

為公為民

查錫我（公民黨執委）

活在當下（二）

很多人都聽過‘活在當下’這句話，但怎麼樣才能達到這個境界，卻不是人人都懂。幾年前，我經常去醫院探望一些癌症病人，其中一位肝癌末期的老伯，有一天握著我的手，非常感慨地對我說：「查先生，人生為甚麼這麼短促，這麼快便到了終點？」「對呀！人生真的很短促！老伯，你今年幾歲了？」看見他年紀不輕，我忍不住問他。「我今年才八十七歲！」

跟著他告訴我，他年輕時像很多香港人一樣，整天為生活奔波，從來都不懂得慢下來，好好享受一下生命。我們總是以為忙就是好，忙就是充實，忙就是有出息。只要稍為留意一下，你便會發覺街道上的人，根本就不是在走路，而是在奔跑。我們對週遭的人和景物都十分模糊，有時候，連相識的人面對面走過都看不見！

十多年前，我不幸得了肝癌，沒多久，又遭逢婚姻觸礁。經過重重打擊之後，我卻很幸運，能夠從中學懂了生命的無常和活在當下的重要。從人生低谷慢慢爬出來之後，發覺我的心眼完全打開了。以前從來不會注意的事物，現在卻逐一展現在我的面前。我家附近好像突然間多了花草和樹木。每天上班，我都會早十多分鐘出門，好讓我有時間慢步走往附近的小巴士站。我留意到沿途花草種類繁多，色彩繽紛。在不同季節，以不同

的形態示人。在高聳的大樹下，經常聽到不同的雀鳥和蟲聲。這時候，我會放緩腳步，甚至停下來，駐足觀看和欣賞一番才再上路。這些美好的事物，其實一直在那裡等著待我們去欣賞。

三十多年前，我跟一位年紀相若的朋友，去美國洛杉磯的迪士尼樂園遊玩。當我們排隊去坐一個叫“太空山”的過山車時，沿途不斷有廣播提醒有心臟病的人或者孕婦離開。走到一半，他突然提議不如去玩別的遊戲。我覺得很奇怪，禁不住問他：「你心臟有問題嗎？」「不是呀！」「那，難道你有了身孕？」「？」他一臉狐疑的望著我。「不是嗎，人家只是提醒有心臟病的人和孕婦離開。你又不是有心臟病，也不是孕婦。那，你怕甚麼？堂堂男子漢，竟然不敢去坐過山車？」經過我有一輪搶白，他只好低著頭，默默跟著我，輪候上車。

終於輪到我們上車，服務員幫我們檢查後，過山車慢慢離開，往高點爬，我看見天幕繁星處處，彷彿置身太空，正當我舉目四周欣賞之際，過山車突然俯衝而下，這時候聽到四周的人大聲呼叫，而我身旁這位朋友，叫聲比誰都大。沿途我一直享受過山車高速前進的快感，另一方面欣賞沿途的風光，可我的朋友卻不斷大叫，直到過山車進了站，停下來，他還在大叫。要不是我推他一下，他可能還會一直叫下來，換了人，他都不知道。下了車，我問他有沒有看到天幕上的繁星，他說他甚麼也看不到。車一開動，他已經閉上眼睛大叫。

很多人的一生就像我這位朋友一樣，我們整天閉上眼睛向前衝，等我們張開眼睛時，已經到站了！ 活在當下其實很簡單，我們只要專心做我們當下的事情。 吃飯的時候，就專心吃飯，真正享受一下食物的美味。 走路的時候，就專注我們雙腳與地面接觸時的感覺。 睡在床上時，就享受我們身體與床接觸時的舒適感。 很多人吃飯的時候，還在想剛才發生的事，或者下一刻要做的事。 到底吃了甚麼都不知道，這樣的人生，叫做真正活過嗎？