

一
不要在一件彆扭的事上糾纏太久。
糾纏久了,你會煩,會痛,會厭,會累,會神傷,會心碎。實際上,到最後,你不是跟事過不去,而是跟自己過不去。
無論多彆扭,你都要學會抽身而退。從一處臭水溝抽身出來,一轉身你會看見一棵搖曳的樹,走幾步,你會看見一條清凌凌的河,一抬眼,你會看見遠處白雲依偎的山。
——不要因為一條臭水溝,壞了賞美的心境,從而耽誤了其他的美。

二
你可以受傷,但不能總在受傷。
也就是說,在生活中,你可能會遇到誤解、冷遇和不被尊重,也可能受到排擠、壓制和打擊報復,還可能遭逢不公、陷阱以及暗箭冷槍。是的,你要做好受傷的準備,因為,受傷,也是生活的一部分。
如果,你總在受傷,一定是太在乎自己了。有時候,太把自己當盤菜,原本就是人生

一道難以治愈的暗傷。

三
我相信, 這個世界已經抑鬱和正在抑鬱的人, 內心都是柔軟的。
這種柔軟, 一半是良善, 一半是懦弱。
當一個人打不贏這個世界, 又無法說服自己時, 柔弱便成了折磨自己的銳器, 一點一點, 把生命割傷。
惡人是不會抑鬱的。是的, 當公平和正義被湮沒, 當善良的人性和崇高的道德被漠視, 當惡人可以為所欲為, 這個世界, 就成了製造抑鬱的工廠。

四
我記得, 好像是某大學的一次校慶, 某電視台著



不在彆扭的事上糾纏

作者:馬德

呢?
又一次, 當我看到某個官僚對直接喊他名字的人如何面目猙獰出奇憤怒時, 我才明白了, 一個人在某個高位上久了, 就會有架子。而架子, 就是他們的尊嚴。

名主持人去了。
當他青春的身影在舞臺上出現, 下面的學生高興極了, 狂呼他的名字。他突然不高興了, 臉色陰沉地看着台下。後來, 學生們很快發現叫法有問題, 轉而喊他老師, 他笑了。
我在電視機前看到這一幕, 很不解, 學生們直接喊他的名字, 多么親切, 他怎么就不高興了

五
一個不把無知當無耻的人, 心底里, 是沒有敬畏的。他誰也不服, 一副老子天下第一的姿態。
在這樣的人面前, 你能說什麼? 只好無話可說。
白岩松的文章里, 曾經提到過黃永玉的一幅畫。那幅畫上, 黃永玉畫了一只鳥, 旁邊寫了幾個字: 鳥是好鳥, 就是話多。
如果, 你想珍惜自己的羽毛, 你就必須要知道, 在某些場合, 你的沉默, 其實是對自己多么深沉的尊重。

六
我喜歡泰戈爾的這句詩: 世界以痛吻我, 要我報之以歌。
如果顛倒其中的兩個字, 這句詩, 就多多了大胸懷、大氣度: 世界以痛吻我, 我要報之以歌。
你說, 一個人若能這樣活在這個世界上, 多難的路, 不被輕鬆走過?

人生的“奢侈品”與金錢無關
三八婦女節前夕,在某知名網站的論壇里,一個帖子攪起衆多女性間的“八卦”,成為節日里好友間互相測試幸福指數的範本。這 20 件人生“奢侈品”看似平常,包括“能背着包包走天下的健康,舒心的工作,等等。”說是“奢侈品”,其實與金錢無關,卻是彌足珍貴的“無價之寶”,涵蓋了金錢換不來的幸福生活。
網友說:“看到這個帖子,我心里面有那么一點觸動。人的一生中,最奢侈的東西並不是擁有很多的財富就能擁有的。我很慶幸,這 20 件奢侈品,我並不是一無所有。而懂得去欣賞、去發現生命中真正讓我們內心喜悅的奢侈品才是最重要的。”9 歲孩子的母親阿玢看了這個帖子感慨地說:“平時不覺得。看了這 20 條才知道自己真的很幸福!”
其實,除了外在的物質,內心的自由和幸福的感受更是千金難求,這也是這個帖子一出爐,就受到人們關注的重要原因。
追求心靈自由與精神“富有”
一位在南京市某區政府工作的張姓女幹部告訴記者,自己雖然擁有健康的能走天下的身體和靜靜讀書的心境,但可惜的是沒有時間。“我老公愛家,我心態也很好,有多大的力就過有多少品質的生活,總體看來,我的幸福度還蠻高的。”
中交三航局從事宣傳工作的陳愛民已過不惑之年,她在思索良久後告訴記者,“既然說是人

20 件人生『奢侈品』你擁有多少？

生的‘奢侈品’,說明還是比較難得和珍貴的。這 20 件東西相對注重生活品質,親情、愛情、友情都有涉及, 看來看去我只有三件沒有, 像健康的身體和漂亮的身材, 雖然無奈但也不是我能選擇的。這樣看來, 我就算是挺幸福了吧。”

鏈接
人生 20 件“奢侈品”
1、能背着包包走天下的健康
2、舒心的工作
3、起風的天總有人提醒你加衣
4、寫得一手好字
5、穿上便宜 T 恤也很漂亮的健康身材
6、每天都能睡個踏實覺
7、睡着的時候總有家人幫你蓋被
8、想旅行時有談得來的朋友願意請假陪伴
9、能常有靜靜看書的心境和時間
10、一份懂得欣賞美麗的心情
11、一個教會你愛和被愛的男人
12、你甘心為之付出的寶貴
13、心中永遠的自由
14、敢於放棄
15、接受並珍惜生活的賜予
16、珍藏一件凝聚感情與回憶的物品
17、心里永遠住着三歲的自己
18、嚐盡美食
19、可以信守一個諾言
20、把你所能想到的一件浪漫的事兒變成現實



衣料質地中,我首選棉,棉製品中尤喜牛仔布與毛巾布。因其洗後不易變形,可熨可不熨,故為懶人佳選——無須花大量工夫,看上去整潔清爽。
友人中有不少性格似百分百純棉的——不用時時刻刻照顧其弱小的心靈,一年間三四次面,一般投機,無話不說,爽朗可愛,全天候,多年不變。
絲與麻,美則美矣,比較麻煩,簡直需要伺候。可是許多人時間多得可以用來發呆,又穿得起,得其所哉。故甲之熊掌,乃乙之砒霜,信焉。
與一些怪人做朋友,亦有同樣的

煩惱, 他們總是要求別人孝悌忠信、賢良淑德,動輒冷笑着埋怨所托非人,真累。
如今, 衣櫃中難打理的衣物越來越少, 生活中難服侍的親友也避而不見。
所有枝葉都被削得干干靜靜,自由自在,不由得讓人想起愛因斯坦那七套西裝來: 一式一樣, 每天穿一套, 均無傷大雅。
我們要不要跟好榜樣學習? 乃可聽其自然, 有一朝起床, 會詫異地對自己說: 我要五十雙鞋來干什么? 此其時矣。
吾愛吾純棉布友。



純棉布友人

作者:亦舒

(接上期)
修寂止的九個次第
修寂止時,應先瞭解,並建立正確的知見與次第,再開始靜坐修學,就如同欲前往某地 2,應先研究好地圖,才不會讓自己迷路一般, 因此初學者於每日靜坐修學時,時間不妨短,次數不妨多,主要是練習放鬆與專注。
寂止可分為九個次第, 稱為九種住心。第一是『內住』,就是借由聞法的力量,讓心能安住於所緣境,使內心明瞭唯有修寂止, 才能有效的對治煩惱痛苦; 修寂止的方法有用品(順緣)和異品(違緣)兩種。
第二是『續住』,能令心系與所緣境上,繼續安住,不能散亂,不再心猿意馬。
第三是『安住』,處於安住和散亂中間,此時散亂的情形比較少,無論念頭是否能專注, 一般都會會依靠在所緣境上,可是當時間一久,心就無法安住於在所緣境上,會開始產生掉舉的情形,這時應立即將心收攝回所緣境上(就如同繫猿於繩索般)。
當我們的心安住於所緣境時, 會產生很多念頭,令自己都感到吃驚,因為從來都不曾發現自己有多少念頭; 實際上, 此時的念頭並沒有較平時增加,只是因為內心安住, 所以才會發覺念頭的浮動不安。
處於『內住』狀態時,我們的心似乎還有浮動的感覺好像挂在高山上的經幡被風吹動一樣,此後,在『續住』時,內心雖繼續住在所緣境上, 但靜坐時間較長時,念頭就會一收一放地停歇,使所緣境忽隱忽現。
到了『安住』的時候,內心會出現疲倦的感覺,因此修這三種住心時,若發現念頭翻騰浮動,不要認為自己修不成寂止而放棄,反而應加強正知,正念,精進等三個

方面的力量。
第三是『近住』,當內心念頭浮動的力量稍微減緩時,所緣境會較不明顯,但也不會消失,在這個時候,就讓心安住 2 所緣境上,因此於近住時,內心的所緣境不易失落。
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



定,所以更能發現自己內心世界真正的問題,當念頭生起的時候,就能夠採取適當的對治。
比方發現自己是容易生氣的人,就修慈心觀以對治瞋心;若是貪念重,就修不淨觀等, 此時微細的掉舉仍會出現,因此觀修寂靜,就是要增強正知見的力量,才能消除原本錯誤的見解。
第七是『最極寂靜』,此時能夠消除妄念的能力增加了,因此產生煩惱痛苦的因,就會漸次開始消失,一般而言,處於最極寂靜的心,必須在沒有昏沈和掉舉的基礎上才會出現的,因此,仍須繼續努力精進用功。
此外,於此種狀態之下,雖只出現微細的昏沈和掉舉的出現。處於寂靜和最極寂靜之時,就如同天空里出現的雲一般,這些雲雖被風吹動,但不仔細看就看不出其變化,因此,雖以為自己的心沒有浮動,但實際上還是有細微的浮動。
第八是『專注一境』,於開始入座時, 應思惟如何將心念專注於一點, 不要讓昏沈和掉舉出現,如此就不會出現較大的障礙。
第九是『等待』,於等待境界時,好比曾經背誦過的經文般,能毫不加思索就能背誦得很流利,這就是等待的境界。
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: pcdco@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。

何不揮手送朝露

冷月收春風,
孤星怨秋雨,
本是天涯斷腸人,
何不揮手送朝露。
楓葉染殘紅,
菊花白飄零,
原是海角傷心人,
何必輕嘆送夜霧。
一樣的紅塵,卻有不一樣的兒女。

一樣的夕陽,卻有不一樣的過客。
有人情無歸宿,我卻路無歸途。
茫茫天涯,淒淒海角,酒醒何處?
敢問?獨木橋上能為誰依依回顧。
人生幾度花柳春風,
過客有淚也成霧,
何不揮手送朝露。

劉天擎 3/24/2011

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