

## 2018 大德佛學培訓班

釋蓮僧金剛上師教授 - 第1講

## 本期專題：「細說根本十四大戒」

## 第12屆大德佛學課程

日期：2018年10月30日

地點：平和养老院本然教育樓

「密教根本十四大戒」可以講是密教所有戒律的根本，包括事師法五十頌，包括更深的密乘，甚至不同層次灌頂所接受不同層次的戒律，這些都是從「密教根本十四大戒」來的。而「密教根本十四大戒」之所以會那麼重要，是因為它涵蓋了所有密教裡面最重要的元素，比如說對根本傳承上師的正念，如戒律，發菩提心，要出離，種種中觀正見，一切最重要修法成就的元素，全部都涵蓋在「密教根本十四大戒」裡面。這就是為什麼它這麼的重要。

## 『戒』和『律』

在戒律上面來講，其實真的要細分的話，就分成『戒』和『律』。『戒』就是指什麼事情行者不能做的。什麼事情不能做，你守了是很好，但畢竟這比較消極的。例如說，不殺生，那我就不要去殺生。但是這不代表你對這個生命就有這個愛護的心，你只是說我不要去殺生。但在積極方面來說，你必須要了解這一條戒律本身真實的中心思想在哪裡，在這個中心思想上面，你把它擴張出去，這就是一種積極的。

例如說，殺生，我不殺生是消極是『戒』，而『律』是什麼事情我應該去做的，再去發揚的，在這個『戒』的基層上面我再去發揚。那我要去放生，我要去做種種愛護生命的事情與行為。這個就能把「為何要守這一條戒律」圓滿的呈現出來。所以我們討論「密教根本十四大戒」的時候，我也会依照『戒』與『律』，什麼應該做，什麼不應該做，這兩個層次去和大家討論。

## 『對於上師身口意不恭敬』

第一條，『對於上師身口意不恭敬』的基本是禮敬根本傳承。那什麼是不應做的，你如果以身體做出傷害或對上師不敬的行為。在這裡，我要先跟大家說明，在第一條戒律裡面，我們特別提到的上師，但是這裡我要向大家特別強調，我們是以根本上師來作解釋。但是，將來我相信所有的上師，甚至教授師，法師都會成為三代的傳法人，也有可能你們也會變成一位金剛上師，而金剛上師本身就是要有一個架子，你要常常想著你就是代表佛法僧三宝，所以你必須要謹持

自己的戒律，你自己的涵養，都要依止，做一個真正金剛上師的行為。

那以身體做出傷害或對上師做出不敬的行為，以口對上師做出毀謗，抱怨，欺騙，指責等劣行，在意念上對於根本上師生起懷疑，不信，怨恨，嫉妒，邪見，貪取種種的念頭。這個是說在身口意上面對根本上師有種種不敬的行為；而『事師法五十頌』就是從這一條發展出來的。所以我們有可能在身體，口業，意念上面有種種的不敬，抱怨或這些行為產生的時候，就是犯了這一條戒律。

## 圓滿的密教精神

在還沒与大家深入講解「密教根本十四大戒」之前，我要先向根本傳承上師與諸佛菩薩懺悔，其實我自己也不敢講說我可以守好「密教根本十四大戒」，甚至我自己也會經常犯。既然「密教根本十四大戒」是讓我們成就的一個圓滿的密教精神。如果說這十四條戒律我都守得很好的話，我早就已成就成佛了，因為已經很圓滿了。但就是因為不圓滿所以我們大家就不能自暴自棄，我們只能說不斷的提醒自己，在守住十四條根本十四大戒的精神上面不斷的提醒自己盡力去遵守盡力去圓滿。而不是說我今天做得不完美，犯了戒以後就自暴自棄，結果讓自己與這個戒律越來越遠離，这样子也不好。

只要你懂得反省，每天去思考自己曾經講過的話，曾經的意念，曾經的身體的行為，如果有犯戒的話，你就在每天修法的時候，在壇城面前向根本上師，向你自己的本尊，去做懺悔，每一天不斷的還淨，不斷的反省。

師尊講過，蓮華生大士當時最害怕的不是毒蝎子，他最害怕的是不懂得懺悔的人，因為不懂得懺悔的人就沒有辦法得到戒定慧種種佛法的利益。這也表示你是沒有辦法成就的一個骯髒的法器（破法器）。但是如果你懂得懺悔，你知道自己能夠發出懺悔的心，常常去看自己的意念與行為，就算是不圓滿，但是你还是不断的要去圓滿的過程裡面，你終於能夠達到圓滿的境界，所以在這裡我先向大家把這基礎觀念講清楚，不要讓『戒律』把自己壓得喘不過氣來。

那在『不應該做』的上面，身體上面的不恭敬，其實有很多，包括在師尊面前翹起二郎腿，在師尊面前嘻嘻哈哈，其實很多時候我們都會不

小心犯了戒。用口來毀謗根本上師，來抱怨，或欺騙，或指責，這些都是有他的業障。為什麼身體跟口是這麼的重要呢？其實為什麼你的口會講話，你的身體會做出那個動作，而這些都是從你的意念來的。因為你的意念不清淨，你才會用口去毀謗你的根本上師，去埋怨你的根本上師，你才會用你的身體去傷害你的根本上師。

所以最終還是回到意念，意念上很多人看到師尊穿金戴銀，大家不知道這是師尊度眾的密意，反而覺得「師尊一定收了很多供養，我們那麼窮，跟師尊比起来不曉得師尊有多少錢」單單只是這個念頭，你就已經犯了嫉妒，你就已經犯了意念上面的業障。又或是，今天我到了西雅圖，我向師尊禮拜，而師尊沒有看到我，我就特別往前讓師尊看到我，不過當師尊沒有特別對我寒暄說「歡迎你來西雅圖」，心裡覺得矛盾又吃醋，其實我就已經犯了這條戒律了。因為你對於根本上師的恭敬，是在於你發出的這個「心」，你的根本上師是不是會知道，是不是還要再回敬你說「哎呀，歡迎你來西雅圖！」其實這個不重要，重點是你自己發出的心識是什麼。

大家或許心裡會不舒服認為說，這個不太公平啊，上師講的是很高格調，高道德的。告訴大家，如果你有學過唯識，你就會發現你的世界，你心識所觀察到的世界，跟我現在心識所觀察到的世界，感覺很像是一樣的，其實從來沒有一樣過。也就是說，你們現在跟我只是在一個點上的一個交叉點，我們剛好在這個緣起裡面。我感覺到你的存在，你感覺到我的存在，我們現在在參加這個活動感覺好像是真實的，可是當你一離開這個地方，你歸你，我歸我，你所觀察到的世界，和我所觀察到的世界是完全不同的。那能夠讓你真實的去得到成就，得到開悟，就是你自己如何去觀察這個世界，你是用虔誠的心去觀察根本上師，你自然就能從自己心識的界去得到善的因緣，讓你能够成就的因緣。

如果你進到這個界裡面，你誤以為你所接觸的這個界都是真實的，那你就陷入了人相，我相，眾生相，壽者相裡面，你就在那邊百般計較。這個時候你就会有我，他，眾生，還有壽者，但是當你回歸到你自己的心智的時候，“我對根本上師的恭敬，我對根本上師的正信，是我的心發出去的，我如是的緣分，去發如是的，去成就我將來的佛果”這個才是我們修行正確觀念，而不是說在這個道理上面或戒律上面去斤斤計較。（未完待續）





## 往生淨土需具備：信心、發願、福德具足、憶念佛

馬密總般若雷藏大勢至菩薩護摩火供法會

时光飞逝，转眼间2018年已近尾声，即将迎来崭新2019年，值此送旧迎新之时，马密总般若雷藏寺于2018年12月15日晚上8时正，特恭请马密总会长释莲太上师主坛南摩“大勢至菩薩”息灾、祈福、增益、超度藏密护摩大法会。带领大众修积殊胜功德，大众广发慈悲心及菩提心于法会主尊前做广大供养，并至诚持诵“大勢至菩薩”心咒，借此利生功德回向十方世界，祈愿消弥娑婆世界一切的天灾、病难、横祸等，令一切众生皆能获得大安乐及大解脱，二六时中吉祥如意，同时祈愿来年事业上、家庭上、工作上、健康上、临终时...等等之一切障碍消除，增长一切的善根、福报资粮，令入世及出世间一切法皆能如意满愿。感恩大众同门踊跃出席护持，令这场法会殊胜圆满。

### 釋蓮太金剛上師法語開示：

日前我们刚从印尼回来。说实在的，印尼是个很大的国家，共有1万7千座岛，具有2亿人口，是世界第四大国，相比之下马来西亚也只有3千万的人口，约10巴仙多一点。最重要的，印尼的土族可以信奉佛教或基督教。期间，我们也拜访了Lamuk村，在这个村庄里全部都是当地土族，而全村逾千人亦是真佛弟子。

今天的法会以大勢至菩薩为主尊。大勢至菩薩的咒语是「唵。虚。虚。梭。梭哈。」，而大勢至菩薩的手印是未开莲华印，双手虚心合掌，指尖相触。大勢至菩薩的种子字是金色种子字『索』梵文。大勢至菩薩是属于西方三圣（西方极乐世界三主尊）的其中一圣，所谓的西方三圣包括观世音菩薩（左），阿弥陀佛（居中）与大勢至菩薩（右）。一般来讲，我们都认识阿弥陀佛与观世音菩薩，而大勢至菩薩则鲜少听闻。据经典记载，早期阿弥陀佛成为转轮圣王的时候，大太子是观世音菩薩，二太子就是大勢至菩薩，三太子就是文殊师利菩薩，四太子是普贤菩薩。阿弥陀佛成佛之后，大太子（观世音菩薩）与二太子（大勢至菩薩）于是就成为了最大的左右守护者。

### 金剛手菩薩的化身

此外，以藏密来说，大勢至菩薩也是金剛手菩薩的化身。经典记载，阿弥陀佛在西方净土成就入灭后，阿弥陀佛的佛国由观世音菩薩接位，在观世音菩薩入灭后则由大勢至菩薩接位，成佛后名号为『善住珍宝山王如来』。这就是大勢至菩薩的简单由来。一般上我们都知道西方三圣就是西方极乐世界的三位主尊，而西方极乐世界与我们真佛宗的因缘也很深。真佛宗的传承是大日如来，佛眼佛母，阿弥陀佛，莲花童子，莲生活佛。摩诃双莲池与西方极乐世界的地位一样，同一个层次与佛果。我们学佛者都知道将来死后要往生西方净土或去到摩诃双莲池。

但具体来说需具备什么条件才能往生西方净土？有四个最主要的条件。第一，信心。首先我们一定要相信有西方极乐世界就好像我们相信有摩诃双莲池，如对根本上师对真佛密法有信心，所以信心的“信”很重要。

第二，发愿。我们相信了就要发愿，发愿往生西方极乐净土。若你修习真佛密法上师相应法与本尊法等，如黄财神本尊法，与本尊合一后，往生了就会去到有财净土。每一个不同本尊都有不同的净土。所谓的净土其实境界都是相通的，只是为了对应众生的分别性质所以才会分别出不同的净土。

第三，福德具足。只有福份与德行具足了才拥有往生的资粮到佛国净土。第四，忆念佛的名号，在往生那一刻，西方三圣也会显现接引到西方极乐世界。

这次师尊在印尼弘传的阿底峡尊者法，想必大家都些许了解。阿底峡尊者在二千年前，出生于古印度孟加拉国。为了求法，阿底峡尊者去到印尼占碑寻找金洲大师，而这些地点与人物均有记载。过后，阿底峡尊者求法后回到印度，再去到西藏弘法，让密法在西藏再次流传开来。大约五百年后，黄教祖师宗喀巴祖师出现。而阿底峡尊者则是创教白教的传承。宗喀巴祖师是依著阿底峡尊者的《道炬论》写了两本很著名的著作《菩提道次第广论》与《密宗道次第广论》。

### 三士道的修行

《菩提道次第广论》主要说明了修行的三士道，把修行分为三种层次：下士道，中士道，上士道。下士道：当一切的众生了解到有因果轮回



釋蓮太上師誠心獻供

的存在与道理后，知道有三恶三途苦，害怕三途苦而向往往生天界，而用布施积善的功德来修行，希望来世依因果的业力往生到天国。这主要是下士道的修行。因为畏惧三途苦的而修习累积福报（行善布施）做为修行以升上天界。

中士道：更深一步，中士道是就算你往生到天界，你也是要六道轮回。所谓的天界有欲界天，色界天，无色界天。一旦福报用尽了，你也会随著业力在六道轮回里滚荡。所以中士道最主要是修出离心，出离六道轮回为主。中士道是成就声闻与缘觉。声闻（听闻佛法得到成就）包括释迦牟尼佛说的四圣谛，八正道与十二因缘，听到佛法修行成就，这就是所谓的声闻。

缘觉主要就是观察因果果报而得到成就。这两个『声闻』与『缘觉』已超越了六道轮回，出离了六道轮回。这就是中士道的主要修行。再来，上士道：主要发菩提心，以自度度他为主。所谓的发菩提心与六度万行。六度万行在显教来说就是六种主要的修行方法：布施，持戒，精进，忍辱，禅定，般若。只有这六个修得很圆满才能得到菩萨的成就，所以上士道的成为菩萨道。

我们密教就是大乘的修行。而阿底峡尊者主要的修行就是发菩提心。根据师尊在文集提到，发菩提心有三种方法。第一，牧羊人的菩提心，所谓的牧羊人就是走在最后的牧羊人最后才成就。这就好像地藏王菩薩的誓言一样“地狱不空，誓不成佛”，只有度完了全部的众生了，最后才成佛。第二，国王式的菩提心。自己先修行成佛再来度众生。第三，如船长般的菩提心，愿与众生共成佛道。

馬密總般若雷藏大勢至菩薩護摩火供法會



(文接第8版)

如何開始發菩提心？

我们要如何开始发菩提心？第一，知恩。先知恩要从父母恩，从感恩父母的养育之恩慢慢生起感恩的心，所谓的上报四重恩，第一重恩就是父母恩，第二重恩就是师长恩，给我们慧命的师长，第三重恩就是国土恩，感恩给我们安居乐业的土地。第四重恩就是众生恩。在这个世间不是你一个人可以生存，同时也要感恩周围的人，所以这就是众生恩。所以发菩提心，先从这四种开始。当然，最接近我们的就是父母。只有先感恩父母才能生起感恩的心，所以从内在先发出感恩的心。

再来，自他互换法。其实自他互换法就是孔子所谓的己所不欲，勿施于人。接著就是他重我轻，用谦卑的心来修行，这几种方法都不容易，但是如师尊所说，先从知恩开始，从感恩父母的心踏出发菩提心的第一步。我们要如何做到福德

具足？其实主要有三种方法。第一，用钱财布施行善。第二，敬。如果没有钱，也可以通过用口弘扬佛法，用口度众生，赞扬做善事的人，恭敬赞叹赞叹佛菩萨与修行人，也是一个增长福份的方法。最后，第三点还是在于“行”的供养，自身修行佛法，改变自己不好的一面或恶习，或身体力行来做义工帮助别人，这也是一个累积福份的方法。当然，最重要的还是自身修行佛法，所以修习真佛密法可以改变我们的命运。

不止是改变我们的命运，也可以改变身边与周围人的命运，只要你对真佛密法有信心，虽然真佛密法看起来很简单，但其实其中已是藏密的精华浓缩，通过手印，咒语，与观想，修到身口意清净，只有身口意清净了才可以进入“三摩地”，才能增长智慧，你的智慧增长了才可以看世间的一切因果果报，还会看得更仔细，更清楚，只有看清楚了才不会去造恶业，而会去增加行善业，还会遮止恶业，这就是一种循环。



当然如果你没时间修法，至少也要每日一经一咒，精神统一持咒念经也可以得到“定”，有了“定”就可以产生智慧。今天大家有这个因缘皈依根本上师，是我们累世的福报，所以应该要珍惜，师尊常说：活一天，感恩一天。活一天，修行一天。活一天，快乐一天。希望每个行者能够学佛，跟随师尊的脚步，与我们一样，活一天，感恩一天。活一天，修行一天。活一天，快乐一天。谢谢大家，阿弥陀佛。（续完）

蓮香隨筆

佛心



文/蓮香上師 《活得更精彩》

在佛的眼光下，众生是「平等无差别」的，没有好人坏人，没有善与恶，没有贫与富，没有是非毁谤，更没有苦与乐之说。

但是在这个世间，确实是有好人坏人，有善恶之分，有贫富的悬殊，有苦不堪言及乐而忘本，更有漫天的是非与毁谤，回旋在身边，令你不胜其烦。

这些悬殊不平等的现象，不胜枚举，带给人烦恼，长吁短叹！令人难于自处。

然而芸芸众生，苦苦哀求于诸佛菩萨，大慈大悲放大光明化

解困厄，祈求贵人相助，升官发财，求财赐福，转贫为富，排除万难，远离劫数，消除业障.....。永远求不完，求不尽的事。

其实，在这个世间，本来就存在永远数不尽的烦恼，因为世间的人，生活在「我执我见」的观念之中，所以产生了自我的烦恼，自我的悲哀。

若自己没有好好的体会佛法的真实义谛，以修行来超越烦恼的话，就算佛陀为你解难，也仅是短暂的舒解，一波去了，一波又起，仍是在凡尘中打滚，犹如「种子灭时，芽生矣！」



法輪雷藏寺兒童佛學班

配合农历十一月十七的阿弥陀佛诞辰，真佛宗古普法轮雷藏寺住持释莲上师在周日儿童佛学班特别介绍阿弥陀佛，也介绍念佛的殊胜（播放影片）。



## 減緩腰部痠痛情形！

# 改善椎間盤突出坐骨神經痛

文/蔡佩茹

《瘦肚子的骨盆瑜伽》

采實文化 提供

### 「整天坐著」，骨盆已經歪掉不正，你知道嗎？

很多上班族經常腰酸背痛，肚子越坐越大，卻找不出原因，如果沒有其他疾病，可以合理懷疑，可能你的骨盆已經歪掉了。

骨盆是人體的中心點，是連結上半身與下半身的重要部位。骨盆不正會連帶影響到脊椎，嚴重一點會導致脊椎側彎。

骨盆位於身體中段，往上承受上半身的重量，影響脊椎的健康及發展；往下則牽動著雙腳。骨盆就好比堆積木時的「基底」，底層必須先打穩紮實，接著一步一步往上堆疊，才能

越堆越高；骨盆如果正了，身體就會筆直的朝上伸展、抬頭挺胸，自然而然就不會有駝背的現象，肩膀不會向前傾，也就不會有慢性肩痛以及其他病痛的產生了！

站立時，身體會用骨盆及雙腳來保持平衡，如果身體歪了，骨盆為了支撐歪斜的身體，牽引到其它肌群的力量，整個身體就會開始偏離，導致腰椎、骨盆前推或是後傾等，這時腹部、腰部的肌力如果不足，骨盆又被上半身扭曲的姿勢加壓，腹部會開始突出，自然就會產

生討厭的小腹囉！

現代人長期姿勢不良，不管坐或站都會習慣性的尋找最舒服的狀態，而忽略錯誤的姿勢會讓肌肉過度緊繃，呈現緊縮，讓整個血液循環下降，同時再伴隨腹部的肌肉無力，無法支撐腰部的力量，時間一久，腰椎自然無法活動自如。初期可能只有肌肉酸痛，但如果沒有及時矯正，伴隨的問題就是椎間盤突出、骨刺的生成，是非常可怕的，所以千萬不要輕忽身體帶來的警訊喔！

## 天鵝姿 軟化腰部肌肉 / 調整脊椎位置

### 1 趴姿，頭貼於地面

體臥於墊上，雙手交疊貼於額頭下方，雙腳打開與臀部同寬並伸直平貼於墊上，身體放輕鬆，吸氣預備。



Point 預備時手臂要貼地，不要抬高喔。

小叮嚀

從手臂貼額頭穩定動作！手臂貼在額頭上可以固定肩胛骨，上半身往上抬起時，頭部不會過度往上仰起，而傷到頸椎。

### 2 上半身抬起

部位吐氣後，腹部微收，上半身抬起，頭部向上延伸，雙手要保持貼在額頭，再次吸氣後再慢慢回復，此動作為連續動作，反覆4~8次。



Point 頭不用抬起，讓頸椎維持放鬆舒服的狀態。

## 立腰伸展 伸展腰腹部 / 拉長腰背線條

### 1 坐姿，雙手交叉互握於後方

雙腳盤腿，手放於後腦勺互握，身體放鬆低頭，背部微彎，接著上半身挺直往上延伸，停留5~10個呼吸。



Point 手臂要交叉互握手臂，動作時不要離開後腦勺。



Point 不要駝背，肩膀勿往下掉。



小叮嚀

經常練習可以預防骨刺生成！經常久坐或是椎間盤突出的人，通常都是脊椎及腰背會先開始出現問題，平時如果彎腰時產生刺痛感時，代表椎間盤有可能移位了，可以經常做這個動作，還能預防骨刺的生成。

### 端正骨盆OK：

骨盆就像是堆積木時需要有一個穩固的基底，基底穩固了就等於骨盆處於正位，積木會越疊越高，不會有彎腰駝背的情況產生，自然身心及精神狀況也會充滿活力，腰腹部的核心肌群正常運作，減少腹部脂肪堆積的現象，整個體態與曲線都會變的很輕盈。

### 歪斜骨盆NG：

基底如果開始不穩固，積木就會開始搖晃散落，就像是骨盆歪掉，身體失去重心，人就容易出現「高低肩」、「長短腳」、「頭痛」等，甚至臉部肌肉兩邊不對稱、眼睛一大一小，因為骨盆連結人體的脊椎及神經，因此只要骨盆偏移，就容易讓身體的肌肉失衡，無法平均施力，成為鬆散的組織。