



满亚法师



以谅解的心 守候姐姐的改变

满亚法师：

童年时期我们家境贫穷，且经常在学校被同学取笑和看不起，如此的羞辱，令我们小小心灵受创，留下难以磨灭的印象。目前，我们经已成年，虽然并不富有，但，我们有能力过舒适的生活，我其中一位姐姐嫁入豪门，生活奢华，经常到国外旅游，所交往的都是上流社会的名门望族。她十分不愿意与我们来往，也似乎对自己的贫穷背景感到羞耻。

或者，她认为我们只不过是卑微的『普通人』，而她则是飞上枝头的『上等人』，所以才不想再跟我们联系吧！最令我们感到痛心的是，她仿佛认为目前她对我们已经是好得不能嫌弃了。

穷妹妹

穷妹妹仁者：

如果您姐姐对自己过去的遭遇感到羞耻的话，那么，她现在不算真富有，因为贫困之铭印时时刻刻会萦绕于她的心头，让其内心潜藏着不安与焦虑情绪，害怕有一天自己将打回原形，一无所有。

因此，她若不放下过去的黑暗面，她必然会杞人忧天，不断地自我创造恶梦。

在物质生活方面，她或许很富裕，可惜，潜伏在她意识之下的担忧与恐惧，却经常干扰与支配着她，这其实比贫穷更折腾！可见，即使她目前身居再豪华的大房子，但，如果她仍然忘不了过去被人取笑的窘境，及无法抚平遭人看低所带来之伤痛的话，那么，她目前富裕生活应有的欢乐，必然也随之荡然无存。显然，所谓的富贵荣华并未帮助她升起一定的能量，让她洗涤被取笑的记忆与伤口；她试图逃离最亲近的兄弟姐妹、过去的朋友和自己成长的历史，主要是她想逃避那些提醒她过去生活穷苦潦倒的人事物。

所以，尽管目前生活富裕，可是，仍无法让她的心锻炼得更结实坚强，她反而被财富、名望所凌驾和吓唬，焦虑豪宅、名车及财富会化为过眼云烟；这主要是过去不愉快的经验正困惑、束缚着她，无形中夺走了她当下应有的快乐与安宁。

可以理解，其自尊心确实受到相当程度的伤害，她的骄傲自大是来自于过去

的羞辱、自怜、懊悔和悲痛，因此，您们应该同情她，而不是拒绝她、远离她。她弃亲友于千里之外，其实等如拒绝自己。如今有幸挤入名门的她，在穿金戴银及享受奢华生活之余，亦想得到别人阿谀奉承，这都是因为她的内心空虚所致。基于她并未真正享有财富，所以她才会整天担忧有一天目前所拥有的富贵荣华将从指缝间溜走，导致最后也失去别人的尊重、赏识和羡慕之眼光，这种患得患失的心情最为可怜！

在这种情况下，您们确实难以再跟她保持密切联系与交流。然而，您和其他兄弟姐妹可以用谅解的心，观想及祝福她终有一天会开诚布公，并向她传送正面能量，让她感觉现在的她是没有审判、怨恨或分别心的。简而言之，您们必须耐心地等待，一旦她透过某些人的帮助、支持而顿然觉悟时，她必然会以平静、祥和的心审察自己的过失，继而加以修正。确实，改变一个人的行为与思考方式是不容易的，但，如果您们不断给她审判、标签及责骂，这可能只会将她逼迫得更无情无义，同时也会加深彼此之间的隔阂与误解。

隐藏情绪如同破裂的玻璃杯无法盛装滴水般；同理，当我们面对内在空泛之觉受时，若只一味尝试以外在的资源如财富或别人的认可来填补的话，到头来必定将无济于事。

相信，穷人若懂得适中地付出与助人，他们的内心将能得到金钱所买不到的富足和快乐。目前您们惟有耐心地等待，直到您姐姐养成慈悲、付出、分享和资助他人等智慧时，更真切的体悟将让她脱胎换骨，让您们重新评估她。这是您姐姐把她心中的“洞”填满及打破您们的间隙之大好时机，毕竟，她总得跟其他人如她的丈夫、家翁、家婆、小姑、小叔和妯娌等联系，他们可谓是成就她圆满人生的重要角色。当她无明地想为自己的身世“洗牌”，而只顾跟“上等人”攀缘之际，您们确实很难帮助她。您们唯有静心等候她去除焦虑之后的蜕变；如果她有幸得到朋友、丈夫、小姑和小叔的关爱，那么，他们将成为她最理想的楷模。如此，她才理解尊重别人需要之道，她若能谦虚地学习，她不但能把紧闭的心扉打开，也会使悲痛的情绪化为力量，因为，付出能让我们恢复力量和获得重生机会，放下过去则能把污损心情的“洞”整理、调节。但，如果之前当您们同居一屋檐下时，已无法帮助您姐姐的话，现在就更遑论要帮助处于另一个生活环境的她了。您们只能尝试做个明白事理的人，不要进一步的疏离和怨恨她。一旦您们成功地再次与她建立良好的沟通桥梁，到时，您们即能给她支持，及做她的模范，以帮助她消除过往种种悲伤情绪。您们虽然是在同一个家庭成长，但不要期望彼此将会以同样的方式应对不幸之遭遇；毕竟，每个人对过去的经验所产生的情绪与反应皆各异。

满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞
《南洋商报》02/10/2005