

「靜觀・耆妙生活」影片系列：靜心練習

「靜觀・耆妙生活」影片系列

幫助我們將靜觀融入日常生活

提升精神健康

這套影片有七款適合長者的靜觀練習

時間有長有短

有動亦有靜

大家按需要選擇適合自己的練習

一起來體驗一下「靜觀・耆妙生活」吧！

你最近如何呀？

我和之前一樣

總是為一些瑣事而忙碌

又要買菜

又要做家務

忙個不停

過一陣子還要看看甚麼時候

去接孫兒

我真的每晚都做到很累

但腦袋卻停不下來

不如現在暫時放下手提電話

我和你一起做一個

讓身心都可以休息的靜心練習

好呀

開始練習靜觀前

有一些東西要準備和注意

記得先觀看這段影片

靜心練習可以幫助我們

回到當下、穩定心神

即使遇到生活上各種的困難

都能安然面對

以下我們會探索三個

可以作為安定心神的基石

分別是身體、呼吸和聲音

希望你從中找到一個最適合自己的

日後每當覺察到

自己心神不安的時候

就可以將注意力

帶回到這個基石上

幫自己穩定心神於此時此刻

這是靜心練習

我們會坐著做這個練習

現在找一個舒適、穩妥的坐姿

雙腳可以平放在地上

雙手輕輕放在大腿

或椅子的扶手上

肩膀放鬆垂低

背脊自然地垂直

下巴微微向內收

面部肌肉放鬆

預備好合適的姿勢後

你可以選擇完全閉上雙眼

或將視線定在地面前方的位置

讓身體慢慢安頓下來

感受整個身體的感覺

一種清醒、自在的狀態

第一個可以探索的基石是身體

預備好的話

將注意力帶到兩隻腳掌上

腳踏實地

感受任何接觸、重量

冷、暖、收緊、放鬆的感覺

在這些感覺上停留一會

亦可以探索一下

其他身體部分接觸的感覺

例如：臀部與椅子接觸

或背部和椅背接觸等的感覺

容讓這些身體的部分

成為回到當下的契機

如果覺得合適

現在可以將注意力

由臀部或背部轉移到雙手

留心一下雙手接觸到

衣物、空氣或皮膚的感覺

雙手現在是彎曲、伸直

冷、暖、乾燥還是濕潤呢？

容讓注意力放在雙手

此刻任何的感覺

在這個時刻

可能發覺自己的心已經遊走了

到腦海中各種的念頭那裏去了

分心是正常的現象

不代表做錯

做這個練習時

每當發覺心遊走了

只需要輕輕地將注意力

帶回到正在留心的地方就可以

第二個可以探索的基石是呼吸

整個過程

都不需要刻意控制呼吸

就只是讓呼吸自然地進行

吸氣的時候知道吸氣

呼氣的時候知道呼氣

可以的話

盡量留心整個呼吸的過程

讓一呼一吸成為安定心神的基石

如果覺得合適

可以將注意力集中到腹部

即是肚臍附近的位置

感受一下腹部如何跟隨呼吸

擴張和收縮

亦可以留心胸部的位置

覺察每次呼吸時胸部的變化

一起一伏

自然的節奏

你亦可以留心空氣

從鼻孔進出的感覺

可能覺察到空氣的流動

又或是吸入和呼出的空氣

溫度的分別

選擇一個最明顯

覺察到呼吸的地方

無論是腹部、胸部或鼻孔都可以

每當發覺心遊走了

只需輕輕地提醒自己

將注意力帶回到呼吸就可以

第三個可以探索的基石是聲音

容許耳朵接收任何的聲音

這些聲音可以是

來自周圍的環境

或是自己的身體

感受聲音的特質

是近、遠、大聲、小聲的

高音、低音、連續、斷續等

看看是否可以

不去分辨聽到的

是甚麼的聲音

只是純粹覺察到聲音

知道它的出現、停留和消失

現在你可以選擇一個

你覺得最適合自己的基石

去留心幾分鐘

它可以是身體、呼吸或聲音

將心神穩住在這個地方

如果心遊走了

只需要覺察到分了心

然後溫柔且堅定地將注意力

帶回到正在留心的地方就可以

可以的話

盡量將慈愛和溫柔的心

帶去每一個覺察

記得這個練習

並非要達到任何的境界

只是一次又一次

讓心穩住在當下的一刻

在這個練習快要完結的時候

無論你之前選擇了哪一個基石

現在都將注意力放在呼吸

留心一吸一呼

然後有意識地深深吸一口氣

再慢慢呼出來

合適的時候

再慢慢張開眼睛

或將視線向上移

看一看周圍的景物

在這個時候

你亦可以伸展一下身體

同時感謝一下自己

用了這段時間關懷自己

讓自己休息一會兒

我剛才做練習時無法專注

我應該怎麼做？

分心是正常的現象

其實每當發覺到自己分了心

就代表你的注意力

已經回到當下此刻

這時候，只需要將注意力

輕輕地帶回到你選擇的基石上

即是身體、呼吸或聲音

這樣就可以

我倒不是

我剛才練習時

我覺得自己很放鬆

那是不是代表我做得正確？

練習有時會讓我們身心狀況

變得平靜或放鬆

不過，練習靜觀

並不是要追求放鬆的感覺

記得練習的目的在於

將注意力帶回此刻

所以，只需要

覺察當下任何的經驗

這就可以了

如果大家做練習時有其他問題

可以上長者健康服務的網站了解更多