

何處覓心安

去年聖誕節到尖東海旁走了一趟，聖誕燈飾一如以往璀璨，遊人卻比從前減少。以前欣賞尖東聖誕燈飾是大部分人一年一度的重點節目，今天卻給人冷清的感覺。

科技進步，什麼都電子化，生活比從前舒適得多，生活節奏也快了幾十倍，我們長期生活在壓力和焦慮當中，何處覓心安似乎是現代人最大的難題。

影響日常生活思想和情緒的因素可以分為3個範疇：物質世界、人際關係及心靈質素，要做到心安，就要在當中取得平衡。在物質世界為滿足生活需要，許多

人都努力工作、發展事業，卻忽略健康。身體健康好比汽車引擎，狀態直接影響表現。不要長期讓汽車引擎高速運轉，要充足的休息時間，給予適當的潤滑劑，我們的身體也是一樣要好好地保養。

人類是群體動物，本能地希望與人溝通建立關係。譬如說：公司同事發生意外，即使你跟他認識不深也不免會難過，希望自己有能力的阻止意外或幫忙善後。親情、愛情和友情讓我們建立起人際關係網絡，然而我們與人相處時容易產生摩擦，為自己帶來不少壓力。

建立一個穩固的支持系統彼此照

顧，分享快樂，分擔煩惱，互相扶持，就是讓我們得到心安的一大支柱。

最後談談最難維持的心靈質素。佛教哲學思想這樣說：我們能從這世上帶走的，就只有一些內心的感覺和經歷。提升心靈質素在筆者看來是現代人生活中最大的挑戰，要培養處理情緒的智慧，尋找生活的意義，建立自己的信念和價值觀，這些全都是學校沒有教的課題，也沒有人可以為我們提供答案，只能在生活的體驗和反思當中慢慢尋找自己的答案。

西方基督教說：得力在乎平靜安穩；佛教思想說：心安身自安。主流宗教不約而同提出要維持平靜和安穩的心靈狀態，就是我們面對生活挑戰和尋找快樂的最主要方法。

作者為美國心理學會會員