

蓮社會訊

季刊 第三十六期

只有一個方向 一個目標
信才真 願才切
才是真發菩提心的人



目錄

■ 參加佛七的心得	1
佛七給我的啓示	
■ 上悟下聞和尚開示	2 - 3
恭敬入佛門 受持三歸依	
■ 心得分享	4
生死無常 放下自在	
■ 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)	
■ 蓮香妙味	9
香脆丸子	
■ 健康提示	9
揭秘粗糧的正確吃法	
■ 蓮少團	10
9月份 我們團聚了	
■ 無言的印證	11
回憶鄭玉珍居士往生片段	
■ 義工的心聲	
撥開雲霧見月明	12
拓開心量 調整心態	13
■ 答疑釋惑	13
學佛答問	

佛七給我的啟示

洗盛金

在 2013年11月17日的彌陀誕佛七裡，師父七天苦口婆心的教誨，及僧團裡飲、食、起、居的規律生活，讓我明瞭念佛對我們的修行生活的重要性，尤其是持戒。佛七期間要禁語，不可以講話，要守規矩，不犯規，從這些戒律中學習降伏自己的習氣毛病。因為每個人的習氣毛病都很重，我們要儘量克服這些障礙，克己利人，循入正道，如此才不會給同修和義工們增加煩惱；師父說這就是我們的慈悲心。慈悲心天天增長能幫助提升我們的境界，尤其是在過堂吃飯的時候，我們真的要感恩義工們盡心盡力從早忙到晚地為我們付出。香積組義工摸黑準備飲食，行堂組的義工則把飯菜擺放妥當讓我們享用。當我們過堂吃飯時，大師父、靜師父和義工們都親力親為替我們添飯加菜。這讓我們洞悉了師父們的苦心，是想讓我們早日圓成佛道。過堂飯讓我們學會了惜福，師父教導我們，用開水把用過的碗碟都清洗乾淨後喝下去，用意是提醒我們不要浪費任何一粒米飯，然後把碗碟排整齊。學習這樣有

規律的生活，我們真要感恩大師父、靜師父和義工們的苦心與耐心。

師父開示說，把打佛七的功德回向父母，這就是孝養父母。不論父母親在世還是已往生，我們都要報答父母養育之恩。我們永遠都要記得孝親報恩，奉事師長，因為是師長教育我們做人的道理，從懂得做人再踏入成佛之道；我們要慈心不殺，修十善業。隨緣放生，還要隨緣消舊業，莫再造新殃。最後我們要把這七天裡所修的功德回向給我們的父母、師長和現世累劫的怨親債主，願他們都能同生極樂國，回歸淨土。

聆聽七天來師父的開示，激發了我的內心深處，多少領悟了人生真諦。師父真心誠意的規勸，令人感動涕零。“人身難得今已得，佛法難聞今已聞，”我即得人身，又復聞到佛法，所以我一定要好好珍惜，認真修行，以圓成佛道。我們要認定一個方向，一個目標，誓要到西方極樂世界親近阿彌陀佛。



■ 佛七念佛共修



■ 過堂吃飯時，義工為佛七人員添湯

恭敬入佛門

受持「三歸依」

上悟下聞和尚開示

受 三歸依是學佛的第一步，是佛陀所要向我們開示的佛法總則。修學佛法，統統往三歸依誓詞裡面去修，但是往往這三條誓詞總被輕忽，當成形式做早晚課，在佛前念一遍，好像是念給佛菩薩聽的樣子，完全錯解意思。

三歸依不是念給佛聽，是念給自己聽，乃至於平時念經、做早晚課都是要念給自己聽。希望自己聽了之後能覺悟，覺悟之後能認真學著做到。求授三歸依，表現在形式就是你在佛前拜佛做老師，不是拜泥塑木雕的佛像做老師，泥塑木雕的佛像是死的，怎麼當你的老師呢？是因為釋迦牟尼佛不在我們世間，老師不在了，我們塑造老師的像做為敬仰的代表。不要把泥塑木雕的佛像當成神明祈求膜拜，泥塑木雕的佛像是表法，代表見賢思齊。更進而看到老師的像，提醒自己：我受持三歸依，我是三寶弟子，我有沒有把老師教導我的教誡認真去落實、去做到。這是佛弟子頂禮佛像的意義。

向佛求授三歸依，我們就是來拜老師，老師是誰？本師釋迦牟尼佛。釋迦牟尼佛是我們的老師，是我們的歸依師。你今天不是來歸依我，我沒有資格做你的歸依師。三寶弟子只有一個老師，就是已經成佛的釋迦牟尼佛。因為他已經開悟證果，他值得我們歸依他。歸是回頭，依是依靠；從我們的錯誤、染污、邪知邪見，錯誤

的行為，回過頭來，我們依靠他。靠得住嗎？靠得住！因為他已經了生死，他回過頭來把出離輪迴的方法教導我們。依靠一位已經成就的人，你才能成就。

求授三歸依，是拜佛作老師。儀式跟中國古人拜老師一樣，在老師面前頂禮三拜，跪在老師面前把三歸依的誓詞念三遍。法師站在旁邊做見證，證明你某年、某月、某日在老師面前發願要歸依佛、歸依法、歸依僧。

歸依僧不是歸依法師，而是歸依僧團。大家總以為僧是指出家人，僧是清淨和合的意思。我們的心染污了，自私自利、是非人我、貪瞋癡慢太嚴重了，那麼藉著佛經教誡，把錯的改掉修正。所以歸依僧，回復心地淨而不染，把以前的錯誤染污都放下，讓心回歸清淨平等。心清淨平等的標準是什麼？以佛經為標準。

求授三歸依，這是學佛的入門，認識三歸依最基本的道理，往後人家誤講的邪知邪見，你就有智慧辨別。身為佛的三寶弟子，學佛、拜佛，不是教你天天跪在泥塑木雕的佛像面前祈求膜拜；看看家裡缺了什麼，趕緊就跪在佛像前求。缺冰箱，求佛菩薩明天送我一台冰箱，今天許多學佛人落入求佛菩薩賞賜的這種佛法。這不是佛的教學，這樣學佛是邪知邪見，求得到嗎？求不到。你說：「很靈哪！我昨天求，今天就求到了。」那

個是你命中有的，不是佛送給你的，你命中沒有，求死了也求不到。命中真有，不用求明天也會得到，碰巧而已。所以記住，學佛不要談鬼說怪，要敬鬼神而遠之。

社會大眾輕視佛教，就是因為許多學佛人太喜歡裝神弄鬼，動不動就拿鬼神來欺騙大眾，大眾迷信，怕得罪鬼神。現在的青年份子、知識份子，你跟他講鬼神，他們不相信了，因為肉眼看不到。年輕人講科學，要有證據，佛法也是科學。我做好人，我走到哪裡人家都歡迎我、都讚歎我，這是肉眼看得到，這是科學。

你不相信前因後果，你做壞事，你走到哪裡人家都討厭你，還沒有看到你光聽到你的名字就在後面罵你，這也是眼睛看到的事實。存好心，大眾接受你；做壞事，人家討厭你；因果報應歷歷在目。這樣的佛法教育，大眾能相信，所以佛弟子不要故弄玄虛，讓人以為學佛好像很神秘。

是佛的好學生，就從自己的生活品行下手，存好心、行好事，嘴巴說好話，學做好人。第一件要做的好事，「孝養父母」。學佛將來是要成菩薩、要做佛，沒有一尊佛菩薩是不孝父母的。做人要修善積德，世間最大的善只有一個：孝養自己的父母。對自己的父母不孝，你布施了多少錢，做了多少好事，統統都是假的，沽名釣譽而已。出那麼多錢，做那麼多好事，只不過希望得到恭敬讚歎，希望人家說你是好人。如果連生養你的父母，你都不肯孝順，你還能對別人好嗎？

佛法的大根本就是「孝養父母」，我們從根本學；「父母在生，事之以禮」。不只把父母的生活照顧周到，還要能讓父母晚年生歡喜心。父母不在世；「死，祭之以禮。」不是教你大魚大肉祭祀父母，這是增加殺業。最好祭祀父母的方法是什麼？自己做好人，做好人就有功德。哪一個父母不希望子女能成才？父母親看到我們能把人做好，沒有丟他的臉，就是最好的供養父母，用我們的德行來回向生育我們父母。更進一步的，如果你已經學佛，我們就把佛門中修行的一切功德回向給父母親人。報父母恩，你修的是大善，這是佛的學生。

求授三歸依不要圖形式，很多人喜歡到處去歸依，見到哪個法師就要歸依，去到哪一間佛堂就要歸依，沒用處！你就算歸依一百次，但是你不能做到三歸，就都成虛假了。只歸依一次，但是真正做到，你那一次是真的。

佛法從真實中去做，聽懂一句，學做一句。今天我們聽懂了，原來做人、原來學佛，第一樁要做的事是「孝養父母」。好，從今天起改變態度，以前嘴巴不好，父母講一句，我頂嘴三句。從現在起，我學乖一點，我不頂撞父母，不再忤逆父母，不再讓父母傷心，那麼你真學佛了。

求授三歸依，在老師面前發願要歸依佛、歸依法、歸依僧。法師、大眾坐在旁邊觀禮，替你見證：你今天開始發願，要依止佛陀這三條教誡，並認真去學、去做。

生死無常 放下自在

智凱

我們常羨慕那些能預知未來的人，以為這樣就能掌控自己的命運，凡事就能得心應手。如果你可以預知未來，預知明天幾時你將離開人世，試問你還能睡得著嗎？心中忐忑不安一直在想：「怎麼辦？怎麼辦？」茶飯不思，坐立難安，甚至慌張得不知如何降伏其心！諸如此類的擔憂、掛礙，都證明我們對世間的戀棧。

世間人，一輩子熙熙為財來，攘攘為名往。衣食住行，往往追求好的更好，多的更多；爲了功名利祿，可以不惜一切代價，甚至用生命去換取。身外之物，再多再好，真能用到的又有多少？汲汲營營，到底為誰辛苦為誰忙？錢財賺得再多，地位再怎麼崇高，夫妻再怎麼恩愛，子孫再怎麼孝順，給你長命百歲，最後還是兩手空空帶不走。

有一次，學僧請問保福禪師說：「若時辰已到，禪師應去，還是留好呢？」禪師幽默地反問：「你說怎樣才好呢？」學僧好不猶豫地回說：「生也好，死也好，一切隨緣任它去。」禪師笑說：「我心裡的話，都被你偷

聽了。」然後，禪師就圓寂了。禪師能如此生死不染，去住自由，何其瀟灑自在啊！

放下，並不是什麼都不做，那是等死。學習放下我們生活中的點點滴滴，從放下自己的煩惱習氣開始。師父囑咐：打佛七同修要先放下自己的身分和年齡，不論社會地位多高，年齡多大，既然報名來打佛七，就是來學習，來上課，都是幼兒小小班的學生，大家都得守規矩。這：「守規矩」就是放下啊！放下自己的習氣，放下我執。

蕩益大師說：「世人談及生死，鮮不悚慮。往往不能真為生死者，眼前活計放不下耳。然所以放不下者，祇不曾徹見生死之苦。」其實，只要清楚明白生命就在呼吸間，自然就能隨時放下，處處自在。世間一切，沒有放不下的，你放不下，也留不住啊！

普賢菩薩教我們要但念無常，時時刻刻想到無常大敵，因為一息不來，輪迴路險，焉知何在？

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

「常以法音，覺諸世間，破煩惱城，壞諸欲塹，洗濯垢污，顯明清白」。這六句是說明佛示現教化眾生宗旨方法是什麼。就好像學校教書一樣，你們來上一堂課，怎麼上課？用什麼方法上？老師教的內容是什麼？這個內容要引導你的方向又是什麼？就在這六句裡面。

「常以法音，覺諸世間」。常，不間斷；法音，是指佛說的法。佛說的法來覺悟諸世間，諸世間就是我們常講的「三界輪迴」。因為三界輪迴裡面的眾生還沒有了生死，還沒有開悟證果，所以佛要以法音來讓他們覺悟。

「法音」落實在本宗，就是你念的這一句佛號。修普賢大士之德的這些菩薩，示現人間作佛也用這一個法門來讓我們覺悟。佛的教學怎麼樣教導我們呢？他起了什麼樣的功能、作用？你修學的這個法音，或者我們講你今天學佛，必需要能夠「破煩惱城，壞諸欲塹」；要能夠洗濯你的垢污，顯明你內心的清白。如果說我學佛達不到這個目的的話，我常講的，你這一生學佛、念佛，充其量跟佛法結個善緣而已。至於要得到佛法的真實利益，這一生恐怕達不到。你今天能不能夠破煩惱城？「煩惱」，大家都知道貪、瞋、癡三毒，你要知道得再詳細，佛給你講八萬四千種煩惱。更要命的是，煩惱好像城堡一樣，所

以叫煩惱城。「城」是什麼呢？比喻我們無量劫來的煩惱很堅固，好像一座城牆一樣把它保護住，你想攻破它很難哪！但是學佛就要你破煩惱的堅固。

「壞諸欲塹」；「諸欲」是講我們種種的欲望，常常掛在嘴邊講的財、色、名、食、睡，這是大家都懂的。「塹」是護城河。古時候的城堡，為了防止敵人入侵，就在城堡城牆的外面再挖一條河，外面的敵人想要爬這個城牆，要先過這條河，這個護城河就叫「塹」。那麼這個意思也一樣，「諸欲塹」也是指我們的欲望很難把它破壞，或者我們常講的，我們貪瞋癡的欲望非常堅固，很難把它降服。

佛給我們講經說法，就是教你怎麼樣破煩惱城、壞諸欲塹，怎樣摧毀你的煩惱，怎樣去降服你的欲望。這兩句就是我們常講的，怎麼教你捨掉你的貪瞋癡，如何看破放下你對世間的種種欲望。剛才我所說的恩愛眷屬、物質財產、名聞利養、五欲六塵，你怎麼去看破它，怎麼去學著把它放下。所以我們常講要能看得破、放得下。看破是學問，放下是你的功夫。你們不是常講：「法師！我什麼都看破了，連「我」也看破了」。你那個看破跟佛講的看破不一樣。既然看破了，放下了沒有？「我是看得破、放不下。」既然放不下的話，你

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

不是真看破。真正看破世間的人曉得一切法畢竟空，不可得。諸法無常是生滅法，你今天眼睛能看到、能感受到的，你所擁有的都叫因緣所生法。佛說因緣所生法，我說畢竟空。空是什麼呢？緣盡了就沒有了。這些道理你懂不懂？哪有聽不懂？但聽懂了，有沒有放下？還是放不下。可見你那個煩惱城、你那個諸欲塹是多麼的牢固，不容易破除啊！

真正要下功夫，不是一味地「阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛」的念，那麼我就等往生了。能這樣念佛往生的人沒有幾個，你必須真正去參透世間，從佛八相成道裡面給我們講的，回歸到剛才我們所講的「棄位出家，苦行學道」。這兩樁事情做不到，那你這一句佛號恐怕叫功夫不得力。「棄位出家，苦行學道」就是給你講要看得破，要能夠放得下，這是下手的方法。你今天懂得念佛、懂得修行了，該怎麼修？「破煩惱城，壞諸欲塹」。不要開倒車，越修越久煩惱習氣越重。我常講的，年歲越大，我執、貢高我慢就越多，不學佛還好，學了一點佛，懂得一點佛道理，眼睛就越長越高，長到頭頂上去了，目空一切！

所以，我們今天學佛是按著正軌修行呢，還是開倒車？你不用問：「師父，你看我修行怎麼樣？」我怎麼知道你修行怎麼樣？你自己都不知道

你修行怎麼樣，你還來問我？以後不要問我這些愚癡的問題。

你要知道你修行怎麼樣，看看你自己就好了。有沒有比以前少了一點貪？脾氣是不是少了一點呢？人家罵你的話，是不是開始能夠把嘴巴關起來，不要跟人家吵嘴了呢？給人家佔了一點便宜，吃了一點虧，是不是開始可以平心靜氣了呢？這就是你的功夫！如果越修是面子越大，脾氣越大，嫉妒我慢心越大的話，那你怎麼叫有修行？不是這樣的修。不是已經可以背《阿彌陀經》，已經可以背《無量壽經》。背經不能往生，要把經典教誡用在你生活裡面，降服你的煩惱習氣毛病，讓它沒有煩惱。不起煩惱，那才能往生。

破煩惱，降服你的欲望是這樣的。為什麼欲望降服不了，煩惱破不了呢？因為對道理不明白，剛才說你要真知道世間一切法畢竟空不可得。災難現前、境界現前，至少心的浮動沒有那麼大了，所以要明道理。聽經，深入去知道佛經裡面的義理是什麼，然後才能夠做得到；才能夠說到「洗濯垢污，顯明清白」。洗濯，去掉的意思。垢污，指你的煩惱，指你的邪知邪見邪行。把這一些邪知、邪見、邪行都洗乾淨，都去掉了，恢復你自性的清靜叫「顯明清白」。這兩句是佛教學的目標，禪宗所說的「明心見性」，念佛念到「一心不亂」。

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

所以如果下次人家問你，你為什麼要學佛？「洗濯垢污，顯明清白」，我要去掉我的煩惱習氣毛病，恢復我的清淨心，讓我智慧開顯。那你怎麼學、怎麼去啊？學的方法，就教你學「破」你的煩惱城，怎麼樣學「壞」你的諸欲塹。我就學怎麼樣減少我的煩惱，怎麼樣減少我的欲望，這是學的方法。

今天人家問你為什麼要學佛？為什麼要念佛？「不知道！每一次師父都跟我講，臨終可以往生，我就念囉！」臨終往生當然是我們的目標。但是怎麼往生？怎麼去？阿彌陀佛從哪邊來？從你家門口來還是從這個門後面來？搞清楚啊！所以我們說學佛，我們是要破迷開悟。經上講的：「從明入明，從樂入樂」。不要人家一問三不知，自己該怎麼下手，目標在哪裡，統統都不知道。沒有糊里糊塗成佛的呀，這一些統統要搞清楚。

所以說這六句經文，就是世尊教化眾生內容的總說。所以今天搞清楚了，我不是來拜佛的、不是來拜拜的、不是來求平安的，不是來求富貴的。我們一再的強調，別人不說是別人的事。我今天在這裡開《無量壽經》班，我充當做你們的老師，這個老師是充當的，不是本來的。為什麼呢？軍中無大將；沒有明心見性人了，那只好找我這一個煩惱還沒有斷的來給你講經說法。所講的呢，叫「述而不

作」。什麼叫「述而不作」？老祖宗怎麼說我就怎麼說，所不同的是老祖宗講的話你聽不懂。你要不信，打開經典——看不懂；打開古人的著書——你也看不懂。然後我用白話講給你聽，叫「述而不作」。今天我在這裡充當做老師，我不要像剛才李老師講的那個一樣，到時我要到第十九層去，那就冤枉啊！

所以說「教不嚴，師之情」。但是諸位，今天老師這一行飯很難吃，不像以前一樣，以前的人懂得尊師重道。以前我們求法是恭恭敬敬的跪在地上。學講經的時候，那句經文看不懂，我們是跪在地上問老師這一句經文應當怎麼解的呀。老師說：你這樣的跪，將來你也要求你的學生跪你的話，那你就沒有希望啦！這一句話什麼意思呢？我們的法是恭恭敬敬跪來的，希望你們能夠求到法。我們今天又是跪著恭恭敬敬的把法傳給你們，就怕你們不要啊！那你才知道處在末法，佛法要怎麼去傳下去。

接下來這一段轉法輪相的經文，是用普賢菩薩的行願，來給我們介紹這一些十六正士如何落實他們轉法輪的功德。「調眾生、宣妙理、貯功德、示福田、以諸法藥、救療三苦、升灌頂階、授菩提記、為教菩薩、作阿闍黎、常習相應無邊諸行、成熟菩薩無邊善根、無量諸佛咸共護念…」

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

「調眾生、宣妙理」，這是修學的次第。調，是調解；兩個人吵架了，你作個中間人把他們調開。眾生，是眾緣和合而生，一般我們說眾生就是指人。人是眾生，六道一切生靈是眾生，叫有情眾生。桌椅板凳也叫眾生，是眾緣和合而生，叫無情眾生。眾生的意義很廣，此地要講的眾生是指我們本身的眾生。身體，是由四大五欲結合；地、水、火、風、色受想行識，也叫因緣所生法。我們常說這個身體叫假貨，為什麼說它是假的呢？因為它是因緣所生法。種種環境、條件許可下才鑄成了你這個身體。所以調眾生，就是調你內心的眾生。

「三歸依誓詞」裡面，我們天天念「歸依僧，當願眾生，統理大眾，一切無礙」。統理哪些大眾呢？不是統理一個道場、統理一個團體，或者統理一個國家，而是先統理你自心的大眾。你說我就只有一個人，哪來的大眾？內心的大眾很多，佛給我們講：貪瞋癡三毒；再不夠，加一個慢，再加一個愚，再加一個惡見，共六種煩惱。六種煩惱還不夠，那就八萬四千煩惱，你說我們內心的大眾多不多？有形的大眾容易調伏，最難的是無形的大眾。所以修行的綱領一開始先給你講調和你內心的眾生。身跟心一樣，要把它調和。就好像你玩琴一樣，要彈出好聽的聲音，你要把琴的弦給它調一調，調得好才能彈出好

的音聲。想要身體順乎自然，那你就調內心的眾生了。我們一生病就說「四大失調」。內心的地水火風、五蘊，失去了調和。唯有調和自己內心的眾生，佛才給你宣妙理，就是為我們宣說宇宙人生的真理。

我們學佛，為什麼感覺得佛法好像很難修。道理我是明白了，天天聽：要看得破、放得下、要隨緣、要自在，懂是懂了，可是落實在自己生活裡面的時候，當境界現前的時候，好像是不太容易處理自己的內心世界。所以佛家的修行次第，你先要修自己。先修斷煩惱，清除內心的染污。古德常舉個比喻：佛法像醍醐甘露一樣，把醍醐甘露倒進一個杯子裡面，但是這個杯子內有一滴毒藥，那麼，再好的醍醐甘露倒進去，整個杯子都有毒了。再加上今天我們自己在沒有接受佛法之前，對於世間的這一切知見已經塞滿了，又有一個比喻：杯子裡面已經盛滿了漿糊，醍醐甘露倒下去，也只有從杯子的兩邊流出來，你不能接受，為什麼呢？佛給我們宣妙理，為什麼都不能入腦呢？自己已經中毒了，滿身是毒。自己滿腦子的漿糊、骯髒、垃圾，醍醐大法都裝不進去。所以叫你把毒丟掉，把這個漿糊垃圾倒掉，把你的杯子清乾淨，再來盛這個甘露大法，你才能接受。

【待續。。。】

蓮香 妙味

香脆丸子

材料：

豆腐	。 。 。 。	1塊
馬蹄	。 。 。 。	1/2 碗
香菜	。 。 。 。	1把
薑末	。 。 。 。	1大匙
香菇	。 。 。 。	5朵
素雞塊	。 。 。 。	1/2碗

調味料：

胡椒粉	。 。 。 。	少許
鹽	。 。 。 。	適量
地瓜粉	。 。 。 。	2大匙



步驟：

1. 香菇與素雞塊切丁，用調理機打碎末，備用。
2. 豆腐揉碎，馬蹄洗淨切碎，再放入香菜碎、薑末與步驟1之材料及調味料攪勻後，揉成圓球狀數個。
3. 油鍋加熱，將丸子放入，炸至金黃色，撈起擺入盤中。

健康 提示

揭秘 粗糧的正確吃法

資料來源：大家健康第“102期”



在越來越注重保養的今天，人們常常把粗糧掛在嘴邊，粗糧是一種健康的食物，可是粗糧吃多了好嗎？如何才是正確的攝入粗糧？

正確吃粗糧的3個方法

1. 吃粗糧時多喝水：粗糧的纖維素需要有足夠的水份，才能保障腸道的正常工作。一般多吃1倍纖維素，就要多喝1倍水。
2. 循序漸進吃粗糧：突然增加或減少粗糧的進食量，會引起腸道反應。

3. 平衡的膳食：每天粗糧的攝入量以30 - 60克為宜。但也應根據個人情況適當調整。

過食粗糧的壞處

1. 如果粗糧吃的太多，就會影響消化。過多的纖維素可導致腸道阻塞、脫水等急性癥狀。
2. 長期過食粗糧，還會影響吸收，使人體缺乏許多基本的營養元素。所謂臉有菜色，就是纖維素吃太多，導致營養不良的典型表現。



■ 兩家蓮少工委大合照

在 過去的9月22日，蓮少有了一次嶄新的突破。

當天，遠在笨珍蓮少的朋友們，在笨珍梁慧玲老師的帶領下第一次和新山的蓮少團聯辦了九月份兩家的團課。

當天除了梁老師為學生們上課，她還帶領兩家蓮少的工委們安排策劃活動。笨珍的蓮少們更是負起了帶領團康的工作，印證了不是猛龍不過江。兩家蓮少的工委們都從這次的活動中學到了許多寶貴的經驗，譬如安排活動，在新的環境與新認識的朋友帶領活動等。為了紀念這難得的時光，笨珍蓮少們還延後了他們回家的時間拍了個大合照呢！

推動這樣的活動，目的是希望能在不同領導班底的帶領下，能學習到如何相互體諒，取他人的長處來彌補自己的不足，並且增進蓮少們彼此間的感情。

這是前所未有的經驗，要非常感恩所有為活動付出的義工、工委和老師們，當然還有師父們。因為有你們，活動才能辦的那麼順利，也讓大家能夠那麼融洽的相聚在一起。希望在接下來的日子能有更多的年輕人參與我們，成為我們這個大家庭的一份子。



回憶鄭玉珍居士往生片段

於 2013年8月16日星期五，宛倫師兄電告助念組，蓮友鄭玉珍老居士病危，刻在中央醫院救治。其女告知：居士正處於昏迷狀態，靠氧氣管呼吸，病因是細菌感染。雖已注射抗生素，病情依然危殆。

家屬告知，鄭居士已有數日未進食，病前唯一念念不忘的是欲回蓮社念佛共修(生前曾掛單一段時日)。然而從13日發燒至隔天陷入昏迷，醫生確認她在一兩天內隨時會走，可是鄭居士卻撐至助念組抵達。其家屬在助念組多番勸導及略解臨終助念之利益下(因宗教不同)，最終於17日晨達致共識，依母親所願，祈求蓮社允許將母親送往如意寮助念。鑒於鄭居士在蓮社精進念佛多年，師父慈悲應允家屬要求。經三次在其耳邊高聲告知將會如她所願送往如意寮助念，並力勸她再也不必擔心，儘管安心念佛，蓮友與家人也會助她一臂之力。不過十幾分鐘，居士終於咽下苦撐多日的氣息，安祥而終；這情況令正在巡房的醫生也驚訝連連。

從在驗屍房外等待領屍，一直到遺體送入如意寮，助念組與家屬不間斷地誠心念佛，祈願鄭居士能憑著臨終那一念及自己平日念佛所累積的資糧，和臨終這一刻眾人助念的功夫，再加上彌陀的願力接引，三緣具足，在安祥自在中往生佛國。

經過18個小時助念後，居士遺體柔軟，臉部安祥。潔身後家屬本擔心母親生前自備的小襯衣無法穿戴，豈知母親的手足關節運轉自如，穿戴不成障礙。家屬深深感動於母親往生所呈現的瑞相。助念組當下藉此殊勝因緣，再詳解臨終助念之利益，幫助彼等對念佛生起信願及增長善根。可喜的是，家人恭敬誠懇地接受，更難能可貴的是家屬在殯儀館自行排班，為母助念至出殯日，展現報答慈恩的孝心。其家人謂：母親臨終前印證了念佛的信心與願力，使她能堅強地撐至蓮社助念組抵達；往生後全身柔軟，臉部表情安祥，實在令人感動！

鄭居士堅強的身教及佛陀的願力，令她的家人認識了「正信佛教」。阿彌陀佛。



■ 鄭玉珍居士，照片取自雙親節聚餐

撥開雲霧見月明

林秀娟（香積組）

二年前，位於舊址的阿彌陀佛蓮社正舉辦彌陀誕佛七共修法會。機緣巧合下，當年未識佛教的末學，蒙友人鼓勵，毅然報名參與，正式踏入佛門學習。

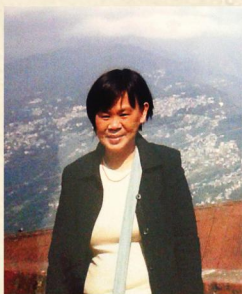
佛學如浩瀚大海，佛理精湛深奧，想博覽經文，除非是遁入沙門。即使窺探入道之途，亦非自己能力所及。次年再參與三期彌陀誕佛七，內心較前次踏實安定。其間聆聽大師父在過堂飯的一系列開示，心生慚愧，似有所悟。人之所以困惑、有挫折感、無明煩惱，皆因人我是非、名聞利養、貪瞋癡慢等習氣一大堆所致。「摒除惡習：從塵勞中磨練、從戒律中學習。」師父揭示真理，一針見血，直指人心！欣慰自己找對方向了，從此以師父開示的光碟來糾正自己。一段時日後，開始渴望能加入義工行列。當年香積組義工莊姐有天微恙，自己竟然毛遂自薦，要求加入。感恩師父，從此進入香積組服務。

一晃十年已逝，在執事中進進退退。香積組面對方方面面的凡夫百態，遇到情況時，確實令人怒髮衝冠（如不適口味的食物過剩、偏食、挑剔等）。感於大師父如慈母嚴父般喋喋不休地教誨、開導，及靜師父在旁提醒：「修行在當下，任何困境即是轉機。」也藉著內心不斷的默念佛號來降伏自己的困頓、不平的心。祈願自己早日學會包容、忍辱及感恩。

近年來，耳濡目染，在抱定只看好樣子的原則下，感覺自己在執事時略有進步，遇逆境也處之泰然。這點，非常感恩兩位師父的開導，同時，香積組的義工們自動自發地幫了好大的忙。對義工們的合作無間，心中萬分感激。但願大家從工作中，剔除個人習氣毛病，學會包容，讓學佛道上更圓融。阿彌陀佛！



■ 林秀娟（右一）



白金春（香積組）

拓開心量 調整心態

從揪心、窩心、開心、耐心、慈悲心到感恩心

從學佛到當義工，最揪心的是家人是否認同。最窩心的是執事是否能勝任愉快，盡如人意。最開心的是終於得到家人的支持，才有機緣來到蓮社學佛當義工；而更開心的莫過於得到香積組義工大德與組長的不吝指導，互相配合，積極專注烹飪美味素食佳餚。

回想當年加入義工行列，時時提醒自己執事時盡心盡力，當認真、當負責任，遇到挫折不怨天尤人。剛開始，偶爾面對人事之間的壓力與齟齬，煩惱萌生，心中迷惑、失落；回過頭來，憶起師父在義工培訓或佛七期間的開示，猶如撥雲見日，頓時醒悟。

師父循循善誘，且耐心教導：「我們還是凡夫，義工貴在和睦共處，要學習拓開心量，還要時時調整自己的心態。」是的，對事不對人，不記仇、不計較，能包容和承受。歷事鍊心，放下自我！不見他人過，不說他人是非，凡事當自認錯。最緊要能懺悔，改過自新。

感恩^上悟^下聞師父與^上樂^下靜師父的愛心與耐心，讓弟子能在執事中篤定行持，減少習氣毛病。一路來弟子從閱讀善書、經典到聽聞師父的開示光碟裡，漸漸覺悟眾生是平等的。從此戒殺持素，長養慈悲心，身心輕安，果然自在。感恩佛菩薩教誨！感恩師父們教導！阿彌陀佛。



學佛 答問

問：我曾經墮胎，如今非常後悔。每當佛堂有辦法會，我都會參與。這樣嬰靈是否能投胎轉世呢？

答：你只有通過超薦法會來懺除自己因為無知所犯下的罪業；老實說，你並沒有讓嬰靈得以投胎轉世的能力。

問：家裡供奉的佛像是否一定要對正大門，如果佛像面向側門或窗口，這樣是否不恭敬？

答：你可以依照房子的設計擺置，不一定要面對大門。不過面對的地方必須是清淨處，如果是廁所或睡房等處就有失恭敬了。

心持法語

修持篇

合理的是訓練，
不合理的是磨練。
誰經得起磨練？
保持著初發心的人。



預定活動時間表

一月份

24/1/2014 - 26/1/2014	佛三共修會	*需報名 (三天全日開放予隨喜眾)
26/1/2014 (星期日)	年終大回向	*可隨喜參加
27/1/2014 - 30/1/2014	道場常年放假	
30/1/2014 (星期四)	新年共修會	
	除夕夜	11:30-12:00 歲末懺悔拜願
31/1/2014 (星期五)	年初一凌晨	12:00-1:30 新春早課、念佛(可掛單)
	年初一上午	11:00-11:40 上供
	(年初一道場開放時間：早上 9:00-下午 3:00)	

二月份

1/2/2014 - 7/2/2014	新年休假	(例常活動暫停)
8/2/2014 (星期六)	道場活動恢復如常	
9/2/2014 (星期日)	禮拜千佛法會	*需報名
21/2/2014 - 23/2/2014	佛三共修會	*需報名 (三天全日開放予隨喜眾)

三月份

28/3/2014 - 30/3/2014	佛三共修會	*需報名 (三天全日開放予隨喜眾)
-----------------------	-------	-------------------

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.amitufo.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