

用心呼吸 — Mindfulness of breath（第一个星期）

Gil Fronsdal 2007年 十月三号课程中文翻译

欢迎你们到内观禅修中心（Insight Meditation Center，IMC）。我的名字是Gil Fronsdal，我是这里的教师。这是一个六个星期的初步静坐（[meditation^{\[1\]}](#)）课程，在这课程中，我们将着重于用心静坐（[mindfulness^{\[2\]} meditation^{\[3\]}](#)）。不过我要讲的，大部分可以运用到日常生活中。打坐时的经验与生活中的经验非常相似，很难分开，这一点相当重要。经常打坐的人迟早会注意到这一点，跟着会想把打坐中经历到的诚恳、亲切、自由的感觉带到日常生活中。为何只有在打坐时才感到自由呢？为何只有在打坐时才有平静与快乐呢？我们的难题是，如何能在生活中同样经历到这些美妙的境界。这并不表示你要像行尸走肉一样，看起来没什么感觉，很多人一想到修练打坐的人就联想到沉默安静。刚好很多人一向认为我是很沉默安静的，我是无法代表那些很热情的修练人，我本来就是这个样子。最主要的是，在佛修中，还有在我们这里修练时，并不是要把自己变成另一个人，而是要得到自由。所谓得到自由，是能自在地依自己的本质生活，而不被其它多余的事所困。在佛修中，我们最关切的是那些会带给你或你身边的人痛苦的事。当你修练用心静坐，那些对你造成痛苦的原因和条件会慢慢地脱落掉，剩下的并不是一无所有，剩下的是一片快乐、安和、平静，剩下的是对我们的生命更深入的观察、了解、与智慧。

我们不是只有信佛才能对事用心（mindfulness），但是只有用心才能学好佛。用心（mindfulness）是学佛的关键，这是一个蛮有趣的事实，因为佛教中要求的并不是一些教理或信条，而是要加强注意力。我小的时候，我妈妈常对我说：「Gil，你要注意，要注意！」我大部分时候没有听进去，就象其他小孩一样。这可能就是我的因缘，成人后却生活在时时需要注意的佛教传统中。在这六个星期，我将教你们用心静坐（mindfulness meditation）的基本要素，学习如何加强你的注意力，且希望你们能把它运用到生活中。教的方式是很系统化的，今天我将列出练习上基本的东西，包括练习的核心，也就是呼吸静坐（breath meditation），要注意你的呼吸。

下周我们要讨论对身体（body）用心。事实上，佛教在精神上很注重身体的寄托，也就是与你的身体贯通。你如果念过很多关于佛教的书，可能无法相信这一点，因为佛教的书都是讲一些理论。但如果你常到修练中心练习静坐，你会发现与你的身体贯通、寄托在身上、与身体共存是很重要的。

第三周我会讨论情绪（emotion）。情绪是我们生活上很重要的一部分，我们并不想要把情绪丢到一边，而是要学着很巧妙地把它融入到我们所注意的一切当中。

第四周的主题是思维或思考或想（thinking）。思维是很多修练人的难题，有些人认为你在静坐时不应该想事儿，但与其如此看待思维，倒不如学习如何有效地注意你的思维，这样思维就不会碍手碍脚造成很多问题，反而会带给你平静与透彻。

第五周我们会讨论心思（mind）。心思与我们所谓的思考或思维并不一样，这个礼拜是个蛮重要的礼拜。

最后一周我们将会谈论很多关于如何把我们的修练运用到日常生活中，如何能更上一层楼。

那么这就是我们六个星期的课程，几乎每个星期都会发些讲义和作业，最主要是给你们用来复习我在课堂上教的，还有提供一些练习，可以加强你所学到的经验。

我们多多少少有些注意力，如果你观察一下你的注意力，可能会发现你注意的时间很短。有时你会因为想到未来、过去、或做白日梦而分心。即使你能持续地保持注意力，也可能刚开始想一想你正在注意的事或东西，接着你的思虑就会把你带走了。例如，我讲了一些很动人很惊人的事，那么你可能开始想我刚讲过的话，而没有注意到我继续讲下去的事。如果你在回想我刚说过的话，那么照理来说，你已被卡在那一刻的经验中。本来你正在注意，但因为某事把你扣留在那时的经验中，你就无法注意到下一刻所发生的事。这是一个很趣的现象，因为使我们分心的那一霎那是个要键，这个要键可以帮助我们看出，什么事能推动我们，我们有什么价值观，我们担心的是哪些事，放不下的是什么，还有很多跟自我了解有关的东西。

因此我们要学习如何观察，到底什么事会干扰我们的注意力，我们会被卡在哪里，什么事使我们很难集中注意力。因为我们被卡住的地方，也是我们会感到压力的地方。你们很多人知道我教的这个修练用心（mindfulness）的课程，很多的医院采用它，作为减低压力的办法。很多人到这附近的各个大医院里，上一些减少生活压力的课程，虽然他们不提佛教，去上课的人也一点都不知道所学的一套是从佛教中来的，不过这也蛮好的。

我们被卡住的地方可以帮我们了解自己最可能受苦的地方，或是生活上最有问题的地方。那么我们就开始注意，要搞清楚在什么情况下，我们的注意力会被打断呢？打坐的人有时认为这些干扰是不好的，干扰听起来就不是什么好事，就如我被干扰了，或我被卡住了。当我们在静坐时，要试着不要把任何事看成坏的或不适当的，而是要把所有事都包括在我们注意的范围内。换句话说，就是要注意到这些被干扰的情形，看看到底是怎么一回事。譬如我听到有人咳嗽，接着想到我生病的朋友，我是不是该到医院去看他呢？不知道医院什么时候关门？然后我注意到，喔！我正在讲课，我刚刚被自己的思虑带走了！这就是一个被思虑卷走的例子。这个例子是蛮天真无辜的，但有些情形就不这么天真无辜了。在这种情形下，不要责怪自己，而是要把所有事都包括在注意的范围内。对自己说：「看看这是什么样的干扰，原来我的心思被卡住了，或被拉走了就是这个样子。」

懂不懂这个道理呢？是很重要的。有些人静坐做了十几年还没学到这一点，没有任何事是不应该发生的，没有任何事会使你跟自己说：「这不应该发生的。」倒是多了一件事需要你的注意。如果你学会好好注意，将会得到新的自由。我希望你在这六个星期的课程中能够体会到这一点。当你用心注意，有种注意的方式可以帮你避免被发生的事卡住、卷入、挤压、影响等等，那么这会给予你很多力量来过你的生活。我们能经由学习如何运用这种注意力来做到这一点，希望这是你会学到的东西之一。

开始打坐时应注意两件事，姿势和呼吸。好的、稳定的、诚恳的姿势会对静坐有所帮助。你有时可以看到，当一个两、三岁的小孩对某些事发生兴趣，他会挺起身来，很注意地观察，你可以看到一股力量呈现出来。有时在大人身上也能看到这种情形，但在小孩身上可以看得比较清楚。

你静坐时也可以象在看电视一样懒懒散散地坐着，但如果你能运用身体来增强你的注意力，你的收获会更大。因此在打坐时，我们不只是要从精神上下功夫，也要从身体上做起。过一会儿，我会对此做更多的说明。

打坐时要运用到呼吸。呼吸是延续的，我们总是在呼吸，因此可以将打坐与呼吸联系在一起。而且呼吸有一种韵律感，一进一出，来来去去。事实上，我们的思绪比较容易专注在一种有微细变化的事情上。就象当你的眼睛盯在一个点上，且一动不动，其实你并无法看得很清楚。眼睛必须稍微动一下，才能看清楚。当你打坐时如果顺着呼吸的韵律，就可以跟随着呼吸进进出出的改变。

呼吸与我们的情绪生活、心理生活、精神生活都有很大的关系。我们如何生活跟我们的呼吸会互相影响。举个例子来看，当你害怕时，你会觉得呼吸紧迫。当你很放松快乐时，呼吸也会变得轻松顺畅。如果你很紧张，你可能呼吸得快一点，如果你放松下来，你的呼吸也会放缓下来。呼吸会因很多情形而变化，一部分原因是身体要依照情势来控制氧气供给的多少。当你被一只狮子攻击时，你需要很多氧气，你的呼吸会因而改变，所以你如果跑得很多，你的呼吸可能会变得很急促。当一个人把他的注意力放在呼吸上，一息接着一息，他的注意力和呼吸会有一种互动的作用，这通常会有种安稳的效果。大部分打坐时注意呼吸的人，会发现自己变得比较安稳平静。

打坐时变得安稳平静是很好的，但我们并不把它当成用心静坐（Mindful Meditation）的目标，我们主要的目标是运用注意力。有时你在静坐时变得很烦躁，要记住我们的目标是“注意到这个情形，把这情形包括在我们静坐的范围内，让我们有心地注意这个烦躁”，这会对你有很大的帮助。譬如在你的生活中，有些事还未好好检验过，你总是与其保持一段距离。那么当你静坐时，放松下来，降低你的警觉心，这时一些你一直在保持距离的事就会渐渐地浮现出来。你可能想“不好了，我现在必须面对它”，接着你烦躁起来，心想“我在打坐，要保持平静”，然后你因自我批评变得更加烦躁。你应该把这些都包括在你静坐的范围内，对自己说：「喔，我现在可以看看烦躁是什么样子。」

呼吸有安稳的作用，因为它是一直持续下去，进进出出，是个训练自己存在此时此刻的好方式。用心静坐（Mindful Meditation）的诀窍是在于如何让自己存在于现在。你会很快地发现，存于现时是件很难做到的事。你的心思好象有自己的想法，它会随时把你带走。我们要试着训练心思，使它能存于此时此刻来注意现在正在发生的事。从佛教的观点来看，你是可以找到生活上所需的一切智慧、内观、觉晓，但只有活在现时才能寻找到。你如果不活在现时，就无法获得这些智慧。在呼吸中，你要训练自己能平静到把心思稳定下来，使心思能足够专注，以致于能安顿在此时此刻。呼吸静坐有很多用处和益处，我认为它是个基础，从这基础，我们将注意力扩展开来，最后整个生活都会被包括在内。那么这个星期，我们从一个很小的地方开始，也就是呼吸，接着下个星期是身体，然后是情绪，渐渐地扩大开来，到了这个课程结束时，我希望你对如何把这非反弹式、非评判式的注意力带到你生活中的每一方面，这就是我们的目标。

我现在要谈一点关于静修的姿势。在坐的静修中，基本上有两种主要姿势，一是坐在地板上双腿相迭，另一种是坐在椅子上。你可以任用其一。两种姿势比起来，坐在地板上要好一些，但坐在椅子上也可以。佛教界相信将来会有来世佛，所有佛教的来世佛的雕像，大部分是坐在椅子上，所以坐在椅子上是没问题的。

让我们讨论一下这两种姿势，坐在地板上和坐在椅子上。关于静坐的姿势，最重要的是要有挺直敏锐的脊柱。不要因过于挺直而变成太紧张，但你要坐直，使自己有一种警觉性。且要有好的姿势，长期下来才不会有问题。如果长期驼背打坐，时间久了，很多人背会痛。最好训练自己保持

挺直的好姿势，不管是坐在地板上或椅子上。一种坐在地板上的传统方式是坐在一个圆垫子^[4]上。你应坐在圆垫子前端的三分之一，这样可以使你的坐骨往前倾，两脚往内弯，当坐骨往前倾，膝盖就可以向下降，这会使你的背部下端有个自然弯曲的曲线。背部下面应感到有一股支撑力。你要做到的是，两个膝盖着地，坐骨坐在圆垫子上。当你的坐骨垫高了，膝盖就容易向下垂。你可以用厚一点的圆垫子，使自己坐高一点，或是放两个小垫子在膝盖下。这样你有一个很稳的三点（坐骨和两个膝盖）平面，这比坐在椅子上还要稳。

当你坐在地上，我建议你两脚不要相交，而是脚弯起来，把一只脚放在另一只前面，这样会比较舒服。有些人可以打莲花坐或是半莲花坐，但这对大部分人来说，太难了。你必须练一段时间才能做得到，但这很值得。

如果你坐在椅子上，绝对不要两脚相交，而是应该两脚平行放在地板上，如果你的腿太短了，可以在脚下放个垫子来支持脚。最重要的是，不要让你的膝盖高于你的臀部，因为这会使你的背往后仰，久了会伤到背。最理想的是，你的膝盖稍微低于你的臀部或与其一样高。有些人喜欢把脚稍微打开，如此坐的平面较广一点，你也可以试试。

如果你是坐在地板上，还有其它几种不同的方式。一种是坐在小凳子^[5]上。你首先跪下，把小凳子放在你身后，跨在两脚上，然后坐下来。另一种方式是将打坐的圆垫子放在侧面（较厚的一面），两腿跪下，垫子放在你的坐骨下，然后坐在垫子上。

挺直的背是很重要的。有一个方法可以帮你达到这个目的，将两手放在臀部两边，把自己从椅子上或垫子上用力推起，当你放手时，将肩膀往后挪一点。你会发觉这样可以坐得比平时还要挺直。你若是坐在椅子上，尽量不要用靠背。但很多人身体有各种问题，需要的话，还是可以用。不用椅背有很多原因的，其中之一是，你可能会很舒服地靠在椅背上，接着就睡着了。另一个原因则比较微妙点，在佛修中，我们要试着发展自立的能力。我们的身体和情绪是相关联的，当你的身体能独立起来，你会发觉你的情绪与身体也较能自立起来。如果静坐时，你的身体依靠着外物，虽然是件小事，但你可能较难醒悟出想获得的自立。如果因身体上一些问题，需要用靠背，尽量用越低的越好。你可以用一个小枕头塞在背部下面给予支撑，上半部的背就不靠在椅背上。但如果你的身体真的需要靠背，那么用靠背也没关系。

有一位在这里教课的老师，因为身上各种旧伤，他大部分是躺着静坐。因此躺下来静坐也是可以的，只是较难避免睡着了。

那么坐直了，双手可以放在很多地方，只要感到舒服就好了。传统佛修姿势是把双手相迭放在肚脐前，悬空着，不靠到身上或任何东西，两个大拇指轻轻地相碰。这是一种古典的方式。很多人将手放在膝盖或大腿上。手向上或下都无所谓。重要的是，当你把手放在两旁或膝盖或大腿上，如果手放得太低，很可能把肩膀拉下来，久了会拉伤某些肌肉，或者使你驼背。若需要的话，你可以用一个小枕头，垫在手下。

在古书中，常讨论把头放正的重要性。还有什么地方可放呢？但是常有人把头往前伸，下巴凸出来或往一边歪。最主要的是要保持头的正直。古时候说，你的耳朵应与肩膀排齐，就是如此，而不是往前。还有佛修里认为，当你的下巴往上翘，那表示你已经迷失在你的思绪中，如果你把下巴拉下来一点，会减少你的胡思乱想。

那么有些看法认为打坐时把下巴拉下来比较好。如果你将脊椎和头骨之间稍微打开，也可以得到同样的效果。我比较喜欢用打开空间的方式。

在静坐传统中，我们教大家把眼睛闭起来。其实眼睛闭起来是不需要的。有些老师教学生如何睁着眼睛静坐。当你很想睡觉时，有时候我们会要你们睁着眼睛做。普通我们都建议你们闭着眼睛做。

假使你曾在别的地方学打坐，觉得睁着眼睛比较习惯，那么就睁着眼睛做。

嘴巴是合起来的。通常我们教学生把舌头轻轻的停留在上颚。

这些是静坐的基本姿势。

问答:

学生1：我听说男的与女的哪一只手放在上面是不一样的，好象跟阴和阳有关。

Gil 老师：你可依照着做。印度传统上是把右手放在左手上，日本的禅教则把左手放在上面。我想是一只手代表慈悲，另一只手代表智慧。我从禅教学的是将左手放在上面，但禅教并没有阴和阳的观念。如果你觉得有差别，你可依照着做。

学生2：你静坐时是开着灯呢还是关着灯？

Gil 老师：都可以。当你很想睡时，坐在灯前可帮助不少，即使你的眼睛是闭着的，亮光可以刺激你，使你保持清醒。如果很暗，很可能很容易就睡着了。你两种都可以试试看，看哪一种较适合你，这方面没什么规定。

引导静坐：(你应听著录音，跟着老师的指示静坐)

现在让我们做个引导静坐。坐在你的垫子或椅子上，让自己进入一个稳定、警觉的姿势，希望也能放轻松点。在警觉和放松之间是可以平衡的，这种平衡是很重要的。轻轻地闭上眼睛，记住最基本的是去注意，注意此刻发生的事，就是这么简单。在你了解专注、保持平静、或想使一些事情改变之前，先只是去注意。先花几分钟注意你现在感受如何，你目前的体验，你此时此地的体验。

静默.....

当你把注意力放在此时此地，要停留在此时此地容不容易呢？你是不是认为应该有什么事情发生呢？除了只是去注意，是否还应该做些什么呢？

要使我们能安稳下来与这一刻相联结，在开始静坐时，应深呼吸几下。深深地吸进，当你呼气时，放松你的身体，放开所有的紧张。

现在让你的呼吸恢复正常。在做这个用心静坐（Mindful Meditation）时，我们并不用任何特殊的呼吸方式，假使你学过瑜珈或其它特殊的呼吸方式，我们并不采用这些特殊方式。我们只要很自然地呼吸。并且刚开始时，静静地扫描一下你整个身体会很有帮助的，看看什么地方的肌肉可以

放松下来。可能的话，让你的前额、眼睛都变得松弛。可能的话，松弛你的下颚。有些人觉得让嘴巴张开，然后让牙齿慢慢合起来或让嘴唇慢慢合起来可以帮助放松下颚。有很多人的肩膀扛着很多压力，或许可以让肩膀松弛下来。也许你可以放松你的胸口。还有放松你的肚子也会有帮助。让你的胃松弛下来，让你的肚皮稍微往下垂。

一开始，先深呼吸几下，然后恢复正常的呼吸，慢慢的扫描你的身体，松弛任何你可以轻易松弛的地方。接着看看能不能对你的身体有一个大体的感觉，不要勉强地做，只要大致地建立一下你的感觉，让自己上上下下注意自己的身体，从里面去感受它，去感受你的身体与椅子或垫子接触的地方。

然后经由你的身体来感受你的呼吸。你的身体是怎么知道你在呼吸或感觉到你的呼吸呢？当你在呼吸时，你的身体有什么变化？什么地方动了或改变了？

有些人可以感觉到肚子的上上下下、起伏与下落，或是胸口的上下，横膈膜的扩大与收缩。有些人可以感觉到空气从鼻孔的进出。假使你有困难去感受到你的呼吸，或者体会到你呼吸的经验，你可以将你的手放在你的横膈膜上或肚子上，去感受它的动静。

把你身体上最能感受到呼吸的地方当做你的根据点。你将要在此一据点培养自己逗留在此一刻的能力，去感受其中的变化，空气的吸进与呼出。

可能有很多事会使你很难连续地跟随着你的呼吸，不要为这种情形紧张。最主要是要知道目前的情况，知道“我很容易被干扰，我很容易分心到其它的事”，只要知道就好了。我们的心是很容易跟着各种思虑而迷失掉的，当你一发现这种情形，就轻轻地、微笑着把你的注意力拉回到你的呼吸上。带着你的知觉与注意进入呼吸的经验，把它当成一个逗留的好地方。

试着以一种敏锐的注意力来注意自己，当你迷失在思虑中，便温柔地、放轻松地回到呼吸上。当你的注意力回到呼吸上，逗留在那儿，用点决心来跟随你的呼吸，使自己能随着呼吸进进出出的韵律。

你心中可能有各种烦恼或事情争着要你的注意，看看能不能将这些事放在一边，继续将你的注意力放在呼吸上。跟着你的呼吸的韵律一进一出，逗留在你身体的呼吸经验中。这样，你或许能平静下来、稳定下来。

有些人觉得在心中轻轻地打个标记可帮助自己专心，吸气时，心中默念“进”，呼气时，心中默念“出”。或者当胸口或肚子上升时，默念“上”，下降时，默念“下”。只要在心中默念就可以帮助你逗留在呼吸上，逗留在眼前这一刻，而不被干扰到。

我们将再多坐两分钟，在这两分钟，看看你能不能跟随着呼吸。

就象开始时需要几分钟安稳下来，我们也需要几分钟从静坐中回复过来。最简单的方法是深呼吸几下，当你深深地吸气时，感受一下你的身体，然后你可以睁开眼睛。

钟响．．．

回到讲课：

我要强调一件事，在用心呼吸的静坐训练过程中，有时好象做不好。即使在这种情况下，它还是有用的。当你试着跟随你的呼吸，可是又做不好，你可能跟自己说，这静坐我做不到的。当你觉得做不到时，要记得主要目的是运用你的注意力，而不是跟随你的呼吸。当你无法跟随你的呼吸时，你应注意一下，到底是什么事让你无法专心，你到底在担心什么？你在想什么？你感觉到什么？是怎么一回事？如果你注意到使你分心的事，那么你就做到了你的静坐修练。这里有三种情况，一种是你的心停留在此时，另一种是你的心不停留在此时，在这两种情况下，都没什么疑问。第三种情况是，你的心停留在这刻，且能注意到是什么事使你觉得很难停留在此刻。在锻鍊过程中，我们并不把这种情况当作是一个问题，而只是跟自己说：「让我注意到它。」

当你来到山上一条浅浅的、很清澈的小溪，你看着小溪的水，可能看不出它在流动。但如果你垂直地插入一根小树枝，一些水波会因水流而产生，那么你知道溪水事实上是在流动的。你需要有个参考的据点来看清水是在流动的，同样的道理也可以用在你的心上。你需要有个参考据点来看清你的心，你的呼吸就是这参考据点。

你们有些人很快会发现你的心完全失去控制，你的注意力能接连跟随呼吸两次就已经很不错了，这个心到处乱跑，哪能注意到呼吸？什么呼吸？有些人很容易被自己的思虑困住，在静坐时，甚至根本没有听到我给的指示。有些人感到很强烈的情绪，或身体上有很强烈的感觉，有各种不同的现象产生，尤其是你的心，心的动静，各种感受的动静。有时候这些感受或心思对你来说可能很明显，但修练静坐一段期间后，你会开始发觉一些你以前没注意到的东西。举个例子，当有些人试着跟随着呼吸时，想要找个根据点，他们会发现自己的心有多忙碌。常听人说：「我从来不知道自己的心是这么忙，到处徘徊，并不知道自己担心这么多事，直到我跟随呼吸，以它为根据点时才晓得。」从这一点来看，注意到这些是好的，这是修练过程中的一部分。这就是为什么我说，即使静坐不成，也是有用的，这不是太棒了吗？你永远不会失败。

好！那么刚刚在这十五分钟的静坐中，你们有什么样的感受呢？有没有人愿意跟大家分享一下？有没有任何评语或问题？

问答：

第一个学生：自从两年前的一次车祸，这是我第一次能坐下来并且不感到背部的压力。以前，每次打坐我一旦感到压力，压力会越来越强，这是我第一次能坐下来，跟随着呼吸，信任自己的呼吸，我的背一点都没事。

Gil老师：我很高兴听到你有这样的经验，谢谢。

第二个学生：我睡着了，该怎么办呢？

Gil老师：任何练静坐的人，迟早会有睡着的经验。对刚开始练的人，当一闭上眼睛，你的习惯就是要睡觉了，这可能要练一段时间才能克服。另一个原因是很多人缺少睡眠。很多人，包括你们在内，可能需要睡眠比需要静坐还多。在这种情况下，你可以睁开眼睛静坐，这是办法之一。你也可运用更多的体力与精神使自己较清醒点。有些很想睡觉的人，发觉可以站着打坐，做的是同样的事，但站着做，站着会使你的身体较清醒。如果你们任何人觉得需要多点精力，想要站着做，欢迎你们站着做。避免睡着是你们需要下功夫的一部分。睁着眼睛会有帮助的。

第三个学生：当我听到你说还剩下两分钟，我松了一口气。虽然我喜欢这个经验，我努力地集中心力。你有任何可以帮助我的建议吗？

Gil老师：在这六个星期的课程中，你最好能每天静坐。等课程结束后，你可以随自己来做。其实你现在就可以要怎样做就怎样做，但如果每天做比较好，可以慢慢建立起来。如果试着去练习，你会得到一些经验。你这周所学的是第二周的基础，如果你能将注意力放在呼吸上，那么要把注意力放在身体上就比较容易些。如果你知道如何把注意力放在身体上，那么要把注意力放在情绪上就比较容易些。如果你知道如何将注意力放在情绪上，那么要把注意力放在思虑上就比较容易些。如果你知道如何将注意力放在思虑上，那么要把注意力放在心灵上就比较容易些。这会一步步建立起来的。因此我鼓励你在第一个星期每天静坐**20分钟**。如果你刚开始学打坐，就坐**20分钟**。你若是已有些经验，如果愿意的话，可以做久一点。下个星期，我建议你们做**25分钟**，再下个星期做**30分钟**，之后都做**30分钟**。六个星期后，需要的话，可以恢复到**20分钟**。

很多人认为清早静坐最有效，因为大家还没醒，电话还没开始响。古老的传统是一大早起来打坐。但有些人因各种原因，觉得傍晚或深夜做较好。找出最适合你的时间来做。同时要记住，一旦开始打坐，要做到足够的时间，因为会有各种重要的事情蹦出来。就象“我应该做那件事.....”你可能会想到你应拿些冷冻的东西出来化冻。主要是你一旦开始静坐，不要让任何事来打断。可能的话，固定一个睡房的角落或屋中某个地方当成你静坐的地方，最好你选的地方没有很多活动，一看到那个地方就会让你联想到静坐。这种联想的力量是很有益的。因此最好不要在床上静坐。穿宽松的衣服静坐较好。如果你的皮带很紧，要把它放松。

有些人想知道如何计时。当你静坐时，一直睁开眼睛看时间是行不通的。可用某种定时器。目前市场上有各种定时器，选一种不会有滴答滴答声音的。有些人用**20分钟**静默的录音，在**20分钟**后那一瞬间有钟响的录音，在开始静坐前，打开录音，**20分钟**之后，钟会响。在我们内观静修中心的网站上（www.insightmeditationcenter.org），你可以下载静坐计时录音，你可用这录音来计时。

第四个学生：你是否推荐静坐时放音乐呢？

Gil老师：我不推荐放音乐。静坐时放音乐可能很美好，但这跟我们想做到的修练很不一样。我们是要学习如何在不依赖任何东西的情况下，能很清楚且安稳地存在于此刻。你可以靠其它东西来帮助你达到这个目的，但你会有个依赖。我们要试着完全靠自己来达到这个目的，这需要你很了解自己才能做到。如果你依赖其它东西来帮助你，事实上，你错过了一段靠自己学习的必要过程，你必须通过这过程才会达到精神上的某种深度。有些人喜欢用引导静坐，这是没问题的，但长期下来，你要以靠自己做为目标。当你依照我们的方式做了**20分钟**后，你可以再用音乐来做**20分钟**。

第五个学生：我发现自己在心中依赖一个东西。以前有人跟我提到数着呼吸打坐，这个方式使我能紧跟着我的呼吸，这算不算作弊呢？

Gil老师：可以这样做。我们把这方法当成一种专注的训练，我在学禅宗时，做这种数呼吸的方式好几年，是个很好的训练方式。与其把这种练习看成是种注意力（**attention**）的练习，我把它当作一种专注（**concentration**）^[6]的练习。不过，当有些人的心思完全失去控制，我就教

他们用这个方法。用这方法时，通常是从1数到10，每个呼吸数1个，等到你数到10后，再从1开始数。你若忘记数到哪里，不要试着搞清楚，再从1开始就好了。如果你数到12或13，那说明你已经分心了。传统上，我们是用心中标记来代替数数字。用简单的标记象“进、出”或“起、伏”。一颗停滞的心会发生问题。这颗心会很自然地去想事情，很难不想事情，且容易被困在一些思虑中。我们可以做到的是，给予一些很简单的思虑，给一个名称或标记，让你的心有所寄托或有个目的，这样你就不会到处徘徊。在呼吸的过程中，当你吸入时，默念“进”，呼出时，默念“出”。轻轻地，轻到好象没做什么，就好象一股轻烟在鼓励你逗留在那里，体验这吸进呼出的感觉。有些人喜欢用我在亚洲教的方式，随着肚子上升或下降，默念“起、伏”。这样你的心没有停滞，而是参予呼吸的过程，有些人认为这对他们帮助不小。

身体上很多慢性疾病都会因为生活上的压力更加恶化，虽然压力不是造成这些弱点的原因，但不管你的弱点是胃还是心脏，压力总会把它找出来。静坐可以让你放松下来，减少压力，以致于使那些毛病减轻。不过我不是医生，所以不能担保。不过比这些更好的是，当一个人真正地安稳地存在此一时，专注目前的一刻，我们不但不产生压力，还有相反的作用，会开始产生各种化学反应，增加精力和好的情绪来自我医治这些弱点。这些好的精力是对身体有很多好处的。你会找到喜悦、快乐、很玄妙的宁静、还有活力，这些都会帮助我们与自己的身体更密切，且有医疗的功能，即使我们不能确定它是否能对那一特定问题有帮助。至于呼吸方面，照着你平常呼吸的方式呼吸，通常都是稍微浅而快，你只要注意到你的呼吸，跟自己说：「我要学的是去注意这呼吸，喔！是这样，快而浅。」不要改变你的呼吸，而是去注意它，给予空间，让一切慢慢地展开来。

如果你走进一个只能容纳两个人的电梯里，结果里面已有4个块头很大的人，而且这些人脏脏的，还有股臭味，你站起来只到他们的腰围。这时你可能觉得被封闭住，若能出电梯就很高兴了。接着假设你和这4个人进入一座很大的教堂，你们五个人分散到教堂不同的角落，这时你对他们就不会那么在意，因为你没有被挤压着。同样的道理可以用在心上，如果你心中同时有很多事，这颗心会很忙碌、操烦，很执着，很放不开，就好象被挤压着、被封闭起来，很不舒服。当我们加强自己的洞察力或注意力，这就好像象给予你的心更多的空间。洞察力或注意力会给你一种开朗的感觉。你更能集中心力，你的洞察或注意力更强，你的心胸会更宽大，那么你的心就可以容纳更多事。在这种情况下，你与这些事的关系，跟当你的心被挤压着的关系，比起来是很不一样的。当我们打开心胸，心中一些事才有空间来解开、来进展。有些事会被解决掉，有些时候只是需要给予空间，来明白有什么事在心中，只要注意到，让它存在。这就好象从装满水的洗澡盆里，拔掉塞子，水会流光，心中的压力也会消失。其它事会在这空间成长发展，包括一些美好的本质象智慧、明察、诚恳、耐心、和专注。很多东西可以在那空间里发扬光大。

把你的洞察力和注意力带到此时此刻，学着如何在注意中放松下来，如此你能轻松地面对正在发生的事，即使眼前的事让你感到很不自在，放松地去注意你不自在的地方，这会开拓更多的空间。

我希望很多练静坐的人学到的是去信任自己内在的智慧，这内在的智慧会慢慢地揭开健康之道，就好象一股内在的动力往健康的方向推。即使在临死前静坐的人，也可以在心灵上感受到一股向完整境界进行的力量。你可能无法克服你的疾病，但你的心灵可以恢复到完整。即使你过世了，至少死的时候心灵上很完整，似乎内在智慧总是往复全的方向走。你大部分要做的是减少自己给内在智慧的障碍，静坐是一个办法。但是如果你不呈现在此时，活在此一时，你就无法减少障碍，你必须呈现在此时，然后才能减少障碍。注意你心中到底有什么事，且放轻松地去注意，将所有事都纳入你注意的范围，然后轻松地面对所有注意到的事，这要花点功夫才能做到。

谢谢你们来参加。下个星期，我们将讨论如何把身体包括在静坐中。谢谢

^[1] **Meditation** 的本意是静思。通常翻译成打坐、静坐、禅修。本处翻译将采用打坐或静坐。其实**meditation** 有静式，也有动式。静式就是静默地坐着或躺着或站着，动式则可包括太极、瑜珈、走路、跑步、等等各种活动。虽然中文常翻成静坐或打坐，其实并不见得一定要坐着。

^[2] **Mindfulness** 在此翻成用心，它的意思包括留神、注意等，意思是对事注意，很多佛修的书将它翻成觉知，这是佛修中一个很重要的观念。

^[3] **Mindfulness meditation** 是一种静坐方式，静坐时，注意观察呼吸、身体、情绪、思虑。此文将其翻成用心静坐

^[4] 这圆垫子象个很扎实且厚厚的枕头，直径大约**36**公分，厚度大约**13**公分。这种垫子是打坐专用的。

^[5] 这种木头小凳子是打坐专用的，看起来是个矮矮的、宽长的、**Π**型的小凳子。

^[6] 普通英文**attention** 与**concentration**的翻译是很相近的。**attention**通常翻成注意、注意力、殷勤的，**concentration**则可翻成集中、专注、专心。这里**attention**着重于注意到，而**concentration**则带有一种比较狭窄、较深入集中心力的意思。两字虽然很相似，但着重的地方有点不同。