

一行禪師答問 二〇一四年五月 法國梅村

父親讓我受苦，我還要見他嗎？

問

親愛的老師、親愛的僧團，我的爸爸讓我受很多苦，對我來說很困難。和他見面已經變得有危險了，我不想再見到他。我已給他很多改變的機會，我曾經強迫自己去見他，現在我做不到了。我的問題是，我還需要去嘗試改變他，或試着去和他見面嗎？

答

要找出正確答案，我們必須先深觀自己和另外一個人的關係，不論你們是父子、母女，或是伴侶的關係。如果你面對另一個人有困難，你想要改變他或她，首先我們必須做的是深觀自己和那個人，並了解你們之間的關係，以及彼此之間的連繫。

通常我們認為另一個人是在我們身外的，那不是正見。剛才的提問是認為爸爸是在我們之外，我們需要的是改變外在而不是內在。我們必須看到我們的父親是在我們之內的，父親存在於我們身體的每一個細胞裏。父親在我們之內，我們是父親的延續。或許先改變我們內在的父親會比較容易，我們可以每天二十四小時去那樣做。我們不需要去見他，和他說話以帶來改變。我們自己的呼吸方式、走路的方式，都可以改變我們內在的父親。

我們邀請父親和我們一同步行，和我們一同坐下，和我們一同微笑。我們內在的父親就會改變了。不然，你長大後，你的言行舉止就會像他現在的模樣。有很多小孩憎恨他們的爸爸，他們承諾長大後，不會像他們的父親那樣做事情和說話。但當他們長大後，他們的舉動就會和他們的父親一模一樣，說話也會像他們的父親一樣，這樣的情況一直在發生。你恨你父親這樣子，你不想那麼做，你不要那麼說，但是你和父親還是做得一模一樣，還是說得一模一樣。那就是我們在佛教裏說的「輪迴」，不斷重複地輪轉。

你延續你的父親，不只是你的色身，還有你的生活方式。因而當你學佛後，你就有機會，你得先改變你內在的父親。當你做到改變你內在的父親時，他就不會再輪迴，你也不會傳遞那種習性給你的孩子了。你停止了輪迴、停止了不斷地重複輪轉。當我們內在的父親被轉化後，外在的父親就比較容易被轉化了，那是我的體驗。

我有一些難以應付的法師們，他們是權威者，他們很保守，在佛教寺院裏，不讓僧團有轉化。你知道要服務社會就得重建僧團，不論你的社群是基督教、佛教、回教或是猶太教，對不對？而我們很多人都積極地要重建我們的傳統，更好地服務我們的社會和人類，對不對？但是在教堂裏有許多保守元素，我的情況也是如此，我很早就注意到這一點了。

我說：「他們在我們之內，我們得先改變自己。」所以，如果你是一個伴侶，而你的伴侶沒有改變，不要認為你的伴侶只是在你之外，你的伴侶也在你之內，即使你和對方已經離婚了。

昨天我收到了一個問題：「我們可以和解，可以與我們離了婚的人建立友好的關係嗎？」這正是我們要回答的問題。起初，你相信離婚後你可以完全做你自己，可以將對方從你之中完全移除，那是錯的。你是不可能從你之內移除對方，不可能的。所以，當你嘗試為他人在外做些什麼之前，嘗試幫助他轉化內在、嘗試幫助她轉化內在。

有了這個修習，我們可以成功地轉化自己，並成為一個模範，我們變得清新，我們成為了想對方成為的模樣。通過說話、行為舉止和生活，你開始改變對方。你不是通過說話來改變他，可能通過說話改變不

了他的。但是你的反應、你的行為舉止、你的回應方式，會幫助那個人改變，因為他也有他的智慧，他是會注意到的。

你知道，要成功改變自己和改變另一個人，你需要一個僧團，需要朋友來支持你，因此我們要皈依僧團。我們要懂得如何善用僧團的集體能量來支持我們轉化、療癒，以及幫助我們轉化另外一個人。別太急於立刻去轉化對方，我們得先接受他或她。接受了之後，你就已經感到很好了，你心中的他已經開始改變。這是一個很深的修習。

提出這個問題的朋友，她自小就會每年到梅村和我們一起修習，我相信她可以做得到的。而我們嘗試支持她去做，不要失去我們的希望。不失去希望的方法是，每天都有進展，通過修習，每天的修習。

謝謝你問這個問題，很好。🙏

有關視頻請瀏覽：

https://www.youtube.com/watch?v=u_yLDHcH6LI



圖 梅村網頁