

祈請根本傳承上師聖尊蓮生佛佛光加持



威德感恩護摩 護持大供養

般若雷藏寺主辦
恭請：釋蓮夫上師主壇

大威德金剛

息災、增益、祈福、超度
藏密式護摩火供大法會

2019年12月21日-8PM

December
己亥年 12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, Lebuah 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



2019

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 初六 10:00AM 蓮花童子上師相應法 Root Guru Yoga Practice 晚上沒有同修	2 初七 晚上沒有同修	3 初八 8:00PM 金剛心菩薩 四加行法 Vajrasattva (Vajra-Heart) Practice (Of the Four Preliminary Practices)	4 初九 8:00PM 金剛心菩薩 四加行法 Vajrasattva (Vajra-Heart) Practice (Of the Four Preliminary Practices)	5 初十 8:00PM 煙供法同修 Smoke Offering Dharma	6 十一 8:00PM 護摩同修 金剛心菩薩 Fire Offering Practice (Vajrasattva Practice)	7 十二 8:00PM 護摩同修 大白蓮花童子 Fire Offering Practice (Namo Padmakumara)
8 十三 10:00AM 慈悲放生 Release Life 晚上沒有同修	9 十四 晚上沒有同修	10 十五 11:00AM 佛前大供 Meal Offering 8:00PM 懺悔大禮拜《49拜》	11 十六 2:30PM 拜土地公 Earth Deity Dharma 8:00PM 金剛心菩薩四加行法	12 十七 11:00AM 佛前大供 (阿彌陀佛聖誕) 8:00PM 阿彌陀佛本尊法同修	13 十八 8:00PM 真佛寶懺同修 True Buddha Repentance	14 十九 8:00PM 護摩同修 大白蓮花童子 Fire Offering Practice (Namo Padmakumara)
15 廿 10:00AM 蓮花童子上師相應法 Root Guru Yoga Practice 般若大掃除	16 廿一 晚上沒有同修	17 廿二 8:00PM 懺悔大禮拜 《49拜》 The 49 Great Prostration	18 廿三 8:00PM 金剛心菩薩 四加行法 Vajrasattva (Vajra-Heart) Practice (Of the Four Preliminary Practices)	19 廿四 8:00PM 煙供法同修 Smoke Offering Dharma	20 廿五 8:00PM 護摩同修 金剛心菩薩 Fire Offering Practice (Vajrasattva Practice)	21 廿六 8:00PM 大威德金剛息災 增益、祈福、超度 藏密護摩大法會
22 廿七 10:00AM 蓮花童子上師相應法 Root Guru Yoga Practice 晚上沒有同修	23 廿八 晚上沒有同修	24 廿九 8:00PM 懺悔大禮拜 《49拜》 The 49 Great Prostration	25 三十 8:00PM 金剛心菩薩 四加行法 Vajrasattva (Vajra-Heart) Practice (Of the Four Preliminary Practices)	26 十二月初一 11:00AM 佛前大供 Meal Offering 8:00PM 煙供法同修	27 初二 2:30PM 拜土地公 Earth Deity Dharma 8:00PM 護摩同修金剛心菩薩	28 初三 8:00PM 護摩同修 大白蓮花童子 Fire Offering Practice (Namo Padmakumara)
29 初四 10:00AM 蓮花童子上師相應法 8:00PM 龍王寶瓶法同修 第1壇	30 初五 8:00PM 龍王寶瓶法同修 第2壇	31 初六 8:00PM 龍王寶瓶法同修 第3壇	8:00PM 2020年1月1日 龍王寶瓶法同修 第4壇	8:00PM 2020年1月2日 龍王寶瓶法同修 第5壇	8:00PM 2020年1月3日 龍王寶瓶法同修 第6壇	2020年1月4日晚上8點 龍王寶瓶法同修第7壇 2020年1月5日早上9點 出海敬獻龍王寶瓶

(文接第1288期第8版)

2018 大德佛学培训班

釋蓮東上師教授 - 第7講

本期專題：「佛教歷史-佛教微史論述」



(续) 宗喀巴尊者

宗喀巴是藏传佛教一代祖师，被藏族人认为是文殊菩萨的化身。宗喀巴的弟子中最著名者有8人。其中包括贾曹杰1364-1431(原名达玛仁钦，师徒三尊之一，继宗喀巴之后任甘丹寺第二任法台甘丹赤巴)、杜曾·札巴坚赞、克主杰1385-1438(原名格雷贝桑，师徒三尊之一，甘丹寺第三任法台甘丹赤巴，后被迫认为第一世班禅·额尔德尼)、绛央却杰(原名扎西贝丹，创建哲蚌寺)、绛钦却杰(原名释迦也失，创建沙拉寺，曾经两次赴汉地会见明朝皇帝，被封为大慈法王)、多教·江白嘉措、吉尊·喜饶僧格、根敦朱巴(宗喀巴最小的弟子创建扎什伦布寺，后被迫认为第一世达赖)。

拉萨三大寺。1409年，宗喀巴在拉萨创建甘丹寺，担任首位法台。1416年，其弟子绛央却杰兴建哲蚌寺。1418年—1419年，其弟子绛钦却杰利用从明朝带回的大批赏赐物修建了沙拉寺。甘丹、哲蚌、沙拉三寺合称为拉萨三大寺，成为后来格鲁派六大丛林的中心寺院。



甘丹寺第100任法台

甘丹赤巴(1994-2002)藏人之间曾流传着：「第一百任的甘丹赤巴法王就是宗喀巴大师的转世。」第100任甘丹赤巴·洛桑尼玛仁波切。

黄教祖师宗喀巴大师的第100世代表甘丹赤巴法王曾於1996年9月7日，专程从南印度亲自莅临美国西雅图雷藏寺拜会莲生法王。在参访彩虹雷藏寺的时候，甘丹赤巴法王於敬献白色哈达时，往坛城上一丢，哈达便挂在文殊师利菩萨的剑上面，至今还在。甘丹赤巴法王除了与莲生法王同台主持超度法会，并相赠七项法宝，其中有法王法袍一件。当时，甘丹赤巴法王郑重说：「我将黄教的传承交给您。」法王记忆犹新，赞道：「彩虹山庄和西雅图雷藏寺这两个宝地，是黄教教主到过的地方。」藏传佛教正式的名称「金刚乘(Vajrayana)」其中包含了「显密」、「密宗」、「藏密」。西藏五大宗派，藏传佛教四大教派：一，宁玛派(红教)创立西元8世纪-莲华生大士。二，噶当派-阿底峡尊者。三，萨迦派(花教)-昆. 贡却杰布。四，噶举派(白教)-马尔巴译师。五，格鲁派(黄教)-宗喀巴大士。

注：噶当派合并人格鲁派，又称(新噶当派)。“格鲁”意为“善规”

宁玛派

宁玛派(俗称“红教”)是藏传佛教「金刚乘」最古老的宗派。宁玛派的意思是「旧译派」，有别于后来其他祖师创立的新译派白教、花教、黄教等。由莲华生大士在藏王赤松德真时代创立西元8世纪。大圆满的传承历史：法身佛普贤王如来、报身佛金刚萨埵、五方佛等。噶拉多杰(GarabDorje - 译为极喜金刚)，将大圆满法由佛界带到俗世，是人间的第一个上师。文殊友(Manjushrimitra - 又翻译为妙吉祥友、藏音蒋巴些宁)。师利星哈(Sri Singha - 译为吉祥狮子)。莲华生大士与无垢友(龙钦巴尊者)(Vimalamitra)，将大圆满法带入西藏，流传至今。宁玛派的教法全部包括在九乘三部里。九乘包括，显三乘(一、声闻，二、缘觉，三、菩萨)，显、密都必须学习的共三乘；外密三乘(四事部、五行部、六瑜伽部)；内密三乘(七玛哈瑜伽、八阿努瑜伽，九阿底瑜伽)。在以上诸传承教法中，宁玛派最注重的教法是大圆满，特指无上阿底瑜伽口诀部。

萨迦派

萨迦派(俗称“花教”)的始祖-昆. 贡却杰布(1034 - 1102年)於1073年11世纪创立萨迦巴。萨迦派主寺为萨迦寺，建立在西藏萨迦地方，因地而得名，萨迦派的寺庙围墙涂有象征文殊、观音、金刚手菩萨的红、白、黑三色花条，故称花教。

花教《道果_本颂金刚句偈注》作者毕瓦巴，印度人，出生在刹帝利种姓(王臣)。诞生在佛陀入灭后1020年。毕瓦巴依圣天受戒出家，「戒名：护法(Dharmapala)」，当他的师父圣天圆寂

以后，「祂便代之为那烂陀寺一切班智达之上座」，「那烂陀寺」的寺主。在那烂陀寺就叫「护法」，在出寺外就叫「毕瓦巴」。

噶举派

噶举派(俗称“白教”)。在藏文中，「噶」意指师长言教，「举」为传承之意。「噶举」原意为佛陀教传承。冈波巴之远祖马尔巴、密勒日巴等人於修行时，常依随印度瑜伽士之习惯，穿着白色衣裙，故有「白教」之称。噶举派历代祖师包括了(Mahasiddha)帝洛巴(Tilopa, 988 - 1096)、那洛巴(Naropa, 1016 - 1100)、麻巴(或译：马尔巴)(Marpa, 1012 - 1097)、密勒日巴(Milarepa, 1052 - 1135)、冈波巴(Gampopa)，又名达波拉杰(DagpoLharje, 1079 - 1153)。他创建了达波寺(Dagpo)等许多寺院，因此噶举派的一个支派也就以达波为名。

冈波巴殊胜地融合了噶当派的教理和大手印的经验，使得这两个支流终於合而为一。冈波巴的四位大弟子，后来创立了达波噶举的支派，这就是一般所说的「四大」、「八小」传承。四大支派分别为：噶玛、蔡巴、拔戎、帕竹。其中帕竹又衍分成八个小支派：止贡、达隆、竹巴、雅桑、绰普、修赛、叶巴、玛仓，合称「四大八小」。

噶玛噶举创派祖师

大宝法王第一世，杜松钦巴(1110—1193)，黑帽系和红帽系二支系。杜松钦巴圆寂后十一年，噶玛巴希(1204 - 1283)为其转世灵童，开创西藏转世制度先声。黑帽系统亦始自噶玛巴希，他在宋宝佑四年(1256)，到蒙古和林会见蒙哥汗，由蒙哥汗赐给他一顶镶金边的黑色僧帽及一颗金印，这就是黑帽系名称的由来。不过，许多史籍认为杜松钦巴才是黑帽系第一世转世，而以噶玛巴希为第二世。

藏传佛教四大教派所共同尊崇的时轮金刚法。莲生活佛卢胜彦的时轮金刚法传承：第一个传承：甘珠佛爷-吐登尼玛-吐登达力-吐登达尔吉-莲生活佛卢胜彦法王。

编按：蒙古最大的活佛叫做「哲布尊丹巴」，再来就是甘珠尔瓦，跟章嘉活佛。所以我们的时轮金刚是大活佛给予的传承。

第二个传承：班禅九世-萨迦证空上师(第三世德松仁波切)-莲生活佛卢胜彦法王。

编按：萨迦证空上师(第三世德松仁波切)在青海玉树得到班禅九世传「时轮金刚法」，然后传给莲生活佛卢胜彦法王。所以真佛宗的第二个传承是班禅九世，就是西藏最高活佛的传承。

練瑜伽 印度人保持「青春」和「長壽」的秘密

文/采實文化 提供

《跟著印度老師學瑜伽》

百分之七十的印度人都在學瑜伽

談到瑜伽，很多人都會聯想的印度，沒錯現在的印度已有百分之七十的人口學習瑜伽，大約是七億以上的人口熱愛這項運動；因此，現在每天清晨在公園或開放的公眾場所，時常可看到印度的老先生、老太太在練習呼吸法，或轉轉頭、動動手、伸伸腿伸展一下或練習幾回拜日式，而家庭主婦也會在張羅完一家大小的早餐後，看著電視節目練習呼吸或伸展身體。

對印度人而言瑜伽是一種生活方式

因為大家漸漸了解練習瑜伽的優點，因此印度的學校現在也將瑜伽列入學習的課程之一，若無法安排在日常的課表裡，也會特別在週末時安排一個時段讓學生體驗並學習。有些父母為了矯正小孩的一些壞習慣，並且讓他們學習自律、鍛鍊心智，暑假時也會將小孩送到瑜伽學校學習。甚

至印度的運動員在參加比賽之前的集訓時，也會找來瑜伽老師教授瑜伽加強鍛鍊運動員的專注力與心智。在印度瑜伽對他們來說已不僅是一種運動，或是修行的方法，而是一種「生活方式」。

印度瑜伽讓你青春又健康

瑜伽的練習可以讓人學習釋懷、不計較，一個懂得釋懷、忘記不愉快的人，身心靈也會比較健康，這也是印度人維持青春與健康的方法。

瑜伽之所以能療癒疾病，讓人變得更健康有活力，主要在於瑜伽的修練可以提升耐心，讓人的身心靈平衡。對一個一天24小時之中，可能有一半的時間都處於緊張高壓狀態的人而言，每天練習一個小時的瑜伽是最好的休息，這一個小時的專心、放鬆可以幫助紓解一整天累積的壓力。這期開始我們將為各位讀者介紹幾式印度瑜伽，期盼所有的讀者都能擁有健康與美麗。

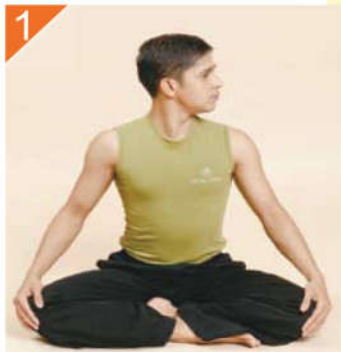


印度暖身瑜伽

頸部運動

注意事項

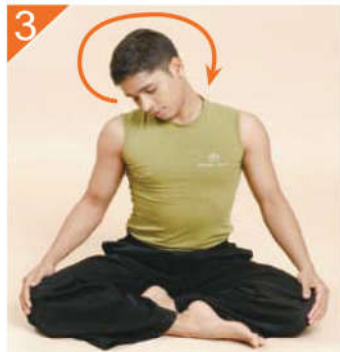
患有低血壓、高血壓或嚴重肩頸痠痛的人，要避免練習此頸部運動，或是有專業的瑜伽老師在一旁指導下練習。



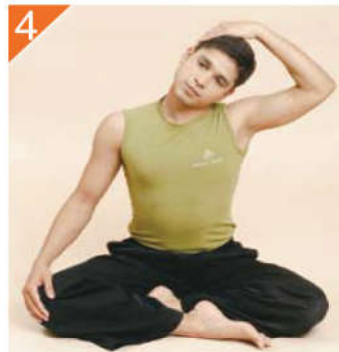
START ▶ 坐姿，背脊打直，雙手放在膝蓋上。頭慢慢地往左邊轉，然後再慢慢地轉到右邊，重複十次。



吸氣時，頭往上抬後仰。吐氣時，頭往下低，下巴頂在上胸部。



頭往正前方低下，然後往右邊慢慢地以順時鐘方向轉一圈，相同動作重複練習十次，然後再換邊練習十次。



頭往左肩膀微微放低，抬起左手，用左手掌輕輕按住頭頂，往左肩膀的方向輕輕按壓；右手慢慢往側邊的地板伸直，手掌壓放在地板上，左右各練習十次。



然後再將左手掌移到後腦勺的位置，將頭往頭的正下方輕輕按壓，可感受到頸部的微微痠痛感。然後換邊做，雙邊皆各練習十次。



雙手抱頭，手臂下壓的同時，頭也往正前方低下。



然後鬆開手臂，頭微微上仰，雙手十指互扣，頂住下巴，頭上仰，伸展前頸部。

療癒效果

可舒緩頭痛、肩頸壓力

身體四肢與各個器官都是透過位於肩頸部位的神經作聯繫溝通，而坐辦公室工作的人，因為長久維持同一個姿勢容易讓肩頸僵硬痠痛，因此此頸部運動的練習可以舒緩頭、肩與頸部的壓力、僵硬與痠痛等不適，有助於神經系統的有效運作。

祈請根本傳承上師聖尊蓮生佛佛光加持



七壇

龍王寶瓶

龍王寶瓶法同修

2019年12月29日 - 至2020年1月4日
晚上8點正同修
第1至第7圓滿壇



出海日期：

2020年1月5日 - 出海敬獻寶瓶

般若雷藏寺上師及法師團帶領同修

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



南摩大威德金剛簡介

馬來西亞真佛宗密教總會「般若雷藏寺」將於2019年12月21日晚上8時正舉辦年度感恩護法 - 南摩大威德金剛息災、祈福、超度藏密式護摩大法會，恭請釋蓮太上師主壇，釋蓮太上師、蓮花程祖上師護壇。歡迎同門善信大德出席護持，共沾法益。



【大威德金剛心咒】

唵。吽唎。卡拉魯帕。吽堪。梭哈。

【大威德金剛法相簡介】

「大威德金剛」(獨雄大威德)一面二臂二足(足左伸右屈)，右手持鉞刀，左手持天靈蓋，通身青黑，火發豎立，作忿怒相，双足依前弓後箭，踏在蓮花上。「大威德金剛」也有六面、六臂、六足，騎青色水牛；另有形象是九面、三十四臂、十六足；亦有形象三十二面，三十六臂，叫做十三尊大威德金剛。

【蓮生法王盧勝寶尊貴的開示——大威德金剛的偉大來歷及修持法益】

「大威德金剛」是阿彌陀佛的教令輪，又稱為「吉杰多杰」，是五方佛化身為五大金剛，文殊師利菩薩的化身，又名「怖畏金剛」、「威德金剛」，其梵名是「閻曼德迦」(Yamantaka)，即是降伏諸魔之意义也，其名称是「敌治死亡」、「聖閻曼德迦忿怒王」、「降伏閻魔尊」等等之名称。此尊在胎藏界的曼荼羅內，是位于持明院中般若菩薩的左側。

「大威德金剛」的来历，按照西藏历史传说，当时，閻魔罗现出水牛角牛头人身的魔王出来，伤害很

多人；文殊师利菩萨应化，入閻魔法王三摩地，显现大威德相亦是牛首人身，降伏了閻魔罗，所以也称为「降閻魔尊」。所以，大威德金剛的心咒是：「唵。吽唎。卡拉魯帕。吽堪。梭哈。」也可以念：「唵。吽唎。卡拉魯帕。吽堪。梭哈。唵。閻曼德迦。吽呬。」亦可再加上「唵。阿拉巴札那底。」「唵。吽唎。卡拉魯帕。吽堪。梭哈。唵。閻曼德迦。吽呬。」这是一连串的，是文殊师利菩萨变化成大威德金剛降伏閻魔尊。

「大威德金剛」有所谓「大威德金剛十三尊壇城」，十三尊壇城指的是最后一个，大威德金剛的法力非常的威猛。「大威德金剛」的九面代表大乘九部契经，三十四臂及身语意代表精通三十七道品，十六足代表彻悟十六性空，愤怒的金剛火焰代表降伏的慈悲清淨。

「大威德金剛」由於全身青黑色，身材特大，且周身火焰，是极忿怒之形，所以能摧伏一切惡魔毒龙，断除了所有的障碍，使一切惡魔望而生畏。「大威德金剛」的律令，有大力量，可以作息灾、敬爱、增益、降伏；可降伏天魔、病魔、烦恼魔、死魔等四魔，所以祂的威德力等同佛。

「大威德金剛」由於全身青黑色，身材特大，且周身火焰，是极忿怒之形，所以能摧伏一切惡魔毒龙，断除了所有的障碍，使一切惡魔望而生畏。「大威德金剛」的律令，有大力量，可以作息灾、敬爱、增益、降伏；可降伏天魔、病魔、烦恼魔、死魔等四魔，所以祂的威德力等同佛。

修持大威德金剛法的人，应该先修持「文殊菩萨法」，因为文殊是大威德金剛之根本，这是文殊菩萨的一心二化，是较易於成就的，假如把文殊法修练成熟了，此时因「本立道生」，自然同大威德金剛有了甚大的缘分，再修金剛法，自然很快的有了相应。要修持此法，要学会「转法」，即结大威德金剛教令轮印，右脚立，左脚屈举起旋转，由忿怒心变忿怒相，此法的功德甚大，一切怨家恶人不得其便，所有的鬼神都要听令的。

大凡金剛法的施展，都是降魔除惡的，令怨家恶人不得其便，尤其大威德金剛法的威力，是诸魔怖畏的，其法力与教令，堪称第一。修此法的人，也决定成佛，所以黄教以「大威德金剛法」为至高的法。「大威德金剛」是黄教祖师「宗喀巴」的护法，也是《真佛宗》莲生活佛卢胜彦的根本护法。