



## 跨越生死2

我對於生死的觀點，較接近儒家「未知生，焉知死」的積極態度，而亦抱着道家「歸根復命」的樂觀心情去面對。

「三個堅持」是我的人生態度，第一個堅持是「正念」，意即「以正道為念，心存於道」，而西方說法即Positive Thinking。人的生、老、病、死，物的成、住、壞、空，基本上是依着循序而默默轉變，即自然之道理，是依照大自然的律理而運行的。只要明白這道理，人處於無常的生命中，就得接受變的磨練。當處於逆境或病患時，應接受這是人和事的規律，可做的是盡快清除五蘊（即負面情緒），而不斷運用不同的方法去改變或過渡，將逆境或病患轉看成是豐富我生命的積極心念，不計較最後的結果，本着「正念」的最終精神，順應時勢做自己應做的事。

第二堅持是「奉行格物、致知、誠意、正心、修身」。格物是感格周遭的人、事、物，化成對自己日後的一種經驗；致知，是透過不同的方式去增進各方面的知識，而被我仿效的對象不僅是德高望重的教授、多才博學的名人，連白髮蒼蒼的老人，天真無邪的小孩也是我致知的老師。誠意、正心是修心，而我是以「戒、定、慧」三學為修心的方法。戒即戒除做使身心蒙污的事，要抱存「三贏」的精神去處事，即「我好、你好、世界好」。定即心無旁騖，立定目標，不受外界

的誘惑而生妄念。慧即可分辨是非黑白，斷絕一切的歪念，作最明智的決定。修身即自省觀內，每天都為一天所經的人和事作自身檢討，再次從修正中肯定自己的信念，每做一事，從心而發。

第三堅持是「給予自己空間」。作為廿一世紀的女性，既要照顧子女，也要擔起家庭的責任，我認為是女性天職於時代的轉變中角色的變更，所以我不會抱怨我們這一代女性比舊一代女性辛苦，作無謂呻吟，這就是「正念」。我所說的空間是定時給自己獨處靜思的時間，從而可減壓放鬆，及重整自己生命的價值，而我則選擇運動及靜坐作獨處時的修煉。透過運動時釋放的快樂賀爾蒙，使我充滿對生命的渴望；透過靜坐時對內心徹底的觀照，令我對人生多一份肯定。這就是我面對忙碌的事務時，仍能保持愉快身心的竅門。

這三個堅持其實就是我實踐「未知生，焉知死」的積極處事態度，而也是透過這三個堅持感悟「歸根復命」的道理。只要掌握「道」的自然，明白生命的歸宿，人間的死亡，不過是回歸本根，故此「生何以為喜，死何以為懼」呢？



■「生老病死」是大自然的規律，是人生的必經階段。只要明白這個不變的道理，人又何懼死亡呢？