

活在當下 珍惜生命

梓翔

多年前在突破雜誌寫「醫生札記」時，曾以不同的病人個案，探討人生裡的生、老、病、死等問題。其中一篇〈最想活的一刻〉，便是描述一位年輕友人，因不得志而放任自己，直至發現患上腦腫瘤需動手術，才恍然領悟生命的可貴，深感那是他最想活的一刻。

沒想到三十年後，去年在退休悠閒的生活中，不經意地竟發現自己患上癌症。雖並非很惡毒的種類，亦有效用頗佳的治療，卻也威脅著生命。頓感歲月不再「無盡」，繫上了年期。雖然自己是醫生，初時亦不無有點惶惑，心裡也就想珍惜餘下的日子，作些自己心願要作的事、要過的生活，讓此生無悔。

記得去年確診癌病還不到一星期，因公事要遠行南美，期間於不同地方，誘發思想，再看人生，對工作、信仰、生命、價值觀的不同方面作出一些檢討。回望過去，雖非完美，還不算白過，感恩之餘，亦得啟迪，以人為本，再定優先。回來後受觸動再度執筆，於幾星期內把旅途中的反思，寫成近五萬字的文稿交出版社出版。自幼喜歡音樂，習提琴外還聽不少樂曲，且致力推動有關工作。有一意念，就是把所寫文章配上歌曲，每章一首，猶如插曲配樂，輯成唱片與書一起出版。這計劃已付諸實行，除選上一些老歌重新編曲外，還找上音樂友人創作新歌，以南美風格編寫，配合文章，題為「弦動人生」，可望快將面世。這不單是心願，更望能帶出信念，啟發思想，動人心靈。

生命豈會無盡

人往往對將要失去的東西，才會珍惜。甚至生命，也是一樣。對於年輕人，歲月真的像是「無盡」，那會管生命可有多長，也不會想到以後的事，不經意地就讓日子流失。然而，誰又能肯定明天將會如何？生命是如此無常，疾病、意外和災禍都可以隨時發生，或會導至殘疾，甚至奪去生命。如果有一天，會說預言的「水晶球」告訴你將在下星期便要死去，相信在驚怕之餘，你也會珍惜分秒地渡每一刻，做自己認為最重要的事，過著最想過的生活，與至愛的人共渡寶貴的每一天。那時，你便會發現，什麼是你生命裡的優先，什麼才是你看得最為重要的人或事。

在過去、現在、將來三者之中，現在至為重要。過去的經歷給人智慧和回憶，卻不能重活；將來給人希望和動力，但未可知；現在卻是掌握在自己的手裡，最為實在。所以，可總結過往的經驗去計劃將來，更重要的是如何活在當下。

活在當下

活在當下是實在的，而人生的每個階段，有不同應做的事。求學期間，勤奮用功，並學習怎樣與人相處，留心時事，好融入社會；踏入中年，每每需為事業和家庭打拼，是需要面對的現實；而步入老年，卻存有不同的心態，在休閒之餘，更可積極參予活動，發揮才能，享受生活。所以活在當下，是多方面的。而不同的境遇，亦可有不同的處理。重要的是如何抓住現在的機遇，在不同的環境中活出自我。

追尋夢想

人生的幾十年如何渡過，反映著我們的價值觀及對生命的看法。有人著眼事業、名譽、地位、金錢；有人重視正義、公理、情愛；也有些人可為興趣或嗜好如藝術、音樂、運動等不眠不休，醉心其中。其實，人生有多方面的發展，生命才會豐盛。能分輕重，取得平衡，才活得適意；且要投入，便會覺得充實。不同人的心中，有不同的心願、理想、夢想。對夢想的渴求，是心中的一團火，能給予莫大的推動力，成就生命的意義。

有些青年人可能抱怨社會制度的不公平而感到失落，看不見可作奮鬥的前景，這是極大的悲哀。不公平的制度，固然必須予以改正，讓年青的一代能找到奮發的方向，心中會有團火去尋夢想，這樣，社會才有前途。然而在惡劣的環境下，若終日只為一些達不到的理想自怨自艾，只會徒添挫敗感，浪費生命。努力奮鬥，設下較現實的目標，則更為可取。人生不如意事十常八九，際遇亦必有起跌順逆，人必須學習處於逆境，對不理想的環境作出適應，奮力向上。我們也需明白，人雖不能擁有的所有東西，但在生命中我們總可找到一些自己擁有而可貴的事物，就如才能、健康、親情等，應加以珍惜並發揮，且對所擁有的存感恩之心，好好珍惜生命，活得精彩。

活得精彩

怎樣才活得精彩，因人而異，需按自己的才能及境況；但必須有意義，能突破逆境，燃亮自己或別人的生命，讓才能得以發揮，幫助有需要的人，關顧弱勢社群，貢獻社會。這樣的例子很多，有殘缺的克服障礙，參加體育競賽，增添自信；有患上腦癱的，發揮音樂或繪畫才能，取得成就；有患癌病的，痊癒後參予義務工作，幫助其他病患者；有失去摯愛親人的，從悲痛中重新站起來，關顧有需要的人；也有事業失敗的，不單東山再起，還照顧基層。這樣的生命，雖有付出，甚或犧牲，然而最大得益的，往往卻是自己。這不但能賦予人生的意義和方向，更使生命快樂而充實，活得精彩。

自我激勵

其實面對生、死，醫生與常人無異。接觸多了也不一定能看透，或者是較習慣處理，不過並非就能明白其意義。還記得多年前在自己寫的「醫生札記」裡，對病人不幸的遭遇，或被病困，或遇死亡，或受心靈創傷，都設法鼓勵他們，盼他們可越過傷痛，積極面對人生。看來，現在自己成為病者，面對生死，是自我激勵的時候了。我在確診癌症後，最大的醒悟，是年日不是無限，需在有期限的日子裡，積極做些想做的事，完成心裡的願望，且多花時間與人建立關係，以愛相處，過快樂充實的生活；還會再投入醫療工作，推展新的別具意義的工作；或再度執筆，談生說病。這樣，盼生活可更有目標，而且愜意。或許對於我，那就是學會懂得活在當下，珍惜生命哩！