



圓覺通訊

中華民國 107 年 04 月出版 第097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

莫令暇滿空無果（中）

欲出離輪迴，了生脫死，除了要避免受三塗八難的狀態所障礙之外，還必須要獲得具有十種圓滿的人身特質。十圓滿是修持佛法的十種增上緣，分別有五種「自圓滿」和「他圓滿」。

五自圓滿，是指自身的內在條件須具備五種優勢，即龍樹菩薩所云：「得生人中根具足，業際無倒信佛法。」分別是：一、得生人中：六道中，以人道苦樂相兼，易於啟發出離心，策勵向道之志，故最為殊勝，是所依圓滿。二、生於中土：得以生在佛法興盛的中土，值遇正法流傳，是環境圓滿。三、諸根具足：六根沒有殘缺，尤其是意根無障，能具備修持佛法的能力，是根德圓滿。四、業際無倒：自相續沒有被邪見染汙而造業，不以殺、盜、淫、妄等顛倒行徑為職業；對正法能有希求心，對於善法願意學習，是意樂圓滿。五、淨信佛法：以佛教為唯一皈依處，一心淨信佛、法、僧三寶，得令自心趨入正法，是信心圓滿。

五他圓滿，是指外在的條件具備五種順緣，即龍猛菩薩所云：「如來出世與說法，佛法住世入聖教，為利他故心悲愍。」分別是：一、如來出世：各種時劫當中，有時有佛出世，有時則否。現在的住劫中，有千佛出興於世，故號為「賢劫」。佛陀現身於世，猶如慧日破諸暗，帶給芸芸眾生光明，故稱為「明劫」。本師釋迦牟尼佛，乃賢劫第四佛也，故為導師殊勝圓滿。二、佛已說法：佛陀雖已出世，若恰遇佛未說法示道或安住於定境，則眾生也難得利益。如釋迦牟尼佛成道後五十七日，寂不說法，自言：「我法甚深，難解難知。一切眾生縛著世法，無能解者。不如默然入涅槃樂。」後經大梵天王和帝釋天王再三祈請，才開始宣說正法。如今，佛陀已於住世四十九年之中，依眾生根器三轉法輪，以九乘次第教化有情，故為佛教正法圓滿。三、佛法住世：佛陀出世，也宣說了佛法；而佛陀的「教法」（佛一生所說的十二部經教）、「行法」（依佛的教示而修行四諦、十二因緣與六度等）、「證法」（依修行的功夫而證得菩提涅槃之

果）流傳在世，是有一定期限的，共分為三個時期，即正法時期、像法時期、末法時期。假使佛法已經全部隱沒，那麼對眾生的解脫也起不了作用。釋迦牟尼佛法運期限，各經所載不同，古德多依正法五百年、像法一千年、末法一萬年之說。正法時期，佛雖滅度，法儀未改，有教有行，有證果者；像法時期，有教有行，但證果者很少；末法時期，有教而無行，證果者少之又少。如今，釋迦牟尼佛已出世三千多年，雖然佛陀已經涅槃，眼下正值時世、眾生、壽命、見解、煩惱五濁熾盛的時候，然而佛陀的教、行、證三法依然保存於世間，傳承沒有間斷，故為時間圓滿。四、自入聖教：佛陀既已出世，並宣說了佛法，而佛法尚未衰滅，但自己若沒有皈依三寶，那麼也於事無補。這樣就如同坐在飯籬邊卻餓死了的人，又如盲人不見眼前空中懸掛的太陽，佛法再殊勝，對他也起不了作用。如今，因為佛教存在，自己也已進入佛門；然而，只有主動追隨佛法而學習修心，不求人天小果而希求解脫，方稱得上是真正的「佛教徒」。若能如此，即是自緣圓滿。五、師已攝受：雖然已經進入佛門，但若沒有被具德善知識所攝受，那麼對佛教的浩瀚經論將無從下手，乃至流於依文解義；對佛法的修持要訣亦將一無所知，甚至淪為盲修瞎練。如果沒有依止開示正確實修方法的善知識，那麼儘管具足前述四種因緣，也難以真正修持。如今，自己已蒙具德善知識慈悲攝受，已得善知識傳授、講解諸法實相，教導自己如何依法修行，故為增上大悲圓滿。

《佛說無量壽經》云：「如來興世，難值難見。諸佛經道，難得難聞。菩薩勝法，諸波羅蜜，得聞亦難。遇善知識，聞法能行，此亦為難。」透過以上所說，數數觀察自己是否已經完全具足自他五種圓滿。若答案是肯定的，那麼應當生起大歡喜心，進而思維：既然自己已經具足了十種圓滿，為了讓這個寶貴人身具有實質上的意義，必須要精勤修持佛法，如云：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更待何生度此身？」



淨妙清涼海

一個人時間的寶貴

誰都知道，一個人的時間是有限的。即使活到一百歲，還有多少年也是想像得出的；又何況人一上了年紀，眼睛、耳朵、牙齒，樣樣都大打折扣。一天的時間只不過相當於年輕時的半天，也許還不到。所以人的有用的時間，實在有限得很。時間一去，又是不能重再叫它回來；而運用的得當與否，又影響這麼的大。

既然時間是這樣的寶貴，我們怎麼可以輕易浪費呢？所以怎樣方可以將我們這寶貴的時間，利用得有價值些、有意義些，是一個有思想志氣的人所應該常常自己想到、常常自己警惕的。

因為這個緣故，我雖然十分同意你為了生活、事業、家庭、兒孫，你忙不過來、靜不下來，我還是想提出幾個辦法，從另一個方面再來研究什麼是佛法。

要想使各位明白：佛法修持並不一定要有清靜的環境，佛法並不全是高深不可及、艱深難學的法門。佛法實在是在日常生活之中，煩惱很重的情況下，都有辦法，可以修行。

而且這所謂「修行」，還不就是平常的生活方式——人生活動——一些沒有什麼特別了不起，只不過將你一部分的時間，運用得更有價值、更有意義一些。這種生活，不但是對你的未來，即是對你現在的精神、健康，都有很大裨益。

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

非但以多聞，能入如來法

爾時，文殊師利菩薩問法首菩薩言：「佛子！如佛所說：『若有眾生，受持正法，悉能除斷一切煩惱。』何故復有受持正法而不斷者？隨貪、瞋、癡，隨慢、隨覆、隨忿、隨恨、隨嫉、隨慳、隨誑、隨諂，勢力所轉，無有離心。能受持法，何故復於心行之內起諸煩惱？」

時，法首菩薩以頌答曰：

「佛子善諦聽，所問如實義。
非但以多聞，能入如來法。
如人水所漂，懼溺而渴死；
於法不修行，多聞亦如是。
如人設美膳，自餓而不食；
於法不修行，多聞亦如是。
如人善方藥，自疾不能救；
於法不修行，多聞亦如是。
如人數他寶，自無半錢分；
於法不修行，多聞亦如是。
如有生王宮，而受餒與寒；
於法不修行，多聞亦如是。
如聲奏音樂，悅彼不自聞；
於法不修行，多聞亦如是。
如盲續眾像，示彼不自見；
於法不修行，多聞亦如是。
譬如海船師，而於海中死；
於法不修行，多聞亦如是。
如在四衢道，廣說眾好事，
內自無實德，不行亦如是。」

恭錄自 唐·于闐國三藏實叉難陀奉制譯《大方廣佛華嚴經》卷第十三〈光明覺品第九〉



4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	4/25	4/25	4/8, 25	4/25	4/25	4/25	4/25	4/25 每日06:30	4/25
誦戒及度母薈供	4/22	4/29	4/15	4/29	4/29	4/10	4/22	4/10	4/21
護法共修	4/14	4/14	4/14	4/14	4/14	4/14	4/14	4/4, 14, 24	4/14
消災祈福共修	4/15	4/15				4/18			
精進閉關	4/6, 7	4/8		4/15			4/8		
埔里祖師殿閉關	4/7~8 臺南分舍〔4/6(五)22:00前入關，4/8(日)18:30出關〕 4/14~15 高雄分舍〔4/13(五)傍晚入關，4/15(日)傍晚出關〕								

■各次第法要共修

金剛心菩薩念誦法：4/15(臺北)，4/11(花蓮)

施食法：4/1(埔里)

研讀《諾那呼圖克圖法語開示錄》：4/4(臺北)

大白傘蓋佛母念誦法：4/5(臺北)

誦《發菩提心義訣》、《普賢行願品》與禮拜三十五佛：4/6(臺南)

大白傘蓋佛母咒、本尊專修法：4/10(新竹)

觀世音菩薩修持法：4/4(臺北，花蓮)，4/14(彌陀村)

乘蓮花往生法：4/4(臺北)，4/14(彌陀村)，4/22(臺東)

密乘放生儀軌：4/4(臺東)

一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼修持法：4/22(彌陀村一日精進共修)

華藏上師心要瑜伽略軌：4/29(臺北，花蓮)

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 誦《寶篋印經》 每日06:30、 09:30、 20:00。 新竹大坪頂春祭 4/4 08:00
中陰助念共修	4/1, 8 4/21, 28	4/7, 14 4/21, 28	每週六	4/7, 21	4/6, 13 4/20, 27	4/7 4/21	4/21		●桃園助念團 中陰共修 4/8 14:00
寶篋印經咒共修	4/1	4/29	每週五	4/22	4/22	4/22		4/22	●高雄分舍 彌陀四十八願研讀 4/1、14
放生法會	4/15	4/28						4/15	
消災祈福共修		4/29	每週六		4/8			4/1	
榮家念佛共修		每週二 每週六	每週四	4/5, 19 4/12, 26 4/13, 27				4/17	
誦經共修	4/5, 22	4/24	第四週日	4/14	4/15			4/8, 18	
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 《佛說阿彌陀經》：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

107年1月份

「一念蓮華」臨終關懷助念統計

臨終助念841人、臨終關懷27人、中陰共修82人

全臺十五處助念團出動3014人次，

共計為950位往生者圓滿臨終關懷助念。

107年1月累計為950位往生者圓滿助念關懷



生命停、看、聽

尋回本心，不忘師恩（一）

作者：江沅霖

頂禮具恩根本 智敏·慧華金剛上師！

一、緣起

現今的科技資訊非常發達，每個人身上都至少會帶著一支手機。有了它（手機），即使你不出門，也能知天下事，就連上街購物的運動時間都省了；點個幾下，過沒幾天，就會有貨運人員送到你的府上。一天二十四小時，除了睡覺，手機不離身。手機要是遺失了，還有可能比遺失錢包更為擔心。我們似乎把很多的生活重心跟時間，都放在這個小小的螢幕科技上。的確，以前的我也沉淪在這樣的環境中，一點都不自覺什麼叫做「光陰似箭」，每天就是看FB社群、追劇等等。當時也因為諸多因緣，並沒有好好修持師父所傳的法。

直到一天夜裡，在夢境中，我獨自在一黑暗中，沒有目標地一直走著。時間似乎過了很久，我開始覺得身體累了，腳也酸了，腦海中出現了傳說中的「人生跑馬燈」——那些酸甜苦辣，一幕一幕像影片一樣，從小時候的記憶到長大，順序不停地撥放。畫面播完，消失了，全身頓感壓力。覺得這樣的人生好疲累，淚水不自覺地奪眶而出，我就像孩子一樣坐在地上哭了。

一會兒，四周開始有了光線，光線逐漸布滿整個空間，就像在沒有邊際的虛空一樣，成了很大的一片光明。睜開眼睛時，智敏·慧華兩位師父就在眼前的大圓光蓮花上金剛跏趺坐，而自己就好像走失的孩子看到父母親突然出現，一把鼻涕一把眼淚，不斷地向師父訴苦。如父母親一般，師父伸出手撫摩、加持不斷哭泣的孩子的頭頂。當我停止哭泣，抬頭望向師父，兩位師父現出慈祥的笑容，似乎告訴我，剛剛的訴苦他們都知道。師父向我點了一下頭後，隨周圍的光明化成一股暖風，迎面而來，我就從夢中醒了。

夢醒後，我便開始回想：自皈依以來，的確有負師恩，沒有精進地修持；而目前自己也執著在世間的這些幻境當中，每天浪費

太多時間在不能超出輪迴的事情上。如此下去，非但連世間法都搞不定，這一世的解脫也還沒有一線曙光，未來定要流轉生死。想著到底為什麼是這樣的境況，又想到師父在夢境中的笑容，便決定這幾天必要好好的精進一下！說實在的，當時工作的時間真的很長；說要精進，也不知道怎麼著手，下班回到家也都累了。我開始思考：「自己的時間怎麼會變得那麼短暫？一天二十四小時——睡眠八小時，工作九小時，上下班交通加上吃飯三小時，至少我應該還有四個小時是醒著的。原來這四小時，我不是發呆，不然就是用來滑手機或是交際應酬上！好不容易每天能騰出這四小時，我居然沒有精進，到最後也只是自己無法斷除輪迴痛苦罷了。身為佛教徒，至今卻還沒有發起願心去行善，完完全全違背了佛陀教法的精神，又怎能說自己是信仰佛法的人？

我越想越慚愧，就想著還是先著手行善，而對身邊到底有誰需要幫忙，卻也沒有頭緒——原來，自己是這麼不關心周遭的人！再細想，如果我是如此，是不是很多人也都是這樣？所以身在苦海而不自知，又貪著那些不真不實的一切幻境。我決定刪除FB和其他相關網路社群，並非這些社群資源不好，而是我自認在經營社群，無形中卻不知自己已成為被社群網站宰制之人。使用這些網路社群或是發呆滑手機，抑或是看一些無義的新聞時事，我並沒有從中獲得真正的快樂，反之還會因為這些事而影響情緒，讓自己增添無謂的痛苦。所以，我在身邊朋友毫無預警的情況下，毅然地刪除所有的這些資訊。隔天睡醒，我又慣性地拿起手機想滑，才想起原來昨天已經刪除那些社群APP了。

起床後，我發現似乎可以利用這段時間，好好精進修法一下；於是，盥洗後，我便上座去了。晚上下班後，又習慣地想看手機內的訊息，一看才發現根本沒訊息可看。此時，我發現好像真的可以再次精進，上座修法一下。如此，一個星期過了，真的沒有朋友發現我已經沒在社群上活動，這就更加證實自己之前真的是虛度光陰。