

2017 最無上殊勝的法緣  
 恭請 無上尊貴 根本傳承上師  
 聖尊蓮生活佛 親臨主壇

馬來西亞真佛宗密教總會 主辦

# 大幻化網金剛

Mahottara Heruka Homa Ceremony

護國法流除疾賜福超度  
 護摩大法會

**徵求**  
**法會主祈功德主**



贊助大幻化網法會主祈功德主，等同向「大幻化網金剛」及「文武百尊」主祈，能得到百尊密教主尊光明加持，必能所求如願。

在藏傳佛教寧瑪巴的傳承之中，大幻化網是很殊勝重要的法，本來是不公開的，但是為了一切眾生的法緣慧命，以及加持行者在修行上的得到最大的助益，因此在2017年12月16日，真佛宗無上尊貴的法王 聖尊蓮生活佛，將再次佛駕大馬親臨主壇“大幻化網護國法流除疾賜福超度護摩大法會”。

由於法會所需的人源、財力、物資相當龐大，故此主辦單位特別徵求贊助法會主祈功德主。懇請諸位善信大德發心護持，圓滿法會。

主祈者，可獲贈精緻哈達一式，向聖尊蓮生法王敬獻哈達

詢問電話：(+6) 03-3374 9399

釋蓮玄法師 (+6) 012-261 7861、釋蓮止法師 (+6) 016-880 2786、蓮花細妹講師 (+6) 012-450 2338

蓮花時浥助教 (+6) 016-337 8301、瑞蓮師姊 (+6) 016-327 4898、慶齡師姊 (+6) 016-551 4134

網址：<http://www.myheruka.com> 電郵：[myheruka@gmail.com](mailto:myheruka@gmail.com) 傳真：(+6) 03-3377 1908



真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。

# 恭賀無上法王蓮生活佛 7秩晉3佛誕

真佛宗根本傳承上師法王蓮生活佛，  
將於2017年12月16日佛駕馬來西亞主持  
【南摩大幻化網金剛護國法流除疾賜福超度  
護摩大法會】傳大幻化網金剛法及大力金剛法。

欣逢此73聖壽佳期，我輩弟子應  
伏以恭敬、感恩之心，伏惟聖尊  
佛德，共同讚歎與祝福，以表  
祝壽之誠。

祈盼大馬所有真佛弟子一起來

## 請佛住世，恭祝蓮生活佛佛體安康、 長壽自在、大轉法輪、不入涅槃！

大馬真佛報敬邀所有真佛道場、  
真佛行者，踴躍刊登佛誕賀詞，  
共同向師佛表達最誠摯的祝福。

刊登報名截止日期：

### 5月30日

道場/商家/姓名：(中) \_\_\_\_\_  
(英) \_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

傳真號碼：\_\_\_\_\_

負責人：\_\_\_\_\_

職稱：\_\_\_\_\_

道場/商家/個人簽名及蓋章

日期

\* 請將存款收據及表格傳真/電郵/郵寄予馬密總  
\* 支票、匯票或Wang Pos抬頭：  
P. A. B. T. Chen Foh Chong Malaysia  
銀行：Maybank 賬號 - 512101604748  
Public Bank 賬號 - 3125842930

### 賀詞廣告贊助費

版位聯名	全彩版 ✓	黑白版 ✓
全版	RM2000	RM800
全版 (2道場聯名)	RM1000	RM400
全版 (4道場聯名)	RM500	RM200
全版 (8道場聯名)	RM250	RM100

郵寄地址/Add: No.1A, Jalan Perawas, Lebu Setaka, Taman Chi Liung, 41200 Klang, Selangor.  
電話/Tel: 603-3374 9399 傳真/Fax: 603-3377 1908 電郵/Email: info@tbsn.my 網址/Website: http://www.tbsn.my

### 蓮香隨筆

文蓮香上師《佛法是美容師》

## 論道心



谈起「道心」两个字的真实意义，就会令人的思路在脑海里盘旋许多，怎么说才是贴切的解释呢？如何比喻才能达到清楚明白？也许，行者渐进的实修，才能体会其中奥义。

我以为「道心」的狭义意思是，「义理的心」。

何谓义理的心，即是「道义」，「道理」。

何谓道义，即是「道德」和「正义」。

何谓道理，即是做人处事的原则。

「道心」的广义意思，即是「求道的心」。

求道的心，即是深入经藏，明了佛道义谛，去掉执着，看淡世间名利，求取正觉之道，超越种种世俗，迈向无上清静境界，心安住於禅定之中，不受外界所影响。

现代人的生活环境，处处充满诱惑，名利充斥，权势斗争，为现实所需而困惑，污染了原本清修的心灵，精神上受压力；因此，难逢有道德，有正义之士，更难寻有「道」之士。

所以，修行人多数因为环境关系，脚步即停留在一「有求的境界」，有朝一日业障现，事业失败，婚姻挫折，子女不孝，病业缠身，官司诉讼……等，修行的道心，即远离而去。

这就是所谓的：在还未达到清明的境界，行者的道心是易变的。

其实，在因果业报之下，人生的灾难本来就会发生的，那些灾难和修行根本无关；行者以超越的心境观世事，再大的灾难，也转化成「假相」、「空相」。

行者真正的道心是与佛心相印，心是清明剔透，坚固不变，可包容一切事物。

祈請根本傳承上師聖尊蓮生佛佛光加持

馬來西亞真佛宗密教總會~普加末敬天堂主辦

# 大通方廣 懺悔滅罪

## 莊嚴成佛經寶懺

釋蓮花盛法金剛上師主壇

日期：2017年6月10日 (星期六)  
時間：下午2點正 (上卷開懺) / 晚上8點正 (中卷)  
日期：2017年6月11日 (星期日)  
時間：下午2點正 (下卷結懺)

## 南摩大白蓮花童子 息災、祈福、敬愛、超度護摩法會

• 日期：2017年6月12日 (星期一) 時間：下午2點正 •

PERSATUAN PENGANUT AGAMA LING SHEN JEN FOO CHUNG SEGAMAT, JOHOR  
No.119, Tingkat 1, Jalan Jaafar Hamid, Kampung Abdullah, 85000 Segamat Johor, Malaysia.  
Tel / Fax: 607-931 2204 Email: jingtiantang94@gmail.com  
請聯絡：王鑫師兄 019-761 5525、春泉師兄 012-756 2129、志樂師兄 013-745 8581  
支票抬頭：Persatuan Penganut Agama Ling Shen Jen Foo Chung Segamat, Johor 戶口號碼：Hong Leong Bank Bhd 37350109056

# 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8講 (完整篇)

授課地點：大馬真佛宗平和養老院

課程講義



(文接1159期第9版)

### 30. 五度若無智慧導，菩提正覺難圓成， 認知三輪實體空，智巧合一佛子行。

智巧合一的意思是你本身要有智慧也要有方便，巧就是代表“方便”。我记得以前佛陀度化一个人的时候，因为那个人长的非常的丑，眼睛一大一小，鼻子塌塌，嘴巴大大，皮肤黝黑，身子又矮又短，所以被父母抛弃，没有人喜欢他。于是他就开始流浪，因为长的丑所以他乞食也面对困难，人人看到他都远离而去。他很难过，最后只好选择跑到深山里去。

佛陀心生慈悲想度化他，于是带着几个比丘进入深山，自己化身为更丑陋的模样，捧着一碗饭菜靠近他，两人就坐一起享用饭菜。霎时，佛陀就显现出原来庄严的模样，向他解释人今生长的那么丑陋，皆来自于前世所造的恶业，如看轻别人，说是道非等。佛陀长得慈悲是因为心生慈悲，自然相貌庄严。此后，这个丑陋的人皈依佛陀，开始修行，最后证得阿罗汉。佛陀运用智慧与善巧来度化丑陋的人，因为这个丑陋的人没有学佛，所以一直往外看别人对他的评语与看法，所以很执着。

人常说，1岁到30岁是父母给的，30岁以上是自己给自己的。藉这佛法与修行的因缘，帮助自己修出自己的慈悲与智慧，就会显现不同的磁场出来。所以当这个丑陋的人证得阿罗汉之后，来听他开示说法的人可说是源源不绝，这证明内在的力量更胜于外在，只要你内心有证量就能摄召很多的众生。

记得中国富豪马云在年轻时，当时还没有创业，与表哥去一个酒店应征酒店服务员，但只有表哥被录取，因他其貌不扬，所以不被录取。从此，马云发奋图强建立自己的事业，最后终于成功了。在马云成功建立自己的事业王国后，也从不忘本，因为他除了布施也广结善缘，甚至到各处巡回演讲，分享自身的创业经验与心得，因此人缘甚佳。

### 31. 若不省察己過錯，披佛外衣行非法， 故當恆常行觀照，斷除己過佛子行。

有一个仁波切鼓励大家在每晚睡前用5分钟反省一下自己今天所做的事情如不如法，有没有过失。如果有过失，就马上持诵百字明咒，把今天的过错抵消。你的业力不是一天形成的，而是你慢慢累积才形成，所谓业力就是障碍你的，让你的生活不如意，身体不健康，都来自于你的业障。若你没

有办法消除，它就会障碍你，就成为一种力量，一种业力。所以你每天念经抵消自己的业力，慢慢的就会减少你的业障。

### 32. 我因煩惱道他過，減損功德徒退轉， 故於菩薩諸缺失，切莫議論佛子行。

有一个修行人，他在山上闭关多年，有一天，他想到要发菩提心，做一些利益众生的事情，他发觉每天有些老人家走路上山礼佛很辛苦，他就发心要背老人家上山，那天他背了一位老婆婆上山，走了没多久，老婆婆就问他，修行人你叫什么名字，我叫冷灰，为什么叫冷灰呢？修行人回答：在没出家前，我的脾气很不好，出家後，师父就给我取名为冷灰，希望我能时时保持冷静，走了没多久，老婆婆又问他同一个问题，就这样重复又重复的问，结果修行人就很不耐烦的说：老婆婆，我背你上山已经很辛苦了，你还不断的问同一个问题，结果，老婆婆从他背後消失了，在虚空中显现了一尊观世音菩萨，然后对修行人说：冷灰心未冷，再修二十年！

这故事在提醒我们，修行人不要忘失了菩提心，否则自己的功德会被抵消。

### 33. 因求利敬起爭執，聞思修業漸退轉， 故於親友施主家，舍棄貪戀佛子行。

修行人要能舍去贪念，不能落入在名闻利养之中。记得师尊对我们说过：出来弘法度众，不能贪求众生的财物，千万不要亏欠众生。

### 34. 粗言惡語惱人心，復傷佛子諸行儀， 令人不悅之惡口，舍棄莫說佛子行。

有句话说：良言一句三冬暖  
恶语伤人六月寒。

曾看过一个视频，坐宝马汽车的被一辆小货车碰撞了一下，坐宝马车的人下车后就破口大骂，我的车比你的命更值钱，讲这种话的人让人感觉一点修养也没有，所以有句话说得好，千万不要穿到只剩下钱。

### 35. 煩惱串習難對治，覺智之士正念持， 貪嗔痴心初萌起，即時摧滅佛子行。

有一句话说，不怕念起，只怕觉起。

真佛密法是一种对治妄念的好方法，当有不好的念头产生，就要观想本尊住顶，持本尊的咒，用正念对治妄念，久而久之妄念就会越来越少。

### 36. 無論何時行何事，應觀自心之相狀， 恆系正念與正知，成辦利他佛子行。

自己要时时保持一种正念，时时观照自己的起心动念。

有一个老和尚带着小沙弥下山办事，来到一条小河，因为下了雨，河水流得很急，刚好有一位姑娘经过，不敢过河，就请老和尚背她过河，老和尚尚多想想就背了姑娘过河，小沙弥看在眼里，心想师父时常教导我们，不要亲近女人，为什么师父又要背姑娘过河呢？想了一个晚上，第二天就鼓起勇气问师父，师父很慈祥的说：这件事我早就放下了，你背到现在还没放下呢！

### 37. 由此精勤所修善，為除無邊眾生苦， 鹹以三輪清淨慧，回向菩提佛子行。

我们将所有的功德回向给十方众生，发菩提心希望十方众生能够早日成就。所以你的心里有多大，你的成就就有多大。这就是我们所做的一切善行，最重要的是自利和利他。(续完)

## 成功的本質

文 / 蓮生活佛盧勝彥

世人總是追求成功  
不斷的發展  
不斷的增長  
事實上卻不是這樣

如果把眼光放在成功的本質上  
沒有人看見  
也沒什麼可看  
成功就是逐漸的消失  
佛要我們領悟  
成功是什麼也沒有的虛幻



不一樣新聞提供 零重力生活

## 溫馨五月天

家裡的媽咪總是整年的忙碌，張羅全家大小吃的用的，但是隨著年齡的增長，消化吸收的能力變差，媽咪體內的營養流失也相對的增加。所謂『預防勝於治療』，適時的營養素補充是維持身體健康的不二法門。在這溫馨的五月天中，你可以幫媽媽準備一些營養補給品，讓媽咪過一個超健康、超美麗的母親節。

## 給媽媽更健康美麗的母親節

## 深海魚油 可以保護心血管

在冰天雪地的北極，愛斯基摩人幾乎沒有機會吃到各種多樣的蔬果，相反地，他們多是攝食以高脂肪和高蛋白為主的動物性食物，但是你知道嗎，他們很少得到心血管方面的疾病，為什麼他們能得天獨厚？答案就在於他們所食用的魚類大部份是深海魚類，如鮭魚鯖魚之類的食物。這些魚富含omega-3的脂肪酸，這種脂肪酸主要分為EPA和DHA兩大類，目前已知攝取DHA/EPA的好處包括：

1. 保持年輕活化有彈性的動脈。
2. 降低膽固醇與三酸甘油酯。
3. 抗血栓，稀釋血液，減少中風與心肌梗塞機會。
4. 減少鼻胰島素的不耐受症(intolerance)。
5. 對抗癌症。
6. 孕婦與四歲以下兒童補充，可增加幼兒智力。
7. 老年人減緩視力與腦力老化。
8. 自體免疫發炎症狀之減緩(如氣喘、風濕性關節炎、風濕性腎臟病、紅斑性狼瘡)。

## 輔酵素Q10 是心臟的維他命

Q10位於細胞中粒線體〈細胞的發電廠〉的細胞膜上，參與能量ATP的合成。據統計，心臟每日平均跳動達10萬次以上，一年跳動3,600萬次，需要消耗大量的ATP能量，因此需要大量的Q10來幫助能量合成，因此Q10又被稱為「心臟的維他命」。

但是，隨著年齡的增加，體內的Q10也加速流失，尤其是50歲以上的中老年人，其心臟中的Q10含量竟不及20歲年輕人的一半。因此建議可多加補充。輔酵素Q10是脂溶性營養素，和維他命K有相似的結構。單獨服用輔酵素Q10或與維他命E一起服用，會產生很強力的抗氧化劑。輔酵素Q10可以中和由能量製造過程所產生的自由基，還能幫助保護粒線體膜的完整性。

## 綠茶多酚 讓健康滿分

近年來許多研究指出茶葉中所富含的多酚類物質，尤其是綠茶素，對人體有許多正面的幫助，包括能增強抵抗力、降低膽固醇，預防心血管疾病、抗氧化，甚至是增加脂肪代謝等效果。然而，一般綠茶因為含有大量的咖啡因及單寧酸，因此喝多容易造成失眠或者礙胃的副

作用產生，建議消費者若要攝取綠茶素，可以選擇去除咖啡因及農藥等殘留的保健食品。

## 珍貴的 巴西蘑菇

巴西蘑菇又名姬松茸，原產於南美巴西東南部的皮耶達提山地，是一種相當珍貴稀有的菇類，由於皮耶達提地區的氣候相當特殊，而巴西蘑菇只有在此特殊環境才生長，因此栽培不易，科學家研究發現皮耶達提山區居民罹患慢性病的機率極低，而他們經常食用巴西蘑菇，引起各界的注意，紛紛開始各種研究。

巴西蘑菇中含有特殊的β-葡聚糖，可以增加人體巨噬細胞、T細胞、B細胞、自然殺手細胞等免疫系統的功能，藉此提昇人體的免疫功能，大幅增加人體對抗疾病侵襲的能力，另外巴西蘑菇對抗癌和癌症治療的功效也是極受注目的。巴西蘑菇富含多醣體，可促進人體免疫機能，維持心血管健康。

## 葡萄糖胺 補充關節軟骨的營養

葡萄糖胺普遍存在軟骨及肌腱等關節組織中，為關節軟骨組成份之一，隨著人體老化，葡萄糖胺合成無法趕上分解，使體內、關節逐漸缺乏葡萄糖胺，進而影響關節，只要身體一活動，便出現僵硬、發炎及疼痛症狀。因此適量補充，可提供關節組織的營養，增加滑液恢復潤滑功能，促進退化關節再生，進而有效減輕骨頭摩擦產生的痛苦，阻止關節炎症狀的惡化。

## 鈣質 足夠才能預防骨質疏鬆

經過生育育女的過程，媽媽的骨本也一點一點的流失。骨質疏鬆是更年期婦女非常困擾的病症之一，除了補充大豆異黃酮之外，配合平日充足的鈣攝取也是很重要的。鈣是形成骨骼和牙齒的必要營養素，同時能維持心臟、肌肉正常收縮及神經的感應性，媽媽應該從年輕開始攝取足夠的鈣質，儲存骨本。

## 大豆異黃酮 是更年期營養補充的最佳選擇

大豆異黃酮是種植物雌激素，化學結構與女性賀爾蒙相當類似。根據研究，大豆異黃酮可以幫助減緩更年期產生的熱潮紅、盜汗、焦慮、失眠等症狀，還可以改善因女性荷爾蒙缺乏後的骨質流失狀況。另外，也能降低血液中不好的膽固醇，增加好的膽固醇，有效的預防

心血管疾病的發生。

## 葡萄籽、膠原蛋白、玻尿酸 讓媽媽美麗的關鍵

隨著年紀的增長，媽媽的皮膚不再那麼有彈性，臉上也多出了一些斑斑點點，媽媽可以補充一些延緩肌膚老化的營養食品，像葡萄籽富含高濃度原花青素，抗氧化效率比維生素C高18倍，同時它可增強維生素C的效用，對促進皮膚代謝，預防黑色素囤積，讓皮膚更白皙潤澤。

膠原蛋白為維持肌膚彈力的主要元素，會隨著年紀的增長逐漸減少，導致肌膚鬆垮出現皺紋，適量的補充膠原蛋白能使肌膚恢復彈性。

年輕肌膚富含玻尿酸，所以柔軟又有彈性。但存在於人體肌膚的玻尿酸含量，會因為年齡增加而減少。而當玻尿酸減少時，肌膚便會失去保水能力。因此玻尿酸含量常視為老化的指標。適量的補充則可以讓肌膚水噹噹，減緩老化、皺紋、黑斑的發生，呈現透明感。

## 雙冬雪蛤湯 讓媽媽水噹噹

材料：天門冬2錢、麥門冬1錢、紅棗5顆、冰糖3兩、西洋參3片、雪蛤2錢。

做法：

1. 以溫水將雪蛤泡軟。
2. 將雪蛤雜洗淨，紅棗去籽。
3. 將所有材料放入瓷碗，加水蓋過藥材，放入電鍋蒸熟即可食用。

