

每當交作業或考試前後我都感到壓力很大，全身不知怎麼的都不對勁，神經也很緊繃，真想找個人聊聊舒解壓力。剛好此次看了這本書，作者創發了「正念減壓療法」，主要是探索人類的心智、情緒與疾病，目前已被醫療、學校、企業、監獄等機構廣為應用。

現代人工作壓力大，薪資微調物價一直漲，有的人每天早出晚歸，三餐不正常，身心靈皆不堪負荷而產生很多疾病（如精神疾病）。作者整合現代醫療及佛教禪修，在日常生活中運用正念，做為自我療癒的方法和原則。正念可為我們揭去恐懼、創傷、貪心和瞋心、妄想和執著包容著所有的人、時、地，所有的痛苦與和諧。

想到十年前鄭捷事件與今日台中捷運砍人事件，兩人皆是精神壓力大、父母忙碌疏於關心、身邊也沒有人為其開導，自己又沒有正念、正思維，日積月累而爆發砍人洩憤的舉動。如果他們當時有修習「正念減壓法」，用關愛自己的心，鼓舞自己勇敢面對不想看的問題，學會安然地過生活。平日練習禪修放鬆自我持之以恆，日復一日不管時間長短修持，或許可以改變不幸事件的發生。

生活中充滿沒完沒了的危機，或陷入漫無頭緒的人際關係或經濟問題，不管道路上有多少挫折、麻煩或障礙，若能保持正念和寂靜的心，做任何事前先放輕鬆、用心思考，相信遇到問題皆能迎刃而解。