

# 楞嚴經二十五聖圓通章

優波離。即從座起。頂禮佛足。而白佛言。我親隨佛踰城出家，親觀如來六年勤苦。親見如來降伏諸魔。制諸外道。解脫世間貪欲諸漏。承佛教戒。如是乃至三千威儀。八萬微細，性業遮業。悉皆清淨。身心寂滅。成阿羅漢。我是如來眾中綱紀。親印我心。持戒修身。眾推爲上。佛問圓通。我以執身。身得自在。次第執心。心得通達。然後身心一切通利。斯爲第一。

# The Shurangama Sutra Twenty-Five Sages Perfect Penetration Chapter

Upali arose from his seat, bowed at the Buddha's feet, and said to the Buddha, "I followed the Buddha in person when he fled the city and left the home life. I observed the Thus Come One endure six years of diligent asceticism. I watched the Thus Come One subdue all the demons, and adherents of external paths and become liberated from all outflows based on worldly desire and greed. I based myself on the Buddha's teaching of precepts, encompassing the three thousand awesome departments and the eighty thousand subtle aspects



until both my karma of the nature and karma of restraint became pure. My body and mind became tranquil, and I accomplished Arhat-ship. In the Thus Come One's assembly, I record the rules governing discipline. The Buddha himself certified my mind's upholding of the precepts and my genuine cultivation of them. I am considered a leader of the assembly. The Buddha asks about perfect penetration. disciplined the body until it attained ease and comfort. Then I disciplined the mind until it attained penetrating clarity. After that, both body and mind experienced keen and thorough absorption. That is the foremost method.”

# 上人開示

- 「凡事有一定次序,不可因循隨便。時時都要齋莊中正,畢恭畢敬,不可因循苟且方便。應該常常觀察自己,如面對佛,如臨師表,不可馬馬虎虎,把光陰都空過了。」
- 「修道是由小而大,由近而遠,由自而他,由淺而深,一步一步的修。」(華嚴經淺釋 V.2. P207)

# 虛雲老和尚開示

「今欲返本還原，要先調身，斷除習氣，把粗心變為細心。從有為到無為，在自性清淨身上用功，行住坐臥，一天到晚，如切如磋，如琢如磨，小心謹慎，斷除習氣。。。功夫從外頭做起，先講威儀教相，行住坐臥都有威儀，不要說忙得要死，還講什麼威儀！」


「物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」  
(大學篇)

Things have their root and their branches. Affairs have their end and their beginning. To know what is first and what is last will lead near to what is taught in the Great Learning.

# 蕩益大師開示

學佛修道：

- 「道者，從因趨果所歷之路也。」
- 「習氣不除，無出生死分。」
- 「學佛別無實法，變化氣質，剋除習氣而已。」

A thick, dark grey L-shaped frame is positioned around the text. It starts at the top left, goes right, then down, then right again, forming a partial rectangular border around the text.

# **THE FOUR AWESOME DEPARTMENTS**

# 上人開示

「我們學佛法對眼前最微細地方，都要注意；不要學很多年佛法，連四大威儀都不懂。我看出家人也都沒有注意威儀，在家人也是不講威儀。這威儀是很要緊的。」



# 上人開示

「佛教剛剛在美國興起，凡是出家人，都要向馬勝比丘學習，嚴肅威儀，給西方人一個良好的印象。一言一行，一舉一動，都要合乎威儀。無論是比丘，或是比丘尼，到外邊去的舉動行為，都要十分小心謹慎，不可隨隨便便，有損威儀。」

# 行住坐臥有威儀

小朋友！欲想改良這個世界，移風易俗，必要在年輕時代就立下宗旨，並且，還要有「陪襯」，來幫助你向前發展。什麼是「陪襯」呢？就是「行住坐臥」四大威儀，都有一定的法則，不可雜亂無章。好像很多學生，走路的時候不是走路，他是蹦蹦跳跳，東張西望，像猴子一樣，這就完全沒有威儀啦！所謂「行如風，坐如鐘，臥如弓，立如松」。

# 行住坐臥四大威儀偈誦

---

舉佛音聲慢水流，誦經行道雁行遊，  
合掌當胸如捧水，立身頂上似安油，  
瞻前顧後輕移步，左右回視半展眸，  
威儀動靜常如此，不枉空門作比丘。

# The Verse for The Four Awesome Deportments

---

Repeat the Buddha's name like slow water flowing,  
Recite sutras and practice walking meditation like pheasants  
roaming,  
Put palms together before the chest like holding water,  
Stand as if you have a bowl of oil sitting atop your head.  
Gaze forward and mind the back while walking with soft steps.  
Look right and left with half-open eyes.  
If one can constantly display such deportment,  
One will not have left home life in vain.

立  
如  
松



Standing  
like  
a  
pine.



上人說：  
我們出家修道，要時時刻刻攝持身心，不可隨便放逸。



Venerable Master:  
When we leave the home-life to cultivate the way, we should always keep the body and mind in a concentrated and alert state. We shouldn't carelessly let ourselves become lax.



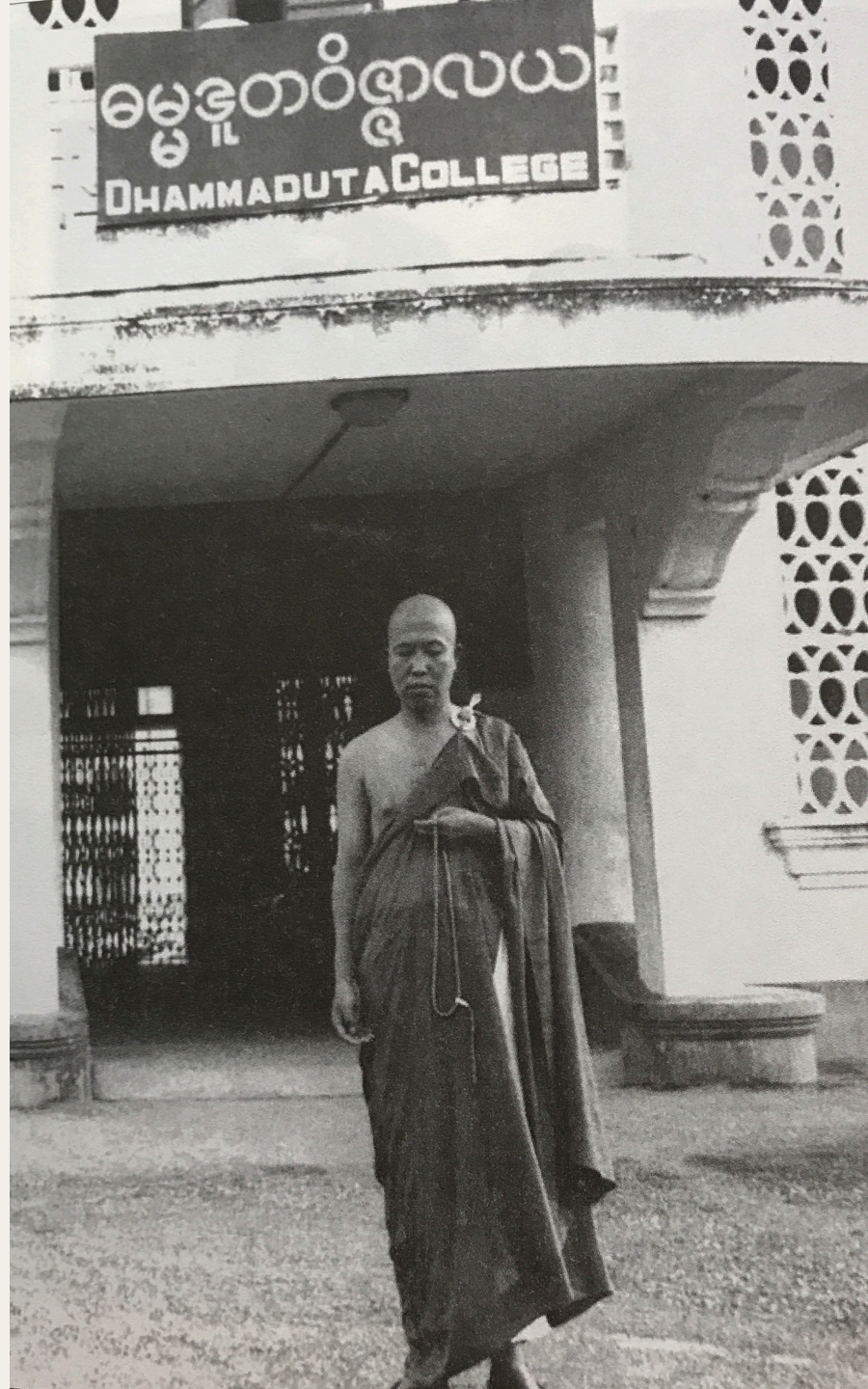
上人說：  
立的時候，身  
挺直，頭端正，  
好像大松樹，  
聳然獨立，誰  
也不依靠。



Venerable Master:  
When you stand,  
stand straight and  
tall, like a pine  
tree, not leaning  
on anything.



上人說：  
嚴整威儀善根  
熟，嚴整威儀  
就是持戒律。  
你要嚴持戒律，  
善根才能成熟，  
將來才能成佛  
的。



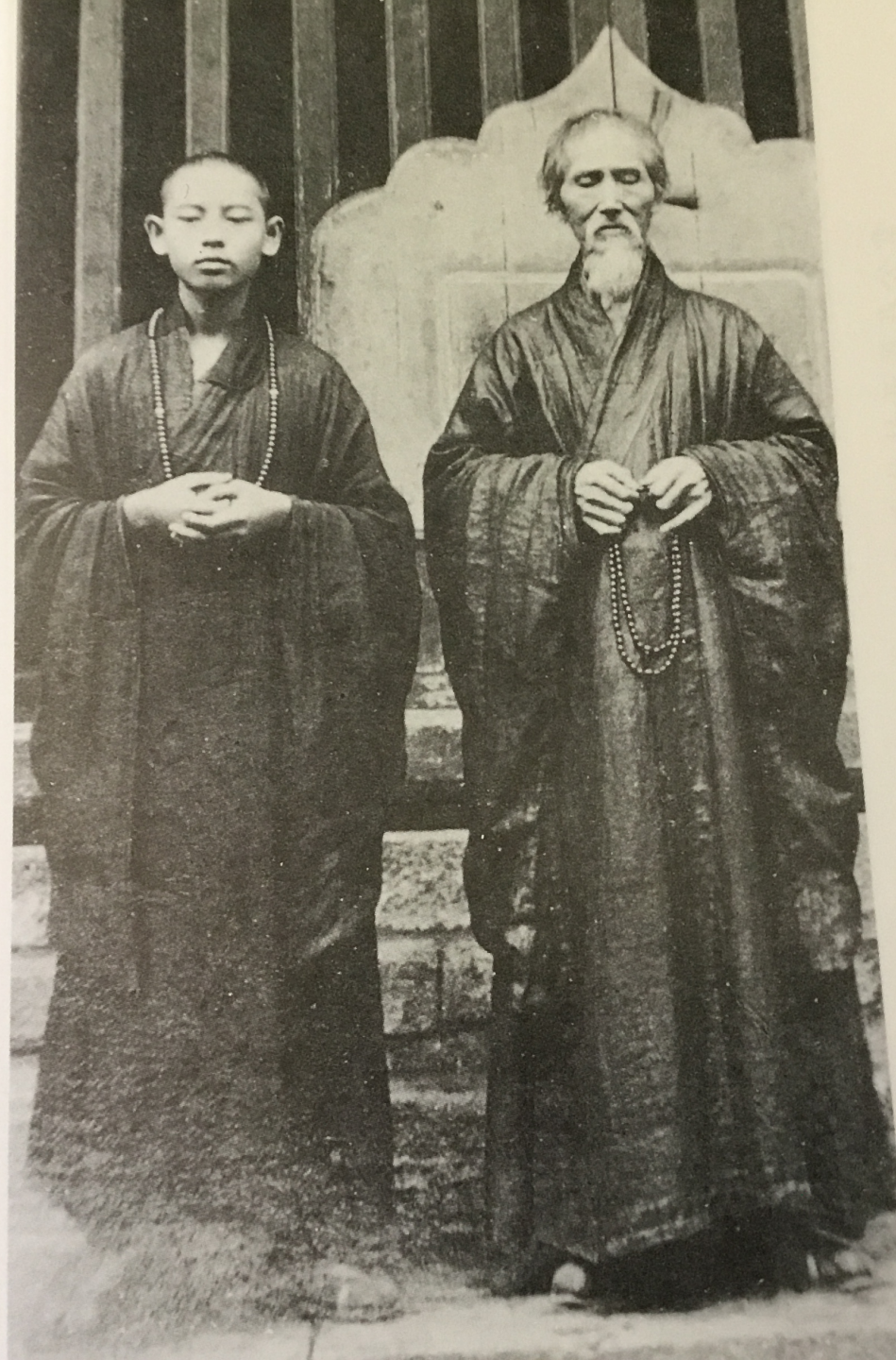


## 立身頂上似安油

虛雲老和尚說：  
站如松。兩腳八字。  
前寬八寸。後寬二寸。  
身直。頭不偏不倚。  
後頸靠衣領。如頂一  
碗油在頭上一般。  
不正則油瀉了。



虛雲老和尚說：  
執身即除習氣。  
身得自由。則  
心有依處。



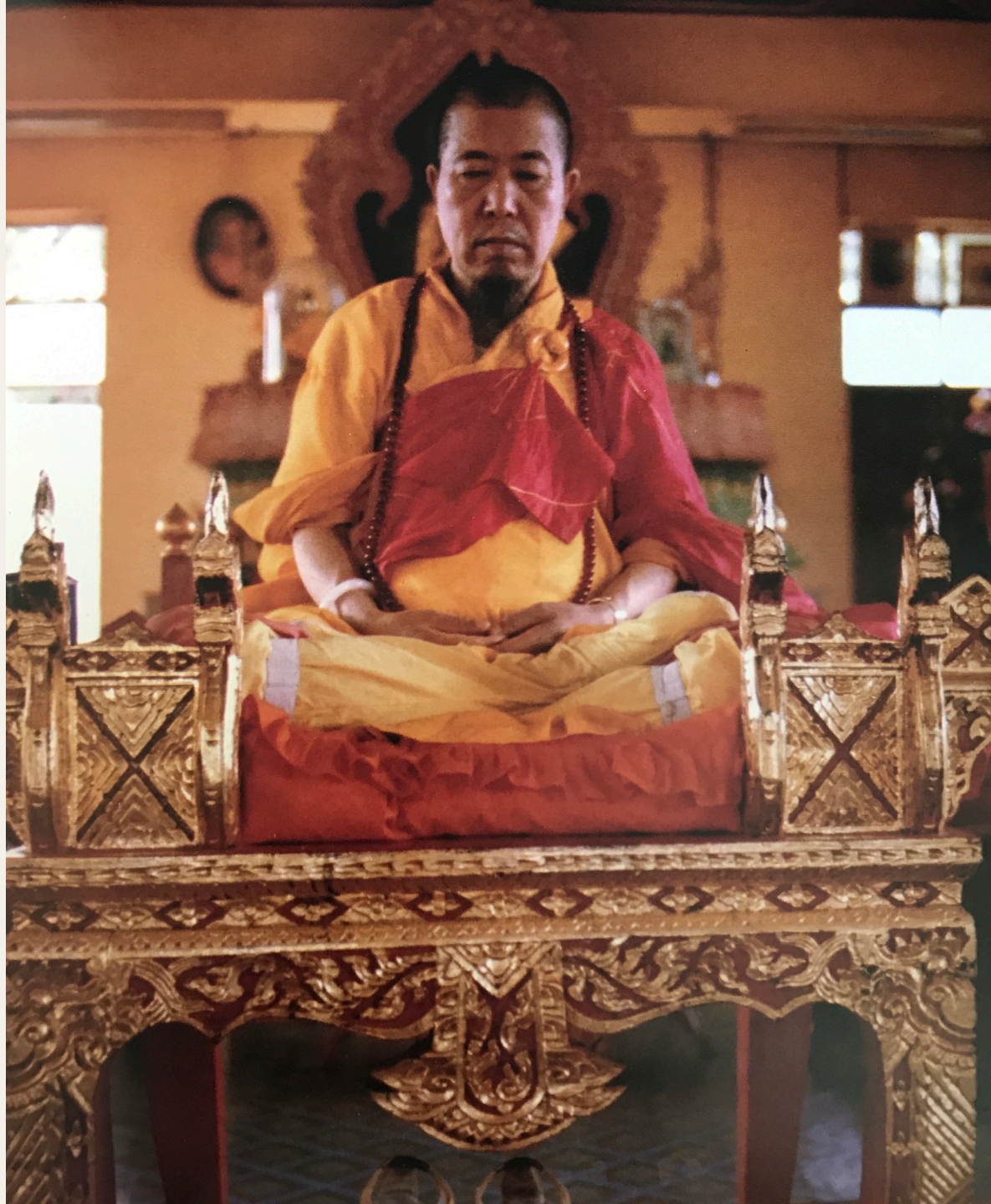


虛雲老和尚說：  
行住坐臥。能  
具威儀。使人  
一望生敬。若  
不先自檢責。  
何以化導群機。





坐  
如  
鐘



Sitting  
like  
a  
bell.

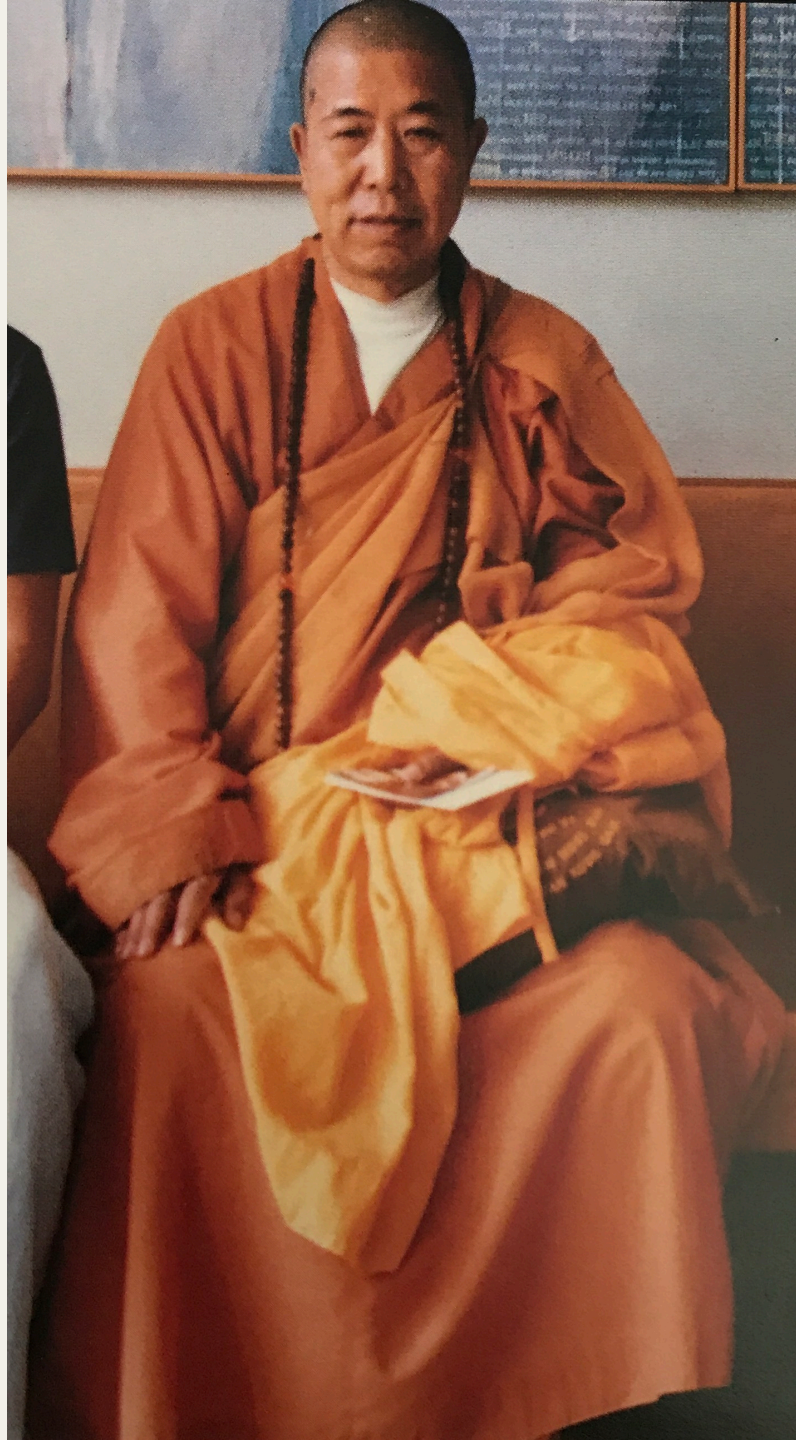


上人說：  
人能端然正坐，  
本有之戒體即  
能現前。



Venerable Master:  
If one can truly sit  
upright, then one's  
inherent precept  
substance will  
manifest.

上人說：  
四大威儀守的  
住，妄想心自  
然減少，道心  
自然堅固。

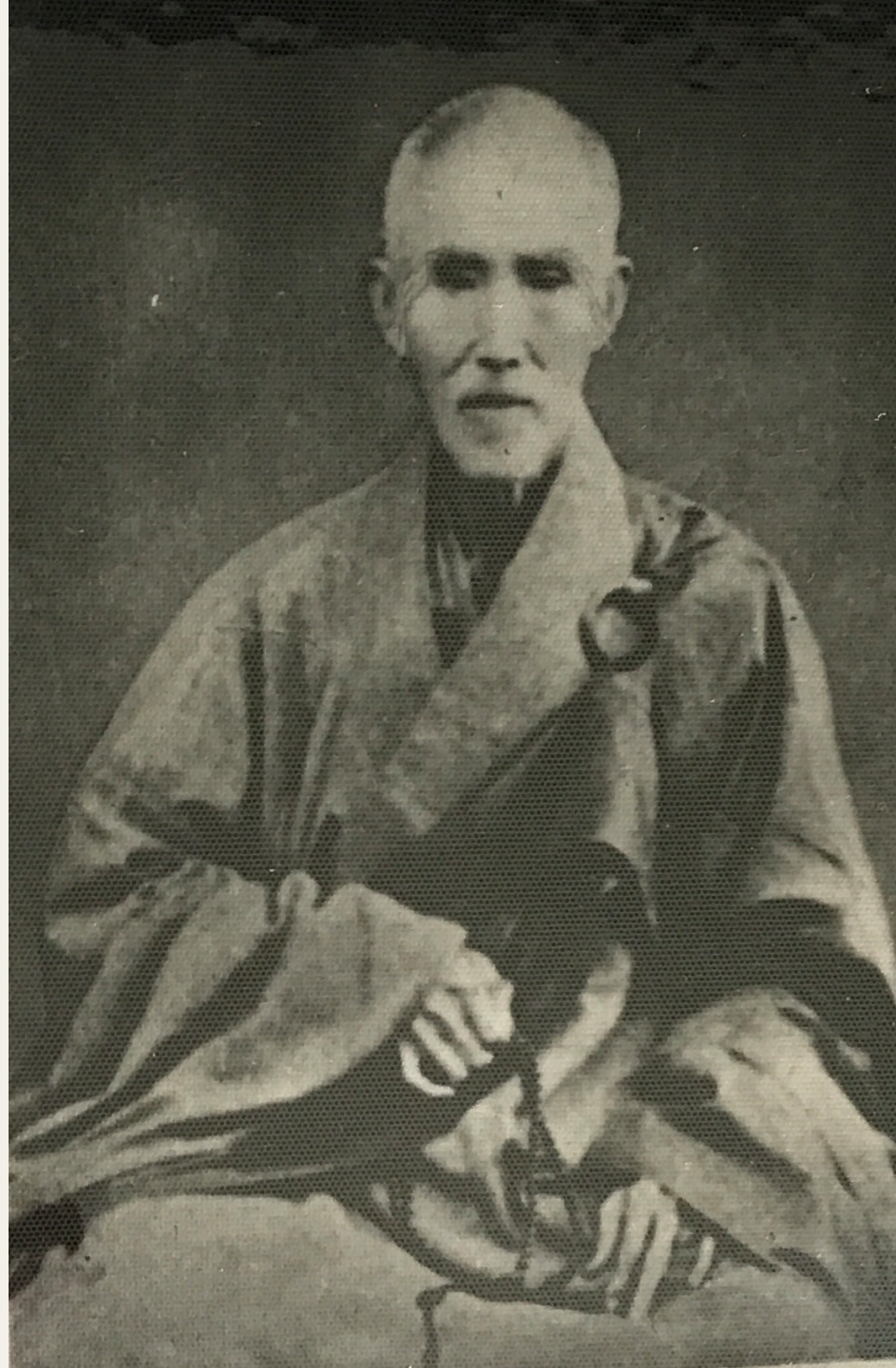


Venerable Master:  
If one can uphold  
the Four Great  
Departments,  
one's resolve in  
the Way will be  
firm, and fewer  
random thoughts  
will arise.



左右回視半展眸

虛雲老和尚說：  
開眼看東西。只  
展半眼。所看不  
過三五七尺遠。





上人說：  
坐時，要端然  
正坐，形如大  
鐘，不動不搖，  
心無妄想，自  
然不動





上人說：  
四大威儀做  
不好，要成  
就，那是無  
有是處的。



Venerable Master:  
If one cannot truly  
uphold the Four  
Great  
Departments, it is  
impossible to  
realize the Way.



上人說：  
威儀具足，  
才能度化  
眾生  
令眾生有  
好感，相信  
所說的法  
是真實的。



Venerable Master:  
Only with awesome  
deportment can  
you inspire  
confidence in  
people so that they  
have a good  
impression of you  
and believe the  
Dharma you  
speak. Only then,  
can you cross over  
all living beings.



上人說：  
坐時背直腰挺，  
氣穩神定，頗  
有坐如泰山之  
穩勢。





上人說：  
和合眾，  
就是不  
爭。



Venerable  
Master:  
The  
harmonious  
Great Assembly  
does not fight.



上人說：  
任何情況下，  
皆要本著不  
爭 不貪 不求  
不自私 不自  
利 不打妄語，  
守住四大威  
儀。



Venerable Master:  
No matter what the  
situation, in order to  
uphold the Four Great  
Awesome  
Departments, one  
must ground one's self  
in the Six Guidelines:  
*Not fighting, Not being  
greedy, Not seeking,  
Not being selfish, Not  
pursuing personal  
advantage, and Not  
lying.*



上人說：  
端就是端正，正即  
不偏，端然正坐不  
向前仰，後靠，左  
倚，右斜。嚴就是  
時時刻刻不馬馬  
虎虎，不疏忽，不  
放逸，不隨隨便便，  
不是律己不嚴，自  
己原諒自己，給自  
己打圓場。



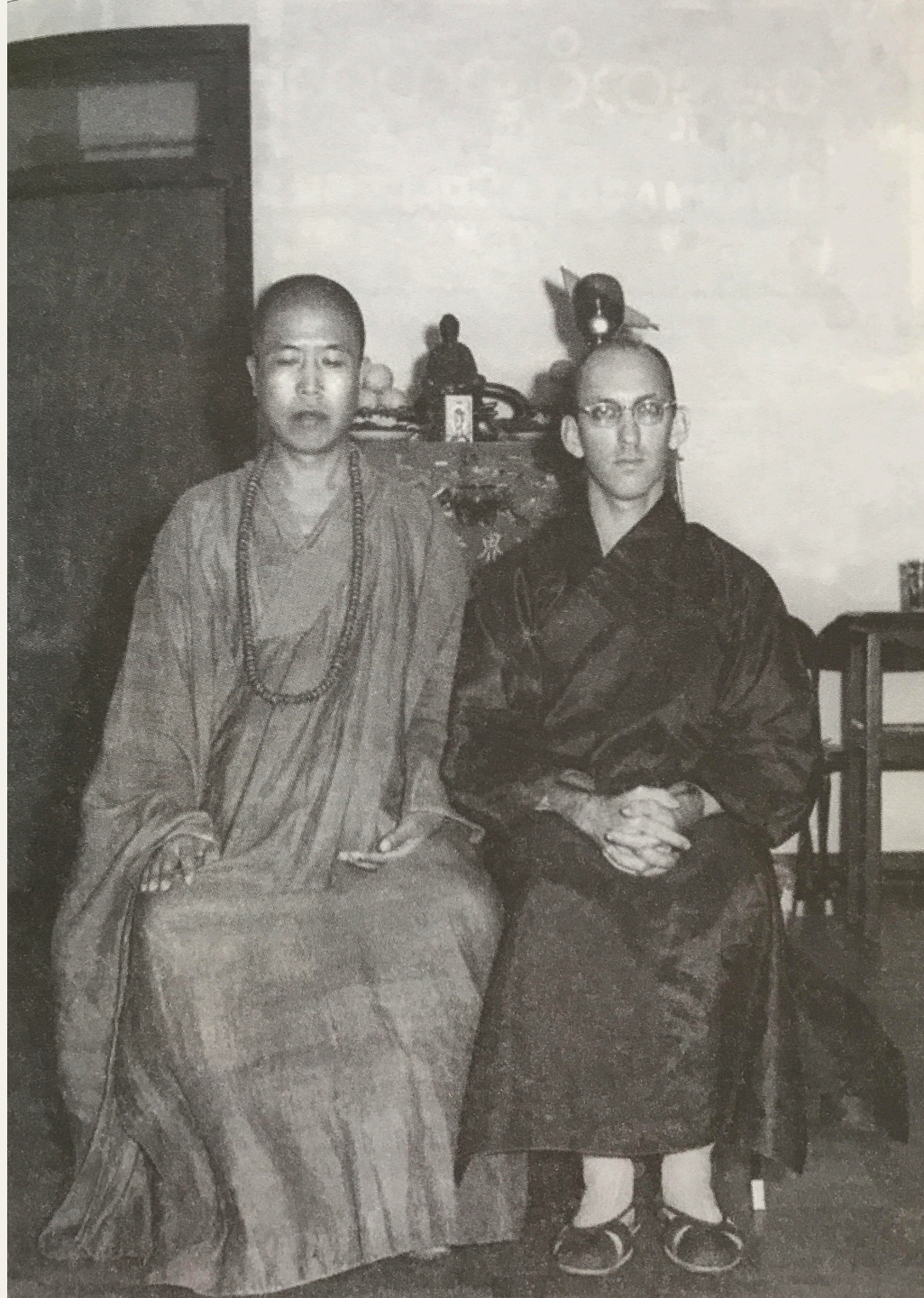


上人說：  
要像一座鐘那樣的安穩不動，頭也不前俯後仰，身體不左歪右斜，端端正正的，一點毛病也沒有。





《大智度論》卷七：  
「直身心易正故。  
其身直坐，則心  
不懶。端心正意，  
繫念在前，若心  
馳散，攝之令還  
欲入三昧故。種  
種馳念，皆亦攝  
之，如是繫念入  
三昧王三昧。」





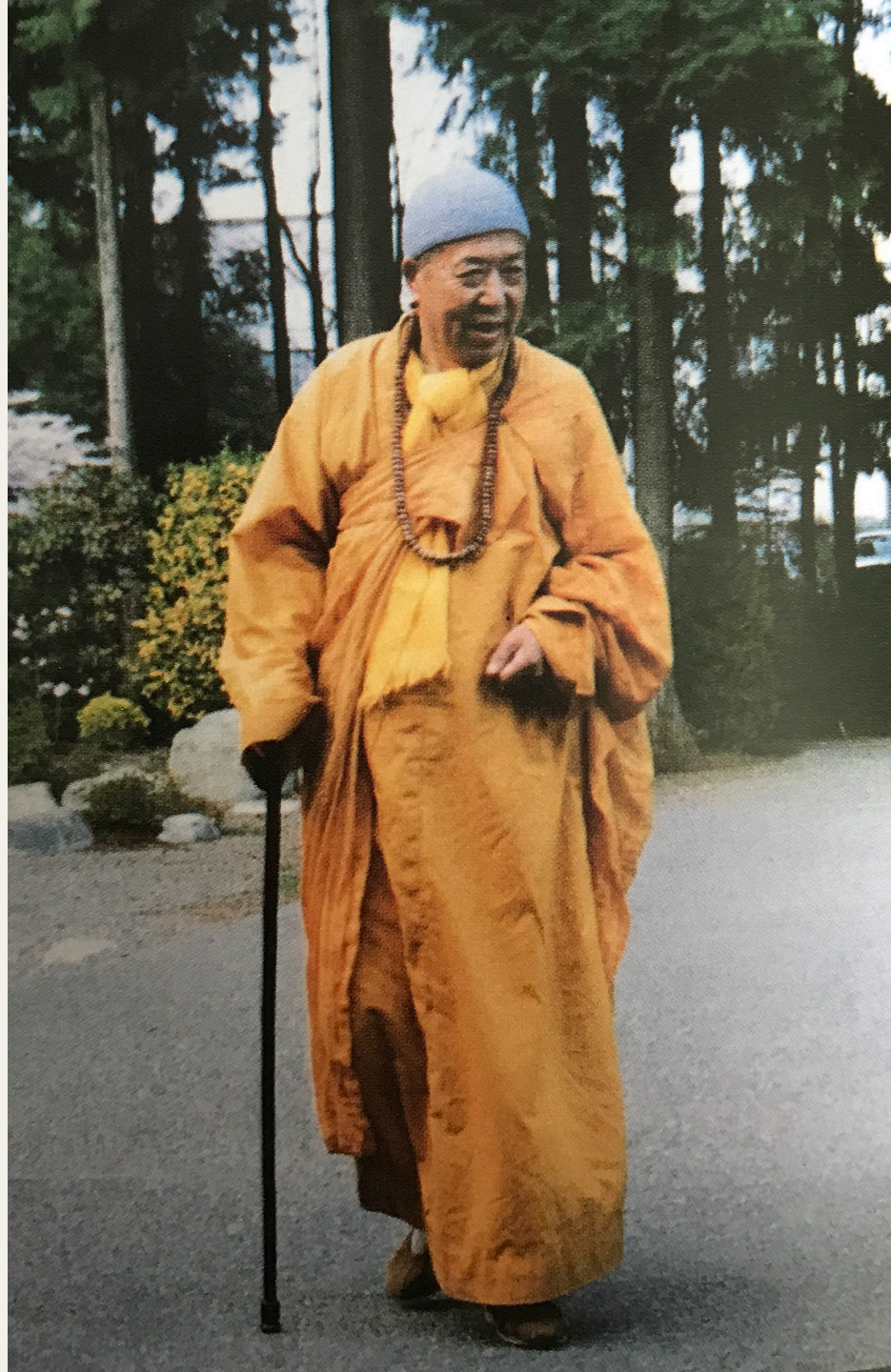
# 行如風

Walking  
like a  
breeze.





上人說：  
「行如風」，  
這不是颶風，  
而是如輕風  
徐來，水波不  
驚，身體也不  
搖搖晃晃，也  
不低頭彎腰。



Venerable Master: Walk like the breeze. But that does not mean a hurricane. It refers to a gentle breeze which wafts by without causing a ripple on the water. That means your stride does not call attention to the movement of your body. Rushing around with your head down and your back bent is not acceptable behavior.

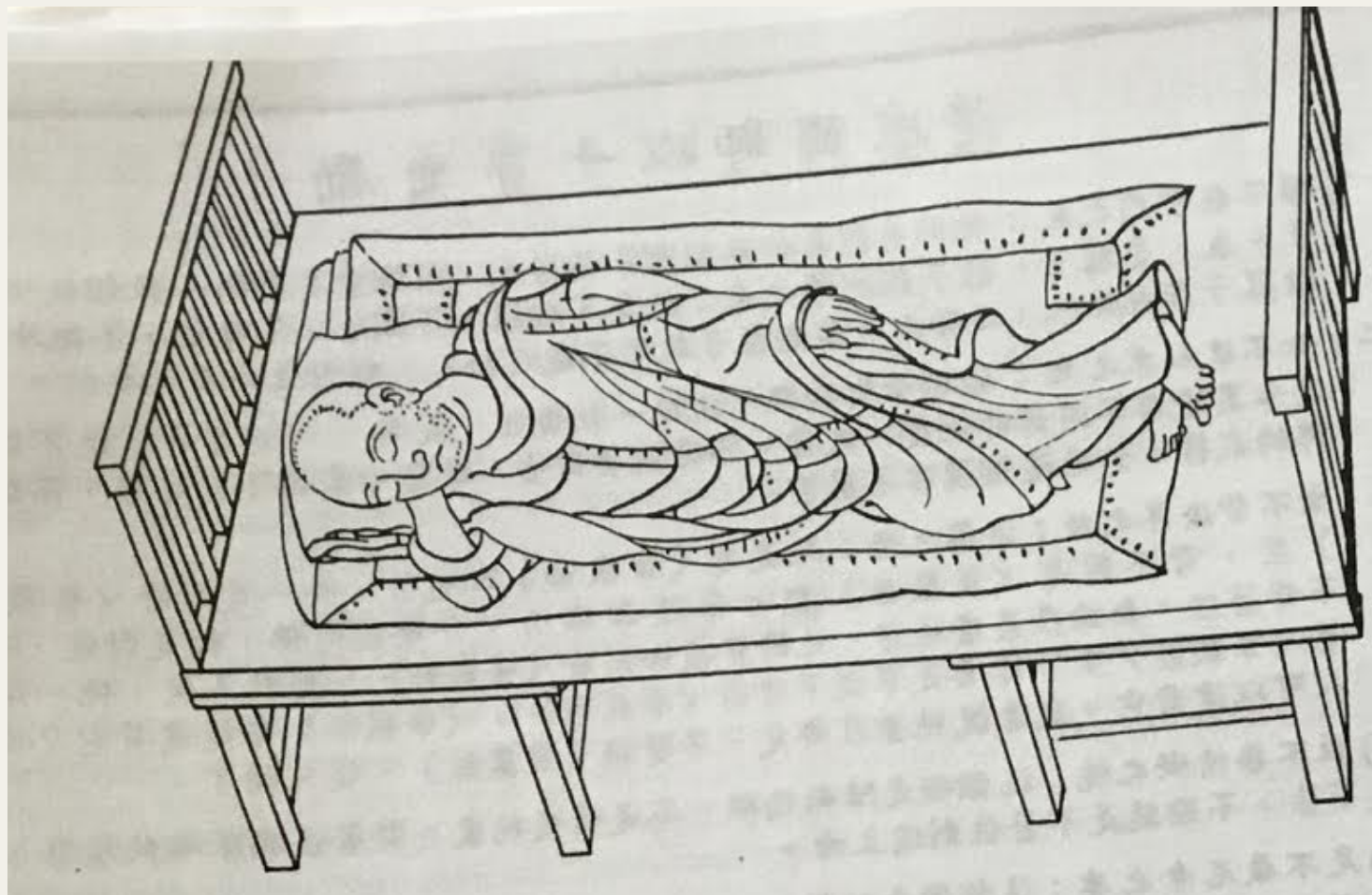


# 永嘉大師證道歌

常獨行。常獨步  
達者同遊涅槃路  
調古神清風自高  
貌頽骨剛人不顧。



# 臥如弓 Reclining like a bow.



# 上人開示

「臥如弓」，躺著時好像一張弓似的，腿不亂伸，手臂也不亂放，最好的是吉祥臥，托腮搭胯，右手托著右邊的腮，左手搭在腿胯上。若是一個人的威儀不好，就有很多障礙，坐立不正當，一切都跟著不正當，心也就不正當了。



合掌當胸如捧水



Put Palms  
together  
before the  
chest like  
holding  
water.



上人說：  
作比丘要是  
無規無矩，這  
個比丘作的  
一點價值也  
沒有。比丘  
尚且不守規  
矩，在家人是  
跟比丘學佛  
法的，更不會  
守規矩了。



比丘的一舉  
一動，一言一  
行，都是給人  
作榜樣，所以  
行，住，坐，臥  
都要合乎規  
矩。所謂三千  
威儀，八萬細  
行——這是  
代表出家人的  
威儀。



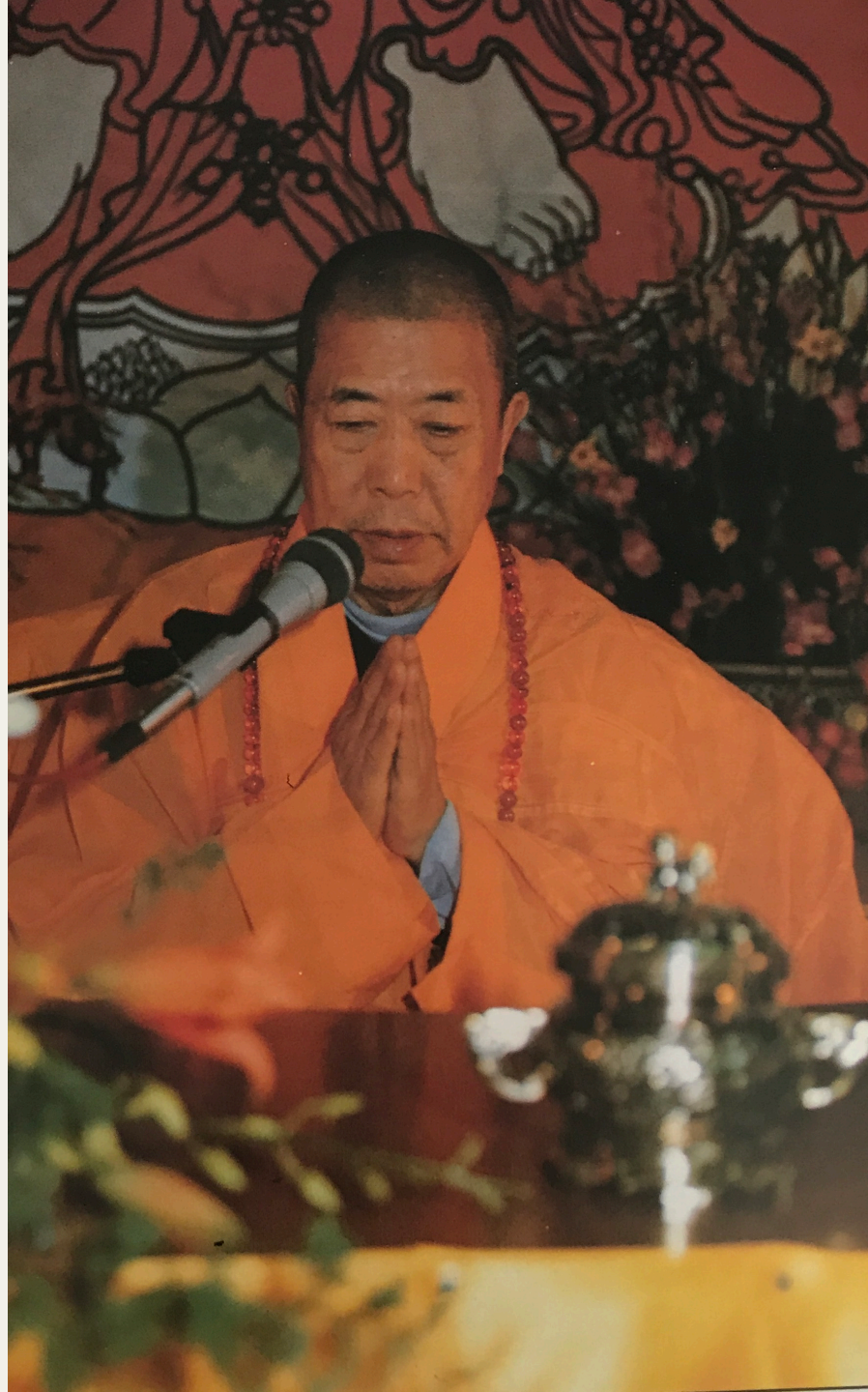
上人說：  
時時刻刻  
守住四大  
威儀，有  
事無事  
常在行。



Venerable  
Master:  
No matter  
what  
happens,  
always  
maintain the  
Four Great  
Awesome  
Departments  
at all times.



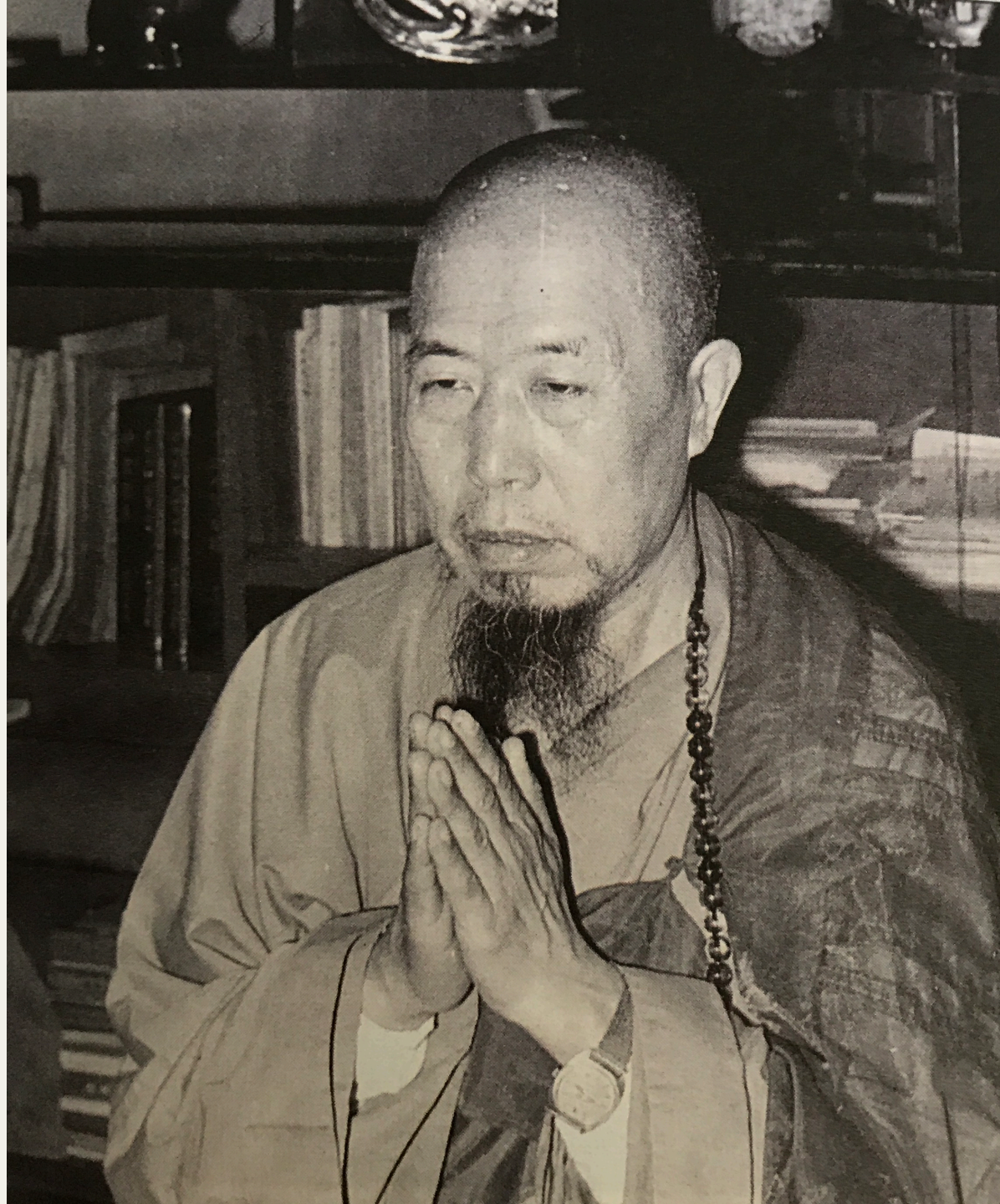
上人說：  
沒有威儀，很  
容易讓人看  
不起，讓人  
覺得你無知  
無識，君子不  
重則不威，學  
則不固。



Venerable Master:  
There is a saying, *If the superior person is not serious, he will not inspire awe, and his own learning will not be solid.*  
Accordingly, it is important to cultivate awesome deportment so that people will respect you and your intelligence.



虛雲老和尚  
說：  
合掌兩手不  
空心。十指  
緊密。不偏  
不倒。如捧  
水一般。若  
一偏側。水  
就傾瀉了。





# 上人開示

我們誦經、持咒、念佛修行,首先要整頓自己的四大威儀。坐著要如鐘,行路像輕風,臥著像一張弓,這都有一定次序,不可因循隨便。因為你一隨便就不能修行。時時都要齋莊中正,畢恭畢敬,不可因循苟且方便。一人在房中就和在大眾中一樣,沒有差別。不能對著大眾就裝老修行,在自己房中就懶惰馬虎,嘻嘻哈哈。

# 上人開示

要知無量劫來未成正果,就因嘻嘻哈哈、遊戲人間之故。應該常常觀察自己,如面對佛,如臨師表,不可馬馬虎虎,把光陰都空過了。



# Venerable Master Instruction

When we recite the Sutras, hold mantras, and cultivate mindfulness of the Buddha, we must first observe and rectify the four aspects of our own comportment. The four aspects of comportment are to sit like a bell, stand like a pine, walk like a light breeze, and lie down like a bow. There is a definite sequence to each aspect. We must not be casual, because if we are, we will not be able to cultivate. At All times we must act appropriately with dignity and utmost respect. We cannot be causal and act as we please, doing whatever we feel like.

We should behave the same when we are lone in a room as we do when we are together with everyone. We can't put on a special style when we are with others, appearing to be like an old cultivator of the Way, but when we return to our room, are casual, lax, or joking around. You should know that for measureless kalpas you have not yet realized the fruit of the Holy Sages, because of joking and playing around in the human realm. At all times we should contemplate ourselves as if we are face to face with the Buddha or acting as a model for others. Do not be lax and allow the time to pass by in vain.



# 上人開示

身精進是勤修戒定慧；心精進是息滅貪瞋痴。眾生的根本煩惱，就是由貪瞋痴而來。這三毒發生作用時，對身方面，便有殺盜淫的行為；對口方面，便有妄語等惡業，所以要戒。不殺生就是戒瞋，凡是有殺的念頭，都是由瞋恨而起。不偷盜就是戒貪，凡是生盜的念頭，都是由貪愛而起。不邪淫就是戒癡，凡是生淫的念頭，都是由愚癡而起。既然知道戒的功用，還要修定學。

# 上人開示

什麼是定？就是不起心動念，沒有妄想。先從日常生活開始，行住坐臥，四大威儀，時時謹慎，不貪不愛，自然心淨如水，沒有波浪。然後參禪打坐，誦經拜佛，身心清淨；此時，一念不生，一塵不染，自然智慧現前，這就是慧。



# 上人開示

出家人雖不重視相命，但相好莊嚴，品德學識優良，還是很重要的。相好是宿世修積的福報，是外在，無常的，所以應該要在品德上用功。品德是內在的，日日增長，越久越堅固的。我們要相好莊嚴有形的肉身，品德莊嚴無形的法身。

# 虛雲老和尚開示

「行」有內行外形。要內外相應。沒有行就不能證，這叫發狂。

「內行」斷我法二執。「內行」要定慧圓融。

「外行」萬善細行。「外行」在四威儀中嚴守戒法，絲毫無犯。這樣對自己有受用，並且以身作則，可以教化人；教化人不在於多談。行為好，可以感動人心。

# 虛雲老和尚開示

如怡山文所說：「若有見我相，乃至聞我名，皆發菩提心，永出輪迴者。」

你行為好，就是教化他。不會令人看到你的行為不好，而生退悔心，這會招墮無益。



# 修學一切法門兩大重要條件： 曰誠、曰敬

印光祖師（致弘一大師書）說：「入道多門，唯人志趣，了無一定之法。其一定者曰誠曰恭敬。此二事雖盡未來際諸佛出世，皆不能易也。」祖師又說：「誠與恭敬，實為超凡入聖了生脫死之極妙秘訣，故常與有緣者諄諄言之。」誠敬二字人人看得很平常，祖師卻強調實為超凡入聖的極妙秘訣，須知妙訣就在日用平常之中。

# 修學一切法門兩大重要條件： 曰誠、曰敬

印光祖師說：竭誠盡敬，妙妙妙！  
以謙為誠意之訣！

上人說：主敬存誠



# 上人開示

- 真心者大公無私之心，不為自己，利益他人的心。如：持地菩薩為大眾修路利行人

常不輕菩薩向眾生叩頭。

發菩提心是很平常簡單，舉凡一切利人為眾的善念都叫發菩提心。

- 誠也是認真的態度。

上人：不認真不能開你的智慧，永遠愚痴。

# 上人開示

真心：

只要真心地念菩薩的名號。真心，換句話來說就是專心；所謂「專一則靈，分歧則弊」能夠專一，就自然能夠感應道交。（節自上人開示錄中英P8）



# 上人開示

誠意精進證無生：

你修道要有一種誠意。什麼叫誠意呢？這個誠意是念茲在茲的，時刻也不忘，專一其心；心裡只有一個修行的念頭，旁的什麼都沒有了，滲入你這個意識，甚至於因為修行把吃飯穿衣服睡覺都忘了，這叫誠意精進。（節自楞嚴咒疏句偈解#206句，Feb 1999 VBS P11）