

滋養生命的真愛

趙翠慧的人生故事

●本刊編輯室整理報導

趙翠慧：「我們都是為了幫助別人，而來到這個世界。」

目前擔任佛光山檀講師，也是周大觀文教基金會總執行長的趙翠慧，在歷經癌症、瀕死及婚變等折磨與打擊之後，她發願以凝鍊痛苦而成就的圓滿生命體驗，為他人注入喜樂和勇氣，她在全世界進行一千餘場公益演講，分享「圓滿生命」、「關愛他人」與「正視死亡」的經驗。接觸過趙翠慧的人，都會為她那親切、自然的關懷與鼓勵而深受感動。是什麼樣的力量與信念，支持趙翠慧超越苦難，並以親身感受的生命體悟，感動了全球數十萬人？



趙翠慧居士日前於慧炬印光祖師紀念堂和大眾分享「如何打開心靈快樂的密碼」(本刊編輯室檔案照片)

瀕死經驗的啟示

「死而復生」是現實生活中罕見的經驗，而趙翠慧卻有兩次瀕死的經驗。第一次瀕死經驗發生在民國七十六年，她在接受重大手術的過程中，看見自己在幽暗隧道裡奔向遠方的強光，跑的時候，回頭見到大哥衝向手術室外，還差點摔了一跤，她看到的另一幕，是自己趴在手術燈上，望向下方正接受開刀的人，她不認得那就是自己，只感覺到一陣冰冷。另外一次是民國八十八年，罹患肺腺癌的她，瀕死體驗到佛經所講的「四大分解」（四大即佛教所謂的地、水、火、風）：蓋上棉被仍感覺四肢失溫冰冷，是「火」的消逝；感覺脊椎骨頭節節掉落，是「地」的脫離；淚水鼻涕浸溼躺臥的枕頭，是「水」的分解；失去呼吸的氣息，則是「風」的消散。瀕死當下，旁人的輕觸對她而言有如刀刃割割般的痛楚。而後，她的神識離開身體，在一片強光之中，聽到難以形容的美妙音樂，看見七色彩光的美麗布料在四周舞動……。她心想：「這裡這麼

安詳美好，我要回去跟大家說。」一個分享的念頭，讓她重返人間。

之後，趙翠慧的人生觀有了極大改變。她不再害怕死亡，學習接納自己，深刻體會「淨化的真愛、無條件的助人、強烈的求知」的生命奇蹟。原本就熱心助人的她，變得更加願意傾聽人、理解人，回到「內在」感悟對方。「返回人間」之後，趙翠慧更深刻體會到生命的珍貴無價，她鼓勵大家：死亡並不可怕，重要的是懂得與摯愛告別，體會彼此之間深厚的愛，就可以放下。她教人每天一早起床就以「光的療法」練習觀想（編者按：觀想方法詳見本期第24頁「悅納自己」段落），內心若感覺對人有虧欠或遺憾，就要把握當下及時向對方說明和補償。在生命無常中，要時常激勵自己：「只有過不去的心境，沒有過不去的處境。」

很多人喜歡聽趙翠慧分享瀕死體驗，因為大家都害怕死亡，而每聽趙翠慧分享一次，彷彿就能從容一次，能夠放下、坦然。她引導人們發現「慈悲寬大、自我反省」，了悟「愛是一切的答案」，體會到「死亡」其實具有使生命「完成」的圓滿祝福。

苦也是一種豐富

人的成長，往往在遭遇到最不堪和最不能忍受的情境中迸發勃生，而趙翠慧所承受的磨難是常人難以想像的：面對多次手術、三次流產、兩次瀕臨死亡之外，中年又遭逢婚變的打擊。一般的人遭遇到任何一種上述的苦難，都極可能成為一生都走不出來的陰影，而她卻全部「概括承受」。

但是，她不但沒有怨天尤人、一蹶不振，反而由衷地感謝這些磨難，正面的態度為她帶來平靜、喜悅的力量。面對婚變，她坦然接受已經無法挽回的事實，而且積極向前展望人生，她對自己說：「好，我被拋棄了！我現在要好好面對新的人生，我該去做些什麼有意義的事情？」她拼命閱讀，充實自己，對於前夫仍表達真誠的欣賞與關懷，展現了超越世間男女情愛的大愛。

她秉持著「學習」的態度，與那失去的、被傷害的事物共處。趙翠慧不是沒有悲傷、煩惱，但她總能為痛苦煩惱畫下停損點，並轉化成激發生命本能中

的寧靜與快樂，這種轉化讓她的生命得到滋養，使她的人生更加從容自在。

在歷經一連串的苦難及考驗後，她體悟到：「如果不是你願意，悲傷不能住到你心中來。把自己放在快樂裡就快樂，完全在於你自己的決定。」

原諒一個人，就能得到一生的平靜歡喜，這是趙翠慧生命中最簡單的幸福原理。

培養感恩心

「敬畏，謙卑，感恩」是趙翠慧的人生六字箴言。

謹記並善用這六個字，令趙翠慧時時刻刻都顯露出喜滋滋、笑盈盈的神情。她敬畏所有來到身邊的

人、事、物。她認為，如果總以「我知道了」的想法放大自己，會忘記別人的獨特；若想到他人的好，等於尊對方為「大」，讓「謙卑」成為打開自己心房的契機。而促成她時時喜樂的原因，更來自於一顆「感恩」之心。

趙翠慧的感恩不計大小、不論對象、不限時空。她認為即使是最親的人，也沒有「應該」要為我們做任何事，而任何看來微小的事，也並非「應當」存在。若能夠真誠地「珍惜」及感謝人、事、物的「難得」，愉悅就是與感恩相連的最好回饋。

因此，她在病痛中也感恩孩子的細心照料，感恩病痛令自己更能對他人感同身受。趙翠慧說：「活著不是獎賞，生病也不是處罰。」面對疼痛，無非就是念頭的轉化：如同對待一個不知道該拿他怎麼辦的孩子，疼痛原本就是自己身體的一部分，不要對付它。在忍受不了病痛的時候，趙翠慧就回想生活中令人感恩的點點滴滴，以樂觀和喜悅讚歎生命所賜予的一切。趙翠慧親身展現「感恩」可以透過練習而培養，由感恩所帶來的溫暖，會讓人擁有更廣大的心量，而面對上天安排的逆境時，不再百般計較，甚至無怨無尤、欣然接納。



趙翠慧居士經常受邀於各地演講

(圖片翻攝自「人間衛視 BLTV」網路新聞報導<http://www.youtube.com/watch?v=TrLbf9QHfG>)

悅納自己

趙翠慧每每思及身旁的人所給予的支持，除了表達感謝之外，更懂得「珍惜」，一顆能夠「珍惜」的心，其實是對自己更好的心意。她將這些特質稱之為「轉變」，但並不認為那是「進步」，她說：「在每個階段，我們都是獨一無二的，所有表現都是最好的。不要批判過去，這樣很對不起自己，因為在今天之前，我們也努力地活著，只是抓住一個很好的機會，藉此轉變而已。」

趙翠慧認為，我們應該對自己有自信，誇獎自己的好表現，打電話給自己最想念的人等等……讓內心放鬆和感到快樂。我們總是對自己要求太刻薄，對自己不滿時，馬上會對別人不滿、甚至遷怒，如果我們能對自己滿意，寵愛自己，對他人自然也會非常好。

在生活中，趙翠慧時常用「對不起，請原諒我，謝謝你，我愛你」這四句話療癒自己。此外，早上一覺醒來的時候，以「光的療法」進行三十秒左右的觀想：想像自己身處在一片宛如萬里晴空般的藍光之中，非常恭敬地請求自己內心的「信仰」——不論是佛菩薩、耶穌、或任何信仰的對象，——非常感謝祂給予偉大的能量，並與眾生共享這股能量。經過這樣的療癒過程，會讓人感受到彷彿與天地融合的喜樂。

她相信，真正愛自己的人必然具備「淨化的真愛」，那是自然流露的溫情，無條件的愛，設身處地為他人著想的心意。學會與人「相愛」，就能感受到內心的和諧幸福，愛的能量甚至能夠祛除疲憊。

「我就是他」的助人之心

趙翠慧樂於助人是非常出名的，她是那種自己有一百元，就會捐出一百二十元的人。星雲大師曾形容趙翠慧的助人特質：「別人的要求、需求，只要她能力所及，都毫不保留；只要能解決別人的困難，成就別人的夢想，她都全力以赴。自己能力辦不到的，她也會招朋引伴，替別人找關係，直到事情解決。」

她認為，助人是再平常不過的事：她的桌上始終放著一疊高齡老人的資料，以備不時之「捐」，和朋友聚會不談八卦，而是討論可以幫助哪些公益團體。對於需要經費的公益之事，她一定帶頭表率，持續進行，才向朋友募集，完全利他的願心，總能感召大家的信任。她曾經當天搭飛機往返臺灣及外地，只為安慰一位需要她、卻從不相識的聽眾。就算剛做完手術，她仍堅持到國外公益演講。她也曾免費提供房子給兒童文學家創設「布穀鳥學校」，免費教導清寒學子寫作，並出錢發薪水給老師。在趙翠慧心裡，自己永遠排在最後一位，甚至沒有自己的位置。

特別的是，趙翠慧總抱持著「我就是他」的信念，連結著與眾人共創美好新境界的「共存」關係。「我就是他」包涵了很多方面：一者是深切體會到他人迫切的痛苦，對方痛即是自己痛，這樣「人飢己飢，人溺己溺」的感受在瀕死體驗「無常」後尤其深刻。再者，自己並沒有做公益資助他人，而是他人幫忙做到了自己想但做不到的事。當她幫助人，一定會讓別人覺得是一個受惠者的回饋而不是一種捐助者的施捨，同時，她也認為助人只是自己正好有此能力，隨順因緣地去做而已。因此，她從來不去監督和審核接受捐款的人和事，只是以熱忱和行動全力支援。

她也總是能周全地顧及所有細微之處，她尊重弱勢族群，幫他們出書、辦畫展、辦音樂會，讓受惠者得到最大的尊重。助人時，她不認為是幫助弱勢，而是像陪伴家人一樣陪伴他們。

別人常說，「不懂拒絕」是她最大的致命傷，趙翠慧卻說：「如果自己有能力時，為什麼要拒絕別人呢？」她很喜歡這一段話：「每一個人，都會遇到自己生命的冬天。可是春天一定會來，當我們要走了，我們有沒有做了



媒體紛紛邀請趙翠慧居士分享瀕死體驗

(圖片翻攝自網路：「緯來綜合台」節目錄影https://www.youtube.com/watch?v=3kQm0fHWO_4)

些什麼，讓花園準備好，去幫助另外一個人迎接生命的春天。」她在讚歎這句話所顯露的悲憫心，已經完整地體現了這種大慈大悲的精神。

她所給的都是最好的自己

在許多人眼中，趙翠慧是「想像之外的女人」。有人說她是「銀行」，這銀行只周轉「愛」，而且從來不會周轉不靈；她像「甘草」，溫暖謙和的性情帶給人力量；她也像一個「巨大磁場」，影響力與吸引力全來自於她的身體力行。

她將自身的痛苦，以學習和感恩的心意，轉化為源源不絕的愛，成就了豐富的人生，更秉持著生命平等的觀念態度，看見每個生命不可取代的價值。透過主動助人的行動，感召大眾共襄盛舉、同成善業。因為磨難所孕育出對他人苦難的深切同理心，讓人冷漠的心在不知不覺中就跟著趙翠慧的笑容一起融化，與她分享自在、開闊的圓滿生命。

星雲大師讚歎趙翠慧：「她在人脈網絡的連結中擴大了自己，縮小了人與人的距離；她在廣結善緣、給人歡喜中忘了病痛，這是她成就別人的同時，也成就自己的最好見證。」已故的天主教樞機主教單國璽也曾說：「她現身說法，分享如何走出千萬種痛苦，讓自己超越，將災禍化成幸福，將痛苦化成喜樂，將虐待化成感恩，將仇恨化成大愛。」

趙翠慧的魅力來自她的真：真誠得愛護、真誠得關懷、真誠得助人，真誠得用生命活出「無緣大慈，同體大悲」的精神，鼓勵人們開啟內在的正向、慈悲，親身體現她常說的：「大愛能解決一切問題。」她使人親眼目睹並相信，生命是可以自我突破成長到如此奇妙的境界：高貴到無時不以謙卑待人，愛溫暖到足以融化一切怨恨，心美麗到能夠擁抱所有殘缺，令人在面對生命不可逆的險阻時，能循著她的堅定信念，心中生出無懼的力量，正如她所給予生命的禮讚：「我們知道：愛是一切的答案。愛是可以經過學習、追求而擁有的。祝福大家：永遠沐浴在愛中。」