

香港中文大學校外進修部主編

精神壓力： 成因與消除

報紙課程系列

IV

商務印書館

精神壓力： 成因與消除

報紙課程系列——
精神壓力：成因與消除

主編者——香港中文大學校外進修部

責任編輯——羅潔顏

插圖——王鑑豐

出版者——商務印書館(香港)有限公司

香港鰂魚涌芬尼街2號D僑英大廈

印刷者——美雅印刷製本有限公司

九龍官塘榮業街6號海濱工業大廈4樓B1

版次——1990年8月第1版

1991年3月第2次印刷

© 1988 香港中文大學校外進修部

© 1990 1991 商務印書館(香港)有限公司

ISBN 962 07 6076 X

出版說明

在知識趨於繁富的年代，學問之分越來越細，學科之間鮮有互通。香港中文大學校外課程部舉辦「報紙課程」，以現代讀者關心的專題廣邀各領域中之有成者，寫成專文，頗能收互相闡發之效。文章曾刊於香港各大報章，頗有影響，至今讀者需求仍殷。現在精選部分再加整理，或由作者修改，刊印成書，將這種不囿礙於一種學問的精神傳揚下去。

每篇末所註作者任職機構或職銜乃該篇文章寫成時資料，意在闡明文章與作者專業之關係，之後雖有升遷，未作更改。

商務印書館編輯部

總序

一九八九年十月份的《未來主義者》(Futurist)雜誌指出：英國十八世紀六十年代開始的工業革命着重體能，而當代「訊息革命」則憑藉智能，以探索太空、處理資料、拓展通訊系統、市場和服務行業。同時，善用海洋，重建城市，保護環境，再造能源，以免人類飢餓病痛之苦。

面對劃時代之變，未來主義者羅伯特·西奧博爾德(Robert Theobald)說：「行為與思想要公平端正，不可自欺欺人；對一己的行為，必須承擔，應有義務必須履行，不要自以為是，卻要謙遜，並盡量成全他人，兼善天下；對不可思議事物，尤要留有餘地，懷點敬意。」

一九七九年春，香港中文大學校外進修部主任賴恬昌先生依據科技發展、知識銳進、信息流通與人類息息相關之旨，認為美國加州大學聖地牙哥

分校首創「報紙課程」計劃，必有助於拓展成人教育領域。蓋香港報業發展普及每一階層，廣大渴求知識人士均可得而學之。於是徵得各大報鼎力協助，撥出寶貴篇幅刊出。十年之間，先由南華早報及大公報，其後擴及明報、星島日報、華僑日報、文滙報和虎報聯合刊出下列課程：

一九七九年

OCEANS: Our Continuing Frontier

道德與社會

一九八一年

家庭與社會

職業面面觀

一九八〇年

科技與人生

普通心理學

生與死

一九八二年

管理與擔負

領導與改革（一）

一九八三年

領導與改革（二）

思想與行動（一）

一九八四年

思想與行動（二）

中國藝術

一九八五年

中國古典建築與園林

美國大眾文化

一九八六年

中國法律

禪與藝術

一九八七年

談自欺（欺人）

禮：情理的表達

一九八八——八九年

癡情與智慧

精神壓力：成因與消除

課程皆與人類社會須臾不離，由學有專精作者闡明中外古今人文、社會、科學的動向與思潮，莫不態度客觀，直證心源，稽古稽天，結合現實而

以系統出之。

大體上，「報紙課程」刊出諸文，均本於理，說以情，情理兼備，約繁歸簡，以便讀者自字裏行間，領悟不言之教，自覺覺他，祛除恐懼，提高自信，平衡身心。

戴梁椿兒 報紙課程策劃人

香港中文大學校外進修部

一九九〇年二月一日

目錄

51	45	37	28	21	13	8	1	ii	i
習字可消減壓力？	催眠與壓力的消除	衝突的化解	瞋恚的對治	瞋恚的本質	幽默與緊張	情緒壓力	忍與捨	總序	出版說明
高尚仁	曾樺	梁覺	李潤生	李潤生	容應淮	容應淮	饒宗頤	戴梁椿兒	

108	102	94	87	79	72	65	59
自我催眠	通過參與運動控制精神壓力	協助兒童應付精神壓力	音樂與感性、理性、悟性	禪定	靜坐實習可調治失眠	瑜伽行法與都市病的治療	練習書法具有治療功效
周向榮	傅浩堅	黃重光	林聲翕	葉文意	葉文意	林蔡寶明	高尚仁 管慶慧

忍與捨

饒宗頤*

一顆被壓力擠得透不過氣的心，在不停的電話聲，與無間斷的對話困擾之下，得意和沮喪的心情永遠糾纏不清，人被迫得要發出魯迅那句「不知何故兮使我神經衰弱？」的疑問。難怪精神病醫生其門如市了。在頭痛醫頭的情況當中，我想提出兩個字，作為一劑權宜的膏藥給人們來貼一貼，試一試：一個字是「忍」，另一個字是「捨」，不知效力怎樣？

聰明的人們一定會說：這豈不是從佛門偷來的靈丹嗎？我當然直認不

*香港中文大學中國文化研究所及藝術系

諱。

忍也者，原是佛家六波羅蜜多之一，梵語是 *ksanti*（音譯羸提）；捨是四無量之一，梵語稱爲 *upeksa*。六波羅蜜多是六椿法筏，可以橫渡生、老、病、死流轉的大海，而到達彼岸。六波羅蜜多（*paramita*）第一件是檀那（*dana*），義是施與；施與和「捨」兩者有着很密切的關係。忍是第三件，亦稱爲安忍。第四件是精進（*virya*，音譯毘梨耶）。能夠安忍，才能精進，這是佛家最具有積極性而能達到彼岸的法門。在持咒時，所用的秘密語言有「忍陀羅尼」一語；能安住於實相者，名曰忍陀羅尼（陀羅尼，梵文 *dharaṇi*，義是總持。指用最簡單的語言，攝集善法，使人可以誦持不懈）。忍字在佛家進修過程中具有特別的重要性，禪宗的一位祖師，名爲弘忍，即以忍爲名。忍要靠耐力去支持；能夠忍受一切困難，才能作持久戰。

在儒家的經典亦有同樣的教訓，《古文尚書·君陳篇》說：「必有忍，其乃有濟；有容，德乃大。」現代人所說的「容忍」，在書經上卻分為兩件事：忍是忍受、含忍，容則是能寬大、能包含。能忍才能成事「有濟」，能容納他人，方有大德，特別是指領導階層，「必有含忍乃有所成」（《孔安國傳》註釋）。小不忍即亂大謀，這句成語，想大家都曉得的。《資治通鑑》是一部內容絕大多數屬於歷代宮廷、軍閥，包括中央和地方鬥爭相斫的史事紀錄，今人讀之，可能引起許多反感。但是，我願意在這裏介紹該書一段美麗而為人樂道的，有關於忍的故事；

「唐麟德二年壽張人張公藝，九世同居，書『忍』字百餘以進。齊、隋、唐皆旌表其門，高宗幸其宅，問所以能共居之故。」（卷二〇一）這位張先生，他的家庭能維持九代同居而無發生爭執，相安無事，全靠一個忍字，所以幾個朝代的皇帝都給他褒獎。他寫下一百個忍字進呈，說明這

是他們成功的唯一竅門，是多麼有意思的一樁事。

能忍耐自然能夠持久，可以息爭，可以平心靜氣來對付困難。心平下來則氣和，矛盾亦可消除了。許多人每患於操之過急，是不能忍耐的毛病。所謂十年樹木；如要把十年的工作，一、二年間把它促成，往往只得到揠苗助長的反效果。如果懂得忍的道理，忍耐持久，安詳從容地處理，斷不至於失敗。相反，不能安忍，則心理難以保持正常，躁急、忿怒、情緒緊張等等心態，都紛至沓來，工作便不能規律化，亦難以按部就班。這麼一來，不免產生出軌、躐等、爭奪……等景象。須知欲速則不達，惟有安忍，才能於事有濟！

捨是佛家四無量之一，其他三個是：慈無量、悲無量、喜無量。梵文慈是 *maiti*；悲是 *karuna*；喜是 *mudita*；捨是 *upeksa*，亦名 *tyaga*。佛法可說是「捨之又捨」的，經言：「如我說法如筏喻者，法尚應捨，何況非

法！」以筏譬喻人們藉之達到彼岸的波羅蜜多。照佛經所言的捨的道理，引渡到彼岸的法筏——波羅蜜多，尚且須要捨去，何況其他非法的東西，所以佛法是很徹底的捨。佛家捨的哲學，有其特殊意義與理論根據，這是一般世俗人所辦不到的！

行深入般若（*prajna*）時，便能照見世間法一切皆空，斷卻煩惱，精神包袱可以拋棄了。這雖然不是世俗人可以隨便做到，但能夠認識空觀，知道捨的緊要，了解捨的意義，緩緩破除執著，體會到如莊子所說的「物物而不物於物」，不為外物所束縛，在物於物的塵世之中，便可以心境寧靜，泰然不礙滯於物，精神漸漸曉得自我解放了。放下，便是捨的進一步工夫，對一切外界事物，隨時保持着放下的心態，這樣，亦可以排除許多困擾了。

在現代都市裏，每個人鷄鳴而起，孳孳為利，沒有休止地去追逐利

益，誠如《可蘭經》所說：「增加財富的競爭，誤了你們，直至入墳墓為止」（第一〇二章）。一個人非到死的臨頭，不易覺悟到發財並不是人的真正目的，無論多巨大的財富，都無法帶進棺材裏。所以回教的經典警告人們：以積財為唯一目的的人，他必被委棄於「壓碎的災難」之下。壓碎的災難便是火獄，是現世隨時隨地可以碰到的災害——時刻受到患得患失的痛苦之永無窮盡的熬煎。只有捨這一個字才可以給予解救，為人們除去精神上的死結。

忍是等待，捨是放棄。凡事往往不能一蹴即就，而需要等待的。在某種情況下，要持久才能生效，但是許多人卻喜歡急於求進，徒勞而無功，所以忍是醫治躁急的一帖鎮靜劑。至於捨，無異等於放棄，我以為放棄與放下有分別。放下還可以再拿起來，放下只是鬆弛精神，放棄才是完全的捨。至於施捨，就只是物權的轉移，推己以及人，把己的力量、財產轉給

他人，是一種美德而不是一種讓步，在佛家廣大捨無量的精神看來，還是不夠徹底的。

忍是耐力的鎮定培養，捨是放下的徹悟工夫，這兩個字雖然是老生常談，如果能夠明白它的道理，也許對都市人們的神經衰弱症有一點治療的功效呢！