

真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。

祈請根本傳承上師聖尊蓮生活佛佛光加持



普賢菩薩

息災、祈福、敬愛、超度藏密護摩法會

恭請：釋蓮夫金剛上師主壇
眾法師、講師及眾同門護壇

2017年10月28日- 8PM

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 Email: info@tbsn.my

Website: http://www.tbsn.my

OCTOBER

丁酉年 10月活動



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
Email: info@tbsn.my Website: http://www.tbsn.my



2017

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
1 十二 10:00AM 蓮花童子相應法 Root Guru Yoga Practice 晚上沒有同修	2 十三 晚上沒有同修	3 十四 8:00PM 懺悔大禮拜 《49拜》 The 49 Great Prostration	4 十五 11:00AM 佛前大供 Meal Offering 8:00PM 金剛心菩薩四加行法	5 十六 2:30PM 拜土地公 Earth Deity Dharma 8:00PM 煙供法同修	6 十七 8:00PM 護摩同修 金剛心菩薩 Fire Offering Practice (Vajrasattva Practice)	7 十八 8:00PM 南摩搖池金母 藏密式 護摩火供大法會
8 十九 10:00AM 蓮花童子相應法 Root Guru Yoga Practice 晚上沒有同修	9 廿 晚上沒有同修	10 廿一 8:00PM 懺悔大禮拜 《49拜》 The 49 Great Prostration	11 廿二 8:00PM 金剛心菩薩 四加行法 Vajrasattva (Vajra-Heart) Practice (Of the Four Preliminary Practices)	12 廿三 8:00PM 煙供法同修 Smoke Offering Dharma	13 廿四 8:00PM 護摩同修 金剛心菩薩 Fire Offering Practice (Vajrasattva Practice)	14 廿五 8:00PM 護摩同修 大白蓮花童子 Fire Offering Practice (Namo Padmakumara)
15 廿六 10:00AM 慈悲放生 Release Life 晚上沒有同修	16 廿七 晚上沒有同修	17 廿八 8:00PM 懺悔大禮拜 《49拜》 The 49 Great Prostration	18 廿九 8:00PM 金剛心菩薩 四加行法 Vajrasattva (Vajra-Heart) Practice (Of the Four Preliminary Practices)	19 三十 8:00PM 煙供法同修 Smoke Offering Dharma 8:00PM 護摩同修金剛心菩薩	20 九月初一 11:00AM 佛前大供 Meal Offering 8:00PM 護摩同修金剛心菩薩	21 初二 2:30PM 拜土地公 Earth Deity Dharma 8:00PM 護摩同修大白蓮花童子
22 初三 10:00AM 蓮花童子相應法 Root Guru Yoga Practice 晚上沒有同修	23 初四 晚上沒有同修	24 初五 8:00PM 懺悔大禮拜 《49拜》 The 49 Great Prostration	25 初六 8:00PM 金剛心菩薩 四加行法 Vajrasattva (Vajra-Heart) Practice (Of the Four Preliminary Practices)	26 初七 8:00PM 煙供法同修 Smoke Offering Dharma	27 初八 8:00PM 護摩同修 金剛心菩薩 Fire Offering Practice (Vajrasattva Practice)	28 初九 8:00PM 南摩普賢菩薩 藏密式 護摩火供大法會
29 初十 10:00AM 蓮花童子相應法 Root Guru Yoga Practice 晚上沒有同修	30 十一 晚上沒有同修	31 十二 8:00PM 懺悔大禮拜 《49拜》 The 49 Great Prostration	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>備註</p> <p>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</p> </div>		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

真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。

亞庇華光功德會 布施關懷弱勢群體

亞庇華光功德會與富貴開發集團沙巴分行富貴山莊在報恩月(農曆七月)一起行布施關懷弱勢群體。亞庇華光功德會與富貴山莊於2017年9月14日前往斗亞蘭孤兒院進行慈善布施活動,由亞庇華光功德會副會長林貴福師兄,秘書和師姐們與富貴山莊高級總經理鄭淑珍小姐,富貴山莊經理詹道鑫先生帶領工作人員一同布施。

亞庇華光功德會與富貴山莊捐贈糧飾品予「斗亞蘭孤兒院 JIREH HOME」,該院負責人 Miss Hawa Astorina 代表接收,「她表示感謝今天來拜訪華光功德會及富貴山莊所有的人,感謝亞庇華光功德會每年這時候前來拜訪和捐贈孩子們每天都需要吃的食品,在這方面就已幫助他們減少重大開銷,她代表這裡的小孩由衷感謝大家的發心與愛心關懷」。

最後,該院負責人帶亞庇華光功德會一行人進行參觀孤兒院的住宿及小朋友的日常生活,該院目前已收留33位孤兒,她表示,這裡孤兒多數是被父母親遺棄,單親家庭,有的是由祖父祖母養育,祖父祖母年紀高沒辦法照顧就把他們送過來。她表示,希望大家有時間可以來和這些小朋友交流及關懷,讓他們能夠美好的成長。當天的慈善布施拜訪一切圓滿吉祥!



溫習室



女生宿舍

馬來西亞真佛宗敬佛堂於日前代表「華光功德會」與全職社會志工老友Alex(基督徒),拜訪友族貧寒家庭,初次拜訪一行人給予該戶「華光基金會」的物資,該戶友族貧寒家庭連聲感謝華光功德會給予他們的資助。

經了解,該戶友族貧寒家庭家里的收入只靠唯一45歲的父親,他是一位校工,月薪只有RM900,妻子是福利卡人士,是一位憂鬱症患者,全家共有8位孩子,最年長的19歲孩子目前被關在拘留所,兩位孩子患上疾病,其中一位的一只眼睛面臨眼盲的危機,另一位正等著接受手術治療,照片里顯示其最小的女兒,今年只有3歲。

平常,家中其他的孩子就在附近的湖捕魚當晚餐,因為家里貧寒,所以就這樣得過且過。一時之間,大家都感觸連連,原來在現今的社會里,有那么多貧寒與弱勢的一群已被社會邊緣化,生活是如此的艱難與無助,是非常需要得到關懷的群體。

全職社會志工老友Alex也常常呼我們多關懷弱勢與貧寒線下的群體,在此我們感謝他的協助,讓我們的資助可以更到位的協助需要的人。馬來西亞華光功德會秉承創辦人「蓮生活佛」倡導的「華光-四大志業」,其中包括社會救濟,教育,醫療與文化活動。

敬佛堂 華光功德會 無私大愛 拜訪友族貧戶



* 更正啟事: 真佛報大馬增版第1179期第7版, 第七屆馬密總中央理事第一次會議, 委任3位新理事成員為: 釋蓮啟上師、周唯田與戴龍軍。



一日一篇文章, 一日一心印

師佛寫書情, 弟子讀書意

聖尊蓮生活佛每日一篇文章, 身為弟子的我們, 是否可以為師尊每天讀一篇文章以回報師尊的恩德呢?

讓我們一起來發願, 在一年內, 每天一篇文章!

欲報名者, 請將您的資料(姓名, 年齡, 性別, 國家)電郵或傳真

或網上報名: one.tbsn.my

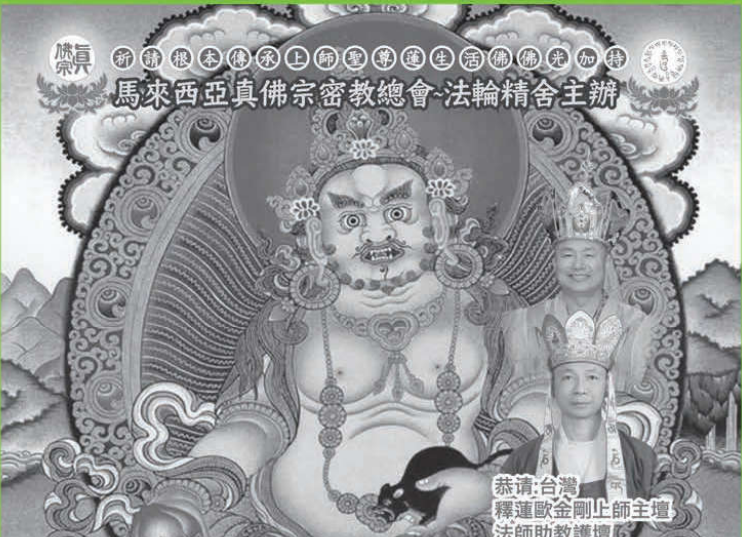
FB.com/TBSmalaysia



馬來西亞真佛宗密教總會

PERSEKUTUAN AGAMA BUDDHA TANTRAYANA CHEN FOH CHONG MALAYSIA

No.1A, Jalan Perawas, Lebuhr Setaka, Taman Chi Liung, 41200 Klang, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
Tel: (603) 3374 9399 Fax: (603) 3377 1908 E-mail: info@tbsn.my Website: <http://www.tbsn.my>



南摩黃財神

息災、祈福、增益、敬愛、超度護摩法會
法會日期: 2017年10月22日(農曆九月初三日)

星期日 時間: 下午 2:00pm

歡迎各界善信大德、同門踴躍報名參加護持。

共沾法益、同沐佛恩。

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

聯絡: 文良主席 017-2826782 / 輪寶師姐 012-9693114 / 俊才師兄 019-3205065
潔安師兄 012-6143580 / 淑賢師姐 012-3173198 / 偉傑師兄 012-9187822

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

眞佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。

【普賢菩薩 心咒】

其一：「唵。梭哈。嘎呀。梭哈。」
其二：「南摩三曼多瓦日拉。薩埵。厄。」

【普賢菩薩 法相】

「普賢菩薩」形象戴冠，金色身，右手持蓮花或如意，左手與願印；或戴五佛冠，金色身，結印，或持金剛杵，半跏趺坐於六牙白象之上。（六牙代表六度之意。）

【蓮生活佛盧勝彥法王寶貴法語開示——普賢菩薩偉大的來歷及修法口訣】

「普賢菩薩」是騎着六牙白象的大行菩薩是历代转劫的法王子，有【普賢行願品】传世。普賢是用耳识，随念分别，发智慧之光，普照群机，得大自在，是为第一圆通的大菩萨。亦是「八大菩萨」之一。



普賢菩薩簡介

馬來西亞眞佛宗密教總會「般若雷藏寺」將于2017年10月28日晚上8時正舉辦南摩普賢菩薩息災、增益、祈福、敬愛、超度藏密護摩大法會，恭請釋蓮大金剛上師主壇。歡迎同門善信大德出席護持，共沾法益。

在东密「普賢菩薩」是毗盧遮那佛大日如来的心子，也就是法王子。金剛薩埵是五佛的法王子，普賢菩薩也是五佛的法王子。在显教他就是普賢菩薩，在密教他就是金剛薩埵、金剛心菩薩、金剛手菩薩，是非常伟大的一尊。所有的金剛神就是从普賢菩薩那里化生出来的。

华严三尊是释迦牟尼佛，还有文殊师利和普賢菩薩这两大菩薩是释迦牟尼佛的侍者，文殊菩薩掌「智慧门」，普賢菩薩掌「理智门」。

「金剛薩埵」与「普賢菩薩」同体异名。因为普賢从大日如来受灌顶，二手均持五智的金剛杵。后来，祇要是传授密法的阿闍梨，受灌顶为上师时，五相成就，便称为金剛薩埵的化身。金剛薩埵在金剛界中是十六菩薩之金剛薩埵。日本真言宗第一祖是大日如来。而第二祖就是金剛薩埵。

修普賢菩薩法时，先结手印，再观想普賢菩薩，要记得观想的形象是密教的普賢菩薩，因为他是受了毗盧遮那佛的灌顶，所以他的两只手都拿着金剛杵。在密教，有的普賢菩薩雕的是两只手都拿金剛杵，这是做普賢菩薩的观想。

在显教，普賢菩薩的法相一般是头戴五佛冠，金色的身，右手持蓮花或如意，左手与愿印，半跏趺坐於六牙白象之上。普賢菩薩的念诵法，每日一修，一切业障悉会退散，一切功德俱足，往生极乐世界阿弥陀佛的净土。「普賢菩薩」即密教的金剛薩埵，均是显密之主，以发菩提心之德，为三世十方佛菩薩之标准。所以阿弥陀佛是法门之主也。

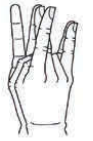
普賢菩薩十大愿，普賢菩薩是大愿王，这十大愿是所有佛弟子都尊崇的。

- 第一愿，「礼敬诸佛」：所有的佛统统都敬礼。
- 第二愿，「称赞如来」：赞扬所有的如来，赞扬他们到最高的境界，是至尊啊！是如来啊！是所有众生的依怙主。
- 第三愿，「广修供养」：广修火供，广修你自己的供养，大曼达供养法，供养是一定要做的；
- 第四愿，「忏悔业障」：我们每天要忏悔自己的业障，自己犯了甚么业自己知道，你一定要忏悔今天所犯的业障。

《普賢菩薩》

◎普賢菩薩手印：先雙手內縛，大拇指雙豎立合，食指伸直外張，中指伸直相觸，無名指內縛，尾指雙豎合。

◎種子字：「阿」



◎普賢菩薩心咒：『南摩三曼多瓦日拉。薩埵。厄。』

第五愿，「随喜功德」：你看到人家在做功德，在做布施，你随喜参与就对了。

第六愿，「请转法轮」：会说法的，或者是法修的很好的，他有正法，就请他转正法轮，请转法轮，让他说法，广度众生的意思。

第七愿，「请佛住世」：请佛住在这世间，我们要经常做请佛住世。

第八愿，「常随佛学」：跟着学佛的同门，大家一起学佛，不能修1天停3天，跟着休假不修了，不行的。或者是自己1个月才修1次，或者是1个礼拜才修1次，或者是3天修1次，不可以的。

第九愿，「恒顺众生」：很重要，要顺着众生，叫做方便，恒顺众生这一句是有很大的学问在里面。

第十愿，「普皆回向」：这一点很重要，你做这些是要集中成为一股法流，到西方极乐世界净土。

普賢菩薩的净土也是阿弥陀佛的净土。普賢菩薩十大愿永无止息，就算众生业尽，众生烦恼尽，而十大愿王无有穷尽。所以不管这世界上有人没有人，普賢菩薩永远存在这十大愿望，在整个虚空之中。

普賢菩薩亦有「普賢警众偈」传世，非常有名：
【是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？大众！当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸！】

不一樣新聞提供 零重力生活

米保存不當 小心黃麴毒素！

文林碧霞博士《恐怖的家庭有毒物質》
蘋果屋出版提供

一般家庭都以米飯為主食，但很多家庭主婦一定有同樣的經驗，米擺在米缸裡，竟然長了米蟲，有時甚至長出黃黃黑黑的黴菌。如何才能讓米保持新鮮呢？米缸的大小和外型不是重點，主婦朋友大可隨個人喜好來添購，然而米缸最忌諱的，不外乎密封不良、受潮和蟲害等問題，為了全家人的健康，家庭主婦要特別留意米的保存問題。

米一定要密封保存

米缸不一定要購買昂貴的，只要密封無虞，包括大型保鮮盒、可扣緊的塑膠箱，都可以充當米缸。現代小家庭買的大多是3~5台斤的小包米，米袋本身質地夠厚，購買時只要真空包裝袋妥善維持著，米袋就不會有缺漏的問題。開啟包裝袋之後，當然無法立刻吃完，這時只要完全密封，便能保鮮一段時日，儲存時不必特地將米倒進保鮮盒，只要連同米袋一同放入即可。

如果習慣購買秤重的散裝米，基本上，建議不要一次購買太多，頂多買3星期的存量；散裝米所使用的塑膠袋質地較薄，最好找個大型的密封罐或保鮮盒，將米倒進其中儲存。



米缸應有蓋子才方便密封，否則會吸引螻蛄、螞蟻、老鼠前來偷吃，這些動物的排泄物還可能沾染到米，萬一未能察覺，會引起嚴重的疾病。至於放置地點，最好挑選陰涼的地方，不適合受到日曬，這也是基本原則。

防潮和低溫的米保鮮較久

有人以為米缸密封就不會長蟲，這觀念是不正確的。米蟲不是從米缸外飛進來的，而是在米缸裡孵化而成，因為米裡頭本來就有蟲卵，這是在稻穀時期就可能存在的。在台灣，四、五月開始天氣潮濕，氣溫也升高，蟲卵很容易孵化。如果打開包裝後，2~3週可以把米吃完，大致不會出問題；若1個月以上仍然吃不完，建議把外袋封好擺進冰箱，至少裡頭的溫度和濕度較低，米變壞和生蟲的機率可望降低。請注意，糙米比白米營養，它的胚芽容易起變化，可擺放的時間相對更短。

此外，豆類、五穀類等雜糧，和米一樣可能長出黃麴毒素，對人體造成很大的危害，最好趁新鮮時吃完；開封後若無法一次煮完，建議放進米缸保存。收藏時，請以原包裝袋捲收，要將空氣儘量擠出來，袋子封緊後再放入米缸或放入冰箱冷藏。

水果放在米缸，可以幫助熟成？

在媽媽的年代，習慣把未熟的水果放在米缸裡等待成熟，它的原理是取米缸空氣低流通量，水果在裡面可以累積較多的二氧化碳，減少氧氣，促進水果「後熟」，滋味也會越來越香甜。可以放入米缸促進後熟的水果，包括香蕉、桃子、蘋果、木瓜、芒果、釋迦等。

但是，並非所有的水果都適合這麼做，有些水果不會後熟，摘下後放久了就會自然「死掉」，例如西瓜、哈密瓜、香瓜等若放進米缸，腐爛了還會污染米粒，千萬別擺放。

蓮花逍遙式 勝過百憂解

文/迷羅《24節氣三合一養生法》
野人出版 提供

護肝就能每天快活

有一位老太太好哭，她有兩個女兒，大女兒嫁給了賣雨傘的，小女兒嫁給了賣麵條的。這位老太太每天一看到太陽出來，就擔心大女兒店裡的雨傘沒人買；遇到雨天，她想小女兒店裡的麵條沒有太陽曝曬，麵條賣不出去又怎麼辦呢？每天憂心忡忡的，無論晴天雨天，她都在哭，左鄰右舍勸不動，乾脆就稱這位老太太「哭婆」了。

這是個在講心態的故事。如果換一個角度來看，下雨天，老太太想著大女兒的雨傘會暢銷，而晴天想著二女兒的麵條會好賣，不就是個美好的結局嗎？這是人生的智慧，在不開心的時候，腦子只消轉一個小彎，去看積極的一面，就會有不一樣的心境。

這雖然只是個小故事，但生活中還真有不會轉彎的人，遇到什麼不順或不開心，就一頭鑽進去，不會自我調適。慢慢地，不好的情緒在體內鬱結久了，人就會變得壓抑、鬱悶。

這種情緒在中醫看來屬於肝氣鬱結，人體的氣機運行通暢，情緒就相對舒暢。而氣是由肝來疏導的，肝就像個英明的將軍，指揮調度氣的運行，使體內氣血的運行井井有條，互不相犯。但肝的疏泄功能一旦出了問題，氣都鬱結在裡面，體內就亂了。表現在生理上就是內分泌紊亂，表現在心理上就是壓抑、鬱悶或者暴躁。

「蓮花逍遙式」為保肝良品

我的一個朋友就屬於這種情況，一有不順心的事就把自己關在屋子裡偷偷抹眼淚。人也變得愈來愈內向，與同事之間處得不好，月經也不正常，體檢時還檢查出有乳房腫塊。

一天下班後，她來找我，希望能從我這裡尋求一些好方法，說著說著眼淚就掉下來了。看到這種情況，我建議她吃逍遙丸。

逍遙丸被譽為「婦科聖藥」，專門理氣化瘀。吃上一段時間，肝氣通了，氣血恢復正常，身體自然會慢慢好起來。

另外，在瑜伽體位裡有個與逍遙丸同等效果的體式，叫「蓮花逍遙式」。

「肝氣鬱結，要多多伸展肝膽經。肝膽經就在我們身體的側面，肋部的位置就是肝膽的『窗戶』。現在讓我們打開這扇窗戶，讓陽光照進來，把內心的陰暗都驅散開。」

我邊說邊鋪好毯子，讓她坐下來，把右腿伸直，左腿彎曲平放地面，左腳心緊貼右大腿內側。然後身體向彎曲的左腿方向扭轉，右手則去抓右腳尖，而左手臂向天空的方向伸展，盡量使身體保持在同一個平面。

剛開始，她很難完全展開，我就讓她靠著牆，背、腿和手臂都貼著牆。這樣，她很快就找到平面側展的感覺了。持續了一分鐘，她將四肢收回來說好舒服，感覺有股暖流流向肋部，真的好像陽光照進來一樣。

我說：「那就好，妳要堅持練下去，每天在固定的時間裡練習『蓮花逍遙式』，妳的這種狀況就會好很多。但是，妳真正的問題還是在心裡，要多去調整情緒，把內在的心結打開，陽光才照得進你的心裡。」

有些女性特別愛生氣，心情不好就悶悶不樂，甚至痛哭流涕，遇到一點不順就亂發脾氣、暴跳如雷。俗話說：「百病生於氣」，氣滯會引起血瘀，血瘀則容易形成腫塊、腫瘤。

所以經常情緒不好的人容易出現乳房脹痛、失眠健忘、胃口下降、面黃肌瘦、全身痠軟、腰腹疼痛、目眩耳鳴等症狀。你如果也出現這樣的症狀，就代表你的身體已經處於氣滯

的狀態，這時，「蓮花逍遙式」就是你最體貼的心理醫生，能及時幫你疏肝理氣，把疾病消滅於無形。

當然，任誰都難免會情緒暴躁，生點悶氣。但你千萬不要讓這些悶氣在體內留宿，這不僅會破壞家庭的和睦，對身體也無益。不論男女老幼，每天練習幾分鐘「蓮花逍遙式」，就可以增強肝經的解鬱能力，讓你樂得逍遙在人間。



保肝料理DIY

咖哩水餃



材料：咖哩適量、高麗菜、豬絞肉、水餃皮。

作法：

1. 將高麗菜洗淨切碎、去水，拌入豬絞肉及咖哩，做成高麗菜肉餡。
2. 包成水餃即可。

功效：咖哩內含黃薑素，具有抗發炎的效果，可以改善肝臟發炎。

蘆薈黃金蜆



材料：黃金蜆一斤、蘆薈五片。

作法：

1. 黃金蜆吐沙洗淨後瀝乾。
2. 蘆薈橫切對分，刮下透明的葉肉。
3. 將兩種材料一起放入瓷碗，外鍋加兩杯水燉煮後即可食用。

功效：蘆薈黃金蜆含有天然氨基酸，可以清肝熱，對工作壓力大、疲倦口乾者有很好的保健功能。

