



如何自处

文：李志明

近来在一个印艺界的WhatsApp群组中，看到一班朋友在那平台中抒发情感，叹生意难做，继而讲人生谈哲理，我也凑凑热闹在这里抒发一下己见。

最近与一位马来西亚籍的印刷界朋友交谈，话题广泛。谈话中讲及他的一位在美国加州，事业做得非常成功而富有的朋友，他深感日夜拼搏，为钱奔劳，这样生活没有意义。一年前变卖了所有产业，毅然离开加州，去了孟加拉从事慈善工作。我的朋友借题抒怀，亦感自己生活忙忙碌碌，不知为了甚麽！他说现在很羡慕他外婆所过的简单而充实的生活。

他的外婆现住於马来西亚近海边的一个小村庄内，种有几亩橡胶树。每朝清晨4时，婆婆便到橡胶树旁割橡胶汁液，割够一定份量後，便到市集贩卖，中午12时前便可售清，每次平均有数百元马币收入，这些收入足够她过着充裕而悠闲的生活。午饭过後，婆婆骑着单车随着岸边悠然自得地踏骑，继而穿过大街小巷，买些东西及餸菜，准备晚饭。如此日出而作，日入而息，使年近八十的婆婆，心身健康。

婆婆的悠闲生活，令我想到，有时在一些出土文物中，那怕是从一些小村庄里挖掘出的日常所用的器皿，总会雕刻了一些图纹，清雅而精致。我想大概是古人的生活也像婆婆那样简单而朴实，日落前已做好日常工作，便善用馀暇时间，做点文化艺术的手艺，雕刻、写字、绘画等、培养人文精神。反观现今社会，快餐文化，急功近利，即弃产品充斥，连饮杯咖啡都要用纸杯或不锈钢杯盛载，真的不是味儿。古时的人享受生活，现今的人被生活折腾。

我并不只想誉古贬今，而是有感网络科技发展迅猛，它既带给我们各种方便和有利知识的传播，同时也带来网上欺凌和欺诈，也造就了一众底头族，人与人之间愈来愈疏离。而时下的一些青年与长辈相处时，只会说声Hi和讲声Bye，然後底头按打着手机。社会风气日趋自我，缺少同理心，每人都只困在自己的世界里。那麽，在这混沌烦扰的社会中，我们应如何自处？每当我为事业、家庭或社交的事心烦意乱，忐忑不安之时，我会找个地方静下来，心呼吸一下，然後饮杯热饮品，闭上眼睛，令自己心情平复後，分析事情的关键处，然後作出取舍，再而决定处理方法。此外，为自己定立一句座右铭（好过定下原则），令自己做人处事有所把持，我的座右铭是：「以诚待人，用心做事。」🍵