

正念與減壓

從心探索身心健康的另類選擇

講於：美國菩提學會

自龔法師

11/06/2011

正念 vs 壓力

- 正念：
- 念是當下覺知，
- 念的特性是「在現前
- 念現前（*upaṭṭhitasati*）
可以被理解為指稱
「心在現前」
- 壓力：**stress**
- 由內在或外在因素，
影響個人身、心失調
- 壓力有正面，也有負面。
- 現代人的超壓力，導致各種身心疾病。

正念減壓

- 不是一種治療
- 不是只有靜坐
- 不是只有運動
- 不是只有課程
- 不是一種工作
- 是全然活出生命本來面貌的終身學習
- 訓練「心」進行自我觀察、自我訓練。
- 而是一種生活態度的轉化
- 是一種和自己交往的存活方式
- 是走向寂靜安樂路，遠離貪欲、瞋惱的智慧選擇。

「正念運動」的背景

- 藥物治療、醫學機器已經無法承載，目前的病患需求。
- 古典以「病徵」為主的醫療療效，有其有限性，如止痛，抗憂鬱症等。

但是病人將治療責任全給了醫生？而放棄了自己照顧自己身心健康的責任和行動！

心-腦-身

- 身體的疾病可以透過心的訓練，得到減少使用藥物和療程。
- 心的訓練：「減壓訓練」包含保持正念的觀呼吸、身體掃描、靜坐、瑜伽、氣功等能夠增加腦前葉的功能，甚至增長。
- 心的訓練：慈悲的對待自己、言行，能夠增加快樂指數，進而影響家庭氣氛、社區關係，基因遺傳。

轉化疼痛為訊息

對於疼痛的老方法

1. 是一種麻煩
 2. 是不舒服的
 3. 是不好的
- 而不是一種身心不調適的回饋訊息。

■ 新方法、心的態度
正念的方法：

1. 停止內在的戰爭
2. 仔細關注的傾聽
3. 是疼痛為訊息者
4. 心可以和疼痛同在

正念在醫療上 有效的原因？

- 疼痛不是單一身體的問題，
- 是整個身心系統的問題。
- 當心不再排斥，討厭，只是單純的覺察、尊重疼痛，並且與疼痛/及其背後的想法等，共存，則心的焦慮、不安和恐懼可以減少增加或刺激身體系統的工作。
- 疼痛可以不被心所惡化！

轉化內心的痛苦

心理的痛楚或不自在，
可能是被覺察或被放在
不自覺的地方。

不願意面對心中的痛
的迴避方式：

1. 否認
2. 不願意承擔責任
3. 投射到外在環境
4. 合理化等等

■ 願意好奇的、觀察，
以此時此刻的覺察接
納。

■ 願意對自己內心的痛
楚，負起責任：
是「我選擇痛苦？」
而不是
「他人給我痛苦！」

為何正念對心的痛楚有效？

- 以觀察的「看」取代「反應」這些不舒服
- 願意承擔自己感受、想法和行動的責任。
- 以更寬廣的角度看問題，不陷入過去。
- 以當下來接納心和身的訊息，放下過去。
- 以當下看心，可以不被想法的內容所吸引或對抗，而能從心情的痛楚中，獲得自由與自在。

保持覺察可以是一種生活習慣

- 內在慈祥與平靜，能支持正面思考，帶來輕鬆與自信。