



2019年3月16日晚上8时正，是次法会恭请来自直心雷藏寺的常住释莲一金刚上师主坛“南摩大白莲花童子息灾、敬爱、祈福、超度藏密护摩火供法会”，由释莲太金刚上师，释莲大金刚上师，众法师，讲师，助教，各分堂代表护坛。是日法会梵音缭绕，海众云集。法会殊胜，一切吉祥圆满。

**释莲一金刚上师法语开示：**

今天刚好是师尊莲生活佛出家的纪念日，今年刚好满33周年。记得当初师尊圆顶出家是为了要度化更多的众生，接引更多的众生来学佛修行，所以师尊本身的誓愿是不舍一个众生。记得师尊曾经说过，有一次师尊曾经梦到自己变成一座桥在两座山的中间，有很多的众生从桥的这一边走到另外一边，所以这个梦很有意思，代表师尊本身是乘愿再来度化众生，这边象征代表娑婆世界，那边就代表彼岸，所以师尊度化众生是由“此岸”到“彼岸”。

有一个禅师问弟子，一颗树什么最重要？一个人什么最重要？大家可以想想，很多人会答树叶、树枝，或者果实最重要，而禅师答说，树根最重要。如果没有树根，哪里会有树叶，所以一棵树的根是最重要的，而这里比喻的树根代表密教的传承。有一句话，这一世父母给了我们生命，根本上师给我们慧命是生生世世的，所以我们对于自己的父母要感恩，我们也更加要感恩自己的根本上师，若没有师父传法和给予慧命，我们也学习不了佛法，所以今天刚好是师尊出家纪念日，我就与大家分享传承的观念。

修行人尤其我们身为密教弟子心里面都要时时抱持感恩心。还记得在温哥华普陀堂印刷的法本下面有印了一行字，写了：饮水思源，不忘传承，供养根本，修持有成。第一句话为何要写饮水思源？其实饮水思源是我们做人的根本，尤其对于父母，孩子孝顺父母乃天经地义，对身边亲近的人要时时感恩，对根本上师，师长，朋友甚至有缘众生也要感恩。

有一个母亲送孩子到外国留学，孩子大学完成之后就继续留在外国工作了好多年都没有回家，有一天孩子突然想起家里的父母于是就回家看看父母，回到家之后发觉自己的父母已不同以往了，脸上都长满了皱纹。临走时，父母交予他一份简报，在接过简报的时候不小心掉出一份简报，他拿起来看到这份简报的大标题写著“当我老了”。

内容大意：当我老了，请你对我要谅解，对我要有耐心，你想想，其实在你很小的时候，每次当你睡觉的时候，我都会一篇故事一篇故事的讲给你听，尤其是你学讲话的时候，我是一句话一句的教你，直到你会讲话为止。还有，

当你学走路的时候，每次你跌倒，我又扶你起来，你跌倒我又扶你起来直到你会走路为止。所以现在在我年纪大了，我已经老了，请你对我要理解，有耐心，陪我走完人生最后的道路。那孩子看完简报的内容后深受感动，觉得心里很对不起母亲，于是拥抱了母亲，向母亲忏悔自己的过失。

这个故事的启示是让我们知道要时时懂得感恩身边最亲近的人，不只是自己的父母尤其是曾经帮助过我们的，对我们有恩的，我们都要时时铭记在心里，尤其是我们学佛修行的人，除了感恩自己的根本传承上师以外，你必须要知道有一些善知识，同门，朋友，都曾经帮助过你的。

记得曾经有一个修行人向师父学法，师父说：能够有这个因缘学法很好，不过有一个条件，就是要先画一幅画，那就是画一个茶壶和一个茶杯。那弟子画了一幅茶杯在上，茶壶在下的图画，师父对弟子说错了，图画中的茶杯应该在下方。接著，师父就问为何茶壶一定要在上，茶杯一定要在下？因为茶壶代表了传承的法流，杯子就代表了每一个学佛的弟子，当弟子们修行学佛的时候，一定要先空了杯子，法流（水）才能倒进杯子，这是第一重要。第二重要是，茶杯在下是代表学佛的人，一定要有一个谦卑的心，才能接受别人的教导，所以弟子们一定要抱持谦虚的心才能得到师父传承法流的灌顶。

**饮水思源、不忘传承、供养根本**

师父又说，其实这个还不是最重要，最重要的是饮水思源。所以这个故事让我们知道学佛修行要有谦卑的心，要懂得先空了自己，而且要时时懂得饮水思源。再来，不忘传承。我们都知道密教弟子一定是头顶根本传承上师。早期，有一个分堂的堂主请来一位气功师傅来教那些同门练气功。一天，气功师傅说你要跟我学气功有一个条件，什么条件？那就是当你学气功的时候你要观想“我本人”住顶在你头上。同门一听，觉得不对，那位堂主就对同门说，当学气功时观想那气功师傅住顶，如果修行真佛密法的时候，就观想根本上师在你的头顶，这样不是两全其美了。大家一想，这样行吗？当然不行啊，我们只能头顶根本传承上师。对的，如果失去了传承加持力，无论你修行修什么法都会很难成就。

有修行的一定要读《密勒日巴传》。乾隆皇帝也是修习密教，而他的师父就是章嘉活佛。有一次，乾隆皇帝就问章嘉活佛，如果是一个学佛的弟子，要读什么经典最好？而章嘉活佛只是介绍两本经典，他说如果你是修习显教的，就要读宗喀巴著作的《菩提道次第广论》。如果你要修习密教，你就要看《密勒日巴传》，所以希望大家有时间也要看看《菩提道次第广论》与《密勒日巴传》。当时密勒日巴的根本上师是玛尔巴



大师，他有一个大弟子叫做俄巴喇嘛。当时，密勒日巴皈依了玛尔巴大师之后，玛尔巴大师在对待弟子当中，唯独对密勒日巴态度最差，动不动就对他拳打脚踢。

有次，玛尔巴的师母很奇怪为何玛尔巴大师隔了这么久还不传法给密勒日巴，于是就想了个法子来帮助密勒日巴。她在等玛尔巴大师睡著时，偷拿一样玛尔巴大师的传承印信和一些钱给了密勒日巴，让密勒日巴去找俄巴喇嘛求法。结果，俄巴喇嘛看到玛尔巴大师的印信之后就就把重要的密法传给了密勒日巴。于是密勒日巴就很精进的修行，但是无论他如何精进的修却还是一点感应都没有。同样的一个法，不同的人传，结果就不一样。因为俄巴喇嘛其实并不是密勒日巴的根本上师，所以密勒日巴缺少的是根本传承的加持力。所以这个故事是让大家知道传承的重要。

第三，供养根本。供养大家都会做，但这些都是物质上的供养，代表我们每个人的心意，但是还有一些供养是比较特别的。密勒日巴的弟子是冈波巴。有一次冈波巴就问上师，有什么供养比供养十方诸佛的功德更大？密勒日巴就说，去供养你的根本上师，这个功德很大。冈波巴又问，还有什么比供养根本上师的功德更殊胜？密勒日巴说，有，有一个弟子如果你很用心，很珍惜根本上师传给你的法直到修行成就，这个功德比供养根本上师的功德更加的殊胜。大家明白是什么供养吗？是法的供养。所以法的供养，比物质上的供养更加殊胜，所以师尊最希望弟子们用“心”去修持真佛密法改变自己，以清净的心来供养根本上师也是比较重要，比较殊胜的。

**一念天堂，一念地狱**

一个修行人只要很用心，很精进的修持，迟早有一天就会有所成就。所以一个人什么最重要？心。因为每一个人的“心”可以造恶业与善业，这就是所谓的一念天堂，一念地狱。以前在日本有一个很著名的禅师，叫做白云禅师。当时有一个武士就去寺庙找白云禅师，这个武士的原意是想为难白云禅师，于是武士问白云禅师，请问禅师“到底有没有天堂地狱？”禅师回答，有。于是武士请禅师带他去天堂地狱。接著，白云禅师静静坐下来，闭上眼睛不讲话，经过一段时间禅师睁开眼睛，禅师突然变得目露凶光，

(文接第7版)

对著武士口出恶言，武士顿时觉得心里不高兴，脾气一来就拔刀追著禅师，禅师于是就说“刚才你已经到了地狱了”。那武士想了一想，刚才不应该这样对待禅师，顿时心生忏悔，就对禅师道歉，白云禅师就说，现在你就到了天堂了。

所以万法唯心造，天堂与地狱就在你的心里面，所以我们修行人最重要是慈悲，还有善良的心，师尊常说一个密教行者一定要有一个善良的心，当你有慈悲心时，你才会懂得以佛法来帮助别人解决困难与烦恼。这个佛法就有功德，师尊常说，你的心什么样，你就会做什么事情，有些人会因为佛法而名闻利养，如果你用佛法来名闻利养，这个佛法不但没有帮到自己还会让自己造更多的业，懂得要用佛法来帮助有需要的人，解除他们的烦恼，这个佛法就有功德，所以善良的心很重要，此外，千万不让自心堕入名闻利养，因为这是万丈深渊。

密教弟子要视师如佛

在台湾，有一个来自南印度的格西甘丹赤巴来拜访师尊。甘丹赤巴（宗喀巴第一百世转世）与师尊一起共同做法会，然后把珍贵的法器供养师尊，当时甘丹赤巴讲了一句非常重要的话“为什么一个密教弟子要视师如佛？”甘丹赤巴说，因为我们要得到这个法的功德与利益，如果你不视师如佛，就会造成你自身修行的一种障碍。所以视师如佛很重要。要如何表示视师如佛？第一，恭敬的心，对根本上师必恭必敬，以根本上师为第一重要。第二，必须对根本上师要有信心，这就是净信，百分百的信心。

有一个师父在法座上说法，座下有很多弟子

在听法，突然间有一只蚊子飞过来，这个师父手一拍就把蚊子打死了，当时有一个弟子心里就起了一个念头：这个师父的心里为何没有慈悲心？为什么师父要拍死这个蚊子呢？而第二个弟子的心里就想：如果我是那只蚊子就好了。为何这两个弟子的想法截然不同？因为第一个弟子是以自己的想法与见解来衡量自己的根本上师。

而第二个弟子是对根本上师充满绝对的信心，没有别的任何想法，他情愿是这只蚊子，为什么？因为他相信师父的证量，有能力超度它。这就是为何两个弟子的想法不同。所以你要视师如佛。第一，你必须要有恭敬的心，第二，你必须对根本上师有绝对的信心，没有任何怀疑。你就按照根本上师传给你的法，老实修行。所以初发心重要，长远心更重要。

我常说，修行要坚持，但要怎么坚持？当你遇到一些最不开心的事，或当修行遇到一些障碍与挫折，或者不如意的时候，你有没有坚持自己学佛的理念，你有没有坚持对根本上师的信心。但很多宗派弟子在修行过程中遇到一些障碍时，就放弃每日的修法了。所以当你不如意时，你一定要更加精进，你一定要坚持自己学佛的理念。只有冲破了障碍，你就能提升。否则你就会退却甚至离开了宗派。

刚才的甘丹赤巴讲“视师如佛”重要的一点是我们得到法的利益，大家想一想法的利益是什么？法的功德就是智慧。这些利益从何而来，从修行真佛密法而来。你不要小看真佛密法的一个心咒，很多同门表示没有时间去修习一坛法，其实若你没有时间修法，那你有没有时间念咒？你只要对持念师尊心咒充满信心，真的很有帮助。



在温哥华有一个同门的儿子在美国当兵，有次这个儿子被派去阿富汗，母亲就很担心于是就每天修法观想师尊放射出白色的光照住儿子。这个母亲在儿子出发前往阿富汗前交给她一张师尊法相并叮咛他每日对著师尊法相持念师尊心咒。一次，儿子在阿富汗作战期间很幸运的躲过了子弹的喷射。由这个事件可知佛法的力量是不可思议的。但最重要的还是恭敬心与信心。所以法的利益很多，感应也很多。但是法的功德就是智慧。

在我们的修行过程当中不可以缺少智慧。当一个人有智慧就能够转化，遇到负面不如意的事情与烦恼时，本来是障碍自身的问题，就可以转化为提升自己的助缘。所以密教修行最重要的功德，除了智慧以外，经过真佛密法的修持，打开我们的心，增长我们的智慧，转化我们凡夫心为佛菩萨的心。这就是密教的修行与功德，也是密法的一种相应。

今天简短与大家分享到这里。籍著师尊出家纪念日的因缘，在这里与大家结了一个善缘。希望下次有机会与大家再相聚。阿弥陀佛。



真實佛法息災賜福經



大禮拜：

一拜十方佛。二拜諸菩薩。三拜护法金剛。四拜等一雜音。

淨口業真言：

唵。修閉。修閉。摩訶修閉。修閉。修閉。修閉。

淨身業真言：

唵。修閉。修閉。修閉。修閉。修閉。修閉。

淨意業真言：

唵。縛口。囉。囉。囉。囉。囉。囉。囉。囉。

安土地真言：

南無三滿哆。母失訶。唵。度嚧度嚧地。摩訶。

祈請蓮生活佛加持文：

敬以清淨身口意。供養卑盧遮那尊。法身佛眼佛心。報身蓮花童子身。...

念聖話二遍：

西方蓮池海會。摩訶雙蓮池。十八大蓮花童子。白衣聖尊。紅冠聖聖金剛上師。...

香贊：

爐香乍熱。法界蒙熏。真佛海會悉遶聞。隨處結祥云。誠意方殷。諸佛現全身。...

奉請二佛八菩薩：

南摩法界巽勝卑盧遮那佛。南摩西方極樂世界阿彌陀佛。南摩觀世音菩薩摩訶薩。...

開經偈：

无上甚深微妙法。百千萬劫難遭遇。我今見得受持。願解如來真實義。

真實佛法息災賜福經：

蓮生活佛說「真實佛法息災賜福經」如是說。一時大白蓮花童子。在摩訶雙蓮池。...

諸天見之。大感驚拜。

諸天見之。大感驚拜。于是帝釋從座而起。稽首向前對白蓮花童子而說。...

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。无量諸天皆感受之。佛菩薩聲聞皆感受之。...

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。无量諸天皆感受之。佛菩薩聲聞皆感受之。...

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。无量諸天皆感受之。佛菩薩聲聞皆感受之。...

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。无量諸天皆感受之。佛菩薩聲聞皆感受之。...

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。无量諸天皆感受之。佛菩薩聲聞皆感受之。...

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。无量諸天皆感受之。佛菩薩聲聞皆感受之。...

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。无量諸天皆感受之。佛菩薩聲聞皆感受之。...

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。无量諸天皆感受之。佛菩薩聲聞皆感受之。...

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。无量諸天皆感受之。佛菩薩聲聞皆感受之。...

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。无量諸天皆感受之。佛菩薩聲聞皆感受之。...

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。无量諸天皆感受之。佛菩薩聲聞皆感受之。...

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。

爾時。摩訶雙蓮池。大震動。无量諸天皆感受之。佛菩薩聲聞皆感受之。...

真佛世界。

真佛世界。如是過去現在未來之吉祥善逝大悲因果。是至尊為眾生化身說現。...

聖尊大慈悲。

聖尊大慈悲。无上秘密。過去早修證。商欲超凡間。...

化身為教主。

化身為教主。下降至娑婆。善說蓮生。為眾廣宣說。...

爾時。聖尊大白蓮花童子告大眾。

爾時。聖尊大白蓮花童子告大眾。修行以無念為正覺寶。身清淨。口清淨。...

聖尊告大眾。

聖尊告大眾。若有善男子。善女人。于每年五月十八日。沐浴齋戒。...

若若有先亡。

若若有先亡。怨業債主。未得度。滯池幽冥。若能持誦本經。...

若若有病。

若若有病。若有疾厄纏身。前世因果業報。鬼神病等。...

若若有死。

若若有死。若能持誦本經。即能本經。即得免消除。...

若若有死。

若若有死。若能持誦本經。即能本經。即得免消除。...

若若有死。

若若有死。若能持誦本經。即能本經。即得免消除。...

若若有死。

若若有死。若能持誦本經。即能本經。即得免消除。...

若若有死。

若若有死。若能持誦本經。即能本經。即得免消除。...

若若有死。

若若有死。若能持誦本經。即能本經。即得免消除。...

若若有死。

若若有死。若能持誦本經。即能本經。即得免消除。...

若若有死。

若若有死。若能持誦本經。即能本經。即得免消除。...

真佛世界。如是過去現在未來之吉祥善逝大悲因果。是至尊為眾生化身說現。...



# 2018 大德佛學培訓班

釋蓮一金剛上師教授 - 第 1 講

## 本期專題：「傳承理念」

日期：2018年10月30日

地点：平和养老院大德佛学院

### 保持自己学习的心态，才能够提升自己

还记得以前有句古语『学如逆水行舟，不进则退』，其实在学习这一方面，你需要每天用功，在你放逸之后，你学习的心，很难再升起来，记得以前有一个艺术家，他本身是学弹钢琴的，他每天都花很多时间来练习钢琴，即使他弹到手指破了，只是裹上药布，接著又继续练习。

后来，他出名了，接受记者的采访，记者问道：『现在你出名了，没有以前那么辛苦，还是每天辛苦练习吗？』他回答，『虽然现在我出名了，没有以前那么辛苦，但是我还是每天要练习两个小时』。记者又问，『现在你这么出名了，如果你不练习，也没有人会批评你啊？』他回答，『虽然没有人会批评我，但是如果我三天不练习，我自己会知道，如果我一个月不练习，我这行的行家都能够听得出来，如果我两个月不练习，那些观众都能够听得出来。』

所以这说明了，我们有时候学习一样东西，都必须每天去练习，这样才能够提升自己，保持自己学习的心态，我觉得是比较重要的，今天我要与大家分享的主题是『传承理念』。什么是传承呢？其实分开来讲，『传』就是传递的意思，就是继承的意思。

但师尊就用很简单的比喻『有两个瓶子，一个瓶子是空的瓶子，另外一个是有水的瓶子，那么有水的瓶子就是代表根本传承上师，空瓶子就是代表我们自己。』所以师尊的水倒进我们这些空瓶子，第一，就是灌顶的法流在加持我们，第二，这个是代表“传承”，因为根本传承上师的水灌输在我们这个空瓶子里面，就是代表师尊的传承法流已经在灌顶我们了。

最近六月份我们刚从印尼的婆罗浮屠朝圣回来，期间我们也参与了当地的卫塞节，每一年印尼千佛塔都会庆祝卫塞节，卫塞节对当地人来说是很盛大的庆典，所以当时很多的教派也参与其中，其中包括大乘，小乘，道教，一贯道等等，而我们真佛宗也适时的一起参与当地的卫塞节，尤其我们真佛宗的队伍也非常的庞大，共有1千500人。在这个卫塞节的前两天，就有传灯和传圣水仪式。为什么当年释迦牟尼佛会把传灯这个仪式流传下来呢？原来灯是代表著一种光明，也代表著佛法的智慧，因为释迦牟尼佛本身的中心思想就是『般若』。

### 『般若』才能照空『无明』

只有『般若』才能照空『无明』去除那些『黑暗』，所以它不只是给佛弟子也是给在家弟子增长『智慧』。所以我觉一个人如果有智慧的话，



他的人生观和看事情的角度很多时候就不一样。我经常会用一个比喻，有这么一个故事，有一对夫妻经常吵架，有一天男的就在外面买了一幅字画，之后挂在家里大厅，从此两夫妇再也没有吵过架了。为什么这幅字画能够产生这么好的效果呢？原来这幅字画里写了一句偈语『太太怕我』。因为男的都习惯从左边去看去右边，既然是『太太怕我』，所以他就计较那么多。而女的就会经常从右边看到左边，所以是『我怕太太』，所以很简单的，这幅字画就化解了他们多年的心理障碍了。

这个故事告诉我们，你看事情的角度和往正面来看，那就会完全不一样，这就是正面思维。以前，在美国有一个总统叫做罗斯福。有一天，他的家里进贼，东西被偷了。而他的一位好友寄了一封信给他，安慰他希望他别难过。罗斯福看了这封信之后，也回复了一封信对他说，“很感谢你对我关怀，其实我感到很庆幸，第一，贼只是偷了我的东西而没有伤害我的性命，第二，贼只是偷了我的部分东西，而不是全部。第三，最庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”

简单的一件事情，他很容易就转化了。这就是从很多不同角度看事情，最重要的是当你发生了一些事情之后，你懂得转化自己的心，这就是一种积极正面的转化。因为当事情发生了，你再抱怨也对事情没有任何帮助。

### 传圣水

大家知道『水』代表一种清净，能够洗清每一个佛弟子的污秽。我觉得水的哲学也是很有道理，水本身没有什么自性，能方能圆，你给它四方的东西，它就变四方，你给它圆形的它就变成圆形。水是很柔软的东西，可是当它起了作用的时候，它也是最有力量的。常说的，滴水能穿石，一滴一滴的水都能穿过那么坚硬的石头打成洞。有人问过老子，如何成道？老子说，你去观察水，所以如果大家要成道，就每天拿一盆水来看看，能否发现其中的奥妙。

记得曾经有一个很出名的画家，他出名之后很喜欢帮助别人，所以只要有人求到他，他肯定答应。有一次他的学生就问他，现在你这么出名

了，也不用再这么辛苦每天从早忙到晚的帮助别人。于是这个画家就对学生说，你知道吗？在我年轻学画画的时候，我曾经去拜访一位很出名的画家，当时这个画家连看都不看我一眼，所以当时我的心里好难过，临走的时候，我就对他说了几句话『我说现在你站在山顶上看我觉得我很渺小，其实你知道吗？我在山底下看你，你也是很渺小的』。

所以这个故事告诉我们，做人还是谦虚一点比较好，因为毕竟人还有很多需要学习的。如果你能够学习别人的长处，是证明你是有智慧的人，因为有智慧的人才懂得学习别人的长处来帮助自己发挥出去，这个力量才是最大的。

### 传承理念

什么是密教？第一，密教是大日如来之金胎两部教法。金胎两部就是金刚界与胎藏界。金刚界是属于果地曼陀罗，胎藏界是属于因地曼陀罗。但两部都是属于大日如来的教法。而我们现在就是在因地修行，当我们皈依之后，在摩诃双莲池有一个果位，现在我们在因地修行，当我们修行成就之后，以后我们回去摩诃双莲池，这就是金刚界果地了。所以简单来说，上求佛果，下化众生。这就是金胎两部教法。

第二，法身佛内证之境界深奥秘奥。法身佛其实也是说，毗卢遮那佛也是大日如来的意思。第三，对未灌顶者不许显示之教法，故曰密教。这个大家都应该明白，不可以对方显示密法之要义。第四，事密与理密，二者合称密教。什么是事密？什么是理密？其实事密就是实修的部分，如：结手印，观想，持咒，入三摩地，这些都是属于事密，都须要实修实践去做的。理密只是言说，告诉你如何做，如何修持，有文字的，这是属于理论上的。

第五，于佛法中，有所隐藏，未显了义之真密。自己修到一定的程度就要请示自己的根本上师，通过根本上师来告诉你一些口诀。什么是了义与不了义？了义是究竟的，不了义是属于方便的。

(未完待续)

# 體虛無力 找膀胱經就對了

文 / 迷羅 《24節氣三合一養生法》  
野人出版提供

夏天烈毒的太陽經常曬得人頭昏眼花，四肢無力，由於身體消耗大，很容易就會產生身體不適或中暑的情形。在傳統的民俗療法中，藉由刮痧的手法，可以將生病時體內無法排出的毒素，在新陳代謝加快的情形下，經由血管和毛細孔排泄出體外，達到疏經活絡、活血化淤的功效，尤其中暑的人痧一刮出來就沒事了。但是並不是所有人都適合刮痧，那麼在這麼炎熱的天氣下，還有什麼方法可以提昇我們的免疫力，讓整個夏天都健健康康的呢？

## 身體虛的人不適合刮痧

刮痧時皮膚會刮出紫紅色的皮下出血點或瘀血斑，就是所謂的「出痧」，不只是中暑會刮出「痧點」，臨床上許多疾病都會「出痧」，但以夏秋季的病狀最為多見。出痧的情形會因病狀的嚴重程度，而有痧淺、痧重的表徵，而且並不一定每次刮痧都能得到輕鬆緩解症狀的效果。

根據迷羅老師的解釋：「每個人的體質都不一樣，反應自然也不一樣。毒素多、火氣大，痧就重，反之則少。另外，有的人經絡不通暢，不通則痛。但刮過痧後，經絡通了，自然就不痛了，人也會舒服很多。不過，膀胱經是靠調動體內正氣來排毒的，有些人身體本來就虛，沒有太多正氣可以調動，而在刮的過程中又會消耗一些能量，所以他就會因為虛損而表現出不對勁。」

有些人認為刮痧要越紫越多，效果越好，其實，「出痧」的顏色愈深、愈紫、愈紅，這表示症狀較嚴重，症狀嚴重者，體質通常較為虛，刮痧時更不可以強刮，實際上，每處約刮20下左右就可以，刮出發紅的小出血點就好了。

刮痧是種民俗療法，對身體輕微的不適，可透過刮痧促進局部血液循環，讓身體放鬆，若刮痧後仍覺不舒服，就要就醫治療。

## 身體虛，敲通三關百病消

迷羅老師說，「刮痧只是通經絡的方法之一，如果遇到明明上火卻刮不出痧來，或刮完後不好受的情況，就可以換個方式，去敲膀胱經上的三個『機關』，也會有同樣的效果。這三個『機關』聯繫著整條經絡，經常敲打它們，一樣能打通膀胱經，起排毒的功效，而且比刮痧還省事。」

做法是，雙手十指交握放在後頸部，以雙手掌根提捏頸肌至發熱。頸部是膀胱經的上部樞紐，打通這裡可以清除頭部和面部的毒素，治療頭痛、頸椎毛病、頭昏眼花、視力下降等問題，還能增強記憶力，使人頭腦清楚。

然後雙手握拳輕輕叩打尾骨以上、腰椎以下這個位置。這裡是八髎穴所在，是膀胱經的中部樞紐。刺激八髎穴可以清除上半身的毒素，改善腰背痠痛、坐骨神經痛、痔瘡等問題。同時，它對治療生殖系統，尤其是婦科毛病特別有效，是婦科要穴，專門消炎、活血、化瘀。所以女性要經常敲一敲這個位置，堅持一陣子，不只炎症痊癒，人也會變得更溫柔。

最後你坐在椅子上，用手掌拍打後膝窩的正中點——委中穴。膀胱經是身體的排毒管道，而委中穴是這個管道的「排汙口」，經常一拍這個穴位能讓膀胱經排毒排得更乾淨。

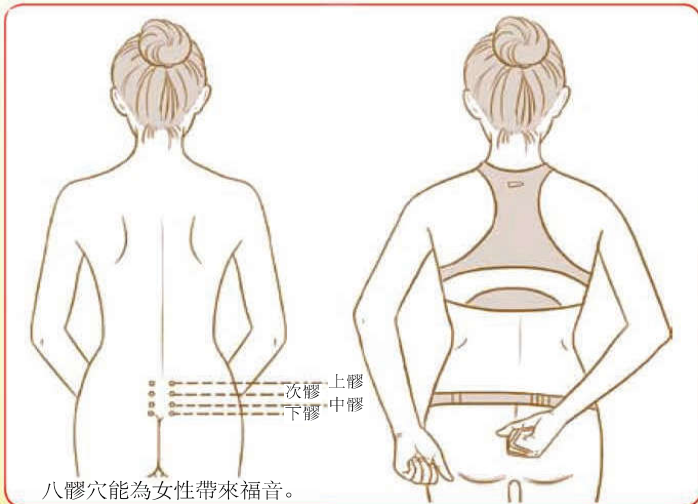
中醫有句口訣叫「腰背委中求」，凡是腰部、背部的問題，都可以透過這個穴位來解決。經常坐辦公室的人，腰背部或多或少都有些問題。多敲敲委中穴，就可以通暢這些部位的氣血。



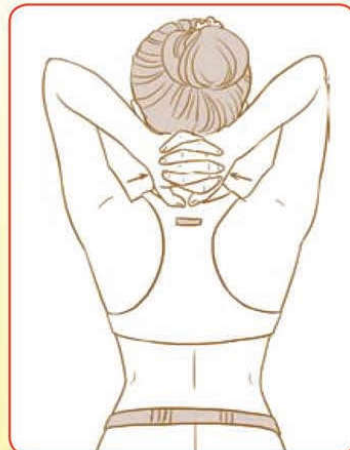
膀胱經從我們的內眼角開始，沿著頭頂向身體的背部一直向下走到腳，是一條大而寬的經絡，既能防禦外邪，又具排毒的功能。它就像一條蜿蜒的長城盤踞在我們的身體，守護著我們，所以膀胱經又稱為「健康大道」。打通這條經就等於打通了我們走向健康的坦途。

## 那些人不適合刮痧

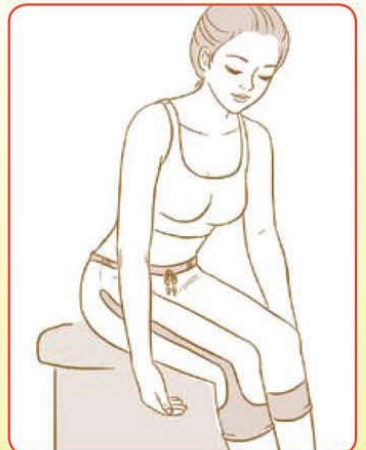
- ◎心臟病：有心臟病的人不能刮痧以免太刺激，容易造成心臟病發作。
- ◎皮膚病：皮膚有膿疱、或不明原因腫塊也不要刮。
- ◎有傷口：皮膚有傷口，如剛刺青完部位也不要刮，以免造成傷口感染，糖尿病患因傷口不易癒合，要避免刮痧。
- ◎太飽太餓：剛吃完飯十分飽或太餓與喝酒時都不適合刮痧。
- ◎老弱婦孺：3歲以下的嬰幼兒與年紀太大的老年人及孕婦、易出血的人都不適合刮痧，另外婦女經期也不適合刮痧。
- ◎精神病患：若有精神方面疾病也不要刮痧，以免因刺激造成病發。



八髎穴能為女性帶來福音。



頸部是膀胱經的樞紐，這裡通暢了，全身輕鬆。



排毒、減肥，都可以求助委中穴。