

迈向  
白  
心  
生命

李玉梅  
等著



迈向生命

李玉梅等著

缘起

- 4 《迈向心生命》编委会主席  
郑俊威

序言

- 5 日新佛学研修会创会主席  
香林兰若住持  
明岑法师
- 8 日新国民型中学  
洪贵蕊校长 BCN
- 14 马来西亚注册与执证心理辅导师  
高秀凤

## 目录

---

- 16 山水依旧在 / 山水
- 28 我的爸爸 / 肥鼠
- 50 菩萨把我带到印度 / 阿月
- 68 听我说，好吗？ / 贝蓉清
- 96 蜕变再蜕变 / 小狮
- 116 走过忧郁症 / 李玉梅
- 148 信念中的反转人生 / 心坎
- 168 佛法生活化 / 小苹果
- 188 玫瑰和我 / 玫瑰妈
- 192 与癌同行，与爱同在！ / 谢淑琴

# 缘起

---

## 《迈向心生命》编委会主席／郑俊威

这些年来，看到许多佛友，因为身体或心理方面出了状况，饱受煎熬，我的内心不禁感触良多。还好这些佛友都有佛法修持的底子，在佛菩萨的护佑下，都平安地度过难关，从逆境中走出来，有者甚至比以前活得更精彩！

于是，我萌生了一个想法：这些佛友的经历，如果能够结集成书，广为流通，必会给许多有着相同遭遇或正在苦苦挣扎的朋友们一些正能量去面对困难。另外，一些佛友的成长过程或人生历练，都具有一定的启发性，是值得分享广传的。于是，在因缘具足的条件下，促成了《迈向心生命》这本书的诞生。

我们很幸运能得到日新国中几位老师及佛友们的义务帮忙，从筹划、编辑、校对、排版、设计到发行等，大家为了共同的目标而齐心协力，充分展现出日新人的精神。此外，我们也感谢香林兰若住持明岑法师、日新国中校长洪贵蕊、心理辅导师高秀凤居士应邀拨冗撰写序文，让这本书的内容增添色彩。

《迈向心生命》的内容由日新国中老师和佛友们的人生历练集成，有苦有乐有情有爱有阳光有励志，阅读后肯定让您有所获。希望以这本书与大家结缘，共同学习与精进。

# 序言

日新佛学研修会创会主席  
香林兰若住持

明岑法师

阔别四十二年之后，因秀蕊的热忱牵线让我和大家得以再续法情。日新佛友交流站的成立，提供每一位成员分享佛法的平台。它宛如一个大家庭，让我们有机会以法相会。善哉！这大家庭的核心人物——秀蕊，把散居世界各角落的成员聚拢于此，法情再续。

当我们还是胎儿时，就有一本作业簿等着我们了，里头的科目有生、老、病、死，有无数的日常小测验，以及让我们措手不及的大考试。年少气盛时，多数的人无惧一切，如初生之犊不畏虎。即便遇到重大的变故，因为年轻、因为单纯，和无穷的精力，都能很快地应变及调适自己。然而走着走着，不知不觉间，我们遗失了这些美好的能力，看似累积了不少的知识和经验，但往往在事故发生时，却一筹莫展，茫然不知所措，重点是：我们不知道如何在第一时间，安住自己的心，继而传达给身边的人。

佛法就有这种力量，能带给我们安定、提升我们的智慧。如文中的叙述，当徘徊在十字路口，遇到有智慧的人时，如明灯亮起，牵引前进；当彷徨、迷茫、失落时，慈悲之人给予的陪伴、关怀乃至一句鼓励，都能让人即刻放松和感到踏

实。而这些极有可能在平时是被我们所忽略的，可是一旦在我们最需要的时候发现了它，就再也不会遗失，而且还启动了对我们的深切关怀及感恩，学习无私地付出，与之前我们所遇到的贵人一样，如传灯般地一一传开，只希望大家都平安，身心健康、安稳地通过测验。

或许有人会觉得自己特别不顺利，没有贵人。如有这个疑惑时，切勿沮丧，其实贵人就在我们身边，只等着我们先主动伸出手。当周围的人得知我们的情况，有心人必会提供援助，或分享信息，陪我们度过难关。其实佛法就是我们最大的贵人，所谓有佛法就有方法。因为在佛法里，我们学会调整心态，找到适合的方法，远离恐惧得到安稳，失去忧虑、悲观、沮丧而重拾欢乐。我们甚至可以在施与受之间自在地切换角色。

人是群居社族，单刀独行的力量是微弱的，尤其在面对困境时，格外能理解平时广结善缘的重要性。善行是最能开发人的善心与慈悲的，真诚的关爱犹如冬阳，能融化冰山，带给人们温暖。以心暖心是世间最美好的事，而这必须是建立在沟通交流上的。人与人之间的沟通是双行道，但是慈悲喜舍只能是单行道，即是付出不冀望回报，若能常时坚持如此实行必能广结善缘。而佛法的力量不仅限于这些，当真正发挥强大的能量时，无论何时何地，遇见何事，我们的心态都是超然的、自在的。

佛法是人生的导航，愿我们都能常亲近善知识，常常听闻佛法并贯穿生活，如以线串起念珠，正念生生不息，让我们如作者们，重拾被遗漏的安定和自在。

本书汇集了十篇文章，皆是作者自身的经历，或罹癌、或家变、或事业不顺等等，巨细无遗的倾述，令阅者如临其境，随文时而嗟叹、时而心酸，深深体会这一切都不容易。然，最动容的是：每每跌到谷底时，总能凭借信念而遇见转机，走出深谷，重新拥抱幸福，进而更巩固对三宝的信心。这个信念就是面对、接受、解决和放下。扪心自问，是什么原因让作者们愿意做出这样的分享？我想除了慈悲喜舍的心，再也找不到更大的动力了，只为了告诉读者：我们并不孤单！每一篇文，都是人生的参考书，也是借镜，编订成的这一本书，值得推荐详读、收藏与分享。

明岑

笔于香林兰若 深心寮

二零二三年十一月八日

## 日新国民型中学 洪贵蕊校长 BCN

己 欲立而立人，己欲达而达人，推己及人，慈悲喜舍，  
润泽大众！

阅读了李玉梅老师分享的文章后，我心潮澎湃，百感交集，不仅为这 10 篇文章的内容而感动，更震撼于作者勇敢积极生活的勇气，动容于作者与死神奋战的坚强毅力。我感动、心疼、宽心、安心、开心。我感动于李玉梅老师发心汇集 10 位生活尖兵分享人生经历，分享刻骨铭心的重生之艰辛经历，分享积极挑战生活难关之勇气，分享如何化解亲情矛盾。

在面对生活磨难打击的情况下，要收拾心情把不堪或锥心之痛的经历用文字记载下来与大家分享共勉，这是多么沉重的一件事啊！要把自己的故事赤裸裸地摊开于阳光下跟大家分享，尤其是伤感、消沉、灰暗或不堪回首的一面，这需要多大的勇气啊！

再壮大的参天大树，也有腐朽倒下的一刻；

再坚固的城墙，也有被攻克的瞬间；

再坚强的人，也有软弱畏缩的时候。

李玉梅老师向来给我的印象是一个树洞，是一个避风港，在我们是同事的那段日子里，她就是我寻求协助与分享的伙伴。她沉默寡言、默默耕耘、踏实不讲是非、是我认为最适合最放心交心的不二人选。我们一起讨论交流如何协助有需要的学生，如何帮助跌倒的学生重新站起来。

李老师助人之心是如此的强烈，常常给予我指导与意见，她是我敬重的老师。她也是许许多多学生解答疑惑破除迷思的救星，是我们的依靠。但，我印象中坚强自信自主的李老师在疫情期间被自己的情绪击垮了，这是我万万没想到的。

她经过自强不息的精神自救后，发挥大爱无我精神，决定把自己的故事公诸于世，联袂几位同病相怜或面对人生无常、面对人生考验的同事好友，一起把个人与命运交战的过程，用心用情地以文字表达出来，其宗旨只有一个：以自己个人的亲身经历，帮助面对相同人生挑战的人积极面对人生，用心地坚强地活下去，把自己面对的不如意或不幸当作挑战。要越战越勇，绝对不能向命运低头，因为天生我材必有用，每一个人活着一定有其意义或使命。就像新冠病毒疫情，它的出现是要唤醒人类，社会的发展其实可以慢一点；科技的进步可以放缓一点；大自然的树木可以少砍一些；大草原可以多保留一些；这样，我们的日子才会更美好。

这本书的 10 位作者之心路历程，有血有泪、有情有义、有苦有甜、有悲有喜、有苦有乐、有泪有笑，读着读着，惊

涛骇浪之余，亦有豁达大度之欣慰。这 10 位作者呕心沥血，掏心掏肺地用心与读者交流，显而易见，他们是用心良苦地真心希望大家生活美好，不要重蹈他们的覆辙，万一不幸被无常病魔纠缠了，这本书籍就是最好的医生、极佳良药。

这些真实的故事，跟我们是那么地靠近，它提醒我们自诩为万物之灵的人类，人生步伐可以慢一点，欲望可以少一点，要求可以低一点，日子一样可以过得很美好。

玉梅的《走过忧郁症》和山水的《山水依旧在》，告诉读者，万一不小心患上忧郁症，不要逃避，不要自我放弃，要做一个正常的忧郁症患者，尽早找出病源及积极寻求治疗，要善待自己，要勇敢地正视自己的问题，要勇敢地走出去，很快地你将恢复昔日的阳光，重拾往昔的精彩人生。由于玉梅懂得发挥她的睿智，勇敢分享内心的不安，又乐意接受旁人的协助，勇敢走入人群，终于拨开乌云见青天。

在《信念中的反转人生》中，心坎坚信“一切都是最好的安排”，坚强地走过悲痛，抱着慈悲为怀、勤励精进的心态生活，贵人往往就在你左右，一切困难都能迎刃而解。各位读者，在人生路上，遇到困难挫折，不要气馁，不要放弃，一切都是最好的安排。

在这物欲横流，科技发展神速的年代，人人追求物欲享受，尤其是经历新冠病毒疫情洗礼后，人们普遍上思维改变

了，变得短视、崇尚及时行乐主义；刻苦耐劳，脚踏实地好像渐行渐远。这样的人生价值观产生了很多社会通病，比如压力山大、忧郁症、情绪病等，进而衍生许多悲剧。有时候只要我们愿意给身边的人多一点点关怀，多一点点爱心，就可以阻止悲剧的发生。小狮说得对：每一个人都需要关心与支持，特别是在最困难的时刻，一份关怀或陪伴，也许可以改变命运的轨迹。《蜕变再蜕变》中的小狮从大专新闻系文凭都没有的小伙子蜕变成开发图片云直播系统的创业者，他传递非常强大的正能量，从他身上你明白了何谓“穷则变，变则通，通则久”的道理。他在逆境中成长，如何将兴趣转变为职业，这是科技时代的年轻人应该学习的精神。

淑琴通过《与癌同行，与爱同在！》散发满满的正能量。本身患上癌症，丈夫失业，女儿幼小，在重重不如意下，尚能乐观地说“我们是正常人，不要想象成世界末日，我们不需要别人的怜悯，我们可以关关难过，关关过。”在鬼门关徘徊要乐观面对谈何容易，淑琴告诉我们：癌症不是绝症，而是重生。只要心中有爱，一定做得到！从淑琴身上，印证了母亲是天下最伟大的人物，面对噩耗，最先浮现在淑琴脑海的人是女儿与母亲。她的妈妈爱女心切，担心女婿亏待女儿而不惜与女婿关系紧张。啊，母爱令人动容！

《听我说，好吗？》——蓉清详细地分享她化疗过程的细节，告诉读者她如何坚强地战胜病魔。除了满满的爱，还是爱——学生的爱，同事的爱，家人的爱，医护人员的爱。从

她身上，我们了解内心的平静，也是人生必修课。内心的平静祥和，可以从容淡定地面对人生的挑战。蓉清提醒我们“生命无常，但我们一定要把每一天的感动都收藏好，把握当下，才不会虚度此生。”

《我的爸爸》故事感人，也发人深省。我们都知道家变的杀伤力很大，对孩子的负面影响深远，但还是不断有人飞蛾扑火。肥鼠理性地选择挑起责任，选择面对，接受，适时地原谅爸爸的不负责任，当一个称职的大哥，弥补了兄妹树欲静而风不止，子欲养而亲不待的遗憾。面对抛妻弃子的负心汉，多少人能够真心诚意做到放下？一个家庭的变故，因为一个人的不负责任；一个家庭的和解，不至于遗憾悔恨一生，是一个人的理智与担当造就而成。肥鼠做到了，值得一读。

玫瑰妈抒发对早逝女儿之怀念，尽显母爱如海深。《玫瑰和我》让我们见证了白头人送黑头人的悲痛与无奈，但佛法与信念是最佳良药，能够协助悲怆者疗伤，积极过生活。

《菩萨把我带到印度》，从阿月身上，可以看到一位果敢聪明的女性，如何借助佛法的力量，掌握自己的幸福。从光鲜亮丽，注重物质生活到回归自然、平淡无求的生活，不是每个人都能从容面对，但阿月做到了，而且无怨无悔，泰然处之，这都是生活历练下智慧的体现。

小苹果的《佛法生活化》让我看到了一位大爱满满、把个

人事务置身度外，以他人为先的活菩萨。她再次唤醒了我好好教育孩子的初心，“从原本的严厉管教方式，转向更多的沟通、分享和倾听孩子们的心声。要成为孩子们的朋友，互相尊重、包容、理解，互相感恩。”我也学到了尊重别人就是尊重自己的道理，更了解到不应该拿别人的过错来惩罚自己。这些道理我们都明白，知易行难，小苹果却在日常生活中做到了。棒！

行善不是富人的专利，而是有心人的奉献。是芸芸众生的人生座右铭！

这是一本值得我们花一些时间来阅读的心灵成长之读物。10位执笔者，10个故事，个个都精彩绝伦，独一无二。故事可能不陌生，但当事人经营生命，用智慧活出一片艳阳天，才是我们应该用心感受及学习的。

这些作者亲身叙述个人故事，其出发点是分享个人经历，避免其他面对同样境况的人走冤枉路，让与作者同样遭遇不幸的人有所借鉴，不会彷徨无助，措手不及或怨天尤人。这些故事肯定是你的指路明灯。

洪贵忠

二零二三年十月廿一日

## 马来西亚注册与执证心理辅导师 高秀凤

今年九月尾，我收到秀蕊师兄的邀请为这本新书写序文。这本新书名为《迈向心生命》，乍看之下，是一本传授如何迈向“新生命”的同时，也走入“心生命”，把磨难化为希望的励志书籍。

这本书计有 10 篇文章，是由日新老师和日新佛友的人生历练故事集成，当中有与癌与爱同行的故事，有忧郁之路不孤单的故事，有“爱一直在”的丧亲故事，有与特殊孩子一起成长的故事，有以兴趣为职业的坚毅创业故事等等。

“有海无边际，世间多忧苦”，读着这十位仁者的人生历练，十分心疼百分感动千分钦佩，在磨难中经历挣扎痛苦，并从起落无常的挣扎中长出自己的坚韧与新的领悟。十位仁者真诚叙述的方式，容易让读者产生联结与共鸣，而回顾到自身的生命故事时，我们或许会经验共振，看见了十位仁者的故事，也看见了自己的故事，看见自己的韧性与希望。

这本书有多篇不约而同提到接受贵人的帮助，并且自己也行布施比如当义工去帮助别人，提供给读者很好的生命参考。在困境中我们有哪些资源可以让自己度过磨难，比如在低落

时可以寻求注册心理辅导师的帮助，频密抑郁或焦虑的话，可以寻求临床心理师或精神科医生诊断并进一步帮助自己。

最后，祝福这本免费结缘新书获得广大群众的支持与阅读，让这十篇有苦有乐有情有爱有阳光有励志的生命故事，温暖你我的心，一起迈向心生命。

高秀鳳

二零二三年十一月十日



# 山水依旧在，迈向心生活

## 山水

\*

作者是在写他自己的故事。抑郁症是身心不平衡，身心不由己的痛苦过程。

可是经过作者娓娓道来，就像是叙述别人的故事般，平静如水，不起涟漪。这应该是归功于作者本身有禅定功夫，清楚了解当下的人事物，可是却不受人事物的影响。

一切让它来，让它去，一切如常，日子照过，活在当下。



## 看山是山，看水是水

**我**是先进纳米材料学博士，毕业于麻省理工学院和新加坡国民大学联办的研究班。我在国际公司任职高级执行人员，有车、有房、有妻、有儿，一切看起来都那么正常、美好。我有着活跃的社交生活，热爱运动，也爱结交朋友。在妻儿、朋友眼中，我是最不可能患上忧郁症的那个人，仿佛，乐观就是我的代名词。

上进、积极的我，对自己要求也高。很多时候，我都能凭着我的努力和聪明才智，完成上司交付的任务，而且超出原来的预期。于是，我渐渐成为公司里的明星员工，公司、老板对我的期望也越来越高，更被老板提名为重点栽培的员工。一切看起来都很顺利，渐渐地，我潜意识里觉得所有工作上的目标都有可能达成，没有挑战不了的高山……

我渐渐忘了，这个世界是由许多因缘条件拼凑成立的，并不是我想象中那么简单，而且有许多因素并不在我掌握之中。有许多事情被我规划得太完美，以为完美地执行计划，成果就会变成囊中物。很多时候，我们都忘了在企业专案、计划中置入“不可预见的因素”，因为通常这些都是负面的、阻碍计划进行的事情。为了不让我们被标签成负面的人，很多时候我们选择忽略它们，或者对它们视而不见。我统称这些负面因素为“逆缘”。

## 看山不是山，看水不是水

逆缘，也是缘起世界的一部分，要来的始终还是会来的……

2009年初，当一项重要的专案执行到一半时，我发现顾客的配合度越来越低，加上他们不断“移动龙门”，导致要达标的难度提高了不少。在公司耗费的资源越来越多的情况下，老板询问进展的次数越来越频密了。计划执行的里程碑不断地被延迟，每回的执行会议上，我总会被老板、同事问到支支吾吾，感觉我为计划所设的目标也越来越缥缈虚无了。绞尽脑汁地想方设法、无止尽地向顾客询问进度，面对老板、同事的询问，成为了我每天上班都要应付的事。

由于要处理的事情和会议太多，渐渐地我运动的次数变少了。不仅如此，连我的娱乐、社交活动、睡眠的时间也变少了。同时我感觉到精神越来越差了，身体能量变少了。我变得做事很难集中精神，脑内同一个时候在思考的事情太多了，往往一件事情还没做好就去处理另外一件，反而导致许多事情都处理不好，犯错的次数也越来越频密。渐渐地，我看什么都不对劲，看什么都不顺眼，做什么都不顺心，连自己都开始讨厌自己……

如果白天脑海里思考的东西太多，尤其是临睡前还打开



电脑工作的话，晚上睡觉时就很容易把这些思绪带进梦中。这对睡眠是一种干扰，使深层睡眠的时间减少，导致头脑和身体不能得到充分的休息。隔天要准备的执行会议、和顾客进行讨论的课题等，常常是我半夜醒来第一件想到的事情，有时候甚至醒来后立刻打开电脑工作，这也是我少眠、失眠的原因。隔天起来，由于前一晚睡得不好，我的身体能量不足，情绪也变得不稳定，许多事情自然处理得不怎么妥当，甚至和同事、顾客的人际关系也变差了。这变成了一种恶性循环的发展，像是一直往下走的黑色负面漩涡（downwards negative whirlpool）……

渐渐地，失眠对我来说变成了一种常态。每当到了夜深人静时，我心里总是充满着对失眠的恐惧。我尝试翻来覆去、很努力地想让自己入睡，却越努力越难入眠，导致很多时候我只是“假睡”——我的眼睛是闭上的，心里却是清醒的，而且思绪在脑内不停地穿梭。房里一切不舒服的地方，都会变成我睡不着的藉口；床的舒适度、窗外透进来的一丝微光、远处邻居的狗吠声等等，连伴侣不小心的碰触都会被我埋怨。**许多个晚上，我都不能好好地入睡，躺下去似乎只是一种仪式，当听到清晨附近回教堂传来的祷告声、窗外树上的鸟叫声，又被迫拖着身体离开睡床。**我尝试搬离睡房，到大厅里的沙发上睡，希望能让自己远离干扰睡眠的因素，却发现结果还是一样……原因无他，睡不着并不是因为这些外在的干扰，而是我自己的心魔。对专案执行的无力感、对顾客拖延的厌恶感、对可能失去工作

的恐惧感等，都在蚕食着我的睡眠、我的心力。

我每天拖着行尸走肉般的身躯上班，而身心的无力导致我总是企盼下班的那一刻；下班回到家我又担心隔天需要完成的事，于是又打开电脑工作。每天我几乎都是无效率地工作、磋磨着过时间，夜深了不得已又要逼自己上床睡觉。刚上床躺下，我又开始不由自主地左思右想，不是懊悔当天没把事情做好，就是担心隔天还没发生的事。如此地没完没了，日复一日，这样的生活渐渐把我榨干了。我变得没胃口吃东西，吃了东西又担心因为没运动而让自己便秘（说真的，少运动真的会让排便都变得不顺！）。这段期间，我消瘦得很厉害，体重在三、四个月里降了大约 10 公斤，衣橱里的衣服好像都大了一号；我整个人变得有气无力，连平常最爱的篮球运动都完全提不起劲，更别说做其他运动或进行爱好活动了。我变得不爱笑了，甚至看周星驰最诙谐的电影都让我笑不起来；跟别人打招呼或者拍照时我只是勉强挤出一丝笑容。我也变得沉默、不爱说话了，甚至开始有意无意地远离人群，害怕参加同事或朋友的聚会，宁愿躲在一个角落让自己独处。

我知道我生病了，可是内心却很抗拒承认那就是忧郁症。我太太也发现我不太对劲，力劝我去看医生。我找了家市区里著名的精神科医生；医生只是和我简单聊几句，劝我少去想那些有的没的事情，然后便开安眠药和镇静剂给我，全程不超过十分钟。一开始我不想吃医生开的药，可是想到夜晚不能入睡的恐惧，我还是乖乖地把药塞进嘴里。刚开始药物有起到一些



作用，让我睡了几个小时，可是还是不能让我一觉睡到天亮，而且隔天起来头昏脑胀、头重脚轻，感觉很不舒服，当然对我的工作、生活也起不了多大作用，情绪上感觉还是一样糟。我持续吃药，过了几天情况依然没有改善。几天后，我毅然选择停止吃药，因为我觉得这样子下去不是办法。我认为忧郁症是心病，必须靠心药来医治，而我自己应该就是那个药方。

## 看山还是山，看水还是水

患病期间，我太太每逢周末都逼我去跑步。虽然我总是有气无力地拖着脚步，有时候只为了交差，但我很开心我坚持



让我消耗体力、让我“身体累”的运动器材。

了下来，因为在某些程度上它让我维持了身体的健康和抗压的强度。在做了停止吃药的决定后，我知道我必须更加努力地运动，因为我知道要睡得好，身体和心理都必须疲累。所以除了跑步以外，我又回到了篮球场打球、骑脚踏车等。原本我也喜欢园艺，患病时外面花园种的花草我都懒得去打理。所以我也重新拾起锄头、铲子，给荒废了很久的花园做修整工作。

还有一件很重要的事情——我重新练习禅修、静坐。从15岁学佛开始，我就接触禅修，虽然断断续续，倒也给自己打了一些基础，掌握了一些静坐的技巧方法。患病期间，因



在患病后期牵引我继续禅修的精神粮食。



重拾园艺乐趣，打理好后的庭院一隅。

为内心充满杂念，没有活在当下，我根本坐不久。在内心浮躁时，勉强将其压下来很难得到平静，使得静坐像是一种仪式或功课而已。虽然如此，停止吃药后的我决意继续禅修，因为**我知道禅修这一剂“心药”对忧郁症这种“心病”绝对有效**。说也奇怪，在下定决心后，可能是因为我不容许自己有退路，在静坐时竟发现内心出奇的宁静。可能是心里不再挣扎、没想要时间快快过以“交功课”，我开始体会禅修的益处，也开始把禅修列为每天必须完成的事。持续的禅修练习，使得禅修时的平静和专注被我带进了生活里。因为时常自我提醒要活在当下，我内心的浮躁慢慢减少了，变得更加平静和专注了。我的工作还是照样进行，只是我心

里不再懊悔已经过去的事以及担忧还未发生的事，于是执行工作时就变得更有效率。也因为我内心的专注和冷静，使到工作上我所做的决定更加正确，成果也更加显着。

这段期间，我也养成了睡前禅修的习惯。在床上，我只是很舒服地让自己躺着并专注于呼吸，让身、心都凝聚在当下，累了就自然入睡。睡前禅修带来的内心平静会延续到睡眠里，让我的身体、头脑容易进入深层睡眠和延长深层睡眠的时间，所以我很少发梦，渐渐地能够让一觉睡到天亮。深沉的睡眠让我睡醒后感到头脑很轻松，身体也充满能量，让我能够很从容地应付一整天的工作，思路也变得清晰。当一个人轻松、有能量和专注时，就能体会周围的美好，我变得容易满足和感恩，脸上开始有了笑容（这是真正发自内心的笑），也变得幽默，和同事、顾客间的关系也自然好转了。这种向上的正面漩涡（upwards positive whirlpool）渐渐地把我从黑暗扯向光明；我的身体健康灵活了，头脑平静轻松了，工作变得顺利了，人际关系变好了，好像一切都往正面、光明的方向发展。

停止吃药后的几个月，我持续地进行运动、禅修，也重拾以往的嗜好如园艺和阅读。工作照常进行的同时，我常常提醒自己只专注在手上的事情，不去担忧工作所带来的成果，心里也变得踏实。大概在2009年中，忧郁症不再困扰我了。虽然我偶尔还是会感到心里有压力、遇到工作不顺遂的情况，但都能让自己平静地应对，许多在以前看起来过不了的难关



都顺利地度过。这时的我步履轻松、内心平静，感觉云淡风轻和安宁自在。有时我不禁回想，奇怪自己以前怎么那么傻，浪费了许多时间在一些现在看起来毫不起眼的东西和事情上；但现在这些都变成了我宝贵的经验，让我不再重蹈覆辙，也因为自己走了过来，更能够用同理心的角度和有类似心理问题的朋友分享，让他们从自己编制的厚茧中走出来。山水依旧在，只是当时我的心不在，不能欣赏它们的美好；体会了当下的自在，心不再被束缚，才能迈向“心”生活。

## 后记：山水依旧在

宋代禅宗大师青原行思提出了自己参禅的三重境界：“参禅之初，看山是山，看水是水；禅有悟时，看山不是山，看水不是水；禅中彻悟，看山仍然山，看水仍然是水。”这一说法体现了人在参禅过程中对法的认知的不断深化。这三句偈语十分恰当地描写出了人生随着阅历、年龄的增长而对事物的看法所发生的变化。我选择这个主题来阐述我的经历，因为它也恰当地刻画出我所经历过的三个阶段：患病前，人生顺遂；患病中，人生颠倒；康复后，人生透彻。在我经历了这一切后，回头才发现自己以前是多么的执着、无知，好像活在缥缈的虚空之中，一点都不踏实；只有当我把心安定在当下时，环视周围，我才能体会身边的人、事、物的难能可贵，进而让我更加地感恩和珍惜所拥有的一切。这条通往

黑暗的道路我曾经走过，熟悉了它的道径；我也知道怎么从黑暗中走出来、怎么避免自己再次地走回去。我康复以后，和几位患有忧郁症的朋友分享了我的经历，也指导他们怎么调整心态、怎么自救。有好几位朋友在听取我的劝告后，参考了我的做法，也都康复了，重新回到正常的生活轨道。希望往后我的故事能分享给更多人、帮到更多人，这也是我们当初决定出版这本书的初衷。

雨伞说：

“你不为别人挡风遮雨，  
谁会把你举在头上。”



# 我的爸爸

肥鼠

\*

这个题目，乍看之下，让人以为是一篇歌颂父亲的文章，让人以为作者的父亲是一个模范父亲。可是内容却是相反的，其实文中有不少父亲负面形象的描述，包括父亲的外遇。可是最后作者选择放下怨恨，原谅父亲，并开始和父亲互动。在父亲生病时，他也以孩子的身份照顾父亲，若不是爱父亲，他怎么能够放下怨恨呢？

结尾让读者了悟原来“爱”是化解一切怨恨的良药。



常说听说人人都是一本书，一本值得细细品读的经典。书的内容与精彩的故事早已写下，人只不过是上台依照剧本把各自的角色演好，演完了就下台一鞠躬，然后转换到另一个舞台去，再把另一个剧本演好，完毕后又是下台一鞠躬，就这样一个接连一个，永无止境。

## 记忆中的事

和大多数人一样，我也必需依照剧本把自己的角色演好，从小到大，就这样走过半世纪了。我来自小康之家，是家中长子，有两个妹妹为伴。听家里的大人们说，小时候的我常生病，很不容易照顾，几乎每天晚上都肚子胀风，需看先生嫫（当时的土方女中医），初为人母的妈妈实在抓不着头绪该如何照顾我。外婆疼爱妈妈，不舍得让女儿受苦，于是打从婴儿时期开始我就住在外婆家，每次生病都是舅父舅母抱着我连夜找先生嫫瞧瞧，摸一摸肚子，给我涂药，让我乖乖睡觉，健康长大。

也因为这样，从小我就很爱外婆，也和舅父舅母很亲，他们也成了我的干爸爸干妈妈。外婆家有供奉观音菩萨，她也常去椰脚街观音庙烧香拜拜，只要我有在必定会带我去。当时年幼的我不懂菩萨是谁，但只要一看见菩萨像，内心就会很舒服，很安定。

三岁那年，我开始回到父母身边，后来有了大妹，来年又

有了小妹。每次学校放假或是周末，妈妈都会带我们回娘家。那是我最期待的时刻，因为外婆会煮佳肴给我吃，还给我零用钱，舅父舅母也会带我去戏院看戏。那时候上映的大多数是邵氏影片，看完戏又有得吃夜宵，因此每个学校假期我都是快乐地度过。

因此，小时候我最讨厌的事就是爸爸去外婆家接我们回家，因为我又得被关在家里，还得上学做功课，要等到下一个假日才有机会去外婆家。当时我小小的心灵总是这么想：讨厌爸爸，不喜欢爸爸，为何他要带我回家，不让我继续留在外婆家？心里头是不喜欢爸爸的，但我还小，即使有万般的不愿意也只能顺从，乖乖就范。

妈妈是我心目中的宝，假如说外婆是第一名我最爱的人，妈妈肯定排第二。妈妈把我和妹妹们都照顾得无微不至，对爸爸也是尽心尽力地陪伴和照顾，餐餐都会把饭菜煮好，摆放在桌上，装好饭给爸爸吃。我心目中的爸爸很有威严，从小我都不敢在他面前多话，也懂他的脾气不好，常会骂人，甚至连妈妈也会被他责骂。

小时候，我们住在才能园，爸爸每天载我上学，放学后接我回家。我就读日新小学B校，学校和我家有一段距离。爸爸是承包商，有自己的罗里，有时候他一忙起来就会迟送我去学校，害我迟到。好几次放学后我在校门口等他，眼看着同学们一个个都回家了，连载送学生的校车也把孩子们都送



回家再把车驾回到学校了，爸爸还不见人影。最终，**整个校园只剩下我一人，我害怕得放声大哭，而且是很用力很大声的那种，但哭过后就舒服多了，恐惧感也自然地减少了。**一旦看见校工骑摩多经过，我马上停止哭泣，因为害怕被人发现我哭，等到校工走远了我又继续哭，直到看见爸爸的车慢慢驾进校门了，我才心安地停止哭泣。爸爸的不准时，让我对他缺乏安全感。

小学六年级时，有一回爸爸妈妈吵架了，爸爸还动手打了妈妈。妈妈生气地收拾衣服回外婆家，把我们留下给爸爸照顾，临走前还警告爸爸若没把我们照顾好会唯他是问。我和两个妹妹静静地坐在客厅，一句话都不敢说，也不敢动；但我心里好害怕，担心妈妈会抛下我们。那一刻，我更讨厌爸爸了。

那年，我参加全校华语歌唱比赛，音乐老师为我选了一首名为《妈妈》的曲子，每回音乐节练唱这首歌时，老师都称赞说：“唱得真好，你的歌声可以传好远，每一次练唱，好几个班级的学生都可以听见噢！”终于等到歌唱比赛那天了，我缓缓走上舞台，在全校4，5，6年级将近1000位学生及老师面前，我稳稳地站在台上，信心满满的。

自我介绍过后，老师开始弹琴，我开始唱出《妈妈》这首歌：“当我们做婴孩的时候，妈妈在院子把果子种下，妈妈把我们抚养长大，园中果树也结了甜瓜……”唱了几句，我

的脑海里竟突然闪过爸妈吵架的画面，妈妈说要回娘家的声音仿佛在耳边响起，我鼻子一酸，然后开始在千多人的面前大哭起来，一把鼻涕一把眼泪边哭边唱的，一直到整首歌唱完为止，然后下台一鞠躬。

全校的同学和老师给我最热烈的掌声，但我只管拿着手帕遮住脸，不敢看大家。这时，站在台下的英文老师飞快地走到我身边给我抱抱，还拿出纸巾帮我擦眼泪。这场比赛我没拿奖，因为在声调方面失去分数，但负责评姿态的老师告诉我她给了我满分，只可惜总分加起来我还是输给其他参赛者，就这样落选了。

那天放学回家，妈妈一见到我就问起歌唱比赛的成绩，我只告诉她没得奖，也不多说。与我共车回家的一位老师目睹了我当天在台上的“精彩”演出，她就是那位给我姿态满分的评判老师。老师跟随我回家，把过程一五一十地与妈妈分享，还问妈妈：“您是如何教导孩子的，为何孩子如此贴心啊？”妈妈感动得不得了，往后若和亲戚们聊起我小时候的事，都会跟家人们夸耀她儿子是如何的贴心。我虽然落选了，但妈妈甜在心里，于是便学唱了这首歌，并把歌词背起来，直到今天依然没有忘记。

小时候，生活中的点点滴滴，总有让我伤心难过的事，但我当时还不懂这就是人生剧本，当然也不晓得人生不如意事十之八九。长大后，才明白原来这些都是人生中的“苦”。



## 爸爸的爱

虽然在心灵深处，我并不喜欢爸爸，但心里的某个角落却会惦记着他。小时候，爸爸总要我和妹妹跟随他到杂货店购买日常用品，每次他都会买我们爱吃的培根和香肠。每逢农历新年，除夕夜吃过年夜饭，他就会开车带我和妹妹去选购烟花。爸爸虽严，但这些事他从不忘记。

小一那年割过盲肠后，我从原本骨瘦如柴的身躯变成圆嘟嘟的小胖子。我在日新国中8年，除了先修班以外，校方规定我们每一年都要参加体育考试，我没有一次及格过，从预备班到高三都是满江红。但打从小学开始我就很爱读书，也很幸运的学业成绩向来都很好，常常名列前茅。爸爸一直都很有在乎我的学业成绩。还记得初三那年，我在SRP考试中荣获8科A，报章不仅刊登学生成绩，优秀考生的照片也会上报。犹记得爸爸当时把我的照片连同新闻剪下，收藏起来。高三那年，在SPM考试中，我很幸运地再次考取8科A，爸爸又把报章刊登的新闻及优秀考生名单剪下收藏好。再来便是STPM成绩了，我考获3A2B，爸爸又是如获至宝般把新闻剪下收藏。

后来，我被大学录取了，还很幸运地得到自己首选的科系，**爸爸便亲自开车送我去大学报到，还逗留在八打灵再也一星期，确保我把东西都安排妥当了才回檳城**。他还联络了居住在当地的老同学，拜托他不时到马大校园探望我。在大学那四年，爸妈好几次从檳城开车到

吉隆坡，每一次都会带许多好吃的给我。我毕业那年，爸爸也开车带着一家人到大学参加我的毕业典礼。

毕业后，我和妹妹们相继踏入社会工作，爸爸则持续经营他的生意，我们家的经济稳定下来，生活也变得舒适了。第二年，我和妹妹们都搬去槟城爸爸为我们购买的单位，这样更方便我们上班，也避免由于槟城大桥交通阻塞而导致上班迟到。那个时候，我们家开始雇用钟点女佣，以减轻妈妈的家务事。

## 家变

初时一切都是很正常的，但后来妈妈告诉我她发现爸爸和女佣之间举止暧昧。为了这事，爸妈开始发生争吵，身为孩子的我们都很气爸爸的所作所为。妈妈很慎重地告诉爸爸，女佣与家庭之间，请他只选其一，但爸爸当时选择不回应。没想到后来爸爸竟然变本加厉，趁家人都不在时让女佣到大山脚家里。有一次被妹妹发现，妹妹大发雷霆地把女佣的东西都丢出家门，并呵责爸爸为何把女佣带回家，若坚持要与女佣在一起，就请他离开我们这个家。就这样，爸爸离开了我们，和女佣在外面同居。

事后，爸爸还给我电话，告知他有正式聘请女佣，我们不可对他或她做出任何举报。他还说妈妈交由我们照顾，妈妈是我们的责任。这是我和爸爸的最后一通电话，事后就这样



过了一个、三个、五个、七个年头，我们完全没有他的音讯，也不打算和他联系。爸爸像是断了线的风筝，随风而去了。妈妈和两个妹妹对爸爸更是痛恨，尤其是妈妈和小妹，每提起一回就痛骂一顿。

后来我才知道，早年当爸爸生意周转不灵时，妈妈曾向亲戚借钱并把首饰变卖，得来的钱都给爸爸应急了，没想到当我们都长大了，爸爸竟一意孤行地选择离开我们，妈妈的痛心是无法言喻的。

## 内心的呼唤

我从2001年开始成为慈济志工，开始访贫，关怀弱势家庭。我每月都到关怀户家探望，期许他们得到经济补助后家庭状况得以改善，同时提供他们生活、医疗或教育资讯与支持，并且在适当的时候和他们分享世界其他角落的真人真事，希望他们从故事中汲取正确理念并得到启发，转心念，进而改变生活素质。

几个年头过去了，我完全没有爸爸的音讯，好几次访贫回家后我开始扪心自问：“与我非亲非故的关怀户我用心陪伴，爸爸我却不闻不问，这样对吗？”我开始把心里话跟妈妈说，初时妈妈不赞同我联系他，但最终在我的坚持下，妈妈总算允许我给爸爸电话。我向叔叔要了爸爸的电话，当爸爸一接到我的电话，听得出他的声音是充满欣喜的。我约他见面吃

饭，他一口就答应了，还记得那时候就快过年了。**我依照约定赴约，和爸爸提早吃团圆饭。只见他胃口特别好，蒸鱼和苦瓜煎蛋是他超爱的食物，那一餐他吃了好多。我们不谈女佣，只聊彼此近况，但我知道他和女佣依旧在一起。**他一一问起妈妈、妹妹们、妹夫、外甥女和其他家人的近况，当年他离家时外甥女才一岁多。临走前，我给他贺岁红包，他很欢喜地收下了，还连连道谢。

之后我们保持联系，我时不时给爸爸打电话，和他聊聊天，每次过年前约他吃团圆饭，就我们父子二人，每月也给他汇钱当零用。我开始和妹妹们分享与爸爸互动的点滴，尝试邀约她们共同参与，但两个妹妹对他愤怒依旧，都不理会我的建议。但有一年当我提出要为爸爸添新衣时，小妹居然愿意帮忙选购和付款，只是仍然不愿意见他，只让我转交新衣。

我们父子俩就这样维持联系，时间一晃就过了七、八年，直到2020年3月18日政府因新冠肺炎疫情恶化而开始实行动管管制令。刚开始爸爸还好好的，直到2021年7月1日他打了第一剂疫苗，健康状况就开始走下坡，脚力也变差了。同年的7月22日，他打了第二剂疫苗后，身体更虚弱了，而我，也即将面临最严峻的挑战。



## 陷入黑暗之中

8月15日一早，突然接获女佣捎来的信息和视频，只见爸爸躺卧在床，陷入半昏迷状态。见他状况不妙，我的心顿时沉了下来。我回复女佣，让她安排救护车送爸爸去医院。随后，我接获县医院的电话，医师向我了解爸爸平时服用什么药物。医师告诉我爸爸血糖过低，轻微中风，虽神智清醒但说话口齿不清，而且开始肾衰竭，血红素不足，进院那天医院已为他输血。爸爸的身体状况让我内心感到不安、害怕和恐慌，心头感觉有块大石头压着，快透不过气来了。夜晚我睡得不安稳，深怕医院打电话来报告负面消息，那段时间食欲受影响，一时之间心情跌入谷底了。

8月17日下午，我到县医院探望爸爸，只见他把身体弯曲成弓字型，双脚又长又瘦的，和我在疫情爆发前见过的他形同两人。他的口罩没戴好，可看见脸上都长了胡须。爸爸双眼虽关闭着，但手和脚一直在缓缓移动，显然他并没睡好。我上前叫他，一听见我的声音，他很快就打开双眼开始和我说话，但他口齿不清，我实在无法理解他想表达什么。给他纸笔，让他尝试写下想要说的话，他也只能东画画，西画画，完全无法猜到他想说什么。那时候的他耳朵与头脑是清醒的，跟他说话他都听得清楚，也会点头回应。我弯下腰，把身体靠向他耳边对他说：“等你出院时，我接你回槟城住，这样更方便照顾你，好吗？”他快速回答说：“好，好，给你麻烦了。”边说边摸我的头，然后开始哽咽。从我懂事以来，

印象中的爸爸是一位有威严、顽固倔强的人，那天是我生平第一次见到他哭泣流泪。我见状赶快对他说：“不麻烦，不麻烦，别这么说，客气什么啦！”医院提供牛奶给他，我喂他喝了些，和他说话。我也见了医师，向医师多了解他的状况。临走前，我告诉爸爸过两天就会出院，我会到医院接他，他连忙说：“谢谢你，好，好。”然后又哽咽了。

8月20日早上，爸爸出院，我一早便抵达医院办理出院手续。我自知一个人实在不容易处理，也向妹妹们和妈妈坦言自己的难处，告知她们我需要她们的支援。没想到这15年来对爸爸满怀愤怒情绪的小妹居然愿意陪伴同行，但她有个“条件”，那就是她不愿意和爸爸碰面，只能从旁协助。出院手续很顺利，医师一早就把该有的文件都准备好给我，连Covid Test也为爸爸做了，而且还写了张简单的memo注明爸爸当天的筛检结果呈阴性。医师还帮我向她的主任请求允准在爸爸出院时做筛检，这是他们破例为爸爸做的安排，因为疗养院要求爸爸出院时先做检测，确保没受感染才可入住。

当天早上，女佣没出现在医院，或许她上班去了，我真的松了一口气。只见她早已把爸爸的药物都摆放在病床旁的小桌子上面，刚好医院药剂师有在，他们指导我给爸爸服药的正确方式。我不懂如何替爸爸换衣，请求护士们帮忙，她们都很乐意，还很熟练地一下子就处理好了。我们很顺利地将爸爸载送到槟城，安顿在疗养院。



同一天，我到疗养院附近的政府诊所咨询爸爸往后复诊的程序，并为他做了抽血预约，我还记得日期是8月23日，即他出院后的第三天，真没想到会那么快。另外，我也预约9月6日带爸爸看医生。县医院的医师叮嘱爸爸需做超音波检查肾脏与前列腺。由于当时疫情仍严峻，中央医院暂不收门诊病人做超音波，因此我们决定安排爸爸到私人医院做超音波检测，拿了报告才交给诊所医师解读。

一整天下来，我已筋疲力尽。虽然该安排的都已安排，但心里仍有担忧。当我更深一层地观察我的内心，才意识到其实我害怕面对这一切，因为有不少未知数在前方等待着，我仿佛处在黑暗之中。但在害怕与责任当中，我选择挑起责任，选择面对，接受，并尽己所能好好处理，给爸爸做最妥善的安排。当下的心念，是希望藉着爸爸生病的因缘，可促成家人重新团圆的机会。大妹也答应在抽血那天陪伴我一块去，我希望还来得及，但愿不会太迟。

### 第三度哭泣

抽血那天，一切程序顺利进行，有大妹陪伴协助真的不一样。爸爸有青光眼，虽做了二次眼角膜移植手术，但视力并没有完全恢复。刚开始，爸爸竟认不出他那将近12年没见过的大女儿，还问我她是谁。当我说是大妹时，爸爸忍不住再度哭泣。懂事的大妹见状，即刻给他拍拍肩，摸摸头，他的情绪才稳定下来。长到这么大，这是我在短短几天内看见爸爸三次哭泣。

## 爸爸确诊了

完成抽血后，我开车和大妹一起载爸爸去私人医院，一路上大妹喂他吃面包喝水，只见他吃得很少。我们很快便抵达私人医院并得到医护人员的接待，但当时的程序是必须先进行检测，确定没感染新冠肺炎才可进入下一个程序。爸爸坐着轮椅被医护人员推进里面做筛检，大妹与我则在大厅等候。等了很久，怎么还不见人影？最终，医生走出来，语气淡定地告诉我们：“你爸爸确诊 Covid-19，我们再给他做一次筛检，看看结果如何。”天啊！我和大妹互相对望，当下的心情是：“该怎么办？要如何处理啊？”才刚接爸爸出院，安顿在疗养院不到三天，爸爸居然感染新冠肺炎，才刚开始把爸爸安排妥当，为何又出现新的挑战！？

**很感恩这家私人医院医师的耐心和爱心，他仔细地给我们分析爸爸的感染状况以及接下来要如何处理，并提醒我和大妹要开始与家人隔离，因为我们俩是近距离接触者**，爸爸的 CT 值是 15，代表病毒传染力很强。医师不让我们接触爸爸，只安排他独自一人在小隔离间。我和妹妹从窗口望去，只见爸爸的身体弯成弓字型，紧闭双眼静静地躺卧在床，我当下感受到爸爸的无奈与无助，不禁感叹一个人生病了只能任人摆布啊！我们只能在隔离间外等待院方与槟州卫生局联系，等了好长一段时间，中央医院才派救护车把爸爸接走。



随后，我和大妹开始了忙碌的生活：安排小妹提早回家陪伴妈妈和外甥女；通知同事家里出了状况并做了工作上的安排以及请假；告知疗养院爸爸确诊的消息以及做了其他相关的安排。当下的生活节奏都被打乱了。当时政府颁布的隔离期是二周，这两个星期我的心一直无法安定下来，睡眠被影响了，夜晚几乎每二小时就自动醒来，最难受的莫过于每天早上起床时的不安感，深怕白天不知又有什么事要发生。这期间最不想看到的是陌生人的来电，一看到不熟悉的电话号码，心跳即刻加速，卫生局、医院、疗养院一个接一个来电，都是为了了解爸爸的事，例如他住哪里、住院前后的状况、健康状况等等，我重复说了好几回，连日期都会背了。

不安、害怕、无力感就在这段期间通通涌上心头，我的心一直转念，长时间陷入害怕和慌乱的负面情绪中，可谓饱受煎熬啊！

## 贵人出现

当我几乎透不过气来，如同泄气轮胎般提不起劲的那一刻，我的福德因缘让贵人出现了。

首先是 cikgu，一位平时与我一同家访关怀户的好伙伴。打从爸爸留院观察开始，cikgu 一直在背后陪伴我。即使她无法亲自为我做什么，她的同理与倾听让我的负面情绪舒缓不少，也让负能量得以释放出来。每次和她提起所发生的事，

她的回应总让我感受到她听见我的心声。她总是很有耐性地从旁观者的角度来为我分析问题。这段期间，**我最需要的是被同理，让我可以因为被同理而得到喘息和放松，让紊乱不安的心绪暂时获得平伏。她让我感受到她一直都在，我并非孤军作战。**

8月26日下午，我接获李老师的简讯：“你好吗？有好好吃好好睡吗？”我回复道：“有好好吃，但没好好睡，夜晚会醒来二、三次，心里仍有压力，还在寻找方法让我调整和转念。”“是的，压力很大吧！有时会很辛苦。”老师接着说。简单的几句话，感受到老师懂我，了解我的感受，我顿时从气压锅里跳出来了。

老师再给我留下正能量的话：“不要压抑自己，接受自己面对无常时会恐惧、不安、伤心或愤怒等等的情绪，这是正常人的反应，因它是因缘生。”“当我们能够接受自己会有这些情绪时，我们的心会比较安定，也了解这些感受或压力



在隔离期间，竹筒小扑满如常陪伴我，每天早晚投竹筒发好愿，有愿就有力。



也是无常，它们会跟着因缘灭。”“其实我们或家人都有能力去接受无常，有时我们过度担心变化是心编造出来的故事。我们累世的轮回都经历过这些无常，最终我们都能面对，接受，处理和放下。我们的心像风筝一样，放它自由飞翔，但要告诉它记得要归来！”

老师给我电话，我们聊了很久，结束前我说：“走过了感受更深刻。”老师回应说：“走过了你变得更强大！”

## 心念转，心灵风光再现

老师的话及时唤醒我遗忘已久的力量，我生生世世累计的福德是我力量的源头，都是已陪伴我累生累世的心力。接下来的几天，我虽然还会半夜醒来，但内心的不安已减少，这是我该努力的方向。我在大妹家居家隔离，大妹每天下厨准备我们俩的饭菜。这期间，我带着家人给我的竹筒小扑满，每天早晚投竹筒发好愿。每天早上，禅修功课照旧，短暂与片刻的宁静让我充电，当烦恼与心灵分开时，我感到轻安自在。每个星期三晚间8点，我都会上网聆听开尊师父讲解印顺导师的《成佛之道》。听见师父的声音与佛法，我的心安住下来，这是奇妙的力量。当下身体虽然很累，但恐慌、焦虑、不安的心会在一瞬间安定下来。我有日记簿随身的习惯，隔离期间每天维持记录心得与感受。这段经历也不失为一种生活历练，为往后的人生留下难能可贵的回忆。我了解感染新冠肺炎的恐惧、无助与害怕，在居家隔离期间接获关怀户

家属有人感染新冠肺炎且病情严重时，我学习上网订购 Grab Food，将食物与日用品送到关怀户家里，协助他们解决断粮危机。

8月30日中午12点多，我接到中央医院的电话，医师交代当天下午3点前要我们接爸爸出院，一天也不通融！我和妹妹们只有少过3个小时的时间来找疗养院、其他医院或任何单位来安顿爸爸，感觉是 mission impossible！刚接到这消息时，恐惧和担忧再次涌上心头，但很快地，心的脚步开始放慢，然后，心，慢慢稳定下来，平静下来，这过程很自然，而且心在说：“会找到适合的地方的，放心！”我和大妹还在居家隔离，只有小妹可以出门行动。于是，我们开始分工合作，大妹与我联系朋友、护士、医生、疗养院、医院、救护车，协调一切该处理的事，而小妹是我们的执行官。三兄妹齐心商议以及安排工作，当天5点多终于找到适合爸爸的疗养院，并由小妹出动安顿爸爸入住疗养院。当晚，我们不让小妹回妈妈家，以免带病毒回家传染给妈妈。小妹安顿好爸爸之后就到大妹家，**我们三兄妹难得共聚一堂，一边吃着大妹煮的饭菜一边闲话家常，度过了一个温馨、舒服和幸福满满的夜晚。**

8月30日是殊胜的一天，我体悟了心定的力量，在面对许多未知数与变数中可以处之泰然，接受它，处理它，也希望告一段落后即可放下它。



## 爸爸离开了

9月5日早上8时15分，我接获疗养院的电话，告知爸爸脉搏微弱以及陷入昏迷状态的消息。我请院长致电医院安排救护车送爸爸入院，但过了几分钟后，疗养院却致电通知我爸爸已完全无心跳，呼吸也停止了。为爸爸安排了身后事，把骨灰安置在富贵山庄后，爸爸81载的人生就这样画下了句号。

一接获爸爸辞世的消息，两个妹妹和妈妈都掉泪了。她们的眼泪告诉我这十多年来她们对爸爸的怨与恨，似乎都已放下，可感受到我家的三个女人都已转念，由负转正，这真的是最大的祝福。

## 仿佛去了一趟旅程

爸爸离开了，我的忧心、焦虑与不安都已告一段落。整个过程让我感受到自己仿佛去了一趟旅程，过程中心力交瘁，变化球接二连三，好比是旅途中已被安排好的 surprise，是惊吓而非惊喜。

这趟旅途不好走，但一路上常遇贵人相助，让我关关难过关关过。首先是医护人员，他们的专业、耐心与陪伴，让我们得以解决许多难题。再来，是日新佛学会同学们、老师以及家人一路的陪伴、鼓励、关怀与祝福。





我欣慰的是，在这充满挑战的期间，妹妹们不曾埋怨，没意气用事也无情绪化，让我见证了她们处理事情的成熟度。我发现妹妹们真的长大了，而我，也和她们一起成长了。当时家里最小的成员是外甥女，她才14岁，做事却很醒目。好几回，当我们还在居家隔离中，请她帮忙为妈妈检查血压，或者请她协助整理我需要的东西时，她几乎都办得很妥当，让我减少后顾之忧。

这一趟崎岖的旅程，有了大家的陪伴与扶持，我才有勇气和能量走出低谷，继续砥砺前行，迈向人生的另一个里程碑。

人生是一段又一段的旅程，  
每一个终点都是一个新的起点。

## 后记

旅程告一段落了，如戏的人生还得继续，因为还未到我下台一鞠躬的时刻，剧本还没演完呀！虽然人事已非，但在众多苦受中，我渐渐体会到其甘甜，也在苦受中尝到了法味，尤其是印顺导师《成佛之道》一书中的第一偈颂：“有海无边际，世间多忧苦，流转起还没，何处是依怙？”

走过了感受最深，爸爸纵使有缺点，但他对我们的养育之恩却成为了我们回馈的原动力，而让爸爸有尊严地走完人生最后一段路，也是我们为人子女的本分事。爸爸在最后关头所示现的苦相启动了妈妈的悲心，这一路走来的怨恨，也都放下了。妹妹们一路付出无埋怨，履行孩子的本分事，减少了遗憾。

家家有本难念的经，但只要亲子之间有爱，并以爱以善传家，就会更懂得该如何诵念这难念的经，因为家人之间没有谁怕谁，也没有谁欠谁，只有谁比谁更爱谁。



印顺导师的《成佛之道》给我指引，让我在苦受中尝到了法味。

一起的苦 不苦  
分享的甜 更甜

因为共同的目标  
因为无私的美好

只要存心  
人与人之间  
爱会一直闪亮





# 菩萨把我带到印度

阿月

\*

作者的故事，前面读起来像言情小说，美丽灿烂辉煌。中段就是智慧的开始，无明的消退。后段是奇迹的见证，精进学佛及体验生活中的无常。

作者的故事是精彩的，充满奇迹和希望。结尾，是美丽和充满智慧的感悟。



## 生活

在法国巴黎老佛爷百货公司附近下车后，进入这家时尚旗舰店，映入眼帘的都是最高端奢侈的品牌，我忍不住又买了个包包，是金色链条的 Classic Chanel。虚荣心被满足了，内心也不断地尝试自我说服：现在不买的话迟些会起价，而且还可以退税，不买白不买。就这样，家里堆满了 LV、Gucci、Prada 包包。每次完成一趟航班，抵达香港后就马上换便衣乘另一班机回槟城。自女儿出生以来，我就像空中飞人般飞来飞去。对！我是一名空姐，一毕业就从事这个行业，在航空公司服务了 23 年。

有一回，公司开通新航线，飞往阿布扎比（Abu Dhabi）。当天一早，我化上浓浓的妆，带着兴奋的心情上班。公司安排我们住在富丽堂皇的六星级酒店，酒店外停着的都是名车，似乎全世界的跑车、名车都聚集在这个国家里。我手中拿着一杯香槟，杯中的气泡正优雅地起舞。窗外的夜景仿如一幅画——以世界最美清真寺著称的谢赫扎耶德大清真寺（Sheikh Zayed Grand Mosque），在月色下呈现出缤纷的紫蓝色，更显熠熠生辉，灿烂夺目。我们以优惠价在酒店餐厅用晚餐，全组机员包括机长都开心地围坐桌边享受丰盛美味的一餐。这一刻，我以为这就是每一个人的梦想，这就是快乐。

很快地，这个念头便消失了。派对结束后，大家各自回房

休息。次日，由于身体疲累，加上这里的夏天不是一般的热，我不打算外出游逛，于是在享用丰富的自助早餐后，便回房翻阅带来的书。可是，刚读了几行字，却勾起万般思绪，脑海里一直想东想西的，无法静下心来专注于阅读，只能合上书本。此刻，突然觉得百般无聊、寂寞，一大堆烦恼开始涌上心头。当我想到了丈夫，内心就无法平静下来。一直以来，我总是为嫁给他而不甘心，因为他年龄比我大却一事无成。说真的，要不是有女儿，我早就离开他了。这些年来，都是我一个人在支撑着这个家，身心极度疲累。想着想着，眼泪就忍不住簌簌流下……

## 爸爸往生，我离婚

电话里传来妹妹颤抖的声音：爸爸往生了。太突然了！当时我身在纽约，接到电话时刚好是班机回航的日子，整整 16 个小时我不停地工作，不给自己胡思乱想的空间。妹妹已把爸爸的身后事办好，我只是根据安排好的仪式去完成葬礼，也没有哭哭啼啼，但心里早已哭了好多次，这是我第一次失去生命中最爱的人。

失去爸爸之后，我好像才开始变得成熟。现在，我又多了一个重任——照顾妈妈。为了能好好照顾妈妈，我在槟岛买了间公寓，把妈妈接过来跟我们一起住，也顺便让她照顾女儿。没多久，妈妈就发现我不开心，因为丈夫总是没固定工作又常泡夜店，她也为我感到心疼、难过。经过一番深思熟



虑后，这一年，我决定离婚。

## 接触藏传佛教

朋友给我介绍了一位藏传佛教的女出家众，她是日新中学的学姐，阿妮悦喜。当初见到阿妮悦喜时，我就好像见到老朋友一样，把所有心事都毫无保留地说出来，也哭了好几次。阿妮悦喜很慈悲，教了我一个法，暇满人生——念诵，观想和禅修，又建议我上明就仁波切的课程。结果我上了大手印的课程，做了一万次大礼拜，接着念百字明咒，供曼达，指引佛性等，解脱道大手印法门。后来才知道其他上师是要学生们做一百多万次的，明就仁波切知道我们这些学生都很忙又懒，太多功课就会放弃，就这样我入门了。

上了这门课程后，我领悟到原来我们原本就是圆满的，快乐的，有智慧和慈悲的，这就是我们的本质。

## 妈妈的离开，地藏王菩萨的提示

每一天我都会禅修，与自身佛性同在；但回到尘土后，这相对的花花世界又把我带走了。恢复自由身的我，生活更是多姿多彩。直到那一天，一切都变了样。

那天清晨，当我还在睡梦中时，女儿的校车司机突然拨电吵醒我，问我怎么孩子还没下楼。我满腹疑惑，心想：怎么

可能？妈妈去哪了？妈妈比我早醒，平时都是她带女儿下去等校车的，难道今天睡不醒了？我赶紧走去妈妈的房间，发现她依然沉睡着，怎么叫都不醒，便马上把她的身子翻过来，只见妈妈脸色发黑，已然没有了气息。原来，妈妈在睡觉期间中风了。就这样，昨晚还好好的，今早就永远见不到妈妈了。

因为妈妈，我开始吃素，开始念地藏经。本想只吃 100 天素和念 100 天经，但最后还是没停下来，继续一直念，一直回向给父母。后来，我发现，诚心地吃素念经，似乎打动了菩萨的心，求什么得什么。我就好像得到了会生金鸡蛋的母鸡般，大事小事都在求。**直到有一天，我突然醒悟，佛陀说空性，外在的一切都是相对性的，缘起缘灭，不会永远存在，又何必追求物质？**期待越多，烦恼就越多，执着多了就更不自在。我想，这就是地藏王菩萨给我最大的提示。

## 遇见人间菩萨

那天之后，我又恢复了禅修。那一年，明就仁波切离开寺庙，到山上禅修闭关去了。当时，我对藏传佛教也不太了解，所以便开始了研习。当我知道每年在印度菩提伽耶会举办噶举大祈愿法会时，就独自跑去菩提伽耶，幸运的是在一位喇嘛的相助下，我见到了传承上师大宝法王，当下竟感动到落泪，似乎见到了菩萨。



我在菩提伽耶见证了数不完的奇迹。心中没有任何杂念的我，在无思无想的情况下，做了几万次的大礼拜，都不觉得太累。在这里的摩诃菩提寺里，有几百人在树旁或较阴凉的地方，放了个板，一上一下地在做大礼拜。我也接了个板，与喇嘛和师兄们一起做，就在佛陀成道的那棵菩提树附近，感觉太殊胜了。在法会上，法王跳着金刚舞，传授给大众们莲花大师的灌顶。此外，各项讲座也加深了我对藏传佛教的认识。参加这次法会之后，我感觉自己仿佛换了一个人似的，获得了新生。



每年藏历新年，智慧林寺庙会举办金刚舞法会。

接着，我又去了瓦拉纳西（Varanasi）的鹿野苑（Sarnath）。在这个佛陀第一次说法，初转法轮的圣地，我上了尊者达赖喇嘛的课程——菩萨道，同时也认识了很多藏族朋友。后来，在没有特别计划的情况下，我也去了大司徒仁波切的寺庙——智慧林，这里的环境太优美了，让我不禁萌生一个念头——退休后住在这里也不错。



## 找到理想的终身伴侣

接下来的每一年假期，我都会去朝圣。我曾去过不丹和尼泊尔。在不丹，到处都可见到莲师肖像。自从上回法王灌顶后，我和莲师就结了缘。在尼泊尔，我请了两尊莲师肖像，回到香港就天天对着莲师做大礼拜和禅修。

假期又到了，我开始计划去菩提伽耶。有位香港喇嘛交代我带些东西过去，于是就约了喇嘛吃饭，结果在餐厅摔了一跤，整个人扑在喇嘛面前，就好像在跟他做大礼拜一样。就这样，脚受伤了，哪里都没得去，只好在家休息。过去这么多年，真的没有好好休息过，即使放假，也总是计划着到处走，虽说是去上课、参加法会等，但都是在跑动，没留给自己一点空间，所以这次摔了一大跤，真的是佛菩萨最大的恩典。



我把手机给关上，在家闭关两个星期。在佛菩萨的加持下，我顺利地完成闭关。对当时的我而言，两个星期不上网就已经是最大的考验，开机的那一刻，真的好想和朋友出去吃一餐好的。正当要找朋友聊天时，突然发现在个人资料的图片上，出现一张蓝色的个人照，起初我还以为自己在这两个星期里观想的金刚总持蓝色身佛像跑到朋友圈里了，于是便好奇地打开来看，才惊讶地发现原来是我在印度认识的藏族朋友。我就开玩笑地说：你呀！怎么变金刚总持佛了？

结果，到后来我们结婚了。其实，我有几次见法王时都很想问法王能不能安排我生命中出现一个好男人，而且最好是佛教徒，能和我一起朝圣，但我一直不敢开口，觉得自己很无聊。我想，法王是真的听到我的心声了。

## 外在是头脑的投射

记得吗？我曾经有过一个念头，很想在退休后住在智慧林附近，巧合的是，我丈夫正好就住在智慧林附近的西藏村！接着发生的一切，好像都在逼着我赶紧把现有的生活给放下，开展全新的人生。

于是，我正式开启了人生新的篇章。所有的人事物都变了，我正一步一步地实现退休后定居印度的梦想，真的太神奇了。儿子出生后，我辞职了，本想先住在槟城一段日子，再打算接下来的日子要怎么过。怎知有一天，我带孩子到公

寓的健身房做运动后，回到家时赫然发现大门竟然打开着，里面的东西七零八乱，让我对眼前所见不敢相信！报警后，我看了闭路电视，才知道有三个华裔小偷，以极快的速度撬开铁门，把我贵重的东西通通拿走，包括之前买的 Chanel、LV、Gucci 和 Rolex 表，一个都不留。我想，他们是把我过去的业力都拿走了。

于是，我不敢再住在这儿，把行李收拾好后，便带着 6 个月大的儿子飞往印度，住进创札西藏村（Chauntra Valley）。终于，菩萨把我带到印度生活了，一住就是七年。



煮中餐给亲戚朋友们吃。

## 印度西藏村

到了印度之后，并非事事顺利，而是事与愿违。首先，这里要什么没什么；其次，这里是乡村且居民都是印度人，饮食、语言及生活习惯等，都与我截然不同。这对习惯了万事皆便利的我这个城市人而言，实在太痛苦了，加上除了丈夫和儿子就没有其他朋友了，所以头一两年，要适应这里的生活实属不



喇嘛们来我家  
念经，吃我煮  
的中餐。

易。但这一切都难不倒我，通过上网，我反而学会了煮自己想吃的菜肴。还好藏人的杂货店能买到一些简单的酱料，方便我下厨。现在，亲戚朋友都喜欢吃我煮的中餐。

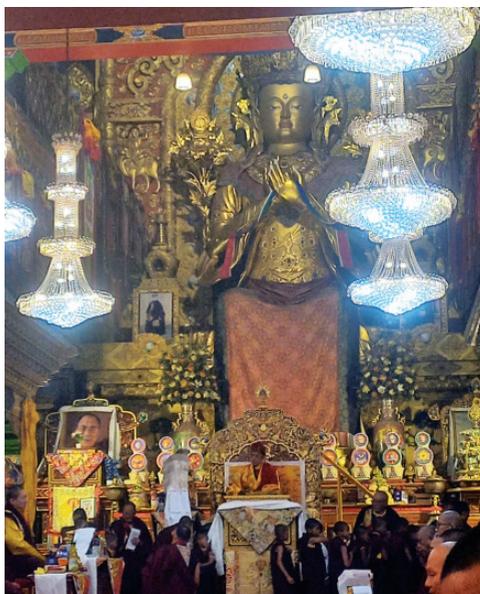
我一直秉持着这样的信念——现在发生一些你认为不好的事，反而决定了美好的未来，一切都是佛菩萨最好的安排，祂要我在这里学习放下，我感恩佛菩萨精心的安排。现在，我明白了，日后也不再要求些什么，就交给菩萨吧！既然外在是头脑的投射，我愿意放空，让菩萨您带着我，让您填满我的未来，我只把当下活好就是了。

## 人间净土

虽说这里在物质上确实比不上我以前的生活，但在精神上是富足的，就如之前所愿，我随时都能接触到上师。就在我家附近，步行几分钟就有四间大型寺庙，所以我们每天早上和下午都会去绕塔，其中宗萨寺常常邀请萨迦法王和宗萨钦哲仁波切上师给大众灌顶。每年年尾，除了那两年因疫情所限，我都会到智慧林上明就仁波切和大司徒仁波切的课程。看到一些从外国来参加法会的学生，花很多钱买机票，又要申请签证等，我就觉得自己好幸福。随时都能去达兰萨拉（Dharamsala）见尊者达赖喇嘛，这里不就是净土吗？



尊者达赖喇嘛为我加持。



智慧林寺庙里的弥勒佛像以及大司徒仁波切灌顶仪式。



## 日新佛学会佛友和杨博士

这里没什么朋友，加上不想和人闲聊，偶尔会觉得有点孤寂。感恩日新佛学会的一班佛友，尤其是秀蕊，一直拉着我们的手，把我们凝聚在一起。我们常常办线上交流会，仿佛重返中学时期般，一起交流和学习佛法。一次，彬表示想做大礼拜，结果我们三人，加上恬，决定每天做 108 次大礼拜，并坚持了长达半年之久。大家都很精进，也分享了很多禅修的经验。

有一天，我通过 Youtube 认识了杨定一博士，他是科学家兼生物医学家，而在心灵方面则是一位觉醒的老师。看了几次视频后，我便开始找他的书来看，结果发现他的理论和佛法一样，都是出世间法，样样都能用科学来解释。通过与菩萨接触的体验，他研究出最有效的运动和饮食方法，真的太了不起了。我常常这么想：如果能有一位聪明的科学家去研究佛法，就不必那么费力地去证明一些科学理论了，因为佛陀早在 2 千 5 百年前已经展现出不可思议的智慧，提供了许多可以用科学理论来解释的答案。最后，真的如我所愿，杨定一博士出现了。后来，恬和彬也一起参加了杨博士为期两个月的网上共修——“清醒的呼吸”。这段期间，我们学了很多种呼吸法，其中包括数息、憋气、重生的呼吸，另外还有手印、“在”的瑜伽等禅修方法。杨博士结合了不同禅师、不同宗教的精髓，创设了一套最实用的禅修方法，并以最简单的语言表达。



带着儿子在家附近的寺庙绕塔。

说真的，**我从来都不知道，修行可以这么简单，仅凭呼吸法就能带你回到整体，佛教把这称之为佛性。**通过重生的呼吸，也就是藏传佛教的挫火的呼吸法，能重新调整身心，把过去的业力给释放出来，改变习气，同时教我们下载空，观想身体变成空的容器。这就像佛教上师们所说的把佛法用在生活上，吃饭时把食物吃进空的肚子里，回向时，我是空的，回向给空的众生。这一切已不再是理论，实修真的很重要。



## 天灾体验

这里的雨季是很沉闷的，多数人都会留在家，因为这里是山谷地带，出远门就要经过山路，雨季时会有山泥倾泻的危险，出门真的太冒险了。呆在家中听雨其实很享受，但今年的雨下得太大了，也常下冰雹，有点不正常。

一天，突然传来附近发生洪灾的消息。那是离我家不远的的一个旅游胜地，有山有水，平时可谓美如仙境，但这回却变得如同人间炼狱。突如其来的暴雨，造成洪水泛滥，不仅把桥给冲断，也冲毁了靠近河流的房屋，这么恐怖的画面真的是第一次看到。接下来的一段日子，雨势依旧未减。我们这里是上游，属高山地带，远处的下游都是城市地带。后来，新德里也无可避免地淹水了，这发生在7月。到了8月，大雨持续倾盆而下，当时的我一听到雨声就害怕了。老天爷似乎真的生气了，8月中坏消息又传来了，这次是靠山那一带的屋子好像多米诺骨牌被推倒一样，一栋一栋地倒塌。这时，我的内心崩溃了，因为所发生的一切都离我那么近又那么真实！那一刻，我感觉到自己仿佛站在上空，俯瞰着天灾的发生，一切就像幻象般，那么不真实。看着那些因惊吓过度而大声嚎哭和尖叫的灾民，我的内心十分难受。他们经过长时间努力奋斗所建立的家園，顷刻间就被破坏，消失殆尽了。那时，我的心情是沉重的，但涌上来的不是为这些受害者感到伤心难过的情绪，而是一种慈悲心、平等心。



今年 6 月去雪山时景色美如仙境，  
短短一个月后却如同人间炼狱。

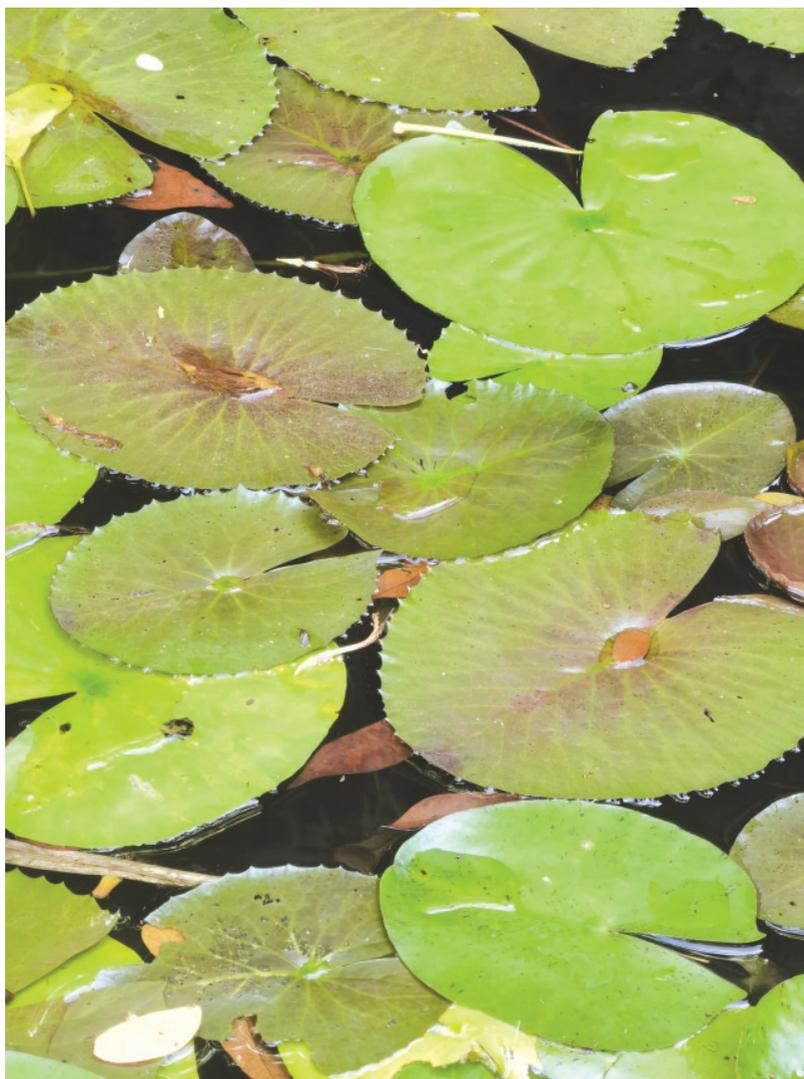


这个体验很特别。以前念诵时，佛经里常提起菩提心和平等心，我一直觉得这很难做到，因世间根本不平等。现在，我明白了，外在是相对的，暂时的，虚拟的。我们把所见所闻所感的一切都捉得紧紧的，那么坚固，好像永恒不变似的。我们总有很多的期待，希望一切顺利，排斥无常，就是这一点让我们执着这身体。这一次的天灾，我领悟到没有什么永远不变的。我们的执着其实源自于我们的无明，把头脑的投射幻象看得过于认真，对一切众生，包括我这个身体和身份感到怜悯。

这一刻，很希望每个人都能醒悟，找到真相，了解真正的你是圆满的，对外在这幻象的人事物，都以平等心去看待，**没有所谓的对和错、大和小、黑或白，万物都是一样的，让他来，让他走，活在这世界而不属于这世界，唯有这样才会活得自在和快乐。**

## 后记

如果这一生是一出戏，我的角色算不错，有过精彩的前半生，不用经历太多苦难也能慢慢走上修身心灵之路。当然，我也感恩自己的前世或过去所种下的因，今生才有很多爱我的亲人和朋友。感谢伤害过我或让我痛心的人和事，希望你们原谅我就像我原谅你们一样，因为曾经，也不知道几时或哪一世，我伤害过你们了！最后，要忠心顶礼所有上师，因为能在这一生接触大手印法法和出世间法这些神圣的法门，是我前世修来的福报。在生生世世中，我祈求能亲近上师们，并听闻佛法。我知道佛菩萨一直在我身边，一直护着我，奇迹般地把带到人间净土——印度，我想感谢佛菩萨的最好方法就是继续精进地修行，在这端安安静静地与我的本质智慧同在，轻轻松松地在这美丽的家园里修行。



如何面对无常？  
做 最坏的打算 最好的准备  
并 永保希望



## 听我说，好吗？

贝蓉清

\*

蓉清的文章，让人悲欣交集。

悲的是她经历了这么大的痛苦，让人也差一点跟着她掉泪，很想拥抱她。欣的是经过了苦难的洗礼，她脱胎换骨，蜕变成一个更积极，更有正能量，更有智慧的人。

文章中显示出她的佛教素养很好，让人另眼相待。希望她在康复之余，能够继续在佛道上用功，切勿放逸。正确的学佛，在心态上是放松的，在态度上却是积极的，并且随缘自在，随顺因缘地拿起和放下。

深深地祝福蓉清，未来的道路，她一定能过关斩将，轻松上路。



听我说，好吗？

## 当初的我……

- 每天睁开眼睛的第一感觉——心里仿佛有一块石头压着，让我喘不过气来。
- 每一天，我都在努力地让自己活得开心，但却因为总是事与愿违，结果……没办法开心起来。
- 我对自己的要求很高，常常逼迫自己，给自己施加压力。
- 久而久之，我的压力越来越大……

这个压力让我晚上无法入眠，  
这个压力让我双手不自主地颤抖。

我意识到自己的极限，但却无法脱离这个高压的环境。这段期间，我努力做不同的尝试，但是生活的种种还是让我感觉压力。

## 现在的我……

愿：心中有阳光

【平静】

借个耳朵给我，听我说，好吗？

为什么上天要如此对我？

贝蓉清

我感觉上天对我非常不公平——我从不违背良心的事，却为何如此不幸，患上人人闻之色变的癌症……

## 2021年3月

新冠疫情爆发，政府为了控制疫情蔓延而实行动管禁令。学校被关闭后，身为教育工作者的我，也开启了“主播生涯”，通过线上平台授课。

## 2021年8月

一如既往，上网课、备课，忙完学校的事务后，督促孩子们学习，再来忙家务……

原本平淡的生活作息，却被一场突如其来的高烧打断了。

当时，我连续几天高烧不退，身体多处也莫名地出现淤青，但因为新冠肺炎病例高居不下，我担心被传染，于是拖了好几天才前往诊所。检测了骨痛热症和新冠肺炎后，结果一切正常，医生只发了退烧药给我。

但是，第二天，我的情况不见好转，身体越来越虚弱。这时，身边一位好友来电提醒我应该前往医院进行更仔细的检查。好友还不放心，特意介绍了几位医生给我。由于身体非



常虚弱，放下电话后我就沉沉入睡，直到大概下午3时才在我先生的催促下前往医院。

到了医院，基于严谨的标准作业程序，正在发烧的我被安排到另外设置的帐篷做检验，其中包括血液检测。大概半小时后，护士把我叫进刚才做检验的小房间里，一脸紧张地告诉我必须多抽一次血。我好奇地问他原因，他解释说刚才的验血报告显示我的血小板指数只有4（正常指数为超过150），这意味着我将面对流血不止的极高风险。见我一脸忧愁，正忙碌着的护士急忙安慰我说刚才抽血时可能出现技术性问题，导致检验结果不准确，让我别担心。

等待的过程中，我感到焦躁不安，于是上网搜索血小板低的相关资料，结果显示都跟血癌有关。看到“癌症”两个字，我更加焦虑惶恐，坐在身边的先生则不断安慰我别想太多。很快地，一位医生走到我身边，说检验报告显示我的血小板处于超低的高危水平，必须马上接受进一步的检查。接着，她递了一张纸条给我，我一看才知道原来全槟只有三所医院有血液专科，分别是槟城中央医院和两所私人医院。

我先生联络保险代理后，马上把我载到其中一所私人医院。就这样，在毫无心理准备的情况下，经过各种程序后，我入院了。当天晚上，我被送入隔离病房，因为体内的血小板已是接近零。医生迅速安排我输入血小板。这是我第一次输血，还记得当时我还充满好奇地望着包包奶黄色的血包

输入体内。输入6包血小板后，我就这样迷迷糊糊地独自在医院度过第一夜。

隔日一大早，我第一次见到主治医生——林书航医生。林医生是一位亲切、有爱心及用心对待病患的医生，他仔细地观察及了解我的各种病状。紧接着，我又面对了人生中的另一个“第一次”，一位护士告知我将为我抽取骨髓。在我的认知里，抽骨髓是非常疼痛和可怕的事。如今回想起来，当时的画面依然历历在目。我还记得，林医生边用仪器钻入膀骨内抽取骨髓样本，边和我聊天；站在身旁的护士则握住我的手给我信心，让我紧张的心情渐渐平复下来。别小看一些小小的举动，在关键时刻，它往往能让紧张的情绪舒缓开来，也能把不安的内心转为平静。

当然，等待骨髓检测报告的那几天是折腾的，我哭过，害怕过，无助过……脑袋里一直在想为什么是我？我做错了什么？一日三餐我都尽量自己烹饪，为什么身体还不健康？我脑海中浮现出无数的疑问。在这段情绪几经崩溃的时期，感谢我先生在精神上给了我强大的支持，也给予我满满的安全感，并且努力地辅导我，协助我做好面对各种问题的心理建设。

经过几天的情绪整理，尽管已做好万全的心理准备，但当林医生告知我确诊血癌后，我还是难以掩饰自己的失落！我失望为什么奇迹并没有发生在我身上。我只能无奈地告诉自



听我说，好吗？

己一定要以平常心来接受这个事实。医生接着解释说，我患上的血癌是属于罕见的基因突变类型，所幸痊愈率高达九十巴仙，是众多血癌种类中最易治疗的一种。听了医生的这番话后，无疑让当下处于黑暗谷底中的我看到一丝曙光，也增强了我的信心。于是，我认真地听取医生提供的意见和治疗方案。

**孩子们没有妈妈该如何是好？**

**但是，我能做些什么？再多不舍，我还是要接受！**

开始第一次化疗前的那个晚上，我突然感觉非常害怕。我相信当妈妈的，在自己生病时，最放心不下的就是孩子吧？

是的，我放心不下当时只有8岁和10岁的两个心肝宝贝。我先生忙于陪伴我和处理他的工作，两个孩子暂时交由婆婆看顾。幸好孩子们都乖巧懂事，自律地上网课以及完成课业，令我无比欣慰。另一方面，我也很感恩，孩子们在我对抗病魔的这段日子里，遇到了十分关心及用心陪伴他们的良师，让我得以安心治疗。

在住院期间，我非常挂念他们。孩子们跟我视讯通话，我都不敢开镜头，深怕见到他们会忍不住流泪。那时我甚至在想，如果我就这样离开了这个世界，我的孩子会怎样？经过一番思量，我得到的答案是——没办法做些什么！在死亡

面前，尽管再多么舍不得离开孩子，我还是无法做出任何反击。如果我的人生真的走到尽头，那我也只能接受这个结果。

躺在病床上，我一遍又一遍地思考着。尽管万分无奈，当下我只能告诉自己：要学会接受和放下。我深谙，我能做的，是积极面对每个难关。

**每次抽奖都不会有我的份，但是化疗竟然被我遇上了。好吧！积极面对，关关难过关关过！**

躺在病床上的我，看着那包紫色的袋子，只见橙色的液体正通过管子慢慢地被输入我的体内。我做梦都没想过有朝一日会躺在病床上接受化疗。看着一滴滴毒液正慢慢地被注入体内，我不知道这副羸弱的身体能否承受得住。我的内心是煎熬难耐的。身旁的护士认真地向我解释化疗后的副作用以及饮食上的调整，而我只能努力地点头。

我总共进行了四次化疗，每一次注入化疗药物虽耗时只有15分钟，但却必须住院大约一个月。化疗是通过注入化疗药物来破坏骨髓的造血功能，主要目的是消灭骨髓里的癌细胞，但这同时也让其他细胞一并被消灭。由于血液里的所有细胞都被破坏了，导致白血球、红血球和血小板的指数都跌到非常不理想的水平，必须使用大量的抗生素来减低被感染的风险。另外，我必须接受输血来补充红血球和血小板的不足。



听我说，好吗？

第一次化疗的数天后，考量到血小板指数偏低的情况，医生帮我在手臂处植入“周边置入中心静脉导管”（PICC）。这是一个类似外置体外的导管，主要应付每天的输血、注入各种抗生素和其他药物的需求。粗大的人工导管插入我的血管里，除了痛，还是痛！所有血的指数偏低，以致我的伤口一直流血和难以康复。当洗澡时，护士还需要用塑料袋把外露的导管包扎起来。在种种的不便之下，加上深怕弄伤伤口，我不敢再随意移动手臂。渐渐地，我感觉手指变得僵硬且无力。后来，我才意识到必须经常活动，才能让身体器官如常运作。

完成第一次化疗疗程，随着血液各项指数回复正常后，我又得把周边置入中心静脉导管拆除，另外动手术在锁骨下安置化疗泵（Chemo Port）。化疗泵是一种可以长期安置体内的导管，目的也是为了方便抽血和注入液体。唯一不方便的是在安置初期，我不能抬高手臂。



化疗药物通过周边置入中心静脉导管输入我的体内，只需 15 分钟就完成，却带给我好几个月的痛苦。



化疗泵安置在锁骨下，每次住院的第一件事就是把针管插入化疗泵。

住院期间，开启一天生活的并不是窗外充满朝气的阳光，而是护士忙碌地为我抽血、注入各种药液来舒缓化疗的副作用。每每一张开双眼，我就闻到弥漫在病房里的药味，胃里顿时一阵翻江倒海。对于我而言，那种味道真的很难受！

我的身体变得日益虚弱，化疗后还常常发高烧。医生说化疗最担心的是出现高烧的情况，因此护士都会准时为我测量体温，一测到高温就必须服食退烧药。

第一次化疗给我带来各种副作用，除了相对轻微的皮肤嘴唇干燥、胃胀风、生痔疮、血小板低而造成的皮肤轻微出血和便秘等，还有其他较为严重的副作用，包括：

### 副作用一：

化疗开始前，我的嘴巴已经出现严重溃烂的现象，严重影响我进食。化疗后，白血球、红血球和血小板的指数开始狂



听我说，好吗？

跌，这也加剧了嘴巴的溃烂程度。无数的夜里，我因为疼痛难耐而辗转反侧，难以入眠，痛苦的折磨令我苦不堪言。主治医生对于我嘴巴的溃烂程度感到非常惊讶，他尝试使用各种药物来控制，却不见任何效用。

那段期间，我每一餐都是流着眼泪，一口一口地把食物吞进肚里，耗费一个多小时也只能吃到半碗粥。但我知道我需要足够的营养来打这一场战，所以每一餐都逼迫自己尽量多吞几口，这样身体才能尽快复原。我也尝试吃各种流质食物来补充身体所需的营养。

此外，在住院的日子里，天天做得最勤快的事情是在厕所里积极地漱口和喷撒药物，以缓解口腔溃疡所带来的疼痛。

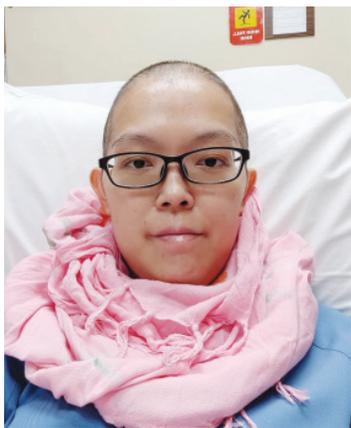
## 副作用二：

原本脱发问题一直以来都困扰着我，万万没想到这次竟然有机会让我脱得彻彻底底。化疗完毕大概两个星期后，我的头发开始严重脱落。只要手指轻轻一拉，一大把头发就会随着脱落下来。冲凉更成了我的噩梦，因为我的手指总被头发缠绕到无法动弹。

看到满地落发，我不由得一阵心烦，于是告诉了护士。最后，院方安排了一位护士来帮我把头发剃光。剃光头发，顿时感到头顶凉快多了。护士们还安慰我说光头的我非常好看。

感恩她们衷心的赞美，让我多了一份自信。

当然，没过几个月，头部就开始慢慢长出细幼的毛发，感觉像一切开始重生的样子。我喜欢那种重新开始的感觉。



光秃的头部配上水肿的脸庞，化疗后的我不复往日神采。

### 副作用三：

随着时间一天一天地过去，我又发现身体的一些变化——新长的指甲竟然出现黑色色素。询问医生后，我才知道那是化疗的其中一项副作用。几个月后，我手脚的黑指甲的面积越变越大，好像巫婆的指甲似的。有时，我不免感觉自卑，不敢伸出双手，深怕被别人发现自己不堪的一面。

### 副作用四：

紧随而来的副作用是胃口变得极差。每次想到要用餐，我就特别难受。除了没胃口，口腔溃疡也让我愈发不想进食。虽然我知道必须多进食来摄取营养，但是每每才吃几口，就不能控制地很想呕吐。虽然医生开了一些药物来舒缓反胃的



听我说，好吗？

问题，但是却帮助不大。

当化疗药物导致白血球数值接近零时，我的身体将处于受细菌感染的高度风险中，除了入住隔离病房，医生还特别交代我尽量吃医院提供的食物。那时，我虽然极度反感医院的食物，并特别想吃外头的食物，但无奈只能乖乖听从医生的话。

化疗也影响了我的味觉，我变得爱吃重口味的食物，因为这样比较能刺激味蕾，增加食欲。记得在医院里唯一一次让我吃得开心的食物是第四次入院化疗时的东炎面。当我吃到口味太清淡的食物时，就会想呕吐。

## 来自各方的血液捐赠，如同暖流，让我获得重生的机会！

住院期间的每一个清晨，迎接我的并不是温暖的阳光，而是冰冷的针筒。我每天得“贡献”一小罐血浆给化验室进行化验，以观察体内血液的情况。通常在化疗后的一个星期左右，血液里的各个指数将开始下跌。这时，林医生就会根据指数来决定是否需要输血。

我并不喜欢输血，因为每一次输血前，护士将为我注射输血的抗敏感药物，而这药物总让我异常疲倦，昏昏欲睡。曾经有一回，我输完血后还是出现了副作用，身体痕痒并长出红斑。

整个化疗过程，我总共输入了 110 多包的红血球血浆和血小板血浆。

恰逢政府实施严厉的行动管制令，加上人们害怕被传染新冠肺炎，医院血库面临了血液严重短缺的问题。过去，我常通过报章或社交媒体获悉，各大医院或社会组织皆不断呼吁公众踊跃捐血来填补血库以救治病患，却从没想过有朝一日我也成为了其中一位急需公众捐供血液的病患。

虽然当时新冠肺炎疫情严峻，但却无法阻拦愿意给予我帮助的人。入院后的第二天，我的上司沈安定副校长，即带着孩子赶往医院捐血。他还交代我先生说血液供应的问题交由他解决。他随即号召了几位同事和学生创建《PYC 捐血支援小组》，通过社交媒体发布有关捐血的事宜。真的很感恩有他，让我可以安心地接受化疗，无需担忧血液的供应。

PYC 老师患上血疾接受治疗后进展良好

# 但是

为了持续提供血液支援老师,  
我们需要妥善协调, 安排捐血时间与人数,  
以确保这个阶段的每个星期  
都有 8-10包血液供应。

详情 →

PYC 捐血支援小组 启  
- 2021年11月1日 11pm -

编辑 Simon Mok  
海报 Wang Lian  
字体 Wang Ming  
排版 Wu Wu

左图：在几位学生的妥善安排下，整个化疗疗程中，共筹得 140 多包血浆，校方及校友的热心让医院的捐血部门万分惊讶。

右图：“大地有情，人间有爱！”我的生命因为大家的爱而得到了重生的机会。



听我说，好吗？

事后，我查阅社交媒体，才看到许多人为我转发贴文并呼吁大家前来医院捐血。

事后，我才得知许多同事朋友带着自己的家人和朋友一起前来医院捐血。

事后，我才发现身边一些同事朋友没让我知道，自己默默前来医院捐血。

通过报章，我还得知一些学生在捐血活动中，把“第一次”献给了我。那股暖暖的温情，对我而言是一股强大的力量，给了我动力，让我积极地接受治疗。我告诉自己：身边这么多人愿意无条件地帮助我，我一定要珍惜所得的这些福报，好好地回馈大家。



衷心感谢红新月会威中捐血队的积极安排和协助，以及不畏严峻疫情，踊跃外出捐血的朋友、同事、学生、家长及公众人士。

### 需50包血供应于贝老师!

即日起至31/01/2022.

如果您抽出时间自驾至葛阁医院捐血，  
请填写PYC捐血小组提供的Google Form，  
以便PYC捐血小组统计人数。

\*本次PYC捐血小组将不会一一通知大家前往医院，  
大家可自行根据医院营业时间  
前往檳城葛阁医院捐血援助。  
谢谢大家。

大地有情，人间有爱!

PYC捐血支援小组 启

编辑 Suan Ming 010-866 3748  
陈嘉 Wei Jun 011-118 9093  
范嘉 Ming Ming 018-745 1392  
井涛 Wei Wei 016-719 3449

- 2021年12月30日 11am -

## 18个月的口服化疗疗程中，遇到很多好人好事，当然也有不顺心的事——这就是人生历练。

化疗结束后，我又开始继续为最后一个阶段的疗程而奋斗。我必须完成长达18个月的口服化疗以及每隔三个月进行抽骨髓检验。口服化疗药物依旧让我的大部分血液数值偏低，但并不至于需要输血的危险程度。这18个月内，我待在家中休养，让身体慢慢复原。化疗完毕的首半年，我的身体还是疲惫不堪，需要长时间的睡眠来调理，但还是尽量在身体能承受的范围内做一些事情。每天除了基本的家务，我多数的时间都是在看戏和睡觉。初期，我还真的不是很适应这种过分清闲的生活，甚至有点不知所措。过后，我慢慢试着调整心态，也想办法充实每一天的生活。

在这期间，我必须确保饮食的卫生，不能食用生食如寿司、半生熟蛋、沙拉等……我也尽量避免食用存储时间过久的食物以避免细菌感染。从开始的只敢在家用餐，到选择卫生条件较佳的地方用餐，我逐步地让自己回归到原本的生活方式。我知道自己不可能长期躲在家中不出门，也不该因为生病而过分地执着于各种饮食禁忌。我还是选择吃自己喜欢的食物，只要营养均衡即可，不需要执着于非有机食品不可。其实，我们日常所能采购到的食材，很多都是极富营养的。

这期间，我的胃口时好时坏，有时吃了还觉得不饱，有时吃了却很反胃。我的饮食习惯偏向重口味，这样才比较能激



起食欲。病人已经没胃口了，所以不可把“饮食清淡”作为病人的标签。目前，我的体重偏轻，所以特别抗拒别人说我瘦。我也很无奈，虽然已尽量摄取足够营养，但尽管吃再多还是无法增加太多体重。先生安慰我说，我本来就是偏瘦体质，只要三餐营养均衡，体重是轻或重都不重要。

有时病痛未必是件坏事，因为我终于可以放松心情，放慢脚步，慢慢地体验生活，享受生活，领悟生活。

### 感悟一：

#### 别小看大自然，花草草带给人们智慧。

这期间我开始沉淀下来，开始学习栽种花草。一直以来，我都蛮喜欢栽种花草，但碍于没时间打理，这个兴趣就一直被搁置着。还好先生的大姑和二姑推了我一大把，每逢周日都带我往花圃逛，就这样渐渐地把兴趣找回来了。每天一大清早，我都忙于打理花草，哪怕只是浇个水都让我无比舒服。我喜欢观察花草每一天的变化，从而得到内心的平静。

当内心平静下来时，就会发现一枝一叶一花的灵动与微妙。观察叶的纹理，嗅闻花的馨香，用心觉知大自然的简洁，可谓一花一世界，一叶一菩提。对我而言，观赏花草是一种静态的修行，让我的内心得到无比的宁静。通过花开花谢，我领悟到大自然的规律。这世上本无永恒，一切都会改变。



以花悟道，以道养心。

人生短暂如花，那我们更应该像花朵一样，在盛开时，珍惜当下且活得有意义。

### 感悟二：

**每天的日子，有苦有乐，  
都在寻找着生活的价值。**

与人交往，能做到良好沟通和相互谅解是一门巨大的学问。我们生活中的很多问题，皆源自于人和人之间缺乏沟通。

休养在家，孩子就变成我生活的全部了。从一个原本忙碌



于工作的职业妈妈，转换为全职妈妈，孩子变成我每天忙碌的对象。正因如此，我开始把全部精力集中在他们身上。12岁的女儿，开始步入青春期，并拥有自己的想法，两母女也常因意见不合而闹僵。这段期间，我感到非常沮丧和无助，因为我突然发现原来自己不会当妈妈。

曾经读过一则以“难搞的家人，是你的修行”为题的文章，所写的内容正好与我目前的情况相符。女儿平时在学校里是同学们的贴心棉袄，在他们需要帮助时都不吝伸出援手。可当回到家时，只要我多说一句“别一直看视频好不好”，又或者是“多喝白开水，别一直喝加味饮料”，女儿就开始表现出不耐烦及不愿意多和我相处的态度。当下，我难过极了。

过后，我阅读了很多文章，希望通过文章寻找答案。最后，我得到的答案是要懂得平静、理智地处理问题，学习如何面对内心和现实的对抗；只有放下对孩子的焦虑，才能有效地解决孩子在生活上的错误行为。

通过线上阅读，我从中得到启发，更懂得处理家庭与人际关系。“人生是一场借假修真的修行。当下外在的一切，包括家庭在内，也是各种条件、关系的假合，无法稳定、永恒地存续下去。”“我们每个人都终将离开，进入下一段生命旅程。‘万般带不去，唯有业随身’，无论原生家庭、现在的家庭是怎样的，修一颗解脱自在的真心、一种慈悲智慧的人格品质，始终是此生最重要的功课和意义。”其中这两段

话，如醍醐灌顶，让我增长智慧。

**人间充溢着满满的爱，它让你变得幸福。这份幸福也带给你动力，一定要好好活着。**

从网上读到一段文字：“存一颗感恩的心，去看待我们正在经历的生命、身边的生命，悉心呵护，使其免遭创伤。感恩生命，为了报答生命的给予，我们实在不应该轻视和浪费每个人仅有的一次生命历程，浪掷青春，一生庸庸碌碌，而应该让生命达到新的高度，体现出生命的价值，让生命更有意义，显出生命本应拥有的精彩。”

经历了困境，我才发现到原来身边有这么多人爱我。我感受到他们对我的心疼，因此我一直告诉自己：我一定要坚持下去，我一定要好好努力，希望有一天，我能重新回到我热爱的生活中。身边不乏很多善良的人，那是我的福报。每当我遇到逆境时，他们都会及时出现，给予我无私的爱。

除了我先生无限量地给予我支持和鼓励，身边的同事、校友、学生和家长们亦带给我满满的正能量。这些正能量让我很快地从谷底爬了出来。其实，当一个人无助时，真的需要被关爱。哪怕是一则短讯，也能让人感觉到一丝温暖。



## 幸福一：陈先生坚定的爱

奇妙的缘分，让两个分别来自东、西马的陌生人相遇。陈先生是个逻辑思维能力极强的人，所以不懂浪漫，他在乎的是如何把家庭照顾好，家庭是他生活的重心。

我是幸运的！两夫妻在一起，最难得的是患难见真情。在我最不堪的治癌期间，陈先生不仅没嫌弃我，反而更加疼惜我。他一直无微不至地关心和陪伴我，也把家里的两个孩子照顾得很好。

是他提供了我很大的保护伞，让我得到很多的安全感。他说其他事情都别想，让我安心地在医院接受治疗。生病时，人的心灵会变得脆弱，需要身边人的抚慰。感谢陈先生让我的内心平静下来，放下很多杂念，并勇敢面对病痛所带来的苦厄。

住院期间，我每一天早上都期待着他的到来；而当他要离开医院，留下我一个人独处，我都会不能控制地流下眼泪。

这一路走来，我们俩经历了很多风风雨雨，这些过程我们都是携手共度的。我也坚信着风雨过后一定会有彩虹。

感谢这辈子能让我遇到你！

## 幸福二：来自于文字的温暖

感谢 2015 年的一位学生铭铭，自发性地呼吁日新人用文字传递祝福给我。

收到纷至沓来的短讯时，刚好我正经历着第一次化疗的副作用。还记得那时我一边读，一边哭。虽然已经看了好几回，但是内心还是暖暖的。以下是一部分给我加油打气的文字：

“老师，我是康强。听到您生病了，我很伤心。老师您不要担心太多，一定会很快好起来的，加油，您一定能战胜病魔的。老师，您是最棒的老师，您的课让我至今怀念。您的数学课是我整个中学最快乐，最轻松易懂的，谢谢您让我对高数产生浓厚兴趣与热忱。是您，让我有了今天的成绩，在这里我由衷感谢。还记得 F4 最后几天，看见您流着泪和我们分享您的人生经验和一些经历，我听了也深受感触，更加坚定了我的信念，成为一个生物学专家，解决疑难杂症，让世界上少一点人受苦。老师您要快快好起来，恢复健康，多多休息。老师，您也不要太辛苦了，您太敬业了，学校不管什么活动您都有参加，而且还亲力亲为，家庭事业两头顾，一定忙得焦头烂额吧。老师您要注重休息哦，不要太过操劳！老师您一定要早日康复，没事的，病魔不过是一场考验，您一定能挺过来的。还有，谢谢您在毕业后给我的一些参考意见，我很感激，也觉得很有幸，能成为您的学生。谢谢您给我带来许多美好的回忆，教会了我许多知识。希望您早日康



听我说，好吗？

复，重获健康。”

“老师好，那天在 facebook 看到有捐血运动，一开始还不以为意，过后看到吴幼婷老师写是给日新国中的一位老师的时候，说真的完全没想到会是您……Form 4 的时候被您教 addmaths，每天叫我们宝贝，把我们当作孩子一样对待的昔日画面瞬间浮现在脑海。但是事情发生了，我们只能勇敢地去面对它，希望老师您要坚强，勇敢地打败疾病！不要忘记日新这个大家庭永远在您背后支持您。以前老师一直忙着教书，处理课外活动的事情，都没时间好好休息，这次就好好休息一阵子，把身体养好了再想别的事情，毕竟健康大过一切。之前我们毕业典礼的时候，还记得您很认真地帮我们几位模范生候选人整理领带、blazer、毕业小熊等等，您还说就算没得奖也要感到光荣，说真的那时我真的很感动。在课外活动的时候也是一直帮忙我们，尤其是那一个星期学校忙着准备课外活动奖的时候。我们星期日去学校整理资料，您还来问我们吃饱了吗，我相信上天会保佑这么称职的一位老师的，最重要是要有正面的想法！一切都会过去的！老师要加油哟！早日康复，等您的好消息，您的宝贝们都会帮您祈祷的！”

“老师好！被您教已经是五年前的事情了，一直都很喜欢您的数学课，都教得很明白，但是最难忘的还是我和您的名字的读音是一样的，有一次您念我的名字后班上有个同学竟然问：‘老师为什么叫自己的名字？’哈哈哈哈哈真的很巧！”

我们身为您的学生不一定记得数学课在上什么，但是即使毕业了，也一直都会记得您是一位好老师，所以老师要赶快好起来，重新回到课室里教书，我们都很希望看到老师再次精神奕奕地教数学！既然数学难不倒老师，那么我相信这次的难关也肯定难不倒老师吧……无论如何，老师加油！”

“还记得您曾经说过，如果 SPM 的数学没有拿 A+，每个人都要请您吃一颗苹果，我想您当年应该没吃到几颗苹果吧，我们都做到了答应您的约定。还记得中五生涯的数学课，也记得课堂上您写黑板的背影，更忘不了您当年的教导。希望您能够坚持乐观，积极面对生活上的难关，跨过一道又一道的障碍，打败病魔，战胜自己！祝您早日康复”

“老师，我是 5S5' 2020 的 JiaRui，不知道您会记得我吗？可是您应该会记得三帅的，对不对？没关系，不记得我也没事。那时知道您意外中了这个病的时候，我们几个都很 shock，然后都决定要一起去捐血，希望我们的一点小心意小行动可以帮到您。老师，要坚持下去啊！您真的很好很善良很负责任，是很好很棒的老师！所以您一定可以的！老天有眼，会帮您度过难关的！我们也会多多祈祷祝福，希望您早日康复，回到学校继续教书，造福更多学生！加油加油加油！”

“老师您好！我是 1418 校友，老师曾经在我 Form 3 时教过我。谢谢老师，是因为您，我从本来很讨厌也很不理解数学，变成一个喜欢数学的学生，我过后的成就都始于您，谢谢！虽



然不能及时去探病，但是能用这样的方式送上我的心意，希望老师能尽快痊愈，并笑对生活，我们都会为您祈福的！”

“希望老师您能够早日康复，恢复往常一样的健康生活。疾病固然可怕，但是只要坚持下去必能打败病魔，赢得最终的胜利，得到原本就属于我们的健康。加油！期待老师重回教育职场，继续自己的教育生涯。不要放弃，您的背后有很多人都在默默与您共同进退。”

“老师您好！我是2020年5S2的学生玫欣。当得知您的消息时，整个人傻掉，有一点不敢相信，可是我知道您是一位充满正能量的老师，请您一定一定要加油哦，我们会尽力帮您，每一天帮您祈福，您一定可以跨过这个‘大石头’的，要加油哦，老师，等我们回去看看您哦，爱您！”

### 幸福三：身边善知的爱

不少同事传来短讯祝福，也有同事为我点灯念佛。

让我特别感恩的是在新年前夕，在数理科主任——黄主任的召集下，同事们纷纷送上红包和卡片，为我献上祝福。收到的那一刻，我是多么地感动。**每一张卡片里都是满满的祝福和加油打气的话，带给我无限的爱。谢谢大家的爱！有时我觉得惭愧，自己何德何能，竟拥有大家的爱？我真的觉得这世间充满着爱。**



一份珍贵的心意，惜缘！



感谢孩子们的老师——詹老师指导学生们写祝福语给我。谢谢孩子这张充满童真且意义非凡的祝福卡。感恩！



另外，值得一提的是，整个化疗期，最让我挂心的是两个孩子，于是我毅然联络孩子们熟悉的老师——洪老师，这一通电话马上解决了我的担忧。洪老师特别叮嘱我一定要努力地熬过这个过程，而两个孩子就交给她。因为这一句话，我无后顾之忧地待在医院接受治疗。

还有，从化疗到康复期，常常来电陪我聊天、开导我的知己好友。谢谢你！感谢你陪我哭，陪我笑、陪我聊八卦……拥有你这位好友，我感恩！

还有，几位贴心好友也会相约出来陪我聊聊天。和她们聊天时，我可以增长智慧。她们是充满正能量的朋友，是值得深交和信任的朋友。感谢她们带我走出黑暗的时期。

当然少不了一位曾经在我不开心时，冲到我家相伴及聆听烦恼的朋友。不需要多说什么，但大家都知道彼此心里想什么。我们俩的相处方式是很随性的，但却把对方的一切都放在心上。

还有住院时给我送上的花束、水果篮、补品、保暖衣裤、红包等……这些都让我感受到大家对我的关心和支持，同时给了我强大的力量，让我努力活下去。

感谢这一路来陪伴我，祝福我的每一个你们。这些对我来说都是弥足珍贵的。

## 后记

记得知名艺人蔡康勇说过：“人生最重要的不是快乐，而是平静。情绪来来去去，人生如果希望每一秒都快乐，最后那个快乐就会没有意义。”

此刻的我以平静的心情，把两年前的种种过往和点点滴滴编写成文字。当时患癌治疗时是苦不堪言的，我感到万分焦虑、沮丧、无助。可是如今回顾曾发生的一切时，我的心境却是如此平淡。所以，人生中，今天过得再苦再累，一切都会随着时间过去……

如今，我开始懂得不管面对什么事情，只要以平常心看待，改变自己的心态，一切事情将变得云淡风轻。生活中发生的一切都是为了让我有机会修行，让我有机会历练。生活中的每一个经历，都在教会人们一些道理。

接受生命是一个永无止境的学习旅程，并且你会发现自己越来越接近内心的真正平静。无论什么信仰，我们都应好好拥抱它。坚定和健康的信仰，能指引我们获得内心的平静和丰盈的智慧。

大多数时候，我们都会后悔之前所做的事情或是担心还没发生的事情。为什么要为无法改变的过去担忧？为什么要为不一定发生的事情担心？认真地活在当下吧！把当下的每一



刻过好，这也是当前我们能找到真正的内心平静之方法。计划往往赶不上变化，何不随遇而安呢？其实，我们又何必特别强调要快乐呢？内心的平静才能带给我们静止，并且在静止中找到平静。学会活在当下，并放弃纠结于过去和未来的事情后，我发现生活变得从没有像现在这样平静过。

最后，感谢大家愿意当我的树洞，倾听我诉说。

听我说，好吗？



# 蜕变再蜕变

小狮

\*

作者的生活不断地在蜕变中，其实是很辛苦的，但是文章里没有显示出任何不满或抱怨命运不公的心态。这说明作者是一名刻苦耐劳、灵活变通和坚毅不拔的人。

蜕变，其实就是佛法里说的无常。无常故苦，可是文章里没有苦的字眼，因为不管在任何处境中，作者都是以智慧处事，自然烦恼就消失得无踪无影了。



我人生的转折点是从父亲轻生的那一天开始，那时，我年仅 13 岁。

## 美好的童年回忆

我出生在吉打州的一个小村庄，Lubok Buntar，然而，对于这个村庄，我始终感到陌生。因为在我刚出生不久，父母便决定南下发展，最终在雪兰莪州的适耕庄落脚，在那里开了一家小小的日常用品店。

在适耕庄，我度过了一个典型的农村孩子的童年。我曾经去田里捉鱼，到海边垂钓螃蟹，沿着水沟捉青蛙，到玉米地捉蜘蛛，还玩过高低杆、玻璃弹珠等等。这些活动充满了乐趣，是我成长过程中的美好记忆。

尽管我们那个时代没有现代的 3C 产品，但那天真烂漫的笑容，却很难在城市孩子的脸上找到。我们的童年充满了自然的探索和友情的陪伴。

适耕庄曾经是我国体操选手的摇篮，培养了无数的体操国手。当年，朋友拉我加入了体操队，每天放学回家吃过午餐，我们都会返校练习体操。那些



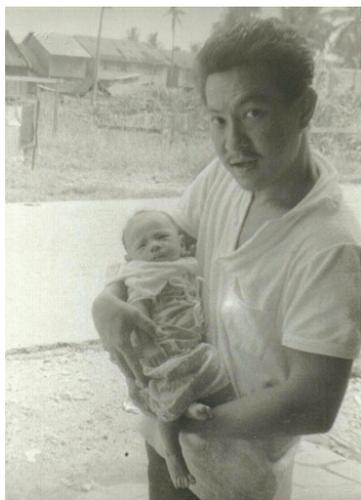
成为体操选手曾经是我的梦想。

年的体操训练充满了汗水和泪水，学校的体操馆成了我们的第二个家。

## 一个生命的陨落

然而，生活并不总是如我们所愿。父亲后来改行卖牛仔裤和衣服，也换了一间更大的店面，生意有了一定的起色。因此，他邀请了我的表叔前来帮忙，并分了一些股份给他。

尽管店铺的生意越来越好，但我们的家庭收入却没有相应地增加。父亲后来发现，表叔经常偷偷拿柜台里的钱，这让他感到非常失望和沮丧。由于辛苦经营店铺所赚的钱都被偷走了，他无法承受这一打击，于是选择了一条极端的出路，购买了农药，最终以消极的方式结束了自己的生命。



或许是因为当时我年纪还小，父亲去世时，除了伤心，我没有对表叔怀有太多怨恨。相反，母亲一直责怪自己，认为不应该把亲戚引入公司。她曾遗憾地说，如果父亲

父亲的音容笑貌，只能通过陈年老照追忆了。



当时能找到一个好朋友倾诉，或许他会有不同的选择。但是啊，人生哪有那么多的或许呢？

多年后，我对父亲的离世依然充满遗憾。遗憾的是，当时年纪还小，无法分担父亲的压力。那一年是1988年，我年仅13岁，而我弟弟年仅11岁。

**童年时代的乡居生活，让我们的记忆充满了欢笑和悲伤，这些回忆将永远在我们心中留下痕迹，成为我们成长的一部分。**适耕庄，是我生命中无法磨灭的一部分，既是我装载童年回忆的地方，也是我们一家人度过难忘经历的故乡。

## 人生第二个转折点

搬迁，是生活的一种转变，是家庭的风雨兼程。父亲离世后，我们开始了漫长而坎坷的搬迁生活，迁徙的脚步带着对未来的期待和对过去的回忆。

新的住所位于槟城州的大山脚，一个全新的环境，我们不得不依赖二舅一家的帮助。母亲成为了家庭的支柱，身兼多职，帮人带孩子，做手工活，如剪线头、分装包书纸等。我们的房子成为了一个小型工厂，母子三人紧密合作，共同承担生活的重担。然而，搬迁并没有止步于此，我们在同一住宅区内搬了三四次，经历了不少变迁，直到母亲申请到一间

廉价屋，才结束了漂泊的生活。

在大山脚，我经历了人生的第二个重要转折点——进入日新国中。这是北马区的一所著名学府，其校风与其他学校有着明显的差异，除了纪律严明，学生也充满拼搏的精神。能有机会在这里学习，我深感荣幸。尽管中学时期成绩不理想，被分到了最后一班，但这仍然是名校的最后一班啊！

我也重拾体操梦，加入了日新体操队。参加适耕庄体操队的经验为我赢得了队友的尊重和教练的欣赏。每天放学后，我在学校的礼堂里练习，同学们则站在外面以崇拜的目光注视着我。代表槟州参加全国体操比赛，更让我重新体验到童年时创下辉煌成就的满足感。然而，随着时间的推移，我在日新体操队却找不回在适耕庄体操队的那种感觉，最终退出了体操队。或许是因为无法找回以前的默契和激情，我选择了另一条道路。

那个年代，电玩店是我们的天堂，每天放学后，我们会穿着校服奔向那些华丽的街机，被卷入了电玩的迷人漩涡。在那里，我们担负着一项光荣的任务——为校争光。

然而，命运往往在最不经意的时刻向我们投下骰子。在一次学校考试期间，念下午班的我决定在上课前的时段，溜去电玩店玩两局。正当我准备离开时，两个陌生的马来人突然闯入，一个堵住了大门，另一个封锁了后门，大声宣称自己



是警察，命令我们不许动弹。这一刻，我仿佛置身于电影情节中，被捕的瞬间宛如电影中匪徒被警方逮捕的场景。

警方带着我们返回警局，我们排成一列，蹲在警局旁的水沟边，等待校方派人来领我们回校。幸运的是，最终我们只被记了一个大过，而非被学校开除。这次经历成为我生命中一段特别的回忆。

说到电玩，让我想起了一位同学，他身材高瘦，歌声嘹亮，有一种刘文正的风格。他曾经耐心教我唱歌，但唱歌这门艺术，无法完全依靠努力，天赋也是不可或缺的因素。多年后，我从朋友那里听说，他曾遭受抑郁症的折磨，最后一时想不开，以跳楼结束了自己的生命。也许不应该称之为“一时”的决定，他像我父亲一样，或许经历了长时间的挣扎，只是没有在适当的时刻遇到那个可以陪伴和鼓励他的人，因此走上了这条黑暗的道路。这个同学的经历让我领悟到每个人都需要关心和支持，特别是在最困难的时刻，因为一份关爱或陪伴，也许可以改变命运的轨迹。

日新国中是一个充满生机和活力的教育殿堂，校园内的课外活动丰富多彩，每年的迎新会都是各团体展示自己的舞台。在这个充满机会的校园，我在机缘巧合下，加入了日新佛学会。

在佛学会，我不仅学到了基本的佛学知识，更重要的是培

养了组织与管理的能力。作为一名组长和生活营的副主席，我参与了会议的组织，协助策划和执行各项活动。这些经验不仅加强了我的团队协作能力和领导技能，还为我未来的职场生涯奠定了坚实的基础。

更重要的是，佛学教导了我关于因果报应、因缘和合等概念。这些教义深刻地影响了我的人生观，让我培养了良好的待人处事态度。我学会了在面对生活中的各种挑战和机遇时，必须秉持一颗谦卑的心，理解因果循环，以及珍惜因缘和合的重要性。这一切都成为了我日后处理人际关系和职业发展方面的宝贵资产。

因此，可以毫不夸张地说，进入日新国中和参加日新佛学会，是我人生中的第二个重要转折点。这段经历让我汲取更多知识，不仅是学术知识，更是关于生活、组织、管理和道德的深刻理解。它为我铺平了未来的道路，让我充满信心地面对人生的挑战和机遇。

## 半工半读的日子

中学毕业后，由于考试成绩一般，无法进入国立大学，我只能寻找适合我的学院。最终，我找到了一所学费相对较低的学院——大同韩新学院。

由于这所学院开设了和我热爱的中文系相近的学系，即新



闻系，因此我决定南下首都，为此还向一些亲戚借钱。

韩新学院以其新闻系、公共关系和摄影系而闻名，而我选择了新闻系，当中也包含了公共关系和摄影的入门课程。

在这所学院，有一位老师的口头禅一直萦绕在我的耳边——“凡事都要懂一点点”。正是因为这个理念，我尝试着去了解各种不同的领域，虽然没有在某一领域成为专家，但至少我对很多事情都有了一些了解。

记得我第一天来学院报到时，林景汉院长亲自接待了我。他不仅亲自接送我来学校，还亲自护送我到附近的宿舍。林院长在学生眼中是一位非常朴实和节俭的领导。他执着于他创办新闻学院的初衷，即为了让更多平民子弟有机会接受教育。

他的节俭程度令人叹为观止。他就住在学院的办公室里，而且经常在周末搭巴士回槟城与家人团聚。他的坚韧和奉献精神，以及对教育的热爱，深深地感染了我。虽然我们的背景不同，但他的为人处事启发我，教育不仅仅是一份工作，更是一项使命，要为更多人提供机会，让他们能够追求自己的梦想。在韩新学院的这段时光也让我收获良多，除了学术知识，更有人生智慧和品德修养。

在韩新学院，我开始了半工半读的生活，曾经一度同时兼职三份工作。早上上课，下午为小学生补习，晚上则是在绿

野仙踪做临时工或到酒店和餐馆工作。

为了方便兼职，我需要购买一辆摩托车，但当时手头上又没有足够的现金。我只有硬着头皮去找学院的院长，请求借款 1500 马币。这对于一个平时非常节俭的人来说，可不是小数目。然而，我万万没有想到，院长居然同意了我的请求。这份恩情，我永记心中。

## 半途辍学踏入社会

然而，半工读的生活真的非常艰苦。曾经有好几次，我因为没钱吃饭，只好啃面包填肚子。在距离毕业只有一两个学期的时候，我留意到当地的报馆正在招募实习记者。于是，我毅然决定辍学，前往报社当实习记者。有些同学觉得这个决定太可惜了，毕竟离毕业那么近，但我认为，即使拿到学位，做一名实习记者的工资也不会高出多少。因此，我选择离开学校，踏入社会。

那是 1994 年，我开始了第一份实习生工作。当时，我加入了光明日报，担任实习记者。我主要负责报道社团和公司的通告活动。这工作虽然看似不起眼，但对我来说却是非常宝贵。在担任实习记者期间，我常常跑晚宴和公司记者会，不仅省下了三餐的费用，偶尔还能品尝到美味的大餐和获得一些纪念品。当没有通告任务时，我会前往中央医院的停尸房门口，等待突发事件的发生。



在报社工作的时期，由于需要使用电脑来编辑稿件，我开始接触更多关于电脑的知识，进而激发了我对电脑的浓厚兴趣，并开始自学电脑知识。当时我的月薪只有四五百马币，而一本电脑书需要一百多马币，而且很难找到。于是，我不惜省吃俭用，购买了一本电脑书，然后在工作结束后，借用报社的电脑进行自学。这段报社生涯不仅充实了我的知识，也培养了我的自学能力，为我未来的创业道路打下了坚实的基础。

## 回乡另谋发展并加入义工行列

在报社工作了三四个月，我听说槟城的檀香寺正在寻找一名负责寺庙会讯的人。工作地点在槟岛，离家较近，因此我决定辞去记者的工作，搬回了槟城。

在报社工作期间，我学到了基本的电脑知识，这使我成功获得檀香寺的录用并有更多机会学习电脑。

檀香寺的住持是唯悟法师，他在出家前曾是马来西亚品管领域的专家。在檀香寺，师父传授我许多关于电脑和管理的知识，也给了我很多学习的机会。

在檀香寺工作期间，我还加入了檀香寺的爱心线辅导中心，担任义工。在那里，我学到了一些基本的心理辅导技巧，还担任电话辅导员。

辅导中心经常接到各种不同类型的个案，包括一些萌生自杀念头的人。我们的工作并不是告诉他们应该怎么做或不应该怎么做，而是聆听和分析，了解他们的内心世界，然后帮助他们分析各种行动所可能引发的后果。最终，让当事人自己决定如何应对问题。

**我不禁感慨，如果我父亲或我的同学在那段困难的时光中，能够有人倾听他们内心的声音，也许结果会不同。**

### 涉足电脑和编程领域

在檀香寺工作了大约两三年后，母亲帮我找到了一份离家更近的工作，位于大山脚。这是一家电脑硬件公司，除了销售硬件，老板还给台湾侨校的小学生教授电脑应用课程。除了组装和维修电脑硬件，我还开始教授电脑应用课程。

后来，我结识了开舍法师，开始接触互联网。那时，互联网在马来西亚刚刚兴起，是开舍法师教我如何注册 Jaring 的账户。大约等了一周左右，我收到了 Jaring 寄来的 Modem 和账号信息。我按照法师教我的步骤，设置好 Modem，然后连接了电话线。当我听到 Modem 拨号的那一刻，内心可谓百感交集。当连接成功时，我真的起了一身鸡皮疙瘩，因为我竟然在弹指间连接到整个世界。



那时的互联网就像小叮当的任意门和百宝箱，只需在雅虎的网站上输入关键词，就可以找到任何信息。

从那时起，我对电脑产生了更浓厚的兴趣，开始学习网页编程，也购买了大量的电脑书籍，每本都是省吃俭用换回来的。我开始涉足电脑和编程领域，这很大程度上得归功于开舍法师，因为他是我的电脑编程启蒙老师。

1998年，我终于凭借自己的努力开发了马来西亚的第一个中文搜索引擎。这是一种类似雅虎的目录型搜索引擎。然而，由于没有足够的资金和人力资源来推广，最后这个项目逐渐式微。但正是这些经验让我成功地加入了马来西亚的第一个搜索引擎团队——Cari。在Cari工作了一年多后，我被另一家门户网站Catcha挖走。

Catcha成立于1999年，是一家初创公司，由4位比我年轻的创始人创建。除了在马来西亚，Catcha还在东南亚国家如泰国和印度尼西亚设立了网站和公司。

由于获得大笔投资，公司在几个月内就搬到了首都最昂贵的KLCC办公楼。站在那座当时世界最高的建筑上，感觉自己仿佛飘浮在空中。

在Catcha的短短几个月内，我从一个普通的程序员晋升为产品经理，在最高峰期，我还曾带领一个由12名成员组成

的团队，负责开发和维护整个马来西亚的门户网站。

值得强调的是，这个团队中的 12 名成员都拥有电脑科学学位或硕士学位，而我是唯一一个连大专新闻系文凭都没有的成员。这说明，无论是否接受过正规的教育，只要肯努力，你一样可以做得比那些接受过正规教育的人更为出色。

## 创业路漫漫

2003 年，互联网泡沫破裂，我离开了 Catcha，开始自己创办公司，为客户建设网站。不久后，我加入了一家从事直销系统的电脑公司，工作了一年左右，即被派往中国北京的分公司。在那里，我遇到了我中国籍的太太。浪漫的爱情故事这里就省略一万字，等下回出版爱情故事合集时再写吧。

在北京分公司，事实上并不是非常顺利，因此不久后我就离职了。当我还在 Catcha 工作时，购买了一台数码相机，并开始将照片投寄到在线图片库。虽然最初只是业余爱好，但这带给了我一些额外的收入，并肯定了我的摄影技能。

当时，微型图片库正逐渐崭露头角。这是指售价非常低的照片，最初的价格为一美元一张。出售照片和出售书籍类似，都是在出售版权，只要有人购买，就会有持续的收入。

因此，在离开北京分公司后，我决定自己创业，成为一名



全职的图片库摄影师。是的，我再次转行，踏足新的领域，这项事业也与我的兴趣有关。那是 2006 年，我在北京开始了创业生涯。

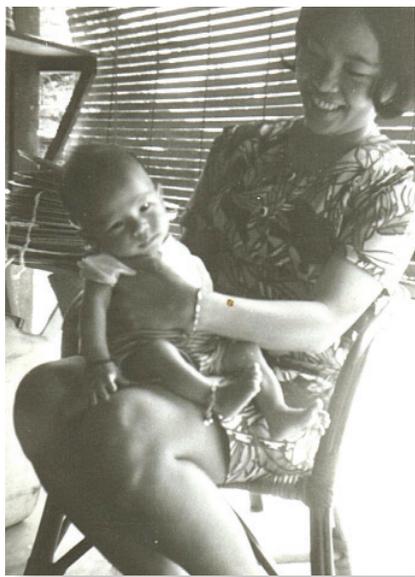
在北京生活了大约两年后，我在 2008 年回到了马来西亚，仍然从事图片库摄影师的工作。因为很多摄影活动都在吉隆坡和雪兰莪地区，为了方便拍摄，回国后我决定在雪隆定居。

## 再次面对至亲的离世

2011 年，母亲因为肠内阻塞而动手术，但手术后引发其他症状，不得不在医院住了两个月，其中多次被转移到重症监护室。那段时间，我回到大山脚老家，必须每天奔波往返北海中央医院。母亲在医院里可谓饱受病痛折磨，肚子上挂着造口袋，需要定期更换袋子里的粪便，而且还插有喉管，无法说话。因为长时间躺在重症监护室，她甚至患上了褥疮，导致皮肤糜烂，甚至露出骨头。

在母亲的病情每况愈下时，我们曾考虑将她转移到私人医院，但遗憾的是，没有一家私人医院愿意接受她，或许是因为担心母亲在转移过程中会加剧病情，或许更多是因为他们不想影响医院的声誉。

母亲的病情时好时坏。在病情稍有好转后，为了更方便照料，我们将母亲转至大山脚中央医院。然而，不幸的是，仅



母亲离世后，回忆起她年轻时的风采，令我不胜唏嘘。

仅一两个星期后，母亲的病情就急转直下，最终离世。

母亲去世后，我在大山脚居住了一段时间，然后正式搬离，定居在蕉赖。

## 再次创业

之后，我与中国籍太太结婚，并育有两个女儿。随着孩子的出生，生活的压力逐渐增大。2013年，除了图片库的照片销售外，我再次创业，开始做淘宝代购。前两年，生意非常好，但后来随着 Lazada 和 Shopee 的崛起，业务逐渐下滑，最终被迫结束。

尽管图片库的收入逐年下降，但它仍然为我提供了一些额外的生活费用。直到现在，图片库的收入仍然持续，尽管相对于刚开始时有所减少，但仍然算是一笔有助于减轻经济负担的额外收入。

在 2019 年中，我开发了一套名为图片云直播的系统，它是中国以外的第一个图片云直播系统。这个系统允许摄影师



把在活动现场拍摄的照片即时上传到云端，让现场的参与者能够立即看到摄影师拍摄的照片，而不必等到活动结束后几天后才能浏览。

然而，不巧的是，正当我们准备全面推广这个项目时，突然爆发了新冠疫情，导致整个计划被搁置。

在新冠疫情期间，我开始接触到芽苗菜（microgreen）。芽苗菜在国外已经有几年的历史，但在马来西亚却仍然处于早期阶段。

芽苗菜是一些蔬菜或植物的幼苗，从发芽到收割通常只需一到两周。国外的研究结果显示，幼苗的营养价值比成年植物高出四到四十倍，因此含有高度的营养成分。



把兴趣转化成事业，开始了销售芽苗菜的生意。

很快地，我再次将兴趣转化为事业，直接从中国进口种子和种植工具，然后开始在线销售，并且取得不错的成果，尤其在疫情管控期间。这次的转型可以说非常成功，每个月的销售额都在增长。然而，因为一些限制，在发展到一个阶段后就无法再突破增长，但幸运的是仍保持稳定的销售额至今。

## 再次把兴趣转化为工作

在 2021 年的最后一天，朋友拉着我去露营，并给我提供了帐篷和露营装备。然而，当天从下午开始竟不停地下雨，导致帐篷进水，可以睡觉的空间只能容纳一个人。于是，我让妻子和女儿们睡在车里，而我则一个人坚守在营地。这是我人生中第一次露营的经历，尽管困窘狼狈，但也留下了难忘的回忆。

首次露营的不顺利，并没有浇熄我对露营的热情，反而开始购买帐篷和露营装备，开启了一系列的露营活动。在 2022 年，我总共露营了 19 次，平均每两个月三次。如果不是因为我要筹备开设实体店，可能次数会更多。是的，我再次将我的兴趣转化为工作。

从 2022 年 8 月起，我开始从国外进口一些露营小配件，如灯具、地钉和绳索，并在线销售。12 月 18 日，我正式租了一间店面做门市和在线销售。在半年后，因为业绩的增长，



我开始扩充营业，把隔壁的店铺租了下来当仓库。

2023年10月，我正式在家乡适耕庄举办了第一届马来西亚露营风文化节，也标志着我即将推广的露营文化计划的起步。

## 人生的感悟

回顾我的人生经历，充满着跌宕起伏，令我感慨万千。我的经历可能不是最艰辛的，我的成就也不算什么大成就，但我希望通过这篇文章与大家分享如何在逆境中成长，如何将兴趣转化为职业，以及如何在过程中进行调整和改变。

在人生路上，我们应追随自己的兴趣，坚持努力、学习和适应。**不管你的背景如何，只要你愿意付出努力，就有机会追求自己的梦想并取得成功。**人生是一场不断学习和成长的旅程，它充满了机遇和挑战，但每一步都将把你引向更广阔的未来。

希望我的故事能激励更多的人，鼓励他们积极追求自己的梦想，创造属于自己的人生经历。



露营，既是兴趣，也是我事业的起点。



蜕  
变  
再  
蜕  
变

人生是一场不断学习和成长的旅程，  
它充满了机遇和挑战，  
但每一步都将把你引向更广阔的未未。



# 走过忧郁症

李玉梅

\*

没患过忧郁症，总是以为忧郁症患者是在无病呻吟，自我怜悯，或是希望得到别人的注意力或关心，或是个性懒散而找种种借口逃避责任……

读了此篇文章，才知道忧郁症患者其实是堕入深渊，无奈，无力感，身心不由己，痛苦不已……通过学佛和行善、家人的照顾、师长和贤友的引领和关怀、善业的成熟等等，作者自救，也懂得呼救，最后终于从黑暗走向光明。



## （一）光明渐渐消失了

### 2021 年

由于 MCO，我停止了一切活动，没有了瑜伽课、aerobic 课、绘画班、义诊……也很少和朋友联络及相约外出。我一个人独居，幸好有一位朋友——碧有常常打电话联络我，因为她怕我一个人孤独寂寞。

### 2022 年初

我突然对一切失去了兴趣。我不再喜欢运动、绘画……  
**任何事情都不能让我提起兴趣，我只是感觉到不快乐，我也不知道为什么会这样。**

五月中，寺庙开放，接受禅修报名。我很开心被录取了，也许转换环境会让我快乐起来。我搭飞机去砂拉越，决定禅修半年。很奇怪的，禅修时我平静快乐，可是当下坐了，我的心情还是空虚的，不快乐的。禅修期间，刚好是我的六十岁生日，朋友给我庆生，送了我很多礼物，我很感激她们，可是为什么我还是不快乐？

九月中，我慢慢对禅修失去了兴趣。禅修帮不到我，我还是很空虚，很不快乐。我开始懈怠，禅修的时间少了，看故事书的时间多了，做服务打扫的时间也少了……

十月中，我每天只是打坐 1-2 小时。我是接受供养的短期尼师（sayalay），却没有好好地用功修行，我很惭愧自己的行为。可是我控制不了自己，禅修不能再让我感觉到平静快乐。我决定还俗，提早乘飞机回大山脚。

## （二）黑暗悄悄来临了

### 2023 年初

回到大山脚，我的情况每况愈下，我不知道生命有什么意义。我也开始远离佛法，不听法，不打坐，不供养僧众……

早上起来，我不知道要做些什么才能度过一天的时间。我越来越懒惰，时间太多，我也不愿意自己煮食，去打包算了，其他的我什么都不想做。

有时去 D. O. 山运动，然后又停下来，四五天都不去运动。在砂拉越，我每天早上四点醒，在大山脚我越睡越迟，八九点睡醒了也不愿意起来。我的胃口越来越差，不知为什么总是觉得食物不好吃，吃一半就倒掉了，怕饿又去吃其他食物。

我知道如果长期不快乐，会得忧郁症，就去慈济环保站做环保。第一个月我很发心，常常从早上做到下午，只是为了消磨时间。可是我的奉献没有为我带来快乐，我还是感到空虚寂寞。渐渐地，我很少去做环保了。偶而在碧凤师姐的带



领下，我也去帮忙包咖喱角和煮香积饭。我也有去家访，知苦见苦，我知道我比贫病交加的感恩户幸福多了，但是我还是不快乐啊！为什么？

感恩素好师姐带我去慈济人文学校，在上课期间有很多慈济人，不会寂寞，又学到一些知识，我感觉有些快乐。可是一回到家，又感到寂寞无聊，时间过得很慢，让我很难熬。我重新报名绘画班和瑜伽课，也去跳 aerobic，可是去了几次就不想去了。为什么以前我喜欢的事情，现在都感觉不到快乐呢？我到底怎么了？

我跟朋友及学生说我不快乐，我不知道人生的意义是什么。他们说做人要想开些，要懂得让自己快乐，要做自己喜欢的东西……我也知道啊，可是我做不到呀！我知道自己很幸福，我不愁吃住，每个月有退休金，手脚好好的，行动自如，每个月都做布施，但是为什么幸福的我却还是不快乐呢？我不明白！

新年和清明节，大哥一家人从吉隆坡回来大山脚，我没有告诉他们我的状况，因为他们来去匆匆，那时我的精神状况还可以，可以驾车，只是做判断和做事情时会有些力不从心。

我的视觉越来越差，看东西白蒙蒙的。感恩中学同学淑薇载我去看眼科，因为如果滴了扩散瞳孔的药水，眼睛会对光特别敏感，影响视觉，所以不适合开车。医生说是白内障，

两只眼睛要动手术。动手术后一个星期不能拿重的东西，不能烹饪，不能运动，不能自己洗头，因为洗发液进入眼睛会导致发炎……我听了有些害怕，我怕痛。我独居，该怎么照顾自己呢？

回到家，我联络了一些做过白内障手术的朋友，虽然手术后他们都好转了，可是我心里还是忐忑不安。幸好有一位朋友——梦莉愿意来我家照顾我两个星期。我的心稍微安定，可是我担忧“相见好，相处难”。梦莉说我想太多了，她轻描淡写地说她是来我家度假两个星期的。

她说：“我只需要一张床，其余的无需为我操心。我会处理我的生活起居，我会自带枕头、被单、盥洗用品等。我会依据自己的喜好带上所需的食物、水果、小食等，不足的我也可以外出添购。我也会带上我消磨时间的器材和用品等。”

可是她放下家庭来陪我，我又觉得欠她人情太多了，我又想，要怎么准备才能让她在我家好过些，我又想……又想……

MCO，加上长期的独居，我越来越不适应网络时代，加上白内障，我越来越恐慌了。

我的状况更糟糕了，我越来越迟钝，买东西或做决定时都犹豫不决。我很难判断要选择买什么东西，买了之后回到家，



才发现买太多水果了。我一个人住，可是买了十多粒水果，根本吃不完啊！

**我开始睡得不好，醒来后头脑昏昏沉沉的，甚至无法驾车。因为反应迟钝和无法判断要往左往右，我担心在驾车时无法即时做出正确的反应而导致车祸。我等到精神比较好时才敢驾车出去买食物。期间，我也曾萌生自杀的念头。**

幸好在慈济环保站做义工时我认识了碧凤师姐，她很关心我。有一天，在交谈时，她发现我好像有些失控。因为心里满怀压抑和恐惧，说话时我一直拍打东西发泄，很不正常。她鼓励我去看心理医生，我迟疑了，我不想接受我不正常，我不想承认我有精神病。我说我需要有人拉住我的手，意思是说我沉沦了，要有人把我拉起来。她不假思索地握住我的手，我很感动，在场的美珠师姐也一起握住我的手。我还是感觉很无助，我说我要抱她一下，结果我们三人就拥抱了一会儿。等我情绪比较稳定了，我才回家。

过后我打电话给学生秀蕊，问她为什么会去看心理医生。她说很多人看了医生后就病好了。我听了之后，决定去看专科医生。

## (三) 黑暗时期

### 2023年4月

美珠师姐帮我找了几个精神科医生的资料，让我自己决定要看哪一个医生。我没有先去看心理医生，因为有人说必须先吃药稳定情绪，才听得进心理医生的辅导，否则是没作用的。于是，我选了槟岛的一位精神科医生。

#### 27.4.2023

即使在百忙中，碧凤及美珠师姐还是载我去槟岛一所私人医院看诊，因为我精神不好，不能驾车。

我告诉医生我有忧郁症和恐慌症，医生给了我两个星期的药，他说有些人吃几天就有效果，有些人需要两个星期，也有些人吃了几个月才见到效果。我问医生药有副作用吗？他说没有副作用，我相信他。

第一天吃了药，我感觉有些安定，但是后来就没感觉到有什么改善。我还是不快乐，生活没有重心。**我开始自卑和自闭，因为我是精神病患**。我只是整天看电视和YouTube，不看WhatsApp，不回复讯息。我开始难以入睡，早上迟醒，精神不好。我整天不是坐着就是躺着，没做运动，只有肚子饿时才出去买食物。药是酸性的，我吃了东西一两小时后又会肚子饿。因为没运动和一直吃东西，我长胖了。我的精



神越来越不能集中，越来越恍惚。自杀的念头更频繁了。

**我想了很多种自杀的方法。我很怕痛，可是想来想去却没有一个方法是不痛的。**我想起吉祥尊者说自杀的人在死亡后需要经历更多和更久的地狱折磨，我现在已经这么痛苦了，怎么能忍受地狱更大的痛苦呢？

我又想哪一个地方比较适合自杀？如果在家自杀，家人可能不敢再住在这里，屋子也卖不出。撞车可能导致别人伤亡，害了别人。跳楼会使那个地方的磁场不好，影响别人跟着自杀。跳海会窒息，是很痛苦的过程。我持五戒，我持不杀生戒，自杀是犯戒哦！所以自杀不成了。

我又想喝酒来麻醉自己，不想面对没有活力、没有动力、没有意义的生活。可是我持五戒，持不饮酒戒，所以我没喝。中学时我曾趁家人不在，偷偷喝了一小茶匙的XO，发现味道一点都不好，直到现在我滴酒不沾，可是患上忧郁症时我竟然想靠喝酒来麻醉自己，我太痛苦了，我想逃避……

我多么希望忧郁症只是一场梦，但是这个梦太长了。

## 28.4.2023

昨晚睡得不好，我早上起来无法驾车，我无法出去买食物，我照顾不了自己，我不能自理。我很害怕，我哭了。

我 WhatsApp 讯息给哥哥姐姐的群组，说：I need help urgently. Doctor diagnosed me having depression. Now I can't sleep, I don't feel well, I can't manage my daily life now. Please help me.

过后我打电话给碧凤师姐，她说她忙完了事情就会来陪我。后来她和美珠师姐一起来我家，也买了早餐给我吃。我吃了一半就吃不下了。我躺在沙发上，她们静静地陪着我。为了安顿我的心，她们在一旁念心经。到了中午，她们才回去。我也很感恩金达师兄，他叮嘱碧凤师姐一定要陪着我，看着我好起来才可以放手。

中午，姐姐 WhatsApp 我，叫我收拾行李，二哥会从吉隆坡驾车载我去他的家。

大约五点，二哥来到大山脚了。我拿了行李，二哥先载我去吃晚餐，就直接下吉隆坡了。我们晚上十一点抵达吉隆坡。

我不习惯住在吉隆坡，人生地不熟，而且我吃素，二哥一家人吃荤。我一直吵着要回大山脚，二哥不答应，他怕我回去后没人照顾，情况会更糟。二哥及二嫂很照顾我，在他们的家，我好像是皇太后，什么都不用做。我饭来口张，天天自我封闭，不联络任何人，不看手机，不看电视，不想冲凉……我靠睡觉颓废地过日子。天气热时我开冷气，而二哥则在办公的地方吹风扇而已。



二哥很关心我的睡眠状况，因为一旦不能安稳睡觉，病情就会越来越严重。他也提醒我不要太执着钱财，应该善用钱财，花在自己身上及做布施，而不是留给后代挥霍。

二嫂是个做事果断和头脑敏捷的人，她煮菜做家务极其快速，善用不同的食材烹饪。她做面包不需量准各种食材的重量，很随意，有什么就煮什么。她弹性地处理家常大大小小的事物，让我间接地学会善用时间和弹性地处理生活事物。二嫂是受英文教育的客家妹，个性大咧咧，我也学会了直肠直肚，不要就说不，而不去勉强附和别人，使自己委屈又不开心。

**二嫂怕我自己一个人会胡思乱想，一直鼓励我参与她的朋友，跟她们一起出去吃喝玩乐。**她们讲广东话，我不大会讲，而且话题不一样，我通常都是呆呆静静地坐在一旁，很不自在。但是这些朋友很好，常常找机会找话题跟我谈话，有时也煮一些素食给我吃。她们很爱拍照，也拉着我一起拍。她们鼓励我一起晨运，也邀我一起出去吃早餐和下午茶，让我融入她们的群里。我很感恩有这一群能够接纳我的人。



充满活力的排舞老师及朋友，让我感受到正能量。

## 10.5.2023

早上，二嫂和朋友 Diana、Irene，跟我一起坐 ETS 火车回槟城复诊。医生问我近况，我说吃了药只有第一天感觉好些，过后就没见到有什么进展。医生说要连续吃两个月的药才会见到效果。因为我现在住在吉隆坡，他就给我两个月的药。当晚，二嫂就驾着我的车回吉隆坡。

我只联络一位住在吉隆坡的朋友——金莲。她很关心我，几乎每个星期都约我出去吃饭喝茶，去公园运动，还送我不一样的食品。她怕我太无聊，送了我画册和瑜伽垫。出去用餐时，我有时会烦躁不安，坐在椅子上不久，就需要站起来走走，我不知道为什么会这样。

## 22.5.2023

学生俊威问候我，我回复他说我很茫然。

我的状况越来越糟糕，即使有吃安眠药，我也睡得不安稳，早上醒来头脑昏昏沉沉的。**我的反应越发迟钝，语速越发缓慢，专注力很差，有时不知道该怎样回应；走路也很慢，驼着背，像个老太太。**我进厕所超过五分钟才能排尿，也不能确定排尿是否已经完成，排便也是如此。我很害怕，如果有一天我不能控制大小便，我该怎么办？

## 18.6.2023

早上五点多，我就在床上翻来覆去不能入睡，下床后便在



客厅走来走去。走得累了，坐下来几秒钟，我又躁动不安，必须走来走去；走累了，想坐下来休息，可是坐不到几秒钟，我又躁动了，只好继续走来走去，很累很累很累……我为什么控制不了自己呢？为什么精神失常呢？

八点多，二嫂下楼，我很无助地对她说我很辛苦，我没有想到忧郁症是那么痛苦的。我哭了。二嫂帮我向上帝祈祷，希望上帝给我指引，带我走出忧郁症。

后来，二嫂看我太痛苦了，决定带我到巴生看一位心理医生。医生说之前的药不适合我，帮我把全部药换了。我吃了药的第二天早上，不再躁动不安，只是一直想睡。

## 2.6.2023

两个星期后，二哥载我去巴生复诊。我告诉医生我没有动力，没有目标，找不到人生的意义。医生多加了两种药给我吃，我有些难过，是不是我更严重了？我觉得我不正常，因为我失去了正常人的能力，如煮饭打扫、驾车等。我走路时像七八十岁的老太婆般缓慢无力，我不能照顾自己，样样身不由己，也失去了判断能力……

### （四）从黑暗走向光明

## 1.6.2023

俊威联络我：“老师早！等你准备好了，我们聊一下。我想，我有许多经验和体会与你分享，让你渐渐活得自在，慢

慢找回自己。你方便时就打给我吧，我随时都可以聊。”

#### 4.6.2023

晚上 8.30，我和俊威通电话，谈了两个小时。我只是告诉俊威几个忧郁症的症状，他就一五一十地说出与我相同的种种情况，包括自卑自闭、无力感、颓废、失去兴趣和各种能力等等。他的分享顿时让我发现我是一个“正常”的忧郁症患者——**原来我不是不正常，原来我不是好吃懒做的废人，我的症状只是忧郁症的普遍现象**。听了他的分享后，我心中的大石掉了，迷惘消失了，自卑感不见了，我顿时充满信心，因为我是“正常”的忧郁症患者。

感恩俊威，我终于知道我是正常的忧郁症患者，我有信心走出忧郁症了。

俊威也说药物带给他昏昏沉沉的副作用，虽然能帮他入睡，可是提不起精神，头脑变得比较迟钝。听了他说的话后，原本就不喜欢吃西药的我，也想要停药。

#### 5.6.2023

我昨晚犹如被打强心针，今天早上，七点左右就起来做运动，然后帮忙做家务。我又变成正常人了。

我把其中一种药的分量减少 1/4，过后再观察自己几天，看看有什么影响。结果我还是正常地运动、做家务等等，这



就表示减少药物的分量没有影响到我。我的信心增加了，几天减一种药物，观察自己的状况……

上午十一时，朋友金莲和明发载我去 Brickfield Temple，我拜见了慈悲又风趣的 Dhammaratana 长老，他很慈悲地给我祝福，并帮我在手臂上系上吉祥线。他叫我染头发，走路要挺直腰，不要驼背。他也欢迎我去寺庙住。我听了很欢喜。长老说：“当一只狗长期被关在笼子里，没有机会与其他狗或外界接触，那只狗也会慢慢地变成不正常。”

下午，俊威发讯息：“老师下午好。今天有节目吗？做些什么都好，让自己忙碌，渐渐日子就会变得充实。对于现状，我们要能采取圣严法师说的‘面对它、接受它、处理它、放下它’，就没什么面对不了的。要记得运动，走出门做自己喜欢的事，接触人群、阳光、大自然，让身心都累，累完了就是一种完成了任务的满足感。”

### 6.6.2023

俊威发讯息：“老师早！今天一早我就开会了，吃了早餐，溜了狗。你吃了早餐没？今天感觉如何？不论身体、心里感觉怎样，接受它就对了，但我们可以做点事情，改变它或者转移注意力。像我喜欢园艺，对着一盆花，修修剪剪，烦恼没了，时间也会过得很快，也让自己有满足感。”

今天，我开始能够驾车了。

7.6.2023

我回复俊威：“我这几天都有运动，而且已经慢慢回归佛法，听经，禅修。这两天没有吃安眠药也能入眠。”

我也发现到我对因果，因缘的自然法则的信心是不圆满的。因为如果有圆满的信心，就不会对老病死恐惧，在患上抑郁症时就不会远离佛法。

感恩大家把我拉回佛陀的怀抱。



家人是永远的避风港，  
陪伴我走出黑暗。

师父们及日新佛友的  
牵伴，把我拉回佛陀怀  
抱。





## 9.6.2023

通过 sister Sim 的介绍，钟师兄答应做我正念禅修的小参老师。

今天，第一次与钟师兄 zoom meeting。之前约了两次都是因为我临时有事而取消，我很不好意思。钟师兄要我简单地说明我的状况，我告诉他我有忧郁症并叙述了发病的经过。在谈话过程中，钟师兄一直让我很安心。他说我们第三次才顺利谈话，是因为因缘具足；而前面两次因缘不具足，所以才取消，他这样一说，我的心稍微安定下来。

我告诉钟师兄我现在只是睡四个小时左右，以前至少睡八个小时才足够，我有点担心睡眠不足和精神欠佳，因为专家都说睡眠七八个小时身体才会健康。钟师兄说我讲的是以前的状况，以前的因缘条件促使我需要睡八个小时，但是现在因缘条件改变了，只能睡四个小时是正常的，况且我退休了，白天还可以补眠。**他叫我活在当下，根据当下的因缘条件去过生活，而不是活在过去。我听了之后，更安心了。**

我说我很怕动白内障手术，我很怕痛，怕手术后遗症，怕到时自己照顾不了自己……他问我现在有没有痛，现在有没有后遗症的不适。他说我的“怕”都是心制造出来的故事，这些“怕”都是源自于对未来的恐惧，然而它现在并没有发

生，未来也未必会发生，而我的心就已经往负面方向钻进去了，被心所制造的故事欺骗而害怕，其实现在根本什么事都没有发生。我活在未来，而不是活在当下。给他这么一说，我发现我的愚痴，杞人忧天，太可笑了。我感觉更轻松了。

钟师兄还说这次我们谈了两个小时，是因为因缘具足的关系，他说不要因为我占用了他的两个小时而心理有负担，他也是因为因缘条件具足才跟我谈这么久，他也是在学习中。他说下一次的因缘改变了，可能只谈二十分钟或十分钟，所以就随着因缘条件去过日子。经过他这么一说，我心里释怀了。

在谈话的过程中，钟师兄展现了他如何把佛法应用在上，随顺因缘，根据因缘条件的变化而改变措施，不强求，很灵活地活在当下，而不是活在过去或未来。我顿时佩服不已。

很多时候我们说随缘，都是带着无可奈何或惋惜不舍的心态勉强地接受，内心并没有真正地放下。钟师兄让我感觉到佛法其实很生活化，因缘条件是很灵活的，很实用的，真正无挂碍地生活。

**听君一席话，我豁然释怀了，我没有了条条框框的约束，没有了专家所谓最好的生活方式，只有灵活地活在当下，随顺因缘才是最美好的。我的担忧害怕减少了，我的信心加强了。**



钟师兄和马老师，是带我走出忧郁症的贵人。

我问钟师兄，我可以止禅与观禅一起学习吗？他问我了解学习止禅与观禅的功用与目的吗？两者并没有冲突关系，况且它们是相辅相成的。我听了心就像飞升到

天一样的快乐，禅修是我人生中重要的功课之一，我又可以继续打坐禅修了。

钟师兄的同理与关怀，站在我的立场去了解我的情况，教导我随顺因缘去过生活。因为他，我学会悠游自在地过生活。我终于走出了忧郁症，感恩他。

### 10.6.2023

我回复俊威：“第三天没有吃安眠药了。早上睡到六点就起床了。猜我昨晚几点睡的？凌晨两点多才睡。因为昨晚请教大学时期的朋友——菊娇，谈有关不同部派的禅修，修定和修观，以及为什么我学了禅修而在生活上还是烦恼生起，还会忧郁。我们聊了接近两个小时。”

虽然晚上睡觉时听慈经，观心学习正念，但是头脑太活跃，直到凌晨两点多才睡。



右上图：在 Bukit Besi 半山留影后继续攀登高峰。

左上图：只要跨越陡峭山路，必能一览壮阔美景。

左图：登上顶峰鸟瞰美丽景观，心灵豁然开朗。

我被逼六点起来，因为要去爬 Bukit Besi。我很累，头脑昏昏沉沉的，不想去爬山，也担心睡眠不足而导致在爬山时受伤。不过我观心保持正念一下，心就安定下来了，不抗拒也不担心了。

去爬 Bukit Besi 的全部都是基督教徒，除了我之外。他们都是爬山好手，多数曾经爬过八十多次山。他们上下山只需 1-2 小时，结果我用了超过 3 小时，是创举哦。



## 10.6.2023

我回复俊威：“现在我吃饭时吃饭，睡觉时睡觉。”

我让自己自然地睡，三天前两点多睡，两天前十二点睡，只睡四小时就醒了，整天都精神不错，只是有点累。

昨晚自然地十点半睡觉，早上五点多自然地醒。

我在学习接受生活的自然法则或现象，让自己更开放，更有弹性地生活。

这三天早上五点到八点都有参与 WISE zoom meeting，学习 Sayadaw Tejaniya 的在生活中正念禅修，由 teacher Tuck Loon 指导。晚上有时也参与 zoom meeting。我现在已经可以修止禅和观禅了。

## 14.6.2023

我尝试只是早上吃药，晚上没吃。

## 15.6.2023

晚上不吃药了，隔天也没影响到我的情绪，整天都平静快乐。

**我现在每天都有空，也不得空。因为每天可以什么都不做，或者每天都可以运动、听法、禅修、煮菜、做家务……**

我的用功方式就是轻松自在和有弹性地过日子。想睡觉就睡觉，想做东西就做东西。

## **19.6.2023**

俊威发讯息：“老师早！你昨晚 zoom meeting 的分享真情流露，太棒了！相信你的经验会给很多人带来启示，去帮助更多的人。今天也要给自己忙哦！对。想忙就忙，不忙就做自己喜欢的事。多疼自己，助人的同时也照顾好自己身心。像我之前分享的，幸福快乐是主观的、自己的，那么也不必去在乎别人的看法了。”

就这样，我和俊威几乎每天都有发讯息联系，直到我康复。

## **20.6.2023**

早上，突然心里发出一个声音：“不想吃药！”于是，我就停药了。一整天，我的身体和情绪一切如常。

## **9.7.2023**

我康复后没吃药已经三个星期了，一切安好，我很正常。今天中午睡醒，屋子静静的，我突然感觉到心里有点恐惧。我放松心情，完成这篇文章，也一直聆听和哼唱民歌，恐惧便慢慢消失了。我想我会有能力和勇气去面对未来，每天活在当下！



## （五）后记

我从忧郁症初期到严重阶段，直到康复不需要吃药，大约是一年半的时间。严重的黑暗时期大约两个月，服用药物五个星期后，我就自行减药和停药，其中前面的两个星期是服用了不适当的药物，药物的副作用过强而使我变得更严重。所以我真正只吃了三个星期药，包括镇定剂（Asolam）、保持集中力的药（Ritalin）、抗忧郁药（Dulox, Lexapro），使我快乐（提升 Serotonins），之后心情就不再浮躁了。但**真正让我走出忧郁症的是靠自救与求救**。单靠自救，我的力量不够；单靠求救，没有人能够一直不间断地帮忙。所以在困境中，自救和发出求救的讯号，请别人帮忙是很重要的！

我并没有通知太多的朋友说我患有忧郁症，因为自卑而导致自闭。我很害怕朋友们叫我想开点，要让自己快乐起来……我也很害怕收到所谓正能量的分享，这些道理我都懂，可是我做不到啊！这些正能量的道理反而会更刺激我，让我感觉到我没有正能量，我不正常……

**忧郁症患者更需要的是倾听和了解，而不是道理**；需要别人站在同一个立场的同理和接纳，而不是怜悯；需要鼓励，而不是打击或指责；需要陪伴，而不是冷漠或疏离。

## （六）番外篇

为什么我会得到忧郁症？为什么我又会痊愈呢？到底是什么原因呢？

忧郁症患者可以自己决定减药或停药吗？



到 Hutan Bukit Gasing  
锻炼体魄，吸收芬多精。

### （1）不善业（不善果报）成熟的可怕

一年半的忧郁症，从初期的自救到沉沦，间中都有许多的贤友及善知识出现在我身边，可是我还是无法摆脱忧郁症的魔掌。过去世与今世不善业的成熟，无法抵抗的业力，让我继续沉沦于负面情绪，自我放弃和自我虐待。

随着时间的流逝，恶业消减，而善业继续地增长和成熟。因为过去世及今世点点滴滴累计的善业，产生巨大的牵引力，让我重新站起来，我康复了，我变回了“正常”的李玉梅。



所以，不要小看细微的恶业，它犹如星星之火，引发种种的恶业成长，让我堕入忧郁症。也不要轻视小小的善业，它会牵引更多的善业一起成熟，让家人及贤友带我走出忧郁症。

## （2）心是一切的主导（Mind is the forerunner of everything）

在忧郁症期间，我发现当我的心说我不正常时，我的行为也导向不正常，越来越负面，病情也越发严重。可是当我了解到我是正常的忧郁症病人时，“正常”的思维即浮现心中，我的行为也导向正常，越来越正面，病情也逐渐减轻，最后不药而愈。

佛陀说“心是一切的主导”，所以，好好地照顾自己的心，往正面思考。与其诅咒黑暗，不如燃起腊烛。因为没有人能给你光明，除了你自己。**每天给自己充电，才能够让自己的心“亮”起来。**

## （3）更年期忧郁症

初次发病年龄在更年期（男55-60岁，女45-55岁左右），因精神焦虑、紧张、忧郁等因素而致的综合症。病因可能与内分泌腺机能减退、代谢功能失调及植物神经功能失调有关。

预防方法：1、拥有并保持良好心态；2、注意劳逸结合；3、保持良好的人际关系。

治疗方法：1、心理治疗；2、处理好家庭及社会关系；3、创造丰富多彩的生活。

#### （4）逐步减药

在未经过医生的允许和得到医生的诊断前，最好不要自行减药或停药。我读过五年的中医学，所以对自己的身体状况是有所了解的。我先了解西药的作用，才逐渐慢慢减药。过程中，我观察自己的身体状况及情绪有没有受到减药的影响。但是个人的观察是很主观的，所以我先不告诉二哥与二嫂我停药，主要是为了让他们在我减药后的两个星期，能客观地判断我有没有起烦恼以及情绪是否稳定。如果情绪不安稳或不断波动，那么就需要重新吃药。

减药后，累时我就睡觉，期间我只是觉得虚弱没力气。因为平时吃素，缺少均衡的营养，加上运动不足，睡眠欠佳，还有药物的副作用也导致我身心疲惫。当身体虚弱时，我就用中药调理。因为我发现内心的力量是来自于自己对忧郁症的了解，家人和贤友的关怀，同理、接纳和理解，并不是靠西药，所以就放心地停药了。而且停药后我的情绪稳定，没有过度的起伏。只要我持续运动，饮食均衡，睡眠充足，轻松地处理事情，休闲时接触大自然，有社交活动……这样的好好照顾自己与善待自己，自然就会变得比较健康。

不过，如果没有医药的知识，是不鼓励自行减药或停药，



不然可能后果更严重。好好地配合医生并与医生沟通，不要自己做医生，如实地观察自己的症状以及向医生报告，也请家人观察自己吃药后的变化。

## （七）感恩篇

人生路崎岖难行，即便如此，一路上有许多贵人、贤友及善知识的牵伴，让我在人生的关卡中度过一关又一关。

① **感恩三宝**，三宝犹如人世间黑暗中的一盏明灯，在我茫然时指引一条光明路，三宝是我永远的皈依处。

感恩达摩长老、继程法师、帕奥禅师、开印法师、吉祥尊者、寻法尊者……通过您们的教导，让我学习用慈悲与智慧走到正道上。

② **感恩二哥二嫂**，及时伸出援手照顾我的生活起居。

感恩大哥大嫂，让我知道忧郁症的源头是MCO。

感恩姐姐，原谅我有时因为不善巧的语言而起冲突。

③ **感恩开印法师**的问候，师父祝福我平安，减少痛苦，平安度过治疗过程。

④ **感恩日新佛友交流站**的学生：

俊威的经验分享给了我强心针，让我急速康复。

秀蕊善巧的牵线与协助，鼓励我和找我聊天，让我安心。

重庆的关怀与祝福，早上常常发讯息说喝咖啡和聊天，提醒我放松，告诉我不是一个人，因为有他们的祝福陪伴着我。

感恩极淞，一直发正面的讯息给我，约我去吃饭……

学生们让我在远离佛法时，不给我压力，而是让我像风筝一样乱飞。重庆说他们仍然手中握着线牵着我，用佛法做后盾，不断地把我拉回到佛陀的怀抱，即使我飞得太远，还是会落叶归根。

## ⑤ 感恩慈济的师兄师姐：

碧凤和美珠师姐和我才认识一个月，可是她们却愿意协助我与关怀我。

碧凤师姐每天早上发讯息问候，晚上又为我向诸佛祈祷我早日康复。

素好师姐脸上常带笑容，她带我走入人文学校，帮我处理慈济的产品等等。她和育辉老师是模范夫妻。



## 6 感恩大山脚的朋友们：

茉莉善解，愿意住在我家两个星期，在白内障手术后照顾我。我很佩服她平时面对问题时当机立断，拿得起，放得下。她很勇敢，能用智慧处理问题，而不陷入情绪的漩涡。

莉萍关心与理解我，她说：“在面书的照片里，我知道你在强颜欢笑，看得出你是在配合而已。其他人才是真开心，那笑容就是不一样。”我听了眼泪就掉下来了，她是知己，理解我的心境。她也是一个患难见真情的朋友。2018年，我车祸，她就让我无条件地借用她平时驾的车一个月。

马老师很会关心人，她常常载我出去用餐，载我出去买东西；她是很有爱心的老师，在学校对每个人都好。

碧有是很可爱的朋友，常常打电话“骚扰”我半小时到一小时以上。她常常喋喋不休地闲话家常，因为怕我独居太闷，会患忧郁症。结果我还是中招了。

淑琴在电话中说：“你不要做对不起我们的事啊！很多人都比我们更苦，我们要更坚强地活下去。”我感动极了，好朋友就是如此，不必多言，就了解你的心理，会站在你的立场去关怀你。在电话中她说给我空气中的抱抱，后来我们见面了就有了实体的抱抱啦。



左上图：知心的朋友，给予我关怀与鼓励。

左下图：留居美国的药剂师同学，分享她的药物知识。

右图：花生帮（中学时期的朋友）开心叙旧，让我展露欢颜。

蓉清说：“我明白，我了解……”她很激动的一声声的明白了解，不必我多言，我又多了一位知音，有人能够了解我是多么的幸福啊！

Sister Sim 是我学佛道路上的忘年之交。我们相识于法悦林，并一起参与 Ayasma Aggacitta 的正念禅修。她虽忙着照顾父亲，却不忘一直发正念禅修的讯息给我，也愿意在我需要时给予协助。

淑薇是很善良的朋友，很爱帮助人。百忙中还载我去检验



眼睛，并常常问我需要帮忙吗。

瑞鸾分享她的药剂专业知识，让我知道各种精神病药物的功用。

碧芳妈妈鼓励与关怀我，常常祝福我健康快乐。

Mrs Ong 关怀我，送我两盒 jigsaw puzzle 和 sudoku 书解闷，我们有时相约用餐喝茶。

### 7 感恩吉隆坡的朋友们：

金莲很关心我，常带我出去吃饭喝茶及运动，又送我食品、画册、瑜伽垫……还带我去看医生。

Irene、Diana、Michelle、Amy Lim、应梅等人对我关心有加，她们教会我打扮和吃喝玩乐，大家一起运动、跳排舞、吃饭喝茶……一起 happy 过日子……



二嫂及朋友想办法让我开心，走出阴霾。

菊娇鼓励我接受自己的现状，不断地接受……她还向我推荐杨定一的视频，学习如何疗愈自己。

Li Na 也是我学佛道路上很好的朋友，她很



左上图：吉隆坡好友的陪伴，  
让我在陌生的都市不孤单。

左下图：偶尔与大学好友小聚，  
日子充满欢声笑语。

右图：BRP 45 快乐帮，相伴  
happy 过日子！

随和很孝顺，也常常发心为佛教服务。我们一起在兜率天修行林禅修，即将来临的 12 月也会一起去沙巴寂静禅林禅修。她陪我去 DMC 做布施供养，我们一直在佛道上成长……

## 8 感恩四念处禅修指导

感恩 WISE society 的 teacher Tuck Loon、sister Hui Yee、teacher Lai Fun、钟师兄等等，教导我正念禅修。



感恩钟师兄的指引，让我学会随顺因缘，活在当下，灵活及自在地生活。感恩 sister Sim 的牵引。

9 感恩治疗我的医生，Dr. Vincent 和 Dr. Koh。两个月的医药费，总共大概花了 RM1500。

10 最后一个要感恩我自己，愿意自救和求救。

## （七）结语

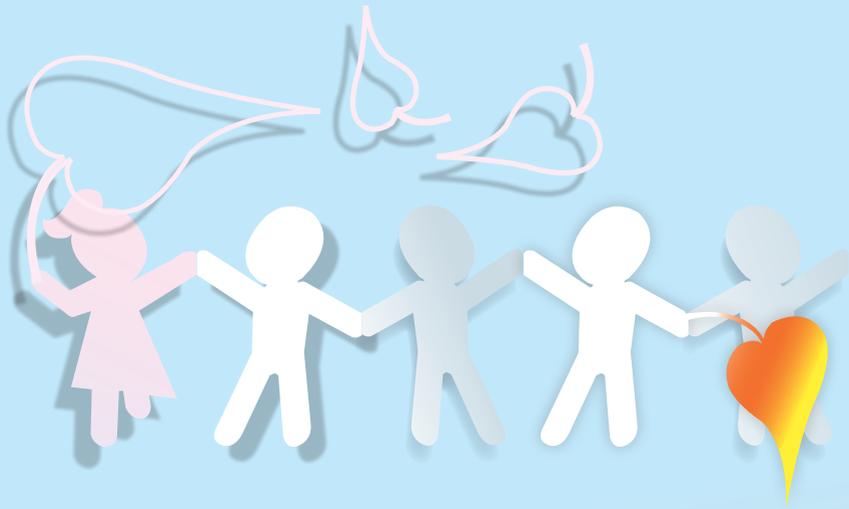
忧郁症是可以治疗和康复的。越早发现患上忧郁症，越早找出根源和治疗，善待自己，调整生活方式……黑夜会过去，曙光会重现。



参与 WISE Society 的内观禅。



清理道场后，  
开心聚餐。



# 信念中的反转人生

心坎

\*

作者的妹妹有很大的福报，她有一位永远把她放在心中的好哥哥。没想到妹妹的离去竟然让哥哥有更美好的蜕变。

妹妹的离去固然是件非常令人伤痛和令人惋惜的事，可是她的离去却换来哥哥的精进学佛，奉献社会和体悟佛法等等，这是何等令人惊喜的事。

一切是最好的安排，不是吗？



回顾过去的半世纪，走过平凡中的不平凡，看似命中注定，或是命中自有安排，但事实上是每件事每个人都有其存在的缘由。

我出生在一个不是很起眼的乡间，在出生的前两个星期，一场突如其来的意外带走了家族的四名成员。同年，公公在自己的胶园跌倒后相续离开，在死亡阴影的笼罩下，我的到来也显得晦气。我的家族在当地开了家咖啡店，自制的包点是小有名气的。爸爸是名警察，长年在外工作，每个月仅回来一两次。在大家族的家庭里，大人们各自都有做不完的工作，造就了我童年时期的放任与放肆。我不喜欢读书，也不做功课，放学后往往不见踪影，平时除了胡闹、打架之外，每天挨鞭子的次数十只手指都数不完。我虽然顽皮，但在好奇心及羡慕心的驱使下，十岁就学会了背诵香赞及心经。我开始懵懵懂懂地敲打法器，后来还结下法缘，认识了慈观法师。

在十二岁那年，因一场火灾，我们搬离家乡，到了一个不熟悉的地方，开始全新的生活。面对周遭陌生的人事物，生活不再无拘无束。住在警察局的宿舍里，我每天都会看到不少陌生人进进出出，还会不时听到凄惨的哭喊声。虽然不知道发生什么事，但如今回想起来那种受到惊吓的恐惧感依然历历在目。不过，值得庆幸的是，这也间接改变了我的坏习惯，让我收敛不少。

## 一切都是最好的安排

在一个因缘巧合下，我体验了出家生活。规律的出家生活、严谨的戒律，更坚定了我成为佛教徒的信念。当时，我也结识了五虎中的三虎及小虎。

上了中学后，我孤身一人加入了佛学研修会，享受着学哥学姐的爱护与关怀。不甘寂寞的我，也开始广交朋友。从开始的五虎，八将，到后来扩大队伍到二三十人。我开始组织活动，积极筹办生活营，八关斋，三步一拜，拜访寺庙，周年庆，义卖筹款，朝山，展览会，弘法，学法器……我用尽了人脉法缘，展现了没有自己就不能办到的无知。

考完初中教育文凭考试后，我还以为一切都在自己的规划和掌握中。论佛学基础、领导能力，我坚信自己在学会中是可以当选想要的职位的。但老天似乎总爱跟我开玩笑，计划赶不上变化，希望也变成失望，我想要的老天爷偏偏就不给，更可气的是当选者竟拒绝了有关职位。

面对得不到认同的现实，我开始了向外发展的野心，在马佛青组织下成立了槟州中学佛学联谊会。我联络各校负责人，通过参访，学习，结交善知识，进一步提高自己的组织能力和思维能力，打下更扎实的根底。的确，这在生活上给了我极大的帮助。回想起过去的种种得与失，我发现这一切都是最好的安排。也许这就是所谓的“塞翁失马，焉知非福”，



我们失去的，往往会在另一个地方得到。

十年前，在我农历生日的前几天，凌晨刚起身准备要去工作的当儿，接到了一通突如其来的越洋电话。电话那头告诉我，小妹走了。发现她的时候，她已经往生十个小时多。在她的朋友寻找多时无果后，打开房门才赫然发现她。在警察多番调查后，没有发现任何破坏或自杀的痕迹，最后法医鉴定为突然死亡。

两个星期前，我们还通电话，小妹告诉我她在准备考试，过后就会到欧洲自驾游，也分享她三天前庆生的喜悦。如今突然离开，我内心的沉痛，无助与悲伤是语言所无法陈述的。我泪流满面地拨电联络她在当地的朋友以了解状况，再与当地警察沟通确认。我努力地尝试平复心情，说服自己在艰难时期更要坚强面对。

我试着压抑糟糕的心情，强忍着泪水，回到公司交代工作后，便开始茫然失措地四处寻求协助。我去了英国大使馆、马华投诉部门、外交部、学校联络处，但最终都无功而返。求助无门的我，当下可说是彷徨无助，欲哭无泪。同事看到我的异常，前来关心慰问，了解情况后，马上取消了当天为我准备的生日会。

小妹往生的消息很快在互联网传开，一通又一通亲友慰问的电话让我站在情绪崩溃的边缘。我最担心的还是家中那两

位老菩萨。为了让他们做好面对残酷现实的心理准备，我安排了亲戚到家里后，才鼓起最大的勇气通知了家里的老菩萨。接获噩耗的两个老菩萨悲痛万分，痛哭许久，无法言语。那一刻，我的脑海中有太多的为什么，怎么办……思绪一片空白，泪水一直不受控制地流，身体一直在颤抖，内心沉痛地呐喊着。突然，一阵熟悉的声音从电话那头传来，安慰我说：“安心处理妹妹的后事，家人们会来陪伴安抚。”

面对无常是很令人痛心疾首的。在国外处理身后事，面对不熟悉的繁文缛节，更是一项艰巨的任务。碰巧遇上考试假期，学校没有办公，无法估计所需费用，又得不到任何咨询，我唯有在最快的时间内硬着头皮飞到英国处理。在还没飞往英国前，我很确定有两件事要先处理。一来担心家人，二来操心妹妹在英国的朋友，于是我联络上佛教慈善团体的师兄，提交了援助请求，因为佛教慈善团体遍布各国，或许可以给我提供援助。很快地佛教慈善团体的师兄上门慰问，关怀陪伴我的家人，同时帮我联系到英国佛教慈善团体的师兄，及时给予妹妹在英国的朋友心灵上的抚慰。

亲友及老板在最短的时间里协助筹借了五十千英镑后，我便马上飞往英国。在上飞机前，妈妈叮咛我“要相信一切都是最好的安排，凡事从简不要麻烦人”。在此之前，我还在怀疑自己是否有所作为，还在烦恼要如何处理妹妹的身后事，还在担心应如何面对接下来的事情，但听了妈妈的一番话后，却因为那一句“一切都是最好的安排”而幡然醒悟，内心突



然踏实下来。

来到陌生的英国，再也没有让我思考或担心的空间了，当下的任务就是把妹妹带回家。看到妹妹的遗体，我心中默念：“妹，你哥来带你回家了。”看到衣着端庄的佛教慈善团体家人在现场等候，我非常感动，内心也很踏实。佛教慈善团体家人向前深深地拥抱我，并以肯定的语调告诉我：“孩子，辛苦了，你已经做得很好，她会知道也会很欣慰的，她有你这个哥哥真的很值得骄傲。我们知道你的悲痛，一切都会好起来的。我们都在，告诉我们，可以为你做什么？”那一刻，我感受到了一股强而有力的鼓励、肯定与慰问，一切都在不言中，我终于可以毫无保留地释放内心的压抑。

一切都是最好的安排。的确，妹妹的身后事在校方极力的协助，以及警方、市镇局及当地朋友的配合下，得以顺利圆满。我们为她在当地举办了简单而不失隆重的人生毕业告别仪式，并在因缘具足的情况下请到英国佛光山住持为她封棺及火化。当地佛教慈善团体师兄弟姐妹也大老远地驾了六个小时的车来给予她最后的敬礼与慰问。在场的老师、朋友及同学不少于五十人。**我的内心非常震撼，感激，感动与赞叹。这场告别仪式印证了她的善德与福报。她是个很棒，很了不起的妹妹。**送她的最后一程时，我对她说：

缘已尽，  
情已满，

尘归尘，  
土归土。  
哥妹情，  
藏心里，  
话难尽，  
心灵通。  
未了事，  
哥来圆，  
安心去，  
哥还在。



英国火化现场鲜花簇拥，足见妹妹生前的人缘极佳。

在阳历母难日当天，我抱着她踏上归途。从此，每年的这一天永远都有她的记忆。小妹的法缘很殊胜，法界有情，云来集。南传，北传及藏传的法师们法喜到家里为她诵经功德回向，结善缘。家人们也为她感到无比的欣慰法喜。她是我们的骄傲，也是我们的榜样。

## 她的心愿，我的信念

其实我不是称职的哥哥，她的过去我知道不多。在帮她收拾遗物时，我试着通过蛛丝马迹了解她未完成的心愿，并试着圆满她的心愿。我在遗物中看到她手抄的心经，字体端正有力，还发现一张她不久前为申请参与佛教慈善团体而拍的照片。于是，内心突然起心动念，发愿为她吃素一百天，并手抄一千部心经。要完成这个愿，需要很大的勇气与坚持。



我会把她的心愿化为强有力的信念，并时时提醒自己，拥抱着她对我的祝福，以感恩之心坚持下去，在她往生后的一百天内完成这份使命，并法喜回向。

看着妹妹的照片许久，我感触良多，心情复杂，她往生的情景一幕又一幕地浮现在脑海中。那一刻，我仿佛受到她的感召，同时为了圆满她未了的心愿，我心中萌生了跟随其脚步，参与佛教慈善团体的想法。只是，过往陪伴孩子参与佛教慈善团体活动的经历，又让我却步，深怕还没做好心理准备，于是陷入艰难选择的窘境中。突然间，脑海里浮现出妹妹的身影，我仿佛听到了这句话：“一切都是最好的安排。” 隐隐约约中，我仿佛听到有个声音在提醒我：要突破自己，战胜障碍，就必须要有坚定不移的信念。是的，她的心愿，我的信念。妹妹这张为参与佛教慈善团体而拍的照片，开启了我参与佛教慈善团体的因缘。



一直保留着妹妹离世后的剪报，作为对她的追思纪念。

我认识佛教慈善团体是在二十年前，大儿子也在佛教慈善团体幼儿院毕业。当时我对佛教慈善团体的印象不深，参与了几场佛教慈善团体的活动后，因心存疑惑以及无法认同而选择逃避。妹妹的事故让我的观感改变，我试着放空自己，紧守信念，不曾错过参与每一个课程和活动。三年的培训课程，让我从曾经怀疑人生，因种种考验而放弃，矛盾的认知，到一步一脚印地战胜自己，学会圆融，接受理念的差异，最后圆满完成培训，踏上受证的行列。

要圆满受证皈依，不只是成为佛教慈善团体受证皈依弟子的过程，也是见证自己生命中的蜕变的过程。从开始的



为了妹妹发愿手抄一千部心经，如今却成为我生命中的一门功课。

环保分类，再循环把垃圾变黄金，低头捡垃圾等等，要不是信念超越自己的习气，或许我这辈子都不会做吃力不讨好的事。当放下成见，把头放低，弯腰捡黄金，专注地分类时，思绪自然开始放空，内心的负能量与杂念得以释放，就不会觉得自己高高在上，而是坦然面对最真的自己。于是，心灵开始平静与妥协，每一个呼吸，每一个心跳都可以清楚地听见，就如拥抱每一个瞬间与宇宙，一阵清风吹拂也能深感



到内心的喜悦与自然。其实，修行不外乎生活的一部分。

精进也是培训的一部分，除了每个月的培训课程外，还需参与每天早上五点的上人熏法香弘法。读书会，培训班，的确让我没有空闲的时间。**每一次分享，其实不是展现自己对道理的认知有多深，而是在检视自己的生活中如何把佛教生活化，再重新思考过去发生在自己身上的每一个细节，读懂自己，自我认知，让生命不再糊涂。**的确，从开始的完全抗拒，无从适应，沉默寡言，到最后的自我妥协，放下习气，坚持信念，我终于跨越艰难，开启心门，解放自己。

在圆满课程，回台受证的路上，我的心情很复杂也很矛盾。我想告诉妹妹：当年的承诺，我没有忘记，依旧坚持。走过的每一个过程都不容易，但你哥我做到了。你的心愿，是超越自己的动力；你的心愿，是坚持信念的主力。而我接下来所做的事，不再只是对你的承诺，而是共同的使命与承担。当我穿上受证慈诚服，意味着我必须更勇敢地面对内心和记忆中抹不去的阴影，但心中依然被各种顾虑牵绊着，无法从内心的矛盾纠结中走出来。当下的我的确起了做逃兵的冲动。当我的内心正为了要跟自己妥协还是坚持信念而苦苦挣扎时，突然收到一则祝福的短讯：生命不再重来，把握当下。你的心愿，我的信念。动念一转，我决定不再跟自己妥协，而是坚定信念，赶上了受证的路。上人给我受证法号本原。

## 反转人生

慈善是佛教慈善团的根，每位佛教慈善团体人都必须履行的使命。在受证培训课程中，佛教慈善团体人必须担任慈善小组长，主要的目的是为了让他们见苦知福。基本上，慈善个案分为关怀或金钱补足，而每个个案都会有资深佛教慈善团体人引领。小组长的主要任务是每个月进行家访，与感恩户联系，并了解感恩户的动向以及每个月提交报告。起初接手个案时倍感压力，因为这毕竟是个吃力不讨好的差事。但这是学习课程的一部分，我没得选择。哎呀，我这个小妹，一次又一次的考验似乎要把你哥我给掏空了。

我第一个接手的慈善个案是名终生残废的印度青年。事故发生在四年前，一场严重车祸导致感恩户头壳爆裂，双手左脚瘫痪，无法言语，不能进食。初次家访时，我不敢靠得太近，更不敢正视他。跟前小组长了解情况并进行交接后，我的内心开始产生很大的矛盾，感觉上我似乎无法为感恩户提供有用的援助。基本上，我的报告没什么内容可写：父母断离关系，妻儿拿了他的保险金及现钱，跟另一个男人跑了。跟政府申请援助金也不通过。现在仅靠佛教慈善团体每个月提供开销补助。刚开始时，每个月一次的慈善家访，都是平淡无奇的，或许他就是如此度过下半生。

在一次的因缘巧合下，我联络上感恩户的母亲。通过每次家访汇报感恩户的生活情况，分享感恩户的生活照、生日照



及节日庆典照，终于感动了感恩户的母亲并愿意放下成见，与儿子视频连线。看到感恩户与父母视频聊天的那一幕，我倍感欣慰，因为他们之间多年的恩怨终于可以放下了。看到感恩户发自内心的最美的笑容，我的内心深深被感动了。感恩户的父母也在最短的时间内赶来探访他。了解了其父母的状况后，我发现原来缘分是那么巧妙，他们竟然来自我的家乡大山脚。父亲是名退休军人，母亲则是名活跃的基督教徒，生活只靠微薄的退休金维持。

接下来的家访，我的话题就多了，每一次都会跟感恩户父母视频聊天。说不完的家常话，幸福满溢的笑容，母子深情对话的画面，感动人心的互动，令我感受到前所未有的满足和欢喜。我也分享了佛教慈善团体的点点滴滴，最终感动了感恩户父亲发愿茹素，并每天不间断地到环保站发心付出。一切都在朝正面方向发展，但好景不长，不久感恩户父亲被诊断出患有肾病，必须洗肾。父亲的病情打乱了家庭的和谐。考虑到一家人的团聚及互相鼓励，可以让这位父亲更勇敢地对抗病魔，我大胆地建议把感恩户送回家乡。很快地，我得到了正面的回复。在因缘的祝福与配合下，他终于顺利回到思念多年的家乡。个案的成功不只是改变了感恩户的一生，也改变了感恩户的家人，促使他们诚心向善，更让不少人感动，并感受到爱的力量。通过佛教慈善团体的新闻报道，这个个案得到了关注，也让我有机缘赴台湾做汇报。

接下来，我应邀参与一个紧急个案的家访。我被安排负责

写初访报告，由于这是我首次写这类报告，不禁倍感压力。感恩户是一名十九岁青年，多年前因为长期吃夜市售卖的台湾无骨鸡扒，而导致大小肠溃烂。母亲为了医治孩子而花光了所有积蓄，爸爸是名热食小贩，微薄的收入无法承担巨额医药费。但最大的争议是，感恩户住在高尚的别墅区。到了感恩户的家，的确很难说服自己如何让报告通过。了解情况后，我才知道感恩户只有两个选择：选择一是把所有的大小肠切除，但伴有95%致癌率，日后须透过尿袋大小便，且不能生育，寿命也不会超过十年；第二个选择是到新加坡试用还未通用的新药，感恩户要承担新药的后遗症及风险。

这是多么让人心痛的决定。感恩户的母亲希望佛教慈善团体补助新药一半的费用。的确，这个个案考验我的观感与认知。经过讨论，大家一致赞同帮他申请医药补助。问题来了，这份报告我要怎么写？如何评估？以什么论点去说服？如何善巧如实诚证信实地陈述每一个细节、每一个重点？写起来可说是一字一泪，多么地扎心。我的心情复杂、思绪凌乱，不管怎么苦思冥想都找不到答案。**我担心因为自己错误的判断，而让孩子错失活下来的机会。这一刻，我突然联想到妹妹的事故。当时，我的内心就如感恩户家人般充满不舍和渴望。**我切身地体会到，他们此刻的心情就像我当初失去小妹般的沉痛；也深切地了解到，感恩户能活下来是他们唯一的期盼。于是，在理性如实地陈述了感恩户家里的状况后，加上感性地抒发失去小妹的真实情感，我终于完成了申请援助的报告，希望争取在最短的时间完成



使命。报告完成后，已经是凌晨四点了。

经过审批，讨论，我在早上九点接到通知，申请被批准了。我的内心充满无比的法喜，因为自己的努力被肯定了，对妹妹的情感也感动了别人。此刻，我的心情就好比在无助的当下给了希望，在彷徨当中拥抱信念。感恩户申请的补助数额不菲，佛教慈善团体如数批准，并备注着“带着上人及全球佛教慈善团体人的祝福，给孩子一个活下来的机会，给家人无限的支持与依靠”。那是多么感动、震撼的正能量。虽然孩子试用新药后没有什么进展，但佛教慈善团体这个补助，改变了感恩户与家人的观点，更坚定了我走在佛教慈善团体路上的决心。

在业障果报现前时，人人平等，该来的谁也躲不过，或许可以把它归类为我们认知的先天命运规划。但是每个人的果报结果往往会有所不同，这取决于后天的经营规划是否能反转人生。后天的经营规划取决于个人佛学修养、善知识的指引、家人的陪伴，更重要的是坚强的内心、正能量的心态。欲为后天的经营规划做准备，我们更加需要：

修行法门千千万，  
修心修身都重要，  
佛典经文要精进，  
言行力行要端正，  
安心立命为依归。



在放空自己，无执着的当下，  
用爱来善待自己，圆融自己。  
以此看来，真正的自己  
只不过是生命的过客。



## 我是谁，谁是我

每当面对挑战，我们都会怀疑人生，不断询问为什么会是我。我们总是不断思索着没有答案的问题，最终在命运中自我妥协认命。在追逐梦想得不到称心的结果时，我们往往会怪罪上天不公，抱怨苍天弄人，得不到眷顾。我们总是感叹即使自己多么努力争取，最终还是不如所愿。于是，尽管有再多的怨言和无奈，也只能告诉自己这是命中注定。但，当我们平静下来自我反省，就会发现过去种种的得失，一切源头皆来自“我”。那我会是谁？为什么会固步自封？在现实生活中，我们往往会以自己为中心，顺我者善，逆我者恶。那谁会是我呢？

参与慈善活动需要勇气与决心，除了面对世间的苦难与无奈，更要面对内心的矛盾和纠结。上人说做慈善要见苦知福，我回顾自己的过去，才发现自己的确是身在福中不知福。我所经营的每个个案都有值得赞叹和学习的地方。在经营一个独居老人的个案时，我深有体会。老人家一人独居，健康无恙。老人家很健谈，每次家访都跟我分享他过往的人生经历，其中包括生活点滴、面对的挑战和挫折，以及他在处理问题时的抉择。老人家的经历看似平凡，但每个细节都在考验着做决定的智慧并承担相关决定的后果。做了某个决定后，失败的懊悔、顺心的快感、不知所措的错愕、心情的波动、感情的激动……都是一种人生历练，堪称现实版的人生剧本。老人家的经历，让我开始认真自我审视、反省。我意识到自己在做决定时缺乏智慧、同理，往往忽略他人的感受，也缺

乏善解和包容。老人家的经历也提醒了我，事出必有因，出现在生命中的每个人都是善知识，都是有缘人，他们让我不断地通过历练充实自己、成就自己，还鼓励我以正面心态面对所有的人事物。善知识不时在教导我，指引我正确的方向，给予我鼓励与肯定，让我更坚定信心。我领悟到对于不称心不如意的事，要宽心以待，因为它是在考验我的耐心，考验我的智慧。老人家的个案让我上了一堂富有价值的生命哲学课，其实我才是个案的受益者。**人教人，明白的是道理；事教人，是在过程中留意每一个细节，感受每一种情感，还有心态的改变。**本身的经历，加上感恩户的个案，让我受到启发，更深入地探索自己内心的我执，最终发现自己的渺小。

我又走入另一个感恩户的家。感恩户是位大肠癌症患者，一家人从缅甸逃难到这里，没有入境准证，但申请到国际难民准证，正等待第三个国家收留。家里有两个孩子，都在附近的难民学校上课。难民是不准在本地工作的，爸爸为了不被警察捉到，就到关丹某个深山做工，平时两三个月才回家一次，大女儿为了帮补家用而半工半读。自从妈妈患癌后，就打乱了一家人的生活节奏。清寒的生活条件，加上难民的身份，高额的医药费是一家人所难以承担的。妈妈的病情时好时坏，不时需要进出医院。每次看诊，孩子都会在凌晨陪伴妈妈坐公交车到医院，对妈妈总是不离不弃，细心照顾。孩子们也很自立，把家中打理得井井有条。懂事的他们，为了给妈妈积攒医药费，还不时挨饿，只希望给妈妈争取每一个活下去的机会。



每每做家访，内心总是有万般的不舍。世间苦没有保留地呈现在眼前，贫困、饥饿、病痛、无助，加上爸爸因工作需要而被迫分隔两地，并不是每个人都能承受得住的。但他们却以坚定的毅力，坚强的信念，以及相信世间一切都美好的精神，战胜了自己内心的恐惧、害怕。家人毫无保留的扶持，还有来自各方的祝福与支持，让感恩户得以坦然面对生活，勇敢承受病痛。虽然感恩户饱受世间苦，但其家人满满的正能量，让我深深赞叹与感动。我以感恩的心带着全球善款人的祝福，用心地陪伴，让妈妈在病痛中得到抚慰，在饥饿中得到温饱，在无助中拥抱希望，在彷徨中得到依靠，在害怕中得到陪伴。由于生命充满着关爱与正能量，妈妈的病情也开始好转，一家人的生活也慢慢改善。

从参与个案的经历，陪伴感恩户的过程中，我深刻地领悟到，没有人可以控制或预测任何事故的发生，或许这就是业力。事故发生在他人身上的，我称它为故事。在当事人面前，除了细听故事的经过，自然也会扮演“我是谁”的角色。我可以是聆听者，审判者，批评者，感动者。我必须了解问题，理性分析，猜测结果，做出决定，规划行动，分配资源，把重点放在故事的结果。过程中没有投入太多个人情感，才可以不受约束的情况下，理性地分析故事的原由，所谓“旁观者清”。

但发生在自己身上的事故，自己就是当事人与决策者，每一个决定都要自己负责，每一个过程都得自己承受，考验的是自己的耐力、恒心、坚持与信心。过程中需要的是智慧、

信念、勇气及相信自己。当下发生的事故，最终都会过去，而事故的结果则取决于自己的选择。选择了面对，就要学习拥抱“谁是我”的心态，适当地放空自己，忘了内心的恐惧，放小自己的欲望，抛开“我是谁”的猜疑，拥抱宇宙的自然，以坦然的心及清澈的思绪，保护好我们的心，有所担当地以坚定的决心和实际的行动勇敢面对。

一直以来对于“我是谁，谁是我”这个疑问的探索，在做慈善家访中得到了答案。盲目地怀疑人生，追求梦想，展现自我……这一切都离不开我执，离不开以自我为中心，所以在面对难题时，总顾着权衡利益得失，无法突破自己的思维局限。若能巧妙善用我们的心与爱，疑问自然就会有答案。关键在于用心经营，用爱耕耘。**凡事要用心探索，以“我是谁”的角色去理解故事。从各角度由浅入深地摸索，理性地分析，了解自己，清楚知道原由，保护好我们的心，再用爱耕耘，去面对“谁是我”。**在放空自己，无执着的当下，用爱来善待自己，圆融自己。以此看来，真正的自己只不过是生命的过客。

我们无法改变过去自己所造的业，当下所要承受的果。当下所拥有的都是自己的因果果报，谁也躲不过，该有的不会少。对于称心如意的好事我们欢喜接受，对于事与愿违的逆境也要幸福收下。这是因为每一个逆境都是一个成就自己的机会，让我们得以圆满因果，解脱苦难。曾经听法师说过，没有病痛，没有烦恼，没有苦难，没有忧心，就不是人生。我们所拥有的一切都只是过眼云烟：名字只是称呼，金钱只



是数字游戏，名利也只是暂时性的。生命只是一个过程，而其真正的价值在于付出与承担。在自己的能力范围内，发挥良能，勇于承担，愿意付出，坚持初心，抱持正面心态，一切善缘就会时时跟随，并激发内心的法喜与满足。我的存在只因为我执，只要放开自己，拥抱宇宙，祝福自己，幸福自然随心而来。



最后一次庆生，相片中的她笑靥如花，短暂的人生却活出了光彩。

## 后记

妹，这十年来，偶尔独自一人时会特别想念你，也会毫无保留地释放自己，能为你流泪也是一种幸福。每每面对困难、纠结、彷徨，我都能深深地感受到你的祝福与加油打气。天国的你要安息，尽管世间千变万化，时间仓促流逝，距离遥不可及，爸妈也已白发龙钟，而我也逐渐两鬓染霜，但我的心依然与你同在。在你生命中的二十七年，我这个不合格的哥没尽好本分，往后的余生，会坚持圆满你的心愿。百年后，或许我们会在某个角落再延续这份亲情，弥补生命的遗憾。你的心愿，我的信念。谨以这篇记录我心路历程的文章献给在天国挚爱的你，一切都是最好的安排。



# 佛法生活化

## 小苹果

\*

作者是个很伟大的母亲，坚韧而且很有智慧。生活的苦难不倒她，而且她的福报很大，处处有贵人相助。令人最敬佩的是她的信念，她说：

“我深信，在我们面对苦难时，菩萨就会显现，只要经得住困难和磨砺，我们就能成为更好的人。我也深信，在帮助他人的同时，也在帮助自己，因为只要学会善用“见苦知福”的智慧，我们就能过上幸福的生活。”



## 丰富精彩的童年生活

从小，我一直都是爸爸妈妈的心肝宝贝，也是个幸福的小公主。即使爸爸妈妈非常忙碌于工作，但总会抽出时间来陪伴我和弟妹们。爸爸常带着我们一家人，包括外婆、表哥和表姐们到海边野餐、游泳或外出旅游，偶尔还会一起去看电影。感恩爸爸和妈妈的温馨陪伴，让我和弟妹们拥有了美好的童年回忆。

1980年，我遇到了一位特别出色的启蒙老师——刘老师，她是一位全科补习老师。刘老师是非常虔诚的佛教徒，偶尔会在补习课上分享佛陀的故事和佛学启蒙知识，还会跟我们一起庆祝卫塞节。由于刘老师的故事讲得非常精彩，所以每次补习后，我都迫不及待地期待刘老师的分享。其中，给我留下最深刻记忆的是佛陀坐在菩提树下修行成佛的画面，它深深地刻在了我的脑海中。我的另一位启蒙老师是曾教我弹钢琴的音乐老师——赖老师，她也是我幼稚园的级任老师。赖老师很有耐心及爱心，在她的悉心教导下，我的音乐天赋得到培养及发挥，童年生活也因为有了音乐的熏陶而增添色彩。

此外，我从小就热爱绘画，也常常参加学校的各种比赛，包括唱歌、朗诵、绘画、讲故事和跳舞，并赢得不少奖项。由于父亲是家教协会的一员，因此每当我登台领奖时，多数情况下，他就是颁奖人，因此我的照片上总有父亲的身影。

1986年，小学毕业时，我获得了学校的模范生奖，这让我对未来充满了自信，也为我的小学生涯画上完美的句符。

我热爱学习，热爱我的童年生活，也同样热爱小动物。我曾养过各式各样的宠物，如鸽子、乌龟、月鼠、白兔、八哥、四脚蛇、刺猬、水獭、小猫、小狗。直到长大后我才明白，**父亲让我们养小动物，是为了激发我们对小动物的爱和尊重**。现在，每当看到路上或四周有往生的动物，我都会给予尊重，为它们念诵阿弥陀佛，并学习做烟供，因为于我而言，众生都是有灵性的。我也常鼓励孩子们一起救助流浪的狗猫。



喂食流浪猫狗，  
成了我的日常。

收养的流浪猫，其中  
一只还生下了宝宝。





## 诚心礼佛，为父亲消除障碍

从小，我们姐弟妹们就一直跟着父母帮忙爷爷奶奶工作，包括打杂和做散工。除了搞速冻本地大虾和螃蟹肉的生意，我们还批发鱼翅到各地市场。我的任务是负责把冻虾装进盒子里。傍晚时分，我都会去附近的晒虾米厂扫虾米糠，再把虾米糠拿去卖。那时，一公斤仅售马币2、3角钱而已。我也会到附近卖虾米的地方帮忙挑出虾米内的杂物来赚零花钱。除了速冻生意，我们还负责进口深海鱼，然后批发到各个州属的巴刹。爷爷也和其他人合伙做海产批发生意。现在，我才明白这个行业在佛教是一种不正命。

在新冠疫情爆发的那段时期，我一直没有回去看望父亲。在一个佛诞日，师父身体不便，所以我自愿帮忙准备素食祭品。在准备祭拜时，师父告诉我，我可以向佛陀许愿。当时，我请求佛陀让父亲远离疾病，减轻父亲曾经从事批发海产生意所犯的身业。

我诚心地为父亲忏悔。那一天，在回家的路上，我突然看到公路上有一条重达7、8公斤的大鱼在翻滚。我立刻将车停在路边，并将那条鱼捉起，放入袋子中。我打电话告诉师父，师父说这是我父亲的福报，让我把鱼带到附近的河边放生。



救助落难的鱼儿，  
并功德回向给父亲。

到达河边后，鱼突然从袋子里挣脱出来并跃入河中。不久后，我看见鱼游到岸边，仿佛在向我告别，然后缓缓消失在水中。

不久后，妹妹拨来电话，让我回去看望父亲，因为父亲想见我和孩子们。2022年1月，我带着孩子们回去陪伴父亲。大约一个月半后，爸爸就往生了。虽然父亲晚年患有三高，但往生时却相当安详，没有承受病痛的折磨，这是令我深感欣慰的。

## 展开学佛之旅

1987年，升上中学后，由于学校距离我家很远，父母没时间载送，又担心我的安全，便安排我寄住在舅舅家，因为那里有校车接送。于是，我从中学开始便跟外婆、舅舅一家人一起生活。偶尔，我会跟外婆一起吃素，通常是每个月的初一和十五。我印象最深刻的是，外婆在临终前告诉我，她看到了观音菩萨，并表示要和菩萨一起走了，让我们放心。她还声称看到了金童玉女。很神奇的是，我在之后也常常梦见外婆带我到天界遨游的场景。梦中的天界，悠游飘浮的云朵白如雪，景色美如仙境，绝非笔墨所能形容。

外婆的临终遗言也激发了我对学佛的兴趣。后来，我在一次偶然的机缘下加入了日新佛学会，从那时起正式开始了我的学佛之旅，后来还参加了佛学考试。在佛历2535年的1991年11月26日，我正式皈依，见证师父是上开下顺法师，法名



尊素。我们组织了许多佛学活动，参与了不少展览和生活营。在一次的生活营中，我首次担任司仪，并获得了最佳女学员奖，这让我非常开心，并更加积极地投入于佛学会的活动，直到1992年中学毕业。**6年的中学生涯，除了汲取丰富的知识，我在学佛的路上也有了一定的收获。**

## 放弃音乐之路

高中毕业后，我没有按照父亲的意愿继续进修音乐并成为音乐教师，而是选择就读商业广告设计课程。还记得当时我独自一人从檳城搭乘巴士前往吉隆坡，并于凌晨三点到达目的地。那时，我还很天真。在吉隆坡深造的那段日子，我就没有参与任何佛学活动，只是偶尔吃素，因为比较经济实惠。为了减轻经济负担，我和室友曾一起到快餐店兼职，而周末则去超市当服装部门的促销员。

1995年毕业后，我加入了一家印刷公司，每天需搭乘三趟巴士才能到达工作地点。我特意选择了与住所距离遥远的公司，因为年轻时的我喜欢自我挑战。大概一年过后，我转到苹果电脑公司，从事广告设计和电脑教学，提供培训课程。在我的职业生涯中，一直以来都非常幸运，遇到了出色的老板和同事，他们都是我学习的楷模。我很感激他们一直以来的支持。

除了广告设计、网络设计，我也曾从事过保险、销售 A4

纸和进口水管等多个行业。这些工作经验，给了我很多的生活历练，也让我增长智慧、累积人生经验。

## 生活面临遽变

我在1995年认识我先生，我俩经历了长时间的爱情长跑，最终在2001年结为夫妻。2002年，我们迎来了大儿子。那时，由于先生失业，我必须继续工作，只能将孩子交给家婆照顾。儿子一岁时尚不会行走，当时我们以为他只是比别的小孩稍微慢一点。有一回，他在玩学步车时摔倒，导致高烧和抽筋，不得不住院观察。后来，妈妈和妹妹过来东马探望后，当下决定帮我把儿子带去槟城照顾。在医生的建议下，我让儿子做了更详细的检查。当医生的诊断报告出来后，我们顿感晴天霹雳，因为报告显示，大儿子被确诊为瘫痪儿，永远无法站起来，并且需要终身照顾。我和妈妈都无法接受这个事实，并且坚信儿子一定能够好起来。于是，我选择辞去工作，全职照顾儿子。

## 积极开启治疗之路

非常幸运的是，我在特殊中心获悉了一个好消息。英国一位志愿心理医生专门前来特殊中心探访，并为我们这些特殊家长提供免费的心理辅导，帮助我们接受自己的孩子。她告诉我们，孩子就像一份珍贵的礼物，只要我们好好照顾，他将变得非常宝贵。这番交流，让我感受到浓厚的正能量。接



着，我抱着积极的心态，带儿子参加各种特殊课程，也主动跟其他家长分享我的经验。通过分享，我不仅得到了许多有用的反馈和知识，还变得更加智慧和充满信心。不同的族群也提供了各种治疗方法。巫裔家长每天早上用手帕蘸取草地上的露珠，然后用它按摩患病孩子的全身。印裔家长则将患病孩子带到海滩，把下半身埋在沙子中，以帮助病患感受下半身和沙子的碰触，进一步改善病况。在热心人士的建议下，我带儿子去看中医并接受针灸治疗，再加上特殊中心所提供的的基本物理疗法，这对儿子的康复产生了积极的影响。

通过学习，我了解到儿子无法行走的原因之一可能是小时候跌倒的阴影，导致他害怕踏出人生的第一步。因此，我每天重复为儿子按摩，帮助他重建自信，克服对跌倒的恐惧。**即使他没有给我任何回应，我每天依然坚定地告诉他：“不要害怕，妈咪一直在这里。”**这让他明白不必害怕，只要“静静地站着”，就不会摔倒。

幸运的是，我还认识了一位外国志愿物理治疗医生，她提供了很多关于建立孩子自信的知识，帮助我更容易地协助儿子。此外，我们也持续到医院进行物理治疗，并定期复诊。我要感恩所有在我生命中出现的医生，他们就像人间的活菩萨，给我带来了希望，让我得以坚持不懈。我相信身边的每个人都是为了我的孩子而来，所以我从他们提供的方法中寻找帮助。家人的陪伴也让我和孩子一路走来不再感到孤单。我也尝试通过祈祷和参拜找寻高明的医生。一位泰国高僧曾

鼓励我，说儿子一定会变得更懂事，最终能够自己走路。这些话语让我充满信心，激励着我不断前行。我一直抱着一个信念，坚信儿子会逐渐变得更懂事，也希望有一天他可以照顾自己，无论他是否能够说话。

## 奇迹发生了

几年后，在一个偶然的机会上，妹妹的家婆介绍我们前往泰国合艾山上的观音寺为儿子祈福。到了那儿，我们让儿子先坐在一旁等待。然而，当我们开始点香祈祷时，令人难以置信的事情发生了！儿子突然站立起来，然后围绕着观音像走了一圈。在场见证这一幕的妈妈、妹妹、妹夫和我顿时目瞪口呆，不禁怀疑：是观音菩萨显灵了吗？或许是因为祂感应到了我们一家人对儿子的用心陪伴，于是创造了奇迹吧！这一刻，我们都深受感动，欣喜莫名，因为在6岁这一年，他终于能够自己走路了！

这条漫长的治疗之路，终于走到尽头，不只儿子的人生迎来转机，我们一家人的生活也迎来了曙光。**我永远感激那位最初确诊儿子为瘫痪的医生，如果没有他的话，我可能不会如此积极地寻找帮助。**医生的话也激励了我，让我坚信我的儿子不是真正的瘫痪儿，我才能充满信心地勇往直前，协助儿子逆转命运。



## 再次为人母

为了能更专注地照顾大儿子，我一直没有生第二胎的打算。2006年，大儿子突然病发，因为抽筋而住院。那段日子，由于必须夜以继日地照顾儿子，导致我筋疲力尽。直到儿子出院后，我才发现自己竟然怀孕了，而且已近三周，但是却胎死腹中，所以必须尽快进行流产手术。我当时感到非常后悔，责怪自己的疏忽大意，导致失去了一个孩子。

最后，我想通了。为了让大儿子有个伴儿，我决定备孕，先于2007年生下女儿，接着在2009年生下老三。老二和老三都是莲花胎，头朝上，私人 and 政府医院都建议我必须进行剖腹产。由于大儿子之前也经历过相同的情况，我没有信心再次选择剖腹产，于是坚持选择自然分娩。很幸运地我在生产老二和老三时，在大山脚某所私人妇产所遇到了一位医术高明的医生。尽管在预产期胎儿的头部仍然朝上，但这位医生却很有耐性，用其娴熟的技巧，慢慢地将胎儿的头部调整到朝下，最后成功自然分娩。大家都知道，一个女人在生产的过程中，就仿佛站在棺材边缘，随时会有生命危险。由于我先生工作繁忙，我只能独自面对生产的恐惧，甚至紧张到呼吸困难。突然，一位护士递给我一个新生儿手腕带，上面写着“54”。这个数字与“无事”谐音，可说是一个幸运号码，我相信菩萨会眷顾我，让我顺利生产。于是，恐惧感瞬间消失，我坚定地告诉自己一切都会顺利的，并充满信心和开心地迎接生产的挑战。

## 让孩子学会分担

在特殊中心进行分享时，有一位妈妈的经验之谈让我上了非常宝贵的一课。她后悔没有让其他孩子一同分担责任，陪伴和照顾一直坐在轮椅上的儿子。当时，这位妈妈年龄超过60岁，仍然要亲自把儿子送去医院复诊以及到特殊中心上课，这是一项非常艰苦的任务。于是，当女儿只有三岁半，小儿子只有一岁半时，我就开始把他们带到残障福利中心，然后一起去布施。我告诉他们，身患残疾的哥哥有爸爸妈妈照顾，所以还可以待在家里；而残障中心里的孩子们却因为父母离异、忙于工作或年岁已大而无法照顾他们，所以才会被送到这里来。当时，老三还很小，听不懂我要传达什么，但女儿听到我的陈述，再加上看到中心里孩子的情况后却突然流泪，哭着对我说：“妈咪，以后哥哥不要来这个地方。”那里的负责人也称赞了我的女儿，年纪这么小就懂得因同情而流泪。后来，当他们俩慢慢长大后，自然而然地就开始与我分担照顾哥哥的责任，逐步减轻了我的负担。

## 与孩子一起精进成长

当女儿报读小学一年级时，我在偶然的机缘下认识了在马来西亚的台湾NGO制服团体。最初，我报名参加了“大爱妈妈课程”，之后在小儿子上幼儿园后，就带着大儿子一同参加“大爱妈妈进校园”活动，给其他孩子提供爱与关怀。通过这个课程，我们学到如何去爱别人的孩子，渐渐地与这些



孩子结下了一份美好的缘分。

尽管我没有时间亲自教育自己的孩子，但我会假期中安排他们参加各种课程和活动。我利用有限的时间将他们送去学习弟子规，参加亲子班、星期天的教会课程、激励课程、生活营、教会假日营等。自从孩子们参加亲子班后，睡觉前都会发愿言：“说好话、做好事、结好缘、真欢喜、感恩您。”他们也常常提醒我，说话要温和细声，这样别人才会倾听。而我自己也没有闲着，参加了“大爱妈妈课程”，让自己增长智慧，以面对现实生活中的各种挑战。我开始明白，**没有不听话的孩子，只有不会教的父母。于是，我逐渐改变自己，从原本的严厉管教方式，转向更多的沟通、分享和倾听孩子们的心声。**我成为了孩子们的朋友，互相尊重、包容、理解，互相感恩。我也学到了尊重别人就是尊重自己的道理，更了解到不应该拿别人的过错来惩罚自己。

自从学了静思语后，我得到一个结论：若将它融入我们的日常生活中，就可以让佛法生活化。

## 成为志愿工作者

我所住的社区的居民都非常友善，所以邻里关系非常融洽。我们互相帮助，闲时还一起骑自行车，进行有氧运动。偶尔邻居外出，我都会让孩子们去帮忙浇花、清理车库，甚

至喂狗。在环保日的活动中，我和孩子们就会化身为环保天使，一起到巴刹或路边等公共场所做环保工作。

有苦难的人无法走出痛苦，而我们是幸福的人，应该走向他们，帮助他们摆脱困境。因此，在我的志愿者生涯中，我积极投身于帮助那些需要帮助的人。我得到了精神上的满足和正能量。曾经，我帮助过一位妈妈，她的丈夫因车祸去世，而她则突然因中风而瘫痪。这位妈妈有三个年龄相近的孩子，而作为经济支柱的妈妈突然倒下，导致一家人的生活陷入困境。我所参加的志愿者团队，尝试帮助这位妈妈。一开始，她不肯接受我们的帮助，因为她无法接受别人帮忙她清理粪



偶尔也会让孩子帮忙外出的邻居喂养狗儿。



孩子们通过帮助邻居浇花，培养互助精神。



便。经过多次的劝导和说服，她最终接受了我们的帮助。我把她当作自己的姐姐，让她感到安心，并让我帮她清理粪便。慢慢地，她也开始接受中风后的自己，因为只有这样她才有康复的机会。

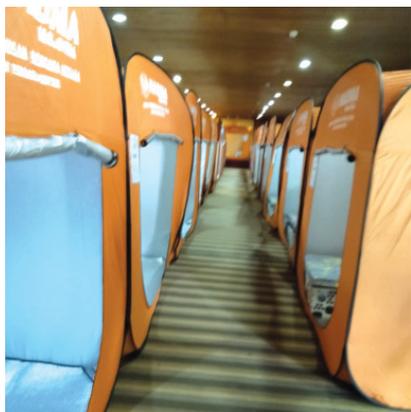
不久之后，我的父亲也不幸地突然中风，半边身体瘫痪。他跟那位妈妈一样，无法接受自己的样子，拒绝任何人帮他清理粪便。我选择回家照顾父亲，并用同样的方法说服他接受我的帮助。**我告诉父亲：“我也曾经是志愿者，帮助过中风患者清理粪便，而您是我的父亲，我更应该悉心照顾您。”**最终，父亲成功被我劝服，愿意接受我的帮助。

我曾经因意外而受伤，必须接受一次脚部手术。医生为我缝了72针，并在膝盖内部装置了钢丝。如今，这些钢丝仍留在膝盖内。那次手术后，我不得不面对短时间的行动障碍，感觉到自己仿佛瘫痪一般，犹如世界末日。但年幼的孩子们却成为我巨大的动力，我必须在黄金康复期内咬紧牙关地坚忍疼痛，进行康复治疗，以便迅速恢复行走能力，才能照顾孩子们。幸运的是，我最终成功度过了康复期。医生建议，只要手术不会给膝盖带来严重的后遗症，就不需要再次动手术去除钢针。到目前为止，已经有十多年了，我的膝盖都没有疼痛的问题，这是值得庆幸的。这个经历让我深刻了解到康复的重要性，并以此跟父亲分享，给予他鼓励和支持。父亲也因此展现了更高的积极性，甚至比我更坚韧。他的意志

力非常坚强，仅用半年左右的时间就从中风中康复了。其实，中风并不可怕，它可能只是身体的某些器官暂停运作，只要及时就医，在中风后6个月的黄金治疗期内积极配合、准时复诊，加上物理治疗，相信一定可以迅速康复，恢复正常生活。除了医生的治疗方案，其实“陪伴”才是最佳的良药，所以家人一定要用心陪伴病患，给予帮助和抚慰，假以时日，一定能战胜病魔。

我深信，在我们面对苦难时，菩萨就会显现，只要经受得住困难和磨砺，我们就能成为更好的人。我也深信，在帮助他人的同时，也在帮助自己，因为只要学会善用“见苦知福”的智慧，我们就能过上幸福的生活。在过去，当我作为医院志愿者时，大儿子的健康状况一直保持得很好，不需要频繁住院。我想这是我作为志愿者的“特殊奖赏”吧！这也证明，当我帮助他人时，同时也给自己带来了好运和福报。

在新冠疫情期间，我鼓励孩子们参与志愿工作。他们曾帮助一位手术后行动不便的长者打扫佛堂和清洗卫生间，这就像是为心田播下了“耕福田”的种子。**他们的付出充实了他们的内心，我告诉他们，这是心灵上的幸福感，帮助别人的人自然也会因此变得幸福。**我也加入了抗疫前线的志工团队，到疫苗接种中心协助，甚至到隔离区协助搭建临时帐篷以及进行发放物资的复查工作。我们还为受疫情影响的外国劳工的家庭提供援助，分发急需物资。



左图：疫情期间，到隔离区协助搭建临时帐篷。

右图：我和孩子们一起去帮忙行动不便的长者清洗衣物和打扫卫生。



在抗疫期间，我认识了一位极其坚韧的母亲。她的大儿子曾患有脑癌，经历了大手术，需要定期到医院复诊。正值疫情严峻的时期，她的儿子突然失明了，很可能是因为使用手机的时间过长所致。由于家中还有一个16岁的特殊儿，所以她先生必须留在家中照料，只能由这位母亲送儿子去就医。尽管面临受病毒感染的风险，但她为了救治儿子，不惜恳求我载送她和儿子去医院。虽然她儿子的病况相当危急，但我还是担心自己受感染，更怕传染给自己的孩子，而想开口拒绝。但是，最终我还是在自私与同理之间，选择了同理心。我想，如果今天我需要帮助，却没有人伸出援手，我的孩子也可能面临失明的风险。最后，我还是答应了。幸运的是，

她儿子赶上救治的黄金时间，当天就动了手术，才得以恢复视力。我不禁深深敬佩这位勇敢的母亲和她坚强的儿子。

## 独力挑起家庭的重担

2019年，我先生前往邻国工作，之后在2020年即提出离婚。我没有将真实状况告知远方的家人。为了养家糊口，在疫情期间，我只能带着孩子到附近找工作。感恩一位善心的女士，给我们提供了珍贵的支援，帮助我们找到了多份零工。此外，通过一位师姐的介绍，我们获得了一份打扫房子的工作，老板也非常慷慨，每次都额外支付我们工资。

在这段期间，我认识了一个无私的恩人，他每月都会提供我粮食、油、饼干、糖、鸡蛋和牛奶等生活必需品。每当有热心人士捐赠物资时，他都会把这些物资送到我们家，帮助我们度过艰难的日子。此外，通过教会，我结识了一位长官，

他默默地每个月资助我大儿子的尿片费用和其他生活开支。一直到我找到了稳定的工作，我



在我面临困境时，教会资助我儿子的尿片费用。



才放弃这些援助，并对这些曾帮助我度过难关的善心人士表达感恩之情。

慢慢地，我终于能够靠自己的收入维持生活了。通过一位热心人士的介绍，我认识了一位师父。每逢初一和十五，师父会用热心人士的捐款来烹制素食便当，而我则协助师父将饭盒送给真正需要的人。每一次，师父都会留几份便当给我和孩子们。此外，我还曾开过计程车，将年迈的奶奶送去医院看病，协助独居的老人，陪同他们前往医院复诊以领取药物。还有一些妈妈需要买菜或购物，我也会帮助她们采购。此外，我还帮学生们打包和寄送快递，协助他们搬家。我在帮忙别人打扫房子时，也把能循环使用的餐具、厨具和电器拿到星期天的早市摆卖，有些则捐赠给拾荒者。在疫情期间，我曾在一家豆腐工厂工作。每天凌晨3点到5点左右，我就去协助老板娘将制作好的豆腐整齐地摆放在装满水的桶中，让老板娘送去巴刹。老板娘非常友善，还经常送豆腐给我，帮助我省下一些开支。

在这段难熬的过渡期，我非常感激那些在背后默默支持我的师兄师姐们，以及那些常常送食物给我们的邻居。当然，还有那些亲近的朋友，他们陪我一起线上学习，一起参与禅修课程，他们的陪伴使我和孩子们走出了困境。我和孩子们会永远感激并记得那些在我们陷入困境时伸出援手的热心人，你们都是我们的大恩人。

## 迈向健康新生活

我曾参与素食义卖活动，这是为了鼓励更多人多吃真正的蔬菜和水果，同时也是为了尊重众生。如今，我已将我喜欢的食物煮成素食，以鼓励家人多食用真正的蔬菜和水果，这样我就能与众生结下更多的善缘。

我也积极参与环保工作，其中包括在家里制作堆肥和环保酵素。除了起到保护环境的作用，也可以减少生活中的浪费。



为了鼓励大德们吃素，我也参于准备素食便当的志工团队。



我自己烹煮给家人享用的素食，色香味俱全。



在过去的五年中，我保持了健康的生活方式，我的健康报告一直保持在良好水平。这要归功于规律的运动、健康的饮食习惯，以及对自己身体的关爱。照顾好自己的身体健康，也是对尽孝的一种表现。我之所以如此重视照顾自己的健康，是因为**我希望在离世后，能够捐献我健康的眼角膜和器官，帮助那些更需要的人**。此外，保持健康的身体也使我能够持续作为血液捐献者，拯救他人的生命。



救人一命胜造七级浮屠，  
我也深信助人等于助己。

## 后记

真正的修行，即使在没有机会前往寺庙的情况下，也可以在日常生活中做到。我们可以成为人间的菩萨，走入人群，与有困难和苦难的人一同前行。我们应该认识到，身处人间，处处都有温情。要学会在人群中察觉时机，行善和孝顺不能拖延。我们必须紧紧抓住当下，去做正确的事情。行善不是富人的专利，而是有心人的奉献。让我们一起祈愿，祈愿人心得以净化，社会充满和谐，让天下没有灾难，所有的父母都健康幸福，所有的孩子都能快乐成长。



## 玫瑰和我

玫瑰妈

\*

玫瑰的美是一瞬间的，只是短短几天就凋谢了。

时间的长短不是问题，更重要的是其绽放的过程是绚丽灿烂、美入人心且令人缅怀的。玫瑰的生命是短暂的，却带给玫瑰妈美丽的回忆和启发，从痛苦中了悟人生的意义，并开始在生活中体会别人的苦，也学会更豁达地面对生命的无常。

玫瑰，生命极短，却带来深远的意义。



如果把佛法比喻为一本小说，佛法这本小说中一开始就把结局写出来了。我们就是小说中的人物，历经生活的酸甜苦辣、生离死别，还有更多的无常。

小说中其中一个人物，是我的女儿——玫瑰。玫瑰是小名，前同事取的。女儿乖巧贴心，外婆煮的饭菜好吃，她就会称赞外婆并道谢。当然她偶尔也会闹别扭耍性子、跟弟弟争吵，但却无损我对她的疼爱。

4年前，她11岁，却无预警地确诊恶性脑瘤，入院次日在未留下只字片言下陷入昏迷，被推入手术室开颅后，就从未醒过。问医生她会醒过来吗？“要做好心理准备。”医生说。“还有听觉能力吗？”“可能。”接下来一连串诊查



玫瑰替代妈妈，给弟弟讲睡前故事，是个贴心的小棉袄。



玫瑰带弟弟到公园溜兔子，是弟弟的好玩伴。

脑部活动的测试皆徒然，得出来的结果都是负面的。因为无法自主进食，医生为她开喉插管。医生对她的病情不抱乐观态度，我们只能偷偷地把亲朋戚友介绍的营养辅助品，从喉管输入玫瑰的身体，希望有一丝丝的帮助。玫瑰在加护病房住了两三个星期后，就转去普通病房。

我在茫然、悲恸、恐惧、不安的情绪下学习照护，为玫瑰出院后在家中照护作准备。我在满室的机器、一大堆的药物名称中，从生活起居到精神抚慰，学习如何换洗、抽痰、喂食等照护临终病患的繁琐事。间中也被搞到情绪崩溃，但为了女儿，我也只能坚持下去。

个半月后，在 HOSPIS 的支援下，女儿出院回家，那是对玫瑰和家人最合适的选择。几个月在家照护的玫瑰几乎是没有反应的，可是家人还是像往常般跟她说话，说以前的事，说她养的兔子如何如何……间中还回到医院复诊，病情却没有多大进展。有几次玫瑰因为脑液无法排出，导致脑部肿大要入院，次数多了，H 医院也把女儿拒于门外。

后来玫瑰又因为脑液问题入住 U 医院，血氧指数开始不稳定，甚至需要进行施救。最后，跟医生商议后决定让玫瑰出院，心里想着应该是时候真正地告别了。玫瑰在回家后隔天即撒手人世。

中国作家杨绛 90 岁丧女丧夫，她曾在书中写道：“挺过



了艰难的日子，人生就会豁然开朗。即使挺不过来，时间也会教会人如何与苦难和解。”时间真的是药。玫瑰过世后，脑海里每天都会浮现她的身影，梦里也曾出现她。现在，我还会偶尔想起她。说到真正的舍我还做不到，我还保留她生前的遗物，还会触景伤情。

从玫瑰发病到往生的10个月中，我们曾经得到师父亲友师长的关怀，从探望、慰问、开示到物质援助的林林总总，无以回报，真心感激。身为曾经的临终病患照护者，我更加体会照护者的艰难。

从一开始看着玫瑰的肉身从细嫩弹性渐渐走向失能败坏，接下来自己的人生里将会不断上演这无常的戏码，这时候就会非常庆幸有佛法的熏陶，避免我沉浸在无谓的悲伤中，反而积极修习，希望能够更豁达地面对自己的生老病死。



玫瑰的遗物，是她短暂却灿烂的生命见证。



## 与癌同行，与爱同在！

谢淑琴

\*

作者的经历，让人百感交集。

生命很苦，可是在智慧和慈悲的运作下，作者建立了很好的人缘，她有深爱她的丈夫支持她，有伟大的医师大队治疗她，有师父，家人，贤友……爱护她，帮助她度过生命的挑战。这些善缘，她都很珍惜。

癌，是“爱”，不是“唉”。



大家好！我叫淑琴，今年45岁，现在过着退休人士的生活，这种生活与我23年前踏入社会时截然不同。我根本没想过自己会过着悠闲自在的生活。每天清晨到公园晨运，然后陪81岁的母亲到公园漫步，再回家叫醒女儿上学去。女儿上学后，我就过着自己想要的充实生活。你知道为何我的人生会有如此改变吗？

## 我是高龄产妇

在我39岁剖腹产时，发现子宫里住了个拳头大的肌肉瘤，取出化验——良性！医生说一般上瘤性体质的人会常生瘤，良性瘤是不会成为恶性肿瘤的，我认同医生的看法，因19岁时我的右乳曾长了颗肉瘤，切除后化验，没事！

## 杞人忧天？

产后我哺乳40个月。哺乳期间，我曾发现涵涵吸到血水，嘴喷血奶，带她就医，医生的结论是宝宝吸奶时太用力，导致乳腺爆裂。结束喂食后，我发现右乳依然有硬块，这硬块在月子期间就存在了，开始时以为是涨奶，乳腺阻塞，后来发现依然有弹珠似的硬块。我先是担心自己又要挨刀切除良性瘤，想找出其他方案以避过挨刀之痛。我“谷歌”了很多资料，发现市场上有解决肿瘤的产品，营养师要我先找医生检查。

2021年2月，我做了 mammogram 和 ultrasound，报告结果：乳腺肿胀。医生的结论是我杞人忧天，无中生有，那是因为我高龄产妇又哺乳太久，修复时间不能跟年轻人相比！医生劝我轻松地生活，并表示无需复诊。

我发现硬块依然存在，不是错觉！隆哥让我去别家医院检查。这次，我到 Klinik Kesihatan 去，医生一摸就告诉我，硬块约2公分，她问我家人有癌症病例吗？我告诉她我阿姨是乳癌患者。她强调硬块不容忽视，给我写信到 Hospital Seberang Jaya (HSJ) 肿瘤专科去做详尽的检查。时隔半年我又碰上同一个医生，跟她提起我的后续没有下文，她找出遗留在医院某个部门的信，要我亲手拿去医院，快快行动！

2021年12月，我带了之前两次切除良性肿瘤的报告见了政府医院的肿瘤专科医生，当时他只是用手触摸，告诉我肿瘤是存在的，大约3公分，摸起来是良性肉瘤，要我放心！他说 mammogram 是一年做一次，安排我2022年4月再做。临走前，我告诉医生我有医药卡，是不是应该去私人医院治疗？他给了几颗定心丸：**之前两次瘤都是良性，况且我哺乳了那么久，不会是乳癌**。如果去私人医院，医生会建议切除肿瘤，不过一般上良性肿瘤不大是不建议切除的。

我每天努力服用两种保健品，听说会让肿瘤消失！



## 44 岁的生日大礼！

2022 年 4 月 7 日早上，我到医院去做 mammogram。医生扫描时问了一连串的问题：为何哺乳那么久？知道这次的肿瘤和以前的不一样吗？家族有没有癌症病患？她告诉我肿瘤看起来不正常，却不敢确定是癌症，建议我尽快到私人医院去做检查。

回家后，我冲凉时发现右乳溢奶了，奶水是褐色的，只要用手挤压就会流出来。那天我如常上班。下午，扫描医生拨电通知我报告已呈上司，若上司觉得有问题就会联络我。她的潜台词：“你不要轻视你的问题！”

隔天，我到急诊部去，因为发现右乳只要挤压就会溢奶，“谷歌”告诉我，这不是好事！我心里非常慌！急诊医生检查后，叫来了妇科医生，她看起来很年轻，给我检查后问我：“你是不是很担心？”我无奈地告诉她：“我的女儿还未满 5 岁！”我们都红了眼眶。那已是午休时间，她还是耐心陪伴，也叫了几个她称“老板”的医生过来。他们仨给我检查，给我安慰：**你之前两次都是良性，这次也不会是癌症！你哺乳了那么久，不会是癌症！**很多人做了 mammogram 都会因挤压过多而流奶水，属于正常。如果是血水就比较担心！他们的用心陪伴，让我的情绪逐渐稳定下来，但昨天扫描医生的话语一直在我脑海里回旋荡漾！我联系了保险经纪

Ms Chong，她给了我槟城两名很有权威的医生的资料。我也联系了几个同样患上乳癌的朋友，了解情况。最后我联系了两家医院的医生，哪个的预约时间最快我就决定找他。

## 遇见白色强人

从学校接了丫头后，我们三人就前往槟城槟安医院找 Dato Dr.Cheong Yew Teik。我把之前的两份良性肿瘤报告交给医生，也把 HSJ 医生口述的情况告诉了 Dr.Cheong。接着他给我检查，先是用手触摸患处，告诉我应该是良性瘤。可是当他用扫描器帮我扫描时冒出来的那几句话，让我完全没有了底气！“这些闪闪发亮，看起来很美的部分都不是好东西。” “这个像酒窝一样，会对我们笑的，看起来很美，



我的手术医生，拿督张友德医生是个有高度、温度、态度和深度的良医。



却不是我想看到的！一般上是癌变的细胞。”扫描腋下发现有肿胀的淋巴时，他冒出来的话，让我的心突然跌到了谷底！“看到淋巴肿胀，我可以确定这是癌症！”我坐起来后，Dr. Cheong 坦言情况不会太糟糕，应该是第二期乳癌。他把我的家人请进来，耐心地跟隆哥讲解。隆哥问医生，如果是第二期，复原几率有多高？“80%。”医生安慰我不要太担心，要我接受、面对！“医生，您有判断错误的几率吗？”“99巴仙无误，留下1巴仙给自己台阶。”他的关爱与淡定给了我一股莫名的安全感。当天晚上，Dr. Cheong 给我做了切片检验，他说报告出炉后就会联络我。



伴随我几天的引流管。

几天后，Dr. Cheong 拨来电话，告诉我化验报告是 DCIS（原位癌），但他估计我的情况可能不像切片报告的这样简单，见面时再好好讨论。

去领报告时，我像个无助的女孩，问他为什么会是我？他告诉我，谁都有可能患癌，包括他自己。我最大的隐忧是该如何告诉 80 岁的老妈，她怎么办？看着涵涵天真活泼地在诊所里画画的样子，我告诉医生我的女儿还未满 5 岁，我有没有可能看着她长大？在聊天时发现 Dr. Cheong 是钟灵生，我冒出了一句话：“医生，我是你学妹，你一定要保护我啊！”

医生听后，不假思索回道：“不管你是不是我的学妹，我都会尽力保护你，包括我所有的病人！”这句话出自个子并不高大的张医生，却顿时让我发现他是如此的高大！我第一次见证了如此强大的白色强人！

那天，隆哥问了医生一堆数据的资料，医生一一解答，同时也努力安抚着无助的我。我心里是难受的，却是踏实的。我看着眼前的两个男人，一个努力告诉我：**放心，我陪你面对**；一个则告诉我，**放心把问题交给我，我竭尽所能给你看到未来**。

## 还好有保单

我一向对保险没什么概念，总觉得自己是公务员，无需保单，直到 10 年前结婚时隆哥坚持帮我买下医药卡，我才有这个医药保障。感恩我的保险经纪人 Ms. Chong Chai Tuan，她的售后服务让我感动。经历了，我才知道医药卡非常重要！买对保险公司，找对专业且有效率的经纪人也很重要。我的治疗过程，特别是入院手续都非常顺利，没有耽误。当时，我是在仓促的情况下决定动手术，院方还推断可能来不及申请 GL，需要先用信用卡付款，结果我的经纪人的效率让我没有后顾之忧！



## 找了很多参考书

除了每天积极运动，养好身子抗战，我也联系了几个有相同经历的朋友，她们给我的忠告是不要想太多、不要想太远、不要害怕、不要比较、不要埋怨、不要问为什么是我？要接受、要积极、要面对、要勇敢！

文瑶从美国致电我，分享她当年确诊后的经历，她如何从佛法中获得正能量。她们的分享都成了我的“参考书”，我知道每个人的个案都不同，资料只供参考。有人告诉我不要问那么多，也别让别人知道我确诊一事，不过我觉得通过别人的经历可以预知我即将面对的疗程，也**不排斥别人知道，因为他们可能会给我方向。**

这段日子以来，好友清围成了我的军师，天天线上陪伴我，提醒我要跟哥哥们交代。我联络哥哥，告诉他们我的事。哥嫂几乎天天致电了解我的情况。大哥还屡次劝我选择局部切除，别让自己不完美！

彩珍百忙中也不忘给我嘘寒问暖，她交代我可以纵容自己，让自己痛快哭一场，不过不要太久！她也叮咛我**把别人的“功课”还给他们，照顾好自己！**

## 万一发生了不测

入院前，我交代隆哥万一发生了不测，我选择不插管，不勉强抢救。万一保费不足，转去政府医院。如果无法活命，我想捐大体，作为医学研究。我只要涵涵可以在健康快乐的环境下长大。我交代他无需守候着，找个可以真正爱涵涵的女人一起生活……

我知道涵涵和美华很投缘，她的话对涵涵有影响力。我交代美华若我就此失去了能力，请在涵涵成长过程中指引她，扶她一把。

我告诉大哥妈妈是我的挂碍，大哥叫我别胡思乱想，妈妈有他们照顾，要我安心接受治疗就好，我一定可以健康起来的！

## 人生选择题

4月21日，我入院了，Dr. Cheong 再次提醒我可以先选择局部切除，我果断告诉他，我可以接受不完美的自己，选择全切。医生再建议我切除后做重建，把背后的脂肪移植到胸前，只是我的脂肪不多，可能效果不会太完美。我考虑到重建需要花更长的时间复原，我需要照顾涵涵，**选择全切不重建！与孩子相比，这一切苦难就不重要了，为母则刚。当下，这个选择没有对与错，只有自己觉得最舒服！**



手术前，我洗净身体，跟“她”做最后的告别，我感恩她43年多的陪伴，她的杰出表现让大家对我的身材赞叹不已。今天我必须与“她”告别，要“她”找个健康快乐的女生重生去，我会好好生活，她必须快乐健康地重生……

手术前，护士检查我胸前的记号，却意外发现被我努力洗净身子时洗脱了！那是早上医生在我准备切除的部位标注的“X”记号。我请护士帮我再做个记号，她说只有医生才能办到！我开始慌了，问她医生会否切错乳房？那天傍晚，我被推进手术室，她依然在那里陪伴着。她告诉手术室里的医护人员我担心，所以稍后要交代好医生，并在麻醉师给我麻醉前才离开我的视线。麻醉师给我麻醉时是傍晚5点多。

当我睁开眼睛，就看到张医生站在我跟前，告诉我手术顺利，要我好好休养，这才知道已经8点了，他还没时间享用晚餐。

回到病房，护士涂了一片面包给我吃，我感谢她刚才的尽心陪伴。接过面包前，我问她：“吃了晚餐吗？”“你才手术出来，还要担心别人？”

晚上10点，我在护士的搀扶下下床上厕所。**一切都不是别人口中的恐怖。感恩我健康的身体，时时为我做最好的服务！**



术后 20 天，前往金马伦散心，不说你应该也看不出吧？

感恩庄蕊瑛园长，她以佛法牵引我放下与面对；灌输道德价值给涵涵，让她体恤生病的妈妈，给我最好的助力。



隔天，我问医生：“手术看到的情况会是第几期？第三期吗？”“不会。”“第二期？”“可能，也可能是第一期。”

三天的医院生活，有很棒的医疗团队的照顾，我满满正能量！

七天后，医生说我的伤口修复得很好，帮我把引流管拔出，给我义乳经销商的联系方式，要我回归正常生活。后来我才发现义乳可以让我们和从前一样。



这段日子，涵涵很懂事，把我照顾得很好。隆哥叮嘱我除了要吃得健康、勤做运动，也要有快乐的心情才能抗战！他要带我到金马伦散心，起初我不想参与，最后还是在他的坚持下同意出游。现在回想起来，觉得术后出游散心其实可以转移视线，让心情放松，也不错！

## 44 岁生日愿望

今年生日前，医生发下了成绩单：第一期，1B。癌细胞6mm，转移腋下淋巴一粒1mm。医生斟酌着该不该化疗？他决定把我的个案放在医生会议上商讨，不过他建议我服用抗荷尔蒙药，因为我是ER+，PR+，HER-，是荷尔蒙癌。

生日那天，医生给了我会议结论，7个医生，3:4的答案。他建议我把切除的癌细胞送到美国做化验，Oncotype的会花费大约马币2万，自费。



今年生日前，我接到了两个大奖：APC 和 槟州创意教师奖。洪贵蕊校长及王小刚老师代我出席颁奖典礼。这种喜悦感，把化疗的苦减半。

这笔数目对我而言不算小，毕竟隆哥失业了一年，现在还在待业中。当时隆哥告诉我不要担心医药费，大不了把房子卖了，租间公寓也可以过日子的。

隆哥搜集了资料后，发现更年期前的女人做 Oncotype 检验，报告还是会处在灰色地带。经他和两个肿瘤医生确定后，我们决定不做检验。

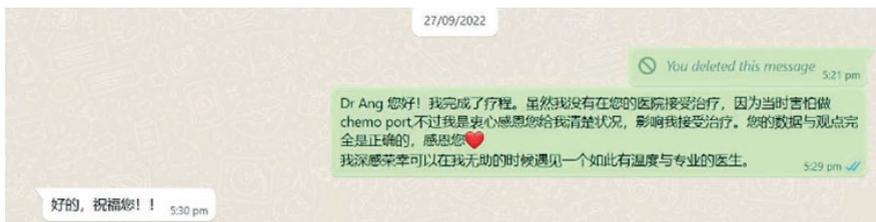
## 与肿瘤科医生结缘

### Dr.Kiley Loh Wei-Jen

我见了 Dr. Kiley，他看了我的报告，表情凝重地告诉我虽属第一期，但是癌细胞是最强的！别人 8cm 的肿瘤都不会转移淋巴，我只有 6mm 却已传染到腋下淋巴 1mm，是不容忽视的情况。我告诉他，隆哥将出国公干，没办法陪我化疗，他给了我很好的建议：申请医院接送。一个午后，他致电我，以专业角度游说我接受化疗。



化疗医生 Dr.Kiley 和他的护士思琦。



完成治疗后，我向 Dr.Ang 道谢。

## Dr.Ang Tick Suan

我见了 Dr. Ang 寻求第二诊疗意见，我告诉自己若有医生建议我不化疗，我就会勇敢下决定。事情可没有我想象中那样完美。我告诉 Dr. Ang，我希望您可以在我生日这一天给我好消息，他当时告诉我想送我的生日礼物就是要我接受化疗，找回健康的身子。回家后，Dr. Ang 就通过 WhatsApp 联系我，他是个很好的谈判家，发了很多售卖假发的链接，也回复我一切疑问。他的解释和判断都非常专业。

我所接触的两个医生都很专业，也很贴心，最终我决定接受化疗，并选择了与手术同一家医院的 Dr. Kiley。

## 该不该让妈妈知道？

在接受化疗前，我向妈妈坦白我的事，并答应她我会坚强面对，一定会好起来的。妈妈当时无法接受，更不敢相信看起来健壮的我会是癌症患者，反对我接受化疗！抗癌之道，面对妈妈，我不曾落泪，不曾让她看见我辛苦难熬的样子，因为**我知道只有我坚强，妈妈才会放心。**

与  
癌  
同  
行  
，  
与  
爱  
同  
在  
！

## 化疗路，我不孤单！

隆哥陪我见了肿瘤医生后就在5月中找到了工作。我可以明白他的处境，但却担忧自己化疗道路的无助。我4次的化疗都需要准备冰块、水桶浸冰，每次化疗都需一个人陪伴观察水温。我为了找寻这个人而苦恼。Phaik Im说她可以陪伴我，但隆哥却说她住在山区，天还未亮要她驾车出门很危险，况且她已是70岁高龄了。我联络一个好朋友，要他在我化疗后接我回家却被他拒绝了。为了此事，我无助地哭了！隆哥建议我找可伦，因为他是药剂师也是营养师，可以给我疗程上的营养资讯。可伦除了忙医院里的药剂工作，也在为自己硕士学位的课业而忙得焦头烂额的。我信息他，他二话不说答应了！他在吉打州上班，星期五可以陪我化疗，叫我别挂碍！

第一次化疗，由于安排不到星期五，他拿了一天假期陪我。坦白说，我由衷感恩他的真心付出。每次化疗，他清晨就从槟





岛来北海接我到槟岛的医院，细心陪伴且努力给我满满的正能量，让我轻松完成化疗这段黑暗的路。每次化疗他来回回槟岛北海，花了一整天的时间，我也看到他在化疗病房外拿着一堆课业埋头苦干，他是真的很忙，也真的用心陪伴。这朋友在去年隆哥失业时屡次要我给他银行户口，要转账给我，怕我们的生活过不下去。现在，除了陪伴我化疗，也陪伴我抗战，他未曾离队！化疗后我要给他车马费，他都拒绝收下，告诉我：**“你给我最好的回报就是健康快乐地活着！康复后，有能力的话帮助需要的人，就是最好的回报了！”**

## 化疗反应

我的化疗药是 IV Docetaxel 120mg 和 IV Cyclophosphamide 980mg，3天前需要口服类固醇和保胃药。

在化疗过程中，大约3小时的点滴后，一切还是很正常的。每次回到家就开始有孕肚的反应，胀风反胃。医生交代哪里不舒服就快快服药，还给了我一大包药物：有胃风、排便、发烧、口疮……



我的化疗路上，有可伦（左图）、Daniel（中图）和隆哥的陪伴（右图）。

几次的化疗后，我得到的结论是哪里不舒服就快快服药，只要多喝水（每天坚持至少3公升水）、多冲凉（5点就起来洗冷水澡）、在室温20°C的冷气房都觉得暖和！化疗后会常常肚子饿，想吃什么就吃什么。吃了东西马上刷牙，用食用盐+温开水漱口以避免口疮问题。当时我每天早晚饭后都各喝一颗椰水降温，每天坚持运动排汗，所以早晚都到公园或海边去步行5000步，那段日子老母亲几乎天天陪我步行。**舒缓化疗反应的最好方法是排便、排尿、排汗。**

化疗后第五天就会恢复正常。

我在第一剂化疗后的第16天开始严重脱发！那天晚上我踏进浴室洗头时，头发一大把脱落，我瞬间变成了地中海！我并没把头发剃掉，只用头巾包住，也把家里的镜子都收起来。很快的，我发现全身的毛发都脱落，当我出门遇见朋友时，我成了他们熟悉的陌生人。面对不认识我的朋友，我没有多加解释，只告诉自己一切都会过去的，一切都是会重生的。

在没有头发，也没有眉毛的情况下，出门时我都喜欢戴上假发帽子，非常方便，也不会像假发那样热！直到一个午后，我到斗母宫去祈福时，CCTV拍摄到我时竟嘟嘟作响，当我走上前去上香时，嘟嘟声巨响，还连续发出闪光呢！当下我吓得拔腿就逃！（去寺庙祈福怎么可以戴着黑色帽子，贼头贼脑的呢？）回到家后，我告诉隆哥这惊险记，他告诉我前几



天有人偷走了一尊雕像，所以庙里加强保安系统吧！你的样子看起来很像要抱走庙里的雕像，哈！

那天过后，我索性戴上头巾就好。遇到熟悉的朋友，他们都会问我怎么短期出家了？我一笑置之。反正有些事无需太在意，有时想解释就多说几句，无挂碍、无精神负担！

每每化疗回来，依玲一定会给我准备丰盛的营养餐，让我快速补回元气，感恩有她的爱心陪伴。清围的电话陪伴也是我勇往直前的动力！大哥大嫂拿来的海产水果都是让我能量满满的添加剂……

化疗期间，淑芬周末都会来我家。我累了，她就陪涵涵做功课。可伦天天跟进我的情况，时时给我医药方面的资源。我也特别感恩 Dr. Kiley，因为他没拒绝我索取电话，我也常在不同时段信息他，咨询他，他都会以最快的速度回复我。记得有一次他在国外旅游，也不忘了给我回复。

化疗路，我有家人朋友的陪伴，特别幸福！

## 不同频率的爱，让人有感障碍

化疗的第二天清晨4点，隆哥就起床到厨房去熬鸡汤，我起床时发现是鸡汤就告诉他很多人都说不可以吃鸡！他告诉我吃肉补蛋白质才可以快速复原，我交代他以后别煮了。

妈妈来我家，在厨房里发现了那一锅鸡汤，愤怒了！刚好隆哥放工回家，妈妈就告诉他鸡很毒！结果他俩开始爆发，还好涵涵提高声量告诉他们：“妈妈生病了，她不可以生气的，你们知道吗？”顿时，空气突然静了下来……

我陪妈妈步行回家，妈妈的一席话让我差点掉泪。老人家认为患上癌症只有死路一条，她担心隆哥嫌弃我，现在连化疗也不陪伴了，又煮了有毒的食物给我吃，她拼了老命都要捍卫我！

后来，他俩都有些不同频率的作为，让我有点为难无助。感恩身边有很多朋友在旁给我辅导，让我发现他们都是疼爱我的。妈妈心疼我，怕我受伤害，使劲全力地保护我，要我避过任何医疗上的伤害，要我静观其变，要我努力活下去；隆哥是科学性的爱，他劝我进行全切手术，斩草除根，把风险减到最低。他劝我勇敢接受化疗，让我可以换回健康的身体，继续享受人生美丽的风景。我深深感恩，我是被他们深深爱着的。

我曾为了他俩的不同调坐在海边发呆。那天，我一个人坐在海边思考着，突然听到一阵奇妙的声音，抬头一看，哇，太美了！我看见了4、5只海豚从海里跃出水面，向我游来，还发出可爱动听的声音，仿佛告诉我别再烦恼了，**放轻松，一切都会过去的，人生很精彩！**



经历了这些磨合后，让我更懂得爱。妈妈的爱是义无反顾的；哥哥嫂子们的爱是让我知道，他们一直都在，只要你需要我们，只要开口，我们就来；隆哥的爱是真心地付出，努力克服自己轻微忧郁症的问题重返职场，把原本的高职位稍微降低，不是委曲求全，而是要给我们更安稳的经济支柱；涵涵对我的爱是天真无邪的，她爱妈妈，希望妈妈可以陪她一起长大……

## 与法曜法师结缘

为了解决关系不和谐的问题，依玲带我见了华严讲堂的当家——法曜法师。法师很亲切，我将准备好的思路图交给他看，大略讲解我的状况，告诉他我知道我的问题不大，只要懂得转念，问题将会迎刃而解。法师听后摇摇头说，其实你的问题不简单，转念是不能解决你的问题的。那个下午，法曜法师给了我很多法宝，也让我知道我是何等幸福！他教我把因缘观套用在生活上，有些事尽力了就够了，不强求。法师也让我觉悟自己没有说话的艺术，得罪了人还不知悔过。往后的日子倘若感觉被人际关系



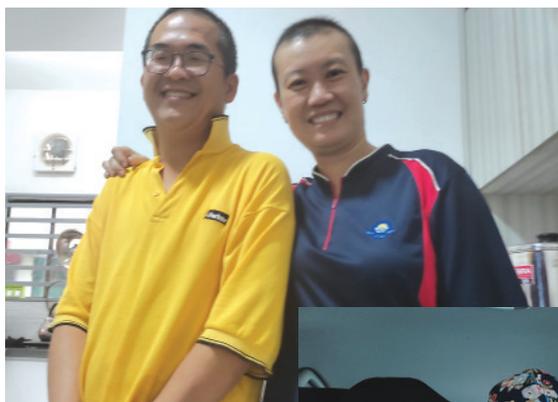
与法曜法师和依玲摄于华严讲堂。



法曜法师让我发现爱、感受爱、学会爱，感恩我是被爱包围住。

困扰了，要学会抽离，以观众的角度看事情，学会换位思考，同情剧中人，凡事都以核心家庭为主。感恩遇见法曜法师，他教会我的法宝，让我可以充满正能量地完成我人生的功课。法曜法师的佛法观念也让我更能接受佛法，**原来布施可以是一个微笑、一个举手之劳，也可以是给人带来正能量。只要佛在心中，放下挂碍，不要拘束自己，要安然自在。修行未必是茹素念经，可以很随性随喜地奉献也是一种修行……**

其实，见了法曜法师，我才发现他就是我在化疗初期听了他的线上讲座而释怀的贵人。那时，很多声音告诉我患癌是一种因果报应，我耿耿于怀。平日没有作奸犯科却换来如此的惩罚？就在我纳闷，我难过时，听到法曜法师说：“为什么有些人患癌会那么痛苦，躺在床上动弹不得，而有些癌症患者却很轻松地完成疗程，还一路有贵人相伴？那是因为这是他命中注定要面对的功课，所以上天安排他可以轻易完成功课……”那天，我顿时消了怨气，正面接受这挑战！



小小摄影师说我俩长得很像，你有什么想法？



与癌同行，与爱同在！

他俩是我前进的动力。

## 结婚十周年，是两个人一大考验？

以前的我，对于隆哥的表现总有太多抱怨，今年突如其来的考验，除了考验我的勇气与坚持，更考验了我们这对一起努力走过一段风雨路的旅伴。十年来，他的太理性，我的太感性，让我有时质疑他对我的爱。感恩这次的确诊，让我深深体会到他对我的爱是义无反顾的。我的世界很大；他的世界却只有我们。我平日嫌弃他其貌不扬，对他有诸多不满，他却未曾嫌弃生病时面目全非的我，出门时还紧紧把我牵住，完全不在意我的不完美！我问他，为何不把我生病的事告知

公司？他回道：“我们是正常人，不要想象成世界末日，我们不需要别人的怜悯，我们可以关关难过，关关过！”

十年同舟共风雨，锡婚那天我问他，如果你知道我会有这一天，还会娶我吗？他毫不思索，坚决回复：“会！”

## 邂逅强大的 WW

最近公园出现了一个和我很相似的光头女，每天都准时出现做运动。她的笑容很帅气，见人就打招呼，奇怪的是每个星期二她就会消失在公园里。有一天，我找她搭讪才发现我们都在同一家医院接受着同样的手术医生、肿瘤医生的治疗，同是天涯沦落人的我俩一见如故。WW 是个事业家庭兼得的女强人，有豪宅、有深爱她的老公、有 3 个可爱乖巧的小孩，一切都很圆满，却在老么三个月大时确诊了和我一样的病！乳癌分成三类，她的类型最棘手，需要接受很多剂化疗，所以每个星期二都缺席于公园，因为得到医院接受治疗。WW 不因这一连串的挫折而屈服，反而帅气地接受挑战，以笑迎战，心向阳光的她渲染了我心里的那块灰暗。WW 都可以这样以正能量迎战，我又哪来的借口去怨天尤人呢？

WW 的出现，让我在抗癌路上更积极，更正念。后来，我们成了好朋友，结伴运动，结伴参与身心灵活动，一起越来越散发正能量！



## 电疗不电疗？

8月1日，隆哥刚好放假，陪我完成了最后一剂化疗。Dr. Kiley 建议我见电疗医生咨询电疗一事，我决定找 Dr. Doris。前往医院前，妈妈建议我接受电疗，这是妈妈最大的改变，5月我要化疗前她还哀求我别接受化疗，会死的！

后来，在化疗期间，她一直陪伴我，目睹一切并非别人所说的那么恐怖，才不再有后顾之忧，反倒希望我可以完成整个疗程。

Dr. Doris 给我分析我的情况：“我觉得你的情况是处于灰色地带。在全切与局部切除之间，你选择

了全切；在化疗与不化疗之间，你也选择了化疗。最难熬，最黑暗的化疗路你都经历了，现在何不斩草除根接受电疗？若你不电疗，可能会有5%的复发几率，因为你虽是第一期，却是转移腋下淋巴，Dr. Cheong 只切除4粒淋巴就有一粒确诊！”



温柔专业的 Dr. Doris 嘱咐我要当个漂亮的女人。

回家后，我联络了“参考书”，她们都鼓励我完成只有一步之遥的挑战。隆哥只有一句：“如果是我，我一定做完全套。身体是你的，你自己决定，不电疗就像不打辉瑞疫苗一样，未必会确诊，也未必确诊后不会死！”

可伦以他认识我的角度给我中肯的意见：“你是那种会胡思乱想的人，不做电疗，以后你身体不舒服就会杯弓蛇影，倒不如现在做完电疗，以后乖乖养生和运动。”

Dr. Kiley 帮我联系 Dr. Doris, 并信息我 Dr. Doris 说如果我是她亲戚，她会鼓励我接受电疗。最后，我考虑到当初 Dr. Ang 也这样说，便决定接受电疗。

电疗开始了！“参考书”告诉我，医务人员会在胸前做几个纹身，以确定电疗的准确位置。开始电疗的前一天，我纹身了！化疗前，辅导护士交代我先去纹眉，我坚决不纹身，现在竟然在胸前纹了一个青色的标志！回家后，我对着镜子呵呵笑了起来，我终于胸有大“痣”了！

电疗第一天，我在等候治疗时和一个患有子宫癌的 75 岁妇女聊天，聊着我的无奈，说我还有很大的使命——上有 80 岁老妈，下有 5 岁女儿。她听进心里，为我无奈起来。我坐进等候区时，清楚地听到她重复告诉旁人：“那个女人很可怜，她孩子才 5 岁，她就中 cancer 了！”突然，我眼泪止不住了！别人的怜悯让我害怕起来！原以为只要完成治疗就会浴火重



生，原来我的未来是多么不确定。

15 次的电疗，我自行驱车过岛治疗。有时电疗后我还可以享用午餐才回家，相当轻松。有两天遇上周末，隆哥和涵涵就陪伴我进行治疗。我的最后一次电疗，刚好是隆哥欲出国公干的日子，他先陪我去医院，完成电疗后我载他去机场。那一天是 9 月 9 日，感觉上天安排得真好，9 月 9 日，健康久久！

回家路上，得知同学的姑姑确诊乳癌，我叫她直接联系我，我可以和她分享经历。上天布置功课总是那么巧妙，我认识了她，我们同名，也同样面对着一样的功课！可能这就是最好的安排吧？

如果你问我电疗有什么副作用？我觉得电疗就是每天裸露着上身躺在高科技的铁床上，让机器帮我们“烧烤”。“烧烤”的过程并不痛，只会看到一个镭射小灯往身上射下来，有时会感觉像牙齿敏感般，不痛、不痒！每次电疗过程不出 20 分钟。电疗时期，我不用沐浴露，暂停运动，穿宽松衣服，避免大量排汗。完成电疗后的第二个星期，我的身体才出现明显的副作用，其实也是我疏忽了，以为一切都过了，穿上义乳出门，结果一身的汗水导致电疗部位过敏，皮肤红肿脱皮，苦不堪言！

电疗除了让我留下纹身经验，也让我的胸膛留下了“烧烤”的痕迹，一个方形的印记。这些记号时时提醒着我要更



又得奖了!

21/09/2022 19:18



朋友们满满的祝福。



校长的福袋，承载着她对下属的关爱。



原来布施可以是一个微笑、一个举手之劳，也可以是给人带来正能量。



爱自己！

电疗结束后，Dr. Doris 告诉我她永远也不要在其诊所里见到我！她的祝福给了我满满的正能量，她是个体贴认真的美女医生，感恩我遇见了她！

结束电疗后，我收到了一个包裹，是慈济寄来的。拆开包裹才知道那是我年初参加“疫情征文”所获得的奖项，是份惊喜！包裹里还有一本证严法师的著作，仿佛在鼓励我一切都会过去的，继续加油！

完成电疗后，Dr. Kiley 开了抗荷尔蒙药——tamoxifen 给我，需服用 10 年。他建议我两年后服用 Letrozole 更有效，不过那种药只能在更年期后才可以服用，他交代我万一月经回来了，马上见他！

完成治疗后，我见了中医师，从我的脉搏中诊断出身体状况良好，无需中医调理，也交代我要吃营养均衡的食物、学气功及做有氧运动，以保持健康。

注：槟城中央医院没有电疗服务，院方都会安排患者到私人医院进行电疗。保费不足的朋友可考虑到政府医院申请电疗，整个疗程只花费 RM500，可减轻医药负担。

## 重生了！

经历了手术、化疗、电疗后，头发在我完成化疗后的第16天慢慢长起来了！很神奇，之前是在开始化疗的第16天脱发。这段时间感觉头皮发痒，仔细一看才发现重生了！重生后的头发特别卷，看起来很可爱。我告诉自己好不容易重生了，我一定要善待自己，要让生命活出自己的样儿！

## 不做基因检验

我拒绝做BRCA基因检验，因为考虑到万一我是基因遗传，医生就建议我把另一个乳房切除，子宫、卵巢都不留，每半年就要做一次mammogram，这样会对自己的身体带来很大的负荷，我不想再伤害它们，选择顺其自然。做基因检验可能也会给亲属带来无形的压力。

## 终于轮到我了！

11月30日，我从医院复诊回来后就感觉不妥，检测结果：我终于感染新冠病毒！为了避开它，这些年来我神经兮兮的！有时我会问自己，是不是因为过去活得太拘谨、太不放松，没有好好呼吸，才会导致身体氧气不足，以致患上癌症，让身体受罪？冠病的确诊给我带来了痛苦的后遗症，我被支气管炎困扰了快9个月还没痊愈！几乎每个夜里气温降低时，



它就会准时出现，频密咳嗽，呼吸时胸口很紧很闷，还会发出哮喘的交响曲，我非常不喜欢这种感觉，可是却找不到对的医生解决我的问题。

## 我是康复者？

2023 年情人节前往复诊时，我问医生我是康复者吗？他笑着点头！

3 月初月经回来了，我突然沮丧起来！因为我记得当初 Dr. Kiley 和 Dr. Ang 都交代过**荷尔蒙癌患者不可以有月经！有月经就表示有荷尔蒙，就会有复发的风险**，要解决这个问题就得注射停经针或是切除卵巢。

## 至少还有选择

我见了 Dr. Kiley，他给我的解决方案是：A. 回归正常生活，每天服用抗荷尔蒙药；B. 每个月注射停经针，让月经不报到 + 服用抗荷尔蒙药；C. 进行手术，切除卵巢，提早更年期 + 服用更强的抗荷尔蒙药。Dr. Kiley 说我是实际派，选择 C 是最安全的方案，若选择 A 怕会有复发的风险。

我又面对了人生选择题！起初很纳闷，为何总是要做选择？后来，我发现我该庆幸自己还有很多选择，这表示我还

有选择的机会，不是吗？为了这三个方案，与我只有一面之缘的月婵把她的朋友介绍给我，让我更清楚这个治疗方案。电疗时认识的 Azreen 也让我加入了一个付费的癌友群组——KanWork。组织里有很多抗癌的医务人员。我参加了线上分享会。一个确诊后再复发的医生分享了她的故事，她劝我把卵巢切除，把风险减到最低。丽华也介绍我她的学姐——盈盈，她也是乳癌患者，她联系了我，分享了她切除卵巢的经验。

我做了切除卵巢的决定！那天，我找 WW 陪我见妇产肿瘤医生 Dr. Chew Ghee Kheng。WW 真是个很好的陪伴者，她把我的问题当作自己的问题，慎重地问了医生很多切身问题。感恩遇见 Dr. Chew，她帮我做了一系列检查后，发现我的卵巢和子宫也长了细小的肌肉瘤，是良性的。Dr. Chew 见我精神很绷紧，劝我轻松地生活，不要把那几颗良性肿瘤当作炸弹看。她也间接告诉我如果乳癌肿瘤医生判断复发几率不高，做切除卵巢手术的决定需要很慎重，因为她身为医生帮我进行切除手术是非常简单的，可是往后面对生活的人是我，为了不一定会发生的事去做肯定会发生的事，后遗症是需要慎重考虑的，因为我太年轻了，离更年期还很远。我告诉她我已不要再怀孕，卵巢已经不重要了。她给我的答案是**如果以我的情况提早更年期会面对的后遗症是心脏问题、记忆力衰退（越早更年期就有患上老人痴呆的风险）、骨骼疏松症、血压及血糖问题**。她还强调：别人提早更年期必须服用荷尔蒙药物，可是你不但不可以服用，还要服



用更强的抗荷尔蒙药，这药的后遗症是骨骼疏松症，你真的要慎重考虑，因为切除手术真的很简单，可是切除后就没有回头路了。

离开医院后，我没有做出任何决定，因为我还没有答案。我该为了那 4% 的复发几率而动手术吗？若因为不动手术而复发，肯定不再是第一期那么简单了。

KanWork 群里那十个同路人的经历让我更找不到答案，有人说她只有 1% 的复发几率，却也复发了！有人调整了生活步调，养生健体还是逃不过复发的宿命。我告诉隆哥，我决定等做了 mammogram，见了 Dr. Cheong 再决定。

五月，Dr. Cheong 的 mammogram 报告出炉，左乳有几颗细小的良性肉瘤。我傻气地问他：“如果命中注定会复发，即使我切除了卵巢也一样会复发。我觉得我不该伤害我健康的器官，因为它们都是好好的，一直很努力地为我奉献，我又怎么可以一个一个抛弃它们呢？” Dr. Cheong 听了“命中注定”论后，告诉我：“其实命中注定是怎样诠释的？有些人发现了身体有状况，就告诉自己这是命中注定的，选择不看医生、不动手术、不治疗，这样就不对；有些人则定期检查，发现问题就接受它、面对它！”

三个不同专业领域的医生，三种不同的看法。顿时，我多么希望自己是更年期女人，问题就简单多了……

回家后，我听从自己身体的意愿，做了决定——顺其自然吧！我告诉隆哥，Dr. Kiley 是个谨慎的医生，他会给我 A 选项，表示我还可以勇敢地选择。今天我做了这个决定，以后万一复发了，我不可以后悔，只有勇敢面对！

## 你没买，我就安心了

为了寻找解决方案，朋友给我介绍了美国草药。她选择不化疗，而是服用美国草药把癌细胞一网打尽，并建议我可以见一见医师，可能不需切除卵巢，只需用草药保健。出发前，我问了 Uncle Cheah 是否有听说过这神奇的草药？他问了他的中医师，答案是不认识！向来人脉很广的玉碇也告诉我没听过这医生。我再向几个住在医师附近的同事探听，他们都说没听过这一号神医。

前往医生诊所前，玉碇联络我并交代我不要太冲动买下草药！

医师用仪器测量我的脉搏后，报告结果：我是荷尔蒙问题，其他器官都没有状况，每月只要服用 RM650 的草药就能调理好身子。医师的报告并没有显示我的肺或气管有问题。我纳闷为何我会哮喘，每个夜里凌晨都呼吸困难，照了 X 光片得到的答案是支气管炎，可是他的机器却无法显示这问题？

回家路上，玉碇来电追问我的行踪，我告诉她我的决定后，



她才松了一口气，告诉我：“谢老师，你知道我多么担心你！原本想陪你去，但我今天确实走不开，幸好你没有被骗！”

晚上 Uncle Cheah 也发来信息问我结果，我告诉老人家我决定不买！他马上回应：“你没买，我就安心了！”过后，我告诉隆哥他俩的反应怎么那么大？他回应我：“**人在无助的时候都会失去理智**，他们知道你单纯，容易受骗！”

当然，我不清楚这草药真正的效果，可能它可以治愈我们，但在做决定前真的需要三思，毕竟我们的情况不一样，不像普通人那样可以随便服用不知名的药物，吃进去的草药会否与每天需要服食的抗荷尔蒙药产生不良反应呢？

## 战友的逝去，更提醒着我要活在当下！

踏入7月份，负能量突然来袭！先是面书里让我震惊的消息：盈盈姐往生了！我再三跟丽华确认，因为盈盈姐生日时我联系她时，她还好好的，怎会突然离世？丽华告诉我其实盈盈姐复发后的抗癌之路很辛苦，却交代她别让我知道，怕会影响我的能量，怕我失去抗战的士气！

盈盈姐虽已离去，但她的正能量却烙印我心中，让我学会了分享与引导那些可能也处在黑暗角落却找不到出口的无助者。

后来，同事和朋友陆续复发，我突然失去了能量！我开始

害怕复工，因为看到的个案都是复工后复发！我告诉隆哥我的想法，他告诉我提早退休会让我与社会脱节，到时会患忧郁症！隆哥屡次劝说：“她们是她们，你是你。你和她们的情况不一样，不要对号入座！”

我和当辅导老师的慧君谈起我的状况和想法，她告诉我她不太了解我真正的状况，也不敢给我假希望，要我和隆哥慎重考虑清楚方向。当时，我们偶遇了她的朋友，聊起了我的担忧，她告诉我她先生突然暴毙在她眼前，无常让她瞬间失去所爱！我是有机会好好活在当下，至少每分每秒都可以好好地过……她侃侃而谈，没有泪水，没有埋怨，她的目标很鲜明，活出正能量的自己，成为孩子的灯塔，她学会了放下与面对。



她给我的启发：人生无大事，除了生死！

感恩遇见了充分体现人文关怀的好医生 Dr.Jaclyn Tay 和 Dr.Esther Lam（当时在产房没跟她合照）。



## 感恩医生，愿他们莫忘初衷

完成治疗后，我最想找回当时在 HSJ 医院里帮我扫描的医生以及在急救室陪伴我的医生。在偌大的医院里要找出两个不知名的医生其实不容易，但我做到了！我向她俩致谢，她们遗忘了我，可我未曾忘却她们的恩惠，我希望年轻的她们多年后依然莫忘初衷。

### 她非信徒，但她需要加持

3 月份，见了 Dr. Kiley 后，我曾无助过。Pius 知情后建议我到圣安娜教堂去祈福，把自己的诉求写进信里，对我可能有所帮助。我照做了，仿佛那是宇宙的力量牵引我前进，一路都遇到好人好事，我感恩不已。

7 月，我告诉 Pius 我想去教堂点上蜡烛，以表感谢。他带着 94 岁的老妈陪我实践，在教堂里，我们有幸遇见了神父，Pius 告诉神父：“**She is not a catholic, but she needs blessing.**” 神父听后，问了我名字与问题，把双手放在我头上念念有词，当下的我突然哭得像个小孩！仿佛上天通过宇宙的能量告诉我，你的问题，你的处境，我都懂，放心，我在！

回家后，我仿佛释放了压抑许久的情绪，轻松起来。

## 复诊小剧场

那是一个炎热的午后，中央医院的空调很冷。我看着书，却不能专注，因为我被她们的对话吸引住了。她们都是 60 多岁的妇女，操着福建话。

甲：我那天压了胸（mammogram），今天来拿报告。

乙：我也是，很怕！怕医生说是 cancer。

丙：我压了 3 次胸，医生每次都说是不是 cancer，我就很害怕，怕自己是 cancer。如果 cancer 就惨了！她们说要把整粒割掉的，听了都“geli”！

甲：她们说还要吊水、电疗的，很伤，会死的！

丙：我找了 3 个医生了，我摸到有一粒，给医生拍电视（扫描）却每次都说是没有毒的。她们又告诉我会痛的是 cancer，不痛的就不是 cancer。我的会痛的叻！

甲和乙：对，会痛的是有毒的，没有痛就比较放心。我们的都不会痛的。

（我按捺不住了，接话到……）

我：安娣，我的不会痛的，但是我的 cancer。

（三个安娣瞪大眼睛看着我！）

丙：整粒割掉？痛吗？你那么年轻，怎么完全看不出来？

甲：你有去吊水（化疗）吗？

我：有。

甲：她们说吊水会死的！你的气色看起来不像 cancer 的人！

我：其实看不出来的。其实我自己确诊时也吓了一跳啊！

甲乙丙：她们说 cancer 不可以吃鸡肉、榴莲、白米、白糖……我朋友原本好了，结果去婚宴不小心吃到鸡汤，突然复发死了！

（突然，邻近的一个妇女也接话了。）

丁：我5年前中，两边都割掉了，第四期！现在5年了，我什么都吃！

（我看到安娣们看着她，下巴都快掉下来了！）

丙：她们又说不会痛的不会是 cancer，会痛的才是！所以我很怕！每次睡不好，来医院看医生，医生又说不是 cancer，叫我回去，半年再来。

我：安娣，今天回家后你的心态就要改变了，不要胡思乱想，人云亦云的，听医生的就对了！放松生活，感恩自己是健康的，不要自己吓自己。

女士们，请正视我们的问题，相信医生的医术，若有所质疑就再多找一个医生确定就好，不要每天杯弓蛇影的，更不要人云亦云。

## 心身合一，活在当下

完成了一切治疗，不代表我永远安全！我清楚知道它可能是我往后日子里的一个未知数。其实，我该感恩自己是公务员，可以在生病时享有长假，好好养病。

我告诉自己，人生已过半载，我的前半生已经过得很精彩，足矣！现在我要学会活在当下，当下是什么？现在我学会了不回望过往，不为未来没发生的事而担忧，好好享受当下的美好，因为当下最美！

现在，我学着储存健康能量，我的方法是确保达致以下的目标：

1. 把癌的种子连根拔起，不要提醒自己是患者，回归正常生活；
2. 吃得健康（饮食均衡，多蔬果，选择原型食物），听说西红柿对对抗乳癌有很大的帮助；
3. 喝足够的水份（每天至少 2 公升）；



4. 每天排便和排尿（能排毒就不怕身体有毒素）；
5. 睡（每天早睡早醒，我都在晚上10点前睡觉，睡眠素质也很重要）；
6. 每天至少2次的甩手功操练（深度呼吸法和放空自己，很放松）；
7. 要快乐，不伤心、不生气、不难过（不把小事当大事，学会转念）；
8. 运动排汗（有氧运动如快走、踏自行车）；
9. 感恩（感恩美好的一切，满满的幸福感）；
10. 和喜欢的人在一起，做自己开心的事（频率不同的人别勉强）；
11. 善念（做善事，给自己和别人增添正能量）；
12. 定期复诊，把医药报告都完整收进文件夹；
13. 人生最重要的事是爱自己、爱家人。

我曾经不会，所以也给了别人负能量……

确诊后，接触了一些人和事，我曾很难消化，希望身为患者亲朋好友的您，可以给患者多一些正能量。

1. 问：为什么是你？

答：我也很想知道答案，可是医生也没有答案！

消化后，感恩患癌的是我，至少我的身体可以应战。

2. 问：你为什么会患乳癌？

答：如果我知道原因，就不会无助了！

癌症并不是一朝一夕的事，我把它诠释为“因果”，因为我没有照顾好自己，结果生病了！以下是我的生活习惯：

- 22岁时皮肤科医生开了荷尔蒙药，说好只能吃半年，结果最后吃了超过一年，朋友发现后帮我拿药去确认，发现这药长久服用会患乳癌（不过这已是20年前的事啦！当时是因皮肤问题服用，服用后胸部丰满了）。近10年也有服用Kacip Fatimah、红糖等保健品。

- 每天喝3合1咖啡，喜欢奶制品、乳酪、奶油蛋糕、炸鸡等高热量食物。MCO期间吃了不少鸡、甘望鱼，几乎用一样的食材烹调食物。

- 天天与电脑相处，每天操作电脑超过10个小时。（隆哥说这辐射说法不成立，因为生活上很多人都这样，大家都好好的！）



- 医生说 50 岁前患癌，有 5% 的几率是基因遗传，也有可能是高龄产第一胎，少产是荷尔蒙出现问题的因素。

- 情绪垃圾（我觉得这是最大因素，我是个完美主义者，工作有所要求，别人做不到，我就会憋气帮他们完成。面对很多无奈的事情我都忍气吞声，试过生气到发抖，所以我觉得这是我致命的元凶，必须学会随缘随性。）

- MCO 时我太拘谨了，情绪太绷紧，什么都怕，很压力！（这是致命伤）

- 这些年来，极少运动。

3. **问**：医生说还有多久？

**答**：患病已经很怕了，这样的问题会让人更畏惧难过。

4. 请不要分享身边朋友的失败个案，还做出“会复发”的推断。

坦白说，很多人知道我确诊后都会有这样的反应，这些话真的给了我负能量。

5. 请不要发身边朋友患病后不成人形的图给我，我会恐惧！

6. 很多人会积极介绍保健品，也有很多人交代很多食物不可以吃。发现自己患癌已经很可怜了，还什么都不可吃，生活还有乐趣吗？

我个人觉得食物禁忌其实是为了确保康复者可以强身健体，有了健康的身体才能越战越勇。

我告诉自己，在家要煮得健康，吃出均衡饮食；出门在外偶尔放肆是可以的，要吃就不要怕，要怕就不要吃！

## 爱的能量

给同路人的话：

- 偶尔允许自己难过而哭泣，过后要豁达面对；生活偶有不完美，但要学着乐观面对。

- 疗程中可以找外援帮助，这样不但可以让陪伴你的家属有时间休息，再陪你应战，也可以让你接触更多人，收获更多能量，让你的世界更开阔。



清围送的心经练习，108天的心经抄写，让我体悟很多。



同事们用心制作的祝福册，温暖我心房。



感恩善解人意的 Mazwin 校长。



伟如通过面书给隆哥加油，她了解患者的家属最压力。



公园里邂逅的 80 岁陈伯伯，除了教会我平甩功，也让我长智慧。

• 整个疗程医生不会给你他们的答案，你必须自己做决定，所以请对自己的决定有信心，不要人云亦云，失去了方向。

**给家人的话：**病患的亲属是最不容易的，身为亲属一定要镇定及充满希望，因为你的反应会直接影响患者的斗志。

**给朋友的话：**患者最需要的是陪伴。接送患者、倾听他的心

与癌同行，与爱同在！



买了脚车，进行有氧运动及享受亲子乐。



每天喝 green latte 和 红水，加强免疫力。



当义工，做有意义的事。



声，帮他分析他的疑惑都是最好的陪伴。避免送患者保健品，因为医生都交代不可以服用，若要给患者祝福，红包是最实际的礼物。

## 后记

经历了这一段人生旅程，我感受爱，享受被爱，学会献爱。若不是这场经历，我可能每天还在盲目工作，不会给家人优质的陪伴。这段抗癌之路我遇见的贵人很多很多！无法一一言谢，但会把他们对我的好铭记于心。**癌症不是绝症，而是重生**。它让我告别挥霍健康的自己，学会更爱自己及家人，走入正能量大道。

**昨天的一切都让它随风而去，无需挂念；明天的事，无法预测，无需挂碍！好好活在美好的今天，活在当下，当下最美！**

相关文章可浏览我的部落格：



## 助印芳名录

助印者	数额
Lee Chye Keat	1000
刘重庆与家人	670
曹振翔	510
郑俊威、Leong Hing Seong	500
李添平	400
龙极淞、刘顺清、吕顺荣	300
佛虎 50	250
陈汉武合家、刘喜田、戴宝枝、庄恬玲、蔡诗斌、 叶峻成、林玉芳、Cheng Kim Lin、Beh Soo Hau、 Chow Siew Poh	200
黄治翔、陈维轩	150
王秀蕊、王素真、吴惠如、黄月萍、黄进妹、颜海育、 李芮莱合家、布嘉俊、已故林长坤、邱黛玲、李道琛、 陈国民、吴秀年、佛弟子、蔡莲英、蔡梅良、朱正忠、 杨艇莲、吴幼丽、已故林石蓉、已故汤向仪、王嘉宽、 李玉珍合家、李依玲合家、Shirly Koh、 Tang Sock Ping、Beh Hooi Kweng、Beh Woan Shya、 Lee Cheng Cheng、Cheng Ai Choo	100
无名氏、薛美真	80
已故李群兴、赵文花、陈瑞娇、Gan Chai Huat、 Chiam Sim Ai、Chong Wei Fung、	50
锺证崑、黄淮薇、锺睿泽、锺沛恩、锺睿晋、黄乐涵	40
潘云菁、林金环、Loh Chee Kha	30
曾文樱、Wong Pei Funn	20
邱师俊、邱佩焮和邱浩哲三人合捐	100
罗彩燕，王欽智，王品洁，王巾芮合捐	200
陈健坤赞助中国境内、境外之运输费用。	

备注：11月30日之后的捐款将不纳入此芳名录，请见谅！



再小的种子，细心呵护，也会日渐茁壮；  
再小的善念，一旦萌芽，便能抚慰人心；  
不要小看自己，爱的力量无限。

# 迈向心生命



作者：李玉梅、谢淑琴、贝蓉清、肥鼠、心坎、  
山水、阿月、小苹果、小狮、玫瑰妈

编委会：顾问律师：刘重庆  
主席：郑俊威  
总务：（正）龙极淞  
（副）陈健坤  
主编：李玉梅  
财政：刘喜田  
校对：吴幼婷，王秀蕊  
美术设计：陈暹清  
部份插图、图像取自 freepik.com  
照片提供：各作者、秀蕊及健坤  
法语摘录自证严法师法语

出版者：日新佛友交流站

联络：1. 郑俊威  
✉ smap1040@gmail.com  
2. 李玉梅  
✉ mooy.lee123@gmail.com

出版日：2024年2月  
版次：第一版第一刷 1,200本



扫描 QR code  
线上阅读或下载  
《迈向心生命》

非卖品 For Free Distribution

这本书汇聚了十位生命斗士的真实故事，让我们一同走近那些经历了挫折和磨难，却在生命的律动中找到力量的人们。在这本充满温暖和启示的书中，每一页都展示着感人的故事，每一行都绽放着生命的力量。

For Non-Muslim only