

# 感念陳玲美、回顧身心靈

——追思愛妻陳玲美女士往生週年

李發強



## （一）感念陳玲美女士的完美志節

我最敬愛的賢妻陳玲美女史，一生愛國愛家，「以愛心從事教育，用熱忱服務社會」，為人生留下很多受人敬重的典範，卻抵不過肺癌的侵襲，痛於去（一〇一）年十二月十一日，農曆十月二十八日（星期二），下午一時三十分，壽終正寢。距生於民國三十年八月十三日，農曆閏六月二十一日，享年七十有二。

玲美生前原住台北市文山區辛亥路四段二二二巷 2-1 號五樓自宅，後為醫療方便，改住興德路五十三巷十三弄一號，隨後為求更為方便就醫，改租有電梯之仙岩路二十二巷二十一號一樓，未久因病情惡化，送萬芳醫院急救無效而往生。家人隨侍在側，經移靈北市第二殯館，助念八小時，親視含殮成服。不捨之情，哀痛逾恆。

玲美于獲悉染病後，曾一度為之感傷，但繼則表示，「痛苦的人無悲傷的權利」。於是「將病痛交給醫生，將生命交給上天」，且打起精神繼續作地檢署榮譽觀護人、為預

防性侵害及家庭暴力獻力、指導排舞、處理省同鄉會會務、做好自強協會志工團長、出席兩岸和平及家鄉棗陽之愛鄉活動。特別是擔任癌症基金會志工，出錢出力，鼓勵病友，面對現實，受到敬重。直至病倒之後，仍不對外告知病情，也不許打攪親友。且交待家人，身故之後，要捐贈器官，不發訃聞，不收奠儀，不行公祭。但於家祭告別時，即民國一〇一年十二月三十日（星期日），農曆十一月十八日，卻有海外、大陸、台灣各地之親友，約逾四百位，在寒風苦雨中，佇立於台北二殯館「懷親廳」內外參予告別，哀榮備至。玲美於地下當知，生命雖短，已不虛人間之行。只是我如此折翼，未能白頭偕老，難言心痛，我淚已乾矣！

有道是「醉過知酒濃，愛過知情深」，我與玲美能相愛結褵，依常情似不可能，因為一則她家世傲人，我隻身在台，應不會被看得起一無所有的外鄉人的我，二則是她德貌雙全、才華超人，應自視甚高。三則是我們年齡差距在十歲以上，是一般婚姻常被思考的要素。但是我們能以有情人終成眷屬，應該特別感謝一位「貴人」，就是我的老師羅剛教授，正好是玲美父親南要公的交心好友。因為彼此一句話，就促成我們於民國五十六年十一月五日在台中教師會館完成婚禮，並請到時任救國團南投縣主委的林洋港縣長擔任我的家長為主婚人。真是「夫妻是緣，無緣不在。子女是情，無情不來」！

我們婚後，玲美原任學校教師，隨我工作北調，蒙北市教育局成主秘天驥之助，順利調來台北興德國小，聘為主任，很是盡心盡力。而我們的家庭，韻梅、萬鈞、萬亘相繼而來，家無恆產。我在救國團負責青年愛國教育，寒暑假都在外辦活動，不克回家，玲美很愛家，但由少女變主婦，又是職業婦女，辛苦可知。而且我們收入有限，還要幫助親友借錢創業，都不幸遇到挫折。玲美為顧家用，以會頭邀會，又遇到歹頭詐騙倒會，為負起理賠責任，住屋曾被查封，一

度生活艱難。而後來我轉業銀行，雖待遇較好，但退休時是依事業單位一次退，且在銀行年資淺，退休金亦少，也無終身俸及十八趴待遇，幸有玲美學校待遇尚可，如今想來，我真是萬分愧對玲美的辛苦，也萬分感激玲美對我們的家所有的貢獻。玲美常說：「時代考驗家庭，家庭創照時代」，又說：「化知識為智慧，化成長為成熟」。佛家有說「前世之因為今世之果，今世之因為來世之果」。玲美一生集德行善，亦有善報，但辛苦太多，我對她的虧欠更多，願來世有所報答。

我們全家老小三代，對玲美極為敬愛，在其生前病中，萬鈞、萬亘兄弟，親自背負，專車接送她來回榮總、慈濟、萬芳等醫院求診，自費使用昂貴的標靶藥物及親友介紹不計高價的購買所謂的民間特效藥品，從不吝惜。在家扶助起居、飲食，都很辛苦，極盡孝道。在其往生後，娘家大弟弼成、釋心夫婦專程助念，協助含殮，遵禮成服。在善滿圓佛堂設靈位三週，供家人親友致祭。並在妙覺禪寺及承天禪寺作七誦經。家住嘉義的親家母陳淑女女史，每週都北來率同家人全程參祭，盛情至感。十二月三十日舉行告別時，祭堂陳設及告別程序，都是最高規格，備受親友喟讚。在瞻仰遺容時，我忍不住親吻其額頭，但覺大體冰冷，我心更碎。司儀示我，不要使淚水滴在大體上。三點十五分大殮封棺，三時三十分火化，五時正由全家人含淚檢拾骨灰，置入高貴的新疆玉骨灰罈，火化棺材亦選上等原木，未用三合板套棺。對靈骨奉安，因我有榮民身分，可免費選用五指山或南港國軍公墓，經卜卦請詢，始選定建築宏偉、交通方便、風水亦佳的南港軍人公墓三樓仁二室第九排第二十六號，位置適中與常人頭部等高。計劃在我百年之後，可望夫妻合葬於同地之鴛鴦穴，安息九泉。

玲美逝後，依禮俗其靈位要在家中設置一年至國曆一〇二年十一月三十日，農曆為一〇二年十月二十八日

為止，習俗是以農曆為準，而於是日上午九時舉行家祭後，本計劃於同日下午三時，請師傅誦經，恭送靈牌至辛亥路舊家，與祖先神位「合爐」，永享子孫後代祭拜。但為慰懷念之忱，仍在家中延長供奉而延後「合爐」。

在此一年中，家人除以高規格之葬祭之禮外，並予錄影、照相製作光碟，印製「惜別感恩」及「永懷感恩」等書物，贈送親友永存誌念。對其在家中靈位，則每日早晚上香，遇年節、清明、冥誕等，則擴大家祭。經常放電音「阿彌陀佛」，獻奉鮮花、素菓、三餐等，祭後飯菜，多由我食用，很是自在。如此虔誠致祭，意在對其特別致敬，並感其對教育、對社會、對國對家之熱忱奉獻，和我對她的愛慕。特別令我感動的，是自嫁我之後，立即將其戶籍改為我鄉湖北棗陽，表示永不分離，此情此景，令我無時不在「尋尋、覓覓、冷冷、清清、淒淒、慘慘」的追尋我們的結褵的恩情，和載不動的愁淚。但願來生有緣再聚，給我一個感恩報德的機會。

## （二）回顧身心靈的人生奧義

玲美生前，信奉佛教極為虔誠，很重視「諸惡莫作，眾善奉行」因果報應，為人處世之道，對生命、生活、生死及生從何來，死歸何處，應為何事之人生意義。歸結於對身心靈之關係，著力甚深。在其往生後，我為宏揚其思維理念，長期潛習研究身心靈與人生之關係，先是研閱宗教，特別是佛學理論，漸及醫學、科學、哲學、心理學及文史哲近百本著述。又特別敬函佛光山星雲大師，法鼓山果東方丈和尚，慈濟會證嚴上人，中台禪寺惟覺大和尚等，請予開示身心靈之真理。並親往苗栗達摩書院，拜訪張尚德院長，多次親訪佛光大慈社妙殷法師，專程法鼓山向資深志工楊飛鴻先生請益，到佛陀基金會，向專家請益，並蒙妙覺禪寺主持聖慧法師，南開大學慧開法師博士副校長，法鼓山文山區道場志工林立、張淑卿伉儷，負責人林秀伶居士等，承攜贈書物蒞

舍親切開示。另拜晤張老師負責人林聯章執行長，佛學專家鄭石岩等。並聆聽陳履安博士身心靈演講，拜閱台大前校長李嗣涇之「人體身心靈」大著，台灣全然身心靈健康中心主持教授呂應鐘博士「身心靈全然健康」等的著作，尤其史濟鎧、李南賢兩位教授之時時指導協助，對我來說，綜合這些不同門派的說法，使我對身心靈獲得不同印像，但因說法不同，很是使我如同瞎子摸象，祇有感覺，卻又似懂非懂，不知對錯，變得「霧煞煞」。比如有的開示說，佛學中祇有「身心」一詞，並無「身心靈」一詞，且從根本教義看，人如汽車零件，都是一時的組合，並無永久的我，所以身心也是不存在的，諸如類似之說，使我想到古人兩首詩偈。一是唐朝無盡藏比丘尼所寫：

**終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲，**

**歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分。**

**另一詩偈是宋代大文學家蘇東坡所寫「題西林壁」：**

**橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同，**

**不識廬山真面目，祇緣身在此山中。**

這兩首詩偈的寓意，對我來說，就是我本活在身心靈中，卻體會不清身心靈的意境何在，用佛家的話來說，應是我只知「心外求法」、「騎牛覓牛」，而不知「心外無我，心外無法，心外無世界」才一味地期望從別人的幫助與開示「找到自己」。應該說我不夠用「心」，不知求「悟」。也是慧根不夠，才不夠瞭解知識學問，固然要外求以驗證自己的心境，但是竟不知自我開發，誠如學者黃黎洲所說：「欲免迂腐，必須讀史。讀史不多，無以證事理之變化。多讀而不求於心，是為俗學」。真是智慧之言。

綜合各家對身心靈的解說，「身心靈」三字在台灣很是流行，但我仍要說令我失望的是，迄今我還未看到任何有系統的綜合著述有關身心靈的文字或語言，我目前看到寫得最

多的是呂應鐘博士教授，他的題目是「論新建構世紀（身心靈全然健康）醫學正道」，他說：「身心靈」就是「精氣神」也就是「生理、心理、天理」。且說「靈」是最高層次，是宇宙信息場與意識場。「心」是生物能量場、念力場；「身」是物質場。他認為應寫成「靈心身」才更實際。而在他談到「靈神意識」即宇宙信息與靈心身時，曾提到佛學的「八識」。但是正信的佛教「不否認神鬼的存在」，但不認同神與靈的一般說法，因為他們說「神是指基督教上帝，靈魂是永恆的存在」。因此佛教只認為「身心是有情的正報」，「佛教的第八識，也不等於永恆的靈魂」。在佛經中有五蘊一詞，五蘊是指「色、受、想、行、識」，蘊是聚積的意思。色蘊是身，屬於物質，受、想、行、識四蘊是心，屬於精神。人的身心是由五蘊組合而成，即所謂「五蘊假合之身」，五蘊又稱「名色」。識就是「心」，要認識「身心」就不能不知「五蘊」。五蘊所說：「心是無形的精神作用」，應該就是呂教授所說的「八識」（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識）。「萬法生於心，心是萬法之王。修行人是依心而起行，故曰心地」。呂教授在其著述中強調神與靈，應該解釋是其對身心靈的詮釋是以醫學為本，是來自西方的見解。對於佛家理論，在我認為佛教是世界三大宗教之一，也是中華文化主流之一，所論應予敬重，只是理論深奧，不易理解，是一本厚厚的書，我還未看完全部，所以對身心靈的理悟，仍是一知半解，很怕變成「野狐禪」，誤人誤己！南華大學副校長慧開法師博士曾對我開示說：現下對於身心靈定義尚有爭議，不易解釋，也許是各界避談之原因。但是真理會愈辯愈明，我相信總有一天對身心靈定義必有公認的說法。

學者南懷瑾對儒釋道思想有過人之識，他認為儒家是治國的，道家是治身的佛家是治心的，因此比喻「儒家是糧店，道家是藥店，佛家是購物廣場」。林語堂先生說：「道家與

儒家是中國靈魂的兩面，要集儒道佛於一身，要有一種良好的人文素質，才能理解」。因此如何做一個完人，應是身心靈追求的最後目標，也是玲美女史一生的專注。

說到人，我們都知道「人為萬物之靈」，談「身心」都是對人而言，王陽明說：「人者萬物之心也，心者天地萬物之主也」，但是人不是理性的，由於「人中有獸性，獸中有人性」，所以人性善惡難說。早在堯舜時代就指出「人心惟危，道心為微」，需要「惟精惟一，永執厥中」改造人心。法鼓山已故聖嚴法師對人生為何，曾提「心靈環保」，指出「慈悲沒有敵人，智慧沒有煩惱」，並進而指出：「人生的意義是盡責、負責，人生的價值是奉獻、貢獻」，為「承擔貢獻的任務」，就是要「還願及發願」。這正是玲美人生的正道追求。只是「天地不仁以萬物為芻狗」，致人生不如意事十常八九。佛陀說：「人生皆苦，且不論生老病死都是苦」，所以他要人秉除「貪瞋癡慢疑」，從「諸行無常，有漏接苦，諸法無我，涅槃寂靜」中解脫自己，進入極樂世界。

我覺得人的危機是遇事不三思，人生的悲劇是衝突與戰爭。人到無求才能品自高，人生之路不是為征服別人，而是要方向正確。人善人欺天不欺，人惡人怕天不怕。不讓古人是謂有志，不讓今人是謂無量。人生如蜘蛛結網，為了生存要在風雨中不斷工作。我鄉古人學者 史策先說：「千古毀譽常事，不畏前賢畏後生」，頗有哲理。人生如行走於船頭與船尾，多前進一步或多後退一步時，都會落海。沒有磨難的人生就是磨難。人生就是「苦」，有如「茶壺的風暴」，正是「壺外風風雨雨，壺內滿腹苦水，有耳無聽，有口無言，有苦肚裏吞」。這看似委屈，卻是考驗人生之路。在此使我又想到享年九十五歲，坐過二十七年牢，最後卻成為以自由、寬恕和尊重，使南非黑白種族大和解，而成為「民主之父」，走完人生的前南非故總統曼德拉氏在人生謝幕時，竟有逾百的各國領袖，親往悼祭，留下典範，讓我們覺得「寬

容與尊重比槍桿子更有影響力」。

因此又使我想到了我國古代的兩位得道和尚寒山和拾得的對話。寒山問拾得說：「有人欺我、辱我、笑我、輕我、賤我、惡我、騙我、我該如何處置」？拾得說：「忍他、讓他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再過幾年，你且看他」。這正是「人間多少興亡事，不值青山一笑看」。亦所謂「大海有真能容人之量，聖人以不常滿為心」，我們何不學習曼德拉精神，「以恕己之心恕人，以責人之心責己」，從「風恬浪靜中，求人生之真境」。人生律己要帶秋風，處世要帶春風。良田萬頃，日食三升。華廈千間 宿一蓆，但求平安就好，何苦計較。總之富貴功名皆人世浮雲，惟胸次浩大，是真正受用。

以上所說是我對身心靈與人生關係的一點體悟，希望家人都能體會實踐，也是我獻給玲美逝世週年的祭禮，還請指教。

敬愛的玲美愛妻，滄桑易變，造化弄人，往事已成空，不如一夢中，宇宙的祕密是生與滅，生命的祕密是愛與恨，天涯方浩蕩，何處是歸塵，我太感念您，望妳在身心靈的啟示中，福佑家人，安息九泉！

李發強於 2013 年 12 月寫於台北住所

