

# 贏在心靈的終點線上

張包意琴

死亡的日子不是由我們決定。

我們生命中要妥善安頓好的，有兩大類：(i) 財物，(ii) 與重要人物的關係。

這兩類安排都非常重要：財物處理含糊，引發親友紛爭。重要關係有事未了，引發逝者不安，生者有憾。

我們先談較容易處理，有法律可隨，而且是由訂立者一個人可以決定的財物問題。然後把我們中國人常說的、「清官難審」的家庭關係的事情放在後面。

在法律上：如何在自己生前，頭腦清醒時，未有失智前，在律師事務所簽妥「平安三寶」，清楚表明自己的心意，是重要的。這三寶包括：

1. 遺囑(Will): 清楚列明財產和物件如何分配安排的文件;
2. 持久授權書 (Enduring Power of Attorney, 簡稱 EPA): 也是一份持久有效的法律文件，容許你在精神上有能力行事時，委任受權人，以便你在日後變為精神上無行為能力時，受權人可以照顧你的財務事項;和
3. 預設醫療指示(Advance Directive in relation to Medical Treatment, 簡稱 AD): 讓你在精神健全的時候，透過預設指示，指明自己一旦因陷於末期病患、長期昏迷、或植物人狀態等情況而精神不健全的話，你希望或不希望接受的醫療。

平安三寶，是個人的自由決定，不受別人阻撓。簽妥平安三寶，既尊重自己意願，做自己最想做的安排，亦是對家人的體貼，減去家人要揣摸你心意、為你作選擇的那份負擔。同時，你亦可以因應當時情況，包括與家人的關係、自己健康的轉變，或不斷更新的醫療發展，來決定撤銷或更改你的指示。(詳細法律資料，請參閱“贏在終點線” 陸文慧律師 亮光文化有限公司)

人到終點，心靈上，也有三寶，若能善用，為自己與摯愛家人之間加深感情、加強連繫。這心靈三寶包括：

- 為你曾經犯過的錯和給對方造成的傷害致歉;
- 為你曾經得到對方的協助、撫養、教育和一切恩德而表達感謝，那管對方今天是否願意修和。感謝就是感謝。
- 為真實存在於對方與你之間的親情/友情直接表達不捨，送上出自內心的愛。

經過四十年輔導工作，我對人際關係和個人自處得到了一個簡單的總結。對人心存惡意，自己心也不安，更可能激發身體健康變壞。以善包容一切，知道任何發生的事情都有它的正面意義，知道任何人都在自己的過程中，有自己功課要做。行好自己的路，做好自己的功課。退一步海闊天空，放過別人，真的也放過自己。人到生命尾聲，若仍有話要說，有遺言要留下，多點從寬心出發，以善意表達。心胸坦蕩，與世無爭。安頓家庭關係的同時、也安頓心靈。

我們很希望能夠病者/親人能夠適時「處理」他們需要處理的事，心無掛念，去者善終，留者善別。但心靈關係卻不是一個人可以說了算。它牽涉至少兩個方面，當中恩怨情仇，可以非常複雜。單用“是否願意處理關係中的糾結”來看，也可以出現多種可能性，包括

- 病者願意，親人也都願意。
- 病者願意，部份親人願意，部份不願意。
- 病者願意，親人都不願意。
- 病者不願意，親人都願意。
- 病者不願意，部份親人願意，部份不願意。
- 病者不願意，親人都不願意，有些更心中有恨，不願見面。
- ...

我的經驗是，只要一方願意，不怕冒險，真誠表達善意，再加上掌握一些溝通要訣，很有可能在關係上打開一小片新局面。

不記得從那裡讀過類似以下的故事，只讀過一次，卻留下了深刻印象。故事大概是這樣的:

兒子大學畢業，對父親說渴望得到一架 BMW 跑車，作為他的禮物。典禮中，父子開心合照。典禮畢，他高興回家，等待父親給他車匙。等著，等著，父親微帶笑容看著他，送他一本聖經。他心一沉，眼睛爆出怒火，二話不說，轉身狂奔而去，一面跑一面咆哮：「他玩弄我。他不愛我。他從來都不欣賞我。我只是他可以向人耀武揚威的物件。他從不把我放在心上。他心中根本沒有我這個兒子。他壓根兒就是不愛我。」

他失望到極點，斷絕與父親任何接觸。那管是父親的來電，電郵，信件，一切一切…都中斷了。他抱住憤怒和憎恨，從這個家消失。

父親在他失聯後 3 年去世，遺囑列明留下給他那曾經與他共同生活過的房子。

再一年後，他踏進這空洞的家門。一切仍舊。他的房間，衣物，書籍，相架，皆如往昔。書枱上最觸目的，就是當天父親送給他的聖經，旁邊放著一封內附當年買車的收據和信件。信中父親請他打開聖經，每天細細閱讀，學習謙虛、包容、寬心、愛人。

最後一句，父親在信中說：“兒呀！我實在愛你太甚。你要求什麼我也答應你，從不拒絕。過去這些年我縱容了你。以你現在的脾氣，加上這部新車，我害怕。我害怕你的衝動，傷害了別人，更害怕在車禍中，我失去了你。所以新車的鎖匙是放在聖經內，希望你學會寬容、有能力自我糾正錯誤，能夠快快樂樂地駕駛我送你的新車。

祝賀你的畢業。你是我一生的榮耀！我對你的愛，從未中斷！  
父親”

遲來的修練！不必出現的遺憾……！

後記：同行者、引路者，自己要心靜，要有空間…不要跌入自己未了的糾結中。