

生命的禮物(一)
用心過
生活



編輯手札 釋見錄

生命的無盡之網

「桃子上出現蛀孔，正顯示出桃子的生命。」——日本藝術家草間彌生

藝術家草間彌生揚名的第一件作品，是一整面撲天蓋地的巨大畫布，只有星羅棋布、精簡、無窮反覆的網點，名為「無盡之網」。每天每天，草間彌生不斷重複在畫布上畫滿數百萬個網點，不知不覺，從手到腳、到身、滿間工作室都被圓點覆蓋。有時強烈到精神狀況無法承受，她就會叫救護車跑精神病院。當人們被「無盡之網」帶入「不知究竟為何」的沉靜時，體驗到的，是草間彌生終生和自己精神狀況相互拮抗、奮鬥所轉化而出的，華麗的生命力。

生命不只有正面、善良、完整，充滿斑斕彩光；所遇到的，還有醜陋、貧乏、狹隘，虛偽愚昧氾濫。我們都同時美麗而醜陋；是因為卑微，不得不偉大；甚至只能以「在暗夜裡，遠望星光」聊慰一生。

世間能有多少選擇？不喜歡落葉，就學著欣賞枯萎的美；討厭分離，就練習好好的告別。如何掙脫這生命的無盡之網？「當下，是最後一次機會。不管如何，至少你還擁有自己的心。」

06 自我反省 生命再出發

定慧學苑監院 自願法師

對錯雖主觀，也要自我反省

學著看見自己的問題

慚愧能遠離障礙

佛教懺悔的方法

自省不自責

我需要懺悔嗎？

24 當生命陷落時

紫竹林精舍監院 自晟法師

送自己一份生命禮物

失去健康也是禮物

困境時，不忘送慈悲給自己

強烈不滿意自己，怎麼送慈悲？

人容易被觀念緊錮

當一面善於聆聽的鏡子

當我的生命陷落時

不要將他人的煩惱留給自己

08 10 14 16 18 22 26 30 34 38 42 44 48 52

光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

56 世間因付出而美好

紫竹林精舍住持·香光寺監院 見臻法師

58 分享只有愈來愈多，不會少

60 喜捨的心

64 布施是「有心人」的共同參與

68 惜福造福

70 福至心靈

74 珍惜兩代情

香光寺監院 見臻法師

76 家庭型態已改變

80 婆媳要相互疼惜

84 親子關係多面觀

88 父母到底在想什麼？

92 出家兒女與父母的互動

94 感謝父母，就是幫他們找到身心的依靠

98 花落亦自在

安慧學苑監院 見毓法師

100 學習面對死亡

104 佛教對死亡的看法

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

126 124 120 116 114 110 108

死亡是最好的一項發明
幫助臨終的人提起正念

陪他走最後一段路

平時就要學習放下

生者的自我安頓

預立遺囑

一朵花的開與謝



自我反省
生命再出發

定慧學苑監院

自穎法師



自我反省或懺悔，意謂：將心洗乾淨了，再來納受清淨的法水。讓佛子的身心重新洗滌，生命又以一種新氣象開始再出發，是一種非常積極且有效的心理建設。

對錯雖主觀，也要自我反省

在生活裡，所謂的「對」與「錯」並沒有一定的標準。有人自認為有錯的，卻沒錯；有人認為是對的，別人一聽，便知道是錯；或者錯的，也能說成是對的。對、錯，常受到個人主觀經驗的引導。

不過，大體說來，會來尋求法師協助的人，本身就具有「病識感」。意思是：能看到自己一些問題的人，基本上是知錯者。但「如何改」，才是更大的問題。

為什麼人總是不容易看見自己的問題？就算有人提醒，也多堅持自己的看法，不願承認自己有錯？這可以分幾個向度來說明：

一者：「文過飾非」本就是「人之常情」，也是人性的本能。

再者：根本是不知不覺，要如何認錯？

我舉個自己的例子來說明。

我小學一年級時，有一天睡過頭了。當我醒來，發現已遲到了，放聲大哭，怪哥哥姊姊沒叫醒我。母親見了這情形，拿了小棍子打我，說：「人家疼妳，讓妳多睡一點，妳還罵人、還哭……」我當時因為怕棍子打，就不再哭了，但還是不知錯在哪裡啊！

長大後回頭想：母親真是疼我們！她竟沒說：「有本事，你自己起來，哭什麼！」我現今解讀母親的話，得到的是：要感恩，莫埋怨！但已是事過境遷，母親也作古多年了。可是當時的我，哪裡懂得這些。今昔對照許多世事，不也如此嗎？只想到「當下被打的自己」。

學著看見自己的問題

對「自我感覺良好」這個流行的語詞，直接說就是「白目」，這不同於自信。一個「自我感覺良好」的人，容易在人、事上出現困難或阻礙。怎麼說呢？

(一) 由個人的角度看：影響個人，不容易進步。

(二) 由團體的角度看：這又會有兩個角度。

1. 易以自我的標準去規劃他人。例如：孩子喜歡藝術，母親卻希望他未來學醫，賺錢多多。

2. 自我立場比較明確，不易與團體協調，不易達成團體要求。就算達成，溝通過程很難確保順暢，彼此也相當痛苦。

3. 在職場上，有自己一套想法、作法，又不容易與他人取得共識，勢必會影響職場生活。

看不見自己問題，怎麼辦？

如果有人總是不易看見自己的問題，可能要透過許多的機會教育，及善知識的提醒，加上自覺自省吧！

舉我自己的例子：

記得有一次，方丈 悟因長老尼和法師們於週五晚上來到定慧學苑。當日是靜修假，學苑不對外開放，他們到達時，必須按門鈴。

聽到門鈴聲時，我從四樓匆匆跑下來開門。悟師父盯著我穿的短褂，劈頭一句：「你以為你有修行啊！」

我不慌不忙地回答：「如果知道師父要來，我就會換衣服了。」
悟師父最重視我們的威儀，尤其是僧服，一定採置製作得最適宜。

讓僧眾，人前人後法相莊嚴。當日，我穿了一件補了又補的短褂，師父表現很不悅。

又一日，法師們來苑，我也是穿了一件補了了的羅漢褂。法師們又說：「這件換掉吧！」我傻愣著，心想：多可惜！

也許你會問：穿著補了又補的衣衫，不正是惜福嗎？難道有什麼問題嗎？

直到有一回，胡新妹居士臨終前在家休養，我聽到消息，匆匆趕到她家探望。她看著我，話都說不清楚了，但是，說了一句：「師父，不要穿這件了！人家會覺得師父好可憐！」

我呆了，但看到她懇切的樣子，我答：「好！」自此，我將補了又補的僧服放在衣櫃底層。



慚愧能遠離障礙

在百法的「心所有法」中，提到善法有十一種：信、精進、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、輕安、不放逸、行捨、不害。因為這十一個善心所能利益現在、未來，所以名之為善。而善心所中，「慚」與「愧」是修道的基礎。

「慚」心所，在《成唯識論》的解釋為：「云何為慚？依自法力，崇重賢善為性，對治無慚，止息惡行為業。」由於本身的自尊自重，自我反省的力量，對不適當的行為，心生慚意；加以尊崇賢善，感到羞恥不好意思，可以對治「無慚」，止息惡行。

「愧」心所，《成唯識論》的解釋為：「云何為愧？依世間力，輕

拒暴惡為性，對治無愧，止息惡行為業。」我們畏於外在的輿論、責罰及後果，因而遠離「無愧」。

在《慈悲三昧水懺》中云：「眾生垢重，何人無罪？何者無愆？」；「兩種白法，能為眾生滅除眾障：一者慚，二者愧。」

藉由反省、懺悔，我們產生「慚」與「愧」的善法，遠離修道的障礙，朝向解脫。



佛教懺悔的方法

自我反省或懺悔，意謂：將心洗乾淨了，再來納受清淨的法水。讓佛子的身心重新洗滌，生命又以一種新氣象再出發，是一種非常積極且有效的心理建設。

佛教中與慚愧及反省有關的修行，如佛門儀軌晚課中的〈禮大懺悔文〉；又如僧眾半月半月誦比丘、比丘尼戒，或沙彌、沙彌尼戒時，會誦《梵網經·菩薩戒本》或《佛遺教經》；在家居士則誦《在家菩薩戒》。誦戒前，大眾必當先懺悔，再來接受如來的大法。

一般的懺悔法門，如禮〈大懺悔文〉或禮拜《大悲懺》、《三昧水懺》、《梁皇寶懺》等，都是提供自己一個反省、懺悔，改過向善的

管道。讓佛弟子於現世今生，藉由祖師大德的修行經驗及體證，給予生命一個改悔修過，重新開始的機會。看到希望，也看到光明。

自省對於個人是重要的。這可以從兩點來討論：

第一、人若沒有自省力，就像一塊白布，只用不洗，最後只好直接丟掉。

其次，要引導別人反省，我會先舉自己的例子。先自省，而後再引導之。

佛教談「因緣」，信眾來尋求協助時，各有其因緣條件。我只能引導他去看當下的狀況，不預設立場，不作對與錯的價值判斷，減少主觀性的介入；並就其現有的資源及條件，讓對方盡可能作出較適當的抉擇與改善；同時也要請其作定課。最後藉三寶之力為其祝福及祈願，並一起作慈心觀回向。

自省不自責

有些人會因過度反省而沉溺於自責當中，同時築起另一道無法跨越的牆。要如何避免呢？事實上，自省成自責，是一大陷阱。例如：這次答應以「自省慚愧主題」的受訪後，我先跟自己進行內在的對話。這過程中，對自我生命的回顧，如同電影般快速流動滑過。有些事情便會一而再，再而三重播；若只見單一因緣，便易陷入其中。但是，我會提醒自己：佛法講緣起——就這樣，便又走過去了。

我舉個過程裡的例子。

父親過世前住院時，我回高雄去探望他。護士小姐小聲的對我說：「勸勸妳父親別抽煙。」

我進病房時，父親果真在抽煙，小小房間，煙霧繚繞。

「爸！少抽一點吧！」

這句話彷彿觸到地雷，父親臉色一變，憤怒地說：「妳以為妳是師父，就可以管我了！」

我呆立半晌！自出家後，從未再見過父親的怒容，每回父親都是笑容滿面，尤其讀了佛學研讀班後，對三寶更是恭敬有加。

當下，我的心還真的很難過，清楚地看到自己生出的念頭：「不要來了！……」

回苗栗後，忙著忙著……雖想回高雄看父親，但內心就會推三阻四。一直到隔年四月的浴佛法會，當時想見父親的心甚急切，可是常住正忙，心想：「忙完再回去，這回一定要去看看他老人家。就算他又罵我，還是要回去。」

於是，待浴佛法會圓滿後，直到隔日晚上還要共修，心中計畫將這

些事完成，週五再利用靜修假回去看父母親。誰知週二早上，正在大殿挑油燈時，便接到二哥來電：「父親清晨病故了。」

如同晴天霹靂！我雖鎮靜地接完電話，卻在心底大哭：「為什麼不早一點回去呢？」每每想起此事，心中會追悔哭泣。

這段醞釀稿子期間，我一想到此事，也掉入了坑洞幾回。雖無捶胸頓足，但內心的慟卻更甚！

我採取的對策是：

1. 觀因緣，撫平傷口。
2. 以此為逆增上緣，提醒自己：要發好願，想好事。



我需要懺悔嗎？

猶記得當年，我還未出家，先就讀紫竹林精舍佛學研讀班。那年，研讀班期中聯誼活動，正好是回香光寺朝山。遊覽車下車後，我們排成二人縱隊，一路往香光寺拜去。沿路上，在我旁邊的老菩薩，每拜下去，必喊一聲：「懺悔！」

我突然反思：「我的人生，一路走來，好像從不覺得需要懺悔。可是，我真沒有瑕疵嗎？」真是問心有愧啊！這真是要好好懺悔了！

於是老菩薩發出的懺悔音聲，勾引牽動了我內心潛藏的懺悔的模糊反省。我虔誠請諸佛護念：讓我懺悔清淨……。當日到了香光寺，生命有了轉折，也種下了日後出家的殊勝因緣。那一幕的峰迴路轉，是

我刻骨銘心的大轉折。

事實上，想懺悔的，永遠寫不完。但是感謝此次因緣，提醒自己：
更莫造新殃；輪迴路滑，慎！

只願一切眾生：「早登佛地；早得佛果；早證菩提。」
送給大眾法的禮物，也是我自己日日所用功受益的提醒：

「願懺三障諸煩惱，願得智慧真明了；
普願罪障盡消除，世世常行菩薩道。」

當生命
陷落時

紫竹林精舍監院

自晟法師



慈悲，是與空性相應的，如果有空性，我們就能得到真正的自由。生命都渴望自由，慈悲的自由，就是最好的禮物。

送自己一份生命禮物

人們收到禮物都會很高興，但是，你曾經送過自己禮物嗎？沒有，常是別人送禮物給我們，我們從沒送過自己禮物。送自己禮物，是很溫馨的感覺。在這世界上，我們最愛的是自己；自己的財產、眷屬、名聲及自己努力打拚出來的天地，這都是自己的最愛。每個人皆是如此。那麼，可以送自己什麼呢？可以送自己一份「慈悲的禮物」。

為什麼選擇慈悲當作給自己的禮物？常有人認為：我要贏不能輸；我要完美，不能缺陷。就如：媽媽都希望自己的孩子是完美的，聰明、健康；也希望自己健康不生病。每個人都很愛自己及自己所屬的一切，在「我要贏不能輸」的情況下，因為這樣的喜愛與期待，就很

容易有求不得的苦迫，愛的背後就會帶來苦。

所以，我們很需要送慈悲給自己。真正的愛，是一種空性的慈悲。有一句話說「愛到深處無怨尤」，這是一種高度的昇華。生命要完美，不要缺陷，是不可能的；人生不可能只有贏沒有輸，不可能是永恆的健康。此時，他人給我們的是支持與照顧，不管自己的狀況是完美或缺陷，我們都要送慈悲給自己，這是很珍貴的生命禮物。如此，就可以「對自己，愛到深處無怨尤」。

慈悲無障礙

佛教有句話：「慈悲無障礙。」這句話，佛陀在二千五百年前就送給我們了。在二十一世紀，還是很適用，是非常好的生命禮物。我們送慈悲給自己，會讓自己沒有障礙。很多障礙，來自於自己的觀點、心情、感受，每日送慈悲給自己，我們執持的思想與感受，會因為慈

悲而融解。慈悲，可以清理很多莫名的壓力跟困頓的挫折感；在我們得到療癒之後，還有能量跟周遭的人分享；也可以把「愛到深處無怨尤」的禮物，送給別人。

慈悲，是與空性相應的；真正的無障礙，也是跟空性相應。障礙是來自一個「我」、「我的」；當「我」、「我的」，慢慢鬆掉時，就是跟空性相應，可能就可以達到一種昇華的境界——愛到深處無怨尤。我們是欲界眾生，就是會有愛，但它常常是「染著的愛」、「有執持的愛」。如果有空性，我們就能得到真正的自由。生命都渴望自由——慈悲的自由，就是最好的禮物。

喚醒生命情性的力量

健康或放鬆時，理性可以發揮作用；但是遇到挫折或失敗，理性就會不堪一擊。雖然大腦知道怎麼做，但是心靈還是會深深感受到失敗

的挫折「感」。「感」就是感受、心情。挫折的心情、失敗的心情，此時，理性完全不起作用，就需要情性的力量、慈悲的力量。此時你要喚起情性的力量、慈悲的力量，也就是「慈悲無障礙」。

人愈脆弱、愈困頓，愈需要喚醒生命情性的力量，人們不敢接觸這挫折、失敗，不允許挫折失敗的存在，這是情性的不允許。理性雖然知道生命有困頓是必然；但當下自己就是這麼苦迫，就是要成功，不允許失敗。喚醒情性的力量、慈悲的力量，才能與挫折失敗同步、同步，得到昇華。情性得到安頓，理性就能重新啟動。只有慈悲可以讓情性力量出現，也讓理性力量重新回復。

失去健康也是禮物

身心靈，同時都健康，是不容易的。我舉個例子。

有位先生，年紀約五、六十歲，非常負責任，很照顧家庭，該做的，都盡心盡力。但就在人生的巔峰期，他中風了，整隻左手不能動。中風之後，他就不大願意出門，不想見任何人。太太想帶他來禮佛，他提出條件：「禮佛可以，但是我只見佛菩薩，不見任何人。」太太當然表示同意。

於是這位先生跟著太太來到紫竹林精舍，碰巧遇見我。之前我們就見過面，不過遠看彷彿他跟太太手牽手，沒看出他的左手不能動。但是，可感覺他身體不太舒服。

我問這位先生：「好久沒有見到你，你身體還好嗎？」

他馬上露出有點不高興的表情。

我問：「怎麼回事？你左手是不是不太舒服？」

這位先生突然用力捶打自己的左手，說：「我的左手無法動。」我先是理解他的痛苦：「你的左手生病了，讓你很不自由。連手都不能控制的苦，是非常的苦。」男居士本來很生氣，聽到後便流下眼淚。

我邀夫妻倆坐下，說：「其實你的左手非常辛苦。」然後我握著他的左手，說：「你這一生非常勤奮工作。身體發出訊號：身體太累了，要我們更柔軟地對待它。現在，我們一起念觀音菩薩的聖號，讓觀音菩薩的光照著你的左手。雖然左手現在無法活動，觀音菩薩慈悲的光會幫助你的細胞，讓細胞每一分、每一秒，在變化中得到好的、善意的回應，情形會慢慢改變。」

這位先生靜默了十分鐘後說：「師父！我的手好像沒那麼重了。」

我回答：「非常好！你每天這樣做，送慈悲給你的手，你的細胞聽得見。每天跟他說：『你辛苦了！』就像對自己的小孩一樣。每天一定要送慈悲給左手。你看中指還能動一下，表示細胞還很年輕，要相信：細胞每一天都在再生。要積極配合醫院的復健，我們要有耐心慢慢來，慢慢練習。」

半個月後，男居士打電話給我：「師父！告訴您一個好消息，我可以握拳了喔！」

我更鼓勵他：「這是觀音菩薩送給你的禮物。從現在開始，你要每天走出去，公園有很多人跟你相同遭遇，跟他們分享你的經驗。自己現身說法，將禮物送給他們。好嗎？」這位先生爽快答應我。

之後，這位先生常到公園，快樂地跟他人分享自己的體驗，整個復健過程也非常好。雖然有些進步，經過一年，到某種程度瓶頸後，他又開始沮喪：「我還是沒辦法開車，還是不能做……。」

我還是鼓勵他：「是的！受傷了，無法回復到跟以前一模一樣。然而你只要比昨天、或比中風當天，還要好一點，就是進步了。」

很多困難，好像是身體的傷害，有時心靈也會受傷。雖然有醫生、諮商師、家人、朋友的陪伴，最重要的力量，還是送給自己慈悲的力量。這份禮物很珍貴，當你得到之後，還可以將禮物送給別人。

不管是達官貴人或販夫走卒，每個人此生都會遭遇無常變化，不可能永遠都贏。有一天會輸，可能輸掉健康的左手；或職場競爭落敗。在這些無常變化中，我們要送給自己一份生命的禮物，就是「慈悲的光」。

慈悲是有光明、有力量的，而這是自己可以做得到的。

困境時，不忘送慈悲給自己

當一個人遇到困境時，就像手機沒電了，需要充電。我們的色身與心靈，也要充電。佛陀提供很多方法，大家可以嘗試看看：

修慈悲觀

我們可以先念佛或觀呼吸五分鐘。現代人非常忙碌，可利用短短五分鐘來慈愛自己。接著，將注意力放在心窩處，用心感受溫暖的感覺；這一顆心，擁有非常慈悲的能量。然後跟自己說：「我願意送慈悲給自己；願我沒有危險；沒有精神的痛苦；沒有身體的痛苦；願我安詳快樂。」

再接著，觀想慈悲的能量，充滿身體每一個毛細孔；再從毛細孔擴散到整個空間；再將它送給所有眾生，天上飛的、地上走的、地底下的所有眾生，包括周遭所有的人。我願意送慈悲給他們：「願他們沒有危險；沒有精神的痛苦；沒有身體的痛苦；願他們安詳快樂。」

觸境當下送慈悲

生活中觸境的當下，會產生很多情緒，有快樂的、懊惱的、也有憂傷的——如果遇到不滿意的情境，不管對自己或別人不滿意，當下若可以，就暫時抽離；若不行，先讓自己深呼吸三次，等時間過後，對自己說：「對不起，我知道你不滿意了，我知道你難過了，我願意慈愛你。」這慈愛，是相應我們的覺性。

認為自己不夠完美時，也是深呼吸三次，告訴自己：「我知道我自己不完美；我允許自己不完美；我願意原諒自己的不完美；我願意慈

愛我自己。」遭遇不滿意、不完美、懊惱等等情形，都願意慈愛自己的覺性，慈愛自己。

每天，以慈悲的禮物，清理身心的壓力跟負荷。在觸境當下，可以慢慢練習。若一天結束後，某種情境一直在腦海中盤旋，就對那個情境修慈悲。慢慢地，感覺身心放空，每天都可以重新再來。

生命很像手機，今天用完了，晚上充電一下，明天可以繼續使用。就像有一個慈悲的我，看著生活中現實的我；如同坐在飛機上，在藍天中鳥瞰地面的房子。我們修慈悲，彷彿心靈飛上藍天，看著生命中的紅塵，不管風雨或天晴，心就是住在藍天。這要每天不間斷地修鍊。非常簡短，每天給自己生命一個十分鐘的禮物。

接著，對一個情境練習約五至十分鐘，持續二十一天，就會有感覺。每天持續，若累了，躺著練習也無妨。我們用慈悲清理生命，生活中以及每天遇到的，不管是快樂、辛苦、壓力，每天都有一個新生

命產生。具體透過慈悲的方式，讓自己能持續放空，心，再出發。

以下修習慈悲的方法，不限於佛教徒，一般人也能使用。

1. 經行：經行就是「走路禪」。將心與注意力，放在腳底跟大地的接觸，順其自然地走路；沒有妄念，慢慢走。很自然的身心合一，你就會感覺到：大地擁有很不可思議的能量，有一種非常廣大的慈悲，正包容、接納自己。

這過程中，所有亂七八糟的想法、情緒，大地都完全接受吸納了。經行大概十五分鐘，放鬆而專注，慢慢你的心就會蛻變了。這是一個很好的方法，即使你沒有佛教信仰也可以用，當作散步。

2. 觀藍天：台灣經常有藍色的天，選擇一個沒有建築物遮蔽的地方，讓你的心飛到藍天上。想像你的心在藍天上遨遊，看著紅塵的生離死別，這是一種超脫感。讓你的心充滿著藍色，遍滿著藍；有些沈重的東西，可以因此而破解。

強烈不滿意自己，怎麼送慈悲？

若這個人對自己強烈不滿意，連說「我愛我自己」也沒有辦法，有什麼方式可以讓他送慈悲給自己？

以前的個案為例，當他對左手失去健康，非常不滿意自己時，先要讓心接受不滿意，背後是一種苦，一種不自由的苦。要對自己說：「我知道你很辛苦，我知道你很受苦。」這句話可以重複講。

包括婚姻的爭吵、或遇上婚外情，也可以這樣幫助自己。常聽到一方說：「我到底哪一點比第三者差？」這也是不滿意自己，好像自己輸了。此時要對自己說：「我知道你辛苦了，我知道你盡心盡力了。你在可能的因緣裡，已經做到最好了。」這樣，心就會鬆掉，柔軟會

出現。然後再說：「我對不起你。」這裡的「你」，就是我。對自己的左手或不滿意的部分說：「我很對不起，我願意原諒。」重複講。

我可以輸

心靈有堅固的一面，就是「自己一定要過滿意的人生」。因為我們只允許如意的，不允許不如意的；只允許完美，不允許缺陷。你還可以說：「我允許缺陷存在，我的生命可以贏，也可以輸。生命中不管是贏或輸，我都可以自由。」要很柔軟地對自己講這些話。

這樣的語言，會瓦解我們固執、沒有放空的部分。若有信仰，也可以感受佛菩薩全然愛著你；若沒有信仰，可以感覺天地宇宙中，有種能量，一直愛著自己這個生命。去看看藍天，或看看月亮，連月亮都愛著我的感覺。

遭遇困難時，我們只想聽到：「我愛你。」處在高度不完美、不滿

意的狀況時，先對自己有一種同理，對受苦狀況的接觸與允許。之後會發現：心是可以鬆解的，可以過一種比較自由的生命。可以完美，也可以缺陷；可以輸，也可以贏；可以健康，也可以生病。如此就能得到真正的自由，你可以接近一種「活在當下」的滋味。

當下的狀況，不一定是我們想要的。但我的心，願意與它同在。那就是一種——很柔軟的慈悲。





人容易被觀念緊錮

當人被觀念困住不自知時，需要有人聽他說。就像自己鼻子有個黑點，沒有看到，不會去擦它。一個人觀念被困住，我們只要做一件事，拿鏡子給他看，他看到鼻子有黑點，就會擦掉了。所以，我們要的工作，就是當一面鏡子，很安靜地聆聽，很慈悲地聆聽。讓對方感受到眼前有一面慈悲、清明的鏡子，可以照見自己。再慢慢引導，對方就會慢慢地鬆掉。

這需要時間。聆聽不容易，我們習慣努力地說，要無為、慈悲、耐煩地聽，是不容易的。因為聽的當下，有一個「我」會出現，會對對方所說的內容，產生排斥或不屑，甚至會有「你都知道了，找我做什

麼」的想法。要讓對方感受到：你對他是慈愛的。慢慢引導他，有一些堅固的東西，在交流之中會被融解。

總而言之，人有困難時或被觀念困住、打轉時，需要找到一個人去傾訴、表達。如果對方可以充分尊重、完全接受地聆聽，有困難的一方，會像照鏡子般，發現自己一直抓住的是什麼。——一旦發現抓住，自然就會放下。

香光莊嚴雜誌社

國立臺灣大學佛學數位圖書館

當一面善於聆聽的鏡子

聆聽對方講述時，常認為對方：「怎麼這麼傻，自己綁自己。」此時，要先進入一種「他被苦所逼迫，正在受苦中」的心情。譬如正受婚外情之苦的太太說：「我先生這樣對我，我一定要把他給殺了。」說得好像非常認真，使人聽得膽顫心驚。事實上，要感受到這位太太被拋棄的苦，感受到她只是表面很強勢，被報復的想法困住，其實心是脆弱的。先接納她的生命正陷入苦迫中，不急著去批評：「你怎麼可以用殘暴的方法，這會對你有好處嗎？不是又造惡業！」要將理性放空，進入這個生命的苦迫。

溝通時，求助者愈被觀念困住，愈不是理性溝通；而是一種「心

波溝通」。所以，我才會感受到佛陀所說的「慈悲無障礙」。其實對方也知道報復是不如法，但她抵不過忿怒啊！要溝通至她自己說出：「唉！我也不可以這樣做。」我們不要想說服人；而是在過程中，保持一種慈悲的心波，用心波互動往來。有時，睡了一覺後，她可能會說出：「師父！我想，我不要這樣了。」所以，聆聽時，穿過表面的情境，進入生命的苦迫，就能繼續聽下去；也會願意在當下，不斷送慈悲給對方。

陪他走一段

另外，聆聽時，避免直接說結果，而沒有過程。曾聽過有老參安慰另外一位剛失去親人的居士：「人生無常是正常，節哀順變。」或說：失敗挫折是逆增上緣、失敗為成功之母等，直接進入結果。雖然道理沒錯，有時，人的心會反彈。這是因為我們直接進入結果論，而

忽略了過程。

有個年輕人，大學畢業後出國求學。在台灣很優秀，到了西方國家，各種因緣讓他無法名列前茅，因此，他感覺到挫折跟失敗。如果這個年輕人來到你面前，你盡是跟他說：這些能豐富你的人生……這個年輕人的眼睛一定不會亮。

要先陪他進入情境，走一段過程。「你到那裡，有幾個亞洲華人？」讓他講述當地的環境。慢慢講，也才明白自己的英文還不是很好，聽、說有落差，很難跟同班同學同步。挫折、失敗是一個自我定義，要他換一個角度來看待，譬如語言上的挫折。

先肯定他目前已做過的努力，對他說：「你必須給自己時間，你今天聽得懂，不代表明天去學校完全聽得懂。你還願意持續，真是了不起。」從他願意為這件事情付出的努力，去肯定這個年輕生命的能量。也讓他去接受這個生澀的過程，其實是一種現象；只是我們很容

易將它定義為挫折、失敗。

也可以問他之前類似的挫折、失敗的經驗。在回想的過程裡，他可能會理解到：原來生命中，常常有從陌生到熟悉的過程；更多時候，我們還是有很多的不足。那麼，對人就會更柔軟。有時，生命中的不足，也可能是一樣很好的禮物。這就是佛法所說的「逆增上緣」，使我們對生命更寬容、更慈悲。這都是經過某種內在思惟，再轉化而出的結論。

所以，聆聽，當一面鏡子，我們要先從對方失落、失去的那一點開始，慢慢陪著他走到最後。真理可以講，可是在最後講；必須先有個過程。因為情境要先安頓——將他的情感、心先安頓之後；才進入所謂的真理。

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。



不要將他人的煩惱留給自己

每天來找法師請益的居士很多，在談完之後，要學會調整自己的身心狀態。這也有幾種情形：

第一種，談完之後，對方心開意解，我也可以從對方得到正向能量。看到他收到我送的禮物，而且很開心的收下，我會覺得：不是我幫他，是他反過來送給我一份厚重的禮物，讓我更肯定佛法可以幫助人們。這促使我好好精進，將功力練好一點、法力練就高強一點，這是一種。

另一種，談完後，對方受苦的狀態沒有解決。無論是他的挫折、失敗，仍然堅固沒有鬆動，甚至因為生病或自我放棄而結束生命。剛開

始信心不足時，我會懷疑三寶的力量；懷疑佛陀的力量；懷疑自己的力量。此時，要先看到自己的生命也陷落了；然後，再回到自己的信仰當中，看到世間都是因緣法。表面看起來好像我同情對方，好像為對方的受苦深深難過；其實背後是一個自大的我，將自己當作神，以為自己擁有改變、扭轉的神奇力量。

消融自我

所以，後來我跟每個個案談完後，我都會禮謝三寶——感恩三寶的力量，不是我的力量。每天向佛菩薩祈願：目前他的生命，跟三寶的力量因緣不相應；有一天他一定會相應，我只是個過客。不管對方好不好，把自己愈放愈淡薄，也會破除自我。這樣的個案，所送給我的珍貴禮物，就是慢慢將自我淡薄、自我消融，是一種無我、慈悲的禮物。——就在與一個生命的互動中，讓我修鍊慈悲。

如果身心極度不舒服，可以透過調身的方法轉化。有時對方低沉的能量或情況，會不由自主吸納進來，就必須透過瑜伽、呼吸來調整。可以先快速呼吸；再調慢呼吸；整個循環幾次後，再修慈悲觀或禮佛、經行。此時要感謝偉大的佛陀，送給我們這麼多自我療癒的方法。一般的諮商師、輔導老師都可以用。諮商老師自我療癒的方法，大都是自我解嘲、看笑話或看電影，但是電影片子的選擇就很重要。

身為社會服務工作的人，要找一個可以自我安頓的方法。如果有宗教信仰，方法更多。我曾經遇見一位天主教徒，他說唱聖歌或聽聖歌就可以得到療癒。我認為對於個案，一定要不斷給予祝福，交給佛菩薩或交給上帝都可以。醫生也需要有方法幫助自己，有的醫生發現自己無法救活所有的人時，會感到沮喪。

要知道，其實幫助一個人，對方如果可以改善，走過挫折或失敗，其中三分之一靠佛菩薩；三分之一靠他自己；三分之一靠他人，如諮

商者、支持者、家人、親友。我們只是其中三分之一的一小部分，「要全然解決」——這樣的自我膨脹，就會放下，這是一種方便法。佛法是空性的思想，我若遇到自己混沌時，就會誦《金剛經》、《心經》，自我會融解。其實不管助人或被助，因為有個「我」，而帶來一種苦迫。只要這個「我」，可以淡薄、可以融解，保持放空的狀態，「苦」就可以消解。

香光莊嚴雜誌社

國立臺灣大學佛學數位圖書館

世間
因付出而美好

紫竹林精舍住持

香光山寺監院

見空二法師



「福至心靈」，福德培植得夠，智慧自然會開啟。布施不是有錢人的專利，而是有心人的真正參與。

分享只有愈來愈多，不會少

一般人總以為將自己所有的東西或資訊給予別人，自己就比較少，別人就比自己多。分享能帶給別人什麼好處？自己又能得到什麼呢？

曾經有位女居士，看到我時，眼眶泛紅。

她說：「師父！我要懺悔！」

我就問：「怎麼了？」

她說：「我們是小康家庭，先生很好，公婆也很疼我，一對子女也很懂事，讓我非常地安心、快樂。先生先學佛，來讀佛學研讀班，先生心地本來就很善良，會布施、救濟，看到報紙報導環境差，需要幫忙救濟的，先生都是二話不說，馬上會去劃撥。」

那時她還沒學佛，對先生的行為不諒解、不高興。常對先生碎碎唸：「世間最憨的就是你！賺錢、有錢不會自己用，還要寄去給別人用。」先生仍默默做他的，最多回一句說：「啊！你不懂。」

一直到自己來學佛後，知道布施的功德及廣結善緣的重要，才發現自己觀念錯誤，且造了很多不好的口業。

我說：「過去因為不知道、不清楚，而造了不善業，現在知道就好。重點是現在，知道以後的觀念、行為、態度有轉變嗎？」

她說：「有啊！現在布施、救濟，我和先生兩個人都很努力做。甚至相比拚，誰也不輸給誰。」

我說：「很好，這就對了。未成佛道前，好好廣結善緣，有錢出錢，有力出力。每個人都能盡一份力量，讓社會可以有一個良善的循環。」

喜捨的心

紫竹林精舍有位志工喻太太，大部分的法師及大殿培福居士，都認識她。

二十多年來，每天午後都可看到她的身影，在大殿當佛陀的侍者。整理佛桌、插佛前的花、備供水、排供果、清理地板等等，每件事情她都很認真、歡喜地參與，她很少說話，只是默默地工作著。

每天除了回精舍培福外，每個月她都會定期發心：「師父！我要繳建寺的錢。」她的工作是公寓樓梯的清潔打掃，她每月固定從微薄的薪資中，取出部分做布施功德。有時法師或培福居士會不忍地勸她：「喻太太！你長期發心，布施時間、心力、體力就已功德無量。不要

太勉強，不一定要布施金錢。」她永遠是一句話：「不多，讓我供養一點點。」這份的喜捨心，常令人感動、讚嘆，並發願隨喜。

用心的布施

什麼叫布施？用自己的心力、智力、體力、財力等，可以去完成的，就是布施。

民國七十六年，紫竹林精舍動土開始建築，一期一期的建築工程款，很快就到了。有好幾位常回寺的居士，知道法師「被錢追著跑」，除了平時自己發心外，還自動將存在銀行的錢（家裡預備緊急或小孩未來教育費等），先挪借給精舍建築急用。也有好幾位居士轉節省為開源，開始做資源回收。「節流」固然是一種方法，「開源」更是不可少的。要布施，自然會想出辦法，但如法如律，是不變的原則。

剛開始她們的子女不了解——爸爸媽媽忙進忙出、腳程加速，難道

是子女們的奉養不夠？一問才知道：精舍的建築是他們的義務，他們已將自己投身其中。當子女們知道父母親的動機、用心、發心之後，主動表明要成就父母這份布施的心，甚至家中車庫也挪移一角，作為資源回收的據點；也配合時間，全家總動員，一起做回收，一起發心共成三寶事。釋放了一向認為：「做資源回收是收垃圾、是污穢髒亂」，「賺取的是錙銖小錢」的印象。

潛移默化的教育

社會變遷在一寸寸、一秒秒間，更加開放。台灣社會的發展，除了經濟提升，更走向富而好禮，勤勞、惜福，珍視環境。這樣的改變，就從這些觀念、行動中可以看出來。

事實上，我們在潛移默化中，改變了社會風氣、信仰品質。方丈悟師父常說：「僧團以從事教育、文化志業為主。教育是長遠的工

作，不可以淺短近利地看待它，因為我們都在寫歷史。」



布施是「有心人」的共同參與

佛經中，曾提到「貧窮布施難」這句話。但就因為難，如果有這份喜捨的心，就更顯得珍貴。

佛世時，須菩提尊者托鉢，專門至富有人家托鉢。有人好奇地問，尊者回答說：「富有人家就是『有』，什麼是多餘的、可以布施的『有』，他們就布施『有』。」

但迦葉尊者托鉢，卻專門至貧窮人家托鉢。有人更想了解，迦葉回答說：「就是因為知道他們的『沒有』，是以前沒有機會種福田。所以，現在讓他們有機會布施種福田，布施那種『沒有』，是非常難得的因緣。」

剛學佛時，聽到法師開示「貧女施燈」的典故，真令人讚嘆——那份堅真、虔敬的心！同時讓我建立正確的布施觀念——布施不在於多寡，重要的是布施時，當下的喜捨、歡喜、堅毅的心。

「修福不修慧，大象掛瓔珞；修慧不修福，羅漢托空鉢。」讓我們會到福慧雙修的重要。就如一個人具備了兩足，才能走得安全、平穩，平靜、長遠。

雖然布施者，當下是不求回報的。但深信因果法則：凡走過的，必留下痕跡。

捨得、捨得，越捨越得。布施不是只在「有」、「沒有」，而是「有心人」的真正參與！

「隨喜」是成功不在於我。世間的每一事物，都是眾緣和合而成的。況且一個人的時間、心力、體力、智力等都有極限，所以當看到、聽到他人的好事、成就，善心、善行時，都要真心高興，見賢思

齊，歡喜讚嘆：「世間有你們真好！」

方丈 悟師父常教導徒眾：「每一項工程，都不是某一個人的成就，是因緣和合。信眾們的發心布施，一元、一角，一磚、一瓦，都是辛苦的血汗錢，禪林寶訓云：『一粒米，從檀信口中分出；半甌水，是行人肩上擔來。』」

『有』、『沒有』都是發心的，不要因為社會經濟榮景，就建設太多的蚊子館。」

所以，我們在用錢時，都慎重考慮，用在有用的地方；用在公眾使用得到的地方；用在可以讓正法常住、法輪常轉的地方。

每天用功，也要祈願回向：「歡喜布施者，必獲其利益；若為樂故施，後必得安樂。」願施者闔家平安，健康、快樂！



惜福造福

多年前，一個佛學研讀班的上課日。一位男同學走入弘化堂，從書包裡拿出厚厚的一疊鈔票。我愣了一下，因為對這位同學不是很熟，只知道他才讀中級班，他同修已畢業了。

他先開口了：「師父！這些錢要購買停車場土地。」

我說：「你有這份心，法師們會很高興。但是修學佛法要發長遠心，布施也是要發長遠心，細水長流，不要給自己太大的壓力。」

他回答：「師父！這些我還做得到。我很感謝精舍辦佛學研讀班，讓這麼多人可以修學佛法，還提供停車場，讓大家來上課方便停車，不會造成附近住家出入的不便。」

他說到這裡，我驚訝地問：「你怎麼知道我們買停車場用地，比建築物還多上好多？」台灣在民國七十六年後，車輛數量遽增，社會型態已有巨大改變。

這位同學繼續說：「我一起發心出錢也是應該的。而且，把錢用在利益更多人的身上，是一件好事。學佛前，我是○○會的會長，一個晚上吃喝玩樂，支票一簽，就要幾十萬了。以前真是虛擲生命、意義不大。我那些朋友，看到我學佛以後的轉變，吃素、認真向善。所以，他們今年都來讀初級班了，說要當我的學弟學妹。」

真是為他高興，能找到一條正確的路，安頓自己的身心，也影響帶動周遭的人，功德無量。目前這一戶人家，從學佛走入社會志工，小學基礎心智教學、少年輔育院的陪伴等，都有他們一家人的身影。二十幾年來，除了事業安頓外，不忘回饋社會，既是惜福，更是造福自他。一家人真是善美的菩提眷屬。

福至心靈

「福至心靈」，是祖師大德提醒我們：「別忘了，禪修與培植波羅蜜是一件事。不要切割成兩截！」悟師父也如是身體力行地領著我們。自出家以來，每一步都讓我驗證著。

我在僧團出家，也在僧團領執，最大的收穫是學習很多。如培養氣度方面，固然師兄弟各有習氣，但是只有接納。因為這是僧團，不是小家庭。大家都只有一個方向，修行就是承辦一件事——讓正法久住。所以藉事練心，看到自己不耐煩的習氣，就學著改變。培養能力方面，師長的教導是：佛門的工作是發心者在做，學起來，永遠是自己的；要廣結善緣，未成佛道先結人緣。過程中，不但是成就自己的

修學，也成就了別人。

所以，我會盡量把握學習的機會，一邊學習、一邊做。做中學；學習當中，也去做。領執當中，同時我也完成高中夜校修學；完成佛學院階段修學；完成空中大學的修學——都是佛門栽培的，且在僧團中成長。

在領執中，碰到狀況時，盡心盡力，只有完成。因為，再多的抱怨，也解決不了事情；抱怨只是浪費更多的時間、心力、體力，增加彼此不善的關係而已。

做事時，只問耕耘不問收穫，只要想：「我是一位佛弟子，僧團的一份子，我該承擔！我會做！」就是這樣。所以，團體交付的任務，我就盡力去做。

另外，我也不覺得恐懼害怕。只要居心正直，是為三寶、為僧團、為大眾修行著想；而且有僧團做後盾，有師父、有師兄弟及護法居士

們的發心，共願共成，總會走出一條道路來。就如聖嚴法師說：「面對它、接受它、處裡它、放下它。」我都以上的幾個信念來處理執事。

所以，碰到了事情，常很自然的，心裡就湧出：「做這件事較好的方法是什麼？」「如何去說，別人才聽得懂，且會歡喜？」

有時，自己也會驚訝：為什麼會這樣想？會這樣說？會這樣做？那些想法是平時都沒想過的，在適當的時機卻自然湧出。這讓我深刻地體會「福至心靈」這句話。我相信：真的，福德培植得夠，智慧自然會開啟。也願與所有人分享這句話。

布施不是「有」、「沒有」的事，而是「有心人」的真正參與！

願我們都是布施者、隨喜者！

願社會環境有一個善的循環！

願人人都能身心安頓，平安、健康、快樂！



香光寺監院
見臻法師

珍惜
兩代情



怎麼感謝父母？怎麼行孝道？就是：你要想一個方法，引領你的父母親走入一個心靈依靠的世界。在佛法裡稱為「皈依」。

家庭型態已改變

現代台灣社會，隨著教育、產業結構，以及城鄉人口比例的調整，以往傳統的大家庭，逐漸轉向以核心家庭為主的生活型態。在生活步調、習慣，甚至下一代教育的價值觀上，父母親與成年子女可以有更不同的思考、選擇。

而當父母親從核心家庭中的主幹角色，逐漸成為祖父母的長者身分時，如何看待並且去適應與成年子女、新加入的成員——媳婦、女婿、孫子等的互動關係？我從自己家人、所接觸過的居士等案例，粗略談談，當處於這角色轉變時，老人家內心可能產生的想法。

相互照顧多熱鬧

我的父母親與我的小妹、妹婿同住。如此，每天晚上子女下班回來，家裡非常熱鬧，父母親不會覺得只有他們兩個老人家。我所看到的是：其實父母親還是很喜歡跟子女同住，覺得比較有活力，如果還有小孫子，就更熱鬧了。

有些居士在子女還沒結婚前，大概有兩種想法：一種是他們會直接表達，希望跟成年子女同住。所以，買房子時就往這個方向考量：大的房子，每個兒女都有自己的房間。或者父母親考慮到自己的行動愈來愈不方便了，那麼他們住一樓；大兒子與大媳婦住二樓；二兒子與二媳婦住三樓。各住一層樓，但是吃飯時，大家又可以在一起。

父母親與子女、孫兒同住，人多，家庭氣氛是溫暖、熱鬧的。當然，父母親也會考慮子女剛創業，一起吃住，可以為年輕人省錢。

留給彼此空間，不相干擾

另一種，兒子準備成家時，父母的想法又不同了，會讓兒子媳婦另外買房子住。我曾問過一些居士：「我認識的你，是很希望全家同住一堂，很溫馨。為什麼會做這樣的安排呢？」原因可能是成年子女的生活習慣不同；或在外地工作等等。所以，老家就成了子女從外地回來探望父母時，留給他們的空間。

我也碰過一位居士，孩子剛訂婚，雖然他們的房子很大，隔壁剛好在蓋新房子，那位居士就趕緊去訂一戶。我聽了很驚訝，問她原因。準婆婆說：「我不要跟他們一起住哦。想當年，我公婆還在的時候，我們對公婆都畢恭畢敬。只要一出房間門，就要穿得很整齊。我的公婆累了，可以把腳抬起來，放在茶几上看電視。做媳婦的，怎麼可能這樣呢？意思是，我只有回到房間時才能放鬆一下。」

唉！將心比心，如果我的媳婦想要放鬆一下時，還要看一下我這個婆婆在不在，免得尷尬。這樣不好！還是孩子有孩子自己的生活空間，這樣比較自由，我也比較自由。一家人還是可以一起吃飯，但是休息時，你回到你的家，我也有我的家。」

這位居士能夠將心比心，懂得要給兒子、媳婦較放鬆的空間，也明白同住需要更多的遷就，在經濟允許的情況下，留給彼此較不干擾的獨立空間。

婆媳要相互疼惜

中國傳統文化最重視人際關係，「家」也是由多樣關係所組成，無論是親子、夫妻、婆媳、連襟與妯娌等，各層之間的關係，都會影響整個大家族的互動。現代社會不似以往那般強調親族的往來，但其中的婆媳關係仍對家庭氣氛與運作，影響甚大。

婆媳問題可由多重角度探討，我不準備提供婆媳教戰守則，而是以我自己的家庭為例，提供讀者對婆媳問題有更深遠的體諒與認識。

阿嬤的祕密

我成長於一個三代同堂的大家庭，在那美麗的旗尾小鎮裡，阿嬤一

直陪伴著我們幾個兄弟姊妹長大。而母親對阿嬤始終懷抱著一種孺慕之情，這是從阿嬤說出心裡的一個祕密開始。

當年，阿公又娶了一個小阿嬤後，幾乎就再也不理會阿嬤。不只如此，後來，兩個兒子又不知原因地死掉，阿嬤的傷心落寞確實很深。

有一天，阿嬤因為生病到廟裡拜拜，神明指示阿嬤不用擔心，她還會有個兒子。「這個兒子會為妳送終，而且兒子與媳婦會照顧妳的晚年。」那時，我父親還沒出生。阿嬤心裡想：既然神明這樣說，就姑且聽之吧！沒想到後來有個因緣，阿嬤懷孕了，生了個兒子，這個兒子就是我父親。

一直到父親結婚，阿嬤才說出這一段祕密，而且是對我母親說的。

發願孝順婆婆

母親結婚前，就想要好好侍奉婆婆。知道了阿嬤這段祕密後，母親

更感動，對阿嬤說：「我要當你的媳婦，也要當你的女兒。」說是這麼說，但在生活中，婆媳的相處，還得拿捏得宜。因為阿嬤出身書香世家，她生氣時不說話，讓人覺得很有威嚴。母親的作法是：一直叫她、哄她，一直到她氣消為止。

從母親身上，我學習到了「家和萬事興」的美德。母親這種行為，我們從小都看在眼裡。後來我出家了，發現很多人不知道如何跟老人家相處，我好像沒有這個困難。我想應該就是母親影響了我。母親沒有教條式的說教，但是身教卻影響我特別深。

婆媳之間需要體諒與包容

出家後，我接觸更多人。聽過婆婆的不滿；也聽過媳婦的委屈；更多的是：彼此無法相互理解、支持的無奈。確實，婆媳的相處，有其細膩與微妙之處。人們帶著各自的成長背景，共組一個家庭，婆婆

與媳婦，也有自己的故事吧！婆媳可以同住，但是，兩個女人同處一個屋簷下時，要聽誰的呢？如何讓彼此都能和樂生活，這需要多少智慧、耐心、包容與體諒！



親子關係多面觀

親子關係需要經營。所謂的「經營」，就是父母與子女雙方，都能體察對方環境的變化、身心的成長或老病，適時地調整自己與對方互動的方式。父母生養子女，但子女仍是獨立的個體，並非父母的附屬品；相同的，父母孕育生命，儘管充滿了缺憾與不足，還是有其神聖與不可抹滅的恩德。陪伴逐漸老邁的父母，或透過社會福利制度，讓父母獲得更好的照護，這都是成年子女要學習、負擔的。

事實上，子女與父母的互動，不完全是溫馨感動的。接下來，我以幾個案例傳達——親子之間，也需要包容、體諒與面對的智慧。

親子關係有嫌隙

有個研讀班同學，是國中老師，是很認真的一個人。但是，她就是不肯照顧她的父親。一提到父親，她就非常的憤怒。原來，父親在她還很小的時候，就另組家庭，她是母親含辛茹苦，一手帶大。等到父親年紀大了，她覺得：「我可以照顧母親，但是，父親根本沒有盡責任，為什麼老的時候，我需要照顧他？」談起父親，火冒三丈的她，煞是可憫。不管我怎麼引導勸說，她有她自己的一套說詞。父母兒女親情，有時還真是說不清，理還亂。

財物往來要清楚

另外，中國的父母親常將財產、房舍、現金登記、存儲在兒女的名下，卻很少照會子女。當子女長大成大，有自理的能力，可就不再理

會父母將財物贈與的這一套了。

有位居士，他的父親因商場上的周轉方便，用孩子的戶頭去存放款項，買賣房地產。直到有一天，父親發現房地產已經過戶了，但印鑑圖章仍鎖在保險櫃中，只好訴諸法庭。父母、子女對簿公堂，情何以堪？

這種情形，孩子與父母有時不只是形同陌路，更相視如寇仇，這要怎麼勸導他們放下呢？

溫暖的家庭互動

我有個溫暖的家，父母相互扶持。父親的個性沉默寡言，母親較活潑開朗。出家後在寺中，偶爾妹妹會來電，傳達母親的想念，也會聊些家庭瑣事。母親一拿起話筒，就嘖嘖呱呱，將她一天所碰到的人、事、物都講一遍。可是，當把電話轉給父親時，就只是我問一句，他

回答一句。事實上，不是我不想和父親講電話，我問他：你今天運動了嗎？你吃藥了嗎？最近怎麼樣？……類似如此的話題。他也只回答：是、不是。在電話中，我不知道可以再講什麼，所以就很難了解更多他的情況。

對於父母親，我當然都關心，但如果說和誰比較有話講，因為母親的個性爽朗，要有聽眾；父親則負責收聽。我們彼此有一套互動、關心的方式。

父親雖然較沉默寡言，但是父親節、或他生日，我打電話跟他說：「父親節快樂！」「生日快樂！」，父親還是很高興，還會加一句：「我在等著你的電話呢！」

所以，節日買一些小禮物，也許父母不見得需要，但是表達我們的關心，父母就很開心。所以，子女可以趁節慶打個電話、寫個卡片，相信父母親還是會感受到關懷。

父母到底在想什麼？

有一天，母親突然來電，她說：「你妹妹說我特別囉嗦，這個也不是，那個也不是。我現在還可以幫他們做事，她就嫌我囉嗦。以後我家事做不了、身體走不動的時候，怎麼辦？」

又有一天，小妹跟母親鬥嘴嘔氣，我覺得母親應該出來散散心，別在家中既做母親、又做太太、岳母、阿嬤等角色，老老少少都要她操心。結果，我請母親來香光寺走走，她卻不要。之前她很喜歡來香光寺，現在，她竟然說不要。於是我發現：再怎麼樣，她還是深深摯愛著這個家，她樂於與家人互動，並為他們服務。

當父母年歲漸長，也許我們會認為：他們需要的是享清福，不用管

家裡的大小事，只要去公園下下棋、打打太極拳……。事實上，身為兒女，還要學著體會他們的微妙心情，以一種敬重、欣賞與疼惜的態度，陪著他們，讓老來的歲月仍能煥發優雅、智慧與風範的光彩。

以下，我以日常生活為例，盼能帶給大眾一些體會。

以尊重的心來照顧長者

老人家在體弱的時候，會希望有更多可以依附的東西；身體漸漸好起來時，又會討厭人家東也照顧、西也照顧，好像自己完全沒有能力。這地方就很微妙——你要照顧他，但要適時的放手，讓他覺得自己還是有能力的、有自尊的。千萬不要把他當小孩子看，有時老人家很討厭這種情形的。例如：有時老人家衣服沒拉好，你只要在一旁輕聲說：「爸爸，領子。」老人家就會自己去拉好。如果這時出手去幫他整理，旁邊沒人或許他還可以接受；如果在別人面前做這種動作，他

會非常不高興。他會說：「我已經老得連穿衣服，也需要人家幫我打理了嗎？」

自己可以的事情自己來

有位居士，當母親中風住進安養院後，便將父親接來同住。父親平時生活起居都由母親料理，如今失去生活的依靠，便加深了對兒子的依賴，連服藥都要兒子親自送上才要吃。兒子雖然孝順，但長期下來已經精疲力竭。於是偶爾以工作忙為藉口外出，事先將午餐備好，放在電鍋中，要父親自己料理午餐。幾次之後，父親也慢慢習慣孩子不在身邊，較不像以往事事依賴。

與年紀大的人相處時，真的要細心觀察——他做得來的事情，不要輕易幫他做。因為反而會讓他覺得：自己好像什麼都不行了！老人家的人生歷練比我們豐富，他才不需要你像對待小孩子一樣的對待他。

所以，需要照顧他。但是，懷著對一位長輩的「尊重態度」，來與他相處。



出家兒女與父母的互動

有人說：「出家之後，就沒有家了。一當年出家，就要想辦法將自己的身心安頓在僧團中，以道業為主，不要常常回俗家。」

我二十五歲就出家，那時父母親才四、五十歲，身體很健朗，也有事業在經營。我的父母有一種觀念：女兒一旦出家，就是「出了家，忘了家」。所以，他們不太會把家裡的事告訴我，不會找我商量。當然，那時父母都還是家裡當家的人，當家的人自己決定事情就好，根本不用和子女商量。

如今，我出家將近三十年，父母親邁入七、八十歲。他們的身心在這個時候，已經進入老年的狀態了，是一個老老人（六十五歲以上），不

再是一個年輕老人。在健康方面，已經漸漸走下坡，對於自己身體的自主力也愈來愈弱。加上現在全球化與資訊化的腳步飛快，他們有很多事是跟不上，也不知道的。

記得我祖母那個時代，還是藥局的人來家裡寄放藥袋，是很少上醫院的。現代人，動不動就往大醫院跑，父母發現自己的體力愈來愈不行時，就會依賴子女。因此，父母也希望我能為他們做些事。

我舉另外一位法師的例子。這位法師說：他父親以前看醫生都不會跟她說，現在卻常打電話給她，希望她請假回家協助。

父母到了某些年紀，體力真的不行，記憶力相對也較差。此時，他們會希望子女多幫一點忙。不然，他們基本上，不太會找我們這些出家的子女。

感謝父母，就是幫他們找到身心的依靠

要感謝父母，應該從父母身心安頓的立場來設想，才是實際的表達。有些老人家，他的學佛是，在生活中，他可以每天念佛或者做點功課。這樣的老人家，身心好安穩哦！他身心安穩，沒事就念佛，沒事就念佛；有子女或客人來，就和他們聊聊天。我很喜歡這樣的畫面，這種畫面，好「幸福」、好「溫馨」。

有些子女很有成就，但離得遠；其他的子女會就近照顧父母。生活總還要過下去，子女們要上班，老人家不可能二十四小時都有親人陪在身邊。兒女媳婦們忙時，老人家就坐在那裡一直念佛、念佛。孫子回來和阿嬤分享一下，子女回來和爸媽說一下話，然後，各人做各人

的事。我覺得在世間，這樣的畫面很美。

所以，怎麼感謝父母？怎麼行孝道？就是：要想一個方法，引領父母親走入一個心靈依靠的世界。在佛法裡稱為「皈依」。父母有一個依靠——儘管世間，兒女、媳婦、孫子或者錢財，可以是他的依靠，但這些畢竟無法都如願。如果他安心，可以念佛、持咒、做功課，天下有比這個更好的嗎？我覺得我的父母沒有那麼讓我掛心，是因為他們都學佛了。

尤其我的母親，她每天都要誦一部《無量壽經》，還要禮佛兩百拜，這是她固定的功課。我發現有時候我回去，她就和我一直講話，但時間一到，她就立刻停下來去做她的功課。她很專心誦她的《無量壽經》。

有一天我還看到很可愛的一幕。由於我們家裡很小，母親早上起來做功課，知道孫子要去讀書了，她誦經誦到一半，就頭也不抬，眼睛

也不離開經本，說：「來拜佛，拜三拜。」然後就自己退一邊，讓孫子到佛像前拜三拜。等孫子離開，她又繼續站在中間，喃喃咕咕又接著誦經。

因為父親沒辦法跪拜，當母親站在前面做功課，父親尊重母親的心靈時間，於是安靜地坐在後面護持她。他們兩個，都很安穩地，沈浸在自己的世界裡。

我看到一些老人，常常很忙，不知在忙什麼，卻又有一大堆抱怨；身體不良於行，滿臉的苦惱。但是，當我看到滿臉皺紋的老阿嬤坐在那邊，口裡念著「南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛……」念了兩圈，再接著念「南無觀世音菩薩，南無觀世音菩薩……」又念兩圈，再念「南無大勢至菩薩，南無大勢至菩薩……」她念得真快樂。然後開始很多她的回向：回向我的孫子，回向我的兒子，回向我們的社會、我們的家園……。

所以，我覺得：真要感謝父母，就要帶領父母走向心靈安定的依歸。要有信仰，帶他們去依止、皈依，讓他們的心靈，有宗教的時
間，人生需要宗教信仰。



花落
亦自在

安慧學苑監院

見毓法師



世間一切的人事物，都是「因與緣和合」，因此對所擁有的一切，有因緣時要把握珍惜；因緣散了，就要學著放下。

學習面對死亡

談「死亡」，一直是中國社會禁忌的一個話題。早期「未知生，焉知死」民風封閉，只要鄰家有喪事，長輩都會囑咐：不要到他家玩耍，出入要繞道而行。現今或許是學佛風氣較盛，有些人積極在推廣臨終關懷，生死學也成為一門學科，讓不曾仔細思考死亡，或避談死亡的人，侃侃談論死亡。

忌談「死亡」，應是基於對死亡的無知、懼怕，以為不祥。社會上，對於死亡教育一向忽視，一般人認為死亡是悲傷、不吉利、可怕的事，因此面對死亡，大多排斥、恐懼，不願意接受，畢竟一般人都好生惡死的。除非能透視死亡就好像出生那樣，都是生命的一部

分，才會自在面對死亡。但這談何容易！

現代人有時雖然表面上比較能坦然談論，心態上還是不太願意去碰觸「死亡」的話題。我們的生活中，大人避談死亡，忌諱與死亡有關的事情。所以年節期間，要講吉祥話，不能講「死」這個字。公車沒有四號；醫院沒有四樓；甚至連校外教學，都避免「四車」，而改為甲乙丙丁車。這多少還是有忌諱、逃避死亡的意念。

近年教育普及，以及媒體報導，目睹近年來世界各地天災不斷，就如台灣九二一大地震、八八水災，讓許多家庭一夕之間，家破人亡，甚至全村活埋，這些血淋淋刻骨銘心的事實，告訴我們生命無常，且隨時都可能死。以前總以為「老病死」，還很遙遠，現在周遭有多少生命正值壯年就嘎然而止，或是癌症、或是心肌梗塞、或中風就走了。現代人再怎麼不願面對，多少也會思考：死亡可能隨時就在身邊。

生死坦然

記得有一天早課畢，安慧學苑有幾位老菩薩，很高興地相邀到居士開的照相館，說要照滿意的告別式相片，還要一起去買往生時要穿的居士服、海青、布鞋等。有些居士皈依證忘了收藏在那兒，也要求補發。甚至連放骨灰的塔位都買在一起，說死後較有伴，都是熟悉的蓮友，繼續蓮池海會。老人家們認為準備齊全較安心，以免到時候兒女手忙腳亂。或許這是學佛的老菩薩較能坦然面對吧！

有位居士的媳婦從台北回嘉義，聽婆婆說在健保卡中註記「不急救意願書」，很讚歎她婆婆：「媽，您住鄉下，思想這麼先進，您學佛後好有智慧喔！對生死很自在，這是我們要學習的。」

還有，時下也有些人為自己舉辦生前告別式；或拍攝生前寫真集；也預立遺囑交待：器官捐贈、財物分配、安葬方式——海葬、樹葬、

植葬等等。

我想這些能夠說明的，是對生命整體的認識，將會影響人們對死亡的態度。



佛教對死亡的看法

引用一行禪師在《放下心中的牛》書中的一段話：

「死亡並非從有到無，並非從有人變成無人，這想法是不對的。當我們深入觀察雲朵，便會看到雲的本質是無生無滅。我們對於出生的想法又如何？一般人認為：出生是從無忽然變成有，從無人忽然變成有人。」

這是我們一般在觀念上對出生的理解。但透過禪修，深入觀察，便會發現世上根本沒有這樣的事情。雲並非是從無到有，雲是湖中的水、海洋中的水，以及熱量的延續。雲是一種顯現，一種新的顯然

……

為甚麼要懼怕死亡呢？世上根本沒有死亡，只有轉化、延續……，雲承繼了大海、河川，以及太陽的高溫；而雨又承繼了雲。」

所以深觀之下，我們根本看不見雲的生日和死期，只有生死流續。有人說：死亡就像換服裝或換房子一樣，只是變換不同的樣貌，來來去去。

死亡，是天地萬物的生命常態。這個身體是生命的部分，卻不是生命的全部；隨著每一期的生命樣貌不同，更換各種身體。死亡，只是這一期身體的殞落，卻未必是生命的消失。能夠如此體認，則死亡對生命的意義，其實不是毀滅，而是一種深刻的反省與督促——鞭策我們認真看待自己的生命流轉；用心在十二因緣中，找到切斷的所緣；讓生命有機會邁向究竟解脫。

很多書籍討論：死亡真正的關鍵，在於如何把握時間，而不在死亡本身。要消除對死亡的恐懼，最好的方法就是：善用你所能擁有的時

間，讓生命隨時處在盡力、用心的狀態；那麼即使有限的生命必然會死，至少較無遺憾。

印光大師經常把「死」字掛在床頭，時時警惕自己：「生命只在呼吸之間。」

因此，不要等到千帆過盡，才發現：原來，過去對自己而言，竟沒有任何意義！要常常提醒自己：「如果今天是我此生最重要的一天，我今天要做些什麼？」

能夠時時思及「生死路滑」；精進之心，自能維持。

往生

一般人對於生命的結束，稱為死亡，佛教為何稱「往生」呢？

因為，死亡並不代表什麼都沒有了。結束的，只是地水火風四大所假合的色身；這當中還有一個不生不滅的阿賴耶識，會循著過去所造

的善惡業，而再去受善惡報；便又是另一個生命的開始。

因此，佛法上稱一期生命的死亡為「往生」。以佛教的立場，稱死亡為「往生」，就是此滅彼生，也是另一個「再生」。



死亡是最好的一項發明

我們要如何來看待死亡呢？

理智上，首先要深刻體認在生命的歷程，在生死輪迴的生命流中，我們一直在面對兩個重要的問題——生和死。有生，必有死；希望不死，只有不要再出生。

無論你擁有的怎樣的外貌身材、學歷名位、工作技能、財富珠寶、股票資產、家庭親眷……等等，你遲早都要完全放捨它們，因為我們都必將一死！上至王公貴族，下至販夫走卒，沒有人具備「死亡豁免權」！

最近才往生的賈伯斯先生，在二〇〇五年史丹福大學的畢業典禮

上，向年輕學子說：「死亡可能是生命的最佳創新，因為它將徹底改變你的生命。死亡，讓老人消失，從而為年輕人讓路。現在你們是年輕人，但未來會逐步變為老人並消失。或許我講的話過於戲劇性，但這是事實。」

賈伯斯先生這種超越常人的生死觀，很是豁達。他又說：「死亡是我們共同的歸宿，沒人能擺脫。我們都註定會死，死亡很可能是人類最好的一項發明，它推進生命的變遷——舊的不去，新的不來。」我覺得這是很好的面對態度。

個人認為：把死亡當作是一種新陳代謝，應能比較自在的面對死亡。因為生命有其延續性，透過一期一期的生命，不斷地修行、增上。這期生命有什麼欠缺不滿意，就利用此生，努力修補改善，確實將時間和心思，投注在生命中最重要的人或事，以及修行上！來生，必然會更好。

幫助臨終的人提起正念

為何要助念？即是幫助臨終的人提起正念。

據說人在往生之際，身體的四大元素地水火風開始分散。想必當時的心境，必是驚慌恐懼、徬徨無助、六神無主，此時最需要幫助臨終之人提起正念，這就是「助念」的用意。

助念中，身旁之人以至誠懇切之心念誦「阿彌陀佛聖號」，祈願仰仗佛菩薩的慈悲願力、佛號的功德力，以及助念者的慈悲心，來消除臨終之人的恐懼，幫助提起正念，引導其安詳往生善道或求生淨土。

《地藏經》云：「臨命終時，若得聞一佛名、一菩薩名，或大乘經典，一句一偈。我觀如是輩人，除五無間、殺害之罪；小小惡業，合

墮惡趣者，尋即解脫。」通常一般稍有信仰的人，都會為往生的親人念佛或誦經，期望以此功德回向往生善趣。有時也會請法師為亡者開示。

身在弘化道場，常有機會帶著居士們去助念。居士們也會要求：「師父啊！當我臨終或往生時，您也要來為我開示，讓我放下罣礙，求生淨土。」

我總是會跟居士說：「雖然我們現在正在為別人助念，其實也是為自己助念，在練習死亡。別人用生命在為我們說法，我們就要去體會佛陀所說的無常苦空的道理，進而珍惜生命、精進用功。何況現在您耳聰目明，我說的，您都聽得很清楚，就要記得受用。等到往生後，茫茫渺渺，還能聽到幾句？」

其實，每次出去助念時，我總是先了解喪家狀況，感同身受地站在家屬的立場，或往生者的可能需求，盡己所能地給與慰勉。有時同行

的法師會跟我回應：「說得很誠懇！」因為我都是在為我自己開示，只有自己最清楚自己的念頭會往那兒去！

開示的方向內容，針對亡者而言，要讓亡者體認：有生必有死，除了死亡，我們的生命沒有其他的結局。在死亡的時刻，正念是我們唯一的依靠；一生所做的善業，是我們唯一的朋友。提醒亡者：要提起正念，憶念此生的善業，虔誠祈請阿彌陀佛慈悲接引；務必要放下貪戀不捨的心，才不會障礙往生淨土；要保持無執著、無罣礙的念頭，一心念佛；現在只有阿彌陀佛才是究竟依靠，唯有求生淨土，才是安穩的歸宿。

慰勉生者方面，多以三點勸勉家屬：

一、要孝養父母、珍惜身邊的家人——天下沒有不散的筵席，再恩愛的夫妻，再孝順的子女，都不可能永遠相伴，要珍惜才不會遺憾。

二、要積極行善修福——「萬般帶不去，唯有業隨身。」要多累積

善根福德因緣，對自己此生和來生都有加分作用。

三、一定要學佛——不要期待等到退休或有時間才要學佛修行。生命只在呼吸間，為了讓自己的生命不再繼續不清不楚地被生下來，又糊里糊塗地死去，務必要撥時間學佛。與其要別人幫我們助念開示，不如趁意識清楚時，聽經聞法，為自己助念開示，更為實在。

《地藏經》說：幫亡者做功德，亡者只得七分之一，生者得七分之二；若自己做功德，則分分已得。以上是我比較常對家屬說的話。

陪他走最後一段路

家人最親近，最了解臨終者的狀況，最能陪伴引導臨終者。通常臨終時，心力耗竭或病苦折磨，最需別人助一臂之力。若臨終者和家屬都有學佛，就能以佛法要義引導。萬一都沒學佛，仍要不斷提醒憶念今生所做的善行，勸導放下，帶著善業和家人的祝福，求生淨土。

如果家屬對臨終者一直避談死亡，不能有較充裕的時間交代或相互感謝，那就很遺憾。通常，人對死亡愈無知害怕，就愈會在死亡線上掙扎痛苦，並陷入死亡的恐懼陰影。我有位親戚的兒子，發現罹患胰臟癌，在尋求中西各種偏方的療治下，不見改善，病情逐漸加重，兒子非常抗拒、害怕死亡，不斷地哀求母親：「媽，您一定要治療我，

不要放棄我，我不要死！」做母親的肝腸寸斷，卻又束手無策，只能不斷欺騙自己和孩子——你一定會好轉。不敢承認二十多歲的孩子會這麼早就離開的事實。結果，還是在彼此的遺憾中走了。

若家屬能對死亡有一些了解，尤其有宗教信仰，能具足正知、正見，為臨終者開導「生從何來，死往何去」的緣起觀；進而引導臨終者對三寶生起信心；願意放下對世間的貪著，發願求生淨土，將更有助於臨終者面對死亡時，展現從容莊嚴的態度。

有位蕭先生罹患喉癌，臨終前非常害怕，身邊不能沒有家人陪伴，要太太寸步不離，而且一直握著太太的手才安心。因為姊姊和太太有學佛，不斷地在身旁引導他念佛、發願求生淨土；並講解《阿彌陀經》的莊嚴殊勝；鼓勵他只要具足「信願行」三資糧，決定往生。後來這位蕭先生，就在念佛中安詳往生。這就是一個很好的引導。

平時就要學習放下

幾年前的某個清晨，大眾做完早課出班時，有對夫妻來請求法師到她家為父親勸導。原來她九十歲的老爸爸，已經從醫院送回家，躺在大廳幾天了，就是不斷氣，似乎在罣礙什麼。家中無人學佛，也不知該怎麼辦，所以來請求協助。

我們一行人到她家，看到老人家被裝扮成古代人，穿著藍色的長袍馬褂壽衣，戴著帽子。據說依照古禮，得穿著七層衣物。只見老人家豆大的汗珠從額頭滾落，微弱地躺在木板上；家人圍在他身邊，沉默以對，莫可奈何。

我嘗試地開導老人家：「生命是苦空無常，世間是借我們住，身體

是借我們用的。如今您的身體不能用了，跟世間的因緣要結束了，您要放下對世間的貪愛執著。若您願意到西方極樂世界，就要很虔誠地祈求阿彌陀佛來接引您……。」老人家毫無反應。她女兒說：爸爸很放不下媽媽，請師父開導。當我再次跟老人家說：「您的孩子會照顧媽媽，您不用擔心罣礙太太，安心跟阿彌陀佛去極樂世界！」此時，老人使勁地搖頭，令在場的我們愕然！顯然未有信仰的老人家，對太太和世間的執著性還很強，不容易放下。親人的割捨確實很難！過了五天，這位老人在抗議無效下衰竭而死。讓我覺得：不能善巧有效地引導臨終者安然放下，有些遺憾！也肯定：要有善根福報，才能聽進去別人的勸導。

無常就在身邊

另一個例子是：有位居士和太太，已有一個六歲的女兒，期待再

生個兒子。但因子宮曾受損不易懷孕。數年後，發現子宮外孕，是個男孩。全家人歡天喜地，小心翼翼地守護胎兒，定期產檢；也取了名字；到處昭告，分享有子的喜悅。到預定剖腹生產的時刻，這位居士吹著口哨，踩著極度雀悅幸福的步伐，到醫院要迎接寶貝兒子的來臨。在產房中，興高采烈地跟護士小姐開著玩笑，突然聽見：「糟糕！Baby沒有心跳，趕快請醫生來！」頓時產房一片混亂，嬉笑聲突然凝結：「難道我兒子有狀況？」果然，醫生一來檢查，馬上推入開刀房，將其已臍帶繞頸、胎死腹中的兒子取出。頓時晴天霹靂，喜事變喪事！

更殘酷的是：親友的恭喜電話不斷響起；每接一通電話，總要像割一次心肝似地回答：「謝謝，但我兒子沒有了！」留下對方尷尬的錯愕與抱歉！

大家可能會勸說：「要節哀，你才三十歲，要生幾個都有機會。」

問題是：他太太取出孩子後，血流不止，醫生二度動刀將她子宮切除，根本不可能再有孩子。這情況，情何以堪！

這位居士非常痛苦，一方面要親自處理無緣的孩子喪事，為孩子說法引導求生淨土；一方面要安慰以淚洗臉的太太；還要自責到底造了多少罪孽，受此苦痛？面對這位居士的苦，當時不管我們說了什麼緣生緣滅、因緣果報，他都懂，卻聽不下去。只能同理他的心情，讓漫漫時間去療傷。

幸好這對夫妻有學佛。以佛法相互扶持，漸漸走出喪子之痛；並化悲痛為力量，投入社會義工的行列。

生者的自我安頓

往生者的家屬，往往因為在短時間內，必須處理往生者相關事宜，而暫時壓抑了其個人內心的悲痛。

今年八月，有位發心負責安慧學苑庭院的李清男居士，下午六點多還在學苑幫忙整理庭院花木，到晚上九點多，突然心肌梗塞走了。

惡耗傳來，蓮友們趕緊過去幫忙處理。經過了十天，李居士的一生劃上句點。喪事期間，李太太月麗居士必須強忍著內心的悲痛，張羅著一切。

喪事處理圓滿後，幫忙的親友回去了，外地工作的兒女也回到自己的家了。一個人面對空空洞洞的屋子，無人可共進餐食，不再有先生

可載進載出，深深體會生命真的究竟孤寂。以前覺得先生很依賴，跟前跟後，很煩；現在少了先生的叨絮，反而很孤寂難過。

雖然明知這一天會來臨，在毫無心理準備的情況下，做夢般地突然頓失伴侶，那份孤苦哀傷常常席捲而來。這重大悲痛，恐怕要隨著時間的流逝，才會逐漸減輕吧！

如何安頓生者的身心呢？在頓失伴侶期間，生命必需做大調整，去開始適應過獨自的生活。此時，子女、家屬的關心陪伴很重要；子女若在外地上班，鄰近親友的關懷就非常需要。

幸好李居士夫婦平時廣結善緣，參加氣功、爬山、義賣活動，在安慧學苑上課、培福多年，結識了一群好朋友。在這段調適期，多虧這些好朋友，輪流到她家陪伴聚會，帶她一起爬山，定期回學苑植花澆水。安排充實忙碌的日子，應該會比較容易走出悲傷。

月麗居士表示：慶幸有學佛，才能如此冷靜堅強地，面對李居士的

突然離去。雖然心很苦，但老伴往生已成不可改變的事實，即使哭到眼睛只會連累家人，還是要儘快自我調整生活型態，回到正常軌道。

法師、蓮友的護念，子女兒孫的貼心，給她很大的支持。接下來的生命，精進用功學佛，是生命的重點。

個人覺得：每個人都需要有宗教信仰，做為內心世界的寄託。因為親友只能安慰協助；心靈層次的安頓轉化，只有靠自己。

「知苦入道」，面對親人的驟然往生，深刻體認世間苦空無常；更能抓住生命的尾巴，激發為自己的生死大事，精進用功，早做準備。



預立遺囑

在佛學研讀班的課程中，為什麼安排了一「預立遺囑」的作業？

這是佛學研讀班高級班的最後一課——「歸程」。因為佛法談的是生命的實觀——世間是苦空無常。為了讓大家體驗無常，課程中，授課法師出了一「預立遺囑」的作業。少數學員忌諱的反應：我還沒死，為什麼要寫遺囑？大部分的學員因此深受刺激：原來要事先思考這生死大事！開始認真地想：要交代什麼？發現竟有那麼多事情要交代！反省到自己有那麼多罣礙！原來欲、愛、命都是糾結在一起，體會到佛陀所說的：必須停止一切的執著，才會解脫。

「預立遺囑」的作業，讓學員們有很多的撞擊和啟發。很有趣的

是，不少學員的遺囑，其中一條會交代子孫：要來安慧學苑上佛學研讀班，生命才有意義！



一朵花的開與謝

元曉大師說過：「盡一切的努力，都不能阻止一朵花的凋謝。」

世間一切的人事，都是「因與緣和合」，怎可能是永久的？其實，我們來到這個世間，只不過是個過客而已！連最愛的這個身體，也是借我們用，至多不過百年！更何況身外之物！因此對所擁有的一切，有因緣時要把握珍惜；因緣散了，就要學著放下。

「我見他人死，我心熱如火；不是熱他人，漸漸輪到我！」如果我們能嚴肅面對究竟孤獨實存的生死問題，做一番徹底的自我反思，應該會改變人生態度。不會花太多時間計較、爭寵、玩樂等世間的追求；必然會尋求高度精神性的生命意義；或從宗教中找尋解脫之道。

今生能當「人」，真的很可貴。因為，人是唯一知道自己終將死亡的生物，也是唯一有可能超越死亡的生命。人生有很多事要忙，但自己的中心樁不能失去。學佛、修行，可以讓身心安穩寧靜、生命提升，是最重要的，也是不能缺少的。

「人身難得今已得，佛法難聞今已聞；此身不向今生度，更待何生度此身？」學佛後，更了解生命有其延續性，就像黃庭堅的故事，「書到今生讀已遲」。生命的瀑流相續不斷，今生幸得人身，得聞佛法，就要多熏習自己所欠缺的一切善法。唯有精進修學，才是橫斷生死的樞紐。

現在，飛機、船舶、汽車，都使用衛星定位導航系統，能知道自己身在何處，以免迷失。同樣的，身心世界若能安裝導航系統，讓自己不斷航向解脫之道，則「如何說再見」，已不重要了！朋友，您安裝好了嗎？

【關懷佛教教育 共創人間淨土】

香光莊嚴雜誌社

Luminary Publishing Association

發行人兼總編輯：釋悟因

執行編輯：釋見錄 簡伊伶

美術指導：雅堂設計工作室

文字志工：宋滌姬 林淑柑 董若玫 陳國瑩 / 行政志工：陳世芬

社址：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號

49-1, Hsiychao, Nei-pu, Chia-I, 60406, Taiwan, R.O.C

聯絡地址：高雄市鳳山區漢慶街60號

聯絡電話：07-7133891 傳真：07-7254950 郵政劃撥：03308694 香光寺

網址：<http://www.gaya.org.tw/magazine> E-mail: magazine@gaya.org.tw

本刊流通處

香光寺 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號 電話：05-2541267 傳真：05-2542977

紫竹林精舍 高雄市鳳山區漢慶街60號 電話：07-7133891 傳真：07-7254950

安慧學苑 嘉義市文化路820號 電話：05-2325165 傳真：05-2326085

定慧學苑 苗栗市福星街74巷3號 電話：037-272477 傳真：037-272621

印儀學苑 台北市中正區濟南路二段36號 電話：02-23946800 傳真：02-23222837

養慧學苑 台中市西區大墩十街50號 電話：04-23192007 傳真：04-23192008

香光山寺 桃園縣大溪鎮福安里11鄰頭寮16號 電話：03-3873141 傳真：03-3873108

製版印刷：中原造像股份有限公司

行政院新聞局局版台誌字第4548號

中華民國七十四年二月二十日創刊

中華民國一〇〇年十二月二十日出版

◎讀者若重複收件或需變更地址，請通知各流通處，以便修改。

◎轉載文圖請先徵求同意。

◎感謝財團法人伽耶山基金會於本年度（100年）與本刊合作出版。

ISSN 1027-5126【非賣品】



一朵開敷的蓮花，表達香與光的意象。有兩種意義：

一、華開蓮現，象徵佛性的開顯；

二、香光莊嚴，象徵慧光照破無明痴暗。

香與光的結合蘊涵著香光尼僧團

悲願、力行、和合的理念，期望有志者一起同行，教育自己，覺悟他人，

共同活出「香光莊嚴」的生命。