

## 耆康會主辦講座之講稿 — (二〇〇一年十一月十五日)

### 美麗黃昏、完滿人生

(查錫我)

一年四季之中，你最喜歡是那一季呢？是春天、夏天、秋天、還是冬天呢？一日之中，你最喜歡是那一時段呢？是上午、下午、黃昏、還是晚上呢？每個人的喜好都可能不同。奇怪的是，一般人總是在早上時，盼望快點到中午，中午我們可以去喝茶。到了下午，又希望快點到黃昏，到了黃昏我們有很多節目。在春天時卻盼望是夏天。雨天時盼望是晴天，晴天時卻盼望下些雨，好把氣溫降一下。

如果我問你，在人生不同的階段中，你喜歡童年、少年、青年，壯年，還是老年呢？相信大家的答案都不一樣。假如你問我同樣的問題，我會告訴你，在童年時，我覺得童年最好，青年時，我認為青年時最好。到了我這年紀，我反而覺得我這個年紀最好。換言之，在每個人人生階段，我都會盡量享受那個階段好的地方。其實，每個階段都有美好一面和那個階段的局限。

我們總不滿意現在所處的時光。我們似乎忘記了**現在才最重要和最好**。一個不懂珍惜現在和活在當下的人，可以說未曾真正活過。道理很簡單，過去不論多光輝和美好，已經過去了。同一道理，過去多痛苦和難受亦已過去了，過去已成為歷史，我們不可能把過去找回來，因此活在過去是沒有意義的。亦有些人喜歡活在未來，不斷想像將來會怎麼美好。搞政治的人最喜歡用這套，當政府每天都不斷宣揚“明天會更好”，目的就是我們要我們忘記目前的痛苦。明天真的會更好嗎？明天是指甚麼時候，是指今晚上床睡醒的時候嗎？亦有些人總是為明天擔憂，明天真的會如你想像般壞嗎？還有，我們一定會有明天嗎？這樣說好像很灰和消極。其實，我只是把真相說出來而已。如果我們每個人都懂得“活在當下”的重要，並且切實地把每一刻都活得最好。到最後，我們的一生便會活得豐盛和完滿。

人生要經歷不同階段，每個階段都有快樂和煩惱的地方。快樂和煩惱是生命的一部份，就像一枚硬幣的兩面，我們不能只要硬幣的一面，而拒絕接受另一面。人，一般都是追求快樂和逃避痛苦的。其實，痛苦也有它積極一面。我們的身體能感覺痛楚對我們的存在非常重要，我們如果不能感覺痛楚，像一些嚴重的糖尿病人，我們腳板被鐵釘插入也無知覺，甚至發炎和潰爛都不知道，最後要把整條腿割掉！你說沒有痛的感覺多危險！另一方面，苦難會幫助我們成長，我就是因為經歷了很多苦難，讓我可以反省，從而對人生有更深的體會。

在我一生中，我經歷過大大小小數不清的逆境和苦難，當逆境突然臨到的時候，真是措手不及，但當我從逆境走出來之後，卻發覺逆境絕對不是詛咒，它的背後往往是祝福。

我經歷過兄長得了精神病、失學、痛失幼弟、父親和長姊、失去兩段婚姻、更曾患過肝癌，面對死亡的挑戰！如果要把每一次的痛苦經歷都在這裡與大家分享的話，相信講到明天這個時間也講不完，所以我決定不在這裡詳述。大家如果有興趣知道我如何面對每一次的苦難和我的感受，可以在答問的時候提出，到時我再和大家分享。

現在，想和大家分享一下，我對如何讓我們的黃昏更美麗，人生更完滿的一些看法。首先，我們要接受生、老、病、死是人生必經的階段。我們要明白能夠活到我們這個年紀是我們的福氣，不是每一個初生的嬰孩都能活到我們這個年紀。我們看到小孩、青年甚至壯年的人因為總總原因而去世，我們會為之惋惜，惋惜他們因為死得太早，而無機會去經歷人生中很多我們認為應該經歷的事，例如闖一番事業，或者結婚生子。我們有幸能經歷過人生各個階段，活到這個年紀，應該心存感恩，每日都數算我們的福氣。有時候聽到一些老人家埋怨家人和社會不夠關心，整天自怨自艾。其實，我們要首先懂得關心自己和欣賞自己。老是埋怨會使我開心點嗎？還有，我們可有關心其他人呢？其他人包括我們的父母、子女、親戚、朋友、鄰居，以致那些我們不認識的人。當我們從整天看自己不如意的事，轉而為關心別人，一下之間，我們的世界便會擴大很多倍。當我們看到原來這個世界有這麼多人的際遇比我們更悲慘，更需要別人的關心，我們便自然而然地產生愛心，想去幫一把，當我們把我們的愛心變為行動，去幫助那些有需要的人時，我們便很自然地得到快樂！快樂就是這麼簡單！

有些長者整天擔心自己健康，又怕年連累家人，因此很不快樂。其實，這些長者對人生仍未看透，不明白生命的本相。我們首先要明白，人是社會性動物，人不可能單獨存在。任何人都不能不靠別人而能夠來到這個世界。同樣道理，當我們離開這個世界時，我們也需要別人的幫助，每個人都如此，你又何必介懷因為年紀大了而需要家人，甚至陌生人的幫助呢？別人需要幫助的時候，我們應該盡量幫一下，反過來，當我們需要幫忙時，我們又何必介意呢？能夠看通這點，你便無須再因為怕麻煩家人而憂慮。其實，作為親人，雖然服侍病人和長者，有時會使到我們身心疲累，可是，當我們的親人離世後，我們雖然會難過和不捨，但不會遺憾，因為我們已經為我們的親人做了應該做的事。所以，請記住，下次當你需要家人服侍的時候，不必覺得內疚，因為讓他服侍你，正是你給他一個減少遺憾的機會，我曾經對一班癌症病人和家屬講同樣的說話，他們都十分贊同我的看法。

我得了肝癌後成立了一個肝癌病人互助小組。下班後，我經常去醫院或到病人家去探望他們。因此，我有機會與很多癌症病人接觸。我經常被問到的一個問題，便是「查先生，以你的經驗，我還能活多久？」我的答案很簡單，無人，包括醫生或星相家，可以確知生命在甚麼時候完結。其實，重要的不是甚麼時候完結，而是我們準備好沒有？好比我們出外旅行，回程機位還未確定，但航空公司說我們在候補名單上，一有機位便通知我們上機。假設明天便是歸期，我們已收拾好行李嗎？你一天打二十次電話問航空公司甚麼時候有機位，何不乾脆把行李收拾好，繼續享受當地風光？能夠出來旅行一次實在不容易啊！依照佛教所講，能夠投胎做人已經是一場很大的造化！

談到準備登機，你準備帶兩個大行李，兩個手提行李，另加一個背囊和四個膠手抽呢？還是只帶一個輕便的旅行袋和一張機票上機呢？我忘記了告訴你，回到家裡，你所要帶的東西全部都用不着，一件都用不着，因為家裡甚麼都有。這些都是我們的包袱，能放下的應該盡量放下。你們明白我在講甚麼嗎？在我們一生中，我們總有很多包袱，這些包袱裡有物質上的和情感上的。物質方面，我們真的需要這麼多東西嗎？情感方面，有誰得罪過我們嗎？我們要把對他們的仇恨帶回家嗎？在回家之前，我們是否應該對他們說我們已經原諒了他們。反過來，在我們一生之中，我們可有做過一些對不起別人的事呢？回家在即，我們可否放下尊嚴，對那些我們得罪過的人，說一聲「對不起」？還有，我們可有對身邊的人說一聲「我愛你」！如果你覺得說「我愛你」太肉麻的話，你可以告訴他你很“錫”他和關心他。我們如果能把這些包袱放下，我們便可以輕身上路，逍遙自在。

退休絕對不是人生的終點，退休只是人生另一階段的開始。我們再不用為了養兒育女而奔波，也不用再計較能否升職。成、敗、得、失已經不那麼重要。退休之後，我們有更多時間去做我們年輕時，無時間去做的事情。例如，與朋友相聚，和老伴去旅行，看一些我們喜歡的書或電影。如果有孫兒的話，領領孫兒。假日和子女吃頓飯。還有，退休亦讓我們可以回顧一下我們的一生，看看有甚麼心願還未完成的，我們仍可以繼續努力，向著目標進發。假如你年輕時無機會讀大學，何不考慮報讀公開大學，修讀幾個自己喜歡的課程，不需為考試或畢業而擔心，只為興趣讀書，真是人生快事啊！孔子說：「男人三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而逍遙自在」。實在，有些道理。祝各位身體健康，輕鬆自在，享受美麗黃昏，達到完滿人生。謝謝！

\*\*\*\*\*