

# 陳金燕老師以「四聖諦」探討生命的故事

● 陳金燕

## 「集」——生命點點滴滴的緣起

從小我胸無大志，再加上父母為生活奔波，也無暇關照我的課業。讀國小時，一放學我就丟下書包，開始在田野間玩耍到天黑，肚子餓了才回家。吃飽飯後才想到還沒寫功課，寫沒兩個字就很睏，但是怕隔天被老師處罰，就邊寫邊哭，爸爸心疼我，牽著我的手把功課寫完。老實說，小學二年級之前，我的功課都是爸爸幫我完成的。



這樣慵懶的學習態度，混到國中二年級下學期，成績在班上總在倒數十名內，媽媽說：「不會讀書，家裡也需要你賺錢，國中畢業後就去當女工！」那一刻我知道事態嚴重了，才開始努力讀書。一年後，考上了不錯的高中，算是運氣好，然後順利完成大學，畢業後分發到中學教書。

從高中開始，我就抱著單身主義，因為從小住在三合院裡，看到 10 對夫妻 9 對是怨偶，結婚是自找麻煩。當時我高中同學果鏡法師，和我有同樣的想法——在高中時，我們是志同道合的好友，無所不談。我們約好上大學後，每年至少要見一次面。大三那年暑假，果鏡法師原本前來跟我說準備出家，告訴我學佛和出家的殊勝。見面時，看到我旁邊有個男友，只好把想告訴我的話吞回去，只告訴我她在學佛。

結婚後，我原以為公主遇到白馬王子，從此會過著幸福快樂的生活。起初，我們確實很快就買了房子、車子，所謂的五子登科，是人人稱羨的人生勝利組。但好景不常，這五子中的兒子，讓我們一瞬間深陷在人間煉獄中。

## 「苦」——如何面對生活中的苦

或許大家會認為小孩哭鬧是天經地義的事，但我的孩子跟一般孩子的哭鬧不一樣，一般孩子可能因肚子餓，或想要的東西沒有獲得滿足而哭鬧、生氣，但我兒子鎮宇，我用盡了方法，他還是時刻大哭大叫很努力地生氣——躺地上、丟東西、用頭撞牆、用力搥胸。

起初我真的不知道他為什麼生氣哭鬧，經過一番觀察，發現他聽覺過度敏感，他聽到雷聲或任何東西掉落，砰一聲，就會用頭撞牆來表示他的害怕。許多年後，我才知道自閉症者的耳朵聽到的聲音，是我們的幾十倍，甚至幾百倍的大聲。

另外，他到了3歲還不會講話，只有在肚子餓時會對著空中說：「弟弟要不要喝牛奶？」這句話是我從他出生後，每次泡牛奶給他喝時跟他說的。他整句話背下來，卻不知道「弟弟」是什麼意思、「要」和「不要」是什麼意思？他像隻鸚鵡一樣，重複著這句話。兒子鎮宇生氣的原因非常多，有的要透過長時觀察、絞盡腦汁，才猜得出來。



在他4歲時，才終於排到台大兒童心理門診就醫，醫生告訴我們他是自閉症，這是腦部損傷引起的，是終生不會好的疾病，長大以後大概就是送到精神療養院，這是多麼青天霹靂的震撼，我剎那間從天堂掉到地獄。

雖然沮喪，我還是要回歸現實層面去解決問題，那時我常想：如果是面對戰爭，我舉白旗投降就好了，但面對自閉症者的情緒問題，舉白旗是沒有用的——因為真是鬧得雞犬不寧，我想一定要教會他說出自己的需求。

於是我千百回拉著他的手、拍著他的胸膛說：「弟弟。」我要教他「弟弟」就是他自己，但他毫不理解我說的話。當他拉著我的手到門邊，我知道他想出去，我想抓住機會教他說話，於是我蹲下來教他說：「要出去。」但

他死都不肯說，卻躺在地上大吼大叫，打自己耳光，抗爭到底，拒絕學習說話。我時時刻刻都須面對很嚴峻的考驗，兒子動不動就大哭大叫，用頭撞牆、打自己、丟東西，一鬧就是1個多小時。

日子真的很難熬，原本無神論的我，在求助無門之下，不禁想要借助神祕的力量。因緣際會之下，我找到一位據說有特殊能力的台大社會系學生，每星期六下午他都會義務幫忙有困難的人。我帶著兒子去找他，幾次見面後，他坦誠告訴我，他幫不上忙。在離開前我問他：「那我還有路可以走嗎？」他看了看我說：「只有學佛這條路，試試看吧！」我們總得找一條活路，於是我展開學佛之旅——去過很多道場，學了很多課程，無奈我始終跳脫不了這人間煉獄苦不堪言的日子。

怎麼說是人間煉獄呢？譬如他不但常鬧脾氣，還有氣喘病、腸胃問題，更嚴重的是睡眠狀況也很糟。晚上9點開始哄他睡，到1點還無法入睡。有一陣子每天夜裡3點半起來，一哭就是半小時，怎麼哄他都沒用，鄰居曾問我：「你家孩子晚上不睡覺嗎？」怕吵到鄰居，當兒子半夜醒來，我只好唱兒歌給他聽，陪他拼樂高玩具，想盡辦法，不要讓他鬧脾氣。有一天我去學校教書，轉身寫黑板時，我竟然睡著了，因為那幾天我晚上為了照顧他，幾乎沒睡覺。

兒子鎮宇對聲音非常敏感，尤其怕雷聲和鞭炮聲；每當下雨天，天色比較暗時，他就哭鬧不休、大吼大叫，用頭撞牆來表示他的害怕與憤怒，因為他認定天黑就會打雷。偏偏我們住在台北，一年365天有大半日子都在下雨，在這種情況下，這個家簡直就像個杜鵑窩。還有，一般人都是歡歡喜喜過新年，但我想到過年就很害怕。因為家家戶戶會放鞭炮，我的兒子是又哭又叫地打自己、摔東西，真是難過的年。此外，帶他外出時，那真是提心吊膽，因



為他生起氣來是六親不認，管他是菜市场，一生起氣來就是躺地上又哭又鬧。

例如在他大約 6 歲時，我們全家到日本旅遊，等捷運時，突然傳來一聲巨響，他立刻就地躺下，又哭又叫的，日本人以為發生什麼事，都圍著他看，當他看到有這麼多觀眾，就越加吵鬧，場面實在很難堪。

回想那段日子裡，他幾乎天天賞我好幾拳，而年輕氣盛的我，也不甘示弱，跟他力拚到底，我不相信我治不了他。但他的回報就如同牛頓的反作用力一般，甚至還變本加厲，很努力地生氣，「用頭撞牆、大吼大叫、摔東西、打自己、躺地上」全套奉送。最後收拾殘局的還是我，就這樣常弄得兩敗俱傷、苦不堪言。

## 「道」——學習佛法、應用佛法是最好的選擇

1992 年，在萬念俱灰、走投無路之下，我到農禪寺開始學習佛法，聖嚴師父說面對困境時要學習「四它」——面對它，接受它，處理它，放下它，我時時刻刻用四它來面對困境。有天突然靈機一動，哎呀！我可以從他願意坐在馬桶上尿尿，開始稱讚他呀！於是就在他每次如廁後，就大力地稱讚，如廁完洗手再稱讚，哎！我真像個小李子。往後我不斷製造讓他成功的機會，如澆花、幫忙開燈、願意看我一眼等，都一一稱讚他。

在教他的過程，當他拒絕學習、不斷抗爭時，面對他的無理取鬧，還是常讓我招架不住。在身心俱疲非常絕望下，有好幾次想放棄我兒子，我想就把他當動物餵養就好；但我想到如果不趁著他年輕、個子小時盡力教他，等到我年老力衰、他人高馬大時，沒有把他教到守規矩，那就後悔不及，他將無容身之處。於是我告訴自己：失敗 1 次得 1 分，失敗 99 次得 99 分，跌倒了再爬起來，要用這樣的態度去面對。我每天被兒子打敗，他這樣訓練我，我慢慢學會克服大大小小的困難，從挫敗中求進步，屢屢擦乾眼淚，再提起勇氣面對每天的困難與挑戰。兒子真是讓我學到如何修忍辱行。

學習佛法一段時間後，我領悟到：碰到兒子無理取鬧時，要想他怎麼了？或轉移他的注意力，或者暫時離開他的視線（練習離境放下），不要和他硬碰硬，就把它當作考試，看看我是不是真的在學習佛法，經過一番練習，我的心慢慢可以平靜下來面對兒子的考驗，也想到一些特殊的教育方法，改掉兒子的許多異常行為。

例如，兒子生氣就躺地上的毛病，用了 10 多年的時間，用盡辦法就是改不掉這個不當行為，而這讓我總是神經緊繃。有天傍晚吃完晚餐，他又生氣打自己，接著他就躺在客廳大吼大叫，我不知道該怎麼辦？他又在考驗我了。我想起：要站在他的立場去想，佛法告訴我們要培養菩提心，要設身處地為他著想，於是我不疾不徐走到他旁邊，然後躺下來，想感受一下他躺地上生氣的滋味到底如何。

當我平躺下來時，我覺得好舒服，但是他立刻跳起來對我說：「不可以躺地上！」我看他很著急，就借力使力告訴他：「我要學你『生氣就躺地上』。」此時他急得滿身大汗，大叫「不可以！」我呼喚女兒和奶奶大家一起來躺地上，大家都來生氣。他更急了，用他的手拉我們，但我看看也不能玩過頭，見好就收，不要激怒了他。於是我告訴他：「如果你保證以後生氣不再躺地上，我們才要起來。」他立即和我打勾勾蓋印章，保證以後不再躺地上，沒想到從此 10 多年來的惡夢不再重演，帶他外出時就不用再提心吊膽了。

白天教書雖然忙碌，但下班後面對兒子那才是真正的挑戰。沒有學習佛法，我的日子實在很難熬，所以報名學習「學佛五講」、「成佛之道」，讓自己充電之後，那種生不如死的想法漸漸消失，取而代之的是：我要努力學習，改變我的生命。

一路走來，我依靠著佛法的力量漸漸克服重重難關，這 30 多年來，幫助兒子改掉大約百分之 90 的異常行為，讓他情緒穩定下來，日常生活可以自理、也可以做簡單的工作。表面上我一直在教導他，但實際上是他在教我，我從他身上學到了 18 般武藝，練就了一身功夫，我才知道如何幫助其他自閉症家

庭。如今回顧從前，實在很感恩兒子把我逼到無路可退，我才終於體會到學習佛法是唯一的生路，深深體會：他是我生命中的貴人！

在兒子 18 歲時，我已漸漸脫離教育兒子的困難，打算好好休息，不料當時自閉症家長協會理事長，拜託我籌組自閉兒基金會。當時我想這不是我能力所及的事，因此當下立刻拒絕了這個任務。但每當我看到周遭還有好多自閉兒家庭和我過去一樣，正過著人間煉獄般的生活，心中總是感到慚愧與痛苦。

又想起兒子 6 歲時，我帶他去台大兒童心理門診就醫，在候診時，突然衝進一個 15 歲的自閉症青年，他以迅雷不及掩耳的速度，折遍現場的兩傘頭。隨後一個約 70 歲的老奶奶走進來跟我們道歉，並告訴我們她的媳婦和兒子發現孩子是重度自閉症後，從此人間蒸發。那個當下，我內心默默告訴自己：以後我如果度過難關，一定要回過頭來幫助這些家庭，想到這些，最後終於鼓起勇氣接下了這個艱巨的重任。



## 「滅」——盡我所能幫助更多家庭、幫助社會

2002 年底，開始著手籌組自閉兒社會福利基金會，我到處演講募款、辦活動。2005 年募集 1 千萬，正式成立基金會，自閉兒基金會開設早療中心、饅頭庇護工場、小型作業所，讓自閉症家庭度過難關，自閉症青年畢業後有工作可做，不但找回了自信，減輕父母壓力，也不再是社會的沉重包袱。

學佛一段日子，我的心變柔軟，在學校面對學生不當行為，例如勒索、偷竊、暴力等，我會想方設法幫孩子探尋自己錯在哪裡、學會對自己的生命負責。

有個孩子從小學就是慣竊，到了國中還是依然故我，平均兩星期就偷一

次。當老師的我，就得當個偵探柯南。處理偷竊的事，只要看到同學的目光，很快就能發現可能是誰，而每次結果都是他，經過各種方法處理都無效。眼看都國三了，我找他私下談話，我問他：「想不想改？」他點點頭。「要不要找你的好朋友，在外堂課（不在教室的課）時都跟著你？」他也點頭。於是，找來他最要好的朋友，問這位好朋友願意幫這個忙嗎？他欣然答應。這個計畫執行3星期後，他跑來告訴我，他的皮夾不見了，他懷疑是他的好朋友偷的。後來查證後確實是的，於是我再找這位偷東西的同學過來，我問他：「該怎麼辦？我們都盡力了。」這個大男孩流淚了，從那個時候到畢業，他沒再偷東西，一個生命能覺醒，好感動！

2015年，我卸任自閉症家長協會理事長和基金會董事長義務職時，完美地交棒，正想好好休息，台灣肯納自閉症基金會彭董事長邀我一起共創肯納莊園，讓障礙者有個安身終老的地方。父母也可以在旁邊蓋個社區一起共老、互相照應。這個計畫很棒，但想到共創肯納園要挑起很大的責任，我想了好幾天，真是掙扎，最後我想好吧，就用剩餘的生命一起來完成這個使命，生命是沒有退休的！於是我們幾個家長和彭董事長南征北討，看了20幾個地方之後，便宜的地非常偏遠，不錯的地我們支付不起，肯納園遙遙無期，我跟彭董事長說：「老天知道我們已盡心盡力了，不要太難過，不用扛責任了，可鬆了一口氣。」

天意，沒想到因緣際會，在2016年7月31日，財團法人陳雲如成美團基金會願意把龍潭一塊很適合的土地賣給我們。所以我們幾個家長硬著頭皮湊錢買下這塊土地。我先生把他的積蓄交出來後，跟我說：「這輩子沒這麼窮過，存款只剩1萬元。」我跟先生說：「還有人拿房子去抵押貸款。」從2016年7月開始，我們解決很多土地上的問題，2019年7月開始建造。我們本來希望有60個障礙者家庭參加這個計畫，但只有30個家庭願意共襄盛舉，再加上這期間建築原物料和工資大漲，所以經費缺口很大，很慶幸彭董事長是有大願力的人，無論如何都要盡一切力來完成肯納園的計畫。於是她把所

有家產拿去抵押貸款，賣得掉的都出賣，她堅毅不拔的精神和無私奉獻的心，真讓人由衷敬佩和感激！彭董事長年近 75 歲，每天還是馬不停蹄繼續努力！

從 2016 到 2025 年，彭董事長帶著我們這些努力的家長找到一條活路，自閉症者可以不必進精神病院了。現在我們住在同一社區，互相幫助、互相理解。讓孩子們變成兄弟姊妹！生命不再孤寂！



### 總結

如果沒有兒子的示現，我可能學不到佛法！不知何謂六度四攝，經過 30 多年的學習，運用佛法歷事練心。

記得有次晚上 11 點多，兒子還在大鬧脾氣，而我已經歷一整天的忙碌教學，回到家又處理他和妹妹的大小事，正想要休息睡覺，卻要拖著疲憊身軀面對他的情緒。那次我忍住身、口、意的生氣，開始觀察他到底怎麼了？問他怎麼了，他也答不出所以。我想他是不是身體不舒服？最後我拿出溫度計量他的體溫，發現他體溫有點高，趕緊帶去急診，醫師說咽喉發炎。當場我摸著他的喉嚨，教他說喉嚨痛，從此，當他喉嚨痛時，他才會告訴我。自閉症者沒實際經歷過的事，沒教過他的事，他一律不會。處理完這件事情，我深深感受到他是一位需要幫助的眾生！凡事不能看果相、不能看他發脾氣，自己也隨之起舞，要去追溯這果相背後的原因，才能解決問題。這位菩薩的示現，是要我修持布施、持戒、忍辱……等六度行，透由兒子呈現的種種逆境，讓我有機會修正自己的行為和改變自己好為人師的習氣。

感恩鎮宇出現在我的生命，讓我有機會遇到佛法，真的是——無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇！祈願來世能續佛法慧命、能出家修梵行！🌀