



佛教信仰和民間信仰最大的不同，在於民間信仰是為自己求利益，佛教信仰，則是發自內心為世為人的修持奉獻。

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@ibps.org www.hsilai.org

用心父母

窮養富養都不如教養

文／劉璟華 圖／洪昭賢

多年前，友人曾經告訴我說：「女孩要富養，將來才不會被一點小恩惠打發；男孩要窮養，才知道賺錢不易就不會敗家。當下我立即反駁。

我認為養育孩子與父母的經濟財富並沒有多大關係，卻與父母花在孩子身上的心思、精力、時間有關。男孩女孩都要「富」養，這個「富」不是給孩子富裕的生活，而是父母給孩子的教養，父母有責任讓孩子經歷豐富的生活歷練，以感知人生的色彩，帶領他們涉獵各方面的知識，並探索自己的內心，以確立自己未來的人生目標，引導孩子培養一些興趣愛好，使重複枯燥的生活能活得精采有味。

女兒四歲會認字開始，就有她自己的專屬書櫃，這個書櫃就是書店還有圖書館的兒童閱覽室，每個周末，我們就去這些地方看書。後來網路普及，我依照女兒的要求，下載很多電子書給她看，女兒的眼界就在閱讀中拓展開來，心中的世界也不再侷限於桂林，心眼都走出了國門，走向海外。而且透過閱讀，無形中女兒的文學素養也提高了，甚至還因此賺過稿費。

女兒五歲時，我帶她去桂林的甄皮岩博物館，導覽解說員告知不是團體不能導覽。於是，我帶著女兒在一個個玻璃櫃前，講了兩小時，出來時，連導覽解說員都驚訝地問我如何把她們半小時的內容講到兩小時？我笑了笑，她不知道我可是準備了整整一周啊。

而讓我意想不到的，幾年之後，帶女兒去西安去北京，她自己可以一個接一個地在博物館裡遨遊。女兒從北京大學賽克勒考古與藝術博物館參觀後，激動地說：「別跟我說普林斯頓的藝術與考古系，我的人生有四年，一定要在這裡，在北大讀歷史系！別跟我說學歷史養不活自己，我



就是要研究歷史！」

在女兒的聲音裡，我感受到多年來的教養成果。

一年後，女兒參觀了台北故宮博物院，出來時，久久都沒有說話，我知道她內心激動。

有一天，她無限傷感地對我說：「如果某一天，我為了生活，沒有攻讀歷史，我想我會因此而傷心！如果真有那麼一天，我會把歷史永遠放在心裡。」在女兒的憂傷裡，我看到了她內心的矛盾和對歷史的

摯愛。

但我從不擔心女兒的未來，作為一個母親，在女兒十四年的人生裡，我付出了我能給予的所有心思、時間與精力。我們雖是母女，也是無話不談的閨蜜，更是人生道路上並肩作戰的戰友。

孩子是需要教養的，是需要父母花費時間以及精力和心思來教育來陪伴，這些都無法用金錢來衡量。教養是任何一個父母都能送給孩子的無價之寶，可不要輕言放棄啊！

社區健康廚房

酪梨料裡

文與圖／張翡珊

酪梨是秋天食材，含豐富油脂、熱量高。食材本身沒有什麼味道，所以在製作時要特別調味。

一般大眾料理酪梨都是加牛奶或豆漿打成汁，或切塊加豆腐淋上醬油膏、撒素鬆……等。其實用一點巧思，酪梨也可以做更多不同的變化，想與大家分享兩道：

梅汁酪梨豆腐

材料：

嫩豆腐1塊、酪梨150g
梅汁醬：梅子漿200g、嫩薑絲10g、醬油20g、糖適量

作法：

- 1.梅汁醬材料混合拌勻煮沸放涼即可。
- 2.嫩豆腐洗淨對切成片，酪梨去皮、去籽斜刀切成與豆腐一樣大小。
- 3.取一片豆腐、一片酪梨交叉擺盤，淋上梅汁即可。

小叮嚀：

梅汁醬調好加些梅子肉風味更佳，也可用來拌涼麵、生菜。

酪梨醬

材料：

酪梨100g、馬鈴薯100g、酸黃瓜20g、



檸檬汁50cc、糖20g、鹽少許

作法：

- 1.馬鈴薯洗淨去皮切片蒸熟，酪梨去皮去籽切小塊備用。
- 2.酸黃瓜用冷開水洗淨切小丁。
- 3.將檸檬汁、酪梨、馬鈴薯、糖、鹽少許放入調理機打勻，再將酸黃瓜加入拌勻。
- 4.酪梨醬塗土司是極品，大家可動手做看看。

小叮嚀：

- 1.酪梨醬不加酪梨，就是美式沙拉醬，加上蕃茄醬就是千島沙拉醬，還能換鳳梨、芒果…等。要注意，因不能久放，故吃多少就做多少。
- 2.打酪梨醬時水分多的食材要先放入調理機才打得動，若打不動可加少許冷開水。
- 3.酪梨富含油脂、熱量高，食用的量不要太多。



人間萬象

姓名的煩惱

文／古傲狂生

最近一則「操姓男子起名鬧離婚」的新聞，在網上引起熱烈討論。某操姓男子初為人父，卻遭遇了取名煩惱，妻子以名字難起為由，要求孩子隨媽媽姓，結果雙方鬧得不可開交，險些離婚。

操姓雖然是個小姓，卻也是古老的姓氏。其姓氏源頭有二：一是曹姓改姓，據說魏晉更替時，有曹魏宗室伯司馬氏殘害，就以先祖曹操的名為姓；此說聽起來頗有幾分道理，許多操姓人確實奉曹操為始祖，且操姓家族確也嚴禁曹、操兩姓通婚。二是以職業得姓，操姓人的祖先原是古代樂師，主操琴瑟，後人以「操」為姓。

其實，不論操姓的源流如何，在古代這都是一個美好的字眼和姓氏。只是到了現代，「操」字成了「髒字」，這才導致操姓人取名的煩惱。

有類似苦惱的姓氏不在少數，如以動物姓氏、生活用品為姓或以惡字為姓的，都會有些麻煩。《西遊記》裡的孫悟空和豬八戒其實都是動物姓氏，只是悟空得高人師父菩提老祖提點，以猢猻的孫去掉犬旁得姓孫，八戒孤家寡人一個，只能以豬為姓，不然改朱、諸、祝、竺等同音姓，也是個不錯選擇哩。現代中國還有豬姓，其他如雞、狗、油、鹽、醬、醋、死、雞等姓氏，由於姓氏古怪，取名很難，能流傳至今，堪稱「奇蹟」。

老外也有類似的煩惱。美國著名盲聾作家、教育家海倫·凱勒，她的姓凱勒（Keller）原本是殺手（Killer）之意，大概其先祖是被英國政府流放到美國的，才以此為姓，後來子孫也覺得不光采，用e代替，這才有了「凱勒」姓氏。



生活體悟

用心，感受就不一樣

文／can

前些日子，住家附近的道路施工頻繁，讓我每次出門只要看到「道路施工」這四個字的告示牌，心情就不是很好，因為這代表又要繞路了，對我來說相當麻煩，但又能怎麼辦呢？直到前天，一面特別的告示牌讓我有了一種很不一樣的感受。

以往寫著「道路施工」的告示牌，竟一改公式化的口吻，上面用著可愛的字體寫著：「各位帥哥、美女，前面道路施工，麻煩改道喔！」當下我覺得施工單位的人員真的很用心，以幽默口吻傳達想表達的訊息，讓人看了不禁會心一笑，一掃又要繞路的壞心情。

生活不也是一樣嗎？有時候多用點心，多為對方想一想，然後用讓人聽了愉悅的方式傳達，對方的感受就會很不一樣，也會獲得意想不到的效果，這樣不是很好嗎？或是發揮創意為對方多做些什麼，好比一個小小的貼心舉動，對方或許就可以開心一整天，也算功德一件。

在茫茫人海之中，我相信人與人會相遇，都是一種緣分，為了珍惜這段緣分，我決定從今天起改變自己，為「人」多做一些事，為「人」改變表達方式，不管是對親愛的家人、熟識的朋友、公司的同事，還是不認識陌生人，都希望我的用心，可以讓他們有很好的感受！

從現在開始

安靜的陪伴

文／戴曉楓

到了人生的某階段，就會了解言語的安慰沒啥價值，也無濟於事，有時還會造成火上澆油的窘境。

記得年輕時，遇上一個當時以為怎樣也跨不過去的坎，整個人失魂落魄，無所適從。

一日，住校的弟弟忽然回來，跟媽媽提議一起帶我去家樂福，應該說是「逼」我開車載他們去，寡言的他們一路上繼續安靜；但我要買什麼，我媽都讓買，還付錢，記得我買了一雙小熊維尼頭的毛拖鞋，陪著我度過這史上最寒冷又痛苦的冬日。

那時以為過不去的坎，現在看起來，其實都只是時間問題而已，還是跨得過去。

親愛的朋友，我知道現在你的面臨、你的苦楚，以及命運的殘忍、老天的無情等境遇，不給你任何心理準備，就從後面推你墮入深淵，我懂，我明瞭……

然而，鴿子有鴿子的視野，總是俯瞰著高高的屋頂；狗也有狗的視野，看的是人行道和行人的腳；蚊子更有它的視野，尾隨人們而入，深入人類的生活，直到嘗到血的滋味——你的視野、我的視野、他的視野，都不盡相同，各有各的課題要修。

但你知道的，我一直在這裡陪伴你、祝福你，沒言語，不代表沒有鼓勵；沒見面，不代表不思念。一起在生活中翻滾的朋友，加油吧！

西來寺近期活動

時間	活動名稱
12/5 周六	洛杉磯協會會員代表大會 (3:00 pm)
12/6 周日	社會關懷組老人院探訪 (9:00 am)
12/11 周五	光明燈法會 (10:30 am) 大悲懺法會 (7:30 pm)
12/13 周日	環保回收日 (2:00 pm~5:00 pm)
12/18~20 周五~日	南加佛光青年團冬令營
12/19 周六	人間學院結業典禮暨成果展
12/20~27 周日~日	彌陀佛七
12/25 周五	光明燈法會 (10:30 am)
12/27 周日	彌陀佛七總回向 一三時繫念佛事