

教育是男子汉流血不流泪，要顶天立地，不能哭不能倒...。于是造成男人的心门都如久闭失修生了锈，牢牢关着的是所谓男性的尊严。

像张生，生了大病，却在手术后两个礼拜就自己驾车去办事。男人的心态无非是不想给老婆孩子麻烦，身体是血肉之躯，得病了就是要主人好好休息养身，让人照顾你可以说是给人麻烦，换个想法却是给人机会学习照顾他人，也给自己机会放下身心重新认识生命。

我们总以为坚强就是不能脆弱，其实能接受脆弱才是真正的坚强。接受脆弱后的柔软心自然会感受到亲爱的人照顾自己是多么幸福，感受到爱的身心自然会涌现出喜悦，这份喜悦正是康复的好能量。

爱的领悟（二）自足就知乐

她一手抓着拐杖，一手抓着老公的手，一步一步的慢慢走，有如刚刚学步行的婴儿。

自从动了脑癌手术，她的性情仿佛也变成了baby。

幸运的是，老公也因她的改变而改变。老婆生病前，彼此各自为生活忙碌，已很久没有如此亲密。

因为病重，身心难于承受下老婆说了这么一句话：你不来陪我练功就每年去孝恩园陪我。有如任性的孩子在扭计，听在老公心里却只有体谅和怜惜。

他每天陪伴着老婆来练功，寸步不离的伴随着上厕所，再慢慢走回去练功。有时老公稍微慢点走过来，她就会不依般的问：干嘛这么迟？干嘛不理我？有时老公说话的声音稍微提高，她立即反应：干嘛这么大声？你骂我啊？

有一回分享时我全理她老公，说道：照顾这个大孩子可真辛苦你了！

他回答说：不辛苦，还有机会照顾她，我很快乐，不然我孤零零，会很寂寞，她现在能自理，还能自如游走公园，我已满足了！

听了，心头一阵暖流悸动。

生命中有什么比爱更重要？因为爱，有伟大的疗癒力，因为爱，强者可以变柔。柔若水，可以包容一切。

爱的领悟（三）同病相助

一位单身女子，长久以来习惯了样样自己来，独立坚强不喜欢依靠他人，得了肠癌，转移到肝脏和肺，治疗期间也坚持自己的想法，尽管有人主动要给予协助，她总是以一句：不必啦，我还可以。

知悉她每回化疗后还要驾车到很远的地方买东西，我问为何不让别人帮你？她觉得自己还能动就不想欠人情，也怕接受了别人的帮忙后又无以回报。

我明白她的顾虑，这也是一般人的习惯想法。然而生病却让我有更深入的体悟，我发现人与人之间如果没有互相关爱的流动，那生命还有什么意义？

每个人的生命都会面临高低起伏，病了倒了该需要他人帮忙时就让他成为自己的贵人，在被关爱的同时我们也会生起感恩心，希望自己康复后也能成为别人的贵人。

只是很多时候我们被自己的习气框住了。生病，让我放下了小我的小框框，让关爱流进来，明白大家同体，有缘在一起就是一家人，你帮帮我我帮帮你，从同病相怜提升至同病相助到同病相惜、相亲、相知、相爱。最后，病已不是病，而是一份爱的领悟，让有限的生命在无限的爱中延续...。



南瓜盅

Golden Pumpkin Stew





材料 Ingredients

南瓜 1粒 (在顶端切开1/4, 留顶)

(A)材料

- 胡桃 适量
- 腰豆 适量
- 猴头菇 适量
- 冬菇 适量
- 杞子 适量
- 龙眼 适量
- 红枣 适量
- 黄芪 适量
- 党参 适量

(A)料煲汤1小时

1 pumpkin (Cut the 1/4 of top part off, keep it for use later)

Ingredients (A)

(Boil soup with (A) ingredients for an hour)

- Walnut right amount
- Kidney Beans right amount
- Hericium (Monkey Head Mushroom) right amount
- Mushroom right amount
- Wolfberries right amount
- Longan right amount
- Red Dates right amount
- Astragalus right amount
- Dangshen right amount

做法 Cooking Method

1. 将A料放入南瓜盅内，再炖上25分钟即可上桌。
1. Put (A) ingredients into the pumpkin, stew for 25 minutes before serving



味噌芝麻饭

Miso Sesame Rice



材料 Ingredients

- 1 糙米/白米/小米 适量 (洗后过筛)
 - 2 芋头 适量 (切小块)
 - 3 盐 适量
 - 4 葱油 几滴
 - 5 芝麻 适量
 - 6 海带 适量 (略洗干滴)
 - 7 味噌 适量
- 1 Brown Rice/White Rice/Millet
2 Yam, right amount (cut into small cubes)
3 Salt, right amount
4 Scallion, few drops
5 Sesame, right amount
6 Kelp, right amount (Wash and drain)
7 Miso, right amount

做法 Cooking Method

将1, 3, 4, 5至6的材料放入电饭锅, 加油、盐、水混合, 再放入芋头一起煮, 煮好饭后, 将芝麻淋在饭上面, 配味噌汤和其他菜一起食用。

Put ingredient 1, 3, 4, 5 & 6 into electric cooker, add oil, salt and water, put in the yam and cook. Once the rice is cooked, sprinkle the sesame oil on top of the rice, serve together with miso soup and other dishes/vegetables



南瓜马铃薯心心相印

Heart to Heart Pumpkin Potato

材料 Ingredients

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| 小豆蔻 | } | (A) 各小匙 |
| 茴香、胡妥子 | | |
| 绿茴香 | | |
| 黄姜粉 | } | (B) 各大匙 |
| 咖喱粉 | | |
| 盐、糖 | | |
| 咖喱叶 | | |
| 椰油 3大匙 | 大葱 适量 | |
| Shitaki 冬菇 | 适量 | |
| 南瓜 | 适量 (切大块) | |
| 马铃薯 | 适量 (切块) | |
| Cardamom | } | (A) One small spoon each |
| Fennel | | |
| Coriander | | |
| Green fennel | } | (B) Big spoon each |
| Turmeric powder | | |
| Curry Powder | | |
| Salt, Suga | | |
| Curry leaves | | |
| Coconut Oil | 3 big spoons | |
| Onion, | right amount | |
| Shiitaki Mushrooms, | right amount | |
| Pumpkin, | right amount (cut into big cubes) | |
| Potato (cut into cubes), | right amount | |

做法 Cooking Method

- 1 放椰油、大葱、咖喱叶略炒，大葱炒至软。
 - 2 放A料炒香。
 - 3 放入B料，用少许水搅拌溶化略片刻。
 - 4 放入马铃薯，加入5碗水。
 - 5 让马铃薯煮至半熟后，再加南瓜及冬菇。
 - 6 焖煮至水干为止即可。
- 1 Fry the onion and curry leaves with coconut oil. Fry the onion till they turn soft.
 - 2 Add in ingredients (A) and fry till fragrant.
 - 3 Add in ingredients (B), add in some water, fry for awhile.
 - 4 Add in potatoes, and 5 bowls of water
 - 5 Cook the potatoes till they half softened before adding in the pumpkin and mushrooms.
 - 6 Cook till the water dry up.