

百善孝為先 — 聖嚴法師

問：所謂「百善孝為先」，孝順是中國人的美德，也是家庭倫理最注重的品德，和維繫親情很重要的原因，請問什麼是孝道？此外，個人為度眾生而出家，以天下蒼生為念，希望眾生都能得救的胸懷，也算是大孝嗎？

答：中國儒家的思想認為，對父母不貳心，叫做「孝」，對君主不貳心，叫做「忠」。儒家的倫理特別重視子女對父母的孝，如漢朝即標榜「以孝立國」，甚至皇帝要找忠臣，就從孝子裡去找。

如果為了國家，暫時擱下自己的父母，為整個國家民族的生存而捐軀，這就是大孝。因為，若國家民族都沒有了、滅亡了，那自己的父母、自己的家族也會滅亡。因此，為了保護自己的家族，先要保護民族，保護民族先要保住國家，這是大孝，也是移孝作忠。

至於出家，這是個人的意願，願把自己奉獻給一切眾生，讓眾生離苦，父母也會有功德的。出家不是不要父母，而是以救眾生為先，而父母當然也在眾生裡頭呀！所以，這與為了保護國家民族而移孝作忠的道理差不多。

我們出家，是發心廣度眾生，所以，也有照顧到父母，並不是不照顧。許多出家人都會照顧父母，不過，假如有兄弟姊妹，或者是有人來幫忙照顧父母，那自己便能出家做更大的事業了。

問：提倡孝道的孔子曾說過「父母在，不遠遊」，這個觀念還適用於現代嗎？

答：中國歷史上，皇帝若要徵召一些大孝子去作官，他們常會以父母年紀大了，或者是祖孫兩代相依為命，需要照顧而婉拒，例如西晉時代的李密，就寫了〈陳情表〉說明需要侍奉祖母而無法接受徵召。

但是，在現代社會，「父母在，不遠遊」的說法已經不合時宜了。現在看我們的地球好小，台灣和紐約的時差正好十二小時，雖是地球東西半球的兩面，但可以隨時通電話，也可以用影像視訊來溝通，和真實見面的差異只在於不能觸摸彼此。雖然彼此摸不到，但是仍可以照顧到飲食、起居。

而遠遊的時候也不像過去的人，一出門就好幾年沒有音信。現在若有緊急事件，無論在全球哪個地方，最多二十四小時一定可以見得到面，希望出遠門的人回來，他就回來了，這不是很快嗎？所以，不遠遊的理由已經不能成立。

古時候因為交通工具非常原始，才有「父母在，不遠遊」的說法。當時的交通工具大多是步行或是坐船，即使坐船也不是機械船，而是帆船或木船，坐車

則是坐牛車、馬車。現代的交通、通訊工具都很發達，透過電話、電腦就可以直接溝通、聯繫，這些都是時代因緣的轉變。

現在這個時代裡的空間或者運用空間的方式，跟過去的人完全不一樣。過去的人要想獨自走出國家，是不容易的，要想走遍全世界，更是不可能的事！而且他們也不知道世界到底有多大。現在，人們不僅可以走遍全世界，天上、地下、海裡都可以去，甚至深海也可以前往，時代進步至此，對於空間的運用與感受，和過去是完全不同的。

時間和空間的變化叫作無常，進步或退步也叫無常，既然是無常，就是在變化，我們必須接受變化的這個事實，這是因緣論。

問：隨著社會型態的不同，家庭型態也不斷轉變，為了工作或接受教育等原因，社會上出現了「候鳥家庭」，在這種狀況下，要怎麼維繫感情？

答：時代再怎麼改變，不一定比過去更壞，端看我們怎麼適應它、運用它，這是非常重要的。而親子關係和家庭關係，也應該隨著時代環境而改變。

現代人因為工作的關係必須早出晚歸，認為很難維繫家人間的感情。在過去，大家一樣必須早出晚歸，不同的是，過去是一家人全部到田裡去，做同樣的工作，做完以後一起吃飯、休息，太陽下山後再一起回家；是一夥兒出去、一夥兒回來，一夥兒起、一夥兒睡，好像沒有分開。

隨著時代不同，我們的觀念也要改變。過去是三百六十行，現在可能三萬六千行，行業分工非常細，職業範圍也根據職業的需求而有所不同，每個人能擔任工作的能力也不同。夫妻兩個人的能力不會相同，即使能力相當，也不一定需要兩個人在一起工作。因此，夫妻為了工作而必須分開，只是一個必然的事實，不必把它看得太嚴重。

只不過在這樣的狀況下，可能產生一些問題。譬如，夫妻分隔兩地工作，雙方都有同事、客戶，有各自的朋友。加上在不同領域，彼此之間可能會變得合不來，太太的朋友無法成為先生的朋友，而先生的朋友也不會變成太太的朋友，夫妻的感情可能因此而轉淡。

如果異性的朋友本來只是同事、顧客，或僅僅是普通的朋友，那還不會有問題。但若遇到夫妻兩個人正好有點意見不協調而產生衝突，一次、兩次還好，若常常發生不愉快，兩個人的婚姻生活就可能發生問題。

要是真遇到這種問題，該如何解決？我們必須牢牢的記著，自己是結了婚的人，對配偶有責任。不要忘了，結婚是宣誓過的，西方人是對聖經、對神宣誓，

我們東方人是對親人、長輩，或者是對法官宣誓。既然宣過誓，就要對自己負責任、對對方負責任。遇到家庭不合、夫妻吵架的時候，無論如何也要努力再努力，不要輕易地想：「我們夫妻大概已經完了，就算了吧。」千萬不要失去希望和信心，更不要放棄自己的責任。

問：父母在外工作時的壓力和情緒，無法及時獲得慰藉與抒解，回家後稍遇狀況便爆發。對於這點，有沒有好的建議？

答：情緒是要化解、調節，而不是發洩！

家長產生情緒的原因，主要有幾種導火線，首先可能是孩子不聽話、太頑皮；其次，可能是自己在外面受了氣，和同事、長官，或者和朋友產生了摩擦，在外面不敢發作，擔心發作的話，可能受到更大的傷害或損失，只好壓抑自己的情緒，但是一回到家就爆發了。

還有一種可能是身體或生理上的失衡，也許是荷爾蒙、內分泌失調，或是身體某個部位有病痛障礙，使得自己沒有辦法控制情緒，很容易生氣。所以有人說，某某人肝火很旺，肝火是什麼意思？就是火氣大。火氣大就沒有辦法壓抑脾氣，一不高興就要爆發出來，所以動不動就罵人、吵架。

對於這種現象，中醫的理論認為，肝火很旺實際上就是內分泌失調，或者身上哪個地方出問題了。如果是疾病或是內分泌方面的問題，要去看醫生，用藥物來治療；如果是心理上的問題，就去看心理醫生，或者是聽佛法、看佛書，來化解自己的情緒。

要怎麼淡化情緒？其實只要轉變觀念，情緒就消失了。容易激動、發脾氣，通常是因為在觀念上與自己有衝突，所以沒辦法控制、壓抑情緒，這就需要自己努力去克服。

另外一種是工作太疲倦。因為工作疲勞，回家以後已經很累很煩了，這時若看到家裡很亂、孩子又吵，很容易就會失去控制而發脾氣。事實上，發脾氣是因為自己在這種狀況下很痛苦，卻又找不到方式來化解。

針對不同的原因，要用不同的方式來處理自己的情緒。情緒不宜讓它爆炸，也不宜過度壓抑，而是要消化它。至於消化情緒的方法，可以跟醫生談談，或者和信任的朋友通個電話、聊聊天，或見面傾吐一下，這樣自己的心裡會舒服一些。

因此，在有情緒的時候，不要爆發出來，最好是想辦法化解。

摘錄自法鼓文化《覺情書》