

三歲多的時候，翩翩忽然開始關心生死問題，一天在衛生間里看着我問：“媽媽，將來你老了的，很快就會死的，是嗎？”

我安慰她：“那還是很遙遠很遙遠的事呢！”

某天路過一家花園店，她大為驚艷：“這么多漂亮的花呀！”

我說這是花園，是送給去世的人的。

她問：“為什麼人死了要送花園呢？”

我做循循善誘狀：“因為大家希望他快快樂樂地離開。鮮花會讓他快樂。”

翩翩立即很有孝心地說：“媽媽，等你死了，別人來問，我就說我媽媽去世了，你們趕快多多地送花園來，好讓你也快快樂樂！”

完了還仰着頭期待我的表彰，我只得快快

我當一朵雲 一朵雲地我你

她表示：好——吧！

次日晨一醒來，她就憂心忡忡地環顧四周：“媽媽，如果你也死了，外公外婆也死了，我也死了——這間屋子怎麼辦呢不是空了嗎？誰來住呢？”我說：“你的寶寶可以住呀！”

她自鳴得意地舉一



反三：“哦，我知道了，等我的寶寶死了，我寶寶的寶寶還可以住！”我勉強點了點頭，她這才如釋重負……

她頑強地要與我討論這個話題，我也就自自然然地與她應和着，用她能聽懂的語言，並且儘量別嚇着她。

“那就是說還是有可能斷的嘍？”

“這個……也許有些嚴重的病什么的，會真的斷腸，但這種情況極少。”

“如果人死了呢，腸子會斷嗎？”

“嗯——也不會吧。人死了，只是停止思想了，軀體里面並沒有變化。”

“人死了，軀體會去哪裡呢？”

“軀體入土，靈魂上天。”

“媽媽，你死了先上天，等我死了也上天，就可以找到你了。”

“好吧。”

“媽媽，你是一朵灰色的雲，我呢，是一朵白色的雲。我們手拉手在天上玩，看鳥飛。”

“可是，媽媽上天後，你要過很久很久才上天，怎能找到我呢？”

“我會一朵雲一朵雲地敲門問：‘你是我的媽媽嗎？’你要是聽到了，肯定不忍心不理我。”

我聽得眼淚都要下來了，差點把不住方向盤，只得含糊地應着：“真好！”

可是這傢伙還意猶未盡：“媽媽，要不我是白雲你是藍天吧？藍天很大很大，我一上去就在你懷里了！”

我實在忍不住，當即把車停靠在路邊，一把把這個小丫頭緊緊抱在懷里——我覺得我聽到的是天籟……

真正有大智慧和才華的人，必定是低調的。才華和智慧像懸在精神深處的皎潔明月，早已照徹了他們的心性。他們行走在塵世間，眼神是慈祥的，臉色是和藹的，腰身是謙恭的，心底是平和的，靈魂是寧靜的。正所謂，大智慧大智若愚，大才華樸實無華。

高聲叫嚷的，是內心虛弱的人；招搖顯擺的，是驕矜淺薄的人；上躑下跳的，是奸邪陰險的人。他們急切地想掩飾什麼，急迫地想夸耀什麼，急躁地想奪取什麼，於是，這個世界因他們而咋咋呼呼，而紛紛擾擾，而迷亂動蕩，而烏煙瘴氣。這些虛榮狂傲之輩，淺陋無知之徒，像風中不住的經幡，像水里摠不下的葫蘆，他們是不容易

沉靜下來的。

張揚、張狂、張牙舞爪，到頭來，不過是一場浮華的熱鬧，當絢麗散去，當喧囂沉寂，生命要迎接的，是形影相吊，是門前冷落，是登高必跌重的慘淡，是樹倒猢猻散的冷清，是說不盡的悽婉和蒼涼。

低調，不濃、不烈、不急、不躁、不悲、不喜、不爭、不浮，是低到塵埃里的素顏，是高擎靈魂飛翔的風骨。

低調的人，一輩子像喝茶，水是沸的，心是靜的。一幾，一壺，一人，一幽谷，淺酌慢品，任塵世浮華，似眼前不絕陸騰的水霧，氤氳，繚繞，飄散。

茶罷，一斂裾，絕塵而去。只留下，大地上讓人欣賞不盡的優雅背影。(馬德)

低調

這一則驚心動魄且無比真實的故事。

1990年5月26日早上6:10，型號為BAC-1-1的英航5390班機和往常一樣，從伯明翰機場準時起飛，它的目的地是西班牙馬拉加機場。機長是擁有21年飛行駕駛經驗的西蒙，副駕駛員則是剛來5390上班的阿拉史泰爾，除此之外，飛機上還有一名乘務長和3名空姐，以及84名乘客。

飛機起飛13分鐘後，到達1.3萬米的高空處，機長西蒙將飛機調到自動駕駛狀態，然後起身想去弄杯飲料，可就在他剛站起來的那一剎那，只聽見“砰”的一聲，西側左側的一塊擋風玻璃被炸開了！之後，艙內艙外巨大的氣壓差一點將西蒙吸出了機艙外。萬幸的是，在被吸出機艙的過程中，西蒙本能地用一只腳死死地勾住了駕駛室裏的一把椅子，然後又被隨即趕來的乘務長和兩名空姐死死拽住，這才沒有被完全甩出去。



除非乘客不要他們那樣做。因此，丟不丟下機長，只有問問乘客了。在乘務長的授權下，另一名空姐走到客艙內，她穩定了自己的情緒，然後說，我們遇到了一點小麻煩，生死不明的機長被吊在寒冷的機艙外，丟不丟下他事關我們的生死，請大家考慮後表決，贊同丟掉機長的人請舉手，舉手的人超過半數，我們將丟下機長。空姐說完後，慌亂的場面一下子安靜了下來，幾秒後，有人迅速而果斷地開始舉手，2個，5個，10個，20個……

看到這一狀態，空姐努力地控制着自己悲傷的情緒，不讓眼淚流下。她強迫自己數清每個舉手的人，可就在她快要數到過半數的42個時，突然，有一個一直舉着手的人，把手慢慢放了下來，緊接着，又有一個人把手放了下來，接下來是第三個，第四個……

84名乘客的生死表決

擋風玻璃一碎，艙外冰冷刺骨的狂風便以時速390公里朝艙內灌，飛機內的3個警報器都不停地響，並且和空管中心失去了聯繫。80多名乘客頓時驚慌失措，亂成一團。飛機開始快速朝下降落。

作為副駕駛，還對BAC-1-1不太熟悉的阿拉史泰爾，只好臨危受命，靠着直覺和以前的經驗將飛機又拉升起來。

但危險卻遠沒有就此結束，由於艙內的氣壓失去原有的平衡，如果不能及時阻住炸裂開的進風口，艙內供乘客呼吸的氧氣至多只能維持30分鐘，之後，所有的人都將會因為缺氧而開始陷入昏迷，直到最終窒息而死。

但是，機長西蒙還在機艙外，也就是說，如要阻住進風口，就必須丟掉西蒙。看着趴在零下20℃機艙外，已經被凍得毫無生息，彷彿是睡着了機長，乘務長和空姐陷入了極大的痛苦中——他們實在不忍心放手，都希望奇蹟能發生。

按照英航的規定，飛機在空中遭遇事故時，機組人員有義務犧牲一切來確保乘客的安全，

最終的結果是，舉手的人竟然為零！看着這突然的轉變，空姐再也忍不住了，眼淚嘩的一下沖了出來。

接下來，更好的消息傳來，通過不懈的努力，副駕駛阿拉史泰爾終於和空管中心取得了聯繫，依靠他們的指揮和引領，在發生事故後的22分鐘，飛機成功降落在6公里之外的英國南安普頓機場！機長西蒙也被隨即趕來的救護車接走。

讓人不敢相信的是，受到巨大撞擊和在極寒中被冰凍了20多分鐘的機長西蒙，居然在醫院里被救活了過來，而且在3個月後重新回到了工作崗位上。

後來的調查表明，這場事故是由於機械維修師在更換飛機擋風玻璃時，粗心上錯了螺母而引發的。更讓人後怕的是，多虧當時沒有丟下機長，因為一旦機長被丟下，他百分之百會被捲入機翼上轉動的引擎里，結果只能是機毀人亡，誰也救不了！

84名乘客改變表決結果，既拯救了機長，也在冥冥之中拯救了他們自身。

另外，各地也都曾發生許多鬼魅傷害眾生的故事，其中多半都是屬於自殺或他殺的情形。因此，自殺之後若投生於鬼道傷害眾生，將使自己深陷於更無止盡的痛苦之中。

因此，我們不僅在臨終時要注意心念，平時無論任何時候，也都應調伏自己的心性，如果養成不好的心性及其行為的話，就會成為未來受苦的根源。

就像過去佛陀的侍者善星比丘，雖在佛陀身旁達二十五年之久，對佛陀不但絲毫沒有一點信心，甚至還經常起邪見，最終墮惡道，成為具有九種醜相的餓鬼，從此受著無比的痛苦。

世間五欲的享樂，容易使人因此受到誘惑而犯錯，可是一般人因為不瞭解因果業力的關係，往往犯錯而不自知，甚至經常一錯再錯，所以越想要快樂，卻離快樂越遠。

透過寂止的訓練，能深入瞭解自己的心性，因為我們的念頭常常不受控制，無法在該想的時候想，不該想的時候就不想；應該做才做，不該做就不去做，所以平日在不自覺當中，隨著習性而造業，使自己受更多的苦惱。

運用寂止的方法，能漸漸平息騷動不安的心，讓心慢慢沉澱，集中，並透過不同的方法（如數息觀，慈悲觀等），依照習性最深重的部份，逐漸加以淨化與改變。

比如誦經持咒時，會發現自己有各種妄念，而藉由寂止的修行，能夠培養清楚的覺照力，透過反省，覺察之後再進一步依正確的知見，改正身口意等行為，這就是「轉心」，即從向外追求，到向內思維的過程。

所以，內心之中應保持善念與正念，經常做利他事業，在這一生之中，不僅要規劃有限的生命，能變得有意義，更要發誓讓自己未來，能達到生命的究竟圓滿。

若明瞭此關鍵之處，就不會被眼前暫時的歡樂和痛苦所束縛，身心自然就會處於安樂之中。俗話說：「攪動百次奶汁總會生出酥油。」一切安樂和痛苦的根源是心，只要調伏了心性，就如匯百川於大海一般。

此外，平日就應培養寬廣的心量，以及超越的觀點，隨時讓自己超越主觀的立場和客觀的認知，不會只站在自我的利害關係為考量，而判斷事物的好壞與對錯。

事實上，好壞，對錯，冤親的關係都不是事實存在的，只是由於當時不同的情境，所產生的分別心罷了，所以說沒有永遠的敵人，也沒有永遠的朋友，只要深入觀察思惟此因緣，就會發現這些都只是在某種情境之下，所產生的短暫因緣聚散現象罷了，又何須太在意或執著不捨呢？

於家庭問題，職場問題，及人際關係等問題，其實也是互為因緣的，就像現代社會中，也要隨時因應時代，社會環境，及國際情勢等變化，而調整自己。我們無論遭遇任何狀況，如果深陷其中而無法自拔，只會不斷受輪迴之苦，若能運用寂止，讓自己先冷靜下來，就能覺察洞悉問題，以及問題背後所隱藏的事實真相，進而解決，放下問題。

走出痛苦 (十五)

作者：蔣康祖古仁波切 印度最大寧瑪佛學院白玉南卓林寺住持

如何以寬廣的心態看待因果業力，如何透過修持寂止遠離煩惱痛苦

我們若想根本走出痛苦，一定要下定決定，付出時間與耐心，先走進自己的內心世界，唯有透過「寂止」的修學，才能釐清混亂的思緒，找出痛苦的原因，並且，以正確的因果觀念，面對人世間的一切，畢竟唯有如實面對自我，努力改變錯誤的見解與習性，才能活出真實，踏實且快樂的人生。

我們透過寂止而重新認識自己，有時雖然發現自己並非如想像中那樣聰明，能幹，有才華，但是，那畢竟才是真實的自己，世界上無論再卑微的人，只要能肯定自我的價值，對自己有信心，同時，對於自己所設定的目標，能有堅持到底的信念，並且全力以赴，心念就會像雷射光一般產生力量，即使自己的能力條件不夠，或面對不景氣的大環境，也一定能開創出屬於自己的一片天。

謝謝所有的讀者，這篇「走出痛苦」已經轉載完，在下一期我還會繼續轉載由蔣康祖古的「觀音法門」，和「超越生死」希望大家一起航向彼岸，走出痛苦煩惱，獲得圓滿成就！

遠東紀念公園 俄亥俄州唯一私人墓地

FAR EAST MEMORIAL GARDEN, LTD
8592 Darrow Rd, Twinsburg OH 44087
Located inside Crown Hill Cemetery Park

我們提供各項服務，大小壽地，各式墓碑，如果需要詳細資料，請打電話：330-819-0277; 330-352-7788

穴位從\$950起，勿錯過良機！如果顧客購買遠東花園墳地，將為顧客提供系列服務。

福人擇福地 福地福安 祖先安，後人樂 遠東紀念公園 全為福人備

預先選定一處風水福地，既可陰澤後人，又可為自身添福增壽。

夢裏數花落

當泪水穿透了沉默，依然無語，真情難捨，誰知我寂寞依舊。當晚風拂過了椰林，声声回响，那夢的誓言，誰能說我未曾擁有。愛像浮雲，道盡离合，恨似燭火，閃爍哀樂。若是前生有約長相聚，

為何今生，你又是匆匆的走。怕只怕來生，難牽你陌生的手。欲回首，怕回首，怕難留，你浪花似的溫柔。今夜你情歸何處，能否再一次和我，夢裏數花落。

劉天擎, 6/5/2011。

伊利華報 ERIE CHINESE JOURNAL

編輯部

社長 / 主編：浦瑛
總編輯：劉元華
版面 / 網頁編輯：程 BEN
移民法律顧問：黃唯

撰稿人：劉以棟 劉天擎 曉月
匹茲堡責任編輯：潘嵐
哥倫布責任編輯：陳青杰
辛辛那提責任編輯：SAM YI