



真佛報行動網



LINE@生活圈



蓮生法王開示:
能修到「無生法忍」, 八風根本吹不動。
所謂八風, 是指生活中遇到的八種境界,
即稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂。

八風吹不動

如何才能做到



八风吹不动 是修行的一个过程

有一个大家耳熟能详的公案。宋代文人苏东坡与金山寺住持佛印禅师, 两人经常互相切磋, 参禅论道。有一天, 苏东坡自觉修行功夫已经很深, 于是题一首偈派人送给佛印禅师, 请他评一评自己的修行功夫如何?

苏东坡作了这首诗偈「稽首天中天, 毫光照大千; 八风吹不动, 端坐紫金莲」, 自己感到很满意, 立刻吩咐书僮坐着船, 拿到江南给佛印禅师欣赏。结果, 佛印禅师看了之后, 只在上面写了「放屁」两个字, 就派人送回去给他。苏东坡接过来一看, 非常生气, 就气冲冲地叫书僮备船, 准备过江到金山寺找佛印禅师理论。

佛印禅师早已在岸边等着, 一看到苏东坡, 就哈哈大笑, 说道:「学士! 学士! 你不是八风吹不动了吗? 怎么一屁就打过江了呢?」这时苏东坡才恍然大悟, 羞惭不已。

所以修行是要行解并重, 时时警惕自心, 不要被境界蒙蔽了心眼。一旦失去觉性, 也就容易迷失于境界中。

而如何在生活中从零一步一脚印修到「无我」? 莲生法王佛用轻快的现代语为大家开示。祂笑说: 把自己当成死了, 八风吹过来, 对死人一点影响都没有, 这就是所谓的「无我」。把自己当作死了, 什么都无所谓。这才是八风吹不动。

完整开示报导详见第2-4版

众生皆有佛性 师父指月成佛 成就非假他人

十月三十日晚间, 法王圣尊莲生活佛于美国西雅图雷藏寺同修「莲花童子本尊法」。法王提到妈祖的俗名林默娘, 是福建湄州莆田的人, 法王祖籍在福建漳州范阳, 两者皆同在福建。

接续, 法王依弟子提问解惑: (一) 若犯了重戒而重新皈依, 是否要重新灌顶或重修四加行, 但凭行者自心决定。(二) 如何修证无我? 有二要诀: 死字时常挂心头, 无我就无须对治, 任凭八风吹不动; 以无所谓心淡泊一切, 然而不忘行善勤修行。法王于287册新书中, 将为大众细说金刚经四句偈真义。

法王讲授《金刚经》「庄严净土分第十」。解说「净土」, 乃圣贤所居之地, 完全清净, 如西方极乐世界, 佛之三身皆住于此, 只有喜乐不见苦。阐明「何以如来在燃灯佛所, 于法实无所得?」佛陀开悟时, 第一句话就是: 众生皆有佛性。佛性本是我所有, 非燃灯佛给予, 师父指月成佛, 非向外求而得之, 成佛是自己成佛, 非师父给予, 所以是无所得。

法王赞叹佛陀讲授佛法, 实是最高佛慧, 大般若经浓缩是金刚经, 金刚经浓缩是心经, 期勉大众, 日日背诵众佛典, 不入了悟经中真义。六祖慧能大师亦是听闻「因无所住而生其心」便当下顿悟。

完整开示报导详见第2-4版

无上法王莲生活佛 将传五色不动明王法 虚空现彩云辉映祥瑞

十月三十一日, 无上法王圣尊莲生活佛于美国彩虹雷藏寺主坛「不动明王护摩大法会」。法王开示, 东密最崇敬不动明王, 乃大日如来变化身, 亦是法王本身的护法本尊, 非常威猛。其四誓愿, 修习相应即身成佛。是日法会虚空出现彩云辉映祥瑞。法王表示日本有五色明王修持法, 有五色明王身面, 将来传五色不动明王法, 可护国护城。

当日问答中, 法王解说: 养殖在鱼塭、池塘或鱼缸宠物鱼, 自然死掉的, 不算是杀生, 自己杀自己卖, 那当然是杀生, 养了以后拿去卖, 也算是杀生。无论养什么鱼, 每天都念往生咒帮它超度, 观想鱼到佛国净土。法王本身不住寺, 精通佛道密, 善解中观见识大法, 正应验刘伯温《烧饼歌》中之一偈。

法王续讲《金刚经》「庄严净土分第十。」, 「须菩提! 于意云何? 菩萨庄严佛土不?」「不也。世尊! 何以故? 庄严佛土者, 即非庄严, 是名庄严。」阐述为什么佛菩萨没有庄严净土? 因为佛菩萨本就庄严, 三十二相八十随形好, 庄严本具, 无需刻意去制造庄严。而佛土本是清净亦现庄严殊妙美好, 不假造作。

法王莲生活佛为众生说无上甚深微妙法, 盼大众读经能了知其深意, 切勿误解经意。

完整开示报导详见第5-7版



犯重戒重新皈依 先前加行与灌顶 算数与否由心自决

你问我答 互动就是力量 第159集

2021年10月30日 莲生活佛卢胜彦主持西雅图雷藏寺「莲花童子本尊法」同修法语开示



我们敬礼传承祖师，敬礼了鸣和尚、敬礼萨迦证空上师、敬礼十六世大宝法王噶玛巴、敬礼吐登达尔吉上师。我们敬礼坛城三宝、敬礼今天同修的本尊，莲花童子。师母、丹增嘉措、吐登悉地、各位上师、教授师、法师、讲师、助教、堂主以及各位同门，还有网路上的同门。大家晚安、大家好！
爱してる、사랑해요。Hola, amigo! Te quiero mucho! すごい、一番、気持ちいい。啾咪、呀比、bling bling。こんばんわ。Cám ơn。Xin chào。

我们同修莲花童子或者莲花童子护摩都已经很多遍了。莲花童子，大家耳熟能详，那就略过去，不用再讲。

我们先谈一下，先讲一下笑话：有一位朋友要请妈祖的神像回家，因为坐飞机，那个朋友又是男的，如果妈祖放在大腿上，怕对妈祖不敬，于是那朋友就帮妈祖神像买了一个位子。他就把神像放在座位上而且绑上安全带。一切准备就绪，就等着飞机起飞。可是飞机却迟迟没有起飞。当那个朋友不耐烦的时候，听到空中小姐的广播，她是这样子讲的：「林默娘小姐、林默娘小姐，听到广播，请快点登机。」我们那里有妈祖。（师尊指祖庙坛城上供奉的妈祖像）妈祖的俗名就叫林默娘，她是福建湄洲的人，跟师尊是同一个，福建。我讲过，我曾祖父是福建漳州范阳，她是福建湄洲莆田。

再讲第二个笑话。老师问小明：「小明，请问上帝住在哪里？」小明：「上帝住在厕所。」老师很奇怪：「为什么？」小明：「因为每天早上，我听见我爸爸在敲厕所门的时候，常常这样子讲，『上帝呀！你怎么还在里面？』」

讲第三个笑话。有一个探险家到亚马逊去探险，一不小心被食人族抓到了。但是探险家突然发现，这位食人族的酋长不但会讲英文，竟然还是剑桥大学毕业的。他那时候马上松了一口气，心想自己可能可以逃过这一劫，就问酋长：「想必你们族人教育必定提升了不少。」酋长回答：「是啊！因为我们现在吃人，都已经开始用刀跟叉了。」

若犯重戒再皈依 先前灌顶作数否 已修加行保留否 但凭行者心自决

现在进入主题。加拿大莲花慧莲问的。

Q1 有关灌顶及重新/再皈依的问题。一心顶礼师佛及师母，弟子请问师佛：有同门告诉我，如果我犯了很重的罪，如破三昧耶戒，我可以重新皈依。那重新皈依后，我以前所有的灌顶就变成零，以前做完的四加行也是要重新开始，对吗？恭请师佛为弟子解释。谢谢。感恩。

A1 也就是说，她重新皈依以后，以前她做的四加行，要不要重新做？还有以前所有的灌顶都变成零？我现在我没有回答，我问大家，她讲的对不对？对的举手？没有人。不对的举手？也没有人。那你们实在是挺聪明，什么事情就要叫你的师父担，全部都要我回答。

这问题真的很难回答。你们推给我，我就推给瑶池金母！（师尊笑）我问一下瑶池金母，她讲的对吗？还是不对？对的你就讲对，不对就讲不对。（现场神算请示）奇怪，瑶池金母怎么这样子回答？我是有一点疑惑…我问一问释迦牟尼佛，请佛陀指示：「重新再来，所有的灌顶就变成零。以前做完的四加行要重新做吗？」噢！怎么祂回答得跟瑶池金母不一样？！（师尊笑）

好啦，我知道祂们的意思了：重新皈依以后，你要全部重新做，可以。也就是说，所有的灌顶重新灌，可以。你重新皈依以后，你认为你的皈依还是有算，你完成的四加行，也算做过了，也可以。这个意思就是说，由你们自己每一个弟子做决定。你要重新再灌顶，go ahead。你不想重新再灌顶，你灌顶过了，重新再回来，不用再灌顶。你做的四加行完成了也不用再做，go ahead。两个都可以，由你自己决定，由行者自己决定。

这回答就等于瑶池金母讲重新再做，佛陀讲不

用重新再做。只是你皈依了，佛陀意思是说，你已经皈依了，以前做过的就全部再合起来，这是释迦牟尼佛讲。瑶池金母讲，必须要重新再灌顶、再做。两个人意见不同，但是我给它折衷。释迦牟尼佛讲的也对、瑶池金母讲的也对——完全由你自己的心去裁决。

这是回答加拿大莲花慧莲的。因为这样子回答，我不会得罪瑶池金母，也不会得罪释迦牟尼佛。（师尊笑）两边都可以，一切都是最完美的安排。

至尊新书二八七 为众细述四句偈

第二个，美国的莲花粹毅问的。

Q2 弟子一心顶礼师佛！弟子想请师佛慈悲开示如何修证无我？真佛弟子明白了无我之后，如何在生活中从零一步一脚印修到无我？在八风吹来之时应以何心态对治？请师佛慈悲开示，弟子一心顶礼师佛。

A2 这个…我们讲，《金刚经》里面就提到：无我相、无人相、无众生相、无寿者相。这是四个偈，《金刚经》里面很重要的，无我相、无人相、无众生相、无寿者相。

这「无我相」，如何去修证无我？「如何在生活中从零一步一脚印修到无我？」他问的问题是很大的问题。一般来讲，很难做到。每一个人大部分都是有我执，有我、有你、有他，在这个环境里面。在八风吹来之时应以何心态对治？我告诉你：我不能跟你讲很多，因为今天晚上还是要继续讲《金刚经》，我在第287本书，286正在…快要出版了吧？11月15日，286会出版，书名《灵异事件》。

287我刚刚是昨天完成，昨天写好了。我里面有写了：无我相、无人相、无众生相、无寿者相，我都有解释。应该讲起来，无我，我在这个《金刚经》里面也提到很多了。287呢，就是《小雨与小诗》。那是287，我昨天完成了。真佛般若藏它已经收到了这个稿子，现在已经在打字了。真佛般若藏。请大家多多支持真佛般若藏。那是，这也是师尊免费的广告。（师尊笑）

**落实无我二要诀 死字时常挂心头
淡泊一切无所谓 何须对治八风吹**

「明白了无我之后，如何在生活中从零一步一脚印修到无我？在八风吹来之时应以何心态对治？」不用对治！我告诉你，不要去对治！对治就是有我，有我、有他才要对治。不用对治！所谓无我，就是把自己当成死了！你死了，还有我吗？八风吹来的时候，死人还会起来抗争吗？人家赞扬你的时候，你已经死了，你还会欢喜吗？还是乐得跳起来吗？人家毁谤你的时候，你还心动吗？还要想要抗争吗？八风吹过来，死人一点影响都没有。它不会从坟墓里面再爬出来，除非明天万圣节。（师尊笑）

没有了嘛！常常把这个死放在自己的心上。无论遇到什么事情，你就想：「我已经死了，管你那么多干什么？」今天最大的遗憾，就是师尊没有打瞌睡。我从来不理大家的！为什么不理大家？我上法座我就是睡觉，我在西雅图雷藏寺，我上法座我就是睡觉了，管你什么看我不看我，我照样打呼！我还想说我要盖棉被、还拜托给我一个枕头，这个法座弄大一点我可以躺下来，我就是把自己当成没有！这个就是无我啊！

我管你看我是什么？我要睡就睡，只是我今天没有睡！为什么？因为下午睡太多。（师尊笑）睡

得太超过了啊！我本来要醒过来，「怎么搞的，还是那么喜欢睡？我就继续睡吧！」，已经醒过来三、四次了，结果还是躺下来。最后勉强爬起来，洗一把脸还没有醒，连穿裤子那个脚都穿错另外一脚。（师尊笑）

这个就是「无所谓」。我告诉你，先学「无所谓」。无所谓、无所谓、无所谓！你「无所谓」，就已经接近了「道」，很接近了。无我，就已经接近了「道」，就已经近「道」了。所以修行人没有什么叫做脾气的。发脾气？发脾气已经有我了啦！你发脾气就已经有了我啦，人家讲一句话你就发火，那是凡夫俗子；人家讲一句话你就有反应，那叫凡夫俗子。

虽修无我心不动 不忘行善勤修行

无所谓！所以，「如何从零一步一脚印修到无我？」常常想说自己已经死了，但是你还是…不是想死了，就永远死了，你就不做事了，开玩笑！你偷懒？不行！学佛就是要精进！照样，你要精进的修行、精进的对人很恭敬，照样，你要布施、要做慈善！照样这样子，善的照样做，恶的不做…不是无恶不作。（师尊笑）

心中还有火气的人，注意了！把自己当作死了，什么都无所谓。这个才是八风吹不动。讲一句

毁谤的话你马上发火；讲一句赞扬的话，你马上又活起来，这不对，这是凡夫俗子。我们修行人就是修到不动。不动是什么？死了就不动了！（师尊笑）

「在八风吹来之时应以何心态对治？」你已经没有心了，还要用什么心去对治啊？死了就没心了，不用对治！随他去！这样有了解吗？这是回答美国莲花粹毅所问的。

至尊看淡世间事 宗派兴衰且随缘

这常常讲，「管它的呢，一切都会过去的」。一切都会过去的，管它的呢？随意啦、随便啦，怎样都不要紧。所以我常常讲一句话，真佛宗是兴是旺、是死是绝，跟我无关。跟我无关！所以人家问我，「你对真佛宗将来有什么期望啊？」那些记者，「你对真佛宗将来有什么期望啊？你的四大志业将来会怎么样？」将来归将来，还没有到，到了再说。就算到了，怎么样就怎么样，会不会啊？会不会？要学这一点：无所谓！

有一个笑话：「我想学一个乐器，哪一种乐器能突显一个人又是古典、又是非常清雅的气质？但是音乐老师，最好不要太复杂。我一学就会，能够速成最好。」音乐老师回答：「那你就敲木鱼吧。」敲木鱼最简单。



**视己如死人 一切无所谓
既然没有心 何来治八风**

法语开示 金刚经 第028讲

2021年10月30日 莲生活佛卢胜彦主持西雅图雷藏寺「莲花童子本尊法」同修法语开示

**何谓庄严之净土 完全清净圣贤居
佛之三身皆住此 只有喜乐不见苦**

好，今天我们讲《金刚经》了。

庄严净土分第十

佛告须菩提：「于意云何？如来昔在燃灯佛所，于法有所得不？」「不也，世尊！如来在燃灯

佛所，于法实无所不得。」「须菩提！于意云何？菩萨庄严佛土不？」「不也。世尊！何以故？庄严佛土者，即非庄严，是名庄严。」「是故，须菩提！诸菩萨摩訶萨应如是生清净心，不应住色生心，不应住声香味触法生心，应无所住而生其心。」「须菩提！譬如有人身如须弥山王，于意云何？是身为大不？」须菩提言：「甚大。世尊！何以故？佛说非身，是名大身。」

什么是净土？像是西方极乐世界就是净土，我们常常讲西方极乐世界。其实净土很多：地藏王菩萨那里有翠微净土、观世音菩萨那里有圆通净土、阿弥陀佛那里就是西方净土、药师琉璃光王佛那里有琉璃净土。什么是净土呢？圣人所居，圣贤的人到那里去居住的地方，完全很清静，没有苦只有乐。法身佛在那里、报身佛也在哪里、应身佛也在哪里。

西方极乐世界还有「凡圣同居土」，那个主要是带业往生，你还有业障，先到那里去跟圣人一起生活，受圣人的感染，你就变成圣人，那是「凡圣同居土」。再来「方便有余土」，再上去就是「实报庄严土」、再上去就是「常寂光土」。常寂光土就是法身佛所居；「实报庄严土」就是报身佛所居；再来呢？「方便有余土」是应身佛所居。法身佛、报身佛、应身佛都是在净土，还有圣贤所居的地方就叫净土。

**佛陀前世名善慧 燃灯佛处供青莲
虽蒙授记未来佛 实则一切无所得**

什么叫庄严呢？清净就是庄严。这里谈到第十了，佛告须菩提：「于意云何？如来昔在燃灯佛所，于法有所得不？」这是释迦牟尼佛跟须菩提讲的。「不也，世尊！如来在燃灯佛所，于法实无所得。」我就讲这一句。释迦牟尼佛在过去世当善慧童子的时候，拿着耶输陀罗给祂的莲花去供养燃灯佛。祂在燃灯佛那里有得到什么吗？须菩提回答：「不也。世尊！如来在燃灯佛所，于法实无所得。」也就是说：释迦牟尼佛去到燃灯佛那里学到了什么东西吗？实在是什么东西也没有学到，须菩提回答的。

好啦，「无所得」这三个字出来了，实无所得。谁能够圆满把「无所得」全部讲出来的？为什么「无所得」？你能够讲出来、你能够讲得圆满，师尊这个念珠给你。大家都会念《金刚经》啊，你们超度的时候也在念，你在做任何一个法事都要念《金刚经》。就这句话，你可以讲得圆满，我就给你。「不也，世尊！如来在燃灯佛所，于法实无所得。」无所得，为什么释迦牟尼佛去见了燃灯佛，什么也没有得到？为什么？你能够回答圆满，脑筋转一转，马上回答。这一条念珠就是他的。



如来在燃灯佛所 手法实无所得 佛性本然非外求能得

你能够回答无所得，你就有所得。（众笑）没有人讲啊？又推给我啊？讲得圆满，拿了就走。二话不说，这个就是你的。为什么释迦牟尼佛去到燃灯佛的地方，燃灯佛什么都没有教给他？为什么？他没有得到什么？为什么？我今天就讲这一句。

好，莲绪。

莲绪法师：「过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得。」

这是《金刚经》里面讲的！坐下来。（众笑）

莲绪法师：「还没讲完。」

好，讲。

莲绪法师：「一心给供养，没有所求，燃灯佛接了祂的供养也无所得。」

坐下。（众笑）

一定要圆满，我告诉你，这个事情不讲清楚，你们不懂得《金刚经》…不能给你。（众笑）你讲得是不错，很好听。师尊告诉你…（现场众电话铃声响起）那电话里面的要回答我的问题？不是哦？（师尊笑，众笑）

佛性众生皆具有 成佛本不向外求 燃灯如来手指月 佛陀见性何有得

我告诉大家哦，这个是一个很严肃的一个问题：到六祖以后，要判断你有没有开悟，是以《金刚经》来断定的。你开悟了没有？你合了经的意思，就叫开悟；不合于经的意思，不算开悟！为什么释迦牟尼佛讲无所得？所有的圣贤，不管你到哪里去，你去追随的师父，如果有所得的话，那不算。那都不算的！不管你追随哪一个师父，你真的有所得的话，都不是真的得。真的得是什么？是无所得。真的「得」，是无所得。

释迦牟尼佛当初开悟的时候讲了一句话：世上的众生皆有佛性。既然你已经有了佛性，你哪里去求得佛性？不可能！你已经有了佛性，燃灯佛难道把祂那个灯交给你？传灯或者给你点上心灯？或者给你光明？不是！你心里…每一个众生都有佛性！所以《指月录》…师尊用这个指头指着向月亮，什么意思？我一指，就是说「你已经有了佛性」。佛性在你身上，不必再来求我。你刚刚讲无所求，没错，

是无所求。你只要看见、见到了自己的佛性，燃灯佛不能给我什么，我无所得。这个意义在这里。

听清楚哦，你念到这一句的话，要记得这一句很重要。为什么释迦牟尼佛在燃灯佛所无所得？因为你自己本身已经有了，不用来求我！我只是用一个指头指月，你的佛性就在；只要你看见了那个月，就是看到自己的佛性。你得到什么？没有。这个叫做无所得。这个须菩提才能够讲得出来：「不也，世尊！昔在燃灯佛所，实无所得。」对不对？莲绪，刚刚你讲的是不是这个意思？（莲绪法师：对，不过师尊讲得更圆满。）（众笑）没错，我就是叫你讲得更圆满，就是你的，对不对？你只是把表面上讲出来。

但是内在的，本是我所有、成佛也是我所有，我并不能从燃灯佛赐给我成佛啊。成佛不是我赐你们的啊！你们将来成佛，是自己成佛啊！哪是我给你的？我给你什么东西呢？我给你的，都是世俗的东西啊；这个念珠是世俗的东西、我给你金刚杵…「在燃灯佛所拿到一个金刚杵，我有所得？」那不是，那是世俗的东西。真正的东西就是佛性——你本来就有了，你还有什么得呢？这样对不对？

所以你读经，你要清楚，你们大家都会背《金刚经》，大家天天念，念来念去、背来背去，你不了解它当中的经意在哪里啊。今天这一句就是重点：「实无所得」。你看，「不也，世尊！如来在燃灯佛所，于法实无所得。」这个须菩提知道。这一句话如果不解释，如果不是我知道，我讲给你们听，你们就永远不知道这一句话到底是在讲什么？只知道无所得。《心经》里面讲：「以无所得故，菩提萨埵」，因为无所得，你才会成为一个菩萨。

刚刚那位弟子问的「八风吹不动」，其实八风吹不动就是一个修行的过程。最重要的「无生法忍」，你能够修行到「无生法忍」这个果位，八风根本吹不动。我们不管读经也好、学佛也好，要懂得经意；一般师父对这个，只是就像莲绪法师说，莲绪刚刚讲了一个法：过去心不可得、现在心不可得、未来心不可得，都是不可得的，师父就是只能这样讲，但是他不知道为什么释迦牟尼佛去到燃灯佛那里去学习，祂出来以后，祂就没有得到什么。

禅宗有一个祖师到了祂的师父那里去学。回来的时候，很多人问祂：「你从师父那里得了什么？」祂讲：「我终于得到了。」「得到什么？」「我知道了。」「知道什么？」「眼睛是横的，鼻子是直的！」这个谁也会啊！眼睛是横的，鼻子是直的？其实祂讲说「眼睛是横的，鼻子是直的」，这意思就是讲说「我根本无所得」。所以，其实成佛是自己成佛，不是师父给你的；我只是指月，我的手指头去指那个月亮，你看着那是月亮，就是这样子。

大般若经之精华 尽在心经金刚经 日日背诵众佛典 不如了悟经中义

老师跟大家讲：「大家都准备好万圣节怎么装扮了吗？」小明答：「老师，妳不用装扮，因为妳卸妆之后，都不用装扮就像了。」老师讲：「滚出去。」

有一个妈妈带着四岁的儿子到超级市场。进入超市后，妈妈就抽掉了儿子的裤腰带。现场的工作人员就问：「妳为什么要这样子做呢？」妈妈回答：「他的两只手忙着提着裤子，就无法到处乱抓东西。」这是妈妈的智慧。

我告诉你，释迦牟尼佛讲的佛法都是非常智慧的，都是最高的佛慧！《金刚经》是很高超的如来的智慧，不是一般世俗人可以知道的。像《心经》大家都会背，《心经》很短，最短的经典就是《心经》。我讲了，《大般若经》的浓缩就是《金刚经》，《金刚经》的浓缩就是《心经》，精华都是在《心经》跟《金刚经》。《大般若经》，这是如来的智慧，如果你真的悟了、真的开悟了，任何一本经典拿来，一目了然；你没有开悟，每一本经典都是你的障碍。

不要说你会背《心经》、你会背《金刚经》，你天天念《金刚经》，不如六祖惠能听了一句话：「因无所住而生其心。」祂这句话听到了，马上祂就有悟境。今天师尊讲了一句话而已哦：「不也，世尊，如来在燃灯佛所，于法实无所得。」这一句话，就是我今天讲的要点、重点。你自己有，绝对不是向外去求来的，所以你是无所得。

嗡嘛呢叭咪吽。



不动明王 五色明王法 可护国护城

你问我答 互动就是力量 第160集

2021年10月31日 莲生活佛卢胜彦主持彩虹雷藏寺「不动明王护摩大法会」法语开示



我们敬礼传承祖师：敬礼了鸣和尚，敬礼萨迦证空上师，敬礼十六世大宝法王噶玛巴，敬礼吐登达尔吉上师。我们敬礼坛城三宝，敬礼今天护摩的主尊中央大圣不动明王及八大童子。师母，丹增嘉措、吐登悉地，各位上师、教授师、法师，讲师、助教、堂主以及各位同门，还有网路上的同门。大家早安、大家好！你好，大家好！（至尊以各国语问候大众）。

现在先通知大家，这个礼拜已经过去了，这个月就过去了，下个礼拜天是11月7日，11月7日下午3点是大随求菩萨护摩法会。一向我们每一次做到大随求菩萨护摩法会的时候是最多人，也就是大随求菩萨护摩法会的时候，是最多人主祈的一尊，大随求。为什么会最多人主祈呢？因为祂是最大的让你求愿的菩萨，而且是随求随应的菩萨，那就是很大、很伟大的菩萨，欢迎参与这尊菩萨的护摩。

既然是最多人主祈的，那我就不多介绍。「嗡。摩诃钵拉底。萨落。梭哈。」祂的咒语。那么祂的手印就是梵篋印，大家以为是tomato，其实不是tomato，祂的印就是梵篋印，那个字（篋）读做「茄」吗？梵篋印，总之跟「番茄」差不多啦。祂能够说祂是随求随应的菩萨，那就是很大、很伟大的菩萨，欢迎参与这尊菩萨的护摩。

不动明王 大日如来忿怒尊 首度传法现瑞兆 火鸦群鸣剑出鞘

今天我们做不动明王的护摩。其实这一尊的来头是最大的，祂是中央大日如来（昆卢遮那佛）的忿怒尊，在东密的所有的忿怒明王，这一尊是最大的。我记得这一尊初传法的时候是在旧金山，那个时候的感应是什么样子呢？这一尊在讲法的时候，在树林当中一个很空旷的一个地方，所有的乌鸦——虚空中的所有乌鸦全部降在树林上面，而且在传法的时候不停地叫「呀！呀！呀！」——乌鸦

的叫声。在传这个法时候，所有的乌鸦全部下降，全部一起叫，不但是在这个树林中叫，而且整个从树从里面飞下来，飞到地上，把这个传法的地方团团围住，拼命地叫个不停。

乌鸦象征什么？就是火鸦，乌鸦就是火鸦，火鸦是什么？不动明王周边的火，很多的火，不动明王这一尊祂周边全部都是火。广东话「火鸦」叫什么？（弟子：「火阿」。）那是在旧金山传法的时候，而且不动明王…我的前面放着一尊不动明王，祂手上拿着剑，那个剑跳三次。那个剑自己飞出来，没有人动它喔，那个剑从祂的手上飞出来、掉出去，飞出来第二次又掉出去，把它弄好又把放回去，它又掉出去，弄好、又掉出去连续三次。你们有参加那个不动明王传法的，举手，有几个人？举高一点，手举高一点。1、2、3，这边好像有三个，那边呢？那边两个。怎么那么多人现在剩下五个？对啊！那个不动明王的剑自己跳出来，连续跳三次耶，可见这一尊不动明王有多威猛！不动明王所讲的话，是非常…。

不动明王四誓愿 修习相应可即身成佛

「见我身者发菩提心」：你看到祂就马上发菩提心。「闻我名者断恶修善」：听到祂的名字就断掉所有的恶，修善。「闻我说者得大智慧」：听祂说法的就得到大智慧。「知我心者即身成佛」：知道不动明王的心的，即身成佛。没有一尊明王敢这样子讲的，只有不动明王。

见我身者发菩提心：你如果在禅定里面见到不动明王，那真的发菩提心了。你听到祂的名字，喊祂是不动明王的时候，一切恶断掉，修一切善。闻我说者得大智慧：你如果在禅定里面见到不动明王，听祂说法，你就得到大智慧了。知我心者即身成佛：你了解不动明王的心，你就可以即身成佛。这一尊是师尊本身的护法本尊，非常威猛的。祂有

几个手印，大家知道的，（至尊示范手印）这个手印剑篋印，还有四纵五横印。四纵、五横：「临、兵、斗、者、皆、阵、列、在、前」，就是九字真言的主文。临兵斗者皆阵列在前，四纵五横印，祂的手印。

（慧君上师：师尊，刚刚法会前现的五彩云非常明显，天垂异象。）在日本有五色不动明王。五色不动明王，是因为在日本幕府时代有一个和尚他修不动明王法，为了保护自己的城，他在城的五个方位——中央、东、南、西、北，各有一尊不动明王，五种颜色的脸，五种颜色的身，五色不动明王。修这个法能够保护整个城、整个城池，修五色不动明王法甚至可以保护一个国家，是可以保护的，有护法的作用，所以在日本的古代有五色不动明王的修持法（将来会传）。

五色不动明王的修持法是五尊的不动明王，所以刚刚慧君上师讲，刚刚在虚空中有出现五彩的云，那是五色不动明王，将来会传这个法的。有照片为证啊，在萤幕上。（萤幕投影出照片）那个不是，那个是伞盖云。能照出来吗？（至尊展示手机中的照片，萤幕上亦同步播放）五种彩色的云，也是在那个底下，但是在手机上的五种彩色比较清楚。

有一个病患问医生：「医生，你有什么妙药可以治好我的梦遗症？」医生回答：「我这里有一个装有特殊东西的盒子，可以治好你的病。你每天上床以后呢，就把盒子的东西撒到你的床的周围。」病患就讲：「盒子里是什么东西？」医生回答：「图钉。」这个也是很妙方，你梦遗症，这一撒保证你不会梦遗。

有一个喝酒醉的人，手里拿着酒瓶摇摇晃晃地撞到一个行人身上，行人很不高兴地讲：「你没有眼睛吗？怎么看不见人。」这个醉汉回答：「刚好相反，我把你看成两个人，我是想从两个人当中的中间走过去。」

这里有一个上天堂的笑话：在天堂的门口，有三个人在排队等着进入，圣彼得（Saint Peter）问他们：「在进入天堂之前，你们希望听到参加葬礼的人说些什么？」第一个人讲：「我是一个医生，我希望有人讲：『他是一个伟大的医生，他救了很多人的生命。』」第二个人讲：「我是一个老师，我希望人家讲：『他这个老师太好了，他教会我们如何做人。』」第三个人讲：「我听了前面两个人的话非常感动，不过我希望有人叫：『看！这个人在动，他又活过来了！』」是遗憾，上天堂。

我好像记得有一个上天堂的笑话。有三个人在上天堂前，上帝就说：「你们三个都死啦，现在要上天堂啦，你们老实讲你们的一生当中的过错。」第一个就讲了：「我一生犯了很多的过错，我出轨无数次，没有办法数的。」上帝说：「你也是很诚实啦，让你上天堂，给你一部脚踏车，慢慢踩就上天堂。」

第二个人讲：「我这一生没有什么过错，只有一次出轨。」哇！上帝说：「你也是蛮老实的，没有错，你有一次出轨。好吧！给你一部重型机车哈雷机车，你就骑着摩托车上天堂。」

第三个人讲：「我完全都没有错，连一次出轨都没有。」上帝说：「你真的实在是太老实了，太标准了！给你一部 Mercedes-Benz，你就开着 Mercedes-Benz 上天堂。」三个人一起出发了。不久骑脚踏车的跟骑摩托车的都到了一个地方，看到开 Benz 的那个人坐在一个岩石上，在那边哭。

他们说：「你有 Mercedes-Benz 开，你还哭什么啊？这部车是最好的，你还哭什么呢？」他说：「我不是哭我自己，是我看到我的太太。」「那你太太怎么了？」「她用走路的上天堂。」



莲生佛精通佛道密，善解中观唯识大法

好啦，今天日子很重要，不能讲太多笑话。现在进入「你问我答」。

养宠物鱼无碍事 贩卖宰杀则不宜 无论养何种种鱼 每天应持往生咒

Q1 台湾莲花振媛问的。敬爱的师尊佛安，弟子很喜欢养鱼，已养鱼数十年，但有时候会遇到养的鱼死掉，虽然弟子会念往生咒为其超度，但心中仍然过意不去，请问这算是杀生吗？另外，想再请教，弟子曾经遇过自己生病时，刚好养的鱼死掉，之后弟子的病就好很多，请问这是一种替代吗？再请师尊慈悲赐教，感谢！

A1 她喜欢养鱼，已经养鱼数十年，会遇到养的鱼死掉。她没有写她是做鱼塢的？鱼塢就是专门养鱼嘛，对不对！很大的很多的鱼塢的鱼。还是她是养池塘的鱼？鱼塢最大，再来就是池塘的鱼，再来就是鱼缸、小鱼缸。喜欢养鱼，说不定放在鱼缸里面。

妳到底是鱼塢还是池塘还是鱼缸？她喜欢养鱼，她也没有讲清楚，她是养金鱼还是养鲤鱼，还是养给人家吃的鱼？喜欢养鱼，养鱼已经数十年，遇到养的鱼死掉，如果是鱼塢或池塘，那个死掉的鱼有时候是很多的，如果是养在那个鱼缸——妳自己的鱼缸的，那死的鱼当然比较少。

我认为是这样子，我个人常常这样子跟人家讲：你会念往生咒，你既然养鱼，或者是你的宠物只有养一条龙（是龙鱼吧？红龙），那么你就念往生咒就可以。念往生咒念多一点，喜欢养鱼的话，或者是不管你喜欢养什么，你多念往生咒帮它超度，观想鱼到佛国净土，加上一个观想就可以了。

妳自己遇到生病，刚好养的鱼死掉，「之后弟子的病就好多了」，难道这个鱼有修行吗？它能够替代妳吗？它是神鱼吗？这个鱼就死掉了，那妳的病就好了。这不太可能的事情，为什么？可以讲是凑巧、刚好吧，对不对？难道这一条鱼是有修行或者是神鱼，它可以替代妳、它懂得替代法？不太可能嘛，对不对？所以应该讲起来是巧合。

「妳心中仍然过意不去」，妳并没有杀他啊！「请问这算是杀生吗？」它自己自然死掉的，不算是杀生。它如果自然死掉的，不算是杀生，如果你是养鱼，养了以后拿去卖，那个算是杀生。卖给人

家杀，那是杀生；或者你养鱼自己卖，自己杀自己卖，那当然是杀生啊。

所以，台湾的莲花振媛，因为不了解妳到底是鱼塢的鱼，还是池塘的鱼、还是你家院子里面的鱼、还是鱼缸的鱼？有好多种。下次再问的话，写清楚一点，就会给你回答得很清楚。不过，无论妳养什么鱼，每天都要念往生咒。这是回答台湾莲花振媛的。

莲生法王不住寺 头顶戴着喇嘛帽 通达三教晓经论

Q2 马来西亚莲花倚博问的。弟子看到网上有一则刘伯温著作的《烧饼歌》，里面写的一则是：「帝曰：末后道何人传？温曰：有诗为证。不相僧来不相道，头戴四两羊绒帽。真佛不在寺院内，他掌弥勒元头教。」

佛教、道教和密教头戴羊绒帽（西藏上师的帽很多是羊毛绒的）。在网上盛传而总结的东方圣人，基本特征是东方圣人是靠理论，这个圣人的出现，不是来管理国家的，而是为了把人们的思想水平提高到一个更高的层次上，他的出现是世界的福音。师尊所著作出版的书已经超越很多了，以上的种种可否请师尊开解说？顶礼膜拜师尊的伟大。

A2 好啦，不相僧来不相道，这是刘伯温《烧饼歌》里面写的。他是看网路的《烧饼歌》。不相僧来不相道，师尊学的不只是不相道，也不相僧，是僧道都合的。我以前是道——瑶池金母是道，释迦牟尼佛是僧。佛陀是僧，瑶池金母是道，僧道都合。

头戴四两羊绒帽。所谓羊绒帽，西藏上师的帽。Tibetan tantra，我经常这样子介绍：My name is Sheng-yen Lu, I was born in Taiwan, but I now live in Seattle. Seattle has two temples, one temple in Redmond, one temple in North Bend. Seattle Lei Tsang Temple and Rainbow Lei Tsang Temple. (In these two temples,) I teach Buddhism. Because I studied Tibetan tantra, so I teach Tibetan Tantric Buddhism. 头戴四两羊绒帽。师尊学的是西藏密宗，对不对啊！但是我也礼拜瑶池金母啊，所以老夫学佛、学道，我以前是那个花莲石壁部堂的道长。

再来，真佛不在寺院内。真佛，真佛宗的「真佛」…真佛不在寺院内，也对啊！西雅图雷藏寺的

住持是德辉上师，他是在僧院里面当头的；彩虹雷藏寺的住持现在是莲彦上师，对不对？她就是住在寺院里面的头。师尊什么都不是啊，我是在寺院外面的。台湾雷藏寺最大了，对不对？现在世界上最大的寺是台湾雷藏寺，住持呢？莲哲上师，他是在寺院里面的。我也不住在寺院里面的。我是住在哪里啊？住南山雅舍。My home is Nan Shan Ya She (South Mountain Retreat)，我并没有住在寺院里面。真佛不在寺院内，我没有住在寺院里面，而且我们的宗派就刚好是真佛宗。

他掌弥勒元头教。弥勒菩萨，我们知道三个佛：过去佛是燃灯佛，现在佛是释迦牟尼佛，未来佛是弥勒佛。师尊所学的：龙树菩萨的中观，弥勒菩萨的唯识。眼、耳、鼻、舌、身、意、意根、阿赖耶，第八识阿赖耶。眼耳鼻舌身意根阿赖耶，八识，师尊学唯识就是无著菩萨跟天亲菩萨的唯识。

《唯识论》，哪一个人看过《唯识论》的举手？没有人看过《唯识论》啊？现在天竺只剩下两个大乘，一个是中观——龙树菩萨的中观，一个就是无著菩萨的唯识。无著菩萨是从弥勒菩萨那里来的，谁看过《现观庄严论》？谁看过《庄严论》（《现观庄严论》）？也没有人看过啊？五部大论你都没有看，气死我了，算了！不说了。我告诉你，马来西亚莲花倚博。网路上看到的：「不相僧来不相道，头戴四两羊绒帽，真佛不在寺院内，他掌弥勒元头教。」这等于是在讲我们 True Buddha School。

怎么搞的，取名叫真佛宗？那么就跟刘伯温这首诗一样，僧、道（佛跟道），师尊都有修学过。戴着喇嘛帽，不是在寺院内…真的，我从来没有住过寺院，我都住在自己家里。总之，他讲他的——刘伯温讲刘伯温的，我讲我的。

店员问：「爆米花要甜的还是咸的呢？」这个人回答：「跟我一样的。」店员讲：「抱歉！我们没有卖那么丑的爆米花。」

有一个男的对他的同学讲：「天气一变冷，住在对面的女大学生就变得又懒又脏。」他的同学就问他：「你怎么会知道呢？」「我已经两天没有看到她洗澡了。」这是偷窥狂。

我告诉你喔，这个笑话是这样的。只有当蚊子停在你的蛋蛋上面的时候，你才能够体会到暴力不能解决一切。你那时候不能用打的，也不能用拍的，只能够用呼呼。



佛菩萨及佛土 本清淨而现庄严 非刻意造作



法语开示 金刚经 第029讲

2021年10月31日 莲生活佛卢胜彦主持彩虹雷藏寺「不动明王护摩大法会」法语开示

好啦，我们讲《金刚经》吧。时间不多嘛，4点57了。我们再讲这个「庄严净土分第十」。

庄严净土分第十

佛告须菩提：「于意云何？如来昔在燃灯佛所，于法有所得不？」「不也，世尊！如来在燃灯佛所，于法实无所不得。」「须菩提！于意云何？菩萨庄严佛土不？」「不也，世尊！何以故？庄严佛土者，即非庄严，是名庄严。」

「庄严佛土」仅名相 佛土本就庄严

这时候释迦牟尼佛又问了：「须菩提！于意云何？菩萨庄严佛土不？」「不也，世尊！何以故？庄严佛土者，即非庄严，是名庄严。」问题又来了：菩萨有没有庄严净土啊？「不也，世尊！何以故？庄严佛土者，即非庄严，是名庄严。」这个问题也是很不得了的喔，你会念，没有错啊。菩萨庄严净土吗？不是，不是菩萨来庄严净土。「庄严佛土者，即非庄严」。为什么庄严佛土的，就不是庄严，又叫做庄严？为什么？

昨天的问题，今天要拿东西…这一条也是不错的手炼，哈一口气喔，有灵气的手炼喔！为什么菩萨并没有庄严净土？为什么明明是很庄严的，就不是庄严，因为不是庄严，就是庄严？能回答的举手，这一条就是他的。（弟子：不着相，不执着外相。）不执着外相。是不错，但是呢也不完全，不是很圆满。净土是非常庄严的，佛土是非常庄严。好，大使。（廖东周大使：「庄严佛土」只是度化众生所用的名相，佛土本来就是庄严的，所以没有所谓的菩萨庄严佛土或谁的庄严佛土。）你不用再讲了，大使讲的几乎是99分。大使所讲的就是99分，这条念珠给大使。好，谢谢你，你讲得不错。

佛有庄严三十二相 佛国净土殊妙美好

就是要懂嘛！你光读「须菩提！于意云何？菩萨庄严佛土不？」「不也，世尊！何以故？庄严佛土者，即非庄严，是名庄严。」菩萨本来就庄严的，佛本来就庄严的。佛本身的相，有三十二相、八十随形好，大家都知道的。什么是三十二相、什么是八十随形好？双耳垂肩，耳朵耳垂很长啊，对不对？双耳垂肩，你看师尊也是垂肩（师尊右边的耳垂碰肩），碰到肩膀了，这样就垂肩了。

眉毛像月眉，眼睛是智慧的眼睛，鼻子像须弥山、嘴不是小小的，也不是大到阔到这边，舌头伸出来可以复盖整个脸——出广长舌相。手臂很长，过膝（站着，手臂很长，过膝盖），脚有轮轴，脚上有轮轴，像那个发射的轮网一样…那是三十二相、八十随形好。

你说有一种庄严叫做六庄严，那是外在的：挂着耳环，胸前挂着念珠（三串瓔珞），手上有手环，脚上有脚环，那是外在的六庄严、七庄严。那是庄严，有时候出场的时候就是庄严相，那是外在的庄严。刚刚讲过了外在的庄严，其实菩萨跟佛本身就庄严，祂到了佛土的时候，菩萨在佛土里面，不用庄严佛土，它自然就庄严，本来就庄严。

西方极乐世界就有 tree，就有 lake，就有 beautiful house，就不会有寒冬、也不会有夏天那么大太阳，也不会热也不会冷，温度刚刚好。那里七宝行树（就是 tree），有八功德水（就是 lake），有那么好的亭阁楼台，有晶莹的房子让你住，满地都是黄金、树上都是衣服（天衣）。吃的，你念头想吃什么，那个东西就出来；穿衣，树上结的就是天上的衣服，可以穿；住的就是金阁、银阁，行的就是云车，云车随念随到，很迅速的。

那个自然它就庄严了，不是刻意去制造它的庄严出来，是无心，根本无心去弄它的庄严。非常的庄严，但是庄严又不是庄严，因为不是庄严，才是庄严。并不是菩萨有心去制造那个庄严，而是本来它就是庄严。佛也不是自己故意把自己捏造成为庄严相，而是祂本来祂就庄严。大使讲的，本来就已经庄严了，还要制造庄严做什么？因为不是庄严才是庄严，这一句话，师尊已经跟你讲清楚了，这样对不对！

莲生活佛为众说妙法 读经应了知其深意

所以你才会背《金刚经》、会念《金刚经》，所以你讲：「须菩提！于意云何？菩萨庄严佛土不？」「不也。」当然是没有，我不是故意去庄严佛土的。「世尊！何以故？」那么庄严的佛土，不是故意去把它弄庄严，它本来就是庄严，是名庄严。就是这么短短的一句话，如果没有讲解，你们也不明白为什么。

本来菩萨就庄严、佛也庄严、净土本来就庄严，不用刻意去把它庄严；它本来就是庄严，所以非庄严——不是刻意去弄庄严，其实它就是庄严，这意思就是在这里。如果今天不解说，不会有人明白这个意思的，今天就讲这么一段已经很不错了，这样你们就赚到了（台语）。

最后一个笑话吧。某一个国小正在举行运动会。这是接力比赛，只见到一个小男生奋力向前飞奔，快要接棒的时候，老师狂喊：「接稳、接稳啦！你们要接稳！」那两名小男生顿时突然间茫然，彼此对视一眼，非常迷惑，然后抱在一起接吻。

老师的意思是说，要接得稳一点，接力赛嘛，那个棒子要交给他的时候，要赶快接稳，不要掉了，接稳、接稳；结果他们两个抱起来接吻。这个可以比喻很多人念《金刚经》：不懂得它的意思，就真的抱起来接吻。

嗡嘛呢叭咪吽。



盧勝彥文集第286冊《靈異事件》真實的見證

梦里的花落

有一段时日。
左脚大拇指与二指的中间，我竟然长了肿瘤，最初是凸起一点。
不在意。
但，才一星期，竟然像乒乓球的大小，这下子，鞋子也不能穿了。
同门都看出来！
我说：
「这是那一位『冤孽』造成的？」
我按着凸出来的肿瘤，念佛「阿弥陀佛」，念咒「往生咒」，盼望它消下去！
结果，没用！
我请太白仙翁：
「莲生虔诚三祈请，香花请，香花迎，香山太白仙师降来临，有劳仙童通达意，拂去肿瘤解怨气。」
我做了一个梦：
去了蓬莱仙山。
看见白发白须持白拂穿白衣的仙翁。
太白仙翁说：
「莲生我来救你！」
祂用白拂拂我的脚上肿瘤，念：
「解结，解结，解冤结，速去超生！」
拂了三下，
肿瘤就没有了！
仙翁说：
「好了！」
我对仙翁说：
「不行！这只是梦境，梦中没有，醒



来真实世界又有，我怎么办？」
仙翁说：
「放心！人生如梦，梦如人生，此时梦与醒相连接，醒来即知！」
我醒来！
怪怪！肿瘤真的不见了！一点痕迹都没有！
梦！
醒！
串成一贯！
又：
伊莉沙白女士，她是「美尔丽」的媳妇。
头痛甚剧。
照X光，头内长肿瘤。
她到西雅图雷藏寺找我求治。
我用：「梦中治病法」。
她做梦：
梦中她被推进手术室，进行开脑手术。

外科医师从脑中取出肿瘤。
外科医师说：
「手术相当成功，肿瘤已取了出来，只剩一点皮」。
外科医师取下口罩。
伊莉沙白一看：
「啊！是卢师尊！」
伊莉沙白第二天醒来，发现头不再痛了，回去一照X光。
肿瘤真的不见了！
又，真的只剩下皮！
天啊！梦中手术是真的！
（梦里的花落）
注：
我们都相信，现实的人生是真的，做梦是假的，梦中又惊又喜，梦醒是空。
醒是真。
梦是假。
但，这二个例子，梦是真，醒也是真，教人称奇！

我们今天来讲「三种金刚」。释迦牟尼佛住世的时候，在舍卫城的地方，有很多人跟着佛陀出家，在舍卫城里面也有很多对于佛陀不是很有利的谣传。

他们谣传什么呢？因为很多弟子跟着释迦牟尼佛出家，当初的谣传就是说，佛陀是夺人子女者，分人夫妻者，断人后世者。那时候舍卫城已经有这个谣传讲出来一释迦牟尼佛祂会把你们的子女统统带走，会把你们夫妻分开，他们不是讲夫妻分开，而是讲制造寡妇者，断人后世者，是会让那一个家庭没有后世。

二千五百多年前，跟现代互相对应，在家跟出家本身讲起来，在理念上根本不一样。站在一个出家人的理念，跟在家人的理念根本就不一样，所以在这里要讲到三种金刚。一个出家人刚开始的时候要无愧，无愧于自己，那个叫做「无愧金刚」。什么叫做无愧金刚呢？你出家的時候，你立下很大的愿望，你要好好过清静修行的生活，要度化生生世世的父母，这个就会变成没有惭愧。一般俗家人的想法，你做子女的一定要孝敬父母。父母老了，你要供养父母，这是一种孝顺。你这一出家，父母谁来供养呢？父母谁来孝顺呢？所以一般人的理念里面会想：唉！你出去了，你自己去修行了，你不理父母了，这是不孝的行为，一般人的想法认为出家是不孝的行为。

在无愧金刚的想法是这样的：你去修行，但是你得道了、你领悟了宇宙大道以后，你就可以度化生生世世的父母，不只是一世的父母而已。有些人认为只是孝顺一世的父母，但是你出家真正得道了，没有惭愧，你对于出家的修行没有惭愧，你这个就是无愧金刚。

所以你所度化的，不只是一世的父母，而是生

莲生活佛开示集《新虹光大成就一》005

三种金刚（一）



生生世与现世的父母。所以有人讲，一人得道，九族升天，甚至一人得道，鸡犬统统升天。现在就是靠你，假如你出了家，也不好好的修行，这就惭愧了，惭愧金刚不是无愧金刚，而是惭愧。所以讲起来，在家跟出家理念上有所不同，你真正出家，立下大愿，大孝大愿，这由不孝转为大孝，这才叫做无愧金刚。

像现在的社会里面，批评出家人，他们一般来说，你去修行，那你不理家了，不孝敬父母了，很多的诽谤都会在你身上的；或者是说，你走了，你不理妻子了，不理子女的教养了，社会上会有很多的议论跟讥讽在你身上。你假如是无愧金刚，就能够忍受这些，这是第二种金刚叫做「忍辱金刚」。

因为出家是不容易的，社会上的、家庭的、夫妻的、子女的、种种的，有时候会有很多的言语加诸在你的身上，这是必须要忍受的。因为出家的理念跟在家不同，出家的理念是求万世，甚至于生生世世，而在家理念只有一世，所以出家的生涯是无穷无尽的，在家的生涯只有一世。

按照释迦牟尼佛所讲的，世间环法，这世间上所有的都是会归于消灭的，世间种种一切的物质世界都会归于消灭的，都会没有的，这就只是一世而已。但是行者的理念，他在这一世里面没有惭愧的修行，将来上报四重恩，下济三途苦，甚至九族、生生世世的父母都会得到超度。

这理念是很伟大的，必须要落实于修行，你切实落实于修行才是无愧金刚。你也是能够忍受种种的批评，你才是忍辱金刚。今天就讲到这里。

嗡嘛呢呗咪吽

1997/01/13 真佛密苑

学会「正念」疗法 提升免疫力Ⓣ



文/洛桑加参

大我与小我无二 因果终将回归自身

佛教哲学把繁杂的宇宙万物简化为最基础的5种元素，将人（小我）视为由地水火风空5元素构成的小宇宙，包含万物的大宇宙（大我）也由相同的5元素组成，大我与小我的基础「成分」其实无二，大我有的东西，小我通通有，并且会互相影响。

「一花一世界、一叶一菩提」从一粒微尘中能看到整个世界，也能看到自己，就是这样来的。

然而，哲学的话语对一个还没开智慧的小孩来说，实在艰深，父亲尝试用最简单的方式告诉我：「如果你对每个人都很好，那每个人都会对你很好。」

自我与他人之间是双向的动，你对人生气、骂人、打人，这些气、难听的话最终都会回到自己身上，就是因果；相反的，如果你放生、用仁慈的心去做一件事，自然会得到好的果。

上，就是因果；相反的，如果你放生、用仁慈的心去做一件事，自然会得到好的果。

「菩萨畏因，凡夫畏果」用正确的想法去做正确的事，就不用担心坏事厄运缠身。

利他，受益最多的是自己

我现在出书，在广播、电视、演讲场合中，经常告诉大家的「利他」观念就是父亲教我的。

研究预防医学后，我发现只治疗某个生病的器官，是「见树不见林」的作法，只能暂时急救、治标；若要让人身心得到完美的健康平衡，学会「利他」才是治本的关键。

从预防医学的角度来看，人我关系的紧绷、疏离对养寿不利；而感觉被爱、愿意付出爱，尤其是不求回报的老人家，罹患阿兹海默症的比例特别

低。研究证实，付出爱心、利他、交朋友能保护大脑、避免早衰。

从前父亲叫我利他，我调皮回嘴：「我什么都没有啊！怎么利他？还是等我发达了，再来好好利他吧！」见我耍赖，父亲依旧笑咪咪、不愠不火地回答：「不一定要给人家很多钱、很多好吃的，讲一句好话就是利他，跟人家分享你会的事就是利他。」

「正念」疗法做自己的良医

这几年我接触到至少上千名病患，根据我的临床经验，大胆地把「健康」、「快乐」、「利他」之间画上等号。

除了正规的医疗流程外，我还加上「正念」(Mindfulness) 疗法，让病患每天做一点小改变：爱心多一点、情绪少一点、多讲一句好话、少吃一碗白饭、多为自己做件开心的事、少抱怨他人一句、多睡好觉、少烦工作、多原谅一个人、少骂人几句、多分享知识、少说八卦……等。

让情绪转好、保持心情愉悦、使快乐指数升高，能大幅提升免疫细胞的活性。用正念、正思维过生活，只要愿意每天改变一点，6个月后再来看，心宽，身体自然而然放松，因长期压力累积出来的慢性病，皆能获得良好控制。

利他不难，想要不生病更是一切都不难，透过身心全面关照的预防医学，从学习利他做起，人人皆能成为掌握自身健康与幸福的良医！

八亿五千万的承载 850million burden

文/冰果

最近上宗委会真佛网路大学课程《包罗万象的佛学》教育处《佛法与现代物理学》一课，真的听得眉飞色舞，简直要飞起来。何以故？其实我中学是理科班的，到了高中还选了物理和化学，因为怕要上解剖课，才放弃生物而选了经济。谈到佛法，一般人都认为是很哲学、很主观、很难印证的。而科学，则是根据有实验证明，是以铿锵有声。因此，上这一课看到种种科学与佛学的「相应」，让我那个「求证因子」得到无比的满足，真的非常痛快。

课程副题说，佛法与科学两者追求的目标都是要揭示这个宇宙世界的本质真理，而各自使用的方法不同，故两者所得到的成果也不同。此课的教材是由不久前往生的真佛宗同门朱时宜世界科学院院士所撰写的，让我更感到深深钦佩与怀念。

上课时，不由得想起当年读到想起莲生法王卢胜彦文集167【静听心中的絮语】一篇文章引起的启思：《自身是阿弥陀佛》写：『请「静听我心中的絮语」，佛言：「遍法界身是阿弥陀佛，何净何秽，何乐何苦？」只因为，人人都已「改头换面」，才忘了自身是阿弥陀佛的。在《净度三昧经》有云：「人生一念受一身，百念受百生，千念受千生，一日一夜种生死根，后当受八亿五千万杂类之身，百年中所造魂神，逐种受苦，遍大千刹土，体毛皮肉，亦遍大千刹土，当体毛皮肉变现时，岂复能知遍法界异类身是阿弥陀佛。」我见此段经文，大骇。』

当时我看到时更是大大惊骇！开什么玩笑！一念受一身，百念受百生，千念受千生，只要一日一夜就种生死根，你想想，我们的念头何时停止过？这样累积下来，何年何月才能消灭一切业障？前念还没灭、后念又生，前业还没清、后业又造，绵绵不断！怎么会有求出之期？难怪大乘佛教中提到，

菩萨从发愿到成佛，需要三大阿僧只劫。而南传佛教中说，从成为菩萨到成佛，必须累积十波罗蜜修行最少四大阿僧只加上十万大劫。有人推算，一大劫则含成住坏空四中劫，共约十三亿四千四百万年。乘三-四十亿三千两百万年！真的傻眼啦！

然而，为何密教可即身成佛、一世成佛、七世成佛？

忽然间我突发奇想：科学家估计，人体内有三十亿万的细胞，如果每个细胞就是一念所生，那么我们身体内一时就有三十亿万细胞在承载「轮回的使命」，再看看细胞的周期：

人体各大器官细胞更新时间：1·人体胃细胞7天更新一次；2·皮肤细胞28天左右更新一次；3·肝脏细胞180天更新一次；4·红血球细胞120天更新一次；5·在一年左右的时间，身体98%的细胞都会被重新更新一次。而骨细胞更新需要7年。

细胞有记忆吗？亦舒小说有两个故事就提到细胞的记忆：其一是一位女主角接受捐献接肢手臂后，手臂的原有人（亡者）的习性出现在她身上，令一位本来严肃的教授增添了妩媚；另一篇则是关于骨髓捐赠者的技艺才华转移到受者身上，包括突然精通小提琴、烹饪等等。

如果细胞有记忆、如果细胞就是我们每一念的所造的「魂神」，更换的周期就是轮回，那么我们在这期间的修行，是不是就能清净每一念的业？既然每一年身体98%的细胞都会被重新更新一次，有些还更换（轮回）得快些，那么至少每一年可减个三十亿万的业？这样一想，修行成就似乎不是遥遥无期了。

更何况，莲生法王常说一偈：「身中诸内境，三万六千神，愿吾身自在，常住三宝中」，并表示

「你整个身体就是宇宙」*，身体就是充满了佛菩萨的坛城。所以，如果念头「修成正果」，就有了不再轮回的「细胞」（佛菩萨）！

科学与佛学的结合，果然是异常精彩的！我这天马行空的设想，也许有一天，有缘莲生法王卢师尊来赐予诠释。目前，就算是给自己一点希望的安慰吧！我那八亿五千万魂神的承载，也许有望被释放。

<https://ch.tbsn.org/guidem/detail/539/2015-07-26> 《莲生法王开示》你整个身体就是宇宙.html

对《佛法与现代物理学》一课有兴趣者，欢迎观看回播：<https://www.youtube.com/watch?v=KsEqabJ26Oc>



冰果涂鸦集
时间给了我回忆，却又令我遗忘过去。

真佛法学堂 第十二堂课 学佛行仪-待客礼仪须知

文/宗委会



(九)活泼的思想 (十)幽默的谈吐

不论是出家或在家的知客人员，务必要先接受培训并经核可后，才能上岗服务，如此才不至于出现误导众生的情事发生。知客要有学问、不断地充实佛学素养，一个知客称职与否，关系着真佛法脉的兴衰得失。除了见人要能主动招呼、还要能遇事变通、言谈举止如法得宜，清楚了解真佛宗的历史脉络与真佛法的核心思想，能对来访者一一解说，口让对方有宾至如归的感受。

知客之道除了懂得招待、问候、寒暄、引领、介绍之外，又可分为三种层次，其中第三等知客师是最不乐见的：

- (一)上等的知客师：能与人谈说佛法，为人解决问题，态度慈悲，有柔软心及耐性，不怕事情烦琐，平等待人接物，真诚用心。
- (二)中等的知客师：能带人参观应酬，却不能为人解决问题，但态度温和有礼。
- (三)下等的知客师：一见到来客，则催促来客去拜佛，态度不耐烦，用餐及下班时间到，就不理客人或要赶客人快离开，这样的知客不是在度众生而是堵众生。

而担任知客人员有以下事项应避免：

- (一)忌讳做事选择性太高。
- (二)情绪起伏太大无法搞定自己。
- (三)无法接受别人的建议。
- (四)以个人利益为主，不顾全体发展。
- (五)只想衬托个人的想法和地盘。
- (六)心中想的是度众生，行为表现是盘算利益。
- (七)不守时、无配合度。

接着莲东上师讲述了基本的接待礼仪：

- (一)合掌，又作「合十」，意指合十法界于一心。佛教徒见面先合十问候对方，不只是动作，更是有虔诚、谦虚之意。时常合掌可以收散乱心，平定浮躁气。
- (二)电话礼貌
 - 1.接听电话时，应先报上道场名称或个人姓名，速度不缓不急，言词达意。
 - 2.若对方要找的人不在，可询问要不要留话。
 - 3.如对方要留话，特别是回拨号码，在记录之后复诵一遍，确定无误。
 - 4.如对方有问题，尽可能替其解决，若无法处理，要表示歉意。
 - 5.打电话时长话短说，可先在心里拟好说词，最好不要超过三分钟。
 - 6.接电话者因不确定对方是否讲完，礼貌上应等发话者先挂电话。
 - 7.除非紧急情况，勿在清晨、午休、用餐、夜间十点以后打电话。对于特殊时间工作者（如上夜班者），尤其应考虑其作息。

8.如有紧急事项通知时，语气要镇定，避免引起慌乱，叙述的时间及地点一定要清楚。

(三)道场礼仪-指引与导览的接待重点

- 1.引导：人多居前少从旁
- 2.提醒：前有阶梯或障碍
- 3.上下楼梯：危险我先行（上楼我后行，下楼我先行）
- 4.室内未备妥：先入准备
- 5.入室内：开门让客先行
- 6.上下汽车：开门并护头
- 7.进出电梯：按钮并挡门
- 8.良好的指引手势呈现
- 9.合掌、微笑点头招呼
- 10.如师长及贵宾、来客到道场（雷藏寺、分堂、同修会）访问，上茶水以七分满为佳，顺序为先后后主，先长后幼、先尊后卑、先生后熟。
- 11.对熟客先寒暄问好，初次见面则请问尊姓大名及来意，后请其坐下，若是室内还有其他客人在，则应与介绍。
- 12.介绍顺序，先卑后尊、先幼后长，若是同辈，则先近后远，先前排再后排。

(四)道场导览的提醒

能够讲述道场背后的人文感动，顾及客人时间、速度与节奏，知道客人为感性及知性，导览结束有简单的总结重点，加深参访印象。

(五)送客礼仪

- 1.送客视情况送至门口、车旁为其开门、或送至巷口、路口
- 2.致意合掌道别
- 3.避免过分匆忙
- 4.留意客人物品并协助提取
- 5.清楚指示离去方向与路线
- 6.如有需要开立停车证明

(六)「对不起」何时说

- 1.来客抱怨
- 2.作业程序疏失
- 3.中途接电话
- 4.请人等候
- 5.插入来客间谈话

莲东上师结语

在真佛宗团体中的每一位都可以是口知客僧或知客菩萨，都是成就佛法的万行菩萨，万行并不是万能，而是高也可以做、低也可以做，没有人做的事我们去做、有人做的事就让贤。

多介绍真佛法殊荣之处，让客人认识道场及了解僧团、常住，让他们感受到法喜，获得法益。甚至要能接引来客，度化成为檀越、由檀越变成信众，进一步成为护法、干部、义工，能够如此，这就是一个尽责而成功的知客菩萨。

「知客」一词，通常用于佛教的寺院道场，就是「我知道客人」，知道客人心理、性格、有什么需要，应该怎么接待他、招呼他、安排他、帮助他。知客所担任的具体职务如现场接待、电话应答…等，而每个人都有可能碰到同门或他人的询问，所以知客范围不单局限在道场。因为来访者能否再次踏进道场，全凭所接触的知客人员给予的第一印象，故师尊说「知客」乃接引众生至彼岸的法船。足见身为真佛宗寺堂会之接待/知客的重要性。知客是第一线重要人员，所扮演的角色为：

- (一)真佛道场与信众之间的桥梁。
- (二)象征真佛道场的形象。
- (三)传播佛法真理的法务人员。

2021年真佛宗入门未来与在在职「居士」弘法人员培训课程，于8月28日由宗委会法务处处长释莲东上师讲授「学佛行仪-待客礼仪须知」，阐述如何落实执行知客僧/知客菩萨待客与知客任务。知客僧(出家者担任)及知客菩萨(在家者担任)对外乃「接待十方」、「送往迎来」是最基本的职责。

担任知客之人员应具备以下条件：

- (一)耐烦的性格 (二)亲切的态度
- (三)端庄的威仪 (四)正确的知见
- (五)坚定的信心 (六)丰富的学养
- (七)应变的能力 (八)敏锐的觉知



更多不等于幸福 (上)

作者/曼屏

巴黎用它的一切告诉我 够了

巴黎用它的一切告诉我，两个字：够了。他们很清醒；更多并不等于幸福。

50年前的咖啡馆还在原地等你。第一次去巴

黎，我带着爷爷的重托，替他寻访当年留法时最爱的梵卡咖啡馆。巴黎咖啡的香醇会等待半世纪之久？我不太相信。用Google一搜，吓我一跳，梵卡咖啡馆居然还在，连地址都没变。

我急匆匆赶到那里，一进门就兴奋地找老太太。这一环顾，又吓了我一跳，吧台里还真坐着一位银发老太太，正专心致志地磨咖啡。我跑到她面前激动地掏出爷爷当年在这里拍的照片，她也很激动，指着照片里的女店员说这个是她，她叫索菲亚。此时，我的激动已不再是为爷爷找到旧相识了，而是为巴黎感动。

半个世纪的咖啡馆，连女招待都没变，门口那

花，都还是当年的天竺葵，仿佛位置都没挪动一下。我问索菲亚，为何不把梵卡做大做强，至少也要在门口挂个百年老店这样的金字招牌。索菲亚笑说：「如果那样，我的咖啡还能让你爷爷在台湾念念不忘吗？」我想现在的梵卡和它的主人索菲亚以及巴黎一样，已经过了比较欲求的阶段，都在很安心地做自己，不会一窝蜂地模仿别人、复制别人。

50年前，一个年轻人在那里喝咖啡，50年后，他的孙女漂洋过海还是在那里喝咖啡。店主人还是那个人，不过生了一头白发，却还是很快乐地坐在那里调制咖啡，这里面一定有一种不可替代的满足感。



聖尊 蓮生活佛盧勝彥

2021年11月，于西雅圖《彩虹雷藏寺》
主持護摩法會暨講授「道果」通告

- 11月07日 (日) 3:00PM 大隨求菩薩護摩法會 賜授「大隨求菩薩法」灌頂
- 11月14日 (日) 3:00PM 黃財神護摩法會 賜授「黃財神法」灌頂
- 11月21日 (日) 3:00PM 瑤池金母護摩法會 賜授「金母法」灌頂
- 11月28日 (日) 3:00PM 大威德金剛護摩法會 賜授「大威德金剛法」灌頂

因護摩大法會種種事務繁忙，傳真及Email報名截止時間定為法會當日中午十二點
逾時收到的報名表將自動代為報名本寺的下一壇護摩法會。感謝諒解

彩虹雷藏寺官方網站：<http://tbs-rainbow.org> 進入彩虹雷藏寺網站後，點選單列表中的「法會日程與報名」項目，就能進入報名頁面。1. 如果沒有報名表格的檔案，彩虹雷藏寺的網站上有連結可下載，有需要的人可以多多利用，前往下載。2. 彩虹雷藏寺網站有提供線上刷卡功能，進入網站後，點擊「支付供養」的圖片就能夠進入刷卡頁面。3. 完成刷卡後，請注意有沒有收到系統寄出的確認信，有收到才表示捐款成功。
彩虹雷藏寺新採用以「登入會員」的法會報名方式，是為更快捷、更有效率服務大眾的各項報名。若您對於新的報名系統有使用上的不便，我們仍然歡迎您以傳真或電子郵件的方式報名護摩法會。感謝您的護持！彩虹雷藏寺法會報名方式：(1) 上網報名登入會員 (2) 傳真 (3) 電郵e-mail (4) 其它

聯絡方式：14310 476th AVE SE North Bend, WA 98045-7931 U.S.A.
TEL 425-888-3677 • FAX 425-888-9008 • info@tbs-rainbow.org

高王觀世音真經

淨口業真言：唵。修剛修剛。
摩訶修剛。修修剛。核哈。
淨身業真言：唵。修修剛。修
修剛。修修剛。核哈。
淨意業真言：唵。縛日羅怛。
河賀斛。
安土地真言：南摩三滿哆。母
驮喃。唵。度嚧度嚧地尾。核哈。
【奉請八大菩薩】
南摩觀世音菩薩摩訶薩。南摩
彌勒菩薩摩訶薩。南摩虛空藏菩薩
摩訶薩。南摩普賢菩薩摩訶薩。南
摩金剛手菩薩摩訶薩。南摩妙吉祥
菩薩摩訶薩。南摩除蓋障菩薩摩訶
薩。南摩地藏王菩薩摩訶薩。南摩
諸尊菩薩摩訶薩。

南摩觀世音菩薩。南摩佛。南
摩法。南摩僧。佛國有緣。佛法相
因。常令我淨。是有緣佛。南摩摩
訶般若波羅蜜。是大神咒。南摩摩
訶般若波羅蜜。是大明咒。南摩摩
訶般若波羅蜜。是无等咒。南摩摩
訶般若波羅蜜。是无等咒。南摩摩
訶般若波羅蜜。法藏佛。獅子吼神足
幽王佛。佛告須彌王佛。法王佛。
金剛藏獅子遊戲佛。寶勝佛。神
通佛。药师琉璃光王佛。普光功德
山王佛。善住功德宝王佛。过去七
佛。未來賢劫千佛。千五百佛。万
五千佛。五百花胜佛。百亿金剛藏
佛。定光佛。六方六佛名号。东方
宝光月轮妙尊音王佛。南方树根
花王佛。西方宝王神通焰焰王佛。
北方月殿清淨佛。上方无数精进宝
首佛。下方善寂月音王佛。无量诸
佛。多宝佛。释迦牟尼佛。弥勒佛
。阿閼佛。弥勒佛。中央一切众生
。在佛世界中者。行住于地上。各令
安稳休息。昼夜修持。心常求诸此
经。能灭生死苦。消除诸毒害。南
摩大明观世音。观明观世音。高
观世音。开明观世音。药王菩萨。南
摩上菩萨。文殊师利菩萨。普贤菩

萨。虚空藏菩萨。地藏王菩萨。清
凉宝山亿万菩萨。普光王如来化胜
菩萨。念念诵此经。七佛世尊。即
说咒曰。「离婆离婆帝。求河求河
帝。陀罗尼帝。尼河罗帝。毘黎尼
帝。摩河伽帝。真陵干帝。核哈。
一(七遍) 十方观世音。一切诸菩萨。誓
愿救众生。称名悉解脱。若有智慧
者。殷勤为解说。但是有因缘。读
诵口不辍。诵经满千遍。念念心不
绝。火焰不能伤。刀兵立摧折。患
怒生欢喜。死者变成活。莫言此是
虚。诸佛不妄说。高王观世音。能
救诸苦厄。临危急难中。死者变成
活。诸佛无不虚。是故应顶礼。持
诵满千遍。重罪皆消灭。厚福坚信
者。专攻受持经。
愿以此功德。普及于一切。
诵满一千遍。重罪皆消灭。
弟子张周素梅叩印「高王观世音经
一功德回向：张周素梅的冤亲债主身心灵
、水子灵、蒙佛光接引，冤亲得乐，往生
净土。祈请根本上师及诸佛菩萨加持，弟
子多年来的耳鸣速愈，心脏病痊愈消除，身
体健康。」



蓮生活佛盧勝彥文集第285冊 《靈異事件·真實的見證》 Paranormal Events

當我們探討靈界，是多次元世界及多重空間的超級學識。然而，這世間的人，從來不知道，也從來沒有想到，若是能夠有能力進入某一個「空間」，就可以與該空間的「祂」會見。這「不可思議的靈異」現象，就是來自與其他的「空間」交互的顯現。由於作者係轉世活佛，加上後天的修行成就，足以達到身外化身，故能十方法界任由行，因而有了親身經歷了無以數計的「靈異事件」。這本書不僅是一則則故事，讀者更要去省思作者敘述故事的真實目的，是在警醒世人「舉頭三尺，確有神明在，當自省自律的重要。」

本書封面，讀者若戴上3D眼鏡後，利用了雙眼色差技術效果，還可深入封面中的立體空間裡，您好奇嗎？



本書附贈作者複製畫作一幅
此畫作貼切道出作者在「靈異事件」中化身人間的使命

「靈異事件」新書籌備發行中，適巧孫愛珍師姐在聖尊蓮生活佛鼓勵創作並賜名「愛珍小品」一書，正式完稿發行，書中有一單元以「蓮生活佛眾生依怙」為題，收錄了14篇文章，將其所見證的感應事蹟撰寫在書中，因緣聚合，成為「靈異事件」真實見證外一章，因此感謝孫愛珍師姐的支持，真佛般若藏將隨新書贈送「愛珍小品」。



首刷限量附贈滿足讀者好奇的3D眼鏡及「愛珍小品」，買一送二，物超所值，機會難得，請勿錯過哦！

冬瓜 苗條健美去浮腫

整理/ 芷瑩 資料來源/《有機美人》時報出版提供



為何叫「冬瓜」?

有一種食物，可以吃飽卻不長肉，而且還能消除多餘的脂肪，是天賜的一流養身美食，就是冬瓜。想要常保苗條健美的腰腹線條，請一定要常吃冬瓜。大家一定會好奇，為什麼明明是在夏天收成盛產的瓜，不叫夏瓜，而是冬瓜？根據種瓜長輩的說法，是因為冬瓜成熟時，表皮有層白粉如霜，所以稱冬瓜。冬瓜表裡不一的不光是名字，口感細密軟滑和厚硬外皮也不相符，還有明明是一大碗滿足下肚，卻能使人體態輕盈。不過這樣的特色，還真是深得人心。

天然冬瓜營養多，加工冬瓜應少食

冬瓜是一種低熱量、水分多的蔬菜，脂肪含量也很低，含有碳水化合物、維生素B群、維生素C等，也含有鈣、鎂、磷、鐵、鋅等礦物質。而冬瓜的含鈉量較低，對動脈硬化、冠心病、高血壓、腎炎、水腫等疾病有良好的治療作用。經常食用冬瓜，能除去我們體內多餘的水分及脂肪，也很適合患有糖尿病的患者「充飢」。但要特別留心的是，加工後的冬瓜，例如：冬瓜封或冬瓜糖，營養價值就比新鮮的冬瓜降低許多，而且加工過程又加入大量的鹽或糖，熱量幾乎增加一倍，糖份及含鈉量也大大增加，所以加工過的冬瓜最好少吃，以免病情

沒得到改善反而加重病情！

利尿消腫健康美容聖品

冬瓜還有利尿除濕、降火解毒的特性，能輕易排除體內積滯的水分，減少腰腹部浮腫的現象。心煩時，就算痛快吃光一整盤冬瓜，隔天早上都不用捏著腰腹上的贅肉後悔發愁。冬瓜好吃、易有飽足感，其中所含大量水分不僅去熱解渴，搭配上冬瓜充分的膳食纖維，還可以促進腸道蠕動、幫助排便、控制體重。冬瓜帶給我們健康正常的新陳代謝，輕鬆就能維持腰腹的美，讓腹部皮膚平整服貼，腰部彈性有肌力，身材更加迷人，可以說是瘦臉、瘦身、瘦腰的秘密武器。

多樣烹調煮出冬瓜好味道

冬瓜不論炒、滷、燉煮湯品，都非常可口，不論老少長幼，冬瓜都是容易被接受的食材及優良的膳食纖維來源。冬瓜整顆都是寶，一般家庭主婦煮冬瓜時會削去皮，挖掉中間的瓜瓢，其實是很可惜的。冬瓜連皮切大塊煲湯，利尿排濕的效果更好，冬瓜瓢煮水喝，潤腸通便。既然如此惜物又環保，我也學著煮冬瓜湯時，會先把瓜瓢切下來用小棉布袋裝好，跟著不切皮的冬瓜塊一起，煮出好喝的湯。

若是考慮到冬瓜的屬性微寒，可以在烹煮時，放一些溫性的老薑片即可中和。幾位少吃

冬瓜的好友，初始批評冬瓜單調平淡、沒味道，不甚吸引人，直到嘗過我推薦的紅燒冬瓜，紛紛改口。其實，真的很簡單，就是開陽〈蝦米〉冬瓜再淋點醬油、灑幾滴酒，就煮成一道滋味滿滿，倍受歡迎的桌上好菜。

如何挑選冬瓜

選購時用手指甲掐一下，皮較硬，肉質致密，種子已成熟變黃褐色的冬瓜口感好。選冬瓜時，要選擇果皮乾淨且硬、翠綠，肉質層較肥厚，切面的部分潔白，沒有腐黃，才是新鮮的。種子白色幼嫩的，肉質鬆散，煮熟後變成一包水，則口感差。一般來說，冬瓜、南瓜、金絲瓜應選老熟的。

紅燒冬瓜

材 料：準備冬瓜300克、蝦米一匙約5克（泡水備用）、薑片、蔥末適量。

調味料：醬油、醬油膏各一大匙約15克、米酒一匙約5克、高湯約一飯碗的量（泡蝦米的水加上煮冬瓜皮、冬瓜瓢的湯）。

作 法：

1. 冬瓜去皮、去瓢，切厚片備用。
2. 蝦米用清水沖一下，泡15分鐘。
3. 熱鍋冷油，炒香薑絲、蔥末，續入蝦



米拌炒。

4. 加入冬瓜片，翻炒均勻。
5. 倒入高湯，滾沸，下調味料，微火煮10分鐘，至冬瓜片透明即可。
6. 起鍋時，淋上麻油更香。

冬瓜薏仁水

材 料：冬瓜皮100克、薏仁15克（剛才留下來的冬瓜皮剛好可派上用場）

作 法：冬瓜皮和薏仁洗淨加入350cc水煮，水滾後轉小火，煮約20分鐘即可，只喝水，連續喝3、4天便可見到效果。

功 效：冬瓜皮富有維生素B1、B2，可疏解經前的緊張、易怒，且有利水美白的功效。

翠玉瓜瓢面膜

材 料：冬瓜瓢50克。

作 法：

1. 將冬瓜瓢搗爛，敷於臉部，並避開眼部四周、鼻、口處，保持30分鐘，再以清水洗淨。

2. 隔日一次，持續一段時間。

效 果：消褐斑、雀斑。

