

将吃作为静修

每吃一口，都品尝遍布于上颚、舌头、脸颊和喉咙中的感觉，以及遍布在你的鼻子中的气味。如果这些味道令人愉快，聚会在你全身引起愉悦的涟漪感。用个比喻可能有帮助。当向池子里投入一块小石头时，在石头落下的地方会引起飞溅，从产生飞溅的地方会有波纹传遍整个池子。每一口食物都像小石头；你的身体就像池塘。你嘴里产生的味道就是飞溅，而你全身的相关反应就是波纹。这种全身的反应可能是微妙的，但请记住，当它与感觉发生作用时，“微妙意义重大”。如果你能觉察到这样的波纹并让它们来来去去，不抓住它们，你的满足感就会大大加深。

吃静修是通过用留意和静体验愉悦来净化精神的一个例子。通过它，你日常生活中的满足基线可以得到永久性的提升。由于它涉及确实愉悦的聚焦对象，对有时候会出现不快感觉的静坐静修是一个很好的褒奖。

当然，吃有时也可能出现不愉快的感觉。例如，如果吃某种你不喜欢的东西，紧张、厌恶和畏缩的波浪就会传遍全身。虽然没有必要去寻求这种不快的体验，但请记住，将留意和静带给这些感觉是有帮助的，深藏的心理障碍，例如分离、恐惧和疏远感将被它们打破。

缓慢而留意地吃也可能使你变得急躁，有狼吞虎咽的冲动。如果这种情况发生，就要感到高兴！它代表的的是一个克服驱策感，使日常生活变得比较轻松的重要机会。

如果你在吃的过程中感到不耐烦和受到驱策，试试按可触知的遍布全身的“驱动感”来觉差之。如果说带来满足的愉悦感之波是真实的，那么，产生驱使力的紧张和压力也是真实的：它们可能是微妙的，遍布于全身或身体的大多数部位。

以精确和接受的态度观察它们。用这种方法，驱策将得到克服，不仅是与吃相关的驱策，而且是生活的所有方面的驱策。你的活动变成动态和有滋味的，出自内心的基本平静，与受到下意识痛苦的驱策完全相反。

当吃接近一种静修形式时，注意姿势是有帮助的。努力保持脊椎正直，同时，使整个身体“适应之”。努力找到你坐在那里进行深层次静修，其间刚好在吃的感觉，这比“在吃的时候静修”的感觉好。

慢慢吃有助于你集中注意力，也许还培养了受驱策感。为了深化你的状态，有时候你可能想暂停一会，放下食具，闭上眼睛。吃完饭后，坐一会儿，尽情享受愉悦体验后充满全身的满足的微妙振动，那将十分有益。在日常生活中，我们很少有机会与这一意义重大的现象接触。

你可能会发现，你的吃开发了一种节奏（韵律）。当你伸手取食物时，你觉知到手和手臂上有触感，然后，你的嘴的不同部分有了滋味的品质感和质地感，气味也来到了你的鼻子里，而后，全身对味道和气味作出反应，最后，味道、气味和身体反应逐渐平息。随后，这一循环再次开始。驱策和急躁有可能在每吃一口之前出现，或者是在一口吃完，滋味和愉悦平息时出现，或者是全过程都有。努力通过耐心地观察急躁来“极度地爱它”。

在吃静修中分心的两个根源是有关周围发生的事的思考和成见。记住，你确定的静修对象是味道、气味和身体感觉。只要你感到被朝外拖入周围的视野和声音，就温柔地回到味道、气味和身体感觉上来。只要你觉得被朝内拖入计划、判断、幻想和记忆.....就亲切地回到味道、气味和身体感觉上来。

如果你愿意作出一些努力，就可以进入一种慢动作中，在吃的时候“永远存在”。那么，最简单的进食就成了天国的三摩地！