

最新慰问困难党员党日活动会议记录(通用10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

五台山导游词篇一

大家好!欢迎来到小五台山旅游区，我是导游×××。

小五台山国家级自然保护区位于河北省蔚县，面积为21883公顷，属恒山余脉，有东、西、南、北、中5个突出的山峰，为区别于山西五台山，称小五台山。五台之中以东台最高，海拔2882米，是河北省境内高山之最。大家看，小五台危峰兀立，怪石嶙峋，崖壁陡似削，山石横如断，几乎90度垂直的石梯令人心惊胆战。

往里走，会看到“珍珠泉”三个醒目的大字，

大家看，泉水清澈见底，一串又一串的小泡泡从石头缝中挤了出来，好像一颗颗玻璃弹珠在此起彼伏的溪流中蹦蹦跳跳。不一会儿，一串串金光闪闪的项链又窜出来了，原来是太阳公公为它们染上了颜色。真漂亮啊!你会禁不住去捞它们，可你的手刚碰到它们，它们就变魔术般的消失了。

往前走，这就是传说中的“一线天”。抬头望，两边的山崖似乎遮住了天空，只留下天的一条缝，就像一根线。穿过“一线天”，向左看，陡峭的飞崖，奔流的瀑布，震耳欲聋的水声，仿佛走进了壮观的画卷，大自然真是鬼斧神工啊!

听了我的介绍，大家对小五台山更加喜欢了吧?接下来是自主游览，两个小时后在这里集合。请大家注意安全!祝大家游玩

愉快!

五台山导游词篇二

女士们、先生们:

非常欢迎大家来中国四大佛教名山之首的五台山旅游观光，现在我们正行进在忻州至五台山的公路上，利用行车时间我先向大家介绍一下五台山概况。

五台山概况

五台山是第一批国家级风景名胜区，位于山西省忻州地区东北部，风景区绝大部分坐落在以台怀镇为中心的五台县境内，有小部分跨繁峙、代县和河北阜平，周边达500余里。五台山的壮美风景在于它的东西南北中五座高峰和奔流不息的清水河，五台山的名胜精华则是它那众多佛教寺庙。

五台山这一名称是对五座山峰的共同特点的形象概况。东西南北中五座高峰的山巅都是高大的缓坡平台，所以叫五台山。五台的海拔高度多在2700米以上，最高的北台海拔达到3058米，为华北第一高峰，素有“华北屋脊”之称。地处黄土高原的山西，绝大部分地区干旱少雨，而五台山例外。这里山高林深，气候凉爽，降雨较多，植被覆盖率很高，风光秀丽，景色壮观，有清凉山之称，是旅游避暑的胜地。五台山虽然山高谷深，但交通比较方便，有“四关一门”与外部相通。北部有华严岭鸿门岩关，通往繁峙县境，西部有峨岭关通往代县，东部有龙泉关通向河北阜平，东南有牛道岭关可通盂县、阳泉，南部有大关连通定襄、忻州和太原。

五台山主要是以佛教圣地而名扬天下的。那么五台山是如何成为佛教圣地的呢?东汉明帝永平十一年(公元68年)，印度两位高僧摄摩腾、竺法兰在中国传播佛教，当他们来到五台山，见五座台顶拱围台怀腹地，其山形地貌与释迦牟尼佛的修行

地灵鹫山几乎相同，返回洛阳后就奏请汉明帝去五台山修建寺院，明帝准奏颁旨，在五台山修建了大孚灵鹫寺，即今天显通寺的前身，成为与洛阳白马寺齐名的我国最早的佛寺之一，五台山也就成为佛教圣地。从此五台山的佛寺越来越多，香火日盛一日。到南北朝时，五台山已有寺庙200多处，唐代更达到360多处，有僧尼3000余人。但由于唐武宗、周世宗两次大规模灭法，全山佛寺几乎全部被毁。宋、元、明、清，五台山的佛寺逐渐得到恢复和发展，明朝时寺庙已近104处。清朝的康熙、乾隆、嘉庆诸帝均对五台山佛寺极为重视，不断投入巨资予以修建，到清末，五台山共有寺庙122处，其中青庙97处，黄庙15处，僧尼1000多人。

五台山现有寺庙50余座，尽管与历史上不能相比，但在四大佛教名山中仍然是寺庙最为集中，香火最为旺盛的。而且五台山的佛寺，唐、宋、辽、金、元、明、清各代以及民国均有遗存，建筑宏伟，式样繁多，精细严整，手法典型，连续性强，本身就是一部唐代以来中国建筑史，是研究和欣赏中国古建筑的难得场所。另外，寺内佛教造像手法多样，技艺高超，泥塑、木雕、铜铸、玉雕应有尽有，同样是欣赏我国佛教造像艺术发展演变的最佳场所。

前面这个小城叫东冶，东冶镇西北10余里便是我们这次五台之行的第一个游览点——南禅寺。

南禅寺：南禅寺到了。我们从南路上五台山，首先游览这座古刹，事实上已经登上了五台山文物的最高峰。因为南禅寺内有我国现存最古老的木结构建筑——大佛殿。大家可能知道，山西素有地上文物博物馆的美誉，现存古建筑，其数量之多、价值之高都居全国之首。国家级重点保护的文物单位有35处，省级重点保护的文物单位有284处。宋金以前的木构建筑有106处，占全国同期建筑物的70%以上。山西的古建筑以五台山地区最为集中，而五台山的古建筑又以南禅寺最为古老。

南禅寺位于五台县阳白乡李家村附近小银河一侧的河岸土崖上，庙宇坐北朝南，迎面和背面各有一道山梁，寺旁渠水环绕，林木繁茂，红墙绿树，溪水青山，极为幽静。南禅寺就是在如此美丽的环境中已经存在了1200多年。寺院并不大，占地约3000多平方米，南北长印米，东西宽51米，分两个院落，共有殿堂六座，即大佛殿、东西配殿及南过门殿等。

大佛殿为寺院主体建筑，面宽和进深都是三间，而内里却是一大间，是单檐歇山顶建筑，共用十二根柱支撑殿顶，墙身并不负重，只起间隔内外和防御风雨侵袭的作用。四周檐柱柱头微微内倾，四个角柱稍高，使得层层伸出的斗拱翘起。这样，大殿既稳固又俏丽，是典型的唐代建筑风格。据大殿横梁上题记可知，此殿重建于唐德宗建中三年(公元782年)，距今已有1217年，是中国现存所有木构古建筑的老大哥。这也是南禅寺海内外闻名的主要原因。殿内的塑像都是唐代作品，以释迦牟尼佛为中心，两旁是文殊、普贤二位菩萨，其余为大弟子阿难和迦叶及护法天王等群像，主次分明，错落有致，营造出佛界肃穆而和谐的良好氛围，不论是结跏趺坐于正中的佛主，或者是骑狮的文殊菩萨和乘象的普贤菩萨，抑或是凝神肃立的阿难和迦叶，还是威猛雄壮的护法天王，个个神态自若，表情逼真，若动若静，栩栩如生，都是艺术精品，其风格与敦煌莫高窟彩塑如出一辙。佛坛四周嵌有砖雕70幅，是唐代砖面浮雕艺术杰作，同样颇具艺术价值。置身大佛殿内，犹如进入一座唐代艺术殿堂，不论建筑，还是塑像、砖雕均是稀世国宝。

走出大佛殿，大家可能产生这样的疑问，这样一座唐代建筑为何能够完好地保存下来?答案应从三方面去找。从地势和气候上说，这里高而背风，较为干燥，有利于木构建筑物的完好保存；从所处地理位置上讲，南禅寺远离寺庙最集中的台怀闹区，藏于偏僻山乡之中，不太引人注目，所以能够躲过唐代以后历次大规模灭法和刀兵之劫；最后还要归功于当地人民群众的精心保护，免去了可能发生的其他人为破坏。正是这几方面的原因，从而使南禅寺这座千年古刹得到完善的

保存。解放后，国家对古刹极为珍视，列为全国重点保护文物保护单位，拨专款进行维修，进而使南禅寺得到了更好的保护。

我们的南禅寺之行暂且到此，今天大家早点回去休息，回去的时候注意安全，我们明天继续我们的旅行！

五台山导游词篇三

大家好！欢迎来到小五台山旅游区。我是导游李敏楠。

小五台山国家级自然保护区位于我的家乡——河北省蔚县，面积为21883公顷，属恒山余脉，有东、西、南、北、中5个突出的山峰，为区别于山西五台山，称小五台山。五台之中以东台最高，海拔2882米，是河北省境内高山之最。大家看，小五台危峰兀立，怪石嶙峋，崖壁陡似削，山石横如断，几乎90度垂直的石梯令人心惊胆战。

往里走，会看到“珍珠泉”三个醒目的大字。大家看，泉水清澈见底，一串又一串的小泡泡从石头缝中挤了出来，好像一颗颗玻璃弹珠在此起彼伏的溪流中蹦蹦跳跳。不一会儿，一串串金光闪闪的项链又窜出来了，原来是太阳公公为它们染上了颜色的。真漂亮啊！你会禁不住去捞它们的，可你的手刚碰到它们，它们就变魔术般的消失了。

往前走，这就是传说中的“一线天”。抬头望，两边的山崖似乎遮住了天空，只留下天的一条缝，就像一根线。穿过“一线天”，向左看，陡峭的飞崖，奔流的瀑布，震耳欲聋的水声，仿佛走进了壮观的画卷，大自然真是鬼斧神工啊！

听了我的介绍，大家对小五台山更加喜欢了吧？接下来是自主游览，两个小时后在这里集合。请大家注意安全！祝大家游玩愉快！

五台山导游词篇四

台怀镇的大显通寺是五台山第一大庙，始建于东汉时期，它是我 国最早的佛寺之一。东汉永平十一年(公元69年)，汉明帝从西域请来印度僧人摄摩腾和竺法兰，在京都洛阳建白马寺，这是中国建佛寺的开端。这一年，摄摩腾和竺法兰来到五台山，法眼识圣地，立即看中五台山的风水，并奏明汉明帝在这里破土建庙，揭开了五台佛国历史的第一页。

他们之所以选中五台山，也是事出有因的，其一，当时五台山叫清凉山，佛经《华严经》里说，东方清凉山是文殊菩萨的道场，有案可据；其二，两位高僧看了五台山的地形，觉得与印度灵鹫峰极似，灵鹫峰又是释迦牟尼向弟子讲经的'地方；其三，据说在两位高僧来以前，五台山已有一座佛塔。于是，五台佛国的奠基石——五台山第一座寺庙大孚灵鹫寺(今显通寺)就这样建立起来了，连那座山也称作灵鹫峰了。

寺院面积8公顷(一百二十亩)，各种建筑四百多间，多为明清遗物。排列于中轴线上有七座高大的建筑，很有气势。

大雄宝殿，重顶飞檐，巍峨宽大，占地约670平方米(一亩二分)为五台殿宇之最，木雕彩绘，肃穆堂皇。殿内佛像高大，金碧辉煌。五台山的重***事活动，多在此殿举行，届时，各寺都有僧人参加。

无量殿是我国砖石建筑艺术的杰作。高20米，面宽28米，进深16米，从外面看是七间两层楼房，殿内却是三间穹窿顶砖窑，型制奇特，雕饰精细，宏伟壮观，又称无梁殿。

在显通寺的后高殿前，是一座用青铜铸件组装而成的纯粹金属建筑物，人称“显通铜殿”。

相传，明朝穆宗驾崩前后，少主年幼无知，皇亲李良发动了宫廷政变，接管了江山，就将娘娘李彦纪和少主打入了冷宫，

想绝明朝后裔。这少主就是后来的万历皇帝。大臣徐彦昭和杨波进入冷宫行谏，李娘娘又气又急，在不得已的情况下，把少主交给了徐、杨二人带走，让他们好好抚养。后来少主当了皇帝，惩除了奸臣。为了感谢母恩，就决定在五台山为李娘娘建造一座铜殿。据记载，这座铜殿是明朝名望很高的佛灯和尚(山西平阳人)，在现在太原市郝庄村南建起了高达13层的两座大塔(宣文塔)后，正在兴建永柞寺(即双塔寺)的过程中，又奉万历皇帝的命令，到显通寺“传戒”时建筑的。

铜殿建于明代万历三十七年(公元1609年)。殿高8.3米，宽4.7米，入深4.5米，它是我国仅有的三铜殿中的一座。另外两座，一在浙江的普陀山，一在四川的峨眉山。不过就其建筑艺术和美观俊雅而言，那两座都不及这座铜殿，而且峨眉山的铜殿早已在战火中焚烧坏了。

铜殿外观为重檐歇山顶，共分两层，上层四周各有六面门扇，下层四周各有八面门扇。每面门扇的下端铸有花卉、松柏、鸟兽等图案。“龙凤配”、“喜鹊登梅”、“玉兔拜瓢”……形态逼真，栩栩如生，每面门扇的上端都有精细的花卉图案，形态各异，玲珑剔透。正面横梁上的“二龙戏珠”和“双凤朝阳”更是活灵活现。第二层的四周，有大约1米高的铜栏杆，其24面门上均有各式图案。殿脊的两端有铜铸的似龙非龙的宝瓶，光芒四射，耀眼夺目。

殿内正中有一尊铜铸文殊坐狮像，造型美丽。殿内四壁上的铜铸小佛像，琳琅满目，多达万尊。

整个铜殿结构严谨，建造精巧，瑰丽辉煌，全部用铜，传说是妙峰祖师化缘而来的。为取“万”字吉利，他曾出外云游数年，走了13个省、1万家人家才化缘来10万斤铜。人称“显通，显通，十万铜”，就是指这座铜殿。

五台山导游词篇五

小五台山距离北京城区不到200公里，位于河北省张家口蔚县、涿鹿南部山区，东邻北京门头沟南接保定。地理坐标为：东经 $114^{\circ} 47'$ — $115^{\circ} 30'$ ，北纬 $39^{\circ} 50'$ — $40^{\circ} 07'$ ，东西长60公里，南北宽28公里，总面积21833公顷。有东、北、中、南、西台5个突出的山峰，海拔高度依次为2882米、2837米、2801米、2743米、2671米，因为东台为河北境内之最高峰，故小五台山有“河北屋脊”之美誉。

小五台山山体结构复杂，脉络交错，沟壑纵横，峰谷落差高达1800米，大多山脊的北坡均为断裂面，苍松翠柏斜生其间，无路可寻；南坡山势相对平缓，大面积的草甸延伸到海拔2200米左右。

石塘岭—东台—中台—南台—隧道口山脊线从东北向西南方向铺开，为涿鹿与蔚县的县界，同时也是一条巍峨的分水岭，小五台地区水资源丰富，主要山谷皆有溪流。分水岭西侧、北侧之水经壶流河注入桑干河，东侧、南侧之水注入拒马河。

小五台山山体由燕山运动造成，为一大背斜构造。除沉积岩外，有大量火成岩和侵入岩，断裂发育，侵蚀强烈，山势险峻，沟深坡陡。气温低、温差大，降水集中于夏季，无霜期短，冻结时间长，阴坡积雪可终年不化。小五台山土壤垂直变化较明显：海拔1400米以下为栗钙土；1400~1700米为褐土，局部有黄土分布；1700~2100米为山地棕壤；2100米以上为亚高山草甸土。

小五台山国家级自然保护区位于河北省西北部，属冀西北山地，地理坐标为东经 $114^{\circ} 47'$ — $115^{\circ} 30'$ ，北纬 $39^{\circ} 50'$ — $40^{\circ} 07'$ ，东西长60公里，南北宽28公里，总面积21833公顷。保护区地处蔚县、涿鹿两县境内，北距张家口市150公里，东与北京市门头沟区接壤，距北京市区125公里。周边绵延200公里，涉及12个乡镇202多个村，总人口约20万。

109国道自东向西、112国道自北向南穿越保护区；西邻张石高速，东接张涿高速；京包、京原铁路南北相间，交通便利、地理区位十分重要。随着河北省环首都经济圈的建立，保护区迎来了新的发展机遇。

五台山导游词篇六

五台山由东西南北中五大高峰组成，据说代表着文殊菩萨的五种智慧：大圆镜智，妙观察智，平等性智，成所作智，法界体性智；以及五方佛：东方阿耨佛，西方阿弥陀佛，南方宝生佛，北方不空成就佛，中央毗卢遮那佛。

东台名望海峰，海拔2795米，东台顶上“蒸云浴日，爽气澄秋，东望明霞，如陂似镜，即大海也，”故冠此名。由于海拔高，台顶气温低，盛夏时节，仍须穿棉衣。中国佛协前会长赵朴初填词赞曰：“东台顶，盛夏尚披裘。天著霞衣迎日出，峰腾云海作舟浮，朝气满神州。”

西台名挂月峰，海拔2773米，西台峰“顶广平，月坠峰巅，俨若悬镜，因以为名。”有诗赞曰：“西岭巍峨接远苍，回瞻乡国白云傍。孤峰岭翠连三晋，八水分流润四方。晴日野华铺蜀锦，秋风仙桂落天香。当年狮子曾遗迹，岩谷常浮五色光。”

南台名锦绣峰，海拔2485米，此峰“顶若覆盂，圆周一里，山峰耸峭，烟光凝翠，细草杂花，千峦弥布，犹铺锦然，故以名焉。”著名诗人元好问赋诗赞曰：“沈沈龙穴贮云烟，百草千花雨露偏。佛土休将人境比，谁家随步得金莲？”

北台名叶斗峰，海拔3061米，五台最高，有“华北屋脊”之称，其台“顶平广，圆周四里，其下仰视，巔摩斗杓，故以为名。”康熙皇帝赋诗赞曰：“绝磴摩群峭，高寒逼斗宫。钟鸣千嶂外，人语九霄中。朔雪晴犹积，春冰暖未融。凭虚看陆海，此地即方蓬。”

中台翠岩峰，海拔2894米，其台“顶广平，圆周五里，巖峦雄旷，翠靄浮空，因以为名。”有诗赞曰：“群峰面面拥奇观，朝雨和烟积翠峦。策杖千山浑不倦，披裘六月尚余寒。苍崖碧嶂周遭合，古木黄沙四望宽。云雾渐看山半起，却疑身已在云端。”

好，游客们，五台山马上就要到了，请大家携带好自己的物品，准备下车。

五台山导游词篇七

另外，供养菩萨均为一足蹲一足跪在高耸的莲座上。这种塑像除了甘肃敦煌石窟和山西大同华严寺以外，在国内还不多见。

佛坛的左梢间又有普贤菩萨骑像，两个菩萨胁侍，獠蛮牵着象，普贤像前有起陀和一个童子像。佛坛的右梢间是文殊菩萨骑狮像，拂林牵着狮子，两个菩萨胁侍。这和通常文殊居左，普贤居右的配置是不相同的。

殿内两梢间的极端前角，都立有护法金刚，形体魁伟，遥对而立；身披甲冑，手持宝剑，怒目而视。与我们在博物馆里看到的唐墓出土的武俑十分相似，只是比出土的武俑高大得多。

此外，沿着佛殿两山墙砌台上还排列着五百罗汉塑像。据东大殿前明代嘉靖三十七年(公元1558年)十月二十三日重修佛光寺补塑罗汉碑记云，确系明代遗物。

东大殿内柱额上的几幅拱眼壁画，亦为唐代遗物。其中最为珍贵的是右次间内柱前额上的横幅。横分三组：中间一组以佛为中心，七菩萨胁侍。左右两组以菩萨为中心，其旁边又各有菩萨、天王、飞天等。壁之两端有僧俗供养人像，北面一排是披袈裟的僧徒，南面一列是袍服大冠的文官。内有一人，好像是在权衡长短，那嘴边上的胡须飘然若动，与敦煌

画中的人物几乎没有两样。壁画颜色除石绿以外，都是深暗铁青色。各画像的衣纹姿态都极其流畅，具有唐代风韵，而画脸和胡须的笔法，还含有汉画的遗风。

五台山导游词篇八

首先先赞叹大家，为什么呢，因为我们今天要踏上前往五台山的旅途，五台山是文殊菩萨的道场，文殊菩萨曾发过大愿，凡向我文殊一步，必得无上利益福德。所以大家此次五台山之行，也必然能够得到文殊菩萨的保佑加持，相信此行一定会圆满吉祥。

大家也许都听说过，中国有四大佛教名山，而五台山居其首位。这四大佛教名山，分别是：观世音菩萨的道场——普陀山，位于浙江舟山县。地藏菩萨道场是安徽的九华山。普贤菩萨的道场是四川峨眉山。观音大悲，地藏大愿，普贤大行。而文殊菩萨呢，是大智，他老人家的道场就是我们将要去参拜的五台山。佛家有一句非常著名的话，叫作摩诃般若波罗蜜多，大家也许都听说过，但不明白是什么意思，它的意思就是用大智慧到达彼岸。可想而知，想要到达生死苦海的极乐彼岸需要什么呢，需要的是大智慧，还不是一般的聪明智慧，这种智慧，能断烦恼的智慧佛家称它为般若。我们的文殊菩萨，般若智慧堪称第一，号称七佛之师，曾是七尊古佛的老师，学生都成佛了，老师还非常谦虚的作菩萨。虽然是菩萨，但他的大智慧大家可想而知也。

下面我给大家介绍一下五台山，今天我们将要去的五台山古时称作清凉山，为什么称清凉山呢，一是因为五台山山势海拔很高，尤其是它的几个台顶，即使夏季也有可能见到白皑皑的积雪。所以自古以来，五台都是避暑朝圣的胜地。想当年康熙皇帝就曾经五次前往参拜五台山，当然据史料记载，他五次前来其中有个很重要的原因是找寻他的父亲，那就是相传在五台剃发出家的顺治皇帝——爱新觉罗·福临。大家都看过《孝庄秘史》吧，那个片子拍得顺治没有出成家，

虽有意愿，但没遂愿。当然顺治出家根本起因不是想要超越轮回，度脱苦海乃至自觉觉他广度众生，他是因为他的爱妃去世，受到了严重的打击，所谓的心灰意冷。反正顺治是否真的出家，这是一个清史之谜。但是，康熙五次前访五台山多少说明了些什么，并且史书记载其中一回孝庄太后还一同前往，但因年事以高身体不适中途而返。我们在电视上看到顺治题到墙上的一首出家诗，名义上是顺治作的，但据考证，是顺治的儿子，康熙皇帝代作的，写得非常好，境界也很高，他说：“天下丛林饭似山，衣钵到处任君餐，黄金白玉非为贵，惟有袈裟披肩难。……朕乃大地山河主，忧国忧民事转烦，百年三万六千日，不及僧家半日闲。……兔走鸟飞东复西，为人切莫用心机，百年世事三更梦，万里乾坤一局棋。……我本西方一衲子，因何流落帝王家……。”最后一句讲什么：“十八年来不自由，南征北战几时休，我今撒手归山去，管甚千秋与万秋”。康熙为他爸爸附了这么一首诗，你说顺治出没出家，大家自己猜一猜。

前面讲的称五台山为清凉山是因为这里海拔高，夏季凉爽所以称为清凉山。其实称五台为清凉的另一个真实的意义是什么呢，大家都知道五台山是佛教名山，所以到五台山参访自然离不开佛法的光辉。在佛教中，称我们人间为苦海，为什么苦呢？大家想一想，我们为了衣食住行，为了更好的发展，更多的挣钱，甚至是为了更好的小蜜，烦恼是没有止境的。这种烦恼佛家称它为热恼。而清凉山呢，也就是我们的五台山，它超出尘世热恼之外，乃一处清凉圣地。它用大智慧超越出尘世间的烦恼，另外，它不仅自己超出，还能灭度世间众生的烦热。古人常常敬称佛法为甘露法雨，就是这个意思。这个甘露法雨有什么现实功效呢，它能让众生把这个世间的苦恼看得破，认得清。让我们站得高，望得远，悬崖勒马，苦海回头。

什么叫看得破，认得清，就像那英的那首歌——雾里看花，借我一双慧眼吧。向佛祖去借，向文殊菩萨去借吧。有了一双慧眼，会教我们能够认清哪些东西是真的对自己有用处的，

哪些东西是有害的。哪些事情当为，哪些事情不当为。何时进，何时退，古人讲的进退有度，这个尺度真不是那么容易掌握的。

什么叫站得高望得远。佛家一个基本理论三世因果。对于灵魂的无有以及前世存在与否的研究，西方科学家正在如火如荼的在搞，并且已经取得许多很有成效的成果。大家都听说过催眠术吧，它是怎么兴起的呢。因为西方心理学家认为，如果一个人成年后许多严重的心理问题可能都是他们小的时候，孩提时期受到打击而形成的。导致后期的心理扭曲以及心理疾病。他们希望这些心理疾病的病人在接受催眠的时候将他们小时候受的委屈、这些病灶通过催眠回忆起来，讲述出来，心理医生再进行同步的心理引导，从而把他们的病灶根除。正所谓心病还需心药治。所以催眠术在西方很盛行。在这里要说明一下，催眠与睡眠是不一样的，虽然两个都是眠，但是这两种形制下的脑电波是不一样的。催眠这个词的翻译其实是不太准确的。那我讲这些是什么意思呢，因为许多病人在催眠的形制下，本来想让他们回忆起小时候的病灶，但让科学家们大为吃惊的是，这些人，有许许多多人回忆起的不仅是小时候，而是前世甚至是前几世的事情。而这些病因不是在今生，而是在前世甚至前几世以前，因为受到的巨大的恐惧和苦难形成的。这些病人在催眠讲述的同时，医生都给他们录了音，同时进行了很有效的心理引导，很多病人，严重的心理病人，就是这样完全康复了。这是西方科学家的科研成果。所谓的科学，就是要具备两个条件，一个是实证求真，另一个是可重复性。在催眠研究的科学家中，有一位非常著名，他是美国的史蒂劳斯博士。他做出的这些确凿案例的不下上万次。几十年间，上万次的实验，一次又一次向他证明：前生的存在，因果的轮回。当然史蒂劳斯博士本身是一个基督的徒，基督_是不讲轮回的，他只讲下一世的天堂和地狱。所以这个结果也曾让他诧异过一阵。但是他还是将他的这些研究成果公布出来了，因为他觉得有意义把这个真相公布于世人去研究。并且，当时教授所处的是在20世纪四、五十年代，当时西方世界并未象今天对轮回研究那么普遍并

且公开。在那种情况下，教授是要冒着牺牲自己学术生涯的情况下出了一本著作，那就是著名的《前世今生》。这本书出版后，教授是准备接受一片责骂与置疑的，但出他意料之外，许多他的同行，也都是心理医生，非常支持他，并向他提供了大量他们在催眠状态下病人们相似的案例，他们都能够多少回忆起多世以前的情况。并且那些其他的医生对教授说，我们也收集了许多案例，但我们都没敢发表，您是天下第一人，因为我们也怕遭到置疑和责骂。因为《前世今生》的发表引起了巨大的震动，美国核心科研杂志《神经与大脑》杂志发表了一篇对于此书的评论，他说：“如果史蒂劳斯博士不是在创造一个巨大的错误，则他必是二十世纪的伽利略。”大家都知道伽利略因为反对地心说，被终生囚禁，而布鲁诺甚至被活活烧死。幸亏我们现在生活在一个言论自由百花齐放的时代，所以不会再像布鲁诺那样的担忧。我讲了美国科学家对轮回的研究是什么意思呢，史蒂芬斯博士他自己，一个基督_徒，他在研究出这些成果后，得出一个结论，那就是：“你下一生生命的遭遇，完全是你自己造就的。”并不是上帝主宰的，也不是佛、菩萨、鬼神主宰的，而是自己造做的。正如中国一句古语叫做“自作自受”一样。佛家一句名言：“欲知前生事，今生受者是。欲知来生是，今生做者是。”说的也是同样的意思，只不过是更精确全面了一些。所以我们知道了前生后世的存在，这会给我们现实生活什么启示呢？那就是我们凡事可以随之往开了想了，怎么样呢，比如说，也许我们现在挣得没有别人多，住得也许没有别人好，境遇比不上别人强，但我们并不比别人傻，也许上学时我还比他成绩好呢，怎么会是这样呢。并且不是我们今世里没有努力。那是什么原因呢，真实的原因是我们自己前世里没有种下这么大的福哇。正所谓一句古语：“欲除烦恼须无我，各有前因莫羡人。”这样一想，就可以想开些了。另外，我们还可以放眼看一看，为什么有些孩子，一生下来就生在富人家，叨着金汤勺出生的。而又有些孩子，生在边远的农村，衣食无着，忍寒忍饿。为什么生下就是如此不平等？另外，史蒂芬斯博士还得出一个结论：今世如果你有什么天赋的话，那是你前世里积攒下来的，不是今生你短短几年、十几年间

就学得来的。所以白居易有一句名言：“书到今生读已迟”。所以做父母的对孩子要善加引导而不是强迫。

另外更为重要的启示是什么呢？大家都知道烧香供佛，“香”是代表信香，代表佛门的“戒”与“定”。其实佛家也很讲究以花供佛，花是什么意思呢？是代表种善因必有善果，反之种恶因必有恶果。所谓的“如是因得如是果”。所以我们今生既使不如别人，那没关系，我们还有未来，乃至还有来生。所以我们要把眼光放高、放远，不要与人争眼前的利益，不必去争眼前的得失。也许别人费了大劲得来的果实，因为它的来路有些斑点，虽然香车美女围绕，但这眼前的一切可能是潘多拉的匣子，他那个未来堪忧。也许我们这一世穷困潦倒，仅供温饱，但心中有我们中心思想，有我们的理念、追求和底线，正如供佛以香美的花儿一样，自然有香美的果实。种如是因，必得如是果。所以前面才讲，佛法是清凉的甘露法雨，可以灭却人间多少苦恼，解除苦厄。这是佛法的启示，讲求凡事从因上去解决未雨绸缪。另外，冤冤相报何时了等这些名言警句也是从佛门因果轮回中得出的重要启示。

假如三世因果可以张明的话，对于现实社会的人心维善乃至治安是十分重要的，这是有识之士细一思维必会得出的结论。比如说人们明了因果通三世的道理后，假如得了些委曲他也许会想开些，受些冤枉也能大度些，别人对不起自己也能忍让些，要做违法乱纪做奸犯科前也要掂量些。

正因为佛法可以让可以让众生看得破，认得清，站得高，望得远，还可以让人悬崖勒马，苦海回头。从而佛教(佛陀的教育)才能够让众生有一个真正的吉祥安康的未来。这也是清凉山称为清凉的重要意义之一。

五台山导游词篇九

大家好！欢迎来到小五台山旅游区。我是导游×××。

小五台山国家级自然保护区位于河北省蔚县，面积为21883公顷，属恒山余脉，有东、西、南、北、中5个突出的山峰，为区别于山西五台山，称小五台山。五台之中以东台最高，海拔2882米，是河北省境内高山之最。大家看，小五台危峰兀立，怪石嶙峋，崖壁陡似削，山石横如断，几乎90度垂直的石梯令人心惊胆战。

往里走，会看到“珍珠泉”三个醒目的大字。大家看，泉水清澈见底，一串又一串的小泡泡从石头缝中挤了出来，好像一颗颗玻璃弹珠在此起彼伏的溪流中蹦蹦跳跳。不一会儿，一串串金光闪闪的项链又窜出来了，原来是太阳公公为它们染上了颜色。真漂亮啊！你会禁不住去捞它们，可你的手刚碰到它们，它们就变魔术般的消失了。

往前走，这就是传说中的“一线天”。抬头望，两边的山崖似乎遮住了天空，只留下天的一条缝，就像一根线。穿过“一线天”，向左看，陡峭的飞崖，奔流的瀑布，震耳欲聋的水声，仿佛走进了壮观的画卷，大自然真薯斧神工啊！

听了我的介绍，大家对小五台山更加喜欢了吧？接下来是自主游览，两个小时后在这里集合。请大家注意安全！祝大家游玩愉快！

五台山导游词篇十

我是导游×××。小五台山国家级自然保护区位于河北省蔚县，面积为21883公顷，属恒山余脉，有东、西、个突出的山峰，为区别于山西五台山，称小五台山。五台之中以东台最高，海拔2882米，是河北省境内高山之最。大家看，小五台危峰兀立，怪石嶙峋，崖壁陡似削，山石横如断，几乎90度垂直的石梯令人心惊胆战。进小五台，首先映入眼帘的是五彩石。

在这里，没有哪两块石头的颜色是相同的。大大小小的石块

形状各异，颜色对比强烈：白石头颜色像雪，红石头颜色似火，绿石头颜色如翠往里走，会看到珍珠泉三个醒目的大字。大家看，泉水清澈见底，一串又一串的小泡泡从石头缝中挤了出来，好像一颗颗玻璃弹珠在此起彼伏的溪流中蹦蹦跳跳。不一会儿，一串串金光闪闪的项链又窜出来了，原来是太阳公公为它们染上了颜色。真漂亮啊！你会禁不住去捞它们，可你的手刚碰到它们，它们就变魔术般的消失了。往前走，这就是传说中的一线天。抬头望，两边的山崖似乎遮住了天空，只留下天的一条缝，就像一根线。穿过一线天，向左看，陡峭的飞崖，奔流的瀑布，震耳欲聋的水声，仿佛走进了壮观的画卷，大自然真是鬼斧神工啊！继续前进，大家还会看到诡异莫见底的油瓮，高耸入云的塔林听了我的介绍，大家对小五台山更加喜欢了吧？接下来是自主游览，两个小时后在这里集合。

请大家注意安全！祝大家游玩愉快！