

還要再插箭嗎？

終身為貧病者服務的德蘭修女生前的書東面世，內容令我震撼和感動。

信件中顯露了她鮮為人知的一面——近半個世紀的內心掙扎。「為何我心靈中有如許多的痛苦和黑暗？」她不停的問。

在漫長的空洞和黑暗中，一位神師給她提供了寶貴的指引。她答謝他：「我難以言語形容對你的感激……你教會我接受這黑暗……今天我真正的感到深深的快樂。」

「接受黑暗」四字淡然道來，擲地有聲。

佛陀說身體難免有痛楚，就如中了一支箭，可是如癡的人愛在同一傷口再插上一箭，痛上加苦。第二支箭如能說話，多半是一把抗拒怨對的聲音：「我不要這種感覺！為什麼要我這樣痛苦？」每一次咆哮，第二支箭就插得更深，傷口就淌血更多。

在康橋時，有次有點不如意，煩惱湧現，走在康河畔，愁緒就如蚊蚋，在頭上縈繞不去，我突然想：「既然揮它不走，就與它同行吧！」那一刻，心瞬間安住下來，如卸重擔——放開了第二支箭，第一支箭的傷痛似乎容易處理得多。

溫柔地回到呼吸，自然地一吸一呼。靜心的觀看思緒，起、住、伏、滅……走完了康河，蚊蚋也沒有再追隨了。

現代不少心理療法，都開始以「接受」和「觀察」為「轉化」的基礎，明白到「壓抑」、「逃避」、「抗拒」都是費勁而不奏效的方法。誠如《四念住經》所示：「於受觀受……認知覺察……無所貪執。」

馬淑華

刊於 2007 年 10 月 17 日明報