真佛報
TRUE BUDDHA NEWS WEEKLY

歡迎隨喜助印真佛報
功德等同助印經

賬戶: P.A.B.T Chen Foh Chong Malaysia
賬號: Public Bank 3125 8429 30
Tel: 03-3374 9399
Website: www.tbsn.my

1655 期 2026 年 11 月 5 日 November 5, 2026

創辦人：蓮生活佛 盧勝彥 | 1991 年 10 月創刊
出版人：馬來西亞真佛宗密教總會 PP8073/07/2012 (030222)
PERSEKUTUAN AGAMA BUDDHA TANTRAYANA CHEN FOH CHONG MALAYSIA
(No. Pendaftaran: 277)
No. 1A, Jalan Perawas, Lebuh Setaka, Taman Chi Liung,
41200 Klang, Selangor, Malaysia.
Tel: 603 3374 9399
印刷商：PEBINACOM SDN BHD (569759-K)
16, Jalan Kencana 20, Taman Kencana, 56100 Cheras, Kuala Lumpur.
真佛報台灣總社電子信箱：tbnewshq@gmail.com
真佛報大馬增版投稿：pangpinzhen@gmail.com

真佛报行动网
LINE@生活圈



优波离持戒第一

性戒要严守 遮戒不可过

「优波离」是佛陀十大弟子之一，因精持戒律身心通达而证道，被誉为「持戒第一」。

莲生活佛开示：「戒律有两种：一是『性戒』；二为『遮戒』。贪、嗔、痴、杀、盗、淫、妄…这类一定要改正、要禁止的行为就称为『性戒』。而例如唱歌、跳舞、抽菸等，则属于『遮戒』，遮戒就是不一定要完全禁止，但要适度，过度沉迷仍是犯戒。

守戒是为让身心获得清净，身心清净才能入三昧地，得身心解脱，终能心光发露，开悟证果。」







富楼那说法第一 师子吼成阿罗汉
优波离持戒第一 性业遮业皆清净

在本周 卢师尊讲授的《楞严经》中，继续登场讲述圆通之道的是「富楼那弥多罗尼子」。富楼那起身后对释迦牟尼佛说：祂转劫多世，每一世都辩才无碍，很会说法。祂能宣说苦、空、无常之道，清楚生命的实相，连所有佛菩萨的法门祂都知道，为众生作微妙的开示。

佛陀知道富楼有大辩才，于是请祂向大众说法，他在佛陀面前也帮助佛陀宣扬佛法。祂因说法第一而成就阿罗汉，佛陀印证祂说法第一。富楼那以舌根说法度众，降伏诸多魔怨，一切烦恼、法执，全部消除。

紧接著起身的是「优波离」。佛陀教授祂要持戒，包含三千威仪、八万细行，优波离都做得很好，被誉为持戒第一。然后优波离得到身心大定，进入寂灭，所有的烦恼漏尽，身无漏，心也无漏，最终证得了阿罗汉的果位。

佛陀问优波离圆通之道，优波离说祂因为守住了自己的身口意，由身到心完全清净，心能够通达。当身心一切全部圆通，自然就证道了，这个时候就是第一。完整开示内容，请详阅本期真佛报。

金刚心菩萨法 可否加修净化观想
菩萨指示 修法要单纯勿加油添醋

在周六同修后的「你问我答」环节中，有新加坡弟子提问：曾经长期破戒，在花了10多年的时间用心修本尊法，努力守戒，度他的意念逐渐产生。请问 师尊当如何继续正确的守戒与自度度他？

卢师尊回覆道：佛教本身的理趣，就是要自度及度他。小乘佛教的戒律，本就非常的严格，一切食、衣、住、行，通通都要严守戒律。如今社会现状不同往昔，但该守的戒律仍是要守。自度度他，自觉觉他，都是可以的。你没有办法自度，你先度他也可以，度了他再自度。自度跟度他一起进行，也可以。自觉觉他，先觉他再自觉，或一起做都可以，就是不能犯戒。

周日护摩法会后，台湾弟子提问：修「金刚心菩萨法时」，是否可以加修「金刚萨埵净化观想」。卢师尊特别以屈指神算请示佛菩萨，菩萨指示：金刚心菩萨法本身就有净化作用，不要再加油添醋。不要看到这个不错就想把它加进来，那就会变，最好单纯一点，修法也简单一点，教你修什么就修什么，不要胡思乱想。

更多完整问答内容，敬请详阅本期真佛报。

卢师尊：传承在佛 开悟在己
弟子听闻佛法 不如实证佛法

10月31日晚上，师佛在准提佛母同修后，谈起《楞严经》。师佛说，这部经的开始，就是阿难。阿难独自出去乞食，遇上摩登伽女，被外道的梵天咒迷惑，险些毁了戒体。佛陀知道后，请文殊师利菩萨持〈楞严咒〉前去解救。阿难与摩登伽女被带回佛前，才展开了楞严法会。

说到这里，师佛一再提起，摩登伽女受佛法摄化，很快证得果位，阿难却一直没有证得阿罗汉。阿难是佛陀的侍者。他在佛陀身边二十多年，天天听佛说法，被尊为「多闻第一」。我们不都是阿难吗？我们能听 师佛说法，读 师佛三百多册文集，接受灌顶、摩顶、加持，我们有没有因为听得久了，便以为自己懂了？有没有因为亲近 师佛，便以为自己离成就很近？有人问 师佛，难以度化的弟子怎么办？师佛答，这一世度化不了，就下一世；下一世还不行，就下下一世。有人问，这样不苦吗？师佛说：「心甘情愿。」师佛说：「传承在佛，开悟在己。」祂可以把法传给我们，却无法替我们走完每一步修行的路。

完整内容，请见本期【佛光微微】专栏。

2026年10月31日 圣尊 莲生活佛 主持西雅图雷藏寺「准提佛母本尊法」同修暨《大佛顶首楞严经》第156讲



性戒：贪嗔痴 杀盗淫妄 要严守
遮戒：喝酒 抽菸 跳舞 不可超过

你问我答「互动就是力量」第606集

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「准提佛母」。师母、丹增嘉措、吐登悉地、吐登卡玛、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！（圣尊以各国语问候大众）

Q 如何守戒律与自度度他？

「你问我答」。新加坡「阿忠」问的。

顶礼 师尊，祈愿 师尊安康自在，法轮恒转。

我曾是长期破戒的弟子，花了10多年的时间尝试各种方式去守戒，一直到最近几年找到适当的方式，以后在2年内逐渐减少破戒的次数，到最后守戒圆满。在初期修行只是为了守戒，为了死后往生净土，所以皆是自度为主，如同「小乘」所为。后来随著本尊法的深入产生微妙的变化，度他的意念逐渐产生。我感觉自身如同继承了本尊的意志。修行功课也应当发菩提心并希望众生也一同成就。总的来说一开始只想守戒和自度。到最后想的是尽一份力，众生一同成就，这奇怪的变化实在不知该如何形容？请 师尊指点弟子以上的想法观念正确吗？有无需要改正之处？

A 性戒要严守 遮戒不可超过

我不知道他在问什么？从不守戒变成守戒，由小乘的自度，现在发菩提心要度众生。这个观念正确吗？他问的是有点奇怪。本来佛教本身讲起来，就是要自度跟度他。先修自己成就了，再度化他人，本来就是这样子的。自觉觉他，自度度他，本来观念就是这个样子的。

性戒：贪嗔痴 杀盗淫妄

有没有需要改正？阿忠他说：我曾是长期破戒的弟子。我讲过戒律的问题，戒律就是红绿灯。我很简单讲，戒律太麻烦了。其实戒有两种：一个是「性戒」；一个叫做「遮戒」。什么是「性戒」？每一个人都有贪念，一天到晚在喊「暴富！暴富！暴富！」这是贪，「贪」本来就是人的本性。「嗔」也是人的本性。「痴」也是人的本性，这个就是要改掉的。贪、嗔、痴；淫、怒、痴，这个本来就是要改掉的，这个叫做「性戒」。

遮戒：喝酒 抽菸 跳舞

什么叫「遮戒」？跟大家讲清楚了，抽菸，抽菸不算犯什么法。不算！不算是罪。但是你抽菸抽成习惯，影响到你的身体。喝酒，喝酒也不算，你自己一个人喝酒、或者跟朋友出去喝酒，都不算犯戒的，都不算！但是喝酒会引起你变了性情，或者你酒驾，那个就是犯戒的。所以酒能乱性，你喝酒没有乱性，不算犯戒。你乱了性就是犯戒。

所以抽菸、喝酒。　！赌钱呢？那是贪，那是犯戒。有些像骂脏话，骂脏话算不算犯戒？那个是「恶口」，那是犯戒。「杀、盗、淫、妄」全部都属于犯戒，属于性戒。酒是遮戒，你只沾一口、或者只喝一小杯，那不算犯戒。唱歌，唱歌哪算什么犯戒？但是你天天唱歌，迷！被歌迷掉了，你不修行，你就是犯了戒，那个叫遮戒。

遮戒不可超过

跳舞，正常的跳舞，不算犯什么戒？你跳芭蕾舞，哪会犯戒？芭蕾舞跳起来好看。你跳各种舞蹈，民族舞蹈，你让你心情愉悦，那个不算犯戒。你跳交际舞，你真正的在学跳舞，那也不算犯戒，那只是遮戒。跳上床了，那就是犯戒。那你本来是在跳舞，跳上床那就犯戒了，所以那个是属于遮戒。唱歌、跳舞、喝酒，都是属于遮戒。

性戒一定要严守

戒有分两种：一个是性戒，是绝对要禁的；一种是遮戒，不一定要禁，但是你不能迷，不能因为这样子走错方向，这是犯戒。所以一个叫做性戒；一个叫做遮戒。

弟子讲：他是以前长期破戒。不要讲说他是长期破戒，我以前也是长期破戒。师尊以前也是长期破戒，但现在能够守，一个「守」字。你守这个戒律，你能够放、能够收，能放、能收，有分寸的。到了某一个阶段，量你的分寸，你超过就是破戒；没有超过，在合格的范围之内不算，不算破戒。

小乘佛教戒律严格

所以真佛宗的尺度，它的尺比较宽。不像人家以前古代的戒律非常严，小乘佛教是非常严格的。严格到什么程度？你眼睛不可以看女人，你只能够看前面。你跟女人讲话，只能够讲四句，一、二、三、四，四句话，不能超过五句，五句就破戒了。眼睛只能够看底下。小乘佛教没有男的比丘跟女的比丘坐在一起的，没有这回事。女的比丘尼坐一边。

古代小乘佛教住岩洞冢间树下

小乘佛教他们住的地方在哪里？岩洞、冢间、树下。三个地方你自己选，你不是住在坟场；你就住在山里的岩洞；不然你在大棵树下，只有这三个地方可以让你坐下睡觉。哪里可以让你有bed，不行的！在家居士、优婆塞、优婆夷也不能够睡大床。还有更严的，睡觉不能躺著，只能坐著，坐著睡觉。师尊刚刚坐在法座上，稍微有点一下头，不算犯戒！那是坐著。我躺著就是犯戒了。

所以小乘佛教那时候在修行非常严。睡觉的地方只有三个地方：坟场，冢间居——坟墓跟坟墓的中间让你睡觉，睡坟场；睡岩洞，你在你的岩洞里面睡觉；你只能够在大树下面睡觉。三个地方而已，你要选哪一个？你只能够坐著睡，不能躺著睡，躺著睡就是犯戒了。

眼睛不能看女人 只能看地上

你不能眼睛看女人，只能够看地上。看到女生只能够看地上，不能两个眼睛看女人。看女人会来电的，你会被电死。女人也会被电死，男的也会被电死。男女比丘没有坐在一起的，绝对没有这回事。比丘、比丘尼没有坐在一起的。

吃饭不能发出声音

现在戒律已经改了很多。食，吃的不能碰触声音。开玩笑！每一次我们食堂的时候，讲话声音也很大，桌椅搬来搬去声音很响，那个都是要跪香的。不能发出声音的，连嘴巴都不可以发出声音的。眼睛不能乱飘，吃饭的时候眼睛不可以乱看、也不能笑，碗要举起来到口，不是低下来吃。有严格规定。坐姿要端正，碗要抵口，（师尊示范）这样子吃！也不能发出声音。

犯戒要跪香

我们现在不是，看电视，对不对？讲话、聊天，怎么样子都可以，已经很好了。椅子拖来拖去的，你不会举起来啊？那都是犯戒的。椅子要搬要轻轻地拿起来，移到一边放下来。哪里这样拖的，没有这回事，很严格的。你一拖出声音来，马上去跪，佛堂去点一支香，跪一支香。

两人齐步走 行如风 坐如钟 立如松

两个人走路，要齐步走。两个行者一起走路要齐步走，脚步还要整齐，还要换步。哪里像这样摇摇摆摆的，没有一点出家相。出家人比军人还要严格，告诉你那是真正的戒律。连走路，行如风，坐如钟，立如松，卧如弓，出家人就是这个样子。走路，你不能这样子散散步，像老百姓一样散散步，没有这一套。我们都已经给大家很松的了。

2026年10月31日 圣尊 莲生活佛 主持西雅图雷藏寺「准提佛母本尊法」同修暨《大佛顶首楞严经》第156讲



比丘比丘尼不能同桌

以前我去「悟明长老」那里，我坐下来跟悟明长老谈话，一个比丘尼走过来就坐在我旁边。悟明长老很生气，一个比丘尼怎么可以坐在你的旁边？我说：我们没有这个规矩。他们还是有的，有些还是有的，有些戒律还是很严的。男女绝对不会同桌的，没有这回事，所以这个戒律多严！跟女生讲话，四句，重点讲完你马上就要离开，眼睛不可以看对方，看地上。哪里有这样子的？没有！

现在时代改变了，以前佛陀的时代，小乘佛教，泰国还保持著。泰国本身来讲，小乘佛教比较保持著。服装一律的，没有说这个人穿夹克，那个人穿什么，没有这回事的，大家随便乱穿。在美国没有这回事的，鞋子是怎么样子的？哪个人犯了戒，全部洗所有人的鞋子，那时候很严格规定。

遮戒是指容易犯罪的行为

所以真正讲，两个戒律：一个是性戒；一个是遮戒。遮戒就是很容易让你犯罪的一个行为，就是遮戒。

他是长期破戒的弟子，本来自度。本来就是先自度度他，先自觉再觉他。刚刚我讲了戒律只是引用少部分食、衣、住、行，通通都是要守戒律，严格的是这样子。还叫比丘、比丘尼唱歌，这个是我们已经很宽了。比丘、比丘尼可以跳舞，也是很宽了。

三衣不离身

另外还有他们规定的三衣不离身。你穿里面的衣服，三衣里面的衣服，外面的衣服，还有披下来的戒衣是不离开身体的，规定是不可以离开身体的，少一样都不行。我们现在不管你有没有穿戒衣？受了戒也从来没有人穿过戒衣，只是你在出来行礼的时候才穿戒衣。戒衣是时时要穿的，每一刻都要穿的，规定就是这个样子。

自度度他 自觉觉他 不分先后

自度度他、自觉觉他都是可以的。这四样，你没有办法自度，你先度他也可以，度了他再自度。自度跟度他一起进行也可以。自觉觉他，你先觉他再自觉也可以。自觉觉他，一起做都可以，就是不能犯戒。

比丘二百五十戒 比丘尼五百戒

真佛宗有真佛宗的戒律，菩萨戒有菩萨的戒律。比丘是两百五十多个戒；比丘尼五百个戒。比丘尼更重，有五百个戒；比丘两百五十戒，就这样。菩萨戒也很多，你自己看看戒本，应该做的就是怎么做。优婆塞、优婆夷——在家居士、在家的女居士，都是一样的，都是要守戒律。好啦！祝你安康自在，法轮恒转。这个讲戒律，跟大家讲多一点，让大家知道。人家古代是怎么修行的；我们现代是怎么修行的。在古代你连听音乐都不可以，哪有什么音乐好听？没有！

法语开示《大佛顶首楞严经》第156集

〈卷第五〉

「富楼那弥多罗尼子，即从座起，顶礼佛足，而白佛言，我旷劫来，辩才无碍。宣说苦空，深达实相。如是乃至恒沙如来秘密法门，我于众中微妙开示，得无所畏。世尊知我有大辩才，以音声轮教我发扬。我于佛前助佛转轮，因师子吼，成阿罗汉。世尊印我说法无上。佛问圆通，我以法音降伏魔怨，销灭诸漏。斯为第一。」

优波离守戒第一

明天才会讲到「优波离」，优波离是守戒第一的。优波离他是守戒第一的弟子，持戒第一是优波离。今天是讲「富楼那」。

楞严经是佛陀顶髻放光 智慧无上

我告诉大家《楞严经》这一本经典，大家不要以为说没什么，里面真的有东西耶！那么多的菩萨、阿罗汉，讲出祂们修行种种的方法。什么是《楞严经》？先听清楚了，那是释迦牟尼佛祂的顶髻，每个佛都有一个顶髻，那个智慧跟光明。你知道这个顶髻所化身的那是至高无上。《楞严经》就是佛顶——佛的那个顶髻，它是智慧啊！

楞严经缘起 阿难受困于摩登伽女

《楞严经》的开始是「阿难」，他一个人出去化缘。你说跑到哪里去化缘？跑到妓女户去化缘，阿难尊者一个人跑到妓女户去化缘。别地方你不去化缘，你跑到妓女户去干什么？一定是阿难有问题(笑)。阿难啊！这个真的是非常猪哥的。佛陀祂往生了，阿难都没有成就阿罗汉。十大弟子每一个都成就阿罗汉，只有阿难没有耶！《楞严经》就是因为阿难跑到妓女户去化缘。这小子一定是心里不知道怀著什么心理？别的地方你不去化缘，你跑到妓女户去化缘！？

那个「摩登伽女」就是妓女。摩登伽女的母亲她是属于外道，她有「梵天咒」。她就念咒，阿难就迷失心神呐！跑到妓女的家去化缘，然后被妓女抓去，差一点坏了戒体。有谁看到他坏了戒体？有没有坏了戒体？释迦牟尼佛知道了，祂从祂的顶髻化出一个光，化出光出来，光里面就有「楞严咒」。祂请文殊师利菩萨带著这个咒去解救阿难。把妓女跟阿难两个带回来，带到释迦牟尼佛那里，然后才展开了「楞严法会」——《楞严经》的法会，才有《楞严经》呐。

文殊菩萨持楞严咒救阿难

阿难自己闯祸，差一点毁掉戒体。然后佛陀用楞严咒，请文殊师利菩萨带著楞严咒去解救阿难，请文殊师利菩萨把摩登伽女跟阿难给他抓回来，抓回到这个楞严法会来，才有这样子的《楞严经》。佛的顶髻放光，后来会讲到的。顶髻放光去救阿难，跟摩登伽女给他带过来。

摩登伽女证阿那含果

印度有四种姓的，就是一个阶级、一个阶级的。第一个阶级是修行人；第二个阶级就是王族「刹帝利」，婆罗门、刹帝利，另外还有「首陀罗」，另外还有一个就是最低的。印度有四姓，它有阶级的，妓女当然是最底下的。但是我告诉你，《楞严经》里面记，摩登伽女得到了楞严咒的光以后，很快她就证得「阿那含」，阿那含就是阿罗汉的第三个果位。

最后摩登伽女，一个妓女她能够成就阿罗汉，一个女的能够成就阿罗汉，摩登伽女成就了阿罗汉。阿罗汉在这个楞严法会是主角；他（阿难）是猪脚，他都没有成就阿罗汉，结果那个妓女成就阿罗汉，你看他有够丢脸的啦！人家那个妓女都成就了阿罗汉，结果阿难尊者他没有。所以真的是！阿难真的是很丢脸的一件事情。

尊胜佛母 大白伞盖 金刚藏菩萨

佛从顶髻放光有几次，我告诉你，〈楞严咒〉就是佛顶，最高的。「尊胜佛母」也是佛顶放光；「大白伞盖」也是佛顶放光；「金刚藏菩萨」也是佛顶放光。至少有4次，我所知道的。大白伞盖佛母就是佛顶放光的；尊胜佛母也是佛顶放光的，尊胜、大白伞盖，还有金刚藏，还有楞严，都是佛顶放光的。大家知道了，这个法会很殊胜的，里面很多的佛菩萨、阿罗汉祂们出来讲祂们如何修行？这就不简单了。而且还讲「十八界」——色、声、香、味、触、法，眼、耳、鼻、舌、身、意，还有六识，还讲五蕴，道理都在这里面了。这本经典也不简单的。

富楼那说法第一

「富楼那弥多罗尼子」这个名字好长，富楼那就好了。**「即从座起，顶礼佛足，而白佛言」**，一样的，就站起来讲话，他是阿罗汉。礼拜佛足，跟释迦牟尼佛讲：**「我旷劫来。」**他本身就很多成就的，这个人很多成就的。我已经过很多世了，他每一世都辩才无碍，很会说法，辩才无碍，没有人能够讲得过他。

2026年10月31日 圣尊 莲生活佛 主持西雅图雷藏寺「准提佛母本尊法」同修暨《大佛顶首楞严经》第156讲



富楼那说法第一 宣说苦空 深达实相 说法助佛转法轮 因师子吼成阿罗汉

宣说苦空 深达实相

「宣说苦空」——他讲佛法很厉害，佛法不离苦、不离空，「苦、空、无常、无我」这四个，他很会说法。**「深达实相」**——他已经认识了人生的实相。人生实相——苦、空、无常、无我，就是人生实相。我在哪里？很简单呐！「卢胜彦」在哪里？卢胜彦只是一个名字。「莲生活佛」在哪里？也是一个名啊！没有真实的我，这个我是会改变的。我讲过我出生的时候不是这个样子，我小的时候也不是这个样子，我年轻的时候也不是这个样子，现在老了这个样子，将来还是会变。每天都在变，没有不变的。我在哪里？无我。无常，今天好好的，明天你就倒了；今天还活著，明天就死了，无常啊！

看到一个新闻，一个神父也是在讲无常。他说人生，我们坐在这里的大家都会死。还未讲完，后面一个十字架倒下来倒向他，他就死了。你看到新闻没有？对啊！是在哪一个国家？What country？不知道是哪一个国家，好像讲拉丁语的一个神父，「厄瓜多」！一个神父他在讲无常，后面一个十字架下来把他打了，他就死掉了。(师尊看背后坛城)那个佛不要掉下来把我打死(笑)，无常啊！所以我们开车也要小心，无常！你看西班牙两个火车追撞，那个追撞很恐怖的。坐在火车里面，你也不知道下一秒会怎么样，后面的车子撞过来了，连个声音都没有就完蛋了。无常啊！

了知恒沙如来秘密法门

他已经了解人生的真相。**「如是乃至恒沙如来秘密法门」**——他连所有佛菩萨的法门他都知道了。**「我于众中微妙开示」**——他在群众当中能够开示、能够说法。

我们也有很多弟子能够说法，「舞自在」在这里，他是殡仪馆的礼仪师。舞自在呢？他在这边呐，他要回去了。我不是讲说他要回去了(笑)，他要回台湾，他是殡仪馆的礼仪师。他很会说法，他讲得很好，讲给大家听人死了说要怎么做、怎么做，他都知道。

因为他懂得所有很多佛菩萨秘密的法门、修行的法门。他在大众之中能够微妙开示、说法，辩才无碍。他像狮子吼一样，让大家听了就有很多的感觉。**「得无所畏」**——他开示无所畏的，他都可以讲，无所畏惧。

说法助佛转法轮 师子吼成阿罗汉

佛陀知道我有大辩才，知道他有大辩才。**「以音声轮教我发扬」**——也是请他去说法，跟大众说法。**「我于佛前助佛转轮」**——他在佛陀面前也帮助佛陀宣扬佛法。**「因师子吼，成阿罗汉」**——他说法第一，所以他成就阿罗汉。用他的舌头，用他的嘴巴成就很多的，他自己本身也成就阿罗汉。佛陀印证他说法无上，没有比他说的更好。

以法音降伏魔怨 销灭诸漏

「佛问圆通」——现在佛陀问你是怎么得道的？富楼那讲：**「我是以法音降伏魔怨，销灭诸漏，斯为第一。」**他以舌根说法度众生，降伏很多的魔怨。**「销灭诸漏」**——所有一切烦恼、法执全部通通都消除。**「斯为第一」**——他认为这样子是最好的一个方法。说法度众生也是一个很好的方法。

我们同门当中很多很会说法。不能只有自度，也要度他；也不能只有自觉，也要觉他。富楼那是说法第一，佛陀时代他跑遍全印度。喀什米尔在印度北方，北印度，他都跑到那里去说法。富楼那不只是在北印度，佛陀是在中印度，「那烂陀大学」是在中印度，中印度是那烂陀大学——佛教的大学。北印度是喀什米尔。南印度，我也去了南印度，中印度、北印度也去了，几个地方都去了。莲华生大士他是阿富汗那边的人，后来他到了西藏。

《楞严经》出现于唐朝

先有《华严经》，后来有《楞严经》。《楞严经》也听说是「龙树菩萨」到龙宫，祂先看《华严经》，后来祂又看了《楞严经》，这是一个传说。另外还有一个传说，就是「武则天」时代，有一个叫做「房融」的大臣被贬到广东。他在广东的时候，有一个印度的僧人他有翻译这一本书，跟房融有关系的。也有说「六祖慧能」跟《楞严经》有关系的。也有讲到武则天时代的国师，就是跟六祖慧能写偈的叫谁？「神秀」。《楞严经》跟神秀有关；跟房融有关；跟龙树有关；跟六祖有关。到底哪一个是正确的？总之它是在唐朝才出现的经典，唐朝武则天时代才出现的经典。

《楞严经》讲五蕴 十八界 修行诸法

我本来是不想讲这一本经的，但是我看了以后，觉得里面有东西。祂把十大弟子跟所有佛菩萨修行的方法全部都讲出来。而且讲十八界讲得很清楚，讲五蕴也讲得很清楚，所以应该讲起来还是应该要讲这一本经典。因为这一本经典有些人认为它的来路不明，到底是神秀，还是六祖慧能，还是房融，还是龙树，从哪里传出来的？

楞严咒是最长的咒

因为这本经典里面关系到楞严咒。楞严咒是佛教里面最长的咒，没有比这个咒更长的啦！这个咒很难念。我们念心咒就好，念心咒很短 (笑)。佛的顶髻就是智慧的顶端，无上智慧顶。从顶髻所出生的菩萨就是「大白伞盖佛母」；就是「尊胜佛母」；就是「金刚藏菩萨」，这都是很大的。

楞严咒五会

楞严咒也是一个大咒，包含了所有的咒语都在里面。它有五个会：第一个会是「毗卢遮那佛」为主尊的；第二个会是「释迦牟尼佛」为主尊；第三个会是「观世音菩萨」为主尊的；第四个会是「金刚藏菩萨」为主尊的；第五个会是「文殊师利菩萨」为主尊的，就有五会。它包含了很多的东西在里面，是很有力量的、很有Power的楞严咒。

单单讲大白伞盖佛母好了，我们只念祂的心咒：「吽。妈妈。吽呢。梭哈。」这个咒语就有回遮　！所有阿修罗要攻打天帝「忉利天」的时候，是佛顶尊胜放出来的光，变成大白伞盖盖住整个三十三天宫，把它盖住才保护了整个天宫。所以这个咒语跟大白伞盖佛母有关。楞严咒跟大白伞盖的咒，跟尊胜佛母的咒，跟金刚藏菩萨的咒，都是有关联在里面的。所以这一部也算是很重要的经典，所以要讲它。

佛陀涅槃时 阿难尊者尚未证悟

明天就是讲戒律啦！优波离他是持戒第一；富楼那是说法第一。这里几个第一全部都出来，所有第一都出来。所有的人都证得阿罗汉，只有阿难尊者没有。连听到楞严咒的摩登伽这个妓女她都证得阿罗汉。结果阿难没有，可见阿难是一个笨蛋(笑)！只会吃，只是每天跟富有的人讨钱。在古代佛陀的弟子双手不能碰钱的、也不能够吃好的，人家随便给你什么，他就吃什么的。你看头陀第一的「大迦叶」他都是跟穷人乞讨，讨吃的。穷人本身已经没有东西了，能够给他什么？他就吃得瘦瘦的，就像「莲绪」一样，比莲绪还要瘦。

要实修 不能只顾吃喝睡

你知道吗？阿难他都是跟富有的人讨吃的，阿难跟有钱人讨吃的，有钱人给他最好吃的东西。他吃得像谁？很像「莲罗法师」。阿弥陀佛！吃得像莲罗法师，比莲罗法师还要胖。所以他不能证得阿罗汉，他没有办法。佛陀走了以后，他都没有办法证得阿罗汉。只知道吃、只知道睡，　！真的是没办法！还好他问了这些问题，阿难尊者问了这些问题。问了他也不能够证悟。你看嘛！人家所有的都成就了，包括救回来的那个妓女都已经成为阿罗汉了，他自己都没有成为阿罗汉。所以只知道吃跟睡的，不行喔！好啦！明天再讲吧。

嗡嘛呢呗咪吽。

2026年11月1日 圣尊 莲生活佛 主持彩虹雷藏寺「千手千眼观世音菩萨护摩法会」同修暨《大佛顶首楞严经》第157讲



千手观音 是最大的观世音菩萨

你问我答「互动就是力量」第607集

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「千手千眼观世音菩萨」。师母、丹增嘉措、吐登悉地、吐登卡玛、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，大家午安，大家好。(圣尊以各国语言问候大众)

下周日药师佛护摩法会

暴富、暴富、暴富。现在通知大家，下个礼拜天，11月8号下午三点PM是「药师佛护摩法会」，而且是庆祝药师佛圣诞，11月8号吗？药师琉璃光如来，祂的手印，是一手握著宝瓶，一手是无畏印。祂的咒比较长，「爹雅他。嗡。别卡子也。别卡子也。妈哈别卡子也。辣炸娑摩伽德黑。梭哈。」身子是蓝色，药师琉璃光如来，就像琉璃光一样，祂的净土就是琉璃光净土。最近很多人生病，药师佛来了刚好。

千手观音是最大的观世音菩萨

我们是做千手千眼观世音菩萨的护摩，这一尊是观世音菩萨里面最大尊，最大的观世音菩萨。因为千手观世音菩萨有十一个面孔，有千手、有千眼。祂的咒语是「南摩。三满多。母陀南。瓦日拉。达摩。些。」十一个面孔最上面是阿弥陀佛的面孔，前三面是菩萨的面孔，左三面是忿怒金刚神的面孔，右三面是菩萨跟鬼的面孔，后面一面是暴恶大笑面，最顶上就是阿弥陀佛，一共九个面孔。祂一尊可以代表五部，最上是佛部，前面是宝部，然后还有莲华部，还有金刚部，还有羯摩部，五部。我们念「大悲咒」，最重要的主尊就是千手千眼观世音菩萨。祂可以做息灾用—白色，降伏用—蓝色，增益用—黄色，敬爱用—红色，招勾摄召用—红色。还有祂手上的法器，分成五部的法器。

修持千手观音有十大法益

修这一尊呢，很多的益处，第一个是广大圆满，第二个是无碍慈悲，第三个可以救苦救难，第四个可以健康长寿，第五个可以熄灭所有的灾难，第六个延长自己的寿命，第七个可以满众生的愿望，第八个随心自在，第九个破除所有的恶业，第十个你可以很快的得到最无上的果位。什么都包了，这一尊就可以了。除了「楞严咒」以外，最长的咒，「大悲咒」算是比较长一点的。但是呢，「楞严咒」超过「大悲咒」差不多有四倍吧？「楞严咒」要五十分钟，「大悲咒」很快。「大悲咒」已经很高了，再来个「楞严咒」，哇，头晕了。

修千艘法船 得千手观音大加持

对了，有一件事情，有一次我做千艘法船超度，做到一半，人很累睡著了。就睡了，一醒过来，哎呀，不对，还接著还要做超度，那千艘法船不知道漂流到哪里去？还好耶，唉，我在想，那个我做千艘法船，一千艘的船要往生西方极乐世界的，载了很多的幽冥众，做一半，竟然累到睡著。睡著的时候醒过来，千艘法船到哪里去了?刚好看到，千手千眼观世音菩萨，一千只手，每一只手上面都有一个法船，祂帮我接住那个法船，接了千艘法船，在祂那一千只手上，祂在那边休息。

我看到，哇，非常感动，千手千眼观世音菩萨。有一段时间，我念大悲咒念得很勤。终于有一次千手千眼，千艘法船超度的时候，半途睡著，千手千眼观世音菩萨一只手拿一个法船，显现在我面前。我说，哇，谢谢千手千眼观世音菩萨，照顾千艘法船，然后再继续把这个法修完。太累了，时间不够用，半夜在修千艘法船超度，还麻烦千手千眼观世音菩萨来帮忙，把千艘法船全部通通接下来，这是一个感应。



Q 修金刚心菩萨法 是否可加修金刚萨埵净化观想

现在进入「你问我答」，这个你问我答好像就是故意安排的。台湾，莲花晓妍，一心顶礼根本传承上师莲生活佛。

师尊文集283册《千艘法船》第83页〈修金刚萨埵净化〉文中，提到金刚萨埵与佛母住行者顶，千叶莲花的茎，插入行者顶窍，由于金刚萨埵与佛母双运，流出白色光芒的甘露，吽字注入行者的身体，行者为细体。此净化仪轨，可以在修金刚心菩萨法（四加行法）时修持加入观想吗？最后在念诵祈请文及回向提到，伟大的金刚萨埵，我的怙主，请净化我，令我，身清净、口清净、意清净，业障、烦恼、习气、执著全部消散不见，我得了「四灌顶」。这里所谓的「四灌顶」是指哪四种灌顶？

A 修法要单纯 不可妄加仪轨

修四加行有教你这样子观想吗？(弟子：没有。) 还有念祈请文及回向，提到「伟大的金刚萨埵，我的怙主，请净化我，令我，身清净、口清净、意清净，业障、烦恼、习气、执著，全部消散不见，我得了四灌顶」。应该是，令我得到四灌顶，不是我得了四灌顶，这好像文字上差别很大。我问一下 (师尊屈指神算请示佛菩萨)：「修金刚心菩萨法，四加行法的时候，修持加入观想，金刚萨埵净化，是不是可以？请指示。」修金刚心菩萨法就修金刚心菩萨法，祂讲说，不要再加入什么东西了，不要再加了，你就单纯的修金刚心菩萨法就好了。

金刚心菩萨法就是净化，你不要再加，东加西加的，不要再加油添醋。四加行就四加行，大礼拜、四皈依。金刚心菩萨你就去修金刚心菩萨，不要再东加西加的了，你看到什么就把它加进去，那就会变，最好单纯一点，修法也简单一点，不要东加西加的。我觉得修行，不要看到这个好就把它加进来，那个好就把它加进来，加到最后你连吃饭都不用吃了。叫你修这个你就修这个，偏偏要加一个什么东西进来，加到我自己都乱掉了，还要问祂可不可以加。然后祂的指示讲说：单纯一点，修法就单纯一点，叫你修什么你就修什么，不要胡思乱想。

祈请加持得四灌顶 不是已获得四灌顶

祈请文当然可以，我的怙主，请净化我，令我，身清净、口清净、意清净，业障、烦恼、习气、执著，全部消散不见，让我得了四灌顶。不是你有四灌顶，不是你已经得到四灌顶，这个差很多。你如果念了这一句，就说我已经得到四灌顶，天啊！那我怎么给你灌顶？你都得到四灌顶，我还灌顶什么？那就不用灌顶了。就让我得到四灌顶，

我们真佛宗分成四种灌顶：一个是「加行灌顶」、「本尊灌顶」、「内法灌顶」、「无上密灌顶」，最后才是「大圆满」，大概一般来讲就是这样子。那你一下子得到四灌顶，那剩下就是大圆满。我得到四灌顶，应该是文字稍微改一下，「让我得到四灌顶」。这里所谓的四灌顶是哪四种灌顶？当然是一层、一层的，「加行灌顶」、「本尊灌顶」、「内法灌顶」，再来就是「无上密灌顶」，最上面是「大圆满灌顶」，大概就是这样子。当然其中还有分很多小的灌顶在里面，本尊灌顶就分很多种，内法灌顶本身也分很多种。

2026年11月1日 圣尊 莲生活佛 主持彩虹雷藏寺「千手千眼观世音菩萨护摩法会」同修暨《大佛顶首楞严经》第157讲



身体健康最重要 师尊饮食精确控管

侍者莲屹上师 为师尊饮食把关

像我自己本身吃饭，莲屹上师说你可以吃什么，厨房组就是他在交代。不要给师尊加酱油，酱油比较咸，一加了酱油，酱油里面还特制的酱油，再加一点盐，哇，味道更好吃，吃了血压就会上升。酱油不能吃，你们可以吃，是我不能吃。盐不能吃，因为盐会让血压升高的。糖不能吃，血糖会升高的，甜的东西不能吃，carbohydrate (淀粉) 不能吃，淀粉会让血糖升高的。

盐不能吃、糖不能吃、淀粉不能吃，问你还什么东西可以吃？水果太甜了也不能吃，我只能够吃strawberry (草莓)，blueberry (蓝莓)，sunberry (太阳莓)，还有那个blackberry (黑莓)，berry (莓果类)的你都可以吃。不是berry的，tomato (番茄) 可以吃，tomato太咸，tomato稍微咸一点，tomato可以吃一点。然后，那个芭乐，芭乐吃一点。那个，讲英文，avocado (牛油果)，牛油果可以吃。其他的水果，西瓜可以吃，西瓜很奇怪，西瓜甜的吔，西瓜可以吃，我不敢吃，太甜了。

少糖少盐少淀粉 身体健康最重要

香蕉不能吃、榴梿不能吃，我最爱吃的通通不能吃，只能够吃berry。还有淀粉，你知道淀粉多好吃啊，那面包多好吃啊，对不对？麦当劳看了流口水。披萨，你知道吗？披萨也不能吃，麦当劳也不能吃，pizza hut也不能吃，burrito (墨西哥卷饼) 也不能吃，那我吃什么？莲屹啊，他住在我家，每天看我三餐，我想偷吃一点都不行。

昨天晚上，唉，算了，气死我了。他说可以才可以，他讲不可以我就不可以。瑶池金母都没有管我那么严，他把我管得很严。不过再过几天要抽血检查，几天？一个礼拜，还有一个礼拜要抽血检查，菩萨保佑吧，让我抽血检查通过，通过就好了。没办法，身体健康很重要，瑶池金母的话可以不听，但是莲屹的话不能不听。怎么会变成这样，时代不同了，希望千手千眼观世音菩萨，能够身体健康，熄灭所有的病灾。

法语开示《大佛顶首楞严经》第157集

〈卷第五〉

「优波离，即从座起，顶礼佛足，而白佛言：我亲随佛踰城出家。亲观如来六年勤苦。亲见如来降伏诸魔，制诸外道。解脱世间贪欲诸漏。承佛教戒。如是乃至三千威仪，八万微细，性业遮业，悉皆清净。身心寂灭，成阿罗汉。我是如来众中纲纪。亲印我心。持戒修身，众推为上。佛问圆通，我以执身，身得自在，次第执心，心得通达，然后身心一切通利，斯为第一。」

卢师尊指出《楞严经》经文有误 佛陀初出家时 优波离尚未跟随

昨天谈到「优波离」，这是持戒第一，「**优波离即从座起。**」这是十大弟子之一。「**顶礼佛足。**」祂礼拜佛的足。「**而白佛言：我亲随佛踰城出家。**」这句话是有问题的，优波离而白佛言，祂告诉佛说，我亲随佛踰城出家。优波离跟著释迦牟尼佛，翻过那时候的王城，离家出走。「**亲观如来六年苦行。**」祂亲自看到佛陀在雪山，有六年的苦行，这一段也是有问题的，这两段我认为是有问题的。

因为除了「车那 (佛陀未出家前的车伕)」，优波离那时候还没有，为什么有这一段？翻译的人翻错了，或者他随意加进去。佛陀当年出家的时候，离开王城，那时候优波离根本没有跟随在旁边的。为什么祂亲自随著佛，翻过王城离家出走去出家，然后亲自看到佛陀六年的苦行，这一段有问题。

佛陀初出家时 仅有五比丘跟随

「**亲见如来降伏诸魔。**」在菩提树下降伏所有的魔怨，这一段也有问题。因为那时候优波离也没有出家，也没有在佛陀旁边。「**制伏外道。**」这一段有问题，这是加进去的，这是有问题的。因为佛出家以后，祂招收到很多的弟子，很多的弟子跟随佛陀出家，那个时候优波离才出家的，这是《大行集经》里面所提到的。佛陀出家的时候，旁边没有什么人，那时候也没有僧团，也没有出家众，哪里有谁跟随佛陀一起出家的？五比丘是最早的，五比丘里面没有优波离。优波离是跟著很多出家众的时候，祂才出家的，所以不能随便乱讲，所以这一段是有问题的。

贪嗔痴疑慢属性业 烟酒歌舞是遮业

他说「**解脱世间贪欲诸漏。承佛教戒。如是乃至三千威仪，八万细行，性业遮业。**」性业跟遮业，我昨天已经讲了，性业就是贪、嗔、痴、疑、慢，都是属于性业。遮业，喝酒、抽烟、跳舞、唱歌都是遮业。「**性业遮业，悉皆清净。**」这个佛陀教祂要持戒。「**如是乃至三千威仪。**」三千威仪我已经讲过了，坐在底下不可以打瞌睡，打瞌睡，三千威仪就没有了。

像我坐在法座上打瞌睡，那根本就没有威仪了。年轻的时候我不会打瞌睡，年纪大了，实在很累，眼睛闭起来，想闭一下眼，结果睡著了，你说还有什么威仪呢？你看那个录影的就赶快闪，闪掉不要照我，放出来哪能够看？那个就是失去威仪了。打瞌睡不是罪，但是你失去威仪。

出家僧行住坐卧 都要具足威仪

走路你晃，摇摇晃晃，这样子走，没有威仪啊！你要踢正步，做和尚以后要学踢正步。我告诉你，我到日本的一个，大概是成田山吧？看到两个和尚，我在前面走，他们两个从后面走过来。走过来的时候，因为他们那个铺著碎石路，很多细的碎石，为什么，他们日本人的习惯，在他们住家豪宅附近，都铺了碎石，或者是他们王城附近都铺了碎石？因为有敌人靠近，他可以听到声音，因为走路会发出声音的。铺碎石是什么意思？那是防止那些偷袭的，因为人走在碎石上会发出声音。所以我当时在成田山走路的时候，后面有两个出家人走路过来，他们的声音，恰、恰、恰、恰…，这样子走过来。我转头过去一看，两个出家人，走路齐步的，走得很整齐，这就是威仪啊。

卢师尊忆军旅 训练威仪最严格

你走路如果那个声音，脚步不对，就失去威仪了，两个人走路就很散漫，一群人走路更散漫。你看我们开饭的时间，大家出来走，一看，一群乌合之众(笑)，从餐厅里面走出来，喔，好像喝醉酒一样，像游魂一样。如果在军中啊，就骂人了，死老百姓，这些死老百姓走路这个样子，我们军人不行吔，抬头挺胸，走路都踢正步，手摆得有规有矩。三千威仪啊，打瞌睡，你根本就没有威仪了，真的。我们如果在军中低头看著，旁边如果是连长或者副连长或者辅导长或者学长，他看到你就讲地上有钱啊，为什么低著头走路？不行的，你看到学长来，学长制的，一年级跟二年级的敬礼，一年级、二年级跟三年级敬礼，一年级、二年级、三年级跟四年级敬礼，最高年级管低年级的。另外还有连长、副连长还有辅导长都管你的。吃饭也很严格的，坐姿要端正，眼睛不可以动，不可以乱看。

2026年11月1日 圣尊 莲生活佛 主持彩虹雷藏寺「千手千眼观世音菩萨护摩法会」同修暨《大佛顶首楞严经》第157讲



三千威仪 八万微细 性业遮业 悉皆清净

食衣住行皆威仪 军旅生活似修行

你去训练中心看看，面包一出来一大锅，一个人拿一个面包，你这个面包拿起来，你认为太小，要放下去，再拿一个，马上叫到旁边去站，把手举起来，举起来干什么？喊，我的面包最大 (笑)，马上这样罚你吔！拿了就走，没有说拿一个起来看一下，又放下去，又拿第二个起来，没有这一套的，拿了就走。喔！吃饭有吃饭的规矩，排队进来，一个一个排进来，整整齐齐的，坐姿要端正。连筷子怎么放，碗怎么放，调羹怎么摆，内物柜怎么放，你的洗脸盆放在哪里，你的棉被迭得怎么样，棉被要迭得跟豆腐一样，每天都是在迭棉被。钢盔，还有战备东西，你几分钟就要拿得到。

紧急集合，几分钟之内穿衣服，三分钟在连集合场集合。洗澡三分钟，洗澡三分钟怎么洗？一进到里面水一冲，然后再一分钟打肥皂，一分钟再冲水，冲完了，穿衣服就出来，三分钟洗澡，哪有让你时间洗澡的，规矩很多的。这是三千威仪啊！八万细行啊！教官在授课，你在底下打哈欠看看？你都不能做到，你不能打哈欠的。不能偷笑，不能微笑，笑什么笑？他叫你哭，你就乖乖哭，非常严格的。

三千威仪 八万微细 性业遮业 悉皆清净

其实出家人也是一样，优波离持戒第一，三千威仪、八万细行，很小的动作，通通都要注意的，很多小动作不可以有的。像我每一次说法，有一个习惯，摸一下鼻子，这样子摸一下鼻子，这不行，不可以，这是八万细行当中的一项。你为什么说法每一次摸鼻子？不可以的，很小的动作，都不行，规矩就很多的。

所以三千威仪、八万细行，性业遮业，唱歌、跳舞、喝酒、抽烟都属于遮业。这个杀生、偷盗、邪淫、妄语都属于性业。遮业的罪比较轻，但是因为有了遮业，也容易变成性业，所以这个是要注意的。「性业遮业，悉皆清净。」优波离祂都做得很好，然后祂得到身心大定，也进入寂灭，所有烦恼漏尽，身无漏，心也无漏，所证成阿罗汉，祂证到了阿罗汉的这个果位。

持戒修身 心得通达 身心一切通利

「我是如来众中纲纪。亲印我心。持戒修身，众推为上。」祂持戒第一。这个现在佛陀问圆通，**「我以执身，身得自在。」**祂守住自己的身口意。**「身得自在，次第执心，心得通达。」**由身到心，心能够通达。**「然后身心一切通利，斯为第一。」**身心一切通通都圆通了，证道了，这个时候就是第一，这是优波离讲的。

但是前面祂讲的，我亲随佛踰城出家，跟著佛陀，翻越王城离家出走，到雪山去修行；亲观如来六年勤苦，亲自看到佛陀六年在雪山苦行；亲见如来降伏诸魔，制伏外道，在菩提树下降伏诸魔制伏外道；解脱世间贪欲诸漏，这一段是有问题的。因为优波离是以后跟随著出家众一起出家的，祂根本没有跟佛陀一起在踰城，也没有在雪山，这个没有的，所以这一段是有问题。这一段不知道是谁插进去的，是问题的所在。

出家僧在家居士 均有相应戒律

这个戒律，我昨天不是讲了嘛，有性业跟遮业，要持戒，持戒就像红绿灯一样。最早的戒律，是「大伽叶」跟「优波离」，他们持的戒，叫做「十诵律」，十诵的戒律。然后到了隋朝末年，唐朝的初年，那时候「道宣」，他才讲「四分律」。四分律就是四部律经，四部的律，叫做四分律。以后呢，所有的出家众，一般来讲在中国的出家众，比丘要守两百五十条的戒律，比丘尼要守三百四十八条的。我们真佛宗授戒的时候，要给他们戒碟，也有给他们戒律的书。谁在管戒律的？宗委会谁管的？「法务处」管，那现在颁的戒律有几条？(莲僧上师：师尊，我们真佛宗的出家戒跟一般的二百五十条或五百条不太一样，那时候莲翰上师他有整理过，然后把它简化。一般来讲，都是由所有出家戒的精神都在里面。)

比丘跟比丘尼要守的戒律，按照四分律来讲，比丘是两百五十条戒律，比丘尼是三百四十八条戒律，是律宗的道宣律师那时候所颁布的。唐朝，以后所有佛教的出家众，大部分都是守道宣律师的四分律，本来就是这样子规定的。然后在家居士，在家菩萨戒，跟那个优婆塞、优婆夷，他们守的戒律，也是一样的，有他们本身的戒律。

抽烟不属于戒律 它是威仪

所以我讲那个戒律是很严的，他这个连威仪，三千威仪、八万细行都在里面了。你说抽烟好看吗？那是不好看。抽烟戒律重吗？它不属于戒律，它是威仪，因为你抽烟就没有威仪的，抽烟哪有什么威仪？抽烟的时候很难看的，那个姿势很难看。而且抽烟也会影响到别人的身体，现在大家知道抽烟的坏处，大家都没有抽烟了。那我们在这里有人抽烟吗？不可以啊，不可以抽烟，抽烟马上就被讲说不可以抽烟，因为影响到其他的人了。有些人得到肺病、肺炎，他本身没有抽烟，他吸的是二手烟，也就是他爸爸抽烟，妈妈抽烟，小孩子他得到肺炎，他吸的是二手烟，别人吸的他也呼吸到了。喝酒，当然不可以开车的，酒驾，你看很危险的，到处都是酒驾，喝酒不可以开车的。在台湾现在还有毒驾，那更不行了，毒驾，吃毒，你再开车就毒驾，酒驾那更不行了，吃毒更完蛋了。

什么三千威仪、八万细行，那差得很远。规矩还是要守的，师尊在这边说法，你在底下打哈欠，阿弥陀佛，对不对？你到你的房间去打哈欠，可以的，师尊说法你打哈欠，这是三千威仪、八万细行都没了。你抠鼻子也不行，这个难看得很，阿弥陀佛，你抠鼻子，我连自己这样摸鼻子也不好。甚至你在转眼睛也不好，也不能看了，对不对？总之你姿势一定要端正，规矩就是这样子。

优波离持戒第一 大伽叶头陀第一

优波离祂是持戒第一，跟大伽叶一样，大伽叶也是持戒第一，祂是头陀第一。头陀第一跟持戒第一很像，太遵守规矩了。我不是讲了，结夏安居的时候，是不准外人访客的，没有。在三个月之内，你自己在自己的禅房，修禅定，修行，做功课，不准到外面去的，这叫结夏安居。要出去也要一群人，大家一起团队的，这样子出去，没有说单独一个人出去，没有这回事。所以是三千威仪、八万细行，都是在这里，他们都要守的。

「文殊师利」祂不一样，祂是大菩萨，结夏安居的时候，祂很多来来往往的人去拜访祂。大伽叶就很生气，祂大伽叶当监院，祂很生气，祂说这个要赶出僧团，文殊师利菩萨怎么可以这样？佛陀就叫大伽叶，你看看文殊师利在哪里？祂把手一挥，所有的天宫里面，所有的净土，都有文殊师利菩萨，你要赶哪一个文殊师利菩萨？每一个佛旁边都有文殊师利菩萨，祂化身很多。所以大菩萨，祂不要紧，大菩萨可以，你要修阿罗汉，你就得上座部，大部分都是佛陀当初传下来的，守佛陀戒律，大众部就少了很多。

守戒修身 身心清净 入三昧地 身心解脱

那时候部派的分部，「上座部」跟「大众部」，两个部不一样。上座部都是守佛陀戒律的，那时候都守戒律很严的，大众部就是一般的，这些部派就分出来了，那个时候。大伽叶跟优波离守的是十诵律，到了隋朝、唐朝，道宣法师他讲的是四分律。

四分律就是四部的律典，以后呢，所有的出家众都守四分律，大部分都这样子，中国佛教。因为你守戒修身，自然是身清净，身清净了以后呢，再来就是心清净，身心全部清净了，你烦恼就没有了。身心大定，身体清净了，心也清净了，就能够入三昧地。身心解脱，得到了寂灭，你就证到了阿罗汉，那时候叫心光发露，就能够证到阿罗汉。

2026年11月1日 圣尊 莲生活佛 主持彩虹雷藏寺「千手千眼观世音菩萨护摩法会」同修暨《大佛顶首楞严经》第157讲



身口意稳定稳重才正常 容易暴怒失控就有问题

马来西亚师兄见证 法身随念而至

昨天在起来自我介绍当中，有一个马来西亚来的男众，他说法身24小时跟在他身边的，在哪里？你站起来，你讲一讲，你看到法身的经过。(顶礼 师尊、师母，几乎是只要我念头一想到，祂就会出现，比如我在洗澡的时候，祂就在窗口看著我，瑶池金母也是会这样，师尊也会这样。还有一个就是龙王？祂跟我说祂是北龙王，来自贝加尔湖，就是西伯利亚的。然后比如我在片场上当演员的时候，导演跟我说你要开始哭了，然后 师尊或者瑶池金母，也会跟我说一些刺激我的东西，立刻眼泪就掉出来，然后就过关了。然后有时候，如果我性格不好，脾气来的话，师尊的法身也会立刻教训我等等的。但很多时候，如果我跟其他同伴说，他们就说，你神经病。)

真实的法身有光明显现

没有、没有，你很正常，(有些时候，我分不出是 师尊真正的法身，还是妖魔变出来的。因为在有些时候，比如喝了酒，祂就会有一些很像幻觉。但确实我曾经去过夜店，看过的就是魔，变得跟佛菩萨的样貌一模一样。但是有一个东西你能够确认的是说，他没有一个光芒。比如说 师尊的法身，祂就是有一个光芒，有时候你眼睛看了，就会觉得差一点要瞎眼。可是如果是魔变出来的，他就是一模一样 师尊的样貌，可是他旁边就是没有一个光芒。)OK，好，谢谢

入我我入 是与本尊深入感应交流 明白彼此心中所想 也是一种相应

他讲的是真实的，就是这样子。所以我讲那个是真的，那一位弟子，他也有法身跟在旁边。他想说今天有空，我们去打打牌，去玩，法身就跟他讲，不可以，这个不可以做，这是赌博。他就跟法身辩论，跟他吵架，法身就不让他去。他要去夜店，他想去夜店，法身也阻止他，说你不要去夜店。他要做一些好像属于比较遮戒，遮业方面的事情，法身都阻止他，所以他很不高兴，他就很不高兴跟法身抗辩，法身会管他，是有这种事情。他现在也是有这种事情会出现，他帮助你守戒，很好。而且真的要你哭你就哭，要你笑你就笑，他可以帮助你。

像今天那个，千手千眼观世音菩萨的护摩，我就可以，我的心就可以跟千手千眼观世音菩萨的心，互相这样子感应，互相交流，可以的。我知道祂在想什么，祂知道我在想什么，就可以感应到。我们做千手千眼观世音菩萨护摩，祂可以进到入我我入，这个就是入我我入，祂可以进到我的身体里面，我可以进到祂的身体里面，我了解到千手千眼观世音菩萨，这个时候在想什么。祂也可以了解到我，我心中在想什么，这就是互相有相应的现象出来。

身口意稳定稳重才正常 容易暴怒失控就有问题

他说别人听到以为，这是精神有问题，精神有问题的不是我，你容易发脾气的，那是接近于精神有问题。你要很稳定的，你这个人本身，身口意都是很稳定的，稳重的，这个精神才没有问题。那些过动的，或是说太自动的，那是脑筋已经有问题了。你看他还没有被抓到精神医院去，但事实上他的行为，他的说话，都已经超越了精神正常的范围之外，那是南摩神经国菩萨摩诃萨 (笑)。

真的，你不要以为这个人正常，其实他已经不正常了。容易发脾气的，一下子就暴怒，不是暴富，暴怒，突然间发火，那精神上已经有点问题。容易爆粗口，讲话一下子三字经就出来了，最卑鄙、无耻、下流，什么话都可以讲出来了，那个是在发泄。你在发泄的时候，无意中，你已经没有办法控制了。我们一般小人物有，大人物也是这样子，他有时候没有办法控制自己。所以我们修行，主要就是修我们自己的身口意清净，这就是优波离。祂身清净，祂身体不碰触，口不飙妄语、恶语这些，不能老是一天到晚，You mother good，You father good，不能这样子祂！如果常常飙脏话的话，他真的是精神上，已经有点超过了。

三千威仪 八万细行 属于遮业

所以优波离祂守三千威仪、八万细行，事实上，这就是属于遮业。当然，我们真佛宗是这样子，你可以唱歌、听歌都可以，因为它本身来讲，它可以让你心情舒缓，不要那么紧张。你可以跳舞，把你自己身体最好的姿势表现出来，让大家都很欢喜，也是一种精神的舒缓。你可以讲笑话，也是一种精神的舒缓，大家开心，这是可以的。但是你跳得太过，唱得太过，讲黄色笑话，就是遮业了，差别就在这里而已，它只是一线之隔而已。尤其跳交际舞，交际舞是一个男的，一个女的一起跳，跳到最后，终于每一次都跳到床上去。大家就说，那可以跳舞吗？当然不可以。但是其实跳舞是很好的，很好的一个运动，跳得都会流汗，像这种天气，跳舞是最好，跳得都流汗。运动，exercise，你当成一种运动，非常有清静的心来跳舞，那就是非常好的，那是一个差别，优波离守戒第一。

西方境双莲境界 是最终归宿

讲个笑话，一个男生去问大师：「大师，我有些纠结，我到底要先买车？还是要先买房？」大师回答：「车子是消耗品，房子是暂时的港湾，我告诉你，有一个最永远的东西，是什么呢？双莲境界的塔位，才是你最终的归宿，而且永远会住在那里，你要先买塔位。」这位男的讲：「有道理，多谢大师解惑。」

要先买塔位，在台湾你就台湾雷藏寺西方境，先把塔位买起来，那是永远的归宿。你说哪里最永远呢？当然是双莲境界跟西方境，房子也是暂时的。你看我跟师母两个人盖了彩虹山庄，也是暂时的，我们也不住，最后就给真佛宗用嘛，对不对？一样的，将来我那个南山雅舍，也是一样的。我们写好遗嘱，送给某一个单位，就已经写好了，真佛密苑也是一样的，送给某一个单位，遗嘱都写好了。我们塔位没有买，为什么没有买塔位？总要帮师尊留一个吧，师尊还要花钱吗 (笑)？对不对？我不用买，但你要买啊！将来 师尊火化了，彩虹山庄的人跟师母说，师尊的塔位费多少钱，真的是孽徒啊 (笑)！师尊盖彩虹山庄给你，你还跟 师尊要塔位的费用，连这点小钱你也要，太过分了，对不对？嗡嘛呢呗咪吽。

/笑/笑/人/生/

这个珊珊讲：「亲爱的，今天是万圣节，你觉得我要化什么妆比较好？」她的男朋友讲：「卸妆就好。」

（万圣节不用化妆，卸妆就可以了。）

刚刚去买卤肉饭，老板娘要找我一个五块钱，却不小心手滑，五块钱掉到卤肉饭的饭菜汁里面。我以为整锅都要报销了，结果老板娘用调羹从里面捞出五个一块钱找我。

（蛤？天哪，里面还有很多一块钱。这钱经常掉到卤肉汁里面。）

早上宿醉醒过来，发觉老婆心情超好，竟然一边唱歌，一边帮我蒸牛排。我心里面发毛，偷问女儿：「昨晚到底发生什么事？」女儿用斜眼看我讲：「你昨晚钥匙插不进去，直接踹开大门，不但撞烂了桌子，还尿裤子。」我倒吸一口凉气：「靠北啊，那我现在怎么还活著呢？」女儿叹气：「昨晚老妈气到要扒你的裤子去洗，结果你一把推开她，一脸正气的大喊，放开我，臭娘们，不要碰我，我已经结婚了。」

（所以他老婆很高兴。）



蓮生法王卢胜彦开示集
147《不要把心弄丢了》

《通报在先》

我在家静坐。

家中门神领著一名女魂来见我，我不知是何缘故？

女魂对我说：

「师尊慈悲！」

我问门神：

「怎么回事？」

门神答：

「这名女魂叫赵萧惠，她有个女儿叫赵晴，赵晴学佛，日夜思念母亲不知往生何处。赵晴学婆罗门女，供养诸佛，念地藏经，称地藏菩萨尊号，想见母亲一面。」

「这跟我有何关系！」

「赵晴找了寺院住持法师，法师均笑她，冥阳相隔，如何得见，反而叫她勿费心思。赵晴找了江湖术士，术士用法，说可以去游地府，她只是见到一些幻影，也没有答案。如今，赵晴听到你的大名，要来见你。」

我听了，才明白是怎么一回事。

赵萧惠说：

「赵晴思念我太甚，而我又在地府，冥阳两隔，根本不易相见，也根本见不得，求师尊开导她！」

「你何以在地府？」我问。

「杀生过多。」

「这好办，你可劝后人印真佛经万册，你因印经功德，魂魄可升到三十三天的摩尼宝殿。」

「可是，我如何通报后人！」

是啊！赵萧惠已死，如何通报她的后人，我自己想了都好笑。

赵萧惠说：

「请师尊转告。」

「我是可以转告，但，赵晴如何信得过我！」

赵萧惠一五一十的告诉我一些事情，我记得一一分明，最后，赵萧惠才高高兴兴的随著门神走了。赵萧惠临走，还皈依我，要我灌顶，她成为我的一名幽冥弟子。

●

果然赵晴来找我：

「听说你通天达地，法力高强，是世上奇人，我有一个祈求，请你施法，容我见我母亲一面！」

「我见得，你见不得。」

「为什么？」

「肉眼凡胎，如何见得！」

「那你何以见得？」

「我是天眼。我见过令堂！」

「什么时候？」

「昨夜。」

赵晴摇头，彷佛不太敢相信：

「空口无凭，你有什么证据？」

我哈哈大笑，取来纸笔写下几个字给她，我在纸上只写了：

「娃娃！你在我的衣袋内，藏了那张纸条，我看见了，我一样想念你！」

赵晴一看我的纸条，马上跪了下来，泪眼直流，大叫：

「是真的，是真的，你是真的，你是真的，太不可思议了，太不可能了！」

事情原来是这样的：

赵萧惠平日叫赵晴，就叫「娃娃」！

赵晴在母亲的衣服袋子里，偷偷藏了一张纸条，写了「永远想您」四个字。这是她自己知道，她没有讲出去，没有人会知道的。

我说：

「你还偷偷帮你母亲换袜子，原是白色的，改成红色的，你母亲生前喜欢穿的那一双。」

赵晴说：

「果是如此。」

我问：

「你还有什么疑问吗？」

赵晴哭得说不出话来。

于是，我要赵晴准备印送「真佛经」一万册，以印经功德，赵晴之母，可升上三十三天的摩尼宝殿。

赵晴大喜，点头答应。

这是：

一卷真经藏佛心。

印者念者功非轻。

若能格外明宗旨。

便识书中无价珍。

●

但，赵晴将此事告诉了寺院的女住持法师，法师一听是莲生活佛卢胜彦，便摇摇头。

赵晴说：

「这一切都是真的。」

法师问：

「他没有事先侦察？」

「不可能，因此事只有我一个知道而已！」

法师虽摇头，虽然疑惑，也无可奈何！

赵晴要来皈依我学密教。

法师阻止她：

「容易招致外人批评！」

赵晴说：

「只要是真的，我要去皈依，一切无畏！」

法师最后说：

「这位卢胜彦也有可能才干过于外露，太早被人嫉妒、中伤。他可能没能好好地保护自己，使自己的才华在适当时刻才发挥作用。这样吧！卢胜彦的预知及天眼若真，我也愿意皈依他，你去告诉卢胜彦，他能让你真心信服，也让我真心信服一次。」

赵晴受皈依灌顶，我教他先修四加行法。

赵晴问：

「我妈妈还告诉你什么？」

「很多。」

「一定还有更重要的。」

我答：

「你妈妈因你的印经功德，已上升摩尼宝殿成为天人了。他要你好好修习密法，人生宝贵，时间宝贵，发挥自己的聪明才智，发挥自己的最大潜力，重法实修，才是最重要的。」

「我自身还有秘密吗？」

「有。」

「什么秘密？」

「在你的脚底，有一颗红色的痣呢！」

「呵！真的。」

赵晴告诉我，住持法师也想皈依学习密法的事，我也一样写了一封密函给住持法师。

住持法师打开一看，怔住了，但也立刻释怀，很快的私下来皈依受灌顶。

我在密函只写了短短的一句话：

「既然出了家，已四大皆空，就请把箱底的当年合照，一把火烧了吧！」

住持法师一看，找出旧箱子，果然在底下夹层，还剩一张照片，那是她出家前，舍不得抛弃的唯一留念，她与男友的合影。

住持法师遵照我的意思，烧了！

然后，真的来皈依！

●

赵晴虽然没有亲见自己的母亲，但，仍然是有感应的，有一回，她的窗外来了一只非常奇怪的鸟，长得像小只的孔雀，非常的美。

那小鸟吱吱的叫，声音很悦耳，听了如同唱歌一般！

小鸟不走，同赵晴对看，还眨了眨眼！

赵晴很讶异！

小鸟飞了进来，别的地方不停，就停在一本真佛经上，向上展翅飞起，又下降，又向上展翅飞起，如此一连三次，好像在启示她什么，最后美丽的小鸟飞出窗外，飞走了，从此不见了。……

赵晴认为：

净土有奇妙的杂色之鸟，能出和雅之音，是阿弥陀佛所化出。如今，这美丽的小孔雀，从未见过，穿屋入户，恐怕是其母所化出的。

尤其小鸟停于「真佛经」上，展翅飞起，一连三次，可能就是启示赵晴。

真佛经的印经功德，已令母亲，生入三十三天的摩尼宝殿，三次即三十三天也。

赵晴在修「真佛密法」之中，曾经有这样子的体会，这是「庄严触三昧」。

赵晴观想其母立于虚空。

从虚空中移至其顶。

由顶入于其心。

合一。

此时即是：

宝性功德心。

柔软左右旋。

触者生胜乐。

欢喜上容颜。

赵晴认为，她的母亲是天人也，下降来看赵晴，入于赵晴之心，得不可思议的触之感觉，彷佛忍辱得端正，天人色相平等绝妙。

有净光产生，非天人之光，也非自己之光，非彼非己，自然而在，究竟如虚空，广大无边际之故。

赵晴将来得成就：

无垢庄严光。

一念及一时。

母女二会合。

也能度众生。



佛光微微

我们都是阿难

文/释莲屹

十月三十一日晚上，师佛在准提佛母同修后，谈起《楞严经》。

师佛说，这部经的开始，就是阿难。

阿难独自出去乞食，遇上摩登伽女，被外道的梵天咒迷惑，险些毁了戒体。佛陀知道后，从顶髻放出光明，请文殊师利菩萨持楞严咒前去解救。阿难与摩登伽女被带回佛前，才展开了楞严法会。

说到这里，师佛一再提起，摩登伽女受佛法摄化，很快证得果位，阿难却一直没有证得阿罗汉。

开示的尾声，师佛又说到阿难：「只知道吃跟睡的，不行喔！」

阿难是佛陀的侍者。

他在佛陀身边二十多年，天天听佛说法，被尊为「多闻第一」。

我们不都是阿难吗？

不，我们恐怕连阿难都不如。

师佛写过一个故事。

一位青年有幸参与迎佛牙，亲自抬著佛牙的鸾轿，便欢喜地说，自己与佛陀最接近了。

师佛听了，却想起阿难。

阿难朝夕陪伴佛陀，与佛陀最接近，直到佛陀涅槃，仍然没有开悟。

我如今有机会近身侍奉师佛，听到的、看到的，或许比许多人多。但站得近，是否就代表心走得近？

我们能听师佛说法，读师佛三百多册文集，接受灌顶、摩顶、加持，甚至可以把一段开示反覆听上许多遍。

有没有因为听得久了，便以为自己懂了？有没有因为亲近师佛，便以为自己离成就很近？

阿难至少把佛陀的教法牢牢记住，为后世留下了「如是我闻」。

有些开示，当下听得感动，回去便忘了；有些道理，能讲给别人听，遇到自己的烦恼，却又用不上。

我们哪有资格轻看阿难？

然而，阿难自己闯了祸，佛陀还是救了他。

阿难曾在灵鹫山石洞中修定，听见鹫鸟凄厉的叫声，吓得心惊胆跳。

佛陀知道了，竟把手臂伸长，穿过石壁，一直到阿难的石洞，摩他的顶。

那一只手穿过石壁，也穿过了弟子心中的恐惧。

阿难听不懂的，佛陀继续说；阿难做不到的，佛陀继续教；阿难害怕了，佛陀还伸手安慰他。

这不正像师佛对我们吗？

昨晚，师佛也谈到《楞严经》流传的不同说法，坦言自己原本不想讲这部经。但经中记载众多佛菩萨、阿罗汉修行的方法，也讲五蕴、十八界，祂觉得有必要，还是决定讲下去。

师佛一遍又一遍讲解佛法。

有人听得懂，有人听不懂；有人听过便修，有人听过又忘。祂仍然说，仍然教，仍然为我们摩顶加持。

有人问师佛，难以度化的弟子怎么办。

师佛答，这一世度化不了，就下一世；下一世还不行，就下下一世。

有人问，这样不苦吗？

师佛说：「心甘情愿。」

我读到这四个字，心里很酸。

佛陀没有放弃阿难。

可是，阿难后来怎么了？

师佛写过阿难如何证果。佛陀入灭后，第一次结集经典，其他参与的高僧已证阿罗汉，只有阿难还没有。大迦叶将洞门关上，不让他进去。

这一次，阿难真的著急了。

他日夜精进，专注修持，却因用力过度，身心散乱，仍不得证果。后来，他感应佛陀教他停下、卧下，心念系于光明，终于在那一刻证得阿罗汉。

他不再只是听闻佛法的人。

他成了实证佛法的人。

大迦叶把法传给了他。当年那位迟迟未开悟的侍者，成为印度禅宗的第二祖。

阿难没有辜负佛陀。

他虽然晚了，终究走到了。

师佛说：「传承在佛，开悟在己。」

祂可以把法传给我们，却无法替我们走完每一步修行的路。

我不敢说自己已经明白多少，也不敢说自己真的精进。只是昨晚听完开示，想到阿难，我有些怕。

不是怕被师佛责备。

而是怕有一天，回头一看，师佛给了我那么多，我却只记得曾经亲近过祂，曾经听过祂说法，曾经受过祂的摩顶。

佛陀伸向阿难的那只手，没有落空。

我们呢？



真佛园地

读圣尊 莲生活佛卢胜彦文集 第155册《月光流域》022篇

《虚空漫步》的随想

文/莲花了悟

今天我吃完早饭后，不知不觉间，不由自主地点开真佛宗全球资讯网的主页，被真佛金句牵引著点开阅读了此书第155册《月光流域》022篇〈虚空漫步〉。

当我读到**「其实与诸尊沟通，最是简单不过了，可以用言语，什么话他们都懂，也可以不用言语，用心和心的对话，用觉受就可以了，有时候用光，光的大小长短颜色形态全是代表著言语的。心和心沟通，觉受对觉受。这是天人的语言。」**时，我内心忽然明白了我写的〈札基拉姆暴富秘密法之法会感应〉的文章里提到我不经意闭上眼睛所见到的一切，原来是诸尊与我的沟通方式，是心与心的沟通，是以光的形式表现，原来这是天人无形之力的语言。我之前参加圣尊 莲生活佛主持的法会也常常有这种不可思议的光明觉受，今天被圣尊 莲生活佛的金句点醒了，故特把这一随想写出来，与大家分享之。

在此我特别感恩根本传承上师圣尊 莲生活佛自此始终、坚持不懈地写书，把无上的真佛密法以通俗易懂的语言传播给有情众生，让我们走在正法的大道上，以闻、思、修的方法启迪之。我也愿意把我12年来的修行所悟，结合圣尊 莲生活佛的文集开示一起分享给大家，与之共勉和沐浴在真佛的佛光里，清净自己的身口意。

莲花了悟合十 跪地顶礼 莲生活佛

2026年4月8日

生命礼仪师黄正务讲座

在家人临终自救与家庭守护

文 / 西雅图雷藏寺讯





文采斐然、笔名「舞自在」的黄正务师兄，十几年来从事殡葬服务，是专业的生命礼仪师，10月28日于西雅图雷藏寺图书馆主持「在家人临终自救与家庭守护」讲座，多位上师、法师、讲师、助教、同门前来聆听，啧啧赞叹内容非常实用，将真佛密法融合于殡葬程序中，普利冥阳，是殊胜的菩提行愿。

黄正务师兄说，过去十几年来，他陪伴无数遭遇临终事故的家庭，深刻体会到一个极为现实且急迫的痛点，那就是无常往往发生在深夜或家中，当亲人断气的时刻，法师与助念团队常常无法立即赶到现场，这珍贵的黄金八小时内，如果在家众的亲属慌乱无助、不知所措，很容易会做出错误处置，像是抚尸痛哭、无益的医疗行为等等，便会让我们错失往生接引的关键时机。

此次「在家人临终自救与家庭守护」讲座，便是针对在深夜或家中有人往生，而僧团尚未赶抵的时候，如何运用已受过圣尊 莲生活佛加持的往生帽（内含开顶符式）、往生被、金刚明沙、甘露丸，以及透过线上念佛机播放佛号、佛咒等，协助在家众在面对亲人临终或往生时，能够从容应对，在亲人的病榻前完成第一时间的守护与临终助念，帮助亲人往生佛国净土。

黄正务师兄强调「临终一念」的重要，临终的念头是平静或恐惧，往往决定了神识未来的去处。如果在生命的最后一刻，我们的肉体正承受著急救压胸的剧痛，甚至四肢被绑住、喉咙插著粗大的呼吸管，在这种极度的肉体折磨与恐惧下，我们凡夫俗子如何还能够保持内心的平静？如何还能够提得起正念去忆念根本上师 莲生活佛、诸佛菩萨？如何还能够一心不乱的念佛持咒？

因此，提早交代家人「不插管、不电击」，不只是为了身体的舒适，其实是为了能有一个「临终清净无扰」的环境，能让临终者保持正念，一心求生佛国净土。

黄正务师兄举例，他曾陪伴过一位因为呼吸衰竭被插了管的老伯伯，那是一根非常粗大的塑胶导管，硬生生地从嘴巴深入到气管里。喉咙里卡著这么粗的异物，人会非常不舒服，身体的本能一定会想伸手把管子拔掉。为了防止老伯伯把管子拔掉，护理人员只能用约束带把他的四肢死死地绑在病床的栏杆上。

黄正务师兄说他永远也忘不了那个画面。当家属去探望老伯伯的时候，老伯伯的手腕因为挣扎被约束带勒出了红痕，眼角一直流泪，嘴巴不断的动，却发不出任何声音。因为塑胶导管穿过了声带，他已经丧失语言能力了。在生命的最后一段日子里，老伯伯连一句「我好痛」、「我想回家」，甚至是一句对家属的「我爱你」都说不出口。

黄正务师兄告诉大众，他遇过多次有亡者的面容很不好看，但经过融合真佛密法的临终助念后，亡者竟变得面带笑容！黄正务师兄更展示多张亡者头骨顶穴处有开顶的照片，有一张的开顶甚至大如铜币，这都是经过融合真佛密法的殡葬实务后火化所呈现。

许多的瑞相与实证，在在令人赞叹真佛密法的真实殊胜、圣尊 莲生活佛的慈悲救度！

圆学堂主办 华严雷藏寺协办

护摩研习班圆满 同门首度实修法喜充满

文 / 圆学堂 莲花逸伶讲师 报导



为让更多同门深入认识护摩法及实际修持的过程，圆学堂于2026年10月4日至25日，在马来西亚华严雷藏寺举办【护摩研习班】，恭请释莲莱上师亲自指导。研习分为理论预习及实习两个阶段，让参与同门从认识护摩、熟悉仪轨，到亲自操作护摩炉及供品准备，逐步建立完整的实修经验。

10月4日、11日及18日于新加坡圆学堂，首先进行三堂理论及预习课程。莲莱上师以深入浅出的方式，带领大家认识护摩的意义与基本修持方法，并讲解如何演化手印、护摩修持时需要注意的事项，以及各项仪轨流程。透过事前的学习与练习，让同门在进入实习阶段前，对整个护摩修持有更清楚的认识。

10月22日至25日，研习班进入为期四天的实习阶段。学员们在圆学堂的安排下，来到马来西亚华严雷藏寺，将课堂上所学真正带入坛场，从准备供品、设置坛场等基本工作开始，亲身体验护摩修持的每一个环节。

在莲莱上师的指导下，同门分组准备供品、设置结界及护摩炉，学习清理护摩炉及坛场等各项工作。第一天，大家难免有些手忙脚乱，面对一项项陌生的工作，有时甚至「不知所措」。但经过不断练习与彼此配合，从最初的生疏，到后来逐渐找到节奏，大家慢慢建立起默契，也真正体会到一坛护摩从准备到圆满，需要的是每一个人的投入与合作。

对不少新加坡同门而言，这次实习更有一份特别的意义。由于新加坡居住环境多为组屋及公寓，受到场地及相关管理条件限制，平日较难有适合的环境及条件修持护摩。因此，这次来到华严雷藏寺，亲自参与护摩，对许多同门来说，竟是皈依修行多年后，人生第一次真正走进护摩坛场。

「等了这么多年，终于有机会亲自修护摩。」这份期待与珍惜，也成为四天实习中最真实的感受。四天之中，大家从陌生到熟悉，从分工不清到逐渐配合默契，最终圆满完成16坛护摩。当最后一坛圆满时，同门脸上洋溢著喜悦与满足。有人感叹多年修行终于迎来第一次护摩体验，也有人表示，这不只是一次课程，更是一段非常难得、值得珍惜的修行经历。

护摩圆满后，大家没有急著离开，而是一起动手整理场地、清洁用具。莲莱上师更亲自与同门一起洗刷护摩炉，不分彼此共同劳作的画面，让这次研习除了学习仪轨之外，也多了一份朴实而温暖的法缘。

此次护摩研习班能够顺利圆满，感谢圆学堂提供这次难得的学习机会，感谢释莲莱上师数周以来细心指导与实地带领，也感谢马来西亚华严雷藏寺提供场地及各项设施。特别感谢佛勋助教及Yan师姐，在课程期间协助安排供品、用具及各项细节，让整个研习能够顺利进行。

从课堂上的理论，到坛场上的实修；从最初的手忙脚乱，到最后十六坛护摩圆满，这次研习留下的不只是一次难得的经验，更是同门彼此合作、共同学习的一段珍贵回忆。

期待未来圆学堂和华严雷藏寺能有更多合作的机缘，让更多同门有机会亲近护摩、学习护摩，在实修中深入佛法，共沾法益。

般若雷藏寺主辦

大願地藏王菩薩

息災、增益、祈福、超度
藏密護摩法會



马密总般若雷藏寺于10月24日启建“南摩地藏王菩萨”息灾、增益、祈福、超度藏密式护摩法会，法会庄严殊胜，吉祥圆满。法会现场座无虚席，与会大众虔诚一心，在法师带领下依仪轨修持、持咒、祈愿，并用心祈求，仰仗地藏王菩萨“地狱不空，誓不成佛；众生度尽，方证菩提”的大悲愿力，愿幽冥众生皆得饱满，速脱幽冥，成就佛果。

释莲夫上师法语开示:

请大家再次虔诚合掌顶礼大恩根本传承上师圣尊莲生活佛、顶礼真佛宗历代传承祖师、顶礼本师释迦牟尼佛、顶礼法会主尊大愿地藏王菩萨、顶礼坛城光明诸尊，感恩放光加持，地藏王菩萨法会一切吉祥圆满。尊敬的释莲太上师、各位法师、讲师、助教及各位同门、善信大德大家晚上好。

今天是以大愿地藏王菩萨作为法会的主尊，上个星期我还在担心烟霾，空气污染平均值都接近200点，昨天还接近160点，今天恢复90点左右了，担心空气污染那么严重，我们还在办法会烧护摩，会不会被邻里投诉呢。大家也知道烟霾会危害健康，所以如果大家在户外，记得戴口罩，做好防护。据说多几天季候风会转变，要开始下雨了，但是也希望不要倾盆大雨，避免到处淹水。

我以调皮幽默的方式给大家介绍地藏王菩萨，祂是佛教界最可靠的“加班王”，我相信在现场有很多人有念地藏经，你一念地藏经祂就要加班了，星期六是休闲日，我们在这里办法会，祂也要来加班了，如果有勤工奖，地藏王菩萨绝对受之无愧。其祂菩萨发愿要帮助众生，而地藏王菩萨却发了“地狱不空，誓不成佛”、“众生度尽，方证菩提”的大愿，其祂菩萨不禁的问地藏菩萨，准备干到什么时候啊，所以从释迦牟尼佛时代到今天，地藏王菩萨都还在加班。

地藏王菩萨的“地”代表大地，“藏”代表宝藏，表示祂的心量像大地一样的包容。我们每一天踩在地上，大地从来不会抱怨让多少人给踩了，大地也从来不会请假的，这是象征地藏王菩萨所付出与包容的精神。只要你向地藏王菩萨祈求，祂就会救度你，不管你今天、明天、后天来，祂都无私的奉献绝不打烊，只要你静下心来，恭敬的念一句“南摩大愿地藏王菩萨”，祂就得加班了。一般人都很怕麻烦，如友人向你借钱，你都会考虑一下，同事请求帮忙，我们也会讲今天有点忙，地藏王菩萨看到众生在受苦，不会问是不是众生的问题，而是想著如何帮助众生离开苦难，这就是祂的慈悲。

地藏王菩萨为什么跟地狱有关呢？很多人会误会，以为地藏王菩萨住在地狱里边，其实不是的，就比如像医生常常去医院，但他不是住在医院，消防员常常去到火场，他不是住在灾区的，老师每天都要去学校，他也不是住在学校的。地藏王菩萨会处在地狱，不是因为喜欢那个地方，而是那里最需要帮助，所以祂才去那边，所以地藏王菩萨是佛教界最勇敢的一尊菩萨。祂手上拿著的锡杖，象征打开众生的心门，惊醒我们的迷惑，也代表著帮助众生离苦，抖动锡杖“呛”的一声，代表叫醒众生别睡了，该醒觉了。早期的“杖”有锡杖、铁杖，是释迦牟尼佛制定的，因为古代僧团需要外出托钵化缘，在野外时为了防止野生动物靠近，要拿著锡杖抖动来吓走那些动物，来保护自己。另外，在古时候，规定僧众只能向7户人家托钵乞食，不能乱敲户主的家门，只能在屋外拿著锡杖轻轻摇晃，让户主知道有出家众来化缘了。

本来，佛陀制定的锡杖，是有它的意义与造型的，后来演变得越来越多，像今天坛城前的地藏王菩萨，手上拿著锡杖是三钻的，原本按照经典的描述，佛陀制定的锡杖是四钻的，有十二个环，四钻代表四圣谛或四禅天，十二个环就代表十二因缘。佛陀咐嘱给地藏王菩萨的锡杖是二钻的，代表圣义谛及世俗谛，它二钻一边各有三个环，合起来共有六个环，代表地藏王菩萨慈悲去度化六道众生。地藏王菩萨手上拿著如意宝珠并不是夜光珠，它象征智慧及清净的光明。地藏王菩萨最厉害的地方，是祂的愿力特别大，别人看到困难重重退却了，地藏王菩萨说我来。别人看到恶人说没救了，祂会说还有希望。别人看到地狱的恐怖景况先跑了，祂会说让我先来。

我们要学习地藏王菩萨的精神，并不是要像发那么大的愿力，而是学习　的三个精神：第一是责任。大家有没有发现，地藏王菩萨是所有菩萨里面，唯一以出家像来度众生的，其他菩萨如文殊师利菩萨、普贤菩萨、观世音菩萨等等都是在家像，为什么会这样呢？根据经典的描述，佛陀即将涅槃的时候，直到下一个佛出现的是弥勒菩萨，在当中的那段时间，佛陀咐嘱地藏王菩萨以出家像来度众生。祂秉持这任务做为祂的责任，以此发愿来度众生，所以我们要学习祂的精神及责任。第二是耐心。释迦牟尼佛涅　至今已经两千多年了，祂还在加班度众生，要改变一个人不是一朝一夕，最难改变的是自己本身，所以我们要学习祂度众的耐心。第三是不放弃任何人。当别人跌倒了，或许我们一句鼓励的言语，就能成为他的力量，我之前讲过一位印度诗人泰戈尔，他说我们要活成一道光，因为我们不知道这道光，在什么时候会照亮别人，别人会因为你这道光，而走出了黑暗。

相信大家都有上网的习惯，有一句网络的流行术语叫“佛系”，总说某某人很佛系，代表他什么都可以接纳，看淡一切，不争不抢，随遇而安的生活态度。佛系的反面就是“内卷”，内卷是什么呢？表示斤斤计较，过度的竞争，全力以赴，不进则退，分秒必争。我今天先不讲“内卷”，留待下次有机会再跟大家说说，今天我们来谈谈“佛系”。因为“佛系”及“内卷”，是现代社会心灵的两个极端，虽然跟真正的佛教信仰没有直接关系，但是很多人会用来形容自己的无欲无求、顺其自然、减少内耗，幽默的表达自己非常佛系。但是如果一个人“佛系”习惯了，什么都无所谓，会导致怎样的结果呢？我为什么要谈谈所谓的“佛系”呢，因为我长期在这里，也看了很多的情况，很多人在舒适的情况之下，日子久了就觉得自己无所谓，什么都可以啦，这是值得我们去深思的问题。

首先我们要分清楚，世俗的“佛系”与“佛法”是两会事，现代人说的“佛系”通常是指随缘不强求，不争不抢，得过且过，能做就做，不能做就算了，避免压力追求舒适，有也可以，没有也行，



活得非常自在，但真正的佛法并不是这种消极，而是积极但不执著。如果一个人长期养成了佛系的习惯，可能会产生一些结果，第一“失去成长的动力”，因为你在舒适圈待久了，什么都无所谓，什么都觉得没关系，久而久之就不再要求自己了。比如工作不求进步，学业没有目标，修行没有精进，遇到困难就说随缘吧，我们身边时常都可以看到这类人，看起来仿佛很自在，其实是把“放下”变成了“放弃”，这就是问题所在的严重性了。第二“很容易合理化自己的习性”，修行是每天观察自己的贪、嗔、痴、慢、疑，但是佛系的人有时会说，我就是这样的咯、顺其自然不勉强咯，没有发觉这不是顺其自然，而是顺著自己的习气，佛法讲的是随顺因缘，不随顺烦恼。第三“责任感慢慢变淡”，比如工作上遇到问题不负责任，家庭出现问题不处理，身体健康不管理，社会需要帮忙也觉得一切皆空，最终变成一种消极的人生态度。佛陀及师尊教导我们，尽自己的责任，但不要执著结果，“责任”要尽“执著”可以放下。第四“面对逆境的时候没有力量”，很多人以为佛系就是心态好，事实上当真正的苦来的时候，比如生病、亲人的离世、事业失败，如果你平常习惯了逃避压力，没有培养智能，内心就很容易崩溃，内心的平静是经过观照及修行建立起来的，而不是避开压力的挑战。第五“修行很容易停止”，佛法非常重视精进，佛教经典“法句经”里面也非常赞叹精进，因为你不精进，烦恼不会自己消失，烦恼不休智慧就不会增长，所以佛法教导我们中道，不能够懒散，但也不能过度拼命，而是持续不断的用功。

所以我们学佛不是学习“佛系”，而是学习“觉系”，修行人内心可以很柔软，但是行动可以很坚定，比如遇到事情的时候，不慌张懂得如何处理，被别人批评也不会生气，懂得自我反省，确定目标但是不执著结果，努力做事但不被成败绑著，每天修正自己的习气，而不是接受自己的习气，这样才符合佛法所说的“尽人事随因缘、修自己不怨人”。所以从佛法的角度来看，真正需要警惕的，不是要我们多么的用功去修多少的法门，而是要警惕自己不要把“随缘”误解成“随便”、把“放下”误解成“放弃”、把“自在”误解成“懈怠”。总结来说，太佛系的人，很容易停止成长，在这舒适的环境之下，走出去很容易就背外在环境给打垮，在现代的社会根本站不稳。

真正的修行是每天修正自己，一个是顺著习气而活，一个是依著智慧而修行，“自在”并不是什么都不做，而是在面对事情积极与承担，自己心中不执著。所以我们太佛系是不好的，太内卷也不行的，因为佛法教导我们中道，下次有机会在与大家分享关于“内卷”，谢谢大家，阿弥陀佛。