



有人說成功的要素在於「能力」，也有人說在於「努力」。「努力」加「能力」之外，如果能再加一份「宗教情操」，人生就會更完美。

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@ibps.org www.hsilai.org

生活練習題

文／袁葦（職能治療師）

獎勵好行爲，是議價還是教育？



孩子吃下健康的蔬菜。但是，當媽媽爲了一個目標與孩子交換條件，在這討價還價的過程中，孩子學會了什麼？充其量，孩子可以學到爲自己的利益去爭取，但大多數的時候，只是在縱容他們鬧脾氣，把決定權交給孩子罷了。

而且，隨著孩子年紀愈來愈大，他們的欲望也會愈來愈大。增強物會從小貼紙、玩具、麥當勞，逐漸變成遊戲點數、零用錢、智慧手機、電腦……跑車？到時，我們還能夠與孩子們交換什麼？

我經常遇到一些父母對我說：「袁老師，所有您告訴我的原則我都照做了，可是孩子就是不聽話，吃定了我！」同時我也觀察到，被嚴格管教長大的父母，都不希望成爲傳統的威權爸媽，教養時會詢問孩子的意見。但以他們從小聽話的個性，要他們在子女面前溫柔地堅持，有時真的很難。

那麼，「正向增強」該怎麼運用？應該是針對希望孩子養成的「目標行爲本身」去獎勵，讓孩子產生主動的動機，

去挑戰完成這項行爲。引導孩子把重點放在「完成這項任務時的成就感，同時附加的獎賞也會隨之而來」，而不完全是爲了獎賞去完成行爲。

比如說，堂妹可以告訴寶兒：「花椰菜營養又健康，我知道你不喜歡吃（同理心），但是媽媽也知道你一定會吃完，變成更健康的寶兒（鼓勵孩子對任務產生興趣）。」之後，先觀察一下孩子的反應，再裝作很得意的樣子對她說：「挑戰自己成功的寶兒，可以吃糖糖（對目標行爲做增強）。」

獎賞，應該是父母制定的規則，而不是雙方協商的約定。同時告知獎賞時，切忌採用開放式的問句，也不宜用討論的方式，更不能以「民主開放」之名，在結尾多問一句：「好不好？」

「當然不好啊！」如果我是孩子，父母要求我改掉東西亂放的壞習慣、吃我不愛吃的花椰菜，卻很認真地與我「商量討論」，如果符合他們的期望，就可以按照「我開的條件」獲得某些獎勵，那不就是讓孩子主導了局面？

教育不是議價談判。父母親與子女「議價」，是因爲愛，但孩子一旦耍起脾氣來，所有的籌碼都沒有用；教育若是用討價還價的方式進行，父母最終還是輸家。

嗯，看樣子，我得找個時間好好與堂妹聊一聊了。如果她不希望未來被孩子牽著鼻子走，就得調整與寶兒說話的方式，以鼓勵爲本質，來達到教育的目的。

釋迦牟尼佛傳

伽耶山太子修行

文／星雲大師

太子用種種的方法，想要渡越生死的大海，專心修持，正心誠意，廢寢忘食，修戒參禪，忍耐凡人所不能忍耐的嚴酷的苦行。

六年苦行無益於道

太子所修的苦行，真不是普通的苦行，修行到後來，目陷鼻高，顴骨顯露，身形消瘦，面目全非。就是說他只剩下骨頭和皮也不算過分。有一個時候，太子每日只吃一點大象和猴猴供養的果品或一點豆類，或喝一些豆汁，甚至後來還到了日食一麻一麥的程度，吃得少，而能生存，真是一回不可思議的事。雖然太子修習種種的苦行，但想要斷煩惱妄想，超越生死的大海終不能夠。

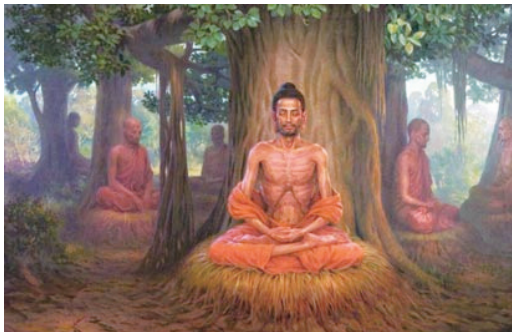
太子又再修學停止呼吸的苦行，冥口塞鼻，其結果只使他耳內發出轟轟的巨聲，眼前只覺有無數的星花撩亂，額上像有銳利的寶劍在刺戳，頭上像被皮鞭在抽打。除此以外，太子還修了種種無理的苦行，想以苦行來征服肉體，咬緊牙關，日復一日，天天如是。雖然太子有的是青年的熱情，勇猛的精神，除得了一點小小的效果以外，並未能達到他所希望的根本的覺悟。

煩惱、妄想，不能斷滅；情欲、生死，不能解脫。在苦行時，好像克服煩惱，進入解脫境界到達成功的境地，可是，停止下來又不能如願。

侍候太子的憍陳如等五人，看到太子如此熱心求道，知道他有著金剛似的信念，所以都崇拜佩服到五體投地，把太子當天帝釋一般盡心的侍奉，謙讓卑下，隨侍身側，一刻不肯離去。

在太子修學苦行的時候，淨飯大王是時時都掛念在心，及至聽到太子只剩下皮骨相連的消息，不覺眼淚滔滔的如雨點一般的流下。他立刻命令車匿拿了很多珍饈美味的食品前去送給太子；耶輸陀羅妃、摩訶波闍波提夫人也囑咐車匿，無論如何請太子爲了使父王安心，使一切愛他的人釋念，請他吃完這些食品。

耶輸陀羅妃，現在已對太子看破，把整個的愛貫注在羅睺羅的身上。羅睺羅在母



↑太子所修的苦行，到後來目陷鼻高，顴骨顯露，身形消瘦。

愛的撫育之下，漸漸地長大起來，可是耶輸陀羅卻天天過著寂寞的生活。有時，耶輸陀羅也思念起太子，回憶著往事，常常暗暗地偷灑著傷心的眼淚。命運好像注定要他過著這寂寞的生活，想要完全忘記又不能做到。表面上耶輸陀羅雖然過著靜靜的生活，但有時想到丈夫的苦行，而自己在王宮享樂，心中又有說不出的抱歉，他恨不能當面向太子訴說悶在心裡的衷曲。

再說車匿，奉了王命，還沒有出離王宮的時候，內心感到非常的難過，及至他走出宮殿，想到不久就可見到太子，他又歡喜高興起來。

路上，車匿心急如焚，希望能立刻見到太子才好，等他到了尼連禪河畔，看見昔日相好圓滿的太子，今日變得皮骨相連，不覺驚怕恐怖起來！他平伏在靜坐的太子之前，說道：

「太子！懷念你的車匿在此拜見。」

太子睜開閉著的眼睛：

「啊！車匿！你來得很好，有什麼事嗎？」

「奉大王的救命，受摩訶波闍波提夫人和耶輸陀羅妃的囑託，送食品前來供養太子。」

車匿說後，把食品都搬出來。

「這些東西我不要，你趕快拿回去！」太子威嚴而又慈和地命令著。（待續）

親親寶貝

搬家



文／愛翎

前陣子，連下了一個星期的大雨，女兒拿個板凳觀察雨中景色，隨時爲我們播報現況。

「哇！雨愈下愈大，快淹水了……咦？一群小螞蟻居然趁著下雨天搬家？不怕被雨淋溼嗎？」

不一會兒，又聽到她一聲驚呼：「蝸牛也要搬家了！牠居然從土裡搬到木瓜樹上？天啊！我們家窗戶上的那隻蝸牛更大，後面還跟了好幾隻小蝸牛，牠是蝸牛媽媽嗎？」

「媽媽，爲什麼螞蟻和蝸牛要選在下雨

最美故鄉味

酸菜香



文／梁純綉

走在路上，聞到縷縷甘澀的清香，立即張開雙眼尋找，我瞧見了！原來是晒酸菜的香味。

講起酸菜，它是客家人最熟悉的食材。表姐遠嫁美國，每當返台前夕，即吩咐我先幫她買好酸菜、梅乾菜。

她會說：「剛到美國時，非常不適應，經常以淚洗臉。有一回，朋友邀請我到她家用餐，餐桌上有酸菜湯、梅乾扣肉，我好驚訝！在美國也吃得到故鄉味！於是，哭得更傷心了。」

停頓一會，她又說：「不過，有趣的是



天的時候搬家？這樣會被雨淋溼，容易感冒耶！牠們原本的家不好嗎？」孩子疑惑地問著。

「因爲如果雨下太大，牠們的家會淹水，得在淹水之前先到比較高的地方躲一躲，等到雨停了，再回家整理。」

「喔，我懂了！所以不是原本的家不好，而是爲了找到更安全的地方，暫時搬家而已。就像你本來住在台南，後來搬到虎尾；爸爸原本住高雄，後來也搬到虎尾；我原本住在你的肚子裡，現在也搬到虎尾了。那，我還可以搬回媽媽的肚子裡嗎？」女兒在我懷裡撒嬌著。

想不到，雨水雖然帶來了生活上的不便，卻因著孩子的童言童語，讓我彷彿沐浴在和煦陽光的照耀下。我想對女兒說，不管未來會搬到哪裡，媽媽的懷裡隨時歡迎她！

：我邊哭邊吃，還品嚐得津津有味，喝了一大碗的酸菜湯；又因爲有梅乾扣肉，配了一大碗的白飯。吃飽以後，心情居然變好了，有了這次的經驗以後，每當思鄉病又犯的時候，就來煮酸菜湯、張羅梅乾扣肉。」聽完表姐的分享，自己才發現，最平常的食材，原來還有療癒的效果。

酸菜的前身是芥菜，舊曆年前夕是芥菜最豐收的時候。那時候的芥菜，色澤翠綠、菜葉肥碩，加薑絲清炒，或以高湯熬煮，就是大家口中的「長年菜」。芥菜盛產期，無法在短時間裡消耗完畢，就用粗鹽搓揉，一層鹽巴、一層芥菜地堆疊起來，經過發酵之後，就是又甘又香的酸菜。

酸菜放久了會變黑或發霉，怎麼辦？將酸菜再裹些鹽巴，晾晒在竹竿上；還保有一些水分的時候，浸漬在空酒瓶裡或大甕裡儲藏，就成爲「覆菜」或「甕菜」；如果完全乾燥，纏繞成一小捆、一小捆放入甕裡，就是鹹菜乾了。

爲什麼「覆菜」會變成「福菜」呢？聽說這和前總統蔣經國先生有關係。有一回，總統來到苗栗，他品嚐了客家菜，其中也喝了覆菜湯，他認爲有福氣的人，才可以吃到這麼好吃的菜餚，所以，將「覆菜」改名爲「福菜」。

提起梅干扣肉，很多人會流口水，其實就是鹹菜乾加絞肉。

瞧！芥菜多像魔術師，多讓人著迷！我還特別喜歡嗅聞它獨特的甘澀香。