



窗明几淨的環境，光鮮潔淨的身體，固然能讓我們生活得舒適，但是一顆清淨的心，更能使我們的人生別有不同的新氣象。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

# 人間福報

The 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

親子心橋

文 / 吳娟瑜

## 孩子沉默的背後

下課時間，一群孩子正在教室裡嬉鬧追逐。然而，也有一些小朋友，除了上廁所之外，他們不會離開座位，也不會和同學聊天說笑。

這些無法和同學互動的孩子，是什麼原因讓他們如此膽怯？還是他們也渴盼和同學來往，卻不知從何開始？

孩子為何不說話？

一位言語含蓄的媽媽問道：「我的女兒總是靜靜的，學校老師說她在學校也是不發一語，問她才會點頭或搖頭。」

我望著這位年輕媽媽，在她的眉頭間察覺到細微的憂愁。「先說說你自己吧！妳有很多常往來的好朋友嗎？在家裡，會跟老公有說有笑地互動嗎？」我引導她自我省思，因為要幫助孩子，通常需要先幫助父母。

年輕媽媽愣住了，低下頭小聲地說：「我老公很兇，他不喜歡我外出，也不喜歡女兒交朋友。小學一年級時，女兒到同學家寫功課，卻被一再責備，認為她學壞了。」

孩子要拓展人際關係，證明他們有獨立自主的能力，這是爸媽的福氣，怎麼反其道而行，限制他們向外界探索呢？

深入探討後，年輕媽媽才透露，未曾謀面的婆婆當年因外遇離家，當時只有小學

四年級的老公，經常聽到公公碎念著：「女人趴趴走就麻煩了。」天天聽、時時聽，父親的潛意識恐懼深植到老公的心裡，結婚後不但限制老婆的行動，就連女兒也受到影響。

「至少妳已注意到女兒的需要，還來得及改善她的人際互動能力，貴校有『親子



EQ營隊』，建議妳可以和女兒一起參加。」

年輕媽媽點了點頭，老公因為錯誤的家庭互動，影響了夫妻與親子關係，她可不想讓女兒這一生也被耽誤了。

缺乏自信的女孩

演說會場上，一位媽媽問道：「我女兒十分缺乏自信，到底應該怎麼教？」會場不少爸媽點頭呼應，都擔心孩子輸在起跑點。

她念幼稚園的女兒之前提問時，我正巧看到這一位媽媽臉上不耐煩和失望的表情，於是問她：「妳潛意識裡的恐懼是什麼？」

原來，她出生在重男輕女的家庭，從小

常聽爸媽誇獎大哥多麼優秀、聰明，儘管不服氣，可是長大結婚後正巧生了一男一女，竟不知不覺依循了原生家庭的親子互動模式。

她承認常對女兒說：「妳看哥哥的數學從來不用媽媽操心，為什麼妳到現在還搞不清楚？」往往說得女兒低頭落淚，或是在家中悶悶不樂。

「妳女兒哪個科目的表現比較亮眼？」

「國文！」媽媽不假思索地回答。

「這就對了，從孩子擅長的科目去肯定她，強化她的自信心。同時，妳也需要擺脫原生家庭的潛意識恐懼——自認不如大哥，把自己看扁。每個孩子都有不一樣的優點，就算當時父母沒發現，妳也可以挖掘出自己的長處。這樣，女兒也能脫離『哥哥比我優秀』的陰影，活出自信與快樂，妳說對嗎？」

只見媽媽如夢初醒般點頭如搗蒜。

他們不是天生消極

「有些孩童不是天生就消極被動，而是因為父母的關係，使他們無法發展出個別性。」所謂的「個別性」，指的是孩子早期透過與父母互動的過程，逐步形塑出各自的性格與待人處事的模式。

如果父母以開放、鼓勵的方式引導並給予支持，孩子的個別性就會比較積極、開朗、樂觀；如果父母帶著原生家庭的消極與負面慣習，子女受到影響，在團體中往往不出聲音、不擅長表達，也看不出個別性。

總而言之，孩子能不能擁有良好的人際互動，爸爸媽媽是最好的一面鏡子。再說，爸媽的成長功課是一輩子的，早發現、早成長，對夫妻、子女以及整個家庭都是好事。

分享時刻

## 一張票的時光

文 / Anna

更年輕的時候攢夠了錢，買一張票聽一場交響樂，就是我奢侈的享受。談了戀愛開始買兩張票聽一場交響樂，結了婚生了小孩，日子在工作及小孩的往返忙碌中度过，空隙則填了柴米油鹽醬醋茶的瑣事。外子曾經問我為什麼喜歡交響樂，我笑一笑也回答不出具體的原因；女兒長大了些，我買三張票聽一場交響樂。



浮生半日閑

## 喝一杯咖啡

文 / 呂慧齡

再忙，也要喝一杯咖啡！

每天午後，為自己留下十分鐘，短暫地遠離雜談繁囂，獨自在花草扶疏沁綠芳馨的陽台，優雅地啜飲一杯氤氳升騰醇醇回韻的咖啡。如同享受溫暖陽光的洗禮，梳心活腦地進入愉悅的想像空間，是我這升斗小民最好的心靈慰藉。

堪稱古今第一咖啡館癡的奧地利詩人 Peter Altenberg 的名言：「我不在家，就在咖啡館；我不在咖啡館，就在前往咖啡館的路上。」讓浪漫唯美地喝咖啡蔚為時尚的風氣，並不是我與咖啡交集的起源。

四十年前的歲月，看似漫長卻又忽焉而過，有著生命中無可取代的記憶：大學時期的下午課程，總是飽受周公召喚的我昏沉不繼，眼角余光瞥見鄰座神采飛揚的女同學，如同一朵瞋睡蟲敬而遠之的奇葩，一口一口輕啜著罐裝咖啡。

當時售價高昂的咖啡，對我這倚靠助學貸款的學生而言，可望而不可及。咖啡女孩，班級中的鳳毛麟角，真教人思緒一直纏繞地又嫉又羨啊！

直到某次靜謐獨處時，凝寂的心靈深層

在二〇一九的尾聲，我宣布新的一年我想恢復一個人聽交響樂，家人的如釋重負，其實我內心更多了一分海闊天空。

更年輕的時候攢夠了錢，買一張票聽一場交響樂，在兩個小時的演出時間裡，是完全屬於自己的時光，開場的磅礮，抑或如詩如畫的序曲，協奏曲中有爭競、有對話、有同行，樂團在指揮棒的揮動下發出美妙的樂音，當中充滿了合作的元素，而我也經常把交響樂的原理應用在工作上，找到那個最完美的節奏，而那個完美的節奏並不是突顯，而是每個音符的和諧結合，創造出最美好悅耳的旋律。

我已經不再年輕，不用等攢夠錢才能買一張交響樂的票，但新的一年我要送給自己的禮物是「買一張票聽一場屬於自己的交響樂」，給自己一段獨處的時間，這段時間裡完全屬於自己，不用擔心一同前往的家人是否也喜歡此音樂呈現的類型，我就像是年輕的時候給自己的儀式感那樣的投入、專注，閉上眼就可以看見發光的音符只為我漫天飛舞。



剎時出現璀璨的陽光，沖散了心中的烏雲，彷彿聽到內心迴盪的聲音：不要哀嘆生來際遇不佳，不要羨慕別人天生命好，只有清楚自己的人生目標，戮力以赴，才能擺脫困窘，扭轉命運。

初期，我喜歡將咖啡與鮮乳的香濃交輝映，幸福的滿足感油然而生；添加一些糖粉，更讓人忘記生活裡的苦悶，慶幸自己能夠悠然地享受一段愜意休閒的時光。隨著心境的沉澱，髮華鬢霜的我改喝黑咖啡，沒有繁複的張羅擺設，也不熱衷沖泡技藝，單純的水與咖啡，單純地用心去感受黑咖啡從苦裡漫出的甘潤果香。

透過琤琮琮琮的注水聲，當下將身心簡化淨化，靜心定神般梳理著情緒，細細地體會從內心展開來的知足才能常樂的生命過程。

最近，美國研究人員的老鼠實驗顯示，咖啡因可能是阿茲海默症的剋星，可以防止或延緩老年痴呆的病程。讓我更有理由：再忙，也要喝一杯咖啡！

釋迦牟尼佛傳

## 諸王子出家得度

文 / 星雲大師

須提那此刻不由自主地想起他的故鄉，他的故鄉迦蘭陀村是一個有名的物產豐富的地區，他想把比丘們帶去自己的故鄉，藉此機會能讓父母供養同學比丘們，在他以為是再好沒有的事。

須提那帶領一群比丘回到故鄉迦蘭陀村的時候，父母聞訊之下，歡喜異常，他們請求須提那務必要抽空回家一次。

離開了和合的僧團，獨自地回到家裡去，須提那為這個問題躊躇起來。他後來想起聽說佛陀當初也回王宮訪問過父王，現在他回家探訪雙親，當然也是尋常的事。同時，他也想到能夠回家一次，雙親一定很歡喜以更多的食物供養給同學的師兄弟。

因此須提那就決定歸家，家中的父母聞訊大喜，特別叫須提那的妻子化妝，要他打扮得像個千嬌百媚的美人，並教他一些甜蜜的言詞，以便能打動須提那的心。

須提那歸家以後，全家所有的人都加倍的奉承，須提那已經離家很久，他意外的感到家庭的溫暖，家人的親切，終於他又被家庭的恩愛束縛起來。

他和佛陀不一樣，他不能和佛陀相比，佛陀是有修行的解脫之人，佛陀是遠離榮辱的觀念，佛陀的心是不會為聲色的外境誘惑。當初佛陀回宮的時候，父王的慈愛

，耶輸陀羅的美貌溫柔，佛陀絲毫沒有放在心上。現在須提那被家人的奉承，不知不覺地生起榮耀的心來，他經過了一段長久時間的禁欲生活，他終於禁不住妻子那溫柔多情的誘惑。

他的妻子柔媚地坐在須提那身旁細聲嬌語地說道：

「賢夫！你出家學道，並不是什麼不好的事，但是，你應該想到你我還沒有孩子，將來誰來繼承宗嗣呢？而且父母見到我們沒有為他們添一孫兒，心中怎不煩悶不安呢？自從你離家以後，我孤衾獨宿，想到你我當初的恩愛，往往從初更流著淚坐到天明。有時，夜闌人靜，明月照進窗來，想到你出家過著寂寞枯燥的生活，我不能陪伴在你的身旁，侍候你的一切，我就感到我沒有善盡妻子的責任。人間的快樂，是沒有再超過夫妻的恩愛，你如果能一方面出家學道，一方面再享受夫妻間的恩愛之樂，那該多麼好！為了我們家族的宗嗣，為了我們需要一個孩子繼承財產權，你當然懂得你心愛的妻子的苦心。」

須提那禁不起他妻子這些甜言蜜語的挑撥，結果，他的心被搖動了。為著生育孩子，他做了淫欲的奴隸，妻子的俘虜，因此犯下波羅夷罪。

佛為淨僧團制戒

須提那事後也很後悔，一失足成千古恨，他怨怪自己沒有堅決的意志，不能控制住奔放的情感。事後他回到僧團中的時候，已失去本有的精神，大家都知道他被女色誘惑，因此責難就紛紛而來，甚至有人就把此事報告佛陀。 (待續)

西來寺近期活動

時間	活動名稱
3/8 周日	捐血活動 (9:30am~3:30pm)
	線上 光明燈法會 (10:00am)
3/12 周四	線上 觀音菩薩聖誕紀念日午供 (10:30am)
3/13 周五	線上 大悲懺法會 (7:30pm)
3/14~5/10	佛心禪藝 有紀法師創作巡迴展

文 / 星雲大師

有人把健康比喻為1，把家庭、愛情、事業...等等，比喻為0。有了1，一切的0都變得有價值；只有0而沒有1，所有的0都失去了作用。所以「保健之道」有以下4點：

- 不急躁，寧靜可以致遠。
- 不發怒，心平可以氣和。
- 不壓抑，隨緣可以自在。
- 不幻想，踏實可以進步。

保健之道

