

全面吉祥家庭

评估他人时应有的心态：

1. 抱着**慈悲**的心，希望他人在知道自己的缺点后能改进和提升。
2. **如实**的评估，对事不对人。
3. **不轻视**他人的缺点。
4. **包容**他人的缺点。
5. **礼貌和恭敬**的指出他人的缺点。

接受他人评估时应有的态度：

1. 抱着**感恩**的心，了解他人是为我好，希望我能改进和提升才纠正我。
2. **来什么，接什么**。能接受他人的批评和纠正，并不起烦恼。
3. 如心生烦恼时，应**如理作意**，努力克服烦恼。
4. **谦虚**的心。了解自己一定有不圆满的地方，认清自己的缺点后，努力改正。
5. **宽恕包容**的心。若别人批错了自己，要能原谅他人。

1. 给予

- 有能力给予是幸福的；真正的给予是要具备无我、无私的心，而且要有勇气与慈心。
- 是‘获得’的因，也是快乐的泉源。所以，‘给予’其实是让我们变得更富裕。‘给予’比获得更快乐。
- 透过‘给予’，我们培育了大量的心怀，也培育了舍或‘放下’的心。
- ‘给予’不单只是‘分享’，它也是一种‘分担’（如当他人忧愁时，有人给予一个微笑，顿时他会感到一份温馨的关怀。）
- ‘给予’不一定要做很多事或把最宝贵的东西给人。一个有效率并且能利益于他人的给予，应该是在适当的时候与地点给予对的东西。‘恰恰好’也是一种生活的智慧。
- ‘给予’不一定要‘有为’，它可以是‘无为’的，就如你只是静静地陪在孩子身边，让他知道你在默默地支持他，给他一份安静、安稳、正面的能量。
- ‘给予’不一定是物质方面的，人们往往最缺乏且最渴望得到是‘无形’的非物质，例如一份关怀的话语与包容、一个微笑、一个拥抱等。但人们常常都忘了、或轻视、或不习惯、甚至没有勇气去做，特别是对最亲近、最挚爱的家人。这一切好比是一个和乐幸福家庭的椽，单是有横梁（物质），屋子是建不起来的。
- 真正可以长久让一个家庭维持幸福快乐的，并不是外在物质上的给予，而是发源于内心，给予别人可以感觉到的温馨。这是可以透过身、口、意的开发和训练后，随心自然流露。
- 当然，适当的物质给予还是‘需要的’，但这不是一味茫然的满足家人‘想要的’东西。

- 无限制的提供，不单让自己带来经济上的负担，而且也稳固了别人的贪念。为人父母，不仅仅自己需要培育少欲知足，也需要让孩子明白“满足是无上的财富”。

1(a) 给予爱语

- 爱语是充满慈悲的语言与表达。
- 爱语须具备以下四种条件：
 - i. 柔和语，
 - ii. 真实或有根据的，
 - iii. 有利益的，
 - iv. 它可能是别人喜欢或不喜欢听的。但是，无论是他人喜欢或不喜欢听，我们应当选择在对的时机才说。
- 给予爱语时未必一定得以柔和的语气表达，它可以以稍微严肃正经的态度说出，如果那样可以带出更有效率的结果。
- 给予爱语于他人时，除了必得具备慈悲以外，还得拥有智慧。避免说得‘太过火’，恰恰好就好，而且应拿捏好对的时机、对的地点、对的用词和适当的词量，免得弄巧成拙。
- 一个具有慈悲与智慧的爱语，是听后让他人的生命更有‘法力’、有力量去面对一切和改变自己。改变自己也相等于改变了‘世界’，自然而然我们的世界将会变得更快乐与和谐，全面吉祥！
- 透过给予爱语，我们可以表达对他人的一份关怀。
- 最重要的是，必须谨记：当有情绪时，请别说话。

- 愿意给予他人爱语，是一种‘无我’的训练。因为有些时候或某些场面，基于‘我的面子’的问题，对于给予爱语他人终觉得难于启齿，害怕说出来后会失去尊严和不再受人恭敬。这种情况比较容易发生在父亲对孩子，或长辈对晚辈。其实，如果可以把这个‘自我’的假面具丢掉，当事者本身（父亲）顿时会感觉更轻松、自在和马上开心起来，对方（孩子）也因此而感到被关爱和幸福。这样家庭成员关系会变得更和谐和团结。
- 爱语可以是一句简单的问候语、安慰和鼓励性的话。
- 人性一个最明显的弱点即是‘因熟悉而生轻慢’。这尤其是发生在‘老夫老妻’身上。当生活在一起久了，看到彼此的缺点多了，就忘了当初对他所欣赏的种种优点，便开始数落彼此，挑剔与埋怨对方，结果关系恶化。反之，如果夫妻之间能够多些体谅、接受和原谅彼此，爱语就会自然从对方心里流露出来，自然而然夫妻关系会变得很融洽，像个一对老朋友。所以要记得天天或早上一起身时，就向对方给予爱语，姑且只是一句简单的问候语，如『早安，你昨晚睡得好吗？』。
- 家长可以在孩子从学校或工作回来后，送上一句简单的问候语如『今天在学校学习到了什么新知识啊？』；太太也可在丈夫辛苦地工作回到家时，端上一杯热茶并说：『辛苦您了，我们全家人都很感激您！』；丈夫也别因为给了家用给太太而挑剔太太所煮的菜肴，一句『你的厨艺越来越进步了，那么用心地照顾一家人的健康，真的很感恩您的牺牲与奉献。』这就会使到太太欢喜和心甘情愿的付出。
- 当孩子成绩考差了，那时他最热切需要的是从家长口中听到安慰和鼓励性的爱语，而非责备。如此，孩子才会有正面的力量从挫败中站起来，继续努力。就算是孩子的成绩或表现进步了。也应当给予恰当的爱语，如『孩子，你好棒哦！一分耕耘，一分收获，你要继续加油！』。如此，孩子会觉得自己被肯定及被激励，会更用心和快乐地去学习。以此类推，家长不必再为孩子的学习态度而忧心，而且亲子关系会变得更亲密与融洽，孩子并不会害怕或拒绝与父母沟通。如此一个开明的家庭关系，家庭就自然而然地‘全面吉祥’了。

1(b) 给予笑容

- 身与心是互相影响的。因此脸上常带有笑容不止可以让自己心情愉快，也可以把自己的那一份快乐感染给身边的每个人。这样整个世界都仿佛充满了阳光与喜气洋洋。所谓‘一笑解千愁’。
- 同时，如此做后，也达到了‘独乐乐不如众乐乐’，世界变得更美好了。
- 笑容是获得人际关系的催化剂。
- 我们也可以以笑容化解仇敌、尴尬，以笑解‘仇’。
- 早上起身记得给自己一个微笑，因为还有呼吸，又可以在有法的日子多活一天。
- ‘笑容’是世上最优秀的美容品，无副作用、是无价的、不会因过期而失效。
- 当家人工作疲惫时，别吝啬于给予他们一个感恩的笑容；当家人感到难过、失落沮丧、茫然时，别吝啬于给予他们一个阳光的鼓励笑容；当家人成功、有所进步、有成就时，在给予他们笑容的当儿，也要提醒他们继续努力，不要放逸。分担与分享让家庭全面吉祥。
- 人人都喜欢见到对方笑脸常挂，就由我们自己先开始吧！
- 一个关怀的笑容是无上的给予，特别是对我们挚爱的家人，那也许是胜过千言万语的。
- 微笑来自内心的满足和幸福，常常和孩子一起写‘感恩日记’，例下值得感恩的人事物，自然会觉得自己拥有很多，得到很多爱与支持，对自己和他人会发出幸福的微笑。

1(c) 给予包容

- 首先需要明白，一个大家庭里的每一位成员，包括自己都是不圆满的，肯定过去曾犯错，未来也将会犯错，因为我们都还未彻底地断除烦恼的根源。因此，要营造一个全面吉祥的家庭，首先大家要学习包容。
- 人们往往都比较容易包容圈外人（如：朋友、同事、顾客），但却非常难于包容自己的家人，姑且那只是一个极微不足道的过失或缺点。为什么呢？『因熟悉而生轻慢』。
- ‘包容’涵盖了：体谅、接受、原谅和放下。
- 当我们去包容别人时，对方会觉得被体谅和被原谅，因此便有力量振作起来，下定决心，改过自新。所以，包容别人就等于给别人一个新生机。
- 而当我们懂得包容别人的过失后，假使一天我们自己也犯错时，别人也比较容易包容我们所造下的过失。因为因果是真实不虚的，你给了他人一个新生机，同样的，别人也乐于给你一个新生机。
- 当我们在包容对方时，其实在过程中也让对方学习到如何去原谅和接受自己，也学习到在未来如何去包容他人。
- 一句“没关系”、“别放在心上”有时会让人如释重负。
- 真正的包容是不会在未来发生口角或不和时搬出以往的过失来数落对方。
- 很多时候，当我们能够建立很好的互动，坦诚的沟通，了解对方的处境，将心比心，看到对方犯错的无奈，我们会容易包容对方。

2.互相

有缘才能成为一家人，在因缘和合的法则下，每个家庭成员都是息息相关的，只有经常通过有利益的互动，才能巩固家庭的幸福与和谐。但如想要达到有效率且有利益的亲子关系，单方面的行动是不足够的，还得有赖于双方或多方的相互互动。

2(a) 互相尊重

- 互相尊重是世界上最好的人际关系，是建立和谐家庭的基础。
- 要能做出互相尊重，首先大家都要能够互相了解，耐心包容，放下自我中心，常常站在对方的角度设想，不会只顾自己的感受和想法。
- 在一个和谐的家庭里，大家都应当允许他人和你持有意见不一致的权利。假如我们无法认同其他家庭成员的意见，至少我们必须学习以温和有礼的态度来表达不同的意见，以商量讨论的方式来达至合理的结果。
- 互相尊重就不会因熟悉而生轻慢，彼此之间会用适当的称呼。小辈对长辈会给予恰当的礼仪。
- 尊重来自于观察和了解，知道如何选择适当的时间与场合讲话。若在公共场合大声责骂孩子会令孩子更生气父母并坚持错误的行为。克制自己在生气时讲话也是一种尊重。
- 当孩子得到尊重时，他也学会尊重。一个懂得尊重人的孩子比较有自信心，有礼貌，谦虚，易受教，人缘好，合群和易相处。
- 父母如何尊重孩子？
 - i. 父母应尊重孩子的作息。
 - ii. 父母应尊重孩子的选择。

（以上两点的前提是孩子所做的选择与安排必须是有智慧的。如它们会带来伤害或负面效果的话，那么父母应该以柔和但坚定的语气与孩子协商，以达到共识。）

- iii. 父母应尊重孩子的自尊心。
- iv. 父母不该偏心于某个孩子，但须依孩子的承担力来对待孩子。（比如勤劳的孩子应得到赞赏，懒惰的孩子就不应得到赞赏。）
 - 孩子应如何尊重父母？
 - i. 孩子应恭敬父母。
 - ii. 不轻视父母的学历、工作、经济能力。
 - iii. 不顶撞和反驳父母，耐心地听父母的劝导。
 - iv. 不伤害自己，照顾自己的安全、健康和学业。
 - v. 不做令父母伤心的事。
 - vi. 做事和出门要交代，早晚要问安。

2(b) 互相鼓励

- 互相鼓励是每个人在成长过程中所需的精神推动力。它帮助提高信心、热忱和精进力，看到突破障碍和成就理想的希望，并全力以赴的前进。
- 懂得鼓励的人生命力较强，富有人情味，会随喜他人的成就，发掘他人的潜质，指出可以提升的地方并希望他人成长进步。
- 一个会鼓励别人者，不止会欣赏别人的成就，也会提醒对方不要自满，要精益求精。当你处于低潮时，他不会落井下石。当你堕落时，他会提醒你别放

逸。当你面对挫折时，他会给你信心和希望。他会很乐意的分享知识学问和成长经验。

- 一个获得鼓励的孩子比较容易生起自信和上进心、积极乐观、比较有能力去面对挫折和压力、敢于表达自己、向他人请教和有解决问题。
- 一个获得鼓励的父母会欢喜的做好父母的本分，提升自己，给孩子最好的支持和照顾。
- 父母如何鼓励孩子？
 - i. 赞美和肯定孩子的进步、优点和美德。
 - ii. 勉励孩子，别轻易放弃，一再尝试。
 - iii. 劝勉孩子，改进缺点。
 - iv. 无论孩子犯下了多大的过失或极差无比，父母都不放弃他们。
 - v. 不给孩子压力，不与邻家的孩子比较。
 - vi. 做孩子的忠实听众。
- 孩子如何鼓励父母？
 - i. 孩子应给父母赞美，随喜父母的优点和成就。
 - ii. 在父母的忠实听众，分享他们的快乐和挑战（在孩子未成熟的阶段不适宜让他们听太多负面的问题）。
 - iii. 当父母关系不好时，鼓励他们和好。
 - iv. 鼓励父母改掉不好的习惯（如抽烟，喝酒，赌博）。
 - v. 鼓励父母和亲戚、邻居互相来往，守望相助。
 - vi. 鼓励父母参加健康公益和休闲活动、放松身心和扩大生活圈子。
 - vii. 鼓励父母学佛、布施行善、持戒修禅、累积功德和建立正确的信仰。

2(c) 互相帮忙

- 互相帮忙是共住共处的生活方式之一。
- 它通过互相合作的方式，善用集体的优点和力量，来达到‘一加一大于二’的成果。
- 一个真正懂得帮忙的人会善于观察和容易感知他人的心，是真心地想帮人离苦得乐，并不期望他人的回报。
- 在帮忙他人的当下也就可以获得快乐。
- 懂得互相帮助的人较合群，富有人情味，懂得知恩图报，乐于助人也愿意接受他人的帮助。透过互相帮忙，彼此也可建立深厚的情谊、真诚和信任。
- 一个能互相帮忙的家庭，让每个家庭成员都感到有归宿感，因为他们得到足够的爱与支持。除此，他们也会更有信心和力量去面对压力和困难。
- 我们除了在‘果’上给予帮忙，更要学习在‘因’上给予协助，尤其是帮助他人建立正见、分辨善恶因果，改掉错误的习性模式、培育爱心和美德。
- 父母如何帮助孩子？
 - i. 帮助孩子学习家庭理论，文化和待人处事的智慧。
 - ii. 帮助孩子学习生命教育、建立正确的信仰和人生观、尊重生命和爱护众生。
 - iii. 帮助孩子培育善行和美德（如布施、服务、关怀、分享等）。
 - iv. 帮助孩子学习生活教育（如修补衣服、洗衣煮饭得）。
 - v. 帮助孩子学习母语、方言和其他语言。
 - vi. 帮助孩子培育良好的生活习惯和有规律的作息。
 - vii. 帮助孩子认识祖先、长辈、亲戚、邻居等。

viii. 帮助孩子扩展视野、博学多闻、了解自己的专长和发挥潜能。

- 孩子如何帮助父母？

- i. 帮助减轻父母的工作负担（照顾家里的清洁、分担家务和照顾弟妹等）。

- ii. 帮助节省家庭的开销（如不浪费水电和零用钱等）。

- iii. 帮助父母接待客人。

- iv. 帮助父母减轻身体的酸痛（如按摩和擦药等）。

- v. 帮助父母有自己的时间去修行和提升生命。

- vi. 帮助父母建立正确的信仰、亲近善知识、培育善行和美德、学习佛法、累积功德。

- vii. 帮助父母的生活起居。

- viii. 帮助年老的父母完成心愿、继承家业、守护财产。

3.能

- ‘能’是正面的力量，光明和勇敢的表现。

- ‘能’让我们可以克服家庭里所面对的种种挑战。

- ‘能’让我们懂得如何避免危机、渡过难关和化解问题，进一步地提升自己与家人。

- ‘能’让我们的心更有力量去能承担更多的事务、责任和生命中的顺境、逆境、或平平常常。

- ‘能’也培育我们的忍耐，包容与宽恕，做个心量更大、更有美德的人。

- ‘能’让我们不容易受伤，做个快乐的人。（唯有快乐的人能影响别人也快乐。）
- 当家庭成员的美德和承担力都一直在加强时，整个家庭一定会变得更团结与和谐。如此，家庭的快乐指数一定会不断地增加，烦恼和问题会越来越少。

3(a) 能被纠正

- 这是“无我”的训练。被纠正时如有不好的感受生起，那是‘我’冒出来了。这时应该如理作意：贪、瞋和痴都是不好的，应当极力去克制。
- 这也是“来什么，接什么”的训练。训练我们在接受纠正时，能接得心平气和，不起情绪和烦恼。
- 常常提醒自己，别人是出自于慈悲心，想要我们好才纠正我们，所以被纠正时，不只应当反省自己的过失/不圆满，还需感恩纠正我们的人。佛陀说：“我们应当紧紧地跟随着指出我们过失的人，犹如紧紧地跟随着可以指出宝藏的人。”
- 能被纠正的人易受教，别人也就乐意和他分享学问、经验或建议等。因此，他的人缘自然而然会好。
- 身为父母者不应该因为自己是父母而把孩子压下去，反之能带着谦虚的心来聆听孩子的心声和意见，反省和接受孩子的纠正，然后改正自己，把父母亲的角色办得更好。
- 孩子若要纠正父母亲应以非常恭敬的态度、语气柔和、对事不对人，以提供意见的方式让父母参考。
- 孩子被纠正时如有发脾气或闹情绪，应认清这是不对的，然后向父母道歉和忏悔。如不接受指责，应好好地与父母解释，并讲明原因与理由。

3(b) 能够认错

- 不要只看到别人的错，生命的转捩点是当你可以看到本身的问题。
- 只要看到错，并认错，才有改的机会，所以认错是提升生命的关键点。
- 不要觉得认错是羞耻或让人难堪，甚至会被人瞧不起的事。相反地，认错是勇者的表现，因为它是需要勇气的。每当有人敢于认错时，我们都应给予适当的赞赏和鼓励。除此，我们也应带着包容与慈悲的心去宽恕别人，并从新接受他。
- ‘认错’也是负责任的表现，代表他敢为自己的过失负起责任。
- 父母应先以身作则，在家里带出这个好文化，让孩子们看到父母虽有不圆满，但也都能正面地看待自己的过失/错，并认错和努力改正。这也为孩子树立一个好榜样，让他们在犯错后，也有勇气去面对，然后认错和改进。
- 孩子在看到父母认错时不应生起骄傲或看轻父母的心。要学习谦虚和包容，并仿效父母亲的美德。
- 对于父母的纠正，孩子也应以正面的心态看待，如一时之间还未能看到自己的错，应该恭敬地请求他们作进一步的解释和说明。
- ‘认错’的文化会使让家庭成员之间更有坦诚与信任，关系会变得更和谐融洽。

3(c) 能够主动

- ‘主动’是一种无我、无私的表现。唯有放下‘我’，想对方好，才能主动的为一个家庭奉献。我们也因此可以获得更殊胜的功德。
- 主动关怀是爱心的表现，让人感到温馨和有归宿感。
- ‘主动’让一个家会有温暖的感觉，这样家庭成员才会喜欢留在家，不会一直想往外跑，避免离家出走或彻夜不归的现象发生。

- 家庭成员可主动关怀和问候对方，在遇到困难时主动伸出援手和给予精神上的支持，例如：
 - i. 父母亲可主动关怀孩子的状况如健康、学业、所参加的课外活动和所结交的朋友，主动去聆听与问候孩子们的心声。在知道他们离了正轨时，应当给予适当的指点，引导他们向善向上。
 - ii. 孩子主动向父母问候和问安（早安、晚安），关心父母，主动帮忙做家务减轻他们的负担，读好书，做好孩子的本分，不让父母操心，并在特别的节日里递上小惊喜，如小卡片、祝福语、花等。
 - iii. 兄弟姐妹之间主动互相帮忙如哥哥或姐姐可教导较小的弟妹做功课，解答他们不明白的问题，保护他们，使他们不被别人欺负、伤害等。
- 主动奖赏。这能让对方知道他的行为或方向是对的。
- 主动了解对方的需要，培育察言观色的能力。
- ‘能够主动’、将让父母亲更了解孩子，孩子也能更明白父母亲的感受。如此，大家时时都会为对方着想，顾虑到家人的感受和考量，亲子关系就会变得更亲密、和谐和融洽，达到全面吉祥的家庭！