

佛法，讓溝通更 easy！－親子信仰 Q&A

■呂俐安（台北榮民總醫院精神部臨床心理師）

一、 佛教主張素食，但不是每個家庭都茹素，生活上的不方便、健康的疑慮，是佛教信仰對兩代親子最直接的衝擊，雙方應該以何種心態來面對與化解這種衝擊？

答：

吃素帶來的不便，間接導致家人對佛教信仰的不滿，可說是在輔導親子問題時，佛教對家庭帶來的衝擊中最常見的問題，因此解決生活的不便相當重要。

如果真想要家人吃素，改變飲食習慣，有幾個技巧要拿捏：首先要配合家人，以循序漸進的方式進行。如果吃全素會造成家人在烹調上的不便，就從奶蛋素、或鍋邊菜開始做起。其次，要去瞭解吃素為何會遭到家人排斥、反對？一般來說，吃素最讓家人無法理解的就是健康問題，尤其做母親的都很重視子女身體健康，子女若是貿然吃素，勢必會造成衝突。

儘管現代飲食潮流都強調吃素的健康性，但並非每個人都能接受。若想讓對方接受素食的習慣，適時、漸進地提供相關資訊讓對方瞭解則是必要的。另外，選擇吃素的你，也要盡其可能保持身體健康，以自身做為吃素有益健康的證據，才能讓家人安心。

不過最重要的還是觀念上的尊重，由於生活經驗的不同，每個人都會有不同的想法，若彼此不認同，這都屬於正常的反應。彼此體諒、互相尊重，才能進一步改變家人生活習慣。

二、 有些父母會擔心子女接觸佛教，而忽略了工作、學業；也有些子女則是對父母參加佛教義工，或大筆捐贈、布施而感到疑惑、憂心；要如何不使信仰佛教的行為造成生活上的困惱呢？

答：

這雖是生活上的問題，但其實也是觀念問題。首先我們可以為宗教修行作簡單定義，修行是修正行為，減少煩惱，多分自在，讓生活有動力，心情很輕鬆自在。所以如果說觀念正確，從佛教信仰能夠協助精神生活，提昇心靈層次這一角度來看，根本不需要擔心，反而應該支持。

正信佛教是透過用理性方式去面對生活，而非迷信，一般常見的社會現象，因宗

教而影響到工作、經濟，多半是對宗教產生迷信，太過狂熱所致。如果家人信仰的是正信宗教，其實是可以放寬心，因為他不至於產生出軌的行為。如果還是很擔心，就該先問問自己，釐清擔心的原因為何？多數是自我的過度想像，如果自己不去調整，也無形中增加親子溝通的障礙。

另外家人在信仰宗教上必須要設定底線，不要讓信仰過度影響生活，反而為生活帶來更多煩惱。這之間的拿捏，不要神秘，可以攤開來互相溝通，畢竟身為家人的一分子，就要對家庭生活負責任，至於責任之外，就是屬於個人自由。

三、當父母得知子女親近佛教，馬上就會聯想到子女是否要出家？進而反對、排斥；如果家人真的要出家，又要以何種心態來看待？

答：

一般人接觸宗教都會有其目的性，與其擔心子女接觸佛教，不如找機會試著去瞭解為何要接觸佛教。比較容易讓人擔心的是，孩子是否是因為心理迷失，或者是逃避生活問題，亂了方寸而依賴宗教。協助孩子解決問題，本來就是親子關係中非常重要的一環，家人因遭遇困難而尋求宗教上的解脫，是問題的果，今天我們不去探討問題的因，反而一味擔心或指責，是很不正確的。因此客觀去瞭解對方的行為，是首要工作。

至於出家問題，的確，過去父母會排斥子女信仰佛教，大半原因是擔心孩子最後選擇出家。尤其對國人來說，「無後為大」是相當嚴重的問題；但同樣的，身為父母還是要先瞭解子女是否是因為逃避而出家，如果是，還是要適當地介入，從觀念上輔導，用理性的方法幫助他解決問題。

如果子女真的有出家的因緣，而非逃避，那父母也不該排斥，而是要調整自己心態、樂觀其成，畢竟出家不是壞事。同時子女也要把理想表達出來，與父母協商，並透過時間規畫，不要太突兀、太急迫，先慢慢將生活一切打點好再出家，別讓父母牽掛。

四、父母對小孩的感情、婚姻生活會特別掛心，即使不出家，也會擔心子女因為宗教信仰而排斥感情、婚姻，對此要如何化解父母的煩惱呢？

答：

這也是輔導經驗中最常見的問題。事實上將孩子的不婚、單身歸咎於佛教信仰，根本就是莫須有的連結。

感情、婚姻需要一個人付出相當大的代價與責任，有太多經濟、生活因素導致現

代人不婚；另外有很多人是曾為感情問題煩惱，因此對感情、婚姻卻步，但追根究底，在內心世界裡，人還是有感情的渴望，最大問題主要來自於因緣未到，沒有遇到合適的對象。

所以很多人選擇在在宗教上尋找寄託，選擇把自己打點好，身心安頓。但這只是一種選擇方式，不能就此認定孩子不需要情感生活。父母要有同理心，一味歸咎於宗教，反而會傷害孩子。總之感情是萬萬勉強不得，只能慢慢等待因緣和合。另外，現代人觀念也在變，愈來愈多人可以接受單身生活，所以孩子只要能夠把生活規畫得很好，整體表現得輕鬆自在，如此就能化解父母一些不必要的疑慮。
中標：信仰、觀念的分歧

五、 觀念的不認同，是所有衝突的起源，特別是台灣宗教蓬勃發展，佛教信仰容易蒙上一層神秘面紗，認為佛教迷信，也是常見的衝突點，要如何糾正家人對佛教的疑惑？另外如果親子有一方真的走偏了，又要如何把他拉回正道？

答：

如果信仰是正信的，只要去瞭解、認識，親子之間是不需要去擔心另一方的宗教行為；比較擔心的是對方接觸的不是正信的宗教。

從心理學觀點，一個人為何要抓住那浮在水面上的稻草？最大原因是因為內心脆弱、無力，生活煩惱讓他無法解決，於是趨向外面尋找力量、依靠。如果擔心家人迷信，那你就主動幫助他補足自信。

另外想要改變家人的宗教信仰，甚至改變生活態度與觀念，就必須知道自己對家人的影響力何在。例如對方聽不聽自己的話？為何要聽？這也反映了親子間的感情是否夠親、夠深？你是否讓對方感受到平常的關心？是否聽進他的意見？充分認同他？

人與人之間很自然地需要關心，深厚的情感，有助於溝通。「天下無不是的父母」的觀念已經不適用於現代，不是任何事孩子聽了都覺得有道理，沒有道理的事就不會聽話。孩子也會思考、衡量，你真的瞭解、關心他，他就會感受到，並且在乎你的看法，如此你的影響力就增加了。

六、 除了迷信的問題，即使親子雙方都有正信信仰，也有可能因為信仰不同，或修行法門、見解不同，而有不同的看法，親子雙方應該以何種心態來看待宗教的差異？

答：

佛教有八萬四千種法門，每個人有各自特質，如果說家人跟的你特質不一樣，修

行法門不一樣是很自然的，所以與家人的信仰觀念、修行方式不同，是可以預期的。但反過來回頭問問自己，何謂正信佛教？殊途同歸，正信佛教就是客觀、尊重各派別的觀念；如果過度強調自己是正信，而否定他人的信仰，也會淪為另一種迷信。

佛教本身沒有誰對誰錯的問題，問題是有無徹底瞭解佛教法義。如果你能尊重、接受佛教有八萬四千種法門，那麼即使你的家人信仰其他宗教，只要是正信，並且這個宗教可以幫助家人修正行為、減少煩惱，讓生活更自在、快樂，就應該尊重各人的選擇。

親子關係是穩定情緒非常重要的切入點，不要輕易放棄，如果能掌握好，關係和諧，對彼此都會有很大幫助，有家人的情感支持，做任何事都會有很大的力量。

七、親子共修對家庭生活具有正面的影響嗎？親子雙方應如何建立正確的修行觀念，並透過共修達到親子雙方的自我成長？

答：

在同條路上擁有共同信仰，一起修行、互相扶持，這非常不容易，也可說是一種理想境界。因為就算不是在宗教上，在其他事務上，親子之間本來就會有很多不同的想法，這很正常。佛教絕對可以幫助、改善家庭關係，但無論如何要先把握自己，先用佛教觀念與方法調整自己。如果自己身心安定自在、心胸開闊，在與家人相處時，就不可能會有怒目相向的情況。彼此融洽和諧，勢必能影響對方，也才能吸引家人接觸佛教，進一步達到一起共修，那將是很幸福的一件事。

換言之，如果沒有共同信仰，也不用遺憾，不該強求，畢竟親子之間有太多其他方式溝通，你們可以透過別的管道互相幫助、互相扶持。心理學講求順其自然，佛教講求因緣，時機很重要，不對的時機會做出不對的事；或許對方還沒有準備好，與其勉強對方產生誤會，不如回到基本面，先調整好自己再說。

（張錦德採訪整理）

《人生》雜誌 297 期－親子學佛一點通