



1 藥師寶懺法會開示

2 千佛寶懺法會開示

3 修心佛法講座

4 活動表

6 覺華園 - 如果它們能說話

藥師寶懺法會開示

大昱法師 開示
袁文英 記錄

二〇〇六年四月八日

修行，要說它簡單也很簡單，要說它複雜也很複雜。怎麼說修行複雜呢？單看三藏十二部的經典裡，佛陀所教我們的八萬四千修行法門，還有那些將學佛這條路當成佛學來研究的人們，像哈佛大學佛學研究所的那些未來的準博士，他們是讀到一個頭兩個大。所以，要研究這些修行的法門，你要去熟悉、去學習、去修，因此，講起這些修行法門，是很多、很複雜的。但是，學佛這條路也是很簡單的，因為，修行就是要去除我們的貪、瞋、痴。觀照我們的起心動念，並持戒守戒。不論是在家最基本的五戒，乃至於出家人的幾百條戒律，都是跟我們的貪、瞋、痴有關。不可以貪，不可以瞋，不可以痴。而貪、瞋、痴都是從我們的身、口、意來的。所以，我們修行就是要很注意貪、瞋、痴這三點。我們要如何衡量我們貪不

貪、瞋不瞋、痴不痴？如果，自己不瞭解自己，那是不能修的。我們每一個人都有一個外相，從外相上我們都看不出來，到底我們的內心有多少垃圾，別人不知道沒有關係，但是，自己一定要知道自己。



貪、瞋、痴有多大呢？比虛空還要大，而虛空是無量無邊的。有一個故事：從前有一個國王，他召集了幾個人。國王就對他們說：“今天，我要送你們一塊地。地要多大，你們自己選。從我站的這個地方開始，你向西跑，跑到太陽下山碰到地平線的時候，你就停下來。所有你跑過的地方，都是你的。”大家聽了很高興，無論如何都要拼命跑。有一個人，他就一直追著太陽跑，因為，他跑越遠地就越大。最後，太陽終於下山碰到地平線，他跑到那一點就停下來。他已經跑了好半天，他的地已

**American Zen
Buddhist Temple**
Vairocana Monastery
RR3 Box 3361
Cresco, PA 18326
Tel & Fax: (570) 895-4600
Email: azbt@ptd.net
<http://www.azbt.us>

經大到無法衡量，他好高興，一轉身，就倒下去累死了。從這個故事來看，我們人到底要多大的一塊地？到什麼時候才會滿足？



太陽下山，是代表我們的生命到了盡頭。我們的生命到了盡頭的時候，回過頭來，我們一生的成就就是那塊地。但是，當我們一生拼命追求名利，追到那一點，轉身一看，我們的成就有這麼大、財產有這麼多時，我們已到了生命盡頭。當我們倒下死的時候，這塊財產也沒有用了。

我常常說：“我們要懂得惜福、感恩。”我們不是最有智慧的人，也不是最有錢的人。我們都不是“最”字頭的人。我們不是最漂亮、最英俊的人，我們的身體也不是最健康、最差的人。我們是剛剛好，在中間的人。中間這部份的人，最好修行。如果，我們的生活條件、健康情形都很差，我們的煩惱就會很重，而沒有辦法修行。如果，太有錢呢？要有錢人來拜佛，是不太容易的，因為，他們已經很有

福報了，還修什麼行。所以，我們這些中間份子，最懂得修行，也最有善根。

佛教是很積極的，我們一定要讓我們的生活條件足夠。父母親可以留給孩子的東西，財產只是其中的一部份，除非這個孩子可以守得住，不然富不過三代。如果，小孩沒有這個福報、德養，財產會守不住。所以，父母親要如何來保護孩子呢？除了要留給孩子錢，還要教他如何做人處世，如此，才可以保護到他。以後，不論他在社會上遇到什麼挫折，他一定可以站起來，因為，你有教他如何生存的方式。

當我們有一些病苦的時候，要想到：“今天我生病，要比那些躺在加護病房插管不醒人事的病人好多了。雖然，我的腰痛、腳痛、眼睛痛、手痛，但是，我的身體還是不錯的。”所以，要很歡喜、滿足。懂得知足、感恩，而貪、瞋、痴的念頭，就會越來越少。

心理學家在討論，到底錢能不能買到快樂？根據一份調查那些在美國最有錢的人的調查表，錢可以買到快樂，但是，錢只能買到某個程度的快樂。當那個程度的快樂點一過，空虛感就來了。這麼有錢，想一想人生，再怎麼住，房子就是這麼大，若是脾氣不好，常常

得罪人，常常跟別人計較，沒有好朋友，有錢，可是也很孤單。各種的掙扎，讓有錢人很容易自殺。以前，他們是在追錢，可是，現在他們很有錢了，他們已經沒有任何目標，沒有生存下去的意義，所以，他們失去生命的動力。因此，錢不能買所有的快樂，錢只能滿足我們的食、衣、住、行。

有一天，佛陀跟一位弟子在路上走，當弟子看到地上有一塊黃金，他就把那塊黃金撿起來。佛陀說：“黃金就是毒蛇，會要我們的命的。”那位



弟子說：“那明明是一塊黃金，為什麼要說它是毒蛇呢？”既然佛陀這麼說，弟子就把那塊黃金放回原地。後來，來了一個人，他看到地上的黃金就很高興，他把那塊黃金撿起來，放在胸口裡藏起來。那個人就繼續走，走到不遠的地方，就被官兵攔住。原來是強盜搶劫了國庫，被搶劫的國庫黃金上有國王的印，所以，官兵攔下行人盤查。官兵就在那個人的身上搜到了那塊黃金，而那塊黃金是強盜掉在

地上的。那個人就被當成強盜，抓去關起來了。因為，搶國家的黃金，罪是很重的，後來，那個人連命都沒有了。但是，我們沒有辦法像佛陀看得那麼遠，我們只看到現在有這個利益，我們好高興，我們沒有想到在這麼高興當中，我們要不要付出代價。人在高興當中，是最危險的，因為，我們會失去覺照。

把握當下，有多少就用多少，人的生命很短暫，就像太陽升起和落下那麼短暫。不要只是用我們的生命在追太陽，在搶這塊地，這樣的話，生命就太沒有意義了。所以，希望大家在修行上，要好好的觀照自己的貪、瞋、痴，好好的在貪、瞋、痴上下功夫。當你少掉一些貪、瞋、痴時，或許你會覺得好像失掉什麼，而實際上，你是得到很多東西。

小時的時間是不增不減，可是，不同的方法運用時間，結



果是，有的人覺得時間長，有的人覺得時間短。年齡的不同，對時間也有不同的感嘆。反觀自己，可能是自己一年比一年老了，總覺得時間過得特別快不夠用。真是應了人家所說的，一過中年，分分秒秒的時間，有如滑下坡，快得令人摸不著頭緒。

時間的長短與否，取決於人的心態。一般來說，我們在一個安樂的環境裡，我們身邊又圍繞著我們鐘愛的人事物，充分地運用每一分每一秒，我們會覺得真是歲月如梭，快樂的時間總是過得特別快。相反地，若是終日無所事事，或是身邊盡是些怨聲載道的人事物來刺激一些惡種子，那真是度日如年，無有出頭天的感覺。

問題是，我們在這個娑婆世界，那一個人是你真正喜歡？我們的年齡在增長，我們的所知所見越來越深。我們很愛父母，但是，你敢百分之百的肯定，你跟父母都不會爭論。夫

妻之間，一樣會有爭論，為什麼結婚以前看得順眼，而結婚以後看不順眼？是距離的原因，就像五、六十年吃同樣一盤菜，會倒味，想換新口味，或是自己的心態不同所造成。我想這應該是應了佛法所說的，萬法唯心造。

世間法就是佛法，對於一位學佛弟子，可沒有多少人能終生隨一位師父修行，或終生護持一個道場而心不變。佛陀在創立僧團的時候，什麼人都收，什麼徒弟他都教而沒有分別心。有一次，一些佛陀的弟子來見佛陀。

他們說：“我們在出家前的身份背景是很好的，我們來到這裡，跟社會上下下等的人一起出家，他們不守規矩，威儀也不好，講話都講不通，我們希望佛陀把這些人趕走，這樣，我們的僧團才會又清淨、又莊嚴，我們才能夠好好的修行。”



佛陀的回答很簡單：“如果，你們要我把這些人趕走，我請你們離開僧團。”

千佛寶懺法會開示

大昱法師 開示

袁文英 記錄

二〇〇七年十月二十日

時間過得很快，今天是禮千佛卷下，未來的一千佛，也代表今年又要接近尾聲了。一年三百六十五天，一天二十四

“我們是你的首坐弟子，為什麼要留這些大眾部的弟子？”



佛陀說：“就是因為你們修得很好，是上坐部，你們都學了很多了，你們不需要我的照顧，而這些大眾部的比丘還在修行的路上，需要我拉他們一把。”

這就是佛陀大慈悲心。

我們眾生看的角度不是很深廣，就像年輕浮躁人很容易吵架，因為，他們只看到一面。隨著年紀越來越大，我們應該學著看任何事情以三百六十度角度來分析，這個角度看，不美，那就換一個角度。一個花瓶不可能做得每個角度都好看，我們做人也是一樣的。就連佛陀也有很多人罵他的，說他傳的是外道法，穿的都是怪怪的像乞丐在要飯。佛陀承受了很多的謗語。但是，佛陀把每個人當菩薩來看，所以，佛

陀的一生是圓滿無礙，大慈大悲。

在家眾不管是受五戒或菩薩戒，最重要的一條戒，是不說四眾過戒。四眾就是，男居士、女居士、男出家眾、女出家眾。四眾的過都不能說，你說了四眾的過，你再怎麼樣修，再怎麼樣持戒，都算破了戒。希望在座的居士們，學習佛陀的精神，把眾生當成菩薩來尊重，這就是持戒的精神和要義，這樣的精神才是佛陀當初制戒的發心，如此的戒律才會幫助你修行直至成佛。

人生的定義，不在於生命長短與否，在於你如何達到通曉生命的要理。

修心佛法講座

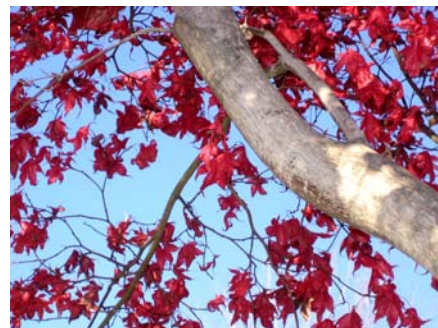
Lama Migmar 開示

袁文英 記錄

二〇〇四年四月十一日

許多最偉大的修行者，包括佛陀他自己，他們之所以成為最偉大的修行人，是因為他們看清了苦，他們經驗到苦。如果，當佛陀走出他的皇宮時，沒有看到所有那些不同類型的苦，他也不會成佛。所以，不論何時我們受苦，我們必須運用我們的禪坐來轉化痛苦。那是走向看到實相的第一

步。第二步是，當我們為我們自己修習交替禪坐而變得越來越好之候，我們才可以為他人修習交替禪坐。首先，我們必須堅強。如果，我們不夠堅強，那我們就沒有辦法幫助他人。所以，在幫助他人之前，你必須先幫助你自己。那是世俗菩提心的交替修習的主要修行法。



當你可以為自己修習交替禪坐而變得越來越堅強時，你就可以修習交替禪坐來傳送你的快樂給他人，並接收他們的痛苦。那就是交替禪坐。我們為了眾生所做的功課或任何布施，都是交替禪坐的一部份。所以，我們可以做的是再於交替禪坐中，要求你自己去幫助那些你不認識的人。有多少人可以幫助我們不認識的人？好像我們做的所有慈善事業和所有關係，都跟你所承受的因緣有某些關連。因為你的父母之一因癌症去世，所以你對癌症之苦有一些經驗。然後，你指導那個防癌基構去治癒那個疾病。或者你的某些親戚失明了，所以你跟盲人有一種關連。所以，所有這些我們

開啟的事項，都跟我們最親近的家人有某種關連，那也是你擴展關係的原因。所以，也正是這個修心講座所講述的。首先，你針對你自己修習。之後，你針對那些跟你有關連的人修習。如果，你可以為你的親戚、朋友、和家人做更多的修習，一直到你很好且堅強時，你就可以開始為他人修習。

在這個禪坐中，不論何時你在痛苦裡，你應專注於你的

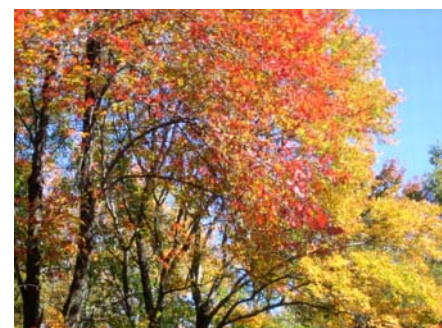


痛苦上，並試著觀照在這個狀況下我要怎樣做最好，而不要一味的反抗所有問題。不論何時你有痛苦，你運用這個痛苦來使你自己感覺更好、更快樂，而不要責怪他人。那就是這個禪坐的第一步。運用你的痛苦來幫助你自己，當你做得很好而變得越來越堅強時，你就運用你的家人，不論何時他們在痛苦中，你可以實質的分攤他們的痛苦。如果，你讀更多的佛書，幫助他人最好的方法是幫助你自己成佛。去幫助他人你必須堅強。所以，當你

變得最堅強時，你才有可能看到心的實相。當你完全醒悟之後，你才是最堅強的。如果，你一直在睡覺，那你如何去幫助別人。你也許想要幫忙，但是，你能幫多少忙是取決於你清醒的程度。所以，佛教的教法中說到，最佳自助助他的方法是成佛。在成佛之道上，你可以幫助你自己以及他人。自我交替禪坐因此而形成。針對你自己做更多的交替禪坐，你會漸漸變得越來越堅強，然後你可以為他人做交替禪坐。不僅僅是你做交替禪坐，實際上你也可以為他人做交替禪坐。當你的心有更多的忍耐力、更多的慈愛時，你的心會變得更堅強。你的心可以看到它的本性、它的實相。

做交替禪坐的方法是，你以禪坐的姿式坐在一個舒適的空間裡。我們觀想，他人所有的痛苦、苦難和負面情緒呈黑色，你吸入後，那些黑氣在心裡，隨著你慈愛的力量，轉換成像霧朦朧的月亮的白氣，然後你吐出那白氣傳送給他人。就好像回收黑氣--苦，變成白氣--快樂，你打坐觀想，你送白氣給別人。所以，你必須重複的做這個交替禪坐。這可以幫助那個人，絕不會有傷害。既使這交替禪坐幫不了忙，它會使你的心越來越堅強。就像我說過的，在做這交替禪坐之前，你必須從你自己開始這個程序。當你在為你自己做交替

禪坐時，你做的是心靈上的作業，不憑借任何顏色。當你頭痛或有任何苦時，你就觀想這個苦代表世界所有未來的苦。



所以，這樣做會給你希望、給你與苦產生的目的。你預測這個苦有它的目的和理由，這個苦會幫你治癒你未來的苦，而不因此受苦。

菩提心的修練，就是我們運用這種禪坐來修行成佛。因為，我們所能做最好的事，就是我們可以幫助他人成就佛道。所以，當你瞭解到，佛道是讓自我解脫和他我解脫的最佳途徑時，你就可以成佛了。因為，佛道中有慈悲，佛道就是智慧。現在，我們有這麼多痛苦和苦難，是因為我們看不到智慧。所以，不論我們做什麼，我們總是被佛道的心靈修行所吸引。有了佛道的心靈修行，我們即在找尋一條面對苦、擴展苦的好處、和去除痛苦的路，我們也幫著去消除苦的根。在這器世間，我們有這些痛苦和苦難，不論我們用什麼方法，只消除了表面的病徵，那些痛苦和苦難還會再產

生。但是，我們所做的成佛的心靈修行方法，不論是消除什麼，都是從根根除，不再發生。所以，那是為什麼我們說，幫助他人的最佳方法，就是你自己覺悟成佛。如此，你就有智慧去幫助他人，引導他們走上相同的成佛之道，而不只是給他們實際的幫助。

菩提心的修練，就是我們運用這種禪坐來修行成佛。因為，我們所能做最好的事，就是我們可以幫助他人成就佛道。所以，當你瞭解到，佛道是讓自我解脫和他我解脫的最佳途徑時，你就可以成佛了。因為，佛道中有慈悲，佛道就是智慧。現在，我們有這麼多痛苦和苦難，是因為我們看不到智慧。所以，不論我們做什麼，我們總是被佛道的心靈修行所吸引。有了佛道的心靈修行，我們即在找尋一條面對苦、擴展苦的好處、和去除痛苦的路，我們也幫著去消除苦的根。在這器世間，我們有這些痛苦和苦難，不論我們用什麼方法，只消除了表面的病徵，那些痛苦和苦難還會再產生。但是，我們所做的成佛的心靈修行方法，不論是消除什麼，都是從根根除，不再發生。所以，那是為什麼我們說，幫助他人的最佳方法，就是你自己覺悟成佛。如此，你就有智慧去幫助他人，引導他們走上相同的成佛之道，而不只是給他們實際的幫助。



活動表

10/25/08, 星期六
9:00 a.m. – 5:00 p.m.
千佛寶懺法會(未來星宿劫)

11/27/08 – 11/29/08
星期四 – 星期六
9:00 a.m. – 5:00 p.m.
11/30/08, 星期日
9:00 a.m. – 12:00 p.m.
梁皇寶懺法會

12/20/08, 星期六
10:00 a.m. – 5:00 p.m.
慈悲三昧水懺法會

二〇〇九年元月份
寒假-活動暫停

請上網查詢毘盧寺的活動更新情形：

<http://www.azbt.us>

覺 華 園



如果它們能說話

大 昱 法 師

植樹種花，一直是我時夏裡，動中修的一門功課。

大地的最後一抹雪影離去，萬物皆從冬眠中甦醒，抖抖身，開始籌劃一場仲夏夜夢。

異卵孳生的芍藥牡丹，最早冒出地面來，深紅粗壯的幼芽，展現出不屈不撓的精神。園中盡是些不知名的花花草草，不過也不打緊，只要你以平等心對待，以慈悲心照料，它們一樣讓大地繽紛無比。

寺前一排長青松樹，近年來一直扮演著防塵、隔音及擋風的大任務。長青的能耐，再寒冷的冬雪，也動搖不了它們的堅挺，蒼松映白雪，有著一分眾人皆睡它獨醒的英姿。

這一天，當我推著除草機經過時，看到其中一棵松樹，竟然爬滿黑色的小蟲，牠們驚人的啃食能力，讓一向堅挺的松樹，猶如一位戰敗的武士，裸身棄甲，在風中顫抖著。而這一群黑蟲仍然不停招朋引伴，一隻隻的跟進著，動作快速地由地面上爬上樹身，來勢凶凶攻城略地。

根據 Pocono 的地方新聞有報導，今年的蟲害會較往年嚴重，是氣候的轉變，亦或是大自然什麼特地安排，誰也沒一個準答案。這些小黑蟲，雖然生命比朝生夕死的蜉蝣來得長，卻也只有短短的一夏，辛辛苦苦爬上樹，結成蛹，如果幸運地躲過風雨考驗，變成小小飛蛾，夜晚裡逐燈撲火，結束短暫的一生。

一定是自己”無緣大慈，同體大悲“的修持還不夠，看到它們的蠕動爬行，令我毛骨悚然，松樹

下的草地，由於害蟲症，變成例行除草工作的死角。

松樹被摧殘，玫瑰被咬食，心中很是不平與心痛。外出購物，無意間看到驅除蟲害的藥，竟佇足閱讀成份及效果說明，雖然，還是空手而返，可是那一念心動的掙扎，卻是修行不夠的鐵証。

很久，很久以前---

這一望無際的原野，是這些昆蟲的家，生活在大自然中，與世無爭，如果它們會說話，它們會如何評論我們人類，後來居上，墾土掘地，反客為主。如果它們會說話：

“嘿！這些綠葉，是我們的唯一食物，我們不奢求什麼，只求個溫飽，何罪之有？”

“在你們人類來這兒之前，大自然是我們的家。隨著原始生態的破壞，我們已經沒有生存空間了，這是誰的錯？”

是啊！因為我們人類的厭惡，昆蟲被我們罵我“害蟲”，實際上，它們對人類的傷害，遠遠不及人與人之間的互相殘殺。我們已將大自然據為己有，留給它們一點生存的空間，以我們人類的慈悲與智慧，相信你我都做得到！

不到一個月的時間，蟲繭已化身成飛蛾，而本已光禿的松樹，竟然又奇跡似地冒出新葉，風中搖曳的英姿依舊。心中很是慶幸，沒有因為一時的衝動而傷害無辜的蟲兒們。大自然生物之間的給予與接受，實在不需要我們