



## 新冠變種病毒時代， 如何調適身心靈健康？

香港珠海學院佛學研究中心於上月起舉行「佛教與健康：後疫情時代下如何調適身心靈健康」系列活動，讓大眾從活動中了解調適身心靈的重要性。

新冠變種病毒Omicron來勢洶洶。面對長達兩年疫情帶來的衝擊，很多人的身心健康受到變本加厲的負面影響。據「精神健康月」<sup>(註)</sup>於去年10月公布的「全港精

神健康指數調查」，港人精神健康指數平均分（48.03分），低於研究指出的合格水平（52分）。其中三分一受訪者表示疫情對其精神健康構成非常或頗負面影響。這是港人精神健康指數連續三年低於合格水平。

本刊特地訪問了是次「佛教與健康」系列活動的四位講者，與讀者分享如何運用佛法活出身心安康的生活。

註：勞工及福利局聯同多個政府部門、公共機構和非政府機構聯合舉辦的全港精神健康公眾教育活動

文：郭秀梅、楊綺青  
圖：香港珠海學院佛學研究中心、William Fung、楊綺青  
部分圖片由受訪者提供

### 佛陀本來就「不忍眾生苦」

香港珠海學院佛學研究中心總監、寶蓮禪寺方丈淨因法師認為，香港市民或多或少有不同程度的「心病」。因為疫情使香港經濟轉差，不少人生計受到影響，擔憂沒有足夠的金錢支持生活，內心充斥不安。香港人的情緒已達至「臨界點」，故此需要接受輔導，尤其是佛法輔導。佛法的功能就是安心。淨因法師認為，產生不安感是因為人有「無明」，沒有真正的了解事情。

淨因法師說：「用佛法來說，情緒的好與壞是由三個條件構成：一、根，即是器官；二、境，外界的事物（例如新冠肺炎）；三、識，意識（即是心）。三個條件之中，我們最可以控制的是『識』。外在環境，能改就改，不能改的，我們不要生氣。唯有通過改造自己的思維，獲得智慧，才可以身體健康。佛教心理學是從根本上解決問題，同時又重視西方心理學的操作，把兩者結合起來，就有意想不到的效果。」故此心靈輔導至為重要。

新冠肺炎疫情爆發兩年多，社會盡現「抗疫疲勞」。如果我們能意識到情緒可能已受困擾，那還不太壞，淨因法師為我們歸納了幾個處理的要點：

1. **不要把心情困在死角：**我們不要以「照片」方式看待事情。事情不是「固定的」，而是動態的，如同「錄像」一樣，是有變化。



淨因法師說，香港珠海學院佛學研究中心主辦的「佛教與健康：後疫情時代下如何調適身心靈健康」活動，讓大眾關注身心靈健康。



其中一場開幕座談講者有陳家寶醫生（左二）、陳麗雲教授（左三）、淨因法師（右二）、蘇晶醫師（右一）。



其中一場線上講座的講者譚寶碩（左）、葉榮枝（右）一起繪畫以尊重生命為主題的畫。



2. **從基本上了解問題：**先了解問題是甚麼，而非抽象地「談」和「總結」問題。遇有問題時，要把問題逐個列出來，然後針對每一個問題，切實解決。
3. **借助佛法的幫助：**認識「生命是痛苦」，人生的苦難是必要過程，是人生不可分割的一部分，不可以逃避的。面對生老病死，當成平常事，不畏懼，面對它，化解它。佛法助人離苦得樂，協助人面對及解決當下的問題。要預防「心病」，可以學習佛法講「中道」，保持身心平衡，增加好的因緣，例如每天步行一萬步。
4. **學會隨順因緣：**新冠肺炎可使我們反思人生。要把它當成我們的老師，它在時，要好好學習，它走了，沒有所謂。學習以歡喜心與新冠肺炎共存，坦誠面對，有佛法就有辦法。新冠肺炎是無常的，總會過去的，故此我們不需要高度關注。

淨因法師非常重視這次舉辦的「佛教與健康：後疫情時代下如何調適身心靈健康」系列活動。他說：「珠海學院佛學研究中心以佛陀『不忍眾生苦』精神，關心疫情下市民的身心靈健康。我實在非常感謝各合作機

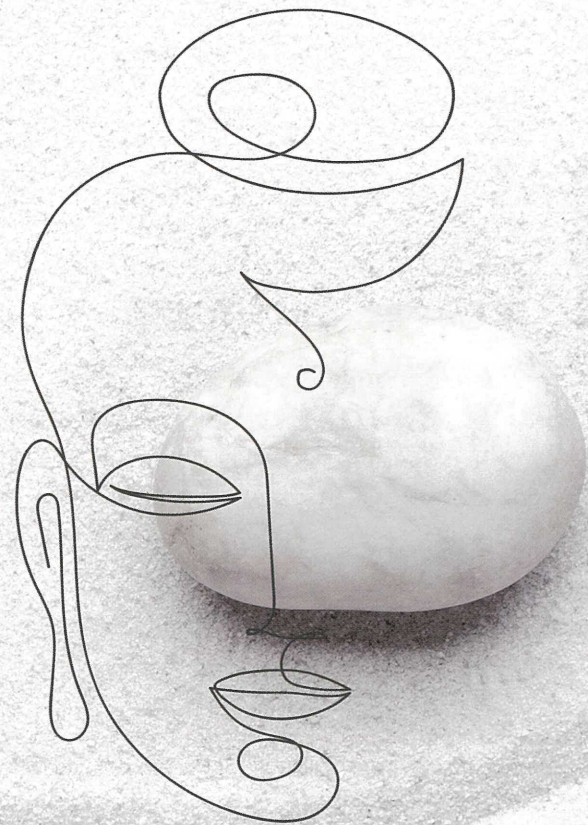
構」。淨因法師希望透過這一系列活動，讓大眾知道佛法不只是理論，而是可以用來解決問題的，助人化解身心靈的痛苦；市民能通過佛法，改造自己，坦然面對人生的苦。

除網上及實體講座，一系列活動還包括許多「體驗」式工作坊，例如禪修、抄經、沐浴山林、素食等。淨因法師稱，活動可以讓人從身、口、意三方面去認識和體驗佛法的妙用。從內心到身外，一起來相應。

### 30 分鐘帶氧運動 調適心靈健康

在香港珠海學院這次活動中，香港大學社會工作及社會行政學系陳麗雲榮休教授，以「如何以『身心靈全人健康模式』啟發社區健康」為主題，作了分享。她希望大眾關注身心靈健康在社區的推展，繼而令香港達成「全民健康」的目標。

陳教授認為「身心靈健康」分為兩個層面：一、「身心」，二、「心靈」。若做到以上兩個層面都健康的話，才算真正達成「身心靈健康」。她主張推廣全民運動，即每日至少30分鐘帶氧運動。陳教授引用香港中



陳麗雲教授示範「化咒詛為歌頌」的動作，想像自己吸入好的東西，然後把負面的東西呼出來。

文大學醫學院精神科學系林翠華教授的研究，發現精神狀態與帶氧運動相關，運動能有效調適心理狀態，從而達致心靈健康。身體上的練習會影響情緒。她分享了自身的一個例子：有次她很生氣，然後去了行山，結果情緒得以平息，不再有怨恨的情緒。

陳教授指出，現時發展出來的電子社交媒體，具有快速傳播的特點；可惜都市人利用來傳送負能量居多，鮮有傳送正面信息，或會導致現代人的心靈不健康。她指出，社交平台上傳達的積極正面信息做得不夠。她建議政府可多在社區中積極推動感恩運動，宣傳互愛的信息。

### 人生無常 化咒詛為歌頌

陳教授指出，如同現時的新冠肺炎疫情一樣，世界上有很多災禍可帶給人類反思的機會。人類是一個「命運共同體」，細菌、病毒沒有國界之分。如果已發展國家不開放藥物製造專利，只會令病毒在發展中國家流行起來，結果遭殃的將會是全人類。

陳教授又表示，有朋友死於新冠肺炎，讓她頓覺人生無常，感到人需要為死亡做好準備。她引用已故蘋果公司總裁喬布斯的名言勉勵大家：「要把每一天都當成人生的最後一天。」，即使遇到不如意的事情，要懂得「化咒詛為歌頌」。咒詛看似痛苦，其實都是蘊藏智慧，我們可將之化為正面訊息。

### 掃除恐懼小錦囊

1. 秒速面對恐懼	在面對恐懼時，可以大力拍打心口。
2. 吹走負面情緒	想像吸入大自然的愛、佛祖的光，停留4至6秒，然後把負面情緒吹走，亦維持4至6秒。
3. 手搖祝福	透過甩開雙手的動作，刺激手部的「手三陰經」和「手三陽經」，並想像把祝福送予身邊人。



林瑞芳教授於靜觀導師課程上培訓教師



老師在靜坐活動中，滋養寧靜平和的心。

## 學習靜觀 助師生減壓

「賽馬會『樂天心澄』靜觀校園文化行動」總監林瑞芳教授，是參與這次系列活動的另一位嘉賓。她主張透過修習靜觀，有效減低精神壓力。她指出，疫情發生時，香港校園裏的師生都面對很大的精神壓力。以往研究顯示，大約9%的青少年及12.8%的老師有憂鬱症狀，高於一般人的8.3%。這顯示師生們在強調成績的教育制度下，承受不少壓力。新冠肺炎疫情爆發後，師生的上課模式改變、上課時數減少，但社會及考試制度對學生成績仍然有要求，這均為師生帶來更大的壓力。她認為師生均可學習靜觀，能有效幫助他們減壓。林教授負責的「樂天心澄」行動，就是提供資源幫助學校內的師生減壓。

針對中學生的學業壓力沉重，「樂天心澄」行動為他們準備了《學習減壓靜觀》資源套，內有手冊、視頻和靜觀練習音頻，讓學生自行下載。該計劃亦為超過300位老師提供免費的八周靜觀課程。有興趣的老師可加入成為「樂天心澄」之友，完成八周靜觀課程後可成為靜觀老師，把靜觀課程帶到學校，而學校



賽馬會「樂天心澄」  
靜觀校園文化行動

亦可成為賽馬會「樂天心澄」的夥伴學校。「樂天心澄」亦向公眾推出了一套「『疫』境中的靜觀空間」資源套。公眾可在該計劃的網站下載，內有手冊、不同長度的靜觀練習音頻等。

## 清明頭腦 靜觀建正向人生觀

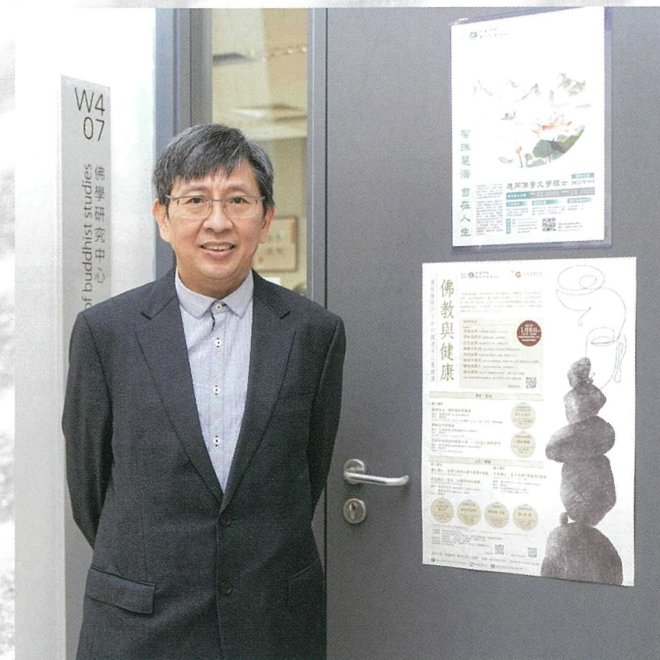
林教授指出，根據「樂天心澄」行動做過的研究，發現八周的靜觀課程能有效提升教師的身心健康、生活滿意度及正面情緒，降低他們的壓力、失眠情況和負面情緒。教師在未有修習靜觀課程前，有約三成教師屬於身心健康高危人士。在八周靜觀課程完結後，高危者百分比下降至18%。學生身上的研究也有類似的發現。上完10周靜觀課程的高中生，幸福感增加了，與老師的關係融洽了，而情緒的調節也改善了。

林教授認為，靜觀好處能夠讓人以清明的頭腦面對，學習鎮定，控制自己的習性，在逆境中建立正向人生觀，重新看到美善的無限可能。她希望「佛教與健康」活動的講座聽眾，都明白靜觀的好處，因而會學習和修習靜觀，為自己 and 他人帶來美善和慈愛。

## 觀照的智慧 減少恐懼

香港珠海學院佛學研究中心這次舉辦「佛教與健康」系列活動，陳家寶醫生為其中一位講座講者。陳醫生認為，大眾對目前的「疫情」存在不正確的認知，與事實有很大的落差；加上身體和心理上預備功夫不足，導致時常擔心，產生「不知名的恐懼」，身心均受影響。當情緒差的時候，身體亦會不好。他舉例，很多人不願打疫苗，就是因為不正確了解疫苗。陳醫生認為，人缺乏了「觀照的智慧」。他說，我們應持有正確的態度，那就是如實了解自己的情況，不要過分擔憂，但也要做足夠的預防措施。

陳醫生表示，修心可以修身是有科學根據的。近年的科研證實，我們生病是因為心理系統、神經系統和免疫系統出了毛病。此三個系統是環環相扣的，只要時常充滿正能量，就可以強化我們的免疫系統，減少生病和增強健康。



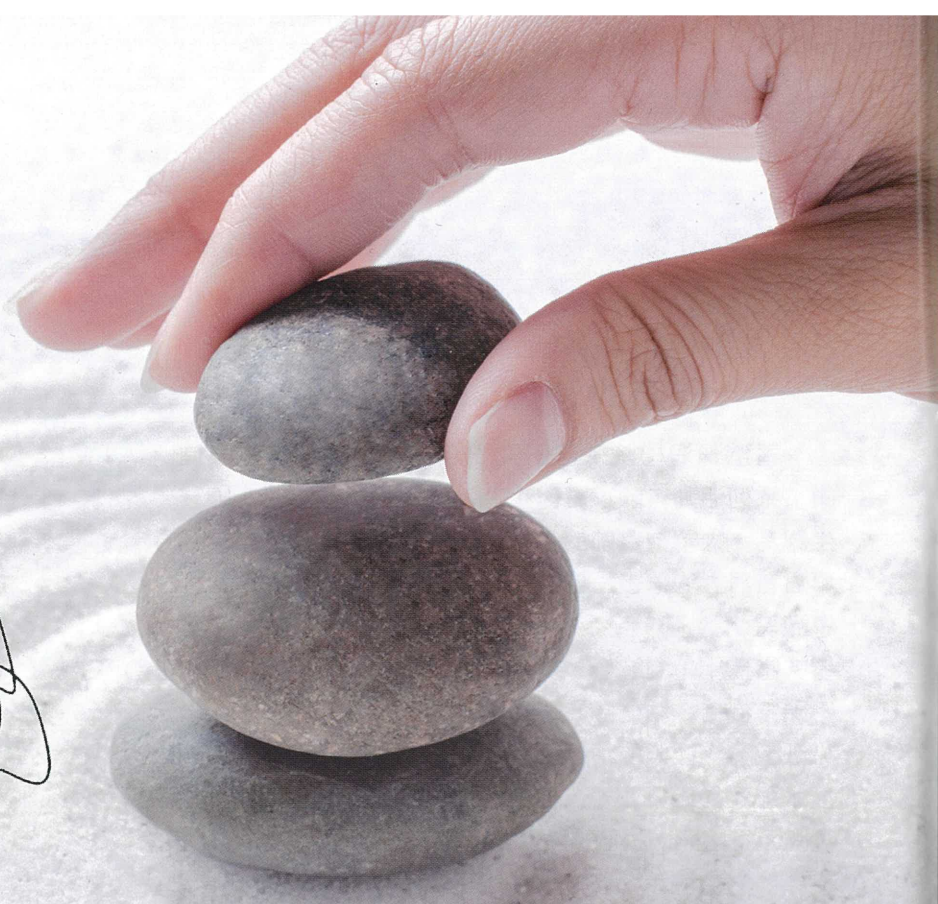
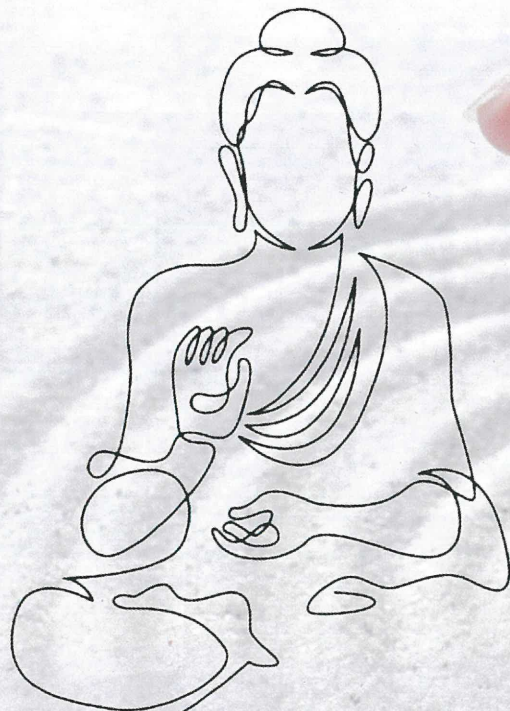
陳家寶醫生認為，正能量可強化  
免疫系統，減少生病的機會。



陳家寶醫生——身心禪

## 陳家寶醫生強健身心的良方

每日一笑	每天起床後，學習對鏡子練習微笑。當人臉上常掛笑容，自然帶動了歡喜的情緒。
鬆禪	放鬆身體，深呼吸，放鬆全身肌肉，放鬆神經，身體會感到重。
放下禪	學習「放下」，放下「身」和「心」，放下所有的「執着」。
靜觀聆聽訓練	聆聽內在及外在的聲音，用心去聆聽周圍的環境，不受外間聲音影響自己情緒。
慈心禪	對自己好，對別人好，對憎恨的人好，經常想着「對方開心的樣子」，令對方開心。憎恨心只會傷自己身體，慈心可化解仇恨。
動禪	如做太極、行禪等活動，不需要特別留意呼吸，只需留意肌肉。一早一晚各做半小時，簡單易做，又可和家人一起做，增進彼此感情。
睡禪	於晚上11時至早上3時要完全入睡，因為此時間是自然修復的黃金時間。若人未能入睡，又找不出身體毛病，很大機會是情緒病的先兆。所有的情緒困擾一定由睡不着開始。



### 多做禪修與運動 媽媽及胎兒心情好

作為婦產科醫生，陳醫生特別提醒懷孕婦女要處理好情緒問題，因為如果孕婦有壓力，會經胎盤直接影響胎兒的健康。陳醫生建議，孕婦可以做禪修及產前健身運動，使心理和生理方面都健康。陳醫生亦建議孕婦必須接種新冠疫苗，保護自己也保護胎兒，孕婦可透過臍帶將保護性抗體傳遞給胎兒，使胎兒有抗體。有數據指出，孕婦若感染新冠肺炎，胎兒都會感染，發生併發症的機會率比未打疫苗的高。

### 結語

曾有一位近百歲的長者將「活動」演繹得很妙，她說：「活動活動，要活就要『動』」。陳麗雲教授提倡的「每天30分鐘帶氧運動」，就是要我們的身體「動」起來，保持體格康健。其次，「心」也要常做活動，鍛煉。「靜觀」是心靈的一種修練運動，目前非常盛行。林瑞芳教授認為靜觀讓人頭腦清明，內心鎮定，令自己能控制自己的習性，在逆境中建立正向人生觀，重新看到美善的無限可能。靜觀修習之效果明顯，很多香港市民都有體會。「身心」健康相互關連，陳家寶醫生在今

次訪問中也介紹了很多修習內心的禪修方法，可見他也非常重視「心」的鍛煉。他認為，只要時常充滿正能量，就可以強化我們的免疫系統，減少生病和增強健康。

疫情爆發兩年多，大家要做的也做了不少，有點束手無策的感覺。這些外境能改就改，不能改，唯有改變心態。淨因法師教我們要持「中道」思想，保持身心平衡，不要執着在一個困局當中，需知事態是如同「錄像」，時時都在變化中。壞的會過去，好的會到來，好壞均要坦誠面對，有佛法就有辦法。新冠肺炎是無常的，總會過去的，要隨順因緣。

生、老、病、死是人生的大苦，但透過佛法，我們能從這些苦中解脫出來。在追求終極解脫的同時，佛教積極面對現實。誠如淨因法師說，佛法是可以運用在生活之中，可以幫助人類解決日常生活問題的。■

「佛教與健康：後疫情時代下如何調適身心靈健康」活動



一切世間諸物，皆有即菩提妙明元心。楞嚴經句。 寶碩



### 譚寶碩

跨媒介藝術工作者，活躍於音樂、攝影及書畫界。譚氏書風活潑，字體秀麗，畫作簡潔。以禪心入道，融和於音樂、書畫，趣味盎然之餘，寓意深長。

作品名稱：妙明元心