



圓覺通訊

中華民國 108 年 10 月出版 第115期

國內
郵資已付台北郵局許可證
台北字第5298號

發行所：圓覺宗智敏·慧華金剛上師教育基金會

發行人：陳聲漢

地址：10571臺北市南京東路五段63號13樓之一

電話：(02)2753-2621 傳真：(02)2765-3313

E-mail：hwatsang@gmail.com

全球助念網：www.e-lotus.org

諾那·華藏精舍專屬網站：<http://nona.fjnet.com/>

諾那·華藏精舍／劃撥帳號 50348507

智敏·慧華金剛上師教育基金會／劃撥帳號 18968189 無法投遞請退回

Facebook／財團法人圓覺宗智敏慧華金剛上師教育基金會

※ 如不欲收到本通訊或欲改收電子版通訊，敬請來電02-2753-2621或e-mail告知，謝謝！

中華郵政臺北雜字第1635號執照登記為雜誌交寄

感恩的心·廣植福田

思維猛厲希求而修無常（一）

《法集要頌經》云：「榮富焰熾盛，無常無時節，不揀擇貴賤，常被死王降。」死主閻摩索命，一向不揀貧富貴賤，只要因緣成熟，就會不請自來。《大智度論》云：「不寐夜長，疲倦道長，愚生死長，莫知正法！」漫漫無明夜，遙遙輪迴路，昧昧生死途，都是因為對正法無知的緣故。因此，隨時隨地都要觀修無常；而僅僅「念死」還不夠，更要生起「念法」的希求心。念死就能退盡對世間法的幻想，念法即能令心趨入正法；為了讓身心完全投入修法，故在因地的意樂須達致猛厲的狀態。若能在修心的初、中、後各階段，徹底清楚地了知「念死無常」修與不修的勝利、過患和其深遠的內涵，方能真正發起學佛基本的道心。如此晝夜勤念無常、精進修持，貫徹始終，對於今生、臨終及來世，才有切切實實的助益。

何謂「思維猛厲希求而修無常」？即時時刻刻、在在處處，一切所行皆懇切地口說且心想：「這是今生的最後一次了。」當然，死或不死眼下無以決定，但「心唯念死」絕非消極頹廢的人生態度，或特意令心恐慌憂懼，反倒是積極運用暇滿人身及培養堅定的出離心之最勝方便，進一步更能攝心入於正法之道。上師開示：「釋迦牟尼佛講：『勤修無常，此生必能成就。』我們所以學佛的人那麼多，成就的人那麼少，就是大家貪戀世間法上的種種得失、利害關係，忘記了『勤修無常』。」《法集要頌經》云：「夫人欲立德，晝夜勿空過；既獲得人身，一心思命盡。」若要往某地方，就要想：「此去可能會客死異鄉，

或無法重歸故土。」涉路而行或小坐少歇，也想：「可能會死在這兒吧！」不論坐在哪裡，應想：「會死在此處吧！」晚間睡臥時，須想：「今晚會死在睡臥之處，明早未必能活著起床。」晨起醒來之時，也得想：「今日某時可能就會喪身絕命，晚上不一定有睡臥的機會了。」在日常生活各方面，當下就要肯定地想：「會在此處死去，或做此事時死去。」以遮除對現世法的貪染，而安於正法。對未來要革除「必然還會有」的既定觀念，改換為「不一定能再做」、「不一定還有下次」等想法，以遠離對現世法的顛倒妄想。以「念死」警醒之利刃，立即斬斷心藤向世間法蔓延纏縛的執著。寤寐行住，一切威儀，唯至誠痛切勤修無常，則無論生死與否，皆能一心依止正法，為死預做準備，終得究竟解脫。如當年由阿底峽尊者創立的噶當派的格西們，在晚間睡前經常念及：「明早能否生火，無從得知。」故他們往往不蓋火（藏人晚間習於蓋火，以便次日易於生火）且將飯碗倒扣而置（在藏地表示人死就不必再用碗了），時時刻刻將「念死無常」融入於日常生活當中，矢志不移，終身不忘。如此實修無常法的人間典範，堪稱聖賢，我等當效慕隨學，躬行實踐。

然而，僅僅修死尚不完足。因為臨終時唯有神聖的佛法，才能讓人得到真實的益處，所以在平日就必須恆時安住正念、正知，深刻體會如《大戲樂經》所云：「三界無常，如戲劇者，及秋空雲，旋生旋滅。人命遷壞，過於山水，輕捷迅速，如電飛空。」輪迴欺誑無義，世法徒勞辛苦，故當經常督促、勸勉自己修持正法、淨罪

淨妙清涼海

集資，乃至自然而然地內化於心相續之中，成為堅若磐石又畢生受用的價值觀。《大智度論》云：「若菩薩知一切三界無常空故，不中依止。爾時煩惱折，能淨菩薩道。」由是如理思維：五蘊身心本是一時聚合，眾苦熾盛，故勿將無常暫用之客舍執取為「我」。步行於路，腳下的街道巷弄自小走到大，毫無意義；世法之路，則如邯鄲一夢——無常、苦空、有漏。故當勇敢邁向菩提大道，如《華嚴經》云：「發趾向道，當願眾生，趣佛菩提，究竟解脫。若已在道，當願眾生，成就佛道，無餘所行。」輪迴中的居處是無常而不可靠的，故當修心以成淨域，乃至最終恆住常寂光土。世間的飲食受用也是無常的，如 諾那祖師開示：「上從口食者，則視為潔淨之美味；從下排泄者，又視為污穢之廢物。」看似撩人的感官享受亦不過春夢一場，故當以禪悅為食，以三昧自娛。睡臥憩息是無常的，日復一日的睡臥仍無法根除身心之勞累，故應將世法之迷亂修成本覺光明之境，終能永獲泰然安隱。俗世的富祿資財也是無常，如同浮泡聚沫、過眼雲煙，故當求取七聖財，如《大寶積經》云：「云何聖財？謂信、戒、聞、慚、愧、捨、慧。如是等法，是謂聖財。彼諸眾生不獲此故，名極貧窮。」以此成就自性甚深功德大海。親友眷屬聚散無常、親怨無常，故當遠離聚會囂鬧，於寂靜處修持，激勵出離心。權位、名譽起落無常，轉瞬化為烏有，乃痛苦之源；且若不能善持自心，往往以此造罪而沉淪墮落，故處世應謙沖自牧、恭謹寬和。言辭論談亦是無常，猶如空谷回音，然會引動口業四過，故當勤持真言密咒、諷誦三藏聖典。在證悟前，信心、出離心也是無常的，時有時無，故當不忘自己在上師三寶尊前所立下的誓言宏願，並隨時祈禱上師三寶加被，精進修行令誓願得以堅穩。內心的想法及分別念，隨業氣而飄動，唯生住異滅而已，故應發憤學習善淨賢良的品格，乃至具足慈悲心、菩提心。覺受驗相和親證功德也是無常、變異的，故務必要到達大圓滿的「法性窮盡之地」，如實受用本具的真如法身四德。

屆時，已然了生脫死，生死無懼，得大自在，且實證本覺本淨、本寂本明、如如不動之無死果位。猶如大鵬金翅鳥遨遊於法界湛然澄淨的大空一般，返妄歸真，匯歸法性，並能於十方三世起一切度生之大用，廣行上弘下化的無盡佛行事業。清淨本覺原安住，無明大病已

痊癒，從此再也不用懷著「會死唷！」的悲觀心情。《諸法集要經》云：「彼三毒過患，沒溺諸有情，受生死輪迴，深險難出離。若樂求正法，則生諸善果，具足彼明慧，為人所恭敬。是故具智者，樂修清淨業，如理而作意，躋解脫正道。」以密勒日巴尊者為例：一開始尊者是因造業畏死、懼墮惡趣，故往山中修行，此即由畏死而入道；因為尊者數數串習念死無常，截斷了散亂之心，故於修法能生起勇猛精進，此即由修「死無定期」而奮發圖強以安住正法；因尊者恆常勵力修持正法，故於因緣具足之際，終能識自本心、見自本性，契入不生不滅的金剛體性；既已明心見性，無始以來的生死錯覺蕩盡無餘，餘，故死畏亦同時冰消瓦解。由此可知：最初雖於因位修畏死，卻能臻無死果位，亦即先利用死畏，最後息滅死畏，乃至成就金剛持位。

大乘十喻觀

教示諸法皆空與人身無常之十種譬喻，出自大唐天竺三藏善無畏共沙門一行譯《大日經》卷一〈住心品〉。真言行者於修法中必修之而除執念。

諸大乘經典每以幻、陽炎、夢、影、乾闥婆城、響、水月、浮泡、虛空華、旋火輪等十種譬喻，襯托出「空」之道理，以助學人成就空觀。蓋諸法皆因緣而生——無自性。其緣生之相雜多非一，此暫攝為十種，陳述由緣所生十物之句，以觀其實相，故說「十緣生句」。真言行者為觀因緣實相，覺諸法無自性，以悟入「阿」字不生之理，常觀此十喻。茲列述如下：

(一) 幻：指幻術師在眾人之前所化現的種種幻相。此幻相乃因緣所生——無實體。故真言行者在瑜伽境中，到達自身放光、現佛像等種種神變時，觀此為幻，能悟所現神變畢竟是三密力因緣所生，而遠離愛慢心。

(二) 陽炎：指熱、空、塵等因緣和合，於曠野中所現的水相等。真言行者在瑜伽境中，感見諸佛海會無盡莊嚴、殊勝之相時，修此觀可悟殊勝相乃三力加持之因緣所生——無自性。

(三) 夢：指睡眠中所見的種種境界。真言行者在瑜
(續第4頁)

10月法會一覽

※限於篇幅，本通訊僅提供法會日期及名稱，詳細法會時間，敬請電洽各主辦道場。

限本宗師兄	臺北	新竹	埔里	臺南	高雄	臺東	花蓮	彌陀村	桃園
蓮師薈供	10/8	10/8	10/8	10/8	10/8	10/8	10/8	10/8 每日06:30	10/8
誦戒及度母薈供	10/27	10/27	10/20	10/27	10/27	10/23	10/27	10/23	10/26
護法共修	10/27	10/27	10/27	10/27	10/27	10/27	10/27	10/17, 27	10/27
消災祈福共修	10/20	10/20				10/30			
精進閉關	10/10, 12	10/13		10/20			10/13		
埔里祖師殿閉關	10/19~10/20 高雄分舍〔10/18(五)傍晚入關，10/20(日)傍晚出關〕								

各次第法要共修

皈依儀軌：10/2 (花蓮), 10/12(高雄)

圓覺宗大圓滿皈依心要(二)：10/20(臺北)

金剛心菩薩念誦法：10/8(高雄), 10/9(花蓮)

大白傘蓋佛母咒、本尊專修法：10/1 (新竹)

恭誦《發菩提心義訣》、《普賢行願品》與禮拜三十五佛：10/4 (臺南)

大白傘蓋佛母念誦法、恭聆上師開示：10/9 (臺南)

般若大佛母念誦法：10/17(臺北)

觀世音菩薩修持法：10/6(臺北), 9/17(臺中), 10/20(高雄), 10/17(花蓮), 10/15(新竹)

乘蓮花往生法：10/6(臺北), 9/17(臺中), 10/15(新竹), 10/27(臺東)

四臂觀音普施食法：10/6 (埔里)

恭誦《佛說天中北斗古佛消災延壽妙經》：10/7 (彌陀村, 高雄, 花蓮)

觀音菩薩燒施法：10/7, 28 (彌陀村)

《菩薩懺罪文》：10/13 (新竹)

藥師如來修持法：10/20(臺北), 10/27(花蓮)

十方大德皆可參加	臺北	新竹	埔里	臺南	高雄	臺東	臺中	嘉義	花蓮	
中陰助念共修	10/6, 13 10/19, 26	10/5, 12 10/19, 26	每週六	10/5 10/19	10/4, 11 10/18, 25	10/5 10/19	10/15	每週三 第二週日		●埔里彌陀村 誦《寶篋印經》 每日 09:30
寶篋印經咒共修	10/19	10/27	每週五	10/27	10/27	10/27		第四週日	10/27	●新竹分舍 上師「一心三觀」研讀 10/20 13:30~15:30
放生法會	10/20	10/12		10/6	10/5	10/17			10/20	●高雄分舍 屏東滿州一念蓮華推廣 10/7 10:00~17:00
消災祈福共修		10/27			10/13				10/6	●桃園助念團 中陰共修 10/13, 26 14:00 誦《寶篋印經》 10/25 19:00
榮家念佛共修		10/1 (新竹榮家祠堂)	每週四	10/10, 24 (臺南) 10/10, 24 (佳里) 10/11, 25 (白河)	10/1 (岡山) 10/29 (屏東)				10/15	
誦經共修	10/27	10/29	10/13, 27	10/12	10/7, 20				10/7, 13, 30	

●網路助念室 (room.e-lotus.org)：每日18:00~20:00
 ●《一切如來心祕密全身舍利寶篋印陀羅尼經》網路誦經室 (room.e-lotus.org)：每日06:30、09:30及20:00
 ●《一切如來心祕密全身舍利寶篋印陀羅尼經》：每周六、日19:40 (高雄博愛滿願四面佛殿)

★各道場或助念團連絡電話

臺北總舍 (02)2753-2621	新竹分舍 (03)525-3099
臺中分舍 (04)2375-0930	埔里分舍 (049)299-5721
臺南分舍 (06)289-4000	高雄分舍 (07)311-2822
臺東分舍 (089)355-706	花蓮分舍 (03)833-1098
彌陀村 (049)291-1268	
桃園助念團 0921-628-973	玉里助念團 (038)980-369
苗栗助念團 0925-955722	大臺中地區 0933-195242
雲林助念團 0927-238243	嘉義助念團 0939-008135
屏東助念團 (08)732-7273	宜蘭助念團 0935-536938

108年7月份

「一念蓮華」臨終關懷助念統計

臨終助念699人、臨終關懷26人、中陰共修65人

全臺十五處助念團出動2699人次，

共計為790位往生者圓滿臨終關懷及助念。

108年7月累計為5471位往生者圓滿助念關懷



生命停、看、聽

伽的夢境中，思須臾間能見無量加持境界；或不起座，而歷多劫；或遍遊諸佛國土，親近供養。時觀此夢喻，知如此之境乃一心變作，不生、空寂，而能去除情執。

（四）影：指鏡中的影像。真言行者住瑜伽之境，感見祕密曼荼羅，有端嚴柔和相、可畏忿怒相，乃至雜多諸尊像。時觀此影喻，能悟定心之鏡中所現諸尊影像無自性，而不生戲論。

（五）乾闥婆城：指乾闥婆（Gandharva，尋香神）以神通力，在花下化現的宮殿；該宮殿當尋香神入其他林中時，即消失。真言行者住道場觀時，道場忽變密嚴、華藏世界，並有七寶莊嚴樓閣現前。此時行者修乾闥婆城觀，觀所見密嚴、樓閣均如乾闥婆城，無有自性，則可遠離著想。

（六）響：指於深山、峽谷等處，隨聲迴響之音。真言行者於瑜伽境中，如聞本尊說法或魔軍叫喚，應觀此響喻。悟定中所聞聲響畢竟如空谷之響，無有實體，乃心佛說法、心魔叫喚。得知佛魔一如，不出一心。

（七）水月：指水中所現之月影。真言行者由於三密方便，自心澄淨時，諸佛密嚴海會悉能印現，或自以如意珠身於一切眾生心水中現。此時觀一切如水月，均無自性，可去除著想。

（八）浮泡：指水上的泡沫。真言行者若成就一悉地，即可成就種種神變不思議。此時行者應作浮泡觀以離著想，了知不思議所作皆不離自淨心——猶如天雨降時，雖有無量浮泡生滅，但皆為水也。

（九）虛空華：指翳眼者於空中所見的種種華。真言行者於道場忽見光明輝耀之妙華時，應作此喻觀。了悟淨眼之前唯有本來不生之大空，而遠離著想。

（十）旋火輪：指手持火燼於空中旋轉時所生的火輪。真言行者念誦之功成熟，悟入真言字輪時，得以成就一音轉為無量音、一義演出無量法門。此時行者應作旋火輪觀，了悟字輪之體本來不生，所生之相亦無自性。

又唐一行阿闍梨《大日經疏》卷三，謂此「十緣生句」略有三種，即：「一者，以心沒蘊中，欲對治實法故；觀此十緣生句，如前所說，即空之幻是也。」觀一切法由因緣所生故空，此即「空觀」。「二者

，以心沒法中，欲對治境界攀緣故；觀此十緣生句，如前所說，蘊阿賴耶即心是幻是也。」觀萬法由心展開，此即「心觀」。「三者，以深著沒心實際中，欲離有為、無為界故；觀此十緣生句，如前所說，解脫一切業煩惱而業煩惱具依，即不思議之幻也。」觀心與諸法非一非異，捨離凡夫之情而不可思議，此即「不思議觀」。

解冤釋解

作者：邱足佛

我最怕狗了！不知道前世和狗結了什麼惡緣，牠們恨我。每次和牠們相遇時，狗會跳到我身旁攻擊我，大聲吠我，使我魂飛魄散，全身發抖！記得有一次和幾位朋友到茶壺山玩，誤入軍事重地；突然間，五、六隻狼犬衝出來，即是跑也跑不過牠們。於是我本能地轉身，和牠怒目而視，大聲唸：「阿彌陀佛——！」沒想到凶狠的狼犬竟忽然如被電到，停止不前，夾著尾巴往後退。謝謝阿彌陀佛救了我！

又有一次，我到碧潭東區，第二層是整排的咖啡屋，一早還沒營業。我在木板上靜坐，望著對岸晴朗的天空及碧綠的潭水，心曠神怡，開始做早課，修法持咒。閉著眼睛，我已忘我，進入清涼地……。當我再次（一個小時後）張開眼時，看到一隻和狼犬一樣大的狗，伏在我前面，乖乖地臥著。我驚甫未定時，來了一個老伯伯，拿著一枝棍子，罵著、打著這隻狗。我一急就說：「伯伯！這隻狗很乖，您怎麼打牠？」他說：「太太，你有所不知，這隻狗是此地最兇的狗。我怕你受到攻擊，才來趕牠。」「謝謝！」我連忙起身謝這位老伯伯的愛心。天呀！最怕狗的人，居然也為牠求情。

當我們念佛、持咒時，釋梵天王、天龍八部、護法聖眾皆會來護持我們。這次事件，使我體驗到此話不虛！佛法無邊，法力無窮。凶狠的狗竟然能乖乖地護著我。

不可思議的是，最近狗再也不會對我怒目而視，也不會吠我。見到我時，卻搖搖尾巴走過去。我想可能是我改為素食的緣故吧！嗅覺靈敏的牠們已聞不到在下身上有眾生味（也許前世吃了狗肉吧）。

我虔誠地懺悔過去世所造諸惡業，求牠們原宥，彼此解冤釋解。在下以過去、現在、未來所修之功德，都迴向給法界眾生以及所有的冤親債主、恩人師長，業障消除，離苦得樂，往生淨土，皆共成佛道。

迴向過去所傷害到的眾生，業障消除，解冤釋解，往生極樂！