

# 好壞不二

在成長的過程中，腦海裏有着不少被爸爸言語中傷的回憶。從小一直希望得到爸爸的肯定，但卻得到不少的批判與否定，因此我感到頗傷心的。長大後，我怕自己會步入爸爸的後塵，怕自己變得愛批評、變得自大、變得自我中心……當中最怕的，就是變成讓人痛苦的源頭。

一行禪師說過，若我們不好好處理成長的傷痛，很可能會延續上一代的習氣與痛苦。

我看到爸爸的痛苦、媽媽的痛苦，真心希望能透過自己的練習，將這個家族性的批判感停在我這一代，不再延續下去。我猜這是其中一個推動我努力走在修行路上的原因。

從這十多年來與他人的互動中，不時都發現到自己的言行，有着爸爸的影子，尤其是當兒子出世後，這情況更為明顯。看到自己不喜歡的面向出現時，慣性動作就是批判自己做得不好。越批判自己做得不好、沒有成功擺脫爸爸的影子時，言行卻會變得更似爸爸。越批判內在的爸爸，就越憎恨自己；越憎恨自己就越感到無助、沮喪；越無助就越批判自己做得不好，形成一個惡循環。



一次又一次觀察這個熟悉的循環，發現了一個有趣的地方：常被批判的短處與被欣賞的長處本質，並沒有不同，它們都是同根生，只是「劑量」不一樣而已。

**譬如：**

**反思力強，可幫助我們改進；**

**但過度反思，則變成自我批判。**

**毅力堅韌，可幫助我們成功；**

**但過分的堅毅，則變成執着。**

**體諒他人，可幫助增加連結；**

**但過分為他人設想，則容易忘記自己的需要。**

過去多年，一直批判爸爸的短處，有一天我問自己：「如果我是爸爸的延續，無可否認，我的確會有些地方像他。但與其一直花力氣去排斥這些面向（而感到痛苦），倒不如練習將這些面向，以一個健康的狀態呈現出來，不是更好嗎？」

**我可以練習將批判轉化為辨別是非的能力。**

**我可以練習將霸氣轉化為不拘小節的瀟灑。**

**我可以練習將自大轉化為內在的自我肯定。**

我發現，原來不需要將「壞」的移除，只需要好好瞭解它們的本質，透過善巧的應用，短處是可以變成長處的。

其實每個面向並沒有好壞之分，只是若果面向背後被貪嗔癡支配的話，面向就變成惡了。但因為每個本質都是空，透過深入觀察與瞭解，我們是可以將惡的變成善。

感恩這個洞見，它讓我可以一個新的角度去認識爸爸。📖