

# 哀傷與佛教：了悟無常自釋懷

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

梁國雄居士譯 V1.1\_2017-3-17

## 版權聲明：

此譯文之版權屬譯者所有，歡迎轉載，  
唯不得作任何改動，更不可作任何營利的商業用途。

誰也不可能踏進同樣的河流兩次，  
因為河流已變，人也變了。

- 古希臘哲學家 赫拉克利特（Heraclitus）

爸爸逝世時，我還在學院讀書；之後不久，我開始上東方哲學的課。佛教哲學中的一些見解使我產生了共鳴，那種情況，是我遇上的少數宗教或靈修概念所無可比擬的。學院學生雖然易受影響，很多時候，學到的新概念很快便被忘掉了，那是真的。回想起來，我震驚地發現，在我哀傷的時候，佛教提供的見解與幫助方式，是與其他任何東西完全不同的；它是一些多年後，仍能幫我釋懷的東西，儘管我不是一位真正的佛教徒。它使我信服靜觀（Mindfulness），有關靜觀，我在「[哀傷與靜觀（英文）](#)」一文中談及，至今我仍常常修習它。

## 無常

雖然很想回顧學院的日子和寫有關佛教的文章，但我想克制自己，只介紹佛教幾個實質性的見解。**佛教認為無常是一個無法避免的存在事實**。在此世界和文化中，我們追求永恆，但佛教教導我們，無常是一切事物的基本特性，從生命本身開始，到健康、快樂、悲傷、物件、乃至我們的真正身份（identity），全部都不是永久的，無論我們多麼渴望。一切事物都在轉變，宇宙萬物都在遷流變動，一切皆不穩定。

困惑了嗎？想知道這跟哀傷有何關係嗎？原來佛教進一步解釋：**我們的痛苦根源，是我們對事物的依戀執著與無法接受事物無常的事實**。假設我要你寫點關於你自己的東西，你會怎麼說？你可能說：我是一個丈夫、一個妻子、一個父親、一個女兒、一個妹妹、或是一個朋友。也可能概述自己的世界觀：我是一個樂觀主義者、一名天主教徒、一名貴格會教徒（Quaker）、一個不可知論者、或是一個理性主義者。也可能說：我是一個教師、一個醫生、一個木匠、或是一個治療師。這些說法都是我們如何定義自己的核心。

想想我們在日常生活中是如何運作的。當生活好的時候，我們希望相信它永遠都好，我們著眼於未來，這是可以理解的，例如：我怎樣才能繼續賺錢？我怎樣才能繼續快樂、得到一份更好的工作、保持我的希望和夢想？我們以為：自己會繼續保持是一個妻子、一個母親、一個老師、一個樂觀主義者，因為那就是我們。

## 哀傷與無常

拳王泰森（泰臣 Tyson）不是佛教徒，但他說過：「每個人都有作戰計劃，直至他的臉部被拳擊中為止。」所受的那拳猛擊，看來每個人都不相同，例如：癌症確診、服用藥

物過量、車禍、槍擊、心臟病突發、中風、流產等等。突然間，好像不變的東西現在變了，好像永恆持久的東西原來是短暫的。如果我不是一個丈夫、一個母親、一個照顧者、一個妹妹，那麼我是誰？當一直是個篤信者的我信心動搖了，那麼我是誰？當一直是個商人的我發覺營商激情消失了，那麼我是誰？

由於我經歷過重大損失後的哀傷，此無常觀念立即引起我的共鳴。當我讀多一些、考慮多一些後，我決定自己有兩個選擇：(1)試圖恢復過去相信的人生和自我，(2)接受自己的根本改變——家庭根本上改變了，它會不斷改變、也將永遠在變；我所能做的是接受世間的起起落落，而不是試圖恢復已改變了我自己的那個人。我知、我知，這一切聽來都非常抽象和理論性，可是，這的確令我的思想轉向，並給我帶來首次的釋懷與寬慰。

哀傷在消解後會再現，相信大家都有同感，原來哀傷的消解只是幻覺，它的再現又會令人揮之不去。實在很難想像理性的概念可減輕哀傷痛苦。人們說了那麼多惱人和理性的東西，目的只想讓我感覺得好些，但結果適得其反，我感到更加難過或生氣。（請參看其他有關什麼話忌向哀傷人說的文章）。但此無常概念對我實在有所不同，它提醒人們，沒有什麼是永恆的，至少在形式上不是。雖然難免的痛苦好像沒完沒了，但它總會改變的；即使我希望它永遠持續，它也會改變的。讓我們搞清楚一件事——它沒有改變我此刻感到的傷害，但它確實改變了我的看法。我遇過一些已遠離哀傷一段長時間的人，一起分享自己的有關感受，我想過，他們的哀傷怎麼仍存在而又不同於我的，我也比較過自己的哀傷感受，在今天與一個月、一年前等的分別，我想過造成分別的那些微細方面，並且發覺：我們大家都在遷流變動。

不久我遇上了靜觀與禪修，並發覺每當我思考無常時，靜觀便顯得有意義。我可以停留在過去，試圖恢復逝去了的東西，但那樣做毫無用處。遺憾地，這表達是真的：你不能重返老家。我可能會迷失，以為自己的哀傷想法是永久的，但理性地我也知道這是錯誤的。我可以長久地以某種方式去哀傷，但它總會不停改變，哀傷感受不會經常與以前的一樣。我可以假裝我現在和過去是同一個人，但我知道我不是。我從根本上改變了，我是會繼續改變的。強迫自己想要和相信以前所想要的和相信的東西，實在不行。我必須專注當下，每次以一天為限、或以片刻為限，漸漸提升對我生命的了知——好的、壞的、醜陋的——一切皆在遷流變動和不斷變化。

我們都會在意想不到的地方找到釋懷與寬慰。我之所以分享這些經驗，是因為：當我感到絕望時，它能給我一些希望，當我迷失時，它能給我一些看法。對於其他人來說，可能覺得抽象和理論性，甚至是胡說八道。沒關係，因為佛教徒會提醒我們，不應依戀執著自己的道路，每個人的道路都是有所不同的。

### 譯者後記：

很多謝太太陳美露的意見和校對。英文原文網站內一短文，亦值得大家參閱：[Eight Step Plan for Mastering Grief \(and other important nuances\)](#) by Eleanor。人生多苦，相信唯有不斷學習修行，改善自己的思想、情緒、言行、身體與各方面的關係，才能堅忍面對、化解釋懷。