什麼狀況。不同的人用不同的東西來提醒自己去面對當下，去注意當下的情況。

另外有些人每天花很多時間開車，那麼他們可以用紅綠燈來提醒自己。當你在等紅燈時，除非是在講電話，並沒有在忙什麼，你可以注意一下當下的情況，你這一刻感覺如何？練習去注意一下，練習用心。你不會很深入地平靜下來，只要稍微注意一下。很可能你會發覺，當你能時時注意到自己的狀況，你的生活會變得比較豐富，你能挑起更多的責任，同時你比較能夠主宰自己的生活。有太多人在生活中沒有擔起應有的責任或採取健康的選擇，而只是隨意地讓心思指引自己到處奔波。如果你能停下來，觀察一下，你就會有選擇的機會。比如說，你正開著車，遇到紅燈停下來，這時你注意到自己正很不耐煩地等綠燈，如果你能注意到自己的狀況，你可以問自己，“我是要如此地過我的生活嗎？”假使你的答案是“是的”，那麼你可以繼續如此不耐煩地過下去，不過希望你不是在我的旁邊開車；或許你會跟自己說，“我不願意這樣過，這麼不耐煩並不會解決任何事，也許我可以深呼吸幾下，利用這幾秒鐘輕鬆一下。”

當我們越能注意到現狀，就越能看到生活中的一些選擇，一旦有比較多選擇的機會，就能做比較明智的決定，就這樣，我們比較能主使自己的生活，比較有機會決定怎樣處理事情。

有些人喜歡利用跟他人談話時作用心的練習，你可以從自己跟別人對話中學到很多關於自己的事，有些人可能會發現在對話中自己是聽得很少。有時我們把聆聽跟用心看成是同義詞，因為專心聆聽跟好好地用心是需要同一種修養。你可以在跟朋友談話時，試著多花點時間聆聽，盡量多聽少說。注意自己有沒有常常插嘴？自己的意見是不是比別人的還要重要呢？你談話時有什麼樣的狀況？

當你用心在談話上時，偶爾注意一下你將要說某些話的原因，為甚麼你說這些話呢？很多人在說話之前，從來沒有想過他們要說的話，他們可能認為自己要說的話很重要，於是開口就說了。讓我舉個例子，例如我說，“我今晚到一家最棒的中國餐廳吃飯”，我到底在說什麼？我為甚麼說這句話？很可能我覺得這家餐廳的菜實在是太好了，因此我特意誇張地說這家是“最棒的”，誰知道這家到底是不是最棒的；也許我想留給你一個好印象，讓你覺得我很會選餐廳，所以故意表現出我吃得很痛快。這些對話表達出我是怎樣的一個人，跟吃飯其實沒有什麼關係。也許這個例子有點好笑，不過我們要瞭解一下自己為什麼會說某些話。

當你能時時意識到自己的狀況，注意到自己的思慮和感受，你能偵查到很多關於自己的資料，經由這些資料，你可以避免掉很多的錯誤。有句話說，“一句話就能毀掉一段經由多年來建立的友情”。請用心於當下，做明智之舉。

有些人覺得將靜坐時的用心修練帶到日常生活上非常有益，因為這能使他們的生活更平靜更安詳。有些人選擇某一項生活上的活動來做用心修練。有些人喜歡用開車的時候來練習用心，關掉收音機和手機，你能有一段修練用心的好機會，這或許對你周遭的駕駛員也很有好處的。

有些人利用很簡單的日常活動來修練用心，例如你每天開車上班，可以把車停得稍微遠一點，利用你從停車的地方走到辦公室的那一段時間來做用心的練習，專心地走路，意識自己的現況，不

要任由你的心思匆促地趕你進入這一整天，很用心地面對此一刻，這樣一來，當你到達你的辦公室，你能很清醒地意識到現況，能採取較明智的選擇，而不至於馬上被捲入生活中的混亂。

有些人覺得每個禮拜選不一樣的活動來進行用心訓練很有用。譬如說洗碗筷，當我在洗碗筷時，要很用心！如果心思遊蕩到別處時，我會把它帶回到此一刻，來完全地注意洗碗的經驗。另一個活動是打掃，當我打掃房子時，我要全心以注。有些人喜歡利用吃飯的時候練習用心，有些人覺得一個星期中至少獨自吃一次飯很有用，能在沉默中練習用心吃飯，你將會有個全新的經驗。對有些人來說，他們對吃東西持有各種複雜的情緒。如果你能很平靜地面對此一刻，然後慢慢地吃，很多這些複雜的情緒會逐漸地化解或澄清。你也可以利用購買東西的時候或其他各種活動來練習用心。如果每個禮拜你選不一樣的活動來練習，每過一個星期，你就能比較容易地用心進行所選的活動，這將會成為你的習慣。幾年如此練習下來，你的日常生活就會變得更豐富，你與你生活中各種事物會有更密切的關係。你越是能夠在日常生活中進行用心訓練，你的靜坐修練越能達到更高的境界，這有互相扶持的作用，非常好。

這是鍛練用心一套很完整的方式，也就是除了靜坐練習之外，還要將其運用到日常生活上。另一個方式則是培養一種很深入的專注能力，這樣一來，當你對某事用心時，不只是以平常所謂的專心來對事，而是運用一種非常平靜十分專注的能力，很細心地面對眼前的事物。就好像當你和朋友在一起，你大概能在跟朋友相處時分辨出，誰是似有似無地陪著你，誰是全心全意很專注地跟你在一起。有時用心訓練所能帶給你較深入的效果是在你很專注的時候才能發揮出來。用心就像是一台望遠鏡，而專注就像是穩住這台望遠鏡的三角架。如果用手拿著望遠鏡來看一顆很遙遠的星，你可能無法看清楚。你必須用三角架來穩住望遠鏡才能看清楚，而專注的能力就是這把三角架。

那麼如何培養這種幫助我們用心的專注能力呢？一個方式是有規律性地靜坐。一個很重要的習慣就是每天靜坐。我剛開始學靜坐時，每個禮拜天我休息一天不靜坐，那是因為我當時是在舊金山一所禪學中心學靜坐，不知道為甚麼中心裡的人禮拜天不靜坐，我也就跟著休息一天，每個星期靜坐六天。很規律性地靜坐對我們的心思很有益處，我們的心就像兩三歲的小孩需要有規律性的作息，每天靜坐能扶持你的心，使你的心照著你的意思執行。因此請你們很有規律地定時靜坐。

另一種傳統上培養專注能力的方式是去參加靜修（靜修是離開你平常的生活，到一座靜修中心，全力靜坐，靜修時期可長可短，短的有一兩天，長的可達幾個月）。對很多到這裡上課的人來說，參加靜修是件很平常的事，因為很多來內觀靜修中心的人已經有這方面的經驗。大多數各地的信仰傳統中都有類似靜修的儀式，例如，美洲土著在沙漠中自處 40 天左右的習俗。在佛教中，靜修是一種很古老的傳統。當你花一段時間遠離你的日常作息，這會幫助你把事情看得比較清楚。有時當你深埋在生活中，你是無法看清事物的。這就是為甚麼有些人休假一段時間，出去呼吸些新鮮空氣，回來之後才會有新的見解。我們參加靜修時，每天會花相當長的時間靜坐。由於靜坐得久一點，會幫助我們把心穩定下來，漸漸地去除一些日常的憂慮煩惱。當這些憂慮煩惱化解了之後，我們就更能夠專心地平靜地安穩於當下，能解脫日常的憂慮煩惱是人生中的一大喜悅，你的心不再去想些關於未來、過去、煩惱、或各種欲望追求，你的心終於能安靜下來。這並不是一種困倦的狀態，而是一種很清新透澈的感覺。你的心就安穩於此，不再到處遊蕩，這是一種很滿足愉快的感覺。我不知道要用什麼來比喻才能使你們瞭解，我心中想到的一個例子是，好像你在這

灣區住了好幾個星期或好幾個月，從來沒有注意到這邊空氣的品質，直到有一天氣候爽朗空氣新鮮，你突然看到海灣對面的一座山，感到非常興奮。因為平常空氣污染，你根本看不遠，一直不知道那座山就在對面。相似的道理，當你去除了心中像空氣污染的雜念之後，然後很實實在在地安穩於當下，會是個很美好的經驗。如果你每天靜坐，過一段時間，慢慢地你會有這些經驗的。如果你去參加靜修，你會早點而且更加深刻地體驗到這種感覺。

傳統上，有幾種不同的靜修方式。在我們禪修中心，最短的靜修是半天，每個星期三早上從九點半到十二點十五，有些人只能參加這種短的靜修。我們也有一整天的靜修在星期六從九點到四點半。我們也有依照內觀傳統的住宿靜修長達一整個周末，或一個禮拜，或十天，甚至一個月。在這種傳統靜修中，全是在沉默中修練的，對很多新生來說，這種較長的靜修聽起來有點恐懼的，很多人心裡想，“我有沒有辦法做到呢？我真的要參加靜修嗎？”，剛開始時，可能會有點難。不過，過了十天之後，幾乎所有人，包括新生在內，都不想放棄沉默。想當初他們都是很不耐煩地參加，很有趣。

很多時候，言語會帶動很多關於我們與其他人之間的各種牽掛，譬如，別人是怎樣看我的，我是怎樣表現自己的，我是要達到哪些目的，還有許多其他的牽掛。我們的社交世界是非常複雜的。如果不說話一段時間，能讓我們捨棄很多社交上引起的煩惱和困擾，這樣一來，就比較容易安穩在心裡更深入更平靜更親密之處。

我們會在沉默中靜修，而且盡量把各種活動減少到最低的程度。除了幫忙做點禪修中心裡的雜務，我們幾乎不做任何事情。中心裡沒有電視，也不讀書，不寫日記，也不打高爾夫球，你就只是在那裡靜修。

有些人做很長時間的靜修，我做過最長的靜修是 8 個月，對我來說，那 8 個月是我一生中很美好的一段時間。這聽起來好像是不可能的，在那幾個月內，我完全不知道電視上有什麼節目，生活好像被剝削了不少，但是我卻很快樂。我經歷了我一生中連續最持久的歡欣喜樂，而且時間好像過得很快。我簡直無法相信會過得那麼快，因為我幾乎什麼事都不做，只是靜坐，又靜坐，再靜坐。我不見得會推薦你們做那麼長的靜修，只是想讓你們知道長期的靜修能幫助你達到一個更高的境界。如果你沒什麼經驗，可能還不想馬上去靜修，那麼只要有規律地靜坐就行了。當你有規律地做了一段時間之後，或許你會開始想要做更深入一點的靜修，那時再考慮這種長一點的靜修。

我們把用心和專注合併起來，專注的能力使我們能對事物看得更深入，不僅是運用安穩的心思看得比較透徹，而且會比較深入。它能幫助我們看清自己用來判斷解析事情的一些根深蒂固的觀念。生活中，我們大部分時間是根據自己所持有的觀念想法來判斷事務。這些觀念或想法有時是很適當無害的，譬如我們對男女之間不同的觀念。但是有些看法就比較複雜一點，例如有人以你是某某人的配偶的角度來看你，我知道很多人不喜歡別人採用那種看法來看他們，很多人心裡會想，“我是我，我不只是我先生或太太的配偶！”，他們不願意被認定只是某某人的配偶，他們要別人用比較寬的角度來看他們。也可能由於過去的一些事，你被別人認定你是個什麼樣的人，很可能就那麼一次，有件事情讓你很生氣，被你的朋友看到了，結果他們就認為你是個很容易生氣的人，你卻是有苦說不清。社會上由於人們的觀念、偏見、認定造成了很多痛苦，我們時常認定事情是應該怎樣發生的，我們也時常戴著有色眼鏡看事情。所有的意見、觀念、自我解說的故事都



是由自己的心思釀造出來的。用心的功用之一是幫助我們看穿這些觀念，這些所謂的“應該”，還有所有那些自我的解說，只有這樣我們才能把事情看清楚。

我現在要示範一下來解釋我所講的意思，使你們不會忘記，希望你們將來能在有需要的時候記起這個例子，這會為你們省去不少煩惱。我要用幾片葉子來示範，看這裡有一片葉子，大概五公分長。佛教裡，我們很注重以事物的本相來看事物，看看你能不能依著這片葉子的本相把它看清楚，而不把它跟你以前看過的葉子，或想像中的葉子，或一片很完美的葉子作比較，這片葉子就是這麼一片葉子。有趣的是，當我拿起另一片葉子擺到原來這一片葉子的旁邊時，新的葉子是大約十三公分長，而原來的這片葉子只有五公分長。那麼我現在可以說些剛剛不能說的話，我可以說，第一片葉子是小葉子，第二片葉子則是大葉子，對不對？這很清楚，這不是什麼複雜的觀念。好！現在看我變魔術，我把這片大葉子放下，撿起另一片新葉子，這片大概是兩公分長，那麼現在那一片是大的？哪一片是小的？原本是小葉子的這一片，現在變成是大葉子了，這是不是很奇妙啊！

我們所謂的大或小並不是事物的本質，事物的本質沒有大或小這個觀念，這個大小的觀點是經由比較後產生的。大和小的觀念是我們添加在經歷過的事物上的，跟這事物的本身無關，有很多的觀念不是原本就有的，而是我們添加上去的。很多時候“好”與“壞”的觀念也是我們添加上去的。結果很多人因為自我的看法而受苦，而這些觀點很多是經由比較後產生的。例如，“我太高了”，或“我不夠高”。我在日本住一段時間，我顯得太高了一點，感到很不自在。我也認識一些人覺得自己太矮了。

在 1967 那一年，我才十三歲，那個夏天我是住在義大利的一個小鎮。我原本是住在美國加州，你們有些人可能還記得那段時期，當時我跟其他男孩一樣留著長頭髮，身穿牛仔褲。在那義大利的小鎮裡就只有我這個男孩是留長頭髮穿牛仔褲的，看起來是很時髦很先進很酷的，我可以感到自己身上有一股力量，又酷又有活力。那一年夏末我回到洛杉磯時，發現自己遠離美國一段時間後不再是走在時髦尖端的人了。在洛杉磯學校裡的朋友留的頭髮都比我長，他們穿的牛仔褲可不是簡簡單單的牛仔褲，他們想盡辦法補補貼貼，洗過幾百次，又洗又漂白，有些人甚至把他們的牛仔褲放在路上讓車子壓過。而我呢？我只有有一些很單調的牛仔褲，因此我的自信心就慢慢地減低了。只不過是跨過一個大西洋，我居然就變得很頹喪。當時我常拉拉頭髮，想把頭髮拉長一點。其實我當時感到很消沉都是由於拿自己跟別人比而產生的。“我的鼻子太大了，或太小了？”，“我夠不夠聰明呢？是不是不夠聰明？”，這些都是跟他人比較的結果使我們煩惱。

用心能幫助我們看清自己到底有什麼樣的觀念，才不會被無益的觀念所困住。如果我們能很專注很穩定的話，那麼用心的能力就會很敏銳。專注的能力幫助我們看穿自己的觀念，如果沒有很穩定的心，這是很難做到的。

能放開自己所擁有的觀念會使你很自在，很多觀念是包括了各種比較、批判、還有所謂的應該或不應該。沒有了這些觀念，你將能夠很自在，將能有一種更高品質的生存，有一種更美好的生活。同時，面對各種觀念時，你也將會有更多的選擇自由。除非我們很用心，很多觀念看起來好像是真實的，譬如，“我本來就是笨手笨腳的”，“這世界就是這樣的，本來就應該如此”，還有“大家都應該讓我的，這有什麼不對”，等等。我們常常認為很多事是理所當然的，但事實上並非如此。這些觀念往往都是我們自己在心中釀造出來的，如果能看穿它們，你將會變得很自在。

用心和專注結合起來，能幫助你擴展所謂的智慧，是一種很深入的智慧。當我們能看穿自己所持有的觀念，然後透澈地瞭解事情的整體情況，這就是智慧。這聽起來合不合理？

## 問答：

**第一位學生：**我不瞭解這個“看穿”的觀念。

**Gil 老師：**這情形會自然發生的，當你很穩很靜地面對事情，你的心就能打破一些觀念來把事情看清楚，你不用特地去做任何事。

分析或研討事情，並沒有錯，不過大部分人都會分析過頭，以至於接連地騷擾操作自己的心。對很多人來說，如果能踏出某種想要改變或造成一些結果的心態，還有分析研討的心態，然後很完全地面對此刻，將會使我們的用心修練發展得更好。一個有趣的現象是，如果你老是在分析或想要改變現狀，你多多少少會暗中自我強調自己具有掌控能力的觀念，也就更增強你的自傲跟你的小我。當我們排除心中自認為事情是在我們的掌控之下的信念，將會有一些很微妙的作用。當你不再老是覺得事事都在你的控制中時，你反而能靜修得更深入，更能進入智慧和自由自在的領域中。這聽起來有沒有道理呢？

有沒有其他問題呢？有沒有人反對這個說法？你們有些人可能對這個看法不以為然，“放棄所謂的應該是什麼意思？應該就是應該嘛！”

**第二位學生：**用你剛才那個房子的比喻，我坐在房中的椅子上，有時思慮出現就像你比喻中的松鼠跑出來，結果我因為這些思慮而分心，等到我注意到分心的情況，然後把自己拉回來時，已經過了好幾分鐘，遇到這種情形，我很懊惱，二十分鐘的靜坐只剩下十二分鐘了。自從今年一月開始，我很規律地每天早上靜坐二十分鐘，晚上也靜坐二十分鐘，不過現在我的靜坐變得很無聊，每次分心之後總是責怪自己，我想知道你有沒有什麼建議或方式能改進我的靜坐？

**Gil 老師：**好問題！進行用心訓練時，沒有任何一分鐘是浪費掉的，每分鐘都是好的。如果你的思慮遊蕩了二十分鐘才返回，那麼你回到當下的那一刻是很好的。寧願去慶賀你返回的那一刻，而不要去想“我又迷失了！”。很有趣的是，當你一注意到自己分心了二十分鐘的那一霎那，多半是沒有受苦或責備的感覺，不過我們的責備會很快地跟著出現。剛返回用心的那一霎那是很純淨的，在責備出現之前，我們要試著延長這純淨的一刻。不過剛剛你形容你的靜坐情形聽起來是，你是看到一隻松鼠在窗邊出現，而你分心的情形則是另外一回事。

換個方式來解說，你的分心就好像是另一隻松鼠從另一道窗戶中出現，而你對自己的責備則是從第三道窗戶中出現的第三隻松鼠。這些都是不同的事從不同的窗戶中出現，與其跟自己提醒不要責備，倒不如跟自己說，“看！有隻松鼠出現了，有點責怪的味道，責備看起來就是這個樣子。我能不能面對責備呢？Gil 要我好好地面對責備，好！我一向對責備有敵意，也許我一直相信自己的責備，讓責備控制我。不過我現在必須面對責備，看看它到底是個什麼樣子，我要觀察一下自我責備時的樣子。哇！我的下巴有這樣的感覺，我可以在我的肩膀感受到它，我的腦子覺得很緊縮，我的思慮變得很快，我的責備跟我的擔憂有關的。哇！我從來沒發現責備能牽扯到這麼多事。”

這裡我們試著做到的是，與其讓事情在幕後惡化，我們要將所有事都帶到用心的台上。也就是說，當我們被任何事干擾時，我們要轉過頭來好好看看它。我猜你還沒有做到這一點。你只是應付它，而沒有面對讓你分心的事，也沒有面對你自我責備的現象。這個說法你聽起來有沒有道理？你想你能不能把這些事都包括在你用心的練習中？

**第二位學生：**我願意試一試，不過我還是有個沒有解決掉的問題，那就是腦子裡的声音老是跟自己說，“喔！我又到處遊蕩，我忘了專注在呼吸上，我忘記面對當下，我又想到過去、將來、或計畫未來、或回憶到以前的事。”有時我可以察覺到這種情形，但是在過了六分鐘之後才察覺到，我想要做到的是能馬上察覺到。

**Gil 老師：**這需要時間的，這就是所謂的修練。有兩件事你要注意的：第一是當你注意到自己的心思到處徘徊時，你是如何看待自己如何處理的。這是修練中很深奧的一處，很重要的地方。多數人碰到這一刻，都會引發所有對自己的期望和各種責備。這時你必須以很慈祥的心來面對自己，來包容自己。當你能比較寬容地接受自己，這不但對你的靜坐會有好的影響，也會間接地影響到靜坐以外的事。實際上，你的心思到處遊蕩了十二分鐘並不重要，重要的是當你覺醒過來時，你是持有怎樣的態度。我要一再地強調，你要去注意的是，當你剛察覺到自己的心思沒有專注在當下，你對自己是持著什麼樣的態度，你應該很高興自己能察覺到才是。如果你漸漸能做到這一點，你會發現自己越來越能夠用心，比較不會分心。

當你慢慢地解脫了這種責備的傾向，你將會以比較寬容和藹的態度來看待自己分心的現象，這時你能轉過頭來看看是什麼事使你分心的。你可能發現自己的心是很緊張的，你甚至能從身體上感受到。不只是放下你心裡所想的事情，你還要花點時間來放鬆點，放鬆你思考的頭腦。如果氣憤、憂慮、壓力、緊張像是燃料，這思考的頭腦就像是一座思考的工廠。那麼當你丟下一些思慮，你的思考工廠還是繼續生產更多的思慮。當你一改正自我責怪的情形，所有的責備和負面的想法都會脫落掉，那麼你就有機會從情緒上或身體的感受上來看看這頭腦思考的情況。這時你面對你的心思，才是真正地面對當下，那麼你就能安穩下來。你懂不懂我的意思？

當然了，我所講的並不容易做到。當老師是很簡單的，我可以很簡單地跟你們說“就是這麼做”，但是做起來並不容易。如果你下點功夫去試一試，我將會很高興地跟你再多談一些，我很願意聽聽你還有什麼問題。

我們常說，“用心是很簡單的，難的是要記得做。”

**第三位學生：**對我來說，我在呼氣時很容易分心。

**Gil 老師：**你的意思是，你能專心吸氣，但是呼氣時心思就會亂跑。你觀察得很好！多數人在經歷呼吸的整個過程中，會覺得某一階段比其他階段清楚，有些人覺得吸氣時比較明確，有些人則覺得呼氣時比較明確。當呼吸的某個階段不是很明確時，很容易分心。如果你注意觀察自己，你可能會看到這個現象。如果你在呼氣時容易分心，你可以在呼氣開始之前提醒自己“要堅持下去，直到呼完氣為止”，然後吸氣時，你可以稍微放鬆順著做。這樣做應該會幫助你。有些人偶爾會覺得呼氣時比較難專心，因為呼氣有一種放開的感覺，一種放開掌控

的感覺。對一些人來說，放開掌控是件很難做到的事，他們會有點怕，因此無法透澈地呼出來。我不知道你是不是有這種感覺。多數人比較不會意識到自己的呼氣，呼氣比吸氣不明確，這是個常有的現象，如果你觀察到這個現象，那麼你就能糾正自己，每次呼氣時記得去注意它。

**第三位學生：**謝謝，我是個獅子星座的人，總是要掌控所有事，你給我的這個提議是很好的，我要提醒自己去放開。

**Gil 老師：**有時當你靜坐得很平靜，在呼氣跟吸氣之間會有個相當長的空隙，在這個空隙間，我們的心思沒有寄託在任何事上，那麼閒著的心就會出問題。重要的是，在呼氣跟吸氣之間的空隙我們要記得逗留在當下。有個方法也許對初步課程的學生來說有點複雜，當你來到呼完氣而還未吸氣之間的空隙，試著去感受一些身上具體的感覺，譬如你的手的觸覺，或膝蓋後面接觸到座墊的感覺，這樣你的心會注意到一些具體的感受，就不會閒著到處遊蕩。當你一開始吸氣時，再把注意力轉回到呼吸上。

**第四位學生：**當我們靜坐時，你跟我們說，“面對當下，與你的心和身體共存”，於是我吸氣時，跟自己說，“我的心在此”，呼氣時，我專心地注意自己的身體。這樣子過了一陣子，我覺得很不錯，但是一下子，我又分心了。於是我想，“好！我做得不好，不過沒關係”。因為我的牙齒剛給醫生看過，還有點疼，於是我心中唸著，“疼！疼！疼！…”我試著要回到剛開始時那種情形，但是並沒有做到。我的問題是，照你所說的，不要批評自己，這好像變得比較消極，如果我沒有做到逗留於此刻，而且不去責怪自己，我怎麼知道自己是不是消極地讓自己的心到處遊蕩呢？

**Gil 老師：**我不知道你有沒有用心於此刻，你應該觀察一下。我不知道有什麼簡單的方法可以搞清楚，你問我怎樣搞清你的心是逗留在此刻或是到處徘徊？如果你不知道的話，你就不會問這個問題了。有個簡單的回答，如果你多練習，你就能慢慢地明白了。你練習得越多，你的意識力會越強，你越能注意到很多事，你越能面對這些事，也越能平心靜氣地面對所有事。你越能注意到身體的感受，你就越能使自己的心思存於當下。你越是能安穩在自己的身體上，你的心也就越能安穩在此刻。聽起來好像跟我們的直覺相反，大部分人認為越能把心安穩下來，才能把身體安穩下來。因此當我說，“把你的心和身體安穩在同一處”，意思是說，你要把注意力放在你的身體上，而不要讓你的注意力到處遊蕩到昨天或明天。

### 回到講課：

讓我再說一兩句話後，我可以留下來回答問題。首先我要歡迎一些新的同學來參加這堂課，我們這裡沒有所謂的正式會員，任何人都可以來上課，很歡迎大家來參加我們的活動。我們有意將我們的靜修中心設計得很隨意，主要是要讓大家能很容易地來參予各種活動。一年到頭，這裡有各種課題，隨時歡迎你們來，而且全是免費的，請踴躍參加。