



满亚法师



专注用心 淡化亡夫之痛

满亚法师：

最近我失去了另一半。原以为时间会冲淡我对他的思念，没想到，两个月过去了，那种刻骨铭心的痛楚至今仍刺痛我的心。我的遗憾、悔恨、内疚似乎未曾减退。老天爷没给我机会补救，更没给我机会挽回，我的心在淌血！

在他逝世前的数个月，他身体状况不很好，于是，我们即在生活作息及饮食方面调整，效果看来还很不错。我不敢有太大的要求，只希望我们今年退休后，可以过较为写意的生活；可是，上天连这小小的要求也不给我，在我完全没准备之际，竟然从我身边把他带走，怎不叫我黯然神伤呢？

师父，人死后将往何处去？我如何才能和他沟通？有人说，亡者会回家探望亲人，但，他至今都未曾入我的梦来，有的也是一些模糊不清的影子，醒来时不能串成完整的回忆，难道他忘记了我们啦？师父，这到底是怎么回事？

一个活生生的人一下子就从人间消失得无影无踪，我至今都无法接受；每当下班回家时，我都觉得自己带着一颗空荡荡的心，进入一间空荡荡的家，更是加深我的伤感！

我不知道该如何去度过往后的日子？生活对我已经没什么意义了。我常跌入回忆的思潮，回忆确能让我得到片刻的安慰。可惜，过后，那种撕心裂肺的感觉又再次地侵袭着我，有生以来，我从没有如此痛苦过。

令我最牵挂的是我们的一对儿女，他们所受的打击与我一样大，我常祈请菩萨加持、保佑，让我们坚强起来，带领儿女们早日从哀伤中走出来，让他们快乐、健康成长。但，我却常常把持不住地泪流不断，反而要他们安慰我。

师父，我该怎么办？我迫切需要您的指引及开导。谢谢。

残月合十

残月仁者：

物换星移是宇宙自然法则，生老病死亦是人生必经之路；可惜，我们只能高高

兴兴地迎接新生命的到来，却无明地逃避死别，拒绝接受无常变化发生在至亲身上。

须知，人是“向死存在”的，我们应该时时作好“死亡的准备”，年近半百的您，在老伴走前不应该毫无心理准备；而他走后，您更应庆幸；还好，我仍然想念着他！不像一些怨偶，恨不能生离死别。

您怀念亡夫是必然的，伤心也是好事。

他现在去了哪里？他哪里也没去，他永远留在您心中，您无需胡乱猜想。生命就在我们心中圆满，现象虽有变化，但，任何现象都象征着新生命的展现。

告诉自己：现在的您已是另一个新生命。下班回家后，不妨学习面对那没有他的那个崭新的自己，不要错过一时的生命；一旦您能专注用心，思念亡夫的心，自然也会化成一股生命力量，帮助您淡化丧亲之痛。

满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞
《南洋商报》28/08/2005