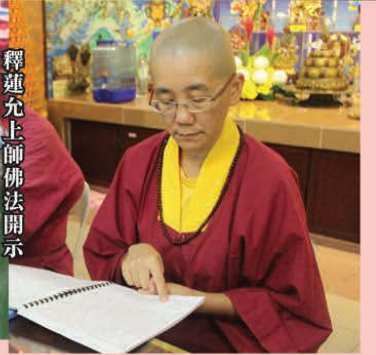


真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。

馬來西亞真佛宗般若雷藏寺

# 為祈求環境和諧 以利眾生安居樂業 啟建七壇龍王寶瓶法暨護摩同修

釋蓮允上師佛法開示



## 釋蓮允上師佛法開示

1月11日晚，在同修「龍王寶瓶法」及念誦《海龙王经》之後，釋蓮允上師在開示時与大家分享几个小故事。上師首先与大家分享两个感应事迹。古普法轮雷藏寺员工的胞姐参加了至尊主持的大法会后，痛了好几年的膝盖关节完全不药而愈；而另一位行动不便的师姐也不需要再靠拐杖来行走了。之前在美国西雅图与师尊聚餐时，记得师尊说过2017年莅马的大幻化网法会一定感应连连。这两个感应事迹皆证悟了师尊的传承大加持力与真佛密法的殊胜。

## 施主一粒米 大如須彌山

现在与大家分享两个故事。在《阿含经》里记载着一则故事，记载着小小一粒米饭的力量相当于一座须弥山。话说有一对穷苦的夫妻住在炭窑洞里，四壁萧条，夫妻俩穿得共穿一条衫裤，当丈夫穿出去了，妻子就只能守在家里，妻子外出时，丈夫衣不蔽体，也只好待在洞里。

一天，风闻佛陀将率领弟子到附近托钵乞化，夫妻俩就商量：“我们过去不知道布施种福田，才会落到今天这样穷困的地步，现在好不容易盼到佛陀来此教化，怎么可以错过这样大好布施的机会呢？”说着说着，妻子深深叹息：“这个家几乎一无所有，我们拿什么去布施呢？”丈夫想了想，毅然说：“不管怎么样，我们宁可饿死也不能错过这个机会，我们如今唯一尚称完整的東西就只有这条衫裤，我们就拿它供养佛陀吧！”

夫妻俩于是欢欢喜喜地把唯一的衫裤布施出来，顿时使佛陀的弟子们颇感为难。大家把这条裤子传来推去，一个个掩鼻而避，最后还是阿难尊者拎着这条裤子来到佛陀面前请示：“佛陀，这条裤子实在不能穿，还是丢掉吧？”佛陀慈祥地垂训：“诸弟子不可以这样想，穷人的布施是十分难能可贵的，就拿来给我穿吧！”阿难心下惭愧，捧着裤子和目犍连一起到河边清洗，谁知道裤子刚一浸水，整条河立刻波涛汹涌，暴瀑暴落。目犍连一急，就运起神通把须弥山搬来镇压。压了又压，还是无法平息波涛，两人只好赶回来禀告佛陀。

这时候，佛陀正在用斋，就轻轻拈起一粒米饭对他们说：“河水翻涌，是因为龙王赞叹穷人能够极尽布施的愿心，你们把这里米饭拿去，就可以镇压了！”阿难觉得奇怪，就问：“佛陀，那么大的须弥山都压不住，这么小的一粒米饭怎么可能镇压住那样的狂涛巨浪呢？”佛陀笑着回答：“你们拿去试试再说吧！”阿难和目犍连半信半疑地将这粒米饭丢进河里，河竟然一下子就风平浪静了。

两人深觉不可思议：难道一座须弥山的力量反而比不上一粒米饭吗？回来后立刻请教佛陀。佛陀开示道：“无二之性，即是实性。一粒稻穗从最初的播种起，经过灌溉、施肥、收割、制造、贩卖...累积了种种的力量与辛苦才能成就一粒米，它所蕴含的功德是无量的，正如同那件裤子是贫苦夫妇唯一的财物、全

部的家当，它所包藏的心量也是无限的！四海龙王懂得一粒米的功德与裤子的功德一样大，都由虔诚一念引出，所以赶紧退让称善。由此可见，只要虔诚一念，则小小一粒米、一条衫裤的力量，都可以与千千万万座须弥山相等！”后来有人把这件事写成一首偈，来警示天下的冥顽众生：“佛观一粒米，大如须弥山；若人不了道，披毛带角还。”

## 若人不了道，披毛带角還

第二个故事。根据《杂譬喻经》记载，佛陀入涅槃五百余年之后，在古印度地区有一位国王，修学佛法非常精进，并且还以最好的饮食供养出家众。在他所供养的出家众当中，就有一位已经不受生死轮回、解脱自在、得知宿命的阿罗汉圣者。

距离不远的地方，还有另一个国家，该国的国王，也以各种美食供养当时印度的婆罗门修行人。这位国王用金玉珠宝和彩绸流苏，制作了五百支伞形的精致宝幢，极其珍贵华丽，但是却没有一个人会舞弄这种宝幢。于是，国王慎重地宣布：凡是有人具有要舞这种大宝幢的技艺，就要送一支这种珍贵无比的宝幢给他。

当时，远方许多国家中的贫苦百姓们，都听到了这个消息，竞相走告。其中有五百位穷人从各地汇集至一处，共同切磋了舞弄把要这种宝幢的各种技巧，然后邀约一起出发，要到该国去献艺，以领取价值不菲的宝幢，希望从此大富大贵。

当他们一路辛苦地走到半途，盘缠、粮食即将用尽，恐怕无法到达目的地了。其中一位同伴建议说：“听说这附近有一个国王，供养许多的出家人，我们不如先到那里去，假装跟着出家，等吃、住都不成问题了，再想办法到另外那个国家去赚取宝幢。”大家一致赞同，于是便前往到那位已证阿罗汉的比丘处，要求出家。

这位证果的阿罗汉，一见这群贫人，马上明白了这五百人的宿命因果。原来他们的过去生，在维卫佛时代，曾经全都是一位长者的家奴。这位长者敬信三宝，经常供养出家法师，而每一次的供养，都是由这五百个家奴负责料理烹煮、恭敬侍奉，并且在长者家中，又常常听闻法师们讲经说法。这五百人往生之后，因为供养僧宝的功德，升到天界去享福。现在，虽然天福享尽了，但是，曾经听闻过佛法，善根种子萌芽，因此，这一生才有前来出家的因缘。阿罗汉虽然知道这五百人求出家的目的，并不是真正发心要修行，只是为了要接受供养，然后筹措旅费去他国赚取宝幢。但是，阿罗汉观察到他们得度的因缘已经成熟了，于是就为他们剃度，并传授戒法。

受完戒法，阿罗汉便带这五百位刚出家的法师到皇宫接受国王的供养。应供结束之后，阿罗汉告诫五百位法师说：“‘施主一粒米，大如须弥山，今生不了道，披毛带角还。’所以，如果你们没有精进修行的决心，将来就得生生世世当牛马、奴婢来偿还国王的供养。”这五百位法师听了都非常地害怕，于是日夜精进修行，禅坐、观行，一点都不敢放逸懈怠。经过了九十天后，全都证到阿罗汉，远离了所有的痛苦与烦恼。

这五百位阿罗汉在透彻了一切的因果后，发心要向世人说明他们入道证果的始末，就一起到了要送宝幢的王宫，向国王及在座的婆罗门修行人说：“我们已经破除了贪、瞋、痴三毒，也熄灭了色、受、想、行、识五阴炽盛的痛苦，更远离了色、声、香、味、触、法六衰的执着。您们可以吗？”在座的人都很惊讶地看着他们，无言以对。阿罗汉接着说：“我们原本是为了改善我们的贫穷，要来贵国耍艺、赚取宝幢，求取大富贵，没想到途中因盘缠用尽而出家。由于精进不懈，如今都证得了阿罗汉果，所有的烦恼火焰都被我们的智慧法水扑灭了，身心得到了大自在！这真是无上富足的快乐啊！”这就是另一则施主一粒米，大如须弥山的故事。这两者小故事警惕我们不管出家众或在家居士，尤其是出家众受了在家众的供养，就得下定决心精进修行。

## 福報與命運的秘密

接着，是福报与命运隐藏的秘密。一般人会说，自己的命运非常差，也有人说自己的命不好，也有人说自己天天行善，都有在修法却没有什麼改变……这是一般人的疑惑。为什么会这样？因为人的福报好比一个盛水但又漏的杯子。当我们人一生下来，我们的杯子大小和水的量其实是已经定好的，前世带来的福分就是那么多，这时杯子漏水比较少。但是每一个人杯子的大小与漏水的洞大小都不一，所以每一个人的命运与福报不同，因为我们杯子的大小不同，水的多少不同。

有的人做了很多坏事，还活得很好，有钱有势。是因为他的杯子非常大，而且水又多，做坏事是在往外漏水，虽然漏了很多水，由于他水很多，还没有漏完，所以你看他还是活得很好。等他继续行恶，杯子的水漏完了，恶报就现前了。有些人做了很多善事，情况还是很差。是因为他杯子可能比较小，水又非常少，虽然做善事是往里面加水，但同时也在漏水，杯中的水还没有达到一定的量，福报还没有现前。等他坚持行善，减少漏洞，水逐渐增多后，福报就现前了。这称为“善有善报，恶有恶报；不是不报，时候未到”。

杯子是指人的心量：心量越大，杯子越大。杯子里的水是指人的德行（最初的水是由前世或者祖宗累计下来的），行善积德其实就是往杯中加水。漏洞是指人的缺点，当人的缺点越多，做坏事越多，漏洞就越大，流出去的水越多。所以我们若要想掌握自己的命运，就看你是加的水多还是漏的水多了。

所以说“人命天注定”，前世带来是对的，但是，人的命运和运气随时都在随着你的行为和言语在做小的调整（大善大恶才有大的调整）。后天性的命运可以改变，这就掌握在我们的掌心中。

现在非常多的人都不屈服于自己的命运，积极地改命，是非常值得赞叹的。但很多人都有一误区，就是只注重往水杯里加水，不注重把杯子变大和减小漏洞，加的水还不够漏的，什么时候是个头！

在脸书有看过一则小品：有两个人的饮料杯子大小不一，但只要你念大悲咒，你的杯就会变大。此外，  
(文转第8版)

# 亞庇華光功德會 探訪孤兒院

亞庇華光功德會于1月14日(星期日)早上9點30分出發前往昆達山本都漢孤兒院 (Don Bosco Children's Home, Bundu Tuhan, Kudasang) 進行一項慈善探訪, 布施及捐贈助學金。由沙巴雷藏寺住持釋蓮禪上師 (大馬華光功德會副會長) 率領大家一起參與此項慈善愛心布施活動。陪同的有亞庇華光功德會正副會長, 秘書財政及多位理事和义工等, 一行人帶著白米干糧食品及日常用品, 齊心協力完成是項有意義的布施活動。

昆達山本都漢孤兒院負責人 Sister Anne 在感謝致詞上說: “目前為止還不清楚總人數有多少, 因為現在才2018年1月的第二個星期, 可能到了2月份, 人數量會增加。這些小孩有些來自於破碎家庭, 內陸地區, 遭到拋棄的...有些父母也是太過強行霸道, 強迫孩子做些不合合理的事情, 所以院方經了解後, 無可奈何之下就把孩子接回來照顧。我希望這些孩子都能好好地念書, 很感恩上蒼, 安排了许多有心人前來給予幫助。就如釋蓮禪上師的蒞臨, 這也是一種加持庇佑, 就是一個新年的祝福。再次感謝大家的到來, 花了時間和精力, 因為來這裡的路途並不好走, 天氣也不好, 非常開心看到你們安全到達我們這裡。感謝您們帶來的食糧和日用品, 這幫助了我們許多, 我們也不懂如何報答, 我們能做的就是每天為您們祈禱, 希望您們每天健康”。

接著本都漢孤兒院邀請亞庇華光功德會會長致詞, 會長艾貝師姐表示 “非常開心, 也非常感恩我們能夠再次來到這裡, 謝謝您們給華光功德會這個機會, 讓我們可以為您們付出。今天有釋蓮禪上師與我們一起前來, 上師也了解到這所孤兒院的來歷與需求。我也看見了這裡有增加了一些新朋友, 希望您們好好讀書學習, 我們會再來拜訪, 繼續給予幫助, 我們會盡力幫忙與資助, 請不用擔心!”。

最後本都漢孤兒院也邀請釋蓮禪上師致詞, 上師致詞表示 “大家早上好, 您們好嗎? 在 Sister Ann 的看顧下, 如果有什么需要幫助的, 可以聯繫我們。我們會盡我們能力協助您們。我認識您們啟發人 (Father Benedict) 很久了, 大概在23年前就認識他了。現在他以功德圓滿, 回到天國主耶穌的身邊去了, 但是他依然守護著您們, 看顧大家。希望您們能上進努力讀書, 為您們的前途奮鬥”。

在蓮禪上師見證下, 由亞庇華光功德會會長及財政獻上小孩的學費資金馬幣2,650和布施物品予 Sister Ann。當天小孩為了感謝我們的幫助, 特地唱了三首歌及表演了二支民族舞蹈給我們看。

亞庇華光功德會感恩各方善心人士慷慨解囊, 支持華光功德會的每項救濟布施活動。歡迎大家加入華光功德會成為會員, 或加入义工團隊, 共同造福人群, 弘揚善舉, 一起送愛到需要的地方, 大家一起來發心耕耘福田。

歡迎瀏覽亞庇華光功德會面子書:  
<https://www.facebook.com/LotusLightCharitySocietyKK/>



### (文接第7版 - 蓮允上師開示)

還有一則畫面笑話: 在麥當勞看到有服務員以觀世音菩薩的形象示人, 剛好有一個人來點餐, 我要一個大杯水, 不要冰, 不要糖, 要外帶。觀世音菩薩服務員回答, 稍等, 在加持中。我與大家分享這兩個小品最主要是大家在日後念大悲咒的時候, 要想到把自己的心量放大, 你这个福分的杯就會很大, 當你的量大的時候, 你的福分自然就大。所以大家要記得 “大杯咒” 的笑話。當你在很小氣很小心眼兒的時候, 要記得念 “大悲咒” 把心量放大, 否則大杯變小杯就很可惜。

如果要增加福分, 改變命運, 記得把心量變大, 或者看別人都不順眼, 或者遇到一個不如意的事, 或者別人說一句不中聽的話就生氣, 就怨天尤人, 其實

也是心量小的表現, 自己的心量不夠大。如果我們沒有大的心量, 就不能承載很大的福報。有些人不改變自己的德行, 天天去買彩票, 期望能中幾百萬。如若中大獎卻沒有厚德來承載, 招殺身之禍的人非常多, 例子很多, 這叫 “本末倒置”。當我們要改變命運與運氣的關鍵在於行善積德, 日行一善, 這是最基本的。因為善有善報, 行善積德可以增加我們的水, 把心量放大, 改變自己的缺點與不好的習性, 當你改變缺點的時候, 就是把杯子的漏洞越縮越小, 漏的水就會越來越少。

今天大家來到般若雷藏寺是很有福報的, 為什麼? 因為在般若雷藏寺, 你們可以累積很多的福分, 可以做很多的行善積德。例如, 在大幻化網金剛的時候, 如果你們有發心來做义工, 就可以累積很多的福分,

因為有馬密總有般若雷藏寺, 你們才有機會去參與成為大法會的义工, 同時與四萬人結了很大的善緣, 以後他們都是你們的貴人。這個因緣是因為有般若雷藏寺。希望大家繼續努力來護持馬密總與般若雷藏寺, 同時多參與同修。因為同修也是聚集大家的力量, 回向希望真佛密法深入民間, 得到社會的認同。通過大家一起同修的力量, 圓滿修法的回向。

此外, 推廣師尊文集, 還有廣大分享馬密總心法書的一切佛法開示, 帖文, 活動與資訊報導, 也是累積功德的一種方法。通過分享弘傳密法, 躍躍度眾, 等同大轉真佛法輪, 功德無量。歡迎大家踴躍分享, 謝謝。

(續完)



健康列車 不一樣新聞提供

### 花園錦簇 照燒香菇球



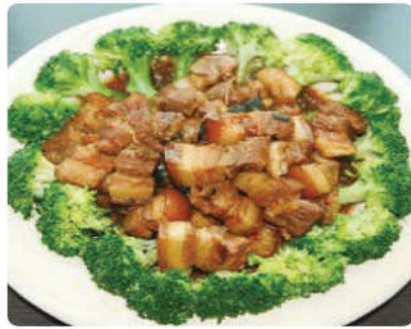
**材 料：**豬絞肉半斤、香菇10朵、花椰菜一棵、蔥2支、辣椒一支。

**調味料：**鹽、醬油兩匙、胡椒粉少許、素蠔油、太白粉二匙、米酒一匙。

**作 法：**

- 1 豬絞肉加醬油、米酒、胡椒粉、太白粉調味攪拌均勻。
- 2 香菇汆燙瀝乾。
- 3 香菇底抹上太白粉、絞肉做成圓球狀放香菇上。
- 4 大火蒸10分鐘。
- 5 蒸過的香菇球抹上素蠔油，放入烤箱中烤5分鐘，擺盤。
- 6 辣椒、蔥切片放於香菇球上即可食用。

### 喜氣圓滿 陳皮滷肉



**材 料：**五花肉兩條、花椰菜一朵、陳皮兩克、蔥2支、薑5片。

**調味料：**醬油4匙、素蠔油1匙、米酒半杯、冰糖1匙。

**作 法：**

- 1 五花肉洗淨切三公分寬，入鍋中乾煎，取出後沖洗掉多餘油脂。
- 2 重新起鍋，五花肉加醬油上色，加入蔥、薑、陳皮、冰糖、米酒，及水蓋過肉。
- 3 以中火燒開後，轉小火燜煮40分鐘至入味。
- 4 花椰菜洗淨切小朵，水燒開後，加少許鹽及油汆燙後擺盤。

### 百福臨門 蘑菇燴鮮蔬



**材 料：**青江菜15棵、玉米筍15支、番茄2個、蘑菇25個、高湯三碗、太白粉少許、香油適量。

**作 法：**

- 1 將所有蔬菜洗淨，青江菜對切。
- 2 將青江菜、玉米筍、蘑菇稍微汆燙。
- 3 鍋中放入高湯，將所有蔬菜逐一放入高湯中稍燙撈起。
- 4 番茄切片擺於盤中，其它蔬菜依序擺盤。
- 5 鍋中留高湯燒滾，加適量鹽巴，及少許醬油調色，最後以太白粉勾薄芡淋在蔬菜上即可。

## 五彩繽紛 無毒年菜過好年

文·圖/芷瑩

過年圍爐，闔家團圓，是家家戶戶最重要的年節大事，不管是大賣場、五星級飯店還是坊間的餐廳，都推出年菜預購，提供不少方便。但是推出的菜色幾乎少不了大魚大肉，尤其是佛跳牆這類的湯品，因加入油炸過的排骨、豬

腳和內臟，顯得特別油膩，對於家中有心血管疾病長者或是痛風患者，反而增加身體的負擔。

另外，忙碌的生活讓每天外食的機率大增，餐餐外食的結果，無形中吃進大量的油脂而不自知。其中還有大量的加工食品，人工甘味、香料或色素，如果再擴大範圍，包括餐廳吃的容器，遺留大量未沖洗乾淨的洗潔精；路邊攤的保麗龍碗遇熱溶解的聚氯乙稀以及紙碗裡所

含的紙臘，甚至蔬果農藥殘留等等，長久下來身體就像一座毒物儲存槽。這些百害無一益的毒物，長時間累積就成為危害身體的毒素。

因此，過年期間就讓身體做一次環保大掃除吧！首先可以從年菜的調理做起，菜色可以豐富多樣，多加入蔬果元素，並以少油少鹽為調理重點，相信一個年假下來，可以掃掉不少體內的毒，身體輕鬆了，來年一定更有元氣喔！

### 五彩繽紛 鮮果酥鬆



**材 料：**結球高莖1顆、蘋果2個、奇異果2個、小番茄10個、黃色及紅色甜椒各半個、葡萄乾1碗、白芝麻粒2湯匙、美乃滋適量。

**作 法：**

- 1 將高莖葉一片片小心摘下，洗淨瀝乾後，以剪刀剪成手掌大小的圓形。
- 2 將所有蔬果切小丁與葡萄乾同放在高莖葉上，擠上美乃滋後，再撒上白芝麻即成。

### 福祿壽喜 甜椒炒鮑菇



**材 料：**杏鮑菇3支、黃甜椒、紅甜椒、薑、辣椒、白芝麻。

**調味料：**鹽、胡椒粉、香油。

**作 法：**

- 1 將杏鮑菇、黃甜椒、紅甜椒切大丁；薑切末備用。
- 2 將杏鮑菇丁炸至金黃撈起。
- 3 起油鍋爆香薑末、辣椒丁，再將杏鮑菇、黃紅甜椒丁倒入拌炒，再放入少許鹽、胡椒粉拌炒，起鍋最後灑上白芝麻即可。

### 一帆風順 清蒸鱸魚



**材 料：**鱸魚1隻、紅蘿蔔一支、酸筍一支、鹽少許、生薑5片、蔥4支、米酒2湯匙。

**作 法：**

- 1 鱸魚洗淨剖剖，魚背橫切數刀，撒適量鹽。
- 2 紅蘿蔔、酸筍切片，蔥切數段，放入魚背上。
- 3 灑上米酒，放上生薑，然後入蒸鍋蒸約10分鐘蒸熟。
- 4 蔥切絲泡水，擺盤裝飾即可。

2018 戊戌年

# 瑞狗迎春



## 般若雷藏寺

# 喜迎新春系列活動

New Year Activities

### 2月4日 / 2:30PM

#### 謝太歲及安太歲

敬備供品壽金答謝丁酉年唐傑太歲星君一年的照顧，大家得以吉祥平安。迎接戊戌年姜武太歲星君。

### 2月16日 / 11:00AM

#### 正月初一彌勒菩薩聖誕 新春佛前大供

用一顆感恩歡喜的心開始新的一年，用一顆虔誠恭敬的心在佛誕之日作廣大供養，祈願福壽綿綿。

### 2月15日 / 8:00PM

#### 除夕夜「密教五財神」 息災、增益、超度護摩法會

善信點頭香，祈願心想事成。安奉常年光明燈、藥師佛延生位，分發賜福紅包予與會大眾。

#### 備有符籙與善信大眾結緣：

太歲符、護身符、財富符、健康符、敬愛符等等...

### 2月21日 / 8:00PM

#### 正月初六 - 南摩帝釋天 藏密式護摩火供祭天 供養諸天神眾

諸天護持成就一切弘法事業，所以我們要贊嘆及供養諸天神眾。屆時也備有精緻供品供大眾請購，祈求諸天護持，增福添祿、事業成就、財源廣進。

## 馬來西亞真佛宗密教總會

PERSEKUTUAN AGAMA BUDDHA TANTRAYANA CHEN FOH CHONG MALAYSIA

No.1A, Jalan Perawas, Lebuhr Setaka, Taman Chi Liung, 41200 Klang, Selangor, Malaysia. Tel: 603-3374 9399

Fax: 603-3377 1908 Email: info@tbsn.my Website: http://www.tbsn.my

**注**：新春期間本寺照常開放，歡迎大家前來上香許願