

THE VOICE 松栢之聲

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 ★



頭條

◆ 鄭志樂
精神科專科醫生

年少多好，精力旺盛，身體健康，甚麼事情都能扛起來。相反，年紀大了很多事情都力不從心，記憶差，走路慢，很多事情就幹不來。且慢，年紀大了真的是一無是處嗎？非也，事實上也有不少事情是年長更優勝的，如……

知識、經驗、智慧

「我食鹽多過你食米，行橋多過你行路」這是老人家常對晚輩說的話。雖然這句話不一定是事實，但卻反映長者的人生閱歷總比年輕人多。經歷多了，所累積的智慧也自然高，處事能力也更高。因此，能幹的管理階層往往由年長資深人士擔當，一些需要修養和內涵的藝術家如書法家、畫家、文學家、食家，全是年長有閱歷之人。

年長也許頭腦慢，但所累積的智慧卻比少年高。我想強調我指的是智慧，不是知識。知識可以從書本中汲取，但很多時卻停留在知道的層面，即使理解也不一定相信，更甯說體會、相信、實踐和靈活運用等更高層次。智慧，往往是從生活裏一點一滴的累積；經驗，是親身經歷過才能體驗。你也有讀過中國的《西遊記》或比利時作家莫里斯·梅特林克(1862-1949)的《青鳥》嗎？為甚麼孫悟空番一個斛斗便是十萬八千里，但還是一步一步的跟唐僧走到天竺？《青鳥》裏的仙女神通廣大，也可以直接告訴兄妹兩位小朋友幸福青鳥的所在位置，卻讓他們踏上漫長而驚險的旅程尋覓青鳥，倒頭來發現青鳥原來是家中的小鳥？中西兩個故事都說唯有通過千辛萬苦的經歷，才能悟出智慧，絕非巧合。

做學問，做研究

大學教授，科研專家全是中年或更年長之輩，無論他們的天資如

何聰穎，學問仍需要時間才能累積下來。對於一些觸及禁忌或具爭議性的題材，更是有見地有地位才有勇氣研究及公開發表。靈魂是否存在？永生是好事？自殺是否必然是不道德？這些題目對個別宗教很可能被視為褻瀆神靈。但接近退休年齡的雪萊·卡根(Shelly Kagan)教授卻勇於在蜚聲國際的耶魯大學裏談論這些題目，而他的公開課程《令人著迷的生與死》更成為最受歡迎及最多學生的課程之一。



◆ 巧 竹

我沒有報讀該課程，但也有讀過該課程的書籍。作為精神科醫生，我每天的工作是啟發情緒病人作不同方向不同層面思考，但閱讀該書時仍對卡根教授的哲學論點讚嘆不已！原來思考還有這些方法！噢！原來討論也有那種形式！但另一方面，雖然我比卡根教授年輕，但也活了大半輩子，在四百多頁的內容中仍找出以下的漏洞：

• 卡根教授認為永生是一件苦事，因為當享受了世上所有美好事

情後，生活已再沒有樂趣可言，會變得枯燥無味。但他忽略了世界是在不停的轉變，美好的事情每天層出不窮，所以即使生命無窮無盡，也不能完全享受世上所有美好的事情。再者，有些快樂是不會因重覆而減退的，如行善、與親友相聚、發揮自己的才能而得到的滿足感等等，在心理學上稱為心靈的快樂(eudamonia)。

• 否定靈魂存在的論證時只着眼於三維空間的物理定律，忽略了霍金

時常抱批判性的思考，不可全盤接收。

運動也比青年人好？

請留意，我說的是運動，不是體能。運動需要的不只是體能，也需要技術，經驗和心理質素；對某些運動來說，後者更為重要。「拳怕少壯，棍怕老狼」正是這道理。即使是拳，也要配合功(內在修練)才能發揮威力出來。所謂「練拳不練功，到老一場空。」說明了「功」是要時間累積。

武術可能對一般人較陌生，但相信大部分人都會跑步吧！近年馬拉松賽事愈來愈普及，但你可留意到優勝者都不是年青人？也難怪，因為長跑是需要時間去鍛鍊，呼吸的節奏，跑步的姿勢以至比賽前的飲食習慣等等，當中都大有學問。

「慢是快的基礎，跑慢一點才能跑得更遠。一開始用盡全力去跑，路程未到一半已筋疲力盡，完成不了賽事。」

這是寶蓮禪寺首座和尚釋健釗法師的個人體驗。年屆69歲的釋健釗法師認識了人稱「毅行者先生」的資深跑手陳國強先生，接受跑步訓練，萌生「佛你跑」這項長跑活動，含意是佛和「你」一起跑。「禪修講求專注，雜念太多時該如何控制，這跟練跑一樣，先從呼吸入手，懂得呼，自然會吸，然後專注自己的步履。呼吸亦教大家懂得捨棄才會有得著。」他點題指出禪與長跑的共通之處。

珍惜，快樂

當所餘時間有限，便會更珍惜時間。甚麼是最重要？甚麼事情值得花心思，花時間？我們比年青人更心中有數。懂得珍惜，活在當下，心境自當豁達，生活自然快樂。

年少多好，但年長更好！