



## 满亚法师



### 重新认识自己 学习承担与面对问题

满亚法师：

我今年五十出头，身材略胖，健康似乎一直走下坡，对人对事也提不起劲，更不勤力拜佛、念佛，不知为什么总觉得害怕，担心自己一个人生活。

我是单亲妈妈，过去为了想多赚一点钱给孩子读书，及应付生活开销，我曾身兼多职，昼夜忙于工作，可是，即使当年如何疲惫不堪，也不至于像现在这般产生担忧、害怕的感觉。

目前，我仍需供屋及负担最小儿子教育费，收入减少，责任也比过去轻一些，但，现在的我反而心不平静。

此外，过去我对人事物都不会留念，甚至漠不关心，然而，现在却总是依依不舍，这是不是因为我已步入更年期，情绪因此受干扰？或是健康、心理出问题？

过去，我到医院动手术都不担忧，现在竟然为了一点小毛病而害怕、苦恼起来。

十多年前，丈夫得绝症，自己又因为健康出问题而被迫接受手术，当时，我尚未皈依，孩子还小，朋友建议我求观世音菩萨加持。由于我家并没供奉观音像，所以，手术前我向天祷告求平安；手术后，苏醒前，我梦见自己到了无量光明的净土，且心有非常不舍的感觉，似乎不愿意离开那个地方。

后来，有一把声音告诉我：您来了没有人认识您，您走了也没有人挂念您，留念什么？回去吧！接着就被护士叫醒，这是否是当时我可能将永别尘世，而被菩萨“救”回来呢？至今，我还是很想揭开这个谜底。

妙静合十

妙静仁者：

当我们非自然的生活、执著地眷恋某些人事物，或逃避问题等；终有一天，我们将越活越心虚、沮丧与无助。

过去，我们或许缺乏生命无常的体验，或对生老病死没强烈的恐惧感，原因是我们本就具有的自性能量，帮助我们坦然面对任何的生活挑战。

然而，随着我们的生活态度不正确、人生观颠倒、正见不具足，于是，隐藏在内心深处的执著、烦恼、郁闷、不安等，即如洪水般爆发，干扰着我们的身心，就如同您现在为了一个小小的毛病，即陷入恐惧恐怖之烦恼深渊。

以前，对于一点一滴的问题，我们还看不到它的严重性，同时，自己也有条件隐藏、延误面对，甚至逃避不面对；然而，随着年纪增长，所累积的问题越来越多，再加上心里不足的话，必然导致现在会随时因为一点小事，而觉得难以面对及无能为力。

往往，心力交瘁会让我们乱了方寸，丢失原有的智慧，不但没敏感地觉察问题并非一天造成，反而为自己没充实地过这一生而懊恼、追悔，担心今生是虚度了、磋跎了，于是，想着、猜着……自然就会越活越没安全感。

须知，既不是小小的问题让您恐惧，您也并非现在才开始感到害怕或力量不足。您可能已经担忧了数十年，只是年轻时，您充满能量，再大的问题也承受得住；即使选择逃避，您当时也不受问题所干扰。但，现在您没条件隐藏、不得不面对，结果当然会衍生烦恼，觉受苦痛。

您不应将注意力集中在恐惧的表相，也不要轻视这小毛病，而应及时勇敢面对及放下过去数十年来，隐藏在内心深处的负面种子。

如此，您将发现自己不再轻易感应到无助与彷徨，毕竟，那是长期累积下来，未善加处理而有的错乱假相而已，最终，您将重建信心。

由于您过去习惯延迟不处理问题，导致您现在要一次处理数十年所累积的问题，所以，理所当然会觉得困难重重。过去不恐惧，并非过去完全没有问题，而是过去您隐藏、累积问题，导致您今天对自己失去信心，误以为能量不足。

因此，现在重新认识自己，每一天我们都只能为这一天的问题去承担、面对，我们每一天都具足这一份力量。

至于您在梦中“去”了无量光明的净土，或许，这是您感应到佛菩萨慈悲的一个助缘。虽然，那是人人心神向往的一片净土，但，我们惟有面对当前的问题，净化烦恼、执著的心，才能够相应到所谓心境不二的净土。

因此，不论是心境或是苦因或梦中净土，我们都应具备对境不迷的定力；一旦达到心不染着的修为时，我们才能感应所谓的净土。

您说，您健康走下坡。其实，我们的心不应该老，身更不应该病，病与老是来自于不自然的生活方式，因此，您不妨试着改变自己的人生态度与生活作息，以便未来的数十年，还有机会重新建立心不老、身不病的喜悦人生。

相信，数十年来，您或许被一些错误见解或人生态度牵制而不自知；不过，您可以借着亲近道场或善知识，让自己重新开始，从“心”再出发。

这封信可谓是您的助缘，梦亦可能是“护佑”您的善缘。好好的找寻相应的道侣，让他们帮助您认识自己，以在糊涂半百之后，有缘朝向生命的智慧方向。

借这病因及跟菩萨的佛缘，与数十年来对人生的体验：相信，才五十出头的您，必然还来得及改变。

满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞  
《南洋商报》04/12/2005