

完整的静坐指导

首先调整坐姿
身体坐直
感到舒服、放松和临在
你可以注意到身体坐系呢度
注意到重量、内在的运动和触觉
让注意力回到身体里
从内在感受着它
放松
然后开始探索
此时此刻，系呢度嘅系乜野？
什么是真实？
让注意力轻轻落在呼吸上
呼吸是你的主轴
你的焦点，你可以随时回到它
它是你的基准点
感受着呼吸在小腹或者胸腔
轻柔地一起一落
或是在鼻腔里
一进一出的感受
一个接着一个去感受
每次一个呼吸
好奇地注意着
此刻当下，这一个呼吸是乜野嘅感受
现在我们可以把注意力放在其他不同的各种经验上
当他们变得明显或是显著
变得比呼吸更加明显
你可能注意到外面的声音
房间里的声音
或是房间外的声音
你可能注意到声音把你的注意力带走了
那就放掉呼吸
听着声音
当它不再抓住你的注意力时
再次回到呼吸
如果身体的感受变得明显
把你的注意力从呼吸带跑了

同样地，放掉呼吸
不要刻意关注呼吸或是身体的感受
就自然的
让注意力落到身体的感受上
感受着
体会着
注意着
有无乜野变化呢？
变强还是变弱
还是扩张？
有变成其他的东西吗
当它不再抓住你的注意力时
回到呼吸
你可以一再运用这简单的呼吸
当你在静坐时，如果一个情绪变得强烈，或是明显
你可以把这个情绪当作焦点
把注意力带到咽度
同时，放掉呼吸或者其他的焦点
注意到呢个情绪
尤其是在身体里感受着它
然后再次放掉呼吸或是任何你所缘的焦点
把注意力放在这个情绪上
特别注意用身体去感受它
观察一下自己身体对这个情绪的感受是怎样的
你可能会在肚子附近感到扭紧或是紧紧的感觉
也可能是在胸腔部位感到震动或是紧张
也可能是喉咙感到紧绷
也可能是脸部有温暖的感觉
当情绪起来时
我们身体会有各种各样的觉受
我们可以给情绪做一下标记
比如恐惧
伤心
烦躁
无论是怎样的情绪
在做标记的同时，用身体去观察这种感受
当情绪不再抓住你的注意力时，或是其他事情发生时
或者这种情绪消失了
你可以把注意力放在新的事物上

比如一个新的身体觉受或是声音
也可以回到呼吸
回到基准点
你的主轴
如果念头变得明显
有时候念头只在背景里出现
如果是这样，什么都不需要做
就还是跟呼吸在一起
如果你注意到被念头又带跑了
可以心理默念“唸紧嘢”
或者“分咗心”
然后重新调整注意力回到呼吸
如果你发现念头一直在重复
可以把它标记为
担忧
计划
记忆
有时候当你在做标记时他们就消失了
有时候他们会继续重复
如果这些念头持续不断地重复着
你可以检查一下，身体内部有没有值得注意的感受
带着好奇心
看着念头的升起
来去
如果觉得太强烈，还可以回到呼吸
当你做这个练习时
呼吸就是你的主轴
无论你觉察到什么
不管是声音还是身体感受
情绪或者念头
你都可以回到呼吸
你可能还会注意到
如果你带着一种心境或是心理状态
比如焦躁不安或是犯困
或是任何其他感受
比如伤心
注意到这样的心态会不会影响你的经验
可以自己观察一下
我宜家唔讲野，我们一齐来静坐一阵间

记得大部分时间将注意力放在呼吸上
如果出现声音或者身体的感受
情绪、念头
或者出现某种心理状态
如果它们变得很明显
咁就放下呼吸
转而注意到那个正在发生的状态
如果它停止了或者不再抓住你的注意力
那就回到呼吸
然后放松
带着好玩、好奇、开放的心态
探索你自己的心
我们一起来试一下

【静默】

如果 你发现自己被念头带跑了
没关系，还是放松
注意到，你在想
友善地把注意拉回到现在正在发生的事上
你可能发现，注意力从一件事跳到另一件事
从声音到身体的觉受
从念头到情绪
然后又回到呼吸
相信你自己经验的自然流动
当我们放松好奇地注意着时
生命在我们面前自然地展开了

【静默】

好，再一次，注意到身体
这里
现在
当下的觉知
感受着身体的重量
姿势、形态
带着一种慈悲的感受
祝福自己
尽可能地感谢自己
愿我幸福 平和 自在
愿我平安 远离危险
愿我健康强壮
愿我自在



Mindful Awareness Research Center

愿我们大家都幸福 安康 自在
【钟声】