

春季版

- 1 圓滿餐
梁皇寶懺開示
- 3 修心講座
- 4 尋訪明師
- 5 空谷回音
活動表
- 6 覺華園 - 霧

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



毘盧寺通訊

圓滿餐

在寒假過後，今年本寺的第一個活動是千佛寶懺，由於適逢中國新年，回寺參加的信眾比往常還多，除了一些平時大家熟悉的面孔外，很難得地，還有久未謀面的居士回來，大家聚在一起，一起禮佛修行，一面不忘相互祝福新年快樂，在新的一年里裡，修行更自在，道心更堅固，佛道更圓滿。



毘盧寺大殿前之雪景

去年冬寒皓雪，今冬也絲毫不遜色。十二月的幾場大雪，給大家帶來一個名副其實的白色耶誕，白雪的美，在經濟不景氣，戰禍頻起的此刻，更在心靈上增添幾許寒意。在同一時、同一刻，不同國度、不同種族，大家走上街頭，想藉由抗議的行動扼止戰事，心力終究抵不過業力，戰爭的陰影，讓冬天的天空更陰霾，紛紛落下的白雪，也仿佛無言的淚。

戰事加上天災人禍，讓大家經歷了一個不平靜的一年。在今年的新開頭，藉由禮拜千佛寶

懺功德，回向所有眾生，遠離刀兵劫，世界和平，善根增長。一天半的法會，在大家虔誠祈求的梵唱聲中，圓滿了過去劫千佛的禮懺。

第一天法會後，由於是中國新年，特別安排了素食火鍋圓滿餐，人數眾多便分成兩桌，大家笑稱一桌中式口味、一桌粵式口味，在一天力盡禮佛後，享用美味的食物，不正是符合了五觀偈裡的“正事良藥為療形枯、為成道業應受此食”嗎？



中國新年素食火鍋圓滿餐

梁皇寶懺開示

大昱法師 開示
袁文英 記錄

十一月二十八日

有一次，有一個國王到佛陀的僧團去訪問，這個僧團有五百位比丘。當他到達目的地之後卻不敢進入，因為這個國王聽不到一點聲音，他擔心這是一個計謀，因此很害怕。由這個故事，可知佛陀的僧團是訓練有素且嚴

謹的。我們佛教徒的起心動念及言行舉止，都要謹慎、輕巧、實在。例如，關門的時候，我們的手要隨著門一起關上。

佛教有一句話：“寧動千江水，莫擾道人心”。一個修道人，如果修道成就之後，可以利益無量的眾生。如果，一個修道的人，正在虛空粉碎頓悟之際，被你拿盤子的聲音所打擾而無法成就，這就是你的過失，因為你打擾了這個修道人的心，這是我們應該注意的事。

菩提心的供養是功德第一的。菩提心，就是行菩薩道，也就是跟菩薩一樣。不管你布施如恆河沙一樣多的功德，也比不上你的菩提心的供養的功德。只要有一個修行人發了菩提心，那我們眾生就有福報了。因為這個修行人發了菩提心，就會廣度眾生，行菩薩道。因此，諸佛歡喜，龍天擁護，因為有人加入行菩薩道的行列。

如果，你懂得修行的方法，認真的做功課，你只需用很少的時間，就會達到很大的效果。就像一個修淨土法門的人，真的可以往生到阿彌陀佛的西方極樂世界嗎？阿彌陀經上講，只要你不起心動念，一心不亂的，在七天內誦持阿彌陀佛的聖號，你就可以往生阿彌陀佛的西方極樂世界。我們修行，如果能在幾分鐘之內不起心動念，就是修行的開始。修行沒有捷徑，要老實修行，不要去比較誰的根器好，誰的領悟力強。因為世間上的聰明，只是個人感官上的作用，並不代表那個人的修行好。修行是要開智慧。就像“智”這個字一

樣，你既知道而又光明的像日一樣，心裏清清楚楚明明白白。個人感官上所作用的聰明是會退失的，而智慧是如如不動的。當你有智慧，在六道輪迴裏受了業報後再轉世為人時，這個智慧還是你的。因此，智慧是不變的，而世間的聰明法是會變的。

來拜懺，是開始點亮你的心燈，你的心燈點亮之後，才可以看清楚很多事情。我們來拜懺修行，就是要把不好的業障，虔誠的洗乾淨，還復我們本來的自性。因為，我們的如來本性都是佛性，是很朗然的。



梁皇寶懺之自助午齋

十一月二十九日

學佛的過程：第一，是要先瞭解佛教。到道場去歸依正信三寶，也就是佛、法、僧。歸依就像註冊一樣，在佛前跟佛註冊，當一個佛弟子，好好的修行。歸依三寶之後，再來就是持戒。在家居士最基本的是五戒。五戒，就是不殺生，不偷盜，不邪淫，不妄語，不飲酒。在家居士要持好這五戒，最好是吃素，如果為了你的口腹之慾而殺生，這對你的修行會打折扣。

雖然，佛陀已入滅了，但是，佛陀的教法依然在。我們要遵循佛陀的教法來修行。而佛陀

的教法，是由僧寶來宏揚。出家人在道場安住，由在家居士護持，好好的修習佛法，將佛法宏揚出去。

供養三寶，不是一定要供養很好的東西，而是在於這供養的一念心。有一位小朋友，將她的零用錢，一個兩毛五，供養我。雖然，這是一個小小的兩毛五，每個人的皮包裏都有，但是，任何人的兩毛五，都比不上這位小朋友的兩毛五，因為她是發了很大的歡喜心來供養的。她還說：“因為我現在還小，沒有很多錢，等到我長大了，賺很多的錢來供養師父”。這個小小的兩毛五，是最大的供養。供養三寶的時候，要三輪體空，功德才大。如果，我們供養三寶時，心不清淨，則功德會有瑕疵。

以前，佛陀經過一個村落的時候，有一個小女孩在玩。當佛陀經過時，這位小女孩看到佛陀很歡喜，就雙手捧著一個用土做的丸子供養佛。佛陀的侍者覺得土丸不能吃，因此不能供養佛，就想去阻擋這個小女孩，佛陀就說：“你不要去阻擋她，你今天讓她歡歡喜喜的布施，她的福報會很大。因為，這個土丸在這個小女孩的心目中，不是一個土丸而是一個很好的東西，而她將這個土丸供養佛，她的功德很大。如果你阻擋她，不讓她供養，以後她再來的時候，就會破壞佛教的。因為，她跟佛結了一個不好的緣。”

菩薩畏因，眾生畏果。我們眾生都是等到果報現前，才會回想到以前做了什麼，現在才有這個果。而佛跟菩薩只要看到

這顆種子，就知道樹會長多大，開的是什麼顏色的花，會結什麼樣的果。有些人，即使手上有一顆好的種子(因)，也不會去種它。就像你有一顆學佛的種子，卻又不肯好好的來修行學佛。如果，你有善根，卻不能配合諸多因緣來學佛，就像一顆種子種錯了地方。因此，修行的每一個腳步，都是很重要的。



梁皇寶懺圓滿團體合照

佛法講的“四不壞信”，就是佛、法、僧、戒。你有“四不壞信”，才會幫助你的修行。在一個有三寶的地方共修，是一個力量。不論出家人、在家人都要持戒。戒是一種規矩、一種護福法，來保護你的福報。我們應當知道，戒律的精神在那裏。戒律，是要我們不要去做一些貪、瞋、癡、殺、盜、淫、妄、酒的事。雖然，時代不同，但是，戒律的精神是一樣的。戒律很重要，你一定要持戒。但是，戒律是戒你自己，要嚴以律己，寬以待人，不要用戒律來衡量別人的不是。

我們修行做功課，是用來磨我們的稜角的，如此我們的稜角愈磨愈圓，人愈來愈圓融，每一個人看到你，都會很喜歡你，都想當你的朋友。佛教裏最難的兩個字是“學佛”。我們常常講我們在學佛，可是我們應捫心自

問：佛陀出家了，我們有沒有出家？佛陀修證了，我們有沒有修證？佛陀沒有貪、瞋、癡了，我們有沒有貪、瞋、癡？如此，當我們起心動念想要造業的時候，以“學佛”這兩個字來提醒自己學佛。將“學佛”這兩個字，常常放在我們的心上，這對我們的修行有幫助，對我們的道業是一個助緣。

修心講座

Ven. Lama Migmar 開示
袁文英 記錄

二月八日

在佛陀的教法中，有許多種修持方式。不偷盜是一種修身的方法，不說謊是一種修口的方法。在傳統的佛教中，這些身和口的修持，是幫助我們轉化心靈的方法，讓我們看清實相。有一些在印度的人修很嚴格特殊的苦行，他們在寒冷的冬天不穿衣服，或總是行走不坐下來休息。這些嚴格的苦行並沒有轉化他們的心，反而使他們的心變得更浮動。心總是依循它的習性走，總是不能平衡。佛陀曾經用這些嚴格的身體苦行來修持，他不穿衣服，只吃一點的食物，在一棵樹下打坐修行了六年。但是，佛陀並沒有因此而達成的覺悟。最後，佛陀在接受了牧羊女乳糜的供養後，才有了一些體驗。因此，如果只專注修身體的苦行，修行可能無法成就。另一方面，傳統的印度人修口，以誦經的方式來獲得一些覺悟。同樣的，只靠這種口的修持，無法轉化我們的心，也不會幫助我們悟道。

佛教的重點，是轉化我們的心。身和口修持的方式，是用來馴服我們這顆和外界交流的心。如果我們專注在一件事物上，這會使我們的心從其他的事物上解脫出來，但是我們仍然覺得心無法平靜下來，我們因此而挫折。因此，佛教的主要目的，不僅止於身和口的修持也包括了心的轉化。所有的身和口的修持方式，不同種類的瑜伽修行和禪定，都是幫助我們修心的方法。心比身和口更可靠，因為心有潛能和力量來看清實相。

根據佛陀的教法，心續是無始以來的。它經過再生的循環，也就是我們出生、生活和死去。當我們死亡時，我們的身和口即將結束，但是我們的心仍然持續下去。我們的心非常沉穩非常有經驗，我們需要修智慧來看清我們的心。

當我們感覺和看東西的時候，我們的心與身體交互作用。根本的心是神識，它是我們再生的主因。當我們打坐的時候，我們試著去停止我們的感官活動，用根本的心來打坐，而這個心裏有執著、記憶、和許多負面和正面的精神活動。這個根本的心不會死，會永遠持續下去。

我們的心裏有好的思想和壞的思想。因此，修行是幫助眾生，保持他們的好思想，淨化他們的壞思想。佛教的主要修行是要轉化心，而不僅是誦經和持戒，是以修行來強化我們好的精神活動，因此我們可以淨化心中負面的思想。無論我們作任何身體上的修行，都應該幫助我們強化心中正面的思想。同樣地，修

口也應該幫助我們強化心中正面的思想。

在佛教的教法中，有許的禪修來馴伏我們不同的妄想和治療我們負面的思想。佛陀早已診斷出我們所有的負面思想，是緣自於三個煩惱：貪、瞋、痴；它們是所有負面思想的主因。佛陀的教法是如何來清淨根本煩惱。他開示以智慧來清淨愚痴、以修習禪定來清淨瞋恨心、和以持戒來清淨貪念。修智慧、禪定、和持戒是清淨根本三毒來轉化心的方法。因為這根本三毒，我們心中生出了各種負面思想，而這些負面思想是我們生活上，精神苦痛和壓力的來源。

禪定，伴隨著一些智慧的修持，和一些身體的戒律。智慧是最重要的，智慧有力量來轉化我們的心。我們有越多的智慧，越能在任何情況之下，都可以轉化我們的心。



白雪紅花綠葉

我們人類有貪慾和貪慾的慣性。當我們執著於貪慾的境界時，例如音樂，我們就會有快樂和滿足的感覺。但是，到最後當滿足和快樂消逝時，就感到痛苦和失落。如果我們能了解到事物的本質是無常的，是有變化性的，既使我們在滿足和快樂中，我們知道無常的真象。同樣的，如果我們了解諸法實相，會幫助我

們在生活中，開發出一些實際的應對之道。了解實相就是智慧。當了解了實相後，我們便能更深入的研習佛法，理解佛法。

心經上說，眼睛的實相即是空。我們因為有眼睛，所以可以看到東西，但是如果我們有色盲，那我們還可以正確的辨識顏色嗎？所以我們的眼睛，需要有一定的條件才能辨識東西。智慧是無條件的，也並非因條件而生的，智慧就是如實。智慧，能讓我們因看清事物的實相而避免受苦。只有看清實相，我們才可以解脫。經由轉化我們自己的心，我們才會有真正的快樂。

西藏修心的教法，來自於印度許多不同的傳統。修心的精神是轉化我們的心，而要轉化我們的心，我們必須開始作一些禪修。禪修不僅是為了開悟，我們應該看清楚心如何作用、如何思唯、如何反應。我們的心裏有很多的活動，需經由禪修來看清楚。當我們能看清楚越多的心識活動，就越有可能看到我們的真心。能看到心的空性的是清清楚楚的明性，也就是智慧。明性和真空的聯結就是心的實相，我們需要以禪修的訓練來覺悟心的實相。我們禪修的越多，就越能在日常生活中轉化我們的心。當我們覺悟到心的實相並保持覺照，我們就不會造更多的業，不會有任何的煩惱，並且會遠離所有的麻煩。

當我們的心清淨時，也就是當我們覺悟到心的空性實相時，我們身口的所有行爲也都清淨了。因此，我們不會造任何業，這就是修學佛法的目的。理論上來說，禪修是以安定和馴伏

我們的心，來清除所有的煩惱和負面的妄想。當所有的妄想都清除之後，你才會有智慧。有了智慧之後，就可以消除煩惱和業力，這就是修心的目的。

尋訪明師

圓明

(接上期)

慧眼識明師

雖說依法不依人，但是如果沒有人能藉著語言、行爲、思想、觀念等，解說佛法，則眾生無法了知真諦，證入涅槃。人能弘道，非道弘人，佛法也講人四依，為眾生所能信賴依止的四種人，又稱四依大士，四依菩薩。其中包括小乘的初果，乃至四果羅漢，及大乘三賢之出世凡夫，與登地的大菩薩。這些賢聖不一定很有名，也不一定有很多徒眾，當然也有非常有名，徒眾很多的，我們以凡夫的肉眼，往往當面錯過。

佛入滅已來，全仰賴出家法師，及善知識們的傳承來弘揚正法。一個善知識，必須傳承了釋迦牟尼佛的教法，了解正見，懂得光明的菩提大道，並具備下面任何一項美德：

- 一、發菩提心，行菩薩道，隨喜供養。
- 二、心地善良。
- 三、行爲端正。
- 四、性情溫柔，合群忠厚。
- 五、勤儉刻苦，以苦為師。
- 六、能克服困難。
- 七、有智慧（圓滿者為佛）。
- 八、有慈悲心，視眾生如己。
- 九、以平等心待人接物。
- 十、愛樂大乘，不離開也不執著。

善知識是我們的良師益友，不但要多感恩親近，作難遭遇想，並恭敬承事，請轉法輪。在此，我們必須如實的認知，善知識也是正在學佛的修行人，並非已經成佛的人。因此，我們要張開我們的慧眼，稟持依法不依人的精神，依止善知識所說的真理，勤修戒定慧，熄滅貪瞋癡。要
求師父十全十美，是非常不切實際的事，其實往往因為自己的煩惱心，看佛也成了眾生。以凡夫的肉眼來尋訪明師，真是踏破鐵鞋無覓處，打開慧眼，卻是得來全不費工夫。

鏡花水月

一心不生，萬法無咎。修行最重要的是調伏自己的煩惱心，不是去衡量別人的是非長短。如果用心觀照，我們的身心世界如鏡花水月，看到別人的煩惱過失，如果不能釋懷而開始計較，其實所看到的，是自己煩惱心的反射，看來好像是別人的問題，其實是自己的問題。如果自己沒有問題，有什麼不能釋懷的呢？有什麼好計較的呢？

我們的情緒和感覺，乃對境而起的假相，也是不實在的鏡花水月。但是，我們往往以為情緒和感覺是真實的，常跟着它走而迷失了本性，如果能看清楚情緒和感覺不實在的本質，便不會被它蒙蔽，而覺照到自己的問題所在之時，也正好是下手用功之處，慢慢的心境俱泯，能所雙忘，直到看到人人都是佛，便離佛不遠了。

眾生無邊，佛為何能夠自度、度他、覺行圓滿呢？其實心

、佛、眾生三無差別，心無內外，非有非無，不來不去，無生無滅，離心無佛，也無眾生。度他，並非在心外實有眾生可度，也不必一定要在事功上求表現、求發展。成就心中的眾生，便是成就自己，而度化自己的煩惱心，也更能利益眾生。自他並不是對立性的，彼此其實是息息相關的，自己和眾生從無始以來的關係，是無法分割的。因此，利人便是利己，自淨其意，便能淨化他人，乃至整個世界，自他不二，相輔相成，直至圓滿成佛。(完)



大悲懺法會-嚴持香華如法供養

空谷回音

陳慶宏

學佛不是觀察別人的缺點，而是了解自己的缺點，改正自己的缺點。戒律是用來衡量自己，而不是用來評斷別人。任何法皆是佛法，任何修行，包括念佛、禮佛、拜懺等，皆可令人開悟成就佛果。即使自己不能得力於某種法門，不代表其他人也不能得力，不可以偏蓋全。毀謗任何法門，即是謗佛、法、僧，皆是地獄之因，千佛出世，也無法懺悔，即使不信，果報亦在其中，自當謹言慎行。

活動表

4/11/04, 星期日
10:00 a.m. – 12:00 p.m.

修心佛法講座

Ven. Lama Migmar

4/24/04, 星期六, 10:00 a.m. –
4/25/04, 星期日, 10:00 a.m.

禪一(鬆)

大昱法師

5/29/04, 星期六
10:00 a.m. – 12:00 p.m.

浴佛法會

大昱法師

5/30/04, 星期日 –

6/5/04, 星期六

年度大掃除

6/13/04, 星期日
10:00 a.m. – 12:00 p.m.

失業與就業佛法講座

陳慶宏居士

6/26/04, 星期六
10:00 a.m. – 5:00 p.m.

6/27/04, 星期日

10:00 a.m. – 12:00 p.m.

千佛寶懺(現在賢劫)

大昱法師

7/11/04, 星期日
10:00 a.m. – 12:00 p.m.

煩惱無盡誓願斷佛法講座

大昱法師

7/24/04, 星期六, 10:00 a.m. –
7/25/04, 星期日, 10:00 a.m.

佛一(八關齋戒)(緊)

大昱法師

7/11/04, 星期日
10:00 a.m. – 12:00 p.m.

放生

覺 華

園

霧

大昱法師



起霧了！

Pocono 是一處全美知名的蜜月勝地。有一天，大家開玩笑地形容 Pocono 適合給“R”類的人居住，比如：給羅曼蒂克 (Romantic) 的人度蜜月；有錢 (Rich) 的人度假用；退休 (Retired) 者當養老之所；宗教 (Religious) 人士修行的好地方。而毘盧寺就是在因緣如此巧合下，選在這處景色優美且適合修行的地方成立道場。

Pocono 的山很美，美在它的自然純淨，美在它的渾然天成。春季的醒覺、夏季的清然、秋季的多彩、冬季的純白，在時起的雲織霧紡裡，更顯朦朧情趣。

春天夜裡的一場大雨，花園裡的花飽受摧殘，早晨散步時，看到上星期才開得火紅的多瓣杜鵑，被打得不忍卒睹，而一向翹楚的艾利斯也已是奄奄一息。如此無常情景，讓我想起以前學過的一首詞：

昨夜 雨疏風驟
濃醉 不消殘酒
試問捲簾人
卻道海棠依舊
知否？知否？
應是綠肥紅瘦

是伺女的馬虎應對？還是視而不見？在昨夜裡飽經風雨摧殘的海棠花，怎麼可能仍是依舊不變？已記不得作者是誰，更不知道作者是否學佛者，只是詞中的無常感慨，還有作者

在濃醉迷糊中，仍能意識到週遭因緣事物的轉化，就是那一個清明醒覺的心，讓我國中讀了它就沒有忘記過。試著反觀自己，在因緣錯綜複雜的生死潮流裡，我們是否有如作者的醒覺之心，還是如無知的捲簾人視而不見。

在晨霧中散步，是我的最愛。沒有執著一定的方向，沒有時間的束縛，也忘了自我，有的只是一顆清明朗然的心。霧濃時，彷彿置身天上人間。走著走著，不覺讓霧濡濕了。

有一位日本禪師，將學禪形容為在人在霧裡，久而久之，漸入禪味；如人入霧，入久濡身。也有人比喻學語言如身入霧裡，越來越濕，越來越進步。反面來說，我們的習氣不也是一樣嗎？越來越濕，越染越重，越重越難捨去，到最後恐有傷身之虞。造業須臾間，付出的代價卻是生生世世。記得家師不只一次警戒弟子們：

“修行，魔由習氣門入！當二六時中，光明覺照。亦如貓兒把守老鼠洞，不讓老鼠有出來搗亂的機會。”

所以很多人疑惑為什麼修行要多生累劫，而不是瞬間就可成就。試著反觀自己累世習染之沉重，若沒有多生的用功踏實修行，何來塵盡光生一天？

晨霧中歸來，稍稍休息後，披上袈裟，燃一柱馨香，早課在梵唄聲中開始。

