

献给失去亲人的行者的调心方法

2016年9月

居士：我现在主要还是靠自己每天在生活中间参悟。正好我做的这些工作又是跟人心有关系的，所以其实在工作中间本身也是在修行。这次来，也是因为修行上正好有个地方想要得到一些指点。

宇宙法师：那你谈谈吧，如果我知道的、能帮你的，那我就说一说。不知道么，那就没办法。

居士：最近其实体会蛮深刻的，我现在内心对于生死越来越多地接触到，但是这一关过不了。就是那种对于死亡的恐惧，以及对于生命的一种绝望，我能觉察到它。有时候，当它作为一种能量、一种情绪上来的时候，我打打坐也就把它化掉了，就没有了，但是它很容易卷土重来。可能在这一生对我影响比较大的事就是我母亲去世。其实在我心里面的一种绝望，可能在那个时候就种下了。就感觉这种再美好的感情，说没就没了。然后生命，说没也没了。这可能也是一种因缘，促使我，一直以来对佛法的一种探寻，是一种源源不断的动力。

但是，我心里同时还有一种很矛盾的力量，我其实又是对人、对生命充满了热情和关心的。这两种矛盾的力量在我身体里同时存在。所以在生活中间，别人会说我很关心别人，对人很善良，也很敏感。但同时，我知道，在我心底深处，就是有这么一种绝望。

而且我个人从小到大非常独立，我现在觉得我这个独立的基础，就是建在那个绝望上面。因为绝望，所以独立。

宇宙法师：我没有太了解您描绘的这个绝望，是表达一种什么样的感情？

居士：就是什么东西都可以说没就没了，当死亡来的时候，就没了。后来父亲也去世了。

宇宙法师：凡是“有为”的东西说没就没了，这是它的一种状态。你说的这种绝望，如果按照字面上的意思来感受的话，绝望是一种负面的心情，一个是事物的状况，一个是对这个状况产生一种感受，这两个不一定可以等同起来。您指的是，凡是一想到事物随时会坏灭的这种状态，你就会产生这种绝望、沮丧、消极的心？还是说哪一方面？

居士：我就同时会产生这种心态，就是对这个事情，我想非常用力地去把它最美好的部分去唤醒、去保留。但是同时我又感觉到心里面有一种对立的力量，就好像你在跟死亡做抗争一样的。

宇宙法师：而这个抗争，你是必定失败的，所以你就绝望，是这样吗？

居士：就是在这样一种努力的中间，心底深处又感觉到：其实无论做什么，最终都是没有用的。

宇宙法师：抓不住它的。

居士：对，就是这种状态——两种心境同时存在。所以我觉得，有时候我会突然很容易疲倦，可能就是因为有这种内在的拉扯。在日常生中间，这个好像是看不出来的，但是当我在打坐、在觉察的时候，还有在生活的某些瞬间，我就会突然就感觉到，其实是有这种力量存在的。虽然我能觉察到它的存在的，但我觉得以我现在修行的力量，好像化不掉它。

宇宙法师：如果按照刚才您分析的这个情况，我觉得：首先第一点，如果您描绘的您内心的状态，确实是属于这种状态的话，那按照佛经里所宣讲的无常的观念配起来看，就是说我们修无常，它得到的一个结果和刚才您描绘的这个状态应该是不一样的。佛经里说，一切有为法都是无常的。无常的意思就是说，从它生、住、异、灭的这个过程来看，凡是有生，它必有灭。它生出来以后，不需要其他外力、其他外缘去促使它灭，它自己就会灭。这种趋势是无可阻拦的。

然后我们修呢，其实不是说要阻拦它这种趋势，而是明白了这个趋势以后，它会给我们带来一种往前看的心态。也就是说，他知道，要留住这个美好的东西，不是把现在的这个美好留住，而是在它上面做一个业。然后由于因果的关系，就会让它的这个果，在下面再产生。

就好比说，现在我们的人身是美好的，我们是想要用它修行的，但是这一期生命总是会结束的，那想要延续这种美好，我不是去保留住这一期生命，而是透过再种因，然后获得下一世的暇满人身。这样的话，就一期一期地会产生新的暇满人身，透过这样的方式去留住这个美好。因此留住这个美好，不是像世间人的方法，仅仅用长寿来延续。按照佛经里讲的，我们之所以会绝望或沮丧、想留住而又留不住，并由此产生痛苦，主要是由于贪著。贪著和想要继续创造美好是不一样的。那么我们的修行目标也就是要减轻这种贪著。贪著减轻的时候，当这个东西已经过去，或者毁灭了，由于你对它不贪著，所以它无法给你带来痛苦。

所以，如果当你想到这种状况，你就会有一种不可抵抗或者绝望产生的时候，应该说你看到了这个事物的一种真相，就是它必然灭坏的这个真相，但没有了解到，你内心对它应该产生的一种感受的真相。所以呢，它这个真相一出来，绝望就连着出来的。

现在，在看到这个真相之后，还应该再按照佛经去修习自己的内心，也就是说我们观察这个状况，对我们心里应该产生的一种影响，就是修法的结果，应该是积极和轻松的。就是说在所有的我们念无常的这些观想，一定会让一个人临终的时候感到轻松。一个修“念死无常”的人和没修过的人，两者在死之前，

为什么一个会很紧张、很痛苦，一个是很轻松呢？原因就是修过的人透过修，已经减轻了他的贪著。

我自己的看法是这样的。不知道这个看法对你是不是适合。

居士：看法我同意，对我来说，实际现在面临的的就是您刚才说的那种贪、那种留恋，和同时产生的这个对死亡的恐惧，这两种心，怎么样能够化掉？

宗宙法师：化掉。你不是说学过《修行次第》嘛，《修行次第》在这个最基础的道讲念死无常的时候，讲述了念死无常的好处和功德。那么，如果你坚持地、持续地在念死无常这一科上用功的话，也就是说你透过不断地去观察“死”这件事情，不断地去了解它的真相，将会得到一个结果，就是临终的时候，你不会后悔，然后心上的痛苦会减轻。我们在修法的时候，要有一个目标，就是我通过修心，看到了死（临终）的时候，我们最贪著的三个方面——一个是身体，一个是财物，一个是亲人——对我们的下面一世，或者我们临终的时候没有任何帮助。

当你不断地串习这个概念的时候，你对这三方面的贪著就会减轻，减轻了，那你刚才说的这种情况就会化解、会降低。

但是修的话，你想达到这种境界，那你就得先有个体验。比如说有一个月，专门去修念死无常，然后你会在一个月之后，或多或少会有一点点这个感受出来。那你就会有信心，未来你的这种感觉能够真正全部出来。不知道你是否试验过这样专门的修持？

居士：没有在这个死无常上面专门地去修。但是对我来说，印象特别清楚的就是我父亲去世的时候，我把他送到火葬场，然后冷冻，再拿出来，最后送他火化，到整个骨灰，再埋到地下。那一幕还一直是非常清晰的。然后我有时候会觉得，可能我的某种心境或者我的身体是冻结在那个状态的。因为那个状态，又是亲人，又是有身体……那个对我影响非常大，那一幕是非常深刻的。

宗宙法师：这一幕，你想用它来修行也是可以的。你需要把角色置换一下。这一幕通常是什么呢？我们被迫地看到，亲人离开我们了，就是我们被亲人离开了。那么我们在修无常的时候，应该是置换为你是主角，也就是说你主动地离开了亲人。就是当我们命终的时候，通常都是这样——是我主动地走掉了，而亲人在旁边等着、看着，他没办法跟我们一起走。

这两种分离（爱别离）是一样的，但是你在修行的时候，如果采取主动的话，你对它的这种贪著会降低。就是你在回忆这个场景的时候，可以角色置换。那你就了解到这种分离是不可逆转的。这一点和刚才你回忆的那个感觉是一样的，你也认为那是不可逆转的。但是那种逆转是你不可接受的，你认为虽然不

可逆转，但是你不接受。

居士：对，心里是有一种不愿意。

宇宙法师：对，那么现在我们要学会接受。接受的意思就是说，当你认识到既然它是不可逆转、是在每个人身上都要发生的，那你就得干什么呢？要学会放下这种一定不离开的心态。

原来我们认为一定不离开、不愿意离开的原因是因为我们觉得，这个我喜爱的东西离开了，这是我不愿意的事情。如果坚持往这方面走，就是说我努力的方向是让它不离开的话，那痛苦会越来越多。

它主要的关键点就在这里，就是说我们要了解实际的情况是什么。比如说你分析它的可行性，到底可不可以做到不离开。如果你心存着有可能可以不离开，或者说不管可不可能我都要去做一番努力的话，这两种心态会导致你越走越苦。但如果你主动地逆转过来了，心就慢慢地趋于平静。因为你认识到，首先它客观上不可逆转，那么自己主观上也不会强求说一定逆转，而是应该做什么呢？比如说你既然想跟他在一起，那么在一起的方式是怎样的？如果他离开以后，或者你离开以后，你们有很好的共业，比如说在极乐世界一起见面等等，通过这样子去创造它。如果说你想得更远一点，比如说你能够成就、脱离了这种生死的困扰的话，那你再和他见面，那是自在的。

总之，现在由于我们的不想离开而产生的痛苦，从多分说主要还是因为贪著。也就是说问题的根本在于贪著，而不在于它这个现象本身。

我们通常在思考，比如说你想改变你的内心的一种感觉，这意味着你在运用佛法去改变的时候要花更大的力气。比如说禅观，你认为能够压伏一些烦恼和一些心态，那就说明什么？你就是专心地在对治一个问题。所以，修行次第也是一样，它每一科就是为了对治某一种颠倒的心情、一种颠倒的认知，所以也得花一段时间专门去修的。通常我们在了解这个道理的时候，是在闻思，然后真正的要思惟修的时候，还是要专门花时间，就是正确地了解它的道理之后，还得专门去思考。这样的话，你所希望的那种内心感受的改变才会出来。

以前可能你比较忙，如果现在有时间想改变这个状态的话，一个就是观想无常，还有一个就是观想皈依。因为你前面的观想如果出效果了，你自然地会想到一个能够帮你解决问题的人，然后告诉你一个方法，那就是皈依三宝。这样的话，观想无常、观想皈依两个都有了，你的心就会比较平衡。通常最少最少，也得一天缘念两次、三次。一次的话，可能要至少十五分钟，到二十多分钟这样子。

居士：师父刚才讲的这个化被动为主动，切换角色，对我挺有启发。

宇宙法师：这个就是说，修的时候主要是以自己作为主角，包括观恶趣也是一样的，这不是隔岸观火，不是看猪的可怜、狗的可怜，而是说当我投生到猪胎的

时候，观想那种场景。

居士：那像我这种情况，怎么去除贪呢？

宇宙法师：去除贪，我们先去除粗的贪，也就是我们对于身体（就是生命），然后财产，然后亲人，这种贪。先去除粗的，你就是要先看到它的不稳定性、不可靠性，也就是无常和苦。刚才说的这种粗分的这些贪呢，念死无常就可以把它压伏。看到无常的真相，你对这些的贪才能减少。这个贪是建立在对真相的颠倒认知上，其中最颠倒的就是把无常的当做常的，然后你才会贪。

举个例子，你去住旅馆的时候，对旅馆的所有的东西，就很难生起“明天也要”的贪，因为你住了今天晚上就回去了。而你对家里的很多东西，却常常会生起明年或者十年后的贪。这个指的是我十年后还需要它，我不离开它的贪。这两个的区别，就在于说一个贪、一个不贪，原因在哪里？你知道宾馆必定是今晚过了就退房，就走了，所以你不会花很多的钱、精力去装修这个宾馆。

通过举这个例子，你就可以了解到，主要是你的心看到了无常的这一分。所以下手处还是念死无常。

居士：我有时候觉得，那种绝望的心态，其实对我不去执著一些东西，也是有很大帮助的。就是那种心态有时候会让我有很多对世间的厌离，就觉得其实没有什么意思。

宇宙法师：按照刚才你讲述的那个情况，我分析呢，就是说一个事物的多方面的真理，你抓住了其中的一分，而另一分没抓住，一分是不需要的，一分是对的。那么当你的这个心生出来的时候，它合在一起的，合在一起真正产生作用了，实际上是正确的那一分在起作用，而不是那一分绝望的心在起作用。绝望的心它同时又有好几个，其中有一个心看到了这个事物的无常的这一方面，这个心就起到了真正的，让你不要去贪、不要去过多地追求的作用。

实际上在修行的时候，我们要保留的就是这些正确的心，不要保留的是错误的心。你如果一开始修行的话，就是粗的时候，反正只要有结果就可以了。但是随着你的修行，越修越细、越修越细，你的目标就要很明确，就是说哪些是你不要的、哪些是你要的，就一定要区分好。然后你不断地修，才会不要的越来越少，要的越来越多。

居士：所以这里面，我要放下绝望的心，回归到本来的心，就是您说的对的心，我需要怎么做？

宇宙法师：需要持续地观察无常。像念死无常只是粗分的，《修行次第》里提到，要观察这些外器世间，包括自己的身体，这些凡是有为的东西，都是无常的。那么这样持续地去观察的话，那分正确的心就会不断地增长。所以在成为圣者的时候，不是叫作见道嘛！见道的时候，肯定会见到细的无常。

所以在我们修行的第一步，佛在说法的时候也是先说四谛，四谛先说苦谛，苦谛先说粗无常、死无常，他的次第一定是这样子。那你就是，透过念粗的死无常、细的无常，这样的次第去念，南传也是这样的次第，是一样的。透过不断地念无常，就会增长你的有智慧的那分心。包括你在修南传的时候，他们特别强调……包括观呼吸也好，还有这个行走也好，或者其他的，里面的核心也贯穿了这个，就是无常。一呼一吸就含摄了这个无常的概念。包括这个脚，从你抬腿要走，到你停止要折回来，这都是要由这个观无常的心来摄持的。

那么你这样持续地去训练观无常的心，你的正面的这些都会增长，智慧也会越来越敏锐的。还可以念一念像《瑜伽师地论》里面讲的十六种外物的无常，这些文，也是挺好的。