

呼吸 聲音 以及身體的靜坐

首先 調整靜坐的姿勢  
不要太緊，也不要太松  
身體坐直，調整到比較舒服的狀態  
注意到身體的形狀重量，以及觸覺  
感受身體與地板或是椅子的接觸  
然後注意呼吸  
感受著呼吸  
在腹部，或是胸腔，或是在鼻腔裏  
感受著腹部或胸腔輕微的起伏  
或者鼻腔裏涼涼的感覺，或是感受著呼吸的進出  
我們以呼吸為基準  
來訓練覺知  
這有助於我們有一個回歸的主軸  
就是簡單的呼吸  
現在你可能注意到 其他事情分散了你的注意力  
有可能是聲音  
所以現在  
把你關注的焦點放在聲音上一小會兒  
可能是房間裏的聲音  
也可能是房間外的聲音  
就這麼聽著  
這些聲音 可能好聽也可能不好聽  
好奇地感興趣地聽著  
注意著聲音的來來去去  
但不要落入這個聲音是什麼，或者為什麼出現在那裏的故事裏  
就簡單地聽著  
也可以注意到靜默的聲音  
現在 放下這個聽  
把注意力帶回到身體裏  
注意一下 身體有哪些感受  
覺知著身體  
可能有壓力或是緊繃感  
也可能是轉動，或是震動  
也可能是熱或冷的感受  
或者是刺痛感

是哪種感受引起你的注意  
就去注意到那種感受  
可能是很強烈明顯的感受  
也可能是柔和輕微的感受  
你可能注意到自己從一個感受跳到另一個感受，  
也可能有一個感受緊緊抓住了你的注意力  
尤其是那些不舒服的感受  
注意到  
這種感受是在變強還是變弱？  
在動嗎？  
在搏動還是抽搐  
還是疼？  
帶著好奇心注意著  
同樣的，不要把這個經驗編成大段的故事  
僅僅是在身體裏體驗它  
現在回到呼吸  
回到自己的呼吸  
然後繼續安住於呼吸靜坐  
專注在呼吸上，每次一個呼吸  
如果你注意到自己被念頭帶跑了，你可以說“正在想”  
或者“走神了”  
然後重新調整注意力  
回到呼吸  
現在 如果你聽到一個聲音  
或者注意到身體的感受  
忽然變得強烈，或是明顯  
以至於你無法再專注於呼吸  
它把你的注意力帶跑了  
那就放掉呼吸  
專注身體的感受  
或是聲音  
聽著它，或是去感受它  
直到它不再抓住你的注意力  
或是停止了  
這時候再次回到呼吸  
回到這簡單的主軸  
也就是呼吸  
讓我們來試著靜坐幾分鐘  
【靜默】

現在再次注意到我們坐在這裏的整個身體

感受著身體的形狀

坐姿

感受內在的動

讓自己放鬆

然後祝福自己

願我幸福、自在

願我沒有焦慮和煩惱

願我們平安祥和

然後讓自己感受一下這種可能性

這種平靜、自在、安康的感受

【鐘聲】