

2020大馬文宣功德主

贊助方案感恩大回饋

方案

1



莊嚴精緻舍利塔

1. 舍利塔內裝藏聖尊蓮生活佛珍貴髮舍利及親自主持法會之護摩灰
2. 真佛報及燃燈雜誌 1年
3. 健康符、光明定心符、地神賜財符
4. 資糧俱足母錢
5. 馬密總上師團全年護摩迴向



RM 1388
一次付清 或 10期付款



開運福氣錦囊

1. 錦囊內裝藏聖尊蓮生活佛御用聖物
2. 真佛報及燃燈雜誌 1年
3. 光明定心符、地神賜財符
4. 資糧俱足母錢
5. 馬密總上師團全年護摩迴向

方案

2



RM 688
一次付清 或 5期付款



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

(贈品送完為止)

2019 大德佛学培训班

莲花程祖上师 - 第 1 讲

本期专题：「弘法人员及道场理事會攜手共創未來」

世界真佛宗宗务委员会会长莲花程祖上师来与学员们分享「弘法人员及道场理事會攜手共創未來」这个课题，上师主要与学员们讲述道场管理的理念与探讨如何让真佛密法深入民间，让社会大众了解真佛宗。

A · 明了师尊对弘法人员及道场发展的期望

师尊叮嘱大家守戒守法、遵守章程。一起学习、奉献、成就；最重要的是一定要实修、实证。真佛宗永续传承、真佛密法继续飞！

莲花程祖上师引申莲生法王卢胜彦文集第214册《瑜伽士的宝剑》中的文章，如何是一位真正的行者？做一个标准的真佛行者准则，至少有十个条件。

※ 什么是真正行者？

根据师尊《瑜伽士的宝剑》文集里引申，今日，真佛宗的弟子，遍满全世界，种族不同，言语各异，习性也不同。弘法人员虽然奔波弘法，辛勤备至，但，亦有『莠草』藏在其中。很多真佛行者问我：『什么条件，才是真正的行者？包括上师、教授师、法师、讲师、助教、堂主、真佛同门。我们请问卢师尊，如何才是标准的真佛行者？』

我将此问题，问白空行母。白空行母答：做一个标准的真佛行者，至少有十个条件。第一，他从来不杀生。不但不杀生，还放生、救生。素食亦可。若不能素食，要懂得『供养』、『超度』、『清淨』之法。第二，他不小气巴拉，喜欢行善布施，出钱出力，广结善缘，是一位乐善好施的大善人。如果穷困弟子。喜当义工。也是大善。

第三，他的生活纯正。不抽烟、不喝酒、不打牌、不赌、不淫、不斗。不好逸乐、不恶劳动、乐观精进。第四，他是一个诚实的人。对根本上师不虚伪，恭敬佛、法、僧。对佛法尊重，对修行人恭敬。不说谎话、不出恶口、不挑拨离间、不讲无意义的话，诚实无伪很不容易。第五，他聪明而有智慧。能分别善恶因果，对人间的是是非非了了于心。有能力去调和他人的恩怨怨。

第六，他行事慎重，一切都是如法的，不如法的事不做。不受色诱、不受财诱、不受名诱，紧跟着圣贤、具德、大善知识的脚步走，跟着根本上师的脚步走，而不是跟着有异心的弘法人员的脚步走。第七，他必须实际上的修行，修行身、口、意清淨，深入三摩地中，常常有法流灌顶与加持，有了证验的。尊师，重法，实修。

第八，他发了菩提心，慈悲喜舍，爱一切众



生更胜于自己，这是大乘。如果爱自己更胜于他人，这是小乘。如果恶他人，下三恶道。真正的行者，是发大菩提心的，爱他人更胜于自己。第九，他出离心很重。出家修行第一。在家修行，心中也已出家。世俗的事很淡泊。出离世俗、出离贪财、出离贪色、出离贪名、出离贪欲。第十，他对根本上师没有怀疑，只有净信，必得加持。这十个条件具足，你就是真正的行者，最终证得果位。否则，尚不是真正的行者？

※ 弘法人员的标准

一、护持与供养根本传承上师莲生活佛，遵从莲生活佛的一切教示，是首要的义务和责任。二、护持本宗传承，弘扬真佛密法，引度众生皈依真佛宗修持真佛密法。提供坛场、法本等种种方便，鼓励更多同门共修。四、以本宗传承法统为中心，配合『宗委会』的所有决策，积极推广各种宗务活动。

莲花程祖上师继续引申师尊文集《瑜伽士的宝剑》中的文章《最后的警告》与大家讲解弘法人员需要注意的事项。

《最后的警告》

我说：「白空行母菩萨，这本书已写至最后一篇，你尚有何话要交代？」白空行母说：「警告、再警告、三警告。」我说：「话说一次就可以了，何必重复？」白空行母说：「人们健忘，或明知故犯，或受不了迷惑，或以为可以幸免。人们忘掉了因果果报是一丝不苟的，下三恶道的人，须修忏悔法、还净法，一点也不能马虎。」我问：

「弘法人员还要注意什么？」白空行母答：自己常常没有修法，却要教人常常修法。自己没有真正实修，却给人皈依灌顶。自己没有相应，却给人灌顶相应法。自己没有开悟，却说自己开悟，又去证明别人的开悟。自己自利又自私，却要他人慷慨布施。自己行为不正，又评论他人的行为不正。自己没有定力，却教人禅定。总之——弘法人员要做行者的榜样，伪装、心机、虚假、骗人、欺瞒都是《下三恶道名册》中列名。

我问：「守三昧耶和誓戒，是不是让佛法变得死板而无味，也无法实际应用，这样是不是不太好？」白空行母答：「要守戒，而不被戒守。这当中有许多巧方便，有时间再说，其实也可以灵活运用，绝对不是死板的。」我问：「行者有什么须注意的？」白空行母答：「不守戒律、修法懒散怠惰、自己认为境界很高，轻视自己的根本上师，这样的行者修行绝对不会成就。」

白空行母又说：喜欢世俗的，不会成就。谬误的修法，不会成就。欺骗上师的，不会成就。江湖术士的，不会成就。贩卖佛法的，不会成就。腐败的生活，不会成就。不守三昧耶，不会成就。专讲神通的，不会成就。渴求物质的，不会成就。野心企图的，不会成就。不会忍辱的，不会成就。白空行母说：「这些都是没有正见的，如果不下三恶道，也会转世成为邪见之人、食人魔、夜叉、罗刹鬼、精灵。」我请白空行母再教示。白空行母最后说：「请细读本书，牢记于心，一再的思惟。」「此书重要否？」「第一重要！」白空行母答。

※ 管理『真佛宗』不使衰亡

莲花程祖上师继续引申师尊文集第260册《天上的钥匙—开启上天之门》中的文章《管理『真佛宗』不使衰亡》

我对我创办的『真佛宗』有期许，不许衰亡。要让真佛宗持续发展，我倡言如下：一、宗委会要健全。二、委员要和睦相处。三、完成真佛宗的法务。四、一一落实。五、全体人员守戒律。六、要供养长老，令其安居。七、不要争地盘。八、不着贪、瞋、痴。九、修持正念，至要至要。十、不与破戒者、邪见者一处，免受污染。这十条如果能守住，真佛就不会消亡，否则必然会落日、彩霞、馀晖、一切转头空，只是一抹彩虹。我也勉励真佛行者：一、要行正业。二、不要聊八卦。三、不抽烟、饮酒。四、不可沾染世俗的行为。五、不可贪财，不可受不起世俗的诱惑。六、不结交恶友及损友。七、不可与破戒者在一起。八、不可与邪见者为友。九、敬师、重法、实修。十、不显异惑众。

久·坐·不·動 健康列車

脂肪肝 上班族健康大敵

文/ 廖婉絨 《吃補自然食療法》 蘋果屋出版

脂肪肝是俗稱的「肝包油」，是指肝細胞有脂肪空泡堆積，它和肥胖症有相當密切的關係，但並非絕對。根據肝病防治學術基金會於2003年至2005年期間，針對3851位上班族所做的超音波檢查發現：42.9%的上班族有輕重程度不一的脂肪肝問題，其中男性罹患脂肪肝的比例更高達49.12%，幾乎每2個男性上班族就有1人有脂肪肝。而以年齡層來看，隨著年齡漸增，罹患脂肪肝的比例也愈高。

脂肪肝不會疼痛、不易察覺

正常情況下，肝細胞的脂肪含量應佔肝重量的2%~5%，如果肝脂肪含量超過肝重量的5%，就稱為脂肪肝。若做肝組織切片，脂肪含量超過10%是輕度，10%~25%是中度，25%~50%是重度。雖然肝組織切片檢查是最準確的，但大多數人都不願接受，所以目前主要仰賴超音波檢查。

脂肪肝的發生原因，可大致分為酒精性和非酒精性兩大類：酒精性脂肪肝，是指長期喝酒過度所造成，若不戒酒，很容易變成肝硬化或肝癌；非酒精性脂肪肝，可能是高血脂症、肥胖、糖尿病、藥物或毒物所導致。可怕的是，多數患者都沒有自覺症狀，只有少數人會覺得右上腹部微微疼痛或倦怠。比較特殊的是長期缺乏蛋白質或營養不良，也會導致脂肪肝。

脂肪肝患者應注意事項

當知道自己是脂肪肝患者，建議遵守以下生

活事項。

- ◎每3個月到半年，回診做一次抽血和超音波追蹤檢查。
- ◎找出導致脂肪肝的原因，究竟是飲酒、血糖、血脂還是肥胖所致，然後徹底改善它。
- ◎維持標準體重，避免肥胖。但不要做過度激烈的減肥，長期缺乏蛋白質或營養不良也會導致脂肪肝。
- ◎日常飲食，煮菜少用油，避免吃肥肉、高蛋白、高脂肪的食物。
- ◎不要隨便服藥，尤其是抗生素。
- ◎養成運動的習慣，促進新陳代謝。

中醫如何治療脂肪肝

中醫看脂肪肝，是從「積聚」、「痰滯」論治。因飲食和飲酒不節，吃太多肥甘厚味，導致肝疏洩失常，脾的運化水濕功能失調，導致痰濁和血瘀，長期滯留在肝臟所致。治療上，必須疏肝理氣，祛痰散結，活血化瘀。

《本草經疏》：「鬱金本入血分之氣藥，其治已上諸血症者，正謂血之上行，皆屬於內熱火炎，此藥能降氣，氣降即是火降，而其性又入血分，故能降下火氣，則血不妄行。」鬱金具有行氣活血，疏肝利膽的功能；可以行氣、解鬱、涼血、化瘀，對血氣鬱結造成的心腹痛、胃潰瘍、胃痙攣等，及因肝火上逆，挾血上犯而致的流鼻血、牙齒流血、咳血等症都有效果。鬱金可以降低膽固醇和三酸甘油脂，促進膽汁的分泌和排泄，對高血脂症，脂肪肝，



膽結石患者也有助益。

鬱金的藥膳應用

輕度脂肪肝患者，多屬肝鬱痰滯體質，以鬱金搭配利水消腫的鯽魚和冬瓜，烹調時冬瓜連皮切片，並將冬瓜子放入藥袋中一起煮湯，才能發揮更好的功效。中度脂肪肝患者，多屬肝鬱血瘀體質，鬱金加上有降血脂的山楂、丹參，搭配甜豆富含維生素B12，能保護肝臟免受酒精之害，以及香菇、洋蔥含有豐富的硒，提高人體抗氧化酵素，能防治脂肪肝。

食用禁忌

- ◎氣血虛弱者，出現面色蒼白、頭暈、倦怠、無力等症不宜使用。
- ◎懷孕宜慎用。



鬱金鯽魚冬瓜湯

功效：疏肝理氣、利水消腫。

適用對象：肝鬱痰滯之輕度脂肪肝患者。

藥材：鬱金3錢。

食材：鯽魚1條、冬瓜連皮帶籽500克、蔥頭3枚。

做法：

1. 藥材洗淨，與冬瓜子一起放入藥袋備用。
2. 鯽魚去鱗，腸雜洗淨；冬瓜連皮切片；蔥頭切絲。
3. 將藥袋及所有食材放入鍋內，加清水適量，共燉煮至食材爛熟，不加調味料。



鬱金甜豆鴻禧菇

功效：理氣活血、化瘀消脂。

適用對象：肝鬱血瘀之中度脂肪肝患者。

藥材：鬱金3錢，山楂、丹參各2錢。

食材：甜豆300克、鴻禧菇150克、洋蔥100克、甜椒50克、蒜頭8粒，鹽、黑胡椒粉各適量。

做法：

1. 藥材洗淨，用1碗半的水煮成半碗藥汁備用。
2. 將毛豆夾放入滾水中加鹽煮5分鐘撈出放涼。
3. 鴻禧菇洗淨；甜椒、洋蔥切條狀；蒜頭切片。
4. 鴻禧菇汆燙後與洋蔥絲、甜椒絲、及甜豆、藥汁混合，加入鹽巴、黑胡椒粉、蒜片拌勻。



放生活動



般若雷藏寺

马密总般若雷藏寺於2020年3月15日早上10时举行《慈悲放生活動》。

般若雷藏寺常年举办的放生活动旨在弘扬【众生平等、尊重生命、慈悲救护】的佛教大爱理念。倡导维护生命尊严，不执着于形式化，救急众生於危命，不求功德回报。感念众生之命为己命，为救命而放生，认真救助众生为理念。同时鼓励大家平时多行放生善举，最好能亲身参与到放生的行动中來。

活动当天，参与放生活動的义工们集合后，再前往当地集市采购已被捕捉或将被宰杀的生物，救赎物命。所救赎的生物有乌龟、水鱼、各种鱼类、蚌蚌、蚯蚓...等等。法师与义工同门依据真佛宗放生仪轨，为放生物命修持诵经念咒，为其皈依、忏悔及回向。然后一同前往放生点，将物命放生。



参与放生能亲身体會到救命护生的意义，长养平等慈悲心。最后，般若雷藏寺藉此放生善行，呼吁大家常行放生善举，鼓励大家亲自行动起来，鼓励大家來放生惜福，远离杀生业道，学习菩萨行，广发菩提心。



馬來西亞真佛宗密教總會

PERSEKUTUAN AGAMA BUDDHA TANTRAYANA
CHEN FOH CHONG MALAYSIA (No. Pendaftaran: PPM-001-19-03111899)
No.1A, Jalan Perawas, Lebuah Setaka, Taman Chi Liung, 41200 Klang,
Selangor Darul Ehsan, Malaysia. Tel:(603)3374-9399, Fax:(603)3377-1908
Email: info@bsn.my Website: http://www.tbsn.my



頂禮 根本傳承上師蓮生活佛
師母蓮香上師
世界真佛宗宗務委員會

敬啟 各位上師、法師、講師、助教
及各道場理事會及負責人

事項：政府公佈行動管制令

我國首相及社團註冊局於2020年3月16日分別為國內新冠肺炎疫情發佈全國落實【行動管制】及發表文告。敬請大家注意：

- 首相宣佈從3月18日起至31日全國落實【行動管制】，第一項包括全面禁止所有聚會，包括宗教活動；所有宗教場所必須關閉，因此：
 - 各道場在這期間必須關閉
 - 期間的開修、法會等有聚會的活動皆需延後或取消
- 社團註冊局發表文告，所有社團組織從3月16日起，禁止舉行任何形式的活動、代表大會、會議或集會，直到6月30日。因此：
 - 各道場在這期間禁止主辦開修、法會等有聚會的活動
 - 各道場在這期間禁止召開理事會議及會員大會
 - 倘若直至6月30日，疫情仍不好轉，道場需致函大馬社團註冊局提出申請展期召開會員大會

馬密總藉此呼籲大家嚴守國法，也多誦教瘟疫度母心咒，祈願疫情早日消除。

順祝吉祥！

馬來西亞真佛宗密教總會

總秘書 蓮花時迴助教 合十
2020年3月17日

附件：

首相致詞逐字稿：
<https://www.pmo.gov.my/2020/03/perutusan-khas-yab-perdana-menteri-mengenai-covid-19-16-mac-2020>

首相致詞影片及中文字幕：
<https://pockettimes.sinchew.com.my/【中文字幕】慕尤丁宣布全國行動管制-6大措施/>

社團註冊局公告：
https://www.ros.gov.my/admin/files/ros_portal/assets/pdf/Kenyataan-Media-Arahan-Khas.pdf

C:\Users\oec_1\Google Drive (info@tbsn.my)\秘書處通訊信箱\0000-0000\20200317-行動管制令.docx

廣賀聖尊蓮生活佛
76佛誕

好消息
閱讀“蓮生活佛文集”
弘揚“真佛密法”·廣傳“般若智慧”

佛法能流傳至今，靠的是經書的流傳。真佛宗能在短短三十餘年間發展成如此規模，靠的也正是師尊撰著的本本經書。由於師尊每日不斷的寫作，將深奧的佛法以淺顯易懂的方式寫在書中，才讓這麼多的有緣眾生得遇佛法、皈依修持。因此，我們能不閱讀“蓮生活佛文集”嗎？

讓我們一起閱讀“蓮生活佛文集”，一起請購、贈送師尊文集給認識和不認識的中文書愛好者，特別是新皈依的弟子，俾使他們早日開啓“般若智慧”！

為廣賀聖尊蓮生活佛76佛誕，大燈文化(馬)有限公司特別推出“蓮生活佛文集”優惠配套，供讀者請購。凡於優惠期間，請購師尊文集，一套7本，即可獲贈「智慧塔」精美磁飾一份。「智慧塔」特別裝藏蓮生活佛親自主持200 壇護摩法會之護摩灰、智慧符、師尊聖衣，珍貴殊勝。全套文集請購價 RM200 (只限國內同門請購)，包含郵費，贈品數量有限，送完為止。

我要郵寄 (師尊文集)
 親自領取 (師尊文集)
 由(馬)大燈負責派送

姓名: _____ 電話: _____ 電郵: _____
 郵寄地址: _____

詢問詳情，請致電：603-3374 9399 或洽蓮花細妹講師 012-450 2338

請將表格填妥，連同善款或存款收條寄至：
Daden Culture (M) Sdn. Bhd.
 1A, Jalan Perawas, Lebuah Setaka, Taman Chi Liung, 41200 Klang, Selangor, Malaysia. Tel: 603-3374 9399 Fax: 603-3377 1908
 賬戶: Daden Culture (M) Sdn. Bhd. / 賬號: Maybank 5121-0140-3236 (請勿郵寄現金)