



# 慧 訊



美國中西部佛教會暨明大佛學社

慧 訊

2009 年 7/8 月

## — 法語同霑 —

徹悟禪師教義百偈

一句彌陀，微妙難思，  
 唯佛與佛，乃能知之。  
 一句彌陀，列祖奉行，  
 馬鳴造論，龍樹往生。

一句彌陀，因緣時節，  
 異香常聞，蓮社創結。  
 一句彌陀，利大象龍，  
 永明禪伯，智者教宗。

美國中西部佛教會暨明大佛學社  
 Midwest Buddhist Association  
 P.O. Box 131654  
 St. Paul, MN 55113

慧 訊 目 錄			
法語同霑	徹悟禪師	蓮池大師《普勸念佛文》釋義	唐湘清居士
學佛行儀		素食譜	法界食譜
佛法在生活中的應用	星雲法師	六月法會總結	佛教會
		共修活動行程	佛教會

## 佛教常識——學佛行儀

### 【司工第十三】

居士司工，工費既定，無他希望，正好依佛行持。惟身手皆宜勤作，心地恒應光明。凡念佛持咒，參禪作觀，於勞動中正好用功，蓋身手已成習慣。如縫織等，雖不注意於事，亦不失手傷物。惟有一種須用意者如配藥、裁割等，則不能如是，斯可於曉夕行之。觀夫世之易於專心者，莫過於司工人，蓋無多深慮也。司工：職掌工作。曉夕：早晚。

凡聚眾工作時，如采茶、采菱、卷棉等，皆可於中言談佛法及念佛等。若工司甚群，最好結社念佛，聯絡感情。久之，主人見其忠良，亦心因之而受感化。餘在杭州，見杭之婦女同堂工作，皆同聲念佛，聞之敬佩不已。常見他鄉風俗，往往以淫詞歌唱為樂，殊非仁俗，望各處同仁，在在提倡，如杭之所行，則雖惡鄉，亦必化為仁裏矣！工司甚群：此指工人甚多。

### 【作務第十四】

凡沙門、居士作務，不得眾勞我逸，不得人難我易，不得人多我少。不得人前我後，故意延挨。不得人重我輕，除力不及。不得遲早失時。不得糊垢污穢。

凡物當珍重，不得隨意棄擲。凡洗菜，當三易水。凡汲水，須先淨手。凡用水，須諦視有蟲無蟲，以密羅濾過方用。若嚴冬，不得早濾水，須待日出。凡燒灶，不得燃腐薪。凡作食，不得帶爪甲垢。

凡棄惡水，不得高手當道揚潑，當離地四五寸，徐徐棄之。凡掃地，不得迎風掃，不得聚灰土置門扇後。洗內衣，當拾去蚤虱方洗。夏月用水盆已，須覆，蓋仰則生蟲。不得熱湯潑地上。一切米、面、蔬菜等，不得狼籍，須加珍惜。凡洗手及諸務，皆當默念偈雲如左：

洗手偈：‘以水盥掌，當願眾生，得清淨手，受持佛法。唵·主迦囉耶·莎訶。三遍’

洗面偈：‘以水洗面，當願眾生，得淨法門，永無垢染。唵·藍·莎訶。二十一遍’

漱口偈：‘漱口連心淨，吻水百花香，三業恒清淨，同佛往西方。唵·慙·罕·莎訶。三遍’

洗腳偈：‘若洗足時，當願眾生，具神足力，所行無礙。唵·藍·莎訶。三遍’

嚼楊枝偈：‘嚼楊枝時，當願眾生，其心調淨，噬諸煩惱。唵·阿暮伽，彌摩隸，爾娃迦囉，僧輪馱你，鉢頭摩，俱摩囉，爾娃僧輪馱耶，陀囉陀囉，素彌麼犁·莎娃訶。三遍’今人用牙粉，不若用楊枝其利益尤大。

浴佛偈：‘我今灌浴諸如來，淨智莊嚴功德聚，五濁眾生令離垢，同證如來淨法身。’

上各務，皆不得以湯水濺鄰人。

### 【禮誦第十五】

凡沙門、居士念誦，須一字一字連連接繼，一版同音，不得每句間歇，不得高低失中，皆須梵音，不得怪音異韻。其中法則，須預先向諸大德前久久習學，不得羞慢不問。若唱梵唄，更須精習，不得臨時失儀。蓋若不習學，

致同誦者動念也。凡鳴法器，不得輕重失音，不得亂鳴法器。凡念誦，不得東西顧視。凡經行，不得前後遠隔近擠，不得左右偏曲，不得沿路涕唾，須預先以巾安袖內，以便拭涕藏涎。凡禮拜，須齊起齊落，不得先後。凡問訊，須曲腰至半，不得過與不及。凡合掌，不得十指參差，不得中虛，須平胸高低得所，不得將指簽鼻。禮誦畢，須次第魚貫而出，不得先後。簽：插入。魚貫：前後有序。

### 【坐禪第十六】

凡沙門、居士坐禪，先須松去衣帶襪帶，肅清衣服，以軟物為坐敦。坐定，默念偈雲：‘正身端坐，當願眾生，坐菩提座，心無所著。唵·娃則囉，阿尼鉢羅尼，邑多耶，莎訶。三遍’然後以左足安右腿上，復以右足安左腿上名跏趺坐，或安下名半跏坐。次以右掌安左掌上，仰掌向上，以兩拇指面相接。坐時腰須直豎，脊背如壁，頭少俯，令領與頸觸為度。唇齒相著，兩目微開，觀心下視，正身端坐。不得偏斜，不得移動，不得靠背，不得鼾鼻。坐定後，或數息或持咒，或念佛或作觀，或習定或參話頭，由各人自擇，其法甚多，不在此列。

下坐時，須先開目，以手掌摩擦面門數下，次將身體略略移動，然後將足放下，起立將衣肅清，又平坐少刻，方起立而行。若與眾同坐，非鳴磬，不得先開目。坐中咳嗽呵欠，皆須以袖掩口。



### 【受食第十七】

凡沙門、居士受食，須先合掌，作五種觀想：‘一、計功多少，量彼來處。二、忖己德行，全缺應供。三、防心離過，貪等為宗。四、正事良藥，為療形枯。五、為成道業，應受此食。’食時不得語言，若有客在坐，但應諾而已，食後再說明。不得笑，不得太緩太速，不得身伏桌上，不得跋足。不得蹲坐，須端身正坐。

不得以食與鄰人及摘與狗。不得皺眉厭惡食。不得彈爪頭層物觸鄰人。不得噴食觸鄰人。不得嚼食有聲。不得使碗筷羹等有聲。食中有蟲體，宜密掩藏之，勿使鄰人見。如挑牙，當以袖掩口。不得見美味生貪心恣口腹。食中有谷，去殼食之。不得食五辛。不得大搏食。不得大張口待食。不得搏食遙擲口中。不得遺落飯食。不得頰食，不得口食。不得以舌舐食。不得手把散飯食。不得污手持食器。桌上不得碗筷狼籍，須排列齊整，不得使湯菜蔓筵。食訖，不得以指劇碗鉢食。不得含食語而起行。非在齋堂隨眾食，須自添食，不得令人接碗，除自系尊長或老病，作客亦然。搏：以手捏食物成團狀。頰食：喫飯兩頰鼓起。

上但專指尋常桌上受食而言，若在叢林齋堂隨眾食，則當依威儀門第五章習行，此不重述。



## 星雲法語系列 ---

### 一個公務員應有的觀念

在公家機關服務的人員，支領國家老百姓的俸祿，是國家政策的執行者，應該要有一些基本的觀念，才能把一個公務員的職責做好。身為公務員應有的基本觀念有四點：

一、要有因果的觀念：在公家機關服務，裡面有很多的公物，很多的權利，很多的「近水樓台」，如果沒有因果觀念，就容易動心，容易受物質的誘惑。能夠有因果觀念，就不會貪污，所謂「悉數歸公」、「一絲不苟」，自己也不會出差錯。另外，還要有不抱怨的精神，因為你為公家服務，有時工作雖多，但不一定有人體貼你，或有任何的獎賞表揚。因此，再多的奉獻，都要視為理所當然。這就是因果觀念，你種了因，必定有好果的。

二、要有忍耐的力量：因為有忍耐的力量，你才能擔當，才能負責。現在的公務員，最要緊的是要能擔當而不推諉，這個擔當的勇氣，必須要能忍，忍才是力量。

三、要有敬業的精神：我們為公家服務，每天上班八小時，就要把這八小時的工作做好，工作的時候要專注，要有樂趣，才能樂於工作。

四、要有感恩的美德：要感謝國家給我

蔭護，感謝社會大眾給我服務，感謝同事給我幫助，有了感恩的心，不論多忙多累，都會有動力有歡喜的去做。

公務人員應具有的觀念是：

- 一、要有因果的觀念。
- 二、要有忍耐的力量。
- 三、要有敬業的精神。
- 四、要有感恩的美德。

(接第六頁)五、一切火難、水難、怨賊、刀箭、牢獄，桎枷，橫死、枉死，悉皆不受。

念佛能有上述功德，因此時常念佛，對於一切災難，都可高枕無憂，安若泰山。弘一大師所作淨土問辨一文，記載一位平日誠心念佛的居士，大颱風中因牆壁傾倒而被壓在地上，幸未死傷的事實，錄之如下：

溫州吳璧華，勤修淨業，行住坐臥，恒念彌陀聖號，1922年七月下旬，溫州颶風暴雨，牆屋倒塌者甚多，是夜璧華適臥牆側，默念佛號而眠，夜半，牆忽傾倒，磚礫泥土墮落遍身，家人疑已壓死，相率奮力除去磚土，見璧華安然無恙，猶念佛號不輟，察其顏面以至肢體，未有毫發損傷，乃大敬歎，共感佛恩。

上述事實，是念佛能獲諸佛菩薩，諸天神將隱形守護的鐵證。

## 蓮池大師《普勸念佛文》釋義 唐湘清居士

### 六、若人子逆，免生恩愛，正好念佛

世上孝子雖不少，逆子也很多，倘若不幸遇到忤逆不孝的兒子，那又怎樣辦呢？這樣你更能體驗娑婆世界的痛苦，加強對極樂世界的羨慕。觀經載韋提希夫人，因子惡逆，起心厭離，即得見阿彌陀佛，受記往生。在淨土聖賢錄中，不乏因為兒子忤逆，才發心念佛，終於淨業成就，下面就是一例：

民國初年，浙江省慈溪縣某貧婦，家貧，兒子又很忤逆，常被兒子責罵。某日，她被兒子責罵後，十分悲傷，就到鄰近寺院去向師父訴苦。師父說：

“你已知苦，為什麼不把苦賣脫呢？”婦人答：“怎樣把苦賣脫呢？”師父說：“你專心念阿彌陀佛，求生西方淨土，以西方淨土作為你的身心歸宿處，這樣就可獲得身心愉快。將來臨終時阿彌陀佛來迎，更能永遠離苦得樂，豈不就可把痛苦賣掉嗎！”婦人聽了，覺得很有道理，就依教奉行，專心念佛，日夜不斷，果然身心愉快，忘卻痛苦。三年多後，臨終前數月，她預先告訴兒子說：“某月某日，我將往生西方，你不要外出，為我料理後事”。到了，臨終前，她的兒子忽聞異香撲鼻，不知香氣從何而來，旋即看到母親沐浴更衣，端身正坐，念佛而逝。（淨土聖賢錄下冊一二九頁，神奇的感應一七三頁）

上述婦人因兒子忤逆而發心念佛，後因念佛精進，不僅自己身心愉快，臨終安祥往生，永離輪回之苦，且亦感化了她的兒子，使兒子改變了忤逆的惡性。從此看來，念佛實在是自利復利他的最大善事。

### 七、若人無病，趁今健康，正好念佛

中國醫學黃帝內經有言：“聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而掘井，鬥而鑄錐，不亦晚乎！”這是說一個人要在無病健康的時候，保健預防，若到已病而求醫藥，好比臨渴掘井，未免大晚了。因此蓮池大師勸人要趁無病健康之時，努力念佛，切不可臨死抱佛腳。古代大德說：“人命無常，在呼吸間，一息不來，便成後世”。一個原來健康的人，保不住任何時間會發生難以預料的疾病，甚至因急病或意外事件而猝然死亡者，時有所聞，所以任何人不能自恃健康而疏忽。要在健康之時，精進念佛，念佛可使心平氣和，精神愉快，肉體就不易發生疾病。有的人病了以後，往往神識昏迷，就無法念佛了。明乎上述道理，大家要趁今健康而念佛。

### 八、若人有病，切近無常，正好念佛

佛經上說阿彌陀佛是總治萬病的阿伽陀藥，所以病人念佛，能使疾病速愈。可是很多人不明白此義，誤以為持念阿彌陀佛僅是求往生，藥師佛才能治病，弘一大師曾為文批此誤會，所作“淨宗問辨”一文有雲：“問：有謂彌陀法門專屬往生之教，若藥師法門能消災延壽，豈不更善？答：彌陀法門於現生亦有利益，今述餘親聞事實證之：

一、瞽目重明。嘉興範古農友人戴君，忽雙目失明，古農勸彼念阿彌陀佛，並介紹居住平湖報本寺日夜一心專念，如是年餘，雙目重明。

二、沈疴頓愈，海鹽徐蔚如，屢患痔疾，經久不愈，曾因事遠出，歸寓後痔疾大發，痛徹心髓，七晝夜不能眠，

病已垂危，後即一心專念阿彌陀佛，不久遂能安眠，醒後痔疾頓愈，迄已十數年不發。”

上述弘一大師的文字，可以證明持念阿彌陀佛治病，較藥師佛有過之而無不及。我們深信有痛時念佛，可以輔助醫藥，以佛力增強醫藥的力量，有時醫藥無法治療的疾病，往往可用念佛信仰的力量治愈。但世間醫藥能治的病，可以念佛輔助，不要完全廢棄醫藥，否則會受到社會的毀謗，被人譏為害人的迷信。我們弘揚佛法，要合情合理，才會獲得社會大眾的信受。至於念佛求生，往生的意義，並不限於死後，生前活著也可把心寄托於極樂。大虛大師悅：“往生之義，若就意識而言，定中亦得往生，如廬山慧遠大師定中三次得見極樂淨土，不須舍此報身，始至往生。若就賴耶，報體而言，賴耶普遍十方，而眾生為業所障，不能成就極樂報身，若修淨業，即得舍離煩惱業報之身，往受極樂清淨報身”。（見太虛大師著往生淨土講要），可知往生意義有二：一、生前定中生淨土，二、死後舍報生淨土。所以往生並不意味著求死，病人若能念佛，把身心寄托於淨土，可以忘記病的痛苦，使病易於痊愈。萬一得了群醫束手的絕癥，切近無常，報盡壽終，念佛也可快快樂樂的舍報往生，不像一般人死得那樣痛苦。

### 九、若人孤寡，孑然無礙，正好念佛

無父的孤兒，喪夫的寡婦，精神上不免感覺孤獨而痛苦。如能常念南無阿彌陀佛，就有阿彌陀佛的無量慈光時時刻刻照拂著你，使你感覺無限的溫暖與安慰，絕不會再有孤獨之感了，孤寡者體驗娑婆世間的痛苦，更能強烈羨慕極樂世界，且孑然一身，無掛無礙，尤能專心修持念佛，由此孤寡實為助益淨業成就的增上緣，在淨土聖賢錄中，孤寡

者念佛成就很高的特別多，茲略舉二則如下：

一、宋項氏，名妙智，夫喪寡居，有二女，悉令為尼，精勤念佛，臨終時異香滿室，西向結印，微笑而脫。（西歸直指）

二、民國羅全佛德女士，江蘇吳江縣人，夫早喪，青年孀居於蘇州穹窿山下崇化庵，長素念佛，不識字，不蓄財，皈依印光大師，用功益猛，1930年臘月廿三日，微疾往生，次年清明節，在靈岩山火化，得舍利甚多，由庵供養。（弘化月刊第一期）

以上二則，是孤寡者精進念佛的好榜樣，願世之孤寡者，都能從念佛中得到精神的愉快，離苦得樂。

### 十、若人遇難，遭逢如此，正好念佛

在這世界上，隨時隨地都可能遭遇災難。颱風，地震、車禍、暴亂、水災、火災，登山失蹤、飛機失事、牢獄之災……等等，俗語說：“閉門家中坐，禍從天上來”，試問有什麼好的方法可以避免災難？或遇到災難而可逢凶化吉呢？持念南無阿彌陀佛，實在是消災免難最可靠最保險的法門。雲棲法匯裏載念佛十種功德，前五項功德都是說念佛能得諸天大力神將及諸菩薩日夜隱形守護，茲照錄如下：

一、晝夜常得諸天大力神將，並諸眷屬，隱形守護。

二、常得二十五大菩薩，如現世音等及一切菩薩，常隨守護。

三、常為諸佛晝夜護念，阿彌陀佛常放光明，攝受此人。

四、一切惡鬼，若夜叉、羅刹，皆不能害，一切毒蛇、毒龍、毒藥，悉不能害。（轉第四頁）

## 六月法會總結

— 李彥甫會長

各位同修，本會於六月中旬榮幸邀請上悟下鎧法師蒞臨明州弘揚淨土法門。鎧師主要講授無量壽經，阿彌陀佛四十八大願，深入淺出，令聽聞者生起信心，已信者更加堅固。

鎧師首先勸導同修要生出離心，要發無上菩提心，對往生西方極樂世界要有堅強的願力，平日以十善業為做人做事的準則，但不是貪求未來的人天福報，而是一心歸向西方極樂淨土，使自心清淨的願力和阿彌陀佛大慈大悲的願力產生日益堅固的聯結，則在緊要關頭必能產生不可思議的感應和助緣。

鎧師也勸大家把握時間用功，天天做定課，常持八關齋戒，並將功德回向往生西方淨土，才不會因信願行不堅定而退轉。

鎧師於6月28日帶領同修放生，包括數種魚類，蟋蟀和蚯蚓，目的是希望大家培養慈悲心，不殺生。當日在湖邊放魚時，發生一幕令人驚歎的情景，一條大魚被放生後，在湖面上跳躍翻騰，像海豚一樣，並在眾人面前繞行湖面兩大圈才離開岸邊，激起的水花和巨響，連數十尺外的其他遊客也好奇張望。其他許多小魚也快活地游動，使得現場產生一股歡喜的氣氛。師父帶領眾人在放生後，為魚、蟲等做三皈依，願眾生皈依佛法僧三寶，早日離苦得樂，放生活動圓滿結束。

此次法會，外州前來護持法會的吳師姊，李師姊，李師兄，以及本地的孫淑雲師姊，周國芳師姊，謝明達師兄，關師姊，董師姊等諸位居士全程侍奉法師飲食交通，無微不至，使法師得以安心授課。特別感謝謝明達師兄，百忙之中還全程參加，並接送全部外州來的同修。法師贊揚他精進用功，不出鋒頭，默默幫助大家。此外也感謝各位同修們的參與和幫助，使得法會圓滿成功，希望明年能請法師再來明州弘法。

### 素食譜 紅燒烤麩 (約 4~6 人份)

材 料：烤麩 5 個 竹筍 300 公克 (半台斤) 香菇 3 朵

調味料：醬油 1 茶匙 糖 1/2 匙 海鹽 1/4 茶匙 薑片 3 片

步 驟：1. 烤麩掰開 (或切) 大小適中，入油鍋炸成金黃色 (或煎成金黃色)。竹筍洗淨，去外殼，切滾刀狀備用。香菇洗淨泡開，擠乾水份，切片狀 (或粗絲狀)。  
2. 將步驟 1. 之所有材料及調味料入炒鍋內，加入 2 杯自製高湯 (或水)，用小火燜煮約 8 分鐘，起鍋前淋上少許香油即成。

變 化：烤麩也可以不經過油炸，直接煮，口感亦不錯，可節省烹調時間；而且不用擔心攝取的油量過高。

知 識：香菇含有蛋白質、維他命 B 群、D1 及微量元素鋅和硒等礦物質。其十多種氨基酸中，其中有 7 種是人體必需的氨基酸。香菇中的香菇多糖、香菇嘌呤，可抗腫瘤、降膽固醇、抗血栓。中醫認為香菇性平味甘、治風破血、益胃助食。(法界食譜)



## 7/8 月共修活動行程

日期	時間	活動內容	日期	時間	活動內容
7/4 7/18 (六)	10:00 am - 12:30 pm 2:00 pm - 4:00 pm	念佛, 素食 Potluck 聚餐  讀誦《地藏經》	8/1 8/15 (六)	10:00 am - 12:30 pm 2:00 pm - 4:00 pm	念佛, 素食 Potluck 聚餐  讀誦《地藏經》
7/11 7/25 (六)	10:00 am - 12:00 pm 2:00 pm - 4:00 pm	念佛  讀誦《地藏經》	8/8 8/22 (六)	10:00 am - 12:00 pm 2:00 pm - 4:00 pm	念佛,  讀誦《地藏經》
7/11 (六)	全天	兒童班龍舟賽活動 (lake Phalen), E- Noodles 晚餐聚餐活動  聯絡人 Eugene Kelly eugene_monica_Kelly@yahoo.com	8/16 (日)	10:30am - 12:30pm	兒童班七夕活動, 素食 potluck 聚餐 (佛教會圖書館)

7/8,7/22 8/12,8/26	7:00 pm - 9:00 pm	English Language Buddhism Discussion Group & MBA Student Group 聯絡人 Eugene Kelly eugene_monica_Kelly@yahoo.com Dunn Brothers Cafe 530 University Ave. SE. Minneapolis, MN 55414
-----------------------	-------------------	---

各位同修:

我們的指導老師傳揚法師目前尚處於靜修狀態, 佛教會傳統的盂蘭盆法會還沒有聯系到其他法師來帶領, 八月份的法會是否能舉辦以及時間和內容目前待定。如有變化, 我們會 Email 大家並把變更內容發佈在佛教會網站上, 對於不使用互聯網的會員我們會電話通知。如有問題, 請和我們聯絡 (聯絡方式見右)。

8月29日目前暫定放香, 如有安排活動, 會另行通知。

謝謝大家!

**指導老師:** 上傳下揚法師

**顧問老師:** 上見下寬法師

**發行人:** 佛教會理事會

**聯絡人:** 周國芳 (651-494-9528)

**佛教會網址:** <http://www.amitabha-mba.org>

Email: amtb\_mba@yahoo.com

**活動地點:** 佛教會文物流通處 (圖書館)

地址: 1245 Summit Ct.,

Maplewood, MN 55109

TEL: 651-486-7852



