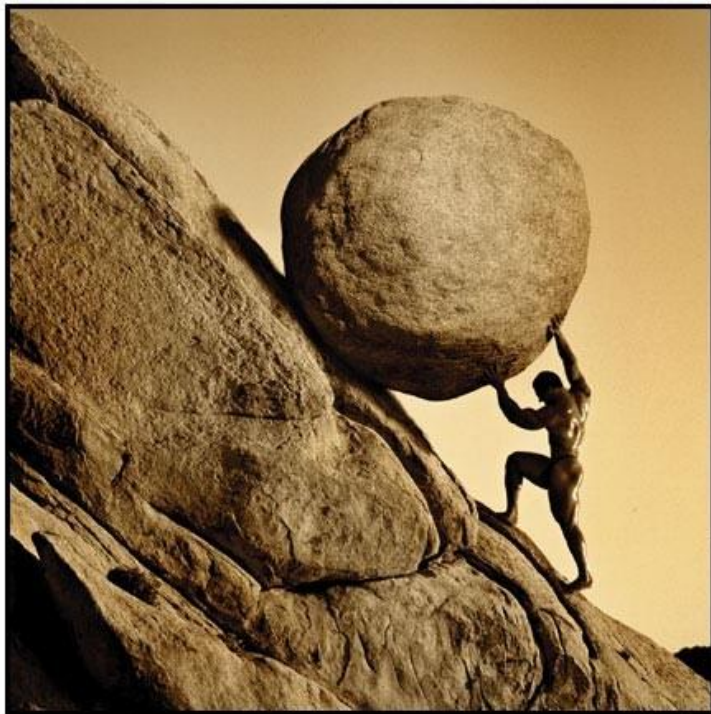


平靜心靈的密碼 自我照顧

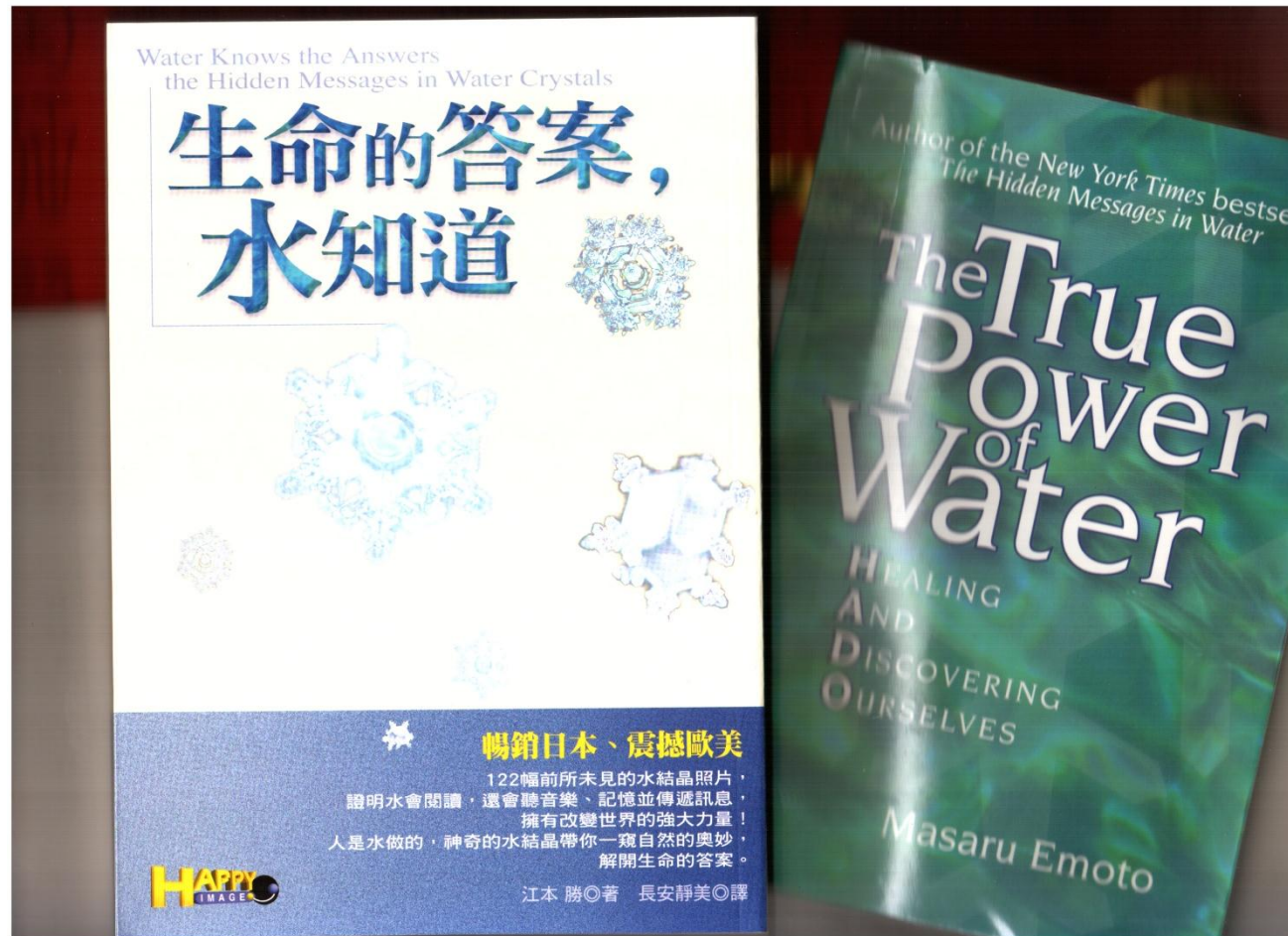
阮詠春 8/2011



大石滾回山下，
薛西弗斯(Sisyphus) 沿路下山，
重新去把石頭推上山，
這時的他令我更感興趣ō
他超越了命運，比石頭更強。

法國當代之學家卡繆 (Camus)

一切從心開始



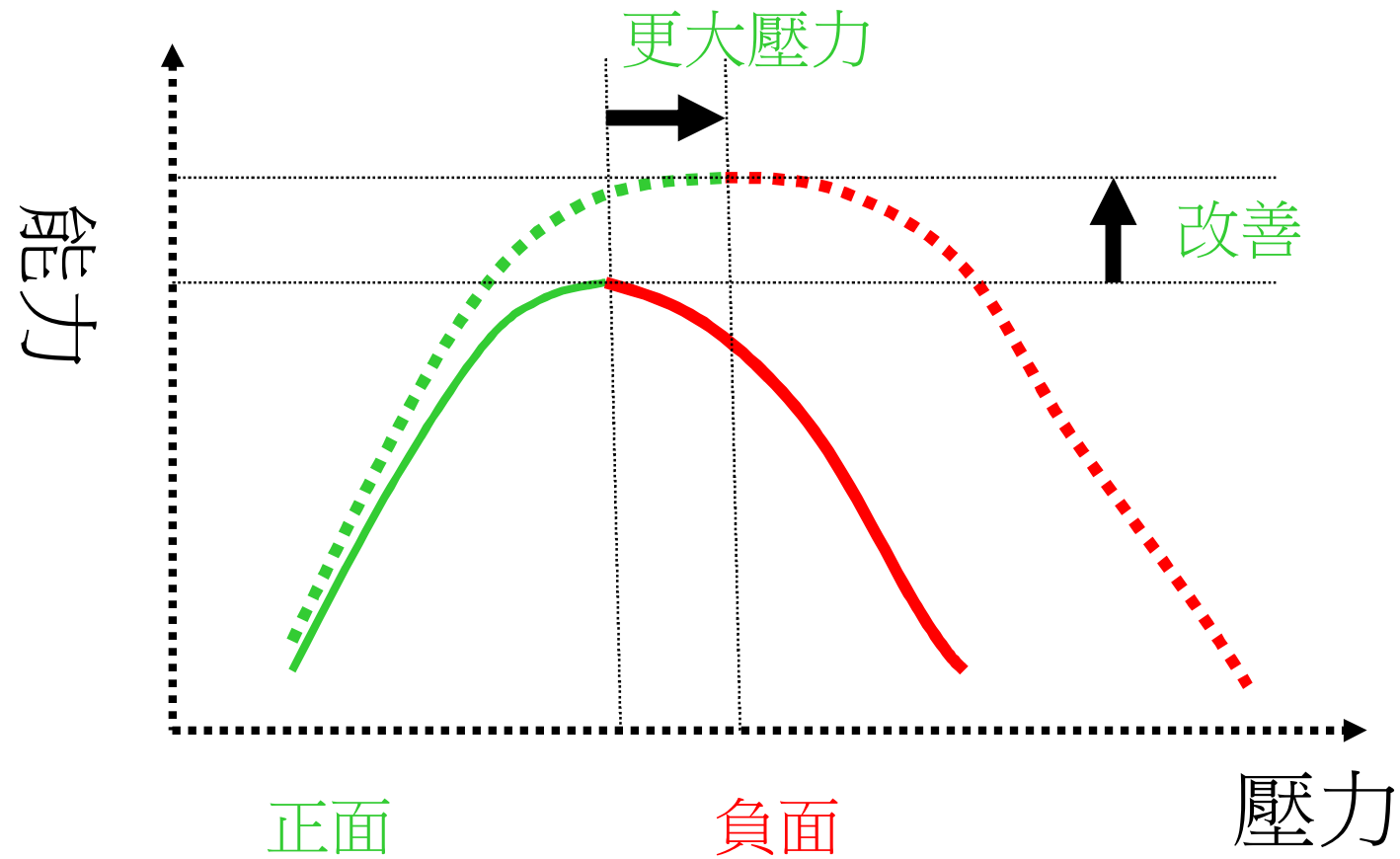
平衡



困難, 壓力

能力, 定力

能力改善, 能夠承受更大的挑戰





鬆一鬆, 定一定

鬆沉
腳踏實地
中正

身心舒暢
神態安祥

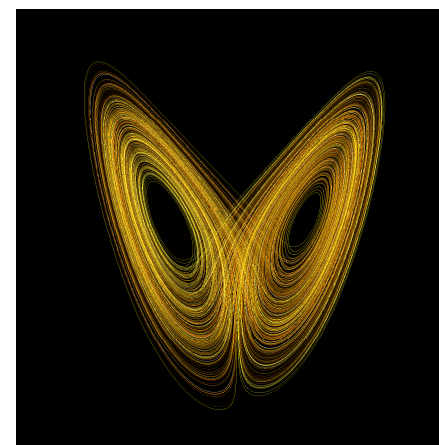
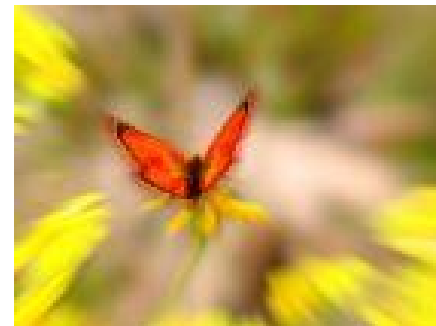
人有五計：

1. 元計
2. 自計
3. 家計
4. 老計
5. 死計



突變 - 蝴蝶效应, 混沌理論

- “ 世界被弄得亂七八糟
- “ 在亂中, 穩藏着自然規律
- “ 提示:
 - 逆變=亂變更亂
 - 順變=順其自然



改善生活習慣

- “ 生活是否平衡？
(**1/3**睡覺, **1/3**工作, **1/3**其他)
- “ 睡眠充足？
- “ 食物適量？
- “ 運動適量？
- “ 有需要時, 會尋找幫忙嗎？
- “ 會醒覺自己有需要幫忙嗎？
- “ 會反思, 及寫下或劃出內心的感受？
- “ 能臨危不亂嗎？

改善關係

“ 你的家庭融洽嗎？

“ 你和朋友，同事融洽嗎？

“ 有人明白你嗎？

“ 有人接受你嗎？

“ 有人無條件的支持你嗎？

“ 你明白自己，接受自己，愛自己嗎？

“ 你明白他人，接受他人，愛他人嗎？

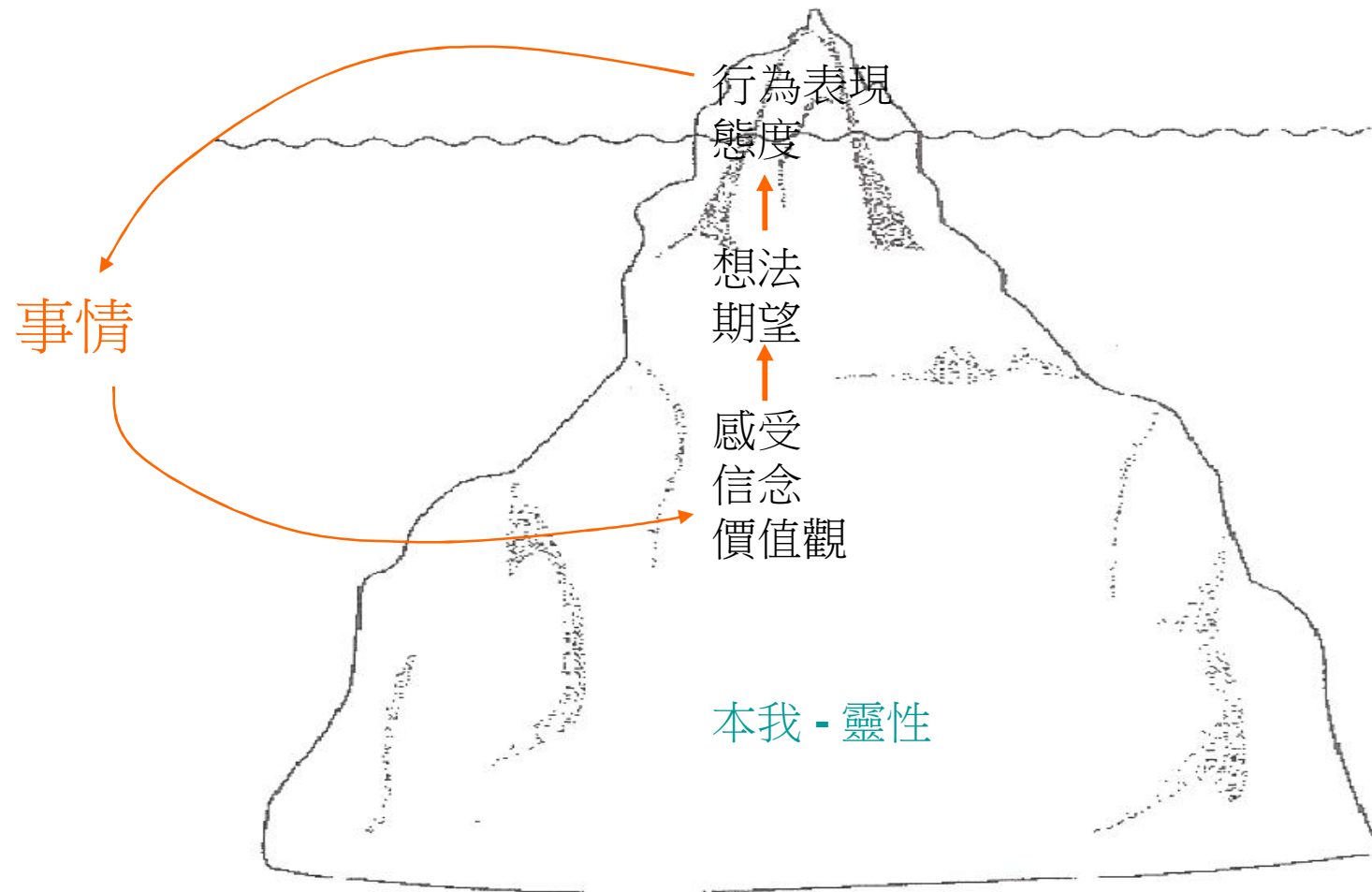
失平衡 → 病



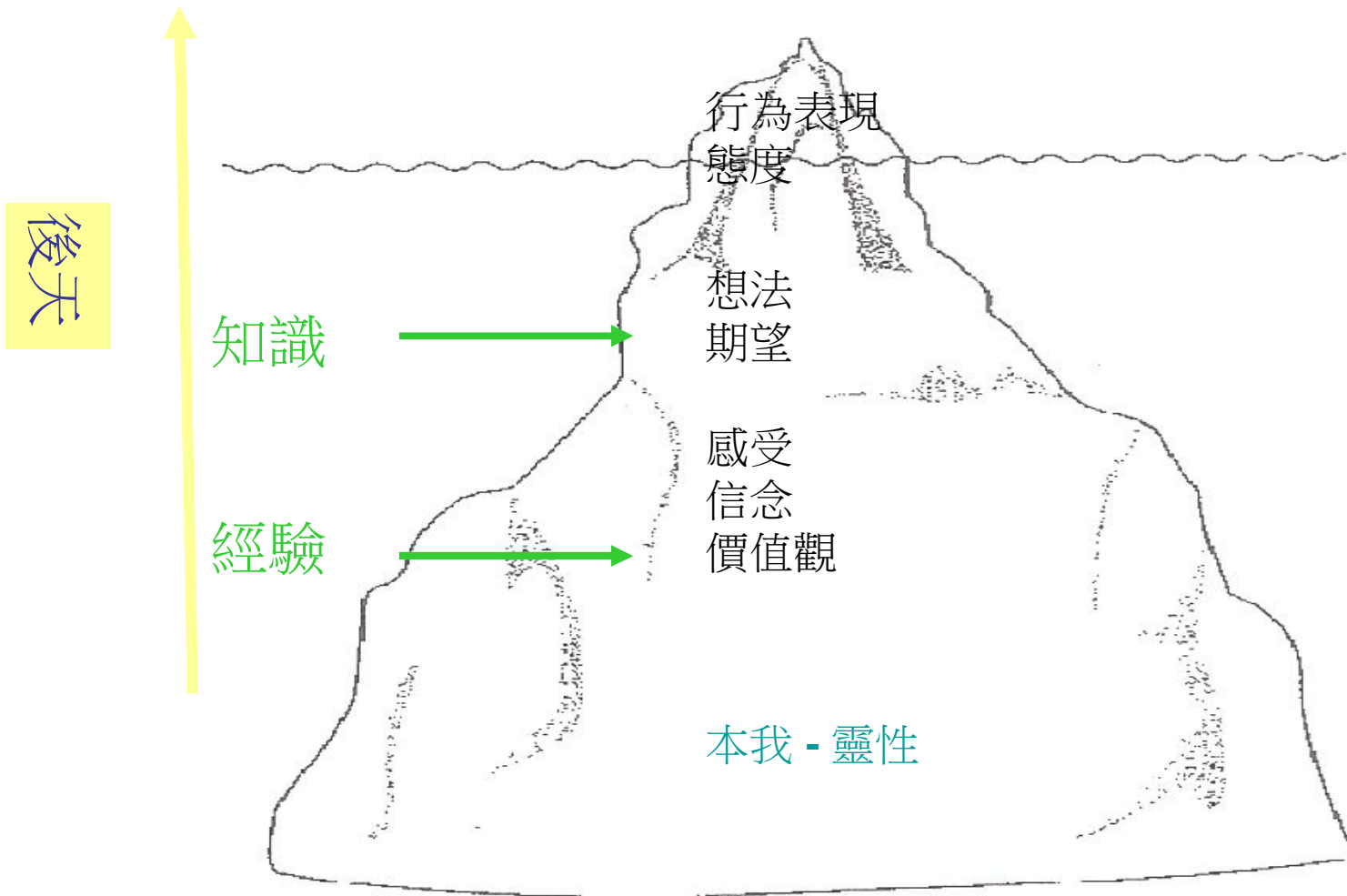
困難, 壓力

能力, 定力

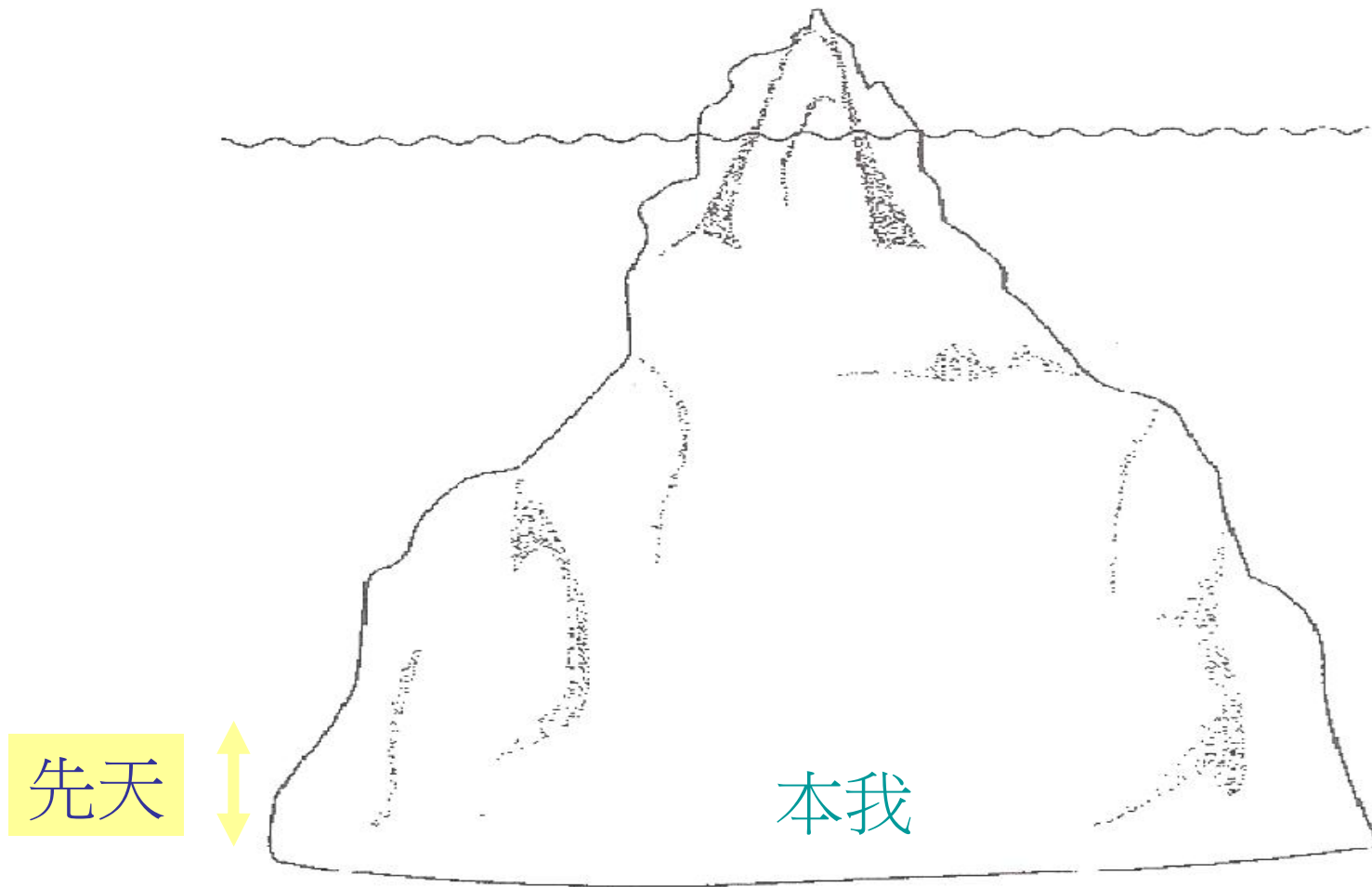
我們的反應多是自動化，是假象

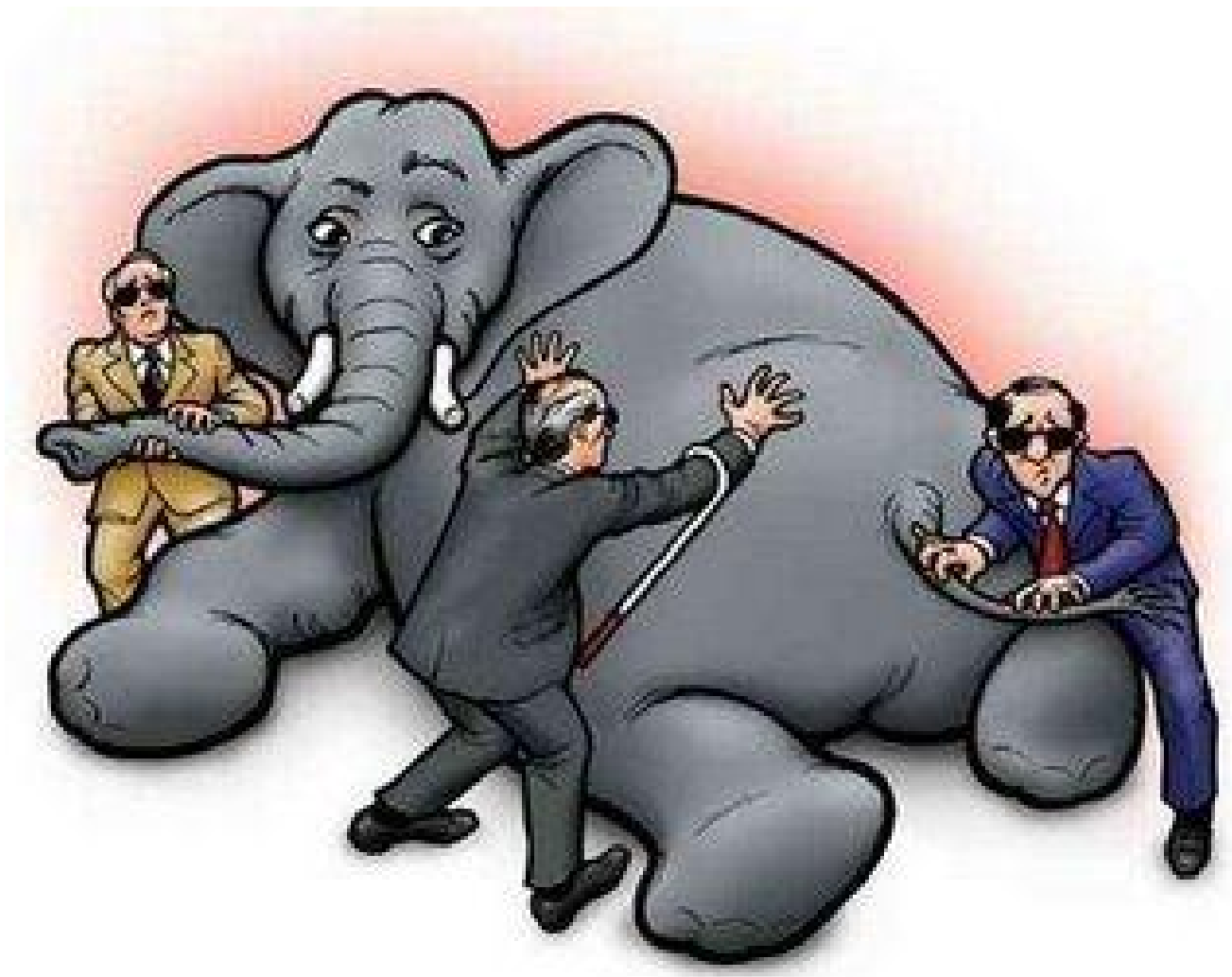


我們的習性是建基於累積的知識和經驗；
我們不知不覺中成了習性的奴隸



甚麼是真？ 可以經得起時間的考驗





處理惶恐理論

Terror Management Theory (Otto Rank, 1936)

醒悟到無法逃避死亡 → 惶恐

社會集體文化引發自我保護機制 (討價還價bargaining)

- 建立文化世界觀, 分享意義
- 建立秩序, 安定
- 提升自我價值, 自信
- 期望若遵從價值觀, 可得永生

處理惶恐理論

Terror Management Theory (Otto Rank, 1936)

當感受到死亡威脅，會

- 加強和捍衛世界觀
- 還排除異己 (*Hirschberger*)

世界觀, 例子:

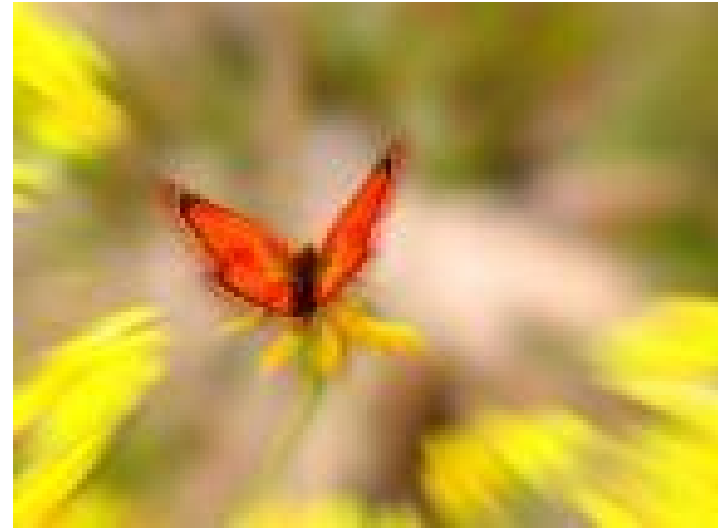
- 「我是完美的，聰明、能幹。甚麼也難不到我」
- 「無論甚麼逆境，我也可以努力戰勝」
- 「人一定要有用，我不願做別人的負累」
- 「好人有好報」
- 「我與眾不同，我受到神的特別眷顧，事事化險為夷」

但，面對臨終，世界觀不能改變實情

甚麼是本我？

生？死？

我是誰？

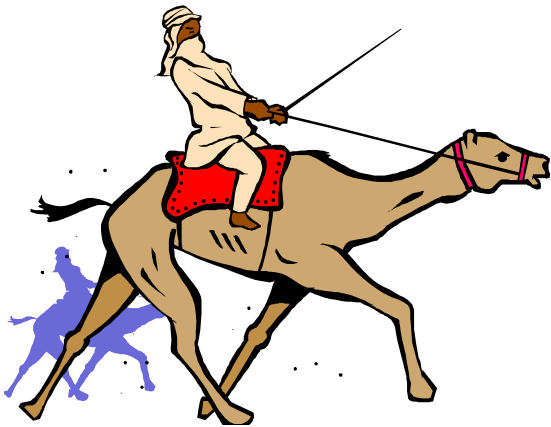


我為甚麼而來？

我會怎樣去？

保持正面一點也不易
修改習性更困難

「駱駝穿過針的眼，
比財主進上帝的天國，
還容易呢！」
(聖經)



面對死亡的韌力 (resilience)

放下執着



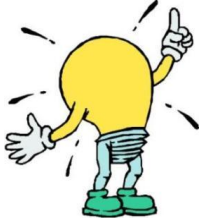
面對現實



尋找新意義

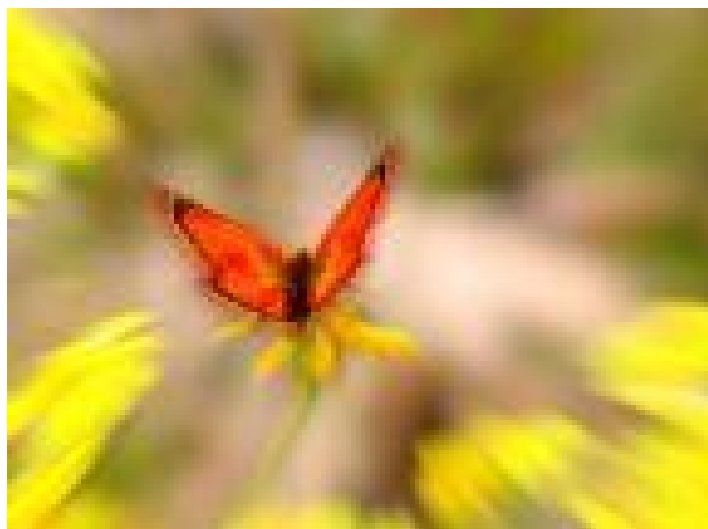
適應轉變

死的恐懼



- ” 怕分離
- ” 怕失去自由
- ” 怕失去控制
- ” 怕孤單
- ” 怕失去意義
- ” 怕無明...

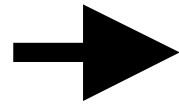
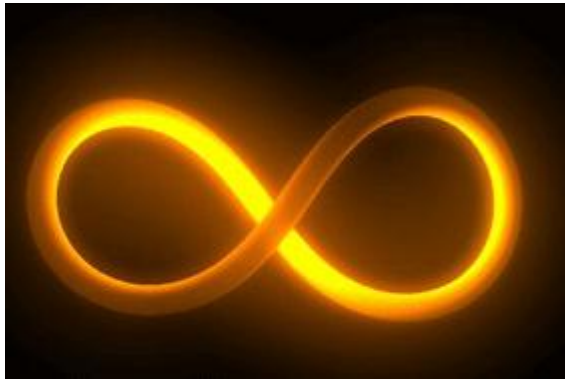
面對人生



生離死別

甜酸苦辣

從亂...到定...



知止而後定
定而後能靜
靜而後能安
安而後能慮
慮而後能得

定... 大學章句

“ 成為自己情緒及習慣的奴隸

“ 更執着

“到廟睡一覺”

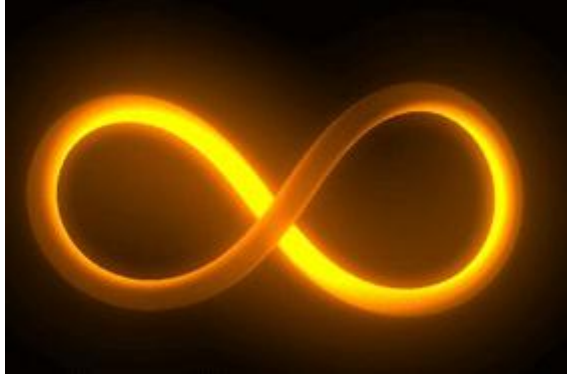
西醫之父Hippocrates 的時代

“預備一切，獨自到廟

- 齋戒
- 沐浴
- 清靜
- 睡覺



“相信在熟睡中，上天自有指示



轉變



受壓



亂



定下來



面對真實



適應轉變

心靈治療法

禪修

靜坐

太極

氣功

瑜珈

信仰

...

定... 大學章句

大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。

知止而後能定，
定而後能靜，
靜而後能安，
安而後能慮，
慮而後能得。

物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。

太極

鬆靜定

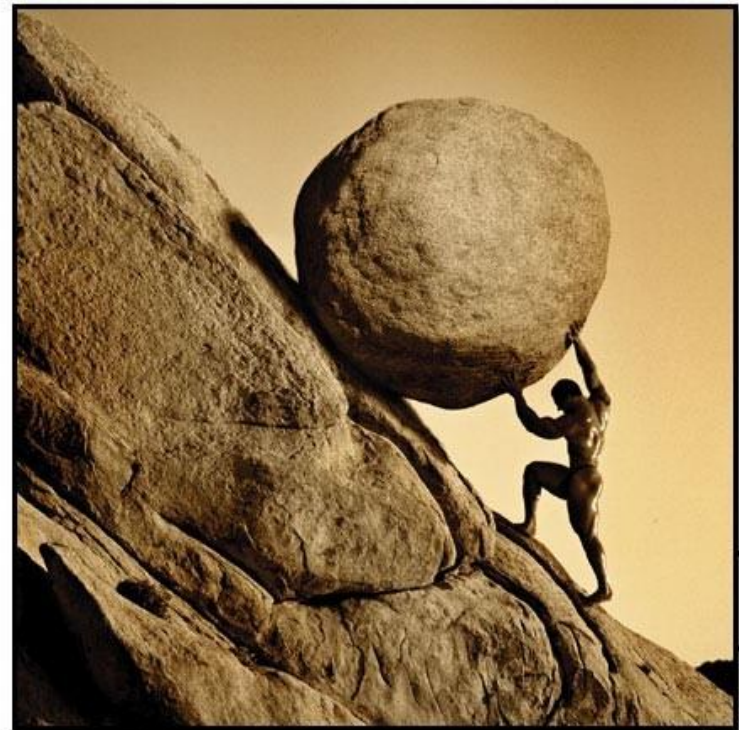


柔鬆韌

繼續轉化，繼續升華

在鬆靜定狀態下

- “ 勇於面對
- “ 放開胸襟
- “ 持續學習



3

春有百花秋有月，
夏有涼風冬有雪，
若無閒事掛心頭，
便是人間好時節！

宋朝慧開禪師

