



# 結合佛教元素的 五種維持心理 健康的方法

正如国民保健服务 (NHS) 所建议的一样，下列五个方法或许能够帮助您改善心理健康和安乐。每天练习一下五种维持心理健康的方法也能够对自身的情绪和个人福祉带来正面影响。

# — 与他人联系



由於封城限制已經有所改變，請瀏覽 [英國政府](#) 網頁或您所在地方政府網頁，以查詢有關與其他家庭住戶一起聚集的新規例。

良好的心理健康质素来自于我们与其他人互动时产生的正面成果。我们可以透过与其他人一起练习静观和冥想，培养正念和改善整体心理健康状况的其他质素。人际关系对您心理健康很重要，因为人际关系能够帮助您意识到：

- 其他人都在困境中掙扎求存
  - 其他人也在修行
  - 靈修練習（例如培養關愛的心）不但能夠建立適合自己的健康生活，也能使自己更開放地接納他人
  - 靈修未必受到國界和人為分隔局限。
- 

**「僧伽」是佛教的第三顆鑽石：**  
**修行者的團體。佛教徒走到僧伽裡避難。**

---

**培養「慈悲觀」(Metta)的靈修練習：**

**关心他人和常怀善心是修灵的方法。敞开的心扉等同于拥有全世界，它不存在任何的界限。**

# 二 多做運動



**「人應該明白肉身好像陶器一樣脆弱，要像守衛城市般守護心靈。人應該以智慧破除魔羅\*，應該不斷地護衛自己的領土。」**

《法句經》第四十句

**保持積極不但有助維持生理健康質素和增強體質，也能改善您的心理健康質素。**

- 時刻留意身體的變化
- 在專心觀照自己的身體時，留意不同區域的感官
- 多加留意自己的身體，好能發展更清晰理智的健康感官
- 練習多以身體為思考出發點或重心，而不是任由負面事物打垮自己
- 平衡生活模式，以培養身心健康。這能是單方面的注重身體、心靈或思想，也能是同時注重三方面的健康。

---

**生活裡有很多做運動的方法：瑜伽、太極、氣功、戶外活動（例如種花）、室內活動（例如跳舞），以及全程投入您的任何活動。**

魔羅 (Māra) \* - 惡念/負面想法的化身

# 三 每天學習新事物



## 學習新技能能夠透過以下方式，改善您的心理健康：

- 參與新體驗，為自己帶來新鮮感，並克服厭倦感
- 提升自信，增強自尊心，減低抑鬱情緒，並幫助自己獲得使命感
- 練習觀照身、心、靈
- 保持好奇心和創意，並時刻探索新事物。

---

## 今次疫情為我們提供加深認識佛教思想的機會。

這份「[頂尖大學舉辦的免費佛教課程](#)」的清單可能有用，或可以直接閱讀 [早期的原文古本](#) (例如巴利語/梵文)。

### 兩隻狼的故事

請閱讀以下的文章，並留意相對顯眼的詞匯/句子

有一位老人正向自己的孫兒教授人生觀。

「我的心里正发生着一场斗争。」他们告诉那位年轻人。「是关于两只狼的斗争。

深色的狼就是憤怒、嫉妒、悲傷、後悔、貪婪、傲慢、自憐、內疚、憤慨、自卑、說謊、虛榮心、優越感和自我。

淺色的狼就是喜悅、平安、愛心、希望、安詳、謙遜、和藹、仁慈、同理心、慷慨、真誠和同情心。

您的孫兒也在經歷同樣的交戰……世上每個人的心裡也在經歷同樣的交戰。」

孫兒沉思了一會兒，然後問「哪一隻狼勝出？」

爺爺微笑一下，並簡單地回答「您选择喂养的那只狼」。

# 四 施予





**「我們每個人均有責任善待眾人。  
我們需要易地而處，把各人當作自己的兄弟姊妹看待，致力減輕別人的苦受。與其為賺錢而獨自工作，倒不如做一些有意義、認真和直接地貢獻人類群體的事情。」**

第十四世達賴喇嘛

**眾所周知，布施和善舉能夠透過以下方法，改善心理健康質素：**

- 創造正面情感和自我鼓勵
- 彻底认清自身的使命和价值
- 与他人联络感情

---

**那些表示更有幸去帮助他人的人们会更倾向把自己评为快乐的人。不论透过看似微不足道的善行还是定期投入与布施活动(例如：做义工)，我们都应该向每个人表达恻隐之心。**

# 五 覺察當下



**「那種思維從不停止表露所有形式的想法，  
有數不盡的想法、其數量多如繁星，而且彼此互不相  
連。正如一位畫家不能參透自己的思維，但由於受到  
自己思維的驅使而畫畫，萬事萬物的本質也是一樣。」**

一行禪師

**在當下覺察自己的想法、情感、身體和周遭的環境  
有助提升您的心理健康質素。這種思考方法又名「靜觀」，  
有助您加深認識自己，改變應對困難的方法，並更享受生活。**

**您可以開始嘗試：**

- 留意自己的注意力有多經常飄離當下，有多經常被重新投放到過去的行為，或擔憂還未發生的未來事情
- 盡自己所能，把注意力放回當下，以提升意志力
- 在當下建立平靜的身心狀態
- 平伏心情和放鬆身體可能有助更清楚地看待和理解事物

# 关于我們

「正念」獲得英國國民保健服務 (NHS) 和倫敦自治市委員會 (London Borough Councils) 支持。不論倫敦市民正在處於哪一段人生歷程，我們週一至週日，都為正在尋找心理健康意見和協助的市民提供24 小時免費網上支援服務。我們不分晝夜提供支援，並給予容易獲取、簡單易懂的自理選擇。

## 使命

我們支援每個人追求心理健康，並以切合其個人需要的方式提供協助。我們鼓勵每個人積極照料自己的心理健康，我們也為此提供相關的工具和指導。假如上述建議或「正念」提供的資源未能幫助您，請嘗試向您的家庭醫生傾訴，以獲取對您更有用的其他建議。

---

如果想了解更多信息，請瀏覽 [www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk)

---



此文本已被Keith Munnings 和 Mariano Marcigaglia 採納，並得到英國佛教組織聯會 (The Network of Buddhist Organisations) 及英國佛教學會 (The Buddhist Society) 的支持。