

與壓力的關係

無論做瑜伽又好，修佛法也好，很容易會有一個錯覺，就是：覺得智慧越多，情緒就越穩定，遇到不同的事情亦處之泰然。不錯，當智慧增長時，看待事情的看法會不同，因為對無常與無我有了深入的了解，明白到每一刻都只是不同因緣聚合的果，果只是果；並不需要把結果與自己的個人價值扯上關係，亦因這樣，情緒就自然不會有很多了。

雖是這樣，但並不代表智者沒有情緒，我相信當你被人指責、誤會時，不开心、難過一定會有的。又譬如當遇到自己的小孩生病時，身為父母，因為對自己兒女的愛，是沒辦法沒有絲毫擔心的。若果一丁點擔心都沒有的話，我懷疑那個愛有多深。所以，情緒或多或少絕對會有的。但問題是，有多少？會維持多久？有多影響我們而已。

有天一起床，想起當天有非常多的事情要處理時，內心感到擔憂、煩惱、緊張。一直留意着自己，發現自己會花不少能量、時間在想着：「那麼多事情要做，我今天如何可以

完成啊？」「很有壓力啊！」「如果沒有小孩的話，我的效率是很高的啊！」可會留意到，越把集中力放在這些想法上，自己的能量越被消耗，同時亦留意到因為能量被虛耗，怨氣容易產生，而這些怨氣，不但沒有幫助我更有效率及快速完成手上的工作，反而拖慢了自己的進度。

當我發現自己掉落情緒的漩渦時，回到呼吸，好好的跟着每一個呼吸，這樣有正念的覺知呼吸，很快就把我從情緒的漩渦中拉出來了。我留意到我越介意有堆積如山的工作，或越介意有壓力感的話，壓力感與無助感就越大。同時亦留意到，如果我不斷要求自己達到目標（幾點完成？完成多少？），那份壓力感又大了許多。

我跟自己承認：「對，這刻的確有壓力，壓力應該在這刻不能離開，但我可以選擇把能量虛耗在埋怨之中，又或者把能量放在處理面前的事情。這一刻，我可以做什麼讓自己壓力減少一些呢？」

我知道壓力除了來自要帶孩子外，也要在一天內把師資課程的作業批核完，還要為明天師資備課，晚上亦要出外跟家人吃晚飯。時間不足是我沒法控制的，但我可以控制我如何利用時間。看到這點時，我跟自己說：「好，就慢慢專心，把一份一份功課去批核吧，盡量做得多少，就做多少吧，這是最能夠幫助我自己減少壓力的。」

很有趣，當我把所有能量放在專心（不把能量放在壓力感）批核作業，結果比我想像中快了好幾個小時完成，還剩下時間讓自己午睡和與小寶寶玩耍呢！

生活的確有時會「壓下來」，但我們可以選擇如何去運用自己的時間與力量！

可以選擇把能量虛耗在埋怨之中，又或者把能量放在處理面前的事情。