

正念如何提升快樂促進健康

講者：何灝生教授，許嘉瑩博士

主辦人：香港佛教心理學及心理健康協會

日期：2014年7月5日

地點：佐欽五明香港佛學會



講座內容

- 講者簡介
- 壓力與身心健康
- 正念減壓
 - 起源：四聖諦與八正道
 - 心理治療的應用：正念減壓課程
- 總結
- 參考資料



講者簡介

- 何灝生教授
- 嶺南大學經濟系教授、系主任
- 聯絡電郵：lsho@ln.edu.hk



講者簡介

- 許嘉瑩博士 (Victoria)
- 嶺南大學應用心理系講師
- 聯絡電郵：victoriahui@ln.edu.hk



壓力與身心健康

- 壓力測試
- 壓力的來源
- 壓力對身心的影響



你的壓力有多大?
壓力測試

見講義



壓力測試

0 – 10	精神壓力程度低，但可能表示生活缺乏刺激，比較單調沉悶，缺乏做事動力。
11 – 15	精神壓力中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付。
> 15	精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。

(香港心理衛生會, 2009)

壓力的來源

- 生活上的轉變 (升學, 搬遷, 調職, 新婚)
- 社會環境的變遷 (經濟不景, 政局動盪, 天災人禍)
- 遇到挫敗 (失學, 失業, 失婚)
- 負荷過重 (工作量太多, 別人的期望遠超個人能力)
- 人際關係緊張 (夫妻失和, 同事間明爭暗鬥)

(賴婉潔, 2009)

壓力對身心的影響

身體症狀 (黎守信, 2009)

神經系統	頭痛, 頭暈, 耳鳴, 怕聲浪, 手震, 手腳麻痺, 手汗, 無力, 易倦, 失眠, 身體各部分的神經痛
心臟系統	心跳急促, 心跳不規則, 心口痛, 血壓上升, 血壓下降
呼吸系統	呼吸急促, 胸口痛
腸胃系統	食慾不振, 口乾, 哽咽, 胃脹, 胃痛, 胃氣, 作悶, 嘔吐, 肚痛, 肚瀉, 便秘, 頻便, 排便不清
腎系統	頻尿, 排尿困難, 排尿不清
生殖系統	經期失調, 性機能失調
免疫系統	容易感染疾病, 誘發或加劇自體免疫性疾病

壓力對身心的影響

- 精神問題
 - 酗酒
 - 濫藥
 - 病態賭博
 - 思覺失調
 - 情緒失調
 - 飲食失調



正念減壓

- 何謂正念
- 正念與壓力
- 起源：四聖諦與八正道
- 心理治療的應用：正念減壓課程
 - 原理
 - 課程簡介
 - 相關資料



何謂正念

- Mindfulness 譯名：內觀，止觀，靜觀
- 正念是一種觀禪
 - 全神貫注，不加批判地留心當下所發生的一切，僅如實觀察現象不斷變化的本質

(史鐸&高斯坦, 2012)



何謂正念

- 沒有正念 (Mindless) 的狀態
 - 時常與時間競賽，匆忙地生活
 - 腦海時常不停地出現很多思緒
 - 不能好好專注及完成手上的工作
 - 忘記東西放在哪裡
 - 與人對話，有耳無心
 - 閱讀後，不記得內容
 - 不小心割傷 / 燙傷身體



正念初體驗：正念呼吸



正念呼吸

見講義

- 慢下來，找一個能讓背部能夠保時挺直、莊重、舒適的姿勢
- 將注意力輕輕地集中在身體上感覺呼吸最明顯的部位
- 吸氣時，注意氣的生起
- 呼氣時，注意氣的消退
 - 不需刻意去觀想、控制或調整呼吸，或數數目
 - 盡力完全允許自己體驗呼吸來來去去

(史鐸 & 高斯坦, 2012)

正念呼吸

- 當注意力無法集中，怎麼辦？
 - 不要緊，一旦發覺自己分心，只要溫柔地將自己拉回當下，專注呼吸。



正念與壓力

- 長期處於沒有正念的狀態，身體會承受很大壓力 (胡國榮, 2009)
 - 忽略壓力對身體的影響，例如：注意不到自己全身緊繃，彎腰駝背，胸口鬱悶，呼吸加快或不規則，心跳速率，血壓或體溫都升高等壓力徵狀
(史鐸&高斯坦, 2012)



起源：四聖諦與八正道

- 四聖諦

- 苦：人生多苦
- 集：痛苦來自於愚癡，貪欲和瞋恨
- 滅：證得涅槃才能離苦得樂
- 道：修習八正道才能證得涅槃

見講義



南無阿彌陀佛

起源：四聖諦與八正道

- 八正道

慧

- 正見：信受理解四聖諦
- 正思惟：避免不正當的慾念

戒

- 正語：不說謊，惡口，搬弄是非，綺語
- 正業：修身，口，意三業
- 正命：不做不道德的事業

定

- 正精進：努力修善斷惡
- 正念：觀身，受，心，法
- 正定：止心專注於一境中

心理治療的應用：正念減壓課程

- 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 將佛家正念禪修的方法應用在調適壓力
 - 正念雖源自於佛教的禪修訓練，但是跟佛教本身或做佛教徒並沒有必然的關係 (卡巴金, 2009)
 - 它不會與任何信仰或傳統發生衝突 (卡巴金, 2009)，任何人皆可從中獲益 (史鐸&高斯坦, 2012)



心理治療的應用：正念減壓課程

- 喬·卡巴金於一九七九年在美國麻省大學醫學中心開設的減壓門診提供 正念減壓課程 (Mindfulness-Based Stress Reduction Program)



正念減壓課程：原理

- 改變自己對壓力的回應比改變壓力來源容易
- 對抗不想要的情緒，想法，感覺，以及身體知覺有時會製造出更多的緊張與痛苦 (史鐸 & 高斯坦, 2012; Segal, Williams, & Teasdale, 2002)
 - 被困在反覆沉思 (rumination) 中
 - 心隨境轉：可能會把短暫惡劣的心情轉變成持久的不滿和憂鬱





天下本無事
庸人自擾之

《新唐書·陸象先傳》

正念減壓課程：原理

- 以正念對治：對所有經驗，想法，感受，沒有任何壓抑或壓制。好像一面鏡子，不會執取或依戀世間任何事物 (德寶法師, 2012)
 - 觀察思緒持續不斷的變化與干擾我們
 - 明白紛雜的思緒只不過是心理活動，而非事實 (史鐸 & 高斯坦, 2012)
 - 保護自己不受強烈的想法與情緒其牽引而迷失，讓身心安頓 (Segal, Williams, & Teasdale, 2002)

正念減壓課程：課程簡介

- 以小組形式進行
- 為期八星期
- 學員必須承諾每星期至少六天，每天四十五分鐘修習正念減壓作業

(Kabat-Zinn, 1990)



正念減壓課程：課程簡介

- 修習的主要項目包括：
 - 正念呼吸 (Mindful breathing)：專注呼吸
 - 身體掃描 (Body scan)：專注身體不同部位感覺
 - 正念瑜伽 (Hatha Yoga)：專注身體在伸展運動時不同的感覺
 - 讓正念融入生活之中 (Mindfulness in daily life)：在日常生活中多提醒自己正念身體覺受，呼吸，思想

見講義

正念減壓課程：課程簡介

- 不時提醒學員 (Segal, Williams, & Teasdale, 2002)
 - 分心是很自然的
 - 體驗紛亂的思緒如何左右自己的一舉一動
 - 不管睡著，分心，不斷有雜念，或者感覺不到任何體驗之類的情況，只要察覺它們就可以了
 - 盡力去做便可，不要對任何會發生的結果有所期望，以免分心



心理治療的應用：正念減壓課程

- 研究顯示正念減壓課程有效減輕以下身心疾病：心臟病，癌症，AIDS，慢性疼痛，壓力引起的胃腸問題，頭痛，高血壓，睡眠障礙，焦慮及恐懼症 (Segal, Williams, & Teasdale, 2002)



相關資料

- (美國) 正念減壓課程
 - <http://www.umassmed.edu/Content.aspx?id=41254>
- (香港) 正念減壓課程
 - <http://www.mindfulness.hk/cn/release-pressure>
- (香港) 星島日報: 正念減壓 融入課室
 - <http://m.singtao.com/showContent.php?main=paper&sub=4&title=4&page=0&StrContentId=20130610g05>



總結

- 長期處於沒有正念的狀態，會使身體承受很大壓力，造成身心失調。
- 喬·卡巴金將佛家正念禪修的方法應用在調適壓力，並發展「正念減壓課程」去有效地幫助學員減輕不同身心疾病的症狀。
- 學員主要透過修習正念，體現萬事萬物無常的本質，不再迷失於自己的愛惡和思緒，從而培養更多的自我覺察與自我接納，達到身心調適，活得輕鬆快樂健康。





知止而後能定
定而後能靜
靜而後能安
安而後能慮
慮而後能得

《大學》

謝謝

祝大家身心安康!



參考資料

- 賴婉潔. (2009). 壓力與你. 出自 香港心理衛生會, 全方位減壓手冊—加強版(pp. 17-37). 香港: 零至壹出版有限公司.
- 黎守信. (2009). 壓力引起的生理反應和疾患. 出自 香港心理衛生會, 全方位減壓手冊—加強版(pp. 54-71). 香港: 零至壹出版有限公司.
- 胡國榮. (2009). 內觀的經驗—壓力的調適. 出自 香港心理衛生會, 全方位減壓手冊—加強版(pp. 174-181). 香港: 零至壹出版有限公司.
- 香港心理衛生會. (2009). 全方位減壓手冊—加強版. 香港: 零至壹出版有限公司.
- 德寶法師. (2012). 佛教禪修直解(梁國雄譯). 轉載自 https://docs.google.com/file/d/0B2Dx0aZsD0C7T195WkIwZXZtZUU/edit?usp=drive_web&pli=1

參考資料

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (pp. 31-46). NY: Delta.
- 喬·卡巴金. (2009). *正念* (雷叔雲 譯). 海口: 海南出版社.
- 鮑伯·史鐸, & 依立夏·高斯坦. (2012). *減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊* (雷叔雲 譯). 台北：心靈工坊文化事業股份有限公司.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *憂鬱症的內觀認知治療* [唐子俊 唐慧芳 唐慧娟 黃詩殷 戴谷霖 孫肇玢 李怡珊 陳聿潔 譯]. 台北：五南圖書出版股份有限公司.