



圓覺通訊

中華民國 106 年 10 月出版 第091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

農曆九月憶師恩——上師殷切的叮嚀

慈悲的恩師——智敏·慧華金剛上師於民國八十七年自加拿大閉關回國後，甫抵國門即應弟子們虔誠祈請，心繫弟子們法身慧命的成就，不顧時差問題，便風塵僕僕地南下，前往臺南分舍為弟子們開示生活修持的要義。師父的悲心，如同諸佛清涼的月光，在湛藍的蒼穹中照耀，銀輝遍灑，為我們這群尚未返歸自性家鄉的遊子們，指引了一條明路。季秋之月，金風送爽，讓我們一同來溫習、體味師父為我們叮嚀的修行根本之道。以下為師父的開示：

師父出國之後，由電話皈依的弟子，表示對師父深具信心，這在密宗是很重要的。各位都知道，我們圓覺宗是以成就弟子為重心，希望每個弟子都能了生脫死、明心見性、離苦得樂，這是我們兩位師父及歷代傳承祖師的心願。本門是著重在實修實證，所以希望各位要對自己的人生，有個正確的規劃，精進地修持。我們能生到人道，又能聽聞密法，這是多生多劫的福德因緣；我們要把握這一生，不管如何困難，都要突破。一定要修行，一定要了脫生死，這是本門弟子最重要的一個概念。依這個基本的概念，對我們的人生，做一個完善的規劃。

世間上的種種——存錢、買房子、結婚、生子、養育子女等等，都是規劃；但本門弟子規劃的重點，要放在了脫生死上，這樣做人才有意義。要了脫生死，一定要有資糧。我也勸各位都要移民到西方極樂世界去，甚至住持自性淨土；到極樂世界的資糧，就是六波羅蜜。要實際修行六波羅蜜——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，希望大家都要走這一條路。我們的重點，一定要放在自己的修證上。

這次兩位師父到溫哥華去閉關，也提升了弟子們閉關的風氣，這是最大的收穫。但是閉長關，也要有世間的資糧，

所以我們要規劃，把錢存起來，以做為長期閉關的資糧。因為各位都是在家的居士，師父可以供各位閉關的食住，但是還沒有能力負擔各位家庭的費用，所以各位要自己儲備資糧。

年輕弟子的規劃——一個重點，就是要把所有的纏縛盡量減少。譬如在事業上，就要減少負擔；事業上愈多愈貪，永遠沒有止息，把念頭完全用錯了。當周遭有任何事發生時，不要執著，能斬斷就斬斷，如「快刀斬亂麻」。比如你的親友有困難，你有能力，你才能去幫助他。不要自己沒有能力，卻要去救他；不但救不了他，你自己也被拖下去了。要盡量減少牽纏，就是要做一個可以完全投入修行的瑜伽行者。你們說：「難道我們都不要做事業嗎？世間法同佛法不是要圓融嗎？」但是汲汲於世間法、做事業的人太多了，比較起來，修行的人實在難得。而且我們圓覺宗是一個成就弟子的道場，所以希望大家要把自己規劃成一個真正修行的人，一定要了脫生死。因為不了脫生死，實在太痛苦了！

各位要做一個真正修行的人，千萬不要沾染世間的壞習慣，要嚴守戒律；壞習慣一上身，可以摧毀你的整個人生。所以，我們學佛的人先要把「人」做好，對宿世的惡業，要多懺悔；現世不再造惡，咬緊牙關，精進修持。生活有五大要素——空氣、水、食物、運動、修行，缺一不可；甚至把修行擺到第一位，因為不修行，等於毀滅了自己的慧命。

各位修行，要一隻手抓閉關，一隻手抓助念。我們有好多弟子對助念很有興趣，這都是真正的大菩薩！助念就是積聚福慧資糧，而且也是「教學相長」。因為我們之所以不能成就，只因世上的拖累太多；我們去助念，看到別人的無常，也能惕勵自己的覺醒。

（原載於《智慧蓮華》第18期）



建立智慧幢

利用各種機會安定你的心境

各位中如果有過晚上睡不著的經驗的，一定能夠瞭解安靜的心境是何等的重要。安定心境的好處，不僅是修佛法的正道，而且對於你的身體的健康、心理的健全都有莫大的關係。

定心並不是叫你不要有思想，而是叫你的心不要散亂。佛法中有兩種辦法，可以幫助你將心安定下來，不會胡思亂想的散亂：

第一種是「鬆」字訣。

隨時隨地記著這個「鬆」字，肉體要盡量放鬆，精神也要盡量放鬆。心裡一緊張起來，肌肉緊張了，要馬上放鬆；聲音提高起來了，心情暴躁起來了，要馬上放鬆。總之，緊張是散亂的主因，而「鬆」能助你安定。所以「鬆」是第一個妙方，隨時隨地，都可記得。

佛法中的第二個安定心境的方法，是「集中思想」。

佛法是講因果的，所以非常重視願力。諸佛菩薩都有救度世人的宏願，如果人的心境，和佛菩薩的願力相應，正像收音機轉到某一波長能夠收音一樣，會得願力的感應，助你定心。所以佛法中頂簡單也頂普遍的教人集中思想、安定心境的方法，是默念或誦佛號。譬如一心念阿彌陀佛、念觀世音菩薩，都是頂有效的好辦法。

我這裡要著重的是，我人如何才能隨時隨地利用機會。一般人總覺得自己太忙，沒有時間做這種對身心有益的事。可是如果你真能仔細檢討一下，則你會發覺一天之中，實在有很多的時間，可以利用。

讓我舉一個實際的例子：有一位太太，神經常常緊張，很怕坐汽車。每次坐別人開的車子，總是拳頭握得緊緊的，眼睛盯著前面，好像隨時準備碰車出毛病的樣子，車坐不了多久，人就感覺很疲累。有一天，她忽然想起，為什麼不在坐車子的時候念觀世音菩薩呢？自此以後，她每次坐汽車時，總是閉上眼睛念觀世音菩薩。起初，心還是定不下來，車子稍微頓一頓，馬上睜開眼來看個究竟；車外稍有一些特殊的響聲，馬上東張西望，唯恐已經碰了車。漸漸的，念觀世音菩薩上了勁，不但一上車就會自然而然的念觀世音，現在而且已經用不著閉眼睛，車外的境物聲響，對她似乎已不大關心，只是一心專注的念觀世音菩薩。她現在不僅坐汽車時神經緊張已完全消除，而且平時的神經質態度，說來奇怪，竟也不知好了多少。

因為每個人的環境及生活狀態不同，利用機會一定要每個人自己去找。我有一個朋友，他坐上飛機、火車——任何的交通工具，總是看佛經或念佛誦咒。有的人利用辦公時間的中午，有的人利用走

路的時候、洗澡的時候，甚至於做頭髮、理髮的時候；有功夫深的，竟可以陪人去看戲、看電影，而他竟能在戲院中念佛念經。總之，機會很多，全看我們自己是否能夠利用。

更進一步言：你如果能細心體味一下，你在一天之內，說多少不必說的話，做多少不必做的事——這些時間，是否可以利用呢？

恭錄自 沈家楨居士《甚麼是佛法》（圓覺宗諾那華藏精舍·金剛贈經會印贈經軌之44）

紀念 智敏金剛上師圓寂十三週年 花蓮瑞穗上師舍利塔遶塔活動公告

各位師兄：噯啊吽梭哈！

每當憶及 智敏恩師圓寂時的任運自在，每當見到供奉於精舍恩師自選的開懷法照，恩師赤子天真、清淨無染的真心，就自然而然地在我們的心續中舒展開來。

今年正逢 智敏恩師圓寂第十三年，祈請恩師加持金剛同門，乃至法界一切有情，皆得悟修持證與恩師一體無二，恢復吾人本來面目，於生活中實踐恩師示寂前透過越洋電話向南京諾那師佛紀念館開光時，對我們的殷殷期勉：「人生無常，希望大家以修行為重，以成就供養上師，護持師門……。」

恩師圓寂十三週年之日，臺北總舍特舉辦花蓮瑞穗上師舍利塔遶塔活動，歡迎金剛師兄齊聚共勉，遶塔、頂禮、修供，一同緬懷恩師，同霑法喜！

【10/29當日活動流程】

時間	內容
09：30前	自由供燈花及遶塔
09：30～10：00	1. 董事、舍長、團長代表對上師舍利塔獻燈花 2. 恭誦〈圓覺宗心要偈〉
10：00～11：50	1. 共修「大白傘蓋佛母念誦法」及「蓮師薈供法」 2. 恭聆恩師開示 3. 董事長致辭
11：50～12：10	1. 全體向上師舍利塔恭誦〈上師舍利塔祈請文〉 2. 遶塔並持誦「蓮華生大士心咒」供養恩師 3. 全體至上師舍利塔前大合照
12：10～13：00	午餐、賦歸

【參加對象】本門師兄

【時間】10/28（六）～10/29（日）

【報名事宜】

1. 各地區師兄請洽分舍報名。
2. 臺北地區師兄請洽總舍報名。台北出發費用為\$1,800/人（含2天交通、保險、食宿），限額40人。敬請於9/30（六）之前完成報名並繳費，詳洽27532621#12楊師兄。

臺北總舍紀念 智敏金剛上師圓寂十三週年蓮師薈供法會公告

時間：10月30日（農曆九月十一日）周一晚上19：00

對象：限本宗受法師兄



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	10/29, 30	10/29	10/8, 29	10/29	10/29	10/29		10/29 每日06:30	10/29
誦戒及度母薈供	10/22	10/29	10/15	10/29	10/29	10/14	10/22	10/14	10/28
護法共修	10/18	10/18	10/18	10/18	10/18	10/18	10/18	10/8, 18, 28	10/18
消災祈福共修	10/15	10/15				10/3			
精進閉關	10/9, 10, 14	10/8		10/15			10/8		
埔里祖師殿閉關	10/14~15 臺南分舍〔10/13(五)22:00前入關，10/15(日)18:30出關〕 10/14~15 高雄分舍〔10/13(五)傍晚入關，10/15(日)傍晚出關〕								

各次第法要共修

誦〈發菩提心義訣〉、《普賢行願品》與禮拜三十五佛：10/6（臺南）
研讀《諾那呼圖克圖法語開示錄》：10/7（臺北）
皈依儀軌：10/11（花蓮）；金剛心菩薩念誦法：10/18（花蓮）
大白傘蓋佛母念誦法、本尊簡修法：10/3（新竹）
大白傘蓋佛母念誦法、恭讀上師開示錄：10/17, 24（新竹）
普賢十大願持觀法要、自心明月觀無上法：10/1（埔里）
一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼修持法：10/8（彌陀村一日精進共修）
密乘放生儀軌：10/11（臺東）；《佛說天中北斗古佛消災延壽妙經》：10/28（高雄）

圓覺彌陀村北斗七星消災延壽法會公告

【日期】106年10月28日（農曆九月初九）週六18:00~21:00
【地點】埔里圓覺彌陀村/南投縣埔里鎮中山路4段83號，電話：049-2911268。
【內容】供「北斗七星燈」、恭誦《佛說天中北斗古佛消災延壽妙經》、共修「觀音菩薩燒施法」。
【點燈方式】為自己現世陽上親友（長輩、親友或是家中寵物寶貝）具名點「北斗七星燈」，每位\$500元。
【報名方式】劃撥帳號：22793219，戶名：圓覺彌陀村（請註明：北斗七星燈）。即日起接受報名至10月24日。

十方大德皆可參加	臺北	新竹	埔里	臺南	高雄	臺東	臺中	花蓮	●埔里彌陀村
中陰助念共修	10/1, 8 10/21, 28	10/7, 14 10/21, 28	每週六	10/7, 21	10/6, 13, 10/20, 27	10/7 10/21	10/6, 21		誦《寶篋印經》 每日06:30、 09:30、 20:00。 每日供燈於寶篋 印大金塔前
寶篋印經咒共修	10/8	10/29	每週六		10/22	10/22		10/22	
放生法會	10/15	10/28		10/22	10/21			10/15	
消災祈福共修			每週六		10/8			10/1	
榮家念佛共修		每週二 每週六	每週四	10/5, 19 10/12, 26 10/13, 27				10/17	●桃園助念團 中陰共修 10/8 14:00
誦經共修	10/22	10/31	第四週日	10/14	10/15			10/8, 25, 28	●高雄分舍 彌陀四十八願研讀 10/1・14
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。 《一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼經》：每日06:30、09:30及20:00 《金剛般若波羅蜜經》：每周一、三、五19:40（高雄四面佛殿）								

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
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

106年7月份

「一念蓮華」臨終關懷助念統計

臨終助念809人、臨終關懷27人、中陰共修83人

全臺十五處助念團出動3102人次，

共計為919位往生者圓滿臨終關懷助念。

106年1~7月累計為6207位往生者圓滿助念關懷



生命停、看、聽

珍惜師父留給我們的伏藏

作者：張毅佛

敬禮具恩根本 智敏·慧華金剛上師！
先說說甚麼是伏藏

藏密的寧瑪派，有一個與大部分佛教宗派很不一樣的特點，那就是「伏藏」。伏藏，藏文原義為「埋藏的珍寶」。蓮華生大士來到西藏時，預言西藏的佛教將會遭到短暫的破壞。所以，蓮師將其認為尚不適合傳授當時西藏人的經典與法要，隱藏起來，並交給空行母保護，以待後世發現。

果然如蓮師預言，在赤松德贊的次子朗達瑪繼承王位之後，西藏的滅佛運動開始，造成經教典籍大量散失。朗達瑪死後，這類被稱為「伏藏」的經典，即開始大量出現。

伏藏的隱藏方式

伏藏分為幾種不同的隱藏類型，最常見的稱為「巖藏」，通常是被鎖在小木盒中，或埋藏在山洞，或潛藏在水邊。大部分的伏藏，皆有空行母保護，以待伏藏師日後將其一一發掘，以利益廣大有情。

在寧瑪派裡，具備發現伏藏能力的修行者，稱為「伏藏師」。因蓮花生大士乃在家庭瑜伽士的緣起，故伏藏師有個特別之處，那就是伏藏師大部分都是家居士。為圓滿發掘伏藏，藏傳佛教的出家僧人成為伏藏師，往往會還俗並迎娶具德相之明妃，作為修行伴侶。本門心法直傳第五代祖師諾那呼圖克圖，即是依循寧瑪派傳統以及蓮師授記，為發掘伏藏而還俗娶妻，故示現在家相。

一九九一年，本門的劉巧佛師兄將一部巖藏英譯本（Vajranatha所譯）翻譯為中文，即是金剛贈經會現在所刊印的《無染覺性直觀自行解脫之道》的所有內容。這也是常見的蓮師巖藏之一。另外，據說還有一種伏藏，是潛藏於虛空之中。曾經有一位伏藏師在法會中，跟弟子說：「我現在就取出伏藏給你們看。」話講完後在空氣中一抓，就從虛空中拿出伏藏來了。

兩位師父留給我們的科技伏藏

現在科技很進步，可以儲存資料的技術很多，不管是文字、圖片還是影片，都可以

用體積很小的記憶體來儲存。這令我想到了，其實師父如同已經留下大量的伏藏給弟子們，那就是——法會的錄影。

這些法會的錄影當中，日常的法會包含皈依法會、蓮師薈供、度母薈供、誦戒法會，另外還有本尊法、體性法、大圓滿法等等傳法法會的珍貴錄影紀錄。二零一四年的時候，遵奉上師悲願，精舍更製作了「大圓滿六前行」的法會光碟，分別贈送給曾經受過此六個法的師兄們。

這些珍貴的「光碟伏藏」，蘊藏了很多本門珍貴的法要、口訣。當年上師開示的這些法要和口訣，極有可能是我們無意中遺忘或是疏忽的，甚至很可能會是我們目前修持的瓶頸的解決方案。

溫故可以知新

除了日常精進修持之外，受法的師兄們應時常回來精舍，參加薈供及誦戒等法會。若持有受過法的法本，亦可以該法的法本為受法證明，申請觀看該法本的法會傳法光碟。

溫故可以知新。就我個人的體會：年輕學佛求法之時，有些師父的開示，似無法深刻地領略；但經過了人生階段的歷練和很長時間的修持，再次聽到師父當年的開示，在其中所得到的法益，與年輕時比較起來，顯然更加清楚、明白師父開示的箇中要義。

歡迎來發掘師父的伏藏

修行是為了度眾生，但是在度眾生的歷程中，必須要有正確的竅訣與方法。自己在修持的過程中，難免會有很多不明白之處，或是人生遭遇到艱難重重的情況；而這些問題，在師父留給我們的「光碟伏藏」裡面，都有著寶貴的解決方法，有待自己主動去發掘。

歡迎各位師兄，常常回到精舍反覆觀看法會光碟，再來聆聽師父的諄諄教誨，一定會為自己帶來更多的感動與法喜，更多修持上的提升和體悟。