

# 清風 小語

盧勝彥  
著



心  
靈  
的  
寧  
靜  
之  
樂



# 蓮生活佛第 156 本著作

# 清風小語

製作群：蓮生活佛盧勝彥尊者免費電子書結緣小組

出版於 <http://gurulianshenebook.wordpress.com/> 網站

出版日期 Jan, 12 2015

版權© 2014 歸蓮生活佛盧勝彥尊者所有

本電子書文字檔皆從 [www.tbsn.org](http://www.tbsn.org) 網絡處獲得

# 電子書目錄

## Table of Content

蓮生活佛簡介.....	4
念頭如何住（序）.....	5
眾生的心.....	6
認知真佛密法.....	7
一時的現象.....	8
般若法要.....	9
我們應當永遠保持.....	10
墮落的根源.....	11
明眼人.....	12
人性與佛性.....	13
涅槃的探討.....	14
如何皈依蓮生活佛.....	15

# 蓮生活佛簡介



## 真佛宗創辦人—蓮生活佛簡介

蓮生活佛盧勝彥尊者，依真佛密法次第實修，而獲得即身成就，由於親證「西方極樂世界摩訶雙蓮池」的佛國悉地，故而發下宏願，誓願粉身碎骨度眾生。為當代密教大成就者之一。

蓮生活佛在 40 多年修行歷程中，將艱深的修行密法，整理融會成順應時代，適合現代人修行的「真佛密法儀軌」。至目前已出版二百四十多冊佛學巨著，藉以弘揚佛法，引度有緣。

目前皈依者有五百萬眾，遍佈世界各地，成立弘法中心達四百多處，許多西藏活佛及顯教大法師也都皈依蓮生活佛門下，修持真佛密法。

真佛宗以弘揚真佛密法，引導眾生依法修行，由「四加行」、「上師相應」、「本尊法」、「寶瓶氣」、「拙火」、「通中脈」、「開五輪」、「五金剛法」、「無上密」、「大圓

滿」，次第實修，達到「明心見性，自主生死」為宗旨。

# 念頭如何住（序）

有弟子來問我：「雜念紛飛不止，如何阻止雜念？」

我答：「密教唸『呸！』一字咒，立斷雜念，然後把心安住在虛空之中。

」

「如果再不止呢？」

「依禪修的方法，順著這念頭追尋下去，追根究底，把念頭的根源找出來，找到最後，會發覺原來是空妄，等知道是空思妄想，念頭就斷了。」

「如果這念頭斷了，他念頭又起呢？」

「以念止念，以正念去替代妄念雜念。也即是密教的觀想，只要一心觀想，精進勤勞修習，觀想一成熟，妄念雜念就不會產生出來。」

我實實在在告訴弟子們，在二千五百年前，佛陀告訴我們說：「對於凡夫只有一條路可以導致清淨，克服煩惱憂傷，去除痛苦，走在正確的道路上，這條路就是四念處。」

我們要常常想念：

身念處——觀身不淨。

受念處——觀受是苦。

心念處——觀心無常。

法念處——觀法無我。

在佛陀時代，阿羅漢在岩洞裏、樹下、墓塚中、就想念這四樣。因為身不淨，慾火就熄；受是苦，就想出離；心無常，就不執著；法無我，證明空性。

如此，如此，念念分明，憶持不忘，念頭就愈來愈清淨，去除了貪、瞋、癡的無明，念頭全在正確的道路上，不會有歪念邪念，享受身心解脫的大道。

由於當時佛陀的弟子，依這「四念處」而想念，專心禪修，證果的人非常多。

蓮生活佛盧勝彥聯絡處

Sheng-Yen Lu

17102 NE 40th Ct.

REDMOND WA. 98052

# 眾生的心

弟子問我：

「這世間，器世界，什麼是永恆？」

我回答：「實無永恆。」

弟子又問：

「心呢？」

我答：「意識的存在沒有永恆。凡夫因為不能明察實相而誤認為意識的存在是永恆的。佛陀為了要讓眾生能察照這意識的無常，所以教導眾生觀心無常。」

如果我們仔細的觀察「眾生的心」，不間斷的警覺、洞察與分析，便可明白「心的變易」。

例如：

愛會轉變成恨，善會轉變成惡，快樂會轉變成痛苦，美麗會轉變成醜陋，真誠會轉變成虛偽，清淨會轉變成污穢，滿足會轉變成空虛。……

身體不是永恆！

心也不是！

佛陀告訴我們，知自己的「心」實不易，知「眾生的心」更難，所以滾滾塵世，迷霧漫漫。

我知道，眾生的心如水，水可載舟，水亦可覆舟。

據我所知，有三位偉大的智者，「姜波羅」仁波切、「持珠」仁波切、「貢祖」仁波切。他們在「眾生的心」的海洋中翻覆了，被眾生淹沒，這是受眾生的拖累糾纏。

所以，佛陀要初學禪定的行者，先退居到：

一、岩洞。

二、森林樹下。

三、塚間。

也就是隱僻無人之處，才能保持寧靜的心，如此修學才能專一而成就。隱居與閉關是必要的，這是佛陀的教示。

# 認知真佛密法

有很多人問同樣的這個問題：「我們為什麼要走修行的路？不修行難道不可以嗎？」

我總是如此回答：「因為從無始以來，我們已經無數劫的逗留在苦海及六道輪迴之中，求出無期。人間如火宅一般，能有機緣脫離束縛，往生更好的淨土，何不把握機緣修行。」

「修何法可到彼岸？」

我答：「真佛密法。」

「真佛密法是如何達到彼岸？」

我回答：

「密法中的真言、手印、觀想，是教導身清淨、口清淨、意清淨的正見。修習之，可協助我們達到正念及三昧地的正定，這正定可以去除污穢的心，見到真正的佛性。」

我同時認為，一個真佛宗的弟子，應該對「真佛密法」有信心，更要有堅強的意志去實修，保持著長遠心的努力精進。簡單的說，能修一壇法，那麼，便得到一壇法的清淨，日日修法，就是日日清淨，能夠日日清淨的人，在釋迦牟尼佛的眼中，被視為無上珍寶。

我知道佛陀的眼中，看日日清淨的人，就是三寶中的無上僧寶了。是確實的比丘，真正的行者。

有緣分修習「真佛密法」，我會痛哭流涕，因為實在太感動了，太珍貴了，太有福份了。

有緣分修習「真佛密法」，但又捨棄「真佛密法」，我一樣痛哭流涕，因為太可惜了，太沒有緣了，太沒有福氣了，哀聲嘆氣，捶胸頓足。

「真佛密法」可使眾生永遠保持清淨的心，直至成佛。

# 一時的現象

有人問我：「名是什麼？」

我答：「幻生幻滅！」

問：「利是什麼？」

答：「借你呆看幾十年！」

問：「色是什麼？」

答：「枯骨！」

認真說來，財、色、名，都是人生一時的現象，也就是一時間有，另一時間沒有。

財、色、名都是不斷生滅的現象而已。現代人費神的絞盡腦汁去追求它，如果不顧一切，用盡心計，很容易巧取豪奪，帶來瞋心、貪念，它也將使我們墮落到「三惡道」中去受苦。

所以，觀破財、色、名，正視盲目追求的危險性及了解其真相，不要產生執著，自然就是解脫之道。

請大家想一想，悉達多太子，如果貪念王位，貪念皇宮的財富，貪念皇后及濱妃，今天就沒有「世尊」釋迦牟尼佛。甚至釋迦國被滅亡，皇宮國土被佔領，悉達多王被琉璃王所殺害，一切化為烏有，化為苦海了。

在行者的見解上：

名譽真的幻生幻滅！

金銀財寶借你呆看幾十年！

美色是枯骨！

這些也許會帶來一時的快樂，同樣的，它也帶著危險的陷阱及痛苦的產生

。

佛陀經過長久的觀察：認定人心的慾望，就是苦的根源。



# 般若法要

有弟子問：「佛陀的般若法要是什麼？」

我答：「戒、定、慧。」

「金剛乘比較不重視戒律吧？」弟子說。

我說：「非也！」

我個人認為：

守戒律能夠把「外在」的行為污穢限制住和幫助我們遠離煩惱，修禪定與智慧則可以完全斷除心中「內在」的種種無明污穢。

金剛乘由於對「內在」的修練較多，所以才被誤解為不重視外在的戒律。

其實，非戒無以生定，非定無以生慧。金剛乘的戒律甚至比其他宗派來的多，其戒律更細，沒有不持戒，而能得定慧。

弟子問：「戒、定、慧三學之要旨？」

我答：「防非止惡謂之戒；六根涉境，心不隨緣名定；心境皆空，照覽無惑名慧。」

我以為：

如果要徹底的絕滅污穢的無明，要先從外在的持戒開始，由外而內，在眾戒律中，比丘有十戒、具足戒。在家有五戒、八戒等。由持戒抑制惡業及培養身、口、意的善業，學佛的人如果堅守戒律修行的話，污穢的心將很容易清除。

也即是：

持身如玉。

守口如瓶。

防意如城。

楞嚴文句曰：「執身是律儀戒，執心是定道共戒。跡在藏教，而身心一切通利，則密悟如來藏性。所謂清淨法身，常住真心矣！」

# 我們應當永遠保持

有一天。

一位弟子，很謹慎的問我：「師尊！像我們這樣子的真佛行者，在一生的修持中，最應當永遠保持的是什麼？」

我不太明瞭弟子的意思，反問他：「你是指哪一方面？」

弟子說：「像日常生活，像修法，像為人處世。」

我的回答，只有兩個字：「正念。」

這「正念」是正確的念頭，亦即是時常憶念「正道」，不使思想行為有錯誤。

我們想一想，「正念」確實是應當永遠保持的，因為「正念」很容易失去而不自知。

現代的修行人，很多人執著表象，很多人執著神通，執著很容易失去「正念」。還有「邪見」更是糟糕，會帶來「走火入魔」的危險，有些邪見是不信因果、不信轉世、不信善惡、不信有業報。另外，「惡行」、「無明」等等，都會令我們很容易失去「正念」。

弟子問：「師尊！現今有人倡導，不可唸往生咒，不可唸地藏經，不可供地藏菩薩像，說是陰的，會召鬼，是正見或邪見？」

我的回答是：

「今天，邪見之流到處洶湧，我們更應該保持正念，才能趨入佛法的大海。地藏經是佛所說，正應當唸。經中言明供地藏像，一瞻一禮，功德如海，就應該供。往生咒，功德無盡，正應當唸。這些均利益人天鬼神的。」

「佛經、佛像、佛咒均是清淨的，能清淨行者的心，污穢的鬼即不見，我們必須擁有堅定的正念矣！」

# 墮落的根源

弟子問我：「墮落三惡道的根源是什麼？」

我答：「慾望。」

「如何知道是慾望？」

「我們仔細去觀察眾生相，會發覺每一個人對慾求都永遠的不滿足。求不到的產生痛苦；求到的又害怕失去；求到的更希望越多越好，不斷的期望，慾望永無止盡！」

「這是人心不足！」

「不錯。」

我說：「由於慾望的追求，不斷期望財利、名位、美色等等。結果，我們巧取豪奪，便開始與『惡業』結了不解之緣，這樣繼續下去，豈有不墮落三惡道的？」

「這層道理，很容易明白！」弟子說。

我說：「道理是很容易一說就明白，然而，世人很難去抵擋慾望。六根的慾念，眼、耳、鼻、舌、身、意去碰到六塵，色、聲、香、味、觸、法，便無法克制。便盡情去尋找官能刺激及追求物質享受，欲樂、財富、權勢的貪求，誰人不愛？不但如此，還用偷的，用搶的，用騙的，無所不用其極！」

「這怎麼辦？」

「在這方面，佛陀早就看出來了，佛陀要行者觀察看破，放下慾望，才能解脫自在。」我告訴弟子：「在佛陀時代，釋迦牟尼佛要阿羅漢修四聖諦，四聖諦是真理，只要不斷的修四聖諦才能有證悟，才能不墮落。」

「四聖諦」是真實不虛的真理啊！

# 明眼人

弟子問：「師尊常說明眼人三字，至於什麼才是明眼人？」

我答：「我的意思是說，明瞭解脫之道的人，就是明眼人。」

弟子說：「那出家人一定是明眼人了！」

我說：「那可不一定。有一偈說的好，佛袈裟下失人身，重得人身有幾人。萬行不如修白業，一心何苦戀紅塵。」

我解釋說：

明眼人也就是能夠觀察明照世間的萬象，由於明白世間的真理，能夠修習佛法，能導致產生定力，達到了淨心澄慮，智慧無上的境界，生死能自主，煩惱能斷盡，這樣子不沉溺於眾生盲流中的人，就是明眼人。

明眼人的反面就是愚痴人，什麼又是愚痴人？

一、根本不明白這世間萬物都是「生滅」的。

二、根本不明白「慾望」會帶來苦帶來墮落。

三、企圖佔有一切，企圖世間能給予永恆的快樂。

四、不相信有因果，不相信有輪迴，不相信有解脫的道理。

有一首詩：

骨骸回視積如山

別淚翻成四海瀾

世間到頭終有壞

人生彈指有何歡

我對弟子說：

「我們要冷靜下來，在禪思中，想一想人世間的問題，就可以體會生滅無常，可以體會苦和墮落，體會人的貪求渴愛，這是內觀法。然後才學習斷除對六根慾望的渴求，不斷的精進修法，保持心的了了分明，便能阻止自己的愚痴，斷除墮落的根源而了脫生死了！」

# 人性與佛性

弟子問：「什麼是佛性？」

我答：「孔子說，食、色性也。其實不只這些，財、色、名、食、睡，這些都是人的慾望。」

弟子問：「當六根遇到六塵，有何現象？」

我答：「慾望順的時候，就產生貪念。慾望不順的時候，就產生瞋念。不能夠明瞭這一切現象的發生，一再的陷入深淵，就是痴念。」

弟子問：「人性又如何轉成佛性？」

我答：「人性原本就是佛性，本無差異，只因被慾望所蒙蔽，只要將污穢的變清淨，人性就是佛性，這轉化的過程，就是修行。」

我說：

釋迦牟尼佛告訴我們，「苦」及「墮落」的根源，全是因為渴愛追求慾望的享受而來。世人不明白佛陀的宣告，卻把追求慾望享受的滿足當成快樂，一直的追尋不休，就算死至臨頭也不會放手，世人大半是如此的。

佛陀的般若智慧，把人性和佛性，如此分：

人性——慾望、愚痴、執著。

佛性——清淨、智慧、任運。

認清了「人性」與「佛性」之後，要了脫痛苦的束縛，就要知足，就要智慧，要看破放下了。

最早的時候，佛陀要他的弟子，靜坐冥想這些人生的現象，明察人生及萬世萬物的自然定律，明察物質與精神，由觀察產生了智慧，由智慧得到悟境。

由冥想的智慧，自然法則，成、住、壞、空，可以證明佛陀的真理——苦、空、無常、無我。

# 涅槃的探討

曾經看過一位基督教牧師寫的文章，他批評佛教的最高境界——「涅槃」。

牧師寫道：「釋迦牟尼佛於娑羅雙樹下，頭北面西右(月竒)而臥，進入涅槃。」牧師說：「涅槃就是死。」

牧師說：「根據梵文，涅槃翻譯成圓寂，圓寂就是滅絕的意思，也就是死。」

牧師又寫：「涅槃乃是聖者所居的都城。智度論說：諸法實相是涅槃城，城有三門，是空，是無相，是無作。」

這位牧師認定：「空、無相、無作，即是死。」

因此牧師下結論：

「佛教的最高境界，無他，只是死而已！」

也曾經有弟子問過我：

「涅槃就是死，是嗎？」

我解釋如下：

「涅槃被解釋成圓寂，是圓滿一切智德的圓，寂滅一切惑業的寂。又譯成滅度，滅是滅見思塵沙無明三種惑，度是度分段變易兩種生死。又是不生不滅的意思。」

我說：

「涅槃之真義，一般人難以明白，佛教是講不生不死，根本沒有死，所以才有涅槃八味。指出涅槃的八大意味，常住、寂滅、不老、不死、清淨、圓通、不動、快樂。」

我認為：「達到聖果之流的人，自主六根六塵，欲望滅絕，業力跟著消失，業力一消，生老病死也消失，六道輪迴也消失，不生不滅的境界出現，這才是涅槃的大意。」

所以：

佛教的涅槃，不單單指死，而是滅一切生死輪迴，無為安樂的境界也。(活著證悟稱有餘涅槃，死後稱無餘涅槃)

# 如何皈依蓮生活佛

## 寫信皈依一

由於欲皈依者，遍布全世界各角落，親來皈依不容易。因此欲皈依的弟子，只要在農曆初一或十五日的清晨七時，面對太陽升起的方向合掌，恭念四皈依咒：「南 摩古魯貝。南摩不達耶。南摩達摩耶。南摩僧伽耶。蓮生活佛指引。皈依真佛。」三遍。念三遍拜三拜。（一次即可）。

在自己家中做完儀式的弟子，祇需寫信，列上自己真實「姓名」、「地址」、「年齡」，隨意附上少許供佛費，信中註明是「求皈依灌頂」，然後寄到美國的「真佛密宛」。

蓮生活佛盧勝彥「真佛密宛」的地址：

Grand Master Sheng-yen Lu

17102 NE 40th Ct.

Redmond, WA 98052, USA

Tel: 425-885-7573

Fax: 425-883-2173

在蓮生活佛這裡，每逢初一或十五，便在「真佛密宛」舉行「隔空遙灌」的儀式，給無法親到的弟子遙灌頂。然後會給大家寄上「皈依證書」及上師法相，同時指示從何法修起。這即是取得「蓮生活佛」的傳承。

## 親來皈依一

先聯絡好時間，由世界各地到美國西雅圖雷門市的「真佛密宛」，或依蓮生活佛弘法所在的地方，由蓮生活佛親自灌頂皈依

至真佛宗各分堂所在地請求協助皈依。（真佛宗的各地分堂分布於全世界）