

“ See the past as a teacher.” - Godwin Samararatne

“視往事為一位導師。” - 葛榮居士

(四) 請善用往事所帶來的教訓 - 路

每個人都或多或少會有一些由往事而造成的內心傷痕。有些是由於我們曾經被別人傷害過，有些是由於我們曾經傷害過別人。這些往事可能是在童年的時候，或是幾年或幾個月前，或只是幾分鐘或幾秒鐘前。若我們執住這些往事不放，我們便會被這些已經過去的往事繼續傷害。

用友善的心來面對往事

葛榮導師強調，若要學習如何放下這些往事，首先要學習友善地面對這些往事的思念，否則心便會想逃避或抗拒它們。

當一次又一次嘗試用友善來看待關於這些往事的思念，便會發覺已經沒有了因抑壓或抗拒它們而生的苦。當不再逃避或抗拒這些思念，便繼續運用這友善的心，學習原諒自己，學習原諒別人，學習原諒所有境，否則你會繼續因責罵自己或別人而受苦，直至有一天你學會友善地原諒。

最後就是友善地向這些往事學習，明白這些往事確實已經過去，並不存在，重要的再不是當時的對錯，而是現在如何正面地向它們吸取經驗和教訓。這些經驗和教訓是可以正面地幫助我們下一次遇到類似的情況知道如何比上次做好一些，最少亦可幫自己不再犯同樣的錯誤。

負面的傷痕可以變成正面

跟著這些提示一步一步的修習，一次一次的訓練，便認識到原來往事是一位導師。在生活層面，教導自己如何將來遇到類似的情況可以做好些或不犯類似的錯誤。在禪修的層面，教導自己原來所有內心的傷痕都是自己的心所製造的，亦只有自己才可以完全治療它，引領自己從苦困中解脫出來。

曾經有一位朋友請我幫他一個忙，當我做好這個義務之後，他還責罵我沒有盡力而為，沒有為他達到他的最終目標。每當想起這段往事時，憎恨與失望的情緒就會生起，亦因而不斷被它所困擾。後來遇到葛榮導師，根據他上述的建議修習，每當這段記憶升起時，便友善地讓它升起，友善地讓它停留，友善地讓它離去，亦友善地原諒自己，原諒這位朋友。起初，仍然會生情緒，但情緒的程度較以往淺。一次又一次的學習以友善來面對它，漸漸抗拒與憎恨它的習性便被友善的慣性所取代。現當這記憶再升起時，已不再有情緒去反應它，而是友善地由它自然生滅。

當不再抗拒與憎恨這記憶時，心內便有覺醒和祥和的空間，可以如實地向這段往事學習。

明白到所有的憎恨與失望的情緒其實並不是這位朋友所帶來，亦不是源於這個記憶，而是源於自己對這位朋友的預期，信任他的行為會與自己的預期符合，當不符合時便生情緒。既然信任他是自己當時的決定，就應自己承擔這責任，但無需給自己或這位朋友一個減號，只需吸取經驗和教訓。若將來遇到類似的情況，在未同意義務幫助朋友之前，應衡量自己的能力，這要求的性質和這位朋友的品行。若同意的話，就承擔後果。若不願意承擔的話，便友善地拒絕，無需怕尷尬。

究竟往事的傷痕是負面的痛楚，還是正面的導師，全是你的決擇。

祝願各位都會向往事覺知覺醒地正面學習，以取代過往逃避或抗拒不愉快往事的負面習性。