



满亚法师



越老越感情自在 更看破一切假象

往往，当遇到家庭惨剧发生，有家庭成员夭亡时，我们总是想封锁真相，不让家中老人家知道什么事情发生过，以避免长辈陷入白头人送黑头人的痛苦中，如此善意撒谎对吗？

我们应该要活得越老越自在，不论是在感情、金钱、权威，甚至生死方面都能自在面对，我们学佛之目的就是要学习坦然自若地接受一切因缘。

随着年龄的增长，我们理应是越来越有智慧，观念越来越正确、思想越来越成熟，而不是越年长越顽固。我们要学习看破一切假象，不轻易被所发生的现象蒙骗，显得越老越脆弱，变老小而承受不起及超越不了任何不如意事。

同理，如果有一天伴侣提议要离婚，我们应该爽快的说：请便。无需哭哭啼啼地显得日子很难过，即使伴侣不告而别，自己也没什么损失的，问题只是对方不再需要自己而已，不该视为世界末日。

因此，我们不要越活越被感情束缚，当有一天孩子长大离家独立生活时，不要怨怪说家里没人，好孤单、好寂寞，或认为孩子都不需要自己了，甚至觉得自己老大不中用。

自在人生应该是，当我们爱自己孩子的同时，也要养成习惯去爱所有人，例如，我们先学习爱自己的孩子，待养成付出爱的习惯之后，即使所面对的不是自己的孩子，也会很自然地给所有后辈爱；或者，当自己的孩子不在身边时，随时都会觉得有很多孩子围绕在自己的身边，同时也会把其他人视为自己的父母，人人都是我们的孩子、父母、福田。

因此，从出家到现在，我也在给自己一个挑战；以前在寺院所接触的都是佛教徒，但，现在我的使命感是要走出佛教徒的框框，希望能接近各阶层的大众，目的不是为传教或说道理，也不是要大家执著于只有寺院里的修行，更不是为了解改变人们的信仰。

目前，我尝试超越，且要超越到视人人皆为佛教徒，只要是真正去落实个人修行者，就可从任何的宗教教义里体证到真理；须知，所有的法门都是帮助我们体证开心、放下、自在和同体的真理，那才是我们修行之目的。

我们从家这个小团体开始，让父母及兄弟姐妹帮助我们学习付出爱，之后，当我们走到学校就会爱同学、老师；走进公司则自然会把同事当着家人般来疼惜，之后再走向陌生人、苦难的人，我们由小而大的慢慢把所有人都视为

自己的家人、有缘人。

任何的宗教都可让身边的善知识培养我们学习如何放下、超越，继而从某一个法门里，又学习到包容所有的宗教、法门，及所有有修行或没有修行的人，这才是真正的信仰、诚挚的亲情。

如果我们从爱我们的家人、国家的习惯中，学习到视所有人为自己的家人、国家，一切都在自己的关心、参与、付出，那就是修行；因此，我们要活到不怕老、不怕生离死别、不怕改变。

把重生化为新生

要知道，其实生活就是艺术，所谓艺术即变化的真理，如果我们看不到万物的变化，显然我们的生活就缺乏艺术，这表示，每一天每一个人都不一样，我们每一个念头也各异，每一个当下都有差别，我们若以如此的观念来生活的话，就可享有一个比较圆满的艺术人生。

如果我们作茧自缚地把自己囚在“自以为是”的错误观念中的话，那么，我们的人生就不会有创意；无可否认，我们总爱为旁人贴上“标签”，一次被某人伤害就以为对方永远不值得信赖，殊不知，对方已经在不同的因缘中改变了。

因此，用“以为如是”的观念生活者，肯定无法认识眼前的人；当我们闭着眼睛时，以为某人是谁，却不知道对方已经改变、已是新生命的开始。

佛教要我们体证新的生命，跳出轮回；所谓轮回就是概念、习惯、执著。尽管凡夫都会执著，但，我们要做到让执著很快消失，例如，当我们执著要喝咖啡却巧遇咖啡售罄时，即可换换口味喝果汁；执著思念某某人，但对方却不在身边，就要马上放下他，另交新朋友，那么，就可以跳出轮回了。

需要跳出轮回时，就表示有轮回，如果没有轮回就不需要跳出，所以，当我们需要跳出轮回时，大可不必怕轮回。

可见，如果我们没有落入轮回，就无需跳出轮回；而当我们需要跳出轮回时，也不必给自己太大的压力去追究为何还有很多杂念、仍有喜欢与不喜欢？怎么心中还有烦恼等等。

我们要接受一切，否则就是违反自然、伪装圣人，我们绝对不是圣人，因此，偶尔我们可以伤心或生气，但，切记当发现自己陷入伤心或愤怒情绪时，要赶快跳脱出来。避免从一个行动中，重复地再行动；尽管我们是重生，但要马上把它转为新生，及时离开刚刚有过的老旧心情、观念与执著。

口述、满亚法师 笔录、何润霞
《南洋商报》31/10/2004