

# 華藏世界

錢智敏



5

中華民國七十四年十二月出版

# 台灣諾那精舍 中台宏法盛況簡介

## 緣起

台灣諾那華藏精舍  
智敏上師應台中金剛弟子之請，假台中寶覺禪寺普傳密法，廣結法緣，宏揚圓覺宗心法精義，普傳直升淨土大法，獅吼觀音治病法以及白財神浴水法，為衆生消災增福，速證菩提。與會者數百人，莫不咸感本門傳承加持力之殊勝，及法義篤實高明，而生淨信之心。智敏上師見機緣已屆，隨順衆生之請，慨准成立分舍，定期傳法共修。



▷ 法會會場一景



▷ 法會灌頂



▷ 智敏上師修護法



▷ 智敏上師禮佛

▽ 智敏上師高雄弘法紀念



▽ 慧華上師主持中元超度法會



舍精那諾台灣 舍精華藏台灣

# 華藏世界

季刊 · 5



封面：諾那呼圖克圖金剛上師像

## 目錄

- |    |                   |                  |
|----|-------------------|------------------|
| 14 | 死亡的另一端<br>論密宗度亡法  | / 了緣             |
| 12 | 本門的殊勝             | / 趙國佛主講<br>林哲佛整理 |
| 8  | 論密宗的法界觀及一乘心法(下)   | / 本社特稿           |
| 7  | 顯密不同頌             | / 本社資料室          |
| 4  | 智敏<br>慧華 上師開示錄(四) | / 丁志佛 整理<br>高貴佛  |
| 3  | 寫在前面              | / 本社編輯室          |
| 17 | 談發心               | / 陳聲佛            |
| 18 | 從前，有一位大師          | / 翻譯組            |
| 20 | 再談對密宗的認識          | / 張俊佛            |
| 22 | 即身成就豈是檢來的便宜       | / 方人             |
| 24 | 唸珠的源起、種類及功德(下)    | / 本社編輯室          |
| 27 | 癌症與飲食健康           | / 傅益承            |

社 長：錢智敏  
副 社 長：周宏建、趙國安  
發 行 人：陳聲漢  
總 編 輯：劉巧玲  
執行編輯：曾漢璋、丁志勇  
美術設計：施 翔、項雪貞  
攝 影：林忠和、黃桂平、施翔  
社 址：台北市南京東路5段63號14樓  
《諾那華藏精舍》  
電 話：7665500 • 7641117  
郵 撥：0104291—4 錢學敏戶  
承 印：麗明彩色印刷有限公司  
地 址：台北市萬大路423巷22號  
電 話：3070907 • 3071629

行政院新聞局版台誌字第4242號  
中華郵政台字第1418號執照登記為第一類  
新聞紙

國內郵資已付  
台北郵局  
台北48支局  
許可證  
北台字第2768號

# 寫在前面



每一期華藏世界出刊，本社工作同仁於欣慰之餘更懷著讚嘆之情，迎接它的誕生。因這薄薄的一本雜誌，絕不是我們幾位工作人員的成果，它是諸佛的護持及祖師的悲願所促成的結晶。因為按照我們現有的人力、物力以及鬆散的組織及工作時間，一本雜誌是很難持續的。然而每次期限一至，總有許多殊勝因緣，帶給我們靈感、稿源以及熱忱的義工。本期雜誌有出自忙碌的經理、會計師、醫生、大專學生之筆，也有出自辛勞的泥水匠、司機、職員之手，都是本門師兄騰出時間，為我們編寫、錄音、謄稿、設計及寄送。本社同仁出了感謝以外，更希望每一位參與工作者與每一位閱讀此書者，能體會到這本雜誌的當前意義。

華藏上師在世時，曾嘆息：此次密法重現中土，將宏揚至世界各地，盛極一時，然而盛況却為時短暫。由於密宗心法雖極其高明，究竟，但有許多殊勝及速效的「用法」，這類權巧方便，常被外道所覬覦，而混淆正聽，故華藏上師殷切寄望所有已得正統密法傳承的金剛弟兄，應珍惜這「百千萬劫難遭遇」的密法因緣，精進修持，徹證本來，即身成就，乘願再來，力挽危亡。

智敏上師自知一臂不足擎天，只能盡慧華一份心力，於宏法之暇，出刊華藏世界，使無上密之心法，於謬論異說譁起時，亦能見聞於世。我們自承：華藏世界並非一份有趣的刊物，也缺乏多元化的內容，甚至也無意擠身於學術鉅著之行列。它，只具一味，即是諸佛心印，自性法門，是本門師徒修習的心得。它唯一的使命是正本清源，宏揚密宗最古老的寧瑪巴的遺產及圓覺宗之不共心法精髓，只希望這份小小的雜誌，能為誠心覓求正法的善根利器，洗去末法時期的障礙繃覆，回歸自性本來清淨，早證菩提佛果，此乃十方諸佛傳承祖師之悲願，亦是台灣諸那精舍暨華藏精舍師徒信眾之切願。

編輯室

金剛贈經會普贈佛書

- | 取贈                | 索寄 | 迎費 | 歡免 |
|-------------------|----|----|----|
| 1 尊勝佛母陀羅尼經        |    |    |    |
| 2 藥師琉璃光七佛本願功德經    |    |    |    |
| 3 金剛經口訣，圓覺經直解     |    |    |    |
| 4 「華藏世界」第四期       |    |    |    |
| 5 密宗護身咒輪8種        |    |    |    |
| 6 地藏菩薩本願經         |    |    |    |
| 7 維摩詰經            |    |    |    |
| 8 黃蘗傳心法要          |    |    |    |
| 9 金剛般若波羅蜜經講義      |    |    |    |
| 10 觀世音菩薩修持方法及證悟過程 |    |    |    |

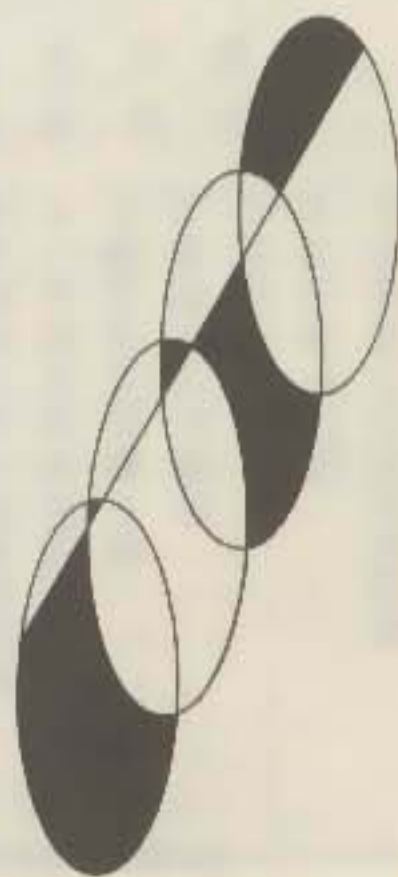
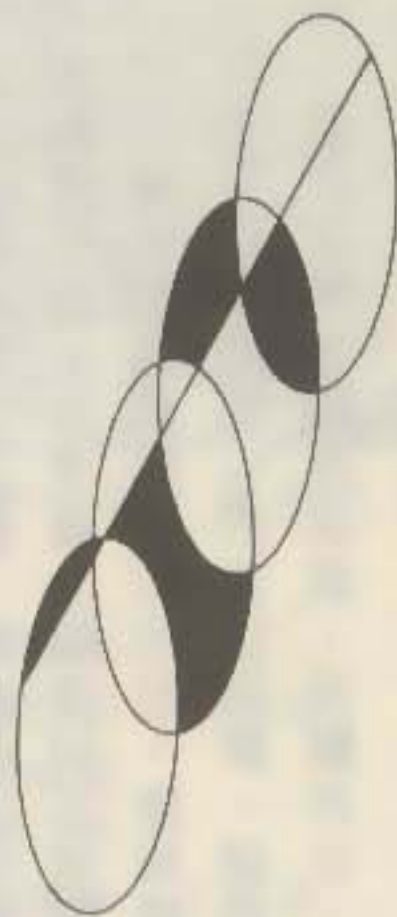
# 智慧敏華 上師開示錄

高貴佛志  
丁○○  
佛理整

## 返聞自性的途徑

本門為紀念吾師華藏上師度化有情，疾證菩提之大願，故特傳心要瑜珈，並力勉金剛同門「於行住坐臥一切處，見聞覺知一切境，不間一時，念念返聞自性，即生必可成就」。短短數語，實已彰明本門修持的要訣。惟念有些弟子初修心法，未能了解「返聞自性」的深義，故特為解說。

各位首需了知自性即佛，佛即是心；自性本淨本定，切勿着意令心得定，祇需除塵，空淨自現。性是體，心是用；猶如明月，月亮是體，月光是用，雖清輝遍照，月體本一。更當照了一切有形有象之外境及無形無相之心念，皆由自性本體所現而不住着；如鏡花水月，非有非無。真覺悟此心者為佛，迷此心者即是衆生。返聞自性就是將衆生無始以來追逐外境向外馳求的心返轉來觀照本覺本淨的真心。



綜觀世間一切物質畢竟毀壞（成、住、壞、空），一切生命畢竟死亡（生、老、病、死），一切想念畢竟虛妄（生、住、異、滅），所有一切一切皆生滅不已，其不滅者惟自心正覺。自心，分心性、心識兩種；心性為不生滅心，即正覺，是為智；心識為生滅心，即妄念，是為識。經云：分別是識，不分別是智；依識染、依智淨。凡於一切外境及心念不分別取捨即為智（正覺）；凡取着六塵而起分別愛惡取捨即為識（妄念）。菩薩曉得返照，當下即捨，撇得快，不住塵相識執，故成正覺；衆生不知返聞，被根塵識所纏，故不能解脫。由此可知成佛之關鍵，祇要時時返聞自性本覺，不被塵識所迷，即能轉識成智而成佛道。也就是將攀緣六塵之識心（思想）扭轉來照了塵相假，識用妄，心念空，於根塵相接時不起分別愛惡取捨，祇觀照不變不遷之自性。再明白說：腦子不想外境好惡分別取捨，不想過去未來現在，

一切不想，祇想那無形無相，如如不動，光明遍照，豎窮橫遍的本覺真心，祇想那一塵不染，卻萬法森羅，本無來去，又恒示來去，清淨廣大，圓融無礙的自性，這就叫返聞。恒常如是，因緣時至，即能悟見本來而證性空，此時內不見身心，外不見世界，心·佛·情·器·平等平等。

我們既知自心是佛，覺即是佛，又何苦費盡辛勞向外覓求，需知覓亦不得，得亦非真，佛要向心中求，其向心中覓求之具體而究竟的方法即返聞自性。

我們實修時，可以在靜中修，也可以在動中修。靜中修就是在家中趺坐而修大空；動中修是歷緣對境修，也就是在行住坐臥一切處，見聞覺知一切境上修，再講得簡單些，我們終日吃飯、穿衣、起而行、倦而眠，完全跟其他人一樣，只有一點相異，就是我們心中不染六塵，看到漂亮的東西，我們不執著，聽到悅耳的聲音，也不追尋，念念都是真如慧照。你也許會說：我們也想不染六塵，但是六塵却纏縛難脫，怎麼辦？此為無始業障習氣深重所牽，需仗密法精進修持，消業除障而入清淨本來。密乘在加行方面有皈依發心可消除障礙，金剛心可清淨罪業，供曼達以積資糧，上師相應趨入加持。本門的心地法門方面有各種修心要訣、要門，本

尊心要，皈元要訣，大手印，大圓滿，且卻妥噯，仰兌阿兌等等都是立斷頓超的最勝解脫道法門。勝法雖多，祇選一法而修即能成佛；如修多法反成障礙。但不論修持任何法門，都以止觀為基礎，以圓滿福智二德為指歸；修止觀（圓智德）入定之方法很多，有各種次第，但以返聞自性本體為最了義。修持返聞略分二門，一者真空，二者妙有。

### 空門

返聞自性本空，了知一切相，一切念，皆由自性所現，其體性亦空。一切法皆空，如幻而有，實如夢境，試想夢中景物，栩栩如生，歷歷分明，種種行動造作，皆與現實生活無異，然正夢之際固不知為夢，猶現今生存亦然。悟後方知不僅自己在夢，即周遭人物，山河大地亦皆夢中一景。既然一切物質終究毀滅，一切生命畢竟死亡，一切皆如幻而現，故泯一切相，直觀本空本寂之自心本體，是謂空觀。楞嚴經曰：「虛空生汝心中，如片雲點太清裡。」自性之廣大實非人類的理智所能測量，衆生在纏時，總是認定此軀壳為真身，棄海認漚至為可憫故真實修持者非在事相上或色身上修，而是直觀本體實相，安住在清淨無染，卻萬德圓具的真心中，入法性

之流，泯去能所對待，直證第一義諦。

### 有門

另外一個方法是從妙有入手。現代人一身肩負許多工作和責任，人口擁擠，沒有安靜的環境修空觀，就可從妙有著手，由本體起妙用，示現本尊，普度一切衆生無不成佛，故看週遭的人和六道有情都是本尊，又觀一切世界，都是諸佛淨土，高樓大廈或木屋草棚，都是淨土之宮殿，與諸佛淨土無二無別，一切音聲都是本尊的咒音，一切想念都是諸佛的甚深宏願，久之即離妄想顛倒執著取捨。因為所見，唯有諸佛依正莊嚴，所聞，唯有諸佛一乘圓音，覺，是甚深般若薰照，知，唯一乘實相，菩提大願，自於行住坐臥一切時，見聞覺知一切境皆不為塵境所染，內心妄念煩惱邪見不起，久之自性清淨，實相現前，不起於座，即成正覺。

### 修行道上的障礙與對治

自古以來學佛之人無量無邊，成就的人却很少，不要說成佛，連成阿羅漢聲聞的都不多，這是什麼原因？主要是因學佛者總喜歡以人類的心、意識，去尋求那個根本不能以心意識來測量的不思議境界。所以諸菩薩千思萬慮不能測佛智，祇因妄

想思慮，故釋迦牟尼成佛時就舉手觸額三歎：「奇哉！」說：「大地衆生，無不具足如來福慧德相，祇以妄想、顛倒、執着，而不證得，若離妄想顛倒、執着，則清淨智，無師智，自然現前。」

另外一個障礙，是我們衆生有喜歡向外攀緣六塵，貪得無厭之習性，不相信自己本心具足一切功德。也許你們會想，既然自心本具，為什麼我們不是佛？當然，你們可以成佛，一切衆生本來是佛，一切衆生畢竟成佛，祇要他放下一切執着、取捨、分別，也就是說你們不被這個花花世界所牽引，而生起種種造作、追逐，而迷失自性，若能念念都無求無得，離開追尋、求得之心，離開希望懼怖的心，甚至離開自己一切的心，外不受塵境所纏，內不受心念所轉，久之六根清淨，妙明真心自顯，即成佛道。六祖不識一字即能證悟，阿難多聞第一，仍待所聞掃淨，而後才證真空。由此足證成佛不需多法，唯此一事實，無二亦無三。

佛告訴我們，要離開妄想、顛倒和執着的方法就是禪定，最殊勝的定即體性定。但單靠自力很難成就，因上根之人太少了。黃檗禪師就曾感嘆：禪門之中千人萬人，真正能入的，祇有三個兩個。為什麼？就是因為祇仗自力。必須兼仗佛力，才

能速證無生。淨土宗雖也兼仗佛力，但因見地、願力、修持方法不同，所得之境界常是帶業往生，帶著我們無始的業障，到極樂世界去慢慢修，即使如此，真能往生的比例也是少之又少。而在密乘，各位如真能深信、切願，而又力行的話，上根者於此生，中根者於臨終，下根者於中陰都能够證到本來，證到那不生不滅的體性，而不入輪迴。

### 願力

我們若立志成佛度生，發願是很重要的。因為諸佛於起修時都是先發大願，然後行願才能圓證。修心好像種田一樣，種瓜得瓜，種豆得豆。假使祇求自己事業順遂、壽命長遠等等，雖也能如願，但是你所證得的果位，最多是報生人天，福報享盡，還會墮落。假如各位能像諸佛菩薩一樣，發心度盡六道衆生，就憑這樣的大菩提心，將來一定能成佛；因為發心就是播種，播了要度盡衆生的種籽，將來一定就能够成就佛果。而且乘着願力，決不會墮到三惡道去，生生都在佛道中圓滿福智，直至圓證無上正等正覺。

### 行持

最後講到行持，發了願如果不行持，

那也是枉然，好像幻想家終日枯坐空想而不力行，也難成就。所以我們要行住坐臥，心心念念，時時刻刻，不是持咒，就是返聞，或如幻度衆生，或是讀誦大乘經典，研讀本門開示等；修行好像鑽木取火一樣，要不斷地鑽，才能冒出火苗，假使早上鑽那麼三下，晚上鑽那麼兩下，隔幾天再鑽，那永遠不會生出火來，所以一定要發長遠心持續不斷的修持，才能成片。

總之，在纏縛中之衆生，常常像無頭蒼蠅般在名利、是非、人我得失，分別取捨中亂闖，見色住色，聞聲住聲，心念不淨，爲塵所轉，修途中障礙重重，作不得主。故密乘行人，應時時觀想本尊在心中，傳承要頂戴，一言一行，皆爲利益衆生而作，尤其在日常生活中，妄境當前時，要歷境練心，看看此心是否被境相所動，而且時時用智慧覺照，知一切相都是如幻而現，也都是妙有，佛來魔來，不欣不厭，安住不動，終歸寂滅。如此覺照諸相而不住相時，真實的智慧慢慢就會生出。再進一層連智慧都不執著，因爲智慧也是自性所顯，所以心經說「無智無得亦無失」，倘有智有得，便也有失，終非究竟。願與我密乘同門共勉，如實修持，同證佛果。並以此功德迴向法界衆生，速證無上菩提。

# 顯密不同頌

本社資料室提供

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 顯應化身說 | 密法性佛說 | 顯隨他意教 | 密隨自意說 |
| 顯因分可說 | 密果分可說 | 顯修行種因 | 密性德圓滿 |
| 顯名散善門 | 密稱三摩地 | 顯宗因人稱 | 密教果佛宗 |
| 顯因緣生法 | 密法界本有 | 顯興廢無定 | 密常住不改 |
| 顯無明分位 | 密大日遍照 | 顯是權方便 | 密即真實語 |
| 顯理所生末 | 密事能生源 | 顯法身默然 | 密性佛所說 |
| 顯性佛無形 | 密法身有體 | 顯性身失利 | 密自他並益 |
| 顯法身無通 | 密性佛靈用 | 顯理無六根 | 密見之四身 |
| 顯理無六境 | 密照之三金 | 顯理無六識 | 密知之種智 |
| 顯未說內證 | 密兼備內外 | 顯說分理密 | 密事理俱密 |
| 顯一心爲本 | 密三等爲宗 | 顯以事歸理 | 密事理不二 |
| 顯斷障成道 | 密即惑成佛 | 顯理一事異 | 密事理平等 |
| 顯理無相用 | 密如具三大 | 顯理有爲事 | 密事無爲理 |
| 顯教遮情門 | 密教表德門 | 顯經淺略門 | 密法深秘門 |
| 顯名字相門 | 密曰字義門 | 顯多功成一 | 密一能成多 |
| 顯分說句義 | 密兼說字義 | 顯事劣理勝 | 密共居殊勝 |
| 顯迷一印會 | 四印十八會 | 顯迷三秘密 | 兩部五部等 |
| 顯未知四曼 | 四持五持等 | 顯未知五秘 | 五相五輪等 |
| 顯未知五智 | 十六三十七 | 顯皆不覺知 | 五百等種智 |
| 乃至十佛刹 | 微塵數等慧 | 顯開其一隅 | 密獨得通達 |
| 如此等淺深 | 若斯等優劣 |       | 誰示彼三端 |

又本派第五代 諾那祖師開示云：修顯教與修密宗，不過由淺入深。功德本無差別。如康藏行者。須先修顯教十二年以上。將顯教經典研究明瞭後，再進而修密。如顯教誦佛號，密宗持密咒，其佛號與咒語之功德，並無大小之別。其不同之點。則在行者所發菩提心之大小。而功德亦因有大小之不同耳。蓋顯教行者。有修小乘法。願自身成道。或修大乘法。願自身成道後。乘願再來普度衆生，有亦先利他而後自利了道爲究竟者。其所發之菩提心小。故功德亦小。密宗行者。則願將自身所有功德。均普施於衆生。十方衆生一切業障災難痛苦等。均歸我爲之代受。苦爲衆生苦。病爲衆生病。祇要衆生都成佛。我願入地獄代衆生受苦。一切均爲衆生。視成佛與入地獄平等平等。其所發之菩提心大。故功德亦大。眞言行者。能於差別中解無差別意，於無差別中解有差別意。則事圓融善達眞言體相矣。

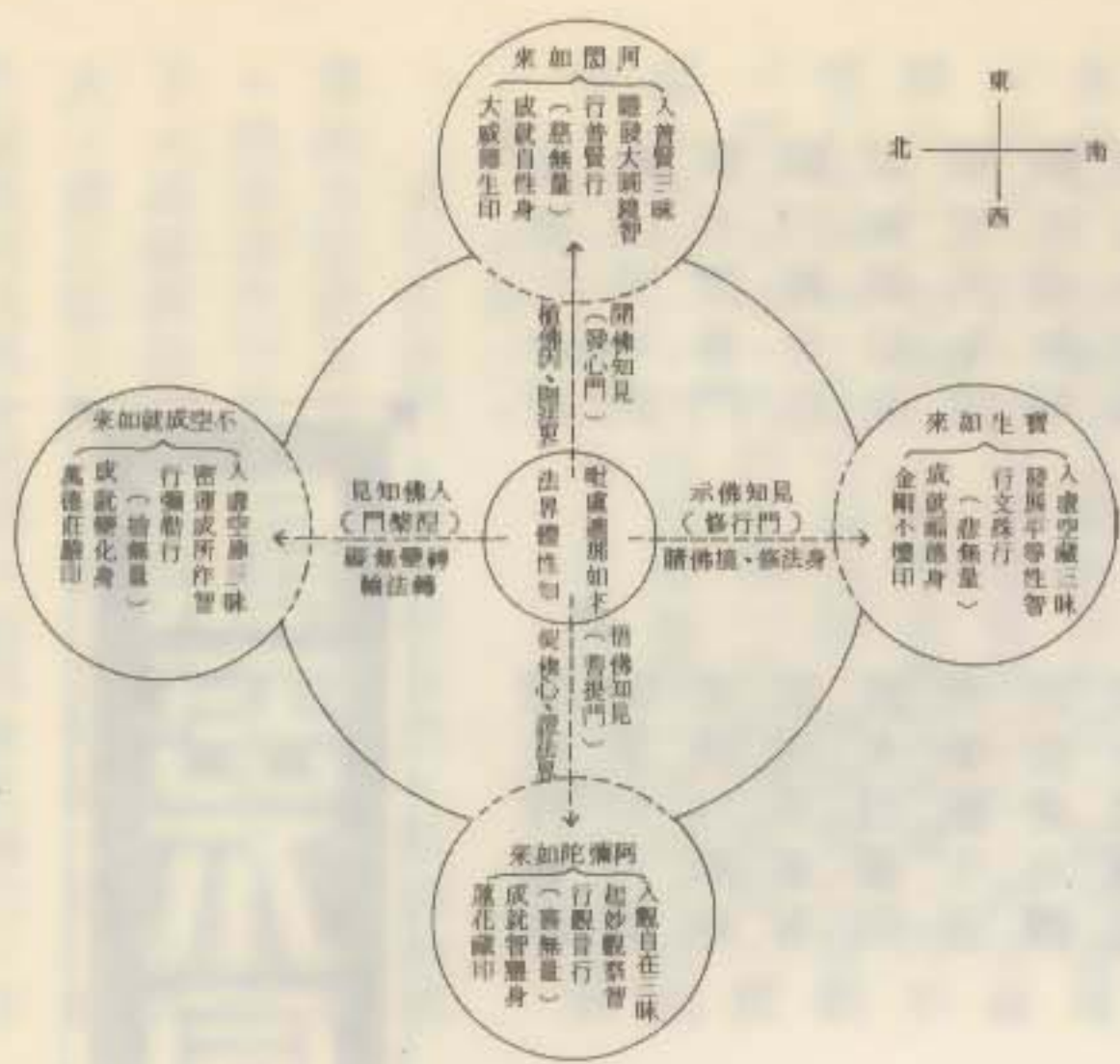
（錄自大正藏冊79續諸宗部十目次二五一〇）

# 論密宗的法界觀

## 及一乘心法(下)

●本社特稿

圖解釋義



每個宗教除了有形組織、儀式以及經典教條以外，都有它的「神祕境界」。既稱神祕，當然超出言說，但每個宗教的大師都勉為其難地以象徵、文字或某種行動來表現那種境界。我們亦然，藉著祖師所留下的一鱗半爪，不難勾勒出一幅近似的藍圖，作為修持的指標，如此，不論布施或修慧，甚且吃喝屎尿都能在整體藍圖中，知道自己未離宗門師意，如此修持才能「心安」而又「理得」，不致盲修瞎練，枉費功夫。

密宗修持法之殊勝處，即在三密加持

。上師上接傳承之法流，加持弟子，破其無明業障，打入當機內心，會隱發大圓鏡智，使其內心暫為明朗，對佛之體性有一渾略而直覺的體認。行者即據此刹那頓顯的靈心慧識起修。然此刻智慧開發未深，故藉上師之引導，淨信念持，逐漸開發為真實智慧境界，體悟諸佛自性不二。入「普賢三昧」，與阿閼（金剛不動）如來相應，成就「自性身」，是為發心門。

由此可見，密行者是藉佛力提昇至究竟處起修，由發心至成就，由觀想至實顯，由修持至實證，都是在同一基點上，由晦至顯，由淺入深而已，無分歧迂迴。我們在起修時，雖只是一念相應，而成佛之因已具足，正由於佛性本來具足，無可修亦無可證，放下即是，故大圓滿謂「不修不整不散亂」，揭示了無修而修的無上心法。由是可知，吾師一再強調「發菩提心」的重要，在我們尚未真正了解菩提心義以前，已一次又一次地隨師誦念華藏上師本誓，雖然祖師無上之願心，在我們這群業深障重的後學口中，顯得有些荒謬，但這不明究理的發心，却獲得十方諸佛的加持及天龍護法的擁戴，而導向它所指向的境界。

凡是佛弟子都知，要將這顆慧心及悲願發揮殊勝報用，則福慧二門的修持不可

缺。福門，則加持行者入「虛空藏三昧」，修習平等性智，累世繫劫以柔順忍及智慧火護摩，盡除微細惑習，如此，在行持過程中，則光明報相及圓滿報土，方昭示無遺，世出世間相護無礙，成就「福德身」，與寶生如來相應，此屬修行門。

次則為慧門，加持行者，令起妙觀察智，默契法界深密條理，萬法平等無礙，雖在般若大空中，却釐然不亂，入「觀自在三昧」，成就「智慧身」。此刻自性歸入法界，成為如來眷屬，轉法輪，應化無窮，報身報土亦應迹化生。與阿彌陀如來相應，此為菩提門。

當行者發心菩提，又修積福慧圓滿，自然神變無礙，入「虛空庫三昧」，密運成所作智，成就變化身，具辦一切甚深事業。然在未究竟圓成以前，成所作智仍受微細惑障所礙，有待十方諸佛加持，方能轉大法輪，直至菩提歸於寂滅，於無為中隨緣而化，在無能無所中成辦一切，是為涅槃門。

故一乘行者於發心之初，即受諸佛加持，隱發諸佛種性，暫令頓覺無上法意，這「一念之覺」的重要，諸佛一再讚嘆，其功德勝於以恆河沙等身命布施，又云：「當知是人，不於一佛二佛三四佛而種善根，已於無量千萬佛所種諸善根」，蓋衆

生心中原攝一切種性，若能圓證一切種智，則成佛。一乘行者於起修時，受諸佛密密加持，心光頓開，諸佛種性頓顯，雖未追洞明，但由此開發，經上師慈悲護持調練，破無明諸障，悟及生佛不二，念劫圓融，此即「初發心即成正覺」之華嚴妙義。

然而如此發心頓成之佛，原屬理法身而已，由於應化外迹尚未一一親歷諸事，不得圓滿變現自在。必須研識成智，以般若智慧統領布施、忍辱等六度萬行，不離法界空性，而默契深密條理，成就甚深智慧，圓具萬德莊嚴，使「五智」心王心所並修並作，如此累劫化衆度生，衆生根機與之相應者，薰發種性，被攝為眷屬，滙歸法界時，則成為本尊之等流身。如此歷無量劫，「心所」依次開發，五智相攝，分位無邊，此時功德圓滿，由「理法身」成就「智法身」，如來一切秘密要藏，一切自在神力，一切應機法輪，一切甚深事業，方能成辦。此時等流身亦形成受用身，自成本尊，度化衆生，每當機感成熟之時，則所有「心所」發為尊形，交徹十方諸佛，轉大法輪，開曼陀羅（法界道場）。

總之，悟證本來，乃金剛初心，其間仍需具足四行，概言之，即普賢行（慈無量），具足成佛無上因；文殊行（悲無量）

），具足無邊功德；觀音行（喜無量），證清淨本體境界，以及彌勒行（捨無量），安立事間法相。如此事行圓滿，成就金剛後心，成辦一切，堪受如來屬附。

#### 法界觀對行者心境之影響

如果我們能由上述藍圖及解說中，了悟「生佛不二」，「念劫圓融」這類「當下即是」的道理，又謙虛地接受我們由「理法身」證入圓滿「智法身」所需之無量劫功德事行這一事實，則對自我的修持有極重要的影響：

①修習佛法，必須依止一乘之「正知見」（善知識）。起修時必以法界清淨本體實相為藍圖，一超直入。

②目標已立，佛因已具，知己不離諸佛法界，在修持過程中自然不疑不懼，「心安」而且「理得」。

③雖圓具成佛之因以及諸佛護持之力，然知圓滿成就，需一一親歷種種事行，難行能行，難忍能忍，不敢稍縱心念或輕藐微細善行。

④然衆生心時時受念所遷，為境所轉，若有一整體的修持藍圖在前，則能知自己的蔽障、缺失、以及福緣所在，外對機緣境遇，內治宿業習氣，或順行，或逆擊，自己較知如何調理，而不為妄心蒙蔽大

體。且知世事之虛實本末，而能隨時攝心攝十方之法界觀，則對於三乘或外道異說，亦能有包容之量。不論所修者爲神通、思道、氣功或是僅作福德而已，狀似與本體心法了無相關之處，但仍不出法界之外，僅是一個「覺」與「不變」之分而已。法華經記載釋尊爲邪惡外道提婆達多授記「天王世尊」，即知一乘大教事事無礙，能滅一切分別見，視諸法平等。圓覺經亦言，菩薩外道所成就者，同是菩提。只因衆生各具獨特因緣，迨時機一至，慧心開顯，即能不廢其宿世因緣功行而當下轉識爲智，轉煩惱爲菩提。故佛陀一再告誡弟子：不可輕蔑、不可分別、不可妄破、不可戲論、平等隨緣而化，方是「善教化」。

### 一乘佛法的修持要門

直接澈證本體，雖是成佛無上要門，然而頓悟之外，不廢次第方便。衆生每一個因緣都是累世功行所現，他人不宜妄斷正、邪、利、鈍。然而佛無怨親，實相亦不可侮，要入此本體，必須圓具功德資糧、禪定功夫以及般若慧劍，缺一不可。若無功德資糧，雖有心向道，而世間障礙重重，甚有行者，一住深山茅棚數十年，功力甚深，報相不顯，難以突破，均因功德

資糧不足之故。至於禪定功夫，則是福慧之所倚，唯有安住清淨本體，方能行無相功德，而發無量報用。迨境界日深，般若慧劍益顯其用是成佛之關鍵所在。因要入清淨平等之本體，必需破內外、經凡及生佛之見，這是衆生根深蒂固，最難以自拔的我執及法執。此障若除，禪門謂之「脫落桶底，頓見本來。在這關鍵處，我們必須承認一乘及三乘法門之不同效益。因三乘的方便法門，爲適應衆生的根基，往往借相起性，使衆生有事相儀軌可循，有所寄託，也有個方便下手處，但行至深處，則常受事相所縛，不易超脫六識三界的輪轉。而一乘之學，由發心之初，即直接由法身起修，循由「性昭則相自彰」的途徑，心王心所並修，性相並作，能藉諸佛加持力，於尚未畢竟圓證之際，即已起無窮妙用。只因一乘法，由起修之初，印力舉般若慧劍，識破罪福諸相，了知當體本空，直契清淨法界，又能由空性中起大用，上供十方諸佛，下度六道衆生，自性光明與法界光明密契雙運，無二無別，故一乘法又可名之爲體性法，非循此途，無法即身成就。

雖說法無高下，未抵究竟之前，皆爲權巧方便，然於衆方便法門中，仍有深淺、漸頓、偏圓之別，行者於歸宗拜師時，

能不謹慎？筆者多年來逡巡各宗道場良久，終蒙祖師不棄，引領至智敏上師門下，雖僅一年有餘，受益良多。深感吾師乃真修行者，不欺神鬼，不弄玄虛，據其實修之證量，爲初學或深機指點迷津，聊聊數語，平實相告究竟實相，毫無遮掩，對弟子之修持境地，常具「破執」、「加持」之實效。這種師徒印證或請益時所顯之加持力，在禪宗鼎盛時代，屢見不鮮，一位大成就的禪師，一句機鋒，常具不鈞之力，能破弟子無明而令其當下一念成就，若無真實證量，縱拾取祖師牙慧，如法泡製，縱然說破了嘴，也只是一句死話頭而已。

今由密宗所成就的境界觀之，衆生由「一念覺」至「究竟覺」，由「初見本來」至「覺行圓滿」，其間的路程多麼艱辛遙遠，僅僅一部楞嚴經爲我們所指出的各修持階段中所出現的「魔」，已難計其數了，若我們無明師指引直捷了當的究竟法門，若無傳承之加持力，我們縱有願力道心，也難以越過自身宿世業債所形成的暗礁。故切望已入本門心法傳承之弟子，善加珍惜此宿世福緣，精進修持，廣度衆生，以報佛恩。也切願一切有心求正法之善根佛子，有緣得聞一乘法之密意，有福德受諸佛傳承之加持，迅速成就，莊嚴佛土。

# ●恒河大手印

敬禮金剛空行母  
 大手印法雖無表  
 然於上師具苦行  
 具忍具慧那諾者  
 具種修心如是行  
 譬如虛空無所依  
 大手印亦無依境  
 住於任運境界中  
 定從繫縛証解脫  
 譬如以眼觀察虛空無所見  
 如是以自心觀本淨妙明心  
 一切邪妄分別消除証覺地  
 譬如空中雲霧散  
 本無住者及去者  
 分別識浪生於心  
 觀心本淨浪自滅  
 譬如空離一切色  
 黑白等色不能染  
 妙明心亦離諸色

善惡白黑不能染  
 譬如晴明日光照  
 千劫黑暗頓開朗  
 本淨妙心放光明  
 多劫輪迴業障消  
 虛空言說強安立  
 虛空究竟離言詮  
 覺心雖亦強言釋  
 究竟成就實離言  
 要知心性本同空  
 無餘攝盡一切法  
 身離諸作安閑住  
 語離塵声空谷音  
 意離思量比對法  
 如竹中空持此身  
 心合超絕言思空  
 安住任運無取捨  
 無著心契大手印  
 恒修決証正菩提

# 本門的殊勝

◎趙國佛主講

◎林哲佛整理

在還未談到主題前，先來看看今日台灣的佛法幾乎都變質了。凡是講究竟，明心見性，了斷生死的，都沒有人要聽，而當有法會或是廟會時，大家又都趕集似的去湊熱鬧，更有些人聽經是爲了去看那個法師是否長得三頭六臂，使得正信的佛法已逐漸凋零。釋迦牟尼佛也曾預言：「佛法不怕外道壞，只怕獅子身上蟲。」若非諸佛加持，正法不易維繫至今。

導，才不容易着魔，所以密宗一切的成就皆來自上師，上師必須是大成就者，這一點是大家一定要知道的。

本門由華藏祖師攝授密宗的精華，以及禪宗的「最頓」，天台的「最圓」和淨土的「最穩」融和成「世界圓覺宗藏密寧瑪巴」，修行依止四大派的精華，三根普攝，使更適合東方的中國人。

禪宗的頓門講求「一念之下頓悟本體」，大家都知道六祖的「菩提本非樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃」，直至五祖傳授金剛經時於「應無所住而生其心」一句，六祖當下頓悟，明心見性，這就叫做「禪」。禪宗乃始於靈山法會上，世尊拈花，迦葉微笑。世尊言：「吾有

現在來談談本門究竟有那些殊勝處，值得我們來標榜。首先要強調的是，學密不懂明心見性則只是密行或是密教，而非密宗，我們修習密宗的目的就是要求明心見性，要求明心見性則首重依止上師，依止正確的法脈傳承，如此才能得到正確的指

正法眼藏，涅槃妙心實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉，從此單傳佛之心印，以心心印。但末法時代衆生，慧根少具，往往千萬人修只少數成就，餘人墮入魔道，所以「禪」在目前來講因緣不足，但其許多禪機仍可啟發學人明白自己的心性，屬「速證」的一個法門。本門中華藏祖師的開示錄及發菩提心義訣即具有這些特色，而禪宗有不少有趣的印證故事，發人深省。例如：當年蘇東坡一日有所證悟後寫道：「舉頭天中天，毫光照大千，八風吹不動，端坐紫金蓮」。自認已到達極高的境界，要書僮馬上拿去給對岸的佛印禪師看，佛印禪師看後即批了兩字：「放屁」，當蘇東坡知道後非常生氣，馬上過江來要跟他理論，佛印此

時等在江邊，笑著說：「八風吹不動，一屁打過江」。由此例可知，禪宗的印證，往往是在言談舉止之間，只有當事者心裏會得。禪宗並不是一般用講的，而是要靠「參」，即以一念無明參無始無明，最普遍的是未生時我是誰，生時又是誰，死時又是誰，去參、去追究，而禪宗的傳授也沒有有一定的形式，且沒有大慧根者，十修九不成，所以如今台灣已沒有純粹的禪宗了。

淨土是一個最穩的法門，萬人修萬人去，只要一心念佛至一心不亂必可往生西方極樂世界，所以是最穩的法門。但話說回來，若只念口實而不修心，所謂小和尚念經——有口無心，那麼是不能成就的，所以念佛一定要修心，要了義的念佛。

念佛法門有五種（可參考華藏上師演講集之「淨土法門之鑰」。）

一、稱名念佛——以生滅心念佛，只在形式上下工夫，但不懂自性法門，如此修行，必落品位階級。

二、持名念佛——即口念心憶持，口中念彌陀聖號，心中憶持彌陀之自性，即思維「心、佛、衆生三無差別。」此是從性分上念佛。

三、觀像念佛——觀想西方三聖，此是從相分念佛，但要知道「相」當不離「性」，性相圓融，才能成就。

四、觀想念佛——觀想佛在頂上、心中或面前虛空中放光加持，我與諸佛同體，此爲「三密加持」。

其實相念佛——至一心不內不外，念而無念且四處皆念，本「不分別，不愛惡，不取捨，自性平等而住」之旨修行。觀一切有形有相之人、物、境皆如夢如幻（此即假觀），一切無形無相之內事悉皆空寂（此是空觀），空幻一如，即是中觀。須知迷時有彼此，悟時同一體，我們所處的花花世界完全依吾人之覺受而成，即所謂依報身，乃隨順業力所現，而吾人之色身即所謂業報身，受著五蘊牽纏，四大綑綁，所以不能整體相應，若能趨入則法身俱在，實爲實相念佛之要諦。故念佛亦可成就，否則至少亦可至化城，乃最爲穩當之法門，但心不相契，則需三大阿僧祇劫才可成佛，所以雖穩但較慢。

天台宗（法華宗）亦是本門之修持方法之一，尤其一心三觀，即假觀、空觀、中觀。華藏祖師更是有獨到的見解，可對治禪宗的虛無及淨土的遲緩。

大家對本門含攝之四宗有了正確的認識後，接下來再來談一談本門修行的次第，簡略的說即由四皈依開始，然後簡修法、專修法、心要……等，也就是先從「有」著手，而後入「空」，最後能所兩亡，離空執而入寂滅，回歸本體。

開始時，觀想、持咒是依有相定，凡未明心見性前，行、住、坐、臥皆爲「有」，落入因果，起一念必造一業，且造業必受報，此時需依觀想、持咒來定心，藉著禮佛、頂禮上師來培養我們的謙卑心以除去我執，以「布施」來修習我們的慈悲心，研讀經書，返聞本體，才不致誤入歧路，並嚴守戒律，則心生清淨，六塵泯滅，不入魔障，則成就可期矣。

大家更要知道法無大小，量根量法，適合根器者即是大法，所以不要執著於簡修、專修或者是心要的高下差別，只要適合自己，能夠了悟，能夠契入，就是最「大」的法，精進修之，一定能成就，否則就是給你更高的法，也是參不透的；但是法有次第，依照衆生的習性而攝授，本門的次第就是最適合中原人士，不但最頓，最圓且最穩，三根都能普被，萬人修萬人去，而密宗密法與顯教最大的不同就是有本尊、上師，即一師一法一本尊，且最殊勝處就是我們一修行即從果位修起，自稱菩薩，行大願，再加上四宗精華融匯而成的心法，極其殊勝，無他宗可出其左右。且在密宗紅教裡，亦只有我們這一脈專講心法，講了生脫死，講究竟義，所以大家一定要更加精進，不要空入寶山而無所得，我們的師父很慈悲，只要你精進則一定會滿你的願的。

# 死亡的另一端

## 論密宗度亡法

人類的生命是一種很奇妙的存在，有時它堅韌如一株老藤，有時却柔弱如風雨中的一綫游絲；人們能在殘酷的戰爭或饑饉中歷九死而迴生，然而，有時一個意外，一群微不足道的微生物，就能奪走我們所珍愛的生命。

對一個有宗教信仰的人來講，死亡不是生命的結局，而是另一段旅程的開始，就如同「生存」是生命的一部份，同樣的，「死亡」也屬於生命的另一面。一個敢於面對現實的人，不僅知道該如何活得充實，也同時預備著一個圓滿的死亡，才算枉度此生。死亡可喻為人生的期末考，一生的奮鬥，要在此刻，得到真實的評價。

中國人一向忌諱談死，西方更是瀰漫著歌誦生命、陽光和玫瑰的享樂心態，視死亡為一種「荒謬」及「違反人性」。故盡其可能地，用科技、藥物、心理安慰或天堂淨土來迴避這嚴肅的生命課題。唯有宗教，還屹立於自己的崗位上，喚醒人類

正視死亡的奧秘：死亡是現有之存在形式的蛻變關鍵，人的未來去向，完全取決於當前之心念及行為。不論老年或病入膏肓，人不必純然消極等死，他可以積極預備另一種恆久不朽的生命。天、人、地獄等六道，全憑他一念之抉擇。只因人們一生牽掛及習染過重，當死亡來臨，剝去生命所纏縛的重重外殼，而展露出生命真相時，人却在昏、昧恐懼中，隨業風流轉，坐失歸家之良機。若生前曾有聽聞或受持正法之因緣，此刻均歷歷現前，發揮不可思議的能效。若前世福德深厚，則臨危之際可得善知識或得道者之引度，而頓超生死輪迴，究竟涅槃。

人生百態，衆味雜陳，而佛陀僅以一個「苦」字涵括人生，而死亡是衆苦中之極苦。佛陀教導人類對治生死的方法，因衆生根機及福緣之不同，大致可分為三種：一是小乘之對治法，觀生死輪迴起自三毒之造業，故應斷一切貪愛癡迷，了斷個

人之生死。二是大乘之對治法，視生死涅槃不二，唯以般若覺照自性本空。以此大智慧見衆生在六道幻境中頭出頭沒，飽受痛苦，而發大悲心，行六度萬行，證得圓滿涅槃。三是密乘之對治法，其實密乘也是大乘即是證得究竟圓滿佛果，只是密乘正知小乘四諦，勤行大乘六度，精修即身成就之體性大法之外，更上承十方諸佛之度化願行之加持力，以各種權巧方便，於衆生臨終之時引導脫離生死苦海，例如：遷識法、中陰法及度亡法等等，殊勝異常，有福衆生，不可不知。

密宗之修證，可分三種成就：即身成就、臨終成就以及中陰成就。由於末世衆生福薄障重，即身成就者如鳳毛麟爪，故祖師慈悲，授以臨終成就大法，即時引度。但這也需生前具相當修持，及放下萬緣之決心，福德具足，才能在臨終時安然捨報，否則在業風所逼之下，身受四大分解之苦，神識猝驚惶亂，極易錯失法界光明之指引，而落入中陰。

密宗之中陰成就法，又稱巴多脫卓法，如今已流佈街坊。一般淨信之士，皆可根據書中指示，引導亡者出離幻境，體證實相光明。巴多脫卓法，總分三步：（一）於將欲命終而尚未命終之際，即可作法，導臨終者趣入實相光明觀；（二）命終之後，中陰現前，作法導示靈識趣入實相光明；（三）

既已深入中陰，上乘度脫機會已過，妄心熾然，又復求生，作求導示其靈識會醒悟補救，即生亦導示其如何避下劣而選上勝之地，有閉胎、擇胎、入胎之法。

在七七四十九天之中，亡者靈識，昏迷復清醒，清醒復昏迷，救度之道，唯有在亡者清醒之際，不斷導示，處處令識本心及實相光明。然而衆生受宿習善惡業力所牽，常身不由主，惟賴諸佛咒力及具傳承上師之救度，方能消業破障，而往生淨土，或滙歸法界。此即密宗之度亡法，其中以紅教度亡最爲殊勝，是所公認。

密宗度亡，同時超度六道。非得道者，不足爲之。因超度時需破地獄門，救度三惡道衆生，此類非人，魔障纏身，若無真實修證及傳承加持，無能度之，反而貽害。俗云：「請神容易送神難。」故麥拿尊者亦云：「不到見道位，不能度生。」因中陰身亦有神通，於中陰界中惶惑無恃，思求清淨律儀者之救度，如知度者修不如法，或無悲心，而失救度利益，反生嗔恨，以致墮墮，自他皆成罪垢，故祖師一再警示：若未證得空性，縱然具有得見中陰之眼通，仍不可行度亡法，今觀世人，不知死後玄機，僅按一般習俗，將親人屍身送入殯儀館，哭啼吹打一番，草草收殮，使亡靈錯失最後得度良機，流轉六道苦海，於心何安。我佛弟子，應知生死事大

，可不慎乎？

※ ※ ※

台灣諾那精舍自遷新址後，法會頻繁：舊供、皈依、共修、度亡、放生、誦戒等，我獨獨偏好度亡法會。在度亡法會中，無法門可求，無秘法可聞，亦無功德可掙，參與者僅能以一顆清淨無求之心及隨喜讚嘆之情，與師父度生悲願相感應。雖然法會中壇城莊嚴，師父法衣加身，鈴鼓齊鳴，這一切事相，多爲活人而設，令信衆起虔誠敬畏之心而已。法會的精華，極爲單純，是一群晦暗無明的「生命」，將與覺悟者極其精純真實之「生命」相會的一段經歷。由於亡魂已脫離軀殼之束縛，靈識能比生前更敏銳於生命的真相。此刻，一切意念皆坦然揭露，沒有虛偽，亡者無所自逃或諉責，只等待覺者爲之指出生命之本來面目。她常讚嘆度亡之功德殊勝難言，也比度生容易得多，是生命與生命赤裸裸地相對，無需排場，無需動聽之語言，度者憑自己實修實證，昭示生命真相，直指究竟解脫之道。藉著覺者之加持及功德，亡靈得以頓卸纏縛往生淨土。

師父雖身受紅教數種度亡大法，由於她本身依度母成就，故偏好觀音度亡法（聖救度母乃是觀世音菩薩之報身）。觀音度亡法與其他度亡法相較，我深深感到它的每一段細節，都流露出觀音菩薩細膩之

「婆心」，處處隨順衆生慾求，先滿其願，在滿願同時，以清淨施淨化轉昇，度亡過程中，毫無剛猛降伏之氣。今將觀音度亡法，作一簡略的介紹：

一、首先建立度亡壇城，加持供品，成爲無上妙食，供養十方。然後召請亡者及其六道冤親，作清淨供養，代償業債。

二、虔誠奉請黃財神及黑財神，廣施財物珍寶，滿一切之靈心願，去其匱乏。

三、藉觀音菩薩之願力，以甘露乳海，普施餓鬼，滌除罪苦。

四、並以無上密咒，封閉、催毀三惡趣，引度至光明彼岸。

五、開示皈依之門，並爲亡靈解說佛法大義及修持途徑。

六、奉請西方三聖，引度亡靈至西方淨土，纏縛較輕者，能一念悟入本來，則滙歸法界，當下成就。

（上述簡介僅限於可公諸於世之部份）

在度亡法會中，師父總是不疾不徐地爲亡魂施食、滿願、除苦、消業、說法、引度，每一個細節，都不願有絲毫輕忽。在法座上的她，凝神專注地如一座玉雕，清淨莊嚴，皎如秋月，時垂時揚的眼簾下，閃爍著智慧與無言的喜悅，宣說佛法大

義時，鏗鏘有聲，如力破萬竹之刀劍，足以斬斷累世之罪垢。二、三個小時，在她迅如彈指，當法會圓滿，她依然神采奕奕，而我却已睡眼惺忪了。她緩緩步下壇城，望著衆弟子，總是憐惜有加地讚嘆：「功德圓滿、因緣殊勝」，聽說師父獨修度亡時，修畢，仍繼續靜坐，直到曙光初露，她才回房略作休息，面對這位大修行者，真令己赧然。

密宗的度亡法雖極其殊勝，但密宗大師絕不以此斂財。師父延續華藏上師之宗風，不收分文供養，然而爲亡者之福慧資糧，吾師總勸慰前來求度之家屬，喪儀少作無謂的鋪張，那些死後的榮華對亡者一無益處，而應爲亡者作功德，迴向亡者。諸功德中，以「印贈經典」爲上。對於甫逝之亡者，吾師喜以專壇超度，配以頗哇心要，助其當下成就並鼓勵家屬獨資印經自行分送，或煩請金剛贈經會之弟兄義務爲其贈寄有緣，凡得此經書者，不論翻閱、研讀、禮拜，甚至由此生信，而轉度他人，種種功德，滋生繁演，直至無窮，皆歸於印經者及所迴向之亡靈，這是孝慰亡靈的無上善舉及智慧。

我們後學，功行不足，雖無能度亡，但本門頗重視「施食法」，尤其對發心修習體性法門者，師父常要求輔修「施食」，利益六道衆生，一日不可中斷。並且一

再叮嚀，修持時，應三輪體空，無施者、受者及所施諸相，如此福慧雙修，自然得天龍鬼神擁護，易成菩提道果。

密法雖有四門：息、增、懷、誅，然而吾師門下，唯用一法，即是「度法」。師父一向視世間榮華虛幻無常，無可增也無所息；對待衆生，無所求則無所誤；對於宿世冤債或弟子魔障，更不願以「誅」法對治。她曾說：未證入空性時，不可修剛猛之「降伏」法，何況誅法；迫證入空性，不忍也無需「誅法」了。不論冤親，師父一概以「度法」接引，總期待衆生累世冤債，得早解除，撥迷歸覺。確實如此，因果不爽，那個菩薩不都是安然委順，那敢濫行息增懷誅，撥弄因果呢！

吾師爲人淡泊，不喜是非，雖有度生宏願，却視人事爲畏途，她寧退居斗室，默默印經、度亡，不善與人周旋，更不願矜誇功行。人類的眼光常蒙昧不清，但鬼神的心識却明亮無遮，今日台灣諸那精舍法事興隆，我想不只是「佛祖臨鑒」，也有賴於受度之「鬼神護持」吧！



●陳聲佛

## 談發心



剛皈依的時候，對發心二字，不甚了解，自己究竟算不算發心，也不清楚。只知按師父的開示一步一步地去做。在我皈依之初，師父即叮嚀我們應發大菩提心，即以人溺己溺之心，以度盡眾生為職志，而不著度相。並視眾生為無始以來的父母，為免除他們輪迴六道，受無盡苦，應引領他們皈依正知正見之上師，修習正法，反妄歸真。上師還開示我們，每次合掌必觀想四聖六凡都和我一起同修，共證菩提。修畢，一切功德必然迴向六道眾生。尤其是對我們的冤對仇敵，更需以懺悔心，

反聞解怨，在觀想中助其度脫成就。

在師父多年陶冶下，只要是利樂眾生的事，我都試著去做，若做得不圓滿，難免會起得失懊悔之心，而被無明所牽。師父常提示我，不論成敗，應三輪體空，只問耕耘，不計收穫。應知，在悟入本來之前，善善惡惡，皆如夢幻，造有漏業種，唯有心心念念，返聞自性，於一切事上，一切境上，考驗己心是否能安住體性，不受境牽，這才是學佛者的本份。這讓我更深體驗到，六度萬行，若無般若智慧引領，終只是播種人天福報罷了，與了生脫死

大道，毫不相關。

多年來，常聽師父開示心法，並漸進修持本門體性法，愈契入本來實相，先前的生滅心自然化解，只住心在那不生不滅，無淨無穢，無得無失的法界中。連「發心」之念也漸漸消失，只是很自然地隨從華藏上師的本誓，願代一切眾生受苦，並應眾生之需，如夢如幻地滿眾生之願。所言所行，好似由本覺自然流露，毫無勉強及造作。記得金剛經上曾說：「應無所住而生其心」，這大概是發心的真義吧！望吾師及同道不吝指正。

### 護法四要

護法不護人  
護佛不護神  
護眾不護私  
護道不護情

# 從前有一位大師

◎翻譯組



「大師，爲了明心見性，我該怎麼做？」

「就如同你無法使旭日東昇，對於開悟，你也一無所能。」

「那麼您教導的種種修持方法，又有何用？」

「只是讓你在旭日初昇的那一刻，別睡着了。」

在大師的禁語日，一位訪客央求大師賜給他智慧之言，作爲人生旅程的座右銘。

大師慈悲地點點頭，拿出一張紙，寫上一個字：「覺」。

訪客有些困惑：「這太簡短了吧，請您再申述一下。」

大師把紙拿回來，再添上二字：「覺、覺、覺。」

「這，這些字究竟什麼意思？」訪客無助地問：

大師再度俯身，加上幾個字：「覺、覺、覺，意思就是覺。」

「我如何才能獲得永恆的生命？」  
「永恆的生命，就在眼前，只要你回到現在。」

「但我此刻正在現在，不是嗎？」

「不是。」

「爲什麼？」

「因爲你還沒有捨離過去。」

「爲什麼我該捨離過去呢？我的過去並沒有什麼不好啊！」

「過去應該捨棄，不是因爲它有什麼不好，而是因爲它已經過去了。」

有一人，爲了查證大師的顯赫事蹟，不惜跋涉千里，前來打聽，他問大師的一位弟子：

「你的師父，曾經顯過什麼神蹟？」

「嗯，世上有各種奇蹟。只是在你的家鄉，只把諸佛滿全衆生願望的事蹟，當作奇蹟；但在我們這裏，當人們承行諸佛祖師悲願時，我們認爲是奇蹟。」

一位弟子迫不及待地把從市集聽來的傳言稟告師父。大師說：

「等一下，你要告訴我的事，是確有其事嗎？」

「我不認為如此。」

「它有用嗎？」

「不太有用。」

「它有趣嗎？」

「並不算十分有趣。」

「那我們為什麼要聽它呢？」

一位弟子承認他有傳佈別人是非的壞習慣。

大師毫不留情地說：「若只是傳佈，並不算太糟，只怕你還加油添醋了吧！」

大師住世時即已變成一位傳奇性的人物。有一天諸佛前來向他請教：

「我想和眾生玩玩捉迷藏的遊戲，我曾問過我的護法們，我該藏在什麼地方，才夠隱密。有些建議大海的深淵，有些建議某個山頂，也有護法建議躲在另一個星球上。你認為呢？」

大師答道：「就藏在眾生的心裏吧！那是他們最後才會想到的地方。」

村裏有一條蛇，曾傷及不少人，使得許多人都不敢下田。村民請求大師馴服它。

。聽說大師傳授了它一門「和平之法」。

不久，村民們就發覺那條蛇變溫馴了，他們拿石頭丟它，甚至還敢捉它的尾巴玩。

有一晚，這條蛇遍體鱗傷地爬到大師家裏抱怨不已。大師說：

「我的朋友，你已經罩不住人類了——那真糟糕。」

「但，那是因為你要我修持『和平之法』啊！」

「我只告訴你，不要傷害人們，並沒有禁止你張牙吐舌地嚇唬他們啊！」

一位賭徒向大師說：「昨天我玩牌時作了手脚，被夥伴揭穿，他們打了我一頓，並且把我從窗外摔出去。你能給我任何忠告嗎？」

大師深深地望了這人一眼：「如果你的話，自今以後，我會儘量在樓下賭牌。」

一旁的弟子聽了，十分驚異？問道：「你為什麼不乾脆勸他戒賭？」

大師平緩地說：「因為我知道他一時還戒不掉的。」

「我能做您的弟子嗎？」

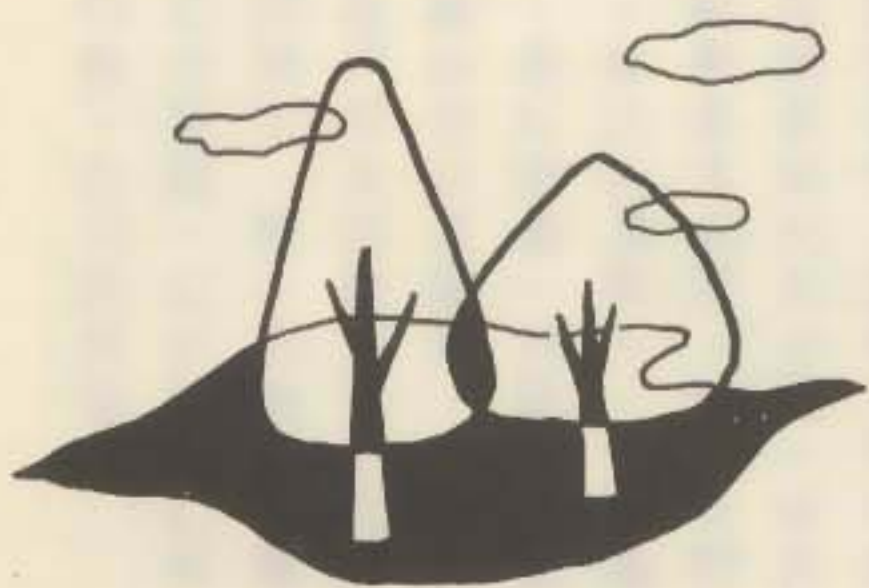
「當你緊閉著自己的眼睛時，你永遠只求做別人的弟子。等到有一天，你張開了眼睛，你就會知道，你無法從我或任何人學到任何東西。」

「那麼拜師又有何用？」

「只是讓你明白，有個師父，也無濟於事。」

一位弟子極其尊崇他的師父。大師却說：「光明映照在牆上，為什麼只知讚美那座牆！應留神於光明本身。」

選譯自 Anthony de mello  
“One minute wisdom”.



# 再談

## 對密宗的

## 認識

●張俊佛

佛法難聞 密宗更難遇

佛法爲解脫生死痛苦之唯一法門，而芸芸衆生未聞佛法不知佛法者多爲海中之沙，故常在生死中輪迴六道，永無休止。六道之中，天道衆生福報特佳，然壽命太長，貪享福報，不知回頭，一旦福盡，容易墮落；修羅衆生好勝喜鬥，雖享福爲天道，而殺心極重，墮落更快；畜生道衆生弱肉強食，彼此相噉，或被人殺，見血而死；餓鬼道衆生長年飢渴，怖畏驚恐，十分可憐；地獄道衆生更是痛苦難喻，受苦

無邊，無有出期；唯有人道小有福報，比之三惡道受苦極少，又因壽命太短，無常逼人，致易發起道心，求出苦海，所以修成佛道必在人間。若得人身且聞佛法，如法修持，當可脫離六道輪迴。若更能得聞無上密法，如法修持，則明心見性，即身成佛，屈指可待，更是有福之人。因無上密法在娑婆世界，前後只有三次說法，一係過去世無量劫前，現生上王佛曾演說一遍；現在世賢劫千佛，只有本師釋迦牟尼佛親爲敷演，其餘九百九十九尊佛均秘而

不宣；直待未來世百千萬億劫後，文殊生王佛出世，始得聽聞最後一次說法，以後就永無機緣。所以珍貴無比！

能有緣進入佛門且修持無上密法，那是多生的修持，今世才有此緣。就以西藏無上密宗而言，在唐天寶五年由印度傳入後，歷經唐、宋、元、明、清五代之久，一直在康藏地區傳播，漢地根本無緣聽說。就是在藏地，若要修密法，也必須先修顯教十二年，師父才傳密法，所以得密法並不容易。藏密在民國十三年，才由紅教

祖師諾那活佛傳入漢地，漢人才有機會修持密法。經歷一甲子後的今天，民間傳法活動已普遍展開，加上西藏淪陷後，很多喇嘛離開西藏，也將藏密傳到各地，因此紅、白、花、黃各派均有傳法活動，大眾有福，得聞密法的機會，比之以前容易多了。不過也出現一些邪魔外道，假冒密宗之名，招搖撞騙，或以邪術制人，一不小心，也會受惑。所以一個真心要皈依密宗的求法者，最好懂得一些辨識的常識，而自身必須發心正確。有些人祇因好奇心或想學神通，想學神通是走入魔道的第一步，非常危險。到處拜師學法，其心態猶為學外道法術，或因沒有基本的佛法常識，聽說某人有神通就去皈依，後來發現自己誤投了邪師，而被邪法所制，引來無窮煩惱，令人嘆息！

#### 找有緣道場 拜具德上師

對於有心學佛而想修密宗的求法者，若自己不知應到那裡去求法，不妨請教中華佛教居士會或大乘精舍等佛教團體，看有那些密宗道場（或本刊刊載之各地道場），不妨先一一參訪一下為你提供的道場，然後看自己的因緣，找到有緣的道場與上師，虔誠皈依求法。另外若對密宗尚一無所知時，可參攷一下本刊第三期「對密宗的初步認識」一文，也可增加了解。

因密宗的師父對修行者的成就關係太

大，不可不慎重，除非有人修密宗祇是好奇玩票，跑道場，或祇在收集法本，若要真心修密，必須找一位有正確而不斷傳承的具德金剛上師，皈依依止學法。藏密有紅、白、花、黃四派，各有各的傳承及法本，若已找到有緣的依止上師，就不必再浪費時間在跑道場上。若今日皈依一師學得一法，明日又拜一師學一法，貪求多法，在修持上恐怕不易一心。難以成就。

#### 上師為弟子成就根本

正式成為密宗弟子，一定要皈依金剛上師。因為密宗的師父為佛、法、僧的總持，具足諸佛無盡功德，為諸佛密意代表，為弟子成就根本。一位真正的金剛上師，都是佛、菩薩再來。所以弟子對師父的信仰與尊敬，就如面對佛、菩薩一樣。當弟子皈依接受灌頂時，是師父將弟子由凡夫提升為佛子，這種師徒關係，已是累劫多生的因緣。弟子對師父的信仰，不是因為師父有多大神通，而是師父的慈悲心及度眾生的願力，及正確不斷的傳承加持力。弟子對皈依依止的師父若失去信仰或不敬，自然也失去成佛的依靠；因為修密行者的成就，必須獲得歷代傳承的加持力，一旦對師父的信仰失掉，等於切斷歷代傳承祖師的加持。有關弟子如何奉事師父，都記載在「事師五十頌」上，本刊第三、四期均有刊載。初入密乘的行者，最好熟

誦事師五十頌，俾知承事。密宗弟子被師父責備，切勿灰心喪氣，除了自我懺悔外，倒應高興，因為愛心才有責備，所謂愛之深責之切，何況金剛上師的責備，更可消除弟子的業障。

另外，求法者皈依灌頂時，最好記得準備供養金供養上師，筆者常見有皈依顯教法師者，都知奉上供養，而常見皈依金剛上師時，有些弟子不懂供養上師，失去為自己種福的機會，因吾人福德不足，故在六道中輪迴，如今皈依佛門，當知福慧雙修才能成佛，而供養上師等於供養諸佛，其功德不可異議，然以區區供養，比之師恩之浩瀚，猶如寸草心之難報三春暉，所以弟子對師父恭敬信仰並以財物甚或身命供養，亦為弟子份內之事。

#### 要發願度眾生

皈依灌頂成為正式密宗弟子後，依上師所傳法為法修持，若有不明白處，或請上師開示或請教師兄弟亦可。皈依弟子若已經知曉顯教基本佛理，已具有對佛法的正知正見，修法較易契入。若對基本佛法尚無所知，最好能看一些顯教的初機基本佛理，無論修密宗或顯教，修行者必須了解佛法不離因果及因緣法則。而修行的目的乃在廣度眾生，使一切眾生脫離六道輪迴，行者如此發願，定能與師心契合，與傳承諸佛相應，而成就佛道。

## 即身成就，豈是撿來的便宜？！

密宗論及修證時常提到即身成就，難免有人起疑：世上是否真有如此速成的修行法門？連釋迦牟尼佛都還經無量數的修持，方能覺行圓滿，即身成就豈非不可思議？

其實密宗所謂即身成就，與禪宗的明心見性略似，在自性匯歸法界後，仍需遍行種種事行，上供十方諸佛，下度六道衆生，方稱圓滿。然而若能一生即悟見本來，已夠令人羨歎不已了，若真有如此方便快捷徑，誰不相競爭取？

常言道，修行乃大丈夫事。若要即身成就，更需艱苦卓絕之精神及毅力，方能成就，絕無技巧。令人常津津樂道密宗祖師們不可思議的神通，卻避而不談他們修

行過程中超乎人性極限的「信心及毅力」。今日，縱有良師欲授心性法門，也有不少人，不敢面對自我無明之挑戰，而推諉說：「弟子業障深重，還是先禮佛祥懺，消盡業障後，再來修法。」其實，這話也沒說錯，占察善惡業報經云：

「善男子，若未來世諸衆生等，欲求度脫生老病死，始學發心修習禪定，無相智慧者，應當先觀宿世所作惡業多少以及輕重。若惡業深厚者，不得即學禪定智慧，應當先修懺悔之法……若不懺悔，令其清祥而修禪定智慧者，則多有障礙；不能剋獲，或失心錯亂，或外邪所惱，或納受邪法，增長惡見。」

但是我們必須知道，所謂懺悔增福，不能只在事相上行。一般人總以爲，只有長跪佛前，才能懺悔；只有布施財物，才能增福，事實並非如此。懺罪培福，若與心性功夫相離，則與究竟道業了不相關，它必須與般若正法齊修並進，才是根本。

本門宏法，雖不苟求弟子修畢四加行後，才傳正法，亦非漠視密宗懺罪消業的功行，而是吾師慈念人身難得，末法衆生得聞密法更是難得，若本門一意苛求現代工商社會人士必須修畢四加行或十加行，可能就此斷却不少衆生的慧命及密緣。故吾師雖然承繼華藏上師悲願，普傳無上部密法，但在導入圓滿次第的過程中，不斷勸慰弟子善用機緣，具足福慧資糧，方能



發露無上密法的殊勝效益。

吾師不喜將消業培福的行爲，視作心法之外的另一項功課，或是前行而已，却將它涵攝一統在「發菩提心」之中。發菩提心，雖是一切修行的基礎，它也包涵了整個修行過程。發菩提心，可分爲「願菩提」及「行菩提」，簡要言之，本門法本的前半部，如四皈依咒、四無量心、菩提心偈咒以及懺悔偈咒，均屬於「願菩提」的範疇。行者在師門傳承的加持之下，如實觀想六道衆生之苦，誓發慈悲喜捨，爲度盡衆生而修持此法；進而迎請本尊，放光滌除己身宿世罪業，經三密加持，方能在清淨觀想中，具足「上供」、「下施」的無上功行。所謂境由心生，行者能於每日修法中，發此菩提心願，即已開發了無量功德，然而此願力，仍需透過我們身心的每個層次，化諸行爲及現實，方稱圓滿，此即「行菩提」的功夫。

我們均知「行菩提」不只是做一些有形可見的功德而已。大乘佛法一再強調：六度萬行，必須含攝般若智慧方是正道。今由密宗常受人誤解的二點，來看密宗行者如何在日常生活中，實踐他們的般若願行。

初入密門者，常會垢病：(一)傳統的密宗上師傳法時常常索取供養甚厚，(二)密宗

弟子對其根本上師應具近乎盲從的信服。殊不知，這正是密宗通往即身成就的跳板，因前者具體要求行者捨下世俗的一切利益，後者則要求行者捨下自我的意志及才智。自古大德均知，若要有大成就，必先捨下這二種「我」：「世俗的我」以及「求道的識我」。真正的密行者，應在「捨我」的具行中，完成消業培福的功德。這是爲什麼密宗祖師傳記中充斥著許多無法理喻的願行及不可思議的成就。然而這些至者的行徑，漸漸爲後人所神化了，令後學只能「高山仰止；景行行止，雖不能至，心嚮往之。」而已，其實聖者與凡夫，不過是「覺」與「行」的差別而已，聖者也是經年累月修悟而成。筆者自入諾那華藏精舍受學以來，除了恩師之教誨以外，同門的引導也使我獲益匪淺。經長久的切磋及觀察，漸漸發覺同門中修持甚深，感應祥瑞者，常是具足上述二種「捨」之人。吾師之意在都市中建立道場，本不是件容易的事。有些同門，爲護持精舍，不惜借貸標會，而自己却甘於租賃而住。也有些同門，義務護守精舍，不論粗工細活，都默默承擔下來。最難能可貴的是，這些師兄不乏極富社會經驗及管理才能者，他們能捨下世法的精明，而勉以赤子之心，護持師意。(平心而論，許多成就甚高

的大師，早已心體妙境，對繁瑣的世間法常漫不經心，宏法度生時，也隨緣應機而化，未必按牌理出牌。)故護法弟子在奉行師意時，必先捨棄六識的主觀意念，降伏累世習性，這種「三輪體空」的護持，豈非最切實的消業培福之法？

我們也看得出，在寺廟或精舍發心服務的弟兄，未必盡是聖善之輩，他們雖有心作佛事，結善緣，但在繁冗人事中，難免逐妄生惱，但平素若修持得力，在事境中練心時，不難隨時照見已過，一得明師良友指正，痛見自己妄根罪性，而能轉煩惱爲菩提，化爲修行道上的增上緣，這些功行，比起安坐家中勤誦百字明，其效益必不遜色。

總而言之，要即身成就，必先在一世中了却自己累世的宿業，故除非具足「大心」及「深行」，縱然手捧著大圓滿法，坐破七個蒲團，也難即身成就，近年來密風漸開，許多人誤以爲密宗是成就的「速成班」或「終南捷徑」，心存「撿個便宜而來」，終因願力不足，福慧未俱，而報相不顯，轉而謗法，實可憐憫。故我密乘弟子，不可貪圖奇蹟，而應在心性上痛下功夫，難行能行，難忍能忍，方不愧諸佛所傳密意，速速成就，共荷如來家業。■

## (下)德功及類種、起源的珠唸

### (三)唸珠製作的儀則：

掐誦唸珠既能爲行者除貪瞋癡，斷生死煩惱。製造唸珠的過程，自然應當齋心淨身，慎重其事。「佛說作數珠法相品」中，曾提示修持阿彌陀佛法者，當以寶珠爲唸珠，而製作寶珠唸珠之方法如下：

若人常行念佛法者。用木梘子以爲數珠。若欲誦咒受持人者。用前四色寶爲數珠。若作菩薩咒法業者。用菩提子以爲數珠。若無。可用蓮華子充。若作火頭金剛業者。用肉色珠以爲數珠。此等數珠皆合法相。是故我以此法。護念世間持法行者。是衆會中一切菩薩摩訶薩金剛天等。聞佛所說數珠法已。莫不歡喜同時稱善。佛言若人欲作法相數珠。先喚珠匠。莫論價值。務取精好。其寶物等皆須未曾經餘用者。一一皆須內外明徹無有破缺。圓淨皎潔。大小任意。與其珠匠先受八齋。香湯洒浴著新淨衣。與作護身。嚴一道場懸諸幡花。以香水盥一小壇子日日各以香華供養。又著一兩盤餅果供養。又復夜別各然七燈。作是相珠一百八顆。造

成珠已。又作一金珠以爲母珠。又更別作十顆銀珠。以充記子。此即名爲三寶法相悉充圓備。能令行者掐是珠時。常得三寶加被護念。言三寶者。所謂佛寶法寶僧寶。以此證驗。何慮不生西方淨土。作是珠已。於此壇中。更以種種香水洒珠。又著七盤食。然三七燈。請佛般若菩薩金剛及諸天等。仰啓供養。稱讚三寶威神力故。種種法事皆有效驗。然後持行隨身備用。一切諸惡不染著。一切鬼神共相敬畏。是故福力具足成辦功德滿願。是名數珠祕密功能。其阿彌陀佛陀羅尼印咒。有八萬四千法門。於中略出此要。如如意寶。以上阿彌陀佛法竟。依法行之福無限也。

至於製作木質唸珠之過程，更是繁複。在取樹子之前，宜先加持彼樹，及擁護自身，唸真言三十七遍（請參見「數珠儀則品」），以俟瑞相。明辨吉祥後，所採樹子，也因樹子方位的不同，而功德各異。珠體鑽持磨瑩，誦咒加持得珠體清淨後，令童女合線，攝心專注穿之，所成之珠，持課行者携至佛像（或上師）前供奉加持，如是功德方稱殊勝圓滿。

#### 四、唸珠的結構：

唸珠的顆數，諸經記載各有不同。最普遍的說法是一百零八顆，而以一仟零八顆爲上品，其餘亦有54、27、21以及14顆的說法。此外，也有36、18顆的用法。

念珠分別有四種 上品最勝及中下一千八十以爲上 一百八珠爲最勝五十四珠以爲中 二十七珠爲下類  
二手持珠當心上 靜慮離念心專注  
本尊瑜珈心一境 皆得成就理事法  
設安頂髻或挂身 或安頸上及安臂  
所說言論成念誦 以此念誦淨三業  
由安頂髻淨無間 由帶頸上淨四重  
手持臂上除衆罪 能令行人速清淨  
若修眞言陀羅尼 念諸如來菩薩名  
當獲無量勝功德 所求勝願皆成就

#### （金剛頂瑜珈唸珠經）

上述分法的究竟意義，雖然未見經典詳作開示，但由歷代祖師大德的方便教化中，常賦予更深的法意：(1)一百零八顆，表示求證百八三昧而斷除百八煩惱。(2)五十四顆，表示菩薩修行過程之五十四階位，即十信、十住、十行、十回向、十地、四善根因地。(3)四十二顆，表示菩薩修行過程之四十二階位，即十住、十行、十回向、十地、等覺、妙覺。(4)二十七顆，表示小乘修行四向四果之二十七賢位，即前

四向三果之十八有學與第四果阿羅漢之九無學。(5)二十一顆，表示十地、十波羅蜜、佛果等二十一位。(6)十四顆，表示觀音之十四無畏。(7)一千零八十顆，表示十界各具有一百零八，故共成一千零八十。(8)三十六顆與十八顆之意義，一般認爲與一百零八顆相同，然爲便於攜帶，遂三分之一百零八爲三十六，或六分爲十八，而非別有深義。

至於唸珠的形式結構，唸珠常附加母珠、數取、記子、記子留等，以一百零八顆串成之唸珠而言，所附加之母珠有一顆及兩顆兩種，母珠又稱達磨珠。數取又稱四天珠，乃附加於一百零八顆中間之四顆小隔珠。密教之唸珠，通常於第七顆（自母珠開始算）與第二十一顆之後插入數取。記子又稱弟子珠，一般有十顆、二十顆、或四十顆，係串於母珠之另一端，以十顆爲一小串，表示十波羅蜜。唸佛捻珠滿一百零八遍時即撥動一記子以爲計數。若記子之上部另附上透明之小珠（多爲水晶所成），則稱助明、淨明、維摩、補處菩薩。記子留指每串記子之末端所附之珠。據金剛頂瑜珈唸珠經載，諸珠表示菩薩勝果，繩線是貫串表觀音，母珠表示無量壽或修行成滿之佛果，故捻珠至母珠時，不得越過，須逆向而還，否則即犯越法罪。

#### 五、唸誦的儀軌：

唸誦佛號或眞言的方法，依顯密各派各有不同。今略舉密宗數則儀軌以供參考：

根據「守護國界主陀羅尼經」卷九的指示，應先由阿闍黎（上師）爲入壇者授與三昧耶戒作爲先導，然後灌頂。灌頂畢，方教其唸誦眞言，唇齒相合，其舌微動，勿使出聲，量力記數及時間，作爲常限。若要期得殊勝境界，無所剋獲，則不出道場，如是精進，方得成就。

又根據「諸佛境界攝眞實經持念品第八」，金剛薩埵所開示的「祕密之門持習法要」，可歸納爲三點：一、數，二、時，三、形象。所謂數，即是誦唸眞言七、二十一、百零八以及千千萬萬遍等數。所謂時，即是立七日、一月、一年或一生，乃至成佛爲修習之期，所謂剋期取證是也。至於形象，則是觀行。

金剛薩埵也曾明示持誦眞言的儀則：

瑜珈行者。欲得成就一切如來三昧。及一切智智。應當修習是曼荼羅成佛之法。修此法時。先作金剛降伏半跏趺坐。端身正念。以石足押左足。持眞言時。住心

凝寂。口習真言。唯自耳聞。勿令他解。心中觀想一一梵字。了了分明無令錯謬。持習之時不遲不速。是即名為金剛語言。

密乘經典中甚至對掐誦的方法，亦有明規，以五部而言，據攝真實經載，於佛部，應以右手拇指與食指掐之；於金剛部，以右手拇指與中指；於寶部，以右手拇指與無名指；於蓮華部，以右手拇指與小指，於羯磨部，以右手拇指與其餘四指合捻之。以三部而言，據蘇悉地經載，於佛部，右手拇指與無名指之指尖相合，中指與小指直立，食指略屈附於中指中節以掐之；於蓮華部，拇指與中指指尖相合，舒展其餘三指而掐之；於金剛部，拇指與食指指尖相合，舒展其餘三指而掐之。

在密宗的修持儀軌裏，法會使用的唵珠，與平常所持用者有別。在法會中，使用的唵珠，以水晶製成者為殊勝。純水晶者稱為裝束唵珠，交雜其餘材料者，稱為半裝束唵珠。法會唵誦既畢，於掌中蟠妥，頂戴發願，而後連同金剛杵等法器置於寶盤中，不得與日常持用者相混。

### 結 論

佛教中雖然顯密各宗修持方法有異，總不外自力、他力二種取向。例如禪宗，

偏向自疑自悟，淨土則仰賴佛力接引，密宗之修持則自力他力齊修：一則持咒，與佛心相應，一則自觀為本尊，由空性中起度生大用。由於衆生一念之間，貪瞋痴等毒立與心識相合，造作生死煩惱。近來有些習禪者，稍有佳境，則耽此法味，效古代禪師任運自在，於行住坐臥中，僅以「平常心」自期，殊不知人處塵世之中，業風熾盛，稍一縱心，則隨境流轉，造業無窮而不自知。故佛告蘇婆呼童子：「性本元淨，以客塵煩惱，渾心令濁，真性不現。若欲令不亂濁者，當取數珠……念誦真言，專心誦持，勿令錯亂，繫心本尊，或思真言并手印等，由如入定。」（蘇婆呼童子請問經）。

慧華上師嘗以自身經歷，告誡弟子：當年她初習密法數載即入各種甚深三昧，常住清淨光明本體中，因而就此安住任運，中止持咒，當時並未察知自己雖已安住，仍然受微細煩惱或塵境所遷，且易流入空定，徒廢時日而不自覺。故她勸勉弟子，於行住坐臥中安住本體持咒，不僅易於保任，又起種種功德大用，福慧俱增，所成就果德，必然不可同日而語。慧華上師雖已受華藏上師印證為即身成就者，她仍時時以咒力護持，並要求弟子如實修行，勿貪權巧。

智敏上師更是在百忙冗務中不離唵珠，策勵弟子如何在塵勞下不廢修持，甚至贈以唵珠，具足弟子的持咒因緣。凡我圓覺宗弟子，既知曉佛所開示的數珠持咒功德後，又得密法加持，三密具足，若能精進不廢，即身成就，必剋期可證。

（本文感謝吳艾佛同門協助整理）

#### 華藏世界功德名錄

壹仟元：郭傳明  
陸佰元：釋信智  
伍佰元：鄭玉梅、杜金輝、楊德中、黃世益、潘亮、劉邦炫、何麗鳳、林鳳鑾、蔡水漂、王照明、張振坤、張巧味、王峙淵、王學佛、王江雪、廖炬、陳秀基、王武烈、施思柔  
肆佰元：王涼蘭  
叁佰元：吳羨和、張士生、陳朝祥、陳金枝、朱美嬌、洪英哲、梁秀蘭  
貳佰伍拾元：何台晃、陳天來  
貳佰元：劉順興、王淑貞、林宏榕、林有福、朱金禧  
壹佰元：陳復仁、蔡金成、張鎮訓、王江雪、無名氏、胡瑞華、梁基和、蔡嬌娥  
伍拾元：林致平、林麗芳、陳瑛竺、吳佳進



# 與飲食健康

●傅益承

癌症現在是居台灣十大死亡原因的首位，約每三十餘分鐘即死一人。患者在傾家蕩產之後，多數仍難挽回生命，以致令人談癌色變！

根據董大成教授的「養生之道」一書中第八頁所引用資料：據美國古德教授研究，每一個正常人，每天在體內都可能產生一百到二百個癌症細胞。照這樣看來，每個人早晚都會致癌；但事實上，致癌只是全人口的百分之一左右，其原因是由於人體之內有解毒的機能與免疫機構，因而救了很多。而影響解毒與免疫兩機能強弱的因素，十分複雜，大約分為先天遺傳與後天營養。近年來，對於營養與這兩個機能有密切關係的發現，已經有很多實驗證據。因此從營養入手，不失為一項控制癌細胞的方向。

晉久南博士，出生於台南，幼年隨父

通明博士（土壤肥料專家，曾任糖業研究所系主任，首先引進放射性元素用於農業試驗）舉家遷美，在夏威夷大學就讀時即撰有「天然食物與身心健康」小冊，由慧炬出版社印行。六十六年獲得麻省理工學院博士後，即因興趣進入美國三大癌症醫院之一的德州大學安德森醫院腫瘤研究所任研究員迄今。去年度假返台，曾應陶聲洋防癌基金會等之邀，公開發表「飲食與癌症的預防」講演，連同她的多篇文章，先後在台糖通訊及自然療法雜誌發表。她學的是物理化學而非生化，因鑑於目前的傳統治癌方法沒有突破，所以她的研究是從生化物理觀點入手，對於各種自然療法，極為重視。雷博士全家均係虔誠佛教徒，素食及生食多年，不僅只有實踐，而且深悉其中道理。

「一九七八年六月，美國癌症學會（American Cancer Society）和國家

癌症研究中心（National Cancer Institute）聯合舉辦的『癌症和營養會議』上，專家們指出不適當的飲食（即脂肪肉類過多）和飲用烟酒，是大部份癌症起源的主要因素。『一分預防勝過十分治療』，針對癌症，這句話尤其恰當；飲食在預防癌症佔有非常重要的關鍵」。以上乃是雷久南博士「飲食生活習慣及癌症的起因和預防」一文的首段。（全文載於68、3、11台糖通訊第六十四卷第八期）。

我國正統思想的儒家，雖未主張完全素食，但特別重視齋戒，與各種「不食」。又有：樂在其中與君子遠庖厨、聞其聲不忍食其肉等名言，可推知其注重飲食衛生而不贊成過度肉食。至於佛、道中的高僧異人，更是常年素食，深山求道者，亦多用蔬菜維生。近代的虛雲老和尚，一度在山中潛修，巖棲谷飲，後來活了一百二十歲，有虛雲和尚年譜一書，詳記其事。住在台北近郊承天寺，不吃人間烟火的廣欽法師，現年九十多歲，人稱水果和尚，多年來都是食用蔬果，教界咸知，不難求證。

安·威格摩爾博士（Dr. Ann Wile, gnare）為基督教徒，現年七十餘歲，不進熟食，有著作二十餘種。二十多年前在波士頓建立健康療養機構（台北近有人去參觀過，規模甚大），其後由所羅門（

Raychel Salomon )女士在聖地牙成立分所，她們都用簡單、經濟、清潔、生食與運動等結合，來恢復病人健康，很多例子效果，出人意外。雷博士曾親往訪問，極為推崇，撰有「你自己的身體就是醫生」一文，介紹安博士的成就，全文約五千字，已收集在筆者編的「入佛之門」再版書中第一一七頁。(此書共二百餘頁，讀者如有興趣，請寫明姓名、地址，並附回郵六元即贈，贈完為止。索贈信件請逕寄台北市新生南路三段十一巷五之二號三樓亦可)。

台北市八德路的基督復臨安息日會台灣療養醫院，雖係使用傳統治病方法，但住院病人伙食，全部不供給任何肉類。創辦人米勒爾博士奉行素食，大力推廣黃豆食品，活了九十多歲。在美國的統計，安息日會教徒，因素食關係，患癌率確低於其他人士。

最近雷博士與安博士計畫於本(74)年十月間聯袂訪台，介紹素食生食療養理論與實務，並囑筆者代為安排行程。有鑑於癌病患者呼號、無助、絕望的悲痛，與文明病的普遍，因此引發我的靈感：何不趁二位訪台之便，詳細介紹她們的療養機構實況。她們能，我們為甚麼不能？歐、美、日本既有先例，難道我們作後知後覺都不能？我個人的能力固然微不足道，但我呼

籲倡議研討的熱忱，却不應妄自菲薄！一人的力量有限，但聚沙成塔的道理，古人早已告訴我們！所以我就自不量力，呈獻此事經過，謹借 貴刊一角，廣求發願贊助人士，並盼望有大願大力人士，出來領導，共同以宗教熱忱，合作締造一所非宗教的服務機構，擴大飲食功能，嘉惠病苦大眾。至希惠賜指教，提供建議與供應資料等法施功德，共成善舉，更所企盼。

目前社會上光怪陸離，出乎意料之外的事很多，一切均須小心從事。為增讀者瞭解，筆者願先在此公佈自己簡歷，以供參考：筆者原習農業，民國三十五年應邀來台，初在農林處服務，旋轉台糖公司，先後在虎尾、台中、埔里、玉井、屏東、南靖、花蓮各糖廠暨公司本部工作達三十二年。屆齡退休後，一度在慧炬雜誌社服務。為人處世，舊識咸知。年來以編贈「入佛之門」及「素食、生食與健康」兩書回饋社會。近始從事學習探究營養與健康的知識。

最後，敬請有心贊助創設「飲食健康療養所」的大德們，惠告姓名、地址、電話及卓見，共商如何進行籌辦。仁人君子，蓋與乎來。

註：索書及贊助，請逕寄台北市新生南路三段十一巷五之二號三樓，傅益永收。

諸佛諸菩薩的聖誕傳法及共修法會

|       |              |
|-------|--------------|
| 十一月十七 | 阿彌陀佛聖誕       |
| 十二月八日 | 釋迦佛成道日       |
| 正月初一日 | 彌勒菩薩聖誕       |
| 二月初八日 | 釋迦佛涅槃日       |
| 二月十九日 | 觀世音菩薩聖誕      |
| 三月十四日 | 華藏上師圓寂日      |
| 三月十六日 | 準提菩薩聖誕       |
| 四月初四日 | 文殊菩薩聖誕       |
| 四月初八日 | 釋迦佛聖誕        |
| 五月初五日 | 諾那祖師聖誕       |
| 六月初九日 | 觀世音菩薩成道日     |
| 七月初十日 | 蓮花生大士・華藏上師聖誕 |
| 七月三十日 | 地藏王菩薩聖誕      |
| 九月十九日 | 觀世音聖誕出家日     |
| 九月三十日 | 藥師佛聖誕        |

(農曆當日晚七時—十時)