

## 昨日淚已成今日雨

文：Carmen Sin (心理學研究生)

「我很辛苦，  
但原來是這麼多年來的痛苦，讓我找到自己的人生方向。」

我哭着說。  
這是我的心變得柔軟的一刻，也是被療癒的一刻。

那是 2015 年，我第一次參與香港梅村的四天禪修營時，在佛法分享環節中說的一段話。那天是禪修營的第三日，按照每天的日程，早上修習坐禪、行禪。早餐過後，我們一起在佛堂唱歌，靜待法師的開示。聽着那小調的音樂，看着熒幕上的歌詞，我感受到身體內的一股暖流，眼淚便如泉湧般流下來。



圖片：梅村香港總頁

「*My joy is like spring, so warm it makes flowers bloom in all walks of life.*  
我的喜悅像春天——如此溫暖，讓各行各業百花盛開  
*My pain is like a river of tears, so full it fills the four oceans.*  
我的痛苦如淚河——如此氾濫，讓四大海滿溢  
*Please call me by my true names,*  
請以種種真實之名呼喚我  
*so I can hear all my cries and laughs at once,*  
我才能同時聽見我所有的哭泣與歡笑  
*so I can see that my joy and pain are one.*  
我才能看到我的喜悅與痛苦是一體」

當時已受抑鬱困擾超過五年的我，每天還很努力地想要找回快樂，希望自己不再抑鬱，不再哭泣。但無論進行多少次輔導，情緒上已經有了多大的進步，人生還是被抑鬱所籠罩着。

直到聽着這首歌，才恍然大悟，對過去的悲傷和痛苦，有了新的體會。原來痛苦和快樂是一體的；原來有着痛苦和快樂，生命才是完整。原來我不需要推開我的抑鬱和痛苦，因為它們本來就是我生命的一部分。

而快樂就在當下的每一刻，每一個呼吸。

由高中受抑鬱困擾起，我就一心想要幫助受精神困擾的同路人。但路途上困難重重，自己不時受情緒困擾，而且欠缺自信。多年來報讀臨床心理學，但卻一直不成功。記得有一年再參與禪修營時，亦是為這件事而難過不已。那年，法師的開示又正教會了我需要學習的智慧。學習放下我執，不再執着於過去曾經的努力，只注視當下的每一步。其實無論我成為一個怎樣的人，經歷過的成長和生命中的可能，已是充滿喜樂的善果。

「昨日淚，今日雨。」

今日我還在努力實踐自己的使命，分享着自己的經歷，學習着佛法，支持受情緒困擾的人。

現在一邊修讀臨床心理學，還是要一邊治療自己和家庭中的創傷。

但我已經不再害怕創傷和困擾了，

因為我知道當下的痛苦，也必會化成明天的養分。

那是快樂和痛苦成就的因緣，也是老師的延續。☺



圖片：梅村香港總頁

你必須選擇：  
想成為第一還是想要快樂？

一行禪師