



彩雲集



放眼永恆，活在當下

• 黃薰

不了這考驗，跑出病房大堂向主祈禱呼求！再折返病房時，一切景象依舊，但聖靈使我頓悟到：「你打算一整個晚上看著這位病人如何去世，抑或做你應該做的事，就是刷牙洗臉睡覺？你打算一直想著自己的死亡，抑或作你眼前應作之事？」感謝主，就是這一個轉念，叫我在位垂死者身邊安然入睡，也叫我對死亡的挑戰打了一次小勝仗。次日我竟可以向病房中一個又一個醫護人員和病友分享福音，這都不是出於我的能力，而是有無數肢體在我背後用禱告托住我，成就天父奇妙的作為。

那段日子我同時間經歷了一生中最豐盛的甘甜，看到熟悉不熟悉的人、信主沒有信主的人，為我一家動了惻隱之心，竭力在他們的有限中表示他們的愛和關心。我深感人間有情。這一切不是必然的，在醫院中我看到無數的病人是孤零零的，沒有盼望地隻身面對疾病和死亡的折磨，所以我對每一個關心都感激不已。

惟有恩主千古保障

但恐懼和痛苦沒有放過我，內心對於自己失去的東西所產生的苦毒，又是那麼真實地充斥著，就像甜酸苦辣高濃度地混和在一起。沒有任何人可以完全明白我這種矛盾的心情，惟有那位應許永不撇下我的神才能明白，也惟有永恆的盼望是我超越眼前苦痛的真正出路。多少次在黑暗中向神交心，主親自用祂的話語，甚至祂的無言，來安慰我。

作為病人另一個痛苦就是要做決定，因為每一個選擇都是陌生的，而且沒有人可以肯定哪個決定是最好的，上帝就是這樣子陪伴我這個冒失的女兒去選擇是否看中醫，考慮是否接受可能只有副作用而未必有果效的治療……當我們在完全無助時，才會甘心樂意完全依靠上帝，猶記得有一次被化療弄得在三週內常常昏睡後，我連自己能否上街也乖乖向神求問，奇妙地，這邊廂我在客廳祈禱，那邊廂睡房內的手電竟出現友人發來的短訊：「天氣這麼好，不如上街十五分鐘。」那段緊緊依靠神的日子，上帝多次這樣直接引領我作決定，在大小事情上體會祂的同在，對一個病人這是很重要的，這成為我面對不可知的未來的一個很大的保障。

當我們赤裸裸地面對生命時，真的是一無所有，一無所依，只有造物主永恆的同在才是真實的，世上的一切都只是短暫的影兒，想通了，我們才可以「不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。」讓我們一起放眼永恆，活在當下。✠

(作者為建道神學院神學生)

能夠生存絕非必然

「能夠生存絕非必然」這道理，我自以為在一九九七年癌症康復後已學得不錯，但原來病來得快，醫得快，好得快，人也忘得快，除了學懂珍惜每個機會盡力而為之外，很快我就有意無意地忘記自己是一個癌症康復者，覺得能夠正常生活是一項自然不過的事，人生還有無數個明天等待我去面對。

所以當二〇〇四年某晚我在通宵做功課後眼球轉動不協調時，我根本沒有想到這是癌症復發的警號，直到一個月後證實右邊肺部充滿大大小小的胸腺瘤時，我壓倒性地被死亡嚇唬了！身體的不適令我軟弱，醫生的無能為力好像向我宣判了死刑；與此同時，母親在另一所醫院內，正努力地與糾纏了她三年的癌症作最後的掙扎。

超越死亡人間有情

被死亡的毒鉤纏繞住是一件很可怕的事，那時我滿腦子是母親的死、自己的喪禮，揮也揮不掉，我不相信我還有未來，這是一個意念上的糾纏。有一天在醫院中，我坦誠地向前後三位來探病的牧者分享這些感受，而他們除了和我一起祈禱外便愛莫能助。人去樓空，我獨個兒仍在痛苦時，上帝竟把一位垂死的病人推到我身旁，把我的難受拉到極點，我受

從南極探險之旅到心靈提升之旅

——讀《反彈人生——絕境求存·反敗為勝》

• 小凡



書寫人間

某天，一個飢渴無比的人得到
的半杯水……

A：「唉，怎麼是半空的？！」

B：「太好了，它是半滿的！」

無論人怎樣看那半杯水——
「半空」或「半滿」的，半杯水仍是半杯水，沒有絲毫改變；不同的，不過是人的心態與角度罷了。

讀《反彈人生》一書，讓我再次反省到轉化負面情緒、持守積極心態的重要性。

拓闊心靈的探險之旅

在這個急速轉變的世代中，我們經常糾纏於各種不良的情緒與心態，例如焦慮、惶恐、妒忌、憤怒等，甚至為它們所脅持(hijacked)，以致心靈患上「思維阻塞症」，無法作出正確的抉擇，甚至對身邊的人造成傷害也不自知。

這書的作者巧妙地以英國南極探險家沙克爾頓(Ernest H. Shackleton)及其探險隊的真實歷史故事貫穿全書，透過他們險死還生的經歷，剖析了正面及負面的心態與情緒，從而帶出認識自我、轉化情緒、反敗為勝之秘訣。

沙克爾頓這段「最成功的失敗旅程」，始於一九一四年十二月五日。那一天，他率領探險隊一行二十八人登上探險船「耐力號」，展開了南極的探險之旅。但不幸地，一個多月後，「耐力號」駛進滿佈浮冰塊和冰山的南極洲邊緣海時，竟被浮冰凍結了，不能動彈；最後更成為巨型浮冰的一部分，隨海流漂浮。

一九一五年十一月十二日，探險隊眼巴巴地看著春天融解的冰塊把耐力號壓碎了！稍為運用想像力代入其中，已感受到當中的驚惶、無助、沮喪、絕望、憤怒——

如何逃生？要搶救什麼、放棄什麼？在這與世隔絕的惡劣環境下，如何活下去？有誰來營救我們？是誰讓我們陷入這絕境的？……

那是最黑暗的一刻。

然而，在危機四伏的景況中，沙克爾頓與隊員們把種種負面情緒轉化為積極求存的力量；他們不忘苦中作樂，保持高度幽默感，不斷在絕望中看出希望。最終，在差不多兩年後，即一九一六年八月，全體探險隊竟奇蹟地獲救，一個也不少！

這個探險故事仿如人生歷程的濃縮版，交織著生與死、存與亡、絕望與希望。如果探險隊員都以自我為中心，不顧顧全大局，只按照自己的心態與情緒來做抉擇的話，他們的結局會否被改寫？

不斷調整，輕省上路

作者以輕鬆的手法，為讀者剖析了多種情緒、心態與品格，負面的有焦慮、惶恐、妒忌、急躁、狂妄等，正面的有積極、樂觀、幽默、大方、創意橫溢等。書中除了載有一些叫人會心微笑的小故事及精美的圖片外，更有不少有關生物、心理、醫學、天文、地理的資料，以及中外的人物歷史等，確實增強了全書的可讀性。此外，作者夫婦曾親赴南極，其「南極之旅隨想篇」與第一部分的文章互相呼應扣合，也可見其編排的特別之處。

書名：《反彈人生》

作者：朱壽儀

出版者：RB Press

頁數：148



「每個人的生命歷程並不是一個永不轉變的靜態，反而是一個充滿著變易的歷程。我們必須不斷學習與作出調整，才能繼續輕省上路。」(頁72)作者一再強調，積極的心態不只是一種信念或哲學，是要以行動去實踐和表達出來的；而那是可以透過不斷的學習和調整而建立起來的。在提升心靈方面，書中並沒有提供一些公式去教人如何建立整全的人格，而是藉著一些經歷(作者自己的或是其他人的)、一些「過來人語」去啟發讀者，當中留下不少空間，讓人自己去思考和領悟。

有人說「心態決定一切」，這話未必全對，卻道出了心態具有重大的影響力。不良的情緒與心態猶如頭上的惡鳥，我們不能阻止牠們飛過，卻可以拒絕讓牠們停留，甚至可捉了牠們來BBQ(把負面的心態轉化為積極樂觀的心態)！轉化的過程可能是困難、痛苦的，但靠著愛我們的主，深信那是可以、可能的。

話又說回來，你要做A還是B？✠

(作者於本會聚會)