

## 正念练习指引

选一个能让你保持警觉的坐姿，脊椎挺直但不要太僵硬，同时要尽量放松。闭上双眼，双手轻松地放下。以你的觉性扫描全身，尽量使明显有紧绷感的部位松弛。

我们是如此容易迷失在杂念之中，因此，正念练习就从专注入出息（呼吸）开始。以入出息作为正念的重心，能帮助我们静下心来，如此我们就能够觉察到向自己涌来的生命之流。

先深呼吸几次，然后回到自然的呼吸。注意一下自己最容易察觉呼吸的部位，你比较容易注意到的也许是鼻腔的气息进出，也许是鼻孔周围或上嘴唇对气息的触觉，又或许是胸腔或腹部的起伏。专注在其中一个有明显触感的部位上。

毋须控制、攀执或固着于呼吸的方式，因为，并没有所谓“正确的”呼吸法，只要保持松缓的觉性，将之视为不断变化的感受与经历即可。

你将会发现，心自然而然会迷失在纷飞的妄念中。念头并非敌人，而你也不需要去除心中的种种妄念。相反地，你是在发展一种能力，以便能认清正在生起的种种念头。觉察到想法生起时，你可以柔和友善地在心里提醒自己：“想法，想法。”然后，不带批判色彩地轻轻回到

**呼吸的当下；以呼吸作为你的根据地，一个当下存在之处。**同时你可能也会注意到其他经历：过往车辆的声音、温暖或凉爽的感觉、饥饿感等；只需把它们当作背景的一部分，别让自己分神。

做正念练习时生起的某些觉受、情绪或想法并不重要，重要的是，我们乐意平静下来，观照自己的任何经历，而这就种下了彻底接纳的种子。