



心燈堂

密教法器的認知

而在4月15日，时退助教与真佛宗莲园堂众同门分享關於金刚鈴杵的正确意义及摇鈴法，同时也解析如何结界及其重要性。现场许多同门都在认真听课，也纷纷提出自己在日常生活中所遇到關於佛法上的疑问，助教也耐心地一一聆听并解答。

活动结束后，助教提醒大家记得写信去宗委会处请求根本上师给予金刚鈴杵的灌顶，同时也呼吁大家多阅读师尊的文集，尤其是《密教大光華》，对真佛行者如有修法上的疑问，翻阅此书一定有您想要的答案。如果无法立即请到这本文集，也可以登录真佛般若藏 (www.tbboyeh.org) 查看。

能够有缘一起学习真佛秘法，是莫大的福份。同门应多阅读师尊的书，了解师尊的心。而道场里也有善知识，能够互相鼓励学习，也是一件美事。“但是甚么呢？就是道友，你一个人修行没有善知识跟你在一起，你得不到真正的智慧，一个人摸索不行的，你要有真正学习佛法的同伴，在一起真心、完全一心的伴侣，同修的伴侣，才能够很容易的互相交换心得、取得共识，能够很快的去成就佛法。”——《密教大光華——细说密教完整的修法仪轨-大曼达供奉》



同門在助教帶領下認真學習



密教根本十四大戒中的第十三条戒律，法器及密法材料不完成。其意义是讲述修一切法，用一切法器，传一切法，材料要齐备，始不犯戒。因此，密教行者能够对密教法器有正确的认知，是非常重要的。

金刚鈴、金刚杵，是密教行者修法的法器中极为重要的法器之一。金刚杵代表坚固，象征金刚不坏，降伏魔障与自身的烦恼。亦是慈悲之意。金刚鈴象征智慧；摇鈴表示智慧洋溢，佛法随鈴声的远播而弘扬。具备息增怀诛多种不同的搖法与意义。这，也象征着悲智双运的道理。

亞庇華光功德會 濟貧 探訪濟世之家

亞庇華光功德會於2018年4月8日上午十點前往拜訪一所非政府机构的殘障院在里卡士「濟世之家」及布施食品及日常用品。由沙巴雷藏寺住持釋蓮鑾金剛上師（大馬華光功德會副會長）率領大家一起參與此項慈善愛心布施活動。陪同的有亞庇華光功德會正副會長，理事，華光佛幼班小天使及义工团队一共有52位參與。

在到达时，上师和会长先向该院负责人「Ms. Jennifer」献上关心问候了解残障院的各种设备及病患生活情况，负责人说在这里目前病患共有32位需要照顾，还特别有一间幼儿园给特殊状况的小孩，她表示目前该机构需要来自於外界善信人士捐款，帮助他们医疗费及厨房建设工程，这里住了各层年龄的残障人士，有些是行动不方便，有些是轻微精神病患(无法控制自己情绪者)，有些是身体有残缺的等等。

亞庇華光佛幼班戶外活動

趁着亞庇華光功德會舉辦布施活動，華光小天使当然也非常乐意参与其中。该机构负责人也向華光佛幼班小天使解释说，这些病患都和我们一样，都是有眼睛，鼻子，嘴巴，也都会有自己的想法，所以大家不要害怕，随后就带着大家参观四周环境。

该机构有教导残障人士情况乐观者一些技能如烘焙，如何操纵大型洗衣机和客房服务，好让他们能有一技之长，将来能靠自己双手赚钱养活自己！

最后在上师见证下，由会长献上布施物品予负责人，在离开前上师并祝福该机构人士平安吉祥喜乐，華光功德會会尽力给予协助，该机构负责人代表全体工作人员及残障人士感谢華光功德會的到來捐贈布施物品与帮忙。



華光佛幼班大合照



殘障機構一角



布施物品



讓華光佛幼班進一步了解該中心目前的日常生活實況



亞庇華光功德會感恩各方善心人士慷慨解囊，支持華光功德會的各項救濟布施活動，歡迎大家加入華光功德會成為會員，或加入華光功德會的义工团队，共同造福人群，弘揚善舉，一起送愛到需要的地方，大家一起來發心耕耘福田。

眞實佛法息災賜福經

祈請蓮生活佛加持文：
噯。啞。吽。

敬以清淨身口意。供養毘盧遮那尊。
法身佛眼佛母聖。報身蓮花童子身。
應身教主蓮生佛。三身無別大佛恩。
恭敬眞佛大傳承。具足神通彌六合。
放光遍照於三際。一如無間能現證。
佛子時時常哀請。光明注照福慧增。
昔日釋迦來授記。阿彌陀佛股付託。
彌勒菩薩戴紅冠。蓮華大士授密法。
祈請不捨弘誓願。救度我等諸眾生。
如是護念而攝受。祈請加持速成就。

南摩毘盧遮那佛。
南摩佛眼佛母。
南摩蓮花童子。
南摩蓮生活佛。
南摩眞佛海會十方三世諸佛菩薩摩訶薩。

唸聖誥三遍：

西方蓮池海會。摩訶雙蓮池。十八大蓮花童子。白衣聖尊。紅冠聖冕金剛上師。主金剛眞言界秘密主。大持明第一世靈仙眞佛宗。盧勝彥密行尊者。

南無眞佛會上諸佛菩薩摩訶薩（三稱）

奉請二佛八菩薩：

南摩法界最勝宮毘盧遮那佛。
南摩西方極樂世界阿彌陀佛。
南摩觀世音菩薩摩訶薩。
南摩彌勒菩薩摩訶薩。
南摩虛空藏菩薩摩訶薩。
南摩普賢菩薩摩訶薩。
南摩金剛手菩薩摩訶薩。
南摩妙吉祥菩薩摩訶薩。
南摩除蓋障菩薩摩訶薩。
南摩地藏王菩薩摩訶薩。
南摩諸尊菩薩摩訶薩。

開經偈：

無上甚深微妙法。百千萬劫難遭遇。
我今見聞得受持。願解如來眞實義。

蓮生活佛說「眞實佛法息災賜福經」

如是我聞。一時大白蓮花童子。在摩訶雙蓮池。坐於大白蓮花法座之上。周圍十七朵大蓮花。青色青光。黃色黃光。赤色赤光。紫色紫光。各朵蓮花。微妙香潔。白蓮花童子。默運神通。將一個摩訶雙蓮池。變化得格外金光燦爛。所有香花全部怒放。瑞草放出香息。白鶴。孔雀。鸚鵡。舍利。迦陵頻迦。共命之鳥。均化金色。出和雅天音。

空中金色光。有淨妙天音來自虛空。諸世界香氣芬馥。空中金閣。全生光華。遍敷金蓮。虛空之中天花飄散。

爾時。摩訶雙蓮池。大大震動。無量諸天皆感受之。佛菩薩聲聞皆感受之均至摩訶雙蓮池。三十三天主均趕赴摩訶雙蓮池。集諸二十八天眾。帝釋。梵王。八部四眾。廣說法要。

爾時。金蓮花童子現出大慧光。白蓮花童子現出法界光。綠蓮花童子現出萬寶光。黑蓮花童子現出降伏光。紅蓮花童子現出行願光。紫蓮花童子現出端嚴光。藍蓮花童子現出果德光。黃蓮花童子現出福足光。橙蓮花童子現出童眞光。

諸天見之。大感驚異。於是帝釋從座而起。稽首向前對白蓮花童子而說。稀有聖尊。摩訶雙蓮池。以何因緣。現此大光華。

大白蓮花童子說。當為汝等細說。帝釋說。聖尊威權最尊。惟願聖尊為眾宣說。一切天人咸知皈向。

爾時。大白蓮花童子告帝釋及諸大眾說。善哉善哉。吾今為汝及末世眾生。有緣者於當來之世。咸共知之眞實佛法及息災賜福之理。

大白蓮花童子即說。諸佛菩薩救度眾生。有最勝世界。妙寶世界。圓珠世界。無憂世界。淨住世界。法意世界。滿月世界。妙喜世界。妙圓世界。華藏世界。眞如世界。圓通世界。如今。將有眞佛世界。

於是佛菩薩聲聞緣覺及諸天眾聞聖尊開演眞佛世界。知是過去現在未來之吉祥善逝大悲因果。是聖尊為眾生化身示現。各各歡喜得未曾有。稽首稱讚而說偈言。

聖尊大慈尊。無上秘密尊。
過去早修證。離欲超凡間。
今創眞佛界。憐愍諸群有。
化身為教主。下降至娑婆。
善哉號蓮生。為眾廣宣說。
我等均已聞。當為大護持。

爾時。聖尊大白蓮花童子告大眾。修行以無念為正覺佛寶。身清淨。口清淨。意清淨為法寶。依眞佛上師為僧寶。

聖尊告大眾。若有善男子。善女人。於每年五月十八日。沐浴齋戒。著新淨衣服。或於每月十八日。或本命生辰日。在密壇前。奉請二佛八菩薩。奉誦「眞實佛法息災賜福經」隨心所求。自有感應。更能供養香花燈茶果。虔誠祈禱。咸得如意。

聖尊告大眾。世間高官貴人沙門居士修道俗人等。若聞此經。受持讀誦。如是之人祿位最尊。壽命延長。求子得子。求女得女。獲福最是無量。是增益的大福寶經。

若有先亡。怨親債主。未能得度。滯滯幽冥。若能持誦本經。印送本經。亡者昇天。怨親退散。現存獲福。若有男子女人。或被邪魔所侵。鬼神為害。惡夢昏亂。受持本經。施印本經邪鬼退藏。即得安樂。

若有疾厄纏身。前世因果業報。鬼神病等。受持本經。印施本經。即得災厄消除。病源立解。若有惡運。官訟牽纏。囚禁獄繫但能持誦本經。印施本經。即得解除。凶殃殄滅。化為吉祥。

若兩國爭戰。能持此經。立像供養。即得加威。戰無不勝。誦者。印者。施者。能一切吉祥如意圓滿。消除諸毒害。能滅生死苦。

西方眞佛海會。摩訶雙蓮池。大白蓮花童子。即於其中。而說咒曰：
「噯。古魯。蓮生悉地。吽。」（無數遍）

聖尊說此經已。帝釋及諸大眾。天龍八部四眾。恭敬作禮。信受奉行。

眞實佛法息災賜福經終。

《助印者：蓮花秀婷(綉葶)、鍾鎔鴻、胡淑萍、鍾天來、鍾秀雲、鍾易霖、邱雲恩、謝代興、謝洵芯、謝倭好、謝羅儀、謝礎安、何贊豪、蔡粉娥、鍾氏歷代祖先、謝氏歷代祖先、劉來娣(歿)迴向：消除業障、消除諸毒害、冤親債主纏身靈、離苦得樂、往生淨土、一切所求皆吉祥圓滿。》

蓮生活佛盧勝彥尊者的金句

「一切都會過去的。」
「每一個生命都會寂滅。」
「諸有轉頭空。」

我因此常常想這三句話，我知道，娑婆世間的種種煩惱，都會過去的。

"All happenings will become the past."
"Every individual's life will extinguish."
"All existence, in a flash, will no longer exist."
I have often meditated on these three statements, knowing that all forms of affliction in this samsaric world, whether physical or emotional, will eventually pass.

【蓮生活佛盧勝彥文集第145冊《當下的清涼心》】
(Excerpt from the Sheng-yen Lu's book 145 Living this Moment in Purity)



真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。



真佛宗蓮園堂

2018年3月25日

第三場南摩藥師琉璃光王佛大法會



誦經組



吉祥護摩火



大眾參與護摩供品下爐

蓮主上師於南摩藥師琉璃光王佛護摩大法會法語開示：

頂禮根本傳承上師蓮生活佛，頂禮真佛宗傳承祖師，頂禮今天法會主尊南摩藥師如來佛，頂禮所有的佛菩薩金剛護法神眾，感謝加持我們這場護摩大法會一切圓滿吉祥所求皆得如願。大家午安。時間如梭，今天已進入法會第三天，而今天是藥師如來佛法會。大家能够皈依在大智慧無上法王之下，就是很大的福份。當智慧，健康與資糧具足時，我們就可以修行。我們只要依止根本上師的法本去修一定能够即身成佛，因為我們本身具有“五方佛”。綠色的北方不空成就佛這個代表五識，代表我們的眼、耳、鼻、舌、身，第六識就是紅色的妙觀察智，如眼睛看到的可以分辨出好與壞，這就是自然的功能，是第六識，於是產生了色、身、香、味、觸、法。

最重要的，第七識——末那識，是我們先天帶來的執著。因為有根本上師給我們的智慧，所以我們才能轉化。此外，我們也要保持菩提心，而菩提心就是慈悲心與出离心。我們修行要有成就一定要發菩提心，因為只要有菩提心就不會產生嗔恨心，因為只要你的心一“定”，就可以轉化掉不好的，修行最主要在這裡。最後，第八識，是本性的本光。

所以，放藍光灌世人永得長生，見到佛的本性就是不生不滅——永生。所以根本上師賜福我們要我們轉智為智。我們只有讀了很多的佛經有了這個知識就是所謂的“文字般若”。但照著“五方佛”既能把“識轉為智”要靠“觀照般若”。這要靠我們24小時日常生活中把根本上師教我們的法運用在日常生活當中，去改變我們的習性就改我們的命。這就是自己在轉命在轉運。

當我們依照根本上師的腳步走，“四觀即得大智慧”。這四觀就是讓我們修行的觀心無常、觀身不淨、觀法無我，觀受是苦，因為我們受、想、行、識，只要我們的受是苦時，我們的行就不會走偏了，所以我們這“四觀”一旦轉化了，真佛行者修行時再配合念誦《高王觀世音真經》，就能到達“能滅生痛苦，消除諸毒害”的功能，同時也能“常樂我淨”。

“常”若我們能常發菩提心，心就能定，這就是常。“樂”觀受是苦，因為受、想、行、識，我們的眼睛看到的都是假象，所以能夠轉苦為樂最為重要。“我”，觀法無我，若住在定，不會變來變去，所以是“常”的。再者，修習師尊教授我們的內火明點，

拙火往上升，菩提心液液往下降，水火同濟的時候，就產生火光，佛性的產生就是永遠的“淨”。

所以文殊師利菩薩的四觀就是觀身不淨，觀受是苦，觀法無我，觀心無常。而高王觀世音真經的就是“常樂我淨”。因為唯心也是唯識，最難得的是《七佛滅罪真言》，這個咒語可以轉化我們的自心。我們每一次做超度法會或瑜伽焰口時，一定有藥師七如來，幫我們修持，多寶如來也是藥師佛，廣博身如來也是大日如來，離怖畏如來也是釋迦牟尼佛，妙色身如來祂可以把地獄，餓鬼，以及殘缺的補全起來，所以今天的藥師琉璃光如來就是我們本身的第八識，我們若相應時，就是放藍光灌世世，不生不滅了。

根本上師蓮生活佛為了度化眾生，已圓頂出家三十二年了。時逢台灣雷藏寺舉辦“長壽三尊”的大法會，師尊提到了“破瓦法”。最後師尊亦在開示中提到，祂看到了藥師佛的出現，第二，祂看到了順治皇帝，再來，是看到玉琳國師。師尊這種提示，若要生不生不滅，我們都曉得順治皇帝是清朝康熙皇帝的爸爸，順治皇帝二十多歲的時候舍弃了皇位出家修行，玉琳國師也是因為修行的時候，得到了大成就，所以根本上師在提示藥師佛，順治皇帝，玉琳國師，本身是有他的含義，但是最值得我們尊敬的是祂圓頂出家三十二年，度眾也是應該的，祂沒有一點功德，這個是值得我們讚嘆，也是值得我們驕傲的，因為我們遇到了一個真正的法王。

師尊蓮生活佛在第262本文集《定中定》提到，因為無念，所以不會起心動念。我們今天有福份可以皈依有無上智慧與修行證量的法王。當我們資糧具足時，認真修行，就可以明心見性，再修時就“見道”，見道了就是所謂的“開悟”了。開悟的時候再“修道”，修道時候就能出離，這時候六道就能進入“四聖”，四聖就能脫離了，脫生死。在文殊師利菩薩與藥師琉璃光如來的加持之下，大家轉智為智，相應時，就可以得到身不漏，心不漏，心中自然一片光明，就能自主生死。感謝大家共聚一堂，祝大家2018年在所有諸佛菩薩的加持之下一切圓滿吉祥，所求皆得如願。噯。嘛呢。叭咪。吽。

蓮世上師於南摩藥師琉璃光王佛護摩大法會法語開示：

感謝根本上師，我們天南地北能够共聚一堂在這裡能够修這殊勝的大法會，再次感謝蓮園堂在主席理事會，每一朵蓮花童子的努力之下，我們每年在這裡

里舉辦法會為大家共同祈禱諸天加持，感謝大功德主出錢出力，誦經組，義工們共同努力，我們才会有這麼莊嚴的壇城，一起來共同祈禱。說到真佛密法，我們可以消業障，也可以祈禱諸佛菩薩賜予我們現實的資糧，當然這個也需要有功德力才可。

說到持咒成就，根本上師蓮生活佛說，只要你認真的持咒，如持誦上師心咒，一定會有感應。以前有一位老師姐，她很認真的持咒，持咒持了很多，當然這是最根本的資糧，不過往生時她沒有去到摩訶雙蓮池，還是到地獄去，所以她不服氣對著閻羅王說道“我持咒持了那麼多，為什麼還下地獄去？”於是閻羅王就叫文判算算這個老師姐到底持了多少咒。文判開始用風車來吹算老師姐生前念的佛珠，但都被風吹走了，只留下一粒佛珠，雖然吹了很多的佛珠，但都不是實心的，原來這些佛珠都不是由“心、口、意”專一的持念而來的。再來，文判查了查那一顆留下來實心的佛珠的原故。原來某一天老師姐在河邊洗衣時為一聲打雷而心驚念了一句“阿彌陀佛”才因此產生了這一顆“實心的佛珠”。所以我們持咒修法一定要用心，當你用心的時候才会有感應。根本上師最近開示說到，有很多同門說，我修了四加行修了很多很多，根本上師就問，你如何修？你如何念？如何大禮拜？如果大禮拜你是用觀想的話，那就是空的。

話說，今天的大法會我們是實實在在的下供，所以一切一定會有感應。由於你們的出席，這三天來諸佛菩薩才會下降來加持我們大家，也感謝主壇上師用心化手印祈禱諸尊下降，讓每一位的祈求都能如願，在這裡讚頌和感謝大家。噯。嘛呢。叭咪。吽。

蓮火上師於南摩藥師琉璃光王佛護摩大法會法語開示：

首先，虔誠頂禮根本傳承上師蓮生活佛，今天師尊的靈光來放光加持我們每一位，頂禮護摩主尊東方藥師琉璃光如來，感恩祂放大光明來照，洗掉我們的業障，感恩壇城每一尊佛菩薩金剛護法空行來放光加持這三天的法會吉祥圓滿，大家下午好。

這三天不簡單，主要是靠近清明節，做法會最重要是超度祖先，這個很重要。此外，我們也要用最虔誠的心來懺悔累世過往的冤業債主、纏身靈。只要冤業債主、纏身靈離開了，做任何事情肯定順順利利。這三天的法會吉祥圓滿有賴於師尊的大力放光加持，以及諸尊菩薩的加持，祝福大家在法會後身體健康，光明顯像，家庭圓滿，財源廣進，事事順利。噯。嘛呢。叭咪。吽。

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，膝蓋上方髓骨軟骨軟化症，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，且沒有口服藥傷胃腸肝腎的副作用。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度，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（自髖部抬起）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。