

## 生者的自我安頓

往生者的家屬，往往因為在短時間內，必須處理往生者相關事宜，而暫時壓抑了其個人內心的悲痛。

今年八月，有位發心負責安慧學苑庭院的李清男居士，下午六點多還在學苑幫忙整理庭院花木，到晚上九點多，突然心肌梗塞走了。

惡耗傳來，蓮友們趕緊過去幫忙處理。經過了十天，李居士的一生劃上句點。喪事期間，李太太月麗居士必須強忍著內心的悲痛，張羅著一切。

喪事處理圓滿後，幫忙的親友回去了，外地工作的兒女也回到自己的家了。一個人面對空空洞洞的屋子，無人可共進餐食，不再有先生

可載進載出，深深體會生命真的究竟孤寂。以前覺得先生很依賴，跟前跟後，很煩；現在少了先生的叨絮，反而很孤寂難過。

雖然明知這一天會來臨，在毫無心理準備的情況下，做夢般地突然頓失伴侶，那份孤苦哀傷常常席捲而來。這重大悲痛，恐怕要隨著時間的流逝，才會逐漸減輕吧！

如何安頓生者的身心呢？在頓失伴侶期間，生命必需做大調整，去開始適應過獨自的生活。此時，子女、家屬的關心陪伴很重要；子女若在外地上班，鄰近親友的關懷就非常需要。

幸好李居士夫婦平時廣結善緣，參加氣功、爬山、義賣活動，在安慧學苑上課、培福多年，結識了一群好朋友。在這段調適期，多虧這些好朋友，輪流到她家陪伴聚會，帶她一起爬山，定期回學苑植花澆水。安排充實忙碌的日子，應該會比較容易走出悲傷。

月麗居士表示：慶幸有學佛，才能如此冷靜堅強地，面對李居士的

突然離去。雖然心很苦，但老伴往生已成不可改變的事實，即使哭到眼睛只會連累家人，還是要儘快自我調整生活型態，回到正常軌道。

法師、蓮友的護念，子女兒孫的貼心，給她很大的支持。接下來的生命，精進用功學佛，是生命的重點。

個人覺得：每個人都需要有宗教信仰，做為內心世界的寄託。因為親友只能安慰協助；心靈層次的安頓轉化，只有靠自己。

「知苦入道」，面對親人的驟然往生，深刻體認世間苦空無常；更能抓住生命的尾巴，激發為自己的生死大事，精進用功，早做準備。

