

完整的靜坐指導

首先調整坐姿
身體坐直
感到舒服、放鬆和臨在
你可以注意到身體坐在這裏
注意到重量、內在的運動和觸覺
讓注意力回到身體裏
從內在感受著它
放鬆
然後開始探索
此時此刻，在這裏的是什麼？
什麼是真實？
讓注意力輕輕落在呼吸上
呼吸是你的主軸
你的焦點，你可以隨時回到它
它是你的基準點
感受著呼吸在小腹或者胸腔
輕柔地一起一落
或是在鼻腔裏
一進一出的感受
一個接著一個去感受
每次一個呼吸
好奇地注意著
此刻當下，這一個呼吸是怎樣的感受
現在我們可以把注意力放在其他不同的各種經驗上
當他們變得明顯或是顯著
變得比呼吸更加明顯
你可能注意到外面的聲音
房間裏的聲音
或是房間外的聲音
你可能注意到聲音把你的注意力帶走了
那就放掉呼吸
聽著聲音
當它不再抓住你的注意力時
再次回到呼吸
如果身體的感受變得明顯
把你的注意力從呼吸帶跑了

同樣地，放掉呼吸
不要刻意關注呼吸或是身體的感受
就自然的
讓注意力落到身體的感受上
感受著
體會著
注意著
有什麼變化嗎
變強還是變弱
還是擴張？
有變成其他的東西嗎
當它不再抓住你的注意力時
回到呼吸
你可以一再運用這簡單的呼吸
當你在靜坐時，如果一個情緒變得強烈，或是明顯
你可以把這個情緒當作焦點
把注意力帶到它
同時，放掉呼吸或者其他的焦點
注意到這個情緒
尤其是在身體裏感受著它
然後再次放掉呼吸或是任何你所緣的焦點
把注意力放在這個情緒上
特別注意用身體去感受它
觀察一下自己身體對這個情緒的感受是怎樣的
你可能會在肚子附近感到攥緊或是緊緊的感覺
也可能是在胸腔部位感到震動或是緊張
也可能是喉嚨感到緊
也可能是臉部有溫暖的感覺
當情緒起來時
我們身體會有各種各樣的覺受
我們可以給情緒做一下標記
比如恐懼
傷心
煩躁
無論是怎樣的情緒
在做標記的同時，用身體去觀察這種感受
當情緒不再抓住你的注意力時，或是其他事情發生時
或者這種情緒消失了
你可以把注意力放在新的事物上

比如一個新的身體覺受或是聲音
也可以回到呼吸
回到基準點
你的主軸
如果念頭變得明顯
有時候念頭只在背景裏出現
如果是這樣，什麼都不需要做
就還是跟呼吸在一起
如果你注意到被念頭又帶跑了
可以心理默念“正在想”
或者“走神了”
然後重新調整注意力回到呼吸
如果你發現念頭一直在重複
可以把它標記為
擔憂
計畫
記憶
有時候當你在做標記時他們就消失了
有時候他們會繼續重複
如果這些念頭持續不斷地重複著
你可以檢查一下，身體內部有沒有值得注意的感受
帶著好奇心
看著念頭的升起
來去
如果覺得太強烈，還可以回到呼吸
當你做這個練習時
呼吸就是你的主軸
無論你覺察到什麼
不管是聲音還是身體感受
情緒或者念頭
你都可以回到呼吸
你可能還會注意到
如果你帶著一種心境或是心理狀態
比如焦躁不安或是犯困
或是任何其他感受
比如傷心
注意到這樣的心態會不會影響你的經驗
可以自己觀察一下
我現在不講話，我們一起來靜坐一會兒

記得大部分時間把注意力放在呼吸上
如果出現聲音或者身體的感受
情緒、念頭
或者出現某種心理狀態
如果它們變得很明顯
那就放下呼吸
轉而注意到那個正在發生的狀態
如果它停止了或者不再抓住你的注意力
那就回到呼吸
然後放鬆
帶著好玩、好奇、開放的心態
探索你自己的心
我們一起來試一下

【靜默】

如果 你發現自己被念頭帶跑了
沒關係，還是放鬆
注意到，你在想
友善地把注意拉回到現在正在發生的事上
你可能發現，注意力從一件事跳到另一件事
從聲音到身體的覺受
從念頭到情緒
然後又回到呼吸
相信你自己經驗的自然流動
當我們放鬆好奇地注意著時
生命在我們面前自然地展開了

【靜默】

好，再一次，注意到身體
這裏
現在
當下的覺知
感受著身體的重量
姿勢、形態
帶著一種慈悲的感受
祝福自己
盡可能地感謝自己
願我幸福 平和 自在
願我平安 遠離危險
願我健康強壯
願我自在



Mindful Awareness Research Center

願我們大家都幸福 安康 自在
【鐘聲】