



知識是用學的，智慧是用悟的；能「日進新知」，並將知識活用於生活，融入於生命，才是真智慧。

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

教育面面觀

文／林彥佑

錨定教養



心理學上有個專有名詞，稱之為「錨定效應」，指的就是，當人們在進行決策的時候，會過度偏重以先前所取得的資訊和周遭環境，作為決策的參考，就算那些東西與決策沒有直接關連時，也會受到些許的影響。簡而言之，便是一個「認知偏差」的行為。在這個定義中，所謂的「錨」便是指先前的資訊，也就是一個基準點，而「錨定」則指依此基準點所做的決策與定論。

舉幾個生活上的實例，便容易解釋了。一個五百元的商品，在甲商店中，可能顯得很貴，因為甲商品賣的清一色都是定價兩、三百元的東西；然而，當五百元的商品移到高價的精品店時，它便可能成為廉價或毫不起眼的東西。

又或者說，小明的成績是七十分，在一群資優生群聚的班級中，這個分數可能被視為差勁的表現，但是在普通的班級中，卻可能顯得還不錯；而這七十分，便是一個「錨」，好或不好的界定，都是這個數字因子在作祟。

那麼，這對學生、家長或是消費者的意義又是什麼呢？那便是，眼前所看到的現象，可能都不能直接下定論。

例如，七十分的學生，除了看到的「七十」這個數字之外，還得考量考題的難易度。如果考題很難，七十分就值得嘉許了，反之亦然；還得考量時間的多少，是在從容、可以多次檢查與思考的情況下完成的，還是在急迫的情況下作答，都會影響七十分的表面效率；又或是題型、單元、考試的節數，還有班級的氛圍、同學的因素等等，也都是在這個效應中所該考量的資訊因子。同樣的，商品的價格本身是一個確定的數字，但也要考量其品質、擺設的環境、消費者的需求與市場的平均價格等。

有了錨定效應的概念之後，我在教育的過程中，開始會去思考一個孩子成長的歷程，也會在多方因素的理解中去評斷一個孩子。孩子現在的「錨／行為」，是生活背景、養成過程、內外環境等多重影響而形成的特質；而當他被放到不一樣的情



境中，就會得到不同的評價，他在自我覺知的當下，也會產生不同的理解與自我認識。若只從當下的表現，就去定義一個孩子，為其打上分數，不也是一種很武斷的刻板印象嗎？

一個孩子，會成為如今的他，最根本的仍是家庭教育的影響，比重約占七成，學校教育則占兩成，社會教育占一成。這樣的數據，是從一個不正式的講座中，隨機與學員互動所得到的數字。也就是說，雖然每一個投票者有著不同的「資訊」（居住地、教育環境、管教態度、社經地位、子女數），但是他們對孩子所受到的影響

卻有著相同的認定，那便是所定下的「錨」——認同家庭教育的重要。而當錨定下了，我們就要積極地用各種正向、友善的方式，去陪伴孩子的成長，注意教養，留心他們所接觸到的事物。

教育孩子，其實並不同於錨定商品的數字量化，因為前者無法定價，無法被貼標籤，也沒有絕對的評比標準；但相同的是，他們都會受到各種作用的牽引，才會形成眼前的他／它。所以，下次當你看到一個孩子的表面行為時，不要急著去責備或鼓勵他，先思考一下，可能是哪一些生長歷程，造就了眼前的那一幕。

釋迦牟尼佛傳

歸城施法雨

文／星雲大師

佛陀知道淨飯大王還存有父子的情愛，即刻向父王說道：

「父王！您對我這麼深深的垂愛，只有增加您的憂悲。我現在的一切不是我一人的，我是一切眾生的。我現在是繼承過去諸佛的法統，請父王多多諒解。

父王生養我，我是父王的太子，我應該酬謝父王養育的恩德，但這並不一定非要奉送世間上那些無常的財寶，或是那不實的愛情。說實話，人天稀有的寶貝，乃是勝妙的甘露之法，我將以此報答父王。

人在世間上為生活努力，都是造六道輪迴的因，六道輪迴的結果離不開苦，苦的根本就是愛與欲所致。

把私我的愛欲去除，清淨身口意三業，積聚十善的行為，修養善的德行，晝夜沒有間斷，不被六塵境界轉動自己的心，不被無明妄想所迷惑，如能這樣，一定能得到未來的大利益，而步上了自由解脫的大道。

自由解脫的境地是無我的境地，無我的境地一定要遠離三界的欲念。三界好似焚燒著的火宅，好似無底的大海，沒有什麼快樂可言。眾生出沒在三界六道之內，好比月亮迴轉在太陽的周圍，永無息期。天上的愉快，人間的歡樂，絕對不是常住的，真正涅槃的境界，才是第一究竟的快樂。」

佛陀的法音，淨飯大王聽得很感微妙，心靈的深處，像有一股不可阻止的力量生起，對面的佛陀，身上像放出萬道耀眼的

金光，淨飯大王忽然心生歡喜，一掃愛執之念，從此不再向佛陀提起王位的問題，他即刻說道：

「我知道您現在是大覺大悟的佛陀，我已感到非常榮幸，您旅途太辛苦了，趕快跟我回宮休息吧！」佛陀和淨飯大王邊走邊談著，比丘們整齊的隊伍，淨飯大王隨駕的車馬，都跟隨在身後。一邊是冠蓋雲集，一邊是光頭緇衣，這真是世界上少見的行列。

佛陀和淨飯大王一別就是十幾年，佛陀不是不高興和父王相逢，而是佛陀知道自己的責任，自己所要作的，在父王的面前，實在不容許有兒女情長的樣子。

年老的淨飯大王，當然感到佛陀對他的感情不足，但佛陀的歸來，終究是自己的太子成了佛陀，這衷心的歡喜，那也是不能掩蓋的。

佛陀和淨飯大王進入宮殿時，音樂齊鳴，百官迎接，大家在熱鬧興奮之餘，都回憶起過去佛陀在宮中做太子時的情景，大家更想到等一會佛陀和耶輸陀羅相逢時，不知又是什麼情形？

此刻，耶輸陀羅妃沒有出來和佛陀相見，但他的心中，自從知道佛陀歸來以後，像一塘池水，投進一塊大的石頭，掀起巨大的浪花，一刻也不能安靜。他猜想佛陀現在不知變成什麼樣子，假使見面時，應該要用怎樣的態度對他才好。耶輸陀羅妃心想佛陀的歸來，應該先來和他見面才對，因為這樣才能安慰他這十數年來的寂寞苦情。但佛陀停留在宮殿中，好像忘記有耶輸陀羅的存在。耶輸陀羅在內宮裡，真是百感交集，時而氣憤，時而又覺得相逢的驕傲。他想到佛陀和他相逢時，一定會對他講些親蜜的話，但他又想到這是不可能的，因為佛陀是成就正覺的聖者，他要愛一切眾生，怎麼還能獨自地愛他呢？他只要能夠遠遠地見一面也就很好了。

耶輸陀羅在宮內，站起來又坐下去，坐下去又站起來，他終於扶在柱子上放聲大哭，正在這時，愛子羅羅進來說道：

「媽媽！爸爸回來了，祖母叫我來請你出去。」 (待續)

迎接朝陽

晨運找回健康

文／宋隆俊

台語說：「卡早睏卡有眠。」早睡早起，不但是我十餘年來養成的習慣，也讓我找回了健康及體力。

當天色仍昏暗的時刻，沿著新店溪畔的單車道健行，走上個把小時，每日的運動



小品人間

茶的滋味

文／朱同慶

我喜歡喝茶，什麼茶都愛喝，家裡的茶葉也是一大堆，什麼綠茶、紅茶、龍井、毛尖、普洱、鐵觀音、碧螺春、茉莉香片等，抽屜裡塞得滿滿的。不過，這裡面既沒有昂貴的精品茶，也沒有粗劣廉價茶，都是超市打折促銷時，買回來的特價茶。

雖然，我很喜歡喝茶，可每當有人送茶葉給我，我卻會婉言謝絕，「真是感謝，不過家裡的茶葉已經氾濫成災啦。」

不肯要別人送來的茶葉，僅是出於自己的一點「私心」。我認為，假如送來的茶葉比家裡的茶葉好喝的話，那麼喝過之後，舌頭就會嫌棄家裡的特價茶，再喝就不

生活快門

大自然就是一間教室

文／詹志超

從小到大，我們到學校學習，老師在教室裡朗讀課文、在黑板振筆疾書，不只傳授知識，也教導我們許多做人的道理。離開學校後，發現大自然其實更是一間大教室，名山大川、鳥獸草木，都成了我們的老師，只不過沒有粉筆，也沒有黑板，完全要靠自己去探索。

量就足夠了。早晨新鮮的空氣醒腦又安神，不但排出了汗水與臟腑的廢氣，更達到「有氧運動」之功效。

雖是隻身獨影的晨運，卻一點也不會感到孤單寂寞。

來自於新店溪畔原住民聚落的雞鳴，是一般水泥叢林裡很難聽到的司晨聲，喚醒了沉睡中的大地，讓世界舞動了起來；而唧唧的蟲唱、青蛙求偶的情歌，以及相互唱和的鳥鳴，還有晨運人此起彼落的熱絡招呼聲，莫不令人感受到「又是美好的一天」。

自從開始晨運後，我感覺整個身心靈的狀況都變好了。不但往昔容易疲憊及頭昏腦脹的現象沒有了，感冒常常拖很久才康復的病態也已不復見，全都是意料之外的收穫。

有人說，人生兩大蠢事不能做：一個是不讀書，虛度光陰；另一個則是不運動，忽視健康。為了健康、長壽，只要還能夠，我一定會持續運動下去！

會像以前那樣好喝了。別人又不可能老送好茶葉來，所以還是自安其樂地喝著自己的特價茶為妙；而萬一送來的茶葉，泡起來不如家裡的好喝，「早知道就不要好啦」，免得如此後悔，也就乾脆不要。

至於泡茶嘛，高雅的茶盤，精美的茶壺，精緻的蓋碗，這些統統沒有。深知自己缺少那一分逸致，實在不好糟蹋茶具。對我來說，一般的玻璃茶壺和茶杯，已是滿好。

沒有昂貴的茶葉，缺少精緻的茶具，但卻絲毫不影響我喝茶的心情。一壺茶的品質，用什麼樣的心情來喝茶才是關鍵。是啊，只要擁有一顆平常心，即便再普通的一壺茶，也能夠從中品味出茶的滋味。

茶有什麼滋味？我覺得，茶帶有一絲平和，讓我即便生活在快節奏的社會裡，也不會感到浮躁；茶還帶有一絲淡薄，讓我在物欲橫流的時代裡，也能夠找到人生價值的所在。



歌德說：「在自然每一頁的字句裡，我們讀得最深奧的訊息。」大自然這間教室，裝滿了無窮無盡的知識寶藏，只要願意去接觸、挖掘，必能有所收穫。



- 1 沉得住氣
- 2 變得了臉
- 3 彎得下腰
- 4 抬得起頭

人生四得

西來寺近期活動	
時間	活動名稱
11/16周六	《我不是「呬教」的和尚》 主題論壇 (1:30pm)
11/17周日	佛光合唱團年度公演 (2:00pm)
11/23周六	國際佛光會洛杉磯協會 會員代表大會 (2:00pm)
11/24周日	健康生活講座：素食與健康 (1:30pm) 英文共修法會 (1:30pm)
11/26周二	光明燈法會 (10:00 am)