

如何寬恕自己 and 他人？

一行禪師答問

問

我在過去造成的錯誤導致了很多痛苦，令我難以釋懷。這些錯誤已經造成了相當沉重的負擔。我怎樣才能原諒自己？又如何確定我已經原諒了別人？如果我一次又一次地向別人提出寬恕與和解，但對方沒有積極的回應，他們一直關着門，我又該怎麼辦？

答

這是個好問題。首先，我們每個人都從自己的錯誤和不善巧中學習。所有人都有不善巧的時候。即使是佛陀，作為一位老師，他也有不善巧的時刻，而他從中學習。

首先記得我們是人，有時都會不善巧。正念的修習總是可以轉化事物，甚至轉化過去。你認為過去已經過去了，你無法改變往事，但實相是，你可以改變過去，因為過去仍然存在於現在。過去的傷痛仍然存在於當下，你可以觸及它。假設在過去，你對祖母說了一些不善的話，現在你後悔了，而祖母已不在身邊讓你道歉，內疚的情緒一直跟着你。

我們的修習能夠幫助你。你用心地吸氣和呼氣，認識到祖母仍然活在你身體的每個細胞裏。你延續你的祖母，那是事實。祖母的基因在你之中，她沒有真正死去，她在你之中延續。一旦看到你之中的祖母，你可以說：「祖母，我很抱歉。我當時不夠善巧。我向您承諾，從此我再也不會說這樣的話了。」如果你誠懇、專注、有決心，你能看到在你之內的祖母在微笑，你因此能被療癒。

你可以轉化過去。你發願從今開始，你將不再說這樣的話、做那樣的事。「願」是強大的能量，甚至可以改變過去，你因而會感到自在、輕鬆。

越南戰爭期間，有一位美國士兵在越南殺死了五個孩子。他的部隊被游擊隊摧毀後，他非常憤怒，回到那個村子，想找機會報復。他帶了一袋三明治，在三明治裏放了炸藥，然後把它放在村口，自己則躲了起來。他看到五個孩子吃着，享受着三明治，隨後感到不適，開始哭泣、叫喊。母親們走來試圖幫助，但士兵知道她們什麼也做不了，因為村莊離城市太遠了。他看到那五個孩子在母親的懷抱中死去。

這名士兵在戰爭中倖存下來，返回美國，但他從此難以入眠。每當他與孩子們共處一室時，他都無法忍受，不得不

跑出房間。他無法與任何人敘述這個故事，直到有一天，我們在美國加利福尼亞州為退伍軍人舉辦禪營，他來了。

經過四天的修習，他有了足夠的信任，在小組分享時給我們講了這個故事，痛哭流涕。我也在那小組裏，我聆聽了並答應為他進行個人諮詢。

我告訴他：「丹尼爾，你已經殺了五個孩子，那是事實，你很痛苦。但現在還有其他兒童正在死亡——在非洲、亞洲……很多國家。甚至在美國，孩子們也在死亡。有很多可憐的孩子，有的孩子只需要一粒藥就能挽救他們的生命。成千上萬這樣的孩子在世界各地死亡，如果你立志去幫助他們，每天你都能拯救五個孩子，你不必痛苦地瑟縮在過去的角落裏。如果過去你殺了五個，今天你可以救五個；如果你今天能救五個，明天也能救五個，然後你就能在內心看到你所殺的那五個孩子開始微笑，你就被療癒了。」

他遵循了這些指示。在聽從我的建議時，我看到轉化和療癒開始發生。他發了誓言：「我要去努力拯救孩子們。我還年輕，可以做到。」而發願所賦予他的那股巨大能量，馬上就開始療癒他。從此，他試着去幫助世界各地的孩子們，他也因此而得到療癒。後來他與英國一位牙醫結



圖 梅村網頁

婚，過回正常的生活。這是一個真實的故事。因此，你可以讓自己從過去的「監獄」中解脫。你可以下決心，發大願幫助那些被虐待、被性侵犯的人等等，你由此療癒自己。

那是一種願力，是我們稱之為意志的第四種食糧。如果你身上有轉化和療癒的力量，你會變得愉悅。你充滿了慈悲、理解，他人與你共處時能夠感到你的清新自然。

如果你希望與他人和解而被對方拒絕，或許是因為你不够清新，還未足夠療癒自己。你應顯

現出你是自我轉化和療癒的人。你的內在療癒可以幫助其他人療癒。和解可以通過很多方式：你可以寫一封慈愛的信；你可以請朋友代表你與對方交談。

如果你已經與自己和解，更新了自己，成為一個新的人，那麼轉化對方，與對方和解會變得容易。如果你發現邀請對方和解仍然很困難，那是因為你還沒有從自己內在開始和解的過程。如果你已經療癒了自己，那麼幫助對方與他自己和解，以及與你和解都會容易得多。

有關視頻請瀏覽：

<https://plumvillage.org/zh-hant/%E6%96%87%E7%AB%A0%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%AF%AC%E6%81%95%E8%87%A A%E5%B7%B1%E5%92%8C%E4%BB%96%E4%BA%BA>

