



## 換掉不如意的老故事

《人生，要活對故事》讀後感

文 | 陳富貴 圖 | 施怡安

我喜歡聽別人講故事，尤其是生命故事。我們每天都活在自己的生命故事中，不管你今天活得好或糟，背後總有個故事，但我們不自覺。

一早起床，進入辦公室，打開電腦，開始處理郵件的同時也開始進入冰冷的世界，忙完一天的工作，等到停下來，已是深夜，拖著疲憊的身體，癱在床上，顧不得獨處時油然而生的一堆問號，我得趕快睡去，否則明天無法早起好繼續重複今天的日子。日復一日，年復一年，然後，我就這樣過了一生。一點都不精采的故事，或許不是別人的，正是你自己的。不是過去式，而是進行式，甚至是未來式。

《人生，要活對故事》，作者洛爾，天下文化出版。作者提到生命即故事，故事即生命。想要人生有意義，得先活對故事，你我都是故事的主角。

人生的意義是什麼？不斷問自己的問題，答案總隨著歲月不同而不同，如果生命結束的那一天什麼也沒帶走，那我為什麼要辛苦的求學，辛苦的工作；養兒不能防老，還要成天替他們擔心；銀行存款不管有或沒有，多或少，總不離煩惱。好像我們就注定要來到這世界，虛晃兩招，然後走人。

人生的意義是什麼？這是一個古老而典型的問題，凡是典型的問題必有典型的解答。早在二千五百年前，成天思考人生問題的哲學家，聖者提供了如下的解答供我們參考。

人生的意義在一生比一生過得好，透過幫助別人來幫助自己



達到只有快樂沒有煩惱的境界。

就空間時間而言，相對於宇宙的尺度，人的一生短暫且渺小，極其有限，如果是這樣，那麼人生的問題無法得到解決是可以理解的，因為有限的世界無法解決無限世界的問題。幸好，真相並非如此，人的生命是無限的，人的一生只是無限生命這條線上的一個小點，如果我們相信生命是無限的，就有機會透過一生又一生的學習，增長智慧來解決現在面臨的人生問題。

作者建議我們把以前老掉牙的故事換掉，換成你想要的故事，你每天的生活就是在創造一個你自己獨一無二的精采故事。他提到光是投入時間，虛應故事，時間就有任何意義跟價值，生活之所以會變得豐富是因為我們全心投入，將最充沛旺盛的能量投入正在做的任何事情上。人類最寶貴的資源就是能量，增強能量是活對故事不可或缺的關鍵。

作者更進一步提出轉型過程的八步驟：認清目標、面對真相、先選一個故事並著手修正、深入探索故事、坐下來讀你的老故事、寫下一個新故事、規劃明確的儀式，確保你的新故事成為事實、為你所承諾的儀式，建立一套每日責任系統。

您準備好了嗎？換掉不如意的老故事，活對自己的故事，祝福您！