

蓮生活佛盧勝彥佛光加持
祈請根本傳承上師聖尊

三千佛

般若雷藏寺啟建
暨
洪名寶懺
釋迦牟尼佛護摩法會

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

釋蓮太金剛上師、釋蓮夫金剛上師主持、眾法師及講師護持
釋蓮夫金剛上師主壇『釋迦牟尼佛藏密式護摩法會』

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

戶口號碼：PUBLIC BANK 3123-2969-30



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, Lebuhr 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



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
5月31日 三千佛洪名寶懺 2PM - 200拜 4PM - 200拜	1 十五 11:00AM 佛前大供 8:00PM 三千佛洪名寶懺 400拜	2 十六 2:30PM 拜土地公 8:00PM 三千佛洪名寶懺 500拜	3 十七 8:00PM 三千佛 洪名寶懺 500拜	4 十八 8:00PM 三千佛 洪名寶懺 500拜	5 十九 8:00PM 三千佛 洪名寶懺 結懺 - 500拜	6 廿 8:00PM 釋迦牟尼佛 息災、祈福、超度 藏密式護摩大法會
7 廿一 10:00AM 蓮花童子上師相應法 Root Guru Yoga Practice 晚上沒有同修	8 廿二 晚上沒有同修	9 廿三 8:00PM 懺悔大禮拜 《49拜》 The 49 Great Prostration	10 廿四 8:00PM 金剛心菩薩 四加行法 Vajrasattva (Vajra-Heart) Practice (Of the Four Preliminary Practices)	11 廿五 8:00PM 煙供法同修 Smoke Offering Dharma	12 廿六 8:00PM 護摩同修 金剛心菩薩 Fire Offering Practice (Vajrasattva Practice)	13 廿七 8:00PM 護摩同修 大白蓮花童子 Fire Offering Practice (Namo Padmakumara)
14 廿八 10:00AM 慈悲放生 Release Life 晚上沒有同修	15 廿九 晚上沒有同修	16 五月初一 11:00AM 佛前大供 Meal Offering 8:00PM 懺悔大禮拜《49拜》 The 49 Great Prostration	17 初二 2:30PM 拜土地公 Earth Deity Dharma 8:00PM 金剛心菩薩 四加行法	18 初三 8:00PM 煙供法同修 Smoke Offering Dharma	19 初四 8:00PM 護摩同修 金剛心菩薩 Fire Offering Practice (Vajrasattva Practice)	20 初五 8:00PM 護摩同修 大白蓮花童子 Fire Offering Practice (Namo Padmakumara)
21 初六 10:00AM 蓮花童子上師相應法 Root Guru Yoga Practice 晚上沒有同修	22 初七 晚上沒有同修	23 初八 8:00PM 懺悔大禮拜 《49拜》 The 49 Great Prostration	24 初九 8:00PM 金剛心菩薩 四加行法 Vajrasattva (Vajra-Heart) Practice (Of the Four Preliminary Practices)	25 初十 8:00PM 煙供法同修 Smoke Offering Dharma	26 十一 8:00PM 護摩同修 金剛心菩薩 Fire Offering Practice (Vajrasattva Practice)	27 十二 6:00PM 12週年慶 親善之夜 12th Anniversary Celebration & Muhibbah Night
28 十三 1:00PM 第7屆 會員代表大會 晚上沒有同修	29 十四 晚上沒有同修	30 十五 11:00AM 佛前大供 Meal Offering 8:00PM 懺悔大禮拜《49拜》 The 49 Great Prostration	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	5月30日 三千佛洪名寶懺 8:00PM 開懺 - 200拜

零重力生活 「不一樣新聞」提供

上班族

文 / 陳潮宗醫師
圖 / 芷瑩

五臟養生法

對 現代人來說，健康是贏得一切的基石，如果失去了健康，擁有一切也是枉然，所以「養生風」正流行！著名明代大醫學家張景岳說：「春應肝而養生，夏應心而養長，長夏應脾而養化，秋應肺而養收，冬應腎而養藏」，春季適合養肝，夏季應養心，秋老虎之時節應養脾，秋季應養肺，冬季應養腎，就是說人體五臟的生理活動，必須順應四時陰陽的變化，才能與外界環境保持協調平衡，讓健康永遠跟隨著你！

上班族易傷肝之生活習慣

- 過度勞累，時常心情鬱悶者，會減少肝臟的血流量，而不能營養肝臟細胞。
- 辛辣、油炸及酒精等刺激物，均會對肝臟產生不良影響，而辛辣、油炸食物等，會燥火動肝，損耗肝陰。
- 食用過多的高蛋白質，像牛肉、豬肉……等，均會增加肝臟的負擔。
- 食物中含有較多的防腐劑，會漸漸損害肝臟健康。
- 咖啡因過多，增加肝臟的負擔，使肝臟過勞。

上班族易傷心之生活習慣

- 時常以消極、悲觀的態度過日子，每天疑神

疑鬼。

- 有冠心病的患者包括心衰竭、心肌梗塞、狹心症或心絞痛、缺血性心肌症等，冬天不注意保暖工作，平時抽煙、心情緊繃。
- 事事要求完美。
- 暴飲暴食，且飯後立刻從事戶外活動。
- 喜好忽冷忽熱的三溫暖。

上班族易傷脾之生活習慣

- 食用過多冷冰的食物，傷害脾胃功能。
- 精神過度的緊張。
- 工作勞累。
- 飲食沒有節制。
- 環境與氣候溫度、濕度多變，對於脾臟是一種極大的負擔。

上班族易傷肺之生活習慣

- 在氣溫低的時候，不注意頸部及腳部適當的保暖。
- 由於「肺屬嬌臟，喜潤而惡燥」；因此喜愛炒、炸、辛辣、菸、酒之類的食品，皆傷肺。

上班族易傷腎之生活習慣

怒傷肝，思傷脾，恐傷腎。「恐」包括驚恐、恐懼，或是長期處在某種壓力下導致恐懼的情緒，都會造成腎臟的負擔。

上班族保健茶飲

要避免種種傷害五臟的生活習慣，上班族可以在家中煮好一鍋藥茶，用水壺攜帶一天份上班，在工作之餘以藥茶保健五臟，不但健康百分百，還能提振精神，增加工作效率！

三花清肝茶



適用：時常熬夜、加班，眼睛常覺得熱，視覺模糊，心情不是很舒暢的人。
材料：菊花、金銀花、茉莉花各1公克。
作法：沖熱開水500cc，當茶頻頻飲用。
功效：養肝、護肝；適度飲用「三花茶」可改善口苦咽乾症狀。

助腎首烏茶



適用：工作到了下午，常常開始覺得頭暈，或是腰膝酸軟無力的人。
材料：何首烏20公克、紅棗10顆。
作法：鍋中放入800cc的水，再放入原料，以大火煮滾後，再以小火煮20分鐘即可，一天一杯，也可以一次煮3~4天份放冰箱儲藏，要喝的時候再溫熱。
功效：可補肝益腎、延緩老化，治療腎虛的頭暈、腰膝酸軟無力。

糙米黃豆漿



適用：上班時常腸胃吸收不佳、易腹瀉，或放假過後一上班，氣色就很差者。
材料：糙米粉2湯匙、豆漿350cc。
作法：將溫熱豆漿加入2匙糙米粉，攪拌均勻即可。
功效：豆漿最大的優點是很容易被腸胃消化、吸收，且富含蛋白質；糙米含有豐富的天然植物纖維，可促進腸道蠕動，增加飽足感，使腸內宿便易於排出。

洛神紅莓茶



適用：工作忙得不可開交，應酬多、飲食多油膩者。
材料：洛神花8朵、蔓越莓果汁350cc、蘋果1顆。
作法：
1. 蘋果洗淨去皮切小塊。
2. 洛神花加入蔓越莓果汁與水各350cc，煮出蘋果味道即可。
功效：洛神花可以降血壓、保護心血管系統，富含維生素C。維生素C易因熱與久放而氧化，所以要趁新鮮喝。

百年好合



適用：適合一上班或進入室內易乾咳、口鼻咽乾者。
材料：百合200公克、蜂蜜適量30公克。
作法：
1. 百合先用清水浸泡一夜，再用武火燉爛。
2. 再加入蜂蜜拌勻。
功效：可養陰潤肺止咳；蜂蜜補肺潤中、潤肺滋養作用。但是，有外感發熱、胃寒、消化不良的人，要謹慎食用。

圓滿眾生一切善願等殊勝功德

馬來西亞真佛宗心燈堂於2015年4月25日首次舉辦以大黑天為主尊的祈福息災超度法會！主壇上師為來自平和養老院，馬來西亞真佛宗華光功德會的主席-釋蓮支金剛上師。

法會前的一個星期，由心燈堂的兩位助教帶領大眾持誦師尊心咒和大黑天心咒，祈求法會一切順利吉祥。

此次法會在佈置設壇方面，心燈堂也特別以馬密總般若雷藏寺為標準，更向細妹講師學習如何設立曼陀羅壇城。希望以藏密色彩，發揮攝眾的力量！

當天出席法會的人數和報名法會的善信異常踴躍，感恩數十位主祈者的發心，及許多同門善信的護持，讓法會進行得更加的順利圓滿！

法會前，上師特別為大眾講解大黑天的手印、咒語及觀想：大黑天是藏密最重要的智慧護法之一，修佛習密者，誠敬供養及修持禮讚日日獻供，其將日夜不離守護，可迅速消解修行佛法及世間法種種障礙違緣和生活的艱困及貧窮，破除惡符詛咒、邪神魔障和冤敵之侵害，更讓行者內、外、密障礙消除，息、增、懷、誅順利成就，增上福慧壽命、具足威權、名望，資財富饒，家庭吉祥興盛和樂，圓滿眾生一切善願等殊勝功德。法會後，上師也詳細講解修持大黑天的殊勝，讓大眾了解主尊威猛的法力！同時也特別準備了大黑天掛牌和金紙讓大眾選購，上師也在開示中提到供奉設立大黑天，和金紙都有避煞的大法力，非常殊勝！

法會後心燈堂也和以往一樣，準備了豐富的美食讓大眾善信享用。



真佛宗法輪精舍主辦
BLOOD DONATION CAMPAIGN



捐血運動

24-5-2015

星期日/10am - 4.30pm

慈悲捐血

救人一命，由你開始。



捐血地点：
馬來西亞吉隆坡真佛宗法輪精舍
70A, Jalan PSK 8, Pusat Perdagangan Seri Kembangan,
43300 Seri Kembangan, Selangor Darul Ehsan.
聯絡: 012-311 3816 / 016-201 9522
019-338 6376 / 012-924 2938.

祈請根本傳承上師聖尊蓮生佛佛光加持



浴佛暨 大白蓮花童子

息災、祈福、敬愛、超度護摩法會

2015年5月24日 恭請：釋蓮鄧金剛上師主壇
10AM-浴佛 / 7PM-護摩法會
《法會報名隨喜供養。法會特設：法會主祈者、法會功德主》

馬來西亞真佛宗密教總會~華藏同修會主辦
No.6, 1st Flr., Jln. Bendera Mahkota, Tmn. Bkt. Bendera Emas, 28400 Mentakab, Pahang D.M.
Cheque made to / 支票抬頭請寫：Persatuan Penganut Agama Buddha Hua Zang
Account number / 銀行匯款：3155526906 (Public Bank)
請聯絡：蓮花秀蓉 012-987 2629、蓮花英美 016-963 8285、蓮花典禮 016-933 6899
Jenny 師姐 016-931 2163、蓮花家文 016-922 9628、蓮花大聖 011-2893 8321

祈 請 根 本 傳 承 上 師 聖 尊 蓮 生 活 佛 佛 光 大 加 持

馬來西亞真佛宗密教總會主辦



十二週年慶暨
般若雷藏寺

親善之夜



日期/Date :

27.6.2015 (六)
6:00 PM

免費自助晚餐招待 / Free Buffet Dinner
(6:00PM - 7:30PM)

精彩節目表演
週年慶典幸運抽獎

地點/Venue :

巴生池龍花園 般若雷藏寺

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

您的蒞臨，讓此次活動倍增光彩，
您的參與更是我們的榮耀，
請大家一起來歡慶。歡迎蒞臨，入場免費。



第7屆會員代表大會

6月28日1PM 地點-般若雷藏寺

欲知更多詳情，請游覽：



tbsmalaysia



tbsn.my