

沙巴亞庇 華光佛幼班開課



2019年4月21日，又是華光佛幼班的開課時間(4月第七堂課)。華幼班小朋友們跟往常一樣由導師帶領先向佛菩薩上頂禮，進入大殿做大禮拜禮佛。然後各個小朋友開心的拿自己書包，穿上鞋子排隊大手拉小手一起進入課室上課。今天老師先教一些新加入華光佛幼班的小朋友『做大禮拜』和『如何結手印』，在坐旁邊的大哥哥姐姐一同協助他們，大家一起學做，老師首先講解手印和示範大禮拜給大家看。

首先由佛龕手印，蓮花手印，金剛手印，手印觸天心觀想師尊，佛菩薩，護法天心放一道白光進入自己天心，用手印觸喉嚨，觀想一道紅光進入自己喉嚨。用手印觸心輪，一道藍光進入自己心輪，用手印再觸天心，散印。當手印觸天心，喉嚨，心輪，我們念：唵(觸天心)、阿(觸喉嚨)、吽(觸心輪)！每一拜「五體投地大禮拜」，佛龕手印是第一拜，頂禮佛部諸尊的手印，也就是雙手合十，十指尖各相碰，手掌心略空，如佛龕狀。

蓮花手印是第二拜，頂禮所有菩薩部諸尊的手印(蓮花部)，如同蓮花開放。金剛手印是第三拜，頂禮金剛部諸尊的手印，也就是兩手相合，十指交叉，是金剛手印。最後是平等手印是第四拜，也就是彎腰式的稽首手印。也就是平等手印是禮佛部、菩薩部、金剛部、護法部、諸天的平等一拜。

剛剛學習禮拜，現在教大家持蓮花童子心咒及誦誦七遍高王經，先結蓮花童子手印及持心咒，示範結手印給大家看，這是右手說法印，代表蓮花童子對眾生說法印是表示善說一切法。左手持蓮印，持蓮印表示清淨，身、口、意清淨，如蓮花。接著我們一起持：蓮花童子心咒(短咒)：唵。古嚕。蓮生悉地。吽。接著我們誦高王觀世音真經七遍，根本上師蓮生活佛說：大家常念這部經有很大好處喔。

因為這部經有很多佛菩薩名號，我們念七遍就等於念了每一尊佛菩薩，得到佛菩薩加持，經典有寫能滅生死苦，消除諸毒害！這一切災難都會遠離我們，因為常念這部經，佛菩薩都會保佑我們。哇塞！有的小朋友已經念得滾瓜爛熟了喔！真是讚嘆啊，加油喔！今天的佛學課就到此結束，我們一起合掌感恩師尊，佛菩薩加持我們今天上佛學班一切吉祥圓滿！現在還有剩下的時間是小朋友開心排練唱歌吧。

金海同修會 協助貧苦弱者 展現愛的美德

日前，真佛宗南馬區金海同修會與華光功德會到新山五福城『加略山社工中心』進行布施活動，並頒發一些米糧及日常用品予逾120受惠者。據悉，該中心共有七十多位小孩及五十多位長者。此布施活動是金海同修會的常年活動之一，吁請各界善心人士積極捐獻現金或布施物品，協助貧苦弱者，展現愛的美德。



敬佛堂2019年會員大會

馬來西亞真佛宗敬佛堂於2019年4月21日圓滿舉行敬佛堂2019年會員大會。感謝與會會員的出席。在此恭賀於「第十三屆理事會」新屆上任的理事們，也感恩『第十二屆』的所有理事們的努力和貢獻。以下是『敬佛堂第十三屆理事會』最新出爐的名單。

【敬佛堂第十三屆理事會】

- 主席 - 戴龍軍
- 副主席 - 曾茂盛
- 副主席 - 黃俊源
- 秘書 - 莫鎮松
- 副秘書 - 曾文龍
- 財政 - 戴雪荔
- 副財政 - 陳秀蓮

【八位理事】

- 1. 洪妙珍
- 2. 羅天才
- 3. 彭芝萍
- 4. 蘇鳳娥
- 5. 鍾春蘭
- 6. 陳勇緝
- 7. 侯國方
- 8. 蔡玉珍





2018 大德佛学培训班

釋蓮一金剛上師教授 - 第7講

本期專題：「傳承理念」

(文接第 1262 期第 8 版)

(续) 信为一切道源功德母

很多人有一个疑问，为什么师尊身为一个活人可以给人礼拜呢？因为一般人是不可给人礼拜的，除非你自己本身有很大的证量，有这个功德力，不然你受别人的礼拜自己会折寿。在某一个地方，有一个道家做了十尊自己的法相让人供奉，可是不到一年的时间他就往生了。你想想，我们的师尊让弟子礼拜了几十年，到现在你看师尊至今做伏地挺身仍脸不红，气不喘。所以当本身有这个大功德，有足够证量的时候，你是可以接受众生的礼拜的。

为什么密教非根本传承上师不易开解业障？因为显教是依法不依人。而密教是依法又依人。祇有真正的根本传承金刚上师才能把『密教技法』用口直接的传给金刚弟子。如此，才能保存住『密教的真谛』。一，密教非阿闍黎，不易得其正果。二，密教非阿闍黎，不易得正灌顶。三，密教非阿闍黎，不易辨见谛真假。四，密教非阿闍黎，不易开解业障。五，密教非阿闍黎，不易得传承加持力。

为什么密教仪轨首重召请根本传承上师？在藏密仪轨中，一开始召请，一定先召请根本传承上师加持修法圆满，以示不忘根本。密教重视传承，尊敬自己的根本传承上师，是列为修持密教法术的首要条件。如果不敬师，如何会重视师父传下的法？就算全力修法，心也会邪，愈邪就愈离得更远了。

在我们加拿大普陀堂的法本下面有一行字：饮水思源·不忘传承·供养根本·修持有成。这代表我们得到这个法，每一个弟子一定要懂得饮水思源，我们所得到的慧命，学佛的缘也是来自于自己的根本上师。记得有这么一个故事，有一个母亲送孩子到外国留学，孩子大学完成之后就继续留在外国工作了好多年都没有回家，有一天孩子突然想起家里的父母于是就回家看看父母，回到家之后发觉自己的父母已不同以往了，脸上都长满了皱纹。临走时，父母交予他一份简报，在接过简报的时候不小心掉出一份简报，他拿起来看到这份简报的大标题写着“当我老了”。

内容大意：当我老了，请你对我要谅解，对我要有耐心，你想想，其实在你很小的时候，每次当你睡觉的时候，我都会一篇故事一篇故事的讲给你听，尤其是你学讲话的时候，我是一句话一句话的教你，直到你会讲话为止。还有，当你学走路的时候，每次你跌倒，我又扶你起来，你跌倒我又扶你起来直到你会走路为止。所以现在在我年纪大了，我已经老了，请你要对我理解，有耐心，陪我走完人生最后的道路。孩子看完简报的内容后深受感动，觉得心里很对不起母亲，于是拥抱了母亲。

这个故事的启示是让我们知道要时时懂得

感恩身边最亲近的人，不只是自己的父母尤其是曾经帮助过我们的，对我们有恩的，我们都要时时铭记在心里，尤其是我们学佛修行的人，除了感恩自己的根本传承上师以外，你必须要知道有一些善知识，同门，朋友，都曾经帮助过你的。

记得曾经有一个修行人向师父学法，师父说：能够有这个因缘学法很好，不过有一个条件，就是要先画一幅画，那就是画一个茶壶和一个茶杯。这就画了一个杯子在上，一个茶壶在下。接著，师父就问为何茶壶一定要画在上，茶杯一定要画在下？因为茶壶代表了传承的法流，杯子就代表了每一个学佛的弟子，当弟子们修行学佛的时候，一定要先空了杯子，法流（水）才能倒进杯子，这是第一重要。

第二重要是，茶杯在下是代表学佛的人，一定要有一个谦卑的心，才能接受别人的教导，所以弟子们一定要抱持谦虚的心才能得到传承法流的灌顶。师父又说，其实这个还不是最重要，最重要的是饮水思源。所以这个故事让我们知道其实求法的人要有谦卑的心，要懂得放下我执，先空了自己，而且要时时懂得饮水思源。

再来，不忘传承。要如何不忘传承？师尊有讲过几点，弟子们每天都要时时意念根本传承上师，最少要修根本上师的法，再来一定要敬师，修法要有次第。所以只要弟子做到以上四点就不会忘失传承，而且这个传承的法流，永远也不会间断。

供养根本。师尊经常说，不需要供养。其实师尊说不需供养是师尊的慈悲，但是我们也是要供养自己的根本上师表示自己敬师重法不忘传承的弟子。

有一次冈波巴就问上师，有什么供养比供养十方诸佛的功德更大？那么密勒日巴就说，有，去供养你的根

本上师，这个功德很大。冈波巴又问，还有什么比供养根本上师的功德更大更殊胜？密勒日巴说，有，一个弟子如果你很用心，很珍惜根本上师传给你的法直到成就，这个功德比供养根本上师的功德更大更加的殊胜。大家明白是什么供养吗？就是法的供养。所以法的供养，比物质上的供养更加殊胜，所以师尊最希望弟子们用“心”去修持真佛法改变自己，以清净的心来供养根本上师也是比较重要，比较殊胜的

学习密宗最起码的知识

第一，修持有成。精进努力的修，付出你的时间与心力。第二，重视法，因为我们太容易得到的时候，我们会觉得不珍贵，所以我们要重视法。第三，你要坚持，什么才算坚持。每日一修算不算一种坚持？当你接受考验，人生最低潮，不如意的时候，你还能不能坚持自己学佛的心？

(未完待续)

祈請根本傳承上師聖尊蓮生佛佛光大如持



南無
大白蓮花童子

息災 祈福 增益 敬愛 超渡 護摩大法會
日期: 2019年6月07日 (五) 時間: 下午2.00PM 法會開始

籌募建堂基金晚宴
日期: 2019年6月7日 (星期五)
時間: 晚上 7.00pm
地點: 美罗火車頭新村觀音廟禮堂

有意報名者敬請聯系:
主席: (蓮花慈威) 師兄
Tel: (016-5137089, 014-6697089)
Fax: (05-4014425)
秘書: (蓮花麗春) 師姐
Tel: (012-3103923)
財政: (蓮花淑雲) 師姐
Tel: (012-2222673)

虔誠恭請
真佛宗世界委員會公關處長及
馬來西亞真佛宗密教總會總會長
釋蓮大金剛上師 主壇
眾上師、法師、講師及助教護壇

支票抬頭:
PERSATUAN AGAMA BUDDHA
TANTRAYANA CHEN FOH CHONG
HUI YUE BIDOR PERAK
戶口號碼:
0821541000088042 BSN
3207387533 PBB

新道場開光時間:
早上 10.30 am

法會徵求:
總功德主, 尖福功德主,
吉祥功德主

馬來西亞真佛宗密教總會 - 美羅慧悅同修會主辦
No: 9A-B Jalan Berjaya, Pusat Perniagaan Berjaya, 35500 Bidor, Perak Darul Ridzuan.



蔬菜春捲沙拉

食材 涼粉皮6張，花枝1/2隻，結球高苣1/6個，芥藍菜2片，鳳梨2塊，番茄1/4個

花生甜麵醬 花生醬1大匙，鳳梨汁2大匙，醬油、甜麵醬各小匙

做法

- 1 將花枝放入滾水中汆燙，再切成絲狀。
- 2 把洗淨的結球高苣和芥藍菜切成絲。番茄切成薄片，鳳梨則切成1cm左右大小塊狀。
- 3 涼粉皮放入水中浸泡片刻，撈起後在上面放上步驟①、②的食材，捲好後切成兩半。
- 4 將花生甜麵醬汁拌勻後，把步驟③裝盤，淋上去就OK了。

營養 Point 涼粉皮雖然能在短時間內變乾，但在溫水中容易變軟。如果在開水或熱水中浸泡的時間過長，反而會變得黏糊糊，容易撕破。所以，一定要在適當溫度的水中浸泡片刻就撈起。甜麵醬是將豆類發酵後，混入焦糖等香料製作而成的中國風醬汁，特別是常用來添加在鴨肉裡調味。另外也能用在料理雞肉和豬肉的菜餚。



黃金蜆韭菜沙拉

食材 黃金蜆300克，韭菜50克，櫻桃番茄8個，大蒜2個，白葡萄酒1/2杯，橄欖油1大匙，芹菜末1小匙，胡椒粉少許

黃金蜆肉醬汁 炒黃金蜆留下的湯汁5大匙，橄欖油、洋蔥末各1大匙，鹽、胡椒粉少許

做法

- 1 把韭菜切成2~3公分長，櫻桃番茄切4等分。大蒜切成薄片。
- 2 在平底鍋倒入橄欖油，清炒黃金蜆和大蒜片刻，再淋上白葡萄酒，放入適量的芹菜末和胡椒粉。炒黃金蜆時，一定要使用大火快速翻炒才不會使蜆肉變硬，而流失美味的湯汁。
- 3 黃金蜆炒熟後起鍋裝盤，接著把炒黃金蜆留下的湯汁與做醬汁的其他食材混合。
- 4 在步驟③的黃金蜆上鋪上櫻桃番茄和韭菜，再淋上黃金蜆肉汁醬即可。

營養 Point 黃金蜆含有容易被人體吸收的蛋白質、維生素和各種無機物。其中的牛磺酸成分能幫助恢復疲勞、補充元氣。因為脂肪含量低，造血成分充足，有助於預防貧血。它的卡路里含量低，也有益於減緩肥胖症；維生素E含量高，不僅能提高生育機能，也對皮膚有益。每年的春夏是盛產以及品嚐黃金蜆的最佳季節。

夏日

最開味的纖體沙拉

文 / 崔賢正《史上最最多纖體沙拉自己求真簡單》
 瑞麗美人出版提供

天氣太熱；胃口不佳；怕胖，在夏天你可能會有一百個不想吃飯的理由，但是在炎炎的夏日，不吃東西反而容易造成身體的過度耗損，而顯得無精打采。美味可口的沙拉是夏天提振精神不可或缺的美食，配上豐富的食材與滿滿的蔬果，就是完美的搭配，保證讓你維持好身材好體力喔！



魷魚松子醬沙拉

食材 魷魚2隻，梨子、黃瓜各1/4個，栗子4個

松仁醬 松子、牛奶各3大匙，檸檬汁1大匙，蜂蜜1/2大匙，鹽少許

做法

- 1 草去除魷魚的骨頭，去膜後放入滾水汆燙。接著把魷魚切成兩半，再切成1cm大小塊狀。
- 2 梨子去皮、去籽後切成0.5cm厚的小塊。
- 3 黃瓜切成0.5cm厚的小塊，栗子也切成和黃瓜一樣大小的大小。
- 4 把備好的醬料食材倒入攪拌機中攪勻。
一般的松子都是已經去殼的，如果用進口松子來做沙拉醬，則需要逐一剝殼。
- 5 將備好的食材裝盤，淋上醬汁拌勻即可。

營養 Point 松子中含有大量的不飽和脂肪酸—油酸和亞麻油酸，以及能延緩衰老的卵磷脂。因為有美膚的維生素B2、E和鐵質，還能幫助皮膚加快新陳代謝。松子中所含的必須脂肪酸是構成腦細胞的成分，可以使大腦運作更加發達。



豬肉芝麻醬沙拉

食材 豬肉200克，啤酒2杯，芥藍菜5片，青江菜4棵，洋菇2個，西洋芹1/2根

芝麻花生醬 芝麻鹽、檸檬汁各2大匙，葡萄籽油、醬油、洋蔥末、冷水各1大匙，花生醬、白糖各2小匙，胡椒粉少許

做法

- 1 用豬肉切成薄片後，接著將啤酒倒入鍋中煮開，再把豬肉倒入鍋中汆燙。
喝剩的啤酒就算所含的氣體所剩無幾也沒關係，可以拿來料理，幫助肉質軟嫩。也可用清酒或白葡萄酒代替。
- 2 將芥菜和青江菜用手撕成適當大小，洋菇切成薄片，西洋芹去除纖維質，切成等長長度。
- 3 把備好的醬料食材混合均勻，做成芝麻花生醬。
- 4 將步驟②的蔬菜盛盤，再放上豬肉，最後淋上醬料即可。

營養 Point 青江菜中所含的胡蘿蔔素、鈣、鎂等無機物，和維生素A、C有相同的功效。常吃能達到養顏的效果，對牙齒和骨骼的發育也相當有幫助，因此對於發育期的小朋友來說，是非常有益的食物。此外，青江菜還能促進新陳代謝，讓細胞組織變得更堅韌。



馬密願行二十載 同心同德真佛情

馬來西亞真佛宗密教總會

20週年慶 感恩晚宴

2019年6月8日
7:00PM

晚宴地點 / Venue: 好想吃海鮮酒家
Grand Centro Ballroom
No 8, Jalan Batu Tiga Lama
41300 Klang, Selangor Darul Ehsan

輝煌慶典 精彩表演 萬眾矚目

第7屆會員代表大會

6月8日2:00PM - 馬密總般若雷藏寺



特備幸運抽獎環節
師尊御用用品

馬密總20週年慶感恩晚宴幸運抽獎，務必讓您驚喜連連！

凡購票與會者，均有資格參與特備幸運抽獎環節。幸運者將獲贈1份師尊御用用品！企盼各道場同門踴躍出席，您的蒞臨，讓此次活動倍增光彩，您的參與更是我們的榮耀。

馬密總供養本宗所有上師、法師、講師、助教、居士主法者及各道場3位代表與會。與會者憑票入席，票價為每張馬幣70元，請各位同門、善信大德儘早預訂！

詳情詢問請聯絡：蓮花細妹講師 012-450 2338、蓮花時焜助教 016-337 8301