

哀伤与佛教：了悟无常自释怀

[Grief and Buddhism: comfort in impermanence](#) by Litsa

梁国雄居士译 V1.1_2017-3-17

版权声明：

此译文之版权属译者所有，欢迎转载，
唯不得作任何改动，更不可作任何营利的商业用途。

谁也不可能踏进同样的河流两次，
因为河流已变，人也变了。

- 古希腊哲学家 赫拉克利特（Heraclitus）

爸爸逝世时，我还在学院读书；之后不久，我开始上东方哲学的课。佛教哲学中的一些见解使我产生了共鸣，那种情况，是我遇上的少数宗教或灵修概念所无可比拟的。学院学生虽然易受影响，很多时候，学到的新概念很快便被忘掉了，那是真的。回想起来，我震惊地发现，在我哀伤的时候，佛教提供的见解与帮助方式，是与其他任何东西完全不同的；它是一些多年后，仍能帮我释怀的东西，尽管我不是一位真正的佛教徒。它使我信服静观（Mindfulness），有关静观，我在「[哀伤与静观（英文）](#)」一文中谈及，至今仍常常修习它。

无常

虽然很想回顾学院的日子和写有关佛教的文章，但我想克制自己，只介绍佛教几个实质性的见解。**佛教认为无常是一个无法避免的存在事实。**在此世界和文化中，我们追求永恒，但佛教教导我们，无常是一切事物的基本特性，从生命本身开始，到健康、快乐、悲伤、对象、乃至我们的真正身份（identity），全部都不是永久的，无论我们多么渴望。一切事物都在转变，宇宙万物都在迁流变动，一切皆不稳定。

困惑了吗？想知道这跟哀伤有何关系吗？原来佛教进一步解释：**我们的痛苦根源，是****我们对事物的依恋执着与无法接受事物无常的事实。**假设我要你写点关于你自己的东西，你会怎么说？你可能说：我是一个丈夫、一个妻子、一个父亲、一个女儿、一个妹妹、或是一个朋友。也可能概述自己的世界观：我是一个乐观主义者、一名天主教徒、一名贵格会教徒（Quaker）、一个不可知论者、或是一个理性主义者。也可能说：我是一个教师、一个医生、一个木匠、或是一个治疗师。这些说法都是我们如何定义自己的核心。

想想我们在日常生活中是如何运作的。当生活好的时候，我们希望相信它永远都好，我们着眼于未来，这是可以理解的，例如：我怎样才能继续赚钱？我怎样才能继续快乐、得到一份更好的工作、保持我的希望和梦想？我们以为：自己会继续保持是一个妻子、一个母亲、一个老师、一个乐观主义者，因为那就是我们。

哀伤与无常

拳王泰森（泰臣 Tyson）不是佛教徒，但他说过：「每个人都有作战计划，直至他的脸部被拳击中止。」所受的那拳猛击，看来每个人都不相同，例如：癌症确诊、服用药

物过量、车祸、枪击、心脏病突发、中风、流产等等。突然间，好像不变的东西现在变了，好像永恒持久的东西原来是短暂的。如果我不是一个丈夫、一个母亲、一个照顾者、一个妹妹，那么我是谁？当一直是个笃信者的我信心动摇了，那么我是谁？当一直是个商人的我发觉营商激情消失了，那么我是谁？

由于我经历过重大损失后的哀伤，此无常观念立即引起我的共鸣。当我读多一些、考虑多一些后，我决定自己有两个选择：(1)试图恢复过去相信的人生和自我，(2)接受自己的根本改变——家庭根本上改变了，它会不断改变、也将永远在变；我所能做的是接受世间的起起落落，而不是试图恢复已改变了我自己的那个人。我知、我知，这一切听来都非常抽象和理论性，可是，这的确令我的思想转向，并给我带来首次的释怀与宽慰。

哀伤在消解后会再现，相信大家都有同感，原来哀伤的消解只是幻觉，它的再现又会令人挥之不去。实在很难想象理性的概念可减轻哀伤痛苦。人们说了那么多恼人和理性的东西，目的只想让我感觉好些，但结果适得其反，我感到更加难过或生气。（请参看其他有关什么话忌向哀伤人说的文章）。但此无常概念对我实在有所不同，它提醒人们，没有什么永恒，至少在形式上不是。虽然难免的痛苦好像没完没了，但它总会改变的；即使我希望它永远持续，它也会改变的。让我们搞清楚一件事——它没有改变我此刻感到的伤害，但它确实改变了我的看法。我遇过一些已远离哀伤一段长时间的人，一起分享自己的有关感受，我想过，他们的哀伤怎么仍存在而又不同于我的，我也比较过自己的哀伤感受，在今天与一个月前、一年前等的分别，我想过造成分别的那些微细方面，并且发觉：我们大家都在迁流变动。

不久我遇上了静观与禅修，并发觉每当我思考无常时，静观便显得有意义。我可以停留在过去，试图恢复逝去了的东西，但那样做毫无用处。遗憾地，这表达是真的：你不能重返老家。我可能会迷失，以为自己的哀伤想法是永久的，但理性地我也知道这是错误的。我可以长久地以某种方式去哀伤，但它总会不停改变，哀伤感受不会经常与以前的一样。我可以假装我现在和过去是同一个人，但我知道我不是。我从根本上改变了，我是会继续改变的。强迫自己想要和相信以前所想要的和相信的东西，实在不行。我必须专注当下，每次以一天为限、或以片刻为限，渐渐提升对我生命的了知——好的、坏的、丑陋的——一切皆在迁流变动和不断变化。

我们都会在意想不到的地方找到释怀与宽慰。我之所以分享这些经验，是因为：当我感到绝望时，它能给我一些希望，当我迷失时，它能给我一些看法。对于其他人来说，可能觉得抽象和理论性，甚至是胡说八道。没关系，因为佛教徒会提醒我们，不应依恋执着自己的道路，每个人的道路都是有所不同的。

译者后记：

很多谢太太陈美露的意见和校对。英文原文网站内一短文，亦值得大家参阅：[Eight Step Plan for Mastering Grief \(and other important nuances\)](#) by Eleanor。人生多苦，相信唯有不断学习修行，改善自己的思想、情绪、言行、身体与各方面的关系，才能坚忍面对、化解释怀。