

祈請根本傳承上師聖尊蓮生活佛盧勝彥佛光加持

天上聖母

息災、祈福、敬愛、超度 **藏密式護摩大法會**

時間 **15/11/2014 ~ 8:00PM**

恭請：蓮花程祖金剛上師主壇

眾上師、法師

講師、助教護壇

般若雷藏寺主辦



No.1A, Jalan Perawas, Lebu Setaka, Taman Chi Liung, 41200 Klang, Selangor, Malaysia.

Tel: 603-3374 9399 Fax: 603-3377 1908 / 3373 4969 Email: boyeone@gmail.com Website: http://www.tbsn.my

2014 全月活動預告



馬來西亞真佛宗密教總會 般若雷藏寺

PERSEKUTUAN AGAMA BUDDHA TANTRAYANA CHEN FOH CHONG MALAYSIA
No.1A, Jalan Perawas, Lebu Setaka, Taman Chi Liung, 41200 Klang, Selangor, Malaysia.
Tel: 603-3374 9399 Fax: 603-3377 1908 / 3373 4969
Email: boyeone@gmail.com Website: http://www.tbsn.my



November 11月

SUN / 星期日	MON / 星期一	TUE / 星期二	WED / 星期三	THU / 星期四	FRI / 星期五	SAT / 星期六
30 初九 10:00AM 蓮花童子 上師相應法 Root Guru Yoga Practice 晚上沒有同修		備註 本寺每日開放時間： 早上10時至傍晚6時 星期二至星期六： 傍晚7時30分至晚上9時		備註： 為安全起見， 法會報名請勿用現金 郵寄，請將款項直接 匯入馬密總戶口	支票、匯票或 Wang Pos 抬頭： P.A.B.T. Chen Foh Chong Malaysia Public Bank 號碼： 3123296930	1 初九 8:00PM 護摩同修 大白蓮花童子 Fire Offering Practice (Namo Padmakumara)
2 初十 10:00AM 蓮花童子 上師相應法 Root Guru Yoga Practice 晚上沒有同修	3 十一 晚上沒有同修	4 十二 8:00PM 懺悔大禮拜 《49拜》 The 49 Great Prostration	5 十三 8:00PM 金剛心菩薩 四加行法 Vajrasattva (Vajra-Heart) Practice (Of the Four Preliminary Practices)	6 十四 8:00PM 煙供法同修 Smoke Offering Dharma	7 十五 11:00AM 佛前大供 Meal Offering 8:00PM 護摩同修金剛心菩薩	8 十六 2:30PM 拜土地公 8:00PM 護摩同修 大白蓮花童子
9 十七 10:00AM 慈悲放生 Release Life 晚上沒有同修	10 十八 8:00PM 真佛寶懺同修 True Buddha Repentance	11 十九 11:00AM 觀世音菩薩出家記念日 佛前大供 8:00PM 大悲寶懺同修	12 廿 8:00PM 金剛心菩薩 四加行法 Vajrasattva (Vajra-Heart) Practice (Of the Four Preliminary Practices)	13 廿一 8:00PM 煙供法同修 Smoke Offering Dharma	14 廿二 8:00PM 護摩同修 金剛心菩薩 Fire Offering Practice (Vajrasattva Practice)	15 廿三 8:00PM 南摩天上聖母 息災、祈福 敬愛、超度 藏密式護摩大法會
16 廿四 10:00AM 蓮花童子 上師相應法 Root Guru Yoga Practice 晚上沒有同修	17 廿五 晚上沒有同修	18 廿六 8:00PM 懺悔大禮拜 《49拜》 The 49 Great Prostration	19 廿七 8:00PM 金剛心菩薩 四加行法 Vajrasattva (Vajra-Heart) Practice (Of the Four Preliminary Practices)	20 廿八 8:00PM 煙供法同修 Smoke Offering Dharma	21 廿九 8:00PM 護摩同修 金剛心菩薩 Fire Offering Practice (Vajrasattva Practice)	22 十月初一 11:00AM 佛前大供 Meal Offering 8:00PM 護摩同修大白蓮花童子
23 初二 10:00AM 蓮花童子 上師相應法 2:30PM 拜土地公 晚上沒有同修	24 初三 晚上沒有同修	25 初四 8:00PM 懺悔大禮拜 《49拜》 The 49 Great Prostration	26 初五 8:00PM 金剛心菩薩 四加行法 Vajrasattva (Vajra-Heart) Practice (Of the Four Preliminary Practices)	27 初六 8:00PM 煙供法同修 Smoke Offering Dharma	28 初七 8:00PM 護摩同修 金剛心菩薩 Fire Offering Practice (Vajrasattva Practice)	29 初八 8:00PM 護摩同修 大白蓮花童子 Fire Offering Practice (Namo Padmakumara)

顧腎

文 / 南丘陽《關鍵漢方，醜小鴨也能變身白天鵝》

就能青春永駐

掙扎不要掉下去就已是存在的全部意義，根本就無力去談什麼生機勃勃。

養好腎臟則使骨骼強壯，骨髓充盛，腦子反應快且聰明，聽力好，還有一頭烏黑的頭髮；如果腎虛的話，則會感覺到智力衰退，耳鳴，頭髮早早發白掉落。害怕了嗎？還有更可怕的呢，如果腎臟能量不夠的話呢，就會導致乳房下垂，毛孔粗大，皮膚鬆垮，落髮嚴重，臉還會變形，黑眼圈就更不用說了，肯定非常嚴重，且反應也會變遲鈍！總之一句話，腎臟不好，就會提前衰老！

腎臟為五臟六腑的精華所在

有人問過我，她夜裡總想起來小便，有時次數少有時多，是怎麼回事呢？

我告訴她，腎臟管理大小便，特別小便更是靠腎氣來控制，如果體內寒氣過盛，寒能傷腎，腎氣虛弱則控制無力，就會出現夜裡小便頻繁的狀況。

腎臟主水，接受五臟六腑的精華並貯藏之，它保存的精華也能夠轉化為五臟六腑所需的能量，這是一個良性循環或惡性循環的過程。如果內臟健康充盈，則腎臟同樣也能得到滋養；如果內臟缺乏力量，腎臟就要動用庫存，而且沒有再補充的來源。看看現在的自己，是正處於一個良性循環還是惡性循環之中？

而這裡的精華，是說維持一個健康的身體所需的能量，能夠給人的生育提供精華，也能夠維持生命活動。腎臟的這種精華分為腎陰和腎陽兩類，也叫元陰和元陽，它們相互依存又相互制約，來維持全身的陰陽平衡，一旦這個平衡被破壞，就會出現陰虛火旺、陽虛或者陰陽偏虛不明顯的腎虛狀態。

如果腎氣虛，在臉上就能立刻顯現：臉色蒼白、黑眼圈、嘴唇周圍的膚色發暗、面容散發出枯槁的跡象，頭髮也會隨之喪失活力，還會出現腰膝痠軟、耳鳴等症狀。如果感覺自己已經腎氣不固，就要注意不要過度勞心勞力。性愛更是靠腎氣在維持，過度則會損傷腎氣，經常吃黑芝麻和核桃能固腎氣，補充腎精。

遠離七種危害腎臟的狀況

以下幾種情況都會造成腎臟提早虛弱。

- 先天遺傳。這個真的沒其他辦法，只能認命，然後努力彌補了。
- 過度用力。不管是體力還是腦力，精神上還是身體上，過度的情緒激動都傷害腎臟，就連高興也不行。就是說，一切都要適度。
- 大量喝咖啡、烈酒，猛抽煙，愛吃大魚大肉。飲食太過鹹則傷血液、傷腎；飲食過於油膩則抑制腎陽；狂飲烈酒則耗損腎陰。咖啡真的是不能多喝，跟抽煙一樣會上癮，並且色素沉澱得非常厲害，臉蛋還會變黑長斑，而且膚色基本上沒救了，誰也無法恢復，總有一天，妳還會感覺到離開咖啡妳簡直沒法思考，咖啡讓人體產生的依賴性與毒品沒什麼兩樣。所以，我從來不碰咖啡，一切可以影響到精神狀態的食物都盡量不碰，譬如酒、茶葉、巧克力、安眠藥等。
- 反覆感冒。百病都從感冒起，寒氣是最直接傷害腎臟的外感淫邪。冬天如果穿得少，那就是自己毀掉自己的身體。
- 生病的時間過長。
- 夜夜泡夜店、跳舞，去酒吧徹夜狂歡。
- 亂吃保健藥。注意嘍，保健食品裡面的重金屬和有害物質都嚴重超標，容易損傷腎臟。

黑五類是美麗的黃金食品

黑色的食品可謂補腎精的黃金食品，所以「黑五類」可是我們的廚房必良品哦！《本草綱目》記載，板栗治療腎虛，腰腿無力，《千金方》也稱板栗是腎之果，患腎病者適合食用。芡實、木耳、桑葚、荔枝、海帶、紫菜、烏雞、香菇、豆豉都是補腎精的黑色食品。如果想服用中藥，就用金櫻子泡茶喝，也有固腎氣的效果。

下面我給大家介紹一帖補腎氣超級有效的方子。用芡實、蓮子和糯米煮粥，每天早晚各喝一碗，堅持7天，則腎氣虛弱產生的一切面容早衰問題大多會很快改觀。注意這裡是用糯米，不是粳米，這兩種米飯都含有豐富的維生素B群，可以防止腳氣病、口腔炎，差別在於糯米比粳米性溫，糯米有很強的收澀作用，對於頻尿和出汗過多都很有幫助。

腎臟是生命的根源

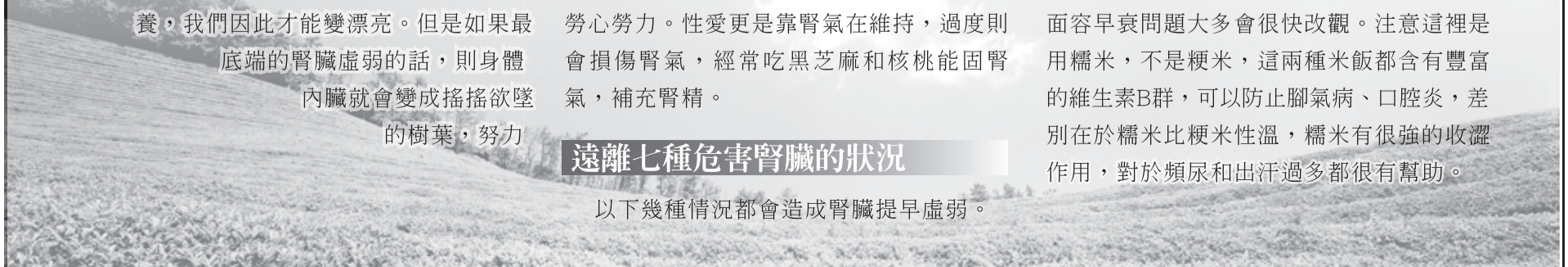
腎臟是我們女性的寶貝，特別是在懷孕的時候，短短的40周，腎臟就要累壞了。如果妳不重視它，就會衰老得特別快，簡直就是金庸小說中被吸星大法吸走了真氣一樣，飛速老去，想想都可怕。所以妳知道嗎？臉上的一切瑕疵以及衰老的痕跡，都是可以透過強悍的腎臟來抹去的，世界上唯一有能力讓時間扭轉、青春永駐的最強而有力的器官，就是腎臟。

腎臟就是我們生命的根源、美麗的根本，只要保養好腎臟，就好像有了茁壯的根和主枝幹，葉子想要不茂盛都難。這裡我們想要保養的不止是腎臟，還包括我們的生殖系統、骨頭、骨髓、大腦、免疫系統、內分泌系統以及神經系統。所以，妳可以看到，腎臟的強健實在太重要了。

腎臟不好，極易衰老

腎臟是先天之本，如果父母身體稟賦不是很好，則必定會遺傳給下一代，所以妳如果決定要孩子，先把身體調養好再說。之前我們講過後天之本，是我們最重視的脾臟。腎臟裡面藏的主要東西是「精」，到底什麼是「精」呢？就是能轉化成腎氣的一種能量，如果這種元精充足，妳不光會身體強壯，發育得好，並且長得很對稱。

腎臟在我們腹部內臟的最底端，如果腎精充足，則腎臟的熱量和能量都能向上不斷地滋養溫暖脾臟、肝臟，因此五臟六腑都能有個很好的生存環境，順利地生長，汲取營養，我們因此才能變漂亮。但是如果最底端的腎臟虛弱的话，則身體內臟就會變成搖搖欲墜的樹葉，努力



穴位按摩紓解壓力 上班族自我療癒有方法

文·圖 / 芷瑩

「壓力大」幾乎是所有上班族共同的心聲，這種因為精神所承受的壓力，連帶也會造成身體上的問題，尤其常久處在空調室中，整天盯著電腦，又缺乏運動，長久下來，身體自然產生疼痛反應。

疼痛是身體產生的一種保護機制，也就是將身體內臟器的不適反應到身體皮膚、肌肉或關節上。症狀不嚴重的疼痛可以藉由按摩或指壓來舒緩，但是如果長期或劇烈的疼痛，就務必找專科醫師對症治療，以免耽誤病情。

穴位按摩因為可以活絡筋脈、疏通血路，是一種非常有效的自我療癒法，對於上班族或氣血循環不佳的人，有很好的舒緩作用，經常酸痛的朋友，不妨多透過適度按摩來保健身體。

穴位按摩應注意事項

- 一、按摩處不能有傷害像是刀傷、會造成流血等都不要做。
- 二、當您按摩數次後，仍未改善應趕緊就醫，以免延誤治療時機。
- 三、不論何種按摩，不是越痛越好。若是按摩的穴道會痛，表示該穴道主管的器官出了問題；再者按摩時應該放鬆，頂多是酸麻的感覺，若是劇痛可能造成二度傷害。
- 四、不適按摩的情形因按摩出現的病例不少，有些甚至導致中風；按摩雖然舒服但也隱藏不少危機，若按摩時出現頭昏、噁心、急劇疼痛感、呼吸急促等症狀，應馬上停止按摩。
- 五、嚴重的心、腦、肺疾病，或出血性疾病如白血病、心血管疾病者不宜按摩。
- 六、皮膚病及外傷者如濕疹、膿腫、凍傷、裂傷、燙傷等不宜按摩。
- 七、腫瘤患者、特殊生理狀況、妊娠婦女不宜按摩。
- 八、飢餓狀態、極度疲勞及酒後者不宜按摩。
- 九、飯後30分鐘以內不宜按摩。
- 十、按摩後補充250cc以上的溫水。

肩頸疼痛

肩頸疼痛幾乎是多數人的共同經驗，尤其長期維持不變或不良的姿勢，都會讓肩頸過度使用而緊繃疲勞，造成血液循環不良、肌肉疼痛，這時最好的方法就是自我按摩，可以讓肌肉疼痛的情形得到改善。

肩痛可按摩穴位：

肩井、天宗、肩膠、風池、大杼、肩貞、外關、陽池、大椎、頸項點。



肩井穴

穴位點：在肩膀凸出處和大椎骨的中點。大椎骨為後背肩膀和頸部交接處凸起的骨頭。

按摩要點：將食指與中指並攏按壓穴位，若以括壓方式要由上而下按摩，力道不宜過大。

天宗穴

穴位點：上半身保持直立，兩手自然垂放，在兩邊肩胛骨下緣凹陷處的中央就是天宗穴。

按摩要點：將食指與中指並攏按壓穴位，要注意不是壓在骨頭上，要壓在肌肉上。

頸痛可按摩穴位：

合谷、風池、啞門、肩貞、外關、陽池、大椎、頸項點。



風池穴

穴位點：位於耳後頭骨與頸部肌肉之間的髮際凹陷處。

按摩要點：用雙手的大拇指按壓兩邊的穴位，可以上下按壓。

頸項穴

穴位點：位於手背上中指與食指的骨間，往手背約半寸的凹窩處。

按摩要點：以大拇指按壓穴位，力道由輕到重，若能按壓到變紅變熱效果更佳。

頭痛緊張

頭痛的情況較為複雜，一般與壓力緊張或偏頭痛有關，另外像睡眠不足、眼睛疲勞都會造成頭痛，可以藉由按摩穴位來舒緩疼痛，適當的休息、透過精油的芳香療法，也是很有效的方法。

頭痛緊張可按摩穴位：

合谷、風池、曲鬢、內關、外關、肩頸、百會、神門、勞宮。



合谷穴

穴位點：位於手背上大拇指與食指張開，兩手指交接處即是。

按摩要點：以大拇指按壓穴位，或以畫圓的方式按壓約8次即可。

曲鬢穴

穴位點：位於鬢角與耳朵交接部位的凹陷處。

按摩要點：以大拇指按壓穴位，或輕揉按壓約8次即可。

神門穴

穴位點：位於手腕外側骨頭凸起處的下緣凹陷處。

按摩要點：以大拇指按壓穴位，重覆8次即可，或以輕揉畫圓的方式也可以。

攢竹穴

穴位點：位在左、右眉毛內側，兩眉頭凹陷的地方。

按摩要點：以大拇指按壓穴位，或輕揉穴位、或以食指關節輕刮。

太陽穴

穴位點：位於眼角後方及眉尾凹陷處。

按摩要點：以大拇指輕揉穴位，其他四指放在頭頂做支點，力道要適中。

眼睛乾澀

長時間使用電腦、看電視或處在冷氣房裡，眼睛容易因眨眼不足，導致淚液分泌不足而引起乾澀，除了可以按摩穴位外，每工作一小時，最好讓眼睛休息一下，或眨眼，可以消除眼睛的疲勞。

眼睛乾澀可按摩穴位：

太陽、攢竹、精明、合谷、風池、絲竹空、眼點。

真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。

14歲那年就皈依真佛宗的照山法師，如今是南傳佛教（小乘）大有名氣的法師，在一次機緣巧合的安排下，《大馬增版》有幸採訪到年輕又溫文儒雅的照山法師，希望藉此機會讓大家認識照山法師之餘，也了解南傳佛教的戒律和佛教儀式。。。



(文接1023期第7版)

舉個例子，在泰國某一個偏僻的鄉村，當有人往生，村民就會把屍體移到山里面，讓想修白骨觀的師父打坐觀屍體。第一天，觀屍者一開始會感覺屍體開始發出噁心難聞的臭味。第二天，開始有蟲子在繁殖。第三天蟲就出來了。修白骨觀的師父會用一個星期念經迴向給往生者，直到屍體腐爛。

此外，若一個出家人用三個月時間躲在山洞內打坐閉關，就稱為節下安居。閉關期間，只能一天吃一餐，過午不食，一點半之前就得去托鉢。照山法師也說，閉關之前一定有考驗，如家里發生一些事情，阻礙行者去閉關。靜修比較少。照山法師曾經閉關過的佛教國家包括了老撾，泰國，斯里蘭卡，緬甸，越南等，進行深林苦行。畢竟是佛教國家，所以比較方便閉關，照山法師表示在泰國待最久。在泰國，首要的禮節是尊敬三寶。出家眾吃素吃葷是隨信眾供養。

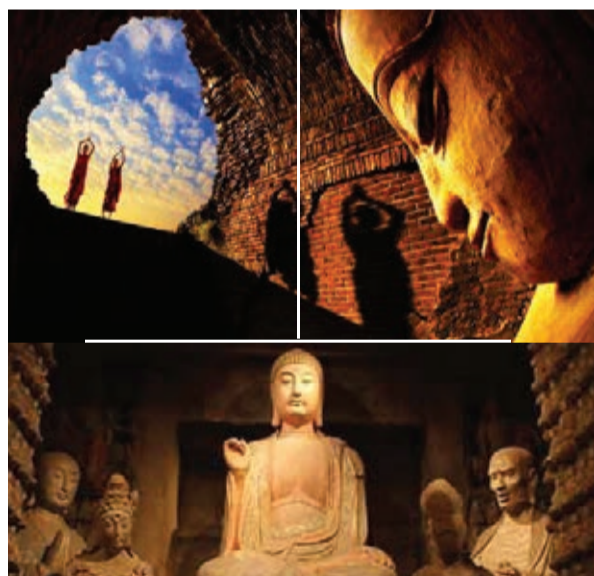
每間寺廟的管理方式不同，而個人的修行也不同。因此，南傳佛教僧人的日常生活是依個人而定，在這里就以修文和修武來區分。文，包括寫經書，背誦經書，研究佛學。武，包括打坐，學法術，學經文。僧家也會定期開會，在泰國就有僧王（和尚的王），如古代時的中國就稱呼為國師。平時在舉辦的定期會議就會商討佛教界的問題，如改善發展寺廟等。



述說弘法體會

說到弘法，照山法師說可依自己當下想到什麼題材，或與法會有關聯的題材，自由發揮，又或者師父給一個題材，法師需當下自己發揮。

照山法師弘法閉關的國家包括了馬來西亞沙巴，砂拉越，越南，中國，香港，泰國，尼泊爾，西藏，新加坡，緬甸，斯里蘭卡，不丹，臺灣，歐洲，英國等國家。雖待過那麼多國家，但照山法師坦言最喜歡不丹的生活，感受與世無爭的淳樸風情。



述說南傳佛教

《完結篇》

淺述末法時代

照山法師對於末世的看法是，現在就是末法時期，以前在聯合國開佛教會議的時候有提過，很多國家其實都遍佈很多佛教徒，舉例來說，如韓國以前佔九成的國民是佛教徒，現在卻演變成只剩下一成的佛教徒，如今的佛教是越來越脆弱，缺乏合作的精神，各個佛教宗派是自己的山自己顧，越來越偏離。

末法時期，就是人為的問題，佛不會滅，是佛教徒親手毀滅佛法，所以才會稱為末法，而非末佛。佛教是最溫和的宗教，一般都是人為的問題才引起的糾紛。

以南傳戒律來講，自己沒有成就，欺騙眾生說自己有成就，就屬破大戒，嚴重就會導致失去當和尚的資格。神通不是為了利益，進而傷害眾生。出家人若有修到神通就要度眾生。照山法師說道，打坐禪定最高最深的境界是第九級。

照山法師坦誠，回首來時路，雖經歷過人生低谷，但起起落落總要看開。尤其這一生中第一個皈依師父是蓮生活佛盧勝彥，因此法師至今仍報持著知恩與感恩的心。照山法師感嘆表示，如今是以平常心看待任何事情。

(續完)

【天上聖母法相簡介】

天上聖母，頭戴通天冠，身著霞披，雙手當胸合執青玉圭笏，或右手持如意，左手置膝（或椅臂）上，慈祥瑞嚴。天上聖母(媽祖)能出陽神，四處救人，且收伏二妖，千里眼、順風耳，成為副將；顯異能，在海域救蒼生。

【蓮生活佛寶貴的開示——天上聖母的來歷及成就】

中國福建莆田的湄洲有一林姓的家族，這家族有一代做了很多的善事，他們經常在饑荒的時候供養饑民。其中，有一個修道的修行人，常常去那裏接受供養，如此連續三年。之後經由這位修道人指點林家風水，世世代代都是姓林的考取進士、舉人，其中就出了「女聖人」，就是林默娘。林默娘長大以後，遇到一個修行人，叫作「玄通道長」，「玄通道長」將道家珍貴的法——「九轉玄功法」傳給林默娘。林默娘在修行有成就以後，能夠出陽神，並與觀世音菩薩、瑤池金母結緣。瑤池金母接引祂見玉皇大帝，被封為「天后——天上聖母」，「天后娘娘妙行玉女」，就是「媽祖」，也就是天上聖母。

天上聖母的來歷不簡單，原來是「彌勒菩薩」的「兜率天」下降到人間來。天上聖母不只是神明而已，不是只是民間信仰而已，祂等同菩薩。「媽祖菩薩」所顯現的神蹟很多，祂是「水域之神」，凡有水的地方，都屬祂的管轄，所以叫作「水域之神」，地位非常崇高。中國有三大聖人，「文聖人」，就是「孔子」，「武聖人」就是「關公」，「女聖人」就是天上聖母。

天上聖母心咒：「唵。阿利也。蘇利哆。陀密。梭哈。」 種子字：「唵」字 手印：正面 側面



天上聖母簡介

馬來西亞真佛宗密教總會般若雷藏寺將於2014年11月15日晚上8時正首次舉辦「天上聖母」息災、增益、敬愛、超度藏密式護摩大法會，恭請蓮花程祖金剛上師主壇。歡迎同門善信大德出席護持，共沾法益。