

禪修與西方醫學

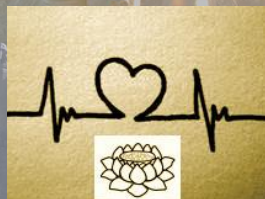
陳家寶醫生

www.mind2spirit.com



禪修與西方醫學
科學論證
治病
禪修療法的發展
身心健康
回顧與展望

禪修與西方醫學



禪修與西方醫學

禪修與西方醫學



禪

禪定

禪修

Zen

Meditation



Meditation

Mantra Meditation(Transcendental meditation)

Mindfulness Meditation

Yoga

Tai Chi

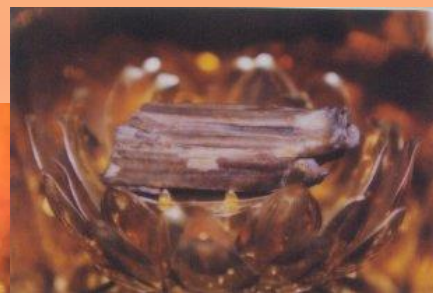
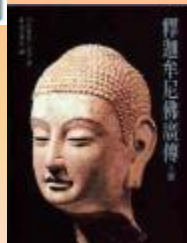
Qi Gong

(Agency for health care research and Quality, USA)

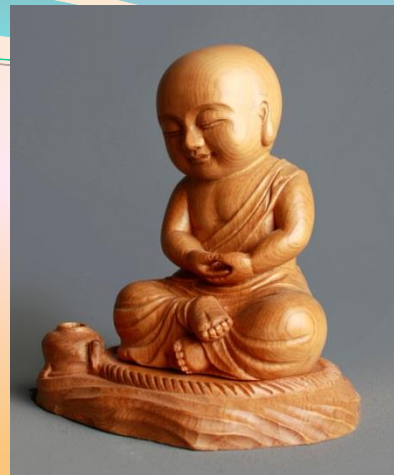


佛教

在這個世界裏，佛便是指釋迦牟尼，釋迦牟尼就是在二千五百年前，印度釋迦族的聖者，他成佛後便開創了佛教



禪



- 「禪定」與「禪宗」
- 禪：從禪出教
- 「禪定」：音譯禪那；意譯思維修，靜慮
- 禪修：靜坐禪修，另作「宴坐、燕坐、禪思、獨一靜處，禪思思惟、獨靜禪思」，寂靜堅固的專心思惟於某法，繫於一境，收攝散心，不令動搖，一心不亂，進而達到三昧的境界（心意之自主與自由，而生理亦發生重要之變化），有兩個性質：「有分別」和「無分別」，「無分別」著重於「止」，「有分別」著重於「觀」
- 止觀：「止」，梵語奢摩他Samatha，即「心一境性」，是使心念集中於所觀察的對象。「觀」，梵語毗鉢舍那Vipasyana，即「妙觀察慧」，是在「止」的基礎上，以智慧思維抉擇真理。修止（奢摩他）可得定，修觀（毘鉢舍那）可以成慧

禪

- 內證與外證
- 說似一物即不中
- 言語道斷，心行處滅
- 乃至無有文字語言，是真入不二法門
- 唯佛與佛乃能相知



禪定的目的

以進入次第定為目的,逐層轉化身心狀態



禪定的目的

貪

瞋

痴

生老病死



禪定的功用

現法樂：身輕安、心輕安

勝知見：光明想、淨想、五通（天眼、天耳、他心、宿命、神足）

分別慧：正知而住

漏永盡



古仙人道

『爾時、世尊告諸比丘：「我憶宿命，未成正覺時，獨一靜處，專精禪思，作是念：何法有故老死？何法緣故老死有？即正思惟.....我時作是念：我得古仙人道，古仙人逕，古仙人道跡... ..我於此法，自知、自覺，成等正覺。為比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，及餘外道，沙門，婆羅，在家，彼諸四眾，聞法正向！信樂知法善，梵行增廣，多所饒益，開示顯發」。』《雜阿含二八七經》



西方醫學

- 起源于古希臘，它的奠基人是希波克拉底
- “四體液學說”認為人體是由血液、粘液、黃膽液、黑膽液組成的（十七世紀前）
- 1543年，維薩里發表《人體構造論》，建立了人體解剖學
- 17世紀，顯微鏡出現
- 18世紀後，牛痘用作免疫接種以預防高傳染性的天花，是免疫接種的首度成功案例
- 19世紀中：麻醉法
- 1928年發現盤尼西林（又名青黴素）
- 20世紀：成像技術，分子生物學，腦科學，心理神經免疫學，身心醫學



生活質素

好生活

物質生活

消閒生活

**Good
Life**

=

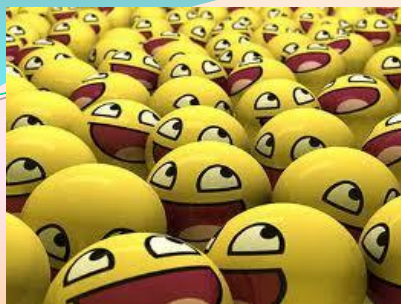
Material affluence:
possession of cars,
house, and other
consumer goods

+

Spare time & spare
money for **leisure**

『健康不單是沒有疾病 ... 是身體, 精神及社交的
康泰』

世界衛生組織憲章 1970



快樂指數

- 2015「香港快樂指數調查」結果顯示，港人快樂指數輕微下跌至70分（以0-100分計算）。女性的快樂指數高於男性，而年長人士亦較年青組別快樂
- 快樂程度的四大決定因素「LIFE」—— 1.「關愛」（Love）2.「智慧」（Insight）3.「堅毅」（Fortitude）4.「行動」（Engagement）
- 正能量的指標



身心健康

亞健康

港大民意研究計劃(2013年4月)發現近97%香港人在過去3個月曾出現最少一項亞健康病徵，例如失眠、頭暈頭痛、情緒低落、記憶力變差及胸口鬱悶等不適，當中23%人經常出現三項或以上病徵；30至49歲組別最受影響，在過去3個月平均出現高達9個亞健康病徵



目標成果

身心健康

生老病死

時空解脫

禪修與西方醫學的共通點是處理身心問題



科學論證

禪修與西方醫學





禪修境界

四禪八定 三昧

禪秘要法經 坐禪三昧經

清淨道論 瑜伽師地論

小止觀 菩提道次第廣論

科學例證



醫學

成像技術

分子生物學

腦科學

心理神經免疫學

優質胎兒規劃（Fetal programming）

禪定的科學研究

腦成像技術，例如 fMRI，PET，SPECT 證明通過禪坐可以改變大腦結構和功能（Chen et al., 2015; Coghlan, 2013; Fox et al., 2014; Grant et al., 2013; Hasenkamp et al., 2012; Kemmer et al., 2015; Kozasa et al., 2012; Luders et al., 2012; Saatcioglu, 2013; Sitaram, 2016; Thomas & Rao, 2016)

禪定的科學研究

- 影響生長因子、細胞因子、端粒

Hoge et al., 2013 : Loving-Kindness Meditation practice associated with longer telomeres in women. (Schutte et al., 2014)

- 改善免疫系統 (Black & Slavich, 2016)
- 增加疫苗抗體 (Fortney, 2010)
- 影響神經遞質(腦內啡、多巴胺、血清素、氨基丁酸等)和大腦功能(Arita et al., 2011; Dexter & Oropall, 2015; Ding et al., 2015; Gard et al., 2015; Jindal et al., 2013; Singh et al., 2015; Tang et al., 2015)
- 禪定對心電圖的影響 (Ghosh & Bhaduri, 2016)

禪定的科學研究

- Davidson et al. (2013). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. (increases in left-sided anterior brain electrical activation & increases in antibody titers to influenza vaccine)
- Ding et al. (2015). Short-term meditation modulates brain activity of insight evoked with solution cue. Soc Cogn Affect Neurosci, 10(1), 43-49.
- Bernardi et al. (2015). Disentangling the role of breathing in the cardiovascular response to meditation. (hypometabolic state linked to the meditation per se: mantra meditation vs body-scan meditation) Brain, Behavior & Immunity, 49, e47.

科學的進步有助解開禪定的神秘面紗



治病

禪修與西方醫學



情緒與健康

心理神經免疫學 (Psychoneuroimmunology)

- 易怒的人死於心臟停止的機率比溫和的人高出**3**倍
- 生活壓力少的人患感冒的機率是**27%**
壓力大的一群則是**47%**
- 孤立的男性死亡率
比擁有緊密人際網的男性高出**2**倍





情緒

感覺及其特有的思想

生理與心理的狀態及相關行為傾向

情緒家族

愛

快樂

驚喜

恐懼

悲哀

憤怒

慚愧

嫉忌

厭惡

焦慮

情緒自覺

自我觀察並認知有
那些感覺

學習形容感覺的詞彙

認識思想、感覺與反應之
間的關係



負面情緒的正面訊息

- 悲哀 → 應珍惜現在所擁有的
- 憤怒 • → 不公平，要作出改變
- 恐懼 • → 有危險，要保護自己
- 憂慮 • → 要集中精神，周詳計劃
- 討厭 • → 需要擺脫或改變



走出情緒困局

停止思想反芻



走出情緒困局

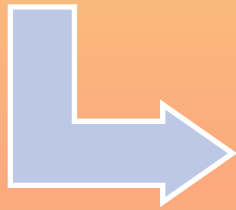
挑戰假設
正思維



心病還需心藥醫

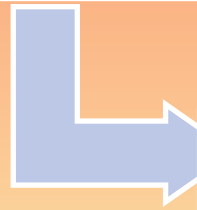
憂慮症狀
驚恐徵狀
逃避社交患者

- 負面思維→負面情緒→身心病



情緒自覺

- 自我觀察並認知有那些感覺
- 認識思想、感覺與反應之間的關係
- 優化情緒的先決條件



情緒轉化

- 用正面積極的思想引發正能量
- 健身健心運動

身體與情緒

自我責備Self-blame

太沉重負責too much burden

Too Rigid太執著

憂傷Sadness

Emotion disturbance
長期情緒困擾

長時間感到不安全
Feeling insecure

Lacking support 缺乏支持

Holding on拒絕放棄舊思想

對未來感到恐懼
Fear about future



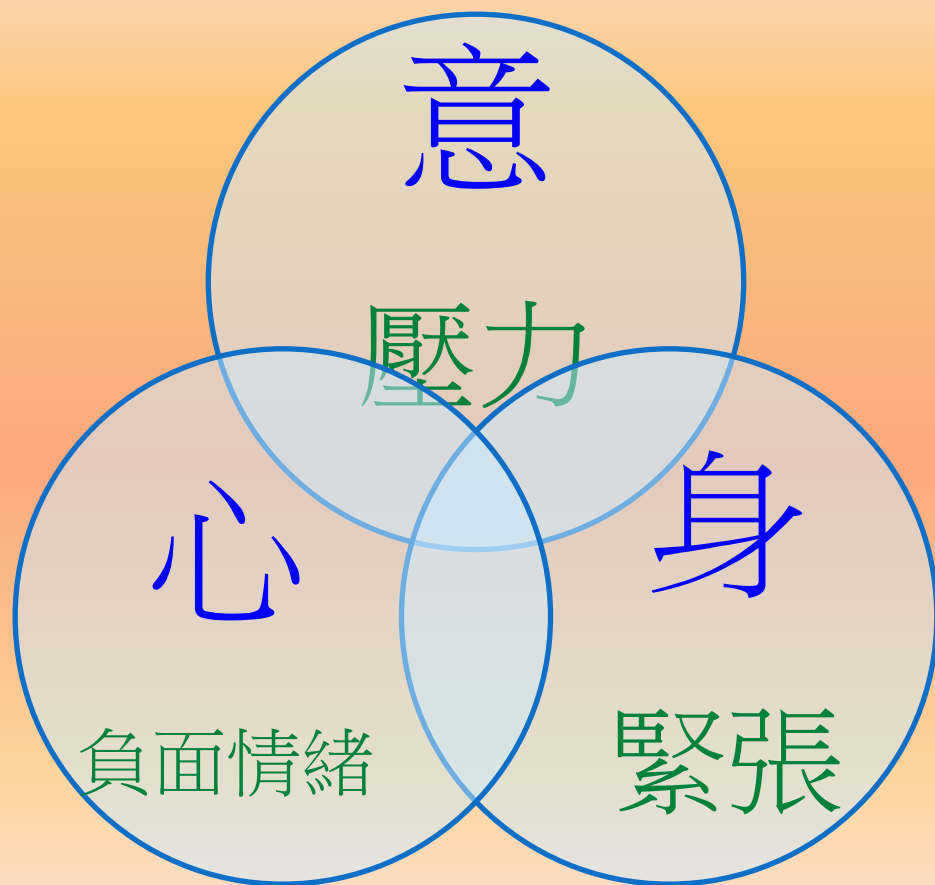
Body and Emotion



身心病

- 心臟病
- 高血壓
- 偏頭痛
- 鼻敏感
- 失眠
- 腸胃病
- 濕疹
- 尿頻
- 月經失調
- 腰酸背痛

身心病



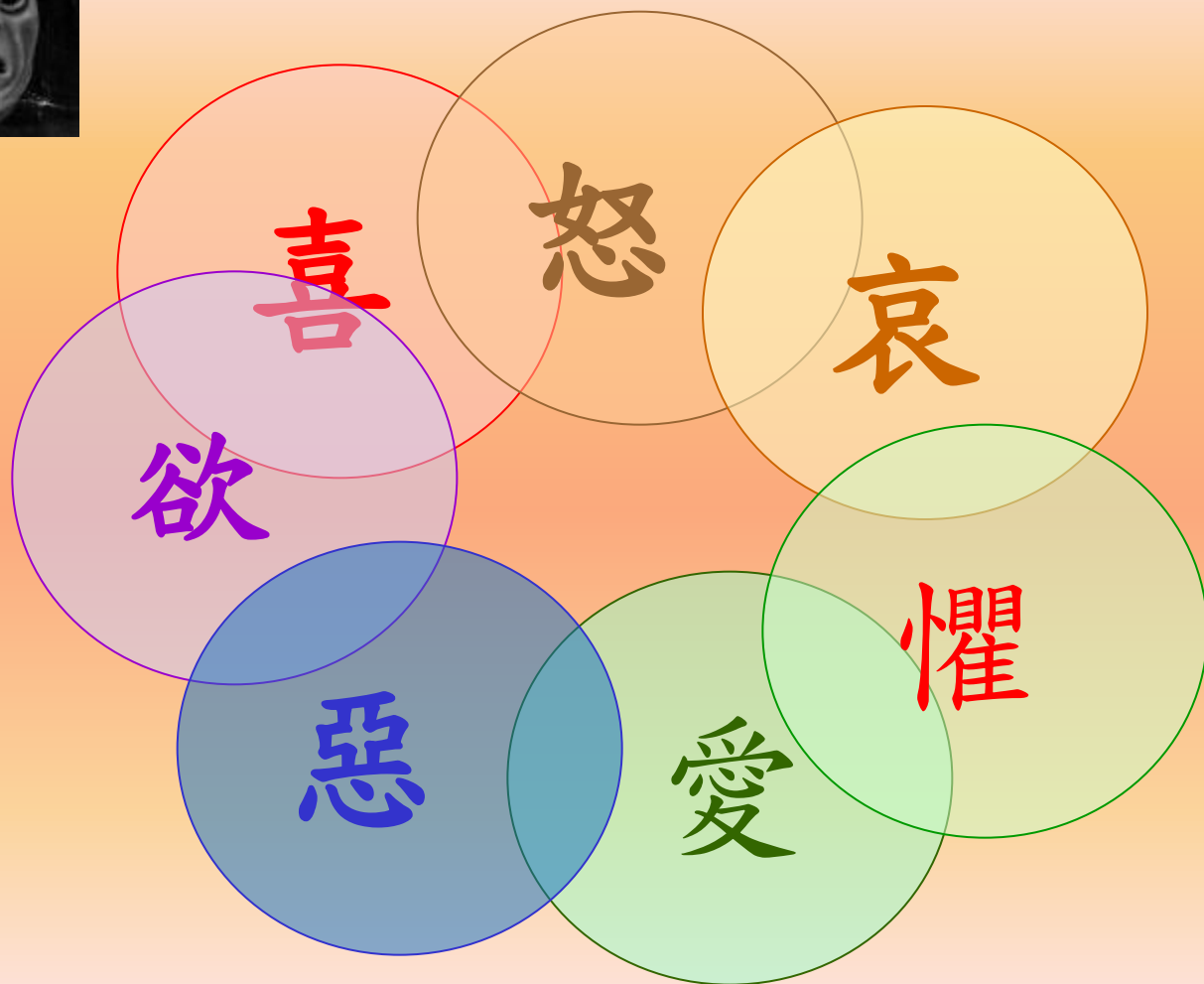
積極心理學

心理教育

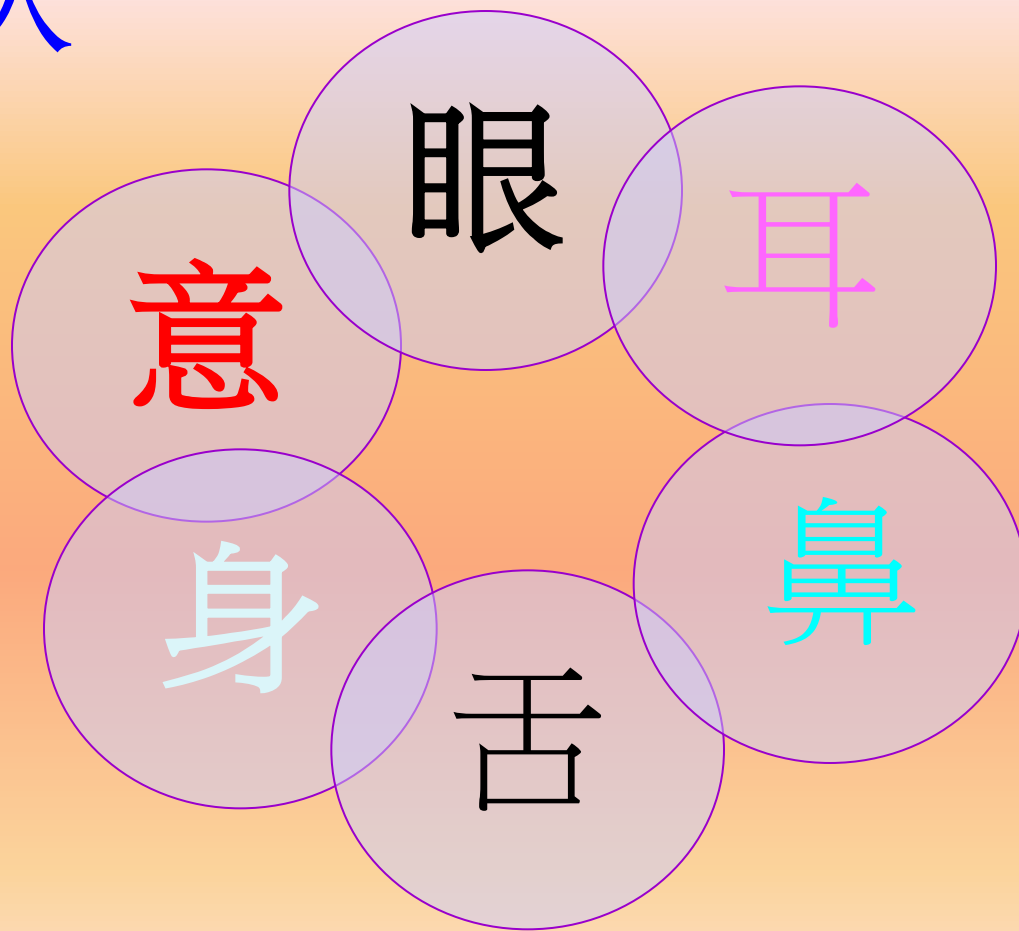




七情



六欲

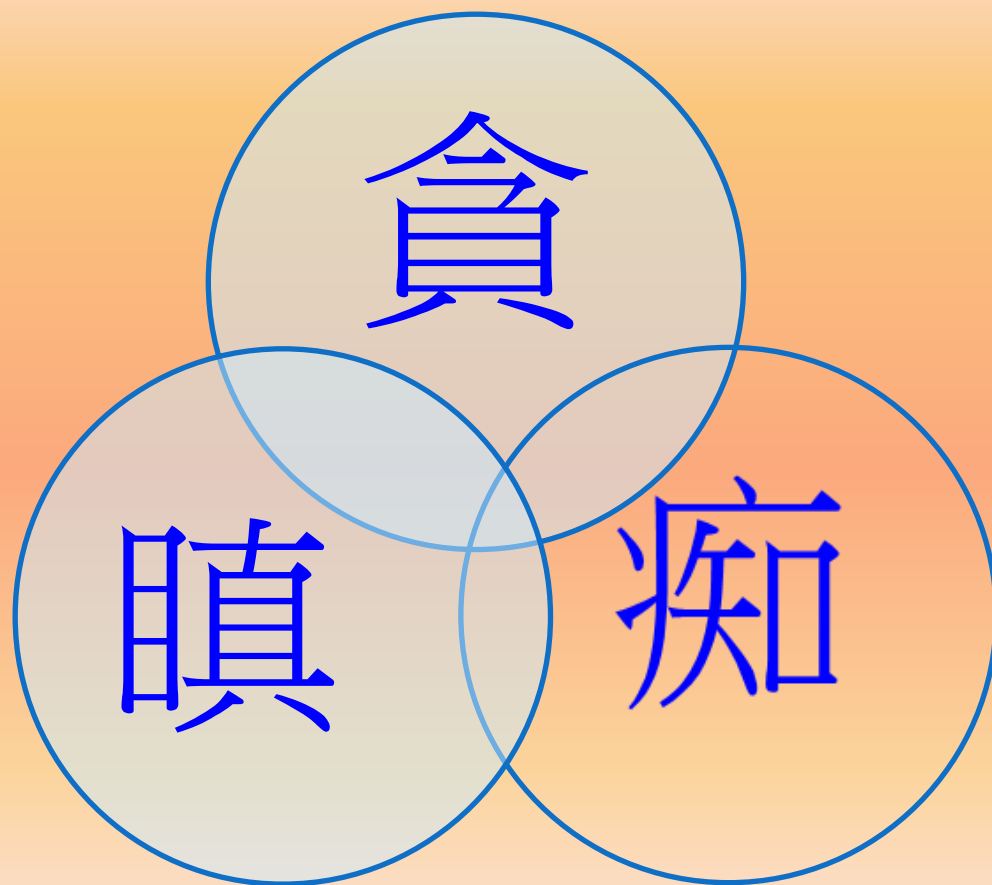


貪 瞋 痴

負面情緒的由來



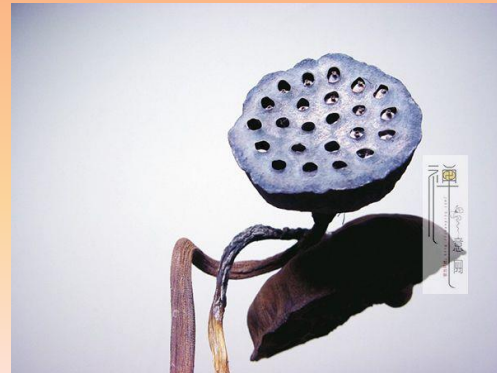
身心病



坐禪的效應

- 治療各種過敏性疾病
- 使肉體上的種種疾病消失
- 迅速地使頭腦冷靜
- 情緒的安定
- 忍耐心的增強
- 意志力的堅固
- 思考力的增進
- 提高行動的興趣和效率
- 形成更圓滿的人格
- 達到開悟的境地

節錄自佐藤幸治《禪的效應》



坐禪的效應

- 治療神經過敏症
- 胃酸過多及胃酸過少症
- 鼓腸疾
- 結核病
- 失眠症
- 消化不良
- 慢性胃下垂
- 胃、腸的 Atonie
- 慢性便秘
- 下痢
- 膽結石
- 高血壓

長谷川卯三郎 (Hasekawa U Zaburo)
所著《新醫禪學》(Shinizengaku)



專注覺察：正念的修習

萬物靜觀皆自得

安住當下

念住，心繫念在某一境界上而使分明現前

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation : Theoretical considerations and preliminary results. General Hospital Psychiatry, 4(1),33-47.

正念減壓課程

「正念減壓療程」立意在輔助(而非取代)一般的醫療行為，其目的乃在教導病患運用自己內在的身心力量，為自己的身心健康積極地做一些他人無法替代的事——培育正念。參與療程的病患通常各自患有不同的生理或心理疾病，包含頭痛、高血壓、背痛、心臟病、癌症、愛滋病、氣喘、長期性疼痛、肌纖維酸瘤、皮膚病、與壓力有關的腸胃病、睡眠失調、焦慮與恐慌症等等。





正念認知療法

「正念認知療法」所針對的病患，是曾患過一次以上的抑鬱症，但接受藥物治療後已經康復的患者。正念認知療法與正念減壓療程的主要差異在於，前者增加一部分「認知行為療法」(CBT)對抑鬱症病患的訓練內容

禪修療法的醫學成果

- 醫治高血壓，冠狀動脈疾病，頭痛、慢性腰痛、關節炎、慢性哮喘，尿失禁、失眠、癲癇、癌症 (Ando et al., 2011; Black et al., 2015; Blom et al., 2014; Cvengros et al., 2015; Goldstein et al., 2012; Jeitler et al., 2015; J Kabat-Zinn, 2013; Kim et al., 2013; Sherman, 2015; Song et al., 2015)
- 對多方面的身心病如恐慌症、焦慮、抑鬱、妊娠健康等都有幫助 (Chan, 2010; Dilipkumar, 2016; Foley et al., 2010; Hofmann et al., 2010; Kim et al., 2013; Klainin-Yobas et al., 2012; Liehr & Diaz, 2010; McHugh et al., 2010; Taljaard et al., 2015; Young, 2011; Zeller & Lamb, 2011)
- 改善藥物濫用 (Wang et al., 2015)

禪修療法的醫學成果

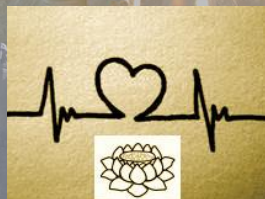
- 食禪可以幫助糖尿病患者控制血糖
(Youngwanichsetha et al., 2014)
- 改善心臟機能 (Ankad et al., 2011; Krygier, et al., 2013; Welden, 2015)
- 改善腦退化症狀 (Madori et al., 2016)
- 改善免疫系統疾病 (Black & Slavich, 2016)

禪修是治理身心病的靈丹妙藥



禪修療法的發展

禪修與西方醫學



印度的禪法

- 冥想，瑜伽；《白騾子仙人奧義書》；《薄伽梵歌》
- 悉達多太子的禪修
- 出家後參訪阿羅羅仙人與鬱羅迦仙人
- 菩提樹下的正覺：四禪
- 原始佛教的禪觀：三重因緣觀、三法印、空三昧、七處觀、真實禪
- 大乘般若空觀：二諦觀、法空觀、我空觀
- 五重唯識觀
- 秘密乘

中國的禪法

- 『高僧傳』：譯經、義解、神通、習禪、明律、亡身、誦經、興福、經師、唱導
- 安世高的禪法
- 佛圖澄的來華
- 鳩摩羅什的『坐禪三昧經』
- 般若般羅蜜
- 一行三昧
- 天台止觀
- 念佛三昧
- 祖師禪

現代的禪法

- 天台止觀
- 念佛
- 南傳的禪法：內觀禪、智慧禪、慈心禪
- 藏密、東密、唐密
- 禪宗

五停心觀

「觀機逗教」、「應病與藥」

不淨觀對治貪欲

『修慈悲觀以對治瞋』

因緣觀對治愚痴

數息觀對治散亂

念佛觀對治多障



天台止觀

具五缘，呵五欲、弃五盖、调五事、行五法

「十二息治病法」

「假想觀治病法」



四念住

身、受、心、法

『正身自重，一其心念，不顧聲色，善攝心法，
住四念處...』

身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正智正念，
寂定於心，乃至知身；

受、心、法法觀念住，精勤方便，不放逸行，
正智正念，寂定於心，乃至知法』

《雜阿含經》

大念住經 四念住經



觀身如身、觀受如受、觀心如心、觀法如法
觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我

四無量心 慈 悲 喜 捨

「四無量心者，慈悲喜捨。」

《大智度論二十》

四無量心

四無量者，慈、悲、喜、捨。慈名愛念眾生。常求安隱樂事以饒益之。悲名愍念眾生，受五道中種種身苦心苦。喜名欲令眾生從樂得歡喜。捨名捨三種心，但念眾生不憎不愛。《大智度論》（大正二五、二〇八下）

四無量心

十二門禪中之四禪也。一慈無量心，能與樂之心也。二悲無量心，能拔苦之心也。三喜無量心，見人離苦得樂生慶悅之心也。四捨無量心，如上三心捨之而心不存著也。又怨親平等，捨怨捨親也。此四心普緣無量眾生，引無量之福故名無量心。又平等利一切眾生，故名等心。此四心依四禪定而修之，修之，則得生色界之梵天，故云四梵行。

《大智度論》

慈心禪

「初生慈願，唯及親族知識。慈心轉廣，怨親同等皆見得樂。是慈禪定增長成就故，悲、喜、捨心亦如是。」

無量三昧

無量即是無限量；向外諦觀時，慈、悲、喜、捨遍緣眾生而沒有限量，名四無量定。向內諦觀時，眾生自性不可得，並無自他間的限量，所以無量三昧是無自無他的平等正觀。

戒 定 慧

三無漏學



八正道



正見 正思

正
念

貪

瞋

痴

正
定

正方便

正
語

正
業

正
命

離苦得樂

中阿含卷七分別聖諦經、四諦論卷四、大毘婆沙論卷九十六

六度四攝

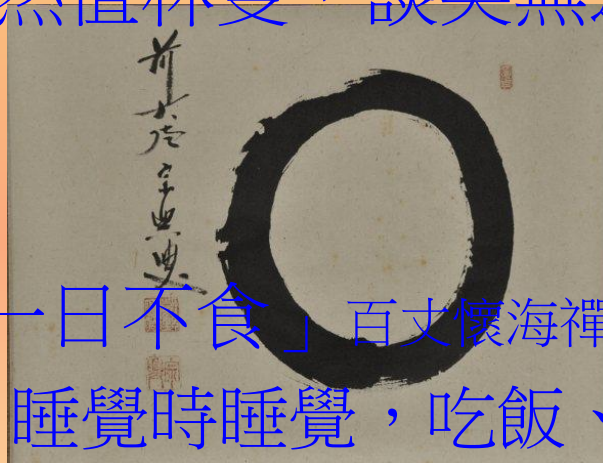
- 六度
- 布施
- 持戒
- 忍辱
- 精進
- 禪定
- 般若

- 四攝
- 布施
- 愛語
- 利行
- 同事



禪與生活

- 王維《終南別業》：“中歲頗好道，晚家南山陲。興來每獨往，勝事空自知。行到水窮處，坐看雲起時。偶然值林叟，談笑無還期。”
- 禪畫
- 生活禪
- 「一日不作，一日不食」百丈懷海禪師
- 「吃飯時吃飯，睡覺時睡覺，吃飯、睡覺也是禪」





行 住 坐 卧

身心合一

心口一致

心眼一如

『行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然』

禪修療法有無限的發展空間



身心健康 預防勝於治療

禪修與西方醫學



坐禪對身心的好處

- 食禪可以幫助糖尿病患者控制血糖（Youngwanichsetha et al., 2014）
- 改善心臟機能（Ankad et al., 2011; Krygier, et al., 2013; Welden, 2015）
- 改善腦退化症狀（Madori et al., 2016）
- 改善免疫系統疾病（Black & Slavich, 2016）
- 禪修的影響包括生理的反應、心理治療的效果和積極正面情緒的增長（Morgan et al., 2015; Singh, 2016; Walsh & Shapiro, 2006）
- 行禪有助改善情緒（Kim & Ki, 2014）
- 正念禪修(Mindfulness meditation)可以改善人的性格和提升自我的形象（Crescentini & Capurso, 2015），改善年青人工作記憶力（Quach et al., 2016）
- 慈心禪可以改善情緒，減少偏見，令人長壽（Hofmann et al., 2011; Hoge et al., 2013; Kang et al., 2014; Shobitha & Kohli, 2015; Uchino et al., 2016）

坐禪對身心的好處

- Jazaieri, H. et al. (2016). A wandering mind is a less caring mind: Daily experience sampling during compassion meditation (悲心禪) . J Pos Psy, 11(1),37-50.
- 禪修可以增長同理心 (Harris, 2015; Telles et al., 2015)
- 禪修可以改善產婦身心健康，是胎教運動，優化幼嬰情緒 (Chan, 2014, 2015, 2016)

正念減壓課程

「正念減壓療程」立意在輔助(而非取代)一般的醫療行為，其目的乃在教導病患運用自己內在的身心力量，為自己的身心健康積極地做一些他人無法替代的事——培育正念。參與療程的病患通常各自患有不同的生理或心理疾病，包含頭痛、高血壓、背痛、心臟病、癌症、愛滋病、氣喘、長期性疼痛、肌纖維酸瘤、皮膚病、與壓力有關的腸胃病、睡眠失調、焦慮與恐慌症等等。



產前健身健心運動

為你的胎兒過綠色生活
令胎兒生活在你的淨土中



Chan, K.P. (2010). Spirituality and psychoeducation of pregnant Chinese women in Hong Kong : An evaluation of the effect of an Eastern based meditative intervention on maternal and foetal health status. In *Doctoral dissertation*. Hong Kong University of Hong Kong.



香港華裔產婦靈性健康與心理教育之研究 有關「產前健身健心運動」對妊娠健康和胎兒健康之影響

研究發現：

- (1) 「**產前健身健心運動**」對產婦的身體、心理、社會和靈性健康有正面的影響
- (2) 參與「產前健身健心運動」孕婦所生的嬰兒**臍帶血皮質醇**含量比不參與的為高¹
- (3) 這些幼兒在六個月時**氣質評估**顯示容易接受新事物，情緒本質為**優質**和**時常歡笑**→證明「產前健身健心運動」對胎教的重要

1. <http://authors.elsevier.com/sd/article/S0163638314000733>

Chan, K.P. (2014). Prenatal meditation influences infant behaviors. *Infant Behavior and Development*, 37, 556-561.





Full length article

Prenatal meditation influences infant behaviors

Ka Po Chan*

The Buddhist Institute of Enlightenment (HK) Ltd., 270 Sha Tsui Road 2/F, Tsuen Wan, Hong Kong



ARTICLE INFO

Article history:

Received 10 January 2014

Received in revised form 4 May 2014

Accepted 14 June 2014

Keywords:

Prenatal

Pregnancy

Maternal

Fetus

Infant

Meditation

Cord blood cortisol

Health

Behaviors

Temperament

ABSTRACT

Meditation is important in facilitating health. Pregnancy health has been shown to have significant consequences for infant behaviors. In view of limited studies on meditation and infant temperament, this study aims to explore the effects of prenatal meditation on these aspects. The conceptual framework was based on the postulation of positive relationships between prenatal meditation and infant health. A randomized control quantitative study was carried out at Obstetric Unit, Queen Elizabeth Hospital in Hong Kong. 64 pregnant Chinese women were recruited for intervention and 59 were for control. Outcome measures were cord blood cortisol, infant salivary cortisol, and Carey Infant Temperament Questionnaire. Cord blood cortisol level of babies was higher in the intervention group ($p < 0.01$) indicates positive health status of the newborns verifies that prenatal meditation can influence fetal health. Carey Infant Temperament Questionnaire showed that the infants of intervention group have better temperament ($p < 0.05$) at fifth month reflects the importance of prenatal meditation in relation to child health. Present study concludes the positive effects of prenatal meditation on infant behaviors and recommends that pregnancy care providers should provide prenatal meditation to pregnant women.

© 2014 The Authors. Published by Elsevier Inc. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>).

1. Introduction

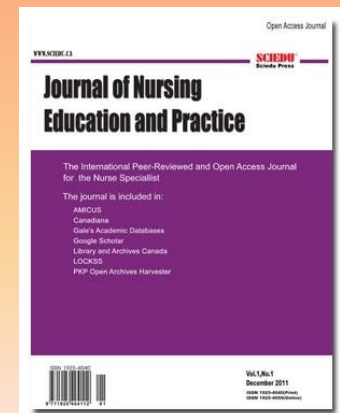
Most doctors merely provide antenatal vitamins to pregnant women for the sake of maternal health and fetal health but not provide meditative intervention. Meditation is proven to be an excellent adjunctive treatment for many diseases (Mirams, Pollakoff, Brown, & Lloyd, 2013) but there is little information about prenatal meditative intervention on infant health. Recent research supports the effect of maternal and fetal programming in relation to child health (Dietro, 2012; Melchior et al., 2012). Cognitive functioning and behavioral problems in childhood have been shown to be inversely related to fetal health (Charil, Laplante, Vaillancourt, & King, 2010). Infants of depressed mothers have difficult temperament and attentional, emotional and behavioral problems later in life (Feld, 2011). Prenatal maternal anxiety predicts reduced adaptive immunity in infants (O'Connor et al., 2013). Evidences confirmed the extension of the risk of psychiatric disorders associated with prematurity to the late preterm group, and suggest that maternal depression may play a key role in this risk trajectory (Rogers, Lenze, & Luby, 2013). Maternal life stress events in pregnancy linked to children's school achievement at age 10 years (Li et al., 2013). The aim of this study is to examine the effects of prenatal meditation in pregnant Chinese women in Hong Kong to infant behaviors. The conceptual framework is based on the hypothesis that meditation can enhance maternal health and improve fetal health and child health (McCoy et al., 2010). The author has developed an Eastern based meditative intervention (EBMI) for pregnant Chinese women in Hong Kong (Chan, 2010). The theoretical background of EBMI bases on the integration of

* Tel.: +852 63028213; fax: +852 30111110.
E-mail address: drchanapo@gmail.com

<http://dx.doi.org/10.1016/j.infbeh.2014.06.011>

0163-6383/© 2014 The Authors. Published by Elsevier Inc. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>).

Chan, K.P. (2015). Effects of Perinatal Meditation among pregnant Chinese women in Hong Kong : a randomized controlled trial. *Journal of Nursing Education & Practice*, 5(1),1 - 18.



ORIGINAL RESEARCH

Effects of perinatal meditation among pregnant Chinese women in Hong Kong: A randomized controlled trial

Ka Po Chan *

The Buddhist Institute of Enlightenment (HK) Ltd, Hong Kong, China

Received: September 8, 2014 Accepted: October 10, 2014 Online Published: October 15, 2014
DOI: 10.5430/jnep.v5n1pXX URL: <http://dx.doi.org/10.5430/jnep.v5n1pXX>

Abstract

Objective: To assess the effects of Perinatal Meditation among pregnant Chinese women in Hong Kong.

Design: A prospective longitudinal randomized control quantitative study. Data were collected using the Prenatal Distress Questionnaire, Prenatal Coping Inventory, Edinburgh Postnatal Depression Scale, Body-Mind-Spirit Well-Being Inventory (BM-SWB) and salivary cortisol. Data were collected during first visit, 36th weeks pregnant, 5th weeks and 5th months after delivery.

Settings: Perinatal meditation program (Eastern Based Meditative Intervention, EBMI) for pregnant Chinese women in Hong Kong who were attending the hospital clinic for routine perinatal care.

Participants: 64 pregnant Chinese women were recruited for intervention and 59 were for control. 36 cases were classified as Frequent Practice (FP) in intervention group.

Results: Quantitative results showed statistically significant increase in positive appraisal ($p < .05$) at 36th weeks, difference in evening salivary cortisol ($p < .05$) and decreased in physical distress ($p < .05$) at 5th weeks postpartum in the Frequent Practice (FP) group.

Conclusions: Frequency of practice of meditation is directly related to its effects. Perinatal meditation can help pregnant women to reduce perinatal stress through its effect on coping mechanism and improves physical discomfort in postnatal period which are risk factors for maternal health, fetal health and child health. Perinatal meditation can be added into present perinatal counselling and perinatal program to promote maternal health, child health and family health.

Key Words: Coping, Meditation, Physical distress, Pregnancy stress, Maternal health, Fetal health, Child health, Prenatal care, Postnatal care, Program evaluation

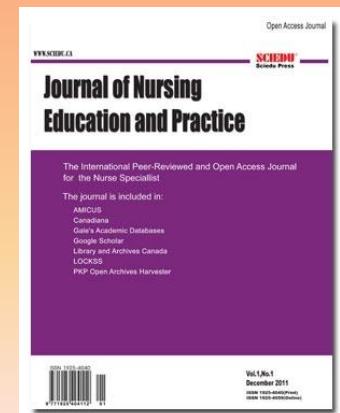
1 Introduction

Transition to motherhood is a time of psychological stress together with physical discomforts that poses critical adaptation challenges.^[1,2] Estimates of the prevalence of antenatal psychological distress in pregnant women in industrialized countries are between 8% and 24%.^[3-5] Woods *et al.*^[6] reported that antenatal psychosocial stress is com-

mon, and high levels are associated with maternal factors known to contribute to poor pregnancy outcomes. Recent information has found that even minor ailments during pregnancy may have psychosocial factors.^[7-9] Perinatal stress is well known as an independent risk factor for adverse pregnancy outcomes and affects maternal health, infant health and child health.^[1,6,10-16]

*Correspondence: Dr. Ka Po Chan; Email: drchanupo@gmail.com; Address: RM 1202, Onward building, 528 Nathan road, Kowloon, Hong Kong, China.

Chan, K.P.(2016). Perceptions and experiences of pregnant Chinese women in Hong Kong on prenatal meditation: A qualitative study. *Journal of Nursing Education & Practice*, 6(3),135-146.



ORIGINAL RESEARCH

Perceptions and experiences of pregnant Chinese women in Hong Kong on prenatal meditation: A qualitative study

Ka Po Chan *

The Buddhist Institute of Enlightenment (HK) Ltd, Hong Kong, China

Received: August 10, 2015

Accepted: November 24, 2015

Online Published: December 3, 2015

DOI: 10.5430/jnep.v6n3p135

URL: <http://dx.doi.org/10.5430/jnep.v6n3p135>

ABSTRACT

Background and Objective: Quantitative research has evidences that prenatal meditation has positive effects on maternal health but lack of qualitative data in this area. This study explored the perceptions and experiences of pregnant Chinese women in Hong Kong on prenatal meditation.

Methods: A qualitative study. Data were collected using digitally recorded, face-to-face, semi-structured interviews. Data were analyzed using thematic analysis. Setting: Prenatal meditation program (Eastern Based Meditative Intervention, EBMI) for pregnant Chinese women in Hong Kong who were attending the hospital clinic for routine perinatal care. Participants: 43 participants were chosen from groups of pregnant Chinese women who attended the prenatal meditation program.

Results: Six themes were developed during 1st interview when the participants first attended the course, including self-introduction, changes during pregnancy and how to solve problems, self-reported difference in mental and social condition before and after pregnancy, acceptance of complications arise during pregnancy, beliefs about bio-psycho-socio-spiritual interaction in relation to pregnancy health and child health and reasons why they participate in the intervention. Three themes emerged from the data collected during 2nd interview at 36 weeks, including participants' opinion in practicing EBMI, effects of EBMI on bio-psycho-socio-spiritual aspects and suggestions on improvement of EBMI.

Conclusions: This research adds to the overall body of knowledge that prenatal meditation is important to facilitate pregnant women in coping with physical distress, better equipped in crisis management, strengthen social relationship and result in spiritual empowerment. Incorporation of meditation in prenatal care will be a necessity in future.

Key Words: Maternal health, Prenatal care, Mindfulness, Meditation, Qualitative

1. INTRODUCTION

Adverse maternal health is well known as an important factor for poor pregnancy outcomes and affects maternal health, infant health and child health.^[1-11] Evidences of positive effects on maternal health through perinatal interventions are convincing.^[12-34] Most of these researches are quantitative but qualitative studies are important for a broadened perspective on practice and research.^[3,11,28,35-43] The au-

thor has developed an Eastern based meditative intervention (EBMI) for pregnant Chinese women in Hong Kong.^[15] The characteristic of EBMI is that through "self" meditative practice; pregnant women can have right awareness, change their mental process, train and transform their mind. EBMI improves the capacity for recognizing and solving problems,^[44] coping with stressful situation,^[45] increase positive thinking and pleasant activities, improving self-esteem, increasing

*Correspondence: Ka Po Chan; Email: drcbnpkpo@gmail.com; Address: The Buddhist Institute of Enlightenment (HK) Ltd, Hong Kong, China.



生活的智慧

轉迷開悟 苦樂自在

『觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，
照見五蘊皆空，度一切苦厄』



身心禪

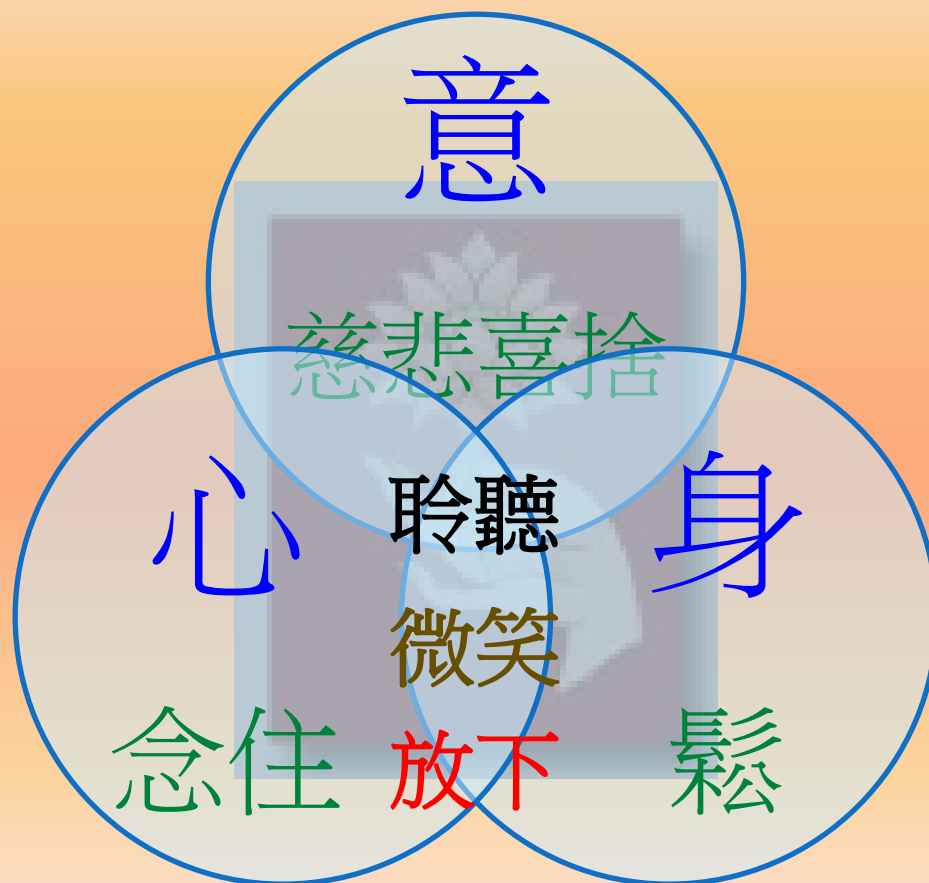


積極心理學、心理教育

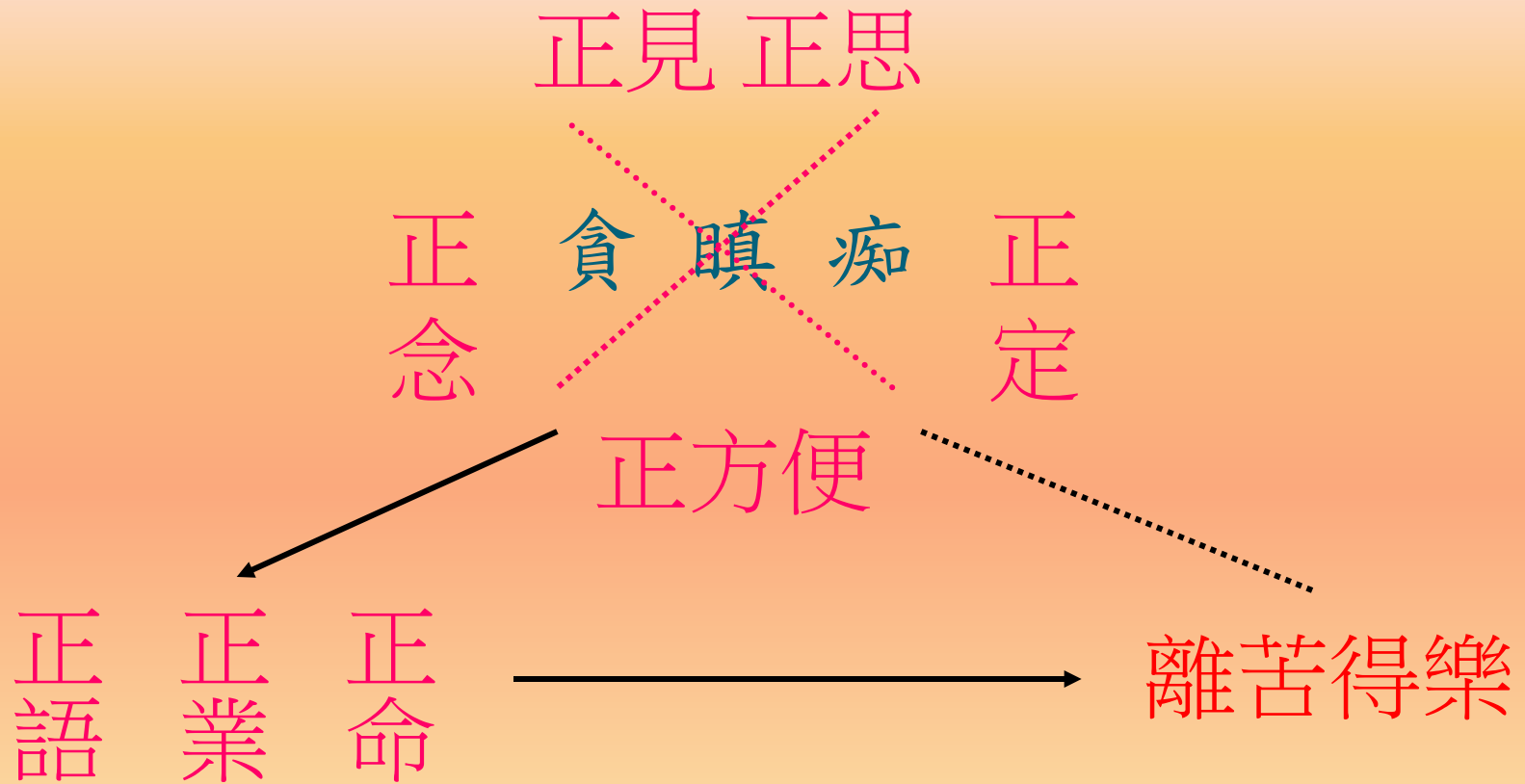
八正道、四念住、四無量心

大念住經、心經、金剛經

身心禪



八正道



中阿含卷七分別聖諦經、四諦論卷四、大毘婆沙論卷九十六

四念住

身、受、心、法

『正身自重，一其心念，不顧聲色，善攝心法，
住四念處...』

身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正智正念，
寂定於心，乃至知身；

受、心、法法觀念住，精勤方便，不放逸行，
正智正念，寂定於心，乃至知法』

《雜阿含經》

四無量心 慈 悲 喜 捨

「四無量心者，慈悲喜捨。」

《大智度論二十》

身心禪

包括一系列的心理教育和禪修練習

適合所有人士

行 住 坐 卧

健身健心、修心修身

www.mind2spirit.com





身心禪

去病養生

優化情緒

改善人際關係

提升生命價值

身心禪



每日一事
念念禪修
全心運動

每日一事

善機動求
一行無
日行一善
轉危為安
微笑放下
微行無求

慈無量心

善待別人，善待自己；方便別人，方便自己；覺他自覺，利他自利，對眾生無求

不批評，說好話，常體諒，多認同；化瞋為慈，知足常樂

日行一善 自他不二

『應知由自利故能利他， 非不能自利能利他』
『應知由利他故能自利， 非不能利他故能自利』

《淨土論》



日行一善

善待自己，善待別人



http://blog.yam.com/saravemilylin
想聽好話
得先自己說出口

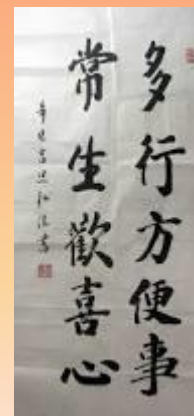


日行一善

說好話 行方便

停一停、想一想

做多一點點



悲無量心

悲為拔苦

不害

同體大悲

悲魔



悲無量心

用智化苦，轉危為機，隨遇而安，無常是福

用智化苦 轉危為機

停一停

想一想

互利雙贏





用智化苦 轉危為機

面對悲痛，接受現實

從另一角度透視痛苦…消失、得著

不要想自己失去甚麼，多想自己擁有甚麼

作最壞打算，計劃未來

放下過去，活在當下

希望在明天

喜無量心

- 隨喜
- 對治嫉妒
- 見人離苦得樂而生慶悅之心
- 笑能卻病，喜能忘憂
- 普賢行願品：言隨喜功德者，所有盡法界虛空界，十方三世一切佛刹...一切種類，所有功德，乃至一塵，我皆隨喜

喜無量心

微笑行動





微笑行動

微笑並不難學習

難的是如何讓微笑成為習慣

It is not difficult to learn bliss but it is hard to turn it into a habit

微笑行動

佛陀的微笑

吾有正法眼藏，涅槃妙心，付囑摩訶迦葉





微笑行動

一笑解千愁

二笑泯恩仇

三笑無我無求

捨無量心

行者行慈心，或時貪著心生；行悲心，或時憂愁心生；以是貪憂故心亂，入是捨心，除此貪憂。《大智度論》
(大正二五·四一〇上)

捨無量心

《智論》云：「慈悲喜心，心愛深故，捨眾生難，入是捨心故易得出離。」

捨無量心

行者從喜定出，心自思念：若慈與眾生樂、悲欲拔苦、喜令歡喜，而計我能利益，不忘二事即非勝行。《釋禪波羅蜜次第法門》（大正四六・五一九中）

捨無量心

平等心

放下

以捨心來去除一切分別妄想

捨受，不苦不樂

平靜的不介懷，不執不取

泰然的鎮定，隨順順逆

超然的淡漠



放下自在

一念放下 萬般自在



放下自在

不嫉妒 不比較 見作隨喜



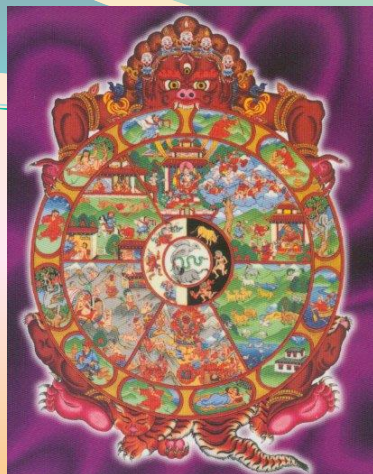


放下對錯

洞中一日，世間千年

牛頓運動定律 $F = ma$

愛因斯坦相對論 $E = mc^2$



放下自在
棄
貪、瞋、痴



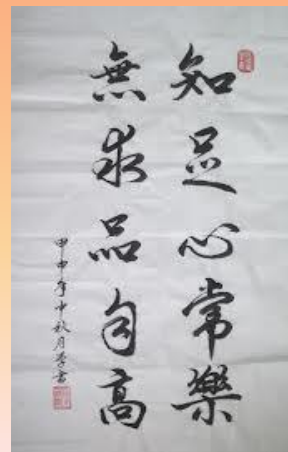
放下 無求
無我相 無人相
無眾生相 無壽者相





放下 無求

對眾生無求 對五欲對名利無求
對健康無求 對解脫無求



放下

只有放下 才有得著



活在当下，积极乐观
与人分享

智慧身心健康網
WWW.WISE99.COM

每日一事 活在當下



念念禪修



行 住 坐 卧

『行亦禪，坐亦禪，
語默動靜體安然。』
（永嘉 玄覺大師 證道歌）



念念禪修

不怕念起 只怕覺遲

『閻浮眾生，起心動念，無不是罪』

棄

貪、瞋、痴

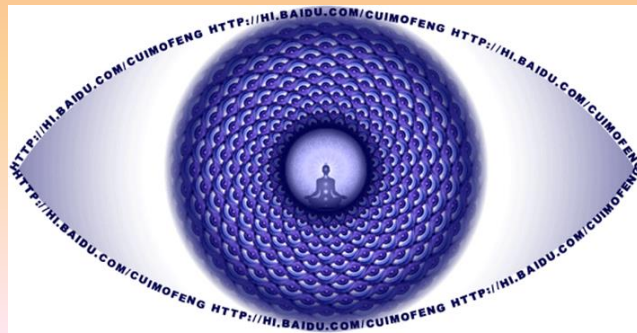
念念禪修

聆聽禪 鬆禪

食禪 飲水禪 音樂禪

站禪 行禪 動禪 坐禪 睡禪

放下禪



聆聽禪

聞性 聆聽

大佛頂首楞嚴經觀世音菩薩耳根圓通修行法門



鬆禪

放鬆 放鬆

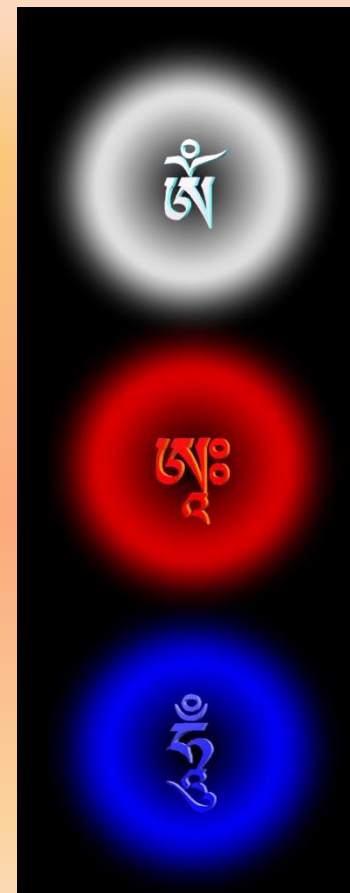


飲水禪

飲水提肛



音樂禪
Om Ah Hung
九轉佛音



食禪

慢慢咀嚼

覺察舌頭與口腔的活動

感受食物的味道

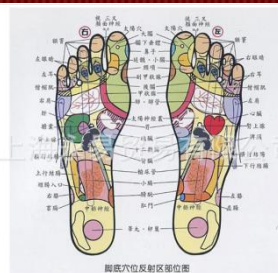


站禪

やまぎ式健康体操教室

立 禪 法

rituzen-ho





從步行開始





動禪



大禮拜 跑香

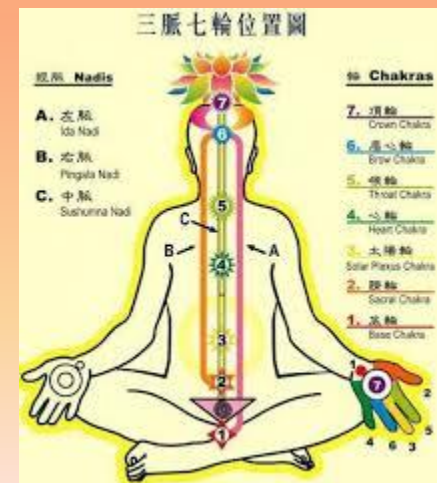
八式動禪 易筋經 八段錦 平甩功

禪武醫

太極禪

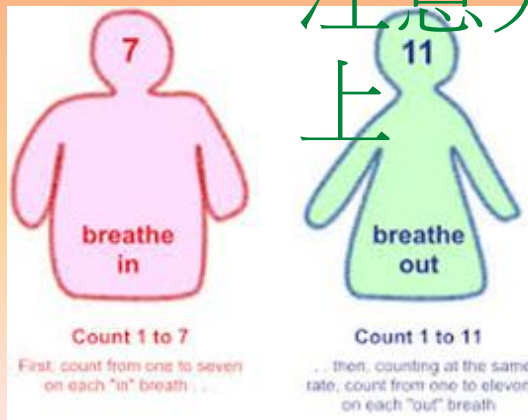
瑜珈禪

坐禪 數息



呼吸

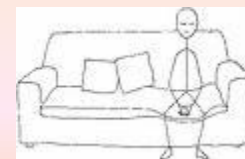
- 呼吸就是生命
- 情緒、思想、身體動作的寒暑表
- 覺察呼吸
- 帶你回到當下，此時此地
- 在日常生活中，我們可以隨時把注意力轉到呼吸上



覺察呼吸

- 無論你在那裡，呼吸與你時刻相伴，專注於呼吸，可把你帶回當下一此時此地
- 基本要訣：頭、頸、背部保持垂直，以挺直莊嚴的姿勢，反映內在自主、耐心和覺察的態度
- 練習時可坐在椅子上或地上

覺察呼吸



- 頭、頸、背部保持垂直，以挺直莊嚴的姿勢，反映內在自主，耐心和覺察的態度
- 坐在直背的椅子上，雙腳平放在地，背自然垂直
- 留心空氣進出鼻孔的感覺
- 注意下腹的變化
- 不要用任何方法控制呼吸
- 數息：由一到十，數出息或入息
- 雖然會不斷分心，但每一次覺察到分心，就可以恭喜自己，又回到當下！重新留意呼吸
- 覺察呼吸，帶你回到當下



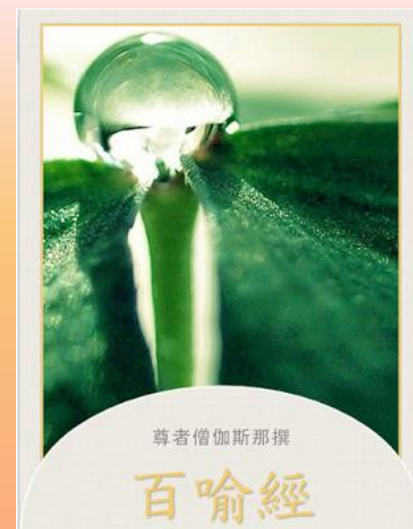
睡禪

放下 放鬆 入睡



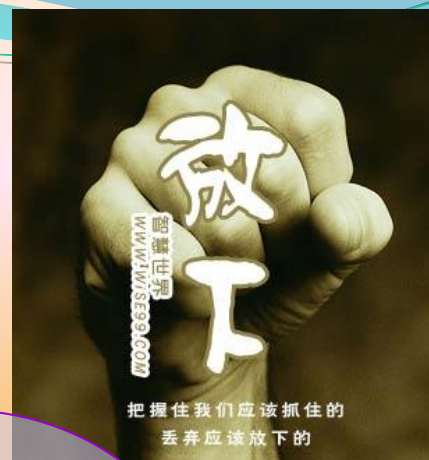
放下禪

獼猴把豆喻



昔有一獼猴，持一把豆，誤落一豆
在地，便捨手中豆欲覓其一，未得
一豆先拾者雞鴨食盡。

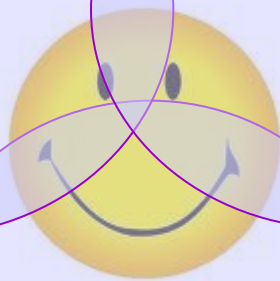
放下禪



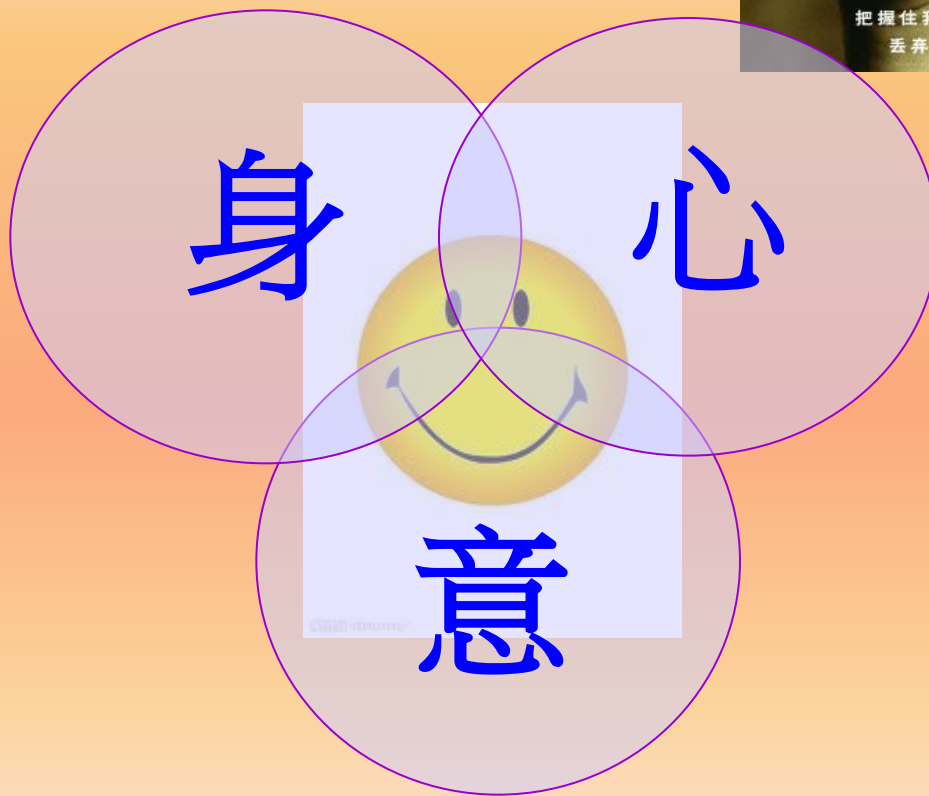
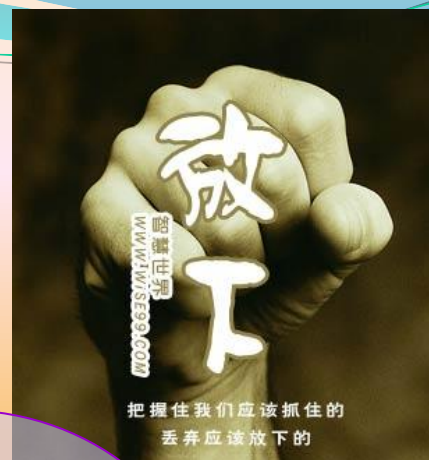
貪

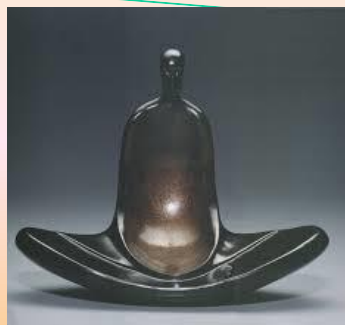
瞋

痴



放下禪





念念禪修 活在當下





全「心」運動

心的運動 心的訓練



「心」的運動

心的解脫
積極語言
心念上的訓練

全「心」運動

慈 悲 喜 捨

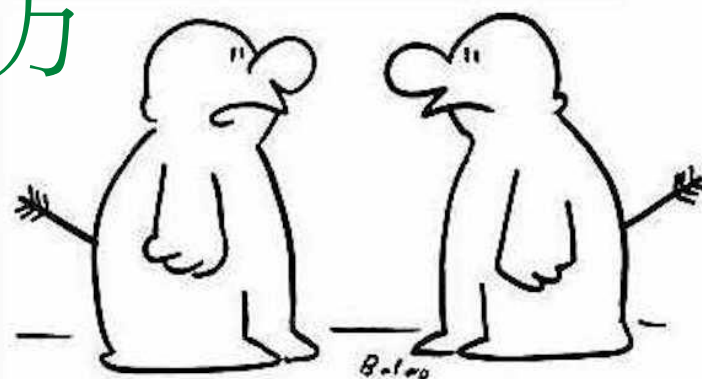




同理心

了解他人的感受

行為模仿



"I know exactly how you feel."



利他主義

莫問鐘聲為誰而響，不是別人，正是為你
幫助自己，幫助別人
求同存異，互利雙贏



無量

無量有二種：一者實無量，諸聖人所不能量。譬如虛空、涅槃、眾生性不可量。二者有法可量，但力劣者不能量。

《大智度論》（大正二五、二一〇下）



自他不二

『應知由自利故能利他，
非不能自利能利他』

『應知由利他故能自利，
非不能利他故能自利』

《淨土論》



無量

無限量

心念的擴展

願我...至親...朋友...各界人士...敵人



慈心的修習

願我...至親...朋友...各界人士...敵人

願眾生無敵意

願眾生無仇恨

願眾生身心無礙

願眾生喜樂自在



悲心的修習

願我...至親...朋友...各界人士...敵人

願眾生遠離苦惱

願眾生積極面對

願眾生轉危為機



喜無量心的訓練

願我...至親...朋友...各界人士...敵人

。 。 。 見作隨喜 。 。 。



捨無量心的訓練

願各界人士...我的朋友...至親...我的敵人...我

。。。放下。。。。

全「心」運動

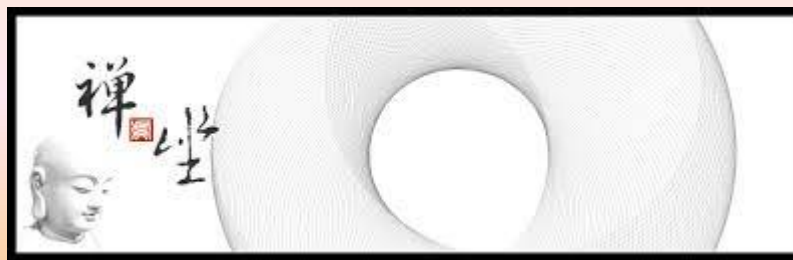


慈...憎恨

悲...痛苦

喜...嫉妒

捨...比較



全「心」運動

願我…至親…朋友…各界人士…敵人

慈為
苦化
忌妒
比較
瞋智
不不
用

樂常
機為
笑微
求無
知足
危喜
隨放
下



全「心」運動

慈悲無量 微笑放下

全「心」運動

活在當下
求同存異

止觀雙運、禪在當下



身心禪五部曲

覺察當下

聆聽

鬆

微笑

放下

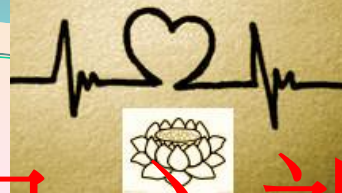
身心禪

念心 念身

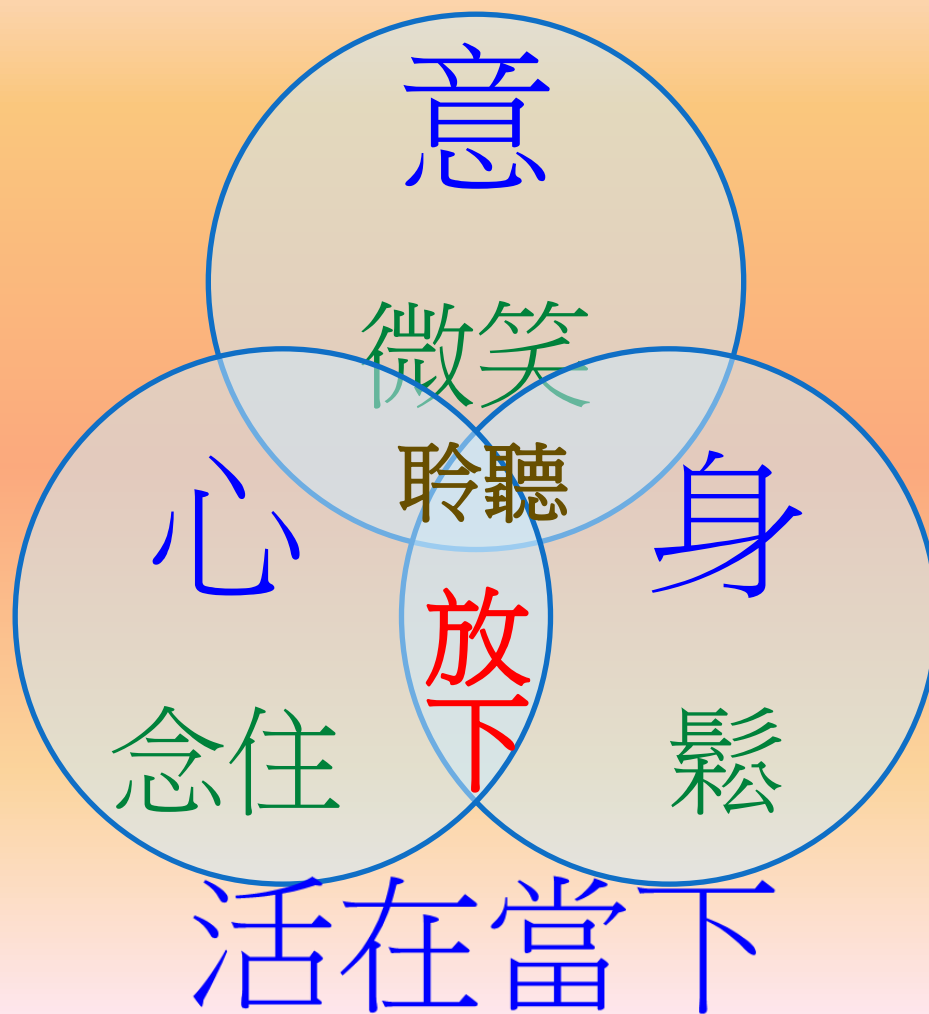
鬆

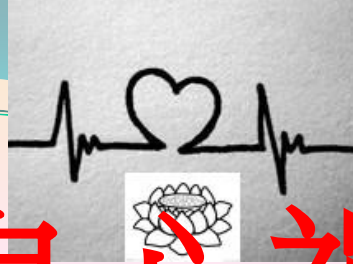
念茲 在茲





身心禪

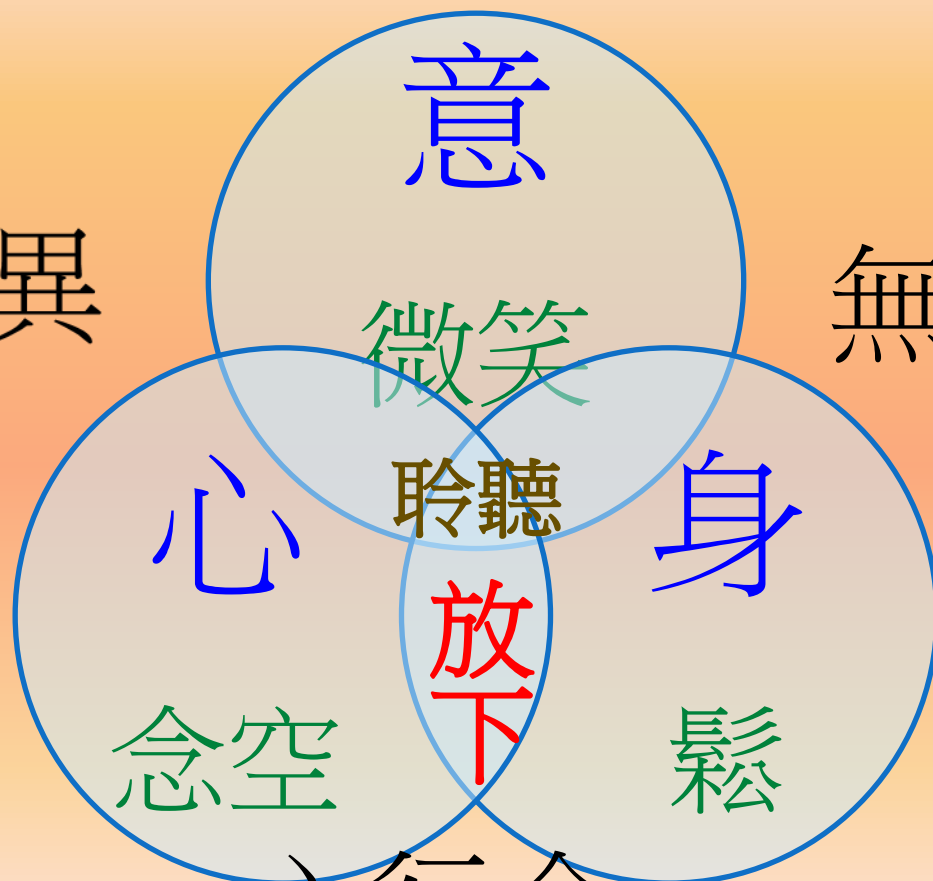




身心禪

相空不異

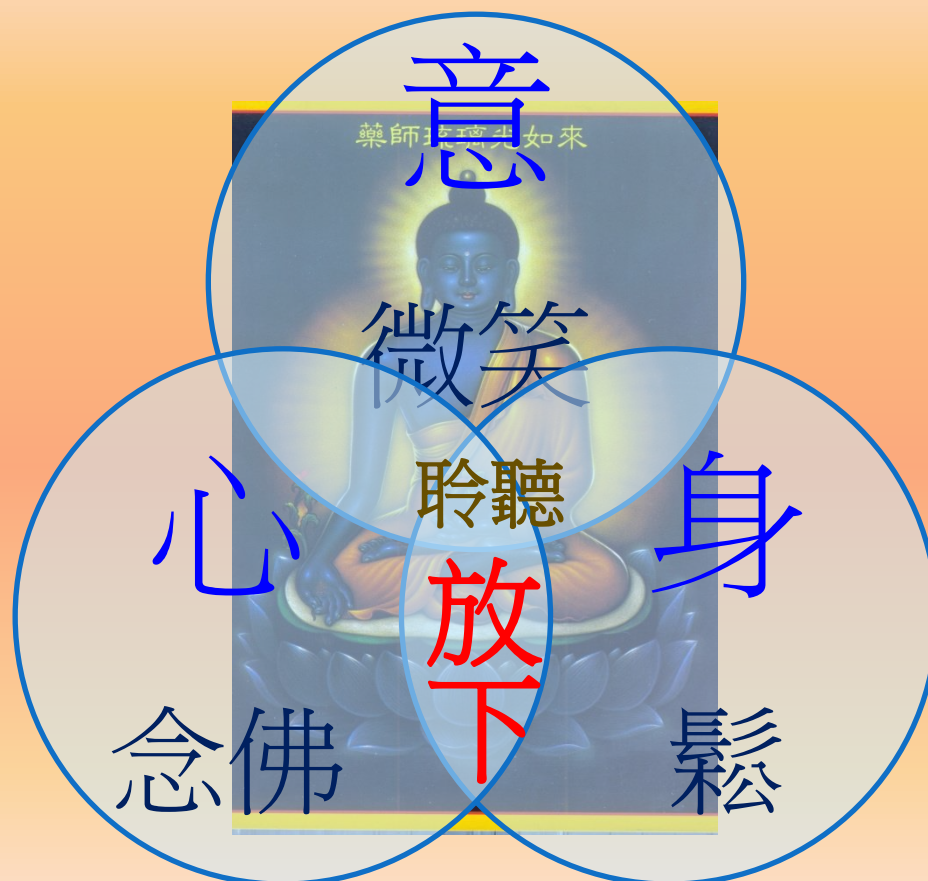
無我無求



心行合一



身心禪



自力+他力



身心禪

綠色生活

自他淨土



禪修與西方醫學的結合是養生之道



回顧與展望

禪修與西方醫學



“科學家千辛萬苦爬到山頂時，佛學大師
已經在此等候多時了！”

朱清時: 物理學步入禪境：緣起性空 2009

量子力學





普朗克 (1858 - 1947) : 普朗克公式 $E = h\nu$

愛因斯坦 (Albert Einstein, 1879 - 1955) : 相對論 $E = mc^2$

量子世界

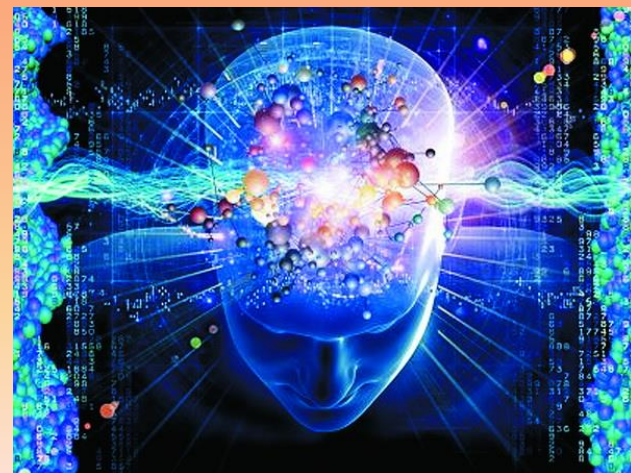
色空不異 阿賴耶緣起

腦科學

出體經驗 Out of body experience

受孕前的意識 Consciousness before conception

瀕死體驗 Near death experience



預防勝於治療

「禪修」疫苗對治身心病



妊娠健康與胎教

陳家寶醫生

2017





www.mind2spirit.com