



## 秋季版

- 1 永留痕跡  
- 記賓州大學城居士林(BAOCP)  
贊助本寺義工活動
- 2 地藏法會  
忍辱
- 4 六度中的智慧
- 6 活動表
- 7 覺華園 - 這一夏

## 永留痕跡

記賓州大學城居士林(BAOCP)  
贊助本寺義工活動

從六月底一路炎熱到七月的天氣，終於在中旬緩和下來，偶然的午後雷雨，讓東岸消暑不少。賓州大學城居士林的成員，在會長ALICE的促成下，於七月十八日來到本寺贊助義工活動。當天雖然傾盆大雨，卻澆不熄大家發心的熱誠，短短的一下午，完成的工作之多，令人刮目相看。



義工們裝修禪修中心樓下的洗手間

大約上午十一時左右，全數十多人的車隊相繼抵達，除了帶來清香美味的素食午餐，還載來一隻搭便車的大龜。它的到來，跟本寺可有一段奇妙因緣。這隻大龜，長年住在一個私人湖裡，湖中的魚群都成了它的可口餐點，令主人傷透腦筋，用盡辦法捕捉它，卻總是奈它不得。有人建議，如果可能，何不趁著這次到佛寺的因緣，一起帶來放生。不可思

議地，第二天，大龜竟然跑出來乖乖束手就擒，就這樣一路跟大家來到毘盧寺。



義工拆卸走廊裡的燈以粉刷天花板

午餐前，大家參觀了禪修中心，簡單清淨的佈置，讓大家身心清涼。餐後，放生活動接著開始，我們將大龜連桶放在橋上，在大昱法師的帶領下，大家圍著它念心經及大悲咒，希望它在悲智圓滿的佛力，和大家祈願的心力下，能早脫畜生道，得人身、聞佛法，終成佛道。法師並叮囑它，不要傷害河中及四週的生物，大家在道場的土地上，和平常住，修行佛法。在讓它回歸大自然之前，法師要它抬起頭，伸長頸，睜開眼好好記住今天這些放它生路的菩薩們，未來世中，若有因緣，能在佛道上，感恩報恩。雨，一直下，看著大家帶著雨的慈悲容顏，實在是比身後湖上的那朵蓮花還要美，放生功德真是無比殊勝。

爲了今天的義工活動，早在幾天前在BILL的幫忙下，冒

American Zen  
Buddhist Temple  
Vairocana Monastery  
RR3 Box 3361  
Cresco, PA 18326  
Tel & Fax: (570) 895-4600  
Email: [azbt@evenlink.com](mailto:azbt@evenlink.com)  
[www.evenlink.com/~azbtnews](http://www.evenlink.com/~azbtnews)

著雨將禪房後方整條通道樓梯都清洗乾淨，等大家一起刷上油漆。大雨一來，整個計劃得作調整，重新思考下，將工作分三大重點：禪修中心樓下的洗手間，粉刷及貼上新的塑膠地板，由ALICE及OLIVIA負責、KEITH修換新門鎖、廖婆婆則在一旁幫忙攪拌油漆及為他們打氣；有一組人則負責拆卸走廊裡的燈、粉刷走廊天花板及牆壁；還有一組人就聯手把每間房門上油漆；而SARAS則動作俐落地把最後面四間房間，已損毀的沙門拆掉。雨沒有停歇，大家手上的工作也不會停下，大約在下午四時左右，全部工作圓滿完成。



義工們把每間房門上油漆

感謝賓州大學城居士林大家的人力布施，使本寺修建工作又往前踏了一步，大家的發心，在毘盧寺建寺記錄上永留痕跡。

## 地藏法會

袁文英

毘盧寺於八月二十一日(星期六)舉行了地藏法會。在法會的前一天晚上，做了安置往生蓮位的儀式。來參加地藏法會的麗儀、儉武、Lisa、David、Windy、泮崇、碧梅、

Kevin和袁媽媽一家人，都趕到寺裡來參加安位儀式。淑娟在地藏法會的前一天帶來了許多水果，以為法會當天使用。

大昱法師告訴了我們一個真實的故事：“有一位年輕人，在每年的同月同日，都會做一個相同的夢。在夢裡，這位年輕人來到一個村莊裡的一棟房子前，他走進那棟房子，發現桌子上放了一碗芹菜麵，他就把這碗芹菜麵吃了。吃完麵之後，他的夢也醒了。這位年輕人已經連續好多年做了這個相同的夢。今年，這位年輕人又在同月同日做了這個夢。在這次的夢裡，他看清楚了那棟房子的門牌號碼。當他走進那棟房子，看到桌子上香噴噴的芹菜麵，他就把這碗芹菜麵吃了。吃完了麵夢醒時，他的嘴裡還有芹菜麵的香味。

這位年輕人決定去尋找他夢裡的那棟房子。他按照夢裡看到的地址，終於在一個村子裡，找到了夢裡的那棟房子。他上前去敲門，當門打開時，他看到了這位來開門的老太太。這位年輕人，就把他夢到這棟房子和吃芹菜麵的事，告訴了這位老太太。當這位老太太聽完了他的敘述後，就告訴他說：‘我有一個兒子，在年輕時就去世了。因為，他在世時很喜歡吃芹菜麵，因此，我在他每年的忌日時，煮一碗芹菜麵給他吃。’從這個故事裡，我們可以證實，這位年輕人的前世就是這位老太太的兒子。同時，我們也可以證實，回向的功德不可思議，超薦的力量，可讓亡者往生善道。”



超薦往生蓮位的儀式

法會在下午兩點繼續進行，大家都以虔誠的心誦持經咒，於下午六時圓滿，與會的居士們都法喜充滿。

## 忍辱

Lama Migmar 開示

袁文英 翻譯

修習忍辱是必要的。我們因處於厭煩的情況下而沒有耐心，產生不快樂的情緒。或者，因為不能得到想要的東西而沮喪，這個沮喪的情緒會擴大成爲憤怒，進而製造更多的暴力事件。對治不快樂情緒的最好方法是修習忍辱。忍辱是化解抱復、犯罪、暴力和任何形態的憤怒最具權威的工具。

第一種方法是原諒他人。例如，如果某人傷害我們，我們以修習忍辱來取代報復心而原諒那個人。因原諒他人，我們阻止自身任何形態的憤怒情緒和斷絕任何暴力事件的發生。所以，原諒他人是修習忍辱的最好方法。

第二種方法是寬容。寬容是修習忍辱的另外一種方式。我們應該試著去寬容任何不快樂的情況。例如，今天的天氣不好，我們應該瞭解大自然有

各種不同的形式，不要因為天氣不好而不快樂，應該以這個不好的天氣做為打坐的主題，而試著去修習寬容這個不好的天氣。同樣地，在我們的生命中有許多情況，會使我們產生不快樂的情緒。例如，在某位朋友持續的騷擾我們時，是我們修習寬容的最好時機。

第三種方法是了悟世界的真理，這是修習忍辱最有效的方法。例如，我們應該瞭解人類的天性絕大部份是自私的。因為，無論人類做任何事都是為了自我的利益。有許多人慣於隱藏他們的自私心。例如，當我們到大形的購物中心和餐廳時，店裏的售貨員和餐廳裏的侍者，對我們都服務得很周到，因為他們要我們在他的店裏買東西，或是要我們給他們更多的小費。在我們瞭解人類的天性之後，當某人不快樂對我們生氣的時候，我們會自我克制，不採取任何對那個人憤怒叫囂的行動，因為我們知道他是不快樂和生氣的原因。所以，瞭悟世界的真理來修習忍辱，將會利益個人的生活。當我們有更多的智慧時，對我們修習忍辱越有助益。所以，越有智慧，我們將會了悟更多的真理，也將會包容更多的人而成為更完善的人。

修習忍辱的主要目的，是使我們更趨於平靜。如果，我們越了悟世界的真理，我們將會更快樂、更平靜、更喜悅。世俗的社會是這麼的徬徨、這麼的沮喪、這麼的緊張和這麼的具有侵略性，而人們是這麼的沒有耐心。在今日的社會，

我們總是疲於奔命地和那些機器競爭著。我們原有的人力工作轉變成機器代勞，我們越來越依賴機器，也因此越來越遠離了大自然，這表示我們要做的事比以前更多。如果，其中一部機器壞了，將使我們不快樂，因為，沒有那部機器我們便無法做事。當我們更有智慧時，我們便明瞭到須要自我成長來改進自己。我們不能總是依循社會的規律來做事，即使社會要求我們那樣做，因為社會的規律不是永遠是對的。我說一個故事給你們聽：很久以前，有一個國家降下毒雨，那個國家的所有平民，因沒有掩蓋和保護他們的水井，因此，所有平民的水井都被毒雨污染了。他們飲用了被毒雨所污染的井水之後，都發瘋了。但是，只有國王被告知將降毒雨的事，因此他掩蓋了他的水井，而防止了他的井水被毒雨所污染。所以，國王是唯一沒有發瘋的人。但是，所有發了瘋的平民都說：“國王瘋了。”因此，國王開始懷疑道：“我真的瘋了嗎？因為每一個人都說，我瘋了。”

社會的規律不是永遠正確的，但是，多數群眾的共識卻可影響你和他人。有時反對社會的規律和絕大多數群眾的共識，對你來說是一個挑戰。但是，智慧可以保護你不受那些規律和共識的影響，這是佛陀已經做到的。如果，我們以世俗的常規去看佛陀的一生，我們可能會說，他瘋了。看看佛陀在出家之前的生活，他擁有每一件我們所祈求的事物，一

個國家、一個皇后、權力、榮華富貴和做為一個王子應擁有的一切事物。有一天，他放下了所有的榮華富貴而離開皇宮，在一顆菩提樹下修行。



二〇〇三年十月忍辱佛法講座

佛教的教法和修行，是讓我們更平靜及更獨立。那就是，我們將不會被外境影響而情緒化。在現代的社會裏，人們是這麼的具有侵略性和沒有耐心，那是因為我們在生活中，很容易受外境影響。如果，修習忍辱及試著去除負面的思想，我們將不會對一些事有消極慣性的反應，將會轉變得更輕鬆和更平和。

以前，有一位禪師他有一個女侍者。有一天，這個女侍者懷孕了，她的父母，指控這位禪師是他們女兒腹中胎兒的父親。他們非常的氣憤，並且當面對這位禪師說，他應該負起照顧他們女兒和胎兒的責任。這個禪師回答道：“就這樣吧。”許多年過去了，真正的父親出現了。於是，那位女侍者的父母對這個禪師說：“我們非常抱歉，是我們錯怪了你。”這個禪師對他們又說道：“就這樣吧。”

當你的心性鍛練到某個程度，便可以承受任何好或壞的

情況而心境仍舊平和，將會更寬容和願意原諒他人。你必須到達某種了悟的階段，才能原諒他人。要說服一個指控者，是一件不容易的事。從前有一位學者說過：“我可以跟一百位學者研討，但是我無法同一個愚痴的人溝通。”所以，修習忍辱是非常重要的。有了更多的智慧，使你更易於修習忍辱。因為智慧使你有更清晰的觀察力，將會以最適當的方法處理事務。只要看清了事務的真相，便知道如何去原諒他人。在修習忍辱之後，將會帶給你和平的生活，生活和平後，你將會更健康，更快樂和更長壽，幫助你的修行更進步。如果，我們有堅定的意志力，可以用對治的方法來修習忍辱，不然，我們會對家人發洩憤怒的情緒。我們應該知道，即使是二十年的友誼、婚姻、或是你對孩子的愛，將因一時的氣憤而付之一炬。當你有佛陀相等的智慧時，將會擁有和平和喜悅，從此，所有的事務都是修行的一部份。因此，修習忍辱是對治氣憤的方法，將會使你更快樂。

## 六度中的智慧

大毘法師 開示  
袁文英 記錄

二〇〇三年十一月九日

在美國，有一個優點也是缺點。那就是，美國人很想得開。他們不會執著在一件事

上，他們很放得下，很懂得休閒。但是，這個優點很容易變成一個缺點。他們放得下手邊的工作，卻執著休閒生活，至使工作無法貫徹始終。



二〇〇三年十一月  
六度中的智慧佛法講座

有一天，我在網路新聞上，看到一篇調查報告。那篇報告說，世界上工作最認真的是臺灣人。他們一個禮拜工作七十二小時，大部份時間是加班，沒有什麼時間休息。這是美國一家民意調查公司做的報告。但是，工作得太勤奮，就變得執著在工作上了，而沒有什麼時間跟家人在一起。所以，不論是工作不認真，或者是工作太認真都不好。就像我們彈琴一樣，如果琴弦太鬆，就彈不出聲音，如果琴弦太緊，這根琴弦就會斷。所以，佛教強調“中道”。

在我們的人生中，有許多讓我們迷惑的事，而如何讓我們清清楚楚的處理事務，就是今天講的“智慧”。如果你有智慧，就像在一個黑暗的房間裏，有一盞燈或是一把手電筒，用來照明。我們修行，並不是爲了求佛陀保佑，我們修行，是爲了開智慧。只要你有智慧，無論任何困難，你都可以解決。

智慧的梵文(或巴利文)是，般若(Prajna)。如果，我們知道“緣起性空”，就是“究竟空”的意思，我們看事情就會清清楚楚。有的人會誤會，這個“緣起性空”，是什麼都沒有。有一些人認爲，開悟就是什麼都沒有，什麼都不管。若果如此，那些沒有工作的人和流浪漢們，都很自在很有智慧嗎？

智慧就是“緣起性空”，也就是“諸法因緣生，諸法因緣滅”。例如，今天你看到花開得這麼漂亮，不希望這些美麗的花謝掉。但是，這些花早晚都會謝。如果，我們不瞭解花開了都會謝的道理，我們會生活的很難過。花謝掉是正常的。花是因緣和合的，需要一顆花的種子、水、空氣和時間來讓它成長開花。人希望花開了不謝，是我們人不正常，不是花不正常。

很多人說，失掉另一半無法活下去。我們很容易被現在的情形限制住，因爲每個人結的緣不一樣。你跟你的另一半，不管緣結得多久，只要時候一到，都會分開。因緣生因緣滅，很多事是你無法控制和挽回的。就像那些算命的，如果他們可以改變他們的命運，他們就不用算命來討生活了。中國人相信風水，如果將去世的人葬在龍穴裏，他的後代子孫就會有很好的發展。如果是在古時候，就會當皇帝，如果是在現代，就會做總統。因

此，許多中國人花很多錢去請風水師，幫他們找龍穴來葬他們去世的父母。我告訴那些人說：“如果有這麼好的事而且是事實，那些風水師應該會把那些龍穴留給自己用，來造福他們的後代子孫，不會給你們用。”因此，因緣不是靠這樣來轉變的。如果，希望你的孩子將來做總統，就要好好的栽培他讀好學校，教導他好好的讀書，培養他的品德。



屋頂換修工程

有一位女士告訴我，她的老闆爲了引進她自己的朋友到公司工作，想辦法爲難她，要把她逼走。她說她的老闆就像一個惡毒的巫婆，可以因任何事而責罵她。有一次，老闆的女兒過生日，這位女士就買了好幾樣禮物送給她老闆的女兒，而她的老闆就將那些禮物公開的放在她的辦公室的桌上給大家看，還打開她辦公室的門，大聲的對大家說：“你這個壞女人，買了這些禮物來巴結我。”她的老闆還要求這位女士每天很早就來上班，晚上很晚才下班。有時，這位女士的老闆要她中午幫她找資料，讓她忙得沒有時間吃午飯。這位女士因此很痛苦。

我就對這位女士說：“現在經濟不好，你必須有這份工作來維持你的生活。但是，你要小心，不要因此精神出了問題。”這位女士也對我說：“我的年紀也大了，不能換工作。如果，我沒有工作，沒有健康保險，就會很辛苦。因此，我必須保住這份工作。”



換修屋頂補煙窗

這位女士每天作的功課比出家人還多。她問我：“師父，我每天誦經咒迴向給我的老闆，已整整兩年了。可是，我跟老闆的情況還是沒有改進。”我告訴這位女士：“這是因爲你作功課的方法有問題，不是你誦的經咒有問題。你說你的老闆像一個巫婆？”

“是的，我的老闆是很討厭讓人很恨的，就像一個巫婆。”

“如果，你真的作好了功課，你的老闆在你的心目中，就不會是討厭鬼。你的心會平等、清淨和慈悲，不會討厭她。”

她問我：“那要怎麼辦呢？”我告訴她：“很簡單。如果你工作忙，又累，又要作這麼多的功課，心裏會煩躁，作的功課就沒有力量。你只要好好的持一個咒。這個咒，你開車的時候可以念、你工作的

時候心裏可以默念、你睡覺的時候可以念，行、住、坐、臥，任何時候都可以念。特別是在你老闆罵你的時候念這個咒。這個咒很簡單，兩遍就背起來了。你的老闆唸她的，你念你的咒。最重要的是，你要把你的老闆觀想成觀世音菩薩。當你把你的老闆觀想成觀世音菩薩的時候，你老闆口中說出的話，都變成觀世音普門品，你會很歡喜，你的老闆講的每一句話都是法音。你只要把你的老闆觀想成觀世音菩薩，久而久之，你的心也會變成慈悲的心。

佛教所講的感應，是只要你對別人慈悲，你就會感應到慈悲的心。有時候，心的力量比說話的力量更大。只要你有慈悲心，就可改變任何事情。這兩年以來，每次你見到你的老闆，心裏就很恨你的老闆，你的老闆也會感應到你恨她的心，她也會恨你，這樣一來，你和你老闆之間的情形跟本不會有任何轉變。佛教講‘相由心轉’，你不喜歡你老闆，你的相貌就會轉變成你不喜歡你老闆的相貌，那她怎麼會喜歡你呢。”最後，我送給她一句話：“你要試著去感謝你的老闆，因爲她給你機會修習忍辱。就像你練功夫一樣，每天磨練，最後會練到爐火純青的地步。”

大方廣佛華嚴經上講：“若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。”

佛教有許多不同的法門，因為要應眾生不同的心性。當我們修行時，要會用方法，要勤修一個法門，不是因為你作功課作得多且長，你的修行就會有功效。這也關係到，如何運用我們的智慧。這也是為什麼我們修行要開智慧，有了智慧，做任何事都是事半功倍。

人生有八種苦。其中有兩種苦，怨憎會苦和愛別離苦。你討厭的人，偏偏每天見面，而你喜歡的人，就隔的很遠。只要你試著去喜歡每一個人，你的心就會轉變，你就會很快樂了。所以，那些成了佛的佛們，感謝那一些成就他們修行的人，因為那一些人的善緣和惡緣，而成就了他們。



上漆後的通道樓梯

有一位女孩，她每次來美國，不是來觀光的，而是來探視監獄裏的弟弟。她的弟弟有一位朋友從事國際販毒的事。有一次，他弟弟的朋友在犯毒的時候，被抓到了。律師教他，如果他供出是別人唆使他販毒，他的罪就會減輕。因此，就供出是這位女孩的弟弟唆使他販毒。當這位女孩的弟弟再次到美國來的時候，就被

美國聯邦調查局抓住了。這位女孩的家人，都知道他是冤枉的，但是，還是被判了十年的有期徒刑。

因為這個情形，這位女孩開始從事佛教慈善事業的工作。她將一些佛書，寄到監獄給她的弟弟看。這位女孩的弟弟看了書之後，想法也改變了。他想，這是一個他在監獄裏靜修的機會。“我不恨我的朋友，這是我的業。我的心很平靜。我看到監獄裏有些憤怒不平的人，如果他們出獄之後，心裏也不會健康的。他們很可憐。姊姊，你知道嗎？我覺得是菩薩派我到監獄裏來的。”因為這位女孩的弟弟的英文和中文都很好，他就主動幫監獄裏的中國人當翻譯，他每天都很忙。這位女孩的弟弟還擔心他在監獄裏害他坐牢的朋友，希望他的朋友一切都好。當我聽完這個故事的時候，我就說：“你的弟弟是一個多麼特殊的人啊！”我們雖然有業力，只要有智慧，在任何黑暗的時候，我們都會有辦法重見光明的。

如果你能透徹地瞭解“緣起性空法”，萬事萬物都是生滅的因緣法，那你就有了智慧。真空和妙有，是一體的兩面。你如果瞭解真空，就像你頓悟後大死一番，從此不在執著而很自在平和，這就是真空。妙有，就是了悟真空之後大死一番的重生。

## 活動表

每星期二 7:00 p.m.

禪坐

大昱法師

10/10/04, 星期日

10:00 a.m. – 12:00 p.m.

佛法講座-修心(四)

Ven. Lama Migmar

10/23/04, 星期六, 10:00 a.m. –

10/24/04, 星期日, 10:00 a.m.

禪一(緊)

大昱法師

11/7/04, 星期日

10:00 a.m. – 12:00 p.m.

佛法講座-佛道無上誓願成

大昱法師

11/25/03 – 11/27/03, 星期四 - 六

10:00 a.m. – 9:00 p.m.

11/28/04, 星期日

10:00 a.m. – 12:00 p.m.

梁皇寶懺

大昱法師

12/11/04, 星期六, 10:00 a.m. –

12/12/04, 星期日, 10:00 a.m.

佛一(八關齋戒)(緊)

大昱法師

二〇〇五年元月份

寒假-活動暫停

請上網查詢毘盧寺的活動更新情形：

<http://www.evenlink.com/~azbtnews>

# 覺 華 園

這 一 夏

大昱法師

“TODAY IS THE XX DAY OF 2004; THERE ARE XX DAYS LEFT”

常常可以在電視上看到這一行提醒的字幕。年輕不識歲月的無知，每每看到年長者搖頭感嘆歲月如梭時，總愛唱反調地大喊：

“好無聊！沒事幹！為什麼時間過得這麼慢。”噢！曾幾何時，自己已由吶喊轉成沉默，鏡中幾絲若隱若現的灰髮，好似跟隨四季的腳步，快速變換，若不是經常剃頭，那些髮中之白，已儼然成為頭頂最明顯的標誌，不是少年白，是踏上中年旅程的開始。何其短的生命，誠如佛陀的教示：呼吸間！

彩葉、南瓜，夏，這一季又走了！有人問我：這一夏怎麼過？

這一個夏天 ---

來美四年，首次回到自己的國家，探訪了久別的常住、師兄弟、居士朋友及家人。匆匆一個月行程，有一些累！

這一個夏天 ---

終於將漏水老舊的禪修中心及關房屋頂換新，嶄新褐色的新屋頂，與常住這一棟成一色，很莊嚴！

這一個夏天 ---

費了九牛二虎之力，將關房後邊一直延伸到下去小橋的樓梯，重新粉刷，乾淨清爽的樓梯，是倚欄觀景的好地方！

這一個夏天 ---

不！不是！這都不是這一季的成果，當你問我時，也不是我想分享予你的答案。

回到台灣，看到久別的老母親，走路的步伐已不復當年健朗，母親真的老了。心裡

不禁捏把冷汗，自己的修行進步多少？無常一來，可有能力履行當年佛前所發的願：度自己的父母離六道輪回之苦。在常住道場裡，得悉仍是壯碩之年的師兄弟，已有一、二位變成一罈灰燼，住進了七佛寶塔。夢幻無常的人生，讓我體驗良深。

回美後，即刻進行屋頂換修工程，找工人，簽合同，工程隨之展開。為了確保工程品質，進行期間，自己成了屋頂常客。回憶起首次踏上屋頂時，腳猶如長了釘子，釘在原地無法移動，一次一步，一步又一步，讓自己克服了恐懼的心。告訴自己：只要時時心存覺照，每一處都是安穩地，危險的不是外在環境，而是一顆失去覺照的心。

屋頂完工後，清除排水溝成了我的工作。四年了，這四年來，後方房頂的排水溝一直是清潔的死角，只因自己的懼高症。工程之後所遺留下的渣滓把排水溝塞得滿滿地，趁著晴朗天氣，上去屋頂，開始探險旅程。兩層樓的高度加上直達溪邊的斜坡，讓我有點暈旋，身坐下來，心靜下來，不看遠處，不看身後，將注意力集中在眼前當下，不急不緩，竟然讓我完成了工作。人生路，可貴在於活在當下。

從決定將後方木樓梯上漆以來，作息之間，念頭不離樓梯，用什麼顏色？那一段開始？多少時日？反問自己：為什麼如此複雜？為何如此多念頭？一件小小的工作就有大大的念頭，修行路上還能面對什麼考驗呢？作該作的事，當下即是。

這一個夏天 ---

過得很充實。

