



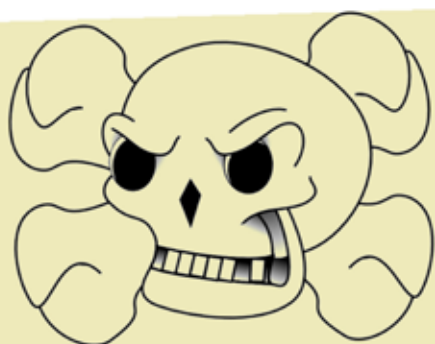
# 应对生离死别

## 佛教对于死亡的看法

作为生老病死的自然过程的一部分，我们所有的人最终都会离开世间。佛教并不相信永恒不灭的灵魂。佛教相信的是意识流的不断流转。因此，死亡仅仅只是意识流从此身体到其他身体的流转。由于对生的执着，我们会根据业力而轮回转世。



“你会回去做一只蜉蝣。”  
“祝你有美好的一天！”



## 我们如何克服对于死亡的恐惧

通常人们害怕死亡，是因为认为死后就不复存在，无法面对这种情况。每天我们都在经历各种数之不尽的“小死亡”。我们掉头发，失去亲爱的人，逐渐失去体力与精神，流失钱财等等。仔细观察就会发现，“死亡”或无常在我们日常生活中是无所不在的。接受了生命的无常，我们就更容易接受最终的死亡。

## 应对生离死别

为失去亲人朋友而感到悲伤是很自然的。这是一个适应的过程，我们将在对他们的怀念中继续活在没有他们的世界。失去所爱，甚至是并不那么亲近的人的死亡，都是非常痛苦的事。认识到无常是生命中颠扑不破的真理，我们不应该对于已经逝去的亲人过于执着。

## 迦沙乔达弥的故事

迦沙乔达弥的一岁的独生子突然生病夭折了。哀伤的迦沙乔达弥抱着夭折的独子，四处向人打听有没有能让儿子起死回生的神药。没人能帮到她。一个佛陀的弟子建议她去见佛陀。

当她抱着亡子来见佛陀时，佛陀叫她去从来没有死过人的家庭那里拿四五颗芥菜籽。

迦沙乔达弥出发去找这样的家庭，却没有找到一个没死过人的家庭。她终于明白了死亡是每个人都无可避免的，也就不再为儿子感到悲伤了。这个故事说明了死亡的普遍性，告诉我们不应该为失去所爱而过分悲伤。

