

Son stopped eating too many snacks

兒子排毒 不愛吃零食了

我的小兒子今年8歲了，他很細心體貼。生活中，經常能在我最需要幫助的時候不用我多說話就能及時幫我，兒子很聽話讓我感到非常欣慰。但兒子卻有一個讓我十分頭痛的毛病：喜歡吃零食。那些帶著花花綠綠包裝的琳瑯滿目的小食品，是他的最愛。

實踐證明，零食含有很多不健康的成份，高鹽分、高糖分、高脂肪、澱粉、防腐劑、化學合成物、激素等物超標過量，缺乏營養物質，味道過於濃重，破壞小孩子敏銳的味覺，孩子吃了零食，食欲不振，不好好吃飯，不能攝取到均衡充足的營養，甚至由於食用過多激素而發生性早熟等現象，這對孩子的身心危害很大。可是小孩子沒有辯識能力，給孩子的零花錢，他就會去拿去買零食，這些零食的外包裝非常漂亮，形狀多樣，孩子被外包裝所吸引迷惑，很輕易就成了買零食的常客，身受其害卻渾然不知。

我對此十分憂慮，我不可能去說服那些商家不賣給我的孩子小食品，所以只能對孩子加強教育了。

2013年3月初，孩子的面部出現了排毒點，集中在左、右兩側的臉頰及額頭上，這些點的直徑一般都在3毫米左右，直徑最大的約為5毫米。

3月2日在臉左側發際線邊發現一個排毒點，面積小，直徑不到1毫米（圖一），孩子說有些癢。3月4日午後，我發現包塊增大，直徑將近4毫米，而且在包塊尖部發現明顯的乳白色膿頂，孩子特別癢，並伴有痛感，孩子總想去撓，當我說明不能撓的原因後，孩子很聽話，沒有動那個地方。

2013年3月5日中午12點半左右，我又對孩子拍攝了排毒照片（圖二）。此時包塊周圍已經消腫了，包塊尖部的乳白色物質越來越多。

3月6日午後，我發現孩子臉上的這個小膿包已經消失了，周圍腫脹面積原來至少有1.5厘米，今天已減小到1厘米左右了，孩子說有點癢，我告訴他這是新生細胞生長過程中的正常現象，並幫助他轉移話題，忘記癢的感覺。

3月8日查看排毒點時，已經出現了一些白色的皮，這是細胞新陳代謝的痕跡，排毒點周圍腫起部分已經全部消失了，只留下不

到1厘米大的面積，左臉下部又出現了一個小的排毒點，不到1天時間就消退下去了。



圖一：3月2日孩子面部排毒點



圖二：3月5日孩子面部排毒點

我查閱了中醫資料，得知孩子的排毒點在足陽明胃經和手陽明大腸經的循行線上。右臉頰上出現的排毒點在胃經循行線上，胃經主治消化系統病癥，手陽明大腸經主治體內實熱。

足陽明胃經對腸胃等消化系統的疾病有很好的治療效果，孩子愛吃零食，傷害了腸胃，平時食欲不振，身體瘦弱。位於胃經上的排毒點，排除了孩子吃零食積累在體內的毒素，腸胃消化系統逐漸恢復了正常的功能，他對這些不健康的食物不是那樣喜歡

了。以前我給孩子講零食的危害，孩子無法親眼看到這種毒素，對我的說教也不放在心上。排毒現象出現之後，毒素排出體表顯示出的膿泡、紅斑、紅點非常直觀的顯示在孩子面前，對孩子的觸動很大，我也抓緊這個機會教育孩子，如果他體內這些毒素沒有排除出來的話，可能會出現的嚴重後果，孩子也接受了我的教育。自從排毒之後，孩子對於零食的興趣沒有以前那麼濃厚了，飯量也比以前好了許多，身體也越來越結實了。

這次排毒不僅解決了孩子吃零食的壞毛病，還有意外的驚喜。孩子性格比較急躁，經常性地口幹，而他自己又不喜歡喝水，很容易就出現咽部扁桃體發炎。有一段時間，這種炎癥持續了將近一個月，後來用了些消炎藥才逐漸控制住了病情。也是因為這種內熱的原因，孩子的嘴唇下邊出現了一圈紅暈，就像一個“二嘴唇”，也是持續了一個月左右才完全消失。手陽明大腸經上排毒點的出現，及時地清理了孩子體內的積熱性毒素，孩子的扁桃體炎隱患也解決了。

孩子出現的這種排毒現象，令我們家長非常驚奇。孩子自己沒有學佛，竟然也得到了學佛同樣的效果。

真是“一人學佛，全家受益”，我和丈夫參加大密清淨極樂彌陀殊勝洲網絡學佛，我們的孩子也得到了佛菩薩的幫助和加持！這種奇妙的好事我們切身體驗到了，大密“人間佛教”是非常貼近生活、非常殊勝的學佛理念。

佛菩薩的無上功德，我們這些受益的眾生必須歡喜贊嘆，廣為宣揚，讓更多的眾生知道學佛的好處。願更多的家庭能夠學佛，願更多的小朋友遠離垃圾食品，重塑健康體魄！

（作者：陳居士）



Miracles about Buddhist Medicine Doctrine

驚嘆佛家五明之醫方明

現代的人們總以為佛教就是修身養性，修善去惡，很多人不知道，佛門還有醫學，而且非常高明，比世間的醫道更加徹底。佛教導弟子要做到“五明”，既因明、內明、醫方明、言方明、工巧明，其中的醫方明就是要有醫學和藥學方面的知識和智慧。

中國的修行人，自古重視醫道。懸壺濟世，妙手回春的名醫，如扁鵲、華佗、孫思邈和李時珍等，均為修行人。良醫歷來受到人們的尊敬，所謂“不為良相，便為良醫”。然而，諸如扁鵲、華佗等名醫的醫術，被古來的知識分子賦予了神秘的光環；中醫經絡和陰陽學說，超出了現代人的認識範圍，這給中醫蒙上了一層神秘的色彩。現代社會道德缺失，庸醫害人、假藥充斥市場，中醫師墨守成規，博大精深的醫道精髓得不到傳承，加之方舟子之流學術痞子嘩眾取寵，對中醫無理指責，使人們對中醫的藥效產生了懷疑。

由於中國內地中醫藥魚目混珠、假多真少的混亂局面，又缺少真正能夠辨別藥材真偽的人，使中藥的效果大打折扣。使得國際社會對中醫藥望而卻步，唯有針灸推拿等療法一枝獨秀。源於中醫的“韓醫”申請世界遺產成功，得到了國際社會的肯定，中藥制品市場被日本和韓國所占領。

中醫落後了嗎？

非也！在佛堂見證的一個真實的事例使我對這個問題有了新的認識。原來不是中醫落伍了，而是醫者落伍了，中藥落伍了，中醫在海外慘淡經營的背後是醫方不明，醫德缺失。

魏居士身材瘦小，弱不禁風，其父是行醫多年的老中醫，為了女兒能有一幅健康的體魄，不知用了多少付藥，但仍是江山不改，難見起色。魏居士補藥吃了一籬框，都是穿腸而過，真是令人苦惱不已！

這天，魏居士遠道而來，見到佛堂的師父，不由得訴說起了自己的煩惱。師父聽後，哈哈笑了起來，“你吃點補氣益中丸就可以了”。魏居士聽了，灰心地說：“我父親給我吃了不知道多少斤補氣益中丸，都沒有見效果”。師父安慰她說：“你將藥買回來，我看看”。魏居士求醫心切，很快就買了藥丸去師父看。師父看了看，果斷的說：“這個藥可以吃，你每天只在早晨吃一粒，下午就不用吃了，一共只吃十丸就夠了”。魏居士聽後非常詫異，難道就這麼簡單？我不知吃了多少補中益氣丸，體質也不見起色，這次吃十丸就能見效？心里雖然疑惑，但她知道佛堂師父精通醫道，有很多非



常獨特的方法，常常信手拈來，便立竿見影，不知治愈了多少疑難雜癥。魏居士便老老實實的按照佛堂師父指點的方法服用了十顆補中益氣丸。

十天後，魏居士滿面紅潤，精神煥發，興奮地來向師父報喜：“師父，我吃完十丸補氣益丸後，體重增加了十六斤！”其父得知女兒的變化後，自然喜出望外，出於父愛，他又親手做了一幅補氣益中丸，送給女兒服用，可奇怪的是，女兒連服數天，毫無效果。其父從醫數年，百思不得其解，同樣的藥材，同樣的服法，為何師父讓服用的藥立竿見影，而自己打制的藥丸，無任何效果？魏老先生覺得這其中必定有一番道理，便前來佛堂，請教師父。師父看到大家虛心求學，正好借此機會將祖國醫學博大的內涵，師父耐心地講解，使所有在場的居士大開眼界。

外表一模一樣的藥材，為什麼藥性天壤之別呢？為什麼同樣藥性的藥物，用藥的醫生不同，效果也大相徑庭呢？原來一個成品的中藥作用到患者身上，需要經過種植，採集，處理，運輸，銷售，開處方，熬制，服用等過程，這其中任何一個環節遭受到破壞，都會影響到療藥。客觀的破壞，諸如汙染，損壞，不如法制作等因素是容易被人理解和防止的，但人的道德品質方面的破壞卻是最嚴重的，而且是最難被人辨別和防止的。辨別藥品的性能，不僅要辨識藥品本身的質地，還要識別這諸多環節當中制作經手人的道德品質，甚至心態情緒。

大家聽後嘖嘖稱嘆，對佛講的醫方明有了全新的認識，用藥治病不是只憑借經驗和醫書，還要有辨別藥材的能力。魏老醫生認藥只認外表，無法查知藥材從種植到使用的整個過程是否遭受到破壞，而師父可以辨認出魏居士買的藥是否保留了良好的藥性，因

此，師父用藥用的是最好的藥，自然收到奇效。

採集藥材的人道德品質不好，會使藥性發生質的變化，這是千真萬確的，筆者曾經見到過這樣一個事例。在一年端午節的前夕，幾位居士給佛堂帶來了一些艾草，佛堂的師父看了一眼，直接指著一捆艾草說，這個是一位懷孕的婦女採摘的，其道德品質不好，採集的艾草散發著臭味，而另一捆艾草則散發著沁人的清香。同樣是艾草，採集人不同，其氣味相差甚遠，效果也天壤之別。一般人只是通過葉子和桿來辨別是不是艾草，根本不會去追究採集者的品質，因此，拿來的艾草真假混雜，有的甚至還對人有傷害作用。

在早些年，佛堂師父憑借自己積累數年的經驗，試制了一種保健藥袋，凡配帶者效果奇好，很多疑難雜癥消失了，身體和精神都發生了翻天覆地的變化，很多的大眾紛紛要求使用。為了滿足眾生所需，師父特意安排學佛多年的崔居士及吳居士制作保健藥袋。

一次，師父發現崔居士制作的袋子根本不具有療效，還對人體帶著一種殺傷力。同樣的藥材，同樣的布料，同一個地方制作，為什麼一個是救人，一個是害人呢？經調查才知道，原來崔居士經常和丈夫吵完架後，帶著一肚子的怒氣來制作保健藥袋，雖然使用的藥材、布料和別人做的一模一樣，但因制作者嗔恨心極強，使保健袋的藥性發生了質的變化，不僅對配帶者起不了療藥，還使人感到煩躁，損害健康。無奈，為了對大眾負責，師父將崔居士制作的所有保健藥袋當成廢品扔掉了。

和西醫相比，中醫向來被人們認為療效慢，用藥量大，我們從發生在大密佛堂的這些故事看到，佛門的醫學，大密的醫學，令傳統中醫理念更加完善、更加精深、更加高效。研究這樣的醫學，對於大眾的健康，將是莫大的福祉。

(作者：賈居士)



An Introduction about Food Treatment in Buddhist Medicine Doctrine

《佛教醫方明的飲食藥物療法》論文摘要

《西藏大藏經》之《丹珠爾》(論疏部)的學術分類中，有所謂的「五明」。其中「醫方明」即指醫學、藥學、咒法的學問。

「佛教醫方明」即佛教經典中論及的醫藥及咒術思想。包含原始佛教時期的印度醫學；世尊佛陀與名醫耆婆的醫學；大乘初期龍樹菩薩的醫學；佛法東傳中國後，隨·天台智者的止觀著作及唐·義淨的《南海寄歸內法傳》等漢地論著；以及西藏醫學的發展等等。凡有佛法弘傳之處，均可見到其影響。

世尊佛陀為大醫王、為救度一切眾生的身心煩惱痛苦，總說八萬四千法門，對症施藥，慈悲濟世。

佛教可以說是最強調「利益眾生」的宗教。心懷菩提之心利他者，必學一切學問。故「五明」：聲明、工巧明、醫方明、因明、內明，是修習菩薩道所必須學習的內涵，也是成為班智達的必備功課。

能得人身，且能成為學佛弟子，是無上的福報，且是證道成佛的基礎。吾人對於地、水、火、風四大假合的肉身，應好好愛惜，借假修真，不應輕賤。人生在世，雖必經歷生老病死的階段，但疾病纏身時障礙修行。不論是出家僧眾或在家居士均應注重維護身體健康，以利修學佛道。

佛教中有關醫藥的典籍浩瀚無窮，本論文僅從「飲食藥物療法」的部分勾起法海之一瓢，略作整理。期能對學佛弟子的身體健康有所助益，則將是筆者最大的心願。

首先略述生病之因，包含有：身中四大不調、飲食不潔、貪瞋癡三毒作祟及得病十因緣。

在飲食治療法中，筆者認為「乞食」的利益與成事是值得讚嘆的！誠如世尊所言：

其有歎說乞食則為歎譽我已。所以然者，我恆歎說能乞食者，其有謗毀乞食，則為毀我已。

天台智者大師在《釋禪波羅蜜次第法門》卷第二云：

入道慚愧人 持鉢福眾生

身為在家學佛弟子，應恭敬僧眾，隨緣齋僧布施，以期使三寶久住世間。

接著探討「二食」。二食分為世間食(四種)與出世間食(五種)。如《增壹阿含經》卷第四十一云：

夫觀食有九事，四種人間食，五種出人間食。云何四種是人間食？一者揣食，二者更樂食，三者念食，四者識食。是謂世間有四種之食。彼云何名為五種之食出世間之表？一者禪食，二者願食，三者念食，四者八解脫食，五者喜食。是謂名為五種之食。

所謂世間食即是四食，可以長養人的肉身；出世間食可以滋養聖者的慧命。至於世尊說此四食的由來，肇因於佛於成道前曾接受牧羊女的供養而食乳糜，外道見之卻生誹謗。故佛於成道之後，為除外道無意義的苦行而說四食。

至於「素食」，筆者認為和修行證道沒有直接



的關係，並無任何功德可言，重要的是千萬不要故意殺生。

在現今佛教傳播的地區，除了中國佛教是採不食魚肉葷辛的素食方式；南傳佛教依循小乘戒律，出家眾可以食肉；藏傳佛教一向也不忌葷辛；而日本佛教早期僧眾亦行素食，但近世以來，已演變為「精進料理」，開放肉食。至於歐美地區有佛法的地方，受西藏佛教的影響又遠勝於中國佛教，故不採行全面素食。

而於藥物治療法中提出數種進藥方法，包含有：(1)三等丸(2)藥浴(3)四百四病(4)千金耆婆萬病丸及(5)陳棄藥。

藏醫的保健療法一章中，敘述藏醫的發展與佛法是密切相關的。西藏的贊普對於佛教經典及醫學大多極為重視，因此，僧人及醫師在西藏一直受到尊重與推崇。細數西藏的歷代名醫，大多是精通佛法的高僧大德。並且在藏醫的傳承當中，更是重視醫德醫風的教誡。

藏醫發展的脈絡分為：(1)前弘時期(2)後弘時期(3)南北方學派時期(4)近代時期及(5)當代時期。

而醫師的養成教育，則必須具足十八個條件：

- (1)正在接受醫學訓練的人，對於自己的老師應當給予極大的關心，把他當成一位神來看待。
- (2)對老師教給他的一切，應當深信不疑。
- (3)對醫學書籍要表示極大的尊敬。
- (4)與同學必須保持良好的關係，互相友愛，互相尊重，互相關心。
- (5)對病人要有同情心。
- (6)不要把病人的排泄物視為污穢。
- (7)要把藥王和其他醫療專家看成是醫學衛護者。
- (8)要把醫療器械當成聖物看待，很好地加以保護。
- (9)要把藥物當成極珍貴的東西，當成使所有願望得以實現的東西。
- (10)要把藥物當成是不死的甘露。
- (11)要把藥物當成是獻給藥王與其他醫神的貢品。
- (12)要具備甚深的智慧。
- (13)要能精通各種醫學理論及經驗。

(14)要信守服務的誓言。

(15)要能在身、語、意上有所修持。

(16)要能勤奮工作。

(17)要精通人間俗事。

(18)要有為眾生造福的熱情。

以慈悲喜捨四無量心融入醫師濟世救人的本懷，藏醫對於醫師的要求與期盼除了精湛的醫術之外，也要擁有高尚的人格甚至幾近於菩薩的修養。

藏醫的基本理論認為人體內存在有三大因素(隆、赤巴、培根)、七種物質(乳、糜、血、肉、脂、骨、髓、精)及三種排泄物(糞、尿、汗)。

山南地區藏醫院加央倫珠醫師認為，由於人們的貪念(無限的欲望)導致了「隆病」，瞋恚(發怒)導致了「赤巴病」，愚癡(昧)導致了「培根病」。由於三大因素系統失衡，影響體內七種物質基礎和三種排泄物的運行轉化，導致疾病的產生，從而影響人的健康。

藏醫的飲食療法將飲食分為食物及飲料二大類。食物可分成五種，包括穀物(糧食)、肉食、乳品油脂、蔬菜及烹調熟食。飲料主要指乳類及水、油等類。

藏醫的藥物療法認為藥物與五行(土、水、火、風、空)有關，其性、味、效皆源於五行。土(地)為藥物生長的基礎；水為藥物生長的汁液；火為藥物生長的熱源；風(氣)為藥物生長運行的動力；空為藥物生長的空間。五行若缺一，則藥物無法生長。五行之間的多寡則使藥物產生了不同之六味(甘、酸、鹹、苦、辛、澀)。

具體的藥效，依照藥物性質，將每一種性質的功能加以敘述，總計分為：珍寶藥類、石藥類、土藥類、木藥類、精華藥類、濕生草藥類、旱生草藥類及動物藥類。

主要疾病對治介紹隆病(風疾)、赤巴病(膽分疾病)及培根病(涎分疾病)的治療方法。

藏藥在使用上，通常分為平息調理藥與清瀉藥兩大類。平息調理藥一般有湯、散、丸、膏、藥油共五類，再加上藥酒及藥露共計七種。清瀉藥則有治療方劑、吐瀉藥劑、鼻藥、催吐藥、溫和導劑、猛烈導劑、脈瀉藥劑、灌腸藥劑等。在治療上須把握對症下藥，必能藥到病除。

人生在世，難免會生病。可以透過飲食療法及藥物療法減輕痛苦，獲得痊癒。故擁有健康的體，是精進學佛的最大資產。因此，筆者要呼應楊郁文老師所提出的「學佛就是學活」的看法。

真正的大乘菩薩道修行者並不畏懼生死，秉持著度化眾生的誓願，於娑婆世界出生入死，屢屢乘願再來，輪迴轉世。精進修學佛法，學習五明，廣行六度波羅蜜。於利益眾生的同時，也圓滿了自己，直至成就無上正等正覺。

最後，筆者深切地盼望學有專精的醫師們，不論是中醫、西醫或藏醫，均同時具備智慧與慈悲，能結合佛教的思想及修行方法，造福更多痛苦的人民。

(作者：涂志懋)

Five kindnesses and five evils of women

女性的五善和五惡

怎樣做一個女人，佛教有一部《玉耶女經》曾經提到，一個女子應該具足五種善事，去除五種惡事。

女子應該具備那五種美德呢？

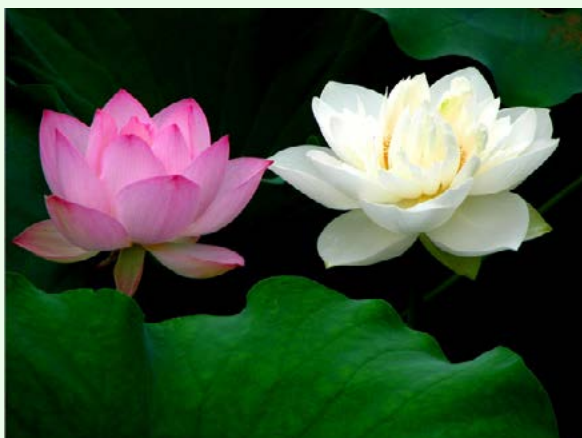
1.負責家務：把家務處理得有條不紊，讓丈夫無後顧之憂，安心發展事業，兒女回家有家庭的溫暖，受到充分的保護。現在有許多的女性出外謀職，職業婦女固然也可以增加社會的工作人口、人力資源，如果夫妻彼此配合不當，而產生鑰匙兒童、問題少年的種種煩惱，不可不重視。有些女人既不出外工作分擔家計，並且成天心攀外緣、不務家事，徒然形成許多的家庭糾紛，更不可不慎！

2.忍耐委屈：家家有本難念的經，一個家庭的物質生活，開門七件事缺一不可；精神生活的妯娌相處，侍奉翁姑等問題，也疏忽不得；縱然是小家庭，子女的教育也是頭痛的課題。這些都需要女性拿出無比的忍耐力，委屈求全，做藥材里的甘草，把苦澀的生活調味起來，化沖突磨擦為平和安詳。

3.守貞重節：佛教的根本五戒中有一條不邪淫戒，意思就是除了正當的夫妻關係外，不做出踰越禮教的行為。女子應該嚴遵此戒，守貞重節，從一而終，不做出敗壞婦德的事情，擴而大之，男人也應該謹行這條戒律，那麼社會就沒有不幸的婚姻悲劇了。

4.敬事丈夫：做妻子的應該和丈夫相敬如賓，尊重丈夫的人格，讓丈夫在人前很風光、很體面，受到人人的愛敬，妻子無形中也增光不少。有時看到一些強悍的婦女，在眾人面前對丈夫毫不留顏面，做河東獅吼，不但丈夫臉上無光，自己也招人嗤議。

5.和睦親友：一個女子不僅要敬愛丈夫、孝順公婆，進而要敦親睦鄰，和親朋好友結下良好的人際關係，為丈夫及家庭鋪下成功立業的好因好緣，畢竟婚姻不僅僅是兩人之間的事，



得人者多助，女人是男人事業的賢內助。

女性除了要具備以上美德之外，更要去除以下五種惡事：

1.懶惰遊戲：有的婦女好吃懶做，成天沈迷方城之戰，或是和二三朋友竟日醉心於各種跳舞嬉遊的玩樂，棄丈夫孩子的生活起居於不顧，有虧家庭主婦的職責。

2.惡口譏諷：有人說三個女子在一起就不得安寧，我們經常可看到這種情形，女人們聚在一起張家長李家短，搬弄是非，挑撥離間，竊議別人的隱私，制造無端的是非，更有甚者口出惡言、潑婦罵街，鬧得雞犬不寧，鄰舍難安。與其把寶貴的時間拿來議論別人長短，何不好好的進修，增長自己的學養道德呢？

3.異心邪念：為人妻子應該要時時警惕自己對丈夫的敬愛不夠，對家庭的關心不足，殫精竭慮、全心全力去愛護自己的家園，不可心存異念。要打消貪愛情欲，為建立美滿幸福的家庭而獻出一切。

4.愛慕虛榮：虛榮心是人類普遍的敵人，有人貪愛物質，有人覬覦權勢，有人追求情愛，有人名利情都能放下卻沖不破要人恭敬的

關隘。有的女人看到別人比自己美貌，東施效顰，跑到美容院，把鼻子墊高了，把眼皮刻深了，結果弄巧成拙，徒然增加皮肉之痛；有的女人看到其它人家比自己富有，就慫恿丈夫鋌而走險，作奸犯科，鑄下悲劇。

5.妒恨親人：人類有一種通病，見不得別人好，譬如親友好了，總要批評他兩句，表示自己的不滿。更嚴重的是原本和樂融融的一個大家庭，因為嫉妒心的作祟，妯娌之間的不合，最後終於不得不分家，另起爐灶。

(來源：鳳凰佛教網)

佛陀教育女性要負責家務，忍耐委屈，守貞重節，敬事丈夫，和睦親友，這也是作為女性應該做的事情。隨著社會的發展，越來越多的女性在社會中發揮越來越大的作用，社會地位的提升，使得有些女性不屑於這些事情，這是要不得的。

佛堂教化女性不要懶惰遊戲、惡口譏諷、異心邪念、愛慕虛榮、妒恨親人，這也是新世紀對女性的要求，作為一名新世紀的女性，更要嚴格要求自己，做女中丈夫。

筆者在學習佛法之前，也是一個典型的長舌婦型的女人，隨著佛法學習的深入，在善知識的教誨下，心胸越來越寬廣，性格越來越沈穩，待人處事越發的寬容大度，對工作兢兢業業，對家庭善加照顧。在佛師父的教導下，遠離小女人行為，朝著女中大丈夫不斷的努力，這就是學習佛法的妙處。佛法是人間活法，是現實的教育，真實不虛。感恩佛師父的教誨！感恩諸佛菩薩的加持護佑！

祈願更多的女性能夠學習佛法，在佛陀的教誨下，做新世紀自尊、自立、自強的女中大丈夫！

南無阿彌陀佛！

(供稿：劉居士)

大殿規矩 Buddhist temple etiquette

進殿之前當先淨身心，洗淨雙手。進大殿不可以從門中央進入，除非門很小，只容許一個人走動。較大的門，一定要靠左或靠右進入，靠右進入則右腳先跨進去，靠左進入則左腳先跨進去。除佛經、佛像及供物之外，其餘不可帶入。禮佛、誦經、添油、上香、打掃時才允許進入大殿，平時不應該到大殿遊玩。不得戴帽子入殿。不要以佛殿為通道，任意穿行遊走。也不可以蹲在殿堂里說話，不要到處走動東張西望，禮拜後方能瞻仰聖容，默念偈雲：“若得見佛，當願眾生，得無礙眼，見一切佛。”

大殿內不可談世俗言語，更不可大聲喧嘩。除共修禪坐外，不可坐於殿內。於佛殿內，不得支腳、倚壁、靠桌、托顎又腰站、更不可倚

壁而立或涕唾汗穢等，不可箕坐。站立時應放掌或合掌站直，以示恭敬。在大殿內盡量勿打呵欠、吐唾液等，迫不得已時，應退出殿外。若在殿內打呵欠時應以袖掩口，吐唾液時用衛生紙包好放於口袋內。

進了大殿應該禮佛，如果我們在右邊，就地在右邊禮佛，在左方，就在左邊禮佛，許多在家眾有個錯誤的觀念，以為不在中間拜，佛祖會看不到他，這是不對的。

參加法會誦經或早晚課誦時，拜佛必須聽從悅眾師父引磬的聲音。唱誦念經時不可錯板拖腔，要符合法器節拍。

殿堂內立應以右手仰掌迭於左手之上，結彌陀印，手臂平放、雙目平視，斂目收心。繞

佛時注意前後左右的距離，後面人的鼻子要對準前面人的脊縫，左右肩對肩，以保持隊列齊整。繞佛只能右繞，不可左旋，以示正道。大眾共修繞佛時，繞佛第一圈轉角處須問訊，但不須住腳，只要雙手結毗盧印，上舉齊眉即可。繞佛表示對佛恭敬，眼睛不可以東張西望，應直行念佛，眼睛平視正前方，繞三圈或七圈都可以。

帶去供佛的香，或有剩餘可以交給香燈師父，不可隨意放在供桌上。

拜佛以後要按照順序排隊出殿，不能一哄而起作鳥獸散。

(來源：互聯網)

西安興教寺面臨拆遷

Xi'an Xingjiao temple is facing a large-scale demolition



興教寺是唐代樊川八大寺院之首，也稱護國興教寺，位於西安城南約20公里處，長安區杜曲鎮少陵原畔，是唐代高僧玄奘法師的遺骨遷葬地。

玄奘法師於唐太宗貞觀三年（629）往印度取經，於貞觀十九年（645）回到長安，攜回佛教經典六五七部。回國後，相繼在弘福寺、慈恩寺、玉華宮，譯出經論七十五部、一三三五卷，對佛教和古代中外文化交流作出了重大貢獻。公元664年，玄奘法師圓寂後，葬於白鹿原，唐高宗總章二年（公元669年）又改葬為樊川風棲塬，並修建了五層靈塔，次年因塔建寺，唐肅宗題：“興教”二字，從此取名興教寺。1983年，興教寺被定為漢族地區全國重點寺院。現為全國重點文物保護單位。現興教寺主要建築有：山門、鐘鼓樓、大雄寶殿、法堂、禪堂、藏經樓等。

興教寺現由殿房、藏經樓和塔院三部分組成。大雄寶殿正對山門，殿內供奉明代銅佛像和緬甸贈送的白玉石刻彌勒佛像各一尊，並有彩色宗教故事畫。殿後為講經堂。藏經樓在東跨院，為二層樓：一層陳列有關玄奘法師的畫像和書畫，以及周恩來、尼赫魯等領導人瞻仰玄奘法師墓地的照片；樓上珍藏大藏經等數千冊經書及用巴利文寫的《貝葉經》殘片。西跨院又稱慈恩塔院，是為玄奘法師及其弟子園測和窺基遺骨安葬之地。建有並列的三座舍利塔，“三塔”已距今1344年，三座塔之北的慈恩殿內陳列玄奘法師及其弟子的石刻像等。

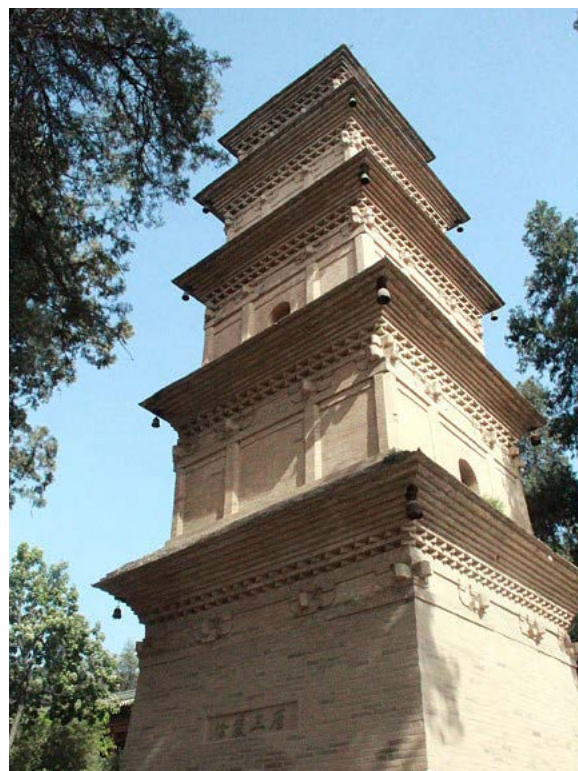
這座距今有1300多年唐朝古剎，因為埋葬著玄奘法師靈骨，在世界宗教界占有重要地位，每年舉辦的護國息災水陸法會，在全國和東南亞佛教界享有很高聲譽。

然而這座供奉著玄奘法師靈骨的興教寺，卻正面臨大規模拆遷。當地政府給出的拆遷原因，是絲綢之路聯合申遺的需要。聯合申遺名單上只有興教寺塔，不包括寺廟內其他建築。

對於從小看《西遊記》長大的我們來說，儒雅敦厚、歷盡千難萬險一心向佛的玄奘法師給了我們極深的影響。而現實中，埋有法師靈骨的千年古剎卻面臨著“肢體”分離的尷尬局面，不免讓人深感惋惜。筆者不禁要問，為了絲綢之路的申遺，難道又要面臨“魚”和“熊掌”的兩難抉擇？

絲綢之路橫跨亞歐非，是中國古代強盛與繁榮的明證，審申遺項目無可厚非。但是玄奘法師西遊取經走的也是絲綢之路，正是這條神奇之路所承載的燦爛文化之一，為何就不能兼容並包呢？這樣一座享譽世界宗教界的千年古剎，也正是有了絲綢之路的延伸和玄奘的靈骨才有了這樣重要的地位。它保存之完好，建築之樸實，香火之鼎盛，無不讓人咋舌。可惜目前興教寺三分之二的建築將要被拆除，寺院的興慈樓、僧寮、衛生間、浴室、三藏院回廊一一要拆，只剩下大遍覺堂，連大遍覺堂內供養的玄奘法師像及牆壁上法師生平的懸塑像亦不放过。

人沒了靈魂即使存活下來也是行屍走肉，人文建築、文化遺產也是這樣。興教寺馳名中外，靠的是玄奘法師靈骨的庇佑，靠的是香火的裊裊不斷，靠的是千余年佛學禪理的熏陶沈澱。可以說寺內的一草一木都染有禪機佛理，是這座寺廟不可分割的一部分。某領導構想的“只留三個塔，周圍全部綠化”正是對興教寺的野蠻肢解和無知摧毀。



某些專家一副正義凜然的嘴臉，喊著民族大義，打著“聯合申遺”和人民利益的旗號，來為他們謀奪寺產驅趕僧眾叫囂。但是我們都知道，玄奘精神的傳承根本不需要先被世界認可之後才能為繼，千年守護靈塔的僧眾就是最好的說明；也向來不是通過廣告的影響才能得以廣泛弘揚，印度人都知道玄奘大師就是鮮明的例證。

以商業開發為目的的申遺，背後有巨大的經濟效益。所有人都清楚，他們之所以要如此心急火燎地強占寺產，是因為這裡有舉世矚目的玄奘遺骨，而這才是能為他們帶來現金流的“核心競爭力”，離開了佛教，他們就一無所有！所以，無論磚家叫獸怎麼以民族利益和國家大局為借口，都掩蓋不了追求利益的本質！

在發展經濟的過程中，有些底線是要我們去堅守的。

正如北京大學文化產業研究院副院長陳少峰所說：宗教不能成為經濟發展的牟利工具。直接把宗教作為產業發展的籌碼，是任何一個現代文明的經濟體都十分罕見的怪現象。

總有一些人，要自以為是的小聰明和昭然若揭的貪欲，利用手中職權，打著以神聖謀私利的主意。消解了正信的宗教人文價值後，再利用宗教的外殼，以歪曲宗教的形式牟利。這導致的必然是正信宗教精神的扭曲、迷信的泛濫，甚至是催生邪教的禍端！

經濟學領域中對發展和增長一直有著清晰的界定。利用佛教為經濟做抓手，即使是帶來了GDP的增長，也決然不是發展。把僧團圈禁在利益的大觀園里，已故的僧人靈骨用來牟利；活著的僧人家園他們要占領，這樣的錢，誰敢花？

（來源：鳳凰網華人佛教）

隆蓮法師 Master Long Lian



2013年4月22日，農曆三月十三日，是當代第一比丘尼隆蓮法師誕辰紀念日。

隆蓮法師是位富於傳奇色彩的大德高僧，被趙樸初會長譽為“當代第一比丘尼”。俗名遊永康，女，字德純、亦名慈；法名隆淨、仁法、別號“文殊戒子”、“清時散人”。屬雞，四川省樂山市的市中區的土橋街人。1926年上海商務印書館函授英文專科畢業。曾任樂山縣立女子中學、四川女子職業學校、成都女子師範學校教師，四川省政府編譯室編譯。

1941年在成都市的愛道堂出家，從事藏文、佛經研究。1943年任蓮宗女眾院教務主任。1949年後，歷任全國政協委員；四川省政協委員、常委；中國佛教協會理事、常務理事、副秘書長、副會長；四川省佛教協會秘書長、會長、名譽會長；成都市佛教協會名譽會長；四川大學文科研究所藏文編譯助理；省文史研究館館員；四川尼眾佛學院院長。

著有《攝大乘論疏略述》、《入中論講記》、《佛菩提心士義講記》、《三皈依觀初修略法》、《定道資糧頌講記》、《隆蓮詩詞選》等。參加了《藏漢大辭典》、《世界佛教百科全書》、《四川省誌·佛教篇》、《大百科全書》有關條目的編寫工作。1986年獲日本佛教傳道文化獎。

詩書門第 巴蜀才女

隆蓮法師，清代宣統元年，農曆己酉年三月十三日（公元1909-5-2日）生於四川省樂山縣的土橋街遊宅。父遊輔國，系畢業通省師範（即四川大學前身）的高材生，曾任四川省教育廳督學、靖化（今金川縣）縣長及中學教師；祖父遊

西庠是前清秀才，外祖父易曙輝是位舉人，兩家均世代以教學為業。著名學者郭沫若曾是她外祖父的學生。她生長在這樣的詩書世家中，三歲學通古詩，瑯瑯上口，幼承家學；自學高中數、理及文、史、哲知識；在上海商務印書館函授學校英語專業畢業，又從一位美籍女教師學英語；再跟西藏喇嘛學習藏文；以後又學詩習畫，鉅研中醫，懸壺濟世。古典文學基礎紮實，詩詞書法造詣很深。

1940年代初期，她即名噪四川省城。其女扮男裝，尊父命參加了當時四川省政府舉辦的縣政人員、普通文官、高等文官的三場考試，均榮登榜首，後被識破女兒身，名噪全國，故有巴蜀才女之美稱。

風華正茂遁入空門之謎

正當“金榜題名”，面臨做女縣長的得意之時，為何遊永康卻拋棄紅塵，悄然遁跡空門，到成都市的愛道堂削髮為尼，在晨鐘暮鼓聲中禮佛誦經半世紀，這對現代人自然是一個謎，在當時亦是眾說紛雲。

1941年農曆辛巳六月十七日上午，隆蓮法師——當年的遊小姐來到辦公室，留下了一張“請病假三天”的假條，沒有向任何人打招呼，就悄然離開了她工作四年之久的四川省政府秘書處，踏上了解脫的菩提之路。

如果聽聽隆蓮法師解釋，即不難破解。她說：“這不是在家人所能領悟的。我小時候渾名叫蠻子，所以需要渡化，我甘願入佛門。”她吟詩曰：“老家原住獠人鄉，又稱蠻子女兒王。三生有幸當和尚，要與瘋僧較短長。”隆蓮法師說：“其實我幼年時就與佛結緣。我的外祖家是家鄉佛協會長；外祖母和母親都是虔誠的佛教徒，她們很愛我。我自幼受祖父母的影響，十三歲即長齋奉佛，潛心佛學。”隆蓮法師青年時代到成都教書，寄寓尼眾庵——十方愛道念佛堂（簡稱愛道堂），拜著名高僧能海上師名下學習佛法。課餘，還常到少城公園佛學社聽海內外大德講經。據一位與她同齡的老居士回憶說：“年輕的隆蓮法師是出於對佛文化的誠心熱愛，把佛學當學問，勤奮刻苦，學佛入迷，進入佛教的出世境界，自然無心世俗功名，於1942年禮時任省佛教協會會長的昌圓法師為師，毅然剃度出家。”

蜚聲中外的佛學教育大家

隆蓮法師出家後，立即被成都蓮宗女眾院（該院設在十方堂）授命為教務長，兼佛學教師，教授佛教經典，培養佛門弟子。隆蓮法師說：“粉筆生涯，我是命中註定。”她為佛門弟子講經說法數十年，堪稱中國現代比丘尼史上第一位佛學教育大家。

1984年，中國唯一的一所國家級培養佛門女弟子的四川尼眾佛學院成立，隆蓮法師出任院長，她以出世的精神辦入世的佛教教育，弘揚“人間佛教”愛國愛教和無私的奉獻精神，不知做了多少艱辛的努力。

隆蓮法師說：“佛門文化博大精深。過去的外家人，有人為信仰修行，而更多的是窮苦老百

姓投靠山門，當了僧尼，沒有什麼文化。現在社會發展，佛教不僅是宗教信仰，更作為一種文化得到發展，中國比丘尼的傳道授業登堂入室，納入了國家辦學招生的序列，為中華佛教培養一代有高等文化的佛徒，是一個偉大事業。”她在講授佛理時，強調：佛教徒要愛國愛教。她說：“佛教精神是利益眾生，要忘我奉獻。”她在經堂親筆書寫對聯：“利己利人勤修三學，愛國愛教上報四恩”。“三學”即戒、定、慧；“四恩”是要報國土恩、眾生恩、父母恩、師長恩。這是她的教育思想，也是對學子們的戒律。

世人景仰的佛門女學者

隆蓮法師是位名不虛傳的佛門大學者，早在抗日戰爭時期，中原淪陷，漢藏佛學大師，紛紛入川講學，每開講座，隆蓮法師必到，聽經筆錄，已印行者，即有：《入中論》講記、《攝大乘論疏》略記、《三皈依觀修法》筆記、《上師供》筆記、《現觀莊嚴論》筆記、《定道資糧頌》筆記、《修菩提心七義論》講記等；還翻譯了《綠度母四曼荼羅儀軌》、《毗盧儀軌手印》等。

1952年奉能海上師命，譯《入菩薩行論·傑操註》十卷；1953年，參加《藏漢大詞典》的編撰；同年八月調到四川文史研究館，譯杜詩白話解等。

1956年，調赴中國佛教協會，參加《世界佛教百科全書》的編撰。該書除英譯稿已交斯里蘭卡外，其漢文原稿編為《中國佛教》六冊，其中隆蓮法師撰編為《普賢行願品》、《賢愚經》、《菩薩戒本》、《四分律》、《僧祇律》、《四十二章經》、《百喻經》、《造像度量經》、《四分律行事鈔》、《比丘尼傳》、《別解脫戒》、及圓測、懷素、窺基、普光、慧沼、智周、智旭等人傳記共十八篇；還參加了《大百科全書·宗教卷》條目編寫，隆蓮法師寫《律經》、《摩訶僧祇律》、《四分律》、《菩薩戒本》、律宗專文，以及支婁迦鐵、朱士行、康僧會、佛圖澄、道宣、實叉難陀、宗密等人小傳多篇。

1960年，奉調回四川省任《四川省誌·宗教卷·佛教篇》編寫等工作。

隆蓮法師名揚海內外。泰國、斯里蘭卡、日本、美國以及不丹國王的國師等佛教界人士來訪，皆予熱情接待。她說：“各國佛教信徒需要加強友誼往來，為佛教僧眾永結善緣。”1980年，斯里蘭卡佛教界人士也向被譽為中國第一比丘尼的隆蓮法師表示，希望她能為斯里蘭卡信徒授比丘尼戒。

隆蓮法師的才學蜚聲中外，被聘為中國佛教文化研究所研究員，四川省詩詞學會顧問，國際文化交流中心四川分會理事。還曾獲日本佛教傳道文化獎。

隆蓮法師2006-11-9日6時50分在愛道堂安詳示寂。

（來源：巴蜀網）

A peaceful mind then a peaceful land

在《維摩詰經》佛國品中，世尊對寶積菩薩說：「如是寶積，菩薩隨其直心，則能發行；隨其發行，則得深心；隨其深心，則意調伏；隨意調伏，則如說行；隨如說行，則能回向；隨其回向，則有方便；隨其方便，則成就眾生；隨成就眾生，則佛土淨；隨佛土淨，則說法淨；隨說法淨；則智慧淨；隨智慧淨，則其心淨；隨其心淨，則一切功德淨；是故寶積，若菩薩欲得淨土，當淨其心，隨其心淨，則佛土淨。」

舍利弗聽後，心中覺得很納悶，若說菩薩心淨則佛土淨，那麼世尊在作菩薩時，是否心意不夠清淨？才會感應到這個五濁惡世來成佛？世尊神通具足，當然知道舍利弗心念中有此疑惑，就對舍利弗說：「舍利弗！日月能夠發光，普照大地，你認為日月夠不夠清淨呢？而眼盲的人，卻說看不到日月的光芒。」

「世尊！應該是眼盲的人因為眼睛有病的緣故，才看不到日月的光明，這不是日月光明有偏心，沒照到他們。」

「舍利弗！這就對了！因為眾生有諸業障，所以被業障所障住的緣故，才看不到如來佛土的嚴淨，這並不是如來的過錯。舍利弗！我所化度的這個三千大千世界，在我看來，與他方佛土一樣地清淨莊嚴，只是你沒看到而已！」

世尊為了證明自己所說的是真實不虛，於是即以腳指按地，頓時這個三千大千世界，變成無量功德百寶莊嚴的國土，與會大眾，皆嘆未曾有！而且看到自己都坐在百寶蓮花上。世尊此時又對舍利弗說：「你現在所看到的佛土，是否夠嚴淨？」

「是的，世尊！以前沒看過的嚴淨國土，現在都看到了！」

「舍利弗！我所化度的國土，本來就是這樣的清淨莊嚴，為了度化業障深重的眾生的緣故，才會示現出如此惡濁的穢土！猶如天上天人，共一個寶器吃飯，但隨每一個天人的福德不同，飯色也有差異。舍利弗！若人心淨，便

可以看到這個國土是功德莊嚴的。



心淨則國土淨

◎ 附註：

我們看到的這個娑婆世界，塵埃飛揚，處處不淨，山河大地凹凸不平，其實這種現象都是我們自己的業力所感召而來的，不是那一個神祇故意作弄我們。同樣的這個地球，等到彌勒菩薩來成佛時，卻是黃金為地，人人高大端

莊俊秀，根機深厚，悟性敏銳，深契大乘唯識妙理，這也是彌勒菩薩與當時眾生的因緣所感召而來的。

佛陀教我們不只是去期待彌勒佛時代的降臨，而是告訴我們，現在就要積極地去開發自己潛在的佛性，清淨自己心地，若你能入於彌勒佛的淨地，現在就是龍華三會；若能入於彌陀的淨地，當下娑婆即變極樂淨土。你的冤親債主，即刻化為親朋好友；那就在於你能否轉識成智，怎麼「轉」呢？以下有幾個建議，願你能接受，才有可能「轉化」成功。

1. 這個娑婆世界，是一個「堪忍」的世界，所以事事都得先學會「忍」，把「忍」當作必修的課程，大至天氣的變化、世局的轉變；小至你周遭的人事關係、生活起居，都須用一個「忍」字通到底。
2. 民國初年的印光大師，教人家一個方法，如有遇到任何橫逆不順的事，都要觀想是前世自己所造的業報現前，不但不能去怨天尤人，還要去感謝今生今世能受報償還宿債，這個方法實在太妙極了，如能常常作如是觀想，何來怨氣沖天呢？何來冤冤相報？宿債何愁不能消除呢？
3. 對任何順境，都要心存「感恩」之心，可能是三寶加持之恩，可能是父母、師長、國家、眾生等所惠賜之恩，都以一句「阿彌陀佛」總持佛號代之，加以感謝。

以上三點，您若能隨時隨地提醒自己，要求自己、勉勵自己，「行之苟有恆，久久自芬芳」，放眼望去，何處不是淨土呢？何日不是好日子呢？誠如有一首詩所說的：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；若無閑事掛心頭，便是人間好時節。」

（摘自劉發泉先生《但盡凡心》）

心中越善 離佛越近 The Kinder The Closer to the Buddha

人心里只要存著一個善字，即使他不來參拜，也接近佛了。

山上有座廟，廟前有棵樹。

院里有功德碑，碑上第一行是賈先生的大名。

賈先生每年元宵節都要上山來，看看自己的名字，然後在功德箱里放一張100元的人民幣。

廟里有兩個和尚，一老一少，老的銀須飄飄，少的滿臉稚氣。

這年元宵節，賈先生上過香，在廟里轉了圈後，照例又坐到樹下。樹是茶杯口粗的一棵白楊，亭亭玉立，透著早春的顏色。賈先生就著燒雞和老酒，悠然地抽著煙。

老和尚從窗櫺里看到，賈先生站起來把剩

下小半截的煙往樹幹上一擰，然後彎腰穿好鞋，下山了。

山腳下有個樵夫，每天上山砍柴。他沒有把自己的名字刻在功德碑上，每天經過廟門，只是轉過頭朝里面望一眼，卻從沒有跨過門檻。

樵夫看到了滿地的骨頭和煙蒂，聞到了空氣中殘留的酒味……猛然，他盯住了樹幹上的那個黑圈圈。樵夫第一次放下柴擔，到小溪里捧了捧水，和了一小撮泥，糊到樹的傷口上。這時，拿著掃帚的小和尚正好跨出門檻。

晚上，廟里的燈光被無邊的黑暗吞沒了，只有白楊在風中舞蹈時，擠著嗓子發出微弱的沙沙聲。小和尚問：“師傅，樵夫為什麼要用泥糊樹上的燒疤？”

老和尚說：“人心里只要存著一個善字，肯定是個好人；即使他不來參拜，也接近佛了。”

“那賈先生呢？他每年都捐那麼多錢！”老和尚說：“有些東西與錢無關，比如善心。如果沒了善心，財富越多，可能罪孽就越重。看見沒？”師傅在黑暗中虛指了一下正殿的玉皇塑像說，“天睜著眼呢，咱們功德箱里的錢並不都是幹淨的。”

……

賈先生已經好幾年沒上山了。

樵夫如往常一樣，每天挑著柴經過廟門時，只是把目光放進去一瞬。

（來源：互聯網）

禪師三問怨婦

The monk master asked the sorrowful lady three times

有個婦人，經常為一些瑣碎的小事大發雷霆，雖然她知道這樣很不好，但是，卻無法控制自己。天長日久，她終於再也忍受不了了，於是去向高僧求助，希望禪道可以幫自己擺脫痛苦。

高僧聽了她的講述之後，沈默了片刻，隨後把她帶到了一間禪房中，然後將門反鎖之後離開了。

開始時，婦人氣得破口大罵，見高僧不理會，又開始哀求，但高僧依然沒有理她。後來，婦人見於事無補，只好沈默了。

過一兒，高僧來到門前，問她：“施主現在還生氣嗎？”

婦人說：“我現在真是恨死自己了，我怎麼會到這里來受這份罪？”

“連自己都不原諒的人怎麼能心如止水呢？”高僧說完後拂袖而去。

過了一會兒，高僧又來問她：“現在施主還生氣嗎？”

婦人說：“不生氣了。”

高僧又問道：“那是為什麼呢？”

婦人回答說：“氣也沒有辦法啊！”

“施主的氣並未消逝，還壓在心里，爆發後將會更強烈。”高僧說後又離開了。



高僧第三次來到門前時，還沒有開口婦人就告訴他：“大師，我已經不生氣了，因為我終於明白了不值得氣。”

高僧笑著說：“施主現在還知道值不值得，可見施主的心中還有衡量，還是有氣根。”

當高僧第四次站在門外的時候，婦人問高僧：“大師，到底什麼是氣呢？”

高僧緩緩地將手中茶水傾灑於地。婦人看後思悟了許久，似有所悟，隨即叩謝而去。

我們常常將悲歡掌控在他人的一顰一笑間，心隨意轉，聽了一句不舒服話就會耿耿於懷，為了一件小事困坐愁城。佛法有雲：“增加一分定力，就會減去一分痛苦；能放下一份是非比較，即能遠離人世間的煎熬。”所以，做人不要太計較，不要因為一些小事動不動就發火，發火就會起嗔恨心，嗔恨心損己損人，嗔恨心會造就地獄，嗔恨心會把我們一生所修的功德燒為灰燼，那多冤枉啊！古德說：“一念嗔心起，火燒功德林”。所以，千萬要記住：“不要拿別人的過錯來懲罰自己，不要對自己挖坑，傷害自己的心，讓自己受痛苦是最愚昧的行為。”別人的因果你也管不了，因為一個平常人的善根在沒有成熟之前，你叫他的心念一下子轉過來是很難的，必須要經過漫長受報的經歷他才能了悟真理，你又何必去攀緣呢？佛說：“神通不抵業力”，更何況你是一個凡夫，又不是孫悟空有三頭六臂。不如換一種角度想一想，退一步，海闊天空，隨順自然，也沒有損失一分錢啊！只有這樣，方能減少自己一分傷害，多一分快樂，何樂而不為也？

(來源：互聯網)

善舉 Kindness

我是從事餐飲服務行業的人，常在餐館里幫忙收銀，見識過各式各樣的進餐後付款的美國人。

我看見過眾多付錢的時候或讚美或抱怨當天所吃食物的人；見過掏錢之前仔細研究詢問總價錢的人、見過瀟灑地抽出百元大鈔，找補後數也不數隨便把錢一卷塞進口袋的人；也見過掏光所有口袋都湊不夠賬單上區區十幾元錢的人，還眼睜睜地看見公然逃單分錢不付的人……林林總總，五光十色，見怪不怪了。

但是，其中有一種人和他們的舉動讓我常常感嘆不已不能忘懷：這就是無數次一個又一個極其普通的人，在買單的時候，對收銀員講，什麼什麼位置坐的一個或幾個什麼樣的人，她（他）們的餐費我幫他們付了。

早年我剛到美國的時候常常以為這些人相互之間是認識的，相互之間一定有什麼親情或利益的牽掛。後來慢慢地我發現，這中間主動為軍人、警察、殘疾人、流浪漢，帶著一兩個小孩子貌似單身母親的婦女付錢的先生們女士們，他們其實是並不認識的。為他們付賬單的



理由很簡單：軍人為美國的利益流血犧牲，警察為維護治安吃苦受累，其他的人窮……

今天是個風雪彌漫的日子，晚餐時分。我的客人中來了一位大約20至30歲年齡的女人，領著一個6、7歲的小姑娘，提著一個裝著30天大小嬰兒的籃子。他們坐在一個並不顯眼的位置，要了兩杯冰水，安靜地吃著盤中的食物。一會兒籃子裡的嬰兒哭起來了，嬰兒的媽媽好像沒有帶來奶瓶，也沒有抱上孩子去衛生間餵奶，只是手忙腳亂的搖著籃子。眼看著這食物

吃不安寧了，明顯女人哄不住嬰兒有點焦躁。

這時候，有兩位年輕的伴侶，也許是小夫妻，在收銀臺交款後，人都出門了，又返回來問那三母子餐費是多少。說見她們挺可憐的，她們的錢就由他們代付了。

當我去告訴這位帶小孩子的女人有人替她們付過錢了，我看見這女人驚訝之後眼睛裡有些亮亮的光，連小女孩都怔怔地望著她的母親，特奇怪的是那嬰兒不哭了。一瞬間我突然感覺到善舉的能量好大好大！還有那個小女孩，我想無論將來她會是一個什麼樣的人，但是今天這事一定給她留下磨滅不了的印象，在她遇到相同情況的時候一定也會有相同的善舉。

我這一輩子是從來沒有為不認識的人付過一次賬單的，我做不到有如此的善舉。但是我現在生活在這個常有善舉發生的國度，因為常感溫馨，常被感動，於是我心平氣和，沒有煩躁，起碼能更健康長壽吧！

(來源：互聯網)