



慈心緣

二〇一八年九月

從死觀生

了生脫死
使生命的終點成為無憾的善終



一花一世界，一葉一如來。

即使是百年的樹木、似錦的繁花，也需經歷「榮」與「枯」這個大自然鐵律，木猶如此，人當然也是難逃死亡的階段。

慈山寺借「花禪」修持活動來探討這道人生課題，以四無量心為題，將慈、悲、喜、捨融入花藝，以心傳心，帶領學員從一片葉禮敬清淨的本性，從一朵花觀照整個世界，學習面對生與死，願離生死苦，得究竟樂。

花草枯榮，常常讓我們聯想到自身的「生」與「死」，你又從這一花一木領悟到甚麼呢？

目錄

目錄 1

住持的話 3

一花一夕一生死

佛教如何看靈魂？ 6

屹立芳草，碩果甜美 10

小故事·大智慧 12

慈心正行育百花

了生脫死 22

命運是在你手 26

送別善友 從心再出發 28

給女兒的心底話 32

使生命的終點成為無憾的善終 38

水壓再大，也有減壓的方法 40

無迷無亂度枯榮

由輕生到重生 46

平安一二寶 心安·理得 52

地藏菩薩——宇宙最強孝道名師 60

暇滿人身悟菩提

畢業換樓，放監換衫，可喜可賀 68

讓鴿子自由地飛——《愛》 70

精彩過一生 74

蟬逝 78





慈心療癒

撰文：洞鉉法師

「法師，如果有天我往生了，可以請你為我做一堂佛事嗎？」

當有些長者向法師提出以上問題，背後原因不外是希望有位值得信任的人，深觀其音在其身心困擾之時，能提供片刻心靈安慰。

面對生死，眾生平等，無論過往如何顯赫輝煌、獨當一面，但無常到來之時，也可能不知所措。只因大多世間事均可以從經驗中學習並修正，惟獨生命一期一會，對生死大事的終極考試，沒人逃得過，躲得開。然而，與其在生命考場上空有緊張不安，不如學習與不安共處，主動了解及準備此一人生期末大考。

面對死亡而感到不安，源於人們面對未知時，內心的意志、安全感及面對威脅這三大體系相互角力。假若內心意志不夠強大，那麼無常的威脅感及死亡的危機感便會相對擴大，形成對無法掌控而產生的恐懼。佛陀在《佛般泥洹經》卷二中說：「無生不死，當正心行，慈愛孝順」。以此勸勉我們要認知有生便有死，應保持慈心正行。故此，在面對生死無常時，選擇以怎樣的態度去面對，能引發不同感受，即使有些事情不能逆轉，我們能夠護持的還有自己的心境。是故，修習慈心觀不僅讓自心獲得安定，更能將這種安定的力量傳遞給家人，從而幫助整個家庭擺脫不安氛圍的籠罩。

近年的外國研究亦揭示，日常修習慈心觀有助提升修習者各項生理及心理的正面反應：心理方面包括引發正面情緒、改善壓力等問題；生理方面包括減少偏頭痛、緩和慢性疼痛、改善認知障礙等問題。可見透過慈心觀，學習完全接納生命中遭遇的一切，並分享慈愛心，有助達致內心安寧、平靜並培養幸福自在的感覺，從而改善身心健康，最終達致緩和乃至療癒的狀態。因此，慈山寺推動「娑羅生命善友計劃」，令參與人士均能接觸慈心禪的方法，並以此方法關懷服務對象，保持自心正向柔和，有助在逆境中尋回人生的方向，不陷入自我煩惱中，更重要是經常保持感恩及正念，不再加重身心負擔，同時散播善念，施以無畏。

確實，每一個人生故事皆有結局，但結局究竟如何，未到最後誰也不會知道。但可以肯定的是人生沿途，只要用心每步，定能見綠木紅花。終日在困苦中，錯過種種美好，著實可惜，也浪費了此一期一會的善緣。穿梭花國，步步花團，因為個人的生命本來就是偌大花園內的一員，播種施肥，種子破土，開花結果，落葉歸根，雖然死亡被視為人生的結局，但其實也造就一個新的開始。在生死的路途上，願大家共同努力，慈心正行，學習面對與接納，令我們的身心得以成長，進而獲得心安自在。

一花一夕一生死



花開花落，生死也如是：

朝花迎陽，雙目微睜，觸摸世間；

夜浮明月，時停分頓，重回大地。

拈花一笑，獲般若明慧，皆因洞悉生死種種，

萬物相連，因緣不滅。







佛教如何看靈魂？

撰文：張鼎源



不少人深信靈魂的存在，並且相信亡者的喜好個性就跟生前一樣，只看紮作店的產品日新月異，回應時代便可知。不過，佛教對於「靈魂」的看法，別有一番見解，說「有」，又不是，說「沒有」，又不是……



✦ 靈魂的斤斤計較：21 克

對於死亡，最多人關心的是靈魂何去何從？這問題的前提是人要有靈魂，為了證實此事，便曾有一個趣怪實驗。於 1901 年，美國的麥克道格（Duncan MacDougall）醫生希望以生死間的體重變化，來推定靈魂存在與否。做法是將進入彌留狀態的實驗志願病人，安放在連上量秤的病床之上，不斷量度病人的體重變化。結果，在一次的實驗之中，病人在斷氣後，秤桿突然失衡，麥克道格放上兩個銀幣才讓秤桿回復水平，那個兩個銀幣共重 21 克。

可惜之後的實驗一直無法重複實驗結果，之後改以量度狗隻彌留間的重量變化，甚至發現不到任何差異。透過量重來推定靈魂存在的大膽實驗，最後也無功而還。

無論如何，不少宗教或民間信仰也有靈魂觀念，社會普遍相信靈魂的存在，並認為靈魂為生前的精神延續，習慣個性跟生前一樣，而死後會接受審判，依據生前行善作惡，被判定上天堂抑或落地獄。南韓賣座電影《與神同行》便是取材此審判程序，要充滿娛樂性地理解此民間信仰，可一看此電影。同時由於靈魂永存，也衍生「鬼」這個觀念。恐怖電影中，一天到晚矢志復仇的鬼魂，便是最佳說明：既有著生前的記憶及性格，也將在世時的恩怨帶到死後，此種怨仇糾纏成無數猛鬼電影的主題，看完經典驚悚電影《猛鬼街》，驚慌了半天，也應該不難明白。



 向左轉 向右轉

佛教並沒為靈魂磅重。萬物皆生滅無常，包括精神及所謂的自我。從心理層面，此刻一念善惡，創造行為，與外界互動，然後又反過來影響（但絕不是決定）心理，在內心一念接著一念，每一念也因應著內心的選擇與外境的反饋。

聽上去令人費解，如用駕車擇路來比喻，或許較容易明白。民間信仰普遍認為靈魂就像司機，肉體就像車子，司機可以不斷投胎換車，但司機還是那個司機，而因應司機一生善惡的駕駛紀錄，決定來生駕大房車或踏破單車，甚或被吊銷資格，沒法投胎。至於佛教則有著另一角度，「極」簡單地去理解，就是司機跟車輛，其實「分秒皆不同」。

在人生路途上，岔路口不斷出現，司機不停在選擇，這一刻可擇左，下一刻可選右，悉隨尊便，不過，已選的路不能回頭，而且也引領你走進面前的境地，給你眼前的選擇。不停地作出選擇，選擇間相互關聯，但也非絕對的線性，每一刻你其實也在重新選擇當下的人生，並間接造就

了未來的局面，由「作出決定」的角度理解，其實並沒有不變的本體，但從單獨每刻而言，卻又是當下的實相存在。所以當說佛教有著本體的概念，當然不是，但當說佛教完全不承認本體的存在，也不對。

至於我們常掛在嘴邊所謂的人生，就是在這流動恆變的概念中，抽取當中一節，並總和其一連串決定而成的紀錄，然後再加以之後的高度概括，而得出某人的自我及性格特質。而被視如車輛的肉體，其實也是一流動的觀念。打趣說一句，油缸不就是每分每秒變動著嗎？而車輛走過一段顛簸的路，車輛也會損耗，在清洗打臘後，又會煥然一新。所以在佛教中，並沒有永遠不變的司機，也沒有永遠不變的車，聽上去一切捉不緊、留不住，但事實上的確如此，而且這正是佛法最重要的基礎：你不能抹殺過去種種，但每刻也可以重新選擇，一切也是因緣和合，即生即滅，理性得讓人感覺冷凜，卻才又是真正讓人生充滿著希望。



屹立芳草

碩果甜美

撰文：張鼎源

人生無常，一切的生存都是苦——生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰熾盛苦。既然人生無可避免地充斥著八苦，做人似乎好辛苦，簡直苦無可戀。但高嶺孤芳，能有機會面對風霜雨露，從中修行學習，作善去惡，成就自己及別人的生命，生而為人是最難能可貴的幸運。



人與蒼蠅

有古德嘗言：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身？」人身到底有多難得？佛陀如是說：「得人身者如爪上泥，失人身者如大地土。」指甲上的泥比之於大地上的土，孰少孰多一想便知吧？

《雜阿含經》中亦記述了世尊對人身難得的比喻：「譬如大地悉成大海，有一盲龜壽無量劫，百年一出其頭，海中有浮木，

止有一孔，漂流海浪，隨風東西。盲龜百年一出其頭，當得遇此孔不？」那百年才伸一次頭的盲龜，要到何年何月才能穿過茫茫大海漂流的一塊浮木中唯一的一個小孔？六道輪迴之中，我們能夠生而為人就是這般微乎其微的概率。不過這樣說也太不夠科學具體，只比較人類及蒼蠅的數目及生育速度，其實生而為蠅的機會便遠遠高於生而為人了。

花開花落為成果

能於世上成人不止難，更是最可貴的。天道、阿修羅道、人道、畜生道、餓鬼道、地獄道當中，獨獨是「人」能夠修成正果，超脫輪迴，台灣李炳南居士在《佛學十四講表》中解釋，處天道會耽於逸樂忽視解脫，處修羅道則瞋恚多容易背道，餘

下的三惡道昏昧多苦，就更加不用說修道了！雖說人的一生終究是苦多於樂，但只有在人道，多苦能令我們覺悟，小樂能引我們修道，我們反該慶幸自己能夠生而為人經歷這些苦！

至於帶著這副難得而且可貴的人身，我們又該怎樣？吃喝玩樂蒙混過去了？《法句經·述千品》提醒了我們追求正念、學大道義的重要：「若人壽百歲，遠正不持戒，不如生一日，守戒正意禪；若人壽百歲，邪偽無有智，不如生一日，一心學正智。」如果人活了百歲，卻遠正念生邪念，而且虛偽無智，那麼到死亡來臨的時候，我們還得墮回輪迴中浮沉生死，而下次來到世間時想獲人身而聞道，怕要等到盲龜再伸頭穿孔了。





小故事・大智慧之（一）

滿有數學頭腦的大悲商主

撰文：宏道法師



大悲商主，的確展現了佛法絕不教條刻板，為救眾人，也可捨身殺人，而且公案中展現的數學邏輯，拒絕愚昧，既見大慈悲，也見大智慧，以最小的代價，成就最完美的結局。

從前，燃燈佛住世時，釋迦牟尼佛轉生為一名商主，叫大悲，他和五百名商人一起去大海取寶。途中，有一個拿短矛的黑人，是一名心狠手辣的強盜，他混入大伙中，企圖趁機殺人掠財。

當晚，大悲商主夢到海神告訴他：「商隊中有一名短矛黑人，準備殺人越貨。而這五百商人全部是發菩提心的不退轉菩薩，如果真被殺了，這位短矛黑人必將於無量劫身陷地獄，實在可憐！所以，你最好是能想個辦法，讓他不造這種惡業。」

隨後大悲商主醒來，不禁思忖：「有甚麼辦法能令短矛黑人不造地獄罪業，又能保全大家性命呢？」思前想後，大悲商主決定先邊看邊想。過了七天，大悲商主心想：「現暫無兩全其美的辦法，唯有殺了短矛黑人，才可免他墮入地獄，保全大家性命。如果告訴他們真相，那麼這五百人就會殺了這個短矛黑人，而結下惡因。所以我現在殺了短矛黑人，下墮地獄百千劫，也是心甘情願的。」這樣三思之後，他以非凡的勇氣，毅然地拿起短矛殺了那個強盜，救護了所有的商人。

因為大悲商主方便善行，令惡人命終後得以生天，而他非但沒有墮入惡趣，反而圓滿了七萬劫的資糧。

小故事 · 大智慧之（二）

找不到才吉祥的吉祥草

撰文：宏道法師

在傷心絕望時，眼淚的確會遮掩了視線，讓人全心只沉溺於自己的傷痛，縱有金石良言，也只隔岸微風，難抵心中。唯有親聞，才知有生必有死，再傷再痛也難免，才能走出自己高築的悲哀圍城。

佛陀在世時，有位孤寡的婦人，膝下只有一個獨子，婦人對於兒子寄予著無限的疼愛與期望。然而，孩子卻死於一場病中，婦人非常悲傷難過，每天以淚洗面，碰到人便悲傷地說：「我的孩子死了，有誰可以救救我的孩子！」當她知道即將行化而來的佛陀，能夠救活她的孩子時，便滿懷希望地前去拜訪佛陀。

婦人見到了佛陀，如溺水之人遇到舟筏，悲傷地跪著請求佛陀：「佛陀！聽說您是人世間神通廣大的慈父，能夠幫助眾生解決一切的困難。我有一個可愛的孩子，不幸死了，求您救活他。如果您救活了我的孩子，我將成為您的弟子，護持佛教；如果您救不活我的孩子，我就不信仰您的教義。」

佛陀聽了老婦人的要求後，不惱反而慈祥的對她說：「世上有一種藥草，叫做吉祥草，如果你能夠找到這種吉祥草，讓你的孩子食用，一定能夠起死回生。」





婦人聽了可以救活自己的孩子，急著追問：「我要去哪裡找這種吉祥草？」佛陀指示她，吉祥草只生長在沒有死過人的家裡。

懷著希望的婦人，於是挨家挨戶地叩門問道：「你的家裡有死過人嗎？家裡有種吉祥草嗎？」但婦人晝夜奔波，走遍鄰里異國，沒有一戶人家不曾死過人，在絕望痛苦的深淵中，婦人終於覺悟到：死亡是人人必經的過程。

在佛陀的善巧教化下，婦人終於明白世間上一切萬法，有生就有死，有死就有生的生滅現象，是一種必然的實相，不僅走出了喪子的悲痛，也重新迎向新的人生。



小故事 · 大智慧之（三）

面對死亡不腳軟的男人

撰文：宏道法師





死亡是人一誕生世上，不論權傾天下，還是市井庶民，皆鐵定必須面對。佛法修行的重要目標之一，在於培育面對死亡的勇氣，當領悟自己的生命也是提不緊，拿不著時，為珍惜善用當下，明白萬物皆源於因緣和合，一切必然生滅無常。

大迦葉尊者有一名弟子已經證得四禪，有一天，他在從事金匠工作的叔叔家中，看見一些非常美麗的東西，而心生起愛戀，就還俗離開僧伽。但他還俗後卻十分懶惰，最終被叔叔趕出去，於是淪落為小偷。

後來，他被政府逮捕，準備送往墓園處決。此時，大迦葉尊者看見這位前弟子，就告誡他：「收攝你的心念，堅定地觀想某一目標。」他遵照大迦葉尊者的教誨，繫念在前。到達墓園時，行刑官員告訴他：「我們要處決你了。」就開始做各種準備工作。儘管馬上就要被處決了，他絲毫不恐懼或焦慮，只是靜靜坐下來，進入禪定，忘掉即將來臨的危難。行刑者十分欽佩他的沉著和勇氣，就說：「看看這小偷，雖然馬上就要被處決了，仍然不恐懼顫慄。從來沒遇見這樣的人，他實在非常勇敢。」於是行刑者向國王報告這小偷異乎尋常的舉止，並獲國王特赦。

佛陀知道這件事後，就放光勸誡他：「你以前離開世俗的生活，加入僧團成為一名比丘，但在修行過程中又退了道心，所以才惹上麻煩。」佛陀又說：「清淨你的內心，不要有任何精神上的煩惱，連根拔起欲望的根，清淨自在吧！」這小偷於是堅定地察覺因緣和合、生滅無常、苦、空的性質，不久之後就證得初果。

後來，他到竹林精舍向佛陀頂禮問訊，也在佛陀的允許下，重新加入僧團，並且在佛陀更進一步的教導下，很快就證得阿羅漢果。



小故事 · 大智慧之（四）

自殺時證得聖果的沙帕達沙

撰文：宏道法師

每人的領悟聖果機緣皆不同，唯精進努力卻是必須。即使卧病在床，或囚於生命的困局中，也可是開悟的時機，而且往往在逆境之中，壓力之下，人密集遇上各種問題，經歷不斷的困與解的過程，更有助精進修行，更有助證得聖果。

從前有一位比丘沙帕達沙對自己無法證得聖果感到十分沮喪，同時覺得還俗既不恰當也是件羞恥的事，所以他認為自行結束生命比較恰當。他就把手放進裝有毒蛇的罐子，但罐中的蛇沒有咬他，這是他以前的善業保護他的緣故。後來，他在拿刀片企圖割喉自殺時，回想起自己今生作為一位比丘，在修行時所證得種種清淨，身心充滿著喜悅。他接著超脫這份法喜，轉移心念運用智慧去培養，不久就證得阿羅漢果。

他回到精舍時，其他比丘問他去哪裡了？他回答說剛才想要自殺，比丘們又問他，既然如此，你現在怎麼又在這裡呢？沙帕達沙充滿喜悅的說：「我本想用這把刀子割破喉嚨，但我現在已經用智慧之劍斬除所有的煩惱。」這些比丘就向佛陀報告：「沙帕達沙說自己企圖自殺時證得了阿羅漢果，請示世尊，當生命懸於一線之際，可以證得阿羅漢果嗎？」

佛陀說：「有可能，對精進修習止觀的修行人來說，剎那間證得阿羅漢果是可能的，甚至當比丘經行時，腳尚未踏下去之前，都有可能證得阿羅漢果！」



慈心正行育百花。



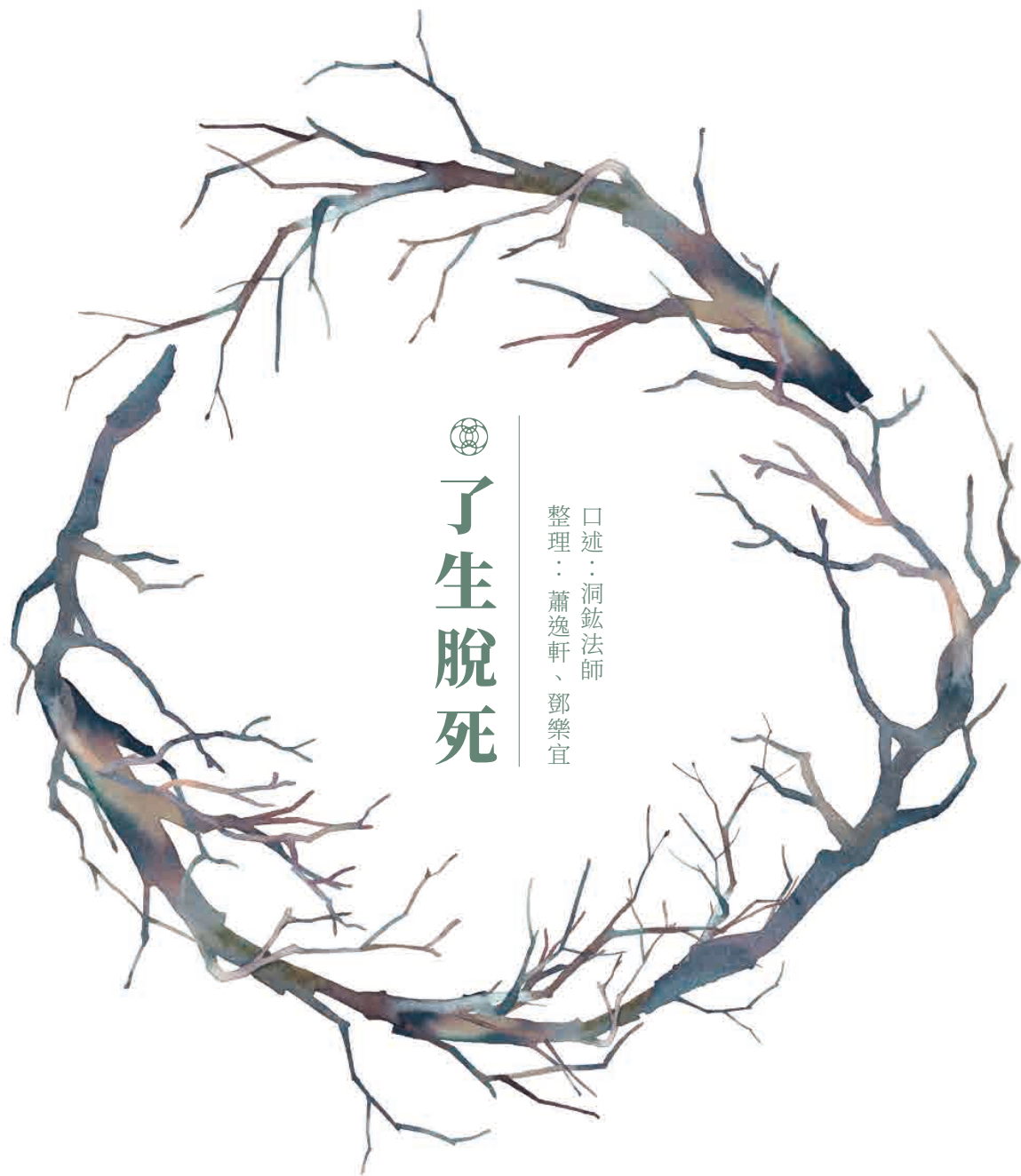
心起慈悲，以法供養，一念向佛土。

香湯裊裊，淨土皎皎，心安喜樂。

引正念安詳，心心相續，了了分明，發善菩提心。

稱佛名號，聲聲莫絕，生十方諸佛剎土，與菩薩居，法喜充滿。





了生脫死

口述：洞鉉法師
整理：蕭逸軒、鄧樂宜

在佛教裡，「死」有兩個層次：第一是念頭，生生滅滅；第二是生理上的「死」，即壽命完了，體溫慢慢變冷，最後意識也逐漸沒了。對於死，很多人最想知道的是「人死了以後會到哪裡？」、「死的過程是怎樣的？」及「死了之後要做甚麼？」

生命的輪迴

一個人的投胎靠的是業力，業力是組成有情因果報應的元素，亦是過去、現在的行為所引發的結果的集合，其將主導現在及將來的經歷，所以，個人的生命經歷及遭遇均受自己的行為影響。而業力也是主導有情眾生輪迴六道的因，所以業力不單是影響現世的結果，還會生生不息地影響著來世。

佛教認為人過世之後，隨重、隨習和隨念會決定他的去處。隨重，即一生所做的善惡諸業；隨習，即我們平日的習慣，隨習往生即隨他平日最難革除的習氣，而到同類相引的環境中去投生；隨念，即我們的意念，命終時的心願所歸，善念則轉生人間、天上，惡念則轉生三惡道中；當一個人由一個生命結束，投胎到另一個生命時，將平時的念頭迴向念佛的功德，看到佛的光明，往生時會到西方極樂。

如有往生者已投胎，我們再做功德，他們會知道麼？其實請法師為往生者誦經，是因為俗世之人不熟悉經文，因此需要法師帶領誦經，希望孝子透過這場法事了解經文，將這個修行和功德迴向給往生者。那麼這些功德真的能迴向給往生者麼？是可以的。作個比喻，假若不幸運地，往生者投胎成了野狗，在山上流連，三餐不繼，雖然果報是到了畜生道，但若他的後人做了功德，他也會接收到福報，可能會遇上愛護動物的人士或組織領養，給其三餐溫飽。

因此，為往生者作功德，亦能改善其所遭遇的果報。

「生」存正念

生死相繫，佛教關心「死」，也重視「生」，《佛般泥洹經》卷二：「吾世有佛，有妙經典。佛於世始般泥洹日，子曹皆有至孝於佛，慈心于經，至其壽終，皆當昇天。爾等無得以吾去故不奉經戒，慎無懈怠。」佛陀開示弟子，出家人要有四無量心。

對於在家人，《佛般泥洹經》卷二則提到：「告諸王曰：『命短憂長，當自愛身，無生不死，當正心行，慈愛孝順。』」生命必經死亡，在生時要心存正氣，孝順父母。生起妄念、邪念和惡念，要慚愧、念阿彌陀佛，不斷改善自己，這樣與人相處時，自然就會生起慈悲心，轉化業力，增長我們的福報。

如何以慈悲觀幫助臨終者

提供臨終關懷時必須緊記，臨終者往往最缺乏的便是安全感，如曾有一位長者請求法師幫他打一堂齋，或許他未必知道意義何在，但他不想獨自面對死亡的恐懼，其實他需要的就是安全感，因此在場的法師捉著他的手，安慰他不用怕，用心和他在一起，與他共同面對內心恐懼，這是臨終關懷者要做到的。

每天花十分鐘修習慈悲觀是非常重要的，

我們可以發三個願：

願我幸福一如拜佛時看到自己的樣子，心是安全的、幸福的

願我快樂一幫助別人時，自然會感到快樂，充滿幸福，心就不會恐懼

願我祥和一要有意志力，要堅持做好的事。內心意念正面，心中充滿正能量，在提供臨終關懷服務時自己心安，才可令臨終者安心。





命運是在你手

口述：傳燈法師
整理：蕭逸軒、鄧樂宜

一休禪師自幼聰明，他的老師有一隻非常寶貴的茶杯，是一件稀世珍寶。一天，他無意中將它打破了，內心感到非常害怕。此時，他聽到老師的腳步聲，便連忙把打破的茶杯藏在背後。當老師走到面前時，他忽然問道：「人為甚麼一定要死呢？」「這是自然之事。」老師答道：「世間的一切，有生就有死。」這時，一休拿出打破的茶杯接著說道：「你的茶杯死期到了！」這個故事除了表現了一休的機敏，同時亦點出了萬物皆有一死，這是必經之路。



無須認命，改寫命運

身外物倒沒有所謂，但非每個人能坦然面對生死。我們最終都是「死路一條」，怎樣死才是我們應該著重的地方，《佛說婆羅門避死經》：「非空非海中，非入山石間，無有地方所，脫之不受死。」自己的業不論好的、不好的，到頭來是要自己受，這就是果報。一盞燈的熄滅，可以有很多原因，如燈芯燃盡、大風熄火。有些人因陽壽已盡而自然死亡，有些人卻因遇上意外而撒手人寰，我們似乎都不能控制自己是怎樣死，但佛教卻認為不然。

佛教不說定命論。過去種下的因，在時機

成熟時便會結果。可是只要我們從這一刻開始，懺悔過咎，改善身、語、意三業，我們的命運當下就往好的一面轉向了。就如《了凡四訓》中的了凡那樣，改變自己的命運。袁了凡考科舉前由相士預測其未來功名，結果都應驗，因此認為命運不可改變，且命運中他將於 53 歲壽終，且無子嗣。但他其後遇見雲谷禪師，透過雲谷禪師教導《準提咒》與解說命數其實可以改變之後，積極為善助人，因此改變了自身的命運，不僅未於 53 歲壽終，且生下兒子，並於 69 歲那年寫下《了凡四訓》。

需避惡因

佛法中通常不談命運，但重因果，透過修行可以改變人的因緣果報；過去世的善惡業因，會因為今世的三業行為而帶來或善或惡的果報。種善因，得善果。然而，世間眾生大多只畏苦果，而不知避惡因，最終只會自食其果。

修五戒十善能免除三塗之苦，即刀兵、水火和地獄諸苦；修禪定能暫時免除內心煩惱之苦；若能開悟而得智慧，即可出離三界的生死之苦。如果自己沒有信心修好五戒十善及禪定智慧，也該多念阿彌陀佛，發願往生西方阿彌陀佛的極樂世界，同樣可以出離生死的桎梏。

在臨終者彌留之際，陪伴身邊的家人朋友可做以下事情，幫助病者往生善趣：

- 一 宜為設福，即以他的名義，幫他做善事
- 二 誦地藏經
- 三 念佛菩薩名號
- 四 捨可愛之物，意謂把臨終者心愛之物捐贈
- 五 懸幡蓋、燃油燈
- 六 供養經像
- 七 造佛菩薩形象
- 八 造塔寺，協助正法的弘揚
- 九 施常住，意即護持寺院和僧團



送別善友，從心再出發

撰文：常妙法師



面對只剩一呼一吸的生命，善友義工心中難免質疑，到底服務對象能否感受到？而在沒任何互動的情況下，又該如何進行服務？讓我們重回到初衷，培育柔韌的心靈，觀照病者以其生命給予我們的課堂。



一位善友義工電郵詢問：

當初參加生命善友義工時，本著可以在他人有生之年裡，陪伴他們、令他們在離開之前聽他們訴說自己的故事、紀錄他們往日的足跡，讓他們離開之前不至於感到生命將盡時刻的孤單與無奈，作為我對社會的一種回報。但當工作正式開始，每位義工都或多或少要面對困難的情況，我也不例外。（我和另一位義工夥伴（在一月）進行第一次探訪時，兩位高齡的安老院院友中，其中一位原來不單患上認知障礙症，她更每天 24 小時都必須透過「鼻胃管」進食，而且在過去我們探望她的四個

月裡，一直臥床、雙目半閉、神志不清，當我們向她自我介紹和說話時，也沒有半點反應……我們感到可惜的是：在整個探訪的過程中，這位院友婆婆全程就如一直睡著了的人；我們以手輕輕觸摸她的手、她的肩膀，她也沒能給我們任何反應！探訪了幾回後，我們開始懷疑：作為生命善友義工，對於婆婆的狀況，我們可以怎樣？我們是不是只能定期地、默默地陪伴在她床畔，直至她離去為止呢？那麼，我們的探訪算不算有意義呢？假如有，意義在哪裡呢？

善友義工何繼開

繼開義工，感謝分享！分享以下經驗之談，與您共勉！

一· 回歸初發心，重新再出發

「服務」有無意義，因人而異。當我們決心加入「生命善友列車」，發心奉獻自己，投入服務他人的當下，就是賦予「自己生命的意義」！不管所分配到的對象，有無認知障礙或長臥病榻的長者。服務過程中，若能將「回歸初發心」念茲在茲，不斷臆想「為甚麼我要選擇成為善友義工？」、「我最初在何時萌生動機？」，當下內心很多的問題、疑惑、挫折、障礙、壓力等，皆可迎刃而解，一一清空。因為「回歸初發心」是生命的動力，也是信念的堅持與意義所在。

二· 察言觀色，隨機應變

婆婆患上認知障礙，逐漸失去知覺，是由於身體機能衰退與老化。您輕微的皮膚觸碰及言語的溝通，婆婆雖無法以言語或行動回應，但並不代表婆婆無覺受。只要真誠陪伴，婆婆依然能感受到義工們對她的關愛。每次的探訪除了默默的陪伴之外，亦可坐在床榻邊，默念經文、持咒、念佛、慈心禪等，為婆婆祝禱，願婆婆得諸佛菩薩護佑，離諸病苦，身心平安。若婆婆有宗教信仰，則以其信仰為主。在《雜阿含》病相應群經中提到，佛陀探病時，不是給予弟子咒術仙藥的治療，而是教導弟子如何安住身心的修行法門。例如，晚年的孤獨長者，在疼痛有增無減的情況下，佛陀教導他以「四不壞淨」和「六念



法」來堅固對佛法的信心，消除面對死亡的恐懼。

探訪過程中，當我們對關懷對象不知所措或內心對自己的付出有所質疑，甚至沮喪失望時，建議先將自己起伏不定的心，專注於呼吸上，體驗呼吸的進出，讓不安的心回復平靜之後，再進行關懷。否則，帶著情緒的關懷，無形中也將牽動對方不安的情緒。所以，關懷前，先處理情緒，再處理事情，才能達到真心的關懷。

三· 以病為師，入佛知見

婆婆病苦的示現，實實在在的告訴我們，任何人只要有肉體的存在，也會經歷生老病死，連佛陀也不例外。如《無常經》

云：「生者皆歸死，容顏盡變衰；強力病所侵，無能免斯者。假使妙高山，劫盡皆壞散；大海深無底，亦復皆枯竭。大地及日月，時至皆歸盡。未曾有一事，不被無常吞……目觀生死隔，云何不愁嘆？是故勸諸人，諦聽真實法；共舍無常處，當行不死門；佛法如甘露，除熱得清涼，一心應善聽，能滅諸煩惱。」

由此可知，「人生是苦，生死無常」。善友們藉由「探病因緣」，看到人生苦空無常。從而激發內在菩提心，為病苦中的眾生，盡綿薄之力；與此同時，也讓善友們更認識生命的真相，認真地學習和實踐佛陀的教誨，為死亡做好準備，方可安然面對死亡。





給女兒的心底話

撰文：嚴穗華博士

身為人父，眼看女兒自殘身體，出現自殺的前兆，痛心萬分，但不論對於自心及女兒的自毀行為，皆手足無措，最後求助於慈山寺佛法心靈輔導中心。在接受中心的輔導後，這位父親撰寫以下一信給女兒。

親愛的小娟：

當我知道你在學校被同學取笑，自尊心受損，用剃刀剃自己的手腕和食「丸仔」（毒品）時，我是多麼的害怕和擔心，我不知道你為何會這樣做！難道這問題解決不了？你的行為也令我想了很多，在失望之餘也作了反省……

我曾和你說過，生命是很珍貴的東西，人生也許會有很多不如意、不開心的事情，但每次遇著這些逆境時，你都選擇傷害自己，那怎能不叫我擔心呢？

小娟，你知道嗎？天下父母心，當自己親生骨肉要用自殺或傷害自己的途徑去處理問題，有誰不會傷心欲絕？你有甚麼委屈要用這種方法？

這幾天，我睡在床上，輾轉反側，夜靜無人時，我想起了你。自小你被我們寵壞，家中你排行最幼，

大哥和家姐也很疼你，在溫室長大的你，遇到不如意的事，大家也會遷就你，順從你。這慢慢的可能造成了你頗自我的性格，加上近年來我和媽媽忙於工作，沒有留點時間和你傾談，只期望你努力讀書，做好自己本份。金錢上滿足了你的需要，但卻沒有留意你的內心需要，沒有關注你情緒上的喜怒哀樂，這可能形成你有甚麼不快的事也不會向我們透露，想起來，內心也感到內疚和慚愧。

我在想，你這次的行為是否我們的過失呢？學校也很關心你的情況，加上近來學童自殺個案日趨增加，我們真的很害怕，終日擔心你的情況，自從那件事後，你始終沒有和我們傾談你為何這樣做，難道過去對你的疏忽，形成今天我們沒有好

的家庭關係？小娟，真的盼望你能體諒父母，無論怎樣，家人對你的關心是沒有減退的。

你告訴我，你用剃刀剃手腕和食「丸仔」，只是想發洩內心憤怒的情緒，想令自己忘記不快的事情。其實，這也反映了你心靈的空虛，對身體及生命不予珍惜，不懂得使用正確方法去解決問題。但再細想，小娟，這也難怪，畢竟，在你人生的歷程中，未有經歷過甚麼大起大跌，甚或人間的悲歡離合。這次小小的挫折，對你來說或許真是一大恥辱，接受不了，可是，你有没有想過，傷害自己有價值嗎？承受挫折的能力是可以培養的，假如這次你因自殘而傷得太重，家人怎辦？別人會為你而傷心嗎？

這件事之後，我也和輔導員傾談過，當中學到不少為人父母之道，我學懂怎樣處理你在成長中遇到的挫折，當你遇到突然發生的事，我們會保持冷靜去表達對你的關心，開解和疏導你

的情緒，並且接納你在成長過程中趨向爭取獨立自主，渴望在朋輩中獲得認同的心理，避免傷害你的自尊。而我和媽媽也會盡量利用時間去關心和了解你，聆聽你的內心世界，分享感受，共同尋求正確的解決方法。

小娟，人生的遭遇有起有跌，生命確實可貴，我希望藉著這封信能使你明白、了解我和家人，珍惜你的生命，不要令關心你的人失望，更不要令我們為你而擔心。畢竟，我們是疼愛你的人。

祝
身心健康！

爸爸



▼ 輔導員如是觀：

從佛教的角度來看，父母和兒女因為緣份走到一起，並沒有必然的從屬關係，任何一方，都沒有權力來主宰另一方，父母不能要求子女絕對服從，子女也不能要求父母滿足自己的一切要求，雙方都是具有獨立人格的個體，雖然有親情和血緣，但也應該彼此尊重，而不是以這種親情和血緣作為操控對方的籌碼。

在尊重的同時，佛教也提倡惜緣。佛教認為，在父母和兒女之間，必然有著特別深厚的緣份。有道是：「兒女是債，有討債，有還債，無債不來。」不論來的是甚麼，終歸是有它的緣由，有它千絲萬縷的宿世糾葛，所以要安然接受。如果是順緣，固然要心存感恩。如果是逆緣，同樣要心存感恩，因為當下就是化解往昔惡業的機會。把握這個機會，才能轉逆緣為順緣，而不是讓這種不良關係帶入未來生命，生生世世地互相纏繞下去。





所以說，佛教在看待父母和子女的關係時，是以彼此尊重為前提，以珍惜緣份為原則，以心存感恩為重點。

而且，佛教認為生命的價值，並非由他人來評估和判斷，而是由自己創造，完成其一生必須要完成的責任，並且運用有限的生命，活得有意義。畢竟，每個人生活在世上，都扮演著不同的角色，都要盡自己的能力，貢獻身邊有需要的人。每個人都知道從出生那一天起，就會面對死亡的來臨，只要是活著的一天，我們就要珍惜生命，盡自己的責任，努力活在當下。

佛法說：人身難得。身體是用來還報和還願的。還報是要報答那些於我們有恩的人；還願則是要完成我們來到這世上希望達成的心願。所以我們應該要好好珍惜、感激我們這個身體；我們並沒有自殺的權力。畢竟，人有無限的可能，生命的意義就是要活下去。

專業分享：子女有自殺跡象該如何面對？

不少青少年自殺前往往往有跡可尋，父母如在日常生活中多與子女溝通，了解他們的感受和想法，提高警覺，便有助防止悲劇發生。以下是自殺的徵兆：

識別警號

1. 對日常感興趣的事失去興趣，例如：平時喜歡和朋友相聚，忽然變得離群；情緒變化大，甚至封閉自己，獨自哭泣。
2. 以不同形式發洩，例如：在網上發表自己生活得很辛苦、無意義，甚至出現自殘（例如：割手）等行為。
3. 將自己重要的物品轉送他人，或交託其他人代為處理一些事情。
4. 情緒及行為上表現到自己無用、無希望，不值得人幫助等。

子女有自殺跡象，家長如何做？

一．保持冷靜，切勿指摘

當父母知道子女有輕生念頭時，必須先控制情緒，冷靜地問子女近期是否遇到困難及困擾，並藉此提供協助。因為不少有意自尋短見的年輕人思想偏向負面，容易跌入困局，以為沒有出路，才会有輕生想法。父母應嘗試接納及理解子女為何如此傷痛，耐心聆聽、理解他們的困境，這樣才能施以援手。

二．細心聆聽和陪伴

父母可讓他們感到被明白，對一個面對痛苦的人來說，別人的認同有助他舒緩痛楚，所以聆聽時要表現出理解他們的難



處，讓他們真正感到被認同及關心，也讓他訴苦，不需加以教導或評論，有助日後繼續溝通。另外，若發現子女有自殺念頭，父母應小心處理家中可以用來自殺的物品，例如窗戶、利器、藥物等等，同時盡量避免讓情緒不穩定的子女獨處。

三．尋求專業協助

若發覺子女受情緒困擾嚴重，甚至有意圖傷害自己，應盡快向社工或處理自殺危機的機構求助。

四．平日多溝通、進行生死教育

對子女生死教育不容忽視，父母不應避忌談及生死，應藉著生活大小事，向子女傳遞正面價值觀。例如可以就社會上的新聞，與子女正面討論生死問題，解開他們對生死的疑惑，尤其是面對壓力、親人離去的經歷分享，能使子女瞭解到每個

人也有脆弱的一面，同時也有克服困難的能力，面對死亡既有畏懼，亦需要認真反思，透過這些分享一點一滴感染他們慎思生死問題。

最重要的是父母要在日常生活中向子女發出關愛的訊息，陪伴他們經歷人生中喜和憂，教導他們如何面對生死，為子女在壓力和困局中送出一絲溫暖。身為父母，對子女最大的保護就是父母的體諒和無條件的愛！





使生命的終點成為無憾的善終

「娑羅生命善友計劃」是我加入慈山寺以來，首個策劃及推動的生命教育項目。生命教育的起源可追溯至公元前，希臘哲學家對宇宙、生命和人的關注，最初以傳授與死亡相關的知識，為喪親家庭舉行喪葬儀式為目的，也提供臨終病人的照顧和悲傷輔導，後來以關懷生命作出發點，協助個人尋求存在的意義，正確面對死亡，使生命的終點成為無憾的善終^{[1][2]}。

▼ 有「慈」無恐

生命教育的推廣在台灣和澳門較有系統，但在香港的課程框架並不完整，只屬「德育、公民與國民教育」的其中一個部分，全賴各大小團體機構，為相關的群體提供合適的生命教育。本寺於 2017 年 4 月正式成立生命教育專責小組，探討如何在寺院推行生命教育。因為在發展成熟的地區，生命教育是去宗教化的，可是生命的終結——死亡，往往只能在信仰裡探索答案。一輪的思索及討論後，慈山寺為其生命教育定下以下目標：

1. 以佛教生死觀作基礎，助引參學人士認識和反思生命的意義。
2. 為社會上有需要人士提供善終關懷，讓他們安心預備生命的終結。
3. 為其照顧者提供哀傷管理，使他們安心釋懷。

撰文：徐振輝

有了目標，隨之而來的問題就是如何執行。例如：透過甚麼方式去讓大眾認識佛教的生死觀？如何回應社會上的需要？如何分配資源？傳統佛教的名相既多又複雜，從未接觸過的朋友對此感到困惑並不詫異，故要讓大眾認識佛教生死觀，就必須以大眾的語言去傳達。團隊經過多次商討，創立了有「慈」無恐生命教育初探課程，目的是以淺白的語言，讓大眾認識佛教的生命觀。邀請不同法師和專業人士，為大眾開示，傳達對生死的不同觀點，以多元及客觀的角度去探索這個嚴肅的議題。

銘感五內的生命課堂

身在醫院的病友，或有院牧或侍者等神職人員，關懷心靈需要，但居住在安老院舍的長者，則多只能與孤獨為伴。機緣下，接觸了東華三院的「安辭服務」，並發現大家於關顧臨終病患福祉的理念不謀而成，故造就合作為他們提供陪伴與關懷的服務，好好準備離開人世這個課題。然而，如何滿足眾多居於院舍的長者需求，的確是一項大挑戰。慶幸香港有許多菩薩，願意抽出時間與愛去關懷別人，因緣和合下，我們開始了義工培訓的工作，並與義工迎難而上，也借此機會，確立計劃的三個服務面向：公眾教育、義工培訓及社會服務。

計劃的推展雖然充滿挑戰，但確實讓不同的群體尋獲心安之法。有因親友離世而參與課堂的學員，在面對死亡的無助時，佛

陀的教導讓他們放下執著，領悟如何把握好與臨終親人相處的機會，珍惜當下。而他們的回饋表示感恩慈山寺的生死課程，讓自己知道在親友臨終階段，可以做些甚麼，不至愁困與彷徨無助。

於臨終患者，義工的聆聽，讓他們道出最後的心願，陪伴過程中亦為他們回顧生命，重新檢視一生的努力與付出，沉澱生命意義和價值。義工們的成長更是明顯，他們深深感恩臨終患者以自己的生命，讓他們上了人生寶貴的一課。死亡絕不是完結，也不是只得痛苦，臨終的心安、親友的釋懷、義工的成長，以生命成就生命，這一切的善緣與教導，也讓慈山全人銘感五內，所有的淚水與汗水也滋潤著我們的心靈。

參考資料

[1] 徐嵐、宋宸儀 (2013)。〈追問生命的意義〉。《教育發展研究》。2016 年 6 月 15 日，取自 [http://dspace.xmu.edu.cn/bitstream/handle/2288/110099/%E8%BF%BD%E9%97%AE%E7%94%9F%E5%91%BD%E7%9A%84%E6%84%8F%E4%B9%89%E2%80%94%E2%80%94%E5%8F%B0%E6%B9%BE%E7%94%9F%E5%91%BD%E6%95%99%E8%82%B2%E5%8F%](http://dspace.xmu.edu.cn/bitstream/handle/2288/110099/%E8%BF%BD%E9%97%AE%E7%94%9F%E5%91%BD%E7%9A%84%E6%84%8F%E4%B9%89%E2%80%94%E2%80%94%E5%8F%B0%E6%B9%BE%E7%94%9F%E5%91%BD%E6%95%99%E8%82%B2%E5%8F%91%E5%B1%95%E4%B9%8B%E7%BB%8F%E9%AA%8C%E4%B8%8E%E5%90%AF%E7%A4%BA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[91%E5%B1%95%E4%B9%8B%E7%BB%8F%E9%AA%8C%E4%B8%8E%E5%90%AF%E7%A4%BA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.xmu.edu.cn/bitstream/handle/2288/110099/%E8%BF%BD%E9%97%AE%E7%94%9F%E5%91%BD%E7%9A%84%E6%84%8F%E4%B9%89%E2%80%94%E2%80%94%E5%8F%B0%E6%B9%BE%E7%94%9F%E5%91%BD%E6%95%99%E8%82%B2%E5%8F%91%E5%B1%95%E4%B9%8B%E7%BB%8F%E9%AA%8C%E4%B8%8E%E5%90%AF%E7%A4%BA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)。

[2] 黎建球 (2001)。〈生命教育的哲學基礎〉。《教育資料集刊》第二十六輯，1 - 26。2016 年 6 月 1 日，取自 http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/8/pta_8685_4972687_85382.pdf。



水壓再大，也有減壓的方法

近年學生自殺事件引起各界關注，當中低齡自殺個案增加尤其值得關注，自殺死者年齡低至僅有 10 歲，令人痛心，反映青少年不懂面對壓力。衍偉法師一向關心青少年，訪問期間，他分享了青蔥歲月的壓力煩惱，及助他跨越難關的減壓方程式。

口述：衍偉法師
整理：李彩嫻



▼ 悲傷和失意的眼淚停不了

當電子顯示板顯示自己的得分，Michael 極度失望，沒有預期的喝彩聲、掌聲，踏出泳池的一刻，他感到無地自容。回到更衣室，情緒更滑進谷底，他不禁流淚。Michael 就是 16 歲的衍偉法師，還未接觸佛法，游泳、參賽是他生活的重心。

衍偉法師自小熱愛游泳，自 11 歲開始成為業餘運動員後，日程日復日：上午到泳池操練、回校上課；下午下課後，再回泳池操練。由於表現突出，他獲選拔參加香港錦標賽一百米自由式，為了應付這個比賽，他花了整整一年時間預備，本來以為勝券在握，豈料比賽當日表現未如理想，

三甲不入，滿心沮喪。

「年少時『追唔到女仔』，也不曾流過淚，但這次落敗，我的眼淚停不了！」偉師流下了他的第一滴淚，更一度懷疑自己不適合當游泳選手，但他並沒有沉溺在悲傷和失意裡，擦乾眼淚後，每天又依時操練、依時回校上課，不久後他又重拾水中暢泳的快樂，而且再得到參賽的機會，那是香港游泳總會的分齡賽。這一次比賽，偉師再沒有期望得到獎牌，只是聚精會神，全情投入，最後結果反而得勝，令他喜出望外。





走出陰霾，回到當下

「我終於明白，前一次比賽落敗，正因為我太在意獎牌、太在意別人的目光，結果肌肉都繃緊了，以致不能發揮應有的水準。而這一次，我不計較成敗，只是盡力，反而能夠放鬆。」總結這次經驗，偉師面對壓力的方程式是：一、忘記過去的掌聲；二、努力當下；三、隨順因緣。

青少年自殺的原因，主要來自學業的壓力、家庭的壓力、感情問題，以及情緒病，由於他們不懂如何面對困難，往往容易鑽牛角尖，以致看不到其他出路，但其

實只要他們嘗試把煩惱暫時放下，冷靜一下，便會看見其他可能性。「一念動，一念生。一念懈怠，一念積極，會帶出不同的結果，所以要學習覺察自己的起心動念，才不會困於情緒。」「哪一種人不會遇到壓力？人生哪一個階段沒有壓力？但其實只要願意接受苦楚，受苦的時間反而能夠縮短。」走出陰霾，回到當下，做好眼前要做的事情，才能一步步把負面的力量轉化為正面的力量，才能開拓更廣闊的空間，而努力付出後，就要隨順因緣，不要強求有成果。

感恩心與洞察力

除了這個方程式，偉師還給了青少年兩個減壓錦囊。錦囊之一是多做運動，磨煉意志、加強耐力，這是解決各種難關時不可或缺的元素。偉師的運動員生涯，教他培養出面對逆境的耐力，他也想不到，這種已注入骨髓的耐力成了他披上袈裟後修苦行的助力，不管條件多苦，皆不以為苦。

錦囊之二是「福慧雙修」，那絕不是空洞的口號。修「福」就是對人對己要常存感恩心，常抱欣賞的目光，容易被壓力推倒，往往因為不懂惜福。「要問自己，是否所有人出生後都是五官俱備、

四肢健全？看見別人的苦，才會發現自己何等幸福，不再自怨自艾！」修「慧」就是要學習思考，看通事理，明白因果。例如眼前有很多美味的巧克力，需要明白的是如吃光了，會引致蛀牙、肥胖。看通了，才能作出恰當的取捨。具備了福德與智慧，即使考驗來臨，也可以無畏無懼。

要化解青少年壓力，除了青少年要學習外，偉師寄語家長也要改變，不要盲目相信「贏在起跑線」，不要只教孩子努力，還要提醒他們放鬆，常常聆聽他們的心聲。

根據死因裁判法庭提供的數據，2016 年間發生的 24 歲或以下青少年自殺個案共有 69 宗，而香港大學防止自殺研究中心估算，2016 年的青少年自殺率亦比 2015 有所上升（見圖表一）

	2015年	2016年
15 至 24 歲	約8.4人	約8.9人
15 歲以下	約0.2人	約0.5人

（資料來源：香港大學防止自殺研究中心）

無迷無亂度枯榮。



諸行無常，是生滅法。

生滅滅已，寂滅為樂。猶花似月，枯榮圓缺。

照見生死是苦，般若無迷無亂，花自飄香月自明。

我身本不有，憎愛何由生。無常即恆常，解脫到彼岸。





從輕生到重生

撰文：黃蔚澄博士

年輕人輕生近年成香港社會問題焦點，但是在另一暫光未可及的暗角，不少成年人，特別是長者，也受著種種困擾，最後默然選擇結束生命。事實上，在香港，長者自殺率是在各年齡層中，位列首位。或許，這個城市，輕生不是某一族群的問題，而是籠罩整個都市的濃稠陰霾。

▼ 為甚麼人會自殺？

導致自殺的風險因素有數個，而這些因素與社會、社區、人際關係和個人特徵相關。

(一) 與社會相關的風險因素包括以下四項：

第一，有自殺傾向的人可能難以接觸或得到他們需要的醫療或社會服務；第二，社會歧視或恐懼有需要尋求協助或有自殺傾向的人士，減低他們求助的意欲；第三，傳媒對自殺的不當報道，若果報道提供過多詳情，或以情緒化的方式渲染事件，而又不給予尋求協助的建議，便可能增加其他人模仿自殺的風險；第四，有自殺傾向的人士容易接觸自殺工具，如藥物、炭、高樓大廈。在香港，大部分人口身住高樓大廈，跳樓自殺並不難，故在港，從高處跳下是最常見的自殺手法。

(二) 與社區相關的風險因素包括：戰爭與災難、歧視、心理創傷或虐待等。

(三) 與人際關係相關的風險因素包括：孤獨感、缺乏社交支持、與他人衝突，或者失去一段關係。例如在亞洲，家庭衝突是女性自殺的一大風險因素。

(四) 在個人層面，風險因素包括：精神病、自殺未遂的經驗、有害使用酒精、長期痛症、家人曾經自殺、無望感、失業、財務問題等等。





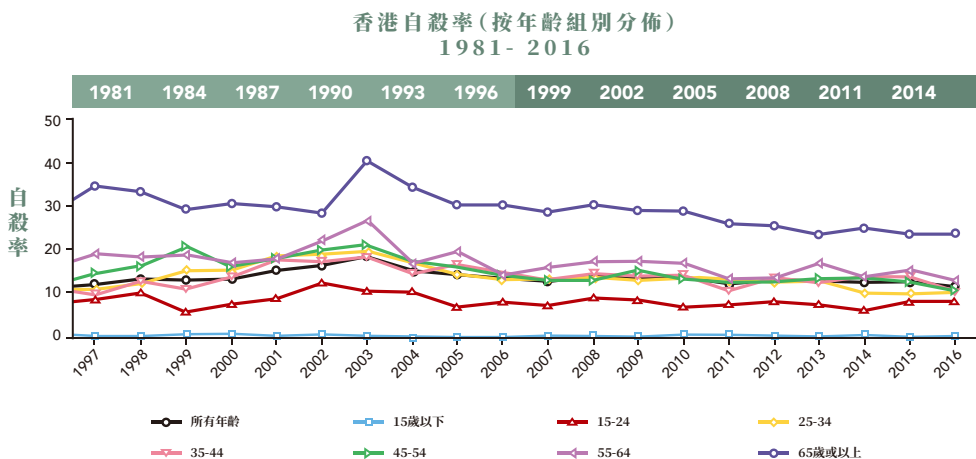
不同年齡的風險因素

在亞洲，很多男性的自殺風險因素和生活壓力及貧窮問題有關，例如：工作相關因素、失業和賭博。相對西方，亞洲有更多人因為財務問題自殺。而香港，不同的風險因素在特定的年齡層裡特別常見，在 15 至 24 歲此年齡層裡，風險因素通常與家庭、朋友和學業相關。

對於 25 至 65 歲的成年人，常見的風險因素有財務問題，如欠債、失業，還有一些自殺是由感情和關係問題所引起。至於 65 歲以上的人，自殺原因通常與健康問題和抑鬱相關，例如健康衰退及心理疾病。

自 1987 至 1996 年，香港的自殺率大約徘徊於每年約每 10 萬人中有 10 至 12 人自殺，97 後，自殺率不斷飆升，2003 年便有 1264 人自殺身亡（即每 10 萬人就有 18.6 人自殺）。在 2004 年始，自殺率有下降的趨勢，自殺率回落到約 14 人，與世界的水平差不多。近年香港的自殺人數約 800 至 900 人。

這張圖表展示了香港不同年齡層的自殺率。我們可以看到，老年人的自殺率比其他年齡層高很多。



自殺是可以預防的

早在五十多年前，在香港就有服務專為有自殺傾向人士而設。在 1960 年 7 月，「防止自殺會」成立，為首個亞洲由義工提供服務的組織，目標為向有自殺傾向人士提供情緒輔導。現時，致力防止自殺的機構有香港撒瑪利亞防止自殺會、撒瑪利亞會和生命熱線等。

近年，從公共健康出發的防止自殺工作受廣泛關注，為此，聯合國於 1996 年便頒布指引，協助及鼓勵各國以公共健康為本，發展本土的防止自殺策略。以公共健康出發的防止自殺策略，主要是在一個群體中以各種措施針對不同形式及程度的自殺行為，防止自殺的策略可以分以下五大步驟：

- (一) 透過一個全面的監視及監測系統，收集有關企圖自殺及自殺率的資料

- (二) 透過科學實證研究確定自殺的風險及保護因素
- (三) 設計和測試有效的防止自殺介入模式，確保其道德及可行性
- (四) 執行介入方式
- (五) 評估介入方式的成效

在香港，雖然一些防止自殺的服務已推行了差不多五十年，但至今尚未發展出一套有系統和完備的防止自殺策略。

本文雖然不能逐一檢視全球不同的防止自殺活動，但有一點是一致公認的：若有自殺傾向的人能及早獲得專業人士或親友的支持，可大增防止自殺的機會。儘管自殺涉及了複雜的多方面因素，在預防自殺方面，的確需要像醫務人員、精神衛生工作者這樣的專業人士，他們在危險評估、急

診服務、治療等方面起著至關重要的作用，但僅靠專業人士的努力來預防自殺是遠遠不夠的，要想有效地預防自殺，需要我們每一個人的共同參與。況且，家庭和朋友往往是那些試圖用自殺方式來解決問題的人的「守門員（Gatekeeper）」，他們在防止自殺工作上扮演著第一道防線的重要角色，所以，只要多一些關懷身邊的人和多一點同情心，認真看待他們，聆聽他們的聲音，以不批評和客觀的態度，全心全意去協助對方講出心聲和感受，獻出同情心及無條件的友誼的話，大部分有自殺傾向的人，都可以在得到幫助後渡過難關，

你也可以在防止自殺工作上幫上一把。

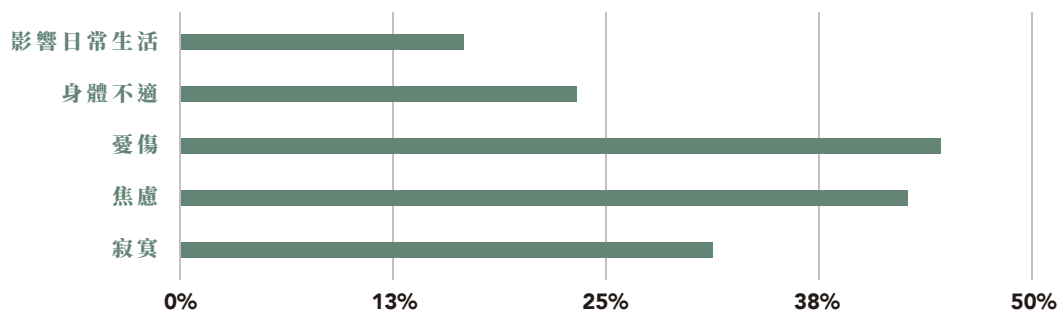
每一個人都有能力辨認出自殺行為的徵兆。如果你發現身邊某個家人或朋友經常顯得孤寂，具抑鬱特徵，以及說負面的話，例如「我的人生毫無意義」、「我想明天起永不蘇醒」或「如果你明天起再也看不見我，記著……」，請將這人轉介給專業人士包括醫生、心理學家、社會工作者、輔導員等等，以及：（一）表示支持、（二）用心聆聽、（三）鼓勵他們尋求協助，或陪同他們尋求協助；（四）最重要的是，請不要輕視他們尋死的訊號。

關懷自殺者親友

每年 11 月 23 日為「國際自殺者親友關懷日」。關懷日源於 1999 年，發起人為美國參議員哈里里德（Sen. Harry Reid），其父親是自殺身亡的。當年美國參議院通過把每年感恩節前的週六訂此為關懷日，並舉辦活動追悼自殺者，亦為自殺者親友提供互相支持的機會，並提高大眾對關懷自殺者親友的關注。其中，American Foundation of Suicide Prevention 透過官方網頁^[1]提供資源，協助世界各國舉辦研討會及關懷日，宣揚關懷信息。在本港，數間防止自殺機

構亦有響應。2007 年，筆者訪問自殺者家屬對親友因自殺離世而衍生的想法、情緒、及社交行為，結果顯示^[2]約四成表示不希望他人知道死者因自殺而離世，而情感上，受訪者普遍表示會感到寂寞（31.3%）、焦慮（42.7%）、憂傷（44.7%）。社交層面上，近四成的受訪者認同得到別人聆聽有助舒緩情緒，近八成則表示期間會與家人或朋友聯繫。另外，有少部分受訪者表示會感到身體不適如頭痛及背痛（23.3%），甚至影響日常生活（16.7%）。

自殺者家屬因親友自殺離世所受的影響



✦ 摒棄被動，伸出援手

誠然，提供輔導服務有助家屬渡過哀傷，但本港甚或其他國家所沿用以接觸自殺者家屬的方法一般都較被動，筆者與港大防止自殺研究中心和衛生署法醫科各同事於 07 至 08 年間進行一項地區性的實驗，嘗試分別以研究員、法醫、及宣傳單張作媒介，於本地三所公眾殮房接觸自殺者家屬並估算成效（見表一）。其中，傳統的做法（即放置宣傳單張讓家屬自由取閱）所顯示的成效最低，只有 1% 的家屬主動聯絡我們參與輔

導及研究，遠比以研究員（19.5%）或法醫（10.4%）在殮房接觸家屬所得的回應率為低。結果令人深思，當社會對自殺者家屬始見關注的同時，在配套上應否摒棄常規化的被動，以較積極的策略向家屬提供適時適切的幫助？就此我們建議派駐社工或輔導員在醫院、公眾殮房等地方主動協助家屬，提供專業資訊及轉介，並建議曾經面對相同難關的同路人作義工，分享經驗及體會，扶助家屬渡過哀傷。

各種接洽自殺者家屬方法之成效比較 *（初步研究結果）

	方法一	方法二	方法三
媒介	由研究員主動接洽	由法醫主動接洽	宣傳單張自由取閱
特性	實驗性質，較主動	實驗性質，較主動	傳統方法，普遍，但較被動
自殺個案	403宗	492宗	275宗
應邀者人數(A)	1278	1015	1032
參與研究人數(B)	250	140	10
回應率(B÷A)	19.5%	10.4%	1%

* 實驗分別於域多利亞公眾殮房、葵涌公眾殮房及富山公眾殮房進行

✦ 重視輔導專業人士

筆者曾撰文^[3]建議從準醫護人員的課程入手，增加生死教育元素讓醫護學員作職前心理準備。承此，我們盼望大眾除了關注自殺者家屬，同時應把焦點擴至被遺忘的專業人士，例如社工、心理學家、醫護人員、警務人員、消防員和救護人員。他們與自殺者的聯繫不但不遜於家屬，而且在案件中往往站在前線提供支援。面對受助者最終選擇以自殺了結生命，經歷沉重卻是在工作生涯中難以避免的。因此，我們有需要加強對這一類專業人員面對受助者自殺離世的經歷，從而協助他們日後面對同類事件時的自我調適。

此外，客觀事件在各人的主觀詮釋上皆有異同。以往的研究重點著眼於了解家屬面對創傷後的負面情緒，然而，了解面對創傷經歷時的自癒機制亦同樣重要，除了以往我們所注視的創傷經歷及負面反應外，我們更應著眼隨之而來的成長機會。創傷後成長（Post Traumatic Growth）一詞^[4]，意旨透過正面了解創傷事件，從而接受、認識、以及由創傷經歷轉變為啟發和智慧，更加欣賞與親友的關係。我們鼓勵更多研究針對以上的兩大方向，讓有需要的朋友得到正面的學習楷模。

一個都不能少

雖然自殺是一沉重話題，但我們並不能因此逃避。之前的 BBC 公佈的一項調查結果，在 65 個地方中，香港人的快樂指數，遠不及尼日利亞及很多拉丁美洲和非洲落後國家。愈是教育程度低的人，快樂感明顯遠高於教育程度高的人，窮人反而比富人更容易快樂，農村人比城市人更容易快樂。研究自殺和心理學多年，我學懂了一件事，要在這異常複雜的社會內尋找快樂，我們一定要學做「阿 Q」，凡事皆嘗試用比較正面

的方向去想，有人批評這是自己欺騙自己的方法，不過，給自己多一種看法，又有甚麼問題呢？學會珍惜生命的所有，酸甜苦辣都可以是一種體驗。我給自己的格言：人家乘馬我乘驢，仔細思量不如人，回頭卻見推車漢，比上不足下有餘。

參考文獻

[1] American Foundation for Suicide Prevention - History of International Survivors of Suicide Day <http://www.afsp.org/coping-with-suicide/international-survivors-of-suicide-day/history-of-international-survivors-of-suicide-day>.

[2] Wong, W. C., Shan, S. C., & Beh, S. L. (2007). What can we do to help and understand survivors of suicide in Hong Kong?. Crisis.28

(4). 183-189.

[3] 黃蔚澄 郭春芳 Saman Yousuf (2012 年 08 月 06 日)。防止自殺從醫護的教育做起。明報，A26 觀點版。

[4] Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Cann, A., Hanks, E. A. (2010). Positive outcome following bereavement: paths to posttraumatic growth. Psychologica Belgica. 50-1&2, 125-143.



平安一二寶 心安·理得

口述：梁萃明律師、謝建泉醫生
整理：蕭逸軒、鄧樂宜

要理解「平安一二寶」，首先要知甚麼是「平安三寶」。三寶所指其實是三種針對資產管理、醫療決定及遺產分配的法律文件，包括：第一寶是「持久授權書」；第二寶就是俗稱「平安紙」的遺囑；第三寶則是「預設醫療指示」，但由於香港還沒就「預設醫療指示」明文立法，所以先著重解釋平安一二寶。

人生四階段

第一個階段為 0 至 18 歲，這個階段在法律上被認定為沒有精神行為能力，即他們不能就自己的財務狀況訂立任何法律合同，只可作一些日常簡單的交易，如到超市買東西；而買賣樓宇、買保險等複雜的交易都需由其父母或監護人代為行使。

第二個階段則是 18 歲以上，這階段代表我們有完整的精神行為能力，可為自己簽署任何合法的合同，而其他人包括其父母、配偶或子女都不可代其簽署任何合

同或進行任何交易。而第四個階段則是百年歸老的時候，這也是「平安紙」發揮作用的階段。

第三個階段則為已滿十八歲而未往生，但已沒有精神行為能力的階段，如認知障礙症的患者，這是持久授權書發揮作用的階段。若不幸患上認知障礙症，停留在第三階段的時間可達十年之久，「持久授權書」因此可令自己及身邊的人在處理財務上，減少不必要的紛爭。





▼ 評估「精神行為能力」

由此可見，「精神行為能力」在簽訂「持久授權書」或「平安紙」時，是一項極為重要的條件，怎樣判斷精神行為能力呢？醫生一般會問以下四條問題：

- 一、現在星期幾？
- 二、你在哪裡？
- 三、最近的中國節日是甚麼？
- 四、現在你身邊的是誰？

看似簡單的四條問題，其實是在測試大家對環境的認知，只要其中一條答不上來，就代表可能出現問題。醫生進行精神行為能力評估時，會用蒙特利爾認知評估香港版來評估，以 30 分為滿分，22 分合格，低於 22 分者須由專科醫生再作評估。

很多人以為這「三寶」是要等到年紀老大或是不幸患上危疾時才去做，以為離第三階段依然很遠，但從不少個案中可見，四、五十歲的壯年也會突然因意外或疾病而失去做「平安三寶」所須的精神行為的能力，不單在遺產分配上易起紛爭，連挪用積蓄治病也成問題。



▼ 甚麼是「持久授權書」？

以下先說一下「持久授權書」。一般的授權書，我們在日常生活也會遇到，如擁有物業並已放租的父母要出外旅遊，而需委託子女代為收取租金，則會簽一份授權書，使子女在法律上有權利幫其處理租務。授權書是信託的一種，但一般的授權書在簽立人喪失了精神行為能力後，有關授權書便會即時失效。

因此，我們需要「持久授權書」，其好處是當一個人在有精神行為能力時簽訂了持久授權書，此持久授權書在簽立人喪失精神行為能力時，仍能生效，換句話說，即簽立人可自行決定將來代為處理財務狀況的人。另外，持久授權書也令簽立人及時和有彈性地管理財政事務，並省卻費時及相對昂貴的法律程序。相反，若病者沒有簽署持久授權書，當他已喪失精神行為能力時，代他處理財務的人，需充當申請人到高等法院，根據「精神健康條例的第二部份」提出申請，要求法庭代病者委派一委員會，負責接管和處理病者的財政事務。

大家可以想像，這對病者是非常沒有保障的，若法庭委派的管理人處理不好，病者

的資產可能會被不適當或並非按照病者意願地使用。另外，高等法院和政府法定律師在審核和授權予申請人時，會以非常嚴格的眼光審視每一項的申請是否有需要，委員會的申請人也需說服高等法院和法定律師，證明自己是誠實和合適的人，過程步驟繁複。當希望盡快處理或動用病者的資產，以支付病者的醫藥費或日常開支，這些審核和質疑就會浪費不少時間，引致沉重的壓力。倘若病者事先簽署了「持久授權書」，需要用到時，被授權人只需到高等法院登記，處理需時約一至兩個星期，就可根據病者授權書上的指示，處理他的財務。

立「持久授權書」需要執業醫生及律師在場，手續費數千元，這筆金額龐大與否見仁見智，但如果擁有物業、數十萬財產的話，建議愈早處理愈好。癌症、末期肝病等慢性疾病，雖然到最後會令人失去認知能力，但過程漫長，一般患者都有足夠時間準備「三寶」；相反中風、心臟病等突發性的疾病，即使是四、五十歲的健康人士也可能毫無先兆地病發，時間完全無法預知，這也是大家要盡早安排「三寶」的原因。

✦ 訂立「平安紙」的需要

而第二份文件，則是「平安紙」（遺囑），並不是每人都要做「平安紙」，因為當財產分配，在自己的意願和「無遺囑法例」下的分配是相同的，那便不需要立遺囑，反之則需立遺囑，清楚表達自己的意願。

資產可簡單分為兩個種類，第一是不動產，如房地產和土地等；第二部份則是可動產，如現金、股票等。不動產是按照該不動產的座落地的法律處理，比如有一位香港人在加拿大擁有不動產，在該擁有人死後，這不動產將按照加拿大的法律處理。另一方面，可動產則根據死者的定居地的法例處理。由此可見，當決定是否要立「平安紙」時，則需考慮到以上的問題。

另一個需要知道的，就是根據「無遺囑法例」下，遺產會被怎樣分配。當死者沒有父母、兄弟姊妹和子女，只有配偶在生，那他的遺產會由配偶全權擁有；而當死者只有子女在世時，他的遺產會由子女全權擁有；當死者同時有配偶和子女在世，他的遺產將先分配予配偶首五十萬，餘下的一半同樣分給配偶，另一半則平均分配予各子女。當死者沒有子孫尚存，但遺下配偶以及父母或兄弟姊妹，配偶會被分配予首一百萬以及餘下的一半，另一半則平均分配予死者的父母或兄弟姊妹。另外，非婚生子女亦擁有繼承權，其繼承權跟婚生子女一樣。而被合法領養的子女亦與親生子女擁有一樣的繼承權。

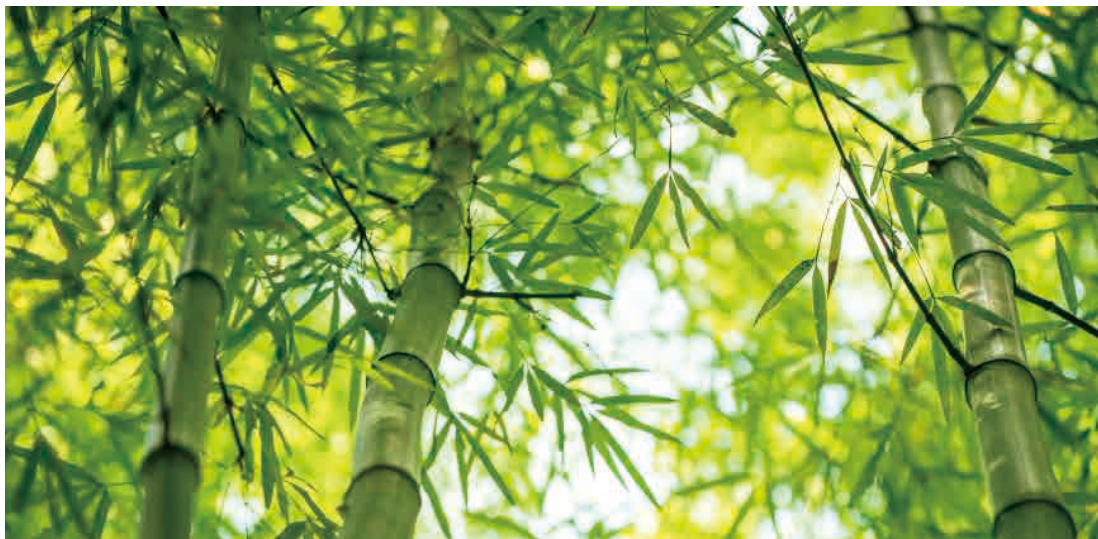
✦ 「無遺囑法例」下的分配

訂立遺囑時，亦應考慮以下的問題。第一，若遺產指定的受益人先他過身，而遺囑並沒有說明這個情況的處理方法，該遺產將按照「無遺囑法例」分配。第二，應否指定受益人，還是一個類別的受益人？若指定某受益人，那同類別的其他人則沒權接收遺產。第三，如遺產裡包括房產，而該房產有按揭或其他債務，那指定受益人將同時繼承該房產及其債務。第四，有些夫婦會希望做或使用同一張平安紙，但平安紙其實是不可共用或聯署的，必須分開做。

那聯名物業是否遺產的其中一部份呢？這則要看情況，如該物業屬於以「長命契」（聯權共有）的方式擁有，「長命契」即

顧名思義，當其中一方死後，由壽命較長的一方擁有該物業的業權，不可憑遺囑指定該物業的受益人。而另一種則為分權共有，是會分清物業業權的份數，比如一人持有九成，另一人持有一成，這樣的話，訂立遺囑時則可分配屬於自己的份數。如於購入物業時是以「長命契」的方式購入，但當其中一方病重，而想提前分契，是不需要雙方同時簽署才可分契。

另外，縱使「平安紙」在法律上並不需要先找醫生作精神行為能力評估，但是在現實層面上，這是非常建議的，特別是如訂立「平安紙」的人身家豐厚、八十歲或以上或有病史的，這樣可避免很多不必要的爭執。



常見問題：

Q：如果病者罹患末期癌症，家人希望為他做「預設醫療指示」減少日後痛苦，在病人不知情的情況下，是否可行？

A：「預設醫療指示」是要病人自己主動要求才能做，家人並不能為他做。

Q：如果死者沒有父母、配偶、子女，亦沒有立遺囑，只有一位哥哥和一位弟弟，當中哥哥已經身故並有一名兒子，那麼死者的姪子能否繼承遺產？

A：視乎死亡的先後次序：若哥哥先於死者過身，他的兒子可以繼承死者的遺產；若哥哥死於死者之後，哥哥的配偶可繼承部份死者的遺產。

Q：病人神志清醒，但未有時間在律師面前立遺囑便過身，但臨終前有錄像講述自己的意願，錄像是否有法律效力？

A：如果是「持久授權書」，則並不能以錄像指示他人代立；至於遺囑的話，錄像有機會被承認法律效力，但過程十分複雜，加上要證實錄像中的病人

精神行為能力合格，故不建議用錄像表達。

Q：「持久授權書」受權人能否多於一位？

A：可以，但必須依法定表格填寫，法定表格分為「委派一位受權人」及「委派多於一位受權人」兩種，後者的話，就要指定受權人們必須共同行事，抑或是其中一位行事。

Q：我已經立下遺囑，兩位執行人當中一位是受益人，但受益人已經先我過世，遺囑依然具有法律效力嗎？我是否需要再立遺囑？

A：不需要。執行人身份上，如果遺囑列明在兩位執行人當中，其中一位可以單獨執行遺囑的話，另一位身故並不會影響該遺囑的法律效力。至於受益人身份上，如果受益人先於立遺囑者而亡，就要看遺囑有否列明「第二層」的受益人，如果沒有的話，相關條款將失效。



Q：在香港訂立的遺囑，對英國的物業有否法律效力？

A：在香港訂立的遺囑，是可以處理在英國的可動產，但物業這些不動產，就要根據英國的法律處理。由於英國和香港都是英聯邦法例，故遺囑對英國的不動產有法律效力，但如果物業在內地、美國或德國等地，遺囑便沒有法律效力。

Q：在香港訂立的遺囑，能否處理美國上市公司的股份？

A：視乎持有股份的形式，有兩種情況：一，如果直接持有上市公司的股份，遺囑便不能處理該股份，一定要透過美國的認證去處理；如果是透過銀行、證券公司買入股份，該股份其實是在銀行或證券公司名下而非死者名下，如果銀行或證券公司是在香港的話，遺囑便能夠處理這些股份。

Q：遺囑上寫明資產留給所有子女，並指明不留給私生子，但如果私生子能證明自己靠死者支撐生活費，他最終能否分得遺產？

A：能夠。就算死者的遺囑講明不分給某受益人，但如果他能夠證明自己一向依賴死者為生，死者亦一向供養他，他是可以取得一份遺產。

Q：如果夫妻同時死亡，他們的遺囑該如何處理？

A：如果能辨別出死亡時間，就會根據他們的死亡證時間處理，先執行先亡者的遺囑，再執行後亡者的遺囑。如果未能分辨死亡時間，就會假定年齡大的一位先亡。

Q：遺囑和持久授權書一定要到律師樓辦理才有效嗎？

A：遺囑不一定要找律師辦理，可以自己

訂立。持久授權書則必須要有律師和醫生在場見證，可以是同時間找律師和醫生見證，也可以見過醫生後二十八日內找律師辦理。

Q：如果自行訂立遺囑，有甚麼要注意？

A：首先要清楚寫明遺囑內容並簽名，亦需要兩名見證人，該兩名見證人必須成年，而且不是該遺囑下的受益人。

Q：在香港和內地皆有不動產，便需要立下兩份遺囑處理兩地的遺產，如果兩份遺囑有抵觸時，要跟從哪份遺囑判決？

A：如果在不同地域有資產而立下多於一份遺囑的話，就需在遺囑上列明該遺囑只處理哪一地域的資產。

Q：如果遺囑的見證人比我早亡，遺囑該如何處理？

A：根據高等法院指引，如果遺囑是由律師樓準備，並由律師或律師樓職員見證的話，法院認證該遺囑時，一般不會再傳喚及詢問該兩名見證人；但如果遺囑是在家中自行訂立的話，法院認證時有機會要該兩名見證人宣誓，如果該兩名見證人已經身故，認證時就會出現困難和爭拗。

Q：如果希望將物業留給子女，但子女並未成年，立遺囑時有甚麼要注意？

A：如果遺囑下的受益人未成年，必須委派多於一位的執行人，該兩名或數名執行人就同時是未成年受益人的信託人，物業將由信託人持有，直到受益人成年時轉移。



地藏菩薩——宇宙最強孝道名師

民間叫盂蘭盆節作鬼節，臨近這傳說中「鬼門大開」的月份，幾乎間間電視台都要播鬼片講鬼故「應節」，提醒大家各種禁忌，平白弄得七月陰風陣陣。其實佛教的盂蘭盆節並不是甚麼見鬼撞邪的日子，講的反而是孝道：盂蘭盆梵文解作「解倒懸」，即透過供養十方僧眾的功德，解救七世父母及現在父母的厄難，以及至六道苦難眾生。

口述：衍偉法師
整理：蕭逸軒、鄧樂宜





孝能成道

佛教當中，就以地藏菩薩最具孝名，這位為了救母親離惡趣而發大願渡盡眾生方成佛的菩薩，又叫作「南無大願地藏菩薩」。地藏菩薩「大願」指的就是方向，脫離惡途成道的方向。如果將寺廟比作一所大學，那麼地藏菩薩、觀音菩薩、釋迦就是不同系的教授，講種種不同的法門，但最終的目的同是要教大家成道，而地藏菩薩便是位一生……或幾生研究孝道的國際頂級教授了。

中國人社會多談孝道，故可能英雄見慣亦平常，地藏菩薩聽上去，似乎不及其他菩薩那樣威風有深度，但如果細察當中倫理上的互動，以「孝」成道，其實殊不簡單。先讀以下佛教故事：一名年輕人跑上寺廟問大和尚：「哪兒能找到菩薩？」大和尚告訴他：「當你見到一個披頭散髮、衣履不整的人，那就是菩薩。」年輕人在街上遍尋不果，一氣之下回家。當大力拍打家門時，母親急不及待應門迎接兒子，頭未梳衣未整，年輕人一看才發覺，原來菩薩就在家中，我們又何苦捨近求遠？孝順父母就是修功德的法門。

因為父母必定包容，而父母與子女的關係極易向子女一邊傾斜，試想在公共交通上，大多數人也會主動讓座予長者，但在家中，則似乎不是這樣了，不論多大年紀，突然間有變回小孩那時一樣，一切理所當然。外人對你的善行的稱讚，滿心歡喜，一天好心情；但家中父母的問候，則成「煩」音逆耳，認為父母已跟時代脫節。

佛教世界中，人生如夢，死亡來到甚麼都要放下，與父母的因緣也一樣，但到頭來結下的是善緣抑或惡緣，決定權在我們手裡，既然生死離別必然，地藏菩薩教我們珍惜這段關係，並以此修行己心，父母也是人，有好有壞，如你受報，須當感恩善緣，如你來還報，就須努力經營轉化，那是上天給予你絕佳的一課，不收學費，也不能蹺課。從中所得，可推而廣之，遍及社會。是故，盂蘭盆的功德迴向現在世及七世父母，也普利十方眾生，這正正體驗著地藏菩薩修行之路及苦心。









一念地獄

地藏菩薩曾言：「我不入地獄，誰入地獄？」只因地獄從來不空，極須菩薩來幫助墮此道的眾生，而此言也在提醒我們，擇善作惡全由自心，如果作惡不改，當福消盡，等著的就是惡途。帶著眼、耳、鼻、舌、身、意六賊之門，我們的半句惡言一個怨念，其實都在建立那個屬於自己的地獄。生活在香港，可能覺得地獄離很遠，但如果生在戰亂國家，相信「地獄」這個概念就不難想像了。福已盡人壽未盡，未死亡卻已經是在地獄。

當然，在佛教的世界，這一切都可以改變，地藏菩薩是其中一盞指路明燈。對於「活在地獄」的人，菩薩指引行孝之路；對於亡者，死後 49 日可以依仗親眷骨肉造福積德。「地獄不空，誓不成佛」，此誓豪氣萬丈，卻滿溢睿智及慈悲，從自己沒得選擇的雙親為始，踏上修行之路，領悟相處之道，這是「智」及修習感恩之心，這是悲，並讓此心廣及天下。因緣福德來時，自然能推開那扇成道之門。

暇滿人身悟菩提



不殺不盜，兼修定慧，

受持八關齋戒，免墮三途。

發勤精進，廣集福德，勤修十種善法，能離八惡。

自是寶貴人身，八暇十滿，因緣具足，果滿菩提圓。





畢業換樓，放監換衫，可喜可賀

撰文：張鼎源

死亡是必然，但看待死亡的態度卻是自心選擇。面對死亡，有人避之則吉，奈何避得一時，避不得一世。最近發現在提供殯儀安葬服務的店舖，滿滿堆著的「福」字麵，是用來送給那些到店諮詢的顧客。店主體貼有心，而且十分聰明，真正物輕意頭重，而更想不到在今時今日，福字麵在此領域開拓了此一生意門路。

要討個好意頭，人之常情，無可厚非，不過這也反映社會普遍對於死亡的態度，始終略帶忌諱。佛教視死亡為階段中的一站，而非終結，從而建立的面對死亡的態度，也挺有喜感。據慧律法師所言，在佛經中，也提到佛教有六種態度看待死亡，盡展前人的豁達幽默，滿有深意。

一、死如出獄：「吾之大患，為吾有身」，有形身體聚集諸苦，讓人猶如被困牢獄，死亡恰如服刑期滿，放監出獄，終於不用與鐵窗為伴，一身自由。

二、死如再生：就如搾取芝麻獲得麻油，或紅豆變成紅豆沙，死亡意味此期生命終結，另一期生命的開始。

三、死如畢業：佛教認為人死後的遭遇，並非由上帝、閻王、甚或佛菩薩決定，也沒有大攪珠賭運氣，一切皆建基於個人業力，公平嚴謹，絕無運氣。在生就如在學，死則表示學業期滿畢業，學生便須拿著結算所造之業及念力的成績單，前去受生了。

四、死如喬遷：肉體就如房屋，久經風雨，磨損拆舊，牆裂漏水，在所難免。死亡去受生，就如自舊宅遷至新居，對於香港人，這應該不難明白，所以開心還來不及，還有甚麼好可怕？

五、死如更衣：對於女士，這可能是非常不錯的死亡新角度，丟走過時舊衣衫，換過一套時尚新裳。

六、死如新陳代謝：自出生至死亡，細胞不斷新陳代謝，肉身分秒皆在變化。死亡就如細胞之新陳代謝，舊細胞逝去，換來新細胞之生長。





讓鴿子自由地飛

《愛》

撰文：梁嘉信

「生老病死」是人生必經階段，可是我們卻難以接受身體機能衰退，及在臨終前受到的各種煎熬。隨年紀漸增，死亡的氣息就愈來愈重，當病魔突然來襲，頃刻要奮力和死神對抗，無論對自己或是身邊親友皆是無盡折磨。

▼ 當照顧成為一種壓力

法國電影《愛》（Amour，2013）中，導演麥可·漢內克（Michael Haneke）就利用冷冽極簡的風格，描繪這種在生死之間的掙扎和苦痛。退休鋼琴家喬治（Jean-Louis Trintignant 飾演）及太太安妮（Emmanuelle Riva 飾演）本來是相敬如賓的老夫婦，希望在巴黎度過平靜晚年，誰知安妮突然患上失智症，淡泊幸福的生活波瀾暗起。患病的安妮，不但記憶力開始衰退，無法和外界溝通，後來更衰壞成半身癱瘓，無法自理，生活中很多事都需要依賴丈夫協助，「照顧」逐漸成為一種壓力，兩人在愛與死，尊嚴和解脫之間尋找生命的出口。

為保持太太的尊嚴，喬治拒絕外力協助，選擇獨自照顧病妻。喬治漸漸感到有心無力。患病後，安妮從一位氣質優雅的退休鋼琴家，逐漸成為一個行將就木的病患者，失去了昨日的優雅。有一次，喬治餵安妮喝水，但安妮卻想以「渴死」自殺，這情景觸碰了喬治抑壓已久的情緒，平日斯文有禮的喬治竟然甩了安妮一巴：「我快沒耐心了！」然後掰開安妮的嘴，把水灌進去。這一幕反映出在病魔的折磨下，照顧者內心的那份燥動和不安。至於安妮，對於丈夫的悉心照顧感到歉意，認為「生命實在太長」了，想提早了結生命。兩夫婦看不見希望曙光。







✦ 愛帶來動力，也帶來執著

電影以寫實形式泣唱病患者的人間悲歌，故事取材自導演麥可·漢內克 92 歲過世阿姨的真實故事，電影描述處於人生末途的病人和照料者之間的心理變化。面對無常的來臨，病患者和身邊的家人在心理上都受到沉痛打擊，一個人的病患逐漸成為一個家庭的問題。不論是夫妻、長輩或是弟兄姊妹的關係，往往就是牽動我們內在的幸福感的源頭，我們愛身邊的親人，而支撐病人的生存動力往往也是愛。愛給予動力，同時也產生不少執著，包括處理手法的執著、對逝去日子的過度緬懷及對「尊嚴」的執著，這些執著容易引來不少苦痛。因為很愛對方，所以有很多責任和期許，容易產生傷害性的想法和行為。當病患者和家人彼此都不接受現況、但同時

無法改變現況，這種執著就成為一個不能解開的心結，在生命中的最後階段帶來苦痛，不安和抑鬱。

電影中的喬治一直竭力地守護太太，為了保持安妮的個人尊嚴，拒絕女兒想將母親送往療養院的提議，獨力地照顧安妮，令自己身心俱疲，安妮也因此倍感內疚，認為自己連累了先生，因而產生輕生的念頭。喬治和安妮選擇不接受現況，基於對尊嚴的執著及對過去日子的緬懷，受到各種精神的折磨，從此被病魔禁錮，無法掙脫，失去了自由。如果當時他們選擇接受現況，容許其他人幫忙，兩人所受的壓力可以減輕，安妮的悲傷也可以得以舒緩。



在呵護真愛之際，也不要愛互相囚禁

接受現況是轉化苦痛的第一步，從佛教的角度看，世上一切都會有成、住、壞、空四個過程，都會有消失的一天，「無常」是正常，苦的本質源自認為事物「不變」的想法上。當我們不要執著過去，就不會那麼害怕失去，須知身體的衰壞也是必然的過程，要學習接受當下，不抵抗也不氣餒，處理好內心的執念，就能坦然地面對苦痛。

親人快將離世無疑會帶來巨大的打擊，但放下的力量卻又能感染大家。我們有時無法改變生命中所面臨的厄運，但卻可以改變看待事情的態度。當明白變幻才是永恆，生命循環不息，死亡不是永訣，而只是暫別，就能減少因愛而生的

各種執著，不會陷於狹隘的個人偏見上，冷靜地覺察判斷，做出有利雙方的決定，不沉溺在苦海中。如果可以藉著面對死亡的機遇，而與患者深入了解彼此，明白面前問題，例如獨力照顧的困難，跟自己和患者和解，就能彼此放下，得以平靜。

電影內出現一隻鴿子，兩次飛進喬治家裡，鴿子本來渴望自由，但卻被困在屋子內，這鴿子具有象徵意義，面對心愛的人，更要讓愛得以自由，在呵護真愛之際，也不要愛囚禁著對方，給予自己和對方空間，讓鴿子飛翔，穿過黑暗，迎向外面的光明世界。



精彩過一生

撰文：王冰





關於生命的話題

記得兒子 YY 四歲時，我們母子之間曾有過這樣一段對話：

YY：MM，我不想長大。

MM：（覺得有些奇怪）為甚麼？

YY：（有些傷感的抱住媽媽）因為我長大了，你就死了。

MM：（心中有些吃驚，但故意輕鬆的說）啊，沒那麼快吧？你看，媽媽已經長大了，可是外婆還在呀。

聽到這裡，YY 似乎有些放心了。做為母親的我並不知道，對於死亡的不了解與恐懼，是何時走進兒子的心理。也許他無意中看到電視裡

的災難報導，也許大人聊天時不小心在他面前提到過死亡，也許他看到鄰家的小貓離世……在無人解讀的情況下，小朋友會將這份對於生命的不確定藏在心裡，心中的恐懼也會慢慢增長。

很多父母認為關於生命、死亡這樣的話題離小朋友很遙遠，同年幼的孩子們談論這些並不適合，所以選擇迴避。但在我和兒子有了前面這一段對話後，作為媽媽，我知道是時候陪伴兒子一起認識生命這個課題了。可是，對於一個四歲的孩子，要從何談起呢？



認識生命，從「精彩過一生」開始

我決定從《精彩過一生》這本我非常喜歡的圖畫書開始，和兒子一起認識生命的歷程。作者芭貝·柯爾（Babette Cole）以簡單的文字，幽默誇張的圖畫講述了一對爺爺奶奶的生命故事：

故事中，孩子們問爺爺奶奶：「為甚麼你們的頭禿禿的，皮膚皺巴巴的？」

爺爺奶奶以輕鬆、平實又詼諧的語言講述了人的一生：從出生時同樣皺巴巴的樣子開始，他們經歷了懵懵懂懂的嬰幼兒期、調皮搗蛋的兒童期、青春反叛的青春期、墮入情網的戀愛期……這樣一路走來，「不同的年紀，有不同的遊戲」；不同的年紀，也經歷著那個年紀所有的煩惱、快樂與新奇。就這樣慢慢長大了，孩子成為父母，又成為爺爺奶奶。慢慢的，他們的頭變禿了，皮膚變皺了，身體也縮小了。

雖然外貌變老了，但心靈卻依舊可以保

持年輕。這對爺爺奶奶還是很頑皮，喜歡刺激，有著一顆不老的童心。有一天，他們和其他人一樣，也「死翹翹」了。

人死後，是否生命就結束了呢？這是一個不斷引發世人思考的問題，在故事的結尾以令人忍俊不禁的圖畫呈現出來，頗具佛教意涵。

在作者的筆下，生命既平實的存在於流口水、打嗝、學習坐馬桶、說嗯嗯嘔嘔這些日常的生活瑣碎當中，同時，生命也超越現實的存在於想像的世界裡：小男孩踩著滑輪車被獅子追逐；上學時學校的屋頂被巨無霸鱷魚掀翻等。在兒童的世界裡，真實與想像相互交匯；在圖畫書的世界裡，作者與兒童的想像相互交融。成人讀者或許還會看到在作者描繪的想像世界裡，暗示出人的一生無時無刻不是處於危險之中，但這也沒甚麼可怕，生命本來就在呼吸之間。

樂觀的生命態度

一本好看的圖畫書，常常令小朋友走入畫中的情境，與故事中的人物一起奔跑、一起玩耍，一起體驗他們的快樂與煩惱。和兒子一起閱讀時，看到從斜坡上滑下的嬰兒車，我們大驚失色喊救命；看到媽媽在追逐小女孩卻怎樣也追不上，不由為她逃離媽媽的魔掌而大笑；看到少年騎著電單車風馳電掣的飛奔而去，也嚮往那種充滿危險的感官刺激。就這樣，在閱讀的過程中，我和兒子一起自然而然的認識了生命不同階段，體驗生命的歷程。

被譽為繪本界幽默女王的芭貝·柯爾，對於生命的詮釋，沒有一絲傷感，也沒

有一絲說教。她以幽默誇張的手法畫出一個個令孩子們大笑的情節。從生命的開始直到結束，故事中的爺爺奶奶，因為懂得生命，懂得珍惜當下，他們人生的每一個階段都很精彩，都保存在記憶中。即使已經「死翹翹」了，還發出倒下時「碰碰」的聲響，畫面上那兩雙已放倒的大腳都還是強烈的吸引著讀者——奶奶漂亮的紅黑格子的襪子是那麼醒目，充滿了喜氣。爺爺的鞋又瘦又長，鞋帶毛絨絨的，那麼立體，你會忍不住想去摸一下。死亡有甚麼可怕？孩子們在大笑中已經不自覺的被作者豁達的生命態度深深的感染了，還有甚麼比這樣的生命教育來得更自然更容易呢？

精彩過一生

生命有開始必然有結束。如同樹木在春天發芽、夏天繁茂、秋天結果、冬天落葉，生命就是這樣一個自然的過程。學習珍惜生命中每一個階段，會幫助我們正視生命中的挫折與煩惱。擁有達觀的生命態度，我們每個人都可以精彩過一生。

好看的圖畫書，不僅僅是兒童的，也是所有人的。我相信爸爸媽媽會和孩子們一起愛上「精彩過一生」。





蟬逝

撰文：
明諦法師

最近，路上常有蟬兒，無力的爬著、爬著，掙扎逃離死神的召喚。但是有情眾生無情天，螻蛄正毫不留情的一點一點地啃噬著蟬兒。

在生命的最後的一段路，充滿著艱辛與痛苦。更甚者就是一個不正念，就聽到——「骨碎的聲音」，已經粉身碎骨粘在大地之上。

腳旁是一幕自然界的往復循環，樹林裡的蟬兒，卻未因生命短促而卻步，勇敢大聲高歌，彷彿向世人警示世事無常，趁有限生命開展無限可能。

蟬成長離地，便「知了、知了」鳴個不停，在無常幻變中，緊捉分秒，蟲兒也知珍惜彈指朝夕，卻有少數人類不珍重生命，浪費時光，做所不應做之事，如飆車、吸毒等等；甚至不愛惜別人！不知善惡有報，也不理解生而為人的時光是一種福份。世上又有多少人，例如癌症末期的病人，無時無刻的想在世上多留一天，卻又時刻活在倒數的日子，一步步地等待死亡的來臨，然後消逝在人間。

孕育生命，千辛萬苦，離世遠去，卻迅如閃電，那一秒也未算清，便塵歸塵、土歸土，再次輪轉生死。同樣的事，我們卻重複 N 遍，卻不知厭倦，不以解脫之道為究竟目標，卻終日以財富、名利勞累身心，或以感官刺激，虛耗歲月，殊不知生命如怒燃殘燭，漸漸淚盡光滅。



窗外何時蟬聲滅，悲啼人間是無常，

風雨殘燈不久長，誰肯就此紅塵拋。

一朝輪迴何時出，暫入又出誰辛苦，

他日悟得夢中事，大笑人間三千回。



慈山寺簡介

慈山寺乃秉承釋迦牟尼佛的教化而興辦的一所漢傳佛教寺院。我們相信眾生皆有佛性，能通過聞思修，培養正知正見，斷除煩惱，成就福慧，從而得到真正的安樂。我們會依觀世音菩薩慈悲濟世的精神，弘揚正信佛法，普利有情。慈山寺致力開啟慈悲智慧之門，透過舉辦弘法修持，以及文化教育等活動，淨化大眾心靈，力求以圓融之佛法，契理契機，服務社會，共建人間淨土。

慈山寺由李嘉誠先生發心興建，捐助全部建設資金及日常行政經費，至今李嘉誠基金會總支持款額逾26 億港元。護持正法，利益大眾。



總督導：洞鉉法師
指導法師：明諦法師、常妙法師
總策劃：倪偲瀚
策劃：杜駿雅
編輯顧問：王冰
製作：CUP
撰稿編輯：張鼎源
助理編輯：陶培康
統籌：蕭逸軒、鄧樂宜
文稿校對：彭海銘
攝影：余世培
設計：胡啟聰、Stephanie Lai

地址：香港新界大埔普門路 88 號
電話：(852)2123 8666
電郵：info@tszshan.org
網址：www.tszshan.org

慈山寺將保留一切文字及圖像版權，未經同意，
不得全部或部份複製及轉載。

非賣品 · 免費流通 · 版權所有 · 翻印必究
All Rights Reserved · Published in Hong Kong



TSZ SHAN
MONASTERY



TSZ SHAN
MONASTERY