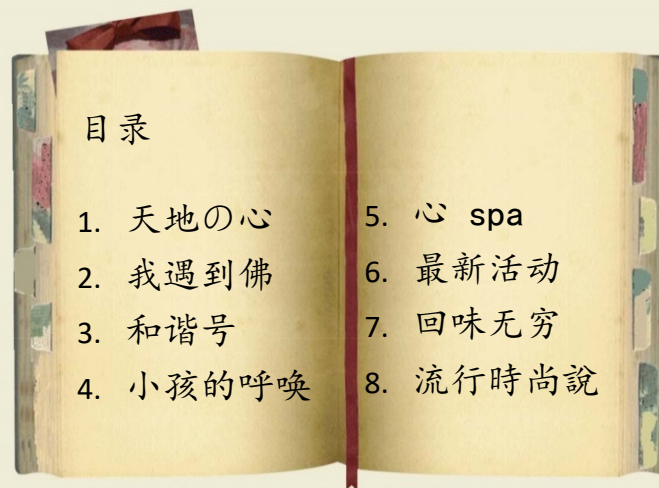




天地之心

前不久来了两个女病人，一个精神分裂症多年，西药控制中；另一个刚创业，忙于工作压力很大，她告诉我这半年来每晚几乎忙到凌晨两点才能休息，并且已经开始失眠了，我很严谨的告诉她，再这样下去会得忧郁症，她害怕了，因为就在今年清明节，她的一位朋友因为忧郁症自杀了，时年 53 岁。无独有偶，另一对夫妇也告诉我，他们学校两个月内一个研究生、一个研究生导师、一个博士生导师跳楼自杀了。为什么忧郁症病人愈来愈多，这是值得深思的问题。

观心的叮咛

(第十集)

时代在进步，人类生活节奏变快了，网络带给人们诸多方便与财富，同时也带来很多负面的影响，健康的损害（熬夜上网）、诈骗横行等等。在我所碰到的忧郁症病人都有一段失眠的经历（3 个月～半年或更长），有些人是由于长期晚睡恶习，或因事烦心睡不着，导致长期失眠；由于长期熬夜，肝不藏血（最好的养血时间是 11pm ~ 5am），此期间必须熟睡才能滋养身心。长期失眠导致肝血亏虚，肝阴不足致使肝阳独亢，烦躁易怒；胆虚则多疑猜忌；血不养心神，神无所安，则易受惊嚇；脾虚则思虑忧愁不思饮食，对周遭不信任；肺虚则多愁善悲；肾虚则恐惧呆痴；如此恶性循环终成忧郁（对外界漠不关心，对生活毫无兴趣）；躁郁（躁动不安、毁物伤人）。

春天是忧郁症发病的季节，我见过好几位病人每到春天就发病，其它季节少发作或病轻，因此民间称此病为“桃花疯”意指桃花盛开时多见。春季对应的是肝藏，《内经云：肝主情志，喜条达……》，当肝气不能舒解，则气郁，久则抑郁；这种病人有个共同的特征，11pm ~ 3am 之间不睡觉（睡不着）；此期间精神特别好，喜找人聊天或做自己喜欢的事。因此对待这样的病人要有爱心、耐心、包容心及怜悯心；尤其家人的关怀与体谅尤为重要。大姐曾患忧郁，病了 3 年，几次想不开，后来在家人与亲友的关怀鼓励与呵护下，如今康复了。

现今社会很多人正处于忧郁前期或正在忧郁，因此个人认为心灵的修行是必须的功课，只有正确的心灵信仰，才能应对周遭的无常变化；当然啦！正常的生活起居才能保护好健康的身体，有健康的身体才能维护正确的思维，使心灵安定。

对待忧郁症病人，要用心聆听他（她）的倾诉，以实际行动助其解决困难，千万别急着教导他（她）们怎么做，如此只会让他（她）们离你更远，更绝望。



我遇到佛

良心是检验一个人是否心灵完美的试金石，也是检验一个修行修炼成果的分水岭，更是推测一个人能否前往天国的最佳凭据。

布雷是英国伦敦医院的一名医治肿瘤方面的专家，在他当医生的近三十年时间里，治好了多少病人，布雷自己也记不清了。有一次，三十多岁的玛丽来找布雷，说，她最近肚子有些大了，因为在她二十多岁的时候，因一场意外失去了怀孕能力，所以现在她怀疑自己是得了肿瘤。

布雷给玛丽做了检查，结果正是肿瘤，而且生长速度很快，必须尽快手术。手术的那一天，布雷的助手做好了准备工作。手术开始后，让布雷不敢想象的是当他准备摘去肿瘤时，却发现那颗肿瘤有着微弱的心跳。布雷额头的汗水渗了出来，这哪里是肿瘤，这是一个生命啊，只是玛丽怀孕的位置不正常，再加上她过于肥胖因此才会被看成肿瘤。布雷不知道怎么办好，如果现在把这个生命拿掉，谁也不会知道，可是自己的良心会一辈子不安；如果留下这个孩子，就会因为自己这样一个简单的失误而身败名裂，甚至惹上官司……布雷紧张地考虑了一分钟，最终决定留下这个孩子。

布雷等玛丽身体恢复过来，把这件事情告诉了她。玛丽先是很高兴，因为她一直想要一个孩子，却因为身体的原因不能怀孕。可是不一会儿玛丽却大骂布雷是一个庸医，害得她差点失去孩子。

几天后，玛丽和她的丈夫把布雷告上了法庭。很快法庭就有了结果。

布雷要付给玛丽赔偿费，而且判决他终生不能再当医生。布雷很难过，简单地收拾了一下就离开了伦敦医院，回到自己家乡的小镇。

布雷虽然回到了小镇，可是伦敦的一些媒体却想来小镇采访布雷，他们想知道那时候布雷完全可以把那个生命当成肿瘤摘了，这样不但玛丽会感谢他，而他也不会身败名裂，更不会被禁止终生行医了，是什么原因让他没有这样做？

布雷对前来采访的记者说道，他当时想到了留下孩子的结果，可是他也想到如果把那个孩子当成肿瘤摘了，自己会一辈子良心不安的。现在的这一切是他已经预想到的结果。他不后悔。

有一个记者说道：“可是别人不知道呀，如果你不说，别人永远不会知道的。”所有的记者都看着布雷，这时候布雷说道：“上帝在看，良心是上帝的眼。”布雷说完，就回到房间里。

记者把采访布雷的稿子发到当地的报纸上，没有想到的是布雷的遭遇引起了人们很大的同情，而像布雷这样为了一个小生命而情愿失去自己的一切则更值得人们学习。虽然布雷不能再做医生，可是他却给所有的医生做了最好的榜样。而布雷的那句话“良心是上帝的眼”，也成了伦敦医院里每一个医生的座右铭。

作者：张联





让父母觉得依然是子女最大的精神支柱

有一位长辈跟我提及，她不懂英语，卻曾经只身远赴美国去陪她的女儿生产。由於女兒是高龄产妇，早产的孙子不到 1000 克。老奶奶跟我说，当她看到孙子的头比棒球还小时，自己一辈子也没碰过这样的事，实在是嚇呆了；可是当女儿哭着问她该怎么办时，老奶奶马上回神，镇定地告诉女兒：「没事，妳妈什么场面没见过，宝宝一定可以健康长大的。」这个孩子在保温箱里待了几个月，后来健康长大，国中毕业时还拿了全校第一名。

我家里阁楼有把断了一根弦的吉他，学生时代把玩过的，自踏出社会工作迄今，已经闲置几十年了；我的母亲年轻时攻于裁缝，最近她想帮吉他做个套子，以免老是沾灰尘。我上网选了一些吉他套子的图片给她参考，还跟她讨论提袋拉链及把手的位置，让 85 岁的老人家觉得还能帮子女做点事。

父母亲一直以来，就是子女最重要的依靠与支柱，别让他们觉得在年迈之后，子女们已经不再需要他们了。已近年关，在一片上馆子吃年夜饭，或是买年菜回家围炉的氛围中，别忘了留点空间给长辈，让他们做一点简单的家事，或是准备一、两样拿手菜，除了让子女们再度回味古早的妈妈味道外，也让长辈们有再度被需要的感觉。照顾长辈，除了关心生活起居及身体健康外，陪他们聊聊天（其实多半是听他们讲述一些陈年记忆），以及让他们仍然觉得被需要，才是最重要的。

～ 文章摘自网站



小孩的呼唤

我记得曾有一个广播节目，主持人在节目中问来宾一个问题：「快乐是什么？」有的人回答：「快乐是和喜欢的人在一起。」有的人回答：「快乐是在雨中漫步。」不同的人都会有不同的答案。然而，不管大家如何回答，有一个共同点就是人们都喜欢快乐，而且人们都一直尝试要追求快乐！

国中算是人生的一个转捩点，如果你把主任、老师都当成仇人，那你的日子就不好过了，因为他们就像是我们未来的老板，督促着我们。而现在的高中生都为了升学的压力去补习、读书，谁会喜欢国中生活呢？而如何做一个快乐的国中生正是主要关键，该怎么让自己变得快乐，不为学业成绩而烦恼，不再为升学压力而紧张呢？

我的国中生活过了这么久，我发现，快乐其实很简单，快乐无所不在。生活中，我常常因为课业烦恼着，考不好会被责备，功课赶不完又得熬夜。再如此忙碌的日子里，我摸索到了一个办法：在每个礼拜的结束，为下个礼拜作一张生活作息表，作息表上会清楚写着，我什么时候该做什么事。大部分的时间，我会安排预习和复习功课，剩下的时间就安排看书、运动等等的休闲活动了。只要照着作息表生活，就不会有功课做不完或没时间休息的状况了。

俗话说：「在家靠父母，出外靠朋友。」除了课业方面重要以外，人际关系这一方面也十分重要，在我们班上，有一位同学常常惹是生非，卻又不知改过，因此几乎没有朋友，每天一个人孤孤单单的，没有人敢靠近他一步。这样的人际关系，使他脾气愈来愈糟，成绩也越来越退步。所以，人际关系也是非常重要的，多一个朋友总比多一个敌人好。在我的身边有许多值得信赖的朋友，不但成为我精神上的支柱，也会带给我课业上的帮助。

我不要求能像电视上的童星一样夺人眼目，我不要求多大的财富，我不要求锦衣玉食，家财万贯，我只要快乐，快乐的读书，快乐的玩耍，快乐的生活，当一个快乐的国中生。

～ 小作家：Ela





问：天底下真的没有秘密吗？

答：人因看不见自己，所以作出种种不善的行为，而不去看自己的心。当人要做坏事的时候，会先四处窥视，看有没有人看见：【我母亲会不会看到？】【孩子们会不会看到？】【我太太或先生会不会知道？】等等。如果四下无人注意，他们就会立刻行动，其实这是在羞辱他们自己！他们说没有人在看，于是就在别人还未发现以前，赶紧将恶行完成。而他们却忘了自己就是在看的【人】，瞒得了别人，却瞒不了自己！只要无愧于心，又何尝担心秘密被揭发呢！

Secret



若您对禅修有任何疑问，
欢迎您寄电邮询问。
慈航将为您解开心结。
邮址：xinspa@cihang.org

最新

活动



谊方齊

日期：每逢星期五
时间：7.30pm
地点：天河慈航
流程：瑜珈，共享晚餐，
静坐，抄经



禅修净化日

日期：3月18日（星期六）
地点：天河慈航

日期：3月31日（星期五）
地点：柔佛慈航



鼎湖月會

日期：3月26日（星期日）
地点：鼎湖淨名園

瑜珈，静坐，九蓮聖經



《七彩飘扬喜迎春》

《七彩飘扬喜迎春》这美丽的冠称，其实就是‘捞生’，是新加坡与马来西亚在过农历新年时，一道很受欢迎的贺年佳肴！

在还未开动品尝时，大家先站着围绕一起，捞起摆在盘中的各式材料并各自念出好意头的祝贺词，希望在新的一年里大家都捞得风生水起，健康和财运都好、旺！

食用份量： 约十二人份

所需材料：

- 1 条红萝卜（刨丝）
- 1 条黄瓜（刨丝）
- 2 粒青苹果（刨丝）
- 1 粒大红苹果（刨丝）
- 1 雪梨（刨丝）
- 3 片柚子肉（剥开成小块）
- 2 片素肉干（切条）
- 6 片白带鱼（切条、用少许油煎香）

配料：

包装好的素鱼生配料或自备以下的配料：

- 几片云吞切皮（用油炸香）代替薄脆
- 1 杯炒好的花生（磨碎）
- 3 汤匙白芝麻（干炒至香）

调味料：

- 2 汤匙酸梅酱
- 1/2 茶匙胡椒粉
- 1/2 茶匙五香粉
- 1 茶匙麻油

如何摆盘？

- 将所有材料像彩虹般的形状排列在盘里。
- 将所有腌制配料摆在“彩虹”的旁边。
- 配上花生碎、白芝麻、酸梅酱、胡椒粉、五香粉和麻油即可捞起。

小贴士：

水果刨丝后可加入柠檬汁或酸柑汁以免氧化。



~ 佩芝提供





知、往北方游历，到了玄水的旁边，走在隐弇的丘陵上，恰巧碰到了无为谓。

知对无为谓说：我想请教你一些问题：如何思想，如何考虑，就了解道？如何居处，如何行动，就安於道？由何路径，用何方法，就可以得到道？问了三次而无为谓没有答复，并不是不回答、而不知道怎么回答！

知不能得到答复，就回到白水南边，登狐闕的上面，看到了狂屈也在那里。於是知就把刚才问的问题转问狂屈。狂屈说：唉！我知道，就要告诉你。但是心里想说而忘记所要说的话。知又不能得到答复、於是回到帝宫里，拜见黄帝向他请教。

黄帝说：没有理想、没有考虑、才了解道，没有居处、没有行动、才能安於道，没有途径、没有方法、才能得到道。

知又问黄帝说：我和你知道这个道理，无为谓和狂屈不知道这个道理，到底知道和不知道是谁对呢？

黄帝说：那无为谓是真正懂得道，狂屈可以说近似道。我和你毕竟不能近道，因为知道的人是不说的，说的人不知道。所以圣人要实行《不言之教》。道不是用语言可以招致的，德不是自称至德而得到的。

仁是可以作为的、义是可以亏损的、礼是相互作伪的，所以说：道隐蔽了、德才出现，德衰败了、仁才出现，仁失掉了、义才出现，义没有了、礼才兴起。礼是《道》的浮华和乱的开始。

所以说：修道的又天天去掉浮华虚伪，消损又消损，一直到无为的境地，能够无为、那就无所不为了。现在已经把道看成物，要想复归道的本原，那岂不是很困难吗？容易做到的，恐怕只有得道的至人了。

生、是死的继承，死、是生的开始、谁知道其中的规律呢？人生下来、是气的聚积、气聚便是生、气散便是死。死生本来是互为循环的，我又有什么忧虑的呢？万物本来是一体的呀！人们把所认为美的称为神奇、把所厌恶的称为臭腐、臭腐的可以化为神奇、神奇的又再化为臭腐。

所以说：全天下只是一气流通吧了，圣人因此重视《一》的本体。

知对黄帝说：我问无为谓，无为谓不答复我，并不是不答复我，而是不知道如何回答我。我问狂屈，狂屈心里想告诉我，然而没有告诉我，并不是不告诉我，是心里想要告诉而忘记了。现在我问你：你知道、为什么说不能近道呢？

黄帝说：无为谓是真正懂得道，因为他不知道。狂屈近似道，因为他忘记了。我和你终究不能近道，因为知道了。

狂屈听了，认为黄帝说的话很有道理。

~ 海晟提供