

## 用心身体－Mindfulness of Body（第二个星期）

*Gil Fronsdal 2007 年十月十号课程中文翻译*

上个星期，我讨论关于呼吸方面的事。如果把人看成是由好几个圆圈围着同一个中心组成的，一圈圈从小到大围起来，那么我们会将呼吸放在圆圈的中心，用呼吸来稳住自己的中心。稳住中心的意思是训练自己存在此时此刻，而不被困在或迷失在某些思虑中。当你迷失在思虑中，你已离开此刻，而进入到未来或过去的思虑中，甚至各种幻想中。

因此我们从呼吸开始，让呼吸稳住我们的中心，把我们带到现时。接着，从内往外向第一个圆圈走，想象这个圆圈是我们的身体，也就是身子的体验。下个圆圈是我们的情绪，再下个圆圈是思维，思维之后是心，心之后是所有其它事。要从中心开始建立，使它成为一个实在稳固的基础。充实的中心，能提供外围的圆圈一种稳定的力量。如果你是在外围的圆圈绕，且没有一个稳定的中心，那么就很容易出轨。你可能象很多人一样活在自己的思虑中，思虑的世界是很脆弱且很不稳定的，可以造成很多痛苦。和其它圆圈脱节的思虑，因为没有重心，会变得很不切实。在佛学中的训练，并不是要求你不要思考，而是要你将思考联结到现实和生活中其它部分。因此我们要从呼吸做起，接着进行到身体上的修练。

今天的主题是身体，还有关于如何去注意身体上一些具体的经验。身体有一个特性，它总是存在于此时此刻。我们的思虑和心可能转移到别的地方去了，可是身体总是存在此时此刻。静坐修练的一部分工作是要将身体和心思联结起来，让它们同时存在于同一个地方，可以共同和谐地一起工作，而不导致互相对立。当你静坐时，不是把身体带到心思上，而是把心思带到身体上，使它们和谐相处。假若你坐在这里，而心中想着明天要做些什么事，那么你的身体在此，但你的心思却在明天。假若你坐在这里，而心中想着今天晚上电视上有什么节目，那么你的身体在此处，但心思却在另一个地方。用心静坐的一个很重要的目的是带给身体和心思和谐的关系。佛学界谈论合一，也就是身心结合为一。因此静坐时，我们训练自己的心思，将心思带回到身体所在之处。

在静坐过程中，身体扮演着一个很重要的角色，如果你能与身体联结相通，那么你就存在于此时此刻。每次我们练习用心静坐，都是在练习如何将注意力集中在当时的经验上，活在经验中，并且记下当时发生的事。当你跟随着呼吸，不只是跟着吸进呼出，你会同时体验到更深更完整的感受。就好像在一个天气晴朗的一天，你来到海边，站在大海的边缘，彻底地去感受阵阵的微风和大海的味道与景色，这时你会真正地体会到这个经验，且把这一切纳入心中。那么，以同样的态度来深深地体验你的呼吸。

我们常常把自己对经验加予的评论、批判、或评估误认为是在用心。我喜欢用一个例子来解释这种情形。好几年前，我和其他几位老师一起教静修，其中两位老师是旧金山橄榄球队的球迷。因此在课堂休息时，几位老师喜欢到教师休息室里看球赛。每当广告上来，有位老师会遥控把声音关掉，直到球赛开始再把声音打开。有一次广告结束，球赛开始时，拿遥控的老师忘记把声音打开。既然他是教注意力和用心的老师，我当时以为他故意这样做，因此我们在没有任何声音的情况下看了好几分钟。我们看到两队的球员先相对地排好，接着相撞跌倒，有一位球员拿着球跑过

几位敌队球员，我们都很替他高兴。他跑过几尺后，有个人从后面攻击他，结果他被截下而无法得分。过了一段时间，拿遥控的老师按了扭，电视声音又恢复了。这时我发觉，看电视时，有声音和无声音有很大的差别。有声音时，看起来精采多了，我整个人被卷入比赛中。加上记者的报导，看到的不再只是一个球员跑了多少码线，而是“我的天啊！他已经过了三十码线，过了二十码线，喔！不好了！”，因为记者的热烈报导和球迷的声音，我整个人被拉入这场球赛。通常看球赛时，我不会把记者的报导和看球赛的经验分开，这是一整体的经验。就好像电视上笑剧的录音笑声，剧中笑话可能不是那么好笑，但因为录音笑声，我们也跟着笑了。这和制造气氛的音乐一样，你可能看到电视上一片很平静的树林，带给你一种喜悦的感觉，但等你一听到阴森森的音乐，心想，好可怕哦！一看到这树林的景象就害怕。这树林的景象本来没什么，但阴森森的音乐却影响到你的经验。记者的报导影响到你看球赛的经验，并没什么不对，那是看球赛乐趣的一部分。不过同样的情形发生在我们心中。我们把心中的报导评论看成我们所经历的一部分，那么心中的评论就影响了自己的经验。比如说，我们可能在一种没有任何异常的情况下，有一个人走过来，在这一霎那，我们对这个人做了很快的评估：这人不是好人，就这样有了个评论。即使是个小评语，它已经影响到我们如何看这个人，那么这个人我们的评语已搅和在一起了，同样的情形也发生在自我的评论中。我们可能跟着呼吸几次，然后心思就漫游到别的地方去了，那么自我评论就开始了，“我是个很不会打坐的人，我该不该去做别种训练呢？”，评语有时很不友好，甚至很挑剔，我们常常会因这种评语而灰心，在这种情况下我们没有把静坐时一起进行的两件事分开，一个是很单纯的呼吸，另一个是自己分心的现象。

评论与估价使我们变得很复杂。不幸的是，还没有人发现任何能将自我批评的声音关掉的方法。练习用心静坐时，很重要的一点是学习如何辨认出这些心中的评论、批判、估价，并且学会如何把实际的经验与这些评论分开来。不管是静坐修练的观点来看，还是以佛学中所谓寻找精神上的自由的观点来看，这都是非常重要的。我们要能分辨出实际上发生的事和自己给予的解释，要能分辨出事实和自己对它的评判，也要能分辨出事实和自己加予的价值和意义。

我有个制造意义的故事，思维雅（Sylvia Boorstein）是精神基石（Spirit Rock，一所静修中心）的一位老师。好几年前，她决定到旧金山禅修中心静修一段时间。她打电话到中心的办公室，中心的人跟她说：「客务经理不在，他会回你的电话。」结果这位客务经理回她电话时，她不在家，因此客务经理留话说：「请打电话过来，我再帮你订房间。」当思维雅回电话时，经理又不在了。这时思维雅说：「我想这表示我不应该去。」静修中心的人听了回答说：「不是吧！我想这表示经理不在。」思维雅自己在这种情况下添加了一些意义，事实上，只是经理不在而已。

在有自我添加意义的倾向下，你必须分辨出自己加上的意义，尽量把事情看得单纯点。你可能继续加以评语或批判，但要看清哪些是自己的评语，不要把它和事实搅和在一起。要认清发生的事和自己给予的评论是两回事，一个是发生的事，另一个是对它的评论。基本上，至少要了解，用心静坐不选择存在于这些评论批判的心思中，而是选择存在于明了洞察现况中，这是你必须明白的一个很重要的原则。在用心静坐中，你很明确地做了一个选择。这不是要求你不要思考，而是教你不要活在思虑中或者被思虑卷走。展开你的注意力，放轻松，就好像你在海边看日落时，并不会去想日落，你接纳整个景色，如果是用想的，那就不是日落的经验了，我们不用胡思乱想来看日落，因此我们不活在思虑中，而是接纳这整个实际上的经验。

同样的道理可以运用在自己的身体上。静坐时，很重要的是能将实际体验和译解、批判、评论分开来。理论上，这会使静坐变得很单纯，只要注意到当时的体验，而不卷入思虑、寻找意义、或各种评论分析的复杂世界中。

在我们静坐之前，让我再多说几句话。身体是我们做人很重要的一部分，它带给我们做人的体验。有很多人跟自己的身体脱离了，有些人是因为他们的工作而变成那样，可能是花了所有工作时间思考或用计算机，多年的习惯，使他们变得不怎么与自己的身体有所相通。有些人是因为心理上的问题，可能有过一些痛苦的经历，不愿接触到某些感觉，因此跟自己的身体分离。你要与身体相通，才能对事用心。对很多人来说，这是需要练一段时间，才能将身体唤醒，才能重新认识身体。静坐的锻炼能渐渐地加强自己对身体的感受。存在于此时此地并不只是用心思来做到的，如果身体也与你同在这个过程中，会有很大的帮助，静坐前请考虑这一点。你不是把身体放到一边来达到某种奇怪的心理上或精神上的经验，而是以与身体联结的坐姿坐稳，集中注意力。在训练注意力和意识能力时，身体能供给很大的支持。若能够与身体同在，你可以感到存在于体内那种很完满的感觉——“我是在这里”，你会觉得很稳固，与一切联结起来，很踏实。

在静坐圈内，有很多人喜欢用一种观想，想象自己象一座山很扎实、很稳固。当你的心思漫游到别的地方或时段，不是只将心思带回到现时，而是把它拉回来感受现时，与现时联结生根，在你体内感受到现时。对很多人来说，这是个漫长的过程，但经由年月的静坐，你会发觉身体越来越清醒，逐渐地成为智慧、体谅、爱、慈悲的根源。很多人类最好的美德都是经由身体表达出来的，如果我们不与我们的身体同在，这些美德就无法显现出来了。

## 引导静坐

好，这就是对身体方面的介绍。现在让我们静坐一下，以你的身体来建立一个敏锐且适度放松的姿势，花点时间来安顿在你身上。在练了好几年的禅学后，我发觉练得越久的学生，花越长的时间来进入打坐的姿势。有时候他们会前后挪动，让一切都摆齐了，他们会小心地把肩膀放妥，感受一下脊椎，手放好。你打坐越久，越能了解自己的身体，那么就越能把这些细节做好。

轻轻地闭上眼睛，刚开始时，深深地慢慢地呼吸几下会有很大帮助，这样会让你感受到深呼吸给予身体的温柔按摩，将你带入体内。呼气时，让自己放松下来，把所有的思虑和烦恼都抛开。用几个深呼吸来提醒自己要对身体注意，在这几分钟的静坐过程中，你将存在这个体内。然后恢复平常的呼吸，不需要用任何特别的方式呼吸，呼气时，可以让身体松弛些。松弛你脸部的肌肉，或许可以微微地张开嘴巴，放松下巴，然后让上下牙齿慢慢合起来。放松肩膀，放松胸口，也放松肚子，让肚子稍微地凸出来。在此一刻，大体地去意识整个身体，感受到它的生命力、活力、温暖、心跳、压力、震动力、精力。你也可能会感受到身体一些不舒服的地方，看看能不能与它们共存。不给予任何评语、批判，以很广大的角度来意识整个身体，而不专注在某个不舒服的地方。

在体内，注意身体是如何感受呼吸。你可能注意到胸口的动静、肋骨、横隔膜，还有空气进出鼻孔的感觉。不管是从任何地方感受到呼吸，你应注意到它的节拍，一进一出。用这些感觉帮自己

稳住，将所有的感觉纳入自己的意识中。小心！不要被自己的评语卡住了，而只是待在呼吸的感受中。

不要对漫游的心加以批评。一旦发现自己的心徘徊到其它地方，从头开始去感受呼吸，且要带有相当的决心去专注在此刻的呼吸，吸进呼出，一息接一息。抛开你的思虑，尽量地接纳所有能体会到的呼吸经验，待在其中，感觉它，体会它。有些人觉得默默地、轻轻地在心中随着吸进与呼出念着“进”，“出”，或随着胸口或肚子的上下念着“起”，“伏”，能帮助你跟随呼吸。

要注意观察是否被自己的评语卡住了，当这种情况发生时，看看能不能从中解脱出来注意呼吸。若有什么事使你无法跟随呼吸，放轻松点，只要注意到是什么事干扰你，不要批评自己，只要简单地认知现状，在你认知之后，可能会比较容易回到呼吸上。

好！现在可以停止注意呼吸，把注意力转到身上有最强烈感觉的地方。这感觉可以是很舒服的或很不舒服的。用一个很轻松的方式，把注意力带到这个地方，好好地去体验这感觉。如果它在你的体验中消失了，那么把注意力转到下一个感觉比较强烈的地方。当你在做这些时，注意自己是否很容易下评论，或编造意义。尽量把实际上感受到的经验和自己加上的评论、意义分开来，把评论放在一边，使自己能更透彻地去体验身上的感觉。看看这些感觉在你的注意下，有什么变化？在身体内上上下下左左右右地去感受它，就好象你可以从各种角度来感受它，且不是用心来观察它，而是从身体里面去体验它，让它进入你的意识中。在最后的一分钟，回到你的呼吸上，跟随着呼吸的韵律。在结束静坐之前，深呼吸几次，使自己与身体相通，当你准备好了，睁开你的眼睛。

钟响

## 回到讲课

通常在用心静坐的指示中会建议你以呼吸为注意力的中心或原位，用呼吸来稳住自己。有些人无法用呼吸来稳住自己，他们可能需要用别的东西来帮助他们，不过以呼吸为中心通常是很有效的。用心静坐的要点不是要你活在呼吸中，而是要你学习如何把一种有智慧的、自由的、开放的注意力，带到生活的每一层面。要达到这一点，首先在静坐中，我们练习稳住自己，将注意力放在呼吸上，并且强调维持这样的情况，直到有其它更强烈的感觉出现。

当另一种更强烈的感觉出现时，我们要将注意力从呼吸上拉开，然后转到这个新的感觉。这个星期我们所要讲的就是关于身体上的感觉，如果身上出现某种感觉强过于呼吸，你可以将注意力从呼吸转到身体上的这个感觉。

身上的感觉，有些是舒服的，有些是不舒服的。对刚开始学静坐的人，一定有不舒服的地方。开始学静坐时，可能需要几个星期或几个月的时间，才能慢慢适应静坐的姿势，学着如何把姿势摆好。主要是把注意力放在目前最强烈的感受之处，过一段时间后，渐渐地会有不同的感觉或感受出现，需要你来注意的各种事会一件件地显现出来。用心静坐对这种现象的解释是，假使你心中对生活中各种事没有订下任何先后优先级，虽然大部分时间你把注意力放在呼吸上，这并不表示你会永远停留在那里，生活上各种需要你注意、或需要你来解决的事，时间到了都会一件件地显

现出来。放轻松一点，不要急着等这些事出现。过了一段时间，情绪上来了、思虑上来了，身体的感觉也上来了，很多事会呈现出来让你处理。在佛教里，他们称这种情形为净化，也就是清理干净的过程。因此你必须愿意放开呼吸，去面对生活上的其它方面。

因此这个星期静坐时，如果身上有其它的强过于呼吸的感受出现，那么放开对呼吸的注意，将注意转到身体上有强烈感觉的地方。同样的，要把心中的评语和实际上身体的感受分开来。在没有加上评语之前，身上的感受通常都比较单纯。停留在这种单纯的经验中，花点时间来认识它，看看你能不能更进一步地体会到这身上的感受，如果这感受太强了，你可以想象自己站得远远的来看这个经验，就好象一只鸟飞得高高的，从远远的天上看下来，但还是要停留在这经验中。有些经验很强烈，你只能远远地观察它，但你的注意还是在这经验上，你可以依照感受的强烈程度来调整距离。

主要是把你的注意放在身上感觉最强烈的地方，如此训练怎样用心。既然可以藉由各种事来训练用心，我们现在利用身体上一些较强的感觉来训练它。如果你认为某种强烈的感觉不应该存在，其实这是你自己加上的评语。如果你认为应该除去某种强烈的感觉，这也是自己加上的评语。如果你跟自己说：「假使这个强烈的感觉不存在，我就可以好好地打坐。」这又是个评语。你不用相信这些评语，也不必卷入其中。若不去相信这些评语，且不卷入其中，这将会给你很大的力量。你这思虑的心会说：「等等，一切事应由我来主宰，不是吗？」如果你不去相信这些评语，你将会有很强大的力量。这并不表示你要丢弃所有的思虑，而是保有不自动被拉进思虑的世界里的能力，这种能力会带给你很大的力量，因此尽量保持应有的单纯。当进入身体各种感觉的境界里，有时在心中默默地打个标记可以帮助你专心。譬如你觉得身上有个地方痒，可以暗念“痒，痒”，如果过了一段时间，痒的地方还是痒，接着有个思虑出现，“怎么这么久！”，这是个评语，再回到痒的地方，很单纯地观察它。在心中默念“痒”是个助你停留在那里的方式，让你放轻松点地经历它。不要逃开，不要困在自己的评语中，而只是很单纯地去体会这个经验。

有时这些身体的感觉是很不舒服的，有时是疼痛，疼痛是个很有意思的感觉。从心理学、生理学上的很多医学研究，发现疼痛不是一种单一的感觉，而是多元化的，疼痛的经验是由很多信号组成的，组成之后才造成所谓的疼痛。只是经由身上的神经发送出的信号，还不够产生所谓的疼痛。疼痛的经验中包括了联想、记忆、添加的意义、预测未来、恐惧、与不安，等等各种不同的因素，很多这些因素是自己的评语。有些人有过以下的经验，在医生诊断他们身上的问题前，一直感到某种疼痛，等医生一确定是什么，疼痛就消失了，这种情形下，心理因素也扮演了一个角色。当你面对疼痛时，若是能够慢慢地将一些评论、批判、反弹等各种情绪反应拨开来，是个很有意思的过程。很多人发现这样做时，他们的疼痛就不再那么强烈了。这些添加上的情绪反应常常使我们的疼痛更加难受。用心的训练是很单纯温柔，主要是学习如何不卷入这些评判和情绪反应，不让这些东西来主宰我们的生活。于是试着逗留在用心的状态下。

你越能逗留在用心的状态下，就越能拨开更微细的一些与疼痛相关联的评论、反应、和感受。这是用心修练可以帮助你的一种情形。另一种情形是，我们常常把疼痛看成是单一的东西，但疼痛是多元化的，是由很多因素造成的，我们若能放松下来好好进入疼痛的感觉来观察它时，往往最初看起来是单一的东西，会渐渐地分解开来，变成是由很多不同的感觉组成的，这些感觉可能包括拉扯、扭转、撕裂、烧烫、或震动。当你仔细地观察疼痛，也可能注意到，疼痛不是不变的，

其实它可能时现时灭，并且不是停留在一个定点，可能存在一个小范围内，常常移动、跳动、甚至象有火花一样。当你忙着观察它在震动、跳动、或移动时，你的心就比较不会陷入低潮直念：“喔！太惨了，这疼痛真是没完没了。”

当用心地注意事情，抛开自己加予的评论和概念，在这种情况下，你会拓开一个新天地。每当想到疼痛，你可能把疼痛这个观念和其它很多相关联的事都混在一起。但如果你去体验它，它的感觉也许还是很不舒服，但体验到的是一些扭转、压力、绷紧，以及各种肉体上不同的感觉。同样的道理可以运用在观察各种愉快的感受，你可以存在于现时好好地体验这愉快的感受。

声音也是身体感受的一种，我们并不把声音看成是对用心静坐（mindfulness meditation）的一种干扰，而应把它包括在内。在专注静坐<sup>1</sup>（concentration meditation）中，有些事是列入干扰的范围内，在专注静坐时，你试着只专注在一件事上，因此其它事可能会使你分心。但在用心静坐中，我们并不只守住一件事，并不是只守住呼吸，我们随时能察觉任何发生的事。因此当周遭的声音变得较大较难避免时，那么我们就以这声音作为静坐的对象。如果邻居的狗在叫，不要因为这种干扰而生气，把这狗叫声当成你静坐的对象。那么我们就将注意力转到聆听上——“听着，听着”，我们接纳这声音给予的震动、知觉、感受，彻底的接纳这整个聆听狗叫声的经验。

我在缅甸的一位老师是个静坐大师，有点象个战士，或许可以当个很强壮的拳师，别人看到他都会有点怕，他一皱起眉头，我们都会想——“惨了”。当他很年轻刚开始学静坐时，第一次静修时，他有个很懒惰的室友。我的老师当时很自以为是，很有英雄气概的，他一心要好好打坐立地成佛，因此他常在深夜里静坐，而他的室友却很早上床睡觉，且大声打鼾。这种情形对他来说是个很大的问题，直到他领悟到应该把这打鼾声包括在静坐的范围内。于是他注意力转到打鼾声上，以打鼾声作为他专注、用心静坐的对象，结果替他的静坐打开了一个新领域。当时他必须放下自己的评语、反应、自以为是的态度，很单纯地面对这打鼾声。用心静坐最漂亮的地方是，没有所谓的干扰，任何事都不是干扰，而应该被包括在我们的意识中。目前在开始的这一两个星期内，尽量把静坐的练习保持的很简单，把注意力放在呼吸、身体、声音上。试着尽量跟随着呼吸，如果体内有其它比呼吸还要强烈的感受产生，那么放下呼吸，把注意力转向这个新的感受，就象我们刚刚在引导静坐时做的一样。如果有很大的声音出现，放松地把它纳入你的静坐中。每次当你把一种强烈的感受包括在静坐中，试试看能不能以一种很轻松的态度来面对它，不要很紧张地攻击它，跟自己说：「我将好好地接受这个经验！」就好象是站在海边接受轻风的吹拂，用很温柔的态度来对待它。即使你心中有部分对膝盖的疼痛很不满，试试看能不能训练自己以温和的态度来面对它。

好！我们或许可以听听你们静坐时所经历到的事。我们做了20分钟，在最后一段，我请大家把注意力转到当时身上感受最强烈的地方，将那种感受带入你的意识中，你觉得怎么样？你的静坐变得如何？有什么感觉吗？有没有人愿意分享一下自己的经验？

---

<sup>1</sup>用心静坐（Mindfulness Meditation）和专注静坐（Concentration Meditation）是很相似，然而有些区别。用心静坐注重训练如何将注意力运用在周遭所有事上，对一个很广泛的范围提高意识。专注静坐则把注意力聚集在一件事上，很专心地注意在这单一的一件事。

## 问答：

第一位学生问：今晚当你要我们停止注意呼吸，我才很惊讶地发现自己的心跳和血流有多么强烈，我以前从未注意过。由于这感觉太强烈了，开始时，使我很不安，我便把注意力转回到呼吸上。不过我可以感受到自己的脉膊的跳动。

Gil 老师：因为各种不同的原因，这现象是可能发生的。谢谢！

第二位学生问：我曾经听过有位教静坐的老师说：「我总以为我最重要的一部分是心思，直到我搞清楚是谁跟我这么说。」因此当我静坐时，我的心思和我的呼吸总是象在打仗一样，抢着争取空间，那么现在轮到身体，真难想到我一直忘记自己的身体，因此这个练习真的使我稳定下来。在我的体验中，虽然注意呼吸还是很重要的，因为能察觉到身上的感受，使这整个经验更合理更有力，很是感激！

Gil 老师：很好！同时我希望在这六个星期之后，你会学到，在各个部位的我是不需要相互挣扎的，我们是有办法用注意力和意识来包涵一切，而避免这些挣扎。因此当我们讨论到心中的思维时，也要将它包括在内。

第三位学生问：我有个很有趣的经验，通常我的注意力都是集中在背部中段，有时候觉得很舒服，象有水流过一样，有时候很硬，象块石头，背后的感觉就在这两种情况间变化。我用你所教的标记方式，心中暗念“僵硬，通畅”，且不加以评论，接着很自然地接纳这整个过程，是很不寻常的。

Gil 老师：是的！标记与呈现在此时都是一种接纳认同的方式，太好了！有些人用接纳认同的字眼来形容一种心存意识的现象，也就是容许事物的存在的一种态度，有些人用接纳认同来形容这种态度。有一本书，书名是“极端的认同”（Radical Acceptance），谈的就是这方面的修练，谢谢。

第四位学生问：如果你要专注在呼吸上，但由于鼻塞，呼吸很不通畅，在这种情形下，是否应把注意力放在鼻塞上？

Gil老师：你是可以这样做的。任何事都可以做为注意的对象，不过你可能必须拨开很多心中的评论，这种情形下，静坐可能会很不舒服，但你是可以这么做的。假使你因为鼻塞而无法专心在一进一出的呼吸上，可以用别的地方来帮助你。与其注意脸上或鼻子旁吸气呼气的感觉，不如去注意肚子上起伏的动静，放松你的肚子，去感受那边的动静。有些人觉得把注意力放在背部肋骨的张开与收缩很有用。因为你把自己的注意力放在背后，你就不会注意到鼻塞。另一种方式是做听的静坐，以很轻松开朗的态度来听声音，注意到周围随时有很多不同的声音，心中暗念—“听，听，车声，听，摩擦声，听”。将所有声音纳入聆听的范围，当你身上其它地方有更强烈的感觉出现时，再转移你的注意力。声音总是存于现时，可用它来帮助训练自己存于此刻，有些人认为这种声音静坐能使他们放松下来。所以当你的身体不舒服时，将注意力转到别的地方会有对你有帮助。

第五位学生问：我发现自己最常有的干扰是心中随时准备好要提供老师好的答案，自从小二年级起，我随时准备好答案。当你告诉我们放开呼吸，将注意力转到身上感受最强烈的地方，这时我注意到左肩锁骨的疼痛，我马上知道要如何回答，马上准备告诉你。因此我发现了自己最常有的干扰，并且能说：「噢！这是我很熟悉的干扰！我把它认出来了！」很不错。

Gil老师：太好了！静坐的一部分功用是帮你揭开常有的习性和心理上的反应，有些习性和反应是很细微且很难察觉得到的，因为有时它们显现出的时间很短。当我们稳住自己，集中心力，才可能把它们看清楚。一旦发现它们，这会给你一个机会来重新建立一个新的关系，而不至于让这些习性和反应操纵你，并且能放轻松点，放开它们，不继续相信它们。学着如何不去相信自己的思虑是件对你很有益的事。

第六位学生问：不知道你是否讨论过想睡觉的问题，今天我一直挣扎着不让自己睡着，当你要我们把注意力放在最困扰我们的事上，对我来说就是想睡觉这件事。

Gil老师：好！其实我并没有请你们将注意力放在最困扰你的事上，因为事情是否是种困扰，这是自己添加的意见。在我们这种静坐练习中，并不把任何事当作困扰，事事都只是一件正在发生的事，我是请你们将注意力放在感觉最强烈的事上。当然了，想睡觉可能是当时带给你最强烈感觉的事。通常有两种方式来处理想睡觉的情形，第一个较纯正的方法是把想睡觉的情形做为你来意识的对象，那么你从体内去感受沉重的眼睛，沉重的脸颊，低弱的精力，沉重的肩膀和混浊的心思。好好地探察一下想睡觉所带给你的各种感觉，这样做会造成两个结果，一个是你可能因为对想睡觉这件事产生好奇，而使你变得比较清醒些。另一个是如此做时，你已经在进行用心的工作。这种方式对有些人来说，可能行得通，做得来的人就如此做。另外一种处理想睡觉的方法是采取几种不同的办法使自己不会睡着。一个是睁着眼睛静坐，睁开眼睛有时会使你较有警觉心。或者坐得比较挺直点，在身上多加点精力。有时你可以自我提升更多精神上的力量，试着更加用心地注意所有事情，如此做常会使心思变得清醒些。你也可以站着静修，如果你实在很想睡觉，你可以站起来继续静修。大部分人一站起来就不会睡着。我教静坐已有20多年了，只有一位学生连站着都睡着了，不过20多年来只有一个，不算多，大多数人是坐着睡着的。你也可以洗洗手或用冷水擦脸，或多睡点觉。

第七位学生问：自己单独静坐和与一群人一起静坐有什么不同呢？

Gil老师：是，有很多人认为单独静坐跟和一群人静坐的经验很不一样，且不同人有不同的经验。有些人认为跟其他人一起静坐比较容易些，能感到有一股团体的支持与气氛，使他们较能专心。有些人来这里和大家一起静坐，很惊讶地发现自己居然可以一坐就坐45分钟，平常在家静坐，如果能坐15分钟就已经很了不得。这是因为一群人一起静坐时有一股力量使你能较平静地做。但也有人认为和别人一起静坐容易受干扰，有这么多人，不是靠得太近，就是听到别人的呼吸声，自己单独在家中静坐好多了。所以不同的人有不同的经验。

第七位学生接着问：可是你自己的精神力量还是一样的。

Gil老师：或许吧！当一群人一起静坐时会产生一种力量与气氛。在你很平静时，你可以感受到这股力量，且能得到这股力量的协助，这种情形并不奇怪。偶而当我们在此静坐时，送包

裹的邮差闯进来，他会马上安静下来，这股力量是存在的，且很容易察觉到。但有些其它因素，会使有些人受到干扰，对那些人来说，在家单独静坐会比较有效。

第八位学生问：你提到有人会倒下去，我有时感到自己要倒下去，只是一种一霎那的感觉，然后很自然地自己会调整好，不是我去调好，是身体自动调好，整个状况好象不在我的控制中。

Gil老师问：你的身体是真的倒下去了吗？

学生：是的，我并不是睡着了，但身体好象要倒下去。

Gil老师：然而你的身体是不是好象自己稳住自己？

学生：是的。

Gil老师：那么这就没问题了！（大家都笑了）

Gil老师：这可能是你快睡着了，睡着的现象可以发生的很快，且很短暂，发生时身体会往前倾。另外一种情形也可能发生，就是当身心两方面都彻底地放松下来，你的心思不再挂念于任何思维或忧虑上，那么会有这种下沉或倾倒的感觉。没有更加详细的描述之下，很难断定是哪种情况，不过我通常把这种情况当作是好现象。你已经达到很放松的境界。你觉得这个解释行得通吗？

学生：行得通！

第九位学生问：你好！我的胸口和后背都有一种尖锐的疼痛，这感觉占满我的意识。我对它感到很厌恶，因此要将这经验和我心中的批评分辨开来是很难的。另外我注意到，当我跟一群人一起打坐时，这种身体不舒服的感觉比当我独自打坐时还要强。

Gil老师：这是很难搞清楚的。下个星期，我们会讨论情绪方面的事。静坐的指示是要你把注意力放在当时给予你最强烈感受的事，如果你的厌恶感比身体的疼痛更强烈，那么你应该把注意力放在这种厌恶感上。注意这厌恶感的经验是一种很有趣的探讨，好好地面对它。好好地把它看清楚后，会比较容易把这厌恶感的经验挑开来。还有，你需要有耐心，任何练静坐的学生第一件要学的就是耐心。必须花一段时间才能学到如何面对这些不同的感受，如何将它们分辨开。我不明白为什么当你和一群人静坐时，你的身体会感到比较不舒服。不过，当你对自己比较了解时，你就能够抓住心中一些微妙的变动。说不定，有一天你会注意到，当你来这里静坐时，有一个很细微的评判存在，这个评判是关于跟一群人静坐，而这个评判很可能是引起身体不舒服的原因。但是这个评判可能微细到很难让你注意到，也可能是因为它显出的时间很短暂。当你的心很宁静时，也许你可以察觉到这个评判或思念的出现。

\*\*\*

这真的是一个探讨的机会，当你练一段时期后，这将会是一个很非凡的自我探讨过程，你会发现很多关于自己的事。你不但能更进一步认识自己，更重要的是，你可以脱离自我的束缚。一旦脱

离自我的束缚，你可以更进一步地更彻底地成为自己。这并不表示所谓的你消失掉了，而是成为很自在的你。如果你继续按照佛教的方式练下去，最后你的自我的感觉会慢慢地消失，那将会是一个很奇妙的感觉，你将能无自我意识地面对一切。

## 引导静坐

好！现在让我们放缓一下脚步来做一个静坐的练习，只需要几分钟。那么请你们进入静坐的姿势，轻轻地闭上眼睛，然后深呼吸几次，安顿下来，放轻松地安顿在身上。.....现在把你的意识放到你的右手.....很敏感地去注意右手的动静：是不是在颤动？有没有压力？冷热温度？是否麻麻的？能感到脉搏的跳动吗？是很轻快还是很沉重？是僵硬的还是柔软的？感受右手整个具体的感觉.....去感受你的右手掌心.....手背.....所有的指头。.....然后放松自己，以一种很宁静从容的态度，把注意力转到你的左手上。开始很敏锐地去注意左手的动静。.....不要用想的，而是去体会它，去感受它，去感受它是否麻麻的？它的震动感？活力？冷热？软硬？轻重？.....接着，很平静地将注意力转移到呼吸上，转移到身上最容易体验到呼吸的所在，然后，用你刚刚体验手的方式去彻底体验你的呼吸。.....每次呼气时，放开所有的思虑，如此在你吸气时，才能完全地经验你的呼吸。.....（钟响）

## 回到讲课

希望刚才那个练习让你了解到一点，我们所要培养的意识能力，除了应用观察能力外，还要提高自己的敏感度，使要感受的地方或事务能显露得更彻底。很多人用这个练习来意识自己的手，然后发现有各种手的感受是从来没有注意过的，假使没有做这个练习，很可能永远也不会感受到。你们之间有多少人今晚注意到自己的脚的小指头？你们都没注意到吧！如果被引导着去注意它，当你把注意力转移到自己的小脚指头上，这个脚指头马上变得活生生的，有各种不同的感觉。我们的用心练习中包括了提高敏感度，因此当你去体验自己的呼吸，并不是远远地观察它，而是进入身体内去感受它，提高身体内感受到呼吸的周遭的敏感度。接着，如果有其它更强烈的感觉在你身上出现，你可以将注意力从呼吸转移到那个感觉较强烈的地方。主要的观念是要提高你的意识的敏感度，很单纯地停留在所要经历的感觉或事务上，而不加予任何的批判、评论、或反应。

如果身体的感受变得太强，造成疼痛，这种情况下可能使你气馁，需要的话，请挪动一下你的姿势。在静坐中，你若想要休息一下，通常我们把膝盖弯起来，用两只手臂把膝盖拥抱住。如果需要的话，你可以采用这个姿势休息一下。当你休息够了，再回到原来的姿势。假使你的身体实在坐得很不舒服，可以挪动你的姿势。不过在静坐中，感到不舒服时，我们尽量不马上改变姿势。如果你只能在舒适的情况下，才能感到自在，那么这就不是真正的自在。因此用心训练的一部份是要学习忍受，怎样用心面对使你不舒服的事，怎样在这种情况下找到自在。如此我们会得到一些智慧，能够在用心面对感受或事务的过程中成长。但是这一切是由你来决定要忍受到哪个程度，也许你要试着忍受到比习惯上你可以接受的还要多。

下个星期，我们将讨论用心在情绪，上个星期我说过，你若能注意到自己的呼吸，那么你就比较能注意到自己的身体，若能注意到身体，也就比较能够注意到自己的情绪，一旦能注意到情绪，

那么就比较容易注意到自己的思维，注意到了思维，接着你就比较容易注意到自己的心，就是如此一步步建立起来。好！谢谢大家。