



心的運動處方箋5

- 1、老人與狗
- 2、佛與牛屎
- 3、生命的答案，水知道
日本江本勝博士一水的訊息
- 4、善的心靈力量

日期：2020.04.07

主講人：院長室 黃惠珍



為什麼東方人能接受戴口罩😓而西方人卻打死都不戴？

因為由古至今東方人都是蒙下半部，而西方人卻是蒙上半部🙄🙄



老人與狗

老人和他的老狗，同時在一場意外中過世，一起到了天堂。

眼看就要接近時，卻突然出現天使攔住他們說：「很抱歉！你們之中只有一個可以進去，有看到前面那條林蔭大道了嗎？這條路走到底，就是天堂的入口，你們比賽誰先跑到，誰就可以上天堂，另一個就只好下地獄了」。

老人聽了，就對狗下命令說：「阿福你留在這不許動」！說完之後，自己便往天堂的入口前進。

天使非常焦急，彎著腰對狗說：「你怎麼那麼傻？快點追上去呀」。

但老狗只是抬頭看了看天使，牠那單純的眼神彷彿在說：「我必須忠於主人的命令」。





天使望著老人的背影，忍不住搖頭嘆息 ...
他不明白為什麼上帝要訂出這麼奇怪的新規矩？
這個老人，明明就沒有資格上天堂啊。
眼看老人差一步就能跨進天堂的大門了，卻突然停下
腳步，回過頭來大聲喊道：「阿福快過來」。
老狗聽到主人的叫喚，高興得跳了起來往前狂奔，
一口氣就跑到了老人身邊，因為力道太猛，就直接
衝進了天堂的大門裡。

老人呵呵笑了起來說：「太好了！這麼一來，我的狗就
可以上天堂了」。
天使不解地問：「你為什麼要這麼做」？
老人說：「因為阿福非常忠心，無論我走到哪裡，牠都
堅持走在我身後，唯一讓牠比我先進入天堂的方法，
就是讓牠興奮起來，這樣牠才可能超前我。」



天使聽了非常感動，決定破例讓他們一起進入天堂。

此時上帝也出現了，並慈祥地對天使說：

「這件事讓你上了一課，凡事一定要觀察到最後，才能下定論」。

【省思】

人與人之間的許多誤會，就是起因於沒有「觀察到最後」，就自以為是、斷章取義，把自己的揣測當事實。

多一點耐心和理解，人與人就不會有那麼多的誤解和怨恨。



蘇軾與佛印：佛與牛屎

蘇軾(蘇東坡)，才華洋溢，堪稱文壇上的奇葩，是個大才子，並且學佛有年，以悟性甚高，頗能領會佛法妙諦。

和當時佛門高僧多有來往，他有一個相知甚篤的方外之交「佛印禪師」，平時二人在佛學、文學上總不忘相互切磋，也為我們流傳下甚多禪語佳話。



一天，兩人相對坐禪，蘇東坡一時心血來潮，
問佛印禪師：「禪師！你看我坐的樣子像什麼？」
佛印禪師說：學士！你坐的樣子好莊嚴喔！
像似一尊佛。

蘇東坡聽了之後非常高興滿懷得意。
此時，佛印禪師反問蘇東坡：「學士！那你看我
坐的姿態怎麼樣？」
蘇東坡生性放蕪，從來不放過嘲弄禪師的機會，
馬上脫口回答：「禪師！你坐的樣子像一堆牛糞！」
佛印禪師聽了也很高興
雙手合十說聲：「阿彌陀佛！」

蘇東坡回家後自鳴得意地向妹妹炫耀，說：

「今天總算佔了佛印禪師的上風。」

蘇小妹冷笑一下對哥哥大叫說「哥哥！你這可是自作自受，你以為佔了便宜，其實是吃了大虧！因為佛印禪師心中全是佛，所以看任何眾生皆是佛，而你心中全盡是污穢不淨，把“六根”清淨的佛印禪師，竟然看成牛糞，這不是輸得很慘嗎？」

蘇東坡手拈一拈鬍子，黯然地同意蘇小妹的看法。

<註>

六根清淨：身心清淨

身：物質（感覺器官）

心：精神（念頭）

（意）

眼
耳
鼻
舌
身

佛看眾生各人均是佛，心中不起分別，
一律平等，因為他**沒有分別心，只有平等心**，

君子所見無不善；

小人所見無不惡。

心中有佛，說出來的是美言；

心中有屎，吐出來的是髒話。

我們常不自覺貶損別人，下回在我們把話說出口前，
請先think一下慎言是可以避免不必要的麻煩：

T：true，說的這些是真實的嗎？

H：helpful，說的這些是有幫助的嗎？

I：inspiring，說的這些是激勵和鼓勵的嗎？還是傷害的？

N：necessary，說的這些是必要的嗎？

K：kind，說這些話對別人厚道嗎？



生命的答案，水知道

一種無形的力量比電波、光波更了不起

電波是文明物質生活的產物，現今的繁華城市裏人類總免不了要受電波的控制。雖然我們看不到電波，但都相信有電波存在。

光波即現即逝，暴風雨欲來前，電閃雷鳴，當光波劃破寧靜的蒼穹時，小孩子會馬上掩耳，因為他們知道，閃電後立刻就會打雷。科學家告訴我們，光波的速度比聲波快，一秒鐘是三十萬公里。

現在，科學家又發現，還有一種無形的力量比電波、光波更了不起，它能毀滅世界，也能拯救宇宙，那就是——你我心中的心念(念波)。



人體百分之七十是由水組成的，我們終其一生，不論身體或外在生活都與水息息相關！水蘊藏著生命的答案，您相信嗎？且看看水的奧妙吧！

日本IHM研究所的江本勝博士(Masaru Emoto)等人自1994年起，以高速攝影技術來觀察水的結晶。在他們新近發表了實驗結果〈來自水的訊息〉一書，證實良善的訊息可以產生美麗的水結晶。

他發現將水冷凍至攝氏零下五度：

- (1)以各種能夠影響情緒的文字
- (2)讓水分別聽各種不同的音樂後
- (3)接受美好的意念或邪惡的訊息

透過顯微鏡，將有結晶的冰，用200至500倍的倍率，拍攝水的頂端部位，取得其結晶照片。實驗結果發現，水結晶所呈現出來的面貌別別不同，原來，生命的答案，水真的知道！

1. 水會「讀」到訊息？

(i) 讀到「真噁心討厭，我要殺了你」等不良訊息的水

二次大戰進行
大屠殺的
「希特勒」名字



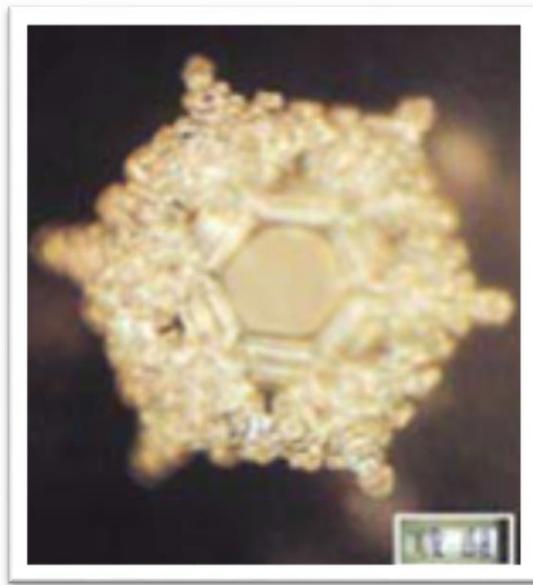
真噁心討厭，我要殺了你

水結晶醜陋、
歪扭、破碎
散亂

實驗顯示：我們似乎應該趕快教導人們不要再傳遞
這樣帶有「歪扭破碎散亂」訊息的語言了。

(ii) 「讀」到「愛和感謝」的水，出現花朵般美的
絢爛水結晶

看到一生努力為
印度貧苦無依的
窮人貢獻心力的
仁者「德雷莎」
修女的名字



愛和感謝

世界上
沒有比這更美更漂亮
動人的訊息了。

實驗顯示：我們應該多多傳遞帶有感謝、關心、
良善訊息的語言



各國「愛和感謝」的文字，都有美好動人的能量？

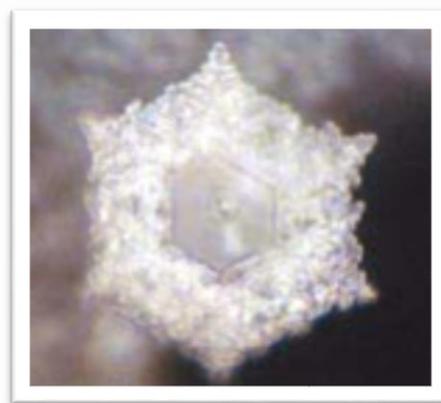
(1)讓水「看」日語、英語和 德語的「愛和感謝」，雖然使用了不同的語言，竟然全部都呈現出相似精緻美麗的水結晶！



看「日文」的
愛和感謝



看「英文」的
愛和感謝



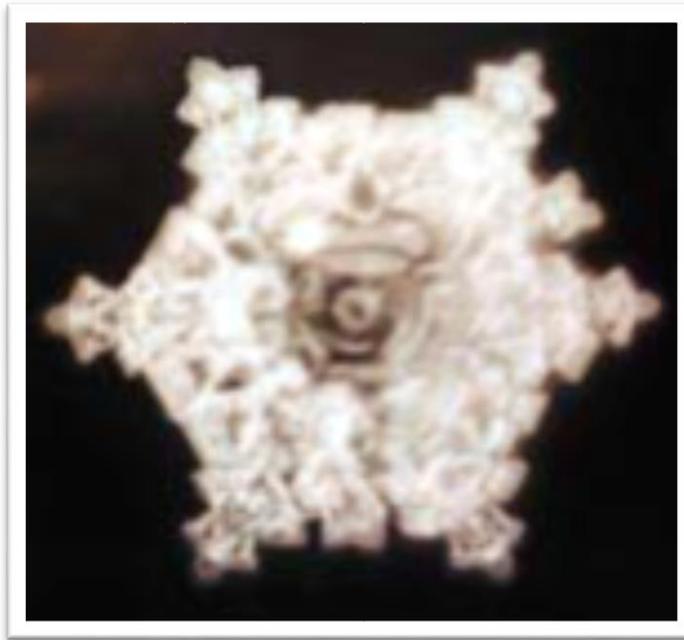
看「德文」的
愛和感謝

(2)實驗者也以「智慧」和「宇宙」等字樣實驗，結果三國的文字也都同時呈現出結構相似的美麗結晶！

2. 水會「聽」到訊息？

(i) 「聽」〈田園〉交響曲的水，很愉快哦！

貝多芬
代表作之一
曲調明快、爽心

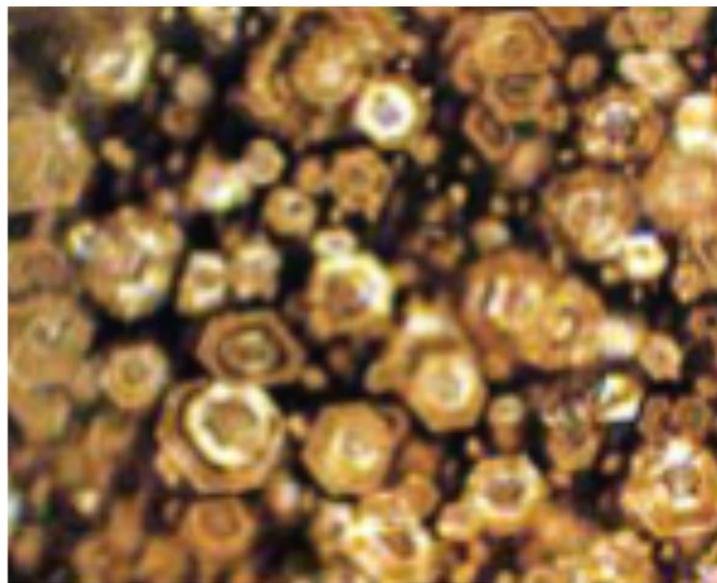


聽「田園交響曲」

良性音樂可以
給水活性、愉快
感受

(ii) 「聽」到「離別曲」的水，也悽然心碎？

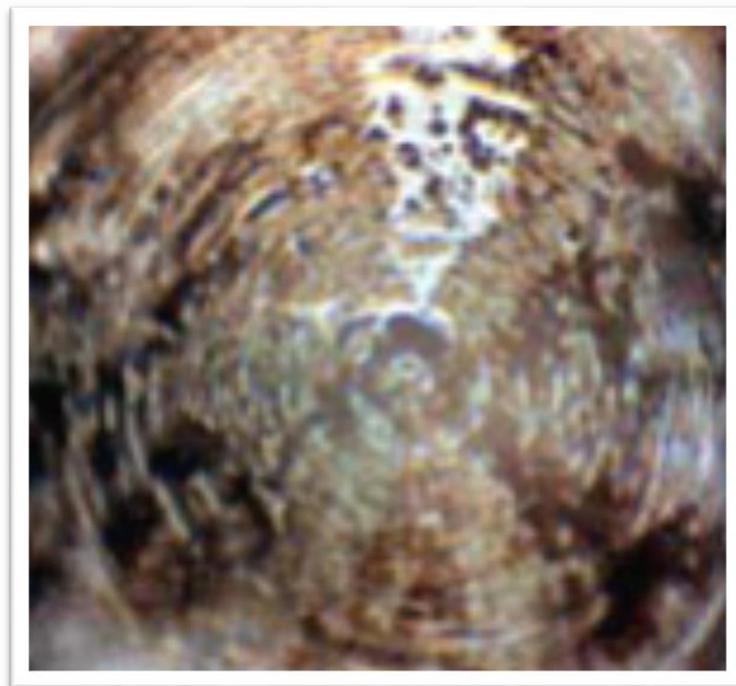
蕭邦
創作曲之一



聽「離別曲」

離別的曲調讓
基本形狀的水
結晶，被完整
地分化得更小
成為地地道道
的離別模樣

(iii) 「聽」重金屬音樂的水，似乎解體了？



水呈現解體影像
打散了原有的結
晶形狀

聽「重金屬音樂」

實驗顯示：音樂與歌詞都可能帶有良善美好或醜陋
不佳的訊息

3. 良善的意念，也讓水結晶美麗動人？

(i)



日本東京品川自來水

看不出形狀



接受「美好訊息」之後的水結晶照片

將一杯東京品川的自來水，擺在辦公室，通知各個不同地方的五百人，同時為這一杯水發出「我們愛你、喜歡你、感謝你」的祈禱與祝福，十分鐘後，拿到顯微鏡下觀察，這杯水的結晶是最美的，原來意念集中祈禱的力量不可思議，尤其是在同一時間祈禱。



(ii) 另外一次的實驗，江本勝博士擔任召集人，發起淨化琵琶湖的集會，並在高齡九十七歲的鹽谷先生指導下，三百五十人共同齊聲高誦「世界和平」，對琵琶湖發出衷心的感謝。在集會順利結束的一個月後，琵琶湖發生了不可思議的現象，每年覆蓋在湖面並散發惡臭的藻類，奇蹟似地不見蹤影，同時在這一年也未聞湖水臭氣薰人的抱怨！

實驗顯示：人善良美好的意念似乎有著不受距離影響的偉大能量！



經過十多年，幾百萬次的水實驗，證明「水是我們心念的一面鏡子，我們的心念、情緒、言語、祈禱的聲音都會影響水分子的結晶。水確實能感應我們每個人的知覺，也能感應集體所發出的心波。

水實驗也震動了全世界，他們的實驗成果被翻譯成許多種語言，在全世界70多個國家出版發行，中文版圖書的名字叫〈水知道答案〉。



江本勝博士他並非佛教徒，但是他所做的科學研究證明：

佛在三千年前所說的真理：

「世界微塵，因心成體；唯心所現，唯識所變。」

即是說，大至世界，小至微塵，都能隨著我們的心性改變，我們起心動念所產生的波動能改變周遭的環境。

也和兩千多年前中國老子所講的完全一樣：

「天地與我同根，萬物與我一體」

當他被邀請到聯合國做專題匯報，主題就是世間萬物都是可以溝通的，人類的想法決定週圍的環境，人類心裡的念頭，包括說出來的話和寫出來的文字，對萬事萬物會產生意想不到的影響。



善的心靈力量

我們人類偉大的愛心不但可以超越時間還可以超越空間傳遞

人心的力量在改變著世界

A. 你善它就善，你惡它就惡

水不是動物也不是植物，而僅僅是礦物，既然水像鏡子一樣，照出了人類的善惡、美醜，自然界的萬物對人心的感受也不會是無動於衷的。

多用感謝、關愛、快樂等正面的情緒
少用仇恨、嫉妒、謾罵等負面的情緒

B. 宇宙的真相：相由心生 境隨心轉

三千多年前，佛所說的簡簡單單的八個字

「相由心生，境隨心轉」

早就被科學家們千萬次的科學試驗說的很明白清楚：不但是人，宇宙之間所有的一切，植物、礦物、山河、大地，它們不是死的，而統統都是活的，它們本來就能看、能聽、能懂人的意思，這是世間萬物的本能和本性。

人類只有存好心、說好話、行好事、做好人始終保持美好的狀態，才不至於被淘汰毀滅掉。

所以 人類的命運是由自己這顆心造就成的一切的自然災害，其實正是人類極惡的心念所發出的波動和信息所致

命由心造，福自我求
心念越純正 效果越好

C. 福人居福地 福地福人居

這個地方所有的人都是很有德行、好心念、就會感召福氣、福報、吉祥的結果。因此，當人們的生活居住的地方不如人意的時候，絕對不要去怨天尤人，怪罪別人怪罪外面，而應該反求諸己，看看是不是我們德行還不夠不能感召來美好的人和事物。

科學家說這個叫磁場好

沒人看到的時候，我們也要很謹慎，不能隨便因為所有一切的物質，礦物，它都會聽、都會看不就統統都看到我們了？所以古人教我們要慎獨



D. 快樂的生活在感恩的世界中

感恩天地滋養萬物
感恩國家培養護佑
感恩父母養育之恩
感恩老師辛勤教導
感恩同學關心幫助
感恩農夫辛勤勞作
感恩大眾信任支持



所以

我們自己不同的心念，也會不間斷地影響我們的身心健康。

一切都得從自己內心做起

你有禮貌心：處處受人歡迎、處處得人幫助，尊重你

你有誠敬心：遵守規矩、良好風度、言語動態有分寸

你有感恩心：為眾人服務、懂得回饋

·
·
·
·

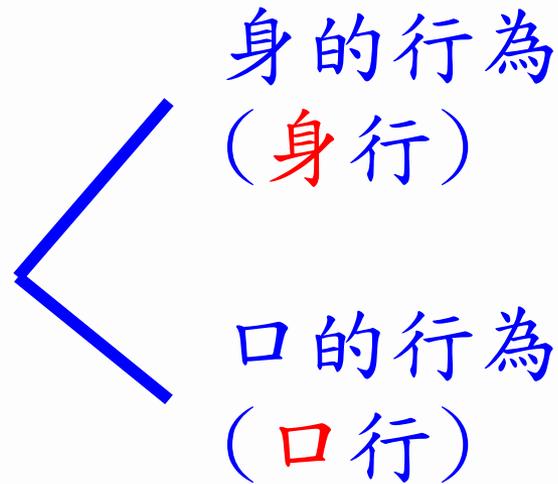
這是做人基本道理，試問問，我們有沒有？

讓笑容、快樂、健康的訊息在無形中影響周圍的人，他們也會帶著你所傳遞的美麗訊息處處散發，可以讓我們的磁場、文化素養提升成為一個美好的良善循環。

感恩



心念(意念)
(思行、心行、意行)



我們的言行舉止都是從心（思）發動出來的，因此思想、觀念都是指使我們說話、行為的動力，有正確的觀念，才能作出合宜的行為和說出適當的語言。

念頭不正 → 產生不良行為，行為有所偏差

念頭正確 → 具有正確的生活觀念、因果觀念，才能作出合宜、適當的行為。

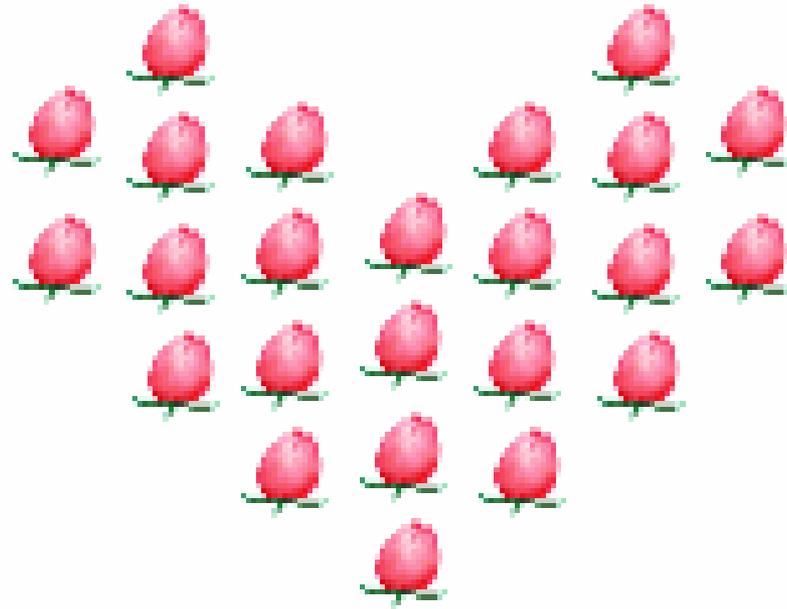


有些人相貌不好去「整容」
有人整得一身毛病

6S：整理 (SEIRI)
整頓 (SEITON)
清掃 (SEISO)
清潔 (SEIKETSU)
素養 (SHITSUKE)
安全 (SECURITY)

佛法叫我們「整心」，相由心生，
心改變你的容貌

漂亮的臉孔是留給別人看的
一顆美好良善的內心才能留著自己享用。

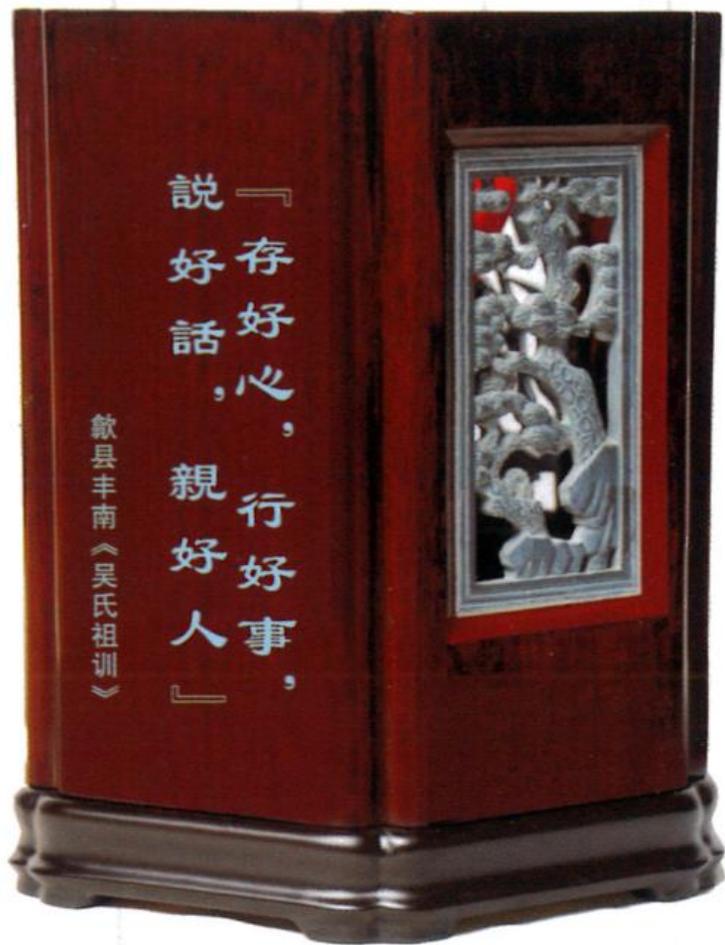


心是一塊田，善行善言自己種

心田自己耕



徽州楹聯格言精選



楹聯：是對聯的一種，位於楹柱上。

祈
願



娑婆國土

早日恢復平靜





今午

感恩大家的陪伴

