



靜觀練習 的常見問題

練習靜觀時，你是否容易分心或想睡？或是感到緊張、無聊，身體出現麻痺、酸痛等不適？又或是難以抽出時間來練習？其實，這些都是有關靜觀練習的常見疑問，以下提供了一些相應建議和應對方法，希望對你有幫助。

如果你對練習時的經驗有疑問，可參考 **第一部分**；

如果希望了解如何將靜觀融入日常生活的方法，可參考 **第二部分**。

第一部分：關於練習時的經驗

1 我在練習時無法專注，該怎麼辦？

分心是正常的現象，並不是做錯，意識到分了心已是覺察當下的一種經驗。分心時，只需要緩緩地將注意力帶回基石上，例如身體、呼吸或聲音（參考  **靜心練習**），或回到關懷自己的句子上（參考  **給自己慈心**）。



2 我練習時睡著了，這樣是否不對？

這並沒有不對，練習時睡著是很常見的。如果因為閉著眼睛或以臥姿進行練習比較容易昏沉，下次可以改為睜開眼睛或以坐姿進行練習，又或者選擇自己較為精神的時段去練習，例如早上梳洗後。不過，練習時睡著亦可能表示身體確是需要休息，這時候請體諒自己並容讓自己休息過後才去練習。



3

練習時我身體會有疼痛和其他不適的感覺，應該怎麼辦？



當身體有疼痛或其他不適時，可以緩緩地將注意力放到該處，並留心這些感覺的變化。你亦可以帶著覺察去慢慢轉換姿勢，看看疼痛或不適的感覺會否減輕。若難以專注於這些身體感覺，可以將注意力帶回你選擇的基石上，例如身體、呼吸或聲音（參考  靜心練習）；如果正在練習  給自己慈心 或  紓緩觸摸，則可以將手放到胸口或不適的身體部位上，然後繼續練習。但若這些疼痛或不適的感覺太強烈，建議暫停練習，並諮詢醫護人員是否適合繼續練習。



4

練習時我甚麼也感覺不到，這是正常的嗎？

練習時的重點是覺察當下任何的經驗，留意到「沒有感覺」也是一種當下的經驗，所以這是正常的。只需要懷著開放、好奇的心繼續練習便可以。



5

練習時我感到很放鬆，是否代表我做對了？

進行靜觀練習時可能會令人感到平靜或放鬆，但令人放鬆並不是練習的目的。練習的重點是把覺察力帶到此刻的經驗。無論是否感到放鬆，如實地留意當下的身體感覺就可以了。



6

相反地，練習時我覺得更緊張，我是否做錯了？

在靜觀練習的過程中，一般會比平時更覺察到此刻的情緒狀況，因此你可能會更留意到當下緊張的情緒。你可以將注意力帶回你選擇的基石上，例如身體、呼吸或聲音（參考  靜心練習）；你亦可以將手放到胸口上，給予自己一個紓緩觸摸，然後繼續練習（參考  給自己慈心 或  紓緩觸摸）。



7

我在練習時感到沉悶煩躁，應該怎麼辦？

如果你練習時感受到一些情緒，例如沉悶、煩躁、不安、氣餒等，請容讓那些感覺存在，嘗試好奇地探索這些情緒所帶來的身體感覺。你亦可以將注意力帶回你選擇的基石上，例如身體、呼吸或聲音（參考  靜心練習）；如果你正在練習  靜心步行，則可以留心腳掌跟地板接觸的感覺；如果正練習  給自己慈心 或  紓緩觸摸，你也可以將手放到胸口上，給自己一個紓緩觸摸。



8

我在練習時感到傷心難過，應該怎麼辦？



有些人以慈愛關懷的態度對待自己時，可能會勾起對自己
不仁慈的回憶，或會使人傷心難過。若你遇到這個情況，
請以慈愛包容的態度來觀察這些情緒所帶來的身體感覺。你可以
給予自己一個  **紓緩觸摸**，例如將手放到胸口上，或將注意力
放到呼吸或身體感覺上。但若然這些傷心難過的感受太強烈，
令你無法專注在此刻的身體感覺，建議暫停練習，並諮詢醫護
人員是否適合繼續練習。

9

我練習靜觀已經有一段時間，卻不覺得 有甚麼效果，這是正常的嗎？



靜觀練習需要持之以恆及耐性，接納事情
自有本身的節奏，放下執意追求結果的
渴望，只需帶著開放、關懷自己的態度，
去覺察當下的任何經驗便可以了。

第二部分：靜觀在日常生活中的應用

10

我可以怎樣將靜觀練習融入生活？



將靜觀融入生活很簡單，不需要特別安排，也不需要花很多時間，
重點是用靜觀的心態去做日常生活的事務，運用五官好奇地細心感受
每一刻。例如：早晨醒來時花幾分鐘感受呼吸、吃東西時專心品嚐
食物的色香味、排隊的時候去覺察呼吸或站立時的身體感覺。

11

我可以怎樣培養練習靜觀的習慣呢？



建議每天盡量維持在同一個時間和地點去進行練習，以助成為習慣。你可以選擇一個較不受騷擾的時間及地方，並預先告知身邊的人，以減少受干擾的可能。你亦可以選擇做一個需時較短的靜觀練習，例如  **三步呼吸空間** 或  **紓緩觸摸**，以維持「寧短勿斷」的練習原則。



12

我平時習慣走得很快，練習靜心步行時是不是要走得很慢？



開始練習靜心步行的時候，速度的確比平時要慢一些，因為這樣較容易覺察每一步的感覺，但最重要的是要用一個能夠維持平衡的步速。熟習之後，便可以用平常的速度步行，以後無論是去買東西、乘車或散步的時候，也能時刻帶著覺察去行走每一步。



13

我做某些靜心伸展的動作時感到困難，是否每次都要做完所有的動作？



記得時刻帶著照顧自己的心去進行練習。若你對某些動作感到困難，不要勉強，可以略過它，直至下一個適合自己的動作才跟著去做。你可以自行決定做多少，如果你想覺察整個身體狀態和需要，你可以做完整套練習；如果你留意到身體某部分比較緊繃，你可以選擇只做或多做該部分的伸展動作。

14

我平時都有做伸展運動，這些運動跟靜心伸展有什麼分別？



靜心伸展和伸展運動都是伸展身體的動作，但各有不同目標。運動伸展的動作通常要做到指定的姿勢，以達至鍛煉身體的效果。靜觀伸展的目的則是透過將注意力放在做動作時的身體感覺，來培養對身體的覺察，同時接納身體此刻的狀態和限制，因此亦不強求做到特定的姿勢和效果。

15

有這麼多的靜觀練習，平時我可以怎樣選擇適合自己的練習？



你可以先留心此刻的身心需要，再決定適合自己的練習。例如：若感到身體比較繃緊，進行



靜心伸展

可能助你覺察身體的狀態和需要；若心情比較煩躁，想要安靜一下，可以選擇



三步呼吸空間



靜心練習

來紓緩自己的情緒困擾；若遇上不如意時而感到低落，可以進行



給自己慈心

來給自己一些慈悲和關懷。

16

我自己經常用手機，我又可以怎樣善用手機去練習靜觀呢？



你可以利用手機或其他電子產品來作為提醒自己回到當下的工具。例如，當接到手機來電或訊息時，可參考  **靜心練習**，先將注意力帶回到你選擇的基石上，例如身體、呼吸或聲音，讓心神安定下來後，才接電話或處理訊息。另外，你亦可以將電話設定每隔一段時間響一次鐘聲，提醒自己留意當下的呼吸或練習  **三步呼吸空間**，然後再繼續手頭上的工作。



鼓勵你持之以恆練習靜觀，
培養對身心狀態的覺察力，
好好照顧自己。

