

親子關係及其改善之道

The relationship between parents and children and the way to improve it

親子關係一直是大家很重視的一環。親子關係和諧時家庭生活就很幸福、快樂；親子關係緊張、失和時，日常生活就常有火爆鏡頭出現，生活很難安寧。親子失和的情形各式各樣，不勝枚舉，後果經常對孩子造成身體、心靈輕重不一的傷害。例如孩童時期被體罰、打罵、譏笑、恐嚇、嬌寵……，孩子不僅身上時有新舊傷痕，也造成心靈上極大的扭曲，形成偏執的人格。孩子長大後也許會有憂鬱症、暴力傾向、對人不信任、人際關係不好、霸道、一事無成……等情形，有時甚至可能無法好好對待自己的孩子，下一代也成爲失和的親子關係。

我曾聽過一個故事，兒子常常把老爸打出家門，讓老爸流落街頭。有些鄰居說這兒子很不孝，怎麼可以這樣對待老人家；又有鄰居說，這兒子小時候，爸爸就常常很殘暴地打得他遍體鱗傷。有的親子間雖不至打罵，但裂痕極深。例如聯合報的家庭與婦女版就曾出現一則故事，故事中的女兒訴說被媽媽欺負的痛苦。¹ 女兒在小四時因爲午覺睡過頭而沒有煮晚餐，結果是兩根髮辮被媽媽剪掉一根，做爲懲罰。女兒醒來後，媽媽還向弟弟譏笑她睡到頭髮被剪都不知道。媽媽也曾哄騙信仰基督教的另一女兒保證某些菜未曾祭拜過，可以放心食用，當菜一入這女兒的口時，媽媽立刻嘲笑她上當了。感覺上，這位媽媽的快樂是建築在女兒的痛苦上。隨著年紀的增長，她們母女間的裂痕愈益加大。

有的親子關係破裂已經到達肢體衝突，甚至有虐待兒童之嫌，有的則還不至於有肉體的傷害，可是言語衝突時而有之。有個學生不讀書只愛玩，成績總是敬陪末座。爸爸看到他就罵，他則回以更兇惡的對罵；媽媽雖然扮白臉，也完全拿他沒辦法，還不時要請老師居間傳話、協調。

在親子關係形成的過程中，當子女未成年時，因爲父母親在家中居領導地位，所以在親子關係間掌握著主導權。父母做法得當，親子關係就和諧；父母做法失當，則親子關係失和。那麼，親子關係失和的父母可能會問：「我該怎麼做呢？」問這個問題前我們可以先問：爲什麼我和孩子的親子關係會是現在這個模式？這個相處模式是如何形成的？我們可以用蓮花生大士提過的「觀看心念」的方法²來做覺察並找出原因。「觀看心念」的方法是去覺察當下自己的心念，並且用「循因」³的方式問爲什麼，以找到這個心念出現的原因，一直持續找下去，最後找到問題根源，解掉問題。在親子關係上的應用就是，當父母跟孩子接觸時，父母可以觀察自己心中都是升起什麼念頭，自己又是怎麼被這些念頭推著走。隨時觀察、覺察這些念頭的升起，漸漸地，「覺性」的力量就會強過念頭的拉力（這就是所謂的業力），在自己漸漸不被這些念頭影響之後，就會走出舊的相處模式，開創新的互動關係。

以上述學生為例，兒子不喜歡讀書，爸爸每次看到兒子就很生氣，就開罵。如果罵過以後，兒子就會改變，好好讀書，成績進步，那麼恭喜這位爸爸！如果罵過以後，兒子就更火爆的對罵，甚至用自殘相逼，爸爸實在拿他沒輒。那麼，爸爸可以用「觀看心念」的方法，觀察自己每次看到兒子時心中升起什麼念頭，假設是「這兒子又不看書，成績每次都吊車尾，氣死了！」、「我只有這個兒子！」、「這個沒出息的兒子！」、「我老了以後該怎麼辦？」觀察心念後發現是在擔心自己老年歲月。每次上述心念出現，都覺察到，並且「知而勿隨」，這樣一再覺察，久而久之，「覺性」的力量就增強，這些念頭拉扯的力量就會減小，自己就會對「擔心自己老年歲月」的念頭放得下。這時在外相上，爸爸不會一看到兒子就罵；內心裡因為沒有擔心，不會升起一些念頭去和兒子的念頭起衝突。新的、較和諧的親子關係就會漸漸出現。這時，也許兒子會去念書，也許爸爸會想到讀不好書做別的行業亦可。

再以上述母女失和的故事為例。假設這位媽媽要檢討她和女兒的相處模式，則她可以省察她要譏笑、羞辱女兒的心念，每次這個念頭起來，都覺察到並且問自己為什麼要以譏笑女兒為樂？其原因也許是：「小時候自己一直被別人譏笑、欺負」。這位母親還可以繼續省察這心念背後的原因，也許是：「自己某些軟弱個性容易導引出別人欺負自己」，若是這樣，還可以繼續省察這個軟弱個性的原因，也許是……。這樣一直繼續省察下去，問題慢慢就會被鬆開、解掉。

利用「觀看心念」的方法去省察當下自己的心念，一再的省察之後，無形中「覺性」的力量就增強了，也就是「定力」增強了，念頭的「業力」減弱了。「自性」不被念頭關住、鎖住，也就是心不再住在念頭這個「牢籠」裡，「自性」就可以生出不同的想法，新的局面就會產生。這就是《金剛經》所說的：「若菩薩心住於法（心被念頭關住）而行佈施，如人入闇，則無所見；若菩薩心不住於法（心不被念頭關住）而行佈施，如人有目，日光明照，見種種色。」念頭常常不是單獨存在，其背後經常是有別的原因。因此要用「循因」的方式問為什麼，找出產生這個念頭的原因。找到之後再找更深的原因，持續一直找下去，最後找到問題根源，完全解掉問題。

省察心念這個回頭的動作常常需要一再練習，才能掌握。因為一般人的心習慣於向外馳求，而忽略自己的「覺性」。剛開始做省察、回頭這種重視「覺性」的動作時會做得不太好、不太順手，所以需要多加練習。而且找根源的過程有時也是很花時間的，不會很快就找到。做的時候也可能急著要答案，注意！「急」也是一個心念喔！

親子關係是一個很大的問題，本文只是對這個問題做非常初步、淺顯的觀察，並提出一個佛教修心的方法來處理這個問題。期望本文能拋磚引玉，賢達智士能給這個問題做更好、更深入的解答。

參考文獻

1. 山珠豆。被媽媽欺負的痛苦。聯合報。2006年7月9日，E5版，家庭與婦女。<http://times.hinet.net/SpecialTopic/950710-story/a3af65746640.htm>

2. 胡祖櫻。觀看心念 重要的修行方法。《佛學與科學》。2006; 1: 25-33
3. 胡祖櫻。出離因果、幫因、與循因。《佛學與科學》。2005; 2: 88-96

胡祖櫻
仁德醫護管理專科學校醫檢科
苗栗，台灣

圓覺文教基金會 出版
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化