



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第5298號

無法投遞請退回

★綠度母咒：唵・達列・都達列・都列・梭哈
(om dare du-dare dure soha) ཨོཾ་དར་དུ་དར་དུ་སྐྱེ་ཤིག།



淨妙清涼海

當下一念是修行根本

無明生死的根源就是當前的一念，就如同有人周遊十方，盡了一輩子的力，說已經跋涉了千山萬水，其實他沒有離開過他的腳跟一步。所以歷劫妄想、變化流轉、生死輪轉，實際上沒有離開過當下一念。如果能在平時的見聞覺知念頭生起的地方用力看破，生起的地方不再生起，那麼歷劫的生死情根就會當下頓斷，其實不須要借助其他力量了。

我曾經對學道的人說，念頭起來的時候就要看破，事情還沒到的時候不要生（憂懼希冀的）妄想。如果真能做到這樣修心，那麼妄想自然會斷滅，外面的事情自然沒有對你有干擾了，修道的能力自然增強了，修行的功夫也就容易成就了。

在平時想沒有起心動念的地方立定腳跟，返觀內照於念頭起來的地方，就是追究這一念是從哪裡開始的；追到念頭生起的地方，本來是無生的，那麼一切妄想情慮就當下冰消瓦解了。然而所忌諱的就是沒有勇猛力，不能把斷妄想的咽喉，不知不覺跟著妄想一去不復返了！

生死的根源就是平時種種愛取捨、我慢貪嗔癡。既然知道這些是生死的苦惱根源，發心要斷除，也沒有別的法，就是在這些妄念起來的時候就照得清清楚楚，不讓它起來；面對妄念不起心，那麼妄念就自動消失了，消失以後也不要再去延續它。這樣修心，每個念頭都不放過，心心不昧，覺知自然變成靈知，那麼我們的心遇到各種境界就不會牽動本心。觀察內心，心不附著外境，內心是外境所不能到，那麼生死就無法依附了。這樣去修心，沒有必要再去求其他的玄妙訣竅了。

無論閑忙動靜、迎賓待客，在日常言行處去參究，不能放過；放過了就被外境所擾動，擾動了就生起了厭煩心，厭煩了就會想休息，再沒有念道修行的心思了。心志歸一，則百事可做。如何修心呢？就在念頭起來的地方著力。念頭起來就看破，看破了就當下妄念消失了，就不會延續妄念而被妄念所轉了，這個就是參究心地的方法。

所以古人說，從容易的地方下手去做難事，從小事下手去做大事。當下一念就是容易的地方、小的地方，這裡下手就會感覺容易。如果捨棄這個方法，要等到有空了、安靜了才去修行，那麼這輩子也不會有修行成功的一天了。只要在當下一念上去做功夫，不要向外尋求；即使是禮佛持咒，也只在這當下一念可靠的力量上去做。總之，種種修行的方法都是攝持心念的方法。

六祖慧能大師說：「常自見己過。」這一句話就是成祖作祖的要訣了。所說的「過」，不是做事的差錯，而是自心的妄想。因為我們的心上本來並沒有一樣東西，平平貼貼的；只要有一個妄想就是過錯了、一個念頭就是過錯了，更何況種種惡習呢？而念頭出現了自己不知道，怎麼能免去過錯呢？學佛的人如果用心不在心念上用功，那麼會終生參學而不能得到真實的益處，這是因為用浮想抓住影子（而非真實）用功的緣故——這樣是錯到底了。 jialin選譯自明·憨山德清禪師《夢遊集》

圓覺彌陀村北斗七星消災延壽祈福法會預告

時間：10月9日（農曆九月初九重陽節）

參加辦法：請來電洽詢049-2911268；2911267



9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	9/10	9/10	9/10, 11	9/10	9/10	9/10	9/10	9/10 每日06:30	9/10
誦戒及度母薈供	9/25	9/25	9/18	9/25	9/25	9/25	9/25	9/25	9/24
護法共修	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/9, 19, 29	9/29
消災祈福共修	9/18	9/18				9/20			
精進閉關	9/10, 11	9/11		9/18			9/11		
埔里祖師殿閉關	9/10~11 臺南分舍〔9/9(五)22:00前入關，9/11(日)18:30出關〕 9/17~18 高雄分舍〔9/16(五)傍晚入關，9/18(日)傍晚出關〕								

各次第法要共修：

皈依儀軌：9/7(花蓮)；金剛心菩薩念誦法：9/14(花蓮)
 大白傘蓋佛母念誦法、本尊簡修法：9/6(新竹)
 大白傘蓋佛母念誦法、恭讀上師開示錄：9/13, 20(新竹)
 誦〈發菩提心義訣〉與修法：9/2(臺南)
 施食法、大禮拜法：9/4(埔里)；研讀上師開示錄：9/10(臺北)
 最密生西彌陀大法：9/24(高雄)；供酒成就法：9/25(高雄)
 中秋節精進閉關(毘盧七支坐、月輪觀等)：9/15~16(臺北)
 本尊心要法(內證)一日精進閉關：9/24(臺北)

紀念聖救度佛母聖誕共修法會

時間：9月8日(農曆八月初八)

臺北總舍：度母薈供、綠度母與根本上師合修法
 花蓮分舍：度母薈供

★日食、月食殊勝日★

時間：9/1(日環食)、9/17(半影月食)

敬請善加精進，依體性法或月輪觀修持。

十方大德皆可參加	臺北	新竹	埔里	臺南	高雄	臺東	花蓮	●埔里彌陀村
中陰助念共修	9/4 9/17	9/3, 17 9/24	每週六	9/3, 17	9/2, 9, 16 9/23, 30	9/3 9/17		誦《寶篋印經》 每日06:30、 09:30、 20:00。
寶篋印經咒共修	9/25	9/25	每週六	9/25	9/25	9/25	9/25	誦經及供千燈 9/17 08:30
金山靈骨堂共修	9/24							●桃園助念團 中陰共修 9/11 14:00
消災祈福共修			每週六		9/11		9/4	●高雄分舍 彌陀48大願研讀 9/4、19
榮家念佛共修		每週二 每週六	每週四	9/1, 15 9/8, 22 9/9, 23			9/20	
誦經共修		9/27	第四週日	9/10	9/18		9/11, 28	
網路助念室·誦經室共修 room.e-lotus.org	●網路助念室：每日17:00~19:00。 《一切如來心舍利秘密寶篋印陀羅尼經》：每日06:30、09:30及20:00 《佛說天地八陽神咒經》：周一至周五19:40(高雄四面佛殿)							

各道場連絡電話

臺北總舍 (02)2753-2621 新竹分舍 (03)525-3099
 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 (03)321-5000 玉里助念團 (038)980-369

105年6月份

「一念蓮華」臨終關懷助念統計

臨終助念739人、臨終關懷39人、中陰共修80人

全台十五處助念團出動2812人次，

共計為858位往生者圓滿臨終關懷助念。

105年1-6月累計為5835位往生者圓滿助念關懷



生命停、看、聽

助念時應有的觀念——

無我的清淨心

作者 / 嘉義助念團團長蔡爾高師兄

智敏·慧華金剛上師教導我們，助念時自心是否強烈地願令他往生，以及是否無私、清淨無雜染，才是最重要的關鍵。

倘若助念者已修至專修法以上，則可自成本尊、頂戴上師而助念。

上師的開示：助念時，清淨、無雜染的心念最為重要。可是我等如何做到以清淨心來助念？末學有些助念體會，與諸位善友分享。

一、剛助念時念佛很用力，我在意念佛聲音夠不夠宏亮，非常投入念佛；有時身體會隨著節奏晃動，與助念大眾並不協調。

經師兄提醒，慢慢修正，念佛以帶領的師兄音調為主；身體也習慣了坐正不動，知道助念最重要的是亡者念佛、家屬安下心來一起念佛，而不是我念得好不好。如何使亡者與家屬心安定下來，跟著念佛？此時，一個和諧的環境很重要。

如果大家只在意自己念佛，各彈各的調，心念很難安住。最好的是把「我」的習性放下，融入大眾，助念一致，以利益亡者為助念的初衷。現在鼓勵師兄領眾助念退居二線，見到比較「獨特」的念佛方式，尤其是領眾的師兄，就引導他助念以亡者為重，念頭勿緣在自己身上。

二、常在助念時見到家屬非常認真念佛，我也受其感染，努力念佛；也有時候家屬在門外認為助念是我們的事，不願進來念佛。這時候心念就受到影響，感到有氣無力——其實這念都不清淨。

隨著助念次數增加，覺察能力增強，憶起上師的教導，強烈地願令他往生淨土的慈悲心生起，注意力就拉回到亡者身上。

「雖然您的家人不知道助念的重要性，但現在只有我能為您助念，就讓我陪伴您走上人生最重要的路程。」一心一意，念佛助念，於是不再受環境影響，而能安住無我的清淨心助念。原來慈悲心可以迅速消融我執，把「我」的種種念頭放下，達到清淨心現前。

三、助念時已修至專修法以上，則可自成本尊、佛慢堅固，頂戴上師而助念。所以我助念時，觀想自己變成本尊的形相。

直到有一次助念時，因悲憫眼前亡者而虔誠作意：「祈請上師三根本三寶的加持！」剎那間，感覺加持由頂而降入心輪，不可思議的溫暖慈悲心，無止境漫延開來。此時無須作意，不動心念與本尊融合為一，即安住本尊念佛。

自己很清楚一切覺受不可執著，但此次經驗明白，以前自成本尊只做半套，有外表沒有內在，與本尊沒能太大相應。原來真誠祈請上師三寶三根本的加持，的確可以迅速消融我執，而融入本尊的慈悲心中，乃至遍滿法界，達到不動念的清淨心。

以上助念體會，僅是野人獻曝，希望諸位善友多多分享助念經驗，讓我們精進助念內涵。助念，真是很殊勝的佛法實修！修學任何法門，最終都是要恢復到「本來無我」的清淨心；而助念的當下，即是最佳的修持。

菩薩來助念吧！參加助念團，善用人身，投入最為了義的智業。

祈願眾生臨命終時，皆有善知識助念引導，往生極樂淨土！