

當我的生命陷落時

這是我個人生命的經驗。

許多人有困難會來找法師談。我曾經跟一個人談話好幾回，他對生命已經是完全的放棄，不管我怎麼苦苦勸說，或轉介心理治療，都無法打動他的心。當時我自己的挫折感一直上升。最後一次，跟他說再見之後，傳來他沒有改變自己的選擇，放棄了生命。當時，我的心情一直往下沈，非常難過。之後，大概有一星期，我拒絕任何來找我協助的個案，可見沮喪之深。

事後，觀察自己的內心，發覺有兩個層面：一是對於一個人要放棄自己的生命，每個人都會很捨不得；另一個是對自己能力的否定，我

們都希望能夠幫上忙，結果完全使不上力。懷疑自己能力不夠、知能不夠，會責備自己。

但是，當他放棄自己生命的信息確定傳來，讓我體悟很深：原來我無法改變很多自己想改變的事情；很多事情盡心盡力了，就要尊重他的選擇。

於是，我誦經，將他交給菩薩，請菩薩去幫助、保護、照顧他。我也請菩薩照顧我，因為我的生命也陷落了。突然間，彷彿菩薩跟我說：「傻弟子啊！我也有很多人救不了。他們也不聽觀音菩薩的，也不喜歡看到觀音菩薩。」

在那一刻，我得到釋放。——這過程中，要允許自己有很多事情無法改變；要尊重對方的選擇。我尊重那個人的選擇，也承認自己無法改變所有的事情。放下那種我「一定」能幫忙別人，那個「一定」，破解了。有因有緣，可以互相幫忙；因緣不具足，也是很正常。

觀念一破解後，不斷地修慈悲觀給自己，洗滌心靈。隔天一大早，又有人打電話來，希望跟我談話；我便有勇氣與能量再面對。

心靈經過洗滌後，與人交談過程，發現自己有了新的思路：不會再要求結果；或者一定要談到對方心開意解等等。現在，我自然地與尋求協助的人交談，尊重對方的業力因緣；也看到自己的有限。反而讓自己進入一種無所求，沒有任何勉強的狀態。

我們要幫忙別人或送禮物，不一定都是對方需要或喜愛的吧！這樣的互動比較自然，不是強制對方要怎樣，讓生命選擇他自己的。我們能做的，是一種扶持與祝福。

