

看見嗎？

香港「生死兩相安」講座中，幾位講者道出感人經歷，在座不少朋友潸然下淚。美國包殊（Randy Pausch）教授壯年患上末期胰臟癌，在「最後的講座」中，盡述一生抱負，以助人達成夢想為樂，風趣幽默。末了他輕輕的說：「這講座是給我的孩子的。」他有三個孩子——五歲、兩歲和一歲。觀眾眼噙著淚，站立拍掌不絕。

在死亡的陰影前，生命往往變得更絢爛可貴。倒過來，生命活得愈精彩利落，死亡就愈圓滿無憾。

在南朗醫院工作時，認識了三十多歲的梅。她多年來致力工作，業務蒸蒸日上，可是鮮有時間與家人朋友相聚。患了腦癌的她，握著我的手，一字一頓的說：「這病讓我知道生命中最重要的是什麼——是『情』。」數月後，梅在丈夫和母親的陪伴中安然離世。

人生的苦，不一定是生離死別的大苦，也包括了日常生活心中的不安煩躁。好些朋友說：「人在江湖，身不由己。」他們的生命變成一場接一場趕「死線」的競賽，患得患失，身心疲累。

有捨才有得。珍娜日理萬機，倚賴安眠藥入睡，數次患上抑鬱症，自從練習靜觀後，決意精簡生活，推卻不必要的活動和應酬，多些時間靜下來跟自己、家人、朋友和大自然相處。有一天，她喜孜孜的跟我說：「今天我在公園裡見到了一朵木蘭花！我看過它很多次，可是今天我靜心的看它，我才真正的見到它——多美麗啊！」

她眼裡閃動著光芒，很認真的望著我說：「看到跟見到是不同的。我現在是真正的生活了！」

撰文：馬淑華
原文刊於 2007 年 10 月 3 日明報