

創造快樂人生(中)

美國忠恕道院

楊小龍

(接上期)

四、讓你不快樂的是信念

生活中的不快樂，常來自於要求太高，尤其是對身邊的親人。紅樓夢裡的王鳳熙，人家問她的老公如何，她回答「湊合、湊合」，這句話很有生活哲理，我們往往要求身邊的人，要百般聽話、千萬順服，可是很少人想自己是什麼造化，恐怕也沒有多完美，如果太完美就湊合不起來了，我們用放大鏡來看別人的缺點，自然快樂不起來。

有個單親媽媽，先生有外遇，離婚後獨自撫養兒子，兒子七歲唸國小一年級，長得可愛，可是他非常像父親，一個模子印出來的，有時看到兒子，不免聯想到那寡廉鮮恥、沒有人性的風流前夫，又想起自己獨力撫養孩子，比別人付出更多心血，承受更大壓力，對孩子也特別嚴苛。

有一次孩子放學拿聯絡簿給她看，他得了二個哭臉的圖章，她馬上斥責：「你看看，你又得這麼多個哭臉，上課講話，排隊不守秩

專題講座

序，又和女生吵架、鬥嘴，兒子啊！你乖一點好不好，不要跟你爸爸一樣，只會跟女生糾纏，可不可以？」孩子放學回家，她經常劈頭就說：「去把你的聯絡簿拿來，我看看你又得幾個哭臉？」

有一天天真的兒子撒嬌說：「媽咪，今天我們一起數一數，我總共得幾個微笑臉好不好？」說完，便自己數了起來，三十、三十一、四十五，孩子隨著數字的增加，不斷興奮拉高了聲音。這一刻，這個單親媽媽才從自我意識的框框裡醒來，是啊！孩子得到好多好多的笑臉，值得歡欣，為他高興，為什麼當媽媽的卻一直要反覆挑剔那為數不多的哭臉呢？

現代社會發達的電子通訊設備拉近人的距離，反而不斷升高對彼此的要求，這種要求實質上卻常是某種實無意義的信念在作祟。人生無常，能相聚的日子不知凡幾，得不到的時候百般懊惱，等得到了又不願珍惜，快樂已在高標準的要求中離得老遠了。

專家們研究結果，以下幾種人過得不快樂：

1. 需索無度——永不知足。
2. 患得患失——怨天尤人。
3. 心術不正——言不由衷，耍人弄權。
4. 眼光如豆——見利忘義，因小失大。
5. 心胸狹窄——疑心病重，忌妒心強。
6. 消積悲觀——自卑自大，自暴自棄。

這些不快樂的人，都是種因在他有一個牢不可破的信念，如同坊間一大堆成功致富的書，教我們如何出人頭地，踩著別人往上爬，真的會快樂嗎？競爭的信條，是永遠都不夠好。在台灣有個媽媽，對她高二的孩子說：「你的志願是台大醫學院，十萬考生中，你要殺掉九萬九千九百多個。」她用「殺掉」字眼，拼了命的競爭，後來孩子上了研究所，學校保送他直升博士班，他們覺得不夠好，就放棄了，選擇到美國拿博士。到了美國，碩士不算數，重頭念，到現在已經十二年，家當賣了大半，十幾年的親情，補也補不回，還不知道要念幾年，此等功成名就，有很多在人生的壯年就崩垮了。

五、轉轉念頭，易地而處

人的念頭很重要，有二個婦人在聊天，甲問道：「你兒子還好吧？」「別提了，真是不幸哦！」乙歎息道：「他實在夠可憐，娶個媳婦懶得要命，不燒飯、不掃地、不洗衣服、不帶孩子，我兒子還要端早餐到她床上呢！」「那女兒呢？」（乙的女兒初為人婦。）「她可就好命了，」乙滿臉笑容：「她嫁了一個不錯的丈夫，不用做家事，全部都由先生一手包辦，煮飯、洗衣、掃地，早餐都是先生做好端到床上給她吃呢！」同樣是懶女人，看在乙的眼裡，一個是太不幸，一個是太幸福了，因為有太多的應該和必須，都是站在自己的立場看事情。

網路上有一則小故事，某國王在花園中散步，看見一條美麗的七彩小蛇，被困在荊棘的圍籬裡。國王挑開圍籬，對小蛇說：「以後出來遊玩，自己要多加小心。」第二天，國王在花園裡散步的時候，遇到了一位衣著華麗、威儀無比的人，國王訝異地問：「你是什麼人？

如何闖進皇宮的花園？」

那人說：「不用驚慌，我是龍宮裡的龍王，特來向你表答謝意。昨天我的小女兒在您的花園賞花，不小心被圍籬困住了，幸好您及時解救，否則早會被太陽曬死。您要什麼儘管說出來，我一定會如您所願。」國王聽了沉吟半天：「我的皇宮有許多寶物，實在不缺少什麼，如果可以的話，我希望能通曉百畜鳥獸的語言，我經常在觀察鳥獸，覺得牠們十分有趣可愛，只可惜聽不懂牠們說的話。」

龍王說：「這並不困難，但是您想知道鳥獸語言，從今天起，不能吃牠們的肉，一個人不可能一邊殘害鳥獸，一邊還能聽懂牠們的話。您茹素齋戒七天後，便能聽懂鳥獸蟲魚的語言了。」龍王說完就消失不見了，國王正在錯愕時，空中傳來龍王的聲音：「您絕對不能讓任何人知道，您聽得懂動物的話，否則秘密洩露，您的能力就會消失了。」國王依照囑咐，素食齋戒，過了七天，到了當天晚餐時，突然就聽見動物說話。



專題講座

國王聽到停在屋樑上的兩隻飛蛾說話，母蛾說：「喂！死相！妳去撿那粒掉在地上的飯粒給我吃！」公蛾說：「胖婆！妳不會自己去撿嗎？」母蛾：「你沒看我這麼胖，飛不動嗎？你以前常說你愛我，現在連撿一粒飯也不肯！」公蛾：「妳這是活該！叫妳減肥妳老是不肯，好吃懶做，才會胖成這樣！妳沒看國王和王妃正在用餐，現在飛去撿飯粒，不是要我的老命嗎？妳是不是愛上別人，想謀殺親夫？」

國王聽到這裡，忍不住哈哈大笑。王妃疑惑的問：「你在笑什麼呢？」國王說：「沒什麼！沒什麼！」就沉默不語了。吃過晚餐，國王和王妃喝茶，又聽見屋頂上的兩隻壁虎在說話，公的說：「讓開，我要過去！」母的偏偏不肯，擋住公的去路：「這麼晚了，你要去哪裡？是不是又要去找隔壁的狐狸精！」公的說：「神經病！跟妳說過多少次，我和隔壁的根本沒關係，而且人家相夫教子，也不是什麼狐狸精。」

「好！好！你這個死沒良心的，每次都為

這個女的和我爭吵，說！你為什麼老幫她說話？如果沒什麼關係，你跑到隔壁做什麼？」「我不是去隔壁，我是出去散散心，我快要受不了了！快讓開！」母的哭起來：「我偏不給你過去，死沒良心的，從前說生生世世永不分離，現在在一起不到一個月，就受不了了……嗚嗚……。」

兩隻壁虎拉扯半天，一起從屋頂上掉下來，尾巴都斷了，公壁虎長歎一聲：「真倒霉！這個月已經第三次摔斷尾巴了。」

國王實在忍不住，大笑不止，茶水都濺了出來，王妃狐疑的問：「您在笑什麼？」「沒什麼！沒什麼！」國王又沉默了。自從國王聽懂動物說話的那一天開始，就常常無緣無故的笑起來，這使王妃非常痛苦，心想：「國王心裡一定藏著什麼重大的秘密，如果我不用生命威脅，他一定不會告訴我的。」有一天，國王又無故失笑了。王妃就大鬧起來：「你今天如果告訴我為什麼笑，我就自殺，死在您的面前。」……

（續下期）