

夏季版

- 1 清淨的浴佛法會
- 2 ESU 學生參訪記
年度大掃除
- 3 六度中的禪定
- 4 活動表
- 5 覺華園
- 風雨中的鳥巢

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

清淨的浴佛法會

毘盧寺於五月二十九日舉行今年的浴佛典禮，居士們分別由賓州、紐約州、馬里蘭州、和麻州來到毘盧寺，同時有幾位禪坐班的美國學員們，也參加了這次的浴佛典禮。佛堂中的浴佛桌上，香花淨水，圍繞著一手指天一手指地，如琉璃般的釋迦牟尼佛雕像。

大昱法師於浴佛典禮前，為大家開示：“浴佛，是南、北及藏傳所有佛教教派的共同的慶典，通常是在每年的佛誕日當天或之前舉行，因為我剛從台灣回來，今年毘盧寺的浴佛典禮延後在今天舉行。在座的很多居士都不是第一次浴佛，大家對浴佛的意義，都已經了解，因此不用再重複的詳細說明，簡單的說，浴佛的主要意義，是清淨我們自己和眾生的身、口、意業。”

接著，大昱法師請黃俊儒居士，示範大家如何浴佛，並講了一個故事：“從前有一個樂善好施的富翁，只要有乞丐來他家乞討，都能滿願，因此每天都有很多的乞丐聚集在富翁家門口，但是從來沒有乞丐進到他家裡。有一天，富翁家

的門虛掩著，一個乞丐因為好奇而進到了他的家中，當這個乞丐正在驚嘆宅院之大與富麗堂皇之時，突然有人問：「你是誰？為何在我家裡？」乞丐回頭一看，原來是這位富翁，乞丐非常抱歉並羞愧的說：「對不起，因為門沒關好而好奇的進來了，現在便馬上出去。」於是富翁說：「既然來到我家中，便不能讓你空手而回，請說出你的願望，必定讓你滿願。」乞丐說：「我別無所求，請把我手中的鉢填滿。」”



佛堂中的浴佛桌

“富翁便請家人拿出食物來放入鉢中，說也奇怪，無論拿多少食物，都無法填滿乞丐手中的鉢，最後富翁爲了言而有信，把所有的家當都變賣了，仍然無法用換來的金錢填滿乞丐手中的鉢。到了太陽下山時這個富翁也變成了乞丐，但是他並不後悔，只是想這乞

丐一定是神仙，否則為何無論放多少食物及財寶，也無法填滿乞他的鉢，於是他懇求乞丐說出真相。乞丐說：「我不是神仙只是一個平凡的乞丐，因為沒有錢，我手中的鉢，是用墓地裡撿來的，人的頭蓋骨磨光做成的，自從有這個鉢以來，便從來沒有見過這個鉢被填滿過。」這個故事比喻我們頭腦裡的欲望，就像無底洞，永遠也填不滿。”



大家一一虔誠恭敬的浴佛

大昱法師開示後帶領大眾，唱誦浴佛讚、讚佛偈、及稱念釋迦牟尼聖號繞佛。其中每一個段落，大眾都一起先念英文，然後再以中文唱誦梵唄。在浴佛偈的梵唄聲中，大家一一走到浴佛桌前，虔誠恭敬的浴佛，場面莊嚴祥和。

ESU 學生參訪記

Leona J. Maury
甘靜 翻譯

三月三十日星期二，大約三十位來自 East Stroudsburg University (大學) 的青年男女來到我們的寺廟，本寺住持大昱法

師歡迎了他們的到來，我們很高興能被他們選中，成為他們文化交流課的課程設計。

學生們都很認真地聽法師開示佛法和介紹基本的佛教知識。在開示後，法師安排了回答學生問題的時間。這種問答的互動方式讓學生們能更積極參與。在那之後，每個學生都得到一本能幫助他們進一步瞭解佛教的書。

接下來，我們給學生介紹打坐。很榮幸地，法師讓我來簡短地解釋打坐的修習方法，並帶他們實際打坐了一會兒，學生們都坐得很不錯。一個學生提到他在集中精神時的困難：越是試圖屏除雜念，越是有更多的雜念冒出來。

在他們離開之前，我們邀請學生加入我們每個星期二的打坐課程。

在這個不穩定、經濟動蕩和充滿暴力的時代，我們看著這群青年男女，就像看著我們的未來，祝願他們能帶著對一切有情增長的智慧、慈悲和寬容離開我們的寺廟。



ESU 學生們認真地聽法師開示佛法

年度大掃除

袁文英

五月三十日至六月五日是本寺今年度的大掃除。來自賓州的黃昭輝醫師、淑娟、Bill、Ed，紐約州的 Jeffrey，馬里蘭州的靜如，麻州的 Jeannie、Wendy、袁媽媽一家人，參加了今年的大掃除。大掃除期間由袁媽媽掌廚，供應大家豐盛可口的素食佳餚。

年度大掃除的第一天(五月三十日)是一個晴朗的好天氣。早上用過早齋後，由大昱法師帶領著 Jeffrey、靜如、Jeannie 及 Wendy，展開清掃的工作。Jeffrey 負責剪修草坪，其他的人則負責清除寺前庭院的雜草和樹枝。大昱法師計劃把關房前的小灌木叢清除掉，改建花園。

早上十點左右 Bill 來到寺裏。他帶來了電鋸等工具，開始清除關房前的小灌木叢，一會兒後，淑娟也抵達毘盧寺，加入了清掃工作的行列。經過一個小時的努力後，那些關房前的小灌木叢都被鋸掉了。大家清理完後，進入寺內享用袁媽媽烹調的美味素食午餐。午餐後，Bill 帶著大家去物色花園周圍的磚材，跑了幾個地方，都空手而回，最後，因為 Bill 要在下午三點趕回去上班，我們繼續在大昱法師的帶

領下，到 Home Depot 去選購花圃周圍的磚材。皇天不負苦心人，終於在 Home Depot 物色到了中意的磚材。回到寺裏，很驚訝的看到寺前庭院及關房前都整理的很乾淨，原來是禪坐班的 Ed 來過。



清除關房前的小灌木叢

從五月三十一日起，Jeannie 策劃帶領第十號關房的整修工作，大昱法師和 Wendy 擔任助手。雖然只有三個經驗不足的人擔任關房整修的工作，但是大家都工作得很認真，且配合適度，除了將關房的外牆加了一面牆禦寒，並在新牆上裝了一扇窗戶，還加裝了浴室的門和門框。此外，還在浴室的內外牆釘了幾片灰板及修補牆上的洞，並且更新了兩個電燈開關。經過四天半的努力，十號關房已大致整修完畢，只剩下修補浴室的瓷磚和一小塊脫落的塑膠地板，及刷油漆的工作。

六月二日星期三中午，Bill 帶他的朋友來幫忙清除關房前原來是小灌木叢區周圍帶鐵管的水泥條。Bill 的朋友用

卡車載來了一部小型怪手，只見他們倆合作無間的在四十五分鐘之內，就把那些帶鐵管的水泥條，都清除得一乾二淨。

很感謝淑娟，她於六月三日星期四早晨，到紐澤西州買了一些蔬菜水果，送到寺裏來給我們食用。淑娟還告訴大昱法師，星期五她會來寺裏幫忙。當天下午，Bill 載了一小卡車的土到寺裏來，放在關房前做花圃的地上，以便將來種花用。



花圃鋪設完畢

六月四日星期五，是 Home Depot 將做花圃的磚材送來的日子。約下午四點半，那些磚材終於抵達昆盧寺。之後，大昱法師、Jeannie 和 Wendy 開始鋪設花圃周圍的磚。聽淑娟說，星期六會下一整天的雨，我們都希望明天雨不要下得太大。還好天公做美，星期六只下著絲絲小雨。黃昭輝醫師和他的太太淑娟於早上九點就到達寺裏，來幫忙鋪設花圃周圍的磚。在大昱法師、昭輝、淑娟、Jeannie 和 Wendy 五個人的努力下，花圃

周圍的磚於兩個小時內鋪設完畢。看著花圃周圍美麗的紅磚，大家都很高興，也為這次的年度大掃除畫上了美麗的休止符。

六度中的禪定

大昱法師 開示
袁文英 記錄

二〇〇三年九月十四日

六波羅蜜對我們的修行來講是很重要的。如果，我們沒有六波羅蜜的基礎，則我們的修行是不會有進步的。很多人都很喜歡修禪定，可是，如果我們沒有具足前五個波羅蜜，我們的修行就不得力。那也就是說，你在修習禪定的同時，也應具備布施、持戒、忍辱、精進及般若這五個波羅蜜。因此，六波羅蜜中的任何一個波羅蜜對我們的修行來說，都是缺一不可的。

禪定是一種修行的功夫。如果，我們對境處事能夠如如不動，那就是禪定的功夫。所謂“對境無心”，是你對任何境界的轉變，你的心不動而且是清清楚楚的。修定最怕落入“頑空”，如果落入“頑空”，則無法生智慧，無法得到究竟解脫。

蘇東坡跟佛印禪師是朋友。有一次，蘇東坡問佛印禪師：“禪師，您看我像什麼？”佛印禪師說：“你看起

來像一尊菩薩。”蘇東坡聽了很高興。佛印禪師也問蘇東坡：“東坡居士，你看我像什麼？”蘇東坡回答到：“你看起來像一堆牛糞。”佛印禪師聽了沒有任何反應。因此，蘇東坡很高興，因為菩薩比一堆牛糞好太多了，他想今天他贏了。蘇東坡很高興的回到家，將這件事告訴他的妹妹蘇小妹。但是，他的妹妹告訴他：“哥哥，你不要太高興。今天你輸了。因為萬法唯心造，佛印禪師的心境像菩薩一樣，因此，他看誰都是菩薩。而你的心就像一堆牛糞，因此，你看任何人都是一堆牛糞。”



昆廬寺前的水仙花

什麼是定力，就是八風吹不動。那什麼是八風呢？八風就是利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。而這八風，是我們修行的障礙。八風中的利、譽、稱、樂是好的，但是，我們往往不能對利、譽、稱、樂提起覺照。佛教所說的“逆增上緣”，就是我們在逆境中修行得到進步。如果八風來襲，我們應清楚的知道這八風吹的方向，且知道如何去應對。為

了避免受到八風的吹襲，我們應該努力的用功修行。

有一天，蘇東坡在家裏打坐，他覺得今天修的很好，就馬上寫了一首詩，遣他的童僕過江去送給佛印禪師看。蘇東坡所寫的詩的內容是：“稽首中天，毫光照大千，八風吹不動，端坐紫金蓮。”佛印禪師看了之後，寫了一封回信，回信的內容只有放屁兩個字，就請這位童僕帶回去給蘇東坡。蘇東坡看了佛印禪師的回信之後很生氣，就馬上坐船過江去找禪師理論。佛印禪師就請他的侍者送了一張紙條給蘇東坡。那張紙條裏寫著：“八風吹不動，一屁打過江。”

如果，你的禪定功夫好，你的心對任何境界都不會起染著，時時光明覺照。那什麼是禪？什麼是定呢？禪是靜慮，不起任何妄念。定是即遠離昏沈掉舉，心專住一境之精神作用，因習禪定而生起智慧。修習禪定有十種利益：第一種利益，是安住儀式，可多次習定，則諸根寂靜，安住在定中。第二種利益，是行慈境界，修習禪定的人，常存慈愛之心，自然而然會生起慈悲心。第三種利益，是無煩惱，修習禪定可以清淨我們的身、口、意業。諸根寂靜，則貪瞋癡等一切煩惱，自然不生。第四種利益，是守護諸根，使六根不被諸塵染著。第五種利益，是無食喜樂，禪悅為食，

活動表

7/11/04, 星期日
10:00 a.m. – 12:00 p.m.
佛法講座-煩惱無盡誓願斷
大昱法師

7/24/04, 星期六, 10:00 a.m. –
7/25/04, 星期日, 10:00 a.m.
佛一(八關齋戒)(緊)
大昱法師

7/25/04, 星期日
10:00 a.m. – 12:00 p.m.
放生

8/15/04, 星期日
10:00 a.m. – 12:00 p.m.
佛法講座-修心
Ven. Lama Migmar

8/28/04, 星期六
10:00 a.m. – 6:00 p.m.
地藏法會
大蒙山施食
大昱法師

9/12/04, 星期日
10:00 a.m. – 12:00 p.m.
佛法講座-法門無量誓願學
大昱法師

9/25/04, 星期六
10:00 a.m. – 5:00 p.m.
9/26/04, 星期日
10:00 a.m. – 12:00 p.m.
千佛寶懺(未來星宿劫)
大昱法師

10/10/04, 星期日
10:00 a.m. – 12:00 p.m.
佛法講座-修心
Ven. Lama Migmar

10/23/04, 星期六, 10:00 a.m. –
10/24/04, 星期日, 10:00 a.m.
禪一(緊)
大昱法師

因為經歷了禪定的喜悅，我們會很滿足，好似吃了很可口的食物一般。第六種利益，是遠離愛欲。當我們修習禪定之後，我們不會被慾望和外境所轉。第七種利益，是修禪不空，修習禪定不落入無，證所

有實相的真空。第八種利益，是解脫魔狎，由自我內心中的煩惱及六道輪迴中解脫出來。第九種利益，是安住佛境，我們修習禪定後，會安住在佛的教法中而如如不動。第十種利益，是解脫成熟，修習禪定，

不僅使我們愈來愈圓融，最後還可讓我們得到究竟解脫。

修習禪定不止這十種利益，必須要你自己親身去修習禪定，並體驗禪定的好處。祝大家有好的修行。

覺 華 園

風雨中的鳥巢

大昱法師

一個夏日午後，陣陣涼風喚我從午睡中醒來。推開窗，火熱的太陽已漸西斜，光線溫和，雲淡風輕，令人有清涼恬適的感覺。

忽然，一個灰褐色的影像進入我的視線，喔！原來，不知何時，窗前這顆大樹上，多了一個巴掌大的鳥巢。大樹枝葉扶疏，鳥兒很有技巧地選了一個隱密之處。若不是風兒將樹葉撩開，還真不容易發現它的存在。巢雖不大，卻很紮實，想必鳥兒費了一番功夫！巢中看似空無一物，但仔細一瞧，竟看到兩個小小的蛋，在巢的縫隙中若隱若現。

自從發現了這家新“鄰居”後，我總愛在經過時，和牠們打聲招呼--“與佛同在！”而牠們竟一點也不驚慌，依舊如如不動，自在逍遙。鄰居主人是一對全身灰色，但不知名的鳥兒，牠們每天忙忙碌碌，飛進飛出，好像在準備什麼大事似的。又隔數日，當我再度經過時，巢中的新生命已破殼而出，不時伸長脖子吱吱叫個不停，好似迫不及待要對這個世界一窺究竟。牠們一家四

口和樂融融，有時抬眼發現我這偷窺的不速之客，也全然不在乎，看來，牠們一點也不怕生呢！

又過二天，天氣開始有了變化，天空烏雲變幻莫測，似乎是暴風雨的前兆。於是我找來一根繩索，將掛有鳥巢的樹枝跟樹身綁連一起，避免風雨過強，樹枝被折斷的危險。心中默默祈求牠們平安度過危機。

不久，暴風雨真的來了，雨勢強大，風勢更強，花園裡的花木都遭摧折，但我最擔心的是那樹上的鳥巢。眼看著樹的樹枝被吹折，整顆樹就像一個頭髮散亂的老婦，我擔憂不已，不知如何是好。

夜裡，躺在床上輾轉難眠，窗外暴風雨未曾稍歇，看來那鳥巢是無法保住了。這真是無常啊！忽然，我想到自己，又比那風雨中的鳥兒好多少呢？在整個大宇宙裡，我也只是極渺小的一個生命，隨時都有可能遭受無常巨風的吹襲，若不快快修行，最終逃不過業力牽纏，境況也許要比那風雨中的鳥兒還要淒慘呢！

