

# 人,不能让心情生病



复旦大学医学博士海蓝说：“心灵的病痛，往往比身体的病痛更加折磨人，更需要疗愈。”

人活一世，历经百态，尝尽百味。如果所有的焦虑、恐惧、忧伤都萦绕于怀，那么就会郁结于心，久而久之，心情就会生病。

要想不被世事纷扰，最重要的是学会“修心”。

心淡，欲望少

有这样一故事。

弘一法师云游到宁波时，住在七塔寺云水堂里。这里僧人众多，环境十分简陋，但法师住得很自在。

夏丐尊居士前往探望时，发现弘一法师的行李非常简单：铺盖是一床破旧的草席包的，枕头是衣服“充数”的，毛巾更是又黑又破。

夏居士实在看不过去，想给他换一条新的毛巾，弘一法师连忙阻止：“这还能用的，和新的也差不多。”

一领衲衣、一双破鞋、一根藜杖，这是着装行头；做饭用盐不用油，谢绝香菇豆腐，只吃水煮白菜，这是日常食物。

可以说，弘一法师在弃绝红尘、遁入空门后的苦行僧生活，非常淡泊无求，这让他修得了宁静、轻松、自在的心境。

与弘一法师相反，有的人一心只求富贵和享乐，所以后来结局惨淡。

比如张爱玲小说《第一炉香》中的主人公葛薇龙，为了留在香港读书，为了享受奢靡生活，她一步步失守，最终沦为和她姑姑一样的交际花，供人消遣和玩弄。

比如《动物世界》里的李军，因为在澳门迷恋上了赌博，为了享受豪赌的快感，他背上了巨额债务，还拖累了朋友郑开司。

这两个人，如果心境平淡一些，过好属于自己的那一份静好生活，也不至于把牌打烂。

人们常常说，你之所以会心累，就是因为想要的太多，比如：吃着盘中餐，还想锅中食；享了此时乐，还要彼时欢；得了生前利，还念身后名。

可想而知，一旦这些“愿景”无法得偿，那“许愿者”该是怎样的丧气、懊恼？

曾国藩说：“知足天地宽，贪得

宇宙隘。”

其实，欲望太盛，要得再多，所追求到的只不过是身外之物，而这些东西，在无常世事面前，只不过是昙花一现。

弘一法师在《格言别录》中写道：“恬淡是养心第一法。”

内心越恬淡的人，欲望越少。欲望少了，人的牵挂就少，紧跟着，忧虑自然也就没了。不劳心劳神，心情变好，人也就快乐了。

心宽，痛苦少

孔子与学生子贡，曾有过这样一段问答。

子贡问：“天下之大，有哪一个字，可以作为我们终身奉行的原则呢？”

孔子答：“恕。”

“恕”字，可作“宽容”理解。我们在这个世上，会遇到形形色色的人，要面对各种各样的事情。

有些时候，一切都合乎心意，这当然让人高兴。但更多的时候，某些人和某些事，却是“地狱”。

如果我们因此而在意、计较、怨怼，那么就会心生烦恼，甚至招来更大的不幸。

有这样一个故事。

一个年轻人，23岁时被陷害入狱，熬了9年的铁窗生涯后，冤案告破，他被证清白，得以恢复自由身。

但他出狱后，不是抓紧时间去“找回”这9年的所失，而是怀着一颗拧巴的心，开始了恶毒的咒骂。

他骂监狱毁了他的青春年华，骂终日不见阳光的牢房毁了他的健康，骂上帝瞎了眼，不严惩陷害他的人……

就这样，在贫困交加中，他身患恶疾，73岁那年，更是卧床不起。

在他弥留之际，牧师按照惯例让他“忏悔”，但他咬牙切齿地说，他不需要忏悔，他要做的就是诅咒。

牧师看他如此执迷不悟，就问：“你在牢房里待了多久？”

他如实回答。牧师听了，长长地叹了一口气说：“可怜的人，别人只囚禁了你9年，你却用仇恨囚禁了自己41年，这值得吗？”

遭遇不幸，这固然让人同情，但既然他已经平冤昭雪，就说明那个加害他的人，已经受到了制裁。事情到了这里，应该是“告一段落”了，但他却终其一生，没有走出“仇恨”的监狱。可悲可叹。

曾子说：“犯而不校。”意思是，受到别人的触犯或无礼，不要过多地计较。

鲁迅也说：“犯而不校是恕道，以眼还眼，以牙还牙是直道。”

世事的伤害，他人的过错，能放下就放下，能宽恕就宽恕，毕竟，外界的东西，你在意了，它就是猛兽和牢笼，能撕裂你，困住你，但如果你不在意了，它就是纸老虎。

心安，烦恼少

《法华经》云：“健康是最大的利益，满足是最好的财产，信赖是最佳的缘分，心安却是最大的幸福。”

那么，怎样的人，才能“心安”呢？无非是活得坦坦荡荡，过得问心无愧的人吧。

有这么一个故事。

由于天气恶劣，出海的船只不幸葬身海底。但一个年轻人，却侥幸地避开了海难，作为唯一的幸存者活了下来。

历经磨难后，他踏上了回家的归途，想着可以见到父母妻儿，心有余悸好像也不可怕了。

但是，在快要到达家乡时，他听到了一个消息，那就是：旅行社为安抚人心，给每个遇难者（当然也包括他）支付了一笔不菲的赔偿。

于是，年轻人心念一转，决定不回家团聚了。因为，如果他出现在众人面前，那就说明他还活在这个世上，他的家人，自然也就拿不

到这笔赔上整个后半生，也不一定赚得到的钱了。

他四处流浪，一路游荡，吃不好，睡不着，脑子里想念家人，良心上受着煎熬，日子一久，撑不住了，最终还是回到了亲人的怀抱。

当然，那笔钱，也因此归还给了原主。但他的心里，却无比踏实，无比安宁。

《黄帝内经》上说，“天气，清静光明者也”。

天的气，因为清静光明。所以运行不止。

我们做人，也应该如此效法：光明磊落，不愧于天、不忤于地、不臣服于诱惑、不委身于利益，保持住了内心的清洁、光明，心自然就会“稳”，也会“安”，烦恼也就少了。

就像那个“和尚背女子过河”的故事一样。

背人过河，是助人，这是光明磊落的事；两相接触，却心无杂念，这是不愧于天、不忤于地的事。

所以，和尚淡定从容，面对非议，既不辩解，也不气急败坏，当然更不会有烦恼了。

人生在世，行得端，坐得正，站得直，就不恐不惊，不忧不惧。

生而为人，我们都肩负着责任，为了庇护爱的人，应该有所成。

因此，没办法看破红尘、远离喧嚣。但，我们还可以，以出世的心态，去做入世的事情。

清粥小菜，也有胜过山珍海味的香甜。所以，欲望少一点，心就能轻松一点；

慈悲宽悯，其实是放过别人也放过自己。所以，大度一点，心就能快乐一点；

堂堂正正，总好过人人喊打的卑微猥琐。所以，磊落一些，心就能明亮一寸。

让心情不生病的办法，其实就这么简单，那就是：修一份从容豁达、平和圆润的心境。

## 李兴会计师事务所

FINANCIAL & ACCOUNTING TAXES SPECIALISTS, INC

您是否付出太多税金呢？新的税法专业知识一定可以让我们帮您节省税金  
30年以上个人及公司财务、税务专业的丰富经验

- 三十年以上个人及公司行号专业的丰富经验，包括成立公司、全美五十州个人及公司报税、会计、财务、税务、投资、移民投资、合资、商业及店面买卖、住家、出租、商业房屋、贷款、退休、遗产、员工福利、子女教育基金等策划。承办大陆、台湾、东南亚、欧洲、美国等各种商业贸易，移民投资合资等，国外公司在美国成立分公司的经营市场策划咨询。
- 承办全美五十州州税、联邦税、特别行政区、个人、公司及合伙人等，各种商业税务、非营利公司，新移民与国外资产税务申报。
- 承办全美各州各种公司组织成立，有限公司、合伙人、非盈利公司以及个人各种商业、贸易等。
- 承办公司行号，每月、每季、每年簿记、员工薪资、零售税、资产税、建立会计制度，电脑设计，节省税务策划等。

5-045

C/O MR. ANDY LEE  
请看我们的网站及咨询  
www.FATSIEFILES.com  
Email: faatsi@gmail.com  
办公时间：1:00pm-8:00pm  
一星期七天为您服务(请预先预约)

●马州盖城 7831 Muncaster Mill Road, Gaithersburg, MD 20877  
301-556-2997 or 301-519-2277 or 301-250-8001  
●马州巴尔的摩(Towson, MD) ●马州哥城(Columbia, MD)  
1-888-888-6128 (免费电话) 传真: 301-963-0026  
●维州(Falls Church, VA) 1-888-888-6128 (免费电话)

## Angelo USA Inc

舒齐 注册会计师  
洪佩蒂 注册会计师

- \*专精公司、个人报税
- \*专精外国人在美国报税
- \*专精美国人外国收入、外国资产报税
- \*受理申请大学咨询和填写
- \*代理申请各种公司、设计会计制度

Tel: (240) 506-1252, (301)340-8888 5-104  
Email: samshu2005@yahoo.com  
地址: 932 Hungerford Dr. #39B, Rockville, MD 20850

## 精打细算可守本 灵活运用可生财

5-111

## 刘会计事务所

刘佳 注册税务师

专精节税规划, 地产投资抵税  
国外资产税收, 疑难税务交涉  
全美公司成立, 薪资核算发放

电话: 240-899-4990 传真: 1-888-317-2608

www.LiuTaxGroup.com 5-134  
Email: LiuTaxGroup@gmail.com  
微信号: LiuAssociatesInc  
地址: 46090 Lake Center Plaza #101D Sterling VA 20165

## 何佩芬稅務師事務所

P&G Accounting & Tax Services

联邦执照注册税务师 EA MSF  
Tel: (571)551-1118 Fax: (703)956-2881  
Email: PandG.ats@gmail.com

稅務咨询、计划、申报(全美50州)  
稅務交涉 外国人报稅  
财务咨询、分析、管理 申请工卡  
公司建立、建账 簿记报表  
薪资发放 生意买卖合同

203 Yoakum Parkway #1118,  
Alexandria, VA 22304 5-144

## Moy Cheung & Company

梅張會計師樓

执照会计(CPAs), 税务师(EAs), 内部审计师(CIA), 稅務律師  
申报个人, 公司, 信托和非盈利组织所得稅符合規章审计  
稅務稽核代表, 收稅程序, 危机或收稅干預, 信托基金免除罰款, 妥协支付稅款,  
对稅務法院立案或者未立案的案件向國稅局上訴部門請求結案, 或作法院立案代表

DC Office (大會堂旁)  
1310 Ninth Street, N.W. Washington, DC 20001-4208  
电话: (202) 234-2228  
(202) 797-9288  
info@moycheungfinancial.com

Rockville Office (郵政局停車場旁)  
10 North Street Rockville, MD 20850  
电话: (301) 838-2881  
(301) 838-8708  
www.moycheungfinancial.com

## 首都理财会计师/税务师事务所

CAPITAL TAX SERVICES

- 承办全美国各州州税, 联邦税, 个人及公司名号商业税务申报
- 非营利公司税务申报
- 稅局查账交涉
- 各种公司成立, 注册及代理申请营业执照
- 公司, 个人稅務计划, 记账, 工资发放
- 代办外国公司及个人稅務申报
- 财务节稅计划, 投資策劃
- 人壽保險规划
- 退休计划年金
- 多年成功报稅經驗
- 电子申报, 价格合理
- 誠信服务, 专业可靠
- 遵法省稅, 口碑極佳
- 敬業守德, 為您刻保險私

Tel: 240-506-1595, Fax: 301-294-4088  
Email: capitaltaxone@gmail.com

美国稅法复杂多变, 导致个人报稅煩惱易错, 我是联邦执照注册税务师, 注册会计师。我的工作就是為您排忧解难, 遵法省稅。  
我的客人讲: “多年自己买软件报稅, 费时, 费力, 费钱。” 在我们公司报稅后, 他们都说: “这下可真省时, 省力, 省事, 省钱了。”

新地址: 622 Hungerford Dr, Suite 18(二楼)  
Rockville, MD 20850 (在馬州大中華超市后面的 Town House, 走路仅2分钟)

## 郑乔云会计事务所

Abacus Accounting & Tax Services LLC

超过15年工作经验 服务热情 收费合理  
精通英语、国语、福州话

- \* 成立公司及其他商业组织
- \* 个人营业及其他各稅
- \* 个人财务报表
- \* 代办营业执照
- \* 电脑会计及簿记
- \* 商业契约翻译
- \* 生意转让
- \* 员工薪资
- \* 办理公司、个人所得稅
- \* 申报公司
- \* 财务节稅计划
- \* 服务全美50州

301-610-0100 (O) 本公司位于金山、美心附近约0.25mile  
301-610-7879 (F) 966 Hungerford Dr, Suite 17A, Rockville, MD 20850  
(敬请电话预约)