

壓力小測試 (香港心理生會, 2009)

請回想一下，自己在過去一個月內有否出現以下情況。

		從未發生	間中發生	經常發生
1.	覺得手上工作太多，無法應付。	0	1	2
2.	覺得時間不夠用，所以要分秒必爭。例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快。	0	1	2
3.	覺得沒有時間消遣，終日記掛著工作。	0	1	2
4.	遇到挫敗時很容易發脾氣。	0	1	2
5.	擔心別人對自己工作表現的評價。	0	1	2
6.	覺得上司和家人都不欣賞自己。	0	1	2
7.	擔心自己的經濟狀況。	0	1	2
8.	有頭痛／胃痛／背痛的毛病，難以治癒。	0	1	2
9.	需要借煙酒，藥物，零食等抑制不安的情緒。	0	1	2
10.	需借助安眠藥協助入睡。	0	1	2
11.	與家人／朋友／同事的相處令你容易發脾氣。	0	1	2
12.	與人傾談時，會打斷對方的話。	0	1	2
13.	上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。	0	1	2
14.	太多工作，不能每件事做到盡善盡美。	0	1	2
15.	空閒時輕鬆一下也會感到內疚。	0	1	2
16.	做事急躁，任性，事後卻感到內疚。	0	1	2
17.	認為自己不應該享樂。	0	1	2

《參考資料》：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.

四聖諦與八正道

釋迦牟尼佛成佛以後，開始了說法利益眾生的佈道事業。佛陀第一次說法，講的是四聖諦，即是苦諦、集諦、滅諦、道諦。

苦諦是說明人生多苦的真理，苦是現實宇宙人生的真相，大略說來有八苦，八苦是指：

1. 生苦：嬰兒還在母親胎中，如同處於監牢之中，又出胎的一剎那，一接觸到空氣，就哇哇大哭，此即是生苦。
2. 老苦：人無法常保青春，新陳代謝老化，氣體虛弱，此即是老苦。
3. 病苦：地水火風四大不調，身體有疾病的痛苦，此即是病苦。
4. 死苦：人面臨死亡時的無助徬徨之苦；當人的神識要脫離身體時，有如活生生的烏龜要脫去它的殼一樣地痛苦；無有一人能免一死，此即是死苦。
5. 愛別離苦：和自己喜歡的人分離，此即是愛別離苦。
6. 怨憎會苦：和自己討厭的人或和自己有怨恨怨仇的人聚會在一起。
7. 求不得苦：渴忘得到的名利愛樂，圖謀不成，此即是求不得苦。
8. 五陰熾盛苦：五陰是指色、受、想、行、識，為構成人身的五種要素；簡單的說：色是人類的感觀；受是感官與外界接觸時所產生的感受；想是想像，於善惡憎愛等境界中，作種種想；行是行為，由意念而行動去造作種種的善惡業；識是明了、分別的心，由識去辨別所緣所對的境界。人生的種種痛苦，都是由這五種要素組成的人身而來的。

集諦的集是集起的意思，是說明人生的痛苦是怎麼樣來的真理，人生的痛苦是由於人們自身的愚癡無明，和貪欲瞋恚等煩惱的掀動，而去造作種種的不善業，結果才會招集種種的痛苦，生生死死輪迴不息。

滅諦是說明涅槃境界才是多苦的人生最理想最究竟的歸宿之真理，因為涅槃是常住、安樂、寂靜的境界。涅槃翻譯為圓寂，圓滿一切智德，寂滅一切惑業；又譯作滅度，滅盡一切迷惑，度過生死之河；簡單的說是不生不滅的境界。

道諦是說明人要修道才能證得涅槃的真理，道有多種，主要是指修習八正道。八正道是指

1. 正見，即正確的見解，也就是對因果、事理和四聖諦等，信受理解，並以之作為自己的見地。
2. 正思惟，即正確的思考，思考四諦的道理，避免不正當的欲念。
3. 正語，即正確的語言，不說謊，不惡口，不搬弄是非，不綺語，對人常說真誠和善的話。
4. 正業，即正確的行為，是指修身、口、意三業，而作清淨正確的行為。
5. 正命，即正當的職業，以正當的職業來維持生命，不做不道德的事業。

6. 正精進，即正確的努力，即依照佛陀的教法，努力修善斷惡，了脫生死。
7. 正念，即正確的念頭，時常憶念佛法，經常保持符合佛法的信念，不使思想行為有錯誤。
8. 正定，即正確的禪定，止心專注於一個境中而離於散亂。

我們明瞭人生的痛苦是由於人們自身的愚癡無明，和貪欲瞋恚等煩惱的掀動，而去造作種種的不善業，結果才會招集種種的痛苦，生生死死輪迴不息；只有實踐八正道的真理，才能引導我們離於愚癡無明，和貪欲瞋恚等煩惱，不再受輪迴之苦，證得涅槃的真理！達到常住、安樂、寂靜的境界！

《參考資料》：佚名.(日期不詳). *四聖諦與八正道*. 轉自

http://www.maha-usa.org/The_Four_Noble_Truths_and_The_Noble_Eightfold_Path2.pdf

正念進食：葡萄乾練習 (史鐸 & 高斯坦, 2012)

- 在手上放上數粒葡萄乾，如果手邊沒有葡萄乾，任何食物皆可。想像你剛從一個遙遠的星球來到地球，從未見過這種食物。
- 好了，手上拿著葡萄乾，開始用所有感官來探索它。
- 專注於其中一粒葡萄乾，就好像你從來沒有看過類似的東西，用手指翻轉它，留意它的顏色。
- 注意它的皺褶，注意表皮有反光，也有暗淡之處。
- 下一步，探索它的質地，感覺它的軟、硬、粗或滑。
- 練習時，如果生起這樣的念頭：〔我為什麼做這個奇怪的練習？〕〔這練習有什麼用？〕或者〔我討厭這個目標。〕然後看看你是否可以如實知悉這些念頭，順其自然，然後再回頭來覺知原來的專注感官。
- 將葡萄乾置於鼻下，聞聞看，每次吸氣都要仔細感受它的香味。
- 將葡萄乾移至一邊耳朵，擠一擠，滾一滾，聽聽看有沒有聲音傳出。
- 開始慢慢將葡萄乾移近口，注意一下手臂跟手掌完全知道要送到哪裡，也許你還會察覺到口中正在分泌唾液。
- 輕輕地將葡萄乾放入口中，置於舌頭之上，先不要咬下，只要探索，專注它在你口中的感受。
- 一旦探索夠了，便仔細咬一下葡萄乾，不妨注意它如何總是自動跑向嘴巴一邊，而不是另外一邊，同時注意它釋放的味道。
- 慢慢咀嚼葡萄乾，知道口中有唾液，而且知道咀嚼時，葡萄乾不斷改變。
- 一旦感受到可以吞下去的想法，甚至清楚知道何時要吞下去，看看是否可以注意到吞嚥葡萄乾的覺受，感知它滑下喉嚨，進入食道，通向胃裡。同時感受你身體多了一粉葡萄乾的重量。
- 花些時間恭喜自己花了這段時間來體驗正念進食。
- 完成正念進食之後，花些時間寫下你的觀照：
 - 你注意到葡萄乾（或者其他食物）的色、觸、聲、香和味嗎？
 - 有無出人意表的發現？
 - 做這項練習時，有無任何念頭和記憶突然跳出來？

《參考資料》：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.

正念呼吸 (史鐸 & 高斯坦, 2012)

- 花些時間靜止下來，恭喜自己可以找出時間禪修。
- 找一個舒適的姿勢坐定後，直背式靠椅、或舒適的地面、或下背部放上靠墊或以小板凳作為支撐。讓背部能夠保時挺直、莊重、舒適的姿勢。如果你是坐在椅子上，讓雙腳平放在地板上，雙腳合攏輕輕闔上。
- 覺知身體上感覺呼吸最明顯的部位，也許是鼻端、胸部、腹部，任何地方皆可。當你正常而自然地吸氣時，知道吸氣，呼氣時，知道呼氣。只要對吸呼保持覺知，吸氣並呼氣。
- 沒有必要去觀想〔空氣從吸入身體到它被呼出來的整個過程〕、或數數目。只要不加批判，注意呼吸—— 只要一次一吸、一次一呼地生活著。
- 呼吸時，注意吸氣時氣的生起，呼氣時氣的消退，乘著呼吸的浪頭，一個剎那接一個剎那，吸氣並呼氣。如海洋中的潮起潮落。沒有地方要去，沒有其他事情要做，只是待在此時此地。
- 有時候，你會發現你分心（而且很可能會一再發生），轉而開始想一些計劃，作白日夢或其他事。你一旦注意到這個情況，只要溫柔地將自己拉回當下，專注呼吸。
- 用你最自然的方式呼吸，不需要刻意去控制或調整呼吸，沒有任何需要達成的目標，盡你最大努力，完全允許自己體驗呼吸來來去去。
- 完成正念呼吸之後：
 - 恭喜自己找出這段時間全心安住當下。
 - 花些時間寫下心理上和身體上所生起的感受。

《參考資料》：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.

正念生活 (史鐸 & 高斯坦, 2012; Segal, Williams, & Teasdale, 2002)

- 早晨一睜開眼睛，別馬上跳下床，花些時間來作正念檢查。當你從躺著到坐起來，到站起來，到走路，注意每一次你轉換姿勢到下一個的時候，注意姿勢的改變，覺察你的身體以及內心的感覺如何。
- 洗澡的時候，注意你的心是否已開始為即將到來的一天思考、計劃、排練。當你察覺這種情況，溫柔地將心帶回當下，與淋浴同在。注意水溫，肥皂的香氣，水沖過身體的感覺，淋浴的水聲，泡泡爆裂的聲音。你看到泡沫是什麼顏色，形狀和質地？有沒有生起任何念頭、回憶或情緒？如果有，只要如實知悉，順其自然，並且溫柔地把自己帶回洗澡的當下。
- 你在吃或喝東西時，看著你的食物並且領悟到食物是與滋養它成長的一切有所連結的，你能看見陽光、雨水、地球、農夫、貨車司機都在你的食物之中。用餐時注意一下，為了你的身體健康，用心地食用那些食物，專注食物的味道和質地，聞聞你的食物，嚐嚐你的食物，咀嚼你的食物並且吞下它。
- 你在散步或站立時，花一點時間注意你的姿勢，注意腳下地面與腳的接觸，走路的時候，請感覺你臉上、手臂上、腿上的空氣。
- 你若和朋友在一起，正念聆聽他人並且與他們連結起來，不去同意或不同意、喜歡或不喜歡，不去盤算著輪到你的時候該說些什麼好。如果心不免渙散，只要知悉它，順其自然，然後溫柔地把心帶回深入聆聽的狀態。
- 你若在聆聽音樂，留心聆聽並且覺察聲音生起、減去和轉變的節奏，同時注意和音樂有關的身體感受、念頭或情緒。
- 回到家，走入大門以前，做正念檢查，注意身體是否緊繃，如是，專注呼吸。當呼氣時，排出過度的緊張，以鬆弛肌肉。
- 晚上睡覺前，花一些時間正念呼吸。
- 將正念帶到你每天的活動中（刷牙，洗臉，擺放鞋子，工作的時候）。

《參考資料》：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.