



满亚法师



勿执着过去 将心念放在当下

满亚法师：

最近，我试图自杀及被家人送进医院治疗，医生断定说，我之所以会痛苦得萌起轻生念头，主要是忧郁症惹的祸！

部分家人给予我无限的支持同时，也有些亲友把我当作是染患传流病的疏离我。目前，家人视我为“易碎的物体”，任何时刻都有爆破的可能，因此，他们紧张兮兮地轮流守护着我。另一方面，由于我被诊断为精神方面出问题，再加上之前我所展现的“疯人”举止，所以他们似乎也认为我所讲的话都毫无意义与价值。

我不知道该如何才能除去这个被标签在我身上的耻辱？

失乐人 合十

失乐人仁者：

当我们认为自己贫穷时，即表示我们需要透过消费来创造富有的感觉；当我们内心升起被亲友抛弃、疏离的感受时，显然，我们需要付出爱。所以，不要误以为症状是问题的关键，它其实只是在警惕我们：有一些潜在的因素正干扰我们。

或许，身边人的关爱一直围绕着您，但，一味“得到”亦可能悄悄地给您埋下沮丧的种子，因为，惟有付出及给予，才是真正强化我们力量之元素。无私奉献或时时敏感地察觉别人之需要者，必然能自我巩固与强大，别人的爱是不可能帮助我们消除沮丧的心情。

您沮丧的原因是您没有让自己敏感地关注他人的需要，及展现您的关怀、支持、服务精神及付出爱；换言之，现在最重要的不是您的家人可以为您做些什么，而是您能够为自己做些什么？

现今社会里，年轻一代极容易陷入沮丧情绪中，主要原因是他们往往只懂得不断地索取自己想要的东西，然而，他们却又不感恩或享受当下所拥有的一切。

现代父母大都非常忙碌，且爱以权威的手腕帮助孩子安排消磨时间的课外活动，尤其，职业父母为了避免让孩子误以为父母不关心他们，于是就绞尽脑汁地列出什么是孩子应该做或应该学习的，或他们应该如何安排闲暇时间等，结果，孩子即被父母“精心策划”的安排所控制。

甚至，父母腾不出时间来回答孩子诸多的疑问；面对如此冷漠的父母情，孩子最终亦以冷冷的心“存在”着。一旦孩子顽皮，父母往往只会怪罪于孩子制造麻烦，甚至存心令孩子对某些事情“上瘾”，任意让他们沉溺其中，以压制他们爱发问的好奇心。

表面上看来，现代孩子似乎具备丰富的常识，思想比实际年龄成熟得多，实际上，他们的心并不活泼，也欠缺创造力，不知道自己想要的是什么？因为他们不过是任由父母摆布的娃娃。他们过的是成年人的生活方式，吃大人的食物、参与父母的社交活动，且必须把父母的愿望付诸实现。

为了让年轻一代具备正面观念，我们必须引导他们付出爱及长养敏锐的触觉，以便为他人服务；意即他们有必要参与和责任。他们理应意识到什么事情在“召唤”他们，即使对生活上细微的琐事，如家中洗涤槽有肮脏的杯子或地上有垃圾等都能一一察觉，继而主动清理。

牵引孩子走向无私无我的人生

可惜，我们似乎忽略了给年轻人类似的训练与指引，我们只会一味责备孩子犯错，埋怨他们不懂得感激长辈为他们所做的一切，却不知道他们没有长养“给予”的习惯，试问又怎么可能具备感恩心？须知，惟有受者才能与受者有深挚的接触；施者与施者才有可能擦出感动的火花。

其实，父母在扮演“给予”之角色的同时，也应该引导孩子学习付出；如此，他们那美丽的心念方能牵引孩子走向自立更生、无私无我、共存共荣的美满人生，且对一切事情皆会奋力而为，新力量也将源源不断。

很多时候，我们误以为我们为孩子做牛做马，奉献太多，收获太少；殊不知，我们在不知不觉中“盗取”了孩子的乐趣和温暖心，也扼杀了他们的创造力，甚至压制他们原有的力量，因为，我们没有引导他们关注于什么事情正在发生。

因此，不管您的家人如何竭尽所能地尝试帮助您、保护您，最重要的是您必须勇敢的站起来，自我增值、自我加强力量及独立自主地生活。不妨透过照顾花草或宠物等转移自己的注目焦点，以净化那妨碍您回归当下之心念。

执着过去者，必然具有不敏感及冷漠的心，且往往以概念、想法和看法来行事；惟有心念集中者，才能与当下一切的人事物融为一体。

如果您与现在“连线”，意即您已放下过去；净化、付出和开放的心绝不会与沮丧的心交融、缠磨。给予亦等如关心、专注，为我们与人事物联系的核心。

我们常误以为，一个人之所以会感到沮丧，是因为有些不如意之事情发生在他身上，却不知道单一的事情是不可能导致我们一蹶不振。实际上，沮丧心情是来自于一些长期干扰及消耗我们能量的问题上。

满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞
《南洋商报》13/11/2005