

THE VOICE 松柏之聲

非賣品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五
St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215
國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk>
電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★

精采到終點線——你也可以！



這位在本地球了卅多年社會轉化運動的健將，在二〇〇八年渡過了六十大壽。他有話在此和大家說。

你知道嗎？此時此地，我們整個社會，都籠罩在一個超級誤解之中。

你可以叫它做集體洗腦的迷思，甚至視之為世紀騙局；連最聰明最有魄力的朋友亦紛紛中招。不管怎樣事不離實，後果極為可怕、慘痛，你和我無從倖免。

對於我們的年長一族來說，想生活幸福，首先要打破個迷思，認清楚事實，由騙局之中走出來，輕鬆上路。

齊來認識 美妙開心的真相

我給了它一個名號：「人生悲慘收場主義」。請撫心自問：你真的有沒有以下的信念、感覺……？

●人到中年，身體機能難免逐步衰退，由頭到腳都只會越來越多毛病，病情也必然越來越嚴重，長者長期打針食藥，甚至進進出出醫院，都是難免的、普遍的、「正常」的；

●年紀越大，對社會及周圍的人依賴也越大，對世界貢獻越小，生命越沒有意義、沒有價值。

●生命總是喜悲劇：年青歲月是喜劇、是高潮、是精采刺激的戲肉，晚年的日子逐漸灰暗、苦悶、低潮、等待結局（甚而結局是無可企盼的、或是全不可知的歸宿）。

如果你相信這樣、覺得如此，你中毒不輕囉。

請相信我：事實完全不是這樣！上述這個人生悲慘收場的集體信念，只不過是商界和醫學界精心炮製搞出來的騙局，將億萬人成功洗了腦。

為甚麼居然會有人要這樣做？還不是為了私利嗎？只要你糊塗上當，迷信這種人生必然悲慘收場的宿命你就乖乖就範，任由他們推銷各式各樣的产品和服務，而且肉在砧板上，長期無奈地奉獻自己的積蓄——和健康。

聽人生此階段的 最大喜訊

請你相信我。這才是事實：

1. 人的正常壽命是120-170歲。

2. 人人都應該健康舒服活到生命的盡頭，然後安祥而別。

如果你和我辦不到這一個，是因為環境對我們身心靈健康至為不利，更是因為我們無知糊塗，拒絕相信這個事實！

所以，想生命有精采的收場，最重要的就是搞清楚真相，切勿再被煙幕蒙蔽。

證據在哪裡？太明顯啦！古今中外所有「原始」部族都是這樣的，年長人士有任務有地位，有活力，跟晚輩一樣快樂自在。他們到晚年（八九十歲），一樣身體精壯少病，頭腦靈活，努力生活，包括大量體力勞動。他們患病不見得比年青人多，而且都是一般的傳染病（感冒、肺炎、腸胃炎、皮膚病等），不少是全身退化老化造成的病患——癌病、高血壓、中風、糖尿病等。他們得以歡喜積極享盡天年（往往輕易過百歲），最後無疾而終，平安瀟灑辭世。

問問上一兩代的老人家，相信他們都會記得早前的社會普遍是這樣的。

開心放心享受 生命的圓滿

當阿祥多年之前明白了有關的

◆ 周兆祥博士 綠色生活教育基金主席



● 六十歲的周博士（圈中吹口琴）主持靜心營。

事實真相之後，那種開心放心的喜悅實在難以形容，同時也不期然為身邊的親友不值：他們一個個誠惶誠恐，活在恐懼焦慮之中，不斷擔心病魔快將奪去自己的健康、積蓄、精神、甚至生命，他們長年累月向藥廠奉獻積蓄，他們「認命」以為人生的最後一段路注定悲慘，長期不自覺在內心自殺。

現在阿祥每一天

● 期待著完成更有價值的任務，為了造福人間；

● 知道又將會有更多開悟、更多福樂；

● 毫不吝嗇拿出多年來累積的本事、資源、智慧，以感恩的心回饋社會；

● 努力培育更符合自然的生活習慣（例如飲食口味更清淡、作息更有秩序等）。

誰會真正 快樂幸福享受晚年？

按阿祥多年觀察，我們社會上退休人士分為三類：

1. 許多人退休之時，已經因為多年來忽略保養自己而全身傷殘，再沒有健康去享受退休生活。

2. 有健康去享受退休生活的，往往追求個人的享受（例如去旅行、去吃喝玩樂）或嗜好（例如繪畫唱歌跳舞）他們有些自得其樂，但也有更多並非真正開心享受（原因讓阿祥下次分析）：

3. 真正快樂幸福享受晚年的人，倒是那些全情投入做布施的一族，他們將自己的智慧、技能甚至資產毫不吝嗇拿出來，回饋社會，憑著「超然」的身份（無需再爭名利、搏上位）和大量時間精力，做出種種功德事業，從中得到極大的滿足感，生命因而圓滿。

阿祥矢志做第三類長者，你呢？