



祈請根本傳承上師聖尊蓮生活佛盧勝彥佛光加持



衛塞節 Buddha Bathing Celebration

Wesak Festival

感恩 浴佛 淨法身

2015 5/03 11AM

馬來西亞真佛宗密教總會 般若雷藏寺主辦 活動內容：點燈、供花、浴佛

我今灌沐諸如來 淨智莊嚴功德聚 五濁眾生令離垢 同證如來淨法身

No.1A, Jalan Perawas, Lebuh 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



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



2015 全月活動預告

Calendar table with columns for days of the week (SUN to SAT) and rows for dates (May 1st to May 31st). Each cell contains details of Buddhist activities such as '三千佛洪名寶懺', '懺悔大禮拜', and '煙供法同修'.

祈請根本傳承上師聖尊蓮生活佛佛光加持

高王

觀世音菩薩

息災·祈福·增益·敬愛·超度藏密式護摩法會

2015年5月9日 8PM

No.1A, Jalan Perawas, Lebuh Setaka,
Taman Chi Liung, 41200 Klang, Selangor, Malaysia.
Tel: 603-3374 9399 Fax: 603-3377 1908 / 3373 4969
Email: boyeone@gmail.com

釋蓮太金剛上師主壇
[般若雷藏寺主辦]



tbsmalaysia



tbsn.my



高王觀世音

諸佛語不虛 是故應頂禮

能救諸苦厄 臨危急難中 死者變成活



【高王觀世音菩薩簡介】

【高王觀世音菩薩心咒】：唵。離婆離婆帝。求訶求訶帝。陀羅尼帝。尼訶囉帝。毘黎你帝。摩訶伽帝。真陵乾帝。梭哈。

【高王觀世音菩薩 法相簡介】

「高王觀世音菩薩」頭戴七佛冠，面如滿月，其貌如佛，冠垂雙鬘，右手說法印，左手手持印，身披天衣重裙，衣著有七佛的真言；身掛瓔珞、耳環、手環，足環，腳踏彩虹蓮花，其背面有黃金梵字，周身放大光芒，照十方三世的世界。

【蓮生活佛 盧勝彥法王寶貴法語開示——高王觀世音菩薩偉大來歷及殊勝】

「高王觀世音」頭上頂著七佛，是七佛的法王子。過去七佛就是「毗婆尸佛(Vipasyin)、尸棄佛(Sikhin)、毗舍浮佛(Visvabhu)、拘留孫佛(Krakucchanda)、拘那含牟尼佛(Kanakamuni)、迦葉佛(Kasyapa)、釋迦牟尼(Sakyamuni)」

《真佛宗》最尊崇兩部經典就是【真佛經】與【高王觀世音真經】。蓮生活佛 盧勝彥與「高王觀世音菩薩」緣份甚深：昔日，「玉皇宮」住持釋慧靈送盧師尊一本【高王觀世音真經】（簡稱【高王經】），從那個時候開始，盧師尊就每天持誦直至今日。

【高王觀世音真經】是「夢授經」，就是夢裡面傳授出來的經典。從魏晉南北朝到唐宋時期就開始非常盛行，很有感應，人人都在背誦。【高王觀世音真經】歷史悠久，還流傳至韓國和日本；在日本的八十八靈場也找到日文的【高王觀世音真經】。【高王經】裡面全是佛的名號和菩薩的名號，像其中的「清涼寶山億萬菩薩」就是五台山的億萬菩薩，還有六方六佛，百億金剛藏佛及多寶佛的名號在裡面；全版的【高王經】裡還要奉請八大菩薩：觀世音、文殊、普賢、地藏、彌勒、虛空藏、金剛手、除蓋障，這八大菩薩都有奉請；還有「七佛滅罪真言」，此經「唸滿一千遍，重罪皆消滅；能滅生死苦，消除諸毒害。」

當蓮生活佛 盧勝彥得證後，初轉法輪，知道【高王觀世音真經】有無量無邊不可思議功德，這是大士為了方便度眾生，示現的一本經典，能具足一切法相，普度一切眾生有情，顯空圓通，得大智慧，成就金剛不壞身。唸【高王觀世音真經】者，再加持「唵嘛呢叭咪吽」大明咒六字真言百零八遍，更能修「四臂觀音法」觀想，便有三十六天神日夜守護，一切鬼神，無不恭敬聽命，真是無量無邊功德。

《真佛宗》的弟子，尊崇【高王觀世音真經】，凡真佛弟子，要人人持誦滿千遍，要人人持誦一生一世，要變成自己化身合一的淨土，要心坎蘊藏了永恆珍寶。

據史料記載，「西夏王朝」整個國家的人民都在唸高王經，那時候西夏王朝皇帝的印璽寫的是「大白高國」。「西夏王朝（大白高國）的景宗、仁宗跟末帝，都是蓮生活佛 盧勝彥的化身。實，「大白高國」就是「大白蓮花童子」所創造出來的「高王觀世音菩薩之國」。在【高王經】中所提到的第一位佛——「南摩淨光秘密佛」，其全名應是「淨光蓮花童子秘密佛」，「淨光秘密佛」也就是「蓮花童子」。

《高王觀世音》

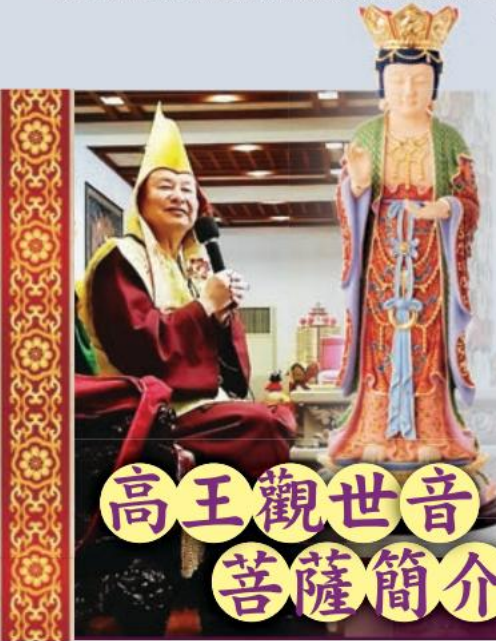
◎高王觀世音手印：（轉法輪印）
左手大拇指食指相觸成圈，中指無名指小指豎立。
右手大拇指食指相觸成圈，套住左手之圈，
中指無名指小指斜立，兩掌空心相合。

◎種子字：「帝」



◎高王觀世音心咒：
「唵。離婆離婆帝。求訶求訶帝。陀羅尼帝。
尼訶囉帝。毘黎你帝。摩訶伽帝。真陵乾
帝。梭哈。」

高王經持人 盧勝彥 譯 蓮生活佛 講



高王觀世音菩薩簡介

馬來西亞真佛宗密教總會「般若雷藏寺」將於2015年5月9日晚上8時正舉辦「高王觀世音菩薩」息災、祈福、超度藏密式護摩大法會，恭請釋蓮太金剛上師主壇。歡迎同門善信大德出席護持，共沾法益。

祈請根本傳承上師聖尊蓮生活佛佛光加持
馬來西亞真佛宗密教總會般若雷藏寺首次啟建

五千佛

洪名寶懺 暨 釋迦牟尼佛護摩法會

◆ 日期：2015年5月30日~6月6日

釋蓮太金剛上師、釋蓮夫金剛上師
主持、眾法師及講師護持

釋迦牟尼佛藏密式護摩法會
釋蓮夫金剛上師主壇

戶口號碼：

PUBLIC BANK 3123-2969-30

◆ 法會特設陽居或
為先亡報名：總懺主、
正懺主、副懺主
如意光明功德主

支票抬頭：

P.A.B.T CHEN FOH CHONG MALAYSIA



30 - 5 - 2015 (星期六) : 8:00 PM - 開懺 200拜

31 - 5 - 2015 (星期日) : 2:00 PM - 200拜 / 4:00 PM - 200拜

01 - 6 - 2015 (星期一) : 8:00 PM - 400拜 02 - 6 - 2015 (星期二) : 8:00 PM - 500拜

03 - 6 - 2015 (星期三) : 8:00 PM - 500拜 04 - 6 - 2015 (星期四) : 8:00 PM - 500拜

05 - 6 - 2015 (星期五) : 8:00 PM - 結懺 500拜

06 - 6 - 2015 (星期六) : 8:00 PM - 南摩釋迦牟尼佛藏密式護摩大法會

鼾聲雷動

文 / 臺北醫學大學附設醫院

睡眠中心/胸腔內科主治醫師 陳基宏

認識睡眠呼吸中止症



新婚的張先生本來應該還沉浸在蜜月期中，但是近來卻和張太太惡臉相向，夫妻翻臉。原來張先生有打呼的問題，而張太太又需要在極安靜的環境才能入睡，夫妻間為了房事，鬧到要離婚。

在舊觀念裡，大多數人覺得打呼很正常，甚至認為會打呼的人是睡得好、睡得熟的象徵。但現在經過醫學研究證實，打呼卻是一種非常危險的訊號。不過，大部分民眾並不認為打鼾是種需要找醫師的問題，就醫診斷率普遍偏低。研究指出，在台灣約有1.7~4.3%比例的人口有打鼾合併睡眠呼吸中止症，至今已經診斷並得到適當治療的人數，估計不超過五千人。

為何會打呼？

打呼形成的因素，是因為呼吸道變得狹窄，空氣無法順利的通過，摩擦到鼻腔或呼吸道四周的軟組織而產生振動，所發出一種聲音。聲音愈大，表示呼吸道愈狹窄，四周組織愈鬆軟，長期下來漸漸地完全遮住了空氣的通道，便會造成窒息的情況。尤其是肥胖的人、歲數較大的人、經常抽菸喝酒的人最容易打呼；肥胖的人因多餘的脂肪累積在呼吸道的四周，使得呼吸通道變得狹窄；歲數大的人因為年齡的老化，呼吸肌肉的張力逐漸減弱，便容易鬆弛產生塌陷；經常抽菸喝酒的人，因為組織及黏膜受到破壞，自主神經反應遲鈍，組織鬆弛便產生振動的現象。打呼的音量可以達六十分貝

以上，相當於汽車引擎的聲音，通常會打呼的人不會意識到自己在打呼，旁人卻成了間接受害者。

睡眠呼吸中止症

會打呼的人，百分之五十會伴隨有睡眠呼吸中止症的問題。睡眠呼吸中止症，顧名思義就是在睡覺的時候，呼吸暫時停止。有些嚴重的患者，一小時停止呼吸達六十多次，平均每分鐘停止一次，一個晚上停止呼吸達四、五百次，可以想像這是多麼可怕的事。但是，有呼吸中止症的患者第二天早上醒來卻完全不知道昨夜發生的事情，就像整個晚上被死神掐住了脖子，但自己還渾然不覺。

打鼾不是病卻會要人命

睡眠呼吸中止症帶來的危害遠超出我們的想像，尤其是對心血管的衝擊，更讓人憂心。由於空氣無法正常的進入肺部，血中的含氧量急遽下降，腦組織缺氧，心跳不規律，加重心臟負荷，造成冠心病、心律不整、肺動脈高壓、心室肥大、高血壓、糖尿病等病因，更因此引發腦溢血、心肌梗塞、中風、半夜猝死等死因，這些都歸因於睡眠呼吸中止症，可說是「有聲無息」的無形殺手。

睡眠呼吸中止症，另外在有形方面引起的損失，也是無法估計的，加拿大的研究發現，睡眠呼吸中止症患者，在未被診斷出來以前，車

禍的發生率是其他人的三倍，這是由於睡眠呼吸中止症會導致長期睡眠不足，這種累積性的疲勞，就成了肇事的原因。

睡眠呼吸中止症的高危險群

性別	男性得病的機會約為女性的二至八倍。
肥胖	大於理想體重的120%以上者，較有危險性。
頸圍	男大於十七英吋（43公分），女性大於十五英吋（38公分）者。
習慣	喜歡喝酒、服用鎮定劑及安眠藥者。
其它	扁桃腺肥大、鼻中膈彎曲、下顎後縮或下顎過小、特殊基因疾病、甲狀腺功能低、肢端肥大症。

睡眠呼吸中止症的自我檢查

- ☆早上起床時，頭疼倦怠，覺得沒有睡夠。
- ☆起床後口乾舌燥。
白天嗜睡，在搭車、看電視、坐著看書、休息、甚至開會時會打瞌睡。
- ☆午餐飯後昏昏沉沉，非常想睡。
- ☆夜間頻尿。
- ☆注意力不集中，反應遲鈍，學習能力下降。
- ☆沮喪、易怒，耐心消失，性情改變。
- ☆性慾衰退。
- ☆睡眠中鼾聲停頓，有喘息、抽氣的情形。
- ☆有高血壓、糖尿病的症狀。

睡眠呼吸中止症的治療與保健

要了解自己是否有睡眠呼吸中止的問題，只要到附近的醫院或家醫科診所，做一次睡眠中血液含氧量的檢測(Blood Oxygen Saturation)就可以立刻知道。每小時睡眠呼吸停止的次數，如果在5次以下，均屬於正常範圍，5~19次屬於輕度睡眠呼吸障礙，20~39次屬於中度睡眠呼吸障礙，40次以上則屬於重度睡眠呼吸障礙，對於這一類的患者而言，目前最有效且最常使用的方法，就是配用睡眠呼吸輔助器(CPAP Device)或口腔裝置(Oral Appliance)來降低睡眠呼吸停止的情形。

睡眠呼吸中止症雖然有潛在的危險性，但如果平常多注意保健，就會減低發病的機會。

- ① 肥胖是百病之源，BMI 體脂率不要超過 32，如果已經肥胖，減重 10% 有助於改善打呼及睡眠呼吸中止的症狀。
- ② 菸酒對健康的危害，眾所周知，只要戒除菸酒，症狀就會明顯改善。

- ③ 少吃刺激性的食物，少糖、少鹽、少油，多吃天然蔬果及有機食物。
- ④ 避免服用鎮靜劑等藥物，這些藥物會使呼吸道周圍的肌肉更加鬆弛。
- ⑤ 多做發聲的練習，常做呼吸吐納的動作，使呼吸肌肉保持一定的彈性。
- ⑥ 注意睡眠健康，睡眠習慣，睡眠環境，睡眠時間，床墊枕褥，對健康都有直接的影響。
- ⑦ 採側睡姿勢，改仰躺為側臥，可防止舌根及軟顎後墜，阻礙呼吸道。
- ⑧ 預防感冒，避免呼吸道感染及其他過敏原，以免造成組織充血腫脹，阻塞呼吸道。
- ⑨ 發現有先天結構性異常，阻礙呼吸道，及早就醫診治，排除阻礙物。
- ⑩ 定期檢查，及早發現徵兆，提前做好適當的預防及治療。

