

人在計較自己的年齡，就是一種苦。老化雖然是一種自然現象，奇怪的是，很多人都非常介意談論有關年齡的問題，尤其很多女士們，常把自己的年齡當作祕密，隨便詢問會被視為是很不禮貌的行為。當別人猜測自己的年齡比實際年齡小，就感到很高興；要是猜得比較大，就會很難過，懷疑自己的外表是不是看起來很老了？大多數人都不願意承認自己年紀變大了，也不願意讓別人感覺到自己老了，希望能夠永保青春，在他人眼中永遠是年輕的模樣。像這樣不甘願變老，但是又非老不可，也是一種苦。

因此，我們要不斷地警惕自己隨時隨地都處在老化的過程中，並且要好好利用生命中的每一分、每一秒。如此一來，雖然還是在生死大海裡不斷地老化，但至少能在短暫的生命中，粹煉出更深刻的意義，活得更有價值。