

# 捨得、放下 人生之路更寬廣

文／李芬蓮 懷生中醫診所主治醫師

今年三月天春寒料峭，細雨紛紛，寒意襲人。台灣的天空佈滿詭譎與不安，人民充滿對政治的關心與狂熱。原本以為總統選舉過後，可以雨過天晴，但卻意外帶來不安與暴亂，為初嚙民主的果實蒙上灰塵。

這使我深深體悟到人，尤其是領導者要做到如佛家所言「捨得與放下」，真是不容易。因為人心多是“我執”深重而不自知，才會產生一連串的誤會與不必要的抗爭。如果人能修持自己，做到捨得與放下，改變自己，邁向優越，人生之路才會更寬廣。

## 改變自己，從優秀到卓越

前些日接到EMBA歐明龍學長轉寄來的一篇“從優秀到卓越，改變就從現在開始”，原刊登於“工商時報”由郭騰尹先生所寫的文章。文中記載美國一位計程車司機如何痛下決心，改變自己的服務態度，將車內布置得舒適，給客人方便的最佳服務。由於他的貼心與細心，留給顧客美好印象，因而預約生意大好。這是他改變自己，顧客至上，追求卓越的感人故事。

“改變自己”是最難，也是最容易做到的事。如果我執的習慣領域深重，常以我思的觀點去看周遭的事情，當然很容易什麼都看不順眼。以為天下非我莫屬的狂妄心態，四指指著別人的不是，而義憤填膺，失去正確的判斷，患得患失，也造成心身的不平衡。

而當你能夠心平氣和，氣定神閒冷靜下來，捫心自問，檢討得失；改變自己不好的習慣領域，跳出自我設限，學習捨得與放下，重新出發，接受挑戰，以服務人群為責任，鞭策自己。從優秀到卓越，不斷學習與改善，則前途更將光明，人生之路更寬廣。

這個想法應用到企業經營、職場工作上，

都是管理的可行方法。企業經營不善，找出問題所在，改變過去不恰當的經營方法，誠心面對顧客，以客為尊的服務態度，追求卓越的商業品質，自可起死回生，重新出發。

在職場上工作不順遂，檢討是否自己個性出了問題？工作上不夠努力？改變自己調整步調再出發。如果不是自己的問題，只好改變職場，企求適合自己的工作環境，努力追求，往上提昇自己的人生目標。

## 捨得、放下，人生之路更寬廣

改變自己，也是做到捨得與放下。因為你能捨棄已得到的，放下過去所擁有的好與壞。改變自己，往前走，是要放空過去的我，體驗人生的無常，以正念應變無常的到來。而改變自己，調適自己的思維與個性，再往前邁進，唯有這樣，人生才會更精彩。因為你敢接受改變自己的挑戰，往好的方向前進，敞開胸懷，為更多人服務。

為人服務那份快樂，有時不是金錢所能買得到的，我在台大醫院急診室就看到許多面帶笑容的志工（年長者），高興的在為病患服務，讓我非常感動。

寫到此，也想到自己在3月底當政爭不斷，心情處於低潮時，毅然改變自己的職場，接受更加忙碌的工作。能為更多人服務，想的是自己要利用體力還好的時刻，多為病患服務，而不是等著退休的到來。

這些日子的忙碌，也深深體會自己過去年過半百以來的心路歷程，多是在捨得與捨不得之間徘徊，而後“放下”可過輕鬆的日子。改變自己接受挑戰，即使大半日子都在辛苦中渡過，但心靈上卻是無比的豐富，人生的歷練也更精彩。人要能捨能放，人生之路才會更寬廣。不是嗎？