

藝人專訪

配合歷屆“供僧大會”所舉辦的“親善之夜”，馬密總特別邀請本地知名藝人登台參與演出。藉著娛樂性的歌舞表演及藝員們的精湛演出，通過這個娛樂平台，扮演著對外溝通來攝招有緣眾生的橋樑。趁著藝人們在登台前的空擋時段，馬密總文宣組有幸把握良機與他們做簡短的互動交流。



阿水黃德偉

皈依真佛宗之後，通過馬密總與華光功德會這個平台，謹記師尊叮嚀，幫助更多的人。從2013年開始，馬密總與華光功德會舉辦《愛在一起》至今已三年了，跑了二十多場慈善義演，也幫助了208家的慈善團體。所以對我來說參與類似公益義演已是“家常事”。

還記得初皈依真佛宗的時候，我以為真佛宗只是一個純粹的佛教團體，坦白說當時皈依也只是緣份而已。但之後在師尊的叮嚀下，我開始為社會公益做出貢獻，當馬密總開始建設平和養老院的時候，我真的感到非常讚嘆。而讓我更驚訝的是當我來到這裡時，知道這間養老院是百分百免收費，完全是為了長者而做公益，讓我非常感動，也發心的想要為更多社會需要的人付出更多

因個人的發心力有未逮，所以希望借助在娛樂界的影響力，接觸身邊的朋友，配合一點小小的知識，鏈接一條橋樑讓更多社會的善心人士，通過這個橋樑來為弱勢團體獻出一份力量。老人們其實真正需要的是有一個有愛有關的地方，我本身也有父母，因此我常常都會有這樣的想法。在這段期間探訪老人院，聆聽了很多老人家的心聲，我們常有一句話，一個父母兩個人，很多時候可以養幾十個孩子，難道我們十多個孩子沒有辦法養兩個老人家嗎？當然，我們是希望這個世界上是沒有養老院的。

沒有養老院就證明這世界上的人都是孝男孝女，父母親都有一個快樂的家庭。當然凡事都有一定的圓滿，還是會有很多老人家是因為某種原因而必須離開家人。有些老人家選擇到養老院居住是為了方便自己的孩子，這一點尤其讓我最為感動，所以我才會那麼發心希望把《愛在一起》做好，幫助更多的慈善團體。

辦養老院的理念是，我們不只要給老人家吃好的、住好的，甚至是給他們良好的醫療照顧，我們也得抽空盡量陪他們聊天，也嘗試抓一抓，摸一摸老人家的手，抱一抱他們，我相信這一份能量會真正的感動老人家。

第一次來到平和養老院，給我一種很寬敞的感覺，很溫馨，與一般的養老院不一樣。小時候，外公、外婆都住在隔壁家，我幾乎每一天都可以見到他們，也可以體會到老人家的寂寞與空虛，所以我覺得若有時間，身為後輩的我們必須抽出一些時間陪伴他們，哪怕是陪他們吃上一頓飯也好。

對於長者們來說，最幸福的晚年時光，無非就是希望兒女子孫可以抽空陪陪他們吃飯聊天，尤其在濃厚的溫馨佳節之際，更是如此的期盼一家大小共度時光的那一刻。

我認為通過網絡這個平台可以呼喚時下的年輕人多探訪養老院，多關懷老人們，從中培養年輕人的耐心，尤其是在與長者們溝通這方面，所以這不失為一個好法子。

Vivian 蔡憶雯



Rickman 謝承偉



我之前去過某間養老院，嘗試了解那些老人家的相處模式，所以我對住在養老院的老人家已有了一種先入為主的印象，某些時候他們在與人相處甚至溝通的時候，會因為一件芝麻綠豆的小事情而互相吵鬧，彼此互不退讓。

所以我覺得其實環境是一個非常重要的因素，希望未來養老院的成立方針與出發點是通過“愛”來感化他們，進而讓那些孤苦無依的老人家們能無憂無慮的頤養天年。

我覺得平和養老院就是非一般典型的老人院，相比之前我去過某間老人院探訪，裡面的老人家就有屬於自己的脾性，給人一種難以相處的感覺。其實老人很像小孩，我們要把他們當成朋友一樣來對待，所以在照顧他們就要以真心對待，如果你願意耐心述說，相信他們也願意傾聽，所以彼此的互動非常重要。

真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。

2015大德佛學培訓班

釋蓮寧金剛上師主講 - 修行心得 (4)

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

(文接第1128期第8版)

戒律——重要法門

相应法也是，我们开始有相应，是因为根本上师拉住我们的手，祂的加持力让我们了解了我们跟祂一样是莲花童子，那个是究竟，那是根本上师带你入佛门的开始，让你进入大幻化网的世界，所谓的大幻化网就是这个世界的一切，都是大幻化包括整个宇宙都是。

你进入之后就道高一尺，魔高一丈，更厉害。其实魔都是来自于你自己，你就是魔，你也就是道，是你自己考自己，你今天这个层次磨练，在根本上师的加持之下，你进入了相应的幻觉里面，用这个幻去修出你本来的佛性出来，这个才是最究竟。

现在进入重要的法門，戒律。你今天已经清净了，不需要戒律。有上师去问师尊密教的法，问深的法，第三部密法，师尊你守戒吗？师尊答，“我无戒可守”。这话什么意思呢？你达到师尊清净的戒律，你是不用戒律守的。你们不了解这句话，师尊答得很妙，很厉害，无戒可守，其实是全部守，这种佛理是空的，你看大手印的修法，第一是专注瑜伽，大手印就是什么都不学，就是学专注合一。第二，离戏瑜伽，就是二幻。第三，一味瑜伽。第四，无修瑜伽(大圆满)。

戒律当中，我列出来的七大法門，其实是相通的，是我自己的一种心得。从七佛戒去了解五戒，五戒变化为种种的戒律，再加上上师的戒律，进入外法的戒律，进入内法，戒律就开始不同了，内法的戒律就不是你一般的守戒，你就要修气脉明点。外法是身口意，进入气脉明点，你要了解你的气，你的脉，你的明点。

到最后戒律也是一个层次，外法有外法的戒，内法有内法的戒，无上密部有无上密部的戒。无上密部的戒，讲佛理。内法的戒，修气的戒，你就不能漏点，不能漏失你的明点，这就是戒律。你用的金刚守护神也是戒律，你到三灌的戒律更多，明妃的戒，七佛戒，全部在里面，到最后的大圆满是没有戒，所以戒律整套下来是一个法門。所以你必须一步一步修，因为戒律是外相，你必须要用清净的心来进入法門。

饮食。这一点别以为不重要，我把它当做是修行心要的法門。你开始外法的时候，是借用食物滋润你的身体，而我们出家众真的需要检讨一下身材。释迦牟尼佛教的饮食观说了一句，“食物是滋润你的生命，你要吃的健康吃得饱就好，过于贪多不需要”。

我们发现中国青城山道观对食物也有了解，有一套饮食的法門。饮食很重要，我这个法門包含了你天天吃东西的营养，配合你的身体，配合你的地水火风，每一个人身体出现问题时是不一样的，有些人缺热能，缺冷，有些人出事的时候，血压又高，要靠饮食去调养身体，要靠药材去补。你别以为饮食不是一种法門，外法就是跟你讲饮食料理，教你如何烹饪，如何吃清淡。

肥胖的人尤其是出家众在学瑜伽就有问题了。什么是脉？脉是看不到的，因为脉是观想出来的，是空观，是假观，是中观，是龙树菩萨空、中、假合起来。修法时观想身体变虚空，观想三脉，没有的，是观想出来的，你观想了就有，佛菩萨也是观想出来的，是假的观想，观想了就有了，从空到有，从有到空。空了之后，你还要了解什么是空非空，他空，我空，法空，性空。

你从外法饮食进入内法的修行，你要补你的身体，你多少岁修法是生理学，你多少岁修内法需要补身，没有火就要赶快吃补药，当归等，这是内法。无上密的法更奇怪。师尊讲的神水法，这个就是饮食，这就是吃东西，我把它列入我修行的七大法門，从基本的豆类，菜类，肉类等了解身体。等你进入内法，三灌的法，口水法，不得了啊，是明点啊，荷尔蒙啊，师尊已经透露很多秘密出来。

供養法門

供养法，我把它列入七大法門之一，为什么？供养法是很重要的。你要得到法，从小小的供养，很外在很世俗的供养，到你用身口意供养，这种供养法是一层一层的精进供养，这也是配合四大部法修行，所以我把它列入七大法門之一。到最后你用身口意供养师尊，供养佛菩萨你才会相应，到你相应之后，你不用身口意了，你要供养气脉明点给本尊，甚至供养清净的气。

你喷出一口清净的气都可让鬼都退避三分。你那口清净的气是拙火，所以气脉明点，你进入更深奥的三秘密法灌顶，那不是供养气脉明点，那是供养你的明点变成光，你是供养光，你会看到光，甚至是各种各样的明点，你的气把拙火升起来，燃烧变成光的供养，光里面有曼陀罗，你自己形成你的曼陀罗的佛果啊。你再进入大圆满法，一切都是供养了。

入定法門

第四个大法門，定。怎么入定？一定要用观想气，纳气是最主要的入定法，你只要心里不平衡要发脾气，只要你深吸一口气，再吐出来，你的火大就会灭了，不需要什么观想，这是基本的。气，意，心，控制了你自己整个身体，这是科学也是佛法，也是肯定的。学习止观，入定入止的方法，观想呼吸，吐纳法，一进去，白光进来，吐黑气，学完这个再用九节佛风。

九节佛风是非常非常重要的一环，比宝瓶气更基础。九节佛风你做不了，就学吐纳。吐纳会了之后，再做九节佛风。九节佛风会了，在慢慢进入学习金刚诵。金刚诵是用喻。阿。吽。你要先学会写喻。阿。吽。金刚诵就是用来补足你入定的观想，补足三密合一的观想。金刚诵，观想“喻”字在你的心轮里是蓝色的，你吸一口气，进到你的心轮变成“阿”字，吐出去变成蓝色的“吽”字。这就是上行气。一般上，我们都是吸上行气，吸入直到丹田的都是上行气。这个是一个法門。



另外一个方法是用密轮去吸气，用密轮吸气的可以的，从密轮吸气进来，观想心轮有白色的“喻”字，全部气进来变“阿”字，呼出去是一样的。这是下行气。再来，上行气与下行气一起合拼的修，两边一起吸进去。身口意修行，身体在做，口在吸气，用意念，意念就是你的心，意念就是你的法力，用意念去观想久而久之就会。

我自己的心得，我当时学双盘的时候。听说意念可以通气，我就试，我知道我的气是不能到脚下的，我就用意念把红光推到我的脚趾根，一直训练再训练，直到通了，所以意念是可以通气的，那时我还是在家众。

瑜伽。瑜伽是我必修的功课之一。记得以前我还是法师的时候，有一天梦到莲满上师，还有根本上师跟很多上师在传法，打开一张图，师尊就叫我来学，看一张人的图，全部都是密密麻麻的脉，当时师尊在讲解那张图。

所以瑜伽是必要修的，每一天我们都要做运动，绝对要做，你做不了太复杂的运动，就做简单的，做不了简单的运动就做基本的也行。为什么我们要做运动？做运动就是让你身体通啊，你的肌肉要通啊，你的骨头要通啊，血液要通啊。所以身体胖要如何通？必须减肥。一定要减。此外，我们修法要用毗卢七支坐。一定要，能做就做。

你的舌头要卷到喉里面是有办法练的，卷住了舌头，压着喉部，把全部的上行气，全部推到心轮，上行气、下行气、偏行气，静脉气跟火办气全部进入你的身上，毗卢七支坐可以做的的话尽量做，做到没有效率，或许是用错了方法。

这七大法門，滋润你的身口意，变成气脉明点清净，进入合一的修行，要得佛陀的智慧。我们皈依佛法就是要解脱自己。你解脱自己就是要得到正等正觉的智慧，正等正觉的觉悟。当你修法你“觉”了之后。请问你还需要佛法吗？你已经明心见性了还需要佛法吗？不用。你既然明白不用，《金刚经》讲“法”都应该要舍掉，何况“非”法。“非”法你绝对要，舍什么叫做“非”法？“法”到最后是要舍去。为了度众生，你要用“法”，明白吗？

上了这节课你对整个佛理的了解是非常清楚明白的，要记住你的智慧是来自根本上师，这个智慧你们常常在学，智慧就分外智慧，内智慧，无上智慧，大圆满智慧，一共四部。智慧是无形之剑跟在你身边，比方说转化你的逆境，你一定有缘，一定有业，你要转，转化也是大圆满的方法，所以你要做到四无量心，慢慢的你就会成就。

我立了七大法門配合真佛宗的四大部来修，每个层次不同，用真佛密法去修，用理论去推，用戒律去走，用进入嘴巴的，口呼吸进的，到最后你修到可以用密轮吸气，不止嘴巴鼻子，甚至你还可以用耳朵，眼睛，心来吸气，你整个身体都是气。

(续完)

如果生活充滿否定句

文洪蘭

朋友非常孝順，父親過世後，辭去美國的高薪工作回台陪伴母親。但是不到半年，她就來找我，請我想辦法找出為什麼她與母親不合，她說每次母親一開口說話，她心中就好像火山要爆發，她知道母親寂寞，希望她多陪陪她，她自己也希望能夠孝順，畢竟這是她回國的目的，但是，不知怎的，三句話沒說完，她就發火，如果要避免對母親頂撞，她就必須講完她要說的話立刻走開。

我們都是念科學的，不相信犯沖、相克等迷信說法，但是檢討了半天，都找不出為什麼「母慈女孝」但就是合不來。直到有一天她送來一卷錄音帶，是星期日在家中與母親說話的錄音，請我分析。分析完後，我知道為什麼了。

在這卷錄音帶中，母親的話占五分之四，我的朋友只說了五分之一，而且句子都很簡短，只回答必要的話。母親的句子中絕大部分是否定句，例如「不要穿這件衣服」、「不要塗深色口紅」、「不要擦地板了，先去買菜」、「不要買這種樣子的小黃瓜，這種胖肚子的，裡面全是子」、「不要放那麼多洗衣粉」、「不要用這種醬油，有色素」、「不要看這個連續劇」，到了晚上，她母親要她換一件厚一點的睡衣時，我的朋友就爆發了。

人天生有保护自己的本能，當一個人總是批評你時，你的大腦很快就形成一個防衛機制，只要一看見這個人，全身細胞就緊張起來，進入備戰狀態，這個人講的每句話都會先從負面去解釋，先篩選可能的敵意，再處理語意。

當你想做一件事而有人攔阻你時，第一次你會勉強順從，第二次你便不想讓他知道，因為你不喜歡被駁回的感覺，久了以後，便什麼事都不讓母親知道了。

但是越是不想讓母親知道，母親越是拐彎抹角地想打聽出來，這時女兒便覺得隱私權被侵犯，於是母女關係就惡化下去了。

看到平日不以為意的說話方式導致這樣的結果，心中真是震驚，我們常常對越是親密的人講話越不小心，忽略了對方需要被尊重。孩子大了，有自己的主見，父母要學會尊重他的選擇，說話時要避免用「不要」這個字作為句子的開頭，不要讓孩子覺得「我在父母眼中一無是處」。

孩子小的時候，這種感覺會造成自信心的低落，如果孩子已經去外面闖了個天下，建立了自信心，這



種說話方式會使孩子回避你，雖然孩子也知道父母是好奇，但是心理學上的研究已經讓我們知道理智和感情是分家的，是不同的神經回路在處理的，心中知道該怎麼做並不代表一定會快樂的去做。

當奉養父母變成不得不做的義務時，雙方都會很痛苦。天下沒有什麼事比親子關係不和更令人傷心的了。親子、夫妻、朋友、同事……之間的相處也是如此啊！

祈請根本傳承上師聖尊蓮生佛佛光加持

護摩法會

息災、增益、超度

觀世音菩薩

千手千眼

恭請：釋蓮一金剛上師主壇
法會地點：怡保波賴培英多元化禮堂
法會日期：2016年11月6日（星期日） 時間：8:30PM
11月5日（星期六），晚上8.30PM - 大悲寶懺

報名支票抬頭：Pertubuhan Penganut Agama Buddha Chen Foh Chong Simpang Pulai Perak
戶口號碼：Hong Leong Bank 31400006108

抄經，不僅是誦法，親近如來，能攝取福德，受天神庇佑，也能消災滅罪，是一方便易行門。波賴同修會舉辦一年一度抄經入塔，您可選擇抄寫大悲咒、心經或高王經。請把抄好的經文於10月20日前寄回本同修會。

欲知詳情請聯絡：
蓮花永源助教 010-288 8349、蓮花龍龍師姐 016-551 3346、蓮花善儀師姐 012-519 6030

馬來西亞眞佛宗密教總會 ~ 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.

蓮香隨筆

文/蓮香上師《活得更精彩》

自然而然而

每當記者採訪師尊的時候，最後總是同樣一個問題：請蓮生活佛談一談眞佛宗將來有何計劃？有何展望？

師尊毫不考慮，直爽又肯定的回答：「沒有計劃，沒有展望。」

令記者們聽了，都覺得訝異！

眞佛宗名聲遠播，宗教人士皆耳熟蓮生活佛的盛名，活佛地位崇高，皈依弟子四百萬眾，分堂三百多處，分佈於世界各地，如此龐大的佛教事業，怎麼會是沒有計劃，沒有展望呢？

師尊說：

我崇尚「自然而然而」與「無為而為」；和其他宗派法師不同。

我不會想過要度多少人！

我不會想過將眞佛宗組織起來！

我不會想過眞佛宗的前景展望！

我不會想過眞佛宗未來的計劃！但是：我每天不曾間斷寫書度眾。我每天說法度眾。我每天為眾生修法加持，化解眾生之種種困難。我每天努力弘法。……。

我聽到師尊的這段話，深深體會出師尊超然的境界，確實是與眾不同。自然而然而之人，不會讓框框來套住自己或套住別人，生活得自由自在，生活在自然自在當中，又有「無為而為」之隨適。

度眾不在於計劃，在於「真誠之心」，自然而然而得度。我想到神仙的生活是逍遙自在的，神仙的生活哪有計劃？

真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。

祈請根本傳承上師聖尊蓮生佛佛光加持

七壇 龍王

寶瓶法暨護摩同修

馬密總般若雷藏寺主辦
上師及法師團帶領同修

「龍王寶瓶法同修」

2016年11月27日至12月2日 - 第1壇至第6壇

「龍王寶瓶護摩同修」

2016年12月3日 - 圓滿壇

2016年12月4日 - 出海敬獻寶瓶

般若雷藏寺地址：No.1A, Jalan Perawas, Lebu Setaka, Taman Chi Liung, 41200 Klang, Selangor, Malaysia.
Tel: 603-3374 9399 Fax: 603-3377 1908 Email: info@tbsn.my Website: http://www.tbsn.my

祈請根本傳承上師聖尊蓮生佛佛光加持



法會地點：詩巫妙理雷藏寺

佛說萬佛名經寶懺法會

釋蓮花盛法金剛上師主壇
釋蓮菩金剛上師、釋蓮哉金剛上師、釋蓮又金剛上師
及眾法師護壇

拜懺時間：8:30 - 11:30am / 1:00 - 5:30pm

08/12/2016 (四)：卷一、二、三 / 09/12/2016 (五)：卷四、五、六
10/12/2016 (六)：卷七、八、九 / 11/12/2016 (日)：卷十、十一、十二

真佛宗詩巫妙理雷藏寺主辦
(詩巫烏也路25哩巴賽詳德古路) Jalan Teku, Pasai Siong Batu 25, Jalan Oya Sibru, Sarawak.
妙理雷藏寺·電話：084-894461 傳真：084-319961
安排交通住寺聯絡：釋蓮哉 016-859 4708、釋蓮娃 016-865 8492

祈請根本傳承上師聖尊蓮生佛佛光加持

馬來西亞真佛宗密教總會

甄選居士主法者

為了落實聖尊蓮生活佛之志業，發揮自利利他的精神，馬密總將再次主辦居士主法培訓，選拔優秀人才，來服務道場，大力推動臨終關懷法務，廣度眾生！

培訓日期：19-20/11/2016

培訓地點：平和養老院

招募對象：有志於推動臨終關懷法務及熟悉白事誦經儀軌之同門。參加者須由所屬的道場推薦。

祈望大馬真佛道場，踴躍推舉發心的同門，來接受訓練核考，共同致力真佛宗的三大志業之一：「臨終關懷」法務！
19日培育訓練、20日審查核考

聯絡電話：蓮花細妹講師 012-450 2338