

改變與堅持

鄧翠雲 2025 年 9 月 20 日中午講於金佛聖寺



諸佛菩薩、宣公上人、各位法師、各位佛友：阿彌陀佛！今天輪到翠雲和大家結法緣。在這裡想分享一下我的《改變與堅持》

從迷惘到感恩的重生

首先，感恩法師們、佛友們這些年來對我們的包容與照顧，讓我們在金佛寺感受到家的溫暖，也讓我自已有了重生的機會。

名利中迷失的童年與成長

中國在短短幾十年裡變化特別大，一切都以名和利為主。大多數人的價值觀，都圍繞著「錢」打轉。小時候，家人為了賺快錢，我媽媽當了屠夫，還帶著她的弟弟、妹妹們在外公家一起殺豬。每到半夜，我都會聽見豬的慘叫聲，那種恐懼和無助的

聲音，直到今天我都忘不了。父親從小灌輸給我們的思想也是：會賺錢才算是有能力，有錢就是成功人士。我就是在這樣的教育環境中長大的。隨著家裡經濟條件好了些，父母經常帶我們去吃各種稀奇古怪的東西，好像這樣才代表生活過得體面。

自己愚癡，隨波逐流，惡緣也越來越多。曾經沉迷於去酒吧、玩老虎機等愚癡的行為，過著亂七八糟的生活，甚至還犯下墮胎的罪業。後來婚姻破裂，成為單親家庭，身體也長年不好，飽受頭痛折磨。因此，那時我還怨恨父母的教育。幾十年來糊裡糊塗地虛度光陰，從未真正體會過什麼是歡喜。

初遇佛法的疑惑與尋找

大約在 2009 年，我還在中國生活的時候，開始接觸佛法，並且成為一名素食者。之後，我走訪過許多寺廟禮佛，但始終沒有找到一個真正適合自己深入學習的地方。甚至有些道場階級分明，讓我感到極其反感。心中常常湧現出無數疑問，卻一直沒有機會遇到善知識來開示和指引。甚至在這個過程中，我的瞋恨心在不知不覺裡漸漸增長。



2014 年，在別人的推薦下，我開始在網上關注《宣化上人》公眾號。每天必看宣公上人的文章，就像每天吃飯一樣，成了生活的一部分。每次閱讀，我的心都被深深震動，覺得這正是我一直尋找的方向，也是我心中嚮往的道場。師父的開示如此直指人心、如此深入我們的內心世界，真是一位慈悲育人的長者。當時，我並不知道宣公上人已經圓寂，只知道在美國有萬佛聖城，更沒有想到還有這麼多分支道場。我真心希望，在有生之年，能夠親自去一趟萬佛聖城。

在異鄉的孤單與驚喜

同一年，我帶著兩孩子（龍鳳胎）來到溫哥華生活。我依然每天關注上人的文章，因為在異國的生活中，我時常感到缺乏安全感，而正是上人的開示支持著我，讓我能堅持下去。那時，我還不知道有金佛聖寺。在溫哥華生活的一年多裡，我繼續走

訪其他道場，卻發現國外的寺廟也同樣社會化，這讓我更加心生厭惡。由於自己剛強的性格，處處碰壁；唯有在師父的文章裡，我才能找到片刻的安慰。

直到 2015 年的一天，我在閱讀師父的文章時，看到文殊菩薩的道場就在加拿大。我立刻上網查找資料，整整找了一個多小時，終於確定了寺廟的名字叫「金佛聖



寺」，還找到了它的地址。那一刻，我心中無比歡喜。第二天一大早，我就帶著孩子和母親直奔金佛+聖寺。踏入寺門的瞬間，內心充滿激動。讓我印象最深刻的是，寺裡竟然有聖誕樹裝飾，那種融合與親切感，讓人感覺既莊嚴又溫暖。有人或許很有福氣，輕而易舉就能到師父的道場，而我卻是翻山越嶺才得以親身到達。

在道場中學習與改變

剛到金佛聖寺時，我和孩子們跟著大家一起去放生、學著拜佛，並參加寺裡的各種活動。後來，在法師的引導下，我開始學習讀《普門品》和《地藏經》，也開始念誦佛菩薩名號。在金佛聖寺的這些年裡，我們一家更是多次蒙佛菩薩慈悲救助，我的母親也因此發心成為素食者。四年前，在中國我曾經經營過一家素食餐廳，如今由一位朋友在接手經營。在法師的啟發下，自從餐廳開業至今，每逢初一、十五，我們都會以素食與大眾結緣，希望能夠帶動更多人一起吃素。

在金佛寺，最讓我深入內心的是法師們的開導。比如，當我想去玩老虎機時，就會想起法師說過的一句話：「酒吧有酒鬼，賭場有賭鬼。」又比如，當我在大殿拜佛、讀經時打妄想，就會憶起法師教導我：「妳先可以一萬個妄想變成一個妄想。」於是我常常告誡自己：「廚房裡大家忙前忙後，前臺還有人守候，你卻在打小差，真是對不起大家。」有時，當我想再放任自己一把時，也會回想起曾經在大殿請教法師的問題。我說：「法師，我有些習慣改好了兩天，又恢復原樣；下次堅持三天，又打回原形，該怎麼辦呢？」法師當時指著大殿的拜墊，只說了一句：「繼續來這裡。」

此外，從法師們的開示中，我也學到很多東西。比如：原來連對師父也不能生執著；又如：一個念頭也是罪。這些教導真是讓我大開眼界。

在金佛聖寺的這些年，我也曾經魯莽過、小氣過、委屈過、驕慢過、瞋恨過。但慢慢地，我觀察到法師們待人接物的態度，既正確又圓融，經常為大眾種福田。這讓我開始反省自己，才發現，原來很多時候的「委屈」，往往是因為自己無法包容別人。曾有法師對我說：「要站在別人的角度去思考，學會包容別人。」還有法師提醒我：「在佛教裡，沒有絕對的對與錯，只有因果。」隨著時間推移，我慢慢消化這些教誨，也開始理解：其實每個人都是想為寺廟盡一份力，只是方式不同而已。於是，我的心也逐漸開朗，能更加愉快地生活，也更能修正自己的行為。



後來我才發現，在寺廟裡學到的東西，應用到世間法上更為適合，讓我與家人、朋友相處得更加融洽。隨著我的改變，家人也能感受到這份和諧與喜悅。

病苦與無常的提醒

就在這次地藏法會前一個星期，我忽然出現頭暈，甚至一度準備買機票回中國。但在法師們的鼓勵下，我堅持下來了。這讓我更加深刻地體會到：人生何必爭？當你生病時，晚上無法入睡，站久也受不了，那種痛苦是無人能替代的。更何況，連拜佛有時都可能成為一種奢侈。於是我對自己說：人生無常，不要以為自己還年輕，要及時修行，更要每天都開開心心。

我的心願與感恩

希望日後，我能繼續保持初心，努力改變自己的愚癡行為。雖然我現在還沒有正式發願，但心中有一個願望：如果我能從每一位法師身上學到一件東西，我就會心滿意足。



郊狼危機中的觀音加持

感恩佛菩薩曾多次慈悲救助我們，今天在這裡分享其中兩次經歷。這是第一次：

剛到金佛寺不到一個月的時候，我的兩個孩子大約五歲。那是一個冬天的週六，雪下得很大。因為我們以前很少見到雪，所以我帶著孩子到公園去玩。兩個孩子一看到整片雪地，就興奮地向滑滑梯跑去。

忽然，我看到一隻很大的郊狼（英文叫 **Coyote**）從樹林裡直衝向孩子。當時，孩子身高大約只有 1.1 米，看起來在那隻郊狼面前非常渺小。一瞬間，牠已經衝到我女兒身邊。而我走在後面，與他們大約相距 150 米。那一刻，我心頭猛然一緊，但馬上反應過來，大聲喊：「不要跑！有郊狼！千萬不要動，也不要怕，心裡快念觀世音菩薩！」

兒子當時跑得比女兒遠一些，已經靠近滑滑梯，我又大聲說：「兒子，你慢慢爬上滑滑梯，繼續念觀世音菩薩！」我自己也停下腳步，繼續大聲提醒女兒：「念觀世音菩薩，千萬不要停！」同時，我拼命念著：「南無觀世音菩薩！」

大約二十秒後，奇跡發生了——那隻郊狼慢慢離開了女兒身邊。在離開的過程中，牠還不斷回頭看我，而我依然不停念著「南無觀世音菩薩」。直到牠走出兩百米開外，我才趕緊跑過去，把孩子們帶回身邊。

回到家後，我問孩子：「剛才害怕嗎？」他們堅定地回答：「不怕。」或許因為孩子從小吃素，又學著念佛菩薩名號、閱讀佛教故事書，所以內心特別安定。

第二天，我帶著孩子們到金佛寺，把這件事告訴了法師。一位法師認真地問我：「妳為什麼不用手機拍下來，作為教育大家的例子呢？」我笑了笑，回答說：「您知道我當時有多害怕嗎？那時候已經沒有任何辦法，心裡只有一個信念：只有佛菩薩能救我的孩子，其他一切都忘了。」

孩子病危中的佛力救護

另外一次，是發生在兒子身上的。

大約在他七歲的時候，加拿大學校放假，我們回中國探親。有一天，他發燒到 38.3 度左右，我帶他去社區醫院看醫生。醫生說沒什麼大礙。但回到家後，我總覺得兒子不對勁，他總是昏昏欲睡。孩子的爸爸以前當過醫生，所以我讓他來看看。當時兒子正在客廳休息，他爸爸還責怪我說：「妳就讓他好好休息，不要打擾他。」我們正準備轉身去飯廳吃飯時，忽然，兒子開始抽筋、口吐白沫、牙齒咬緊、眼睛翻白、全身僵直！

看到這種情況，孩子爸爸第一句話就是：「兒子沒了！」他讓我把手伸進孩子嘴裡讓他咬住（補充一句：其實醫學上這是不對的）。但當時兒子已經七歲，力氣很大，他爸爸非常清楚危險性，怕他咬斷舌頭，可身邊又沒有任何東西可以代替壓舌板。

當時，家裡的阿姨也在，她是學佛吃素的。我立刻對她說：「快念觀世音菩薩！」我們一起念，同時打急救電話。但當時中國的急救系統不完善，醫院連地址都搞不清楚。孩子爸爸急了，說：「不能等，我來開車送去醫院！」

我們三個人把兒子抬到小區馬路上，剛好遇到一輛小車。真是佛菩薩加持，孩子爸爸攔下那位車主，說明情況，那位男士二話不說立刻幫忙，還飛奔開車送我們去社區醫院。在車上，我和阿姨不斷地念：「南無觀世音菩薩！」

幾分鐘後到了醫院，醫生們都嚇壞了，因為不到半小時前，孩子才在這裡看過病。可這一量體溫，竟然已經 41 度！馬上需要搶救，還注射了嗎啡治療。當時，在醫院搶救的過程裡，我不斷地跪拜在地上，念著「南無觀世音菩薩」，並祈求：「觀世音菩薩，請把兒子還給我，我以後不再打他了。」因為在這之前，我確實打過他幾次。



十多分鐘後，救護車來了，但兒子仍然昏迷。我跟著救護車陪著他，一路上還是不停地念「南無觀世音菩薩」。到了大醫院，醫生們繼續救治。我也立刻打電話到溫哥華金佛寺，把情況告訴法師，並寫了牌位。

第二天，兒子開始慢慢蘇醒，但眼神空洞，完全認不出任何人，只是嘴裡一直喊著：「我要媽媽，我要媽媽。」我緊緊抱住他說：「媽媽在這裡，就在你身邊。」那一刻，我心裡依然不停念著「南無觀世音菩薩」。不久之後，他終於認出我們了。

這件事直到今天，我和他爸爸心裡都還留著陰影。從那以後，他再也不敢輕易替家人作醫學判斷，只會輕輕說一句：「去醫院看看吧。」而我自己，在這件事之後，整整一年多都不敢開車。

佛菩薩多次慈悲救助我們，讓我深深相信，佛菩薩一直就在我們身邊。阿彌陀佛！

