将心平稳下来，花几分钟来练习观息法，花几分钟来练习观息法。

观察吸进来的气息是进来的气息，呼出去的气息是出去的气息。

保持非常警觉，非常专注；持续觉知吸进来的气息，呼出去的气息；自然地进来，自然地出去。

保持觉知气息吸进来的整个经过，气息呼出去的整个经过，从开始到结束。当气息刚开始进来时，你就觉知它开始进来、进来、进来，它停止进来了；它开始出去、出去、出去，它停止出去了，再一次它开始进来。就像这样，气息吸进来的整个经过，气息呼出去的整个经过，保持完全的觉知，持续的觉知。一直保持注意力在这个限定的范围内，鼻孔入口处及鼻孔以下的这个范围。

身为旧生，你不需要试着去感觉气息的接触，或者觉知气息是经过左鼻孔还是右鼻孔。如果你不必刻意努力就能觉知到，那没有关系，否则只要能感觉气息的进来、气息的出去就可以了，只是觉知气息进来、出去就够了。

现在开始练习内观。从头顶开始并且继续往下移，往下移，移到脚趾尖，然后从脚趾尖往上移到头顶，继续以两个方向移动，要将你的注意力移过身体的每一个部分。这在过程中感觉不同的感受，并且以了知无常的智慧，保持完全的平等心，完全的平等心。无常、无常、无常。

将你的注意力经过身体的每一个部分，身体的每一个部分。

不要忽略了身体的任何一个小部分，一遍又一遍，将你的注意力移过身体的每一个部分。

当你从头移到脚、从脚移到头时，观察所体验到每一个感受。不要偏好任何一种感受，也不要对任何一种感受有偏见，也不要对感受给予评价，否则你将有产生贪爱、嗔恨的习性反应的危险，你必须从这疯狂的旧习性模式中解脱出来。无论是任何感受，都不在贪爱，不再嗔恨。完全了解无论是任何感受，都有相同的特性，生起、灭去、生起、灭去的特性。无常、无常、无常。

整个身体的机构、整个心理的结构，以及由于身心接触而产生的所有的感受，由于两者的接触，身与心的接触而生起的感受，这些都是无常、无常，现象、现象，生起、灭去。不断地在经验的层面上了知这个实相，不断地增长你的智慧，不断地增长无常法则的智慧，不断地增长你的平等心、平等心，不再贪爱，不再嗔恨。

很可能，有时你在全身或者身体的某些部分感觉到非常紧绷、坚硬、粗重、不愉悦的感受，当你遇到这样不悦的感受时，不要以嗔恨反应，不要以嗔恨反应，否则你将失去内观的部分，你正在增强你的嗔恨、嗔恨、嗔恨的旧习性模式，你必须从中出离，增长你的平等心，以不愉悦的感受增长你的平等心。完全了知这不愉悦的感受不是永恒的，不会永久存在的。这也有相同的特性，生起、灭去的特性。它生起，并且好像在那里停留一段时间，但迟早它一定会灭去，一定会灭去。

可能有时在全身或身体的某些部分，你感觉到非常微细的波动，愉悦的波动，一种顺畅的流动，一种非常愉悦的波动，当你遇到这种经验时，不要对它产生贪爱或执取，否则你就不是在练习内观，你正在增强贪爱、执取、贪爱、执取的旧习性，你并没有从痛苦中解脱。因此，保持平等心，完全的平等心，去除贪爱，去除嗔恨。

要知道，我们正在练习内观来破除旧习性模式，破除这产生贪爱、执取的习性模式，以及产生嗔恨、嗔恨的习性模式。练习内观的目的，是要从旧有的习性中解脱，从贪爱和嗔恨、贪爱和嗔恨的习性中解脱。持续地了知我们为什么要练习内观，不要忘失你练习内观的目的。

有必要体验一些不愉悦的感受，以去除嗔恨的旧习性，只有当你体验到不愉悦的感受时，你才有很好的机会去破除产生嗔恨的习性。当你仍然无明时，每一个不愉悦的感受都让你持续增强嗔恨的习性，你持续不停地增强你的束缚，不断地加强痛苦。要保持智慧，一直保持智慧，利用不愉悦的感受从痛苦中解脱出来，从嗔恨和厌恶、嗔恨和厌恶的束缚中解脱出来。

每一个不愉悦的感受都是欢迎的，只有当你体验到一些不愉悦的感受时，你才有办法解脱嗔恨的束缚。体验不愉悦的感受是好的，把这些不愉悦的感受当做工具，用来破除你的嗔恨和厌恶、嗔恨和厌恶的习性反应的工具。如果你没有体验一些不愉悦的感受，你如何能对抗嗔恨的旧习性？要欢迎，要欢迎，每一个不愉悦的感受都是受欢迎的，受欢迎的。

如果你开始厌恶不愉悦的感受，并且开始贪求愉悦的感受，你就与解脱离得很远很远，这是旧习性，总是厌恶不愉悦的，总是贪爱执取愉悦的感受。你必须去除这习性模式，所以当你每次体验到不愉悦的感受时，就利用它来破除嗔恨、嗔恨的习性模式，当你每次体验到愉悦的感受时，就利用它来破除贪爱执取、贪爱执取的习性。

持续不断地了知为什么要练习内观，持续不断地了知如何练习内观，并且正确地练习内观，要正确地了知、正确地练习，你一定能从痛苦中解脱出来，你一定能从痛苦中解脱出来。

持续、有智慧地用功，耐心地、坚定地、认真地、认真地用功。