

禪師答問

# 如何面對家人自殺？

2012年4月英國諾丁漢大學

**問：親愛的老師，我應該如何幫助我的家人面對四個孩子父親自殺的事情？  
現在家裏有很多憤怒和嗔恨，大家否決一切好的事物。**

答：我認為解決方法是諒解。當有人自殺，我們會趨向認為他沒有足夠的責任感。我們受苦，因為我們被這個想法困住了。那個人或許有很強的責任感，但是因為他的內在有巨大的痛苦，因而被遮蓋住了，不能顯現。或許事實是那個人並不想自殺，但是有比他更強的東西推使他自殺。通過修習正念呼吸和深觀，我們不再責怪對方，不怪責對方有自殺的念頭，不怪責他缺少責任感。

們就不會受苦。我們受苦是因為他還在我們心裏。那是事實。因此，我們可以開始和他對話：

「親愛的爸爸 / 親愛的朋友，我知道你還在我心裏，而你在受苦。我會幫助你的。」

你開始正念呼吸，接觸對方的痛苦並聆聽那痛苦。如果我們理解到那痛苦，並容許慈悲的能量滋長，我們就是為自己和對方展開療癒的過程。我們這麼做也是為了他。他沒有這個機會認識這修習，沒有人告訴過他如何處理這種無助、憤怒和痛苦的感受。所以他是一個受害者，而你不應該生一個受害者的氣，你應該做的就是幫助他。

孩子們應該說：「爸爸您好，有那麼多痛苦是您無法承受的，我們會幫助您，我們會為您修習。我們會聆聽和理解您，以及我們自己內在的痛苦。我們用慈悲的能量來療癒自己，我們會將淤泥轉化為一朵美麗的蓮花。」

我認為我們需要有修習路上同行的朋友、兄弟姐妹一起來幫忙，以慈悲心來修習和指引理解與和解的方向。理解在這裏的意思，首先是理解痛苦，那是解脫之道，是四聖諦的第一諦。



有關答問的視頻請瀏覽：

<https://www.youtube.com/watch?v=szX7XbgLMGc>

梅子禪

翻譯：梅村僧團

一行禪師 (1926-2022) 出生於越南，10歲出家，是臨濟禪師第48代傳人。禪師畢生致力於更新佛法及教導正念生活的藝術，出版著作超過100本。1982年，禪師在法國建立梅村禪修中心，2011年於香港成立亞洲應用佛學院定期舉辦正念禪修活動。



事實或許他並不想自殺，事實或許他是有強大責任心的人，但是他內心的痛苦是那麼難以承受。理解痛苦可以消除憤怒和嗔恨，這或許可讓你得到更深一步的理解。如果那個人沒有能力處理痛苦，我們可以幫助他。他還在那裏，他一直在延續，至少在我們心中。如果他不在我們心中，我