



2012年12月16日，大密清淨極樂彌陀殊勝洲首屆梵唄演唱會



網絡梵唄學習

表示祝賀的同時，對佛菩薩深深的感恩心洋溢在字裡行間。

祝賀首屆梵唄演唱會取得圓滿成功！祝願殊勝洲僧眾在學佛的道路上取得更大的成就！

2012年12月16日，大密清淨極樂彌陀殊勝洲首屆梵唄演唱會在網路學佛平臺成功舉行。

殊勝洲僧眾積極參與這一盛事，大家以最歡喜、最真摯的心來唱誦梵唄，讚頌佛菩薩的功德與慈悲。歌者與聽者均感受到了佛菩薩慈悲的加被，極大增進了眾人學佛、學唱梵唄的熱情和信心。

演唱會在網路平臺上向大眾開放，新穎的學佛方式吸引了經常使用互聯網的現代學佛者。很多人被清淨的梵唄和學友們的念誦所打動，久久不願離去，與大密僧眾們一起聆聽妙唄梵音。

學唱梵唄給大家帶來了快樂，帶來了健康，帶來了和諧家庭！首屆梵唄演唱會取得圓滿成功，也展示了大密清淨極樂彌陀殊勝洲居士學唱梵唄取得的豐碩成果，驗證了佛法與生活緊密聯繫，看得見摸得著，“佛法在世間，不離世間覺”！

僧眾們在梵唄唱誦過程中讚頌佛菩薩恩德，在

古道遺風的音頻和韻律中實踐、體驗聲和音對我們身心的調整和淨化。大家從中感悟到佛菩薩的慈悲，感受到佛菩薩的加持不但真實存在，而且非常富有威力。實踐證明：學佛淨化自己的身心並不是簡單的說教，而是實實在在的科研成果。在網絡課堂堅持誠心唱頌梵唄的僧眾，兩個多月的時間，全部都出現了排毒現象，甚至肝炎和癌症都通過學佛、唱頌梵唄得到解決。成果的大量湧現直觀地證明了“佛是無上大醫王”！僧眾們認識到，排毒原來就是學佛淨化身心的具體表現，是佛菩薩對我們最直接的愛護和幫助，由此更加心生感恩！

殊勝洲立足美國，開創網路學佛課堂，使各地的學友們能夠共同學佛，共同修習日常課誦。此次更是在網路平臺，舉辦梵唄演唱會，異口同聲贊佛功德，梵音雄偉，氣勢磅礴，威儀莊嚴，眾心歡喜！網路法會結束之後，與會僧眾紛紛留言，對法會的成功舉辦

大密僧眾為2013年團拜會 積極排練節目

DAMI Buddhists Rehearse for the Spring Festival

美國佛教聯合會2013年新年團拜會將於2013年2月2日晚在紐約曼哈頓金豐大酒店舉行，大密清淨極樂彌陀殊勝洲梵唄唱誦團將首次公開亮相。

唱誦團居士們為這次表演進行了精心的準備，從表演的曲目到唱腔、隊形、動作、表情等反復地訓練。年輕而龐大的陣容，得到善知識的指導，唱誦團的居士們信心百倍，大家勇猛精進，期盼著演出能夠圓滿成功，增進大眾學佛的信心，共同走朝聖之路。同時也希望通過演出，給紐約佛教界注入新的活力，促進紐約佛教的發展！

有佛常住世間，正法時代久駐！我們預祝他們表演成功！

建立網路教育平臺 僧眾學唱梵唄成果顯著

Dami Establish Online Education System

Learning Buddhist Chants achieved remarkable results

大密清淨極樂彌陀殊勝洲建立網路學佛平臺，給更多的僧眾提供了學佛的條件。在善知識的指導下，運用正確的方法真誠實意唱誦梵唄，得到佛菩薩的加被，提升了身體的正氣。這種正氣就是抵抗病邪的一種能量。正氣存內，邪不可幹，體內的疾邪從經絡穴位轉化外排，身體得到淨化；發自內心地懺悔罪業，改正自己的錯誤，淨化思維。

自己身心健康了，家庭變得和睦了，孩子變得聰明董事了，工作順利了，學佛的信心也大大增加了。限於篇幅，我們只能簡單地展示唱誦梵唄的成果，雖掛一漏十，卻讓我們看到學佛的好處真實不虛，看到學佛就是學科學、研究科學、學習佛的智慧。

梵唄唱誦雖然只是學佛的一個方面，但豐碩的成果已讓我們驚喜和感動！感恩諸佛菩薩的加被，讓我們信心堅定，更加穩步地走學佛之路，走朝聖之路。

梵唄與排毒--我的排毒情況分析

Buddism Detox--My Own Case Alynasis

我有幸參加網上梵唄學習，感到自己真是太幸福、太幸運了！從2012年11月初開始學唱以來，我的身體相繼出現排毒反應。排毒是幫助自己提前處理掉了身體上顯現的和未顯現的疾病，甚至是身體中的“定時炸彈”，因此有再多的話語也無法表達我對佛菩薩的感恩之情！只有將這一科學現象及自己的感悟真實地記錄下來，希望更多的人能夠從中受益。

一、排毒情況記錄

第一次排毒

2012年11月初開始學習梵唄，剛開始學習的那幾天，感到自己的兩個小腿下部至腳踝處非常的涼，而且是發自芯裡面的那種涼，怎麼也熱乎不起來。待學習了十幾天時間後，此處部位便出現了排毒現象——皮膚表面有散在的紅色小點（紅點大小比小米略小一點），排毒的區域涵蓋小腿那個部位的一周，只是疏密程度存在差異。紅色小點剛出的時候很癢，起初我還誤以為是冬季皮膚乾燥所致，可是第二天起來一看，紅色小點已經較前一天的密集了，而且還是很癢，排毒部位遇熱（例如洗澡時）則顯得更為清晰、周邊伴有紅暈。右小腿內側下三分之一處還出現了青紫色的瘀斑，大小如小核桃大。經排毒課題研究組居士鑒定為身體排毒反應。2012年11月20日進行了第一次拍照。

兩小腿部位的排毒持續了約一周時間後，原來那種非常涼的感覺也隨之漸漸減輕，逐步覺得與其它部位溫度一致了。並且隨著學習的進行，感到自己的身體較往年更溫暖了，更不怕冷了。

約二十天之後（大約是2012年12月初），此處排毒也進入了尾聲，原排毒部位的紅點已經逐步褪去，取而代之的是那一處的皮膚顯得較周邊皮膚暗，有暗斑存在。

第二次排毒

12月26日左右，我的左右大腿內側均出現了排毒紅點和排毒區域。左側大腿有兩個顏色較淡的封閉型區域存在，大小約為1.5cm*4cm和2cm*3.5cm的不規則形，上面有四五個紅點出現，並伴有皮膚發癢（此處是有一天晚上在網絡佛學課堂聽課時突然感到很癢，之後才逐步開始出現排毒的）；右側大腿內側出了六七個排毒的紅點，伴有皮膚發癢，排毒現象結束是在約20天之後。

除此之外，我的左耳後也出現了兩三個黃豆大小的硬塊，有時也有癢的感覺。

二、排毒情況分析

第一次排毒根據排毒部位來看，排毒集中在肢體的下端，而且位置均處在肝經、膽經、脾經、腎經、膀胱經所屬區域內，通過既往病史方面的分析，發現自己的確是在以上臟腑方面存在病變。排毒是否意味著將存在於人體臟腑、經絡中的瘀阻之物（存在於血管壁、細胞壁的對人體健康有害的不良細胞所產生的毒素和代謝物質）通過經絡穴位這個通道排出體外？

第二次排毒，左側大腿內側屬於足厥陰肝經循行部位，右側大腿則屬於肝、脾、腎三經循行所通過的部位；耳後的那個排毒部位經查資料，確屬膽經所循行經過的地方。

還需要說明的一點是：自己並沒有皮膚病，只是在冬季會有因皮膚乾燥而引起的癢感，但並沒有紅點出現。

三、既往病史及分析

1、六七年前，自己一度腰困、腰痛的感覺比較明顯，甚至有時就是躺在床上也覺得酸困不舒，不得緩解，對做家务和幹工作都有一定影響，六七年來這些症狀時輕時重。

2、在自己著急或勞累時，會有小便不適的感覺，這一毛病已經很多年了。

【分析】出現這兩種情況，一是與自己先天不足有關，更重要的是在較年輕的時候沒有認清性生活的本質，進入性欲的誤區，隨著年齡增大逐步造成的。此次排毒所顯現的小腿下部、大腿內側排毒，就是對我足厥陰肝經、足少陰腎經、足太陰脾經毒素的一種清理。當時，通過學習唱誦腰部已沒有不適感，感覺比較挺拔、有力；小便也感覺清利了（唱誦學習過程中有兩天出現了小便次數增多的調整現象，之後恢復正常）。

3、心臟遇冷時偶然的緊縮不適感和胸部膈中穴悶痛不舒的感覺。

【分析】自己二十五六歲的時候由於不懂得科學合理地安排體力性的工作，為了爭取下午屬於自己的自由時間，往往早上多幹活，將自己累到沒有一絲絲力氣才肯甘休。幹體力活時的姿態，容易讓胸部部位收縮、不暢，加之對自己的工作很不滿意，思想上埋怨情緒極大，致使身體膈中穴部位嚴重受阻不通，因此就落下了胸部悶痛不適的毛病。當時嚴重的時候，甚至連摘菜這樣的活都幹不下去，時時感受到膈中穴範圍內就像是堵塞住了一樣，很痛、不通，嚴重時連呼吸都感到很難受！這些年通過鍛煉已經得到了很大的調整和減弱，但病根一直沒有消失。這次通過唱梵唄，該病灶區得到了調整，自己感到胸腔暢快多了，氣流也更順暢了，那種心臟遇冷縮起來的感覺沒有了，胸部膈中穴悶悶的感覺也沒有了，真的要感恩佛菩薩的救命之恩！

4、右脅下因運動會產生痛感。

【分析】五六年前自己在早上晨練跑步時，有時會感到右脅下一個部位很痛，甚至無法堅持下來。09年夏季出外旅行騎馬的途中（發生劇烈顛簸時），更是疼痛難忍，不能支撐；（對此曾經做過B超，未查出實質性的病症。近些年晨練跑步雖然有所減輕，但偶然還會有痛感。）另外有意地用手觸摸右下腹部，深層有包塊存在，此部位在生氣時會有憋脹感。深究以上病症產生的原因，與自己既往不開朗、愛生氣的性情有關，另外加之丈夫的脾氣對自己所造成的傷害以及生活、工作中的矛盾對自己的影響，造成了上述病症。通過查經絡圖得知，這些部位的痛感及不適，均屬於足少陽膽經上的病變。由此充分

說明肝氣長期不舒，造成了肝膽鬱結之症，體現在身體部位上的也是肝膽經的病變。

第二次排毒的紅點有好幾處就恰恰是處在在肝經上，可見通過學習梵唄對身體相關部位進行的科學有效地調整，就像是隨身攜帶著一位不要開藥、不要動刀的高明的醫師！

通過唱誦梵唄，我感覺不怕冷了，經常感到熱乎乎的；腰部偶爾的困痛感覺消失了，小便也清利了；情緒變得愉悅穩定了，也不那麼愛生氣了，跑步時沒有再出現右脅下的痛感（但右下腹部的包塊依然存在）；今年冬季，我的心臟和胸部膈中穴悶痛感也消失了。

四、梵唄對身體產生良好改變的分析：

學習梵唄是如何對我的身體產生良好改變的？剛開始學習唱誦階段自己很認真，不去想那些雜七雜八的事情，唱的過程中，只覺得小腹部位有收緊的能量，嗓音很清利。一段時間後，當用心去唱，進入境界時，就會明顯地感覺到後背熱乎乎的感覺。有時還會感到那種熱源會在短時間內爆發似的輻射到身體的臟腑、四肢。經分析，我認為唱誦梵唄通過科學合理的聲波震動，對身體各個相關臟器會進行非常科學巧妙的衝擊、調整：即起到了“聲”是傳導，“音”是功能的作用。尤其對於不通的地方會自動找尋目標進行調整，因此首先會有通經活絡之功效。

學習唱誦時後背會有熱的感覺，由此也就調動了身體的陽氣，陽氣盛則陰氣自然無法藏身，腎主一身之陽，因此就出現了小腿下部開始感到涼而過後溫熱的感覺，陽氣為身體的正氣，正氣盛，邪氣自然外排，體內毒素排出，身體體表出現了密密實實的排毒現象。

在學唱“戒定真香”時，我能夠專注一處認真地去學唱，有時精神處在有些“忘我”的狀態中，感到頭部似乎被定住了一樣，身體能動，但又似乎動不了；有時當唱到阿彌陀佛、彌勒菩薩、觀音菩薩的梵唄時，我就會被其威德所感動，他們不知救度了多少眾生啊，就會想著向他們學習，這時身心瞬間就會被感動，出現大面積的熱、或類似於通電的通透的覺受。我想此種情況下，人的念頭是向上的，光明的，那麼之前身體上有再多的淤積，情志上有再多的憂鬱、不快也會被驅走的。唱誦梵唄就像是明媚的太陽光會照遍每一個黑暗的角落一樣，也會通達到身體每一個阻塞的部位一樣，因此自己所謂曾經阻塞的肝膽經、脾腎經就會出現排毒。相應的人的情志也變得很舒暢。可見，我們一定要向佛菩薩學習，時時保持正念，保持一顆向善的、為他人服務奉獻的心，同時我們的身體也會得到諸佛菩薩的加被，變得更加健康有力！

以上所述難免存在錯誤疏漏之處，還請多多批評指正！感恩諸佛菩薩！

（作者：雷居士）



自從我在大密清淨極樂彌陀殊勝洲學唱梵唄以來，家庭關係朝著健康、和諧的方向發展了。剛開始學唱梵唄時，丈夫強烈反對，有兩次竟然關掉我的路由器阻止我學習。我不分辯也不吵，只是哭，一把鼻涕一把淚，非常傷心，他不知道我流的是懺悔的眼淚，實質內容與他無關。哭夠了，我也忘記了和他的不愉快（丈夫這樣認為）

，滿面春風地做家務管孩子，主動找他說話。他一看知道不能改變我的決心，只好自己悶悶不樂。

大密清淨極樂彌陀殊勝洲慶祝大會要召開，我真誠地邀請他和我一起去，讓他瞭解殊勝洲這個佛教團體。沒想到丈夫會後對我說：“以後有什麼活動叫我！”並寫下了他自己的感悟：“慶祝大密清淨極樂彌陀殊勝洲成立大會氣氛祥和、溫馨、身心非常自在，會員間的談話感情淳樸，繁、雜、亂的心緒蕩然無存，心胸開闊了，心態平和了，工作、生活有了信心，有了目標，懸著的心落地了，踏實了，精神世界有了家園。”我看了之後非常高興。

之後的學習丈夫不再反對，還儘快買了一台電腦為我專用。當時網路學佛平臺的學習內容就是討論學佛和家庭關係的處理問題，可惜當時自己思想覺悟低，沒有發言和大家分享。後來丈夫和我一起參加過兩次學佛，但心不能夠靜下來，反而煩躁，我也就不勉強他。2012年12月7日中午，他對我的態度有些反常，故意跟我說反話，我沒在意。當天晚上我在唱誦梵唄時喇叭聲有些

大，他讓我插耳機，我動作有點慢，他竟然關路由器，我踢了一下椅子表示不滿，他就開始罵我，我不甘示弱，也和他分辯了幾句。

第二天丈夫出差不在家，我一早晨都在想他為何如此，心中也有些不滿。下午我打掃了兩個小時衛生後，開始在網路學佛平臺學習。學習內容剛好解答了自己心中的疑惑，學習中要求大家行動起來搞好家庭衛生、個人衛生。下線後我繼續打掃，丈夫晚上回來一看家裡很整潔，他的無名火也就消失得無影無蹤了。

感恩佛菩薩的慈悲！12月16日丈夫有幸參加網路梵唄唱誦大法會，他感到《大阿彌陀贊》這首梵唄非常好聽，他也在進步。晚上我在學習的時候，他在對面房間輔導孩子作業，還給孩子講故事（以前這些事他很少幹，主要是我的工作）。

丈夫對我學佛的態度發生轉變，使我認識到，只要是真心學佛，真誠學佛，所有的一切外在障礙都不是問題，因為有佛菩薩的加持，前途只會越來越光明，道路會越走越寬廣。

（作者：楊居士）



感恩梵唄 信心大增

Thanks Buddhist Chants for Great Encouragement

通過學唱梵唄，我深深體會到，唱梵唄就是在讚美佛菩薩，就是在消我們的孽障。佛菩薩教我們實實在在做人，踏踏實實做事。

在學佛成佛的道路上，有幸遇到大善知識點化，以唱梵唄入手，看似簡單，然而一法涵蓋萬法，一點誠意竟然得到了意想不到的效果！誠意方殷，諸佛現全身！雖然沒有看到佛，但是佛菩薩確實加持了我，並救助了我的全家，確是實實在在的事情，我萬分感恩！現將自己學唱梵唄以來全家的受益，告知諸位同修，我佛慈悲，真實不虛！

一、自身抵禦外邪的正氣加強，學佛的信心大增。我倍感珍惜和諸位同修一起學佛的機會，深深體會到善知識為了我們修學所付出的艱辛，真是佛寶僧寶如意寶，是我等學佛成佛的依靠，感恩心和精進心油然而生。

用一顆恭敬、虔誠、感恩的心去唱誦梵唄，自己就越唱越想唱，好歡喜，心裡舒暢，頭腦清醒，思維清晰，特別是記憶力加強，現在學習梵唄時很容易就記住了，在善知識的加持幫助下，唱誦一次就感悟到心與佛的距離更近了，感受到佛的慈悲溫暖。內心常處在一個很舒適的環境裡，做事也能靜心去做，這在之前是從未有過的。

二、學唱梵唄，唱走了我的貢高我慢、自以為是、驕傲自滿和自私虛偽。心中感覺坦坦蕩蕩，行也瀟灑，臥也安然。唱掉了我心中的無名煩惱，內心常生歡喜。我們用自己的聲、音和肉身，驗證了佛法的真實、偉大。

三、家庭受大益

我的婆婆和我的愛人，雖然沒有學佛，沒有學唱梵唄，但是我一直堅持學佛，堅持學唱梵唄，他們也受益了，佛菩薩的慈悲真是不可思議！

我婆婆快80歲了，去年摔了幾次跤，每次都嚇壞了家人，但每次都沒大礙。尤其就是最近婆婆去趕集坐車回家時遇到交通事故，她坐的車在一拐彎處與迎面來的另一輛麵包車險些相撞，婆婆坐的那輛車的司機心裡一慌，急打方向盤，車一下子栽到路邊的排水溝裡，由於慣性衝擊，車上的乘客都不同程度地受到碰撞，婆婆當時是受傷最嚴重的，頭部受到撞擊，整個左臉部全腫了，眼部紅腫，左眼看不見了。可是第二天我再去她時，家裡的兄弟姐妹們跟我說：“一晚上的時間媽媽臉上的炎症消得好快哦。”而且醫院檢查結果出來只是一點皮外傷。這幾次發生在婆婆身上轉危為安的事情，我想是佛菩薩對婆婆劫難的化解吧！

我愛人不支持我學佛，但是也不反對我學佛。自從我學唱梵唄以來，我愛人的脾氣也改變了，不再那麼悲觀，變得想得開了。從前他從不料理家務，連每天上班的衣服和鞋襪都要我給他準備好，現在當我不在家的時候，他能在家裡收拾得很乾淨，家裡家外都操持得很好。丈夫為人處事變得大方得體，遇到問題，他懂得了先替別人著想，常言說“要想公道，打個顛倒”，現在鄰居都誇他，他的人緣也越來越好。我愛人不支持我學佛，是我沒有做好溝通，學佛人的家

庭不和睦，不是真正的學佛人，我還要繼續精進學佛。）

我愛人左膝蓋旁一處地方，不紅不腫，但是痛了近二十年，左小腿也明顯變小。什麼方法，藥物都用過了，沒有收到效果，到醫院檢查，當地的大小醫院都跑遍了，醫生也診斷不出是什麼原因。雖然醫生檢查不出來原因，但疼痛是實際存在的，丈夫也飽受煎熬。奇妙的是在去年，在我學唱了梵唄之後，丈夫膝蓋旁邊痛的這個地方長出來了一個小紅點，醫生明確做出診斷，說這是一種纖維瘤，做個小手術去掉就好了。去掉這個小紅點之後，愛人的左膝直到現在竟然再也沒痛過！想不到這個存在了二十年的問題，就這樣輕鬆解決了。期間只有我在學佛，在學唱梵唄。我愛人並沒有參加學佛，他身上這個醫生診斷不了的病情，竟然能大事化小，內毒外排，化成了一個簡單的小紅點—纖維瘤，真是令人不可思議！佛真是大醫王！大慈悲！

感恩佛菩薩的幫助加持，我今天能和各位同修一起，在大密清淨極樂彌陀殊勝洲這片淨土裡學佛，所有一切成果都來源於佛菩薩，離不開善知識的幫助，離不開同修的幫助！我發願今生依止善知識，努力學佛、唱好梵唄，踏踏實實做好佛弟子的家務事。

（作者：許居士）



略談佛教的健康觀

Talk about the Buddhism Outlook of Health

佛教經典中常贊歎佛陀有三十二種大人相，八十種隨形好，所以我們在佛教寺院中看到的佛像或菩薩像，不僅身形健碩、相貌莊嚴，而且神情愉悅、慈祥，這實際上反映了佛教對於健康的一種最高理念：在生理上，眼耳鼻舌身意六根具足、端莊；在心理上，堅毅安祥，充滿智慧，並認為這些是可以通過修行獲得的一種福報。

佛教認為，人的身體是由地、水、火、風四大要素（簡稱四大）構成，其中發毛爪齒皮肉筋骨髓腦等屬於“地大”，唾涕膿血津液涎沫痰淚精氣大小便利等屬於“水大”，暖氣屬於“火大”，呼吸動轉歸於“風大”。這“四大”之身膿血夾雜，寄生生物蠱蟲蠕動，七竅常流不淨，不過是個“臭皮囊”；若四大不調，還會產生種種的疾病；加上生命無常，必然有生老病死等痛苦，任何人都不能長生不老。因此佛教反對對身體的貪戀執著、過份的關照，認為應將更多的時間和精力用於學佛修道，解決造成人生痛苦的根本原因——貪瞋癡等煩惱，以自利利他，廣度眾生。另一方面，佛教認為“人身難得”，應倍加珍惜。若病痛纏身，即無法安心修道，成就弘法利生事業，死後還可能墮入畜生、餓鬼、地獄三惡道而失去人身。所以學佛人為“借假修真”，應具有健康的體魄。

影響身體健康的因素很多，主要有如下幾大方面：一、外感風寒、內傷濕熱等引起的四大不調。二、負面情緒引起的生理紊亂，如嗔恨、憂愁等。故《法句經》說：“惡生於心，還自壞形，如鐵生垢，反食其身。”三、由貪瞋癡等煩惱導致的不良行為和生活習慣，如飲食不節、過度疲勞、貪淫無度、酗酒等。《法句經》說：“貪淫致老，嗔恚致病，愚癡致死，除三得道。”四、由過去和現在所造殺生、奸淫、欺詐等惡業而感召的惡疾。五、坐禪本可有益

身心，但若調節不當，也易走火入魔，得諸“禪病”。

針對上述致病因素，佛教形成了一整套醫療保健的思想和方法。佛教醫病的重點是治心病。因為病從身生，身由業起，業唯心造，可知心為病本。所以治病當治本，若能通過聞法、誦經、持戒、坐禪等方法自淨其心，則疾病難侵，和樂安祥。

佛教不僅重視自我的保健，還特別鼓勵關心他人的疾苦。如佛教提倡的四種供養（衣服、飲食、臥具、醫藥）中即包括醫藥供養；《梵網經》說，布施病人所得的福德最大，居於八種福德之首。律典記載，釋迦牟尼佛曾瞻視久病之比丘，親自為他們洗浴除穢，浣濯其衣，清掃住處，並扶臥床上，為其說法。以後即制戒，令諸弟子見一切疾病之人，皆當瞻視供養，如佛無異。

雖然治療身病非佛教之所長，佛教大藏經中不乏《佛說佛醫經》、《除一切疾病陀羅尼經》、《能淨一切眼病陀羅尼經》、《佛說療痔病法》、《佛說咒時氣病經》、《咒齒經》、《咒目經》、《咒小兒經》、《醫療八支心要略論》、《醫經》、《配方百論》、《大藏治病藥》、《釋門本草》等談醫療保健的專經專論；大乘佛教本著慈悲濟世的思想，更強調“菩薩求法，當於五明處求”，其中即有專究醫藥學的醫方明；《菩薩地持經》說有九種大乘禪，其中即有以治病為目的的“治病禪”，密宗八大悉地中亦有“治病悉地”；在藏傳寺院中還設有專門的藏醫學院，推動、發展了獨特的藏醫學；在漢傳佛教歷史上，僧人長壽者甚多，不少高僧還諳熟醫道，懸壺濟世，為世所稱道；至於少林禪僧習武強身更是家喻戶曉。可見佛教對健康和醫療保健的重視。（《中國宗教》2001年第6期 作者：陳星橋）



佛教與健康 Buddism and Health

何謂健康？在一般言，體魄強壯謂之健，平安無病謂之康，綜合而言：身體強壯，平安無病就是健康。健康對於人生，非常重要，簡直不可或缺。缺乏健康，不但無法完成學業，無法建立事業，更無法享受人生。特別是一個佛教徒，健康欠佳，何止無法修行辦道，無法弘法利生，無法執行自利利他的任務，更無法完成救世救人的使命。所以健康，不僅是衛生家特別注意，亦是一般人特別關心的問題。人在久別重逢時，必然彼此互問健康；人在新春見面時，亦彼此互祝健康；人寫信給朋友，總是問候健康，恭祝健康。可見人皆喜歡健康，人皆希望健康，人皆需要健康。但如何獲得健康？又如何才是真正的健康？站在佛教立場，是有特別的看法。

一般學說，將人之健康分為生理及心理兩方面。身體無病，飲食正常，是生理健康；思想正常，行為合理，是心理健康。佛教認為人的身體，由四大元素組織而成，其中一大不調，便百病叢生，必需四大調和，身體輕安，才是生理健康。至於心理，果然思想正常，行為合理，的確是健康。不過，問題是人的思想互異，究竟誰是正常，誰不正常？至於人的行為，又究竟是誰合理，誰不合理，由誰來評定？因為人世間的事，大都僅憑人的妄想，或情感執著的意念而定，既缺乏真理的基礎，又無一定的準則；往往以眾取勝，人皆如此便謂之“正常”，人皆如此，就算“合理”。

佛教教主釋迦牟尼佛，對於“正常”與“合理”的看法，卻抱著眾人皆醉我獨醒的態度，用清醒頭腦，深邃的智慧，來探討人生的真相，以正確的觀念，來明辨人間的是非曲直，結果，在真理的印證下，明白一切眾生，都是迷失真性，妄起偏計執著，對世間依他緣起的一切事物，每認假作真，是非顛倒，執無為有。這種執著，不管是我執或是法執，都不正常，皆不合理。因為眾生由於自我的執著，順我則貪，逆我則瞋，不解順逆之境皆是

假有，幻妄不真，便是癡。由於執我而起的貪瞋癡，便是心理毛病。既然一切眾生皆有我執，內心皆有貪瞋癡的毛病，因此，我你他的思想都不正常，我你他的心理都不健康。所以佛說：“一切眾生皆有病。”而且是精神上的毛病。

講到這裡，你們一定要罵我“竊線”，甚至懷疑我真的是精神發生毛病。不然，怎麼會罵盡天下蒼生，認為一切眾生，都是精神病患者呢？在美國，如果你說人：NERVOUS BREAKDOWN，一定被人控告，要你賠償他的名譽損失。可惜，事實卻是如此。請各位撫心自問，在日常生活中，是無所貪求呢？抑或是貪之無厭？是原諒寬恕他人呢？抑或是常懷忿怒瞋恨？是明白是非，居仁由義呢？抑或是不問是非，不論曲直，不求真理，任性胡為？答案如果是屬於後者，那麼，各位心理確有問題。因為人所共知，瞋恨忿怒，並不正常，強奪巧取更不合理；特別是破壞真理，不講正義，野心侵略的思想更不正常，殘殺無辜的行為更不合理。

根據佛教的看法，除非每個人都能夠徹底取消內心的貪、瞋、癡，否則，每個眾生思想都不正常，都是精神病患者。這種精神病患，根深蒂固，非一般醫生可能治療，亦非今生今世可以痊癒。因為一般醫生，僅能治療人生理的毛病，無法治療人心理的毛病；即使是心理學醫生，亦只能糾正人因生理神經系統之失常，是無法根治人心理的貪、瞋、癡病，更無法清理人心無明煩惱的污垢。在這方面，唯有無上大醫王的佛陀，始可以治理眾生心中的無明病垢，也唯有佛法的慈悲慧水，才可以清除人心中貪瞋癡的三毒。學佛的人，承受佛陀真理的啟示，慈悲慧水的洗刷，經過長時間的清除，在無量時空中修理，使心中貪瞋癡三毒逐漸減少，微薄、甚至消失，直至最後一品無明淨盡，始可回復人性的正常，恢復心理的健康。（文珠法師講述）

治病濟世數醫僧

Great Monks Who Cure the Sickness

佛門五明指因明、醫方明、言方明、工巧明、內明五種，明者，智慧之意。其中因明指數學與邏輯方面的智慧；醫方明指醫學和藥學方面的智慧；言方明指的是通曉語言文字的智慧；工巧明指的是建築、雕塑、藝術、繪畫等方面的智慧。內明是指在宇宙人生的認識證悟方面的智慧。許多佛門高僧往往通達一種乃至五種，這些大德高僧的深邃智慧往往令現代人驚歎不已。

寺院裡有專門的醫療場所，還有醫僧。對於一般人來說可能不了解，其實這本身就是佛教的優秀傳統之一。中國古代僧人通曉醫術是非常普遍的現象。佛祖釋迦牟尼在世的時候，教導弟子們要認真學習“五明”，醫方明(醫藥學)就是五明之一。在現存的佛經中，佛祖所說的關於醫學方面的經典就有很多部(如《佛說佛醫經》等等)。在這些經典中，佛祖將醫學知識融於佛法之中，建立了一種純潔身心的醫療體系。對於有病者，佛祖耐心開導他們，要正確的對待疾病，既不

要過分恐懼，也不要漠然視之；對於沒病者，佛祖教導他們要看護好病者，發揚互助友愛精神。對於欲行菩薩道者，佛祖教導他們要精通醫術，以解除病人的痛苦，做到自度度人。古代醫僧將醫學與佛學結合於弘法利生活動中，以佛法醫治人心之痛苦，以醫術治療人身之疾苦，使人們獲得身心俱治的效果。佛門的慈悲精神在此得到了最完滿的體現。歷朝歷代都有許多醫道高明的醫僧，如東晉高僧于法開擅長針灸之術，撰有《議論備豫方》一卷流傳於世。高僧支法存善治腳氣病等。據《晉書》記載，後趙開國皇帝石勒的兒子暴病而亡，經西域高僧佛圖澄救治，死而復活，於是滿朝震驚，百姓因而營建寺廟，競相出家。

醫僧為人治病具有常人不易有的耐心及仁慈的獻身精神。晉武帝太康九年(288)，瘟疫流行，死者甚多，僧人竺法曠不怕傳染，深入鄉村，救治危急病人。唐代的志寬和尚將貧病無依者抬到寺裡，親自為他們治療，並為患者吸吮膿血，洗

滌穢物。唐代是中外文化交流比較多的一個時期，佛教經典的交流推動了佛教醫學的發展，佛教醫學也推動了中國醫學的發展。唐代著名的醫僧有義淨、鑒真等。

義淨36歲時從長安出發，西行求法。至印度後，入那蘭陀寺，曾從寶獅子等著名僧人學習佛教義理，他還特別注意考察當時印度的醫術。最後求得梵文佛經近400部，50余萬頌，回國後從事譯經工作，成為中國佛教史上的四大翻譯家之一。

義淨在醫學方面的貢獻是很突出的，在他翻譯的經文中，有不少是關於醫藥的內容，如《佛說遼痔病經》、《金光明最勝王經》、《曼殊室利菩薩咒藏中一字咒王經》等，其中涉及到內科、外科、婦產科、兒科、五官科疾病的治療，記載了19種藥物，如齒木、牛膝根、石蜜、黃牛乳等。在《南海寄歸內法傳》一書中，有大量篇幅介紹了印度醫藥方面的情況，如在衛生習俗方面，有食前洗手、揩齒、淋浴、散步等。總之，義淨對印度以外的介紹是多方面的，為當今研究中印醫學交流留下了寶貴的資料。

東渡日本弘揚佛法的高僧鑒真，在赴日前就是著名的醫僧。他自從出家後，不僅如饑似渴的研究佛教經典，對醫學也頗有興趣。曾從隋煬帝的行宮中得到了許多著名的醫書。同時由於當時的揚州是藥材集散地，有不少外國商人帶來的海外藥材，藥市非常興旺。鑒真通過與許多藥商接觸，積累了藥物品種、規格、真偽、加工等方面的豐富經驗。18歲那年，鑒真到洛陽、長安去深造，從而有機會跟著師父進到皇宮，參觀了宮中的太醫署、藥圃，並博覽弘文館的醫書，大開眼界。鑒真東渡日本後，由於精通醫藥，被日本醫藥界奉為始祖。據日本史籍記載，當時日本人對藥物有不懂的，請鑒真加以辨正。鑒真以鼻嗅之，一一分別，無一錯誤(鑒真大師在臨渡日本前雙目就已失明，特注)。藤原佐世所著《日本國現在書目錄》中載有《鑒上人秘方》一卷，是鑒真留在日本醫學上的寶貴遺產。

唐以後醫僧輩出。宋代的法堅和尚，由於醫術聞名天下，宋太祖召見並賜予紫方袍。元代的拳衡和尚，因獻方治愈皇后病，被賜號“忠順藥師”，封為五省采藥使。在佛教史、地方誌中，有關醫僧的記載甚多。

僧人行醫，儘管其目的在於弘揚佛法，但客觀上起到了“自利利人”的作用，還在無形中推動了中醫學的發展。在這些醫僧中，有不少是著名的醫學家，他們為醫學的發展作出了很大貢獻。(轉自佛門導航網)

近現代科學三大發現：證實佛法真實不虛

Three Discoveries of Modern Science Proved Buddha Dharma

現在由我來告訴你們，佛法到底有多了不起！大家都知道，在近現代，一百多年來，有很多科學家是專門研究宇宙的形成和發展的，他們在研究宏觀和微觀世界的時候有三個很驚人的發現，居然和佛陀在兩千多年前所講述的宇宙真相非常相似，這個你們可能就不知道了吧？科學家的發現，證明了佛陀在《華嚴經》、《楞嚴經》、《維摩詰經》、《無量壽經》等等大乘經典裡描述的東西都是真實不虛的。

科學家的第一個發現是：時空是假相

在某種條件下時空會消失，等於零，空間沒有了，時間也不存在。而我們佛法裡講，時間和空間都是幻相，是由於我們眾生的妄想、分別和執著才產生的，這個跟現代科學講的幾乎完全相同。根據愛因斯坦的理論，物體的大小、長短、距離在光速狀態下會統統消失。打個比方，在光速條件下，我們會看到中國和美國之間是沒有距離的。換句話說，在光速條件下，我們可以同一時刻在地球和火星上出現，因為地球和火星的距離在光速條件下就不存在了，沒有了！美國著名的太空物理學家奧頓沃博士——他是博士，不是傳教士——像他就講過，一個物體可以在不同的地方同時出現，遠近的距離不是絕對的。他說，其實光速還不是最快的速度，但這樣就已經可以突破時空了。據我所知，宇宙中還有很多比光更快的東西，比如說我們的心

念。

在古今中外的很多修行記錄裡，我們經常能看到這樣的記載：當某某修行者處於深度禪定狀態的時候，往往就能突破空間和時間的束縛，體驗到某種近乎神話的經歷。像我們以前講的智者大師就是一個典型案例，還記得嗎？他讀《法華經》入定了，親眼看見靈山一會儼然未散。虛雲老和尚也曾在禪定中突破空間，他到了欲界天的兜率內院，親身拜見過彌勒菩薩，彌勒菩薩還給他講了很多開示。這個是老和尚一百二十歲臨往生前留下的真實記載，禪弟子們一般都知道。

在佛經上也有很多這樣的描述，佛菩薩們一般都有這種超越時空的不可思議大能。像《普賢行願品》裡就講：

普賢行願威神力，普現一切如來前，一身復現剎塵身，一一遍禮剎塵佛。

在《阿彌陀經》裡也說：“其土眾生常以清旦，各以衣祴盛眾妙華，供養他方十萬億佛，即以食時，還到本國。”供養他方十萬億佛那是同時供養，不是挨個供養哦，否則要供到猴年馬月啊？這個就是超越空間。還有超越時間，像《普賢行願品》裡普賢菩薩說自己：

我能深入于未來，盡一切劫為一念；

三世所有一切劫，為一念際我皆入。

這個不是在誇張，不是在說神話。而《無量壽

經》中也說：“如來正覺，其智難量，無有障礙。能於念頃，住無量億劫。身及諸根，無有增減。”這就是佛菩薩的能力，他們能同時返回無限的過去和進入無限的未來，什麼道理？因為這個心性念是超越光速的，在那種禪定或空性的狀態裡，空間和時間壓根兒就不存在。空間沒有了，也就無所謂什麼遠近距離，西方極樂世界就在目前；時間沒有了，那過去和未來就都在當下，你能看到過去，同時也能看到未來，“一時佛在”，瞭解嗎？所以大家要曉得，大乘佛經上講的東西，都是佛陀對事實真相的直接描述，不是誇張，更不是神話。如果我們好好念佛、好好修行，證到佛菩薩的這種定慧境界後，就會同樣瞭解心念超越光速的道理，所以佛菩薩這種時空無礙的能力講白了並不稀奇，那是我們一切眾生本來就有的能力。

在佛教的法相唯識宗裡，把空間和時間歸類為“心不相應行法”，這個“心不相應行法”用現在的話來說就是抽象概念，並不是真實永恆的東西。所以科學家也講空間和時間是可變的錯覺現象，在一定條件下，空間和時間可能會完全變樣。根據美國太空物理學家的說法，在黑洞中的時間和空間是可以互相替換的，這意味著空間可能會變成時間的樣子，時間也可能會變成空間的形狀。這個發現很了不起，給我們佛法做了一個很有力的證明。

科學家的第二個發現是：無中生有

宇宙萬有是從哪裡來的？現在科學家們發現“有”是從“無”中來的。他們發現，在一定的條件下，能量可以從一無所有的真空中變現出物質，物質的品質也可以分解為無形的能量。換句話說，可以無中生有，有又還歸於無。事實上，在量子力學的微觀世界裡，科學家們就經常觀察到物質在虛空中突然出現，又突然消失。宏觀世界也是一樣，我們的物質宇宙，包括其它無數宇宙，都在不停地運行，不停地紛紛形成、紛紛毀滅、重歸於“空”。“空”又再生“有”，從“空”到“色”，從“色”到“空”，永遠迴圈不停。所以《華嚴經》裡才說：“世界此生彼滅，此滅彼生，永無休止。”這個是佛教對宇宙的真相灼見之一，居然早在兩千多年前，佛陀就已經明確指出了宇宙萬法的生滅原理，我們人類卻要到將近二十一世紀的時候才得以發現！古代的佛陀，如果他不是真正瞭解宇宙的人，他怎麼可能在那麼多部佛經裡都講得出宇宙的奧秘？難道是光憑豐富的想像力嗎？真是開玩笑！

像那些認為佛經裡講的超自然時空都是“神話”的人，你們最好先去學習一下現代的太空物理學再來說話！千萬不要自以為是、固步自封，更不要不懂裝懂，開口就亂道，一旦造作了謗佛謗法的極惡重罪，那你就等著倒楣吧！在我認識的一些朋友裡，就有這樣的蠢蛋，平常看上去挺聰明的一個人，長得也挺帥的，也挺有思想，能畫一筆好畫，但一談到佛法就不行了，那個觀點陰暗偏激得一塌糊塗。以前我還會去辯論兩句、解釋一下，但現在不會了，因為說不通的。佛法是必須要靠實證的，像那些玩弄邏輯推理找漏洞的人，自以為聰明，這種人怎麼可能真正明白佛法的偉大？所以“你傻任你傻，我自看笑話”，現在只要一碰到這種人，我的慈悲心就消失了，沒辦法。

回過頭來繼續講“無中生有”。這個科學的發現，證實了《心經》裡講的“色不異空，空不異色，色即是空，空即是色”的道理。這個“色”就是“有”的意思，不是美色的“色”，不要搞錯。這個“有”是從“空”中突然變現出來的，變現出來之後又回歸於空，我們的身體乃至所有物質就是這樣剎那生滅，變化無常的。那麼，這個變化的速度有多快呢？佛陀曾經以一種高度專注甯定的心靈狀態，也就是禪定狀態，深入觀照過自身的本質，他發現我們的身體都是由極其微小的次原子微粒組成的，而且這些肉眼難見的次原子微粒每時每刻都在不斷地生滅變化著。佛陀說，在一彈指或一眨眼之間，每個次原子微粒就已經有上百萬兆次的生滅了，乃至這百萬兆次的生滅都是虛妄不實的，所以佛陀才會說“五蘊皆空”、“諸法空相”，這是他老人家親身體驗到的境界。

那些自以為是的人，任何只看到身體表相的人，都會對佛陀的這個說法覺得很不可思議，嗤之以鼻、一笑了之，因為這個臭皮囊看上去是這樣的堅固真實。但很不幸的是，現代科學已經證實了佛陀的說法是完全正確的。在很多年前，有一位元獲得諾貝爾物理獎的美國科學家發明了一種儀器，可以測量出次原子微粒生滅的速度，他測量出次原子微粒的生滅速度是多少？你們猜猜看？打死你們也猜不出來！一秒之內，次原子微粒居然生滅了10的22次方，也就是在1的後面要加22個0，那是多少？！你們自己算去，我到現在都還沒有算清楚。這個速度實在是太快了，所以我們凡夫根本就沒有辦法去體會到自己身體的生滅，我們的心太粗了，這個速度之快，我們完全沒有辦法想像。

像愛因斯坦就認為，物質只是我們人類的錯覺而已，他也很瞭解佛法的，知道吧？他對佛法非常推崇，他承認“色即是空”的道理是對的。關於這一點，在佛教中有很多實證的記錄。像圓瑛法師，我國近代著名高僧、中國佛教協會第一任會長，他有一次閉關，正在房間裡打坐入定好好的，忽然就動了一個出去的念頭，回過神來的時候，發現自己已經站在房間的外邊了，但回頭一看，大門上卻是鎖著的，根本就沒有開門，他就出來了，旁邊護關的人都愣了。圓瑛法師後來自己回憶說，他當時出來的時候，根本就沒有感覺到任何的物質障礙。這個案例就足以證明物質的確是空的，是虛幻的錯覺，這種案例有很多。

第三個發現是關於宇宙的起源。

科學家認為，宇宙是從空無中產生的。美國太空物理學家奧頓沃博士，就是前面提過的那位，他說：“當物理學家講到這個‘空’的時候，他們其實是在玩弄一個文字遊戲，因為在一般人的觀念中，真空就是什麼都沒有，但實際上，物理學家很清楚，真空還不是真正意義上的‘空’。早在宇宙形成以前，那個狀態是既沒有時間，也沒有空間，甚至連真空都沒有的。那個狀態，並不是一般人心目中想像的空無一物。”這是科學家講的。他還說：“物理學家目前還沒有一套完整的數學理論來描述這個宇宙形成之前的狀態，但是可以推斷它是多維度多次元的。產生現在這個大宇宙的空無狀態並不是毫無一物，也不是我們今天所懂得的任何一物。我們運用‘空無’這個詞，完全是不得已的說法。”

在佛經上，佛陀是用自性、佛性、法性或空性來表達宇宙本來的狀態。因為它沒有任何可供語言描述的形相，但又確實存在，沒辦法才稱之為空性。這個空性就好比是磁鐵的磁性，磁性是看不見、摸不著的，但你不能說它沒有。龍樹菩薩就曾經用八個“不”來描述這個空性的狀態，所謂：“不生不滅，不常不斷，不一不異，不來不去。”我們佛教認為這個空性是活潑潑的，能生妙有，能現宇宙萬相。佛陀早在兩千年多年前就已經指出了，這個偉大的空性正是我們的心性。《楞嚴經》就說：“諸法所生，唯心所現，一切因果，世界微塵，因心成體。”這裡所講的“心”就是空性，也就是我們的自性，我們的本來面目。

科學家認為，我們的宇宙是大約一百到一百五十億年以前在一個宇宙大爆炸中產生的。大爆炸以前沒有空間，也沒有時間。那種狀態不是我們能想像出來的，許多宇宙的定律在那個時候也不適用。佛陀就用“不可思議”來形容這種狀態，科學家們也承認這種狀態是我們人類的思維永遠都不能理解的。但是，科學家沒有辦法，我們的佛陀卻有，佛陀告訴了我們一個“不思不議”的禪定方法，當精神意志高度寧定的時候，一切念頭放下，心海澄澈，所有幻相消失，那時宇宙和生命的真相就會完全呈現，這種境界被稱之為“開悟”或“明心見性”。那麼根據科學家的計算，我們這個宇宙在誕生之前，那個大小大概只有十的負三十三次方釐米，也就是0.00.....001（中間要33個0）釐米。這是一個極其微小的數字，有多小？我們打個比方來說明，如果一根頭髮的直徑是0.01毫米，把這根頭髮切斷了，就會出現一個直徑平面，如果把我們前面講的這個宇宙原點放到這根頭髮的直徑平面上，那可以放多少個這樣的原點呢？通過計算，我們可以放一百萬億億億個這樣的宇宙原點！一百萬後頭加三個億！

大家要曉得一點，我們現在這個看上去廣闊無

邊的宇宙，宇宙中所有的時空、所有的星系，包括過去、現在和未來，也包括我們，所有的一切，原來就蘊藏在這樣一個渺小到極的、等同於不存在的微粒中！換句話說，我們身上的一根頭髮就能放下這麼多億億個宇宙！這也太讓人難以接受了，對不對？但佛陀就說過，無限大和無限小其實是沒有差別的，“小大平等不二”。《華嚴經》裡也講過“一多相容”，《普賢行願品》裡也講“一塵中有塵數刹，一一刹有難思佛”。善財童子當年參訪普賢菩薩的時候，就親眼看到普賢菩薩的每一個汗毛孔中都有不可說不可說的世界海存在，而且諸佛充滿，每尊佛都有不可說不可說的大菩薩眾以為眷屬——這種境界如果不是親身經歷的話，有誰能憑空想像得出來？你能嗎？

此外還有一個不可思議的現象，那就是從這個小小的微粒擴張成宇宙，所需要的時間非常短。太空物理學家說，在十的負三十三次方秒內，這個微粒就可以擴張1026倍。按照這樣的速度，在千分之一秒內，這個渺小的微粒就已經擴張得比我們的太陽系還要大了。我們平常看電影，放映機的底片一秒鐘換二十四張，我們根本看不出來那個畫面是分段的，對不對？按照科學家的講法，宇宙的誕生是瞬間完成的！宇宙的這種擴張速度比放電影快了不知道多少倍，所以我們才覺察不到。佛陀也講過，大千世界是“一時頓現”的，這是原話，這個“一時頓現”是什麼時候？就是當下！永遠是當下！宇宙全體一時頓現，頓現之後，又頓然消失，然後又頓然出現。舉個生活中的例子，大家可能會比較容易理解：在黑暗的大廳裡一開燈，廳內的一切一時頓現，一關燈，一切就頓消了。宇宙萬法的生滅也是這樣，《楞嚴經》裡就說：“一切浮塵，諸幻化相，當處出生，隨處滅盡。”這句話我經常引用，經典裡描述的完全就是事實的真相，真得不能再真的真相！

那麼，關於這個宇宙原點，科學家們只有一個數學的描述，他們並不知道它到底是什麼，也不知道它是為什麼產生的。但佛陀對此卻有非常明確的講述，他老人家在很多大乘經典上都說過，這個微粒其實只是一種無明妄動的幻相。本來在清淨無染的覺性的海洋裡，忽然起了一念妄想，產生了幻相，然後由細的幻相進入粗的幻相，宇宙世界才隨之展開。實際上整個宇宙是本無所有，了不可得的，當下就是涅槃性空。

此外，在我們這個宇宙之外還有其它的宇宙嗎？答案是肯定的。佛陀在《華嚴經》裡就介紹說，宇宙和宇宙、時空和時空是重重無盡的。我們之所以不能看到其它宇宙、不能看到佛國淨土，那完全是因為我們有太多妄想執著的緣故，是我們自己的心擋住了我們自己的視野。如果我們能將所有的妄想執著通通放下，就能“淨極光通達，寂照含虛空”，這個心清淨到了極點，我們自性本具的大智慧光明就會顯發，照天照地，通達無礙，而且含裹太虛，量周沙界，那個時候我們就能和佛菩薩一樣，清清楚楚地看見所有的宇宙、所有的時空。佛陀在經典上就是這麼說的，哦，這時你才曉得，原來早在兩千多年前，佛陀就已經為我們揭示了宇宙和生命的真相，而且還為我們指出了證悟這個真相的方法，所以真是“天上天下無如佛”，真的是太感激了！大家可以仔細想想看，慈悲和智慧到了這種程度的人，他說的話我們有什麼理由不相信嗎？我們有什麼理由不好好念佛？所以不信是笨蛋！不信那才傻了呢！好好念佛吧，南無阿彌陀佛！

來源：大虛法師《指月真髓》（《維摩詰經》講記）摘錄



現在戴佛珠的人越來越多，佛珠究竟有什麼意義？

一、名字的意義

佛珠，從字面上看，是佛教用品中的珠子。具體地說是佛教徒在念佛時為了專心一念，而拔動計數的工具。當然，現在佛珠也逐漸擴大成爲一種佩飾，非佛教徒中，也廣爲佩戴。佛珠名字的另外一個含義是：弗誅，就是不要誅殺生命的意思。不論在家出家，佛教中的第一大戒是不殺

戒。我們每個人都不願失去生命，推己及人，每一個有生命的有情眾生也都是如此。己所不欲，勿施於人。所謂上天有好生之德。佛教更是著重這一點，並強調戒殺護生的人必定有健康長壽的結果。佛珠戴在身上或者拿在手中，也是時時在提醒自己愛惜物命。

二、形狀的意義

佛珠一般是圓球形的，表示圓滿，也就是完美無缺的意思。我們常常抱怨人生的很多缺憾，人的很多缺陷，但我們總是沒有發現一個重要的問題，也就是佛教千言萬語、苦口婆心要說明的一個問題：每個人都有圓滿無礙的智慧、功德，只因為自己無謂的煩惱，而將這些本有的圓滿智慧覆蓋了，不能顯現出來。為什麼說我們的煩惱是無謂的？我們90%以上的煩惱是建立在虛幻的建築之上的，比如對過去的事懊悔不已，時時傷感，甚至想不開，

尋死尋活。智者看來，過去的已經過去，非要再追回來讓自己痛苦，豈非無謂；又比如對未來的事擔憂、恐懼，結果呢，實事上事情並不是自己所擔心的那樣，白白地失眠了幾個晚上；即使擔心的事真的發生了，也不是件壞事，壞事可以使我們得到經驗教訓，促使我們進一步提高；其他諸如懷疑、傲慢等等。所謂五蓋：貪嗔癡慢疑，蓋住了我們本有的智慧光明，只要能化解這些無謂的煩惱，就可以與佛一樣，三身、四智、五眼、六通，一起湧發，圓滿無礙。

三、結構的意義

每串佛珠由一個主珠、若干其他的珠子和穿繩三部分組成。主珠代表著佛，穿繩代表著法，若干其他的珠子代表著僧，佛、法、僧三寶都可以包含在一串佛珠之中。所以，對佛珠要有恭敬心，如對聖容，收拾身心。佛教強調恭敬心誠的目的，不是叫你恭敬佛菩薩，從而佛菩薩來保佑你，這是一種手段，通過恭敬佛菩薩，真誠待人，目的是為了改正我們的傲慢、自以為是的缺

點，如果去除了這些缺點，我們就會變得平和理智，就減少了別人對我們的敵對態度，從而辦事相對就順利了，並不是外面的佛菩薩保佑的，是自性中的光明顯現出來產生的效果。

四、數目的意義

佛珠中，數目較多的是18粒（加上主珠是19粒）和108粒（加上主珠是109粒）。18代表著十八不共法，這是佛的十八中特有的功德，是其他聖賢所不具備，所以說是不共的；18也代表著十八界：內六根界，外六塵界，加上六識界，共十八界，十八界包含的宇宙中所有現象。108代表著百八煩惱，也就是人的一百零八種煩惱。簡單來分這一百零八種煩惱不外乎上面提到的五蓋：貪、嗔、癡、慢、疑，也就是貪婪、怨恨、蠢癡、傲慢、疑惑。人之所以身心有疾病，之所以本有的無量智慧功德不能顯現，就是因為這些煩惱的存在，這些煩惱蓋著了本有的智慧功德。如果解了這些煩惱，就同於佛。所謂心佛眾生，三無差別。

（來源：互聯網）

叢林生活儀規——禮佛儀式

Buddhist Ritual--Pay Respect to Buddha

【頂禮】

頂禮名詞，也出自佛經，佛每次說法，聽眾弟子都用頭，而伏地，頂禮佛足而後就座。所以自己的頭頂，禮佛雙足，表顯恭敬至極的意思。

【合十】

合十即合掌，是佛教傳自印度的敬禮。合左右手掌的十指，表示我心專一的敬禮法。我國人見面以拱手為敬，印度人以合掌為敬。

【和南】

和南即稽首禮拜的意思。

【跪拜】

佛家拜佛與俗家不同，今將拜訪佛儀式詳述如下：

一、直立合掌當胸，二足跟相離約二寸。

前足頭分開約八寸，成八字形。故名前八後二，站立拜墊之前。

二、將頂禮時，右手先下，左手合掌樣，腰幹慢慢彎下，同時兩腿屈下，令兩膝靠著拜墊邊。

三、蹲下時，右手先著於拜墊中心，(此為一把)兩膝跪於拜墊，次將左手放著拜墊上，較右手略前，(此為一把)，然後將右手移上半手，與左手相齊，(此為半把，故拜之俗稱名為兩把半)。兩掌相離約六寸。

四、以頭按於兩掌中間之拜墊上，兩手翻轉，手掌朝上，(在當時，心觀想以兩手接佛足，故叫頭面禮足)。

五、頂禮畢，起身時，兩手曲指成拳翻轉，同時指頭起身，先將左手縮回半手，次將

右手縮回一手。

六、起身時將右手撐在拜墊上，令身起立，(兩面三刀膝同時離拜墊)同時將左手提起當胸，次將右手提起，合掌立直。此為一拜，如是拜佛要三拜，拜畢問訊。

【問訊】

問訊即晚輩見長輩行作揖禮，表示問安。這裡指禮佛時的問訊儀式。

一、問訊時，手操彌陀印。(兩掌仰疊，右上左下，兩大指頭相對)，曲腰下去手不過膝。

二、問訊起來，以兩手中指，無名指，小指互抱，食指及大指均各豎起相對，舉起一拱齊眉，再行放下合掌。

（來源：互聯網）

學佛的人必須孝順父母

Buddhist must be respectful to our parents



自古中華民族就有：百善孝為先，惟孝順父母，可以解憂，等等之說，“孝”是人之根基，不可輕視；“孝”應當下就做，不可等，空留悔恨；“孝”不論大小，應盡力去做；將“孝道”發揚開來，愛眾生，度眾生，奉獻自己的一切，報答父母，因為此身是父母給的，不是你自己的。

佛教導的“孝”，更是“至孝”

！因為他教導我們實踐的孝道貫穿了父母的過去，現在，未來，代替父母懺悔罪業，廣修福德，或者啟發父母學佛，自己懺悔過去所造的諸業障，改往修來，注意現在的言行，現在得安樂，多行善業，為將來幸福生活打下堅實的基礎。父母去世後，更是牽掛著，所做所行回向給父母，願父母能在極樂世界永享快樂！最典型的代表就是“地藏王菩薩”。佛經上記載：地藏王菩薩在因地時是一位女兒身，為婆羅門女，篤信佛教，虔誠向佛，而其母深信外道，不但不信佛教，還譏謗僧侶及佛教，阻止自己的孩子學佛，女兒多次勸誡無效，結果因果現前，早早死去，墮入地獄受盡百般苦痛。女兒為報生母生養之大恩，去佛寺廣修供養，在覺華定如來前發心懺悔，得到如來指點，得入地獄，觀見眾生種種苦痛，因此由救度生母，而發宏願：眾生度

盡，方證菩提；地獄不空，誓不成佛！此後他生生世世踐行自己的宏願，在在處處，救眾生於水火，不疲不倦！眾生因他的至孝之心，而有緣得度，其母也因為他的功德，上升天堂享受福德。

佛門有了這樣一位大菩薩做榜樣，因此在中國後來各位大德教化中，將“孝”落實到僧俗弟子的教化中，時常教化俗家弟子及廣大信眾，孝順父母，要從生之時做起，一點一滴都要憶念父母的教誨，把學佛的好處告訴父母，願父母生之時健康，快樂，幸福，去世後，不再受苦受難，永享歡樂！

能做為榜樣的是元朝時期的太極法師，生在皇族，年少時因戰亂與母親走散，長大後為了找到母親，他在觀音像前每天千拜，發願無論如何也要找到母親，經過十多年不間斷尋找，誠心所感，最終尋到生母，此時母親已然認不得他的模

樣，他告訴母親自己的小名，以及以前一切事情，與母相認。後來用木車推著母親，十步一拜，去朝拜普陀山觀音菩薩，感恩菩薩保佑，能使母子團聚。也因此他發願出家，勤修佛道，母親也隨他居住廟堂，吃齋念佛，快樂的度過晚年。而他因為至孝所致，刻苦修學，也有很高成就！由於盡孝，所推廣開來升起對眾生的大慈大悲之心。因為所有的父母都是拼命的愛著自己的孩子，不願見孩子受苦受難，願以此身替孩子承擔所有苦難，在所不惜！所以不會去傷害弱小的弱勢群體，極盡所能去幫助弱勢群體；還會自覺熱愛自己的祖國，投入的去建設祖國，因為只有祖國安定團結，所有的父母才會盡享安樂，不再為孩子操心費力！也會極盡全力去實現自己的超越，這樣才能使父母放心，使父母引以為驕傲！

(來源：互聯網)

Two Stories About Not Being Filial to Parents

行孝改過獲善報故事

清朝乾隆年間，在蒲田有位算命先生名為馮賡，為人相命極為靈驗，名重一時，賺了很多錢。馮賡計算自己應有兩個好的兒子，而且其中之一將會貴顯。可是馮賡到了差不多五十歲，兩個兒子都不肖，終日賭博放蕩，慢慢地把家財破敗；馮賡也沒有辦法。他心想自己為人算命一向準確，為何算自己卻不靈驗？聽說武夷山有位一目道人，能預知禍福，因此便上山叩問。

道人說：「你算自己的命不准，是因為你的命已被你的心術改變了。做人以合乎孝道為最重要，而你卻已得罪天條多時了。」

馮賡說：「我並沒有做過什麼忤逆的事情啊！」

道人說：「你的妻妾不賢淑，都是因為你縱容他們。你生平將鮮衣美食都專誠供給妻妾。至於對父母的供奉卻很少注意到。你的身體並非由妻妾所生，為什麼不思及樹木的根本、流水的源頭呢？」

馮賡慚愧地問應如何是好。道人說：「你若能以愛妻妾的心來事奉父母，便可以平息鬼神對你不孝的忿怒。」馮賡深深地拜謝道人的教示。

當時馮賡只剩下父親在堂，於是誓言以盡孝補過，竭誠侍奉父親。後來，他的兩個兒子都忽然變為性情純良，能謹守他的教訓，終於得以保存家業。（取材自德育古鑒）

不孝惡報實錄

陳廿三是宋朝時代的人，住居在偏僻的山地。他生就一副兇暴刻薄的惡相，又濃又粗的眉毛，眉尾向上豎著，好似一把彎彎的刀；三角形的眼睛，一絲一絲的紅筋交織在眼白中，每當無明之火暴發時，眼眶中的紅筋更顯露得厲害。

最可憐是陳廿三的父亲，已是將近古稀的風燭殘年，平日營養不良，操勞過度，以致到了高年，百病叢生，咳嗽氣喘，連年不愈，一口一口的痰涎，終日吐個不停。照道理講，陳廿三應該耐心地侍候父親，不要說割肉療父，最少也應該為父親好好地延醫服藥。可是他對父親的疾病，完全不放在心上，反而說父親夜間的咳嗽聲，打擾了他的睡眠，又說父親的痰涎使他看了噁心，因此常對父親厲聲呵斥，‘老不死’三個字，成了逆子陳廿三的口頭禪。

俗語說：‘強妻逆子，無法可治。’陳老頭子面對著這樣不可理喻的逆子，也只徒喚奈何，常常暗暗流淚。躺在病榻上，越想越傷心，自言自語地說：‘兒子對我忤逆不孝，我總是活不長的了，可是我真為兒子擔憂，他這樣忤逆，將來恐怕要受到蛇傷虎咬的惡報。怎麼辦呢？’陳老頭子在病魔及逆子的雙重夾攻之下，不久就永別了人間。

有一年，陳廿三與同村青年數人，結伴到深山去采柴。漫步在蜿蜒的山路上，忽然草地中游出來一條四腳蛇，

對準著他的腳部猛咬一口，一時鮮血淋漓，染紅了他的褲子，也染紅了地上的青草。他為了躲避毒蛇的纏身，忍著痛苦向前行走，哪知不到幾步，樹林中風聲起處，突然地又跳出來一隻斑額吊睛的猛虎，同伴的人看到了老虎，都紛紛的拼命逃走，可是陳廿三因為給毒蛇咬傷了腳，沒法用力的逃，結果給老虎咬去吃掉。當他給毒蛇及猛虎包圍的一剎那，也已覺悟。

這是忤逆的惡報，哀哭呼天，可是當惡報臨頭的時候，呼天無效，懊悔也已來不及了。（取材自德育古鑒）

