

## 也許在另外一個平行時空裡

沈靖天性急躁，是公司的執行董事。他有權有勢有錢有車有樓，但自覺沒有時間。今天早上開會，他認為開會很浪費時間，神智早已浮游太虛。他在為昨晚的超速駕駛告票而感到不快，亦想着今晚的「極速約會」而緊張。直到他身旁同事提醒他該發言了，他才如夢初醒，含糊地說了幾句話。午餐與同事吃A 5和牛，十五分鐘便吃完，趕回辦公室上網買賣股票。下午感到腸胃不適，勉強完成工作。晚上「極速約會」的新朋友問他當天吃了甚麼午餐，他想了想，答道：「呀！大概是午餐A」。新朋友覺得他很沒趣，離去時沒有留下聯絡方法。

在另外一個平行時空裡，沈靖也是一個大忙人，但愛活在當下。開會時他留意眾人發言，用心理解他人想法。因此他總能從同事的角度去表達自己的意見，而同事亦很認同他的觀點。午餐時，他先觀看和牛紅白分明的色澤，脂肪的分佈均勻。入口時他嚐到肉質柔軟豐腴，滿嘴都是油花香。細味嚼嚙令他享受午餐之餘亦幫助消化。下午工作時偶爾會覺得有點疲倦，他會練習靜觀，看看眼前的筆、紙、杯；聽聽自己的呼吸聲、辦公室空調的聲音、街上交通的聲音；喝一口熱茶，感受它的味道、濃度和溫度；然後他又能再度集中精神工作。放工後駕車回家，遇上交通擠塞。他看着街上行人的急速步伐，在想：「他們真的有需要走得這麼快嗎？」他再觀察下去，看見每個人的步伐和步姿都不一樣，他們的衣著、表情也不同。周遭也有各式各樣的車輛，無論在大小、顏色、形狀和設計上都不同。行人和車輛在他的眼中構成一幅非常豐富的畫面。過了一段時間後，交通回復正常，他便繼續駕車回家，與妻子共進晚餐。

其實，就算生活再忙，只要我們用心細味身邊的一事一物，便能享受生活的點滴。那麼，你會選擇做哪一個時空裡的沈靖呢？

香港精神科醫學院

鄭志樂醫生

原文刊載於星島日報

Email: [sjachang@gmail.com](mailto:sjachang@gmail.com)

