

「疫」境中的靜觀空間



資源手冊

主辦單位



Panda

賽馬會「樂天心澄」
靜觀校園文化行動

Jockey Club "Peace and Awareness"
Mindfulness Culture in Schools Initiative

主辦院校



Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong

香港大學社會科學學院

協辦單位



香港輔導教師協會
Hong Kong Association of
Careers Masters And Guidance Masters

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER



前言

著名的靜觀導師卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 有一句名言：「你無法平息風浪，但你可以學會滑浪。」 (You can't stop the waves but you can learn to surf.)

這是應對逆境的積極態度。今天，我們面對的逆境是世紀疫症。對付疫症當然要嚴防死守。在防疫的過程中，我們可能會感到驚恐、憤怒、無助..... 在學校停課、辦公室半停擺的日子裡，不少人被逼留在家中。呆在家中，難免會不停追蹤新聞，胡思亂想。此時此刻，卡巴金的話分外有意思。

與其坐困愁城，不如學習用靜觀來好好照顧自己。無論怎樣，既然巨浪已經在面前翻起，那就讓我們學會滑浪吧！

千百年來，不同的宗教和靈性修養傳統也有靜觀的修習。佛教稱之為「禪修」、「正念」；天主教稱之為「靜修」、基督教稱之為「靈修」、道家稱之為「靜坐」..... 儘管儒家不是一個宗教，但還是有靜定的修養傳統。以往的靜觀修習者不會做科學研究，無法為靜觀的效用提出科學實證。卡巴金是以現代科學方法研究靜觀的先行者，他發現靜觀修習能緩解痛症和焦慮。而後來的追隨者更發現靜觀修習能治療憂鬱症和免疫系統的疾病、甚至增加唾液中對付流感的抗體等。在此，我們無意把靜觀說成是萬應靈藥。它當然無法治癒新型冠狀病毒肺炎，但在家居隔離的無助日子，靜觀修習還是能幫助我們調節情緒，找到一個自我照顧的空間。

資源套的內容

這一個靜觀資源套由香港大學社會科學學院的賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動所設計。資源套除了這本手冊外，還包含三套靜觀修習的指導音頻。每一套均有四個音頻，一共是十二個音頻，免費讓公眾使用。

5分鐘的修習

1. 靜觀伸展
2. 靜觀呼吸
3. 靜觀身體
4. 三步呼吸空間

10分鐘的修習

1. 靜觀伸展
2. 靜觀呼吸與身體
3. 靜觀聲音與念頭
4. 身體掃描

40分鐘的修習

1. 靜觀伸展
2. 靜觀步行
3. 靜坐修習
4. 身體掃描



資源套的使用

要學習靜觀，一般的入門是八週的靜觀課程，可以是靜觀減壓課程、靜觀認知療法課程或**.b**基礎靜觀課程等等。在沒有機會上這些課程以前，人們還是可以依從一些靜觀修習的指導音頻，在家中淺嘗靜觀給予的休息空間。

我們把十二個音頻，分成三組，是爲了方便大家按自己的需要來挑選合適的練習。假如你從未曾接觸過靜觀，我們建議你從最短的練習開始，即是五、六分鐘的那一組。假如你試過最短的練習，覺得喜歡，可以嘗試長一點的，那就是十分鐘的那一組。假如你認爲可以試試更長一點的練習，便可以選擇四十分鐘那一組。

每一組內的音頻都有編碼顯示次序。我們建議你按次序來練習。排在最前的都是靜觀伸展的練習。對於初學者來說，有具體運動的練習是比較容易掌握的。

在十分鐘和四十分鐘的練習裡，也有身體掃描。這個練習對睡眠有幫助。假如你因焦慮而不容易入睡，可以試試跟從音頻做身體掃描。

練習前的準備

請按以下的二維碼獲取靜觀練習的指導音頻：



www.jcpanda.hk/ms2020

場地

請在家中找一個安靜不受干擾的地方來做練習。假如家人也有興趣，不妨邀請他們一同修習。其實如果家長擔心孩子會滋擾，最好的方法就是和他們一起做，就當是個好玩的遊戲好了。

靜坐姿勢

大多數的靜觀修習是坐著做的。但靜坐不一定要盤腿坐在蒲團上。其實坐在椅子上也是可以的。但坐的時候要留意坐姿。請讓腰背離開椅子的靠背，這樣可以讓腰背自然垂直，坐得莊嚴而自在，就像下圖右邊的示範。



瑜伽墊

身體掃描的練習是需要躺下來做的，你可以躺在床上或瑜伽墊上。而四十分鐘的靜觀伸展也是需要躺下來做的，但我們不建議你躺在床上做。請把瑜伽墊鋪在平整穩妥的地板上，然後才做這些伸展的運動。



站立與步行

三步呼吸空間是站著做的。所需要的空間和時間也不多，隨時隨地也可以做。但靜觀步行則需要比較多的空間。假如能在公園散步，當然是賞心悅目的事情。但在家居隔離的日子，也就只能在家中的客廳或走廊步行。地方不大的話，可以來回踱步。不在乎走多遠，只在乎過程中，步步用心和在意。



有關靜觀的常見問題

什麼是靜觀？

喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 把靜觀定義為覺知 (awareness)。而這覺知來自特定、刻意、活在當下，而且不加批判的注意。那就是對此時此刻，無論是內在還是外在經驗的覺察。內在的經驗可以是自己的呼吸、身體感覺、情緒、想法。外在的經驗可以是遭遇到的環境，以至人和事等。靜觀，顧名思義，就是「靜」心地「觀」察此時此刻的經驗。這是不加批判的觀察。因為如果帶了批判的眼光，就會有情緒干擾，靜不下來，也觀察不清楚。

做靜觀練習，是否就是清空心思，教人不用腦？

靜心地觀察，不是要清空心思。做靜觀練習時，我們是有觀察對象的，不管那是呼吸、身體感覺、情緒、想法、乃至遇到的困難，不會什麼都沒有。我們不是要無心 (mindless)，相反，我們是要留心 (mindful)。但在觀察時馬上就批判，我們就很容易把成見和情緒帶入觀察裡，無法看得真，也就無法思考得清晰。靜觀可以包含 A, B, C 三個組成部分。A 是 Awareness (覺知)，B 是 Being (活在當下)，C 是 Choice (選擇)。覺知當下的時候，不批判才能讓自己靜定下來，看得真。這樣才可以作出智慧的選擇。中國儒家的經典《大學》裡，就有一句很能印證 ABC 的道理：「知止而後有定、定而後能靜，靜而後能安、安而後能慮、慮而後能得。」當一個人靜定下來，才能思考得清晰，作出好的選擇。

為什麼要練習靜觀？

不同的人可能有不同的原因。有些人享受靜觀給予的空間，讓他們在忙亂的日子中停下來，深呼吸，活在當下。有些研究顯示正規的八週靜觀課程能幫助人們應付焦慮，壓力和抑鬱等問題。有些研究則指出練習靜觀可讓人變得更正面，對自己和他人更慈愛友善。也有一些研究發現靜觀有助專注力和記憶力，能提升學習、以至音樂和運動的表現。至於本資源套所提供的，不是正規的八週靜觀課程，只是一些練習而已。效用不會如研究所顯示的大。但這些練習還是能提供一個休息的時段和具體可依從的方法，讓我們靜定下來，平復情緒，好好照顧自己。

靜觀就是佛教的禪修嗎？

我們提供的靜觀練習是非宗教的。但我們要知道，不同的宗教傳統也有靜觀的修習。佛教徒稱之為「禪修」或「正念」、天主教徒或基督徒稱之為「靜修」或「靈修」。有不少天主教徒或基督徒會在祈禱前做靜觀練習，讓自己靜定下來才和上主溝通。因此，我們不要把靜觀看成是哪一個宗教獨有的專利品。靜觀是千百年來，不同種族、不同文化、不同靈性修養傳統留給人類的共同文化遺產。

靜觀練習是否就是靜坐？

靜觀練習有很多不同的類型。靜坐只是其中一個類型而已。靜觀練習可以坐著做、站著做、甚至躺下來做。我們提供的靜觀練習更包括一些伸展筋骨的運動。如果你對靜觀有興趣，日後可以參加一些正規的八週課程，學習更多不同類型的靜觀練習。

靜觀練習是否只是一種讓人放鬆的方法？

靜觀練習可以幫助我們放鬆，但它並不單單是一種讓人放鬆的方法。靜觀可以是一種生活態度，幫助我們活在當下，學會更能細味生活中美好的事情，也能善巧地回應生活中的困難。但我們提供的只是一些練習，不能深入到生活態度的層面。待日後有機會進一步學習，屆時你就會明白為何靜觀練習不只是一種讓人放鬆的方法，而是一種生活態度。

做靜觀練習是否越長越好？

有些人喜歡每天做40分鐘的靜觀練習，有些人更會參加數天的靜修營，從早到晚綿延不斷的做練習。但對於初學者，我們則建議從短小的做起。我們提供的練習有的短至五、六分鐘，或只有一兩分鐘。其實短的練習不一定比不上長的練習。就像三步呼吸空間練習，雖然短，還是有可能幫助我們靜定下來。然而，能否真的靜定下來是需要練習的。就像學習一項運動一樣，當你持之有恆地練習，就越能從中受惠。

做靜觀練習，安全嗎？

靜觀就如一般運動，在大部分時間，若循序漸進地練習，能帶來身心健康。但若你從未試過靜觀練習或你感到特別脆弱，我們不會建議你進行長時間和密集的練習。我們提供的練習有五、六分鐘的，有十分鐘的，也有四十分鐘的，就是為了讓你能按自己的需要來挑選合適的練習。一般而言，短小的練習可以讓你安全地探索。然而，若你在練習期間因任何原因感到不適，就不要繼續了。

靜觀練習是否適合所有人？

我們提供的靜觀練習，儘管有一些是四十分鐘的，但還不算太長，是頗安全的。但靜觀練習也不是適合所有人的。例如一些有嚴重創傷經歷的人，在靜定以後，心裡浮現的創傷記憶會更加清晰明顯，因而受到很大的困擾。在這種情況下，勉強做靜觀練習不一定有幫助。即使他們希望繼續做，也應該由具心理治療訓練和經驗的靜觀導師從旁指導。

如果我在做靜觀練習時，無法專注，怎麼辦？

分心是人之常情，當你無法靜定下來，不要責備自己，或認為自己一定是做錯了什麼。其實，覺察到自己分了心，也是覺察啊！可以恭喜自己。當發覺自己分心了，只需要意識到心遊走到哪裡去，然後很溫柔但堅定地把心帶回要留意的焦點就可以了。心遊走了十次，就把它帶回來十次；心遊走了一百次，也把它帶回來一百次。在重複的練習裡，我們學會對自己懷抱著接納、開放、慈愛而堅定的態度。

如果我在做靜觀練習時，覺得沉悶煩躁，怎麼辦？

如果你在練習期間感到沉悶煩躁，不妨留意當時的感覺是怎樣的。看看你能否隨著那焦躁不安的感覺，容讓它存在、給予空間、並且和它一同呼吸。這是一個很好的機會去試驗如何慈愛而堅定地把注意力帶到要留意的焦點。一次又一次的重新開始。

如果我在做靜觀練習時，感到傷心難過，怎麼辦？

假如在做靜觀練習時，你有傷心難過的感覺湧現，請以慈愛包容的態度來觀察這些感覺。但假如這些感覺太強烈了，而我們提供的練習對你沒有幫助，就請停下來。更重要的是，假若你有很大的煩惱，應該找人傾訴，不論是朋友、家人、或專業的輔導人員。請分擔，不要獨自承受。同行者能幫助你減輕重擔。

如果我想多看一些有關靜觀的書，有什麼書可以看？

Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life*. Boulder: Sounds True. [With CD(Audio)] 喬·卡巴金：《正念減壓初學者手冊》（附練習光碟）（台北：張老師文化，2013年）。

Teasdale, J., Williams, M., & Segal, Z. (2014). *The Mindful Way Workbook: An 8-week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress*. [With CD(Audio)]. New York: Guilford. 蒂斯岱等：《八週正念練習：走出憂鬱與情緒風暴》（附練習光碟）（臺北：張老師文化，2016年）。

新生精神康復會：《靜觀生活30天——活在當下，讓身心靈更自由》（香港：蜂鳥出版社，2019年）。

我想參加賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動的免費課程和活動，可以聯絡誰？

請寫電郵給我們(jcpanda@hku.hk)，我們會把你的電郵地址放在我們的資訊發放名單內。當我們舉辦免費的課程和活動時，便會通知你。

