

供養僧伽，是延續佛陀的法脈，
亦是延續真佛的法脈。因此，
供僧的意義是何等非凡，功德是何等偉大。

祈請根本傳承上師聖尊
蓮生活佛盧勝彥佛光加持

第 6 屆 2018 真佛宗

供僧大會

04 日/11月 - 10AM

大會日期

釋蓮訶金剛上師主持

藉由虔誠如法的供養，祈求三寶加被，
天人護佑，大馬國泰民安、世界和平
暢順、眾生災難消除、善信闔家吉祥！

聯絡電話：
般若雷藏寺 (+6) 03-3374 9399
釋蓮玄法師 (+6) 012-261 7861
蓮花細妹講師 (+6) 012-450 2338
蓮花時溥助教 (+6) 016-337 8301
電郵：info@tbsn.my

大會地點：真佛宗平和養老院
Lot 69252, Jalan Kota Bharu, 31600 Gopeng, Perak, Malaysia.

『世界真佛宗宗務委員會暨馬密總』系列活動

活動日期：30 / 10 - 03 / 11 / 2018
活動內容：大德佛學培訓班 暨
真佛宗各級弘法人員及各道場負責人交流會

活動日期：03 / 11 / 2018
活動內容：美食饗宴親善夜 - 6 PM
親善睦鄰，廣大供養，自助晚餐及
節目表演，歡迎大眾出席

活動日期：04 / 11 / 2018
藏密法會：大力金剛
護國息災祈福超度火供大法會 - 2.30 PM
當天午餐備有結緣素齋

2018 供僧大會活動網站：



tbsn.my /offering2sangha



offering2sangha

眞佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。

馬密總般若雷藏寺

2018年10月6日晚上8時正，馬密總般若雷藏寺恭請常住釋蓮夫金剛上師主壇“白度母息災、祈福、超度藏密護摩火供法會”由釋蓮太上師、僧團，講師，助教，各分堂代表護壇。

釋蓮夫金剛上師法語開示：

在密宗里有二十一個不同顏色的度母，皆為救苦難的主尊，其中顏色有紅，藍，綠，白，黃，黑等等，每一個不同顏色的主尊皆代表不同的意義。而以白度母來說，白色就代表度母的身，紅色代表度母的語，黑藍色代表度母的意，黃色代表度母的功德，綠色則代表事業。而有一尊與大家最具緣分的非『吽音度母』莫屬了。說到各種不同顏色與形象的二十一度母，其中以白度母與綠度母為主要。

在西藏，幾乎每一座寺廟都有供奉白度母或綠度母。而度母是示現為女性菩薩神聖的形象來度化眾生，非常溫柔善良與聰明。也是對於救度眾生很快相應的主尊，所以如若眾生有困難或有所求，可以祈求這主尊。在藏傳佛教來講，如有所求會第一時間祈求度母，所以度母的靈驗非常的殊勝。

據經典里說到，度母的形象呈白色，右手呈與願印，意思為達成大家的願望，度母的雙手，雙腳的掌心，額頭各生一眼，加上雙眼，共有七只眼睛，因此度母也稱為七眼佛母。度母的左手持三寶印，無名指連着蓮花梗，蓮花梗背後圍繞着蓮花，花沿腕臂至耳共有三朵，第一朵含苞，第二朵半開，第三朵全開，代表度母佛、法、僧三寶具足，同時也具足了法、報、應三身。據經典，度母有七只眼睛，額頭是觀視十方法界，雙手雙腳兩只眼睛是觀視六道眾生，代表着念念不忘六道眾生。其實度母的根源來自於觀世音菩薩，所以度母度眾生的願力也很大。

度母的心咒為「喻。達咧。都達咧。都咧。梭哈。喻。別炸。古汝。耶。梭哈。」這個咒的意思是“救度者！救度者！大救度者！請賜予我功德、智慧與壽命！”在藏傳佛教中，白度母是長壽三尊之一，在很多高僧大德的住世祈禱文里，祈禱的都是長壽佛、尊勝佛母和白度母。因此，很多大祖師們進入一個階段之後就會主修長壽三尊，來保持他們的色身，雖然色身一定會老化，甚至在百年之後會死去，但是修行者往往會有願力，在願力還沒達成，就要保持色身來弘法利生。

警世覺書

此外，師尊蓮生活佛盧彥文集第214<瑜伽士的寶劍>里其中一個篇章提到的白空行母其實就是白度母，而當時白空行母從空中拋下的一本“警世覺書”，不得不讓世人省思。在白空行母的这个“序”里，師尊寫到有一天。白空行母現身對師尊說：「盧師尊，你要寫一本書，你有責任寫這樣的一本書。」白空行母從虛空中拋下一本書給師尊。白空行母說：「寫吧！這是警惕你的聖弟子，在險地上，在歧途上，叫喚他們走回正道的方法！」師尊說：「這！太難為了！」白空行母說：「難為而為，也是善哉！此書，眾生須讀。」

前文「序」中提到，白空行母從虛空中，拋下一本書給師尊，這一翻，大駭。此書書名為《極機密下三惡道名冊》。師尊翻了一翻。吓得手足無策。第一頁說到很多行者，從皈依金剛上師開始，皈依佛，皈依法，皈依僧，修習外法、內法、密法、密密法。他們對三寶保持不動的信心。向上師。向三寶。祈請及獻供。這些都是修行所必須的。但是，



身放出燦爛威光，如千萬群星彙聚 光芒中降下甘露，除一切眾生熱惱

他們忘了「持戒」是修行的根本。因為沒有「持戒」，所以在「業緣」上，將墮落到三惡道中。這三惡道，就是「地獄」、「餓鬼」、「畜生」。在書中，例舉了一些「因」及一些「果」。觸目驚心的是，有不少熟悉的姓名，那是熟得不能再熟的名字。因此，師尊泪流滿面！這些熟悉的弟子「墮入三惡道」，是墮落定了。如何挽救他們，答案是：「還淨法！」

末法時代如何修行？

為什麼末法時代，修行會如此困難？因為因與果。表面上，大家都皈依學佛，基本上都知道佛教的基本定律是因果定律。但是，深入一點來說，大家不可以只停留在因果表面上的字眼而已，在座的大家雖然都是佛教徒，自己也認為深信因果，但是請摸摸自己的心問問自己真的深信因果嗎？是深信不疑的「信」，還是『守可信其有，不可信其無』這一方面呢？面對因果，究竟相信到什麼程度。同樣的，我們都知道有西方極樂世界與摩訶雙蓮池。深入一點，我們是不是真的相信有西方極樂世界與摩訶雙蓮池嗎？所以這一點很值得我們去探討的。

因為在佛法裡面，有所謂的小疑小悟，大疑大悟。今天我們能不能深信因果是一個問題，所以要通過善知識，多閱讀師尊文集。因果說的是有前因必有後果“種善因得善果，種惡因得惡果”，這些都是表面的認知。另一個層面是心的變化，當我們的貪、嗔、痴起來時，內心的負面力量就會增加，人性也會跟着墮落，當我們貪的念頭，痴的念頭起來時，我們馬上就要想到這個念頭，是繼續下去還是阻止因為里面就牽涉到因果，一旦我們讓這個念頭繼續下去，只要這個“想”產生出來，色、受、想、行、識出來，你就會進而的付諸實踐，你就會有貪，種種方面就產生了因果，這種牽連的變化，我們一定要知道。

同樣的，惡的念頭一生起就會如雪球一樣越滾越大，而善的念頭也一樣會越滾越大。所以在我們的心識裡面，你任何的念頭出來，這個就會形成一種力量出來，善的念頭就會生起正的念頭；惡的念頭就會生起負的能量，所以產生這種正負能量，抉擇權就在我們自己手裡。我們的起心動念，外在的行為一定會在內心形成一種力量，而且我們也要知道因果的關係，這一世我們有福報也很快樂，是因為我們多世以來累積下來的善業與果報。如果我們這一世活得非常的痛苦，很辛苦，非常多的苦難，那是因為我們這一世或過去世累積下來的苦報，所以這個累積就會產生一種力量。

我們人在每時每刻當中，我們的思想從來不會停，這個思想產生出來都會累積成一種力量。如果你不懂得因果的道理，不懂善與惡產生的正負能量的因果關係，一天天的累積就會導致脾氣暴躁，就會產生不好的磁場與相貌出來，所以你做事情也不會順利。因為有前面的因，就會產生一股負的能量與不好的磁場出來。平時如果做事情不順利可能是因為來自於我們的念頭的關係。所以現在我們知道了，就要一切往好的、往善的方面想，這樣才能平衡我們的磁場，所以在意念上，人也開朗起來，你的磁場與相貌也會跟着慈祥，做事情也會順利。

當然沒有人可以從小到老都可以事事順利，所以也要懂得其中成、住、壞、空與生、老、病、死的道理。知道了因果定律的影響之後，就要懂得修行與修心，通過善行把這些善行功德累積起來。我們眞佛宗以密宗金剛乘來作為修行的方法，在佛法的大乘里面有大家熟悉的六波羅蜜。六波羅蜜是我們累積福德因緣最好的方法。在六波羅蜜里包括布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若等，想必大家都有聽過。不過行者在行持“六波羅蜜”時必須要保持“無我”與“空性”。

例如當你每次布施行善時，認為自己的福報會很大，當你這個念頭時，你的福報就會很小。不是說沒有功德，而是很小而已。此外，當你布施是行善卻保持無我的思想，這就是陰德。做了善事就忘掉，甚至不讓別人知道，這就是真正的功德。所以在累積福分方面一定要懂得無我和空性。也許大家一時很難明白這兩個佛法名詞，但希望大家可以多閱讀師尊文集或善知識的書籍，進而精進努力的開發自身的智慧。通過六波羅蜜，我們可以很快的累積修行的資糧，就可以開發我們的智慧進而明白師尊在文集里想要表達的意思。

此外，希望大家踴躍報名參與這個十月尾也就是供僧大會前夕舉辦的大德佛學課程，借此提升自己的佛學知識與洗滌自身的心靈。再來，何謂供僧？供僧可分為兩個部分，出家眾是住持佛法，在家眾是護持佛法。一般上，出家眾接受了在家眾的供養就會花在適當的地方，所以其實供僧里有重重供養的意思，不容小覷。而在在家眾在供僧的時候因為是護持佛法，所以一定要尊敬每一個僧眾，因為在家眾恭敬的是身披戒衣的僧眾，而至於這個人修得如何，則另當別論。所以供僧與尊重出家眾其實與僧眾個人的修為毫無關係。因此，希望在這個來臨11月4日的供僧大會可以看到大家的踴躍出席。謝謝大家，阿彌陀佛。

生活廣角鏡 不一樣新聞提供

淋巴按摩

預防下肢水腫，避免靜脈曲張

腿部淋巴

文莊杏珍老師

《淋巴排毒全療法》蘋果屋出版社 提供

壓穴排毒，是利用中醫穴道按摩的原理加以延伸而成，這種調理方式不受時間、地點的限制，人人都能輕鬆地為自己及他人施作。

腿部淋巴結的所在位置以膝蓋後方為主，淋巴腺自鼠蹊往下肢延伸時，最先通過的地方就在膝蓋後。現代人大多數都有過度使用膝關節，或是腿痠、水腫、靜脈曲張的問題，癥結所在即因下肢血液及淋巴液循環不良；因此本區透過按摩腿部及膝蓋周邊，促進下半身循環功能，以便達到改善效果。

1 雙按摩大腿後方穴道

雙手密貼於右膝蓋後方，由「委中」往「曲泉」向上按壓，再往下按壓回到膝蓋後方位置。左右腳各做六至八次。



委中



委中穴：位於膝蓋後方的橫紋正中央。



曲泉

曲泉穴：位於膝蓋內側，曲膝時形成的橫紋頂端凹陷之處。

2 推壓大腿外側

將右腳小腿抬置於左腳大腿上，雙手密貼於右腳大腿外側，由「梁丘」往大腿根部推壓，再向外推壓回到「梁丘」位置。左右腳各做六至八次。



梁丘



梁丘穴：位於大腿外側，膝蓋骨上方二寸凹陷之處。

3 揉壓膝蓋

雙手密貼於膝蓋外側，向下揉壓經「梁丘」至「足三里」下方位置，接著繞到膝蓋內側，經「曲泉」回到「梁丘」上方。左右腳各做六至八次。



梁丘

足三里

梁丘

曲泉

足三里穴：位於小腿外側，膝蓋骨下方三寸凹陷之處。

基礎排毒操

帶動身體側邊淋巴，緊實腰部肌肉

左右側轉

本式是「基礎排毒操」中困難度最高的一個動作，但也是功能最強大的一招，不僅可健身，還兼具減肥塑身的效果。動作中最重要的關鍵即在於「伸展」，盡可能地向前、向左右伸展，可拉開淋巴、收疏通之效；同時，還能讓腰部肌肉緊實，避免脂肪堆積。

輔助工具：宇宙巾

1 雙手向上舉高

先將毛巾掛在頸部自然垂下，掌心向上自身體兩側向前握住毛巾，接著由內向外反轉並向上舉高、伸直雙手，同時抓緊毛巾。



Point 做此動作時腰背部須保持直立，且頭應放正、舌頂上顎。



Point 以拇趾點地輕移，張開雙腳。

2 雙腳張開

以左腳為重心，右腳以拇趾點地並右移張開，張開幅度略比肩寬。



4 向左轉身

以雙手的力量帶動腰部，再以腰部的力量帶動上半身，往左後方向轉身。



Point

腰與雙手向前伸展及轉動時，鼠蹊部以下之下半身不可轉動。

3 傾身前彎

利用鼠蹊部的力量，使上半身前傾至90度，同時將雙手向前平舉。



Point

腰部帶有傷者，可以配戴護腰來做以下的動作。

5 向左轉身

從左後方轉身回到前方，上半身再緩緩地拉回挺直，直到雙手舉高回到頭頂。前五個動作做完後，換方向並重複動作，左右各做六次。

做動作時速度要放慢，並配合呼吸：向後轉身時吸氣、向前回復時吐氣。

Point

真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。



馬密總副總會長
馬密總大德佛學院院長

馬密總“大德佛學院”之活動緣起

蓮花細妹講師回憶時指出，猶記得十餘年前，霹靂州半港中道堂有一班懵懵懂懂的小菩薩，在父母親的支持下，這一班小菩薩都踴躍出席護持中道堂的大大小小活動。他們除了在道場大小活動中載歌載舞進行表演之外，也往往協助后台搬搬抬抬的工作。記得在馬密總成立初期，這十多位小菩薩常常隨我的車從霹靂州半港來到馬密總護持各大小活動，以及常常在學校假期來到馬密總協助僧團大掃除，甚至報名參加所有生活營、培訓班等等。可以說，“大德佛學院”有今日的成果，實多虧小菩薩的家長們所給予我們的絕對信任。沒有他們的信任與支持，或許我們也無法順利走到今天。



大德佛學培訓花絮

“以人為本”籌辦各類型教育活動

伴隨着馬密總硬體設備俱全，皈依者眾，馬密總毅然加強發展真佛教育的力道，而走馬上任的蓮花細妹講師即開始頻密舉辦各類型真佛教育活動。細妹講師指出，“大德佛學院”秉持“以人為本”的教育理念辦教育，其一切活動內容與教育理念環環相扣，節節相通。為了提升個人修行，我們積極舉辦“禪定研習班”、“基本法器唱誦研習班”、“護摩研習班”等供具有佛學基礎的真佛弟子參加。

與此同時，“大德佛學院”也積極舉辦“內法研習班”，供具有佛學基礎知識的同門參加。其中包括“寶瓶氣”、“六姿體功法”、“七重輪”等等。另一方面，為了培育及造就宗派所需要的各方面的人才，包括栽培個別道場平面文宣撰稿人、活動主持人與“法會供品”製作人；以及塑造心態積極的義工團隊等，“大德佛學院”也積極開展各類培訓活動，包括：臨終關懷、居士主法者培訓班、網絡創作培訓、口才培訓班、演藝基礎班等等。

兩大類型“真佛生活營”

為了讓宗派內、外人士對真佛宗派產生興趣，進而學習真佛密法，我們也積極舉辦輕鬆活潑的、適合各階層人士參與的座談會、生活營等活動。其中，生活營可分為兩大類型：（一）“大德佛學院”主辦，全馬各地青少

年人士或道場代表參加；（二）“大德佛學院”主辦，各地真佛道場協辦，讓在地青少年人士參加。凡此種種，旨在確使“真佛宗派永續傳承、真佛密法繼續飛”。

真佛生活營倍受矚目

細妹講師回憶時指出，猶記得初時舉辦兒童及青少年生活營，營員人數不足是最大的擔憂，往往直到最後數天，才能放下

這份擔憂。然而，經過一次又一次的經驗累積，如今的擔憂則是場地和師資是否足以讓我們接收更多的營員。



第6屆

蓮花細妹講師專訪 ②

馬密總開展各項佛學教育與人才培育活動

馬密總“大德佛學院”院長蓮花細妹講師受訪時指出，大馬真佛宗教育的建立可說是一步一腳印，老實耕耘。過程中承蒙根本傳承上師聖尊蓮生活佛的慈悲加持，前任馬密總會長蓮花程祖上師的信任與英明領導、現任馬密總會長釋蓮太上師的全力支持、眾馬密總理事會成員、全馬各地道場領導人及家長們的配合，方有今日“大德佛學院”的規模。

馬密總“大德佛學院”致力於開展各項佛學教育與人才培育活動，目地在於讓“真佛密法”永續傳承。自2010年以來，共舉辦了無數次的密法班、法務培訓班、青少年生活營、小菩薩生活營，及精英生活營等等。

教育可以改變命運

作為多年多屆生活營的營長，我確實見證了“教育可以改變命運”這回事。許多的真佛行者，在真佛生活營中汲取了上師、導師們的經驗，爾後實修密法，修正行為，生活逐漸圓滿。我也看著叛逆的青少年，在生活營中結識良師益友，而變得懂事体谅。當然，更多的是父母親們與我分享其孩子參加培訓營後的正向轉變。他們的喜悅，又何嘗不是我的喜悅！



培訓真佛新生代

真佛宗台馬青年生活營始業典禮

“本然教育大樓”落成啟用

隨着“大德佛學院”所舉辦的各類培訓、佛學教育活動的青少年人數與日俱增，馬密總於2013年末將霹靂州務邊區“平和養老院”綜合禮堂授予“大德佛學院”，充作大馬真佛宗派教育基地，復蒙根本傳承上師於2014年2月慈悲親賜“本然”二字為教育樓命名，馬密總“平和養老院”綜合禮堂正式成為本邦真佛宗派長久的活動據點——馬密總“本然

教育大樓”。細妹講師指出，承蒙全馬各地真佛道場領導人與眾同門的慈悲護持，“本然教育大樓”從募款到筹建、啟用，全程只用了短短半年時間，完全出乎其意料。眼見一棟巍巍壯觀，設備齊全，可容納上百人的教育大樓，矗立在眼前，無疑更堅定了其專注發展宗派教育的信心。

“真佛精英”投入服務宗派接棒成為道場領導人與“生活營”導師

承蒙根本傳承上師聖尊蓮生活佛的慈悲加持，“大德佛學院”已成功為宗派培育出真佛青少年稱為“精英”。這批“精英”已然投入服務，協助宗派成就各大小弘法活動。其中，最讓我難忘的是：（一）全體“精英”積極投入參與馬密總於2013年6月15日假蓮莎亞南美拉華蒂體育館（Stadium Malawati）舉辦的宗派首部大型“電影舞台劇”——《不可思議的傳奇之三界奇緣》之台前幕後工作。（二）全體“精英”全程投入服務，共同成就師尊2017年佛駕大馬弘法的整個行程。“真佛精英”的表現獲得國內外弘法人員與真佛道場領導人的讚嘆！

如今，令人欣慰的是：部分“精英”已然順利通過核考，伴隨着無數次的培訓、再培訓，當中不少“精英”已接班成為大馬部分真佛道場的領導人及生活營的“導師”。我相信他們得以其個人高尚的行為舉止，希望能夠影響、引領眾生皈依宗派、實修“真佛密法”。



真佛宗首部大型電影舞台劇