

健康快樂之道

依凡

每個人都希望健康與快樂，換一句話說，不論男女老少，大家都在努力追求各自的安寧與幸福。這件事體，可能會引發一些爭論。有人認為，求取幸福並不是難事，只要我們能找出那些快樂的源頭，遠遠的規避那些禍害，這就行了。但事實上，人活在世上並不是那般簡單，甚至像我們生活在這麼個如此得天獨厚的國度裡，依舊有很多人坦率表示，他們感到還不夠快樂。顯然，這不是一個精神病醫生可以循各種途徑就可找出這類不良的情緒，看來這一切都與時間有關。

很多人不能在眼前找到快樂，因為他們寧願把一切放在過去。經常縈繞於腦際與冥想中的失落、失望與失敗，而產生了沮喪感。或者他們的心理繼續充滿著對往昔某些人虧待的憤恨感，他們還在不可原諒的譴責別人，或者他們為一些感到愧歉的往事繼續自責不已。他們的沮喪、仇恨或愧歉，就這麼活生生的讓自己停留在早已過去的時光隧道。

其他有一些人集中注意於未來，因而不能享受到目前所有的任何滿足。他們為一些可能會威脅他們幸福的陰影感到焦慮，其實那些陰影的絕大多數都是幻想，目前並不存在，事實上永遠也不會出現。

第三種人就只知道耽溺於目前，不會展望未來，也不屑回顧過去。他們只曉得數落怎麼怎麼不好，而不認為怎麼怎麼都好，他們需要現在根本沒有的東西，立刻就需要，他們認為有資格得到那些。還有很多人把他們目前的不快樂，

一股腦兒的歸咎於其他人，因而大肆撻伐別人的思想、言行或事業。他們認為，如果這些「其他人」諸如配偶、父母、有關當局等等，若能開創他們理想中的這種環境，他們就會心滿意足。

所有這些在情緒上陷於苦惱的人——沮喪、仇恨、自怨自艾、焦慮、憤怒、煩躁或懷敵意的人，不單只是喪失快樂，也損壞了他們的健康。這些所謂緊張情緒會帶來多種疾病像：消化性潰瘍、潰瘍性結腸炎、高血壓、冠狀心臟病、偏頭痛。有些情況下還能觸發精神分裂症，或癲狂與抑鬱交替發作的精神病。看看心臟病就是一例，一再出現憤怒、暴躁、與敵意的人，會導致荷爾蒙失調，因而引起動脈壁的膽固醇異常增加，最後妨礙動脈血液的流動；如果不是造成全身癱瘓，至少也傷害心臟的部分功能。憤怒與敵意也能引起高血壓，這就是中風的前奏。

每年由於心臟病與中風而太早去世的人，如果他們緊張的心情與對應的情緒能適宜舒解，保持於一中庸的水準，大多數的早死都是可以預防的。我們是個有健康意識的國家，對於濫用藥物、酗酒、性泛濫、與環境污染所引起的明顯災害，已格外的注意。但到底還要多久才會察覺，我們很多人都耽溺於一種——可能是所有惡習中最壞的一種——糟蹋時間的習慣。換一句話說，頻頻出現的消極想法，惹起這許多苦惱情緒。我們替自己帶來不幸與病痛，我們把造物主餽送的寶貴時光，竟一分一秒的糟蹋掉了！

我們應該如何做才能有效使用寶貴的時間，來創造健康與快樂呢？享受這兩大幸福已有現成的價碼，但相當可觀。個人支付的代價要比這些日子來大多

數專家提供控制緊張的估價單高得多。他們告訴我們：可經由三種方式降低生活中的壓力。

第一、有時我們能輕易的把緊張的生活情況處理得更好些：不論在工作、在家裡、或其他場所，可以完全的逃避或調整造成緊張的若干要素。舉例來講，比孩子們稍晚一點吃晚餐，在辦公室關起門來工作，免除一些騷擾與分心，或索性改換另一件工作。

第二、藉改變我們的感覺與態度來減少緊張：臨床診斷與研究機構通常的處方是——不要經常煩躁將可能會如何；不要老耽心可能會發生甚麼；不要老要求凡事十全十美。你毋需去取悅每一個人；你毋需馬不停蹄的忙碌；不要老拿自己與別人比長論短。

第三、由於有害的情緒可以遏阻，或鬆弛一下肌肉就可縮短，故很多處理緊張的專家們，建議大家如何去照顧身體：控制飲食與體重；經常性的做些溫和的健身體操；不要抽香煙；適量的飲酒。至於享受休閒與娛樂，現在已漸次成為處理緊張情緒所強調的另一重要措施。

我還是覺得，減少我們的情緒緊張只是其一，如何使我們的生活過得最充實更為重要。健康——整體的含義是，要求我們以完整的人去作最好的活動。任何時候，我們的心靈性，也必須像我們在情緒上與身體上的諸般機能一樣，聚精會神。

幸福是經由一種確切的方式去檢視自己、別人、自然與事變而得來。從這一切去蒐尋、挖掘、與諫選，其中的善與美才會產生。這些都需要時時刻刻去

感受：甚麼是實際的，現實的，與真實的。不要悲傷已失掉甚麼或預期會做錯甚麼，幸福就是妥善利用我們時間的果實。

幸福生活的代價，就是學習以我們的意志去建設性的引導我們的思想。有時候，我們應當回顧過去，但只對那些幸福的人物與事體，活在我們的記憶中而能感恩與敬愛。有時候，我們的意志應該導引我們的思想朝前看，集焦於提供我們目前以希望與啟示的預知大事與情勢。但我們幸福生活的絕大部份時間，是呈現在我們週遭的所有一切中去尋求真善美。受苦者經驗痛苦的勇氣，乞丐的謙卑，隱匿在失敗中的個人成長機會——這一切實際的真相，即使在最壞的人生景況，即使在貧民窟中出身的社會渣滓，終究會被發現、受尊重、被珍愛。

富於思考的先師們，已留給我們如何善用時間的原則，運用得法的人就會健康、快樂。不是嗎？萬物的法則都隨時在提醒我們：任一片刻時間，只要懷著衷心感激的心情，那就會快活。