

**“Let go of the unreal, come back to the reality.” - Godwin Samararatne**  
**“放開不真實的，回到真實。” - 葛榮居士**

## (四十八) 請治療內心的傷痕 - 路

人必需經歷生老病死，也需經歷親愛的人的離去，這些都是人生旅途的一部份。

### 讓過去的事情過去

曾經有位好朋友很痛苦地訴說：在他父親在生的時候，他常會不耐煩地或激動地對他的父親說話，因為每每要將同一番說話講兩三次他的父親才會回應。後來他的父親病重入醫院作詳細檢查，才發現原來他父親的聽覺不及常人的一半，這時候他才悔懊以前對父親的不耐煩和激動。但幾個月後他父親因其他病症而去世，他覺得無法補償過失，很內疚，就這麼樣承負著一條深深的內心傷痕。

聆聽了這位朋友的憶述之後，便友善地提醒他每個人都會有負面的思想傾向，意思是傾向只想自己做得不對的地方，不會想起自己做得對的地方。所以，他無需只想起他對父親做得不對的地方，也需同樣認識他對父親做得對的地方，如實認識事情的全部，不只是認識事情負面的部份。

我還舉了一個例子，記得未禪修之前，每天放工下班回家的途中，都只是想著當天工作時所遇到的困難或做得不滿意的地方，鬧得心內滿是煩厭。後來逐漸訓練心去回顧整天工作的全部，而不只去想不如意的部份，便漸漸發現到原來在整天的工作之中，十件事之中有八至九件事情都是處理得當，只有一或兩件事情不滿意，但心的習性卻會不理會(ignore)這八至九件處理得當的事情，而只是去執住一或兩件不如意的事情牢牢不放。同樣，所遇見的十個人之中，有八至九個都是合理的，只有一或兩個是不合理的，但心的習性卻不會去關注這八至九個合理的人，而是去執住這一或兩個不合理的人的言行牢牢不放。然後，這迷失的心會去抱怨事事不如意和人人不合理。如實地認識實況使心從迷失當中清醒過來，明白到原來正面的人和事遠遠比負面的多。禪修並不是叫人自我安慰，也不是講一些動聽的道理，而是透過認識實況，把迷亂的心帶回現實。

聽了這個例子之後，這位朋友靜心想了一會兒，他開始認識到他也有對他父親好的一面，例如他常在假日的時候探望他的父親，帶他去飲茶等等。當繼續與這朋友談及他父親時，他漸漸回憶起曾與他父親往外地旅遊，甚至他父親的退休金其實很少，大部份的生活費都是他支付。當這位朋友漸漸憶起這些正面的實況，不只是執住幾件負面的事情，他的情緒也不自覺地自然減輕。

之後，我便友善地提醒他實相是：過去了的事實已過去，不再存在，所剩下的只是一個記憶，使自己傷心的其實不是往事，而是這件往事的記憶。記憶本身是沒有力量的，除了自己給予它的力量之外。若然做得對的話，就知道自己做得對。若然做得不對的話，就向這個記憶學習，學習下次遇到類似的情況時(如母親、妻子或其他親朋老、病時)，如何可以做得好些，但

不預期自己必定做得到。

很自然，不愉快的情緒離去後又會再來，不要預期它不再升起。每當它升起的時候，都是一次學習的時候，學習反思與回顧事情的全部而不只是負面的部份，學習若然有錯誤的話，深深地無條件原諒自己，明白到世界上是沒有完美的人，學習友善地向這個記憶吸取教訓之後，輕輕把這個回憶放開，學習如何讓已經過去的事情過去(let the past pass)。

對這位朋友作出以上的提醒之後，能否漸漸放開卻要靠他自己。

## 治療內心的傷痕

我們需知道「真相」是過去了的已不再存在，所存在的只是一個記憶和一個教訓。

隨「真相」(或實況)而行的意思是：不執取過去，只向這件事的記憶吸取教訓，不取往事的「外相」，只取往事的「內涵」。

向這記憶吸取教訓(或內涵)之後，讓這記憶自由來去、自由生滅。換句話說，當這記憶升起時，學習不去預期這記憶盡快離去，讓這記憶任意停留，當它停留時，學習以友善與捨心(詳和心)來面對與回應它(以取代追隨或壓抑它的習性)。

「真相」是不可以改變過去，但可以改變對這個記憶的反應。若然當這記憶再生起時，你不再以情緒去反應它，只靜悄悄地面對與觀察它，這表示你的內心傷痕已經被治療。

祝願各位都會學習如何可以治療內心的傷痕。