

# 由探視鏡看一生

**曾經** 多次，執筆，又猝然擲筆！

作者：風風

千言萬語，卻無法凝聚結晶，寫在紙上。

洛杉磯30年重聚，並未帶來想像中的高潮，但回憶，是因在年初剛和朋友們聯絡上時，早已由書信電話深入交談了。會場上，反而覺得大家分散在旅館四方，緊湊的節目，也無更多的力氣再搞出更多的活動了。

回憶，似乎是多餘的。過去的讓它過去，該學習的，是大家活過來的經驗。並不訝異大家都過得很好。我們從小被灌輸負責、用功、出人頭地的教訓，即便表面上沒有特殊貢獻，但，盡忠職守，好媽媽不敢說，但盡心了。在美國凡事靠自己，即使父母親幫忙，因社會人文不同，有時無所適從，還得大膽作主。黑暗中摸索，好在沒出大錯，謝天謝地，算達成心願了。每人即便外表沒見到出人頭地的大轉變，但聰明智慧還是處處流露。說到聰明智慧，去年參加了東南區北一女校友會，看了許多學姐們優雅典範，正警惕自己該好好增長智慧，不能老是小孩子氣。自己年歲近半百，白髮叢生，但心還年輕，好像 20 年如一日，都沒長進。我不否認，聰明，是一直具有的，但，說到智慧，那學問可大了。智慧是別人不能教的，只能從自己內心成長。每人的經驗軌道機遇不一，智慧就有不同的層次，我自己檢討，我的智慧可能和我年齡落差還大得很呢。好在先生是很疼愛我，沒有壓力，還被捧得高高在上。他多半都讓我作主，說我的決定總是比較完善。但也因此，不太能斷定自己智慧的成長。和外人溝通的機會又不多——多半我們都各忙各的，不是麼？知道我內心的人也不多——知心在何方？我的大師在何方？我什麼時候能做個鑑定？所以，打

著如意算盤，期待著 9/19 的 L A 重聚，老想經過女朋友和老同學的印象，來反照自己一番，來重新設定目標。

卻沒料到南加同學們百分之九十身兼校友會接待任務，又要練舞，又要開會。多半同學也早就不記得以前和我在一起的情況，高中的青春、美麗都在備戰考試中流失了。真有印象的兩位同學說，她們的高中是最淒慘的時段。哇，至少，我從沒有覺得我的人生有任何虧欠，但我回首往事，又有這麼一點可以更加充實但虛度了的感覺。

就是啦，不論我怎麼好，我都覺得不夠好。這是什麼樣的心態呢？難怪看我外表快樂瀟灑，但內心總在掙扎。在不滿什麼呢？對別人，是否我也老是讓人感覺到我在判斷他們呢？記得我在小學時，還年幼不懂事，只要我看到某位同學的一點微小疏忽失誤，我就會不齒的掉頭而走，絕不再接近她／他。經過人生的歷練，現在，雖習慣性地還是判斷大小事件的完美程度，但，對事不對人的態度，把事情完成得不傷感情較多。可惜的是，這個體認，可能有些太晚了。我看到我的孩子們，像我一樣，有個好強好勝的本性，總覺得不夠好，而要求更好。所以，我要記住，升等作祖母、外婆時，希望矯正我自己對兒女教育的過失。以下是我對自己的提醒：

1. 保持孩子的智慧：活在當下。看 3 - 4 歲的孩子們，早上一跳下床就做自己想要做的事。這，是智慧。

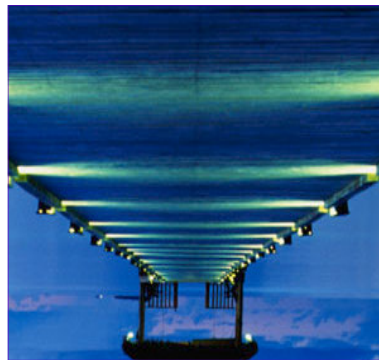


2. 遁空：給自己一個空檔自省的機會，但要「不執著的附著」(detached attachment)。
3. 生活的藝術：正面思考，非負面阻撓。例子：不用提醒路上危險，但要求孩子平安歸來。
4. 什麼會擋住你的成就？不是藉口而是降低標準。(raise your bar)
5. 內心發光發能。看了《心想事成》這本書，知道自己的心是唯一的發動機，沒有別人能扛起或付出你要完成的人生。Always count our blessings and generate energy within so we can give.
6. 完整健康的人生，互動而非互制，以避免控制，產生恐懼，導致迷糊。Accept anyone as he is and appreciate the differences so mutually reach an agreement in disagreements. Thus peace and joy will come. — Everyone is unique just like everyone else. 例如，兒女沒有達成我們預想或計劃的遠景，心痛之餘不禁就指責起來。但若我們先接受了兒女的所作所為"accept as it is"，再來衡量他們的作為，你絕對會放棄指責，只會作他們的後盾，更加鼓勵。互動互助，沒有任何控制，卻能建立一個完整健康的人生。

很巧地，參加了北一女校友會後，聆聽了前台大文學院哲學系院長的短篇演講，他正好討論了智慧的發展。He said people need to have the vitamin W, "wisdom" to make a rational and happy life. With that, you need to have vitamin A, vitamin "attitude" first, and vitamin N, N for nobility. The attitude is the positive attitude, and never defeat yourself by yourself. For example, he traveled to Paris once and got robbed. He lost all money in the wallet but all ID cards in the wallet were returned by the police except the 2,000 euros. He then laughed it off and still was happy to get back the wallet. That surprised the policeman for most people will be upset but he seemed happy. He explained that money is taken by needy people who need that money more than he does. He could be more upset and that would totally ruin his goal of having this trip to Paris to have "fun". He still got his camera and everything else except he could not buy as much as he planned for. He then enjoyed the wonderful tour and had a good time.

以上他說的教訓，正是我自 2000 年時試著學習的人生態度。失去，並不悲慘，悲慘的是，你讓自己更難過，而更過意不去。當我們面對死角時，事情可能無法挽回，但態度念頭可以轉變，就像你一轉身，看到的是整個房間，而不再是死角。這種念頭的訓練，會把我們的意志力加強，讓我們跳出困境，增加頭腦的清晰程度而成為我們解決問題的助力。

快樂，更不用說了，我相信你我是同樣想要有最大的快樂——自內心發出真正的快樂。這點，我想，人應該是相似的。由我知道的自己〔附註〕來出發，我想像你也想要更快樂；你想要你的明天比今天更好、更充實。我想你也要求內心的平安及身體的健康；我還想像你可能和我一樣，覺得自己生活在潛能之下，希望能借助某個大師的力量來幫助克服內心無名的恐懼及解決某些難言之隱，以達到發展自我最大的潛藏能力。但，要從何著手呢？歸根結底，我們要改變自己，但，那是很不舒服的感覺呀。心想事成，是真的。用正面思想灌輸給潛意識，一切你所要的人生都不會欠缺你的。這是宇宙的富裕之法。(Life is abundant! Just ask!) 快樂之道是想要你所擁有的東西，而不是擁有你想要的東西。(Happiness is to want what you have and not have what you want.) 當你不再害怕不足，快樂滿足於你所擁有的東西(count your blessings)，你的身體自然健康，



態度和念頭可以轉變  
就像你一轉身  
看到的是整個房間  
而不再是死角

你的身體自然健康，精神自然愉快，做事頭腦更加清楚，智慧相對增加。一時沒辦法解決的事，可得以不變應萬變呢。有耐心，事情一定會完美解決的。因為，人生不會虧欠我們的。

坐四望五，我自 2005 年空巢之後一直想，人生的意義是要增加對他人的更大激發，助人一臂之力。卻忘了，我自己還沒幫助到我自己，那能幫他人？當你沒有自我，這個動機是很可探討的。你是想要別人讚美呢，還是要滿足自己的 ego？當你給別人太多，



而一點不照顧自己，動機要再衡量是要別人的認可？是怕別人說我自私，而我不要這個批評？不著實地會心累，漸漸空虛而不滿，更不快樂。所以坦白說，我累了，不能再過像以前過的日子了，連媽都不想做了。在美國長大的孩子，18 歲後就讓他們去吧。只能從此做他們的助手，其他一切自求多福啦。但，因為從來沒學到如何面對自己，雖有千百個興趣，但怎也提不起勁自己一人去做。所以，基本上，我本末倒置了。過去 40 多年來，都白活了。矯正之餘，覺得自己老了耶，有些力不從心之感哩。我相信，這和外表活力充沛，熱情洋溢的我，是很相反的形象吧。

但也很幸運的，從 2007 年開始，我又增加了靜坐冥想的認識。人吃完飯，得上廁所排泄出不能吸收的雜物，人的心思也一樣。每天過日子，總有雜念對我們不但沒幫助，還會有毒害我們清純度的反作用，需要把雜念排除。所以，不論天怎麼塌下來，我也能睡個 10 小時的覺！沒有太多的事擠在心上，令人難以入睡。美容覺，也就達成了。

去年，LA 團聚後，十月又打道回府，去台北找同學。心想能再有幾個 30 年呢？收穫滿載，心滿意足，還僥倖買了一本好書《心想事成》。下半生的幕要怎麼拉起，我還捉拿不定。讀了心想事成的書，了解妙訣，也更進一步地上網查詢資料根源。<http://josephmurphy.wwwubs.com> 周瑟夫莫非的著作。但因我「無心」，所以還無法成事，因此，我在「找心」。十一月剛回台北，也拜訪了許多創業成功或在職的同學。因我們是工商管理畢業的人，大多數同學都獨當一面。我是一直在電腦工程技術打轉，沒有真正大型工商管理經驗，但想在走完這一生前，至少跟隨榜樣，看是否自己能成氣候。所以，想看看別人的人生故事，來做啟發。我在美國，偶然的機緣下有兩、三個小生意，包括房地產經營。但從不覺得要在生意上闖出一面，只是享受減稅的平衡，把孩子帶大，跟孩子做他們的活動就好，沒有一絲遺憾。現在，孩子上了大學，一個就要在五月畢業了。我面對自己，反觀過去，剛好現在在空檔中，多番思維，想試試自己從未做過的事，走過的路；可心很多，前後左右搖擺，但不見我跳起猛幹！或許，正在讀此篇的學友們，如有相似經驗或思維，您能和我分享如何掌握機緣，或充實自己，

做好準備工作，好讓我早日脫離這多心又無心的無頭蒼蠅境界。話說到這兒，幾個月已過，大哥寄書及磁碟給我，叫我準備考 PMP(管理專業人員證書)，姐夫叫我幫他經營他的專利權創作，也要先通過考試。大我七歲的北一女學姐也認為我能在保險資金生意上經營，拉我加入她已蠻成功的小組。但，心……心在哪兒？

人生多好玩！我吊兒郎當的輕鬆走一生，變幻無窮。20 歲前是一生，21-38 是第二生，38 至今是第三生！但在入五十大關前，卻反而戰戰兢兢，想再創人生。是我太好強，或是個過動兒(姥)呢？士瑛問我，你會不會是 ADD 呢？哈哈，從沒想過，但現在透過探視鏡看這一生，或許吧，總有很多鬼主意，也很愛變動，就不愛待在一成不變的狀況下。

各位曾同校的女朋友們，在此雜七雜八的說了一堆，不過是想和您說一句，即使我們學了這麼多計劃人生，人生計劃，但，我們多半不能控制結果。我們只能在過程中，盡一己之力。甬擔心，保持快樂，世界上一切都有它自然的法則，一切都是美好而不出差池！若您看到黑暗(其實是自己心想的黑暗)，把它轉化為機會之光(a chance for new opportunity)，心無恐懼，只能更篤定，黎明絕對會來到！

我有興趣也會繼續探討人生。但，每件事都可以有不同的看法，矛盾的理論是，難得糊塗，只要做就是了，何必探討太多？(Buddha's enlightenment wisdom: you can only choose to suffer or give up suffering. Done, is what has to be done.) 任它弱水三千，我只取一瓢飲。人生不用再像過去，走得這麼辛苦呀。只能越走越輕便，您說呢？

〔附註〕自己，也是一個很值得探討的主題。就我所學，說人生本無意義，是自己加註的，自己本不存在，因為你我都是同一個「大我」，在靈性上是共通的。但，在這麼混雜的一堆人中，我們忘了原本來到這世上的目的。所以，只有往內尋找，才知道真正的自己，那個「大我」的自己。歸根結底，若你放棄小我(不往外尋找)，而尋回「最深之心」或「大我」，至極無上的快樂就到達了。That should be the enlightenment I hope for.

