



有田不種，  
必無收成；  
有錢不用，  
必空積聚。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple(I.B.P.S.)

3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745

Tel: 1(626)9619697 Fax: 1(626)3691944

E-mail: info@hsilai.org www.hsilai.org

## 德式親子生活禪

# 跟父母睡 孩子會不獨立?!

文與圖／皮爾斯夫人

今年六月初才幫兒子恩典整理夏季衣褲，經過三個月後，竟發現衣褲全都短了一截，心想他真的長得這麼高囉！

夜裡十一點一到，兒子如往常一樣抓著他的小熊，咚咚咚地連跑帶跳，一頭窩進我們的大床，夜裡愛撒嬌的他不蓋自己的被，一下窩進我被裡，一下窩往他爸爸那裡去，我的枕頭也被他占據了一半，朋友問我，他繼續跟我們睡，會不會愈來愈不獨立呢？

其實，我想到一個四歲多一點的孩子，就像一個七彩的風向球，開始發展自我、開始叛逆、開始會為了自己想要的東西撒點小謊、開始會跟同伴們吵吵架，但同一時間他們仍是小孩。

他每天創意不斷，有時將兩隻腳同時伸進一隻褲管裡，然後很興奮地跟我說：「媽媽妳看！我是一隻美人魚。」今天他將收集來的普羅旺斯小石頭，送給一個鄰居

媽媽，還跟她說：「這個石頭有我的魔法，妳可以在碰到小偷或壞人時拿出來對付他，或晚上做惡夢時，也可以對付夢裡的怪獸喔！」

還記得他三歲多時，有回參加家族生日派對，席間有位老奶奶九十多歲，坐輪椅。看見輪椅，我們大人想到的是生病，但對恩典來說，是新奇的玩具。那天，他直接跟老奶奶說，他也想要坐輪椅，老奶奶一家人很和善，直接讓恩典坐在老奶奶的腿上，老奶奶的媳婦就推著他們繞生日會場一圈。

現在回想起來，心裡還是滿滿的感動，因為孩子眼裡的世界跟我們是那麼地不同，藉由他的存在，我們隨時有機會，打開我們的新眼界與自我的童心世界。

心與孩子同在，孩子就會平靜與快樂，反而不需要特別做些什麼活動，都會覺得很滿足。像最近我們常坐在一張等市公車的木條椅上，假裝等公車，其實是在那裡曬太陽。小子跨坐在我的膝上，用他的

小手將我的頭髮弄得亂七八糟，口裡喃喃念著他的魔法咒語，玩了半個小時後，我們便心滿意足地手牽手開心回家去。

昨天上完瑜珈課，有位新來的學員問起恩典幾歲，我跟她說四歲多了，她跟我說她三個小孩都已經二十多歲了，她覺得孩子每個階段都很特別，有美好有困難有挑戰，但她特別懷念孩子們還在念幼稚園那一段童真可愛的歲月。

她的一小段分享，我完全可以理解體會，真的，三歲到四歲小小孩的成長，除了體能與心性上的多變化成長以外，這個階段腦子裡還充滿了童真與創意，如果我們沒有一顆覺察的心不斷提醒自己，回到家就要放下工作，練習進入孩子純粹的生活片刻，很有可能就會錯失與孩子共享一段寶貴美好的童真時光。

每個大人心裡頭都有一個小小孩，趁著兒子還願意擠在我倆中間撒嬌，我非常享受這段親暱的時光。我覺得我們兩個大人其實是乘著孩子童年的羽翼，再度回到自



己的童年，藉此機會重新一筆一筆地為童年繪上新色彩與新故事。

我也相信哪一天恩典身心準備好了，就會主動來跟我們說，他想要自己一個人睡覺了。

## 生活快門



## 開朝會

文與圖／巴武奇杉

每天早上送小孩到學校後，習慣順路至台灣台北二二八公園散步、做早操。幾年下來，園內古蹟、建築、設施及一草一木，已如數家珍。

每天除了可見四處覓食的松鼠、鴿子、

麻雀之外，園內有座別致小拱橋景觀池內的烏龜，似乎也有固定的習慣，池中央這顆大石頭，儼然成為牠們朝會的平台。看牠們動作一致及精神抖擻的模樣，相當有趣。

## 蘭居主婦微生活

## 懷多胞胎辛苦多

文與圖／花生娘

經常有人聽說我生了一對雙胞胎女兒，欣羨地表示自己也好想生雙胞胎，我總是不知該如何以對？要說嗎？懷雙胞胎的驚嚇指數和痛苦程度在在挑戰著身心的界限。但每個人的身體條件都不一樣，極限也不同，需要多事地示警、澆人冷水嗎？

女兒的老師是年輕女孩，有時在校園或住家附近的巷弄遇見，看著我母雞帶三隻小雞的模樣，常讚嘆著是幸福的畫面。我知道她很嚮往養兒育女的婚姻生活，不久後得知她結婚，但沒想到新婚燕爾，卻發現罹癌，所幸治療後病情得到控制。經過兩年，聽說她懷了一對雙胞胎，我寫了一封信去道賀，不免也叮嚀要多休息、多坐、多躺、少站、少走動。

會這麼提醒其來有自，懷女兒時除了初期的出血臥床，後期因子宮收縮過度，為避免早產而嚴格臥床兩個半月；懷著小兒時，或因體質，或因高齡，也安胎個把月。臥床安胎並不如想像中的安適，吃喝拉撒皆限制在一張床上，完全失去人身自由，更別說有多麻煩家人照顧，期間只要無法得到控制就會早產，想來就膽戰心驚。

多麼希望，普天之下即將為人母者都可以行動自如，平安順產，不要遭受這種監禁之苦。根據我的觀察，懷多胞胎的母親在妊娠後期，必須臥床的比例相當高，能做的只是減少活動量，盡可能延後安胎住

院的周數，避免早產衍生出的種種問題。

女兒的老師原本就體弱，孕期二十幾周就感到胸悶，甚至呼吸困難，以為是懷孕會有的身體負擔現象，等到進院治療，才發現母體的肝、腎都已出現衰竭的現象，結果竟是孩子早產，一個存活，一個夭折，母親住院兩個月後也撒手而去，原本讓人期待的幸福，轉眼之間成為一場悲劇。

這樣的結果著實令人扼腕唏噓，掩面嘆息！我也暗自檢討，如果曾經把煉獄般的臥床經驗據實以告，把路上的險惡逐一提點，是否能有更多的警醒？生多胞胎看似美好便捷，但捷徑上崎嶇艱鉅，只要稍有失誤，仆倒在地，必定傷筋動骨，殃及性命。一旦察覺不適，必定要大驚小怪地就醫檢查，消除疑慮才行，這樣或許能躲過命運之神伸出的殘酷之手吧？！



## 西來寺近期活動

時間	活動名稱
8/16-10/19	許德民畫展
10/17-10/19	精進三日禪修會
10/19	西來寺環保回收日

## 另類財富

## 家是最好的教室

文／喜壯

親職教養作家郭宜亭，出書分享「全自動教養法」，她讓孩子從小學做家事，培養自我滿足感與獨立自主能力，所以孩子四歲就會刷牙梳洗、整理書包，「與孩子的關係，也從親子變成室友。」

郭宜亭婚前是百萬元薪業務戰將，婚後離開職場在家帶小孩，「全職媽媽是二十一世紀最有價值的職業。」郭宜亭如是說。

從懷孕那一刻起，她努力充實自己，考取丙級保母執照，研讀育兒書籍，在教養理論中，找出屬於自己的育兒路。

九年育兒經驗，郭宜亭得到結論是：「

## 見義勇為

## 我的英雄爸爸

文／林玲仰

一介溫文儒雅的老爸，總讓我覺得他是個怕事的人，凡事講求的是「多一事，不如少一事」，直到那一天，我才徹底改觀，知道他不是個膽小之徒，他不逞英雄，但是當他必須挺身而出時，他也不畏懼。

那天下著濛濛細雨，吃飽飯後，我與老爸、妹妹在一旁做功課，突然小巷裡傳來跑步聲，好奇寶寶的我，忍不住往外一瞧，看到小巷中央，蹲著一位只穿著胸罩與內褲的婦女，低著頭號啕大哭，並大喊著：「不要打我！」此時，鄰居們都竊竊私語，卻沒人敢走上前一步。

被驚動的老爸，也不自主地往外一瞧，原來是鄰居葉媽媽，他交待媽媽進房間拿

## 阿芬家事愛地球

## 利用不同顏色盒子做食物分類

文／林素芬

把食物放進冰箱時，怎麼讓冰箱裡的食物看起來井然有序又好搜尋呢？這時，可利用不同顏色的盒子來替我們做分類喔！

比方說，需要早點吃完的東西，就用紅色或黃色這種比較醒目顏色的保鮮盒，這樣子，只要一打開冰箱，就可以知道這是要快點吃完的東西，能夠減少東西過期的

每個孩子都是獨一無二的，不能憑父母的期待，型塑孩子的未來。」

郭宜亭從孩子二歲模仿大人行為開始，鼓勵孩子穿脫衣服鞋襪、刷牙洗臉、餐後洗碗、整理書包...，如廁也在一歲半前訓練完成，「家事只是教養手段之一，重要的是培養孩子成就感及同理心。」

「要對孩子有信心，只要願意交付，孩子會做得很好。」

她提醒父母，孩子做家事重點在享受「過程」，如果父母以成人標準，期望孩子做到完美，壓力會扼殺孩子的學習動力，拒家事於千里之外。讓孩子做家事的本意，是引導孩子遊戲中學習。

傳統教養灌輸我們「望子成龍，望女成鳳」，總讓孩子遠離家事，專心讀書，結果孩子被培養成書呆子，人情世故不懂，人際關係不會，這樣的「考試機器」有何用？

薄被單後，便起身往外走。爸爸要媽媽幫葉媽媽披上被單，帶到我家休息。那時，只見葉伯伯兩眼睜大，惡狠狠地瞪著老爸，似乎要把老爸揍一頓。

當時年幼的我們，只能在一旁乾著急，不知該如何營救爸爸，只見老爸義正嚴詞地對著葉伯伯說：「夫妻間有什麼深仇大恨，需要將彼此弄到如此難堪的地步嗎，好歹老婆也為你生下一對雙胞胎女兒，有話大家好好坐下來談，何必讓街坊鄰居看笑話？」這時，葉伯伯臉上的表情才由憤怒漸漸轉為羞愧，情緒也慢慢緩和下來，酒醉的他似乎也酒醒了一大半，這才踉蹌地跑回自己家裡，而葉媽媽那晚就睡在我家。

那晚，葉伯伯與葉媽媽究竟發生了什麼事，當時讀小三的我已不記得了，但那晚老爸的英勇表現，卻永遠留在我的腦中，至今不忘。

浪費！

如果家中盒子是沒有顏色的，也可以在盒子外面貼上不同顏色的便條紙做區分記號，一樣可以達到提醒的效果。

