



酸澀的水果經過風吹日曬會變得
甘甜味，同樣的，人也須有挫
折、打擊才能進步、成長。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

南天寺 Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

Tel: 61(2)4272 0600 Fax: 61(2)4272 0601

E-mail: nantien@fgs.org.au www.nantien.org.au

人間福報

星雲法語

點亮心靈的燈光(二)

文/星雲大師

宋朝茶陵郁禪師的偈寫道：「我有明珠一顆，久被塵勞封鎖，今朝塵盡光生，照破山河萬朵。」人人皆有清淨的本心，只因煩惱妄想而不能顯露，只要妄心去除，就能回歸清淨自性。每個人心中都有一盞明燈，只要我們願意打破黑暗，做一位主動開燈的人，光明就會即時來到。點亮心靈的燈光，有以下四點：

第一、點亮守法服務的心燈：一個國家有法律，自能福國利民；一個團體有制度，才能長久經營；一個人內心有規矩，君子風度才能顯發。所以人人守法，社會才能安寧，人心才能安定。服務來自於內心志願幫助他人，如教師為學子服務、公司為客戶服務、商店為顧客服務，乃至童子軍日行一善，藉由服務可以增進彼此的交流往來，藉由服務就能廣結善緣。

第二、點亮勤勞節儉的心燈：「流水不腐，戶樞不蠹，以其勞動不息。」人生要有朝氣，要不斷為自己注入生命的活水。思想要深入，須勤於動腦；文筆要精練，應勤於動筆；口才要美達，要勤於講說。節儉是中國傳統美德，凡事不貪心，物質的欲望就會降低，耗費的金錢就會減少。除了金錢的節省，物品的愛惜，其他如不貪、不瞞、不痴、惜時、淡薄，也都是心性上的儉約，心靈上的財富。

第三、點亮忍讓和平的心燈：世間上最大的力量就是忍耐。《六祖壇經》云：「讓則尊卑和睦，忍則衆惡無喧。」為了息事寧人，忍讓和平是促進彼此和諧相處的調劑。做人處事，橫衝直撞未必能帶來成功，甚至還會招致責怪怨懟；將心定下來，仔細思量後，能以退為進，何嘗不能卓然有成？

第四、點亮般若智慧的心燈：人光有聰明是不夠的，有時聰明反被聰明所誤；擁有智慧，凡事才能洞察秋毫。家庭的和睦，需賴尊重包容的智慧來建立；經濟的復甦，需有勤奮踏實的智慧來努力；國家的安定，需以信念一致的智慧來成就；人際的和諧，則需靠彼此信賴的智慧來維持。點亮心中般若智慧的燈光，就能看清楚方向，諸事無礙，而成就大局。

讓我們點亮心靈的燈光，照亮黑暗的每一個角落，而能「無有恐怖，遠離顛倒夢想。」

- 第一、點亮守法服務的心燈，
- 第二、點亮勤勞節儉的心燈，
- 第三、點亮忍讓和平的心燈，
- 第四、點亮般若智慧的心燈。



圖/李肅純

幽默

我懂了，痛苦縱不可免，幽默卻可緩解痛苦，甚至轉為輕鬆一笑。

甲乙丙三人去度假，在飯店的第45樓訂了套房。一天，電梯故障，他們只好爬樓梯回房間。他們約定邊走邊講笑話、唱歌、笑話講了、歌也唱了，好不容易爬到第34層，大家感到精疲力竭……

乙說：「好吧，甲，換你來講個好笑的故事吧！」

甲說：「好：故事不長，卻令人傷心至極……」

「我把房間的鑰匙留在1樓大廳。」

母念地藏經

癌末女嬰奇蹟康復

台大醫師分享罕見案例 女童出生就患多重腫瘤 一年後竟健康活潑 癌指數也降低



【本報台北訊】「從癌末浴火重生的小孩！」一名女嬰出生後沒多久，就因為胰臟與肝臟多重腫瘤被醫生宣告癌末，連父母也簽下拒絕心肺復甦術同意書，不過其母之後一直發願，持續念《地藏經》回向給她，一年後女童不僅好好的，且容光煥發，連腫瘤指數也逐漸降低，幾近消失。

台灣台大醫院婦產科名醫施景中日前在臉書分享自己處理過的這個醫學奇蹟。施景中說，兩年前，第一次看見這位媽媽，當時是懷疑巨大的胎盤內併有葡萄胎而轉來。甚至到八個月大時，胎兒的肝臟也長出許多腫瘤。結果母親突然在三十三周某一天早產，小孩送入加護病房照顧。因為暫無開刀的急迫性，小孩後來出院繼續到門診追蹤。

回家後，嬰兒出現反覆嘔吐、腹部急遽漲大，嚴重黃疸與呼吸困難，旋即住院插

管與置入中心靜脈導管給予營養支持。入院後電腦斷層發現，腹腔又長出另一個巨大腫瘤，占了腹部一半以上的體積。幾天後開刀，因腫瘤巨大，無法切除乾淨。病理報告證實了是非常罕見的胰臟母細胞瘤。

施景中說，小孩在醫院住了很久，術後也做了兩次化療，似乎成效不彰。期間，他常看到媽媽孤獨的身影，風雨無阻地來醫院照顧小孩。

某天，這位媽媽與他聯絡，說要感謝他的照顧，要送他一些小點心。媽媽對他說：「醫院想安排更進一步廣泛開刀和密集化療，但在了解治療的機會渺茫後，我和先生不希望她再進一步受苦。和醫師們聚集討論後，我們簽下拒絕心肺復甦術同意書，已經辦理自動離院了。」想到這個媽媽即將面對的遭遇，施景中內心感到異常的沉重，抬不起頭來。

最近這位媽咪再懷孕又和他聯絡上。發現

當年那個小孩容顏煥發，正開心地和他打招呼。施景中十分詫異，詢問期間發生了什麼事，那位媽媽對他說：「孩子的腫瘤指數後來逐漸降低，最近發現，原來胰臟殘存的腫瘤已經找不到了。」

媽媽對他說：「從她發病後，我一直發願，持續念《地藏經》回向給她。也不知道有沒有幫到她。」「當時腫瘤出來有大人一個手掌大小，超可怕。我們都不敢回想，只敢往前走。看到她現在平安健康，這就夠了。或許癌細胞和她已經和平共存。」

施景中醫師表示，他和小兒科專家討論過，猜測或許胰臟母細胞瘤，會和肝母細胞瘤一樣，在一小部分新生兒，會逐漸轉化為正



圖/取自網路

常組織。至於是母愛、還是菩薩保佑，抑或是醫學上的奇蹟？施景中說：「我想可能都有吧。」

釋迦牟尼佛傳

訪問阿羅邏迦藍仙人

文/星雲大師

太子也很謙虛的答禮，然後和阿羅邏迦藍仙人並肩地走著。一位是美髯白髮將近百歲的老年仙人，一位是年方二十多歲的青年太子，兩人並肩的行在崎嶇的森林中，後面跟隨著一大群人，這光景真是一幅絕美畫面。

仙人示說解脫之道

太子跟阿羅邏迦藍仙人走到修行的地方，他們以賓主之禮坐下來以後，阿羅邏迦藍仙人就對太子說道：

「你捨離恩愛的束縛，解脫情執的枷鎖，這都是你有著甚深的智慧所致，將來一定能免除不幸的果報。過去，明勝王年老的時候把王位讓給太子，自己跑去修行，這好比把頭上佩戴的瓔珞花鬘捨棄，這是為什麼原因呢？因為他知道這是不久將要壞的東西。你現在能在年輕力壯的時候，拋棄王位，出家學道，若沒有甚深的智慧，絕對不會這樣做的。」

我仔細觀察你的為人，知道你學道的意志非常堅決，你的器量一定能容納真實的大法，乘著智慧的舟航，超越生死的大海！往日，每次有人要求到我這裡遊學，我一定先測驗審查他的能力，然後我以他所能接受的而施教於他；可是，我現在知道你有堅固的志願，不凡的智慧，我已決定一點都不隱瞞你，把我知道的完全說出來和你互相研究。」

太子聽阿羅邏迦藍大仙人的話後，內心感覺到非常的歡喜，他很虛心地回答道：「阿羅邏迦藍大仙人！我現在聽到你說的



↑太子訪問阿羅邏迦藍仙人。

話，知道你心中沒有一點憎愛的感情，有的是平等的觀念。我的心中也是沒有一點成見，願意虛心接受你的指教！現在，我像行在長夜漫漫的路上，將獲得你燈光的照耀；我像迷失了前進的路途，將承蒙你賜給我的指南針。我心中的歡喜和興奮是可以想像得知。現在，我心中有一個很大的疑惑，想將此問題提出來請教大仙人指示：這就是生老病死的大患，如何才能夠免除？」

阿羅邏迦藍仙人聽了太子的發問以後，他就引出很多婆羅門的古典、名相，一一解釋給太子聽，並且說依著這些名相去修習梵行，再為入廣為宣說，就能得到解脫。太子聽了以後，又再問道：

「那麼，你說的這個解脫的地方，究竟叫做什麼世界呢？要修行到什麼時候，才能到達那解脫的世界呢？究竟是用什麼具體的方法來修習呢？像有關這些問題的要義，請大仙人再多多指教！」

這位阿羅邏迦藍大仙人，是信奉數論派的權威，他聽太子又提出問題，即刻以數論派的典籍，用極其善巧的言詞，向太子敘說修行的大要及果報說：

「如果要想斷除生老病死苦的根本，先要出家遠離世間的紛擾，布施他人，修學禪定。」

教養大不易

窮則變

文/李基福

就讀幼兒園的五歲兒子，學注音符號已經有好一陣子了。雖然我並不認為，這階段的孩子需要把屬於國小的課程學得多少，但仍不免好奇，五歲的他到底懂了多少？

於是，我會利用念故事書給他聽的時候，故意空下兩、三個字讓他拼讀，測試一下。但是嘗試後發現，這樣一來會破壞故事的完整性與節奏感，二來孩子也不喜歡故事突然被打斷，效果並不是很好，為此苦惱許久。

那天，我突然靈機一動，拿出空白紙張，

摺成幾等份，然後攤開，在每一等份裡分別寫上不同的詞彙加上注音，如「太陽」、「鼻子」等，接著拿出著色筆，請兒子拼出讀音並將圖案畫出來。

這樣的做法，令五歲的兒子感到十分新奇，不僅一把詞彙拼讀出來，還認真地將圖案畫了下來。既讓我知曉了他的學習狀況，同時還可訓練他將文字轉化為圖形的能力，並讓我們可以針對他的構圖產生對話的機會，真可謂一舉數得呀！

「窮則變，變則通」，在教養孩子的過程中，父母難免會面臨一些困境。如果能試著從不同的角度切入，或許就可以想出一樣的方法，增加親子間的互動，也讓彼此的關係變得更親密。

重溫舊夢

便當同學會

文/龔阿玉

自從父母親相繼離世後，自己也已步入銀髮歲月，懶得南北長途奔波。可是魂牽夢縈忘不了的，除了兒時生長的地方，更忘不了那香噴噴的古早味便當。

前些日子心血來潮，決定請家人幫忙訂火車票返鄉。當天清晨起床，順利地坐上了普悠瑪列車，沿途景色依舊是那麼熟悉，而此刻，列車將載著遲暮之年的我，回去那久違的家鄉。

車子風馳電掣地往前飛奔，過了台中站，車上開始廣播販售鐵路便當，數量有限，尤其素食只配給五份。不久服務員從旁經過，喊了一聲：「最後一個素食便當哦！」茹素的我沒多加考慮就買下來，打開便當盒的那一刻，往事歷歷在目。

回憶兒時情景，就覺得阿嬤、阿母真偉大。在普遍貧窮的農業社會裡，她們為了讓孩



高齡社會

阿嬤好福氣

文/奇異果

每次回澎湖，除了探視老爸外，一定會到阿嬤家，看看坐九望百的外婆（我稱她為阿嬤）是否安好。每每看到活了將近一世紀的她，除了耳朵不靈、行動不便外，仍然目光炯炯有神，記憶清明，就對她的生命力佩服不已。

阿嬤身體能這樣好，除了本身的長壽基因外，就是因為有一群孝順的好兒女，不管任何時候，都有人在身邊陪伴，看護她、照顧她，用心為她做復健，調配營養食材。高齡的她，才能擁有這般晚年好風景。

她的這群兒女，隨著時間過去，也逐漸變成老人了。頭髮斑白的、走路不靈活的、個

子獲得溫飽，拿出十八般武藝，自給自足，一年到頭忙個不停，農閒時，還會將田裡過剩的蔬果製成各式各樣的加工品。

例如，將鳳梨、破布子、蘿蔔，醃製成醬；也會將白花椰菜、高麗菜、蘿蔔、刈菜，晒成菜乾；黃豆可磨豆漿，做成豆腐、豆腐乳、豆豉；或是利用在來米製作碗糕、米苔目、甜鹹糕……她們以巧手，滿足了孩子的胃與嘴。

國小的時候，學校離家很近，走個十來分鐘就到了，因此中午可以回家吃午餐。不過當時我和一群同學，卻喜歡帶著家裡的便當，一起吃冷飯。

那時還沒有蒸飯設備，午休時大家會到操場的樹蔭下吃便當。飢腸轆轆的同學三五成群，迫不及待地打開便當盒，多樣化的菜色：菜脯蛋、醃菜、雪裡紅、鹹鴨蛋、炒花生米……讓人垂涎三尺。

同學們都很大方，會互相交換媽媽的私房菜，因而吃得更加津津有味；學校四周種了很多果樹，風一吹，還會有當季的果實掉落下來，給我們加菜呢！此外，同學也會將家中種的玉蜀黍、番茄、番石榴、蓮霧等帶到學校，與大家分享。

獨樂樂不如眾樂樂，分享便當，對當時的我來說是一種無上的享受，也讓我至今念念不忘。

我想，藉此次返鄉的機會，說不定可以聯絡上一兩位同學，一起尋回更多兒時玩伴和老師，然後約定好日期，大家各自帶一個模仿「媽媽味道」的古早味便當回母校，舉辦一場「便當同學會」，一起重溫舊夢。

個雖略顯老態，但阿嬤的營養照護、推輪椅出門散步、處理大小便等，依然未曾假手他人，皆由幾個手足親力親為。不過也因為長期勞累，許多病痛一一向他們報到。

看到照顧外婆辛苦的一面，深怕阿嬤、舅舅們不堪負荷，於是我曾建議，是否考慮請外勞，或是送外婆到護理之家請人照顧，家人才能得到喘息。

但阿嬤卻說：「阿嬤是因為我們自己照顧，才能有這樣的好狀態。不然她不良於行又幾次中風，如果委託他人，是不可能得到這樣無微不至的照顧的。我們幾個兄弟姐妹，雖然都已六、七十歲了，還能因為阿嬤經常聚在一起，一家和樂融融，這是因為照顧阿嬤才有的福氣，我們都覺得很開心。」

聽了阿嬤的一席話，我才終於了解老年兒女照顧父母的甘與苦，從此以後，我不會再自以為是地給建議了。