

## 真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。

馬來西亞真佛宗密教總會【般若雷藏寺】於2016年5月14日舉辦南摩釋迦牟尼佛藏密式護摩火供法會，恭請蓮花程祖金剛上師主壇。

### 蓮花程祖金剛上師開示：

釋迦牟尼佛是佛教的教主，于4月8日誕生尼泊爾藍毗尼的無憂樹下。釋迦牟尼佛也叫悉達多，佛名又稱為仁寂莫，是古印度迦毗羅衛國（今尼泊爾境內）的皇太子，父為淨飯王，母為摩耶夫人。釋迦牟尼佛降生於公元前623年，祂為了追求真理而於29歲出家，35歲成道，說法約45年，講經三百餘會，所度之天人不可勝數，在公元前543年入滅，世壽80歲。

感恩釋迦牟尼佛2千500年來把佛法流傳於人間，我們才能够以佛法來解脫，當然今天也必須要感恩根本傳承上師把佛陀的法教傳承下來，我們才得以修持真佛密法得到解脫。釋迦牟尼佛的手印分為內三山印與外縛三山印。內三山印是雙手合掌，大拇指、中指、小指豎立接觸。食指、無名指內屈入掌心。外縛三山印是雙手外縛，大拇指、中指、小指豎立接觸。

修此法時，除了結手印觀想月輪中有白色的【获】字旋轉，觀想釋迦牟尼佛显现，釋迦牟尼佛身是純金色，右手按地，左手是定印，定印之上托鉢，鉢中有甘露，身上著出家人的三衣，相貌圓滿莊嚴，光明瑩澈，身體似琉璃一般，在白蓮華座上的祥光中入定。

觀想鉢中的甘露為我們加持，使我們身口意清淨，再觀想釋迦牟尼佛的天心放出一道白光，直照自己天心；喉部放出一道紅光，直照自己喉部；心輪放



淨心供養

## 珍惜當下 為人生規劃

上師加持 報名表格

各樣精美 護摩供品

上師加持各單位 贊助功德主

### 馬來西亞真佛宗密教總會 主辦 南摩本師釋迦牟尼佛藏密式護摩火供法會

出一道藍光，直照自己心輪。白、紅、藍三光融入自己身心。甘露灌頂自己全身，黑氣從身上出來。

### 一切都是成住壞空

不久前，我到印尼占碑朝聖，也主持一場蓮花生大士的法會，我到占碑的感触是体会到这世间的一切都是成住壞空。印尼佛教的鼎盛时期是7世纪到11世纪的四百年间，那时候的室利佛逝王朝就是Srivijaya王朝。在公元664年就是七世纪的时候建设了占碑佛塔。公元842年，建设了日惹Jogjakarta的婆羅浮屠(Borobudur)曼陀罗。

我们的祖师金洲大师也称为法护大师，是印尼苏门答腊岛的王子，也叫菩提心王，他的住锡地也就是印尼占碑。今世他转世为师公了鸣和尚，然后阿底

峡尊者就是古印度古社护罗国人（现为孟加拉），他于西元982年出生，1054年涅槃，他的本尊是绿度母。他的父亲就是当地的国王，名叫善腾吉祥王。阿底峡尊者（当时31岁）在1012年于印度出发，带了125名弟子到印尼寻访金洲大师。

经过13个月的航行终于抵达了印尼占碑，他事师长达12年，跟着金洲大师学习发菩提心法与自己互换法，而成就后金洲大师也嘱咐他学成归去。阿底峡尊者是藏传佛教复弘期的奠基的祖师，在61岁高龄时才抵达西藏。在西藏传播佛法长达13年，阿底峡尊者这一世转世为根本传承上师莲生活佛卢胜彦。

阿底峡尊者在1012年抵达印尼占碑，而师尊在2012年3月抵达印尼占碑，1千年了，师尊又在重回印尼占碑。今日的佛国，今日成了废墟，所以说这就

是成住壞空。每一个道场如果可以跟着师尊的脚步，师尊的教示实修实证，印尼的真佛国才有因缘产生。所以从师尊的教示之中，一定要鞭策自己规划和力行才有真佛国的产生。

师尊说过，世间的一切都是跟着时轮的转变，整个宇宙是由地水火风组成。如今地震，水灾，火灾，风灾无时无刻的袭击地球。而我们的五脏六腑，身体的每个细胞一直不断的在败坏，身体也一直在败坏，所以要好好的掌握现在，因这一切就好像时轮一样，一直不断的在转，所以希望大家都能够珍惜当下，好好的为人生规划，为家庭，事业，未来规划，最后当然一切都化为空，不过最重要的是我们最后一定要解脱，一定要回归摩诃双莲池。感恩大家，嗡。咕嚕。莲生。悉地吽。

### 詩巫妙理雷藏寺

詩巫大伯公廟，是以『永安亭大伯公廟』為正式的名稱。不過，一般民眾都習慣稱為「大伯公廟」。由於各地都有「大伯公廟」，因此，『永安亭』即是指詩巫的這間廟。『永安亭大伯公廟』與觀音寶塔巍然矗立於「拉讓江」畔水永保持詩巫全境平安風調雨順，並成為詩巫市一個旅遊勝地。大伯公廟的宗旨，是以宗教的善念為出發點，不分信仰背景，積極參與社會關懷工作。在膜拜場所之外，大伯公廟在早期還扮演多種社會角色。慈善與福利工作是其傳統的重要職能。

2016年5月5日是『永安亭大伯公廟』舉行的三年一度出遊大日子，全民歡騰共參與福德正神大伯公千秋聖誕遊行，是詩巫人所期待的盛事。此次遊行共有一百多個隊伍參加，妙理雷藏寺代表真佛宗以金母，觀音，大黑天，地藏王，天女，金剛護法與四大天王，旗隊與蓮花隊伍參加大遊行。

在大部分廟壇隊伍均以神佛像、起乩為隊伍焦點中，由妙理雷藏寺理事同門穿起黃色制服，揮起大旗，前後擁護；金剛護法的威猛，天女的曼妙，一柔一剛的組合，隨真佛咒音起舞，傘蓋幡幔，護行擁簇；路經之處，奪盡眾人目光。



## 詩巫大伯公遊行 妙理雷藏寺走入民間

# 活一天 感恩一天

(文接第1108第9版)

你扯他後腿，他設你陷阱；在商場上的刀光劍影與爾虞我詐，在職場上的瞞上欺下與作弄刁難，在這場裡的爭權奪利與冷漠無情；在群組中、在團體內，立山頭，鬧傾軋，搶功勞，搞勢力；舉目所及，無不如此，成了阿修羅的世界，這些都是社會人心製造的災障與煩惱。

聖尊蓮生活佛今年春第四次出現在〈台灣雷藏寺〉時，上台說法的第一句話，就是：「本來我對於這娑婆人間，心灰意冷，但今天看到大家，我的心變成成熟的。」

掌聲雷動之餘，大家只留意這話的後半段，忽略了前半段。其實前半段是聖尊的本意，後半段是聖尊的大慈悲心。

為何聖尊會對這娑婆人間，心灰意冷？就是受陷害太多、被欺騙太多、受排斥太多、受譏諷太多、受攻擊太多，看到弟子們之間的紛爭太多，心灰意冷是對人類習性的一種失望而悲哀！

為何聖尊看到大家，心又變成成熟的？那是聖尊菩提悲願所引發的大愛，聖尊深愛弟子們，聖尊深愛眾生！祂確實視弟子們為聖弟子，確實視眾生都是佛，是偉大的無緣大慈、同體大悲心懷！

我們真佛同門，無論弘法人員或是剛剛皈依，既然慈悲的聖尊視我們為「聖弟子」，祂那麼看重我們、器重我

作者：釋蓮翰上師

們，把我們當成佛，那麼，我們就要努力做好「聖弟子」的樣子，絕對不能令聖尊失望！

我們真佛同門，絕對不能像世俗那樣心量狹小、互相排斥！

稍為資深的，看不起別人，只怕人家後來者居上，勝過自己。

有一點點地位的，為鞏固自己的小王國，則暗中排斥外來的，絞盡心機設計障礙，要人知難而退。

能攀到一點權勢之緣的，則不讓別人再來攀緣，因為這個權勢之緣是屬於「我」的，別人休想再靠過來。

正如聖尊在【不可說之說】第一九七頁《菩提心的秘密》一文所寫的：

我發現一個很大的秘密，如今，修行的這一條路，走的人千千萬萬，修成佛的人很少，而修成「魔」的甚多，修行使人墮落更深啊！

常常看到已經皈依十多年的資深同門，仍然困在這種世俗心態的漩渦之中，一點都跳不出來，真令人一聲嘆息！雖然說，這是紅塵世俗裡正常的現象，眾生本來就是如此。

然而，這種世俗的心態，只是在「有為法」上使勁，是非常無聊的事，是螞蟻在紛爭餅乾屑！

既然聖尊視我們為「聖弟子」，為何我們真佛同門之間，不能視對方為「聖師兄」「聖師姐」呢？ (未完待續)

## 蓮香隨筆

文 / 蓮香上師《佛法是美容師》



# 皈依者的自述

有人問：您為什麼要皈依「蓮生活佛盧勝彥」？

答：因為他是一位真正證悟的密教剛上師，證得空性的活佛。

問：為什麼有人說他是魔？

答：他魔在哪裡？根本是道聽塗說沒有憑據，我們皈依他已有二十多年，而且讀他的每一本著作，都是合於佛說的「三法印」。

問：何謂邪教外道，附佛外道？

答：以不正當的行為，違背到善良風俗的即稱「邪教」。心外求法的即稱「外道」。假借佛事欺騙別人的，即稱「附佛外道」。

其實那些譏諷蓮生活佛的，是因為不了解他，沒有親近過他，一時受人迷惑，以訛傳訛。

佛弟子要有智慧，不要因一本譏諷的小冊子而失去信心。一本

小冊子怎可和二百一十七本自性流露的佛書相比擬呢？

娑婆世界是一個有染的世界，親耳聽到的和親眼見到的事，有些亦失真。其實，也都是有染的表相。唯有行者的的心，能超越「染」的境界，才能觀照事相，正覺到清淨之實相。

皈依「蓮生活佛」令人法喜充滿，多年來受真佛密法的陶冶，心境越來越平靜。

棄承教導，以「無事、無心」來處事，覺得週遭的環境及所有相處的人，呈現出祥和的氣氛。

但願人人皈依真佛，融入真佛世界，清淨身、口、意，與宇宙至上意識融合在一起，普照十方三世！

## 無形之通 (27)

盧勝彥文集074冊《無形之通》

(文接第1108第9版)

「吉」與「凶」相差多少？  
「喜」與「喪」相差多少？  
「富」與「窮」相差多少？  
「勝」與「敗」相差多少？

世人均知要趨吉避凶，而我獨不然，我若有業障，也不必恐懼，來了才是「好」。

(五)

我已克服自己的「恐怖心理」，無有恐懼，因為有「三法印」。我已「無我」。既然「無我」，我已不存在，何有恐怖顛倒？「涅槃寂靜」就是道，我擁有這個「道」，故「無有恐怖」了。

(六)

在「心中平和」與「無有恐怖」方面，蓮生活佛欣賞兩首「山坡羊」的詞：

「劉致」填的：

朝朝瓊樹  
家家朱戶  
驕嘶過沽酒樓前路  
貴何如  
賤何如  
六橋都是經行處  
花落水流深院宇  
閒  
天定許  
忙

閒  
天定許  
忙  
人自取  
「張養浩」填的：

峰巒如聚  
波濤如怒  
山河表裏潼關路  
望西都  
意躊躇  
傷心秦漢經行處  
宮闕萬間都做了土  
興  
百姓苦  
亡  
百姓苦

(此二詞，意境不同，含自然循環之理，吟詠之，心中平和，無有恐怖。)

### 身後『名』

(一)

一位出家的長者，參訪問我：「敢問，吾身中有舍利否？」我答：「身後之事，您可管得？」「管不得！」「既然管不得，又何須問？」

(待續)

# 語語昇華

(摘自 蓮生活佛開示)

(文接第1108第9版)

所以在密教裡面講，佛跟我們行者並沒有太大的分別。也就是說，你將來修行成就以後，你就是佛了，你就是菩薩了，並不是距離很遠。密教真正的修行，是把佛跟你之間的距離拉在一起，而不是距離很遠。

所以這不是一個普通的信仰。一般人普通的信仰是佛在天邊，那你在底下，那距離是非常的遙遠。而你每一件事情都要跟佛去祈求。密教的修行不是這樣子的，佛跟你是合一的，當你成就的時候，你就是成就佛了。所以這個本尊是很重要的，本尊就是成就的根本，就是第二個根本（上師是加持根本，本尊就是成就根本。)

你要找尋這個本尊，也是要找尋最有緣的，你認為最投緣的。也就是說像觀世音菩薩，你認為觀世音菩薩跟你很有緣，你將來想修行到觀世音菩薩這種境地，所以觀世音菩薩就是你最投緣的本尊。每一個人都有每一個人的本尊，密教行者是這樣子的。

另外還有第三個，就是護法。護法講起來就是「事業根本」。那麼護法怎麼去認呢？

現在很多弟子寫信來給師尊說：「請示師尊，請師尊告訴我，我的護

法是什麼？」

這個要你自己去修出來，你就夠確認護法，你的護法是什麼。也就是說你感應到護法來護持你的，你在禪定裡面看見了，你在夢中看見了，或者你自己在白天就看到了，你張開眼就看到了，這個就是你的根本護法。

不要來問我，因為我已經被問得頭昏腦脹了！現在有四百萬個弟子，一提到根本護法，每一個人都寫信來問我，我通通要幫你們確認，這個忙得很，因為護法太多。

所以，護法必須要修持到某一個程度的時候，由虛空中抓一個金剛護法來，或是空行諸天，甚至於天龍八部。其中的一位跟你最投緣，喜歡來護持你，這就是你的根本護法。這個也是很重要的。

那麼護法是什麼呢？護法是事業根本。因為很多事情，需要護法來幫忙的。你在修行當中，會有很多事情要做的，有很多法務要做的。所以很多事情都是要由護法來幫你成就，那個稱為事業根本。

我們修行密教有這樣子的三根本：上師是加持根本，本尊是成就根本，護法就是事業根本。

(待續)

# 2015大德佛學培訓班

## 釋蓮密金剛上師主講 - 禪定及本尊法觀修要義(3)

馬來西亞真佛宗密教總會【大德佛學院】主辦

授課地點：大馬真佛宗平和養老院



你修禪定，你如何知道你有禪定的功夫？這是一個很重要的點。你在禪坐上的時候，可以入定。日常生活當中能不能得定，這又是另一層功夫了。所以宗喀巴大師在菩提道次第廣論里面有提到，其實佛法功夫總歸起來，只有兩個字，“止”與“觀”。

剛才提到的“六妙門”是屬於一種打坐的止觀功夫。培養止與觀照的力量。但用在日常生活又是另外一個境界。宗喀巴大師講修止，梵文是「奢摩他」，我們可以講成是三摩地。“止”就是把所有的念頭歸於一，一個念頭歸於“無”，就是止住念頭，由“止”而獲得“定”。

宗喀巴大師又說，更重要的有“止”的念頭還不夠，你也要有“觀”的功夫，就是“觀照”。那時候你的觀察力是非常的敏銳非常清楚，梵文稱為毗鉢舍那。由修“觀照”能夠升起智慧。宗喀巴大師說，我們的心念就好像一根蠟燭，點着燭光，如果你沒有修“止”的話，就像風吹蠟燭一樣一直在搖，所以你修禪定修久了，把妄念降伏了，你那根燭光就不會動搖了，定在那兒，燭光照亮，整個環境就非常清楚了，你的觀照就清楚，就生智慧，能斷煩惱。

意思是說，你有三摩地禪定的功夫，你對於佛理才會真正深入的去了解。你在日常生活當中

觀照所有的事情，人，事，是，非，外在所有的善惡是非黑白，貪嗔癡，包括我自身的貪嗔癡，看得非常的清楚，你就可以從中對治自己，心，就能够斷除煩惱。所以這就是我們修習禪定的目的，修正修觀。

### 五識全部放掉

平時我們禪坐的時候，五識全部放掉，只剩下“意識”，“意識”漸漸沉靜入定。這是可以達到的功夫，因為沒有人干擾的關係。所以真正有禪定功夫的大師說，那些在山上閉關很久的，一下山就得考驗看看他們到底有沒有定力，在山上打坐很定，一下山若被人無理的罵了一頓，這就得看看你的日常功夫了。若出山了出來還保持力量，有定力才是真修行。

平時六根面對外在的境界，這就是你禪修的考驗。密勒日巴祖師提到，我們所有的行者在修行上，都有八種考驗，稱為世間八風。這個世間八風本身都是相對的境界。第一，苦。我們不喜歡痛苦，每一個人都是逃避痛苦。第二，樂。大家都喜歡，這是相對的。第三，讚。你很討厭的，人家瞧不起你，數落你，侮辱你。

第四，稱。你很喜欢听的，就算他講假話，我听了也觉得很舒服。人就是这样，明明这个人

你很讨厌，他在前面很假的和你说几句话，你也很舒服的，都是虚情假意，但是你还是接受，因为你就是喜欢。反之，这个人好心的劝你，但是你不喜欢他，就算他对你讲好话，你还是脸黑黑的，这就是我们人的心啊。我们就是永远在这里打转。

第五，毀。身敗名裂，会把人破坏的很惨。第六，誉。名誉一来，地位就有了，权力也有了。第七，利。得意洋洋，得意的时候很顺的时候就叫“利”了。第八，衰。走下坡了。这就是相对的。所以我们每一个人的心总是在这个世间八法里面打转。你说要修行成就，谈何容易啊。这八法你都抵不过，你还是凡夫啊。

修行有了功力，这就是禅定有了功力。当你走出来面对任何众生任何境界的时候，这八个境界来了，你都始终不动摇，你看着这八个境界，可以感受到苦，乐，感受人家对你不好，称赞你，感受到你已经被人家破坏，已经站不起来了，是毁。感受到你已经得到很多的尊崇，名誉有了，地位有了，权利有了，感受到你现在很顺境了，感受到你现在很衰败了，但是你始终知道这些都是一个幻境，都是一时梦幻，你有这功力了，才算是禅修有功力。(未完待续)

祈請根本傳承上師聖尊蓮生佛佛光加持

南摩大白蓮花童子  
息災、增益、敬愛、超度、薈供法會

日期：2016年6月10日（星期五） 時間：8:30PM  
恭請：釋蓮花盛法金剛上師主壇  
法會地點：怡保波賴培英多元化禮堂  
報名支票抬頭：Pertubuhan Penganut Agama Buddha Chen Foh Chong Simpang Pulai Perak  
戶口號碼：Hong Leong Bank 3140006108

欲知詳情請聯絡：  
蓮花永潤助教 010-288 8349 / 蓮花誦經師姐 016-551 3346 / 蓮花施佛師姐 012-519 6030

馬來西亞真佛宗密教總會 ~ 怡保波賴同修會主辦  
PERTUBUHAN PENGANUT AGAMA BUDDHA CHEN FOH CHONG SIMPANG PULAI, PERAK  
109A, Jalan Persiaran 18, Taman Bersatu, 31300 Ipoh.

祈請根本傳承上師聖尊蓮生佛佛光加持

藏密護摩大法會  
息災祈福增益超度  
南摩地母菩薩

2016年 晚上8點正 7/21 (星期四)

--20/07/2016 (星期三)：開放問事 - 下午 1.30pm 至 3.20pm  
(預約請早，額滿即止。截止日期：11/07/2016)  
敬問事者於7月11日預先到本同修會報名。  
--20/07/2016 (星期三)：蓮華生大士同修 - 晚上8.00pm

恭請：蓮花麗惠金剛上師主壇  
法師、講師、助教護壇

參加法會報名超度、新福：隨喜功德  
支票抬頭：P.A.B.T.Chen Foh Chong Bao Jing  
銀行戶口：Public Bank -3157421006  
請將存款收條連同報名表格一起寄回/傳真至寶淨同修會  
法會特設功德主，歡迎致電詢問。

馬來西亞真佛宗密教總會 關丹寶淨同修會主辦  
BERSATUAN AGAMA BUDDHA TANTRAYANA CHEN FOH CHONG BAO JING KUANTAN  
No.43, 1st Floor, Jalan Seri Setali 1, 25300 Kuantan, Pahang Darul Makmur, Malaysia.  
Tel / Fax - 09-5662734 Email : rolexjane@gmail.com  
法會詳情請聯絡：019-989 5658 / 012-989 9813 / 017-962 3031

大家一起來學 心身氣交流的

文·圖 / 溫碧謙《溫醫生MBC養生功法》大樹林出版提供

# MBC養生功法

MBC是Mind-Body-Chi 的簡寫，也就是將心（mind）跟身（body）用氣（chi）來做一個連結的一種功法，透過這一種功法讓心和身交談。

這套功法有六個動作，是一套簡單、易學又功效奇大的功法，它融合了氣功、太極拳、打坐及瑜珈的基本精神，屬於有氧運動。配合生理學、解剖學、神經解剖學的知識，把身心靈的每一個層面都照顧到了，以心為例，如果人太亢奮，則多做呼氣放鬆的部分，人自然逐漸沉澱、平靜下來；如果人比較沮喪，則多做吸氣慫氣外撐的部分，人自然逐漸往上提升。

## 第二式、拔骨

又名九轉珠，藉由動作使每一塊骨頭都得到扭轉，使全身的筋骨鬆軟，好像每塊骨頭都被拔了一下，所以稱為「拔骨」。

- 功效：**
- 1、藉由身體的動作，扭轉兩次的脊柱。
  - 2、能使胸部鬆軟，讓每個關節得到氣血的滋潤，預防退化性關節炎。
  - 3、藉由拉鬆的動作，舒展肩膀的肌肉，預防五十肩及頸肩酸痛。

### 步驟：左拔骨



1 雙腳打開為肩膀一倍半的寬度。



2 雙手在胸前交叉互握（左手在上，右手在下）。



3 吸氣<sub>1</sub>，雙手輕鬆上提，呼氣<sub>1</sub>頭放下。



4 吸氣<sub>2</sub>，雙手往上撐（或往後拉），雙腳平行，左轉90度。



7 吸氣<sub>6</sub>，回到正中，呼氣<sub>6</sub>雙手放下。總共吸氣，呼氣六次。



6 吸氣<sub>4</sub>上提，把氣吸滿，呼氣<sub>4</sub>放鬆。再重複吸氣<sub>5</sub>、呼氣<sub>5</sub>一次。

5 呼氣<sub>2</sub>，下腰旋轉360度，過了正中線後，吸氣<sub>3</sub>上提，面朝向右邊，屈左膝，右腳伸直，重心稍微偏後，身體保持中正，呼氣<sub>3</sub>放鬆腕、肘、肩。



### 步驟：右拔骨（同上，左右相反）

- 1、雙腳打開為肩膀一倍半的寬度。
- 2、雙手在胸前交叉互握（右手在上，左手在下）。
- 3、吸氣<sub>1</sub>，雙手輕鬆上提，呼氣<sub>1</sub>放鬆。
- 4、吸氣<sub>2</sub>，雙手往上撐（或往後拉），腳平行，右轉90度。
- 5、呼氣<sub>2</sub>，下腰旋轉360度，過了正中線後，吸氣<sub>3</sub>上提，面朝向左邊，屈右膝，左腳伸直，重心稍微偏後，身體保持中正，呼氣<sub>3</sub>放鬆腕、肘、肩。
- 6、吸氣<sub>4</sub>上提，把氣吸滿，呼氣<sub>4</sub>放鬆。再重複吸氣<sub>5</sub>、呼氣<sub>5</sub>一次。
- 7、吸氣<sub>6</sub>，回到正中間，呼氣<sub>6</sub>雙手放下。總共吸氣，呼氣六次。

### 小叮嚀

- 1、雙手交叉的位置相反。
- 2、前後腿彎反了。
- 3、身體轉，但胯部未轉。
- 4、身體往後或往前傾。
- 5、雙足在旋轉後，變成不平行。

