

静坐冥想脚本

[这段冥想的免费[音频录音](#)和其他的资料可以在[帕卢斯正念网站](#)中查找到。]

这是一段静坐冥想的引导音频，以呼吸作为主要参照.....接下来的时间，采用一种舒适、专注的坐姿，可以的话，背部不要靠着。找一个没有人打扰的地方，一段不受干扰的时间。以一种庄严的姿势坐着，头部保持在肩膀上方正中，双臂和双手安放在舒适的位置。

在接下来的时间，让我们从通常的行动、应对模式，调整到一种**单纯的存在模式**。仅仅关注我们内在发生什么，在此时、此地。

接下来，我们就这样坐着，**仅仅是关注呼吸**。

仅仅关注呼吸的一进一出带来腹部的起伏，气息是怎么进出你的鼻腔，还有胸腔和肩膀的细微的移动。

仅仅把觉察带给你呼吸循环的某个部分，以及你感受最明显的身体部位，可以是你的小肚子，你的胸腔，或者是你的肩膀，又或者是气息在你鼻腔的进出。

注意呼吸的完整周期，从气息进入带来的流动，填满了肺部，腹部细微的起伏，到气息的呼出，留意吸气和呼气之间的停顿，停下来的那一刻，还有呼气 and 下一次吸气之间的停顿。这是一个完整的过程，尽管方向不一样；仅仅是关注呼吸停顿的地方.....看看自己可以在哪种程度上觉察这个完整的呼吸周期.....留意一下周期中不同的部分，每部分都是不一样的.....每次的呼吸之间也不一样，如果你留意去看的话，每一次的呼吸，都是独一无二的。

你会留意到你的注意力会时不时地从呼吸上飘走。你的思绪可能会产生一些幻想，一段回忆，当天发生的事，一些可能会有的烦恼，或者是一些你需要去做的事情.....当你觉察到的时候，**不要责备自己**，**温和**并且坚定地把注意力拉回到呼吸的感受上.....是呼吸在你的身体进出的时候所带来的真实的感受。

觉察注意力在哪里飘走.....温和地把它拉回到对呼吸的感受上.....

留意自己可能会想要去控制自己的呼吸.....你的注意力是**轻盈并且不费力气的**.....只是**简单地观察和觉察**.....就好像你是飘浮在大海**温柔的波浪**中.....在那里，你随着波浪的升起而升，随着波浪的降落而落.....你不需要控制波浪起伏的时长和幅度；你只是安坐在波浪上.....

温和地回到呼吸的感受上.....

你可能会留意到除了这个音频的声音外，还有其他的声音.....交通工具的声音或者是人走动的声音，或者一些其他在发生的事情.....仅仅去留意你的注意力转移到了对声音的觉知上.....跟声音呆在一起一段时间，留意声音的品质.....声音是一种波的振动，它的声调，音量大小.....觉察你的意识想要给声音一个标签，比如交通、说话，或者音乐.....靠近声音冲击鼓膜所带来的真实的体验.....声音的品质、音调、旋律或者强度.....**把所接受到的声音的真实的体验与标签分离开来.....**

刚才，你一直在关注声音，又或者是你已经转移了对声音的觉察.....让呼吸重新成为你觉察的锚定点.....每一次在你的注意力飘走的时候，把它温和地带回到呼吸上，不需要因此而评判自己或者感到不开心。如果你看到自己的注意力跑到了其他地方，拉回到呼吸上就好了.....

接下来，去留意我们有一种对事情产生意见的倾向.....喜欢事情以一种方式发展.....或者不喜欢，感到不舒服；关于这个，也可以成为你觉察的对象.....仅仅去留意到你经常有一种对事情产生意见的倾向。因此，这是我关于喜欢的念头，我喜欢这个；那是我批判的想法，想要让事情以一种不同的方式来发展.....这也是可以被觉察的.....让自己能够去留意这种喜欢和不喜欢.....并且**无须为此做什么.....这种感觉多么自由！**

当你觉察到了以后，仅仅把你的觉察带回到呼吸带来的身体感受上.....你所感受到最明显的地方.....**仅是跟这个完整的呼吸周期在一起，一次又一次呼吸。**

或许你会留意到自己的注意力转移到了对身体的觉知上，有一点疼痛或者是不舒服... ..或者有一点紧张.....当你留意到这种不舒服的感受的时候，你有几件事情可以做，其中一件是，调整一下坐姿看会不会有改善，处理感受的其中一个方法是允许自己去调整，但在这样做的时候，首先去觉察这种感受，关注身体的哪个确切的部位有这种紧张或者刺痛的感觉，当你知道是在哪个部位以后，发展出一种移动的意图，带着正念去移动，用完整的意图去做这个动作。另外一种方法，两种方法都是可行的，只要你把完整的觉察带到了身体的各个部位，去关注那种感觉.....关注那种完整的感受... ..对到达的程度感到好奇.....在那一刻你的感受是怎么样的.....紧张、抽动、拉伸或者刺痛带来的确切的身体感受是怎样的？然后，这第二种回应这种感觉的方法，是仅去关注是否有可能跟这种感觉呆在一起多一点时间，**单纯地体验它，而不把它贴上标签**，比如不舒服、紧张、疼痛等等；仅是关注它在你身体的什么部位.....觉察你对它的体验.....并且**跟它在一起，不需要为此做什么**，起码在这一刻不需要.....

如果你的注意力不断地被拉回到那个有紧张感的部位，记得你有两个选择：一个是产生为此去做点什么的意图，带着正念去做，但首先要产生意图；另一个是把你的注意力和意图带到紧张的部位。对它好奇：它有多大？有多长？有有什么样的品质？随着时间发展会有什么变化？

在注意力转移到念头的时候，这些念头无论是喜欢或不喜欢，知觉或感觉，听到的声音，平和或悲伤的情绪，或者是挫败、期待；仅仅关注这些原始的念头，然后把觉察带到呼吸带来的感觉上.....

并且对呼吸感到好奇.....观察到没有哪两次呼吸是完全一样的.....

接下来，看一下，是否有可能对进入你觉知的所有一切抱着一种**友好的态度**.....你的思绪是怎么进入到幻想中的？或者是判断、担忧，某一种感觉，某一个声音，仅仅用一种**友好的态度**关注这一切的发生，然后又回到呼吸。认识到**这一个完整的觉察的循环是一次重要的体验**，这里包括了注意力从呼吸飘走，也包括它重新又回来.....

这个过程中，你**不需要做什么**，**仅跟这个呼吸的波浪呆在一起**就可以了。

看一下，是否有可能在你觉察到注意力飘到别的什么地方时.....关注这一瞬间的觉察是怎么发生的，就是你注意到自己分心了的时候，分心到了呼吸以外的其他地方，在那一刻看看是否有可能产生一种**庆祝的心态**，**祝贺这一个觉察的时刻**。你告诉自己你觉察到了自己分心了。然后轻轻地把注意力带回到呼吸上.....以一种**友好和不评判**的方式。

随着这次冥想快要结束，认识到你刚让自己花时间去有意识地觉察每时每刻的体验...
...滋养和强化一种**与任何体验在一起的能力**.....提升自己打开觉知的能力.....面对生动而真实的当下每一刻.....扩展你的**好奇心**，**跟任何的当下在一起**.....**不去评判**。

当你准备好了，如果刚刚你是闭着眼睛的，可以慢慢睁开，让光线进入，用舒服的方式调整或者伸展一下自己，这一次的静坐冥想就结束了。