

中年以後才明白:好朋友是應該相互欣賞的,而不是相互利用的。好朋友只能在同一階層中產生,而窮人和富人,百姓和達官,草根和明星,白丁和學者則永遠不可能成為真正意義上的朋友。因為不在同一階層,便永遠不會有對方對本階層的深刻體會與感悟。

中年以後才明白:飯應一口一口吃,事要一點一點做。沒有一蹴而就的事情,所以就不應該疲於奔命。中年,應該活得從容。

中年以後才明白:任何事物都具有兩重性,有時候甚至沒有對錯。你以為錯的,在別人看來或許是對的。而你竭盡全力為之奮鬥的,卻很有可能正是別人擺脫和拋棄的。

中年以後才明白:生活質量的優劣,完全取決於自己的心態。珍饈美味、杯兒交錯間如果掩映的是而虞我詐。則遠不如“三五知己坐,淡茶

話家常。”來的可心。如果高官厚祿卻窮於心智,惶於仕途。就遠不如“採菊東籬下,悠然見南山。”活得逍遙。

中年以後才明白:對待我們心儀的異性知己,多一分關愛,少一分貪婪。會使自己的情感天空少一絲陰霾,多一縷陽光。

中年以後才明白:親情的疏離是切膚的傷痛。淡一些、諒一些、忍一些,會使我



中年以後才明白

們的心寬一些、和一些、暖一些。中年以後才明白:對待父母再不可做薄養厚葬的傻事了,他們那一輩人受的磨礪太多了,善待他們就是善待我們的良心。其實大多的時候他們根本就不需要你的榮華,每星期問他們一個年輕時的故事,然後耐心的聽他們講完,他們就很知足了。

中年以後才明白:我們的伴侶看似平淡無奇,有些時候甚至難以忍受。其實歲月的年輪早已將彼此裏融到了一起了。即使是惡習俗性,也已成爲自己生命的一部分了。如果有一天你真的要撕毀這不堪的婚姻,就會發現每撕一片,都會連着自己的皮肉和筋骨。中年以後才明白:我們對孩子的溺愛就像高脂高糖一樣的傷害着他們的健康。我們害怕他們走彎路,我們擔心他們吃苦頭,我們憂慮他們經風雨。我們全家人爲他們搭起了大棚,然後呆呆的望着他們柔弱的發育着。中年以後才明白:職位只不過是一個杯子,而你的修養和品性才是你杯中的尤物。夜光杯中未必盛的就是葡萄酒,也可能是一杯濁水。粗瓷盞里未必得就是白開水,很可能悶的是一盞極品龍井。個中的質量全在自己後天的造化。

白頭偕老的秘訣(下)

至於女性,自我價值建基於關係之上,如丈夫不重視她、刻意忽略她,她便會感到受傷,甚至整個自我價值崩潰。明知男女大不同,何以不能避免對方受傷?「人在受傷時,為了保護自己,會刻意針對對方最脆弱的地方來攻擊,被攻擊的一方又會還擊,兩人關係只會愈來愈惡劣。」如彼此自我抑制程度較低,往往導致離婚收場。

尋找心靈空間
黃麗璋表示,面對創傷時,要用當下的智慧避免繼續受傷,尤其配偶不斷用說話攻擊自己,拒絕回應不失為保護自己的方法;之後給自己一個空間,思考怎樣淡化怒氣、回憶對方好的一面。再跟對方分享那一刻的感受。

台灣居住地方擠迫,現實空間缺乏,但我們還有一個心靈空間。「心靈空間可透過閱讀來擴大,在閱讀中,會有很多豐富的訊息,讓你不知不覺進入一個新天新地。我發現很多自省能力較高、自我成長較快的人都是愛閱讀的。」

智慧
一位老員外,特別喜歡牡丹花,庭內庭外都種滿了牡丹。老員外採了幾朵牡丹花,送給一位老翁,老翁很開心的插在花瓶裡。

隔天,鄰居激動的和老翁說:「你的牡丹花,每一朵都缺了幾片花瓣,這不是富貴不全嗎?」老翁總覺得不妥,就把牡丹花全部還給老員外。

老翁一五一十的告訴老員外,關於富貴不全的事情。老員外忍不住笑說:「牡丹花缺了幾片花瓣,這不是富貴無邊嗎?」老翁聽了頗有同感,選了更多的牡丹花,開心的走了。

有智慧的人,不會和不同角度的人爭吵,因為每個人站的角度不同,說話的方式自然就有所差異,不管意見和你是否接近,每個角度的意見都值得去採納。

親愛的朋友,多往積極的層面去思考,會發現自己充滿活潑朝氣學到的知識更多,任何問題都浮現著隱約的答案。重要的不是站的角度,而是思想的廣度。

白頭與偕老 感情一定好 不是擁有多 而是計較少 (全文完)



那是很平常的一天,當那個小男孩和他媽媽一起走進來的時候,史密斯太太正坐在候診室等候看病。史密斯太太之所以注意到那個男孩,是因為他的一只眼睛上戴着眼罩。她很驚奇地看着那個孩子,看起來失去一只眼睛對他沒有造成絲毫影響,她看着他跟着他的母親,向附近的一張椅子走去。

那天醫生非常忙,使得史密斯太太有機會同那個男孩的母親交談,而那個孩子一直在同他的“士兵”玩耍。起初,他很安靜地坐着,擺弄一隊放在椅子扶手上的“士兵”。後來他慢慢地把“戰場”移至地面,偶爾也會抬起頭看看他的母親。

最終,史密斯太太找一個機會問那個小男孩他的眼睛怎么了,他好像對這個問題考慮了很久,然後他向上推他的眼罩,回答道:“我的眼睛沒有任何問題。我是一個海盜!”接着,他又沉浸于他的遊戲之中了。

史密斯太太之所以會在這里,是因為她

在一場車禍中失去了一只腿的膝蓋以下的部分,她今天過來是要看看傷勢是否已經到了可以裝上假肢的程度。這場車禍對她而言是毀滅性的。她也嘗試着做一個勇敢的人,卻還是覺得自己毫無用處。

我也是一個海盜

作者:馬喬里·沃勒

從理智上來講,她明白這一場小小的意外不應該毀掉她的一生,可是在感情上,她就是不能跨越這道心理障礙。她的醫生曾經建議她嘗試一下想象療法,可她就不能想象一個在情感上可以接受的、持久的形象。在她的內心深處,她始終認爲自己是個沒用的人。

“海盜”這個詞改變了她的一生。就在那一刻,她感受到了強烈的震動:她看到自己站在一艘海盜船上,穿得就像朗恩·約翰·西文

一樣,她的兩腿分得很開,其中有一只是假肢。她的雙手放在臀部並且緊緊扣住。她昂着頭,肩微微後仰,面向狂風暴雨露出了微笑。一陣陣猛烈呼嘯的海風不斷地抽打着她的外套和腦後的頭髮,隨着海浪不斷的襲擊,有不少冰冷海水穿過了甲板的護欄而涌上來。在暴風雨的肆虐下,船只猛烈地搖晃着,呻吟着。只有她,依然堅定地站立着?驕傲的,無所畏懼的。

在那一刻,那個無用的形象已經消失,她終於找回了失去的勇氣。她多么尊敬那個孩子,那個忙着佈置他的“士兵”的男孩。

幾分鐘之後,護士讓史密斯太太進去。在她拄着拐杖掙扎着起身的時候,那個男孩發現了她的殘疾,“嗨,太太,”他叫着,“你的腿怎么了?”那個男孩的母親頓時感到非常窘迫。

史密斯太太低頭看了看她的短了一截的腿有好一會兒,然後,她微笑着回答:“沒什麼,我也是一個海盜。”

(接上期)

何謂寂止

運用「寂止」,能讓心念完全集中,幫助我們鍛煉,開發內在平和,安寧,專注,善良的心性,再以安定的身心,運用慈悲與智慧待人處事。現代人尤其需要修學寂止,因爲面對世事難料,「壽命無常」,世上沒有人能預料下一分鐘,自己或他人將會發生什么事,只能訓練自己隨時保持安定平穩的心念,才能面對環境中無常的變化。

寂止能幫助我們平息各種妄念,讓思緒平穩,當心中的憤怒,沮喪,壓力,痛苦等負面情緒,都漸漸地消失時,就能平靜而專注於所面對的情境上;透過寂止的修學,可運用所緣境(如把心依靠在佛像上)的觀想,幫助我們練習專注,讓自己如滴水穿石般,進入深層的內心世界,看清楚事情的來龍去脈,這就是修學寂止的作用。

當內心專注於所緣境上,並且能將所緣境牢記在心時,接着就要修寂止雙運,也就是止息並安住妄念,與觀照覺察事相的能力,兩者必須相互融通。

「止」即爲安住分,是指平息妄念,讓心能安靜集中於一點,我們之所以那麼痛苦,就是幾乎都活在妄念里,妄念越多,煩惱越重,痛苦越大;而「觀」則爲明分,即覺察力與洞悉力。

若僅僅只處於「安住分」是不夠的,就像雖把濁水沉澱爲清水,但沉積在水底的淤泥並未清除,所以只是伏住煩惱,而沒有根除煩惱,透過「安住分」,是爲了能幫助我們從散亂心到專心,再從專心到定心,終而將心安住。

至於「明分」,是指不但要清楚外在的所

緣境,同時也要清楚自性中之心識,由認清痛苦的實質是空的,而徹底根除煩惱,就如同佛陀所說:「人人本有如來智慧德相,只因妄想執著不能證得。」然而,這必須要有悟性,必須要依靠自性的「明」才行。

如何修寂止以消除痛苦

走出痛苦(七)

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



修寂止的時候,爲了要使心能安住不動,必須藉由「所緣境」加以觀修,而所觀修的「所緣境」,則可因人而異。

好比貪念大的人,應修不淨觀;瞋心大的人,應修慈心觀;若分別心大,則要修數息觀等,人們大多因分別心較大,所以一般而言,多以呼吸做爲所緣境較適當。

以寂止的所緣境而言,分爲「有相寂止」和「無相寂止」兩種,所謂「有相寂止」,是將外境中的佛像,佛塔等形狀,顏色等牢記在心而

安住,而「無相寂止」則是內心安住於所造作之中。至於觀修「有相寂止」時,如何將心專注於佛像,佛塔等所緣境上?而觀修「無相寂止」時,又如何能讓心安住於無所造作之中呢?

於觀修「有相寂止」時,應在自己前方安置自己信仰的對象(像菩薩像)等,以此當作所緣境,而此處所講的修寂止的方法,無論對於任何宗教信仰,都是相通的法門。

如果是佛教徒的話,可以把佛像當成所緣,將佛像置於自己前方約四肘的距離,所緣境的高度要於自己眉間等齊,當能很清楚的觀想所緣佛像之後,就要把佛像縮小,如此,對於心的內收會有幫助。

如果把所緣佛像觀想爲很沉重時,將有助於防止心的散亂;若是把所緣佛像觀想爲萬丈光芒時,對於防止昏沉有很大的益處。

於觀想時,首先需要一尊(幅)精湛畫師所繪製的佛像,此佛像的外形要莊嚴,姿態要優美,然後再不斷反覆觀看這尊佛像。

這尊所緣佛像不能每天更換,而是要把佛像的大小,姿態,顏色牢記心中,於觀想尚未穩定之前,應當做所緣境來觀修。

待續 祝大家新年快樂,身體健康,吉祥如意

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

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 全爲福人備

預先選定一處風水福地,既可陰澤後人,又可爲自身添福增壽。

我永遠不會說放棄

一樣春風因爲你,將永遠熟悉。一樣夕陽因爲你,紅遍了大地,一朵心,花因爲你,深藏在海底。你双眼牽引着我心弦,這一生爲你彈到底,無論你在何處,我會尋遍了上天下地,似海深情,如何能輕言說放棄,愛要愛得濃,如山高水急永不息,

從南極追到北極,也要和你在一起,縱然是你的身影了無痕跡,知否?知否?你的唇語比水中月更美麗,自己的泪,自己最熟悉,每一滴泪都是相思意,縱使風雨萬萬年,我永遠不會說放棄,敢問?几時你能留一分溫柔,在我心底。

劉天擎 1/12/2011

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: 程里實
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