



由not yet到close 到 almost，  
提出的是一條循序漸進的路向，一種語言的動力。

在大學門前碰到靜因師，他第一句就問：妳什麼時候請我吃飯？  
對著這位平易近人的佛學大師，我不加思考便答：好呀！天涼了，我請你吃蛇羹去！

他笑說：喂，妳忘了我是和尚，還是請我吃素吧！

我與靜因師其實並不是很熟，他是大學佛學研究院的教授，有一陣我們曾經討論過佛學思想與家庭治療有無共同之處。結論是佛學無所不及，包羅眾生，家庭治療其實是一種系統思維，包括著人際關係的各種層次，兩者必有共通之處。但是我們始終

## 做個開心快樂人

沒有找到一處入口，可以發展一項跨部門的研究。倒是在探討之餘，有個經歷讓我一直沒有忘記。

那次，靜因師到家庭研究院來看我作治療示範。當時我正在督導另一治療師做個案，這治療師同時是家庭醫師，他帶來一個病人的家庭，同時解釋自己的工作；不單治療病人的身體，同時治療病人的心魔。

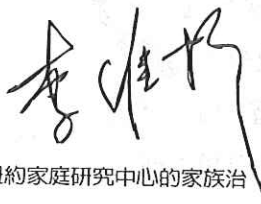
在討論個案的時候，我們發覺，那病人住在城東，而那醫師住在城西。病人帶著家人橫跨港島去看病。難道城東沒有醫師嗎？這醫師有何特別之處，讓這一家人大老

遠地跑去找他？

治病只需十分鐘，治心則費時耗事，在這急功近利的時代，取難捨易的人畢竟不多。我問那一直靜觀不語的靜因師：這算不算是一種佛說的慈悲？

他簡單地用英文答我：Not yet!

我們又繼續討論個案。治療師形容在家庭療程中遇到很多阻礙，即使他努力地推進家庭關係，病人往往寧信瓶子裡那一粒粒的藥物，而不肯面對家庭矛盾所蘊釀著的根由。可喜的是，在治療師耐心地關注與支持下，病人終於有突破，開始面對婚姻失



李維榕，香港大學家庭研究院總監，同時也是美國紐約家庭研究中心的家族治療教授。

常受邀往返世界各地講學及示範治療。

著有《家庭舞蹈》系列，在台灣、大陸及香港都有印行。



敗的悲痛。

我又問靜因師：這可算是佛說的慈悲？

他又用英文答我：Close!

我們又繼續討論下去，我也記不清後來說到哪裡，也許說到哪裡並不重要，只記得我第三次又問靜因師：這可算是佛說的慈悲？

這次他答我：Almost!

我們討論了三個小時的話，靜因師只用了短短的幾個單字作答。有趣的是，由 not yet到close到 almost，他給我們提供的是一條循序漸進的路向，一種語言的動

力。

後來我領悟，我們這次交往其實是一個填充遊戲，初時我以為是自己找他答話，其實是他給我提供了三個大空間，讓我們用個案的內容和細節，把這些空隙填充起來，完成一個旅程。

不知是否受了那次交流的影響，我後來在教學方面，對治療對話的「留白」和方向感，不知不覺地就投下極

大關注。治療的談話本身也是一項互相帶動的旅程，讓當事人反映內心及人際關係的經歷，從而獲得新領會。要達到效力，話與話之間，必須留有很多空白。如果每個空間都填得滿滿的，就沒有新的體會或新的可能性。

留白在中國藝術是一種意境，一種無聲勝有聲。在西洋意念卻是一種期待，像一個空舞臺，一個尚未加上色彩的畫架，向我們的想像力及創意招手。

不久前在上海教學時，也提到留白這個概念，當時在場同學都對這個議題反應熱烈。記得其中一位同學，還特別寫下詳細筆錄。有趣的是，這麼喜愛留白的一個人，卻同時是個一舉一動把整個空間都霸占的人；她坐在最前排，事無大小，與她有關或無關的，都指揮自如，讓我眼花撩亂。

我忍不住問她，妳這般欣賞留白，怎麼把連屬於我的思考空間也占據了？

這一問，很自然地就勾起我們近代人在自己文化薰陶與生活支配之間的掙扎，甚





至迷失。也許我們太習慣了沒有空間的生活，即使在有空間的時候，也很自然地用自己的行動把所有空白填滿了。

回想起來，好像很多生活上碰到的事項，都可以與靜因師那次交流的經歷拉得上關係。當然，我也明白，如果你在「旅途中遇到菩薩就要把他殺掉」的道理，因為你愈以為找得到，就愈不能得到。

因此我一直沒有刻意去找靜因，這次無意碰上他，倒讓我十分興奮，因為我發覺，原來我一直沒有丟下他。

慈悲為何物？是悲天憫人嗎？是懸壺濟世嗎？是施捨？是感恩？是同理心？

我相信這輩子也不一定弄得清楚，只是我相信，慈悲必然是一種快樂，一種似水如雲的淡薄，一種對己對人的包容。

剛剛在電視節目看到一部日本電影，片中的母親大半生蹉跎，但是她死後留給兒子的一封信中卻說：我雖然婚姻不幸，但是有你這樣的兒子，我就覺得很幸福，謝謝你對我的照顧，我死而無



憾了。

人生可以有很多憾事，但是死而無憾，就是一種恩慈。

在工作上看過太多不幸的家庭，如果說這些家人不夠關心彼此，不如說他們對彼此存有太多不能滿足的期待、太多的失望，以及長期失望而產生的苦澀，塞滿了他們的胸襟，造成怨氣沖天。

簡單來說，沒有胸襟的這些家庭都缺乏慈悲，而缺乏慈悲的家庭，會產生惡果。

不知有多少次，我真希望有人可以抱抱這些不幸的妻子或母親，用手撫平她們心中的憤怒，讓她們可以放心地把倦累的身體靠在一個堅強的肩膀上。而偏偏那個可以讓她們小鳥依人的丈夫，卻毫無表示地站在一旁。

也不知有多少次，我多渴望有人能融化那情緒好像凝結在某一時空的男人或父親，讓他們可以接觸到埋在心底的痛楚。而那一直想丈夫親近的妻子，卻偏偏是一面鄙夷之色。

你說你公道；我說我公道。

怪不得老和尚對所有人都說：你是對的！

科學家告訴我們，如果我們假想一條直線橫過左右腦袋，稱之為快樂指標，從腦素描的影像顯示，愈快樂的人愈會在左邊線有活動。當高僧在冥想時，大部分活動是在左方線出現。由此推測，一個人的思想愈是慈悲為懷，就愈是快樂。

相反地，一個人如果斤斤計較，老是覺得不甘心、不痛快，我不知道科學家為他們做腦部掃描時會出現怎樣的景象，必定是一堆蚯蚓在右腦上蠢蠢欲動吧？

有位失散多年的老朋友告訴我，他的妻子在他遠行時，因為生產流血不止而病逝。他說，當時只有一個意念，就是要把那失職的醫師告官告到底。結果花了十年時間，什麼事都幹不下，放下兒女也不能照顧。直到一天，有個相士對他說，放人一馬，海闊天空！他才突然如夢方醒。

退一步海闊天空，其實也是爲自己騰出新空間，這道理很簡單，但要真正聽得明白，卻需時十年，甚至更長久。

家庭治療大師 Carl Whitaker的治療理論，其實最接近佛家思想，他認爲，人的問題就是事事講理，不明白有理說不清的道理。曾經有個女病人挑戰他說：依你說不就什麼事都無法解決？什麼事都不清不楚的，多麼彆扭！

Whitaker答：就是這樣，不需事事解決，就讓它不清不楚，你愈能由得它去，就愈快心安理得。

問題是，我們治療師有時也會把自己的執著套到求助者的身上，應該怎樣做夫妻，應該怎樣做父母；各種各項的應該，往往讓已經夠困苦的人帶來更多無法達到的準則。

我最近在處理一對糾纏不清的母女時，也禁不住催促那十分嚴峻的母親學習向女兒說好話，但是她無論怎樣嘗試，都是怒氣有餘，溫柔不足，她的女兒也愈聽愈生怨氣，情況慘不忍睹。

好在我懸崖勒馬，趕快對她們說：不要緊，其實母女談話也沒有一定的公式，做母親的也不一定要輕聲細語的！

那母親如釋重負，說：我是死性不改，到這把年紀如果轉變性情，會死人的！

她那已經成長的女兒也要學習，母親不必要十全十美，女兒也不一定要用盡心機改變母親的。

我想，這也是一種退一步，海闊天空的道理，沒有留白，就加不入新的東西，更難達到慈悲爲懷，怪不得老和尚無論面對多難搞的場面都說：喝茶去！

原來，那及時而退的一步，也是做個開心快活人的第一步。

