



戰爭是殘忍的，也是不得已的，但是，碰到必須加以制裁的惡魔，有時也要殺一儆百，這就是慈悲降魔的精神。

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: (626) 961-9697 Fax: (626) 369-1944

E-mail: info@ibps.org www.hsilai.org

網路聊天室

別讓孩子變奧客！

文／第五德嘉 圖／洪昭賢

危害台灣祥和的三大族群，分別是「馬路三寶」、「正義魔人」，還有讓大家猛翻白眼的「暴走奧客」。

有些奧客，習慣對第一線的服務人員惡言相向，甚至潑灑飲料，還喜歡大吼大叫：「叫你主管出來！」引得旁人側目、搖頭不已。怎麼從源頭阻止這些奧客的產生，已經是刻不容緩的事情。

身教重於言教

恩琪是擺攤的第一線銷售人員，她發現，在「過度服務」(Over Service)的時代，小孩沒禮貌，往往跟家人帶領的方式有關。

例如，一位媽媽帶著女兒在攤位看衣服，照理說會有兩種發展，一是詢問價錢後買或不買，二是說聲謝謝後離去。但常常媽媽就直接放下商品，牽著女兒轉身離開，少了一句謝謝。

帶著孩子自己卻缺乏基本禮儀，這樣如何要求兒女在別人面前一定要有禮貌？面對親戚朋友或是有頭有臉的大人物就謙恭有禮，但面對服務的工作人員就是另一副面孔，也難怪有些孩子有樣學樣，甚至以

為鬧事就能得到自己想要的，奧客即由此而生！

這不是一竿子打翻一船人，而是恩琪多年來看盡的「夜市人生」！

「一樣米養百樣人」，我們生存在同一片土地上、呼吸一樣的空氣，但有些人常常成了「暴走奧客」而不自知，認為自己出來花一點錢就是大爺，花個幾十元、幾百元就可以對服務人員大呼小叫，頤指氣使。

其實，這往往跟原生家庭潛移默化的教育脫不了關係。而是誰縱容這些孩子變成這個樣子的？絕對是家人沒有教好他們，或是受到周遭環境的影響。

善的循環

我們應該改變「顧客永遠是對的」這種服務至上的錯誤觀念，然而遇到奧客，用「你在大聲什麼！」的方式不一定能解決問題，有時候反而會讓事情愈變愈糟。或許，我們可以從源頭解決這個問題：

一、以身作則

帶著孩子出遊時，爸媽帶頭多說「請、謝謝、對不起」，孩子自然會跟著養成習慣。畢竟，這是最強力的三個「武器

」，能讓人逢凶化吉，何樂而不為呢？

二、工讀與實習

雖然等到孩子們長大，經過職場的洗禮後，自然就會漸趨社會化，但在求學階段，學校若有提供工讀與實習的機會，建議應好好把握。孩子提早在勞動現場與顧客互動，便能自然地建立起同理心，不再傷人也傷己。

三、利人利己

墨子在古代即提倡「兼愛」(沒有差別的愛)，觀念雖正確卻不容易推行。但父母若能教導孩子平等對待他人，在社會上形成善的循環，相信福報自然來。

最美的風景

無論從事何種行業，每一個人都是從小被爸媽呵護長大的寶貝，誰喜歡被人踐踏



自尊？顧客可以反映服務流程有問題、制度規定不合理，但若站在第一線的人員以禮相待，就不能侮辱人。從小教導孩子尊重他人，才能讓我們的社會更美麗、更祥和。

釋迦牟尼佛傳

車匿和犍步

文／星雲大師

車匿望著太子的背影，知道已經是沒有辦法，他仰首恨天，隨又悶絕倒地，等他清醒的時候，起身抱著白馬的頸項，絕望地嘆息道：

「唉！太子啊！你捨棄大王和一切眷屬，現在你又捨棄了我！」

車匿拖著兩條沉重的腿，只得悲悲切切地嘆息流淚著回城，走到途中，他老是回身反顧著枝葉婆娑的苦行林。

苦行林中勸諫仙人

太子走到遠遠的地方，迅速地回過頭來一看，見到悲啼著的車匿牽著白馬向王城的路上走去，他這才毫無掛礙地進入跋伽婆仙人的苦行林。

原來這苦行林中有很多的苦行仙人，他們見到太子一表超群的相貌，知道這定是不平凡的人物光臨，他們都爭相前來作禮，太子也恭敬誠懇的答謝，然後，太子就問其中的一位長老道：

「我是為求真實的覺道而來到這裡，我什麼都不懂，請你們告訴我，如何才能求得真實的覺悟和解脫？」

其中有一位苦行長老，聽到太子的問話，他就詳細地回答道：

「你說要來求什麼真實的覺悟，我們從來沒有這樣想過，因我們所希望的只是能得生天界。要想進入天界，這一定要積聚人間難以想像的苦行，現在，我和你講一點這苦行的種類：

修習苦行的人，絕不住在有人煙聚落的地方，吃的東西也要與人間不同，為了維

持生命，只取那清淨水中的綠苔而食，或者取草根樹皮花果之類的東西聊以充飢。在吃東西的時候，有的學習鳥類的生活用兩足挾食物進口，有的如蟒蛇食風相同，絕對不准許用木石舂成的食物。我們把乞來的好食轉施給人，自己只吃一點殘餘的食物維持生命。我們修苦行的道者，有的從朝至暮在頭上澆灌著涼水，有的二六時中捧冰而立，有的成天睡在火旁，讓身體薰得通紅，有的像魚一樣的終日游在水中生活，我們禮讚滔滔的流水，拜禱光明的日月……修習這種苦行，不久的未來，就能招致安樂的結果。」

聰明的太子，從苦行長老的口中，知道有這種不同的苦行，他把這些話放在心中思惟以後，就對這一群苦行的修道者說道：

「這絕不是離苦得樂的真實覺道，即使如你們所說，修習這些苦行，也僅能得到生天的希望，這是很可悲的事！為什麼呢？因為天界還是不能解脫生死輪迴！像你們這樣精勤的苦行，而只希望求得這麼小小的結果，這實在沒有遠離恩愛和捨棄世間的必要，這是在什麼地方都可以求得的。求生天界，僅僅能免除人間界的苦，可是，眼看著又招來更大的痛苦的束縛！

把現在的這個身體受苦，希望求得死後身體的快樂，這是增長五欲的因，與解脫生死痛苦一點關係也沒有，其最後還是免不了以苦招苦！

世界上所有的一切人，他們心裡雖然常常畏懼死，而希望求生，可是，結果他們還是免不了要死。同時每一個人都是厭惡痛苦，而祈求快樂，但他們最後還是沉淪於苦海之中。



唱歌
唱歌是人類與生俱來的天賦本能；唱歌也代表人一生不同的領域、不同的時期、不同的意義、不同的人生。

文／星雲大師

兒歌是嬰兒的天堂。
山歌是工作的調劑。
情歌是情感的表達。
悲歌是英雄的末路。
晚歌是老人的終結。
佛歌是和諧的感動。

不能沒有你



媽媽的養生飲

文／容恬

每日早晨，鬧鐘尚未響起，窗外的麻雀早已開始牠們的晨間對話，嘰嘰喳喳的交談聲，常把我從睡夢中拉回現實。突然間，廚房傳來一陣果汁機運作的聲音，轟隆隆的巨響打斷了麻雀們的談話，也讓我從半夢半醒中清醒，啊！是媽媽在準備早餐了。

從高中開始，媽媽每天早上總是比我們早一些起床，為全家人打上一杯新鮮現榨的養生飲。先拿出前一晚放進冰箱的備料，仔細裁切、調配比例，再放進專用的果

天下父母心

我的孩子不見了！

文／林玲仰

「媽媽，從今天起我要試著自己睡。」升上國二的女兒，一本正經地告訴我時，我整個人都傻住了。心想：現在是什麼情形？原本趕都趕不走的女兒，要求睡她自己的房間，我不是應該求之不得嗎？怎麼心裡突然有一分失落感呢？

想起女兒剛升國一時，還一直賴在我們房裡，不肯回已空了十二年的房間睡時，我不是天天抱著她問：「妳何時才要回自己的房間睡？」她總是說：「等我想自己睡時，我就會回自己的房間。」那時雖然甜在心裡，卻仍嘴硬地說：「都長這麼大了，還不敢自己睡，真丟臉！」而今她決定自己睡時，我卻又一陣陣心痛，忍不住問：「妳確定要一個人睡嗎？妳敢自己睡了？」

一星期、一個月過去了，女兒沒打算再回來跟我們睡，甚至有時星期六、日外出用餐，她也不願意跟我們一起出去，只要我們帶個便當回來給她吃就好了。

以前一起出門，女兒總愛拉著我的手，

汁機裡，同時將雜糧土司及熱騰騰的鮭魚蛋裝盤，一份美味的早餐就上桌了！

一家人開心地坐在餐桌旁享用早餐，一邊細心品嚐養生飲的味道，一邊猜想今日究竟加了那些食材。

有時是清爽的蔬果蜜，多種蔬果的美味結合，總讓我忍不住一口接一口；有時是口感溫順的黃豆漿搭配細碎的堅果，讓原本單純的豆漿更具風味；有時則是媽媽自己的創新特調，特殊的口感讓我跟弟弟不知如何回應，我倆還來不及想出比較委婉的回答，爸爸沉澱了一下思緒，便說道：「沒有不好喝，但這份特調一年一次就好。」認真的表情總讓媽媽無奈大笑，也解救了一旁不知所措的姐弟倆。

在我小時候，家裡其實不太注重早餐的營養分配，一杯調味奶加一份早餐店的三明治，孩子吃得開心就好。直到我上高中時，媽媽意外罹癌，經過一年漫長痛苦的治療才終於抗癌成功。從此，媽媽開始重視起家人的飲食，努力研究出這一套養生食譜，成為家中早餐的必備品項。

一杯簡單的養生飲，涵蓋的不只是食物的營養，更是媽媽對自己和家人健康的期望。無論味道如何，我總是抱著感激的心情享用一杯又一杯的養生飲，迎接每一個有全家人陪伴的早晨。



深怕我丟下她，放學時，更是一見面便急著講述她在學校的趣事、糗事；而今，一上車便急著補眠，我想多了解她，女兒卻說：「妳好囉嗦！問那麼多幹什麼？」一切的一切，都讓我覺得：我的孩子不見了！那個老愛賴在我身旁撒嬌的小女孩，跑去哪裡了？

落寞的情緒，只能求助同樣家有國中生的媽媽，一談才知道：原來我的孩子沒有不見了，只是她已經長大了，試著脫離媽媽的手掌心，去尋求她自己的一片天。

也許，當媽媽的我，該試著調適，讓自己獨立起來，不再把一切心思都放在女兒身上，也讓她為自己的人生負起責任來。雖然這一切，對一個媽媽來說似乎有一點難，但為了女兒的成長，我還是告訴自己，要加油！