

文/Latte cat 圖/布蕾安

# 在壓力中萃出美好人生

世上一切事物都有終期，唯有實行主道、專心奔跑天國路，  
才是活在虛空人生中卻能充實豐足的祕訣。



藝文  
專欄

心派生活



若生命是一杯經典之作，但願我也能在這充滿壓力的生活中萃取出其溫潤甘醇的滋味，成為一杯香氣馥郁、值得回味的espresso（經由壓力的、快速沖煮的咖啡）。

## 生命重心偏誤的歲月——自找的壓力

大學時，曾因為非常欣羨班花的纖細身材，開始減重計畫。為了能達到自己心目中理想的數字，我開始力行少吃多動、早睡（避免吃宵夜）早起（試圖提高熱量的代謝率）的生活。規律、健康的生活模式，確實也讓我在一年多就減少了7公斤。表面上看來並無不妥，但是認真減重的結果，除了減去體重機上的數字，同時也減去了生活的價值和樂趣。當達到目標時，歡欣不過一陣子，就陷入維持這自己設定的理想體重的深淵中。

「減重不易，復胖快」。很快地，我嚐到苦果：稍一鬆懈就增重。吃不敢吃飽，太油不能吃、太甜不能碰，多動變成躁動，同時腸胃也開始向我抗議，腹脹、腹痛一起來時，根本無法靜心學習。導致有的科目作業拖欠、有的乾脆就放棄。原本單純的減重想法，轉變成對身體的折磨，徒增心理壓力。後來系上老師注意到我的狀況，體貼的給予及格的分數。也慶幸從小信主，幼年宗教教育所背過的經句點醒我：「凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制」（林前六

12)。為了減重而少吃多動、早睡早起，原本是好事，但過分的專注在體重數字上而致影響生活品質，就不是好現象了。

事隔多年，每當有人說：「妳太瘦了啦！多吃點！」、「太瘦不好看，吃胖點！」難免就勾起了我的回憶：一段為減輕體重而瘋狂的歲月，也是一段生命重心偏誤的日子。現今體重早已恢復原本的重量，但失去的日子——當好好享受、學習的青春年華已難挽回，更何況胃腸的毛病仍然未能痊癒，可以說是得不償失。聖經也教導我們：「你們不要被那諸般怪異的教訓勾引了去；因為人心靠恩得堅固才是好的，並不是靠飲食。那在飲食上專心的，從來沒有得著益處」（來十三9）。實際上，一個人若能做到作息規律、三餐正常，飲食均衡加上適量的運動習慣，也就足夠了。

## 活在誰的期許中？——外來的壓力

從小到大算是乖乖牌的我，心中一直有一個個框架。這些由外在社會標準構築出的隱形框架，說穿了也是我一直追逐的一個個目標，就像是：考試第一名、有穩定的工作、有好對象、生養兒女……。一開始的目標還容易達成，但慢慢會發現：有的事情不是努力就可以得到的。為了符合這些外在標準，需要投注多少時間？耗費多少金錢？損傷多少心神？幸運的，也許最後都能得到所想要得到的；又或者不盡己意，這時會有更多的聲音告訴你：要這樣做、要那樣做。這樣的人生，快樂嗎？

詩人如此說：「我看萬事盡都有限，惟有祢的命令極其寬廣」（詩一一九96）。在

短暫的人生中，我們究竟活在誰的期許裡？假使生命是一場競賽，我們最後想要得到的，難道是一句稱讚：哇！這是人生勝利組的一員，如此而已嗎？基督徒應當將真神當作生命的重心，時時祈禱、讀經，努力思想如何才能為主做更多。而落實在生活中的當是：為主而認真、負責的處事態度，以及有真理作為基礎的愛人如己的言行。世上一切事物都有終期，唯有實行主道、專心奔跑天國路，才是活在虛空人生中卻能充實豐足的祕訣。

## 讓神掌舵，壓力中萃出美好

Espresso被譯為濃縮咖啡，不過它的本義主要是由express（快速的）以及press out（壓出來）組成。一杯透過高溫高壓、快速製作的espresso，不超過50c.c.。上有一層咖啡脂，喝起來味道強烈。外國人習慣在早晨站著一口飲盡，若是放涼了會釋出酸味（也有人愛這樣的氣味）。

在我的感受裡，生活有時就是這樣——匆忙的步調（快速）、各種的壓力（高壓）。假使我們能適時的、短暫的抽離自己，站在「高點」（拉遠觀看的視角），好好檢視、看清自己當下的處境，重新調整生命的腳步，幫助自己跳出框架以及放下不必要的執著，就能時時將神放在心中，讓祂為我們的人生掌舵。「你或向左、或向右，你必聽見後邊有聲音說：這是正路，要行在其間」（賽三十21）。那麼，我們就能從高壓、快速的生活，萃取出雖然短暫但是芳香醇濃的人生。

