

- 蓮生活佛/法語開示 02-08 版
- 真佛論劍/蓮生悟語 09 版
- 世界華光 10 版
- 佛光微微 11 版
- 城市閱讀 12 版
- 真佛園地 13 版
- 蓮生活佛文集導讀 14-15 版
- 最新消息 16 版

真佛報創辦人：蓮生活佛 盧勝彥
True Buddha News Weekly | 1991 年 10 月創刊
總社負責人：釋蓮悅上師
發行地址：台北市大同區民生西路 240 號 7 樓
電話：(+886)978-598-389
郵政劃撥帳號：22714759
戶名：社團法人中國真佛宗教總會
真佛報線上捐款贊助：<https://tbnewshq.org/>
Email: tbnewshq@gmail.com



真佛報行動網



LINE@生活圈



南投郵局許可證
南投字第 34 號
無法投遞時請退回
雜誌
中華郵政特准掛號
第 4 號登記證
登記為雜誌交寄

守心守戒

可化解火馬年 沖犯太歲

弟子問：「馬年將至，犯了太歲要如何化解？」

蓮生活佛開示：「最簡單的方法，就是供養太歲，也就是『安太歲』。但 2026 屬於火馬年，不是很容易控制的馬，容易出事情。有沖犯或沒有沖犯，最好都安太歲、點光明燈。犯太歲怎麼化解？除了安太歲，我們做一個行者，更要懂得什麼叫做『守心』？守心就是『守戒律』。行者最重要就是守戒律，佛教的基本五戒一定要守。戒律就等於是紅綠燈，紅燈停、綠燈行，紅燈你硬闖，早晚會出車禍。」



於一毛端現淨土 轉大法輪 如來藏本妙圓心 非一切相

在上週的《楞嚴經》開示中，佛陀告訴富樓那，娑婆世界看到的所有相，都不是真實的。如太陽的影子一樣，或千江有水千江月，都只是眼睛錯覺產生出的。接下來佛陀繼續對富樓那舉例說道：日出光明，雲出灰暗，眾生被這些外相所迷惑了，就會有很多的煩惱產生出來，這就是娑婆世界的相。

這些相都是無生無滅的，就是真正的「如來藏」，如來藏就等於佛性，用這個來得到妙覺，再去看整個娑婆世界，一就是多，多也就是一；小可以變大；大也可以變小。其實根本無生無滅，就是不動，卻又可以遍十方界。譬如在一根毫毛上面，就可以生出一個淨土，盧師尊認為，這就是法身的作用。

佛陀在娑婆世界說法，如同在一顆微塵裡轉動法輪，就是不生不滅的妙覺。而如來藏本妙圓心，不是識心也不是空，不是地水火風，也不是眼耳鼻舌身意。不是六塵六根六識十八界，不是四聖諦、六波羅蜜、十二因緣；不是涅槃，也不是「常樂我淨」…。為什麼佛陀要否定一切呢？想知道更完整精彩的開示內容，敬請詳閱本期真佛報。

詳細內容請參閱 第 02-08 版



馬年犯太歲要如何化解 如何守心 馬年先安心再動身 還是趁勢而起

新春將至，來年生肖是火馬年，週六同修時就有弟子向 師尊提問：馬年相關生肖可能面臨不同程度的沖犯或起伏。請 師尊慈悲開示：今年「最要守心」的類型是哪些？有沒有一個人人都做得到的化太歲要訣？例如用持咒、迴向、行善、改變習氣等方法？

盧師尊回覆道：最簡單的方法，就是供養太歲，也就是「安太歲」。另外，行者第一重要就是守戒律。佛教基本五戒：「殺，盜，淫，妄，酒」都一定要守。守戒律就等於是紅綠燈，紅燈停跟綠燈行，你不守戒律，那就會出事情了。

週日法會時宗委會則代大家提問：馬年也象徵奔波移動，對於 2026 年有出國、搬遷、外派、遠距工作的弟子，師尊會建議「先安定內心再動身」還是「趁勢而起」？出門在外如何做最簡單的護身結界？盧師尊建議：先安定內心，再動身，因為這個馬不是好馬是野馬，你降伏不了的，所以就是要謹慎了。而出門可以做簡單的護身結界，譬如唸《出門出門經》、披甲護身結界法及阿彌陀佛結界法。更多的完整回覆，敬請詳閱本期真佛報。

詳細內容請參閱 第 02-08 版



寒流來襲 面對殘冬「黑時間」 六大提升體溫秘訣 找回自癒力

俗話說「小寒小寒，無風也寒」，冬至雖是陰極之至，但真正的寒冷往往出現在冬至之後的小寒、大寒時節。根據氣象局統計，臺灣最冷的日子大多落在一月底。小寒只是寒冷的開端，而寒冬的到來也為醫療院所帶來「旺季」。

面對殘冬的「黑時間」，我們應該如何應對？本期「城市閱讀」專欄，洛桑醫師特別提醒冬日寒冷，切勿仍以夏季的作息堅持清晨六點外出慢跑。特別是高血壓及心血管疾病患者，更需避免冬日清晨的劇烈運動和情緒波動。充足的睡眠並非偷懶，而是保命的關鍵，「最怕的是忙碌一天後，還勉強參加連場尾牙。」。

他還強調，小寒養生的核心在於「讓自己熱起來」。透過充足的熱量攝取與適度的保暖措施，身體才能更好地適應寒冷氣候。此外，冬季常見的乾癢問題也不容忽視。洛桑醫師也建議選擇天然油品進行皮膚調養，以舒緩不適並提升皮膚屏障功能。至於如何實際應對，洛桑加參醫師將提供更具體的操作方式，幫助讀者在寒冷季節中維持健康與舒適。精彩內容請詳閱本期專欄--「城市閱讀」

詳細內容請參閱 第 12 版

2026年1月17日 聖尊蓮生活佛 主持西雅圖雷藏寺「藥師佛本尊法」同修 暨《大佛頂首楞嚴經》第91講

我們敬禮傳承祖師，敬禮了鳴和尚、敬禮薩迦證空上師、敬禮十六世大寶法王噶瑪巴、敬禮吐登達爾吉上師。我們敬禮壇城三寶，敬禮今天同修的本尊「藥師琉璃光如來」。師母、丹增嘉措、吐登悉地、吐登卡瑪、各位上師、教授師、法師、講師、助教、堂主以及各位同門，還有網路上的同門。大家晚安、大家好！（聖尊以各國語問候大眾）。

淨土沒有分別 都是相通的

今天我們是修本尊「藥師琉璃光如來」。藥師琉璃光如來最主要的就是祂本身的世界——「琉璃光世界」。其實在東方的琉璃光世界跟西方的「極樂世界」，都是很好的一個淨土。東方是琉璃光世界；西方是極樂世界，都是一個很好的淨土。其實淨土本身來講，你到了哪個淨土，並沒有分別，它們都是相通的。

盛眾妙華 供養他方十萬億佛

你看《阿彌陀經》就知道，也就是說「飯食經行」，在西方極樂世界，所有的眾生都在飯食經行當中，祂可以拿最好的甘露，以及妙蓮華去供養十方佛國。就是到了很多的佛國去，供養其他佛國的所有的眾生或者菩薩、供養佛。

所以，其實淨土不分東方、西方、南方、北方、中央。在密教裡面，我們講過，中央是屬於「吉祥銅色山淨土」，是「蓮華生大士」的淨土；東方是「阿閼佛」的淨土；西方是「阿彌陀佛」的淨土；南方是「寶生佛」的淨土；北方是「不空成就佛」的淨土；上方是「密嚴淨土」。這些就是比較有名的淨土，其實都可以到。所以，你只要到了西方極樂世界，你也可以飯食經行之間，拿妙蓮華去供養所有十方的淨土，都可以去。我沒有分得那麼清楚。《楞嚴經》裡面也講得很清楚，你到了那個境界，其實很多地方你都可以去。

我們簡單舉一個例子好了，你在娑婆世界，剛剛有一個站起來講，他是從印度來的，他也可以到美國來。剛剛有一個是法國來的，他可以從法國來。馬來西亞檳城的四個同門坐那邊，他們是從馬來西亞來的。並沒有劃分，同樣在一個地球上都可以，只要一簽證，你就可以飛到哪裡。

身在淨土 十方佛國皆可去

在西方極樂世界不用簽證，淨土跟淨土之間不用簽證。你在西方極樂世界，要到東方琉璃光世界，我還要去申請簽證？不用！因為是平等的，所以十方佛國你都可以去，有些人認為說，我到了西方極樂世界以後，恐怕回不來。其實那個境界，心裡所想，它就會實現。你心裡一想，人就已經到那裡去了，就到了。心裡所想，它就實現。

我們常常講「心想事成」。其實你到了淨土，你心想事成，心裡想就成。所以，如果還有限制的話，就不叫淨土。還有什麼限制？沒有！沒有限制。所以，在很高很高的世界裡面，跟我們人想像的不是很一樣，不同的。到了最高的境界根本不同。

大可容小 小可容大 一即是多

所以你看《楞嚴經》裡面會提到：「大可以容小，小可以容大。一也就是多，多也就是一。」就是到這種境界來，一也就是多，多也就是一。那是《楞嚴經》裡面，等一下就講到，在這幾天裡面就會講到。大可以容小，我們知道，大一定可以容小的；但是小也可以容大。

維摩詰居士大神變

你看《維摩詰經》，「維摩詰」祂把一個東方「阿閼佛」的境界放在祂的手上，把整個阿閼佛的



境界拿到娑婆世界來。淨土怎麼可以到娑婆世界來？祂維摩詰居士就可以這樣子做，做得到。因為祂本身就是如來嘛！從阿閼佛來的一個如來，祂就可以做得到這些。

你看《維摩詰經》裡面，不是有「香積佛國」嗎？祂可以把香積佛國的飯，從那麼遠的香積佛國，祂們所吃的飯，把它帶到娑婆世界，給所有人吃。一粒米給所有的佛菩薩吃，吃了還有剩，還剩很多。你不要看維摩詰能夠做得到；耶穌也能夠做得到。

五餅二魚變化無量

耶穌在《登山寶訓》的時候，去山頂上聽祂說法的人，祂坐在那裡說法，祂帶很多人來聽法。沒有人帶食物，大家肚子餓了，只有一個小孩子帶食物，是「五餅二魚」吧！對不對？五個餅、跟兩條魚而已。你說整個山裡面的人，兩條魚給你們吃，三個人就把它吃光了。如果給「胖子」吃，一個人他就吃完了。五個餅，胖子一個人就把它吃完。哪裡夠？不夠的！

但是耶穌祂有力量，祂就閉著眼睛，一面禱告，一面把魚分出去。把餅剝開一個一個分。就在分當中，那個餅就永遠分不完。讓所有聽祂法的眾生，在《登山寶訓》的時候全部吃飽。魚跟餅全部吃飽，不只是吃飽，還剩下一大堆，還有剩。五餅二魚就給所有人全部都吃飽。這是怎麼回事？就是《楞嚴經》裡面會講到：「一可以變多，多也可以變一。」

淨土裡心想事成

所以，我們到了東方琉璃世界。喔！我要去西方極樂世界，我不願意留在東方琉璃世界。你一念，你就到了西方極樂世界，這是互通的。到那個世界，你只要到那裡去，你心裡所想，它就實現，沒那麼麻煩。

媽媽很偉大

我們娑婆世界很麻煩。我今天在想，娑婆世界的女生很辛苦。為什麼很辛苦？一個月要流血七天。男生你一個月流血七天嗎？沒有啊！男生沒有流血七天。女生一個月要流血七天，但是她身體還要做很多事情。我說女生很偉大！人生很苦。你說男生他要去賺錢，去養女生、養老婆。

你看，女生生孩子多麻煩，她肚子大要十個月，要大肚子十個月。很辛苦！不是十個月辛苦就完了就好了欸！生出來要照顧小孩，從小照顧到

大，還要教育他。教育不好，一輩子「啃老族」，一輩子把父親跟母親全部吃光，啃老族。所以很辛苦，一般來講，女生帶小孩，那要苦好久。苦到她小孩子長大了，她自己又老了，又病了。我覺得女生很偉大！男生他一個月不會流血一次，也不會流血一個禮拜。他又不會懷孕，男生也不懷孕。帶小孩的責任，當然有些是男生帶，但是女生帶的比較多。所以媽媽很偉大！

四天忉利欲交抱 夜摩執手兜率笑

人家在天上不用那麼麻煩欸！你看佛經你就知道了。只看一眼，就有小孩。你看那個天女看一眼，那個天女就有小孩。而且不用懷孕，祂就化生出來。那是化生，不是胎生，化生就出來一個。你對著天女微笑了一下，跟祂笑一下，天女也跟你笑一下，就有小孩(笑)。碰一下手，就有小孩。最多就一個hug(擁抱)，就有小孩。所以，在天上都比人間好。你看，碰一下就有小孩，hug一下就有小孩。而且都是化生，祂們自己就會成長。

蓮花童子是阿彌陀佛化生童子

所以，阿彌陀佛有那麼多的小孩(笑)。《大阿彌陀經》裡面，就是阿彌陀佛化生童子，祂化生很多的「蓮花童子」出來。在天上是不用懷胎的，祂化生就生來了。哇！一大堆的小孩，一大堆的蓮花童子，通通都出來了。這個是我們娑婆世界想不到的，娑婆世界很麻煩。人家很高的境界都是化生的。

笑/笑/人/生/

老虎跟獅子聊天。這時候狐狸剛好經過，看到老虎跟獅子情緒很低落。牠就問：「兩位大哥都是百獸之王，為何悶悶不樂？」老虎回答：「我非常的鬱悶，因為我家有個母老虎。」獅子講：「我家呢，有河東獅吼。」講完，老虎跟獅子抱頭痛哭。突然之間，狐狸也哭了。老虎跟獅子就問狐狸：「那你哭什麼呢？」狐狸回答：「我家有個狐狸精。」

在公共汽車上面，小偷正在偷一個先生的皮夾。有一個婦人，輕拍小偷的肩膀講：「別忙，他的錢已經被我全部拿光了。」小偷嚇了一跳，轉身拱拱手，小聲地講：「佩服佩服！原來你是前輩。」婦人講：「我不是你的前輩，我是他的老婆。」

2026年1月17日 聖尊蓮生活佛 主持西雅圖雷藏寺「藥師佛本尊法」同修 暨《大佛頂首楞嚴經》第91講



2026年會更亂 戰爭 饑荒 瘟疫 安太歲 守戒律 持咒 修法 行善

你問我答「互動就是力量」第544集

Q 沖犯太歲要如何化解？

我們進入主題「你問我答」。

他問犯太歲與化解。依傳統年俗，馬年相關生肖可能面臨不同程度的沖犯或起伏。請 師尊慈悲開示：今年「最要守心」的類型是哪些？有沒有一個人人都做得到的化太歲要訣？例如用持咒、迴向、行善、改習氣的方法？

A 安太歲 守戒律 持咒 修法 行善

今年馬年，犯了太歲要怎麼化解掉？最簡單的方法，就是供養太歲——就是「安太歲」。另外還有一點，就是「安太座」（笑）。這是笑話啦！安太歲不如安太座，太座很重要。家裡要人和，就一定要安太座，否則就是雞飛狗跳。

守戒律 紅燈停 綠燈行

我們做一個行者，第一個最重要就是「守戒律」。佛教的五戒：「殺，盜，淫，妄，酒」五戒，基本上的五戒都一定要守。很多戒律都從五戒再分出去的。守戒律重不重要？我告訴你，守戒律就等於是紅綠燈，就是紅燈跟綠燈。叫你停就停；叫你過去就過去；叫你快一點過去，就快一點過去。黃燈出現了，你就趕快過去；綠燈了你就可以過去。紅燈了，你不守戒律，那就出事情了。

不要以為無事。你知道，你開車不守規矩，就等於不守戒律，不守規矩就是不守戒律。你不守戒律，馬上就有擦撞，而且又有車禍。都是要賠錢、要損失，甚至於陣亡。真的！所以，有時候人家問我說：為什麼要守佛教的戒律？那就是紅綠燈啊！綠燈你可以走，不會有事情。紅燈你硬闖，早晚出車禍。不死也要重傷，或者要賠錢，車子壞了。這個一定要守戒律。

犯太歲怎麼化解？你就要懂得什麼叫做「守心」？守心當然就是守戒律。我們有一句話就講「隨心所欲而不逾矩」。就是說你心裡可以隨意，但是你不要超過那個界線，沒有犯規、沒有犯法。佛教也是教你要行善、要改掉自己的習氣、要持咒、要迴向，都是很好的。

屬馬坐沖 屬鼠正沖 雞兔偏沖

所以，今年馬年，你沖犯，或者是說你沖太

歲。像屬馬的，他就是屬於「坐沖」，就犯太歲。那對面相差六的，老鼠他今年也是犯太歲，那是「正沖」。坐沖跟正沖。一般來講，馬年你屬馬，就是屬於坐沖。對面的就是屬於老鼠，那是正沖。還有偏沖，偏沖就屬於是兔子跟 chicken（雞），那是偏沖。雞也是偏沖、兔子也是偏沖。那其他還算好，還算好，你一樣要安太歲。

火馬亂跑災劫多 安太歲點光明燈

因為馬是亂跑的，跑得很快，而且是火馬——紅色的馬。今年是屬於火馬年，火馬——fire horse。那是跑得很快，很容易出事情。所以在今年當中，大家2026年要各自小心，要穩一點。有沖犯或者沒有沖犯，一樣都安太歲、點光明燈，希望佛菩薩的光照在你身上，能夠化解很多的災難。

持咒 修法 行善 改習氣 守戒律

當然，持咒、迴向、行善、改習氣，都是很好的。再加上一個守戒律，就很完整。因為戒律，人家問我為什麼要守戒律？我說紅綠燈啊！你不守紅綠燈嗎？我一講，他就明白了。紅燈你不能闖，不能說過去完全不看紅綠燈的。可以走你就可以走，可以做你就可以做；不可以做就不可以做。就很簡單，這是指個人。

2026年會更亂 戰爭 饑荒 瘟疫

當然在國家講起來，從2025年就是一個「亂」字。2025年什麼現象？我在2024年的年底就講：2025年就是一個「亂」。結果2025年真的世界很多亂，而且很多的地水火風的災難，非常多。2026年更亂，再加一，真的是更亂！我不能講什麼，因為那是政治，政治我們不談。

然後，還有整個天氣的災難、氣候的災難，地水火風的災難也相當多。有三種災難是最可怕的。一個是瘟疫，流行的病毒，瘟疫很可怕，一中很多人都倒。甚至於好像很多細菌復活，古代死亡細菌全部都活起來，人類就糟糕了，瘟疫就很糟糕。第二個是饑荒，沒東西吃。有些國家沒有東西吃。一個人幾天沒有東西吃就完蛋。還有一個就是戰爭。戰爭、饑荒、瘟疫，這三樣會死很多人。

2026火馬年是很糟糕的一個年，我們家裡每個人準備水跟糧食。突然之間沒東西吃了，你就慘

了。胖子就變成瘦子，瘦子就完蛋了。都準備糧食吧！因為饑荒是很恐怖的。饑荒，還有瘟疫，另外一個「刀兵劫」。我在講（迴向）的時候，就是講希望把病毒、瘟疫除掉，把地水火風的災難給它除掉，然後迴向裡面又加上刀兵劫要除掉。戰爭、瘟疫，地水火風的災難這些都要避免。

笑笑人生

老婆對老公講：「我大學二年級的時候，追過我的男生想找我吃飯，你介意嗎？」老公回答：「大二那時候，你當時體重多少？」老婆回答：「當時是48公斤左右。」老公上下打量老婆以後就講：「去吧！讓他斷了念頭，以後好好過日子。」（她已經變成胖子。不是胖子啦！是水缸。）

苗條美麗的金馬號小姐

我以前有一個女朋友，就是那個「金馬號」的小姐，她叫「阿祖」。哇！身材好苗條喔！那時候是臺灣金馬號的小姐。我怎麼會認識金馬號的小姐？因為我坐金馬號的車子，到了家的那一站，要下車，雨下得好大，喇！出去打開車門，我就淋雨了。剛好那金馬號的小姐她有雨傘，我就看了那個雨傘。要下車，金馬號的小姐說：「你就住在這裡，那我雨傘借你，記得把雨傘還給我。」我一看她，OK，我就拿了她的雨傘，她給我她家的住址，我們就認識了（笑）。她好漂亮喔！身材非常苗條的。

我移民到了美國以後，在回信公司，我收到她的信，那個阿祖。她知道我在西雅圖，收到她的信，她告訴我：「盧師尊，我想請你看看我店的風水，甚至幫我店的菩薩開光。」她講說：「你現在當然不會認得我了。」她把她以前的照片也寄來給我看。喔！我知道這是金馬號的小姐，很漂亮的，非常樂意。她說：「你回到臺灣雷藏寺的時候，我到臺灣雷藏寺去找你。」我說：「好。」她在信裡面講：「你一定不認得我。」我說：「你那麼漂亮，我怎麼不會認得呢？我印象你苗條得很啊！」她寄她的照片給我看，我知道是阿祖。她說：「我會在人群當中，跪在前面那一排。然後你走過來，我會喊：我是阿祖。你就會認得我。」我說：「好。」過去的女朋友，我心裡充滿了很溫暖的那種感覺（笑）。

一支小雨傘 雨中漫步成追憶

然後我在臺灣雷藏寺，那一天我走過去。有一個水缸一樣的太太，跟我講：「我是阿祖。」我看，天啊！怎麼會變成這樣（笑）。後來我真的去幫她開光，她開了一個酒家，供了一尊「豬八戒」，是阿祖開的。她嫁過兩個人，一個是臺灣海線，就是「大甲、清水」那邊的一個縣議員，第一個先生。第二個是臺北的，也是一個議員。嫁了兩個，兩個都離婚。她現在單身一個人，開了一個酒家在臺中，我去幫她開光。人會變的，很苗條的一個小姐，怎麼會這樣！？真的是沒有辦法想。

就是我寫《永恆的星》那本書裡面的，「憶起過去的情」過去當中的一個故事，就是阿祖。我去她家還雨傘。哇！原來她住的是一個大雜院，一個房子裡面住很多人。好像一個房間就一戶。我去的時候，大家全部跑出來看阿祖的男朋友，她長得特別漂亮。我送雨傘還給她，然後出來又碰到雨。真是！哎！然後她說：她送我去車站。一把小雨傘，兩個人擠在一起，這樣擠擠擠...，擠到車站。擠到車站的時候，我跟阿祖講：「我們再回到你家。（笑）」她說：「啊！你又回到我家幹什麼？」「我喜歡跟妳在雨中漫步。（笑）」結果我真的又回到她家欸！然後再從她家回到車站，走了兩次。哎喲！真的「色就是空，空就是色。」

2026年1月17日 聖尊蓮生活佛 主持西雅圖雷藏寺「藥師佛本尊法」同修 暨《大佛頂首楞嚴經》第91講

〈卷第四〉

「是故於中，風動空澄，日明雲暗，眾生迷悶，背覺合塵，故發塵勞，有世間相。我以妙明不滅不生合如來藏。而如來藏唯妙覺明圓照法界。是故於中，一為無量，無量為一。小中現大，大中現小。不動道場，遍十方界。身含十方無盡虛空。於一毛端現寶王刹。坐微塵裏轉大法輪。滅塵合覺，故發真如妙覺明性。而如來藏本妙圓心。」

諸世間相 風動空澄 日明雲暗

我們講一下《楞嚴經》吧！

「是故於中，風動空澄，日明雲暗，眾生迷悶，背覺合塵，故發塵勞，有世間相。我以妙明不滅不生合如來藏。而如來藏唯妙覺明圓照法界。是故於中，一為無量，無量為一。小中現大，大中現小。不動道場，遍十方界。身含十方無盡虛空。於一毛端現寶王刹。坐微塵裏轉大法輪。滅塵合覺，故發真如妙覺明性。」講到這裡好了。

這個是釋迦牟尼佛講的。釋迦牟尼佛講：就在這當中，娑婆世界有很多的現象。風會吹動，樹就會搖。虛空如果沒有雲，就覺得非常的澄清、非常的亮——空澄。風動，風一直在吹，樹就會搖。虛空非常清楚的時候，沒有雲，就非常的澄清。「日明雲暗」——太陽出來了，整個大地都是光明；雲出來了，大地就暗了。「眾生迷悶」——所有的人在這個當中，看見這世間的種種的相，他就被這個相所迷惑了。「背覺合塵」——你生活在娑婆世界，看到了種種的這些色相。所以你「故發塵勞」——你就會有很多娑婆世界上的煩惱產生出來。「有世間相」——這個就是娑婆世界的相。

妙明真心顯化 一化無量 無量為一

釋迦牟尼佛「以妙明不滅不生合如來藏」——其實這些東西都是無生無滅的，這個就是真正的「如來藏」。「而如來藏唯妙覺明圓照法界」——如來藏就是等於佛性，用這個來得到妙覺，然後去看整個娑婆世界。「是故於中」——就在這裡面。「一為無量」，一就是多。一個如來藏妙明真心，它變化成為娑婆世界，一就是變成多。「無量為一」，所有一切的現象，其實都是如來藏，也是妙明真心。多也就是一，一就是多，多就是一，我剛剛講過了。

大可容小 小可容大 一所演化

「小中現大，大中現小」——小也可以變得很大；大的也可以變成很小。所以，如來藏妙明真心只是「一」，但是它可以變成整個娑婆世界。很多的世界都從如來藏跟妙明真心所變化出來的。一就可以變多，多可以變一。然後，大可以容小，小可以容大。就在這裡，「小中現大，大中現小。」其實都是「一」所變化的。

不動道場 無生無滅 周遍十方

「不動道場」——根本無生無滅，就是不動。那不動又可以遍十方界，變化出來十方的世界。「身含十方無盡虛空」——像我們人的身體也是地、水、火、風；整個宇宙都是地、水、火、風。你的身體就等於一個世界，人本身來講很小，但是他裡面就有地、水、火、風。甚至一個微塵裡面就有一個地、水、火、風。像我們人本身來講，是細胞組成，細胞裡面也有地、水、火、風啊！大可以容小，小舉起來也可以容大，就是這個道理。

身含十方盡虛空 一毛端現寶王刹

「身含十方無盡虛空，於一毛端現寶王刹。」



妙明真心顯化 一化無量 無量為一
大可容小 小可容大 無生無滅遍十方

法語開示《大佛頂首楞嚴經》第091講

——就在一根毛上面，就可以生出一個淨土。釋迦牟尼佛講的好像很玄、很奇怪。其實你懂得法身的人，你就知道，你修行修出法身，法身多大？祂大到可以到天；小可以像針，變成一個很小的光點。法身可以變得很小；也可以變得很大；也可以跟你一樣大小，它可以變化的。所以一根毛上面變成一個淨土。

坐微塵轉大法輪 發真如妙覺明性

「坐微塵裏轉大法輪。」像釋迦牟尼佛一樣，祂在娑婆世界，好像在灰塵裡面，祂轉這個世界的法輪，說法開示，轉大法輪。「滅塵合覺」——祂把娑婆世界不生不滅，它是合起來一種妙覺，就產生出來。「故發真如妙覺明性。」——所以釋迦牟尼佛祂本身是真如、是妙覺、是明性。「而如來藏本妙圓心」——所謂的如來藏，它本來就是妙明真心。這底下的明天再講。

法身千百億 弟子得親見

所以我剛剛開始講說「一」就是一切，一切也就是「一」。小可以容大，大也可以容小。你到了成就的時候你就知道，你證明了法身，你是一個嗎？不是！無數的法身，千百億無數的法身。

看見法身的人很多，新加坡的「愷莉」在哪裡？她上回講的，（法身）連洗澡也在，是不是？你現在還看到師尊的法身嗎？拿麥克風給她。

（凱莉師姐答：謝謝 師尊。我覺得 師尊的法身是無所不在的。謝謝 師尊慈悲顯化加持弟子，給弟子信心。謝謝 師尊加持。）

好，你這次沒有講連洗澡都在（笑），上回她講連洗澡都在，變成一個名言。「伊庭」的媽媽呢？「素卿」你要講嗎？

（素卿師姐答：謝謝 師尊加持！師尊隨時都在，只要憶念 師尊，師尊都會出現。謝謝 師尊。）你看到的師尊有多大？（答：高高帥帥的。）高高帥帥！我穿高跟鞋（笑）！（答：高富帥的。）哦！高富帥。好啦！謝謝！還有人要講嗎？有人要講就舉手。

法身如真人 對談無礙

祂（法身）是會顯現的，有時候也會變得很小；有時候變得很大；有時候變得像真的人一樣。像上

個禮拜講「林桑」，就是「林忠杯」。他在醫院看到我的時候，我變得跟真的人一樣，就坐在他旁邊，兩個人就平時這樣子聊天。林忠杯他講說他生病的時候，師尊就在他旁邊跟他講話，跟真人一樣，而且兩個人對答沒有什麼障礙。我從來沒有去醫院看他，但是他可以看到我，是林忠杯——林桑。

另外，李幸枝（珠）——他的太太，她走了，回來跟我講：她生前這裡痛那裡痛、全身都痛。走了以後，祂變成一個很漂亮的小姐，而且身上發著光。李幸枝祂有來跟我講：祂說祂離開人間以後，祂整個人都變得很光明，一切都是很快樂。祂特別來跟我講。

法身可以穿牆而過

另外「李美莉」上師她生病在醫院的時候，我從牆裡面走出來去看她，她也講給她的女兒聽。她說：師尊來看我。你叫我現在門沒有開，我從玻璃門這樣穿過去，我哪裡能？我撞牆啊！從牆走過去，我會被牆夾死，根本過不去嘛！但是法身不一樣，祂可以穿牆，從牆那邊就走過去，什麼也障礙不了，就直接進去。李美莉的就是這樣子，能夠一直走進去，走到她的醫院，到她的那裡去看她。

法身就是這樣，祂可以穿牆透壁，可以到很多的境界，到很多的國家去。我人在西雅圖，我沒有離開。但新加坡的也看到，巴西的也看到，更遠的地方都可以看得到，很多喔！

法身可收歸於一 亦可化身千百億

所以香港的弟子她也知道，我叫她「寶芝林」，其實她是「潘芝琳」。潘芝琳她也可以知道師尊的法身，她也可以知道。還有好幾個就不用講，在座就有好幾個能夠看得見 師尊的法身，法身會告訴他。法身也是很奇妙的一件事情，可以到世界各國，可以收歸於一；也可以千百億化身。——就是多，多也就是一，就是這樣子。

孔雀明王是治病解毒本尊

「孔雀明王」是治病的本尊。所以，這一尊是非常重要的。根據釋迦牟尼佛講的經典裡面，有人中毒，用孔雀明王的經典可以治好的。這一尊很重要的，孔雀明王。

嗡嘛呢叭咪吽。

2026年1月18日 聖尊蓮生活佛 主持彩虹雷藏寺「孔雀明王護摩法會」暨《大佛頂首楞嚴經》第92講

我們敬禮傳承祖師、敬禮了鳴和尚、敬禮薩迦證空上師、敬禮十六世大寶法王噶瑪巴、敬禮吐登爾吉上師、我們敬禮壇城三寶、敬禮今天護摩的主尊「大孔雀明王佛」。

師母、丹增嘉措、吐登悉地、吐登卡瑪、各位上師、教授師、法師、講師、助教、堂主，以及各位同門，還有網路上的同門，大家午安，大家好。（聖尊以各國語言問候大眾）

下週日是瑤池金母護摩法會

現在通知大家，下一個禮拜天1月25號下午3點PM，是「瑤池金母護摩法會」。每個月都有瑤池金母法會，因為瑤池金母是根本。我看過甘肅有一個民族研究所，它本身是藏人所寫的，它談到瑤池金母及密教的很多的佛母，它認為瑤池金母祂化身很多密教的佛母。

甘肅民族研究所發現 西藏許多佛母皆瑤池金母的化身

像「噶舉派」，噶舉有很多的派，四大派、八小派，其中的「直貢派」，最大的佛母是「阿企佛母」，它直接講祂就是瑤池金母的化身。另外，它又講，西藏有一個王非常出名的，那個叫什麼王，「格薩爾王」，格薩爾的母親，它直接講格薩爾的母親就是瑤池金母。另外，西藏很多的佛母都是瑤池金母的化身。

瑤池金母是上古最早的神仙

所以瑤池金母很不得了，祂是歷史上，在「崑崙山」頂，罡風之上「瑤池仙苑」，是最古老的一個神仙的、一個上仙、大羅金仙。我看到了自己也很驚訝，這個中國民族研究所，認為西藏的很多佛母，都是瑤池金母變化的。所以瑤池金母的護摩不要錯過，祂是上古最早的神仙。我跟著瑤池金母跟了50幾年，沒有一日或忘。學了藏密弄了半天，所有的佛母也都是瑤池金母，真的是很奇怪(笑)。

孔雀明王是大日如來 釋迦牟尼佛 阿彌陀佛的變化身

這個孔雀明王祂來頭太大了。第一個祂戴的寶冠，是「大日如來冠」，大日如來戴的寶冠，所以祂是「毘盧遮那佛一大日如來」的化身。祂騎著孔雀，「釋迦牟尼佛」在過去世中，祂當過孔雀王，所以祂象徵著釋迦牟尼佛的等流身。西方極樂世界「阿彌陀佛」變化，化出來的白鶴、孔雀、迦陵頻伽共命之鳥，其中的孔雀是阿彌陀佛本身的變化身。所以孔雀明王，祂代表了毘盧遮那佛，又代表了釋迦牟尼佛，又代表了阿彌陀佛，三佛在一起。

孔雀明王可行息增懷誅 法力最大

而且呢，祂可以息災，祂一隻手拿著「白蓮



花」，是息災；一隻手拿著黃色的「吉祥果」，那是增益；紅色的「俱緣果」，那是敬愛；拿著「孔雀羽」，這是降伏。你看那個灌頂用的灌頂瓶，灌頂瓶上插的就是孔雀羽，灌頂瓶就是用仿孔雀明王的孔雀。你看那灌頂瓶，不像一隻孔雀嗎？這裡(灌頂瓶)上面插著孔雀羽，息災、增益、降伏、敬愛都有，所以這一尊的法力最大。

印度超市叫 mayuri 就是孔雀之意

你們到過印度的超市嗎？在西雅圖 Microsoft (微軟公司)，microsoft請了很多印度員工。我們昨天有印度的人，來參加我們禮拜六的同修，有很多印度人來。西雅圖有一個印度超市，叫什麼名字？mayuri(摩玉利)，你們誰去過，你們都去過啊！去買咖哩啊(眾笑)！它就是mayuri，它的店名就叫做mayuri，就是孔雀。孔雀明王「噯。摩玉利。吉拉帝。梭哈。」這是祂的咒語，祂的手印就像孔雀。

Microsoft 招聘大量印度人 西雅圖彷彿變成印度城

你看我們西雅圖都快變成印度城，因為microsoft在這裡，microsoft請的都是東方的印度人。聽說有人就講說：「你為什麼要請印度人？」當然啊！比爾蓋茲當然要請印度人。第一，他們不會示威。第二，他們不會告老闆。第三，他們不會一天到晚要求加薪。第四，他們不會一天到晚去vacation，對不對？也不會請病假。

坦白講，比爾蓋茲他看中這一點，他的印度員工特別的多，西雅圖都快變成印度城。人家有這些好處，這個民族有這些好處。不一樣的耶，因為一個種族的個性不同欸，真的！他的民族性不同。所以印度的科技人才全部都跑到microsoft，西雅圖

就有超市，mayuri這個超市就出來了。很多印度人進到西雅圖，西雅圖就變成印度城，所以啊，你到處可以聞到咖哩的味道。像我們以前，我去印度上飛機，一上飛機，哇！滿飛機全部都是咖哩的味道。吃飯了，就是咖哩雞，全部都是咖哩。

孔雀明王鎮地震法可消除地震

印度最強的一個王，就是「孔雀王朝」。所以他們很尊崇孔雀。孔雀王朝，他這個王對佛教，後來非常的恭敬，他建立了很多佛教的舍利塔，佛教的塔很多。祂(孔雀明王)也能夠息災、增益、敬愛、降伏。我教過「孔雀明王鎮地震法」，鎮地震法也能夠消除地震的，現在不知道有沒有人用。好像是說讓這地方不地震，你到東方去取土；西方拿土；北方拿土；南方拿土，然後把這些土拿來修法，修完了法再拿回到原來的地方給它放下，那地方就不會有地震。祂有鎮地震法。

孔雀明王法四皈依咒大不同

為什麼我們稱四皈依咒(修孔雀明王法時)，跟我們唸的四皈依咒不大一樣？「南摩古魯貝、南摩不打耶、南摩達摩耶、南摩僧伽耶。」但是祂孔雀明王法，祂的四皈依咒：

「南摩古魯貝」，還是「皈依根本上師」；「南摩大孔雀明王佛」，就是「皈依佛」；「南摩大孔雀明王經」，就是「皈依法」；「南摩孔雀明王海會眷屬」，就是「皈依僧」。

因為祂的海會非常的大，孔雀明王的眷屬也很多。祂本身上面有「七佛」，中央有「彌勒菩薩」，左右有「緣覺」和「聲聞」。有「八個天王」、「二十八星宿」、「九曜」、「十二宮」，全部都是孔雀明王的眷屬。所以我昨天晚上講，這一尊很偉大，孔雀明王的護摩是很偉大的。

/ 延 / 伸 / 閱 / 讀 /

孔雀明王小百科

【根本上師蓮生活佛寶貴開示——孔雀明王的來歷及修法口訣】

「孔雀明王」象徵三如來

- 孔雀明王是釋迦牟尼佛的受用身。因為釋迦牟尼佛在祂的過去世當中，有一世曾經當過孔雀王，所以是釋迦牟尼佛本身的受用身。
- 孔雀明王是阿彌陀佛的變化身。《阿彌陀經》裡面提到西方極樂世界有「共命之鳥」，有孔雀、鸚鵡、迦陵頻迦，其中的孔雀，就是阿彌陀佛的變化身。

- 孔雀明王是毗盧遮那佛一大日如來的等流身。孔雀明王的根源是大日如來，因為祂頭上所戴的是大日如來的冠。孔雀明王就是大日如來毗盧遮那佛的等流身。

密教的灌頂瓶，都插著一支孔雀羽，表示這個灌頂瓶形象，完全就是「孔雀明王」的化身，灌頂瓶就是孔雀明王本身的變化身。

因為有這三佛本身的法力集合在一起，「孔雀明王」能夠改變定業，定數難逃的也能夠轉化，所以「大孔雀明王」威力無窮。

孔雀明王法相

「孔雀明王」是所有明王中現美麗慈悲之相，屬母系明王，祂有四臂——

右邊第一隻手持白色蓮花，代表「息災」；左邊第一隻手持黃色吉祥果，代表「增益」。

右邊第二隻手持紅色俱緣果，代表「敬愛」；左邊第二隻手持多色孔雀羽，代表「降伏」。

人間的一切的願望全部都在祂的手上，此尊可作「息、增、懷、誅」等羯摩法。

孔雀明王諸法

蓮生活佛慈悲傳授「佛母孔雀明王金剛不共大法」，包括：●祈雨法●止雨法●星光身法●鎮地震法●增益法●敬愛法●淨身心法●除鬼怪法●除病法●唸滿六十萬遍孔雀明王咒一定往生摩訶雙蓮池。

資料來源：真佛宗全球資訊網

2026年1月18日 聖尊蓮生活佛 主持彩虹雷藏寺「孔雀明王護摩法會」暨《大佛頂首楞嚴經》第92講

現在「你問我答」，原來是宗委會問的。

Q 火馬年先安心再動身？還是趁勢而起？

「驛馬星動與出行」，馬年也象徵奔波移動。對於2026年有出國、搬遷、外派、遠距工作，變動的台灣與美國信眾，師尊會建議「先安定內心再動身」還是「趁勢而起」？出門在外如何做最簡單的護身結界？

A1 火馬非好馬 以安心為要

這個我建議：先安定內心，再動身，趁勢而起，因為馬年變動很大。我認為啊，先安定內心再說，因為這個馬不是好馬，這個馬如果是好馬，你可以趁勢而起。這「火馬」是野馬，你降伏不了的，所以就是要謹慎了。要把一個野馬訓練成一個好像能夠聽話的馬，那必須要經過很長的時間，才能夠把那個野馬給牠降伏。

我記得好像格薩爾王也有一匹很好的天馬，祂下來的時候，祂到人間來的時候，格薩爾王到了人間的時候，祂必須要有一匹很好的馬，跑起來非常神速的。但是那個天馬下來的時候是一匹野馬，除了找到牠的主人格薩爾，牠會變成一匹好馬，否則牠在馬群當中是一匹野馬，沒有人能夠控制的。今天這個火馬年不是很容易控制的馬，你不能夠趁勢而起，你只能夠安定自己。

A2 唸《出門經》向三根本祈禱就是簡單的結界

出門要做最簡單的護身結界。我曾經講過一個《出門出門經》，「出門出門經，下階就遇到觀世音，東也一群佛，西也一群佛，南也一群佛，北也一群佛，佛佛佛佛佛，我的貨品全賣清。」那是出門經。我也有用英文，我自己用英文講過啊：

Every morning I open the door.
Go outside to business.
I sale my item.
Go outside I see the 觀世音 Bodhisattva
East have somany Buddha.
West have somany Buddha.
South have somany Buddha.
North have somany Buddha.
Wow my item is on sale (saleout)

我用英文翻譯(眾笑)，這是《出門出門經》，出門唸一個《出門經》，然後求本尊、求護法隨身，你跟護法禱告，這是很簡單的結界啊。



2026火馬年 宜先安定內心為要

你問我答「互動就是力量」第545集



金剛手菩薩手印

披甲護身結界法

你如果「金剛手菩薩」，那更簡單。你穿衣的時候啊，拿著你的衣服，早上要穿衣服，你用手按在這個衣服上面，「嗡波汝藍者利，嗡波汝藍者利，嗡波汝藍者利。」，「波汝」就是「金剛手菩薩」，「嗡波汝藍者利」，就是請祂來保護自己。我們平時啊，「嗡波汝藍者利」祂真正的手印是這樣子的(師尊示範手印)，這是「金剛手菩薩」的手印，「金剛手菩薩」的手印是這樣子的。「金剛手菩薩」的手印，「嗡波汝藍者利、嗡波汝藍者利、嗡波汝藍者利、嗡波汝藍者利、嗡波汝藍者利、嗡波汝藍者利。」，(師尊示範行法)這是簡單的身體的結界。

那麼衣服呢？你就用那個拳頭放在衣服上面唸「嗡波汝藍者利、嗡波汝藍者利…」，也是七次，然後再把衣服穿上就是結界。也可以的，也是可以的。我們平時大眾修法用「金剛合掌手印」，唸這個「嗡波汝藍者利」。個人修法，你就按照這個「金剛手菩薩」的手印，這個是最簡單的護身結界。還有大的結界，也有大的結界，我們做最簡單的結界就可以了。

阿彌陀佛結界法

有時候你用阿彌陀佛的，你就唸「嗡。阿。吽」、「嗡。阿。吽」、「嗡。阿。吽」，「阿」——你從嘴裡喉嚨這裡放出紅色的光，然後把自己全身蓋住，再唸七遍的「嗡。阿。吽」、「嗡。阿。吽」、「嗡。阿。吽」、「嗡。阿。吽」、「嗡。阿。吽」、「嗡。阿。吽」、「嗡。阿。吽」，那就是簡單的結界，是阿彌陀佛的結界，這都很簡單的。那就可以出門了，出門平安，這個行者都要做的。

笑 / 笑 / 人 / 生 /

講個笑話吧。小明去買新車，車牌的號碼是00544。小明不太高興，因為有兩個4，都是禁忌啊：「零零我死死」。結果這個監理所的人講說：「唉，你不能這樣子想，你開的是霸王車，這個在軍中啊，00唸成『動動』，『動動我試試』，誰哪裡敢動你的車。」這個小明就很高興的把車子領了就走了。結果開出去沒有多久，就被貨車撞了。他下車一看就傻了，貨車的車牌是「44944」——「試試就試試」。(我的車牌號碼，我上回講過我的車牌很奇怪，有一個是「avatar9408」(諧音：阿凡達就是你爸)，avatar9408「avatar」就是半神人，avatar9408就是你爸。然後還有一個法拉利是「joh388」，joh3(台語：很好)，388(3發發)，反正天也發、地也發、人也發，3發發。另外還有一部也是，有「BUC」是buddhacoming，號碼我自己也記不住。)

老師問小明，老師講：「蒸一個包子3分鐘，蒸3個包子要多久？」小明回答：「9分鐘」。老師講：「你傻瓜啊！你們家裡蒸包子，一個一個蒸啊？」小明表示不服，問老師：「老師吃一個饅頭一分鐘，吃十個饅頭呢？」老師講10分鐘啊！你以為我像你一樣傻。小明講：「10分鐘吃10個饅頭，撐死你」。

老婆說：「我們還是分手吧！我們在一起4年了，第一年我阿嬤就過世了，第二年我大姑也過世了，第三年我舅舅就過世了，今年我阿公也走了。再不分手就要全部滅亡了。」老公跟老婆講：「你信這個嗎？現在分手的話，他們不就是白犧牲了嗎？」

兩個哥兒們在講話。大哥講：「我想離婚，我老婆已經一個月不跟我說話了。」小弟跟他講：「別衝動啊！大哥，你要考慮清楚才是，現在這個時代啊，話不多的老婆已經很難找了。」(不講話才是好的。)

一個病人對醫生講：「醫生，我嚴重嗎？」醫生講：「相當嚴重，你經常做危險激烈的運動嗎？」這個病人講：「跟老婆頂嘴算不算？」醫生講：「算啊！屬於極限高風險的運動。」

2026年1月18日 聖尊蓮生活佛 主持彩虹雷藏寺「孔雀明王護摩法會」暨《大佛頂首楞嚴經》第92講



有相皆幻 破無可破 直現如來藏本妙圓心

法語開示《大佛頂首楞嚴經》第092講

〈卷第四〉

而如來藏本妙圓心。非心非空。非地非水。非風非火。非眼非耳鼻舌身意。非色非聲香味觸法。非眼識界，如是乃至非意識界。非明無明，明無明盡。如是乃至非老非死，非老死盡。非苦非集非滅非道。非智非得。非檀那，非尸羅，非毗梨耶，非羼提，非禪那，非般刺若，非波羅蜜多。如是乃至非恒闍阿竭，非阿羅訶，三耶三菩。非大涅槃。非常非樂非我非淨。以是俱非世出世故。即如來藏元明心妙。

如來藏妙明真心 非心非空

好，我們講那個《楞嚴經》。

「而如來藏本妙圓心。」現在講如來藏本妙圓心，釋迦牟尼佛講話，這個前面跟後面是不一樣的。這個是講「不是」，另外一個講「是」，一個講「不是」，你們要聽清楚，因為你們會搞不清楚，什麼是「是」？什麼是「不是」？

如來藏妙明真心，「非心非空。」「非心」就是不是「識心」，不是意識的哪個「識心」，不是識心。「非空」也不是完全沒有。「非地非水。」就是地水火風，也不是地水火風。當然不是，這個如來藏妙明真心，當然不是地水火風。

非眼非耳鼻舌身意 非色非聲香味觸法

「非眼非耳鼻舌身意。」眼耳鼻舌身意不是眼耳鼻舌身意。「非明無明，明無明盡。」不是無明也不是明，這個講起來「非眼非耳鼻舌身意。非色非聲香味觸法。」這是《心經》裡面所提到的。因為到了最深的禪定裡面，「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」，這個「無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界乃至無意識界，無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡」，這個就是在講《心經》裡面的東西。

非眼識界 如是乃至非意識界

所謂如來藏妙明真心，不是心識，也不是空，不是地水火風，也不是眼耳鼻舌身意，也不是色身

香味觸法。「非眼識界。」也不是眼識界，眼睛看見的世界。「如是乃至非意識界。」連意識界也不是，這是六塵六根跟六識「十八界」。

非明無明 明無明盡 如是乃至非老非死

「非明無明。」不是那個悟，也不是無明。「如是乃至非老非死。」也不是老死，也不是老，也不是死。那麼講起來這個是屬於叫做什麼？釋迦牟尼佛談到「十二因緣」，這是關於到十二因緣。「如是乃至非老非死。」從無無明開始一直到非老非死，就是十二因緣。也不是十二因緣。「非苦非集非滅非道。」這是「四聖諦」，也不是四聖諦。「非智非得。」也不是智，也不是得；智也沒有，得也沒有。

非檀那 非尸羅 非毗梨耶 非羼提 非禪那 非般刺若

「非檀那。」檀那我們就是稱為「布施」，檀那就是布施。「非尸羅。」尸羅就是「守戒」。「非毗梨耶。」就是忍辱。「非羼提。」就是精進，這個是精進。毗梨耶是忍辱，底下三個羊，這是屬於精進，這是梵語。「非禪那。」不是禪定。「非般刺若。」就是智慧，也不是智慧。「非波羅蜜多。」也不是波羅蜜多。「如是乃至非恒闍阿竭。」這個也不是佛，這意思就是佛，也不是如來。「非阿羅訶。」也不是應供。「三耶三菩。」也不是阿耨多羅三藐三菩提。

以是俱非世出世故 即如來藏元明心妙

「非大涅槃。」也不是進入涅槃。「非常非樂非我非淨。」也不是「常樂我淨」，這是「涅槃四德」，「常樂我淨」是「涅槃四德」。「以是俱非世出世故。即如來藏元明心妙。」他意思就是講，如來藏妙明真心，什麼都不是。我看這一段我把它想成什麼？你把它想成「無生」。無生，你根本是幻，你現在目前坐在這裡說法的盧勝彥，本來就是幻化出來的，聽法的你們也是幻化出來的，外面所有的環境都是幻化出來的，事實上根本沒有。

種種世間相就是一時幻化

既然是幻化出來的，當然是無生，只是一時，一時現象，一時出現的現象。一時出現的現象，什麼是如來藏涅槃妙心，如來藏妙明真心呢？不是，他否定，先把所有一切，全部都否定，就變成無生。這一段我認為就是講無生。

你既然講「無我」啊，「無我相」、「無眾生相」、「無壽者相」。「無我相」就是沒有我，「無人相」根本就沒有人，「無眾生相」根本就沒有眾生，包括所有的動物界跟地獄通通都沒有的，都是空的，否定了一切，無眾生相。「無壽者相」是沒有時間，時間也不存在。既然這四相都沒有了，哪裡還有這些東西，沒有。這個先否定然後再肯定，為什麼會有這樣？就是如來藏妙明真心祂的顯現、祂的幻現出來。有世間相，有人、有眾生、有壽者、有我，這個就是一時幻化出來的。

他再來就是要肯定，肯定這些。先否定，再肯定，就變成「空就是色，色就是空，空不異色、色不異空。」就是這樣子。這佛教祂本身的哲學太深，一般是覺得這個佛教，釋迦牟尼佛的這個理論，實在是太深奧了。祂把所有的一切都否定掉，都不是，以後又講都是。那你到底「是」還是「不是」？「是」就是「不是」，「不是」也是「是」，祂是這樣子。「是」呢，是一時的幻化

不論貧富 美醜 智愚 最終歸於一夢

最近我看到那個解憂小公主給我的一封信，她談論生死。她寫得很好，真的。不管你是什麼人，不管你賺多少錢，你是千百億兆的富豪也好，還是一文都沒有的窮光蛋也好，最後都只剩下一個坑。現在也不用坑了，也不用一個人一個坑，也不用了，現在是一個人一個盒子（笑）。「雙蓮境界」裡面，一個人一個盒子，連坑都沒有了，還有什麼坑。不管你是億兆富豪或者一文不名，一個人一個盒子，就是你買十個盒子，也是一個盒子，論生死就這樣子了。

再過幾年以後，你的一切行跡，全部被時間時光沖刷到一點都沒有。你說眾生可憐不可憐，活了一輩子，你說你寫的很多書、你學問再好、你是科技人才、你是科學家、你是太空人，太空人也變成屁啊，連屁都沒有。你科學家有什麼用？就是你當了韓國總統又有什麼用？蓮傳上師講的笑話：小明再不規矩就給你送到韓國去當總統。當了總統一樣的，把你一生的痕跡全部洗的光光，什麼都沒有。

/ 笑 / 笑 / 人 / 生 /

幼稚園裡面有兩個小男孩在吵架，越吵越兇。其中一個大聲嚷大聲的叫：「我回去叫我爸爸打你爸爸的腦袋。」另外那個孩子笑了：「他才打不到呢！我媽媽講我爸爸根本就沒有腦袋。」（這個小孩子的話，媽媽講爸爸根本沒有腦袋。）

公司裡只有一個王總跟劉主任已經結婚。兩個男人經常在一起交流婚後的心得體驗，王總講：「我老婆可能到了更年期，特別健忘，經常是提著菜刀，還滿屋子找菜刀，有的時候我真的受不了她。」劉主任講：「你的處境比我好多了，我老婆經常提著菜刀滿屋子找找。」

一對夫妻吵架，男的吵不過女子，就直接躺在床上，一動也不動。女的就問：「你躺在床上幹什麼？」男的回答：「死了。」女的又問：「死了為什麼還張著眼？」男的回答：「死不瞑目啊！」女的又問：「那怎麼還呼吸呢？」男的講：「嚥不下這口氣。」（世界上就有這種笑話。）

2026年1月18日 聖尊蓮生活佛 主持彩虹雷藏寺「孔雀明王護摩法會」暨《大佛頂首楞嚴經》第92講



時間洪流會帶走一切名相

在時間洪流中 生死輪轉不休

韓國我們盧家的兩個總統，一個盧泰愚，一個盧武鉉，都是我們福建范陽的人呢！他是「福建，范陽」到韓國去，福建范陽的子孫在韓國，盧武鉉、盧泰愚兩個都是韓國的總統。一個是自殺吧？一個是關了，有什麼用，當總統也沒用，再過幾十年，他們一生就一點痕跡都沒有。當到總統也是一個人一個坑啊，如果他不是火化的話呢，火化就是一個盒子，一個人一個坑。再過百年以後，連名字都沒有人提了。

盧武鉉跳懸崖自殺，盧泰愚官司17年，二個都走了。你說再過幾年以後啊，沒有人再提他了。為什麼要提到他，因為跟我一樣姓盧啊！而且還是我們福建范陽的子孫，福建范陽的子孫也是「河北范陽」，河北范陽移到福建范陽。你看兩個當總統的，兩個都完蛋，關的關、自殺的自殺。以後呢？就沒有了，什麼都沒有，他一切的痕跡通通都消失掉，那不是一場夢是什麼？根本就沒有。

所以我現在寫了300多本書，寫了300多本書可以流傳一陣子，以後也會沒有，時間的洪流沖過

去就沒有了。（蓮旺上師：電腦會存有，電腦是不會消失掉的，網路資料…。）網路資料那是你們在講，他本人就已經沒有，什麼都沒有了，對不對？再有錢的也是空啊！再窮的也是一樣，大家一律平等啊！

所以你看我這樣子，跟你們一樣，一律平等啊！到時候就一個盒子在雙蓮境界，都是平等的，我也不能佔兩個盒子啊（眾笑）！說不定我走了以後啊，如果化出舍利子，這邊雷藏寺要一點，那邊雷藏寺要一點，我連盒子都不用了（笑），我連盒子都沒有啊，就變成舍利子到你家去了。

否定再否定 破無可破現真空

所以釋迦牟尼佛先把一切都否定掉，「十八界」、「六度」都否定掉，因為六度也是現象的世界，才會有可能的。你說佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧啦，都附在人身上的。人沒有了，哪裡有什麼「六波羅蜜」，六波羅蜜也沒有的。什麼「四聖諦—苦集滅道」，也都沒有的。苦也是苦，樂也是樂，苦樂是相等的。你有錢的樂，沒有錢的苦，到最後還是一樣通通都沒有。所以苦集滅道根本就沒有，四聖諦也沒有了、六度也沒有了、十八界也沒有了、十二因緣也沒有了、從無明一直到老死也沒有了。這釋迦牟尼佛講的，全部否定。

也不是如來，連「如來」都否定了，「應供」、「正偏知」，全部否定了，如來也否定了，應供也否定了。沒有人，誰供養誰啊？所有的知識全部都是空的，這就是釋迦牟尼佛否定了一切。以後再跟你講他承認了一切，對啊！再來祂反過來講，祂又承認一切，為什麼？就是利用這些否定的，到最後來成就自己啊！

嗡嗡呢咪吽

/ 延 / 伸 / 閱 / 讀 /

根本上師蓮生活佛在本周的開示中，應請法因緣教導弟子，2026年宜修護身法守護自身遮止災難。關於護身法也多次寫入盧勝彥文集或是開示中，不斷叮囑密教行者一定要修守護輪。

在蓮生活佛傳授眾多的結界護身法中，「披甲護身法」，是屬於真佛宗的不共法。真佛報編輯室依根本上師的教導，整理出「披甲護身法」在修行及生活中如何應用。願所有真佛弟子依法灌頂，修持皆得傳承加被，一切吉祥圓滿。

守護自身的結果

每一個行者都要修守護輪，要注意，守護自己身體健康，不要出意外。還有，在東南亞，降頭最多，如果你有守護輪，降頭就不會降到你。

唸金剛手菩薩真言「嗡。波汝藍者利。」七遍，結金剛合掌印，印天心、喉、心際、左肩、右肩，回頂散印。散印的時候觀想，金剛手菩薩出現在面前，放五色光照你，那個光網就是你的護身。那些光就成為你的堅甲冑，像一個光體，你在光體裡面，你不會受到傷害。如果從外面有不好的東西要侵犯你，至少可以擋得住，這是修守護輪。

那些有鬼神病的，晚上睡不著，「我哪裡痛，哪裡痛…」「發冷發熱」。我會跟他講：「修護輪。」護輪就是守護你自己；還有護輪是守護你修行的地方，守護壇城，守護你的住所

穿衣的結果

披甲護身不只是這個樣子，你要穿衣服的時候，手握拳按在衣服上，持咒唸金剛手菩薩真言或是你的『護法咒』。觀想護法在衣服上面，放光加持你的衣服，再把那個衣服穿起來，每天做一次，



這就是最簡單的穿衣服的披甲護身。

壇城及屋子的結果

壇城的披甲護身怎麼做？你家裡的披甲護身怎麼做？師尊剛剛在那邊做喜金剛護摩，留下很多的護摩灰。回去你在家裡四個最遠的角落都放一點，在那裡合掌，唸：「嗡。爹哇。必主。哇日

拉。吽吽吽。發吒。梭哈。」這一唸，喜金剛的光照在你家庭的四個角落，整個家庭都放喜金剛的光，就是你房子的披甲護身。

睡眠的結果

晚上睡不好經常有靈來盜氣。睡了很久，睡愈久愈疲倦，就是被鬼盜氣，把你那個精神的氣吸掉，你就沒氣，像洩了氣的皮球一樣。

「避魔金剛彈」就是床的披甲護身。在床的四角彈一下，唸你的『護法咒』；用大悲咒水，唸『大悲咒』彈四下，就是披甲護身。晚上就非常的好睡，這就是你床的披甲護身。所有的降頭不會傷害你。

為親朋眷屬做結果

披甲護身不是只幫一個人做，有時候幫家庭、朋友做、國家、親人做，統統都可以的。

披甲護身的範圍非常的廣，而且披甲護身的方法，佛法裡面的，密教裡面的披甲護身很多。像師尊剛剛拿一個金剛杵，「讓所有一切冤敵退散。噯！」唸一個「噯」字的咒，「天羅神，地羅神，人離難，難離身，一切災殃化為塵，一切冤敵退散。」「噯」就令所有的一切不祥離開。

這個時候可以保護你的朋友，你把你的朋友觀想坐在你旁邊修，你的家人都在前面修、坐在左右修，親戚朋友都在旁邊修。你最好的朋友，捧在你的手心裡面修，一個「噯」字，就幫他做披甲護身。這樣子彼此就會比較感情融洽，不會有磨擦。

資料出處：2009年12月26日美國一如雷藏寺吉祥喜金剛護摩法會、2014年1月11日台灣雷藏寺蓮華生大士護摩法會

真佛論劍

文／摘自盧勝彥文集第307冊《幽靈怪談》

我憶起「過去世」的入滅



在一剎那的時間裡，像閃電一樣的光芒，照亮了我的心。
竟然憶起了我「過去世」的入滅場景。

金壁輝煌的宮殿。
我躺臥在雕龍雕鳳的尊貴的床上，我是在彌留的狀態之中。

到那時刻，另外一個世界，就會轟然洞開，我會遠行、離開。然後，到另一個世界去，一切都放下。

我幾乎可以看見雲絮飄來飄去，看見晶瑩剔透的玉石階梯，一路斜著向上，直達天門。

我要回天上界了。
反觀現在躺在龍床上的我，在四周，有一大群的嬪妃看著我。

她們都紅著眼。
淌著淚珠。
這個時候，我也不知道是什麼心情？一種說不出的「悲慟」。

我是悲。
她們是慟。
我發出了輕盈的聲音，彷彿是睡夢中清醒過來。

我說：
「不要哭！我們會重逢！我會再來，妳們也會再來，那時候，好好的團聚！」

我幾乎記住幾位接近我的人，那幾張熟悉的臉。
記住！
牢牢的記住！

那是我最愛的嬪妃，我寵過她們，還有我貼身的侍女。
最接近的皇后對我說：
「記住誓願，我們會重逢。」

所有的嬪妃說：
「我們都有誓願。」
我念念有詞。
她們念念有詞。

沒有開始，也沒有結局，也就是一個漫長的故事。
現在當下，只是生動的片段。
環視周遭，很認真的記住了她們的眸子，她們的臉。

然後，我閉上眼睛，淚水從眼睛滑落。
我是個有情的人。
這時候，

山在震動，是六大震動，上下、左右、旋轉、凸起、下凹、顛倒。……
發出更大的響聲，震耳欲聾，轟轟轟的怒吼。

溪河湖海的水在沸騰，彷彿快要乾了，水氣重的，向下墜落，水氣輕盈的，蒸發了。

火噴了出來，地裂開了大口，像火山爆發一樣，噴得非常的高，幾乎可以說，岩漿飛到天上，又撒落到地面，聲勢非常嚇人。

冷冽的風忽忽的吹著，吹到每一個骨節，陣陣作響。

然後，
我的四大分解，中陰身從身體的監牢被釋放了出來。

這是最後人生走的路。
入滅了！
這一切，我均憶起。……

那是我盧師尊「過去式」的入滅，我親身的經歷。

●
現在，回到這一世，我是盧師尊，是佛法的導師。

有一天。
我在西雅圖真佛密苑的問事房間。
一名遙遠國度的女子，走了進來，她曼妙的身材。

五官清秀。
有一種熟悉的眼，及更熟悉的眉，連氣息都熟悉。

我一看到她，我的內心激盪了起來，一種特殊奇異的感覺瀰漫整個房間。

我對身旁的「蓮麒上師」說：
「你出去一下，我過去世的人來了！」

「蓮麒」走了出去。
女子說：
「我是來求盧師尊印證的。」

我說：
「妳是的。」
女子說：
「盧師尊，您是……。」

我們彼此都不必再說了，那個「過去世」的，我寵過的妃子，回來了。

我們擁抱在一起，時光倒流了，不知天上人間，周遭全不見了，就停留在那一刻，彼此淚流滿面。

她說：
「我沒有忘記誓願。」
我說：
「我們彼此的誓願，生生世世。」

她淚水泉湧。
我淚水泉湧。
我能憶起「過去世」的她，她也能憶起「過去世」的我。

她有靈覺。
我們是「隔世重逢」，那種感覺是說不出來的。是喜悅？是感傷？或什麼都不是。

她說：
「盧師尊的法身，一直在我這裡，法身教導我一切，我一切都明白，現在我是人間的空行母。」

我說：
「我記得妳的眉，妳的眼。我永遠記得。」

她說：
「我也是。」
我想起了。……

人生是生死。
感情是聚散。
心情是好壞。
生活是苦樂。

我們現在是相聚，但，很快又要離別。不要難過不要哭。

但，淚水不聽話。
我為了「隔世重逢」，在說法的法座上，痛哭流涕，滴滴的淚水，訴說著流逝的歲月。

是有轉世輪迴。
是有因緣果報。
中陰身（靈魂）是轉來轉去的，緣份到了，就相逢了；緣份盡了，又分離了。

我們能說什麼？
她走了！留給我一首散文詩：

我把您愛的擁抱隱藏在抱枕裏
我把您溫暖體溫隱藏在被毯裏
我把您身上香氣隱藏在檀香裏

我把您的心跳聲隱藏在法螺裏
我把您的溫柔隱藏在我心深處
我把您鋒利的眼神隱藏在風中

我把您萬萬年的愛隱藏在寶盒
您問什麼時候要回去？
您問為什麼那麼快就回去？

您問什麼時候要離開？
您問為什麼那麼快就走？
您說不要難過不要哭

您說我哭您也會哭
我要把您帶回到我愛的故鄉去
我要把您帶去家鄉玩沙和泥巴

我要把您帶去看日落天涯海角
我要把您帶在身邊永遠不分離
我的心從來沒有離開過

每分每秒呼吸著都有您
我把我的心留在哪一分鐘裏……
（隔世重逢，也算是「幽靈怪談」嗎？）

蓮生悟語

蓮生法王盧勝彥文集
第164冊「一日一小語」

情為何物

在佛法來說，
「情」與因緣有關，
父母、夫妻、兒女、兄妹
全是因緣而來的。
「十年修得同船度。」
「百年修得同床眠。」
這不是因緣是什麼？

有名的一首詞：
「問世間情為何物？直教人生死相許。
天南地北雙飛客，老翅幾回寒暑？
歡樂趣，離別苦，就不更有癡兒女。
君應有語，渺萬里層雲，千山暮雪，
隻影向誰去？」

每一回，想起這首詞，環觀世間的男男女女，
「情」這個字，依然叫人困惑，依然互相糾葛，真是的，剪不斷，理還亂。不要以為是兒女情長，甚至中年人、老年人，也一樣的為「情」所困，出不了「情」字。

在佛法來說，「情」與因緣有關，父母、夫妻、兒女、兄妹全是因緣而來的。

「十年修得同船度。」

「百年修得同床眠。」
這不是因緣是什麼？

那愛來愛去，那生那死，那種心動，那麼墜入，那種別離的苦楚，「情」就是這樣的窘境，「情」就是這樣的「癡」，「情」有樂有苦，苦還是苦不堪言！

「菩薩」就是「菩提薩埵」，也就是「覺有情」，要自覺，又能覺悟一切有情也。

「情」是眾緣所生，一切有情，皆由萬法和合，眾緣成乃生，眾緣死乃散，這是諸法的本性，「情」亦如是，緣生則聚，緣死則散。

告訴天下的眾生吧！「情」到最後是什麼？答案很無奈：

生離。

死別。



真佛心 華光情



2026年真佛宗「請佛住世」暨「為世界祈福」華光系列報導

True Love Changes Lives

世界華光功德會 全球慈善佈施活動

World Lotus Light Charity United in compassion, we bring hope and relief.



【澳洲墨爾本華光功德會/報導】為響應2026年真佛宗「請佛住世」暨「為世界祈福」世界華光功德會全球慈善佈施活動，澳洲墨爾本華光功德會於2026年1月6日，捐贈愛心物資給澳洲墨爾本食物銀行（Melbourne Food Bank），以實際行動關懷弱勢族群，為社會注入希望。

墨爾本食物銀行長期協助有需要的家庭與個人，提供基本糧食支援，是當地重要的社會慈善機構。澳洲墨爾本華光功德會透過這次的捐贈，將善心資源匯入社區，讓更多清寒家庭能得到實際的幫助。

澳洲墨爾本華光功德會由衷感恩所有發心護持、默默付出的義工，因為大家的共同努力，讓愛在社區中發光發熱。

澳洲墨爾本華光功德會迴向根本傳承上師蓮生活佛 師尊與師母佛體安泰、請佛住世。並祈願世界和平，願善的力量持續下去。



【法國華光功德會 大弘分會/報導】為響應2026年真佛宗「請佛住世」暨「為世界祈福」世界華光功德會全球慈善佈施活動，法國華光功德會大弘分會於2026年1月7日，將愛心食物捐贈予法國北省食物銀行，實際支援當地弱勢族群的日常所需。

這次的捐贈以基本的民生食品為主，透過食物銀行的系統化分配，讓愛心能迅速且有效地送達有需要的家庭，成為寒冬中一份實際而溫暖的支持。

法國華光功德會大弘分會以行動實踐慈悲精神，將修行的善念落實於生活之中，讓關懷在社會角落持續發展。

法國華光功德會大弘分會一心將此次捐贈之功德，迴向 師尊師母佛體安泰、健健康康平平安安快快樂樂，並祈願世界和平、社會安定，眾生安樂。



【瑞典華光功德會 修德分會/報導】瑞典華光功德會修德分會，響應2026年真佛宗「請佛住世」暨「為世界祈福」世界華光功德會全球慈善佈施活動，於一月期間接連舉辦兩場慈善關懷活動，將溫暖送進寒冬中的城市角落。

1月9日，功德會準備愛心物資包，交由「康維圖斯慈善機構」代為分發，讓資源能即時送到當地弱勢居民手中，實際協助生活所需。

1月11日(星期日)，瑞典修德華光分會更結合「街頭伙伴」慈善團體，在市民廣場共同舉辦街頭關懷活動，當天氣溫低至攝氏零下四度，白雪覆地，義工們仍在寒風中為貧困者與無家可歸者發放生活愛心物資，包括40雙襪子及90份起司麵包便當，用實際行動陪伴需要幫助的人度過嚴冬。

這不僅是一場物資的分享，更是一份人與人之間的互相扶持。雖然援助看似微小，卻讓義工們深刻感受到受助者真摯的感謝，也體會到在我們溫暖別人的同時，我們自己也同時被深深溫暖。願我們都能在生命中遇見那份溫柔的禮物，也願自己，成為照亮他人的那一道光。

瑞典華光功德會修德分會深深祈願師尊師 永永遠遠 健健康康 快快樂樂 平平安安。請願世界無戰爭，世界和平。



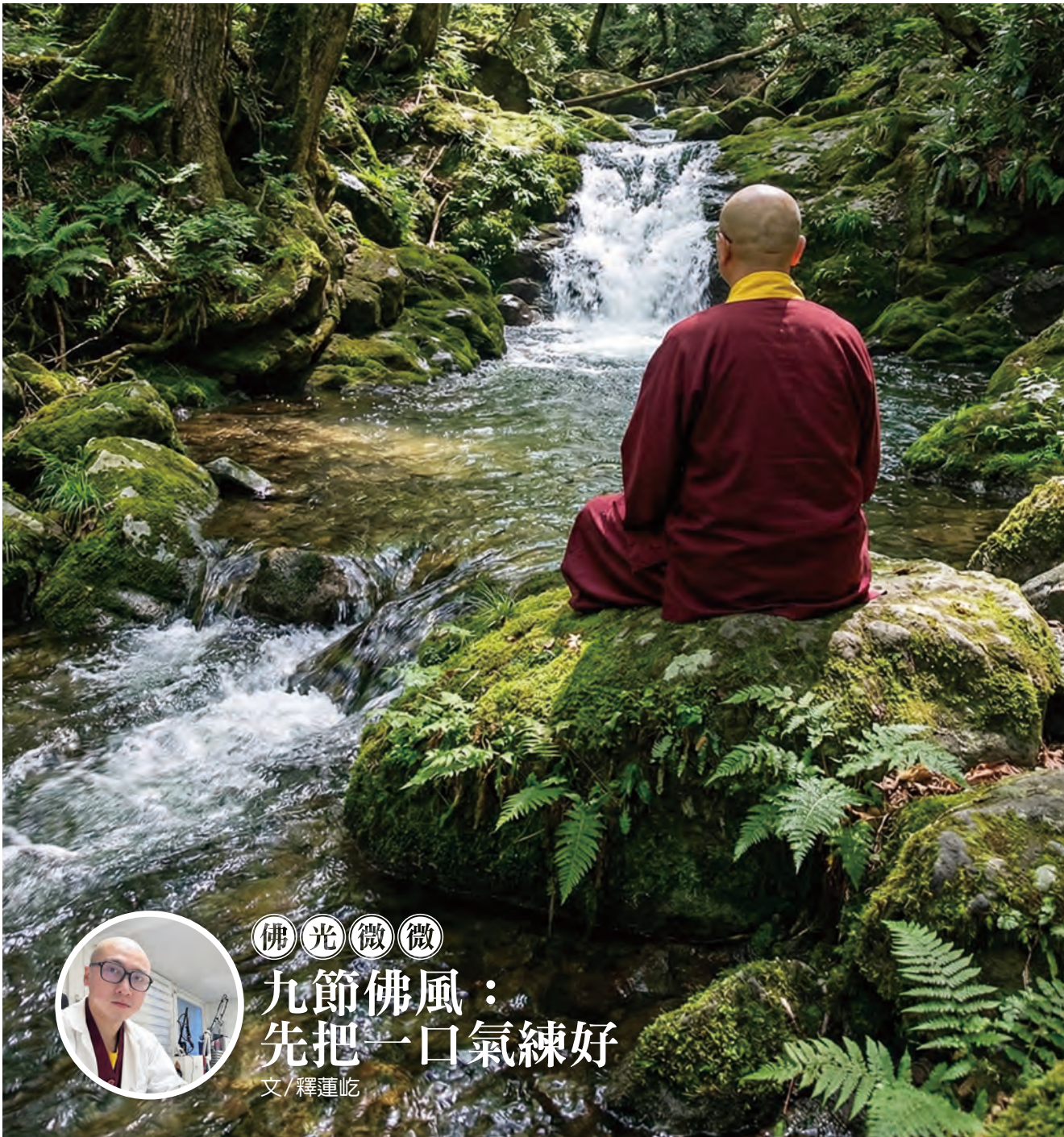
【英國華光功德會 真渡分會/報導】為響應2026年真佛宗「請佛住世」暨「為世界祈福」世界華光功德會全球慈善活動，英國華光功德會真渡分會於2026年1月6日，集結大家的力量，展開一場以實際行動回應社會需求的慈善關懷行動。此次活動由 蓮花永賢、蓮花漢山、蓮花子輝及 Richard Wee共同參與，將生活所需愛心物資送往多個急需支援的單位與家庭。本次募集的食物與日用品，分別提供給一戶生活困頓的葡萄牙家庭、當地長者照護機構，以及社區食物銀行，讓不同處境的受助者都能感受到及時而實在的關懷。

捐贈的愛心物資內容包括：白米、義大利麵、罐裝豆類與番茄、餅乾與零食、咖啡與茶包、早餐穀片、牛奶及新鮮水果等，都是日常生活中不可或缺的基本所需。

英國華光功德會真渡分會透過這次活動行，將修行中的慈悲心轉化為貼近人心的付出，讓愛心在社區中靜靜流動，溫暖人心。

我們一心至誠回向根本傳承師尊佛體安康、請佛住世、法輪常轉；並祈願世間少苦多安，眾生皆得溫飽與安樂。





佛光微微

九節佛風： 先把一口氣練好

文/釋蓮屹

九節佛風大家天天在修，但真正難的往往不是背路線，而是四個字：心氣合一。我常問同門：此刻你吸一口氣，平均幾秒？一分鐘呼吸幾次？多數人答不出來。奇妙的是，我們一生都靠它活著，卻很少真正「認識」自己的呼吸。九節佛法要落地，第一步反而是回到最靠得住的工具：這一口氣。

一、呼吸

一般成人安靜時呼吸約12-20次/分鐘，睡眠時可慢到10-16次/分鐘。一次完整呼吸常見的結構是：吸氣約1-1.5秒，中間自然小停頓約0-0.5秒，呼氣約1.5-2.5秒，吸呼比例大致近1:2。當我們有意識放慢呼吸，許多人可降到6-10次/分鐘，甚至更慢。再進一步訓練屏息，一般人大約20-60秒，練氣好的人可循序延長到1-3分鐘。

這些數字不是要你變成呼吸的會計師，而是要你有一把尺：九節佛風談「一口氣」，你得先知道自己這口氣有多長。否則你以為在「以意帶氣」，其實只是心在亂跑、氣也在亂竄，心氣更不可能合一。

呼吸既自動，又能被意念接手。你不能命令心臟暫停，也不能把耳朵關掉不聽；但呼吸不注意時自動運作，注意時又能被你調整，變慢、變長，甚至短暫停止。正因如此，呼吸是最踏實的修行入口：日常支撐生活，修法支撐入定。

二、呼吸太快與太慢

修氣時有人頭暈、手麻、嘴唇麻、心悸，第一反應就往「靈干擾」想。其實很多時候更直接：你呼吸太快了。過度換氣會讓二氧化碳太低，酸鹼平衡改變，血液偏鹼，於是出現暈、麻、心悸等反應。

反過來，若拼命憋氣、把呼吸慢得過頭，二氧

化碳反而累積，身體可能往酸中毒方向偏移，出現頭痛、胸悶、心跳加快，嚴重者甚至昏迷。所以不舒服時，先別神秘化，先回來檢查自己的節奏是不是「用力過度」。

九節佛風的口訣是細、慢、長。師尊解釋得很透徹：慢才能定心、自在、氣能聚；細才能精緻、輕安、動靜隨意；長才能入靜、清淨、達勝處。以我自己的經驗來說，吸與呼大致用到八成力最穩妥，留兩成鬆緩作為回旋。若太過用力逼近十成，或急促轉換吸與呼，就容易岔氣，甚至引起身體不適。

三、九節佛風的關鍵細節

網路資料與影片很多，師尊也有示範，但大家很少問到最實際的問題：一節九節佛風，一口氣到底要走多久？要不要憋氣？

我自己的做法很笨，卻很實用：先測自己平常吸氣舒適能到幾秒，例如6秒，再回頭對照「一口氣」走完脈的路線是否合理。

九節佛風的基本節奏非常明確：

- 一口氣，右鼻孔進，繞一圈，左鼻孔出。
- 一口氣，左鼻孔進，繞一圈，右鼻孔出。

一口氣，兩鼻孔吸入，順左右脈下行至丹田交會處，入中脈上沖頂，不通，折回丹田，再順左右脈由兩鼻孔出。

其餘各節只是上述三種路線的次序排列。

實作上，我自己觀察到兩種方式，你必須先看清楚自己正在做哪一種：

第一種，是吸一口後屏息：先吸滿，之後在屏息狀態用意念慢慢帶氣走脈路，時間可以拉到20~30秒。

第二種，是在吸氣或呼氣中完成：例如把「右

鼻孔進、繞一圈」放在約6秒的吸氣裡，再把「左鼻孔出」放在約6秒的呼氣裡，意念必須走得很快。

兩種做法都有人用，問題不在方法，而在你是否清楚。很多人明明在屏息，卻以為自己在持續吸呼，結果中途岔氣，心氣完全不合。

更棘手的是第三節。第一、第二節多走左右脈，路程短；到第三節開始走中脈，最容易暴露你其實是在屏息還是持續吸呼。若仍想維持「一口氣、6秒走完」幾乎做不到，不是極度用力，就是變相在屏息。我的觀察是：多數人到第三節已經「無意識地屏息」了，只是不知道。

因此我不急著判定哪種才是唯一正確，我更在意的是每個人先看清楚自己的節奏。建議你測出自己一口吸氣能維持幾秒，再依自己的秒數去分配走路線的速度，而不是硬套別人的節奏。只有當氣走得順，才有可能真正心氣合一，進一步入定。

九節佛風最主要就是讓我們精神專一。念頭只在想顏色，吸入的白光，入脈化為紅光，呼出變成黑氣；只在想氣的路線，怎樣進、怎樣出。還要觀想本尊呼出的氣我吸入，我呼出的氣本尊吸入，彼此交流。這也是宇宙與我、大我與小我之間的交流。

四、不要被構造困住

我們很容易鑽進「中脈到底在哪裡」：沿脊椎嗎？在喉嚨、支氣管、臟器與脊椎之間？越研究解剖越多，煩惱也跟著多。師尊的教導反而簡單：中脈是無形的，是觀想出來的，把自己觀成一個空殼，只剩三條脈。不要再去管肺、肝、脊椎的精確位置。

更何況不同傳承教法本來就不一樣，有的吸氣溫柔、呼氣猛烈。師尊教我們吸氣時丹田微微往前脹起來；但你去問修氣功或瑜伽的人，有的吸氣反而是內收。既然是蓮生活佛弟子，就以師尊教法為準。有錯有因果，這是根本上師的擔當，不必在各家說法中反覆比較、起爭論，把心修偏了。

師尊也教過，初學者可用手指壓鼻孔，幫助區分左右氣流。我個人很喜歡再加一個簡單做法：用手在身前比劃路線，配合自己的吸氣秒數去分配速度。比如你吸氣6秒，就提醒自己前三秒到交會處，後三秒再上行，讓速度平均。手的觸感能加強意念，也能立即檢查自己走太快或太慢。

五、九節佛風做到位，禪定才有門

九節佛風若中途岔氣、呼吸長短不一，後面的禪定幾乎不可能順利。相反地，九節佛風節奏穩、氣順、身體舒服，心自然收攝，入定才有可能。若覺得九節佛風太難，不妨先用數息觀，練一呼一吸同樣長短；練久了念頭自然減少，因為我們真的專注。道場集體同修時，每個人呼吸快慢不同，要統一九節佛風節奏其實很難；同修更適合以入我我入觀、數息觀等作主軸。若要真正深入九節佛風，適合在小班禪定班，有時間逐一測呼吸秒數、調整路線，才談得上細修。

最後是姿勢與身體條件。禪定前要先認識自己的身體：呼吸時哪些肌肉在出力？肋骨如何張開？腹部如何配合？壓喉結太用力，頸部很快酸痛；駝背或脊椎問題，可靠牆或調整坐姿；前行就硬雙盤，九節佛風還沒做完腳已麻掉，後面比較坐不住。不妨前行先坐得舒服、讓腳放鬆，到要入定、做九節佛風時再盤腿，身先安，心才安。

九節佛法的精髓，終究不是把路線背熟，而是把心放回這一口氣：看清自己是否用力、是否岔氣、然後把節奏調回細、慢、長。師尊曾說九節佛風就是訓練精神專一，做得好法流自然進來；而九節做完要放空，就是什麼也不想，讓一念歸一，再由一歸於無，三摩地便有門可入。當一口氣走得順、走得穩，心氣合一不再只是口號，而是讓我們一步步走進禪定的門。

6大提升體溫秘訣，自癒力這樣找回來

俗話說「小寒小寒，無風也寒」，冬至雖是陰極之至，但真正的寒冷往往出現在冬至之後的小寒、大寒時節。根據氣象局統計，臺灣最冷的日子大多落在一月底。小寒只是寒冷的開端，而寒冬的到來也為醫療院所帶來「旺季」。

與餐旅業的歡樂旺季不同，醫療院所的繁忙卻往往令醫護人員壓力倍增。洛桑加參醫師回憶，過去在急診室工作時，甚至有人忌諱訂夏威夷比薩或吃鳳梨，害怕這樣會讓病患「越來越旺」，忙得不可開交。

洛桑醫師進一步提醒，面對殘冬的「黑時間」，應該以身心感受並回應季節變化。冬日寒冷，切勿仍以夏季的作息堅持清晨六點外出慢跑。特別是高血壓及心血管疾病患者，更需避免冬日清晨的劇烈運動和情緒波動。

此外，肺部虛弱、體質虛寒易感冒的人，尤其在農曆年前工作壓力增加時，應該適當減少外出活動，盡量利用休息時間恢復體力。洛桑加參醫師特別強調，「最怕的是忙碌一天後，還勉強參加連場尾牙。」充足的睡眠並非偷懶，而是保命的關鍵。

面對寒冷的冬季，身心靈預防醫學專家洛桑加參醫師建議，順應季節變化調整作息與飲食，遵循「早睡晚起」的原則，並避免在冬天減肥挨餓。洛桑醫師指出，減重計畫應等到春夏時節再進行，而冬天的飲食則以每餐七八分飽為宜，不僅能保持健康，也有助於抵禦寒冷。

他強調，小寒養生的核心在於「讓自己熱起來」。透過充足的熱量攝取與適度的保暖措施，身體才能更好地適應寒冷氣候。此外，冬季常見的乾癢問題也不容忽視，洛桑醫師建議選擇天然油品進行皮膚調養，以舒緩不適並提升皮膚屏障功能。至於如何實際應對，洛桑加參醫師將提供更具體的操作方式，幫助讀者在寒冷季節中維持健康與舒適。

提升體溫，喚醒自癒力

人體擁有令人讚嘆的自癒能力，但體溫過低卻可能大幅削弱這種自癒力與免疫力。為了維持身體健康，我們需要透過一些簡單又有效的方式來幫助身體升溫。以下提供幾個實用的方法，不妨試試看，說不定會帶來意想不到的效果。

首先，別逼自己在寒冷的清晨出門運動，尤其是在低溫時起床總讓人感到困難重重。不如選擇更容易實行的方法，例如減少搭車的次數，多利用步行來代替交通工具。有空時換上舒適的鞋子，走一段讓全身暖呼呼的路程即可，既簡單又有效。



小寒養生必學！

《靜心 淨心：52周的修煉，一年後與完美的自己相遇》
文/時報出版 洛桑加參

接著，夜晚入睡時穿上一雙襪子是個好習慣，不僅能保暖，還能幫助更快進入熟睡狀態。此外，日常穿著也要多留意，盡量避免露肩或露肚。天氣寒冷時，帽子和圍巾都是很好的保暖夥伴，利用這些物理方式阻絕寒氣的入侵，可以讓你更加舒適。

再者，許多消炎止痛藥含有解熱成分，可能不經意降低體溫。如果沒有特殊需求，建議檢視自己的用藥習慣，避免長期依賴這些藥物導致身體無法維持適宜的溫度。

飲食方面，拒絕冰飲，選擇熱湯或溫熱開水代替含糖飲料，是提升體溫的絕佳方式。日常餐食可以多選擇燉煮的溫帶地區料理，少吃涼拌的熱帶地區菜餚。同時，也可以觀察哪些食物最能讓你感到溫暖。例如，有人愛喝薑湯，有人喜歡來杯威士忌；對我而言，冬天吃火鍋時常加上一壺溫清酒，既暖身又愜意。

除了物理和飲食上的調整，心靈的狀態也與體溫息息相關。你可能聽過「心寒」這個詞彙，其實它不僅僅是一種比喻。當一個人長期感到鬱悶、冷漠，或是處於緊張不安的情緒中，體溫的確可能下

降。因此，我們可以嘗試從暖心下手，通過一些利益他人的行為，或者懷抱善念，讓心逐漸暖起來，進而帶動身體的暖活。

這種「暖心能暖身」的現象與自律神經及中醫所說的「氣血運行」有關。想想看，當你暴怒或極度緊張時，是否曾出現手心冒冷汗、身體發抖的情況？這就是心念對體溫的影響之一。而當我們選擇利他、為他人付出，並以善念取代冷漠與執念時，這種「熱心」與「熱血」的狀態，會使身體維持在較為健康的溫度，令人驚奇。不妨親自試試，或許你會發現自己身心的變化，進而感受到自癒力與免疫力的提升。

皮膚乾癢要用油，天然健康最安心

遇到比較乾燥的冬天，很多人經常這裡癢那裡癢，抓不停，搞得自己很煩躁。含類固醇的藥膏初期確實能止癢，但用久了皮膚會變得更乾更癢，而各種抹起來涼涼的藥水，只有在涼的時候不癢，水分揮發後，也是會繼續乾癢。含有消炎成分的使用上更要謹慎，若讓體溫下降，血液循環變差，皮脂腺分泌也會變差，到頭來還是一樣更乾更癢，根本沒有解決問題。那要怎麼辦？

看起來很難辦的問題，其實都有最單純的答案。皮膚要的不多，給它好油就對了！我常在剛洗完澡或睡前塗上一層亞麻仁油，尤其冬季皮膚較為乾澀緊繃的時候。老人家上了年紀，若自體分泌的油脂不夠，我也都推薦他們擦油。除了亞麻仁油，我平常喝來顧胃的苦茶油，也適合拿來擦。這個臺灣老一輩再熟悉不過的苦茶油，其實也是中國歷代貴婦人護髮護膚護臉的祕密武器。不管亞麻仁油還是苦茶油，要拿來做料理、喝油保健或是擦油保濕，記得優先選擇以物理性壓榨的，較能為人體所接受。

擦的抹的跟吃的一樣，越天然、化學添加越少越好。有人乾癢脫皮，不只是因為季節的關係，還有可能是對某些化學成分過敏，兩個因素相加起來，才會癢得那麼厲害。有人敷面膜敷到過敏的、擦乳液過敏的也有，過敏是一種發炎反應，應避免它成為常態。請將保養品斷捨離，如果擦了、敷了皮膚會癢，成分太複雜的那些就不要用了。回歸天然油品，拿掉肌膚不需要的成分，也等於是在幫自己清除過敏源。





自從我第一次被師尊叫出來做見證已經有一段時間了，期間承蒙 師尊厚愛，經常在書上，刊登我的文章，實在是受之有愧。此次特別將我看見師尊為眾生付出的心血跟代價書寫出來，讓大家知道我們的師父是多麼的慈悲，多麼的偉大。

此次是弟子見證師尊慈心悲願三部曲的第三部（即最後一部），是2023年10月1日彩虹雷藏寺舉辦二轉蓮華生大士化虹大法護摩法會的見證。

弟子之所以現在才向師尊匯報，是因為當時弟子膽怯懦弱，沒有勇氣走入護摩寶殿，現場向師尊及時匯報見證。事後弟子非常地懊悔，覺得如此重要的資訊，沒有即刻向師尊匯報並向大眾展示，太遺憾了！弟子實在是罪孽深重，對不起師尊。

師尊粉身碎骨度眾生誓願的真實見證

法會當天，在師尊演完大手印後，進入甚深禪定時，弟子看到，在一片煙雲繚繞的虛空中，師尊跪在一張放著金剛鈴杵等法器的桌子後面。在師尊對面的虛空中，赫然出現了一尊巨大的蓮師。師尊還是頭戴紅色尖頂法王冠，在台灣首傳蓮師化虹大法時穿戴的樣子。蓮師是一手持金剛杵，一手托

嘎巴拉，胸前夾著卡杖卡，端坐在蓮臺上。

只見 師尊雙手合掌，眼含熱淚，大聲地向蓮師祈禱道：敬禮您！我最偉大的咕嚕仁波切！我願意替代所有眾生的業障！我願意承擔所有真佛弟子的痛苦！我願付出我所有的一切！無怨無悔！直至永遠！讓我來承受我所有聖弟子的苦難吧！請賜予我力量吧！最偉大的佛父！請加持我所有的聖弟子，我願-我所有的聖弟子人人成就，個個成佛！我願-我所有的聖弟子在未來，都能夠像我一樣，證悟解脫，廣度眾生。我更願-幫助天下所有的眾生，都能夠解脫自在，成就佛果！「哎瑪吽」（藏密的讚嘆詞）！頂禮您！我最無上尊貴的依怙主！噶阿吽-班炸咕嚕班瑪悉地吽些！（寫道這裡，弟子又情不自禁地落淚了）。

當弟子清楚地見到这一幕時，頓時熱淚盈眶，雙眼的視線一下子模糊了。感恩您！我最偉大的慈父！您這樣的疼愛我們，呵護我們，救度我們，我們真的要萬分珍惜您啊！您這樣地期許我們，如果我們再不好好修行的話，真的是對不起您啊！您的住世，不但是所有真佛弟子的福分，也是天下所有蒼生的福分啊！所有的眾生都應當感恩您啊！

在聽完師尊真誠地祈禱後，蓮師的臉上露出了會心地微笑，然後周身放出了七彩的萬道光芒，並現出了虹光法身。師尊的全身也放出了七彩的虹光，片刻間也化現出師尊的虹光身。接著，兩個虹光身各自發出了更耀眼的光芒。漸漸地師尊和蓮師慢慢消失不見了，只剩下兩團燦爛的七彩虹光光團，不久兩個光團緩緩地相聚，如同母光與子光相融，最後兩者逐漸融合為一體，再次大放光明，遍照虛空。持續一段時間後，光明漸漸散去，從光明中再次現出了那顆七彩的心臟，有節奏地閃爍著此起彼伏的七彩光芒，直至弟子出定。

弟子當時是坐在護摩寶殿外邊的某個地方，如果不是旁邊有人，弟子一定會放聲大哭，向 師尊懺悔弟子的不成器。在 師尊開示時，當問道有誰看到什麼可以出來講的時候，弟子很想衝到大殿，大聲地向大眾疾呼：請大家起立，讓我們一起頂禮感恩我們最偉大的師父吧！我看到師尊是這樣的愛護我們，加持我們……。這樣的師父上哪兒去找啊？請大家好好地珍惜師尊吧！但由擔心於弟子身份卑微，名不見經傳，怕惹來別人的譏笑嘲諷及異樣的眼光，最終還是放棄了這麼寶貴的機會，至今後悔莫及。現在補寫出來也算是一種補償吧。

結語

弟子覺得這正是佛菩薩特意示現給我們，是對我們深刻地教化，它向我們展示了盧師尊的真實境界。由此，足以證明師尊是真正的法王如意寶，是真正的得甚深智慧，是真正的得究竟解脫，是真正的處於恆常自在的大樂之境，是真正的即身成佛的大成就者。

至此，弟子的見證 師尊「慈心悲願三部曲」，全部報告完畢。此刻弟子頓覺如釋重負，埋藏在心底的肺腑之言終於全部講出。弟子如願了。

此文節錄自張曉光給師尊的一封信

2026年1月1日的美國，美東的寒風裹挾著雪花，如疾馳的精靈，掠過城市街巷，留下一片清冷。在這寒冷的冬日裡，美國的新年鐘聲剛剛敲響，彷彿是向世界發出新希望的邀約。與此同時，全球各地的同門弟子已悄然匯聚在雲端空間，共同參加觀照雷藏寺配合宗委會舉辦的長壽佛薈供法會，第五個道場由西雅圖祖廟帶領。

法會如同一盞跨越時空的心燈，在寒冬中點燃了溫暖的佛光。我們懷著至誠感恩之心，感謝世界宗務委員會推動這個殊勝且有意義的活動。亦向所有護持法會的同門致謝：在這個寒冷的冬日，他們放棄親人團聚的歡樂，選擇以善念開啟新的一年；他們捨棄節日娛樂的悠閒，堅持在雲端共修祈福。這份護持正是 師尊教法中最珍貴的踐行。師尊的教導如同明燈，照亮我們前行的道路，指引我們在日常生活中踐行修行，將節日歡樂轉化為對眾生的祈願。

法會中，大家齊誦長壽佛心咒，那整齊而有力的聲波在虛擬空間共振，形成一股強大的願力。這不僅是簡單的儀式，更是一次集體意識的昇華。師尊一直教導我們，修行不應局限於自我解脫，而應擴展至所有眾生。今天的法會，就是這一教法的最佳體現。我們不為個人利益，而是為全世界祈福息災。

活動中，視頻播放出戰火中的家園，房屋坍塌，硝煙瀰漫，人們流離失所；病痛中的眾生，面容憔悴，飽受病魔折磨；掙扎在貧困邊緣的生命，衣衫襤褸，眼神中滿是無助與絕望。這讓我深刻理解師尊所說的「大我」，真正的修行是把自己融入眾生的大海中。法會的每一句咒語，都化作慈悲的種子，播撒到世界的每個角落。

法會結束後，許多同門立即投入日常工作。有的要趕去公司加班，有的在電腦前要處理著繁瑣事



寒日聚雲端，祈願暖人間

文/蓮花丹薇

務；有的要準備晚餐，有的要照顧家人，但他們在忙碌中並未忘記法會的精神，將善心融入生活的點點滴滴。我想這就是師尊所說的「日常修行」。我們付出的不是時間或金錢，而是一顆願意為他人付出的心。這些細微的善舉，如同冬日裡的螢火，雖不耀眼，卻匯聚成溫暖的星河。

在這個寒冷的冬日，同門的善心如同星星之火，試圖溫暖整個世界。長壽佛的咒力從雲端法會開始，散播到每個角落。世界和平、人民安居樂業，這不僅是 師尊的教導，更是每位同門心中最樸素的願望。在這個全球化的時代，我們的修行不再局限於一地一國，今天的法會讓我明白，我們每個人都是世界和平的締造者。每一次持咒，每一次善念，都在為這個願望添磚加瓦。

新年這一天，觀照雷藏寺眾同門感恩真佛宗宗務委員會的領導，讓全國環球寺、堂、會都有機會參加這場殊勝的長壽佛薈供法會，給我們留下了深刻的啟示：在這個充滿挑戰的時代，修行不再是逃避現實的避風港，而是改變世界的積極力量。

同門在寒冷中聚集雲端，展現了修行者的擔當，不為自己，只為眾生；不在法會期間，而在每時每刻；不局限於一地，而擴展至全球。

這個冬天是很冷，但我們的心很熱。這份熱量

來自師尊的教導，如同源源不斷的暖流，滋養著我們的心靈；來自同門的互助，像緊密交織的紐帶，讓我們彼此依靠；更來自我們對世界的美好願望，似璀璨的星辰，照亮前行的方向。願這份熱量，能溫暖每一個需要溫暖的角落。

在2026年的第一天，再次感恩世界宗務委員會，領導我們共同請佛住世，世界祈福，全球薈供大法會，在新的一年里以一顆善心，點亮世界的和平之光。也感恩師尊的慈悲教導，讓佛子們學習到無我的精神。感恩師尊，感恩真佛，讓我們大家共同喊出「真佛宗再次偉大」。





盧師尊：我有一個理想

本期為大家介紹的三冊文集導讀，均出版於2021年，分別是第283冊《千艘法船》、第284冊《七旬老僧述心懷》及第285冊《純純之思》。非常巧合的是，這三冊文集都歸屬於「般若哲思」的系列文集。

在《七旬老僧述心懷》的序文中，盧師尊寫了這麼一段話：「心中一直有一個理想，想寫一本涵蓋了我這一生學習佛法的心得。但，這個理想，太大了，似乎是一件不可能的事！然而，我不顧一切，就動筆了。書名是：《七旬老僧述心懷》。」

這句話看似平平無奇，但它卻令人震撼深思。回顧盧師尊的學法經歷是相當令人咋舌的，瑤池金母開天眼，夢中遊歷天上界，無形靈師授法，出元神神行十法界…。然而盧師尊的真實形象，卻是再平凡

不過。普通的高工生、軍校生、軍官、作家…。平凡的環境，平常的職業，平實的相貌，但這一切，都因為修行，而有了不平凡的變化。因為修行，盧師尊與無形靈界有了溝通；因為修行，開始寫作大量靈書；因為修行，其境界由凡入聖；因為修行，他開立宗派；因為修行，他成為活佛之師；因為修行，他度眾無量…。而這種種的一切成就，與他平凡樸實的外相，形成極大的反差。

盧師尊常說，他不曾刻意規劃未來，但他一生所創造的無數成就，卻遠非所有眾生能輕易企及。譬如他著書近六十年，出版達307冊，著作超越等身。他神算濟世，救人於無形，超數萬萬。他證得虹光化身，出入十法界，神通無礙。他周周舉行護摩法

會，為無量眾生消災除障。他日日修「千艘法船」，為「新冠病毒」及全世界有緣的亡靈發心超度…。這一切的一切，都不是盧師尊刻意規畫追求，而是在他日復一日的寫作、修行、畫畫、運動…規律的生活中，就這麼自然而然，一一的被實踐與實現。

所以在文章開頭，我引用盧師尊所說的「心中有一個理想…然而，我不顧一切，就…。」只要您常看盧師尊的書，就會了解，這不是盧師尊的刻意規劃，而更像是一種「願力」。我有一個願力…：想要寫一本書、想要每周都啟建法會幫助弟子消災解厄，想要超度新冠病毒的亡靈、接引因戰爭飢荒疾病喪命的亡靈，想要布施救濟無助失學飢餓的苦難眾生…。盧師尊見到、想到他就去做了，從不刻意規劃，也從不遲疑。

因為盧師尊早已看穿這世界的本質，對於人間，他早已無欲無求，但對於眾生，他仍有一份願力與一念悲心：「我實實在在的告訴大家：我要出離這世間，知幻離幻，追求真實的本性。然後，我要以大慈悲的光芒，來幫助一切有情眾生，離苦得樂。我發願，不捨一個眾生。因為：人人都有佛性。」

平凡時期

1歲-23歲

1945~1968

學法時期

24歲-39歲

1969~1984

弘法時期

40歲-43歲

1985~1988

遊方時期

44歲-48歲

1989~1993

幽居時期

49歲-55歲

1994~2000

隱居時期

56歲-61歲

2001~2006

大日再現

62歲之後

2007~至今

盧勝彥文集第283冊《千艘法船》

導讀撰文◎蓮花敬安

文字顯般若 大願作度舟 慈悲喜捨圓滿眾生

盧師尊第283冊文集《千艘法船》，完成於2021年，題材屬於「般若哲思」系列。書冊的寫作緣起於「新冠病毒」疫情肆虐之時，當時盧師尊每晚皆要修一壇法，專為超度因疫情而離世的眾生。在一次修法完畢、出定下座之際，盧師尊聽到有一聲音告訴他：「你下一本書，書名就叫《千艘法船》。」這句話彷彿點亮了他寫作靈感的源頭，於是這部文集便由此誕生了。並且，書冊裡面載滿了「度人的法句」，由從盧師尊的心中化現，而精闢的法句又如同是千艘的「法船」，啟航朝向世間熾熱的苦惱海，變化成清涼安穩的度人之舟。

文集以「千艘法船」為書名，往往會令人聯想到盧師尊的超度法，但實質上是教以佛法的真義，藉由書冊內裡的篇章，讓眾生理解因果的成因，了解業力的真實；警醒世人杜絕貪瞋癡的妄念，並時刻懷著懺悔之心，消除自身累世的業，在這五濁惡世中獲得救度，這才是書中「法船」的真正含義：

「『苦』是一種經歷。『空』是真理。『無常』是真相。『無我』是總結。我說：『生』是一個開始，『死』是一個結束。同時『生』即是『死』，『死』即是『生』。最後是『生死一

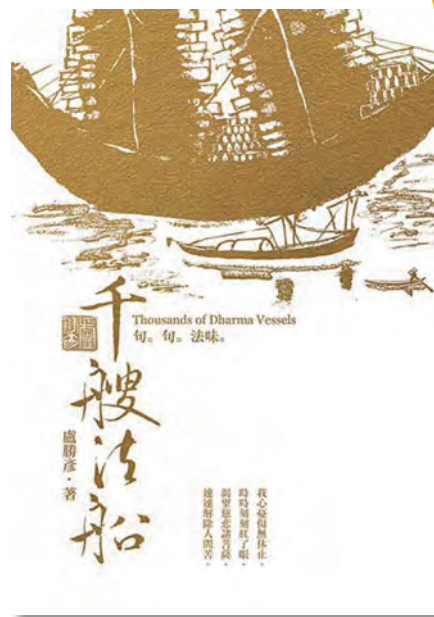
如』。到了『至道』是：『無生也無死』。」

盧師尊在這部書冊中，凝聚他多年修行的深切體悟，闡明佛法的核心理念與修行的真正意義～以四聖諦、八正道、三法印、緣起論及業力等佛教根本教義為基礎，予以宣揚與重申；並結合密教法門的修持次第，以深入淺出的方式加以解說，引導讀者在潛移默化中去除不良習氣，將佛法的智慧自然融入日常生活之中：

「這就是生活在佛法，佛法在生活，完完全全打成一片。我看到很多佛教學者，他們是懂得佛法的人，但，基本上，卻是佛法歸佛法，生活歸生活。這樣的人，也不少！然而，沒有實踐，佛法就成了廢物。」

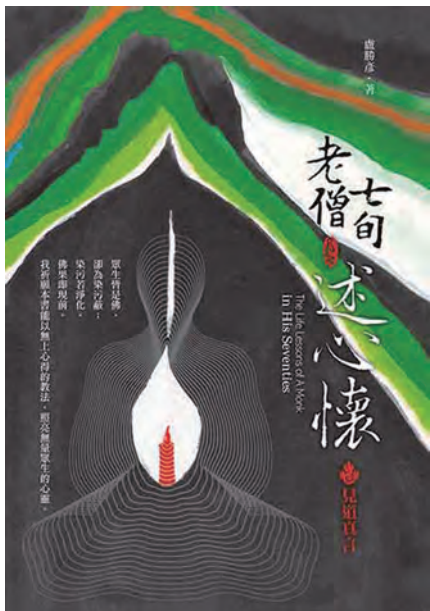
文集內裡另有「金色的句子」之篇章，收錄了盧師尊對佛法體悟的心要口訣，正如他所言：「寫出心中的精華，我把它集合起來，取一個名字，就是『金色的句子』。」這些語句揭示諸法修持背後的深層義理，屬於是重要的「法理」闡釋，旨在糾正眾人對佛法流於表面的理解，例如常見的「名相誤解」與「文字障礙」等。因此，這書可說是初學佛者不可錯過的「指導手冊」，譬如書中對「禪定」的解義：

「禪定的真義是：精神統一、專一、不散



亂，就是『止』，心氣合一。（最大的障礙，就是把顯現看成真實）純淨智慧，但非真實存在。二障、二執是指：煩惱障、所知障。我執。法執。（這些都是修行所要破除的）。」

《千艘法船》一書，蘊含著佛法中「理」與「事」的詳盡解讀與教示，是一本引導人們學佛修心、懺悔淨化、依教奉行的「佛法實修指南」，篇幅內裡並融入密教的對治法門：將心安住於本尊（相應）、用空性觀照妄念，使之自然任運。全書展現出盧師尊慈悲度眾的大願力，提醒修行人應要注意的細微處：心若清淨，法自然靈；願力愈大，則度眾愈廣，當中文句滿載著濃濃法味，誠願讀者開卷有益、法喜充滿。



盧勝彥文集第284冊《七旬老僧述心懷》

導讀撰文◎蓮花敬安

菩提弘誓願 見道述真言 無上教法照亮心靈

第284冊文集《七旬老僧述心懷》，副題為「見道真言」，是盧師尊完成於2021年的著作，寫於他七十七歲居於美國華盛頓州南山雅舍之時。這書冊是盧師尊回望這一生修行的心靈自述，亦是他對佛法「聞、思、修」的總結與無私分享。正如序文中所說，盧師尊想寫下一生學佛的心得，雖然這個理想「太大了」，但卻依舊毅然提筆，

因而成就了這本文集的寫作緣起。倘若要說這本書冊的正名，其實更像是《七旬老僧述心得》，其立意純粹是，只為利益眾生：

「我所願：願一切眾生能免於一切的迷惑。願一切眾生能走在正道上。願一切眾生度過艱辛困難。願一切眾生見道開悟。眾生皆是佛，卻為染污蔽；染污若淨化，佛果即現前。」

盧師尊在書中寫出他對佛法理趣的感悟，無形中也映照著世間無常的狀況：一切因緣生、一切因緣滅，全是暫時的現象。然而，這些現象卻並不是必然性的、不可改變的現狀，正如在〈大善與大修行〉篇中所言，佛法能破除宿命論，「因緣」亦是超越的。盧師尊強調：「大善」可改變命運，「大修行」可改變命運，這才是學佛修行的真正意義，至於世間常說的「命中若有終須有，命裡沒有莫強求」，其本意只是提醒人們不要有貪念，而非是說命運不可改變。

文集並有闡明「一切唯心造」的佛法真理，眾生的未來動向：是邁向成

佛，或繼續輪迴為凡夫，甚至墮入三惡道，全都是繫於他們的一念之間。因此，書中反覆強調修行路上「菩提心」的重要性：「若無菩提心而修一切法，實無任何意義」。同時提及佛陀的八萬四千法門，原是為對治眾生「八萬四千種病」而設：「我們有貪病，就要用『戒律』來對治。我們有瞋病，就要用『禪定』來對治。我們有痴病，就要用『智慧』來對治。又例如，吝嗇的人，要用『布施』來對治。怠懈的人，要用『精進』來對治…。所以佛法上，『對症下藥』非常重要！」

既明白了世間現象的形成脈絡，盧師尊也提醒我們在因果之中須兼顧「業力」的作用，他以佛陀所說一粒微小種子為喻（小小業因），掉落在土壤裡發芽了，最終將成為參天大樹，這就是因緣果報不可思議之處！因而在〈四白業與四黑業〉篇中，詳述了佛教「轉化」的核心理趣，以四白業覆蓋四黑業，以正念正行淨化過往習氣，從而實現「轉凡為聖」及「轉識為智」的心靈昇華，落實修行的真正實踐。

而在〈老僧的心聲〉的數篇章節裡，盧師尊以質樸真摯的筆調，回顧一生對佛法的領悟，譬如他在年青時期與「無形」的接觸，對「因緣果報」與「六道輪迴」的深信，以及修行過程上逐漸顯現的種種境界與神通力，都是說明了他精進不懈、志在成佛，以致發願生生世世度眾生為己任的原因。

這書冊的內容，看似是盧師尊在修行路上的「心靈告白」，但讀來更像是一盞明燈，照亮讀者生命中那些迷惘與陰暗的角落，從字裡行間，我們得以理解佛法中「空」與「有」互存的深義，體會「心」的作用，並明白「佛法」不是遙不可及的高深教義，而是能於日常之中被觸及、被實踐的生活智慧。故此，期許讀者細心體會文中意，隨著作者一同邁向「心」的清明。

盧勝彥文集第285冊《純純之思》

導讀撰文◎蓮花天成

欲證得生命實相 先明白人從何而來

為什麼活在這世界上？有人類之前世界是什麼模樣？宇宙是怎麼來的？生命的意義是什麼？人對生命本身及所在宇宙世界的不懈，似乎是與生俱來。作為地球唯一高智慧的生物，或許也只有人會去思考這些生命的終極問題。而人類憑藉著所謂的高等智慧，慢慢地對這宇宙萬物也有了相當程度的理解。但再多似乎也沒辦法了，因為人類相對於宇宙而言，實在是太渺小了，加上生命短暫如蜉蝣，目前連太陽系都還出不去。

佛法也知道外面有宇宙太空世界，但佛法卻不是教人向外求，而是向心內求法。2600年前釋迦牟尼佛在菩提樹下，開悟得道，明白了生命的實相，但祂證悟的瞬間卻又嘆息，祂所悟到的實相，是其他眾生無法體悟的，也無法將祂證悟的經驗傳授給別人，因此佛陀便欲入涅槃。幸好「大梵天」及「忉利天主」盡全力勸阻，請佛住世，佛陀才留在世間，三轉法輪。

在〈大事因緣〉一文中，有人問盧師尊：「我們活在这个世界上，為的是什麼？」我答：「大事因緣。」人問：「什麼是大事因緣？」我答：「了生死。」原來佛法就是教導我們「了生死」，其實就是明白生命的實相，也幸好佛陀沒有入涅槃，否則豈有正法住世，我們這些末世的眾生，又該何去何從。

了生死難嗎？盧師尊說：「難！」因為佛陀也曾比喻：修行的人如恆河沙一般的無量無盡，而證得般若智慧的人，恰似飛鴻踏在恆河沙上，飛鴻飛上天時，腳上所沾的沙那般稀少。修行果然真是太難了。正因為證悟生命的實相如此之難，所以佛陀才要說法四十九年，盧師尊才須筆耕五十餘年，著書三百餘冊，就為了將自己所證悟的生命以無上願力，能夠傳遞給有緣人，期望在漫漫的時間長河中，將無盡的眾生，擺渡到彼岸。

這一份生命的實相究竟是什麼？在〈「純純之思」自序〉文中，盧師尊

如此寫道：

佛陀開悟成道時說：「奇哉！一切眾生都有如來智慧德相，只因妄想執著不能證得。」現在，我終於明白：我有佛骨。眾生皆有佛骨。我從「二元論」的思維，進入了「一元論」的思維，這種思維，我把它稱為：「純純之思」。我常想：如果這地球上，根本就沒有人類，試問：什麼是佛法？什麼是善惡？什麼是佛性？什麼是佛骨？一切只是：空。空。空。空。空。這就是「實相」吧！不論我們用什麼語彙，來形容生命的實相：佛性、空性、妙明真心、純純之思…，重點是你要去證悟它，那或許是剎那可及，但更可能是需要無盡的時間，才可能看見實相，明心開悟。

人從何處來？許多佛經典為我們指向「第一因」，就是「初始一念」。一生二、二生三、三生萬物…。如何再回到那最初的原點？或許就該先清楚，自己現在在哪裡。在〈蠱窟〉一文中：「有人問佛陀：『人是什麼？』佛陀答：『蠱窟。』人問我：『人是什麼？』我答：『地水火風！』密教的修行，是運用地、水、火、風去運行的。這其中的奧義，無法想像。佛說的。我說的。都對！」

細讀《純純之思》，讓盧師尊告訴你你到底在哪裡，或許面對未來的修行之路，將會更加清晰。





聖尊 蓮生活佛 弘法行程

於西雅圖時間星期日下午 3:00 (彩虹雷藏寺)

2026/01/25 瑤池金母護摩法會

2026/02/01 金剛薩埵護摩法會

2026/02/08 尊勝佛母護摩法會

2026/02/15 彌勒佛護摩法會

2026/02/22 萬佛手無極眼瑤池金母
護摩法會



讓我們繼續 每天十分鐘的祝福 一起為世界災難持咒迴向

澳洲東南部1月10日爆發野火，數千名消防員正全力撲救。維多利亞州已有超過30萬公頃的林地遭焚毀，全州仍有10處主要火場持續延燒。摧毀維多利亞州超過130座結構物，並造成約38,000戶家庭與企業斷電；2025年12月底到2026年1月初，阿富汗東部與中部多處發生洪災，造成至少17人死亡、11人受傷，民宅、農田及基礎設施受損，約1,800戶家庭受到影響。全球災難不斷...

蓮生活佛教導弟子，要懂得「自他互換」，唯有懂得換位思考，才會對眾生的苦難有感，才會生出真實菩提心。所以我們持續呼籲大家，以真實利他之心，繼續堅持每天十分鐘，持誦「大救難咒」，堅持凝聚共善之心，以咒音為地球療傷。

大救難咒：

他翅吒吒拉。他翅魯樓麗。摩訶魯樓麗。
阿拉摩拉。多拉。梭哈。

願 我們一字一句的祝福，能為這世界帶來光明

助印真佛經 廣植無量福德

真佛報助印真佛經
版.面.預.約.開放中

助印佛經是弘法利生、積累福報的重要善行。
助印佛經能夠廣傳佛法智慧，
令眾生離苦得樂，是培福修善的殊勝方法。
即日起開放助印真佛經版面，半版費用僅需\$9000。

誠邀十方善信

每一份善心都將成為弘法的力量，傳播正法的橋樑。
您的參與，不僅成就他人聞法開悟，
更是為自己累積無量功德。

助印十大功德

- 遠離貧困，財富增長。
- 消除業障，身心安泰。
- 親友眷屬蒙福。
- 逝者超度，往生淨土。
- 福報深厚，業障減輕。
- 廣結善緣，吉祥如意。
- 增長智慧，斷除愚癡。
- 延壽增福，康健無憂。
- 未來生中得聞佛法。
- 圓滿菩提，成就佛道。

1. 請提供迴向人(姓名)、迴向內容、地址
2. 聯絡方式：
電話：0978-598389
E-MAIL:tbnewshq@gmail.com

真佛報
TRUE BUDDHA
NEWS WEEKLY

願此助印功德，廣利有情，福佑天下！