



108年 9~12月
新北知識充電站
新莊生活講座

紓解壓力

胡麗慧 講師

(國際佛光會檀講師)



壓力

人生有很多的壓力，有些人缺少抗壓的能力，輕則精神衰弱，重則罹患憂鬱症，甚至自殺，自我了結生命。人生在世，要能活得快樂，首先要訓練自己對別人的語言有抗壓力，因為我們沒有辦法讓每個人都說我們歡喜聽的話，我們也沒有辦法讓每個人都給我們好臉色看，甚至別人對我們的態度不友善，我們都要有抗壓的能力。

大自然裡，一棵小樹苗，從泥土裡突然蹦了出來，因為它有抗壓力，自然能開花結果。人不能不如一棵小樹苗，人對世間的種種壓力，也要有抵抗的能力，才能生存。人生有些什麼壓力有待我們抗衡的呢？

一、社會的壓力：社會是大眾群居的地方，人和人在一起，如體育場上，你推我擠，雖然人懂禮儀，但是一些小動作仍在所難免。我們對社會大眾所加諸的不友好、歧視、打壓，不能完全沒有一點抗壓力。

二、政治的壓力：一般善良的老百姓，小至報個戶口，都要忍受戶政人員的為難。平日居家，警察上門查戶口，那種惡狠狠、凶巴巴的態度，都讓人感受到政治帶來的壓力。尤其思想不同、意見不一、不是同黨同派，所遭受的壓力就更多了。

三、環境的壓力：有的人居住在偏遠山區，上下班交通不便；有的人住在都市大樓裡，地狹人稠，感到很壓迫。周遭鄰居，大家相處，彼此好像都不懷好意，不但無法守望相助，甚至吹毛求疵，你批評我，我找你麻煩，彼此如同冤家相聚，感到無比壓力。

四、媒體的壓力：現在的媒體，報紙、電視台一家又一家，每天的新聞，不是娛樂八卦、街頭抗爭，再不就是殺盜淫妄，或是政治口水戰。一天裡，同樣的新聞播了又播，讓人真有疲勞轟炸的感覺。有的人不看電視、不看報紙，但不表示這樣就能擺脫媒體的干擾，有時一個平凡小老百姓，家裡有個風吹草動，媒體記者就誇大報導，讓你每天都在媒體的壓力下生活。

五、生活的壓力：生活是現實的，生活也是一個很大的壓力。一個小公務人員，每月所賺有限，但是子女的教育費，一家大小衣食住行的生活費，甚至家中偶爾有人生病了，醫療費是一筆龐大的額外支出。乃至親朋好友有了婚喪喜慶，紅白帖子也不能不應付等等。生活的種種開支，每天都很現實的浮現在生活裡，怎能不讓人感到生活的壓力重重！

六、自我的壓力：在各種壓力當中，自我的壓力可能是最吃重，最辛苦的了。自己承受來自社會、家庭、經濟、人情、工作、環境等等的壓力，不但身體要承擔很多生活的壓力，內心還要背負自我的要求、自我的矛盾，乃至人我是非、人情世故的衝擊，真是讓人感覺「天長地久有時盡，壓力綿綿無絕期」。面對這麼多的壓力，我們也只能祈求信仰的力量，幫助我們釋放壓力，減輕壓力，從壓力中解脫出來，才能還給我們一個自由自在的心靈！

- 一、社會的壓力
- 二、政治的壓力
- 三、環境的壓力
- 四、媒體的壓力
- 五、生活的壓力
- 六、自我的壓力

面對壓力

現代人普遍感到壓力太大，由於從悠閒的農業社會，進入到要求快速、高量、競爭大的工業社會，每個人都很忙，忙得不自覺的武裝起身心，像繃緊的彈簧，以應付來自事的壓力、人的壓力，因而形成心裡巨大的壓力。面對無所不至的壓力，應如何面對？如何紓解？提供四點意見：

第一、勤奮，不故意拖延：

工作上的壓力，大部分出於任務無法如期完成。可能就要勤奮一點，今日事、今日畢，不要把今天的事情留到明天。如果將今天的工作留待明天，如同前債不還，後債又來，累積多了，當然就有壓力。因此，即使辛苦，當辦的事把它辦了，不逃避、不拖延，就能減少工作帶來的壓力。

第二、忍耐，不顧忌批評：

有些壓力是從他人的意見、閒話、批評、毀謗等等而來。若沒有判斷意見的智慧，沒有不理閒話的從容，沒有接受批評的勇氣，沒有忍受毀謗的能量，自己沒力量來擔當、處理、化解，就是沒有忍耐力，這些負面的情緒，就會是很大的壓力。因此，解除壓力，必須有忍耐力，要能不顧忌他人的批評、毀謗。

第三、勇敢，不過度自責：

有時處理事情，忙中有錯，不免會自責懊惱。過度自責也會形成壓力。

《禮記》說：「力行近乎仁，知恥近乎勇。」只要不是習慣性的粗心大意，或心不在焉，怠忽職守，而是不小心犯錯，能夠勇敢承擔錯誤，盡力彌補，警惕自己知過悔改，也就不要太過自責。

第四、放下，不患得患失：有壓力，就是放不下，什麼東西都擺到心上。將名利地位放在心上，名利地位就是你的壓力；將金錢愛情放在心上，金錢愛情就是你的壓力；將人我得失放在心上，人我得失就是你的壓力。能將這些身外之物看淡、看輕，不患得患失，壓力自然就會不見了。

有經驗的人在栽培豆芽菜時，會在綠豆上放一塊砧板，有了砧板的重量，豆芽會長得又胖又壯；鯰魚是四破魚的天敵，在運送四破魚時，如果在魚箱中放進一條鯰魚，可提高四破魚的生存率。可見壓力也是成長的要件，因此要樂觀面對，適度紓解，不須太過擔心害怕。

第一、勤奮，不故意拖延。

第二、忍耐，不顧忌批評。

第三、勇敢，不過度自責。

第四、放下，不患得患失。

消除壓力

現代經常有人說：「生活壓力太重！」為什麼會壓力太重？怎樣消除壓力呢？

學生認為功課太緊，壓力太重；父母說家庭瑣事太雜，壓力太重；警察覺得任務太多，壓力太重；公教人員不滿上班時間太長，壓力太重。

壓力，壓力！無論男女老少，都活在生活的壓力中，都感到生活的壓力太重！房客付不起房租，有經濟上的壓力；父母覺得兒女不聽話，有養兒育女的壓力；夫妻彼此間懷疑對方婚外情，有感情上的壓力；菜市場的菜販有生意競爭的壓力；掃街的清道夫也有早起對抗髒亂的壓力。

其實，生活中外在的壓力很多，例如：失望的壓力、困難的壓力、貧窮的壓力、工作的壓力、疾病的壓力、情感的壓力、人事的壓力，甚至死亡的壓力等等，到處都是壓力啊！

外面的壓力之外，內心也有許多的壓力，例如：空虛的壓力、嫉妒的壓力、憂愁的壓力、瞋恨的壓力、邪知的壓力、邪見的壓力、仇恨的壓力等；這一切都讓我們感受到，生活的壓力實在沉重喔！

壓力，也不一定是壞的才是壓力；好的事物也可以成為壓力，例如：擁有的壓力、美麗的壓力、名位的壓力、恩情的壓力、成功的壓力等，真是「天長地久有時盡，壓力綿綿無盡期」！

有的人感到壓力太重，身心疲累；有的人感到壓力太重，意志消沉；有的人感到壓力太重，想要輕生；有的人感到壓力太重，精神失常。你有想要消除壓力嗎？茲提供辦法如下：

第一、提陞自己對事理認知的智能；增加認知的力量，可以消除壓力。

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。

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。

第四、與壓力為友，心甘情願的接受它，何壓力之有？

第五、乘興逍遙，隨緣放曠；不求不拒，自然會消除壓力。

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！

學佛的人有禪觀、慧思、正見、明理，對世間一切事都能順乎自然，所謂「兵來將擋，水來土掩」，又那裡還會有什麼壓力呢？

睡眠

人每天都要睡覺，睡眠有時候是懶惰、懈怠的代名詞，但是正常的睡眠是精進，會有再起的力量，因此適當的睡眠，也是正精進。

過去中國的讀書人，以及宗教的修行之士，倡導愛惜時間，都會儘量減少睡眠。就是一般的農工之家，也是起早待晚，日出而作，日落而息，毫不懈怠。佛教的阿那律尊者，因為聽經時打瞌睡，被佛陀呵斥為「咄咄汝好睡，螺螄蚌蛤內，一睡一千年，不聞佛名字。」可見睡眠不當，應該呵斥，但是適當的睡眠，也是值得提倡。因為睡眠具有如下功能：

一、睡眠可以放鬆身體：我們的身體繃得太緊，沒有適當的放鬆，就如機器，沒有休息，也會發生故障，所以適當的睡眠，讓身體得以放鬆，就如萬物休養生息，才能生機無限。

二、睡眠可以寬大心胸：一個人操勞過度，有時候也會影響情緒，例如看別人不順眼，甚至憤世嫉俗等。如果給予適當的休息，也能怡情養性，開闊心胸，自然不會對人太計較。我們很少看到一個人剛起床就責怪別人，但常見一個睡眠不足的人，罵你罵他，罵東罵西，所以充足的睡眠很重要。

三、睡眠可以遠離煩惱：人生的煩惱，所謂八萬四千，為數很多。我的欲望，我的掛念，我的計較，每天都像泰山壓頂一樣，讓人難以承受。所謂「一醉解千愁」，其實一睡不但可以把所有煩惱掛礙都平息下來，而且在獲得適當的休息後，有足夠的精神、體力解決問題，這才是真正的解千愁。

四、睡眠可以放下事務：勤勞的人，世間上的事永遠做不完，甚至愈做愈多，所以有「能者多勞」之謂。勤勞的人，做完這樣，又想完成那樣；做完自己的，又想幫別人多做一些。辦公的人，公事愈積愈多；寫作的人，稿債愈拖愈大；承諾的事，一件又一件；日常的生活瑣事，更是循環不已。例如，掃地每日要掃，煮飯餐餐要煮，盥洗日日要洗，人情天天要應酬。所以，有的人被事務纏身，甚至壓迫得身心俱疲。假如該睡眠的時候，放下事務，好好地睡上一覺，也不失為解脫之道。

五、睡眠可以觀想光明：佛教講，適當的睡眠也是正精進，尤其在即將入睡之前的一點點時間裡，如果利用來輕聲念佛，或是觀想光明，必定能在身心安然中入睡，如此必有益健康。

六、睡眠可以閱讀入夢：有的人習慣睡前看書，所以設有「床頭書」。在睡覺前，看一本自己喜歡的書，不但可以息下妄想雜念，讓自己擁抱書香入夢，尤其一旦養成每天看書的習慣，則日積月累，對自己的知識、學問必有長進，必能變化氣質，此所謂「腹有詩書氣自華」也。

總之，好逸貪睡，這是浪費生命；合理適當的睡眠，有助健康。而善用時間的人，利用睡前的時間用功，不管是念佛、讀書，或是止息妄念、開闊身心、遠離煩惱等，都能讓自己的生命得到充分的滋養，讓自己更有力量迎向美好的明天。

放下與拿開

有人說，心上有一塊石頭，你可以把它拿開，不拿開，壓力太重了！

有人說，面前有一塊石頭，你要把它搬走，不搬走，不好向前！有人說，院子裏有一塊石頭，你要把它放好，不放好，不好看！

心上的石頭是什麼？憂愁、苦惱、悲傷、怨恨、煩悶、罣礙；尤其一股委屈之氣，比石頭更加嚴重！不把這許多東西放下，心上壓力太重了，日子實在不好過！

有時候，一個人成為我們心上的石頭，有時候，一件事成為我們心上的石頭；金錢、房屋、土地、物品，都會成為我們心上的石頭。石頭不放下，日子總是不好過。

想想我們一個人，也真是很有承擔力，心上的煩惱就不知道有幾千幾萬斤重！還有人情、經濟、生活的壓力，都容易承受，尤其是非人我、得失好壞，這許多的石頭，一直壓在心上，難怪現代人都要學習疏解壓力，就是要想放下心上的一塊石頭。

豈但是心上的石頭難以放下，面前的石頭更是難以搬開。什麼是面前的石頭呢？公家的一個政策、團體的一個計劃、他人批評的一句言論、不同人事的一個主張，甚至紛至沓來的指責、批評、教訓、毀謗，都是不容易拿開的石頭喔！

心內的石頭、心外的石頭，一定要靠自己拿開，靠別人幫忙是不可能的。別人的勸解、安慰、鼓勵，也只是一時的，別人今天幫你挪開了心上的石頭，你明天、後日，還是會再有新的石頭推積起來。

新的石頭有時候不是別人搬來的，而是自己找來的。所以，無論是放下石頭，還是拿開石頭，最重要的是「解鈴還須繫鈴人」，最好是學習佛法，用戒定慧搬開你心上的石頭，用八正道化解你心上的石頭。如果是心外、面前的石頭，你可以用智慧、慈悲、結緣，改變外在的石頭；外在的石頭獲得了你自我的改變，那麼石頭也就不成其為石頭了！

佛說「放下，就會自在」；能夠照見五蘊皆空，當然就會度一切苦厄，當然就能自在了！