



一般人認為「地」有好地理、壞地理之分。事實上，事有理事、情有情理、人有人理、道有道理、天有天理、地有地理、心有心理。

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

伴你成長

協助孩子善用幽默

文／伊莉莎白·洛格森

雖然幽默常常被視為是友誼的催化劑，但如果應用不當，幽默也是趕跑別人最快的方式之一。或許你認為孩子的幽默很可愛、令人發噱，但很遺憾地，別人可能並不這麼想。這對家長來說可能不是一件容易面對的事實，但卻非常重要：孩子需要小心運用幽默，時時檢視自以為的幽默是否弄巧成拙。

檢視幽默基本上是指，孩子說了笑話或是想說一些好笑的事情時，必須格外注意別人的回饋。舉例來說。當孩子說了一些好笑的事，有人笑出來嗎？如果他們笑了，究竟是在嘲笑你的孩子，或覺得笑話十分有趣，還是只是對孩子禮貌性地笑笑罷了？部分有社交障礙的青少年很容易不當運用幽默，因此，身為社交教練的你，必須幫助孩子檢視他的幽默。

這些拙於使用幽默感的青少年，通常會幻想自己是喜劇演員或是班上的活寶，總是說一些不太聰明、怪異或不成熟的笑話，卻沒有人能聽懂他笑點在哪裡。他們可能會沒頭沒腦地背誦出一段電影或電視上的對白，讓不理解背景的聽眾摸不著頭緒

；也可能一再重複著相同的笑話，卻不曉得笑話一旦聽過一次，通常就不那麼好笑了。

這些青少年總希望能博君一笑，可惜他們不明白，別人笑了，通常是在笑他，而非真心覺得笑話好笑。但對這些孩子來說，學習如何善用幽默，是再重要不過的事了。

許多有社交障礙的青少年並不知道，不當運用幽默，可能阻礙了自己與同儕的關係，使得交友與維持友誼極為困難；也無法意識到，這類拒絕有可能招致其他的拒絕，甚至在同儕間留下不好的名聲。不當運用幽默的青少年，通常被同儕認為是「奇特」或「怪異」的，因此，他們交友與維持友誼的關鍵，就在於是否有能力檢視自己的幽默回饋。

身為家長，想像其他人如何嘲笑自己的孩子，誠然令人感到心痛；然而，令人難過的事實是，對一些難以交友並維持友誼的年輕人來說，這種經驗不僅無比真實，甚至經常上演。或許，你的孩子正是如此，而發現這個事實的過程，可能更令人感覺心碎。我們可以理解，要引導原本毫無察覺的孩子注意到別人的拒絕與嘲笑，可



能會讓你感到抗拒，許多與我們一同工作過的家庭也是這樣，但是，如果你不幫助孩子檢視自己的幽默，便無法改善他們的人際關係。

那麼，檢視幽默要注意哪些行為上的徵兆呢？

當人們因你說的笑話而笑時，他們會微笑點頭，或是給一些「滿好笑的」、「這個笑話不錯」的評語，但不會帶著諷刺或挖苦的腔調；而當別人對你禮貌性地笑笑，通常是為了避免尷尬或傷人，並不代表他們真心覺得笑話有趣；如果別人在嘲笑你的時候，他們可能會翻白眼，做出奇

怪的表情，手指著你，瞄一下別人然後暗笑，或者說一些挖苦的評語，例如「你真的好爆笑」或「真是滑稽耶」。

請牢記，在你的協助下，孩子可以有機會改變過去的負向互動，找到比較好的方式與他人產生連結。因此，你必須能夠判斷孩子運用幽默的方式，是否造成了交友或維持友誼的阻礙。如果確定有所妨礙，請建議孩子把握最重要的原則，就是在剛認識別人的時候，試著稍微嚴肅一些，因為，不適切的幽默是趕跑別人最快的方式之一。你可以建議孩子，多給新朋友一些時間，慢慢熟悉他獨特的幽默。

釋迦牟尼佛傳

王師追至苦行林

文／星雲大師

「請你不要這麼說，我就是特地送這些東西給你才來的。」

「車匿！我沒有用這些食物的必要，這些東西反而障礙我的修行，快點拿回去，不要再囉囉嗦嗦，不要讓我再重說一次。」

車匿本想把太子離開王宮以後的國家情況，父王的懷念，摩訶波闍波提夫人及耶輸陀羅等一切人事情形向太子報告，但都被太子制止了。太子命令他火速回去，他無可奈何的含著滿眶的眼淚告辭而去。

太子苦行的生活，一年、二年，和往日一樣；三年、四年，還沒有解脫；五年、六年，太子沒有退卻一步；就是這樣，悠悠地度過六年苦行的歲月。

時間雖然在無意義之中過去，但是，靜靜的，慢慢的，太子一天一天地走近解脫之門。

是在苦行第六年，太子感覺到心中漸漸的明白，這個時候，那種境界是不能形容得出。太子仔細思量的結果，知道苦了肉體反而是執著肉體。

他想到，當初在跋伽婆仙人苦行林中，勸諫那些仙人，說明苦行的非法，自己雖然所修的苦行和他們不同，但自己畢竟也過了六年苦行的生活。

解脫的大事，不是用肉體受苦才能得到，而是要忘了肉體才能獲得；不能忘懷肉體，心就無法清淨；心不清淨，則一切汙穢不能消除；汙穢不能消除，哪能走上解脫的大道？

太子想起當初居住在王宮之中，有一次在閻浮樹下靜思，所想的種種問題，此刻與那時的比較，並沒有絲毫的變異，並沒有一點進步！

金剛座上誓成正覺

太子沉思著：「修行的方法如果專門重視形式，而無關內心的清淨，這樣的修行



↑牧羊女乳糜供佛

絕不會有很大的效果。我應該決定，為了使心地清淨，最好要努力超越一切，老是想現在這樣的苦行、斷食，絕不能達到我所要求的根本希望。」

太子這樣一想，以為有魔來誘惑著他，他又感到非常不安。但隨即又作如下的思惟：

「我現在把肉體受苦看作是善，讓肉體安樂認為是惡，這已經是我思想上的習氣。為了求真實的覺道，執著苦行、斷食，這和跋伽婆仙人以及苦行林中那些苦行者，有什麼兩樣呢？」

太子這樣一想，即刻從苦行的座位上站起，走下尼連禪河，讓長年清淨的流水，洗去身上的垢穢。但因太子的形體瘦弱，他竟疲乏無力地倒在尼連禪河邊，過了一會，太子手攀岸上垂下的樹枝方站起來，走不到幾步，又癱倒在岸上。

這時，河邊有一個名叫難陀波羅的牧女，在河畔的草原上放牧，他忽然看到一位瘦弱的青年沙門橫臥在河岸之旁，好像毫無氣力似的，他立時生起同情的心，手捧乳汁前來供養太子。

太子接受牧女的一杯乳汁，其中的美味實在無法譬喻。飲後，五體通暢，身體各部的機能都漸漸地恢復了氣力。（待續）



- ① 事和為貴，不輕易與人翻臉
- ② 心平氣和，待人要有好心態
- ③ 做人大氣，合作也不忘雙贏
- ④ 不驕不躁，態度代表出氣度
- ⑤ 各退一步，你我和諧皆歡喜
- ⑥ 和氣往來，養德養心有善緣

逸饗蔬食

記憶中的蘆筍田

文／林乃光 圖／郭子洋

我對蘆筍有很特別的童年回憶。

記得我在學齡前，姊姊都上學了，老么的我自然是跟著媽媽。那時媽媽美麗大方又有氣質，有幾次機會幫親戚朋友作媒人，多數是「便媒人」，據說我小時後很可愛，所以也順便附贈「花童」去牽「新娘尾」。有一次爸爸軍中的同僚相中彰化海邊的一位小姐，下聘、迎娶我都跟著去，坐在一排吉普車當中，暈車是暈得七暈八素的，到達目的地，便是一望無際的、蒼翠漫漫的蘆筍田；一下車發現蘆筍植株都比我還高，清風徐徐滿眼綠意，頓時暈車不適全消，我記得我梳著兩條長長的辮子



記憶的味道

荔枝甜滋滋

文／美旦姊

小時候，身在五個孩子的傳統鄉下家庭，搶食物就是每天上演的戲碼，水果更是當年我們唯一所謂正食外的點心零嘴，每每水果一端出，總是搶得你死我活的，母親不得不每次都搬出「兄友弟恭」、「孔融讓梨」那套說詞，但孩子們誰都「只想吃」，哪管那麼多，最後常常逼得母親大人只好祭出雞毛撻子；但唯有一樣，我們可以盡情吃到飽，可以讓五個孩子圍著一個鼓鼓五十斤的大米袋，用力吃，大口吃，盡情吃，那就是集三千寵愛在一身的楊貴妃最愛的「荔枝」。

在阿公的祖厝老家三合院後院，阿公的阿公的阿公吧……年代已經不可考！那裡種植了一小片荔枝園，每年五月開始，總是很爭氣的，長出肥美又碩大的果實。每年送走了冬天，天氣開始回暖，我們幾個孩子，就已經迫不及待的三天兩頭問阿公，「有荔枝可以吃了沒？」小小的十隻眼睛，老是眼巴巴的希望那些樹快快結果，

穿著白上衣與紅色的吊帶裙，蹲在蘆筍沙地田邊；記得阿伯說蘆筍冒出芽的是「綠蘆筍」，他手撥開沙土裡面有白蘆筍，那些情景都過了這麼許久許多年，都忘不了。

是因為回憶嗎？我很喜歡「蘆筍」，怎麼做都喜歡，家常清炒就很好吃，我偏愛有一種細細的蘆筍花，蘆筍風味特別濃。蘆筍很適合做西式料理，尤其奶焗很美味，許多人怕炒奶糊，其實很容易的，火不要大，東西慢慢下，就不會炒成麵疙瘩；試試，材料單純、程序不多，但很好吃。

奶焗綠蘆筍

食材：綠蘆筍1大把、奶油2大匙、麵粉2大匙、牛奶300cc、帕馬森起司、鹽、胡椒。

作法：

- ① 將蘆筍削去老皮。
- ② 平底鍋將奶油融化，邊撒入麵粉邊炒，炒沒有顆粒又略成金黃色，慢慢加入牛奶攪勻，以鹽、胡椒調味。
- ③ 將蘆筍放入麵糊裡，加些帕馬森起司略滾一下，排入烤盤，再灑些帕馬森起司，移入烤箱，180°C烤15分鐘表面微焦黃即可，上桌前再刨一些起司放在上面。

品味小撰：改用自己喜歡的起司也可以。

就在五月的某天上課放學，在廳堂，看到了那熟悉的米袋變鼓了，露出綠綠的葉子，五個孩子以跑白米的速度立馬往前衝去，大喊「荔枝」……一人都拿了一大把，直接席地而坐，連書包都忘了拿下來，迫不及待撥開荔枝的「盔甲」，將那如珍珠般的果肉整顆往嘴塞，一顆接著一顆，果汁一個勁的往外噴射，將我們胸前大腿沾滿了甜滋滋的荔枝汁，此時彷彿與世隔絕，整個人沉浸鮮美的荔枝園地中，伴隨五個孩子滿足笑聲與臉上笑容。

台灣荔枝的產季並不長，也不好保存，一般是從五月到七月初的最好吃。沒有熟透的荔枝，外殼紅中帶青綠，有如初戀般的羞澀味道，甜中帶酸；而成熟的荔枝，穿著紅通通的戰甲，有如即將步入禮堂的新人，甜蜜到最高點，而我們就一路從季初吃到季末，幾乎天天吃，一點也吃不膩，甜美多汁的荔枝就這樣陪伴著我們從春末到夏初，讓我們的童年留下最甜的美味回憶。

長大了，荔枝園也因為祖厝改建而消失了，那五個愛吃愛搶的孩子們也在世界各地各奔前程，雖然只能偶爾聚首，但那屬於我們荔枝季節的童年時光，永遠是心中最甜蜜的那一塊。