

冬季版

- 1 Muhlenberg
大學弘法之旅

- 2 Muhlenberg College
威廉真寧斯博士
邀請函

二零零五年活動簡介
修心佛法講座

- 4 活動表

- 5 覺華園 - 修行路

**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

Muhlenberg 大學弘法之旅

大昱法師

受到 William H. Jennings 教授 誠摯的邀請，使我有因緣於十一月三日到 Muhlenberg 大學，跟年輕學子們分享佛法。由於33號公路上的修路工程耽誤，再加上迷路的關係，原本大約一個鐘頭車程，卻多花了半個小時才到達。



Muhlenberg 大學

坐落於 Allentown 西邊的 Muhlenberg 大學，是一所只有三千多名學生的迷你型學院，溫暖的陽光灑落在晚秋的彩葉上，在大地上畫出一幅幅神秘的拼圖，葉影婆娑的巧弄下，使得樣板高大的校舍建築物，也多了一份生命與活躍。誰說秋一定是蕭瑟的呢？

上到二樓宗教系辦公室，辦事人員帶領我進入教室，在

教授的引薦下，開始學生與我的佛法交流。由於適逢美國總統大選結束的第二天，不意外地，他們都很想知道佛教的政治觀，我告訴他們：佛教徒的立場是關心政治，卻不干預政治；關心就會在意，用心與智慧來判斷分析事情；干預則往往以個人情緒一意孤行，引發衝動惹出是非。兩者之起心動念不同，果報當然也天壤之別，正所謂的“因地不真，果遭迂迴”。

由於對禪的深度興趣，教授當場要一位學生上臺，在我教導下示範禪坐。我告訴大家，西方人對於禪，一直有一份好奇與渴求，修禪會增長定力，但是佛教也強調戒與慧的重要性，三學缺一不可。沒有持戒也沒有智慧的禪，一點也不究竟圓滿。

由於時下年輕人對個人身口意的放縱與輕忽，我特別介紹五戒的重要，佛教的六道輪迴觀念當然也在講題裡面。短短一個多鐘頭的佛教介紹，在與學生們的一問一答下，很快的結束。

佛教在西方國度裡，目前只能說還是在播種的階段，由於文化不同再加上語言障礙，

對於弘法工作者來說是一大挑戰，但願我們都能隨緣隨份，以“冰天雪地，任爾撒種”的精神，以有限的生命，將難能可貴的佛法分享他人。

Muhlenberg College 威廉真寧斯博士邀請函

親愛的大昱法師：

非常高興你將於十一月三日星期三造訪我的學生們。上課的時間是下午一點三十分到兩點四十五分。班上有二十六個學生，他們對佛教僅有一丁點的認識。

課程的名稱是“宗教與生態”，我們考量基督教、猶太教、佛教和美國本土宗教如何看待自然界。對於佛教的這一段課程，我們閱讀一本由 Thich Nhat Hanh 所寫的書“Living Buddha, Living Christ”。

你將造訪第三個課程 -- 當我們考量佛教時。在你來之前，我將講述佛陀的一生、四聖諦和其他佛教的基礎教學。我們也會討論 Thich Nhat Hanh 所寫的書裡的某些論述。

關於你的造訪指導，我謹建議你講述一些佛教的基本觀念做為開場白(大約二十分鐘)，然後讓我們跟學生們一起討論。我有一個佛教的禪坐墊，我想把它帶到課堂上，以便你講解個人如何打坐時用。我也希望你會講述佛教的飲

食和生活形態，以及它們如何關係著自然界。

隨信附上一張校園地圖和說明。

我是一位退休的教授，只教一門課，所以我很少待在學院裡。如果需要與我聯絡，請打電話到我家來。

愉悅地期盼你的來訪。

威廉 真寧斯博士

二〇〇五年 活動簡介

二〇〇五年昆盧寺將舉辦禪坐班、佛法講座、修心法會、與一日一夜的禪淨修行活動。

禪坐是一門非常基礎，但是相當重要的方法，透過一心不二的禪定來開發智慧增長慈悲。每週二晚間七時由大昱法師所指導的禪坐班，將在冬季活動暫停之後於二月開始恢復。禪坐班已成為最受當地學員歡迎的課程，參加的人數於二〇〇四年有顯著的增加。

為了方便遠從外州來參加活動的學員，大多數星期日的佛法講座與星期六的法會將安排在同一週舉行。

一如以往昆盧寺的傳統，以下是二〇〇五年度清淨身口意的共修法會：二月千佛寶懺(過去莊嚴劫)、三月觀音聖誕

大悲懺、四月千佛寶懺(現在賢劫)、五月釋迦牟尼佛聖誕、六月藥師寶懺、八月地藏法會及大蒙山超薦法會、十月千佛寶懺(未來星宿劫)和十一月梁皇寶懺法會。

二〇〇五年共有十次佛法講座，將安排在星期日，於上午十時至十二時舉行，講題將於每次講座前以電子郵件通知。Ven. Lama Migmar 將繼續於二〇〇五年四月及十月來寺宏法。

年度大掃除將於二〇〇五年七月四日至七月九日舉行，這是一個鍛鍊身體和累積福德的好機會。歡迎上網查詢昆盧寺的最新活動情形：

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



二〇〇四年昆盧寺秋景

修心佛法講座

Lama Migmar 開示
袁文英 翻譯

二〇〇四年十月十日

一個人再轉生為人之後，心的活動會繼續，因此，佛教的心靈修行較強調於精神上的

發展和修心。那是爲什麼我們佛教有修心的修行。

我們不能說，心在這裡或心在那裡，心是無所不在的。心執著在身體和它周圍的外境上。心不在我們的身體裡。如果，心是在我們的身體裡，則我們死後心也會死去。但是，並不是如此，在我們死後，心的活動會持續下去。

佛教徒們相信心可以被訓練，心可以用正確的方法去訓練。如果，一個人的心是一個沒有紀律的心，則那個心總是被瞋、貪、忌妒、迷惑、所有的這些負面情緒所牽引。那個心被牽引到錯誤的方向。如果，心被牽引到錯誤的方向，我們會有更多精神上的痛苦、經神上的折磨、或負面情緒的折磨。所以，佛教的精神上的發展是在如何引導心往正確的方相。



修心佛法講座

誰是心的大馴服者？是心本身。所以，心應該訓練自己。如果，你的心像野馬一樣，在開始修心的階段很難訓練你的心的。經由所有的感官，心藉眼睛去看，心藉耳朵

去聽，心藉嘴談話。心想要往外奔馳，心想要被解放。它是多麼的無紀律、狂野和無止息。因此，我們從來沒有平靜過，我們從這兒到那兒，由這點跳到那點。不論你現在擁有什么你從不覺得快樂。你總是在尋找什麼，即使你找到了你還是不滿足。那就是我們的生活。我們很容易就厭倦，因爲我們的心太興奮了。心從來沒有平靜過。而我們卻擁有這種心。雖然，修心是困難和具挑戰性的，但是，卻有這個可能性去修我們的心。有這個修心的可能性，是因爲在佛教裡有一個法門，是佛陀使用自己修心的法門。當佛陀修完了這個修心的法門，他便布施那個法門給他人。因此，所有佛教的修行都是精神上的修行和精神上的發展。

當心充滿了貪慾和熱情時，我們不能容納其他的事物。我們看不見其他的朋友，我們不能有另外的親密關係，不能有其他的相關的事物和許多其他的事情。因爲我們有更多的慾望和熱情，我們無法看清許多事。因此，我們會更不健康和更孤立而不會更健康和更自由自在。佛陀說：如果，你有貪慾，你會因這個貪慾而執著於錯誤的事物上。最好的是，我們必須信賴不以慾望爲基礎的事物。所以，我們應該遵循佛陀的法門來修我們的心。

清淨心的一個方法是，去瞭解我們的心所執著的事物。因爲事物總是在誤導我們的心。如果，我們瞭解我們心所執著的事物，我們的心會更有覺照。佛教教導我們，以正確的方法去瞭解實相和認清事物，則增加我們的貪慾的機會將會減少。如果，我們更加瞭解那些事物，則我們可以轉化我們的心。



二〇〇四年十一月梁皇寶懺

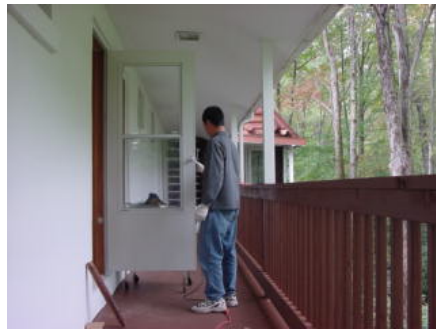
佛陀的許多教法是教導我們如何去馴服我們的心。其中的一個修行方法是持戒的修行法。如果，我們不規律我們的感官，則我們的心將會撒野。所以，我們必須以持戒來引導我們的心往平和的道路。佛陀說：如果，我們以想好事來安頓我們的心，我們以做好事來安頓我們的恐懼感並排除那個恐懼感，或者我們做好事而不做壞事，那就是持戒。我們在身、口、意上做越多的好事、說越多的好話、想越多的好事，我們將會更平靜。平靜是必需的。那個平靜是自在的基礎。

用佛教的方法來修心，是一個非常有效的馴服心的方

法。因為，心是製造瞋和所有負面情緒的泉源。所以，佛教開發精神心靈上成長的方法，是以你對你自身行為負責為基石。最好的馴服心的方法是，如何以佛陀教導的意的行為、口的行為和身的行為做為規律心的基準，那是馴服心的第一步。唯有通過持戒，我們可以成就一些忍辱。忍辱是開啓和平的鑰匙。佛教的持戒是忍辱的基石，之後可成就精進和禪定。禪定是必要的，因為通過持戒我們可以忍辱，而禪定會使忍辱圓滿。修習禪定，會降低我們的緊張壓力。禪定是平靜你的心，使你心靈自在的法門。當我們第一次經由禪定看清事物，則那個心是有力量的，那個心是有一些清淨的，那個心是被治癒了一些。現在，事物無法完全掌控一個修行的心。因此，心對事物具有一些瞭解後，心就可以面對那操控心的事物。所以，持戒、禪定和內觀實相這三種法門，是佛陀教導眾人的主要修行方法。經由心來使用這三種法門，則心可馴服它自己。唯有這些法門，可超越情緒來淨化心。

在修心的初期，心是迷惑的，心裡有所有的負面的情緒，心是狂野的，心是不平衡的，像野猴子。當我們自我規律後，我們的心會平衡一些。如果，我們看清了事物，則我們不會煩躁不安。我們追逐事

物，是因為我們無法看清事物。如果，我們在我們的生活中應用這三種法門，則我們的生活將不會有痛苦。這三種法門比快樂更具威力。如果，你對這些法門有一些信心，則這些法門將會更具效果。當你對這些法門有信心時，你會規定你自己每天修習這些法門。



安裝關房防風門

佛陀保證這些修行法門有效。如果，你以唾棄負面的情緒和惡行，接納和做更多的好事來規律你的身、口和意，則你將會更有信心，你將會更快樂。我們現在有痛苦，我們因這個痛苦而不自在。我們很不快樂，是因為我們的身、口、意造了更多的惡業。所以，我們要真正的自在，而真正的自在是發自內心的，不是因為有槍、吸毒和酗酒而來的。如果，你以不做壞事來規律你自己，則你的心將會被轉化。如果你自律，你將會修習一些禪定，然後成就一些覺悟。所以，佛教的主要教法是如何以正確的方法修心。以正確的方法修心，你將會快樂，你將會自在。

活動表

二〇〇五年元月份
寒假-活動暫停

每星期二 7:00 p.m.

禪坐

大昱法師

2/12/05, 星期六

10:00 a.m. – 5:00 p.m.

2/13/05, 星期日

10:00 a.m. – 12:00 p.m.

千佛寶懺 (過去莊嚴劫)

大昱法師

2/27/05, 星期日

10:00 a.m. – 12:30 p.m.

英語佛法講座

大昱法師

3/26/05, 星期六

10:00 a.m. – 12:00 p.m.

觀音菩薩聖誕、大悲懺

大昱法師

3/27/05, 星期日

10:00 a.m. – 12:00 p.m.

英語佛法講座

大昱法師

4/9/05, 星期六

10:00 a.m. – 5:00 p.m.

4/10/05, 星期日

10:00 a.m. – 12:00 p.m.

千佛寶懺 (現在賢劫)

大昱法師

4/24/05, 星期日

10:00 a.m. – 12:30 p.m.

英語佛法講座

Ven. Lama Migmar

請上網查詢毘盧寺的活動更新情形:

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

覺 華 園

修 行 路

大昱法師

走修行這條路，彷彿在爬一座山，爬得氣喘吁吁，卻仍然遙望不到山頂。有人流漣於路途上境界的幻誘，再也裹足不前，當然永遠也到不了山頭；也有些人，背著沉重的背包，裝滿著大大的我知我見、重重的貪瞋痴、以及捨不得的宿世習氣，沉重的壓力在背，說要上山去，真是難上加難。

真正會爬山的人，事前充分了解清楚行走的路線，帶著引導方向的指南針及一些必須用品，約上幾位可以信賴的好友，大家一起爬山去。修行也是如此，要清楚明白自己要走的路線及修行的方法，一些必備的修行資糧，如：三學、四攝、五力、六波羅蜜、七覺支、八正道等等、、、，缺一不可。一路上，更需要善知識的相互提攜，導師的方向導引，終能成就佛道。

已故的美國甘迺迪總統曾說過：

“很多時候，有些事情我們必須去做它，並不是因為它很容易，而是因為它很困難！”

征服山越的可貴，在於它的不屈不撓；修行的不平凡，在於它的難行能行。可是，英雄總寂寞，在修行道上要找到志同道合者，談何容易，所以修行要有忍苦的精神。詩人羅伯佛洛斯特曾寫到：

“黃樹林裡分叉二條路，而我，選擇了較少人跡的一條，使得一切多麼的不同。”

(Two roads diverged in a yellow wood, and I took the one less traveled by. And that has made all the difference. --- THE ROAD NOT TAKEN ~ ROBERT FROST)

古老聖賢曾勉勵我們：

“天將降大任於斯人也，必先苦其心志、勞其筋骨、餓其體膚、空乏其身、增益其所不能、、、。”

忍辱負重，是生命裡最殊勝的莊嚴！受難，才能讓我們體會菩薩的大悲心！

可是，好逸惡勞的眾生習性，總是期待隨時從天而降的好運。修行，最好是輕輕鬆鬆，什麼都不必付出，遊山玩水說是體驗佛法，吃喝玩樂誤為參禪修道。如果放逸自我、任性而為是修行，那麼，我們的教主釋迦牟尼佛，為何要捨離享樂的生活，走上荆棘滿佈的修行路。

是的！修行是離不開生活，行住坐臥都是佛，談笑戲謔無非禪。可是，佛法裡的方便自在，若不是從嚴明的修行中來，就顯不出它的究竟圓滿。修行，實在不該被任意曲解。

修行的過程，剛開始是見山是山，見水是水；漸漸地，見山不是山，見水不是水；終究，見山還是山，見水還是水。只是此時的山水已非彼時的山水了。

問自己：今朝所見，是山？非山！

