

## 你也是別人的天使嗎？

(查錫我)

幾個月前，我透過 ICQ 輔導一位定居澳洲的女孩。據她說，她們一家是波斯尼亞難民，父母知識水平不高，言語又不大通，在澳洲只能做一些低收入的散工。她是家中長女，有一個嚴重弱智的妹妹，而弟弟又因為犯了事被關進牢裏。整個家的重擔都壓在她的肩膀上，壓得她透不過氣來。她需要拼命賺錢養家，下了班還要照顧妹妹。她覺得身心疲累，情緒十分低落，曾經想過自殺，藉此跳出她所面對的苦難。

這女孩本身是基督徒，她覺得上帝對她很不公平，她不明白上帝為什麼要讓她經歷這麼多痛苦？為什麼不差遣天使來幫助她？漸漸她的信仰開始動搖，對上帝也失去信心！人經歷痛苦時，大多會企盼上帝伸出援手，帶他脫離困境。經過幾次耐心聆聽和分享之後，我帶領她從不同角度去看她的問題和處境。

我們首先要學懂的，就是要接受我們的處境。然後，抽離看看我們在處境中所扮演的角色。除了做受害者之外，我們可還有其他角色扮演？我們可嘗試探索痛苦的積極一面，我們如果不能從苦難中尋求意義，那我們所經歷的苦豈不是白受嗎？我問那女

孩：「妳整天盼望天使來幫助，妳可曾想過妳就是上帝派來的那位天使？特別是對妳的家人來說？」她聽了之後，靜默了很久，然後要求我詳細一點解說。我於是根據著名心理學家艾利斯博士（Dr. Albert Ellis）所提出的“理性情緒治療法”（Rational Emotive Therapy）的理論，幫助她明白：我們雖然無法改變逆境，或者不讓逆境出現。但是，我們可以改變對逆境的看法。往往因為看法改變了，我們的感受也會隨之而改變。以她的境況為例，她所受的苦難，卻成為了她至親的祝福。對她的家人來說，她絕對是上帝派來的天使！

在逆境之中，我們往往以為苦難會永遠停留不去。於是，我又帶領她一起“觀無常”。人生無常雖然是老生常談，卻是公認的真理！我們雖然明白“無常”，但我們很少真正去思索究竟“無常”對我們的意義是甚麼？更遑論把“無常”這個觀念應用到我們日常生活裏，尤其是在面對人生的順境和逆境時！既然，我們明白人生是無常的，那麼我們便應該知道快樂和痛苦一樣無常。換句話說，世上萬事萬物都不是永恆！兩百年後，這一刻存在的人、物、甚至高樓大廈都不存在了！故此，當我們處於順境，或幸福快樂中，我們應該懂得珍惜，常存感謝的心。如果可能的話，把我們的福氣與別人分享一下。因為快樂不會永遠停留不走。同樣道

理，當我們身處逆境時，或者苦難突然臨到我們身上時，我們亦應該知道苦難也不會停留不動，痛苦會“永遠”持續下去，因為痛苦也是“無常”，也會隨時間而逝。就像陽光普照之後，一定會有陰天，會下雨。在暴風雨中，我們知道不論雨下得多大，雨總會停，太陽一定會出來！結果，她突然之間像開了竅一樣，從消極中改變過來，重新積極面對生命中無可避免的橫逆！幾個月後，她發了幾通電郵告訴我：雖然境況依然，但已有足夠力量去面對。

兩個多月前，在上班途中，突然傳來一個女孩的尖叫聲。跟著一名中國男子從力寶中心外的旋轉樓梯衝下來，直覺上我以為他搶了剛才尖叫那女孩的東西，於是把他截住。後來那女孩告訴我，那男子把頭伸進她的子裙子裏。我於是代為報警，整件事實在非常簡單。當記者來到現場，其中有一位認出我曾經得過肝癌，並且得過十大再生勇士獎。翌日，報章便把我渲染成英雄和勇士！其實，我所做的，只是平常不過的事，每個人都會做和應該做的事。很多同事和朋友見到我都稱我為大英雄，弄得我非常尷尬和汗顏！

人生在世，數十寒暑，我們應該按著我們的良知去行事為人。德蘭修女在《一條簡單的道路》(“A Simple Path” by Mother Teresa) 那本書裏，講得十分好。她說：「我們不需要別人的掌聲而

去做一件事，更不應因為別人的不認同或訕笑，而不去做我們認為是對的事。重要的是，我們要問自己，到底我們所做的是否與人為善，對人有益處？」德蘭修女開始的時候，把在印度貧民窟的陰溝裡被人丟棄，奄奄一息的病孩，和那些長滿麻瘋的垂死病人抱回去照顧，也遇到過不少白眼、訕笑和誤解。她只是默默地做她認為對人有益的事，就是這麼簡單！我曾經看過一本名叫《你所要學的，你已在幼稚園學過了》(What You have to learn, you have already learnt in kindergarten)·道理很簡單，人人都懂，問題是您是否願意把您的信念活出來而已！

兩年前的一個冬夜，我和朋友剛剛吃過火鍋，在颯颯寒風中滿身暖意，十分舒暢。就在這個時候，看見一位瘦骨嶙峋的老婆婆，在寒風中瑟縮。她說沒吃過飯，向我們討點錢。我在皮包裏拿了一百塊出來，帶她回去我們吃飯的地方，幫她叫了一碟飯和熱湯。朋友在途中問我是否中了六合彩。我笑著對他說：「我不需要中六合彩也拿得出一百元，你也拿得出，只是你是否願意拿出來幫一下那婆婆而已！」。我們經常有一個錯覺，以為要很富有才能助人或者退了休才能做義工。其實，您無需等到發了達，才做善事，也無需等退了休才做義工。事實上，很多人很富有，仍然是一毛不拔，退了休依然不願意伸手助人。

年初的時候，我和一個從加拿大回來的朋友在一家小店吃粥。 有一位拾荒的老婆婆，在粥店門口徘徊，而讓店員驅趕。 我看見了，走出粥店，問那老婆婆是否想吃粥，她拼命點頭。 我問她：「您想吃甚麼粥？」，「艇仔粥！」她回答。 於是，我叫店員給她兩碗艇仔粥，另加兩碟“腸粉”。 當老婆婆從店員手中接過粥和“腸粉”時，那歡欣表情，至今難忘！ 回到店裏，其他食客紛紛稱讚我有善心，好人有好報。 我笑著對他們說：「其實這是很小的事，你們都有善心，只是你們沒有想起要做而已！」。

講了幾個助人的小事，不是為了要向你標榜甚麼，也不是要表示我比你有善心。 當然，你要這樣想，我也沒辦法。 我只是想指出，每個人的心都是善良的，只不過由於種種原因，使到我們的心田蒙了塵，以至我們看到很多待助的人和事，都變得視若無睹，冷漠無情！ 其實，只要我們稍為留意一下，每天我們都會遇到很多需要幫助的人。 在地鐵或公車裏，你可曾想到要讓座給孕婦、小孩、老人家和殘障人士？ 在街上，當你看見老婆婆舉步維艱地推着她的木頭車上坡，你會否上前幫她一把？ 你可曾想過你也是別人的天使嗎？

當你幫助別人的時候，難免有些人會說一些令你氣餒的話。例如，「你能幫多少人？」，「你給那老婆婆買了一碟飯或一碗粥，明天她還不是一樣會肚子餓嗎？」，「不論你做多少好事，這個世界還不是一樣糟嗎？」。這個世界仍然這麼糟，主因就是我們很多人都忘記了自己的天使身份，或者沒有想到伸出助人的手而已！請你千萬不要洩氣，我們只要盡心盡力去按著我們的原則做對人有益的事便夠了。只要**每個人**都這樣做的話，這個世界真的還會這樣糟嗎？

\*\*\*\*\*