

氣場是個什麼東西

作者:皮克·菲爾 章岩譯

或許是1960年,也可能更早或稍晚一些,我還不到10歲的時候,我跟隨父親去參加一場有很多好萊塢電影明星到場的豪華酒會。那是一個摩登時代,到處都是奢侈的裝飾品、漂亮的女明星,還有衣冠楚楚的商人和政客,與會者均是財富與權力的寵兒。然而當一個女人登場時,所有剛纔還是富貴堂皇的一切都變得黯然無光。她光芒四射,每個人都被她吸引了,目光停留在她的身上無法離開,並且情不自禁地向她走過去,希望跟她握手,與她交談,甚至被她看一眼也深感榮幸。

很久之後我才知道她的名字:瑪麗蓮·夢露,一個不論出現在哪里都立刻會吸引所有人注意的女人!她奪去所有人的目光,集萬千寵愛於一身。如果還有人問我氣場是什麼,我想這就是最好的答案,還需要再給它增添華美的飾品嗎?它就是一個人頭頂的光環,就像瑪麗蓮·夢露給人們的印象一樣。

全世界只有一個瑪麗蓮·夢露,但我們每個人都有能力和機會像她那樣光彩照人,因為我們都擁有這樣的潛力。

臣服於你內心的渴望

一個不可否認的事實是:優秀的人都具備天然磁場,而你距離它只差這一步。

也許你正羨慕身邊的那些交際明星、職

場紅人,他們活躍極了,春風得意,上司欣賞他,客戶喜歡他,同事佩服他,要什麼有什麼,不管做何事都能輕而易舉地成功。

“嗨,你也可以的。”可能內心會有一個聲音這樣說。

但你的本能馬上回答:“不,我怎麼可以呢?你看他那麼自信,那麼有能力,簡直無所不能!我太渺小了!”

如果你一輩子都這麼想,那你這一生都將活在羨慕和自卑互相糾結的情緒當中。你的氣場就是灰色的,讓你走霉運的。而那些好人正好相反,他們佔盡了便宜,紅得發紫,火得發燙。

原因?因為你不渴望,不想象,沒有勇氣做出改變。這當然是相反的氣場在決定你的



為模式,徹底臣服於內心正確的東西,調動全身的積極力量,才可為你的能量提供足夠的空間,來吸引內心的願望,向着一個最終的目標前進。

就像我當年決定成為一名優秀的心理學家、準備報考密歇根大學時一樣。當理想確定時,我的身體馬上就開始了行動,幫助我調動體內一切能量,拋棄過去與此相悖的所有因素。

(接上期)

消除修寂止之障礙

至於要如何防止昏沉和掉舉呢?必須要培養正知和正念,當內心有正知時,就表示能不忘失修學之目的,而內心正念分明時,則是針對修寂止時,能察覺有無產生障礙之心識,總之,正知和正念為的就是要改變昏沉和掉舉等現象。

我們的心經常處於昏沉,掉舉兩種極端的狀態之下,當精力充沛時,思緒就會很繁雜,使內心不易安靜,更不易安住;而在精疲力竭之際,內心就會陷於晦暗,昏沉,猓帶。

前者問題在於散亂,後者問題則在昏沉,此兩者都是修寂止的障礙。對治散亂的方法,應先將心收攝起來,再把心繫於所緣境上(如數息觀),而當心念往外攀緣時,要馬上警覺,讓心立刻重新回到所緣境上。

對治輕微的昏沉,可以用睜大眼睛,將注意力集中於眉心等方法,而對治重度昏沉最佳的方法,就是乾脆閉上眼睛休息。修寂止時,心不能太鬆也不能太緊,而初學者由於不懂得如何一面放鬆身心,一面專注用功的要訣,所以當放鬆身心時,就容易產生妄念乃至昏沉。

而當專注用功時,又容易造成身心的緊張,乃至疲累不堪。其實真正修學寂止,不但應該隨時保持放鬆的身心(止),內心更經常處於清楚覺知的狀況之中(觀),如此才能不鬆不緊且細水長流。

為了激勵自己的心力,修寂止時可觀想[人身難得],思惟此生能得到人身的種種功德。此外,平時亦可多研讀,思惟聖者及偉人之傳記與事績,如此才能在內心之中產生向上精進的心力。

佛經里說,人們自性中,原本就存在如佛陀一般的智慧和功德,只是被妄想執著的表皮所包裹著,而顯現不出來:就如同椰子里本來就有水分,只因被厚厚的椰皮所包裹住,而喝不到椰汁罷了。因此,若對寂止有多少實修,就能顯現多少智慧和

我的思想向它靠攏,精神做好準備,就連說話的方式、思維的邏輯基礎,都不由地臣服於它!

但親愛的朋友,你要記住,這樣的狀態往往源於你自身的改變,而不是命運的安排!

附:氣場的五個奧秘

微笑:微笑讓人更容易接近,是吸引力的第一要素。微笑展現你的善意,打開你的人脈之門,也為你的成功加一層保險。

風度:風度不是擺譜,不是故作姿態,也不是某種虛偽的技巧,而是一種心態,是你應該具備的寬廣胸懷和不計得失的高貴品位。這需要你提陸內在的品質,而不是僅僅迷戀於去培訓學校練習那些華而不實的姿態與表情。

經驗:你擁有的所有的優勢,是否能夠善加利用?過去的失敗和成功都是你不可捨棄的寶貴財富,你能從中學到什麼?菲爾博士告訴我們,善於從成功和失敗中總結有益的經驗,是讓自己氣場強大的不可缺少的一部分。

勇氣:你對一件事的渴望有多高,你做事的勇氣有多大,決定着你能所達到的高度。只有敢於向前,勇于爭取,你的氣場才會具備勢不可擋的征服力,這比氣勢重要得多。

技巧:是的,正確的技巧,它是氣場的組成部分。你的說話技巧、做事技巧,為人處世的思維謀略,工作與事業的開篇佈局等一個個細小的環節,往往決定着你的氣場,你對他人的吸引力和凝聚力是否足夠強大。

功德。

修學時亦可思惟薄伽梵佛陀之三十二相,八十種隨形好,令人一看到就感到法喜充滿;一聽到佛陀深遠的梵音,就令人感到悅耳動聽;佛陀的心性是智慧和功德的總聚,不但能洞悉事理無遺,更是一位利生之道的引導者,安心之道的領航者,佛陀雖已涅槃千百年,其教法依然能繼續引導賢愚眾生,走向智慧解脫之道,正是激勵自己修行學佛之動力。

過去佛陀透過精進修寂止,而圓滿實現智慧與功德;同樣的,我們如果也能如是修學,未來定有成佛的一天,所以應對自己有信心。

若經過如上所說之觀想,思惟後,依然提振不了心力,消除不了昏沉的話,就應該結束觀修靜坐,可起身到空曠僻靜的地方,或山上修心,或往遠處眺望,呼吸新鮮空氣,或用冷水洗臉等方法,以重振精神。

對於一個修寂止的人而言,應學習掌握心念的活動,尤其在尚未修寂止之前,先聽聞,思惟此法,方能於修行時安住,進而專心修學;若於修學時,出現昏沉和掉舉的情況,則必須運用上述適當的方法來加以對治。

寂止的修行方法,不離調伏身心之原則,因此,適用於佛教徒或其他宗教,然而最重要的,就是必須透過自己親身去體驗與實踐,才能根本解決自己的煩惱與痛苦。

待續 祝大家身體健康,吉祥如意,法喜充滿

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

的工作不能做?
正所謂“無欲則剛”,沒有太多慾望,就不會有許多不滿足的挫折感;偶爾有額外的收穫,反而會增添意外的幸運感受。

店老闆的生活哲學,就是快樂人生的原則。他將心靈的收穫納入了財富的範疇,但他無疑是個富足的人。

人生贏在“0.8”

日本知名“作家醫師”、內科醫學博士志賀貢曾提出過一個關於健康與人生的關鍵數字--0.8。他認為,就健康方面而言,心臟每0.8秒跳動一下,也就是每分鐘75下,是人體循環的最佳狀態。烹飪時原本加一匙鹽,改為0.8匙,不僅最能夠引出生鮮食材的原味,而且對腎臟也不會造成太大的負擔。他進而指出,人生需要一些舒緩的空間與餘地,而不是讓身心一直處於緊繃狀態。凡事盡力而為,但不要過度追求完美而讓自己透支,賠上健康,也犧牲了陪伴家人的時間。

幸福在哪里?幸福就在0.8之外的那兩成空間里孕育着。

人生贏在“0.8”,並不是不求進取,而是給自己留一些空間、一些追求、一些希望、一些寄託,不讓自己太滿、過溢,讓自己能走得更遠。比如對一件事情,我們付出了很大的努力,希望收穫,但有時付出並不一定就有回報。這時,我們要有“0.8”的思維方式,要有寵辱不驚、從頭再來的勇氣和力量。凡事留有一點餘地,我們才會有耐力把路走得更好、更遠,才能享受和諧的人生、健康的生活、活着的快樂。

有一家日本料理店反其道而行開在小巷里,不但沒有店招牌,甚至也沒有菜單。然而,每天從傍晚開始,總有食慾知味的老饕,陸續朝着店門口那盞暈黃的燈走來。

店里的裝潢不見奢華,卻平添了幾分家常味,每一位客人入座後簡單和老闆攀談幾句,特別問明瞭不吃的食材之後,其餘的就全交給老闆決定了。果然,端上來的菜色,雖是時令常見食材,味道卻分外新鮮,常讓人驚異這麼普通的菜蔬魚肉,口感竟可以如此美味。就這麼一家小店,擺了幾張小桌,每天招待幾組客人,老闆和食客總是相談甚歡,口耳相傳的結果,竟也座無虛席。

據說,店老闆曾經親自到日本拜師學藝很長一段時間,對於食材的處理和烹調,磨練出紮實的好手藝,尤其講究食材的真味與日本小吃暖口更暖心的氛圍。開店以後,更不時重回日本探訪各式小吃的製作方式,力求讓自己的料理技術邁向更高境界。

曾有人問他為何不擴大經營,借此大賺一筆?以他的手藝和質量,想成為人氣名店並非難事;但是,店老闆卻認為,他只是在做他自己喜愛的事,他煮菜給人吃不是為了賺錢,而是為了讓人和他一起分享美味。真要把店面擴大,就必須增加人力與物力,最後做菜不再是享受和樂趣,而是變成了一種枷鎖和折磨,那並不是他想要的生活。

如果你工作的目的只為了賺錢,那就別在工作里談論興趣,因為工作只是換取現金的途徑,要談論興趣等工作閒暇時再說;但是,如果賺錢只為了維生,那麼什麼樣



心靈的富足 (外一篇)

作者:蕭恩

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。

真愛何必 要哭泣

離別離別,何必再流淚,此情終不渝。人生幾度春風秋雨,也曾擁有你七分溫柔,三分情意,真愛何必必要哭泣。紅花也曾戀彩蝶,蝶飛,花若謝時誰相惜。綠葉也曾愛春風,春去,黃葉飄飄落滿地。

情路迢迢我獨行,但求,夢醒時刻別淒淒。深情依依海底留,從此,緣飛燭滅各東西。此情不堪問夕陽,誰知,天涯此時誰想思。莫悲傷,莫斷魂,淚要留在細雨裏,朦朦朧朧,就能看見,從前的你。

劉天擎 12/25/2010

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