



別讓遺憾成為人生一部分

都市人都喜歡看電影，因為劇情精采，百餘分鐘演盡人生起承轉合。其實，故事的精采在於它有一個的「結束時間」。正因為有結束，主角必須在百多分鐘內「過完他的一生」，「人生」因而濃縮起來，因而必須緊湊，因而顯得精采。其實，生命亦然。因為有結束的時候——死亡，所以，我們都得要活得精采。怎樣才能擁有精采人生呢？正面對死亡是第一步。

「無憾列表」隨時更新

在東方人社會中，「死亡」從來都是一個禁忌。過去，孔夫子教導謂：「未知生，焉知死」，因此，大夥兒都急於處理在生事宜；今天，

科技發達了，思想、觀念被更新了，人們懂得為人生策劃長遠計劃了，然而，對於「死亡」仍停留於欲言又止的地步。「害怕死亡」的心情絕對值得體諒，只是為甚麼人「怕死」呢？勇敢一點面對現實，我們都會發現，害怕的其實不是死亡，而是害怕自己要帶着遺憾、留下餘恨離開，自己有一些事情原來仍然未曾完成。

前幾年，社會曾經高喊過「死亡無懼」。然而都是雷聲大雨點小，一段時間過後一切彷彿又變得「風平浪靜」。這個浪潮其實沒有失敗，它的出現為人面對死亡的態度開啟了一扇門；而它的靜止則為面對死亡提供了一個反思的機會——我們需要更具體的方法去面對死亡；而不單

單停留於討論層面。如果因為「遺憾」而讓人害怕死亡，那麼就別讓遺憾成為人生的一部分。

找一張白紙列出你生命中期望完成的夢想、理想，甚至胡思亂想，無論是短期或長期、小型或大型的，都別遺留。當然每當你想到新的夢想時，都可以更新你這張「無憾列表」。然後，設定一個完成時間。緊接着的是最重要的環節：想盡辦法完成它們。或許有一些夢想未必能一天半月完成，那麼就把握你的時間、鍛煉一下你的耐性。讓你的人生了無遺憾，將會是「無懼死亡」的開始。

與其等到無能為力那天不想放手，何不今天起就努力去達成夢想，去創造屬於你的成功，寫下你自己精采的新一頁？