

美國世界佛教會
International Buddhism Association Inc.

佛康心理導航



耀智大和尚

美國世界佛教會第二屆名譽會長--耀智法師

「斷根」的危機

--淨因法師

袈裟塵緣 連載（二）

--鄭聖星

幸福是什麼？

--唐琬喜

一個時尚女青年眼里的

紐約高級百貨公司（連載下）

--王唯唯

二零一二年十二月 第六期
<http://www.fokang.org>
ISSN 1949-0429

創辦人簡介

鄭聖星（宏毅居士）

1984年拜文殊院寬霖長老為剃度恩師。

1993年獲中國北京佛學院佛學碩士學位。

1998年9月19日於成都文殊院承接文殊院方丈寬霖老和尚傳法，成為臨濟正宗第二十世傳人，號圓定。曾任紐約美國佛教聯合會《法炬》主編。

1999年在美国佛教联合会会议上宣布还俗。現美国世界佛教會創辦人之一兼《佛康心理導航》雜誌社總編。現就讀于廣州中醫藥大學。



唐琬喜

2008年畢業於美國紐約Long Island Business Institute, 主修商業管理;

2009 於紐約 Merry College主修 Organizational Management。

近年研究心理學, 現美國世界佛教會創辦人之一, 并任美国世界佛教會《佛康心理導航》雜誌社主編。

“佛康心理導航” 網站
<http://www.fokang.org>

目 錄

美國世界佛教會

International Buddhism Association Inc.

二零一二年十二月 第六期

《佛康心理導航》

《佛康心理導航》雜誌世界各地贈閱處		2
卷首語	苦口良藥	鄭聖星 3
名僧錄	美國世界佛教會第二屆名譽會長 —— 耀智法師	編輯室 4
高僧論壇	「斷根」的危機	淨因法師 8
平常心	平等的人格	編輯室 10
袈裟塵緣	連載（二）	
	在美國萬佛城法界大學的修學點滴	鄭聖星 12
唐琬喜專欄	（一）幸福是什麼？	唐琬喜 18
	（二）我的大學生活感悟	21
智慧窗	我為何要選擇學醫	鄭聖星 23
中醫養生	《黃帝內經》十二時辰養生法	編輯室 26
時尚專欄	一個時尚女青年眼裏的 紐約高級百貨公司（連載下）	王唯唯 33
健康小知識	沸騰5分鐘的水——甘露水	編輯室 39
	茄子跟膽固醇息息相關	編輯室 41
廣告欄	(一)李泰良（長島）功夫學院	
	(二)氣功針灸多種治病方法	42
編後語		鄭聖星 43
功德芳名		44

《佛康心理導航》雜誌世界各地贈閱處

佛歷二五五一年一月創刊
(公元二零零七年一月)

美國世界佛教會《佛康心理導航》雜誌社
International Buddhism Association Inc.

公元二零一二年十二月第六期

創辦人：鄭聖星，唐琬喜

發行人：李達頤

出版：美國世界佛教會《佛康心理導航》
雜誌社

會址：69-06 198St. Fresh Meadows, NY
11365 USA

電郵：mayfloweranna@yahoo.com

電話：(347) 420-6159

第二屆名譽會長：耀智法師

會長：鄭聖星(宏毅居士)

總編輯：鄭聖星

主編：唐琬喜

本會會計及顧問：趙軍

義工：雷麗文、徐柳

封底攝影：徐益健

網頁設計：唐琬喜

《佛康心理導航》雜誌世界各地贈閱處

美國：

紐約：少林寺果林法師

Tel: (718)539-0872
132-11 41 AVE,
Flushing, NY, 11355

紐約：青年佛教通訊中心 韋琪居士

Tel: (212) 406-5109
11E Broadway, Suite 6F, NY, 10038

洛杉磯：法印寺 宏正法師

Tel: (626)280-2442
3027 N. Del Mar Ave.
Rosemead, CA 91770

加拿大：

加拿大佛教會，湛山精舍

達義法師
Tel: (905) 881-3306
7254 Bayview AVE, Thomhill,
ON, L3T2R6

中國：河南開封 大相國寺

心廣法師
河南開封自由路西段36號

廣東汕頭 慈林精舍 宏果法師
汕頭市大學路鮑浦鎮鮑東村
47棟後

澳門：无量壽功德林

戒晟法師
Tel: (853) 973-607
澳門三巴仔街13號

香港：諦觀學社

立幻法師
銅鑼灣
電器道36號金殿大廈4/F B座

卷首語

苦口良醫

◎ 鄭聖星



苦入肝臟毒排盡，
口吐蓮花心如鏡；
良藥救人百病除，
醫道濟世度蒼生。

“良藥苦口利于病，忠言逆耳利于行”。這是自古名言。苦，在中醫裏指味道，在佛法裏指娑婆世界的衆生，沉淪于六道輪回之中，生生世世，甚至百千萬劫都無出期。人生是苦，酒色財氣是苦，人生不如意十有八九也是苦，高官厚祿榮華富貴更是苦，因人生如彈指，稍縱即逝。祇有把握當下，探索人生真諦，徹悟身心，知足常樂，才是人生之樂。

于苦中不覺苦，于難中不覺難，慧光破迷雲，智劍斬亂心。佛陀乃大醫王，不但醫治衆生心病，還專救衆生脫苦海，施甘露，普法雨，擊法鼓，開智門，祇爲衆生早覺醒。無奈，末法時代，龍蛇混雜，人心叵測，亂象叢生。行大善、發大願，未必有人響應；苦口良醫志在救人，未必有人願聽。執着、愚昧、身心俱病，走向的不是正終壽寢，不是帶業往生，而是失人身而步輪回。

苦，于佛法中是良師益友，也是清涼劑，醒神湯。叩十萬個大頭，三步一拜，朝聖拜山；密宗的閉關三年；淨土的念佛三昧；禪宗的禪七；律宗的持戒等等，這都是成就大業的心路歷程。苦，在中醫裏面是一位良藥，黃連的味極苦，能瀉火解毒，上清風火之目病，中平肝胃之嘔吐，下通腹痛之滯下。苦入肝，能幫肝瀉火排毒，毒去則身安。

佛學與醫學，皆是救人之道。佛學拯救心靈，醫道救治肉身，兩者皆能濟世。但均需口吐蓮花，前者讓鈍根覺醒，後者讓病患身安。用健康的身體去開啓智慧的心靈，必事半功倍，作爲道友奉勸世人，互助互信，珍惜今生緣。萬般皆不去，唯有彼岸真。

名僧錄

美國世界佛教會 第二屆名譽會長—耀智法師

◎美國《佛康心理導航》編輯室



廣州大佛寺方丈耀智大和尚被邀請為美國世界佛教會第二屆名譽會長。耀智法師從1995年開始就在美國東西部弘揚佛法，進行中美佛教的交流活動，慈

悲而和藹。2012年9月，耀智法師資助美國世界佛教會的雜誌《佛康心理導航》在廣州發行。他對海外佛教的弘揚和傳播成績卓著，他是中美佛教的紐帶

和橋梁，是一位真正懷有慈悲心和平等心的佛門龍象。

耀智法師為廣州大佛寺現任方丈，法名耀智，法號隆慧，俗名莊諾。廣東陸豐人，1965年出生。1982年，接觸佛法，歸依三寶。1983年3月，經光祥比丘尼推薦，到廣州六榕寺拜會新成師公，請求出家之願，經師公允許，于農曆三月二十九日剃發為僧，并禮拜廈門南普陀寺光鎮為師，取法名耀智。

1983年到1987年，就讀于上海佛學院；1988年進入北京中國佛學院深造。

現任廣東省佛教協會副會長兼秘書

長、廣州市佛教協會會長、中國佛教協會常務理事、廣州市政協常委。

廣州大佛寺坐落於廣東省廣州市越秀區惠福東路惠新中街21號。廣州五大叢林之一的大佛古寺，始建於南漢時期(公元917-971)，至今已有千餘年歷史，在清朝順治至乾隆年間曾興盛一時，是嶺南有名的佛教名勝古剎，具有較高的文化藝術觀賞價值。

耀智法師文化弘法惠及善眾

致力於弘揚佛法是大佛寺的最大特點。曾歷經滄桑的大佛寺，從歷史的風雨中一路走來，光陰荏苒，鬥轉星移。在科技發展日新月異的今天，大佛寺方丈耀智法師從佛教推廣工作中深深地體會到，寺院光憑傳統的方式開展弘法活動是遠遠不夠的，新時代、新對象應該有

新的弘法方式，必須求「新」和「變」。耀智法師以其仁慈及智慧之心觀察社會，選擇了高科技的文化方式來開展大佛寺的弘法活動。網絡是二十一世紀以來新興的傳媒方式，其發展速度可謂後來居上。2000年9月，廣東第一家面向社會開放的現代化佛教圖書館在大

佛寺正式成立。大佛寺圖書館已經成為了廣州這個繁華都市裏的一方淨土，成為工作生活日趨緊張的現代人心靈休憩的綠地家園。

大佛寺圖書館把握住了這種最快的傳播管道，辦起了佛教電子閱覽室，供讀者上網閱覽世界各大佛教網站、查閱及下載佛教資料，同時圖書館建立了自己的佛教職工網站，通過網站論壇安排資深法師專門為讀者解答各種問題。幾年來，圖書館為廣大讀者解答的佛學疑難及人生的各種困惑近上千個問題，工作獲得圓滿成功，深受廣大讀者的高度贊

揚。

圖書館位于寺院東側，占地664平方米。館內不僅典藏豐富，還配置了一流的現代化電子設施，網上網下，均可暢游書山法海。此外，還定期開展一系列弘法利生活動，如迎請高僧大德講經開示，舉辦各類佛學班，開辟網上佛學論壇，設置佛學疑難解答留言簿等，真正做到了集閱覽、視聽、刻錄、流通、傳講、檢索等多項功能于一體，極大地方便了信眾。

(網址：<http://www.gzdfs.org>)



耀智法師事迹

在耀智法師弘法利生的人間佛教思想指導下，一個以弘揚佛教音樂藝術目的的海螺梵樂團誕生了。其弘法內容包括了各種佛教歌曲、佛教音樂、佛教舞蹈、小品、相聲、器樂、詩歌等。大家以一顆虔誠的心，以清淨嚴的歌聲，優美動聽的佛樂來贊禮三寶，同時在超越塵俗的佛教歌中洗滌內心塵垢，開發智慧，令大眾在一種輕鬆活潑的佛教藝術氣氛中體悟佛法、修行佛法、弘揚佛法，實在是功德無量。

耀智法師在佛協及寺廟工作之餘，積極從事講經弘法，多次出訪美國、加

拿大、新加坡、澳洲、斯裏蘭卡、日本及港臺等地，與海外諸山長老友好交流；并經常在大佛寺開壇講經，領眾念佛共修。其專修專業的思想，決心把大佛寺逐步辦成廣州市弘法中心，以滿足佛教信徒及文化界人士深入經藏的要求；并歷盡艱難，收回被歷史占用的大佛寺用地，建設大佛寺廣場、弘法大講堂及專修淨業念佛堂，為廣州四眾弟子創建長期修學的園地；興建祖師塔園，繼承先祖，緬懷恩澤。

「斷根」的危機

◎淨因法師



藥家鑫, 西安音樂學院大三學生, 成長道路上沒有污點, 學習優秀、得過諸多嘉獎。正是這位「品學兼優」的天之驕子, 2010年10月20日晚, 駕車送完女朋友返家途中撞傷路人, 他下車查看, 但沒有詢問對方的傷情, 而是舉刀連捅受害人8刀致其死亡, 然后駕

車逃離現場。2011年6月7日, 藥家鑫被執行死刑。他身后, 留下的除了叫罵聲和惋惜聲, 還有一連串的問號。

對生命的尊重

佛陀告誡我們, 生命對每一個眾生都是寶貴的, 眾生都具有強烈的求生願望, 都愛惜自己的生命。對於人類來說, 每一個人都有生存的權力, 這是最近本的人權。在任何一个社會中, 如果我們的生命安全得到了保障, 我們才能安心工作, 生活幸福, 社會也因此而發展和繁榮。反之, 如果生命安全得不到保障, 生活在極度恐懼與動蕩不安的社會環境中, 最重要的問題變成了“如何才能活著”, 主要的精力自然都放到求生存方面去了, 又怎能安心工作?! 這樣的社會怎麼能

得到發展?! 所以生存的第一基本條件是生命安全，因為人們愛惜自己的生命重於世界上任何一件東西。因此，佛陀把「不殺生」放在第一位。

藥家鑫將受害人撞倒後，受傷者痛苦的呻吟聲並未引發他的同情心。雙方在此之前並不相識，應無怨仇。藥家鑫只是為逃避責任而殺人滅口，持尖刀朝被害人胸、腹、背部等處連續捅刺，將傷者當場殺死。更匪夷所思的是，並非所有人都不認同藥家鑫非人道的行為，藥家鑫辯護律師認為被告是「激情殺人」，不是真殺人；一位教授將藥家鑫連捅受害人八刀說成是「彈鋼琴的重複性動作」，有人在网上公開表示：「我要是他，我也捅……」理由是，撞死人，國家有規定，一次性賠款有定數；若撞人不死，也許終身受累。這種把他人的生命當兒戲的思維，才真正令人恐懼!也許正於這種原因，更有司機撞人後，二次故意碾死人。由此可見，漠視人的生命已是普遍的社會現象。「尊重生命」這一中華文化的核心元素受到嚴峻考驗。同時也提醒人們，僅靠法

律來維持人生的規則，遠遠不夠，文化治國的傳統仍需繼承。

中國人把主要精力用於解決溫飽問題，無暇顧及傳統文化的重建，傳統文化化世導俗的功能喪失，人性自私、貪婪的劣根性無法受到有效的控制，因而造成當今中國社會的奇特現象：人們只講權力與享受，不願承擔責任；不信因果，為了達到目的而不擇手段，甚至以犧牲別人的生命為代價，視他人生命為兒戲，給社會造成極大的危害，這正是「藥家鑫撞人刺八刀」惡性案件背後所折射出來的深層社會問題——中國文化「斷根」的危機。

參天之樹，必有其根；懷山之水，必有其源；鼎盛民族，必有源遠流長的文化，它不僅凝結過去，而且滋養未來，成為一個民族繁榮昌盛的根本。同樣，只有法律與傳統文化並用，才能確保當社會的每一位成員遵循人生的遊戲規則：承擔責任、敬畏因果與尊重生命，並將這些傳統文化的核心元素發揚光大，賦予新時代的意義，建構和諧社會，才有保障。

平常心

平等的人格

◎編輯室



自己的尊嚴,是依靠自己去維護的。當我們自己
放棄尊嚴時,我們沒有權利要求他人去尊重。

—福勒

有一位法國電影明星洛依德,有一次將車開到檢修站修理,接待他的是一名女工。她熟練靈巧的雙手和俊美的容貌一下子吸引了洛依德。整個巴黎的人都知道他,但這位姑娘卻絲毫沒有流露出一點心慌和興奮。

“你喜歡看電影嗎?”他禁不住問道。

“當然喜歡,我是個影迷。”

她手腳麻利,很快修好了車。“先生,您可以開走了。”他卻依依不捨:

“小姐，您可以陪我去兜兜風嗎？”

“不，我還有工作！”

“這同樣也是您的工作。您修的車，最好親自檢查一下。”

“好吧，是您開還是我開？”

“當然我開，是我邀請您的。”

車行駛的很好。姑娘問道：

“看來沒有什麼問題，請讓我下車好嗎？”

“怎么，您不想再陪一陪我了？我再問您一遍，您喜歡看電影嗎？”

“我回答過了，喜歡，而且是個影迷。”

“您不認識我？”

“當然認識，您一來我就認出您就是當代影帝阿列克斯·洛依德！”

“既然如此，您為何對我如此冷淡？”

“不！您錯了，我沒有冷淡。祇是沒有像別的女孩子那樣狂熱。您有您的成就，我有我的工作。您來修車是我的顧客，如果您不再是明星了，再來修車，我也會一樣地接待您。人與人之間不應該是這樣嗎？”

他沉默了。在這個普通女工面前他感到了自己的淺簿和虛妄。

大人物之所以似是高大，是因為你自己在跪着；你仰慕他們頭上的光環，卻忽略了自己的價值。不要因為自己平凡的工作而看不起自己，祇有我們自己重視自己時，別人才會真正尊重我們。

連載 (二)

在美國萬佛城

法界大學的修學點滴

◎ 鄭聖星

佛門深似海，
名利剪不斷；
青燈古佛伴佛子，
幾人能上岸？
徹悟是覺者，
沉迷永輪回；
彌陀喜迎娑婆眾，
為何不伸手？

第一個打開美國國門進入“萬佛城”的中國僧人留學生

“萬佛聖城”是宣化上人獨創的聖地。在全世界的佛教徒心目中，它是最神秘和最令人向往的，人人都想追求真正的修行，人人都想達到開悟的境地，人人都想得到真正的解脫。如果您真想了解萬佛城及法界大學，請分享我曾在萬佛城的參學點滴...

美國法界大學坐落在離三藩市三個小時車程的一個小鎮，是由一座廢棄的舊醫院改建而成。此醫院因無水源而廢置不用，宣化上人得知後，便買下醫院，并神奇的找到了水源，改建成“萬佛聖城”，并在“萬佛聖城”裏創辦了“法界大學”及向全世界招收有志僧青年來此學習，以苦行為主，日中一食，夜不倒單，違者開除。為此，宣化上人的名字傳遍世界各地，而我是因第一次出國去印度參加康復大學舉辦的研討

會，在回程停留香港的七天中，覺光長老建議我畢業後去美國萬佛城深造，就這個殊勝的因緣，讓我于1993年的8月10日坐上了北京到上海，上海到舊金山的國際航班。

當飛機順利到達舊金山時，我心中的一塊石頭落了地，我不是因為到了美國而踏實，而是因將很快見到大修行人宣化上人而成就弘法大業。我的目的不是來遊山玩水，而是在苦行中攻讀佛學博士學位，畢業後立志回國振興中國佛教。常言道：心有靈犀一點通，過海關時，美國海關人員在我的護照上寫了一個特別的留學簽證號碼，不是四年或五年，我正納悶時，一位中文翻譯走過來對我說，這是永久簽證，祇要你在美讀書，它就有效，你每次回國後再入美國境時，祇要填上這個號碼就可以了，恭

喜你！我急忙合掌謝謝。

出關後，祇見到處都是來迎接留學生的車輛和歡笑的人群。可我推着行李，穿着醒目的中國佛學院校服——黃大褂，左等右盼沒人問津，最後祇剩我一人佇立在機場出口時，一位工作人員主動來為我排憂解難。他帶我去詢問處打電話，電話通了，我問對方的接待員：“我等了一個多小時，為何不派車來接我”？對方反問我：“你在哪裏”？我急忙回答：“我在舊金山國際機場”。對方大笑說：“宏毅法師，你別開玩笑了，你一定是從北京打來的電話，你不可能人在舊金山，因為我們發去中國的錄取通知書，幾年來沒有一人能獲得簽證，你不可能例外”。這時我

急了，忙叫詢問處的小姐跟他說…。

一小時後，接待人員到了。見面就說：“對不起，對不起，沒想到你真的來了，你是第一個打開美國國門的中國僧人留學生，我們法界大學歡迎你”。他們先送我到金山寺，此寺雖不大，因過去是銀行，現卻是很整潔、莊嚴的道場，出家人平時都全披衣（穿袈裟），而中國的出家人是上早、晚課或有法會時才披衣，這是我來美國看到的第一個不同之處。為此，萬佛城的總管便提醒我“衣不離體”乃萬佛城的家風。入鄉隨俗，我趕快披上。

到美當天與宣化上人的第一次電話交流

接着我們開車準備去萬佛城時，先去了在舊金山的素齋旅館用齋，萬佛城的出家人是“日中一食”。現在是晚

上了，本不該吃飯，因為我剛來美國，就破例讓我吃晚飯，這是我剛到美國的第二個不同之處，也是必需遵守的。

飯後，萬佛城的總管叫我去接電話，說是宣化上人從夏威夷打來找我的。我接過電話就向上人頂禮，遙祝他法體安康。上人在電話裏很高興，很興奮的對我說：“宏毅法師，歡迎你來到萬佛城，萬佛城最需要像你這樣有知識，學過叢林規矩的出家人，你到萬佛城後，你要給萬佛城的出家人上課，多給他們講講戒律，講講大叢林的規矩，別看他們住在萬佛城，可他們的佛學水平很差，什麼都不懂”。接着上人詳細問了我如何來美的情況和打算，上人并特別提到中國佛學院的傳印老法師，看來他們之間的因緣很殊勝。最後，上人特別強調，在美國一定要學好英文。講完電話，我們就開車向萬佛城出發。

到萬佛城時已是夜深人靜了。因中途加油，平時祇需三小時的車程，今晚用了五小時，或許是我的行李太重，我兩個箱子裏面都是經書。下車後，我被

暫時安排住在法界佛教大學的住宿部。總管說：明天再重新安排，并告訴我說，萬佛城的出家人晚上是“不倒單”（不躺下睡）。你初來做不到，可先睡床上，這裏是三點半打板，四點上殿。上人說了，你剛到萬佛城，這一個星期你都不用上殿，因為中國與舊金山有10小時的時差關係，上人不會怪你，說完便走了。總管走後，已深夜12點半了。再看看房間，有單人床、地毯，也可在地上打坐，這“不倒單”就是盤腿打坐，定中修行。這是我初到美國的第三個不同之處，但我願意接受挑戰，戰勝自己。

不畏時差，開始我的“苦行”生活

清晨3點半打板了，這是我來萬佛城的第一天。我沒有因為時差而貪睡，洗漱完畢後，我披上衣去了大雄寶殿做早課。大雄寶殿內很莊嚴，四周壁上供奉着一萬尊佛像，所以叫萬佛城。殿內比丘尼有五十人左右，而比丘卻祇有九人。維那師是比丘尼，早課的誦經聲自然是以女眾為主。早課後有10分鐘的休息，所以我看了一下他們的作息時間：4點到5點早課，5點10分到6點20分拜願，6點20分到7點打坐；但老僧人和居

士可以于6點15分到6點45分去吃早餐。7點到8點誦華嚴經，8點到10點20分學習或工作，11點到11點20分上供，11點20分到12點20分午齋，下午1點到2點半拜大悲懺，2點半到3點45分誦大悲咒，5點到6點20分打坐，6點半到9點25分做晚課和聽宣化上人的講經錄音帶及念楞嚴心咒。這一天下來是很充實的，沒有時間讓你去打妄想。

初到“聖城”不懈怠，上人第二次電話裏托“重任”

第二天我照樣3點半起床，然後去上殿、拜願、誦華嚴經，然後回到宿舍看書。這時宣化上人的弟子開車到我宿舍樓旁，叫我去辦公室接宣化上人的電

話，因為辦公室到宿舍較遠，祇好坐他的車去。當我拿起電話向宣化上人頂禮時，我看見辦公室的人也拿起電話來聽，我當時很驚訝，但也沒法阻止。宣化上人在電話裏談了法界大學的情況，

他說這裏是平等的，也是自由的。這裏要上早、晚殿、要誦經、拜懺。天天上供，而且日中一食，衣不離體。還有穿衣吃飯都是公家的，要用什麼祇要在本上簽名字就行，當然也不發生活費，真需要用錢，常住會解決的。上人又問了很多關於大陸學佛的情況。而後，上人話鋒一轉說：“如今你能發菩提心來到

萬佛城，我非常高興，我一直想請在大陸住過叢林又讀過佛學院的法師來萬佛城做住持，可一直沒實現，現在你來了，我就放心了，我想請你做萬佛城的住持……”。

我放下電話時，發現辦公室的人仍拿着電話在聽…。（下期待續）



唐琬喜專欄

幸福是什麼？

——偶爾為對方而活，也是一種幸福。

◎唐琬喜

我們生活在21世紀，我們的世界觀、人生觀及價值觀的取向有時候是矛盾的。人們不再滿足於吃飽穿暖，累了能在溫暖的被窩裏睡上一覺。人

們努力地追求奢侈的物質享受、豐富的精神感受及遙不可及的夢想。然而你現在幸福嗎？你認為幸福是什麼？男人與女人對幸福的定位又是什麼？

健康的親密關係要有一個重要的基礎，伴侶之間“付出”（施）與“接受”（受），需要一個平衡。偶爾為對方而活，是一種幸福；而懂得感恩，却是另一種幸福。

男人的幸福

有家的男人最幸福。家的感覺是溫馨的。早上起來有熱騰騰的飯菜，有個愛你的老婆叫你起床；下班回家總有一個人在家等着，讓你覺得自己并不孤單；天冷了，有人提醒你多加一件衣服，不要感冒了；當你深夜回家，家有一盞爲了等你而亮起的燈；即使吃着粗茶淡飯，卻如進食山珍海味；當你累了，有個肩膀始終讓你依靠；當你爲家中還沒有穩定的經濟基礎而在外努力，你還暗自慶幸自己已娶到了老婆。因爲有了一個溫暖的家，讓你成爲了一個負責任的人，事業上的成功會因爲你有了家而更出色！

女人的幸福

女人的幸福是你找到懂得欣賞及善待你的人。當你烹調過咸，他會說：咸了，下飯正香；當你烹調過淡，他會對你說：吃淡點更健康；當你倆因爲經濟不富裕而同吃一個飯盒時，他會說：我不餓，你多吃點吧！當他領到薪金時，他會把每一分錢都交到你的手上。

女人的幸福是擁有懂得熱愛生活、愛自己、善待自己的一種方式。她是一個有文化、品味、修養、活力、淡定的人。面對不富有的生活，如何令自己能夠過上一種既得體又和諧的生活？這就需要一種本領，而她卻擁有。

幸福是什麼？

“以物爲本”的價值觀，驅使着人們過分追逐財富，雖促進了經濟的發展，卻帶來了人與人、人與自我的不和諧。拼搏、升職、加薪、買房、買車、送孩子留學，當這些願望一個個實現的同時，你卻發現自己已深深陷入惡劣的情緒而難以自拔。真正的奢侈品是擁有生命、健康、智慧和愛。幸福是你能和你的另一伴爲了生活而同甘共苦的過程；幸福是當相愛的人都變老的時候，還相看兩不厭，一生一世。珍惜擁有的，就是幸福。



如何善待自己？當你具備能跟自己相處的能力；當你能坦然面對“即定存在的事實”，—— 死亡、孤獨。對那些開悟者來說，生活就是挑水、砍柴。快樂，其實很簡單。我的幸福是每天吃飽飯，睡好覺，沒有追求，你呢？

我的大学生生活感悟

—— 在得到与失去的矛盾中长大。

◎唐琬喜

在生活中我是甘于平凡卻有着一顆不甘平凡的心。對我而言，大學生活是純真的代名詞，是青春的激昂，個性的飛揚；是一種嘗試，一份熱情和一段無悔的付出。它令我學會了堅強、獨立、讓我成長，懂得如何去面對成功與挫折；讓我在畢業典禮上感到自豪；讓我在四年後回顧的時候可以驕傲地說：我學到了很多，我捨不得離開。

美國大學 —— *Mercy College*

Mercy College 位于紐約，創立于1950年。從1950年發展自今，Mercy College 已提供90多個本科和研究生的課程。五間大學校園分遍在紐約大都會，其包括 Dobbs Ferry, Bronx,

Manhattan, White Plains, 和Yorktown Heights, 并提供超過25個學位課程在Online上。

我喜歡曼哈頓 (Manhattan)，我選擇了曼哈頓校園。Mercy College坐落于紐約曼哈

頓中城的35街西66號。校外的馬路上，一片繁華和生氣勃勃；校內的現代魁梧的教學樓顯得一份幽靜，渾身散發着藝術氣息，幽雅而溫馨，充實而忙碌。

我喜歡Mercy College和

藹可親的教授，上課的時候他們都帶着講義走進課堂，他們在講臺前神采飛揚，在黑板上龍飛鳳舞。在這裏，教授們既要培養學生的學習能力，還有一個重點培養的就是“teamwork”，故我們學

生們經常要做“Group Presentation”。學會接受挑戰，我喜歡。我亦喜歡Mercy College的圖書館，真的是好得沒話說。它保證每個學生在任何時段都可以使用電腦，每個人的使用空間是舒適而寬大。更令人

激動鼓舞的事是，Mercy College會幫助合符條件的學生向美國政府部門申請財政援助（Financial Aid），并給予成績優異的學生獎學金，即學費和雜費可全免。我心懷感恩，因我亦是其中一位幸運兒。

大學生活感悟

幾年寒窗，那些刻苦銘心的日子如今歷歷在目。四年的大學裏，面對困難時，我迷茫過，徘徊過，然而時間不會爲你而停下腳步。如朱自清的《匆匆》文中寫道：“洗手的時候，日子從水盆裏過去；吃飯的時候，日子從飯碗裏過去；默默時，便從凝然的雙眼前過去，……”大學是一個充滿才華、學問、

挑戰的舞臺，我慶幸自己站在了上面，勇敢地扮演着自己的角色。我熱愛它。

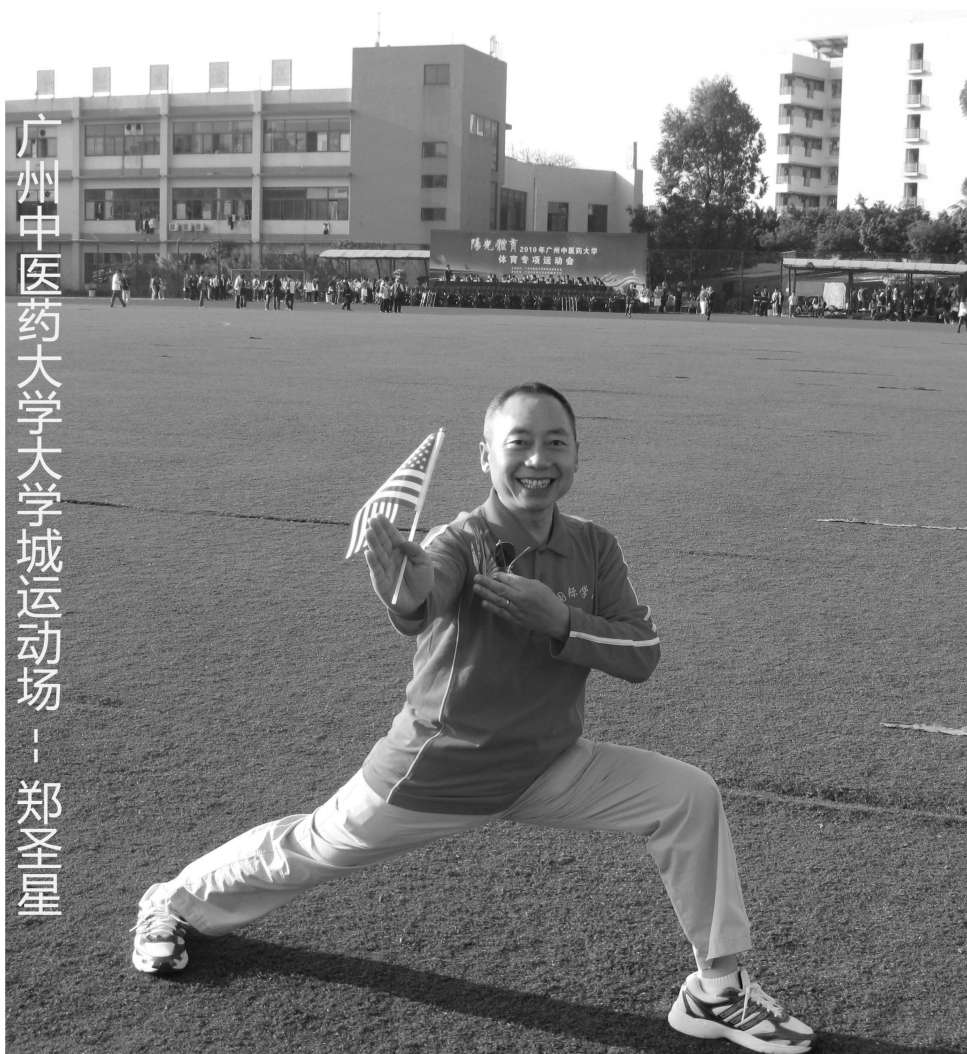


智慧窗

我為何

要選擇學醫？

◎鄭聖星



廣州中醫藥大學大學城運動場——鄭聖星

名人皮特沙法說：“能為拯救他人的生命而奉獻自己的力量，是一種多么莊嚴和崇高的事”！

“七十二行，行行出狀元”，這是古人言，但事實也是如此。不過常言道：“男怕入錯行，女怕嫁錯郎”。男人在選擇做哪一行時，要深思熟慮，仔細斟酌，從長計議。而女子嫁人時，也要了解男方的性格、品行、為人處事、所做事業、平時愛好等等，所謂知己知彼，百戰不殆。

而我呢，還俗後腦中一片空白，祇好帶着新婚妻子唐琬喜去成都文殊禪院請教恩師寬霖長老的開示。恩師開門見山的說：還俗前你已在佛教中做到了最高的方丈職位，你已到頂峰，再也上不去，你現在突然退下來體會世間法，對你反而是進步，從弘法的角度來說，你以後會遠遠超過之前的成就。至于你該選擇什麼工作，我認為你不可以去開餐館殺生，也不可去餐館工作間接殺生，除此，你做什麼工作都可以，最好是做可以救人的工作。

我救人的工作就是醫學。因我十多歲時就去了西康的甘孜州跟隨當地藏醫

上山采藥，治病救人，天天都很快樂，後來選擇了佛法就放棄了。佛法能令人解脫，使人開悟，離苦海，脫輪回，可有幾人能參透個中真諦，能明白其中妙理？

張仲景在《傷寒論》序說：“上以療君親之疾，下以救貧賤之厄，中以保身長全，以養其生”。此話說明醫藥在世間的重要性。加上藥物的奧妙在：上藥（無毒）養生，中藥（小毒）治病，下藥（大毒）療疾。“神農嘗百草，一日而遇七十毒”的傳說，生動反映了人們認識藥物的艱難過程。

如中藥的五味——辛、甘、酸、苦、咸五種，要了解它不同的功效方可對癥下藥。**辛**：能散、能行，治表證，如麻黃、薄荷。**甘**：能補、能和、能緩，即補虛和中，調和藥性、緩急止痛，如人參大補元氣；熟地滋補精血，飴糖緩急止痛；甘草調和諸藥。**酸**：能收、能澀，有收斂固澀的作用。體虛多汗、久瀉久痢、肺虛久咳、遺精滑精、尿頻遺尿等證。如山茱萸、五味子澀精、斂汗；五倍子澀腸止瀉；烏梅斂肺

止咳、斂腸止瀉。**苦**：能泄、能燥。如大黃瀉下通便；杏仁降瀉肺氣；枇杷葉除降肺氣還降胃氣；梔子、黃芩清熱瀉火，用于目赤口苦；溫性的蒼術、厚樸，用于寒濕證；寒性的黃連、黃柏，用于濕熱證。**咸**：能軟、能下，有軟堅散結和瀉下的作用。如海藻、昆布消散瘰癧，鱉甲軟堅消癥，芒硝瀉下通便。此略舉中藥五味的神奇作用。

正因醫學能治病救人，2010年我放棄了在美國的安逸生活，選擇了來到著名的廣州中醫藥大學第二臨床醫學院攻讀五年制的中醫本科。我感到很榮幸，在大學城的兩學年已過去了，在三元裏的第三學年又開始了。雖然很辛苦，但在老師們的辛勤栽培下，我獲益匪淺。我在學醫的道路上深深體悟到，唐代著名醫學家孫思邈才是我學習的楷模，他在《千金要方》中說：“人命至重，有貴千金，一方劑之，德逾于此”。此書指出一個醫生應當做到“精”、“誠”二字。“精”即醫技要精湛，必須“博極醫源，精勤不倦”；“誠”即品德要高尚，立志“普救含靈之苦”，診治

“千毫勿失”，不得炫己毀人，“經略財物”。

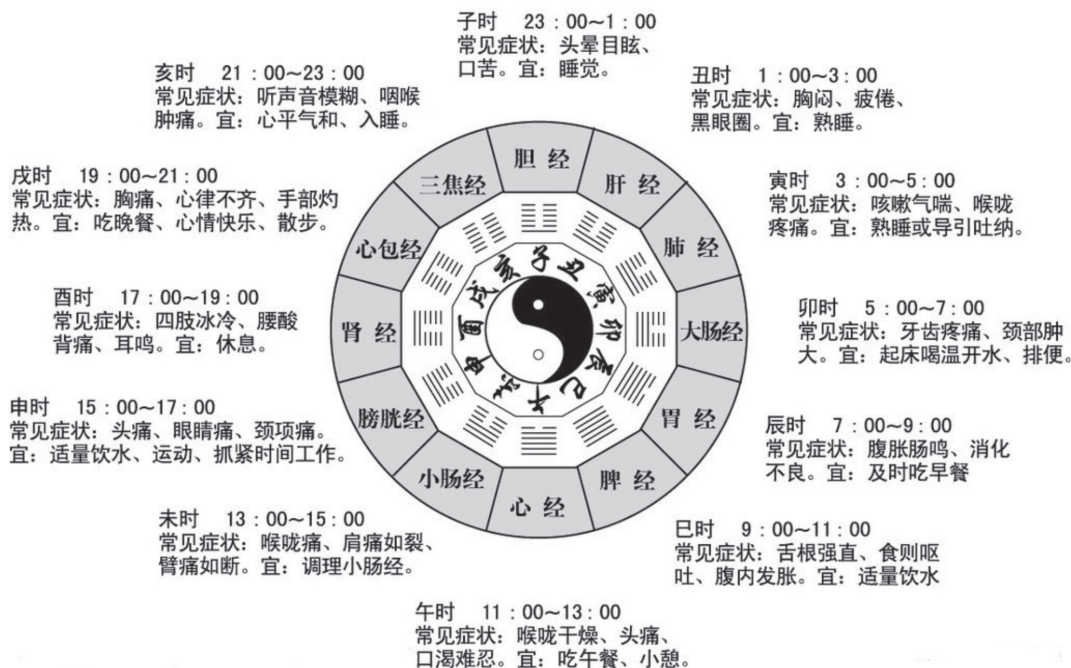
我學醫的目的是要結合之前所學的佛學專業知識，去蕩滌衆生內心的煩惱、無明，以澄徹其心；再用中醫的方法去醫治患者的各種疾病，使之身體安康。內除心患，外療體疾，使人人都身心自在，幸福美滿。

中醫養生

《黃帝內經》 十二時辰養生法

◎編輯室

十二時辰養生指南



《黃帝內經》是中國現存最早的一部醫學著作，也是一部現代人應該了解的養生名著。它崇尚自然，智慧生活。一年有十二個月之分，而一天也有十二時辰之分。由于每個時辰都會有不同的經脈“值班”，人體內的氣血也按照一定的節奏在各經脈間起伏流注。爲此，養生要順應身體節律和它自身的循環運轉，即養生要注重“因天之序”，注重日出而作，日落而息。

人們有沒有發現，生活當中有一個特別奇怪的現象，我們晚上吃完飯後，8、9點鐘就感到昏昏欲睡，但一到11點就清醒了，所以現在很多人習慣11點以後開始工作。還有的人到了夜裏11點總想吃點宵夜，這是爲什麼呢？這是因爲在這個時候恰恰是陽氣開始生發，故有一個很重要的原則就是最好在11點前睡覺，這樣才能慢慢的把這點生機給養起來，人的睡眠與人的壽命有很大關係，所以睡覺就是在養陽氣。

子時（23:00-1:00）：膽經當值，睡覺保護陽氣

子時是一天中最黑暗的時候，陽氣開始生發。《黃帝內經》裏有一句話叫做“凡十一藏皆取于膽”。取決于膽的生發，膽氣生發起來，全身氣血才能隨之而起。子時把睡眠養住了，對一天至關重要。

丑時（1:00-3:00）：肝經當值，養肝如同養樹木

女人的美是睡出來的

凌晨1:00-3:00，肝臟要解毒造血，所以不應熬夜。靜心養氣是最好的保肝方法。更要特別注意的是，如在這個時間喝酒，將會對肝造成極大的損傷。常言道：女人的美是睡出來的。許多健康問題都是缺乏睡眠造成的，尤其對女性來說，睡眠的重要性往往不亞于飲食。

寅時（3:00-5:00）：肺經當值，號脈的最好時機

凌晨3:00-5:00，是天剛剛亮，中醫號脈是最準的時候，也往往是肺病患者

最容易咳嗽的時候。據中醫理論，此時人體陽氣的開始，也是人體氣血從靜變為動的開始，故必須要有較深度的睡眠。

人的五臟跟四季是順應的。春天養肝，夏天養陽，長夏養脾，秋天養肺，冬天養腎。按照中醫五色入臟的原理，白色食物是很好的滋陽潤肺食物。如銀耳、雪梨、蓮子等。五志之中，肺在志為憂，憂的情緒很容易傷肺。調控好內在的心靈，使肺得到滋潤的調養。

卯時（5:00–7:00）：大腸經當值，空腹喝水，排出毒素

卯時是大腸值班經，此時要養成排便的習慣。起床後宜喝杯溫開水，將一天積累下來的廢物排出體外。由于大腸是身體的末端，負責的是消化後的食物殘餘，可人們往往祇顧享受口腹之欲，卻讓大腸承擔痛苦。如殘渣不排出，積留在大腸中，容易成為致病因子。故卯時大腸工作勤奮，一覺醒來，正好如廁。

辰時（7:00–9:00）：胃經當值，早餐營養要均衡

辰時是天地最旺的時候，吃早餐是最容易消化的，人們必須按時吃早餐。如果你每天早晨都不能給胃吃飽，時間久了，消化道潰瘍病就容易找上門。而清粥小菜最合脾胃；另古人雲：“早上吃姜，勝過吃參湯，…”。

巳時（9:00–11:00）：脾經當值，工作學習的第一個黃金時間

巳時是脾經值班。脾經是主消化及吸收營養。此時大腦是最具活力，是一日當中的第一個黃金時間，是學生學習效果最好的時候，是上班族最能出高效率的時候。

思念亦是一種「病」

《黃帝內經》認為，人有喜、怒、悲、思、恐為五志，并與五臟相對應：心主喜、肝主怒、肺主悲、脾主思、腎主恐。故五志與五臟，有着相互的影響及關聯。當人們平時過于歡喜會傷「心」，大怒則會傷「肝」，

過度思慮則會傷「脾」。例如：諸葛亮爲了幫助劉備完成大業而七出祁山，卻因爲過度思慮死于五丈原，享年祇有54歲。

午時（11:00-13:00）：心經當值，睡好午覺養陽氣

午時，是人體氣血陰陽交替轉換的臨界點。以人體氣的變化來說，陽氣是從半夜子時（23:00-1:00）開始生，直至午時（11:00-13:00）陽氣最旺盛，而午時過後則陰氣漸盛，子時陰氣最爲旺盛，故人體陰陽氣血的交換是子、午兩個時辰。人們最好能在夜裏11點睡覺和午飯後午睡，天地在變化，午時最好宜靜不宜動。如體質陰虛的人，在此時午睡，可起到養陽護心的作用。

未時（13:00-15:00）：小腸經當值，保護血管多喝水

下午1點至3點，是小腸經值班。當小腸經吸收食物裏的營養到達了血液，此時可喝一杯水，用來稀釋血液。

適當飲茶，陶冶性情

宋代蘇東坡曾說：“何需魏帝一丸

藥，且盡盧同七碗茶”。飲茶，是中國人傳統生活文化之一，即可陶冶性情，又可健體養生。

《內經》有雲：“人與天地相應也”，也就是“天人合一”才是保健養生的至高境界。故人們在四季飲茶時，應順應“春生、夏長、秋收、冬藏”的自然規律，選擇當下時令的茶葉：春花、夏綠、秋青、冬紅。

申時（15:00-17:00）：膀胱經當值，工作學習的第二個黃金時間

膀胱經是一條通往腦部的經脈。在申時，人的氣血容易上輸于腦部，是最好的學習機會，記憶力與判斷力都很活躍，所以學習效率會很高。但爲何仍有很多人在这段时间會感到疲憊呢？

申時精神欠佳多屬膀胱經的問題

《黃帝內經》中提到：“腎藏精，精生髓”，而“腦爲髓海”，大腦的功能強弱，在很大程度上與腎臟有密切的關聯。

下午3點至5點，正是膀胱經當值，此時人們若感到沒有精神，多是膀胱經

陽氣衰弱，氣血不足導致的。建議用一小保健錘敲打背部的膀胱經和每當小便時咬牙都會對膀胱經有較好的養生作用。膀胱經氣血旺了，腎臟功能自會得到調理及改善，相應人的大腦也靈活多了。

另值得注意的是：當膀胱經當值，正是身體排泄的高峰時段，此時喝一杯水，加快尿液的生成，可讓體內的廢物得以排泄。

酉時（17:00-19:00）：腎經當值，預防腎病的最佳時間

人們知道每天要喝八杯水，可是否知道一天當中，什麼時間喝水，才是補腎的最好時機？

酉時一杯水，養腎最可為

傍晚5點至7點，是氣血流注腎經的時段，此時是人體貯藏精華、調養腎臟的好時段。當水到達膀胱成為尿液之前，都得先由腎臟過濾一遍，然後通過腎的氣化作用，將完全沒有用的廢水，由膀胱排出體外。腎臟在過濾的過程中，會有一些毒素廢物殘留。而在酉時

再補充一杯水，就可以在身體的排泄高峰之後，再對腎臟和膀胱進行一次清理，將殘餘的垃圾廢物清除乾淨。別小看每天在酉時喝上一杯水的習慣，如果你能堅持，腎臟疾病將會遠離你。

戌時（19:00-21:00）：心包經當值，工作學習的第三個黃金時間

晚上7點至9點，是一天當中的第三個黃金時段，你可以學習，或用來愉快的鍛煉身體。何為愉快的鍛煉身體呢？

心包經是快樂的健康源泉——鼓掌

戌時，是心包經當值。在《素問·靈蘭秘典論》中提到：“膻中者，臣使之官，喜樂出焉”。而“膻中”指的是心包，它包裹并保護着心臟，好像君主的“內臣”，能夠傳達君主的旨意。故它能代心行事，稱為“心主”，心臟能產生喜樂的情緒便是從這裏發出來的。既然心包經能令人高興，而當你的心情感到憂憂寡歡時，不妨做一個簡單的動

作——鼓掌。

手掌中央有心包經通過，大陵穴位于手腕內側橫紋中央，勞宮穴位于握拳時中指尖點按位置，中指尖是心包經井穴中衝穴。小指側有心經通過，大魚際還有肺經的魚際穴，兩大拇指橈側有肺經井穴少商穴。由此看來，鼓掌可以振奮心包經、肺經、心經。所以不要吝惜你的掌聲，在給別人的嘉許和鼓勵時，也給了自己快樂和健康。

亥時（21:00–23:00）：三焦經當值，準備休息

亥時是指晚上9點到11點，這個時候是三焦經當令。三焦指連綴五臟六腑的那個網膜狀的區域。人體心肺屬上焦，脾胃屬中焦，肝腎屬下焦。三焦一定要通暢，不通則容易生病。人們如果能在亥時睡覺，定可養生養息。

睡前泡腳，勝吃補藥

俗話說，“春天洗腳，升陽固脫；夏天洗腳，暑濕可祛；秋天洗腳，肺潤腸濡；冬天洗腳，丹田溫灼”。

中國古代醫學認為，人的雙腳上分布著六大經脈，連著肝、脾、胃、腎等內脏，足底有66個穴位，貫穿全身血脈和經脈，調節五臟六腑的功能。因此，適當刺激足部，可保持全身血液順暢，並能促進新陳代謝。

在腳底這66個穴位中，最重要的就是湧泉穴。湧泉穴的位置約在腳掌前部1/3處，正中間就是湧泉穴。經常按摩湧泉穴，具有補腎健腦，增強智力的功效，並且能安心寧神，舒肝明目。

在中國古代醫學的傳統理論中，人的腳掌是一扇通向身體的「窗口」，五臟六腑都在這裡有相應的穴位。臨睡前泡腳，能使人體心腎相交、水火相濟、陰陽相抱。如能堅持睡前泡腳，亦可以養心明目、解除疲勞，尤其對腎虛、神經衰弱、失眠、頭痛、感冒、高血壓等疾病均有很好的療效。



順應天時以養生，天人合一正是正道，月有陰晴圓缺，海有潮漲潮落，人們的人體也是一樣的。它就像一個小小的宇宙，隨着日月的盈虧、節氣的變化而變化，與大自然遙相呼應，此消彼長。《黃帝內經》十二時辰的養生理念，揭示了時間醫學的養生真諦。它利用了人體的經絡和生物鐘來保養人們的身

體。只要人們每天能夠按照人體的本性好好生活，在正確的時間做正確的事，好好吃飯、好好睡覺，供養好我們的先天真元，養生就會變得非常簡單！

參考文獻

《黃帝內經十二時辰》 劉廣雲

時尚專欄

一个时尚女青年 眼里的纽约高级百货公司（下）

作者:王唯唯



BERGDORF GOODMAN

754 Fifth Avenue (第五大道754號，介
于57和58街之間)
New York, NY 10019

這是唯一一間男裝部和女裝部分別設在遙相呼應的兩棟大樓裏的頂級百貨公司，緊鄰中央公園。她家提倡的是優雅，奢華和高規格的服務。其實在我認為，BERGDORF跟BARNEYS非常互補，兩者在紐約缺一不可，無論少了

誰，紐約高級百貨公司行業立刻黯然失色。這裏銷售過1000萬美元一顆的鑽石，19萬美元一瓶的限量IMPERIAL MAJESTY香水。據說房產大亨川普(TRUMP)等等重量級名人和各國皇室貴族都是BERGDORF的常客。被視為

有錢人的必然購物之地。有錢人血拚起來跟我們普通人肯定是不一樣的，上面提到的天價鑽石和香水就是為這群客人準備的。

二樓的鞋區一直以來都是我最多光臨的地方。認識我的人都知道我是個鞋痴，以收集鞋子為樂趣，這點與<SEX IN THE CITY>裏的CARRIE非常相像，我的終級PK對象是馬克思夫人，哈哈。其實不止是我，我發現紐約女孩兒好像都有這毛病。言歸正傳，我非常欣賞她家鞋子部門的買手，在這裏除了大家耳熟能詳的一類大牌之外，我常常能看到一些在別家看不到的比較冷門的歐洲牌子，比如NICHOLAS KIRKWOOD，他在色彩的運用和款式的設計上獨樹一幟，不隨波逐流，我個人非常看好他。

說到BERGDORF，一定要說說她家的全紐約最最賞心悅目的櫥窗設計，有別于BARNEYS的幽默感，優雅奢華在這裏得以淋瀝盡致的充分展示。大名鼎鼎才華橫溢的視覺大師LINDA

FARGO一手策劃每季的櫥窗布置。她的“夢想穿越櫥窗”的理念，讓人驚嘆不已。每每看到那一個個充滿創意，故事性強烈，美輪美奐，超現實主義的場景，人們睜大眼睛，屏住呼吸，除了驚嘆還是驚嘆，久久不願離去。那種視覺震撼之美，用語言來描述會顯得那麼蒼白無力。回到現實後的我，在回味之餘，總會有一個庸俗的想法：

BERGDORF每季給LINDA的預算會是多少呢？我真的很想知道，大家鄙視我吧。

有聽說過BERGDORF的服務是超一流的，據說即使你在十年前從BERGDORF買的衣服，如果鈕扣掉了，他們都會幫你打電話給原廠找到那粒扣子。真的還是假的？反正我沒試過。

她家的私人購物助理(PERSONAL SHOPPER)倒是確有其事，任何人都可以在她家的網站上預約。總之，私人購物助理會幫你從頭到腳武裝起來，你祇需最後付付鈔票就可以了。有看過報導說資深的私人購物助理在



BERGDORF都有自己專門上鎖的辦公室，怕的是幫自己客戶預留的全球限量商品被別人搶走。

上面所說的這些服務我沒體驗過，但我相信這種頂級的百貨公司肯定有許多伺候他們尊貴客人的一套辦法，正如咱影後劉曉慶說過的一句話：真正有錢人的生活你是連想象都想像不到的。好吧，這種頂級服務好像離我有些遙遠，來談談我親身感受過的普通人所享受到的服務吧，那比聽來的看來的要真實得多。去年年底回國前在BERGDORF一樓看上個MARC JACOBS的大鏈子STAM包包，當時有兩個顏色，我正猶豫不絕，有個叫CINDY的售貨員走上前來說：“HI，

我認識你，上次你從我這買過包包。這兩個顏色的包目前雖說都是原價，但這個駝色的下周就減價40%了，你現在原價買好，到時我會把那40%的差價退回到你的信用卡裏，怎麼樣？”這樣的服務我怎能拒絕，高高興興掏錢買貨。果然回國不到一周時間，我在網上查信用卡消費記錄，發現那退回的40%的差價已經安安靜靜地回到了我的賬戶裏。

BLOOMINGDALE'S

1000 Third Avenue
59th Street & Lexington Avenue (第三大道1000號，位于列克星頓大街和59街交匯處)

New York, NY 10022

HENRI BENDEL

714 5th Avenue 56th Street (第五大道714號，56街拐角處)
New York, NY 10019

我個人認為

BLOOMINGDALE'S百貨公司祇能說是MACYS百貨公司的稍高一級版本而已，有點國內太平洋百貨的感覺，雖然也有不少大牌，但卻沒什麼特色，非常適合中規中矩的居家過日子的那類中產階級客人。當然，居家過日子這很好，

可對於我這樣的喜歡走在街上被人行注目禮的時尚青年來說嘛，嘿嘿，總覺得。。。。。。嗯嗯，少了點什麼。。。。。。

HENRI BENDEL精品百貨公司名聲在外，是這些百貨公司裏最小的一個，有點像富人的私宅，以高雅精緻而著稱。據說專賣上世紀20年代系列服飾、手工制造的鞋子及珠寶。可說實話，請懂行的先原諒我的無知，我實在是沒看出上世紀20年代這些時代特徵來。除了對她家豪華氣派的旋轉樓梯有些印象，在她家最熱鬧的一樓買過些化妝品，香燭以外，對這家商店可以用“陌生”兩個字來形容，周圍的朋友們也很少有人提及這家商店。與其它百貨公司不同，



這家店祇售價格不菲的女裝，據我觀察好像品牌也不是很多。在別家店都人頭竄動的周末，這裏賣服裝的二，三樓卻冷冷清清。在別家百貨公司網上銷售都進行得如火如荼的時候，HENRI BENDEL的網站卻還在建設中。。。。。。

SAKS FIFTH AVE
611 Fifth Avenue (第五大道611號，位於49和50街之間)
New York, NY 10022

紐約客簡稱SAKS FIFTH AVE百貨公司為SAKS，她的高級程度從來沒有人提出過疑義，我自然也不例外。每個樓面都很開闊，屋頂非常高，給人很有氣勢的感覺。銷售的品牌幾乎都是一流的。化妝品櫃臺甚至還有賣SK2。這家店雖說不是我的最愛，可是如果站在一個客觀的角度來講，幾乎挑不出啥毛病。如果硬要吹毛求疵，唯一不足的就是少了點個性的張揚。就像一個美麗溫柔的大姑娘，太完美了，你反而想不起她好在哪兒了。

令人欣慰的是，最近他們把幾個分開的鞋部，整個搬到了裝修一新的8



層，環境明亮舒適，流光溢彩，還增添了不少新的品牌。看來這次SAKS是花了本錢了，誓把這裏打造成全紐約最頂級的賣鞋的地方。應該說，他們的目的已經初步達到了。在這兒，我想假公濟私，順便表揚一下ROGER VIVIER櫃臺的售貨員叫“江詩丹頓”

(CONSTANTE)的小伙子，他熱情周到細心，一心為人民服務，即使在大減價期間我人不在紐約的情況下，他也能從容不迫的把我鞋號的鞋全給我留起來。

實在是太感謝了！

TAKASHIMAYA

693 5th Ave (第五大道693號，位于54和55街之間)

New York, NY 10022

沒錯，TAKASHIMAYA(大葉高島屋)這是一家日本人于1993年開在紐約的高級百貨公司，據說是日本最大的，在全球有不少分店。這個外來的日本和尚在西方人種占多數的紐約城，念起經來可一點也不含糊。

她不像其它那幾家百貨公司那樣，有着醒目的大門。如果從門口匆匆走過，你甚至都會忽略她的存在，這點上滿符合東方文化內斂含蓄的一面。

商店共設6層，是當下流行的東西方融合的設計風格，簡約中透着禪意。除了一些日本設計師的品牌之外，還有一

些特別的從世界各地搜來的精品。化妝護膚品方面就有VALMONT, JURLIQUE等等。

我常常在一層的中庭花園留連忘返，偷學了不少插花技巧。那些原本看似低調的花花草草，放在簡單的黑白灰色花瓶或玻璃瓶裏後，竟然變得那麼迷人，透着靈氣和雅致。不經意地翻開一朵觀音蓮的價錢一看，竟然要50美元！OH, MY GOD, 一模一樣的東西我在北京萊太花卉市場買過，才10塊錢人民幣。媽媽咪呀。。。。。。阿彌陀佛。。。。。。

嚴重推薦地下一層的茶室-----TEA BOX CAFE, 我沒數過她們到底有多少種茶，據說有48種之多呢。邀上幾個閨中密友，在此喝喝茶，聊聊天，點上幾款日本小點心，伴隨着裊裊的爵士樂，一個美好的周末下午就可以這樣輕鬆度過，美哉。對了，臨走千萬別忘了再買上一小袋玫瑰女郎章小惠推薦過的玫瑰茶噢。

(全文完)

注：此文祇供消遣參考，不具學術價值。如果想知道這些百貨公司哪家又被合并了，哪家被誰收購了，哪家財務狀況怎樣，哪家發展方向如何等等的專業問題，敬請自己上網查詢，我就不在這裏COPY數據資料了，見諒！趁這功夫，我還是上BARNEYS九樓的FRED'S餐廳，點上一份我喜歡的TUNA TARTAR，飲一杯MOET CHANDON，欣賞一下MADISON大街上的美麗風景吧。

。。。。。。BYE。。。。。。

健康小知識

沸騰5分鐘的水——甘露水

◎編輯室

越來越多的人意識到補水的重要性，每天八杯水的健康觀念也已成爲許多人的共識。那麼究竟應該怎麼喝水才能真正起到對身體的保健作用呢？

**沸騰5分鐘的水——甘露水（太和湯）**

早在四百多年前的《本草綱目》中，就把「白開水」稱爲「太和湯」，說它能「助陽氣，行經絡」，促「發汗」，是一味不可多得的清熱祛濕良藥。據《本草綱目》記載，太和湯是由水燒至沸騰而成，性甘平、無毒，這種水經火煮沸，得到很多陽氣。

當開水沸騰5分鐘左右，這時它的分子結構發生變化，就變成「甘露水」，亦稱爲治病救人的「太和湯」。

太和湯飲用法

飲用太和湯時，要小口、緩慢地將太和湯咽下去，這樣才能使腸胃的陽氣慢慢地升發上來，對咽喉部有良好的濕潤和物理治療作用，有利于解除局部癢感，阻斷咳嗽反射。

另一方面，喉嚨疼痛一般是上火的表现，人體經常有不同程度的脫水。而脫水會加重呼吸道炎癥和分泌物的黏稠度，這時要多喝太和湯，使黏稠的分泌物得以稀釋，使之較容易咳出來。

開水性質和沸騰時間

1分鐘 - 生水；這時水中的微生物，還沒有徹底殺死。

5分鐘 - 甘露水；這樣的水，才是治病救人的「太和湯」。

10分鐘 - 硬水；經常喝，會誘發高血壓性心臟病、冠心病、腦血管病和腎結石等疾病。

飲水要適量

水在人體內占到了70%左右，祇要缺少一點就對人體功能產生影響。正常人每天清水的攝入量為2000ml-2500ml。太少，體內廢物代謝不出去，影響身體健康；太多，則會加重腎臟負擔，也非常不可取。

切忌喝水太快太急

喝水太快太急無形中會把很多空氣一起吞咽下去，容易引起打嗝或是腹脹，尤其是腸胃虛弱的人，喝水更應該以良好的情緒來一口一口慢慢享用。最好將水放在近處，這樣就能記得經常飲用。



茄子，有青茄、白茄及紫茄三種，性能相同。紫茄是為數不多的紫色蔬菜之一，也是餐桌上十分常見的家常蔬菜。在它的紫皮中含有豐富的維生素E和維生素P，這是其他蔬菜所不能比的。美國醫學界在「降低膽固醇十二法」中，茄子榮居榜首。



茄子跟膽固醇息息相關

功效

紫茄子富含維生素P，可軟化微細血管，防止小血管出血，對高血壓、動脈硬化、咯血、紫癍(皮下出血、瘀血)及壞血病患者均有益。

茄子纖維中所含的維生素C和皂草甙，具有降低膽固醇的功效。現代科學已知茄子含有「龍葵素」。「龍葵素」能抑制消化系統腫瘤的增殖。防治癌癥專家建議：茄子可作為癌癥病人的常用食物。

特別提示

茄子性涼，體弱胃寒的人不宜多吃。

健康的食用方法

吃茄子建議不要去皮。茄子切成塊或片後，由于氧化作用會很快由白變褐。如果將切成塊的茄子立刻放入水中浸泡起來，待做菜時再撈起瀝幹，就可避免茄子變色。茄子的吃法，最好不用油炒。可將茄子洗淨切裂縫放于蒸鍋中蒸熟，拌入姜末、麻油等，稍加醋和醬油拌食。

◎ 編輯室

廣告欄

李泰良（長島）功夫學院 Zen&kongfu Association

Internal kung fu includes Xinyi Quan, Bagua Zhang, Taichi, and Qigong to develop one's internal body power for the purpose of self-defense, physical body health, and internal body healing.

國際武術博擊會 會長
紐約中國文化研究院 董事長
李泰良教授

Address:
329 Great East Neck Road,
West Babylon NY 11704
Tel:(631) 357-0459
www.litailiang.homestead.com



左一白衫者李泰良教授

氣功針灸多種治病方法

美国纽约的**齊飛龍**大師在弘揚中華氣功文化和從事人體生命科學的研究與實踐中，成績卓越，並擅長氣功理療，以中國傳統武術醫學提供氣功點穴、針灸推拿。

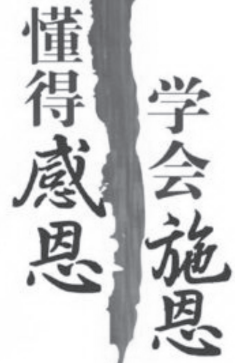
中心的治療方法採用針灸和氣功推拿點穴排毒。包括各種腫瘤癌癥痛癥，皮膚病，糖尿病，高血壓，抑鬱癥，肩頸痛，腰痛，關節炎，不孕癥及花粉過敏。

Address:
141-05 33 AVE
FLUSHING, NY 11354.
外州免費電話：1-888-528-5287,
或紐約：1-718-888-9818,
www.shaolinworld.com



編后語

◎鄭聖星



懂得感恩
学会施恩

發心弘法不在有無袈裟，

有心助人不在有無分文，

真心救人不在藥物貴賤，

誠心布施不在錢財多寡，

虔心修行不在寺廟大小，

一心成佛不在名聲有無，

正心做事不在世人閑語，

善心待人不在夜半敲門，

知心良友不在國界遠近，

良心做官不在上下劣評，

禪心爲悅不在同道詆毀，

身心安康不在前途錦程，

責心、仁厚讓本期佛刊與四衆弟子共同攜手，自在、法喜、成就！

功德芳名

中國

廣州大佛寺耀智法師 ¥5000
李達頤 ¥3000
雷麗文合家 ¥300

紐約

趙軍、王騁灝合家； \$300
世界少林禪密功總會、
宣旭； \$100
馮覺明、鍾桂蓮 \$80
文賀乾 \$50
羅麗慈 \$40
陳智琮 \$30
朱麗儀、李陸文卿、
朱慧碧、羅智惠、
陳瑞貞合家、
雷李彩秀合家、佩明、
柯棉棉合家、黃杏樵； \$20
阮智玲、余振超、
梁居士、韩李群香、
陳翠雲； \$10
易英明、王華奇 \$5

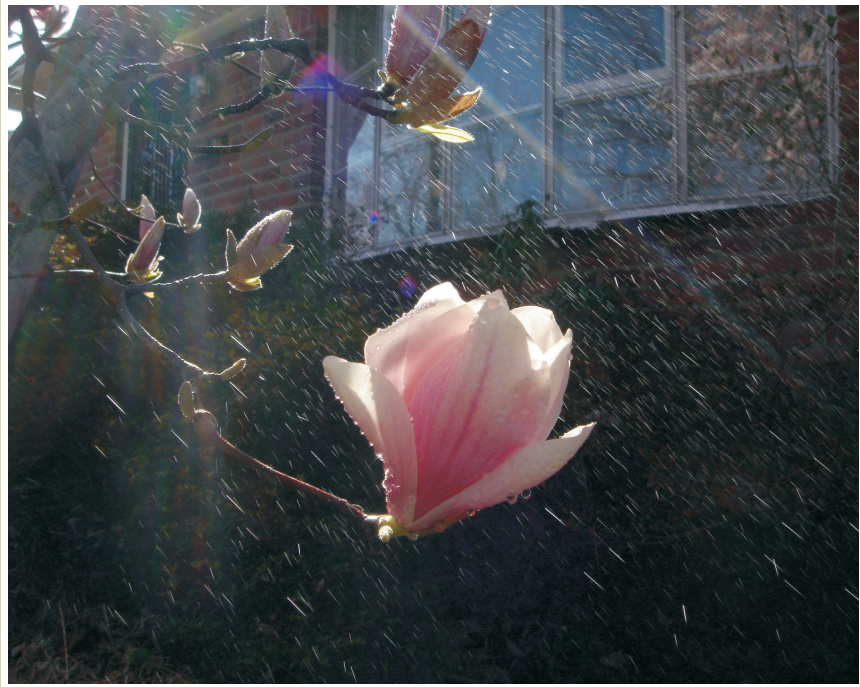


恐懼的起源

心理上的恐懼脫離了任何具體的和真正迫在眉睫的危險。恐懼的表現形式有多種：不安、憂煩、焦慮、緊張、壓力、畏縮、恐怖等。這種心理上的恐懼總是源于“可能會發生的事件”而非“現在發生的事件”。你身處此時此刻，而你的思維則跑到了未來。這就創造了一種焦慮的鴻溝。如果你被你的思維控制并失去了當下的力量，這種焦慮鴻溝會與你相依相伴。當下的事情是你可以去應付的，但是你不能去應付未來存在于思維中的事情。

摘自《The Power of Now 當下的力量》埃克哈特·托利。





人性最可憐的就是：我們總是夢想着天邊的一座奇妙的花園，而不去欣賞今天就盛開在我們窗口的艷麗鮮花。