

蓮社會訊

季刊
第三十七期

護法衛教衛道念
老實念佛
求生淨土
義工淨信淨行持



Pertubuhan Penganut Agama Buddha Amitayus Johor Bahru
新山阿彌陀佛蓮社

目錄

■ 歲末義工晚宴溫煦語	1-3
護法衛教衛道念 老實念佛 義工淨信淨行持 求生淨土	
■ 除夕夜新春活動	4
歲末懺悔拜願	
■ 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)	
■ 活動花絮	9
歲末溫馨晚會 新春共修會 禮拜千佛法會	
■ 蓮少團	10
學員心聲	
■ 蓮香妙味	11
香辣鮑魚菇	
■ 健康提示	11
菠菜 補血養顏 保視力	
■ 義工的心聲	
針對目標 持續向前	12
老實念佛 慈悲精進	12
■ 答疑釋惑	13
學佛答問	
■ 感念師恩	13

歲末義工晚宴溫馨語

護法衛教衛道念 老實念佛 義工淨信淨行持 求生淨土



■ 大師父在歲末晚會給予義工們溫馨煦語

詩 歌讚頌母愛：「慈母手中線，遊子身上衣，臨行密密縫，意恐遲遲歸。。。。。」借此讚歎並至誠感恩上悟下聞和尚對弟子們呵護備至的愛心，猶如慈父。「慈父心中憂，義工精進修，衛教衛道念，圓滿得成就。」相信是師父對眾義工的期盼。

師父開示的要點如下：-

■ 大家加入義工隊伍，要清楚明白自己所修所學。在護法的道路上，你才能夠排除萬難，勇往直前。師父給大家選了兩句話：護法義工首先是衛教衛道念，真正做到老實念佛。清楚你的信念和行持，求生淨土絕不落人後。

■ 首先在理念、觀念上衛教：「衛」，保護，護持的意思；「教」，正法為教。咱們今天能在佛門裡頭所修所學、所護，所弘揚的，是不是正教？特別在今天的末法裡頭。邪教橫行，

邪師若恒河沙，所以我們必需提高警覺。自己所修所學，所護持的，如何才說是正法、正教呢？那必須與世尊四十九年所說的法能相應。

■ 世尊四十九年所教不外乎希望我們能夠看破放下，希望我們能夠破迷開悟，離苦得樂。師父例舉顏回處事，「簞食瓢飲。」自在放下，不改其樂。這是心境的問題。唯有能放下，這了生脫死，出離輪迴，這才叫「稱佛本懷」，這才是佛對我們的期望。

■ 今天我們所學的，是不是依著三無漏學；攝心為戒，因戒生定，因定發慧。將這落實在修學的法門上，發菩提心，一向專念「阿彌陀佛」，求生西方極樂世界。

■ 護法義工這條路要走得安穩，須護住自己的初發心才能夠戰勝一切。義工面對的一切人事物、障難，以你當初的第一念來化解，時時保持這個道念。縱然遇到挫折、障難，也不容易退轉。再加上自己的心量、修持的境界，就能把退心轉過來。蓮社的隊伍不斷在壯大，你的道心是否也在壯大？隊伍壯大了，道心沒有啦，這個佛堂有場沒有道。只搞熱鬧，不叫道場。

■ 以為當義工是付出，不是修福。若僅僅是這樣，你就吃虧了。執事

續第二頁。。。。



二零一三年蓮社全體義工照

續第一頁。。。。

時，甘願接受，做得歡喜，這是福慧雙修啊！義工的修學目標：老實念佛。師父提出老實念佛，原因是義工得先有成就。我們自己不老實，空口說白話。從今年起，我們所秉持的是護持正教，護住自己的正念，然後再給大眾指引。一定要有清淨的行持。

■ 個人的修持：執事時能修；念佛堂裡共修也能修。最重要的清淨信念要能落實在自己的起心動念、處事待人接物，這才叫真正落實學佛。信，是信我決定念佛能往生。淨信，淨是放下沒有煩惱。義工在道場發心，自己修行的功課要盡力爭取。義工的香數制度，長期義工五十支、隨喜義工一百支是方便法，不是作為你勇猛精進的代表。這樁事情只有自己知道，你是不是喜歡念佛。

■ 你一定要爭取時間念佛，這個念佛信心有啦，念佛的行持你自然能夠按著方法來修。修到心地清淨，落實在我們執事、生活上處事待人裡頭。表顯出來的就是阿彌陀佛的無量光壽，即清淨心與慈悲心。

■ 清淨心就是少煩惱。少煩惱得看自己的習氣毛病有沒有不斷的減少；

慈悲心得從處事待人接物，反省自己的自我心、自私心。真正是心量廣大，很快就將不如意的事忘了，不喜歡的人絕不把他掛在心裡頭。

■ 義工領執事，有沒有讓組長或組員起過煩惱，自己失責，引起組長組員或同修們起煩惱。那你沒有慈悲心，還念念為自己呀！如何做到淨信淨行持呢？我們今天把方向目標定在我這一生決定求生淨土，心心念念臨命終要跟阿彌陀佛走。怎麼把佛給念來的呀？要心中有佛。怎樣的情況下才叫心中有佛？你已經有清淨心的修為，伏煩惱；你已經有慈悲心的境界，化解所有的障礙，憑的就是你的無量光，無量壽；憑著你的清淨心與慈悲心。

■ 念這一句阿彌陀佛，念到心地清淨、念到心地慈悲，化解所有的怨結，是你自性的無量光壽與西方極樂世界阿彌陀佛的感應道交。佛非從外求，是你自性的佛顯現出來的。所以必須有清淨信，有清淨行持，方能累積往生資糧。

■ 古人云：「迷時師度，悟了自度」。迷，還在外頭迷惑顛倒，得靠

續第三頁。。。。

老師善知識。《無量壽經》云：「未度有情令得度。」現在大家當義工，老義工在蓮社入門修學也十幾年了，那要靠自覺。《無量壽經》云：「已度之者使成佛。」一定要有自覺心。老師教給我的，聽明白，並認真學著去做。如果傳而不習乎，沒認真學，即使天天跟在老師身邊，也叫浪費時間。往這個目標方向認真去做，你自己終身受用不盡。

■ 蓮社已成立了十多個年頭了，一個如法的道場是依著制度而行。蓮社各部門、組別都按著制度辦事，天下太平；最高領導仍然是以僧團為主。

■ 每一個人少一點自我、自私的念頭，那這個道場就能修起「六和敬」。古時虛雲老和尚發心辦道場，成立了就拱手讓人。不佔一絲毫的名聞利養。師父亦以老和尚為典範。不過師父不放心。師父講道場辦好，制度確定了，再交由僧團去領導。印尼華藏將來也是這樣。

■ 道場的制度能改，但要愈改愈好。師父以古人的孝道與師道來比喻之：父母往生，身喪三年，即三年不改父制，做子女的把家族的規矩奉行三年不改之，是謂大孝。我們佛門團體，能三年不改師制，大家按著規矩認真做事，你這個是好學生。師父所倡辦的幾個道場，當以蓮社為楷模。

■ 在將來的十年內管理道場等瑣碎事務的擔子會慢慢放下。將培養管理道場的接班人及弘法講經人才。以十年的時間來栽培學生們的講臺經驗，成就這班講經人才。

■ 師父打算六十歲以後將老實念佛，求生淨土。生命無常，如果只能活到五十九歲，那太危險了！

■ 今天藉著歲末給大家說，蓮社這個道場是老大。比起華藏、棉蘭、台灣等，年代較久。老大就得有老大的樣子；蓮社老義工道心堅固，所以老義工應給新義工做榜樣。真正是為教為道念，老實念佛。年青的義工看我們是淨心淨行持，求生淨土。我們這個隊伍才會壯大。只要你天天把這兩句話緊記住，就是天天跟在我身邊。

■ 同修們啟請重講《無量壽經》，我將要完成的事項很多。同時，現代人生活太忙。所以用一個折衷的方法講經，只講重點，讓大家明白經典的義理。藉此機會勉勵義工們要爭氣，要真正能夠聽懂佛法，聽懂老師的教導，那才是「第一弟子」。

~~後記~~

歷年來大師父對義工的開示，皆沁人心脾，然這一回聽完開示后，四眾弟子心中卻有戚然的感覺。因為十年一晃就過去了，大家內心都不捨，師父啊，這個道場還要您從旁指導呢！

我佛慈悲，願不忍眾生苦的老師們都久住世間，弘揚佛法，繼佛慧命、廣度眾生，阿彌陀佛！





除夕夜蓮社每年都有啟建歲末懺悔拜願，今年亦如往常。拜懺是以一稱念一禮拜的方式進行。隨著當家師上靜下樂法師帶領大眾稱念佛號，透過共修的力量相互激發善念，虔誠懇切地在佛前懺悔所造的惡業及洗滌內心的染污。

同修們在拜懺開始前半小時已抵達四樓大殿，不少同修們攜同親眷齊來參與，讓還未學佛的家屬們在新春裡與佛結下善緣。

十一時三十分拜懺開始，大殿內鐘鼓聲齊鳴，氣氛莊嚴肅穆。在節奏鮮明的梵唄聲中，上靜下樂法師帶領同修們恭敬誦念「南無本師釋迦牟尼佛」聖號，一面虔誠地禮佛懺悔。藉著新春在佛菩薩面前真心懺悔自己無始劫來所犯下的錯誤，後不再造。

將近午夜十二時，愈來愈多同修陸續抵達念佛堂。大家一起做早課並在虔誠的念佛共修中迎接甲午馬年的到來。今年的新春活動最難能可貴的是有機緣聚集了兩百多位同修在新的一年里一同參與第一堂早課及念佛共修。祈願大家在莊嚴殊勝的念佛聲中皆得清淨自在。

上悟下聞和尚常在開示中教導並叮嚀我們要深信因果；因為種善因得善果，種惡因得惡報。在這一生我們所遇到的一切災難、挫折都是自己在過去或無始劫裡所造作的惡業，今生所感受的果報。正所謂「欲知前世因，今生受者是，欲知來世果，今生做者是。」這一生，我們既得人身，又有幸聽聞佛法，應當要真心誠意地懺悔。

懺悔拜願，是發自我們內心改過錯誤的行為，我們不應該祈求通過拜懺會得到什麼功德、利益。我們應該反觀自己過去從身、語、意中起心動念所犯的錯誤，從我們的日常生活、處事待人接物中落實佛菩薩的慈悲與智慧，這才是我們參與拜懺的意義。身為佛陀的學生，我們必須牢記因果道理，真正依教奉行。

除夕夜新春活動在午夜一時半圓滿結束，香積組義工們已為同修們準備好香甜可口的湯圓與點心讓同修們享用；常住更贈送一對吉祥橘子，祝願大家福慧增長。每位同修臉帶笑容，互道新年賀詞，讓蓮社內外都充滿著濃濃的新年氣氛。

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

佛門講“法器”，法器的意思，是你在佛門裡面要怎樣作佛的好學生。什麼叫好學生呢？能依教奉行，對老師的教學聽得進去。能依教奉行，能照著去做，這是法器。所以學佛一開端，告訴你要“調眾生”。先從自己的煩惱習氣下手，再來認識佛的道理。為什麼佛不先給你宣妙理呢？講了都是白講。你學佛，一開始佛只教你怎麼樣去煩惱，其他的道理、理論，佛不說，說了白說。看看今天我們學佛，剛好跟這個次第相反。“四弘誓願”就解釋了這兩句：調眾生，是煩惱無盡誓願斷；宣妙理，是佛門無量誓願學。你想要學佛的無量法門，就先要斷自己的煩惱。用在今天我們修學，不要一開始就向大經大論裡面去研究。為什麼聽不懂？為什麼不能接受呢？因為你的修行次第錯了。先教你煩惱無盡誓願斷，斷了之後，你才有能力修法門。這是今天我們學佛人，尤其是知識份子犯的一個極嚴重的錯誤，不斷煩惱就要廣修法門。這叫邪知邪見，盲修瞎練，終究不能成為佛的法器。

你來聽經，是不是法門無量誓願學呢？不是，你今天來聽經，還是在煩惱無盡誓願斷。為什麼呢？聽了經，讓你明白道理，在斷煩惱的層次上更得利。所以我們今天修行的現階段，仍然是在煩惱無盡誓願斷，還是在教你怎麼樣的調眾生，這個道理要明白。佛法是世尊清淨心中所流露出來的大法，這跟世間的學問不一樣。

我們做世間的學問，你記得多、聽得多、懂得多，你就是專家，你就能講。佛法不在於你聽得多，不在於你懂得多；佛法在於你內心的實踐。你懂得多，看得多，你講的都是別人的。現今的學者對於研究學問，他們提倡做學問要猶如金字塔。金字塔是怎麼樣？你看金字塔的形狀，底層很廣，所以一開始要廣學多聞。

今天我們求知識，我們是用這個方式，一開始就學得很多、學得很雜，這個層次越來越高，修學研究的範圍就好像金字塔一樣，越往上，那個範圍就越少，到最後就到一個點，這是世間做學問的層次。佛法是內心學的，所以佛法的學問跟世間的學問恰恰相反。把金字塔倒過來，佛法一開始，從哪兒修學呢？就從金字塔的這個點開始，這個點是什麼呢？我們常講的，一門專修。一開始不涉略那麼多經論典籍，就從你選修的經論、所選修的法門，從那一點開始。那一那一點是修什麼？修你的清淨心，修你的禪定工夫，不是修你的記問之學。

如果你今天想要學講經，是不是把世尊的三藏十二部經典統統從頭到尾看一遍，然後統統都記在腦子裡面呢？諸位，你記不了啊！那記不了怎麼說呢？佛有說的方法，先教你奠定基礎，從這一點來修。你只要修到清淨心，智慧開了，你再回過頭來看世尊的經典，你才能看出經典的無量義。

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

理。如果是用金字塔的方法來修學的話，你所瞭解的經典義理都是記問之學。憑什麼你能夠講得那麼多？講得那麼好？瞭解得那麼多呢？都是聽人家那麼講的。如果是從一門專修去下手，你為什麼能夠講？你是從清淨心的流露。你看那個金字塔倒過來，一開始，範圍很少；境界越提昇，它涉略的範圍就越來越廣，一直到最後，金字塔的反底，真正是已經開悟了，那才是廣學多聞。要不然，世尊的無量典籍，你窮這一輩子都看不完！我們研究一部經要花多少時間，看懂了沒有？看不懂。

像這一種修行方法，祖師大德示現給我們看。大家熟悉的六祖慧能大師，禪宗的六祖，大家都知道他不認識字。五祖傳了法之後，遇到無盡藏比丘尼向他請法，無盡藏比丘尼學《大般涅槃經》。六祖不認識字，不懂這部經，無盡藏比丘尼念給他聽，他給她講解。你要問：六祖沒有讀過這部經，為什麼能夠講得那麼好？講得人家開悟？因為他是從清淨心來看這一部經。法達禪師一生專攻《法華經》，來拜六祖頭不著地，讓六祖瞧到；你頂禮頭沒碰到地，想你心中必然有值得驕傲的事。禪師稱說一生攻這一部《法華經》，已經修了三千部。六祖問他，《法華經》講些什麼？這一問就問住了。法達禪師問回他：那《法華經》又講些什麼？六祖說：我沒有聽過《法華經》，你背給我聽。古人學經是用背的。經才背

到一半，六祖就說：可以了，不用背了，我講給你聽。這是示現給我們看，唯有以清淨心來看世尊的經典，才能夠解如來真實義。清淨心從哪來？清淨心是定。如何讓心定下來呢？就是攝心為戒，因戒生定。

如果你的心一下就要廣學多聞，怎麼可能去攝心？什麼都要、什麼都想、什麼都要學、你那個心叫散心，不能專。所以四弘誓願四諦裡面教導我們學佛要一門深入，長期熏修。是有時間限定的，多久呢？修到你能夠斷煩惱，能夠主宰自己的內心境界了，或者我們講，至少已經得到禪定了。有了清淨心，你再回過頭來廣修法門，這時要論什麼經到你的手，你經經都通；所謂一經通，經經皆通。

印光大師文鈔裡面記錄，過去有人寫信問印光大師：禪宗的千七百公案；禪宗的公案很多，他說大部分都已經明白了、體會了，就是有當中的幾條想不通。印光大師回信給他說：千七百公案，你要通了一條，那其他的統統都通了。你說你通了千多條，還有幾條沒有通的，那你一千七百條公案，沒有一條通。諸位明白這個意思嗎？如果你是已經修得清淨心，你來看佛經典，沒有理由不通的。我們今天學經的人如是，講經的人亦復如是。那為什麼講經需要廣學多聞呢？要應付場面。底下聽眾千奇百怪，常常要想一些古理古怪的問題來問你，避免不會被問倒，所以我們不得已多

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

看看這一個，再看看那一個。如果是自己修的話，不需要看那麼多，不是說不能看，而是在你自己真正有境界之後，再來廣學多聞。所以，佛菩薩懂得這個教學，先教你調眾生，再給你宣妙理。

今天我們從無量法門裡面選一門——念佛法門。從無量經典裡面，我們選一部經，選《無量壽經》。一門深入，長期熏修，修到這一部經、這一句名號能夠降伏自己的煩惱習氣毛病，成了。如果說境界再嚴格一點，修到你對往生有把握，這就對了。如果說我往生沒有把握，內心境界還會被煩惱習氣毛病牽著走的話，那你還沒有調眾生。怎麼辦呢？繼續再調，這一輩子不能把眾生給調伏，你說臨終念佛手忙腳亂，怎麼去往生呢？這是今天我們要想的。那麼，什麼時候才能學那麼多的法門呢？如果這一生都還開悟不了的話，那我們就死心吧！去到極樂世界之後，再來學法門。你在極樂世界，你想聽什麼法都行；不要聽的，你一句都聽不到。所以，不要急，一急的話就把大事給壞了。

「普賢行願」裡面這一段是屬於普賢行，一開始就給你講調眾生，再給你宣妙理。依著他的方法修，讓你調伏了眾生，你心清淨了，佛給你講經說法，你才能夠有所領悟，我們講「恍然大悟」！然後你這一生所修的功德才能夠存下來；貯功德。貯，儲

蓄的意思。功德是指什麼呢？功德是指我們修得的清淨心。你是依戒定慧所修得的，這個叫功德。有什麼功德呢？有伏煩惱的功德，有了生死出離輪迴的功德，有臨終念佛得往生極樂世界的功德。你開智慧才叫真正有了功德；持戒是開始，持戒要能夠得定。有的人持戒能夠得清淨心，有的人持戒不能得清淨心。我們在戒定慧、三無漏學這個課題給大家說過了，自己嚴持戒律，但是看到別人不持戒，起煩惱。煩惱一升起來的話，你就沒有功德了。你的戒體也被破壞了。所以戒是持在自己內心的，別人持不持與我無關。

有了清淨心，有了禪定功夫還不見得開智慧。你說那些色界天、無色界天天人，他們也在四禪八定裡面，但是有沒有智慧呢？沒有智慧。那麼深的禪定功夫還沒有開智慧，那你說智慧的標準究竟訂在哪兒？就訂在你有沒有了生脫死、出離輪迴的心。像這些四禪八定的天人，如果他要念佛求往生，那太容易了。但是他的心升不起來。他一入了四禪定、四空定，就出不來了。必須是按著戒定慧修學，要不然的話，你一生只是修人天福報而已。所以貯功德，大家對功德要能夠瞭解。清淨心是功德，開智慧是功德。用在今天我們淨宗，你臨終決定有把握往生，這就叫功德。

這一生去不了的話，你一生所修所學，就從無漏的功德轉為三界有漏

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

的福報。今天世界多少大富大貴長者，他們怎麼修的？這一些過去生多少都是修佛的。我們不是說嘛：世間的一切善裡面，唯有佛門修的善為大，所謂佛門好修福。清淨心就是福，清淨心再加上智慧，你就解脫了。如果清淨心沒有智慧，就留在三界裡面，把你所修的功德轉變成三界有漏的福德。前生修佛沒有往生，沒有了生死，這一生留在三界承受你過去生修的福，福報現前啦！享福就損福了；如果再加上造業，那福就損得更多。這一生將福報享盡了，來生墮落，這是我們學佛人要避免走的路子：修福，享福，造業，墮落；這就是有漏的福報。

你要把自己修的功德貯存住；諸位：要修功德已經不容易，還要把功德收起來，那就更難了！功德很難收，你的功德一修多了，有人眼睛就紅。誰眼紅呢？你的那些怨家對頭。還有魔王看到你功德修多了，眼睛也紅了，所以要想盡辦法損你的功德。貪瞋癡三毒損功德，當中瞋恚心最嚴重。你看經上講：一念瞋心起，百萬障門開。你修的功德，一把火就能燒光，這叫火燒功德林。如果要問問自己修了多少功德？先問問自己存了多少功德？想一想，你幾時發過脾氣？今天早上才發過脾氣，好了，今天早上之前的功德統統都沒有了，燒光了。你的功德從今天早上算起。你說我們的功德怎麼去貯存呢？我們是隨修隨燒！誰要你燒的呢？魔王眷屬、

怨家對頭天天都等在你身邊，就是儘量讓你起貪瞋癡、造殺盜淫妄的惡事，讓你貪、貪多一點。看到你發脾氣，在旁邊給你煽風煽火，希望你內心的火燒大一點；火越大，那功德就燒完了。

我們不要吃虧、不要上當。所以說，常常要發脾氣，起瞋恚心的人，那是大笨蛋；發脾氣，燒死了誰呢？把你自家給燒死了。你發脾氣、罵人，那個人有沒有因為你罵了幾句就少了一塊肉呢？沒有哇。吃虧的是自己。當你知道是這麼一回事之後，還發脾氣嗎？還要起瞋恨心嗎？不起了，但是有時真的不行哪！那怎麼辦呢？相上是起了瞋恚心，但是心裡卻沒有燒，你要有這種功夫，高明！父母親教養兒女，有時兒女真的要打、要罵。我看你們在打罵孩子的時候，那真的叫七情上臉，火幾乎都把頭髮燒焦了。你們雖然在打罵，外表看起來是在發脾氣，其實內心是沒有發脾氣，是假裝的。唯有在自己修行裡面，能夠把功德貯存起來，菩提道上才有功德。所以，今天人家要勾引你，讓你內心起貪瞋癡慢，造殺盜淫妄，那我們要提高警覺。菩薩六度裡面有忍辱度。修忍辱，貪，也要忍；瞋恚心，也要忍。唯有忍，才能夠把我們的功德給留下來。

【待續。。。】

活動花絮

(一) 歲末溫馨晚會



蓮少們呈現舞龍表演



獻上上悟下聞和尚素描畫像



地南蓮社代表向師父拜年

(二) 新春共修會



除夕夜歲末懺悔拜願



除夕夜歲末懺悔拜願



年初一凌晨新春早課



年初一凌晨念佛共修會



唱誦回向偈

(三) 禮拜千佛法會



禮拜千佛法會 9.2.2014





蘇於煊

感 恩蓮社。在我加入蓮少後，蓮社及蓮少給予我的栽培與教導。在蓮少，我學會了不少東西，比如待人處世、禮儀等等。在這裡我也擁有了和學校不同的朋友，他們就像家人一樣，而老師們如同家中的爸媽一樣耐心的給予我們指導。在一個大家庭生活，難免會有些磨擦，可以說是酸甜苦辣樣樣俱全。但是在這裡，就是一個能讓我學習及成長的地方，所以我不會逃避，並且會勇敢的面對挑戰。

大家來參與蓮少都學習到了包容

和耐心，真的很感動。由於大家都是抱著來學習的心態，而不像外面其他的團體或朋友一樣自大與充滿了好勝的心；勾心鬥角、爭權上位更不在話下。有句話說，只要心美，不管去到那個角落都能生存，看見的事也會一樣美麗，就像水結晶一樣。所以我很肯定蓮少的朋友們不管到哪兒，都能發光發熱，因為你們都是善良的一群人。

加入蓮少是件很棒的事，可以擁有一大班知心如家人的朋友，也同時能學習到好多處事待人的道理，所以我愛蓮少。很感恩讓我遇見了這個機緣。



李世安



非常感謝這裡的師父，老師們和學長們的批評與指導，讓我成長了不少。在佛堂裡幫忙做事是件非常愉快的事。雖然有時會感覺很累很辛苦，但因為能和學佛的朋友有多方面的接觸和溝通，彼此更加瞭解，這些都是使我繼續堅持參與少年養志營的動力。

在佛堂裡也能夠鍛煉個人的膽量。因為我被安排了帶領團康，因此必須上臺講話。面對著那麼多的人，我們必須要有很好的策劃。這也對我往後的人生有極大的幫助。最後我覺得，最重要的是能夠在這裡學習到佛法，師父也教我們要有慈悲心，不能殺生，並將這些因果道理運用在日常生活中。

在 佛堂裡我認識了很多的朋友，也學習到了如何和別人溝通。在參與活動的過程中，我也意識到了自己的缺點，並且找到了如何改進的方法。

蓮香 妙味

香辣鮑魚菇

材料：

鮑魚菇	◦ ◦ ◦ ◦	16朵
紅椒	◦ ◦ ◦ ◦	3條
青椒	◦ ◦ ◦ ◦	3條
薑汁	◦ ◦ ◦ ◦	適量

調味料：

鹽	◦ ◦ ◦ ◦	2茶匙
---	---------	-----

步驟：

1. 鮑魚菇沖洗乾淨切大片；青、紅椒去籽切絲。
2. 鍋入油燒熱，放入鮑魚菇及薑汁大火快炒、加入鹽及青、紅椒絲，炒兩下即可起鍋。



健康 提示

菠菜 補血養顏 保視力

資料來源：大家健康第“109期”



適用者：高血壓、一般人、貧血患者
不適用者：腎結石患者
性質：性涼

菠菜含有大量葉酸，多吃菠菜，能促進人體的排毒功能，菠菜中的鐵質，能提供補血作用，能保持青春活力，並使人氣色美麗。

菠菜中豐富的膳食纖維，能有效潤腸通便，有助於排除腸道廢物，使腸道保持健康免於宿便侵害。

菠菜亦有清熱解毒功效，多吃菠

菜能提高腦的活力，豐富的抗氧化物能促進腦細胞代謝，使大腦保持源源不斷的活力。菠菜中的胡蘿蔔素含量僅次於紅蘿蔔，能有效增強人體的抵抗力，加強抗病毒的能力。

此外，菠菜中的維生素B1與B2，能提高體內的脂肪與蛋白質代謝，提高人體的消化作用。

行堂組義工心得分享

■ 針對目標 持續向前

黃淑賢

我 踏入佛門將近十年了！猶記2004年中在新山蓮社（當年設在紐約酒店旁邊的舊道場）初學佛時，聽到大師父開示教眾弟子常修六度等法。心想我們凡夫起心動念都是為自己，要如何行菩薩道呢？所以到2005年初蓮社搬遷到新道場後，本著一念初發心，便報名加入行堂組。給自己機會修內財布施，為己為人，服務大眾以落實六波羅蜜。漸漸的在日常生活中，只要把念頭轉過來，再繁忙、再繁瑣的工作，想起自己的方向目標，做起事來都輕鬆愉快了！

十年來沒有退心，繼續留在行堂組，歡歡喜喜的以真誠、清淨、平等、慈悲心去作義工。我希望還能有另一個十年的機會繼續在蓮社行堂組服務！



黃淑賢

■ 老實念佛 慈悲精進

萬玉紅



多 年以前，因緣具足，讓末學有機會來到蓮社共修。看到蓮社義工們的態度和藹可親，當下萌起當義工的念頭。

當了義工之後在執事上碰到問題時，時時謹記師父的教誨：要拓開心量，凡事不與人斤斤計較。每當佛七、佛三共修期間，見到同修們共修時充滿法喜，也讓我更加的堅定了我來當義工的心意。真心誠意護持每一位來這艘法船精進念佛的同修們，來日能到達彼岸。正因如此，末學的性格開始開朗起來，學會了如何圓融處事。同時，也積極爭取時間參與共修念佛。

在來臨新的一年裡末學當更「老實念佛，努力修善」，且與各位義工同修們共勉之！

感念師恩

～製作佛七開示語錄（有聲書）及和尚弘法影像光碟～

新山阿彌陀佛蓮社住持上悟下聞和尚，秉承如來家業，行作沙門二十載弘法利人天。蓮社四眾弟子感念恩師出家二十年弘揚佛法轉正法輪。今趁此難得因緣，錄製恩師弘法影像光碟及輯集歷年來的佛七開示語錄，以有聲書流通結緣。

茲至誠邀請各位大德同修共襄盛舉，成就此一法音弘揚之大業！
阿彌陀佛！



學佛 答問

問：做早晚課誦，要念幾遍「大悲咒」才算如法？

答：沒有規定要念幾遍才叫如法。就依著自己的時間，誠心誠意地念，就叫如法。

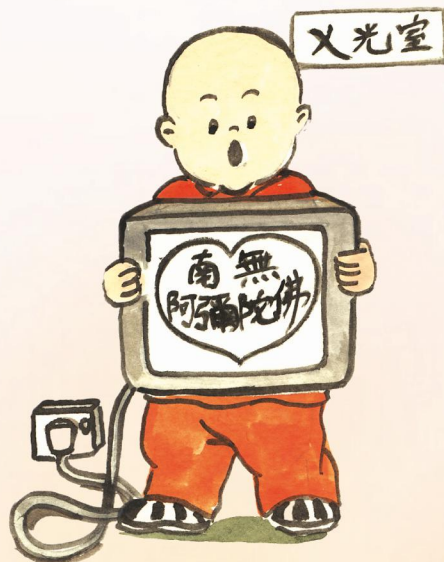
問：一個雙性人是否可以念佛求生淨土？

答：一個人具雙重性別，是過去生的業力所感，只要今生至誠懇切地念佛，臨命終時一樣可以帶業往生。

心持法語

修持篇

駕車時遇到塞車，
最好就是念佛。
等人不念佛就是發脾氣；
家務繁忙時，
不念佛就是起煩惱，
所以要心不離佛。



預定活動時間表

四月份

30/3/2014 - 5/4/2014

清明節佛七共修會 *需報名

6/4/2014 (星期日)

清明節佛七圓滿三時繫念超薦法會 *可隨喜參加

25/4/2014 - 27/4/2014

佛三共修會 *需報名 (三天全日開放予隨喜眾)

五月份

11/5/2014 (星期日)

母親節放生 (上午10:00從道場出發)

13/5/2014 (星期二)

歡慶衛塞節- 浴佛、供齋 (上早9:00至傍晚6:00)

23/5/2014 - 25/5/2014

佛三共修會 *需報名 (三天全日開放予隨喜眾)

六月份

27/6/2014 - 29/6/2014

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 Amitufofo 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 Amitufofo 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