

## 品書習捨得 走出喪女憂鬱

李玉如

### 選文觀點

讀書重在能吸收內容，透過品書及取水，分享法義，就能安住身心，就像潘季湘的故事分享，一樣真實不虛。

火車沿著西部幹線北上，車窗外景色疾速飛逝，潘季湘帶著一顆雀躍緊張的心，與外孫許祐昕及八位雲林慈濟志工，搭乘火車回心靈故鄉——花蓮，準備翌日（八月七日）與證嚴上人近距離溫馨座談。她在腦海不斷反覆練習分享内容，回憶卻像呼嘯而過的風景，一幕幕重現。

TZU CHI FOUNDATION

## 品苦喪女痛徹心扉

潘季湘從小失去父愛，渴望追求家庭的溫暖，在十九歲稚嫩年華就走入婚姻，婚後育有二女。但好景不長，在她二十六歲那年先生外遇，離婚時，兩個女兒分別才六歲、四歲，且因前夫阻隔不讓母女相見，兩個女兒對她誤解甚深。直到二〇一〇年，潘季湘受證成為慈濟委員後，她幫燒炭身亡的前夫處理完後事，才與女兒再度相聚，重續母女之緣。

大女兒婚後生下外孫許祐昕，因工作忙碌，許祐昕八個月大就被帶回虎尾由潘季湘照顧，她也開始享受含飴弄孫的喜悅，全家和樂融融。但快樂的時光總是特別短暫，近兩、三年前，兩個女兒突然在一個月內，相繼走上絕路。

「我整個人快崩潰了！好幾次忘記去幼兒園接孫子下課。夜深人靜時，我對著照片痛哭。我痛！我恨！我沒能適時給她們一雙安全溫暖的臂彎。」潘季湘白髮人送黑髮人的悲痛無法抒發，罹患憂鬱症也不自知，直到生活作息受影響，才看醫生治療，服藥減緩內心焦慮與痛楚。

就醫後，心情逐漸平復，潘季湘試著早起薰法香，最後卻因服用藥物而無法持續，「服藥的後遺症，讓我無法靜心，很容易睡著。但我會利用開車或做家事的時間，打開手機播放《靜思晨語》，反而可以聽得專注。掃地時，還能體悟上人說的『掃地還要掃心地』。」

虎尾區「心法相契品書會」召集人李玉如得知潘季湘的喪女之痛，極力邀約她參與品書會。但她參與之後，依然無法克服心中障礙，覺得「讀書」是高學歷人的專利而裹足不前；經李玉如不厭其煩的邀約鼓勵與打氣，終於在十月二十四日邁出導讀的第一步，前後歷經四個月。

潘季湘認真恭讀，感受到書中經文及上人開示，句句都是自己的寫照。比如經文中的苦集滅道、十二因緣、無常觀等等，讓她深刻體悟人生「八苦（註）」，唯有捨，才有得，於是決定面對女兒的無常，選擇放下，並與外孫一起圓滿榮董，感受布施後所得到的無形快樂。

### 品書頓時心開意解

八月七日上午，潘季湘與雲林志工們一起向上人報告讀書後的成長及改變。潘季湘說：「還沒有參加品書會時，覺得人人頭上各有一片天。別人都是晴空萬里，我怎麼烏雲密布？直到讀到《法華七喻》中的〈藥草喻〉，書中描述天空烏雲密布是喜事、是希望的象徵，因為雨水可以滋潤大地萬物，法水可以滋潤心靈，心中頓時心開意解。」

法水洗滌內心的煩惱與無明，也滋潤潘季湘的心田，她瞭解《懺悔文》的涵義。她感恩參與品書會法親的用心傾聽，適時讓她鬱悶的心有了宣洩出口，且在眾人經驗交流與分享中，獲得的支持及關懷，讓她終能走出生命的幽谷，不再孤單。

她也分享孫子九歲的許祐昕會跟著她一起到糖廠做回收、去特殊學校餵食，還去大林慈院醫療交通車協助掛號，也會幫忙寫資料。上人溫和地讚許，疼愛有加地餽贈一套《兒童靜思語》，祝福許祐昕並叮嚀他：「看了要講故事給同學及阿嬤聽。」

祖孫二人與上人的暖心互動，不僅拉近師徒間的距離，而上人真誠的祝福，也將化作力量，助祖孫歡喜迎接未來的每一天。

# TZU CHI FOUNDATION

\*註：八苦為佛教用語，分別是生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五蘊熾盛苦。