

平常心

年初，我在中文大學教一個研究文憑課程時，有一位學員告訴我，她每次在參加升級面試前，心情特別緊張，表現欠佳，明明知道答案，都變了舌頭打結，無法應對，總是過不了關。到後來，一聽到要參加升級試，就心生恐懼，晚上無法入睡，十分痛苦。她問我應該怎麼辦？其實，很多人像她一樣，在面對任何他們認為重要的事件前，包括參加面試，甚至與男女朋友約會，都會患得患失，表現得很不自然。依我看，上述情況，最大的原因，就是我們把結果看得太重要，給自己加添了非必要的壓力。

結果是否不重要？當然不是！但結果不應該是我們唯一所要追求的。可是，當我們把全部注意力都放在結果上，我們便往往把過程忽略了。很多人把他們的一生精力，全部放在他們想追求的東西，而忽略了過程所帶來的愉快和學習機會。其實，人生只是一段旅程，假如我們只是拼命的想走到目的地，而忽略了沿途的風光，和崎嶇不平的路所帶給我們的真實體驗和反省的寶貴機會，這不是很可惜嗎？

還有，每個人所追求的目標都不同，而我們的目標也會跟隨時間而改變，怎麼樣才算是達到目標或去到目的地？有人以財富為人生目標，結果就每天拼命的想辦法去增加財富，達不到目標便覺得痛苦，每天都為自己所擁有的財富增減，而狂喜或狂悲。也有人以爬上高位為人生的目標，整天總是

想著怎麼爬上去，以致不擇手段地去爭取。到頭來，還不是一場空？因此，我們對自己所定的人生目標十分重要。財富、職位高低、名譽、地位對你真的那麼重要嗎？你銀行戶口多了幾個零，或者你升高了一級，就是你追求的一切？你活著就是為了這些？你的存在意義到底是甚麼？你來過這個世界和沒來過這個世界到底分別在那裡？假如沒有分別的話，你的一生豈不是白活了嗎？

存在主義大師尼采有一句話說得很對，他說：「當我們知道為甚麼活著，我們便沒有怎麼去活的問題。」當你的人生目標不是放在財富多寡，職位高低，你便再也不會在面試前患得患失。你只會全力以赴，把你最好那面表達出來，不再計較結果如何。很多時候，當你不把結果放在心上，你便會表現自然，反而讓你成功過關。

當我們能夠不把得失看得那麼重要，我們只要專心做好我們手上的工作，不需要去問結果會怎麼樣，只問怎麼能夠做得更好，我們會發覺所有的壓力會失蹤於無形，忽然輕鬆起來。成功了，我們固然欣喜。失敗了，我們只需檢討失敗的原因，從中學習，為下一個挑戰作好準備，那我們距離成功，便自自然然走近一步。這就是平常心。當我們能夠以平常心對待人生，我們就會發覺，不論在人生中的一切起起伏伏，順境、逆境，我們都能處之泰然。得無須狂喜，失亦無須狂悲。記得有一次，在朋友家裡，看到一幅字：『寵辱不驚，閒看庭前花開花落。去留無意，淡望天上雲卷雲舒。』這幅字正好說出了人生最高境界。世間上一切得、失、成、敗都會轉頭空，我們又何必介懷結果如何？