

慶賀

無上根本傳承上師 蓮生活佛

Congratulations to Dharma King Living Buddha Lian-sheng Sheng-yen Lu
on the 34th Anniversary of His Renunciation

圓頂出家34週年

我的出家，

**自然而自然，
毫無罣礙。**

我是真正瞭解出家的
意義的。我的願望
同世尊的願望是一般，
願濟衆生困厄，
願除衆生惑障，
願斷衆生邪見，
願渡衆生苦輪。

摘自盧勝彥文集#64
《佛光掠影》



馬來西亞真佛宗密教總會“般若雷藏寺”
各雷藏寺、分堂、同修會暨各級弘法人員、全體理事、全體職員及全體同門
一心頂禮慶賀

(文接第 1304 期第 8 版)



2019 大德佛学培训班

释莲焜上师教授 - 第 4 讲

本期专题:「中觀正見」

(续) 八正道 ~ 正精进之四念处

观身不净, 观受是苦, 观心无常, 观法无我。

念头还没起之前, 念头从哪里起? 从你的心起, 所以我们要懂得心念无常是因为什么, 这个结构是怎么来的, 我们说话做事之前, 念头先起, 念头是从我们的心出来的, 之后观法无我, 没有一样的东西能够独立存在的, 大家都明白这个道理吗? 我们的正念有了, 习惯做这个观想了, 我们的定力 (正定) 就会产生。很多人问『要如何进入三摩地?』你今天还没能入定, 是因为前面的那几个你还没做到, 你今天不愿意坐下来修一坛法, 是因为你的福分不足, 没有正命的出现, 你一直在为生活拼命, 为你的家人在忙碌, 所以才不会有时间坐下来、定下来。你为什么没有这个命, 因为你没有做正业, 你没有做正语。若你从好话开始做起, 好事也做了, 你的『正命』自然出现, 你多了时间出来就会做心静, 常常反观自照之后, 再做四念处的观察, 你的定力就会渐渐产生。

你就会问『我坐下来要做什么?』, 『我入三摩地的十分钟到底要做什么?』这个问题就不会出现了。因为你一直都在修行当中, 我们做这个『八正道』首五个之后, 你的正定就已经开始出现了, 你的定力开始有了, 因为你已经常常反观自照了, 那你就知道在定的时候该做什么了。你的定力够了, 什么会出现? 正思维。

正思维

正思维就是别人讲的, 不要立刻去完全相信。你要以你懂得的佛法再做正确的思维去想。我们真佛宗很多同门缺少了这个思维, 没有思考别人讲得对不对, 为什么是对? 为什么是错? 从来没有去思维。当你有了思维, 你的正见就会出现, 学佛的人没有正见是不行的。

迷信和正信有什么差别? 分别在于正见, 八正道里面最重要的还是正见。有了正见, 你前七个都能做到, 你做不了这七个, 你就没有正见。反过来, 你有了正见, 前面七个都不是问题, 为什么迷信与正信插在『正见』里面? 因为当我们学佛没有了『正见』, 就好像你在哪里走路, 修行走路其实很简单, 你只需要直直走, 突然有个人跑来问你『诶, 我的道场有人来启灵, 很好玩的』于是你也跑去那里学启灵。十年过去了, 你最终发现自己启不了灵。再来, 又有人告诉你, 某道场的金母分灵问事很灵验, 你就跑过去, 这样又过十年了。

最后你发觉到如果问不准是因为功课做得不够。用了十年, 你也学了一些道理了。回到了正路中间了, 有人过来告诉你, 他有天眼可以看到佛菩萨什么的。尤其新皈依的同门, 修法人定什么都看得到的。然后你在旁边听了虽然不介意,

但是心里却酸酸的, 因为你皈依了十几年都没看到, 他只皈依几个月就可以看到。看得到感觉很开心, 看不到就一直再追着那个看得到的感觉, 这样子很快十年又过去了。

曾经我去过一个道场, 有一个同门上来, 当时我刚做完一个护摩法会, 他说他的天眼又开启了, 他又告诉我以前有天眼的, 然后不知怎么就没有天眼了, 看不到东西了。他等了很久终于等到有人做法会, 他终于看得到了, 然后再问要如何去修天眼? 因为他花了很多年的时间想要再修天眼。十年又过去了, 我们人生有多少个十年, 绕来绕去为了什么?

为了这些有的没有的东西, 十年又十年又十年过去, 当你最终什么都试过了, 回来正路的时候, 发觉自己已经60, 70岁了, 什么都学不到了, 就等怎么的去往生。因为你已经浪费了最青春的时间, 最黄金的时间, 你一直在找启灵, 神通, 问事, 一直着迷在其中, 为什么? 因为没有正见。

我们做的那些, 不是迷信是什么? 这就是迷信。这个不是佛法。离开了『三法印』的, 诸行无常, 诸法无我, 涅槃寂静, 离开了三法印的都是方便的法门而已, 最终不是究竟的。我们想想, 我们学佛修行终究是为了什么? 因为有时候我们皈依久了就忘了自己学佛究竟是为了什么。

你要为了成就, 你要为了成佛, 首先要有的, 一定要有『正见』, 不然你的人生道路会浪费很多时间在有的没有的地方。所以我们要有的正见就要去做正确的思维。如果没有去做正确的思维, 是因为我们的定力不够, 我们没有定力因为我们的念头不正确, 我们没有正见的念头, 因为我们不懂得反观自照, 正精进做得不好, 我们没有去反观自照因为我们常常都是为了生活而忙碌, 因为正命没有出现。

我们为了生活而忙碌, 是因为我们福分不够, 正业做得不够, 我

们没有福分, 因为我们没有做好事, 我们没有做好事是因为平时不说好话。所以『正见』这个东西, 不是每一个人一出生就有的, 若你一出生就有了『正见』。你的修行道路就走的很快, 如果你像我笨笨的没有『正见』, 是可以培养的。要如何培养? 要做什么才能培养『正见』? 从说好话开始。很简单的, 就从说好话开始。你就在培养正见的道路上了。

正见的运用

什么是正见的运用? 我们怎么去运用我们的正见? 怎么可以知道自己有正见? 若你要知道自己有正见就要找所谓的情形 (scenario) 出现, 一个状况的出现, 然后我们大家一起用所谓的正思维去分析每一样东西, 我们才知道自己究竟有没有正见。新同门都爱问, 为什么你们法师都爱骂人? 我们该如何解释? 我记得我曾经跟那里的法师说过, 道场里面有两类型的人不能得罪。第一, 义工: 会做事的义工不能得罪。第二, 功德主: 会捐钱的同门或者人不能得罪。为什么?

(未完待续)

祈請根本傳承上師聖尊蓮生佛佛光加持

釋蓮允上師護壇
蓮花程祖上師主壇

真
常

(真身購堂基金)

蓮華生大士

藏密式護摩法會

14.3.2020 (星期六) - 7:00PM

法師、講師、助教護壇。參加法會報名超度、祈福: 隨喜功德

支票抬頭: P.A.B.T.Chen Foh Chong Bao Jing 銀行戶口: Public Bank - 315-742-1006
請將存款收條連同報名表格一起寄回 / 傳真至寶淨同修會
聯絡: 012-9899813、018-2194883、010-531 3493

法會設有: 主祈者、功德主。
法會報名: 入場免費, 歡迎親臨或通訊報名, 法會費用一切隨意。

馬來西亞真佛宗密教總會 關丹寶淨同修會主辦

PERSATUAN AGAMA BUDDHA TANTRAYANA CHEN FOH CHONG BAO JING
No.43, 1st Floor, Jalan Seri Setali 1, 25300 Kuantan, Pahang Darul Makmur, Malaysia.
Email: baojingkuantan2016@gmail.com.

妙理雷藏寺

籌錢救濟 長屋失火 百人失家園

2020年2月11日，真佛宗詩巫妙理雷藏寺發揮大愛救濟精神，籌錢出力幫助實瓜地區丁貢長屋的123名災黎。雷藏寺得知實瓜地區丁貢長屋於2月10日失火，導致123名災黎流離失所後，於日前積極召集真佛弟子大家庭，在最短時間內籌錢出力，購買生活上基本所需物資及收集二手衣褲，火速送往當地充作疏散中心的社區禮堂，以



妙理雷藏寺送愛心，將物資及收集二手衣褲，送往疏散中心，讓實瓜地區丁貢長屋因火災而流離失所的災黎受惠。



眾人在捐贈活動後合影，左5及右3分別是釋蓮煥法師及釋蓮恬法師。

彭亨州文冬真佛宗文雅堂執委於2020年2月17日到玻璃口特殊兒童康復中心派發新春紅包，另外捐助300令吉作為中心活動經費。庚子年農曆新年雖已過去，真佛宗文雅堂依然把農曆新年歡樂氣氛帶給當地的特殊兒童中心。

堂主譚玉蘭(左2)在場移交捐款，由玻璃口特殊兒童康復中心主任張廷陸接領。文雅堂感恩樂意捐助的善信大德及同門。



文雅堂系列活動 春暖活動 探訪 捐助 各團體



訪老人院長者

孝親敬老少不了，2020年2月18日文冬真佛宗文雅堂理事代表在堂主譚玉蘭師姐的帶領之下探訪老人院耆老，向每位長者送上遲來的農曆新年祝福及派發紅包外，各長者也獲得午餐便當。

堂主譚玉蘭(站者右2)叮嚀長者們開心過活，多關注健康，送暖團隊的到來獲得老人院院長黃凌娟(站者右)的歡迎。感恩樂捐的同門善信。



義款捐助血癌大學生

2020年2月20日文冬真佛宗文雅堂愛心慈善基金移交2000令吉義款捐助給不幸患上血癌的大學生甘承峰。堂主譚玉蘭表示，該堂捐助1000令吉以及來自勞勿吉流熱心人士甯祥和萍姐也聯同捐助1000令吉，善款交由文雅堂轉交病患。

甘承峰的祖母彭玉琼表示，住在文冬亞東花園的甘承峰還年輕，擁有美好的前途，可是却不幸患癌，處境令人同情，希望能成功戰勝病魔，早日康復。感恩樂捐的同門及善信。



一般來說容易手腳冰冷的人，特別是女生，大部份都是因為血液循環不良所導致，通常跟心臟、血管的機能有很大的關係，血液循環不良，容易引起心血管的疾病，例如：腦中風、心臟病等，也會讓身體提早老化。長期處於低溫寒冷的狀態，身心也容易緊張，更是一種無形的壓力，自然也影響我們的精神狀態。所以千萬不能輕忽，如果想讓體溫升高，平時就可以藉由甩手或扭腰等動作，讓血液循環加速，就能夜夜好眠囉！

駱駝變化式

改善心情 / 穩定情緒

1 雙腳彎曲跪在墊上

雙腳跪於墊上，腳背平貼，臀部坐在腳後跟上，雙手往後伸直，十指互握，吸氣將手臂往下方延伸，上半身挺直，胸口往上開展、視線注視上方，停留3~5個呼吸。



Point

上半身盡量往上抬高，將胸口往外推，讓身體完全伸展。

Point

動作中，臀部都要貼緊腳跟，讓胸口能完全往外推展。

墊毛巾可增加舒適感

腳背會痛或是無法跪坐在腳跟上的人，可以在腳背上墊小毛巾或抱枕，減輕臀部的壓力。

瑜珈動作促進全身的血液循環！

文蔡佩茹

《瘦肚子的骨盆瑜珈》采實文化 提供

前後滾動

平衡交感神經
按摩背部脊椎

1 坐姿，毛巾放在雙腿和腹部中間

坐於墊上，雙腳屈膝，將毛巾捲起後，置於腹部與大腿間，雙手微彎支撐在臀部兩側的墊上；軀幹呈C字型，視線注視膝蓋位置，吸氣將身體保持C型往後捲動，腹部力量集中，感覺背部中段貼地，要維持身體的曲度，避免重心不穩。



Point

頭部要維持在固定高度，不要往後放，以免身體往後倒。

2 身體回復正位

吐氣時將身體回復C字型坐姿，適時運用雙手推地協助，雙腳輕踩地面，此動作為連續動作，往後滾動吸氣、回復坐姿吐氣；反覆練習4~8次。



Point

動作中，避免身體瞬間挺直或過度彎曲，以免重心不穩，讓身體歪掉。

NG動作：

滾動時，切勿將頭部觸碰地面，雙腳也不要甩動伸直，以免身體重心不穩，而往後撞地。

你也可以這樣做！

可以用抱枕、捲起的厚毛巾或是抗力球，放在腹部中間固定，讓腹部往內收，不僅可以固定髖關節的角度，在滾動時也不容易使姿勢變形，達到緊實小腹的目的。

