

用心靜坐作業（第五週－用心在心態）

到目前為止，我們已經練習過用心在呼吸、身體、情緒、思慮，這個星期的課程則是關於如何將注意力轉移到心態上。我們不只是留意心中想到的或感覺到的，還要注意到我們心的本質；心的情況；心的狀態。

在靜坐修練中，我們常把注意力放在當時心中經歷的細節，所以當我們要留意心的整體狀況，有時並不容易。日常生活中，常常因為被自己的慾望所指使，無法注意到心的整體狀態。這就好像當我們專心開車時，不會注意到前車窗玻璃的骯髒，也不會注意到透過骯髒的玻璃來看清路況的困難。為了要留意到自己的意識，用心修練的一部分是從細節裡跳出來。例如要注意我們的意識是緊縮著呢？還是很寬容的？是很緊張呢？還是很放鬆的？是心不在焉的呢？還是很專注的？

我們的心態跟我們的情緒、態度有很大的關係，不管是很微細或很強烈，它有一種滲透蔓延的特性，對我們的影響比任何思慮或一時的衝動都還要長久。譬如，一時想到生氣的事並不見得會馬上影響我們的情緒。相對的，惱怒的心態能塑造我們的舉止行為。當我們存有惱怒的心態，雖然我們的思慮不見得都是氣憤的，但是它會在幕後間接地影響我們的體驗，甚至會改變我們對事的看法。

對有些人來說，這個幕後操作的心態其實是他們生活中的主動力，很多人生活中的痛苦常常是由它引起的。當他們沒有察覺到自己的心態對自己的影響，會很容易感到被困在痛苦的陷阱裡。態度和情緒能左右我們對於各種體驗的看法，奢求或厭惡的心態會導致我們往某一方向走，而寬容或友好的心態則會導致我們往另一個方向走。如果我們能看清自己的心態，就比較不會受到它的支使。

假使我們沒有注意到潛伏深入的態度，它會漸漸地釀造出生活的壓力，這種負面的態度或許一時只會造出一些微小的緊張不安，但是日積月累後，這些緊張不安會增強而導致更多的痛苦。

在我們學著如何留意自己的態度時，很有用的一步是學著怎樣分辨出當下正在發生的事情和我們對發生的事情所存有的態度與看法。修練用心能幫助我們分辨出這兩回事，使我們能更清楚地看清自己的意見、判斷、態度、感受到底是正確或不正確。把正在發生的事跟我們如何看待這正在發生的事分別出來能帶給我們一些平靜。

修練用心是用來幫助我們如何處理或看待生活中的各種事情，而不是用來改變已經發生的事情。我們並沒有多少改變已經發生的事情和自己內心的感受的自由，然而值得慶幸的是，我們可以改變我們對事的反應。

靜坐指示：用心在心態

1. 在靜坐期間，偶爾觀察一下自己當時所持有的態度。例如，你可能覺得不舒服，觀察一下自己對這不舒服的感覺有什麼樣的態度。你是緊抓著它呢？還是排斥它？你對這不舒服的感受有沒有抱著一種很理解、寬容、慈祥的態度呢？一旦留意到自己跟這不舒服的感受之間的關係，很柔和地觀察它。如此做之後，你可以探索自己的態度所造成的現象，它有沒有影響到你的呼吸呢？有沒有任何身體感受或情緒是跟你的態度有關的？深埋在這態度底下，有什麼樣的信念呢？還有，當你注意到你對這不舒服的感受所存有的看法時，問問自

己，你所抱有的看法或態度能不能代表真正的你？或者你這不舒服的感覺是由你的態度所引起的嗎？

2. 時時地去注意自己的心態，你的心是疲倦的？還是敏銳的？是緊縮著？還是開敞著？是寧靜的？還是煩躁的？是模糊的？還是很清澈的？是有上升的感覺呢？還是有下沉的感覺？放下你對自己心態的所有評語和批判，用心地更明確地意識到自己的心態。有什麼樣的情緒伴隨著你所存有的心態？感受如何？你的心態和你身體的感受有什麼樣的關係？當你退一步來觀察自己的心態時，這跟當你深埋在這心態中有什麼不同？當你去注意自己的心態時，有什麼改變呢？

第五個星期的靜坐練習

1. 選一項你每天都要做的事，譬如，開車或坐車上班、準備早點、閱讀電子郵件等等。在這一個星期中，每次你做這一項活動時，用心注意自己的心態。看看你的心態怎樣影響你對這項活動的感覺，把觀察到的任何改變計錄下來，然後看看在你做這一項活動時，你的心態是扮演什麼樣的角色。
2. 想一想，有什麼樣的日常活動能幫助你保持美好的心態？在這一個禮拜裡，多做些這一項活動，而且當你有良好的心態時，好好去注意自己的身體、情緒、知覺。探討一下，在完成這項能改進你的心態的活動後，你該怎樣繼續保持良好的心態呢？
3. 跟你的好朋友談談，問他你平常持有什麼態度，討論一下，你持有的態度對你有怎樣的影響？你對生命的看法是什麼？你怎樣看自己？你如何看待那些持有同樣態度的人？