

沒有圍牆的聖殿

我相信人的天性都是想善待自己，善待他人，特別是有信仰的人：不論你信奉天父、佛祖還是阿拉，都總會在各自的聖殿裡為自己、為別人祈禱，盼望事事如意。

然而一切都不在於祈禱多久，亦無關心情好壞、一時的慷慨、或人生是否事事如意等。亞里士多得曾說：「重複做的事情，會漸漸成為我們的本性，卓越從來不是偶然，而是一種習慣！」這句說話，絕對值得我們深思：所謂聖潔或良善，並不止於禱告、外表/位置或一時之善舉。良善應該是個人的體現，不為環境時空所限。

早前我到雲南旅行，有幸認識一位名叫Dolma的藏族導遊。Dolma為了追尋自己的夢想，為了最基本

的讀書識字，多年來歷盡艱辛。她出生於一個遊牧家庭，家境貧窮，父母無力供她讀書。Dolma的父母鼓勵她趁年輕攀山涉水，遠赴一間位於印度的藏族寺廟接受免費教育。她現在已經是一個碩士生，可以跟我從容地討論George Orwell名作《一九八四》或Jane Austen的《傲慢與偏見》等英國文學巨著。她向我解釋藏人經常向寺廟捐獻的目的，既是出於尊敬，更是象徵藏人不為身外物所束縛，淡然看待俗世的錢財。藏人願意捨棄辛苦賺來的金錢及貴重物品，正正是學習「放開，不依附」，認定真正的喜樂並非源於物質，世間一切珍貴的不過曇花一現，絕非長久。他們養成一個慈愛和願意接受的態度，能夠做到對天地萬物皆有情，對逆境亦盡可能無怨無悔。看看 似平凡的Dolma，臉上時刻掛著真切友善的笑容，對身邊的人或事都興趣盎然，

任何時候都能跟人閒聊，樂意瞭解對方，分別時更會為對方送上祝福。

Dolma完成學業後，毅然決定回中國跟家人團聚。她知道自己沒有護照，回家路上不單山勢險要、危機四伏，更隨時有被捕坐牢的風險。然而她一心要跟家人團聚，為國家和族人貢獻自己，無懼重重難關：她差點凍死路上，亦曾經被打，甚至坐牢半年，幾經困難方能讓當局相信自己不是叛亂份子。皇天不負有心人，她最終亦能跟父母團聚。一直以來，Dolma都隨遇而安，坦然接受種種不幸或厄運，不恨不怨，不曾為無可改變的現實枉費心神。她渴求知識，清楚自己的使命，亦達成自己的夢想。性格進取，百折不撓，讓她可以主宰自己的人生路，闖一番事業。今天的她，喜愛自己的工作，對前景樂觀，目標明確，全情投入。她深明活在當下的真理，不為過去的事情所羈絆，對未來亦無畏無懼，只知全心全意地做一個好導遊，全力以赴，不卑不亢。樂天知命，把握現在，是造就她豐盛生命的原因 — 她經常到寺廟參拜，她內心的聖殿，卻是一個沒有牆的世界。她有自信，相信自己的能力，相信她的神，相信未來。日常簡單的生活，足夠讓她參透豐盛生命的真諦，學懂活在當下，體驗施予服務的寶貴。

我們今日生活安逸，其實只要張開眼睛，就能從身邊的人和事思索人生。每一個人的心靈，都是一個簡單而莊嚴的聖殿，那裡沒有牆，不為環境、國界或民族所限。只要我們願意打開心窗，在啟發當中表現、實踐每個人獨有的良善，為愛而活，世界肯定會變得更美好！

養和醫院臨床醫療心理學中心主任李永浩教授著

查詢或預約，歡迎聯絡我們

臨床醫療心理學中心

香港跑馬地山村道二號
養和醫院李樹培院十樓

電話：2835 7827

傳真：2892 7513

電郵：psychology@hksh.com

辦公時間（敬請預約）

星期一至星期五：

上午九時至下午五時

星期六：

上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

www.hksh.com

© 香港養和醫院有限公司 版權所有