

## 見證禪修

# 菩提禪修青年營，改變了我的兩個兒子

馬來西亞，石美蓉、潘迦豪、潘迦健

**石美蓉（媽媽）：**我曾經病了一整年，瘦了 10 公斤，但孩子們都沒有問候過我一聲。

**潘迦健（小兒子）：**我覺得媽媽很嘮叨。

**潘迦豪（大兒子）：**我在外地讀書，自己的事情通常靠自己解決。我沒怎麼注意家裡的情況，所以對於媽媽進醫院一事，我其實是不知情的。

**潘迦健：**我有時候會和媽媽吵架，因為對於她交代的事情，我經常一拖再拖，不會馬上去做。所以同一件事情她經常會重複講很多次，一直講一直講，講得我很不爽。

**石美蓉：**我覺得很傷心。以前忙於工作，忽略了孩子，等他們長大後，才發現親子關係變得非常不理想。我很想改善和孩子們之間的關係，於是找各種機會親近他們。比如假裝成很怕車的樣子，要兒子拉著我的手過馬路。可是，在小兒子讀初一時，當我想牽他的手時，他會把手縮回去。為什麼會這樣？那時我才意識到，糟糕了，我和孩子之間缺少親情。

小兒子比較膽小，每做一件事的過程中都會問很多問題。至於大兒子，他的學習成績非常好，很優秀，我從來沒有擔心過他。不過他比較內向，不愛說話，也不喜歡與我們溝通，好像活在他自己的世界

裡似的。

看到菩提禪修青年營的宣傳視頻時，我就感覺這個青年營會對他們有幫助，於是就介紹他們去參加。

**潘迦健：**以前我很少和媽媽溝通。

**潘迦豪：**以前，我一直忙於自己的學業、課外活動或補習，很少與家人互動。到外地唸大學後，我每個月大概會回家一兩次，發現媽媽自從去了菩提禪修之後，不僅變得開心了，也不會再嘮叨我了。她改變了，變得更加了解我，知道我需要什麼，不需要什麼，而且，她也很體諒我的情緒。

媽媽的改變，讓我對菩提禪修有了很大的好奇心。因此，當媽媽推薦我去參加菩提禪修青年營時，我就想去看看，而且大學有三個月暑假，利用這段時間去了解菩提禪修，時間還算充裕。

**潘迦健：**2017年12月1日，媽媽介紹我去參加菩提禪修青年營。我的第一反應是：「啊？一定要參加嗎？10天耶！真的很浪費時間。」可是，一聽到媽媽說，有很多人參加過之後都有很大的改變，於是我就去參加了。

**石美蓉：**小兒子從菩提禪修青年營回來後，的確改變了。以前我出門晚歸，即使十點多還沒有回家，也不會有人打電話關心我。現在他會打電話詢問：「媽媽，妳在哪裡？幾點回來？」

他不僅會關心我，和我之間也有話題聊了。不僅如此，他在學業方面也進步了。

**潘迦健：**以前我不太喜歡讀書，讀書都只有三分鐘熱度，沒有動力堅持下去，所以學習成績很差，成績等級都是 C 或 D。

**潘迦豪：**從初一到初三，他讀書都心不在焉。

**石美蓉：**參加過菩提禪修青年營之後，在接下來的一年裡，他每次考試都在進步。

**潘迦健：**在菩提禪修青年營裡，我聽了很多金菩提宗師的開示，宗師說：「勝利的人都是贏在時間上。」這句話給了我很大的觸動。之後，我開始擬定自己的時間表，並且按照時間表上的計畫，把一天內該做的事情做完。每當完成後，我都感到很有成就感，並且很期待第二天早點到來，繼續努力，就這樣一直重複到考試。

**石美蓉：**小兒子開始懂得自己安排時間，比如什麼時候讀書，什麼時候打球、跑步等。

**潘迦豪：**有時候我回來，看到他坐在位子上讀書，一讀就是幾個小時。這種變化讓我很驚訝，當時我還擔心他的壓力太大。

**潘迦健：**老師公布成績的時候，我的 9 個科目的成績等級都是 A，竟然連語文科目都拿到了 A，我簡直難以置信。

**潘迦豪：**我打電話回家時，弟弟告訴我，他的預考成績全是 A。那時候我坐在樓梯上，驚訝得差一點跌下去。

**石美蓉：**小兒子以前是很膽小的，參加完菩提禪修青年營不久，我發現他竟然有膽量上台跳舞了！他第一次在芙蓉菩提禪堂跳舞時，跳的是《快樂王國》的舞蹈。他穿著藍色的卡通人物服裝，站在前面

中間的位置。我看到後很驚訝，發現他不僅會跳舞，還跳得很好！感覺他就是主角！大家也都稱讚他的表現。

至於大兒子參加菩提禪修青年營之後的變化是，懂得和家人溝通了。

**潘迦豪：**現在我時常回家，而且每次回家時，都會想著如何在兩天的假期裡跟父母產生最大的互動，也會很珍惜回家的時光。

我很喜歡聽金菩提宗師的開示。尤其是當宗師講到關於夢想的話題時，真的打動我了！儘管我一直都有自己的人生方向，可是聽了宗師的開示後，我很受啟發，進一步點燃了夢想的火苗，促使我更加堅定地走下去。此外，在菩提禪修青年營裡，我看到很多秉持著自己的夢想並為之努力的朋友。這讓我很欽佩，我想要變得和他們一樣。我覺得宗師帶給我的激勵不是某句話，而是他的精神。他的精神支持著我，讓我想去實現自己的目標。

**石美蓉：**本來大兒子很內向，不善於表達。可是每次到了母親節或我過生日的時候，他都是第一個對我說「母親節快樂」和「生日快樂」的人。此外，他還會親手為我做賀卡，並在上面縫上一粒粒小珠子送給我。縫珠子的時候，他甚至弄到手都流血了。這讓我好感動！

**潘迦健：**宗師的開示給了我很多幫助。我很感謝菩提禪修青年營，它幫助了很多人，當然也包括我。如果媽媽沒有介紹我來參加這個青年營，我不可能拿到考試科目全 A 的成績。

**潘迦豪：**我很感謝有機會參加菩提禪修青年營！這是我人生的一

個轉折點。在那裡，我學習到的是，不管什麼人，只要堅持，就可以實現夢想。

**潘迦健：**如果明年還有菩提禪修青年營，我依然會去參加。

**石美蓉：**我的兩個孩子參加了菩提禪修青年營後，變化真的好大！  
感恩金菩提宗師！

（註：禪修的效果會因人而異）