

- 蓮生活佛/法語開示 02-07 版
- 真佛論劍/蓮生悟語 08 版
- 世界華光 09 版
- 真佛網路大學 10 版
- 佛光微微 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](mailto:tbnewshq@gmail.com)



真佛報行動網



LINE@生活圈



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



## 阿彌陀佛西方淨土 以和雅音 接引眾生

在周六的同修灌頂時，蓮生活佛聽聞了地藏菩薩咒音，內心相當的觸動。不禁令他想起當初，將瑤池金母、阿彌陀佛、地藏王菩薩列為三本尊，就是感動於祂們的偉大願力。

譬如西方極樂世界的「平等接引」就是很不簡單的，所以有「平直就是彌陀」之說。

蓮生活佛特別開示：「每一個佛國，都有祂的優點，而西方極樂世界的特色，就是以『和雅音』來接引眾生。西方淨土中的七寶行樹、七重羅網都會發出很美妙的聲音，白鶴、孔雀、鸚鵡，迦陵頻伽鳥，都能唱出和雅天音。讓人聽了自動就會念佛、念法、念僧，就會自動修行。這就是用音樂來觸動你的心靈，讓你完全軟化，這就是用聲音來度眾。」



### 以無生滅心為因 才契合妙明真心 明白世間一切都有生滅 永斷煩惱

在上週的《楞嚴經》開示中，佛陀對阿難詳細開示了「五濁」的特性，可以說都是被種種的見聞覺知所綁縛？佛陀繼續對阿難說：你若想要成就如來的佛性，應該要怎麼開始修呢？

佛陀告訴阿難，不能以生滅的心來修持，而是要以不生不滅的心為「因」，才能夠契合如來的妙明真心。盧師尊補充說明：如果用「見聞覺知」來修行，那是外相。因為見聞覺知都不是真實的，是有生滅的。所以用不生不滅為因來修行，方可契合如來的妙明真心，這才是重點。

佛陀舉水中有濁土為例，只要安靜放置，不去攪動它，當泥土慢慢沉澱後，水自然就清澈了，這就表示將最初的煩惱給它降伏了。此時你就會明白一切娑婆世界的現象，都是有生滅的。盧師尊補充道，身體會有生有死，健康會有好有壞，有些東西年輕的時候能吃，年紀大了就不能吃了…。娑婆世間一切都有生滅，但若能明白勘破，煩惱就完全不存在了。盧師尊認為，我們學習禪定要學的就是這個：「永斷煩惱」。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02-07版

### 媽祖靈感度眾 利益眾生就是菩薩 大禮拜降伏我慢 平等心面對無常

週六同修「你問我答」環節，台灣弟子向 盧師尊提問：在台灣，一到「白沙屯媽祖」的遶境活動，攝召萬萬人。並且白沙屯媽祖非常的慈悲平等，也非常喜歡小孩子，跟 師尊相當的雷同。想請示 師尊，媽祖的菩薩果位次第，是不是每間媽祖的次第都不同？

盧師尊回覆道：媽祖很靈感的，經典上記載，媽祖是觀世音菩薩的弟子。我曾問過一個師父：媽祖是不是菩薩？師父回答：媽祖救度眾生，所有利益眾生的都是菩薩。盧師尊在台灣時，便曾多次參訪大甲媽祖、鹿港媽祖等多處媽祖廟，與媽祖也相當有緣。

週日法會後有馬來西亞弟子提問：在對治我慢方面，弟子認為以「三法印」為觀照，並配合「大禮拜」，以此作為降伏我慢的加行。請問如此做法是否如法？盧師尊以自身的經歷回答道：年輕時看到壇城，就做伏地挺身，一天拜200下的伏地挺身，也是在降伏我慢。年輕的時候，單槓能拉20下，但現在已經拉不起來了，這就是無常，所以沒什麼好驕傲的，真的就是平等平等。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02-07版

### 盧師尊鼓勵弟子 對人生抱有希望 用佛法安住本心 守住生命中的光

釋蓮屹上師近期成為根本上師的侍者，不僅負責照顧 師尊的生活起居，更能隨侍在 師尊身邊，聆聽 聖尊的智慧法語。本期新增的「與佛同行」專欄，就是釋蓮屹上師隨侍在 師尊身邊時，記錄下 師尊珍貴的智慧珠璣。

近期 師尊因大病初癒，開示中難免提及病中的景況與心情，令弟子聞之心酸。但在首期的「與佛同行」專欄中，根本上師鼓勵弟子，對人生仍是要抱著一種希望，什麼都放棄，就什麼都沒有了。在本期「佛光微微」專欄中，釋蓮屹上師也以文章呼應 師尊的心情：

佛法不是叫人假裝沒事，真正有力量的佛法，是在一個人快要沉下去的時候，先讓他有一個地方可以安住。守住呼吸，守住佛號，守住真言，守住當下，把人一點一點帶回此刻，帶回仍然可以站立的地方。

醫學是在幫人止血，佛法是在幫人安住。也許真正要緊的，只是守住那一點點光明。人不是因為已經不苦了，才有希望；而是因為還願意守住那一點點希望，才慢慢走得出去。所以，在灰色裡，仍要守住一點光。

詳細內容請參閱 第11版

## 2026年4月18日 聖尊蓮生活佛 主持西雅圖雷藏寺「地藏王菩薩本尊法」同修暨《大佛頂首楞嚴經》第106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，敬禮今天同修的本尊「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。大家晚安、大家好！（聖尊以各國語問候大眾）。

## 六月雪

暴富！暴富！暴富！今天天氣變化很奇怪！大概前兩天才下雪，今天突然間變得很熱，熱到昏昏欲睡。前兩天還下雪，變化太多。這一切都是佛陀講的「諸行無常」，都沒有一個常態。西雅圖曾經有夏天的時候下過雪，六月的時候下雪。所以，四月的時候下雪不算是什麼！我們還有遇到六月下雪，好像「平劇」有一個《六月雪》（竇娥冤），他們也知道六月雪這樣子。西雅圖有六月下過雪，所以一切諸行無常，夏天下大雪。所以，今天因為特別熱，沒有放冷氣吧？只有開風。「開封」是中國大陸的一個開封（笑）。

## Q 媽祖的果位？

「你問我答」，這是很切題的，所以先講你問我答。台灣「蓮花孟樺」。

一心頂禮 師尊，弟子有一疑問是：在台灣，一到「白沙屯媽祖」的遶境活動，攝召萬萬人，而且白沙屯媽祖非常的慈悲平等，不分貴賤的愛眾生，以及非常喜歡小孩子，跟 師尊非常的雷同，唯一不同的是 師尊教導密法非常多與實用。

1. 想請示 師尊，這間媽祖的菩薩果位次第是不是很高？請問是 師尊的弟子嗎？

2. 是不是每間媽祖的次第都不同？祝佛體安康，請佛住世

## A 媽祖是救度利益眾生的菩薩

這個亂問，開玩笑！媽祖祂成就的時候，我還沒有出生。第二個，是不是每間媽祖的次第都不同。因為臺灣的媽祖廟太多。我的問事房有一尊白沙屯媽祖。這一尊就是白沙屯媽祖（師尊展示一尊白沙屯媽祖金身），是臺灣的弟子從白沙屯媽祖廟請來的，白沙屯媽祖很莊嚴的。我們這裡也有媽祖，我們這裡「雷藏寺」裡面也有媽祖，然後「彩虹雷藏寺」也有媽祖。西雅圖雷藏寺有媽祖，彩虹雷藏寺也有媽祖，這裡有一尊媽祖在這裡，我們都很尊敬媽祖的。

這是白沙屯媽祖（展示的媽祖金身）。祂現在好像還在遶境吧！祂是到「北港朝天宮」。另外「大甲鎮瀾宮」的媽祖到嘉義新港的媽祖廟，祂也是在遶境，大甲鎮瀾宮。白沙屯媽祖好像是在苗栗；大甲鎮瀾宮是在大甲，大甲鎮瀾宮的媽祖——大甲媽是在大甲。

## 北港朝天宮 創建逾三百年

一般來講，媽祖祂的來源是從中國大陸「湄洲島」嘛！對不對？是從湄洲那裡來的。現在臺灣頭一直到臺灣尾到處都有媽祖廟。我去過「北港」的北港媽祖那裡我去過。而且北港媽祖廟裡面那個中央的佛龕，平時是鎖起來的，不能讓人家進去，就是中央供的主尊的北港媽祖。那時候住持還特別開了那個門讓我進去，然後把門關起來，只有我跟媽祖在一起。那裡面很小間的，就是供奉主尊的地方。那個媽祖廟的住持還特別開了那個門讓我進去。

我也寫過，我第一次去北港媽祖那裡，是因為北港的一個議員叫做「鄭江河」，鄭江河議員請我去北港。他那時候想當北港媽祖廟的住持，他是北港的一個議員叫鄭江河，很早很早的，我那時候很年輕。



## 天上聖母是救度利益眾生的菩薩

## 你問我答「互動就是力量」第556集

## 廟門前颳起兩個龍捲風

後來跟「許德全」又去了北港，許德全就「蓮極」，極端的極，蓮極上師。現在他有一個「壽豐雷藏寺」在花蓮壽豐鄉，壽豐雷藏寺，他在那邊。他本來是「卦山雷藏寺」彰化。他跟我一起去北港，有一次，我在臺灣隱居的時候去了。去的時候我進去裡面繞了一圈出來。出來以後，廟前旋了兩個旋風。兩個旋風一起轉，把我圈在裡面。就是「千里眼」跟「順風耳」跟出來，跟著我一起出來，兩個旋風一起轉。突然間來一陣風，那個叫什麼風？龍捲風！突然間兩個龍捲風一起出來，然後就在廟門口，這樣子把我繞住。聽到裡面的媽祖在喊祂們，祂說：「千里眼跟順風耳你們兩個回來。」我書裡面有寫，但是我寫的是「黑白無常」，是錯的！是千里眼跟順風耳，因為那是媽祖的副將。「城隍爺」才是白無常、黑無常副將。媽祖的副將是千里眼跟順風耳，這兩個副將。媽祖在廟裡面呼喚祂們：「你們兩個進來，那位是盧師尊。」祂認得我欸，那是過去的事情。北港的媽祖，我跟祂很熟。

## 鹿港天后宮 創建逾四百年

我回臺灣，我喜歡去「鹿港」，鹿港的媽祖。鹿港媽祖旁邊有一個很大的畫像。畫的是一個真佛宗的女出家眾背著香袋，真佛宗的女出家眾穿喇嘛裝的。你們有看過那個巷口嗎？有去過的，有沒有？你看過喔！畫的是真佛宗的比丘尼。鹿港的巷很小，那個叫「摸乳巷」。什麼叫摸乳巷？就是一個男的從這邊走過去，一個女的從那邊走過來，兩個人，那個巷子很小，擦身而過，所以叫摸乳巷。旁邊有一個壁畫，畫的是我們真佛宗的比丘尼。你看過喔，我也看過啊！那個比丘尼我們認識嗎？不



白沙屯媽祖遶境抵達北港朝天宮

認識啊！總之畫的是比丘尼就對了，好像走那條巷子吧！那是鹿港，鹿港媽。

## 大甲鎮瀾宮媽祖廟

我去過「大甲鎮瀾宮」，大甲媽也跟我很熟。大甲還有一個「觀音廟」，很有名的。大甲有兩個廟，一個是觀世音菩薩。按照書本上所記載的，媽祖是觀世音菩薩的弟子。後來，祂把媽祖訓練，成為觀世音菩薩的弟子。好像書本上是這樣子記載的，媽祖本來就是觀世音菩薩的弟子。然後祂成就了以後，從臺灣頭到臺灣尾，喔！太多媽祖廟了，太多、大大小小。

我記得我在測量連的時候，那裡叫做「內新庄」。那個村莊的菜市場裡面，也有一個媽祖廟，他們講是「七媽」，就是「大媽、二媽、三媽、四媽、五媽、六媽、七媽」，媽祖很多，祂的兄弟姐妹很多的，七媽，很多媽祖。另外，我在「鳳鼻頭」測量，在測量的時候，在海邊我也看到媽祖。我寫在書上，我跟媽祖很有緣。

## 白沙屯媽祖 大甲媽祖遶境 數十萬信眾隨行

現在臺灣有兩個媽祖最有名的：一個就是苗栗的白沙屯媽祖，攝召萬萬人；還有大甲的大甲媽祖。大甲媽祖是到嘉義新港的媽祖廟去，好像是回娘家；白沙屯媽祖是到北港，這兩個媽祖最有名。現在臺灣遶境，這兩個媽祖，一個是大甲鎮瀾宮到新港奉天宮，還有白沙屯媽祖到北港朝天宮。我講的不知道對不對？那個名稱有時候忘掉了。都是萬萬人的，都是幾十萬人。他們的遶境活動在臺灣農曆三月的時候，媽祖誕辰是在三月，三月二十三，最熱鬧，這兩個媽祖非常有名。



白沙屯媽祖遶境駐蹕大甲鎮瀾宮

2026年4月18日 聖尊蓮生活佛 主持西雅圖雷藏寺「地藏王菩薩本尊法」同修暨《大佛頂首楞嚴經》第106講



## 以不生不滅心為因來修行 才能契合如來的妙明真心

### 天上聖母是救度利益眾生的菩薩

媽祖也算是一個菩薩。我問過一個師父，我說：媽祖是不是菩薩？因為祂救度眾生，所謂利益眾生的都是菩薩。利益自己的是阿羅漢；利益眾生的都是菩薩。菩薩的果位次第當然很高。是不是每一間媽祖的次第都不同？那要看你自己本身的信仰，我們不能隨便說，你是甲等；你是乙等；你是丙等；你是丁，甲乙丙丁。你不能講說，大媽就是老大，七媽就是小，或者八媽、九媽、十媽、十一媽。

### 慈惠堂瑤池金母 勝安宮王母娘娘

跟瑤池金母一樣，祖廟的瑤池金母跟彩虹雷藏寺的瑤池金母不一樣，面孔也不一樣、身段也不一樣，什麼都不一樣。臺灣雷藏寺的瑤池金母是天女型，是我們 True Buddha School 獨有，最年輕的天

女型，young lady。我第一尊的瑤池金母，我以為是瑤池金母，原來是「王母」。王母的年紀很大，拿著龍頭拐，那是王母。金母是拿著拂塵跟如意，或者是仙桃，那是瑤池金母。瑤池金母跟王母現在分不清的，金母跟王母同樣在花蓮。這邊是瑤池金母；那邊是王母。王母的叫「勝安宮」；金母的叫「慈惠堂」。

我們大法會的時候，我們真佛宗還有一個慈惠堂，在哪裡？那天來的那幾個是「天懿」吧？你們有人認得嗎？「天懿慈惠堂」在石門，他們都是真佛宗的弟子。他們也穿青衣，那是瑤池金母。

### 與瑤池金母的因緣

我剛開始的時候，我遇到的是花蓮「石壁部堂」瑤池金母的「嘸嘸桑」跟「阿牙桑」跟「阿蓮姑」，還有一個叫「李天賜」。一個叫阿蓮姑、阿

牙姑、嘸嘸姑，他們是花蓮石壁部堂，是慈惠堂的總堂分出去的。慈惠堂總堂就是瑤池金母，有人看到瑤池金母在那裡下降。所以那裡建成一個王母；一個金母的廟。王母的廟叫做勝安宮；金母的廟叫慈惠堂，那是總堂。

我去過總堂，總堂的瑤池金母的住持還請我跟瑤池金母開光加持。慈惠堂總堂的住持還請我加持。那時候我們在花蓮有一個分堂，是「廖鶴群」他帶我去的，去慈惠堂總堂。他還請我點香，然後請我加持，我就加持了，就是這樣子，這是瑤池金母的因緣。

### 與天上聖母的因緣

「天上聖母」我也有因緣，就是媽祖。人家還送來一尊白沙屯媽祖，哇！真的很慈悲。特別送來到美國西雅圖我的問事房給我供奉，我就供在問事房裡面，這一尊就是白沙屯媽祖。

我們本來祖廟裡面就有媽祖。還有「玄天上帝」，玄天上帝在那邊。另外，我們彩虹雷藏寺也有媽祖。記得媽祖生日的時候要辦一些供品給祂們，要有特別的供品，祂也是菩薩。

### 天妃度化應人間 四處現身救苦難

是不是每間媽祖的次第都不同？當然有「大媽、二媽、三媽、四媽、五媽、六媽、七媽、八媽、九媽、十媽」，說不定越來越多。鹿港媽祖很有名，我看過祂的出巡，鹿港媽祖，鹿港媽。鹿港很早的媽祖。因為在臺灣，大家都知道鹿港是很古老的城市。在中部就是鹿港；在北部就是「艋舺，萬華」。有三個地方很古老的，鹿港是很古老的城市。祂們是姊妹，應該講起來，只要是媽祖的分靈都是姊妹。不是姊妹，就是妹妹。這是人家問的，現在正在遼境，所以就是很熱門的，所以就先講給大家知道。媽祖很靈感的，靈感的事情太多了，媽祖廟都有祂的靈感。

## 法語開示《大佛頂首楞嚴經》第106講

### 〈卷第四〉

「阿難。汝今欲令見聞覺知，遠契如來常樂我淨。應當先擇死生根本，依不生滅圓湛性成，以湛旋其虛妄滅生，伏還元覺，得元明覺無生滅性為因地心，然後圓成果地修證。」

### 以不生不滅心為因來修行 才能契合如來的妙明真心

我們講《楞嚴經》。「阿難，汝今欲令見聞覺知，遠契如來常樂我淨，應當先擇死生根本，依不生滅圓湛性成，以湛旋其虛妄滅生，伏還元覺，得元明覺無生滅性為因地心，然後圓成果地修證。」這一段文字，看那個文字也是很難解釋，我們不用文字解釋。

釋迦牟尼佛對阿難講：「你要成就如來的佛性，妙明真心要成就，你要怎麼開始修呢？不能以生滅的心來修持，要以不生不滅的心為『因』，你才能夠契合如來的妙明真心，才能夠契合如來的妙明真心。」這一句就這麼簡單就可以解釋了。

### 見聞覺知生滅心 無法證妙明真心

你如果用「見聞覺知」來修行，那是外相。你看見的、耳朵聽到的、感覺到的，那個叫見聞覺知。見聞覺知都不是真實的，是有生滅的。有生滅的心為因來修行，不會證到如來妙明真心。要以不生不滅的為因來修行，才可以契合如來的妙明真心，這個是重點，重要的點。

### 如來四德 常樂我淨

「阿難尊者啊！你今天如果你看見的、聽到的、感覺到的、知道的，要契合如來的四德——佛的本身的四個德性，叫做『常樂我淨』」。《高王經》裡面就有，常樂我淨就是如來的四德。你應該要選擇不生不滅的根本，要依這不生不滅的本來佛性，去把虛妄、有生滅的給它返本還原。返本還原就是回到原來的妙明真心那裡，以得到返本還原無生無滅的性，作為修行的「因地」，這樣子才能夠成就，最後才能夠達到如來的妙明真心的修證。他這一句的意思就這樣子，「然後圓成果地修證」。

### 世間皆虛妄 以不生滅心返本還原

因地你用什麼東西來修行？你要觀察這世間一切的東西都是虛妄的。返本還原回到認明你自己本來的妙明真心，以這個為「因」來修行，你才會證到如來的妙明真心，原來是自己的本身的佛性、本來的佛性，這樣子講才能夠通啊！否則你用「世間法」去修行，證不到如來的妙明真心，那只是表面上的。這一句話的意思是這樣子的。

那個叫做「返本還原」，返本——回到本來的，回到原來的。以這個「因」來修這個「果」，由因地到果地，這樣才能夠契合如來本身的妙明真心。而不能用虛妄的來修行，用虛妄的來修行，結果還是得不到、看不見自己本身的佛性。這個怎麼比喻呢？釋迦牟尼佛是有比喻，但是這個比喻以後再講，先跟大家講理，然後再用比喻。

### 三摩地在胡思亂想與睡著之間

我們佛學本身講起來，我們一般來講「禪宗」，或者很多佛教的宗派主張要禪定，對不對？要禪定。為什麼要禪定呢？因為把你的妄念去除掉。那妄念本來就有的，你坐下來就是胡思亂想。一打坐，太靜了又會睡著，什麼都不想他就睡著了。想又是胡思亂想，那怎麼辦？就是在胡思亂想跟睡著的中間，就叫「三摩地」。所以你修學禪定，第一個你就是胡思亂想，坐在那邊已經想到別的地方去了，就胡思亂想。那麼如果不胡思亂想，什麼都不想，無事無心，欸，又睡著了，不知道到第幾殿(笑)？醒過來的時候頭低低的這樣。

### 入三摩地會放光

真正的三摩地是什麼？遠離胡思亂想！因為胡思亂想是虛妄的，那不是真實的。但是你也睡著啊！你睡著了哪是禪定？所以，什麼叫做三摩地？就是在胡思亂想跟睡著的中間。所以我們要學習禪定，這個禪定也是不容易，又不能睡著又不能胡思亂想，這樣會不會？不能胡思亂想，但是也不能睡著，我有過這種經驗，那時候就會放光喔！你胡思亂想的時候，當然不會放光。一大堆的雜念，一下子想東想西的，那是胡思亂想，那是妄念。

所以祂這樣子講，如來的是「常、樂、我、淨」。我告訴你，釋迦牟尼佛又叫做「能仁」，也是「能淨」。我記得有一句話這樣子講，「慈悲」就是觀音，觀世音菩薩就是慈悲。「喜捨」就是「大勢至」，大勢至菩薩是喜捨。慈悲就是觀音，喜捨就是勢至。「能淨」就是釋迦牟尼佛。「平直」就是「彌陀」，平等直心就是彌陀。祂們都有特徵。

2026年4月18日 聖尊蓮生活佛 主持西雅圖雷藏寺「地藏王菩薩本尊法」同修暨《大佛頂首楞嚴經》第106講



## 慈悲觀世音 喜捨大勢至 能淨是釋迦 平直阿彌陀

### 慈悲觀世音 喜捨大勢至 能淨是釋迦 平直阿彌陀

為什麼觀世音菩薩祂叫觀世音菩薩？因為祂慈悲眾生，慈悲就是觀音。喜捨就是祂很歡喜的去，怨親平等。不能說我特別喜歡你，我很討厭你。怨親平等就是你埋怨的、你喜歡的一律平等，那是大勢至，大勢至菩薩是這樣子的。

能淨就是釋迦牟尼佛教你的。常樂我淨，我淨就是能淨，能夠清淨，沒有雜念就是能淨，就是釋迦，釋迦牟尼佛。平直，阿彌陀佛平等直心的去救度眾生到佛國淨土，就是平直，平直就是彌陀。用兩個字來代表，慈悲就是觀音，喜捨就是勢至，能淨就是釋迦，平直就是彌陀，阿彌陀佛，平等直心。

### 常是永遠 樂是快樂 我就是佛 淨即清淨

所以，大家聽了應該有一種意會，有一個意念上會感覺到釋迦牟尼佛在教我們清淨。因為我們一般的人有煩惱就是因為雜念太多，所以他有煩惱。我們人有煩惱，你必須要把煩惱變成清淨，這是釋迦牟尼佛的教導。

常樂，那時候煩惱去除了，你就永遠就常樂了。如來就是「常樂我淨」四種德性。「常」就是永遠；「樂」就是永遠的快樂；「我」就是佛，就是如來；「淨」，如來祂本身就是清淨的。常樂我淨，你們唸《高王經》會唸到「常樂我淨，有緣佛法。」「常樂我淨」就是佛本身的四個德性，也可以變成「常樂、我淨」。「常」就永恆的，「樂」就是那種愉悅，「我」就是佛，「淨」就清淨。

### 有生有滅終有盡 有生有死不可依

所以，「有生有死」的不可以依持，煩惱是有生有死的，煩惱就是生滅，有生有死的。要依「無生無死」的為「因」，因地修行你就要到無生無死的。什麼是無生無死的？這世界上的一切現象都是有生有死的。房子，有新蓋好的房子；有老房子到時候要拆掉。車子有新車，有舊車，舊車以後再來就壞掉，就變成廢車，就不能開了，它都有壽命的。房子也是有壽命的，車子也是有壽命的，土地也是有壽命的，山海大地全部都是壽命的。所有的生物都是有壽命的，有的長；有的短。

### 虛雲老和尚禪定功深 天壽120歲

所以烏龜最長壽了，所以寫給人家的祝壽語就是「你長壽比烏龜」(笑)。烏龜可以活多少歲？

400歲啊！聽說烏龜可以活400歲，牠不動的，牠是我淨，所以牠可以活400歲。那個動得很厲害的是什麼？兔子。兔子能夠活多久？兩年、三年，兩年三年就完蛋了。你養兔子看看，兩三年牠就完了，牠就丁丁就死了。為什麼那麼快就死了？因為動得快就會死了。

人家講「虛雲老和尚」為什麼能夠活120歲？因為他能夠禪定，他能靜啊！他可以活120歲。我們不是，我們動得快，動得快就死得早(笑)。你看烏龜都不動，趴在那裡不動，不動一天牠也不要緊，牠在禪定欸！所以烏龜牠壽命很長；兔子壽命很短。因為兔子經常在動來動去動來動去，不停的，壽命很短。但是我們人不能說完全不運動，還是要運動，要運動，要保持身心的健康。動靜要合宜，也能夠靜，也能夠動，這樣子身體才會健康。

### 大地安穩不動

我們經常講地藏王菩薩，我們今天修地藏王菩薩，地藏王菩薩是師尊的本尊。所謂「地」它就是不動，安穩如大地，地藏王菩薩。我們雷藏寺，「雷」是動的，「藏」是不動的。所謂「雷藏寺」，雷藏，雷是動的，藏就是本身是不動的，所以平均起來，這是雷藏寺。當初的時候祂給我雷藏寺這個名稱，說：以後如果依真佛宗的名字所蓋出來的，就叫雷藏寺。依它的地名作為前面，像西城——西雅圖雷藏寺；那邊因為出現彩虹，所以叫做彩虹雷藏寺。別地方的都是依它的地名來稱為雷藏寺，也有特別取的名字的雷藏寺。後面兩個字都是「雷藏」。

### 雷聲震響十法界 藏我如來真佛性

雷本身是動的，雷聲震響十法界，藏我如來真佛性。雷聲震響十法界——就是將來真佛宗雷藏寺遍佈全世界，廣度眾生的意思。但是不動的，就是進到「藏」，就是不動的，藏在裡面的。把如來的真正的佛性給它顯現出來，就是「雷藏」兩個字的意思。藏我如來真佛性，就是雷藏兩字的意思。一個是動，像雷聲一樣響動，大家都知道 True Buddha School 在弘揚佛法、度化眾生是動的。但真正得到的是如來的妙明真心、佛性——藏我如來真佛性，就是「雷藏」兩個字的意思。當初是地藏菩薩、阿彌陀佛、瑤池金母賜下來的名字——雷藏寺(鼓掌)。

所以這裡釋迦牟尼佛已經講了，我明天到了彩雷再跟大家講釋迦牟尼佛的比喻，祂是如何比喻？如何修行？再跟大家講。

噶嘛呢叭咪吽。



### 笑 / 笑 / 人 / 生 /

天氣變冷了，本來想買件羽絨外套，但是要3000塊。想一想，感冒藥才100多塊，還是感冒比較划算。

什麼叫做旅行呢？旅行是要把錢花在吃東西上面，而不是在購物上。因為回程行李超重是要加錢的，但是人超重是不用加錢的。(這個是笑話。因為很多印尼的團到了西雅圖雷藏寺，它一定兩個：一個是購物團，就馬上去採購，購物團，到處去買東西，回去帶一大包回去，旅行團就這樣子。第二個是照相團，要跟師尊照相(笑)。)

60歲以後去跑馬拉松，可以認識許多新的朋友。像我今天就認識了兩個急救員、三個護理師，還差一點見到「閻羅王」。(60歲去跑馬拉松。真的！哎！我以前也是跑步很快的，我小時候跑步很快。哇！跑啊！在操場跑幾圈、跑幾圈這樣子跑，跑跑跑！現在叫我去操場跑幾圈看看，恐怕不行。幾歲才叫老？一般來講，台灣人講60歲就算老。幾歲可以叫他老先生？60歲以上就可以叫他老先生。我們這裡60歲以上的好像也不少(笑)，上一次四個出家的每一個都60幾歲以上，都是老先生，都是老和尚，才出家就是老和尚。為什麼沒有沙彌？氣死我了(笑)。)

有人問我們的「川老大」，你知道憤怒的女朋友跟恐怖份子有什麼不同？我們川老大回答：「恐怖份子是可以談判的。」(跟恐怖份子可以談判，大家談和解；跟女朋友談不來，沒得談。)

女人問男人：「戀愛的條件是什麼？」男人講：「男人跟女人。」女人講：「那是廢話。」男人講：「啊！謝謝你的提示，還要加上廢話。」(戀愛的條件就是男人、女人、廢話。)

男朋友講：「我曾經一夜之間有過千萬的台幣、億萬的台幣。」女朋友問：「後來發生什麼事呢？」他說：「睡醒。」

那是兩個人LINE來LINE去的。太太問先生：「老公，我漂亮嗎？」老公回答：「那肯定的，因為是我選的啊！」老婆就問：「我想知道我在你心裡排第幾？」老公回答：「我老婆必須要排第一啊！」老婆又問：「那排第二的是誰？排第三的是誰？」老婆又問了：「我為什麼在你心裡排第一？難道我不是你的唯一嗎？」老公回答：「我活著有妨害到你的事嗎？步步都是坑，坑裡還有水，水裡還有釘子。」

英文老師叫小明：「你來翻譯一下：Are you free tonight?」小明翻譯：「你今晚免費嗎？」

2026年4月19日 聖尊蓮生活佛 主持彩虹雷藏寺「不空羂索觀音護摩法會」暨《大佛頂首楞嚴經》第107講



## 咒音妙樂能接引眾生修行

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卡瑪巴、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不空羂索觀音菩薩。

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）

今天剛好是師母的陽曆生日，Happy birthday! 我們唱印尼的生日歌。

Selamat Ulang tahun Kami ucapkan  
Selamat Panjang umur Kita 'kan doakan  
Selamat Sejahtera sehat sentosa  
Selamat panjang umur dan bahagia  
祝賀師母生日快樂！

### 下周日「瑤池金母護摩法會」

現在通知大家，下個禮拜天4月26號下午3點Pm是「瑤池金母護摩法會」。我們每個月都有瑤池金母的護摩法會。不空羂索觀音，因為有「不空」兩個字，還有羂索，把不好的給它綁起來丟掉，把好的綁起來丟給自己，所求不空、平等接引；息災、降伏、敬愛、超度，祂都可以圓滿，所以報名的很多。

瑤池金母每個月都做，報名的如同清晨起來看星星（笑）。希望大家おうえん、おうえん（日語：支持），おうえん是日本話，おうえん的意思就是大家互相栽培，要加持一下。瑤池金母是我第一個本尊，我跟祂50幾年了，祂是最慈悲，但是也是最嚴厲。

### 瑤池金母與密教淵源深厚

白教直貢派的一個佛母，它的創辦人是「阿企佛母」，根據「甘肅民族研究所」，他本身也是一個西藏人，他認為直貢噶舉派，阿企佛母的崇拜，跟瑤池金母是有關係的。瑤池金母是漢人尊敬的王母，「西王金母天尊」是瑤池金母，但是祂的化身就是阿企佛母，西藏人噶舉派的祖師，我看到那一份研究報告，彼此都是互通的。

像「松贊貢布」，我都念「干布」，松贊干布，就是贊普。（編按：贊普是吐蕃王朝時期對君主的尊稱。）西藏王，第一個有名的就是松贊干布。這個松贊干布他就是普陀洛伽山觀世音菩薩的化身；「尼妃」，尼泊爾的妃子嫁到西藏來，她是

白度母的化身；唐朝的文成公主，嫁到西藏，她是綠度母的化身。還有出生在木雅、在阿里的、在象雄的，一共有四個妃子，蒙妃、木妃、尼妃、芒妃是四供養母，她們都是有來歷的，根據經典上所記載的是這樣子。

上回我講說那個翻譯的叫做「盧千軍」，其實不是千軍，他是「盧亞軍」，亞洲的亞，應該要改正了。就是翻譯那一部松贊干布的遺訓，裡面記載的我記得還寫到蓮華生大士。蓮華生大士，祂那時候還沒有出現，到赤松德真王的時候，祂才出現，但是祂（松贊干布）已經預見了，他那個預言詩裡面已經有記載。蓮華生大士是現在的阿富汗人，大家知道阿富汗以前是佛教的國家，有幾尊很大很大的佛都是在阿富汗。

所以瑤池金母來歷非常大，祂也是西藏幾個派的創辦人，不是說密教跟瑤池金母完全無關，他們藏人自己講的，噶舉派直貢佛母，直貢最早的佛母「阿企佛母」就是瑤池金母的化身，所以彼此之間都是有關係的。

### 受弟子用心製作的咒音所觸動

我們今天做不空羂索觀音（護摩），我聽了這個咒音，就想起昨天晚上的地藏王菩薩咒音、還有蓮花童子的咒音。它們是巴西的一對母女所製作出來的，叫什麼名字？（蓮彥上師：報告師尊，是巴西的阿芳助教跟她的女兒可盈師姐。）是人才，昨天我聽了那地藏王菩薩的咒音，聽了很感動，一面灌頂的時候，一面覺得有觸動我自己本身的心靈。

像蓮花童子的心咒，也是她們做的最好，我聽了就有那種感覺。地藏王菩薩的咒音，哇！不得了，我聽了很觸動我自己的心。地藏王菩薩的咒音，還可以放一下嗎？給大家聽一聽。昨天在西雅圖雷藏寺晚上放地藏王菩薩的咒音，這個咒音是很感人的。

今天的這個咒音也很好，聽了心裡上的覺受不一樣，真的很好聽。不空羂索觀音非常偉大，祂能夠息災、增益、降伏、敬愛、超度，而且所求不空，平等接引，也平等賜予，這個部分不是很簡單的。現在幾個極樂世界，就是西方極樂世界是平等接引，所以講「平直就是彌陀」，阿彌陀佛。

你聽那個咒音，昨天灌頂的時候，聽到這個咒音，觸動我自己的心，地藏王菩薩非常偉大！祂的大願力。當初我見到地藏王菩薩、見到瑤池金母、見到阿彌陀佛，把祂們三位列為我自己的本尊，就

是因為祂的願力，就是感動。聽到祂的咒音，會觸動人的心。

### 西方極樂世界以音聲接引聞和雅天音即生修行之心

所以在西方極樂世界，阿彌陀佛那裡，是以聲音來接引眾生的。那裡所謂的七寶行樹、七重羅網都會發出很美妙的聲音，包括白鶴、孔雀、鸚鵡，阿彌陀佛化出來的迦陵頻伽鳥，祂們都會唱和雅音。當你聽了自動就會念佛、念法、念僧，你自動就會修行，這用聲音來度眾啊！那個美妙的聲音啊，觸動你自己本身的心靈，你就得度了。

每一個佛國，祂有祂的優點，像西方極樂世界，就是以和雅音。只有一點善根，會一句佛號，你就到了西方極樂世界，到了那裡呢，你聽到這個和雅音，聽到這種音樂，你就自動會念佛、念法、念僧，就自動會修行。這時候你已經看到佛了，你自然就能夠成佛。用音樂來觸動你的心，你自己就完全軟化。西方極樂世界的接引，最重要就是和雅音，所以我們的咒音很重要，它會觸動人的心靈。

地藏菩薩這個咒音會觸動你的心靈，這個咒音做的非常好。不空羂索觀音這個音樂也是非常的好，蓮花童子的咒音也是非常的好。所以西方極樂世界，為什麼會平等接引無量眾生到西方極樂世界？就是一句佛號、一點善根、跟微妙音，用這個美妙的聲音，你自己自動就會修行。所以在那裡的眾生啊，心想事成，心裡想的就實現了。

不空羂索觀音叫做「等引金剛」，平等接引。其實西方極樂世界就是阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩「西方三聖」的一個接引的境界，你到那裡已經見到佛了，何愁不能成佛。你聽到很好的音樂，心裡想的都是善的，不會再有不好的念頭，自然成就。所以觀世音菩薩的千百億化身，很偉大。這尊觀音，平等接引，等引金剛，來度眾生。凡祈求祂超度，祂都會平等接引，也不落空。

地藏菩薩咒音做得很好，蓮花童子的咒音做的很好，很多的觀音的咒音，都做得很好，這對母女她們在巴西，是她們做出來的咒音。巴西目前來講，搭飛機從西雅圖飛，要飛很久的。我記得我以前去巴西的時候，要轉幾趟飛機，坐好久，睡了好幾覺都還沒有到。想想看他們母女做咒音，從巴西一直傳到這裡來。很多事情，在默默的做，我自己本身來講，這一生雖然很多的挫折，但是也覺得滿幸運的了。

2026年4月19日 聖尊蓮生活佛 主持彩虹雷藏寺「不空羂索觀音護摩法會」暨《大佛頂首楞嚴經》第107講

我們進入，你問我答，馬來西亞弟子蓮花偉滙。

**Q 關於「我慢」的省思**

師尊您好：

師尊最近的開示中有提到懺悔，現有三點關於「我慢」的省思想請教師尊：

1. 覺察慢心：弟子發現五毒中「慢」最難覺察。它常偽裝成「經驗」或「修法感應」（如：資歷深、生活變好等），讓人覺得理所當然。請問師尊，這樣對「慢」的觀察是否正確？

2. 對治我慢：弟子認為以「三法印」——無常（好壞皆變）、無我（無相應者）、涅槃（放下執念）為觀照，並配合「大禮拜」將自尊放低歸於虛空，以此作為降伏我慢的加行。請問如此做法是否如法？

3. 防止新慢：弟子自省，法印應只印證自己，若拿來印證別人（如看他人犯錯而生優越感），會升起另一種「法慢」。請問如此見地是否正確？

懇請師尊慈悲指點。感恩師尊，阿彌陀佛。

弟子蓮花偉滙合十頂禮

**A 行者要常懺悔**

其實他講的都是有道理的。「貪、嗔、癡、疑、慢」這個慢字排在最後，覺得自己最好，別人都不好；自己最高，別人都低；自己很了不起，別人是起不了（笑），這樣子的那就是「慢」。他講的很有道理，我慢，有時候很難覺察，會覺得自己是對的，別人都是錯的。

我們看別人比較容易，看自己比較難。事實上，師尊本身來講，我以我為例，我是常常想到懺悔。像修法感應，別人沒有感應，我有感應；別人看不到媽祖，我看得媽祖，這就是一種感覺。我在修法都有感應，本尊下降我都知道，祂有沒有來接受供養，我知道。我們三餐吃東西都要供養，每次供養我都有感應，祂有來接受；或者我馬馬虎虎，我會覺察到，有時因為做慣了，每次都要供養，有時候就隨便便拿起來供養，這是不行。自己要做的很確實，做錯了，自己知道。

**心不為物所役使**

雖然現在住的房子不錯，開的車也很好，頂級的對不對？勞斯萊斯、賓利、法拉利，根本沒有人有啊，開出去只有你這一部！勞斯萊斯，在我們這一區，我沒有看到別的勞斯萊斯，只有自己在開勞斯萊斯。看了半天，終於看到有一次別人開勞斯萊斯，我一看，原來是蓮麒麟開出去加油（笑），還是我自己的車子，真的沒有看到勞斯萊斯。溫哥華有嗎？應該有啦，但很少吧，有啦，我知道以前有個弟子來就是開勞斯萊斯來的。你說吧，很少啦，因為那是頂級的車。你知道嗎？開這個頂級的車哦，你會受折磨的，為什麼會受折磨？不是開很爽嗎？這不能壞啊！還要開的比別人慢，你不能開太快，安全第一啊，你這一擦撞就不得了！撞一下就是幾



在懺悔中降伏「我慢心」

你問我答「互動就是力量」第557集

萬，別的車子，幾萬已經可以買新車了，你撞一下就是買一台新車哎，所以你要開的很慢，別的破爛車就從旁邊給你超過（笑）。

我開車開得很慢的，很仔細、開的很慢，要小心保護那一部車子，唉，累死我了（笑）。真的很累啊，你開破爛車撞到了無所謂，保險公司會賠，那台保險公司賠不了，阿彌陀佛啊。師母說，開好車是被車子折磨，住好的房子是被好的房子折磨。你住那個破爛屋的公寓，你還要割草嗎？不用。你住比較大的房子，有空地你就要割草，要花錢呢；地價稅、房屋稅，都比別人家的好幾倍。睡的也不過是這樣子，你睡在那裡，你身高多少就是睡多少。生活雖然變好，但是不能「我慢」。

**以三法印對治我慢**

師尊跟瑤池金母50年，資歷比較深，也不能我慢啊，也不可以的。我修行比別人差，為什麼我修行比別人差？別人的癰瘤都可以消失掉，你做師尊的，求了半天，你的癰也消失不掉，你算什麼師尊？有時候我自己講：你就顯一下奇蹟，讓師尊的癰也消失掉吧？顯不出來欸，搞了半天它還在。所以你資歷深有什麼用？人家有他本身的根器在，弟子修的比師尊好的，多得很，師尊的修行還是不夠！唉！

三法印也是對的，以「諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜」做關照。你都知道啦！我是在降伏我慢。我以前每天看到壇城，我就做伏地挺身，一次20下，遇到壇城就做大禮拜，一天拜了200下的伏地挺身，年輕的時候，一天做兩百下伏地挺身。單槓雙槓甩得很好，我年輕的時候，拉單槓拉20下、引體向上20下。現在呢？我能夠拉一下吊在那裡，快死了，就已經很不錯了啦！第一次來美國，到學校的操場，看到單槓好高興哦！上去一

拉，20下的引體向上在哪裡？拉不起來了，那時候已經變胖了，手臂的力量是一樣，但是已經拉不起來了。

你叫明宜法師拉一下看看。明宜法師，那個拉單槓，你上去一下給你100萬美金。引體向上就是拉到脖子這邊，然後放手，一下（師尊示範），給你100萬美金。我告訴你，明宜法師就跟上吊一樣，動也不能動了，你能夠拉一下嗎？半下都不行！她講的，她半下都不行。一百萬美金吧，那個鼓勵心有多大（笑），馬上簽支票給你100萬美金，她半下都拉不上。所以不要想過去、現在、未來，不平等的。

不能有我慢心，我以前單槓，大車輪、小車輪，那個奧林匹克運動會的體操啊，那以前我都會做的。以前大車輪、小車輪；從這個單槓吊到那個單槓，在雙槓上甩；在木箱上面跳，我都可以的。現在呢？跌個半死（笑），所以沒什麼好驕傲的。

**反省自己 體會無常與平等**

無常，沒有那種常態，你不是永遠這樣子的；無我，你這「我慢心」就要消除了；平等，眾生平等。你知道慈悲喜捨的捨是什麼？是平等啊，對眾生平等，都一樣的，要懂得這個道理。

無我、涅槃、進入寂滅，無為法、無相，那是涅槃，都是一樣的。所以你不要以為高高在上的人，他們就很偉大，不要這樣子以為，他們並不偉大，有些還很低俗。你們以為那些低俗的人就不偉大？錯了，他們能夠做出義行，他有善念，他能夠到西方淨土，所以也不要瞧不起人，真的平等平等。我是經常在懺悔自己，所謂懺悔，就是弟子自省自己，反省跟回首看一看，你在反省當中，才能夠精進啊！這弟子講的很對。

〈卷第四〉

如澄濁水，貯於靜器，靜深不動，沙土自沈，清水現前，名為初伏客塵煩惱。去泥純水，名為永斷根本無明。明相精純，一切變現，不為煩惱，皆合涅槃清淨妙德。

**何謂「初伏客塵煩惱」**

《楞嚴經》裡面提到。「如澄濁水，貯於靜器，靜深不動，沙土自沈，清水現前，名為初伏客塵煩惱。」

法語開示《大佛頂首楞嚴經》第107講

水不是很汗濁嗎？因為你放這些泥土下去，水就很汗濁。你把污濁的水跟沙，放在一個很安靜的器具裡面，安靜的，不會攪動，你不去動它，這個泥土慢慢往底下沉，沉到最後清淨的水在上面，底下是泥土。釋迦牟尼佛講，這叫「初伏客塵煩惱」。剛剛開始，你已經降服了所有的煩惱，你就清淨了。我昨天晚上講禪定，釋迦牟尼佛就比喻這個例子，水本來是很骯髒的，但是你給它放在器具

裡面，骯髒的地方慢慢沉下去，浮出來的就是清水啊，那個時候叫做最初的把煩惱給它降伏。

再來呢，「明相精純」你自己看你，看住你自己，你了解到，眼睛所看見的是有生死、耳朵所聽到的是有生死、你的感覺是有生死的，有生滅的、你的「知道」也是有生死的，一切眾生、一切有相，都是有生死的。所以雖然它們出現，也不為它們煩惱，這些有生死的東西，不要為它們煩惱。

2026年4月19日 聖尊蓮生活佛 主持彩虹雷藏寺「不空羂索觀音護摩法會」暨《大佛頂首楞嚴經》第107講



## 修行第一義 永斷煩惱

### 生死聚散 健康盛衰 都是幻滅變化

像我以我的身體來講，我這身體是有生死的，我有出生，有生就有死，有聚就有散，你現在很健康，說不定到哪一天你就衰敗了，就是生死的。年輕的時候你英俊瀟灑，老了就比較慈悲，比較慈祥。哪一個老人還漂亮？哪一個老人還英俊？哪一個老人還瀟灑？沒有啦！差不多老人都是不行的，沒用了，機器都壞了，身體的機器壞了。聽到老的身體還健康的，那不得了啦，那非常好。大部份老了都有病，有病纏身，眼睛視茫茫，耳朵都聾了，聽也聽不到，鼻子也沒有嗅覺，吃東西也限制了。老了，毛病很多，什麼東西可以吃、什麼東西不可以吃，以前喜歡吃的，現在都不能吃，以前什麼都可以吃。

「柴米油鹽醬醋茶，一點一點都是幸福在發芽，月兒彎彎愛的傻，有了你什麼都不差。」（師尊唱歌）以前呢，柴米油鹽醬醋茶什麼都可以吃，現在你喝茶看看，喝茶晚上睡不著，3天，三個晚上睡不著。天吶，茶哪裡敢碰？糖你也不敢碰、鹽你也不敢碰、油你也不敢碰，為什麼？以前油啊，越油越好，越油越香，炸雞……不是札基拉姆啦（笑）！炸雞你也不敢吃，為什麼？天吶，那會血管阻塞，會有血栓。不好的油去炸的或者回鍋油，今天炸了，明天又拿來炸、後天又炸，同樣那一鍋油，炸了好幾次，那叫回鍋油。你吃看看，馬上就阻塞，會要命的，你心臟血管會鈣化，會有血栓。天吶，什麼都不能吃。鹽也不能吃、糖也不能吃，鹽是影響什麼？心臟是嗎？血壓啊，鹽是血壓，糖是心臟？血糖啊，阿彌陀佛，沒有東西可以吃了。Carbohydrate（碳水化合物）不能吃，糖不能吃，影響血糖，那你還吃什麼？唉，不要煩惱，還是有東西可以吃（笑）。

### 明白一切皆變化 煩惱去除

你只要不煩惱，把這些煩惱全部去除了，把底下的泥沙全部去除，變成清水，就是一切都是變現的，都是有生死的，不要為它煩惱。那這樣你就一切「名相精純」，你就明白一切娑婆世界現象，一切都是生有死的。「不為煩惱」，不用為娑婆世界的一切煩惱。好車、好房子也不用煩惱；有錢、

沒錢也不用煩惱，什麼東西不用煩惱。真的沒有錢的話，你實在是沒有錢，也是很煩惱，不能說不用煩惱。但是基本上的生活你夠，就不要去煩惱其他的。

（弟子：那還是可以吃嗎？）吃，還是有些東西不是Carbohydrate、不是糖，不是鹽。少鹽、少糖、少油、少味精，什麼都少，廚師說你這樣子的湯，我不會做，端出來一碗白水，你自己煮吧。真的，我們上了餐館了，說你幫我做一碗少油、少糖、少鹽、少味精，那廚師講說，那我當廚師幹什麼？我不會做。不過不用煩惱，還是有東西可以吃的。

### 完全去除煩惱 合於「涅槃清淨妙德」

這樣子呢，你不用煩惱，把煩惱完全去除，你就合於「涅槃清淨妙德」，你就常樂我淨，這是如來的清淨妙法。先把這個泥土，那些煩惱沉澱，清淨現前，就是初伏煩惱。後來你了解到，一切都是生滅的，一切都是生滅法，一切有相全部有生有滅，不管怎麼樣，都是生滅的。你了解了，清楚了，也了解你自己了，了解了一切的眾生，你看這個世界，都是有生有滅的，不為它產生煩惱。

這時候，你就永斷煩惱，所以我們學禪定就是要學這個，學佛就是要學這個。「永斷煩惱」，把所有的煩惱全部斷掉，變成清淨了。這是釋迦牟尼佛講，你要開始修行的時候，第一義就是要這樣子。跟阿難尊者講，到最後就是要永斷煩惱，所有一切煩惱全部把它斷除掉，這是第一義。所以眾生都是有煩惱的。

再來呢，祂要講第二義。時間已經差不多了，5點13分，我現在不能講太久，師母交代的。師母說，你這個喉嚨啊，讓你講40分鐘、50分鐘就可以了。一般來講，一般人的喉嚨只能夠用個40分鐘、50分鐘，講太超過了，這樣子對你本身的喉嚨也不太好，師母是這樣子跟我講的。

我每一次說法的時候啊，都好像這本尊附身一樣（笑），就自然會發出力量，不講話的時候，軟趴趴。小李醫師跟我講，一個開刀的病人出來，大部分，他的憂鬱會有半年吧？我出院有兩個月了吧？兩個月，我兩個月就給它克服了（鼓掌）。

我為什麼沒有憂鬱？當初剛剛出來會有憂鬱，覺得活在這世界上，沒有什麼事情可以做，對什麼事情都不喜好。我看到錢，我也不會高興；看到黃金，覺得買那個有什麼用？將來還不是放在那裡，天天看。你要賣掉，還是錢啊；不賣掉，還是黃金。你不賣掉，將來你自己也用不著。換成錢你也用不著，放在銀行，你要那個東西幹什麼？現在黃金如果漲價，你去買啊，跌價你就煩惱，漲價你就高興了，何必為這種東西在那邊高興煩惱？不用了。

將來你自己用不著，那誰用？誰拿到的，誰用。你煩惱什麼，對不對？錢你放在銀行，你也用不著，將來留給誰？誰拿到的，就是誰的，多出來的東西呀。你煩惱你的勞斯萊斯誰來開？管他誰來開，有緣的他就開啊，就這樣子而已。

所以對什麼東西不能產生興趣、不能產生欲望的時候，那就是憂鬱。憂鬱症開始了，每天就這樣子，什麼都不想做，躺在床上也睡不著，坐起來也坐不住，出去運動嗎？腳又痛，什麼都做不了，那就是憂鬱症啊！我唯一克服的就是我坐在法座上，這樣子大聲嚷嚷，這樣子就爽快（台語）。

### 做利益眾生的事走過灰色地帶

瑤池金母跟我講，珍惜你自己的每分每秒，你喜歡看的你就去看，喜歡做的你就去做，你從哪裡得到快樂，你就去做那件事情，你就可以革除你的憂鬱症。你從哪裡得到快樂、感覺到愉悅，心情很好很愉悅，你就去做那件事情。

那個時候你真正憂鬱時，你新聞連看都不看，那新聞播報出來很刺激啊，你都不想，跟我無關。什麼事情跟你有關？每一件事情都跟你無關，那就是憂鬱。什麼事情，你都感覺到沒有樂趣的時候，那就是憂鬱。所以瑤池金母講，每一分每一秒，你做每一件小事情，你做完成了，你得到了愉悅，那就是快樂。你寫好每一篇文章，寫一點點，你就得到一點點快樂。你要珍惜，這樣的時光不是很多，未來的時光也不是很長啊，你已經年輕過了，也壯年過了，再來的時光，你必須要更珍惜，對每分每秒你都要產生你快樂的心情，這樣子就不會被憂鬱給掩埋。

所以蓮屹上師他寫了一篇文章給我，希望師尊走出灰色的地帶，我看了很感動，寫的很好。那是灰色的地帶啊，你要走出來，你自己要感覺到，做這件事情對眾生有益，產生了愉悅的心，就不會被憂鬱綁住，很重要。

噶嘛呢叭咪吽。

### 笑 / 笑 / 人 / 生 /

講三個笑話吧。小明問寵物店的老闆：「你們有沒有賣德國種的短毛獵犬？」寵物店老闆回答：「有，而且好的不得了。」小明講：「好極了，不過那條狗忠心嗎？」老闆講：「當然，已經賣過牠四次了，每次牠都能夠自己回來。」

剛剛上車就被蚊子叮了一口，我立刻搖上車窗，從台北把它載到高雄，讓它嚐嚐離鄉背井，妻離子散的滋味，也讓蚊子知道，人心有多麼的險惡。

小明爬上樹上摘水果，突然嚇得從樹上掉下來。太太就問：「怎麼回事？」小明講：「有兩隻小松鼠從我的褲管爬進來，看到了兩顆核桃，討論著要把哪一顆帶回去，另外一顆現在吃。」



論真佛

文 / 摘自盧勝彥文集第308冊《永恒的星》

給麗小札(中)

我在舞廳，學會各種舞。  
探戈、吉魯巴、倫巴、華爾滋、恰恰、普魯斯、甚至扭扭、阿哥哥、……………。

去過高雄的舞廳：  
雪莉、瑞城、皇后、大世界。

去過台中的舞廳：  
小夜曲、夜都會、白雪、南夜、東方。

還有元帥。  
(這是當時的舞廳)

當然，台北、桃園、台南的舞廳，我也曾去，但，機會較少。

這是閒話，言歸正傳：  
我去參加盧麗香的生日舞會，我發覺他她都不會跳舞。  
只會跳「阿哥哥」。  
舞曲一放。  
舞池空無一人。

大家你看我，我看你，大眼瞪小眼。只有放「阿哥哥」的舞曲時，才有幾對下場去扭來扭去。

生日舞會的主人盧麗香，她穿著米色的窄裙，上身穿米色女子翻領西式套裝，像個女主人，但，一樣不太會跳舞。

我本來躍躍欲試，摩拳擦掌，想要表現、表現，但，沒有人會跳「探戈」。

因此覺得掃興。

那晚回家，寫了一篇〈無聊的舞會〉，發表在《民聲日報》副刊。

這下子！  
盧麗香大怒，她把五元用剪刀，剪成兩半，寄回給我，誓言「絕交」。

我覺得這本是「一笑置之」的事，不

用如此大動肝火。

何況我說的是事實，怎會侮辱到生日舞會的主人？

但，我還是道歉吧！或許還有得商量，我自己也不想得罪盧麗香，對方要求再寫一篇文章道歉。

於是，我寫了：〈無聊的舞會補述〉  
生日的主人，穿著高貴大方。  
說話有條有理。  
舞會高雅，有很好的光彩，佈置有花雨，很溫馨。  
所放的音樂，令人忘情，有活力，就像陽光在微微動蕩。  
等等等等。

這下子，平息了怒火，生氣就消散了。接著那些灰濛濛的心情，變成明亮，一切都活了起來。

盧麗香對她的媽媽說：  
「我有一個朋友，會問事，可以跟神明對話，算得很準！」

她的母親，是有事就問神明的，於是盧麗香帶著媽媽來寒舍問事。

問：「我的家住多少人？」  
答：「加上肚子的小孩，共X人。」  
問：「麗香排第幾？」  
答：「排第四。」  
問：「幾個男？幾個女？」  
答：「A個男，B個女。」  
麗香的媽媽說，我講的都對。  
(我心中想，這那裡是問事，這是考試)

我的贈品是：「妳有幾個小孩，也有幾個已過世。」  
麗香的媽媽說，是真的準。

接著：  
她從祖先一直問到孫子，事業、愛情、婚姻、壽命、錢財等等等等。  
又問：  
「我這女兒麗香，幾歲結婚？」  
我答：「二十六歲。」  
問：「將來如何？」  
答：「大福大貴，遊歷世界各國。」  
問完事，盧麗香載媽媽回家。  
盧麗香對媽媽說：  
「算命仙，都是胡說八道，聽聽就好，不要太相信。」  
他媽媽說：  
「但是，他講我們全家人，講的對極了！你的朋友不簡單。」  
麗香不說話。  
(待續)



蓮生悟語

第265冊《鬼的總本山》

蓮生法王盧勝彥文集

刀兵劫的鬼是否有宿命

他(她)雖有宿命在。  
但，  
行善改變了命運。  
念佛念咒改變了命運。

後來，這位男士，改不了尋花問柳，又養了一個小三在外面。

有一次。  
男士乘飛機，飛機發生故障，將要墜海。  
男士下跪，對天說：  
「是我一個人違背誓言，請老天不要禍及其他的人吧！」  
想不到，老天發話了，老天說：  
「咄！要把你們這些人，全部聚在同一班飛機上，並不容易啊！」  
哈哈！  
這個笑話，就有「宿命」的味道。

又：  
「博異志」中記載：  
唐朝憲宗元和十二年，平淮西吳元濟時，趙昌是吳元濟的將士。  
吳元濟與李愬戰爭，地點在青陵城。  
趙昌的後脖子，中了一刀，從馬上掉了下來，一下子暈迷不醒。  
到了四更的時候，趙昌在屍堆中，如夢初醒，此時，他看見：  
一位冥間的將官點名，呼喚兵士的名字，點到名字的，那位死去的兵士，就喊：「到」。  
如此點了數千人。  
由冥官帶去。  
趙昌發覺，喊了半天，並沒有喊到自己的名字。  
不久，天亮了。  
趙昌一看，昨晚被點名的，全是自己的部下，

有很多是認識的，趙昌幸免一死。

他想到：  
「原來戰死，也是有宿命的。」  
又：  
我屈指算了一算。  
我說：  
「刀兵劫鬼，原來是有宿命的。」  
我在近邊地獄的「巡山廳」，發覺到裡面的「刀兵劫鬼」大部份是日本戰士，很多的日本軍魂，成了鬼婆的主力。  
我在「近邊地獄」找不到「邱正義」及「蓮誦法師」。  
我發覺原來他她是有名字，列在「近邊地獄」中。  
原來是日本軍魂「捉交替」的對象。  
後來我調查真相：  
邱正義是被日本軍魂「捉交替」，帶入近邊地獄，但邱正義的頂上有紅光(善光)，到了近邊地獄門口，被一位奧明天的空行母，接到「奧明天」去了。  
蓮誦法師也一樣被日本軍魂「捉交替」的，在半路上，蓮誦法師念了佛，有蓮花童子帶領她，走出冥間。  
昏迷指數「三」，竟然活了過來！  
他她雖有宿命在。  
但，  
行善改變了命運。  
念佛念咒改變了命運。  
善哉！善哉！

有人問我：  
「刀兵劫的鬼，是否有宿命在？」  
這個問題，令我想到一則笑話：  
有一對男女結婚。  
男的發願：「這一生一世，我只愛妳一個，如果違誓，不得好死！」  
他是對著天，發下重誓。

真佛心 華光情 世界華光功德會 World Lotus Light Charity  
 United in compassion, we bring hope and relief.

華光 INDONESIA 功/德/會 Lotus Light Charity  
**齋月送暖 愛心餐盒溫暖街頭**  
 印尼華光功德會 真德分會/報導

2026年3月15日，星期日，印尼華光功德會真德分會舉辦了一場溫馨的愛心佈施活動，向附近周邊及Arteri Supadio - Ayani II No.108路段的居民發放300份開齋愛心餐盒。在城市忙碌的街道上，看到受助者滿懷感恩的笑容，成為我們每一位參與者心中最真實的幸福。

希望透過慈善活動表達關懷，實際展現無分彼此、互助互愛的精神。每一份餐點都承載著祝福與關懷，希望為受助者帶來溫暖與喜悅，也提醒我們：即使微小的善行，也能散播深遠的善念。特別感謝所有捐款者與義工，感恩你們投入時間、心力與愛心，與我們一同完成這場充滿溫情的活動。

願今天播下的每一份善意，能滋養更多眾生的慈悲與愛心。



華光 INDONESIA 功/德/會 Lotus Light Charity  
**華光節日布施 暖人心**  
 印尼華光功德會 圓達分會/報導

印尼華光功德會圓達分會於2026年3月15日，在齋戒月期間向周邊居民發放開齋節（Idul Fitri）禮盒，以行動傳遞溫暖與關懷。

本次活動共發放36份開齋節愛心物資，內含糖漿、餅乾及零食，讓社區居民在節日裡感受到喜悅與溫馨。透過簡單卻充滿心意的布施，圓達華光分會希望每一份善意都能帶給受助者一份幸福，也提醒大家：善行無大小，每一份心意都能照亮他人生活。

特別感謝所有捐贈者與義工，因為你們的付出與關懷，才使這份節日的溫暖得以傳遞到社區每個角落。願每一份善行，都化作福田，帶來更多祝福與愛心，讓社會充滿和諧與溫情。



華光 LONDON 功/德/會 Lotus Light Charity  
**一份善念 溫暖人間**  
 英國華光功德會 真渡分會/報導

英國華光功德會真渡分會於2026年3月10日舉辦愛心物資捐贈活動，將滿載祝福的物資送往社會各個需要的角落，傳遞溫暖與關懷。

本次捐贈對象包括食物銀行、生活面臨困難的弱勢族群、老人護理中心，以及當地有需要的葡萄牙家庭。透過實際行動，將佛法中的慈悲精神落實於日常，化為真誠而具體的關懷，讓愛在人間持續流轉。

活動當天，參與義工齊心協力、無私奉獻，包括：會長子輝、漢山、Richard及Marcus。在大家的共同努力下，一份份愛心物資被細心整理並妥善分送，傳遞出華光滿滿的溫暖情誼。

此次捐贈物資內容豐富，涵蓋多項民生必需品，包括：白米、義大利麵、通心粉、罐裝豆類與番茄、粥品、穀類食品、麵包、蛋糕、蜂蜜、餅乾、鹽、糖、零食、咖啡、茶、麵條，以及各類新鮮水果，期盼能為受助家庭帶來實質幫助。

英國華光功德會真渡分會長期致力於推動各項公益關懷活動，秉持慈悲利他的精神，將愛與光明帶入社會每一個角落。願這份善念持續傳遞，溫暖更多需要幫助的人，讓社會更加祥和，世界更加美好。



華光 SINGAPORE 功/德/會 Lotus Light Charity  
**新加坡華光 3月愛心派發活動**  
 華光功德會(新加坡)/報導

2026年3月，我們持續關懷獨居長者與低收入家庭，為他們送上白米與愛心物資，傳遞一份穩定而長久的溫暖。

本月的佈施活動已於2026年3月29日（星期日）上午圓滿舉行。當天，義工們自華光會所出發，分別前往五個地區，齊心協力將一份份愛心禮包送至310戶受惠家庭手中。此次服務地區包括：新嘉坡立達路下段（48 Lower Delta Road）、紅山景（Bukit Merah View）、約克山（York Hill）、芽籠峇魯（Geylang Bahru）及宏茂橋（Ang Mo Kio）。

本次精心準備的愛心禮包內容豐富實用，包含2.5公斤香米、米粉、咖啡粉、水果、麵包、雞蛋、罐頭、餅乾及多項日常用品，期盼在日常所需中，帶來一份實質的幫助與安心。

衷心感謝每一位風雨無阻、長期付出的義工們，因為有您們默默耕耘，這份關懷與溫暖才能持續不斷地傳遞至社會各個角落。

同時，也誠摯感謝所有支持與贊助的善心人士，正因為有您們的護持，這項善行得以延續，讓更多有需要的長者與家庭感受到人間的溫情。感恩大家的愛心與支持，讓善的力量不斷流轉、生生不息。



音聲與威儀不僅是儀式形式；更是行者修心、攝眾、安住於法的重要媒介；維那與唱誦組非單純流程引導；而是音聲與身行示範者；使大眾於同一音聲中安住於法。

### 音聲作為攝心之門

佛號、經咒與讚偈以音聲為載體；行者透過發聲、聽聲、隨聲；令散亂之心漸次收歸於一；音聲清淨穩定且具次第可引導攝心入定；音聲雜亂節奏失序則擾動心念使修持難安。

### 威儀作為無聲教化

威儀為內在行之外在呈現；行住坐立之安定影響道場氣氛；維那與唱誦組行止即無聲示範；身端則眾心易攝；行穩則法會自安；態和則道場生敬。

### 共修中的整體觀念

法會非個別修行集合；而是依音聲與威儀運作之共修場域；各角色安位彼此配合；個人修持自然融入整體；形成一體運作。

## 維那的職責與威儀

維那為音聲與儀軌中樞，引領唱誦，用以安定現場，統攝大眾，確保法會莊嚴順行。

### 1. 舉腔與節奏引導

舉腔確立音高節奏氣息；旋律掌握段落起伏；節奏板眼分明持平不急不滯；轉板提示節奏轉換與段落銜接；收尾穩定收攝使段落明確。

### 2. 流程與儀軌掌控

熟悉儀軌流程；掌握次第；提示口令；入壇供養結印觀想禮佛等；事前排演動線與站位；避免臨場混亂。

### 威儀要點

**行止威儀：**站姿端正、行走輕穩、轉身簡潔、進退明確、避免遲疑與散亂；唱誦儀態：目光定點柔和、手勢簡明、身姿端正不擺動、法器動作收攝、避免干擾大眾；聲音節奏：舉腔穩健、音高適中、唱腔不強個人風格、節奏適中、板眼清楚、轉折自然。

**音控與設備協調：**事前提供音檔、明確配樂時點、麥克風音量平衡、主聲清楚柔和、主聲最大、木魚次之；其他法器最小，原則為不蓋主聲、不亂眾心、不奪法流。

**常見失誤：**緊張心亂、流程缺失、經文不熟、速度失衡、音高不穩、板眼不清、旋律不熟、手勢過多、主聲被掩。調整方式包含調息攝心、事前熟練、定板速、聽眾音微調、定音沉氣、熟悉板眼、反覆練習、手勢簡化、音量協調。

**帶聲：**舉腔穩定旋律清楚板眼分明轉板準確收尾落定；**帶人：**熟悉儀軌示意明確統攝大眾；**帶場：**心行穩定音聲協調維持莊嚴；核心在心穩眾安而非聲高動多。

2026 第八門課

# 佛教梵唄



真佛宗網路大學 世界真佛宗宗務委員會 教育處

## 第一章 梵唄入門：基礎理念與實修要訣

### 第五節（理論課五）維那與唱誦組威儀規範與團隊協作實務



授課導師 釋蓮衛 上師

雲端教室直播：Zoom | YouTube | Facebook LIVE

- ▶ 台灣時間 04.10 08:00 PM (週五晚上)
- ▶ 印尼時間 04.10 07:00 PM (週五晚上)
- ▶ 西雅圖時間 04.10 05:00 AM (週五凌晨)
- ▶ 巴西時間 04.10 09:00 AM (週五早上)

中文 | 英文 | 印尼文 三種語言同聲傳譯

## 唱誦組角色與協作

**承聲：**依維那唱誦不變調；隨人：緊隨示意彼此協調；護場：調和音量氣息避免干擾。

**行止與隊形：**入壇步伐整齊；轉身一致；站位利於觀察維那；空間受限時調整法器位置；聲音層次分明；拜懺動作整齊。

**隨順維那原則：**待命迅速；木魚回應準備；眼觀手勢；耳聽節奏；不預設速度；隨維那調整；慢板起行逐步變化；依經文長短與難易調速。提示方式包含音聲提示、手勢提示、法器提示。

**聲器和合：**隨示而行、彼此協調、放下我執、心守正念。

**聲音與氣息：**音量中偏下、氣息平穩、咬字清楚、聲音省力持續。

**常見狀況：**音量過大、跑拍、法器錯誤、心浮；維那失誤、節奏不穩。調整方式為隨順、練習、互補、提醒、攝心。

## 法器運用與音聲相應

### 敲擊準則（和雅悅眾）

大磬莊嚴有力；引磬清晰溫雅；木魚圓潤穩定；鐺子清脆不刺；鈴子柔和流暢；鐘鼓平穩持續；避免亂敲；隨維那節奏。

### 段落引導（起承轉合）

- 起：提示開始；三聲大磬；
- 承：維持節奏；引磬引導動作；
- 轉：過門鼓銜接段落；維那壓磬為止；
- 合：大磬收攝段落；節奏歸於圓滿。

### 契合主尊德性

寂靜尊，音聲平穩柔和；護法金剛：節奏堅定有力；財神敬愛尊，明快不亂；音聲須與主尊誓願

相應；避免錯誤氛圍影響修持。

## 團隊協作原則

**一體運作：**維那如指揮、唱誦如樂團、節奏一致、聲音和合、威儀端正、專注協作、互為支撐、尊重維那節奏、聲與威儀合一。

**默契建立：**宗派齊一、隨順維那、固定排練、統一節奏音準斷句、熟悉流程、分工明確、培養備援、善意回饋。

**音域差異：**尊重音域不標籤、以維那為準、法會中不調整、問題事後討論、隨順音域即修行、放下自我成就和合。

**臨場應變：**小錯不放大、流程錯位柔性修正、誦經卡頓先後退齊、東西單互補、放下過失專注當下、事後補闕。

## 結語

**維那：**心穩音清為核心；唱誦組：隨順調和為基礎；法器：和雅相應為輔助三者互依；成就道場一體運作；團隊協作即修行；配合中放下自我；差異中學習隨順；臨場中互相護持；音聲回歸本質；不為炫技不為爭勝；而為成就共修與護持正行之清淨法門。



## 臨場應變與相互護持

臨場出現狀況時，首要原則在於維持整體穩定，使法事得以圓滿進行；組員應相互支持、彼此體諒，不因個別失誤而影響當下佛事之莊嚴。

### 細微失誤，不需放大

若屬輕微且不影響整體進行之狀況，例如：組員少敲或多敲一下法器、唸錯一字經文、唱錯一個音節、多唸或少唸一句咒語，皆屬正常臨場現象，不需特別關注或當場指正。此類失誤若被刻意放大，反而容易干擾團隊節奏與大眾心念。

### 流程錯位，柔性修正

若屬儀軌流程出現錯位，例如：儀軌前行完成「召請」後，原應接「大禮拜」，卻因一時晃神，

## /延/伸/閱/讀/

跳至「大供養」。此時，一旁組員僅需適時提醒，讓司儀（或維那）先完成已進行之段落，再銜接回原本應行之「大禮拜」即可。

註：依蓮生活佛教示，儀軌前行七節只要皆有完成，順序偶有顛倒無妨礙，修行重點仍在於儀軌之正行，不必因此慌亂。

### 誦經卡頓，先後退齊

誦經時，若因對經文不熟悉、繞口難唸，或因不明經文義理，一時卡頓，而導致誦經節奏紊亂，組員宜先行降低音量，避免彼此拉扯；待維那重新定速後，再自然與之銜接。一切臨場節奏調整，仍以維那引導為準，不各自補救。

## 拜懺唱誦，東西互補

於拜懺禮佛、分單唱誦佛號時，若出現西單一時漏唱一句佛號，東單宜不慌不忙予以補唱，使該句佛號得以圓滿；輪至西單唱誦時，東單可再協助一同唱誦應行之號，使西單自然續回對應之佛號。反之亦然。

此東單、西單互補、彼此遮護之方式，可確保佛號唱誦完整，不致有所遺漏。

### 放下已過，專注當下

對於已發生之失誤，不宜反覆糾結或懊惱。須知過去已過，當下最重要者，在於持續完成法事。

待法事圓滿後，可再以百字明咒作為補闕迴向，圓滿一切不足。

與佛同行

# 盧師尊如是說



「空吶！」什麼都沒有，都空掉了。」

盧師尊2月住進醫院，在這20天時光他感覺世界上的事情沒有一樣可以抓得住的。

他說：「這一次是不一樣了，人生觀整個改變，也不想直說什麼，真的。每樣東西都是抓不住的。屬於世界上的，當你走的時候，什麼都沒有，就是這種感覺在內心裡面，很容易這樣子。對人生如果是沒有一種期盼或者一種希望，就不會有進步了。

所以我覺得應該這腳步要調整。也就是說，你要對人生還是抱著一種希望。不要像什麼都放棄了。什麼都放棄就什麼都沒有了，所以應該要調整這個腳步，把兩個綜合起來。還是有一點，有一個慾望會比較好一點。

有一點慾望還是比較好一點。沒有慾望的話，活著就沒意思了，那會得到憂鬱症，真的。如果太超過了，又太貪、太愚痴了，要調整，要調整。



佛光微微

## 在灰色裡，仍要守住一點光

文/釋蓮屹



近來，師佛病後所流露出的心境，讓人聽來格外沉重。這一場病，不只是身體受苦而已，連看待人生的眼光，似乎也隨之改變。從前偏於明朗樂觀，如今卻添了幾分灰色；尤其當身體漸漸失去自主，那種如被困住、如欲破殼而不能出的感受，也一天比一天真切。也正是在這樣的病苦之中，才真正體會到：世間種種，原來終究沒有一樣真正抓得住。

比病痛更難承受的，有時還不是痛本身，而是那一道慢慢籠罩上來的陰影。我們明明知道，活一天應當感恩一天、修行一天、快樂一天；可一旦病苦深了，心裡卻像被一層灰影壓住。有身就有憂患，有身就有拖累，有身就有不得自在。老子說「吾之大患，在吾有身」，平日讀來像一句哲理，到了病中，才知道那原來也是一種身體裡的嘆息。不只是理解而已，而是真切懂得那一聲嘆息背後的沉重。

這樣的心境，對今日許多人而言，並不陌生。

有人是在一場重病之後，整個人灰了下來；有人是在一次創傷之後，明明日子還在過，心卻像塌了一角，睡不好，易受驚，對未來不敢想，對眼前也提不起勁；也有人是在長久的壓力、疲憊與孤單裡，一點一點失去對生活的熱度。創傷後壓力症候群與憂鬱症之所以折磨人，不只因為症狀難受，更因為它們會侵蝕人的盼望，讓人對過去、現在、未來，都只剩下重壓與陰影。最可怕的，往往不是痛苦本身，而是痛苦把人心裡那一點想走下去的力量，也慢慢磨掉。

但苦，往往不只落在一個人身上。

當一個人長久臥病，苦會沿著病床，蔓延到照護者身上。一個長期照顧重病家人的人，承受的常常不是一時的辛勞，而是一種看不見盡頭的耗損。外人看見的，也許只是他還站著；沒看見的，往往是他早已在心裡一寸一寸地倒下去。最怕的不是累，而是累到最後，連悲傷都來不及悲傷，連崩潰都沒有力氣崩潰，只剩下麻木，只剩下硬撐，只剩下一天一天把自己拖過去。

所以，求助不是軟弱，喘息不是不孝，休息也不是逃避。先把自己從崩潰邊上拉回來，才有可能長久地照顧別人。

身為醫師，我也不願把創傷後壓力症候群與憂鬱症，寫成只是「自己想開一點」就能跨過去的事。真正落在病裡的人，不是聽幾句道理就能好起來。創傷後壓力症候群需要治療，憂鬱症也需要治療；該談的時候要談，該治療的時候要治療，該用藥的時候也要用藥。較輕的，可以先從規律作息、行為活化、支持系統與心理治療著手；較重的，往往還需要抗憂鬱藥物協助。醫學能做的，是幫他把睡眠、情緒、功能與安全感，一點一點拉回來，使他不至於整個人被病拖走。

但佛法之所以仍然重要，正因它處理的不只是症狀，還有那顆快要被黑暗整個拖走的心。

佛法不是叫人假裝沒事，也不是一句「一切皆空」就把人的傷口匆匆蓋過。真正有力量的佛法，是在一個人快要沉下去的時候，先讓他有一個地方

可以安住。守住呼吸，守住佛號，守住真言，守住當下，不讓整顆心被過去、現在、未來反覆牽扯，不讓煩惱像濁水一樣越攪越深。創傷會把人拖回曾經的驚嚇，憂鬱會把人推向無望，而修行，是把人一點一點帶回此刻，帶回仍然可以站立的地方。

醫學是在幫人止血，佛法是在幫人安住。

前者治其症，後者扶其命。病情重時，該看醫生就看醫生，該治療就治療，該吃藥就吃藥；而在這一切之中，仍要設法守住那一點不肯全滅的光。不是像風中之燭，要滅不滅地耗著，而是再難，也要想辦法讓自己慢慢站回來。

說到底，人在低谷裡最怕的，不是灰暗來過，而是灰暗來了之後，自己也慢慢相信：活著已無可盼，往後只剩憂患。因為當人連希望都放下，連願意再往前一步的心都沒有，生命就會整個沉下去。

所以，也許真正要緊的，只是守住那一點點光明。

也許是今天願意起床。

也許是今天願意去看醫生。

也許是今天願意承認一句：「我真的很累。」

也許只是今天先不要放棄。

人不是因為已經不苦了，才有希望；而是因為還願意守住那一點希望，才慢慢走得出去。

所以，在灰色裡，仍要守住一點光。

因為人一旦連這一點光也放掉了，黑暗就真的進來了。



# 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)

- 4月26日 瑤池金母護摩法會**  
瑤池金母本尊法、瑤池金母八大法灌頂
- 5月03日 準提佛母護摩法會**  
準提佛母法灌頂
- 5月10日 高王觀世音菩薩護摩法會**  
高王觀世音菩薩法灌頂
- 5月17日 文殊師利菩薩護摩法會**  
文殊師利菩薩法灌頂
- 5月24日 萬佛手無極眼瑤池金母護摩法會**  
萬佛手無極眼瑤池金母法灌頂
- 5月31日 穢跡金剛護摩法會**  
穢跡金剛法灌頂



## 讓我們繼續 每天十分鐘的祝福 一起為世界災難持咒迴向

4月8日起，多明尼加受強降雨襲擊引發洪災。聖多明哥(Santo Domingo)西部已有人不幸罹難，數千人被迫撤離、約1,000棟房屋受損；熱帶氣旋梅拉(MAILA)於4月9日在布干維爾島南方約200公里外海，最大持續風速達為185公里/小時，索羅門群島多個省份災情嚴重，造成7人失蹤、120人流離失所，近73,000人受影響。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



### 真實佛法息災賜福經



#### 大禮拜：

一拜十方佛。二拜諸菩薩。三拜護法金剛。四平等一禮首。

#### 淨口業真言：

唵。修喇修喇。摩訶修喇。修修喇。梭哈。

#### 淨身業真言：

唵。修哆唎。修哆唎。修摩唎。修摩唎。梭哈。

#### 淨意業真言：

唵。縛日囉怛。訶賀斛。

#### 安土地真言：

南摩三滿哆。母馱喃。唵。度嚧度嚧地尾。梭哈。

#### 祈請蓮生活佛加持文：

敬以清淨身口意。供養毘盧遮那尊。法身佛眼佛母。報身蓮花童子身。應身教主蓮生佛。三身無別大佛恩。恭敬真佛大傳承。具足神通彌六合。放光遍照於三際。一如無間能現證。佛子時時常哀請。光明注照福慧增。彌勒菩薩戴紅冠。蓮華大士授密法。祈請不捨弘願。救度我等諸眾生。如是護念而攝受。祈請加持速成就。

#### 南摩毘盧遮那佛。

南摩佛眼佛母。

南摩蓮花童子。

南摩蓮生活佛。

南摩真佛海會十方三世諸佛菩薩摩訶薩。(三稱)

#### 唵聖語三遍：

西方蓮池海會。摩訶雙蓮池。十八大蓮花童子。白衣聖尊。紅冠聖冕金剛上師。主金剛真言界秘密主。大持明第一世靈仙真佛宗。盧勝彥密行尊者。

#### 香讚：

爐香乍熱。法界蒙薰。真佛海會悉遙聞。隨處結祥雲。誠意方殷。諸佛現全身。南無香蓋菩薩摩訶薩。南無香雲蓋菩薩摩訶薩。南無真佛會上諸佛菩薩摩訶薩。(三稱)

#### 奉請二佛八菩薩：

南摩法界最勝毘盧遮那佛。南摩西方極樂世界阿彌陀佛。南摩觀世音菩薩摩訶薩。南摩彌勒菩薩摩訶薩。南摩虛空藏菩薩摩訶薩。

#### 南摩普賢菩薩摩訶薩。

南摩金剛手菩薩摩訶薩。南摩妙吉祥菩薩摩訶薩。南摩地藏王菩薩摩訶薩。南摩諸菩薩摩訶薩。

#### 開經偈：

無上甚深微妙法。百千萬劫難遭遇。我今見聞得受持。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」如是我聞。一時大白蓮花童子。在摩訶雙蓮池。坐於大白蓮花法座之上。周圍十七朵大蓮花。青色青光。黃色黃光。赤色赤光。紫色紫光。各朵蓮花。微妙香潔。白蓮花童子。默運神通。將一個摩訶雙蓮池。變化得格外金光燦爛。所有香花全部怒放。瑞草放出香息。白鶴。孔雀。鸚鵡。舍利。迦陵頻伽。共命之鳥。均化金色。出和雅音。

空中金色光。有淨妙天音來自虛空。諸世界香氣芬發。空中金剛。全生光華。遍敷金蓮。虛空之中天花飄散。

#### 爾時。摩訶雙蓮池。大大震動。無量諸天皆感受之。佛菩薩聞皆感受之均至摩訶雙蓮池。三十三天主均趕赴摩訶雙蓮池。集諸二十八天眾。帝釋。梵王。八部四眾。廣說法要。

爾時。金蓮花童子現出大慧光。白蓮花童子現出法界光。綠蓮花童子現出萬寶光。黑蓮花童子現出降伏光。紅蓮花童子現出行願光。紫蓮花童子現出端嚴光。藍蓮花童子現出果德光。黃蓮花童子現出福足光。橙蓮花童子現出重真光。

#### 諸天見之。大感驚異。於是帝釋從座而起。稽首向前對白蓮花童子而說。稀有聖尊。摩訶雙蓮池。以何因緣。現此大光華。

大白蓮花童子說。當為汝等細說。帝釋說。聖尊威權最尊。性願聖尊為眾宣說。一切人天咸知皈向。

爾時。大白蓮花童子告帝釋及諸大眾說。善哉善哉。吾今為汝及末世眾生。有緣者於當來之世。咸共知之真實佛法及息災賜福之理。

大白蓮花童子即說。諸佛菩薩救度眾生。有最勝世界。妙寶世界。圓珠世界。無憂世界。淨住世界。法意世界。滿月世界。妙喜世界。妙圓世界。華藏世界。真如世界。圓通世界。如今。將有真佛世界。於是佛菩薩聞緣覺及諸天眾聞聖尊開演

真佛世界。如是過去現在未來之吉祥善逝大悲因果。是聖尊為眾生化身示現。各各歡喜得未曾有。稽首稱讚而說偈言。

聖尊大慈悲。無上秘密尊。過去早修證。離欲超凡間。今創真佛界。憐愍諸群生。化身為教主。下降至娑婆。善哉號蓮生。為眾廣宣說。我等均已聞。當為大護持。

爾時。聖尊大白蓮花童子告大眾。修行以無念為正覺佛實。身清淨。口清淨。意清淨為法寶。依真佛上師為僧寶。

聖尊告大眾。若有善男子。善女人。於每年五月十八日。沐浴齋戒。著新淨衣服。或於每月十八日。或本命生辰日。在密壇前。奉請二佛八菩薩。奉誦「真實佛法息災賜福經」隨心所求。自有感應。更能供養香花燈茶果。虔誠祈禱。咸得如意。

聖尊告大眾。世間高官貴人沙門居士修道俗人等。若聞此經。受持讀誦。如是之人緣位最尊。壽命延長。求子得子。求女得女。獲福最無量。是增益的大福寶經。

若有先亡。怨親債主。未能得度。滯世幽冥。若能持誦本經。即送本經。亡者昇天。或邪惡所侵。鬼神為害。惡夢昏亂。受持本經。即印本經邪鬼退散。即得安樂。

若有疾厄纏身。前世因果業報。鬼神病等。受持本經。即印本經。即得災厄消除。病源立解。若有惡運。官訟牽纏。囚禁獄繫但能持誦本經。即印本經。即得解除。凶殃殄滅。化為吉祥。

若兩國爭戰。能持此經。立像供養。即得加威。戰無不勝。誦者。印者。施者。能一切吉祥如意圓滿。消除諸毒害。能滅生死苦。

西方真佛海會。摩訶雙蓮池。大白蓮花童子。即於其中。而說咒曰：

「唵。古魯。蓮生悉地。吽。」(無數遍)

聖尊說此經已。帝釋及諸大眾。天龍八部四眾。恭敬作禮。信受奉行。真實佛法息災賜福經終。

#### 迴向偈：

願以此功德。莊嚴佛淨土。上報四重恩。下濟三途苦。若有見聞者。悉發菩提心。盡此一報身。同生極樂國。

世界真佛報社助印真實佛法息災賜福經迴向：根本傳承上師聖尊蓮生活佛。佛體安康。長壽自在。常住世間。大轉法輪。請佛住世。師母蓮香上師身體健康。百病消。心情愉快。常安樂。