



與會佛子大合照



釋蓮滿上師主壇



真佛宗 笨珍



釋蓮傳上師法語開示

傳律雷藏寺

明因果、修懺悔、了宿業、增福慧

高王觀世音菩薩護摩法會

2018年10月28日下午两点，马来西亚真佛宗传律雷藏寺举办了一场【南摩高王观世音菩萨息灾、祈福、增益、超度护摩法会】，法会由来自美国的释莲满上师主坛、释莲传上师护坛，释莲化法师为法会维那，除了笨珍同门，并有来自方广堂、敬行堂、新山、吉隆坡及新加坡的同门护持。

当日，一反原本天气预报的雨天，艳阳高照，而同门坐在凉爽的空调空间，皆能够非常舒适的参加法会。护摩仪轨进行中，高王观世音菩萨咒音中的七佛灭罪真言轰轰烈烈响彻云霄，熊熊的护摩火一一将供品传送给佛菩萨护法金刚，主坛上师以手印与诸佛菩萨交流，与会大众也专注观修，沉浸在法流中，消灭自己与报名众等的业障。



上師頂禮壇城

护摩结束后，雷藏寺先请释莲传上师法语开示。上师先讲解地神、土地公、地基主及督拿公的分别 - 地基主是守住某个房子或土地的中阴，通常是家中的守护灵，特别是祖先。而地神，即是福德正神，是有神格的。做生意的求财，宜拜外面的土地公，若祈求家人平安和乐，则拜家中的地基主。接下来上师讲解修土地公法的要点：用四方形的台子（增益），择初一、十五或初二、十六；供养五盘供品、五支香、三杯酒，供品必须是熟食，并供养四方金。若家中没有供奉土地公金身，可对着灶上的火炉拜。仪轨以念七遍安土地真言开始，脚顿地（男左女右），禀告自己的姓名、呈上供养并说明自己的祈愿。要诀是念七遍往生咒向给土地公莲品上升。香烧至一半时可焚化金纸。



敬獻護摩供品

另外，上师也讲解了【四方增益法】，即依照个别生肖特定的方位特别拜跟自己有缘的神祇。上师提起师尊文集【咒的魔力】篇章《祖父的念珠》，说明多念安土地真言，不仅增加自身的福份，念咒留下来的念珠，甚至还利益子孙。因此，留给子孙最好的「财产」其实是修法持咒的功德。

释莲满上师特别补充，念七遍往生咒回向给土地公，是以咒的力量来令土地公境界提升。多念往生咒也能增加自己在娑婆世界的利益，将来更容易往生极乐世界，因为往生咒能增加自己的功德。上师表示，学习佛法，是不离因果的，并以一则百丈禅师说明修行人「不昧因果」来解说。大家今日能够学习佛法，是因为过去世曾经结了善缘，皈依也是因果成熟，才水到渠成。明白因果后，就得学习把心放宽，就算被骂，也要感谢对方让自己的业障又少一点、怨气少一点。学佛后，在生活中我们要一一忏悔过去世所造的业，并把过去世的业障消除。

两位上师的法语开示令大家获益不浅，上师代师为新同门做皈依灌顶，并慈悲赐予同门【高王观世音菩萨】赐福灌顶，法会圆满结束。

真佛宗 民都魯東都堂

慈悲布施助“希望”

真佛宗民都鲁东都堂於10月19日布施米粮及物资予古晋“希望之家”慈善无边界活动主办单位，以行动支持此第六届慈善远征活动，今届的慈善无边界活动，將於12月6日至9日在布拉甲进行。由民都鲁四驱车俱乐部主席池信运带领救济品。他称，感激东都堂慷慨资助，慈悲捐献救济品予内陆居民，突显跨越族群宗教的大爱精神！

车队将在诗巫集合后，前往距离诗巫9个小时车程的布拉甲峇都岭区，为村民送上粮食、日常生活必需品及安装太阳能照明设备。此前，9辆来自古晋、诗巫及民都鲁的四驱车已为第六届慈善无边界活动进行道路勘探。

峇都岭区长屋的婴儿，多数因父母经济状况不允许而无法饮用婴孩奶粉，而选以炼奶替代，孩童生病欲到最近诊所就医还需步行5小时。当地许多小孩因家庭经济问题而无法接受学校教育。

秉持“无缘大慈、同体大悲”的精神，东都堂一路走来，积极发起关怀耆老贫困户的布施活动，号召同门善信一同共襄盛举，落实照顾当地弱势民众的需求，并给予最实质的帮助。因此，获悉慈善无边界活动需要支援，东都堂即展开布施救助活动，更於近期启动《美食募款助贫户》项目，筹获款额悉数纳入《慈善救助基金》，援助贫困户孤寡，救急扶危。



東都堂堂主邱昌發（左3）移交米糧及物資予民都魯四驅車俱樂部主席池信運（右3）

做好眼睛防曬 延緩水晶體老化

整理/芷瑩

白內障、青光眼、黃斑部退化、高度近視，都是常見的眼睛疾病，這些眼睛的問題一旦發生，很容易造成眼睛永久性的傷害。如果可以提早預防，將可以延緩老化發生。

根據國內外相關研究指出：每天多曬1小時太陽，罹患白內障的風險將增加10%。而經常在戶外工作的人罹患白內障的風險，則是一般室內工作者的3倍。太陽光中的紫外線一般能被眼角膜及水晶體過濾掉，但藍光卻可以穿透眼球直達視網膜及黃斑區，當這些光進入眼睛時會產生大量的自由基，引起白內障、黃斑區退化，甚至是癌症。

保養眼睛先從防曬開始

經常在戶外工作或從事戶外活動的民眾，最好配戴防紫外線的眼鏡、遮陽帽或遮陽傘，一年四季只要是在陽光日照較強烈時出門，最好做好防護措施。選配太陽眼鏡，最好選可以過濾高能量藍光的黃色或棕色鏡片，儘量不要選配藍色鏡片，避免高能量藍光穿透鏡片傷害黃斑部。

維他命C抗氧化

維他命C是水晶體內重要的抗氧化劑，可阻擋水晶體內蛋白氧化，平常可多吃富含維他命C的蔬菜及水果幫助水晶體抗氧化。另外，避免用手或不潔的手帕、毛巾、紙巾、面紙等擦眼。電腦螢幕、電視、日光燈都會輻射出微量的藍光，每天工作1至2小時，最好起身活動10至15分鐘，看遠放鬆眼部肌肉。同時睡眠作息要正常，讓眼睛獲得充分的休息。

葉黃素吸收藍光抗氧化

什麼是葉黃素？

葉黃素是一種天然存在於蔬果中的類胡蘿蔔素，像甘藍、菠菜、芥菜、深綠色花椰菜、玉米、奇異果、葡萄、柳橙汁、綠皮胡瓜及數種



南瓜中都含有30%~50%的葉黃素。

葉黃素是一種很好的抗氧化劑，可以保護細胞避免受自由基的傷害。葉黃素存在於人體的眼睛、皮膚、血清、子宮頸、腦部、心臟、胸部等，以維持這些部位的健康，尤其對眼睛特別重要。人類的眼睛含有高量的葉黃素，這種元素是人體無法製造的，必須靠攝入葉黃素來補充，若缺乏這種元素，眼睛就會失明。

為何葉黃素對眼睛很重要？

葉黃素對眼睛具有特殊的作用，身體攝取的葉黃素分佈到眼睛的二個部位：

- (1)視網膜及黃斑區。
- (2)晶狀體。

研究顯示攝入葉黃素量高，有助於延緩眼睛的老化、退化、病變，減少眼疾的發生率，還可以保護視網膜免受光線的傷害。視網膜黃斑區就像一台影印機，葉黃素就如同碳粉，如果影印機的碳粉沒有了，就不能印出任何東西了，而當葉黃素補充足夠後，影印機就能將印出的東西清楚的傳遞至腦部。

葉黃素對人體的健康助益

1.增進視力：

視網膜暴露於光照、氧氣中，會受自由基的傷害。而葉黃素是高濃度的抗氧化劑，可幫忙濾掉藍光，降低色相差，使視力更精準。

2.保護視網膜：

視網膜含有豐富的DHA不飽和脂肪酸，葉黃素是很好的抗氧化劑，避免視網膜在吸收光線的時候受到氧化傷害。

3.降低白內障：

葉黃素是唯一可存在水晶體的類胡蘿蔔素，自由基對眼睛水晶體蛋白質的損害是白內障的主因。

4.治療視網膜色素變性：

視網膜色素變性時，視網膜上的桿狀細胞與錐狀細胞會發生退化性變化。補充葉黃素對視網膜色素變性有助益。

5.預防乳癌：

葉黃素能作為乳癌細胞的抗繁殖劑，預防乳癌的擴散。

6.降低心臟病：

對抗自由基能力比維他命E大1000倍，可以防止細胞受損。

什麼人需要補充葉黃素？

一般葉黃素不足，最常引起的就是老化性視網膜黃斑區病變和白內障，通常這些眼睛疾



病會在老年時發生，但現在重度使用電腦，讓眼睛提早老化的情形越來越普遍，所以包括銀髮族、學生族、上班族、有眼睛遺傳疾病、近視度數在600至800以上的高度近視者，以及眼睛疲勞、長期使用電腦消耗眼力、長期閱讀的人，長時間飲食缺乏蔬果者，都應該每天適度補充。值得注意的是，葉黃素屬於脂溶性維他命，容易堆積在體內不易代謝，因此如果有肝功能不佳，或是耐受性不好的人，也不宜攝取過多，可能造成反效果。

保護眼睛的5個簡單方法

- 1.出門時戴太陽眼鏡。
- 2.減少攝取飽滿脂肪酸和膽固醇。
- 3.戒煙。
- 4.限制飲酒。
- 5.每天至少6毫克的葉黃素（食用補充劑或多攝取天然蔬菜）。





亞庇華光功德會 愛心送暖 布施關懷地方弱勢群體

華光佛幼班

亞庇華光功德會於2018年10月28日(星期日)上午九點正前往保佛及巴吧「宝佛殘障孤兒院/TBKU Beaufort 及兒童未來之家孤兒院 Caring For the Future」進行布施親善捐贈乾糧、日常用品及物資，並拜訪他們以了解情況。由亞庇華光功德會會長：胡艾貝師姐、副會長：林貴福師兄和王麗雲師姐帶領義工及華光佛幼班一起送愛心送到最需要幫助及關懷的弱勢群體地方。

當天參與這項布施活動團隊，在沙巴雷藏寺集合後，一起把捐贈貨物搬上車準備出發到布施地點，大家擁抱歡喜心，在大夥同心協力下一切順利圓滿。這次布施地點距離亞庇市中心車程三小時，拜訪地點一間是殘障孤兒、另外一間是希望之家孤兒院多數是來自於破碎家庭和被遺棄的小孩。

經過開車三小時車程終於抵達保佛「Taman Didikan Kanak - Kanak Kurang Upaya, Beaufort / 保佛孤貧殘障康護院」，由該院負責人 Pn. Fauziah 女士及員工接待我們。會後，進行拜訪工作及了解他們

往後需求，負責人也感謝亞庇華光功德會的此次義舉，所捐贈的物品多是跟著他們需求生活中都要用的食品，這些已足夠他們可以用三到五個月了。這智障康護院里的小孩出世就面對殘障問題，一部分是沒家人照顧需要長期居住在這裡及一部分是家人因為工作問題沒時間照顧，在假日家人會來帶他們回家一天，目前一共有16位。負責人由衷感謝每一位今天來探訪關心他們，她也表示希望大家有時間可以再次前來拜訪，讓這些弱勢小孩得到愛的關懷，同時，華光佛幼班小菩薩也在旁邊聆聽及學習，讓小菩薩們學習感恩珍惜自身擁有的幸福。

接著，我們一起前往最後一站巴吧布施地點「兒童未來之家孤兒院 Caring for the Future」，抵達該院時，由該院創辦人來自於日本 Abe Mitsuhiro 安部光彥先生及夫人接待，由該會負責人接收本會捐贈的物資，一份心意一份關懷，把溫暖及愛心傳送。值得一提的是負責人安排了小朋友們演奏小提琴音樂來歡迎我們的拜訪，讓大家充滿感動。爾後，由安部光彥先生為我們講解介紹該院的日常生活動態，

據他說
這裡的孩童一
共18位，有的是來自於貧窮家庭及破碎家庭，為了讓這些小孩能與其他孩童一樣能上學及得到關懷，他們設立目標讓這裡小孩學習，栽培如何種植有機農作物，平常時間他們也一樣去學校上學，期望成長後回饋社會。最後，他帶領我們參觀種植的蔬菜果園，製作有機肥料及帶著華光小菩薩爬山認識各種各樣的農作物。**亞庇華光功德會感恩各方善心人士慷慨解囊，支持華光功德會的每項救濟布施活動，歡迎大家加入華光功德會成為會員，或加入華光功德會的義工團隊，共同造福人群，弘揚善舉，一起送愛到需要的地方...發心耕耘福田大家一起來。**



關懷弱勢孩童

真佛宗 怡保直心堂 主辦 真佛密法密一研習班



釋蓮一上師指導



學習唱誦



全體學員大合照

真佛宗怡保直心堂於2018年10月27日成功主辦「真佛密法密一研習班」由釋蓮一金剛上師授課。

蓮一上師以輕鬆簡易的方法告訴大家如何調伏自心才能入於禪定。煩惱生起時，你要有覺知，不跟著煩惱走，不被煩惱所控制，內心不亂，不被環境影響你的心，心要定智慧才會產生。同時也教導大家如何使用金剛鈴杵演法息、增、懷、誅法和四重境界。

古時候，祖師大德們，為了學習密法，往往須跋山涉水，歷盡艱辛，超越種種阻礙，甚至還得面對生命的危險，才能求得一法，可見密法的珍貴。現在資訊網絡發達，只要上網搜尋，任何法門都不再是秘密，輕而易舉隨手可得。期望所有學員，能夠珍惜所學，敬師、重法加上實修，來回報根本傳承上師的傳法大恩。



真佛宗吉隆坡 法輪精舍 南摩多聞天王黃財神護摩法會

2018年10月21日星期日下午2时，真佛宗法轮精舍圆满举行【南摩多闻天王黄财神息灾、祈福、增益、敬爱、超度】护摩法会。此前既於法轮精舍第十六届理事（2016-2018）开会通过，要连续三年启建三坛【黄财神】护摩法会。这坛圆满坛法轮精舍很荣幸再次邀请台湾雷藏寺释莲欧金刚上师莅临主坛。感恩根本传承上师莲生活佛放光加持，感恩主尊黄财神降临赐福，感恩释莲欧金刚上师莅临主坛。感谢各分堂代表的护持和所有报名及出席法会的功德主、同们和善信大德。

莲欧上师在法会开了根本传承上师莲生活佛传授修黄财神的秘密口诀，也引经据典的介绍了黄

财神的来历，使到於会大众受益良多。上师首先简略介绍黄财神法相，黄财神（多闻天王）身黄色，半跏趺坐，头顶黄金的宝冠，宝冠上镶满了钻石，身着天衣，左手拿着吐宝鼠，右手拿着像柚子一样的宝物。师尊开示，四大天王里的黄财神是属于北俱芦州，身居须弥山第四层的北水精宫，其随从多为药叉及罗刹类之眷属。所以，如何增加资粮，增加财富，首先就要记得供养罗刹。例如：我们在做甘露供养时，念偈：「大鹏金翅鸟，罗刹鬼子母，旷野鬼神众，甘露悉充满」。

因为四天王周边的眷属，大部分是罗刹，所以供养罗刹，就等於是供养「针巴拉」，供养财神。

所以只要能够懂得供养罗刹，针巴拉就会直接受益，祂就会对你产生欢喜心，你就会有资粮，例如：增加加班费、职位会增上、薪水会增加、生意会好、订单源源不绝…等。黄财神在释迦牟尼佛住世时对他说了，只要你的弟子正信，认真修法，我一定来护持，我一定满他的愿，我一定会来成就他的事业。

因为针巴拉是黄财神，黄色的财神，而且祂的声名远播。又因为祂有五佛在上面，祂的根源地，将来祂成佛也等於跟五佛一样。所以才选针巴拉财神做为我们真佛宗的八大本尊。先以财富吸引大家进到密教，最后才进入如来的智慧，这是《维摩诘经》里面所提到的「先以欲勾之，再令人佛智」。

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 ~ 果海同修會主辦

摩利支天菩薩

息災、祈福、增益、敬愛、超度護摩法會

主壇上師：釋蓮煥金剛上師

2018年11月25日 | 下午2點正 | 供養隨意

法會另外設有主新者及功德主，詳情請聯絡：
賴佐麟師兄 012-6550732、吳歡強師兄 014-6111088、蔡兆隆師兄 017-8848828

匯款/支票抬頭：PPAB TANTRAYANA CHEN FOH CHONG GUO HAI
銀行戶頭：PUBLIC BANK BERHAD / 賬號：3146-8507-29
*匯款後，請將單據傳真或郵寄至本同修會

地址：No. 324, Jalan 14, Kg Baru Semenyih, Selangor. 郵址：cft85clarisa@hotmail.com
(土毛月新村巴剎後面)

Persatuan Penganut Agama Buddha Tantrayana Chen Foh Chong Guo Hai, Hulu Langat, Selangor



上師與大眾大合照

為什麼黃財神會是真佛宗的八大本尊之一？师尊说，在四大天王里面，黄财神与华人比较有缘。

师尊认为，修「黄财神本尊法」的口诀，正是「施福护财因」，首先要懂得「施」的道理。「施」就是把自己之所有分给众生，施有三种，正是：财施，法施，无畏施。学黄财神本尊法，先要有宽宏大量的布施之心，先实行布施。没有钱的人，要有三种布施，非常重要。第一，先学布施食物变食给罗刹。第二，供养斋食给僧人。第三，好好学供奉黄财神的仪轨。修法时，召请五佛要念真言召请，五佛的五光灌顶黄财神，念灌顶真言，并观想黄财神右脚大拇指肿痛消除。这当中有一个秘密，灌顶完了「黄财神」，可接着观想五光也灌顶自己，如此业障消除，有痛病也减轻，更可得大福报，这也是秘中秘之一。接着才是诵咒，诵黄财神心咒：「嗡。针巴拉。查冷查那耶。梭哈。」

上师鼓励所有正在发心，在道场护持的同们，要珍惜一切的因缘，无论有多艰辛，都要抱着【一心】，勇往直前，不要退缩，直到【功德圆满】，才不会辜负自己的四个难得；1) 人身难得。2) 中土难生。3) 佛法难闻。4) 明师难求。上师还强调，无常迅速，今日不知明日事，所以过了这一世的因缘要想再来护持这个道场，不一定有机会了，所以机会难得。上师开示之后是提问时间，上师很慈悲地为与会大众解答有关佛堂大殿坛城前，是否可安置荤食供品的疑惑。

感谢上师的开示和解说。莲欧上师代师为与会大众做黄财神赐福灌顶，之后还大合照留念。法会殊胜吉祥圆满。法喜充满。嗡。咕嚕莲生悉地。吽。