

作者：李維榕博士

刊登日期：2023年01月07日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

## 如何「潔心」？

在二零二二年所做的最後一件事，就是燃上香燭，在香霧中洗一個澡，乾乾淨淨的迎接新的一年！

這是最喜歡的一個儀式！因為一年三百六十五日，如果你活到一百歲，也只有三萬六千五百多日，不算猶可，一算就會嚇一跳；日出日落，一天天過得很快，好像撕日曆一樣，一轉眼就所餘無幾。沒有年月日，就沒有時間，也不知從何珍惜；所以送舊迎新，必須齋戒沐浴，放下一年所積聚的塵土和污垢，重新上路。

疫情連續三年，讓你覺得沒有一處淨土，自己也可能是帶毒者，避無可避。所以我與年底見到的每個家庭，都會擊掌相約，刻意洗滌一年積累下來所有內內外外的污染！

1. 「潔語」：一年來，一定說了很多不該說的話。言語是可以傷人的，尤其是對你身邊的人。少時婆婆常恐嚇我們：「說了不該說的話，舌頭會生出釘子來」，如果老人家的話當真，大多數人的舌頭一定長滿鐵釘。在公眾場合，聽到最多的是莫明奇妙的無禮之音，在臨床工作，看到最多的是舌戰唇槍。說話乾淨真不容易，一不留神，就會出口傷人。新年第一件事，就是洗滌口腔！
2. 「潔耳」：口不擇言，是因為耳朵塞住，聽不出語言有多可怕。清洗乾淨一年來耳朵裡所塞滿着的殘言穢語，才聽到天籟，聽到流水、蟬聲、鳥語！
3. 「潔眼」：記得有次遇上不如意，對着朋友不停抱怨。朋友不勝其煩，突然問我：「你多久沒有見到樹？」猛然抬頭，眼前就是一棵綠油油的大樹，把我的眼睛擦亮！又想起一次心中焦慮，獨自泛舟碧潭，放眼湖光山色，也是眼前一亮，當時我對自己說：「一定要記住這山這水！」
4. 「潔味」：味很重要，好味的食物、好香的花、好淡的小草，深深的呼吸，都能為你帶來一刻的歡喜。須說五蘊皆空，但是只要保持六根「乾淨」，何嘗不是一種樂趣？
5. 「潔心」：心在那，人就在那。心中載滿污垢，人也很難輕鬆。但是心最執着，一旦入心，就很難放下，各人有各人的心魔，潔身容易，潔心難！

心也是最脆弱的，它需要呵護，卻不停發出拒人的訊息；它渴望溫柔，卻表示出咄咄迫人。它不勝重荷，又總覺得空虛；它追求快樂，又總是自尋煩惱。

看過一套我很喜歡的舞台劇，描寫的就是希臘神話中愛神 Cupid 與 Psyche 的故事。Cupid 愛上了 Psyche，卻只能在黑暗中與她會面。Psyche 按不住好奇心，偷偷燃起燭光，但是當她看見自己的愛人原來是俊美的愛神時，也正是她失去他的時候。希臘神話是心理學的起源，每一個故事都隱喻着人性的各種矛盾與渴求。歐洲很多名畫，都用這故事做題材：傷心的 Psyche 死抓着 Cupid 的腿，而愛神正展開翼翅從窗外飛走。

那套舞台劇的結局：疲憊的 Psyche 走遍天涯，仍在找尋 Cupid，敘述故事的人說：「psyche 就是「心」的意思，「心」必須要找到愛，才可以安息！」

古今中外，心都在找尋愛，缺乏愛的滋潤，心就會枯萎，把人變得面目猙獰，眼耳鼻舌完全封閉，再也無法享受那無限風光！為什麼有那麼多不幸的婚姻，想改變，卻又逃不出那長久造成的宿命感？因為心阻塞了，就泵不出鮮血，只會繼續製造不幸。

剛好翻到一位妻子的來信，這女仕曾經因為夫妻的不協調而感到絕望，四處找尋解決辦法。我看過她們夫婦對話，丈夫一直埋怨無法進入妻子與兒子的緊密空間，妻子卻不停埋怨丈夫的莫不關心。這種對話很熟悉，只有怨懟，完全沒有妥協，是典型的話不投機。

她的信，是一個「潔心」的好例子，證明要處理人際關係，必先清心寡慾。取得原作者同意，在這裡分享她的心得：

「就在給李老師寫回信的時候，腦子裡突然跳出一句話來：男人如手中的沙子，揉得愈緊，愈是握不住。回想二十年來的婚姻路，未嘗不是如此。

努力的方向很重要，如果婚姻的馬車，大家目標不同，也不是不可以相處，只是彼此對對方的要求可以少一些，放下要抓住對方的感覺，也是放過自己。捏住對方的錯處不放，那怕真的是他的錯，久而久之，是在浪費自己的人生。而那個滿身怨氣的自己，也會讓人望而生畏，只想逃走。甜蜜的婚姻，固然美好，但可遇不可求，我執，也是很可怕的。就如李老師所說，修身，才是基礎。

孩子的目標很明確，只要父母放下明槍暗箭，他就會放鬆。只要我放鬆，孩子就會放鬆，另一半或許也會警覺，不必面對隨時隨地可能出現的怨氣。家庭的氛圍一放鬆，孩子自然就會去發展自己。

做一個無論發生天大的事情，也能聳一聳肩，告訴自己：沒關係，無所謂的女人，輕輕鬆鬆！」

從拚命抓着到輕輕鬆鬆，她成功清除的，就是一個女性根深蒂固的信念，以為自己的一切滿足感，都要由另一半來補足，因此所有的失落和絕望，也要對方來承擔。

心的所求各有不同，找到靈魂伴侶固然美好，但是達不到也不必加踢自己兩腳。畢竟心的包容性很大，在這新的一年，祈望每個人都找到自己心之所屬！