



拜佛、念佛是善美的薰習。
○看著佛菩薩的慈眉善目，
念著佛菩薩清淨的聖名，
就像明礬一般，能夠潔淨我們內心的雜質。

自我想像的恐懼陷阱

友人的兒子小剛，在一間知名的外商公司工作，平常待人禮貌，不管對上還是對下都溫文儒雅，從不隨便亂發脾氣。回到家後，更是一般人眼中的好爸爸、好老公，工作認真，又願意花時間和家人相處。但有一天早上，小剛突然為了一件小事生氣。

剛上幼稚園的女兒吵著要小剛幫忙穿襪子，他滿腦子裝著待會十點會議的報告內容，面對女兒的撒嬌從不曾皺一下眉頭的他，突然臉色一沉，大聲說道：「去找妳媽咪，別來煩我！」

女兒從沒見過爸爸這麼兇過，「哇」的一聲，驚天動地嚎啕大哭起來。妻子聽見了，連忙跑過來安慰女兒，一心只想趕快哄女兒別哭的她，沒看見丈夫滿臉愧疚，著急責問：「怎麼回事，寶貝怎麼哭成這樣？」

小剛起初不說話，後來才喃喃開口解釋：「我沒空幫她穿襪子，她就哭了。」

「不過就是幫她穿一下襪子，很難嗎？」面對妻子的質問，小剛胸口突然被一股鬱悶緊緊抓住，不知怎麼的，他猛然朝妻女大吼起來：「我每天工作這麼辛苦，你們可不可以不要連、這、一、點、小、事、都、要、麻、煩、我！」

說完，小剛馬上出門上班，留下滿臉錯愕又驚又怒的妻小。

帶著這個小插曲上班去，一整天工作下來，他愈來愈心煩意亂，面對屬下也愈來愈不耐煩。回到家後，小剛原想道歉，卻發現家中氣氛始終透露著一股古怪，幾次到了嘴的道歉又硬生生吞回肚裡。

日子一天天過去，不管是工作還是家庭，情況都愈來愈糟，大家都說，小剛變了。小剛外表看起來還是原本的他，但裡面已經不是小剛了；又或者說，小剛還是小剛，只是裡面好像有個小零件壞掉，失控了沒有拉回來。

無意間聽到大家對他的評語，小剛開始反思，才發現，原來自己是擔心過一陣子的晉升機會生變，所以才會任憑恐懼的種子全面入侵到生活裡。

他靜靜坐在自己的辦公室裡，想著，反正最糟糕的狀況就是這次無法順利晉升；但這次不行還有下一次，只要他足夠努力，就不怕老在原地打轉。把最糟糕的情況想通後，他逐漸回復成原先的自己，也發現，事情並沒有自己所恐懼的那樣糟。

小剛把自己這段日子的憂慮跟妻子一起分享，也取得了妻小的諒解。同時因為小剛適時調整了自己的步伐，家庭與職場又

恢復回原本的和諧，再加上他的工作表現一直都很優秀，最後順利晉升到更高的職位。

想像中的恐懼，永遠比真實情況來得可怕多了！最可怕的恐懼，不是面對黑暗時的恐懼，也不是面對困難時的恐懼，而是當恐懼偷偷溜進心底我們卻不自知時，殺傷力最大。

當大家都認為小剛變了的時候，只有他知道，自己沒變，只是被莫名的恐懼悄悄推離了常軌，只是暫時而非永久性地產生改變；但這段時間所造成的影響，卻極有可能形成永久性的關係傷害。

試著成為自己的心靈偵探，發怒時，請試著靜下心來好好想想，到底是什麼讓我們動怒？有時候事情其實沒有這麼糟，讓狀況變糟的，往往是我們的不安和恐懼。而當我們意識到這一點時，也就站上了將自己拉回正軌的起點。



制戒的因緣

佛陀的弟子群中，有著種種不同的人物。假若把佛陀的弟子，一律要求他們都具備聖賢的條件，這是錯誤的想法。佛弟子終究是佛弟子，他們並不是佛陀，自有種種賢愚不肖的分別。

佛陀的教化愈廣，信奉皈依的人愈多，尤以僧團中的分子複雜，自是意料中的事情。

當佛陀在毗舍離國彌猴河邊的重閣講堂說法的時候，迦蘭陀村有一位長者因為有事帶領他的兒子名叫須提那的到重閣講堂的附近來，他聞知佛陀正在重閣講堂說法，因此就順便帶領他的孩子前去聽聞佛陀的說法。

他的兒子須提那聽完佛陀的話後，深受感動，想要依照佛陀的戒法，脫去恩愛的束縛，遠離煩悶和執著，讓生命像虛空那麼自由，讓生活像碧波那麼清淨，所以當佛陀說完法後，他就向佛陀提出出家的要求。

佛陀注目看看他說道：「你的發心很好，不過，你應該要徵求你雙親的許可，方能在我的僧團中得度；假若你已經結婚，你還要得到你妻子的同意。」

須提那聽佛陀這麼說後，沒有辦法，只得回到家中，要求父母聽許他出家，但是須提那是獨生子，他的父母就生養他一個，無論如何，也不允許他出家，並且須提那是有妻室的人，他的父母總叫他不要再有出家的念頭。

可是，須提那出家的念頭非常堅固，夢寐之間，他都在想著出家的事，最後，他

甚至以絕食來要挾他的父母，他說如不允許他出家，他就絕食餓死。

須提那絕食到第六天的時候，父母見到愛子不進飲食，實在不忍心，因此請來很多親戚朋友勸說須提那放棄出家的念頭，但須提那總把這些話當做耳邊一陣風，他根本就沒有聽到。

請來的親戚朋友們，看到須提那這樣繼續絕食下去，一定會餓死，他們反過來為須提那勸說他的父母。他們說讓須提那出家可以保全他的生命，仍然是自己的兒子，不然，無謂的死去，實在很可惜。他的父母和妻子聽了親戚朋友勸諫以後，無可奈何的只得允許承認他出家，須提那就很歡喜的去出家作佛陀的弟子。

須提那歸鄉犯過

佛陀的僧團中，對於須提那出家的意志這麼堅決，大家都非常佩服，就在須提那出家的不久以後，毗舍離的全國忽然遭遇到饑饉之年，因此比丘們托乞食就成了嚴重的問題。

(待續)



佛弟子終究是佛弟子，他們並不是佛陀，自有種種賢愚不肖的分別。

因為抱怨和淚水全然無益。不如竭力去尋求改善的方法和途徑，更能有補於實際。

一切都要自立自強，別人沒有義務要幫你。就算他想幫，也可能因為自身的能耐和忙碌而力不從心。還是靠自己最好。

尤其，在所有的過程裡，你不是得到，就是學到。真是彌足珍貴，也振奮人心，為什麼還要遲疑徬徨呢？

靠自己，首重在親力親為，培養自己的能力和本事。一旦有能力有本事了，何愁力不能逮，事不能成？當一個人擁有了大能力大本事，優游自在，全世界都在他的掌握中，也因此享有更大的自由和歡喜。

放下執著和不必要的牽絆，人生路上，能瀟灑走一回，多麼好！

再會了，小黑！

失蹤許久的小黑突然現身家門，驚喜中醒來，才發覺原是一場夢。

十年前，莫拉克颱風挾帶豪雨，沖毀了溪埔地的農作區，原本看守田園的狗兒四處逃竄，有些則來到堤防附近向人乞食，其中一隻就被鄰居阿珠嬸收養了。許是我煮的飯菜較可口，後來黑狗整夜坐鎮在我家門前，阿珠嬸見狀，便順水推舟將牠的飼料盆送來，狗兒自此「入籍」我家，取名「小黑」。

時光飛快流逝，歲月在黑小的下巴和四肢留下霜白，相當於百歲人瑞的牠，聽覺、視覺皆大不如前。跟在身後走時，經常踩到我的拖鞋，幾次遭受無心踩踏，也只是默默轉身離開；別的狗兒「侵門踏戶」時，牠更是一聲不吭，識相地讓出整盆食物。我心疼年邁的小黑過得如此委屈，外子也經常伺機教育牠，至少要懂得出聲呼救。

前些年，小黑還會陪我到堤防散步，雖無法英勇斥退野狗，吠聲至少還是能壯壯氣勢。牠擔心我孤身外出受人欺侮，我卻憐憫牠走得氣喘吁吁，更深怕稍不留心，橫衝直撞的砂石車便會奪走牠的性命。一人一狗彼此牽掛，可比知交。

前年九月，小黑突然十多天沒回家，就

疫情的契機

近期疫情四起，定居香港多年的我也感到不安。跟一位「老港」朋友聯繫，詢問對方近況和一家大小口罩是否夠用。

他沒正面答覆，反而傳送兩張照片，一張是為了口罩在工廠大廈外不分晝夜大排長龍的人群，另一張則是零星群眾在堤岸公園運動。

「抉擇」，他打出這兩個字，接著解釋：「這次的疫情其實是很好的提醒。我們的生活是否愉快？人與人之間的關係是否和諧？自己的身心是否健康？檢視過後，是起而行的改變，或者繼續原有的生活方式？」

面對物資的短缺，朋友選擇了放下焦慮，利用時間帶著全家郊遊登山，鍛鍊身心。他總結：「有人向恐懼靠攏，有人自我

在我們遍尋不著幾乎要放棄時，某日傍晚，牠又出現在轎車底下。看著脖子腫了一個大包的牠，滿身風塵、疲累不堪，想不明白這些日子牠到底去了哪裡、過得怎樣，又是如何跑回來的？只知道歷劫歸來後，鎮日睡覺成為牠的日常。

如同前年一樣，小黑離家迄今已逾兩個月，我卻還在痴等著牠。鄰居的喝斥或是隱隱傳來的呼嚕聲，常引得我四下搜尋狗兒可能藏身的車下或農機一隅。有朋友建議再養一隻狗，還問我們想要什麼條件的，女兒不假思索回答：「最好是自己來的，能夠自己照顧自己，不會太吵，還會幫忙看家的。」說的不正是小黑嗎？

據說老狗有靈性，知道自己來日無多，便會離開家，找地方挖個洞，然後躲起來靜待生命結束。這些日子，外子與我多方探尋未果，原本是希望至少要將小黑找回來，安葬於自家農園，答謝牠的一片忠心。此番牠前來入夢，應是知我牽掛特來辭行，思及此，內心不勝感傷。

感謝小黑陪我們走過悠悠歲月，就像是一個不會說話的家人。



覺察改善。」

此次的對話果真提醒了我，恐懼的延伸永遠無止盡。當資源短缺之際，總會掀起一陣狂風，把暗藏於個人、家庭、社會和國家的積累塵埃襲捲而起。我想，遇到人生旅途的坑坑窪窪，停下來想一想，有意識地作出抉擇：是慌張路上的顛簸，抑或勇敢面對自己安全感的缺口，轉念成為契機的「心」源頭？

其實，抉擇也沒那麼難。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
3/1 周日	佛學春季班開學 英文共修法會 (1 : 30pm)
3/7 周六	人間學院春季班開學 觀音菩薩聖誕紀念日朝山 (7 : 30pm)
3/8 周日	捐血活動 (9 : 30am~3 : 30pm) 光明燈法會 (10 : 00am) 英文共修法會 (1 : 30pm)

靠自己

如果，人世間是一趟旅行，但願能瀟灑走一回。

只是，談何容易呢？

一路上，有太多的責任需要擔負，有太多的糾葛纏繞心思。於是，我告訴自己：如果痛苦的磨練不能免，那麼，就把吃苦當作吃補吧。只希望不在痛苦中長久沉淪，而而努力奮起，另創新局。我也一再要求自己：立即停止抱怨，哭泣只是示弱，