

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 ★

新一年的智慧



◆ 王浩鈞

參加旅行團，很多時團友之中都會有兩種人。一到旅程接近尾聲，一類的團友就愈珍惜每分每秒，比頭幾天還玩得投入及興奮，因為他們知道剩下的歡樂時光彌足珍貴。而另一類團友就剛剛相反，在行程接近尾聲時就抱怨，說行程太短了，根本玩不夠，好像剛開始就結束了一樣，於是心裡總是在算日子，越是捨不得離開，就玩得越不痛快。

兩類團友

在人生的旅程上，這兩種生活的態度時常都出現在我們身上。當生命旅程已過了一大截，我們就有一種不期然的感覺：「來日無多。」「來日無多」這四個字十分中性，只是說明一個事實。這就令我們總是渾身不舒服，想逃避。就因為這樣，所以有好些老人家很害怕過時過節。尤其是過新年，過了一年又少了一年，想起心裡都發毛。

這種「旅程尾聲」的恐懼，令本來的「歡樂年年」變成「憂怕

年年」，本來應該更為珍惜、更應好好享受人生的日子，變成大難臨頭的日子！細心一想，會計算的人就會發覺根本是一種人生的浪費。人就是這樣一種奇怪的動物，心內一有所執著，就會看不到整件事件的真相，反而集中火力，去肯定自己心內的想法。只要你將「來日無多」當成一種詛咒，它就在你心裡開始搞事。

每年新歲，很多長者都會有「又少一年命」的感覺，心裡總有戚戚然的感覺，人也變得情緒低落。要越過自己這個心理關口，我們就要搞清楚甚麼是「事實」，甚麼是「真實」？在人生中，有些甚麼是可以改變，甚麼是不可以改變？只要搞清楚這個問題，我們就必然消除了那些無中生有的焦慮。

一個故事

曾經聽過一個很棒的故事。故事有一個老婆婆，年紀很大了，兩個女兒都已結婚，而且有兩個勤勤奮奮的女婿。大女兒的女婿在沙灘旁賣沙灘用品、小女兒的女

婿開雨具店，生活也過得平穩穩。

但老婆婆實在太疼愛兩個女兒，時常擔心她們的生意不好，要兩個女兒受苦。所以，每天一大清早起來，第一件事就是打開窗看看外面的天氣狀況。如果外面陽光普照，她就擔心小女兒的雨具店。如果外面傾盆大雨，她就擔心大女兒的沙灘用品店。

可想而知，這個老婆婆幾乎每一天都愁眉苦臉，十分不快樂。鄰居看見了，就問她：「婆婆，你兩個女兒嫁得這麼好，你愁甚麼？」老婆婆就一五一十說出心中的煩憂。

鄰居聽了哈哈大笑，婆婆很不高興，認為他幸災樂禍。

鄰居就說：「婆婆，我教你一個方法，保證你每天都笑口常開。」

婆婆詫異，追問他甚麼方法。

鄰居笑笑：「婆婆，以後你早上起床，看見外面是個晴天，你就想想大女兒的沙灘用品店其門如市。如果看見外面下雨，你就想想你的小女兒的雨具店生意滔滔，不明白？」

當然，以後每天那個老婆婆都笑逐顏開了。

明智選擇

在這個故事中，究竟有些甚麼是改變了呢？我們都看得到，婆婆與她的兩個女兒沒有變，兩個女兒老公的工作也沒有變，天晴天陰也沒有變，所有「事實」一點都沒有改變。唯一改變了的，只是故事中老婆婆心中認定的所謂「真實」。

很多時候，我們都很花心思力氣去想改變一個「事實」，以至我們像故事中的婆婆終日坐立不安。「事實」就是「事實」，不能

要天下雨天不下雨、要兩個女兒索性改嫁、要兩個女婿立刻轉行。因為那是一種「事實」，一種身外的現實。

一般我們所說的「真實」，通常都是我們內心世界的把戲。杯弓蛇影，不是杯裡有尾蛇的「事實」，而是我們心內有尾蛇的「真實」。「事實」上沒有蛇，蛇在我們心裡的「真實」。這種內心的「真實」時常將現實生活中的「事實」加鹽加醋，火上加油，永遠唯恐天下不亂。

對老年人來說，「來日無多」的確是一個「事實」。問題是我們究竟日常「習慣」以甚麼方式，去將身邊的「事實」在心裡製造出一個「真實」。這種「習慣」就很影響到我們如何去看待自己的人生。

就像一開始在旅行團中的團友的兩種心態，就很輕易看到這兩類型人在處理同一事件上的不同心態。旅程只餘一兩天，是一種最「事實」，不可輕易改變。

你硬要霸王上弓，只是一廂情願，浪費資源。最後，你就為了不能改變這個「事實」而煩惱。終於在最後幾天的行程上白白浪費了應有的歡樂。

但另一類團友卻接受這個「事實」，所以他們不去試圖改變一個鐵一般的「事實」，而是調過槍頭去控制心內的「真實」，令他也同時接受這個「事實」。當外在的「事實」和內心的「真實」協調一致。我們就不會建立一個硬要改變「事實」的「真實」，而和自己對著幹。

對於「來日無多」，你要改變一個不可能改變的「事實」，還是想建立一個樂觀積極的「真實」——過了一年，踏進新一年，也可以說是「多活了一年」，「長了一年命」，相信你一定有個明智的選擇。這個新年，當然是一個盡情盡意，多姿多采的新年！

