

聽說日本這幾年興起一種補習班，叫做「微笑補習班」，許多人都繳費去學習微笑，那是因為在現代社會，人們早就忘記應該怎麼笑了。微笑還需要補習，其中實有深意，因為微笑人人都會，但許多人都留在「技術層面」，有的是「皮笑肉不笑」，有的是「肉笑心不笑」，如果要「從心笑起」，就需要學習了。

想要「從心笑起」，大概需要具備幾個基本的品質，一是遊戲的心情；二是包容的胸懷；三是幽默的態度。沒有遊戲的心情，就會對苦樂過於執著，對成敗過於掛懷，便難以在苦中作樂，品嚐生命的真味。沒有包容的胸懷，就會思想僵化、不能容納異見，難以接受批評，把別人視為寇仇，處處設限，也就難以歡喜了。沒有幽默的態度，就不懂得自嘲，不知甘於平凡，也不會對世事一笑置之，就會畫地自限，想不開了。

嚴肅，真是一種病，那些外表嚴肅，內心充滿怨恨的人，是生病了。那些執著於財勢名位、不能放下的人，也是生病了。如果嚴肅真是一種病，現代人大部分是生病了，只是輕重緩急不同罷了。我們應該認識這種病，革除這種病，讓我們懂得笑，懂得遊戲，懂得包容、懂得輕鬆和幽默。每天早晨，對和我們會面的熟人真情一笑；對和我們錯身而過的陌生人點頭微笑；或者，拯救社會就是從這裡做起呢！