



上課聞道要有歡喜心，
指導訓話要有接受心；
做事擔當要有勇敢心，
和人相處要有恭敬心。

現代人如何抗壓

文／慧僧 圖／人間社提供

台安醫院精神科主任張典齊提到，「鎮靜劑」是現今台灣使用最多的藥物之一，而台灣每家醫學中心每月的鎮靜劑用量係以百萬計！更出乎大家意料之外的是，這些藥劑絕大多數是由非精神科醫師所開出。意思是，非精神科的病患使用了大多數的鎮靜劑。

這樣的事實，反應了藥劑使用背後令人吃驚的真相，亦即隨著台灣現代化發展的結果，這些工業化、都市化等現代生活背後所形成的壓力怪獸，幾乎侵襲了所有人，無論男女老少，無一倖免！

伴隨著工作、生活上種種壓力，恐慌症、心身症、神經性暴食症等，已成為現代人再熟悉不過的文明病症，這些源自於壓力的身心疾病，除尋求醫療管道加以治療外，正本清源之道，仍應回到「了解及紓解壓力」的根本處入手。

到底什麼是壓力？醫學上較為認同的定義為：任何需要人去適應的改變即為壓力，而這些讓人們面臨調整的「改變」即稱為壓力源。

一般說來，又有認為壓力是，個人無法紓解的一種情緒，同時亦是身心無法承受的無形桎梏。當然，這樣的桎梏，自然而然成爲一種心理上的負擔。姑且不論哪些領域所主張的定義較為恰當，吾人都可以感受到，因壓力所產生的不愉快感受，逐漸成爲現代人生活中「無法承受之重」。

面對這個壓力怪獸，吾人的應對之道爲何？星雲大師認爲：

第一、提升自己對事理認知的智能；增加認知的力量，可以消除壓力。意即，當我們面對工作或生活上的種種壓力，如擁有解決問題的能力或知識、智能，在遭遇困境及挑戰時，自然能迎刃而解，壓力便隨之消失無形。

第二、放寬心胸，像大海容納百川，像虛空容納萬物；凡事包容它，不要負擔它

，自然就能消除壓力。如「唐」施肩吾撰，李竦編的《西山群仙會真記》中云：「大其心，容天下之物；虛其心，受天下之善。」意即，能放寬心胸，便能容納天下事物；謙虛謹慎，接受天下仁善。如此便能時時平心靜氣，不執著，有何壓力之有呢？

第三、提得起，放得下，好像皮箱一樣，用的時候提起，不用的時候放下；凡事不比較、不計較，自然可以消除壓力。許多時候，我們放不下無可挽回的錯誤，或者一時的光華，然而，事實的真相是，世間的好好壞壞，終歸無常幻滅，即便風華絕代亦如是。

第四、與壓力爲友，心甘情願的接受它，何壓力之有？唯有將「壓力」的角色由敵人轉爲朋友，方能勇敢且樂觀的面對，進而將壓力轉而成爲幫助成長的動力。

第五、乘興逍遙，隨緣放曠；不求不拒，自然會消除壓力。吾人生活在五欲六塵的社會，對名利、財色、美食放不下，因而受其束縛，殊不知「人到無求品自高」，只有不伎不求，才能任運逍遙，壓力自然頓消。

第六、培植修養的功夫，增強自己的忍耐力、慈悲力、智能力，用自己的心力承擔，何必在乎壓力！即修治涵養，使學問及道德臻於精美完善，依此智慧爲體，以之爲用，增加慈忍之力，世間便無事可成爲壓力了！

除此而外，大師亦提出，由於學佛之人擁有禪觀、慧思、正見、明理，因此，對世間一切事物皆能順乎自然，所謂「兵來將擋，水來土掩」，壓力自然無處可生了！如此，便能無懼壓力，不爲之所困。

況且，沒有壓力的人生就像一張黑白相片，想要添加什麼色彩，端賴吾人用心擘畫。相信大家了解壓力後，善用方法適時紓解，必能擁有色彩繽紛的人生。



學聽人間

送你三千萬

文／趙曉寧

阿呈的妻子出家去了。出家前特別留了一封信給他，說是要「送他三千萬」！

阿呈告訴我們：「我想怎麼這麼好康，結果完全不是那麼回事。」「所以，那三千萬是什麼？」有人迫不及待地問。

「她說的三千萬，第一是千萬要吃素，第二是千萬不要熬夜，第三是千萬不要再婚。」阿呈一把答案揭曉，大家都笑了。

小林促狹地開他玩笑：「兩點也就罷了

，叫你不要再結婚，這點對一個不理紅塵的人來說，未免管得太多了吧？」

阿呈聽了也直笑，還宣布：「我這輩子這樣也夠了，不想再談婚姻了。」

聊完這話題後，轉眼已過了兩年。再次見到阿呈，他的說法已經變了。

談到一位中風住院，至今昏迷不醒的老同事，阿呈突然告訴我：「我在想，要是哪一天我出了意外，還真是叫天不應，叫地不靈呢！」

看看精神奕奕的他，我忍不住笑他：「不會啦，你身體這麼好，就算要倒下去，應該也是很多年以後的事吧。」

他也笑了。笑容裡卻顯得有些多出的東西，似是擔憂，又似是感傷。

停了一會兒，他吞吞吐吐地說：「妳說得對，這種事會發生可能是很多年以後的事。但是，還是有可能會發生啊。到那時候，整個家裡只有我一個人，又是住在公寓，想求救可能都沒辦法呢！」

聽到他描繪的畫面，再想想許多獨居老人發生的狀況，我開始很同情阿呈，也試著去體諒他的心情：「你現在是打算要找個老伴嗎？」

這下，輪到阿呈不好意思了，有些靦腆地說：「如果有適合的人當然好啦，不過

我也知道這種事必須講求隨緣，不能勉強的來。」

是啊，年過耳順，可不像年輕人一樣有隨意擇偶的條件。但從另一方面想，阿呈也有他的優勢，那就是他沒有任何負擔，也沒有經濟壓力，如果純粹是「伴」，那倒也不失爲好條件。

想通了這點，我跟阿呈打趣：「你老婆留給你三千萬，結果你到底接受了幾千萬？」

他也笑著回答：「有啦，我現在的確已經不再熬夜了。這一千萬算是有接受到。至於另外兩千萬，就再看看吧。」

【生活省思】

迷信並非一無是處

文／戴定國

在西方國家，現代人大多不在乎走在梯子下，不介意在恰逢十三日的周五這天出遠門，這些古早禁忌反而與好運氣聯想在一起。萬聖節前的「黑色星期五」，通常是購物淡季，去年美國廠商推出超低折扣，結果造成搶購潮。

紅領帶以前被認爲是幸運象徵，現代人反而用藍領帶替代舊的紅領帶，認爲會有好事發生。於是，又變得「迷信」起來。

過年總要許個願望，或擬個新計畫。俄國大文豪托爾斯泰曾說：「每個人都想改變世界，卻沒有人想要改變自己。」那麼，改變去年「不好的我」也許需要。

心理學研究發現，迷信並非一無是處。除了上述「文化迷信」，還有一種「條件性迷信」，就是說，在沒有合理依據的情況下，相信自己可以透過做某些事來控制

某一局面。這種能強化「控制幻覺」的迷信，能幫助人找到事情的意義，獲得心理安慰，提升業績。

要求成績全A但又沒時間複習考試的學生，最可能受到「條件性迷信」影響，心理學家稱這種迷信爲「自我肯定」。

面臨競爭壓力時，迷信行爲可以催生一種「安慰劑效應」，讓你表現更出色。美國一個大學生法蘭從十五歲開始，每次考

【生命書寫】

文／蔡蘭 圖／呂豔芳



尋

那路
不近不遠
在天邊
在腳跟前
一路直到底
卻眼見彎曲

這心
在風飄的經幡中懸掛
穿世輾轉
記名於天之山
輪迴於紅袈裟

尋望
一杯黃土所蓋之屋
豈屬歸宿

情
依戀人間
無錯

識
若無佛
則無我

西來寺近期活動

日期	活動內容
2/21 (五)	大悲懺法會
2/23 (日)	Dr. Robert Buswell 「佛學辭典」發表會
	環保回收日