

# 走出生命幽谷之旅

(查錫我)

人有很多局限，最大的局限，就是我們沒有預知能力，無法知道明天，甚至下一刻會有甚麼事情發生！另一方面，逆境來時總是靜悄悄的，一下子連呼叫都來不及，你已掉落谷底之中。有人在谷底中不斷問為什麼，有人怨天尤人，亦有人想盡辦法離開谷底。你能否離開谷底，往往取決於你的信念、過往的經歷和你的個性。

2. 在我一生中，我經歷過大大小小數不清的逆境和苦難，當逆境突然臨到的時候，真是措手不及，但當我從逆境走出來之後，卻發覺逆境絕對不是詛咒，它的背後往往是祝福。我經歷過兄長得了精神病、失學、痛失幼弟、父親和長姊、失去兩段婚姻、更曾患過肝癌，面對死亡的挑戰！

3. 我們一家是一九五零年從大陸逃難到香港的。在家鄉，我們那一家是幾個縣中的首富，除了數不盡的田地外，全國各省市都有我們的錢莊（類似今日的銀行）、瓷器莊和茶葉莊，加上我父親是國民黨的高級軍官，所以不得不逃難。父親兩手空空的來到香港，言語又不通，故此只能做苦工養家。我的童年是在極之貧困中渡過的。

4. 我家有六兄弟姊妹，我排行第三。姊姊很早便結了婚。在我十三歲那年，哥哥因失戀而進了精神病院。結果，幫家的重擔便落在我的肩上，我因此被迫停學，要離家出外謀生。一九六三年七月，我開始在尖沙嘴一間洋服店當學徒。每個月拿一百元的薪金，其中八十元拿回家，餘下的二十元要用來交夜校的學費、吃早點和零用。當時，小小的心靈覺得上天很不公平，為什麼那些成績比我差的同學，可以繼續升中學，而我卻要失學和離開可愛的家呢？

後來想到如果我一個人失學，而可以令到弟妹受教育，那麼自己犧牲也是值得的，想到這裡就沒有那麼憤憤不平了。（我妹妹後來留學美國修讀護理學，嫁了給一個牙醫博士，她的兩個兒女正在唸醫科。我的弟弟也是牙醫博士，兩家人現在都生活在美國）。每兩個星期我都回家一次，每次我都買點水果和零食，弟妹們看見我都很高興，兩個弟弟總是猴在我身上，要我跟他們玩。

5. 一九六七年的端午節，我原本約好弟妹們，下午等我下了班後一起去游“龍舟水”。怎知道正在準備收舖時，有幾個遊客進了店來想訂購西服。結果，下班時間比原定的時間遲了兩個多小時。那天我們約好往大姊在大欖水警宿舍過節。當我到達大姊家時，已經是黃昏。一進門便見到媽媽、大姊、四妹和么弟，摟在一起號啕大哭。我的心往下一沉，急不及待地大聲問「發生了甚麼事？」。他們說五弟因等不及我而跑了去游泳，遇溺了。爸爸仍然在下面的沙灘等消防員打撈。聽後我馬上往樓下跑。到了沙灘看見很多人在圍觀，一眼便見到老淚縱橫的爸爸，手足無措地望著大海，拼命喊著五弟的名字，真是聞者傷心。爸爸見到我便一把拉我到懷中抱著我的頭痛哭。過了大約三十分鐘，消防員終於把我摯愛的五弟打撈出來。當時我拼命祈禱，求神打救我弟弟，一邊自己對自己說五弟還未死，一定可以救回來。可是主觀願望始終是主觀願望，到了醫院，急症室裡的醫生還是宣佈我五弟已經永遠離開了我們。隨著的幾個月，我們一家都活在愁雲慘霧中，而我更因為內疚，晚晚失眠。好一段日子，我都不住的怪自己為什麼不早點回家，假如當天能早日回家，五弟便不會遇溺！

6. 我是一九七三年結婚的，頭胎是女的，跟著生了個男的，當時我大學還未畢業。為了養家，我放了學便去做兼職，一共是四份兼職。雖然十分疲累，但精神卻十分愉快和滿足。可是，好景不常，一九七八年聖誕節前，有一天下班回家，妻子和孩子都不見了。於是打電話到外母家找到妻子，她說只是回家陪媽媽幾天，叫我不用擔心。過了幾天，她還沒有回家，她還是說同樣

的話。我感覺到有點不對勁，於是我告訴她，我要到她媽媽那裡接他們回來。她馬上說，她已告訴了她媽媽的鄰居，我被派往國外受訓，如果我去接他們的話，會讓鄰居說她撒謊。之後，我每次打電話給她，都讓她罵得狗血淋頭，她總是說我對父母兄弟比對她好。這樣拉扯了一個多月。

7. 有一天，她忽然說只要我寫一封信給她，說明我自願放棄子女的撫養權，她便馬上帶同孩子回家。當我問她為何要我這樣做時，她說她知道我很疼愛兩個孩子，如果有這麼一封信在手中，她便再不用擔心我會對她不好。我實在很愛她和孩子，明知不合常理，但是為了孩子和這個家。結果，我還是照她意思寫了封信給她，希望她早日回家。豈知一個星期後，我便收到她律師的信要求和我離婚，並且指出我已自願放棄孩子的撫養權。這段挫敗婚姻使我從天堂跌落到地獄，晚晚失眠。每晚都要喝很多酒才能睡。

8. 關係的割裂是人生最大痛苦之一，肉體的創傷多麼嚴重，兩至三個月便應該可以復原，心靈的創傷卻不是那麼快便能復原！我一直等了五年，心情才漸漸平伏。一九八四年，我再次結婚。婚後上天又賜給我一女一男。孩子十分天真活潑，生活過得十分充實。九四年初，我們一家移民澳洲。由於我與廉署的合約要到年底才滿，加上我在香港大學修讀的碩士課程要年中才完成，所以把妻子和子女安頓好後，便回港繼續上班。之後，每六個星期我便飛往雪梨與家人團聚。

9. 九四年六月二十四日，我又訂了機票回雪梨與家人團聚，並且請了兩個月的假，準備和妻子一起去挑房子，打算在雪梨安定下來。就在我上飛機前四天，醫生告訴我可能得了肝癌。這真是晴天霹靂，當時心裡想這麼快就輪到我，我還有很多事要辦，子女還這麼小。我不敢打電話給妻子，把這個壞消息告訴她，怕她受不了。結果，我照原定計劃飛往雪梨，見了妻子，我告訴她，

我要盡快回香港作進一步檢查，現在還未確定我是否得了肝癌，我希望她們仍然留在澳洲等我消息，待確定了我是否真的得了肝癌，再作打算。 妻子十分愛我，堅持要和我一起回香港，以便在我身邊可以支持我和照顧我。 結果，我們一家於六月二十九又回到香港。

10. 六月三十日，我進了醫院作進一步檢查。 檢查結果確定我得了肝癌，幾位著名的肝臟教授，都診斷我的左右肝葉各有一個腫瘤，而整個肝臟都被癌細胞包著，因此不能動手術切除。 他們不約而同地告訴我只有三至四個月的命，並且勸我把握餘下的時間，盡量享受人生。 結果，我接受醫生的勸告，每天都與家人一起去游泳和玩。 後來，在一個朋友提醒下，我去了另外一間醫院，準備看看國外會否有更新的方法治療我的病。 見到醫生，他仔細看了我的病歷後說，我肯定是得了原發性肝癌，問題是只得一個腫瘤，還是兩個腫瘤。 至於包著整個肝臟的“癌細胞”可以不理，因為那些應該是再生細胞。 結果，他安排我找一位專門研究超音波的教授，再做一次超音波檢查。

11. 檢查結果確定我只有一個腫瘤在右肝葉，而且位置相當好。 三天後，我接受了部份肝臟切除手術，把三分二的肝臟割掉了。 手術非常成功，兩個半月後，我已可以上班。 由看醫生到做手術，及做完手術後在醫院和家裡休養的日子裡，妻子一直陪伴著我，給我莫大的鼓勵和支持。 每天早上，天未亮便往市場買魚和配料，熬湯給我喝。 度過了這麼大的難關，我以為雨過天晴，往後會有好日子過。 誰料得到更大的苦難還在後面！

12. 做完手術大約四個月左右，妻子突然提出要分手。 這個打擊對我來說，真的受不了。 我深愛我的妻子，實在很捨不得她和兩個可愛的孩子。 隨著的幾個月，不論在辦公室或在家裡，我每天都以淚洗面。 整個人陷入極度憂鬱，動不動便悲從中來，根本無法控制自己的情緒。 有三次我曾跨出窗子，想

盡快結束痛不欲生的日子。但每次我都想起八十多歲的老母、心愛的妻子和子女。我問自己為什麼要傷害自己所愛的人。我每天都問我所信的神為什麼和為什麼是我？但不論我問多少次為什麼，都無法得到答案。直至有一天我不再問為什麼，而改為問我的神，祂要我再經歷這麼深的苦難，到底要我學習什麼？當我接受了所發生了的事，並從中尋找意義，整個情況便開始改變。幾個月後，我成立了一個幫助肝癌病人的小組。我現在下了班仍然會去醫院或病人的家裡探望癌症病人。大約一年前，我在睡夢中笑醒三次，不是在夢中中了六合彩，而是夢到幫病人解開了心結，看見他們輕鬆上路。

13. 一般人在順境時，總以為順境會永遠停留不去，因此意氣風發而不作任何準備，也不會想到把自己的福氣與人分享，幫助一下那些比較沒那麼幸運和極需援手的人。等到時勢逆轉時，又以為逆境會停留不動，永不翻身。其實，世上沒有東西是永恆不變的。我曾親眼看見花園道的希爾頓酒店落成，亦親眼看見它被拆毀。在原址所蓋的長江集團中心，多麼新穎和宏偉！一座這麼巍峨的大廈，一百年後還不是灰飛煙滅？既然順境不會停留不走，逆境自然也不會停留不去。我們無法使逆境不出現，但可以用積極的方法加以回應。最積極的回應方法是從逆境中加以學習。如果我們能夠從逆境中學習到一些東西的話，那我們所經歷的逆境和苦難便變得有意義。我們要為逆境付出代價，就像上學要交學費。經歷過逆境而一點東西也學習不到，就像交了昂貴的學費而不願學習一樣，既愚蠢又可惜！結果，我們會再次犯同樣的錯誤，再次交昂貴的學費，不斷重覆，直至學懂了為止。

14. 你們聽我講完自己的故事，心中會問到底和你們有甚麼關係呢？前一陣子，李嘉誠先生接受傳媒訪問時，談到有關 AQ (Adversity Quotient) (逆境商數)和 SQ (Spiritual Quotient)(心靈商數)的重要。我講的故事就是要幫助大家提高李先生所講的雙 Q。從我所講故事中，可以歸納出以下的教訓：

- (一) 逆境是無法預知的；
- (二) 逆境是生命的一部份，所以是無法逃避的；
- (三) 既然無法逃避，積極面對逆境才是脫離逆境的最佳良策，不接受已發生的事，只會使你更痛苦和沉溺其中；
- (四) 逆境臨到時，不要只集中在看自己的苦難，而應學習盡量外望，你會看到你不是唯一受苦的人，很多人比你更苦和需要你的關懷和照顧；
- (五) 擴闊心靈空間非常重要，明白“無常”的真諦。世上沒有東西是永恆不變的，順境和逆境亦當如是觀；
- (六) 學習“活在當下”，你可以為明天計劃，但你不需要為明天擔憂。昨天已經是歷史，永不會再回來，明天是未知數，是否會來，天知道！因此，最重要的是此時此刻；
- (七) 把握機會充實自己，終身學習，自強不息。在逆境時學習“亢龍有悔”，機會來時便可“飛龍在天”！
- (八) 多點看書，一方面可以充實自己，亦可從書中學習到別人怎樣面對逆境；
- (九) 學習多關心別人，幫助別人，從中領略施比受更有福的道理。

16. 最後，我想把從“禮運大同篇”學到的幾句說話送給大家，「貨，惡其棄於地也，不必藏於己。力，惡其不出於身也，不必為己。」如果，大家都朝著這方向走，一定可以很快走出你生命中的幽谷。謝謝！

If time permits, move on to the following topics:-

- In search of Excellence – Excelling oneself is more important than competing with others – Nietzsche’s philosophy of the “Superman”
- Story of the Wave
- Mindful Breathing Exercise