

真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。



真佛宗 敬師堂 主辦



息災 增益 敬愛 超度 護摩法會

文 / 蓮花吉里助教

2017年3月12日马来西亚真佛宗首邦【敬師堂】主办“南摩金剛薩埵”息災、祈福、增益、超度護摩法會。法會恭請來自加拿大的釋達鳴金剛上師主壇，護壇的有來自馬密總般若雷藏寺釋蓮玄法師，蓮花吉里助教、蓮花美萍助教，馬密總青年團及眾同門前來護持，場面座無虛席。

下午2時正，法會正式開始，在馬密總青年團精湛的梵唄伴奏和唱誦，法會依真佛儀軌進行，與大眾虔誠一心，梵誦經，專注持咒，祈求法會主尊南摩金剛薩埵歡喜攝受。主壇上師觀想供品變化，無量無邊，供養法會主尊及諸佛菩薩、龍天護法，同時演化息災，祈福，增益，超度手印。

主壇上師法語開示：

有的时候“缘份”比许多东西来的重要。以前释迦牟尼成佛之前，祂有个师兄，就是弥勒菩萨。当时祂的师父觉得弥勒菩萨修行的境界比释迦牟尼佛高。但是因为师父觉得弥勒菩萨跟娑婆众生的因缘没有释迦牟尼佛的深。所以释迦牟尼佛就先成佛。“缘份”这个东西很难讲。比如：学问，如果你不懂，你可以学，只要你用功你就可以学。但是“缘份”这个东西不能学。有就是有，没有就是没有。成佛的速度跟缘份有很大的关系。所以当时释迦牟尼佛比弥勒菩萨先成佛。你知道弥勒菩萨因为这个“缘份”等了多久吗？弥勒菩萨的修为比释迦牟尼佛高，但是因为缘份只差了一点，却是足足等了我们人间的五十六亿年！就是因为一句“缘份不够”。以前师尊曾经开示，他说现在宗派有很多的上师，很多同门，法师，或者是助教，讲师，修行很好，他们可能比弘法人员还要好，还要精进，持咒的数目还要多。但是为什么师尊却封某一些人当上师？却没有封别人当上师呢？就是因为能够当上师的跟众生的缘份比较好。所以他们度更多的众生。因此也鼓励跟上师一起出去弘法的法师多与同门开示，与众生结善缘。

之前有人问，修行有没有什么比较快，比较好的方法？这个问题的定义很广。什么叫修的比较快？因为好的定义包括好多。有时候你受到了挫折或受到了攻击，可能感觉没有很好，但是那些是让我们提升的机会。如果你修行里面没有挫折，没有困难，你的人生很顺畅，其实在你修行的道路上是没有办法可以提升的。例如：有些道场人事的问题，有些人受到挫折的时候，会退掉道心，甚至离开了道场。其实道场是让大家做功德的机会。我们不要以为我们

的业障就是今天念了一百句的咒语就可以消除的。也不要以为以前做的那么多的错事，只要今天做了一个大供养，所有的冤亲债主统统都可以消除。不会的。你是须要通过用你的努力，你是要用你的汗水来把你的业障来背负过去。因为修行是没有捷径。修行是对治我们的心念。修行不是贪求数量的多少。什么叫修行？修正我们的行为。行为从哪里来？行为从我们的心念里面来。你见到一个人，你们缘份好的话，你会喜欢他。缘份不好的话，你会讨厌他。当你讨厌那个人的时候，你会怎样控制自己的心念，这是重点。如果你持咒的咒力很强，但是当你见到你不喜欢的人的时候，你的恶念就出现。你的贪，嗔，痴，慢，疑，嫉妒，吃醋，统统都出来，你就会伤害到那个人了。你伤害到那个人，你就会有一个不好的因果。不好的因果是什么？就会变成轮回的种子。所以其实在修行的过程里面，守护身口意很重要。所以修行不要走捷径。

接着，现场同门发问了几个问题，上师慈悲都给予一一回答：

1. 问：平常我们去餐馆吃饭的时候，如果我们点了十道菜，那出了一道菜，我们做超度，供养的时候，是供养这一盘菜呢？还是连里面还没煮好的菜也一起供呢？还是每出一道菜我们都要供呢？

上师答：真佛宗有供养手印，结手印时，中间有须弥山，旁边有四个手指代表四大部洲。有太阳，有月亮。供养手印代表整个宇宙。最重要是在供养前做这样的观想，再做供品/食物变大，变多。

从前在传统的佛教，对于吃饭有“食存五观” - 是吃饭前要做的五个观念。

第一个观念：思念食物得来不易；要珍惜食物，不要浪费。

第二个观念：思念自己德行有无亏缺；今天的我修行的功力浅薄，何德何能可以受到众生的供养，要精进修行。

第三个观念：防止产生贪食美味的念头；不可贪食美味。不可以因为食物的好坏而产生贪念。

第四个观念：对饭菜只作为疗饥的药；吃的过程里面要记得我们需要守戒。不贪，不嗔，不痴。

第五个观念：是为修道业而受此食；思念我今天吃了供养是为了成道而吃。

这是我们平时做供养的时候要有的观念。而不是每一道菜上来就做供养。佛菩萨吃的是我们做的这五个观念。师尊曾经说，最大的供养给佛菩萨和师尊，不是你供养祂什么东西，是我们好好的修行。在吃饭的过程中，要有供养的心。

2. 问：为什么金剛薩埵法是第一忏悔大法？是不是因为这个原因它才变成四加行法之一？

上师答：忏悔有两个重点。什么是忏？忏是我知道错了。什么是悔？悔是我之後不会再犯了。其实一个人会做错是因为习性。因为每一个人的习性是这样的，所以他很容易做出这样的错事。严格来讲，每一个人所做的错事都是因果使然。一个人自己做错的事情是因为自己的因缘所使让这个个人这样做的。修行就是要这样的因缘去控制它，让它不要去犯错。所以金剛薩埵最重要的是代表着空性。以前有一句话说：心空罪也空。心若灭时，罪也灭。此时之为真忏悔。有些人拜了很多次的梁皇宝忏，相对的是业障并没有减少。为什么？因为很多人不懂得什么叫做忏悔，也不懂得什么叫做业障。很多人把业障跟因果变成一样。其实因果与业障是两个不一样的东西。你有这个因果但是并不代表你有这个业障。业力所做成的障碍就叫做业障。会来的还是会来，这个叫做因果。但是当这个东西来的时候，有没有影响到你，这个叫做业力的障碍有没有出现到。如果因果让这个东西出现，但是你自己的贪嗔痴让你做成了一种心灵的障碍，那这个就叫做业障。但是这个东西来了，你的心并没有被这个东西所影响成为你的贪嗔痴，你就没有这个业障。金剛薩埵之

(文转第8版)



法會後大合照

眞佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。

(文接第 7 版) 釋蓮鳴上師法語開示。。。

所以叫做第一忏悔的法門，是因為他是空性的代表，所謂心空罪也空。如果你的心不被這因果所影響的，你是沒有業障。

3. 問：如果說因果已註定，比如註定某個人可以往生西方極樂世界，那他為什麼現在還要修得這麼艱苦？

上師答：佛經有講到學佛的“八難之地”。其中一個就是“長壽天，在人間以上的二十一天，三十天都屬於長壽天。長壽天是修行的八難之地。在長壽天是會修法的，因為他們太富有，太具足了，是會修行的。一般會修行的人都是有經過困難的人。人必須有障礙，才會來求，有求的時候，才會修法，修行。所以我們要明白當每一個人都很健康，很圓滿，是很難學佛修行的。

如果一個人往生的時候沒有去到西方極樂世界，而是先去了長壽天，那就慘了！你在哪邊長壽天可能是幾千萬年，在那邊享福，享完福之後才下來《地藏經》也有講，身在長壽天的天人不懂得修行，不是他們沒有福份去西方極樂世界，他們有，但是他們對現世的貪欲太重，本來可以去西方極樂世界，却去了長壽天。他們對吃，對欲望，還有貪欲的，是不能去西方極樂世界。那怎麼樣才可以去西方極樂世界呢？所有東西都放下，就可以去到西方極樂世界。所以在因果來說，他是可以去到西方極樂世界，但是個人的貪，嗔，癡讓他不能去。這是個人的問題跟因果是沒有關係。

4. 問：是不是念什麼經咒也好，是不是不能間斷，是不是一定要去做回向？

上師答：念經跟持咒不一樣。從前有一個廚師在工作時，一邊工作、一邊念經不斷，都不理睬人，有人要訂菜



單跟他講話（問題是他燒菜的，在工作中），他也都不理睬人，直到他念完經，這是不對的，這樣會讓他失去了工作。持咒的確是不可以斷。但是念經是好像看書那樣的來看經典，看到一半停下來，是可以的。

比如：你念比較短的經，像是高王經，那麼從頭到尾最好是不要斷。但是如果你念的是比較長的經典，像是地藏經，金剛經，華嚴經之類那麼大本，那麼厚的經典，你很難從頭到尾不斷，不理睬人，不跟人講話，是有一點困難。本身佛院的經典不是用來念的，佛院的經典是你看的時候，你要了解經文里面的意義，從而轉經。

什麼叫轉經？把經典里面的教義用在我們的身上。比如：《金剛經》。《金剛經》里面的理念，我們看了這一遍很有感覺，我們可以再回去再看一遍同一段，之後慢慢仔細的了解這一段講的是什麼？《金剛經》不是讓你隨便念一遍拿去作回向用的。我們讀經是讀了去明白里面的教義，用在我們的身上，這個叫做轉經，轉經過了這個智慧才是你的。如果你持咒是為了本身有所求，就必須做回向，反之，如果你持咒純粹是個人的喜歡，那就不用做回向。噲。嘛呢。唵。



上師細心的為小佛子結哈達



上師講解供養，法師結手印

蓮香隨筆

文蓮香上師《佛法是美容師》

善惡一念轉



有位同門服務於醫院的實驗所，因實驗上的需要，故經常以動物作為實驗解剖，從實驗中獲得醫學和醫藥的知識，而對人類做一番貢獻。

為了實驗，經常濫殺無辜動物。他說：為了避免親自殺生之罪業，就由別人去動手，他只參與解剖研究。他又說：雖然不是親自殺生，但目睹殺生慘叫的聲音，不也是同樣犯了「不聞殺、不見殺、不為自己殺」之殺生罪業了嗎？

這位同門就是為了這種「殺生實驗」的工作，心里常感不安，罪惡感很重，脑海里常浮現畏懼殺生的念頭。日有所思，夜有所夢，在夜夢中見血淋淋的動物遍滿廣場而惊醒！

我告訴他：您千萬不要常常想到自己殺業很重，千萬不要想自己

是殺生如麻之人，會意念招罪的。相反的，只要您懂得轉個念頭，想一想：有很多生病的人痛苦呻吟，等着您的實驗成功，而來救助他們，您的工作是為大眾謀福利，是神聖的，是救人的工作。

學習超越一般的思念；當您在解剖動物的同時，也專心一念為它做超度、持咒、觀想佛菩薩放光接引往生。學習把不好的念頭轉為好的念頭，以善念來觀看世間之事，行一切的善行，世間的事都會變成美好的。

三密清淨的修行，也是在於轉念，是將原本不清淨的「身、口、意」以意念轉化的修行方法，而達於清淨，懂得轉念，一念清淨，一切清淨。

師尊曾開示過：「修行是將人的光明面顯示出來，而不是消滅光明面。」這一點很重要。

眞佛宗 新請根本傳承上師聖尊蓮生活佛佛光加持 馬來西亞眞佛宗密教總會-法輪精舍主辦

恭請：澳洲 釋蓮新金剛上師主壇

南摩千手千眼觀世音菩薩 息災、祈福、超度護摩法會

法會日期：2017年4月8日（農曆三月十二日） 星期六 時間：下午 2.00pm

敬請師兄師姐及善信大德踴躍護持、冥陽兩利、同沐佛恩、共沾法益。

支票、匯票或 WANG POS 抬頭：PERSATUAN VIHARA BUDHIS DHARMAKAKKA 銀行戶口：PUBLIC BANK 3091709923

聯絡：文良主席 017-2826782 / 榆甯師姐 012-9693114 / 傑才師兄 019-3205065 淑安師兄 012-6143580 / 淑賢師姐 012-3173198 / 倫清師兄 011-23288688

66A,68A,70A, Jalan PSK 8, Pusat Perdagangan Seri Kembangan, 43300 Seri Kembangan Selangor Darul Ehsan. Tel / Fax : 603 8945 6593 email : falunjingshe@live.com

真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。

馬來西亞真佛宗密教總會【大德佛學院】主辦

2016大德佛學培訓班

課程講義

本期專題：「真佛經藏-聞與思」

釋蓮萊金剛上師主講 - 第4講 (完結篇)

授課地點：大馬真佛宗平和養老院



(文接1151期第9版)

师尊又说：“什么是僧人呢？”僧人就是执持法教，守住戒律，把佛陀的教法教导。什么又是皈依法师呢？因为有出家众的存在，佛法才能保留下来，若没有某一个人来代表“僧”，我们要如何皈依他们出家的精神？因为他们有他们的存在，佛法才能长存。

上文中的“观照自己的皈依处”，哪里是皈依处？

皈依处就在你的身口意。因为师尊讲你要忆念你的三宝。

請問你怎樣證明你有憶念三寶？

你要从你的身体里面证明，所以你要做大礼拜。你要如何知道你的“口”有皈依三宝，你就要念四皈依咒。你要如何知道你的“意念”有皈依三宝，你要意念祂们，而不是用眼睛看坛城，无形中带动，这是被动的意念。可是当你明白观照自己的皈依处时，就是让你的身口意时时刻刻都在做这件事情。我们在吃饭是也有在忆念三宝，我们要观想根本传承上师与佛法僧出来。这就是师尊所说的秘密，就是把你的身口意时时刻刻都在用。用到什么时候呢？用到你明白到底谁在皈依。这时候你就进入最后的阶段，叫做四皈依。

上文中的“祈請三寶加持力”，加持在哪裡？

还是身口意，加持身口意清静，让我们的身口意不要用错地方，如果你不懂得用在对的地方，那么就不要用错地方，就用在你忆念自己的三根本。

《邱長春真人》

白空行母说：“行者的第一大戒，就是戒杀。五逆罪最重，也最难化解了。像杀父，杀母，杀阿罗汉，出佛身血，杀圣贤僧。这些杀的罪业，很难解除，如此，才称五逆罪。”我问：“破和合僧，罪业如何？”白空行母说：“和合僧是修行的僧团，破坏僧团，等同杀了众僧人的慧命，此罪业甚重。等同五逆罪，入无间地狱，求出无期。”

很多时候在网络上，你毁谤了一个法师，你就是破和合僧，就杀了一个僧人。

為何破和合僧的業力這麼重？

这里是说杀了僧人的慧命，请问你们是真的杀了他吗？比如你说我，“上师，你的习性那么重，你不配做上师，请问这是破和合僧吗？这就算是杀了我吗？其实不是，而是你杀了你自己。你没有杀我，而是杀了你自己。这是很多人没有看到的观点。为什么有些出家人不值得我们尊重，你还是要恭敬这个出家人？为什么？因为你还要恭敬你自己。因为你还没出家。

因为出家人比你先走第一步。不管他们成功与否，这是他们的事，可是他们至少比你先走第一步，他们先发出最大的出离心。所以你要恭敬他们的出离心，因为这个出离心还躲在你内心深处，还没有走出来。所以你毁谤与破坏他们，你就是在破坏自己里面的出离心。若你认为出家人的修行与在家修行比没有好到哪里去，若你还在想，那你出家的因缘就被拉长了。所以你是杀了自己的慧命，因为这是为了方便说。不要觉得出家人做得不好，你就可以骂他们，首先你得先问问你自己是谁。你到底是谁？你是出家人吗？若你觉得他们不好，那就请你先出家示范给他们看，你示范给大家看，出家那么容易吗？

若是同門造成兩位出家眾不合，是否就是犯下破和合僧？

不是，没有破和合僧。因为两个出家众不能代表僧团，造成他们两人不合，只是破坏他们二人的因缘，没有破坏和合僧。破和合僧是破坏整个僧团离开团体。至少三个僧人以上参与才是破和合僧。最多只是犯下“说四众过”，但没有破和合僧。

白空行母说：“和合僧是修行的僧团，破坏僧团，等同杀了众僧人的慧命，此罪业甚重。等同五逆罪，入无间地狱，求出无期。”

假如宗委會有開除一個品德很好的出家眾，但不公開其罪過，而不了解的人就抨擊宗委會，請問抨擊宗委會的人是否在破壞和合僧？

不是。宗委会是一群团体的僧人。出家众的罪不能公开，因为在家众不能知道，因为这个不是你们的戒律，所以不能公开，因为在家众知道后是会犯戒的。当然如果你是造成两个出家人不和，慢慢延伸到两个团体的话，是，这时候你就是在造破坏和合僧这个业了。

《冒濫的上師》

我问：“有珍宝上师，岂有冒濫上师？”白空行母答：“怎会没有，不只如此，冒濫的上师，如同过江之鲫，而珍宝上师难觅。”我问：“谁是冒濫的上师？”白空行母答：“全列名在《下三恶道名册》之中矣！”我问：“为何会是他她？”白空行母答：佛法的宗旨，只为了“自主生死”，“解脱烦恼”，“弘法度众”。舍了这三大宗旨，便是冒濫上师无疑。例如：一位博学的佛学权威，研究三藏十分精通，经、律、论，均能通晓。如果他没有“实修”，就是一位冒濫的上师。

如何知道冒濫的上師有沒有實修？

没有人能知道。这句话是真的。你要如何知道一个人有没有实修？什么是实修，实修就是一个内心的世界，其实一个人里面的内心世界，你们是看不到的，外相是可以作假的，很多时候眼睛所看到的并不是真实的，所以你们要纠正一贯的想法。

(续完)

祈請根本傳承上師聖尊蓮生佛佛光加持

南摩 不動明王

息災、敬愛、增益、超度 水供大法會

貴人多助，功德增長，得到心安自在。之殊勝功德。使大家惡業消除，小人遠離。藉此南摩不動明王息災、祈禱、增益、超度等供養大法會。

恭請：釋蓮祖金剛上師主壇
法會日期：9-04-2017 (星期日)
法會時間：8:30PM (8:00PM入場)
佛法開示：8-04-2017/8:30PM
入場免費，報名隨緣，歡迎大眾報名參加

法會報名方式：征求功德主數位

1.法會報名隨緣隨喜供養 2.征求法會正功德主 3.征求法會副功德主
詢問詳情聯絡：蓮花藝師姐 012-558 6014、蓮花月娥師姐 019-472 2827、蓮花鳳美師姐 017-569 0127

佛堂開放時間：每逢星期五、初一、十五、十八、諸尊佛誕，晚上8:30PM同修
歡迎大眾參與同修

支票抬頭：PPBT.CHEN FOH CHONG FONDER / 戶頭：RHB Bank 20206900039809
(請將存款收條寄回或傳真至梵德同修會)

現代人的保養聖品

文緒鳳珠整理

你吃對維他命了嗎？

維他命吃越多越好？

台灣人愛吃藥學世聞名，根據調查顯示，台灣有超過四分之一的人，每天必吃的不是三餐，而是維他命與保健食品。2010年保健食品市場總值，估計達到840億元。醫生表示，維他命或健康食品吃多了並不一定比較健康，許多民眾缺乏正確的用藥觀念，以為吃越多越補，結果造成身體額外的負擔，也導致台灣洗腎率高居世界第一。

和信治療中心醫院藥劑科主任陳昭姿指出，國人常有到國外攜帶維他命等保健食品的習慣，一定要看清楚包裝上所標示的單位含量，才不會食用過量。像國外的維他命E最高有達到1000單位，但國內產品最高僅為400單位；而國人最愛買的鈣片，國外也有1顆超過1000mg以上，食用前最好詢問專業人員比較安全。

水溶性與油溶性維他命的差異

維他命可粗分為B、C的水溶性，及A、D、E的脂溶性兩種，其中脂溶性的維他命會累積在體內，要特別注意攝取量，而水溶性維他命則比較容易經由身體代謝排出，安全性相對較高。

通常水溶性維他命比較容易缺乏，因為它不易貯存且容易流失，像維他命B群和維他命C容易受到高壓、高溫、酸、鹼、光線和菸酒等因素破壞；或隨汗液、排尿等途徑而嚴重流失。

如何正確服用維他命

一般而言，水溶性維他命適合飯前服用；這是因為空腹服用時，大部分吸收率較佳。但是，有部份的水溶性維他命在空腹服用時，容易造成胃部的不適，甚至會有灼熱感，而B群會有較重的味道，若空腹服用，味道會更為明顯，所以建議在兩餐間服用較佳。

脂溶性維他命則適合飯後服用，主要原因是脂溶性營養需要與食物中的油脂相結合，進行酯化的動作，才能提升吸收率。所以適合飯後服用。

維他命攝取過量會中毒

通常服用維他命有補充營養及治療兩種目的，但是，最近的醫學報導也不斷地呼籲，勿過量食用或依賴維他命，以免造成維他命中毒，或其他嚴重影響身體健康的情形。在美國，每年有30000多個兒童因母親認為維他命沒有副作用，而大量給小孩吃，結果導致中毒的現象；台灣人愛買的維骨力，吃太多會造成軟骨增生過多，形成骨刺；即使容易代謝的維他命C，食用過量可能會造成心臟的過度負擔或癌症。不論維他命多營養，畢竟是化學合成的物品，其副作用及風險都無法預估，想要身體健康，還是「天然的尚好。」，選擇自然的食品，攝取均衡的營養才是王道。

較常食用維他命及營養食品每日建議安全食用劑量

抗氧化群	主要功效	日攝取量
β-胡蘿蔔素	維他命A的前趨物，為最安全的維他命A來源，保護細胞預防自由基傷害。	6mg
維他命C	維持牙齦及骨骼健康，幫助鐵質吸收，增進免疫功能。	55mg
維他命E	為形成紅血球細胞、肌肉及組織的重要營養素，增進免疫系統，抗氧化，可延緩細胞老化，預防自由基侵害。	12mg

維生素	主要功效	日攝取量
維他命A	保護皮膚、眼睛、牙齒及黏膜的重要營養素。	5000IU.
維他命B群	幫助能量轉換，維持神經、心臟及肌肉正常功能。	1.3mg
葉酸	維護神經系統健康，促進紅血球細胞生成，並預防胎兒中樞神經管缺陷。	200mcg
維他命D	促進鈣與磷的吸收，強化骨骼及牙齒。	10mg

礦物質	主要功效	日攝取量
鈣	維持骨骼及牙齒的健康，幫助肌肉收縮及神經系統運作。	800mg
鐵	形成血紅素，預防貧血。	15mg
碘	維持新陳代謝、甲狀腺功能。	135mcg
磷	與鈣結合，強健牙齒與骨骼，維持肌肉及神經系統正常運作。	800mg

哪些人可以適當補充維他命

抽菸的人	抽菸會消耗體內大量的維他命C，所以可以適當補充。
工作量大及運動多的人	維他命B群是讓脂肪轉化成熱能的重要物質。
經常熬夜的夜貓族	熬夜時腎上腺素的分泌會增加，而腎上腺素的合成也需要維他命C，所以要適量補充維他命C。
電腦族或事務員	長時間看電腦螢幕，工作耗眼力及精神壓力與肉體勞動的疲勞有所不同，可以適量補充維他命A。
孕婦及哺乳中的媽媽	懷孕時由於母體與胎兒組織快速生長，葉酸轉換增加並且缺乏維他命B6，應該每日補充。
吃素的人	長期吃素的人由於不吃動物類食品，容易缺乏維他命D、維他命B12。
老年人	老年人腸胃的吸收通常較差，加上營養素容易流失，又有偏食的习惯，因此每天可以補充一顆綜合維他命。
經常做激烈運動	適量補充維他命E、B群能使動作機敏、精力十足。
正在減肥的人	運動20分鐘過後，脂肪會被利用作為能量，維他命B2可以幫助脂肪代謝。
經常口腔發炎	嘴唇或口中黏膜經常發炎，可以適當補充有「抗口腔炎維他命」之稱的維他命B2。

