



自私自利的人，
常處地獄中；
服務他人的人，
身在天堂裡。

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: 1(626)9619697 Fax: 1(626)3691944

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

親子心橋

文 / 吳娟瑜 圖 / 洪昭賢

孩子，你好不好？

父母往往在言語行止間，透露出自己潛意識的恐懼，也傳遞出對孩子的不信任。

在藥局排隊買口罩，一對母女站在我前面，由於開放購買的時間未到，正巧聽見媽媽在勸女兒用功。

「大學指考前，每個科目至少要複習三遍……」

「每天讀那些書煩死人了，我也沒辦法整天讀同一個科目，那樣我會瘋掉！」

「以前我都……」

「時代不一樣了，你們那一套已經落伍了，我有自己念書的方法……」

媽媽的聲音愈來愈弱，但是她想勸導女兒爭取時間、用功念書的心意仍很堅定。

這位媽媽代表了普天下父母的心聲，希望孩子盡全力考上理想的學校；但是她漏掉了女兒最想表達的訊息——請媽媽放心，讀書方面我自有把握，您不用太擔心。

關心比擔心好

對了，就是「擔心」兩個字。

爸媽通常會盡全力支持兒女力爭上游，鼓勵他們出人頭地，卻往往在言語行止之間，透露出潛意識的恐懼，在對話中、互動中，不知不覺傳遞了對孩子的不信任，因而，一勸再勸、叮嚀再叮嚀。

有一天，在捷運上看到一對母子。剛放學的小男孩，書包都還沒擺妥便立刻報告：「今天算術沒考好，只有七十五分。」

原本忙著坐下放好提袋的媽媽，突然停下所有動作，正色地看著兒子說：「媽媽很擔心你耶，怎麼一直在退步？」

聽到媽媽這麼說，小男孩立刻低下頭，咬著下唇不說話了。

這就是教養上的一個盲點，明明想鼓勵兒子，卻總是把擔心掛在嘴上，這樣有用嗎？何不把「擔心」換成「關心」，讓負面情緒轉換成正面的力量，不是更好嗎？

拿掉恐懼，信任孩子

昨天，我傳了個簡訊給大兒子Bridge，「口罩有沒有戴好？坐捷運要注意安全！」看似「問候」的兩句話，讓我驚覺，自己犯了跟全天下父母一樣的錯，多此一問，根本是對兒子照顧自己的能力不放心。

在我潛意識裡的恐懼有兩層：

一、因為從電視新聞、報章雜誌、網路訊息與親友言談間，接收到肺炎疫情的不明狀況而生恐懼。由於對自己的生命產生不安全感，無論走在街道、進入商店，只要是人多的地方，就會對「人傳人」三個字萌生出負面情緒。

二、對孩子能否照顧自己也有潛意識的恐懼。但這個部分，Bridge一句話就把我打回票了，他說：「媽，我已經是成年人了。」

比起前述捷運上的小男孩照單全收媽媽的擔心，Bridge已懂得儘快擋掉媽媽的負



面情緒，不讓父母的擔心影響到彼此。

讓孩子更有信心

父母見到孩子，常習慣劈頭就一句：「你好不好？」或者手機一接通，立刻問：「你今天沒事吧？」仔細想想，這些字句裡是不是有些不確定感？是不是擔心的成分居多？

如果爸媽認同孩子的成長必須承接壓力，必然會有一些失敗的歷程，就需要給予孩子更充分的信心。

例如，前述母女對話中，當媽媽聽到女

兒說「我有自己念書的方法」時，可以回應：「很好！我相信妳懂得如何訂定有效的讀書計畫。」為女兒補上一劑強心針。捷運上的媽媽也要給予兒子支持，告訴他：「媽媽支持你，相信你一定會進步。」至於我，給Bridge的簡訊根本不用發，要相信他會好好照顧自己。

如果經常問孩子：「你好不好？」其實就是透露出父母的擔心，徒然增加孩子的心理負擔，還不如直接說：「你看起來很好！」不是更有力量，也讓孩子更有信心嗎？

釋迦牟尼佛傳

僧團中的爭執與安樂

文 / 星雲大師

佛陀傳道初期，常隨眾的比丘弟子，光是度了三迦葉及舍利弗和目犍連以後，就有千餘人之多，隨後又有很多的求道者加入僧團，這麼多的比丘住在一起，常有些意見的爭執，這自是免不了的事。

皈依佛陀做弟子，要求一下就變成清淨的理想聖者，這是錯誤的想法。十個指頭有長短，再好的良田，種植上等的禾苗，仍然會有幾根稗草雜在其中。佛陀的弟子中，也是有種種不同的人物，就是行十惡的佛弟子，也不能說沒有。不過，這不能算是真正的佛弟子，他表面上的名義是的，但實際上他還是人，並不是說做佛弟子，於一眨眼之間就能超凡入聖。佛陀的弟子，遵照佛陀的指示，精進向上，證得正覺的人不在少數，但不依照佛陀的指示而行，墮落了的當然也有人在。

佛喻長壽王讓位止爭

有一次，佛陀在俱睺彌地方說法的時候，弟子群中發生很強烈的爭執，爭執的人互不相讓，佛陀就集合大眾說教道：

「你們不要爭，用爭來止爭是不能止的，唯有能忍才能止爭。我希望你們都要尊重忍的德行。

過去僑賞彌國有一位國王，名叫長壽王

，他的鄰國波羅奈國的大王名叫梵豫王，有一天，梵豫王率領大軍侵犯僑賞彌國，長壽王因此領兵抵抗梵豫王。結果長壽王生擒活捉到梵豫王，而長壽王不但沒有殺害梵豫王，他反而把他釋放了，並對他說：『你的生死操在我的手中，我赦免你，你從今以後可不要再興起戰爭！』梵豫王當時也很歡喜地叩謝，但他逃回國不久，又興起大軍要前來報仇雪恨。

長壽王心中就這樣想：『我雖然能勝過他，但他不服輸，我再戰勝他，並不是難事，但是他的心中永遠不服，而且戰爭是惡的行為。我要勝他，他要勝我；我要加害他，他也要加害我。他為著要侵吞我的國土，使他和我的民衆受苦，這是多麼不值得呢？他既是要我的國土，那麼讓給他，不要戰爭，不要讓我們人民受苦。』長壽王有這樣的想法，他就叫大臣把國事交給梵豫王管理，自己帶領王后、太子坐著車子，走向別的王城，隱藏起自己的身分。

長壽王把國家讓給梵豫王以後，他和王后反而到梵豫王的國境之中生活，他改名換姓，穿起平民的服裝，研究學問，學習技能，遍走各大都市，和顏悅色地用音樂舞蹈慰勞各地民衆，把自己的太子寄給別人養育。

後來，梵豫王得悉情報，知道長壽王改名換姓潛居自己的城中，他即刻下令把長壽王逮捕，一般民衆看到長壽王被捕都悲泣不成聲。

(待續)

人間有情

罩不住的笑容

文 / 呂慧齡

戴著口罩的五歲男孩在媽媽陪同下，眉飛色舞地走進診所，準備接受牙醫師的治療。我忍不住誇讚那眼角笑出魚尾紋、眼睛彎成月牙狀的男孩：「好棒喔，你今天是笑著走進來耶！」

一開始，男孩側頭皺眉想澄清疑慮：「我戴著口罩，你都看不到我的臉了，怎麼知道我在笑？」隨即又眉開眼笑興奮地說，「被你猜對了，牙醫師治好我的壞牙，已經不痛了！我再也不怕看牙了。」

我告訴他，「雖然口罩遮蓋了臉，但是你的眼睛會告訴我是笑還是哭。像你上次來的時候，因為牙疼又害怕，眼眶整個泛紅，淚汪汪的呢！」

男孩腦筋頂靈活的，強辯說：「我沒有哭，只是眼睛在下雨啦！」急著轉移話題似地向我借了一面鏡子，就在候診室裡對著鏡子擠眉弄眼，自得其樂地欣賞自己「罩不住」的笑容。

笑容是最好的化妝品，也是人際互動

的最佳橋樑，是友善的傳達，也是一種雙向互動的正能量，當你微笑的時候，別人也會默契地回報以一抹微笑。笑容有助於心靈的釋放，緩解壓力和疲累，讓人與人之間感受到溫暖與希望。

最近，因應新型冠狀病毒的防疫措施，人人都戴上了口罩；然而口罩雖罩住了口鼻，卻罩不住我們的真心誠意。只要抱持著戒慎而不恐懼的態度，放下焦躁、對立、害怕的心緒，隨時心存感恩，理解、包容、關懷身邊的人並釋出善意，相信內心和諧的感覺，自然而然能綻放出口罩也罩不住的美好笑容。



笑容有助於心靈的釋放，緩解壓力和疲累。

靜心教養

心經的育兒妙招

文 / 張丞瑄

我有個活潑好動的小寶貝，幼時的他對世界充滿好奇心，片刻不得閒，我們常上演「媽媽追小孩」的劇碼。

某日，我誦完《金剛經》後，突然靈光乍現，對才小學一年級的兒子說：「你記性這麼好，要不要試試看背《心經》？」



當時他頑皮地眨眨眼，笑笑答應了！於是，我準備了注音版的《心經》讓他背誦，沒多久光景，他竟一字不差地背出來了，讓我好驚訝啊！

爾後，我還特地買了兒童版的《心經》CD在家中播放，日積月累、潛移默化之下，兒子雖然好動但也漸能靜心，尤其在閱讀的時光中，我發現他的專注力及吸收率皆日益提升，心中不禁暗自歡喜。

而今小六的他，念《心經》已是每日的自主性定課了。去年九月一日，他還主動提出要受持五戒，讓我更是欣喜萬分。親友們也發現兒子的改變，紛紛詢問我用了什麼育兒妙招？我開心地分享：「念《心經》啊！」

母子倆每日一起精進修持，是很棒的家庭活動。因應疫情，佛光山發起「為新型肺炎疫情，向觀世音菩薩祈願」的活動，小小年紀的他發願要念誦一千遍的《心經》。二月十八日那天，我們到佛光山彰化講堂禮佛，他虔誠地告訴佛菩薩已完成1080遍《心經》了，並且會持續修持。身為母親的我，當下感動不已。

佛光山西來寺公告

為因應新型冠狀病毒疫情的持續蔓延，維護大眾健康安全，佛光山西來寺從即日起至3/31開放時間做如下變更，4月以後的開放時間另行通知。

開放時間：9：00am~12：00pm

於此期間，齋堂、圖書館、客堂、滴水坊暫停服務。

法會（包括共修法會、大悲懺法會等）及人間學院課程、讀書會均以視訊進行。其餘社教課程暫停開課。具體日程安排請查詢西來寺網站（www.hsilai.org）或來電詢問。

於此期間，進入寺院者請自備口罩，並配合道場防疫措施。不便之處，懇請見諒。

佛光山西來寺謹啟

www.hsilai.org



(626) 961-9697

別人為什麼願意跟你相處



- 1 你有德
待人真誠，為人厚道，別人與你相處感到溫暖。
- 2 你有用
你能帶給人家實用價值。
- 3 你有料
跟你相處能打開眼界，放大格局。
- 4 你有量
你能傾聽別人的想法並發表有價值的見解。
- 5 你有容
能充分認可別人的價值、欣賞別人的特色。
- 6 你有趣
能帶給人家愉快的心情，和你在一起不悶。
- 7 你有心
懂得用情用心交朋友、人脈必然成金脈。

圖 / 尤峻