

生老病死

寂慧

序

生老病死

目錄

- 生·生老病死
- 老·耆願
- 當我年老時
- 老者
- 病·病苦的觀修
- 給病者的信
- 治病
- 病容
- 病苦
- 死·彌留之際
- 給亡靈的信
- 給亡靈親眷的信
- 亡靈的告白
- 死亡可以是一種樂趣
- 乘願
- 飄
- 自你去後
- 生與死
- 無常
- 遺願

生老病死 寂慧

生 恭喜！恭喜！這嬰兒出生了，看他多安祥，微闔的眼睛，甜甜的睡眠，無苦無惱。會是阿私陀仙人的預言，成為轉輪聖王，還是大覺聖者？多少祝福、讚嘆，夾著歡樂。期許襁褓中一個新生命的誕生。能快高長大，事業有成，出人頭地，愛情順遂。無風無浪，事事順意，終其一生。

就這樣，能滿足各位到來喝這頓滿月喜酒嗎？

但，他的成長會是怎樣呢，誰能說出來？看！這小生命手舞足蹈，發出「格格」的笑聲，對未知的將來不知驚不懂怕。誰能知他將經歷多少苦難？多少痛楚？多少挫折。能撐得到生命終結？在他的生命裡有多少歡笑？多少遺憾？站起來，踐履今天身旁人們的企

1

盼。

老 看！這睿智的老者，多老成持重，他安穩坐在那裡，直是智慧的展現，他的笑容，告訴著生命的體驗。每個路過的人尊敬地送上問候，祝福。也有籍著他的經驗，詢問人生的方向。他坐在那裡，指揮著生命的演繹，任時光流逝。

但，看那充滿綉紋的臉龐，就知道歲月給予的折磨，也不知道受盡多少苦楚？使俊俏的面孔變成醜陋。看他蒼白的臉，缺齒缺髮，四肢乏力，孤獨地被遺棄在那裡。回首往事，不斷追悔，悲嘆著日子的流逝，機會的錯過。遙望未來，充滿恐懼與不安，無助與虛弱，乾睜眼等日子。

2

病 瞧！他拖著病弱的身軀，竟是那麼爾雅，輕輕的提起，緩緩放下，會是那麼柔順，不再急，也不燥。對身邊的事物充滿同情，愛心，關懷，問候祝福身旁的病患。瞬間，人與人是那麼靠近，事物是那麽親切。

但，看那硬撐的弱軀，直躺在那裡，抖擻不出勁來，任由擺布、挪動。偶爾的呻吟，叫人難受，加上不淨的臭皮囊，更勞煩別人不時清潔，使見者聞者充滿煩惱，累人累己，討厭兼醜惡。

死 呀！那靈堂上的照片是生前最好的一張，與逝去的他是兩個極端，看那些輓聯多熱鬧，字體秀麗，辭義雅達，盡是歌頌讚美，他

3

生前的貢獻、盡分，都大大得到表揚，人們懷著可惜，不捨的心態，作最後的懷念。

但，看那冰冷身軀，神情，沒一丁點兒反應，從前的喜、怒、哀、樂，沒一分的表達，那種不聞不問、不見不睬、不瞅不睬，竟是如此決絕，叫人心寒。突然間，所有過去的一切一切，都煙消雲散，沒一點留戀，沒一點寬限。而留下多少責任，未了的工作，無法計算，更難以接替，生前大量遺物如何收拾，直叫人煩惱。這紅塵過客，留下多少？帶走多少？是功是過，誰能論定？

人生中，生、老、病、死是必經的，不管極力抗拒或欣然接受都要面對。亦因有生、老、病、死，諸佛出世間，作無邊的救贖。故皈依三寶，懸念三寶，就能度過生、老、病、死、苦。

4

耆願 那羅

當我年老時

別再於中秋節日送我燈籠

或於中元佳節帶我看花燈

請帶我參加法會

沾點佛法的喜悅

假如我走不動

請以輪椅推動

往禮佛拜懺

5

請向我高聲念佛

我定能感應

微笑向你回眸

7

當我年老時 那羅

當我年老時

請寬恕我空洞的眼神

因我迷濛得看不清現實的你

只追溯昔日的苦樂

及你親切的笑容

也許我會忘掉一切

但終會記起你我的佛緣

當我年老時

8

不須站於最前，或燃第一炷香

請推我至最後排，那更能清楚見到我佛

生日當天不要再要胭脂水粉

只等待你送來的念佛機

且期待著明年再送一個作替換

也無須大排筵席

只須清淡持素

當我年老時

迷茫得不能回應你的呼喚

6

請寬恕我以寂靜對你的呼喚

縱使萬子千孫吵吵嚷嚷

我仍心平氣和

面對孤靜，及你的細訴

也許我會忘掉一切

但終會記起你我的佛緣

若見到我們摸雙手

請立即，立即緊執我手

因那是瞬間的清醒

我會記起一切

9

老者 那羅

厭倦那重量

疲憊

苦苦的撐持

厭倦了一切

厭倦那矇矓

昏花

鬼影幢幢

厭倦了一切

11

記起你我曾發願普度眾生

不容再年老體弱

只可乘願重頭再來

10

厭倦那寂靜

幻聽

若近若遠，若隱若現

厭倦了一切

厭倦那不兌現的承諾

老人痴呆

厭倦那出巡，眾人扶持

厭倦了一切

就讓繁華一生蒼茫遠去

12

病苦算得了什麼！病苦究竟是什麼？它如何形成？如何結構？原來疾病本無，皆因眾生執我才幻現。我執愈重，疾病愈實在，如果沒有了我，何來疾病！我由五蘊組成，五蘊本身已不真實，我又何來實在，我又如何有呢？我既然不真實，存在也成疑，疾病又如何依附？

13

給病者的信 那羅

我站在人羣後面，從遮擋空隙中看到你倚坐床上，看到病魔對你的蹂躪，你已不復昔日光輝，雖仍強顏歡笑，再不是無憂無慮。聽到人羣對你的關懷備至，勾起你的痴、有、愛，知道你仍執著過去的姿彩，仍放不下那些恩怨。

本想跟你說趕緊修空性，疾病本無，萬事萬物如幻如化，轉瞬即逝。能如此觀照，自然清淨無染，疾病遠離，不管能否度過，已無分別，不再苦楚。

但聽到他們勸你堅持爭鬥，不要吃虧。你竟磨拳擦掌，雄心萬丈，要為征服各個山頭籌謀，要為寸進爭取，彷彿壯志凌雲，疾病自會遠離。

14

本想跟你說修自他交換，承受眾生苦楚，觀眾生所有痛苦皆集中你身上，那一刻，世界沒有疾病，沒有痛苦，一分或十分的痛苦，於你已沒多大分別，多大意義。再觀想所有眾生的惡業，罪惡化為黑煙，你吸氣時，一口將黑煙吸盡，困在體內，不容它作惡肇禍；所有你善業的功德化作白煙，於你呼氣時，散播出來，擴展至宇宙每一角落，讓所有眾生得到利益，那一瞬間，到處皆是樂土。對於病苦，已算不了什麼，你欣然接受，觀想代眾生接受病苦。

但聽到他們不斷對你讚賞，將你捧得高高，盡說些肉麻誇大之事。你竟昂首挺胸，一副君臨天下的臉孔，彷彿疾病已被你折服，匍匐當下。

本想跟你說發菩提心，利他為要，從利他中積聚資糧，開發智慧，去除我執，去除貪瞋痴。疾病沒有這些根本煩惱助虐下，定當消除。不管能否度過，沒有了我，自沒有受苦之人。無我，什麼惡事，加害已無法成立。

但聽到他們教你如何趨吉避凶，如何尋求人的幸福，享受人生，環遊世界，盡享美食，盡觀賞聲色犬馬。仿似要於極短時間內擁有整個世界。

本想跟你說轉逆境為道用，不應仇恨，不應恐懼，不要逃避。逆境雖不好受，卻是道用最佳的資糧。任何偉人、偉業、必經過逆境，從逆境中成長，最後成為烈火中的鳳凰。你已安逸太久，該是時候面對逆境，提昇自我，利益眾生。不管能否度過，已向前跨大

15

16

步，重新修道。

但聽到他們殘害眾生，以滋補你的色身，且勸你親手做業，苟延壽命。更教你做些無意義，迷信的行為，甚至遠離聖教，忘失初心。我在人羣後面，不禁為你惋惜擔憂。

本想跟你說修懺悔法，病苦來自過往的做罪，只要收攝六根，一心懺除業障，病苦自會消除。今對佛前求懺悔，不再惱亂眾生。縱使不惜身命，也不會惱害眾生。

但聽他們仍然耽著世間，盡說些女論、床論，貪瞋痴，煩惱語，沒有出離心。擾擾攘攘，四大如何承荷。我在人羣後面，不禁為你惋惜擔憂。

本想跟你說疾病非敵人，病是好友，他提醒我們生活的不羈，

17

治病 寂慧

你說你睡得不好，呼吸不暢順，還說有鬼怪作弄，沒精神跟我出外，要留在家裏休息。我聽了便生氣，那來鬼怪？為何不見鬼怪作弄我？你肯定是無中生有，為何不能像我般什麼都不想，矇頭大睡，甚至發出粗重的鼻鼾聲。

你說便秘難忍，憂心忡忡，疾病纏身，不能為我打理工作。我聽了便生氣，你已檢驗好身體，看過很多醫生，都說你沒有病，為何仍浪費金錢，無病呻吟！

他在旁說：大部份的病是心病，將心醫好便沒有病。就是有病，皆因心弱邪侵所致。因此，能放開胸懷，調心調息，保持平淡的心情，控制七情六慾，別讓喜怒哀樂肆意馳騁，病自消失無形。

19

人生態度的不對，不管能否度過，我們皆應修正人生，甚至努力修道。不要躲避，不要畏懼，就讓病苦成為自己一部分，共度人生。

你的痛楚來自我執我愛我見，那才是你真正的敵人，非病之咎，病只是一種表象，反映世間的不完美，提醒我們蟄伏的危機，是友非敵。但願我們能有正見，正視敵人！我。乃至最後這個我也不成為敵人。

18

對啊！對啊！“我說：你本來沒有病，何苦難為自己，終日唉聲嘆氣，纏綿床第，不肯見人。外面的世界多好，山河大地，可以讓你遨遊，美食良朋，可以把酒共敘。

他在旁勸說：雖說病本來沒有，但當事者總是感受真切，正如其他人迷戀世間，夢中作樂。只是不同的執著，虛幻的病，虛幻的世界。多一分我執，多一分病；少一分我執，自然少一分病。就是有病也不會知道，也不會感覺到。與沒有病無異。如幻的病，也該如幻的調理，再從幻事幻覺中去執去迷。

你說全身都不妥，卻無法說準確，可能身罹絕症，命不久矣！我聽了便生氣，你整天埋怨呻吟，無日無之，不知浪費多少時間！可曾想過盡點力貢獻社會，也不枉人生一場，虛度光陰。

20

他豎著手指數說：治病的方法有六：「藥物、醫療。」心理衛生，或是生活出錯，只要檢驗生活習慣，思想，再加糾正，自然藥到病除。☺放輕鬆，別緊張，別迷執，很多病皆能不藥而癒。☹轉移注意力，多做義工，多為他人著想，少為自己打算。從罣礙的我執中轉移，定能見到廣闊的天地。☺代眾生苦，思惟其他眾生比自己更苦，願代一切眾生受苦，願自己的病苦能抵銷及減輕其他眾生的病苦，欣然接受。☹病性本空，本來沒有，緣起緣滅，忽現忽消；我也如是，本來無我，身心變異，毫不實在。我既沒有，病從何來；一切諸法川流不息，如夢如幻，如假如真，無常變化。世間那有實在的東西。病，當然也沒有。

維摩詰言：「從痴有愛則我病生；以一切眾生病是故我病，若

21

一切眾生得不病者，則我病滅”。病從痴、有、愛來，如去除痴、有、愛，病自滅，滅一分痴、有、愛，病亦滅一分。另一方面，菩薩心繫眾生，已達無我境界，在自身而言，已無病無惱；雖因慈悲眾生示現病，卻已是另一種清淨境界。

治病，該從心根治，或是從藥物，醫療開始，循序漸進，自然病癒得瘥。

謹願眾生滅除痴、有、愛，不藥而癒！

22

病容 那羅

蒼白一如你的臉容 我的心兒在淌血
喘息掀動起伏的思潮 我的心兒在淌汗
痛楚來自我心深處 我的心兒在淌淚

當你蹣跚步過 我看到陷落的身軀
彷彿看到待援的伸手
捫摸浮筏 捫摸虛空
褪色的瞳仁抖落景象
嚴肅的臉 嚴肅的眼神

23

踏上阡陌陌路

無助的眼神 冰冷的呻吟
張嘴渴求 渴求解脫
病榻的仰視 直視天際
仿似窺探另外的世界
是那娑婆世界 還是極樂世界

24

病苦 那羅

病苦，你來吧
到我身上來吧
別往其他眾生身上肆虐
損惱他們的心續
一併到我這兒來吧
讓我一併承受
一分或十分的苦楚
於一瞬間承受

25

病苦啊！你存在只因我有
看你多可憐
五蘊無我，疾病本無
你何以依附？

27

我願代眾生受苦

快快樂樂地

每受一分

以減眾生一分

病苦

你來了又去，去了又來
來了，啊！就來了；去了，啊！就去了
我不會抗拒，你是友非敵

26

彌留之際 那羅

黑夜甫降，這裏燈火通明，你合掌對佛，虔誠叩拜，時急時緩。香、花、水、果齊備，更添數盞長明燈。你不時燃點香火，修剪花束，更換清水，加添長明燈。口中喃喃，眼神空洞，靜默，靜默面對佛像。不久，見你轉身離去，上衛生間，找東西，左顧右盼，再轉到病榻前，無助，憐憫地俯視病危者，想不出任何安慰語，擠不出從容。

這面，沈重的喘氣，偶而擠出痛苦的呻吟。起伏的胸膛，抖動無數煩惱，擺脫無盡牽纏。蒼白的面容，不食人間煙火。兩眼乾瞪天際，望盡過去一幕一幕的喜、怒、哀、樂、執意。看往另一世界，另一未知的世界，是禍是福？如是徘徊於兩面世界中，作深度的

28

拔河。

你再也忍耐不住，躲到佛前，伏拜又伏拜，每次俯在拜墊上，皆見到你發顫的雙肩，慄動的嘴唇。你仰視佛陀，無助地展開頭面接足禮，求救三寶。對病危者六神無主，但願能替代，以減病者的煎熬。搜索枯腸對治人生慘痛的經歷：自他交換，轉逆境為道用，思惟菩提心，念三寶，修空性，世間如幻，人生如戲，病亦空，病本無，生死自在。

背後傳來沈重的氣喘聲，腦際的胸膛起伏如幻如真。從前所學所修，竟派不上用場，既驚且懼不能自主。只有禮拜，禮拜再禮拜，祈求三寶加護。

29

給亡靈的信 寂慧

致亡者：

抱歉不能出席你的喪禮，我不想找借口說忙，說別的理由。實在我太傷心，難受，如此場合恐怕吃不消。往者已矣，我的到來意義不大，謹以至誠心在他方哀悼，不願執著於儀式，表象，或是趁熱鬧。送來這封致亡靈的信，可誦可不誦，完後請將它化掉，希望能撫慰心靈，聊表悼念。

你無須害怕，在生死大海中我們已浮沉無數次，只是我們太健忘，太逃避。死亡，沒什麼可怕，除了陌生及變化外，它沒有什麼。每個人都要面對，我也會，因此你必有尊嚴。「因有生老病死苦，故佛出世間」，釋迦牟尼佛為此大事因緣，放下一切求道；阿彌

30

陀如來為十方世界眾生建造極樂淨土；地藏菩薩為一切亡靈作皈依；觀音菩薩尋聲救苦，十方三世諸佛菩薩為苦難眾生作救贖。如今你面對死亡，別忘念佛、念法、念僧，不管生前作了何事，請來一次至心的皈依，你必獲其利益，無有恐怖，遠離顛倒夢想，度一切苦厄。此刻，三寶的加持力最重要，亦是你唯一依賴之處。

生前種種你該放下，名利，錢財，眷屬，事業等與你無關，且是你的掛礙，使你執著，痛苦。別回望過去，期待未來，不要徘徊踟躕，貪戀世間事物，「色不異空，空不異色」「受、想、行、識不異空，空不異受、想、行、識」。身後種種莫大變化，你該欣然接受，願以生前善行功德，迴向往生淨土，遠離八難。

有智慧的人，知道這個世界只不過是一種幻象，不會視為真實

31

，故能避免憂苦。

一個終結是另一個開始，正如一個開始正邁向終結。

一切萬物依緣而有生滅，故離有與無。愚者雖或見有，或見無，但正確智慧之所見，乃為離有與無，這就是中道的正確見解。

身與周圍之物，皆由因緣所生，故時常變化，片刻也不停止。

請你保持正念正知，讀誦無常經，看破塵世執著。如覺得複雜為難，就請專心念佛，放下萬緣，期能往生他方國土，聽經聞法，生生世世得值三寶。

32

給亡靈親眷的信 寂慧

致親眷們：

抱歉我不能到來，未盡友誼之道，給予安慰問候。實在我太傷心，難受，哽咽飲泣之餘，怕你們見到我扭曲的面容，及泣不成聲的醜態。往者已矣，我在他方哀悼，衰弱難過，請原諒我的逃避。送來這封致亡靈親眷們的信，可誦可不誦，完後請將它化掉，希望能撫慰心靈，聊表悼念。

你們毋須難過，在生死大海中我們已浮沉無數次，只是我們太健忘，太逃避。死亡，沒什麼可怕，除了陌生及變化外，它沒有什麼。親友的離去不在少數，也絕不陌生。有生之年，這些打擊不斷，牢牢地傷害我們，從心底深層死去活來，直至我們倒下。但成長

33

必經過苦難，歡樂必經過痛苦，最後，我們必不再畏懼，坦然面對。淚流過後將是莞爾，黑暗過後將是黎明。

此刻的傷心難受緣於不捨，貪著。沒留意因緣生滅，變化無常是世間現象，無所謂得失、來去。死亡是一種幻象，毫不真實。

請好好保護你們的根門，不要讓煩惱入侵。眼避免觀看與亡者生前的憶念，如照片、文字、衣物等；耳避免聽與亡者生前的憶念，如錄音、歌曲等；鼻避免嗅亡者生前的憶念，如香水、肥皂等；舌避免嗜亡者生前的憶念，如食物、飲料等；身避免觸亡者生前的憶念，如衣物、慣用品等；意避免想與亡者生前的憶念，如生前的片羽吉光等。這意識尤其重要。記著，不去想便什麼都沒有，愈想只會愈多愈深，最後不能自己。請拿出你們平時的修行功夫來，安

34

住定境，保護六根，讓一切過去，自會柳暗花明。

彌勒菩薩大慈大悲，發廣大心，由釋迦佛至他成佛時，凡皈依者或曾結善緣者，他都發願於龍華三會中度脫他們，使脫離苦痛。人間的悲哀災難將終止，輪王出世，世間昇平和樂，豐衣足食，不但明君教化，常行十善，且彌勒佛出世，使三會中分別有九十六億、九十四億及九十二億人發無上正真道意。每一佛子祈願這天早日降臨，樂見人間淨土的實現。你我曾皈依三寶，對佛教早已至心信受，也曾廣結善緣，將來必在三會中重逢，攜手成就大業，歷劫的親朋好友，將隨我們的善願感召，共聚龍華樹下。這刻的短暫分離、傷心算不了什麼，應當珍惜當下，好好修持，為將來的會面鋪路，希望那重逢是和樂清淨，少煩少惱，不再痴纏執著，恩怨圍繞，

35

更不願看到彼此傷心痛哭，互相繫縛。

這龍華約會決定共赴，無能改變，由於緣深，這約會前當有多番會面，但願那些會面會是喜樂共勉，互敬互愛，成就三會前的資糧。我們不應眼光短狹，為這刻短暫的分離，傷心難過，應積極進取，多做些利益亡者的事，或為社會國家効力，迴向亡者，才是當務之急。尤有進者，更可發願往兜率天，覲見彌勒菩薩，聽經聞法，自可隨時得見亡者，並在龍華三會中處上品位。

請保持正念正知，誦經迴向亡者，或將亡者心愛物送贈他人，取亡者的金錢捐贈三寶及世間慈善機構，別忘將功德迴向。為了亡者齋戒，發願等，都是實實在在自利利他的做法，其他儀式規則，可簡則簡。為亡者作幽冥皈依及幽冥戒，亦是利益亡者不可少之事

36

。 往者已矣，請將心情收拾，別再悲傷難過，不論亡者或其他人，都有待我們去幫助，蹉跎踟躕，只帶來更多遺憾，別讓消極不歡持續，才是真正面對死亡的態度。

37

亡靈的告白 寂慧

這一刻，我澄明了了，無牽無掛，安住定境中。生前的羈絆，憂慮，苦惱，不捨都突然消失了，回想最後的歲月，就像噩夢一場，那種憂悲苦厄，終日瑩繞，度日如年，最難受的是身邊的人，擾攘攘，忙進忙出，說是為我好，卻不去顧我的感受，喜好，使我苦上加苦。

38

如今，我仿似飄浮在空中，來去自如，一個意念飛行千百里，遠至海外他鄉，穿牆過戶。我更清楚看到遠近的人們，營營役役，也見到他們心裡為我悲傷哀痛，難捨難離，更見到埋怨、冷漠、虛偽造作，而那些喋喋不休，啜泣號哭，不論遠近我皆能清晰聽到，叫我難受，沒法把持。我但願能靜靜地浮在那裡，安住定境中，

等待那無量光。

一切已成過去，我的心迅速遠離，但每一哭叫自殘，卻忽遠忽近牽扯著，揮斬不去。看到你們的愚昧執著，我心中不忍，現實的無常變化，我也不能接受，但總比纏綿在那苦況中好。

我的色身漸趨毀壞，生存是一種苦楚。老邁的身軀掙扎在長長的日子中，行、住、坐、卧無不是隱痛。你們每多一分苦忍的照顧，使我心內更添一分難受，倔強堅強的我，如何去承受這些沒尊嚴的日子？我已不堪負荷，靜待那解脫的來臨，沒有悲哀，沒有遺憾，並當坦然接受無常的到來。

我知道我將遠離你們，日復一日，漸漸消失在記憶中，正如我消失在你們的憶念中。日出、日落，你們仍需面對崎嶇人生，無暇

39

悲哀，無暇回望。正如我仍需勇往向前，面對未知的命運，無法再照顧你們，或是噓寒問暖。

請你們把我忘掉，從你們的思念中抹去，別再思憶煎熬，讓我安然離去。你我緣深義重，他日他方定必重遇，再續前緣，只望相逢在喜樂中，無怨無悔，不再猜疑，計較，傷害。攜手共發菩提心，自利利他，踏上成佛大道。

我但願能心開意解，往生善道，最要緊是親近三寶，聽經聞法。我要衷心感激你們為我誦經回向，舉辦佛事，並為我廣作善行，與大眾結緣。這些正是我需要的，那深重的功德力，三寶的加持力，使我無苦無懼，去面對沉重的無常。

他日你們想起我時，請趕快停止憶念，如無法控制，請將那憶

40

念昇華至觀佛、念佛；觀三寶、念三寶中。在那些觀、念中，我定能感受到你們的親切、祝福。我也定當觀三寶、念三寶，回報你們的親切、祝福。

41

死亡可以是一種樂趣 那羅

不管如何惡劣，殘破
仍可擺脫勞累缺失，擺脫軀殼
重新開始

死亡可以是一種樂趣

捨棄一切，好的壞的
就像一頁一頁的日子
知音星散，無常迅速
一切將成過去

42

痛苦難耐，恐懼迷失
未來是怎樣的夢
無能自主，隨業流轉
一切整裝待發

萬死千生，死亡絕不陌生

只是我們太善忘

沒什麼可怕，我們經驗豐富

死亡可以是一種樂趣

43

乘願 那羅

生死死生，輪迴迴輪
死，新生命之開始

生，步向滅亡

死，如睡醒

生，如夢迴

已厭倦一切

疲累與煩燥

沉重的色身，沉重的世間

44

再提不起勁道
迷失於生死間

當去除一切束縛

自得自由，得解脫

沒有死亡，便沒有新生

死亡的未知帶來恐懼

亦帶來憧憬

當告別一切

心仍繫此土

45

飄 那羅

自捨棄世間一刻

但見你高張雙手

飄入黑暗的宇宙

啊！

你一去何其速

渺渺茫茫

如何覓你，尋你

輕輕飄遠，漸遠漸遠

47

雖嚮往他方淨國

當乘願再來

轉五濁成淨土

煩惱為菩提

46

退入無垠的太虛

無盡的未來

可有千萬未交待

等待拉回

請抓緊

回到這裏，回到昔日的筵席

自捨棄世間一刻

你以每秒三十萬公里飛逝

扭曲了面容，扭曲了身段

再見不到你的笑靨，聽不到你的狂歌

48

飄離青山，綠水
再沒有喧鬧，爭奪
啊！你要飄往何處？

49

自你去後 那羅

自你去後
一切如常
日出日落，日出日落
風景依然淒美
自你去後
一切已不同
路人少了，疾風止息了
萬籟俱寂

50

不再氣你的訕笑
不再憤你的爭奪
只望重履昔日的舊路
聽我細訴
重踏浪濤
扶持靠岸
仍欲睹你底容顏
欲聽細語
於你的離去
須千萬叮嚀

51

還想多囑咐

夢中乍醒，你多次復活
默然留存世間
也曾多番離去
備極榮哀
只渴望敞開中門
仍能見到你
熱切的迎迓
自你去後

52

生與死 那羅

日出，日落

生，如何受到歌頌，如何受到讚嘆
死，如何受到咀咒，如何受到唾罵
生，即邁向死亡
死，即步向新生
生與死，為一體的兩面

當厭倦了平凡的一生
乏味的日常生活

53

無常 那羅

別離

總在不知不覺間
死別
更沒有預警
縱使追憶，後悔
也無從從頭來過

一切都在變化中
此生彼生

55

死亡，是一種新刺激

嶄新的體驗

靈靈明明，渺渺裊裊

溶入深定的狀態

過去算得了什麼

不外討錢，討生活，討人喜愛

起床，吃飯，工作，上床

假裝笑面迎人，暗裏咒罵加害

貪婪、爭鬥、糾纏，竟是生命的樂章

日出，日落。再日出，日落

54

此滅彼滅

生死死生

輪迴迴輪

要走的怎麼也留不住

過去就是過去

一切都在褪變中

此刻的真實是真實嗎？

那轟轟烈烈、刻意、定鏡，

如何過渡到未來？

56

此滅彼滅
生死死生
輪迴迴輪

要走的怎麼也留不住
過去就是過去
一切都在褪變中

此刻的真實是真實嗎？
那轟轟烈烈、刻意、定鏡，
如何過渡到未來？

57

遺願 那羅

當我死時
別埋我以一抔黃土
請將我骨灰撒於大地上
或遼瀾底海洋中
別設靈堂
聚眾閒話說應酬
不要發通告
就讓我悄悄地離去

59

阿含會上
佛說無常、苦、空、非我
無常即苦，苦即非我，非我者
亦非我所

58

燃燒我身
以作供養
留一點尊嚴 留一點倩影
簡樸節約
將謹餘資具
布施聖教眾生
別聚眾作佛事
為我底離去
請留在家裏念佛
迴向於我

60

迴向家人
迴向天下蒼生

當我死時

別埋我以一抔黃土

請將我骨灰撒於大地上

或遼瀾底海洋中

就讓我悄悄地離去

61

62

63

64