

■ 曾麗娟（國防大學政治作戰學院心理及社會工作系副教授）

在台灣人的家庭中，親子間的對話常停留在食衣住行等生活層面上，關於個人情感、需求、關懷等生命層面的話題都很少進入對話的內容，尤其信仰更是一個甚少觸及的話題。其實信仰不但可以提昇一個人的生命品質，還能促進家庭的幸福和諧。尤其「佛法」對家庭更是有說不盡的好處。佛法雖好，但是要建立一個佛化家庭卻並不是一件容易的事，因為即使是一家人，對於信仰乃至學佛都可能會因為看法不同而起爭執。所以在建立佛化家庭前應該先培養一些對信仰的正確認知。針對這個課題，我想從我與家人共修學佛的體驗及身為專業輔導人員的立場，提供一些意見供大家參考。

究竟佛教對家庭的幫助在哪裡？學佛的家庭跟一般的家庭有什麼不一樣呢？如果把家庭想成一艘在海上漂泊的船，佛法對家庭來說，有如船上的錨，會讓這艘船穩定下來。生活在佛教家庭中的成員，知道人生最重要的意義跟功課為何，所以會有一種自在與安定，會比較有信心、有希望，這樣的家庭所具有的生活品質也完全不一樣。而從實際面來看，家庭在一家人同修學佛的過程中所產生的向心力，會讓家人之間的感情變得更凝聚。尤其親子兩代若能共修學佛，將家庭變成修行的道場，一起以佛法面對生命中的課題，這將會減少許多不必要的煩惱。佛法對於一個家庭可以提供許多許多幫助，但其中最大的一個影響，是一份心靈的慰藉。不管是大人還是小孩，當他們感到無助、迷惑、茫然的時候，佛菩薩就是最好的聆聽者。尤其當家人間的溝通管道不順暢時，佛菩薩可以是一個很好的溝通橋樑。

例如有一次，我家中的小朋友心裡有些委屈，哭得很傷心，覺得全世界的人都對不起她，不瞭解她。我跟她說：「你有委屈，可以去向佛菩薩說。」她真的去佛前找佛菩薩說話。一會兒，我見她心情變好了，不哭了，便悄悄問她：「佛菩薩都跟你說了什麼？」她一付神秘的樣子，不肯告訴我。其實不肯吐露心事的小朋友，已經與佛菩薩建立了很好的關係，從今以後在人生的道路上，不管發生什麼事，她都有一個聆聽心事的對象，這不是一件很美好的事嗎？

從上面的例子可以看出佛法對家中的小朋友產生了很正面的影響。小朋友若能在很小的年紀受到佛法熏陶，未來的人生道路應該可以走得更自在些。但是用佛法教養小朋友時，應該要用一種很自然的方式把佛法融入於他的生命中，而不是將信仰的框框強加在他身上，不要規定他要這樣做、那樣做，用強迫的方式硬灌輸他很多觀念。如果他的心中沒有感動，不是發自內心去接受這些道理，這樣學佛就會變成一種負擔，等到他大了，他就會反抗。所以，把他看成一個獨立的個體，

陪著他去摸索、去體驗，遇到問題時，先用佛法來開導他，然後讓他用自己的方式去體驗佛法的道理。孩子若能從這種「悟」的過程體驗到一些樂趣與感動，以後自然會喜歡佛法。

有信仰的小朋友，一般來說會比其他小朋友早熟懂事，但這並不表示他會失去兒童應有的天真。懂事與天真是可以並存的，一個懂事的孩子如果能發自內心去體諒別人，他會很快樂、很可愛，一點都不會有早熟的負擔。我有一個朋友，她非常用心地用佛法來教養自己的小朋友，很重視教育的內涵，常常跟他分享學習的樂趣，所以小朋友從小就願意陪媽媽來佛寺參加許多活動。在道場中的大朋友、小朋友也會用一種友善的方式與他互動，讓他培養出樂觀自信的性格。現在小朋友已經長大，讀了研究所，還變成街舞高手。更好的是他到現在仍然和媽媽一起繼續學佛。這是用佛法教養小朋友最好的例子。

在學校擔任輔導工作的我經常告訴自己，我的工作與人是與人分享一些生命的感受，而不是在教導人。因為懂得這種對話要領，所以學生很喜歡來找我聊天，與我分享他們的心事。我跟家中小朋友間的關係也是如此。例如我跟她們一起去參加法會，結束後我會問她們：「你們覺得今天的法會怎麼樣？」然後她們會很高興地與我分享她們的心得，就像幾個朋友一起去看場電影，看完熱烈地討論裡面的情節般。

我有兩個姪女，妹妹念大四、姊姊已經念研究所，她們兩個都是受到我的影響才開始學佛。我介紹她們參加法鼓山的卓越營，結束後，一個說很歡喜，另一個只說還不錯，其實兩個姊妹都很開心，只是因為個性不同、表達也不同。後來我也邀請她們參與農禪寺舉辦的「學佛放輕鬆」課程，兩個反應又不一樣，姊姊說她害怕人群，不想參與，但幫我們設計了結業卡；妹妹很興奮地來當小組長，接著帶團體、當主持人，玩得不亦樂乎。她們兩個的回應不同，我都歡喜，分別在她們有興趣的領域跟她們討論、分享。這使我想跟小朋友相處時，要根據他特質與興趣來對話、引導。這樣他會覺得你瞭解他、給他空間，會很喜歡。

這一期農禪寺「學佛放輕鬆」課程即將在六月初結束，我們會安排一個課程回顧，同時接引學員參與義工的行列。去年妹妹在最後一堂課上作了一個回顧影片，配上感性的話語，帶出學員及義工們的深刻感動，所以我們期望她今年也能夠擔當重任。可是日期剛好跟她的畢業展衝突，她便覺得有壓力、很為難，不敢跟我說，於是寫了一封很長的信給我。我讀了以後，也寫了一封很長很長的信給她，表達我對她的瞭解、欣賞、支持與肯定，告訴她我看到她在參與課程過程當中的用心與亮麗表現，很希望她來當主持人，但她是學生，還是要以本業為重，別讓當主持人的事讓心有罣礙，我們會隨順因緣，來把最後一堂課完成。

在讀信、寫信的過程，我自己非常享受，很高興看到孩子認真看待事情，同時自己能夠作孩子的朋友，跟她作深刻的對話，也清楚知道這個對話的過程所產生的價值絕對比最後的結果有意義。她接到信之後，開心地跟我說這個信件一來一回當中，她輕鬆了很多，心一放輕鬆空間好像就出來了，她會盡量想辦法來主持，就算不能來，也可以負責作回顧影片。這就是分享式對話的妙用。

其實她的事情還是那麼多、那麼忙，可是心境轉變了，彈性、空間與瞭悟就跟著出現了。從這個例子中可以看出兩代學佛共修時，如果能以分享的心情來進行親子對話，互相地尊重包容，不要勉強對方接受自己的意見，這樣一定可以減少許多因為意見不同所產生的煩惱，同時激發出原先無法預見的學習與收穫。

兩代同修固然很好，但是修行並不僅僅要在寺院裡，其實生活就是道場，處處都可以修行。今年寒假我跟兩位姪女一起去日本玩。有的人也許會說，玩有什麼好，為什麼不去參加法會精進修行？但是我看到兩姊妹很用心地準備旅程所需的東西，那份專注，其實就跟禪修是一樣的。當我跟兩姊妹在東寺空海大師的道場一邊散步、一邊聊天，想像當年道場的熱鬧景象、小沙彌在寒冷的清晨起身打掃的畫面、大法師開示時場面的莊嚴，同時對著站在水桶上喝水的鴿子說：不要吵到裡面的講經說法喔！聊著聊著，就談到在法鼓山參加活動的經驗、在濃禪寺參加法會的點滴、學佛 FUN 輕鬆課程的運作、.....，那一個下午，就在輕鬆悠閒當中，分享了許多跟修行相關的話題，進行了很有深度的旅遊。

我在旅行中意外地丟了錢包，信用卡、提款卡、保險卡、現金通通在裡面。發現的當下，我心想：這下好了，搞了個烏龍！接下來的行程打亂了，怎麼辦？我還在想的時候，聽到妹妹說：我們沿路找一遍，於是三人拔腿就跑。在路上姊姊問我：有沒有信用卡掛失電話？我發現過程中她們沒有情緒，沒有抱怨、沒有責備，腦袋很清楚，分別做出適切的處理與回應，引領著我處理這個意外狀況。看在眼裡，我覺得她們挺有修行的，於是問她們，事情發生的時候她們在想什麼，姊姊說她在想掛失的事，妹妹說她想的是怎麼樣可以把錢包找回來。

當我們在吃晚餐的面館座位地上找到錢包時，姊姊開心地撿起錢包，向工作人員說明並致謝，妹妹站在我旁邊，笑得好美。那一瞬間，我突然覺得那個皮包掉得真好，讓我看到她們在情境中的生命樣貌。同時也給自己找了個台階下：我給了孩子空間，去面對、處理所發生的事情。因著這件事情，我更肯定自己平常跟孩子們的相處作法，不需要每件事情都替他們設想好，給他們成長的空間，讓他們培養出解決困難的能力，這就是最好的教養。

最後，我想強調的是，所謂的佛化家庭並不表示全家人都要親近同一個道場、修同一種法門、跟同一個師父修行。一家人也可以走不同的法門，用不同的方法修

行，甚至是信仰不同的宗教，只要知見與態度正確就可以了。如果我們無法影響身邊的親人一起學佛，那可能是自己的方法不夠善巧，也可能是親人的因緣未成熟，不必急，不必強求，把自己做好，讓親人感受到我們的自在、柔軟、智慧與善巧，讓他對我們好奇有興趣，是比較好的。如果有幸建立一個佛化家庭，更要用尊重與包容的態度來與家人相處，因為親人是我們一生中最好的同參道友。修行必須要跟人結合、跟生活結合，把自己的心放大放寬，打破思想的框框，這樣修行會變得很有趣、很快樂。如果能夠培養出這樣的認知，那麼兩代共修的佛化家庭，一定是一個幸福又溫暖的家庭。（徐慧娟採訪整理）

Box：你不可不知的六點觀念溝通要訣：

1. 學佛是家庭溝通的助力：千萬不要讓學佛變成阻力，應該尊重家中成員的意願，不要反而變成家中的爭執的導火線。
2. 勿硬套信仰的框框：當家中有一方學佛後，無論是父母或是孩子，都不將信仰的框框強加在對方身上，以自然的方式將佛法融入於生命中，慢慢誘導、避免強迫。
3. 學習接受學佛方式異同：當雙方學佛方式出現差異時，放下父母的權威，孩子也不應負氣，以分享式的對話，溝通彼此觀念上的差異，互相體諒對方的心境。
3. 重視修行的內涵勝於形式：學佛是為了提昇心靈，父母應放寬心胸，讓孩子嘗試將修行與生活結合；孩子也應尊重父母的學佛方式。
4. 勿拿信仰戒律來規範他人：信仰應遵守戒律，但容易拿戒律來規範其他家中成員，應避免不小心落入恐嚇對方的陷阱。
5. 不排擠沒信仰或不同者：當家中有成員沒學佛時，不能讓他產生被排擠的感受，還是要尊重他的選擇。

《人生》雜誌 297 期－親子學佛一點通