



慧

訊



美國中西部明州佛教會

◎ 慧 訊 ◎ 2015 年 3/4 月

楞嚴咒句偈

宣公上人以偈頌方式講解〈楞嚴咒〉，前後約八年，共計 502 個偈頌。現於慧訊頭版連載此非常珍貴之法寶。

110. 突悉乏

除滅惡夢及不祥 煩惱菩提化清涼
破邪顯正興大教 八萬毛孔放毫光

111. 般那你

智慧第一舍利弗 辯才無礙展鴻圖
此是般若到彼岸 眾中上首證真如

112. 伐囉尼

智慧愚癡無二相 菩薩外道本一如
凡夫分別種種法 覺者了悟離言說

113. 赭都囉

人間怨家佛國恩 知識度我出沉淪
提婆達多真護法 降伏瞋恚不染塵

美國中西部明州佛教會

Midwest-Minnesota Buddhist Association
1245 Summit Ct.
Maplewood, MN 55109

慧 訊 目 錄

楞嚴咒句偈

宣化上人

普賢行願品淺釋

宣化上人

宣化老和尚佛七開示 (1975 於佛根地) (節選)

宣化上人

共修行程

佛教會

入不思議解脫境界普賢行願品淺釋

宣化上人講述

(接上期)

H2. 能懺相

我今悉以清淨三業，遍於法界極微塵刹一切諸佛菩薩眾前，誠心懺悔，後不復造，恆住淨戒一切功德。

「我今悉以清淨三業」：我現在完全以清淨的三業，不造口業、身業、意業，身口意三業清淨，「遍於法界極微塵刹，一切諸佛菩薩眾前」：遍於法界最細的微塵數那麼多的諸佛刹土，在一切諸佛和大菩薩的前邊，「誠心懺悔，後不復造」：誠心誠意地來懺悔，以後再也不造這種罪業了，「恆住淨戒一切功德」：常常住於所有淨戒的一切功德上，守持這個戒相。所有的戒相的功德，和所有修的功德，我在這個功德上住著。

G3. 總結無盡

如是虛空界盡，眾生界盡，眾生業盡，眾生煩惱盡，我懺乃盡；而虛空界乃至眾生煩惱不可盡故，我此懺悔無有窮盡。念念相續無有間斷，身語意業無有疲厭。

「如是虛空界盡，眾生界盡，眾生業盡，眾生煩惱盡，我懺乃盡」：像這樣子，一直到虛空沒有了，乃至於眾生也沒有，眾生的業、眾生的煩惱也沒有了，我這個懺悔的願力才能沒有。「而虛空界，乃至眾生煩惱不可盡故，我此懺悔無有窮盡」：但是虛空不會沒有，眾生也不會沒有，眾生的業障、眾生的煩惱也不會沒有，所以我這個懺悔的願力也不會沒有的。

「念念相續，無有間斷」：念念之間相續不斷，總也不間斷，「身語意業，無有疲厭」：我的身口意三業總也不會厭煩。叩頭、拜懺要拜得越多越好，不能拜一拜，就說：「我很辛苦囉，很疲倦了。」要越拜越有精神，越懺悔越歡喜，這才是真正的懺悔。

F5. 隨喜功德（分三）

G1. 標名 G2. 釋相 G3. 總結無盡

今G1.

復次，善男子！言隨喜功德者。

這是第五「隨喜功德」，隨喜有隨而不喜、喜而不隨、亦隨亦喜、不隨不喜這四種的分別。隨而不喜，就是出於勉強而去做功德。喜而不隨，是雖然歡喜，知道做功德是好的，但是他自己不做，叫旁人去做，說：「你做多一點哪，這是最好。」亦隨亦喜，是既跟著去做功德又歡喜。不隨不喜，就根本也不隨也不喜，不去做這個功德。「功」就是所立的功，「德」就是所做的德行。功是很顯著的，德是很秘密的；功是人人可以看得見的，德有的時候人就看不見。

「復次，善男子」：普賢菩薩又對善財童子說，我再跟你說一次，善男子！「言隨喜功德者」：什麼叫隨喜功德呢？現在我跟你講一講。

G2.釋相（分四）

H1.隨喜諸佛德 H2.隨喜六趣善 H3.隨喜二乘善 H4.隨喜菩薩德
今H1.

所有盡法界、虛空界，十方三世一切佛刹極微塵數諸佛如來，從初發心，為一切智勤修福聚，不惜身命；經不可說不可說佛刹極微塵數劫，一一劫中，捨不可說不可說佛刹極微塵數頭目手足。如是一切難行苦行，圓滿種種波羅蜜門，證入種種菩薩智地，成就諸佛無上菩提，及般涅槃分布舍利；所有善根，我皆隨喜。

「所有盡法界虛空界，十方三世一切佛刹極微塵數諸佛如來」：所有盡虛空遍法界，十方三世一切佛國土，好像極微塵數那麼多的諸佛如來。「從初發心，為一切智」：從最初發菩提心，想修一切智慧的那個時候，「勤修福聚」：就都很精進不懶惰地修福修慧，把福都聚到一起。福怎麼樣聚的呢？這個福是從多方面修成的，不是一方面修成的。所以說：

勿以善小而不為，勿以惡小而為之。

不要以為功德小就不做，因為大功德是由小功德積攢而成的；也不要以為這惡事很小，譬如打一個小小的妄語，這不算一回事吧！你小妄語打多了，就成一個大妄語了。也不是說殺一隻螞蟻是小小的事情不要緊，你殺人也是由殺螞蟻那兒開始的，所以小的地方就應該注意，不要隨便就做。你所應該做的，就是再小的功德都應該做，一點一點的就積成多了，福就聚集到一起了。你看一粒微塵雖然小，可是它聚多了就可以成一座山，大山就是由一粒一粒微塵造成的。我們造福也是這樣子。

「不惜身命」：諸佛如來為著教化眾生，就是犧牲自己最寶貴的生命也在所不惜。好像釋迦牟尼佛就曾割肉餵鷹。有一次，有隻鷹在追捕一隻小鳥，想捉小鳥來吃。這隻小鳥一急，就鑽到在因地修行的釋迦牟尼佛的脖子窩裏躲起來。釋迦牟尼佛就護著這隻鳥，這時鷹就說話了，牠說：「你要保護這隻鳥也可以，但是牠活了，我就要死了。我沒有肉吃就會餓死的，你救牠不能救我，這是不平等、不慈悲啊！如果你不能救我，你也不要救

牠。」釋迦牟尼佛說：「你就是吃肉嘛，我給你肉吃就可以啦。」這鷹就說：「可以，那你找肉來給我吃了！」釋迦牟尼佛就把自己身上的肉割下來一塊，送給這隻鷹吃。這鷹吃了一塊，說還沒有吃飽，再要一塊，他又割下一塊肉給鷹吃。這鷹把他一身的肉都給吃完了，還沒有飽。

這時候釋迦牟尼佛就說：「你把我的肉都吃光了還沒有飽，那你就看我身上還有什麼地方可以吃的，你就吃啦！」這鷹說：「哦，你真是個修道的人，將來一定成佛的。」說完這話，就飛到天空去了，原來是天人來試驗釋迦牟尼佛。

釋迦牟尼佛為教化眾生而捨的身命不知有多少，所以說盡大地沒有一粒微塵那麼多的地方，不是過去十方三世一切諸佛捨身命處。

釋迦牟尼佛在過去生中曾經發願，要布施一千個身體來救度眾生。我們現在是不是也能發這麼大的願，捨出我們的生命來教化眾生呢？若是能的話，這就是亦隨亦喜。若是你認為過去佛這樣子做是很值得佩服的，但是自己捨不得這個生命，這叫喜而不隨。你若也能這樣發願：「佛能捨身體，我也是個眾生，也可以發願捨身體來救度眾生。」可是你捨身體要能真正解決眾生的生死問題，或者能救他的法身慧命，要捨得有一點價值才可以，這就叫亦隨亦喜。你不要很愚癡、很笨的那麼去捨身命。若是你一聽捨身度生，就說：「捨身這太難囉，這個我做不到，我也不贊成修這種的法，那有說不顧自己，把身體都捨出來的，我不做這種苦行。」這就叫不隨也不喜。或者你出於勉強，本來不願意做這件事情，但是或者因為環境的關係，或者為了名譽、利益的關係而犧牲生命，這就叫隨而不喜。好像某某國家有一些個和尚，因為政治而焚身，他身是捨了，但是不歡喜，甚至還有一種瞋恨、鬥爭的心，所以叫隨而不喜。

「經不可說不可說佛剎極微塵數劫」：生生世世都做這種布施，經過不可說不可說，不知道有多少諸佛國土極微塵數那麼多的劫。「捨不可說不可說佛剎極微塵數頭目手足」：在每一個劫裏邊，都布施說也說不能盡、講也講不完的佛剎極微塵數，經鄰虛塵數那麼多的頭、目、手、足。

「如是一切難行苦行」：像這樣修行這種人所做不到的一切難行的苦行。好像現在有人發心，死後要把眼睛布施給其他人，有的人要把心布施出來，有的人把心、肝、脾、肺、腎都布施給人。在表面上看來，這些也都是人，但實際上這都是佛菩薩發願來做這種事情的。就在現在這個世上，就能看出其他的佛，行這種的布施，這種偉大的精神。布施生命給一切眾生、救助一切眾生，這都是難行的苦行。

「圓滿種種波羅蜜門」：種種到彼岸的法門，如布施波羅蜜、持戒波羅蜜、忍辱波羅蜜、精進波羅蜜、禪定波羅蜜、般若波羅蜜，以及其他的萬行都修圓滿了。「證入種種菩薩智地」：得到種種的菩薩智慧，到這種程度上。「成就諸佛無上菩提」：成就諸佛無上菩

提，得到佛果。「及般涅槃，分布舍利」：又得大般涅槃、大滅度的這種樂果，並分布他所燒出來的舍利。舍利又叫堅固子，是修戒定慧和種種行門所成就的。

「所有善根，我皆隨喜」：一切諸佛修行的所有這些善根，布施頭、目、腦、髓的這種功德，我都隨喜去做去。



上宣下化老和尚佛七開示・1975年美國 Oregon 州(節選)

注：1975年夏天，比爾·布萊佛決定在他位於奧立崗州蘆葦港史密斯河畔的佛根地農場，舉辦一次戶外的念佛法會。他邀請宣公上人及金山寺的四眾弟子們共襄盛舉。在得到上人的同意之後，於1975年的八月，從美國各地而來的五十幾位修行人聚會在佛根地，參加為期一週的念佛法會。這是傳統的佛七法會首次在戶外的山上舉行。本文源於法界佛教總會在線資料，繼續今年1/2月的刊載，節選8月24日下午的內容。

1975年8月24日・星期日下午

上人：有沒有其他的問題？

弟子：請問師父，眾生有沒有一個開始？一個地方？有沒有什麼來源？如果是從無始以來就有了眾生，那麼眾生有沒有一定的數目？如果有來源，那麼是從那兒來的？

上人：來源就是從「〇（零）」的那兒來的。你問他，那個「〇（零）」從什麼地方開始？從什麼地方終了？那個就是個無始無終。那個「〇」要破了，變成一個「一」，就有一個開始。中國字也是一樣，就是，「一」就是從那個「〇」變出來的。有了一了，就生出來個二；有了二就有三；有了三，就有四、五、六、七、八、九、十，乃至於無量無邊那麼多的數字。你說這個有多少的眾生？

弟子：如果把這個「〇（零）」扭絞一下，就變成「無量」的符號。

上人：這個就是中國那個陰陽魚，不過西方畫的和中國的不同。你修道，還要把這個「一」修成「〇（零）」，那就是返本還原了。現在這個問題懂了沒有？

弟子：明白了，就是一個修道的問題。

上人：你修，就是返本還原，從「一」回到「〇」上。但是人人都把這個「一」忘了，不要說那個「〇」了，連一都忘了，連個「一」，都不知道哪回事。「天得一以清；地得一以寧。」天得到這個「一」，是晴晴朗朗的萬里無雲；地得一以寧，地得到這個「一」，就不會地震了。「人得一以聖」：人要得到這個一，就是聖人。那麼你要再能修成「〇」，就是佛了。

弟子：請上人講一講五戒。

上人：五戒就是殺、盜、淫、妄、酒，為什麼要持五戒？就因為「諸惡不作；眾善奉行。」不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，受持這五戒就是不做這五種惡事，奉行善事。

為什麼不殺生？因為眾生都有生命，都歡喜活著，不願意死。就是蚊蟲這麼小的生命，牠咬你的時候你一動，牠就跑了。為什麼牠跑呢？就因為牠怕死。牠喝你的血，你就要牠的命。由這一點看來，所有的眾生都是歡喜活，不歡喜死。尤其是人，每一個人都願意活著，不願意死。雖然有的時候，有自殺的人，那是有特別情形；如果沒有特別情形，他也不願意死。因為這個，我們養我們的慈悲心。我們願意活著，所以也不殺一切的眾生，這是殺戒。

「盜」，你不偷盜，來生也沒有人打劫你。所以有很多人都聽過這個講法：

今生不籠鳥，來生不坐監。
今生不釣魚，來生不討飯。
今生不殺生，來生無災難。
今生不偷盜，來生無搶案。
今生不邪淫，來生不婚變。
今生不妄語，來生無欺騙。
今生不飲酒，來生不狂亂。

這是說五戒大概的意思。

在五戒裡邊，有的人就說：「殺戒、盜戒、淫戒、妄語戒，這個都很重要的。飲酒是很平常的一件事，為什麼要戒它呢？因為飲酒就容易把其它的戒都犯了，所以酒也要戒的。這個酒戒就包括抽菸，和吃種種的迷幻藥，都在酒戒之內。所以有的人說，五戒沒有說不許可吸菸，甚至於吸毒這是不犯戒的。不是的，酒戒就也包括抽菸、吸毒、吃迷幻藥，marijuana（大麻），opium（鴉片）都在酒戒之內的。

以前有一個居士，他受了五戒之後，最初他看得很重要的，守得很清淨；時間一久，他就老毛病犯了，就要喝酒，就說五戒裡頭這個酒戒才真多餘的。這喝酒怕什麼呢？於是乎，他就買了幾瓶白蘭地，回來就喝。正在喝酒的時候，鄰居的雞剛好走過來。「大約是我應該用牠來送酒。」於是乎，他就把雞抓住就殺了。（上人翻譯時加：這是中國人，不是西方人。西方人喝酒不需要用東西來送，不需要送菜，所以這絕對不是西方人。）因為飲酒想要吃菜，所以把殺戒也犯了。那麼雞是鄰居的，他沒有讓人知道就把牠殺了，這盜戒也犯了。

那麼鄰居的女主人跑過來找雞，說你看見我的雞到你這兒來了沒有？他這個時候喝著酒，也吃雞肉也喝醉了，就說：「沒有，你的雞沒有跑過來。」妄語戒也犯了。他看這個女人生得也很美貌的，於是乎把這個淫戒也犯了。就因為這個，五戒裡的酒戒是很要緊的。

那麼守戒不殺生，說是要「諸惡不作；眾善奉行。」究竟是不是這回事呢？這個你要是懷疑，當然它就有了問題；你要沒有懷疑，一定會把你的善根越培越深。並且受持五戒，

每一戒就有五個護戒善神來護持著你。你受五戒之後，能守持這五戒，你能逢凶化吉，遇難呈祥，沒有一切的災難，這是受戒的好處。

什麼叫三業？我們有三種的業，心有三惡，身有三惡，口有四惡。身有三惡，就是殺盜淫，這三種惡事是由你身來犯的。心有三惡，就是貪瞋癡。貪，無論什麼都貪，貪而無厭；瞋，貪不到就生瞋恨心；瞋恨心生出來就變成愚癡；愚癡了就不管天地，什麼都不管了就做顛倒的事。這是由心犯出來的。

口有四惡，就是「綺語」，盡說些邪知邪見，不是正知正見的話；「妄言」，打妄語；「惡口」就是罵人，常常罵人；「兩舌」，見到姓張的說：「你知道啊！姓李的說你什麼什麼不對。」對姓李的又說，「你知道嗎？姓張的講你什麼壞話來著。」就好像昨天那個人問，說他有幾個看不見的朋友，他說了他看不見的朋友的壞話，他看不見的朋友就跑了，不來了。連看不見的朋友要跑，那看得見的更不高興了，所以這叫兩舌。

兩舌不是一個口裡長了兩個舌頭，是說兩種話挑撥離間。十惡不作就是十善。所以我們學佛法的人就是停止十惡，奉行十善。十惡十善總起來就是三業，身口意三業要清淨了，這三種罪業都沒有了。我們唸佛的人發願同唸佛的人都有一種感應現前。等我們臨命終時，西方極樂世界一切的境界，很清楚地現在我們眼前。所以見著唸佛的人和聽見唸佛的人，都要精進修行一起都生到極樂世界。這是我們唸佛人應該有的思想。

上人：有沒有什麼問題呀？

弟子：弟子果戒有三個關於戒的問題。一、有關淫戒，請師父解釋一下淫戒是不是戒所有男女的關係？是夫婦之間要守的規矩？我和我的女朋友雖然沒有正式結婚，但是在我們的心裡是已經結過婚，不會再和其他的男人或女人有關係。

上人：這就可以。

弟子：有關打妄語，有一個境界，就是不說話也打妄語。好像美國政府在越南打犯法的戰爭，可是所有美國國民沒有說不要打的。政府和打仗的人認為人民沒有說話就是贊成。我要問，如果你不說那些惡的行為，就是贊成。這是不是不說話而打妄語？

上人：是這樣的。但比說話打妄語好一點。不說話打妄語當然是不合法；你要是說話打妄語就更不合法。希望沒有這些情形。要是自己的力量做不到的呢，那不管我的事情。這是關於打妄語，因為你一個人的力量沒有辦法叫所有的人不打妄語。

弟子：喝酒，我查字典，酒字根本就是「毒」。在美國，大多數的人吃的飯，有很多毒在裡面。很多食物有味精或其他化學物加在裡頭。咖啡裡有咖啡因，是很厲害的藥。還有

人蔘，這也算是一種藥。還有些個蘑菇，有一種叫 peyote，很多人把它當作一種修行的工具。特別是美國印第安人，把這個當做一個法門，可以令人專心，這樣子。

上 人：有一種蘑菇我都吃過。我守孝那時候沒有東西吃，我在那附近找了一個蘑菇吃了。這個蘑菇吃了就笑，這叫笑菇。吃了，喔！很歡喜笑的。我相信這裡也都有的。你把這個翻譯了給他們聽，然後再翻譯他說的。這個國家可能也都有這種蘑菇，但是我也不記得是什麼樣子。那次吃下去以後我也沒有再吃過，也沒有再見過，就吃了那麼一個蘑菇。

弟子：因為吃的飯裡面很多毒，咖啡、人蔘也可以算是裡邊有毒。很多人把蘑菇當做修行的工具，也當做一個法門。師父對這個有什麼意見？應該怎麼樣？

上 人：以戒酒的原因，就因為它能令人狂亂，令人發狂，能令人做一些顛倒的事情。如果你用少少的不顛倒，這是可以的，但是就怕你由少而多。就拿喝酒來說，喝一杯，再喝一杯，他覺得還沒有醉。喝酒的人他不承認自己醉；他就醉了他也說他沒有醉。我就見了很多喝酒的人都是這樣的，喝了還想要喝，喝了還想要喝，就因為這樣子所以說要戒。如果能少少的，拿它當藥來用，你有病用它來治病這是可以；如果你沒有病，就不需要用這個藥。

方才說到人蔘，人蔘沒有毒的。人蔘它的性是甜的，人蔘味甘，大補元氣；它補氣，止渴生津，調容養胃。你吃了它有什麼好處呢？你要很渴，吃了它不渴了。生津，能生津液，口水叫津液。它大補元氣，元氣就是最初生出來那一點氣，氣的根本那叫元氣。人的丹田之氣這叫中氣，元氣就是生中氣的那個氣，叫元氣——氣的一個開始。人蔘補氣，你氣力不足，吃人蔘氣力就夠了。

所以在中國，很多法師講經的時候都要喝人蔘茶，就是講得傷氣了，它又補上來，補氣。人蔘味甘，大補元氣，止渴生津：你要是很渴，吃了它不渴了。調容養胃：容就是血；胃就是氣。調容就是調和血；養胃就是養氣，它能養氣。這是人蔘。

每一種藥材你都要知道它有什麼作用，不是亂吃的。不是說，「喔！吃點這個，吃點那個。」你沒有病吃藥，那反而有病的。藥是治病的；要是沒有病，不需要那個藥。說，「我覺得很疲倦，要吃點補藥就不疲倦了。」你疲倦，你休息休息就好了，不需要吃藥。

弟子：調容是不是說是血？

上人：調和血，是讓血流通，不會好像溝有什麼東西塞住了似地。人的血，只要它流通正常就不會有病。還有誰要問問題？

弟子：打坐的時候，好像打七，這個是不是一個合適的時候吃一點人蔘？會不會也算治病的原因？

上人：那是幫助你修行。或者你這個氣血，這個腿，睡覺睡得多了，那麼吃點人蔘，叫你 wake up（醒來）那也可以。

弟子：弟子要知道，請師父說明，在這裡有很多人時時吃人蔘修行，有很多人感覺這個人蔘很陽的。有幾個人覺得有一點不舒服，因為他們的氣感到塞了，似有什麼障礙，尤其在肩膀上，不習慣。他要師父說明，有沒有什麼應該吃的方法。或者同時可以吃兩種藥，吃人蔘又加上另外一種藥品。

上 人： 那太涼就不需要吃，人的身體過猶不及；你太過了，太強了，和太軟弱是一樣的。不要太過了，你就取中道就可以了。譬如你能拿動一百磅的力量，你吃了人蔘能拿動一百五十磅，這是太過了，不需要那樣。好像這一杯水，滿了就可以了，不要叫它流到外邊；流到外邊和不滿是一樣的。假如身體氣不夠不足了，說話聲音也不大，很小，不能大，或者……。總而言之就是中氣不足。好像走路時，咳！咳！咳！這都是中氣不足，這樣的時候它會補氣。不是個個人沒有病就吃那個；沒有病吃少少的，一個月吃一次已經就不少了，不能天天吃的。好像真正的人蔘，一次只吃有一錢、兩錢那麼多，大概 half ounce（半盎司）那麼多。在冬天的時候，這三個月可以吃，其餘的時候不要吃。好了，我們要送牌位了。



3/4 月共修活動行程

日期	時間	活動內容
3/7 3/14 3/21 3/28 4/4 4/11 4/18 4/25	10:00am~12:30 pm	念佛, 素食 Potluck 聚餐
3/7 4/18	11:00 am~1:00 pm	MBA Family Program

<p>佛教會兒童班</p> <p>佛教會兒童班旨在學習和宣揚佛法，一般選擇週六上午，每月活動一次。兒童班內容豐富，其儀軌、課程和活動的設計能讓參與的兒童和家長共同受益。歡迎小朋友們多來參加！</p> <p>如有問題，可聯絡兒童班負責人 Eugene Kelly (eugenekelly2@gmail.com)或參考兒童班網站 https://sites.google.com/site/mbabuddhistfamilyprogram/schedule</p>	<p>指導老師: 上傳下揚法師</p> <p>發行人: 佛教會理事會</p> <p>聯絡人: 李彥甫 (612-254-2559)</p> <p>佛教會網址: http://www.amtb-mba.org Email: amtb_mba@yahoo.com</p> <p>活動地點: 佛教會文物流通處 (圖書館) 地址: 1245 Summit Ct., Maplewood, MN 55109</p>
--	--

<h2 style="margin: 0;">Mar/Apr Group Practice</h2>
--

Date	Time	Activity
3/7 3/14 3/21 3/28 4/4 4/11 4/18 4/25	10:00 am~12:30 pm	Chanting Buddha's name Vegetarian potluck lunch
3/7 4/18	11:00 am~1:00 pm	Family program

MBA Family Program

MBA Family Program targets at learning and propagating Buddha dharma. The program usually meets one Saturday morning a month. All rituals, lessons and activities are planned to be meaningful and enriching to both children and adults. We welcome every kid to participate!

For any questions, please contact the coordinator Eugene Kelly (eugenekelly2@gmail.com) or visit the website of family program:

<https://sites.google.com/site/mbabuddhistfamilyprogram/schedule>

Advisor: DM Chuan Yang

Issuer: MBA Committee

Contact: Yenfu Li
(612-254-2559)

MBA website:
<http://www.amtb-mba.org>
Email: amtb_mba@yahoo.com

Location: MBA Library

Address: 1245 Summit Ct., Maplewood,
MN 55109