



# 圓覺通訊

中華民國 108 年 6 月出版 第111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

### 思維各種喻義而修無常（八）

除了「生際必死，積際必盡，合久必分，堆際必倒，高際必墮」之外，親怨也是變化無常的。《龍樹菩薩為禪陀迦王說法要偈》云：「三界轉變無輪際，父母妻子更相因；怨親憎愛無常處，如旋火輪豈窮已？」眾生在三界中，隨業輪轉，身不由己，彼此的關係沒有穩定的規律可言。前世的父親轉生為自己的兒子，母親轉生為自己的妻子；往昔的冤家變成關係密切的親友，親友變成不共戴天的仇敵。就這樣不斷演變，猶如旋火輪般地被束縛著，哪裡有窮盡的時候呢？

佛陀十大弟子中，論議第一的迦旃延尊者，一日中午在路上托鉢應供時，見一婦人懷中抱著兒子，正津津有味地吃著剛釣上岸烤熟的魚肉。婦人吃完魚肉後，將魚骨丟到地下。此時，一隻母狗跑過來吃她丟下的魚骨；婦人看了十分不悅，便拿起石頭打狗。尊者以神通觀察之後，說：「口食父肉石打母，懷抱仇殺之怨敵，為妻啃食夫之骨，輪迴之法誠堪嘆！」原來尊者發現：婦人口中吃的魚，過去世曾是她的父親；被她以石頭擊打的狗，過去世曾是她的母親；她胸前抱著的男孩，是前世殺她的仇人所轉世，即將向她償還命債。婦人過去世的母親轉生成狗，啃食著她父親所轉生為魚的骨頭，可見妻子貪戀丈夫，就如狗貪戀魚骨的等流一般。世間輪迴之法如此荒謬，真是太可笑了！梁武帝的國師——寶誌禪師，被公認是觀世音菩薩的化身。一日，禪師應邀參加婚禮，為新人誦經祈福。他一踏進門，便嘆息道：「古古怪！怪怪古！孫兒娶祖母，女食母之骨，子打父皮鼓，豬羊炕上坐，六親鍋裡煮。眾人來賀喜，我說：『苦！苦！苦！』」禪師觀察到了輪迴中沒有任何確定性，六道親怨皆是往來重複地酬償業債，實在是太悲慘痛苦了！如《楞嚴經》云：「汝負我命，我還汝債，以是因緣，經百千劫，常在生死；汝愛我心，我憐汝色，以是因緣，經百千劫，常在纏縛。」《入楞伽經》亦云：「我觀眾生輪迴六道，同在生死，共相生育，迭為父母兄弟姊妹。若男若女，中表內外，六親眷屬；或生餘道，善道惡道，常為眷屬。」上師開示：「眾生總是只認此生父母，卻不知怨家仇人多為上一生或過去之父母。」「凡為親眷，不外四種因緣——報恩、報怨、還債、索債。以世法而言，你此世欠人的債務，未來一定要還。還債最好的方法，就是成為你的父母、妻兒、兄弟、朋友、至親至愛者。唯有如此，你才肯心甘情願還他們的債。」輪迴就像一場大型的連續劇，由過去的業緣形成

劇情素材，戲中的眾生不斷地上臺下臺變換角色，怨親憎愛隨轉不定。

且不說遙遠長久的多生累世，就現前這一生而言，眾生也是隨因緣聚散，互為親怨，面對各種悲歡離合。在我們日常生活當中，周遭經常可以看到：為了一點財色名位的蠅頭小利，原本同氣連枝、唇齒相依的骨肉手足，後來心生齟齬，乃至發生豆萁相煎的悲劇；也有從前肝膽相照、推心置腹的知己摯友，為此日漸疏遠，乃至最終翻臉決裂。這樣的狀況屢見不鮮。因為一時雞毛蒜皮的芝麻小事，曾經海誓山盟、如膠似漆的夫妻情侶，後來變得貌合神離，乃至恩斷義絕；即便是天生十指連心、血濃於水的父母子女，也有因此形同陌路，甚至關係勢如水火。這種現象不足為怪。除此之外，還有昔日楚河漢界、誓不兩立的冤家，後來盡釋前嫌，成為志趣相投的夥伴；也有素昧平生之人，後來因利益衝突而視對方如寇讎，或以某些因緣而結為秦晉之好、八拜之交。由此可知，人際互動沒有固定不變的狀態，有時怨敵轉為親友，有時親友轉為怨敵；而非親非怨，屬於中庸者，有時也會轉為怨敵或親友。凡夫心思詭譎多變，情緒陰晴難料，如《入行論》云：「剎那成密友，須臾復結仇，喜處亦生瞋，凡夫取悅難。」應了知怨、親、中庸三者的關係沒有一定，故對於暫時的怨敵關係不須嗔恨，對於親屬關係也無須貪愛，對於非親非怨的中庸關係則不生愚癡。

上師開示：「一見某人或即厭惡，或即歡喜，乃宿世因緣。但宿世為親、為怨？無始至今，每一眾生都曾與我等累世為親，亦都曾與我等累世為怨。為怨、為親，輪轉不已，何可執定誰怨、誰親？是故於一切眾生，皆應捨離怨親之想，平等視之。」《華嚴經》云：「以於眾生心平等故，則能成就圓滿大悲。」眾生固然都曾與我為親為怨，卻不能因此而麻木不仁，對眾生的苦樂漠不關心；因為眾生與我，形體雖殊，覺性不異，但以情生智隔，不能了知。《佛說四十二章經》云：「佛言：甚勿信汝意，汝意不可信。」泯卻自我意識的分別、妄想、偏執，才不會落入貪、瞋、癡，而能對眾生一視同仁，將心安住於平等捨當中，並進一步以慈悲心護念一切有情。



# 建立智慧幢

## 臺灣臺東寶篋印大塔抄經裝藏活動 敬邀十方大德共襄盛舉，祈禱世界和平

臺灣第三座寶篋印大塔，預計今年九月在臺東地區落成。諾那·華藏精舍臺北總舍發起抄經裝藏活動，誠邀十方大德共同發心參與。

《寶篋印經》云：「後世若有信男信女及復我等四部弟子，發心書寫此一經典，即准書寫九十九百千萬俱胝如來所說一切經典；即過於彼九十九百千萬俱胝如來之前，久植善根；即亦彼諸一切如來，加持護念猶如愛眼，亦如慈母愛護幼子。」「若有眾生書寫此經置塔中者，是塔即為一切如來金剛藏摩訶婆；亦為一切如來陀羅尼心祕密加持摩訶婆，即為九十九百千萬俱胝如來摩訶婆；亦為一切如來佛頂佛眼摩訶婆，即為一切如來神力所護。」以此抄經殊勝行，迴向正法廣揚久住，國泰民安，世界和平，法界眾生速證菩提。

寶篋印大塔之裝藏抄經本共製作一千五百組，二本為一組（一本為《寶篋印經》，一本為空白抄經本）。每一抄經本之格數、行數、頁數皆比照《寶篋印經》原文，採用對照經典的方式抄寫（無浮水印刷），以維持抄經本內文之清晰整潔。

### 【弘一律師示抄經十大功德利益】

- 一、從前所作種種罪過，輕者立即消滅，重者亦得轉輕。
- 二、常得吉神擁護。一切瘟疫、水火、寇盜、刀兵、牢獄之災，悉皆不受。
- 三、夙生怨對，咸蒙法益，而得解脫，永免尋仇報復之苦。
- 四、夜叉惡鬼，不能侵犯；毒蛇饑虎，不能為害。
- 五、心得安慰，日無險事，夜無惡夢；色光澤，氣力充盛，所作吉利。
- 六、至心奉法，雖無希求，自然衣食豐足、家庭和睦、福壽綿長。
- 七、所言所行，人天歡喜。任到何方，常為大眾傾誠愛戴，恭敬禮拜。
- 八、愚者轉智，病者轉健，困者轉亨。為婦女者，報謝之日，捷轉男身。
- 九、永離惡道，受生善道；相貌端正，天資超越，福祿殊勝。
- 十、能為一切眾生，種植善根。以眾生心，作大福田，獲無量勝果。所生之處，常得見佛聞法。直至三慧宏開，六通親證，速得成佛。

### 【抄經方式】

一、平日先靜心讀經，熟悉內容。抄經前，請安排適宜的環境，備妥紙筆工具，並設定抄寫進度（以一次抄經圓滿為佳）。抄經筆請使用HB鉛筆，如書寫有誤，便於修正。

二、抄經前行：

潔淨雙手，端正身心，收攝三門，緣念三寶。靜坐片刻後，發菩提心，合掌默念：

(1) 南無本師釋迦牟尼佛（三稱）

(2) 〈開經偈〉：「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇；我今見聞得受持，願解如來真實義。」

三、抄經正行：

(1) 見經如見佛。應至誠恭敬、專心一意抄經，不受內在妄念、外在環境影響。

(2) 請以正楷書體抄寫，需字體工整、筆畫清楚。

(3) 請勿使用簡體字書寫。字跡切忌潦草出格，龍飛鳳舞。

(4) 完成抄經進度後，請再仔細校對一至二次，確認無誤。

四、抄經結行：

抄經圓滿後，合掌如下補闕迴向；迴向後，亦可個別迴向其他特定人事物。

〈補闕圓滿真言〉：唵·呼嚕·呼嚕·社曳·穆契·娑嚩訶。

〈迴向文〉：「以此功德，上供下施；川流不息，行無緣慈；

遍滿虛空，普周法界；四聖六凡，圓融無礙。」

### 【抄經起訖時間】

即日起至108年8月15日圓滿。請將裝藏抄經本寄至諾那華藏精舍臺北總舍（收件人：臺東舍利塔裝藏抄經小組，地址：10571臺北市南京東路五段63號13樓之1）。經本寄回前，請再次確認是否已詳細校對文字，且抄寫內容無誤。裝藏經典之文字若有脫漏錯誤，非但無功，反致過咎，應恭謹、慎重為要。

### 【抄經本請領方法】

請逕洽全國「諾那·華藏精舍」道場恭請，或洽臺北總舍（電話：02-27532621，地址：臺北市南京東路五段63號13樓之1）。

## 2019年「超越生死的智慧」講座公告

【主辦單位】財團法人圓覺宗智敏·慧華金剛上師教育基金會／諾那·華藏精舍

【時間】2019年7月6日（六），09：00～16：30

【地點】龍山寺板橋文化廣場／大會堂（新北市板橋區文化路二段242號7樓，江子翠捷運站3號出口，左轉直走350公尺）

### 【講座內容】

上午由德嘉法師主講〈生命的臨終關懷·生死奧秘：16個生命的靈性對話與臨終學習〉

下午由丁志勇居士主講〈佛教生死觀：從中陰教法掌握臨終及中陰往生淨土的要點〉

【參加對象】一般大眾

【洽詢電話】02-2753-2621#12／財團法人圓覺宗智敏·慧華金剛上師教育基金會

【報名方式】完全免費，即日起額滿為止。

E-Mail：nona.cashier@gmail.com

傳真：02-27653313

【線上報名】請掃描右側QR CODE線上報名，或來電報名。

★可申請時數認證及研習證書。





# 6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    | 6/12                                  | 6/12         | 6/12 | 6/12 | 6/12 | 6/12 | 6/12 | 6/12<br>每日06:30 | 6/12 |
| 誦戒及度母薈供 | 6/23                                  | 6/30         | 6/16 | 6/30 | 6/30 | 6/27 | 6/23 | 6/27            | 6/22 |
| 護法共修    | 6/2                                   | 6/2          | 6/2  | 6/2  | 6/2  | 6/2  | 6/2  | 6/2, 11, 21     | 6/2  |
| 消災祈福共修  | 6/16                                  | 6/16         |      |      |      | 6/20 |      |                 |      |
| 精進閉關    | 6/7, 8, 29                            | 6/2(智工), 6/9 |      | 6/9  |      |      | 6/9  |                 |      |
| 埔里祖師殿閉關 | 6/15~16 高雄分舍〔6/14(五)傍晚入關，6/16(日)傍晚出關〕 |              |      |      |      |      |      |                 |      |

## 各次第法要共修

皈依儀軌：6/5(花蓮)

金剛心菩薩念誦法：6/12(高雄), 6/19(花蓮), 6/29(臺北一日精進閉關)

金剛薩埵修持法：6/16(臺北)

研讀《諾那呼圖克圖法語開示錄》：6/1(臺北)

觀世音菩薩修持法：6/1(臺北), 6/4(新竹), 6/18(臺中), 6/23(高雄)

乘蓮花往生法：6/1(臺北), 6/18(臺中), 6/23(臺東)

菩薩懺罪文：6/2(埔里)

大白傘蓋佛母念誦法：6/4(新竹)

密乘放生儀軌：6/12(臺東)

紀念 諾那祖師聖誕蓮師薈供法會：6/17(臺北, 花蓮)

紀念 諾那祖師聖誕共修法會：6/17(臺南)

觀音菩薩燒施法：6/27(彌陀村)

| 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      | ●埔里彌陀村                                  |
|----------|--------------------|------------------------|---------|----------------------------------------------|----------------------|-------------|------|-------------|---------|-----------------------------------------|
| 中陰助念共修   | 6/2, 9<br>6/15, 22 | 6/1, 8, 15<br>6/22, 29 | 每週六     | 6/1<br>6/15                                  | 6/7, 14,<br>6/21, 28 | 6/1<br>6/15 | 6/18 | 每週三<br>第二週日 |         | 誦《寶篋印經》<br>每日06:30、<br>09:30、<br>20:00。 |
| 寶篋印經咒共修  | 6/9                | 6/30                   | 每週五     | 6/23                                         | 6/28                 | 6/23        |      | 第四週日        | 6/23    | ●新竹分舍                                   |
| 放生法會     | 6/16               | 6/15                   |         | 6/16                                         | 6/15                 |             |      |             | 6/16    | 研讀諾那祖師開示<br>6/17 14:00                  |
| 消災祈福共修   |                    | 6/30                   |         |                                              | 6/9                  |             |      |             | 6/1     | ●桃園助念團                                  |
| 榮家念佛共修   |                    | 6/4                    | 每週四     | 6/13, 27(臺南)<br>6/13, 27(佳里)<br>6/14, 28(白河) | 6/4(岡山)<br>6/25(屏東)  |             |      |             | 6/18    | 中陰共修<br>6/9, 22 14:00                   |
| 誦經共修     | 6/23               | 6/25                   | 6/9, 23 | 6/8                                          | 6/16                 |             |      |             | 6/9, 26 | ●高雄分舍<br>彌陀四十八願研讀<br>6/2 09:30          |

●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3月份

「一念蓮華」臨終關懷助念統計

臨終助念744人、臨終關懷25人、中陰共修68人

全臺十五處助念團出動2772人次，

共計為837位往生者圓滿臨終關懷及助念。

108年3月累計為2397位往生者圓滿助念關懷



# 生命停、看、聽

## 無常就是變化

作者：可可

「為什麼人活著的樣子，像是永遠不會死？」

在我小學其中的幾年，常常因感冒而請假在家休息；漸漸地，自己一個人的時間變多了。偶爾，待在房間感到不安的時候，我躺在客廳的沙發上，蓋著厚厚的棉被，聽著照顧我的大人在廚房忙碌地張羅食物的聲音，望著隨時間流逝而油漆從白色變得有點淺黃的天花板；想像著自己走在天花板上，跨過窗戶玻璃，走到金光灑落的戶外曬太陽。現在成年之後，回想起來，兒時多病在家獨自度過的經驗，帶給我許多影響，例如有一種「總是如此」的無力感；同時，伴隨痛苦經驗而來的，是有更多機會學習體恤他人不舒服的狀態，無論身體上或是心理上。

不知為何，常常感覺死亡對我來說靠得很近，總是有種隨時會死的感受，加上時有的身體疼痛與心理疲倦，讓我得專注精力度過現在、現在、現在——在社會框架的機械節奏中，在大自然的平靜遼闊中，在日常生活的分心散亂中，在夜闌人靜的自我對話中，在紛亂熱鬧的人群中，在自己的怠惰怯懦與勇氣閃現中……。那句兒時的詰問：「為什麼人活著的樣子，像是永遠不會死？」成了提醒我把握時空、盡力而為的響鈴，於載浮載沉的人類生活裡，一點點，珍貴的清醒。

在我就讀大學的某一年寒假，我的哥哥毫無預警地暈倒，當時的情況彷彿是潑了桶水在頭上，所有感官和思緒都清晰了起來。我拿起電話，想不起來到底該打119還是110；下兩秒決定，撥哪一個都可以，接著告訴對方情況，請求援助。不久，救護車來了，父親和母親一同陪著哥哥到醫院，我則留守在家。當母親隔天早上回到家裡，我看見她悲傷落寞的神情，知道發生了嚴重的事。隨後，我跟著母親前往醫院的助念室，見到父親專心地與諾那·華藏精舍助念團的師兄一起為哥哥助念，是從昨晚開始的。

昨天還見面交談的人，今天就躺在這裡。那如影隨形隨覺得自己隨時會死的想法，使得我對於很多事情都不太在意，養成接受隨時自己會死的可能，但沒想到哥哥卻比我早一步親歷死亡。直到那一刻，我才發現：他的死去，把我對於死亡的無知、淺薄，一下

子暴露無遺；將我的自以為是，徹底地擊垮、粉碎。

哥哥往生之後，我們一家人幾乎每次中陰共修都會到精舍參加，不知不覺持續了約三年。這段時間，我對於生活的體會和抱持的價值改變了，漸漸地形成持咒、誦經、修法的定課，並且開始恭看兩位師父的開示。我覺得自己比以往更有勇氣去選擇真正重要的，進而實踐。

視角和感知，會隨著時間、空間、所遇見的人事物而改變。

近幾年，因為一部電影的緣故，令我有幸閱讀一本介紹「四法印」的佛法書籍。書中有一段是介紹四法印的「諸行無常」，大意是指出「無常就是變化」，無常並非是形容很不好的、令人不樂見的事情，因為快樂的狀態會過去，悲傷的狀態也會過去，並且舉了許多日常生活上許多人都能熟悉的例子闡述作說明。我反覆閱讀著，思考其中的意義；突然間，我了解到之前兒時長期生病所產生的「總是如此」的陰影，實際上是不可能的——不可能總是如此，因為它無法永恆不變。這份了解，讓我從無助、焦慮的情緒之中解脫出來，開始學習讓自己在需要的時候好好休息，學習在必要的時刻表達自己所需，請求他人的協助。相對的，當我身體健康的時候，健康也是無常的，因此更倍感珍惜，學習安排事情的優先順序，並把握可以行動的精神、體力與時間。

今年，我的年紀追上了他當年離開人世時的歲數。這幾年過得真快！這邊跟老哥說一聲：誠心祝願你，無論你在極樂世界，還是在輪迴之中，皆生生世世不離上師佛法僧，究竟成就，廣利有情！

智敏師父時常諄諄教誨：「生的時候要為死的時候做準備。」「勤修無常，此生必得成就。」祈願自己時時思維、觀察輪迴的徒勞無益，能像身處沙漠的口渴之人尋求水喝一般地希求解脫，並且發願幫助如我一般將幻相當作真實而痛苦的一切有情皆能離苦得樂，究竟成佛。

僅以此文整理往昔思緒，希望這篇文章不會浪費任何人的寶貴時間。若有任何對於讀者的助益，感謝讀者自身閱讀的意願。感謝鼓勵我動筆之人，以及最終與最初，一切都是上師三寶的加被！