

# 快樂小貼士——活在當下

蘇劉君玉博士

記得在 1997 年夏天，我與一班朋友往美國著名的大峽谷(Grand Canyon)旅行。這次我們不只是留在大峽谷頂瀏覽風景，而是步行至大峽谷的谷底，在谷底住兩天，然後再用一天的時間，步行上來。大峽谷的山勢險要，但氣勢壯觀，風景美極絕倫。我走下去的時候，不小心傷了左腿，經過住在谷底的兩天，仍未痊癒，加上身體疲倦，我開始覺得很焦慮。要走上來的前一個晚上，我望著筆直的山，想到以我當時的境況，哪來有力量走到谷頂？當時除了步行或緊急救護飛機之外，便再沒有其他方法可以上谷頂的了。想著想著，我不禁憂慮得哭起來。

次日清晨六時，我們便出發走回谷頂。我硬著頭皮，吞下兩粒止痛藥，便跟著朋友們步行上去。經過八個半小時，終於完成壯舉。我的秘訣是：每次只走一步(One step at a time)。我不求怎樣上到谷頂，只求每次踏過一步，每過一步，便存感恩的心。

人遇到困難逆境，面對前景不明朗，沒把握的時候，往往感覺焦慮、不安、無助、甚至抑鬱，失去平安快樂，失去動力，失去盼望。甚麼可以使我們仍然不放棄勇往直前呢？我想其中的一個方法，**就是活在當下，每次只走一步。**

我們經常遇到兩類人，第一類常活在昨天：他們為到過去所作的後悔、內疚、自責、埋怨；又或為過去的成就誇耀和悲傷，悲傷是因如今再不能作以前所能作的，已失去從前的體能或靈活；又或把過去別人得罪自己的事牢牢記著，儲著怨恨不放。這等人常常活在懊悔，憤怒和苦毒裏，令自己常不快樂。

第二類人卻活在明天：明天會否失去工作？會否患癌症？心臟病？中風？會否地震？海嘯？這等人常常活在擔心，緊張焦慮中。滑稽的是他們所擔心的東西，百份之八十五都不會發生的。

兩類人都忽略了今天，忘記了享受今天仍擁有的幸福、健康、能力，好好活在今天，並且活得有意義。

2001 年九月，醫生發現在我的胸骨與心臟之間有一個好像拳頭那麼大的腫瘤，原來是個淋巴癌。幾經辛苦做了化療、電療，最後做了骨髓移植，把病治好。一個癌症的康復者，最害怕的莫過於復發。癌病初愈的期間，我發覺自己常活在恐懼中，身體稍有少許不適，便焦慮萬分，失去平安喜樂，患得患失。

後來我想，我不是已經勝過疾病，為甚麼我反而失去快樂，終日活在苦悶焦慮中？為甚麼我不活在今天：今天仍然沒有復發，我仍然有健康，行得、食得、睡得、做得…，為甚麼我不好好享受今天，讓我的生命活得有意義，成為別人的祝福？這個「活在今天」的意念，就幫助我活到今天。

曾經有一位男士，經歷嚴重車禍，令他不能再走動，要坐輪椅。他失去工作的能力，原本打算買房子，生養孩子，車禍把他一切的理想計劃、美夢一一都粉碎了。他感到極度的無助，抑鬱，絕望，想過自殺。還好他願意接受輔導。在輔導的過程中，他發覺妻子對他不離不棄，承諾照顧他，他也發現他仍深愛著妻子。他感觸地說：「車禍雖然拿走我的健康，工作，夢想，但它不能拿走我們的愛、我們彼此的關心扶助和面對將來的勇氣。」

他決定每天勤做運動治療，享受與妻子互愛互助的關係，不放棄自己，活在當下，笑對明天。

活在當下並不等於不計劃將來，不為前途有所預備，給自己藉口逃避去面對現實，今天盡情享用所有，有酒今朝醉。我們為將來好好計劃，積穀防飢，本是應該的，只是我們盡了所能以後，便不需要擔心憂慮，好好活在今天，把握今天仍有的幸福快樂。

「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」

——聖經