



满亚法师



提升心力面对无常

满亚法师：

我今年 25 岁，已婚，育有一女，我的问题是怕死。每一天我都过着提心吊胆的日子，既害怕丈夫会出事，也担心父亲自杀，留下弟妹们没人照顾。

父亲在数年前欠下大耳窿(高利贷)很多赌债，母亲最终受不了亲戚的压力而决定与他离婚，现在，父亲匿藏在北马。之前，他和母亲吵架时都说，他赌博的原因是想赚更多钱来给弟妹们交学费和保险费。

我几乎每二天都为父亲的安危感到忧虑，一旦想到他无法跟我们见面，内心必定很痛苦时，我即无法控制地哭个不停!

至今，已有 3 个多月没跟父亲见面了，通电话时我真不知道该如何劝他振作，重新做人，听说，他每晚都和朋友去喝酒。

求求师父救他好吗？我曾多次劝他，可惜，他既固执又迷信。现在，我只希望他能常去佛堂诵经及听闻佛法，并从中得到领悟，以净化他的罪业，下地狱时不必那么苦！他恨我们那么无情、不孝；希望师父能解开他的心结与消除仇恨，谢谢。

莲合十

莲仁者

怕死的主要原因是长期未能及时纾解心事，不足的心无法填满，于是，不知不觉中被不安的心情所控制，惶惶不可终日，杞人忧天地担心亲属生命因意外而结束等。

与其说怕死，不如说自己忧虑一旦面对死亡时心有遗憾；无可否认，凡夫几乎皆怕死，只是，有些人的怕死心情，暂时被忙碌的生活所覆盖而已。

您的性情可谓是由执着转化为懦弱，以致年纪轻轻就早已心事重重，容易被外在环境挑动您的心情，却忽略了个人如何用心，其实是可以转化所谓不如意的

人事际遇。

任何的善念都能增加我们的内力，您孝顺的善念，理应提升您的心力去面对无常。父亲想念您们或许痛苦，但，不一定是您想像中那般悲戚，乃至您不堪其苦而痛哭泪流。

3个月不见父亲，通电话时任何话题难免会变得异常敏感。家有好赌父亲，确实少了一根大柱子；不过，您若能宽心应对，自然可以增加母亲及弟妹们助力。

或许，您明显地看到父亲逃亡的无助，然而，这同时您却忽略您那不安的心情也影响了您丈夫及孩子的生活。

其实，如果我们时时觉醒地感应每个当下所发生的问题的话，今天，您的父亲不必逃债，您母亲也无需无奈地选择离婚，您更不会被家事干扰得心神不宁，苦恼万分。

须知，家庭问题并非一天造成，因此，您不要寄望父亲能在一时间洗心革面，不过，您的谅解可间接帮助他不放弃自己，而您若能以平安的心面对一切，必然可减少家庭衍生另一个悲剧。

满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞
《南洋商报》28/08/2005