

美國世界佛教會
International Buddhism Association Inc.

佛康心理导航



- 針灸對膝蓋的神奇療效
- 淺談男性不育
- 袈裟塵緣連載（六）
- 人是堅強與脆弱的結合體

李滋平

鄭宗昌

鄭聖星

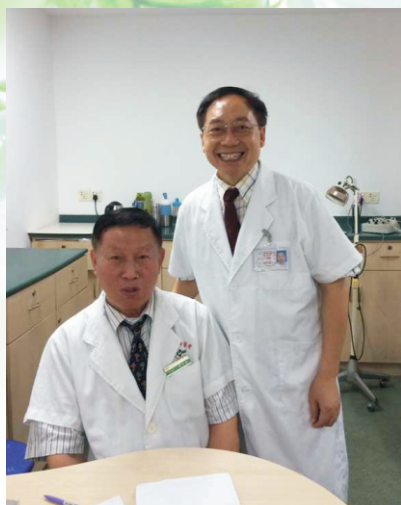
唐琬喜

二零一八年一月 第十期

<http://www.fokang.org>

ISSN 1949-0429





廣東省中醫院鄭宗昌教授（左）與實習生鄭聖星（右）



在Mercy College 2017年畢業典禮上唐琬喜（左）
與先生鄭聖星（右）合影



唐琬喜在Mercy College 2017年畢業典禮上



鄭聖星于紐約家中客廳留影



攝于紐約街頭：唐琬喜



攝于紐約街頭：唐琬喜

悟

■ 鄭聖星

悟人生如何觉醒，
悟世间如何太平，
悟佛法如何弘扬，
悟众生如何解脱。

“悟”是開悟，是真諦，是覺醒。釋迦牟尼佛在成佛之前于菩提樹下，參禪打坐，入三昧耶，于定中排除各種邪魔外道，杜絕種種色魔誘惑，終成正果。度五比丘，收沙彌和比丘尼等等，形成了佛教的四眾弟子，流傳幾千年而不衰。雖起源于印度，但盛傳于中國，乃至世界各地。這就是悟，是大悟，徹悟。

出家人于寺廟中，晨鐘暮鼓，誦經禮佛，持戒修行，遠離紅塵，淡泊名利，與世無爭，心中的誓願是度眾生，脫苦海，登彼岸，證佛果。

一位出家法師，除自己修行之外，還必須面對進入寺廟的芸芸眾生，進行開導，引入歸依，教他們修行的方法，解決他們與人世間的苦惱。無論是男女老幼，富貴貧賤，都是一視同仁，悲心善待。待不同的人，用不同的機，應機說法，這就是人天師表的表帥。度眾生而忘我，這是大乘佛法的精神，也是地藏王菩薩“地獄不空誓不成佛”的感召，這就是“悟”。如何度人，如何自度，

祇在一念之間。

“悟”不祇是在佛教中才能運用，它在各行各業都是一樣可以靈活運用。比如一位醫生面對一位病人，要治好他的病，首先要把脈，左手心、肝、腎；右手肺、脾、命。通過脈象的洪、數、緩、沉等等的癥狀來判斷他的寒、熱、虛、實；再通過他的舌苔的厚、薄、黃、白來確定他體內的濕、熱、虛、寒；其次通過五輪學說對眼睛的外觀表現可以了解他的五臟病變…是寒熱往來，還是由表入裏或病入膏肓。如何抓住病機，怎樣才能大刀闊斧精確無誤，救人命于懸岸，這是悟，有悟性才是一位好醫生，大徹大悟才能成爲一代宗師。

悟，是安安靜靜的思考；悟，要在喜惡之間做出區分；悟，要心如皓月，神似大海；悟，是正念，是智慧，是一瞬間脫胎換骨——重生！

International Buddhism Association Inc.

美國世界佛教會《佛康心理導航》雜誌社

佛歷二五五一年一月創刊（公元二零零七年一月）

公元二零一八年一月第十期

創辦人：鄭聖星、唐琬喜

會長：鄭聖星(宏毅居士)

出版：

總編輯：鄭聖星

美國世界佛教會《佛康心理導航》雜誌社

主編：唐琬喜

會址：32-26 Union Street 5A
Flushing NY 11354
USA

本會會計及顧問：趙軍

義工：雷麗文、徐柳

電郵：mayfloweranna@yahoo.com

網頁設計：吳風龍（Feng Long Wu）、

電話：(929) 255-7413

唐琬喜

第二屆名譽會長：耀智法師

封面圖片：徐益健先生提供

《佛康心理導航》雜誌 世界各地贈閱處

美國

中國：

紐約：

廣州大佛寺 耀智法師

青年佛教通訊中心 韋琪居士

廣東省廣州市越秀區惠福東路惠新中街21號

59 Chrystie Street.Suite B101,

廣東汕頭 慈林精捨 宏果法師

New York,NY10002

汕頭市大學路鮑浦鎮鮑東村47棟後

洛杉磯：

河南開封 大相國寺 心廣法師

法印寺 宏正法師

河南開封自由路西段36號

3027 N. Del Mar Ave. Rosemead, CA91770

加拿大：

澳門：

加拿大佛教會，湛山精捨

無量壽功德林 戒晟法師

達義法師

澳門三巴仔街13號

7254 Bayview AVE,Thomhill, ON, L3T2R6

香港：

諦觀學社 立幻法師

銅鑼灣電器道36號金殿大廈4/F B座

目錄

美國世界佛教會

International Buddhism Association Inc.

二零一八年一月第十期

《佛康心理導航》

卷首語

01 悟

鄭聖星

03 《佛康心理導航》雜誌世界各地贈閱處

袈裟塵緣

05 連載（六）——在美國萬佛城——法界大學深造記

鄭聖星

中醫論壇

10（一）針灸對膝蓋的神奇療效

李滋平

13（二）淺談男性不育

鄭宗昌

中醫情緣

16（一）在紐約攻讀針灸碩士

鄭聖星

19（二）Power of Empathy

鄭聖星

21（三）The Different Stress of Doctor and Patient

鄭聖星

唐琬喜專欄

24（一）人是堅強與脆弱的結合體

唐琬喜

26（二）婚姻，承載着愛與痛

唐琬喜

佛教小百科

28（一）觀音究竟是男還是女？

編輯室

31（二）千手觀音真有千手嗎？

編輯室

34（三）什麼是天龍八部？

編輯室

智慧窗

38 內醒

編輯室

40 乞丐的那一箱金子的寓言

編輯室

健康知識

41 吃的對，才能改善糖尿病癥狀

編輯室

編后語

42 《佛康》的心路歷程

宏毅居士

功德芳名

連載（六）

在美國萬佛城—法界大學深造記

■ 鄭聖星

萬佛聖城夢昧之境，
法界大學求知之府；
精誠能感天地神明，
信仰難憾兩岸政情；
被逼離城雖是無奈，
禮萬拜佛無虛此行；
佛七雖短考驗真心，
恒心毅力超越凡塵。

法不孤起，仗境方生；
道不虛行，遇緣則應。

“此處不留人，自有留人處”。在恒升法師的私下幫助下，我決定離開萬佛城去夏威夷大學宗教系深造。我并于兩周前分別給他們寄了信去說明我的現況，雖無回音，但我充滿希望，這是我唯一的希望，我沒有退路。為此，我寫了三頁紙的書面轉學申請交到辦公室，又去辦公室打長途電話給住在夏威夷玉佛寺的瑞妙老法師詢問是否收到我的信。幸運的是，她收到了我的信，并于一星期前就回復了，我祇是沒收到而已。她樂意幫助我轉學。回到大悲院，我很感恩護法菩薩的加持，我心中的一塊石頭落地了。

汝已惡道經多劫，
無益受苦尚能起；
今行少善得菩提，
大利不應生退屈。

雖然夏威夷的瑞妙老法師答應我隨時都可以去夏威夷，但我真的喜歡這裏

的清靜道場及宣化上人的德行。我決定讀完這一學期後再離開，使雙方都皆大歡喜。

萬佛城每逢星期六都舉辦法會，因星期日是觀音七的第一天，因此來了許多居士，整個大殿都站滿了人。早晨7:00-8:00，他們還要三步一拜，從山門到佛殿，其勢莊嚴，令人起敬，他們當中很多人是來受八關齋戒的，與五戒不同的是，在受戒的這幾天中絕對不淫。可一日，可三日，可七日。主持人是美國的出家人——恒實法師，我也和幾個比丘及幾個小沙彌隨喜參加。

“觀音七”的第一天，到了下午5點，堅持參加法會的人越來越少。“觀音七”的第二天早課後，代方丈恒律法師要求在打精進七期間，要大家都參加，而且從今天起，拜佛記數，要求每人每天在休息的時間段拜一千拜。我上午沒有記數，也沒留意此事。下午他們把表格貼出來，要求每人每天都要記數，并填寫到表格上。我這才突然有個靈感，心想：

到了萬佛城不拜萬拜佛，將會終生遺憾。我立刻發願，一定要在精進觀音七中拜萬拜佛，并回向給法界衆生，才會讓我不枉此行。爲此，我開始記數，下午我拜了1,210拜。晚上下殿後（9:30pm以後）我繼續留在殿裏又拜了225拜，下午及晚上我都拜得滿頭大汗，衣服濕透，而且膝蓋很酸。

觀音七的第三天，我拜了2,500多拜，念了17,000多句觀世音菩薩名號。晚上，因一天拜佛下來，腿、腰、背都很酸痛；我本想少拜一點，明天再加油。可越拜越想拜，到後來我想拜滿20圈念珠，可剛到17圈，恒豐法師就來對我說：佛殿裏都是女尼，祇有你是一位男衆在殿裏拜佛，不方便（因男女有別之故），我祇好趕快回向，然後離開佛殿回宿捨寫日記和打坐。

道高龍虎伏，
德重鬼神欽。

觀音七的第四天，我早晨起來腿很酸痛，往下蹲都很艱難，但我仍然3點半

起床，咬齒去佛殿拜佛。沒想到越拜越輕鬆，但走路還是很疼，不能上臺階，中午和大家去齋堂用餐時，小小臺階都祇能用雙手把腿抬上去。雖然如此，我并未退縮，我仍然堅持從早到晚都不休息的拼命拜，到晚上我一統計拜了3,267拜，比前2天還多，我很滿意，辛苦值得。

觀音七的第五天，“奇迹”出現了，我起床時感覺身輕如燕，之前的腰酸背痛一掃而空；但這一天拜佛的人相應減少了許多，我不明白，我認爲精進七，應該一天比一天的人多才對。到了晚上，連代理方丈都沒有來拜，到後來，男衆祇剩我一個在拜，女衆祇有三人在堅持。我今天拜了3,561拜，而且今天是我這幾天來拜佛感到最輕鬆，最愉快的一天。不過，下午有一位呂明居士（從臺灣來美14年了）好心地對我說：你別拜得太厲害，恐身體吃不消，如果肌肉拉傷了怎麼辦？還有，你若拜病了没人管你，在“洋人”的地方不會有人來“抬你”（抬舉恭維），你要適當，過得去就行

了，在這裏不像在大陸，我是真心爲你好！還有，在這裏你又不能打工賺錢，你若需要什麼都可以告訴我，我給你買，并給了我他的電話號碼。我不想攀緣，我雙手合十謝謝他的好意。

觀音七的第六天，我拜了4,165拜，晚上回宿捨後突然感覺很累，肚子也痛，還有點頭痛，看來是因爲衣服被汗水濕透了又沒換的原故，但心中充滿法喜，特別是今晚上一位瘦瘦的戴眼鏡的比丘尼在臺上發言，讓我很感動。她說：“初來聖城時，以爲聖城的人不念佛，因每逢周六、周日的法會就幾個人繞來繞去，有氣無力。早晚殿雖然大家都來，可就是沒有聲音，大家在裏面都閉着眼睛不出聲，要死不活的。本來大家都很年輕，可是跟老了一樣。如今聖城有了生氣，特別是有比丘（她指着我）帶頭，比丘尼也跟着開始出聲唱念，這是一種好現象…”她說的對，我來這裏也有這種感覺，因此，我帶頭參加所有法會；帶頭大聲持咒念佛；帶頭堅持從早到晚

拜佛。結果，在殿裏的比丘尼越來越多，衆居士也跟着不休息的拜佛。

觀音七的第七天，我又恢復了活力，我拜了5,227拜，在這次精進觀音七中，我創下了最高紀錄。而聖城的出家人天天祇維持1,000拜。從觀音七第二天到第七天，我總共拜了20,207拜，終於達到了我要拜萬拜佛的心願。因萬佛城的法師可以天天拜，他們沒有緊迫感；而我是外來參學的僧人，隨時都有被“請出”聖城的可能。今天是大圓滿日，法師和居士代表都可以上臺發言，談談心得。一位女居士上臺就大膽提了這次法會的缺點。她說：“周二下午她們都不愉快，她們遠道而來參加法會，這裏却没有安排好時間、程序，最主要的是沒有人做維那。”接着又說優點：她大聲贊嘆男衆法師中有少數特別精進修行，并帶動了她們的積極性。她情急之下用手指着我說：“那位穿黃衣（黃袈裟）的法師；還有穿紅衣（紅袈裟）的那位（代方丈）；還有就是領唱（維那）的法師，他們非

常精進，值得我們學習。”我很慶幸我在出家人和居士的心目中成了好榜樣。

“觀音七”結束後的第二天，我帶着愉快的心情去辦公室詢問轉學之事。辦公室的朱先生對我說：“你的轉學申請法界大學董事會都看了，多數都同意了，你什麼時候走都可以，現在走也行。”接着胡果浩居士也氣衝衝地對我說：“你要是真修行就呆在這裏好好修行，你要想去花花世界，你就早點走。”我聽完他倆的口氣一下懵了，心想：上次參加完“彌陀七”，辦公室派恒豐、恒律來佛殿強行要我回僧人宿舍，仔細檢查我的行李箱，然後讓我單獨搬去空無一人的大悲院住；昨天剛結束“觀音七”，今天就對我說可以現在離開，他們對我從北京來的僧人特別“對待”，我感覺有政治因素，但我的確祇是一個愛國愛教的留學僧，政治與我無關。

我本打算在這裏讀完一學期再離開，現在看來機緣不成熟，我祇好請辦公室的果明師訂了十一月二十一日去夏威夷

的機票。機票有兩種價，一種是\$570.50，一種是\$389，我選擇了最便宜的一種。訂完票後，他們告訴我：萬佛城不會派車送你去機場，你要自己想辦法或者坐航空公司的班車去機場；并同時告訴我：離開時，還要再檢查你的行李。我一一答應。心想爲人不做虧心事，半夜敲門心不驚。現在是11月9日，還有12天我就真的要離開萬佛城了。我心想，這十二天說長也長，說短也短，會不會還有事發生呢？…

下期待續！



針灸



对膝盖的神奇疗效

■ 李滋平



編者按

李滋平，主任醫師，教授，博士研究生導師，廣東省中醫院針灸科門診主任，全國名老中醫專家學術經驗繼承人。中國針灸學會理事，中國骨傷微創水針刀學術委員會副會長，廣東省針灸學會經筋專業委員會副主任委員，香港醫院管理局針灸操作安全指引專家。從事針灸治療腦病、痛癥及雜病的教學。

膝蓋疼痛、無力、彎曲十分費力，情況嚴重的甚至會影響日常生活。膝關節，是人體中最複雜、關節面最大的負重關節，跑、跳、蹲等動作都需要膝關節的配合才能完成。它由股骨遠端、脛骨近端、髌骨等組成，外包以關節囊，

內有前後交叉韌帶及內外側半月板等維持膝關節穩定。以下主要從膝關節水腫、前後交叉韌帶損傷、半月板磨損三方面簡要分析。

膝關節水腫

膝關節水腫是膝關節損傷中最常見

的病理表現。膝關節的很多疾病中都存在着膝關節水腫癥狀，如膝關節骨性關節炎，膝關節滑膜炎等。研究發現，骨和骨髓富含痛覺神經纖維，當膝骨關節水腫越嚴重，膝骨關節疼痛越重。

膝關節水腫多表現為膝關節疼痛、壓痛，關節活動一般正常。日久可能逐漸出現周圍肌肉萎縮和活動受限。X綫早期通常無異常，隨着病程延長可出現局限性或彌散性骨質疏鬆表現；MRI可在早期發現異常，是目前診斷骨髓水腫的特異性方法。

前后交叉韌帶損傷

前後交叉韌帶是膝關節重要的穩定結構，位于膝關節深部，呈鉸鏈式連于股骨髁間窩及脛骨的髁間隆起之間，防止脛骨沿股骨向前後移位。其損傷多由于外傷暴力所致，當暴力作用于小腿上端，脛骨向前移位時可能造成前交叉韌帶損傷，脛骨向後移位時可能造成後交叉韌帶損傷。

交叉韌帶損傷時會明顯有一種撕裂

感，疼痛劇烈并關節迅速腫脹，皮下出現瘀斑，關節內可有積液積血，活動障礙，後期行走時膝關節鬆動，穩定性差。抽屈試驗、拉克曼試驗均陽性。X光可顯示脛骨向前或向後移位；MRI可準確診斷前後交叉韌帶的情況，發現韌帶結構損傷與隱藏的骨折綫。關節鏡檢查也可進行早期診斷。

半月板磨損

膝關節半月板為纖維軟骨組織，關鍵又易受損，主要負責穩定膝關節、承受部分應力和協助潤滑關節。當膝關節周圍肌肉和韌帶都相對鬆弛不穩，發生內收外展和旋轉活動時，容易造成半月板損傷。

急性損傷時多有外傷史，膝關節劇痛，呈屈曲體位，迅速腫脹，關節活動功能消失。慢性磨損或恢復階段，此時腫脹不明顯，關節功能正常，時有關節疼痛，以行走和上下坡時明顯，并伴有關節不穩感，活動時有彈響，偶爾出現交鎖現象，股四頭肌萎縮，影響日常生

活與運動。檢查時見患膝不腫或稍腫，關節不能過伸和屈曲，關節間隙壓痛，回旋擠壓試驗、擠壓研磨試驗陽性。X光可排除其他膝關節疾病，CT可確定半月板損傷的部位，MRI對半月板的變性能明確診斷。

膝關節疾病的病因多是膝關節水腫、半月板損傷、交叉韌帶損傷或副韌帶損傷等共同組成，治療時往往要多方面綜合考慮。無論哪種類型哪個階段，針灸都適宜參與治療，起到活血化瘀、消腫止痛、促進血運、加快軟組織修復、消炎止痛、促進關節的愈合、改善關節活動度。

一般情況下，針灸主穴選取“膝三針”（血海、梁丘、膝眼），輔以辨證配穴。若熱邪偏盛，加大椎、曲池、合谷；若寒邪偏盛，加腎俞、關元、氣海；若肝腎虧虛，加肝俞、腎俞、懸鐘等。如果以膝關節水腫為主，加陰陵泉、豐隆利水消腫；以前後交叉韌帶損傷為主，加鶴頂、膝陽關溫陽通絡；以半月板磨損

為主，加三陰交、足三裏調理陰陽、補益筋骨。平補平瀉，留針20-30分鐘。寒濕較重可于肝俞、腎俞、足三裏、局部阿是穴等處進行艾灸，一般20-30分鐘，以局部皮膚潮紅為度，可加強溫通氣血作用，促進膝關節功能恢復。如遇瘀血積聚，關節腫脹較甚，可適當選取血海、委中、局部淤阻的血絡刺絡放血，以求較快止痛和改善關節腫脹。

膝關節是容易受傷的部位，應注意在生活和日常運動中的方式。

- 1、合理飲食，常食蛋白質和維生素C豐富的食物，促進鈣吸收，預防骨質疏鬆，滑利膝關節。
- 2、選鞋應選相對寬鬆、鞋墊稍厚的，盡量不穿高跟鞋，以減輕膝關節的磨損。
- 3、體重應控制在正常範圍內，有利于減輕關節的負重。
- 4、注意關節保暖，多局部熱敷。
- 5、避免爬山和反復蹲起等增加膝關節負荷的運動，因為下蹲時膝關節的負重是自身體重的3~6倍。

淺談男性不育

■ 鄭宗昌



編者按

鄭宗昌，廣東省中醫藥大學針灸學院授、主任醫師、研究生導師。在50多年的臨床工作中，擅長于以針灸為主的中西醫結合治療男性不育、陽痿、男性功能減退等癥。

何為男性不育？

男性不育是指夫婦同居一年未采取任何避孕措施、女方無不孕因素、由于男方原因不能使女方受孕。男性不育的發病原因很多，其中精液情況是診斷和治療的重要依據，所以治療前必須先檢查精液。

-正常精液淡白色，量約2-6毫升，PH7.2-7.8，液化時間少于30分鐘；液化大于30分鐘，白細胞增多，多為前列

腺炎及精囊腺炎，也可因高血壓及血液系統疾病等引起；

-精子密度為大于 $20 \times 10^6/ml$ ，如精子數目減少或無精子，應考慮生殖道感染，先天性遺傳性疾病及內分泌疾病，導致睪丸的生殖功能障礙或逆行射精；

-一般排精在30-60分鐘內，精子存活率在60%以上，存活率低伴有凝集現象，提示有免疫性疾病；

-正常精子活力為A級25%，若精子

活力差，畸形率大于30%，常見于精索靜脈曲張，陰囊溫度過高，放射綫損傷及化學藥品或毒品影響。

男性不育癥在中醫傳統上多以腎之陰陽不足為主論，在50多年的臨床實踐中仍顯見，“腎虛、濕熱、痰毒”，是現代不育癥發生的主要原因。其中以腎虛為病本，腎虛、痰瘀、濕熱三者為病標。腎虛包括生精功能低下、房事過頻等；濕熱包括前列腺炎、精囊腺炎、附睪炎等；痰瘀包括精索靜脈曲張、精液不液化、抗精子抗體過高及各種生殖系統炎性病變等；毒是指性傳染病及輻射等方面的因素。

病位上重點掌握腎、肝、脾三臟，主要證型為腎陰陽虛和腎精虧虛，濕熱下注，痰瘀阻滯。治療上以補腎、健脾、疏肝為主，臨床上多采用滋補腎陰溫補腎陽藥達到補腎填精，精血充足有利于精子生長發育而恢復生殖功能。

基本方：

熟地 20克、茯苓15克、仙靈脾15克、

女貞子15克、枸杞子15克、菟絲子15克、山萸肉10克、澤瀉10克、補骨脂15克、首烏20克、北芪20克、丹皮10克、肉蓯蓉15克、甘草5克。

兼有下焦濕熱：加蒲公英15克、白花蛇舌草20克、虎杖15克；

兼肝氣鬱結：加鬱金15克、枳殼10克、白芍15克；

兼痰瘀：加天花粉20克、水蛭10克、王不留行15克、赤芍10克、桃仁10克、丹參15克。

針灸治療：

治則以補腎、健脾、疏肝為主，常取足三陰經、任脈和足太陽、足陽明經穴為主治療。多用補法、濕熱下注用瀉法；

常用穴：

背部取：腎俞（雙）、大腸俞（雙）、次膠（雙）、白環俞（雙）、三陰交（雙）、太溪（雙）；

腹部取：關元透中極，中極透曲骨，氣穴（雙）透曲骨、大赫（雙）透曲骨、

血海（雙）、足三裏（雙）；

背部及腹部兩組穴位交替運用，每天針一組；

加減：

肝氣鬱結：可加瀉行間（雙）、太衝（雙）；

濕熱下注：瀉陰陵泉（雙）、三陰交（雙）

脾虛：水道（雙）透曲骨，歸來（雙）透曲骨；

針刺能疏通衝、任二脉，疏通足三陰經氣血運行的阻滯，補腎壯陽、活血化瘀而生新。中藥能溫補脾腎，脾胃健

則生化之源充沛，腎精充實，精液充滿，精子強壯而恢復人體自然生殖功能。針藥合用是目前治療男性不育比較有效的方法。許多弱精男士經調治2-3月則能生育。

婚後不育的男子易產生憂慮、恐懼的悲觀情緒，同時由于工作壓力大、久坐，長期使用電腦、手機，營養不全面，環境污染，食物中含過多色素等不利因素，可造成精子畸形和精子活力降低而加重病情。爲了提高療效，筆者在治療前先對求醫者講解不育的各種原因及注意事項，這也是治療不育癥的一個重要環節。



在紐約攻讀針灸碩士

■ 鄭聖星

針灸院校遍及全美，
虔心學子來自各國；
不同膚色共聚一堂，
認真好學不遜國人。
中醫辯證津津樂道，
陰陽五行掌握訣竅；
經絡穴位牢記于心，
功能效用如影隨行。

在廣州中醫藥大學的五年，我獲益良多。回到紐約我妻子唐琬喜在停留了五年的學業後，重新踏上功讀商業管理系的學士學位中，雖然困難重重，但她以常人難以行的毅力和辛勤，于三學期中圓滿完成了學業。幸運的是，我妻子一畢業，我就有幸的進入了紐約的針灸學院攻讀碩士學位。

針灸在美國很盛行，全美有幾十所這樣的院校，無論白人、黑人、東方人還是西方人，他們對針灸都有着濃厚的興趣，課堂上他們專心聽講，勇躍發言，似有打破砂鍋問到底的勁頭。當然，中醫的陰陽五行，母子補瀉，寒熱虛實，遠近配穴等等對他們還是有一定的難度，好在他們對語言沒有問題，能看懂聽懂，祇是理解和領悟方面確實需要下功夫。

在美國讀針灸都是用英語教課，很多課本都是把中文翻譯成英文。這裏的課程分工很細，比如表面解剖學四個學分，教全身的肌肉；生理解剖學 I，四個學分，教人體的基本結構和功能；生理

解剖學 II，四個學分，教內臟器官的功用；心理學講同理心；倫理學講職業操守…

我已讀完兩學期，接着第三學期就要開始了。在這裏學習壓力很大，有的課是每星期都要考試，有的是期中前考兩次，期中後考兩次，最後期末再考一次。因此，你每星期都在緊張的考試中。為了考好，你不得不起早摸黑，擠時間復習，重要的部分你還必須要把它背下來，年齡小還好，因為你記憶力超群；年齡大就得用十倍、百倍的努力。醫術技能是治病救人的利器，它不能有半點的虛假和做作，更不能投機取巧。因此，每學期一開學到結束，都是很緊張的，但每當一門門考試順利通過時，內心又充滿着喜悅，覺得自己的努力沒有白費，將來會成爲一名真正的良醫！

我讀書，我妻子一樣很辛苦，我們并肩作戰。她總是爲我翻譯和收集大量的參考資料，有時我們還去圖書館借相關的書籍回來對照學習，找出共同和不

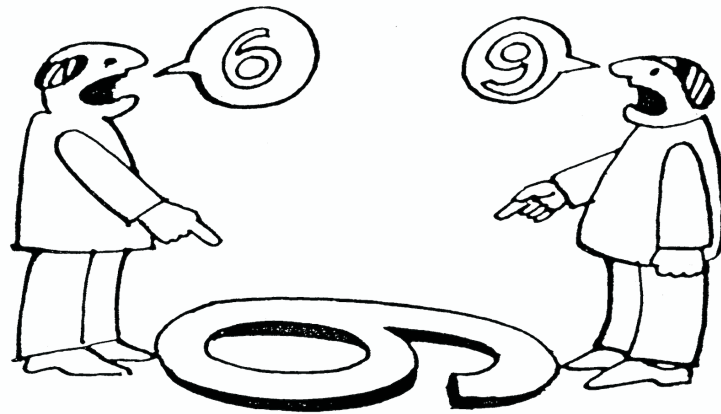


同之處，每本書都有它的精化所在，每門課都有它的重點需要掌握。我常常在睡覺時背針灸歌訣，睡到半夜醒來，又不斷思考和回憶當天要考試的重點內容，若想不起來，就一骨碌從床上爬起來看書，因為醫學的專用名詞都是很深奧的，明白了，才能再睡個安穩覺。

當你面對學習，你要達到你的目標和掌握必須掌握的東西，你祇能帶着壓力一步一個腳印的前行。世上沒有捷徑，吃飯要一口一口才健康；學習要一門一門才消化。每個人都有他的潛能，祇要你發揮出來，你就會成功，你就會

成為偉人。面對困難，你不可以退縮。正如Martin Luther King Jr. 所言：“如果你不能飛，就跑；如果你不能跑，就走；如果你不能走，就爬；但無論如何，你必須保持向前行。”

回到紐約，我又能接上這份中醫情緣，繼續深造，我要感恩我妻子的眼光和卓見，她不為眼前的利益動心，而是為我要有美國的醫學文憑和醫生執照而大展身手、而利益衆生、而造福更多的人着想，真正用良好的醫德和精湛的醫術去減輕病人的痛苦和感召他們獲得身心的慰藉。



Power of Empathy

■ 鄭聖星

We all come from different countries; have different cultures, backgrounds, values, religion and situations. How then does a doctor get along with the patient? Doctor and patient relationship is very important in today's society. People having empathy is the best way to understand each other.

Every country has a different culture. Such as in China every day, a medical specialist needs to see over 100 patients. When too many patients are waiting to see medical specialist, specialist doesn't have time to drink water, or go to restroom. On the other hand, when patients wait too long, they start to get annoyed and angry, maybe even argue with the doctor. Doctors need to be understood and supported by society. They need the patient's understanding and respect in order to work better.

How can doctor get along with their patient?

Although doctor and patient have different situations, many question's answers are not just who is right and who is wrong. Everyone needs to have empathy. Although everyone has a different background and life experience, if people have empathy, it will be easier to understand each other. They can learn from each other.

A doctor should know psychology because what a patient need is not only treatment, but also spiritual comfort. No matter where patients come from, in the hospital, everyone is equal. We always need to keep learning. This is why we study psychology.





The Different Stress of Doctor and Patient

Everyone has stress. Is stress always bad? No, sometimes, people having stress is a good thing. For example, without stress caused by a deadline, most students wouldn't be able to finish homework. Without stress caused by a deadline, most employees wouldn't be able to finish work. So we can see a little bit of stress is good in our life.

However, how about for a doctor or patient? They all have different types of stress. What kind of stress do they have, and how do they face them? Sometimes, a doctor's stress is from a patient because a doctor is not omnipotent. A patient can have stress from their condition.

A patient can say, "I am sick, you should be curing me because you are a doctor". Patients can also say, "Please cure me". We all know from a medical point of view that some diseases can't be cured completely.

Can stress cause people to get sick?

Stress can cause people to get sick. When patients are sick, they cannot relax. They become overwhelmed, and feel helpless. When patients know their ailment cannot be cured completely, they can be, anger, they can get nervous. At times, they feel pain, rapid heartbeat, etc.



When they get home, they can feel anxiety and cannot sleep. Some people are more susceptible to colds because they have a lack a sense of security. They believe their world is frightening. This weakens their immune system. For whatever reasons, people need to learn how to de-stress from tension for any situation.



How can we manage stress?

For Doctor

-Although a doctor is not omnipotent, a doctor should be a kind person. Doctor must be patient with the patient.

-Doing exercise that can improve concentration and creativity, creating happier moods. A good mood helps a doctor to get enough energy for the whole day's work.

-Professional development in psychology is very important for doctor. Knowledge is power. A doctor needs to understand a patient's mind in addition to prescribing drugs.

For Patient

-Take time to go to beach, facing the sea to say whatever you want to say. Relaxation can offload chronic worries and let you feel more comfortable.

-When a patient does exercise, he or she can reduce stress levels and anxiety, promoting better sleep quality.

Doctor and patient need to understand each other. Let us reduce stress and enjoy life!





人是堅強與脆弱的結合體

■ 唐琬喜

我先生在廣州中醫藥大學本科畢業後，我們回到了紐約。爲了完成學業，我再次進入了大學。離開了紐約五年，當我再次跨進學校大門的第一天一直到我畢業，壓力大到每天的心境都很憂鬱。

我曾經以爲自己是一個溫柔柔弱的女子，但我其實是個內心敏感又堅韌倔強的女子，強烈地需要來自我愛的人的認可，喜歡得到愛我的人的重視，很孩子氣，在不斷外求。我爲了證明自己是值得被愛的和有價值的，我拼命地努力讀書。考試成績要拿“A”、打字快得手指似是在鍵盤上飛舞、煮一手好菜、說每一句話都要有邏輯性、將體重保持在110磅（高5尺4）之內...我的內心敏感而纖細，雖然這份敏感與纖細可以使我容易體察到他人的內心世界，但這份敏感與纖細也令我更容易傷感及受到情緒的波動。

一種自我要求考試成績“要拿A”的壓力，令我在那一年多的時間裏活得好沮喪、焦慮、恐懼、沒有價值感，整個人的情緒崩潰得不能自主，我覺得自己是那麼地可憐巴巴。每學期我都遇到不同的困難和挫折，掙扎着想放棄，但沒有勇氣。我走進了人生中從來未遇到過的困境，我的世界是灰色的，我很想從中走出來，但很艱難。

雖然在畢業時，我保持了“A”的成績，走上了領取榮譽獎的獎臺，可我没有預期的興奮，有的祇是感恩！感恩在我人生最艱難，心境掉入低谷的時候，有愛我的人對我的理解、鼓勵和支持；有我先生的陪伴，令我覺得我并不孤單，不會一個人背着沉重的包袱。我知道，愛其實一直在我身邊。

值得高興的是，我先生對針灸有着濃厚的興趣，保持着一種希望發展的意願及努力，他走進了紐約的中醫藥大學攻讀研究生，主修針灸系。面對海量的知識，他有強烈的求知欲；面對艱辛的學習，他有非凡的意志力。我希望他的潛能及創造力能被發揮出來，并能活出自己的才華來。學習是一種不懈的堅持，更是一種辛勤的付出。

“你想過普通的生活，就會遇到普通的挫折。你想過上最好的生活，就一定會遇上最強的伤害。這世界很公平，你想要最好，就一定會給你最痛……能闖過去，你就是贏家。所謂成功，並不是看你有多聰明，也不需要你出賣自己，而是看你能否笑着渡過難關。”

--李嘉誠



婚姻，承載着愛與痛

■ 唐琬喜

戀愛如是轟轟烈烈，那或許祇是愛的一種熾烈的感覺，是一種稚嫩的愛，充滿青春的幻想和不切實際的完美感，感覺會來去匆匆；其實真正的愛情是在柴米油鹽的婚姻裏，那是實實在在的真相：吃飯、穿衣、學習、工作、睡覺...婚姻猶如涓涓細流，情意綿綿...含蓄、細膩、深厚；即使有痛，亦蘊含着踏實而成熟的愛。

婚姻，承載着愛與痛

人受到傷害可以比喻成中了一支箭。更嚴重的是，人會因為內心不斷地重復和加強這個過程，而承受更多更大的痛苦，這是第二支箭。

——佛陀《雜阿含經》

有愛就有痛。不由得感慨地問自己，這何止祇是第二支箭，甚至第三...支箭。經常被負面情緒和記憶打擾，雖有時看似一臉平靜，眼神中却帶着幾分單純的困惑及心浮氣燥。我似是一個內在匱乏愛的小孩問自己：你有多久沒有好好地陪伴自己，讓自己過得開心自在？我知道自己的內心窮得不得了，根本沒有好好愛自己，我學着寬容但却沒有學會遺忘！

我們什麼時候才能放過自己，過上一種平淡如水般的寧靜生活？在人生的某個

階段，我們的世界或許會小得像祇有一條街的畫面；可當我們經歷了人生的種種磨難後，我們會頓然領悟到那或許是上天賜予我們的外表包裝難看的禮物；當我們哭過、痛過、折騰過，我們必須成長，實在不敢蹉跎歲月，我們仍需要挂着笑容，開朗明媚，帶着一絲無悔的清純及一種天真的無畏精神面對生活。

人要活得更淡然，更人性

我們必須嘗試理解人性的善良、醜陋、執着、脆弱、限制、無力、無奈、甚至無知...當這種理解的產生，才會使我們試着去坦然地接納自己和他人的過去所發生的事情；我們必須學會用智慧經營婚姻，感恩彼此的相守，因為我們相愛！能與自己相愛的人生活在一起，這是上天對我們的恩寵。我們應該試着放下過去巨大的情緒包袱，學着讓自己內在的精神空間放鬆、放空，生活會帶給我們順其自然的驚喜！

“我們跨越過去吧！”

——電影《美食、祈禱和愛》

婚姻，是讓兩個人一起成長，雖然成長的過程有時會令我們覺得很痛，但痛過之後，生命的喜悅才會自然呈現。幸福的婚姻不是一定要有完美的角色，或許每個人身上都有着并不討喜的特質；夫妻生活中，當人性的弱點不經意地“被顯露”出來，捍衛自己，是人性的本能；而表面的捍衛，正是顯露出內心是無比的脆弱。高情商的人不會隱藏自己的本然，這樣更能令對方覺得自己是可愛的。夫妻間需要有相當的同理心，才會產生一種不顧一切的力量去珍惜擁有彼此，接納雙方的差異性。正如夫妻就像一枚硬幣有兩面，雖然他們有着完全不同的兩面，但他們是不可分隔的一體。夫妻間不需要有驚天動地的誓言，相濡以沫才是婚姻生活中可以觸摸到的幸福，亦是世界上最為浪漫的情感。

观音究竟是男还是女？

■ 編輯室

對於現代的中國人，尤其是信仰佛教的人來說，觀音始終是一位美麗端莊、大慈大悲、以大神通普救一切眾生的佛教女神。

但是，人們不太熟悉的另一個事實是，在佛教的發源地印度，觀音菩薩却是一位男神，他往往是上身裸露，手執蓮花，半透明的袈裟自腰間下垂，覆蓋臀部和腿，頭戴冠冕，頸掛項圈，手套臂環、鐲子等飾物的男神。

據說，觀音最初乃是南印度的一個男性神祇，和文殊菩薩一起，備受各地的崇拜。普通大眾視觀音為徹底的慈悲憐憫之心的化身，他在這方面甚至超過了佛祖釋迦牟尼。其職能主要是以大慈悲救苦救難，地位與作用大致類似于婆羅門教和印度教中的毗濕奴神。

在藏傳佛教中，觀音也作男相，他被說成爲藏族的創始者，是西藏的保護神，稱作“持蓮者”。這位慈悲之神控制着諸道輪回，其形象通常爲11個頭（分爲三層）和8祇手，并如婆羅門教和印度教中的主神之一濕婆那樣佩戴骷髏項鏈。

至于釋迦牟尼降生娑婆世界成佛時，觀世音菩薩同時來此世界，于佛陀法中，大作佛事的，該是男子身。因爲佛在《悲華經》、《十一面神咒經》、《大悲心大陀羅尼經》，以及其他諸經，都稱觀音爲“善男子”。《華嚴經》更說“勇猛丈夫觀世音”。由此可知觀音除佛身及其他應化身外，其迹現菩薩，該是男子身。

古時的男女，都蓄長發，頭披布巾，



在漢民族文化中，母親是慈悲的象徵，觀音所強調的“慈悲”，正應和了中國文化中一種母性的特質，也就是所謂的“父嚴母慈”。雖然在佛教傳統中，智慧被視為女性特質，而慈悲才是男性特質；菩薩慈愛衆生，與佛陀一樣，所以被視為男性。可是偏偏“慈悲”的觀音來

身着長袍，印度如此，中國也如此。而且富貴之家，無論男女多佩戴珠寶、瓔珞，作為佩飾。觀音既然現的是在家菩薩相，他的服飾該與當時的男性相同。所以菩薩像（不僅觀音，其他菩薩也一樣）多身着長袍，頭披布巾，頸佩瓔珞，但其相貌于慈祥中，尤其男子威嚴堅毅之相。世人正是因其服飾，才誤以為觀世音菩薩是女性。

既然觀音在印度及我國藏傳佛教中是作男相，那為什麼在我國漢族及日本等東亞地區又尊觀音為女相呢？

到了中國，來到了向來以母性表徵慈悲的中國，所以女性觀音的產生，並得到廣大的傳俸，實在是再平常不過的事情了。在民間有把觀音呼為“娘娘”的習慣，而且記載中也有觀音為女性的例證。如《編年通信》就曾記載：當南山道宣律師詢問天神觀音的緣起來歷時，天神回答說：“往昔過去劫有主曰莊嚴，夫人曰寶應，生三女，長女妙顏，次女妙音，小女妙善”妙善公主即是觀音菩薩。還有記載說，觀音菩薩抗婚後入寺為尼，在厨下充當苦役。

在中原地區的佛教中，觀音的狀貌則與佛家之言迥然不同，無論是大悲觀音、千手觀音、白衣觀音還是過海觀音、送子觀音或紫竹觀音，都毫無例外地呈女相，稍後的漢文佛教典籍中也將觀音描繪成女身。

在人們的心目中，女性是平和、溫柔、慈祥、仁愛的象徵，他們也希望有一尊能為之寬心解憂、消災彌難的女菩薩。

鑒于上述原因，女菩薩的誕生已成必然，于是觀音欣然接受了有識祇士的高見，彌補了女性觀音這一美缺。觀音不負眾望，終于變成一尊風姿窈窕的妙齡女郎。不僅女眾尊敬她，視為體己，而且男眾也敬重她，希望得到她的加持和降福。

摘自《佛教知識小百科》禾三千、吳喬



千手觀音真有千手嗎？

■ 編輯室

千手千眼觀音又簡稱千手觀音。能破除地獄道衆生的三種障礙。據密宗經典《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》中記載，觀世音菩薩在過去無量億劫中，也就是無法描述記載的遙遠過去，他跟隨千光王靜住如來修行菩薩道，聞聽如來宣講“大悲心陀羅尼”，並發下誓言，要利益安樂一切衆生，不度盡衆生誓不成佛。于是他用了無量劫的時間從地獄道、惡鬼道、畜生道、人道、度衆生無數。當他從天界回轉身回來，驚訝地發現地獄衆生絲毫沒有減少，他悲嘆自己的力量和智慧的微弱，他開始懷疑自己的誓言，頃刻間他的身體炸裂，他憑借僅有的一點力量和信念，向諸佛祈求！這時奇迹出現了，在無數諸佛菩薩的加持下，觀音菩薩被炸碎的身體再次聚攏成形，全身長出千手，每一手長有一眼，號千手千眼觀世

音。這時，十方大地一起震動，十方諸佛一齊放射出超出日月的大光明。諸佛以金色手爲其摩頂，觀音菩薩再次發出大悲誓言：我將爲一切衆生做大利益。千手表示遍護衆生，千眼則表示遍觀世間一切事物，度一切衆生，廣大圓滿，沒有障礙。

千手千眼觀音的形象主要有四十手眼和千手千眼兩種。

四十手眼觀音造像多是菩薩身的兩側，左右各有20手，手中各有一眼，共40手40眼，40手眼各配上“二十五有”，則40X25正好1000，而成千手千眼。這是用了形象化的誇張手法顯示觀音菩薩的慈悲無量的廣大胸懷。“二十五有”是佛教概念中三界之中二十五種有情存在的環境。

另一種千手觀音菩薩真實的塑有千手千眼，其典型造像爲：色身爲金色或

潔白色，面部有三眼，身長有千臂，每一手手掌中各有一眼，頭戴五佛寶冠。其正面主要刻畫有十八臂，兩主臂于胸前合掌，結大圓滿手印。其餘928臂，每一手中各執法器或結不同手印。

除此之外，千手千眼觀音還有一些簡化形式：2臂、4臂、12臂、18臂、38臂、40臂、42臂、48臂、74臂等等。最常見的42手臂觀音，除去合掌的雙手外。其餘40手均持有法器。40祇手的名稱及用途如下：

- (1) 無畏手，右手曲臂平起，掌心向前，施無畏手，表示除一切衆生恐怖畏懼。
- (2) 執日手，手托太陽，救助那些眼睛暗淡，沒有光明，對前途悲觀失望的衆生。
- (3) 持月手，手托圓月，救助那些身患熱惱疾病的衆生，令其清涼舒適。
- (4) 寶手，為那些求職求官的衆生，如其所願。
- (5) 寶箭手，能讓善人親友早日相聚團圓。
- (6) 淨瓶手，為求生梵天者增益其福報智慧，去掉他的業力煩惱。

(7) 楊柳枝手，能解除衆生的種種疾病災難。

(8) 白拂手，能除掉一切惡障苦難，令其圓滿。

(9) 寶瓶手，能調和眷屬親情和睦，無有紛爭。

(10) 盾牌手，阻擋一切惡獸的傷害。

(11) 鉞斧手，斷除一切苦難。

(12) 髑髏寶杖手，驅使一切鬼神，護持正法。

(13) 數珠手，能令信仰者得到一切佛菩薩的接引和加持。

(14) 寶劍手，降伏一切鬼神怨魔。

(15) 金剛杵手，摧伏一切惡魔怨敵。

(16) 鐵鈎手，能夠號令龍王擁護正法住世，不被群魔擾亂。

(17) 錫杖手，慈悲覆護一切衆生，令其安樂無憂。

(18) 白蓮花手，能令信仰者成就種種功德。

(19) 青蓮花手，為令信仰者隨其心願往生十方淨土。

(20) 紫蓮花手，能讓信仰者親見十方諸佛。

(21) 紅蓮花手，能令信仰者轉升天界，福慧具足。

(22) 寶鏡手，使信仰者成就大智慧，身形完美。

(23) 寶印手，能使信仰者辯才無礙，智慧圓滿。

(24) 頂上化佛手，能令信仰者得到諸佛的摩頂受記，令其早證佛果。

(25) 合掌手（二手），受到一切人和鬼神的尊敬。

(26) 寶藏手，能够得到大地中埋藏的一切寶藏。

(27) 五色雲手，能令信仰者速成佛道。

(28) 寶戟手，能使信仰者免除賊怨和群魔的傷害。

(29) 寶螺手，能號令天神，增益修行者的道法。

(30) 如意寶珠手，能令信仰者富饒（美滿）安樂祥和。

(31) 繡索手，能令信仰安穩，心有所求皆能實現，不會落空。

(32) 寶鉢手，能令信眾身份安穩，心

態平靜。

(33) 玉環手，能使信仰者得到別人的擁戴和支持，增長其威信和才能。

(34) 寶鐸手，能使信仰者聽到無上的妙音，使其身心歡喜，遠離病苦。

(35) 五鈷杵手，能降伏天魔外道，或使其護持正法。

(36) 化佛手，使信仰者生生不離佛智，遠離煩惱苦難。

(37) 化宮殿手，生生在淨土佛國中，不受胎生。

(38) 寶經手，能令信仰者博學多聞，聰慧通達，受人尊敬。

(39) 金剛輪手，能使信仰者勇猛精進，直至成佛，不會生退轉之心。

(40) 蒲桃手，令信仰者五谷豐登。四季和睦，福壽安康。

另外，還有麥穗手，羯摩輪手，寶矛手，寶錘手等，含意與上面所說多有重複。

摘自《佛教知識小百科》禾三千、吳喬

什么是

天龍八部

■ 編輯室

很多人聽說“天龍八部”這個詞，一般都是從金庸的同名武俠小說開始的，其實，天龍八部這個詞來自于佛經。在佛教龐大的護法軍團中，共分為八個方面軍，分別是：天眾、龍眾、夜叉、乾闥婆、阿修羅、迦樓羅、緊那羅、摩睺羅迦。這八個部分因天眾和龍眾最為重要，故統稱為“天龍八部”，又稱“龍神八部”或“八部眾”。

天眾：即二十諸天以及其他天神。《金光明經疏》中說：“外國呼神，也名為天。”在這八部護法神中，天部和龍部的修行最好，同時也最重要，因此統稱天龍八部，由于人類的肉眼看不見

他們，故又稱“冥眾八部”或“龍神八部”。

在佛教中，天神並沒有超脫生死輪回，仍有墮入惡道的可能，因為他們仍和人，畜生處在同一個大的等級上。佛教有“十道”之說，前四道為佛、菩薩、緣覺、聲聞等“四聖”，這四聖皆超脫了生死輪回；後六道則為天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄等“諸有情”，也稱“眾生”。天為“六道”之首，但還得小心翼翼，努力護法，否則就有被開除“天籍”，落入“三惡道”的可能。

天眾中的天神，著名的如大梵天、帝釋天、四大天王、韋陀、閻王等。一

般供奉在大雄寶殿的兩側。

龍衆：職掌興雲布雨的龍王。據說它身長無足，住在大海中，民間通常稱龍王。龍的種類很多，《法華經》中列出：難陀、跋難陀、娑迦羅、修吉、德義迦、阿那娑達多、摩那斯、優鉢羅等八大龍王。關於龍王的職責，《金光明最勝王經》說：“諸龍王能興雲布雨，令衆生之煩惱消滅。”雖然能够轉世爲龍，說明福報很大，但龍容易生氣，因此作爲懲罰，天龍八部中迦樓羅專門吃龍。

夜叉：又譯作“藥叉”，意指“能啖鬼”、“捷疾鬼”、“勇健”、“輕捷”等，是一種能吃鬼也能害人的惡鬼。由于夜叉出身于貴父賤母的家庭，因而具有善惡兩面性，勇敢好動，能飛善跑，還能遁行，脾氣不好，如果有人膽敢招惹他們，最後往往會變成他們的食物。既要吃人，又要護法、保護衆生。夜叉家族龐大，男夜叉大部分都長得不好看，女夜叉則極美。

乾闥婆：樂神和香神。同緊那羅一起侍帝釋天，緊那羅唱歌，乾闥婆則奏樂，他們以香氣爲食，在中國佛教中著名的飛天就是乾闥婆的形象。



阿修羅：又稱“阿須羅”、“阿蘇羅”、梵語，有三層含義：一、非天，意思是有天人的福分，但不具備天人的美德；二、無端正，男阿修羅長得奇醜無比，女的則美貌如花；三、無酒，阿修羅喜歡喝酒，但因為沒有來源，只好戒了。阿修羅和帝釋天是天生的死對頭，他們之間常常發生戰爭。阿修羅為“六道”之一，意為“不正”、“非天”等，據說阿修羅曾與帝釋天發生過一場極其慘烈的戰爭，所以佛家常以“阿修羅”代稱戰場。在中國許多石窟的門兩側，都雕有阿修羅的造像，一般都是三頭六臂，雙手持日月刀。阿修羅的特點就是容易生氣。據說如果一個人很善良，做了不少好事，但動不動就生氣，下輩子就會變成阿修羅。

迦樓羅：是一祇巨大的金翅鳥，它的雙翅展開竟有330萬裏，每天要吃一條大龍和五百多條小龍。在雲岡石窟中有它的造像，在唐代壁畫中，它已被人化為頭戴鳥冠的猛士了。在中國神魔小

說如《西游記》中，它是佛祖頭上的護法神，《說岳全傳》則干脆讓它轉世投胎變成了岳飛，所以岳飛又被稱為大鵬金翅鳥。



緊那羅：即“二十四諸天”中新增補的天神。因其頭上長角，又叫“人非人”。緊那羅是奏法樂的天神，普陀山普濟寺中所塑緊那羅形象為馬面和鹿面，半裸體，持樂器。緊那羅具有天籟一般的嗓音。

摩睺羅迦：即大蟒神。普濟寺中摩睺羅迦的塑像為頭頂一條蛇的貴族，或是蛇面，手持笙或腰系花鼓，手持鼓槌。

不管是天部中的天神、金剛、力士，還是夜叉阿修羅，甚至是鬼神、非人類，他們以或善或惡的形象出現，目的都是為了護衛佛陀與信奉佛法的衆生。

摘自《佛教知識小百科》禾三千、吳喬

內 醒

編輯室

導語：特別欣賞波歇尼爾森的詩《人生五章》，將人的心理過程描述得淋漓盡致。人生要經歷種種階段，你有没有有意識的轉換或一次又一次掉進相同的模式？此時此刻，你走到了哪一階段？

1

我走上街
人行道上有一個深洞，
我掉了進去。
我迷失了……我絕望了。
這不是我的錯，
費了好大勁才爬出來。

2

我走上同一條街，
人行道上有一個深洞。
我假裝沒看到，
還是掉了進去。
我不能相信我居然會掉在同樣的地方。

但这不是我的错，
我还是花了很长的时间才爬出来。

3

我走上同一条街，
人行道上有一个深洞。
我看到它在那儿，
但还是掉了进去……

这是一种习气，
我的眼睛张开着，
我知道我在哪儿。

这是我的错，
我立刻爬了出来。

4

我走上同一条街，
人行道上有一个深洞。
我绕道而过。

5

我走上另一条街。

乞丐的那一箱金子的寓言

■ 編輯室

導語：人們往往沉浸在過去，焦慮着未來，却忽略了當下。那些没有找到他們真正屬於自己的財富，依然四處尋找成就感、價值感、安全感、幸福感的人，就是這則寓言中的這位乞丐。人，必須學會如何開悟，才有能力去看到自身的內在。

曾經，有一位乞丐在路邊坐了三十多年。

一天，一位陌生人經過。

這位乞丐機械地舉起他的舊棒球帽，喃喃地說：“給點兒吧。”

陌生人說：“我沒有任何東西可以給你。”

然後他問：“你坐着的是什麼？”

乞丐回答說：“什麼都沒有，祇是一個舊箱子而已，自從我有記憶以來，我就一直坐在它上面。”陌生人問：“你曾經打開過箱子嗎？”

“沒有。”乞丐說：“有什麼用？裏面什麼都沒有。”

陌生人堅持：“打開箱子看一看。”

乞丐這才試着打開箱子。這時令人意想不到的事情發生了，乞丐充滿了驚奇與狂喜：箱子裏裝滿了金子。

資料來源：《當下的力量》埃克哈特·托利

吃的对，才能改善糖尿病症状

——南瓜，促进胰岛素分泌

■ 編輯室

南瓜中的鉻含量居各類蔬菜之首。鉻（Cr）是人體必須的微量元素之一，三價鉻是葡萄糖耐量因數（Crp）的活性中心，可刺激葡萄糖的攝取，協助維持糖耐量。人體缺鉻是導致高血壓、糖尿病及冠心病的原因之一，鉻不僅可抑制機體內惡性腫瘤的產生，還可促進體內胰島素釋放，使糖尿病患胰島素分泌正常，對降血糖十分有效。

南瓜中的環丙基胺基酸，還可促進胰島素的分泌，增強胰島素受體的敏感性，同時可啟動葡萄糖酶，加快葡萄糖的轉化，降低血糖濃度。此外，南瓜中所富含的果膠，能使餐後血糖和血液胰島素水準下降，加上果膠有飽腹效果，能改善饑餓感，從而控制、改善糖尿病及其口發癥。

摘自《不一样的自然养生法》吴永志



編後語

《佛康》的心路历程

■ 宏毅居士


佛康是佛法與健康的結合體，
佛法能使輪回的衆生找到歸宿；
健康可讓繁忙的人群做理想的事業，
智慧和健康能使短暫的人生更精彩。

回到紐約，我們的《佛康心理導行》又與大家見面了，真是可喜可賀。可喜的是：《佛康》一路走來，雖非易事，但從未停止發揮它的作用，有無數的人因閱讀《佛康》而重拾信心；有多少個家庭因《佛康》的溫馨細語而和睦相處；有很多面臨困難重重的生意人，因《佛康》的感召而勇往直前…可賀的是：《佛康》已成立十一年了，仍屹立不倒；更值得慶幸的是，《佛康》網站（www.fokang.org）在美國也成立十一年了，雖然維持網站費用頗高，但我們仍然堅持下來了。要感謝佛教的四衆弟子的大力支持和認同，這是難能可貴的。

在廣州的五年中出版了四期《佛康》，要感謝廣州大佛寺的方丈——耀智大法師和河南開封大相國寺的方丈——心廣大法師，他們的慈悲和仁心讓《佛康》在廣州的弘揚和傳播發揮得淋漓盡致；要感謝廣州的黃廣雄先生、袁國威先生和雷麗文居士的理解和支持…爲此，讓廣大信衆都受益匪淺。

要出版一本佛法與健康相結合的雜誌不容易；要寫一首感人的佛教詩偈來度化信衆并非易事；要寫一篇能觸動人們心靈的心理學文章讓家和睦，需要具備多少的同理心。每一個欄目、每一段文字、每一個插圖，需要有多少耘釀才能盡可能完善，定版。

一本佛刊的面世，多少的辛酸、多少的努力、多少的付出，是一言難盡。宏揚佛法，利益衆生，人生苦短，再辛苦，也是值的。希望《佛康》象一座燈塔，能照亮衆生心中的迷途，登彼岸，證菩提！



與佛有緣助印佛刊，
積德行善功德無邊；
持咒誦經消災祛病，
心靈交流吉祥自在。

佛歷二五五一年一月(公元2007年1月)，美國世界佛教會 (International Buddhism Association Inc.) 創辦的《佛康心理導航》雜誌創刊于美國紐約。此雜誌為美國政府註冊，紐約州教育局批准的非牟利組織；是以佛法與健康結合起來，利益眾生的生活雜誌。其主要內容以佛教的理念，醫學及心理學的知識為基礎，持着救人濟世的悲心、仁心、熱情，從而使人們的心靈得到進化和覺悟。

中国	¥	美国	\$
河南開封大相國寺 心廣法師	5,000	徐益健	250
無名氏	500		
梁細合家	500		
岑綺文合家	500		
王文團合家	500		
袁國威合家	500		
黃廣雄合家	500		



有位禪師有一個愛抱怨的弟子。

一天，禪師將一把鹽放入一杯水中讓弟子喝，

弟子說：咸得發苦。禪師又把更多的鹽撒進湖裏，

讓弟子再嘗湖水。弟子喝后說：純淨甜美。

禪師說：生命中的痛苦是鹽，它的咸淡取決于盛它的容器。

你願做一杯水，還是一片湖水？

——索達吉堪布

心即是禪房



心有一切有，心空一切空；
心迷一切迷，心悟一切悟；
心邪一切邪，心正一切正；
心亂一切亂，心安一切安；
一切為心造，無心自解脫。

佛曰：緣來天注定，緣去人自奪。
種如是因，收如是果，一切唯心造。

笑言面對，不去埋怨。

悠然，隨心，隨性，隨緣。