

# 放下，沒有想像中容易

本文節自吳若權著《愈成熟，愈天真》  
2021.03 精誠資訊出版 P122—P127

婦人為自己張羅七十大壽，宴會正要開始，卻在此刻接到離家數十年的丈夫的死訊。強忍悲痛撐完宴席，在餐廳門外等著她的，不只是治喪事宜，還有小三看似溫柔卻很有架式的逆襲、以及和丈夫糾扯半生的恩怨。這是台灣電影《孤味》的劇情，資深演員陳淑芳飾演女主角林秀英，榮獲第五十七屆金馬獎最佳女主角。無論是在劇情或真實人生，都算是苦盡甘來。由林秀英這位阿嬤所示範的放下恩怨、與自我和解，讓所有觀眾淚崩動容，同時也勾起每個人埋藏在生命某個角落中的糾結，然後問自己：「為什麼我到現在，還是遲遲不肯放下？」

為什麼還是不肯放下？這個問句，其實也是電影中的女兒們對母親的疑問與期待。但，放下，談何容易呢？如果你還年輕，所有關於放下的課題，或許都還可以自我安慰地說：「來日方長！」倘若，你已經為某個人、或某件事，糾結了大半輩子，就會知道要放下是多麼不容易，對你來說，放下會是一句聽來帶著嘲諷意味的勉勵。

「你，要放下啊！」放下，幾乎可以羅列為台灣社會中，勸世警句前十名的日常用語。可惜，誠如《孤味》導演許承傑所說：「沒有一個人，可以真的教另一個人，怎麼放下！」電影中的林秀英阿嬤，之所以能夠在丈夫出殯前，放下這半生的怨恨，很關鍵的原因之一是她從小三蔡小姐口中，知道丈夫離家後對她心懷愧疚。這讓她想起當年丈夫逃走，也有很多不得已的原因，而自己多少也有一點責任，因此可以對往事感到釋懷。換句話說，她終於討回公道了。

對於覺得自己受盡委屈的人說，公道絕非自在人心啊，而是你要親自還我公道，我才甘心！死去的丈夫，自然是無法言語了，透過介入婚姻第三者來說，聽來既安慰也爽快啊。而對一般受盡委屈，但始終沒有機會討回公道的大多數人來說，放下是何其困難的事？當我們被辜負了半輩子，但對方一點歉意都沒有，要原諒他真的太艱難了，勢必是無法放下的。直到有一天，我們知道再也無法討回公道，若再糾結下去，徒然無功，眼看人生即將走到盡頭，於是在適當機緣下，有可能開啟慧根，才終於懂得要原諒自己。這時候，放下變得比較容易，與自己和解，也變得更有意義。

《孤味》電影中秀英阿嬤，在丈夫出殯前，簽妥離婚證明書，交代孫女拿去給女兒，跟著部分遺物火化。她搭上計程車，獨自唱著卡拉OK。把靈堂這些儀式，拱手讓給被她自己親手扶正的小三。看似大器的作風裡，多少有一些未能言說分明的看破。人都死了，你還能把他怎樣啊？與其說是無可奈何，寧可看作是一種對往事不再計較的無欲則剛，猶如瀟灑地揮揮衣袖，雖是默默離開，卻猶如放出豪語：「你那麼在意，就給你啊！老娘不要了，總可以吧！」然而，在計程車上的她，並非獨自唱歌。車上除司機，還有丈夫曾經留給她的滿滿回憶。

但電影終究是電影，回到現實的人生，如果你始終沒有討回公道，那個辜負你的人還在逍遙，你又何必勉強自己放下呢？心中有恨，是自然的；不肯原諒，是正常的。你完全不需要故作大方，也無須為此而否定自己。有一本暢銷書的書封文案寫著：真正的放下，是不介意再提起！但對於很多無法、也無須再提起的人與事而言，真正的放下，會是什麼呢？刪除「再提起」這三個字之後，是不是只剩下「不介意」？

而現實生活中，究竟要怎樣才能做到「不介意」？在我個人的靈性學習中，至少在這個階段，我覺得，真正的放下是：全然的接納，已經發生過的事情。即使那些事情，完全未如己意。當我們不再否認、抗拒，願意臣服於因果，所有的委屈，都不需要平反。我們不需要對方的道歉，不需要向他討回公道，不需要得到他的補償。無論我們是否應該對已經發生過的那件事情負責，但至少一定要對當下的自己負責。勇於擺脫受害者的角色，就會恍然明白：唯有放下，才是真正的解脫。必須放手，才能重獲自由。