

季刊
第三十五期

蓮社會訊

蓮社學風道風：

敦倫盡分
深信因果

閑邪存誠
信願念佛



目錄

- 極樂園首辦 1
莊嚴殊勝禮拜千佛法會
- 中元節佛七大師父過堂講話 2
少說一句話 多念一聲佛 打得念頭死 許汝法身活
- 太平彌陀山 3
佛門禮儀教學
- 八關齋戒匯報分享 4
- 經典筆錄 5 - 8
佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經會集本 (續上期筆錄)
- 國慶日放生側記 9
好生惡死 物我同然
- 蓮少團 10
第七屆少年養志生活營
蓮少之福慧之旅 11
- 義工的心聲 12
每一天都帶著感恩的心
放下身段 和顏愛語
- 蓮香妙味、健康提示 13
雪菜南瓜
西蘭花防癌健體養顏

莊嚴殊勝禮拜千佛法會



禮拜千佛為佛教拜懺儀式的一種，透過虔誠禮拜的方式來懺悔，稱念佛名，祈願滅除宿業，時時不離菩提，累積善根、福德、因緣。千佛之所以為千，是名符其實真有一千尊佛。此會我們以至誠恭敬之心，禮拜現在賢劫千佛。

欣逢極樂園落成，於九月十五日在北干那那極樂園舉辦禮拜千佛法會。參加人數非常踴躍。

當天一早約八時左右，滿載同修的八輛巴士陸續抵達，一時人潮洶湧，據統計約有七百餘位同修參與，其中還有來自新加坡、泰國、印尼等地的同修，盛況空前。

因人數眾多，念佛堂只能容納近半

同修，其餘則在另一個禮堂舉行。法會在早上十時半開始，負責引導同修的師父共有三位。在大師父、樂靜法師及德光法師的帶領下唱誦一千尊佛號，場面即莊嚴又壯觀。

當天的天氣陰涼，間中偶有陣雨，對於身處無空調設備的禮堂同修而言，的確是非常舒服。

法會共分五個時段，每個時段唱誦二百尊佛號，間中有休息用餐及茶點，平時很少禮佛者二時過後似乎已力不從心，大汗淋漓，但同修都能至誠恭敬堅持到底，完成心願。

晚上七時左右，法會圓滿結束，同修們拖着疲累的雙腳，身心卻法喜充滿地踏上歸途。

中元節佛七大師父過堂講話摘錄

4/8/2013 - 12/8/2013



佛堂裡有一句話：「少說一句話，多念一聲佛；打得念頭死，許汝法身活。」這一首偈作為我們佛七的警語。你這七天能夠這樣的依教奉行，那麼七天內必定能夠累積得善根、福德、因緣。

你要禁語，這一句佛號才能攝心，功夫才能得力。佛七怎麼打呢？七天的功課就是念佛、吃飯、睡覺。吃飯、睡覺補充體力與精神；目的就是為了念佛。七天內就是「幹」這一樁事情。

吃飯只求填飽肚子，不求色香味，修行人不圖口腹之欲。晚上有足夠的時間睡覺，養足精神。讓自己二六時中，扣掉這些時間，其餘的就是我們用功的時間。

吃飯時專心吃飯，耳朵專注聽佛

號，心裡默默念著佛號。睡覺前還得念著佛號。佛七時多拜佛能消業障。這段時間除了六支香念佛，還要多爭取時間拜佛。業障消除了，正念分明，你這一句佛號才念得功夫得力。

希望藉著這句佛號打得念頭死，那如何放下自己的妄念呢？不理它。念佛是為息妄念第一妙法，以一念抵萬念。所以我們念佛的時候，只管嘴巴念，耳朵聽，繫心於一句洪名。聽專了，念專了，妄念自然降伏。

什麼時候才叫正念分明呢？什麼時候才叫許汝法身活？放下萬緣，將一切的雜事妄念降伏，以妄心換來念佛之心你就能證得清淨心，心清淨法身就現前。

這一首偈就給我們七天念佛作為警惕。

佛門禮儀教學

因緣具足之下，太平彌陀山的理事，於2013年6月5日，恭敬虔誠地南下新山求法，禮請蓮社住持上悟下聞和尚，前往指導正規的佛門禮儀諸如合掌、念佛、繞佛以及正確的音調及聲量，讓同修透過正確的動作，修學到身語意三業之清淨，達到身心合一的如法如理行儀。

師父以幽默輕鬆的方式，教授念阿彌陀佛名號的標準音律並親自示範正確的佛門禮儀；如：合掌、放掌，及繞佛時需注意的事項。師父說“合掌”及“放掌”乃佛教徒日常生活中最常用的禮儀之一，「合掌」動作手勢雖然簡單，但在佛門里的意義，表顯極深奧的道理。「合掌」表真誠、至高無上的敬意，故正確的姿態是不

能忽視的。合掌其形狀是兩手當胸、十指相合，掌心不空，定要雙手十指並攏，十指尖盡量朝上以示敬意。放掌時；雙掌平放，手心朝上，右手在上，左手在下，置於上腹部前方。雙手高度要適中，太高予人緊張之感，太低又顯得誠意不足。

在未開始帶領同修繞佛前，師父強調念佛時最忌諱一味的拉開大嗓門“喊佛”，最理想的聲量應當是比平時說話時還要小聲一些。如果念佛方式得宜就算念個兩三小時也不會覺得喉嚨不適。師父自然表露出的親切、真誠教學態度讓在場的同修均感到自在而不拘束，同修當下實習了一場即殊勝又充滿法喜的念佛共修會。



■ 師父親自示範正確的放掌禮儀動作



■ 師父領眾繞佛

八關齋戒匯報分享

卓桂梅

在大師父、樂靜法師及所有參與的義工同修護持下，9月14日舉辦的八關齋已圓滿完成了。

此次報名人數比往年超出，然而道場只能容納108位同修。因緣殊勝造就此盛會，吸引眾多本地和海外同修來參加，經過一番整理審核，把最後報名的一部份同修挪後到下一次，好讓每個人都有機會參與。

所有受過八關齋戒的同修都很清楚何謂八關齋戒，即：1.不殺生 2.不偷盜 3.不婬欲 4.不妄語 5.不飲酒 6.離花香瓔珞香油涂身 7.離高勝床上坐及作倡伎樂，故往觀聽 8.離非時食。此八關齋戒乃是佛為在家二眾弟子所制定，方便在家佛弟子藉此奉行一日一夜出家人的清淨生活。受戒前夕師父簡單扼要講解了儀軌，也慈悲勸勉同修要至心發願，無願不成行。但願《。。。攝取一切眾生之惡。所有功德，惠施彼人。。。》聽到這，心坎裡一絲激蕩，猶如當頭棒喝。

相信大多數戒子們與末學有同感，受持八戒知易行難，要圓滿奉行一日一夜可不容易呀！務必全心全意投入，不妄念紛飛，暫時把工作和家人擱一旁。重點是奉守八戒，真能念佛！外緣斷絕，佛號不離，方能修得身口意業清淨。

這些年來末學參加八關齋戒也有好幾次了，每回體驗迥異。這一次進堂前身體已不適，勉勵自己別臨陣退出，務必堅持到底。上午狀態還好，到了下午偏頭痛發作了，接下來幾支香可真難過，又喉嚨發炎不舒服，還得盡量忍著咳嗽免得發出雜音影響大眾。從早到晚幾支香的佛號只能默念。晚上無法真正入睡就想藉著專念佛號把那要命的頭痛伏住。半睡半醒中聽到打板聲，做完早課，欣慰自己終於能齋戒圓滿。

以往念佛難得有半支香專注在佛號上。總是意念紛飛，心思都環繞在家人與工作之間。雖然經常聽著師父的開示法語，因領悟能力淺薄不甚瞭解其意。今日參與此會才稍稍體會何謂「攝心為戒，因戒得定」。

末學很慶幸這次能如願受持八戒，希望參與的同修都得法喜和圓滿具足，如意吉祥。

南無阿彌陀佛！



■ 在家佛弟子受持一日一夜出家人的清淨生活



佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經會集本

德遵普賢第二 【續上期】

釋悟聞法師習講於印尼雅加達淨宗學會
蓮社護法團筆錄

今天得到了微妙法，微妙法是什麼？遇到念佛法門，這是**成最正覺**的殊勝大法。世尊是已經成就了佛，我們是將要成就的未來佛。這六相，佛一句話都沒說，就在這些示現裡面表演給我們看，你今天要能夠看出原由。這一些都是菩薩修行的經驗，有沒有玄妙？沒有玄妙。有沒有奇特？沒有奇特。原原本本就是我們人生應當走的路，但是我們把這些路給忘了。我們不選擇走佛菩薩的路，我們選擇走自己的路。我們自己的什麼路？老路。什麼路？輪迴路。

這一期生命死了，受業力牽引又去投胎轉世，不管投胎哪一道，都好，反正習慣了。上刀山、下油鍋，做小豬、做小狗都行，反正我們都很耐磨嘛！娑婆叫「堪忍」，多大的苦給我，我們都能磨，已經磨了無量劫，不曉得下了多少次油鍋啦！哪有怕過？我們就是這個習慣。你要懂得了，我們本性是善的呀！眾生有佛性，所以說「人之初、性本善」，但是本性受到了染污。「性相近，習相遠」，因為環境的污染把我們的真性給迷了。受到了污染不是一次兩次，已經染污了無量劫，所以你今天把六道輪迴當成是老路，老路走起來就很好走。阿彌陀佛那條路是從來沒去過的，沒走過的。沒走過的總要一點疑惑；這一條路是不是真的大路呢？但是佛告訴我們：極樂世界才叫清泰故鄉。六道輪轉中我們只是過客，來做做客而已，

做久了你就變成主人了。所以要**成最正覺**，了生脫死。

「**天人歸仰**。請轉法輪。常以法音。覺諸世間。破煩惱城。壞諸欲塹。洗濯垢污。顯明清白」。經文從這一段開始「**天人歸仰**」一直到後面「**善立方便。顯示三乘**」。這一大段的經文是屬於第七相——「**轉法輪相**」。也許我們要問：前面的六相講得很簡單，惟獨第七相「轉法輪」相，佛講得特別多，什麼原因？講得多就表示它的重要。佛示現人間目的是希望能夠教化眾生，所以轉法輪這一相就講得比較詳細。有理論、有表演，示現給我們看。

「**天人歸仰**」這是講菩薩已經成最正覺，已經成佛了。「天人」是指天道的人，這些色界天、無色界天的天人。「歸仰」歸依敬仰，對聖者非常的仰慕。「**請轉法輪**」就是請佛說法，請已經證果的聖人給我們說法。「法輪」比喻作佛的教化。為什麼用「輪」呢？「輪」像車輪一樣，有輾轉破壞的意思；比喻這個「輪」輾轉破壞了我們內心的煩惱。佛在教化的時候，以輪作為標誌。我們看這個「輪」：一個圓圈，因為教化眾生的對象不同，所以佛說的法也無量無邊，表這個輪周常常在動，這一動起來就千變萬化，沒有一定的固定的法，所以說「無有定法可說」，佛是應機而說的。但是在變動的當中一定有它一



佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經會集本

德遵普賢第二 【續前】

釋悟聞法師習講於印尼雅加達淨宗學會
蓮社護法團筆錄

個不變的原則，所以輪周在動，但是輪的中心點不動，不管外面怎麼轉，轉得多快、變化多大，輪心都定在那一點；不動。輪心就是比喻我們的自性不動。經上常講的：不增不減、不垢不淨。並不會因為外面的轉動，我們的佛性就有所變動。所以用輪來比喻佛說的法，有它的真理在，這個法則不變。所以轉法輪就是演說佛的教法。

佛法是教育，我們要先肯定。你今天到佛門來，你不是來拜佛。如果說我是初一、十五來拜拜，買了一點鮮花水果來供佛，到佛堂來吃一點素，然後回去就叫學佛，那你就錯了。你那個是崇拜式的佛法。為什麼叫你學佛？為什麼不叫你拜佛呢？就是教你學佛的生活。佛，他是怎麼說？他是怎麼做的？要你學呀！學的對象是誰？是佛陀。既然「學」，我們學的人就叫學生。你依他所學的對象，就是我們的老師。所以佛菩薩是我們的對象，是我們的老師，我們是學生。師生的關係是什麼呢？教育；所以佛法叫師道。

在我們中國古老的教育裡面，對於師道非常的重視。師道有師道的尊嚴，「祇見來學，未聞往教」。古時候，學生是來拜老師、來求法的，沒有老師去找學生的，哪像今天我們的教學，打開報紙你就看到了「招生」——招學生。什麼意思呢？我的

學問已經圓滿了，我有資格做你的老師了，所以我開班招你們來跟著我學。現在的教學跟古老的教學意義完全不一樣。不一樣在哪里呢？孟子所說的：「人之患，在好為人師」。他說：我們人有一個最大的災難，什麼呢？喜歡做人家的老師。你看不是嗎？剛剛才學會一點點，就開始要炫耀。這一邊聽了幾句，等下出到外面就想向人家講了。好為人師啊！你想做老師，行！但是老師有老師的標準，老師什麼標準呢？夫子說：「記問之學，不足以為人師」。什麼叫「記問之學」？看得多、聽得多，然後再講給人家聽，這個不是真老師。真老師是什麼呢？佛菩薩從自性清淨心中所流露出來的真知鑒見，這個才叫老師。所以我們人有這個毛病，懂得一點就想要炫耀。教得好，沒事；教錯了，那你叫誤人子弟。

李炳南老師不是常舉一個比喻，說一個庸醫殺人的公案：這個醫生醫術不高明，常常用藥害死人，但是無意的。去到閻羅王那一邊告上一狀，結果被判到第十八層地獄。但是他自己心裡很不服；我雖然殺了人，但是我也救了不少人哪！所以他就在那一邊直跺腳，心裡不服啊！可是底下有人出聲：「老兄啊，你發脾氣不要直跺腳，你一跺腳的話，上面的灰塵都往我身上掉了」。他想了想，我是墮到第十八層地獄，沒有聽說十八層底下還有一層。那人回答說：「是啊，



佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經會集本

德遵普賢第二 【續前】

釋悟聞法師習講於印尼雅加達淨宗學會
蓮社護法團筆錄

我是在第十九層！」「那你老兄是幹什麼的呀？」「我以前是教書的，誤人子弟呀！」當然啦，李老師這個故事我們把它當成是笑話。但是我們喜歡做人家老師，我們想一想：自己教學要是教錯了，那你害的人就多了。所以古人不敢輕易說自己有學問、有道德。凡是有學問、有道德的人，統統都躲起來了，都躲到深山，躲到沒有人的地方去閉關。所以古人閉關跟我們現在閉關意思又不一樣。

古人為什麼要閉關呢？自己學問修成了，但是沒有人欣賞他，他又不能夠招生，一招生那你是驕傲。那沒有人賞識你，只好找一個幽靜的地方關起來，自己好好的再修。自己的德行、福報還不夠，等到什麼時候有人欣賞你請你出關，才展開你的教育工作，古人是這樣閉關的。我們現在人，動不動就宣佈閉關。門一關起來，三個月、半年、一年不出關，結果在裡面做什麼？在裡面睡大頭覺。關門裡面還有電視機、還有手提電話！

中國古禮非常重視求學。道，是要你求來的。所以為什麼老師要擺一個架子；只見來學，未聞往教呢？只有你來求道、你來求法，老師不會主動去教你。你說老師很驕傲嗎？不是，讓你來求的人對法真正生起恭敬心。你對法有恭敬，一分誠敬，你才能夠得一分利益。你對法、對老師沒有恭敬心，那在老師會下你永遠修不到。

為什麼今天我們的倫理道德教育失敗透底呢？因為今天我們接受的教育，根本沒有把老師看在眼裡。

你們老一輩的同修也許有經驗的，古人拜老師，你看禮多麼隆重。父親帶著小孩去拜老師，叫老師坐在正堂當中，當中擺著孔老夫子的像，做父親的先對老師行三叩九拜禮，然後再叫自己的孩子拜師。為什麼父母要行這樣隆重的禮節呢？拜老師，告訴老師：我把我的孩子交給你管教了。那麼老師接受了這樣的大禮，他就要認真教學。所以我們讀《三字經》裡面就說，「養不教，父之過。教不嚴，師之惰」。所以古時候家庭教育跟學校教育是緊緊扣在一起的。學生跟老師求學，老師教導他：你回到家裡應當要怎麼樣去孝順你的父母。孩子回到家裡來了，父母在家裡教導孩子：你去到學校要怎麼樣的尊敬老師，要怎麼樣跟同學能夠相處得很好，這樣的教育才能夠把孩子教好。

為什麼說今天我們倫理道德教育失敗呢？我們今天不是去拜老師的。把孩子送到學校去，孩子在學校學什麼你也不知道，忙嘛、忙著賺錢嘛！你說今天孩子跟父母有多少相處的時間？你晚上下了班回到家，孩子睡著了。明天早上孩子還沒起床你已經上班去了。結果誰跟孩子最親呢？你家的傭人跟孩子最親。



佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經會集本

德遵普賢第二 【續前】

釋悟聞法師習講於印尼雅加達淨宗學會
蓮社護法團筆錄

我記得在新加坡曾經有一則這樣的新聞：新加坡的這些有錢人都請印尼的女傭在家裡做家務，父母都忙著上班。若干年後他們發現了一個嚴重的問題。孩子英文還沒學到，印尼話就學上了。當然這不是說學印尼話不好。這馬上給他們一個覺悟：今天做父母的不能夠跟孩子相親，反而是家庭傭人是孩子的最親密的人，這跟我們的家庭教育完全不相應。再加上我們自己本身功利主義。為什麼說倫理道德教育完全失敗呢？你看今天的學校，老師不敢教學生；老師要一罵了幾句、處罰了幾下，明天家長到學校去按鈴告狀，老師被逼得要調職，嚴重一點的還要撤職查辦。孩子呢？孩子的眼睛是亮的，回去一告狀，明天就到學校去興師問罪，下次這個小孩就不受管教了。

我記得我們小的時候，在學校如果被老師打了，回家不敢講。為什麼？講了之後，父母也不問你什麼原因，再打一次。你在學校被打，你肯定做錯了。冤枉啊！冤枉歸冤枉，再被打一次，結果下一次不敢再講了。才真正對老師生起尊敬的心啊！那麼

老師看到這樣的家長，老師才真正肯用心的教學，是相輔相成的。所以說今天我們的教育是徹底的失敗！我們今天送孩子到學校去讀書，你只是讓他受科技的教育，充其量讓他吸收一點科技的知識而已。至於教他怎麼做人，怎麼孝養父母，怎麼樣奉事師長，他們都不知道。

儒家的教育、佛家的教育還保留了這個原貌，所以說你來學佛，你是為求法而來的，你必需有求的心，你在佛法裡面才能夠得到殊勝的利益。所以才說請轉法輪。要佛轉輪，我們求法的人要用真誠心、恭敬心來請。就像當年世尊在菩提樹下開悟證果了，但是我們凡夫肉眼看不出他是聖人，必須要由這些菩薩、帝釋天王、大梵天王這些天人，他們知道，所以他們下生到人間來請佛「轉法輪」。佛必須要有人請，他才能轉。不請，能轉嗎？不請自轉的話，你瞧不起佛法。所以有這些天人請轉，佛才到鹿野苑度五比丘，開始他一生的教學，這是示現做佛之後轉法輪的相。

【待續。。。】



好生惡死 物我同然

《大乘無量壽經》第二十五品——往生正因云：若有眾生欲生彼國，雖不能大精進禪定，盡持經戒，要當作善... 裡頭教導信眾，當行正信，歸心正道，生智慧之善心。所言十善，戒殺為第一；不殺生，止往日殺生之惡行，而今學佛了，當行放生之善舉。今日放生之善行，即不惱害於他，猶利樂一切，以此修善積德，開啟往生淨土之門。

蓮社依止佛的教誨，於國慶日往哥打丁宜媽山陳聖公廟前的柔佛河畔放生，實踐戒殺護生，令眾信皆能體會因善行而衍生的喜悅情懷，在修行中更上一層樓。是日，大師父慈祥地勸勉眾信茹素、戒殺、護生，更耐心地細說從頭。大師父云：眾生今日之所以淪為畜生，皆為業力使然。佛謂三世因，前世它可能與我們是同一家族或關係密切之親友；再者好生惡死，物我同然。我既愛生，彼豈願死？宰殺時，哀嚎悲戚，惻隱之心油然而生。更何況今日之禽畜，豢養者為取得高利，以滲透了各類各樣化學

藥品，如長肉劑，抗生素，荷爾蒙以喂養之，促使它們快速成長，這些藥品也間接進入我們的體內。故今日各種奇難雜症，令醫界束手無策；再者，放生貴在能開顯你的慈悲心。如果不明白其中因由，而一味只愚昧地祈求為家人或自己祈願增福壽或解脫病痛。有目的而為，有附帶條件的放生，不是出自善心，那是迷信！希望大家能清楚明瞭。佛誨勉我們多修善積德，放生即為護生，體現了佛教最基本的精神，確實能長養慈悲心，增長善根。戒殺、茹素、放生，舉手之勞，我們何樂而不為呢？

放生儀式由大師父與樂靜師父主持，當日得以重獲新生的魚兒共計六千多公斤。參與放生的同修也多達二百多人，間中也有一家印裔同胞。今日的魚兒比往日碩大，被撈起時，表現了堅強求生的意識力；當放入河中時，它們騰躍入河，表現出生命的喜悅與可貴。啊！放生真的是令人法喜充滿。



■ 眾信扶老攜幼在哥打丁宜柔佛河畔實踐放生之善舉，體現佛陀教育最基本的精神。



■ 第七屆少年養志生活營大合照

在生活營中我們透過了輕鬆有趣的方法一起學習。活動包括了佛門早課、早操、參觀殘障中心等，希望讓學員們在這五天四夜的生活營，更好地認識佛陀教育。同樣身為中學生的工委們，在生活營中，慢慢地學習承擔責任。他們努力的學習著負責整個活動，從策劃、籌備到身體力行、收拾、善後，都少不了他們的身影。希望透過不同的活動激發他們本有的自性，將來能成為國家及社會的棟樑。



■ 全體營員及工委們進修佛門早課



■ 小組交流時段



■ 結業典禮時，行跪拜禮

這次的生活營，特別安排一個難得的機會讓學員們在生活營結束前行跪拜禮，感謝父母這麼多年的養育之恩。希望透過這個儀式，他們在日常生活中落實孝親尊師的優良傳統美德。

蓮少團籌委會

蓮少生活營之福慧之旅



■ 營長與負責人合照



■ 中心負責人正與學員講解在嬰兒床孩子的問題



■ 關愛中心內一部份比較能走動的成員

在 這一屆生活營，為了讓營員及工委們能夠更好地感恩自己目前所擁有的一切：好的生活環境、正常的身心、美好的家庭生活。。。我們參觀了新山關愛殘障兒童福利中心。

據瞭解，該中心目前一共有41位成員，年齡分別從最小1至36歲。作為一個非盈利組織，新山關愛殘障兒童福利中心的經濟來源，全靠來自各領域的社會團體。熱心人士，工商機構以及個人的協助和資助，以維持中心的運作。因此，蓮社早在這次

生活營參觀活動前的兩個星期便貼出了通告，也籌募了些許款項及日用品等，為不幸的一群送上小小的心意與祝福。

在此感恩幕後默默付出的義工們，不管是蓮社的，又或者是新山關愛殘障兒童福利中心的您們，因為您們的奉獻，生活中出現了曙光；也感恩所有捐獻物品或款項的善心者。因為有你們的慷慨解囊才讓營員及工委們學到了付出的重要及認知奉獻的快樂。謝謝您們。

每一天都帶著感恩的心

歐運桂（櫃檯知客組）



知 客組是傳達蓮社資訊的部門，方便同修參與修行；同時代理蓮社接受大眾的供養和布施。知客組要耐心地處理偶爾發生的小事件。令我印象最深刻的是在去年歲末舉辦彌陀誕佛七共修會之前，有位同修打電話來詢問是否可以只參與三天，理由是佛七最後幾天剛好是謠傳的世界末日，他想通過三天的共修來化解災

難，而其餘的日子則想與家人共處。瞭解他的憂慮後，我耐心為他解釋佛七是七天共修會，並安慰他謠傳世界末日的事，以佛教的角度來說，若是共業，豈能避之？

在執事時能方便同修；同時，能略盡綿力為同修解惑，令我內心充滿感恩與喜悅。



林亞峇（櫃檯知客組）

放下身段 和顏愛語

承 如大師父在開示中曾勸勉，曰：「亡羊補牢，未為晚也！」活到這把年紀，得以踏入佛門，當以至誠恭敬的心，在人道上克己慎獨，方能在有限的歲月裡，改往修來。「學佛將以致用，修行貴在虛心。」加入義工行列後，以此為座右銘。

「佛學」讓我驚覺自己的習氣、德行等各方面，與老師的教導相差太遠了！感恩師父們的慈悲，今日方能從義工賦予的任務中學習，醒悟工作與修行是一不是二！尤其是聽了大師父的開示光碟及義工培訓課程之後，終於找到了工作方向——「放下身段，」更警惕自己收斂超高的優越感。做事不順暢時，老伴常提醒我「行有不得，反求諸己。」由於沒有

中華文化的熏陶，我立下了在櫃檯的工作方針：整理光碟、經本、善書、清潔工作等。這些工作，原來也能讓人做得不亦樂乎，工作本無貴賤啊！

我很開心為同修介紹法寶，也乘機鼓勵他們抄經、念佛；在車上或家中播放聖號，也盡量引導他們茹素、不殺生、多放生。最後把蓮社的共修時間表奉上一份，請他們來共修。原來櫃檯義工只要聽從老師的教導——和顏愛語，做起事來果然得心應手。阿彌陀佛！感恩！

「放下身段；和顏愛語」，是我目前學習的大方向，祈願能仰仗佛力，早日達標。

蓮香 妙味

雪菜南瓜

材料：

日本或中國南瓜。。。1小棵
雪菜。。。。。1把
水。。。。。2碗

調味料：

薑末。。。。。少許
醬油膏。。。。。2大匙
冰糖。。。。。少許
鹽。。。。。1茶匙



步驟：

1. 南瓜削皮去籽切塊；雪菜切丁。
2. 炒鍋入油燒熱，先放入薑末、南瓜炒香，再加入醬油膏、冰糖翻炒後倒入2碗水，加蓋用小火燜煮約5分鐘左右，見南瓜軟時再放入雪菜丁一起拌均即可起鍋。

備註：雪菜的做法：芥菜去掉老葉，整棵放入盆中撒上鹽用手搓揉讓芥菜出水後即是雪菜；嚐嚐味道，如果太鹹，可以重複用水沖洗；如果鹹淡適中即可作煮菜用。

健康 提示

西蘭花防癌健體養顏

資料來源：《大家健康》8月刊



西蘭花含有蘿蔔硫素，能幹擾致癌物質的活性及抑制初期癌細胞繁殖。

西蘭花也是豐富維生素C的來源，維生素C是構成人體膠原蛋白的重要物質，當膠原蛋白的合成減少時，就容易感染病毒，多吃西蘭花能幫助抵禦病毒入侵。

西蘭花中的鐵質，有助於血液循環代謝順暢，保持活力、養顏美容。

食療秘訣

1. 挑選：西蘭花應選擇花莖呈現淡青色，具鮮脆特質，花蕾較小，且花蕾較細緻均勻為佳。
2. 清洗：先用清水浸泡，至少要浸泡半小時，以清水反復沖洗，如此可以將大部份的殘留物去除。
3. 烹調：西蘭花中的維生素C極容易在水煮的過程中流失，若要有效保持其中的維生素C含量，不妨用微波爐加熱西蘭花，能保留大部份的維生素C含量。

心持法語

修持篇

人生最苦的，是身不由己。
從不知生所何來，
到受業力牽引去輪迴投胎，
都是我們所無法主宰的。
所以，要覺悟到今生不將此身度，
更待何生度此身！



預定活動時間表

十月份

25/10/2013-27/10/2013

佛三共修會 *需報名 (三天全日開放予隨喜眾)

十一月份

17/11/2013-23/11/2013

彌陀誕佛七共修會 *需報名

24/11/2013 (星期日)

彌陀誕佛七圓滿三時繫念超薦法會*可隨喜參加

十二月份

13/12/2013-15/12/2013

佛三共修會 *需報名 (三天全日開放予隨喜眾)

25/12/2013 (星期三)

聖誕節放生 (上午 10:00 從道場出發)

通訊處

新山阿彌陀佛蓮社

Pertubuhan Penganut Agama Buddha Amitufo Johor
No 17, Jalan Permas 10/3, Bandar Baru Permas Jaya,
81750 Johor Bahru, Johor, Malaysia.
電話：607 - 387 5122 傳真：607 - 386 7122
Email: abc_jb@hotmail.com Website: www.amitufofo.my

地南阿彌陀佛蓮社

Pertubuhan Penganut Agama Buddha Amitufo Ulu Tiram
電話：607 - 861 5904 傳真：607 - 861 5924

笨珍阿彌陀佛蓮社

Pertubuhan Penganut Agama Amitabha Buddha Pontian
電話：607 - 686 1958 傳真：607 - 686 1954

印尼華藏佛學院

Hua Zang Buddhist Learning Center
Jl Sukajaya 1 No.25 RT 05 RW 01 Jelambar Baru,
Grogol Petamburan Jakarta Barat 11460, Indonesia.
電話：+6221 - 5694 5288 傳真：+6221 - 5694 5289

棉蘭阿彌陀佛蓮社

Yayasan Buddha Amitabha Medan
Jl William Iskandar Kompleks MMTC, Blok M 32-41 Medan Estate,
Percut Sei Tuan Deli Serdang Medan, Sumatera Utara, 20000 Indonesia.
電話：+6261 - 8001 7223 傳真：+6261 - 8001 7224