

# 說「麻煩」

文／邱七七

幾個朋友聚在一起，聊聊聊，聊出許多感慨，如人生的無常、心靈的空虛、科技帶來的衝擊等等，最後出現一個共同的迷思，即豐衣足食了，人活著還追求什麼呢？

在人類文明史上，工業革命是一個極大的關鍵轉捩點，工業化使產業發展一日千里，人類的「物質生活」大為增進，物質生活變得多彩多姿，相對的在人的內心產生巨大的危機，心靈的空虛乃至腐化，是其中最明顯的。

由於空虛，便找尋能填補的東西，各種「會社」便應運而生，如合唱團、繪畫班、書法教室、圍棋社；或修禪、習氣功、練瑜珈、研究易理命相；對宗教的探索與親炙，也掀起熱潮。在台灣，慈濟與佛光的信眾，即有約數十萬之多；在美國，據統計屬於各教會的人數，比歷史上任何時期都多，1776年時全國宗教人口為總人口的17%，現在則劇增到70%，各種宗教書籍含1991年到現加已增加約兩倍，在在說明人類心靈極端的空虛，皆在尋求可以填補的內涵。

但這些尚不構成人活著的意義，孫中山先生說「人生以服務為目的」，倘人人力持這個信念，不要經過戰爭就世界大同了。可惜境界太高，非一般所能稟持；一般人只有隨俗的以平安、健康、功成名就、累積財富、婚姻美滿、妻賢子孝、生活幸福……為努力的目標。

若進一步問：這些目標實現之後，是什麼感覺呢？心滿意足吧；心滿意足之後又是什麼感覺？

天下許多事情乍看起來艱深複雜，將它一層層剝開，剝到最後，驚然發現原來如此簡單。治國平天下何其大業，格物致知一貫

修持即可達到；羅馬何其遙遠，一步一步走去終會抵達；千年古樹是世界奇景，還不是一粒種籽啓其先……；我們追求這追求那，財富有了，功名有了，生活幸福了，這時內心深處的感覺到底是什麼？認真簡單且誠實的回答，恐怕是「快樂」二字，如此說來，人生所追求的豈不是「快樂」嗎？

這使我想起曾看到一篇文章，說英國有一組心理學家，設法尋找使人快樂的公式，最後決定以「不要找麻煩」作為他們研究報告的標題。

將這句話引伸解釋：不要找麻煩實包括兩方面的含義，一是不找別人的麻煩，這樣的解釋容易被接受和同意；另一個解釋是不要找自己的麻煩，這一層往往被忽略，或根本沒有認知，於是最後導致我們不快樂的罪魁就是「給自己找麻煩」。

女性在家事上過份的承當，常使自己覺得委曲，以致心理不得平衡，積少成多於輕的是埋怨，重的是忿怒，大大的影響生活的情緒；男性在社會上為表現自己的能力，對人對事作過多的承諾，結果壓力愈來愈大，如到不堪負荷的程度，這時不要說輕鬆快樂不起來，嚴重的話，會出現病象；這些都是「給自己找麻煩」引起的。

不給自己找麻煩的要訣是：凡事不要太認真，不要將標準定得太高，及一定要學會說「不」；說「不」並不難為情；輕易點頭承諾，承諾了又不能兌現，還不如當時勇敢的說「不」。常聽見人發牢騷，說做人真麻煩，原因在那裡呢？

□