

呼吸 声音 以及身体的静坐

首先 调整静坐嘅姿势
唔好太紧，亦唔好太松
身体坐直，调整到比较舒服嘅状态
感觉一下身体嘅形状，重量，以及触觉
感受身体与地板或是椅子的接触
然后注意呼吸
感受一下呼吸系腹部，或是胸腔，或是在鼻腔里面嘅流动
感受一下腹部或胸腔轻微的起伏
或者鼻腔里面凉凉地嘅感觉，或是感受下呼吸嘅进出
我们以呼吸作为训练觉知嘅对象
咁样有助于我们有一个收摄心神嘅专注点
就是呢个简单嘅呼吸
宜家你可能注意到 其他事情分散了你的注意力
有可能是声音
所以宜家
把你专注的焦点放在声音上一阵间
可以系房间里的声音
也以系房间外的声音
就这么听着
这些声音 可能好听也可能不好听
好奇地，饶有兴致地听一下
注意一下声音嘅来来去去
但唔好堕入这个声音系咩嘢，或者点解会出现系个度嘅故事里面
就咁简单地听
也可以注意到寂静嘅声音
宜家 放下这个听
将注意力带番嚟身体里面
注意一下 身体有哪些感受
觉知一下身体
可能有压力或是紧绷感
也可能是转动，或是震动
也可能是热或冷的感受
或者是刺痛感
是哪种感受引起你的注意
就去注意到那种感受
可能是很强烈明显的感受

也可能是柔和轻微的感受
你可能注意到自己从一个感受跳到另一个感受，
也可能有一个感受紧紧抓住了你的注意力
尤其是那些不舒服的感受
注意一下
这种感受是在变强还是变弱？
在动吗？
系系度搏动还是抽搐
还是疼？
带着好奇心注意着
同样的，唔好给这个经验附加任何嘅故事
仅仅是在身体里体验它
现在回到呼吸
回到自己的呼吸
然后继续安住系呼吸静坐
专注在呼吸上，每次一个呼吸
如果你注意到自己被念头带走咗，你可以话“谗紧嘢”
或者“分咗心”
然后重新调整注意力
回到呼吸
现在 如果你听到一个声音
或者注意到身体的感受
突然变得好强烈，或者好明显
以至于你无法再专注于呼吸
它将你嘅注意力带走咗
咁就放低呼吸
专注系身体嘅哩个感受
或者哩个声音
听住佢，或是去感受佢
直到佢不再抓住你的注意力
或者系停止了
这时候再次回到呼吸
回到这简单的专注点
就系呼吸
让我们来试着静坐几分钟
【静默】
宜家再次注意到我们坐在这里的整个身体
感知一下身体的形状
坐姿

感受身体内在的活动
让自己放松
然后我地可以祝福一下自己
愿我幸福、自在
愿我无焦虑同烦恼
愿我们平安祥和
然后让自己体验一下这种可能性
这种平静、自在、安康的感受

【钟声】