混亂世界中的純真與價值

奈普敦週刊

第0362期20200328

Neptune Weekly

懺悔/感恩

向天說懺悔
向地說感恩

現在有這樣的一波，不分貧富，不分國度的富強，或者是貧窮、弱勢，現在都不分了，一個病毒，這樣的(新)冠狀病毒，就無形無蹤地，快速地擴散，遮不了、擋不住。所以我們要，真的要害怕，但是怕又何用。我天天都是這麼說，要懂得害怕，但是這樣地怕，怕又沒用，光說怕，哪有用，要趕快謙卑，要謙卑。我們要敬天愛地，這一波是給予人類一個啟發，也要啟發人人應該要覺醒。這也是一波的災難，這種是瘟疫災難，這一波的災難已經臨頭了，不只是臨頭，已經天降災難了。這個時刻，人啊，眾生應該要開始覺悟，悟性要抬頭了，要趕快向著天，仰頭向天說，懺悔啊，低頭向著地說，感恩啊。

(恭錄證嚴法師開示，人間菩提—20200326敬慎謙卑惜資源)

靈方妙藥

防疫的靈方妙藥，就是人人茹素齋戒！
證嚴上人的呼籲，讓我們一呼百應，千應，萬應。

我個人已經茹素28年，願生生世世茹素。
願募您的一念心，一餐、一天、一周、一月、一年皆好，皆歡喜，共同響應。

一起到慈濟全球資訊網，發願與呼應！
http://go-vegetarian.tzuchi.org.tw/

藥師咒

藥師灌頂真言

南無薄伽伐帝。鞞殺社。
窶嚕薛琉璃。鉢喇婆。
喝囉闍也。怛陀揭多耶。
阿囉喝帝。三藐三勃陀耶。
怛姪他。唵。
鞞殺逝。鞞殺逝。鞞殺社。
三沒揭帝。娑訶。

藥師咒的意思

精進札記

梵語	意思
南謨（南無）	皈依的意思，表示虔誠，(全生命的服從)
薄伽伐帝	世尊
鞞殺社　窶嚕	藥師
薜琉璃	琉璃
鉢喇婆	光明
喝囉闍也	王
怛陀揭多耶	如來
阿囉喝帝	應供
三藐三勃陀耶	正遍知
怛姪他	即說咒曰
唵（嗡）	有警惕意，提醒大家精神要集中，心不散亂
鞞殺逝，鞞殺逝，鞞殺社	藥！藥！藥！
三沒揭帝，莎訶	速成就

藥師咒要義

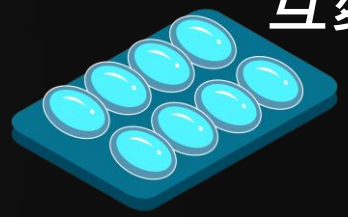
虔誠皈依相信
藥師琉璃光如
來，要警醒，
趕快接受靈方
妙藥才能成就

四帖
靈方
妙藥

懺悔

茹素

互愛



感恩

藥師咒心得

年輕時，學會的第一個小咒是藥師小咒。本期介紹的藥師咒在很多法會、課誦，也常聽到、看到，感覺很親切(我每天有唸誦藥師琉璃光如來佛號)。

昨天，看到漢字的意思，就明白藥師琉璃光如來的願力與悲心。

虔誠皈依相信藥師琉璃光如來，要警醒，趕快接受靈方妙藥才能成就。

上面是我的翻譯，其中，要警醒，趕快接受靈方妙藥才能成就。是我修正的。有人翻譯成希望有靈方妙藥速至，趕快救脫所有病苦眾生。

這個咒是藥師佛希望眾生要警醒，趕快接受靈方妙藥才能成就。就以COVID-19疫情為例，證嚴上人開出茹素、懺悔、感恩、互愛的靈方妙藥，可是有許多的眾生不服用，當然不能成就。成就就是滿自己的願，不要得病或是讓病好起來，或是疫情趕快過去等等。

近日導讀法華經醫子喻，感觸很深，佛陀如慈父良醫，開好的色香美味的良藥，孩子竟然有些吃，有些不吃。幸好，佛陀運用智慧，最後讓孩子吃下去，病也好了。持誦藥師咒的功德力可以讓我們比較警醒，懂得辨別與懂得接受法藥，讓自己的身心疾病早日痊癒。咒語最後三沒揭帝是要趕快的意思，祝福大家。

懺悔檢核表

懺悔用水太多未珍惜
懺悔用電太多未珍惜
懺悔用紙太多未珍惜
懺悔吃眾生肉貪口慾
懺悔偷懶懈怠不認真
懺悔淫慾妄念亂心頭
懺悔喝酒作樂傷身體
懺悔講話傷人聲色差
懺悔衣飾購物欲望重
懺悔不畏天地不虔敬
.....

請針對檢核表的十項懺悔，反省自己是否有過失。

如果有趕快改正習慣，修正自己的行為，直到清淨為止。

廣義的天是指你生活的這個世界宇宙。

你也可以自行增加其他你個人需要懺悔的項目。

感恩檢核表

感恩大地給我們純淨的飲用水源
感恩大地給我們豐沛的電力能源
感恩大地給我們富足的五穀食糧
感恩大地給我們溫暖的衣服被褥
感恩大地給我們安穩的房屋臥具
感恩大地給我們便利的交通工具
感恩大地給我們鬱鬱的森林樹木
感恩大地給我們美麗的植物花朵
感恩大地給我們乾淨的新鮮空氣
感恩大地給我們豐沛的礦物寶藏
……

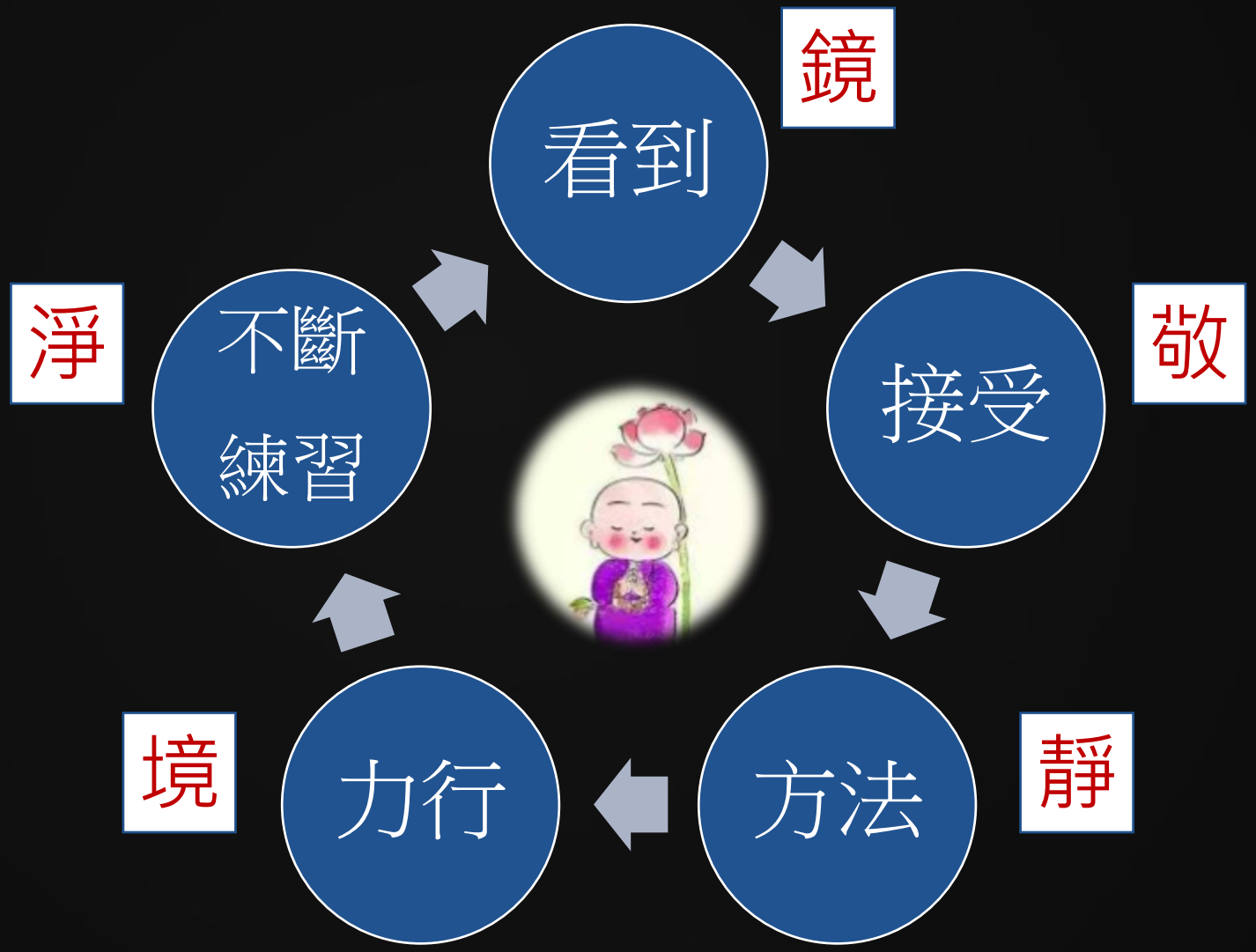
請針對檢核表的十項感恩，反省自己是否有感恩心。

如果沒有，趕快培養自己的感恩心，記得時時刻刻用感恩心感恩我們所擁有，所使用的一切，因為那是大地供給給人類的。

廣義的地是指養育我們的地球母親及所有養育我們的人等等。

你也可以自行增加其他你個人需要感恩的項目。

修行—修練循環與五靜思



懺悔感恩感想

當我聽完2020年3月26日證嚴法師在人間菩提的開示，「這個時刻，人啊，眾生應該要開始覺悟，悟性要抬頭了，要趕快向著天，仰頭向天說，懺悔啊，低頭向著地說，感恩啊。」

我腦海裡記得「向天懺悔，向地感恩」八個字，並且立即行動，當下向天懺悔，向地感恩。頓時，感受到身心的微妙變化與正能量，27日在從花蓮回來的火車上醞釀了這一集週刊的內容。

大家應該都看到疫情的傳染速度，確診人數，死亡人數，感染國家，醫護人員，棺木、封城等等的畫面。大家的感受是什麼？這可能因人而異，很多人是不安與惶恐的。而方法是什麼？戴口罩、勤洗手、多提升免疫力、少聚眾，少去……，這些都是必要的，要注意的。可是，疫情還是在蔓延，這是光憑人力是沒有辦法完全解決的。

藥師咒給我們的啟發是，要有靈方妙藥。證嚴上人開出茹素、懺悔、感恩、互愛的靈方妙藥，要吃下去。講了一陣子，吃的人少。提醒大家，向天懺悔，向地感恩。就從這裡做起，也許有人會覺醒。我覺醒，所以我每期都寫，這一期又多寫一些，請大家向天懺悔，向地感恩。

明月清風應無價，智者慧根覺有情

資料連結

A

妙法蓮華
20191105
《靜思妙蓮華》
結集佛教經典
(第16集)

B

特別推薦
法華心香讀書會

C

推薦網站
奈普敦智慧平台

D

網站連結
智者大師讀書會

E

推薦影音
樂說妙法工作坊
20200311

版權說明

作者：高明智

jack01823@gmail.com 歡迎來函，
可以獲得訂閱本週刊

攝影：高明智

P2-8是網路圖片 歡迎登入奈普敦論壇，
更多法寶分享

編輯：高明智

歡迎連結奈普敦智慧平台有更多的作者
文章可以選擇

引用：證嚴法師

靜思妙蓮華開示，法譬如水開示，引用自
奈普敦論壇，其他文章引用自慈濟月刊等

版型：黑色蜂巢

感恩您對於奈普敦週刊的愛護支持，用行
動傳播正法

版權聲明：

本刊版權屬於作者所有，歡迎任何個人或
團體，作非營利的流傳，但不得有任何形
式的營利行為