

洗邋遢

作者: 李維榕博士

日期: 2025 年 1 月 18 日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

新春將至，又是一個送舊迎新的時候。我不是一個注重形式的人，但是愈來愈覺得一年四季的每個小提示，都會為生活帶來小意義，為千篇一律的日子添上一份色彩。

少時在過年前必須賣懶。也許是因為在那童幼年代，除了懶，並沒有積累太多其他需要丟下的不良情操。人大了，心靈就會聚積很多垃圾，所以我認為過年「洗邋遢」的習俗，與其說是為孩子而設，不如說是為成人而設來得貼切。

我在一年中，見了不少困擾中人，自己也免不了沾上很多很多負能量。因此特別喜歡洗邋遢，把自己內內外外清理一番，是十分痛快的一回事。

人人都希望活得好、活得溫馨，但是共處起來，就是往往缺乏一點溫柔。夫妻反目，孩子發病，父母都在擔心孩子，孩子也在擔心父母，愛中有恨，恨中有愛。太多恩怨情仇，不但讓你疲累，更讓你白白浪費很多好時光。

剛剛就見到一對離婚父母，他們都希望在分手後仍然可以給孩子維持一個家的感覺。但是兩人只要一對話，就互相攻擊，過去的忿恨不是脫口而出，就是怒形於色，欲罷不能。為什麼會這樣？因為他們的心靈受傷了，瘀血長期沒有清洗，就會繼續四處淌血。而他們的孩子，也把上一代的舊賬，全部承受過來，產生種種精神問題。因此，瘀血不除，就會佔據着我們所有可發展的空間，甚至成為孩子個性發展的一部分。

朋友給我發來一篇「茶」的訊息，我認為很值得我們借鏡：

「茶不過兩種姿態：浮、沉。
飲茶人不過兩種姿勢：拿起、放下。
人生如茶，沉時坦然，浮時淡然，拿得起也需要放得下。」

有時幾句簡單的話，就會為我們洗滌心靈，去除惡念，起碼帶來一刻的放鬆，一下喘息。

「一杯茶，佛門看到的是禪。道家看到的是氣。儒家看到的是禮。

茶說：我就是一杯水，給予的只是你的想像，心即茶，茶即心。杯空香氣來，心空福祿至。

再香的茶不能隔夜，隔夜則壞；再美的回憶不要經年，經年必累。時時清洗茶杯，杯有清氣入茗必香；每天清空心事，心有餘閒幸福自來。

捨不得清洗昨夜的香茗必然喝壞今天的腸胃；放不下既往的人事難免有損當下的幸福。

空杯心態讓往事安眠，讓當下幸福，清澈！」

道理很簡單，就是要清空！不然心中的垃圾會把我們心靈的空間填滿，容不下幸福。

有一位心中苦澀的女士，不停在母親、丈夫及孩子身上都看到問題。她不但不停接受治療，還要學習各種心理治療。後來丈夫很努力地與她重新建立關係，母親的矛盾也有改善，但是她仍然無法快樂起來，因為無法接受兒子蝸居生活的選擇。她說：「別人的孩子都結婚生子過着正常生活，我的兒子卻一事無成。難道我與丈夫攜手偕老就夠了嗎？我不甘心！」

誰都有不甘心之處，但是如何令一個三十多歲長期不離家的兒子跟隨你的意願去走？我相信這不是一個治療師可以做或願意做的事情。不是所有的不甘心都能改變。我們的很多不甘心，都是傳統價值的餘毒，為什麼你的孩子一定要跟上別人的孩子，甚至比別人的孩子成功？我們的固有信念是多麼嚴重地影響著我們的心態，甚至決定了我們的幸福。因此，剷除很多根深蒂固的信念，也是需要清潔的重要項目。

想起詩人 Kahlil Gibran 在其名著 The Prophet 的名句：

「你的孩子並非你的孩子，他們是生命延續的兒女，
他們借你而來，但不是由你而來。
他們與你一起，但並不屬於你，
你可以給予他們你的愛，但不能給他們你的思想，
因為他們有自己的思想。
你可以收容他們的身體，但不能收容他們的靈魂，
因為他們的靈魂住在明日之居，你無法到訪，即使在睡夢中！
你可以嘗試變成他們，但不要把他們變成像你，
因為生命不會往後或停流在昨天。」

要過幸福人生，就要有迎接幸福的心態。有兩句我很喜歡的歌詞，這是電視劇〈裝台〉插曲的句子，描述一群努力生活的工人，面對各種煎磨和不公平對待，他們仍然不屈不撓。以豪邁的歌聲擁抱生活：

「生活虐我千百回，我待生活如初戀。」

但是生活往往並不可愛，又豈容易待之如初戀？關鍵是，我們都要活在生活中，即使它有時面目猙獰，也是我們的生活。你對它不好，它也不會對你好，對它好，是我們唯一的選擇。

因此，清除壞習慣、壞情緒、壞思想、以及不必要的壞執着，是我的「除四害」。身無枷鎖，空間就會變得無限大；心中看得清楚，就會提高天馬行空的創意。