

# 智慧之城



從前在希臘有一個修習哲學的學徒，他受老師的指令送錢請人辱罵自己，足足有三年之久。三年過後，老師認為他的試驗期已過，就叫他往雅典去學習智慧。當學徒走近雅典的城門時，他見到一位非常了得的智者正在辱罵進出城門的人。不例外，這位智者也向這學徒辱罵起來，學徒竟然開心的笑起來，智者問學徒：「為何被罵的時候你竟可笑著？」學徒回答：「那是因為這三年以來，我要付錢請人罵我，而你是免費為我服務，多好！」智者說：「進城吧！整個城都是你的……」

D. Lama & H. Cutter /The Art of Happiness

以上故事講述的不單單是忍受苦痛的能力，更加教導我們能轉變看事的角度之重要性。學會以不同的角度去看事可幫助我們面對生活上的困難。多藉日常的經驗或悲傷事件去練習看事的角度，我們就可以發展出一個平衡的心靈。我們必須明白每個現象或事件，總有不同的角度。當問題發生時，我們的視線往往收窄，所有的注意都會集中於擔心或其他負面的感覺上，這種自我沉醉叫我們的情緒更加緊張。在這情況，可提示自己使用靜觀呼吸的方法，帶自己進到內心，放開一下，安靜下來，繼而從不同角度去看該事件，從左看，從右看；向後看，向前看；拉近地看，抽離地看，事情就變得細小和可以掌握起來。 胡美心 臨床心理學家