



# 想開、看開、說開

文 / 墨客 圖 / 編輯部

最近，被一件事情困擾著，左思右想，總覺得事情的來龍去脈與處理方式並不妥當。因為居家辦公的關係，我們在群組裡，傳遞訊息，說也說不清，你一句我一言他一語，也怕來來回回的傳達與理解有誤；而在群組裡，負面的情緒發言居多，我們也隱約感受到許多不愉快的字眼與口氣，就在此時，我們的群組電話突然響了……。

電話裡，一位負責人突然先出聲：「請大家先冷靜一下，不要帶著情緒來說話。」，不知怎地，緩緩地，也許我們都是工作夥伴吧！我們還是會見面的，我們也都是溫柔、感性的人。就在大家深呼吸之後，那些在傳訊時彼此「劍拔弩張」的情況，在電話裡卻顯得「心平氣和」。人，往往在見其面或聞其聲時，才能夠改變文字訊息所無法傳遞的奇妙語言，有些人聽了聲音會更氣，而有些人卻習慣在聲音中來解決問題。而我也在這次的經驗裡，感受到什麼叫「有些事，說開就好」。說話或許比單純的訊息，更能表達一些溫度，甚而及時釐清細節。

17世紀荷蘭畫家林布蘭 (Rembrandt)，曾經說過：「At first glance, it was all black, but when I calmed down and watched it for an extra minute, I found an extra light.」。意即：「初看都是黑，靜下來多看一分鐘，就多發現一道光。」，原來在不明究理的情況下，看事情都是一團迷霧，無法釐清真相；但是當我們沉澱情



緒之後，便能發現光明的地方。

我不禁回憶起幾年前，一位演講者在論壇中所提到的：「說開、看開、想開，心結就會開」，當時，沒有相對應的經驗，自然無法理解個中滋味。這次的實際經驗，才發現，說開了，我們的心也坦然了、釋懷了。幾小時後，群組裡的笑話、圖像，又開始溫暖了我們。

我翻了那一場講座所寫的筆記，寫了「說開、看開、想開」，提及了人世間的每一樁事情都難盡如我意，而每一個你我他的內心，也都是極端複雜的，我們無法去知道對方是有意或無意的想法，我們只能先用過往經驗去猜測。對了，就 pass；不對，就 out，所以要改變的，便是自我心態的調整。那位講者還提及：「山不轉路轉，路不轉人轉」，簡單的二句話，如今

回想來，卻極為深刻。這正類似我們老生常談的一句話：「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。」。看開、想開，放下之後，自然就無心結。所以只要時刻提醒自我，先想想看自己可不可以轉個念頭，或許就能稍稍化解，儘管不能這麼稱心如意，也至少沒那麼掛心了。

佛家有一句話是這麼說的，「大肚能容，了卻人間多少事；滿腔歡喜，笑開天下多少古今愁。」，天底下有多少事，都是用寬容的心和善良的笑容去看待的，多一點理解，就能夠想開一些事情。有時，我們會有雜念，或被某些堅持而執著，那是因為我們過於鑽牛角尖；但是，往往，想開一點，能放就放，也會為自己帶來一些好處。其實，這樣的觀念，有點像證嚴法師所說的：「接受它，面對它，處理它，

放下它。」；佛家語也說：「不解釋的才叫從容，不完美的才叫人生，而不執著的才叫看破。」。也許我沒有這麼高的心靈境地，但這都是我要去學習的課題。

莊子裡有一則寓言故事。有一位樵夫，看到兩棵大樹，一棵是完美無瑕的，適合做各種木製家具；另一棵是形貌、質地均不佳的，連用在燒柴都有問題。所以，前者一下子就被砍掉而發出悲嘆的哀嚎；而後者卻因為毫無實用價值而保全了性命。這個寓言，乍看之下，和我們儒家思想體系所說的「要做一個有用的人」，很明顯地背道而馳；但是如果從莊子所要傳達給我們的思想，則可以理解，就算沒人要，看開、想開一點，也是可以明哲保身呀！

有時候我喜歡看心靈雞湯性質的勵志

文章，也常常在我理性多於感性之際，產生潤滑的效果。否則，一味的理性，太多生硬的道理或知識，會覆蓋人性原本最渴望的溫暖力量；但太多的感性，卻又容易讓我們面對抉擇時，過於優柔寡斷，而陷於太多感情用事與情緒勒索。「說開、想開、看開」，就是需要理性與感性的相互作用，才能把事情從全面的觀點來思索並找到解決方案。

「三開」的原則與拿捏，是需要我們從生活中刻意練習的。有時，悶在心中的話，我們很想吐露出來，但又擔心傷害了別人；如果不說，又得自我承擔某些後果。但我始終相信，有智慧的「想開、看開、說開」，可以帶給我們和諧的人際關係與正向的心理成長。<sup>◎</sup>

