



星云大师点智慧系列 5318

# 暴怒

“没有智慧是不能忍的…”

朱志伟 / 整理

**开示** 暴怒很糟糕，会让人失去理智。嗔恨心很恶毒，可以毒害一个人的心灵，许多无边的罪恶，都是源自于一念的嗔恨。

• 12秒 •

英国心理学家罗纳德说：“暴风雨般的情绪，持续时间往往不超过12秒。爆发时摧毁一切，但过后却风平浪静。”然而，我们看看很多人，都因为无法忍住这12秒，任由脾气爆发，结果铸成大错。从心里学的层面，我们如何控制好这12秒，就能排解负面情绪。从佛学的角度，嗔恨心重的人，须修习忍的智慧，忍耐正是用来对治嗔恨的。有道是忍一口气，风平浪静，不论什么事，可以今天不计较，就忍一下，或许明天就没有事了。

我们要提醒自己，负面情绪来了先不忙着发作，发脾气前先转个念，例如：五分钟后才找对方吵架或理论，等忍过了这五分钟，也许就不吵架、不理论了。忍是一种力量，有力量就能将嗔恨心制住，将嗔恨心消除，将嗔恨心化解，这就是忍的智慧，没有智慧是不能忍的。

• 精进 •

嗔是心中火，不但对自己不好，对别人也不好，常起嗔心就如同慢性自杀一样，所以我们要告诉自己，要好好地控制脾气。其实，当某个人或某件事惹我们生气时，我们应该要感谢他，因为对方用他负面的行为来提供我们一个学习机会，让我们能够戒嗔；而且我们也要慈悲、怜悯他，因为他不知道他的行为是错的。

有句话说：“精进持净戒，能办一切事”，我们做事能持净戒，就不会做犯戒犯法的事，并以忍耐的力量去除嗔恨心，

星云大师点智慧新书



我们跟什么人会有缘，就会来结为夫妻、做父子、兄弟、六亲眷属，或者朋友；当然，那么深的缘，是善或是恶，各有不同，但总是有缘才会结合。

点智慧·漫画

## 所谓缘

图/梁钰恩

世尊，为何那些村民只对目犍连友善？

目犍连在过去世答应一巢蜜蜂，得道后先来救度它们。

经过几世，那些蜜蜂同时在那村落出世为人。

目犍连过去世跟他们结好缘，所以今世很受他们欢迎。

星云大师开示

由《新明日报》出版的《星云大师点智慧14》以及《点智慧漫画8》已经面市，读者可到各大书局购买。售价是每本\$13（包含消费税）。

（生活上遇到问题想不通？可打佛光辅导热线电话：6686-6116。时间：星期二至星期五，下午1点到5点。）

# 没及时发现家婆失智 妇女当义工帮助患者

**陈佳怡 报道 chenji@sph.com.sg**  
●24小时新闻热线：1800-8227288/91918727  
WhatsApp/WeChat传照片：91918727

家婆每月开火煮饭偶尔忘记关煤气，确诊冠病送院后才得知是失智症前兆，三个月后因心脏问题逝世，妇女后悔没能及时发现治疗，决定到医院当义工照顾失智症患者。

从事销售业务的谭玮玲（54岁）受访忆述，85岁家婆向来身体硬朗，几乎每日都会骑脚踏车到丈夫的餐饮店帮忙。

2022年农历新年后，家婆遇车祸后，才在家人的劝说下减少出门。偶尔会下厨的老人家却在这期间开始不记事，最常忘记的就是开了火煮饭这件事。

“佣人会告诉我家婆又忘记关火，但我们那时一直以为是年纪大了，而且她也不常煮饭，所以我们对此不以为意。”

2023年3月份，家婆因确诊病入院，医生做了核磁共振成像扫描，这才发现家婆原来患了失智症。“我们非常惊讶，因为家中从未有人有失智症的病史，我们对失智症的了解也不多，而且除了忘记关火，家婆还记得我们是谁。”

谭玮玲表示，家婆入院三个月后因心脏问题离世，为了弥补缺乏对失智症病情的理解，她今年初决定加入陈笃生医院的合十护理（Namaste Care）组织，几乎每周都会到医院陪伴年长病患，照顾日常生活起居等，减轻医护人员负担。

参与志愿者小组以来，谭玮玲对失智症的认知更广，也变得更有耐心了。“和他们相处下来，我才知道原来失智症患者可以有很多种，不只是不记事，也会抗拒洗澡、自言自语等。我们都会变老，多了解一些，给予他人更多关爱，也是助人助己。”



（左起）陈业昇、杨瑞兰和谭玮玲是陈笃生医院的义工，几乎每周都会到医院帮忙。（联合早报）

## 跌倒获义工陪伴受益 八旬妇投身义工行列

88岁退休女教师早年跌倒因义工陪伴更快痊愈，决定也投身义工行列。

在陈笃生医院消遣治疗工作组当义工29年的杨瑞兰（88岁，退休教师）是服务最久的义工。

她受访说，1994年在宏茂桥家中跌倒后摔伤了腰和尾椎骨，住院一个月后转介到社区医院休养。当时医院社工时常与她畅谈，让她更快痊愈，也促使她想当义工的决心。

“所谓取之社会，也需要回馈社会，同时希望通过多出门走动保持身体敏捷。”

杨瑞兰每周都会到医院与其他义工一起完成手工艺、唱歌等活动，也会与时俱进地制作一些纺织布袋和工艺品，为医院举办公益筹款。



杨瑞兰（图中）每周都会到医院与其他义工一起完成手工艺，为医院举办公益筹款。（联合早报）

## 2022年至今 青年义工从50增至249名

今天是陈笃生医院创立180周年纪念日，而医院义工团队其实也有超过76年的历史，是本地最早开启义工组织的医院，总工会接受护理培训到医院帮忙，之后部分也投身到医疗行列。

义工人数在疫情后暴增，从2022年的367人到现今的813人，青年义工更是从2022年疫情后的50人增至249人，翻四倍。

当中的陈业昇（18岁）就读于圣若瑟书院国际学

# 美国网红吃生蚝染恶菌 抢救8天捡回命 妻不治亡

（综合讯）美国网红勒布朗（44岁）近日透露自己逃出鬼门关的经历。他与41岁的妻子克拉克食用生蚝后感染称为“创伤弧菌”（Vibrio Vulnificus，俗称海洋弧菌）的恶菌，妻子不幸病逝，他则在加护病房里抢救了8天才捡回性命。

弧菌自然存在于咸水和半咸水中，包括美国和加拿大的沿海水域。感染了弧菌的患者通常会出现腹泻、呕吐等症状，20%患者可能面临死亡威胁。

►勒布朗逃出鬼门关，妻子则不幸逝世。



## 活得好

天天健康

文/庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

### 咳嗽患者最害怕晚上咳不停，影响睡眠。养生保健中医诊所的林丽明医师接受《活得好》访问时，从中医角度解析凌晨3时至清晨7时咳嗽的症状和原因。

## 平旦咳 日出咳 症状与原因

**平旦咳：**凌晨3时至5时，肺经最旺盛的时间。这时阴阳交替，对气血需求旺盛，需肺升发下降以行气行血。如果肺气不足，升降失常，气血精微不能正常分布就会咳。此时咳嗽剧烈，多为寒邪阻肺。

常见症状有干咳或喘息、气短声低。调理以发散寒邪、补肺益气、滋阴止咳为主。

**日出咳：**凌晨5时至清晨7时，大肠经最旺盛的时间。如果患者大量进食，大肠传导受阻，引致气机不畅，气上冲胸，肺升降失常，易致咳嗽。

大肠咳实证常见痰稠色黄，肚腹不适拒按、小便黄、大便秘等。调理以消食化积、清热止咳为主。

大肠咳虚证常见痰稠色白浊、纳呆、大便溏或泄泻等。调理以补气与固涩兼顾、肺肠同调为主。

林丽明医师说，中医在缓解晚上咳嗽的症状方面，主要是根据中医理论，采用整体观念，辨证施治，结合辨病、辨时与辨证，找出病因，然后采用相对应的中药、针灸、拔罐、刺络出血等综合调理。



**林丽明医师**

冯凯麟 报道 fungkl@sph.com.sg

中三时只身来新留学，在报馆实习期间报道了志愿福利机构双节节活动，其中一名受访年长者义工致电感谢让她备受鼓舞，如今立志继续从事新闻业，并成为新报业媒体新闻从业奖学金得主之一。

新报业媒体今年共颁发五份新闻从业奖学金、三份新报业媒体淡马锡基金会奖学金，以及14份新报业媒体职员子女学业优异奖（aSPHire Award）。新闻从业奖学金得主中，三人来自华文媒体集团，她们是李嘉涵（20岁）、熊丹睿（21岁）和郑宇馨（21岁）。另两名来自英文、马来文与淡米尔文媒体集团。

其中一名新闻从业奖学金得主熊丹睿受访时说，她中三时获得教育部颁发的奖学金，独自一人从中国来到新加坡的中学念书，目前在南洋理工大学修读中文系，即将步入第二学年。

▲新闻从业奖学金得主（左起）熊丹睿、李嘉涵和郑宇馨。（联合早报）

她透露，自己在招聘会上偶然得知集团颁发的奖学金，便萌生尝试从事新闻业的念头，随后在今年5月获得在《联合早报》实习两个月的机会。熊丹睿说，实习期间得到不少采访机会，也有幸得到前辈的指导。

“实习期间有机会报道志愿福利机构举办的双节节活动，亲自采访了一名参与折红包活动，拼凑出一个大“福”字的年长者义工。那名受访者在报道出街后拨电向我致谢，让我觉得非常满足。”

她期待未来能以优质的数码内容呈现新闻，继续为读者服务。

# 奖学金得主采访获鼓舞 立志继续从事新闻业



▲新闻从业奖学金得主（左起）熊丹睿、李嘉涵和郑宇馨。（联合早报）

新报业媒体总裁陈英杰昨日在集团的奖学金颁发仪式上致辞说：“我们帮助新加坡人了解这错综复杂的世界，促进有见地的公共讨论。这也是为什么我们须不断找寻人才，并在人才培养方面做投资。”

这是陈英杰上星期一（15日）接任新报业媒体总裁后，出席的首个公开活动。他的致辞内容着重于媒体扮演的角色，以及须为新闻业培养人才。他说，在谣言和虚假信息迅速传播的时代，人们更迫切地需要准确、中立和细致的报道，而新闻工作是让大家了解信息的基础。“新闻的本质是报道和挖掘真相，但不幸的是假新闻当道，导致媒体公信力遭质疑。因此，有良知的新闻作业应该维持高标准，核实真相、保持透明和对报道负责。”

## 新报业媒体总裁：新闻作业须维持高标准

新报业媒体总裁陈英杰昨日在集团的奖学金颁发仪式上致辞说：“我们帮助新加坡人了解这错综复杂的世界，促进有见地的公共讨论。这也是为什么我们须不断找寻人才，并在人才培养方面做投资。”

这是陈英杰上星期一（15日）接任新报业媒体总裁后，出席的首个公开活动。他的致辞内容着重于媒体扮演的角色，以及须为新闻业培养人才。他说，在谣言和虚假信息迅速传播的时代，人们更迫切地需要准确、中立和细致的报道，而新闻工作是让大家了解信息的基础。“新闻的本质是报道和挖掘真相，但不幸的是假新闻当道，导致媒体公信力遭质疑。因此，有良知的新闻作业应该维持高标准，核实真相、保持透明和对报道负责。”