

你現在好嗎

第三版

是愛，牽絆着彼此。放手，不是不愛，而是愛的昇華。



傅燈法師



傳燈法師

15年前，2008年12月，法師陪同恩師衍陽法師飛往溫哥華探望一位病人。那次是她一生中，第一次關懷重症病人。原來病人除了要自己幫自己外，專業團隊的醫治，親友的陪伴，靈性的關懷，都極之重要；同時，信仰更是最穩妥的依歸。自此，她便跟隨恩師的大願，一頭栽進了佛教靈性關懷服務。

「為人親切，聲音很溫柔。」是很多人對法師的第一個印象。出生於馬來西亞，成長在務農家庭，現以香江為家的法師，個子小小的她有很強的信念，人世間的老病死苦不斷，病患關懷必須一代一代延續下去。

經歷病苦，每個人的痛都是一樣的！法師說：「我們一直都是小心謹慎，將心比心，踏踏實實地陪伴及聆聽病人及家屬的心聲。」

佛教院侍部的靈性關懷工作就是這樣點點滴滴地匯聚而成就起來。

你 現在 好嗎

是愛，牽絆着彼此。放手，不是不愛，而是愛的昇華。



傳燈法師

推薦序

清明純潔的本心不會病

大觀禪師

香港秀峰禪院住持，指導師

感恩今生能認識衍陽法師和她的愛徒傳燈法師，師徒倆都不愧是大眾的導航者。雖然衍陽法師的色身不在，但我們能夠在傳燈法師的行持及修持中找到衍陽法師的影子，這點在本書表露無遺。

《醫院小鏡》是非常值得向病患及其照顧者推介的一盞明燈，每一個個案都非常獨特並充滿啟發，每個故事都是那麼踏實、真

確。事實上，做一個佛教院侍、給病人及家屬提供心靈關懷並不容易。當中「放下自我」最好的修持，才能讓人做到大愛無邊界。傳燈法師願意無條件去承擔這個使命，令我非常讚嘆、欽佩。

禪宗有一詩是這樣的：

「空手來，空手去」，是人生。

生從何處來？死往何處去？

生也一片浮雲起，死也一片浮雲滅。

浮雲自體本無實，生死去來亦如然。

但有清明純潔一物，在每個人心中常獨露，

這清明純潔一物是什麼？

年前有一位禪學生患末期癌症，生命在倒數。有一次她病危，住進深切治療部，醫生通知家人，她可能過不了那個晚上。幸好她在病苦之中，沒有忘記禪院平日的教導：放鬆身心，面帶笑容，慢慢吸，慢慢呼，感受小腹隨著呼吸的起落。就這樣，她奇蹟地熬過了一晚，過了幾天，還可以離開深切治療部。醫生、護士驚訝她的平和舒泰，都過來問她如何保持這祥和的狀態，她笑着答：「是師父的教導。」最後，她也往生了。離開的那一刻，是帶着微笑的。顯然她明白了這一點：我們身體可以有病，但我們清明純潔的本心不會病。能夠安住當下，本心就自然流露，與當下發生的一切相應，我們就可以超越病苦與生死。

在此祝福大家珍惜生命，互助互愛，身心健康，吉祥和樂！

推薦序

請好好珍惜這位外人

馮以量

馬來西亞臨終關懷推動者

作為臨終關懷工作者，我們都是病人的外人。

有時候家屬很好奇為何病人居然能和一個外人說了這麼多，
卻一句話都無法向家屬說出口。

對於病人而言，作為一個外人的我們有什麼好處呢？

我第一個答案浮現在腦海的就是，病人可以放心的說、掏心掏肺的說，說出一些不會傷害到外人的真心話。

彼此之間的關係如此疏遠，卻也正是這份疏離感讓病人感到很安全。

我們這些外人不會給病人假希望，但是我們不會從病人手上奪走讓他們活下來的希望，哪怕我們知道那或許是假的希望。

我們這群外人不強迫病人一定要說出心底話，但是我們會每次的出現除了安靜陪着病人，也會透過一些適當而不冒犯病人的用詞來說出病人目前面對的困境及心情。

我們這群外人不一定要病人及家屬們嚎啕大哭，但是如果他們需要好好哭一場，我們願意接住對方那五味雜陳的失落及難過。

傳燈法師就是以上所述的外人之一；用心、用力、用真誠陪伴着臨終病人及家屬。

你可以從法師分享的文字裏，看見這名外人該有的態度及精神。

這一次，曾經陪伴過無數臨終病人的她想要透過她的服務及體驗，轉成文字繼續和你分享。

如果你想透過這本書進一步了解如何透過佛法來得到善終，或者聽聞佛法，或許你會感到失望。這正好是我閱讀此書最不希望的地方，而且願意向你推薦此書。

你可以透過這些故事看見傳燈法師就是這麼輕輕接住病人的難過、即便有家屬誤解法師的好意，法師也不會持着自己身為宗教師的身分要病人或家屬依照她的作法來面臨生死。

她尊重每個人的需求，她也知道每一個人都有其不足。然而她還是想叮嚀你，即便我們多麼忌諱談論死亡，生死之間依然能說開，而達成亡者善終及家屬善生。

這柔和的作法是非常珍貴的。

她就是想要和你說說她所經歷的一二，就看看你是否願意聆聽、細聽。

她不急着要影響你的看法，反而希望你能透過這些小故事的分享，看見她所經歷的一二。

請好好珍惜這位外人。我深信能在病房裏與這位外人相遇，對病人、對家屬，是運氣、亦是福氣。

祝福傳燈法師、祝福大家、祝福自己。

推薦序

讓愛昇華

陳淼冰

佛教院侍，退休醫務社工

「你現在好嗎？」一聲平實柔和的問候，蘊涵無限關懷溫暖。這實實在在地反映了傳燈法師關懷服務的宏志——「真愛無界限，陪您過難關」。

很喜歡法師在多篇文章中用「你」，感覺很親切，距離很近，彷彿活現眼前，讓我看到一幕幕摯誠的對話，甚至感受到他們的

靈動，像是在萬籟俱寂、星光閃爍的夜幕下的深情絮語。

也喜歡法師用許許多多的對話，讓場景鮮活的呈現當下，那麼的接近，筆觸處處流露著慈悲，讓人融化其中，被愛的氛圍深深感動。

「我們希望能減輕她的不適，卻苦無辦法！」所有在病人身旁的家屬都有相似的感受，在病苦面前，無法對抗，萬般無奈；摯親離世，愛的牽絆，萬分不捨，幸而這一切都可以轉化！

傳燈法師筆下的故事，滲着濃濃的哀愁之餘，也綻放出生命的光明與希望。

「放手，不是不愛，而是愛的昇華。」

「因為愛，才願意放手；放手，不等於放棄！」

「與其內疚，不如補救！」

法師這些說話深深撼動着家屬的心。生命不會停滯，我們也不應牽絆致使它停滯。

法師也會為病者抱不平，強調醫護者的初心，頗有俠女風範！即使這事件是萬中無一，但一次也嫌多。因這不是統計數字，而是有血有肉、值得尊重的生命。

另一則小故事，訴說病人分享「苦」與「菩」二字的分別：「苦」是凡夫站在十字路口迷失方向，「菩」是菩薩立願度

眾生。讓我想起曾讀過祖師大德的慧語：「生死，在眾生，是無明的業力；在菩薩，是智慧的願力。」法師將一則一則生命故事娓娓道來，如實的讓人參悟，無明與智慧，一念之間。

衍陽法師早年為傳燈法師的一本書《自己點火》寫的「序」中說過：「我相信日後喜歡聽她說、開心看她寫的人，一定會越來越多。」傳燈法師「上求佛道，下化眾生」的菩提心，以及摯誠的情懷和無比的魄力，無不滲透在法師的細膩筆觸當中。陽師父，你的話語得以印證了！

仰望穹蒼，晴空萬里，白雲悠悠。

推薦序

善吾生者，所以善吾死也

海倫

醫療專欄作家

「死生，命也，其有夜旦之常，天也。人之有所不得與，皆物之情也。」《莊子·內篇》

莊子認為，生死是生命的必然過程，就像晝夜運行不息的自然規律。人是無法干預的，這都符合萬物變化的情理。

當今世代，人的出生日雖有「預產期」可推算，死亡的日子

子卻無法預測。迎接嬰孩出生，準父母可以計劃到哪一間醫院、選擇哪一位醫生、要順產還是剖腹、要不要用無痛分娩，甚至可以擇日子、擇時辰。那麼，死亡呢？當生命戛然而止，我們可以像計劃嬰孩出生般，充分準備迎接死亡的到來嗎？

「當離別不似預期」，我們如何在有限的生命中做點什麼，盡量減少離別時的遺憾？衍陽法師曾經舉辦過一個講座，題為《可以知道怎樣死》。她說過，人最大的責任便是讓自己「死得好」。

「趁還來得及」，實踐「四道人生」——道愛、道謝、道歉與道別。病患心中放不下的，往往也不外乎這「四道」，以至臨

了時也未能解開心結，放下人間的牽絆。

2005年，衍陽法師在溫哥華成立「華康病患關懷中心」；2009年又在香港成立「大覺福行中心」，並開展公立醫院的佛教關懷服務，致力關懷病患和照顧者，為他們解開心結，盼能做到「生死兩相安」。傳燈法師秉承衍陽法師「真愛無界限，陪您過難關」的精神，繼續發展大覺和院侍服務，並將她關懷病患所見的臨終故事與眾生相，一一付諸筆下。面對無法掌控的死亡，有人選擇坦然面對和接受，也有人選擇與它角力至最後一刻。因此，關懷工作的對象不僅是病患，還有同樣無措的家屬，和那些令人心碎卻使人生圓滿的時刻。「生死兩相安」的內涵，原是病患對死亡的坦然，與家屬的放手，只因「放手，不是不愛，而是愛的昇

華」。

生命的意義是死亡賦予的。我們正是知道生命有限，死亡早晚會降臨，才會珍惜眼前人、珍惜生命。而死亡也是每個人終要面對的課題，不論處於人生哪個階段，也可將傳燈法師的所見所聞細細閱來，一觀人生終點時刻的百態，這也許會是你「暗路中的明燈」。

自序

是病也是人

奇妙因緣，讓我來到香港，也讓我走入病人的內心世界。

每每穿越密麻高挺的石屎屋邨，看着萬家燈火，我都會忍不住說：「香港真厲害！那麼多人聚居在這裏，拚搏出自己的生命故事。」我曾跟大馬的朋友說，香港享有天時、地利、人和得天獨厚的條件，尤其交通四通八達，人心赤誠懇切，令弘法利生的工作事半功倍。

是病也是人

走進病房，令我認識到從未見聞的疾病，以及身處苦痛的人生百態。我總會鼓勵病人：「把身體交給醫生。」

身為「佛教院侍」，無論出家、在家，還有培訓有素的「心靈大使」義工，我們所關懷的是一個活生生的「人」，有血有肉，怕痛怕吃藥，有愛、善良，也渴望被懂、被愛、被尊重，跟你我一樣欣求平安，畏懼痛苦。我亦常對病人說：「好好把握你的心。」

照顧一個病人，不能只看他罹病的軀殼！如果是，那跟醫治一樁被蟲蛀壞的木頭有什麼分別？事實上，軀殼背後有需要

我們去觸碰、聆聽、陪伴的心靈、情感、靈性、社會、家庭等的議題，還有，需要幫助病人重整生命，認識自己是怎麼走到今天的？他有哪些特質？他可做些什麼準備？更要讓他發掘、開啟自心深處的智慧力量。

即使是素未謀面的病人，只要你真心與他同在，你會是他的知音人。

是受也是施

「心靈大使」，就是要去懂病人的心靈。「院侍」，以待奉的心態去關懷病患，聽起來卑微，其實不然，這是要我們空掉「我」，打破「我施予你」、「我幫助你」、一副高高在上的優越觀念。

我更覺得，病人才是施者，我們是受者！他們毫無保留地袒露自己內心的世界，毫無掩飾地示現老、病、死的實相……他們就是一本不折不扣的生死書，驚醒着我們「但念無常，慎勿放逸！」這句話對佛弟子來說並不陌生，但在陪伴病患的場域裏，變得更加深刻。

生命可修可證

世尊之所以出現於世，就是為了教導我們超越老、病、死的方法。在臨入滅前，世尊仍不忘敦促我們修行：「汝等當知，一切諸行，皆悉無常，我今雖是金剛之體，亦復不免無常所遷。生死之中，極為可畏，汝等宜應勤行精進，速求離此生死火坑，此則是我最後教也。」¹

我們一起努力，好嗎？

感恩故事中每一位主人翁及他的家人，感恩促成本書出版的每一個善知識、善因緣。願以此出書功德，回向祝福大家，出苦海、得清涼！

¹ 《大般涅槃經》

你現在好嗎

目錄

推薦序

4 清明純潔的本心不會病 大觀禪師

8 請好好珍惜這位外人 馮以量

14 讓愛昇華 陳淼冰

18 善吾生者，所以善吾死也 海倫

自序

22 是病也是人

第一章

當離別不似預期

34 我愛你直至永遠

42 可以放下心頭大石了

52 《西遊記》裏的觀世音菩薩

58 如果有得選

64 當離別不似預期

68 蛾的下場

第二章

趁還來得及

74 媽媽的心聲

78 對話

82 說不出的牽掛

86 趁還來得及

90 三件大事

94 我也愛你

第三章

轉念就有出路

100 為自己打算

104 真相

108 內疚不如補救

112 出口

116 不是不愛

120 轉念就有出路

126 正視生命

第四章

真愛無界限

132 兩個宗教一個喪禮

136 台灣肉鬆家鄉情

140 我把我的全世界都給他

150 送給靈靈的禮物

156 讓心多一分平安

162 我要重整生命

170 生活還是要繼續的呀

第五章

陪您過難關

178 院侍的承載力

182 二十四小時待命

186 心如燈塔

194 不敢念佛

198 陪伴，另一種心靈接觸

202 無聲的吶喊

208 風光喪禮背後

第六章

險道中的明燈

218 面對未知

222 留有餘

226 險道中的明燈

230 人面瘡的故事

236 臨終照顧基本須知

240 七七日內可以做什麼？

244 以自己及法為歸依

250 佛教院侍部

252 大覺福行中心

第一章

當離別不似預期

心事化解了，心願圓滿了，相信你也心安了。

我愛你直至永遠

探望過你四次。除了首次你還能含糊地講一兩句話外，其餘時間你都是默然不語。可能是你不想說，或許已不能說。每次去看你，你都相當清醒，總是睜着雙眼。

我問你：「有沒有擔心自己的病？」

你點點頭。

我又問：「你知道病治不好了。」

你點頭。

「面對下去要走的路，會害怕嗎？」

你開始哭泣，我感受到你還未作好準備。

「你知道生命快到盡頭，可是你很不捨家人？」

你含着淚點頭。

第一次探訪時，我記得你曾說你跟丈夫和子女的關係不融洽。住院三年，你接受過三次手術，從未回過家。你很渴望回家。

「你覺得自己沒有盡到做妻子和媽媽的責任，心有虧欠？」
你輕輕點頭。

這些話很重要，我想了想，建議替你寫封信給丈夫，把你的心底話都寫進去，我希望把你所有的心願，一個不漏地轉達給你的家人。

「你有想過百年歸老後怎麼做嗎？要不要在殯儀館設靈？」

你搖頭。

「還是你想一切從簡，從醫院直去火化場就好？」

你點頭。

「骨灰怎麼處置？撒在花園好嗎？」

你又點頭。

探訪結束前，我隨意一問：「你不想成為三寶弟子？」

還以為你會拒絕，豈知你竟大力地點頭。

我不知道你的丈夫和子女會不會收到這封信，收到後讀完又會有什麼感想。我單純希望你把心願表達了，走時會輕鬆一些。當然，最理想的是你的家人能聽見你的心聲，原諒你的過失，彼此的怨結從此一筆勾銷。

翌日，護士把信交到你丈夫手中。

照護病人的天職殊不易，護士們真有定力，忙中不亂。每次去探病，他們總以微笑表達謝意。最後一次探訪你後，我在病房外看到手機有兩個相同號碼的未接來電。

撥通電話後，在電話的另一端，你丈夫說：「我讀了你幫我老婆寫的信，謝謝你。」



我說：「她很掛念你和子女。現在是生死關頭，我希望她能跟她好好道別！無論以往有什麼瓜葛，都應好好化解，好讓她安心離去。如果你願意，我可以再入病房，請求護士讓你跟她視像通話。」

心靈關懷工作的一個特點，便是作為橋樑。有些話，在親人面前會難以啟齒，面對外人，反而可以侃侃而談，無須避忌。院侍跟家人的不同，在於院侍跟病人沒有愛恨情仇的包袱，院侍願意聆聽病人的心聲，不添鹽着醋，不批判對與錯。

視像電話接通後，原本情緒低落的你，馬上精神一振，目不轉睛地直注視着熒幕上的丈夫，好像隔世未見似的。

「你瘦了，有沒有吃我煮的粥呀？」平日，丈夫會把煮好的粥和豆漿送到醫院接待處轉交給你。丈夫又說：「我愛你，一直愛你，直至永遠。」

我順勢問：「你也很愛丈夫吧！」
你認真地點點頭。

「以前的爭拗都是生活中的情趣，別記在心上。你是個很盡責的太太和媽媽，對這個家付出很多，謝謝你。我會照顧好孩子和孫子們，不必掛心！還有，你的後事，我一定會按照你的心意辦妥。」

聽說，你在走之前也與父母透過視像道別了。

心事化解了，心願圓滿了，相信你也心安了。





可以放心頭大石了

茵：

每次去看你，我都當作是最後一次。

你因下肢水腫嚴重再度入院，你的腹部至腳趾脹鼓鼓的，我伸手去按，佈滿黑斑的皮膚，繃緊得如木棒一般。「腳背最痛。」你說。

看到你的情況，令我想起我的師父——衍陽法師。師父在臨走前約三個月，雙腳也腫得很厲害，在腿上扎針後拔罐，抽出來的全是水！

「醫生說我過不了今年。」你說。

「你自己覺得呢？」

「身體越來越差了。」你心裏有數，但也禁不住黯然落淚。

當時，距離元旦不到兩個月。你心裏有很多疑問，死亡何時發生？死時會不會很辛苦？死後又是什麼樣的世界？將心比己，我內心難免不安！

我問：「會不會害怕？」

你坦言：「我最怕死後還感覺到痛！」

兩年以來，你一直在等這一天，你知道自己的病只會差，不會好，心肺功能衰竭所引起無法言喻的痛與苦，令你多活一天

都感到厭惡；可如今死亡那麼逼近，你的內心又不由自主地恐懼起來。

「人走後便會擺脫身體的束縛，一切因肉體而起的痛也將停止，你的神識將能自由來去，到時即使有苦，也是由心而生的記憶。」我又說，「不管（死亡）何時發生，你要好好把握自己！可以的話念阿彌陀佛。」

元旦前三天，你走了。接獲消息後，我在寒風的街頭上愣住了，心裏悲欣交集，為你終於解脫病苦而歡呼，但也為你的逝去而神傷。



我在回向名單中加上你的名字，祈願你有朝一日，見到輪回的主使，從此可以自主生死。

你曾說，最討厭聽到一句話：「今日又賺到一天，要好好珍惜，想吃什麼就吃，想做什麼就做。」我也曾對你說這樣的話吧！一般來說，這話沒有不對，今日不知明日事，把握當下，不是最實在嗎？

你不以為然，一陣喘咳後，你挺直腰板，皺起眉頭，表現出一副「你們根本不懂我」的無奈模樣，說：「我已吃不下，氣又喘，每分每秒都在受苦，多一天又有什麼好？」是啊！照顧的人實在需要同理病人的心境和處境。

每天你都臨陣以待，等待死亡的來臨。所幸你已安排好後事，想說的話都說了。現在最大的議題是——死亡發生時會怎樣？這種未知的感覺，令你無比焦慮。

「今早起床倒水喝，突然失去意識，暈了過去！」

「有受傷嗎？驚嗎？」

「膝蓋瘀了，好驚！如果沒被發現就失救了。」

我伸手去感受你的心跳，你的心臟每分鐘跳動超過一百五十下，像一台幾近壞散的車子，仍竭盡全力向前駛；每一刻你都臨近死亡邊沿。

我邀請你一起練習面對死亡發生的一刻：「心臟停頓了，

呼吸沒有了，心保持清醒，心念阿彌陀佛，願去極樂淨土，你有信心嗎？」

「沒有！」你直直落落地答。

聽說你走的時候，嚷說無法呼吸，生命就此終止，家人都在身邊。你現在好嗎？死亡是否沒有你想像的恐怖？細數你這一生為家庭、為孩子所付出的心血，加上你堅毅、善良的人品，我相信你會走向光明的新生。



在你的生命結束以前，你把畢生的儲蓄分成兩份：一份作為兒子的生活費，一份留作自己過身後的一切開支。你託付家人，

在你走後要燒很多冥鏹和紙紮祭品給你。顯然，你相信人死後生命仍會繼續。

「你有信心會收到嗎？」我問。

你毫不猶豫地點頭，然後神秘兮兮地微笑着說：「有一次，我跟兒子在紙紮舖看到一副藍色框眼鏡，便買了燒給丈夫，即晚就夢見他戴着那副眼鏡，真好看！」

人的信仰大多建基於一次又一次經驗的實證，你說是沒有，你說是迷信，它卻真實地發生了。人追求信仰的目的，不外乎為了揭開生命的迷思，或對某種超然力量的崇敬，或為表達對亡者的心意，或為平撫內心的虧欠感，甚或是期盼從今生到來世的延

續和超脫……

「會打齋嗎？」我問。

「希望做一堂，雖然家人覺得燒衣紙比較有用。」

其實，佛教更着重以法開導，令心開意解。但若燒冥鏹能令你和家人心安，也可隨順心意。我覺得關懷工作必須循着病者和家屬的步伐前進，時機未到，勉強反會弄巧反拙。我很欣慰，你看見自己在四十幾年的歲月裏，做對什麼？做錯什麼？並及時修補，接納自己；對於未來也鋪排妥當。

你的最後一個願望：自己的骨灰要跟丈夫的放在一起。

「現在的龕位好貴，政府的要等很長時間！幸好社工向食環署了解過，我可以放下心頭大石了！」

一切心願已竟，願你信步向前，內心寧靜、安樂。



願你信步向前，
內心寧靜，
安樂



《西遊記》裏的觀世音菩薩

孩子：

你還在中陰嗎？或已開展新生？見到觀世音菩薩沒有？

第一眼見到你，覺得你長得很俊俏。從長輩們的口中，我認識到你是一個懂事、好學、內斂的孩子，當你戴上爸爸為你訂製的眼鏡，你馬上像個什麼都懂的小博士；在學校裏，你是個人見人愛的小明星，難怪你的媽媽說：「你得到了所有人的愛，應該沒有遺憾了！」

好惋惜！如果不是因為這場病，你的人生一定大有作為。爺爺、嫲嫲更是感到晴天霹靂，他們一直都不知道你生病了？而

且是那麼嚴重。其實，嫲嫲早已在照片中留意到你消瘦了，只是爸爸媽媽不想讓他們擔心，所以一直把你的病情瞞着他們。

你到深圳升學不久，新冠肺炎疫情便爆發了，直到再見你時，死神已經走近。你的爺爺強忍哀傷，回想你倆的快樂往事，爺爺說：「他跟我最近，自小上學、放學都是我接送，老師賞他糖，他一定留一顆給我，如果沒有禮物，他也會在路上撿一朵花、一片葉送給我；遇到困難時，他首先便是找爺爺。」白頭人送黑頭人的痛，可以從爺爺驟然消瘦、面容憔悴看出來。

一家人心亂如麻，你的內心想必也是徬徨的吧！在你七年的人生中，估計還沒有人告訴你，病及死亡是怎麼一回事？死後

的世界如何？我在心中揣摩着，該如何與你做死亡準備？又如何令你的家人安心？你爺爺說，經常給你講《西遊記》，我突然想到故事裏的觀世音菩薩，你應該記得吧！背後有個大光環、慈祥和藹的觀世音菩薩，最值得你依靠了。

你聽見了嗎？家人懇切地叫着菩薩的名字，師父也很希望菩薩聽見後，馬上下凡來撫平你所有的疼痛，並牽着你的手，前往快樂的淨土學校。



看見你躺在那特別為你訂造的棺木裏，是如此安詳。在你身旁，擺放了家人親手摺的數十朵蓮花，還有你最喜歡的向日葵。

葵。我相信你找到方向了，我更願意相信，你見到觀世音菩薩了。對呀！你已是皈依佛門的弟子，三寶會庇佑你的。

你的媽媽說：「謝謝你給家人足夠的時間去接受你即將離開的事實，讓大家可以跟你說心底話及道再見。」前後不過五天，很倉卒呀！但你善良的爸媽已很滿足，他們把握與你相處的每秒，事實是，他們不願延長你的死亡，因為這樣做只會增加你的痛苦。

為了不讓你感到難過不捨，你爸媽抑制着情緒，以平穩的語氣叮嚀你。自從知道你的病治不好了，他們便不間斷地念着觀世音菩薩的名字，請求菩薩來接你。過些時日，我希望你的爸媽

可以慢慢抒發傷慟，將對你的思念，化作淚水宣洩出來。

你的媽媽說你酷愛哈利波特，她將魔法棒塞入你手中，讓你搭着「霍格華茲特快列車」去一趟魔法學校。「地球一日等於魔法世界好幾年，相信你已學會你想學的魔法。」你的媽媽提醒說：「是時候回到地球了，因為你該做好準備去新的學校學習更強的技能了。」說完，又把一枚玉觀音放入你的手心。

你真棒！在面對病苦的這場試煉，你接受了爸媽及師父的導引，不久便吐出最後一口氣。我們感覺到你並沒有太多依戀，這令我想起你媽媽說過的話：「每次送你到校門口，你就會頭也不回地進入學校去找你的老師和同學。」

孩子，你爸媽的哀傷很深，但我相信他們會堅強地好好生活。師父為你祝禱，無論在何處，你都能勇敢地好好活着。

如果有得選

東仔爸爸被數聲「鼻鼾聲」吵醒，他下意識望向兒子，只見東仔頭垂至胸前，唾液由他唇邊淌下，沾濕了衣襟及枕頭。東仔爸爸急忙起身，搖搖兒子的肩，說：「東仔，叫爸爸！」他想確認兒子是否有意識。東仔氣若游絲地吐出一聲：「爸……爸……」

抵達醫院時，已在等候的醫護人員迅即替東仔救治！大約兩小時後，孩子的情況才緩過來，大家都鬆一口氣。

「我曾責問觀世音菩薩，為何給了我們一個希望，又將它拿走？」東仔媽媽說。

快滿九歲的東仔患有心肌病，診斷至今已四、五年。初

時，東仔有排隊等換心，可是每次機會來到時，東仔爸媽在與兒子商量後，還是婉拒了。兩次推辭後，東仔的名字便自動從輪候名單中被剔除。

「那一刻，我們反而放下了心頭大石。」東仔媽媽說：「東仔身體太弱，即使能撐過手術，也肯定要受好多苦！我們寧願選擇一家人齊齊整整在一起，每天起床就能見到他。」

東仔媽媽曾在觀音廟求得上上籤，籤條上有一句「疾遇良醫」。如今，兒子醒了又能認人了，東仔媽媽堅信，兒子一定能遇到良醫，眼前的一切只是過程，不是結局。

直到凌晨時分，一直不肯睡的東仔用盡全力扯開氧氣罩，

用手指指向自己，又指向門口，說：「我走！」媽媽以為他想回家，說：「只要你的指數平穩，我們就回家。」

說完這句話的十二小時後，東仔便安詳往生了。原來，東仔說的「我走」，是在向爸媽道別。

我記得，籤條上還有一句「囚人逢赦」，觀世音菩薩的旨意又會否是：孩子受病所困多年，是時候脫苦了？經年累月無微不至照顧兒子的爸媽，天職圓滿了？



「獾很獨立，也很講信用，而且，牠還常常幫助大家。」我

講故事，東仔專注地聽。「牠的年紀好老、好老，老到什麼事情都知道，而且，也老到知道自己要死了。」

這天家訪，我帶來了《獾的禮物》繪本，心裏盤算着要跟東仔談生死。東仔的心肌病嚴重，生命隨時都有可能停頓。

我繼續講故事：「獾回到家，用完晚餐，寫了一封信，然後坐在火爐前的搖椅上，靜靜的搖着，最後，便沉沉的睡著了。沒想到，牠做了一個牠從來都沒有做過的美夢。獾夢見自己竟然在跑，而在牠面前的，是一個沒有盡頭的長隧道。」聽到這裏，東仔突然哇哇大哭起來。當年，他僅七歲。

我相信東仔聽懂了故事的意涵。或許他也意識到，在不久

的將來，他也會像獾一樣離開身體，離開爸媽，到隧道的另一端去。

比起同齡的孩子，東仔很早便顯露不一般的領悟力。東仔媽媽曾在網誌上分享一段趣事。當時，五歲的東仔正在練氣功，他盤着腿，兩手攔在腿上，掌心向上，雙眼閉着，十足一個老修行的模樣。東仔媽媽問他：「如果有得選，你會選（投生）去另一個家庭，跟別的爸爸媽媽，可以健康地生活，還是照舊選擇跟隨我和爸爸，同樣是現在（生病）的狀態？」

東仔微微睜開眼，望一望媽媽，答：「有得選再說吧！」

東仔媽媽再問：「如果有得選呢？」

東仔再次睜開眼，淡淡然說：「去別的家庭，我仍會是這樣，因為我是我。」

在東仔生命將盡時，我在他耳邊講完故事的後半段：「雖然獾死了，牠卻留下很多禮物給牠的朋友」。同樣地，東仔圓滿了此生，也教曉了身邊人許多事。

在長隧道的另一端，祝福東仔，快樂無礙。

當離別不似預期

Sa Hee..

你的離去，何其匆匆？認識你的人接到噩耗時，簡直是晴天霹靂。

不久前，你說：「公司調我到珠海工作，暫時無法做義工及侍奉師父了。」我們感到惋惜，但也無可奈何！你亦瞞過姐姐，說：「要跟師父去禪修！」事實上，你是入院，準備安靜地面對病及死亡。

你為人爽快風趣，體貼心細。吩咐你的事，你總是快速完成，且有交代。你經常開車接送師父。有一回，你邊開車邊跟坐

在後座的我說：「很多人跟我一樣聽不懂、也不愛聽深奧的道理，需要師父以淺顯、有趣的方式演繹佛法。」

冬天的一個清晨，我正在案前工作，衍璇師父走進來，說：「阿Sa 往生了一。」我頓時愣了片刻，腦裏有你的樣子。就如大家在WhatsApp 群組裏傳達的訊息一樣，大家都感到十分震驚，也很唏噓，很想知道發生了什麼事？

我們都未察覺你有病，你還年輕呀！大概四十幾吧，每次問起你的年齡，你都會害羞地說：「別問了！」你經常去做Gym、去跑步，搬搬抬抬的粗重工作你都搶着做，淨苑後面那條雜草叢生的小路，還是你領頭與幾個女生去清理的！

近期你察覺體重驟降，提不起勁兒，檢查後發現癌細胞已擴散了。你給璇師父發短訊：「日後回來，不知中心還用得着我嗎？」璇師父未察覺你言在此、意在彼，答：「當然啦！我們一起求佛菩薩讓你早點回來！」

幸聞你有親人、知己陪伴你到生命最後，一起回顧人生，一起念佛，你也接受了紓緩治療，在沒有痛楚下離去。

So，我們尊重你的抉擇，也望你快去快回，回來接力！





蛾的下場

「出來了！出來了！」賢唸高一的女兒彥，扯高嗓子興奮地說。

原來，養在食物盒裏半月有多的蛹羽化成蛾了！

從四五歲開始，彥便愛觀察自然生態。彥留意到，經常有蛾在花園裏的富貴花葉上產卵，當葉子一日比一日少時，便是卵孵化出幼蟲了。彥見到蟲被喜鵲啄走，萌起護生之心，她把蟲養在食物盒裏，每日餵以綠葉，似待自己孩子一樣無微不至。蟲愈長愈肥大，然後分泌絲織成繭，把自己裹在裏頭。

彥日日視察蛹，留意到牠時而向左扭、時而向右伸，當牠

一動不動時，彥會搖搖牠以確保牠還活着。卻發現，每次脫繭而出的蛾長相畸形，不是翅膀不對稱，就是身體未長好。賢和女兒從無數次經驗中總結出，應讓蛹自然地蛻變，不可觸碰或搖牠。

果然，眼前的蛾體態豐盈，雙翅矯健，色澤圖案深淺分明，特別好看！彥小心翼翼把牠捧到屋外，準備讓牠展翅飛翔，豈知！蛾才飛到隔壁鄰居家便停下來，正巧被他們家的貓逮到。

賢說：「當時，彥又急又氣又傷心！」

從蛾的遭遇，彥領會到生命是那麼脆弱！亦曉得了生物本有其自然規律，喜鵲啄蟲是為了飼養寶寶，貓取蛾的命是牠的本能反應。彥真心希望，下輩子牠不要再當蛾了。

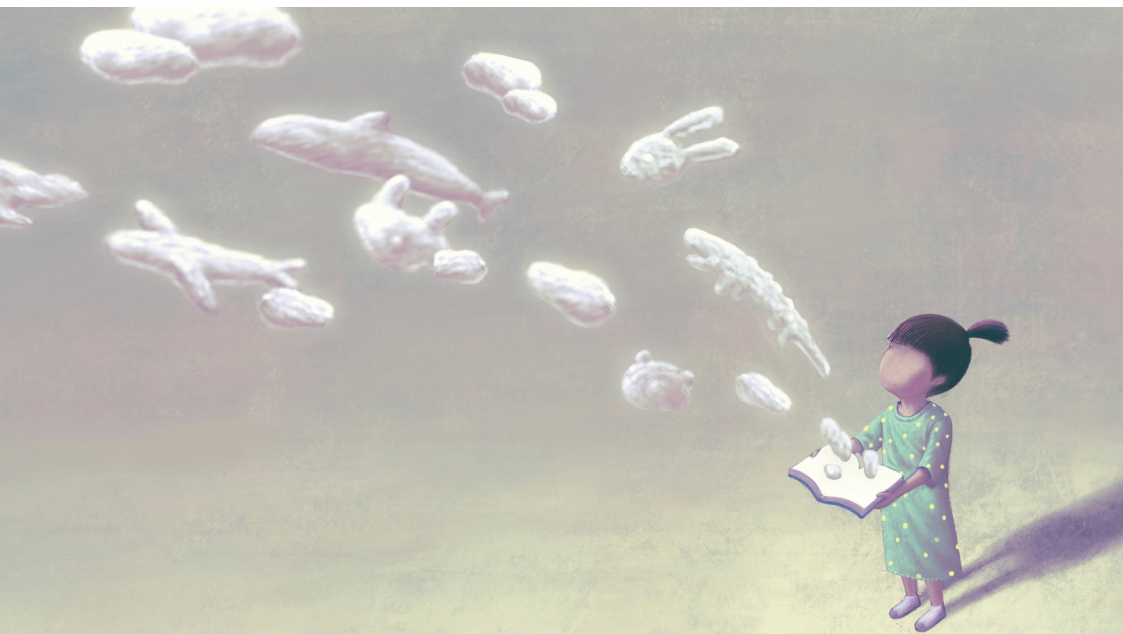
我問：「現在想起，感覺怎樣？」

彥答：「還是很傷感！因為是自己養大的，而且還是在我面前被吃掉……其實，我不想提起這件事。」

我安撫說：「我們要感受到自己難過，但也要轉難過為祝福！每每你想到牠在走前的那段日子有你的呵護，不用受風吹雨淋，就是牠跟你的緣分，跟其他的蛾不一樣，牠有你的愛。如果蛾會說話，牠會謝謝你！」

彥的側隱之心，好可貴。





我們要感受到自己的難過，
但也要轉難過為祝福！

第二章

趁還來得及

心底裏的暗湧化作一顆豆大般的淚珠，從眼角淌了下來。

媽媽的心聲

「有誰可以幫幫我？教我如何告訴兒子：他快要離開人世間，讓他接受、放下！」

某日半夜，手機熒幕冒出阿寶傳來的短訊，字字流露出一位母親心焦如焚的心境。新冠肺炎期間，醫院不准探訪，但阿寶堅持每天送湯水去，由護士轉交兒子，那是她唯一能為兒子做的事！

「最近，他痛得很厲害，醫生說他的內臟已經壞爛，所有止痛藥都用了，劑量也已到了極限。」阿寶很糾結，兒子已病入膏肓，卻不能親自照顧。

「他最放不下的是什麼？」我問。

「應該是他自己，他還未想離開這個世界。」阿寶說：「他
有時會問：『我是不是真的沒救了？我從未做過壞事，為什麼會
得這樣的病？』」

阿寶的兒子才四十出頭，平時最愛上網聽上師的開示，還
有大寶法王唱誦的六字大明咒及阿彌陀佛聖號。對於佛教生死
觀，他都懂！當然，懂不等於接受。

在病房裏，眼見一個又一個病人離世，阿寶的兒子感到惴
惴。每天從朝到暮，就是與病痛無止境地抗爭，時間像個羸弱的
病人，拖着沉重的步伐向前挪動，他時刻保持警惕，深怕一個不
慎，就會落入死魔的掌心。

「每晚，他都要我跟他透過視頻對話，直到天亮。」阿寶帶着疲憊的口吻說。那是兒子跟親人、跟世界保持連結的方式。

大半個月後，阿寶說兒子出院了。「醫生說，暫時沒有什麼可以做。回家也好，至少我可以見到他，不用成日掛心，無論他的生命還有多久，我都會陪他走到最後。」

願阿寶的兒子能「自依止、法依止」，如《無常經》說：「但持自善根，險道充糧食……唯有佛菩提，是真歸仗處。」正念正智以待時。

無論他的生命還有多久，我都會陪他走到最後



對話

「別說了，不要牽動爸爸的情緒。」徐生的兒子打斷了我和徐太的談話。

徐生有輕生念頭，當他被轉到紓緩病房後，護士便轉介紹佛教院侍，希望我們提供心靈支援。

中午時分，徐生的兒子媳婦、女兒女婿都來了，大家站在床尾，你一言我一語，輕鬆地閒話家常。徐生闔著眼似在休息，徐太坐在床邊，一副憂心忡忡的樣子。

「你好擔心丈夫？」我走近徐太，打開話匣子。

徐太點點頭，說：「看他那麼辛苦，我好心痛！」

徐生患的是肺癌，他讓我憶起衍陽師父。當時，師父經歷病苦煎熬，無時無刻都在喘、咳，無法躺臥，無法進食，我們多希望能減輕她的不適，卻苦無辦法！

「你很想他能好起來，卻做不到，你很焦急，不想失去他，但見他受苦，你又不忍，心情很複雜、很矛盾。」

「是，是！」徐太像遇到懂她的人，把壓抑多時的心底話，一一傾吐，「他從來沒有壞習慣，不抽煙，不喝酒，是個好丈夫、好爸爸，他勤勞顧家，我很捨不得他。」說完，便「嗚嗚」地哭了起來。

「你先出去坐一坐吧！」兒子聞聲，馬上過來制止。

「能把話說出來，我心裡舒坦了很多。」徐太還有話想說，卻被半推半拉帶出了病房。

好不容易開啟的話匣子，「啪嗒」一聲被關上了。

徐生依舊木然地躺在床上，卻見他雙唇緊閉，眉心鎖得更深，他心底裡的暗湧，化作一顆豆大般的淚珠，從眼角淌了下來。



能把話說出來，我心裡舒坦了很多



說不出的牽掛

區太穿上黃色保護衣和手套，小心翼翼地掀開蘋果蓉的錫紙蓋，舀一小匙送到丈夫嘴邊，「來，吃一口。」

丈夫瞄一眼，像個賭氣的小孩，別過臉去。區生快八十了，由於感染肺炎，情況危急，被安排住進隔離病房，人也變得沉默寡言，加上重聽，溝通愈加艱鉅。

「不吃怎麼行？不能空腹服藥呀！」區太哄他。但區生不耐煩地推開太太的手，蘋果蓉濺落在花布被單上。

「你怎麼這樣？」區太氣餒地說，眼眶泛紅，不明白一向樂觀的丈夫，為何變得那麼倔強？

「他不吃就算了，吃下去不消化，反而辛苦。」我安撫道。

「我每晚通宵達旦陪他，人都快透支了。」區太一屁股坐在高背椅上，右手使勁按摩左腿，接着說：「他不讓我走，緊緊握我的手，我也不忍拋下他。」

一個時日無多的人，面對茫茫前路，應該很不安吧！要拋下相倚相偎的老伴，內心不願不捨，又能奈何？複雜的情緒感受，憋在心裡，該從何說起？老人索性板起臉，不發一言。

「有人幫你嗎？」我問。

她搖搖頭，眼神好徬徨。

「你的腳怎麼了？」

「我中過風，一邊身曾癱瘓，但我很努力做物理治療，已改善很多。如果他走了，我們共住的公屋會否被收回？以後的日子怎麼過？」

「你要趁白天走一走開，回去沖個涼，吃個飯，透一透氣！生活的問題可以請教醫務社工，現在最緊要的，是靜靜地陪伴丈夫，不要爭拗，讓他安穩。」

趁還來得及

「爸爸走之前曾說：『很多謝你。』」Jess把埋藏心底多年的
一句話，告訴病榻上的媽媽。

多年前，Jess的爸爸因腎衰竭需要換腎，卻沒有錢，他很想多活幾年，便叫太太去向親友商借。在這件事情上，爸爸和媽媽吵過了無數次。可惜手術後不久，爸爸便過身了，欠下的債便由媽媽一人扛。

Jess說：「爸爸把名下的微薄資產留給了媽媽，大概是想彌補他對媽媽的虧欠。」

誰會料到，這卻引來一場爭產風波。Jess的大哥覺得自己

應該分到部分遺產，更請律師跟媽媽打官司，後來媽媽病了，他仍然處處留難，不肯善罷甘休。

我問 Jess 的媽媽：「對於跟大兒子的事，你現在怎樣想？」

她說：「我就當作沒生過這個兒子。」不難想像她內心的痛和絕望，如今在生命的最後，她只想將這一切拋在腦後。

「如果合適，你可以透過錄音告訴他，你不怪他了。」我鼓勵道。

除了在法庭見面外，大家已不相往來一段日子，只有舅舅跟他有聯繫。我很希望母子倆的瓜葛就此畫上句號，更祈望一位

垂死母親的善言，能夠敲醒兒子。

Jess 見媽媽同意，便順勢問：「要不要告訴你現在的情況？」她猶豫了一會兒，然後搖頭。

我覺得這是個關鍵時機，便再引導說：「為免他日後有怨恨或是遺憾，應該告訴他，這亦是作為媽媽給他的最後一次機會，來不來是他的事，你認為如何？」

Jess 的媽媽覺得也是，便同意了。

真的！趁還來得及，好好放下情仇，化解恩怨，這樣，無論下一站是何處，也能心寬無礙。

趁還來得及，
好好放下情仇，
化解恩怨



三件大事

你愁眉深鎖，心事重重。

談話間，護士進來替你量血壓及心跳，屏幕上所顯示的心跳數字是三十九。

你自言自語道：「心跳有點慢！」

我捉住這個契機，跟你聊身前、身後大事，「對於你自己的健康狀況，你怎麼看？」

你答：「我想早點走，年紀大了，很辛苦！」

「年紀大了，身體不如以前，有很多事想做卻做不了。」我可以感受到你的無奈。

你說：「我希望在睡夢中走。」

「壽終正寢是好的，不過你一個人住，如果真的睡着走了，沒人知道……」

你苦笑着說：「發臭了才被發現！」並且明白這樣不行。

「到女兒家住會否更好？有個照應。」我不等你回答，繼續問：「你有沒有跟子女說過，萬一心跳停頓，要不要搶救？」

我大略解說施行心肺復甦法及用呼吸機維持生命的情況及可能造成的後果。你專注地聽，然後說：「別救了，舒舒服服地走就好！」

我提醒說：「你要跟子女說明你的心願，你還要告訴他們，

你希望他們怎樣處理你的遺物，還有你希望喪禮怎麼做？找誰來主持？骨灰怎樣安置？」

一般可見，明明病人的生命已在倒數中，家人仍不願也不敢觸碰生死的議題，或仍給病人不切實際的盼望，或假裝不知道，白白錯過了互道珍重再見的黃金時間。

你說：「我當然希望請師父來為我念佛，骨灰撒落花園就好。」

三件大事講清楚了，你的眼睛閃爍着欣喜的淚光。

我也愛你

天未亮，你的大兒子捎來短訊：「媽媽已於凌晨往生了。」你一直撐到過了清明，一日一夜未闔眼，像是在跟死神對峙！

當生命已然油盡燈枯，還有什麼比接受、放下更好呢？

一週前去看你，你四個牛高馬大的兒子在病房外告訴我你的病情和牽掛，我鼓勵他們對你表達「四道人生」。

小兒子率先說：「媽，我愛你！我會娶老婆生孩子的。」然後，在你額頭吻了一下。

「如果遇到好的女子，我會娶她做老婆。」三兒子知道媽媽

也牽掛自己未成家，還說：「照顧你並不辛苦，我們很願意孝養你，媽，我愛你！」

大兒子跪在地上向你求原諒，因自小常常頂撞你。你望着他，語重心長說：「照顧好兩個孩子！」

二兒子挨在你身旁，含着淚說：「媽，別人養一個孩子已不容易，何況你養四個，你辛苦了！謝謝你，我愛你！」你反過來安撫他：「不要哭！我好開心。」

你的老伴一直默默站在床邊，緊握你的手。孩子們望向爸爸，似乎暗示該他說話了，卻又很懂他的性格，說：「我爸他是個粗人，不懂表達。」

這時，你深情地望着老伴，說：「我愛你。」

老伴聽不清楚，問：「你說什麼？」

你重複：「我愛你！」

老伴聽後激動得淚流滿面，顫抖着雙唇回應道：「我也愛你！你辛苦了！」

不管你這一生有多苦，一切都值了。



我也愛你！
你辛苦了！



第三章

轉念就有出路

磨難是上天的考試。考我們的心志，要我們看懂無常。

爲自己打算

午後的病房格外寧靜，我輕步走過一張又一張病床，看見李先生躺着，但沒有睡。一張藍綠色翠花布被單，蓋至他的脖子上，一管氧氣攔在上唇和兩個鼻孔之間，他的臉頰紅裡透黑。李太太坐在床邊，一見到我便站起來打招呼。

「你能接受自己的病情嗎？」我問李先生。

李先生點點頭，說：「我內心很平靜，所有事都交代好了，沒有任何牽掛。」

「對於自己的一生，你覺得怎樣？」

「不過不失。我隨時準備好面對死亡，人人都要走一次。」

我讚嘆李先生能如此安然面對死亡。「你的責任圓滿了，現在你要記住，不管是眼睛看到的，耳朵聽到的，鼻子嗅到的，舌頭嚐到的、或身體感受到的，一切都是短暫的，都會過去，不必太在意。」

人在生命的晚期，會經歷四大和六根的分解，隨時都會攪亂內心的安穩。

「你有沒有想過今後要去哪裏？」

李先生沉默片刻，說：「我不明白你的意思。」

「每個生命結束時，都會隨業力牽引，去開展新的一生，但你也可以發願去阿彌陀佛的極樂世界，那裏沒有病苦，生活環境

極好。」

「那麼好的地方，我想去。」李先生從來沒有宗教信仰，他交代太太在自己走後安排「院出」¹，一切從簡。

我再問李先生：「你願不願意皈依三寶？讓三寶支持你走以後的路？你考慮一下，我明天再來。」

「師父，我現在就想皈依。」

晚上，女兒來電，說家人對爸爸願意皈依、念佛感到既驚奇又欣慰，他向來做事瞻前顧後，從未試過如此乾脆俐落。

¹ 由醫院直接出殯，不到殯儀館設靈。

一切都會過去，
不必太在意



真相

「我經常在半夜醒來，輾轉反側，一想到兒子就哭，無法再入睡。」

陳媽媽面容憔悴，雙眼都哭腫了，「到現在，我仍不能接受兒子真的走了，他明明說自己正在康復中。」

思念化作皺紋和華髮，令陳媽媽看上去比實際年齡還要蒼老。年輕時，丈夫常不在家，是她一手把兩個兒子拉扯長大。輝是老二，為人內向，但很勤奮，很孝順。

每當看到兒子停在門前的車子，他坐的梳化，用的碗筷……家裏的每個角落，彷彿還有他的身影，還能聽見他的聲音。

思念越深，哀傷越痛。

「為什麼他要瞞著我？一家人有什麼話不能說？」

輝從病到往生，僅有半年時間，他總是往好處想，沒有為死亡做準備。他害怕媽媽承受不了打擊，便選擇隱瞞真相。當病情到了無法逆轉的地步時，一切為時已晚，來不及道愛、道別，來不及交代身後事……空留滿腔遺憾。

「兒子瞞你，是他不對！其實，他也不想死，他很努力想好起來。」我試着去理解她兒子的想法，「他覺得對你有所虧欠，因為不能奉養你，報答你的養育之恩。」

「你可以原諒他嗎？」

「我不怪他，我只是心疼他，捨不得他。」陳媽媽緩緩地回答我的提問。

「從今日起，每當你想念兒子，就給他念阿彌陀佛，夜晚睡不着，也念阿彌陀佛，還要跟兒子說，趕快去阿彌陀佛身邊。」

但願，念佛轉化哀傷，令生死兩心安。

內疚不如補救

小安娜在媽媽胎中才二十二周就出世了。

「我是求觀音菩薩後才懷上她的。」年輕的媽媽看上去不到三十歲，女兒的早產令她非常錯愕，以至患上產後抑鬱。丈夫、家人和朋友二十四小時輪流看着她，怕她做傻事。

起初，她的情緒顛簸，從早到晚不吃不喝，不眠不休，一時哭一時笑，自責說：「都是我的錯，是上天給我的懲罰。」

究竟錯在哪裏？我沒問，重要的是，如何補救？

我告訴這位媽媽：「有兩件事，最迫切要做。」

她服過藥，可以坐定定跟我交談，只是反應稍微遲緩。她的一雙腳垂在椅子邊沿，不停地前後擺動。女兒的生命危在旦夕，醫生替小安娜打過強心針，護士說要有心理準備。她想表現輕鬆，卻難掩內心的焦慮。

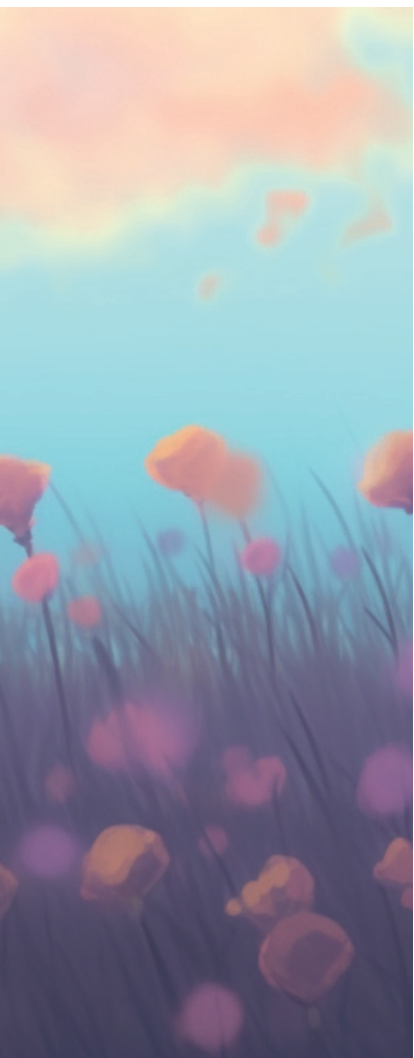
「如果你真的做錯了，就跟孩子說對不起，一味的內疚於事無補，你要每天去陪她，讓她知道媽媽沒有放棄，讓她感到被愛，感到安全。」

小安娜出奇安靜地躺在保溫箱內，借助呼吸機努力求生。她只有約莫一個手掌的大小，五臟六腑尚未長成，但四肢齊全，一張俊俏的小臉格外惹人憐愛。

「你還要虔誠祈求觀音菩薩，護佑孩子大步跨過！」

一個生命該去該留，冥冥中早有定數，除非有強力因緣改寫軌跡。

出世七個月後，小安娜仍在醫院接受醫護照顧，但體重已超過四公斤，並開始牙牙學語。





出口

「我每天替他洗傷口，很痛，但他很堅強，從未掉過一滴淚。我曾問他，『你走後，想回鄉下嗎？』他說，『沒想過這個問題。』」珊憶述丈夫生病時的情景，恍如昨日，「他到最後，仍在求生。」

從確診罹患癌症直至往生，僅僅半年時間，一切來得太快，家人都措手不及！起初，醫生說照到肝有個影，建議他儘早做切除手術，然後化療，可是，當醫生剖開腹腔，發現癌細胞經已擴散。

原本幸福、齊整的一家人，霎時間陰陽兩隔了，道別的話

還沒有說，許多事也未交代。

「我覺得他還在，我能感覺到他的氣息。」

我搬來一張椅子，對阿珊說：「如果丈夫就坐在面前，你有什么話對他說？」

珊開始說：「你太辛苦了！每天早出晚歸，回到家已累不成形，連喝一口水的時間都沒有，我們也常常談不上一句話。」說着，珊聲淚俱下，憋在心底的思念、哀傷、不捨和遺憾找到了出口。

「手術後，你知道自己的病並沒有好轉，亦曾後悔過。」珊心痛丈夫走前飽受肉體的折磨，但卻愛莫能助。「我好後悔沒有

勸阻你做手術，或許這樣你就不用走，或者至少不會走得那麼快！」

「不用牽掛我們！」珊抹去臉上的淚，繼續說：「我會好好的照顧公公、婆婆，還有兒子，你放心去光明的地方吧！」

我真希望：珊的丈夫可以聽見太太的話，明白此生情緣已竟，並具足投生善趣的條件。

不是不愛

有些人未必懂得表達自己對生死的意願，尤其是小孩。

我曾送過一名七歲的孩子，趕到病房時，他已斷氣。我陪伴孩子的家人向他道愛及道別。孩子明顯被搶救過，半睜着雙眼，嘴角有血跡，體內的出血透過鼻胃管倒流出來，地面有未經擦拭的血滴，我內心感到唏噓，不禁想：孩子受苦了。

另一名患有先天性心臟問題的十二歲孩子，從小到大多次接受手術，不久前才剛被搶救回來。孩子外公難過地說：「中秋前，他的血壓降得很低，醫生說他的肝、膽、腎的功能都在衰退中。」

孩子自小就跟外公、外婆生活，感情比跟父母還要好。醫生曾向家人坦言，孩子的病已經藥石無效，建議關掉呼吸機，不再延長孩子的痛苦。

外公強力反對：「關機等於殺人！我知道他很辛苦，可是我真的不捨得他，相信他也不捨得離開我們！以往那麼多次危急關頭他都挺過來了，祈求上天再給他一次機會，希望有奇蹟出現！」

只要有一位家人反對，孩子就會繼續在呼吸機的幫助下，欠缺尊嚴地活着，直至器官功能衰竭為止。在這個節骨眼上，面對孩子的病與痛，應該繼續搶救還是放手？

是愛，牽絆着彼此。

換個角度去感受同身受孩子的處境，如果你是he，你要毫無尊嚴、受盡苦痛、徬徨無助地活，還是放下已壞的身體、舒服自在的離開？如果孩子這一期生命的時間已到，何必勉強挽留，平添他身心的煎熬。

放手，不是不愛，而是愛的昇華。





轉念就有出路

「我的丈夫，那麼可靠的人都靠不住，我只能靠自己。」

「老婆，你在做甚麼？」每天中午，黃生必定給你一通電話。你每天把家務打理好，煮好飯菜等丈夫、兒女回家，但求一家齊全健康平安已經很滿足幸福。

可惜幸福的日子一去不回頭，丈夫因病往生。之後整整半年時間，你沉浸在哀慟中，亦惶恐着日後生活怎麼過，時時以淚洗面。

「兒女見我經常哭，不知怎樣安慰我，就變得更沉默。」你不是不知道無論自己怎麼哭，丈夫終究不會回來。但自己卻埋在

悲痛中，不能自拔。

直至身子開始亮起紅燈——心有撕裂的感覺，頭痛，眼矇，健康大不如前，你才警覺，自己可能也會出問題，如果隨丈夫而去，兒女不就更可憐嗎？

這份恐懼讓你猛然醒悟，再不能這樣下去了！

在朋友的鼓勵下，你踏出家門，跟隨朋友去行山，大自然是最好的療癒。生生不息，無懼風雨，還是茁壯成長。只要打開心扉，一花一草一樹木，都在溫柔說法。你開始提起信心：無論路多艱難，歇一歇，就有能力走下去。

轉一個念，就是出路。欣見照片中的自己，開始掛上微笑，
你終於走出低谷！



這天，你起早準備色香味俱全的齋菜，與孩子一同去拜祭
先生。黃生離開六周年了，時間過得快快！

你說過：「我先生一個那麼可靠的人都靠不住，我必須靠
自己。」

一場病，把一向健康的黃生帶走了，也狠地把沉浸在幸
福安逸中的你敲醒。沒有了頂樑柱，你曾懷疑自己能否撐起這個

家、養大一對子女。

我問：「經過六年，你內心感受如何？」

你答：「還是很想念，但已經完全接受，也明白一切皆是因緣，不會執著。」

你說：「磨難是上天的考試。」

我贊同：「考我們的心志，要我們看懂無常。」

你說：「現在不管遇到什麼事情，好或者壞，我都告訴自己，這是上天最好的安排。」

我應：「有這樣的心態，磨難已不成障礙。」

你說：「因為有佛法。」

你還手作一份花式早餐來表達自己的心情——白色方盤中，你放了兩枝連着枝桠的樹枝，然後把蒸熟的南瓜肉壓平，切成楓葉的形狀掛在樹上，又掐碎部分撒在樹下的土地上，一片秋色正濃的意境。

你說：「問我思念有多少？像秋葉落滿整個山頭！」

兩棵樹之間站着一個小人兒，她身穿藍色披風，腳着紅色靴子，右側樹旁有頭鹿翹首站立着，面向小人兒。

我好奇地問：「小人兒是面向內、背向外的，是為什麼呢？」

「自我修復，自己面對，自己幫自己。」你又說：「小鹿代表快樂，也代表我先生，其實一直都在，只是住在心中！愛一直都在。」

正視生命

「有沒有辦法知道我丈夫現在在哪裏？他還好嗎？」阿麗說完，潸潸流淚。

當至親往生後，幾乎每個人都會問同樣的問題。恩師衍陽法師捨報後，我也希望知道師父是不是去了佛國淨土？她有沒有回來看我們？有時午夜夢迴，雖未見到師父，卻有消息說師父去了別處，一切安好，而且很忙。知道師父仍在，令我感到踏實。對師父的思念，在起初的兩年，格外強烈，失去了多年依止的精神支柱，內心像被掏空了似的，有沉重的失落感。

阿麗的丈夫剛往生兩個多月，喪禮之前，她覺得自己還蠻

好的，可是喪禮一過，她就崩潰了。哀傷，往往附帶着生者對亡者的愧疚和遺憾。

阿麗憶述丈夫出事的前一天晚上：「他坐臥不安，覺得房間的空氣不流通，導致呼吸不順暢，索性到客廳去睡。我問他要不要叫白車，他卻說不用。」

「第二天，他一早便起了牀，仍然覺得渾身不適，冒冷汗，昏眩，還有嘔吐症狀，他半蹲在廁所的馬桶旁，手按着心口，對我說：『老婆！我要去醫院。』說完，全身一軟，就昏厥過去。」阿麗很自責，「早知道那麼嚴重，我一定堅持送他去醫院。」

如今，阿麗想到的只有丈夫的好，夫妻倆出雙入對，婦唱

夫隨，羨煞旁人！阿麗說自己太任性，丈夫卻總是依順她，即使有意見不合發生口角，也必是丈夫先道歉……我靜靜聽着阿麗抒發情緒，讓她盡情地哭。

親人的死亡鞭策我們拋開僥倖心態，珍惜和把握身邊人；親人的死亡也強迫我們正視自己的生命，強迫我們發現尚未發現的人生目的。¹

¹ 《西藏生死書：一日一課》

親人的死亡強迫我們正視自己的生命，
強迫我們發現尚未發現的人生目的



第四章

真愛無界限

感恩一切的遇見，好與不好，幸與不幸，惜緣惜福。

兩個宗教一個喪禮

踏入靈堂，只見左右兩側一行行椅子，面向靈堂前整齊排開，跟平常對面坐的擺法不同。堂內周圍擺滿親友致送的悼念花牌，鄧老先生慈祥的遺照兩旁，燃着一對素色蠟燭。

靈堂佈置簡潔樸實。家屬安靜就坐，輕聲細語。鄧老先生獨子阿暉，見到我們便迎上前來，態度誠懇親切。

大約一個月前，阿暉在牧師的陪同下到中心會面，他說希望請出家法師於父親的告別儀式上誦經、回向。鄧老先生的家屬大多數是基督教徒，自然禮請牧師來主持安息禮拜，惟阿暉知道父親生前傾向認同佛教教義，經常到佛教道場學習，亦茹素多年。

阿暉年青時信奉基督教，起初與父親有不少矛盾與衝突，後來他在信仰的體認上有了轉化，從此尊重父親的信念，彼此和諧共處。

我們達成共識，在安息禮拜前，由法師帶領誦《心經》及《覺性頌》（二），然後由牧師以《聖經》詩篇回應。今天的善因緣，緣於阿暉一片不折不扣的孝心，以及牧師寬宏的胸襟，令兩個難得互動的主流宗教走在一起。

「經文很短，如果老先生能從中體悟法義，是真正有智慧的人。」步出殯儀館，我對璇師父說：「但願他帶着家人的祝福及一生所積累的善業，走向光明。」

璇師父接着說：「牧師和家屬能突破傳統，請我們來，實在展現宗教的包容，值得讚嘆！」

《聖經》詩篇90：6寫道：

晨間生長茂盛，夜裏凋萎枯乾

詩篇90：10又說：

我們一生的年歲不過七十，健壯的可能到八十；

但所得的只是勞苦愁煩；生命轉瞬即逝，我們都要成為過

去

是啊！我們終將一死，若為煩惱束縛，豈不苦上加苦？關愛身邊人，快樂生活，洞察生命，才是該做的事吧！

關愛身邊人，快樂生活，洞察生命，
才是該做的事吧！



台灣肉鬆家鄉情

「師父，麻煩你幫我開。」阿興指着桌上的罐，禮貌地說，「等了好幾天，今天終於等到了。」

我看一眼罐子的圖案，原來是台灣肉鬆，是阿興的太太買來的。

我打開蓋，一勺一勺把肉鬆留在杯子裏，問：「夠嗎？」

阿興答：「再多一勺。」

我說：「來！趕快吃。」

他微笑着說：「沒事！看到它就很開心了。」

聽在耳裏，我感到莫名心疼。

六十來歲的阿興是台灣人，來港工作將近四十年，還娶了一位香港太太。確診腸癌前，他天天都有做運動，也許是這個原因，他在接受治療的兩、三年間，完成了一百次化療、六次電療、十八次標靶治療，仍然可以自理，心智超乎常人。

怎奈，癌細胞卻已悄悄轉移到他的腦部。

我問阿興：「你有什麼事最想做的？」

他答：「等病情穩定，我想回台灣，我的母親已經九十八歲了。」

在生命的盡頭，人會想要落葉歸根。家鄉的滋味，家鄉的親人，始終在心中。

我替阿興着急，他身在紓緩病房，雖然暫時病情穩定，但必然是走下坡的。萬一病情急跌，走不了；或疫情惡化，不讓走，怎辦？

阿興打斷我的胡思亂想，與我分享「苦」和「菩」二字的分別，他說：「『苦』中間的『十』字，指凡夫站在十字路口，迷失了方向；而『菩』中間的『立』字，指菩薩立了願要度眾生，結果就不一樣了。」

多好的領悟呀！一個受過病苦磨礪的人，他的人生不再平凡。我懇切祝福阿興能圓滿心願，若是不能，也祈盼他欣然接受。



我把我的全世界都給他

浩賢往生一個月前的某天，葉太和先生如常去醫院陪他。

葉太憐惜地輕撫兒子羸弱的身子，問他：「你知道自己有病嗎？」

孩子點了點頭。

葉太又問：「能治好嗎？」

孩子答：「治不好了。」

聽了孩子的話，葉太揪心地哭了。很難想像，一個五歲的孩子如此肯定自己的病情。葉太知道孩子的病不輕，但她仍希望有日他能好起來，她要浩賢改口說「能治好的！」但孩子不肯，堅持說自己的病治不好的。一雙烏溜溜的眼睛也泛起了淚光。

浩賢往生前一天，圓滿了媽媽最後的一個心願。「我們之間有太多的巧合，我覺得是源於一種很深的緣分。」葉太回憶說：「我一直趕着裝修新居，就是希望他有機會回來住，最終他住了一個晚上。」翌日，浩賢回到醫院，父母一起替他洗澡，他也跟嬤嬤道別。到了晚上，他的氣息突然急跌，午夜時分便走了。

當我趕到醫院時，浩賢已進入最後的彌留階段，死亡僅一步之遙。當時，葉太把孩子抱在懷中，按捺住哀傷，叮嚀孩子：「爸爸媽媽都好愛你，你永遠是我們的小太陽，媽媽捨得你，你記住一定要去極樂世界！」

葉太問我：「師父，這樣抱着他可以嗎？這個兒子我不要

了，只要他能去阿彌陀佛身邊，我捨得他。」多麼艱難的決斷、割捨，一種超乎尋常的母愛！葉太唯一的希望，便是送孩子去淨土，不再受人間疾苦。

「可以的話，讓孩子躺在床上吧！」我建議。母子連心，雖然浩賢的六根功能已很薄弱，但在死亡將臨的關鍵時刻，任何一個接觸、說話、心念都可能牽動孩子的感受、情感，左右他的意向。放開他，也意味着讓孩子走自己的路，減少眷戀及牽絆。



「浩賢一出生，生命就不容易。」葉太說。事實上，當孩子還在胎中時就曾因缺少羊水而危及生命，由於他心跳正常，醫護

團隊還是決定讓他出世。未足月的浩賢，一落地便住進了嬰兒深切治療部，體重僅一點二公斤。

兩歲時，浩賢罹患了罕見的慢性白血病。從業力的角度來看，孩子命運多舛，過往的因在今世成熟了，可是面對病苦，浩賢卻體現了非一般的堅韌精神和生命力，像個小菩薩，深深地感染、感動、感化着身邊每一個人。

談起浩賢，葉太腦子裏浮現了許多孩子以往跨過病關的片段，她說：「賢仔很少哭，哪怕很辛苦！有一次，他因腸的排斥反應痾血、嘔吐，肚子痛得很厲害，他都沒哭，反而是我心疼得哭了，他馬上安慰我：『媽媽，按一下嗎啡，浩賢好些了，不痛了，媽媽別哭。』」

經歷過病，他更能體恤別人的痛。葉太在生老二後，透過視像跟浩賢對話，當時孩子看見媽媽手背上固定的針管，哭了很久，說：「媽媽別打針，痛痛！」小小心靈敏銳純真無邪，懂得痛別人所痛。

醫生希望浩賢多跟弟弟相處，白天讓他回家，晚上才返回醫院。葉太憶述：「第一天晚上，我送他和爸爸下樓去搭車，他嚷着要我陪，爸爸哄他：『媽媽要照顧弟弟，爸爸陪浩賢。』他馬上乖乖地上車。第二晚，我照舊送他下樓，當時是冬天，他對我說：『媽媽回去啦，照顧好弟弟，爸爸陪浩賢，外面風大，媽媽快回去！』」

縱使浩賢一生崎嶇多磨，但回想昔日時光，葉太仍感幸福甜美。「我們的緣分雖短但深，他很愛我們，我們很珍惜此生的相聚。」經歷孩子從生到死，葉太領悟到：「感恩一切的遇見，好與不好，幸與不幸，坦然面對，惜緣惜福。」



「對於浩賢我有很多遺憾，很多的不夠。我是一位媽媽，把我的全世界都給他，做全世界媽媽會做的事，但我還是覺得不夠，因為我是一位母親。」這是葉太的心底話，她默默跟自己承諾：「以往對賢仔做得不夠好的，我會努力改善，帶着他的愛去照顧好弟弟。」

葉太不諱言：「我生老二也是因為他，我怕承受不了他的離開，希望給自己留個後路，也為這個家留一個新的開始。」凡事沒有比看到自己和接受自己更重要。許多人在至親離開後，內心多多少少都會有遺憾，重要的是別在遺憾之上，附加毫無意義的愧疚、自責、埋怨、憤怒……逝者更希望我們好好活下去。

浩賢往生後，我與葉太保持聯繫，陪伴她走過喪親哀傷，同時給予宗教和靈性方面的支援。葉太寫來短訊：「以前，我一想到他要離開就會害怕！他那麼小，沒人照顧，孤零零怎麼辦？冷了誰幫他穿衣？餓了誰餵他吃東西？可是現在他真的走了，我並沒有太難過。」

葉太說：「我不是不難過他的離開，而是我找到了最好的方式去愛他。」真正愛一個人才願意放手，讓他無後顧之憂去做他想做的事。葉太在佛法裏找到了平安和依靠，她每日誦《阿彌陀經》、念佛回向給孩子，並把孩子交托給阿彌陀佛。

世上沒有白吃的苦。浩賢這一生看似為體驗病苦和練就吃苦的功夫而來。事實上，他是以病苦示現世間的真諦——無常、苦、空、無我，提醒着我們活好當下，把握當下！

院出當天，葉太為孩子準備了一套新衣及一百零八朵親手摺的紙蓮花，祝禱孩子有一個全新的開始。仍在襁褓中的弟弟手握着哥哥笑容燦爛的遺照，像在告訴哥哥：你安心乘着蓮花去見佛吧，這裏有我！



我
不
是
不
難
過
他
的
離
開
，
而
是
我
找
到
了
最
好
的
方
式
去
愛
他



送給靈靈的禮物

靈靈重複地嚷着：「有很多水！」她張開雙手，一副漂浮在水面，唯恐沉下水裏去的模樣。

我輕摸靈靈的額頭，感覺黏濕、灼熱。這是身體四大元素中的水大和火大分解的現象。

我告訴靈靈：「不要怕，你看到的只是幻象，這感覺很快會過去。」

記得靈靈的媽媽說，前一晚靈靈害怕地叫喊：「有壞人抓我，不讓我回來！求神仙來救我，阿彌陀佛（念佛機）開大聲一些。」

我提醒靈靈：「不管你見到什麼人，尤其是不友善的，要對他說：『對不起！我過去做錯了，傷害了你，請原諒我！』」不管你看到什麼？聽到什麼？或感受到什麼？都不是真實的，一切都會過去，不要執著，不要留戀，要保持清清楚楚的，心念阿彌陀佛。」

靈靈還嚷着：「停，停！別進來！」

「是不是希望一切痛苦都停下來，不想再受苦了？」我問。

媽媽接着說：「不做治療了，不再插管子，不用再受苦了。」

靈靈在瀕死過程中出現紊亂不安的情緒，是病苦所致？抑或業緣使然？難以理喻，只能從她成長的經歷去摸索，及從眼前

的病況中探求，拼湊出她的靈性需求，再給予適切的安撫和引導。

「靈靈，你勇敢地面對這個病，接受醫治，你已盡力了！一切即將完結。你很清楚自己的身體不中用了，是時候放下它。你要跟媽媽和長輩們說再見，謝謝他們的養育之恩，你會照顧好自己，媽媽和長輩們也會好好活着。」

靈靈突然回應了一聲：「知道。」

護士給靈靈注射紓緩鎮靜劑，讓她擺脫苦痛，緩緩睡去。房內，一切歸於平靜，一聲聲祥和的彌陀佛號縈繞耳際；窗外，夕陽的餘輝灑落維多利亞港灣，波光粼粼。



「師父，孩子生前沒有皈依，現在還可以補回嗎？」靈靈媽媽問。

猶記得當天趕到醫院時，護士、社工、院侍與家人一直忙著照料靈靈在瀕死中的種種狀況，根本無暇想其他事。靈靈斷斷續續吐血，亦出現意識的亂流。我看時機不對，也就沒有提出給她打皈依的建議。

在大苦大痛面前，人顯得很渺小，能力亦有限，我一再反思，生命到了最後，除了止痛鎮靜和安撫心靈外，還能做什麼？我禁不住呼喚大慈大悲的佛菩薩，憐憫孩子，讓她少受一點苦！

「皈依佛，不墮地獄，皈依法，不墮餓鬼，皈依僧，不墮旁

生。」若因緣允許，我真心願意送給每一位萍水相逢的病人皈依的殊勝禮物，起碼當孑然一身上路時有三寶引領。更理想的是，各人趁身心仍安好時便皈依佛、法、僧，學習出離煩惱的方法，做到「自依止，法依止」。

我建議靈靈媽媽：「你可以代孩子求受『幽冥戒』。」

所謂「幽冥戒」，是一切幽冥眾生所受持的戒，必須由親人代求，目的是為亡靈說法，使其懺悔發願，受持菩薩戒，仰仗持戒功德，離苦超生。

有人聽聞靈靈的經歷，痛心難過，請教能為孩子做什麼？《地藏經》說得很清楚：「七七日內，廣造眾善，能使是諸眾生，

永離惡趣，得生人天。」每行一善，每誦一經，每持一佛菩薩名號，都可回向予孩子，願她知因識果，改往修來，活得更好。

趁身心仍安好時便皈依佛、法、僧，
學習出離煩惱的方法



讓心多一分平安

「師父，爸爸快不行了，我該怎麼辦？可以做什麼？」阿儀傳來語音信息，哭着求助。

自年初開始，阿儀的心情就像颶風將至的天氣，被沉甸甸的烏雲籠罩着。疫情爆發至今已逾半年，兩地封了關，她時刻惦記着身在內地患有重病的爸爸。本以為接受手術切除長在喉嚨的惡瘤，再做放療，爸爸就會好起來，豈知棘手的問題一波接一波，令人亂了方寸！

「癌細胞迅速地往傷口周邊生長，醫生說是復發，若再做手術，就要在胸口下刀，但風險很高。」阿儀說。

「爸爸自己怎麼想？」我問。

手術後，爸爸喉嚨的切口發炎，肺部積水令呼吸喘促，每天他都需要回醫院打消炎針和止痛針。爸爸用筆寫下自己的想法：「風險太大就不要做了，萬一死在手術台上更不值，人生誰無死？我不怕，我放得開，聽由命運安排，但就是死也要回家死。」

每天，阿儀會跟爸爸視像聯繫。由於返內地必須接受強制檢疫十四日，丈夫要上班，她不敢單獨帶着稚齡的女兒前往，只好日夜盼着解封，讓她可以趕回去見爸爸最後一面。

但爸爸有自知之明，隨著病情日漸惡化，他無奈地寫道：

「爸爸可能等不到你回來了！你媽媽這輩子太苦，你們要好好照顧她，讓她享福，開開心心活到九十歲。」

在大限面前，人總是顯得無力而渺小，但我們可以提起信仰的力量，祈請大悲大願的佛菩薩護念，我告訴阿儀：「誠心為爸爸誦《地藏經》吧！」如果爸爸壽元未了，願他平安過渡，倘若福壽已完，就別再受苦了，讓他放下敗壞的身體，去展開嶄新的一
生。

因為愛，才願意放手；放手，不等於放棄。



阿儀心裡很愧疚，自己是家中大姐，卻因疫情影響，無法回老家替媽媽和弟妹分憂；起碼，在面對爸爸的醫療問題上所出現的分歧，大家可以當面商議。

「我勸弟妹，既然已無藥可醫，就帶爸回家吧，讓他與家人共度最後的時光！」阿儀說。

半年多以來，老爸受了不少皮肉和心靈的煎熬，他自知命不久矣，只希望紓緩疼痛和喘促等症狀，拖得一天是一天，等着子女從外地回來。可是，阿儀的弟妹和親戚，堅持要爸爸繼續治療，西醫不行就換中醫，這家醫院沒法子醫治就轉到另一家去。總之，死馬當活馬醫。

「弟妹還說要讓醫生替爸搶救！」阿儀都快抓狂了，但她努力按捺着心情，勸弟妹順從爸爸的意願。

妹妹卻罵道：「你瘋了嗎？有病不治回家求菩薩！尊重爸的意願就等於放棄，配合吃藥才有機會好，大夫說爸還有三四十年的命！你別再跟爸說消極的話，也不要提什麼鬼後事！」

老爸很清醒，他撐起微弱的心力，逐字清楚地寫道：「叫兒子來接我回家，不要死在這裏！氣都上不來，怎麼能吃？我的情況我知道，醫院幫不了，你們不要抱任何想法了。」

這是極為艱難的時刻，如果病者清醒，應該由他自己抉擇

醫或不醫？搶不搶救？但若病者已無法作主，事前也沒交代，家人應該平心靜氣，好好說話，即使意見不同，也不該爭執，這才是真孝順。

或者，可以轉換角度捫心自問，換作是你，在四大分解、生離死別、前途未卜的這一刻，你希望家人怎樣照顧你？絕大多數人的答案是：但求身體少一分痛苦，心靈多一分平安，含笑逝去。

我要重整生命

在電話的另一端，阿潘壓抑着情緒，講述她丈夫病情的發展：「他原先入院抽組織，檢查癌細胞有沒有轉移到淋巴，萬萬沒想到再也回不了家！」

我與阿潘並不相識。她是在中心舉辦的社區講座中拿到我們的單張，從那裏找到我的電話。每次她來電，我都會放下手上的工作，靜心聽她宣洩她的徬徨、焦慮及恐懼。

阿潘憶述：「起初，他每天都會給我發短訊，而最後一次寫的是：『想飲一杯檸檬可樂』。」

之後，她丈夫的病情出現急轉彎，她形容那是「驚心動魄」

的四個星期。「醫院問我要不要搶救？做不做氣切¹？我以為做氣切會讓他舒服一些，沒想到會令他受更大的痛苦！」

我說：「你覺得你令他受更大的痛苦？」

阿潘說：「是。那時疫情很嚴重，醫院被轉為定點醫院，我想把他接出來照顧，可是他要靠呼吸機維持生命，根本走不了！護士開視像讓我見他，他睜着雙眼，張着嘴巴，卻說不出話，一副很憤怒、很猙獰的樣子。」

阿潘記得丈夫曾交代，在他病重時，不要搶救，不要挽留，不要傷心難過，讓他舒服自在走。而今卻事與願違。阿潘承認

1 氣管切開術，在氣管切開一個小洞，目的是插入氣切管，接上呼吸器幫助病人呼吸。

自己自私，想要丈夫多陪她。

夫妻相伴四十餘年，不捨之情實可理解，在挽留與放手之間，阿潘選擇了挽留，卻親眼見到丈夫受盡身心煎熬，她的情緒幾經崩潰失控。

我建議：「你要向丈夫請求原諒，並且學習放手。你可以誦《地藏經》回向丈夫，若命不該絕，就早日康復；若壽元已盡，就安詳離開，好嗎？」

潘哭着說：「不！他不能死，我不要他死。」

我知道阿潘需要一點時間接受這殘酷的事實，我不勉強她。



阿潘說：「醫生叫我抄《心經》。」

我說：「當然好呀！」

只要她願意，暫時轉移焦點必然是有助益的。阿潘患有精神病多年，幾次電話傾談後，我知道她向來有醫生、社工跟進，才比較放心。丈夫病情轉差的噩耗來得太急，阿潘陷入兩難：她好想延長丈夫的性命，卻又記得他拒絕搶救的醫療指示。

談到丈夫，阿潘的情緒很複雜。夫妻倆結婚四十多年，後半時間相處得並不愉快。阿潘說：「他性情古怪，動不動就大發雷霆，我很小氣，經常跟他頂撞，很恨他。」

阿潘還說：「如果早十年有勇氣提出離婚，對彼此都好，不至於整天有情緒，也影響他，我真是在浪費時間！我本來計劃在他走後，去找一處地方了結自己。」

聽到這裏，我謹慎追問：「你去找過？知道是哪個地方了？！」

她毫不避忌答：「是。」

我又問：「現在還有這個念頭嗎？」

她答：「已減弱了。」

我又問：「為什麼？」

她答：「我跟你和傳顯法師傾談那麼多次，你們是我的救命恩人，如果我還去死，就是『折墮』！感謝你送給我最寶貴的

禮物，即是時間，聽我傾訴，陪我渡過最難過的日子。」

我嚴肅地告訴阿潘：「如果你就這樣去死，到時要幫你也不知去哪裡找你了！既然你覺得對不起丈夫，就更要用餘下的生命去補救，發心去關懷大眾，知道嗎？」

阿潘承諾：「知道！我要重整生命，好好生存下去。」

一個人，最難得的是看見自己的錯，並且敢於認錯、改錯。

阿潘長年活在愛恨情仇當中，又因救治丈夫的抉擇感到自責，幸好她把握在丈夫走前向他求寬恕，並學會從不放手到放手，從計劃死到放棄尋死。



一個人，最難得的是看見自己的錯，
並且敢於認錯、改錯。



生活還是要繼續的呀

劉媽媽堅持着，只為圓兒子最後一個心願：在家往生。

「不久前，醫生說他差不多了，誰知他又緩過來。」劉媽媽壓低聲量說話，「我已做好心理準備，只是他似乎還不想走。」

劉媽媽獨力照顧兩個兒子。年前，大兒子患上惡性腫瘤，癌細胞不受化療抑制，而且很快便擴散到全身，當時他剛考完中學文憑試，馬上又面臨病苦的考驗。劉媽媽放下工作，全力照顧他，幸虧小兒子「生性」，也會幫手照料。

「這兩天天一亮，他就歇斯底里地大喊大叫，猛打床褥，我問他怎麼了，他卻說不出個所以然。」劉媽媽很納悶，「他究竟還

有什麼放不下？」

實際上，兒子早已交代後事：入殮時穿的衣服，殯葬儀式，送殯名單等，他還要求媽媽天天去看他。

「除了不捨，應該還有不甘心吧！」我推斷。

劉媽媽認同，「他還那麼年輕，他說過要照顧我和弟弟！」

「他若不肯走，即使身體已壞，他也可以用意志力撐着。」我鼓勵道，「多在他心上下功夫吧，就當每天都是最後一天，該說什麼，該做什麼，把握機會去做。」

照顧者也是靈性關懷的對象之一。照顧者需要喘息空間，

需要有人聆聽他的心聲，更需要親朋、同路人及醫護、社工、宗教師支援。對於人口較少的家庭，重擔及壓力往往落在一、兩個人身上，這時要懂得善用社會資源，例如：照顧照顧者平台、656 好幫搜、明愛賽馬會照顧者資源及支援中心、佛法心靈輔導中心等，亦可聯絡佛教院侍部，一定可以找到援助。



當親人過身以後，每個人在處理遺物的方法和心態上因人而異。

記得衍陽師父往生後，我們把師父用的小鬧鐘、眼鏡、鉛筆袋、紙、墨、毛筆等，包括師父親筆寫的小字條，珍而重之地

收起來。書櫃上有三分之二的書是師父生前收藏的，其中有好幾本的內頁，還貼着師父當時閱讀時所做的標記。

師父往生約莫三個月後，我們搬到另一區，在心理上是希望換個環境，重投生活。當然，並不是人人都這樣做。有人會把亡者的房間，包括遺物和布置擺設，長年原封不動地保留着。有人則把所有遺物清得一乾二淨，免得睹物思人。

每個人都按着自己的步伐，適應親人離世的事實。對亡者的牽掛也隨着時間的推移，漸漸化作淡淡的、一生一世的思念。

「生活還是要繼續的呀！」電話的另一邊，劉媽媽鏗鏘有力地說。

大約兩個月前，劉媽媽的大兒子在家病逝。辦完兒子的喪事後，劉媽媽便請師傅來裝修家居，並給小兒子間間房。

劉媽媽問小兒子：「哥哥在家裏走，你怕不怕？」小兒子說不怕，希望繼續住下去。劉媽媽便把兩張用了十多年的「碌架床」換掉。現在，小兒子有自己的房間，他開心得不得了！

裝修前，家中除了客廳、廚房、廁所，原來只有一間臥室，兩個兒子自小在廳睡。大兒子病後，家裏亂糟糟的，小兒子經常去圖書館溫書。

劉媽媽不是不想念兒子，她知道，如果他還活着，便要繼續受苦。她寧願他開展新生，快樂地生活。

「我馬上就要回到原來的工作，全職上班。」劉媽媽已調整好心情，與小兒子好好生活下去。

第五章

陪您過難關

到位的關懷，先要放下主觀的批判，站在對方的位置
用心去感受。

院侍的承載力

過去一年多以來，肺炎疫情久未平息，恆常的醫院關懷服務幾近停頓，只有符合特定條件的出家院侍¹隨時候命，當有個案轉介時，必須得到院長同意，並且呈交有效的唾液檢測報告，才能走入病房進行靈性關懷。

在那段非常時期，往往尋求支援的絕大多數病人，生命已近終點，或是有靈性的困惑。院侍必須與時間競賽，敏銳地了解病者的全人狀況，例如：身體不適的症狀紓緩了嗎？心理情緒怎樣？病人與家人的關係修復了嗎？有沒有探討靈性課題的空間？

不少人會關心：面對那麼多重症病人，院侍如何照顧自己？內在的承載力從何而來？

我有很強的信念：每個人各有各的業力，果報成熟時都要自己承擔，無人能替代。我也認知到自己不是全能的，看到能坦然面對死亡、知足無憾的病人，我會感到欣慰；看到病魔吞噬一條條生命，尤其年幼的孩子，我會感到唏噓和難過，甚至無助。身為院侍，我能做的是把握每次機緣，以同理心陪伴病人和家屬，聆聽他們的心聲，透過「五全照顧」²的理念，從計劃到介入，提供適切而到位的關懷和支持，再衡量果效、檢討和評估。

¹ 「院侍」是在醫院侍奉病者（和家屬）心靈的出家及在家二眾。

² 「五全照顧」指全人、全家、全程、全隊、全社區的全方位照顧。

院侍（和心靈大使義工）需要把佛法智慧融入到生命中，有能力令病者的意念有清淨的轉化，也只有自己對正法有所領悟，才能開啟病者對生死智慧的感應和理解能力。

把握每次機緣，以同理心陪伴病人和家屬



二十四小時待命

凌晨四時二十二分。

放在床頭的傳呼機「嗶嗶」作響，把我從夢中強拉回現實，我撐坐起身，開燈。不知Call台的人是否跟我一樣半醒半睡，熒幕上的字一半是亂碼，只能看懂「……無脈搏，應該怎……」

不知病人走得平安嗎？我認真地按傳呼機前後來回搜索，卻怎麼也找不到聯絡人的電話號碼或病人姓名。我能感受到對方的焦慮，但卻愛莫能助。正當我一籌莫展時，手機響了，是醫院的來電。問清楚資料後，我便立刻動身。

路上，只有稀疏往來的車子，不知是準備開工，還是剛收

工。雖然睡意未散，但我的內心是平穩的。院侍的工作需要二十四小時待命，這是每位院侍的使命，也是承諾。當病人、家屬面臨生死關頭，需要心靈支援時，我們願意以赤誠的愛心，去陪伴和聆聽。

步入醫院，直朝病房。平日熙來攘往的廊道，連個人影都見不到。

「媽媽是三點多走的。」鄭媽媽的女兒說，從她的臉上和說話，似乎感覺不到太大的哀慟。

「當時你在她身邊嗎？」我問。

她搖搖頭，說：「我住得近，昨晚很遲才離開，一接到電話就過來了。」

鄭媽媽躺在靠窗的床上，布簾拉上了。昏暗的房裏不時傳來其他病人的呻吟聲：「阿媽，我快死了，救命啊！阿媽，鳴……鳴……」

護理員嘀咕着：「這房間最多事！」

送鄭媽媽到殮房後，天已亮了。

女兒說：「媽媽病了很久，現在真正得到解脫了。」

我們各自踏上歸途，祈願老人放下塵世，往生善處。



在生死關頭，
我們願意以赤誠的愛心，
去陪伴和聆聽



心如燈塔

大安：

一抵達三藩市，我就想要去那你留學時曾經佇足的海邊。你還記得那間坐落岸邊懸崖上、歷史悠久的餐廳Cliff House嗎？疫情下，它歇業了。

我一直忙到臨回港前一日，當我趕到海邊時，圓圓的「鹹蛋黃」正好掛在海面上，我飛快下車，舉起手機捕捉那即將逝去的光影。

風很大，很冷。

我將相片和視頻傳給你，附上一句：「沙灘仍在，幾度潮起又潮落。」

「太美了！夕陽平靜了我剛落藥（所引起）的作嘔風暴，我閉上眼去聽那海浪聲。」你有感而發：「人好渺小，看着景色變化，提醒我剛起的胃病及發燒都會離開的，不要怕！」

我內心感慨，當年的你想必心懷夢想、風華正茂，而今生命卻似眼前落日的餘暉，正悄然流逝。你體內有大量的壞白血球，免疫力很弱。其實你心裏有數，早已寫好預囑。

佛法是你的心藥。你說：「因肺及肝有感染並化膿，正在試的藥給停了，亦被要求出院或轉往療養院，我嚐到了人情冷暖。」

理應是大轉變，身上的痛楚卻突然消失了，像是身體給我機會去做想做的事，趁着這去向不定的時光，我打開《法華經》用手指逐字指着念，心踏實了，念到第十品——『如來衣者，柔和忍辱心是』，很有感受！回向醫護人員，回向癌細胞，回向病房內看不見的眾位……」

一天，你說想與家人一起去飛鵝山看日落！那日，我們站在蕭瑟的冷風中俯瞰維港的薄暮及落霞，大家都知道那是你在退出人生舞台前最後一次觀賞日落。我會永遠記着你的溫柔、清明、堅毅和微笑。



你曾問過：「到了今時今日，為什麼我還在這裏？」

你對突如其來的受感染、發高燒已司空見慣，但仍是一想到就會膽顫心驚的。每次打完藥出院，才鬆一口氣，很快就會因免疫力弱而感染細菌引致高燒而必須馬上入院，你心中不免會想，這樣周而復始的惡性循環，究竟何時才會到盡頭？

高燒一來，你完全不能自己，神智一時清醒一時混亂，你央求先生留下陪你，讓你有個依靠。那段日子，真多虧有他。

你記得嗎？我曾告訴你，無論身體出現什麼狀況，無論

有多少不舒服，你很清楚知道自己又遭遇大風暴了，你感覺好辛苦，就如大海上颳起了大風大浪，但海的中央是無比寧靜、安祥的，你的心也是如此，你知道自己處於風暴中，但你有能力把持住，感受你自心的力量，心不動搖。

你的先生說，你聽後平穩了許多。你的先生自己聽後，也懂得在大風大浪面前，更要穩住陣腳，不能慌亂。

我們去探望你，你所處的病房也是嘈吵得叫人心神難安。我又給你舉了燈塔的比喻。燈塔的作用是為船隻指引方向，它所處的位置必定是要經受風雨湧浪，但無論天氣、環境多麼惡劣，燈塔依然屹立不倒，你的心便是燈塔，不管周遭環境如何，你的心始終如如不動。

我相信你領會了箇中意義。在你臨行前一日，你從瀕死的狀態中迴光返照，清晰地對父親表達你的感激之情，你的父親亦謝謝你做他的女兒，讚你生性、懂事、勤勞。

你父親還說：「病醫不好了，沒辦法，至少不要再受苦了！」

你走得很安詳，緩緩退下這病軀。

沙灘仍在，幾度潮起又潮落
大安眼中的太平洋夕陽





不敢念佛

「病人兒子對醫護人員的態度不太友善，也有很多要求，一不合心意就投訴。兒子還要求院侍每天去為他媽媽誦經。」同事說。

接觸過病人兒子的人，都開始感到不耐煩。

當病人兒子來電再次要求院侍探訪時，我決定去一趟。我放下所有聽到有關人們對兒子的看法，將心比心，我感受到兒子的所作所為，都緣於一個理由——抓緊時間，為媽媽爭取最好的照顧。我亦理解他多日來陪伴媽媽，體力透支，想到媽媽即將離世，情緒一定很繃緊。

兒子告訴我：「媽媽說不敢念佛，怕一念佛就會死。」

我說：「如果媽媽一念佛就死，那是她的功力深厚。不過，我感受到媽媽說話的背後，最少有兩個原因：一、她還沒有做好死亡準備，對死後的世界也沒有把握，所以會怕死；二、她放心不下你，捨不得你。」

我便環繞這兩個重點，在病人床邊為兒子解答他一連串殷切的提問，間接講給病人聽。我們談到淨土的環境、阿彌陀佛的悲願，以及去淨土的方法等；又鼓勵兒子向媽媽傾訴內心話，接着一齊念佛給病人聽。

翌日一早，病人兒子傳來短訊，大意如下：

「謝謝法師昨夜趕來，經過法師解說，我才知道媽媽已進入

四大分解的階段，法師為媽媽講解『放下』非常到位，還提醒我要對媽媽講的話及須注意的事。凌晨兩點多，媽媽便沒有呼吸了，臨走前自己闔上眼、口，非常安詳。非常感恩院侍及法師們，你們是我的大恩人。」

到位的關懷，先要放下主觀的批判，站在對方的位置用心去感受，這樣，付出的關懷會比較靠近對方靈性的需要。

陪伴，另一種心靈接觸

在靈性照顧上，傾聽、陪伴和同理心，是基礎原則，無論大人或小孩，都有相同的需要。

我曾探視一位男孩，他年僅三歲，患有晚期肝癌，不能做手術，化療做到一半就因身體負荷不了而叫停。癌細胞很快擴散到肺，還有腹水及腎衰竭等症狀。

回想當時，孩子的生命只剩不到三小時。在他父母的陪同下，我送給男孩「皈依三寶」的禮物。然後，挨着床邊聽父母說男孩的故事：外婆在客廳午睡，他會替她蓋被；告訴他不許吃陌生人給的食物，他便拒絕吃學校提供的午餐，勸了好長時間，才

慢慢放下戒心；外出時，叫他不許離開媽媽的視線，他便處處牽着媽媽的手；後來生病了，治療歷程一波三折，讓他吃了不少苦。

靈性陪伴，是與家屬手牽着手，跟孩子一起回顧生命，肯定孩子在這個家的意義和影響力，也看見他的生命雖然短促，卻沒有遺憾。

對於「陪伴」，《生死奧祕：十六個生命的靈性對話與臨終學習》一書，有精闢的說法：

很多人以為什麼都不做就是陪伴，或以為當什麼都無法做的時候，就只能陪伴。陪伴其實需要一分寧靜與沉着，能感受對方氣息與情感起伏，是一種「接」而非「給」的能力，不是為了立即解決問題，去催促或阻擋；陪伴的目的是為了讓病人在安心的關係中被接住了，然後可以慢慢接觸自己、理解自己。

陪伴從來都不是件容易的事，因為陪伴更是一種能力，一種無形的內力，關乎到對「人」的瞭解，對行為背後意涵的洞察，對現象的覺察；也關乎對人我界線是否拿捏得當，更關乎對生命是否尊重與肯定；能看懂（及聽懂）一個人內在心理層次的需求、渴望與用意，是一種純淨的心靈接觸。



陪伴其實需要一分寧靜與沉着，能感受對方氣息與情感起伏，是一種「接」而非「給」的能力



無聲的吶喊

「我覺得不想堅持下去了。」你無聲地吶喊：「事情，一個緊接着一個發生，我已經承受太多太多，到臨界點了，我受不了。」

你本來已患有重肌症無力，如今又確診帕金森症，身心再受重創，生活將更艱難。換作是別人，或許已萬念俱灰，你卻依然「守道心、護正念前行」。

只是，那天所發生的事，不斷縈繞在你腦海……

醫生們連同一班醫科生，浩浩蕩蕩來到你床邊，比約定的時間晚了九十分鐘。你盡力配合醫生們對你提出的要求，做了一系列的動作，儘管你覺得自己像個小丑一樣，感覺難堪。

你明明難過到極點，卻還說服自己，諒解醫生們不懂人情世故、可以作為醫科生的教材是福氣、能先放下自己的感受去成就別人是修養。

「我不建議你到私家醫院做磁力共振，太昂貴，但是等公立醫院又沒那麼快。」X 醫生安慰你說：「這麼多對眼睛不可能出錯，他們都是腦科專科醫生。」可你覺得，那根本談不上是什麼會診。

醫生們的目光，令你感到十分緊張和焦慮，他們沒有與你進行任何交流，沒有自我介紹，沒有一句問候，全程以英語對話，大約廿分鐘以後，便一致作出「臨床診斷」——你患了帕金森症。

你希望提醒所有人：「大家的着眼點，應該放在關注病人的生活素質，而非病人壽命的長短，否則，治療只不過是一種折磨。在病榻中，這個人和那個病並不是分開的，病人與病如同唇齒相依，病人就是病的本身。當醫生和家屬忙着對付疾病，病人最無助。疾病如影隨形，當影子倒下之時，亦意味着那個人也倒下。」

你還想說，醫生的醫術和權威永遠不可凌駕於病人的感受和想法之上。



做完臨床會診並判定你患上柏金遜症後，醫生們話也沒說

便走了。X 醫生回來時帶來一名攝影師，攝影師手持一台攝錄機，未問準你的同意，便開始拍攝。

你媽媽氣炸了，大發雷霆道：「你們這是幹什麼？我女兒是個病人，這是什麼意思？」

X 醫生打發道：「等一會兒再說，拍攝不會花太多時間！」你感覺自己像一隻獵物，被捕獲並展出，且反覆地被要求擺出一系列的動作。你感到無比羞辱，無地自容，很想挖個洞藏起來。

拍攝完後，X 醫生才滿意地略說病情，費時不足十分鐘，他還說：「已是事實，怎麼解釋也沒用。」

你只問一句：「服藥後，萬一有大反應怎麼辦？」

X 醫生不耐煩地說：「我每天要見這麼多病人，怎麼有時問跟進？你自己想辦法。」

一位正在候診的病人目睹這一切，為你打抱不平：「換作是我，我已『翻枱走人』。」

大多數人都有一個通病，總以為自己在做好事，卻很少反思自己是在幫人或是害人？X 醫生趾高氣昂地對你媽說：「我不就是在幫你女兒嗎？」可你坦言：「那是謀殺。」

每每想起那天所發生的事，你就忍不住哭，多次萌生自殺的念頭，幸虧佛法令你臨崖勒馬。你提醒自己：「儘管身處黑暗

之中，伸手不見五指，也不能丟了信仰，因為黑暗只會讓佛光更普照。」你亦立誓：「實踐佛法是畢生的『事業』，殘而不廢，廢而不頹，直至最後一口氣，堅持守道心、護正念。」

我欽佩你在磨難前的堪忍意志，以及對佛菩薩的堅定信仰，更冀盼藉此文，給予關顧病患的人一個反思。

風光喪禮背後

「我終於明白為何會得這個病。」阿智說。

一年前，阿智被確診罹患乳癌，做過切除手術，也服了標靶藥。可癌細胞迅速擴散至淋巴，皮膚多處冒出一顆顆狀似蘑菇的腫塊，疼痛難忍，她多次需要入院調止痛藥。

阿智訴說：「四十多年前，我和丈夫準備從內地移居香港，聽說政策規定一個家庭只許帶一個孩子，當年女兒還小，我不能拋下她，逼於無奈之下，唯有把肚裏的胎兒拿掉。」

「你很自責、愧疚？」院侍明知故問。

阿智仍耿耿於懷，說：「我經常想，自己一生未曾做過傷天害理的事，為何會得這種病？但現在我知道了，是他來報仇的。」

「你曾為他做甚麼嗎？」院侍問。

阿智語帶感慨和無奈：「幾十年來，我吃素信佛，在寺院為他立牌位，每年做超渡，還不夠嗎？我還需做甚麼？」

一個胎兒，也有性命。究竟阿智的病跟胎兒有沒有關係？並非一般人所能揣測，但怨結還是要解的。《水懺》中道：「非空非海中，非入山石間，無有地方所，脫之不受報，唯有懺悔力，乃能得除滅。」

院侍引導她：「你要誠心向胎兒求原諒，每天做功課回向給他，祝福他在另一個世界過得好。」

後來，從家人口中得悉，當年阿智是宮外孕，拿掉孩子是為保命。



「有想過骨灰怎樣安排嗎？」院侍問。

「我希望跟養母放在一起。」阿智答。

對於養母，阿智總覺得有所虧欠。她自小由養母帶大，養母待她如親生女。成家後，她留下養母一人，隨夫來港，只有逢

年過節才會一見。

「但子女嫌遠，講明不會回去拜祭。」阿智輕聲嘆息，接著說：「所以，我還是決定留下，跟先生一起。」

阿智的先生輕拍太太手背，安慰道：「你放心，有我在，後事一定替你辦得風風光光。」自從太太病後，他便形影不離。不久前，年屆七十的他接受了骨盆手術，健康大不如前，但他堅持每日柱着拐杖，到寧養病房探望太太。

「你所謂的風光是指什麼？」院侍問阿智的先生。

他卻一臉茫然，答不上話。

兩夫妻風雨同路四十餘年，鶼鶼情深，他多麼奢望上天放太太一條生路！可是，見到她被癌病折磨得骨瘦如柴、痛不欲生時，他又寧願她舒舒服服地離開。

「你想要的是什麼？」院侍問阿智。

「我已皈依，當然要用佛教儀式。」阿智對着先生說，「我想聽經，想去好的地方。」對於自己的身後事，她是一點也不馬虎。

「你放心，我會一一照辦。」先生應諾。

生死關頭，要以病者為重，要聽到他最後的心願，並竭盡所能予以圓滿，好讓他在走向下一期生命的路上，多一份遺憾，多一份平安。



「咦！佛教喪禮怎麼會有葷食？」院侍忍不住問。

「這不是佛教的儀式。」阿智的先生答。

院侍皺了皺眉頭，好像突然被潑了一身冷水，一臉錯愕，直愣愣地站在阿智的靈前。她仍清晰記得在一個多月前最後一次探望阿智的情景，當時阿智已病入膏肓，但她卻清楚地交代自己的後事：「我已皈依，當然要用佛教儀式。」阿智的先生也在場，他承諾一定會照辦。

可是眼前所見，卻完全不是那麼一回事。院侍心感納悶，滿腦子是疑問：不是說好用佛教儀式嗎？那是亡者的遺願啊！怎

麼可以不依從？阿智會介意嗎？家屬能安心嗎？

靈堂裏擺滿花圈，子孫披麻帶孝，親人腰纏白布，道士專心誦經，吹拉彈唱，敲鑼打鼓，樣樣不缺，場面隆重而熱鬧！親友一面談話一面摺冥紙，堂外還有各式各樣特製的紙扎。忽然間院侍領會到，那不正是阿智的先生想為太太辦的「風光喪禮」嗎！

喪禮，代表生者對亡者的尊敬和懷念，亦是亡者在世間的一期生命告一段落的表徵。

《雜阿含經》中有一則比喻：好比一棵樹，平時朝東邊傾斜生長，一旦將它斫伐，它必然向東面倒下；同樣的，一個長年累

月修善的人，必定不會墮入惡趣。院侍回想跟阿智的十幾次探訪互動，她相信阿智具有往生安樂善處的條件。阿智自小便茹素學佛，皈依三寶，懺悔過咎，且長期布施、持戒、聞法，相信她會領受先生的心意，並會走自己想走的路。

第六章

險道中的明燈

法海浩瀚，由淺入深潛心學習，保證令你心開意解。

面對未知

「你叫甚麼名字？」護士問我。

「陳淑慧。」¹

「我是麻醉師，現在替你打麻醉藥，會有點不舒服。」站在我身旁身穿白袍的麻醉師，邊說邊輕拍我的右手背，我還未來得及回應，他已輕巧而敏捷地扎下針，一股灼熱的感覺迅即沿著血管流淌到手臂，再走遍全身。

我於上午時分入院，在護士的協助下，按部就班做了一系列手術前的準備。傍晚過後，醫護助理把我連人帶床推進手術等候室，室內只有我一人，空氣寂靜，天花和牆壁是一片白色。

¹ 傳燈法師的俗名

大約十分鐘後，我便被移上手術台。到了那一刻，我一直保持鎮定的心開始緊張起來，一雙腳不由自主地顫抖。平生第一次接受手術，內心難掩擔憂。直到主刀的陳醫生出現眼前，才令我安定下來，他有豐富經驗，我信任他。

手術室的燈很亮，室溫蠻低。我把心強拉回呼吸，綿綿密密念着「藥師佛心咒」：「爹雅他，嗡，貝堪則，貝堪則，瑪哈貝堪則，喇扎，薩穆嘎爹，梭哈。」一直到麻醉藥起作用，意識漸漸融入一片的白光中。

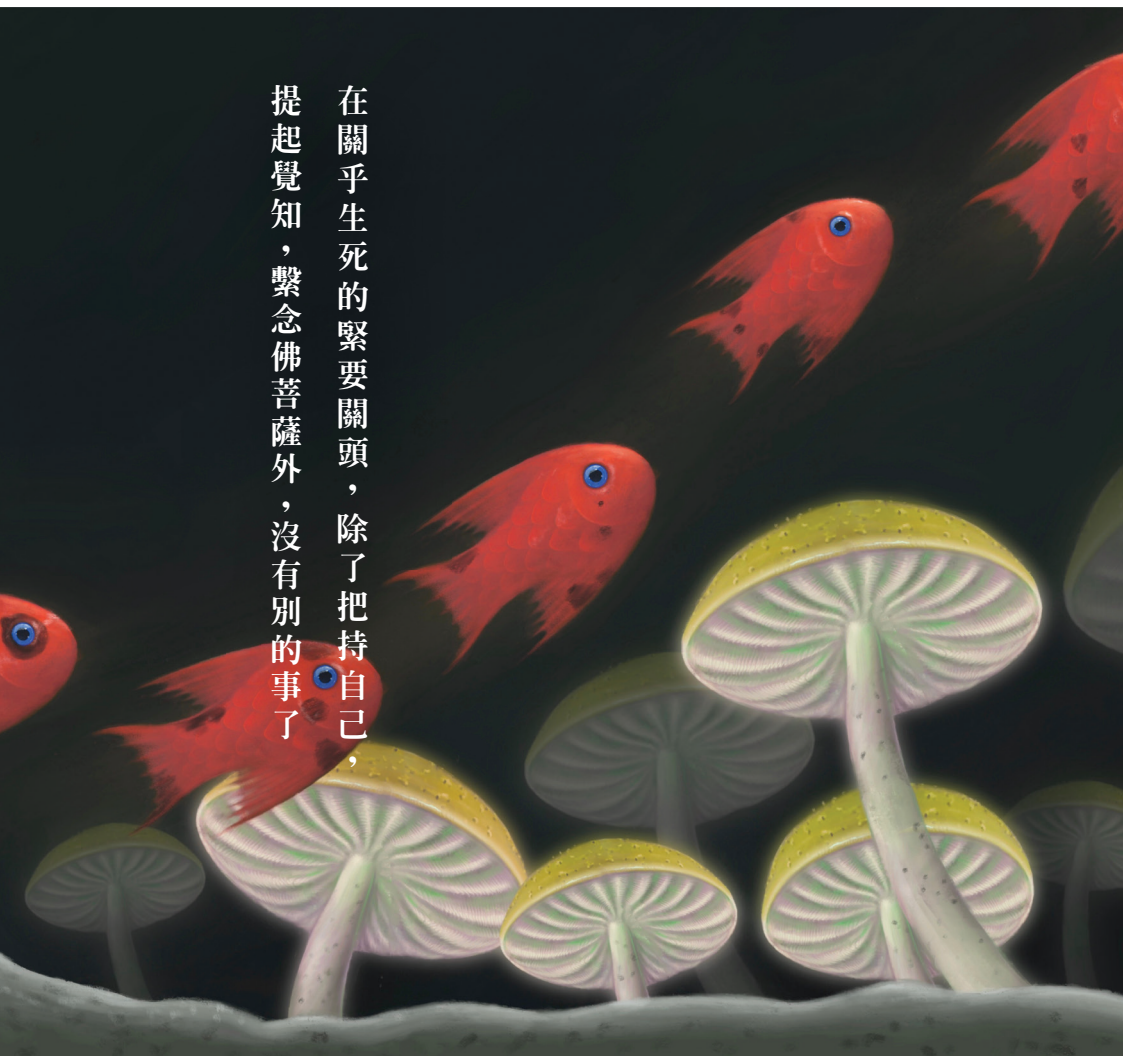
「燈師！」師父們把我喚醒，還用檸檬助我提神。

「謝謝您們來看我！」說完，我又睡着了。

藥師佛以「消災延壽」著稱，在關乎生命的緊要關頭，除了把持自己，提起覺知，繫念佛菩薩外，沒有別的事了。



在關乎生死的緊要關頭，除了把持自己，
提起覺知，繫念佛菩薩外，沒有別的事了。



留有餘

朋友的大伯往生了，他的子女一切從簡，直接在醫院做告別儀式。有親友來到，對着大伯大罵：「你做人貪小便宜，太會算計！」死者已矣，只是大伯的為人，可見一斑！

提起大伯，朋友憤慨地說：「他一生枉為人子、人父、長輩，做得太差！」

打從年少開始，大伯便不孝順祖母及父親，祖母從鄉下來港住在他家，他不但供給米飯及日常所需，而且將雪櫃及櫥櫃鎖上，還常咒罵祖母為「死老鬼」。

父親老了，大伯和伯母深怕他死在屋裏，硬是把他送進老

入院。親友替他感到不值，他仍行動自如，可以照顧自己，況且那間房子是他自己的呀。

大伯對兄弟手足的情義亦薄。親友合資修葺祖屋，他一聲不響全數據為己有。見到鄰居的房子長期空置，他便侵佔，真是膽大包天。晚年，大伯身染惡疾，當他奄奄一息躺臥病榻時，子女已開始爭產。難怪他的兒子也嘲諷他：「上樑不正下樑歪。」

回顧一生，不知大伯作何感想？有沒有感到羞愧？

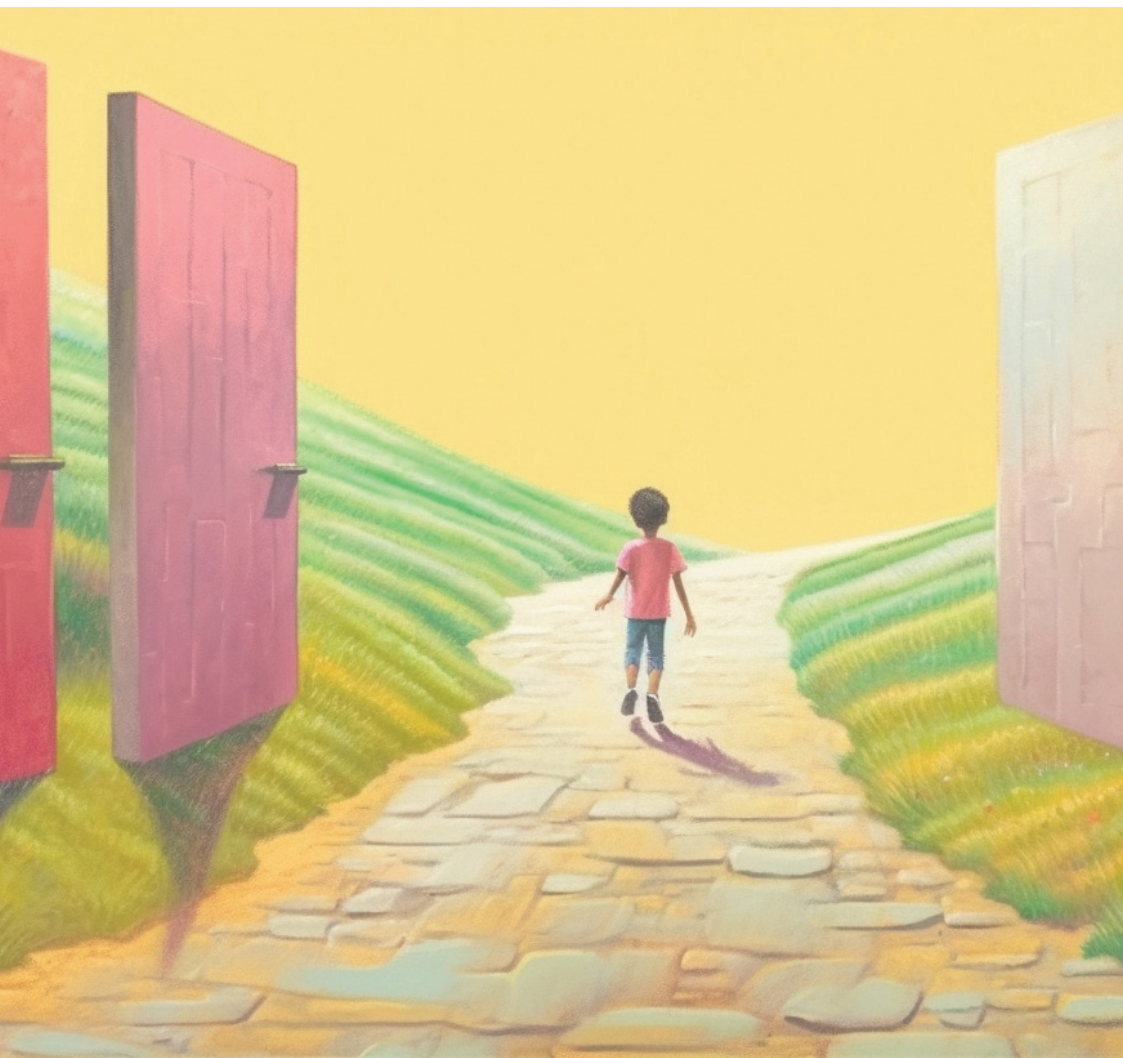
一個人的品德修養及所作所為，足以影響一生，以至百世。

古時候的河洛康家，富裕了十二代四百多年，跨明、清、

民國三個時期，祕笈在於傳世家訓「留餘」二字，康家祖祖輩輩以身作則，教導子孫處世待人的胸襟及原則，以下摘抄康家著名的《留餘匾》與大家共勉：

留有餘，不盡之巧以還造化；
留有餘，不盡之祿以還朝廷；
留有餘，不盡之財以還百姓；
留有餘，不盡之福以還子孫。
臨事讓人一步，自有餘地；
臨財放寬一分，自有餘味。





險道中的明燈

一位學生質問：「我看不見前世，也不確定是不是自己犯的錯，不是說我佛慈悲嗎？為何現在要受果報？」

中心經常接到大眾來電求助，請求與師父傾談。每個人的難題不一，有人有情感問題，有的是情緒障礙或家庭及人事糾紛，也有經歷病苦或集多種困擾於一身的。世間實在苦多於樂，一籬籬的問題「剪不斷，理還亂」。

一位獨居女士患情緒病多年，身為家中大姊，她與弟妹關係疏離。想到自己年事已高，她很擔心萬一天出事，沒有人在一旁，將是很淒慘的事！於是她四處找人，希望託人替她善後。

另一位先生心亂如麻，近年經歷父親及女兒相繼離世，如今弟弟又罹患頑疾，並且堅拒治療。一想到弟弟要面對的苦況，以及自己即將失去相依為命的親人，他便焦慮得吃不下、睡不好。

眾生的苦不出「八苦」¹。我多麼希望大眾朋友們有緣認識佛陀、佛法及清淨的僧團，佛教稱為「三寶」。生命中有三寶，就如在顛簸的險道中有了引路的明燈。佛陀是人天師，他教導我們轉化煩惱的方法，而續佛慧命的僧團，一代一代將佛法傳承下來，緣念眾生，導以善法，不辭勞苦。

經歷苦時，你不是最常問為什麼會這樣嗎？你不是很渴望離

¹ 「八苦」即生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、身心五陰所致的苦。

苦得樂嗎？打開任何一本經，你會認知到苦及造成苦的原因，還有苦的止息及令苦止息的方法。推介你看《慈經》、《吉祥經》及《無常經》。法海浩瀚，由淺入深潛心學習，保證令你心開意解。





人面瘡的故事

《水懺》的由來令人百聽不厭，同時堪為世人借鑒。衍陽法師便曾以淺顯的文字寫下這則故事：

唐朝時有位知玄和尚，於長安一間寺內遇到一位病僧，他全身長滿瘡，臭得不得了，沒有人願意接近他。知玄和尚住在他隔壁，憐憫他的病苦，於是悉心照顧，直至他痊癒。

大家分手時，病僧對知玄和尚說：「很感恩你的德風道義，日後若你有難臨身，請你到西蜀（四川）彭州九隴山來找我。記住，我住的地方有兩棵大松樹相連在一起的。」

後來，知玄和尚因為德行高深，唐懿宗十分崇敬他，就封

他為悟達國師，住持安國寺。皇帝更常親自到寺內請教，於是悟達國師聲名顯彰，位高名重。但就在這時候，他的左膝上忽然生出一個人面瘡，有眉毛、眼睛、口、鼻，樣樣齊全，與人的臉一模一樣。每次飲食要餵他，他也就食，國師痛苦不堪，請盡名醫都無法醫治。正當群醫束手無策，病況日危之際，悟達國師忽然想起當日病僧的話，於是馬上啟程前往四川，入山尋找。四川山路難行，進退兩難間忽見遠處並立相連的兩棵松樹，終於找到當日的病僧。國師告知情況，僧說不要緊，山下有清泉，明日去洗一下就會好。

翌日，當國師到了泉邊，正想洗瘡時，人面瘡竟然大聲講話：「不可以洗！」

國師問：「為何？」

「你讀過西漢書袁盎與晁錯的故事嗎？」人面瘡問。

「讀過。」國師答。

「袁盎就是你，晁錯就是我。當年你將我陷害，令我被皇帝下令在東市腰斬，十世以來我在尋找復仇機會，但你都身為高僧，戒律精嚴，我無法下手；直到今世，你貴為國師，受盡恩寵，待遇尊崇，奢侈揮霍，名利薰心，陰德虧損，我始有機報仇，怎能輕易讓你？」人面瘡說。

國師聽後非常驚恐，魂不附體。馬上再三誠心懺悔，然後掬水來洗，痛入骨髓，昏厥不省人事。醒來發覺人面瘡已消失，

左膝安然無恙。遂明白冤冤相報，因果不昧，唯有懺悔，能消罪業。於是他在山中搭一茅舍，誦經拜佛，不再出山。

多生宿冤，頓然豁免。國師感念佛恩，述成懺法，早晚恭敬禮誦，精勤不懈，果然臨命終時，預知時至，吉祥臥而逝。後來傳播天下眾所周知的三卷《水懺》，就是指迦諾迦尊者化身的病僧，教導以水洗瘡，解積世冤業的緣故。

時常有人來電求助或要求面談，希望我對他們面臨的困難提供意見，大大小小的苦困，有疾病纏身的，有白頭人送黑頭人的，有情緒抑鬱的，有人際問題的，有婚姻亮了紅燈的，有迷失人生方向的……，不知如何處理，非常苦惱。

《水懺》的故事及懺文，清楚告訴我們苦的原因及了苦的方法，實在值得大家再三讀誦，加以禮佛求懺悔，若能這樣去做，漸漸地你會領會種種問題的根本原因，你會願意改變自己，在那個時候，你的人生及際遇便已向着好的方向開展了。

臨終照顧基本須知

病人臨終時，須注意什麼？師父能來助念嗎？如何令病人善終？後事如何安排最好？……

眼見病人死相現前，親友心亂如麻、不知所措，也是常見的。以下是有關臨終照顧的基本須知，供大家參考，必要時應請教醫護的意見，以策安全：

1. 保持病房環境整潔。如病人同意，可為其清潔眼耳口鼻及四肢，身體乾淨了，心情便舒坦。如果合適，可為病人調整臥姿，輕輕按摩手腳、腰背等，紓解身體因長期躺臥而產生的不適，同時感覺被關愛。

2. 不管病人想吃什麼、喝什麼，在徵詢醫護同意後，可以適量滿足他。倘若已不能飲食，則不宜勉強。

3. 家人應與病人溝通，除了解病人對自己疾病、治療方向的想法外，還要幫助病人面對生命可能終結的意願及恐懼。

4. 除非病人表明不想知道病情，家人應坦白相告，讓病人對治療過程和預後有心理準備。

5. 知道病情後，病人與家人才能無所避忌地互道謝謝、我愛你、對不起及再見，一起回顧人生，總結一生的意義及價值。

6. 家人可能會問及有關財產的分配，這點必須非常謹慎，

處理不好可能會令病人起瞋心，不得善終。

7. 若病人已有信仰，可加強其信念，若未有者，可鼓勵他信受，讓他心有所依，切莫強行改變其宗教。

8. 在病人彌留時，家人應營造寧靜的環境，關閉手機的響鬧裝置，放輕動作，並減少乃至停止觸碰病人身體；切勿大聲說話或哭泣，引起病人負面的情緒。

9. 親友宜輪流為病人助念，必要時可用念佛機；病人往生後的約莫兩句鐘內，最好持續念佛，在環境許可下，盡可能不搬動遺體。

生死關頭要以病者為重

10. 若有因緣，可請法師為病人臨終說法。

篇幅所限，若欲深究，可參閱：《生死奧祕：十六個生命的靈性對話與臨終學習》、《最好的告別：善終，讓彼此只有愛，沒有遺憾》、《心寬就是最好的道別》及《生與死的尊嚴》（增訂版）。



七七日內可以做什麼？

「妹妹入院短短一周便走了。走前，她給家人發短訊：我要去阿彌陀佛那裏了，請你們好好照顧媽媽。」阿清回憶道。妹妹是家中老么，白頭人送黑頭人，一家人都很難過，亂成一團。

「師父，我們可以為她做什麼？」阿清問。這也是一般人常問的問題。

我為阿清列出一份清單：

1. 從親人過身當天開始計算的四十九日內，可以念佛、誦經、持素、護生；總之，盡可能做一切善事，再將功德回向給亡者。

2. 每日誦《心經》、《覺性頌》(二)各三遍或七遍，《阿彌陀經》一遍；每七日誦一部《地藏經》。也可因應個人能力，作出調整。

3. 若在殯儀館設靈，可以禮請正信佛教道場的法師做佛事，主要選誦《佛說無常經》、《阿彌陀經》、《地藏經》或《三時繫念佛事》。

4. 其他時候，若逢佛教道場舉辦共修活動，尤其往生普佛、地藏法會、禮懺、施放燄口或水陸法會等，都可參加。

《地藏經》云：「是命終人，未得受生，在七七日內，念念之間，望諸骨肉眷屬，與造福力救拔，過是日後，隨業受報。」

又，倓虛老和尚在《影塵回憶錄》中談及自己死而復生的經歷，提到誦經度亡真有幫助。

所有佛事的本意，是要引導亡者在未投胎以前，聽經聞法，心開意解，即使未具足條件往生西方淨土，也有機會投生善道，起碼回來人間繼續修行。與此同時，家屬可以透過行種種善，轉化喪親之痛。

每日的總回向，可以念：願以此功德，回向某某往生西方淨土中，九品蓮花為父母，花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶；或用自己的話做回向也行。



可以透過行種種善，轉化喪親之痛



以自己及法為歸依

世尊快八十歲時，在毘舍離進行最後一次雨季安居。期間，世尊經歷一場要命的重病，世尊心想，我不能就此入滅，我還沒有向僧團交代及告別。因此，世尊以修行力將生命延長十個月。

侍者阿難見世尊病情好轉，如釋重擔，說：「我就知道世尊不會在未交代僧團的任何事以前離去。」

「僧團還期待我做什麼？我已毫無保留地把佛法教授給你們。」世尊說：「如今，我已一把年紀，身體就如老朽的貨車般勉強地前行。」還好，世尊會安住於「無相定」中，雖身患惡疾，但心並不苦。

世尊交代阿難，說：「你們要以自己為洲（島），以自己為歸依，不以其他為歸依；以法為洲（島），以法為歸依，不以其他為歸依。」接着，世尊教導四念處的修持方法，即正念安住及覺知當下的身體、感受、心念及諸法，清除對身心及世上的貪着和憂惱。

世尊到了生命的最後，仍在督促弟子們修行。

近年，中心有幾位義工因病往生。一位探訪長者的義工，在她生命倒數的二十天，感受病苦心很焦躁，經過訪視傾談，她抒懷地說：「我會靜心念佛。」她的親友告知，她走前的心理狀態很好，走時很安詳。

另一位關懷過病人的義工在自己病危時坦言：「突然知道時間差不多了，仍有少許不安，故氣更促了。」

我說：「試試把你平時學習的方法用上，萬緣放下，觀呼吸，心與佛聯繫。」

幾日後，她寫來短訊：「這幾天心定了，整天和阿彌陀佛在一起。」

修行需要自己下功夫，更要以佛法作依據，若能這樣，身體雖病，心卻能安住其中，甚至超越苦。

讀者筆記

佛教院侍部

- 2011 年正式成立
- 服務醫院 18 間
- 佛教院侍 13 位
- 心靈大使 380 位
- 歷年探訪院友逾 75,000 人次

佛教院侍部獲香港公立醫院認可，在佛教界創下先河，於 2011 年 8 月正式成立。佛教院侍長駐醫院，連同「心靈大使」義工團隊，為病者及其家屬提供全方位的心靈關懷服務，積極推廣佛教生死教育，並帶動「全社區」關注生死及靈性議題。

另外，為提升病者、照顧者及醫護人員的心靈力量，定期與醫院合辦正念禪修、生死教育、修心舒身減壓工作坊、節慶及感恩日活動等。

佛教院侍團隊的角色

- 傾聽者
- 陪伴者
- 病人和家屬提升靈性的引導者
- 紓緩照顧團隊的支持者
- 病人和家屬信仰的請益對象
- 喪葬問題的諮詢者
- 家屬悲傷的撫慰與輔導者

港島西醫院聯網佛教院侍部

電話：5445 2217、5445 6818

辦公室電話：2872 7210

傳真：2872 7309

電郵：chaplaincy@spga.org.hk

新界東醫院聯網佛教院侍部

電話：5220 5396（沙田區）、5220 7170（大埔區、北區）

辦公室電話：3505 3386

傳真：3505 4503

電郵：chaplaincy@spga.org.hk



支持佛教院侍部

心靈關懷服務

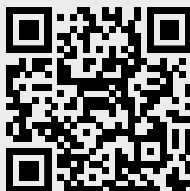
「真愛無界限，陪您過難關。」懇請大家支持佛教院侍部心靈關懷服務，立即作出捐款行動，成就關懷生命，燃亮世間的使命。



大覺福行中心

大覺福行中心於 2009 年初由衍陽法師（1958-2015）創立，為香港非牟利佛教團體，以「真愛無界限，陪您過難關」為宗旨，行善教化，竭誠關懷社會大眾、廣種福田。

為適切大眾的需要及普廣佛教文化藝術，中心致力推廣多元化的活動，如生命教育課程、法會、禪修、講座、心靈輔導、書畫及工藝品展覽等，冀盼激發大眾正念能量及自利利他的精神。



《你現在好嗎》

作者：傳燈法師

出版：大覺福行中心有限公司

香港九龍九龍灣宏泰道 12 號榮發工業大廈 4 樓 401-403 室

電話：(852) 3153 4499

傳真：(852) 3153 4563

電郵：spgahk@gmail.com

網址：www.spga.org.hk

封面及內頁設計：林俊業

承印：彩印有限公司

香港南區香港仔大道 234 號富嘉工業大廈 7 樓 711 室

電話：(852) 2873 4036

傳真：(852) 2555 6566

鳴謝：

陳廷驊基金會

溫暖人間

彩印有限公司

版次：2023 年 7 月香港第一版

2024 年 1 月香港第二版

2024 年 8 月香港第三版

定價：\$88

ISBN：978-988-14342-9-6

版權所有，翻印必究

如有破損或裝訂錯誤，請寄回中心更換

傳燈法師作品



自己點火



饅頭煎蛋

我們所關懷的是一個活生生的「人」，有血有肉，怕痛怕吃藥，有愛、善良，也渴望被懂、被愛、被尊重，跟你我一樣祈求平安，畏懼痛苦。

事實上，軀殼背後有需要我們去觸碰、聆聽、陪伴的心靈、情感、靈性、社會、家庭等的議題，還有，需要幫助病人重整生命，認識自己是怎麼走到今天的？他有哪些特質？他可做些什麼準備？更要讓他發掘、開啟自心深處的智慧力量。

——傳燈法師

透過親身接觸的真實關懷故事，傳燈法師不單聆聽病人心靈上的需要，更陪伴他們走過人生中一段不平凡的旅程。

ISBN978-988143429-6



9 789881 434296

HK\$88.0