

有捨才有得

筆者曾經診斷過一些抑鬱症患者，他們問題的癥結在於過份執著，有部分患者執著於一份屬於從前的感情，亦有部分患者執迷於只存活在過去的人和事。放下執著，學會捨得，這才是治癒抑鬱症的靈丹妙藥。

捨得是一種態度，首先要做到「捨」，然後方能有所「得」。換言之，我們要放下手中緊握不放的東西，之後才有機會提起新的事物。欲望是無窮無盡的，越想滿足更多欲望，只會令我們更加遠離快樂。山窮水盡而無路，柳暗花明又一村。或許你也曾經歷過，當一個人走至絕望的時候，反而能輕易放下不再執著，伴隨以來的可能是以想不到的奇蹟。

捨得是一種境界，任何選擇都結伴著不同程度的放下。要學會放下的，可以是一些壓力，可以是一些欲望，更可是各種「捨不得」與「不甘心」。人生最重要的課堂就是要學識如何在選擇與放下之間進行取捨，每一個人生交叉點，就是要做出不同的選擇與放下。心甘情願的放下，如捨己為人，確實能令我們換取幸福快樂。一些慈善家，捐出部份財富，他們得到的回報是真誠的感謝和發自內心的喜悅，要記住勇敢的放下有時是為了做出最好的抉擇。

同樣地，抑鬱症患者如果能做到放下，明白過去已經消逝，未來從未到來，把淚水留在過去，把煩惱拋到未來。要學會活在當下，擁抱快樂的每一刻，接收當下為我們準備好的每一份禮物。人生是一個旅程，心靈上最富有的人往往就是那些能放下最多的人，我們能放下多少，幸福快樂就有多少！

香港精神科醫學院
精神科專科醫生 林震
原文刊載於太陽報 2015.02.15