

感恩



感恩金剛上師！

感恩諸佛菩薩！

感恩大密事業的友伴！

感恩供養我們走朝聖之路的眾生！

感恩節話感恩



Live in the world of gratitude

生活在世界里的感恩

感激傷害你的人——因為他磨煉了你的心誌
 感激欺騙你的人——因為他增進了你的見識
 感激鞭打你的人——因為他消除了你的業障
 感激遺棄你的人——因為他教導了你應自立
 感激絆倒你的人——因為他強化了你的能力
 感激斥責你的人——因為他提升了你的定慧

感激所有使你堅定成就的人

感激誹謗你的人——因為他成就了你的忍辱
 感激攻擊你的人——因為他洗刷了你的罪跡
 感激傷害你的人——因為他化解了你的苦毒
 感激侮辱你的人——因為他填平了你的地獄
 感激誣陷你的人——因為他鞏固了你的戒律
 感激驅逐你的人——因為他成全了你的出離
 感激折磨你的人——因為他拓寬了你的淨土

普賢菩薩十大願

10 Vows of Samanthabhadra Bodhisattva

- 一者禮敬諸佛
- 二者稱贊如來
- 三者廣修供養
- 四者懺悔業障
- 五者隨喜功德
- 六者請轉法輪
- 七者請佛住世
- 八者常隨佛學
- 九者恒順眾生
- 十者普皆回向

感恩無上大醫王

Thanks the King of Physicians (the Buddha) for healing my body

2014年11月27日是我初識佛法後經歷的第二個感恩節，隨著學習不斷的深入，自己每天都在自證佛法對身體、思想、覺悟以及行為的改變，感恩引導自己趨入佛道的至好上師！感恩佛菩薩！感恩佛法！同時也體會到每當自己對佛的感恩之心越強烈，就感到越幸福，每一刻都如此美好、踏實，心中充滿了信心和希望。

我的人生從此再也不同了，心中有了對正確和錯誤、真理和邪道的衡量標準；也認識到貪、嗔、癡三毒長久以來對自己意識形態的影響；明白了過去一味追求、自作自受了多少果報，以及如何去克服這些“魔性”對自己的誘惑和幹擾；學會了一步步深挖自己的惡根，開始對過去作下的所有罪惡進行懺悔和改正，深深體會到每當自己克服、戰勝自己一次就會向真理邁進一步；逐漸明白了最高覺悟者為什麼把“一切為眾生著想”作為天下第一大學問；更是看清了奉行“服務、幫助、奉獻”會給自己和眾生帶來怎樣的快樂和解脫；能夠運用這些認知去除了自己從社會染缸中沾染的諸多不良習氣；佛教教會我感恩自己的親人，感恩那些不惜用生命成就自己學習佛法的芸芸眾生，看到了先輩們如何地知恩、感恩、報恩。是佛法使我的身、心得以淨化，覺悟得到提高，在自己和家人受到大利益的同時，更有了今後的目標和方向。

兩年多來大慈大悲的佛菩薩不但給予了我新的生命，還在自己的學佛過程中給予極大的幫助和加持，不斷指導、修正和護佑著我走向朝聖之路。大恩不言謝！我沒有資格只用語言去表達自己對佛菩薩的感恩，我必須做的就是將所有的收穫變換成實際行動去奉獻團體、奉獻社會和眾生。

說來慚愧，自己最初接觸佛法確實是為了醫疾延命而來。2012年3月自己突患脊髓炎，在出院修養了4個月後疾病再次復發，這樣的變故使我的精神倍受壓力，不斷增加的後遺癥更是給我的工作和生活帶來了毀滅性的打擊，自己的家庭和親屬也因此卷入災難。就在我倍受人間煉獄，萬念俱灰之際，經同事介紹我於2012年末開始在大密學佛，那時的自己除了臨時抱佛腳來求得平安之外，內心一直存在著疑問：為什麼我會在看似順風順水之時突然病倒？這病為什麼在精心調養之下還會復發？我應該怎樣做才能改變窘迫的現狀？

在現代醫學已經無法解釋的情況下，冥冥之中我意識到只有深奧的佛法才能讓我找到答案。感恩佛菩薩！在自己學習佛法之後，明白了每個人出現疾病和痛苦等等的邊緣其實就是“因果律”的顯現，而今天每個人所承受的成果，是由自己原來造的因所致。通過這些認

識，我便開始認真回想自己的過去。曾經的所作所為一幕幕的展現在自己面前時，我看到了自己的貢高我慢、狂妄至極，以職務之便收取好處費的貪婪；為了私利不顧朝夕相處的同事的自私；早年就陷入性欲誤區直到中年都走不出來的欲望；自甘墮落，一路向下的道德品質使得貪婪、嗔恨、陷害和我執在不知不覺中完全占據了自心，“心先魔，身不得不魔”，混跡於世間行惡，為害眾生而不是利益眾生，怎能不受到應有的懲罰？在我用無比慚愧之心去深挖自己的問題時，一次次看清自己低下的道德水準和覆藏著的惡根，是佛法令我重新認識了自己，萬物皆有法則，自己違背正法運動的規律勢必會給自己帶來麻煩，而順了應佛法的教導則會得到不可思議的發展。

然而佛法的偉大之處不只是使世人聽聞真理，佛法更能夠教給我們懺悔改正的方法，佛法不但能改變當下的命運，更能夠為將來的自己打下良好的基礎，從此獲得真正的解脫和安樂。在我下定決心和自己的過去了斷，逐步端正思想和提高覺悟之後，2013年的浴佛節法會上，我有幸拍攝到了一些殊勝的瑞相，佛菩薩的這一眷顧使我更加增強了學習佛法的信心，也立下無論經歷多少困難和波折，都不會阻擋我繼續學習佛法，並為此事業工作終身的誓願。乘著這一系列正向發展的勢頭，更加不可思議的事情發生了，在2013年6月26日晚，自己又親眼見到了菩薩的金身！

2013年7月29日我做了核磁共振醫學成像，原本在我脊髓頸段和胸段的兩處長約4.5cm的炎性病灶神奇地消失了，椎管內通常如初。B超檢測結果顯示，多年的子宮肌瘤也在恢復，我在2012年7月做了超聲波診斷，仍然存在多個子宮肌瘤，最大的2.5cm×2.1cm，時隔一年多之後，在2013年8月我再次做超聲波檢測，肌瘤數減少至1個，直徑縮小至1.6cm×1.4cm，這一年間我未曾服用任何治療肌瘤的藥物，參加學佛九個月後，子宮肌瘤從多個減少為一個，直徑縮小了三分之一多。

學習佛法才半年多時間，我自己親身證明體驗到了佛是無上大醫王真實不虛！按照佛的指導去懺悔改正和工作，病入膏肓的人不但可以重獲健康，還能得到真正的解脫和安樂。有人說“疾病是自己的敵人，要與其鬥爭！”而我卻要在這個感恩節上感恩疾病和痛苦，在因緣和合之時，人人懼畏的病痛恰恰成為自己的善知識，使我接觸到了佛法，從此進入了佛的大家庭，成為世界上最幸福的人！我更感恩傳授佛法給我的上師！感恩諸佛菩薩！感恩佛法！感恩救眾生於水火的無上大醫王！

(作者：楊居士)



左圖：2012年3月13日核磁共振成像清晰可見6-8胸椎的脊髓內出現約兩個椎體長的白色梭形炎癥病灶。

右圖：此為左圖的放大圖像，可見病灶質地中心較為緊密，周邊成雲霧狀擴散，病灶占據了大部分椎管。

圖1：胸髓內的炎症病灶（核磁共振圖像）



第3節頸椎椎管內出現新病灶。2012年7月13日核磁成像顯示脊髓內病灶繼續發展，來勢兇險，長度已經超過兩個椎體。

圖2：頸髓內的炎症病灶（核磁共振圖像）



2013年7月29日，核磁共振成像顯示，2012年3月在胸段脊髓內出現的長約4.5CM的原發病灶消失，全段脊髓椎管內光滑、通暢，未見異常。

圖3：胸髓內的炎症消失（核磁共振圖像）

善知識語：

一個真正學佛者要身經百戰，一個有信仰的人需要千錘百煉！

說供養 The Practice of Giving in Buddhism

說起供養，有人歡喜有人愁，有人高興有人憂，有人積極主動，有人袖手旁觀，有人主動為之，有人漠然置之，眾人理解各異，表現各有不同。下面我談一談對供養的認識。

供養一詞對我們來說，並不陌生。中國的家庭老少同堂，成家的後代必須定時供給父母長輩錢糧物資，供老人生活開支。這是中國傳統成年人的義務和責任，做得好的，會在眾人當中形成良好的口碑，做得不好的，在人前人後都要受到別人的譴責。

對我們學佛的人來講，不僅僅要供養自己的父母長輩，更要供養上師。父母給了我們生命，是我們的肉身父母，上師給了我們性命，是我們的法身父母。從無始生死以來，肉身父母在不停地變換輪轉，但法身父母卻一直在關心著我們，一直在幫助著我們，一直在挽救著我們，一直在培養著我們，慈悲無量，從來就沒有變過，直到我們成正果，得無上正等正覺。

從過去到現在，我們每一次生命的得來，不管以什麼形式存在，都離開不法身父母——上師的幫助。將來以什麼形式存在，取決於我們能不能見到法身父母，有沒有完全依止法身父母。沒有上師，就沒有我們的人身，就沒有我們的現在，離開了上師，就沒有我們健康、長壽、幸福、快樂的將來！

所以，學密法的人必須供養法身父母！

供養上師必須要歡喜，歡喜心無量，從內心發出歡喜供養的善良願望，不帶有私心。無所求，要自願，想以少套多，拿出自己很少很小的一點點財物，就祈求家庭平安、事業興旺、身體安康、小孩成長……總之是一切都要

如他的意，這種供養帶有目的，初衷不正，供養的心意不善，供養的源頭不淨，能不能達到目的暫且不論，我個人認為，這種供養是要大大地打折扣的。

供養法身父母不需要強求，不需要別人提醒，不要勉強，主動拿出來，供養心非常誠懇，很虔誠，讓經辦的人都感到非常歡喜。上師從來沒有規定要供養多少錢糧物資，反而多次用自己的錢財來救助我們。有一個典故大家是耳熟能詳的，一個徒弟去供養自己的上師，把自己妻子兒女和所有家庭值錢的東西都送給了上師，希望自己能向上師求法，得一個正果。但他的上師說還有一頭癩腿的母羊沒有送去，最後徒弟把這只癩腿的母羊也送給了上師，徒弟變成了“一無所有”，但只用自己一生短短幾十年的時間，就得了正法，成了正果，速度之快讓人贊嘆！讓人尊敬！讓人向往！從上師那里得到的何其多！自己付出的又何其少之又少！

不論供養的多，還是供養的少，都不可以自恃有功，不可以生傲慢之心，供養數量大的不可以驕傲，供養少的也不要悲觀，不可攀比，一切都在自心。聽過這樣一個故事，有個農村的老婦，口袋里窮得只有一毛錢，但她卻以歡喜心供養給了寺院的師父，師父是明白人，親自接見並專門派人款待了這位老婦。有個財大氣粗的有錢人也來供養，一下子拿出20000元，非常傲慢地隨手交給寺里的僧人，有錢人覺得自己出錢多功德大，但那位師父卻沒有接見他，也沒有派人接待，甚至連飯都沒有給他吃。真正的明白人不求緣、不攀緣，隨緣不變，看重的是一顆虔誠的向佛之心。老婦錢少，但那是她的全部，這個功德就比那傲慢之人的2萬元還大，連她的家人都會因此而受益。那個有錢人出錢多，但他的供養是為了炫富，把供養當成了施舍，把尊貴的師父當成了街頭的乞丐來對待，不僅沒有功德，可能還會種下惡因。因此，關鍵是不是盡了心，盡了力，非常自願，非常恭敬，非常歡喜！

供養給法身父母的錢糧物資來源要正，要非常幹淨的、通過勞動得來的，不是以詐騙貪汙、巧取豪奪、偷盜搶奪等不正當方式得到的，否則不僅無益，反而有害。

可能有人會想，大家都給上師供養，上師哪能用得完呢？那上師是不是成了世界上最富有的人呢？上師確實是世界上最富有的人，上師——我們的法身父母從來就不缺錢糧物資，但為何我們看到上師又生活得非常簡單，甚至有時很苦呢？上師的苦不是上師的，是我們惡

行惡習給上師帶來的麻煩，所以我們應當時時反省自己，檢查自己，改正自己，就是要“淨化自心，淨化自身”。可能有人還要問，大家都供養，那麼多錢到哪去了？到哪去了不要緊，反正上師沒有用過大家的一分錢，所有的錢都用到到該用的地方去了。我們供養了，錢就不再屬於自己支配，我們也就無權過問供養物質的去向。

除了錢財物質的供養，還有其他供養，常常聽到“面帶笑容是供養”。我們要好好學佛，遵守戒律，遵守紀律，爭取早日成正業，成正果，見到上師是笑容，見眾生是笑容，見到自己是笑容，這可能是一個很好很妙的供養。

供養不拘於時日，不限於節日，但節日卻是必須的。有時在想，我一年到頭到底供養了幾次？自己不僅少有供養，而且得到的幫助何止十萬百萬呢？有人病好了，有人家庭順了，有人工作好了，有人孩好了，有人聞到法，有人得到了正果，這又哪是錢能買得到的呢？

師父早已向世人宣布“沒有私有財產”！師父把自己的一切都供養給了所有的眾生！師父希望大家都能得到健康！長壽！幸福！快樂！常常見到的是，供養得越徹底的人，一無所有，果報很大，成就很大！原來我們不是供養的別人，而是供養的自己！供養拿出的不是自己看到的錢財，而在供養過程中拿出自己一點點的良心。

這是自己對供養一事的一點點體悟，說的也可能不對，難免有錯誤的地方，懇請同修們斧正！

（作者：何居士）



學佛的覺悟與排毒

Thanks the Buddha for improving my mind

自己從幼年起，內心就經常會陷入莫名的執拗和煩躁中，自己也弄不明白為什麼別的孩子那樣快樂，自己卻有那麼多的不如意。進入青春期後，情緒波動更加明顯，日益增長又無法排遣的妒忌心導致自己心胸變得更加狹窄、易走極端。三口人的家庭格局以及父母的教育方式，使得自己成為了傲慢、敏感、孤芳自賞的溫室植物。參加工作後，社會經驗使得自己非但沒有改正這些惡根，反而學會了覆藏，外



2013年10月23日右耳後排毒。排毒點約10顆，最大直徑約5.5mm。



2013年10月30日風府穴附近排毒，1顆，直徑約5mm。

表和內在嚴重脫節，即便心中已經嫉妒、嗔恨至極，也會礙於面子壓制下來。本就是一個破口袋，卻非要裝下那些無法消化的尖的、硬的東西，自己的心經常被折磨的鮮血淋漓，但苦於沒有正確的方法去排遣，更不知如何解脫，只能是養好傷後讓自己變的更麻木、更扭曲。

後因負責了單位的一些工作，在名聞利養的溫床下，自己原本低下的道德水平在蓄積多年後終於爆發了出來。由於思想沒有任何的道

德約束，便肆無忌憚的幹下一樁樁現在看來都覺得十分可怕的事情。學習佛法之後，我開始明白，一切惡念來自對自身利益的追逐。當一個人總把眼光無限放大在自己的取舍、感受和享樂中時，就會被貪、嗔、癡所俘虜，成為終身追逐它們的奴隸、坑害眾生的惡魔。於是，我開始從自身覺悟和素質上進行深挖，雖然在這一過程中經歷了迷茫、困惑、糾結和反復，但自身覺悟還是取得了很大的提高。佛法讓我獲得了解脫和安樂，重新樹立了自己的人生觀和堅定的立場以及前進的方向。

帶著對佛菩薩的這份感恩，2013年10月初，我開始整理脊髓炎從發作到恢復的病歷資料，及學佛後對疾病的認識，更是得到了佛菩薩的幫助。在2013年10月22日至11月27日之間自己的頭部先後出現了4次排毒。自己高級中樞出現密集的排毒，足以證明自己已經處在生死的邊緣，是佛菩薩挽救了自己的生命。我也更明白這是佛菩薩在用事實告誡自己，病雖在身，毒卻來自於自己的意識形態，必須在改正思想，提高覺悟上下大功夫，才能走好下一步的學佛之路。

(作者：楊居士)

學以致用 踐行佛法

Thanks the Buddha for correcting my behavior

學佛就是學習高度覺悟者的思想和行為。如果僅僅學習了佛法，卻不能“學以致用”，不能在自己的一切行為中去踐行佛法，便背離了佛菩薩傳法度人的初衷，從而失去了一個學佛人的真正意義。在用真理武裝了頭腦後，能否運用在改正、提高和成就自己的行為上，並且做到不遺余力的服務、幫助、奉獻於社會，造福於眾生，是檢驗真假學佛人的試金石。

自己學佛後，最顯著的行為改變是學會了主動去學、去工作。以前在聽上師傳法時，自己總是處在被動的學習狀態，坐、等、靠、要的貪占思想，使我失去了主動改造自己的能力。尤其是在自己的疾病得到佛菩薩的幫助恢復健康後，並沒有下定決心一刀斬斷過去所有的惡根，更沒有以這個有用之身為佛的事業積極工作，自己這樣的詐騙行為在2013年底也受到了應有的懲罰。

這些經歷使我明白了學佛的關鍵在於自心的轉變，而學佛後的行為就是對自心的最好驗

證。當自己主動求法、主動深挖錯誤、主動改正並運用於實際行為中時，整個2014年，自己由內到外發生了巨大的變化，更為感恩的是這種變化影響到了周圍，親人、好友無不沐浴在佛菩薩的恩澤之中。這一切的變化也讓我明白“為他人著想是世間第一等學問”這句佛言中“學問”二字的博大和精深。舍棄小我，主動把眾生放在首位時，自己同樣和眾生一起都能得到正向發展，佛法真是妙不可言！

學佛對自己日常行為的改正更是數不勝數，曾經的自己因為生活環境和自身道德等因素的影響，懶、饞、貪、占樣樣俱全，自己對時間的蹉跎、技術能力的荒廢和物質上的浪費更是嚴重。與人交往的態度上不明上下、不知厚薄、嫉賢妒能、自以為是、虛榮賣弄，發展到後期，謊話可以不經大腦張口即來，還要當做自己變通的本事來引以為榮。說的好話，不存好心，當然做不出好事，明知父母、公婆和同事對自己都有意見，還要我行我素，錯把無

知當個性，真是不知天高地厚。

學習了佛法我懂得了什麼是輕佻放逸的行為，而學佛人的大雄形象應該怎樣去保持，理智朝氣蓬勃的精神對自己是多麼的重要。當我開始在這些方面管理和改變自己後，精神狀態和身體狀況得到大幅度的提高，從此胸中燃燒著正念的火種，盼望著有一天能和誌同道合的人一起，點燃蒼茫的草原去照亮世間，心中每天都充滿了信心和希望，幸福和感恩。學佛是一個熏修的過程，但是佛法對自己覺悟的提高和自身行為的改變的確當下即是！

依照佛法，自己得大利益！家人得大利益！眾生得大利益！佛法在人間，不離人間覺！

！

(作者：楊居士)

認識人間佛教之孩子的教育

Humanistic Buddhism and childhood education



看到大密快樂家園一個個孩子的變化，自己心里非常感慨：佛的教育是最先進的，大密快樂家園就是一個大熔爐，孩子們變了，一棵棵小小的“歪脖樹”都糾正得筆直，長大以後無疑就是參天大樹。

我印象最深的就是楊居士的女兒Sherry小朋友。初次見到她的樣子我還記得清清楚楚：長得瘦瘦的，面無表情，自己主動和她打招呼竟然沒有得到回應。按道理說，作為晚輩怎麼也得笑著叫聲“阿姨”吧。當時自己心里嘀咕：楊居士夫婦是怎麼教育孩子的，連起碼的禮貌都不懂。後來在街上，在他們家門口也見到過孩子，不是低著頭一臉漠然地走路，就是低著頭玩手機，再後來也聽別人說她有自閉癥的跡象。當時孩子放了學就一個人在家，大人整天早出晚歸地上班，哪有時間去照顧到她。

自從Sherry小朋友到了快樂家園，剛過去一年，我現在看到的是一個非常陽光活潑的女孩，長得白白胖胖的。在一次表演節目時，我發現在幾個小孩當中，一直保持著微笑、一直笑得最甜的竟然是Sherry！現在在街上碰到時她也向我主動地打招呼問好，在佛堂也見到她積極主動地幫大人做事情。在家長會上，Sherry大大方方地發言，她在班里成績優秀，被老師和同學稱為最優秀的學生，還經常被找去做翻譯。聽說了孩子的表現，我當時激動的心情真是不亞於她的父母，前後的對比太強烈了，這是我親眼所見，在僅僅一年多的時間里，她從一個性格內向、差點成了自閉癥的小孩，變成了一個聰明活潑、陽光開朗的孩子。

哪個家長不希望看到一個活潑可愛的孩子，哪個家長不希望自己的兒女成績優秀？中國的家長都非常重視孩子的教育，但費盡心思，花了十幾年培養出來的孩子未必能達到這樣的效果。記得之前看到一個報道，有一位家長把女兒送到國外上學，孩子一直成績優異、個性好強，給家長每次報平安，當媽媽的以為

孩子在國外過得很好，沒想到一兩年過去了，收到的卻是孩子受不了各方面的壓力而自盡的噩耗。當時在網上好多家長都發出感慨，覺得沒有必要給孩子施加壓力，要求自己的孩子多麼優秀，只要健健康康地生活就行。在國內每個人應該不會陌生，我們身邊有多少個高分低能的孩子，有多少個成績優異的學生卻精神空虛，沒有健康的思想。

在大密快樂家園，有佛加持，有師父的關愛，有悉心照顧孩子的叔叔阿姨，有博士居士的輔導，有互幫互愛的兄弟姐妹，在這樣的得天獨厚的

條件下，孩子們能不迅速地正向發展嗎？

另一個變化很大的孩子就是吳堉，以前只覺得他是個很內向的男孩，不太合群，別人叫他吃飯，他連理也不理，也不見一絲笑容，他爸爸說在外面吃過飯了，當時我真擔心這孩子能否和其他孩子一起生活。孩子打遊戲上癮，家長管不了，很是頭疼的事情。幾個月過去了，再看到他時面帶笑容，和其他小孩說說笑笑，簡直就像變了一個人。在家長會上，孩子用英語發言，邊說邊笑，非常自如。

再有就是我自己的孩子小洋。很小的時候就不止一個見到他的人告訴我，要好好教育這個小孩，他很聰明，長大以後很可能會走極端，好起來非常好，壞起來會非常壞。在兩年前來美國之前，他非常任性，調皮，我說他一句能回頂我十句；我批評他，他竟然又著腰和我對著幹，我覺得自己實在管不了他。孩子在快樂家園生活了兩年，我對孩子的期許成了現實：小洋不僅個子在剛開始的五個月內長了七厘米，而且性格更加開朗，知道關心別人了，



也非常懂得聽大人講道理，還被學校送到天才班上課。這是我天大的欣慰，我不擔心他的學習，我最擔心的是他的性格，他的做人的品德，即使成績再好，品質惡劣專做壞事的人又有什麼用？等長大了成為社會的負擔和不安全因素那才是最讓家長頭疼的。

看到孩子的轉變，自己對佛菩薩，對師父，對這個學佛的團體非常感恩。不是佛菩薩哪里會有這麼好的條件？剛開始對快樂家園的阿姨不是那麼信任，可是後來我發現，工作人員教育孩子的思維方式，自己根本做不到。他們處處為孩子的各方面能力素質考慮，就是讓孩子打掃衛生，都是在培養孩子解決各種困難的能力，還經常給孩子講一些做人的道理。儘管自己學歷也不低，但我根本講不出那些真真實實做人的道理來。聽了工作人員那些教育孩子的經過，我自嘆不如。自己對孩子的期望，現在慢慢實現了。

最近快樂家園有13個孩子得了獎，9個孩子得了第一！不管他們之前是多麼地不愛學習，或者被家長自己都認為多麼地不可教，但是在我們這個學佛團體里，佛的加持和關愛，工作人員的辛勤勞動，孩子們實實在在地變了，這麼優異的成績就是證明。孩子們健康地成長著，這讓家長們是多麼地欣慰，這難道不是無數個愛孩子的家長所期盼的嗎？

家長花了很多的錢和精力給孩子上輔導班，收到的成效到底有多少？我以前給小洋報了很多輔導班，花了好多學費，但最後的結果就是用昂貴的費用找他們看了幾個小時的孩子，還浪費了自己很多的時間和精力奔波各處去接送，真正並沒有學到什麼東西，而在我們這裡，收效就是這麼大。

我親眼目睹了孩子們的變化和收益，真的希望更多的孩子也能在這樣的環境下學習和生活，接受人間佛教的教育。

(作者：劉居士)



學佛提高了我的工作效果

Practicing Buddhism improved my work efficiency

學唱梵唄後我的身體也發生了很大的變化，以前天冷的時候很容易感冒著涼，學唱後，去年一個冬天都沒感冒。抗寒能力也提高了，以前冬天蓋兩層棉被，現在只蓋一床較薄的棉被就過冬了。走路是腳下生風，精神抖擻。並且心情非常舒暢，聲音嘹亮，從來唱不上去的高音，現在一下就唱上去了，而且更好聽了。學唱梵唄之後，感覺自己的頭腦特別清晰，記憶力也明顯增強，同事說我頭上的白頭髮比原來少了很多！我不知不覺發現腹部的贅肉少了一圈，蹲下去再沒有憋脹不適的感覺，稱體重減少了4磅。

我在中國的時候是醫生，主要從事骨與軟組織疾病的診治，用針刀治療疾病。按照醫院的規定，個人的效益是按績效考核的，遵循多勞多得原則。之前，我的病人不是很多，和其他醫生相比，居於中等位置。自從2012年10月開始學唱梵唄後，我的病人比以前明顯多了，很多老病人都回來找我診治，並且介紹很多其他的病人來。2012年的年底和2014年的年初，我每天忙得團團轉，中午沒時間午休，自己不感到疲勞。

我學的骨傷專業，對中醫很感興趣，臨床也給患者開中藥吃。特別是有內科雜病以及療效較差的患者，我都建議患者服中藥，我們開中藥，沒有納入績效考核，其他醫生不願意開，但我願意開。聽師父講了，對人民有利，對自己無利的事情拼命去幹，對人民有利，對自己有利的事情使勁去幹！給患者開中藥，我自己雖無績效，但可提高臨床水平，我為何不幹呢？並且我們的宗旨是“服務、幫助、奉獻”。我不是中醫方面的專家，開中藥方子，趕不上名老中醫，但患者的臨床效果都非常好！我把脈的水平不夠，聽患者一說癥狀，簡單詢問，驗看舌苔，很快就開藥了，患者服藥後，效果竟然很好！印象最深的是有一個腰椎間盤突出癥的患者，伴有咳嗽，一個簡單的咳嗽，患者在外面醫院打針輸液吃中藥，醫了一個多月，還是咳得不得了，我給開了三付中藥，患者吃了1付，而且很便宜，一付才不到5元，患者的咳嗽就明顯減輕，對我非常感謝。我知道，這一切絕不是我個人的功勞，這是佛菩薩的加持！自己也不應該坐享佛的加持，應當努力提高自己的醫務專業水平。

學佛前後工作效果的明顯對比，確實讓我覺得不可思議。我診療的效果無形中就提高了，患者也聞風而動來找我。聽了善知識的開示，在這個學佛團體里，我也親眼見到了很多疾病甚至絕癥康復的現象，對人生病的原因有了更加深刻的理解。疾病和人的道德品行是緊密聯系的，藥物和醫療也許能緩解或者減輕患者的痛苦，但卻不能消除業障，不能從根本上解決問題。這就是為什麼醫院的治療效果實際上並不高，很多病人看似康復了但一段時間之後又會復發。

那如何才能得到健康、快樂、幸福的人生？聽師父講過一個道理，如果把一顆鹽粒放到一個淡水湖里，鹽粒很快就被溶解稀釋了，水里的鹽度可以忽略不計了，同樣，如果把人的惡業放在廣大的功德海中，惡業也就被極大地稀釋了。作為一個相信因果的學佛者，作為一個醫生，我相信，唯有學佛才是出路，必須提高道德品行，力行“服務、幫助、奉獻”的宗旨，多做功德才是出路。

（作者：唐居士）

對“佛法是活法”的認識

Buddhism is a Living Knowledge to be Applied in Daily Life

自從進入佛門，一直都將學佛當作非常重要的事情，自己平時也不喜歡出去，很多事情也不願意去幹，唯恐耽擱了學佛，總認為有時間就應該坐在電腦前，在網絡平臺學習其他同修的體會，關鍵是不要錯過了網上修學的機會。

慢慢覺得自己的這種做法不對，在實踐中也有些體驗，上次出差期間，因為旅途遙遠耽擱了幾次網上修學的機會，但自己當時一心想著將本職工作做好，不能浪費了這次培訓進修的機會。出差回家後，儘管學佛缺勤了幾次，但自己心里還是感到很踏實，對於處理工作和修行的關係也有了新的認識，該做的事情還是要去做的，不是整天坐在電腦前那就叫真學佛。

恰好不久師父對這一問題做了開示，“佛法是活法”，學佛和工作生活是不矛盾的。比方有人家裏如果有小孩，就應該把小孩安頓好之後，自己再去安安心心地學佛，而不是抱著哭鬧的小孩學佛，或者把小孩推給家人，這就人為製造了家庭矛盾，家人也會因此對佛教產生不好的看法，看似在抓緊機會學佛，實際上違背了佛的教導，也給自己製造了惡業。我由

此更加明白自己過去所處的錯誤狀態，修行對我來說當然是最大的事情，但是自己的方法不正確，過於機械。我不可能放下社會工作，什麼都不做，那自己和家人還要不要吃飯？家務也要去做，生活在臟亂差的環境中，不光自己和家人的健康會受到影響，在這樣的環境中學佛也很不恭敬。家人也要去溝通協調，否則家人會因為不理解而破壞自己學佛的條件。因此作為一個社會人，以我目前的條件，如果一天到晚什麼事情都不做，看似在“學佛”，實際上是在搞破壞，是在製造禍端！這是非常自私的，只想著自己而不管他人的行為，違背了“人間佛教”的宗旨。

不僅在修習上要有科學的方法，生活中也應如此。比如購買衣物，先前總想著先賢極其樸素的道風，誤認為不應該去買衣服。可後來在工作中的某些場合，卻發現自己的衣服穿著很不合適，於是也明白了：不是不能買衣服，而是應該切實有需要時再購買，讓物盡其用，不要去商場“血拼”，執著於欲望，買回來就“供”起來難得再穿一次。總之，不管做什麼事情，都不能採取極端的做法，而應採取科學合理的態度與方法去處理解決。

通過這些事情，真切體會到佛法就是活法！佛法就是指導自己科學生活的原則與方法，有了這種科學的指導，自己的生活才能獲得真正的幸福快樂。明白了這些道理，並在生活中加以實踐，取得了較為顯著的成效。今年的中秋節，我沒有按照先前的思維讓自己呆在家里，埋頭於筆墨間書寫自己的學佛體悟，而把家人晾在一邊，而是放下了這些事情，高高興興地陪家人共度佳節。這一天，我們相互談心增進了解，我才發覺自己從未認真聆聽過家人的想法，也從來沒有想過要與他們好好溝通、深入交流，也體會到以前的行為傷害他們，破壞了家庭的和睦與溫馨。我告訴自己，再也不能傷害自己的親人。

同修的體會給我更大的啟發，我平時應該有意識地把學佛的殊勝效果、正確的知見、學佛團體的精神風貌與家人分享，讓父母、愛人逐漸接觸真理，接受真理，讓家人也來學佛，也來真正地受益，這才是真正的愛護家人。

（作者：毛居士）

善財童子五十三參的故事

Zenzai boy fifty-three Participation Story

第十七回 拜法寶髻長者



善財離開大興城，到了獅子宮城，法寶髻長者是人人所共知的長者。因為他住在市中心，一幢八門十層的高大樓房裡。全市再沒有比他的樓房更高的了。

善財直走到他的住處，剛到門口。長者早在門口等候。看到善財，忙接行李道：「遠來辛苦！」迎入客廳就坐，急忙獻茶送水，又上點心。善財自離福城，參訪善知識十幾個。

經過一年多，這還是第一次遇到這樣熱情的接待，感動得熱淚盈眶，忙下拜道：「大德聖者，我

已發菩提心，利樂有情造福人間。但不知如何行？願大德慈悲教誨於我。」

法寶髻長者還禮，扶起善財，請上座坐定道：「童子遠來，行路辛苦，不必這般客氣。我這裡就只有迎送遠來客人，使客人歡愉快樂。安住吉祥，樂意而去。」

善財道：「長者名聲遠揚，人所共知，請不吝惜，教誨於我。」

長者道：「我能教你什麼呢？只有請你看一看我的樓房吧！」

長者引著善財，一層樓一層樓地仔細觀察。樓房莊嚴華麗，飛檐翹角，共有十層，外見八門。彩繪朱漆，聳立市中，有如鶴立雞群，雄偉壯觀。

步入第一層，清潔雅緻，廳堂寬廣，設有一千座位。一百童女侍候。長者說：「凡遠近來此需飲食者，皆能滿願。珍饈海味，滷涼炒燉，應有盡有。凡飢腹入室者，皆飽腹而出。」

進入第二層，櫥窗貨櫃、衣架台欄、綾羅綢緞、粗布細衫、棉毛針織，四季所宜。長者道：「凡遠近眾生所需衣者，夏涼冬溫，春秋所宜，晝夜更換；男女所求，無不滿意挑選而去。」

走到第三層，更使人眼花繚亂，羨慕眼饞。一排排金珠玉寶，一排行翡翠釵環，一雙雙金鐲耳環。說之不盡，道之不完。長者嘆道：「這些珍貴飾品，來自四面八方。多少人為取寶損命、多少人坐進牢房。歸根結底是一個貪字。我這樓房裡的珍寶，有貪慾的人拿不走。正直君子，隨你挑選，滿意而去。」

第四層：繡絡妙香，歌舞娼妓，侍女熱情溫柔，賢淑有禮。舉止大方，不傷雅氣。長者道：「這些窈窕淑女，都有很深的功夫。哪怕你邪念深重淫蕩無疆，她會使你消除邪念，皈依正法而去。」

第五層：是說法堂、圖書室、學經室、閱覽

室。長者道：「有上進之士到這裡來，可以互相切磋，聽聞正法，靜心鑽研，可滿足要求，最少也要求得一個問題的解決才去。」

第六層：是研究室、討論室。桌椅靠凳，排放齊備，寫字檯上，紙筆值齊。長者道：「諸善知識常來此聚會，發表觀點，立定議題，精研教理甚深法義。」

第七層：凡所研究成果，都在這裡互相觀摩，共同賞識。得出定理，公諸於世，利天下之蒼生，為眾生作福利。

第八層：住的神通廣大、去來無蹤，不作利己之事、福利全送他人，普濟天下為己任，南瞻部洲的寵兒。只有他們才配住此，雖有門有路，但是沒有樓梯。功夫不到家，休想來此。

第九層：為諸大菩薩的聚會，共探普濟群生的奧秘。無門無路，自然進出。洞察世間真理，深究出世秘密。全在這層樓里，蘊藏世出世間的玄機。

第十層：十方諸佛共住其中，既無所處，亦無所依。了悟真如實性，不過如斯而已。究竟之處夏涼冬溫，也就如此。

長者言道：「我燒一柱香，凡來此之人聞之，不但煩惱盡息，而且根據意願，無所不宜。」

善財跟隨長者，走遍十樓，觀看各處受益不淺。對長者說：「善哉，大善知識也。你智能廣大，法力無邊，做了這麼多造福人間的好事，應當受我三拜。」便伏下身去頂禮。

長者道：「我只在這些方面努力，不知什麼是行菩薩道。修菩薩行，你要再往南走，到勝根國，普門城中有個普眼長者，他才能告訴你如何行菩薩道。」

(來源：互聯網)

幸福來自知足感恩

Happiness comes from being grateful

尼伽瑪西提舍生於舍衛城附近的一個小村莊，且在那長大。出家後，他過著非常簡樸的生活，托鉢時，就到原來居住的村莊，隨緣接受親友或村民們的供養。平時他不喜歡參加大型的慶典、儀式，連給孤獨長者與波斯匿王舉辦的大型布施大會，他也沒有參加。

但他的托鉢習慣漸漸受到其它比丘議論，有人指責他只接近親人，而不參加大型布施與他人結緣。後來就有比丘向佛陀報告此事，佛陀於是召喚尼伽瑪西提舍前來，讓他向大眾解釋清楚。他說雖然他常回家鄉托鉢，但不管食物可口與否，只要食物足夠了，他就離開。聽完他的說明，知道尼伽瑪西提舍並沒向親友化緣可口的

食物，佛陀就當著其它比丘的面前贊許他，並告誡諸比丘們：「少欲知足的生活，才符合一切聖者的教誨，所有的比丘都應該向尼伽瑪西提舍效法學習。」

佛陀接著又敘述了鸚鵡王的故事：鸚鵡王原本與眾多的子民，住在恆河岸邊的無花果樹林里。後來，無花果全被吃光了，所有鸚鵡因此離開樹林，到別處去覓食，只有鸚鵡王留下來。但不管剩下來的食物是嫩芽、葉子或樹皮，只要可以填飽肚子，鸚鵡王都很滿足感恩。

帝釋天王知道這件事後，就想測試鸚鵡王的德行。帝釋天王先運用神通力，使無花果樹枯萎，然後，與皇後一起變化成鵝，來到無花果樹

林。在見到鸚鵡王時，帝釋天王就問牠：「為何不離開年邁、枯萎，再也無法長出大量果實的無花果樹呢？」鸚鵡王回答說：「我沒有離開，是出於感恩的心，只要還有一點食物能維持生命，我就不會背棄這養育過我的樹林。」帝釋天王聽後，大受感動，就恢復並且透露自己真實的身分，同時，從恆河中取水來，灑在無花果樹上，使它們恢復生機。

如果我們能時常心存感恩與知足，用這樣的心態來看世界，那我們不管遇到任何環境或困難，都會感覺是幸福、是快樂、是滿足的。

(來源：互聯網)