

簡樸VS物慾 孰好孰壞

►香港大學心理學博士趙安安



專家之言

香港大學心理學博士
趙安安

伊恬一直想活得恬淡自然，如她的名那般。她每天的花銷只為基本三餐，不為別的娛樂消遣，平時放假便看看閒書或是網上衝浪，生活過得極為簡樸。別人問她何苦這樣折騰自己？她認為一旦過得紙醉金迷、奢華糜爛，如何對得起世上那些正在飽受飢貧之苦的人？一想到自己揮霍無度的同時，也許就有數萬人處於荒煙蔓草裏無以維生，她內心便感到十分罪疚。

但大多數的人不太能認同這種想法，只會覺得花錢享受本來就是搞賞自己勞動的行為，無所謂對不對得起。伊恬甚至還有朋友認為，二十七歲的她看事情過於單純，對世界的惡不甚了解，讓自己活得樸實並不會為遠方的飢貧帶來實際幫助，這種行為雖然一心向善卻實在有些愚昧。

她想，如果活在魏晉時代，自己肯定能成為像陶潛（陶淵明）那樣的田園詩人吧，終日寄情於山水、不為五斗米折腰。可惜她活在俗世裏，尋覓不到理想的桃花源，也擺脫不了世俗想法的纏繞。不被他人認同的價值觀，使她開始懷疑自己來到世上的意義……

善念從何而來

伊恬的煩惱不是來自於家庭紛擾、感情上的疑難雜症、如何把持人際關係的親疏，而是對於人生意義的叩問，內心想追求的是物慾最低的生活，卻不見容於社會，因而懷疑自己到底是對是錯？如果連善念都被否定，那麼生而為人存在的意義究竟為何？

對於伊恬的困惑與不解，筆者在此給予一些建議：

（1）重塑善念動機。「如何才能對得起那些受苦的人？」當這樣們心自問，「對得起」三字便彷彿成為一道沉重的枷鎖，當你一有享樂的念頭、一想脫離簡樸生活的定義時，內心的負罪感將阻止你的行動。

然而，這種罪疚感的來源是人人內心自成的一套是非標準，一旦發現自己背離標準，罪疚感便油然而生，其背後隱藏的卻是批判和恐懼，批判自己不夠好，害怕遭受報應。

想要過簡樸的日子是好事，渴望幫助他人也是善念，內心油然而發的同理心和憐憫亦值得稱許。但是，我們去看看這些「善念」背後的動機是什麼？

如果動機是由於自我批判、是恐懼感促使的，那麼我們可以試着改變想法，告訴自己：行善的出發點並非因為罪疚感，而是真正的慈悲和憐憫。

而憐憫和慈悲的背後，最重要的元素就是愛。若你過着簡樸的生活、看見他人受苦產生同理心而伸出援手……這



探究人生，開啟「英雄之旅」，
讓自己蛻變成更完整的人

樣的行為是由於內在散發出愛的能量，你會越來越樂在其中，善念更是源源不絕。試着將內心的罪疚轉化為愛，當他人處於苦難之中，不隨之痛苦沉淪，而是一齊向上提升。

從自省到蛻變

（2）開啓英雄之旅。衆生之間看似無關，卻可能互相映照牽連。猶如著名的蝴蝶效應，蝴蝶在海上的此端煽動翅膀，經過層層的作用，使海的彼岸下起了雨。這樣的概念小則是個人的正負能量擴及到旁人，大則是群體的作為影響全球環境變遷，人類共享同一個心靈，因此牽一髮動全身。

回到伊恬最初的疑問，或許也是人人皆有的疑惑：「自己來到世上的意義到底是什麼？」答案卻無法向他人尋求，因為選擇權全在自己手裏。當你明白了小小的善可能造成愛的大循環，再進而去思考，你想活出的人生是什麼樣的？什麼作為才是對人生有意義的？

這些探討和自我叩問、答疑的過程，在心理學裏，我們稱之為「英雄之旅」。

在「英雄之旅」當中，我們會思索幾個重要的問題：你的天賦是什麼？你要如何好好運用自己的天賦，完成使命？你內在還有哪些傷痛是需要療愈的？

神話學大師Joseph Campbell說：「你最不敢踏足的洞穴中，就藏着你所尋找的寶藏（The cave you fear to enter holds the treasure you seek）」。

當你開始思考來到世上的使命為何，你或許亦會發現內在的不足，感到自卑、批判、罪惡、害怕籠罩你，使你頹喪、迷茫，這便是你內心需要療愈之處。

「英雄」終於領悟如何應對內心的恐懼，那些伴隨着風險與失敗的收穫，將會是無法預期的豐盈。當你學會擁抱、轉化那些傷痛，如同「英雄」擊敗兇猛的巨獸，你將蛻變為更完整的人。



掃描QR Code
上大公網瀏覽
更多健康資訊



女生買東西搞賞自己，有錯嗎？

雙腿乏力與小中風驚魂



醫生信箱

衛生署前家庭醫學顧問醫生曾昭義

問：醫生，我今天早上睡醒，站起來時，突然感覺到眼花和腳軟無力，這些問題維持了大約半分鐘，才慢慢退去。

答：真駭人啊！我們要認真地看看。請你詳細講述事發情況。

問：事情是這樣的，今早睡醒後我如常起床，當站起來時突然感覺到雙腿乏力發軟，不能起步。跟着雙眼視力開始模糊，於是我慌忙躺回床上，動也不敢動，大聲叫老伴來救命！但家中無人，他們都外出，我唯有繼續在床上休息。過了大約五分鐘，雙腿乏力發軟、雙眼視力模糊等情況消失，一切回復正常。我再嘗試慢慢起身，慶幸再沒有出現上述問題，於是我便立刻約診。醫生，我今年已經七十歲啦，這樣是否中風的先兆？人稱的小中風？

答：我們先作臨床檢查，再說。

問：醫生，檢查後你有何發現？

答：今天的檢查結果，除了血壓比平常低之外，你神經系統運作正常，除了脈搏比較快之外，心臟血管系統也運作正常。剛才聽到你的覆述，整個不適過程維持了一段比較短的時間，應該

是因為血壓過低。你最近可有腸胃問題？

問：我記起來了，今早的糞便比較平常的軟和深色，如芝麻糊，但我最近沒有吃過這些甜品。

答：這樣是腸胃內部出血呀！怪不得你的血壓下降和脈搏加快哩！安全計你還是入院檢查吧，因為出血的原因和情況需要住院調查。我趕緊寫一封介紹信給急症室同事。你最近可有出現其他問題，如體重下降、腹部隱痛、大便習慣改變？



問：讓我想想，身體大致正常，胃口也好，只是前幾天因做運動拉傷了背部，痛起來睡不好，活動也減少了，老伴看到這樣，便從她的晨運友那裏拿來一些特效止痛藥，痛得厲害時服了雙倍分量，藥效不錯。

答：看來就是這樣出了問題！七十歲以上的人會因身體機能上的改變，很容易對藥物產生不良的反應。消炎止痛藥除了可以引起腸胃出血之外，也會減低腎臟功能、令血壓升高等等不良反應。在美國和其他先進地方，有些人因為誤解而長期服用這些藥物，又或者因為醫者為求增加成效而鋌而走險，把多種這類藥物混合同時使用，更增不良反應的風險。不少學者和醫療機構都積極地勸喻病人和醫者以藥物安全為上，不要以身試藥。再說，你這次腸胃出血可能問題不太嚴重，但也突顯出了長者獨留在家需要一些安全措施，如有突發情況時如何通知家人等，安裝平安鐘就是一個很好的例子，請你考慮考慮。

整理：謝芳

上述純是醫者個人專業意見，只作理性討論和參考之用，有需要時必須求診相關醫生。如有醫學上的疑問，歡迎電郵至：cyt.tkp@yahoo.com

◀藥不可以亂食，尤其是長者

忽冷忽熱注意防寒保暖



杏林細語

大公報記者 陳惠芳

中西會診已成趨勢，這都是病人之福。可是曾聽說病人服用中藥，連續服半年便需停服，否則會出現反效果。

記者就此訪問了註冊中醫師郭岳峰，他說：「這個沒有一定規定。主要取決於兩個方面：一是病情是否需要長期服藥，二是藥物是否有較大毒性。有些慢性疾病需要長期服藥，而所服藥物又安全平和，沒有任何毒性，就不必停藥。而有些毒性較大的藥物，則要即止，不宜久服。」

不少病人存疑中西藥是否不可同時服用？

郭醫師指此問題同上述情況一樣，沒有一定之規。此需根據病情是否需要及具體藥物的成分和同用時可能發生什麼反應及變化等因素，而作出綜合考慮。如果同用有協同及增效作用，就可以同用；如果有可能降低療效及增加毒副作用，就不要同用。在未知預期後果的情況下，最好不要同用。

某些病人如有「蠶豆症」者是否不宜服用中藥？

郭醫師強調，任何藥物都有相對的適用人群及不宜服用的人群。中藥有幾千種，常用的也有幾百種，適不適宜服用中藥要考慮病情、體質及諸多因素。不可一概

而論。談到近日不少人因天氣冷暖不定而生病。至於哪些人需特別注意，日常生活又該如何調適？

「一般而言，小兒、老年人及久病體弱之人抵抗力較差，易受各種致病因素影響而生病。在天氣忽冷忽熱的情況下，應該注意防寒保暖自不待言。此處還應注意飲食調理，勞逸結合，保證充足的睡眠及良好的心情。飲食要富於營養，忌食辛辣、生冷、滑膩不易消化之物，戒煙戒酒，不飲冰凍飲料，適當運動，聽聽音樂、唱唱歌等等，減少生活壓力。」

冷暖過後又是炎熱夏天的來臨，也是女士們短褲、短裙、吊帶衫出動的時候，老人家常說女士們不宜露太多，免令膝蓋、肩膊位於冷氣地方易受風寒，這和年紀有沒有關係？

「老人家們說的有道理，這是中國人幾千年總結出來的生活智慧。因為膝蓋及肩膊等關節部位本身血液供應相對較少，抗寒能力本就較弱，是最需要給予溫暖及保護的部位。年輕時貪靚，不注意保護，年紀大了就會自食苦果。還有年輕女孩，常常飲冰水，搞到自己經常經痛及腹瀉，卻又不知是何原因？真正是自討苦吃！事實『不聽老人言，吃虧在眼前』，真是再貼切不過了！」

郭醫師稱商場的冷氣是易受風寒的地方，是故女士們進入有冷氣地方，宜添加衣服。