



2018 大德佛學培訓班

釋蓮萊金剛上師教授 - 第2講

本期專題：「如何讓開示更具吸引力」

(文接第 1242 期第 7 版)

所以这些小细节会帮助你加分，同时也不会让别人发现你的不足。

很多时候你要知道，你这一次对外说法，在说话或演说的时候，第一个你需要考虑到是你的观众的程度，观众的辈份与程度。如果你的观众里面有上师与法师，那你的准备要做得更充足一点。所以，第一，你一定要先了解你的观众是谁，是什么程度的。假如你的观众本身是没有宗教信仰的，若你一直对著他们说神迹、神通、感应，你反而会得到反效果。第二，你在准备资料的时候，就马上把所有的资料全部拿出来讲。当我给大家一个课题的时候，你要怎样把这个课题从简单到细腻的，一般都是从外面讲到里面，最后讲出一个道理出来。当你要对外说法，说话或演说的时候，你知道最困难的是哪两个地方吗？开头和结束。若你的开头开得好，大家就有耐心听你讲中间的这一部分，若你的开头讲得不好，不管你在中间部分讲得多么精彩，大家一定是听不下去的，因为不是每一个人都对你这个话题有兴趣。例如你在讲八卦的时候，你看对方一直有兴趣听你讲，你就会越讲越有劲。反之，你看对方觉得闷，也会影响到你，就算你的准备很充足，你也会发现自己已没有动力讲下去。不管你是以弘法人员的身份还是在家居士的身份来演说，作为一个观众你应该会知道自己喜欢什么，不喜欢什么。

台上一分钟 台下十年功

很多上场的演说者在台上的一分钟功夫，都是后面的十年磨练的准备。所以你要表现最好的不是现场，而是在你准备的过程，你一定要花很多的时间，在后台准备才上场，否则一旦上场之后，你上场所表现的任何的行为或内容的概念你都不能再做改变了。所以大家一定要了解，就算你本身不是一个很好的开示者或是天生会说话的人，可是后天上你可以补助，只要你肯下工夫。

接下来，出场的时候尽量手上不要拿著太多的资料。为什么呢？因为你不要以为一个小时的演讲，你手上一定要有纸，你可以减到最少，最好简化成单字，你也不要把所有的文字档全部拿在手中照著念，你会给大家一种感觉你不是在与他们讲话，而是在念给他们听。一般来说，如果你是念给大家听的话，你就会失去与观众还有同门的一种交流。同时你也会失去大家对你的一种肯定与说服，很多时候你需要“背”下来，用一种表像的功夫让人家信服的话，有时候你真的需要“背”起来。

当你把资料“背”了下来，你会发现这个过程当中啊，你会纠正自己的语言，因为你会发现自己讲话文绉绉的不像自己，然后你会修改你的用词，所以一开始比较笨的方法就是把一个小时你想要表达的话写成文字档，就是你千万别在上场时照著念，所以你平时就要背起来，而这个是指第一次上场演说的人或没有演说经验的人。当上场的次数多了之后，慢慢的你就会产生了

“无中生有”的技巧，只要看到一个“字”你就会想著如何把它演变成一个开示。

所以刚开始的时候你有了文字档，背了之后，你要练习对著镜子看自己，在看的过程当中，你会慢慢的不再依赖你手中的文字档。此外，还有一个很重要的，肢体语言。当你演说是必须把头看向观众群，而眼神也要聚焦在观众的头顶上，而不是眼对眼。接下来，你要如何寻找你的资料？因为我们这次上课的主题是如何开示，所以主要的是你的资料来源，我不太赞同大家是从别的宗派来找资料。

为什么？因为佛陀说过佛法在两干五百年后是末法时代。你如何知道他们所说的佛法是最正确的呢？你可以参考但是还是要以根本上师的教导为主，先看看根本上师的资料，如有不具足的你认为需要外加的资料来补充是可以的。但最好还是以根本上师的教导为主才好。目前为止，我们真佛宗有一个很棒的资料库——真佛般若藏。

由题外话来开场

一个很有经验的演说家或有经验的开示上师，他们就有一种特征，如我们的莲僧上师，一开场，他没讲内容，而是先说题外话，这就是厉害高手的高招。开场时，先不要直接说今天的主题，你要先讲题外话，因为这些题外话会带动个人的魅力。很多时候你的开场不要先直接进入主题，最好是由题外话开始，可以从先承认自己的不足开始，自己未必能表达里面的内容的一种立场。要如何吸引大家关注你接下来的开示呢？有几个方法？第一，用问的方式来开始你的开示。什么叫问？意思是明明有答案却不讲出来，这样就可以吸引大家的注意力。第二，以八卦的方式来开始你的开示。而用八卦开始的方式有点危险，因为你耍拿捏得好，不然的话你会毁灭了一个人的清白。但这一类的八卦通常都比较吸引人，因为一般人看到别人的不幸才知道自己修的不是那么差，看多了上师与法师的八卦与不幸才知道自己其实修得不是那么差。所以这种与人有关信息的八卦开示，你一定要注意拿捏。第三，用数据的方式来吸引大家。这种数据有时候会带动大家加深了解佛法的概念，但需要自己准备充足。

如何加强演说的吸引力

为什么对方在说法开示的时候可以很吸引大家的注意力？这个就看演说者怎样开始？是否以



“问题”的方式来引起大家的好奇心？还是以“八卦”来引起大家的八卦心态？又或是以“数据”方式来引起大家的注意？而这个现象并不是大家想像中那么简单。上述这些就是我给大家的几个方向，让你们在日后在演说开场白时可以吸引大众，从那些点开始再进入你的主题，而主题讲完之后就是结束。

如何开始主题

说到主题，就要先从外表讲到内在，最后讲出一个结果。先从外表做出介绍，慢慢的才深入。还有一点，听众有兴趣知道的是要怎样在开示中加入真佛密法？当你要去一个场合演说或发表你的演讲的时候，你先做一个简简单单的观念。一般来说，我们都知道什么叫气场。有的人一出场本身都会有一种让人感觉到不一样的气场。

不一样的气场

其实这个是很抽象的一种概念，所以要如何加强让自己一出场，就能摄召大家注意力的气场，通常那时候我就观想根本上师住顶，然后他身上就流出红色的光明在我身上，然后他心中发出来的光填满整个会场，整个会场就是我的光明，我以这种观想来增加自己的一种气场。我那时候做的就是为了增加自己的信心，结果都有非凡作用存在。

当时我收到很多人的反映表示，我的演说的确会吸引大家的注意力，所以当时我没想到竟然因为这小小的观想会帮助到我。那时候我主要面对很多的囚犯。囚犯就是那些犯罪的人，很多时候这些囚犯是不会听你讲话的，那时候我害怕他们比他们怕我多，所以每次我和他们说话时都观想根本上师住顶，然后不是从我身上发出光明，而是从师尊的心轮发出红色的光明，照射他们的心轮。同时我也会尽量安抚他们的爆炸情绪，我没想到这种观想竟然会让他们掉眼泪。

不可思议的真佛密法

我记得在我管辖下的囚犯名誉都不是很好。可是他们在与我交谈的时候居然会掉下眼泪。告诉大家，那些囚犯很多时候都是不讲道理的，他们甚至会把大便抛到你的身上，大家想像一下当你身上的制服有著大便时该如何整天工作，你肯定受不了这个味道。

所以我就会观想师尊红色的光照射他们的心轮，让他们软化，当你越发慈悲心去做这件事情的时候，你的力量就越大。假如你不相信的话，你可以翻阅《莲生活佛的心要》，里面提到了你用什么心来修什么法，你的力量就会相对的变大，尤其当我们有灾难的时候，我们修法的心情特别不一样。

假如自己的亲人往生了，你念的往生咒会与平时不一样，假如你不熟的人念往生咒，是没有什么感觉的，这就是差别。在于你有没有用心去做，你们可以试试如果在这个生命中需要跟一

(文转第 8 版)

馬密總第七屆中央理事會第七次會議



马来西亚真佛宗教总会第七届中央理事会第七次会议于2018年11月25日（星期日）下午1时假马密总般若雷藏寺会议室进行。

会议由马密总会长释莲太上师主持，出席会议者包括副总会长释莲夫上师，副总会长释莲允上师，副总会长陈荣汉，副总会长文胤来，总秘书王时泐助教，副总秘书释莲唔法师，总财政林联荣，中央理事释莲启上师，释莲天法师，蓝尹麟，郑毓嫌，与戴龙军。

据2018年11月4日宗委会发出的通告，发现有人使用宗委会特别制作真佛传承海会曼陀罗的版本被任意修改，并涉及商业贩售行为。因此特别强调这种行为是不尊重传承，呼吁请大家尊重根本上师的肖像权，勿任意修改或改变此版，不得作为营利之用。

再来，2018年11月9日宗委会文宣处通告表示，自2018年11月开始，世界真佛报总社已迁移至台湾。供僧小组报告，目前般若雷藏寺有2位即将新出家僧众。柔南华光功德会资助贫寒学生，将用莲生教育基金名义赞助。祥安养老院刚举办完一场法会，所以该地点也适合举办不同类型的活动，希望将来可以在此举办常年活动。马密总公关近期交流的分堂包括护行堂，护进堂，印明堂，香明堂，仕林河同修会，龙运同修会，哥打峇鲁同修会，善慧同修会，波赖同修会。

中央理事是属于州、区的代表，当面对道场的问题时可以向中央理事寻求协助。真佛报、面子书及网站会发布此讯息及中央理事所属的州属。

各區中央理事代表如下：

北马区（玻璃市、吉打、檳城）：
连汉隆助教，陈恫业助教，陈荣汉

霹靂州：
释莲一上师，辜细妹讲师，颜利恒

马六甲及森美兰：
释莲天法师

柔佛州：
侯国方，戴龙军

东海岸（登嘉楼、吉兰丹、彭亨）：
文胤来，郑毓嫌，朱涌财

沙巴：
释莲莲上师，温远强

砂拉越：
释莲允上师，蓝尹麟

雪隆区：
释莲太上师，释莲夫上师，释莲唔法师，释莲志法师，莲花时泐助教，莲花亿勇助教，林联荣，周唯田

第六届助教甄選、2019年講師甄選

宗委会将于2019年举行「真佛宗弘法人员助教/讲师甄選」活动。考区地点将分为美国西雅图、

印尼、马来西亚、台湾等四处考试。考前并有安排甄選前的培训课程，请所有应考人员务必参加，课程学习表现将会列入考核计分中。

2019年助教/讲师培训日期地点及考试日期如下：
大马区地点：马密总般若雷藏寺
培训上课时间：7月5日（星期五）
考试时间：7月6日（星期六）

相關文件鏈接：

講師：
2019年讲师甄選实施细则：
<http://tbsn.org/chinese3/files.php?cid=5&id=52>

2019年讲师甄選申请表：
<http://tbsn.org/chinese3/files.php?cid=5&id=48>

助教：
2019年助教甄選实施细则：
<http://tbsn.org/chinese3/files.php?cid=5&id=51>

2019年助教甄選申请表：
<http://tbsn.org/chinese3/files.php?cid=5&id=45>

2019年报考助教问卷表：
<http://tbsn.org/chinese3/files.php?cid=5&id=47>

马密总第七届中央理事会第五次会议于下午4时15分圆满结束。

（文接第7版）

个人好好的沟通的话，你们可以先尝试做这个观想，观想根本上师住顶放红色的光软化他的心，然后你才慢慢的与他交谈，可能会产生一个不可想像的效果出来。

小心看好自己的“心”

最后，提醒大家一点，只要你的佛法不是来自于自己，而是从根本上师那里拿出来用的，小心，这个不是你的佛法，因为这样会让你产生“傲慢的心”或“狐假虎威”的心态。例如，当你在为大众开示“戒律”的课题是，你明明是不守戒律的，讲久了你就会感觉自己在守戒律。其实你并没有守戒律的，而你会说不代表你会守，所以这就是一般开示者主要的通病。

尤其你的开示的时候动不动就讲“神通”和“感应”，说久了你会觉得自己也会神通和感应，所以你千万不要小看在演说的过程，久而久之你

会忘记，这不是自己的东西，所以这是需要大家稍微注意的。

“法无定法”

不管这四天大家学习到什么，永远都要记得一个很重要的观点“法无定法”。什么东西可以做，什么东西不可以做，有时候未必是一定的。因为我观察了很多开示得很好的上师们，所以有时候虽然不符合那个标准，反而会产生很好的效

果，其中主要的原因是“法无定法”。

你根据当时的状况来去开示的话，有时候你会得到不一样的效果，所以不要把这四天所谓“什么东西可以做，什么东西不可以做”当成一个尺寸去衡量其他人的开示。这个课程主要是帮助你刚开始接触所谓“演讲”的一种尺寸“什么先做，什么先不该做”等到你产生信心了，你自然会调整，这就是“法无定法”。

（续完）



無毒生活更健康

零重力生活：整理/嚴麗

不小心毒到你的食品添加物

無所不在的食品添加物 沒有想像中安全

塑化劑風波引發全民「食」的恐慌，國人對飲食安全產生疑慮，擔心吃到有「毒」產品。其實長久以來我們每天吃的東西，就存在許多不自然的「食品添加物」；像是讓食物顏色更鮮豔的「色素」，還有讓食物產生豐富香氣或口感的「加味劑」；這些外加的東西中式料理也很常見，嫩精就是其中之一。有沒有加嫩精，老經驗的師傅說，外行人很難分辨。為了讓蛋糕吸引人，色素是必然的添加物，五顏六色的色素加一點，不只賣相變好，對業者來說，成本也相對減輕不少。

在日本擁有「食品添加物之神」封號的安部司先生，從瓶瓶罐罐的化學粉末中，加點蛋白質水解物和雞肉粉等十幾種化學藥劑，最後用熱水攪拌，居然就是市售的豚骨拉麵湯。泡麵湯頭的「美味」其實都是這些化學粉末調出來的。

而對餐廳業者來說，如何讓菜色有好的賣相，手法也很多；為了防止菜變色，可以加入碳酸氫鈉（小蘇打）；要讓肉看起來好像滷了很久，可以加入黑色色素；加入紅色色素，則可以讓辣椒看起來很紅、很漂亮，卻不至於太辣。

再者外食朋友每天都報到的早餐店、便利商店，當中的肉、麵包、飲料、生菜沙拉也都有添加物的蹤影。便利商店的鮭魚御飯糰，只會標示：飯、鮭魚、海苔、鹽，最多再加個「調味料」，看不出有什麼可疑，但試想你在家裡捏一個鮭魚飯糰，放在冰箱一整天，飯不會變硬？風味不會變？生菜沙拉不會變黑？馬鈴薯沙拉不會

出水？便利商店的一定不會，因為那就不能變成商品了！聰明的消費者現在一定知道，關鍵就是便宜、效果好的化學添加物了！

危害身體健康的隱憂 短期看不到

據統計，全球食品業每年食品添加劑的商機高達200億美元，平均每人每年要吃進6至7公斤的食品添加劑。以一個上班族每天三餐外食，每天可能吃下70幾種添加物，甚至有些合法添加物長期食用，也可能有危害，食品添加物比想像中不安全。

或許你會覺得添加物與我無關，我又不常吃垃圾食物、很少喝飲料，甚至買食材回家自己下廚，應該可以避免吃進食品添加物。但事實是否跟你想像的一樣？看看我們會在菜市場或超市買到的食材：

- ◎米粉要白又要便宜，原料會用玉米澱粉，在製作時可能會加漂白劑，又因其沒黏性，故在米粉製程中會加黏稠劑。
- ◎豆類製品（豆漿、豆腐、豆乾、素雞）為了防止在煮漿時泡泡溢出，常會加消泡劑；為了能在室溫下賣一整天不會壞，就要加防腐劑，也可能違法使用殺菌劑。洋菇、蓮藕、蓮子、百合為了能潔白，就會加漂白劑。
- ◎為了使綠豆芽長得快、根短莖粗、白白胖胖、肥厚多汁，常會加化學賀爾蒙（低濃度的除草劑）。
- ◎蘿蔔乾、酸菜、榨菜、冬菜，只曬一、兩天，水分還很多，卻不會壞，就要加防腐劑，要脆就要加品質改良劑、結著劑，要吃起來不鹹須加調味劑。



重新檢視生活飲食習慣 原味最安全

即使不依賴外食，但經常吃速食、零食的人，食品添加物的攝取量就會很高。家中經常使用味精或雞湯塊，也會攝取大量的添加物。因此，添加物在我們的生活中，幾乎是無所不在的。其實只要是加入了食品添加物，或多或少都是對人體有危害的。就算是國家訂的標準，業者合法使用，也不能完全信賴。

其實我們身體不需要任何食品添加物，但是要做到完全不吃進肚子裡，在現代很不容易。為了健康，當然要盡量避免吃進食品添加物，但還有更重要的事，就是要知道食物的真滋味；習慣味精、高湯塊、烤肉味的洋芋片等人工合成的味道，就分不清真食物的味道了。

倘若不想讓食品中有太多食品添加物，可以在自己做菜中避免放味素，或是自製較天然、不含任何添加物的食品，儘量吃「食物」，不要吃含過多添加物的「食品」。如果實在不能避免，也應該積極的去了解所有食品添加物成份的用途、來源與安全性。

違法的食品添加物

品目	使用食品舉例	對健康可能的影響
溴酸鉀	使用於麵粉(麵筋改良劑)	已確定有致癌性
甘精	蜜餞、飲料等(甜味劑)	會傷害肝臟及消化道，致癌性已確定
色素紅色二號	糖果、飲料(著色劑)	有致癌作用
奶油黃	酸菜、醃黃蘿蔔、麵條(工業用黃色色素)	肝癌
硼砂	年糕、油麵、油條、魚丸、碗粿、粽子、板條、火腿、芋圓、粉圓(使Q、脆、具彈性、具保水、保存性)	急性中毒而嘔吐、腹瀉、虛脫、皮膚出現紅斑。超過20公克腎臟可能萎縮，生命危險
吊白塊 福馬林	米粉、黃葡萄乾、麥芽糖、洋菇、蘿蔔乾等食品(工業用的漂白劑)	甲醛易引起頭痛、眩暈、呼吸困難、嘔吐、消化作用阻礙、眼睛受損 亞硫酸可能引起蕁麻疹、氣喘、腹瀉、嘔吐，也有引起氣喘患者致死的案例
鹽基性芥黃	酸菜、醃黃蘿蔔、麵條(工業用黃色色素)	頭痛、心跳加快、意識不明

合法但安全上有疑慮的添加物

類別	品目	使用食品舉例	對健康可能的影響
防腐劑	去水醋酸鈉	乾酪、乳酪、奶油、人造奶油	具致畸胎性
抗氧化劑	BHA、BHT	油脂、速食麵、口香糖、乳酪、奶油	BHA確定為致癌劑，BHT有些研究顯示具有致癌性
人工甘味劑	糖精、甜精	蜜餞、瓜子、醃製醬菜、飲料	由動物試驗，會致膀胱癌
	阿斯巴甜	飲料、口香糖、蜜餞、代糖糖包	眩暈、頭痛、癲癇，月經不順，損害嬰兒的代謝作用
保色劑	亞硝酸鹽	香腸、火腿、臘肉、培根、板鴨、魚干	與食品中的胺結合成致癌物質亞硝酸胺鹽
漂白劑	亞硫酸鹽	蜜餞、脫水蔬果、金針蝦、冰糖、新鮮蔬果沙拉、澱粉	可能引起蕁麻疹、氣喘、腹瀉、嘔吐，亦有氣喘患者致死案例
人工合成色素	黃色四號	餅乾、糖果、油麵、醃黃蘿蔔、火腿、香腸、飲料	有致癌性的隱憂，會引起蕁麻疹、氣喘、過敏
殺菌劑	過氧化氫(雙氧水)	豆腐、豆干、素雞、麵腸、魚漿、肉漿製品、死雞肉(漂白並除異味)	會刺激腸胃黏膜，吃多了可能引起頭痛、嘔吐，有致癌性。規定食物中不得殘留，不得作漂白劑

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

「龍王寶瓶法同修」- 2019年1月13日 - 第1及第2壇
 「龍王寶瓶法同修」- 2019年1月14日至17日 - 第3壇至第6壇
 「龍王寶瓶護摩同修」- 2019年1月18日 - 圓滿壇

2019年1月19日 - 出海敬獻寶瓶

般若雷藏寺上師及法師團帶領同修

No.1A, Jalan Perawas, Lebuhr 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

2019年真佛宗弘法人員甄選活動通告
《第六屆助教甄選、2019年講師甄選》

宗委會將於2019年舉行「真佛宗弘法人員助教/講師甄選」活動。日期地點及考試日期如下：

<p>美國區： (地點：彩虹雷藏寺) 培訓上課時間： 6月17日 (一) 考試時間： 6月18日 (二)</p>	<p>印尼區： (地點：印尼雷藏寺) 培訓上課時間： 6月25日 (二) 考試時間： 6月26日 (三)</p>
<p>大馬區： (地點：般若雷藏寺) 培訓上課時間： 7月5日 (五) 考試時間： 7月6日 (六)</p>	<p>台灣區： (地點：台灣雷藏寺) 培訓上課時間： 7月13日 (六) 考試時間： 7月14日 (日)</p>

詳情請參考真佛資訊網路 www.tbsn.org 或真佛宗全球資訊臉書專頁相關鏈接
世界真佛宗宗務委員會 謹啟

2019 吉祥如意 己亥年

恭賀諸位大德闔府安康。新的一年，歡迎所有善信同門安奉太歲、藥師位、點燈祈福。歡迎大家踴躍報名，消災解厄增福壽！祈求新一年平安順利，趨吉避凶。

點光明燈
 Luminous Light Blessing
 點燈代表著光明、希望、祈願。藉由點光明燈的功德，獲得佛菩薩的加持保佑，再加上眾生廣修供養、積聚福德，自然能消災增福。

藥師佛 增福延壽延生位
 Medicine Buddha's Enhancement of Prosperity And Longevity
 在藥師殿安奉延生位，祈蒙藥師佛及諸眷屬佛光加持，身心安泰，福壽延年。

安奉太歲
 Installation of The Planetary Guardian
 俗說「太歲當頭座，無喜恐有禍」，故此安奉太歲，並多行善積德，可消災增福、健康平安。

正沖 **豬蛇** 偏沖 **虎猴**

● 所有報名，一切隨意

凡在本寺安奉光明燈、太歲、藥師佛延生位者，可獲得：般若雷藏寺僧團全年誦經修法及每月拜懺迴向、另加全年護摩迴向！

Tel: 603-3374 9399 Fax: 603-3377 1908
 Email: info@tbsn.my Website: http://www.tbsn.my