



# 馬密總第七屆中央理事會第十次會議

马来西亚真佛宗密教总会第七届中央理事会第十次会议于2019年9月22日（星期日）下午1时假般若雷藏寺会议室进行。会议由马密总会长释莲太上师主持，出席会议者包括永久顾问莲花程祖上师，副总会长释莲夫上师，副总会长释莲允上师，副总会长辜细妹讲师，副总会长陈荣汉，副总会长侯国方，副总会长文胤来，总秘书王时浣助教，总财政林联荣，中央理事释莲志法师，郑毓嫌，周唯田，与黄添豪。

总秘书报告表示，2019年第六届讲师助教甄选，新诞生了4位讲师与15位助教。宗委会全球网络同修马来西亚区的时段是早上7点-8点，下午5点-6点，以及凌晨3点。此外，不获批准申请认可的道场有来自沙巴斗湖区与砂拉越诗巫区的道场，而得到批准的有怡保戒明同修会与美罗慧悦同修会。

接着，申请马密总的新会员的总共有一个道场-美罗慧悦同修会，两位法师以及五位助教（2019新上任的助教）。目前，全马还是保持总数126间道场。此外，宗委会有意于近期推出供僧的常年方案，有意供僧者可以每月赞助美金10元或马币42。

莲夫上师报告表示，在平和养老院休养的释莲开法师于2019年9月21日晚上舍报往生。马来西亚将于美国西雅图的秋季法会新增了一位法师——释莲谁法师（雷丰培讲师），现阶段他人于西雅图雷藏寺受训，11月份会回到般若雷藏寺。

目前，般若雷藏寺有三位法师在美国西雅图雷藏寺进修短期受训，其中包括了莲晤法师，莲璃法师与莲卿法师，他们将于11月2日回到马来西亚。



文胤来师兄报告表示，以后凡是申请入住真佛宗养老院的长者一定要在有担保人的前提下才可获得批准（条件之一）。细妹讲师报告表示，大德佛学院计划於明年三月份在祥安养老院举办真佛生活营。

最后，马密总第七届中央理事会第十次会议於晚上7时许圆满结束。

## 祈请根本传承上师圣尊莲生法王佛光加持

马来西亚真佛宗密教总会~天仙雷藏寺主办

# 梁皇寶懺

### 梁皇寶懺暨南無地藏王菩薩瑜伽焰口超度大法會

梁皇寶懺 懺中之王 致誠禮懺 消冤解結 冥陽兩利 功德巍巍

供千佛之威范，懺悔往昔諸惡業，地多生之罪福，祈求來年福慧增。



26.11.2019 (星期二) 7.30pm 開懺	30.11.2019 (星期六) 2.00pm 卷七
27.11.2019 (星期三) 7.30pm 卷二	4.00pm 卷八
28.11.2019 (星期四) 7.00pm 卷三	7.00pm 卷九
9.00pm 卷四	01.12.2019 (星期日) 10.00am 結懺
29.11.2019 (星期五) 7.00pm 卷五	2.00pm 南無地藏王菩薩
9.00pm 卷六	薩瑜伽焰口
	超度大法會

每日禮懺后恭請主懺上師法語開示

請准時出席



恭請釋蓮鳴金剛上師及釋蓮燄金剛上師主壇，法師、講師、助教護壇

地点：马来西亚真佛宗密教总会~天仙雷藏寺 电话：604-5525822 传真报名：604-5525823 费用随喜

PERSATUAN AGAMA BUDDHA TANTRAYANA CHEN FOH CHONG THEAN SIEN LEI ZANGSI, BUKIT MERTAJAM.

No. 2955, 2956, 2957, Jalan Seladang, Taman Selesa, Alma, 14000 Bukit Mertajam, Seberang Perai, Penang, Malaysia.

Tel: 04-5525822 Fax: 04-5525823



(文接第 1287 期第 8 版)

# 2018 大德佛学培训班

## 釋蓮東上師教授 - 第 6 講

### 本期專題：「佛教歷史-佛教微史論述」

#### 西藏 - 佛教史

密乘思想

- 蓮華生大士
- 阿底峽尊者
- 宗喀巴尊者

蓮華生大士：大圓滿、無上阿底瑜伽口訣部  
 阿底峽：無上瑜伽的最極究竟是「勝樂」  
 宗喀巴：「時輪」為最尊



(续) 西藏佛教史

#### 密乘思想阿底峽尊者：无上瑜伽的最极究竟是「胜乐」

阿底峽(Atisa982~1054)，古印度僧人、佛学家。又译为阿提沙、阿帝夏，汉译虚空自在，本名月藏，法名燃灯吉祥智。1037年，尊者60岁入藏行化，为噶当派创派始祖。在卓锡阿里花了3年时间说法，后来编纂成《菩提道灯论》以后相关主题的原型文本。

高僧阿底峽尊者来到古格王朝传授佛法，1045年，仲敦巴·甲哇迥乃拜阿底峽为师，修习佛法，1055年，阿底峽圆寂后，仲敦巴·甲哇迥乃前往热振寺传法，热振寺便成了噶当派的主寺。从此噶当派逐渐发展起来。后传噶当三昆仲，布杜瓦、铺穹瓦、坚安瓦，并形成道次、教典、教授三个系统；其中布杜瓦弟子朗日塘巴、霞惹瓦教授弟子尤众，一时俊彦辈出。噶当派的经典包括公元13世纪晚期迥丹惹迟所编的《甘珠尔》、《丹珠尔》(藏传大藏经)，与公元1042年阿底峽尊者所著的《菩提道灯论》。



《菩提道灯论》把学佛的次第分为「三士道」：下士道、中士道、上士道。据莲生活佛卢胜彦文集第231册《法王的大传说》其中一则篇章『为什么还要下降下间』提到，阿底峽尊者的三士道：一、下士道——上升天界。二、中士道——自了而成阿罗汉。三、上士道——成就佛菩萨。(这才是学佛，解脱人间火宅，最佳的方法)他在《菩提道灯论》中将修行者分成下士(人天乘)、中士(小乘)、上士(大乘)三等，各有不同修行方法，但是皆是以戒、定、慧三无漏学为修行基础，主张修行密宗之前，需要先从显宗为前导，并将发起菩提心作为一切修行的根源。

阿底峽尊者《菩提道炬论》三士道：下士道一不贪世俗乐，念生死无常，畏恶趣苦，行十善业。中士道一厌三有，发出离心，依四谛十二因缘，得寂灭为了乐。上士道一发起菩提心，利益有情成佛，六度四摄，得大乘佛果。下士道属于轮回的法。中士道属于涅槃的法。上士道不属轮回，也不属涅槃，它的禅定，超越轮回及涅槃。上士道是依止佛慧加大悲心。上士道的禅定是空性加菩提心是觉行圆满，这种禅定超过了诸天及涅槃，超越了「有」及「寂」。上士道十善业是上上的善业、是三轮体空的善业。

阿底峽尊者最重视菩提心，修行要依菩提心，才能成就正等正觉！

#### 宗喀巴尊者：「时轮」为最尊 将噶当派并入格鲁派

1409年，佛教史上的著名的宗教改革大师宗喀巴，以该派教义为基础创立「格鲁派」(又称新噶当派)，因格鲁派僧人都戴黄色僧帽，故又称「黄教」。原噶当派僧人和寺院，望风披靡，改宗格鲁派，噶当派从此在西藏社会上消失。

从1055年后的四百五十年内，萨迦派、噶举派各自从西藏引进道果、大手印等修行方法，加上挟以政治经济上的势力，在西藏蔚为时尚。僧俗不分的情况明显。此时较无资源的噶当派亦随之衰落。

噶当派兼学他宗的僧人宗喀巴大士，1388年他戴上黄帽，以表示对于佛教戒律的尊重，废除了一切为人诟病的非梵行修法，如欢喜法等。1402年以《菩提道灯论》为蓝本着作格鲁派的哲学指南《菩提道次第广论》，1409年正式开宗立派，即格鲁派。格鲁派使衰败的噶当派寺庙得以起死回生，并将噶当派的三士道等理论、修行方法纳入其中，展现出重经论、崇戒律的特色，所以格鲁派也称新噶当派，也因为戴上黄色帽子，被汉人称为黄教。

格鲁派亦融入大手印(噶举)、时轮金刚(觉囊)等教法。



宗喀巴尊者

1357年~1419年，法名：罗桑扎巴，意为「善慧名称」生于中国青海西宁，格鲁派创派始祖。宗喀巴大士创建了圆满学修道次第的体系，并著作出《菩提道次第广论》《密宗道次第广论》，成为所有修行者修持的指南。其中更强调修行次第，要先显后密，显密并重。宗喀巴42岁时，得到佛护的《中论释》，认识到月称和清辨两家见解的异同，了悟到「缘起性空」，提倡「中观应成」，并依此批判当时西藏流行之各种中观学说，主张「一切法唯名分别安立」，建立他在中观思想方面的独特主张。而其弟子(克主杰)开(班禅)转世之先河。其弟子(根敦朱巴)即(达赖)转世之初尊。

(未完待续)



華香同修會

## 真正的快樂是修行相應成就



2019年9月29日(星期日)下午2时,八打灵华香同修会很荣幸邀请马来西亚真佛宗密教总会会长释莲太上师主坛【四臂观音护摩法会】,由般若法师团、华香同修会理事、助教与逾百同门出席护持,一同共沾真佛密法根本的最大殊胜法缘。法会如仪进行,在法会仪式完毕,释莲太上师慈悲为与会大众法语开示。

### 主坛释莲太上师法语开示:

今天华香同修会以四臂观音为主尊做这场息灾祈福超度法会,其实四臂观音是属于白色尊-息灾尊。还记得2005年,那时我们第一次进入西藏,首次入境映入眼帘的是很多藏传祖传的寺庙,据我所知,西藏人一生都要朝圣一次,尤其是从自个儿的家乡以虔诚的心『三步一拜』前往布达拉宫朝圣。所以在路上都可以看到很多西藏人『三步一拜』的前往布达拉宫朝圣。这一世我们有这个好机缘可以皈依根本传承上师圣尊莲生活佛,甚至以华语学习了深奥的藏传密教佛法,加上根本上师写了270多本文集,让我们更容易了解密法的修持。

四臂观音一手持白色的莲花,一手持白色的念珠,中间双手托着摩尼宝珠,摩尼宝珠可以让你所求皆如愿,白色的念珠代表息灾,也可以代表修行清淨,白色的莲花发出白色的光代表消除一切的业障,这白色尊最主要还是消除一切阻碍,障碍与病业等。真佛宗的八大主尊也包括了观世音菩萨,而四臂观音是观世音菩萨的其中一个化身,咒语是:唵。嘛呢。叭咪。吽。只是变化的形象不一样而已。一般上,中国形象的观世音菩萨是手持净瓶与柳枝,或变化成千手观音菩萨,或准提观音。其实白度母与绿度母也是观世音菩萨的化身之一。这就是千处祈求千处现,佛海常做度人舟。

观世音菩萨也是阿弥陀佛的左右侍者,帮阿弥陀佛度众生,观世音菩萨本身是已经成佛了,但是化身为菩萨下来度众生。若大家有兴趣也可以以观世音菩萨为本尊。观世音菩萨以慈悲为主,愿一切众生具足乐及乐因,是慈无量。慈,意思是希望每一个众生都有欢喜和快乐的因。如我们修行学佛,我们也希望我们身边的人都能够

学习他们的佛法,同样修行,同样以这个佛法来走我们的人生,转化我们的一切世缘。真正的快乐是你修行到相应成就,这就是最快乐的。烦恼解脱了就一定会快乐。你成就了,你的生活就一定会解脱烦恼,就算烦恼出来了,你也可以超越一切,你的人生就一定会快乐,烦恼解脱就不会忧愁。

悲,愿众生脱离苦及苦因。我们也因为自己修行佛法,能够离开『苦』。我们也希望世间的人事物能够离开『苦』。所谓的人间八苦,生老病死苦,怨憎会苦,爱别离苦,求不得苦,与五阴炽盛苦。佛陀讲的四圣谛-苦集灭道,一开始也是讲苦,为什么会先讲苦,因为人生大部份都是苦的,都是无奈的。佛陀告诉我们这种『苦』是确实可以体受到的,然后会解释为什么会有这种『苦』,这就是所谓的『集』。为什么会有『苦』?因为我们累世所造出种种的因缘,种种的恶因造成今世的八苦,无论是善报或恶报,其实到最后还是『苦』。

为什么善报到最后还是『苦』因?因为人间的一切善恶都带不去,快乐也会变成苦,所以『集』告诉你『苦』就是这样子,是因为种种的恶业造成。接着,要如何解决这个『集』的苦?你就要修道,证道了才是真正解脱。佛陀把这个宇宙分成十个法界,所谓四圣六凡,四圣界与六种凡界之间。四圣界是佛、菩萨、声闻缘觉,超越六道轮回不再轮回,超脱烦恼解脱。六凡是所谓的天道、人道、阿修罗道、三恶道:地狱、饿鬼道、畜生道。

六道轮回就是因为所谓的『苦』与『集』,一直在转来转去,所以在六道轮回里面沉沦,不停旋转,超脱不了都是苦。如果你懂得修行,可以在人道、天道、或阿修罗道,这三善道还好一点,比较有机会修行,如果你转生三恶道,地狱饿鬼畜生道就很难超脱了。你在地狱饿鬼畜生道要超越回来人道也就比较困难。经典《地藏经》里提到,若在地狱饿鬼畜生道就很难超脱就很困难。所以人真正修行的意义是什么?

什么造成了你今世的苦难?佛陀也教你如何修行佛法。佛陀说的八正道就是八种正确的修行行为,这种其实就是小乘、大乘与金刚乘的融合是所谓的戒定慧里的六度万行。大乘修行的六种方法,但是金刚乘(如真佛密法)是以身口意清淨的方法来修行。身-结手印代表佛菩萨的身清淨;口-念咒语,持咒时代代表佛菩萨的口清淨,你的口就不会去造业;意-我们意念佛菩萨庄严的形象,代表我们的意念清淨,不会胡思乱想。

所以密教以身、口、意清淨的方法来修行,来转化我们世间一切的东西。真正来讲密教是修意为主,因为一切的行为是从念头开始,念头造就我们的行为,行为就造就了我们的恶业。所以密教修行通过根源-修念头,以念头来止住我们的坏念头。当然修行是需要时间,不是一朝一夕的,根本上师讲的真佛密法其实是很简单,不会很难,一坛法修起来只需要三十到四十分钟的时间,只是看你在入禅定时用了多长的时间。

所以你只要每日一修,每天的累积,一步一脚印的实修,一定可以走到成就的那一天。希望大家好好去了解,去实修,从实修之中你才会产生道心;若你不实修,只是挂名皈依,你是没有办法帮助到自己,只有实修体验才能转化自己的习性,真佛密法才能真正对你有帮助。



# 熬夜失眠 口乾舌燥 一杯蔬果汁改善「火氣大」

口乾舌燥是許多人有過的經驗，由其壓力大、緊張焦慮、熬夜失眠，水份補充不夠時症狀更明顯。而老人家腸胃較弱，消化不良或便秘也容易引起口乾舌燥的狀況。但要特別注意的是，口乾舌燥也往往是身體其他疾病所反映出來的情形，像糖尿病、免疫系統方面的疾病，也會讓人經常性覺得口渴，所以必須找出背後的疾病問題，對症下藥才好。

不少老年人常有口乾舌燥的問題，約三到五成的中老年人有程度不等嘴巴黏膜乾燥的問題，原因除了是老化的正常現象，也有可能是病理原因所造成的。

口乾舌燥的原因或病因有很多種，會引發口乾舌燥除了作息上不穩定的熬夜失眠，生活上吃香喝辣，燥熱燉補，藥物引起的副作用，味素類或化學品引發的後遺症，病理上有因消渴症（糖尿病），濕熱內蘊，水分症，胃虛傷津，胃火上熾等等，至於影響健康範圍各自不同，防範的方法也各有不同，唯有等初期症狀出現，再尋其因來治療以及日後的預防。

生理性的口乾舌燥常見於飲水過少，進食過鹹的食物或大量乾性的食物，劇烈運動後及大量出汗後，植物神經功能紊亂，更年期緊張、焦慮等引起的口乾。健康老年人也可能因為口腔黏膜內腺體萎縮，唾液分泌減少而出現不同

程度的乾燥問題。

至於病理性口乾舌燥則多見於各種疾病所致，比如鼻炎、鼻竇炎、鼻中隔彎曲患者常因鼻腔通氣不良，張口呼吸致使口腔內水分蒸發而出現乾燥；哮喘患者因呼吸加快加深，從呼吸道蒸發水分過多而口乾；睡眠呼吸障礙患者，因為夜間張口呼吸而在清晨起床後，或是糖尿病患者因血糖升高引起血漿滲透壓增高、多尿而出現口乾舌燥。

另外，某些免疫反應破壞了腮腺、口腔內唾液腺、淚腺及鼻腔黏膜內腺體而引起患者難以忍受的口乾、鼻腔乾燥與眼睛乾燥，嚴重時連閉眼都很困難。

另外口渴也可以說是身體一種自我保護的警訊，身體如果缺水將會對生命機能造成危害。而以中醫的觀點看，口乾舌燥就是我們經常說的「火氣大」，身體因抵抗力變若，而容易上火發炎，所以要降火抗發炎才能改善口乾舌燥的問題。

有火氣大問題的人，在飲食上要儘量清淡，多吃水果蔬菜，水果方面可以選擇偏酸的水果，像葡萄、蘋果、鳳梨、柑橘、柚子、檸檬等，幫助唾液分泌及消化。同時每天飲用足夠的水，才能改善口乾舌燥的症狀。



## 消除口乾舌燥要補充哪些營養素

### 維生素B2

如果經常有口乾舌燥，又有嘴破的情形，就可能與缺乏維生素B2有關，補充維生素B2可以消除口角炎、嘴破的情形。平時可以多吃全穀類的食物、牛奶、燕麥、綠色蔬菜等。

### 抗氧化食物

抗氧化食物可以保護身體免於自由基的傷害，達到對抗發炎的功效，平常可以多吃胡蘿蔔、蕃茄、甜椒、奇異果、芭樂、芝麻、杏仁等食物，幫助身體對抗自由基。

### 多酚類食物

含多酚類食物可以抑制體內發炎反應，像草莓、藍莓、蔓越莓這些水果都含有多酚類及花青素，可以抗氧化抑制發炎。

## 四種果汁聖品 改善口乾舌燥



### 西瓜鳳梨汁

**材料** 西瓜100公克、鳳梨80公克、冷開水30cc、檸檬汁1.5茶匙、蜂蜜1大匙。

**作法** 西瓜、鳳梨去皮切小塊，放入果汁機打勻，再加上蜂蜜、檸檬汁一起攪拌均勻即可。

**說明** 西瓜含豐富的水份，可以快速的解決口乾舌燥的問題，且豐富的鉀也有利尿的功效，幫助體熱散出，鳳梨纖維量多，二者打成果汁，是最好解暑消渴的聖品。



### 哈密瓜鳳梨汁

**材料** 哈密瓜200公克、鳳梨100公克、冷開水30cc、蜂蜜1大匙。

**作法** 哈密瓜去籽與鳳梨切小塊，放入果汁機打勻，加入蜂蜜調勻即可。

**說明** 哈密瓜維生素C豐富，加上鳳梨含有機酸，可以促進消化、益脾止渴，對修護身體機能，排出毒素有很好的功效。



### 胡蘿蔔蘋果芹菜汁

**材料** 胡蘿蔔半條、蘋果一個、芹菜50公克、冷開水適量。

**作法** 將胡蘿蔔去皮切條狀、蘋果去皮切小塊、芹菜洗淨切小段。所有材料放入果汁機打勻即可飲用。

**說明** 芹菜可以消除情緒焦躁及頭痛，蘋果有豐富的維生素，胡蘿蔔可以補充維生素A，消除眼睛疲勞，這三種食物可以增強抵抗力，防止口乾舌燥造成的身體疲勞與焦躁。



### 火龍果水梨汁

**材料** 火龍果一顆、水梨一顆、冰水適量、蜂蜜一匙。

**作法** 火龍果、水梨去皮切小塊，放入果汁機打勻，再加入蜂蜜即可。

**說明** 水梨富含鐵質具有消除疲勞的功效，火龍果含豐富維生素C及水溶性膳食纖維，是消暑退火美白健康的食品。