



# 结合佛教元素的五种维持心理健康的方法

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



由於封城限制已经有所改变, 请浏览 [英国政府](#) 网页或您所在地方政府网页, 以查询有关与其他家庭住户一起聚集的新规例。

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：

- 其他人都在困境中挣扎求存
  - 其他人也在修行
  - 灵修练习(例如培养慈心)不但能够建立适合自己的健康生活，也能使自己更开放地接纳他人
  - 灵修未必受到国界和人为分隔局限
- 

「僧伽」是佛教三宝之一：  
修行人的团体。佛教徒走到僧伽里避难。

---

培养「慈心」(Metta)的灵修练习：

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 多做运动



「人应该明白肉身好像陶器一样脆弱，要像守衛城市般守护心灵。人应该以智慧破除魔罗\*，应该不断的护卫自己的领土。」

《法句经》第四十句

**保持积极不但有助维持生理健康质素和增强体质，也能改善您的心理健康质素。**

- 时刻留意身体的变化
  - 在专心观照自己的身体时，留意不同区域的感官
  - 多加留意自己的身体，好能发展更清晰理智的健康感官
  - 练习多以身体为思考出发点或重心，而不是任由负面事物打垮自己
  - 平衡生活模式，以培养身心健康。这能是单方面的注重身体、心灵或思想，也能是同时注重三方面的健康。
- 

**生活里有很多做运动的方法：瑜伽、太极、气功、户外活动(例如种花)、室内活动(例如跳舞)，以及全程投入您的任何活动。**

魔罗 (Māra) \* - 恶念/负面想法的化身

三

# 每天学习新事物



## 学习新技能能够透过以下方式,改善您的心理健康:

- 参与新体验,为自己带来新鲜感,并克服厌倦感
  - 提升自信,增强自尊心,减低抑鬱情绪,并帮助自己获得使命感
  - 练习观照身、心、灵
  - 保持好奇心和创意,并时刻探索新事物。
- 

## 这次疫情为我们提供加深认识佛教思想的机会。

这份「[顶尖大学举办的免费佛教课程](#)」的清单可能有用,或可以直[接阅读早期的原文古本](#) (例如巴利语/梵文)。

### 两只狼的故事

请阅读以下的文章,并留意相对显眼的词汇/句子

有一位老人正向自己的孙儿教授人生观。

「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。

黑色的狼就是愤怒、嫉妒、悲伤、後悔、贪婪、傲慢、自怜、内疚、愤慨、自卑、说谎、虚荣心、优越感和自我。

白色的狼就是喜悦、平安、爱心、希望、安详、谦逊、和蔼、仁慈、同理心、慷慨、真诚和同情心。

您的孙儿也在经历同样的交战……世上每个人的心里也在经历同样的交战。」

孙儿沉思了一会儿,然後问「哪一只狼胜出?」

爷爷微笑一下,并简单地回答「您选择喂养的那只狼」。

# 四 施予



「我们每个人都有责任善待众人。我们需要易地而处，把各人当作自己的兄弟姊妹看待，致力减轻别人的苦受。与其为赚钱而独自工作，反而不如做一些有意义、认真和直接地贡献人类群体的事情。」

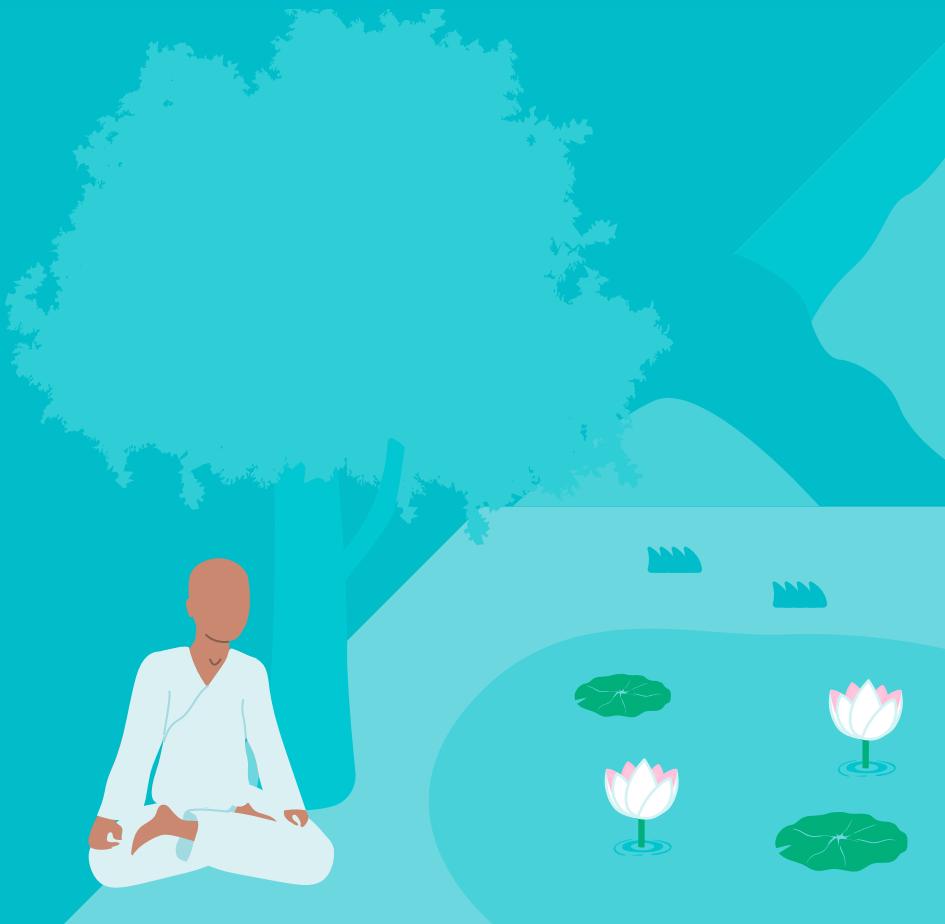
第十四世达赖喇嘛

很多人都知道，布施和善举能够透过以下方法，改善心理健康质素：

- 创造正面情感和自我鼓励
  - 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 觉察当下



「那种思维从不停止表露所有形式的想法，  
有数不尽的想法、其数量多如繁星，而且彼此互不相连。正如一位画家不能参透自己的思维，但由於受到自己思维的驱使而画画，万事万物的本质也是一样。」

一行禅师

在当下觉察自己的想法、情感、身体和周遭的环境有助提升您的心理健康质素。这种思考方法又名「静观」，有助您加深认识自己，改变应对困难的方法，并更享受生活。

您可以开始尝试：

- 留意自己的注意力有多经常飘离当下，有多经常被重新投放到过去的行为，或担忧还未发生的未来事情
- 尽自己所能，把注意力放回当下，以提升意志力
- 在当下建立平静的身心状态
- 平伏心情和放松身体可能有助更清楚地看待和理解事物

# 关于我们

「正念」获得英国国民保健服务 (NHS) 和伦敦自治市委员会 (London Borough Councils) 支持。不论伦敦市民正在处於哪一段人生历程, 我们週一至週日, 都为正在寻找心理健康意见和协助的市民提供24 小时免费网上支援服务。我们不分昼夜提供支援, 并给予容易获取、简单易懂的自理选择。

## 使命

我们支援每个人追求心理健康, 并以切合其个人需要的方式提供协助。我们鼓励每个人积极照料自己的心理健康, 我们也为此提供相关的工具和指导。假如上述建议或「正念」提供的资源未能帮助您, 请尝试向您的家庭医生倾诉, 以获取对您更有用的其他建议。

---

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

---



此文本已被Keith Munnings 和 Mariano Marcigaglia 采纳, 并得到英国佛教组织联会 (The Network of Buddhist Organisations) 及英国佛教学会 (The Buddhist Society) 的支持。