

學習面對無常

陳翠瑛

最近我和妹妹一起去旅行，乘搭飛機祇需數個小時就可到達目的地。上飛機前，妹妹祈求希望這班機平安到達，別像去年那樣遇到驚濤駭浪，恐懼萬分的狀況。我好奇地問她，為甚麼要這麼地說。此時她才告訴我，原來去年我們旅行的最後一站在香港散隊，由香港回紐約時，也是乘搭這家航空公司的班機。妹妹把當時的情形向我憶述，但當時的我卻是懵然不知。現今回想起來，心中還有餘悸。

妹妹回憶說，那天晚上在飛機上吃過了晚餐後，我因為在這二十天的旅程裡玩得太累，很快就呼呼入睡，進入夢鄉。而妹妹則全神貫注地看一部新電影，看得入神之際，看見機上一列燈亮著，顯示乘客扣好安全帶；妹妹看看身旁熟睡的我，驚訝我在睡前已扣好安全帶了。

不久，播音室傳來服務員再提醒大家扣好安全帶的聲音，妹妹覺得飛機猛力搖晃，一上一落不平衡地震動著，好像飛機快要從空中掉下來似的。機艙內有人在夾雜說話，小孩子也開始哭起來了。服務員又對大家廣播說，因機尾氣壓有問題以致震盪，必要時要用機上的氧氣罩。妹妹嚇了一跳，事情可嚴重；又再看看正熟睡的我，似乎一點都沒有因飛機的衝力震盪而覺醒。妹妹說，當時周圍的氣氛很緊張，大家都屏著氣不敢

呼吸，而播音又不停地報告。

一向處事冷靜的妹妹也開始擔心了，想推醒我，但又怕我醒來會驚惶失措，更增添她的恐懼。妹妹看著我猶如在搖籃中熟睡的嬰孩，奇怪我絲毫不被機艙的緊張環境影響。心想，假如這時候家姊見到已往生的爸爸媽媽，會不會大叫？或會好奇問為什麼突然會與爸爸媽媽在一起……？

妹妹不斷地安慰自己要鎮定，心中靜靜地對觀音菩薩說：「如果真的見到爸爸媽媽，是高興的事，我與家姊很掛念他們；如果真的要發生意外，害怕也是無濟於事的。無論是見到爸爸媽媽，或是平安抵達目的地回到家中，我都會感恩。祇要是觀音菩薩的安排，我都會欣然接受的。」不知過了多少時候，飛機已漸漸恢復平靜，機員廣播說，現在氣壓已控制正常，已渡過危險期。大家才不禁舒了一口氣，而我卻依然在夢鄉中，一直都是那麼的無知無覺。

自從經過那陣恐懼，妹妹如獲重生，更加珍惜身邊人，活在當下，磨鍊得更加冷靜面對恐懼，欣然接受無常驟然降臨的可能！

我們生活中的每天，都會發生不同的事情，保持冷靜，在危急之中將萬事交托給觀音菩薩，萬緣放下，才可度一切苦厄！

這樣吃蔬菜最健康之九 芋頭

別名：芋奶、芋魁、毛芋、芋子、芋艿。

屬性：性辛、甘、平。入腸、胃，屬平性食物。

功效：益脾胃、調中氣、化痰散結。用於消瘦心煩體質，可令人豐腴。

【什麼人該吃】

(1) 對患有淋巴結腫大、淋巴結核、良性腫瘤、婦女乳腺增生之人，尤為適宜。

(2) 適宜各種癌症患者食用。

(3) 適宜慢性習慣性便秘之人食用。

(4) 適宜與大米煮粥食用，能使腸胃舒暢。

(5) 加大骨熬粥，補中益氣。

(6) 煮魚可增加力氣。

(7) 煮紅糖可治下痢。

【什麼人不該吃】

1. 切忌生食，生則有毒，應煮熟或蒸熟食。

2. 一切切忌食之過多。

3. 生食有毒，會使口舌發麻。

4. 不宜多吃，多吃容易脹氣。

5. 削皮時記得帶手套，不然手會發癢。

【健康補給站】主要營養成份是豐富的碳水化合物，此外還有蛋白質、灰分、脂類、鈣、磷、鐵和食物纖維等，維生素B1、B2較多，胡蘿蔔素和維生素C較少，屬於鹼性食品。



資料取自「這樣吃蔬菜最健康」，青佛中心有售，編號：A401，定價：\$15，歡迎定購。