

把你從小照顧到大、提供家庭，而你卻認為是拘束；殷殷叮嚀，你卻認為是嘮叨的人。

生活周遭最熟悉親密的人，往往可能是最容易被你忽略的人。尤其是雙親——把你從小照顧到大、提供家庭，而你卻認為是拘束；殷殷叮嚀，你卻認為是嘮叨的人。

父母不是配偶，你不會和他們討論生活中的每件事；父母不是小孩，你不會細心照顧注意他們的成長。不管你有沒有和父母住在一起，父母一直在那裡，有時和你一同旅遊、有時和你討論事情、有時和你同桌吃飯、有時和你電話聯絡、有時滿足你的需要、有時向你提出要求。

然而，你有多久沒有仔細注視雙親的容顏，你是否發現父母的臉上出現皺紋、手上有了老人斑，頭上白髮隱現或是日漸稀少，甚至向你抱怨健康大不如前。可能你注意到、聽進去了，但我猜大部份的時候你忽略了，你並非刻意不去重視，而是覺得你有更重要的事：也許你忙著賺錢、也許你一心玩 Game、也許你被工作壓得焦頭爛額、也許你被小孩搞得人仰馬翻、更也許你正和另一半熱吵冷戰。

父母永遠是你的「最後優先」。你為了堅持自己的意見和父母爭執，卻說我以後會好好孝順父母；你向家裡要求資源以應付你的需求，卻說我以後會好好補償父母。你永遠要父母等待，等待你有錢、等待你有閒，卻沒想到以父母的年紀是最不能等待的。

新聞播出非洲難民衣食無著、波士尼亞戰火連天、土耳其強震死傷逾萬，你沒有感同身受，因為你不在那裡，太多的災難已把你變得沉靜冷漠；報紙刊載李登輝又發表兩國論、四個總統候選人相互攻訐，中共揚言攻台造成股市崩跌，你覺得都是老套，天天冷飯重炒，太多的煽情已把你變得無動於衷。

但你有沒有這樣的經驗：你的知己向你訴說著清明節母親和姊姊掃墓，回程高高興興的來看他，卻為了他的一點瑣事含怒而去，凌晨零時出發，不到半小時就傳來車禍的消息，平時最疼他照顧他的母親就這樣離他遠去。送進醫院卻因傷勢過重難於急救，想幫忙也無從下手；爭執時說的氣話竟讓母親抱憾而終，再也沒有機會解釋道歉，當時的他幾乎要崩潰了。說到傷心處，你的知己頻頻拭淚，你想安慰他卻不曉得說什麼才好，這時候的你已無法再當旁觀的局外人，這樣的經驗猶如發生在你身上一樣。當他說到「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待時」，你才突然驚覺自己家中有被你忽略已久雙親，但幸運的是你的父母依然健在。

你一直覺得父母可以滿足你的需求，就應該可以自己照顧自己，卻沒注意到父母已日漸衰老。你一直視父母存在為理所當然，講你、念你、叮嚀你讓你覺得心煩，卻沒想到父母的健康就是子女的財富。

每天都有人生離死別，你卻認為你是幸運兒，這種事不會發生在你的身上。意外就是意料之外，也許一場急病，也許一次事故，你的親人就離你而去，快得讓你措手不及悔恨不已。讓你所謂的以後不再會來，讓你所有補償的承諾不用兌現，但你多麼期盼有一天能兌現你的承諾呀。你說要帶父母出國旅遊、要買最好吃的東西給他們吃、要讓他們住最好的房子，但他們卻偏偏等不到那一天的到來。你單身無伴，父母認為自己責任未了愧對祖先；你沒有孩子，父母沒有機會含飴弄孫安享天倫。

在父母心中你永遠是個長不大的孩子，你沒有辦法讓他們沒有遺憾，卻可以盡量減少他們的牽掛。仔細看看你的父母，以你現在的年紀，他們不再是你小時候依賴撒嬌的無敵堡壘，也不再像印鈔機般可以供應你無限的需索。現在的他們，不管身強體健、衰老虛弱或是重病纏身，他們都需要你的關懷照顧。中國人向來是愛你在心口難開的，有什麼事情常常看在眼裡記在心裡，就是不好意思說出來。別人給你東西，你會記得說謝謝，老爸給你支援，你卻不曉得如何表示（亦或視為理所當然）；到朋友家中作客，你會稱讚餐點好吃，媽媽煮了數十年，你何時開口說美味可口（還是抱怨菜色重複不合口味）。父母生你養你的關係是沒有辦法斷絕的，他們要得不多，只要一些關懷一些問候，但你卻常常無法做到。

你說以後要如何如何，倒不如把握現在去做。挑一些你認為簡單容易的事，改善一下你與父母的互動或是整個家庭的氣氛，也許你的人生就此不同，至少可以避免一些將來的遺憾。

導讀：

鄭石岩，政治大學教育學碩士，美國俄亥俄州立大學研究，前任教育部訓育委員會常委，主管全國學校與輔導事務。受的是西方心理學的訓練，於各派心理學都有體會；但在另一方面，他自小學佛打坐，是一位融合了西方科學，與東方宗教修行的實踐家。從事心理諮商與教學研究多年，對佛學與禪學素有修持，是融合心理學、教育學與禪學於日常生活應用的倡言人。

多年來，鄭石岩透過心理諮商接觸了成百上千的個案，從這些經驗中，他深深感受到親子關係的重要。如同他在書中所說：「每一個個案的心中，都有一張藍圖；他用這張藍圖去比對，作為思考和抉擇的參考。這張基本藍圖，大部分的內容來自個人早期的經驗，而這些經驗大部分是父母師長的身教結果。」他指出，孩子透過認同和學習，直接拷貝大人的行為態度再發揚光大，對象不僅僅是父母，更旁及所有大人。時代的變遷太快，不能再在一個變動的社會還用老方法教導孩子。父母必須從己身做起，培養孩子具備解決問題的能力，讓他們懂得生活、過得喜樂，才能走向自我實現之路。

從民國 72 年出版第一本作品《清心與自在》，鄭石岩讓原本晦澀難懂的佛學，回復生動活潑的面貌，變得更親切、實用、易解，符合現代人的需求，廣受讀者的支持與喜愛。鄭石岩對佛學的深刻體悟，以及攻讀西方心理學的專業背景，將這兩個不同的學術領域，互相參照產生了一種既新又有力量的智慧。

民國八十七年，鄭先生毅然從行政工作中退隱，放下他如日中天的仕途，為著要研究、寫作。他默默助人當義工，擔任部分大學教學工作，並從事演講、寫作。令人敬佩他的毅力和智慧，在最近三年之中，除了教育方面的三部書《隨緣成長》、《親子共成長》、《發揮創意教孩子》，九二一大地震之後做教育與心理輔導的義務工作，並且寫了《我會再站起來》和《應變的教育》二書之外，唯識心理學的六本皇皇鉅作亦先後出版，讀者多，受啟發的人也多。

現在社會上瀰漫著最大之禍患，在於人存私心，竟然弑其父母，大逆不道。「百善孝為先」，「孝」字，就是「知恩報本」。連情深義重的血肉至親都不知感恩圖報，難怪犯上作亂之舉屢見不鮮，大悖人性的因果法則！所以，作者特別重視親子之天倫之家，呼籲平日須設身處地為父母著想，時時存著這分感恩的孝思，家國自能安康；因為，孝親之心是人生幸福的泉源。

品味時間：

- 1、作者為何說：「你有多久沒有仔細注視雙親的容顏？」你認同嗎？癥結為何？
- 2、想想：血肉至親的父母一生對我們的付出，真的毫無感覺嗎？這合乎人性嗎？
- 3、請分享本文對你的感動與啟發。