



爲了體驗人生，
應以道德嚴律人格；
爲了追求學問，
應以智慧擴充心光。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

人間福報

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@hsilai.org www.hsilai.org

娃娃，乖！

文／賴寧欣 圖／吳曉惠

「回去要記得三不五時拿出來穿一下啊，把腳箍一下，這樣腳才不會一直長大！」鞋店老闆認真的說，我瞪大了眼睛反問：「有這種事？」「真的啊！」老闆把專業態度都搬出來了；我把剛買的淑女鞋收好，準備離開時，老闆不忘補充：「我都跟大腳姑娘這樣說的，要記得喔！」

女爲悅己者容？還是先考量自己能否承受吧；割雙眼皮、整容、乃至三寸金蓮，都是誰帶頭的呢？

從小看外婆邁著小腳踱步，掌理一家事務，步調從不落人後；民國前一年在蘇北阜寧鄉下出生的她，小腳綁了、又放了，但腳趾已全部變形，一團肉拳似的擠在一起；深怕女兒找不到好婆家的娘親，再心疼也咬牙讓學名「建蓮」的外婆纏足。

大字不識一個的外婆，卻能將每位孫子、外孫的名字繡在枕頭套上，在撒手離去前，將每個人的「嫁妝」都備辦好：有一雙初生小娃兒繡花鞋、枕頭套一對、一串

純手工縫製的吉祥物；臨行密密縫，縫到手再也無力、眼再也睜不開、腳腿都不再聽使喚、最後人再也無法自行從床上撐坐起來……

我這個大腳丫頭外孫女，是最後一個和外婆說上話的。那年去美國奧勒岡州「日語夏令營」報到前，我先到外婆居住的養老院和她說說話，在太平洋海岸旁寧靜的加州小鎮，老人家瞪大了眼，說不出話，我也只能勉強擠出：「我要去暑期語言生活營囉！外婆，我要走囉！」就忍著淚快步上車；邊開上高速公路，邊心跳不斷增快。

到了奧勒岡州，傳來外婆往生的訊息，我又搭機回加州奔喪，只是再也不知道外婆臨終前想對我表達什麼。

信奉天主教的外婆，她雖不識字卻會背誦《玫瑰經》，這不就是家師（星雲大師）的外婆的翻版？兩位還是江蘇老鄉哩！

外婆，您在天堂看我嗎？想念您的時候，就會想到您幫我洗頭、洗澡，洗得滿頭



滿臉泡沫的我，哇啦哇啦的大叫；想到您趁我去上班、上課時，進我房間把床鋪整理好；想到您包的香噴噴粽子和包粽子時，您著力使勁緊咬嘴唇的認真模樣；外婆啊！我多麼想再呼喊您一次，讓您回答：

「娃娃，乖！替外婆把這空碗送到水槽去。」

「娃娃，乖！外婆再幫你沖一次水就好了。別哭了啊！」

「娃娃，乖啊！」

異鄉食情

對石榴的情愫

文與圖／童言

一次打電話回家，母親突然問我北歐挪威是否有石榴。

正納悶母親爲何問起，卻聽得她說：「我剛看電視，說石榴對心臟很好。」

對石榴的第一印象，來自兒童繪本。猶記兒時，小叔曾要我猜「外表鮮紅，剝開充滿一顆顆紅寶石」的水果，我不假思索回答「石榴」，小叔訝異地反問：「妳吃過嗎？」

與石榴真正的接觸，是我在挪威生活後。初來乍到，語言不通，每天唯一的消遣就是研究食譜；石榴晶瑩剔透的紅色子粒，常被用來作爲糕點的裝飾，抑或拌入生菜、優格內食用。我爲了如法炮製，才去市場買石榴。

可我從沒吃過，以刀剖開後，直接用手將飽滿的子，一粒粒從白膜瓣中剝離開來，費事之外，鮮紅的汁液噴得臉上、桌面、牆壁無處不倖免。雖然味道酸甜多汁、清爽可口，剛開始爲了烤蛋糕興致勃勃，待熱度退去，便嫌處理起來太過麻煩，把它打入冷宮。



直到一日拜訪朋友，她當場示範如何把切開的石榴浸在水盆裏去除瓣膜，最後用篩網將果子從水中過濾出即可，才再重拾我對石榴的興趣。

上語言班時，結識了亞美尼亞的同學，透過她才知道石榴代表亞美尼亞的水果。她返鄉探親時，專程帶了石榴造型的牙籤盒送我，自此增添我對石榴的情愫。

石榴的產季在冬天，於希臘神話是冥界特產，任何生物一旦吃了它，就永遠離不開冥界；傳入中國後，卻因其色彩鮮艷，飽滿多子，在華人社會反而成爲「多子多孫多福氣」的喜慶象徵。

無論石榴在東西方文化上的兩極差異，它在抵制心血管疾病的效果非比尋常；有機會買來吃，相信對健康有益無害。

父母心態

養兵百日 輸給兩分

文／吳吉田

每當令人恐懼、戰戰兢兢的段考即將來臨，志書的爸媽對他便是嚴陣以待，有著一場山雨欲來風滿樓的肅殺之氣，就像山洪隨時會爆發，壓得他快喘不過氣，因爲爸媽對他的要求，就是非達一百分不可。

晚上十點補完習回到家，已經累到不行，爸媽還命令他三分鐘洗完「戰鬥澡」；二分鐘狼吞虎嚥吃完宵夜；不到一分鐘就把所有的書、自修、評量都搬到餐桌上，左右開弓地幫志書抓重點、找出容易錯誤的題目，寫遍各出版社的評量和試題及題庫。每每寫到三更半夜，精疲力盡、哈欠連連，眼皮都睜不開了，爸媽才肯讓他去睡覺休息。

每天一回到家，志書全身就不聽使喚地緊張發抖，不知該怎麼辦地坐立不安。明明已是班排第一、校排第三名了，爸媽仍舊不滿意，總爲那一、二分鏘鏘必較。

志書了解父母的用心，知道都是爲了他的將來著想。父母每次都告訴他，讀好書將來才能夠找到好工作，也才有能力養活

自己……只是每次爸媽提到考試成績，就是要更上一層樓。這樣的壓力讓志書只想逃避，甚至產生放棄的念頭。

考試當天，志書行色匆匆地趕到學校，父母三令五申、冗贅告誡：逐題作答，不要跳題或漏掉該寫的字詞，寫完要徹底心無旁騖地檢查三次，從上至下、左至右、右至左，背面考題也是如此，不可馬虎，才能拿到每科都滿分的好成績。

過幾天成績出爐了，志書看到各科成績滿心歡喜，認爲自己考得還不錯，每一科都是全班最高分，喜孜孜地帶著考卷回家。一進家門，爸媽早已好整以暇，守在門口迫不及待地詢問志書：「成績考得如何？」

志書回答：「每科都一百，只有國文的九十八分，班上第一名！」想不到，父母竟將焦點集中在那失去的「兩分」上頭，將他好好訓誡了一番。這一仗，九十八分竟輸給了兩分。

瞬間，志書的心情猶如跌落萬丈深淵。父母爲什麼要如此「雞蛋裡挑骨頭」，要每科都十全十美，「滿分」零缺失，才感到滿意？

其實，父母在孩子的教育上，要看的是孩子過程中有沒有用心，而不是考試成績的高低，要鼓勵孩子在學習過程中得到成就感，進而自動自發喜歡念書，這才是最重要的，不是嗎？！

手機風波

守護病房寧靜

文／林佳穎

近日，母親因身體不適住進醫院，需要觀察並治療一陣子，由於姐妹們皆已婚，且都在工作，照顧母親的責任，自然就落在未婚且待業的我身上，我也責無旁貸地在醫院陪伴照顧母親。

醫院病房不比私人住家，其他病人的打鼾、護士小姐半夜前來抽痰……等所發出來的聲音，在在都干擾了我的睡眠，不過，我都能體諒包容。

但我發現在病房內，無論是病患本身或前來陪同探望的親友，甚至是爲數不少的外傭們，手機的來電鈴聲、LINE或簡訊的提示音，甚至早晨的鬧鈴聲，此起彼落地響著，好不熱鬧！

這裡一點都不像是予人寧靜，以利治療休養的病房！像我這樣怕吵到別人，一入院即調成震動模式的人，據我觀察，是唯一的「異類」。

既然有緣同處一間病房，就應該更珍惜同處一室的緣分，體恤病患亟須靜養，希望大家都能將手機調爲震動模式。

醫院方面爲了維護寧靜，也可制定手機規範，讓大家一起共同守護病房內的寧靜吧！

美好回憶

外婆的醃蘿蔔

文／劉恬君

太陽才剛露臉，外婆早已前往菜園採摘親手種的新鮮蘿蔔。外婆種的蘿蔔沒有撒農藥，採用有機農法種植，十分天然。外婆撥掉多餘的泥土，拔出一條條白白胖胖的蘿蔔，準備製作我最喜歡吃的醃蘿蔔。

每次回外婆家吃飯，桌上除了擺滿外婆的拿手料理外，在我面前，總是少不了用大盤子盛得滿滿的醃蘿蔔。離開之前，外婆還會用玻璃瓶裝一罐給我，讓我回家也能吃得過癮，吃下美味與外婆的愛心。

醃蘿蔔是外婆的招牌菜，不僅是我的最愛，也是我們表姐妹的最愛。醃蘿蔔的製作並不是一件複雜的大工程，但外婆做的味道就是不一樣。

每次我總是專注的看外婆熟練的製作著，看她把剛採的新鮮蘿蔔，先削除蒂頭，洗乾淨後，再切成一片片的薄片，然後撒上一些鹽巴，再用她的雙手溫柔的搓揉。經過外婆用心的呵護，再加上少許白醋、砂糖及滿滿的愛，然後浸漬數個小時，好吃的醃蘿蔔就大功告成了。

外婆的醃蘿蔔，有著清脆的口感，還有著酸甜的淡香味，在大熱天裡，吃著醃蘿蔔配清粥更是一大享受，因爲吃起來清涼、爽口又美味，夏天的熱氣全被融化得一乾二淨。每當看到我臉上滿足的神情，外婆的嘴角也微微揚起，眼裡充滿驕傲與成就感。

吃著醃蘿蔔，我總會想起外婆製作時的背影，是那麼真，那麼美。對我來說，醃蘿蔔不僅是一種美味，也是蘊藏著外婆無盡的愛。

文化百科

傻瓜原指實幹派

文／劉鎧

現代人把生活中那些愚笨的人稱「傻瓜」，這個稱謂帶有明顯的貶義。

但在中國古代，「傻瓜」卻是一個褒義詞，誇讚一些不尚空談、務實肯幹的老實人，完完全全與水果中的瓜類沒有任何關係。

據考證，在中國的古代，秦嶺地區確實有一個地方名叫「瓜洲」，那裡住的部族名叫「瓜子族」。

瓜子族統姓「姜」，這些姜姓人民風淳樸，爲人正直，誠實，最恨那些華而不實、弄虛作假的人或行爲。

外地人凡有重活、累活，都喜歡找瓜子族來幫忙，因爲他們在做工、幫工過程中，從始至終都不會偷懶使滑，不僅吃苦耐勞，任勞任怨，而且還不挑吃、不挑喝，甚至索要的報酬也很低。

外族人見瓜子族人不聲不響地悶頭幹活，便誤以爲他們是愚笨呆傻，於是背後便稱瓜子族人爲「瓜子」，意指「瓜子族的子民」。

因了這分緣故，後世便稱瓜子族人爲「傻瓜」，並一直沿用至今。

所不同的是，「傻瓜」一詞的詞義後來發生了逆轉：過去指「傻得可愛」，現在指「笨得可笑」。

現今，甘肅、四川等地區還習慣把不聰明的人、愚蠢的人稱爲「瓜子」、「瓜娃子」。

可見「傻瓜」一詞，也是中國漢字在發展傳承過程中，不斷演化、創新的一個例證或縮影。



西來寺近期活動

時間	活動名稱
6/26-28	佛光兒童夏令營
6/28	環保回收日
6/30	光明燈法會