

- 蓮生活佛/法語開示 02-06 版
- 蓮生悟語/與佛同行 07 版
- 世界華光 08 版
- 法務報導 09 版
- 佛光微微 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@生活圖

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
中華郵政特准掛號
第 4 號登記證
登記為雜誌交寄



與本尊相應 返回本源 就是

蓮生活佛開示：「道家講：一生二，二生三，三生萬物。所謂『一』在道教稱為無極；到了太極，就分出陰陽；再由陰陽，生出萬物。

密教的『嗡』就是無極，『阿』是太極，『吽』就是一切。佛的最高境界就是如來，就是『一』。佛陀說：心、佛、眾生，三無差別，是因為眾生都有佛性。

所以密教教導我們與本尊『合一』，就是要我們返回本源，回歸純粹的一。」



佛問圓通 五比丘於音聲得阿羅漢 盧師尊：念佛引動入心 成就佛法

在上週的《楞嚴經》開示中，阿難對佛陀說：希望佛陀慈悲，告訴與會大眾修行的秘密心要，到底要如何的修行。佛陀便問阿難及在場所有的阿羅漢，你們當初是如何發心？如何領悟到十八界？又是用哪一種方法得到了圓滿開悟的呢？

此時憍陳那五比丘，隨即從座位裡面站了起來，禮拜佛陀的腳。對佛陀說：我們在鹿野苑跟隨園，看到釋迦牟尼佛最初成道的時候，佛陀到鹿野苑去度化他們，並講授四聖諦。聽到佛的聲音，最後因四聖諦而開悟，佛陀給他印證，叫他「阿若多」。

盧師尊認為，這段經文說明，五比丘認為，是釋迦牟尼佛以聲音傳法給我，才使我證到了阿羅漢。所以五比丘才會說「如我所證，音聲為上」。因此 盧師尊解釋道：有時候我們聽到佛菩薩咒音的時候，居然會流淚，為什麼？因為心裡感動，感應到這個咒語很好，會觸動你自己本身的心。像我們唸佛，也是用聲音的，當我們唸佛的音，唸了容易入耳，很容易印到你的心，所以聲音也可以成就佛法。更多完整開示內容，敬請詳閱本期真佛報。



大日如來金剛界咒 泛與憾皆同音 三段法生觀修成就 即可身外化身

在周六同修後，有香港弟子提問：弟子曾恭聞師尊開示中，提及大日如來「金剛界」咒語可唸為：「嗡。別炸達都。泛。」或「嗡。別炸達都。憾。」皆為相同，後在文字記錄中卻刪除了「嗡。別炸達都。憾。」一說。請示 師尊：是否可以「憾」為種子字修持？

盧師尊回覆道：「泛」跟「憾」其實同音，只是字不一樣而已，所以無所謂的，都可以的，這是咒音的問題。

香港弟子又提問：師尊於第51冊《無上密與大手印》中所傳授之「常樂我靜大手印」修法。請問 師尊：若依此法，僅聚光入體內，而不將光明呼入鏡中，是否仍可如法修持？

盧師尊回答道：這是屬於「鑄鏡法」。你自己直接將光吸到自己的身體裡面，然後自己就化成光，也是可以的。密教教我們修「三段法生」，就是身外的咒輪旋轉變成本尊，本尊進到你身體裡面，你自己再變成本尊。等你修至功力深厚，一彈指就變成本尊；甚至一彈指，你就變出一百個本尊出來，分身再變化分身，直至千百億化身。更多完整問答內容，敬請詳閱本期真佛報。



與佛同行 訪「人生旅途的故鄉」 蓮生活佛偕師母 重遊閃米密西湖

2026年8月20日下午，「與佛同樂」來到第五站。西雅圖雷藏寺與彩虹雷藏寺眾上師、法師、弘法人員及同門，陪同聖尊 蓮生活佛、師母蓮香上師，前往閃米密西湖州立公園，漫步溪口自然生態步道，欣賞湖畔與溪流生態。這一站，別具意義。

早在四十餘年前，師佛便曾住在閃米密西湖畔。游泳、釣魚、靜坐、持咒、觀魚、聽湖音，一段段湖濱生活與修行體悟，後來在1985年寫成第60冊文集《湖濱別有天》。在師佛後來的文章中，甚至將閃米密西湖稱為自己「人生旅途的故鄉」。今天，「與佛同樂」又回到了這片湖水。

師佛回憶，自己早年曾下閃米密西湖游泳，而且游到湖底。湖面看起來平靜，水底其實有暗流，當年在下水還曾聽見特殊的音聲。這些往事，正與《湖濱別有天》中 師佛所寫的湖水、湖音與修行經驗彼此呼應。

師佛又提及，早年有人帶他到溪邊捕魚，將籃子放入水中再提起時，竟然就是滿滿的鮭魚，數量之多，至今仍留下深刻印象。想知道更多 師尊早年的故事，請不要錯過本期真佛報。

2026年8月22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

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卡瑪巴、敬禮吐登爾吉上師。我們敬禮壇城三寶、敬禮今天同修的本尊「準提佛母」。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）

有出世因 才有出世果

剛剛看了「真佛般若藏」它所製作的因果的事情。我個人講起來是這樣，在整個六道輪迴當中，其實都是因果。整個六道輪迴的現象，全部都是在因果裡面，有因有果。我們《楞嚴經》裡面所提到的，必須要有出世的因，你才能有出世的果。如果一切入世的因，沒辦法出這個世間。《楞嚴經》主要是講出世的因，才能夠證得出世的果。六道輪迴的因，只有在六道輪迴裡面。

做善事不掛於心 就是出世因

所以一般講起來，像我們不求什麼，做善事就好。做善事一定是好，那是天上的因，是屬於天道的因，還不是出世的因。你做善事，但是不把善事放在心中，這個是出世的因。你做善事，只是「無為而為」，不為什麼而做善事，這是出世的因。「有為而為」這屬於入世的因，差別只是一點點。

修行人要 慈悲 平等 寬容 清淨

我們在這個娑婆世界，一個是慈悲；一個是平等；一個是寬容；一個是清淨，我個人主張就是這四點。慈悲、平等、寬容跟清淨，這四點很重要。除了你可以到天上以外，如果不把這些所做的放在你的心上，就是這樣子去做，但不把善事放在你的心上，就是無為而為。

人有分別心 很難平等對眾生

所以有時候想想，很多事情很難做。因為人本身有分別心，為什麼會有分別心？因為眼睛看到的不同；耳朵聽到的不同；鼻子嗅到的不同；舌頭嚐到的不同；身體碰到的不同；意念所想的的不同，就分別出來。單單平等就很難做得到，有時候我們人跟人之間，你會對某一個人好一點；對某一個人差一點，那就不平等了。對自己的親人好一點，對陌生人就不一定。所以，有時候你幫助自己的親人，對陌生人你也要幫助，這有時候是做不下去，這平等就很難。像你喜歡這個人相貌很好，你覺得很喜



修行人要 慈悲 平等 寬容 清淨
做善事不掛於心 就是出世因

歡。那個人相貌很差，你就不太喜歡，這就不平等了。如何平等？所以這個就是很難的地方，就是有分別。

大肚能容 容天下難容之事

所以，我們要學習的東西很多，要心量很寬大，有時候也是很困難。我們對很多事情也是這樣子的，有人看到天空飛的鳥很可愛。如果你看到鱷魚，你就感覺到鱷魚不可愛，這鱷魚很恐怖，對不對？那不一樣欸！就不平等了。所以能夠修行到心非常的寬大，能夠容天下很多的東西，不是一件很簡單的事，這是要很久很久的功夫。

以平等心對待眾生

你對你自己的小孩，你一定很喜歡；對別人的小孩，你不一定很喜歡。你對自己的父母會很恭敬；你對別人的父母，你也會很恭敬嗎？那就不一樣了。你對於你比較親近的人，你會付出；完全陌生的人，你會付出嗎？所以困難的地方在這裡，所以這個時候就是要靠你的智慧。所以，我們常常講

手指伸出來，五個指頭都不平等。沒有人手指伸出來，五個指頭全部平等，都一樣長，不會啊！所以要以平等心對待眾生。

我們開始的時候，對所有人都是平等。但為什麼會有差別心出來？是因為對方本身的投影，讓你感覺到這個人可以親近；那個人不可以親近，你就產生了差別心。所以這當中必須要有智慧，要做到平等非常不容易。慈悲是對所有的眾生都慈悲，但是要做到平等就很難。

剛剛那個影片，因為知道那個雞是自己的母親轉世，所以他不忍心吃牠，就把牠埋了。如果沒有託夢，你還不是一樣把牠吃了，這本身講起來就是不一樣。佛法裡面所講的，如果不知道那個雞是自己母親的轉世，你會把牠埋了嗎？不會啊！你還是一樣把牠吃了。因為是自己母親的轉世，牠已經託夢給你了，你才不吃牠，把牠埋了。如果不是自己的母親，是別人的母親，牠沒有託夢給你，你一樣把牠吃了，就是這個道理。所以慈悲，你可以慈悲天下的眾生。但是呢，你無法平等去對待眾生，這當中就要靠你自己本身的智慧。

Q1 「噯。別炸達都。泛。」和「噯。別炸達都。憾。」相同嗎？

進入主題「你問我答」，香港「蓮粵」問的。

關於大日如來「金剛界」咒語。弟子恭聞 師尊於2016年7月24日美國彩虹雷藏寺「大日如來護摩法會」開示中，提及大日如來「金剛界」咒語可唸為：「噯。別炸達都。泛。」或「噯。別炸達都。憾。」皆為相同。但在文字記錄中卻刪除了「噯。別炸達都。憾。」一說。弟子愚鈍，因知不動明王（大日如來化身）咒語中皆含「憾」字，且「憾」亦為其種子字，故心生疑惑。懇請師尊慈悲開示：大日如來「金剛界」咒語是否可以唸作「噯。別炸達都。憾。」並以「憾」為種子字修持？

A1 「泛」與「憾」是同音

這個「噯。別炸達都。泛。」或「噯。別炸達都。憾。」其實只是一個字的差別。這個「泛」跟「憾」其實是同音的。只是寫的時候，把它寫成不一樣而已，其實也是「憾」。「達都」的意思就是第一。好像印尼話也是「達都」。「達都」代表

你問我答「互動就是力量」第590集

法界，但是也是第一的意思。「噯」就是宇宙，「別炸」就是智慧。「達都」是第一，排在最高的，所以稱為「大日如來」。

因為「金剛界」跟「胎藏界」都是以大自如來為中心。後面「泛」跟「憾」其實同音，只是字不一樣而已，所以無所謂的，可以的，這是咒音的問題。因為有時候寫杭州的「杭」；有時候寫成凡夫的「凡」；有時候寫成「泛」；有時候寫成遺憾的「憾」。就是因為在寫咒音的時候，稍微差一點點，那是難免的。

像「別炸」就是「般若」，「般若」就是「別炸」。我們唸成「別炸」、「班炸」或者是「般若」，「般若波羅蜜」那是一般的發音。「別炸」、「般若」都是一樣的。

印尼的發音很像咒語，印尼話接近於斯里蘭卡。釋迦牟尼佛時代所講的是屬於「巴利文」，斯里蘭卡的話也是巴利文，印尼話接近於巴利文。所

以印尼人唸咒語會比較準一點，其他地方的人唸咒語就比較不準。印尼人唸咒語很好聽，我記得他們唸「百字明咒」蠻好聽的。印尼文的發音接近於巴利文，佛陀時代也是講巴利文。斯里蘭卡、印尼、印度的語言都比較接近。

Q2 不動明王咒語？

關於不動明王咒語。弟子恭聞 師尊於2009年8月1日美國加州法幢同修會開示中，提到不動明王咒語「南摩三滿多。母陀南。哇日拉。藍。撼。」其中「母陀南」代表稱讚，多一句少一句皆可。弟子愚昧，欲請示 師尊：若弟子僅唸「南摩三滿多。哇日拉。藍。撼。」是否亦可如法修持？

A2：何必多一句、少一句你也那麼計較。因為這個發音是「東密」的發音，「南摩三滿多。母陀南。哇日拉。藍。撼。」這個「母陀南」就屬於稱讚的意思。

2026年8月22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



鑄鏡法 鏡子 本尊 自己 三者合一 常樂我靜大手印 鏡子 光 自己 三合一

A2 咒語要遵從 根本上師教授

他說把稱讚拿掉，就「南摩三滿多。哇日拉。藍。撼。」是不是可以如法修持？少三個字你也要計較，太過分了！你就唸滿嘛！教你怎麼唸，你就怎麼唸。我師父教我怎麼唸，我就怎麼唸。已經很少了啦！「南摩三滿多。母陀南。哇日拉。藍。撼。」你還要少這三個字？受不了！乾脆你就唸「南摩。撼。」不是更少了嘛！？就少唸那三個字，你也要計較，阿彌陀佛！我已經受不了。

我們真佛宗所唸的咒語都已經很短了，盡量用短的咒給你唸，讓你好唸好記又可以唸得多。你連那三個字也要省，阿彌陀佛！你連讚揚你都不會，我才不跟你感應呢！不動明王聽了都火大。

Q3 常樂我靜大手印修法？

關於「常樂我靜」大手印修法。弟子恭讀 師尊於第51冊《無上密與大手印》中所傳授之「常樂我靜大手印」修法：以鏡置於密壇中央，藉由吸氣存想，攝聚日光、月光、星光、火光、燭光、電光等一切光明於心，再呼光融入鏡中，而呼吸光明之真言即是「大日如來真言」，最終達到「真心真鏡」光明顯現，進入「常樂我靜」之境界。弟子愚鈍，心生疑問：若依此法，改以攝聚光明於三丹田或五輪之中，是否可行？若僅吸光（聚光）入體內，而不將光明呼入鏡中，是否仍可如法修持？懇請 師尊慈悲開示。

A3 鏡子 光 自己 三者合一

我告訴你，我講這個鏡法，準提佛母就是有「準提鏡法」，這個就屬於「鑄鏡法」。有一個法叫做鑄鏡法，鑄鏡法就是一面鏡子，上面是你自己的本尊。你照著這個鏡子，眼睛看著這個鏡子是看到你，上面是你的本尊，你必須要把自己觀想成為本尊，鏡子裡面也把自己看成本尊，這就是鑄鏡法。三角形，本尊、鏡子跟你三者合一。當本尊跟鏡子裡面的你、跟外面的你，三個合一的時候，你就可以進入鏡子裡面，自己就可以化成光，這是鑄鏡法。

亦可聚光進自己體內 自己變成光

那麼，你把所有的光，好像看著日光、月光、

星光，吸到你的身體裡面，然後再呼到鏡子裡面。同樣的道理，只要這個鏡子裡面的你已經變成光，你自己就會化光，這也是鑄鏡法的一種。鏡子、光跟你三個合一變成光，這也是修行的一個方法。他意思是講說，以自己直接吸到自己的身體裡面，然後自己就化成光，應該也是可以的。把所有的光聚到你身上，你自己的身上觀想這些光，進到你的身體，你自己變成光，那就是比較直接。

三段法生 與本尊合一

密教裡面常常叫我們修「三段法生」，就是外面的咒輪、裡面的咒字，旋轉變成本尊。本尊再移到你的頭頂，再進到你身體裡面，你自己再變成本尊，這是三段法生。本尊在虛空是一個咒字，然後就變成本尊，那本尊移到你頭頂，再進到你的中脈，再進到你的心，你自己就變成本尊，這是三段法生。你直接就化成法身也可以，你有那個功力，就是說我不需要觀想外面的咒字，也不用觀想本尊，我直接就變成本尊，你功力夠了當然可以，功力不夠還是要依照一步一步來。等一下《楞嚴經》會講到這個。

修行成就 千百億化身

基礎剛剛開始的時候，你一定要修三段法生。我們密教不是說先從咒字，以咒開始。像虛空中觀想一個「些」字，「些」本身變成阿彌陀佛，阿彌陀佛再移到你的頭頂，然後再進到你的裡面，你心化為蓮花，阿彌陀佛在你心中的蓮花。阿彌陀佛再漸漸變大，變成你自己，然後你自己又變成阿彌陀佛，這個就是三段法生。

你一彈指，我自己就變成阿彌陀佛也可以啊！沒有錯，沒有經過三段法生。你功力夠了，一彈指你就變成阿彌陀佛，也可以。只要你功力夠，你單單把光吸進來，你就變成光，可以的。你功力不夠，還是要按照規矩來，鏡子、光、你三者合一的時候，就是鑄鏡法，密教是這樣子講的。

你實在是修得很棒，一彈指我就變成本尊了。有時候不只是變一個本尊，你這一彈指，你就變成一百個本尊出來。你坐在這裡不動，剩下的九十九個通通出去，就變成你的分身。分身再變成分身，有千百億化身。

大白蓮花童子化身 盧師尊

所以，我跟你講一個很簡單的，「大白蓮花童子」現在在哪裡？祂還是在西方極樂世界阿彌陀佛的佛土，祂並沒有在娑婆世界。你以為祂在娑婆世界？搞錯了！那 盧師尊呢？我只是祂在娑婆世界的一個很小的代表而已，只是象徵性的一個代表而已。大白蓮花童子在哪裡？還是在西方極樂世界，祂並沒有來娑婆世界。盧師尊的大白蓮花童子呢？祂就一彈指，娑婆世界就有一個 盧師尊，就這樣子。這樣你想得通嗎？所以我並沒有死，我老了，到時候一彈指我就回去了。也沒有回去，祂本來就在那裡啊！只是我這個「殼」沒有了，這樣聽得懂嗎？我本來就是這個樣子，你叫我怎麼講？

有業就有輪迴 沒有業就回歸本位

如果以平等來講，我們每一個人都是。你不用六道輪迴，你這個殼沒有了，你就回到你的「本位」了。如果你沒有因果的話，沒有這些惡因緣、沒有六道輪迴的因緣，你殼一燒，根本沒有死，你只回歸本位了，就這樣。因為有因果，你還有業，所以在六道裡面輪迴。如果沒有業，你這個殼早就可以丟掉了，留這個殼做什麼？生病、腰痠背痛，看病啊！一下子染上什麼惡疾，什麼一大堆的東西，噁心死了！留這個東西有什麼用？沒用！根本就是垃圾。我就這樣子講，這個是講得很直接，別人說法不會這樣子講，我是跟你講清楚一點。

吾之大患為吾有身 若無身何有患

留在世上，突然之間一吃東西，東西不衛生，害你拉肚子，拉得很難受，拉肚子拉得好苦。你那個殼真的沒用欸！吃到不衛生的東西你就這樣子，吃到有毒的你就中毒了。隨便亂吃，長瘤又長癌，又是皮膚這裡癢、那裡癢，這個殼有什麼用？眼、耳、鼻、舌、身、意都會生病的，最沒有用的東西就是這個人殼。老子講了一句話：「吾之大患就是有這個身體。」沒有那個身體就解脫了、自由了。Free，到處跑，眼睛一閉，我要到Tokyo，就到Tokyo了；我要去北京，就去了北京了。很快啊！要這個殼幹什麼？還要坐飛機辛苦得很，還要提著行李(笑)。

身口意清淨即是六根清淨

十點了，那麼晚！還講《楞嚴經》嗎？明天講。不過我跟大家講一句話，剛剛講的也是很重要的。跟大家講「慈悲、平等、寬容、清淨」，我們要做到這四樣。一個修行人要做這四樣：慈悲、平等、寬容、清淨。沒問題！到佛國淨土，甚至成為菩薩、成為阿羅漢，就沒問題了，你能夠做得到，很難！

我們密教裡面講，身清淨、口清淨、意清淨，就代表了六根清淨。身口意清淨就是六根清淨，這六根一清淨就是菩薩了。我們密教修身清淨、口清淨、意清淨，是靠著手印、唸咒跟觀想，那個時候就是身口意清淨。你在唸咒的時候就口清淨；你在結手印的時候，就是身清淨；你意念在觀想的時候，就是意念清淨。以這個來推進讓你身、口、意清淨、六根清淨。

修法的時候就六根清淨了，你修法的時候還在妄想、在亂想，那就不清淨了。嘴巴不唸咒，就是在罵人、在talk，talk都是無聊的話，就是講是非，那就口不清淨。身不清淨，你touch，你就想到歪的地方去了，當然身不清淨。所以你能夠保持身口意清淨，你六根真清淨，清淨也是很難做到。《楞嚴經》講的就是六根清淨，就是密教裡面的身口意清淨，是一樣的道理。

噯嘛呢叭咪吽。

2026年8月23日 聖尊蓮生活佛 主持彩虹雷藏寺「蓮華生大士護摩法會」暨《大佛頂首楞嚴經》第142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、敬禮今天護摩的主尊「蓮華生大士」。

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「瑤池金母的護摩法會」

暴富、暴富、暴富。

現在通知大家，下個禮拜天8月30號，下午3點PM，是農曆七月十八號，慶祝瑤池金母的聖誕，做「瑤池金母護摩法會」。瑤池金母大家都知道了，不用再講。

蓮師是蓮花化生的蓮花童子

今天是做蓮華生大士的護摩。好像昨天是祂的生日，是吧？蓮華生大士，密教的祖師爺，那麼祂是三合一，也就是釋迦牟尼佛、阿彌陀佛、觀世音菩薩三身合一。祂的密號是「海生金剛」，因為是在達賴郭嘯海，印度人稱湖，Lake，也叫做海。祂是湖裡面的一朵蓮花，在蓮花上面所化生的，祂是被撿回來的，這個是很特殊的。真正的蓮花童子，就是蓮花裡面化生出來，祂經過修行以後，到西藏弘法，就是赤松德真王請祂到西藏弘法，蓮華生大士、寂護、赤松德真王，在雅魯藏布江，蓋了一個桑耶寺，是很有名的，很多人去過。

蓮華生大士有很多的傳記，大家看傳記就知道了，祂最高的法就是虹光成就。虹光成就，化虹，身體化為虹光。我好像是在小巨蛋吧？在臺北小巨蛋講化虹法。那是由每一個毛細孔都放光，把自己變成虹光，直接化一道彩虹就走，這是阿底瑜珈，最高的成就。

蓮華生大士能夠相應的話，你跟釋迦牟尼佛、跟觀世音菩薩、跟阿彌陀佛，都可以相應。我看這一尊，主祈的人也不多，你們看我把主祈的報名表拿起來，覺得很輕的話，就是主祈的人不多，覺得很重的話，就主祈的人很多。這一尊是很重要，密教的祖師爺，其實每一尊都很重要，一法相應，法法相應；一尊相應，尊尊相應，都互相通的。

藏人尊蓮師為「古魯仁波切」

祂的成就很高的，蓮華生大師在密教裡面，藏人稱祂為「古魯仁波切」。最高的大法就是大圓滿法裡面的嘛哈瑜珈、阿努瑜珈跟阿底瑜珈，這是上三層，中三層，還有下三層，一共有九次第，大圓滿九次第。我在新加坡講大圓滿九次第，化虹大法是在臺北小巨蛋講的，那時候還沒有大巨蛋，只有小巨蛋，所以現在大巨蛋也蓋成了，如果有機緣，大巨蛋也辦一個法會。我是說有機緣，這人生啊，也是很多事情，它要來你也擋不住，你想去也去不了，要來有時候也擋不住，就是這樣，一切就隨緣，隨著自己本身的緣分走，走到哪裡算哪裡，也不要緊。

純粹的「一」也是道家的「無極」

其實佛菩薩很多是合一的，像蓮華生大士，是釋迦牟尼佛、阿彌陀佛、觀世音菩薩，三身合一。我們的大力金剛，是四身、五身合一。像大威德金剛，是文殊師利跟閻魔法王合一，講起來都是合一。什麼是合一？合一就是「一」，本來就是一。你如果能夠領會到，「一」在道教叫做無極，瑤池金母是無極。到了太極，就分陰陽，陰陽以後就生萬物，由一化二到三，就這樣子化出來。你要回到本源就是合一，然後變成純粹的一，就回到本源。



在道家是，無極化太極，太極分兩儀，兩儀分三才，就是這樣子分的。

「嗡、阿、吽」三個字代表一切

在佛來講，到了最高的境界，就是如來，那是佛的稱號，如來本身就是佛。如來是什麼？如來就是一。在基督教，耶和華、耶穌、聖靈，三個合一，不分的，那是基督教。耶穌是簡單的稱呼，祂原來的名字叫耶穌亞。你知道密教嗎？「嗡」是無極，「阿」是太極，「吽」是一切。「嗡」就是無極就是一，「嗡」是唯一的一，我們這裡有「唯一師兄」，唯一，純粹的一。「阿」就是一，「吽」就是一切。所以你不知道種子字，你唸什麼，唸「阿」就可以了，因為「阿」本身就是一，包含一切。「嗡」是無極純粹，「嗡、阿、吽」三個字代表一切。

所以有人信仰「嗡」這個字，也有專門禮拜這個「嗡」字的，「嗡」就是無上的、最高的，本來就是一。那為什麼有這麼多眾生出來呢？釋迦牟尼佛也講，本來就是一的，為什麼？心、佛、眾生三無差別，佛跟心跟眾生，三個都沒有差別，什麼意思？這表示到了最上層，根本就沒有差別，沒有分別，都是佛性，眾生都有佛性。這是佛本身在菩提樹下，見道以後祂發出來的聲音，祂說眾生都是有佛性的，都是一樣的，都是一。

眾生為什麼回不去「一」呢？

為什麼不能回去變成一呢？因為妄想顛倒，六根不淨，隨業輪轉，在娑婆世界隨業輪轉，在那邊轉來轉去，轉來轉去，轉不出去，你沒有辦法變成一，就是這樣子而已。你如果不顛倒妄想，你就不會來顛倒妄想的娑婆世界，我們這裡就是叫顛倒妄想的娑婆世界，倒楣的都會到這裡來，更倒楣的是下三途，地獄、餓鬼、畜生，好一點的就在天道，就在天堂，天道，在天上享福。

人間苦多樂少

我們這裡是苦的比較多，好的時間很少。所以人道其實也不是很好住，真的，也不是很好，要住也難。我昨天晚上講過了，你終於買到一個房子，要付貸款，還要付房屋稅，還要付地價稅，還要付

什麼、什麼稅；水費、電費一大堆的費用。你不做工，哪裡來的飯吃？沒得吃，很辛苦啊，一定要去上班、去打工，要辛苦賺錢，你才有得吃。你失業了，完了，房貸也付不起了，稅也付不起了，你怎麼辦？所以人間也不是好混的，什麼時候有點快樂？很難喔。到處都有病痛，突然間一個災難來了，身體有毛病了，又要看醫生了，醫藥費又很貴，又花不起，沒有錢看醫生，怎麼辦？來求師尊吧？畫幾道符吃吃看，這是屬於民俗療法，您沒有錢看醫生，找師尊用民俗療法，吃吃看。

這個符，一張紙寫幾個字，菩薩保佑、瑤池金母保佑，真的沒錢看醫生了，或者醫生治不好的，只好到廟裡面來求佛菩薩。姻緣不好的到月老祠，我們月老祠快要蓋好了，到月老祠求一下月下老人，找一下姻緣，對不對？嫁不出去的，娶不到老婆的，或者是婚姻有點差錯的，有點摩擦的，都可以到月老祠去許個願，讓月老給你牽牽紅線，這是很好的。

天界沒有肉體的種種壞苦

我們不能講說這是精神安慰，不過心靈也有它的力量，不是沒有力量的，不是只有這個肉體有力量，心靈也有力量出來。認真的講，心靈的力量也是很偉大的，心電感應，你到了天上再更高的境界，你就知道了，你不用生孩子的，那麼辛苦生孩子幹什麼。你只要兩個眼睛一看，電跟電交流，「蹦」！一個孩子就出來了。那個快得很，那不用生孩子生那麼辛苦，人還要生孩子生那麼辛苦，在天上，眼睛對眼睛看一眼，電跟電的交流，就行了，就生下了「太子爺」，真的很快樂。在天上不一樣，天上真的你用心就可以了，你不用你的肉體，所以天上會很快樂的原因，就是因為它根本沒有肉體，沒有這個殼啦。

這個殼很糟糕的，我就不喜歡有這個殼，「人」這個殼不是好東西，還會出毛病的，腦筋出毛病，身體各部分出毛病，一大堆毛病。醫學上一直在研究我們這個人的身體，這麼小的身體，這麼多的毛病，所以是八萬四千種病，讓你意想不到的，很多很多的細菌，無形的。腦筋有問題，這個是最糟糕的一件事情，很難治的，因為腦本身是很微細的。

2026年8月23日 聖尊蓮生活佛 主持彩虹雷藏寺「蓮華生大士護摩法會」暨《大佛頂首楞嚴經》第142講



眾生與佛皆具同一種性

修至光明周遍虛空 分身無數

世界上最聰明的不是人，是什麼？我告訴你，我們人用他的腦，大部分在一生當中，只用到10%而已喔！這個腦你可以用到15%，你就變成超人了，海裡動物，有一種動物叫海豚，牠用的腦

是用20%，海豚比人還聰明，你用心跟牠交通，牠可以跟你溝通的。

人不是最聰明的，你懂得用心電，你就是最聰明的，你用了15%，你就是superman了，人的腦給你用到20%，你可以身外化身了，我告訴你，

你的分身無數。可惜人大部分不能用到10%，都只是用他的腦一部分而已，你真正能夠有用心來發電，你就可以分身了。我講這個道理，到最後，你完全用你的心電變成光，進入整個宇宙裡面，你用你的電遍佈整個宇宙，你就變成什麼東西？那個叫做，在西方極樂最高的境界是常寂光，那個光叫常寂光。

我告訴大家，所有的佛都來自於常寂光，我們本身也是常寂光，只是你沒有發現你的常寂光，常寂光是什麼？妙明真心啊！《楞嚴經》裡面所講到的，你到了常寂光，你就知道「一」。印尼人講的satu，satu是什麼？number one、一。satu，dua，tiga，empat，lima，enam，tujuh（印尼文中的1~7）。satu是什麼？第一。告訴你，你回到第一，你就知道常寂光，你那時候你就成佛了。你只是一，但是你周遍可以用到一切，化身無數，觀世音菩薩就是這樣子，阿彌陀佛也是這樣子，釋迦牟尼佛也是這樣子，蓮華生大士也是這樣子。

要懂得修行，你修出來了，你回到常寂光，不得了，分身無數，哪裡都有你的分身，到處都有，你就是主宰，你跟原來的佛同一種性。這個大勢至菩薩法會要講的，都已經跟你們講。哎呀，不行了，透露玄機，到時候人家不來了怎麼辦？這只是跟你講一點點，讓你們知道一下。大勢至菩薩，什麼叫大勢至菩薩？大勢已至，這是satu，第一的。

你問我答「互動就是力量」第591集

馬來西亞蓮花俊仁問的，你問我答。

Q 如何祭拜、供養玉皇大帝？

頂禮根本傳承上師蓮生活佛：

首先向師尊請安，願師尊佛體安康，萬福金安。

農曆正月初九日，是玉皇大帝萬壽，民間習俗有拜天公的儀式，而佛教和道教有齋天的科儀。

師尊曾在蓮生活佛盧勝彥文集第26冊—《玄秘的力量》，天罡地煞科醮法-文中記載及教導弟子以七盤供品代表金、木、水、火、土五行，和山珍、海味：金-金針菜、木-木耳、水-冬粉、火-豆腐、土-香菇、山珍-薑、海味-鹽，加上鮮花、素果供養祭拜天地。

禮拜時可唸曰：「弟子謹為盡虛空界一切眾生，燃香敬禮盡虛空界一切諸佛，一切正法，一切諸大菩薩緣覺聲聞聖眾。上自諸天天帝天人，日月星辰，南斗北斗，司中司命，風師雨師，一切主造化靈神，普同敬禮。下自地祇，大嶽溟海，群山群水，一切主造化靈神。中及人間，一切掌禍福靈神，普同敬禮，乞成就一切善願。」

請問師佛：

1. 玉皇大帝萬壽日，道場可否以科醮的供養法呈設供養，並結合共修《真佛寶懺》來向玉皇大帝祝壽呢？
2. 若道場梵唄的能力許可，道場可否在玉皇大帝萬壽日啟建《金光明懺齋天科儀》呢？
3. 師尊的密法寶藏裡是否還有其它祭拜玉皇大帝的密法？請師尊慈悲傳授。

感恩師尊解答，弟子頂戴受教。

A 以科醮法及齋天科儀來供養天帝

「用科醮的供養法來供養，結合共修《真佛寶懺》，來向玉皇大帝祝壽」，這不用問，這個一定

是可以的。

第二個問題，他要啟建《金光明懺齋天科儀》，當然可以。

第三個問題，這個已經很大的密法了，你還要再傳授特別的密法，還有什麼特別的？夠了。大家都要求「密中密」，我剛剛講了一大堆廢話，不是廢話，是真理（笑），前面那一堆話，就是密中密。我最近在寫一本書，第312冊，書名叫做《最後的秘密》，就是把我所知道的，全部告訴大家，而且是免費的，Free，你只要買一本書，你就懂得。我花了一輩子的時間，從二十幾歲一直到現在，花了一輩子的時間，所得到的領悟，全部要寫在312冊《最後的秘密》。

我把這本書的重點，就在大勢至菩薩法會要全部講出來，是我修行那麼久才領悟出來，一下子就全部給你們，還有什麼密中密？「還有其他祭拜玉皇大帝的密法，請師尊慈悲傳授。」我告訴你，玉皇大帝是天帝，可以講，道教的玉皇大帝、基督教的上帝、跟佛教的天帝，三十三天帝，差不多。就是天上的主宰，天上的主持人。禮拜祂當然可以，齋天可以，就是供養天地的，已經很全了。你們誦經的都知道嘛，學過經懺的都知道齋天科儀，那個已經是很好了。

肉體的力量有限 心靈的力量無窮

最重要就是你的心啊，你的心意有沒有在那裡，最重要。所以佛教曾經講，一切唯識，一切唯心，什麼意思？就是跟你講心電感應。我們套一句通俗的話，你會不會心電感應？你會心電感應，就可以身外化身，你的心太小了，你哪裡能夠身外化身。心要大，你的腦波電力，能夠很大、很強，你可以化出很多的你自己，你可以跟鬼神溝通，都是完全靠心電啊，你靠你的肉眼怎麼看得到？你一定要有天眼，還要有慧眼，還要有法眼，到了最高境界，還要有佛眼，你要懂得五眼六通。

什麼叫做他心通？我能夠知道你心裡在想什

麼，那就是心電感應。所以認真講起來，你能夠像《楞嚴經》裡面，把六根清淨了，你就只有心電了，重點就在這裡。所以心靈的力量無窮盡，肉體的力量有限。你看那個舉重，我聽說蓮喜上師的妹妹，她學過舉重，她在這裡嗎？在啊。妳現在也會講天語？會不會唱天歌？拿麥克風給她講天語，我聽聽你講看看，麥克風給她。你還在學習是嗎？（弟子：師尊，對不起，我還不會講天語。）那你會唱天歌嗎？還不太會啊。

弟子誠心 龍王有應

那你看得見嗎？（弟子：看到，昨天還有星期五的時候，我是求Dragon King要下雨。然後蓮喜上師說，Dragon King喜歡喝牛奶，所以我去BCC的時候，買牛奶給Dragon King，龍王，然後去那邊唱歌，也唸經給祂了。請幫忙在彩雷那邊下雨，或是西雅圖那邊下雨，然後我看到龍王是很大、很大在天上，祂就是很努力，想在其他地方下雨的。然後差不多下午四點，我來到護摩殿，感覺到一點雨下來了，晚上也有下雨。週六早上，我們在同修，七點半也有下雨了，然後龍王說，開心嗎？我跟龍王說，謝謝祢有下雨，就這樣。）謝謝。

她以前是練舉重的，練舉重稍微胖一點。她是蓮喜上師的妹妹，她現在也可以跟龍王能夠溝通。妳跟龍王講，不要太偏心，偏向溫哥華，溫哥華下那麼大的雨，西雅圖下小雨，什麼意思嘛（笑），西雅圖也要下大雨，這樣子才平均啊。你跟龍王講一下，不然我要把龍王石，丟到閃米密西湖，跟龍王溝通一下。因為溫哥華的弟子，他們比較虔誠，一起聯名求師尊，讓溫哥華下大雨，結果溫哥華不但閃電、打雷，還下大雨，下了好幾場。我們這邊毛毛雨很細，細得跟針一樣看不出來。不過他們很虔誠，因為他們求龍王下雨的時候，他們有供養。那西雅圖這邊呢，沒有人供養，所以龍王就下雨像針一樣，看了半天才看到一點。

溫哥華那邊的弟子很虔誠，聯名還供養，所以那邊下大雨、閃電、打雷。今天也有吧？昨天一個晚上。我們這邊沒有啊，連個雷聲都沒有，有雷聲嗎？沒有聽到，我們都睡得太熟，這邊也應該要下大雨了，對不對？你看沒有人鼓掌，好可憐（笑），這沒辦法。

2026年8月23日 聖尊蓮生活佛 主持彩虹雷藏寺「蓮華生大士護摩法會」暨《大佛頂首楞嚴經》第142講

〈卷第五〉

憍陳那五比丘，即從座起，頂禮佛足，而白佛言：我在鹿苑，及於雞園，觀見如來最初成道。於佛音聲，悟明四諦。佛問比丘，我初稱解。如來印我名阿若多。妙音密圓。我於音聲得阿羅漢。佛問圓通，如我所證，音聲為上。

跟隨佛陀出家的憍陳那五比丘

我們講《楞嚴經》。釋迦牟尼佛講完了以後，祂問在座的菩薩跟阿羅漢，最初發心悟十八界，從哪一個方法下手，然後入三昧地？這時候，憍陳那五比丘，這五個比丘是跟著釋迦牟尼佛一起出家的，也就是當初淨飯王，派出來的五個大臣，要保護釋迦牟尼佛的，釋迦牟尼佛出家以後，祂們五個也就跟著釋迦牟尼佛。後來呢，這五個出家人，看到釋迦牟尼佛受不了苦行，那時候已經很瘦了，沒有力，釋迦牟尼佛就開始吃東西，祂喝的是羊乳。

喝了以後，這五個比丘說，釋迦牟尼佛受不了苦行，祂這樣子，祂們就離開釋迦牟尼佛，自己到了鹿野苑，就是在那邊修行。你要保護釋迦牟尼佛，結果，他們到最後，看到釋迦牟尼佛這樣子就離開了，離開以後，他們到了鹿野苑。後來，釋迦牟尼佛得道以後，就跑去度這五個比丘。

佛陀得道先度五比丘

這個憍陳那五比丘，這個時候就從座位裡面站了起來，禮拜釋迦牟尼佛的腳。「而白佛言：我在鹿苑，及於雞園，觀見如來最初成道。於佛音聲，悟明四諦。佛問比丘，我初稱解。如來印我名阿若多。妙音密圓。我於音聲得阿羅漢。佛問圓通，如我所證，音聲為上。」這一段的意思是說，這五個比丘，祂們在鹿野苑修行，師尊去過鹿野苑，我們很多的上師也去了鹿野苑，還有雞園，什麼雞園？養雞園。鹿野苑就是在瓦那拉西附近，恆河旁邊有一個很大的印度的古城，叫瓦那拉西。我們稱為「玩了拉稀」，因為大家到那裡，每一個人肚子都不好，都拉稀了，就「玩了拉稀」。

瓦那拉西，那是一個很大的城，那個城是有五千年，中國的歷史五千年，印度也有古城五千年，印度也是文明古國。在它附近有鹿野苑，也是五比丘修行的地方，釋迦牟尼佛得道了以後，從菩提迦耶走到鹿野苑去度這五個人，當初隨祂出家的這五個比丘，跟祂們講四聖諦，就是「苦、集、滅、道」，苦諦、集諦、滅諦、道諦這四個真理。

五比丘聞佛陀音聲演說「四聖諦」

祂們從座位站起來，禮拜釋迦牟尼佛的腳，跟釋迦牟尼佛講，我在鹿野苑跟雞園，看到釋迦牟尼佛當初最成道的時候，到鹿野苑去度祂們。釋迦牟尼佛在鹿野苑講四聖諦給這五個比丘聽，他們瞭解了四聖諦。聽到佛的聲音，到最後，他們因為四聖諦開悟，所以給他印證，叫他的名字叫「阿若多」。苦、集、滅、道，本身就是很圓滿的一個聖道，叫做四聖諦，聖就是很神聖的真理。

「我以音聲得阿羅漢」，我聽到這個法以後，就證得了阿羅漢的果。「佛問圓通」釋迦牟尼佛現在問，什麼最圓通？「如我所證，音聲為上。」就是聽到釋迦牟尼佛的聲音，祂傳的法，我才證悟的。所以應該「以音聲為上」這色、聲、香、味、觸、法，五比丘是聽釋迦牟尼佛說法的聲音，然後明白了苦、集、滅、道的四聖諦的道理，而得到了阿羅漢果，這一段的意思就是這樣。

五比丘以「音聲為上」證果

所以五比丘認為，我是用釋迦牟尼佛傳法的聲音給我，我證到了阿羅漢。他是這樣講，佛陀用聲



佛問圓通 五比丘於音聲得阿羅漢

法語開示《大佛頂首楞嚴經》第142講

音來傳法，像我們現在聽聲音，聽這個咒音，因為聽聲音得道，證悟了，所以就是以聲音為上。你看我們，聽聲音有時候聽到地藏王菩薩的咒音的時候，居然會流淚，為什麼？心裡感動。感應到這個咒語很好，心裡會感動，觸動你自己本身的心。

苦、集、滅、道，大家都知道，娑婆世界很苦，苦多於樂，樂很少，苦很多，這是「苦諦」；把這些苦全部集合起來，你才發心要修行，就是「道諦」；收集所有的苦，就是「集諦」；發心修行就是「道諦」，最後能夠把這些苦全部都滅了，無苦、無樂的時候，就是「滅諦」。四聖諦的修行方法，聽到釋迦牟尼佛講四聖諦，祂們才證悟為阿羅漢，所以「音聲為上」。

諸種讚偈佛號妙音 引動入心成就佛法

像我們唸佛，也是用聲音的，唸佛有時候也不一定，像南摩阿彌陀佛、阿彌陀佛，四字佛、六字佛這樣子一直唸，我們有一個咒音也是很好聽的：「南摩阿彌陀佛，南摩阿彌陀佛，南摩阿彌陀佛，南摩阿彌陀佛。」（師尊唱誦）我們唸這個六字佛的音，唸了覺得這個音很好，很容易入耳，很容易印到你的心。

唸四字佛：「阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛。」（師尊唱誦）這個是四字佛的音。這個我是從佛教蓮社那裡學來，當初也是從淨土宗那裡，師尊也學過經懺，也會敲布鐘鼓，以前都學過。

人家印尼的「爐香讚」就比較好聽，你唱出來給大家聽：「爐香乍爇。法界蒙薰。諸佛海會悉遙聞。隨處結祥雲。誠意方殷。諸佛現全身。南無香雲蓋菩薩摩訶薩（三稱）。唵。別炸杜別。阿吽。（三遍）」這是印尼的「爐香讚」。以前我們學爐香讚是怎麼學的？一個「爐香乍熱」的「爐」開始，爐～～～香乍熱，這樣子唱的。我覺得印尼的「爐香讚」，好聽。

我們那個「楊枝淨水」也是一樣，「楊枝淨水」是觀世音菩薩的讚，也是一個「楊」字就要唱好久。我常常唱那個《普門品》的觀音的偈，這個偈，有時候唱起來，每一個調子不一樣。「世尊妙相具，我今重問彼，佛子何因緣，名為觀世音」

（師尊唱誦）。它有另外一個調子「世尊妙相具，我今重問彼，佛子何因緣，名為觀世音」（師尊唱誦），就是這樣子唱法，另外一個調子。那我們平時在唱，沒有這樣子唱，你們怎麼唱？這個聽起來也是很好聽，每一個偈不一樣，好多種唱法。

我以前學科儀的時候，有時候「南摩釋迦牟尼佛」一個佛號唸得好長，也是一種唱法，我以前也學過很多種唱法，不過總有讓你觸動心的那一種，你會記得很熟。而且你會覺得說，聲音很美，很微妙，能夠入你的心，從你的心再發出來，這聲音也可以成就佛法。這個就是憍陳如聽到佛陀的聲音，非常的密而且非常的圓滿，祂們從心裡上感動，祂們就成就了阿羅漢。所以祂們認為用釋迦牟尼佛的聲音，能夠觸動祂們發心去修行、修道，然後到最後，消滅了所有的業障，成就了所有的佛的聖果，就是阿羅漢，憍陳如五比丘是這樣的證得。

好啦。唵嘛呢叭咪吽。

／笑／笑／人／生／

中元節拜拜，小明跑到隔壁偷吃桌上的供品，結果被鄰居老太太抓個正著。老太太講：「死小鬼，你哪一家的？爸爸媽媽沒教你不能吃，供桌上的食物嗎？」小明很小聲的講：「啊，你怎麼看得到我？」老太太當場被嚇昏了以後，事後，小明也被毒打了一頓。吃供品，怎麼看得到我。

剛才撿到了一支iphone 7，正愁如何交給失主，電話鈴響了。接通電話，還沒開口，就聽到電話那邊講：「你最好把電話還給我，我手機有衛星定位，我已經知道你在哪裡了。」我一聽，脾氣上來了，買了幾十個空飄氣球，捆住手機，然後一放手，愛飄到哪裡就到哪裡。撿到手機的人講：「你那麼愛衛星定位，你開飛機去找吧！」所以講話要客氣一點，不要一開口就說人家偷了他的手機，人家撿到的嘛，對不對？你就客氣一點講，人家就會手機還給你啊，對不對？所以我們講話要客氣一點，不要那兇巴巴的，兇巴巴會被人家趕出去，真的。

蓮生悟語

第169冊
蓮生法王盧勝彥文集
《無憂國的神行》

天曹星官

天有不測的風雲。
人有旦夕的禍福。
禍福無門。
唯人自召。

在「神行」中——

偶逢主宰「人王」的天曹星官，過去的天曹星官藏有蟒袍玉帶，因為皇帝是天曹星官欽點的。

我好奇的問：

「天曹官，今年的總統誰入主？」

天曹星官答：

「應該是××。」

隔了一星期，我又「神行」到天曹星官處，這回天曹星官對我說：「蓮生活佛盧勝彥，上回我說是××當總統，實是有誤。只因此人，在這星期內，收了三位大商人的錢財，這錢財是賄賂的錢財，不但當不成總統，當有陰禍也！」

我大驚駭：

「才一星期就改變了？未免太快了罷！」

天曹星官說：

「你自己觀星看看！」

我在「葉子湖」的夜間，夜看「星象」見紫微

星旁的小人星果然大放光芒，掩蓋了紫微星，這真是想不到的，才一星期，就整個全變了。

這正是應了：

天有不測的風雲。

人有旦夕的禍福。

禍福無門。

唯人自召。

這天上「星象」，也並非一成不變的，才一星期，原可當上總統的，現在卻當不成了。君不見：

也有總統被逐出境的。

也有總統被罷免下台的。

也有總統成了獄囚被關。

更有總統被一槍斃命的。

我驀然醒悟到，爭個什麼爭，就算爭到最高地位，你可知未來是什麼命運？

星光暗淡無光矣！可憐哀哉！

與/佛/同/行

西雅圖雷藏寺訊/釋蓮屹

蓮生活佛偕師母重遊閃米密西湖



2026年8月20日下午，「與佛同樂」來到第五站。西雅圖雷藏寺與彩虹雷藏寺眾上師、法師、弘法人員及同門，陪同聖尊 蓮生活佛、師母蓮香上師，前往閃米密西湖州立公園(Lake Sammamish State Park)，漫步Issaquah Creek溪口自然生態步道，欣賞湖畔與溪流生態。

這一站，別具意義。

早在四十餘年前，師佛便曾住在閃米密西湖畔。游泳、釣魚、靜坐、持咒、觀魚、聽湖音，一段段湖濱生活與修行體悟，後來在1985年寫成文集第60冊《湖濱別有天》。在師佛後來的文章中，甚至將閃米密西湖稱為自己「人生旅途的故鄉」。今天，「與佛同樂」又回到了這片湖。



當日正逢這一週最炎熱的一天，陽光格外炙熱，但Issaquah Creek溪口步道林木蓊鬱，沿途多有樹蔭，溪水靜靜穿行其中。師母蓮香上師體力依然很好，一路健步前行，始終跟著隊伍，未曾落後。

這趟步行的重點，是認識鮭魚的「返鄉之路」。

蓮麒上師一路細心為大眾講解鮭魚的品種、生態，以及牠們每年洄游返鄉的路線。成年鮭魚從太平洋返回Puget Sound，經Ballard Locks進入Lake Washington，再沿Sammamish River游入閃米密西湖，最後回到Issaquah Creek產卵。

對成年鮭魚而言，這是一條返鄉之路，而新一代幼鮭長成後，又會循著同一條水路離開溪流，游向大海。

蓮麒上師也介紹，這一帶有四種鮭魚，其中Kokanee十分特別，不像其他洄游鮭魚進入太平洋，而是在淡水水域中完成生命週期。溪中那些看似雜亂的倒木、樹幹，也有其重要作用，可以形成遮蔽與較平緩的水域，讓幼小魚苗有地方躲避天敵。

眾人一邊走、一邊聽，原本只是一條林間溪流，在了解鮭魚一代又一代往返其中之後，彷彿也生動了起來。

師佛一路欣賞自然景色，也不時關心同行大眾的安全。

看到路旁帶刺的植物，師佛提醒大家走路要小心，不要被刺傷，隨即說，否則就像掉進絕情谷，中了「情花之毒」，到時可是「無藥可解」。

眾人聽了哈哈大笑。

到了溪邊，師佛又叮囑大家：「不要掉到水裡，被鱷魚吃掉了！」

弟子們馬上笑著回答：「這裡沒有鱷魚，只有鮭魚！」

一句提醒、一句回應，林蔭步道上頓時又是一片笑聲。

走在熟悉的水域旁，師佛也自然談起許多年前的往事。

師佛回憶，自己早年曾下閃米密西湖游泳，而且游到湖底。湖面看起來平靜，水底其實有暗流，當年在下水還曾聽見特殊的音聲。這些往事，正與《湖濱別有天》中 師佛所寫的湖水、湖音與修行經驗彼此呼應。

師佛又說，早年曾有人帶他到溪邊捕魚，將籃

子放入水中再提起時，竟然就是滿滿的鮭魚，數量之多，至今仍留下深刻印象。

說到自己以前在湖邊釣魚，師佛更連細節都記得清楚。

這裡的魚嘴巴小，所以要用小號的魚鉤，魚餌則要用紅蚯蚓，不是黑蚯蚓。為什麼？師佛笑說：「紅蚯蚓比較香。」

一句話，又讓眾人笑了起來。

在《湖濱別有天》裡，師佛當年寫自己在湖邊垂釣，用的正是魚線、石頭、魚鉤與紅蚯蚓。連「紅蚯蚓」這個細節，都與四十一年前書中所寫分毫不差。當年湖邊垂釣的生活，就在這幾句輕鬆的談笑之間重新鮮活起來。

走完Issaquah Creek溪口自然生態步道後，大眾沒有再繼續原訂的後段步道，而是直接來到Sunset Beach附近，在湖畔樹蔭下休息。

寺方早已準備好各種口味的冰棒、冰淇淋、飲料與新鮮水果。走了一路，眾人在大樹下坐定，一邊消暑、一邊聊天。師佛、師母也與弟子們輕鬆話家常，有人欣賞園景，有人吃水果，也有同門拿起呼啦圈玩了起來。

沒有趕著完成所有行程，也沒有一定要再多走多少路。

大家就在樹蔭下坐著，吃冰、聊天、說笑。

頂著整週最烈的日頭出遊，照理說應該容易疲累，但有湖風吹過，有師佛、師母一路同行，大眾說說笑笑，不知不覺也走過了一個愜意的午後。

鮭魚從出生的溪流游向大海，經過漫長歲月，又循著水路回到最初的地方。四十餘年前，師佛在這片湖畔游泳、釣魚、聽湖音、觀魚，寫下《湖濱別有天》；今日與師母帶著弟子們走回湖邊，昔日的湖濱記憶，也在一路談笑中重新被拾起。

鮭魚返鄉。

師佛，也重遊故湖。

這一天的「與佛同樂」，沒有走遍整座公園，卻在溪流、湖水與樹蔭之間，留下了另一段屬於今日的《湖濱別有天》。



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.



金海華光情暖柔佛： 居鑾送暖清寒原民紀實

【大馬華光功德會 金海分會/報導】大馬華光功德會金海分會於 2026年 7 月份接連展現大愛，先後前往居鑾市與柔佛巴魯馬賽區直洛哇原住民村開展愛心送暖行動，以實際行動為弱勢群體減輕生活壓力，將溫暖與關懷落實到每一個需要的角落。

回顧這兩場滿載溫情的公益足跡，首先於7月13日前往柔佛州居鑾市互愛之家，溫情捐贈了150包5公斤愛心白米，分發給當地的清寒家庭，切實緩解他們的生活負擔。這份善意的傳遞離不開堅守一線的義工們，特別感謝義工 Joan、小林及義工團隊長期的默默耕耘與無私付出，為居鑾社區源源不斷地注入溫暖與關懷。

隨後，金海華光分會再接再厲，於7月19日滿載著關懷與愛心，前往柔佛巴魯馬賽區直洛哇原住民村進行佈施活動，共發放了43份愛心物資與白米，有效減輕村內原住民家庭的日常生活負擔。

這場活動的圓滿落幕，同樣有賴於全體華光義工的齊心協力與無私付出，大家風雨同舟、攜手合作，順利完成了愛心物資的運送與有序派發，用實際行動詮釋了大愛精神。

大馬華光功德會金海分會將秉持初衷，未來繼續關懷弱勢群體，與愛同行，讓社會正能量在每一個角落生根發芽，共築美好人間。



台灣華光南區 用愛走入社區

台灣華光功德會
南區分會/報導

2026年7月，台灣華光功德會南區分會會長與副會長，帶領「華光歡喜天使」義工團隊，並在釋蓮竹教授師，以及釋蓮茗法師的陪同下，持續深入多處社區關懷據點，以實際行動關懷長者身心靈。

本月關懷服務足跡遍及嘉義、臺南及高雄，七處社區里民中心、養護機構及榮民之家。透過念佛祝福、佛法分享、互動遊戲與溫馨陪伴，將佛法的因果觀念、懺悔法義與平等觀，以深入淺出的方式融入日常生活，引導長輩們在互動中播下善念的種子。

在岡山榮民之家，長輩熱情參與活動，大眾也特別迴向因防疫管制的確診住民早日康復。活動中九十歲阿公上台展現十足活力，現場笑聲與歡樂不斷。

在慈心園（街友中心），美穎師姐帶領學員彩繪曼陀羅扇子，其中一位越南籍女學員透過獨特的黑色線條畫作展現內心意象，讓天使們深刻體會到真正的陪伴是用愛走進學員生命，以耐心與傾聽傳遞安心與溫暖；活動尾聲，特別感恩多位師兄姐分享自栽的酪梨、無毒芭樂與香甜榴槤蜜，為義工團隊補充了滿滿的能量。

華光義工帶著慈悲出發、滿載法喜而歸。每一場心靈關懷不僅將佛法的溫暖送入社區，更讓愛與善念在人與人之間流轉，願大眾心存慈悲、以關懷守護生命，攜手共創祥和安樂的人間淨土。



印尼本願華光分會 點亮生命的微光

印尼華光功德會
本願分會/報導

在歡慶印度印尼共和國獨立日(81週年)的溫馨時刻，印尼華光功德會本願分會用最動人的方式，寫下了關於愛與奉獻的篇章。

2026年8月9日活動當天，這是一場凝聚眾人善意的盛會，由印尼華光功德會本願分會與南蘇拉威西省印尼佛教協會(WALUBI)，以及南蘇拉威西省紅十字協會捐血中心(UDD PMI Sulsel)攜手同心，將愛與希望送達到需要的地方。

當天活動現場充滿了溫暖與感動。看著大家熱情湧現，共有296位善心人士挽起衣袖、登記捐血，最終成功匯聚了257袋珍貴的熱血。每一袋血，都將由紅十字會妥善守護，化作支撐患者重獲健康的堅強力量。

印尼華光功德會本願分會負責人Kwan Sakti Robert Moha溫情地分享道：挽起衣袖捐出熱血，是最直接、最美好的溫柔相伴，能為身處困境的人們帶來實質的幫助。南蘇拉威西省印尼佛教協會主席Henry Sumitomo也對這份善舉給予高度肯定，期盼這股溫暖的愛心能夠持續流淌，在社會上生根發芽。

從現場貼心的健康篩選，到專業嚴謹的採血過程，南蘇拉威西省紅十字會捐血中心為每一位捐血者提供最安心的服務。而印尼華光功德會本願分會全力支持，更完美詮釋了「跨界同心、守望相助」的人道光輝。

在這裡：我們用最樸實卻最深刻的方式來學會分享、懂得關懷、溫暖彼此。期盼這份愛心的足跡能走得更遠、更久，溫暖更多需要幫助的角落。257袋熱血是愛心的匯集，257份守護是溫度的傳遞，讓我們大家攜手同行，為生命點亮更多希望，因為有你，愛一直都在。



善明華光分會 科技時代的守護與陪伴

【澳洲華光功德會墨爾本善明分會/報導】在數位化時代，許多日常事務轉移至網路操作，對於不熟悉電腦的老年人來說成了一大難題。正值澳洲人口普查階段，許多獨居或子女不在身邊的長者面臨不便。澳洲華光功德會墨爾本善明分會秉持慈悲關懷精神，展開溫馨的愛心協助行動。

2026年8月5日，華光義工前往維康老年社區活動中心探視長者，傾聽他們的需求。得知長者因不諳電腦操作而為人口普查煩惱時，義工當場耐心地為有需要的長者完成網上填報。隨後，義工也留意到善明同修會內有許多高齡老菩薩面臨相同困擾，於是在8月8日安排義工，在同修會為不熟悉電腦的老菩薩進行人口普查網上填報。此外，在8月5日至13日期間，團隊更透過電話協助的方式，陪伴社區老人順利完成人口普查填報。

透過實地走訪與電話連線，華光義工不僅協助長者解決了數位落差帶來的困擾，更用實際行動傳遞了溫暖與關懷，讓長者在人口普查期間感受到來自社會的真摯情誼。





豐財菩薩護摩法會圓滿舉行

四眾弟子齊心護持「明光禪房」籌建基金突破65萬令吉

由馬來西亞霹靂州真佛宗中道堂、明法堂、安順堂及十力同修會聯合主辦的「豐財菩薩息災祈福增益敬愛超度護摩法會」，於2026年7月26日假座平和養老院本然教育大樓隆重舉行。法會恭請台灣法華堂釋蓮碩上師主壇，並由馬來西亞真佛宗密教總會總會長釋蓮太上師及直心雷藏寺常住釋蓮一上師共同護壇，多位法師、講師助教協同護持，場面莊嚴隆重。

據主辦單位統計，法會當天吸引數百名同門善信踴躍參與，與會者除了來自馬來西亞東馬、北馬、中馬及南馬及東海岸各地外，亦有來自台灣、新加坡等地的真佛弟子專程前來，共同護持法會，現場法喜充滿。

為年長法師建安身之所 籌建「明光禪房」

平和養老院院長兼法會籌委會主席蓮花細妹講師在致謝辭中表示，隨著真佛宗出家法師人數逐年增加且逐漸邁入高齡，目前現有居住空間已嚴重不足，部分法師甚至需要與年長在家居士共住，難以滿足長期修行及弘法辦道的需求。她指出，為了讓法師們擁有清淨安穩、安心辦道及靜修的專屬空間，「明光禪房」的建設已刻不容緩，並預計於下個月舉行動土典禮，正式展開建設工程。

主壇釋蓮碩上師在開示中，特別闡述僧寮（禪房）在佛教中的重要意義。上師以佛陀時代著名的竹林精舍及祇園精舍（給孤獨園）為例，指出歷代護持僧團、興建僧寮，皆是佛教弘法事業得以延續的重要基石。能夠為僧眾提供安身辦道、遮風避雨

的修行環境，不僅有助於僧團安住修行，也能令正法長久住世。護持僧寮，就是在實踐護法的誓願！

上師並讚歎所有發心護持建寺安僧的善信為「檀越」與「信施」，表示護持三寶、供養僧眾，不僅是培植福德的重要善行，也將獲得龍天護法護佑，累積殊勝福報。上師引用佛典所說的「施命、施色、施安、施力、施辯」五種福報，勉勵大眾以清淨心佈施，廣植福田。護持「明光禪房」與供僧，正是密教「敬師、重法、實修」的具體展現。「敬師」支持師尊「蓋養老院/禪房」的人生志願。「重法」尊重佛法傳承，讓僧眾安居弘法。「實修」在日常生活中實踐「佈施度」，對治貪吝心。

此外，上師亦提到，「平和」二字乃根本傳承上師聖尊蓮生活佛親自賜名，寓意希望僧眾能夠心平氣和、和合共住，共同精進修行，延續弘法慧命。

據悉，「明光禪房」籌建計畫預計需經費300萬馬幣，目前在十方善信共同護持下，已募得逾65萬馬幣建設基金。

法會主尊：殊勝的豐財菩薩

釋蓮碩上師在開示中指出，豐財菩薩梵文名為「巴蒂巴丁」，蘊含「福德尊貴」之義，也是《尊勝陀羅尼》第一句的本源，象徵殊勝福德與圓滿資糧。上師進一步表示，依真佛宗傳承教法，豐財菩薩可視為西方三聖慈悲願力的化現，具足阿彌陀佛的大悲願力、觀世音菩薩的慈悲智慧，以及大勢至



菩薩的福德威光，示現利益眾生、增長福報的殊勝功德。

談及豐財菩薩的法相，上師介紹，菩薩左手持兩莖蓮花，右肩膀上的開放蓮花，左肩膀上有三朵含苞待放的蓮花，綜合起來是福慧圓滿，佛性具足；右手結「力印」，象徵摧伏障礙、增長善業的力量，鼓勵修行者在修持佛法的同時，亦應廣修佈施、利益眾生。

上師最後勉勵與會大眾：「財富從佈施中來。」真正的富足並非僅止於物質財富，而是源自慈悲佈施、護持三寶及利益眾生。每一分護持、每一分善念，都是累積福德資糧的重要善因，也將為自己與家庭種下吉祥圓滿的福報。

堅持真佛法脈 永續傳承

釋蓮碩上師分享了與顯教道場交流的心得，並深深感佩根本上師蓮生活佛的度生悲願：

根本上師（盧師尊）傳授諸多法門，是為了隨順不同根器的眾生；但在實修上，真佛弟子始終以三根本與次第（四加行、上師相應、本尊、內法）為本。盧師尊在今世走入人群、名揚世間，是用這個名氣去為眾生種下見佛的善因。「真佛宗弟子最大的神通，就是成佛！」

堅定信受根本上師蓮生活佛的教導，守戒、行善、實修，這就是真佛行者的骨氣與榮光！

AI咒音供養 展現弘法新形式

法會期間，現場播放由新加坡真佛弟子運用人工智慧（AI）技術製作的豐財菩薩咒音，以現代科技融入佛法弘揚，獲得與會大眾一致好評，充分展現新世代弟子以不同方式供養三寶、弘揚佛法的創新精神。

在莊嚴的護摩火供中，全體與會者虔誠持咒，至誠祈願息災、祈福、增益、敬愛及超度。

法會圓滿之際，釋蓮碩上師代師為新發心信眾主持皈依儀式，並為全體與會者授賜福灌頂，整場法會在祥和歡喜的氛圍中圓滿落幕。

最後，誠邀十方善信共襄盛舉，持續護持三寶，並繼續共同支持「明光禪房」建設計劃，為年長真佛宗弘法人員打造更完善的修行與安養環境。





佛光微微

尼泊爾慈善之旅紀實(一)

文/釋蓮屹



在根本上師蓮生活佛悲心攝受下，本次尼泊爾慈善之行，由同門善信共同發心參與。一行人除朝聖參訪外，也實地了解當地醫療資源與弱勢族群需求，作為未來長期大型佈施計畫的基礎。



加德滿都・博達大佛塔

尼泊爾慈善之旅的首日，團體抵達加德滿都。

一下飛機，迎面而來的空氣混合塵土與焚香氣味，帶著一種說不出的古老感受，彷彿時間在這座城市走得比別處慢了一些。

當天下午，我們前往位於加德滿都東北方的博達大佛塔。沿著狹窄巷弄行走，佛塔的輪廓在視線中漸漸放大，最後幾乎充滿整個視野。金色塔身自白色半圓塔基拔地而起，五色佛幡如光河般自塔頂垂落，一層層向四面八方散開，自然地將人們的目光引向法界深處。

廣場上，成群鴿子在人群腳邊覓食、展翅、飛起，又落入另一個角落。行人繞塔而行，手持念珠或轉經輪、默念咒語。望著這一切，我們不禁生起感觸：眾生在生死路上奔波，何嘗不是在一座無形的大佛塔外，不停地繞行？

隨後，我們走入周邊寺院。殿內牆上密密層層的本尊壁畫色彩鮮明，壇城中央佛尊莊嚴端坐，供桌上酥油燈、八供、曼達、舍利塔——整齊陳列。窗外是車聲與塵土，窗內則是金光、紅氈與經聲，空氣中瀰漫著酥油與香煙的氣息，使人有「時間在此暫停」之感，如同置身一場無聲的頂禮。

入夜後，我們再度登上高處遠眺。夜色中的博達大佛塔像一顆被點亮的白色星球，靜靜矗立於城市中央，塔身在萬家燈火之上發出柔和光芒，五色佛幡在黑夜裡畫出一道道光軌，將人心悄然牽回佛塔腳下。

有人形容，博達大佛塔是藏傳佛教的心脈。對此次前來朝聖的我們而言，它同時也是一面鏡子：照見旅人匆忙的腳步，也照見內心深處的渴望與不安。這一晚，我們暫時放下行程安排，只專心隨著人流繞佛塔行走，一圈又一圈，將這一段難得清明的心境，默默交託在佛眼之下。

Bandipur 小鎮的黃昏與清晨

隔日清晨，團體離開加德滿都，驅車前往山城 Bandipur。抵達時，天色已近黃昏。石板街在昏黃路燈映照下泛著柔光，兩旁是帶有陽台與木窗的老



屋，屋簷下懸掛著花盆，紅花靜靜盛開，為旅人送上樸實卻溫暖的晚安儀式。

我們沿街散步，感受當地悠緩的生活節奏。有人坐在門口閒談，有人從小店裡探頭張望。當看見我們這一行身穿袈裟的僧侶與團員，許多居民主動上前合照，雖然語言不通，但一個「讚」的手勢、一個「愛心」的比畫，加上彼此的笑容，已足以讓夜晚的街道充滿歡樂氣氛。

入夜後，我們在一棟老式建築前合影留念。木屋的燈光自背後灑下，每個人臉上的神情，都帶著旅途限定的放鬆，既有車程的疲憊，也有抵達目的地後的滿足，像是心終於找到一處可以暫時停靠的所在。

第三天一早，鬧鐘剛響，大眾便主動起身整裝。山風略帶寒意，我們站在山坡邊靜候日出。當第一道曙光落在遠方雪峰上時，整排喜馬拉雅山脈彷彿被點燃，原本的銀白轉為金紅，山脊與雪線的紋理清晰如刻畫在天空。



此時，山下的雲海仍在山谷間緩緩流動，小鎮安靜地伏在山腰，只有我們這群早起的人，在清冽空氣中屏息觀賞這壯麗景致。

回到小鎮後，我們在一間老屋樓上的木窗邊用早餐。桌上擺著熱騰騰的紅茶與當地點心，桌面留有歲月磨出的痕跡。窗外街道逐漸甦醒：有人在掃地，有人煎著餅，有人端著早餐與鄰居閒聊問候。

這樣一個簡單的早晨，使我們深刻感受到：喜馬拉雅在遠方沉穩守望，Bandipur 在眼前緩緩攤開，而我們只是其中幾位短暫路過的行人。

離開 Bandipur 山區之後，團體正式啟程，展開本次尼泊爾慈善之旅的重點行程。（請見 QRcode 連結）

下山途中，原本清晰可見的雪山，忽然被湧上的雲海完全遮蔽。眾人因無法再眺望山景，便在車上唱誦瑤池金母心咒及蓮花童子心咒，一遍又一遍，祈願旅程吉祥順利。

途中車輛暫停，大家下車觀賞雲海時，天空中忽然出現一道白色光圈，宛如彩虹般的拱橋懸在霧中；隨著山風吹散濃霧，遠處雪山的輪廓再度顯現。這段插曲，成為當日行程殊勝而深刻的開端。

本次慈善行程的重要據點——Shandog-Palri-Gumba。是 Anna 師姐二十年前在尼泊爾結下深厚因緣之道場。（守候二十年的心願詳細內容請見 QRcode 連結）



西雅圖小廚房取經記 廚房即壇城 煮飯亦是修行



文/蓮花明娥

每年春秋法會，來自全世界各地的弘法人員及同門，總是不約而同來到西雅圖相聚。來過祖廟西雅圖雷藏寺的人，一定品嚐過「西雷廚房」提供美味可口的午餐及晚餐。這份美味背後，凝聚了常住法師、掛單法師以及來自世界各地同門義工的力量。

西雷除了大廚房，還有一間小廚房，負責師尊、師母、上師及與師尊供養同門的餐點。第一次受邀進小廚房幫忙，我原以為不外乎就是洗菜、切菜、洗碗，沒想到實際工作遠比想像中充滿挑戰。因為是為師佛準備的餐點，食材和調味需格外嚴謹，處理食材的細節與備料方式，也與家裡大不相同。

從手忙腳亂到歡喜承擔

對烹飪原本沒什麼研究的我，這才發現廚藝包含炒、煎、炸、烤、煮、蒸、燜、燉、滷等多種技法；切菜更有切塊、切斷、切絲、切片、切末等門道。加上環境陌生，連碗盆、盤碟、調味料及各式用具的放置位置都一無所知，第一天的工作可說是手忙腳亂，充滿了挫折感。組長一連串的反應：「不是這樣弄！」、「這樣做不對！」、「你為什麼這樣切？」、「應該這樣比較好……」，讓我開始自我懷疑：難道我真的這麼差勁嗎？接著一連串的指令，更考驗著我的聽力與記憶力。因為壓力與期待，我無法專心，導致鹽巴醬油放太多、忘了加了多少調味料，甚至把食材煮太熟或焦了。

雖然很用心地準備，但不是每一道菜都符合師尊當天的食慾。看著餐後剩菜，回家總是不斷反省：如何讓師佛多吃一點、吃得更健康。如何在色香味上改進？絞盡腦汁，滿腦子想的都是食譜。

一句「好的」放下我執

在廚房的修行中，我看見了自己的煩惱，看見了「我見」與「我執」。懊惱好一段時間後，直到有一天，我在同修時腦海不斷出現「好的」二字。難道這是佛菩薩給我的口訣？我開始嘗試對所有的建議只回答「好的」，不再辯解、不再反駁，不知不覺中，我發現自己的心境變了。一句「好的」，讓我放下了我執，執行交代事項時不再帶有「可是」、「我覺得」等主觀意念，而是學習全盤接受。廚房的工作，不再是掙扎，而變成了歡喜的事。

以廚房為壇城 以煮飯作大供養

接下來的日子，我把廚房視作一個壇城，煮飯便是大供養。雖然求好心切，但絕不能偷工減料。廚房時間緊湊，為了順利出菜，時間管理非常重要。從備菜、烹飪、擺盤到最後出菜，我體會了大顯神通的一刻，也理解了我們修法儀軌中「召請」、「修法」及「迴向」每個環節的重要性。如同在廚房需要將菜餚處理得莊嚴美觀，在壇城也要注意每一個細節。修法沒有捷徑，不能只想趕快感應。用心煮出的菜，看起來就是那麼莊嚴。

從廚房學習依止與調和

雖然每個人都有不同的方法與道理，有人要你這樣做，另一個人卻說：「No, no, 要這樣切。」有人覺得太鹹，有人覺得不夠鹹。胃口的變化是一種無常。察覺到人與人在溝通與主觀觀念上的差別後，我體會到最好的選擇，就是聽從組長大廚的指示。如同我們修法，就是聽從師尊的指示，以師尊的教授為準。回想剛入廚房的我，如同剛皈依時

的自己，對於儀軌完全不熟練，一大堆心咒如同陌生調味料的名稱，也如同天語般聽不懂。但只要一步一腳印，慢慢學習，終能熟練。

專注當下，忍辱也是修行

雖然廚房工作有時會累到不行，但看著師尊、師母快樂用餐，想到自己能在小廚房幫忙，供養師佛是多大的福報，那刻真是法喜充滿。原來，在廚房幫忙是一種愛的表現，是一種慈悲，也是一場大供養。

我體會了師尊所說：「專注可以去掉煩惱和障礙」，食衣住行育樂都是佛法，生活與修行從來沒有抵觸。雖然大多義工都希望分配到輕鬆簡單的工作，但修行的路哪有輕鬆簡單的呢？在廚房中，我體會了忍辱波羅蜜，做錯被指責時，不讓心境動搖，不生氣。專注切菜的那一刻，我是心無旁騖的。習慣了吃苦，就不覺得苦了。如同煮飯一樣，在忙碌生活中管理好時間、每天實修是非常重要的。只要下功夫，就能熟能生巧。

一桌好菜，是眾人同心的成就

大家同心協力，就能煮出一桌好菜。在這個世界上，我們都需要彼此，也需要彼此體諒、彼此勉勵，共成佛道。以最虔誠、最真誠、最尊重、最恭敬的心，來供養佛、供養法、供養僧，供養一切眾生。

在廚房幫忙一陣子後，每當唱誦午供時，我總特別有感觸，眼淚不禁落下：「此食色香味、上供十方佛、中奉諸聖賢、下及六道品，等施無差別，隨願皆飽滿，令今施者得無量波羅蜜，三德六味供佛及僧，法界有情普同供養。」

佛法不在遠方 就在日常

煮飯運用了眼、耳、鼻、舌、身、意，色香味缺一不可。專注念頭、心無掛礙，除去執著。每一次的煮飯，如同每一次的修法。當「我」不見時，心中自然有空間接受改變及加持。煮飯是一種「無聲而有形」的愛，而愛即是慈悲。有限的物質，無限的法食。同願同行。

在小廚房幫忙，讓我對食物充滿尊重還有感恩。原來在廚房也可以禪定，廚房就是一個壇城。感謝師尊給我這個機會增長智慧，這是西雅圖朝聖之旅的另一個大收穫。原來，佛法就在日常生活中。

弟子感恩師佛的加持及教導。

祝師佛生日快樂、身體健康、長住世間、法輪永轉。





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)

- 8月30日 瑤池金母護摩法會
- 9月06日 大福金剛 & 札基拉姆秋季護摩大法會
- 9月13日 五色不動明王護摩法會
- 9月20日 虛空藏菩薩護摩法會
- 9月27日 萬佛手無極眼瑤池金母護摩法會

9月5日(六) PM2點 西雅圖雷藏寺秋季大法會
· 傳法：大勢至菩薩 · 地點：梅登堡中心

真佛報
TRUE BUDDHA
NEWS WEEKLY

LINE Official Account

LINE 好友 募集中



@vqs0556g



加入真佛報官方群組
可即時收到最新一期真佛報重點及即時訊息



近年來最受期待的《真佛般若藏農民曆》2027 歲次丁未年版正式推出！
今年的農民曆隨書附贈：

- 蓮生活佛親繪製「春到福到」複製畫，象徵春意盎然、福運臨門。
- 恭請蓮生活佛親自加持的「太歲符」與「個人護身符」，可用於護身避煞、增福延壽。

祈願大家在新的一年里：「羊年吉祥迎春至，福滿安康賀新年！」

即日起歡迎全球各地道場及個人助印，也誠摯邀請您一起參與派送行列，弘揚蓮生活佛「無緣大慈，同體大悲」的精神，將每本有著符咒加持力的農民曆，帶到世界各個角落，讓更多的眾生能夠得到庇佑。

2027 歲次丁未年農民曆助印方法：

- 助印每本 NT\$150 元
- 助印滿 50 本以上(含 50 本) 每本 NT\$100 元
- 助印滿 100 本以上(含 100 本) 每本 NT\$60 元

溫馨提醒 1：2026/9/18 後助印名單將以網站活動區公告

溫馨提醒 2：「贊助」或「助印」二者之區別如下：



「贊助」：會將贊助者選擇之物品及數量寄至指定地點，因此最後金額會有相對應的運費產生。

「助印」：助印者選擇不需要收到物品並轉贈其他同門大德，廣結善緣。

- 請掃描 QR code 填寫助印單或 e-mail: publisher@tbboyeh.org

真佛般若藏匯款帳戶以及郵局劃撥帳號：

- 國泰銀行代碼 013 大同分行
· 帳號：062-03-500524-8 · 戶名：財團法人真佛般若藏文教基金會
- 郵局劃撥帳號：5043-7713 · 戶名：財團法人真佛般若藏文教基金會

**歡迎
助印**