



“四道人生——道谢、道歉、道爱与道别”





来。我们应常保“赤子之心”，以最单纯的心去看生活中的一切。

我提议：四道人生——道谢、道歉、道爱与道别，大家在表达感激、抱歉、关爱、话别时都要及时，以免日后留下遗憾。

累积快乐的指数

罗：您是个医生，是个专业人士，你修生死学，当然可以坦然面对生死，但是换作是一个普通人，当被判自己患上绝症时，一下子如何去面对呢？

曾：哦！那只是一种迷思，能否洒脱面对生死，那是跟专业知识没有关系的，比如说，今天你将整本食普背熟，这并不代表你就很

会煮，而你必须亲自去煮，才正确了解怎样煮出味道！其实任何一个人，不管是医生或专业人士，遇到患上绝症都一样震惊的。我有一个学生，他看到蓝天也很快乐，能呼吸到新鲜的空气也很快乐，我告诉他，这就是在累积着快乐的指数了，活在当下，看到生命的美好。我们常说：长命功夫长命做，当发现剩下的时间不多了，就会去考虑什么才是最重要的？这样的思考，是要你平时就应该去学习执行的！

你若以执着的态度来看生命，你就会越来越难过，因为有的变没有，没有的变有，例如青春就是本来有的变没有，病苦就是没有的变有。

如果你不用执着的态度，而用解脱的态

度去生活，生命就会越过越精彩，那就会没有变有了，比如你以前烦恼的事，现在不烦了，你不懂欣赏的，现在你懂了！我们很少被教育如何在生活中面对生活，我们四周的都是物质大环境，教你拥有更多，更加忙碌，为了自我，为了享受生活方式，你若用这样的态度生活，当你被判患上绝症，如何不感受到震惊呢？

容许生命中好的或不好的情绪的发生。大部分的人并不能够好好处理比较负面的情绪，就以我所教导的医学生为例，虽然都是成绩优秀的未来医生，但大部分的学生在面对病人的离逝、无能为力的病况等所引发的悲伤情绪时，都不懂得如何去面对。

思考生命，思考生死，是每个人每天都应做的功课。不要死到临头，病到临头，才会要去面对这个功课！如果你能够每天练习，那到时你就可以用较轻松的方式去面对突发事情了。

良好沟通把话说得艺术点

罗：病人如何做到和医生有良好的沟通？

曾：现现代的病人会上网找知识，知识份子的病人会有他的个人生活经验和立场，无形中会向医生做出专业知识的挑战，这种给予怀疑或不信任的态度，那又如何能做到医生与病人有良好的沟通，解决病痛呢！当然医生往往是：爱之深，责之切。我是医学教育者，就会以同情心的态度去面对这样抱著怀疑心的病人，对于一些固执的病人，如果 they 要处理面对患上绝症的恐慌与无助，这要取决于他们自己的心门要打开，将手打开交给你信任的医生，两者配合，就可以看到自己的问题。

回到初衷

罗：做了那么多年的辅导老师，每天面对百般痛楚的病人，他的心会不会越来越冷漠？如何引导他回到当初那份热诚的心呢？

曾：每天吃山珍海味，也会厌倦啦！要永保热情就要常把生活回归自然，要有足够的休息时间，就像汽车不能一直走不打油啊，就跟谈恋爱没有什么差别，当结婚多年就不会有什么火花，如何回到当初的一见钟情的热诚呢？这就要下一定的功夫，回到初衷：感恩的心。回想自己当年因郭林气功找回失去的健康，今天还能活着，怎能不感恩呢！接受生命的一切，每天的阳光是不一样的，教功的同时不妨让自己沐浴在明媚阳光的草坪上，好好去感受、呼吸周边的微风和空气。

罗：你有什么金玉良言赠给我们的郭林同学？

曾：我们的身体是从大自然里演化出来的，问题是，近百年来科技突飞猛进，我们的身体根本没有足够时间来跟上这个进度。

今天的生活环境硬化了我们的身体，身体僵硬心也僵硬，所以大家要回到大自然里，用心练功，回归身体的自然本质，努力练功，水滴石穿，身柔，心柔！

我们用了那么多时间去僵化我们的身体，当然需要用同等的时间去松弛身体。当然，那是有点困难，但，难得过死吗？

大家有这么好的因缘接触了郭林气功，就应该好好珍惜吧！





Sambal 米粉

材料

番茄	1 粒 (切粒)	
红萝卜	适量	} 切丝
包菜	5 片	
菇类	适量	
豆干	适量	
黄瓜	适量	
麻疯柑叶	3 片	
米粉	2 人份	

调味料

Sambal 5 汤匙
(做法请参考第16页)



做法

1. 米粉浸软待用。
2. 热锅放入少许油，先放入番茄粒、红萝卜丝及麻疯柑叶略炒，加入3碗水焖至软，再加入其他材料略炒片刻。
3. 加入5汤匙Sambal拌炒，最后加入米粉，焖至干水。
4. 黄瓜丝铺在米粉上即可享用。

