

## ◎醒來，就放下了

壓力已經是文明社會中不可或缺的一環，在不同面孔、不同性別、不同年齡下都藏有不為人知的壓力。為了工作、愛情、課業、金錢或者權力，有千百種不同的理由，但相同的是在心中都有無形的重擔，這重擔有輕有重，有的重量剛剛好，給人一種驅動力往前行，但有的可能過重，壓到讓人喘不過氣來。壓力導致的文明病深深的困擾著現代人，輕則睡不好，嚴重一點可能就出現憂鬱症等精神上的疾病，要真正解決這些文明疾病的方法並不是看精神科醫生、吃抗憂鬱放鬆的藥，而是應該要從根本著手，解決壓力。

解決壓力的方法跟壓力來源一樣，也有千百種。像是運動打球，腦中就會分泌腦內啡，讓心情歡愉；登山出遊，欣賞到好風景和寬廣的山色美景，心中也不禁舒暢起來；做自己喜歡的休閒活動，下棋、看書、看電影或者聽音樂，讓自己進入無我的境界，沉浸在自己的城堡中，什麼壓力和外在的干擾，通通都被排除在外。不過這些排解壓力的方法還不算是真正的釜底抽薪，下面有個小故事，藏著真正的解決之道。

許多人都被壓力所困擾，所以都不約而同地問了佛祖一樣的問題：「我該怎麼做，才能不再有壓力與煩憂？」佛祖給的答案都相同：「只要放下，你就能不再有任何壓力和煩惱。」有個自以為聰明的人很不服氣，便專程去找佛祖，挑釁地問：「世上有千千萬萬個人，就有千千萬萬種壓力和煩惱。但是您給他們的解決方式都完全相同，那豈不是太可笑了？」

佛祖沒有生氣，只是反問男子：「你晚上睡覺的時候，會作夢嗎？」「當然會！」男子回答。「那麼，你每天晚上作的夢，都是一樣的嗎？」佛祖又問，「當然是不一樣的。」「你睡了千千萬萬次，就作了千千萬萬個夢。」佛祖微笑地說：「但是要結束夢的方法，卻都是一樣的，那就是：『醒過來』」男子聽到佛祖這樣的回答，當下愣住，久久不語。

或許我們這種世俗的人無法像佛祖那麼的豁達，可以忘卻這些自尋煩惱的事。但我們可以慢慢試著想開一些，少計較這些得失，自然而然壓力就會比原本少，而我們的生活品質也就漸漸提高，活得更加快樂了。

（出自台灣電力公司《同心園地》第137期；文／劉紹楷 第一核能發電廠）