

打開你人生的寶盒

依 凡

古諺有云：有了生命，就有希望。我也深切感到，我們所擁有的最大財富，就是生命，如果我們能掌握生命，創造自己的人生，生命也就不如想像中那麼困難。然而仍然有許多人不去選擇自己的人生，而完全放棄希望。不久前，就有一個人，非常失望悲觀的對我說：「你說人生可以有所選擇，我才不信，我可沒這個自由，是別人要生下我，要我來到這個世界，如果我不想生活，我對生命又有什麼責任？我又何必去選擇人生？」

每年，成千上萬的人進入精神病院，把生命交給醫生，把希望寄託在心理治療專家，他們對著醫護人員說：「你們為我活著吧！」他們放棄了希望，而不再全心全意充實這造物給予我們的禮物——生命。

不知你們可曾注意到那不斷發生的現象？那些被父母虐待的孩子，在洛杉磯有一個小女孩，幾乎被父母打瞎了眼睛。同樣的，也有被兒女悖逆欺凌的年邁父母，在一項訪問中指出，六十五歲以上的人，只有百分之二十承認他們是快樂的，其他的人皆謂他們是犧牲者，這難道是我們將面對的人生？我們都終將成為生命的祭品？打開報紙、電視，到處是人們討論失望、悲愁與苦難，彷彿生命已到了盡頭。

拋開報紙與電視，生命並不是如其形容的無望。字典上，對生命的註解是：「生命是充滿活力和機能的」；另一解釋是：「生命是靈活有用的過

程」，所謂靈活有用的期間，相對的也是指死亡的停止與放棄。第三個解釋是深合吾意的：「生命是持續不斷，讓人經歷的。」的確，能經歷生命，才能持續生命活力，然而卻有不少人，把生命交付在別人手中，任人擺佈，若是如此，如何能真正體會生活；我們必須對自己的生命負起責任，然後才能選擇自己的人生。

也許有許多人，因為害怕面對生命，所以對人生懷著畏懼。我們怕說錯話，所以不敢說真話，怕表錯情，所以不敢露真情，怕心靈受挫，所以不敢用真心去感受，因此，也等於我們不曾活著。因為生命的真實意義是要你完全的體會和品嚐，沒有投入，又如何嘗得到生命的甘露？

生命有如一鍋冒著煙的蒸氣，你若是選擇了蓋住蒸氣，讓恐懼、愁煩、寂寞，藏在心底，不曾使你真正參與，也就不曾真正活過，煙消氣散之後，也就鍋冷灶涼，了無生趣。若是你覺得某種東西，在心底爬行，急於冒出，你打開鍋蓋，讓生命充塞其間，讓你投身參與，你就免去了蒸鍋冷卻或抑壓過久而爆爐的危險。生命有如許的選擇，一切操之於你，多麼美好。但是，你得自己去選擇。

有人問：「生命若是如此美妙，我們為什麼還免不了愁苦憂煩的困擾？小孩受苦，大人受罪，謀殺、強姦，這一切到底為什麼？」

「我也不知道為什麼呀！先聖賢哲早就問過同樣的問題，我們也得不到解答。」但是你知道我如何面對這些問題？我根本不再去多問這些問題，

我面對生活，從生活中去尋求答案，那使許多事實有了改觀。

為什麼生？為什麼死？為什麼痛苦？我希望這些都能有解答，但是若是窮我一生之力去找尋解答，我怎麼會有時間去生活？

當然，我也告訴他們些許我所知曉的人生，除了生、老、病、死，也有歡愉和快樂，我感覺過，也經歷過，我有過目迷神馳，也享受過愛和被愛，這些美妙感受，你都可以給予你自己，也可以為自己創造如此的境界，這全在乎你自己的選擇。

作為一位教育工作者，我可以肯定的告訴你們，許多事可以學得的，也可以再學或拒絕學習。所以只要你願意，你可以予取予求，你可以創造你自己，你的世界。你可以把自己弄得灰頭土臉，也可以使自己心曠神怡，你可以努力工作，接受些許挫折挑戰，也可以游手好閒，讓別人為你安排，因為這一次，並不是自然而生的，全在乎人為的選擇與安排。

我總喜歡把人生想像成一盒包裝精美、繫著綵帶的禮物。當我們出生時，它呈現在我們眼前，有些人甚至懶得去打開這盒禮物，也有些人只欣賞到禮物中包裝炫目的外表，他們看不到盒中也有痛苦、寂寞和快樂。我總是喜歡一件件的挖掘，探視盒中的每一件東西，這巨大的人生寶盒中，有小小的盒子，裝著痛苦，另一盒子存在著寂寞，我們打開之後，我也了解了痛苦和寂寞的滋味，若是有人向我談起，我也會產生同感，於是我可以牽著他的手，告訴他我也經歷過同樣的感受。我要經歷人生的每樣事實，

我也要發掘一切的歡欣、喜悅，我能做到的事，你們當然也可以，甚至做得比我好。我既不是超人，也不是巨神，我擁有的，你必然也不缺少。若是你抱怨說你沒有，那是因為你不曾努力去爭取，去找尋。

我們可以把失望化為希望，把單調變為神奇，我們可以拭乾淚水，用微笑代替，這是生命的神力，我們都賦有的品質的。

我們生存在兩股巨大的衝力之下——外在與內在的力量。對於外在的衝擊像地震、颱風、水災、與禍行，我們無能為力；但是內在的衝力，卻是影響我們至極的，我們也可駕馭或控制，信不信由你。多年前，有一個大地震，我聽到巨響，在天微明中，我從臥室中逃出，和大家一樣，我不願死得這麼早，站在屋外，我看到客廳倒塌，我的房子夷平，那些美麗的收藏及值錢的產物，全化為烏有。

我坐在後院，出奇的冷靜，地震仍然持續著，只是微小了許多，屋瓦沙礫，在空中飛揚，我的鄰居大聲呼叫著：「唉！你的房子！」「是啊！我的房子不對勁了，但是仍有震動，我也不能進去看！」我回答著，我們相視大笑，我的鄰居有煤氣可以燒咖啡，我們就坐在後院，看著日出，輕啜著咖啡，等待地震平息。此外，我們能做什麼呢？嘶聲狂叫，傷痛欲絕當然也可以，但是我也可以平撫我的心神，而坦然接受面對的事實。

所以對於外來的衝擊，我們是可以坦然承受，災難已經降臨，你再用愁苦來困擾自己，於事何補？你真的是可以用歡欣取代失望的，不信，你

下次試試看！

曾經有人問我，你什麼時候開始熱愛生命？我真的無從回答，也許我一生下來就有這種感情，也許來自我自己的父母，我的父親是一個樂善好施的人，他一生缺錢，但他沒缺過笑聲。母親是一個樂天者，永遠笑臉迎人，而愛大聲歡笑，即使在父親失業潦倒時，她也可以燒出一桌美味的盛宴來取悅我們。我真希望他們仍在世，可以同我分享，但是父親於五年前去世，那是我最難忍受的時刻，我記得從葬禮回來時，我幾乎傷痛欲絕，當我走進屋子時，看到門口有一大盤花和一盤大大的巧克力蛋糕，是朋友送來的，上面夾著一張卡片——「我只是提醒你，世界上還有許許多多美好的事和美味的食物。」是的，我不能使父親長生不死，但是內在的精神力量使我平息傷痛：「是的，一切仍然會過去，我們都要認真的活下去！」

當你能面對你的軟弱時，你也就克服了這個弱點，它們並不如想像的那麼巨大，它們也是你的一部份，你要擁抱你自己，選擇你自己，不要再自怨自艾，我們都想選擇與平和、愉悅同在，而不是愁苦與絕望，人人都可以有選擇的。

保持你的自尊和正直，沒有人能拿走它們，除非你自己放棄，若是你自己放棄，你也將一無所有！

每一個人都有不同的背景，你們各別來自於不同的家庭及身世，有些人有慈愛的父母，有些人正忍受破裂的家庭，有些人身世不明，有些人有

赫赫偉業的家世，但是，我們都聚集在一堂。我們同時也有不同的心態，有人心存歡悅，有人憂心忡忡，有人正被煩惱困惑，有人卻憧憬美麗遠景，這些不同的、美好的感受，擁抱著每一個人，成了你們的一部分。但是，奇妙的是，我們聚在一起，讓這些振幅、這些感受，存在你我之間，不要問為什麼？為什麼你和我不同，為什麼你愛我？為什麼……我們有不同的身世，也有不同的心態，但是我們能彼此包容，互相諒解。你寬恕了對你不善的人，試著諒解，並學著說：「沒關係！」否則，你背負著這些怨氣，這些氣憤，它們會把你壓垮、整慘。如果你懂得寬恕，學會體諒，你就多了那股力量去克制自己。去生氣發愁的精力，那股精力，你可轉移來用在自我成長及充實自己。我們必須學會包容和體諒，因為人是不同的，有不同的身世及心態，也有不同的行為和情緒，我們都要互相接受不同振幅的波動和共鳴。

是的，我們每個人都有不同的過去，也有未來，但是，對過去，我們無能為力，我們能依靠過去生活嗎？至於未來，誰能說得準？只有現在，我們活著的現在，是真正能把握的，你能做任何決定，進行各種計畫，從現在開始，不是過去，也不必等到未來。

也許你會覺得這未免太天真，如果我說：「我要去找愛的真義。」「我要去體會熱愛人生的戀愛。」就是今晚，我一走出屋外，就去做，我不再消極，不再說一些頹喪的話，試試看，從現在開始，三、四週之後，你會

發現有了不同的面目。

你有過去，也有未來，但是真正要你去獻身爭取的是此刻，是現在。你現在就可選擇自己的人生，因為我們的潛力，也有待自己去發揮。我們若不能拋開自暴自棄、自卑、渺小的否定感，如何能把不可能變成可能？如何能把失望轉為希望，你得對自己負責，若是自甘放棄，忍受不如他人的自慚形穢，那是你自己選擇的，可不能怪別人。

選擇人生，也必須有選擇改變和冒險的勇氣，我厭倦了「我」「你」這種界限分明的個別主義。我希望改變成「我們」——你、我所合成的「我們」，但是為了「我們」，我必須放棄一些小小的自我，你也是要让出一些堅持，然後，才能擴大成「我們」，成大世界。

我們要改變、要包容、要關懷。想想看，人生有什麼比愛更重要？我們受苦、受難、工作、奮鬥，一切不都為了愛，為了關懷？

梵谷說：「熱愛生命最好的方法是去熱愛許多事物。」千真萬確，與其天天嚷著：「我討厭這……」「我煩死啦！」「我恨死這些……」，不如說：「我愛孩子」「我愛花」「我愛你」，你會感到，自己原來也是一個富有愛心情意的人。

除此，死亡也是我們要面對的人生之一，不僅是愛、是關懷，有了死亡的挑戰，我們才懂得珍惜這有涯的生命。誰能預測死亡的叩訪，它要來就來了，若是你曾經把握著每一分活著的時刻，又何懼於死亡的來臨？

因為生命有限，我們才會積極把握，你知道沒有人能長生不死，所以會及時表達情意，因為你不願錯過機會，你會拿起話筒，告訴你遠方的母親：「媽，您知道我們雖然常常爭吵，但是我是愛您的。」你也會讚美你的朋友或鄰居：「你實在了不起。」

打開你人生的寶盒，去發掘每一件屬於你的禮物，我們有許多事，我們不懂，有許多人生的疑問，我們無從解答，但是懂或不懂，解答與否，並不重要，重要的是雖然經歷了生活，掌握了生命，我們選擇了自己的人生。

我們生活中常常有過重的負荷和煩惱，也時時有可怕的衝擊，這些事常常困擾我們，而使我們對世界失望，對人生無可奈何。但是，我們卻也日復一日，年復一年的，在尋求更簡樸，更有意義的生活。所以，我們如何面對自己的生活，自己的人生是極端重要的，只有我們自己能把生活化繁為簡，化悲為喜，化陰暗為明朗，若是我們有足夠的意願去面對生活，我們自然能學著去活在這種境界，這種人生裡。

不可懷疑的，我們可以一起朝這個方向努力，我們可以一起工作，一起學習。但是，別忘了，每個人都該握著自己的生命，個別的人生，因為那是完完全全屬於你的，不是任何人能取代或攫取的。

選擇你的人生，現在就開始。