

人生海海 歡喜就好

有句話說得好：沒有過不去的事情，
只有過不去的心情。

文／王正一 台大醫學院名譽教授 圖／高淑貴 台大生傳發展系教授

人生在世，總免不了會遇到一些大大小小的問題或困境，有人認為這些都是我們這輩子要做的「功課」。由於時也、運也、命也，每個人終其一生「注定」要做的功課並不相同，不僅如此，解題的能力及面對問題時的態度也常因人而異。

相同的是，要把人生的這門課修好，順利的通過一關又一關的考驗，必須下相當的工夫，在努力之外，還要有運氣，即所謂「七分靠打拼，三分天注定」！

心無罣礙

由於「人定勝天」只是形容詞，其實人的力量極其有限，而且常有無計可施或無法可想的無奈，以及不知如何是好的徬徨。有識之士乃以「四它」來勸戒世人：面對它、接受它、處理它、放下它。

碰到事情，固然消極逃避也可以是一種選擇，但總不如勇敢的面對。而既然面對了，就要接受，然後努力的想辦法去處理，盡力或量力而為，該怎麼做就怎麼做。處理了之後，不管好不好，問題是不是已解決，最後就要放下。

「放下」是最後一步，看似容易，其實最難。以筆者的解讀，放下即是「去執」。佛學裡的「心經」講的就是去執。我們要設法去除兩種執：「我執」與「法執」，去執才能「心無罣礙」。

而若能「心無罣礙」，則「無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃」。因此所謂放下它，並不是逃避，而是盡了人事，該做的都做了之後，問題得到解決或緩解固然最好，若還是無濟於事，也不宜太傷心或難過，就聽天命吧，看開些，盡量

不讓它繼續成為困擾源。

歡喜就好

誠然現代人的壓力不少，無論在學業上、事業(經濟)上、家庭上、或健康上都有很多的功課要做。依年齡分：年輕人在學業上的功課多，壯年人在事業上及家庭上的功課多，年長者在家庭上及健康上的功課多。

要把這些功課一一完成就已經很不容易，要做得很好，拿一百分當然更難，所以不要「求好切切」，把「神經線」放大條一點，大致可以過得去就好。

有一首歌「歡喜就好」用通俗的話語告訴我們人生的一些道理。字裡行間傳達著對人生態度的智慧與豁達。主唱者陳雷先生的表演，很傳神地表達出它的中心思想。相信它一定深受許多人的喜愛。

以我的解讀，歡喜就好應並不全然指的是自己本身的歡喜就好，而更應該是包括以對方的立場看事情。當雙方對對方有角色期待(role expectation)時更須如此。很多人與人之間的摩擦，來自未以對方的立場考慮，並尊重對方的想法。

在不能盡如人意時，要想到事情往往有兩面，其中缺點、優點都有。且聽歌詞寫著：嫌車子不夠拉風，嫌房子不夠大；嫌煮的菜不好吃，嫌太太不夠美；結果是開到好車怕有人會偷，住大房子打掃很累人；吃太好怕血壓高，太太美麗怕她跟人跑了。當什麼都沒有的時候會一直怨這嘆那，等到什麼都有的時候，耽心的事卻是沒完沒了。

誠然，沒有人會那麼的幸運，所有的好處都讓

他一個人得到，也沒有人運氣那麼不好，所有的壞處都被他碰到。功課不太好，不及格，開始拿二、三十分則進步可以看得到，如果一直拿一百分就沒有進步的空間。何況很多時候「有人講好一定有人講歹」，所以人生不要那麼的計較，那麼的追根究底。不要想太多，生活才自在。

如何做到

要自在就要放下，盡量的放、放、放，最後就是「放心」。如何才能做到？

主要是靠自己，有家人、朋友從旁協助更佳。在此從運動及休閒習慣的養成、良好人際關係，及以正向思考換個角度看事情等方面申述我的看法。

一、運動及休閒習慣的養成

運動與休閒很重要，有助於身心之健康與生活品質的提升。有健康的運動及休閒，不論室內或戶外，不論靜態或動態，包括去看風景、看山、看海，欣賞花草樹木、溪流、瀑布等。買自己最期待要的東西，如相機、衣服、皮鞋、或看一場電影都可以。聽音樂、電影、看秀消遣娛樂或散步逛街、泡茶聊天，讓自己高興一下。

我最喜歡到冰店吃一大盤紅豆牛奶冰，吃下去可以消火氣、消怨氣，使頭腦清新，寵辱皆忘。吃的享受，會暫時「麻醉」自己，這個方法可以暫時忘卻煩惱就有減輕壓力的效果。

還有，到另一個場景作一些別的事、發揚自己的樂趣或優點、滿足自己的慾望及需求。以上各種方法都是能提升心情(mood)的方式，這是腦內啡(endorphine)增高的結果。

二、良好的人際關係

與至親好友相聚，獲得關懷，可將鬱悶發洩出去。感觸到人間仍有溫情會產生繼續打拼的動力。溫暖的家庭、和諧的親子關係、以及知心又能談論心事的好朋友是不可少的。如前所述，在人際關係中，要常提醒自己，「尊重」很重要，不能只要求人家尊重自己，自己更要尊重對方。

年長的人常不知不覺想為晚輩做一些事情，雖然出發點是好意，但因未告知對方或不管對方的看法，就擅自做主，因而與年輕人起衝突，或讓年輕人心生不滿，產生怨懟，造成人際衝突與傷害，因而會有「好心被雷打」或「有功無賞，打破要賠」之怨與嘆。

因此最好是尊重對方，不要固執己見；不要管太多，更不要擅自為對方做事。除了自己歡喜，也要顧及對方的歡喜，對方的事還是由對方自行決定。要切記，兒孫自有兒孫福，如果一直不放心，對自己對兒孫都會是傷害。

三、換個角度看事情

建立樂觀的人生觀，能處變不驚，淡薄名利。要知道事情有兩面，有好就有壞，有壞就有好。人生拿好牌固然最好，即使拿壞牌也未必不好。在逆境中生存更顯珍貴。克服難關，甚至把缺點變為優點更了不起。放下絕非投降，而是自求多福，不自討苦吃。

有句話說得好「沒有過不去的事情，只有過不去的心情」，因此遇到事情時，要常告訴自己「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉」，換個角度看它。這時你會發現，當我們能換個角度看事情時，問題往往就不再是問題，至少它不會再是那麼的傷人。常記得：「海海人生，歡喜就好」。 