



## 大密僧眾 喜迎新春

Dami Buddhists enjoying the cheerful and colorful 2013 Spring Festival

一元復始，萬象更新；金龍騰去，銀蛇相續。值此新春佳節來臨之際，向大密清淨極樂彌陀殊勝洲僧眾們致以節日的祝福！向關心和支持佛教事業的各界慈善人士致以真摯的問候！

2012年，是大密佛教團體大發展的一年。8月8日，大密清淨極樂彌陀殊勝洲成立，僧眾們歡欣鼓舞，慶賀自己家園的建立。居士們組織了各種慶祝活動，把殊勝洲這個佛教團體介紹給親人和朋友，希望更多的人來學佛，希望更多的人走上“覺悟”的人生。半年過去了，殊勝洲佛教團體已經站穩了腳跟，僧眾們正在“朝聖之路”上快步前行。

僧眾們從自身出發，深入思考了三個問題：（1）學佛究竟有什麼好處？（2）在佛教團體里工作，自己得到了多少“工資”？（3）在佛教團體里犯了錯誤，造成的損失有多大？大家被自己計算出的數字震撼了。學佛得到的利益，真真切切，千金難換，是無法用數字衡量的。而在佛教團體里輕慢懈怠、不能持戒、

不務誠心，因果的效應也是非常顯著的。每念及此，不由心生感恩，對因果深信不疑，對戒律和紀律慎重其事，發願好好學佛，好好工作，報答佛恩。

10月，大密網絡學佛平臺建立，與時俱進，深入人心，咫尺天涯，如在眼前。居士們紛紛感嘆，在人海茫茫中漂泊，一朝得以“歸家”，心里有了依託，得到了安穩。人生苦短，能夠學佛是多麼幸福！

爾後，通過學習唱誦梵唄、學佛320條和二時課誦，大密的居士們找到了“回家”的路，誠心學佛取得了真實不虛的效果。居士們將自己學佛的成果先後發表在網絡學佛平臺。幾千篇文章，充分驗證了在大密學佛的成效，十分顯著的一點是群體性出現了“排毒現象”。通過“排毒”這種特殊的方式，排除了體內暗藏的一個個健康威脅，甚至解決了結核、癌癥、肝炎等頑疾。在佛菩薩的慈悲加持下，很多人遇難呈祥，遠離了災禍。參加梵唄唱誦的居士們紛紛表示：身體得到了健康，心情舒

暢，家庭和睦，孩子聽話了，孩子的學習成績也提高了……佛法難量，佛力加持不可思議，在7月份兩天的法會，使得破壞力很大的暴風雨退去，雨過天晴，和2011年“艾琳”颶風滅災法會相映成輝。見證這一奇跡的僧眾們，眼見為實，心服口服，贊佛功德，信心愈加堅固。

回首過去，歡欣鼓舞；展望未來，任重道遠。在新的一年里，我們要繼續深入，切實認識學佛人的使命感和緊迫感，以飽滿的熱情、昂揚的鬥誌、拼搏的精神、務實的作風，做好大密佛教團體的建設，完成階段學佛任務，提升個人道德素質，為弘揚佛法的偉大使命而努力精進！我們相信明天會更美好！相信新的一年，將是一個大發展、大收穫的一年！

最後，感謝所有為佛教事業和大密發展付出辛勤勞動的僧眾們！恭祝大家新年快樂！在新的一年里學佛精進！幸福安康！吉祥如意！

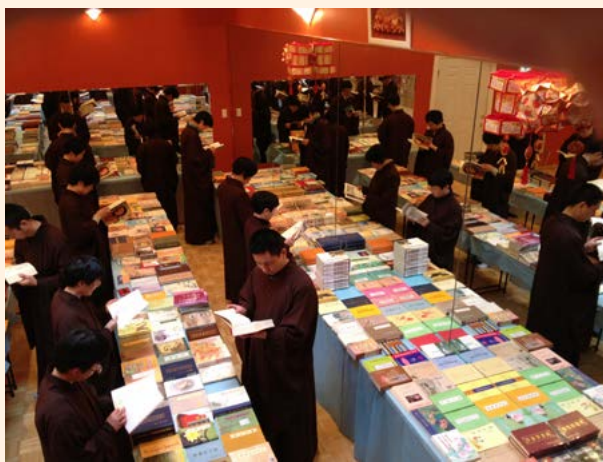
（編輯組）

## 新春喜事到 Good luck coming with the new spring

2013年3月5日，有學佛人將四十七箱佛教經典捐給了大密佛堂。

捐經典的女施主高興地說：“我終於給這些經書找到了好的歸宿，這些經書放在我這里已經七年了，是一位出家的女尼放在我這里的，一等就是七年。現在我自己也終於可以松一口氣了，心里沒壓力了。”女施主還非常歡喜地說：“這七年以來，每逢下雨，我都提心吊膽，生怕把經書損壞了。今天經書有好歸宿，我很高興！”

上次紐約暴風雨，水灌進了她的房子，可水只淹到經書箱子下面的木板，水位就再也沒有上漲，多虧了佛菩薩保佑，經書沒有受到任何損傷！水淹的痕跡還留在木板和牆壁上，我們親眼看到了，都說



居士們歡喜閱讀經典

水火無情，可“雨”也知道“保護”佛經，這真是妙！

這些經書和寺院隔了四條街，整整“等了”七年，鏗而不舍，一心向佛！如今機緣成熟了，經書回到了寺院，經書“回家”了！

談到存放這四十七箱佛經的僧人，施主說一直再沒回來過，連名字都沒有留下。這是無心還是有意，我們不得而知，但這些經書輾轉流通到了大密的佛堂，就是對我們的支持，我們要感謝那些默默支持和幫助佛教事業的人。

新年伊始，寶典到來！這是多麼吉祥！僧眾們歡喜贊嘆。佛法是正法，學佛是朝聖的正道，一定會“逢山路開，遇水有橋”！



# 唱誦梵唄 戒掉20年煙酒癮

## Quitted 20 years drinking and smoking through Buddhist Chanting



2012年8月以來，我參加了大密的梵唄唱誦學習，取得了很好的效果。“學佛得大利益”，這樣好的效果對自己觸動很大，堅定了自己走朝聖之路的信心。

一個人的喜好，特別是嗜好，普遍認為是他的衣祿，是他該享受的，是他的“福份”。沒有這種“福份”的人，也就是經濟條件差些的人，其愛好、嗜好相應要少得多。世人認為嗜好，如抽煙、喝酒等是人的一種衣祿，這是不良嗜好難改掉的思想根源。另外，抽煙、喝酒等不良嗜好還被推崇為人際交流的重要手段之一，是結交朋友、辦事的重要手段，這是不良嗜好難改掉的外部原因。

我抽煙、喝酒有20多年的時間了，其中也戒過幾次煙，但都以失敗而告終。至於喝酒，想就沒想過要戒，只是有時候想著，別喝得太多了就行。今年8月6日參加梵唄學習後，為了遵守學習紀律，就開始戒煙戒酒。這次戒煙戒酒，也不知是哪兒來的這麼大的毅力，常常掛在嘴上的一句話就是，既然作出了戒煙戒酒的承諾，就得對自己的承諾負責。

記得剛戒煙戒酒後的第一天，剛好是周末，有幾個老同學從外地來拜訪，我相陪接待。吃飯的時候，同學們聽說我戒煙戒酒了，首先是一個個都不相信，接著就象是開批鬥會一樣，說什麼煙戒了可以，酒少喝點，對身體有益，把酒戒了，那還有啥愛好？活著還有啥意思！如此等等，但我最終還是挺過誘惑，“沒上他們的當”。

由於我的工作性質，平時接待應

酬較多。記得在我戒煙戒酒後的第一次應酬上，同事都不相信我戒煙戒酒，還以為是開玩笑的，為此就當眾人說，若有發現我喝酒，我就請他們喝酒，作為懲罰。後來單位上的很多應酬，都推辭了。這樣一來，領導和同事也逐漸相信我戒煙戒酒的事實，其他親戚朋友也漸漸地不在飯桌上勸我喝酒了。

師父曾經講過一個非常形象的寓言故事。一只猴子想變成人，求菩薩幫助。菩薩告訴它，若能忍痛把身上的猴毛都拔掉，它就由畜生變成人了。猴子開始決心很大，當畜生太苦了，就是再疼也一定要變成人。可是才拔了兩根毛，猴子就疼得受不了跑掉了。人要改掉自身的缺點，把“猴毛拔掉”，道德品質才會上升，才能做聖賢。之所以進步不大，甚至原地踏步，就是沒在改正缺點上下真功夫，沒有嚴格遵守戒律。我真實地體會到，自己破壞紀律之後，身體異常反應特別大，時時警告著我。記得在2012年8月份一次同學聚會，我禁不住喝了一杯含酒精的飲料。聚會結束回家後，覺得頸椎部疼痛不適，直到第二天開始每天的功課前都沒消失。神奇的是在學唱梵唄後疼痛就消失了。這若不是自己親身經歷，很難相信這麼靈驗之事。

這樣一來煙酒就徹底戒掉了，我也沒想到這次能這麼順利地戒掉，其他人還認為是我毅力大，但我心里清楚，這完全得益於學習梵唄，是在佛菩薩的加持下才有這樣的效果。

此外，唱誦梵唄改善健康的效果非常突出。我在公司是有名的瘦子，1.6米的個子，體重一般在105磅左右，最重也就117磅。學了梵唄之後，體重已達到了121磅，以前穿著很寬鬆的褲子，現在就顯得很緊了。以前有咽炎，刷牙時喉嚨發癢，惡心幹嘔，現在也完全消失了。

據統計，所有參加梵唄唱誦學習的僧眾，效果顯現率是百分百的，只是效果大小因人而異。我想這與思想認識、精進程度等密切相關。如何提高學習效果，保持學習成果，自己也有些許的認識，現拋磚引玉，與學友們分享。

首先我認為必須有信任，舉一個例子說明。我愛人經營一家店的生意，現在效果還不錯。但在開始時，是在一個

朋友的幫助（幫忙做貨架、進貨、提供周轉金等）下，做起來的。可其他一些貌似“好心”的朋友提醒道：“你在他那里進貨，他賺了一部分利潤後，你如何經營得下去？”面對如此這般的“關心”，愛人思想上曾有點波動，我就對她說，對這樣好的朋友還不相信，還能相信誰呢？我們最終選擇了相信朋友，正是這毫無疑惑的信任，我們的生意才逐漸好轉，進展非常順利。在社會人事之間相互信任，是成事的重要條件，那麼學佛、學習梵唄更是離不開信任，相信佛菩薩留下的這些珍貴的梵唄，相信善知識的教誨，相信梵唄能改變我，梵唄才能進入我的世界並發揮作用，對佛菩薩的各種教誨信任不疑，才能收到學佛應有的效果。

其次必需遵守紀律。梵唄學習不同於自然科學，有特殊的紀律要求，如果用固有的思維方式去對待，這就相當於頑固不化地違反了戒律。社會學者提出這樣的觀點： $90\% \times 90\% \times 90\% \times 90\% \times 90\% = 59\%$ ，這個簡單的等式，數學之外的意義就是——執行過程不能打折扣。也有人說“ $100-1=0$ ”，就是一次“稍不留神”或者一次“無所謂”，也就是執行過程中看起來不起眼的“-1”，往往就改變了人生的際遇。我認為這樣的觀點用在學佛上也是適用的，如果我們在執行紀律上，這一條上打點折扣、那一點上打點折扣，或者今天打點折扣、明天打點折扣，那學佛的最終效果也就可想而知了。

再者要清淨身心，在學佛的道路上，必需時時自我反省，改掉惡習和錯誤，才能得到真實的受益。有人提出：事業的成功=思考方式×熱情×能力，如果一個人的思考方式是邪惡的，那麼就是負數，與負數相乘所得的積也是負數，事業不但不成功，反而倒退了。既已發了誓願學佛，就要精進持戒，不做壞事，如果惡習不改，惡根不除，樹立不了正念，既就是得到佛菩薩的慈悲加被，也會很快淹沒在滾滾的紅塵里。

學佛之後，我的人生煥發了新的生命力。學習唱誦梵唄後，我戒掉了20年的煙酒癮。感恩佛菩薩！

（作者：任居士）



# 梵唄給我健康

## Buddhist chanting brings health to me

唱梵唄妙無窮，唱梵唄喜事多，唱梵唄增福慧，唱梵唄全家樂融融，這是我的肺腑之言！

我年近60歲，現已退休在家。隨著年齡增長，自己的身體健康也每況愈下，尤其是過去幾年，呼吸系統出現了比較嚴重的問題，聲音嘶啞，晚上睡下就要咳嗽，劇烈的咳嗽抖動使我難以入睡。咽喉炎、鼻炎的癢狀也經常出現，心臟功能衰退，爬樓梯，跑步就會出現氣喘，腿腳酸軟的現象。

在2010年和2011年，我連續兩年做了結核皮試PPD 檢查，結果均為“強陽性反應”，真是一波未平一波又起，這讓我的心里涼了半截。治療肺結核需要長期服藥，然而藥物的副作用又對我的肝臟造成了損害，2012年2月到醫院檢查，幾項轉氨酶都不正常了。面對這樣的情形，對自己的身體“拆東牆補西牆”，內心真有說不出的痛苦，不知道怎麼辦才好。

從2012年8月開始，我在大密清淨極樂彌陀殊勝洲學佛，走上了學佛的光輝之路。開始的時候，在網絡遠程學佛平臺學習梵唄。我用心去真誠實意地唱頌梵唄，把對佛菩薩的敬佩、讚美、感激之情用聲音來表達出來，每次唱的時候就想一口氣把會唱的贊子唱下去。越唱越想唱，越唱心情越愉快，身體越唱越輕鬆。每唱完一首，就會從內心發出對佛菩薩，對師父的感恩之情。久違的笑容逐漸爬上了我的臉龐。更令我沒想到的是，才幾個月的時間，身

體也好了，多年的咽炎、鼻炎、心慌氣短、血小板減少，胃炎、腰頸疼、腸炎、頭昏、耳鳴等都得到了治療和調整，就連肺結核問題，都通過唱頌梵唄得到了解決。

2012年12月，我又一次做了PPD檢查，情況和前兩次完全不同了，檢查結果雖然為“陽性”，但是沒有出現明顯的紅斑，不註意看就看不出來，沒有原來的硬塊和水泡。開始醫生說是陰性，仔細檢查了之後才說還有一點兒紅，還是要判斷為陽性。肝功檢查以及血常規和血糖也都是正常的。這個結果真是讓我喜出望外，歡欣鼓舞！

不到半年的時間，肺結核能療治到這種狀態，真是佛菩薩大慈大悲，給了我健康！現在我心情舒暢，做事情不知勞累，幹淨利落，很有精神。連走路的步子都快了，常把別人甩在身後，完全丟掉了過去“藥罐子”病怏怏的形象，在眾人的眼里真是脫胎換骨，令人羨慕。

聽了師父的開示，我明白了唱梵唄就是在贊頌佛菩薩的功德，就是在做好事，我每天更加用功、真誠實意地唱梵唄。“一人學佛，全家受益”，這一效應在我家真實地呈現，家人也受益匪淺。

我的丈夫曾經由於脾臟腫大引起血小板大量減少。他在2011年做了脾切除手術治療。幾個月前，他又出現了血小板減少癢狀，到了40個單位了（正常人是100至300個單位），身體也明顯地消瘦，皮膚又黑，整天沒精打

采。2012年8月我開始學佛。2012年11月份去醫院檢查，他的血小板已經上升到90多了，其它的檢查項目的指標都接近了正常。是佛菩薩的慈悲救助了我的丈夫。他偏瘦的體重也增加了。他本不善於言

表，喜歡默默做事，現在人也精神了，樂意和別人交流。我的丈夫毫無怨言給我提供學佛的好環境，為了我能在大密網絡學唱梵唄、領唱梵唄。他默默地付出了很多：調試電腦、購置室內燈具並安裝，燈光的調節，花了他好多的精力和時間。為我提供學習的方便，家里的事務他都承擔了。現在丈夫的身體狀況很好，臉色紅潤，精力旺盛，我想這就是“苦和樂都是自己工作的結果，種瓜得瓜種豆得豆”的道理吧！

唱梵唄，唱出了歡喜心，唱出了健康的身體，唱出了全新的自我，唱出了家庭的和睦與幸福。收穫和成果，令我欣喜，這是佛菩薩無私的幫助，我們全家才能享受這麼高級的待遇。這些成果激勵著自己提高人格道德，講信用、講良心，珍惜保持這些成果，在學佛的道路上，持之以恆，勇猛精進！

（作者：曾居士）



## 淺談信仰與成長



### Religion and growth: findings of the book Jukes-Edwards

信仰是非常重要的，不管是對人的身心健康，對家庭的和睦，還是對社會的幸福穩定，對國家的繁榮昌盛。

美國學者A.E.Winship在1900年做了一項研究，比較兩個家族，寫成《Jukes-Edwards》一書，他追蹤這兩個家族近兩百年以來的繁衍發展。

兩個同時代的家族，一家是信基督教的愛德華茲，另一家是著名無神論的宗師馬克·尤克斯。無神論的馬克·尤克斯對愛德華茲曾說過：“你信的那位耶穌，我永遠不會信”！比較的結果如下：

（一）愛德華茲家族，

人口數：1394人，其中有：100位大學教授，14位大學校長，70位律師，30位法官，60位醫生，60位作家，300位牧師、神學家，3位議員，一位副總統。

（二）馬克·尤克斯家族，

人口總數：903人，其中有：310個流氓，130個坐牢13年以上，7個殺人犯，100個酒徒，60個小偷，190個妓女，20名商人，其中有10名是在監獄學會經商的。

時間的偉大，在於它可以見證一切真實與浮華！這個世界沒有偶然。歷經百年，為什麼在結果上有那麼大的差別，因為愛德華茲家族獲得了信仰的力量。信仰的背後，他們種下了兩顆重要的種子。種下的第一顆是，向善和愛的種子，所以他們家出了那麼多的醫生，教授和大學校長。種下的第二顆是，敬畏的種子。這種家庭里出來的孩子，永遠都會記得，頭頂三尺有神明。

而為什麼馬克·尤克斯家族有那麼多的流氓，小偷和妓女？就是因為這種家族的教育里面，缺少了敬畏。

這歷經百年的兩個家族，讓我們感受了信仰的巨大能量。

看到這一結果，不禁感嘆殊勝洲歡樂家園的孩子們，小小的年紀能夠接受佛法的熏陶，是多麼幸運和幸福！佛陀的教育是“最高級”的教育，孩子們從小就開始學佛，師爺的諄諄教導，在他們心中種下了善和愛的種子，佛法出世間的“大善”和“大愛”，在孩子幼小的頭腦里紮下了根，伴隨著他們茁壯成長，必定能結出繁茂的“聖果”。

孩子們懂得了敬畏因果，學會遵守紀律。佛講的真理，引導著他們構築美好心靈的人生航向，有了這些健全人格道德的條件，孩子們將來要少走多少彎路，讓他們的父母少費多少口舌和心血！從小學佛，耳濡目染，堅持不懈，“人間佛教”的真智理念成為孩子們的生活習慣，融入他們的血液，他們一定會走上平安、健康、幸福、成功的人生道路，這不正是每一個為人父母心中最期盼的嗎？

（胡居士選編自互聯網）



# 體驗梵唄的“妙”效



## Powerful Buddhist Blessings Chants

2012年，我有幸加入大密清淨極樂彌陀殊勝洲學佛，經常聆聽師父的諄諄教誨和指導。通過一段時間學唱梵唄，我收到了很好的效果，感恩諸佛菩薩的大慈大悲！

### 一、心清淨了

這麼多年來，自己完全處於社會不良風氣的汙染之中，自私自利之心嚴重，整天被利益所困擾，雜念邪念叢生，經常受到不愉快事情的困擾，影響了工作、學習和家庭生活。在聆聽師父的教誨和學唱梵唄後，身心得到了淨化，明白了很多做人的道理，也認識到學佛是人生最快樂的事情，也認識到了“服務、幫助、奉獻”對人生的重要意義。經過一段時間的學佛，現在心清靜了很多，心胸變得開闊，性格平和，整天心情非常愉快有精神，真正體會到快樂是不由自主地從內心顯現出來的，是自然的流露，而不是人為裝飾出來的，也逐漸體會到了學唱梵唄的妙處。

### 二、提高身體素質

誠心誠意地、恭敬地、專注地、心生歡喜地學唱梵唄，受益非常大。現在只要學唱梵唄，就能感到暖流充滿全身，身上熱乎乎的。學唱梵唄後身體輕盈，精神飽滿，頭腦清醒，心情非常高興。學唱梵唄，提高了我的身體素質，增強了我的身體機能。

**皮膚變潤澤了。**以前每到冬天，我的皮膚很乾燥。運動過後，全身就會出現奇癢難忍的現象。學唱梵唄後發生了根本的變化，這種癢狀現在消失了。我手上和臉上的皮膚原來非常粗糙，手到冬季易裂口出血，要用護膚霜一天塗抹幾次才能保持濕潤，但是現在兩手皮膚光滑細膩，也沒有裂過口子。臉上的氣色也好了很多。原來蠟黃臉色，人也顯得沒有精神，家人和朋友常為我感到擔心。通過一段時間的學佛，我臉色變得細膩有光澤了。

**學唱梵唄調整了我的消化系統功能。**從2011年6月份開始，我的體重呈明顯下降的趨勢，體重從原來的105斤銳減到90斤，自己感到很擔憂，但無論是增加飲食還是補充營養都無濟於事，體重就是不增加，別人還經常取笑我，說我瘦到這種地步還要減肥呀。自從學唱梵唄後，消化吸收功能增強，吃得比原來少了，體重反而增加了近8斤。



不癡 不瞋 不貪



不貪：對喜歡的事物不過分貪求。  
不瞋：對不如意的事物不起瞋惡心。  
不癡：對事理因果的真相，明白了解。

**身體變暖和了。**前些年每到冬天，四肢都感到非常冰涼，沒有暖和的現象，晚上睡覺要用熱水袋，而且要蓋兩床被子，不然整個晚上都覺得發冷，有時中途還要起來用熱水燙腳，不能很好地休息。通過學唱梵唄，現在與過去相比減少了一件衣服、一條褲子，被子也減少了一床，目前沒有使用過熱水袋，整天感到渾身暖和。

**增強了心肺功能，提高了耐力。**原來身體經不住累，連續行走半小時的路程都能感到有點疲憊，且兩腳後跟酸痛。2012年11月上旬，我去爬山登石梯，石梯垂直高度300余米，沒想到我一口氣登到了終點，中途沒有休息，時間只花了近18分鐘，比年輕些的人速度都要快，卻沒有感到很累。現在走路腳後跟酸痛的癢狀也消失了，兩小腿也沒有原來那種沈重的感覺了，身體感到很輕盈，身體素質顯著增強。

**睡眠得到了調整。**在開始學唱贊子前，睡眠不好，晚上總愛做夢，時常出現失眠現象，現在只要一上床睡覺，一會兒就能進入睡眠狀態，做夢也少了很多，精神狀態比原來好多了。

### 三、學唱梵唄，工作愉快

我從事管理工作，事情較多，繁雜枯燥，有時候很辛苦。以前，由於自己認識不到位，覺得其他同事比自己的工作輕鬆，心里埋怨上級安排工作不合理，該別人做的工作也安排給我，心生嗔恨，認為領導對待自己不公平，也嫉妒其他同事，經常愛發脾氣，有時還背地里談論別人是非，總覺得自己是正確的，別人是

錯誤的，整天沒有一點兒快樂和歡喜的心情。

通過梵唄學唱和聽殊勝洲的學佛講座等，自己經過認真反思，認識到這完全是自己的錯誤，完全是自私自利的表現、缺乏奉獻的精神。大家各司其職，領導統籌安排，分工合作，靠團隊的力量才能很好地完成任務。現在，安排給我的工作我都欣然接受，並努力地去做好，按時完成，如果確實自己不能勝任，就主動找領導溝通，在工作上取得了同事的信任。同時也能夠主動去幫助別人，和同事之間關係變得更加融洽了，工作起來很輕鬆，心情很愉快。從中也體會到了“服務、幫助、奉獻”是多麼快樂的事情。

### 四、家庭和睦

常言道，“家和萬事興”。一個家庭中任何一個成員出現了問題，都會影響到家庭的和睦相處，這我很有體會。原來夫妻之間偶爾會因一些小事情而發生爭執，或由於意見不合而發生爭吵，相互猜忌和埋怨、生悶氣。這樣不僅直接影響了夫妻的感情，也影響了其他家庭成員，讓長輩擔憂和操勞，一家人都跟著受氣受累。從學唱梵唄後，全家人都沐浴在諸佛菩薩的恩澤中，在家中責任感增強，積極做家務事，互相理解和支持，現在夫妻之間沒有發生過爭吵，家庭很和睦。

更令我高興的是，家里其他人的精神也變得越來越好，家中的事情都能得到很好的解決，很順利。我的孩子沒有學唱梵唄，但是孩子的變化也很大，原來孩子比較懶惰，在家中基本上不主動做家務，讓他去做也顯得很勉強。現在孩子勤快了，也很聽話，能夠主動做家務，愛人和孩子的奶奶覺得很驚奇。孩子的學習成績比原來有很大的提高，最近的考試，得了全班第一名。確實是一人學佛，全家人都得到了佛菩薩的加持和幫助，全家人都能受益。

在學唱梵唄過程中，如果自己一旦出現懶惰的思想和不好的行為或者心生邪念，就會出現很不好的狀態，情緒混亂，脾氣暴躁，昏沈，感到非常空虛，嚴重影響工作、生活和學習。要嚴格按照師父的教誨，端正態度，做到誠心、誠信、誠行，不斷淨化自身自心，才能始終保持清醒的頭腦，才能不斷進步。

(作者：樊居士)

# 對待學佛 非誠勿擾

## Buddhism is the serious pursuit of happiness

我是從2012年11月28日開始，參加大密清淨極樂彌陀殊勝洲的梵唄唱誦學習的。開始一周時間，我頭昏腦脹東跑西顛不在狀態，自認為年紀大了無所謂，對唱梵唄的功德毫無認識，對布置的學習任務也沒有重視。早晚跟唱時頭發暈，下來練習又找不著調子，十分難唱。後來看到師父的開示，“完不成學佛的任務者，非誠請勿擾”，自己這才猛然警醒，覺得自己愚不可及，佛菩薩傳下來的這些“寶貝”不知道努力學習、運用和珍惜，就是對佛不誠不敬，不知道自己幹什麼來了，只想貪、占、拿學佛的受益，只想沾光，不想奉獻，與學佛人的宗旨背道而馳，我為自己的行為感到深深的悔恨，並真誠懺悔。

聽了師父既慈悲又語重心長的開示之後，我知道了唱梵唄也是工作，是服務、幫助和奉獻，唱梵唄就是拜佛。認識到重要性之後，自己下定決心迎頭趕上。我開始抓緊時間學習，把所學的梵唄反復背會。在網上跟唱時，就能較快地掌握唱法了。下來以後反復練習，很快十幾首梵唄基本上都能唱下來了，連續唱一個多小時也不覺的累，唱的時候全身發熱，聲音

越來越流暢。

由於思想覺悟提高了，效果也出現了。首先自己發現下嘴唇上的黑痣明顯變小，顏色變淡了。這個黑痣困擾我一年多時間，曾經去諮詢過醫學專家，診斷是消化道惡性病變的外在表現。學佛唱梵唄去掉了這顆“定時炸彈”，我一下子信心倍增，真心誠意地唱，只有十幾天的時間，身體有了明顯的變化。

1、我臉上的色斑變淡了，膚色比以前白了，嘴唇原來暗紅發紫，現在變紅了，手上的老年斑不知什麼時間消失了。以前自己特別怕冷，每到冬天每天需用藥水泡腳半個小時，但是泡了腳還是怕冷，而唱梵唄才十幾天，我的腳直往下冒熱氣，湧泉穴周圍、小腿下方出現了小紅點樣的排毒現象，腳上的皮膚變得很紅潤。這證明唱梵唄能推動氣血運行，短時間內清除體內垃圾。

2、自己患有腰椎間盤突出癥，不能多幹活，經常腰腿疼，痛感一直輻射到腳趾頭，導致腳趾頭的曲伸都不靈活。學唱梵唄後，我的腳趾頭曲伸自如了，而且腰腿都不疼了，走起路來，抬頭挺胸，自己感到很精神。

3、吃飯有味了，睡眠質量高了，全身上下暖暖的，真是象春天一樣。

我自己參加梵唄學習班時間很短，取得了這麼多的成果，我發自內心深處感謝佛菩薩的大慈大悲，感恩師父的開示。學佛聞法，無上妙意讓我震撼，心情久久不能平靜。有人說學佛只是精神寄托，可實實在在的成果擺在面前，“人間佛教”確實是能真實體驗到的。我一定要真心實意地學佛，真誠懺悔自己的錯誤，下決心脫胎換骨為自己、為小家、為國家，為眾生奉獻我的一切。

(作者：張居士)



# 敬德做詩 實在做人

## Lessons from General Weichi Jingde's poems



尉遲敬德

尉遲恭，字敬德，唐朝名將，官至唐右武候大將軍，封鄂國公。尉遲恭純樸忠厚，勇武善戰，一生戎馬倥傯，征戰南北，馳騁疆場，屢立戰功。尉遲恭作為唐初大將，自歸附

李世民政後，憑借高超的武藝，多次冒險救李世民於危難之中，立下不世之功。

有一次天降大雪，太宗皇帝李世民想考驗身邊的能臣，一眼看到敬德，讓這位性格直爽的心腹愛將作一首下雪的詩。唐太宗周圍都是

文人騷客，善用筆墨的大臣，比敬德詩詞文章好的人臣多得是，但是為何要敬德作詩，唐王看重的是敬德的人品。敬德是個實在人，腦子里沒有彎彎繞，面對這樣的下雪詩眼，敬德隨口說到：天下一籠統，井上黑窟窿，黑狗身上白，白狗身上腫。

唐王聽了高興得哈哈大笑，這個武將雖然是粗人，但是做的詩非常形象生動，雖然沒有一個字提到雪，但一點也沒有偏離主題，句句說的大實話，君前奏對能如此真誠，這是難能可貴的事情，比起那些文過飾非、滿口虛言的酸腐文人強千倍萬倍。那些飽讀詩書的文臣們，也跟著皇帝哈哈大笑，但笑聲中各有千秋。聰明人心中是會意的笑，皇帝命大字不識幾個的武將作詩，君臣二人一唱一和，本身就是給其他大臣看的，就是在隱喻為人臣者應做實事，直心一片，為國為民。奸險迂腐之臣在嘲笑敬德作詩粗鄙不堪，難登大雅之堂，以為皇上存心讓敬德出醜博眾人一笑，他們的笑聲也不過是諂媚皇上罷了。

過了一段時間，唐王看到諸臣工治理社稷

進展不大，難以解決百姓疾苦，難以滿足治理國家的需要，於是想再敲打一下周圍的大臣。這次唐王還是讓敬德作詩，詩的題目是“燕雀”。

敬德看了看梁上飛來飛去的燕雀，隨口說道：一窩兩窩三四窩，五窩六窩七八窩，早吃皇糧晚下窩，為啥天下鳳凰少，原來就是燕雀多。

唐王聽了又是哈哈大笑，敬德作的詩太確切了，人粗但心細。這首直白的燕雀詩，周圍的大臣們都聽出了弦外之音，心里很不是滋味。食君之祿，就要忠君之事，不能占著位子不幹事，誤國誤民。

(張居士 整理)



# 兒子的禮物 A gift from my son



學唱梵唄給我帶來了意想不到的驚喜：昨天是母親節，今天早晨我的兒子送給我一封信，信封非常漂亮，寫著美好祝願的話語。他說本來昨天晚上就要送給我的，可是由於放學回家時，家裡有客人，他就沒提這事。我打開一看，裡面是給我的一封信，書寫很工整，全文如下：

媽：

今天是母親節，一個很特別的日子，這是我第一次在這個特別的節日中寫東西給您。雖然這是第一次，但卻一定不會是最後一次。我今天本是想去給媽媽您買些花的，但是當我放學的時候，都已經很晚了，到處去找沒有關門的花店。圍著找了一大圈之後，總算，皇天不負有心人，我和同學找到了一家還在營業的花店。我們馬上沖了過去，裡邊已經有許多人了，當他們進去尋找自己所覺得能表達對父母的感情的花時，我卻停在了花店門口，沒有進去……

我並不是沒有錢，也不是怕花錢，只是，想著那些艷麗的鮮花就真的能表達孩子們對父母的愛了嗎？所以，我猶豫了，我不停徘徊在花店門口，走來走去，非常焦慮著急，抬頭望了一眼花店內正在選花的同學，我決定把我想對媽媽您表達的愛，用另一

種，可以長久保存的方式給保存下來。或許我寫得並不好，但看著您那一天比一天老去的、多了無數皺紋的面容，我覺得是有寫一點文字的必要了。

您為了我，操了不知多少的心。那天您把那些當年用來打我的木棍給弄斷時，我心裡有一種不知名的情緒湧了上來（那麼些的木棍，可想而知我小的時候多麼不讓人省心）。平時，沒有機會對媽媽您說辛苦了，今天，借著母親節這個特殊的節日，對媽媽您說聲——辛苦了，節日快樂！

兒子

兒子今天的行為是完全出乎我的意料的，看著他字裡行間表達出來的對我的愛，我淚流滿面，是欣喜，是感恩！感恩佛菩薩對我們一家的幫助！在這之前，兒子可不是這樣一個乖娃，因為他從小體弱多病（有一次若是再晚一點到醫院就沒命了），他的父親為了讓他鍛煉生存的能力，在他很小的時候就將他送到全托幼兒園，接受全封閉式的管理。他的身體倒是鍛煉棒了，可是壓根就沒養成學習的習慣。到上小學三年級時，漢語拼音基本認不得，漢字也寫不了幾個，一寫很多錯別字。數學也差得很，老師佈置的作業一個字不寫，就把作業本交上去，老

師給他畫一個大問號發下來，他也不管。我也沒有盡到做母親的責任，他每天放學回家我沒有檢查他的作業，等到老師告訴我的時候，我就罵他一通，然後就不再過問。這樣惡性循環，情況越來越糟糕，母子倆的關係越來越緊張，到最後無計可施，一點辦法也沒有。

知道家人可以參加學唱梵唄的時候，我沒有經過孩子的同意就給他報了名。可是他不參加學唱，只要我們一開始學習，他就離開，叫他也不參加，我就只好自己學習。有一天他突然把課本給我，說要背課文，還是古文，叫我看著他背錯在哪裡！我當時心裡的那高興勁啊！簡直無法形容。慢慢地我發現他能自覺地學習了，有一天放學回家，還和大家一起學唱梵唄！打這以後，兒子的變化就越來越大：原來可以一整天關在家裡看電視，上網，出門老遠看見長輩，就繞道而行，和我基本不說話，認為和我無法溝通。現在這些壞習慣都離他遠去，和他接觸過的人都誇他很懂事。

感恩佛菩薩的加持！讓我和我的家人少走了多少彎路！我將一如既往地堅持學習和工作，以報答佛菩薩的大恩大德！謝謝佛菩薩！

（作者：羅居士）

## 美國孩子如此評價阿凡提 What American kids said about Efcndi

一提起阿凡提，我的腦海里出現的是黑胡子、頭纏包布、騎著小毛驢的形象。

有一篇《阿凡提借鍋》的故事，說的是阿凡提到地主家借鍋，還的時候鍋上還放了一口小鍋，地主就問：“你只借了一個鍋，怎麼還回來了兩個呢？”阿凡提回答借去的這口鍋在他家生了一個小鍋，所以一起還回來了。地主很高興地收下了，告訴他以後想用鍋就來借。

很快，阿凡提將地主家最大的那口鍋借走了，然後一直都沒有還。地主去要，阿凡提說，那口鍋死了。地主很生氣地問：“鍋怎麼會死呢？”阿凡提回答：“鍋都可以生孩子，怎麼就不會死呢？”地主很生氣但是拿他沒有辦法。

美國的中文老師和美國孩子們討論這個故事，他們的回答顛覆了我們以前對於阿凡提的印象。

老師：關於這篇課文，你們有沒有不懂的問題？

學生：什麼是鍋？

老師：鍋就是做飯做菜用的那個工具。

學生：既然是家里做飯用的東西，應該屬於比較私人的物品，阿凡提為什麼要到別人家去借呢？

老師：因為他比較窮，家里沒有足夠的鍋用，就需要借了。

學生：哦，那什麼是地主？

老師：地主就是農村里比較富裕的人，家里通常有很多田地，雇人來耕種。

老師：你們讀了這個故事之後，有什麼感想？

學生：我不喜歡這個故事，也不喜歡這兩個人，這種文章不應該放在教科書里，會教壞小孩的。

老師：為什麼？

學生：這個故事里面的人都不誠實。

學生：對，他們都欺詐、貪婪。

學生：我覺得這個阿凡提看似聰明，實際上很蠢，花那麼多心思合計圈套，就是為了用一個小鍋騙來一個大鍋，還是個人家用過的舊鍋。

學生：他之所以窮得要借鍋，大概就是因為只想著不勞而獲，耍詭計騙別人的東西。他如果心思用在努力工作上，一定可以賺很多鍋出來。

學生：是啊，如果他把用來買那個生出來的小鍋的錢攢起來，再去幹活賺點錢，就可以自己買一口大鍋了，何必去騙人。

老師：嗯……，你們說得對，努力工作自食其力是做人的本分。

學生：還有，他再去跟別人借東西，肯定沒有人會借給他了。

學生：就是，他借東西不還，失去信用了。

老師：分析得有道理，做人一定要講信用，這是根本，不能貪一時小利而失去信用。

老師：那你們對地主這個人物怎麼看？

學生：他太貪心了，第一次阿凡提還鍋的時候，多還的那個鍋不是屬於他的，他就不應該要。

學生：他沒有做人的原則，既然是有錢人，別人都窮得要借鍋了，他怎麼還能多要人家的東西呢？

學生：是啊，他有錢應該主動幫助窮人，做慈善事業才對。

我把這個故事講給我的孩子聽，孩子聽了後笑得前俯後仰地說：“鍋還能生孩子？還能死嗎？阿凡提可真會說笑話。”

聽了孩子所說的話，再想想美國孩子對這個故事的反應，我感到自己教育的失敗，沒有把做人最基本的道德規範教給孩子，沒有把中華民族傳統美德的種子播灑在他心里，是我沒有給他做好榜樣，沒有以身做責，自己本身也是一個不誠實的人。

養不教父之過，孩子有不對的地方，做為孩子的家長應該先檢查自己的行為，有則改之無則加勉，每天檢查自己，真誠實意地懺悔。

（作者：席居士）

# 思維與身體的關係

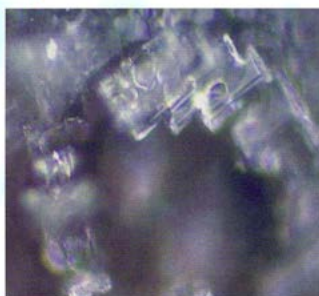
## Body and mind

### 你不可不知的水

- ♥ 水是地球上所有生命的起源。
- ♥ 人體的70%由水構成。
- ♥ 水是生命力,人體吸收養分,透過血液及體液循環、輸送養分。
- ♥ 水會直接反應萬事萬物產生的波動
- ♥ 水能載舟,亦能覆舟。

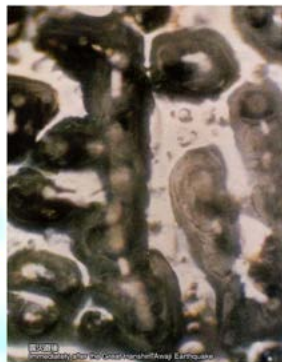
### 蒸餾水接受電視電磁波的實驗

- ♥ 沒貼字條的蒸餾水,接受電磁波後的結晶。
- ♥ 結論:接收電磁波後的水結晶完全被破壞,但是貼有‘愛與感謝’字條的蒸餾水較無影響。



### [水 v.s. 人心意識] 實驗

- ♥ 地震不久的神戶自來水
- ♥ 江本先生的實驗報告說:「大地震之後的第三天,用採來的神戶自來水偶然拍出的結晶照片。水好像攝取了地震後人們的“恐怖,慌亂,悲痛欲絕”…,結晶完全破壞…」



日本學者江本勝博士發現一科技成果,在冷室中以高速攝影的方式來拍攝和觀察水結晶,結果發現水具有復制、記憶、感受和傳達信息的能力,這就是“水知道答案”試驗。

“水知道”試驗過程是這樣的,將精制的水分成兩部份,一部份聽動聽的音樂或祝福感恩的話,在低溫下水的結晶美麗、整潔、有序;另一部份聽恐怖音樂或講詛咒的話,低溫下水的結晶醜陋、雜亂、無序。比如,在“良好的、感謝的”話語下看水分子的結晶態是美麗規則的,而在“辱罵、責難”話語下看水分子的結晶態是混亂醜陋的。上萬次來自不同地域、不同環境、由不同人參與的試驗結論都驚人地一致。江本勝博士雖然還不能證明為什麼會這樣,但試驗結論是可信的。

江本勝博士用數百張水結晶照片,證明了這樣一個結論:水是智能的,水能聽、水能看、水知道生命的答案。人體70%都是水,善待自己體內的水份,心中充滿善念,這樣才能收獲快樂、健康和長壽。

在大密的法堂上,師父曾經指導大家做過一個更加直觀的實驗,受試者當場體驗思維對身體的影響。當心中想著善的思維,如“我要為大家謀幸福”,“我要為大家服務”等,每個人都覺得身體挺拔,神清氣爽,充滿力量。與此相反,當頭腦中想著壞的思維,如去想“我要打他一頓”,“他比我優秀,我妒忌他”等,頓時覺得身體往下縮,視野開始模糊,甚至反胃、惡心。

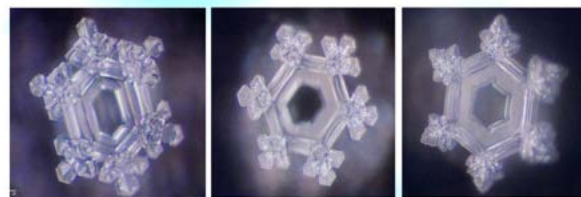
通過這個直觀實驗,大家認識到,思維與身體之間關係非常密切,正確的思維對於人體會產生積極、愉悅的反應,錯誤的思維對自身產生強烈的不適感。

人每天都要說話,都要做事,如果存好心,說好話,做好事,日積月累,善的思維必然對身體帶來健康的狀態。相反,如果心中充滿了惡念,長期做壞事,這樣的意惡必然對身體帶來病苦疾患。這個實驗也直觀地證明了因果規律,“好人好自己”。心中樹立正念,“存好心,說好話,做好事,當好人”,才能幸福快樂。

(作者:李居士)

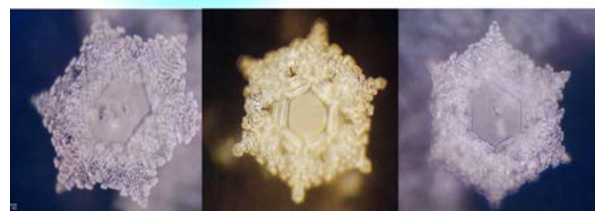
### [語言與大自然相應] 實驗

- ♥ 水讀了日、英、德文的“智慧”。
- ♥ 彼此相像。



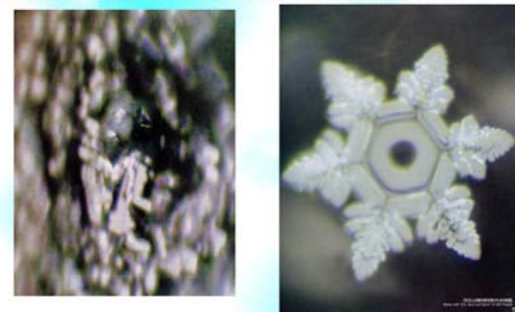
### [語言與大自然相應] 實驗

- ♥ 讓水讀“愛、感謝”的英、日、德文。
- ♥ 不分地區,大自然的感知是相同的!



### [水 v.s. 人心意識] 實驗

- ♥ 接受500人“愛的信息”前後的水結晶。



# 40多所美國大學100多項研究證明善惡有報

## Scientists found evidence to prove the concept of Karma

現代的實證科學很講究依據，當有了大量的科學依據時，人們才會承認和認識某種事物。所以，致使很多久遠時期留下的傳統，因為科學探索手段的局限，而一再在人類受到排擠和異議，善惡有報就是其中一例。

儘管千百年來，善惡有報一直以口耳相傳的形式，在民間廣泛流傳。即使很多的書籍，比如《集福消災之道》，《因話錄》等記載了大量詳實的實例，可以證明善惡有報的真實性，但中間的過程如何運作，卻難以使人們接受和理解。畢竟，誰也看不見過程的轉化關係，只能單純地看到報應的結果。

美國凱斯西儲大學生命倫理學教授史蒂芬·波斯特和小說家吉爾·奈馬克從現代科學和醫學的角度出發，對人的種種善行，在「付出」與「回報」之間究竟能產生甚麼樣的關係進行了深度的研究。

研究人員制定了一個詳細的測量表，並長期追蹤一些樂於付出的人，分門別類地對每一種「付出」帶來的「回報」進行物理統計和生理分析，從而揭示了「付出」產生的「醫療作用」和「快樂指數」：「宅心仁厚、樂善好施」的人，這些善行確實對自身心理和身體健康產生巨大而深遠的影響：其自身的社會能力、判斷能力、正面情緒以及心態等都會全面提升。**哪怕對別人一個會心的微笑，傳遞一個友好的幽默的表情，這些簡單的行為，都會引起唾液中的免疫球蛋白濃度增加。**

在他們綜合了四十多所美國主要大學一百多項研究成果後，並結合長期追蹤的實驗報告顯示的數據，他們得出了令人驚訝的消息：人

們善良的行為，比如讚美、寬恕、勇氣、幽默、尊重、同情、忠誠等等，這些行為的付出顯示：「付出與回報之間存在著神奇的能量轉換秘密，**即一個人在付出的同時，回報的能量正通過各種形式向此人返還**，只不過在大多數情況下，自己渾然不知……」

科學家在神經化學領域的研究中也發現這樣一種現象：**當人心懷善念、積極思考時，人體內會分泌出令細胞健康的神經傳導物質，免疫細胞也變得活躍，人就不容易生病**，正念常存，人的免疫系統就強健；而當心存惡意、負面思考時，走的是相反的神經系統：即負向系統被激發啟動，而正向系統被抑制住，身體機能的良性循環會被破壞。

事實上，中國古代的醫學巨著《黃帝內經》中就講到：「靜則神藏，燥則消亡」。靜，是指人的精神、情誌保持在淡泊寧靜的狀態，神氣清靜而無雜念，可達到真氣內存、心神平安的目的。其實，靜的意義很廣泛，不是單純的靜止不動，而是人的思想和行為，在受到外因的衝撞時，能有豁達的心胸去包容，去體諒，而不是馬上進入熱戰狀態，唇槍舌劍一番。現代的科學研究表明，人在入靜後，大腦可以回復到兒童時代的腦電波狀態，使得衰老暫時得到「逆轉」。

美國有份雜誌曾經發表過一篇題為《**壞心情產生毒素**》的研究報告，報告中稱：「在心理實驗室中的試驗顯示，我們人類的惡念，能引起生理上的化學物質變化，在血液中產生一種毒素。當人在正常心態下向一個冰杯內吐氣時，凝附著的是一種無色透明的物質；而當人

處在怨恨、暴怒、恐怖、嫉妒的心情下，凝聚起的物體便分別顯現出不同的顏色，通過化學分析得知，人的負面思想會使人的體液內產生毒素。」

美國耶魯大學和加州大學也曾合作研究了「社會關係如何影響人的死亡率」課題，工作者隨機抽取了7000人進行了長達9年的跟蹤調查，統計研究發現，**樂於助人且與他人相處融洽的人，其健康狀況和預期壽命明顯優於常懷惡意、心胸狹隘、損人利己的人，而後者的死亡率比正常人高出1.5到2倍**。在不同種族、階層、健身習慣的人群中，都得出了相同的結論。

從這些科學研究來看，善惡有報已經超越了有神論所倡導的生命價值取向，而是整個人類在此基礎上發展和生存的規律。這些科學研究也從側面證實了，古人對善惡有報的信，並不是思想的封閉和愚見，而是那個時代，很大一個群體對待生命的根本看法。

對善惡有報的信，也正說明人的思想是開闊的，開明的。心態的開放傳達著生命對未知事物保持的謙卑。因為信的本身，就是一種開放的態度，所以不會隨意地用極端的思想，去封閉自己的出路，思想境界也很容易擺脫惡念的禁錮，開明的思想產生的效應，自然地能夠感應天地之間的和諧。也正如醫學古籍中講的「**正氣存內，邪不可幹**」，生命自然健康，自然福壽。

(來源：互聯網)

## 不說謊話

## If you lie, you will fail

美國人的家庭教育中，有一條是：不許撒謊騙人，否則你會失去朋友家人最寶貴的信任，讓你後悔一生。還有一條是：別人真誠款待你吃東西，如果你不喜歡，絕對不能說「很難吃」。關於這後一條如何應對，既能不傷害別人感情，又能真實表達自己的感受。經一位德高望眾的師父開示，可以這樣說：“這個食物很好，很適合您的口味。”這樣即說了實話又含蓄地表達自己的意思，大家聽了後都非常歡喜。

孔子教育他的弟子要誠實，在學習中，知道的就說知道，不知道的就說不知道，“知之為知之，不知為不知”，他認為這才是對待學習的正確態度。墨子曰：言不信者行不果。意思是說：說話不講信用的人，做事不會有結果。孟子曰：“誠者，天之道也；思誠者，人之道也。”誠實信用是我們為人處事應該遵守的一個基本原則，反對不講信用，誇誇其談的

失信者。在古代就有關於誠實守信的典故，韓信落魄的時候，一個漂母給他飯吃，韓信離開她的時候，告訴她以後一定來報答她。後來韓信做了楚王，不忘舊恩，奉黃金千兩以漂母。一個小典故折射了做人要講究誠信，遵守信用才能走天下。

孔子曰：“人而無信，不知其可也”。誠信在中華民族傳統文化中被視為做人的一種基本品質，處事的一種行為規範。一個人如果失信會帶來很大危害，眾所周知，《狼來了》的故事，這個寓言故事之所以在民間廣泛流傳，以至家喻戶曉，成為了培養孩子誠實無欺道德觀念的啟蒙故事之一，就在於通過簡單故事說明深刻道理，即：撒謊的人會帶來嚴重危害，失信的人最終會自食其果。通過《狼來了》這個故事警示人們：一個人不能隨便喪失信用，遵守信用不是一件小事情，失信有可能帶來致命的危害。

古人的案例是我們生活的一面鏡子，也是前車之鑒。

我們學佛人更要誠實，不妄語、不說謊、不惡口、不兩舌，不挑撥離間、不說三道四，包括使一個眼色，甚至默認、暗示、點頭、手勢等。

一句謊話折盡平生福，這是不可違反的規律。

(部份選編自互聯網，作者：席居士)

