

重新定位，重新規劃

西方心理學處理壓力的方式，除了發洩情緒、尋求刺激只會將事情弄得更糟、壓力更大，應當避免之外；其他諸如上述的：減少不必要的壓力源、提高自我能力休息與睡眠、調整飲食、醫療）、如舒解放鬆、轉移目標等，皆可收一時治標之效。

當壓力暫時抒解，心平氣和之後，我們不該再渾渾噩噩、麻木不仁繼續地在壓力下過日子。其實壓力像一面鏡子，也是生命的警訊，要求你停下任何事去正視他，去探索自己的身心，去看清自己的弱點，甚至看清我們對生命真相的恐懼。人是不怕忙而怕閑的，經常忙碌，日子也容易打發，連身體也會健康些。但如果人生的意義與目標不明確，內心不踏實，清閑了問題更多，無所事事，越是無聊，越多妄想，壓力越大。**不明生命的意義，及缺乏人生的規劃，是最大的壓力**；所以我們必須用心、用智慧去認真地思考生命的意義，依於**緣起的生命觀**為自己生命重新定位，重新規劃人生的目標。

請大家務必避開干擾拿出時間，單純卻又深刻的省思，自己究竟將往哪個方向走；然後權衡事情的緩急輕重，讓生命發展與生活的步調趨於和諧。人需要的不是一個沒有壓力的狀態，而是在一個他認定的目標下，儘可能努力。

許多心理壓力是源自於我們拒絕面對現實，不願接受生命的真實面，**維持現狀、拒絕改變，幾乎是人類的共同特質**，但不幸也是一種深具自我欺騙、自我毀滅效果的壞習慣，抗拒改變的原因與內在的恐懼——對未知的恐懼——有關。無論多麼不滿意，人對現狀都會產生慣性。

覺察壓力，是對抗壓力的第一步。要有所覺才能找出真正的癥結。常常練習覺察自己在什麼狀況下，開始緊張，肌肉開始變緊，體會身心狀況的微妙改變。有了細微的覺察，才能意識到何時應該放鬆。要改變最好先反省紀錄壓力出現的成因，是否有什麼特定的環境或行為是關鍵的因素？有些確定會引發情緒的情況，應該透過事前的計畫來避免。從負面情緒反應的形成環境與條件直探處理因應的慣性模式等。這樣才能由後知後覺的認知，進步到當下的察覺，才能下手去調適。

外在的情境並不會給你壓力，只是當我們的心與因緣和合的情境接觸時，由於凡夫執取一切都是真實的，而起常樂我淨的顛倒，令自己無法承擔，壓力才會產生。佛法的安心之道，是求心不求境，不去改變外境，而只向內對治煩惱的根源。根本究竟的方法還是依於「**親近善知識，聽聞正法，如理作意，法隨法行**」的勤修四念住，這樣既能一方面去除壓力源頭的非理性情緒，一方面又增長能承受壓力的心智。

首先再複習一下，我們應有的知見
壓力是單位面積上（心智）所受（壓力源）之力。
壓力源是引發壓力之情境，除了來自於外境的變化無常、無法掌控，主要是自己的無明（根本煩惱）與情緒（隨煩惱）。

受之單位面積則是心力與智慧。心力即堪能性，包括了意志力、念力、忍力、專注力、覺察力=定，；智慧則是：正見、正觀、如實知、正思惟、抉擇判斷，依於理性思惟後之抉擇與行動：面對事實，看破虛妄而放下。

從佛法的角度來看，壓力絕對不是來自外境的，而多數是自己給自己的。壓力源自煩惱所引發的愛欲情緒，多數人只想加強那份掌控外境、抵擋無常的執著，於是「渴望企求未得到的，或想要得到更多，以及想要去除不合乎自己企求期待的；另一方面又害怕失去已得到的，而失去後又引起憂惱。」

壓力的來源只是自己既定的想法而沒有其他的理由，許多心理壓力是源自於我們拒絕面對現實，不願接受生命的真實面目。由於承受力量的心智不足，便形成了壓力，由於心智不足又再引發煩惱情緒，成為新的壓力源，如此惡性循環，壓力當然越來越大。

雖然我們已經多少理解無常無我的道理，但由於無始劫來的無明，在心理上卻對無常無我有一種根深柢固的厭惡感。我們想要的是常、是永恆、是期待永遠不變的安全感。我們深信可以掌控外境，可以得到常，於是消耗了大量的精力去加強那份來抵擋無常、抵擋不可意、保住可意的力量，而繼續執著永恆。短暫的一生，我們是要加強那份抵擋無常於死亡的執著，還是學會面對事實，看破虛妄而放下呢？

現代社會中，一切講求速成，而心智是絕非一蹴可即的，不過雖然沒有捷徑，但卻有明確的道路，那就是依緣起的原則所鋪設成的；有意義的生命，與速度或效率無關。重要的是你做了那些事，及為什麼要做，而不是完工的速度有多快。達成目標的速度並不重要，目標方向正確才是最重要的。我們是凡夫，必須循序漸進，首先應當清理心中的垃圾，才有時間及空間來增長心智！

**放慢腳步，少事少業，化繁為簡，有效的運用時間；
少欲知足，樂斷樂修，活在當下。**

放慢腳步

過去的人有很多閒暇時間去調適自己，但現在悠閒幾乎已經被視為負面的價值。19世紀興起的效率觀念，使得一個人的成就與價值，在於單位時間內可以做多少工作量，因此逼迫每個人追求速度、追求效率；在不知不覺中，變成個人的壓力。現在的人工作壓力大、急務纏身、窮於應付，每天追著時間跑是現代人生活上的一大焦慮與困頓，在壓力下一心只想著利用時間增加效率，甚至一心數用；進入數位時代，電腦運作速度以百分之幾秒來計算，但是我們還是覺得太慢，辦公室裡經常可見一群人，猛按滑鼠，同時開了十幾個視窗，嘴裡仍然不耐煩地喊著快、快、快。由忙而盲而茫茫然，這只會使人愈加陷入無法調適惡性循環的窘境，根本無法解決壓力的困擾。

匆忙度日，深怕浪費了時間時，就會漠視他人的存在缺乏應有的關懷心。快速運作時，不能專注所作之事，謹慎觀察周遭的變化及警訊，以避免出錯及可能

發生的意外，一切理性判斷抉擇皆因速度太快而散亂模糊，只能被迫做出慣性反射動作，非理性的反應一再的重覆而置身於極大的危險當中，如同高速駕駛於崎嶇多變的山路上。匆忙之間完成的工作，品質勢必會出問題。讓自己鎮定下來，不要急，不要趕地進行手邊的工作。事緩則圓，最主要的原因還在於專注，所以極少犯錯。天下沒有比改正錯誤更費時費力的了。一次只做一件事，不要排滿了事卻一件都做不好。

要練習把生活節奏變慢。上班時間慢不下來沒有關係，先從自己可以掌握的時間做起。吃飯慢、說話慢、動作慢開始最後可以做到即使動作快，但是心裡也不慌張，整個人就會穩定下來，多留一些時間空間單獨思維反省。

少事少業，化繁為簡，有效的運用時間：

要懂得割捨才能簡樸，能割捨複雜、不需要的東西，無論是經濟、精神、心理生活都要懂得割捨，才能保持身心的安定平衡。越繁瑣複雜的生活，越多的需求，煩惱壓力也就越多。恬淡簡樸是養心第一法，越是簡化自己生活態度，對調適壓力越有幫助。現代人擁有太多生活上不必要的東西，如果能把多餘的東西丟掉，只留下生活必需品，非但不會死，反而活得更快樂。同樣地，我們的心，從電視、網路、電子媒體等，獲取很多不必要的資訊，使心散亂煩躁。如果我們能去除這些不必要的訊息與知識，則較易維持內心的平靜安住。

當我們的腦子中隨時都被許多雜事打擾的情況下，當然也無法集中精神思考真正對我們人生重要的事情了。我們每天的生活經常被幾乎毫不重要的事情淹沒。現實中的大部分事情，對生命的影響都相當有限，也就是說，它們基本上根本不會對我們生活品質產生任何衝擊。能夠從各種無用的活動、工作中解脫，而將生命的精華用於成就自己心目中最想得到的目標，想想看，你會做的多好！你可以利用最好的時間，集中精力於最有建設性的工作與活動中，這種高效率，必定能夠改善你的生活品質無疑。

我們並不一定需要做每一件要做的事，**真的非作不可嗎？**適時的回絕，往往能為我們生活多爭取一些餘裕。不懂得說不，要求完美，大事小事不分緩急輕重，都要做的好，一件事情還沒有完成，又攬一件事上身，如此惡性循環必定會感覺時間不夠用，沒有成就感。留空間給無常，給自己不能掌握的因緣，給自己的失誤，含蓄一點，用十分把握作五分的事，才能游刃有餘。

遇事應先**度德量力**，不可勉強；復應**審勢擇人**，小心謹慎，仔細體察。實在事情到來，皆是因緣和合剛剛好！不必主動增減！！有些事情是，不得不去做，是不得已的，勉強應付一下即可。要知道輕重，要愛惜時間。非關了脫生死之事，則過得去就好，且隨他去，省得一節是一節。實在能採取某種措施去改進狀況，就付諸行動。如果事情已無可挽回，或是根本不符合自己生命的目標而不值得採取行動，那麼就接受事實，隨他去吧！接受無法改變的事實、放下不可改變的。

懂得說「不」：強順人情，勉就世故，誤卻了一生大事，要懂得在適當的時候拒絕。有些事並不太重要，徒耗寶貴的時間。而更壞的事情是只忙於一些雞毛

蒜皮的事，這比什麼都不幹還要糟糕。拒絕自己本人做某事或拒絕為他人做某事。要真正小心謹慎，除了少管他人閒事，有時還得防止別人打你的閒岔。

遠離損友煩人：明明知道一個人很煩，但有時我們爲了短期利益卻忍氣吞聲地忍受著。天大的錯誤！不論短期利益多大，損友帶來的長期負擔均更大。難道只因爲一個人原意是好的，所以我們便應給他強奪我們的時間、精力、快樂的權利嗎？應該不會。我們生命有限，不應該冒然將寶貴的時間與精力，交給別人去浪費。知事少時煩惱少，識人多處是非多。

多事多業、多有所作，由此因緣愛樂種種所作事業，後彼事中其心流散，不堪修學止觀！多事多語，增過損智，滋長煩惱，障礙聖道。

一生遷勞總因爲多事，好事不如無！**見事莫說，問事不知。閑事休管，無事早歸。**過去事。丟得一節是一節。現在事。了得一節是一節。未來事。省得一節是一節。最無味者，是管閒事！

香山云：我有一言君記取，世間自取苦人多！今試問勞擾煩苦之人，此事亦儘可以，果屬萬不可以者乎？當必恍然自悟矣！

世間可喜可怒之事，自家著一分陪他，可謂勞矣，可謂癡矣！

有效的運用時間

時間是人們最重要的資產之一，壓力的累積往往與時間的失控有關，在一定的時間內，有太多工作排隊等著完成。有效的時間管理可以提升對事情的掌握，因而得以放鬆的方式去因應生活。**千萬不要因爲力求圓滿，而造成千頭萬緒焦慮**，人生中最令人感到挫折的，莫過於想做的事太多，結果不但沒有足夠的時間去做，反而想到每樣事的步驟繁多，而被做不到的情緒所震懾，最後一事無成。這就是所謂的千頭萬緒焦慮症候群。我們必須體認，時間有限，任何人都無法做完所有的事，想把每件事都辦好，僅僅是一種衝動。

事情多未必會造成壓力，但面對一堆的工作卻又不知道要從何處著手，則常是產生壓力的主要原因。這時候如果能有一個有明確時間分配的工作計畫，讓自己知道什麼時候要做什麼事情，什麼時候應該完成什麼工作，當一切工作皆能按照既定的計畫進行時，自我的控制感增強，壓力自然就變小了。除了時間表外，也應該爲所有工作做重要性排序，當時間或力量有限的時候，則可量力而爲，放棄比較不重要的工作，由於在事前已經有所考量，所以即使有所取捨，也較不容易有任何的遺憾或產生其他有傷害力的情緒。訂定明確時間分配的工作計畫，「迫切性」與「重要性」是影響時間運用的重要因素。要事第一，次要的事不必擺在第一，要事也不能放在第二。無論迫切性如何，重點是，把要事放在第一順位。要知道『緊急』是指加諸在我們身上，應立即注意及回應的事件，『重要』是指關係生命意義人生目標整體方向的事，是一有時間就要去做的。至於其他的都是對長整體方向不相干的的事。

解決之道

步驟一：感覺工作繁多的壓力來襲時，立刻叫停，暫時停止身心兩方面之所有活動。

步驟二：遠離壓力的境界後，比較容易退一步，從客觀角度思考，真有那麼重要嗎？萬一沒做到會有什麼了不起的後果？誠實地面對最壞的可能。

步驟三：排除所有和完成最重大目標無關的工作。

限制干擾：在完成一件事時，盡量避免其他事情的干擾，透過事前的計畫來避免確定會耗費時間的人事物。

尊重專業、授權：將聰明才智用於不是自己最擅長的地方，通常是很費事的舉動。事不必躬親，在合適的情況下，可以請他人代理。

步驟四：情勢隨時在變，因此我們也應該隨時因應情勢，調整做事的優先順序。一次只做一件事。

步驟五：著手工作。既然已經設定優先順序，現在不動手，更待何時？萬事起頭難。勇敢地踏出第一步。

步驟六：專心做手上的工作。在沒有完成以前，不考慮第二優先。

步驟七：不急不緩地進行手邊的工作。匆忙之間完成的工作，品質勢必會出問題。讓自己鎮定下來，不要急，不要趕。最主要的原因還在於專注，所以極少犯錯。天下沒有比改正錯誤更費時費力的了。

步驟八：工作完成前，不輕易停手。今日事今日畢，一次完成任務。

我們常打開信件閱讀後，隨手擱置一旁，等待有空再回，但如果那是問卷，除了找出來的時間，還必須再度閱讀熟悉內容格式才能填寫，對時間的運用是一種浪費，因此盡可能在著手開始一件事時，就有完成它的準備。

步驟九：這時才安心進入下一個工作。

少欲知足

人為什麼會那麼「鬱卒」、那麼憂慮呢？就是因為欲望太多，把自己壓得透不過氣來。越多的需索，生活就變得越複雜，煩惱也就越多；簡樸而少欲知足的態度生活，就能使自己無欲而剛，心力堪忍，意志堅定。人心由於欲望太多，於是種種機巧傾囊而出，便是造成我們苦難的原因。

根本煩惱六者：一貪、二瞋、三癡、四慢、五疑、六不正見。

隨煩惱二十者：一忿、二恨、三惱、四覆、五誑、六諂、七僞、八害、九嫉、十慳、十一無慚、十二無愧、十三不信、十四懈怠、十五放逸、十六昏沈、十七掉舉、十八失念、十九不正知、二十散亂。

把物質生活降至最低限度，心靈才比較自在。欲望太多而不斷追求的人，就有如餓鬼。餓鬼的長相是「皮包骨，肚子鼓脹」咽喉像針那麼細，吃了東西給，入口就化成火。這象徵著我們每天都在往外追求，想要占有很多東西，卻無法滋潤自己的身心；現代人便是犯了這個錯誤：欲望太多、太貪婪，這樣的人是必定長期處於壓力之下而不快樂的。

雜阿含經云：**欲生諸煩惱，欲爲生苦本**。若眾生所有苦生，彼一切皆以欲爲本。第二覺知**多欲爲苦**：生死疲勞，從貪欲起。少欲無爲，身心自在。第三覺知心無厭足：唯得多求，增長罪惡，菩薩不爾，常念知足，安貧守道，唯慧是業。

諸欲求時苦，得時多怖畏，失時懷熱惱，一切無樂處。

世人愚惑，於長夜中，由妙五欲積集長養，任運貪著，常爲五欲所惱，而猶求之不已，至死不捨。常爲五欲所使，名欲奴僕。

汝等比丘。當知多欲之人。多求利故苦惱亦多。少欲之人無求無欲則無此患。直爾少欲尙應修習。何況少欲能生諸善功德。少欲之人則無諂曲以求人意。亦復不爲諸根所牽。行少欲者心則坦然無所憂畏。觸事有餘常無不足。有少欲者則有涅槃。是名少欲汝等比丘。

若欲脫諸苦惱。當觀知足。知足之法即是富樂安隱之處。知足之人雖臥地上猶爲安樂。不知足者雖處天堂亦不稱意。不知足者雖富而貧。知足之人雖貧而富。不知足者常爲五欲所牽。爲知足者之所憐愍。是名知足。

檢討反省：成功的人有個特質→→不斷地檢討反省。

千萬不要忘記生活中唯一確定的事就是因緣環境永遠在變，所以，每隔一段時間，我們就應該退後一步，重新檢討一次自己的進步情形。多多反省、懺悔，才能改造自己，向於清淨光明的未來。

多聞思佛法、多修止觀：

親近善知識，聽聞正法，如理作意，法隨法行

易云：多識前言往行，以蓄其德

「多聞能知法，多聞能離罪，多聞捨無義，多聞得涅槃」，成就聞慧。

閒居靜處，專精思惟。由相信聖言量，進而觀察、思惟、類比推求，成就比量之思慧。

多修止觀：止能引發定，令心不亂；能增長覺知力、堪忍力、定力，念力（記憶力）。觀能引發慧，令心不顛倒。能增長正見、價值觀及判斷力，及如理作意，也就是理性思考。

短暫的一生，我們是要加強那份抵擋無常與死亡的執著，還是學會面對事實，看破虛妄，而放下呢？

觀無常、無我、一切都不決定的；觀如幻如化畢竟空的，如夢幻泡影。觀但是知一切如夢幻泡影，所以不取相，如如不動。

活在當下

如何增長自己的心智去因應無常多變的事物？隨時觀察自己的內心，充分運用所學的知識，活在當下。生命的意義只能從當下去尋找。逝者已矣，來者不可追，如果我們不活在當下，就永遠探觸不到生命的脈動。

「慎莫念過去，亦勿願將來；過去事已滅，未來復未至。現在所有法，彼亦當爲思：念無有堅強，慧者覺如是。若作聖人行，孰知愁於死？我要不會彼，大苦災難終。如是行精勤，晝夜無懈怠；是故常當說，跋地羅帝偈。」（跋地羅帝：應云跋陀羅帝 譯曰跋陀羅者賢，羅帝者意，亦云智）尊者阿難是從五蘊的「不樂、不欲、不著、不住」，來說明「跋地羅帝偈」的。

「跋地羅帝偈」中所表達的主要精神，就是「不追悔、顧戀過去，不懂憬、憂懼將來，不染著現在」。

生命的意義只能從當下去尋找：過去的事，因緣業已過去而不存在。不論是美好而令人懷念，或是多麼地醜陋而令人追悔，都沒有必要沉緬於過去的情緒中。因爲對過去的懷念或追悔，只是徒增自己的情執，進而干擾對於當下的因緣作出正確的因應。當然檢討與反省過去，以爲後事之師是可以的，但卻沒有必要因此而影響當下的情緒。至於未來的事，由於因緣尚未成熟，也是不存在的狀況。雖然可以去計畫、去努力，但未必要執著它一定得如己所願，而期待的情緒，常常染著著掌控的意圖，因而引發煩惱；即使未來果真能如其所願，然而卻又會如火益薪地長養貪欲，當然如果不如預期，則難免失望或憤憤不平。有時與其憂慮失敗，期待如願，還不如盡己所能去努力耕耘，實在沒有必要因不存在的未來而影響當下的情緒。

排除了執著過去、未來的不存在，所剩下來的，就是「活在當下」了：對當下的起心動念清清楚楚，而又能了知一切的一切都是在因緣和合與消散的過程中，是無常的、是無我的也是畢竟空寂的，而不取著，這也就是正知正念。這是行者應有的智慧與生活態度。如此「先以習成性，次以性養習」，鏗而不捨，所有的苦難，自然就會終止了。