

像所有習慣了忙碌的人一樣，今天突然的空閒，讓我很不適應。有無事可做的空寂，覺得像是被世界遺忘了，呵呵，當然這只是瞬間的感受，當我泡上杯清茶，拿起一本想看了很久的書，慢慢品讀的時候，一切安靜了下來。

朱以撒的文字，如他的書法，是我喜歡的類型。他不經意地說着，要瞭解學生，就讓他們抄一段經書試試……然後他說自己看到鴉雀無聲中，不同的心性，如春日不同的花，以不同的形式，漸次打開。

這段文字我讀了好幾遍，後來就開始意識到，要知道一個人的品性，有時候很簡單，僅僅是一樣東西：時間！有些人遠比我們初識時不堪，而有些，卻像陳年老酒，歷久彌香……

生命里，會有許許多多的來來去去，刻下深深淺淺的足印。有些人，有些事，就像是鳥兒羽毛上溫暖的華飾，在某些時候，注定要脫離我們身體，慢慢落下。

有些人會因此有失落感，也有些人很快適應，不再回首牽挂，當我們把更多的注意力放在身邊，投入煙火生活里，就能驚喜地發現，很多看似尋常的日子，都有令人回味的瞬間，這些瞬間，像滲透了迷情的沉香屑，也可以讓我們生活得有滋有味。靜下心來，一樣可以嗅到生活徐徐延伸時的芳香。

鳥去除羽毛上華麗的妝飾，是因為這些東西多了會影響飛行。人生也是如此，有些東西，隨着歲月的流逝必定要褪下，返璞歸真到最簡單，簡單了才會心輕，心輕了才能身輕，身輕了就可以飛得更高，走得更遠。

難得清閑

長到人生如此，短到此刻也如此。比如，這難得的清閑，我們可以覺得無聊，可以覺得寂寞，甚至可以感到孤獨和無助，但是不管你承認與否，熱鬧和喧囂只是前奏和因子，這種空寂才是一個生命面對的本真。

忙碌是一種充實，清閑更是一種巨大的充實，我們常常只習慣忙碌的充實，當我們茫然得不知道該做什麼的時候，就要試着做自己。拋開內心深處的隱憂，相信自己，安于做自己就最好。

懷揣着這樣的信念，端坐於時空，靜靜地凝望自己，看自己走過的路，愛過的人，再向前看遠方，遠方有風，有月，還有我們未知的幸福，於是，你會有天人合一的感覺，內心里有一種歡喜和愉悅。

人習慣忙碌容易，適應清閑有點難。能與時間對視，靜觀自己，安然享受歡喜和愉悅的人，是幸福的！



重要的是我們彼此相愛

在阿根廷著名漫畫家季諾的《瑪法達與夥伴們》中，瑪法達有個弟弟叫吉也，喜歡喝湯，說話口齒不清。他會把所有的羽絨枕芯拆開，讓羽毛四處飛揚，真誠地問推門而入的媽媽：“這些大枕頭是用秋天的鷄做的嗎？”他還會在家里的牆上和地上塗鴉，並天真地問媽媽：“這支鉛筆里怎麼會有這麼多東西？”

別看這個小傢伙嘴上還叨着奶嘴，說話哩哩啾啾，可是常常洞悉世相和人生的真諦。有一次，媽媽發現原來是他打開了水龍頭，水從浴室漫到了房間。她癱倒在牆邊。吉也可憐巴巴地對媽媽說：“重要的是，媽媽，我們彼此相愛，請您看不見這些水好嗎？”

吉也的這張王牌真是好使。一次同事在我的辦公室抱怨上司，我拍拍她的肩膀說：“重要的是我們相愛，不是嗎？”同事愣了一下，笑了。

重要的是彼此相愛，這個小鬼是怎么知道這個天機的呢？他知道，愛是內心中最柔軟的品質，任再大的風波，再糟糕的處境，再難收拾的爛攤子，打出這張王牌，誰會不動心？何況本來就是愛心

滿滿的媽媽。

有多少次，我們嘮叨、指責、埋怨、冷眼相向，以不懲不足以平我憤之精神，希望按照自己的想法改變對方。可是多少次我們從愛出發，卻走到了它的反面？求仁得仁，我們求的是愛，得的是什麼呢？對孩子是這樣，對我們愛的人也是這樣。忘了曾在哪兒看到過這樣一句話：“我們應當彼此在意，趁現在還來得及，我們應當慈悲。”

作者：孫冰



緣起

近年來，國內外許多慈悲的友人對我說，當今這個世界上，人們因為受到工作與現實生活的壓力，而有很多的煩惱與痛苦，導致身心產生許多的疾病。

針對人們各種身心不安的情況，如果能予以分析與開導，並提供解除痛苦的方法，相信對現代人身心靈會有所幫助。

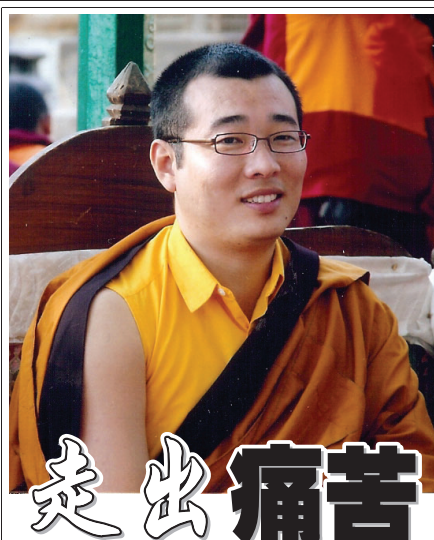
基于此善意的建議，我從過去正法經教和諸多典籍當中，以及自己所掌握的些許知識里，取簡而易懂的修學方法，以生活化且深入淺出的方式說明，希望幫助大家，當面對人生種種考驗與困境時，內心能夠有所依據，並且因此而走出痛苦……

善哉！善哉！善哉！ 蔣康祖古 找出痛苦的原因

我們所生活的世界，又稱為五濁惡世，代表這個世間隨時都會發生各種天災人禍，如地震、海嘯、風災、旱災等以及各種瘟疫、傳染病的肆虐，和戰爭、饑荒、恐怖攻擊等威脅，加上全球暖化，環境污染，更嚴重影響所有生命的生存與健康；許多人甚至認為生活是件痛苦的事，不但導致許多身心的疾病，甚至走上絕路。

此外，目前全球籠罩在金融危機之下，使得許多國家都面臨經濟不景氣的困境，許多人由於失去工作機會，或擔心生活的問題，以及對未來的惶恐，而造成內心裡極度的不安與痛苦。

由於全球暖化，環境污染，也嚴重影響地球上所有生命的生存與健康；許多人甚至認為生活是件痛苦的事，使得心情鬱鬱寡歡，導致許多



走出痛苦

作者：蔣康祖古仁波切 印度最大寧瑪佛學院白玉南卓林寺住持

如何以寬廣的心態看待因果業力，如何透過修持寂止遠離煩惱痛苦

身心的疾病。

因此，若想遠離痛苦，首先應找出導致自己身心痛苦的原因。一般而言，痛苦主要是來自於內在的思惟，外在的環境，以及體內四大不調等三方面所引起的，佛經上稱之為「人生之八苦」。

八苦包括身體及心理的苦，至於為什麼會感覺痛苦？因為我們執著形成身心之「四大」，「五蘊」為真正的自己，其中地、水、火、風「四大屬於身體的元素」，而色、受、想、行、識「五蘊」則是屬於心理的思維。

然而並非只有身體外在有四大，其實體內也有四大，我們外在四大，是隨着體內四大而隨時變化的，只是我們察覺不到罷了。

關於四大，以外在而言，地大是指

我們的骨骼、皮膚、指甲等，體內則是五臟六腑等器官，內外是相互作用，影響的，所以有時候從外表也可以判斷身體器官是否健康。

而「水大」，是指血液，所排出的尿，所流的口水等，因此如果我們心中水大起變化時，身體外表也會跟着改變，就像當看到想吃點東西時會流口水，或是有人一見到錢財眼睛就會發亮，這就是因為水大而產生的貪心相。

至於「火大」是什麼，是指體溫，因此當人們生氣的時候，眼睛就開始出現紅絲，血壓上昇，心跳加快，說話口氣像是噴火一般，所以當人們憎恨心升起的時候，就會顯現憤怒相。

「風大」則是指呼吸，氣息等，一種是對於物質方面的迎合，一種是對人情方面的迎合，如果往好的方面就是結善緣，往壞的方面，就常常回見風轉舵或以不正當的手段謀取利益，因而容易結交損友，內心就像被風吹一般飄忽不定，因此當風大變化時，代表是這個人內心很散亂。

所以，我們平時應從內在四大開始調整，不但要調理身體，也要隨時察覺起心動念，保持身心平穩狀態，這就是走出痛苦的開始。

(未完待續)

Palyul Changchub Dargyeling Ohio Tibetan Buddhist Temple
3750 West Streetsboro Road;
Richfield Oh 44286
Email: pcdco@palyulohio.org
Website: www.palyulohio.org
Ling Ling: 330-819-0277



誰都不是誰的“一半”

相愛的人喜歡說的話就是：你屬於我，我屬於你；或者你是我的一半，我是你的一半。這愛的語言表達了彼此的情感，也埋下了悲劇的種子。

許多相愛的人感情破裂時都愛說，性格不同，興趣不一，志向相異。其實這就是“一半”理念在作怪。為什麼非要相合，同一呢？世界上沒有兩片相同的樹葉，也沒有兩片相同的雪花，難道會有兩個相同的人嗎？

他們不是互相欣賞，而是互相改造；不是互相尊重，而是互相佔有。於是愛情變味了，離異也就自然了。記得一本書中這樣寫道，情侶之間產生爭執的原因，是他們把愛當成了一把雕刻刀，時時刻刻都想用這把刀把對方雕塑的符合自己心中的理想。其實我們只有稍留心一點身邊的生活，就會發現，許多人手中都持有這樣一把刀，按照“你是我的一半”原理，在精心雕刻着自己所愛的人，可有誰願意被雕刻成一個失去自我的人呢？於

是，個性不合，興趣不一就成了刀下的成品，其結局自然就是分手了。其實，我們應該明白，每個人都是完整的人，有自己獨特的“興趣”和“個性”，都是一件很有風格的藝術品，而不是等待雕刻的“石頭”或“泥土”。

愛是一種欣賞，而不是佔有和改造。其實，這道理很簡單，當你欣賞一件藝術珍品，一節美妙的樂曲，一篇優美的文章或一幅讓人沉醉的山水畫卷時，你一定整個心都陶醉了。愛情也一樣，雙方都互相欣賞，就會沉浸在無限的幸福快樂之中。而佔有或改造式的愛情只會給對方帶來枷鎖和痛苦，誰願意要牢籠般的愛情和手持雕刻刀的愛人呢？

愛情應該像陽光一樣時刻圍繞着你，讓你感到溫暖和光明，卻不是約束你。我想這才是愛情本來的面目。別再說你屬於我，我屬於你，我不是一半，你也不是一半，我們都是完整的人。我們需要友誼和愛情，卻不需要牢籠和枷鎖。我們需要人生路上

的同行者，談笑風生地走過時而平坦，時而坎坷的人生之路，登上風光秀美的人生之巔，共同創造美好而有意義的生活。

我不是你的一半，你也不是我的一半，我不屬於你，你不屬於我，我們同屬於自我。



遠東紀念公園 俄亥俄州唯一私人墓地

FAR EAST MEMORIAL GARDEN, LTD
8592 Darrow Rd, Twinsburg OH 44087
Located inside Crown Hill Cemetery Park

我們提供各項服務，大小壽地，各式墓碑，如果需要詳細資料，請打電話：330-819-0277; 330-352-7788

穴位從\$950起，勿錯過良機！如果顧客購買遠東花園墳地，將為顧客提供系列服務。



福人擇福地
福地福安
祖先安，後人樂
遠東紀念公園
全為福人備

預先選定一處風水福地，既可陰澤後人，又可為自身添福增壽。

劉天擎詩二首

思鄉

秋風起兮菊花黃，
月留霜兮思故鄉，
雪漫漫兮影孤單，
孝有時兮念爹娘，
酒未溫兮魂魄然，
夢乍醒兮雨正寒，
懷遠志兮走四方，
遊子傷兮何時返。

返鄉

東方有龍翔，
絕世續萬年，
一嘯黃河浪，
巨龍夢裏響，
再嘯長江長，
回鄉淚譜然，
完我平生願，
欣見中國強。

2010年9月1日
劉天擎

伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL

編輯部

社長 / 主編：浦瑛
總編輯：劉元華
版面 / 網頁編輯：程里賓
移民法律顧問：黃唯

撰稿人：劉以棟 劉天擎 曉月
匹茲堡責任編輯：潘嵐
哥倫布責任編輯：陳青杰
辛辛那提責任編輯：SAM YI