

- 蓮生活佛/法語開示 02-06 版
- 真佛論劍/蓮生悟語 07 版
- 真佛網路大學課程 08
- 宗務報導 09 版
- 城市閱讀 10 版
- 真佛園地 11 版
- 最新消息 12 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密教總會
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

中華郵政關心您



國內郵資已付

南投郵局許可證
南投字第 34 號
無法投遞時請退回

雜誌

中華郵政南投雜字第 4 號登記證
登記為雜誌交寄



認真學佛 才能超越生死輪迴

蓮生活佛開示：「這次的病難，如同暮鼓晨鐘。我以為這個身體是我的，但其實沒有一樣東西是我的，連身體都不是我的。你不願意生病，但你不能自主自己的身體。」

年輕的時候、壯年的時候，我都沒有想過，到了現在生病的時候才知道，原來身體不是你的，不是你能夠自主的，沒有一樣東西是你能夠自主的。所以必須要領悟，你領悟了身體非我所有，才能夠認真學佛，才能夠超越生死，遠離六道輪迴。」



萬法皆有生滅 唯有虛空不壞 四纏遮障妙明真心 五疊渾濁

在上週的《楞嚴經》開示中，佛陀對阿難說，佛的知見是不生不滅，若以生滅心來追求佛的知見，是毫無用處的，因此有長遠的發心才是重要的。在本週的《楞嚴經》開示中，佛陀繼續對阿難說：你看這個娑婆世界，所有的一切法，有什麼東西是不壞的呢？都是會壞的。唯一不壞的，只有「虛空」。

因為唯有虛空，你無法對它做什麼，所以永遠不壞。佛陀對阿難說：你的身體堅固的就叫做「地」；潤濕的就是「水」；有溫度的就是火；呼吸的氣就是「風」，「妙明真心」就在其中。但是妙明真心加上地、水、火、風的作用，就混濁不清了。

盧師尊補充道：地、水、火、風是會壞的，但妙明真心不會壞。你自己本身沒有辦法知道你的妙明真心，因為你被眼睛視覺騙了、被耳朵聽覺所騙、被鼻子嗅覺所騙、被舌頭味覺騙、被身體的感覺騙。這些感覺讓你的心變得混濁了，久而久之就見不到你自己的妙明真心了。佛陀比喻就像水中摻了砂土一般，這就稱為濁。更多完整開示內容，敬請詳閱本期真佛報。

詳細內容請參閱 第02-06版



依三十七道品實修 理事圓融 無念妙明真心自顯 即是放光

週六同修「你問我答」環節，馬來西亞弟子向盧師尊提問：弟子在高中時期看了 師尊當年著作《開悟一片片》，當下是一頭霧水，歷經多年碰撞撞撞，如今方才看懂《開悟一片片》。師尊著作如今300本，若要全部細看完再理解，一輩子實在難成。如何在這有限的時光中，有效的閱讀理解？請師佛開示，依次第來說，欲修般若應從哪部文集下手為佳？

盧師尊認為，《楞嚴經》裡全部都是智慧，讀《楞嚴經》就知道從哪裡下手。另外佛陀講述的「四諦法」——苦、集、滅、道。還有「四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提、八正道」，其中有理也有實修。所以，依照三十七道品去修，就是一個次第。

週日法會後有弟子提問：師尊曾開示：「無念可放光。」弟子修法時無念狀態中，有人連拍2張照片，看到弟子心輪有順時鐘旋轉的光，請問 師尊是否為放光？盧師尊問是否有照片，沒照片不好判斷。但解釋無念時因為空了一切，妙明真心沒有束縛，顯現出來就是放光。更多完整問答內容，敬請詳閱本期真佛報。

詳細內容請參閱 第02-06版



宗委會第十二次會議圓滿召開 啟動選舉籌備 推進全球弘法規劃

世界真佛宗務委員會第六屆核心小組暨常務委員第十二次會議，於台灣時間2026年2月13日，透過雲端Zoom會議室舉行。核心小組每季召開會議，邀集各處常務委員，就宗務發展進行交流，促進各項工作穩健推展。

本次會議重點：1. 成立宗委會第七屆選舉委員會。2. 2026年3月28日適逢根本上師 蓮生法王出家40週年紀念日，於西雅圖雷藏寺舉辦供僧活動，由宗委會、西雅圖雷藏寺及彩虹雷藏寺共同主辦。為慶祝 師佛聖誕（7月2日），預計於6月13日舉辦「全球雲端齋供祈福大法會」。3. 通過「影音共享團隊」開放服務各地道場。4. 宗委會持續推動全球巡迴交流，下一站將於4月展開台灣及亞太地區道場交流會，促進區域連結與經驗分享。

會長蓮花程祖上師於總結時表示，第七屆核心小組與常務委員，將於2026年秋季上師大會選舉產生，與第六屆核心小組共事業務一年，2027年11月1日正式上任。期盼新團隊承先啟後，持續推動宗派建設。更多詳細的會議內容，敬請關注本期報導。

詳細內容請參閱 第09版

2026年4月4日 聖尊蓮生活佛 主持西雅圖雷藏寺「阿彌陀如來本尊法」同修 暨《大佛頂首楞嚴經》第102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「西方極樂世界阿彌陀如來」。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）。

Q 欲修般若 應從哪部 師尊文集下手？

我們先來「你問我答」。馬來西亞「蓮花益聰」問的。

頂禮 師尊。請尊貴的 師尊解惑。我把修行分為「理部」與「事部」，一者為般若佛理；另一則是實修證道。關於實修，師尊有許多細說，由最基本的「外法」相應一直到「大圓滿」。

弟子在高中時期看了 師尊當年著作《開悟一片片》，當下是一頭霧水。後經人指點，欲學基礎般若可看《無形之通》，再看《佛王之王》。其中《佛王之王》我看了至少5遍，歷經多年碰撞碰撞，如今方才看懂《開悟一片片》。

師尊著作如今300本，弟子自覺無從下手，要把全部細看完再理解，一輩子實在難成。如何在這有限的時光中，選擇最有效的閱讀是關鍵。請 師尊指示，依次第來說，欲修般若應從哪部文集下手？由基礎到中，再到深入。感恩頂禮 師尊。

A 般若與實修要互相配合

他是講「般若」，也是「理」方面的，實修方面他沒有講，也就是理方面的。般若就是佛法的智慧。你聽《楞嚴經》，你就知道從哪裡下手。《楞嚴經》全部都是智慧，這是第一點。

佛陀講四諦、六度、三十七道品

一般來講，釋迦牟尼佛先開始講「四諦法」——苦、集、滅、道。我們根據佛陀所說的，方便實修的方法有「六度法」——六波羅蜜。它的程序從理上來講，像我們三十七道品就是一個次第。「四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提、八正道」這裡有理也有實修的。

「四念處」是理的。實修的就是「四正勤」，正勤就是實修的。「四神足」也有理，也有實修的。「五根、五力」也有理，也有實修的。「七菩提分」那是理，讓你覺悟的，覺悟菩提的。「八正道」是有實修的，也有理。所以理跟實修的沒有分開的，它本來是合在一起的。知道道理了，你本身就是要實修。所以，你依照三十七道品這樣子去修，就是一個次第，應該是這樣子講。

般若與實修要互相配合

在《楞嚴經》裡面，它也是一步一步來。祂把它分析、把它解開。其中很多的道理，也有實修的部分。所以，你雖然對於般若方面比較重視，但是實修方面是配合般若的。般若這個理方面跟實修方面不應該分開，因為有理就是要有實，實修才能夠證明這個理，兩邊是不分的。我這樣講對不對？（鼓掌）

佛王之王 無形之通 開悟一片片

師尊寫的書，這個很難講。因為我寫了三百本，我自己也記不住。過去就過去了，從來沒有去想它。《佛王之王》寫的是什麼東西？《無形之通》寫了什麼東西？《開悟一片片》寫了什麼東西？就是那一個時期我的理念跟我實際上的修行是這樣子的。



身體不是自己的 人生無非聚散
有緣則聚無緣散 珍惜相聚緣分

你問我答「互動就是力量」第552集

晨鐘小語

最近又不一樣了，最近我的感覺，在這個生命當中，我自己覺得，怎麼講呢？經過這一次的生病的災難以後，突然之間我領悟到很多。最近我寫了〈晨鐘小語〉，晨鐘——早上的鐘聲，叫做〈晨鐘小語〉。不是一本書，是在《敲響晨鐘》這一本書當中的一篇文章。

大法會人潮洶湧 法會後歸於平靜

過了這一次病的劫難以後，對於生跟死、對於聚跟散有很深的感觸。我們先談一下聚跟散，這一次大法會不是很多人來嘛！大概幾千，算千的人來。每天西雅圖很熱鬧，摩頂從雷藏寺一直排到餐廳那麼遠，師尊就摩頂，摩頂很久，人潮洶湧。現在大法會過去了，我今天中午從「密苑」走到「宗委會」，一個人都沒有。走出門的時候沒看到，一個人都沒有，一個人走到宗委會。幸好，他們在掛那個……給我開門，其實我自己也有鑰匙。

人生不是聚就是散

我心中有一個感覺，大法會的時候是聚，法會完了就散，人生不是聚就是散。你從父母開始想起，從你祖父、祖母，從你父親、母親，從你的兄弟姐妹，從你的親戚，從你的朋友，到了你的子女，然後再到孫輩，你年紀大了有孫子，哪一個不是聚？哪一個不是散？想想自己的過去，想想自己的感情，哪一個是聚？哪一個是散？不是聚就是散。

當然下一場法會又會有聚，又會有散。生日的時候，又會有聚，也會有散。每一次摩頂的時候，我要記住大家的面孔，一直記、一直記、一直記。所以大家想想看，人生有多少的聚散？想想看自己的感情有多少的聚散？朋友有多少的聚、多少散？同學有多少聚、多少散？在這裡有多少聚、多少散？想起來滿傷感的。

身體不是你的 認真學佛超越生死

這次的病難，可以講敲響晨鐘。我以為我這個身體是我的，不對！身體也不是你的。沒有一樣東西是你的，連自己的身體都不是你的。你願意生病嗎？你不能自主你自己的身體。你想想看，年輕的時候，我從來沒有想這個；壯年的時候，我也沒有想這個。我到了這個時候才知道，哇！原來身體不是你的，不是你能夠自主的，沒有一樣東西是你能夠自主的。所以必須要領悟這個，你領悟了這個，

你才能夠認真學佛，才能夠超越，所以要趕快離開六道輪迴。

我年輕的時候、或者是壯年的時候、幼年的時候，從來沒有想過。這個時候，我想到原來身體不是你的，你不能夠自主你自己的身體。所以有人講：年輕的時候你糟蹋你自己的身體；到年紀大的時候是身體來糟蹋你。

吾有大患為吾有身 若無身有何患

中國的聖人「老子」講一句話：「吾之憂患在於吾身。」他的憂患、他的憂愁在於有這個身體。所以，大家注意自己的身體健康，把自己的身體調養好，那個是修行的本錢。你身體不能自主的時候，你就知道那個就是憂患。老子講的一句話，他一生的憂患就因為有這個身體，他才有憂患；沒有這個身體就沒有憂患。這是最近的領悟，領悟到原來身體根本就不是你的。《楞嚴經》裡面有講，再來就要講到了。所以，大家要互相珍重，每一個人保重自己的身體，不要讓身體來糟蹋你。年輕的時候我們糟蹋身體；到了年紀大的時候身體糟蹋你，那就來不及了，很重要。

有緣則聚無緣散 要隨緣超越

在一起都是緣分，有緣就相聚了，沒有緣就分散，要超越它。否則人潮那麼多，你會感覺到心情很好，看到那麼多的弟子回來。大法會過了，中午出來居然一個人都沒有，連賣東西的攤子都收了（笑），整個空蕩蕩的，你不覺得很淒涼嗎？！

其實，家庭也是一樣，總有一天會遇到的，那叫做「空屋期」。這房子裡面明明住的都是一家人，怎麼人都走了？子女都走了，那叫空屋期，你會傷感！大法會的時候人來人往；大法會之後空蕩蕩，幸好週六還能夠坐滿（笑）。

真佛法脈眾弘揚

我這個放在肩膀上的擔子，將來要交給大家。交給所有的上師、所有的教授師、所有的法師，擔子交給他們，希望能夠傳承下去。但是未來如何？我們也不敢講，也不敢去想。希望宗委會，還有非常超越的上師，還有很多有智慧的法師，有能力的講師、教授師、助教，還有所有的同門，要各自精進努力。每個人要為每個人自己負責，不是誰要負責誰，你負責你自己。然後把你自己的能夠得到的東西，也一樣的傳承下去交給別人。

2026年4月4日 聖尊蓮生活佛 主持西雅圖雷藏寺「阿彌陀如來本尊法」同修 暨《大佛頂首楞嚴經》第102講



萬物皆有生滅 人生聚散生死 唯有悟道 妙明真心 不生不死

法語開示《大佛頂首楞嚴經》第102講

珍惜相聚的緣分

我們講《楞嚴經》吧！這是我最近的一個小小的感觸，身體不是你自己的。還有人生不是聚就是散，什麼事情都一樣。就好好珍惜大家相聚的時候那一種緣分，要珍惜大家相聚的那一種緣分，因為只要一散了就沒了。

〈卷第四〉

「阿難。汝觀世間可作之法，誰為不壞。然終不聞爛壞虛空。何以故。空非可作，由是始終無壞滅故。則汝身中，堅相為地，潤濕為水，煖觸為火，動搖為風。由此四纏，分汝湛圓妙覺明心，為視為聽為覺為察。從始入終，五疊渾濁。」

沒有東西是不壞的

我們講《楞嚴經》。釋迦牟尼佛講：阿難尊者，你看這世間可作之法。世間呢，這個娑婆世界。所有一切的法，誰為不壞？什麼東西是不壞的？沒有不壞的！身體也是會壞的、車子也是會壞的、房子也是會壞的，甚至於山都可以倒的，河流都可以改道的，什麼東西都是會壞的。

虛空無作無為 只有虛空不壞

「然終不聞爛壞虛空。」——有一個東西是不壞的，釋迦牟尼佛講：這「虛空」是不壞的。因為虛空它無作無為，讓雲跑來跑去、讓雨下、讓閃電、讓太陽出來、讓月亮出來、讓所有的星球出來。虛空無作無為，只讓你來去，它不會壞。為什麼會這樣呢？「空非可作」——因為虛空你不能做什麼。可作的都會壞；只有不可作的它不壞，就是有虛空啊！「由是始終無壞滅故」——你看虛空它永遠不會壞的。

人身之中 堅相為地 潤濕為水 煖觸為火 動搖為風 稱為四纏

現在釋迦牟尼佛講：「則汝身中，堅相為地。」阿難尊者你的身體，堅固的東西就叫做「地」。潤濕的為「水」，你身體裡面的血液，血液在循環，那就是水。「煖觸為火」，你有溫暖的感覺，溫度就是火。你身體的動搖就是「風」。這裡講地、水、火、風。我們人的身體就是地、水、火、

風組成的。「地」就像肉、骨頭，比較堅固，它就是地。「水」就是血液。「火」就是溫度。動搖就是呼吸，就叫氣，那就是「風」。

六根遮障妙明真心

「由此四纏，分汝湛圓妙覺明心，為視為聽為覺為察。從始入終，五疊渾濁。」——但是其中有一個東西，就是釋迦牟尼佛講的「妙明真心」也在其中。除了地、水、火、風以外，妙明真心也在其中。但是因為你用眼睛看、用耳朵聽、你用感覺的、去察知到的。「從始入終」——從這樣子開始。「五疊渾濁」，什麼叫五疊渾濁啊？就是說你的妙明真心本來很乾淨的。地、水、火、風，妙明真心本來是很乾淨的。因為你有了眼睛、有了視覺、有了耳朵聽、用自己的感覺。眼、耳、鼻、舌、身、意這樣子去感覺外面的東西，就把你的妙明真心給它搞混了，變成骯髒了。

地水火風會壞 妙明真心不壞

地、水、火、風當然是會壞了；但妙明真心不會壞。什麼原因？你自己本身沒有辦法知道你的妙明真心，因為你自己被眼睛騙了、被耳朵騙、被鼻子的嗅覺騙了、被你的味覺騙了、被你所有的感覺騙了。所以你見不到你自己的妙明真心，你已經變成混濁了，是這個意思。

娑婆五濁惡世

再下去就要講什麼是「五濁」？《阿彌陀經》裡面有談到，娑婆世界是五濁世界。五濁就是很骯髒的，五種很骯髒的。我們人本身來講，就是因為有眼睛可以看到，耳朵聽到，另外舌頭可以嚐到，另外還有感覺，還有觸覺，這種覺察，所以沒有辦法悟道，是這個原因。這是釋迦牟尼佛講的。

身體不是你自己的 人生聚散生死 唯有悟道 妙明真心 不生不死

我現在寫了兩篇：第一個、你身體不是你自己的；第二個、人生不是聚就是散；第三個、我們談一下生死。我們人是有生有死的，妙明真心是不生不死的。只有你悟了道，你才能夠不生不死；沒有悟道就有生有死。不管是什麼東西，都是有生滅。釋迦牟尼佛講：所有一切的东西，一切的「法」世界，娑婆世界的所有一切的东西，都有生滅。人在娑婆世界一樣有生有滅。

戰爭非常愚蠢 製造更多生滅破碎

我為什麼不喜歡戰爭？為什麼？因為你在製造更多的生滅啊！沒有戰爭已經有生滅了，你戰爭下去的話，更多的悲慘，更多的生滅，更多的緣聚緣散，你知道嗎？戰爭是妻離子散、是家庭破滅。所有相聚的緣全部給你弄得混亂了，那不是悲慘嗎？一剎那之間就什麼都沒有了。你說你有多少錢，一戰爭什麼都沒有了。一戰爭，家庭也沒有了、子女也沒有了、父母也沒有了、兄弟姊妹也沒有了、什麼都沒有了！那就慘上加慘。幸福的日子你不過，為什麼要再慘上加慘？是人自己找自己的麻煩，人找人的麻煩而已。本來你可以過一個很圓滿家庭、很溫暖，可以相聚，至少你有那一種歡樂的心，換來是悲慘的命運。所以，我個人對戰爭來講，我非常地覺得是人類愚蠢本身所製造出來。

所以，最好都不要有核子彈、不要有原子彈，甚至不要有子彈、不要有導彈、不要有國防部。有警察，警察是管理治安的，就可以了。讓所有的人在地上過得幸福美滿，互相來往，有幸福的感覺。為什麼要有戰爭？那是在瘡疤之上灑鹽。

慈悲喜捨 給人快樂 怨親平等

所以，我們要懂得「慈、悲、喜、捨」。「慈」就是給人快樂。「悲」就是解決人的痛苦。「喜」就是歡喜，努力的精進去做這些事情。「捨」是怨親平等，不管你認為你愛的，或者你恨的，是平等的，怨親平等，這才是慈悲喜捨。基本上我們做一個佛教徒就是這樣的慈悲喜捨，給人快樂，解決人的痛苦，歡喜的去，怨親平等。沒有「平等心」就不是佛教徒，這是佛的教法。我們不要談悲慘的事，講幾個笑話吧！

噲嘛呢唄咪吽。

笑 / 笑 / 人 / 生 /

老師講：「各位同學，覺得自己很蠢的請站起來。」同學們互相看了看，都不敢站起來。只有一個勇敢的站了起來。老師講：「這位同學你覺得自己很蠢嗎？」學生講：「不是的！老師，我只是不想讓你一個人站著。」

我經常一個人做飯，但煮的菜連自己都吃不下去，只好打包餵鄰居家的狗狗。久而久之，鄰居家的狗狗一看到我提著袋子，牠便拔腿就跑了。（可見很難吃啊！）

醫院的候診室裡，一個阿伯問坐在隔壁的阿伯：「攝護腺是哪個縣？離這裡遠不遠？」阿伯講：「沒聽過這個縣欸，你問這個幹什麼？」阿伯講：「我剛才聽到醫生跟前面的人講：攝護腺在發炎。我想到攝護腺去領一些鹽。」

有一個傢伙跑去骨科看診，他跟醫生講：「醫生啊，我前天從床上摔下來，結果按胸口也痛、按腳也痛、按臉也痛，反正按哪裡都痛，你幫我照個X光，徹底檢查一下吧！」醫生照完X光以後，醫生在病歷表上面寫著四個字，是「手指折斷」。（所以按哪裡都痛，他手指折斷了，當然按哪裡都痛。）

最近家的附近多了很多的野狗，常常半夜叫不停，造成我嚴重的失眠。上個禮拜去看醫生，拿了安眠藥回家。幾天後回診，醫生講：「黑眼圈比上次嚴重，難道安眠藥沒用嗎？」病人講：「我每晚都去追那些狗，好不容易抓到一隻，但牠說什麼都不肯吃。」醫生講：「等我一下，我幫你轉精神科。」（安眠藥是給他吃的，不是被狗吃的。）

2026年4月5日 聖尊蓮生活佛 主持彩虹雷藏寺「地藏菩薩護摩法會」暨《大佛頂首楞嚴經》第103講

我們敬禮傳承祖師、敬禮了嗚和尚、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、敬禮今天護摩的主尊「幽冥教主地藏王菩薩」。

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）

下周日是 「大幻化網金剛護摩法會」

現在通知大家，下個禮拜天是4月12號，下午3點pm是「大幻化網金剛」的護摩法會。這個咒語是「唵。咕嚕。蓮生悉地。吽，唵。巴札。卓大。嘛哈些。西利。嘿魯嘎。吽吽呬。」大幻化網金剛的手印就是這個手印（師尊示範）。



大幻化網金剛的咒音可以治病

大幻化網，這一尊在台灣台北自由廣場說法過，是蓮悅上師主辦的，蓮悅上師主辦的大幻化網金剛的法會。大幻化網金剛的咒音，是特別製作的，有治病的功能。

那一場法會可以講是神蹟法會，是什麼神蹟法會？很多的重病患，不可能的，居然好了，所以出現很多的神蹟。下個禮拜就是大幻化網金剛，他是神蹟法會，記得在自由廣場的時候，很多出來做證的。廣場那麼多人，一場法會下來，好幾個就站起來做證，當場毛病就好了，就是這麼神奇。

這一尊大幻化網金剛，他的咒音也很特殊，是特別製作的。像今天我們這個地藏王菩薩的咒音，我聽了也是很有感觸，很感動人。大幻化網金剛的咒音很特別，他能夠有治病的效能。治病啊，音樂可以治病，咒音可以治病，這個金剛法，大幻化網金剛顯現神通出來，也能夠治病。

我記得在自由廣場的時候啊，搭建大幻化網金剛那個咒輪塔，文武百尊都在裡面呢！文尊、武尊、還有文武尊。文尊就是寂靜相，武尊是憤怒相的，還有綜合了寂靜相跟憤怒相的文武尊。文尊、武尊、文武尊，一共有一百尊，很殊勝的這一尊大幻化網金剛。

我記得一個比較明顯的就是說，有一個人的手指頭，他是兩個指頭黏在一起分不開的，也就是中間有一層皮，兩個指頭黏住，分不開的，生出來就這樣子。他參加大幻化網金剛法會以後，法會一完了，他這個指頭自然分開，就變成五個指頭了，有這種事情。

咒音加持 脖子的瘤竟消失

還有，我也好像講過，有一個坐公車的，脖子長瘤，他去醫院裡面，再去複診，去檢查，坐公車經過那裡，聽到那個咒音，全身一發熱。到了醫院，醫生給他檢查：哎，你那個瘤不見了，怎麼回事？就是聽了咒音，全身發熱，那個瘤就不見了！我們這邊同門當中，好像一個跟我問事的時候，跟我講過，他有長一個瘤不見了，有沒有在這裡呀？



大幻化網金剛法會顯化治病神蹟

好，你站起來，麥克風給他。（同門：我這裡有一粒瘤，現在已經不見了，那個照片我都有照起來，我有照片。）一個瘤不見了，照的出來嗎？（同門展示瘤的照片）好，謝謝，謝謝。我想想這個事情啊，大幻化網金剛能夠讓那個坐公車的人聽到這個咒音，他的瘤就不見了。我們同門也有瘤不見的，好像問事的時候跟我講，他本來有一個瘤的，現在沒有。



為什麼師尊本身的瘤，不會不見？還要動手術把它拿掉。我也求啊，求說讓我的瘤不見，為什麼我的瘤還在？還要切除。還好是瘤哦！如果是cancer(癌)的話就完了，還要化療啊！同門的瘤都可不見，為什麼反而師尊的瘤不會不見？（蓮慈上師：師尊慈悲替代。）慈悲替代，阿彌陀佛喔，我不敢（笑）。

早年發願分三身跟隨三本尊

我告訴你哦，我第一次遇到地藏王菩薩，我跟地藏王菩薩講，我要跟隨你啊！我如果有三個身，那時候我們道家常常講，三魂七魄。三個魂，我一個魂呢，要跟瑤池金母；第二個魂呢，跟阿彌陀佛；第三個魂，要跟地藏王菩薩，我一樣要到地獄去救眾生，發這種願吧。唉，有夠憨的（台語），有夠笨的（笑），把一個人分成三個身，一個身跟瑤池金母、一個身跟阿彌陀佛、一個身跟地藏王菩薩。那時候年紀輕不懂事，我發願要跟地藏王菩薩一樣，地獄不空誓不成佛。吼，進到醫院以後，你就知道，醫院根本就是地獄，雖然不是地獄，近邊地獄。

醫院如同是近邊地獄

今天中午聽到蓮僧上師跟我講，西雅圖有輕軌，一條輕軌通哪裡、第二條輕軌通哪裡、第三條輕軌通哪裡，將來會有幾條輕軌。我每天清晨，望

著窗外，在醫院裡面望著窗外，看到輕軌的火車這樣開過去，每天都在想：「什麼時候出去啊？坐坐輕軌也好。」待在那裡面啊，跟地獄差不多。真的，醫院啊，進去不得，是不得已，你才到醫院。想想看，那個地獄的苦，人間已經夠苦了，地獄更苦。

而且什麼叫無間地獄？無間地獄就是說，沒有讓你喘息的機會叫做無間。我們這個病痛有時候還會好一點，有時候重一點、有時候輕一點，輕一點的時候就是讓你喘息的時間。這個無間地獄就是沒有時間性的，沒有空檔讓你喘息，一直苦無盡，就是無間地獄。就是沒有讓你所謂休息的時間，所以聽起來很恐怖，地獄實在是很恐怖的。

今天我們做這個地藏王菩薩的護摩，還好地藏王菩薩那裡有個淨土，跟著地藏王菩薩，到那個地藏王菩薩的淨土也不錯。但是你真正處在地獄，比處在人間當然更苦，人間已經很苦了，地獄更苦，（蓮慈上師：那個翠微淨土在哪裡？），淨土也是在地獄。

花開花落 人身生滅 都是無常變化

你看看我們那個彩虹山莊，山莊的sakura櫻花，盛開啊，很美。但是花不會開很久，它什麼時候會沒有花了？住山莊的，櫻花都開多久？一個月，這個櫻花只開一個月，然後它就凋了，凋謝，是不是？其實人本身來講，我常常這樣子想，花開、花謝；人生、人滅，也都是一瞬間就沒有了。所以我覺得大家既然已經進入佛門，就了解到，人跟花草並沒有什麼不同，它會開、會謝。

年輕的時候，男的很英俊瀟灑，老的時候啊，老跟病相纏，滿臉都是皺紋，再怎麼樣保養，都還是要回去。女的就像老菩薩一樣，男的就像林桑一樣。林桑很會保養身體喔！他是日本一個大學的博士，懂得營養，所以他很會保養他自己的身體。林桑他很會保養自己的身體，所以活到90幾歲，他到90幾歲才走。不會保養的，當然就早早就走了。人也像花一樣啊，像草一樣，花開花落，草也一樣，有時候枯了，死了，然後後來再長，花草都是一樣的。

2026年4月5日 聖尊蓮生活佛 主持彩虹雷藏寺「地藏菩薩護摩法會」暨《大佛頂首楞嚴經》第103講



不思善不思惡 妙明真心自然顯現

同門及上師見證身上的瘤消失

很多感觸啊，為什麼他的瘤會消失掉？為什麼反而坐在法座上的師尊，瘤不會消失掉？好像還有一個瘤消失掉的，好像還有哦，還有一個，不只他一個，還有，另外還有別人，有沒有人要站起來講的？我記得好像有兩個來跟我講，他的瘤消失掉了，還有一個。（同門：還有我，我是關垣笙，師尊的書裡面有講到我，我是胸口這邊有長過一個小瘤，去做 Biopsy（活體組織切片檢查）的時候，就突然不見了，那時候師尊在閉關，我去廟裡面請那個符，然後吃了符以後，夢到有一個老先生，應該是師尊吧？在我的家的外面，然後我就拿兩個垃圾，到門外去丟。



關垣笙師姊

然後第二天去那個醫院去做 Biopsy 的時候，連那個幫我做的人眼睛張得大大的，怎麼突然就在他面前不見了？所以他們叫我穿衣服的時候呢，就有別的護士都跑過來看我說，看我是誰？我就問他們，然後他們就說：I just want see who you are？所以他們後面在討論我的狀況，就是突然他們作 Biopsy 的時候就不見了。）

好。（蓮彥上師：師尊，我也講一下，就是我參加了師尊大幻化網金剛的法會。之前呢，我這個

手裡面是有個腫瘤，應該叫脂肪瘤，很大很硬的。然後，小喬醫師他也是說要幫我動手術。然後蓮彥上師她也知道，非常非常的硬，根本就是，應該是越來越大，它比骨頭還大，很大顆。之前我是有照相，但是相片不見了，不過小喬醫師他可以作證。之後，參加完大幻化網金剛的法會，師尊說：你那裡痛就按那裡，那裡有病就按那裡。我就按著，然後法會一結束之後，它真的是消失到現在，都沒有恢復過，謝謝師尊。）

住院期間的一個神蹟

你還想恢復啊（笑）？我這次進醫院，雖然把那個瘤拿掉了，但有一個神蹟，這個神蹟其實不用我自己講，蓮屹上師來講。我這一次進醫院，那個醫生都覺得很奇怪！（蓮屹上師：阿彌陀佛，是師尊的腎功能指數（eGFR），從最低的24，在醫院住院期間一直攀升，攀升到最高61。我們就是覺得很不可思議，因為雖然在住院期間打點滴，輸血是會往上升的，因為它會把那個 Creatinine（肌酸酐）稀釋掉，所以指數有升高，是我們所預期的。但我看到指數的時候就覺得驚訝，因為升高不會升高到那麼多！然後我就一直期待，師尊出院以後，是不是能夠繼續維持這麼



蓮屹上師

高。那最新師尊的驗血報告，指數還是有維持的這麼高，所以師尊的腎功能指數是一直保持的，恢復得很好。）

出乎醫生預料 腎功能指數竟恢復正常

我告訴大家，好，你請坐。其實我的腎臟指數是嚴重型，是屬於嚴重的，再往下掉就是要洗腎。我有問過信寬醫生，我說，我能不能把這個指數再往上升？腎臟指數一直往下掉，不能夠往上升。信寬醫師跟我講，沒有人能夠把腎臟的指數再往上升的，只有往下一直掉、一直掉，掉到最後就變成腎功能必須要洗腎。腎功能剩下19就是要洗腎，人的腎功能只要掉到19就是要洗腎了。我是20幾，是嚴重性的，腎臟科醫生也跟我講，這是嚴重性的，必須要怎麼處理。

這一次住院的時候啊，奇怪的就是，出現一個神蹟，腎功能居然回復到60，從20幾跳到60（鼓掌），所有的醫生都莫名其妙。前幾天，蓮屹跟我去看腎臟科的醫生，腎臟科的醫生跟我講，你六個月以後，你再來看我，六個月以後你再來見我。如果你的腎臟功能還是跟六個月以前，跟現在一樣的話，你永遠不用來看我。因為我的腎臟功能，在住院這期間完全恢復，恢復變成正常，嚴重的腎臟病居然會變成正常，這有可能嗎？李醫師啊，李醫師在這裡，你懂得醫理的，你講幾句話看看，腎功能從20幾會跳到60幾嗎？（李醫師：一般如果是住院的話，輸血的狀況下，一般是從20幾回到40幾是正常的，40幾到60的，那個就是佛菩薩的事情，不是醫學的事情了。）

所以腎功能不會往回走的，不可能往回走，大部分都往下掉的。結果你居然能夠爬到60，從20幾爬到60。腎臟科醫生他說，他也不知道怎麼回事，他當醫生那麼久，也沒有看過。我的 family doctor（家庭醫師）他也是認為說，這個是出乎意料之外。這個也說出意料之外、這個也說出意料之外，住院的醫師也說，我們想不清楚到底為什麼？你從20幾，腎功能會回到60，從20幾回到60，他說奇怪？住院的時候就是這個奇蹟而已啊，這是一個奇蹟。

好，他要講話。（同門：師尊，您好。我以前肝裡面，就是有血啊，有什麼濕疹，血裡面就是不乾淨，醫生驗了說，你血不是很乾淨，皮膚都會癢，跟著師尊書裡面說，修神水法會清理血，清理很乾淨，我現在的血拿去化驗，血很乾淨，醫生說我血液很乾淨了，修神水法，血會很乾淨，謝謝師尊。）謝謝。

好，我們現在進入「你問我答」。台灣蓮郎。

你問我答「互動就是力量」第553集

Q 心輪有順時鐘旋轉的光 是無念狀態？

頂禮根本上師蓮生佛。師尊、師母吉祥。

師尊曾在臺北小巨蛋虹大法會上說：「無念可放光。」弟子在修法時，無念狀態中，氣在心輪，感到心情喜樂。別人連拍2張照片時，看到弟子心輪有順時鐘旋轉的光，請問 師尊這種是否為放光？謝謝師尊。

請佛住世，祝願師尊佛體安康、健康喜樂、任運自在，阿彌陀佛。

A 因為空了一切 妙明真心顯現出來就是放光

無念狀態中，氣在心輪，感到心情喜悅，其他人給他拍照，拍2張照片，拍照的時候，看到心輪

有順時鐘旋轉的光，問師尊，這是否放光？他問的。有沒有附照片來？這一張問題？沒有照片，請坐。一般來講，知道這個人嗎？沒有人知道啊。新「郎」（台語），新娘（台語），娘是女字旁嘛，新郎，是耳朵旁嘛，有人認得嗎？沒有人認得吧。

無念是可以放光，這是在大幻化網金剛裡面講到。一個人要達到無念很不簡單，就是根本沒有念頭。靜坐是有這種狀況出來，你自己覺得沒有念頭，在這當中也沒有影像，什麼都沒有。自己感覺到說，我只是閉一下眼睛，但是，事實上，已經過了一個小時。覺得自己不過是閉上眼睛才幾分鐘而已，事實上時間已經過了一個小時，這當中就沒有念頭，這是無念。

無念為什麼可以放光呢？因為你空了一切，妙

明真心在沒有束縛之下，顯現出來，所以它是光，這個就是放光。我靜坐的時候，達到那種境界是實有的，晚上的睡眠，你根本就是眼睛一閉、眼睛一張，天就亮了，這中間沒有夢，沒有過程，什麼都沒有，精神很好，這是無念的夢，無念的夢境，沒有什麼夢境，都沒有。所以顯得精神特別好，是有這種現象。

但如果是煩惱的話，真的煩惱給你纏住，覺得長夜漫漫，這個晚上怎麼渡過？失眠，長夜漫漫，那就很苦。沒有煩惱，放輕鬆，什麼都鬆掉，進入一種空無的狀態，他就是無念，所有念頭都沒有了，一切煩惱皆空。不去想善的，也不去想惡的，什麼都不想，他就自然放光，那時候妙明真心就顯現出來。

2026年4月5日 聖尊蓮生活佛 主持彩虹雷藏寺「地藏菩薩護摩法會」暨《大佛頂首楞嚴經》第103講



**取彼土塵 投於淨水 土失留礙 水亡清潔
容貌汨然 名之為濁 汝濁五重 亦復如是**



健康與長壽要兼具

你又要長壽、又要健康。長壽不健康，那是一種虐待，常壽又要健康，還有一些樂趣。健康是最重要的，其他都不重要。像我們講暴富，你沒有健康的身體啊，暴富有什麼用？能夠用這個錢嗎？你只能夠用這個錢去看病啊！你說你可以去旅行嗎？沒有健康的身體，你旅什麼行？你連走路都不行了。眼睛都不行，你還看什麼？你耳朵都不行了，聽什麼呢？所以健康是很重要的。

（蓮慈上師：我們以後就喊健康、健康、健康。）還是喊暴富，暴富，暴富（笑），你要有錢保養你身體啊！買比較有營養的東西呀，對不對？還是要錢啊，你沒有錢啊，貧病交加，貧窮跟病交加是很苦的，在娑婆世界，貧病交加。你在美國稍微動一動就是要錢，你不要以為買房子就好了，買房子要付稅啊，房屋稅、地產稅、什麼稅一大堆的；水費、電費一大堆，什麼稅都來，真的是萬萬稅。

現在華州要扣這個富人稅，你每年賺好像100萬吧，100萬以上，就要扣你10%的稅，就要拿你10萬。所以，沒錢也不行，還是要喊暴富，暴富，暴富！最後喊一聲比較小聲，健康！還是要健康啦，也要暴富，也要健康，對不對？真的健康很重要，大家珍重，注意自己的身體。你自己的身體，知道哪個器官，這個飲食啊，營養，還有吃藥啊，都要注意，都要注意了，真的。（蓮慈上師：保健品也不能吃太多，傷腎、傷肝。）保健品啊！對啊，保健品，你知道電視上廣告，保健品多得很，到處都說要吃很久，你要每天固定要吃、要怎麼樣啊，到底要聽誰的？（聽醫生的。）醫生也可以啊，聽醫生的。

眾生緣深 當班看診病人多

醫生有時候也有偏見啊，你知道嗎？醫生也有偏見。那個蓮屹他本身，他是腦科跟婦產科，他兼兩個科，一個是腦科，一個是婦產科。他在醫院的時候，他說醫生也有分別的，每一次他當班的時候，蓮屹當班，病人就來了很多，所有他的助手都忙不完。另外一個醫生來了，那一天病人就很少，因為他跟病人的緣比較重，所以，那一天他當班，他的助手就忙不完，很多病人都抬進來。他不當班，換別的醫生，空蕩蕩的，沒有病人抬進來。

醫生也有分別也，有的是好醫生，有的醫生是很好，他會照顧你，會跟你講，會跟你怎麼樣。有些醫生哦，根本就是不理你，開個藥給你，你就去了。有些醫生跟你講很久，要怎麼樣、要怎麼樣，很細心，他有一個悲憫的心啊！有的醫生是沒有悲憫的心，真的也有差別的，有好醫生、有不好的醫生，還是有的。

地藏菩薩很慈悲，希望地藏菩薩、諸佛菩薩、金剛護法、空行諸天，保佑真佛宗的同門，每一個人身體健康，每一個人過得很平安、很快樂，能夠每一天快樂的過日子，那就是幸福。

嗡嘛呢叭咪吽。

法語開示《大佛頂首楞嚴經》第103講

〈卷第四〉

云何為濁。阿難。譬如清水，清潔本然。即彼塵土灰沙之倫，本質留礙。二體法爾，性不相循。有世間人，取彼土塵，投於淨水。土失留礙，水亡清潔。容貌汨然，名之為濁。汝濁五重，亦復如是。

云何為濁？

我們談《楞嚴經》。

云何為濁。阿難。譬如清水，清潔本然。即彼塵土灰沙之倫，本質留礙。二體法爾，性不相循。有世間人，取彼土塵，投於淨水。土失留礙，水亡清潔。容貌汨然，名之為濁。汝濁五重，亦復如是。

祂這樣子解釋啦，我跟大家解釋，這個應該大家看得懂。阿難尊者，什麼叫做濁啊？什麼叫做汙濁？好像有一個水，清水，我們喝的水呀，是很乾淨的，清水。「清潔本然」它本來就是很乾淨的。「即彼塵土灰沙」你抓一把塵土，然後把它丟到這個水裡面，它的「本質留礙」就變成一種障礙了。「二體法爾」這個體就變成二了，本來是一就變成二了。「性不相循」它們本身不合的。「有世間人，取彼土塵，投於淨水。土失留礙，水亡清潔。容貌汨然，名之為濁。汝濁五重，亦復如是」。

五濁：劫濁 見濁 煩惱濁 眾生濁 命濁

這個大家都看得懂，這幾句。水本來很乾淨，你抓了土，把它丟進去，就溶在一起啦！然後就混合啦，混合就不乾淨啊。本來很乾淨的，就變成不乾淨了，汙濁就是這樣子啊！這一段解釋就是這麼簡單。那阿難尊者啊，你身上這個五濁，五種濁，也就是這樣子的，釋迦牟尼佛講的。

然後祂開始要講，什麼是五濁？我們稱娑婆世界叫五濁惡世。什麼叫五濁？五種汙穢的東西在娑婆世界，整個娑婆世界弄得很髒，就是有五個名稱啊，你看《阿彌陀經》裡面就有五濁惡世。後來祂解釋這五濁是怎麼來的，所以我們本來講起來，我們本來是清淨的，但是進了娑婆世界，自然有五濁。

你進到五濁惡世，你自己就已經混沌了，攪在

一起了，妙明真心跟所有的塵土染在一起了，不乾淨了，那個水不能喝了。本是乾淨的水，投到五濁惡世，投進了塵土，你就完了，所以我們身體本身也是不清淨的。前面所看到的，所謂眼睛看到了很多都不清淨的東西、耳朵聽到了不清淨的東西、鼻子嗅到了不清淨的東西、舌頭舔到了不清淨的東西，味道感覺上不清淨的東西；身體碰觸到不清淨的東西，有污染的，汙染你這個身體，身體就不清淨，會受影響。

世人皆有煩惱

所以，本來是兩個東西，合起來就受影響了。人世間的事，也是這樣子的，其中有一種叫做「煩惱濁」，我曾問過大家，有哪個人沒有煩惱的？請舉手，那是聖人，聖人就沒有煩惱。這裡面就有煩惱濁，哪個人沒有煩惱呢？都有煩惱，今天煩惱這個、明天煩惱那個。在醫院了，煩惱開刀；開了刀拿去檢查，煩惱這東西是瘤還是cancer(癌)？是cancer就完了，是第幾期的cancer？有一期、二期、三期、四期，到了四期就是末期也！一期的，初期你還可以化療，到末期就難了，擴散就完了。如果是瘤，拿掉就算了。

會煩惱嗎？會啊！人家拿去化驗，切片化驗啊。為什麼會長出那個東西？你是吃哪種食物得到的？病從口入啊！還有你是吃哪一種藥得到的，藥也要檢查。煩惱多了，哪種可以吃？哪種不可以吃？怎麼辦啊？哪一種食物可以吃？哪一種不可以吃？煩惱啊！後來我現在變成習慣，我現在剩下吃魚，肉很少。吃蛋，腎臟科醫生講說，你一天不可以吃八個蛋，你會變成王八蛋（笑）。一天吃八個蛋，早上兩個蛋，中午兩個蛋，晚上兩個蛋，宵夜兩個蛋，一天吃八個蛋。那個腎臟科醫生講，一個人，一般平均一天只能夠吃兩個蛋，你可以吃八個蛋，不行啦，你會變成王八蛋，會影響你的腎功能，所以現在蛋不敢吃多，就只能吃半個，一餐吃半個。

就是魚、蛋、優格，優格是無糖的優格，那個特別選的一種無糖的優格，就吃這三樣東西。現在呢，這多吃一點水果，慢慢吃水果，慢慢吃蔬菜，不敢亂吃，吃東西不敢亂吃了。藥啊，那麼也經過蓮屹上師，挑選哪一種可以吃，哪一種不可以吃，盡量減少。要保養身體啊，大家也要珍重自己身體的健康，要好好保養自己的身體。

真佛論劍

文 / 摘自盧勝彥文集第308冊《永恒的星》

「火車」的情緣（中）

當天晚上，我回軍校宿舍，我看著月光無法入睡，我知道我會入睡，但眼睛緊盯著月光，把它想成「雅雅」。

而在夢中月光偏偏幻化成「雅雅」，月光更實在了，嫦娥在月中舞蹈，悠悠的舞技，令人沉醉，最後，嫦娥飛舞下來，我們相擁而眠。

我們約好。

星期六晚上，我坐「火車」去彰化，我與她在彰化約會。

星期日晚上，她來台中，我在台中火車站接她，我們在台中約會。

這是「火車」之緣。

我到了彰化火車站，搖電話給她。

電話是手搖式的，接線生接的。

我說：「請接二八二三。」

（那時電話只四個號碼）

她與我在彰化約會，彼此情意相投，極盡纏綿。

八卦山。

觀音亭。

鹿港媽祖。

和美。

員林。

花壇。（虎山巖）

只要有名勝的地方我們都去過。

她來台中，我帶她遊遍台中，每個星期日，我準時在台中火車站接她。

星期六我去彰化。

星期天她來台中。

我與她都很準時，這是「火車」的因緣，有好的電影，我們一起去看。

例如：「第三類接觸」等等。

「雅雅」的身段是曼妙的，她的眼睛如星辰，她的穿著像天女，臉永遠是美麗的，神態如此的安閒。

每次見面，我總把她擁入懷中，激動的不能自持，依偎在一起。……

我的文章是這樣寫的：

看見了月亮，

我擁嫦娥入懷，

心一起互相重疊。

體會著彼此的溫暖，

就這樣靜靜的依偎著。

妳已經住進了我的身心。

她寫的是：

感覺到妳一直呵護著我，

有一種幸福升起，這多年的呼吸，全是你的氣息。

你很溫柔，我喜歡你的聲音，我願一直到永遠。

我有一種想法，一直一直的留在你的身旁！

我帶「雅雅」到合作新村，見我爸爸媽媽。父親沒意見。

母親說：「就是腳尖手細，看來千金小姐，不會做家事！」

（腳尖手細是台語）

「雅雅」與我四個妹妹也很熟，我們一起出遊。（去霧峰）

在一個新年頭，我帶四個妹妹去「雅雅」的家，直撞閨房，「雅雅」連蚊帳都來不及收，「雅雅」剛起床。

「雅雅」與我，算是最長久的情誼了！我們彼此熟悉。

我在軍校，共有三位好朋友：

一、幸子——軍校的雇用辦公職員，她是我認的姐姐，我們姐弟相稱。

二、碧如——是文友，她是國防醫學院的學生，信件互相往來。她寫文章，我寫《夢園小語》一書，很多是她的靈感。

我們未曾見面。

但，她信中說：「當你小登科的時候，我一定到，在你身旁。」

有「嫁」的意味？

當時，我體會不出，我實在很笨。

三、雅雅——我與她的感情，是轟轟烈烈的，彼此難分難捨的，我不知道如何形容，我們是兩廂情願的。

那是一個星期六，我到了彰化火車站，一出車站「雅雅」就在車站，身旁有大行李箱。

我問：「妳去那裡？」

她答：「台北。」

我問：「去多久？」

她答：「去台北創業。幾時回來？實在不知道。」

我問：「妳從未告訴我，為什麼？」

她答：「我害怕你傷心，所以瞞著你。」她說這話時，眼眶發紅，別過臉，眼中含淚。

我一時不知所措。

我說：「以後，我們不能在一起了。也就是不能常常見面了？」

她說：「雖然不能長相聚，也要長相

憶。」

無情的火車來了！我們互相擁抱，揮淚再見！

我看著火車漸行漸遠，載走了我這一生，最思念的人。

我在當時，心靈就被這種哀傷，而且不知所措的情緒給控制了，我卻故作鎮靜，很多的「是否」在心中升起。

陣陣的痙攣，清晰無助的痛苦，包圍著我，我十分憂鬱，充滿了悲切。我獨自一個人去喝酒，喝到醉，搖晃著身子，回到學校。

一夜無眠。

第二天，早點名，全班同學都聞到我的酒味。

從此，台中變得無情。

從此，彰化變得無情。

我形單影隻，一個人，走在回憶的路上，清冷的過日子。

有一回，放長假，我到台北去找「雅雅」。我們遊歷了景美的「仙跡岩」，又到了木柵的「指南宮」，那天，心情很愉悅。

從「指南宮」下山，到「河濱公園」。

在「河濱公園」我們有小小的爭執。也不算爭執。

我問：「我們有未來嗎？」

她答：「真的不知道。」

我問：「我的腦子糾纏不清，妳在這裡，我在那裡，我失去了力量，力量會回來嗎？」

她答：「力量會回到你身上的。」

我問：「你會回中部嗎？」

她答：「再等等吧！你知道，我的事業才開始。」

我們彼此都沉默了。

我送她回住的地方，在住家之前，我把她的照片從皮包取出來，還給她。

她問：「你要換新的嗎？」

我答：「我以後就不要了！」我堅定的回答。轉身大踏步的離去！

（後記）：

聽說，木柵指南宮，供奉呂洞賓祖師，有情侶去，必會被拆散。

我與「雅雅」的這段情緣，就這樣散了！

這真的準！

（待續…）

蓮生悟語

第160冊《葉子湖之夢》

蓮生法王盧勝彥文集
弟子讀我書，
便能與佛同行。

隱居閉關一得

那是「葉子湖」的清晨，醒來後，禪坐一回，竟然入了「三三昧」：

空三昧——世間一切法（現象），都是因緣而生的，全部是虛妄不實的。

無相三昧——世間的一切形相，都是虛妄假有而合成的，也全部是暫時而不永遠的。

無作三昧——因為一切幻有，即進入無求三昧。

無我。

無他。

無一切現象。

「三輪體空」的境界出現。

想一想「真佛宗」的度生理想，像一個巨大的幻網，我為之馬不停蹄的，勞勞碌碌奔波於世界各地，如果認真的說，這世界的「寺堂會」，如何全部走得完？就算「雷藏寺」、「分堂」、「共修會」全部走完，又如何？

最後的結果是精疲力盡，知曉我心的固然有，但不解佛法之理的仍然很多，我傳解脫密法，而他人不解脫，奈何？我自覺一事無成，驀然發現自己到頭來，成了孤單獨居的老人，雙手空空，可憐哀哉！一切本來空寂。

我這個行者，其實根本不須於奔命，我只要在「葉子湖」隱居閉關，從現在開始，到住世年限已至。在此期間，時時返觀內照，檢視自己身心，完全清淨，亦無外染，無妄無念，心佛合一，放光普照，圓滿吉祥。

我只要將修持心得，筆之於書，一樣是在弘法度眾生，弟子讀我書，便能與佛同行。寫下一詩：

隱居閉關是度人。

人生誰滿百年春。

奔波畢竟無了時。

寫作妙轉正法輪。

2026 第八門課

佛教梵唄

第一章 梵唄入門：基礎理念與實修要訣
第四節 (理論課四) 認識法器及點板符號



授課導師 釋蓮衛 上師

雲端教室直播：Zoom | YouTube | Facebook LIVE

- ▶ 台灣時間 04.03 08:00 PM (週五晚上)
- ▶ 印尼時間 04.03 07:00 PM (週五晚上)
- ▶ 西雅圖時間 04.03 05:00 AM (週五凌晨)
- ▶ 巴西時間 04.03 09:00 AM (週五早上)

中文 | 英文 | 印尼文 三種語言同聲傳譯

真佛宗網路大學 世界真佛宗宗務委員會 教育處

佛門寺鐘之功德與應用

梵鐘（大鐘）：懸掛於鐘樓，用於報時、集眾及重大法事；殿鐘：置於大殿，供住持上殿行香、禮佛時鳴響；堂鐘（齋鐘）：懸掛於齋堂（食堂），用於僧眾過堂用齋之集結；僧堂鐘：置於禪堂，用以警策大眾參禪作息，收攝心神。

寺鐘

「鐘」原為禮樂之器，引入佛門後，更賦予了神聖之宗教意涵：莊嚴佛事、迎賓禮儀、號令集眾、作息報時。叩鐘，實為行者內觀自省、外弘悲願之深層修持。每一擊椎，皆需攝心守意，令梵音隨願力周遍法界，藉以破除無始無明，顯發自性光輝。

作息報時：遵循「晨鐘暮鼓」之叢林傳統，統攝僧團作息。

- 晨鐘：開靜（起床）時，先叩鐘，後接擊鼓。
- 暮鼓：止靜（就寢）時，先擊鼓，後接叩鐘。

佛門的大鐘大鼓

經典中多次提到以鐘、以鼓來集合眾人。作用：集眾，召集僧眾出席法會、誦經或僧團活動。法音宣流：法器聲音如法音傳播，使佛法遍及人間。開啟法會：敲鐘擊鼓標誌法會開始，提醒僧俗入席；警醒行者：提醒行者攝心正念，不墮散亂。

鐘聲清澈破無明，鼓聲震動三界。鐘鼓在佛門既是時間與節奏的標誌，也是敬意、莊嚴與法音宣流的象徵，涵蓋寺院日常作息、法會、僧團大事、供養與迎請等各種場合。

鐘鼓齊鳴的敲法

節奏為「慢、穩、莊嚴」，強調沉穩洪亮。鐘音波長、餘音久，需等待餘音消散，使下一擊清晰。「鼓」節奏需與鐘呼應，不蓋過鐘聲，兩者形成共鳴。



節奏示例（通常為下列結構）：

鐘：一擊、停頓，令餘音迴盪；鼓：跟隨鐘一拍或兩拍（咚或咚咚）

示意：● ~ ~ ○ ○ ● ~ ~ ○ ○ ● ~ ~ ○ ○，每次循環約7-10秒，形成慢拍節奏。

法器執掌與職責

維那：是法會或儀式上殿時的主要負責人，負責執掌大磬、領導唱誦、掌控儀軌流程。維那的一舉一動象徵寺院威嚴。

執磬：立於龍邊，請法器時，大磬椎舉眉。法會時以大磬敲擊引導全場節奏，維持唱誦、禮拜與行止的和諧，是法會的總指揮。

悅眾：是維那的副手，必要時可代管禪堂，亦可協助維那掌握節拍。有些場合或小寺院，維那與悅眾可由同一人兼任，惟大型道場多分工明確；隨順維那，配合唱念及敲打木魚、引磬、鐺子、鈴子等法器。

維那舉腔，悅眾接腔；維那轉腔，悅眾跟腔，維那可謂為主音，悅眾為副音，維持唱誦音聲和諧悅耳，是維那的協唱與執器協調者。

法器

大磬：維那執掌，用以指揮大眾的起止、進退或讀誦。大磬為寺院常用法器，維那執掌，用以指揮大眾的起止、進退、唱誦節奏與段落轉換。其聲

沉穩宏亮悠遠，能令大眾攝心。

敲鐘擊磬：發出莊嚴宏亮的聲音，宣告法會或大會開始。同時燃香、敲磬，輔助僧眾或信眾誦念佛號。在戒壇或法會中，受戒者先向聖僧行三拜，再向戒師行三拜跪下。接著由梵唄師鳴大磬唱讚偈，啟請戒師說法開示。

正確擊大磬上緣無鱗片處的中間點；手腕發力「平敲」，不抬肩、不甩臂；單擊為主，不連敲、不急促，讓磬聲充分綿長，待磬落後再作下一擊。主要用於：啟壇、調節唱誦節奏、禮佛與供養信號

引磬/柳音：又稱對口引磬。執時將引磬對口，故名「對口引磬」。柳音為俗稱，引磬為正式術語。執持方式：手平胸，左手拿引磬，右手相抱。雙手執持，左手持磬，右手擊之。單手執持，僅用左(右)手以中指、無名指、小指與手掌持磬，用食指與大指勾擊。主要用於提示段落起止、提示轉調或切換、引領動作（問訊、轉身、禮拜）。

木魚：又稱合掌魚子亦稱魚板、魚鼓或木魚鼓。等待時：雙手扶持，魚椎頭朝左，橫放在木魚之外，兩食指與兩大指夾住木魚，其餘六指托住木魚。擊木魚時：左手執魚，右手執椎，執魚和執椎均以大指、食指、中指握持。敲擊時，以木魚的天心處為準。手腕發力，以腕力帶動，不抬肩、不甩臂，力道平穩，節奏均勻，不可忽輕忽重，忽緩忽急。若需加快節奏，應循序漸進，由慢漸快，使大眾步調一致。

鐺子：又稱照面鐺子，不敲時，鐺及椎一併執於左手，鐺椎置於鐺反面外，右手抱住平胸，鐺子齊口；擊時，左手執鐺，右手執椎，鐺子照面，以大指、食指、中指執椎擊之。主要於唱誦時配合板眼，用以點飾節奏，協助段落提示，作為協奏助音。

鈴子/鏡鈸：平胸鈴子，「鈴子」古代稱為「鏡鈸」。不敲時，兩手執持平胸，兩大指與兩食指壓在鈴上，餘指下托平胸。擊時，左手托，右手擊。敲時上下邊令相差數分，則音亮。主要於唱誦時配合板眼，用以點飾節奏，協助段落提示，作為協奏助音。

大磬為領眾，轉段、接句之信號，用於「舉腔、收腔、合掌、放掌」及佛號之處。木魚主持誦經節奏，行儀全程運用；引磬（柳音）負責引領動作（問訊、轉身、禮拜）和轉調；鈴子、鐺子則配合板眼使用，於唱誦用以點飾節奏、協助合奏。

法器點版符號與拍數

《法器點版符號說明》

經續註明的點版符號，表示兩種含義：

- 一、點版符號表示使用的法器。
- 二、點版符號表示拍數（唱誦的時間長短）。

一、大部分的點版符號，註在字的右邊，是唱誦第一遍時敲的點版。

二、若點版符號註在字的左邊，是唱誦第三遍時敲的點版。

三、有用鐺子鈴子時，鐘可以不敲。鐺子依照帶鐺的點版，鈴子依照照鼓的點版。

四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

五、唱誦的時間長短，等於樂譜的半拍（1/8）。

六、唱誦的時間長短，等於樂譜的半拍（1/8）。

七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

四十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

四十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

四十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

四十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

四十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

四十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

四十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

四十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

四十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

四十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

五十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

五十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

五十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

五十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

五十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

五十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

五十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

五十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

五十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

五十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

六十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

六十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

六十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

六十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

六十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

六十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

六十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

六十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

六十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

六十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

七十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

七十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

七十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

七十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

七十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

七十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

七十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

七十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

七十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

七十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

八十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

八十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

八十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

八十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

八十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

八十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

八十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

八十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

八十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

八十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

九十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

九十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

九十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

九十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

九十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

九十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

九十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

九十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

九十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

九十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百零一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百零二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百零三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百零四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百零五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百零六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百零七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百零八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百零九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百一十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百一十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百一十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百一十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百一十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百一十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百一十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百一十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百一十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百一十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百二十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百二十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百二十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百二十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百二十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百二十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百二十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百二十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百二十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百二十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百三十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百三十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百三十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百三十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百三十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百三十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百三十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百三十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百三十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百三十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百四十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百四十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百四十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百四十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百四十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百四十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百四十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百四十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百四十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百四十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百五十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百五十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百五十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百五十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百五十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百五十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百五十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百五十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百五十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百五十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百六十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百六十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百六十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百六十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百六十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百六十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百六十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百六十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百六十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百六十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百七十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百七十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百七十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百七十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百七十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百七十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百七十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百七十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百七十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百七十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百八十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百八十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百八十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百八十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百八十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百八十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百八十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百八十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百八十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百八十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百九十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百九十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百九十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百九十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百九十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百九十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百九十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百九十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百九十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

一百九十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百零一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百零二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百零三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百零四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百零五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百零六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百零七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百零八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百零九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百一十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百一十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百一十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百一十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百一十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百一十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百一十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百一十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百一十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百一十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百二十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百二十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百二十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百二十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百二十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百二十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百二十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百二十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百二十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百二十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百三十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百三十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百三十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百三十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百三十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百三十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百三十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百三十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百三十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百三十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百四十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百四十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百四十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百四十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百四十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百四十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百四十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百四十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百四十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百四十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百五十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百五十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百五十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百五十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百五十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百五十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百五十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百五十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百五十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百五十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百六十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百六十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百六十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百六十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百六十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百六十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百六十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百六十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百六十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百六十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百七十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百七十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百七十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百七十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百七十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百七十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百七十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百七十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百七十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百七十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百八十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百八十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百八十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百八十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百八十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百八十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百八十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百八十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百八十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百八十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百九十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百九十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百九十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百九十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百九十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百九十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百九十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百九十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百九十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

二百九十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百零一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百零二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百零三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百零四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百零五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百零六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百零七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百零八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百零九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百一十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百一十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百一十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百一十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百一十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百一十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百一十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百一十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百一十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百一十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百二十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百二十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百二十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百二十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百二十四、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百二十五、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百二十六、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百二十七、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百二十八、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百二十九、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百三十、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百三十一、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百三十二、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百三十三、唱誦的時間長短，等於樂譜的一拍（1/4）。

三百三

宗委會第十二次會議圓滿召開 啟動選舉籌備並推進全球弘法規劃

文 / 宗務記者 釋蓮道

世界真佛宗宗務委員會（簡稱宗委會）第六屆核心小組暨常務委員第十二次會議，於台灣時間2026年2月13日，透過雲端Zoom會議室順利舉行。核心小組每季召開會議，邀集各處常務委員齊聚一堂，就宗務發展進行交流研議，促進各項工作穩健推展。



本次會議透過充分溝通與分享，全面掌握各處業務推動情形，並就多項重要議題進行討論與決議，重點涵蓋選舉籌備、全球法會規劃及資源整合等，為宗務發展持續注入動能。

成立選舉委員會 啟動第七屆選舉作業

因應2026年9月第七屆核心小組暨常務委員選舉，會中宣布由監察會、長老團及宗委會三方共同組成之選舉委員會已正式成立，並由督察處配合提供初選名單，標誌選舉作業全面啟動。

全球法會規劃 凝聚祈福願力

2026年3月28日適逢根本上師蓮生法王出家40週年紀念日，於西雅圖雷藏寺舉辦供僧活動，由宗委會、西雅圖雷藏寺及彩虹雷藏寺共同主辦。此外，為慶祝師佛正誕（7月2日），預計於6月13日舉辦「全球雲端普供祈福大法會」，為師佛

及師母祈福，並請各地道場提前規劃配合。

推動影音共享 提升道場文宣能量

會中亦宣布「影音共享團隊」將開放服務各地道場，提供專業影音製作支援，預期將大幅提升宗派整體文宣品質。宗委會亦將規劃相關配套措施，協助道場申請使用。

同時，道場實體集體參與網路課程與共修，將納入「道場獎勵系統」評分指標，相關細節將另行公告。

巡迴交流與人事調整同步推進

宗委會持續推動全球巡迴交流，下一站將於4月展開台灣及亞太地區道場交流會，促進區域連結與經驗分享。

會中亦通過馬來西亞法輪雷藏寺及瑞典修德雷藏寺之籌款申請案。另宣布秘書長職務將於2026年9月1日交接，由釋蓮竹教授師接任。

教育體系精進 深化弘法基礎

針對2025年教育課程回饋，宗委會將依據網路大學、法學堂及馬來西亞實體研習班之問卷結果進行優化調整。

2026年秋季上師進修課程規劃涵蓋四大主題，包括弘法注意事項、唯識學、俱舍論及弘法疑難解答，進一步提升弘法人員專業素養。

此外，教育處正完成印尼密總協提出之「佛學百問」解答，作為當地教材，深化海外弘法基礎。

強化道場合作 拓展國際弘法模式

會中鼓勵各地道場加強合作互助，無論法會或活動皆可採輪流主辦或聯合舉辦方式，以達資源共享、效益最大化。

針對歐美地區，建議以英文舉辦東方宗教文化講座（涵蓋佛教與道教），突破語言隔閡，吸引當地民眾參與。

推動教授師培訓 建立傳承機制

法務處規劃推出「教授師甄選培訓」計畫，結合網路課程進行系統化培育。會中亦建議將海外支援服務納入培訓內容之一，以實務經驗強化弘法能力。

海外弘法持續深化 印尼越南成果展現活力

另外，印尼、越南展現弘法在地化的重要進展，升格後的印尼大覺雷藏寺將於2026年5月23日隆重舉行開幕式，9月印尼密總協將召開全國協調會並舉辦供僧大會。越南推廣「真佛紙金」，相關收入用於支持越南網站及文集翻譯工作，首本越南實體書第163冊《度過生死的大海》已上架於當地書局流通，請大家多多支持協助弘揚真佛密法。

群策群力 持續推動宗派發展

會長蓮花程祖上師於總結時表示，第七屆核心小組與常務委員將於2026年秋季上師大會選舉產生，與第六屆核心小組共事業務一年，2027年11月1日正式上任，期盼新團隊承先啟後，持續推動宗派建設。同時期望宗委會的秘書團隊更加壯大，具有使命感，不僅是協助處長執行業務，更為宗務持續注入動能，為全宗派發展奠定穩固基礎。

春回大地，萬象更新。2026年3月30日，巴拿馬迎來歷史上極具意義的重要日子——「巴拿馬華人節」。此節日的確立得來不易，係經無數華人前輩多年持續努力與爭取，最終由巴拿馬國會於2004年正式立法通過，成為全國性節日。這不僅是對華人群體170多年來為巴拿馬國家建設與社會進步所作卓越貢獻的高度肯定，更是全體在巴拿馬華人的共同榮耀。

巴拿馬寶華同修會此次有幸受奇利基華僑聯誼會誠摯邀請，參與「巴拿馬華人節」系列慶祝活動，全體同門與理事皆深感歡喜與榮幸。藉由此次難得機緣，寶華同修會亦希望讓更多當地民眾認識真佛宗，並透過播放莊嚴優美、具攝受力的師尊心咒，廣結善緣，利益有情，讓更多有緣眾生得以聞受法音。同時，也藉此機會提升寶華同修會在當地社會各界的能見度與認識。

為隆重紀念這一重要節日，展現華人社區的團結精神與卓越風采，奇利基華僑聯誼會聯合中國駐巴拿馬大使館、Colegio San Agustin、大衛市政府

寶華同修會受邀參與「巴拿馬華人節」環城巡遊活動 共襄盛舉 展現華人團結與文化風采

文 / 寶華同修會 訊



(Municipio de David)、巴拿馬文化部 (Mi Cultura) 以及記者學院協會，共同舉辦盛大的汽車環城巡遊慶祝活動，在奇利基地區共同點亮屬於華人社群的節日色彩。

此次環城巡遊不僅是一場節慶慶典，更是向當地社會展現中華文化深厚底蘊與華人社區凝聚力的重要平臺。透過活動的舉行，進一步促進文化交

流，彰顯華人社群在巴拿馬社會中的積極角色與深遠影響。

在根本上師蓮生法王慈悲加持下，本次活動圓滿順利、成果豐碩。寶華同修會對此次盛會的成功舉辦深表感恩，並期盼未來持續透過各類文化與公益交流活動，與社會各界廣結善緣，共同弘揚正向、和諧與團結的精神。

淨心安好：108個不生病的藏傳身心靈預防醫學處方

沒抽菸、不喝酒也可能中風？

洛桑醫師提醒這些日常細節最致命

文/時報出版 洛桑加參



高鹽滷味、高油炸物、高糖珍奶和小西點，對許多人來說，是再熟悉不過的日常。年輕時代謝好、活動量大，吃起來似乎沒有什麼感覺，但如果一路從高中吃到中年，所謂的三高，很可能不是突然出現，而是長年累積的結果。等到某一天心血管同時出狀況，往往已經錯過回頭調整的時機。

壓力、失眠、久坐，都是現代生活的標配。當健康存款一點一滴被消耗，即使不抽菸、不喝酒，也有可能發生中風等心血管意外。問題不在於某一餐吃了什麼，而是長期忽略身體所發出的警訊。知名身心靈預防醫學專家，洛桑加參醫師指出，高血壓往往不是單一疾病，而是一個身體已經失衡的結果。若只盯著血壓數字處理，卻忽略背後的生活結構，等於只是在滅火，卻沒找到真正的火源。

不只少吃鹽，生活細節才是關鍵

從日常生活預防高血壓，除了合理攝取鹽分外，還有幾個經常被忽略的關鍵。第一，不要隨意服用成藥。一些感冒藥、過敏藥、抗憂鬱藥，甚至是降血壓藥物，本身就可能導致血壓升高。尤其是服藥斷斷續續，一下吃、一下停，血壓反而容易忽高忽低，波動甚至比沒吃藥時更劇烈。本來有效的降血壓藥，最後可能被吃成影響血壓的來源。

第二，血壓升高也可能與環境變化有關，包含海拔高度與氣溫驟變。氣溫落差大時，要特別注意保暖。若計畫前往尼泊爾、西藏、不丹等高海拔地區，事先至旅遊門診諮詢，準備預防高原反應的備用藥物，也有助降低風險。

第三，高血壓往往與其他生活習慣病相互影響。糖尿病、高血脂、睡眠呼吸中止症、腎臟功能不全、內分泌失調，都可能造成血壓升高。若只處理血壓本身，卻忽略這些潛在因素，問題仍會反覆出現。趁身體狀況還算穩定、嚴重病症尚未發生之前，回頭學習如何真正照顧自己，才有空間調整。

吃對方式，比吃得少更重要

在飲食方面，得舒飲食被視為對高血壓族群相對友善的選擇。這套飲食方式強調多攝取蔬菜、水果、全穀類、豆類、種子與堅果，同時限制精製糖與飽和脂肪。每天建議攝取五份蔬菜，加上五份水果，一份蔬菜約為半碗煮熟青菜，一份水果則約一顆蘋果的份量。

選擇食材時，可多留意富含鉀與硝酸鹽的蔬果，如芹菜、菠菜、莧菜、羽衣甘藍，有助於排鈉並放鬆血管。番茄中的茄紅素可改善血管功能，大蒜的蒜素、洋蔥的槲皮素，都是維持血管彈性的營養來源。水果方面，香蕉可幫助平衡體內鈉含量，奇異果富含鉀與維生素C，有助保護血管。西瓜中的瓜胺酸在體內會轉換為精胺酸，促進一氧化氮生成，幫助血管舒張、穩定血壓。

體重忽上忽下，比想像中更傷身

無論是令人稱羨的人生條件，還是令人困擾的健康數字，都有一件事需要特別留意，那就是體重管理。代謝症候群若持續發展，後續可能衍生心臟病、中風、第二型糖尿病、慢性腎臟病等問題。

當發現內臟脂肪逐漸累積，腹部一捏就感覺特別有份量時，就該適度調整飲食。油炸點心、精製澱粉、高果糖先暫時退場，多補充富含纖維的蔬菜，有助減少內臟脂肪堆積。穩定體重，往往比追求快速減重，更有助於血壓與整體健康的維持。

運動不用逼，能持續才算數

談到運動，常被提及的是每週三次、每次三十分鐘、運動時心跳超過一百三十的三三三原則。近年世界衛生組織進一步建議，將每週運動天數提升到五天，也就是五三三。只是對原本就不愛運動的人而言，一聽到五天，往往不是被激勵，而是直接放棄。

洛桑加參認為，運動若變成被逼迫的任務，很容易轉成另一種壓力。對平時活動量不高的人，可以從「一一一」開始，每週找一天走路十分鐘，先讓身體重新適應活動節奏。當體力與信心逐漸建立，再進階到三三三，最後才挑戰五三三。

選擇自己有興趣的項目，是能否長期維持的關鍵。拳擊有氧、慢跑、游泳、羽球、國標舞，只要能持續進行，就會對心臟與血管產生正向影響。當運動逐漸帶來愉快感受，身體自然會給出回饋。

不拚酒，對某些人反而更安全

酒精不耐症以及高血壓族群，是特別適合戒酒的兩個族群。酒精在體內代謝後會產生乙醛，而東亞族群中約有三分之一的人，分解乙醛的酵素活性較低，乙醛停留時間長，會增加食道癌與頸頸癌風險。代謝過程中，血管先擴張、再收縮，也容易讓血壓劇烈波動。

對心血管較弱的人來說，飲酒往往弊大於利。與其勉強陪酒，不如改喝茶。減少酒精攝取，同時累積抗氧化的健康紅利，對身體反而更實在。

壓力不處理，急病往往來得突然

高血壓被稱為沉默的殺手，正因它不會事先提醒。長期壓力可能使血壓持續偏高，各種放鬆方式都值得嘗試，例如冥想、瑜伽，或透過運動釋放緊繃狀態。睡眠不足同樣會加劇壓力累積，確保充足睡眠，是預防心血管意外的重要基礎。

血管的變化從來不是一夕之間完成，而是多年生活選擇的總和。當身體仍有調整空間時，願意回頭檢視生活方式，才不會在突發疾病來臨時，付出難以承受的代價。



聲聲有依止 句句能安住

真佛網路大學「佛教梵唄」

文/蓮花姿蓉助教

在清淨悠揚的梵音之中，真佛網路大學第八門課程--「佛教梵唄」，於2026年2月27日正式開課。來自各地的學員透過雲端相聚，在恭敬與期待中聆聽蓮衛上師開示，展開一段以聲音為舟、以行為岸的學習旅程。

課程開始，上師即指出：「梵唄不只是唱誦，而是修持法門。」梵唄看似音聲的表達，實則蘊含深厚的修行意涵。當行者以恭敬之心唱誦法音，不僅是在傳遞佛法，更是在調和自身身、口、意三業，使聲音成為攝心修行的力量。

本課程以「梵唄即修法」為核心理念，梵唄不只是唱誦技巧，而是身、口、意三密相應的行持。課程內容自梵唄修持宗旨談起，逐步介紹以音聲攝

心的方法、梵音召請諸尊的要訣，以及唱誦結合觀想的修行原則，使學員在學習旋律與唱腔的同時，也能體會其中所蘊含的修行密義。

在實務層面上，課程亦講解法器點板的運用與節奏掌握，說明維那與唱誦組之間的協作方式，使法會與共修中的唱誦更為莊嚴有序、和合流暢。此外，課程並介紹與梵唄相關的重要儀軌，包括瑜伽焰口施食法門的基本概念、延生與往生位令牌的安位要點，以及同修、拜懺、拜願等常見儀軌的修持意涵與帶領關鍵，協助學員建立完整而清晰的法務理解。

上師特別提醒，真正的梵唄修持，在於「唱誦不離觀修」。行者若能於唱誦前依儀軌作觀想，使

聲音、心念與修行相互結合，梵音便能成為攝心安住的力量。梵唄不僅具備引導修持的功能，更是攝心修行的重要法門。其音聲若能依正念、正知與清淨發心而行，自能調和身心、引導入定，而不流於聲相之執。

蓮生活佛曾開示：「音聲本身具有力量，若以清淨心持誦，聲音便能與法界相應。」梵唄之所以成為修行的重要法門，正因法音不僅是聲波的振動，更是行者心念的展現。當音聲與正念相應，梵音即成為引導身心回歸清淨的重要橋梁。

課程後段亦將介紹佛教常見實懺的修持脈絡，建立拜懺法門的整體架構，使行者在唱誦懺文時，明白所觀、所持、所召請與所迴向的內容，令拜懺不流於形式，而成為淨化身心、懺悔業障的重要修持。

本次為期一年的網路梵唄課程，將以西雅圖雷藏寺與台灣雷藏寺常用的課誦讚偈為基礎，逐步建立較為統一的旋律與唱腔。期盼未來全球各地真佛宗道場在唱誦上有所依循，使跨道場法務支援更加順暢協作，也讓宗派梵音更顯整體的莊嚴與和合。

此外，課程亦推出修持打卡活動，鼓勵學員將課堂所學真正落實於日常生活之中，在日復一日的持咒、修法、行善與梵唄唱誦中，養成規律而穩定的修行節奏。透過點滴累積，使聲聲不空過、日日有增上，讓梵音成為生活的一部分，也讓修行在持續實踐中自然深化。

梵音流轉，法音悠揚。當眾人同聲唱誦之時，不僅是聲音在空間中回盪，更是一顆顆修行的心在法音中彼此相應。願所有參與課程的學員，在聲聲梵音之中攝心安住，於修法、修心與學習之路上穩步前行，讓每一次唱誦，都成為走向菩提的一步腳印。

我們常說要以慈悲心待人，可真正的慈悲，往往比想像中還難。

有時候，我們把慈悲當成忍讓，也有人在慈悲的名義裡，讓自己受了委屈。甚至看到別人做出不合常理的事，心裡仍告訴自己：「要慈悲。」但心底其實很不安。

慈悲，並不是要我們壓抑。它是一種清醒的愛，在理解他人痛苦的同時，仍保有自己的安定。

當慈悲不再是犧牲

真正的慈悲，帶著覺知。

當我們看見他人的苦，能理解背後的因緣，心裡會升起願意陪伴的力量，而不是替他背負、或讓自己淹沒其中。

慈悲的人會行動，但行動不出於焦慮；會理解，但理解不等於放縱。那是一種靜靜的光，能照亮，也能分辨。

同情的心，與慈悲的心

同情，是人心被觸動的那一刻。看見別人痛苦，心會酸、會疼，甚至會想：「我替你受就好了。」這份心是柔軟的、也是自然的，卻往往藏著一種不自覺的高度，彷彿自己在幫助、在安撫、在拯救。這樣的心念帶著位置感。

同情是由上往下的看見，是一種「我在這裡，而你還在苦裡」的能量。情感雖然善良，但仍在波動之中，帶著我與他、苦與樂、能與不能的分別。當心陷入這樣的動能，容易產生投射。我們被對方的情緒吸進去，一起哭、一起亂、一起耗損。

那時候，幫助變成了負擔，悲憫也變成了牽絆。

慈悲是一種更寬的覺知。它看見對方的痛，卻不被痛吞沒；懂得陪伴，也懂得不干預。那是一種平行的愛，沒有上與下，沒有我與你，只有光與光



什麼是慈悲？ 菩薩低眉 金剛怒目

文/小陶子

的共鳴。

慈悲裡沒有拯救的姿態，只有願意理解的心。它不急、不推、不判斷，只是穩穩地存在。就像水能映照萬物，卻不失其清澈。當心靜到足以容納對方的苦而不被影響，那份悲心就轉化為智慧。

悲與智交融時，同情會自然融化，而慈悲便會顯現。

菩薩低眉——悲心的柔光

古籍中記載：薛道衡問小沙彌：「金剛何為怒目？菩薩何故低眉？」

小沙彌答：「金剛怒目，所以降服四魔；菩薩低眉，所以慈悲六道。」

低眉的姿態，是柔軟的心。

菩薩在眾生面前放下身段，眼神裡藏著理解，也藏著無言的力量。

那不是退讓，而是一種能包容天地的安靜。

祂以悲心照見世間的痛，讓人願意卸下防備，重新相信溫柔。

金剛怒目——智慧的火光

金剛的怒，並非嗔恨。那是一種清明的力量，能在混亂中守住正法，也守住善念。

當眾生迷失，當惡意蔓延，金剛的怒目，是為了止亂與護法。那份威嚴背後，仍是一顆慈悲的心。怒中有光，剛中有悲。

慈悲若沒有力量，就難以護持。金剛的火，讓悲心不至於軟爛，讓愛有界線，也有力量。

柔與剛的圓滿

菩薩低眉，是悲心的柔光；金剛怒目，是智慧的火光。

柔能安人心，剛能護正道。一靜一動，一悲一智，成就慈悲的完整面。

修行，不是只學溫柔，也不是只學威嚴。在該低眉時低眉，該怒目時怒目，那份流動本身，就是慈悲的呼吸。

最成熟的慈悲

當看到別人執著、偏行，慈悲並不需要假裝沒看到。那是一種更深的明白，看清因緣，心卻不被牽動。

有時候，一句「我理解」，已經足夠讓愛留下，讓煩惱止息。

慈悲並非忍耐，而是覺醒。它讓我們能柔軟地愛，也能穩定地守。讓我們在面對世界的時候，既不冷漠，也不迷失。

菩薩低眉，是悲的光；金剛怒目，是智的火。柔裡藏剛，剛裡含柔，那是修行路上最深的呼吸。

當心安定時，愛會自己出現。當光出現時，慈悲就已經在。

