



一個有好性格的人，是難忍能忍，難行能行，且什麼都「能」。

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

給孩子的國學勵志故事

## 諾言的重量

文／錢文忠

開口說話，誠信為先；言必信，行必果。「同窗踐約」，講的是一個東漢時期的故事。兩個在洛陽讀書的好朋友，一個叫張劭，一個叫范式。兩人學成後，在分別的那一天，張劭難過地對范式說：「今日一別，不知何時才能相見。」

對古人來講，交通不便，走二百里路是一件大事，范式安慰張劭說：「張兄，你不要難過，兩年後中秋節的中午，我到你家，與兄台見面，並拜見令堂。」說完這句話，兩人便各自回家了。

兩年後的中秋，張劭一早就開始洗菜、做飯、準備好酒。他媽媽一看說：「兒子，你這是幹麻呢？平時沒有那麼好的菜啊！」張劭說：「我在洛陽讀書時的同學，兩年前說今年的中秋節中午要來看您，我準備招待他。」老人家說：「他的家遠在山陽，相隔幾千里啊，兩年前的一句話，今天還會來赴約嗎？」張劭說：「范兄是個講信義的人，必定會來。」

正當他們說話時，就看見村外的道路塵土飛揚，一匹快馬駝著范式到了他家，正好是中秋節的中午。

很多年以後，張劭生病了，臨死前他對妻子說：「把我們的孩子和家事，託付給范兄，他是一個值得託付的人。」

後來范式果然精心為張劭辦理喪事，並照顧他的孩子。這個故事在歷史上傳為美談。



第3人生

文／吳娟瑜 圖／洪昭賢

## 把自己救回來

當我站在7-11的店門口，一隻腳卻不聽使喚地抬不起來，整個人就是「定」在原地，這種生命的驚恐，非同小可。明明人還可以思考，可是為什麼身體的動作卻連結不起來？

那時，大孫子Coobie約兩歲多，他就站在我身邊，並不知道阿嬤究竟發生了什麼事。幸好，腳動不了，手卻可以快速拿出袋子裡的手機，按了按電話號碼，就在附近辦公室的老公立刻奔來。

他一手握著Coobie的小手，一手扶著我回家。

身體正在吶喊

我也有過天旋地轉的經驗，只要人從床上起身，立刻轉呀轉的，屋頂在轉、牆壁在轉、衣櫥也在轉……我立刻倒在床上，趕緊閉上眼睛，居然腦袋轟隆轟隆地還在轉。

我究竟怎麼啦？

這種「身」「心」分離的感覺，讓我對自己的健康開始有了警覺。平日我趕火車、趕飛機（當時還沒有高鐵，也沒有直飛的飛機），因此，在巡迴演講的日子裡，東奔西跑，耗去了我許多的時間和體力。

我去請教一位醫師好友。

他推了推眼鏡，笑笑地對我說：「吳老師，妳賺太多了！」

一時之間，我還聽不懂，心想我還有房屋貸款要繳，還有家庭開銷要支付，怎麼可能不工作而坐吃山空？

王醫師好意地再次提醒：「身體健康才能賺得久啊！」

哦！健康檢查報告出來，原來我有「變

位性低血壓」的症狀，不可以再自視早年是跑八百公尺的運動選手而耗盡體力，不可以自認愛心滿滿而絕不說No地去分享，更不可以因為疼愛兩個孫子而整天在地板上找毛屑，擦了又擦。

失眠，好苦啊！

有一段時間，莫名其妙地就是睡不好覺。我自己是教導情緒管理、壓力管理的老師，我把自己分享的訣竅拿出來運用，深呼吸、冥想、做瑜伽動作、數羊……結果，沒用就是沒用。

以往聽學員提到失眠之苦，我常事不關己地說：「那你要多運動啊！」「咖啡別喝太多哦！」等到自己碰到了，痛苦到極點，終於吃盡苦頭。

因為家人都已就寢，一片寧靜，若我起床看電視、看書，深怕打擾他們；但若要我躺在床上無所事事又很痛苦，結果往往是東想西想，愈想愈慌張，愈想愈難受。



有一天，我跑到西藥房，問熟識的藥劑師：「家裡老人家不好睡，有可以讓他一覺到天亮的藥丸嗎？」我說的「老人家」，當然就是我自己嘍！因為我對於要承認自己失眠，實在難以啓齒；還有要說出「安眠藥」這三個字，也感覺頗為尷尬。因為，左右鄰居多年了，他們知道我常上電視、電台，這樣的「專家」，怎麼會失眠呢？專家不是無所不能、什麼都調整得很好嗎？

其實，當時我應該到醫院看診才對，只因為嫌麻煩，又怕被認出而自我設限，這種心態是很笨的。後來，當晚吞了一顆安眠藥，是一覺到天亮沒錯，可是早上卻爬不起身了。昏昏沉沉地，彷彿置身迷霧森林中，整個人像是遺落靈魂的軀殼，還一直發脾氣哩！

有了這些慘痛的歷程，我終於知道什麼叫做「自律神經失調」症候群，也明白事不宜遲，要好好救自己了。

人間系列

## 給人接受

文／星雲大師

生存在這一個世間社會裡，不能不讓人接受我。在家庭裡，父母接受我是一個好兒女，兒女也接受我是個好父母；在學校裡，讓老師接受我是一個品學兼優的學生，我也接受老師善於教導；在社會上，讓主管接受我是一個勤勞負責的員工、部下，我也接受我的主管是個能幹有為的領導；我的朋友都接受我，講究誠信、講究情義，我也接受我的朋友可以來做我的模範。所以，人與人之間，互相的接受，不要排斥、不要對立，可以說這一生，就已經有了成功的標準。

假如說，除了給人接受以外，自己再訂有目標，訂有前途努力的方向，是與國家社會有利益的事業，是對社會經濟生產有幫助的工作，是對人間各階層都能服務貢獻的事務；無論我做什麼事，在什麼地方，我有禮貌，我很勤勞，我很負責，讓人家接受我，這才是我人生的意義。大家都接受我，那麼這就是做人的基本條件。

假如我走到哪個地方求職，人家嫌我不健全；在家庭裡面，父母兄弟都不喜歡我；在社會上，主管朋友對我有許多的閒言批評……，那麼你必須要自我檢討，我為什麼不能給人接受呢？當然，這當中必定有原因。

懂得檢討 改進不足進步

像現在很多的人失業，或是找不到職業，這不能怪政府、怪社會不公不義，只能怪自己條件不夠，能力不夠，勤勞不夠，你沒有禮貌，人家不接受你；你不勤勞，人家不接受你；你不負責任，人家不接受你；你不循規蹈矩，自己又不安守本分，人家當然不接受你。一個人到了不被人接受，這個人在人間生存就會有困難，煩惱就會層出不窮。

爲了要人家接受我，我必須要有才華，要有能力，我要有責任感，我要有使命感，我要有禮貌，我能負擔交付的責任，他



能接受我，我就會有前途，就有未來，不然我的未來在哪裡呢？

不要說人，就拿東西來比喻，有的時候，我們要用的東西，都會好好的珍藏，好好的保護；不要用的東西，就把它毀棄，把它燒毀，免得它占據地方。

物是如此，人也是如此。人家覺得你是一個廢物，他不會要你；你是一個麻煩製造者，他也會不要你；他對你的品德不認同，他會不要你；你巧計、謀略，你玩花樣，或者粗暴、瞋恨、憤怒、貪婪、嫉妒，一些品德上的瑕疵，人家就不肯接受你。這必須要你自己知道檢討，才能有所改進。

有一隻烏鴉住在森林裡，每天到處飛翔，經常叫著「嘎，嘎，嘎」的聲音，不論飛到何處，大家都不歡喜牠。烏鴉非常傷心難過，決定離開，另覓去處。

牠不斷地向前飛翔，途中棲息在一棵樹上，哀淒的叫著「嘎，嘎」，迎面飛來一隻喜鵲，恰巧停在同一棵樹上，聽到了烏鴉的鳴叫，於心不忍的問道：「你要去哪裡？」

烏鴉無精打采的說：「我也不知道要去哪裡，反正大家都討厭我，我要飛往另外的地方。」（待續）

### 西來寺近期活動

時間	活動名稱
10/28 周六	寒冬送暖教育獎助（9：00am） 禪淨共修（7：30pm）
11/4 周六	觀世音菩薩出家紀念日朝山
11/5 周日	國際佛光會亞市分會與美以美醫院聯合義診
11/7 周二	觀世音菩薩出家紀念日午供

主題徵文

## 歧路莫走

文／賽夏客

還在職場時，喜歡走路上下班，沿途碰到家長，寒暄一下，或享受暖陽的愛撫，更重要的是要以身教、言教作為學生人格的標竿；七年如一日，從未生出任何「歪」念。

學校周圍有許多「方便門」，都是居民貪圖一時的快，踩踏出來的便道；為了安全管理，學校禁止學生從正、後校門以外的小路出入，違者嚴懲。

尤其有一條緊鄰野溪之便道，與校地落差甚大，險象環生；多年前，有一個學生趁午休時間偷溜出去玩水，一個踉蹌，掉下去溺斃了，此事透過師生口耳相傳，成



名人軼事

## 林肯寫信解氣

文／曾昭安

林肯當總統的時候，陸軍部長向他抱怨受到一位少將的侮辱。林肯建議他寫一封言辭尖酸刻薄的罵信，作為回敬；部長覺得此法甚妙，欣然照辦。

信寫好了，部長要把信寄出去時，林肯趕忙說：「你傻啊，快把信燒了。」

爲學校嚴厲管禁的一條「死路」。

然而，我家距離學校最近的也就是那條便道了，隔著它，學校即是我家的後花園。

暑假中，學校進行危樓補強工程，圍起了一道圍牆，剛好阻礙了我上下班的後校門；而退休還有任務在身的我，常到學校去辦活動，只好繞行一個大圈的「陽光大道」。

過敏體質的我，一時「痲痹」揚揚，全身細胞齊抗議；突然間，腦子閃出一個「歹」念：「反正已經退休了，而且放暑假，學生不會到學校，何不從禁止學生出入的那條便道走？」心魔的慫恿一波波，不容許我猶豫。

就在熊熊烈日下，我決定鋌而走險朝向那條捷徑走去，僅只腳板寬之水泥鋪面上，往下望去，如刀削的岩壁，萬一失足，必定一路墜落；老邁身軀顛巍巍地，好像走平衡木似的，好不容易度過險境。

才剛鬆了一口氣，迎面而來的是一個玩溜冰的學生，他滿臉狐疑地看著我，天真無邪的問道：「校長，您不是說禁止我們從那條便道上下學嗎？」

哎呀！糗斃了！自打嘴巴，知法犯法，這下子怎麼跟學生解釋呢？情急之下，反問他：「你認爲呢？」

「我知道啦！您去抓不守規定的學生吧！」他善意的幫我圓謊、解圍，可我整張臉迅速脹紅著，快迸出鮮血來。

歧路莫走，終將碰到鬼。



部長不解，忙問：「爲什麼？這信不是您總統先生叫我寫的麼，怎麼出爾反爾呢？」

林肯解釋說：「我生氣的時候就是這麼做的，寫信只是爲了解氣。如果你還不爽，那就再寫，寫到舒服爲止！」

部長又照總統說的做了，果然怨氣全消，情緒趨好。