



## 最幸福的幾張面孔

一天吃晚餐時，妻子迪伊和我談起了幸福這個話題。“我們認識的人中誰是真正幸福的人？”她問我，“他們懂得什么、或者做了什么事使他們那樣幸福？”

我迅速地進行了一次大腦掃描，幾張面孔頓時浮現出來。

第一個，是我們初次訪問日本時結識的朋友夏恩。夏恩熱情有活力，他真誠、開心的笑容可以照亮任何所到之處。他就是一團愛的篝火。

夏恩是一位大提琴演奏家，在被診斷患了癌症後，他試圖與疾病做鬥爭，但卻感覺情況越來越糟糕。後來，他決定要愛身體里的每一個癌細胞。每天，他都為癌細胞提供的“叫醒服務”送上祝福和感謝。這樣做讓他感覺很好，因而，他決定要熱愛全部生活——每個人、每件事——沒有例外。出人意料的是，他體內的癌細胞竟奇迹般地消失了，這讓他變得更加快樂。後來夏恩成了一名治療師，在日本，他是一個家喻戶曉的傳奇人物。

接下來，我想起了我的朋友巴里和喬伊斯，一對有35年婚齡的夫婦。他們把自己的全部生命獻給了他們的愛情和家庭。“喬伊斯和巴里通過做什么維護他們的幸福？”迪伊問我。“他們順從於他們的關係。”我告訴她。他們看重快樂超過抗拒，他們從不抗拒愛情、親情，或者生活。他們的態度清新、純真，不讓任何頑固的問題使他們的心靈複雜化。每一天，他們都能找到新方式來感恩、讚美他們的愛情，這變成了給予他們自己和周圍人的更大幸福。

“還有誰？”迪伊問我。“巴瑞·丹尼斯。”我回答。巴瑞是一位精力充沛的天才音樂家，他總是全身心地投入到音樂創作中，對所做的事情懷有飽滿的熱情。巴瑞怎麼使自己幸福呢？他心目中只有一個目標。他是一個名副其實的音樂家，從不讓電子表格、自我營銷使身心忙碌、煩惱，更不會等待天賜良機。對他來說，每一天都做自己就是他給予自己的最好機遇。

爾後，我回想起看過的一部關於百歲老人的電視紀錄片。記者試圖尋找長壽之人的相同點或者相似的生活方式。他們調查飲食——不是，許多人吃肉和垃圾食品；習慣？也不是，有些人吸煙、喝酒；那是職業嗎？不是，他們來自各行各業。導演很為難，直到他意識到所有百歲老人都有一顆輕鬆的心。他們輕鬆看待生命，活得多姿多彩。那些百歲老人，幾乎所有的朋友和家人都已先他們逝去，他們卻仍然能發現每一天的美麗和新鮮。他們樂于活，所以生命給予他們機會活。

我又想起我曾與一位知名作家兼演講家有過一次談話。我們無意中談到金錢，他告訴我，“我已經擁有足夠的金錢，真的不需要更多了。”我的第一個想法是，“哦，那當然，你一次演講就進賬2萬美金啊。”但之後我意識到，他認為自己有足夠的錢，是因為他覺得他擁有的足夠多了。在此之前，我從未聽人說過“我已經擁有足夠的金錢”這句話，我遇見的絕大多數人都認為他們的錢不夠多，甚至我所認識的百萬富翁亦然。從這位作家身上我學習到：足夠不是一個條件，而是一種選擇，只有眼睛看到足夠的人才會感到滿足，才可能幸福快樂。

當我還想在記憶中搜索其他幸福之人時，我看到坐在我對面的女子是如此坦誠、美麗。我不必再在記憶中尋找如何能幸福了，因為我的幸福正坐在我面前。我握起迪伊的手，告訴她，“還有一個幸福要素，也許是最重要的一個：感恩。感謝你和我談論幸福，我很喜歡你和我談論形而上的問題。”接着我們繼續享用晚餐，談話更加愉快。

這就是我從朋友們身上學到的幸福要素：愛全部生活、不抗拒生活、忠實于自己和目標、心態輕鬆、知足、對你所愛之人說感謝。

編譯 / 班超

## 一個男孩與一座影院

巴勒斯坦約旦河西岸的杰寧，是個充滿戰亂和炮火的地方。一些極端組織紮根于此，這里是恐怖的溫床，而且是自殺性爆炸人肉炸彈的來源地，自殺襲擊者幾乎一半來源于此地，被稱為“自殺襲擊者”的搖籃。

2005年的一天，巴勒斯坦小男孩哈提卜持槍上街。他沒有料到的是，就在剛剛過去的幾分鐘前，這個地方發生了騷亂，有人向以色列士兵的吉普車投擲石塊。

吉普車向前行駛，以色列士兵正好看見了持槍的哈提卜。

一陣激烈的槍響，哈提卜倒在血泊中。事後，以色列士兵才發現，哈提卜手中所持的，不過是一只仿真度很高的M-16玩具槍。

哈提卜旋即被送往蘭巴姆醫療中心。不幸的是，兩天後哈提卜在醫院不治身亡。

出人意料，哈提卜的父親賈瑪爾，這位堅毅的阿拉伯男子，忍住喪子的悲痛，做出了讓

所有人都震驚的決定。他決定捐獻哈提卜的器官，而且捐贈的對象是以色列人。

於是，6名以色列人接受了手術，移植了哈提卜的心臟、腎臟、肝臟和兩個肺。

賈瑪爾唯一的要求是，他希望能與接受兒子器官的人們見面，看看他們是否健康。“最重要的是，我想見見他們，這讓我覺得兒子依然還活着。”

6名以色列人，因哈提卜的器官而健康地活了下來。

當時的以色列總理沙龍深受感動。他要求哈提卜的父親到他的辦公室，接受一位總理的私人道歉。

小男孩和他父親的故事，感動着千千萬萬的人。

德國電影人費特爾被這個故事深深地打動，他將這個故事改編成電影，搬上了銀幕，名字叫



《杰寧之心》。在德國和歐洲各地放映。這部電影也因此在歐洲獲獎無數。

不過，在費特爾的心里，一直有個遺憾。他非常希望這部電影，在巴勒斯坦約旦河西岸的杰寧，也就是巴勒斯坦小男孩被槍殺的地方播出。他想告訴那個地方的孩子們：生活不僅僅是流血和衝突，不僅僅是站在坦克前阻攔和扔石塊……仇恨與隔閡可以消弭，但需要彼此的悲憫和寬恕。

遺憾的是，杰寧地區已沒有一家電影院，早在1987年，杰寧唯一的一座電影院就已經關閉了。

於是，費特爾做出了一個決定，克服一切困難，重建杰寧電影院。爲着這一目標，費特爾用盡了一切努力，而他的舉動也得到了巴解組織和民衆的支持。

時隔20年後，杰寧電影院建成並對觀眾開放。電影院里放映的第一部電影就是——《杰寧之心》。



公園晨練回來，小院少有熱鬧場面呈現眼前：鐵欄門衛柵欄上兩個大喜字，院內音樂聲聲，穿紅着綠的老頭老媽們排滿了門口，同時擠滿了

記得小時候在學校讀書，老師規定不能讓學生出去玩，要關在教室里好好的讀書，這個時候，學生就更想要到外面去玩，因此定會利用老師不在的時候，趕快跑出去，等老師快回來的時候，再趕快跑回來，可見得用壓制方式，到最後仍舊不會有什么用處的。

總而言之，只要是傷害其他衆生的行為，就稱之爲『罪業』；如果是利益衆生的行為，就稱之爲『善業』，因此許多上師常常開示，自己要隨時隨地努力行善去惡，不要造作罪業惡業。

有了這種認知之後，那麼在這輩子及下輩子就會得到快樂。當然，要馬上將我們的內心、身體、語言都做非常好的調整改變，其實是非常困難的，不過如果逐漸學習，慢慢習慣之後，其實也是可以做到的。

我們從小的方面舉例而言，從前我在印度有養小狗，小狗會到處大小便，味道也不好聞，如果當牠大小便的時候，稍微處罰牠一下，再把牠帶到外面去，牠就會知道大小便應當要到外面去，這就是習慣的養成。

其實我們的各種煩惱也是長久以來所培養的習慣，以生氣而言，我們是很容易發脾氣的，比如現在大家坐在這裡，但是，突然有一個人用很不好聽的話來罵你，或者看到自己的敵人來

時，這個時候內心的憤怒就很容易爆發出來，這是因爲我們多生多世以來，已經培養

這個習慣的緣故，所以只要稍受到一點外

緣的刺激，憤怒就會被引發出來。

相同的道理，最初要講慈心悲心也很困難，慢慢的學習之後，對於慈心悲心的內容，就能瞭解，更進一步的經上師教導，佛法要跟內心結合在一起，要在日常生活當

中去實踐，於是慈心悲心在日常生活之中

就能流露出來，因爲一切都是經過學習之後養成的習慣。因此，應該經常去幫助人們，至少也應該不要去傷害對方，如果能夠掌握這個原則的話，自己就可以在寧靜和諧快樂的情況之下過一生。

由於我們這一生的壽命其實是非



印度南卓林寺住持 蔣康祖古仁波切

僧寶有究竟的見地與具足清淨的如來藏

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

非常快樂，這是一個自然的現象，所謂自然現象，就是不必去想它的原因，因爲自己自然而然就會生活在快樂里面。

就好比在泥土里面，種了一顆花的種子，澆了水也施了肥，有了陽關，泥土也很肥沃，當這些條件都齊備的話，百分之百會長出一朶花，因爲這是一個自然現象。

如果內心不清淨的話，身體的行為，也會非常的粗暴粗魯，雖然外表壓抑着自己行為，也頂禮，念誦法本，甚至閉關過了好幾年，可是卻沒有針對自己的內心來調伏，只要有一天，當遇到外界的刺激，仍然會跟以前一樣，煩惱立刻現形。

何況就身體語言方面的作用力而言，其實是有一定限度的，比如，但是身體所發揮的能力一定有限，因爲身體本身的力量有一個極限。相同的道理，我現在講的是藏文，懂英文的人聽不懂，懂中文的人也聽不懂，所以語言的本身一定有它的一個限度。

可是就內心而言，如果心想消滅所有三界的衆生，或是想要利益遍滿虛空所有的衆生，無論善念或惡念，在我們內心是可以出現的，所以內心的能力，是可以發揮到無量的。

待續 祝大家身體健康 吉祥如意

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

常短促的，在短暫的生命裏面，往往會遇到很多痛苦，從小處來看的話，如果一個家庭原本有許多財富，但是面出了一個敗家子，就會因此導致父子之間反目成仇，家破人亡，兄弟鬭牆等。如果出生在這個世界上爲人，卻給這個世界帶來很大的麻煩，生命就會毫無意義。

如果自己的內心非常的純淨，清淨，對於別人純粹是利他的想法，自己一定會

暮然回首，秋水連波髮染霜，  
母親啊！長江，我怎能將您忘，  
您聽，我的鄉音依然，  
我的鄉音依然。

劉天擎 8/2011/重校



## 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\$1,100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。

## 那條江

人說青春做伴好返鄉，  
我卻只能夢迴那條江。  
她？流不盡千年的蒼桑，  
她？流的是祖先的夢想，  
她？千古悠悠流向東方，  
她？濤聲幽幽扣我心弦。  
昨夜我聽見江水聲在呼喚，  
昨夜我的淚隨着夜色更茫茫，  
那江水就像慈母的手掌，  
輕輕的愛撫着我的憂傷，

## 伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL

社長 / 主編: 浦瑛

總編輯: 劉元華

版面 / 網頁編輯: 程 BEN

移民法律顧問: 黃唯

廣告熱線 Marketing: 216-324-2959

撰稿人: 劉以棟 劉天擎 晓月

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