

那些子 / August 05, 2011 01:30PM

[「每個人都有他自己的生命智慧，當你讓對方說話時，就是在讓這種生命智慧出現」：《西藏生死書》第十三章 給臨終者的精神幫助](#)

「每個人都有他自己的生命智慧，當你讓對方說話時，就是在讓這種生命智慧出現。」

--

在臨終者的床邊

我有個朋友從一所著名的醫學院畢業，開始在一家倫敦大型醫院上班。第一天，病房裡就有四、五個人過世。對她來說，這是一件可怕的事；她從來沒有接受過處理死亡的訓練。

她的醫師養成教育竟然沒有給予這方面的訓練，這不是太可怕了嗎？有一位老人躺在病床上，孤零零地張大眼睛凝視著牆壁，沒有親友探視，他渴望有個人可以談話。她走過去看他。老人的眼睛充滿淚水，聲音顫抖地問了一個她從來沒有預料到的問題：「你認為神會原諒我的罪惡嗎？」我的朋友不知如何回答；她的訓練，讓她完全沒有回答任何精神問題的準備。她無話可說，只能隱藏在醫師的專業地位背後。旁邊沒有牧師，她只能癱瘓地站在那裡，無法回答病人渴望幫助和肯定人生意義的請求。

她在痛苦和迷惑中問我：「如果是你，會怎麼回答？」我告訴她，我會坐在老人身旁，拉他的手，讓他講話。我一再驚訝地發現；只要讓她說話，慈悲而專注地傾聽，他們就會說出非常有精神深度的東西，即使他們沒有任何精神信仰。每個人都有他自己的生命智慧，當你讓對方說話時，就是在讓這種生命智慧出現。我經常很感動地發現，每個人可以提供別人很大的幫助，來幫助他們發現自己的真理，這種真理的豐富、甜蜜和深刻都是他們從未料想到的。每個人的內心深處，都有治療和覺醒的泉源；你的工作就是在任何情況下，都不要把自己的信仰強加在別人身上，而是要讓他們在自己身上發現這些泉源。

當你坐在臨終者身旁時，請相信你就是坐在有潛能成佛的人身旁。想象他們的佛性就像一面閃亮無瑕的鏡子，他們的痛苦和焦慮就像鏡子上一層薄薄的灰塵，很快就可以擦拭干淨。這可以幫助你把他們看成是可愛和可以寬恕的，並從你身上產生無條件的愛；你將發現這種態度可以讓臨終者對你打開內心之門。

我的上師敦珠仁波切常說，幫助臨終者就好象是伸手給即將跌倒的人，讓他免於跌倒。

你的出現就是力量、安詳和深度的慈悲關注，可以幫助臨終者喚醒自己的力量。在這個最脆弱的人生終點時刻，你的出現是非常重要的。誠如西斯裡·桑德斯(Cicely Saunders)所寫的：「臨終者已經剝掉面具和日常生活的瑣碎事務，因此，比從前開放和敏感得多。他們可以看透一切虛象。我記得一位老人說：『不，不要讀東西給我聽了。我只要知道你腦子裡想些什麼，你心中的感受是什麼。』」

我會先修行，讓自己沉入心性的神聖氣氛中，再到臨終者的床邊。因此，我可以不必費力去想發現慈悲心和真誠心，因為它們會自然呈現並且發出光芒。

記住，如果你不先啟發自己，根本就無法啟發在你面前的人。因此，當你不知道該怎麼做才好，當你覺得幾乎不能提供任何幫助時，你就要祈禱、觀想、啟請佛或你所信仰的神聖力量。當我面對眼前的人正經歷著可怕的痛苦時，我就會祈求一切諸佛和覺者的幫助，把我的心整個開放給眼前的臨終者，為他們的痛苦生起慈悲心。我會竭誠啟請我的上師、諸佛、與我有特殊因緣的覺者示現。我集中我的恭敬心和信仰力量，看到他們光榮地出現在臨終者上方，以愛心凝視他們，以光和加持灌注他們，淨化他們過去的罪業和目前的痛苦。我一邊做，一邊祈禱眼前的人能夠不再受苦，能夠找到安詳和解脫。

我以最深的專注和真誠這麼做，然後就試著安住在我的心性中，讓它的安詳和光芒滲透房間的氣氛。很多、很多次，這種神聖的氣氛令我肅然起敬，此後它就可以很自然地產生，反過來又去啟發臨終者。

我現在要說些可能會讓你訝異的話，死亡可以是非常具有啟發性的。我在與臨終者相處的經驗中，每每驚奇地發現，我的祈禱和啟請，竟然能夠大為改變氣氛，我自己也因為看到這種啟請、祈禱和諸佛示現有那麼大的功效，而更加深我的信仰。我發現在臨終者的床邊，我的修行變成非常強而有力。

有時候我會看到，臨終者也感覺得出這種深度啟發的氣氛，同時感激我們能夠共同享有片刻真正而具有轉化功能的喜樂。

《西藏生死書》第十三章 給臨終者的精神幫助

<http://www.xizang-zhiye.org/b5/comp/shengsi/shengsi15.html>

---