

世界變大，問題就縮小了！

文／吳娟瑜（國際演說家、作家）

在閱讀的大海中悠遊，可得到世界各地大師級人物的啟迪，讓我在他們的人生際遇、真知灼見中，滋養心靈養分，尋得「世界變大，問題就縮小了」的捷徑。如下八句大師金句，與大家一同反思：

第一問：這一生，你超渡自己了嗎？

原以為「超渡」指祭拜鬼神，超渡眾生；在新加坡創辦九所養老院、濟助窮人無數的「人間義工」許哲女士的提醒下，方才明白「超渡」的正向思考。

她建議——人生第一階段是超渡這一輩子的自己，超渡小時候哭泣的自己，拿掉仇恨和恐懼。第二階段是超渡累世的自己，不要停留在「過去世」裡自憐自怨自暴自棄，讓這一輩子的心靈力量增加，安定的內在力量隨之更強。

第二問：對人，你有心動的感覺嗎？

日本作家瀨戶內寂靜，本名瀨戶內晴美，一生傳奇，到99歲仍創作不輟，她提醒我們——時時刻刻活在愛的氛圍裡，同時不論有關係或沒關係的人，仍要保持心動的感覺。

心動，指的就是有感覺、有關心、有理解；切莫事不關己，轉身離去。就算是陌生人，也需以「目中有人」的互動，去感知對方的存在、對方的生命脈動。

第三問：如果不用擔心錢的問題，你在世上有足夠的時間和金錢時，你會做什麼呢？

美國醫學博士狄帕克·喬布拉，是世界



著名的身心醫學和個人轉化的先驅，一生寫作八十多本書，他鼓勵每個人找到個人的獨特天賦，造福人群。

若你喜歡目前所做的工作，代表你對此工作有熱情，可展現個人的獨特天賦，接下來就可以問自己：「我該怎麼做才最適合造福人群？」

萬一，不喜歡目前的工作和生活方式，那麼，就是來到C型人生的轉折點，可以回歸原點再重新出發了。

第四問：如果有人給你健康的24小時，你會怎麼做？

美國作家米奇·艾爾邦寫《最後14堂星期二的課》時，書中談及陪伴敬重的教授過世前的一段對話。

已經躺在病榻即將離世的教授在米奇的問話後答覆：「我會在早餐吃個甜點，午餐點個沙拉，找好友聊天，接著散步、看

鳥，晚餐到義大利餐廳點個鴨肉片，吃飽就跳舞，跳到精疲力盡，再回家好好睡個覺，接著一覺到天亮，就是這樣過好完美的一天。」

這麼簡單？躺在床上的教授卻完全沒機會了。米奇聽完，若有所悟。因為他的人生錯過太多美好的事物，工作分身乏術，愛人即將離去，自己正走在人生的十字路口徘徊。

教授語重心長的話，對米奇而言是當頭棒喝啊！對你，對我呢？

第五問：你現在「在」哪裡？

我，現在「在」哪裡？

美國作家歐文·亞隆是備受敬重的心理治療思想家。著有《成為我自己》、《凝視太陽》等書，他輕輕的一句問話，足夠我們深思一輩子，但這是值得的，我們將往「生命的中心點」更進一步挪移了。

Being，臨在，是非常有智慧的一個詞，許多時刻我們可能活到「過去」的懊惱而跳脫不出；也可能活在對「未來」的擔心而 불안穩。

活在「此時此刻」的Being裡頭，是需要經過演練，把自己拉回來，拉進來。這種學習可以減輕心頭壓力，減少生命能量被煩惱消耗，活在每個呼吸裡，自在而快樂。

第六問：每天花時間相處的五個人，你是他們的平均值。

「五人平均值」是美國企業家吉姆·凱恩提到的理論，強調每個人需審視自己每天花最多時間相處的伴侶、朋友、小孩、同事、或人生導師，我們的思想、價值觀、財富累積、眼界、健康狀態不知不覺都會受到他們的影響。

仔細檢視一下，仔細評估一下，你的平均值正在被誰所影響？我是以聆聽TED

TALK、閱讀，和觀看Netflix影片，努力把世界變大，努力把平均值拉高。

第七問：最聰明的人是知道自己無知的人。

希臘哲學家蘇格拉底的這句話等同「大智若愚」，但用口語來問自己，竟然讓我心頭一震。

承認自己無知才有機會繼續成長；承認不足，才有空間調適。我的人生曾經碰過的問題，不論是讓我痛哭流涕，還是驚恐不已的，如今看來，多數是因為當時見識不足、膽識不夠、心智未臻成熟以致用了很多「無知」的方式在挽救、在自貶。

世界變大，問題就縮小了！蘇格拉底這句話，讓我明白回頭是岸，讓我清楚明燈所在。承認自己是「無知之徒」，自然就有機會改變人生的機運。

第八問：隨心所欲才能找回童年。

法國作家波特萊爾這句話雖然不是問句而是肯定句，但也可以拿來自問自答了。

「我已經抵達隨心所欲的人生境界嗎？」

童年是天真無邪的、無憂無慮的，代表著趣味無窮、知足常樂，既然要「找回童年」，代表距離童年還有一段路程。

回到童年的可愛年華有這麼困難嗎？回到天真浪漫的心態會擔心被視為幼稚嗎？

靜靜思索「隨心所欲」四個字，一種寧靜的、自由的、自在的、幸福的感覺油然而生。

要求不多、索討不多，彷彿那一粒小鹽巴，安心徜徉在汪洋大海中，你是我、我是你、彼此融於無形，卻又感知「Being臨在」，就是這種感覺吧！

活著就是接受成長中各式各樣的淬鍊，理解生命的五彩繽紛，當然也感謝紛紛擾擾之後趨於平靜安心的「隨心所欲」。

延伸閱讀：吳娟瑜《最好的自己，正在來路上》