

衍阳法师
／著

心寬

是最好的道別



人世恩怨 / 寬和以待
生老病死 / 樂觀處之

心寬

是最好的道別

衍阳法師 / 著

光明日報出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心宽是最好的道别 / 衍阳法师著. —北京: 光明
日报出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5112-9423-4

I. ①心… II. ①衍… III. ①心理学 - 通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第259863号

心宽是最好的道别

著 者: 衍阳法师

策 划: 华夏盛轩

责任编辑: 黄海龙

责任校对: 李 雷

装帧设计: 思想工社

责任印制: 曹 净

特约编辑: 刘 倩

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078248 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn flowersbj@sina.com

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

装 订: 北京盛源印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880×1230 1/32

彩 插: 7页

字 数: 110千字

印 张: 6.25

版 次: 2016年3月第1版

印 次: 2016年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-9423-4

定 价: 36.00元

版权所有 翻印必究



不管人生路上曾经发生过什么，让我们用感恩心去面对它，有感恩心就有正面的力量，有正面力量就有办法解决一切。

/ 衍阳法师 /

茲有行陽法師發廣大心 以文字般若 分享生老病之前因後果
讓大眾知苦而惜福 願以此殊勝因緣 廣宣流布 同得法益

見生老病死 感無常迅速
覺知苦捨苦 悟安樂自在

香港佛教聯合會會長

覺光



題

佛曆二五五七年五月朔旦良辰

无缘大慈，同体大悲

我认识的衍阳法师不但才情横溢，更是悲心恳切。

二〇一二年她开书画展，诗与画同样令人赞叹。作品中包括法师患肝癌时所画的佛像和重病时每天抄写的《心经》、诗作等。她以画作勉励大众珍惜所有，爱己爱人，逆境中自奋自强，利乐社群。

大概是由于法师早年多种恶病缠身，感受到人生八苦中“病”的苦痛，所以她在二〇〇九年创立了大觉福行中心后，即发动义工，以大爱精神，到医院、安老院陪伴老、病、困、苦、惑者渡过难关，逐步开展支持和关怀服务。有感医院有基督教的院牧部、天主教的牧灵部，所以法师历尽艰辛、排除万难地在玛丽医院、麦理浩复康院和威尔斯亲王医院设立了佛教院侍部，派员全职长驻医院，为病人提供全方位的关怀服务，为佛教界在医院探访服务奠定了里程碑。

“院侍”，在医院侍奉病者心灵的意思，细心聆听病者的心声，给予鼓励和支持。佛教院侍专责为医院的病者和病者家属提供心灵关顾和灵性支持的关怀服务，

这真是佛菩萨在世的修行啊！可以说是功德无量。

衍阳法师的这本《心宽是最好的道别》里的文章，正是他们这几年来以赤诚之心关怀生命、回馈社会的实修实证。佛教有云：“无缘大慈，同体大悲。”法师正是以这种精神践行她的悲心弘愿。这些文章之所以感人，就因为其中蕴含大爱，只有大爱，人世间处处是净土。

香港佛教联合总会首席副会长
永惺长老

放开执着始于当下

生老病死是人生的必经阶段，每个人都不能避免。

衍阳法师及服务团队为临终病人解开心结，协助他们放下执着、清净心念，以免含恨而终，这实在是令人敬佩的功德。

很高兴衍阳法师将自身经历及团队的服务个案，结集成书，让读者们明白放下执着的重要性。更重要的一点是，在看过这些故事后，聪明的读者会从当下开始，学会宽恕、感恩、珍惜、放下、无惧，不必等到生命快到尽头时才学会。

感恩衍阳法师为解开众生心结所付出的努力，亦祝愿读者们放下执着，活好每一天。

香港理工大学荣休校长

潘宗光

最后的放下

云云心灵辅导工作之中，临终关怀辅导恐怕是最让人揪心、难度最大的一种了。病者所面对的大限，往往亦是人生旅途中最大、最终的磨难。除了肉体上的痛苦之外，病者还承受着巨大的心苦，包括恐惧、焦虑、不舍等情绪。佛教的临终关怀辅导，主要是帮助病者放下这些恐惧、焦虑、不舍的情绪，坦然上路。就如本书中所说的，当一个临终的人“一旦心柔软了，所有感受便会消融，走的路就会轻松自在”。

本书作者衍阳法师是大家十分敬佩的一位出家人，因为她长期以来就一直做着这种最让人揪心、难度最大的临终关怀辅导工作。从温哥华的华康病患关怀中心，到她在香港亲自成立和主持的大觉福行中心，她一直以极大的悲心愿力关怀和辅导着临终病者。她和她的团队所处理的个案中，绝大部分人在临终时都是无憾无悔地安详离去。本书中的二十个个案，大部分都是衍阳法师和她的团队的亲身经历，也有一些是衍杰法师关怀的个案，既真实又十分感人。实在很感谢皇冠出版社把这些

珍贵的个案结集出版。它能让我们更了解无常的真义和生、老、病、死的自然规律，同时也让我们更珍惜生命和更好地活在当下。

香港大学专业进修学院院长

李焯芬

让他们无憾无悔地离去

经历过两次中风，九年肝癌，我深深体会到生与死之间挣扎求存的感受。

二〇〇五年，宝林学佛会在温哥华成立了华康病患关怀中心，为温哥华癌症病者提供心灵关怀服务。

二〇〇九年，在温绮玲居士的因缘牵引下，我回港成立大觉福行中心，首先是在玛丽医院开展心灵关怀。在其他宗教开展了二十年服务之后，佛教终于正式投入全职驻院的关怀服务，赵国森校长¹为我们的职衔赋名“院侍”，在医院侍奉病人心灵的意思，目前已为六间医院提供服务。

华康病患关怀中心及大觉福行中心，不宣扬宗教，却成功为很多病人提供灵性辅导。什么是成功的灵性辅导呢？现代医药发达，若只是要身体上没有痛苦，很多药物和医疗都可以做到。但佛教的心灵关怀，是让临终的人，将一生最放不下的事、最放不下的人，或是纠缠一生的仇恨、冤结解开，之后坦然上路。这是佛教临终关怀的特

1 即佛教志莲小学赵国森校长。——编者注

色，也是我们的使命。

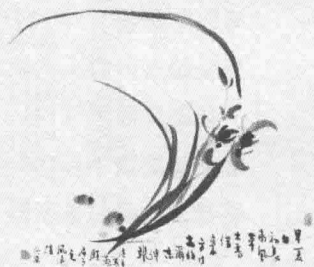
临终一念很重要，所以我们十分重视临终关怀，从认识上剖析，然后抽丝剥茧地加以辅导，因此我们处理的个案中，绝大部分人临终时，都是无憾无悔地安详离去。大家长期而有爱心的付出，赢得社会大众的认同和临终者家属的高度赞誉。

书中的二十个个案，大部分是我亲身的经历，其余则是我们的团队在不同地方，包括温哥华、美国和中国香港，在不同时间共同服务的记录。由他们转述，我再用文字写出来。文中的“我”，并不全是我本人，只是用“我”的身份去写。衍杰法师关怀的个案，非常出色，所以她的经验，我都用“杰师父”的名义、身份来写。基于水准，我不能将大家的心血准确地表达出来，但这是佛教在医院关怀里真实而珍贵的见证。

为了保障书中主人公的隐私，部分人的名字我都做了化名处理，部分细节也做了一点调整，但并不影响本书的真实性。

很感恩我们的团队这么多年来尽心尽力无私的奉献，很感谢皇冠出版社独具慧眼的邀约，很感恩我过去身心遭遇到的磨炼，让我能在自己的故事里，改写别人的生命。

释衍阳





第一章 无惧

——生无憾，死无惧

我们要不断给自己力量和支持，即使死亡马上来临，我们也要无畏无惧，直到生命最后一分钟。

继续做个好学生 - 003

找到心灵的依归 - 011

于愿足矣 - 020

最后的“Yeah” - 025

第二章 宽恕

——解开纠结，忘记过去

当一个人愿意为仇家祝福时，无形中就把双方的仇恨消除了，这时就可以放过别人，放过自己。

一转念，所有事都不同了 - 037

有福的张大姐 - 046

终于不孤独 - 052

放下怨恨，轻松上路 - 059

报她养育之恩 - 067

第三章 感恩

——知足，能得到更多

要来则来，要走就走，我们要有这份洒脱，但心里面要充满着感恩、知足。我们一定要明白，这一生遇到这么多好人。

可以祝福他 - 077

报答了妈妈 - 085

最大的财产 - 094

第四章 珍惜

——生命，成就在每一个当下

已经发生了的，我们无法改变，不要浪费精力去怨，剩下来的时间要好好善用，珍惜家人。

天国相聚 - 103

可以为弟弟做些什么 - 109

下辈子再做夫妻 - 115



目录

第五章 放下

——让没重担的身躯，走得更远

先处理可以解决的吧，其他不受我们控制的，就顺其自然。

可以陪爸爸了 - 127

先处理可以解决的吧 - 134

一切都先放下 - 141

爱他就要放手 - 146

感受生命最后的宁静 - 152

附录 衍阳法师的故事和演讲

日子好的要接受，日子不好的也要接受，有病无病都要看开，我们要为自己找借口去爱惜生命，要学会放下。

感恩病，让我更懂慈悲 - 161

应该怎样好好生活 - 167

第一章

无惧

「生无憾，死无惧」