



學佛就是「開發心田」，心中的田地要開發，才能播種、生長、收成。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

# 人間福報

Merit Times  
CA

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@ibps.org www.hsilai.org

人間有愛

家庭經營

## 女王，請撒手

文／李曉

兒子就讀的幼稚園明天舉行戶外親子聚會，老婆無限煩惱地說：「我明天要去學校統一閱卷，實在走不開，我給幼稚園打個電話，就說果果不參加了！」說著就去拿手機，兒子哇哇地哭了起來：「不嘛，我要去，為什麼不讓我參加？別的小朋友都會去，嗚嗚嗚……」

我看出老婆的為難，作為一個稱職的母親，同時又是一名優秀的中學數學教師兼導師，在親子聚會和她繁忙的工作之間，她很難取捨其中任何一個。我自告奮勇說：「我陪兒子去！」

「絕對不行！你哪裡會帶孩子？要是出了糗子怎麼辦？要是有什麼比賽你輸了怎麼辦？」她看著我，天哪，她那是什麼眼神啊，簡直無異於我就是她班上一個最靠譜的男生，卻妄想參加學霸才有資格參加的數學奧林匹克競賽！我兩手一攤，對兒子說：「算了，你還是乖乖待在家裡吧，你媽說得對，家才是最安全的地方，哪兒也別去了。」

兒子的哭鬧打滾是治老婆的利器，最後的結果當然是兒子獲勝，但我卻得接受老婆一個小時的「諄諄教導」，譬如，要注意安全啦，要多給兒子喝水啦，不能讓兒子離開我的視線啦……聽得我哈欠連天，長歎一聲：「妳累不累？」

父子頭一回參加親子活動，其中一個競賽項目是孩子騎在家長的脖子上比賽誰先到達終點，這個我當然不能輸，沒想到就在快到終點的時候，因為求勝心切，腳底絆了一下，我們摔倒在地，我的左臉被樹枝畫了一道小傷口，兒子腦門上鼓了一個大包。雖然如此，因為在整個活動中我的超級耐心以及與生俱來的多才多藝，居然榮獲了最佳父子搭檔獎，兒子別提有多高興了！

回到家，老婆一看到我倆光榮的造型就大呼小叫：「我說對了吧，沒我就是不行！兒子，疼嗎？快讓媽看看……」兒子一反往常嬌滴滴的樣子，很有男子氣概地說了句：「我是男子漢，這算什麼？」老婆很吃驚，我趁機告訴她，在教育孩子方面，不要太嬌慣了，適當的時候讓他摔幾個跟頭，未嘗不是好事……

老婆想了想，點頭承認我說得對，看著她疲倦的面容，我心疼地說：「老婆，妳工作那麼辛苦，有些事該撒手時就撒手吧。」

後來，在我的努力下，老婆終於改掉大包大攬的女王作風，當她有了更多時間去逛逛街、美美容、和女友聊天的時候，我用男人的肩膀扛起了屬於自己的那分家庭責任，現在老婆的口頭禪再也不是「你行嗎？放著我來吧！」而是「沒想到，你行得耶！」

## 走出冷氣房

文／顏福南 圖／彩虹樺樺

現代人拜科技發達所賜，物質環境良好，長時間置身優渥的環境反而不健康，其中最大的傷害就是冷氣房。

一走進玻璃帷幕辦公室，冷氣陣陣吹來，看似舒適的冷氣卻隱藏著危機。醫生告訴我們，久待冷氣中不出汗，讓皮膚毛孔關閉，連肌肉也是緊縮的，長時間下來肌肉累積太多的乳酸無法代謝，造成肌肉痠痛。冷氣吹久了，空氣乾燥，導致皮膚癢與鼻黏膜乾痛，嚴重者會乾裂出血及發炎，在醫學上所謂「空調綜合症」指的是整天處在冷氣房，產生種種不適應的症狀。

開冷氣關閉了窗戶，空氣不流通導致病菌肆虐，如果有人冷氣房內打個噴嚏或咳嗽，不到幾分鐘就可以將病毒細菌傳給房間中的每一個人，這種經由空氣傳播的

疾病在冷氣房中感染更迅速。

除了健康的角度外，冷氣也會對環境造成傷害。冷氣的冷媒會對臭氧層造成破壞；吹冷氣排出的廢氣除了會造成熱島效應之外，還會增加二氧化碳的排放量，產生空氣污染，造成溫室效應，同時冷氣更是高耗電的罪魁禍首，對環境實在百害無一利。

走出冷氣房，解放身心，投入大自然，翠綠的樹蔭提供我們新鮮的氧氣和有益的芬多精，涼風摩娑我們的臉龐，鳥鳴洗滌我們的雙耳，層層疊疊的綠意山巒鬆弛我們的眼睛。春天時，薄霧籠罩，如夢似幻；夏日時，陽光熱情，綠意盎然；秋季時，楓葉俏麗，紅綠交織；寒冬時，落葉翩翩，涼意襲人，大自然提供一幅有生有色的圖案，等待我們去親近、探索。

走出冷氣房，讓我們走入人群，投入公益活動。台灣最美的風景是人，是因為很多人熱衷公益，喜歡助人，日本三一一地震，台灣捐款世界第一；大陸汶川地震，我們馳援善心物資；許多宗教團體在世界各地賑災行善，善行義舉為世界推崇。

走出冷氣房，關懷弱勢團體，帶給別人溫暖和愛心，就像佛菩薩手心向下，推己及人，與人為善，讓行善成為我們的美好承諾，讓每個角落無災無難，法喜充滿。

走出冷氣房，流汗好健康，運動才健壯。騎腳踏車、游泳、健走跑步都是很好的方式，透過持續運動讓自己正向陽光，每天揮汗如雨，人更有活力，學習及工作更有效率，除此之外，運動可以幫助鬆弛神經，解除工作壓力，鍛鍊堅強意志，勇於面對挑戰，建立自信心。養成運動習慣的人看起來年輕健康，可見運動有助於舒緩老化，增強抵抗力，延年益壽。

走出冷氣房象徵走出舒適圈，我們一起投入大自然的懷抱，助人行善，走到戶外，養成運動的良好習慣，讓地球更環保，社會更美好，身心更健康。

福相心造



## 李彩雲——費盡心思為愛兒

文／林耀堂

第一次聽到「teenage」這個名詞，是在我高中時的英文課堂。當時從加拿大心理學系回來的英文老師詳細地為我們講解「teenage」，讓當時都是「teenager」的我們了解年輕人叛逆的原委。

後來我從師範大學畢業，自己也站上講台成為高中老師，天天面對的就是這些正值青春叛逆時期的孩子。無可否認，第一年我被整得昏頭轉向，每天都在思考對策與學生交手；第二年情況稍好，開始有別班的班導師找我幫忙解決他們的難題。當時我隔壁班的班導師賴老師是英文老師。在這所以美工科出名的高職，學生學習的困擾大部分都與美術有關，所以賴老師也常常把她的問題學生帶來給我。

這天，快放學的黃昏時刻，她帶來找我的不是學生，是一位來自桃園的中年女士。她說兒子已經念到高二了，上個禮拜放假後就不肯回學校上課，吵著要到機車行當學徒修理摩托車，任她說到「有嘴無沫」都沒有用。

其實她的兒子資質不差，我馬上答應跟

她跑一趟桃園去她家看她兒子。剛抵達的時候，沒看到那孩子，我待在她家的百貨店等了一陣子，方才看到他帶著零嘴從外面蹣跚進來。我站起來只說了一句：「我的作業你可以慢一周交，現在去收拾東西，跟我回去吧！」他沒說什麼，進去取了行李就跟我回來。我還記得當時天色已晚，他的媽媽特地叫了一部計程車送我們回來。回到台北後，發現那孩子已把租房退掉，所以我只好分租房間給他，並且每天叫他起床去上學。

畢業三十八年後，在一場學生的同學會中，我與這位已成為名陶藝家的學生重逢，訥於言辭的他，跟我提起這段走出我的記憶很久的往事說：「老師，當年要不是你，現在我不知道會在哪裡。」

往事再次回到我的腦海，我記憶深刻的卻是他母親那張「憂心忡忡」的臉容，我說：「媽媽呢？她還好吧？幫我約好，我想去看看她。」

這天，我來到這位學生的工作室，終於見到八十二歲的徐媽媽李彩雲，為她畫像時聊起當年的故事，她說孩子就是在那段時間很難教，後來就好了。

如今，李彩雲在老伴走了之後，收起生意也開始學畫，還每天游泳健身，因為她有特殊的美感專長，每每在社團有大型的活動，她都負責插花：「我都把花插得又多又漂亮，讓大家看了都很開心。」

「teenager」該怎麼翻成中文，我也沒有答案，但李彩雲當年為孩子用盡苦心，要將孩子由傾斜導入正途的精神，如今依然讓我感動。

西來寺近期活動	
時間	活動名稱
10/22-12/18 周六	Emi Motokawa佛教油畫展
10/27-30 周四	藥師法會
10/29 周六	西來學校周六班萬聖節 (10:00am)
10/30 周日	環保回收日 (2:00pm-5:00pm)
10/31 周一	光明燈法會 (10:30am) 西來學校課輔班萬聖節 (3:00pm)

心·視界

## 時間停格

文與圖／耿婕蓉

或漫步在河濱步道旁，或優遊於交錯河道中，或悠靜於露天傘海下，讓時間停格在這一秒！



他鄉遇故知

## 來自陌生人的溫暖

文／侯興鋒

二十二歲時，梁實秋清華學校畢業，這年夏天，他和幾位同學搭乘傑克遜總統號由上海出發，於九月一日抵達了美國的西雅圖，他們都是要到科羅拉多州的科羅拉多大學繼續求學。

從西雅圖到懷俄明州的夏安市，要轉車南下才能直達科羅拉多州。因為在夏安要停留一段時間，所以梁實秋和他的同學就一起下車打算吃點飯。他們就近走到一個小飯館，推門而入。在吃飯的時候，梁實秋看到櫃台後面坐著一位老者，應該是老板吧，竟然是黃皮膚黑頭髮，看樣子是一位中國人。



↑梁實秋與夫人程季淑

老者對於他們的到來，似乎很驚訝，等到他們吃完飯，便踱過來。他沒有說話，而是從耳朵上取下一支鉛筆，在一張報紙的邊上用漢語寫道：「你們從何處來？」梁實秋接過了鉛筆，寫道：「從中國來。」老者的眼睛突然瞪大了，而且臉上泛起了絲絲笑容，他繼續寫道：「來這兒幹什麼？」梁實秋又寫道：「讀書。」這下子，老者的眼睛瞪得更大了，他收斂起笑容，敬佩地向著梁實秋他們翹起了大拇指，然後就慢慢地又踱到櫃台後他的座位上了。

付帳時，老者搖搖頭、擺擺手，不肯收錢。梁實秋他們道謝之後，老者又喂喂地把他們喊住，從櫃台下面拿出一把雪茄煙，送給梁實秋他們一人一支。

回到車上，點燃了那支雪茄，在吞雲吐霧之中，梁實秋不斷地猜想，這位老人看起來好像是一位老華僑，大概是很久都沒有看到一位中國人了，更很久沒看到過來讀書的中國青年人，自己幾人的出現忽然引發了他的家國之念，親情之思吧。

一頓飯錢，幾支雪茄，也許根本不算什麼，但就是這一分陌路中的關懷，卻讓梁實秋確確實實地感受到了一種異樣的溫暖。是啊，在人際交往中，還有什麼能比一分陌生人的愛更可貴呢？