

真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。

# 書香緣

# 中秋情

### \*\*\* 人潮擠爆現場 \*\*\*

馬來西亞大燈文化為了慶祝法王盧勝彥創作50周年，特別於9月29日至10月1日假座巴生百利廣場特別舉行的書香緣·中秋情「盧勝彥創作50周年巡迴展」，展出不同系列的盧勝彥創作文集，使豐富的系列心靈佳作資源走出社群，讓人透過參與系列活動以及閱讀盧勝彥創作文集，提升心靈之余，感受中秋佳節的溫馨氛圍，獲得生命的曙光與生活的力量。据悉，此次活動吸引了眾多讀者前來參加，活動成功圓滿落下帷幕。

蓮生法王說：「每一個修行人都應該有正念。」蓮生法王50年來，每一天不間斷創作，除了匯集成冊，50歲時還開始學畫，現場展示4.5公尺長的巨幅創作，一帆風順滿載而歸。綜觀法王的文集，舉凡各種創作形式，無論是散文、新詩、寫意流暢，字字珠璣，饒富禪意。法王以「智」字代表祂五十年來的創作的注解，法王表示，因為書本身有智慧在里面，是自己本身腦海的思考和佛菩薩的指示，也是與眾生之間的一種相呼應。

法王以智字加以闡釋智慧的傳播，她說，將智字拆開來，上面是知，下面是日，也就是將每一天知道的东西寫在書上，將佛的智慧入到自己的心中，也入到眾生的心中。蓮生法王擁有丰饒傳奇的不凡一生，不論是撰寫了千百萬個字，或者是書畫上千幅，最重要的是師尊對眾生的澎湃感情和大愛。

作為真佛宗派的大型盛事之一，為期3天的書展活動於9月29日上午10點開始在巴生百利廣場底樓舉行，期間馬來西亞大燈文化準備了精彩豐富的系列活動，其中包括法王書畫展出，猜燈謎贏獎品環節，LED白舞獅與「八仙過海」的八仙們帶領眾人提燈籠夜間遊行，中秋華樂演奏會，兒童繪畫比賽，珠心算比賽，親子教育講座，現場亦設有免費電子書註冊攤位，精緻佛展攤位，遊戲攤位，以及免費爆米花派送攤位等。



四川變臉表演



現場推介師尊文集



現場人潮洶湧



現場展示師尊各類文集



歌舞表演

### \*\*\* 猜燈謎環節 \*\*\*

2017年9月30日為書展第二天，下午2點到6點是猜燈謎贏獎品環節，也是此次的特色活動。現場只見諸多參與者抬頭望着梁上高掛的燈籠，五光十色的燈籠下貼有謎語字條供人猜。人人把謎語寫在紙條上，酌足思考一番，因為謎語能啟迪智慧又迎合節日氣氛，所以響應的人眾多。接著，書展的精彩重頭戲則由晚上7點開始，人潮開始陸續擠爆現場，在一片人海中，首先大家一字排開讓道，迎來「八仙過海」的八仙們，緊接著伴隨兩只英武非凡的LED螢光白舞獅，隨鼓起舞。

得水泄不通，寸步難行。在「兒童繪畫比賽」環節完畢，接著又是「珠心算比賽」。再由黃維雄心理醫生主持的「親子教育講座」接檔，連串的豐富活動，為此次書展聚集了不少人氣，沖刺了另一個高潮。

(文轉第10版)

### \*\*\* 燈籠彩繪環節 \*\*\*

為培養大家的創作能力，2017年9月29日，第一天的書展特別準備了「燈籠彩繪」環節。這個活動吸引了許多民眾與孩子們一起參與。活動現場，義工們首先為大家講解燈籠彩繪的具體方法，接著演示彩繪燈籠的畫法。看著一個個精緻的彩繪燈籠，現場的大人小孩們激發了強烈的動手欲望。在大人們的協助下，小朋友們紛紛全神貫注，用水彩筆沾染顏料，在燈籠上繪出自己的創意，很快一個個漂亮的彩繪燈籠就完成了。這個燈籠彩繪環節不僅加強了大人與孩子們的動手能力，也增進了父母與孩子之間的感情。而所有的彩繪燈籠也在百利廣場展示到中秋節。

在提燈籠遊街環節，「八仙們」與這兩只LED螢光白舞獅帶領眾人外出繞着百利廣場提燈籠遊行，熱鬧非凡。接著，在提燈籠環節完畢後，大家引頸長盼的系列精彩節目終於登場了。

2017年10月1日，書展進入最後一天。下午2時正，現場開始聚集了大批人潮，前來報名參與「兒童繪畫比賽」的小朋友們，讓現場又開始充滿熱鬧絡繹的情景，現場被父母孩子們擠



精彩大頭卡通

# 銀髮族的隱憂

## 退化性膝關節炎

文/周貝倫醫師

近來氣候多變，忽熱忽冷，不少銀髮伯伯、婆婆在家裡上下樓梯或是出外散步時，膝蓋疼得要命，上坡輕而易舉，下坡舉步維艱，到底是怎麼一回事？平時都沒問題，這一會兒卻出現疼痛不堪，極度難耐，紛紛到醫院掛門診。這些銀髮伯伯、婆婆們膝蓋疼痛的元兇，其實是退化性膝關節炎在作祟！不過，年輕人軟骨磨損，膝蓋上方髌骨軟骨軟化症，也會表現退化性關節炎症狀，造成上下樓梯無力、膝蓋附近痠痛。可見膝蓋痠痛並不是老年人專利。

### 容易被忽視的疼痛

其實，國內退化性膝關節炎罹患的人口有越來越多的趨勢，這是因為在疾病發生的早期，病患往往認為，這點小疼痛熬一下就過了，沒啥大不了，等到最後病情擴大，受不住疼痛時，早已延誤了就醫時機。近來氣候不穩，以至於到門診求治退化性膝關節炎疼痛的人數上升。

退化性膝關節炎是中老年齡層相當常見的一種疾病，醫學統計指出，四十五至六十歲以上的男性約25%有這方面的困擾，而30%的女性也深受其害。

### 退化性膝關節炎的症狀

罹患退化性膝關節炎的病患，會呈現出關節疼痛、僵硬、腫脹、變形、關節活動時疼痛加劇，及關節發出響聲等病徵。不過，通常表

現出的症狀仍以疼痛為主，病患往往在日常生活中使用受侵犯的膝關節時，會明顯感覺到疼痛，這是因為退化性膝關節炎是一種深及關節的酸痛，病變晚期甚至會導致關節變形，使關節伸展的角度變小，有時會侵犯手指頭的關節，形成變形結節，更有甚者，有些患者的脊椎關節會受到侵犯，形成背痛、僵硬等。

嚴格說來，造成退化性膝關節炎的原因，除了自然老化的過程使得軟骨逐漸磨損破裂外，肥胖或職業上的經常性負重、屈膝形成關節過度承重以及外傷所造成的局部結構異常等，也是致病原因。

### 如何醫治退化性關節炎

目前對於退化性膝關節炎的治療方法，傳統上醫師多會先給予口服止痛劑以及採用物理治療或是注射類固醇來減緩症狀，一些特定的病患則建議使用足跟墊或功能性支架，較嚴重者，醫師才會建議手術治療，如人工膝關節置換、膝關節鏡手術、骨軟骨移植術及脛骨切開矯正術等。

不過，現在有一種健保局核准，以生物科技萃取的玻尿酸膠質，可以用來治療退化性膝關節炎，治療有效率高達七成以上，早期治療率更高達八成以上，且沒有口服藥品傷害腸胃腎的副作用。喜愛打高爾夫的李前總統日前也受到退化性膝關節炎的困擾，降低其運動的樂趣，再經由玻尿酸膠質治療後，得到一定的改善，有需要的病患可以向醫師詢問後使用。



### 改善退化性關節炎你可以這樣做

除了必要使用藥物或是手術治療外，其實在日常生活中注意飲食、適度運動以及減輕膝關節的負荷也是不錯的預防之道：

- 一、注意飲食** 建議多攝取富含蛋白質、維生素及礦物質的食物，來促進血液循環；而多吃含較多抗氧化物的大蒜、青花菜等，也可以消除自由基，來加強抵抗關節退化的力量。
- 二、適度運動** 活動量不大的慢走運動以及輕鬆游泳都是很好的方式；此外也可在家採行膝關節運動，可訓練大腿肌肉。
- 三、減輕膝關節的負荷** 如果您是過重一族，建議實施減重計畫；避免手提或背負重物，建議使用手推車載運；平時應盡量避免蹲、跪，別久走久站、少上下樓梯、膝蓋要保暖、避免外傷。

## 強化骨骼韌帶訓練 保持年輕好骨力



退化性膝關節炎，主因是骨骼韌帶的退化，年輕時應該做些簡單的體操或暖身運動，強化骨骼韌帶，以預防退化性關節炎提早出現。這些保養運動能維持關節的靈活性，增加膝關節肌力及耐力。

#### 1. 股四頭肌運動：

站立時緩慢繃緊大腿肌肉，並維持緊繃，數到10，再緩慢放鬆，站立時至少每小時做10次以上。

#### 2. 直腿抬舉運動：

仰臥於床或地面，緩慢抬舉腿部，離地面約一呎高，維持膝關節直伸，

數到5，緩慢將之放下，每天做兩回，每回做10或15次，感到肌力增進時，還可以在踝關節附近加上荷重。

#### 3. 腿後腿肌運動：

俯臥時緩慢將足部向後上方舉，並維持此姿勢緩慢數到5，再緩慢收回，每天做2回，每回做10到15次，當肌力增加時，也可在腳踝上加上荷重。

#### 4. 外展肌運動：

側躺時抬舉腿部（自腰部抬起）約一呎高使之懸空，並維持此姿勢緩慢數到5，再緩慢放下，每天兩回，每回10到15次。



馬來西亞真佛宗密教總會主辦

聖尊蓮生活佛 親臨主壇

# 大幻化網金剛

## 護國法流除疾賜福超度護摩大法會

Mahottara Heruka Homa Ceremony



### 傳授

### 「大幻化網金剛」與「大力金剛」不共大法



法會日期：

# 2017/12/16/2:00 PM

詢問電話：(+6) 03-3374 9399 傳真：(+6) 03-3377 1908  
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、蓮花時過助教 (+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)

敬邀全球同門善信共同報名主祈，共轉「大幻化網金剛」暨「大力金剛」殊勝法緣。

誠摯邀請世界各地上師、教授師、法師、同門善信大德護持參加法會，共襄盛舉，同沐佛恩。

真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。

# 默默派報的暖人

## 李妹霄師姐



闲暇时间,对有些人而言,可以在不经意间匆匆溜走,任意挥霍,但对某些人,却是一段庸碌的时光,充实而有益。无独有偶,大馬真佛宗内有一位发心的师姐,善用了她的闲暇时间,做了一件低调但却感动人心的事。

2017年某月某日,真佛报大馬增版小编终于见到了这位发人省思的李妹霄师姐。据悉,李妹霄师姐总会不时的前往般若雷藏寺领走一叠叠崭新的真佛报刊。她每天拎着一袋袋装着不同版期真佛报的环保袋,在崎岖的大街小巷印下一串串坚实的脚印,免费向宗外人士派发真佛报。

### 當派報志願者 風雨無阻

李妹霄透露,她担任派报志愿者已经3年,由于交通不方便,所以每天10时都会准时出门,从家里搭乘巴士,甚至搭乘火车到已锁定的某一地区,派发真佛报宣传真佛密法,为广大的有缘人指路。这种看似枯燥、乏味还没有报酬的工作,她3年来风雨无阻。

### 早期與親朋好友廣結善緣

在采访中,小编得知李妹霄师姐是真佛报大馬增版的忠实读者。“我天天都要阅读真佛报,甚至,我也希望身边的亲朋好友能够多阅读真佛报。”李妹霄师姐笑着说。她在早期皈依真佛宗之后,就开始对真佛报产生浓厚的兴趣,陆陆续续的也通过真佛报与身边的亲朋好友广结善缘。

一路以来行事低调的李妹霄师姐补充说:“我就是个普通人,再平凡不过了,所做的事情也是一件普通平凡的小事,不值得这么炫耀。其实,除了我之外,别的同门可能也会做这样的事,而我这么做都是应该的。”

李妹霄师姐也说,一开始时往外接触很多陌生人或在人潮众多的地方,她还是会有点胆怯。因此,她一般都会以体面的穿着打扮来培养自信,抱着感恩的心,以正面的心态来迎合不一样的群众反应。一般上,单枪匹马的她会以“个人需要为主”来派发真佛报,而好多人见到她都问,这份报刊来自何处。所以,她会以深入浅出的方式来介绍真佛报。

### 對外簡介真佛報

首先,她会先说明这份免费的真佛报,主要是出版自全球各国尤其马来西亚,美国,加拿大,香港,澳洲,纽约,新加坡等地,而在国外对这份报刊的证量出版也有一定的严格要求,尤其是真实的报导。同时,阅读真佛报也是爱自己的一种表现,因为阅读真佛报可以增长自身的智慧,而智慧是我们这一生中最需要的,也是最实际的资产。身为真佛弟子,她就想为真佛宗派做点贡献,而且家人和朋友都挺支持她的。

“除了随身带着装有真佛报的精致环保袋和背包,再来以最低姿态来面对外界的挑战,遇见不同的人,用词也会进行调整。其实,我的出发点很简单,只要你对有需要的人多关心一些,不怕对方拒绝的态度,时刻保持笑容,自然的对方就会更尊重你,这都是礼尚往来,对派报的开展也有好处。”李妹霄师姐说。

此外,根据不同的情况与月份,如三月的清明时节,七月的普度日子,每周六日的户内戏院,人潮众多的购物广场,人来人往的旅游胜地,寺庙,晚宴场所,咖啡店,商区等都是她涉足的区域。她补充道“我也会随身携带一些经书与福德正神的卡片来与大众结缘”。

李妹霄师姐风雨不改坚持了几年,希望通过此举把师尊的真佛密法和教义,传递给更多有缘人。她默默付出了很多,只为了让更多失去方向的人找到人生的指引。“既然我选择了派报这个志业,我就要把它做好,我热爱这份兴趣,因为它可以给广大的有缘人在无形中结下甚深的佛缘。”李妹霄师姐的寥寥数语,令人肃然起敬。

这3年来,李妹霄师姐默默地行走在这条道路上,承担着弘传真佛密法的志业,她坚守着那份初心,不管路有多远、多艰险,坚决把一份份真佛报、传递到有缘人的手中。值得一提的是,就算远在台湾,身在穷乡僻壤的大陆北部,或脚踏豪华的邮轮上,她也从未忘了随身携带真佛报,做好随时派报的准备。

(文接第7版)

### \*\*\* 真佛般若藏登記 \*\*\*

为了鼓励大众上网阅读法王的著作,马来西亚大灯文化也特设【真佛般若藏】摊位,现场有真佛般若藏的义工协助登入。在现场成功登记为法王作家电子文集平台【真佛般若藏】会员的参访者,直接参加转盘抽奖,喜获精美礼物。

此届书展於10月1日晚上10点圆满结束。适逢中秋佳节,此次活动通过展出系列心灵佳作让更多的巴生居民能够藉由阅读,提升心灵,让此次活动具有了超出其本身的意义。值得一提,此次书展颇为成功,得到了广大读者的一致好评,书展效果良好,为培养广大民众的人文情怀,拓宽视野,丰富精神生活搭建了平台。

### \*\*\* 感恩義工辛勤無私奉獻 \*\*\*

为期3天的法王作家书展日前在巴生百利广场圆满落幕。马来西亚大灯文化在此感恩义工团队的鼎力支持,众志成城,在不同的岗位奉献爱心,让这3天的系列活动圆满完成!感恩义工们!马来西亚大灯文化再次感恩你们的付出。此外,也感谢所有前来参与书展的朋友们,谢谢大家的踊跃支持!



義工大合照



頒獎儀式



親子講座會

