

真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。



地点：吉隆坡精武体育馆

真佛宗蓮園堂主办

【南摩三官大帝、息災、祈福、增益、超度護摩法會】

馬來西亞真佛宗蓮園堂秉持聖教誨，讓真佛密法源遠流長，每年定期舉辦超度大法會，有幸恭請來自美國西雅圖的釋蓮火金剛上師、釋蓮世金剛上師、蓮主金剛上師前來大馬主壇超度大法會。2017年3月19日，蓮園堂於吉隆坡精武體育館舉辦「南摩三官大帝息災、祈福、增益、超度護摩法會」，祈求大馬風調雨順，經濟昌盛，人人福慧增長，業障消除，事事順利，法喜充滿。

下午二時正，蓮園堂迎師組恭迎釋蓮火金剛上師、釋蓮世金剛上師、蓮主金剛上師、法師團入壇場，眾人齊齊恭敬站立夾道歡迎上師與法師團入壇場。

承蒙龍神、風神、雨神降臨會場，法會進行期間，頃刻間只見晴空下起嘩啦大雨，但卻無阻遠道而來的善信雲集會場，室內座無虛席，熱鬧非常。感恩根本傳承上師蓮生活佛、諸佛菩薩、龍天護法及金剛空行，大力放光加持。

法會如儀進行，隨著蓮園堂與般若青年團梵唄組奏樂的響起，蓮園堂義工組開始列隊分工合作，輪傳精緻供品下爐。豪雨無阻熊熊的護摩火燃燒，在梵唄組鐘鼓齊鳴，鏗鏘有力的「南摩三官大帝心咒」咒語伴隨下，呈現變化千百種形態。眾人在咒語與護摩火中，感受祥光灌頂，佛光注照，法流充滿全身。供品下爐完畢，主壇釋蓮火金剛上師慈悲演化手印，祈願所有壇會者福慧增長，業障消除，光明顯現，心想事成。



蓮主金剛上師法語開示：

三官大帝的神格仅次于玉皇大帝，在台湾以三官大帝作为主庙的就有130多家，因此台湾有非常多的人供奉三官大帝。谈起三官大帝的由来，可说是历史悠久。我们中国五千年的文化是由黄帝开始，所以三官大帝的天官是尧，地官是舜，水官是禹。在台湾民众称三官大帝为三界公，因一般上在每个民宅客厅悬梁可见民众用悬炉祭拜又称三界公炉。

天官

“尧”距离现在是在西元前2357年，加上我们今年2017，所以是在4300多年前。“尧”为何会有这个官格呢？尧姓伊那名放勋，受封国王时一心爱民，体恤民情，活了长达118岁，因一生建立了很多爱民的丰功伟业，研究了天地的循环，太阳的起升，潮起潮落，所以一年24节气是由天官所发明，因此“尧”才受封上元赐福一品天官紫薇大帝。“尧”的生辰是农历元月十五日，所以才会有“天官赐福”这个由来，民间称这一天为上元节，赐福日主宰众生善恶之籍，所有诸天仙升降之司。

地官

“舜”本身姓姚名重华。祂本身年轻时因为母早逝，父再娶。虽继母生性刻薄，弟弟不尊重祂，但祂因此更孝顺父母，谅解弟弟，一生用心敬孝道。“舜”活至110岁才受封赦罪地官二品清虚大帝。传说“地官赦罪”，农历七月十五日是地官的诞辰，民间称这一天为中元节，赦罪日主宰众生善恶之籍核一切罪过。

水官

“禹”本姓拟名文命号禹。“禹”父以治水闻名。“禹”本身很有智慧，用疏导的方法治水。“禹”活至106岁才受封下元解厄水官三品洞阴大帝。传说“水官解厄”，农历十月十五日是水官的诞辰，民间称这一天为下元节，并在这一天请神明为运势不好的人消灾解厄。

我们修密法一定要有信心，修密法与一般显教不一样，显教是皈依佛，皈依法，皈依僧。修密法的第一点是皈依根本上师，再来才是皈依佛，皈依法，皈依僧。因为修密法可以即身成佛，所以一般在西藏修密法，你要看上师三年，上师也要看你三

年。除了要有很大的福分，行者本身也要有非常坚定的信心才可以修密法。只有我们本身的定力才可以压制我们的习性，把我们的第六识（眼耳鼻舌身意）所看到的六尘（色身香味触法）变成清净，就不会被世间的无明所迷惑。

相传宋朝某地有一个很落後的村庄，有一个少年父母双亡，身有残疾，乞讨为生，但他心地善良，经常喜欢帮助别人。当地一条湍急的河上没有桥十分危险，每当河床涨水时便无法通行，苦坏了当地父老。少年见此情景，想建石桥，便天天捡石头，不管旁人的嘲笑，日积月累，年复一年，石头堆成了小山。大家深受感动，一齐动手建造石桥，在一次凿石时这个少年被崩瞎了双眼，人们慨叹老天不公。但少年却没有丝毫怨言，依然尽己所能帮助别人。桥刚刚建好，大家正在庆祝时，这少年竟被天雷击中身亡。

包拯听说此事，义愤填膺，在少年的挽联上写下“宁为恶，勿为善”。不久，宋朝皇帝太子降生，啼哭不止，众太医也无从医治，束手无策。於是让包拯想办法，包拯见婴儿肌肤如雪，嫩白的小手上隐隐几个字，仔细分辨，竟是自己写给少年的字，大吃一惊，慌忙去擦，字迹瞬间消失，婴儿见了包拯就不再啼哭了。此後，包拯通过游梦仙枕明了了少年的因缘，原来少年上世做恶多端，罪业甚大，偿还那一世罪恶需三世恶报才能还清。神原来安排，第一世以残疾之身孤苦伶仃；第二世以双眼瞎了却残生；第三世遭雷击暴尸荒野。

那孩子第一世转生穷困残疾，但痛改前非，只想为别人做好事。於是，神就让他一世还两世的业，让他崩瞎了双眼。可孩子不怨天尤人，只是默默的为别人做好事。神就把他第三世的业力也拿过来一世还，所以雷击毙命。最後三世应该受的苦在一世就偿还干净，来世安排他托生帝王之家，荣华富贵，享用不尽。通过此事，也是点化包拯，看问题不能只看表面。因果报应不差分毫。

今天法会虽然下大雨，但因为大家祈求的力量，不可思议的，佛菩萨也受到感召，护摩火到现在还是烧得那麽旺。这场大雨让我们大家洗业障，让大家充满信心。我想2017年只要大家发菩提心，尊师，重法，实修。虽然我们的“因”不能改，在座的命运，长相不一，家庭不一样，但是“果”能改，就是靠自身的慈悲心与根本上师给予我们的智慧。只要我们的习性一改，就会大事化小，小事化无，菩萨的加持是无形的，但是如果自己没有实践改过自新，也很难产生效力。愿我们2017年一切圆满吉祥，嗡。嘛呢。叭咪。吽。

(文转第8版)



恭迎上師入壇場



禮拜壇城



為佛具開光加持



加持超度法船



莊嚴唱誦組



道場代表敬獻哈達



主祈者敬獻哈達



上師結界道場

真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。

(文接第7版)



釋蓮世金剛上師法語開示：

因為我們有大福報所以這一世才能皈依大智慧的根本傳承上師聖尊蓮生活佛，大家可以同聚一堂共同在這裡參與大法會，感謝蓮園堂理事主席所有義工同門，他們的精心策劃，每年我們都在蓮園堂與大家結緣，通過真佛密法讓大家更圓滿，祈求諸天來賜福。

今年蓮同法師因身體有一點不圓滿，所以大家更加的發心，更加的盡心盡力，在此感謝感恩大家，也感謝每一位發心所有出錢出力的功德主，更要感謝今天蒞臨現場的每一位師兄師姐們，因為有你們來參加與護持這場法會，才会有這麼殊勝與莊嚴的法會，我們在這裡深深的向你們讚嘆，因為你們曉得珍惜真佛密法。因為根本上師的真佛密法，在目前的娑婆世界是唯一真正的密法，也是唯一以漢語來教導我們的密法。

因為很多的藏密在言語溝通與翻譯方面詞不達意，而我們的上師用漢語來傳授真佛密法，所以我們是不是很有福報。尤其你們待在大馬就更有福報，因為語言關係，你們更加容易明白真佛密法，你們的「慧根」相比于其他國家更加有福報，恭喜你們。所以在這裡很讚嘆也鼓勵你們將真佛密法好好的弘揚出去，因為真佛密法是根本傳承上師唯一傳授我們的。我們身為上師也只是代師弘法，所以在座的每一位將真佛密法融入生活當中，我們就得到真正的法味。



護摩供養



上師為大眾作賜福灌頂

人生百善孝為先。我們為什麼要超度，因為過去很多世，我們的祖先多到數不清，若我們不好好的修法，不好好的回向，我們該如何是好。每次辦法會最重要是帮大家祈福消災，也是為了超度所有每一位的祖先與冤親債主，所有過往的冤親與一切幽冥，所以在這裡的每一位法務參加者義務幫忙寫令牌與疏文，就功德很大，也感謝你們的幫忙。最後再次感謝，你們受了諸佛菩薩的加持，根本上師的佛光加持，你們都將得到大福分。噯。嘛呢。叭咪。吽。



新皈依者



釋蓮火金剛上師法語開示：

今天的法會很殊勝，這一世可以皈依師尊，所以我們每一位真佛弟子都很有福報，才會皈依祂，因為師尊不舍每一位眾生，你一祈求，祂就會加持你。今天的法會下雨就代表消除我們的業障。所以今天的法會非常殊勝。感恩每一位功德主與主祈者，因為有你們出錢才可以辦這個法會，才可以準備那麼多的供品供養諸天。密宗的護摩與顯教不一樣，顯教的法會是準備供品，祭拜完後領回家吃。我們用最虔誠的心，以香花燈茶果來供養諸佛菩薩，再觀想成無量無邊的供品，這就是真正的供養，消除我們的業障。

我們以最虔誠的心來供養，來超度。再則，我們的根本上師到，瑤池金母到，阿彌陀佛，地藏王菩薩用蓮花法船帶領它們前往清淨的佛土，每一位幽冥，每一位祖先都得到超度。三天的法會非常非常的成功，而你們有福報可以參加，感恩師尊慈悲加持。祝福每一位業障消除，光明現現，財源廣進。噯。嘛呢。叭咪。吽。
(續完)

祈請根本傳承上師聖尊蓮生佛佛光加持

三千佛名寶懺

2017年4月18日(星期二)：晚上七點半啟懺及禮拜600佛
2017年4月19日(星期三)至4月22日(星期六)：每日晚上七點半禮拜600佛

南摩金剛薩埵息災、祈福、增益、超度護摩法會

2017年4月23日(星期日) 晚上七點半：主壇上師為大眾作皈依灌頂和還淨法灌頂

聯絡人：
周貴祝師兄 019-9309438
葉秋榮師兄 019-9327888
王玉花師姐 017-6148085
李金花師姐 010-9182048
陸秀萍師姐 010-9073573

法會地點：嘉慧堂道場
法會設立：主祈者及功德主多位

台灣釋蓮世金剛上師主壇
印尼釋蓮祖金剛上師主壇

馬來西亞真佛宗密教總會~淡馬魯嘉慧堂主辦

PERSATUAN AGAMA BUDDHA TANTRAYANA CHEN FOH CHONG JIA HUI TANG, TEMERLOH PAHANG
H-28, Tingkat 1, Taman Muhibbah, 28000 Temerloh, Pahang, Tel/Fax: 09-2973490

蓮香隨筆

文輝香上師《佛法是美容師》

因果的軌道

行

善得善報，行惡得惡報，如果無行善，也無行惡，是否不得善報不得惡報？

在表面上看來以為沒有行惡，其實還沒有修至清淨的境界，意念總是紛飛紊亂，容易犯意念行惡造業。

有人樂善好施，但在無意中傷害他人，犯了過錯，是否一樣會得到惡報？在行善與犯過兩者之間，可有互相抵銷，將功補過？

佛法講因果，種什麼因就得什麼果。俗語說的好：種瓜得瓜，種豆得豆，決不會種胡瓜長出絲瓜來。

因果條理分明，丝毫不差，行一善得一件善功；行一惡得一件惡報，肯定沒有將功補過之事。

不要以為他人老是鉤心斗角，詭計多端，心毒手辣，不擇手段賺取利益，不但沒有得到惡報，反而看起來如同好運當頭，事事順利，財源廣進。

其實，他們是在享前世所種之福報，一旦福份享盡了，財富就會隨著消失，也可能從富豪變成債台高筑的人。

亦有老修行者，平日禮佛念經持咒，學佛修行，但一生命運坎坷，屢遭劫數，惡運不斷，苦不堪言！

此現象正是在了業障，恒持修之，終會否極泰來。

善報與惡報，肯定是依循着因果之軌道而運行，舉止言行，一事一物，都會有因果的。

人生的一切事物，一切得失，根本是起於「因」受於「果」。

馬來西亞真佛宗密教總會【大德佛學院】主辦

2016大德佛學培訓班

本期專題：「佛子行三十七頌」

• 釋蓮一金剛上師主講 - 第1講

授課地點：大馬真佛宗平和養老院

課程講義



每個人都會變老 但是不見得每個人都會成長

先与大家分享一则小故事。在美国有一个已经87岁的老夫人报名考大学，大家都认为这个老妇人已经87岁了，考上了大学又如何？其实老妇人本身却不是那么认为，因为这是她对自己的一种要求，也是她自己心目中的一个梦想。所以她为了达成这个梦想，希望在这一身中能够完成就读大学课程，因此才报考大学。其实，这个老妇人比任何人都优秀。因为她活了87年，她的人生经验，她的社会经验比一般人都好。这个是她人生的一个经历。所以我们学习佛法，你们千万不要以为只是来这里（平和养老院）学习，其实要懂得运用才是最重要的。

这个老妇人以87岁高龄完成大学课程，毕业典礼那天她就上台发表了一段感言，说得很好。她说她花了一生的努力，即使一次考不上，她还是坚持努力，她没有放弃自己的梦想。她还说了一句话非常好“每个人都会变老，但是不见得每个人都会成长”。所以虽然大家已经上了5年的佛学培训班，但是我们的“心灵”到底有没有成长，我们的“修行”有没有成长。这个值得我们深思，否则我们花了那么多的时间有何作用。因为时间对我们来说很重要。所以当我们花了那么多的时间在修行方面，我们定当想一想，一定要提升自己，这个就是我们人生的一个目标。

有三件事非常重要。第一，目标。每一个人的目标不同。我们现在是一个修行人，我们来学佛，那么我们的目标就是来学佛修行。所谓学佛，就要学“佛的慈悲与智慧”。首先，先想一想，你学佛学了那么久，你自己本身的慈悲心有没有增长。最重要的还是“智慧”。所谓的智慧，你要看你的日常生活所遇到的每一件事情，即使是一个很小的细节，你能不能在当中体会到佛法，来帮助自己，提升自己。

其实修行很简单，就是修我们自己的心，让我们这个心与行为有所改善，因为有改变才是修行。真正的学习佛法，就是不停的观照自己，不停的提醒自己，每一个细节都是我们修行重要的一个点。所以你会慢慢的发觉你的缺点会越来越少，而你的心灵就会越来越广大，这个就代表你修行的一种提升。久而久之，你若时时刻刻的不停在观照自己，经过一段时间，你一定会提升。

当你提升之后，你再看回这些小细节，根本

就变得无关紧要。为什么以前你认为很重要的，现在就认为没有什么大不了。所以你要时时刻刻的提醒自己，这个就是你在生活中修行，修行在生活中。上次，我在《佛法与人生》与大家分享了很多，但是能明白的有多少，不懂大家有没有真正体会到我们修行的功德到底在哪里。“功德”就是你的心有改变。虽然你的“功课”做了不少，但是你的心灵有没有提升，这个才是重点。否则，时光一去不复回。

什麼人是最貧窮的人？

最近，亚洲周刊访问李嘉诚“什么人是最贫穷的人？”李嘉诚回答“没有长进的人。”遇到挫折，自暴自弃的人，这种人最贫穷。他简单的一句话，的确点醒了我们。我们的生活上不是事事都如意，可能我们会遇到一些挫折或者人生一些真的很不如意的事。但是，重点在于你遇到事情的，是以乐观的态度去面对还是自暴自弃呢。很多人因为受不起环境的打击，这些不好的事情来到的时候，很多人因为没有修行，所以很难超越。

我们学佛修行就是要能够超越种种的不如意，所以你靠自己的力量，其实是有限的，真的是有限的。但是，你要靠着我们根本传承上师的加持力和佛菩萨给你的一种力量，那么你就很容易转化这些环境。我时常告诉同门，当你人生最不开心的时候，你千万不要去到到处跑，最好的方法就是在坛城修法，不管你的心情有多乱，总而言之，念经也好，修一坛法也好，很多同门试过，真的有效。在坛城这个很好的环境当中，没有人可以对话，只能拼命念经，人的意念就会转化。人就是在意念之间，你做任何事情都是在意念之间，当你修了法之后，有佛菩

萨给你加持，你的观念，你看事情就不一样了。这就是每个人修行不同的地方。

請你讓我早點解脫

电影《超人》的主角在每个人的心目中都是英雄，其实为什么我们看到超人出来，我们的心里就会很开心，因为我们的心理面是觉得有一个人，有一个救世主来帮助我们了，尤其是当我们遇到坏人了，突然间超人出来的时候，我们就会很高兴，这代表我们的心是善良的。我们都希望每一个人都是好的。所以这个超人在电影当中是人民心目中的英雄，但是在现实生活就不一样，在现实生活中，他还要面对自己的生活。

有一次，在骑马比赛中，他突然从马上掉下来，从此他的命运就改变了。他从马上一掉下来后全身瘫痪，不省人事，紧急送院，他醒来对家人说的第一句话是“请你让我早点解脱。”
(未完待续)

真佛宗 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-法輪精舍主辦

恭請：澳洲 釋蓮新金剛上師主壇

南摩馬頭明王

息災、祈福、超度護摩法會

法會日期：2017年4月9日 (農曆三月十三日)
星期日 時間：下午 2.00pm

敬請師兄師姐及善信大德踴躍護持、冥陽兩利、同沐佛恩、共沾法益。

支票、匯票或 WANG POS 抬頭：PERSATUAN VIHARA BUDHIS DHARMACAKKA
銀行戶口：PUBLIC BANK 3091709923

聯絡：文良主席 017-2826782 / 楠南師姐 012-9693114 / 俊才師兄 019-3205065
淑安師兄 012-6143580 / 淑賢師姐 012-3173198 / 偉清師兄 011-23288688

66A, 68A, 70A, Jalan PSK 8, Pusat Perdagangan Seri Kembangan, 43300 Seri Kembangan Selangor Darul Ehsan.
Tel / Fax : 603 8945 6593 email : falunjingshe@live.com

空中體操 (Air Gym) 預防旅遊血栓症 經濟艙症候群

文 / 謝瀛華 (臺北醫學大學·萬芳醫學中心 社區副院長暨家醫科主任)



早上十點到上海開會，晚上還可以回家吃晚餐，我們的世界已是一個地球村，許多企業精英成為名符其實的「空中飛人」。但您可能不知道，長時間處在狹小的空間，對身體的損害可是不容忽視的。一九九七年以來，國外媒體已經報導多次有關長途旅行，下機後即死亡的病例，並將其稱之為「旅遊血栓症」或「經濟艙症候群」。旅遊醫學界建議，坐飛機長途飛行的旅客，一定要巧妙的動動身子及多補充水分，以降低血栓發生的危險性。

症未必是搭乘經濟艙的旅客才會發生，長時間搭乘飛機、火車、巴士或久坐看電視、長時間打麻將等都有可能產生「經濟艙症候群」。

酒；咖啡、茶適量，配合空中體操動動雙腿和全身；依醫生叮囑服用阿斯匹靈（需先與家庭醫師討論後才服用）、穿著可增進血液循環的襪子（加壓襪）等，都是可行之道；而有血栓病史者、肥胖者、孕婦、抽菸者更應在飛行中多加留意自身狀況。

「旅遊血栓症」發生症狀

通常血栓好發於下肢（小腿或大腿部位）的深層靜脈，而下肢深層靜脈血栓症，會引起兩種症狀：除了整個下肢都會腫脹，也會壓陷下腫。其併發症包括永久性血管阻塞和血栓游走進入肺部兩種。一旦血栓隨著血流到肺部，就有機會引起呼吸困難、胸痛，嚴重時會陷入昏迷，造成猝死，所以旅遊血栓症的正式名稱為「深層靜脈栓塞症」(Deep vein thrombosis)。

何謂血栓症？

血栓症是指血管內血液凝固而形成血栓的一種疾病，被稱為心臟病的心肌梗塞、狹心症，以及被稱為腦中風的腦栓塞、腦溢血，及逐步堵塞細微血管而引起障礙的老人癡呆症、造成胰臟功能下滑的糖尿病等疾病，都屬於只要抑制血栓的形成，便可發揮預防效果的疾病。罹患血栓症的主因來自於，因高血壓或高血脂症等動脈硬化，而造成血液或血管發生異常。

為何會發生「旅遊血栓症」？

由於搭長途飛機，待在狹小空間內又缺乏活動，這時新陳代謝容易下降，體內水分滯留，引起身體腫脹，伴隨著下肢血流不良，很容易引起「旅遊血栓症」。這時血液黏稠度會增加，引起血液循環不佳、回流不順，而使靜脈血管內出現微小血栓，血栓會經由血液流至各器官，而堵住某器官的血管。此外，旅遊血

如何預防「旅遊血栓症」？

因為長途飛行下飛機後，足部的腫脹仍可能會維持幾小時，所以最好選擇比平常寬鬆的鞋子。其他注意事項包括：搭飛機時最好不要喝

預防「旅遊血栓症」最重要的就是要避免久坐不動，適當的運動身體，保持血液暢通是最基本的預防方法。以下是八招「空中體操」，長途搭乘飛機的旅客，做滿15至20分鐘，短途做滿5至10分鐘，預估就可增進血液循環多達1.5倍。

天龍八步 空中體操 (Air Gym)



1 「捏捏鼻子，吞口水」
作用是平衡中耳壓力，打開耳咽管，讓耳朵順暢。



2 「搖搖脖子，聳聳肩」
此動作目的為了牽動上半身肌肉，促進血液流動，以免鬱積。



3 「擴擴前胸，深呼吸」
使胸廓肌肉拉展，間接帶動背部大肌肉群，加上深呼吸動作來放鬆。



4 「緩緩向前，手碰地」
這個動作可以使肩膀、背部及手部肌肉得到伸展舒緩。



5 「甩甩雙手，拉拉筋」
可以讓手腦合一，且甩手可以增加腦部血流，活絡血液循環，拉筋可以增加表面體溫並減輕肌肉疲勞。



6 「扭扭腰側，舒緩背」
藉著牽引腰側的肌肉，可以減輕脊椎壓力，緩解下背痛。



7 「抬抬膝蓋，動大腿」
使胸廓肌肉拉展，間接帶動背部大肌肉群，加上深呼吸動作以求放鬆。



8 「轉轉腳踝，墊腳尖」
可以直接帶動下肢（特別是小腿）的血液循環，有效避免血栓淤積，減少足部腫脹，並預防深層靜脈栓塞。