

新行

All Ways

謹賀
新年

| 月刊 | 第329期 | 2016.01月 |

社論

佛七

——新正萬物更新之象

特別報導

104年華嚴慈善基金會 冬令送愛到蘭陽

——致贈禮金 發放物資 慰問鄉親 助弱勢邊緣家戶過暖冬



華嚴專宗學院推廣部105年度第1期(3/1~6/30)



華嚴經導讀

會極法師
3/1起週二晚上7:00~9:00
學歷：華嚴專宗研究所
現任：華嚴專宗學院研究所教師、
海印聞思會講師

說明華嚴經的主旨概要，及經中各品內容摘要和華嚴經的修行次第與日常應用。



太極拳養生班

全度法師指導之教練聯合教授
3/7起週一晚上7:00~8:30
學歷：大學

現任：光泉寺住持、觀世音法門叢書總編輯、
中華佛學研究所唯識學研究中心主委

弘揚佛法、融入生活、延年益壽、增進福慧。太極拳舒筋健身法，太極樁步，太極運步法及太極拳64式上半套架式演練。



梵唄

天演法師
3/1起週二晚上7:00~9:00
學歷：華嚴專宗研究所
現任：華嚴專宗學院研究所教師

學習「音聲佛事」，令身不疲、不忘所憶、心不懈怠、音聲不壞、感通萬物、利益人天。



華陀五禽之戲

范嘉昇老師
3/1起週二晚上7:00~8:30
學歷：大學
現任：中華陽光太極拳協會理事長

依據中醫經絡學原裡，仿鳥獸之特性，內以調息、吐納來調身養氣與強化五臟六腑，外效五禽之和伸之俯、仰、開、合等動作鬆揉筋骨，使周身血脈暢通，以達治病養生之功效。



視覺傳達與影像軟體應用

張恆瑞老師
3/7起週一晚上7:00~9:00
學歷：蘭陽技術學院
現任：五次元整合行銷股份有限公司 CEO
頭圍文創工作室 CEO

- 1.適合愛好攝影者、美學藝術興趣者，學習影像軟體應用，影像處理。
- 2.多媒體影片剪輯製作學習。
- 3.增進美學鑑賞力與創作力。
- 4.文化與創意生活化。



瑜珈(快樂班)、(樂活班)、(輪棒-新活班)(輪棒-新動班)

楊容老師
3/9週三晚上7:00~8:30 3/8 週二晚上7:00~8:30
3/7週一晚上7:00~8:30 3/10週四晚上7:00~8:30
學歷：大學
現任：覺風學苑瑜珈教師、華嚴蓮社瑜珈教師

你害怕高難度的瑜珈，想運動又裹足不前嗎？請加入華嚴專宗學院推廣部的生活瑜珈，讓你在深入淺出的引導中找回身體的自信，開發出心靈的能量與智慧。
輪棒瑜珈-借由瑜珈輪棒，配合體位伸展，可以舒適身體經絡、排毒、解除酸痛、活絡筋脈、提升生理機能，促進新陳代謝，歡迎有興趣玩家報名體驗。



水墨書法

鄭江銘老師
3/2起週三下午2:00~4:00
學歷：初中、陸軍軍校
經歷：圓光佛學院、慈濟功德會、三重社大、
陽明山光泉寺，書畫講師

以楷書筆法、結構為基礎，進入書法各體的實習書寫，課堂上按各學員的程度狀況，做適當的調整進度，以提高學員的學習興趣。除隨堂批改作業外並講解楷、隸、行、草、篆各體用筆技法及架構，章法解析，並做示範教學。



敦煌舞

李碧霞老師
3/1起週二下午3:00~4:30
學歷：華岡藝校舞蹈科畢

現任：佛光山台北道場敦煌舞、兒童舞蹈、幼兒律動舞蹈教師、
君格幼稚園舞蹈教師、華嚴藝坊舞蹈教師、花園新城社區舞蹈教師

敦煌舞源自於敦煌莫高窟飛天與佛菩薩畫，在動靜之間呈現S形的優美舞姿，配合深層的呼吸，與肢體律動，心如菩薩舞出心靈的禪定，適合各年齡層婦女學習。

聯絡方式：

電話：02-2321-3319 推廣部
02-2341-4760 教務處
地址：10056台北市中正區濟南路二段44號
(近捷運板南線忠孝新生站2、5號出口)

網址：<http://www.huayencollege.org>
Email：huayencollege@huayen.org.tw
傳真：02-3393-8523
(來電或傳真請於星期一至五上班時間內9:00~18:00)

萬行 目錄 CONTENT

02 社論

佛七——新正萬物更新之象

◆ 本社

04 特別報導

104 年華嚴慈善基金會 冬令送愛到蘭陽
致贈禮金 發放物資 慰問鄉親 助弱勢邊緣家戶過暖冬

◆ 編輯部 / 文·悟超、耀溪 / 圖

07 人間關懷

慈悲喜捨 為善最樂——從愛心待用餐談起

◆ 呂虹

09 法輪常轉

《華嚴經·十地品》講錄(續 328 期)

◆ 成一長老 / 主講 明芬 / 整理

《華嚴經·華藏世界品》講錄(22)

◆ 賢度法師 / 編著

17《華嚴發達史》

本宗相承(三)

◆ [日] 龜谷聖馨、河野法雲 / 著·闕正宗 / 譯

19 華嚴蓮社名家書畫賞析

吳子深贈南亭和尚水墨竹畫

◆ 編輯部

21 蓮友天地

劉牛玉枝居士 樂觀歡喜 以眾為我

◆ 陳政如 / 文·僑愛佛教講堂 / 圖

24 菩提園地

新的旅程

◆ 圓皓

我接觸佛法的緣由與體會

◆ 吳少瑄

29 水墨影像之最

明池湖

◆ 張恆瑞

31 素食養生

牛乳粥

32 人間道場

華嚴蓮社新聞 All Ways News

◆ 編輯部

教界服務

◆ 台北市佛教會

2015 年 12 月大事記

◆ 編輯部



創辦人：成一

發行人：賢度

總編輯：闕正宗

編審：天蓮

主編：唐玉

文字編輯：呂虹

美術編輯：蕭佩琪

攝影：林筱梅

74 年 1 月 10 日創刊·85 年 1 月 10 日改版
行政院新聞局登記證局版台誌第 4299 號
中華郵政北台字第 1165 號執照登記為雜誌交寄
社址：台北市濟南路二段 44 號
電話：(02)2351-8333 分機 117
(02)2391-8924

傳真：(02)2321-8958

郵政劃撥：0012588-1

戶名：財團法人台北市華嚴蓮社

http://www.huayan.org.tw

E-mail: allways@huayan.org.tw

印刷：耿欣印刷有限公司

TEL: (02)2225-4005

雜誌如有破損缺頁，敬請寄回本社更換。

地址變更或重複收閱，請於每月十五日前，來信註明

電腦編號、姓名、地址、電話，逾期請至原處拿取。

• 歡迎索取、助印。

社

論

佛七

——新正萬物更新之象



唐·迦才所撰《淨土論》載：「每年於正臘兩月，俱起念佛七期，以新正萬物更新之象，臘晝寓人命無常之意也。」禪宗祖師喜道「新年頭舊年尾，道一句作麼生？」歲末啟建佛七法會，除家家戶戶有形的除舊佈新外，個人內心無形的舊塵亦須清理，畢竟歲末也暗喻四季循環的終點與起點，人生無常、萬物變化，於此時頗有感觸。

剋期取證是佛門中精進修持的一環，華嚴蓮社歲末舉行華嚴佛七，七日內專心持念華嚴海會聖號，仿古德於新年頭舊年尾之際，掃汙淨心，以體解華嚴事事無礙法界。

興起於盛唐的華嚴宗，雖在唐末因武宗的滅佛而大受打擊，但至宋代又逐漸復興，華嚴佛七的成立，亦在此時。宋代隋州大洪山守遂禪師（1072－1147）作《華嚴經禮懺文》為《華嚴佛七儀》的原型，到了明代，在《華嚴佛七儀》的基礎上結成《華嚴道場起止大略》。

民國五十四年十二月底，在信眾李觀嚴居士的策動下，華嚴蓮社首開華嚴佛七法會，開山南亭和尚取《彌陀佛七儀》及《華嚴懺》編集而成華嚴佛七儀軌，自此華嚴蓮社每年固定於農曆十一月廿二日至廿八日舉行華嚴佛七，迄今不輟。



本社

近代華嚴宗大德應慈法師（1873－1965），依照西方淨土偈，並根據華嚴義理撰寫下〈華嚴迴向偈〉：「願生華藏世界中，大寶蓮華為父母，花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶。」應慈法師乃南亭和尚之親教師，民國五十四年華嚴蓮社首開華嚴佛七時，南老在其日記中寫道：「親教老人，應慈老法師淪陷大陸，受盡煎熬，十六年來，不通音問。近聞以九十三高齡圓寂。哀悼之餘，為設靈位，以佛七功德迴向老人。」因此，可以說華嚴佛七之啟建，乃是為悼念應慈法師而發。

華嚴蓮社的「華嚴佛七」，一天六支香，最後一支香為大回向。「華嚴佛七」與「彌陀佛七」所不同者是，「華嚴佛七」稱念「南無大方廣佛華嚴經、華嚴海會佛菩薩」，而在大回向跑香時所稱念的佛號也不同。另外，「華嚴佛七」在下午二時的第四支香靜坐後唱念華嚴字母，六支香中穿插一次開示。

從上述華嚴座主應慈法師的〈華嚴迴向偈〉看來，華嚴佛七旨在求生華藏世界，與西方阿彌陀佛淨土有異曲同工之妙。無論是華嚴佛七，或是阿彌陀佛七，都是精進念佛修行的法門之一，也是讓忙碌的都市人，能放下萬緣，在七天內取得佛果的助緣。無論是稱念毘盧遮那佛或是阿彌陀佛，乃至十方諸佛，念佛都是極為重要法門。《大寶積經》載，一次佛問彌勒菩薩說：「汝見此諸眾生入踰繕那百千宮殿已，遊行虛空無著無礙，遍諸剎土供養諸佛，及見彼有情於晝夜分念佛相續不耶？」彌勒回答：「唯然盡見。」

彌勒菩薩盡見有情眾生晝夜念佛，在《佛說如幻三摩地無量印法門經》說：「諸菩薩安住念佛三昧，常得見佛中無間缺。」歲末年終，華嚴佛七正如《淨土論》載：「以新正萬物更新之象，臘晝寓人命無常之意」，知無常之理，萬物更新，剋期取證耳。

104
年

華嚴慈善基金會 冬令送愛到蘭陽

致贈禮金 發放物資 慰問鄉親 助弱勢邊緣家戶過暖冬

編輯部／文 · 悟超、耀溪／圖



▲ 財團法人華嚴慈善基金會天演董事長捐贈 30 萬元冬令關懷慰問金予宜蘭縣政府，由社會處處長黃龍冠居士代表接受。

載著滿滿的祝福和歡喜，財團法人華嚴慈善基金會延續前兩年在宜蘭的寒冬送暖善行，於 2015 年 12 月 5 日再度送愛到蘭陽，協助宜蘭縣經濟弱勢邊緣家戶紓解生活困境。下午 2 點 30 分在社會福利館三樓多功能劇場，天演董事長捐贈 30 萬元冬令關懷慰問金予宜蘭縣政府，由社會處處長黃龍冠居士代表接受，指定發放對象給 100 戶弱勢邊緣家戶，每戶可獲暖冬關懷禮金 3000 元。另外，華嚴慈善基金會還捐贈八寶粥甜品予宜蘭縣政府物資銀行，盼給予需要的家戶得到即時且實質性的暖洋洋幸福。

當天專程前來與會的臺北市華嚴蓮社天蓮住持、華嚴專宗學院師生及 20 多名信眾，懷抱著佛心，與華嚴慈善基金會郭錦秀財務執行長暨華嚴福田會組長、會員等，一同向出席的家戶致贈冬令關懷慰問金，給予鄉親滿面的笑容和慈悲的祝福。

每逢年節前的寒冬，華嚴慈善基金會就會回來贊助宜蘭縣，關懷著經濟弱勢家戶，黃龍冠處長希望華嚴慈善基金會明年一樣回來傳播愛心。



▲ 華嚴慈善基金會幹部致贈冬令關懷禮金。

天演董事長於致詞時，先向與會大眾介紹來自臺北市市中心的華嚴蓮社，隨即細述華嚴慈善基金會到蘭陽結緣、捐助鄉親的淵源。他說，民國 37 年，^{上成}_下一老和尚從大陸來臺灣，41 年隨師祖南亭和尚在臺北市創建華嚴蓮社，之後到頭城開成寺；於民

國 54 年任頭城開成寺念佛會會長，帶領宜蘭縣鄉親念佛，甚至主持皈依、受戒，因而與宜蘭縣有著深厚感情。而華嚴慈善基金會原名佛恩慈善基金會，由前臺北市北投佛恩寺創會董事長通度法師於民國 82 年成立，在退任前將該會交予同樣生長於宜蘭的家師賢度上人，才更名為華嚴慈善基金會。

天演董事長指出，有 23 年歷史的華嚴慈善基金會，前面 20 年會務多集中於臺北都會區，2013 年起服務範圍擴大至臺北以外縣市。另為利於會務推展及回饋宜蘭縣，該會在宜蘭縣員山鄉粗坑地區購地預備興建會館，一方面宣揚佛教教義，同時整合資源、資金，贊助社會教化事業，並繼續興辦急難救助、醫療救濟、獎助學金、冬令救濟、喪葬補助、敬老扶幼等公益慈善活動，落實佛教慈悲濟世願心，非常歡迎鄉親落成後回來禮佛。

「我相信每一位與華嚴慈善基金會結緣的人，都有很大的福報，大家還與華嚴蓮社結了佛緣。修福其實是互相的，施與受的功德一樣平等、清淨。



▲ 黃龍冠處長希望華嚴慈善基金會明年一樣回來幫助宜蘭縣，傳播愛心。



▲ 天演董事長述說華嚴慈善基金會到蘭陽結緣、捐助鄉親的淵源。



▲ 天蓮住持表示，華嚴蓮社來了一部遊覽車，希望給鄉親幸福暖洋洋。



▲ 活動圓滿，宜蘭縣政府、華嚴慈善基金會、華嚴蓮社眾人歡喜說讚。

在接受別人的福緣之後，自己要如何去修福呢？像有的鄉親會種菜、自製醬物，若肯親手分送給鄰居、老人或行動不便者乃至寺院、法師、大眾，就是修福的行為。或是給人一個微笑、布施歡喜、學習佛菩薩的慈悲，這都是修福行。只要心中有佛，佛就在左右，時時保持正念不退轉。念佛一句也能累積功德，也能保佑我們改善現世的生活，因為有無量壽、無量光的加持。這一切，都是要從我們發願要去幫助別人開始。」天演董事長在語末祝福與會鄉親：閤家平安、身體健康。

應邀致詞的天蓮住持表示，每次來到宜蘭就感到很輕鬆自在，大概是宜蘭人給人的親切。「華嚴蓮社今天來了一部遊覽車，人人帶著滿滿的愛，希望給鄉親幸福暖洋洋，明年我們還會再來。」

活動接著由天演董事長捐贈支票，社會處處長黃龍冠居士代表宜蘭縣政府接受。頒發感謝狀後，主辦單位邀請與會來賓一一發放各家戶代表關懷禮金，而宜蘭縣政府也連結宜蘭縣政府物資銀行，現場發放各家戶代表白米一包，現場「謝謝」聲此起彼落。在孩童開心地牽著家長的手回家同時，活動圓滿功德，華嚴慈善基金會於3點半時賦歸。



▲ 宜蘭縣政府代表頒發感謝狀予華嚴慈善基金會天演董事長。

慈悲喜捨 為善最樂

——從愛心待用餐談起

 呂虹

隨著 2016 年的來到，一般家庭也開始迎新除舊，許下新年新希望。但仍有許多家庭在為下一餐飯的溫飽而苦惱，過著捉襟見肘、牛衣對泣的生活。在貧富極大的落差下，在臺灣仍有諸多善心人士及民間宗教團體，舉辦各類型的公益活動，讓弱勢族群感受到來自社會大眾的溫暖關懷。其中近幾年最讓大家耳熟能詳者，莫過於愛心待用餐的興起。

2013 年，義大利的那不勒斯吹起一股待用咖啡的風氣，主要目的是讓付不起咖啡費用的民眾，可以免費品嚐熱呼呼的香醇咖啡。這種獨特的創意想法獲得當地居民踴躍的支持，其他店家及民眾也紛紛群起效法之，於是有各種物資的待用店家陸續出現。這股風潮逐漸吹向全世界，臺灣愛心不落人後，許多店家也跟著響應此活動，這樣的活動響應者如潮，在全臺各地都有不同的愛心待用餐，源源不絕地供應給需要的民眾。

2013 年 4 月時，由臺灣民間發起的「臺灣愛心待用平臺」成立，讓欲參與活動的商家互為夥伴，目前已超過一千家商店加入此平臺。愛心待用的平臺不僅止於飲食方面，更擴及到食衣育樂行，希望能藉由傳播愛心，讓更多有困難的家庭，得到全方位的協助。而家扶基金會也提供類似的服務平臺，名為「愛心待用商店」，全臺已有超過 1600 家商店響應，在在表現出臺灣人的愛心不落人後。對於弱勢民眾而言這樣的構想，宛如及時雨，就不同的地區，不同的需求，各自得到需要的協助，等於兼顧普遍性、持續性以及臨近性的考量。在去年十二月底，南臺中家

扶中心舉辦了一個座談會，說明至 2015 年十二月中旬為止，已經領用待用餐數約有三千份，可見這樣的實質運動的確使需要者受惠，並且讓大眾的愛心能持續推動。

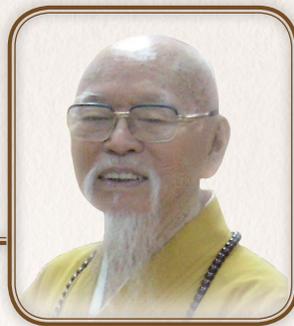
就實際上而言，在推動愛心待用餐是否會遇到什麼樣的阻礙呢？最大的問題來自於：使用者羞於啟齒，無法鼓起勇氣說明自己需要服務。因此，各愛心平臺重新思考作業機制，利用中心或機構轉介，讓需要者使用兌換券的方式，不僅取用者得到尊嚴，也能夠讓商家的善意不至於浪費。更有進一步創新者，在 12 月 28 日的媒體報導指出，臺北市南機場的一名里長為了讓區內弱勢族群得到充份的照顧，開創社區型食物銀行的機制，利用點數兌換的方式，讓區內居民真正獲得需要的物資，也可以避免浪費，同時集中管理發放物資，許多企業也因此願意慷慨解囊。

就一般民眾而言，首要是興起助人之念，在自己能力許可下幫助需要的對象。所謂「無緣大慈，同體大悲」，寒冬中見穿著單薄、衣不蔽體而瑟瑟發抖的遊民，捐助冬衣或是一床溫暖的寢具、毛毯，讓他們度過寒冬。又或是聽聞媒體報導，對有需要照顧的長者，因家貧而無力負擔者熱心捐助物資；也可能是見到因天災人禍而陷入愁雲慘霧的家庭，而組成行善團到當地擔任義工。只要是抱持著正念、慈悲，以及即時伸出援手保持善念，所謂「為善最樂」、「助人為快樂之本」，不僅自己平安喜樂，也能夠讓弱勢族群感受到來自社會大眾的溫暖。

《華嚴經·十地品》講錄

(續 328 期)

主講：成一長老 整理：明芬



法
輪
常
轉

所謂：觀世間成，觀世間壞，由此業集故成，由此業盡故壞。幾時成？幾時壞？幾時成住？幾時壞住？皆如實知！

所謂「觀世間成，觀世間壞，」即是觀察我們器世間的生活環境是如何成就的？又是如何變壞的？就佛教而言，是很有學問的。一般人都知道有世界末日，世界如何形成卻沒人研究。有關世界之形成，東方、西方宗教都有不同的看法，西方宗教說是上帝創造的，印度人說是神創造的，中國人說是天創造的。

為了解決這個問題，佛陀十九歲出家，三十歲成道。就十一年的時間當中，先後以五年的時間向婆羅門教學習，依照他們的方法修行，跟著拜天、拜地都沒有結果最終還是放棄。又到深山裡學習打坐，向內心參究「宇宙是如何形成的？」花了六年的時間便大徹大悟，悟到一切世間的成就，世間的壞滅。總而言之，是眾生共同的業力所造成的，「觀世間成，觀世間壞。」這二句話是說隨心欲，菩薩以身心體悟這個宇宙的道理。觀世間成壞，其相有五種自在，所謂：

1. 隨心欲：觀世間成，觀世間壞，觀察就能夠知道。
2. 隨何欲：什麼原因成，又是什麼原因毀壞呢？就是眾生的業。
3. 隨時欲：就是幾時成，幾時壞滅；即是隨時間的長短，所能示現的。
4. 隨廣狹欲：要知道世間的範圍有多大，它成就的內容又是如何？
5. 隨心幾許欲：是心能夠想知道什麼，就知道什麼。

隨心欲就是知道四大的差別，即組成世界的要素。四大又是什麼呢？在古老的哲學認為，世間的成就是地、水、火、風這四大所組成的，乃至於我們身體的基本元素也是這四大。我們中國人說五行即：「金、木、水、火、土」，現在醫學知識說身體是由二十五、六種的元素所組成。世間的成就即地、水、火、風四大，亦即古老哲學的說法。

「地界」凡是堅硬的東西，就是所謂的地大。而身體的「地大」就是指骨頭、牙齒、頭髮、皮膚等。「水大」是指我們的汗水、涕唾、血液、大小便等，就是液體的東西。「火大」就是我們的體溫；「風大」則是我們的呼吸。

「由此業集故成，由此業盡故壞。」觀察世界是如何成就的，又觀察世界是如何毀壞的，都是因為眾生的善惡業聚集而成。善惡業聚集起來世界成就，等到善惡業之報盡了，世界就毀壞，這是一種說法。另外，世間的成壞又有詳細地說明：首先成就我們的生活環境，山河大地、草木叢林，就是「器世間」；然後，再成就眾生，就是六道眾生。「六道眾生」即天、人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜牲，這一切有情眾生都在這裡，就是有情世間。環境、人都具備了，就有教化主的出世，這是智正覺世間。這裡是偏於講現實的環境。

所謂成、住、壞、空，這世界之形成很有科學說法，首先在太空當中形成一種大氣層。就佛教而言是風輪，在天文學上稱為大氣層，太空船要登入月球，要先穿越大氣層，再步上軌道，這就是風輪。因為有風輪及大氣層的護持，使得我們的星球各自保持距離；同時大氣層中有所謂的引力，互相在各自的軌道中運行。風輪之上再成水輪，再成金輪。

古代印度之宇宙論主張，在世界最下為虛空，虛空之上有風

輪，風輪之上復有水輪，水輪之上復有金輪。由於有情之業力所感，搏擊水輪，於其上結成金；而山、海、島嶼等現實世界，即存立於金輪之上。風輪成後，再成水輪；等於說我們地球有水、有大地，大地上形成山、河，形成大地，這是器世間。爾後，漸漸有人類，人類是從業力而來的。而印度古老的說法，總說人類是從光音天下來的，認為天是我們的祖宗，所以拜天。實際上真正的說法是眾生的共業，創造了我們生活環境，這樣才合情合理。漸漸有了眾生，又由於眾生賢愚之程度不同，才有六道之分別，這是世界成就的階段。

「住劫」世界成了之後，就要穩定安住一段時期。此成、住、壞、空四劫之期間，各有二十個中劫，總合八十個中劫，成為一個大劫。這裡山河大地形成，有了眾生，安住一段時間即二十個中劫，到了第三階段就是壞，因為眾生的福報愈來愈薄弱，就容易犯罪，使得我們的生活環境很苦，人類的業報深重，世界漸漸壞。

有關「住劫」的說法，人類的壽命從十歲開始一百年增一歲，增到最高點八萬四千歲時；便向下遞減，過一百年減一歲，減到十歲，這樣一增一減，是一個小劫。二十個小劫就是中劫，八十個中劫就是一個大劫。成、住、壞、空各有二十個小劫，到了第十九個小劫時，就會發生三種災難：

1. 刀兵劫，即是打仗。
2. 疾疫災，流行病、惡病。
3. 饑饉災，即沒有食物吃。

刀兵災、饑饉災，在第二次世界大戰之中，人類就遭遇過了；打仗再加上沒有食物吃，饑饉之後，就會有瘟疫等流行病發生；刀兵、疾疫、饑饉，這是小三災，是人類痛苦的經驗。

「壞劫」亦有二十小劫，於最後一劫世界即開始壞滅而引起天災，分別稱為劫火、劫水、劫風。三災之發生，其順序一定；即先以火災壞滅七回之後，再以水災壞滅一回；如此以火災七回、水災一回，反覆經過七次之後，再以火災壞滅七回，最後即以風災壞滅殆盡。

大三災是發生大火災，這火災不是普通燒房子；是整個世間全部都是火，世界燒得精光。火災之後就是水災，在七次火災之後會有一次水災，水淹起來的時候很可怕，那雨點，如經上說：「雨點像車輪那麼大」，從天而降，而且地上還湧出水來，上下交集。這大災難會到何種程度呢？「火燒初禪、水淹二禪、風颳三禪」好可怕！這是色界天的範圍；再來就是四禪天，四禪天的人不會遭受災難，只有三禪以下才會有災難。七次火災，一次水災；七次火災，一次水災；共有七七四十九次的火災，七次的水災。有偈語形容此情形「要七火一水，七水火後風」，就是「七七火一七水，後復有七火，方有一風災；總有五十六次火災，七次水災，一次風災，成六十四大劫。」這就是毀滅的三大災層次。

成、住、壞、空要經過這三大災之後，整個世界就毀滅了。毀滅之後就一片空蕩，所以三小災是受苦，三大災是毀滅，這就是成、住、壞經過三大災之後的過程。如《經》上說：「什麼時候成，什麼時候壞，怎麼樣成，怎麼樣壞。」八地菩薩的無功用覺慧，一切智智的大智慧觀察，就能夠知道這些事情，而且世界的成是由於眾生的業力成就，眾生業報盡了，世界也就壞滅了。（待續）

《華嚴經·華藏世界品》講錄(22)

(續 328 期)

編著：賢度法師



法
輪
常
轉

此上過佛剎微塵數世界，至此世界，名：娑婆，以金剛莊嚴為際，依種種色風輪所持蓮華網住；狀如虛空，以普圓滿天宮殿莊嚴虛空雲而覆其上，十三佛剎微塵數世界周匝圍繞，其佛即是毘盧遮那如來世尊。

此上過佛剎微塵數世界，有世界名：寂靜離塵光，以一切寶莊嚴為際，依種種寶衣海住，其狀猶如執金剛形，無邊色金剛雲而覆其上，十四佛剎微塵數世界周匝圍繞，佛號：徧法界勝音。

此上過佛剎微塵數世界，有世界名：眾妙光明燈，以一切莊嚴帳為際，依淨華網海住，其狀猶如卍字之形，摩尼樹香水海雲而覆其上，十五佛剎微塵數世界周匝圍繞，純一清淨，佛號：不可摧伏力普照幢。

此上過佛剎微塵數世界，有世界名：清淨光徧照，以無盡寶雲摩尼王為際，依種種香燄蓮華海住，其狀猶如龜甲之形，圓光摩尼輪栴檀雲而覆其上，十六佛剎微塵數世界周匝圍繞，佛號：清淨日功德眼。

此上過佛剎微塵數世界，有世界名：寶莊嚴藏，以一切眾生形摩尼王為際，依光明藏摩尼王海住，其形八隅，以一切輪圍山寶莊嚴華樹網彌覆其上，十七佛剎微塵數世界周匝圍繞，佛號：無礙智光明徧照十方。

此上過佛剎微塵數世界，有世界名：離塵，以一切殊妙相莊嚴為際，依眾妙華師子座海住，狀如珠瓔，以一切寶香摩尼王圓光雲

而覆其上，十八佛剎微塵數世界周匝圍繞，純一清淨，佛號：無量方便最勝幢。

法
輪
常
轉

此上過佛剎微塵數世界，有世界名：清淨光普照，以出無盡寶雲摩尼王為際，依無量色香燄須彌山海住，其狀猶如寶華旋布，以無邊色光明摩尼王帝青雲而覆其上，十九佛剎微塵數世界周匝圍繞，佛號：普照法界虛空光。

此上過佛剎微塵數世界，有世界名：妙寶燄，以普光明日月寶為際，依一切諸天形摩尼王海住，其狀猶如寶莊嚴具，以一切寶衣幢雲及摩尼燈藏網而覆其上，二十佛剎微塵數世界周匝圍繞，純一清淨，佛號：福德相光明。

經文請看到第十三層，「此上過佛剎微塵數世界，至此世界名：娑婆，以金剛莊嚴為際，依種種色風輪所持蓮華網住，狀如虛空。」
「狀如虛空」就是以虛空為體，也就是說我們現在這個娑婆世界的體性，是猶如虛空一般的。所說的「狀如虛空」，就是說它像虛空一樣，若假如是虛空，那是沒有具體的、實在的形相。那麼，地球、地獄、眾生世界、餓鬼世界，或是人，就沒有一定的位置。

總而言之，虛空是不可見相，也就是說，眾生的業報所感要見娑婆的時候，娑婆世界就會顯現。佛菩薩要教化娑婆世界的眾生，他的願力在娑婆世界，娑婆世界就會成就。除此以外，沒有眾生的業感，沒有菩薩願力的感應道交，娑婆世界是不可見的，沒有辦法去掌握它在這個華藏世界地圖當中的哪一個方位，它並不是固定被放在那個地方的，這就叫做「狀如虛空」。

再強調一次，有這兩種條件會形成這世界，一是菩薩教化眾生的慈悲願力，二是由於眾生的業感。因此，可以很明確的跟大家說，這世界並不是上帝所造的。世界成就的因緣，以娑婆世界來

說，至少必需要有這兩個條件。眾生的業，不管是善業或者是惡業，都有可能成就娑婆世界。因為娑婆世界的業，有一半是善的，有一半是惡的，所以會有人在這裡享福，也有人在這地方受苦；有染也有淨，染就是眾生的業感，淨就是菩薩在這裡教化所修的淨業。

「以普圓滿天宮殿莊嚴虛空雲而覆其上，十三佛剎微塵數世界周匝圍繞，其佛即是毘盧遮那如來世尊。」這是交待娑婆世界的教主是毘盧遮那如來。

從第一層到第十層，乃至於剛才說的第十三重娑婆世界，佛剎微塵數世界來看可以知道，這世界不是我們一般想像的，宇宙就是一個地球，或者說除了地球以外，只有火星、土星……這些種種的星球存在而已。正如剛剛所說的，就第十三重娑婆世界，所有十方國土都在其中了。我們平常能夠認知的西方極樂世界、東方藥師琉璃世界、乃至於兜率天等等的這些佛的淨土，也都在這第十三重佛剎上面。

如果照這樣看的話，其實還有很多很多的世界是我們不知道的，從這第十三重以上，還有十四重、十五重……，一直到二十重，這只是華藏世界中最中央的一個單位而已。而在二十重外圍，還有周匝圍繞的十佛剎微塵數的眷屬佛剎。所以，我們必須要思考，世界形形色色的有那麼多種，為什麼我們就非要生到娑婆世界來？好奇怪！是跟這娑婆世界有緣嗎？毘盧遮那如來在這裡教化，以他的報身來說，這裡是盧舍那佛的報土，是不與我們眾生共存的實報莊嚴土。

毘盧遮那如來的法身安住在常寂光淨土，也就是法性土中，是無法看見的。而他的化身就是娑婆世界的教主，是二千五百多年前釋迦牟尼佛的肉身，到這裡來示現八相成道的教主。我們現在所看到、所認知的這一片國土是這樣。今天從這個娑婆世界放眼望

去，外在的整個華藏世界海何其大！



如果我們把自己很狹隘的定位在這一個娑婆世界，發願說：「我要再來娑婆世界做人，要跟我的親人再生活在一起」，你能夠有把握在這裡住多久？如果你的業因感果到了他方國土，或者是有某一種因，一定要生在漩流形的世界，那你就非得要去那個地方不可，那就不可能到這個娑婆世界來了。也許娑婆世界裡面也有漩流形的世界，但你不一定長得像人的樣子，奇形怪狀的，什麼都有，有的長得像樹的樣子。

以前我曾講過一個笑話，在九份，有一個人喜歡雕鬼，鬼的面具、鬼臉，他就常常看到，有時候那些鬼會出來，請他幫他（鬼）造一個模型，什麼樣子都有，很生氣的、很 Happy 的、很漂亮的，還有嘴巴很大的，雕錯了鬼還會告訴他，鬼的嘴巴不是只有這樣而已，還要再更大一點。有的如果在世的時候很喜歡看某一種電影，比如說 A 級的、限制級的，將來往生以後，他的臉就是一個卡帶上面標示著 A 級，這就是相由心生的具體表現。

從前有一個故事，有一位畫家很喜歡畫馬，往生的時候，他的心念裡頭全部都是馬，奔騰的馬、躺臥在河邊吃草的馬、很慵懶的馬……，結果死了以後自己也轉世變成一匹馬。所以說，我們今天要怎樣去影響我們的下一世？心念是很重要的！很多人說趕快念阿彌陀佛去西方囉！但你的心裡是不是真的除了阿彌陀佛以外，都無有其他了？是不是非阿彌陀佛不可？是不是念念相繼都有阿彌陀佛？若沒有這個把握，雖然都在第十三重華藏世界，可能也到不了。因為十萬億佛國是很遙遠的，近在咫尺的華藏世界有很多很莊嚴的相狀，我們目前都在華藏世界當中，但是我們都還看不到。（待續）

本宗相承（三）

❁ [日] 龜谷聖馨、河野法雲 / 著 ❁ 關正宗 / 譯

二、印度之諸論師

（一）馬鳴菩薩

賢首大師《五教章》中卷說，欲明十玄緣起之事事無礙，先明三性同異義、六義為因緣之二門，約終教，而說無差別之理性與差別之事法，及其無礙融即，斯事理既成無礙，差別之事事相望亦融即，遂入於十玄緣起之事事無礙。而今《大乘起信論》所明，隨緣真如平等之理，即說有為生滅之事法，相當於所謂理事無礙之終教位，由於華嚴圓教之事事無礙法門上，與《大乘起信論》有至大之關係，若說幾乎是華嚴之基礎根基亦無妨。換言之，華嚴之事事無礙法門，《大乘起信論》更進一步的事理無礙，不過是無盡，故長水之《起信疏筆削記》說：

事事得無礙者，皆由真如隨緣故也。故知真如隨緣，是彼事事無礙之由也。

就此文即可推知《大乘起信論》與華嚴教理的密切關係，不過，還不能這麼快認定《大乘起信論》是華嚴的根本基礎。《華嚴經》本是諸教能流之本源、稱性之本教，法爾如是，五教相融，存在一心法界中，豈必待於《大乘起信論》之事理無礙乎？且就向上趣入之次第來說時，從事理無礙進而僅完成事事無礙，加之《大乘起信論》之緣起為「一相緣起」，尚不明「無盡緣起」，故在結論是有分別的。反之，華嚴稱性之本教，說的是無盡緣起，顯佛自證之極致。如此一來，彼此在本末上多有分別，難以同一視之。故華嚴五教判時，判《大乘起信論》為正終兼頓，未達圓教。此之論就五教相攝，於圭峰的《起信註疏》與長水之《起信疏筆削記》等文中，已稍有提及，此不在本文討論之中，略之。

（二）龍樹菩薩

龍樹菩薩梵名那伽阿順那，「那伽」為「龍」，「阿順那」舊譯為

「樹」，新譯為「猛」，是繼馬鳴之後弘通華嚴的論師，而成為華嚴宗的列祖。其事蹟具體載於《龍樹本傳》、《華嚴傳》、《探玄記》、《十二門論》、《宗致義記》等。其出生之年代有各種異說，未能確定。古來多依佛滅後七百年之說，而華嚴宗則取佛滅後六百年說法，如《華嚴綱目》、《探玄記》等，都取佛滅後六百年之說。而《宗致義記》舉龍樹菩薩出世年代的異說加以會通，即龍樹有關華嚴宗的著書，先就《華嚴傳》說明龍樹從龍宮取《華嚴經》，後作《大不思議論》十萬頌以解釋此經，但因未傳東土，知之無由。唯在中國所譯有關《華嚴經》者，僅《十住毘婆沙論》十六卷，又《探玄記》中記載《大不思議論》、《十住毘婆沙論》二部論，其中說《十住毘婆沙論》乃《大不思議論》的一部分。依此，檢視該論，即是解釋《華嚴經》第六會〈十地品〉的一品，天親的《十地論》也是一樣。然其釋體大異，天親的《十地論》以註釋來解釋經之文義，此論達意，不拘經之文句，唯以義旨為本而書寫。此論是傳譯於中國後秦時代，由佛陀耶舍與鳩摩羅什合譯，十地之中僅至第二地，因耶舍三藏不誦出遂息。此論凡三十五品，於第九〈易行品〉立難易二道之判，故說：「佛法有無量門，如世間道有難有易，陸路步行則苦，水道乘船則樂，菩薩道亦如是。」

菩薩修行分難易二道，若人速疾到阿惟越致（不退），應捨難行之陸路依易行之水路。因此，淨土宗諸師雖重視此，鼓勵易行他力之法門，但華嚴宗反無任何採取，中國五祖未論此說之價值，故日僧凝然於所著《法界義鏡》中，對於龍樹所造《十住毘婆沙論》十四卷中談到：「雖是本論，未有人作疏，昌翫習之者」感到驚訝。蓋此論所明，大小相對，斥二乘之狹劣，徒畏怖生死求涅槃者，為菩薩呵責，反讚發大菩提心二利雙行者，是大丈夫志幹之行人，以說菩薩入地不退之相。

再者，華嚴無盡一乘之法門，果何所在耶？杳幾難認。是故，比較上此論在華嚴宗內不受重視。唯作為通相大乘之論，僅屬於華嚴內部，依此，若以一家五教之判來判定此論時，若始教，相當於終教，比起馬鳴《大乘起信論》的正終兼頓，還位於稍低的地位。故此論與華嚴宗的教理無特殊關係，被中國、日本祖師所忽視並非無理。（待續）



吳子深贈南亭和尚水墨竹畫

編輯部

✎ 作者：吳子深（1894～1972）原名華源，字子深，號漁郎。江蘇省吳縣人。其家為吳中望族，收藏宋元古畫甚豐，致其畢生浸淫於繪事書道中。子深自幼習藝，兼從其舅曹滄州習醫，並隨曹舅入宮為光緒帝御醫，遂盡覽宮中所藏歷代名家真蹟，畫藝精進。民國十六年，與其弟似蘭捐私產以助顏文樑創辦蘇州美術專門學校，與吳湖帆、吳待秋、馮超然三位藝術家齊名，世有「三吳一馮」之譽。民國三十九年後前往香港，懸壺濟世，晚年寓臺北市，因病而逝。

✎ 收藏者：南亭和尚

✎ 落款時間：辛亥二月望（1971年2月15日）

✎ 題 墨：半窗春雨



賞析：

吳子深以水墨畫竹，自題「半窗春雨」，以竹葉深淺，示鏡深遠近，線條簡單，卻饒富深意。本畫是吳子深晚年寓臺北所畫，畫後隔年即逝，其與南亭和尚之交情尚不得而知。

附吳子深墨竹四法

- (一) 竿：從下寫向上頂，先粗短漸至細長，每竿墨色一例，倘畫兩竿一深一淺，須要分開不可雜亂。
- (二) 節：由左捺至右面，墨色宜濃，紙墨略燥，再用同等墨色，略填底角，使相銜接。
- (三) 枝：從裏畫出，根須連節，筆要蒼勁，墨忌淡濕。
- (四) 葉：逆筆剔出，裏葉緊密略細，外葉濃厚宜潤，以疏密分前後；晴竹形勢從下向上，風雨竹要斜出垂下。

(引自《吳子深畫譜》，漢華文化事業，1971)



僑愛佛教講堂資深護法

劉牛玉枝居士

樂觀歡喜 以眾為我

陳政如 / 文 · 僑愛佛教講堂 / 圖

蓮
友
天
地

在僑愛佛教講堂，每回共修都可以見到一位永遠笑臉迎人、仿佛彌勒菩薩一般的菩薩，那就是劉牛玉枝居士。面對採訪，她始終謙稱自己不擅言辭，只強調來講堂實在非常歡喜！她以溫暖的笑容，讓大家感受到佛法以及僑愛講堂示現在她身上的力量。

今年六十五歲的牛玉枝居士，是講堂信眾中生代，她在僑愛講堂的學佛經歷，可以說是僑愛講堂逐漸本土化過程的見證人。

僑愛講堂早期籌建元老，多為一九四九年後因戰亂遷居來臺的軍眷，第一代護法居士們大部分是從大陸攜家帶眷、舉家遷臺，隨著時間過去，原來比較年輕、離開大陸時尚未成家的軍人逐漸變成「老兵」，迫於遲遲無法「打回大陸去」的現實，有人在臺灣娶妻生子，劉牛玉枝居士就是在這個背景下嫁到桃園僑愛眷村的本省媳婦，她的先生是當時社會上所謂的「老兵」，年紀整整比她大了廿歲。

牛玉枝居士說自己的個性一向靦腆、內向，要不是僑愛眷村的鄰居們帶她來講堂，她可能仍然是過去那個性格有些封閉的人。帶她來講堂認識佛法的鄰居們，基本上都是與她年齡相仿的護法居士，她們的父母親就是跟著成一老和尚一起筆路藍縷創建講堂的第一代護法居士，也就是所謂的「外省人」，但是，「外省人」鄰居與這位本省媳婦仍有互動，所以，在她尚未成為信眾之前，就因為這些鄰居長輩的呼籲，經常參與寺院的護持。印象最深的就是每年七月，鄰居媽媽都會發動米捐，雖然大家都窮，但不

管是不是信眾，大家都願意盡可能把米袋裝滿，為講堂的建設出一點微薄的心力。

蓮
友
天
地

牛居士說，緣分實在很奇妙！過去她雖然年年參與護持，住得也不遠，卻從來不曾進來講堂。十多年前有一天，鄰居陳鳳妹居士誠懇邀約她一起參加法會，個性靦腆的她，因為有伴，所以就來了，不可思議的是，從來不曾參加法會、更不曾誦過經的她，竟然當下就被師父的梵唄聲打動，「那時我就覺得：師父誦經怎麼那麼好聽！第一次跟著念誦，怎麼念得那麼順？！從此就喜歡上佛法了。」

她的歡喜心就此點燃，從那時開始，每次共修及法會從來沒有缺席過，在家裏也勤做早晚課，就這樣愈用功、愈歡喜，這一歡喜就過了將近廿年時間，過程中，雖然經歷了先生中風等人生起伏，只要一來講堂，整個人就感到歡喜，感到沒有煩惱了。

由於是經過眷村鄰居引介來講堂的，所以牛居士跟她們一樣，稱呼成一老和尚為「師公」。她說，師公當時年輕，比較常來講堂，雖然因為口音重，老和尚的開示只聽得懂一部分，但是當時信眾與師公之間很親近，她們也會去臺北探望師公。老人家很親切，很慈悲，總是招呼大家到他辦公室坐，還會拿水果點心給大家吃。

算一算，在講堂將近廿年，前後經歷了明度、慈汶、乘度、天蓮及現任的自莊法師五任住持，講堂各方面都越來越好。她自己也因為學佛的關係，從一個連跟人家聊天都不敢主動的人，到可以跟講堂這麼多師姐學習，樂意跟大家分享學佛的喜悅，問她學佛有什麼好？她說：「我不會說啦！實在足歡喜啦！」



▲ 自莊住持與劉牛玉枝（左二）等蓮友合影。



▲ 在去年的僑愛講堂圍爐辭歲活動，賢度寺主、臺北華嚴蓮社天蓮住持親臨與會，和接受頒獎感謝的義工菩薩合影。左一為劉牛玉枝居士。

【104學年度期中學習心得】

新的旅程

大學部 圓皓

人生總是有著太多際遇是想像不到的，就像我從來沒想到自己會踏上臺灣這塊土地，也沒想到會學習《華嚴經》。

兩年的中專班學習圓滿結束之後，我面臨著第二次選擇，因為全國各地的佛學院數不勝數，很難去選擇；再者，如果我出去讀書，就一定不能在師父身邊繼續學習。「人生最難的是選擇，當拿起一樣的時候，就一定要放下一些什麼」，果然話不虛傳。我曾經有過來臺灣讀書的渴望，也有和師父提過，也許就是這個因緣促使，有一次，師伯告訴師父說臺灣華嚴蓮社有招大學部學生，今年是復辦。當時師父聽到這個消息很高興，因為他讀研究生的時候也是研究華嚴，但可惜沒有經過專業的場所學習——大陸少有專研專修專弘華嚴的道場，所以這是他的一個遺憾。就因為這樣，師父把希望寄託在我，希望我好好學，回去弘揚華嚴，還經常開玩笑地說：「學好了回來教我啊！」然而，華嚴對我來講，一聽說是專修專研，內心不是很能接受，因為那是大菩薩的境界，好難懂，是不太好學的法門吧。再者從出家學習佛法開始，我就對唯識很感興趣，很熱衷，這兩個原因讓我猶豫不決。

有一天看到一篇文章，有位哲人說：「夢裡走了許多路，醒來還是在床上。」他形象的說了一個道理——人不能躺在夢幻式的理想生活中，更需要大膽努力去做，在理想中躺著等待新的開始，不

僅遙遙無期，甚至連已經擁有的也會失去。想想自己當初出家時的願望，終於我選擇了一個新的開始——去面對不懂的，就此踏入了學習華嚴的大門。

來到臺北華嚴專宗學院，一開始我有些排斥，但七天的學前教育還有五天的澄觀思想專題研究課程，讓我對華嚴思想有了全新的認識，不再排斥，因為我發現《華嚴經》思想也是在闡述一個心、心性的問題，所以引起了我很大的興趣，讓我愈發想去瞭解更多。開學後的課程裡，有幾科是與華嚴有關的，聽法師講課，沒想到自己一點一點的喜歡上華嚴宗的思想境界。一開始聽說菩薩階位從十信至等覺、妙覺乃至圓滿佛果菩提，需要三大阿僧祇劫，我感覺這太漫長了，也很難去修吧，但老師講「初發心便成正覺」，我的信心又重新拾起，縱使我現在還未成就佛道，但是只要深信，邁出成佛之路一步，那麼就離佛不遠了。

佛之萬德譬如華，以如華之萬德莊嚴法身，《華嚴經》正是顯示了吾人清淨本體的寬廣無涯，無邊無際。《華嚴經》所講的境界是「一真法界」、「圓融無礙」。《華嚴經》講，我們這個世界無所謂缺陷，即使有缺陷也是美的，這個世界至真、至善、至美，是一真法界，萬法自如，處處成佛，時時成道。世界重重無盡，具體到現實的人生，則是圓融無礙的。如經中所說：理無礙，事無礙，理事無礙，事事無礙。所以我對自己當初錯誤的看法感到慚愧，感覺無知真的很可怕，無論什麼，只要是導人走向解脫的正法，我都應該去嘗試學習，不應該憑著自己的無知去判定。《華嚴》一經並不單講境界，更多的是教導我們如何去修行，如何將所學運用到生活當中，如何給予身邊的人無畏與安樂。

學習華嚴思想可以增廣心胸，明代四大名僧之一的蓮池大師

說：「華嚴具無量門，諸大乘經，猶華嚴無量門中之一門耳。華嚴，天王也；諸大乘經，侯封也；諸小乘經，侯封之附庸也。」古德還說：「不讀《華嚴》，不知佛家之富貴。」尤其在這次十天的華嚴誦經法會當中，因為我是第一次好好的去讀《華嚴經》，所以很認真的看經文，再加上天蓮副院長每天的開示，讓我感受到華嚴的富貴所在，真的是太美妙了。《華嚴經》是釋迦佛初成道宣說的，而佛陀當時說：「奇哉！奇哉！一切大地眾生皆具如來智慧德相。」《華嚴經》說的就是佛眼中的一切眾生自性皆與佛同，從凡到聖，一實相的狀態皆是光明，皆是寶藏，皆是清淨涅槃，《華嚴經》蘊含著無窮無盡的無量義，又像一幅畫卷，描繪出五彩繽紛的法界；人生亦如是，一切的未知由自己去創造，去努力，才有了各處風光。認清一個方向，用心去體會過程，縱使有種種困難與阻礙，但我想只要心意堅定，矢志突破，一定能夠完成人生的傑作。

現在的我才剛開始學習，就嘗到了這大法的妙處，所以在這條路上我想好好走下去，將唯識與華嚴思想結合，好好的描繪自己的人生風景，才可以分享給更多的人享受美妙景色，也讓自己的心胸更加廣大開闊。

【學佛對我個人的影響】

我接觸佛法的緣由與體會



吳少瑄

猶記得四年前聽到表姊要出家的消息，我從內心的無比震撼轉而到現在的諒解與理解。

表姊是個學富五車的碩士，平常談吐皆有無比風采。她在二十八歲那年決定出家，將自己奉獻給佛菩薩、奉獻給世人。她所說的「與佛有緣」，為她往後的人生寫下了與一般人不同的樂章。

因為表姊，我接觸了法鼓山，起初為了和家人見她，我們會在假日時上山，擔任白天的接待人員及廚房志工，結了很多好緣，也認識了山上出家多年的法師，得知若多住幾天擔任長駐志工，即能參加法會，認識佛法，於是在暑假隻身上山當了一星期的志工。

夜間的法會令我印象最深刻是「大悲懺」，第一次接觸到，就深深地感動不已。雖然不懂懺文的全部涵義，跟著唱，心真的有被撫慰的感覺，尤其是讀到〈發願文〉：「惟願大悲觀世音菩薩摩訶薩，千手護持，千眼照見，令我等內外障緣寂滅，自他行願圓成，開本見知，制諸魔外，三業精進，修淨土因，至捨此身，更無他趣，決定得生，阿彌陀佛，極樂世界，親承供養，大悲觀音，具諸總持，廣度群品，皆出苦輪，同到智地。」在法會時的我，只能用「淚如雨下」來形容。跟著拜懺時，想起自己偶爾地不孝順、偶爾地不順從爸媽、偶爾地對爸媽不耐煩…，真覺得自己差勁，一邊懺悔一邊發願，絕不能再做出不孝順的事情。

當天法會結束後回想，這個「大悲懺」這麼神奇，使聽聞者自然地想要懺悔。就此事請問法師，到現在我依然記得回答：「〈大悲心陀羅尼〉是過去千光王淨住佛，從覺悟的清淨智所宣演出來的真言咒語，我們受持此咒語，讓自心不散亂、不妄想，而入定證果。念佛與持咒是一樣的，都是保護正念，念佛念咒都是念這個『心』，以念為定。」

我才明白，佛教的法會也是在體現無常、無我、輪迴等因果業報

的教義。因此，如法儀式之宗教行為，具有增強人類的道德，並有助於人際社會的穩定與和諧。

而我對佛學的了解，多數是從與表姊對話中得知。例如某一天，表姊說我從小熟背《般若波羅蜜多心經》，便為我解說經文字句涵義。她說《心經》是用空性智慧來化解一切苦惱，因為一切苦的根都源自於人的妄想心，執著之下才會產生煩惱與苦果。

聞言我豁然開朗，這是我第一次去了解熟背多年的《心經》涵義，而重要的是，剖析這些觀念正好能解開生活上遇到的問題，把「不執著」三個字落實在周遭每件事上，生活可以更單純、快樂。

表姊說到最後一段，「故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。」指出菩提是「無上正等正覺」，薩婆訶是「迅速成就」，合起來是「迅速成就無上正等正覺」，這是一種自利利人、自達達人的無上慈悲心願。她眼眶含淚地說：佛陀的慈悲就是如此，提醒著世人：「去吧！去吧！修持般若空性等法門而到達輪迴的彼岸，願大家迅速地成就無上正等正覺。」短短幾句，已經彰顯了佛陀無限智慧與慈悲的教義。

我也理解表姊為什麼會想要出家，為什麼說她與佛有緣，事實上她真明白出家的實質意義：「斷煩惱、了生死、出輪迴」。發心出家，受持、讀誦、為人演說，發願遠離貪瞋癡、勤修戒定慧，傳達正法真理給身旁所有人，相信接觸過表姊的人都能夠放鬆身心「不執著」。

我認為，宗教是很神奇的，曾聽過一種宗教的定義：「宗」具有主要的、重要的、尊崇的三種意義；「教」具有教育、教學、教化三重含義。宗教帶給人們心靈上的希望，並且讓人在現世就能有心靈的依靠，最重要的是，宗教能夠淨化人們的心靈，使每一念頭、身心都能淨化提升，人與人之間的相處自然和諧，社會進而達到安定。因此，宗教和社會的發展，實在是有密切的互動關係。

接觸佛教，從表姊開始；體會佛教，從我自己開始。願生生世世，家人平安吉祥，喜慶合集，福慧雙修。



明池湖

華嚴專宗學院推廣部 攝影課程教授

張恆瑞 / 文 · 攝影

水
墨
影
像
之
最



✧ 編按

華嚴專宗學院推廣部於 104 年度開設的「攝影」課程，禮請到五次元整合行銷股份有限公司 CEO、頭圍文創工作室 CEO 張恆瑞擔任授課教師，一年下來，傳授了許多寶貴的攝影經驗及人生宗教體驗。透過實際相機操作，及拍攝技巧、攝影創作、用光作畫的學習，很多學員表示，透過鏡頭他們看見了世界不一樣的美麗，留下動人的一瞬間。

自本期起，本刊推出「水墨影像之最」專欄，與廣大讀者分享「一花一世界，一葉一如來」的心視界，在此感謝張恆瑞老師及學員們無償提供精緻圖文之作。

明池湖位在宜蘭縣大同鄉，海拔約 1150 ~ 1700 公尺，內有食宿、苗圃、森林步道等遊憩設施。環境原始，生態盎然，林間穿梭的常客有鳥類、蝶類、松鼠、鴛鴦、綠頭鴨等動物，景觀豐富，每到初夏時節，滿山

野蟬齊鳴，譜出令攝影者與遊客著迷的大自然樂章。

水

墨

影

像

之

最

有「北橫明珠」美譽的明池，又名池端，是一座高山人工湖泊，四周原始森林密布，終年煙嵐繚繞，景色迷濛曼妙，是北部橫貫公路最高點。寬大幽邃的沼池因地池環境所致，形成封閉空間，低溫多濕，而終日雲霧迷漫，幾乎不見陽光，有如夢鄉仙境。



明池湖在入冬 12 月初至 12 月底，是攝影名家、媒體必拍攝紀錄的美景季節，湖心檜木及楓樹、落羽松樹葉泛紅，遇天候低溫時，水霧迷漫，山嵐氤氳，情景有如仙居的理想國。進入明池國家森林遊樂區，有環湖步道及亭台等設施。其池畔園林是遊賞重點，全區分為慈園、靜石園，藏園等，以慈園中的慈孝亭位居最高點，是視野最佳之地，可一覽明池全景。在明池週邊區，可見明池中插上紅檜枯木，呼應明池國家森林遊樂區山邊的白木林群，加上西北方的筆斗峰，明池如硯，枯木如筆，形成奇景，美不勝收。

粥之篇

牛乳粥

治便秘・止反胃噎膈・潤五臟

◎功效

補虛損，潤五臟。

尤其中老年人體質衰弱，氣血虧損，病後虛羸，口乾作渴，以及反胃噎膈、大便燥結等症。

◎製法

先以粳米2兩煮粥，得粥將熟時，加入新鮮牛奶半磅再煮為粥。

◎解說

牛乳，即牛的奶汁，又稱牛奶。我們的祖先早就知道它的營養豐富，既可作飲料，又能當藥用。據歷代醫藥文獻記述，乳汁乃陰血所化生，能補養五臟。五臟得補，氣血旺盛，則體健而潤澤。明朝繆希雍《神農本草經疏》載：「牛乳乃牛之血液所化，其味甘，其氣微寒無毒。甘寒能養血脈，滋潤五臟，故主補虛羸，止渴。」

經現代研究，牛奶之所以能「滋潤五臟」，是因為它營養豐富，所含的蛋白質，主要是含磷蛋白質——酪蛋白，還有白蛋白與球蛋白，這三種蛋白質都含有人體必須的八種氨基酸；所含的脂肪，主要為棕櫚酸、硬脂酸的甘油酸、卵磷脂等；所含的糖主要是乳糖；牛乳所含的無機鹽包括鈣、磷、鐵、鎂、鈉等。此外還含維生素A、B₁、B₂、C，胡蘿蔔素、生物素等。

牛乳粥是老年補益佳品，明朝李時珍《本草綱目》中就有記載，其云：「治反胃熱噦，補益勞損，潤大腸，治氣痢，除疸黃，老人煮粥甚宜。」又說：「牛乳粥補虛羸」。但據唐朝陳藏器《本草拾遺》中說：牛奶「與酸物相反，令人腹中症結。」因此，在服食牛乳粥時，不宜再吃酸性食物。另外，對老年肥胖症，痰濕偏盛者，也不適宜。

【注意事項】（一）可供早晚餐，溫熱服食。

（二）根據前人經驗，在服食牛乳粥後，忌吃酸性食物。

【參考資料】《本草綱目》、《神農本草經疏》、《本草拾遺》。

（世界佛教出版社提供）

日月禪寺三壇大戒會 恭請賢度董事長為尊證師

►► 高雄市光明山日月禪寺 2015 年 11 月 13 至 12 月 17 日啟建「護國千佛三壇大戒會」，戒會恭請淨心長老為得戒和尚、圓宗長老為說戒和尚、本靜長老為羯摩和尚、從慈大法師為教授和尚，尊證和尚一共 30 位，由悟禪法師為開堂和尚。尼部戒師恭請覺華法師為得戒和尚尼、宏安法師為羯摩和尚尼、明偉法師為教授和尚尼，一共 37 位為尊證和尚尼，財團法人臺北市華嚴蓮社賢度董事長亦應請其中。

今年三壇大戒戒會有 513 位出家戒戒子，僧眾 144 人、尼眾 369 人，其中 5 人是受沙彌（尼）戒。戒子國籍除了我國，還有來自中國、澳洲、馬來西亞、新加坡、印尼、瑞士、越南、韓國、斯洛維尼亞、美國、法國、加拿大、泰國、紐西蘭、阿根廷、緬甸、立陶宛、拉脫維亞等地區。

華嚴蓮社知客天離法師，亦圓滿受具足戒，於 12 月 18 日返回常住銷假。

此外，戒會於 12 月 18 至 24 日傳授五戒菩薩戒，在家戒戒子總計 344 名，男眾 72、女眾 272，其中受五戒者 35 人、菩薩戒高達 309 人。

高雄日月禪寺啟建三壇大戒會，賢度董事長應請為尊證和尚尼（前排右五）。



補助學金助弱勢 慈悲喜捨結善緣

——蓮社頒發 104 年度國中小學學費補助金 百名學生受惠

▶▶財團法人臺北市華嚴蓮社於冬至 12 月 22 日下午 1 點整，在二樓最吉祥殿發放「104 年度國中、國小學學費補助金」頒發典禮，此活動由中正區幸市里辦公室及華嚴蓮社聯合辦理。華嚴蓮社在慈善事業上，針對弱勢團體及公益活動行之有年，不論在內政部或臺北市都屢屢獲得績優宗教團體的獎項。此次則是針對弱勢學童發放獎助學金，以期讓正面向上的善根根植在未來國家的主人翁身上。

本次典禮天蓮住持及天演退居代表華嚴蓮社頒發補助金，其他出席活動者還有幸市里里長林禎吉、福田功德會各組長：倪同珊組長、楊秋組長、黃玉美組長、徐何美津組長、史黛納組長、陳彥秀組長、許麗卿組長；中正區公所主任秘書陳奕源、萬華區公所主任秘書鄒越猛、臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心主任陳淑娟、臺北市中正區板溪里里長黃國輝、臺北市中正區網溪里里長夏萬浪、懷生國民中學輔導主任黃奕齊、臺北市幸安國小陳順和、臺北市幸安國小輔導室主任楊桂霞、臺北市忠孝國小校長康燕玉、臺北市忠孝國小輔導室主任田豐明，以及政界代表臺北市議員吳志剛、臺北市郭昭巖議員尊堂李仁人、林郁方立法委員主任林冠勳等人，各界嘉賓雲集，場面盛大。

與會嘉賓和受獎者合影。



天蓮住持致詞表示：「今天是冬至，每年此時節蓮社皆會舉辦此活動，很高興能與同學結善緣，期許同學珍惜緣分，並藉此理解佛教中慈悲喜捨的精神，同學要用功讀書，並且善用獎學金。最後祝福大家身體健康，學業日益進步。」天演退居則以木頭佛像與木製地板的故事，藉以勉勵現場的學生，希望大家能經過生命中的各種磨練及考驗，經得起使命，擔得起責任，理解人生價值，並期許同學明年再來領取獎學金。

與會貴賓也一一致詞感謝蓮社關懷弱勢不餘遺力，以佛教慈悲的精神關懷需要的對象，並勉勵在場受獎者日後能夠回饋給社會。隨後眾人移至一樓大廳拍攝全體合影，再回到二樓依序領取獎學金及蓮社所贈與的平安符。此次共有一百位受獎者，每人 2000 元的獎助金。頒發典禮在溫馨愉快的場面中，於當天下午 2 點圓滿落幕。

僑愛佛教講堂



義工講習培訓會 自莊住持開示發心三階段

——期勉如說修行 行普賢行 發揮專長 提升心境

►► 2015 年 12 月 10 日，桃園市大溪區僑愛佛教講堂舉辦一場義工講習培訓會，由自莊住持主持，期望對目前講堂的義工資源做更有效率的運用分配，同時讓義工菩薩積極發揮各自長才，心境上亦能有更高的提升。

有鑒於講堂與義工之共識建立的重要，自莊住持開場即以「義工菩薩即是歡喜菩薩」，勉勵與會義工，要如「華嚴」二字的寓意：以成就萬德圓備之因行為華，因是萬行，是大菩薩道；華嚴以萬行為喻示，依萬行之因華，來嚴飾大方廣佛之萬德，種善的因，結善的果。希望義工菩薩發心來到僑愛，要抱持「覺有情」的心態，說好話鼓勵同來當義工的信眾，尤其是對初發心的人，或因環境不熟悉，或者動作較慢，記得發揮布施、愛語、利行、同事的四攝法，幫助新義工融入僑愛大家庭。

自莊住持勉勵義工，將「發心」分成三個階段說明，第一個階段是為求福報來當義工時，要以積極培福的態度，認真完成使命；第二個階段是



僑愛佛教講堂舉辦義工講習培訓會，由自莊住持主持，並與菩薩義工合影。

為解脫煩惱來當義工，可從作務中思惟佛法真義，以成就無我的智慧；第三階段是為幫助一切眾生來當義工，以行菩薩道的無我因華，累積將來成佛的資糧。

在自莊住持勉勵下，出席培訓講習的義工菩薩，主動認領多項法會期間的常務工作，其發心和參與的態度，是華嚴菩薩普賢行最佳詮釋。

華嚴推廣中心專題講座 年底壓軸登場

——自嚴法師主講「修心八頌」 勉眾直下修心

▶▶ 2015年12月13日上午9點30分至11點20分，桃園市大溪區僑愛佛教講堂華嚴推廣中心迎來今年最後一場專題講座，禮請自嚴法師主講「修心八頌」。自嚴法師以其刻苦自修的親身體驗，向與會聽眾介紹八個偈頌中的實修心地法門，勉勵二眾直下修心，離縛解脫。

專題講座在自莊住持介紹引言下正式登場，自莊住持表示，學佛就是要修改心性與行為，之後才能廣結法緣；對自嚴法師能在百忙中抽空前來僑愛講堂法布施，深為感謝。

自嚴法師首先對這場以法相會的因緣表示感謝，述及20年前於北印度辯經學院求學時，經洛桑院長教授《修心八頌》，對自己影響甚大，因此以此法門供養大眾，願亦得受法利。自嚴法師介紹，《修心八頌》由朗

日塘巴格西尊者所寫，內容如下：

「我於一切有情眾，視之尤勝如意寶，願成就彼究竟利，恆常心懷珍愛惜。隨處與誰為伴時，視己較諸眾生卑，從心深處思利他，恆常尊他為最上。一舉一動觀自心，正當煩惱初萌生，危害自與他人時，願疾呵斥令消除。秉性邪惡之有情，恆為猛烈罪苦迫，見時如遇大寶藏，願珍惜此難得寶。他人出於嫉妒心，非禮辱罵謗我等，粗惡之言我取受，願將勝利奉獻他。吾昔曾饒益某人，並且深心寄厚望，彼雖非禮妄加害，願視為勝善知識。總之直接與間接，願獻利樂於諸母，如母有情諸苦受，我願暗中自受取。願此一切我所行，不為八法念垢染，以知諸法如幻智，無執離縛而解脫。」他從中舉出八個主題：「恆懷真愛」、「思維卑劣」、「疾呵煩惱」、「願惜此寶」、「自受虧損」、「視害為師」、「暗取他苦」、「諸法如幻」，分別闡述其修心旨意。

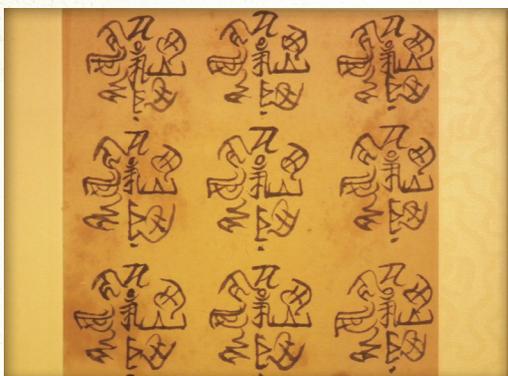
整場演講歷經兩個小時，搭配投影片的播放，自嚴法師時而嚴謹敘理，時而穿插溫馨故事，啟迪人心；又將真言咒語融入帶動唱，讓與會大眾一伸筋骨又能唱誦真言，於輕鬆的氣氛中使人獲益良多。



專題講座結束後，自嚴法師（前第三排左三）和僑愛講堂自莊住持（前第三排左四）、與會大眾合影。

天承住持領眾共修準提法門一永日法會

——華嚴經教觀行的法門實踐 從始至終座無虛席



臺灣臺北華嚴蓮社創社住持智光老和尚親繪準提咒輪。

▶▶美國華嚴蓮社為落實誦經月會的僧信共修傳統，並帶動華嚴經教觀行的法門實踐，自2015年11月29日起，每月第五個週日，舉行準提法門一永日共修法會。由於蓮社諸多居士常年持誦準提經咒以為日課，故一永日的共修會上，從始至終皆座無虛席。

準提為梵名，意譯作清淨，為護持佛法，並為短命眾生延壽護命的菩薩。龍樹菩薩曾以偈讚頌準提陀羅尼：「準提功德聚，寂靜心常誦，一切諸大難，無能侵是人。天上及人間，受福如佛等，遇斯如意珠，定獲無等等。」

共修會日程，包括：拜準提懺、誦準提經、持準提咒等內容。第一支香，自上午9點起，由天承住持領眾共修準提佛母焚修悉地寶懺；第二支香，持誦七俱胝佛母所說準提大明陀羅尼咒；第三支香，佛前大供；第四支香，諷誦《佛說七俱胝佛母準提大明陀羅尼經》，並持誦準提咒；第五支香，諷誦八十八佛大懺悔文，以及蒙山施食。

臺北華嚴蓮社自第一任住持智光老和尚起，傳此準提法門以為銜接華嚴教觀中無障礙法界、帝網無盡觀行之實修法門，探掘行者身心伏藏；此中觀修心要，即如《華嚴普賢行願修證儀》所載，今依圓教修行，稱自家毗盧法界，修本有普賢行海。持此法門的華嚴行者，每每多有所感，甚得僧信二眾之信受奉行。更望今後以此法門，接引諸多有緣的大善根人，同遊華藏莊嚴海，共入毗盧大道場。

人間道場

畢業成果展 賢度董事長蒞校肯定

▶▶ 新北市智光高級商工職業學校於 2015 年 12 月 25 日盛大舉辦美工科、多媒體設計科、餐飲管理科等三科畢業成果展，人頭攢動，非常熱鬧。應邀前來開幕剪綵的賢度董事長除了於致詞中勉勵學生不忘要更努力，還到各展區一一和學生交流，聆聽其創作理念，給予讚歎、指導。

畢業成果展開幕剪綵於上午 10 點在智光商工文化藝廊舉行，由校長林埔生主持，與會嘉賓包括賢度董事長、張南山駐校董事、家長會長黃鶯鳳、東南科技大學校長李清吟等人，同時也邀請華嚴專宗學院學生、畢業生家長蒞校，分享喜悅也驗收他們三年的學習成果。開幕剪綵後，校方於大禮堂舉辦餐飲管理科畢業成果展，讓畢業生用正式的「辦桌」展現手藝及表達對父母、師長的感謝心意。

賢度董事長應邀致詞時介紹學生參展作品不僅豐富，還具有現代元素，並把全球暖化等關心議題加在作品中。例如從平面設計可以看到學生把臺灣八大保育類動物做成公仔，成為周邊商品亮相，還有 MIT 商品行銷企劃，在食衣住行上來推銷，希望呼籲國人愛用國貨。從這些表現可以看



美工科學生陳冠瑋、王韋鈞、黃紹宇、林聖為、呂亞儒，向賢度董事長介紹他們經過參考各大連鎖速食店的桌椅設計，做出的適合老人、小孩的舒適桌椅。

到智光美工科、多媒體設計科的創意有趕上文創產業提升的行列，這都是老師帶動學生、激發他們的發想，所展現出人類生活的、關心的議題。

林埔生校長說，此次畢業展主題為「觸動」，包括數位影音、微電影、動畫、建築模型、家具設計、故宮文創商品、行銷企劃案、Line 貼圖等，一共有 13 個項目，所有展出成品都是學生組隊集體創作而成，他們在老師帶領下互相激盪想像力、創造力，以實力展現令人讚許的成果。

一到上午 11 點，與會大眾便前往智光商工大禮堂，沿路有儀隊迎賓劍門和整齊響亮的迎賓口號，等大眾就座完畢，餐飲管理科第 28 屆畢業成果展隨即登場。

智光商工餐飲管理科成立於民國 76 年，是新北市私立學校中最早成立餐飲科的高職，有著優良、專業的口碑。由於 2015 年是智光建校 50 週年，學校更改全新制服，畢業班學生個個衣著光鮮，男生打著小領帶，女生著合身衣裙，合乎禮儀的一道一道送菜、解說菜名與製作方法，乃至參賽得獎的肯定，當天全部 10 道都是以當季食材料理出的各式佳餚，有注重養身健康的山藥雞湯，傳統台菜的乾燒大蝦、橙香松鼠黃魚等，現場許多父母親一邊品嚐一邊點頭稱讚。

用餐同時，學生分別呈現愛國歌曲、團隊啦啦舞表演、熱舞調酒、烏克蘭麗麗歌唱等表演節目，其中最特別是來自表演藝術科的學生友情襄助，帶來的大型幻影魔術秀，讓現場來賓掌聲不斷。

智光商工舉辦佛一 150 學子虔誠念佛

——生命教育體驗活動 天蓮住持帶領獻燈發願

▶▶ 2015 年 12 月 26 日，智光商工在校內佛堂舉辦「生命教育靈性成長體驗活動：學生佛一」，禮請臺北市華嚴蓮社天蓮住持主法，有近 150 位學生報名參與，佛堂幾乎座無虛席。

「很高興看到這麼多年輕學子來念佛、學佛」，天蓮住持於第一支香開示時，首先讚歎學生的發心，接著以「貧女施燈」、「盜賊正燈」兩則

佛教典故，解說點燈的意義和殊勝功德。天蓮住持開示，貧女布施僅有的資財，以虔誠恭敬之心獻燈於佛前，卻不求賜福自身，而是普願世人離苦得樂；所供養物雖然只是便宜的油燈，卻因廣大願力而常明不滅。第二個是「盜賊正燈」的故事，想偷竊佛塔中物的盜賊，看見佛前燈燭將熄，便以劍撥正燈芯，讓佛燈重現光明，他也因此生起恭敬之心，不再有偷盜的念頭，而這個正燈的福德因緣，使盜賊在後世修得天眼第一。



學生舉燈齊眉，至誠感恩、懺悔、發願。

天蓮住持也提示學生，在點燈、獻燈時可以思考三件事情：感恩、懺悔、發願。首要感恩父母師長、同學朋友，乃至周遭的一切人、事、物；其次反省過去一年中有意無意犯下的過錯，真誠懺悔、改過；最後則要發願未來，為新的一年許下積極正面的心願。

開示結束隨即進行點燈儀式，在「南無觀世音菩薩」唱誦聲中，天蓮住持為每排首位學生點亮手中明燈，再由學生依序向後傳，全數點亮後，在佛前長跪，舉燈齊眉，聆聽天蓮住持代為念誦祈禱文，以感恩、慚愧之心回顧過去，祈願有更光明的未來。

學生一一走到佛前獻燈後回座，禮謝天蓮住持的開示和帶領，接著誦持《阿彌陀經》，稍作休息後，繼續念佛、靜坐、迴向，於中午 12 點圓滿活動。

教界服務

台北市佛教會提供



人間道場

台北市佛教會杭州文化交流 巡禮參訪

▶▶ 2015年12月11至16日，台北市佛教會理事長界雲法師率理監事法師、居士一行27人，到大陸杭州寺院巡禮參訪，受到當地法師及信眾熱烈歡迎，雙方並進行文化交流活動，留下美好回憶。



參訪團一行人在界雲法師率領下，到杭州楊汛橋金剛寺（上圖）、會稽山龍華寺（下圖）等古剎巡禮。



December 2015 年 12 月大事記

人間道場

11.13~12.17 高雄市光明山日月禪寺自 2015 年 11 月 13 至 12 月 17 日啟建「護國千佛三壇大戒會」，戒會恭請財團法人臺北市華嚴蓮社賢度董事長擔任尼部尊證和尚尼。

12.05 「送愛到蘭陽 幸福暖洋洋」，財團法人華嚴慈善基金會為協助宜蘭縣弱勢邊緣家戶紓解生活困境舉辦的「暖冬關懷」活動，由天演董事長帶領幹部到宜蘭縣社會福利館，辦理禮金及物資發放，並代表捐贈 30 萬元冬令關懷慰問金予宜蘭縣政府，由社會處處長黃龍冠居士代表接受，指定發放對象為弱勢邊緣家戶，共計 100 戶，每戶可獲冬令關懷慰問金 3000 元。黃龍冠處長表示，此次活動是華嚴慈善基金會第二次和宜蘭縣政府合作，延續愛心發放，讓宜蘭縣縣民感受到社會的關懷與愛心，並得到即時性、實質性的溫暖、協助。

12.06 下午 1 點，華嚴蓮社天蓮住持於三樓禪堂主持本月份皈依儀式，為發心學佛的羅日賢居士授三皈依，題取法名「仁普」。

12.10 有鑒於講堂與義工之共識建立的重要，桃園市大溪區僑愛佛教講堂舉辦義工講習培訓會，由自莊住持主持，期望對目前講堂的義工資源做更有效率的運用分配，同時讓義工菩薩積極發揮各自長才，心境上亦能有更高的提升。

12.13 桃園市大溪區僑愛佛教講堂華嚴推廣中心舉辦專題講座，禮請自嚴法師主講「修心八頌」。自嚴法師以其刻苦自修的親身體驗，向與會聽眾介紹八個偈頌中的實修心地法門，勉勵二眾直下修心，離縛解脫。

12.19 上午 10 點至 11 點 50 分，華嚴專宗研究所 104 學年度「華嚴經專題講座」課程：「《華嚴經》〈十地品〉要義」，繼續在四樓講堂，禮請賢度院長授課，從解析《華嚴經疏鈔》中，帶領學員深入認識八十卷本《華嚴經》。

12.19 上午 10 點，天蓮住持率僑愛講堂監院天行法師、華嚴蓮社常住法師前往第二殯儀館，參加游陳金貴居士之告別及火化儀式，由天蓮住持主法誦經、說法舉火。陳金貴居士為蓮社資深信眾，皈依成一老和尚，法名福慧。

- 12.21** 上午 9 點 30 分，萬行雜誌舉行年終編輯會議，由天蓮住持、闕正宗總編輯主持。會中討論元月份編輯台行事、2016 年專欄現況及開發新專欄等議題。
- 12.21~27** 桃園僑愛佛教講堂啟建華嚴佛七法會，整整七永日每天從清晨 5 點起，一連七支香至下午 5 點 30 分結束。擔任主七和尚的自莊住持於法會期間每日為信眾開示法義，法會圓滿日開放信眾交流佛七心得，與會大眾人人歡喜，約定明年華嚴佛七更要精進參與勝會。
- 12.22** 財團法人臺北市華嚴蓮社下午 1 點在二樓最吉祥殿舉行「104 年度國中、國小學生請領學費補助」頒發典禮，由天蓮住持、天演退居等人致贈頒發予 100 位受獎者，每人 2000 元獎助金。活動由華嚴蓮社補助、臺北市中正區幸市里辦公室聯合主辦。
- 12.25** 新北市智光高級商工職業學校盛大舉辦美工科、多媒體設計科、餐飲管理科等三科畢業成果展，賢度董事長應邀開幕剪綵並致詞，他除了肯定老師、學生三年來的學習成果，還到各展區一一和師生交流，聆聽其創作理念，給予讚歎、指導。
- 12.26** 智光商工於校內佛堂舉辦「生命教育靈性成長體驗活動：學生佛一」，禮請華嚴蓮社天蓮住持主法。天蓮住持除了為學子開示「點燈」意義，並帶領於佛前念誦祈禱文、獻燈、諷誦《阿彌陀經》、念佛、靜坐、迴向。佛一活動有近 150 位學生報名參加，佛堂內幾乎座無虛席，於中午 12 點圓滿結束。
- 12.27** 桃園僑愛佛教講堂華嚴佛七法會圓滿日，同時也是冬令送暖日，中午佛前大供後，自莊住持於大雄寶殿主持獎助學金頒贈典禮。自莊住持勉勵受贈家庭與學子，將僑愛佛教講堂的這份愛心傳遞下去，學子們能努力用功，將來學成回饋社會。
- 12.28~2016.01.03** 臺北市華嚴蓮社啟建「年終加香華嚴佛七」法會，由天蓮住持擔任主七和尚，從清晨 5 點早課開始一直到晚上 8 點迴向，共分六支香精進修持。天蓮住持於每天上午 10 點第三支香為眾開示華嚴佛七的意義與內容。

2016 招生

華嚴專宗研究所

辦學宗旨

創所宗旨在培植專研、專修、專弘華嚴思想之弘法教育人材。以現代的學術精神，研究佛教高深哲理；以更專精的涵養，迎接二十一世紀。

課程規劃與特色

華嚴經專題講座、華嚴經、華嚴學概論、華嚴思想史、華嚴思想專題研究、華嚴一乘教義章研究、華嚴五祖思想專題研究、華嚴文獻學專題研究、華嚴宗文獻選讀、華嚴經典語言、華嚴修證儀軌執行門課程，學術論文寫作與研討等必修科目，並輔以八宗共同科目及文、史、哲等選修課程之學習。既兼具於經典、教理、教史之理論與應用，亦著眼於文獻的分析與哲學思辨能力的培養，以宏觀的角度，深入研究華嚴，期使教導學生成為解、行並濟之華嚴學者與行者。(詳細課程規畫請見網站)

● 報名申請入學資格

1. 研究所正修生：大專（含同等學歷）或佛學院高級部畢業者，外籍學生及大陸女眾法師兼收。
2. 研究所選修生：大學、研究所在校生及一般社會大眾，男女兼收。
3. 研究所旁聽生：正信佛教徒。

● 修業年限 三年，並經畢業論文審查通過。

● 在學待遇 學費、膳宿費全免。(學期成績平均在八十分以上者，次學期起得申請每月研究費。)

● 應繳文件

- 1、報名表一份，兩吋照片3張。學歷證明書影本一份。
- 2、自傳(含修學華嚴的動機及理想)一篇。

● 報名方式

即日起，採現場報名，或上網下載報名表，請務必註明姓名、地址、電話，並以PDF檔案格式寄至下列 e-mail 信箱。

● 聯絡方式

地 址：台北市中正區濟南路二段44號（近捷運忠孝新生站2、5號出口）

電 話：02-2341-4760教務處 · 02-2321-3319推廣部 · 傳 真：02-3393-8523

e-mail：huayencollege@huayen.org.tw · 網 址：http://www.huayencollege.org



《華嚴經》〈十地品〉要義



主講人：賢度法師

日期：2/27、3/12、4/16、5/14、6/11

時間：周六早上10:00至11:50

地點：華嚴專宗研究所四樓講堂（敬請向教務處報名，以準備講義）

賢度法師，內號了行，別號思齊，師承上成一長老，畢業於印度德里大學哲學博士，專研華嚴經論，專修普賢行及法界觀，並恆持準提法門為日課，以華嚴行者為終身職志。現任台北市佛教會常務理事、華嚴專宗學院院長暨研究所所長、台北市華嚴蓮社董事長、美國華嚴蓮社董事長、智光商工職業學校董事長。

自1994年任華嚴蓮社住持以來，即竭力推行弘法、教育、文化、慈善工作，2009年任華嚴蓮社董事長尤重僧伽教育，積極培養專研、專修、專弘華嚴之專精人才，並且致力於推展華嚴教學研究國際化的工作。為令華嚴法化更有效的推廣，特別編著華嚴教材系列叢書，將卷帙浩瀚、深廣微妙的華嚴義理，以有系統且易懂的文字敘述，讓普羅大眾皆能見聞大經之義涵、品嚐清涼甘露之法味。

2014成立國際華嚴研究中心結合海內外志同道合的專業研究者，有組織、有計畫地推展華嚴研究，讓華嚴成為二十一世紀的顯學，並培養年青一代的研究人才，以承先啟後，續佛慧命。

現有著作

《華嚴學講義》、《華嚴學專題研究》、《華嚴經十地品淺釋》（上、下冊）、《華嚴淨土思想與念佛法門》、《轉法輪集》（一）（二）、《佛教的制度與儀軌》、《入法界品－善財童子五十三參的故事畫冊》、《觀音法門》、《Development Of the Hua-yen School During The Tang Dynasty》、《華嚴經講錄》（一）（世主妙嚴品）、《華嚴經講錄》（二）（如來現相品、普賢三昧品）、《華嚴經講錄》（三）（世界成就品、華藏世界品、毗盧遮那品）、《華嚴經講錄》（四）（如來名號品、四聖諦品、光明覺品）

華嚴專宗研究所

台北市濟南路二段44號 TEL:02-2341-4760 網站:<http://www.huayencollege.org>

2016 招生

華嚴專宗學院大學部招生

辦學宗旨

一 為了紀念華嚴蓮社歷任住持智光和尚、南亭和尚、成一和尚，因其生前學行皆專宗華嚴，而華嚴大教主張法界緣起，頗能切合民主科學時代之思潮。

二 為提高僧伽教育水準，培養具備專業知識之弘法教育人才。

課程規劃

華嚴經導讀、華嚴宗綱要、華嚴經專題講座、華嚴行門儀軌、一乘教義章、賢首五教儀、印度佛教史、中國佛教史、八宗綱要、戒律學、唯識學、禪學、天臺學淨土學、經典選讀、國文、英文、日文、梵唄、書法、論文寫作指導、弘法實務。

教學特色

第一年奠定華嚴宗門行儀、梵唄法器、叢林生活之聞思基礎，著重律學、國文讀經能力及宗教情操的培養，並導以華嚴經義、佛教八宗綱要及中、印佛教史，建立行布與圓融之解行信心；第二、三年精解諸宗學理，厚植佛學專業知識；第四年至華嚴蓮社所屬海內外道場進行弘法實務學習與撰寫畢業論文。

修學年限： 四年，並通過畢業論文審查。

在學待遇： 學費、膳宿費全免，(在學期間酌發獎學金)。

畢業出路： (一) 可申請至華嚴專宗研究所就讀或繼續升學。

(二) 可至台北華嚴蓮社、僑愛佛教講堂及國內外所屬道場服務。

應繳文件： (一) 報名表一份，兩吋照片三張。學歷證明書影本一份。

(二) 自傳(含學佛因緣、修學動機)一篇。

報名方式： 即日起，現場報名或上網下載報名表，請務必註明姓名、地址、電話、郵件地址，並以PDF檔案格式寄至e-mail信箱。

聯絡方式： 地址：台北市中正區濟南路二段44號(近捷運忠孝新生站2、5號出口)
電話：02-2341-4760教務處·02-2321-3319推廣部·傳真：02-3393-8523

E-mail: huayencollege@huayen.org.tw

網址: <http://www.huayencollege.org>



華嚴推廣中心105年度第一期(招生中)

佛學課程:品味華嚴



課程講師：自莊法師
課程時間：三月至六月
每週一 09:30~11:20

本課程以深入淺出的方式，講述《華嚴經·入法界品》，藉由善財童子遍訪善知識的過程，學習如何發菩提心，行菩薩道。

佛學課程:基礎禪修



課程講師：通是法師
課程時間：三月至六月
每週六 14:00~16:00

1. 依戒定慧次第教學，奠定禪修基礎理論。2. 透過暖身鬆筋以及禪坐，實踐調身調息調心之靜定功夫。3. 強調身口意之日用行持，離過、淨習與證德。

佛學課程:兒童佛學



課程講師：僑愛師資群
課程時間：三月至六月
每月第二、四週六 09:20~11:20

以說故事、繪畫、遊戲、音樂、多媒體的方式，引導兒童認識佛菩薩行誼與佛法教理，並教授學佛行儀，達到寓教於樂的教育目的。

佛學課程:居士學佛行儀



課程講師：天行法師
課程時間：三月至六月
每月第二、四週六 09:20~11:20

(一)佛教徒應具備之基本生活態度與行為上的作持與止持。
(二)居士佛門禮儀的指導。
(三)基礎佛學課程的教授。

才藝課程:水墨書法



課程講師：鄭江銘老師
課程時間：一月至六月
每週二 09:30~11:20

以楷書筆法，結構為基礎，進入書法各體的實習書寫，按各學員的程度狀況，做最適當的調整進度。隨堂並講解楷、隸、行、草篆各體用筆技法及架構解析。

才藝課程:養生太極拳



課程講師：范嘉昇教練
課程時間：一月至六月
每週四 09:00~11:00

遵循全度法師的一貫主張『太極不動手、動手非太極』，因此所有招式都是配合呼吸而且符合太極拳之拳經、拳理。完全傾囊傳授，對身體健康極有幫助。

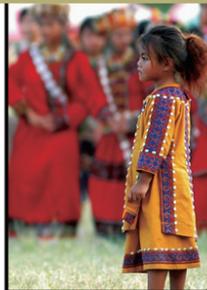
才藝課程:體適能瑜珈



課程講師：周瑋老師
課程時間：三月至六月
每週一 18:30~20:00

1. 透過功能性有氧運動，產生燃脂塑身效果
2. 鍛鍊肌耐力，改善腰酸背痛、肩頸僵硬等現代文明病。
3. 緩解坐骨神經痛、生理痛及靜脈曲張等現象。
4. 矯正OX型腿與脊椎側彎
5. 具有強化五臟六腑、舒緩關節緊張僵硬等功能，達到百分百運動效能。

才藝課程:基礎攝影



課程講師：吳健華攝影師
課程時間：三月開班
每月第一、三週六 09:00~11:20

要拍出好的照片，除鏡頭穩定度外，光線的流向、精彩的構圖，都是不可或缺的重要元素。本課程從零開始帶您入門，讓您輕鬆鬆鬆拍出回味一輩子的優質照片。

地址:桃園市大溪區介壽路238號

電話:(03)380-1956、380-1996(更多課程資訊請來電或至講堂網站查詢)

傳真:(03)380-1601(來電或傳真請於星期一至日上班時間內08:00~17:00)

網址:<http://www.qiaoi.tw/>

預約 光明

點燃心燈 照亮人生

燈發出的光可以破闇為明，如同智慧一樣可以照破愚癡闇障。歲末時節，除舊佈新時，為自己、家人與親友預約一盞燈照耀前途。開啟整年的平安吉祥，讓佛法的智慧之燈，照亮人生之路。

佛燈

佛的光明能遍照一切處而無所障礙，稱為無礙光明。而且佛光代表智慧的樣貌，又稱為光明智相。因此虔誠點佛燈，則得前途光明無礙，智慧聰明，相貌莊嚴，福慧俱足。

光明燈

點燈是『燃燈供佛』的意思，點燈供佛一方面可獲得諸佛菩薩的加持、消除業障；一方面藉點光明燈提醒自己，要時常聽經聞法修行，增長自己的福報和智慧。能消災解厄，福慧兼備，事事順利，祈福轉運。

藥師燈

《佛說藥師如來本願經》中說，眾生以恭敬心供養，則得所求如願，皆得圓滿，倉庫盈滿，形色具足，自在具足，眷屬具足，勇健多力如大力士。求長壽得長壽，求福報得福報，求自在得自在，求男女得男女，一切怖畏皆得解脫。得事業順利，所求如願，身心健康，增福延壽。

彌陀燈

《阿彌陀佛》中記載，阿彌陀佛光明無量、壽命無量、妙光無邊，如有眾生遇此光，三毒的罪垢皆消滅，身心柔軟，歡喜踊躍，善心增長。若在三惡道的眾生見此光明，皆得休息不在有苦惱，壽終之後都能得到解脫。彌陀燈護佑家宅平安，壽命無量，超度亡魂，超渡祖先，超渡冤親債主，滅罪消災。



2016 三千佛懺 與 華嚴供佛齋天法會



**三千
佛懺**

2/13-2/18 (農曆正月初六至十一)
時間：每日自上午9時

舉行禮拜千佛洪名寶懺法會，並於初六上午舉行信眾團拜，歡迎各位護法居士共襄盛舉！



**齋天
法會**

2/16 (農曆正月初九)
時間：上午9時

華嚴供佛齋天法會所收善款淨額，全數作為獎助學金，敬請諸位護法居士，共襄盛舉，同種福田，共修善業！

地址：臺北市濟南路二段四十四號（近捷運忠孝新生站2、5號出口）
聯絡電話：02-2351-8333



▲智光商工盛大舉辦美工科、多媒體設計科、餐飲管理科等三科畢業成果展，賢度董事長(中)蒞校為開幕剪綵並致詞。右為校長林埔生，左為駐校董事張南山。



▲華嚴慈善基金會天演董事長(左二)、華嚴蓮社天蓮住持(右二)捐贈30萬關懷禮金、八寶粥甜品予宜蘭縣政府，由社會處處長黃龍冠代表接受。



▲智光商工舉辦「生命教育靈性成長體驗活動：學生佛一」，禮請臺北市華嚴蓮社天蓮住持主法，有近150位學生報名參加，獻燈祈願。



▲華嚴蓮社與幸市里辦公室聯合舉辦「104年度國中、國小學生請領學費補助」頒發典禮，臺北市中正區公所由主祕陳奕源(左二)代表頒贈感謝狀。



▲桃園市僑愛佛教講堂舉辦義工講習培訓會，自莊住持勉勵義工發揮出長才，發心和參與是普賢行最佳詮釋。



▲桃園市僑愛佛教講堂自莊住持於大雄寶殿主持獎助學金頒贈典禮，勉勵受贈家庭與學子，將講堂的愛心傳遞下去。

本刊自 269 期改為單月刊，若有誤寄，可來函或來電告知，不便之處敬請見諒！

ALL WAYS MONTHLY
地址：台北市濟南路二段 44 號
44, Chi-Nan Rd., Sec. 2, Taipei Taiwan, 100 R.O.C
電話：(02)23518333 23918924
傳真：(02)23218958
http://www.huayen.org.tw
E-mail:allways@huayen.org.tw

行政院新聞局登記證局版雜誌字第 4299 號
中華郵政台北雜字第 1165 號執照登記為雜誌交寄
本刊免費贈閱，歡迎隨喜助印，功德無量
◎非賣品 不得轉售
郵政劃撥：0012588-1 財團法人台北市華嚴蓮社

 國郵資已內付	TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO. 4299
	台北郵局許可證 台北字第 4299 號 雜誌 中華郵政台北雜字 第 1165 號執照登記

無法投遞時請退回

郵差先生：辛苦了！願佛、菩薩保佑您平安吉祥！