

用心在日常生活上（第六个星期）

各位晚安，欢迎你们回到这第六周的课，这是本课程最后一堂课，乘我们在等大家到齐之前，利用这段时间来问问大家静坐修练的情况，如果你们有些关于静坐课程中的指示或修练的问题，请你们提出来。

第一位学生： 在我静坐闭上眼睛时，我的心思常会到处徘徊，如果我睁着眼睛，似乎比较能专心点。因此静坐时，有时我是睁着眼睛，也有时是闭着眼睛，这样做是好还是不好？

Gil： 两种情形都可以，请采用对你来说比较有效的方式。有些老师教学生睁着或半闭着眼睛静坐。对我来说，有些情况睁开眼睛比较好。哪一种方式你做得比较好就用那个方式。大部分时候，当我们专心或稳定到一个程度，闭上眼睛来减少视觉上的刺激，应该会更有效。你也可以睁着眼睛做到相当程度的专注，不过，当你很专心的时候，可能很自然地会闭上眼睛来达到更深入的专注。就好像我们在聆听远方传来微弱的声音，我们通常会很自然地闭上眼睛来听。

第二位学生： 由于静坐的修练，我发现我渐渐能够分析自己的体验。不过，在某种情绪出现时，会带给我一种紧缩的感觉，这时，我就无法很开朗地分析当时的体验，这种情绪所造成的排斥感就好像是个大黑箱把我所有的体验都盖住了，有没有什么办法把它打开呢？

Gil： 或许有吧！不过，很重要的一件事是，当你静坐时，不要对自己能修练到的程度有任何期望。静坐时，你应该做的是细心地面对所有呈现在眼前的事。如果你很注意地去面对，这些事会自然而然地显现出它所拥有的各种因素。假使这种情形没有发生，也不要去分析它，你的工作是好好地面对它。因此当事情没有任何改变时，应该很心满意足地面对它。这听起来有没有道理？

第二位学生： 好，观察自己的情况是一个很基本的步骤，那么接下去，有没有什么该做的步骤使自己能够了解当时的体验呢？

Gil： 不见得是这样子。大体上来说，在用心修练中，我们要培养两方面的能力，一个是能看清呈现在眼前的事情，另一个则是能够不被眼前的事给纠缠住，能很自在的生存。譬如说，我现在看着这把敲钟的槌子，好好地把它看清楚，这把槌子是用木头、牛皮、还有其他材料做成的，我把它看得很清楚，这样我才知道如何用它来敲钟。

很可能我从来也没看也过这种槌子，并不知道它是用来做什么的，那么我只要把它看清楚。在我用心把它看清楚时，我同时也在修练自己用心的能力，增强自己面对某事、与其建立关系、与它共存的能力。这种有心地增强自己面对事情的能力是用心修练中很重要的一部分。当这种能力越来越强时，你与自己生活上各方面、你的自我、还有各种体验将有很不一样的关系。你将学会如何在不被纠缠住或压抑住的情况下来面对事情。

当我们面对当下，有时是注重于把当时的情况看清楚；然而也有时是要利用那个机会来增强我们用心的能力。因此，在你无法把自己的体验分析清楚的情况下，不要去勉强地分析它，而是利用这个机会来培养面对当下的能力，好好地面对它。

第二位学生： 那么你能不能告诉我们如何去了解呈现在眼前的事情？还有如何自在地与其共存？

Gil： 有时，你能经由对事的了解而从中得到自在；但是，有时你怎样也无法了解事情发生的原因，仍旧可以获得自在，不被纠缠住。你没有办法明白发生的原因，这也许会激怒你，这时试着去看清生气的原因，会对你有很大的帮助。当你眼看着愤怒逐渐酝酿出来时，如果你能运用坚强用心的力量去面对它，你可能不会被这愤怒纠缠住。在这种情况下，你可以感到很自在的。有时当我感受到自己的愤怒渐渐冒出来时，我想象自己的心像 Teflon 的不黏锅，愤怒能冒出来，但是无法附着在我的心中，我能很用心地保持非常镇定，即使愤怒的念头出现了，即使我无法了解愤怒的来源，我还是可以很自在。

但是有些时候，当我生气时，我会出去走一走，来面对自己的愤怒，来体验一下气愤停留在身上的感受。如果我能花足够的时间来观察，最后我会发现自己的愤怒都是来自于恐惧和创伤。当我能注意到这些创伤和恐惧时，这时，我对自己的愤怒会有很不一样的看法。

因此，有时我们对事情能有更深的了解；但是也有时候，我们无法了解，那么就应该利用这个机会来增强自己面对当下的能力。我们一生中，将会有很多际遇是没有办法解释或解决的。

对于一位处在困境中的朋友来说，你最能做到的是陪着他度过难关，你的朋友是会感受到你的力量的。我目前参予一些训练医院牧师的工作，这些牧师主要的工作是在医院里提供精神上的支持，对他们来说，最大的挑战是学习怎样控制自己，不要老是想要进入病房里去改变病人的情况，因为陪伴着病人是件很深奥的事。当人感受到有他人在旁陪伴支持时，很多事跟着会有进展或能解开的。因此，用心的训练是着重于生存在于此刻、面对当下，而比较不着重于了解所有事情。虽然对事情的了解是出于面对当下，不过，我宁可把用心的训练重心放在面对当下，而不放在于对事的了解。听起来，你是把重心放在对事的了解，如果你能转换一下，也许自然而然地你会对事情有所了解，并不需要费力去找解答。

第二位学生： 上个星期你讨论关于心态的质量，我开始联想到自己的经验，每次我注意到自己勉强地要把事情搞清楚时，想到这跟你所教的不一样，我就退一步，不去勉强自己。

Gil： 很好！这样你就可以保持比较轻松的状态。

第二位学生： 是的。

Gil： 太好了！恭喜你做到这一点！谢谢。

对有些人来说，我这五个礼拜所教的东西好像太多了，好像有一大堆规定的事项，你心中可能想：我必须注意身上很多方面，我的呼吸，我的感受，我的思虑，还有我的态度，这么多事情，我的天啊！好多事要做的！其实这些并不是规定的事项，而是对静坐的一些情况的描述。也就是说，如果你很用心时，通常会注意到生活中这些方面，全是要靠你本身来注意。如果你做到真正地

对当下，那么你就会注意到你的呼吸、你的身体、你的感受、你的思虑，甚至你的态度，还有你的心态。

传统的佛学把人比喻成一间单房的屋子，这屋子有五个窗子和一扇门。佛学中包括了六个识觉，其中有西方所谓的五个知觉(味觉、嗅觉、听觉、视觉、触觉)，还有这一扇门则是代表第六个识觉，是我们心中或思虑中所认知的感受。在屋子里的中间有一把很舒适的椅子，你想象自己很轻松很自在地无所事事地坐在这把椅子上，所有窗户和门都开敞着。这时，有只猫来到门前，它把头伸入屋中，东看看西看看后就离开了。有只小鸟飞到窗台上，看看你之后就飞走了。又有只小松鼠从门前跑过，然后又有一只鹿在庭院里，有各种动物来来去去，还有邻居们来来去去从门前走过。

这时，你可以坐在这把舒适的椅子上观看，你也可以跟随着这些事物走出庭院，或许你会站起来从门口探头往外看，看看到底有什么事发生，你也可能卷入外面正发生的事情。不过，静坐练习的指示要求你坐在椅子上，任由这些事物出现或发生。当有事物出现，只要注意到它们的存在，当它们消失时，就让它们消失。我们要强调的是自在的存在，不要想着完成任何事，不去强迫使静坐达到某个目标，而是要很自在地让事物自然地出现和消失。

静坐时会有各种情形出现。你可能听到外面的声音，让声音传到你这里，你没有必要去找声音的来源；身上某些地方可能会痒，让这痒的感觉显现出来，不要采取任何行动，只要观察它的存在；当某个思虑出现时，注意到它的存在；身上任何感觉出现时，只要面对它。最重要的诀窍是稳稳地坐在椅子上。有些人无法坐稳，他们很不安，老是想改变一些事情或想达到某种目标，接着就被卷入了。也有些人用别的方法，他们把椅子转过来面对墙壁，想避免面对所有发生的事物。我们所教的基本观念是要存于当下，当事物出现在门前或窗口，留意地去面对它，允许它的存在，观察它。当这事物消失时，你也就让它走。懂吗？所以坐在房子里是个很好的比喻。

不过，假使心思很杂乱，那么这个坐在屋中椅子的比喻就行不通了，因为你的心思必须达到某程度的安稳才能自在地坐在屋中的椅子上。这就是为什么我们把呼吸当做静坐的基础。注意呼吸的功能之一是帮助我们稳住心，使我们的心思不会到处徘徊。这可能需要花点功夫才能做到，一旦你的心安稳下来，那么你就可以如同坐在这屋中的椅子上，自在地任由事物出现和消失。

传统上，我们称这种作法为“无选择性的意识”。你不去选择将要意识到的事，也不选择想要注意的事，一旦静坐下来面对当下，就全无选择地面对所有出现在你眼前的事。你不会与这些事有所冲突，也不试着去改变任何事，或紧抓着任何事，而是让自己处在一种完全不被干涉的状态下。多数人很少有这种随遇而安的经验，我们总是试着纠正自己，改进自己，或维护自己等等。我们静坐的要求是要我们面对此时此刻，做到这一点之后，你静坐的经验将会随着这种随遇而安的状态而扩展深入。

引导静坐：

好，现在我们来试着静坐。采用一个安稳的姿势，我刚刚提到的比喻是坐在一把舒适的椅子上，那不过是个比喻，静坐时，你应该采用一个挺直的有警觉性的姿势。部分原因是，当你静坐一段较长的时间，如果你采用一个挺直的姿势，反而比斜靠着椅子坐还能放松。这听起来好像跟我们

想象的相反，不过实际的经验是如此的。稍微多注意一下你的坐姿，注意你的脊柱，使它比平时稍微挺直些…有些人觉得稍微前后左右摆动一下能帮助自己安顿在身体上，跟自己的身体相沟通。

经过一个忙碌的一天，大家的心思可能很杂乱，有好几种方法能帮助我们安顿于此时此刻，其中之一是用深呼吸几次来跟自己的身体相沟通…当你彻底地呼气时，放松下来，放下一切…当你呼气时，安顿在自己的身体里，安顿在你的座位上…我们要做到的是，让自己的身体和心思能存在同一个时候。如果你心中想着早些时候发生的事情，或是明天的事，甚至异想天开了，那么你的心已经离开这里了，不是在你身体所在的地方。你是无法把身体带到过去或未来，你可以做到的是把心带回到你的身体所在，使你的心和身体存在同一段时空…接着恢复到正常的呼吸…有时扫描一下全身能帮助你放松，看看有没有任何地方你能松软下来…你可以放松你的肚子，让肚子往外凸…有些人觉得放松肩膀和肩膀周围能帮助自己放松下来…如果你心脏的周围感到有点紧，试着让它松懈下来…有些人常常紧绷着脸、下巴、头额，如果可以的话，将这些地方放松下来。如果你无法放松下来，看看是否能让这些地方稍微软下来。

保持挺直的脊柱，看看能不能从身体的内部让自己放松下来…让自己轻松地安顿在自己的体内…至少对身上不舒服的地方，持着轻松的态度…让自己轻松地安顿在心中…如果有任何感到不自在的地方，试着放松下来，对于任何不自在之处，抱着很轻松的态度。

接着注意到你的呼吸，看看身体是如何感受呼吸…看看你能不能安顿在这里，从一个呼吸跟随到另一个呼吸，让呼吸帮助你安稳下来、平静下来、把你带到此时此刻…当你的心徘徊在各种思虑上时，轻轻地将它带回到呼吸上，继续用心地呼吸…就好像一块小石头，在水中慢慢地沉到湖底；让自己观看着呼吸，随着呼吸，像这块小石头一样地，就在此时此刻渐渐地沉下、安顿在自己的心底。

安顿在你的呼吸上，就好像你面对着一位好朋友很专心地聆听一样，专心地跟随着呼吸。

继续跟随着呼吸，当有任何感受变得比较强烈时，看看你是否能安稳地坐在我们刚刚所比喻的屋中的椅子上，让这些干扰出现在门前或窗口，允许这些干扰的存在…不管它存在多久，好好地面对它，当它消失时，就让它走…听到外面交通的声音，越来越大声时，当你注意到这些声音，明白它的存在之后，让它去…如果一些身体的感受、情绪、思虑出现，而且变得很强烈时，安稳地坐在椅子上，知道它们的存在，但是不要卷入其中，如果能做到的话，让它们走。看看自己能不能安稳地坐在椅子上面对这些感受或干扰。

如果你发觉自己在思虑中徘徊，注意一下，当你徘徊于思虑中，跟当你很确切地观察自己的心思时，有什么不同呢？好好地把它们分辨出来…尽可能地将自己拉回到当下，把意识拉回到此时此刻…同时很专心地吸进、呼出。

注意自己目前的情况…心思的情况…看看当你很无心地任由自己的心思到处游荡，任由自己持着各种态度的情况…或是很有心地观察自己的心思，这两种情况有什么不同？用心地去观察…

钟响

回到讲课：

这里所给的提示是，如果我们在生活中能有心地面对当下，我们的生命就能够比较顺利地展开，不但生命中会充满了自由与智能，而且比较没有所谓的压力。这正是静坐能帮助我们达到的目标：帮助我们面对当下，而不让自己随着心思到处游荡；静坐帮助我们用心呼吸，我们越能够跟自己的呼吸相联系，越能感受到呼吸在心灵上一种微妙的作用；静坐帮助我们注意到自己的身体，如何生存在自己的躯体里，如何跟身体相联系；静坐帮助我们面对自己的情绪，跟自己的情绪相沟通，但是不被纠缠住；静坐帮助我们看清自己的思路，面对我们的思虑，明白它的存在，然而不被它卡住。前五个礼拜，我们讨论到呼吸、身体、情绪、思虑、心态。那么我们接下来应该如何往前走呢？除了面对当下，还有什么呢？

在你对静坐有了一些基本的认识之后，有两个主要的发展方向，一个是将我们学到的应用在日常生活上；另一个则是继续加强自己专心的功夫和稳定的能力。

如果我们把刚刚坐在屋中观看周围发生的事物的比喻运用到日常生活上，好像不太行得通，因为你只是坐着任由周围的事物发生，让人觉得用心的训练是非常消极的，你是不可能坐在椅子上过生活。用心在生活上的主要目的，是学着如何保持一种轻松开通的态度，来面对正在发生的事情，而不被其纠缠住，或因其感到压力。这并不是退缩，而是使我们能更进一步地跟生活相沟通，更进一步地面对生活。我喜欢用“接触”或“相接”的字眼，就好像我们把两只手拍在一起，两手是相接触，但没有纠缠在一起，没有互相卡住。我假如把手分开来，那么它们就不相关联了。当你很用心时，会有一种很踏实地存于此刻的感觉，就好像你能摸到你正经历到的事。当你很用心地听人说话，并不是实际上摸到说话的人，而是你呈现在这人的面前注意地听，你的心不会在自己的思虑中流荡，或忙着准备接下去要说的话，或心中批判正在说话的人，而是彻底地专心听。

当我们能确切地面对生活，我们的生活会进行得比较顺利比较没有压力。加强用心静坐训练的一个很重要的部分是要把它运用到日常生活中，而不是只把学到的道理运用在静坐中。事实上，静坐中的心和日常生活中的心是很难分别的，没有什么不同，是同样的心。当我们经由静坐开始改善心的状况，使我们的比较放松，也比较能够面对生活中各种情形。因此要将用心训练带入日常生活中，好好地面对我们的生命，专心注意当下正在进行的事。

有好几个方法能帮助我们用心训练带入日常生活中，让我举一个实用小例子：有些人在家里各处贴小贴纸，例如在电话上、电灯的开关上、抽屉口、门把上等处。当他们看到这些小贴纸，就对自己说：「喔！要注意，我现在感觉如何？」

也有人利用电话铃响时来提醒自己。有些人对电话铃声持有很奇怪的态度，电话一响，就要赶着接。以用心的态度来接电话的话，就让它响几声，打来的人不会在三四声内挂断的。在电话响两声时，利用这个时间查看一下自己，现在如何？你有什么感觉？有什么事让你担忧的？当你搞清楚自己的状态之后再接电话，你才能跟对方沟通得比较好。有一段很长的时期，我用门框当做提醒我的信号。每次我走过一道门，就是进入一个新的空间，我会自问：「现在如何？」有时我会对自己的状况感到惊讶，“我并不知道我感到很焦急”，我不知道自己心不在焉等等。有

时我会利用这个机会注意一下刚进入的房间，看看房间内有什么状况。不同的人用不同的东西来提醒自己去面对当下，去注意当下的情况。

另外有些人每天花很多时间开车，那么他们可以用红绿灯来提醒自己。当你在等红灯时，除非是在讲电话，并没有在忙什么，你可以注意一下当下的情况，你这一刻感觉如何？练习去注意一下，练习用心。你不会很深入地平静下来，只要稍微注意一下。很可能你会发觉，当你能时时注意到自己的状况，你的生活会变得比较丰富，你能挑起更多的责任，同时你比较能够主宰自己的生活。有太多人在生活中没有担起应有的责任或采取健康的选择，而只是随意地让心思指引自己到处奔波。如果你能停下来，观察一下，你就会有选择的机会。比如说，你正开着车，遇到红灯停下来，这时你注意到自己正很不耐烦地等绿灯，如果你能注意到自己的状况，你可以问自己，“我是要如此地过我的生活吗？”假使你的答案是“是的”，那么你可以继续如此不耐烦地过下去，不过希望你不是在我的旁边开车；或许你会跟自己说，“我不愿意这样过，这么不耐烦并不会解决任何事，也许我可以深呼吸几下，利用这几秒钟轻松一下。”

当我们越能注意到现状，就越能看到生活中的一些选择，一旦有比较多选择的机会，就能做比较明智的决定，就这样，我们比较能主使自己的生活，比较有机会决定怎样处理事情。

有些人喜欢利用跟他人谈话时作用心的练习，你可以从自己跟别人对话中学到很多关于自己的事，有些人可能会发现在对话中自己是听得很少。有时我们把聆听跟用心看成是同义词，因为专心聆听跟好好地用心是需要同一种修养。你可以在跟朋友谈话时，试着多花点时间聆听，尽量多听少说。注意自己有没有常常插嘴？自己的意见是不是比别人的还要重要呢？你谈话时有什么样的状况？

当你用心在谈话上时，偶尔注意一下你将要讲某些话的原因，为甚么你说这些话呢？很多人在说话之前，从来没有想过他们要说的话，他们可能认为自己要说的话很重要，于是开口就说了。让我举个例子，例如我说，“我今晚到一家最棒的中国餐厅吃饭”，我到底在说什么？我为甚么说这句话？很可能我觉得这家餐厅的菜实在是太好了，因此我特意夸张地说这家是“最棒的”，谁知道这家到底是不是最棒的；也许我想留给你一个好印象，让你觉得我很会选餐厅，所以故意表现出我吃得很痛快。这些对话表达出我是怎样的一个人，跟吃饭其实没有什么关系。也许这个例子有点好笑，不过我们要了解一下自己为什么会说某些话。

当你能时时意识到自己的状况，注意到自己的思虑和感受，你能侦查到很多关于自己的数据，经由这些数据，你可以避免掉很多的错误。有句话说，“一句话就能毁掉一段经由多年来建立的友情”。请用心于当下，做明智之举。

有些人觉得将静坐时的用心修练带到日常生活上非常有益，因为这能使他们的生活更平静更安详。有些人选择某一项生活上的活动来做用心修练。有些人喜欢用开车的时候来练习用心，关掉收音机和手机，你能有一段修练用心的好机会，这或许对你周遭的驾驶员也很有好处的。

有些人利用很简单的日常活动来修练用心，例如你每天开车上班，可以把车停得稍微远一点，利用你从停车的地方走到办公室的那一段时间来做用心的练习，专心地走路，意识自己的现况，不

要任由你的心思匆促地赶你进入这一整天，很用心地面对此一刻，这样一来，当你到达你的办公室，你能很清醒地意识到现况，能采取较明智的选择，而不至于马上被卷入生活中的混乱。

有些人觉得每个礼拜选不一样的活动来进行用心训练很有用。譬如说洗碗筷，当我在洗碗筷时，要很用心！如果心思游荡到别处时，我会把它带回到此一刻，来完全地注意洗碗的经验。另一个活动是打扫，当我打扫房子时，我要全心以注。有些人喜欢利用吃饭的时候练习用心，有些人觉得一个星期中至少独自吃一次饭很有用，能在沉默中练习用心吃饭，你将会有个全新的经验。对有些人来说，他们对吃东西持有各种复杂的情绪。如果你能很平静地面对此一刻，然后慢慢地吃，很多这些复杂的情绪会逐渐地化解或澄清。你也可以利用购买东西的时候或其他各种活动来练习用心。如果每个礼拜你选不一样的活动来练习，每过一个星期，你就能比较容易地用心进行所选的活动，这将会成为你的习惯。几年如此练习下来，你的日常生活就会变得更丰富，你与你生活中各种事物会有更密切的关系。你越是能够在日常生活中进行用心训练，你的静坐修练越能达到更高的境界，这有互相扶持的作用，非常好。

这是锻炼用心一套很完整的方式，也就是除了静坐练习之外，还要将其运用到日常生活上。另一个方式则是培养一种很深入的专注能力，这样一来，当你对某事用心时，不只是以平常所谓的专心来对事，而是运用一种非常平静十分专注的能力，很细心地面对眼前的事物。就好像当你和朋友在一起，你大概能在跟朋友相处时分辨出，谁是似有似无地陪着你，谁是全心全意很专注地跟你在一起。有时用心训练所能带给你较深入的效果是在你很专注的时候才能发挥出来。用心就像是一台望远镜，而专注就像是稳住这台望远镜的三角架。如果用手拿着望远镜来看一颗很遥远的星，你可能无法看清楚。你必须用三角架来稳住望远镜才能看清楚，而专注的能力就是这把三角架。

那么如何培养这种帮助我们用心的专注能力呢？一个方式是有规律性地静坐。一个很重要的习惯就是每天静坐。我刚开始学静坐时，每个礼拜天我休息一天不静坐，那是因为我当时是在旧金山一所禅学中心学静坐，不知道为什么中心的人礼拜天不静坐，我也就跟着休息一天，每个星期静坐六天。很规律性地静坐对我们的心思很有益处，我们的心就像两岁的小孩需要有规律性的作息，每天静坐能扶持你的心，使你的心照着你的意思执行。因此请你们很有规律地定时静坐。

另一种传统上培养专注能力的方式是去参加静修（静修是离开你平常的生活，到一座静修中心，全力静坐，静修时期可长可短，短的有一两天，长的可达几个月）。对很多到这里上课的人来说，参加静修是件很平常的事，因为很多来内观静修中心的人已经有这方面的经验。大多数各地的信仰传统中都有类似静修的仪式，例如，美洲土著在沙漠中自处 40 天左右的习俗。在佛教中，静修是一种很古老的传统。当你花一段时间远离你的日常作息，这会帮助你把事情看得比较清楚。有时当你深埋在生活中，你是无法看清事物的。这就是为什么有些人休假一段时间，出去呼吸些新鲜空气，回来之后才会有新的见解。我们参加静修时，每天会花相当长的时间静坐。由于静坐得久一点，会帮助我们的心稳定下来，渐渐地去除一些日常的忧虑烦恼。当这些忧虑烦恼化解了之后，我们就更能够专心地平静地安稳于当下，能解脱日常的忧虑烦恼是人生中的一大喜悦，你的心不再去想些关于未来、过去、烦恼、或各种欲望追求，你的心终于能安静下来。这并不是是一种困倦的状态，而是一种很清新透澈的感觉。你的心就安稳于此，不再到处游荡，这是一种很满足愉快的感觉。我不知道要用什么来比喻才能使你们了解，我心中想到的一个例子是，好像你在这

湾区住了好几个星期或好几个月，从来没有注意到这边空气的质量，直到有一天气候爽朗空气新鲜，你突然看到海湾对面的一座山，感到非常兴奋。因为平常空气污染，你根本看不远，一直不知道那座山就在对面。相似的道理，当你去除了心中像空气污染的杂念之后，然后很实实在在地安稳于当下，会是个很美好的经验。如果你每天静坐，过一段时间，慢慢地你会有这些经验的。如果你去参加静修，你会早点而且更加深刻地体验到这种感觉。

传统上，有几种不同的静修方式。在我们禅修中心，最短的静修是半天，每个星期三早上从九点半到十二点十五，有些人只能参加这种短的静修。我们也有一整天的静修在星期六从九点到四点半。我们也有依照内观传统的住宿静修长达一整个周末，或一个礼拜，或十天，甚至一个月。在这种传统静修中，全是在沉默中修练的，对很多新生来说，这种较长的静修听起来有点恐惧的，很多人心里想，“我有没有办法做到呢？我真的要参加静修吗？”，刚开始时，可能会有点难。不过，过了十天之后，几乎所有人，包括新生在内，都不想放弃沉默。想当初他们都是很不耐烦地参加，很有趣。

很多时候，言语会带动很多关于我们与其他人之间的各种牵挂，譬如，别人是怎样看我的，我是怎样表现自己的，我是要达到哪些目的，还有许多其它的牵挂。我们的社交世界是非常复杂的。如果不说话一段时间，能让我们舍弃很多社交上引起的烦恼和困扰，这样一来，就比较容易安稳在心里更深更平静更亲密之处。

我们会在沉默中静修，而且尽量把各种活动减少到最低的程度。除了帮忙做点禅修中心里的杂务，我们几乎不做任何事情。中心里没有电视，也不读书，不写日记，也不打高尔夫球，你就只是在那里静修。

有些人做很长时间的静修，我做过最长的静修是8个月，对我来说，那8个月是我一生中很美好的一段时间。这听起来好像是不可能的，在那几个月内，我完全不知道电视上有什么节目，生活好像被剥削了不少，但是我却很快乐。我经历了我一生中连续最持久的欢欣喜乐，而且时间好像过得很快。我简直无法相信会过得那么快，因为我几乎什么事都不做，只是静坐，又静坐，再静坐。我不见得会推荐你们做那么长的静修，只是想让你们知道长期的静修能帮助你达到一个更高的境界。如果你没什么经验，可能还不想马上去静修，那么只要有规律地静坐就行了。当你有规律地做了一段时间之后，或许你会开始想要做更深入一点的静修，那时再考虑这种长一点的静修。

我们把用心和专注合并起来，专注的能力使我们能对事物看得更深入，不仅是运用安稳的心思看得比较透彻，而且会比较深入。它能帮助我们看清自己用来判断解析事情的一些根深蒂固的观念。生活中，我们大部分时间是根据自己所持有的观念想法来判断事务。这些观念或想法有时是很适当无害的，譬如我们对男女之间不同的观念。但是有些看法就比较复杂一点，例如有人以你是某某人的配偶的角度来看你，我知道很多人不喜欢别人采用这种看法来看他们，很多人心里会想，“我是我，我不只是我先生或太太的配偶！”，他们不愿意被认定只是某某人的配偶，他们要别人用比较宽的角度来看他们。也可能由于过去的一些事，你被别人认定你是个什么样的人，很可能就那么一次，有件事情让你很生气，被你的朋友看到了，结果他们就认为你是个很容易生气的人，你却是有苦说不清。社会上由于人们的观念、偏见、认定造成了很多痛苦，我们时常认定事情是应该怎样发生的，我们也时常戴着有色眼镜看事情。所有的意见、观念、自我解说的故事都

是由自己的心思酿造出来的。用心的功用之一是帮助我们看穿这些观念，这些所谓的“应该”，还有所有那些自我的解说，只有这样我们才能把事情看清楚。

我现在要示范一下来解释我所讲的意思，使你们不会忘记，希望你们将来能在有需要的时候记起这个例子，这会为你们省去不少烦恼。我要用几片叶子来示范，看这里有一片叶子，大概五公分长。佛教里，我们很注重以事物的本相来看事物，看看你能不能依着这片叶子的本相把它看清楚，而不把它跟你以前看过的叶子，或想象中的叶子，或一片很完美的叶子作比较，这片叶子就是这么一片叶子。有趣的是，当我拿起另一片叶子摆到原来这一片叶子的旁边时，新的叶子是大约十三公分长，而原来的这片叶子只有五公分长。那么我现在可以说些刚刚不能说的话，我可以这样说，第一片叶子是小叶子，第二片叶子则是大叶子，对不对？这很清楚，这不是什么复杂的观念。好！现在看我变魔术，我把这片大叶子放下，捡起另一片新叶子，这片大概是两公分长，那么现在那一片是大的？哪一片是小的？原本是小叶子的这一片，现在变成是大叶子了，这是不是很奇妙啊！

我们所谓的大或小并不是事物的本质，事物的本质没有大或小这个观念，这个大小的观点是经由比较后产生的。大和小的观念是我们添加在经历过的事物上的，跟这事物的本身无关，有很多的观念不是原本就有的，而是我们添加上去的。很多时候“好”与“坏”的观念也是我们添加上去的。结果很多人因为自我的看法而受苦，而这些观点很多是经由比较后产生的。例如，“我太高了”，或“我不够高”。我在日本住一段时间，我显得太高了一点，感到很不自在。我也认识一些人觉得自己太矮了。

在 1967 那一年，我才十三岁，那个夏天我是住在意大利的一个小镇。我原本是住在美国加州，你们有些人可能还记得那段时期，当时我跟其他男孩一样留着长头发，身穿牛仔裤。在那意大利的小镇里就只有我这个男孩是留长头发穿牛仔裤的，看起来是很时髦很先进很酷的，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矶时，发现自己远离美国一段时间后不再是走在时髦尖端的人了。在洛杉矶学校里的朋友留的头发都比我长，他们穿的牛仔裤可不是简简单单的牛仔裤，他们想尽办法补补贴贴，洗过几百次，又洗又漂白，有些人甚至把他们的牛仔裤放在路上让车子压过。而我呢？我只有一些很单调的牛仔裤，因此我的自信心就慢慢地减低了。只不过是跨过一个大西洋，我居然就变得很颓丧。当时我常拉拉头发，想把头发拉长一点。其实我当时感到很消沉都是由于拿自己跟别人比而产生的。“我的鼻子太大了，或太小了？”，“我够不够聪明呢？是不是不够聪明？”，这些都是跟他人比较的结果使我们烦恼。

用心能帮助我们看清自己到底有什么样的观念，才不会被无益的观念所困住。如果我们能很专注很稳定的话，那么用心的能力就会很敏锐。专注的能力帮助我们看穿自己的观念，如果没有很稳定的心，这是很难做到的。

能放开自己所拥有的观念会使你很自在，很多观念是包括了各种比较、批判、还有所谓的应该或不应该。没有了这些观念，你将能够很自在，将能有一种更高质量的生存，有一种更美好的生活。同时，面对各种观念时，你也将会有更多的选择自由。除非我们很用心，很多观念看起来好像是真实的，譬如，“我本来就是笨手笨脚的”，“这世界就是这样的，本来就应该如此”，还有“大家都应该让我的，这有什么不对”，等等。我们常常以为很多事是理所当然的，但事实上并非如此。这些观念往往都是我们自己在心中酿造出来的，如果能看穿它们，你将会变得很自在。

用心和专注结合起来，能帮助你扩展所谓的智能，是一种很深入的智能。当我们能看穿自己所持有的观念，然后透澈地了解事情的整体情况，这就是智能。这听起来合不合理？

问答：

第一位学生：我不了解这个“看穿”的观念。

Gil 老师：这情形会自然发生的，当你很稳很静地面对事情，你的心就能打破一些观念来把事情看清楚，你不用特地去做任何事。

分析或研讨事情，并没有错，不过大部分人都会分析过头，以至于接连地骚扰操作自己的心。对很多人来说，如果能踏出某种想要改变或造成一些结果的心态，还有分析研讨的心态，然后很完全地面对此刻，将会使我们的用心修炼发展得更好。一个有趣的现象是，如果你老是在分析或想要改变现状，你多多少少会暗中自我强调自己具有掌控能力的观念，也就更增强你的自傲跟你的小我。当我们排除心中自认为事情是在我们的掌控之下的信念，将会有一些很微妙的作用。当你不再老是觉得事事都在你的控制中时，你反而能静修得更深入，更能进入智能和自由自在的领域中。这听起来有没有道理呢？

有没有其它问题呢？有没有人反对这个说法？你们有些人可能对这个看法不以为然，“放弃所谓的应该是什么意思？应该就是应该嘛！”

第二位学生：用你刚才那个房子的比喻，我坐在房中的椅子上，有时思虑出现就像你比喻中的松鼠跑出来，结果我因为这些思虑而分心，等到我注意到分心的情况，然后把自己拉回来时，已经过了好几分钟，遇到这种情形，我很懊恼，二十分钟的静坐只剩下十二分钟了。自从今年一月开始，我很规律地每天早上静坐二十分钟，晚上也静坐二十分钟，不过现在我的静坐变得很无聊，每次分心之后总是责怪自己，我想知道你有没有什么建议或方式能改进我的静坐？

Gil 老师：好问题！进行用心训练时，没有任何一分钟是浪费掉的，每分钟都是好的。如果你的思虑游荡了二十分钟才返回，那么你回到当下的那一刻是很好的。宁愿去庆贺你返回的那一刻，而不要去想“我又迷失了！”。很有趣的是，当你一注意到自己分心了二十分钟的那一霎那，多半是没有受苦或责备的感觉，不过我们的责备会很快地跟着出现。刚返回用心的那一霎那是很纯净的，在责备出现之前，我们要试着延长这纯净的一刻。不过刚刚你形容你的静坐情形听起来是，你是看到一只松鼠在窗边出现，而你分心的情形则是另外一回事。

换个方式来解说，你的分心就好像是另一只松鼠从另一道窗户中出现，而你对自己的责备则是从第三道窗户中出现的第三只松鼠。这些都是不同的事从不同的窗户中出现，与其跟自己提醒不要责备，倒不如跟自己说，“看！有只松鼠出现了，有点责怪的味道，责备看起来就是这个样子。我能不能面对责备呢？Gil 要我好好地面对责备，好！我一向对责备有敌意，也许我一直相信自己的责备，让责备控制我。不过我现在必须面对责备，看看它到底是个什么样子，我要观察一下自我责备时的样子。哇！我的下巴有这样的感觉，我可以在我的肩膀感受到它，我的脑子觉得很紧缩，我的思虑变得很快，我的责备跟我的担忧有关的。哇！我从来没发现责备能牵扯到这么多事。”

这里我们试着做到的是，与其让事情在幕后恶化，我们要将所有事都带到用心的台上。也就是说，当我们被任何事干扰时，我们要转过头来好好看看它。我猜你还没有做到这一点。你只是应付它，而没有面对让你分心的事，也没有面对你自我责备的现象。这个说法你听起来有没有道理？你想你能不能把这些事都包括在你用心的练习中？

第二位学生：我愿意试一试，不过我还是有个没有解决掉的问题，那就是脑子里的声音老是跟自己说，“喔！我又到处游荡，我忘了专注在呼吸上，我忘记面对当下，我又想到过去、将来、或计划未来、或回忆到以前的事。”有时我可以察觉到这种情形，但是在过了六分钟之后才察觉到，我想要做到的是能马上察觉到。

Gil 老师：这需要时间的，这就是所谓的修练。有两件事你要注意的：第一是当你注意到自己的心思到处徘徊时，你是如何看待自己如何处理的。这是修练中很深奥的一处，很重要的地方。多数人碰到这一刻，都会引发所有对自己的期望和各种责备。这时你必须以很慈祥的心来面对自己，来包容自己。当你能比较宽容地接受自己，这不但对你的静坐会有好的影响，也会间接地影响到静坐以外的事。实际上，你的心思到处游荡了十二分钟并不重要，重要的是当你觉醒过来时，你是持有怎样的态度。我要一再地强调，你要去注意的是，当你刚察觉到自己的心思没有专注在当下，你对自己是持着什么样的态度，你应该很高兴自己能察觉到才是。如果你渐渐能做到这一点，你会发现自己越来越能够用心，比较不会分心。

当你慢慢地解脱了这种责备的倾向，你将会以比较宽容和蔼的态度来看待自己分心的现象，这时你能转过头来看看是什么事使你分心的。你可能发现自己的心是很紧张的，你甚至能从身体上感受到。不只是放下你心里所想的事情，你还要花点时间来放松点，放松你思考的头脑。如果气愤、忧虑、压力、紧张像是燃料，这思考的头脑就像是一座思考的工厂。那么当你丢下一些思虑，你的思考工厂还是继续生产更多的思虑。当你一改正自我责怪的情形，所有的责备和负面的想法都会脱落掉，那么你就有机会从情绪上或身体的感受上来看这头脑思考的情况。这时你面对你的心思，才是真正地面对当下，那么你就能安稳下来。你懂不懂我的意思？

当然了，我所讲的并不容易做到。当老师是很简单的，我可以很简单地跟你们说“就是这么做”，但是做起来并不容易。如果你下点功夫去试一试，我将会很高兴地跟你再多谈一些，我很愿意听听你还有什么问题。

我们常说，“用心是很简单的，难的是要记得做。”

第三位学生：对我来说，我在呼气时很容易分心。

Gil 老师：你的意思是，你能专心吸气，但是呼气时心思就会乱跑。你观察得很好！多数人在经历呼吸的整个过程中，会觉得某一阶段比其它阶段清楚，有些人觉得吸气时比较明确，有些人则觉得呼气时比较明确。当呼吸的某个阶段不是很明确时，很容易分心。如果你注意观察自己，你可能会看到这个现象。如果你在呼气时容易分心，你可以在呼气开始之前提醒自己“要坚持下去，直到呼完气为止”，然后吸气时，你可以稍微放松顺着做。这样做应该会帮助你。有些人偶尔会觉得呼气时比较难专心，因为呼气有一种放开的感觉，一种放开掌

控的感觉。对一些人来说，放开掌控是件很难做到的事，他们会有点怕，因此无法透澈地呼出来。我不知道你是不是有这种感觉。多数人比较不会意识到自己的呼气，呼气比吸气不明确，这是个常有的现象，如果你观察到这个现象，那么你就能纠正自己，每次呼气时记得去注意它。

第三位学生：谢谢，我是个狮子星座的人，总是要掌控所有事，你给我的这个提议是很好的，我要提醒自己去放开。

Gil 老师：有时当你静坐得很平静，在呼气跟吸气之间会有个相当长的空隙，在这个空隙间，我们的思绪没有寄托在任何事上，那么闲着的心就会出问题。重要的是，在呼气跟吸气之间的空隙我们要记得逗留在当下。有个方法也许对初步课程的学生来说有点复杂，当你来到呼完气而还未吸气之间的空隙，试着去感受一些身上具体的感觉，譬如你的手的触觉，或膝盖后面接触到座垫的感觉，这样你的心会注意到一些具体的感受，就不会闲着到处游荡。当你一开始吸气时，再把注意力转回到呼吸上。

第四位学生：当我们静坐时，你跟我们说，“面对当下，与你的心和身体共存”，于是我吸气时，跟自己说，“我的心在此”，呼气时，我专心地注意自己的身体。这样子过了一阵子，我觉得很不错，但是一下子，我又分心了。于是我想，“好！我做得不好，不过没关系”。因为我的牙齿刚给医生看过，还有点疼，于是我心中念着，“疼！疼！疼！…””，我试着要回到刚开始时那种情形，但是并没有做到。我的问题是，照你所说的，不要批评自己，这好像变得比较消极，如果我没有做到逗留于此刻，而且不去责怪自己，我怎么知道自己是不是消极地让自己的心到处游荡呢？

Gil 老师：我不知道你有没有用心于此刻，你应该观察一下。我不知道有什么简单的方法可以搞清楚，你问我怎样弄清你的心是逗留在此刻或是到处徘徊？如果你不知道的话，你就不会问这个问题了。有个简单的回答，如果你多练习，你就能慢慢地明白了。你练习得越多，你的意识力会越强，你越能注意到很多事，你越能面对这些事，也越能平心静气地面对所有事。你越能注意到身体的感受，你就越能使自己的心思存于当下。你越是能安稳在自己的身体上，你的心也就越能安稳在此刻。听起来好像跟我们的直觉相反，大部分人认为越能把心安稳下来，才能把身体安稳下来。因此当我说，“把你的心和身体安稳在同一处”，意思是说，你要把注意力放在你的身体上，而不要让你的注意力到处游荡到昨天或明天。

回到讲课：

让我再说一两句话后，我可以留下来回答问题。首先我要欢迎一些新的同学来参加这节课，我们这里没有所谓的正式会员，任何人都可以来上课，很欢迎大家来参加我们的活动。我们有意将我们的静修中心设计得很随意，主要是要让大家能很容易地来参与各种活动。一年到头，这里有各种课题，随时欢迎你们来，而且全是免费的，请踊跃参加。