



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

人生课堂

(인생수업-中國語翻譯論文)

濟州大學校 通譯翻譯大學院

韓 中 科

이 연 화

2018年 12月

人生课堂

(인생수업-中國語翻譯論文)

指導教授 金 中 燮

李 蓮 花

이 論文을 通譯翻譯學 碩士學位 論文으로 提出함

2018年 12月

李蓮花의 通譯翻譯學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長

趙成植



委 員

宋 吟 宣



委 員

金 中 燮



濟州大學校 通譯翻譯大學院

2018年 12月



目录

序言

活在当下，行在今日.....1

第一章 活在当下，你幸福吗？

反问自己，该怎么活？.....4

熬过今天，邂逅明天？.....6

人生在世，必有得失.....10

结婚无罪，未婚有罪？.....13

不惑之年，黯然神伤.....18

昨日重现，该有多好.....20

陈年旧事，都是好事.....24

分辨主次，权衡轻重.....27

第二章 人生百态，安然若素

竭尽全力，死而无憾.....30

如释重负，泰然处之.....32

得痴呆症，重温旧梦.....35

面对死亡，一笑了之.....39

不生不灭，不增不减.....43

善待他人，善待自己.....45

健康心态，从小抓起.....48

第三章 难过三天，行若无事

分手离别，干脆为好.....52

忘掉忧伤，摆脱痛苦.....56

逝者安息，生者如斯.....58

难过三天，斩断眷恋.....61

久历风尘, 开拓智慧.....	64
丧葬文化, 千差万别.....	67
执著外在, 迷失在外.....	69

第四章 打开心结, 解散缘分

行有不得, 反求诸己.....	72
幸福在先, 结婚在后.....	75

序言

活在当下，行在今日

当年轻力壮时，我们觉得度日如年；当年老体弱时，我们又觉得度年如日。为什么在相同时间里，竟然有两种截然不同的感觉？幼小之时，我们都左盼右盼赶快长大成人，也喜欢比自己岁数小的人把自己叫成“哥哥，姐姐”，一心只想时间过的再快一些。

然而当我们长大成人了，就想设法回到年轻时的自己。时间的流逝，给幼小的我们带来成长，给年老的我们只留下皱纹。晶莹剔透的皮肤开始慢慢起皱，乌黑发亮的头发也开始白发千丈。年轻时铿锵有力的身体，现在一熬夜就筋疲力尽。我们的心态年轻依旧，却感到身不由己。

“白发苍苍，一事无成。”，年老的我们开始对未来忧心忡忡，也开始不断怀念过去，回忆流逝的岁月。

很多人经常讲“那些年我们过得很幸福。”那么那些年我们真的幸福过吗？难道只有在幼小、年轻时才能感到幸福吗？当我们问那些上学的孩子们，回答肯定是“否”。虽然现在回忆当年就觉得那些年很美好，其实现实并非如此。

我们的后悔来自于对现实生活的不满。“人生当中最后悔的是什么？”关于这个问

题，针对十岁到六十岁的人做了一次问卷调查。结果不论年龄大小，回答最多的就是“后悔当年没有好好学习。”可能年纪大了大多数人都体会到了“少壮不努力，老大徒伤悲”这句话的深刻含义。

我们喜欢回忆过去，也对往事依依不舍。“早知如此，何必当初”，“不同选择，不同人生”，脑海中开始不断涌现这些想法，并喜欢重新书写我们的人生剧本，也对过去的选择耿耿于怀。很多人觉得现在的自己憔悴力，对于现实也时常感到黯然失色。

那么怎样才能把人生过得无怨无悔呢？答案就是：十岁就过十岁的人生，二十岁就过二十岁人生，以此类推，不管在哪个年龄段，只要过好属于那个年龄的人生即可。

那么什么样的活法才能算得上把童年过得好？答案就是：好好学习就可以。当我们长大成人后不仅要承担很多责任，而且还要养家糊口，但小时候就没有那么多负担，只要好好学习，完成这一件任务就可以了。在人生当中也只能在小时候才会一心一意专注于学习，但很多人小时候并不晓得这一点。

长大成人了就开始谈恋爱，不断经历相爱与分离，享有这种过程也是青春独有的特权。即便在恋爱中失败，我们可以通过这个过程更加理解别人，成长自己。但是很多人觉得这个过程让我们伤痕累累，根本不想经历这些，只想着赶快上了年纪，能过个无忧无虑的生活。

年轻时被爱困扰想赶快到中年，年纪大了才知道“那才是好时候”。到了四、五十岁，很多人已觉得老了，但再过二、三十年才会明白“那时候才是黄金时期”。人们六、七十岁开始常常老泪纵横，但是再过十年又会开始不断回顾十年前的自己。其实年纪大不是绝对的，它是相对的。小时候我们还经常听到高三对高二说：“你比我年轻你去做，我岁数大了需要休息。”

小孩想模仿大人不好好过孩子的生活；年轻人觉得活着太累，想赶快老去；老年人羡慕年轻人，觉得“年轻才好。”这都是看不到当下的幸福，愚蠢地只盼望过去与未来的结果。

年轻人要觉得“年轻就是力量，有梦就有未来”，老年人也要觉得“年轻时看到了人生的千姿百态，年纪大了才会胸怀若谷”。每个人就应该持有这种积极态度来面对现在的生活。活在当下的人，才能过着幸福的人生。不迷恋过去，不畏惧未来，充实过好每一天，这才是金牌人生。

这样才会觉得年纪大了也不委屈，直到最后也可以幸福的到达人生的终点。当我们老去时，常常感到后悔、不满、不幸。这是因为拿别人追求的价值来左右自己的结果。我们一直把上好大学，赚很多钱、平步青云、一举成名当作人生的目标。

为了当好人生主角、解决人生难题，我们必须淡泊财权名利。如果一直追求这些欲望忙得团团转就会失去人生中最最重要的东西，那么我们永远都看不到人生给我们带来的幸福与快乐。

我们要时常问自己，有没有把每一天当成人生的最后一天来渡过。我们不知道死亡之神什么时候会来到我们面前。尽最大努力过好人生的每一天，才能过一个无怨无悔的人生。不管世界追求的成功是什么，能够按照自己的目标对待人生才算得上是成功的人生。满足于当下，那就是幸福的人生。

法輪

第一章 活在当下，是否幸福？

反问自己，该怎么活？

“人为什么活着？”

这句话是我们年轻时，经常提到的问题。再到四、五十岁或进入更年期之后，我们又重新回到这个问题并且不断询问自己“活着到底是为了什么，人生是什么？”。不过关于这个问题，我们却永远找不到答案。因为在问“为什么”之前就已“活着”了。因为活着，才想到了这个问题。如果一直问“为什么活着”，这个答案肯定无人知晓。

出生并不是我们自己决定的，国家也不是我们自己的选择，当我们出生时这一切已成定局。所以一直不断地询问“为什么”，最终还是找不到满意的答案。如果一个人一直沉浸在这种想法中，不知不觉中会感到人生真的是毫无意义。

如果还一直不断地对自己询问“为什么活着”，可能会产生负面情绪甚至萌生自杀的念头。所以我们要试着去改变想法。

“蚂蚱也活着，松鼠也活着，兔子也活着。我也活着，别人也活着。既然都活着，那么最好的活法是什么？开心地活着呢，还是悲催的活着呢？”

“如果想开开心心的活着，应该过一个什么样的人生呢？”

这才是我们这些活人最健康的想法。因为花草也活着，兔子也活着，人也活着。我们不能永远停留在这个世界里。当死亡之神来到我们面前，我们不得不离开这个世界。所以在这有限的时间里，到底是开心活着还是悲伤的活着，我们自己选择。

其实“为什么活”这句话，它隐藏着“我是一个特别的存在”。

“我是一个特别的存在，要过一个特别的人生。不过现实并非如此，所以感到沮丧。”

我们经常对自己的人生赋予特殊意义，想要按照我们定的高标准来活着，但现实不是这样。

路边的野花也好，山上的松鼠也罢，活着其实都是一样的。每个人都觉得自己很特别，其实不然。你再出类拔萃，一百天不让你吃饭或堵住你的鼻孔十分钟，你肯定就活不下去。所以不要太看得起自己，这点很重要。这样才能活得轻松自在，不管遇见谁、做什么事，都要泰然处之。

人生的主角就是我。所以我有责任也有义务让自己过得幸福。如果用各种理由不断困扰自己，这就叫自讨苦吃，自作自受。与其一直盘问自己“为什么活”，不如保持积极的心态去斟酌“怎样过好每一天”。这也是自己对自己人生负责的一种表现，也只有这样，才能真正成为人生之主。

熬过今天，邂逅明天？

年轻时觉得长大成人了就会幸福，上中学了觉得上了大学一切都会好起来。大学毕业又会期待在不远将来能够结婚、生孩子。我们常常只期待明天，而失去今天。我们一直持有这种想法走过了人生的每一步。很多人跟我说过，等年纪大了才开始怀疑自己是否在过一个心满意足的人生。有人曾经跟我提出这样的问题。

“什么样的人生才是既成功又心满意足的人生呢？”

这个人在他所从事的领域上已有一番成就。但即便是这样，无论社会对他的评价有多高，他还是不能确定自己的人生到底是不是一个成功的人生。

那么成功到底是什么？实现梦想可以说是一种成功。大部分人觉得赚到足够的钱，这才叫成功。得到更高的地位、更多的权利，得到更多人的喜爱就是成功。但这些成功是具有相对价值的。其实富人也是相对的。假设你的财产是一亿韩币，你在一个拥有一千韩币财产的人群当中，就可以算得上是富人；但是你若在一个拥有十亿韩币的人群当中，你只能算是一个穷人。富人、穷人这种说法都是相对的，就看你跟谁比较了。地位也是一样的。在部队里，排长跟士兵在一起的时候，他的职位就比其他士兵高，但要跟中校在一起，很显然比中校低。就看你在什么地位跟谁比较，你所在的位置也会相继而变。

这种成功是暂时的，它不会持之以恒。任何人都想成功，所以失败的人也想方设法不断为取得成功而努力。成功与失败就像跷跷板一样，有时上去，有时下来。这种一时半会儿的成功便不能算是真正的成功！

金钱也一样。每个人都想赚很多钱，觉得拥有足够的金钱，那真的是别无他求。所以穷人觉得富人没什么烦恼。那么富人真的是没有任何烦恼吗？答案并非如此。富人担心的事情可能比穷人更多，因为他们即要守住自己的钱财，还要跟一些比自己有钱的人做比较。俗话说：“有九十九亩水田的人向只有一亩水田的人要那一亩田。”这句话的意思是拥有九十九亩地的人，为了凑那一百亩地，跟一个只有一亩地的人抢地。

成功对于自己或别人来说，它所定的标准是不同的。很多时候别人都觉得你成功了。事实上，你的人生比从前更加荒废了。所以等我们年纪大了就很少有人会想“我所经历的人生很有意义，让我投胎转世我也会过同样的人生”，大多数人都觉得自己虚度了人生的大部分，也很后悔自己做了很多毫无意义的事情。

那么什么才是真正成功且好的人生呢？我觉得成功的人生是与世界追求的成功无关的，让自己满足的人生才算是最好的人生。很多人觉得在大城市赚很多钱，买个大公寓就称得上是成功的人生了。其实真正成功的人是在村里种地也觉得幸福的人。

他们之所以觉得自己很幸福，是因为可以喝到新鲜空气、干净的水，可以吃到没有污染的农产品，还可以自由自在的生活。

不要把幸福拖到明天，满足于现在的生活，过好每一天才算得上是真正的幸福。

“我们一天只不过吃三顿饭，衣服也只是穿那么几件，汽车每次也只能开一辆，生活简朴、心里舒服那才是真正的幸福。”这才叫真正幸福的人生。

其实你做什么事情并非重要，最重要的是能做到自己喜欢的事。研究新的农业技术也是一件意义非凡的事情，在自己家附近经营一家小店也是一件快乐的事，到世界各地做一些有益于国际社会的公益活动也是值得骄傲的一件事情。

当一个人做自己喜欢做的事情，即使身体再苦再累，也会觉得很幸福。比如说，军训时爬山与爬山爱好者爬山哪个方式让人觉得更累呢？其实身体是同样都累，但如果你是喜欢爬山的人，那就不觉得累了。我每次去演讲也睡不了多少觉，虽然很累但由于我可以给人讲我所喜欢的佛陀，所以打从心底里就觉得很开心。

有一次，去做法会时由于时间紧叫了一辆的士，这位的士司机开车很猛。我便心想：“这个人肯定由于某些事在生很大的气，要不然不会开车开得这么危险。”之后问了这位的士司机。

“您今天是不是有什么不愉快的事情呢？”

的士司机长长地叹了一口气答道：

“老婆离家出走了，我还有一个七岁小孩呢。”

我又问了他。

“您一个小时赚多少钱？”

“一个小时赚八千韩币。”

“我给您支付四万韩币，租您五个小时车。”

到了寺庙门口下车时，我给他付了四万韩币，让他把车停在停车场，下车跟我一起去听听法会。

如果那位司机一直开车开得很危险，万一出了交通事故那损失是不可估量的。整天发火、神经质，对孩子的教育也会起到很大负面影响。所以最好这位司机能有自知之明找到问题的根源，即使妻子离家出走，也要开开心心的开车载客。如果这样，

妻子回家的机率就会变大，发生事故的机率呢，反而会降低。从而不仅可以让的士司机脱离危险，还可以保护司机身边的人。

如果我只是一味地让他听法会，他肯定不愿意去听。所以我给他支付了一定租车费用让他去听的。而在座的各位，其实我都没给大家付什么费用，大家还愿意过来听法会，这也让我感到很幸福。

即使没有实现你的愿望，也不能说自己不幸。无论结果如何，努力走好人生的每一步，那就是幸福的人。人生在世，如果把握不好自己，只是拿别人的看法与评价来判断人生的成功，当这个成功的泡沫打破了，你的人生从此之后也会变得毫无价值。

很多人喜欢装腔作势、贪心妄想而虚度人生，也经常跟别人作比较来鄙视自己。有的人还经常觉得自己一事无成，每天都无精打采、埋怨他人，让自己变得越来越悲惨。即使把成功的标准锁定在自己身上，满足了自己的一切欲望也不一定幸福。反而当我们摆脱欲望、减少期待时，才会感觉到真正的快乐与知足。我们都习惯于埋怨世界，很少去反省自我。这也让我们经常被周边环境与条件的变化左右摇摆，过一个反复无常、举棋不定的人生。

人生在世，必有得失

一切都在变。如果我们一直停留在过去、习惯于守旧，那只能给自己带来痛苦与烦恼。小时候的老朋友随着时间的流逝也都分道扬镳，忙着过自己的生活。从此以后不再像以前那么亲近，关系也逐渐变得疏远。虽然友谊依旧，但再也不是小时候的感情了。这也是随着年龄的增长发生的再自然不过的现象。

“最近老是觉得每当我需要朋友的时候，都没有人可以一起喝酒叙叙旧。我觉得跟有些人在一起心里就觉得不舒服，而有些人呢一味地固执己见，还有些人是喜欢埋怨别人从来不跟人妥协，跟这帮人在一起就感觉到内心疲惫。我发现，周边的朋友开始越来越少了，互相真心相待的朋友少之又少。当我每次回老家时，在过去的话还可以聚到大约五个人左右，现在呢，能抽空一起聚的也只有那么一两个人，而这几个人也都是勉强出来聚餐的。”

这是一位三十几岁年轻人对我的诉苦。当我们上了年纪，很多人就像这位年轻人一样诉苦自己对朋友感到很失落；也有很多人说“友谊不如从前”，“很多朋友变得越来越自私。”

上学时，我们都喜欢把朋友排在第一位。不管做什么事，喜欢与朋友一起做；对父母说不出的心里话还可以跟朋友促膝谈心。所以比父母更喜欢朋友。小时候我们依靠父母，上学了就喜欢跟朋友交心、与异性朋友谈恋爱，而到了社会又结交一些职场上的朋友，其实这些在我们的人生当中都是理所当然经历的过程。不过，如果你对这些变化产生失落感，那么很可能是因为你还沉浸在年轻时的美好回忆中才这么觉得。

很多人结婚了就开始疏远朋友。因为男人结婚之后还得看妻子的脸色，想跟朋友喝一次酒也不容易。如果是已婚女子，还得要照顾丈夫与子女，想抽个时间跟老朋友吃一顿饭那就更不容易了。有了家庭就不能像单身时那样，可以自由自在的与朋友见面。

小时候觉得我们会与手足永远都在一起，然而随着我们的年龄增长，再如胶似漆的手足也都开始纷纷各奔东西了。小时候我们与兄弟姐妹形影不离，无论吃什么、穿什么、做什么都在一起；但长大成人了，结婚有了家庭就不可能像小时候生活在一起。所以结了婚之后还要去帮助自己的父母与手足也不是一件容易的事。当你去帮他们了，妻子会对你讲：“我们自己用的都不够，你为什么还要去帮他们？”这种质问会让你哑口无言。

这变化都是因为你所处的周边环境变了，所以你要试着去接受它们。不过有些人觉得过去的回忆才是最美好的，就一直执着于过去不接受变化而独自失落。这时你要明白，不是朋友不仗义，而是自己的想法还不够成熟。你觉得有的人在一起不舒服，有的人在一起感到很烦，这种对朋友的距离感也是在说明你对朋友的友谊也不如从前了。明明是你变了，却把原因只归于别人身上，使得朋友们离你越来越远。

“随着年龄的增长，好像变得更敏感、更挑剔了，还经常犯肠胃病。虽然在吃药，但怎样才能让自己成为一个与别人在一起时感到舒服的人呢？”

如果只想把别人按照自己的意愿来控制，还常常想到别人是否与自己志趣相投，那么你的人生肯定会疲惫不堪，从而更容易生病。

首先要放下想跟朋友永远在一起的想法，这样才可以让自己活得自由自在。喜欢

跟别人在一起，那就可以一起交流；喜欢一个人呆着，那就安静独处就可以了。只有这样，独处时才不会感到孤独，见到朋友时也一样感到舒心。

“来者不拒，去者不留。”这句话并不是说让你把人际关系放在一边不管，而是让你对待缘分要顺其自然。如果人际关系发生了变化，不要去勉强挽留或对它过分执着。也只有这样才能把人际关系保持的好，还可以遇到新的缘分。

当我们无法理解对方时，会感到闷闷不乐；当我们理解对方时，会感到心情舒畅。当我们喜欢别人就不由自主的心花怒放；但是憎恨别人则会痛苦万分。当我们很长一段时间持续一种负面情绪时，根本就无法理解别人反而容易固执己见，从而开始埋怨别人、憎恨别人。“噢，原来只是别人和我不同而已，是我自己在憎恨别人、折磨自己。”，“是我们在埋怨别人不跟我相处。”只有我们以这种方式去观察、倾听自己的心声，才能给我们的人生带来更多好处。如果是这样，我们对友谊的执念与对朋友的偏见也会随即消失。

结婚无罪，未婚有罪？

二、三十岁也好，四十岁也罢，没结婚的人会对结婚生活抱有幻想。一位三十多岁女子曾经这样问我：

“我不知道等我结了婚能不能维持好婚姻生活，所以至今还在考虑要不要结婚。”

我问了她周边有没有合适的结婚对象，她说还没有。

既然还没有让你钟意的结婚对象，那为什么还要去担心这些未发生的事情呢？如果你一直为这些事愁眉苦脸、郁郁寡欢，还会有男人喜欢你吗？可能被你忧心忡忡的黑脸早已被吓到九霄云外了。

还有些人对我诉苦说，担心自己永远都遇不到那个想一起过日子的人。如果真的想要结婚，那么有一点必须要注意：那就是不能失去一颗平静的心。如果一心想结婚而且想以结婚的方式牢牢拴住男人，恐怕没有一个男人心甘情愿陪在你身边。大部分男人可能都会感到心理上的负担而选择逃跑。所以在结婚这件事情上心急如焚，反而会搞砸。

最近由于生活水平的提高，即便是单身也一样过得很好。单身时自由自在、开心快乐过好每一天。如果单身时也保持轻松心态、天天面带笑容，应该人人皆爱，无人不宠。如果你钟意的男人真的是爱你爱的死去活来，那完全可以跟他结婚，没必要一直纠结于结不结婚或什么时候结婚。即便你下了决定、做好计划，人生也不可能完全按照你的所规划的方向去发展，所以根本没必要自己一个人郁郁不乐。

一位四十多岁的女子曾经对我说，由于到至今也没结婚，这让她感到很自卑。难

道结了婚的人就可以理直气壮，没有结婚就要垂头丧气吗？我今年已过花甲至今还未婚，从来没有自怨自艾、因为这件事情困扰过自己。这位女子比我年轻，为什么还要意志消沉呢？其原因就是因为她的内心充满了负面情绪，并且把自己看成失败者。如果我把自己评价为到了花甲还没结婚的人，我就成了时代的落伍者；相反，我要是把自己看做直到花甲还坚持不结婚的人，那我就成了人生的胜利者。因为，“别人都结婚了，而我到四十岁还能坚持不结婚。”这么一想，我就变成了人生的大赢家。

如果一个人直到四十岁还没结婚，不能把它当成一个正确或错误的选择，也不能说是成功或失败，结婚其实与这些毫无相关。有些人觉得没结婚是正确的，未婚就成了一件正确的事；有些人觉得没结婚是一个错误的选择，这就让他觉得很失落。过了四十岁还没结婚这件事本身不是一件让人失落的事情，而是自己把自己看的可怜才有这种失落的感觉。

不管离婚还是结婚还是未婚，上榜或落榜，这些事情都只不过是一个事实而已。是我自己把一些悲伤、快乐、自卑、自信等情绪投射到在这些事情当中。其实让自己难过的并不是别人而是你自己。

你要是过于自卑不堪、忧心忡忡，也会影响到人际关系。所以这些人需要收起这些负面想法，要保持一份轻松快乐的心态。

还有一位男士曾经对我讲，他说自己年过四十还没谈过一次像样的恋爱。这到底是为什么呢？就是因为你有钟意的人选时，没有直接坦白地讲“我喜欢你。”，而一直犹豫不决、欠缺勇气。假如女方的回答是“我不喜欢你。”你就对她说“我知道了”就可以了。一直没有勇气去表白是因为你想听她讲“我也喜欢你”，所以一直怕被人拒绝则无法表达自己的内心，从而失去了机会。

如果你钟意的对象对你讲他并不喜欢你，你就说一句“知道了。”就可以了。以后要是再碰到喜欢的人，你再去表白就行，根本不用怕别人拒绝你。因为拒绝你那是别人的选择。被别人拒绝多了也会形成免疫力。从此之后再被人拒绝了也不会那么伤心了。最后要是能碰上正好也喜欢你的那个人，那就可以好好谈一次恋爱了。

万一被别人拒绝之后，你还是对她念念不忘，那怎么办呢？这就需要制定战略了。你想让一个不喜欢你的人喜欢上你，就需要一个极大的关心与努力。付出这些努力之后学到一些恋爱技巧使得自己有能力接近对方。

如果至今你还没有好好谈过一次恋爱，那就自己给自己定个计划，一年大概能谈三场恋爱就可以了。如果刚开始过于看重谈恋爱，心理上就容易产生负担。恋爱是需要一个轻松心态去对待的。太挑剔，也遇不到好对象。不管这个人有没有婚姻经历，年龄比我大或小，都要敞开心扉去接受对方才能遇到更多心满意足的对象。谈恋爱时不要讲太多条条框框，持有开放的态度去对待别人才可以遇到真正属于自己的缘分。

由于最近社会上女性的地位一直不断提高，做自己的事业而晚婚的女性也不少。有些是沉浸在自己的工作上根本没精力去想结婚，后来年纪大了之后才想到结婚。有一位五十八岁的女性由于至今未婚。一个人住经常感到寂寞而暴饮暴食，她问我“到这个年龄了是否还有机会结婚呢？”

其实结婚并没有年龄限制。到五十八岁觉得寂寞，那也完全可以考虑结婚。但你也得想清楚世上很少有一帆风顺的婚姻生活。尤其自己一个人过的时间久了，年纪大了再跟别人一起生活起来有很多事情都会觉得很不顺心。

结婚之前都是按照自己的想法过自己人生，不过一旦结婚了就要考虑到整个家庭，

不可能再像未婚时那样独来独往。虽然结婚可以消除一部分寂寞，但也会增加很多烦恼与痛苦。出于这种考虑，我也不是完全赞同结婚。但是既然下定决心想结婚了，那可以考虑结婚。即使结了婚只过三天就离了，不过好歹结过了就不会再对结婚生活抱有太多幻想。如果一直没结婚就会给自己留下终身遗憾。所以可以结了婚看情况，要是真的过不下去了离婚就可以了。

或许有些人觉得我一个法师把结婚看得太过简单。如果你是四十岁之前结婚那一般都会生孩子，那么结婚之前最好先考虑清楚结婚之后自己能否承受得起二十年抚养孩子的重担。如果你是过了五十岁之后结的婚，那么生孩子的几率可能就很小了。如果你觉得对结婚还充满幻想那完全可以尝试结婚，结了婚之后觉得实在没有办法维持下去那就结束这场婚姻就可以了。

如果是因为寂寞想去结婚，那结婚并不是摆脱寂寞的唯一方法。你还可以参加共同体生活，跟共同体成员像家人一样一起吃饭、一起干活，这也足够让你消除寂寞感。虽然每个人各自住在自己的家里，下班后一起参与志愿活动到晚上十点或十一点再回家，这样就根本没有时间感到寂寞了，所以这也是一个不错的选择。

如果你连这种共同体生活都不能接受，那结婚生活应该是更难维持的。大多数人是为了消除寂寞而选择结婚，但结完婚又开始抱怨没有自己的时间，导致与家人产生意见分歧。结了婚虽然可以减少寂寞感，但根本没有自己的时间与空间，这也会让我们感到痛苦。这种痛苦也不是因为结婚产生的，而是从前的自己已经习惯了单身生活而出现的问题。所以结婚之前可以先去试试共同体生活，先让自己调解自己的生活习惯为最好。其实说白了，结婚这件事情，没有绝对的对与错。

结婚与单身，都会存在一定的问题，最重要的是不给自己的人生留下遗憾。也就

是说，可以去试试单身生活，也可以试试共同体生活，在两者中选择适合自己的生活方式就可以了。

不惑之年，黯然神伤

老公一直忙于自己的工作，孩子们也长大了不再需要照顾时，中年家庭主妇很容易患得抑郁症。因为进入四十岁之后家人不再需要她们的照顾了，从而容易失去自己的存在感。其实她们所经历的更年期各种症状不仅是从身体上出现的，一半以上是来自心理。比如说，三十八岁结婚生孩子的家庭主妇由于忙于带孩子做家务，到五十岁也根本不会有什么更年期症状了。但是二十七八岁结婚生孩子的女人呢，当孩子们都上了中学，就容易出现更年期症状。

当孩子们还幼小时，喜欢一直围着妈妈转，不停的叫“妈妈，妈妈”。一旦到了青春期，尤其是男孩，开始跟妈妈保持一定距离，也不喜欢跟妈妈一起出门。这时候妈妈感到子女的变化，就要调整与子女的关系。但大部分妈妈都不会去改变相处方式，反而把儿子当小孩对待。在儿子的立场来说，很多男孩希望出门在外时，在女孩面前能够保持绅士风度。但是跟妈妈在一起时，妈妈总是把儿子像小孩一样对待，所以根本就不可能喜欢跟妈妈一起出门。

当女人进入四十岁，在家可以做的事情与年轻时相比越来越少了。早上老公与孩子都出门，一直到下午都没什么事情可做。每当照镜子发现白发苍苍、一脸皱纹的自己。尤其是想做自己喜欢的事情时更容易感到缺乏自信。一些女性朋友到了中年之后，上舞厅找男人，或过分积极参与子女的学校活动。其实这些都是来自空虚与无奈。

当女人年纪大了还经常一个人在家，就会容易与老公和子女产生不必要的争执。为了与家人和睦相处，建议这些妈妈们可以去参加一些志愿活动，这也对她们的抑郁

情绪与空虚心态起到改善与治愈作用。即便做这些志愿活动赚不到钱，但这也算是一份工作，还可以去帮助别人，这样才不容易情绪低落，并且对人生也会抱有热情与生机。如果把自己的时间与热情用在有意义的事情上，会感到人生很有意义，也会促使你实现自我价值。

有一位家庭主妇等孩子上了小学之后去当了一名志愿者。从此之后，又重新找到了人生的快乐与激情。当一名志愿者会比在职场上更加卖力、更有热情。所以当一名志愿者，根本没时间、没精力感到更年期或抑郁症。妻子做志愿者，很多丈夫都表示不理解。“志愿者根本赚不到钱为什么还要去做？”。因为很多女性参与到志愿活动之后不仅从精神上得到了解放，也不再只关注子女，对老公也会以宽容相待。

净土会的志愿者当中九成以上都是女性。尤其大多数家庭主妇其实在过去根本没有从事过社会活动，所以当志愿者再合适不过了。但是大部分男人一直在外面赚钱养家糊口，所以更关心与赚钱相关的工作，到了七十岁也会想方设法赚到更多的钱。

年纪大了找一份工作来赚钱，这也是一种不错的选择。但要是自己已有了基本的生活保障，那最好是做一些帮助他人、回馈社会的事情。当一名社会志愿者，会让自己感到热情奔放，越来越年轻。

女人结婚了就一直为家庭、为子女、为老公、为父母马不停蹄地奉献自己。不管是为陌生人服务还是为家庭服务，这两者其实是一样的。换句话说，为家庭服务不能说是不对，只是生活的中心在家庭而已。所以在所剩的时间里，当一名志愿者无偿为别人、为社会服务，这真是一种不错的活法。即使子女考不上好学校，丈夫提早离开世界也不会久久沉浸在痛苦之中。不管你的人生发生什么样的困难，从此以后你的内心将会变得更加勇敢坚强。

昨日重现，该有多好！

“最近觉得自己不如年轻时那么身强力壮、精神抖擞，怎样才可以变回年轻时的自己呢？”

有一位女性朋友问我。年纪大了还想过着年轻时的生活，这种不切实际的欲望会让你活得更加悲惨。任何一个人年纪大了就不可能再像年轻时那么敏捷，也不可能让自己迅速适应变化。甚至在很多方面体力也跟不上，皮肤也开始松弛，所有这些退化让你觉得更加沮丧。

还有一位女性朋友对我讲，她觉得自己活得毫无意义，想变回从前爱笑的自己。虽然爱笑是保持快乐心情的好习惯，但是你想变回从前的自己那就说明没有活在当下。

每个人都必须活在当下，行在今天。如果一直对自己美好的过去耿耿于怀，那就无法过好现在的生活。一个人要是经常想念过去的幸福、过去的华丽、过去的辉煌、过去的头衔、过去的夫妻关系，这种想回到从前的想法其实是一个消极退步的表现。夫妻关系也是一样的，如果俩人不去面对“怎样才能抚养好孩子？”等这些现实性的问题，而是经常跟对方讲“结婚之前你不是承诺过让我过上幸福的日子吗？”等这些无用之话而抓住对方的把柄不放，那么两个人的关系只能越来越糟糕。如果觉得结婚就是一件错误的选择一直纠结于过去而从来不去面对现实与未来，那可以说这个人是自找麻烦、自讨苦吃。

很多人年纪大了，就喜欢执着于过去年轻时候的自己。难道老去真的是让人痛

苦的事情吗？其实不然。因为年纪大了才能真正体会到人生给我们带来的喜怒哀乐。

年轻时，我们还不够成熟；年纪大了、人生经验丰富了，才真正变得成熟起来。

其实，法师也一样。当法师与信徒们谈论人生问题时，如果是一位年纪轻轻的法师到法床上给我们讲经，恐怕都没有人愿意听一个年轻人开示。相反，很多信徒们喜欢听有丰富经验的老法师一起讲经说法。我现在对大家讲的这些话，在二、三十年前也跟大家讲过。但是那时候我还年轻，所以我说的这些话对大家没有什么说服力。年纪大了过了花甲才开始有人愿意听了。再过十年、二十年我对大家讲跟现在同样的话，大家听了感触可能更深。也可以说，每个人的人生之道到了七、八十岁才算真正的悟到。我们都说酒还是陈的香，人还是旧的好。做饭也一样，做好了再让它闷会儿才能吃到最好吃的米饭，人生也如此。

随着年龄增长，我们到底是变得凄惨，还是成熟？这不是取决于我们的身体，而是由我们的心态来决定的。慢慢老去就像春夏秋冬换季节一样，再自然不过的事情。很多人希望自己一直处于春天，所以当我们轮到下一个季节时就会感到痛苦。同样的道理，困扰我们的并不是年龄增长，是对春天的执念给自己带来烦恼的。当我们执着于年轻却发现已老去的自己，就会感到痛苦不及。

如果把年龄增长看成是顺其自然的事情，那么我们会感受到年轻时感觉不到的一切。尤其是年纪大了就没有那么大压力了反而可以轻松自在地生活。年纪越大，才开始慢慢发现年轻时因为繁忙而忽略的很多大自然美景，还可以不慌不忙的做一些由于过去照顾家庭而没有时间与精力做到的事情。

世界每天在变，我们很难跟上时代的步伐。最近大部分人都在使用智能手机。但是很多老年人都不太会用智能手机，就觉得用智能手机是一件让他们非常头疼的事情。

其实我觉得如果老年人不会用智能手机也没必要刻意去学它。目前很多年轻人都对智能手机执迷不悟，这也成了危害社会的一个重要问题。所以老年人没必要像年轻人一样，整天沉溺于智能手机中。只要熟悉智能手机里面最基本的功能就可以了，其他的让年轻人帮忙教一下学学也无妨。虽然我们没必要刻意回避世界的变化，但如果跟不上这些变化也不用自己给自己加大压力。

年龄增长足以让我们认识过去、了解现在、预测未来。我出生在一个深山老林的小村庄，所以对一些一两百年前的事情也懂得较多。在这个方面我应该是比城里长大的人了解更深。

比如说，曾经见过种大麻、用大麻的皮来制作麻衣、还有纺织棉花来制作布衣、有的也用织布机来制作布料。最近因为要讲课奔波在世界各地，所以还可以了解到很多高科技的尖端产品。我虽然才六十，但好像活了三百岁，因为我经历了近三百年的文化。碰到年轻人给他们讲讲很久以前发生的事情，他们会很惊讶的问我：“这已经是很久以前的事了，您是怎么知道的呢？”遇到年长者给他们讲讲最近发生的新鲜事，他们也很好奇的问我：“师父都一把年纪了，对刚刚发生的事情怎么会这么清楚呢？”所以年龄增长不能说是一件痛苦的事情，它是一种幸运，也可以称得上是一种幸福。

我们的这个年代与过去有所不同。作为儿媳妇，我们还可以体验与婆婆住在一个屋檐下的生活；还可以当了婆婆之后选择与儿媳妇各过各的独立生活。在这个自由化时代，这两种生活方式我们都可以体验到。其实你把它当作两种不同生活方式就可以了，但很多人当了婆婆之后觉得自己年轻时对婆婆尽了孝道，不过等自己老了却根本无法得到儿媳妇的照顾，就觉得心里不平衡。如果不再一味地为“过去”或“年轻”固执己见，积极接受社会的变化，那年纪大了也可以发现年轻时看不到的很多美好的东

西。

陈年旧事，都是好事

有时候天气好的晴空万里，有时候又突然乌云密布。刚开始下毛毛细雨转眼间又下起暴风聚雨；有时候空穴来风、打雷闪电，有时候却万里无云、阳光明媚；有时候让人觉得马上要下雨了，但到了最后也没见着一滴雨，而一整天都是昏天暗地。

人生就像天气一样，发生很多我们无法预料到的事情。结婚的时候我们都觉得结了婚会幸福一辈子，但很多人最终还是劳燕分飞。养孩子的时候都觉得自己的孩子很乖巧、将来学习也一定也很棒。但长大了不仅不好好学习还惹是生非、闯大祸，让父母筋疲力尽。刚开始创业时，觉得一定大赚不赔，但到了最后不仅没捞到一分钱，还把自己的钱全给赔进去了，甚至家人的钱也都血本无归。刚开始找到工作时觉得可以干一辈子，到后来才发现被老板赶走的事情比比皆是。

我们都希望我们的人生一帆风顺没有痛苦与烦恼。但我们希望的未必都能实现。我们希望孩子们好好学习，老公早点回家，妻子对丈夫温柔大方，世人都对自己赞不绝口。难道变成我们所希望的模样，我们的人生从此以后就会风平浪静吗？

我们都希望做己所想、得己所愿，觉得只有这样才能过一个幸福的人生。我们觉得幸福就是，当我们缺钱时可以赚到很多钱；当我们寂寞时，可以有伴陪在我们身边；想与对方分手时，对方会一瞬间烟消云散。觉得这才是幸福，这才叫自由。但世事大不如人意。有时候它会合我意，有时则不合我意，所以幸福与不幸是不断循环的。我们把这样的人生称为“苦乐”。人生的酸、甜、苦、辣都是不断循环，这也被称为轮回。我们的幸福与不幸、快乐与痛苦是以“如意、不如意”为中心轴，不断地在周而复始。

喜事连连让我们感到幸福、多灾多难让我们感到痛苦，这两者会围着我们轮流转。其实这不是真正的幸福。如果万事如意才会感到高兴，那这跟抽大麻是没有两样的，为了让自己保持开心，我们需要一直不断地去“抽大麻”。

我们经常回忆过去的幸福与痛苦。当时觉得痛苦的事情，到现在反而带来很多收获；当时感到幸福的事情，到头带来更多损失。如果知道了这些道理，我们可能不会迷恋于幸福，有了困难也不觉得痛苦，感情起伏也会随之平稳下来。在过去，我们拿好事感到幸福，拿坏事感到痛苦。经历的多了才慢慢开始懂得了一些道理-“现在的好事未必是一件好事，现在的坏事也未必是一件坏事。”，“之前觉得那是一件好事，时间久了才发现它未必真的是一件好事。”如果明白了这些道理，我们就不会被外在因素受影响，从此也不会感到过分的高兴或悲伤。

我曾受过苦刑，在监狱里被监禁了几个月。当时觉得监狱里的生活实在是令人痛苦不堪。但到了后来才发现，有了这些经验才觉得念佛经或完成修行都不会觉得太难受，还加深了我对这个世界的理解。

例如给囚犯们进行法会时，因为我有在监狱里生活过的经历，这个经历让我对囚犯的理解与之前截然不同。以前没有被监禁的时候，进行法会时我会对那些囚犯讲：“虽然你们做了坏事，但现在开始好好反省也会让你们成为一个好人。”

但由于我有被关在监狱里的经历，这让我更容易理解那些囚犯们的想法。当时被抓进去的时候，我的罪名是集会示威罪，所以分牢房时被分到政治犯那一类。但是在审讯时没有好好表现所以与十二名普通囚犯一起被关在普通牢房里。当时那些囚犯是因偷窃罪等罪名被抓进来的，我们习惯把他们叫成杂犯。但是他们异口同声地对我讲自己没有犯罪，都说无辜。所以现在我对囚犯做法会时，见到他们说出来的第一句话

是：“大家是不是觉得自己很无辜呢？”

说出这样一句话，我就能牢牢抓住那些囚犯们的心。这是在书上学不到的经验，由于我自己体验过监狱里的生活，在那里见到过囚犯们，才知道他们是怎么想的。当时被关在监狱里觉得很痛苦，但现在看来还真学到了不少东西。从这种观点来看，在我们人生里发生的一些坏事，也未必真的是坏事。

在人生当中经历得多了，随着年龄增长我们会变得更圆熟。年轻的时候，发生坏事觉得天要塌下来大哭大闹一场。但时间久了发现，这些事情反而成了好事。年轻时我们因为失恋经常痛哭流涕，但由于这些经验有了分辨他人的眼光，也可以理解曾经谈恋爱时的心态。

对曾经发生的一些坏事，我们需要持积极心态去面对。既然都已经发生了，再把它用悲观的心态去对待也不会从此之后就变成好事。我并不是说“凡事都会好起来。”，吃这种盲目的积极乐观态度，而是要持一种“发生过的事都是好事。”的心态来对待生活。如果是这样，那么不论以后什么样的情况下发生什么样的事情，这些丰富经验中都可以学到一些东西，还可以对别人说出基于人生经验的肺腑之言。

分辨主次，权衡轻重

随着年龄增长，我们需要考虑的事情也越来越多。比如说二十多岁时正好处在选择十字路口，需要考虑找什么样的工作，要不要结婚，跟谁结婚等这些人生问题。不管是自由恋爱结的婚，还是父母给介绍对象结的，等结完了就会发现现实中的婚姻其实与我们想象中的婚姻是完全不一样的。当我们觉得对方不合我意、后悔结婚时可能发现自己已经怀孕了。

在我们生孩子、抚养孩子的时候，也要考虑到很多事情。比如说，有些人因为怀不上孩子，需要去医院检查；还有些人是一直考虑到底生几个孩子最好。经过这些过程生了孩子之后，我们将把孩子们视为掌上明珠付出一切努力把他们抚养成人。不过孩子到了青春期之后开始不听父母的话，也不好好学习。这时候才恍然大悟，对自己生孩子这件事感到后悔莫及。

如果你是女人，结婚了还有可能与婆家发生一些冲突。到了婆家还得把陌生的两个人叫上一口“爸，妈”，还得对一些没见过几次面的亲戚亲切的叫上“哥哥、姐姐、婶婶、舅舅”。即便是这样，有时还会因为婆家的琐事受到各种委屈。

经历了这些人生的过程之后我们也开始逐渐变老。到了四十岁、五十岁、六十岁，年纪更大了又开始为孩子的事情困扰自己。比如说上大学、找工作、找对象等等这些问题。

其实每一个人在人生过程当中都会经历各种烦恼与痛苦。那么在那些烦恼与痛苦中有没有得到过一些人生智慧呢？当我们的孩子已经到了二、三十岁彷徨时期，有没

有一些经验教训讲给他们听呢？有没有在失败中积累的人生经验给他们讲讲呢？

比如说：“维持好婚姻生活不是一件容易的事，结婚时你得要慎重考虑这一点再做出选择。”

“以我的经验来讲，子女幼小时夫妻经常吵架会给孩子带来负面影响。想结婚就要考虑清楚这一点，觉得自己做不到这点最好别生孩子。生了孩子之后夫妻之间再有什么不愉快的事情也要和睦共处。”

我们必须有这样的失败教训或人生经验讲给孩子们听。先好好反省自己，我们是不是也跟我们的父母一样，“赶快嫁人”，“赶紧娶媳妇”，“嫁个有钱人”那这些唠叨来烦他们呢？如果一个人维持了二、三十年的婚姻生活，那就要总结出一些经验教训。但是大多数人与过去没什么两样。所以再过三十年、三百年还是三千年，我们的人生都没什么太大变化。这就是所谓的轮回。虽然我们的经济条件变好了，吃东西吃得更丰盛了，穿衣服穿得更时尚了，睡觉睡得也更香了，但是我们的烦恼，彷徨，痛苦却没有得到改善永远都在围绕着我们转。

如果承受了来自父母的业报，那么这种业报最好不要再留给自己的子女。“小时候妈妈重男轻女只对哥哥好，因为我是女孩子对我很偏心。”有些人明明知道在自己小时候，因为妈妈的不公平待遇让自己受尽了痛苦。但一旦有了子女也会跟父母一样只偏爱儿子。自己在婆家受到了各种委屈，当自己做了人家的婆婆同样折磨儿媳妇；小时候很讨厌爸爸酗酒，但长大了自己也跟爸爸一样耍酒疯；小时候对妈妈的急脾气很反感，结婚了发现居然自己也是个急性子。积累了一定的人生经验之后，我们必须通过这些经验悟到人生智慧。由于到至今大部分人没有悟到这些人生经验，所以一直被各种烦恼与痛苦所困扰。

我们不仅没有给予子女们人生经验与人生智慧，甚至连自己的问题都没有解决。所以我们不仅没有办法摆脱痛苦与悲伤，而且还把这些负面情绪完整无缺地留给子女了。从此之后这些痛苦与悲伤就成了一代代相传的“传家之宝”。

最近我们周边朋友父母过世的情况越来越多了。再过一段时间，就该到我们的子女来为我们吊唁了。不过我们光靠世间的知识来反省人生、解决问题是万万不够的。

为了解决人生难题，首先必须舍弃贪念，认认真真权衡人生的轻重。真正放下对子女的操心与对未来的担忧才可以让自己打开眼界，真正走向幸福之路。

第二章 人生百态，安然若素

竭尽全力，死而无憾

有一个人他经历了呕心沥血的日子好不容易成功了，但是还没来得及享受成功之乐反而生病了。到医院经过检查发现得了癌症晚期，只能活一年的时间。周边的朋友到医院去探望他时都感叹到：“他好不容易成功了又得了这种不治之症，真的是为他感到心痛啊。”

这些过来慰问的人当中有一个人探望他之后回家的路上发生了交通事故而意外死亡了。这位可能万万没有想到当时自己的人生才剩了不到一天的时间，却安慰了一个还能再活一年的朋友。

就像这件事情一样，我们永远都不知道人生的下一步将会发生什么。当你去为别人的死亡感到悲伤的时候也不一定下一个面临死亡的人就是你。

“只要是个活人，终有一天都将面临死亡。”这个道理谁都明白。但是我们在无意识中觉得自己会永远的活下去。所以当我们面临死亡之神的时候才恍然大悟“原来我们的人生没有永远。”

在人生中第一次经历死亡是我在上中学的时候。跟我一起住的后辈在骑自行车的时候不小心摔倒。只不过是把头部撞到了一个小石头上，却永远离开了我、离开了这个世界。这件事情让我受到很大的打击。一个活生生的人一瞬间便成了尸体。

上中学的时候我的身体非常虚弱，跑了一百米都觉得晕头转向，身体上也出现了

很多蓝色斑点。不仅从小身体虚弱，有位法师还经常对我妈妈讲我的命短。后来我听到了他的这句话，把这句话一直放在了心里。虽然法师没说我能活到什么时候，我想也就能活到四十岁左右。但这件事情并没有给我带来恐惧与烦恼，而是更加督促我，让我加倍努力过好剩下的人生。

“别人都活到七八十岁，而我只能活到四十岁，所以我必须比别人加倍努力认真生活。”

由于这样的想法我把每一天过得很充实，有好几次因为劳累过度差点晕倒在地。但是过了四十岁之后发现自己还活着，就觉得自己该活的都活了，以后的人生可以不用太拼命，从此之后以坦然而平稳的心态来面对生活。活着的时候我还是会认真对待生活，但是有一天真的突然死去了也不会给我留下什么遗憾。所以活着的时候根本没有什么对人生特别的留恋或担忧。以前一直把死亡这件事情放在了心里，过了四十岁之后就把心态放得更加平稳舒心、轻松自在。

如果一个人进入了倒计时还能活一年的时间，那么我们会经常犯一个错误。那就是因为自己只能活一年的时间而一直感到无比伤感，却根本不会去想自己还能开心快乐的再活一年。所以活一天、两天、一个月、一年，其实这些并不重要。如果真的还能活一年的时间，那么与其天天愁眉苦脸痛苦万分，还不如把每一天过得比别人还要幸福。在所剩的时间里，可以知恩报德，赞美别人，对别人发发慈悲做好事那就再好不过了。如果按照这样的活法再活一年，那么你的人生真的是让人刮目相看。

我们觉得自己会永远活着，所以随随便便消耗着每一天。但死亡之神什么时候来到我们面前我们并不晓得。所以必须把今天当成人生的终点站尽最大努力开心快乐过好。也只有这样，明天突然死去了也不会给自己留下任何遗憾。

如释重负，泰然处之

随着年龄增长，身体开始越来越差，体力也越来越不足，有时候还时不时的腰酸背痛。随之对身体出现的毛病过分担心，甚至对死亡也会产生恐惧感。

“因为身体不好做了体检但对体检结果一直提心吊胆不敢查看，就怕得了癌症怎么办？”

最近得癌症的人越来越多，所以很多人身体一有不适就开始担心自己是不是得了癌症。那为什么最近癌症发病率越来越高呢？其原因之一就是人们的寿命得到了延长所以死亡原因中癌症的比重显得更高而已。因为癌症与其他疾病比起来治愈率偏低，这让很多人觉得癌症的发病率越来越高了。

另外一个原因是因为我们的不良饮食习惯，摄取污染的水和空气，另外加上精神上的压力，所有的这些因素都有可能导致癌症。我们有必要保持一颗平常心尽量不要让自己有精神上的压力，也要吃健康食品来降低癌症发病率。即使已经患有癌症，要是能够得到及时的治疗与管理那也可能痊愈。

不用一直因为过分担心自己得了癌症而忐忑不安。如果经常操这份不必要的心，不知不觉中感到身体越来越差，心情也开始越来越焦虑不安。这时候要明白，自己正在过分关注与担心身体的好坏。

“以前觉得我的身体永远都会保持健康。但是每个人年纪大了都将无法摆脱病魔缠身。”所以我们需要时常保持这种想法，不要太过分关注自己的身体，放下想要多活几年的念头。万一真的病了，也要放下“永远健康长寿”的贪念，才不会被病魔所困扰。

一位女性朋友对我讲她的老公在医院被查出来是胰腺癌晚期。

“刚开始医生告诉我们说我丈夫还能活三个月到六个月的时间。不知道是因为吃了天然食品，还是在医院接受了药物治疗，病情得到好转活着的时间已过六个月了。有些人觉得需要用天然食品来治愈，有些人则认为要按照医院的治疗方法进行治疗，我不知道下一步该用哪个方法来给他安排治疗了。”

实际上，关于治疗没有一个正确答案。有些人就是因为听了医生的话提前离世了，而有些人是因为没有听医生的话才导致了死亡。还有些人到山里生活之后便最终活下来了。相反，有些人到山里生活反而死得早。所以我们不能断定到底哪个是正确答案。如果你觉得难以做出选择，那就既要生活在离大自然近一点的地方，还要让他接受医院治疗就可以了。

但是必须舍弃一个想法，那就是痊愈。在目前的情况下不要太在意能活多长时间，要把心态保持轻松就行。原来医生说能活三个月到六个月，现在已经活过六个月了，这也算是一种成功。所以再活一个月也好，两个月也罢，要保持这样一种轻松心态。

“现在开始活着都是赠送的时间。还活着，就是一种感恩。”

“活一个月也好，两个月也罢，能再活十个月那就再好不过了。”

保持这种开心快乐与轻松愉快的心态，她的丈夫在这段时间也应该能感到幸福，这样她也才能感到幸福。但是如果一心想要给老公痊愈，万一痊愈失败丈夫去世了那她可能觉得“我付诸了这么多努力但他还是死了，是因为我选择的治疗方法不对老公才早早离开了这个世界。”会拿这种想法来折磨自己。如果丈夫喜欢到山里生活，那就让他到山里生活就可以了。但是如果一直在“大自然的生活”与“医院治疗”中摇摆不定，

那对后果肯定也会持有后悔之心。丈夫已经活了六个多月了，所以即使明天去世也不会留下什么遗憾，可以心平气和地对待结果了。

我能理解她想让丈夫痊愈的努力，但是我们的人生本来就没有永远。早晚有一天我们都会离开这个世界，只是离开的时间点不一样而已。把这个时间归纳为成功或失败的话，只会让自己一天天过得烦躁不安。

所以医生说的倒计时时间都已经挺过来了，这也算是一种成功。即便比医生说的时间再多活一天也不用给自己留下什么遗憾了。即使是明天、一个月或一年之后离开这个世界也都算是一种成功。

因为他已经克服了生命的局限，那么剩下的时间可以把它当做是额外赠送的，再多活一天也要保持开心快乐。所以给丈夫祈祷时也不能祈祷为“求菩萨救救我丈夫吧。”，而是“感谢菩萨。托您的福还可以多活这么长时间，我丈夫现在依然好好活着这已经让我很开心了。”要持以这种感恩之心，开心快乐得过好剩下的每一天。

人生不是你想活多长时间就可以活多长时间，活的时间长短其实也并不重要。即便是活了一天，也要保持好的心态这是最重要的。所以根本不用太在意自己还能活多长时间。能够让自己保持一份好心情，没准会让自己更加健康长寿。

得痴呆症，重温旧梦

有一句话叫“返老还童。”痴呆症是由于意识越来越模糊，意识世界进入无意识中而引发的症状。得了痴呆症，意识世界会停滞不前，无意识就像做梦般浮现在我们的脑海中。

我的父亲去世之前一直躺在房间里高喊：“孩儿啊，快去看一下水流啊。”父亲曾经从事农业方面的工作，所以老了也在想过去耕田的事。即便是在冬天也会说：“哎呀，马上就要溢水了，赶快堵水去。”这都是因为意识世界进入到无意识里，把过去的记忆就像看电影一样回顾才出现的症状。这也是痴呆症的特征之一。如果不知道这是痴呆症，那有可能会跟父母发生矛盾。

“婆婆今年八十六岁，一直想方设法回到过去，想找小学同学，还时常跟我提要去看看公公的坟墓。”

这位婆婆的记忆被无意识里得小时候记忆所影响而被无意识控制住了。所以她会喜欢讲儿时小伙伴和去世的丈夫。

小时候的回忆永存不朽。所以小时候经常哼唱的几首儿歌我们老了也不会忘掉。其实，在过去的回忆中给我们带来印象比较深刻的不是幸福的时光而是让我辛苦、痛苦的记忆。有一次碰见小学同学，大家都已过花甲了，那些女同学们还记得小学三、四年级的时候她们玩跳皮筋，男同学们拿小刀把皮筋给弄断的事情。甚至谁弄断的、在哪儿弄断的这些也都还记忆犹新。但是没有一个男同学还能记上这件事，都异口同声的喊冤：“我什么时候弄断了你们的皮筋儿？”我到现在还记得小学一年级的時候，

因为没有完成作业被老师挨打的事情。如果去问问老师，老师很可能已经忘得一干二净。

如果母亲喜欢讲小时候的回忆，就是因为她的意识世界模糊了，年纪大了开始怀旧才出现这样的症状。所以当母亲讲过去时，回应她几句话就可以了。母亲这时候神志不清才说出这样的话，所以只要想着“母亲年纪大了，怀念儿时了。”，附和她几句就可以了。这时候的母亲就像说梦话一样，根本没必要跟她斤斤计较而产生不必要的争执。

痴呆症还让人们在无意识里回到五岁、七岁的自己，时不时的让人们怀念母亲，也想见见父亲。有时还让我们回到八岁，想去见见儿时的小伙伴们。如果老人家说自己想见见小伙伴就该对她讲：“噢，原来您是想见老朋友啊！”，不应该说：“您那朋友都去世了还有什么好想见的？”。最好是再对她讲“行，咱们一起去见见吧。”然后带她在外面兜一圈然后回家就可以了。

下次要是再说想见见朋友，那也不用跟她再三责问，自己心里明白“虽然老人家是醒着的，但她的头脑是在做梦。”就可以了。即便是这样，我们要是不去应和她，老人家有可能还会伤心难过。

她的母亲说这些话，不是想让我们帮她解决问题。所以当她的婆婆讲“我想见见老朋友。”时，不用讲“我要不要联络一下您的朋友？”，而是只对她讲：“好的。妈，您想见朋友了？”就可以了。如果她的母亲还说：“我想去看看你爸的坟墓。”，她也不用对她说“要我陪您一起去吗？”，就说“好的。您想去见见爸爸了？”就可以了。

她要再提“想到坟墓去看看。”，就可以对她讲：“好的，明天或后天天气晴朗的时

候我们一起去吧，今天天气不太好。”或“今天有点晚了，等明天早上或后天我们一起去。”这样往后推迟，过段时间妈妈也忘了不再提这件事情了。

如果老人家还提这事，最好不要对她讲：“坟地在山顶上，您怎么爬上去啊？”等这些争长论短的话，而只要顺着她的话好好听她讲讲就可以了。也不用真的带她去看坟墓，更不要去反驳她的话，只要轻轻地对她讲：“好的，您去吧，爸爸应该也想您了。”或“年轻时您是不是很喜欢爸爸呢？”等这些话来跟她随意的聊聊天就可以了。

还有一个人曾经对我讲，她母亲得了老年痴呆症。当她的弟弟出国之后妈妈经常问她儿子去哪里了，所以对母亲的提问一直不知道该怎么回答她。

痴呆症患者很容易健忘，这也是痴呆症的症状之一。问了之后再问，然后忘掉，忘掉之后再问再忘掉。所以妈妈问你“我的儿子去哪儿了？”，你回答：“学习去了。”就可以了。要是问同样的问题二十遍，那就回答她二十遍就可以了。就像佛教里念念一千遍一样，如果问你一百遍，那就回答一百遍就可以了。我让你像念佛一样回答她是因为这样才可以保持积极心态。因为毕竟回答母亲的问题，比念佛还是少很多。念佛是根本没有人对你提问而是自己念一千遍，所以对母亲的提问完全可以把它当作念佛，回答十遍，二十遍就可以了，这样你的心里也不再纠结了。

第二次回答时，也不用长篇大论。比如说，她要是问你：“儿子去哪儿了？”你就简单明了回答她：“进他房间了。”就可以了。即便你这么回答她，老人家也根本不知道儿子到底去哪儿了。所以就像念佛一样简单回答她就好。

妈妈是在无意识中问你的，你也不用跟她讲具体的去处。其实你对她讲的有多详细或者有多真实这些都不重要，重要的是要去应和她的话。第一次回答她“在房间。”，

第二次回答她“在学校。”，下一次再问就回答她“去了江南。”，这一切她可能也都不记得。妈妈也不会一直问同样的问题，她自己问多了累了也就罢休了。所以只要理解妈妈，了解痴呆症的症状，就不会自讨苦吃了。

无论谁都希望年纪大了还可以保持头脑清醒，不得痴呆症。有些人问我“修行能不能让人不得痴呆症？”但修行了就不得痴呆症，这是一个毫无根据的说法。

得痴呆症有一部分是由于遗传因素导致的，或者过度使用神经系统时也会得痴呆症。虽然心态焦虑不安的人们得痴呆症的机率较高，但也不是修行了就不得痴呆症了。就像抽烟的人也不一定得癌症，同样不抽烟的人也不一定不得癌症。只是抽烟的人比不抽烟的人得癌症的机率相对来说较高一些。修行也一样。它可以让我们的心态保持平稳，也经常帮我们排忧解难。所以修行的人得痴呆症的机率可能比一般人较低一些。但也不是修行了就完全可以克服痴呆症了。

修行是想让自己幸福而做的，不是为了赚钱、为了升职，或者为了健康。当然，修行了你可以保持平稳心态这会对身体起到积极作用，做事也可能做的更出色。比如说打高尔夫球，修行的人可能比焦虑不安的人打得更好；射箭时也会比情绪不稳定的人射的更准；开个小店时也会比心浮气躁的人经营的更好，对客人也会更加亲切。但是这些都只不过是修行得来的一点微小得变化而已，而这不是我们修行的根本目标。

修行让我们不管处在什么样的环境里，都能以积极心态面对生活。健康也好，或生病也好，生病了就把它想成“身体早晚出毛病。”就好。我们需要持这种积极心态来面对生活。得了痴呆症也不要过于痛苦，而是要接受它，并且需要用智慧去面对它。

面对死亡，一笑了之

我们为什么会恐惧死亡？因为我们死了以后就不可能再拥有曾经拥有的一切了。死了之后，对别人、对自己也有可能还会留下很多遗憾。这些都会让我们对死亡产生恐惧感。由于害怕死亡，所以为了克服对死亡的恐惧心理，还出现了一些转世的故事。死亡不是我们人生的终点。很多人觉得死了还有来世，或去一个更好的地方。这种想法可以让我们减轻对死亡的恐惧感。

是否真有来世，其实并不重要。这种说法也是为了让世人摆脱对死亡的恐惧感才出现的，明白这点才是最重要。如果一个人死了之后完全消失了，那可能对于留下来的人来说是一件非常难过的事情。假设逝者能够到一个更好的地方去生活，那可能对活着的人来说是一个很大的安慰。所以对来世的说法，根本不用去分辨真假，而是看它是否能为活着的人带来好处就可以了。从这个层面来看，可能来世对我们带来的好处比坏处多得多。所以人类在几千年的历史发展过程当中，对于死亡想出了很多可以克服恐惧的说法，所以这种说法是完全可以接受的。

当然，要是过分强调这些说法，就会带来负面影响。比如说，售卖到天堂的门票；或者四十九斋时费用用的过多，这些可以说是以宗教的名义利用人们对死亡的恐惧感来想赚钱的欺骗手段罢了。

从修行的角度来说，对死亡的恐惧感也只不过是一场梦。如果我们可以摆脱对死亡的恐惧感，而把死亡当作一件再自然不过的事情，那么是否存在来世，或死了能不能转世这都是一些毫无意义的事情。因为没有对死亡的恐惧感，这些由于恐惧感而出现的说法都是如梦般毫无意义。就像做梦也有好梦与噩梦。不过当我们从梦里醒来，

不管是好梦还是噩梦，我们很清楚这一切只不过是一场梦而已。如果我们把恐惧的本质给看透了，那么这些恐惧带来的问题也都将会消失。这种说法我们也把它称为“超越生死”。这句话不是说我们会不会死，而是告诉我们，我们必须从生与死的错误的认知中清醒过来。

佛教里也有转世的说法。比如说，人死了之后会到极乐世界，还可以转世，但是这些说法都是捕风捉影，毫无根据。每个宗教的说法也都参差不齐，这些说法可以说是空口无凭。所以拿这些说法来辨别它的真假，可能到了最后也得不到什么结论。

“即使做了一些坏事，只要到神圣的恒河去洗一次澡，就可以把自己所有的罪全部洗掉并且在天堂可以得到转世。即使多做些好事，如果不到恒河去洗澡，根本不可能在天堂转世。”

这是佛陀在世时大部分印度人都深信不疑的一个传说。所以大部分人都会到神圣的恒河去洗澡。如果活着的时候没有去洗，死了之后尸体也要浸湿在河里之后再拿去火葬。他们相信，这样才会让逝者在极乐世界得到转世。

有一个人对这种做法半信半疑，问了佛陀这个传说是不是真的。佛陀听了之后，没有明确告诉他真假，而是面带微笑对他说了一句话：

“如果这个说法是真的，那么最先上天堂的就是活在这条河里的鱼。”

这句话的意思是如果一个人在这条神圣的河里洗澡就可以上天堂，那么最先到天堂的可能就是一直活在这条河里的鱼了。从这句话我们也可以悟出一些道理。

佛教的教义当中有轮回这一说法。如果一个人贪心妄想，死了之后将会变成一头猪；如果一个人愚不可及就会变成一只牛；如果一个人毒蝎心肠就会变成一条蛇。但

是难道猪真的是那么贪心吗？猪跟别的动物一样，饿了就吃，饱了就不吃。如果另外一只猪过来吃这只猪吃不完剩下的猪料，猪也不会不让另外一只猪吃它吃剩的猪料。但是人就不一样。自己已经吃的很饱了，如果身边还有人饿着肚子也不把自己剩下的粮食分给他们。所以可以说人比猪更贪婪自私。虽然说狮子凶猛，但是只要它吃饱了，即便眼前有一条兔子跑来跑去也不会去捕食。

“一个人贪心，下辈子会变成一头猪。”这种说法是因为猪吃东西的时候会发出咕噜声觉得它的吃相很贪婪才说出的这么一句话。实际上，一个人死了之后会不会变成猪其实谁都不知道。这些说法是来自于印度教。但是在韩国的宗教里，佛教徒占九成以上，把这种印度教思想误认为是佛教，这就是来自于错误的宗教信念。

有一位老奶奶曾经对我说，有一件事情让她非常担心。

“虽然我每天都在认真祈祷但我觉得我的愿望不会得到实现。”

“您祈祷什么呢？”

“我的孙女现在高三，马上就要考高考。所以为了让她考上好大学，我最近认认真真求菩萨呢。”

“可以啊，这有什么担心的吗？”

“我孙女她是基督教信徒。”

老奶奶是天天求观世音菩萨让她的愿望得以实现。但孙女却是基督教信徒，老奶奶觉得她每天对观世音菩萨祈祷根本无济于事。听完她的话，我对她说了一句话：

“这您根本不用担心，观世音菩萨还能跟您一样吗？”

大慈大悲的观世音菩萨不会因为上高三的孩子是基督教信徒而不是佛教信徒斤斤计较。如果连这种事还争长论短，那能称得上是观世音菩萨吗？人们信宗教时，按照自己的标准把上帝或佛陀当成俗人，经常把他们拉下马。

所以死了之后到底有没有天堂，这也就不必担心了。如果真有极乐世界，你要是活得坦荡就可以去，即便真有地狱也不用担心自己会下地狱。

所有问题的关键在于怎样过好当下。如果把今天过得好，那明天也会一样好事连连。如果今天只想不劳而获，还希望明天更好，那只是在做一场白日梦一样。做了坏事下地狱接受惩罚是理所当然的。但是做了坏事还不想接受惩罚，反而想去极乐世界，那这种人只能说是心术不正了。做了坏事还想去极乐世界不想下地狱，这就像是种了腐烂的种子一样，种子都腐烂了还想收获丰硕果实，确实是一场无稽之谈。

如果真的是基督教信徒，那更不用担心自己的死后去向。去天堂还是下地狱都是上帝给你安排，你只是服从他的安排而已。所以有信仰的人不用过分担心自己的生与死。如果是佛教信徒，知道一切唯心和自业自得的道理，今天开始摆正好自己的心态就可以了。这样就根本不用担心明天发生的事情了。

不生不灭，不增不减

“长生不老。”这句话隐藏着不想跟自己结缘的人分离的含义。很多人觉得即便生活在猪圈一样的地方也觉得还是活着较好，或者再痛苦万分也不想离开这个世界。所以每个人都想活到自己的子女结婚、生孩子，甚至还希望活到孙子上大学、结婚生子。

每当见到身边的人去世，我们也不得不面对死亡，也感到对人生的虚无与对死亡的恐惧。有一个人曾经这样问我：“肉体与灵魂是不是同步消失？如果真的是一切都将风流云散，那活着还用得着付诸努力吗？”有个人还问我，当他每次见到骨瘦如柴，连一口水都很难咽下去的家人，就想到“是不是肉体与精神会同步消失，如果两者都将消失，那是不是活着的时候根本没必要活得这么拼命呢？”。

当我们面临死亡时，身体慢慢消瘦是再自然不过的事了，其实这也不是一件坏事。因为当我们死了之后，身体消瘦了抬棺材的人也觉得抬起来更轻松；火葬的时候也不会浪费太多能源。当一个人油尽灯枯、烟消火灭，再到临终时还可以保持头脑清醒那就是最好的死法了。

《般若心经》中有一句话叫“不生不灭”。这句话不是指永远不变，永远活着；而是指无生灭变迁。

去看大海时，还可以看到海浪。海浪不断地掀起又消失。但是当我们看到一片大海时，眼睛里看到的只有海水的荡漾。就像大海一样，如果贯穿整个历史来看，就没有什么生与死。但如果是一个一个细看，肯定看到波浪的掀起与消失，就像人生的生与死一样。这只是一个认识的问题，而不是实际存在的问题。

有个四五岁的小孩在碗里放冰块，出去玩了两个小时回来发现冰块不见了只见到了水。孩子看到水肯定会问：“妈妈，我放的冰块呢，碗里怎么只有水呢？”这时候如果妈妈知道这个原理，就可以给孩子讲讲冰块变成水的原理就可以了。

我们就像这位小朋友一样，以生与灭的观点来对待这个世界所以才出现“生时乐，灭时悲。”这种说法。如果我们从整个过程来看，这都只不过是一种变化而已。所以叫“不生不灭。”即无生灭变迁。

其实尸体腐朽与新陈代谢是一样的。新陈代谢就像一棵树上的老叶子掉了新叶子出来一样，新陈代谢让我们根本感觉不到细胞在不断更新。身体迅速腐蚀就像秋天的树木一样，叶子都掉下来了那棵树也算已经枯萎了。其实这只不过是一种变化而已，能看见就说是活了，看不见就说是死了，之前没见过的出现了就说是诞生了。

我们的心有时候突然冒出一种想法。这种想法也就昙花一现，到了最后也就烟消云散。即便我们约定“相爱一辈子”，随着时间的流逝这种爱意也会渐渐消失。如果觉得心是一成不变的，或希望心态始终如一，恐怕这都是荒诞无稽的说法罢了。不是因为变了才痛苦，而是因为不想变才备受痛苦。

如果明白变化是一件理所当然发生的事情，那么一旦遇到变化，也不觉得那是一种痛苦。就像大海中的波澜掀起又消失一样，要知道这世上存在的所有东西有一天都会消失。当你对这些变化放下执念时，才不会对生与死感到大喜大悲。如果完全明白了这个道理也就不会再有恐惧心理和任何遗憾。老去或死亡都只不过是一场变化而已，我们对它根本不用感到恐慌不安。

善待他人，善待自己

据统计，在韩国每天大约有四十多个人选择自杀来结束自己的生命。尤其是充满希望与挑战的十几岁、二十几岁的年轻人的自杀率越来越高，这也给我们的社会带来了很大的冲击。之前我是一直在佛寺做了即问即答演讲，后来知道韩国年轻人的自杀率正在不断增加而让很多家长感到痛苦万分，这时我才感觉到问题的重要性，便开始在大学和区政府针对学生与老百姓做了演讲。

到底是什么原因让他们如此轻易放弃自己宝贵的生命呢？个人观点来看，应该是来自于“对自我的错误认知”。

我们喜欢把自己设计成一个形象：

‘我是一个这样的人。’

‘我应该成为一个这样的人。’

‘我想成为这样的一个人。’

不管别人怎样评价自己，每个人对自己的形象都持有一个主观的设计。我们喜欢把它称为自我、自我形象或自我认知。我们一般喜欢把自己定义为“我是一个这样的人。”塑造一个想象中的形象，觉得这个想象中的人正是自己本人。

问题在于自我定义的形象更优于现实中的自己。最近的普通家庭一般也只要一两个孩子，所以一大家子人都宠着孩子。这些孩子们一般都有公主病、王子病，对自己的自信过剩，把自己评价的过高。不过每当自我形象与现实中的自己有冲突时，就会发现现实中的自己其实没有想象中的那么优秀，这点很容易让他们感到垂头丧气。

想象中的“自我形象”与每天吃饭、生气、发火、悲伤的“现实中的自己”存在着很大差异时，对现实中的自己产生各种不满。刚开始只是觉得自己是一个微不足道的存在，这种想法日积月累就根本不想把自己展现给别人了，也不想出门把自己关在房间里。有些人甚至有了极端的想法，觉得“像我这样没有用的人要从这个世界消失。”，最后就选择自杀。想象中的自我形象谋杀现实中的自己，这就是自杀。

我们还喜欢对别人制定一个想象中的形象。假如对爱人制定一个这样的想象中的形象之后发现，现实中的爱人根本无法变成一个符合我所定的想象中的形象的人，那就对爱人开始产生不满，甚至讨厌或憎恨对方。这时候想跟对方分手而对方却不同意分手，这就很可能让他们做出一个极端的选择，就是谋杀。自杀和谋杀的动机都来自于拿想象中的形象去否定现实中的自己或别人。

谋杀与自杀都经过同样的过程。不接受现实中的别人（自己），而是把自己的想法当作一种标准，随后就觉得“别人（自己）该这样但现实中的人并没有达到自己定的标准，所以别人（我）是坏蛋，像别人（我）这种坏蛋就该滚蛋。”刚开始只是讨厌对方、厌恶对方，这种感情发展到一定程度就成为“不要出现在我的眼前。”如果对方还不想与自己分手，那就产生不要让对方（自己）出现在眼前的危险的想法，便有可能对对方（自己）实施谋杀（自杀）。

自杀与谋杀同样都是犯罪行为。但自杀是没有伤害到别人所以没办法定罪而已。更进一步发展就成为“如果是我一个人死就很冤，让你们也跟我一起死。”，这就是所谓的随机杀人行为。

如果想彻底解决自杀问题，那就是不要过分执着于想象中的自我形象。不要把想象中的形象定义为标准形象，要求现实中的形象达到这个标准。要明白想象中的形象

只是一个虚拟的形象必须果断舍弃。当接受现实中的自己时，所有问题都会随即消失。

比如说自己说话说得不利索，或视力不好，或学习不好，无论自己有什么样的缺点，我们都要去接受这个不完美的自己。这就是现实中的真实的自己，要去珍惜这样一个现实中的自己。一块儿石头不是大了就好，小了就没用。能够接受现实中真实的自己也算是一种爱自己的表现。

当一个人不能接受现实中的自己时，便开始讨厌自己，虐待自己。为了解决这个问题，我们先要从接受自己开始。如果想说话说得利索，那就练习说话就可以了；如果走路走的不稳当，也可以从走路开始一步一步练习就可以。如果是从现实中的自己出发，即便是进步了一点点，也会觉得很有成就感，从而也开始对自己充满自信。相反，如果从想象中的自我形象出发，即便现实中的自己进步了很多，但由于没有达到想象中的自我标准，所以对自己永远得不到满足，最后感到挫折与绝望。

目前很多中高等学生和大学生的心理上的压力比大人想象的还要大。因为周边的人对他们有太多要求，为了让自己满足这些要求，给自己定的标准设定的很高，并且不断想让现实中的自己能够符合这个标准。但每当现实中的自己达不到这个标准时，就容易感到失败感，从而轻易放弃自己。所以从这种角度来看，父母或老师对孩子们一直要求不断努力和进步，这未必是一种好的教育方式。

“挺好，不错，这就很好了。”

要经常对他们讲一些肯定他们的话。大人要减轻这些青少年与年轻人肩膀上的负重，帮助他们能够轻松自在的心态面对生活。

健康心理，从小抓起

如果一个人自杀的个人原因来自于给自己定过高的标准，那么社会原因就是家庭和社会给这种不稳定心理起到了种子浇水的作用。所以防止自杀的解决方案也可以从这些原因中去找。

在家庭中对孩子影响最大的是父母的情绪不稳定。如果父母的情绪不稳定，孩子们也会理所当然的产生不稳定情绪。孩子们在遇到困难时，容易坚持不住、最后导致放弃自我。

为了让孩子保持稳定心态，首先妈妈的心要保持平稳。如果妈妈想保持一种平稳的心，首先是丈夫要对妻子加倍关爱，社会也要给孩子的妈妈创造稳定的大环境。妈妈要知道“对孩子来说，妈妈是一个上帝般的存在。”，要做好为孩子牺牲自己的准备。如果妈妈保持这种心态与想法，孩子就觉得妈妈是自己的精神支柱，从而容易形成平稳心理，即便遇到困难也不会一蹶不振。

对孩子也不要从小过分督促好好学习。如果整天对孩子喋喋不休、唠唠叨叨，孩子的心会感到无比压抑，容易患得精神上的疾病。即便孩子真有精神疾病的遗传基因，如果能给他创造一个稳定的环境，那这种遗传基因也没有机会发展成疾病。最近很多父母拿学习成绩来给孩子施加太多压力，所以很多孩子在进入青春期或入学考试时容易患得精神上的疾病。如果对孩子期待没有那么多、要求也没有那么多，孩子的发病率也会从而大幅下降。

学校也必须具备一些能够引导孩子们正常心理的一些教育机制。孩子们在上小学，

中学、高中时，安排心理咨询师经常跟孩子们进行面谈，帮助他们排忧解难。也可以让一些病情较严重的孩子们及时得到治疗。

第三，现在我们的社会处于一个弱肉强食的时代。以前大家都是互赢互助的共同体生活，现在人们的自我意识很强，不够坚强就很容易从这个社会中淘汰而感到挫败感，最后有可能选择极端的方式来结束生命。

每个人都要明白自杀的冲动也是一种精神上的疾病罢了。我们一般觉得只有肉体上的疾病才是病，心理上出现的问题就不把它当做疾病。这是因为即使一个人的心理处在不稳定状态，如果他们的身体是没有出现任何问题，那么大部分人则根本意识不到心理上出现的这些心理疾病。所以如果有些人心理出现了问题，我们经常会对他们讲：“四肢健全的人，怎么会这么打不起精神呢？”

如果一个人在看电视时，看到了一些感动的画面而热泪盈眶，这时没有看到这个感动画面的人就很容易认为落泪的人“不正常”。别人看待一个心理出现问题的人觉得这个人从表面看起来跟正常人没有什么两样，但感到自杀冲动的人就不知不觉中已深陷其中了。所以与他们与别人其实处在两个不同的世界。有些人在梦里被强盗追赶，睡梦中急忙高喊“救命啊！”，但旁边没睡的人看来这只不过是一场梦而已。

有些人一直嘴边挂着“想死”，但并不是说想死了马上就会死掉。这只是当时那个人心态的一种表达方式而已。如果换了一种环境，这个心态也会随即得到改变。但是别人就觉得你说的这句话只不过是一句口头禅而已，感觉不到问题的严重性。所以我们不经意间会对这些人讲：“你老说想死，我看你到现在还没死呢。”，“想死就赶紧死啊。”万一这个想死的人真死了，那么家人可能就觉得这是他们的错，随之内心也会产生负罪感。

如果一个人对身边的人说“想死掉”，这句话其实蕴藏着这样的一个含义：“我现在处在一个绝望透顶的情绪当中，但我还是想活。”这也是一种给别人发出的这个人想活下去的信号。所以如果听到有些人说“想死”，那不能对他们不理不睬或对他们讲“想死就去死啊。”这些话，其实他们需要更多的关心与关爱。虽然他们不是真的想死，但他们的心态处在一个绝望的状态中。所以我们要极力帮助他们、鼓励他们，让他们能够摆脱这种坏的想法。

这时候最好的方法是转移话题。如果你对对他们讲：“你不要老说这种不吉利的话，要勇敢地活下去。”这些话其实对他们来说起不到一点作用。一个人只要深陷在自杀的泥潭里，那你再怎么给他加油、助威，这可能对他来说是一句无用之话。这时候就需要转个话题对他讲：“上次我们一起看了电影，你还记得吗？”以这种方式转移话题，深陷泥潭中的自杀念头可能就会逃之夭夭了。

当一个人感到郁郁不乐时，如果别人来电话了或有人到访，可能这种想法一瞬间就无影无踪了。但是一个人独处时，可能就越来越深陷在这种悲观情绪当中。这时候转个话题跟他聊五分钟、十分钟，足以让他完全摆脱这种悲观情绪。“到我这儿来吧，我请你吃顿饭。”，可能我们随随便便对她讲的这些话，其实对他来说，完全可以让他们换个心态、换个想法，从而从自杀冲动中解救自己。

如果一个人经常说“想死”，就被我们认为性格懦弱，这是他的口头禅。所以我们经常会想：“想死这句话已经成为他的口头禅了，不说都难。”，或“是不是想让我请他吃饭才说出这些话？”，从而失去能够解救一个人生命的机会。

听听那些动过自杀念头的人们说的话，有时候很小的一个契机就完全改变了他们对生活的态度。有个人讲自己原来想着到山上吃药自寻短见。结果到了山上才发现

那里有人。所以他到了一个更偏僻的地方，结果又看见有人在那儿采药。他就一直在山里转来转去找个没人的地方，这样下来时间久了自杀的念头自然而然就消失了，自己又从山上爬下来了。

还有一个人爬到山上想自杀时，突然眼前出现了一只猛兽吓一大跳，高喊“救命啊！”转身就溜之大吉了。这时候高呼救命是人类的生存本能，不知不觉中自杀的想法也就不见了。不知道这个道理，有些人听到这个故事会说：“你不是说想死吗？怎么会逃跑呢？”如果身边的人能够持续关心他们，给他们创造一种崭新的环境，这种极端的念头也很可能完全消失了。

如果一个人感到自杀的冲动，最好马上先到医院去咨询。这种心理疾病尤其在换季节时发病率会上升。所以换季时一定要加倍小心。如果稍有不适就赶紧吃药。还有自己一个人独自待在房间里也容易出现自杀的念头。所以最好让自己多出去活动一下。徒步、早练、或去洗澡都是一个改变心情的好办法。

如果积极接受治疗也可以得到完全治愈。但如果不及时接受治疗，让它成了一种慢性疾病，即便渡过了生死关头，这种心理疾病还会反复再犯，最终也有可能让自己丧失生命。所以一旦发现症状，早期治疗为佳。

第三章 难过三天，行若无事

分手离别，干脆为好

父母在我们身边时，我们容易忘记父母的健在是一件多么让人欣慰的事情。等父母去世了才开始后悔他们在身边时没有好好去孝顺他们。当丈夫或妻子在身边时，也不会感激他们的陪伴，反而经常表示不满而指责对方。子女也是一样的。当孩子健康成长时，希望孩子能够好好学习。当孩子学习学得好，又希望他们更上一层楼。我们习惯于只看别人的不足，经常指责别人，埋怨别人。等他们不在我们身边了，才恍然大悟、痛苦万分，责备自己。所以我们不但不去感谢别人，还抱怨别人、憎恨别人，等这个人不在身边才开始对自己的无知伤心欲绝。

曾经有一个人对我说起意外交通事故离开这个世界的未婚夫便泪流满面。

“生前她的未婚夫对一些老人与孩子们给予了很大的帮助，也做了很多善事。不过当时我觉得他做的那些事并没有考虑到现实生活，一直对他埋天怨地、喋喋不休，从而给他带来了不少伤害。随着时间的流逝，这件事情让我越来越感到内疚。现在他这么一走，随着时间的流逝，对他的负罪感也越来越强烈，有时觉得都是因为我，他才早早地离开了这个世界。”

就像这位一样，当别人陪在自己身边时我们不去珍惜，天天怨天尤人。等他们离开了自己之后才开始后悔自责而折磨自己。那么死去的人真的是因我而死的吗？其实不然。只不过是我們自己回忆过去，便感到沉重的负罪感罢了。

负罪感也是自己给自己的，怀念也只不过是我自己的情感。与那些死去的人没有什么关系。所以不要再对亡者有任何怀念之情与后悔之心，最好是以轻松心态保佑逝者一路走好。

父母过世后哭天喊地的一般都是那些不孝之子。当父母还健在时不经常回家探望父母，等去世了才觉得忏悔不及，嚎啕大哭。孝子是平时父母在身边的时候该做的都做到了，所以父母去世了一般都不会痛哭流涕。等父母去世了给他们准备再大的坟地或再多的祭品都没用。父母在的时候，陪伴在他们身边是一种孝道，等父母要离开世界了跟他们安静地告别这也是一种孝道，可以称得上是真正为父母的荐度。即便还留下了遗憾与后悔，也要为自己、为去世的父母好好活着。

世上没有恒古不灭的东西。我们活着的时候也得各种疾病。哭不会让病情得到好转，也不会让一个死去的人转世。所以当父母身体不好，万病身缠时，就要给他们多做一顿饭，多做一次家务，多给予他们一些快乐。如果父母病了，还整天担心“万一去世了怎么办？”天天泣不成声，父母肯定更难过。即使父母明天要过世，今天还是要让他们保持快乐心情，这才是真正的孝道。

曾经有个人对我讲，十年前发生了一场事故，她的母亲去世了。直到现在，一想到母亲就以泪洗面。她问了我一个这样的问题：

“我祈祷妈妈可以往生，极乐世界是否真的存在呢？”

我对她讲了圣经里的教义：“信的人有福了。从此以后天堂就属于你”。别问有没有极乐世界，如果你相信妈妈去了极乐世界，那就是为你自己，为你的母亲造福。因为如果想到去世的妈妈下地狱了那么她的心里肯定不舒服，如果想到妈妈去世了什么

都烟消云散了又觉得心里空荡荡。

即使在梦里见不到母亲，也不用依依不舍。如果一直对死去的人念念不忘，那亡者的灵魂也无法离开。但只有灵魂没有躯体，这个灵魂就变成了游魂，也就是所谓的无主孤魂。所以必须对死去的妈妈说一句再见就把她果断送走，这样她的灵魂才可以得到安息。

前不久，有一位母亲因为她的孩子离世了，心如刀割、撕心裂肺。把孩子先送走，父母悲痛的心情肯定是一言难尽得。不过即便是这样，也要跟孩子告别，把他送走。我让他跟孩子说一声再见，她便泣不成声、泪流满面，说了一句“再见了，孩子。”之后痛哭流涕。

虽然送走孩子不是一件容易的事，但是再怎么痛不欲绝也要像咬一口脆脆的饼干一样，对孩子讲一句再见之后转身走人。如果一直对死去的孩子藕断丝连，孩子的亡灵就不能安心离开这个世界了。如果活着的人一直沉浸在悲痛之中，那死去的人也得不到灵魂的安息。

丈夫去世也好，子女或父母早早离世也罢，等葬礼结束了就要笑着对他们说一声再见。之所以我们与亡者离别时不能干脆利落的说声再见，才要烧掉他们留下来的遗物。如果我们可以对他们说一声再见之后斩断留恋之情，那么死者用过的东西其实我们还是可以继续用。大部分人一见到死者遗物就感到痛苦万分，所以只能以这种方式让我们摆脱痛苦。

活着的时候要对周边的人尽心尽力，去世了就不要在感情上有任何拖泥带水，要干脆利落地把他们送走。但是在他们活着的时候，我们经常让他们操心劳累，去世了

又哭天喊地的不让他们的灵魂得到安息。其实祭拜也不是为死者而办，而是为活人举行的。荐度斋也同样是为我们这些活人做的。如果一个人去世了之后我们不再对他依依不舍，死者的灵魂也会很快离开这个世界。当我们毫无留恋的能够从心里把他们送走，才算得上是一种真正的超度。

忘掉忧伤，摆脱痛苦

“14年前，儿子先走了。儿子才活了9个月，那会儿正开始叫妈妈。当天中午，我把孩子哄睡了之后我和丈夫在客厅玩得高兴，突然觉得孩子该醒了怎么没听他吱声，赶紧进房间才发现孩子那时已经死了。”

一位母亲回忆十四年前去世的孩子时泪流满面。把幼小子女先送走当父母的人肯定生不如死。虽然都已过去十四年了，每当想起孩子还是会痛哭流涕。就像这位母亲一样过了这么长时间了还是对孩子念念不忘，这就是一种“自我束缚”。

如果把过去的事情像放电影一样浮现在脑海中，就会出现与当时孩子死的时候相同的感情。从而泪如泉涌、哽咽难言、心绪难平。这时如果转移注意力与话题就可以从“自我束缚”中摆脱出来。但如果再想到死去的孩子就又被回忆“束缚”而感到悲痛欲绝。

有一位妻子因为丈夫死了痛苦万分。其实也不是因为丈夫死了伤心，而是因为被“丈夫去世”这一想法“束缚”了才会如此难过。给去世的丈夫筹办葬礼的时候，如果见到津津有味的美食，在想这个美食的这一小段时间里就感觉不到难过了。因为这段时间里不会去想丈夫去世的事情。但是再过一会儿，重新想到丈夫去世的事情，那么又开始悲痛万分。所以不是死亡给我们带来悲痛，而是我们拿这件事情自我束缚才感觉到十分痛苦。所以当我们放下这种执念，马上就能感到心情舒畅。十四年前失去孩子的这位母亲也是因为当时受到的打击过大，一直到现在无法从孩子死亡的这件事情中摆脱出来。

因为当时孩子死的时候，自己还在客厅玩乐，所以到现在还处于自责的“束缚”当中。当时她以为孩子在睡觉但最后意外发生了死亡。虽然不知道确切的死因，但有可能是心脏麻痹而猝死的。即便这个孩子当时没死活下来了，也因为得心脏疾病的机率相当高。死的时候才9个月大，所以孩子后来也没有经历心脏疾病带来的痛苦，孩子父母也没有因为孩子的健康一直难过。如果这个孩子是上小学或中学的时候死的，那给父母带来的悲伤可能比现在大很多。

孩子的死亡不是因为父母犯了错误或给孩子盖被子时不小心捂住才导致死亡的。孩子的死亡可以说是一种自然死亡，没必要为孩子的死亡深感愧疚。“孩子与我们的缘分尽了。”，“孩子，下辈子一定要健康幸福的活着。”应该要持有这样一种心态，放下执念为孩子祈祷。

逝者安息，生者如斯

“我的长子是睡觉时猝死的，给孩子火葬当天我的子宫出了血，到医院才发现怀了第二胎了。虽然怀孕了，但因为孩子的死亡给我带来太多悲伤与痛苦，根本没有办法去顾及到胎中的孩子。所以老二比其他孩子更敏感，感情起伏比较明显，我知道这都是因为我，所以对老二比别的孩子照顾有加，但有时候还是感到心有余而力不足。”

虽然失去孩子让一个母亲感到悲痛欲绝，但事情已经发生了再怎么伤心也无法挽回过去。如果当时这位母亲没有沉浸在失去孩子的痛苦中，其实可以让第二个孩子更健康快乐的活着，所有的这些可以说是自讨苦吃，自作自受。

如果妈妈在怀孕时，一直处于抑郁状态，很容易让腹中的胎儿患有神经衰弱或抑郁症。如果怀孕了还一直为死去的孩子伤心欲绝，那么对腹中的胎儿就太不公平了。所以现在开始为了次子也要忘掉过去，面对现实。

自己要明白“是我自己没有明白佛陀讲的‘宁受第一箭，绝不受第二箭’这句话的含义。”

自己反省自己的过错之后就不要再犯同样的错误了。对死去的孩子从心底里跟他说再见把他送走，并且对次子也要以理解之心相待。

“作为妈妈，我一直左右彷徨没有好好的去保护好我的孩子。每天我都要为孩子祈祷。”

我不是要你肩负着对孩子的负罪感。因为当时并不晓得不应该带着忧伤抚养孩子，这也不是你的错。所以当后来知道了‘原来我的无知对孩子带来这么大的伤害，那么即

便孩子再让我难过我也要自己承担后果。’当有了这样一种心态，再看到孩子就不会再对他生气发火了，以理解之心包容孩子，也会反省自己。

虽然失去子女让人感到惋惜，但是如果一直深陷在悲痛之中，还会给自己带来第二次、第三次的伤害。有一位妈妈问我关于长子死了之后祭拜的问题。

“6年前的有一天早上，想要去叫醒高一的大儿子进他的屋才发现孩子死了。由于她感到伤心悲痛，想每年都给孩子安排祭祀。但每次为了给他祭祀去买东西的时候又觉得心如刀割。给他安排祭祀，小儿子又不愿意给死去的哥哥磕头，所以对祭祀这件事真不知道办的对不对。”

刚才这位母亲讲了当她每次安排祭祀的时候就觉得心痛。那每年都要给死去的哥哥磕头的孩子当时应该是一个什么样的心情呢？每年祭祀之日，就会想起自己死去的哥哥，还要去面对准备祭祀时伤心欲绝的妈妈。即便这样还要执意安排祭祀，这只会给其他子女种下悲伤的种子。儒教里也讲对一个没有结婚而幼小的逝者是不给安排祭祀的。

如果您的大儿子是晚上睡觉时死的，那这个死亡根本没给孩子带来任何痛苦。其实真正痛苦的人就是您。您可能觉得也没带他去看一次病，早上才发现孩子不省人事了，所以觉得悲痛伤心。您想为大儿子安排祭祀，这也是因为您自己难过才想到给死者安排祭祀，其实与死者没有任何关系。就是因为母亲对死去的孩子还心存愧疚，所以想方设法为死去的孩子做点什么。

假设孩子当时只是脑死而十年以上躺在医院，那么你会有什么样的想法？现在觉得什么都想为他去做。但万一孩子真的是一直躺在医院，那母亲的心态肯定与现在大

有不同了。

所以要保持一种‘不再去折磨死去的孩子。’的想法，要摆正好自己的心态不要一直耿耿于怀。如果一直放不下对死者的眷恋每年安排祭祀，那也算是对自己的折磨。母亲要打从心底里放下死去的子女，才能让其他孩子健康成长。这样才不会让自己再中第二、第三支箭。

难过三天，斩断眷恋

不管出于什么样的理由，必须要斩断对死者的所有眷恋。这样死者不管到极乐世界、还是在天堂、或者投胎转世，他的灵魂才能得到安息。但是众生根本无法立即切断所有悲伤。所以才会办三日葬，让我们伤心三天的时间。有名人士去世了，所有人都沉浸在悲痛之中，那些人们从悲伤中醒过来可能三天万万不够，所以还有五日葬、七日葬。

即使再难过，葬礼结束了就要忘掉悲哀，保持笑逐颜开才会给自己带来好运。不管死者是谁，都是一样的道理。以后如果我法伦死了大家也不要哭哭啼啼，应该要想着“这位师父死的真好。”如果万一我是发生交通事故而死的，那么就要想“师父天天东奔西跑，最后还是死于交通事故了。”，然后就要马上剪掉对我的思念。

前几天，有一位女士来我们佛寺给自己三十多岁死去的丈夫进行祭祀时抱头痛哭。我见到她难过便走过去对她说了几句。

“嫁个好男人过好日子吧。”

这位女士听完我话感到很惊讶。

“师父，您说什么话呢？”

还瞪了我一眼。

“您哭了丈夫会回来吗？”

“不会！”

“您不是还有一个一岁小孩吗？妈妈每天难过，孩子也哭着长大；妈妈每天开怀大笑，孩子也会开心成长，您说您是该继续伤心呢，还是开心快乐的过剩下的日子呢？”

“要开心。”

“如果碰上其他男人让自己过得开心，孩子自然而然也会快乐地成长。但妈妈一直伤心欲绝，痛哭流涕，孩子的心中也会充满悲伤。从孩子的角度来说，最重要的是自己的妈妈不管跟谁在一起每天都可以保持快乐之心。如果您真的是爱自己的孩子，你是该继续哭呢，还是笑呢？”

“要笑。”

“作为母亲，一旦有了孩子不管发生什么样的事情，都要把孩子放在第一位。虽然丈夫去世了，但也一定要先考虑到孩子。如果真的爱自己的孩子，面对自己的孩子时就应该面带笑容。所以我建议您如果真的笑不出来，即便是去交新男友也要保持快乐之心。这是一个比伦理道德更重要的问题。”

大约过了三天左右，有一位信徒对我说他看到了一个很吃惊的场面。

“那位前几天丈夫刚刚去世哽咽难言的年轻女子，您对他说了那些话之后当天下午，我的妻子看到她跟她母亲开开心心正在购物。您到底对她说了些什么话呢？”

即使是丈夫死了，如果天天以泪洗面，这是对自己人生的摧残与折磨。丈夫死得早只能说这是他的命，这根本不是她的错。所以对这件事情她根本就不用感到负罪感。

妈妈保持快乐，孩子才能健康成长。如果妈妈一直沉浸在痛苦之中沉迷不悟，对孩子的心里也会造成负面影响。子女长大成人了，就要离开父母。如果子女小时候妈妈一直伤心难过，等孩子们长大成人了就无法脱离父母独立自主的生活。想出远门，

就觉得“把妈妈一个人留下，无法迈出步伐。”与女孩子谈恋爱时也不会找一个自己喜欢的人，先想到“我交的这个女孩儿能不能跟妈妈和睦相处？”，或“这个女孩会不会对妈妈照顾有加？”，从而也无法过好自己的人生。

所以丈夫死了再怎么难过，也要在子女面前保持幸福微笑。如果子女担心妈妈，也要对子女讲：“你们都不用担心我，过好你们的人生就可以了。”妈妈过得淡定自若，子女们才会健康成长。

我所爱的人离开这个世界让我们悲痛万分。当我们不再去回想过去，放下怀念，这样才可以从痛苦之中摆脱出来。为了离开这个世界的人也要开开心心的活着。过去的美好回忆可能还记忆犹新，但不能一直沉溺于怀念中。如果我还紧紧抓住记忆的线不放，死去的灵魂也无法离你而去。为了逝者也要用轻松心态把灵魂送走，为了自己也要看淡一切悲伤，为了家人的幸福也要放下一切执念。

久历风尘，开拓智慧

当我们活着的时候，都会经历生老病死。不过很多时候由于欲望过大经常给自己的人生留下各种遗憾。一位母亲说，她自从失去儿子之后连续发生了好几次的意外事故。

“儿子马上要考入学考试了。为了儿子考上好学校，从佛陀诞辰日半个月之前开始每天清晨都去为孩子祈祷。大概祈祷了73天，最后还是失去了学习又好，又很听话，这么很乖的好儿子。自从儿子死了之后，小儿子的腿骨折了，我开车等红灯时被其他车辆撞上，不知道怎么搞的最后我竟成了事故加害人。儿子的死去已经够让我难过了，后来连续发生这些事让我感到无比心痛。”

这位母亲祈祷是为了想让孩子考上好学校、能让他专注于学习。如果早知道孩子早逝，肯定会祈祷孩子的健康。孩子健康成长时就没有好好去珍惜，一直希望孩子能够上个好大学。等孩子不在身边了才明白，孩子们学习好不好，上不上好大学，这些其实都是无足轻重的琐事罢了。

那如果真的想为子女好，应该为他们祈祷呢？

“感谢孩子健康成长，只要孩子健康快乐，当母亲的我就别无他求了。”

孩子已经死了也无法挽回了。孩子生前是个既听话又乖的好孩子，母亲要祝福逝者安息。

“我的乖孩子，肯定已去好地方安息了！”

如果母亲天天以泪洗面，孩子的灵魂也无法得到安息。所以现在开始必须为他祈

祷“逝者安息”。她的小儿子只不过是腿部骨折，也不是生命难保的状况，应该感到万幸才是。

“幸亏只是骨折，真是万幸。”

保持这种心态面对现实就好了。如果面对孩子受伤还可以泰然处之，那出了交通事故受到的经济损失与孩子的伤势相比，只不过是微不足道的小事罢了。经历了大事，后面发生的小事都可以一笑而过。

“发生交通事故还有可能送命或骨折，但现在我只是车子撞了而已，这也算是破财免灾吧。”

这么一想就天下太平了。这些小事根本就不是什么问题。原来有四次死亡之灾，但现在只不过发生了一次，后面就没有发生大事。你也可以想我的业报一个个在减少，以后就可以逐笑颜开了。

往后要是还遇到有人过来故意把你摔倒就想着，“儿子死了我却活着，这些芝麻大点的小事算什么！”经历了这些事之后在遇到倾家荡产也好，房子烧毁也罢，以后你的人生就没有什么担惊受怕的了。这就是死去的儿子让我懂得的人生智慧，他给我留下的最大的礼物。

如果因为孩子的早逝一直痛哭流涕，那么这个痛苦应该算是孩子给我留下来的；如果因为孩子得到了宝贵的人生智慧，也还可以当作儿子给妈妈留下的礼物。所以不管发生什么事情，我们都要持乐观态度保持一份积极的心态来对待生活。

“原来这是儿子给我留下来的礼物！过去如果发生了同样的事我肯定又大哭了一场，自从失去儿子之后才懂得了这些宝贵的人生智慧。”

无论发生什么事，事情本身就没有好坏之分，发生了就是发生了。如果你把它往好的一面去想，那就是好事；如果你把它往坏的方面去想，那就成了坏事。好事与坏事都是自己判断的。

如果做一件事情失败了，那这失败不能说是好事也不能说是坏事。很多时候我们无论恋爱失败还是事业失败，内心经常感到挫败感，往后再谈恋爱或搞事业都会畏缩不前。“如果又失败怎么办？”因为有这种想法才对自己形成恐慌心理。

如果我把曾经被刑讯逼供的事情，只是把它当作一件坏事，那很可能给我留下的只是创伤与憎恨。但如果我把它当做一种人生经验，其实这些人生经历比修行更能悟到人生智慧。大部分人把那些经验只是当做一种给自己留下来的伤口，有这种想法的人就觉得人生很苦。不管遇到什么样的事情，我们必须要把它当做教训变成自己的人生财产。只有这样以后遇到挫折还可以越挫越勇，迎难而上。

虽然子女的早逝让父母痛不欲生，不过通过这件事让他们悟到了人生智慧，她们以后就比别人活得潇洒自如了。

“我把孩子先送走了还能坚强的活着，还有什么事能够阻挡我的人生呢？”

有了这些人生智慧，不管这个世界发生什么事情，即便别人都死去活来，我依然还可以保持淡定自如。

丧葬文化，千差万别

佛陀临终时，弟子们问他。

“关于葬礼您有什么吩咐？”

佛陀便答道。

“这个你们就不用担心了，我的那些在家信徒们会看着办的。”

他说的信徒指的是俗世人。佛陀说他们会看着办，这句话的意思是按照俗世里的风俗办葬礼的意思。所以当佛陀离开了世界，按照印度的传统风俗进行了火葬。如果佛陀在中国逝世的话可能就会土葬。

佛教主要传授真理方面的教义，没有专门去传授文化方面的教义。由于佛教起源于印度，所以收容了很多印度的传统文化，这也可以说印度的传统文化便成为了佛教文化。严格来讲，火葬其实不是佛教文化，它是印度的传统葬礼文化，四十九斋也是与印度文化结合形成的。四十九斋的意思是在四十九天之内逝者在九泉之下得到救赎。根据逝者还活着的时候做的事情来分为九个等级。

“如果俗世人恳切祈求佛陀死了之后下辈子要在极乐世界转世，这个愿望每个人都得以实现。但转世并不是所有人都相同，而是根据自己活着的时候做的事情分九个等级。”

极乐世界分为九个等级，先把它分为上、中、下三个等级。这三个等级各再分上、中、下三个等级，总共是九个等级。列入为第一个等级的人是死了马上在极乐世界转世。就像把这个房间的门打开进去之后马上在里面又打开一扇门出去一样。

第二个等级是十二个小时之内转世，第三个等级是一天之内转世，第四个等级是三天之内、第五个等级是一个星期之内、第六个等级是三七日，即二十一天之内、第七个等级是七七日，即四十九天之内转世。所以我们会给死人过一个四十九斋，就是为了想让逝者在四十九天之内可以到极乐世界转世。

第八等级与第九等级最终也会到极乐世界，不过去极乐世界之前必须先下地狱受苦刑。为了把他们从地狱里解救出来，在七月十五日那天举行中元普渡。

这些内容也不需要一定要给他分辨真假。这只不过是一个信仰而已，信不信由自己来判断。

葬礼文化按照宗教与国家分为很多不同形式。印度是火葬，西藏是鸟葬。鸟葬是把尸体切碎之后放在一块大石头上，老鹰或秃鹫会过来啄尸体上的肉吃。沙漠地区则是风葬。把尸体放在木板上放置于户外，大约过一年的时间只剩下骨头时进行葬礼。岛屿地区一般是水葬较多。

这些葬礼文化都具有代表性的含义。鸟葬是让逝者的尸体被鸟啄了之后相信灵魂就可以被鸟带到天堂；埋葬是因为觉得死者的灵魂要入土为安。印度人相信有来生，如果还留存尸体，就觉得送不走灵魂，所以用火葬的方式让那些灵魂忘掉自己的身体，到极乐世界去转世。

不管怎么给他们举办葬礼，只要死了就会离开这个世界。离开并不是指“没有来生”，或“去不了极乐世界”，它是指俗世人死了就会尽了与俗世的缘分。按照基督教的说法，人死了就会去天堂；佛教则说，人死了就会转世投胎，所以人死了之后就会想到“缘分已尽。”，

执著外在，迷失在外

对逝者尸体的处理方式上，其实存在着很多说法。关于丧葬方式，我们对各种禁忌一无所知，这就根本不会有太多顾虑。不过一旦知道了这些禁忌就会出现各种矛盾与分歧。曾经有一个人对我说他对坟地有一些疑问。

“听说迁葬之后三年之内不能动坟墓，是否真有这回事？听说有人动了坟墓之后厄运连连，这也是不是真的？”

当我们种一棵树，它是否可以马上变成参天大树？其实种了一棵树，前3年的时间根本不长多少，再过三年之后才开始完全扎根生长起来。把种在别处的秧，重新种在水田让它完全成熟也需要一段时间。人也一样，搬到别的城市后需要一定时间去适应周边环境。所以迁葬并不是一件坏事，只不过是它也需要时间而已。

如果听别人说了三年之内不要迁移坟墓那就不去迁它就可以了。都说了迁移了就会厄运连连为什么还非要去动呢？如果出了一些状况不得不迁移坟墓，那迁就可以了，这些其实都没必要琢磨太长时间。

我的母亲是周四去世的。周六要举行葬礼，但是从美国回来的哥哥最快周日才能回来。这样算就是四日葬了，但韩国没有四日葬只有五日葬。不过想要办五日葬，那必须到了下周一才能办，这样就不方便大家过来参加葬礼了。

按照我们的习俗，就要办三日葬或五日葬，但是现在要办四日葬了，家人就开始议论纷纷了。

“即便长子不能参加葬礼，必须要办三日葬。”

“那能行吗？必须所有人都到齐了才可以办葬礼。”

一家人各抒己见。当我问了风水师能不能办四日葬，他说不行。但凡是不能办到的事情也都有个例外。我给他加了钱，让他给我写了秘方。这个秘方就是第三天做一座空坟，然后在一个木棍子上缠绕绳子放进这个空的坟墓里面来骗鬼。第四天再把打了绳子的这根木棍子拿出来，把棺材放进去就可以了。用了这个秘方最后顺顺利利办妥了葬礼。

难道我真的是相信那个秘方吗？人活着有时候会发生交通事故，而有时候家里也会发生火灾，包括其他杂七杂八的事情都有可能发生。如果办了葬礼三年之内万一发生这些事情，大家可能都会觉得“因为没有按照传统方式举行葬礼才出现了这些问题。”

这时候要是用了秘方就不会有人说是葬礼办的不对。万一真的发生了交通事故也不会说是因为葬礼方式或坟墓有问题。之前我用那个秘方不是因为相信它是对的才用的，但如果一个人不用秘方也不能说自己不迷信就一定是对的。

因为亲戚朋友较多，办葬礼时都会固执己见。这时需要大家都统一意见来解决分歧。曾经有人对我诉苦说，因为父母坟墓，家里出现了很大矛盾。

“父母去世之后给爸爸做了土葬，给妈妈做了火葬。但建坟墓时听说土葬的尸体与火葬的尸体不能挨着放。因为这件事兄弟姐妹都在固执己见，真是让我不知所措。”

尸体就因为像是旧衣服一样。把尸体火葬或土葬或水葬，无论选择哪一种方式其实都是可以的，这些做法并没有太大意义。只要按照自家习俗，土葬、火葬、水葬中选择一种方式举办葬礼就可以了。

基督教里讲，一个人死了就会复活去天堂。佛教则说人死了可以往生到极乐世界。

印度教讲的是灵魂转世之后可以接受新的生命。那把尸体进行火葬或者埋葬其实并不重要。

人死了之后给他举行一场大型葬礼也好，摆一桌丰盛的祭食也罢，这些都只是与活人有关的，是我们活人为了弥补生前的遗憾而准备的，与逝者的灵魂其实一点关系都没有。

所以拿这个问题一直左右为难自己是一件毫无意义的事情。如果兄弟姐妹都想合葬那就合葬，想分开埋葬那就分开，或想给妈妈火葬之后挥洒骨灰，无论什么样的方式进行葬礼其实都没有问题。把妈妈的衣服埋起来，光把爸爸的衣服用火烧，或者把两位的衣服一起埋起来，或两具尸体都埋葬，这些根本都成不了什么问题。其实这些葬礼的形式都只不过是活人对逝者的一种哀悼方式而已。

元晓大师为了躲雨，进了一个洞。晚上在洞里睡了个好觉，第二天早上起来时才发现，原来自己睡觉的地方就是坟地。在过去，高句丽式夫余系列的坟墓造的就像广开土大王的坟墓一样，它是建在地上的，所以大师才有可能进到坟墓里面躲雨。

但是后来知道那是坟地之后，元晓大师晚上睡觉经常梦见鬼。这时他才醒悟到：

“刚开始不知道这是坟墓就睡觉睡得很香，后来一想到这是坟墓就脑子里出现一些乌七八糟的想法。所有的这些杂念其实都来自于自己内心，而不是来自外部世界。”

坟墓是不会说话的。如果你觉得这样办葬礼有问题那就有问题，你觉得没有问题那就没有问题。怎样办葬礼，怎么给逝者造坟墓，这些都只不过是一种形式罢了。我们这些活人该做的不是要在形式上互相争执，而是统一意见要好好把逝者送走。这才是对逝者最好的交代。

第四章 打开心结，解散缘分

行有不得，反求诸己

二十多岁时觉得，当我们到了三十岁、四十岁就会比年轻时更加宽容大方、八面玲珑。对别人也更加善解人意，体谅别人。是否年纪越大，人就变得越宽宏大量呢？虽然俗话说，“年纪愈大愈宽容。”在农耕时代，大家年轻时都会认真干活，到了大把年纪就把土地分给子女，这样一来也没什么事情可做了，自然把心态也放宽了。但是像现在这个社会，到了五六十岁还要拼命干活，根本没有心思把心态放宽。

不管是三十多岁的人，还是五十多岁的人，只要把心扉打开，理解别人，宽容别人，就会被赞为厚道的人。所以宽容厚道与年龄岁数是没有直接关系的，如果能用一颗宽容之心去理解别人，对待别人，那你的人际关系也会变得越来越好。

反过来，如果有讨厌的人，把讨厌的这份情感果断放下来也就不会与对方反目成仇了，我的人生也从此之后变得更轻松自在了。一对在一起过二、三十年的夫妻闹离婚，最好的离别方式是互相感谢对方，而不是去相互埋怨对方。

“有缘跟你结为夫妻这让我感到无比幸福。多亏有你才有了这么可爱的孩子们。在过去因为孩子还小没有提离婚，但是现在孩子们都大了我们以离婚的方式互相给对方自由也好。这些时间谢谢你一直陪在我身边。”

虽然离婚了，但是等孩子结婚或者家里有事的时候，还可以像老朋友一样见面。

互相还可以问对方有没有交到男女朋友。如果人人都能活得如此洒脱，那我们的世界也会变得越来越好。结婚不一定幸福，离婚也不能说是不幸。其实离不离婚并不重要，重要的是离婚了还能保持一份快乐心态过好自己人生的每一天。

说白了，能打开人际关系的这把钥匙就握在我们自己的手中。所以有时候对那些过来咨询的人，我就说得比较直接。“去找对方的错误之前，必须先要反省自我。”我这么一说，很多人觉得我压根没有站在他们的立场帮他们说话，而是站在对方的立场上为对方讲话。

如果我让妻子先跟丈夫说对不起，很多人就会迟疑，“明明是我丈夫做的不对，为什么还让我说对不起呢？”有时候让丈夫先对妻子说对不起，很多丈夫也不肯低头，“明明是我妻子做的不对，您为什么让我对她低头呢？”如果只是固执己见，觉得自己是对的，对方都是错的，那两个人最后只能劳燕纷飞了。如果先找找自己的问题，换个心态，换个想法，那就有可能找到和睦相处的方法。

比如说，当一个男人结婚了，就不再是父母的子女或母亲的儿子了。他会从原来的位置脱离出来组成一个新的家庭。简单的说就是从妈妈的家庭退出了，组成一个新家庭了。所以这位男士有义务正确认识到自己是一个女人的丈夫，而不再是一位母亲的儿子。如果出现一些婆媳矛盾时，男人们一般对自己的妻子讲，“你理解妈妈吧。”，听了这样的话，妻子觉得自己的丈夫是偏向婆婆的心里也开始不舒服了。那对自己的妈妈呢，也说同样的话，让妈妈理解儿媳妇，这样下来妈妈也不高兴了，觉得是儿媳妇抢走了自己宝贵的儿子。所以男人需要明确自己的立场，不能忘记自己是一个女人的丈夫，也不能忘记要去感谢自己的母亲把自己抚养带大。

那么妻子应该要怎么做呢？当时跟自己的丈夫结婚，就是因为爱他，觉得他人还

不错才嫁给了他。首先要清楚这一点-你这么优秀的丈夫是婆婆辛辛苦苦带大的。婆婆辛苦大半辈子把自己的儿子抚养成人，有一天有一个女人突然出现在自己面前把自己的宝贝儿子给抢走了，那她会是一个什么样的心情呢？做为儿媳妇一定要明白这一点。所以一个女人一旦结了婚，就要对婆婆持有两种心态，一种是感恩之心，感谢婆婆把丈夫抚养成人；另外一个愧疚之心，愧疚自己抢走了婆婆辛苦带大的儿子。有时婆婆因为嫉妒找茬儿，如果儿媳妇持有刚才说的感恩之心与愧疚之心，那对婆婆也不会积累太多委屈，婆媳之间也不会有太大矛盾。

那么婆婆应该持什么样的心态呢？如果子女结婚了就得从心里把孩子送走。如果一直持有“他是我的孩子。”，“是我辛辛苦苦带大的。”等诸如此类的想法，就会容易埋怨儿子，也不会喜欢儿媳妇。如果子女结婚了，就让他们自己过，放下对子女的期待，保持一份轻松自在的心情过好自己人生就可以了。

不论是婆婆还是儿子还是儿媳妇，每个人都尽好自己的本分，基本上就不会有什么分歧。但是很多人听完我的开示之后，不是先去找自己的问题，而是按照自己有利的方向对对方说。

“师父不是说了让你对我妈怀有感恩之心，愧疚之心了吗？”

妻子对自己的丈夫也说同样的话。

“师父不是叫你退出妈妈的家庭，组成新的家庭了吗？”

想要解决矛盾要从自我反省开始。只是一味地希望对方改变，这矛盾就永远都解决不了，反而激发的越来越大，误会也不可豁免越来越加深。

幸福在先，结婚在后

“结婚真好。都不敢去想没结婚的人生。”

“真后悔结婚。如果自己过，应该比现在过得更幸福。”

这两个想法中，你经常想到哪一个呢？

很多人都觉得维持婚姻生活不易，但很多人还是不想放弃对结婚的幻想与执念。当了父母之后也依然想着一定要让子女结婚。

“两个女儿都年过三十了，但如今依然未婚。孩子们也不是不想结婚，但是每次有人给她们介绍对象时，对方会嫌弃我们家只有女孩所以老是失败而终，觉得很对不起孩子们。他们的年纪一年比一年大，这事真的让我感到很头疼。”

如果父母能和睦相处，子女肯定会羡慕父母的婚姻生活。那么孩子们也会自然而然的希望自己也能结婚后过着幸福的日子。但如果父母经常拌嘴斗舌、争吵不休，子女就会产生“不想结婚”的念头。即使子女没有说过“不想结婚”，但无意识中会产生这种想法。谈恋爱的时候，即便对方有结婚的意向也根本不想去结婚。如果有人向你求婚了，因为害怕结婚，会无意中拒绝这门婚事。如果这时候父母强迫孩子结婚，他们的结婚生活也会像父母一样不幸，最后会埋怨父母。

所以孩子们自己想结婚了就支持他们，如果他们不想结婚了就不要去管。这样，子女的结婚也不会再成为父母的烦恼了。女儿们现在才三十几岁还不算高龄女性，我们净土会中四、五十岁的未婚女士多得是。如果结婚之前一直觉得“我现在结婚也不算晚。”持有这种想法，才会使自己婚后幸福。

如果子女不结婚，或出家成为僧人，父母就开始担心：

“现在还年轻健康，怎么样都行，等他们老了、病了谁会照顾他们呢？”

但是现在国家实施的养老政策越来越好，所以根本不用担心一个人的晚年生活。僧人们虽然都是自己过，僧人们死了寺庙会给他们举办葬礼，应该是比在家办的还要隆重。

其实与某些人建立起亲密关系，这也未必是一件好事。这种亲密关系时间久了，对对方的期望值也高了，最终反目成仇的机率也会增加了。其实冤家一般都是自己的亲人，例如夫妻、父母、子女或自己的手足。我们一般很少与陌生人结仇。夫妻要成了冤家，就会离婚，不再联系了。父母与子女之间也会因为财产问题发生矛盾而不再见面了。手足之间如果因为父母遗产问题出现了矛盾，从此以后也变得形同陌路。因为关系亲近，所以期待的也更多。当不能满足这种期待时，就会很容易成为冤家。所以没必要强迫子女去结婚，而勉强建立这些亲密关系。

并不是结了婚就解决了人生大事。但很多父母却安慰自己说：“只要孩子们结婚了，就已经尽到了当父母的义务。”其实不管结婚与否，最重要的是孩子们幸福。有没有结婚、生不生孩子这些都不重要，孩子们把人生过得幸福，这才是最重要的。

相亲时对方说“您家只有两个女儿，所以不想成为亲家。”这也只不过是一种借口而已。那为什么会说这种话呢？因为相亲时一般都会看条件。比起您家闺女，对方儿子可能更出色，所以对方才说出这些话。他们就是拿来“您家只有两个女儿。”这些话当借口罢了。

曾经有一位母亲对我讲，因为自己的丈夫喜欢在外面当一个有头有脸的人根本没

心思照顾家庭，让母亲一个人照顾家庭受尽了苦。虽然她说只要女儿能找到“不让她操心的对象”就可以，但其实还是希望女儿找到一个条件好的女婿。这位母亲选女婿时，肯定希望他是个高个儿，年纪也不能太大，个子也不能太小。虽然对方不一定要一表人才，但也不能呆头呆脑。而且必须是大学毕业的，也要有个好工作。她觉得自己不会太过计较，但其实一直在算计得失。

如果子女不结婚，父母应该扪心自问。

“我的结婚生活是否幸福？”

如果子女觉得自己的婚姻不幸福，那就是因为父母没有过好幸福的婚姻生活，自然而然给子女也留下了一个负面影响。所以父母应该先反省自己危险。如果子女不想结婚，那就让他们过好自己的人生就可以了，不要把这件事当成自己的烦恼。既然父母婚姻生活并不幸福，那么还真没必要去强迫子女结婚。

