

面對困難情形的靜坐

你可以用這個練習來面對一些困難的情緒或是身體覺受
檢查身體，試著在身體內部找到某些你感覺比較好的部分
比如愉快、安全、自在
至少要也要是中性的感受
可以檢查一下兩只手腳或者兩條腿
把注意力落到身體上覺得比較愉快的部位
手腳或者你任何選擇的部位
讓注意力落到那裏
感受它
體會它
注意到這些感受
並讓心放鬆一下
感受到那部分的身體
現在如果你經驗到一些困難
可能是情緒，也可能是身體覺受
那就把注意力引導到那裏
可能是肩部或是背部的一個疼痛
也可能是頭疼
可能是一個傷心的感受
也可能是焦慮
或是氣憤
在身體哪個部位有這個感受
哪個部位有這個情緒
注意到它
就一小會兒
瞭解它
感受它
保持呼吸
現在把注意帶回到感到相對自在的區域
兩只手、腳或兩條腿
在那裏停留一會兒
感受體會一下
放鬆，保持正念
同時，也可以讓那些可能有強烈感受到部位休息一下
然後再次回到那些不舒服的部位

身體上的疼痛
或是情緒，以及情緒所在的身體感受
胸腔的震動
腹部攥緊的感受
或是下巴的緊張感
就這麼注意著
同時保持呼吸
就讓它那麼在那
無論那是什麼，就讓它在那
然後把注意帶回到身體上感到愉悅或中性的部位
手、腳及其他
然後放鬆
臨在並警覺
感受這份安全感
以及聯接的感覺
就這麼讓自己和那個部位連接著
同時，試試看，能不能讓意識掃過身體不同的部位
有沒有可能與這些感受愉悅的部位連接的同時
體會著那些不舒服的感受
就讓他們這麼在那兒
保持大約75%的注意力在那些讓你感受到平靜、自在的部位
繼續呼吸
用餘下的意識掃過這些不同的部位
注意那裏的變化，是在增強還是減弱
有變化嗎，變成其他什麼感受嗎？
繼續放鬆 並 呼吸
接下來，試著帶著一種愛和慈悲的感受
對自己現在正在經驗到的任何感受慈悲
肉體上的疼痛，情緒上的痛楚
讓慈悲把自己包容起來
並不僅僅只有你有這樣的痛楚
願我們都能從這些疼痛和痛苦中解脫
願我們都能幸福快樂

【鐘聲】