

大密僧眾歡度春節

Dami Buddhists celebrating 2015 spring festival



馬踏青雲奔福路，羊來綠野迎春光。
喜慶的2015年春節來臨了，大密清淨極樂彌陀殊勝洲僧眾，歡天喜地，聚集一堂，共慶羊年春節。

2015年2月18日是大年三十，大密紐約佛堂春節慶祝活動拉開序幕。誠信的居士們沐浴更衣，抓住一年中這難得的機會，精心采辦各式各樣的禮品，將佛像前的供桌擺放得滿滿當當。穿上寓意莊嚴的海青，虔誠地供佛拜佛，唱誦《獻供贊》，佛堂里充滿了喜慶的節日氛圍和特有的莊嚴清淨。

晚8點，大密2015年春節聯歡晚會正式開始。



今年的節目表演採用了視頻播放、現場主持的形式，居士們提前準備，分組錄制節目，精心設計，細致編排，制作視頻短片，由兩位主持人現場介紹並播放給大家。

文藝節目別出心裁，居士們創意發揮，新穎大方，樂觀和諧，體現出當代學佛人緊跟時代，與時俱進的特點。

歌曲新編，居士們自己填詞，耳熟能詳的舊曲，譜出朗朗上口的新詞，緊扣學佛的主題，抒發真正的情感，唱出自己的新意，聽起來格外親切。

活潑聰穎的大密歡樂家園小朋友，表演了各種舞蹈，手語舞、古典舞，清新自然，健康朝氣，純真快樂，充滿了活力和希望，讓在座的大人們看到了未來學佛人的風采。

學佛家庭制作的短劇，是文藝表演過程中的一個驚



喜，獨特的創意，搞笑的視頻制作效果，歡喜幽默，給大家帶來了輕鬆和歡聲笑語。

這次的文藝表演，大家熱情積極，廣泛參與，展示了居士們的文藝才華。平時那一張張熟悉的面孔，竟也藏龍臥虎，這些節目給大家帶來了頗有些意外的歡聲笑語。居士們彼此增加了了解，增進了學佛人之間樸素的感情，表達了對學佛的熱愛，也愉悅了身心，容受了快樂，在新的一年里，更加積極地工作。

歡喜快樂的文藝表演之後，僧眾們進行了



一堂殊勝的晚課。在這辭舊迎新的歡樂時刻，感恩佛菩薩的

慈悲護佑，感恩
諄諄教導和
無盡的
關

愛，贊嘆大密團體上一年所取得的累累碩果，總結自己在這一年中的得失，繼往開來，再譜新章。

新舊交替的年夜時分，大家給師父拜年，祝願師父吉祥安康，感恩師父教導大家在學佛的道路上跨越雄關，旌麾直指，清淨身心，奉獻社會。師父慈悲地為僧眾賜福。

熱氣騰騰的年夜飯端上來了，大家有緣在一起分享，共賀新春。團團圓圓的素菜餃子，各種各樣的餡料，全是大家親手包的，自己動手，吃起來格外鮮美，配上香辣可口的川菜，象征著明年的發展紅紅火火，順順利利……

在這除舊布新的時節，師父不顧年邁和長時間工作的疲勞，給大家做了開示，並和僧眾



們一起守歲直到天亮。僧眾們抖擻精神，越聽越歡喜。有的居士晚上下班才趕來，也歡喜地和大家一起守歲，鬥誌昂揚，一起迎接新年的第一個黎明！

展翅鵬程，眾誌成城齊奮進；開啟偉業，精誠所至福慧來。展望新的一年，佛法在美國必將展開新的一頁。大密僧眾們，團結精進，自律自強，以堅毅不撓的意志，正在為弘揚佛法，為眾生的安樂和福祉，努力做出貢獻。

(孟居士 報道)



法拉盛新年遊行

Flushing's 19th annual Lunar New Year Parade

2015年2月21日，農曆大年初三，期待多日的紐約法拉盛春節大遊行，華麗現身。

今年的紐約，洋溢著格外濃郁的中國風，市政府將春節定為法定節日，亞裔傳統的春節，成為了各族裔市民共同歡慶的節日。這次的遊行，也一時成為眾所矚目和期待的焦點。

儘管天氣非常冷，寒風凜冽，但公眾的熱情不減，遊行還沒有開始，街道兩旁已經陸陸續續站滿了觀看遊行的市民，興高采烈，歡聲笑語，扶老攜幼，先睹為快。各路媒體，早已開始占領有利位置，各種攝影器材，“長槍短炮”一起上，暗暗較上了勁。

上午11點，遊行開始了。由兩輛警車開道，紐約警局陣容龐大的鼓號隊打頭陣，帶領遊行隊伍從法拉盛警局出發，向人氣最旺的緬街行進。



(紐約警局鼓號隊)

鼓號隊威武的警官們身著鮮亮的制服，演奏著雄壯的進行曲，真是令人眼前一亮。代表民眾利益訴求的市府議員們，排列成一個長長的橫排，緊隨其後，表達了政府對不同族裔傳統的尊重。

鑼鼓喧天，彩旗飛舞，身著鮮艷服飾的各族裔表演方陣和花車，才是遊行的主角。法拉盛地區主要的華裔、韓裔社團、學校、媒體、企業等，都組織了自己的表演隊伍。韓裔的花車上，翻版的“鳥叔”在引吭高歌《江南style》。後面的華裔也不甘示弱，推出了一位富態的財神，捧著一個大大的金元寶獻給觀眾，引來現場的一片歡呼和一陣狂拍。這還不算，華裔彩車中又出現了古典造型的花木蘭，手舞長劍，飄然而至，車上的主持



(大密居士在遊行現場)



(世界日報的花車)

人，用中英兩種語言，熱情似火地向路兩邊的觀眾賀新年。

韓裔的跆拳道館、中國的武館也派出了自己的拳手，喊聲震天，刀槍棍棒齊上陣，展示令老美著迷的武術。

華裔的舞龍和舞獅表演，將現場的氣氛推向了高潮，紅紅火火的中國龍，滿場舞動，活靈活現，舞者手腳並用，酣暢淋漓，觀者心潮澎湃，興高采烈；舞獅表演，幾只憨態可掬的獅子，搖頭擺尾，騰挪跳躍，又是鞠躬給觀眾拜年，又是直立做各種特技動作，令在場的觀眾歡呼雀躍。

此外軍方也派出了團隊參加遊行。各大商會、電視臺、網站、同鄉會、聯誼會，也裝扮了精美的花車，與民同樂……遊行隊伍浩浩蕩蕩，沿途向民眾道「新年快樂」、「恭喜發財」，派發汽球和禮物，受到觀眾的熱烈歡呼。

當日有超過50個族裔的團隊參加遊行，超過二十輛花車，參與人數上萬人。法拉盛萬人空巷，人山人海，不僅愛熱鬧的亞裔民眾前來觀看自己的演出。這充滿了民族特



(傳統舞龍)

色和異域風情的遊行，也吸引了“



(大密居士在遊行現場)

老美”前來觀看，拍照留念。

紐約警局抽調了大量警力，為這次遊行保駕護航，提前疏導交通，封閉遊行線路，在各路口維持秩序。全副武裝的警官們，今天也顯得格外和顏悅色，耐心回答公眾的問題，還不忘高興地送句祝福“happy new year”。

遊行結束後，在飛越皇後廣場還有文藝演出，帶給大家一個快快樂樂，熱熱鬧鬧的新年！



(快樂的小朋友們)

一年一度的法拉盛農曆新春遊行，已不再局限於亞裔民眾，成為了紐約市一道靚麗的風景，彰顯了紐約這個多民族文化多元融合的區



(“做好事”小和尚)



(“存好心”小和尚)



(“存好心、說好話”小和尚)



(美國中文網的花車)

域特色。

(孟居士 報道)

大密2015新春團拜會

2015 Dami New Year's Mass Greeting Meeting



(舞蹈：眾人划槳開大船)



(舞蹈：新年好)



(舞蹈：感恩歌)



(合唱)

2015年2月16日（農曆臘月二十八）上午九點，大密僧眾及家人、朋友參加了“2015新春團拜會”！許多學友專程乘飛機、汽車等趕來參會，表達自己對佛菩薩的感恩之情以及對大家的祝願！現場法喜充滿，人人臉上都是幸福的表情！

聚餐開始前，與會僧眾一起起立，舉杯祝願師父法體安康，六時吉祥！感恩師父指導大家在學佛的道路上勇猛精進，奉獻社會。

雖然並非專業的表演隊伍，但演員們熱情高漲，場上場下一派祥和歡快氣氛。李居士等表演的舞蹈《眾人劃槳開大船》，充滿了男子漢的陽剛之氣，充滿了熱情，感染了現場的觀眾。大家跟著節奏一起拍手，一起唱，氣氛熱烈！

孩子的節目也給與會大眾留下了深刻的印象。孩子的多才多藝以及純真快樂的笑容把歡喜和感動帶給了眾人。兩位主持人，受到觀眾的熱情鼓舞，從最開始的略有些拘謹，到後來的揮灑自如，調動了現場的熱烈氣氛，贏得了眾人的一陣陣掌聲！

臺上一分鐘，臺下十年功！參加表演的居士們為了今天表演的成功，付出了辛勤的汗水。演員之外，一臺熱情洋溢的聯歡會成功舉辦，離不開工作人員的努力！從前期的策劃、分工、篩選節目、改進節目以及現場各項工作等，每一項都來不得半點馬虎。現場的學友們也主動當義工，協助做清潔等。大家都把寺院的事當成自己的家事幹，積極去做！

聯歡會圓滿結束了，會場上的熱情與歡樂留在與會大眾的心中。願我們把這些熱情傳遞出去，讓自己的親戚朋友也能感受這份新年的喜悅，新年的祝福！

(杜居士 報道)



(梵唄：佛寶贊)



(合唱)



(舞蹈：馬蘭謠)



(為精彩的節目鼓掌)



(主持人)



春節話餃子

Dami Buddhists preparing dumplings for spring festival

在美國過春節，餃子依然是新年必備的美食。今年過年，大密團體的居士自己動手，包出了各式各樣、不同餡料的水餃。

春節大家聚集一堂，人數眾多，如何烹飪水餃，讓大家在寒冷的天氣吃到熱乎乎的水餃，居士們想出了辦法：包好的水餃先從品相上進行挑選，用水煮熟之後，立刻冷藏保存，吃的時候加工烹調就非常方便快捷了。

餃子餡是一個關鍵環節，食材搭配的營養，味道鮮美和口感好的餃子餡，融入了居士們的真誠心意和新年的祝福！



蘿蔔餃子是很好的補品，常言道：冬吃蘿蔔夏吃姜，不用醫生開藥方。白蘿蔔素有“小人參”之美稱，具有消積滯、化痰清熱、下氣寬中、解毒等功效。蘿蔔餡餃子湯汁清甜，食用時溢出蘿蔔略甘之味，令人垂涎。春節美食琳瑯滿目，人們很容易過量飽食，食用蘿蔔餃子可以幫助消化。（這裡需要提醒大家，從健康角度來講：紅白蘿蔔不能同食，需要在配餡兒時注意。）

白菜水餃也堪稱佳品，物美價廉。白菜品種多，味道好，大白菜性寒冷，包成餃子蒸煮熟食，用烹調方法改變其寒性，具有養胃生津、除煩解渴、利尿通便、清熱解毒等功能，食物中白菜的解毒功效比西藥阿莫西林的消炎抗毒作用還好。在春節氣候變幻不定的時候，吃白菜餃子可以補充營養、疏通腸胃、預防疾病還能促進新陳代謝。

有些居士還包了豆腐餃子，香菇餃子，芹菜餃子，還有的在餃子餡里稍加蓮藕，香氣更純。居士們以自己真摯的心意，將色香味皆美，營養外觀俱佳的水餃奉送給大家。如此精心、愉快準備的水餃，吃到的人肯定感受到健康和快樂。

善知識講過，為他人著想是天下第一大學問。看似簡單的包餃子，從配料到加工，直到盛給每位僧眾，人人都有一顆歡喜心。作為學佛的人，讓眾生歡喜，讓大家健康，才是真真正正的存好心，說好話，做好事，當好人。

（作者：範居士）



吃佛的飯 Tips for a healthier life

人身難得，我們得此人身，是佛陀慈悲的救助，今日所能享受到的種種人間福報，一粥一飯，一衣一食，也是佛給的。蒙佛大恩，心存感激，這是我對“吃佛的飯”最初的理解。

聽了師父的開示，我對這句話有了新的認識：在正確的科學指導下生活，達到最智慧的人生。佛明了宇宙人生的真諦，按照佛指導的去做，生活才是科學的，人生才是有意義的，才能幸福美滿地生活，才算是吃佛的飯。

“吃佛的飯”包括了生活的方方面面，衣食住行都離不開。以前不知道科學地對待生活，以為鍛煉了身體就可以不註意細節。比如水果買來不洗就吃，說什麼不幹不淨吃了沒病，食物都變質了還在吃，說是節約糧食，那點毒素奈何不了自己強壯的身體……這完全是一種非常落後的做法，根本談不上科學地鍛煉與生活。現在真是幸運，能得到非常科學的生活指導。

在大密這個團體中學佛，師父告訴我們很多生活常識。這些科學常識，聽起來很簡單，但和我們的生活息息相關，和我們的健康和幸福緊密相連，比如日常生活中吃的東西，現在

很多植物類食物有不少使用了化肥和農藥，動物類食物則有些含有對人類有害的激素。

很多人都喜歡吃西紅柿。怎樣吃西紅柿才更健康呢？就可以採用浸泡的方法，多次用鹽水浸泡把有害物質稀釋、清洗掉，最後就可以吃到美味健康的西紅柿了。

不僅是吃，還有生活的方方面面，涉及很多竅門，可別小看，有大用途。下面是我學到的部分生活常識，希望對大家有用。

- 1、最好在三四點鐘就起床，不能貪睡；
- 2、床上被子疊放整齊，床上不能放雜物，只放睡覺用的被子、枕頭之類；
- 3、起床後刷牙、洗臉、漱口、鍛煉；
- 4、吃飯吃到七分飽；
- 5、少說閑話，不能說人是非；
- 6、不睡午覺；
- 7、衣櫃里擺放整齊，不放臟衣服；
- 8、勤洗澡，勤換衣；
- 9、註意家庭衛生，特別是一些死角；
- 10、上廁所不能說話或做其它事，閉上嘴巴；
- 11、不瀏覽無意義的網頁；

12、劇烈運動後不能喝冷水，特別熱時不能吃涼的東西，也不要洗冷水澡；

13、教育孩子從小要養成遵守紀律的習慣。

還有很多這樣的常識，這裡只列出了一部分，希望大家都能過上科學的生活，得到健康幸福的人生。

（作者：曹居士）





歡樂家園的郭阿姨

Aunt Guo in Our Happy Home



第一次來到歡樂家園見到郭阿姨，已經是三年前的事情了，我至今印象還很深刻。阿姨笑著走過來迎接我們，笑著對我說：“既然來了，就把這裡當成自己的家，有什麼事就跟我說。”阿姨那清澈的嗓音，爽朗的笑聲，深深地印在了我的腦海里。

阿姨經常對我說，在這裡照顧孩子們，最重要的是三心：責任心、愛心和細心，這“三心”缺一不可。阿姨正是用她的實際行動，把這“三心”絲毫不差地用到了我們的身上。

在炎熱的夏天還要每天給孩子們洗澡，孩子最多的時候一到晚上就要幫八個小孩子洗澡。每天都要等到所有孩子都睡了阿姨才有時間可以真正休息一下，這時往往一看表就已經十一二點了。有幾次阿姨累得洗著腳都睡着了，等之後醒來發現水早已冷透了。

阿姨會唱很多首好聽的兒歌，還會跳很多支簡單易學的兒童舞蹈。只要一閑下來，阿姨就抽時間教孩子們唱歌兒、跳舞。阿姨還會講很多好聽的故事，一個個故事層出不窮，怎麼講也不會重樣兒。

說起阿姨對孩子的關心，讓我印象很深的有一件事情，那次小天天從他爸爸媽媽那回來後，阿姨很快就看出來他可能生病了，說他沒有精神，也不愛笑了，於是一整天都在不停地觀察小天天。到了晚上，他就開始發燒，阿姨急壞了，深更半夜，沒辦法送到醫院去，就先用了一些幼兒退燒藥，寸步不離地守在孩子身邊，或是給他洗個溫水澡，或是給他餵上一瓶溫水，每隔半個小時量一次體溫，直到小天天的體溫降下來。後半夜阿姨還不停地起來給他量體溫，此時我們早已進入了夢鄉，這一切誰都不知道，直到第二天，看到阿姨異常疲憊，問了才知道晚上阿姨基本上就沒有休息過。看到小天天安安靜靜地躺在床上睡覺，嘴角好似都掛著淡淡的微笑，相信在他的夢里定是有一雙溫暖的手，正在溫柔地呵護著他，幫他趕走那些不適和病痛。

阿姨已有20年的幼兒教學經驗，把孩子們的心理揣摩得非常透徹，每個孩子的性格都了解得清清楚楚。

小成剛來歡樂家園的時候，是一個比較孤僻的小男孩兒，他不喜歡和大家一起玩，喜歡自己抱著一本書讀，大家都笑著叫他“書呆子”。他不能和別的孩子友好相處，大家都不願意跟他一起玩兒。他也不願意去關心別人，連自己三歲的小妹妹都不願意去管。阿姨就很擔心這個孩子，耐心教育，直到後面發生的一件事，徹徹底底改變他。

小成有一次和一個女孩兒鬧了矛盾，把人家打倒在地，使勁拉開他時，他的拳頭還是緊緊地握在一起。阿姨對這件事非常生氣，讓他站在一邊，看著別人吃飯。他邊看別人吃飯邊



流眼淚，等到大家吃完了，阿姨才開始給他講道理，此時他已經冷靜下來了，主動承認了錯誤，也給那個女孩兒真誠道歉，後面小成就幾乎再沒有打過別人了。接下來阿姨多次開導他和大家一起玩兒，也讓其他的孩子叫上他一起玩，讓大家用心去接納他。慢慢地，小成也知道去關心別人了，還搶著去給小孩子換尿布，幹活兒也是跑在最前面。看著他一點一滴的改變，阿姨笑在臉上，喜在心里。阿姨臉上揚起了笑容，如同初春明媚的陽光，照開了寒冷，是那樣的慈祥和美麗。

小洋剛來的時候什麼都不會做，他在家里有專門的保姆來照顧，聽到幹活就往旁邊躲，身體也又瘦又小，很愛挑食。阿姨教他煮雞蛋，結果他把蛋煮破了很多，阿姨就安慰他，告訴他失敗是成功之母，告訴他只要願意實踐就已經成功了一大半，接下來只需要耐心和毅力便會成功。後面很長一段時間，阿姨常叫小洋來幫忙，教他學會了淘米蒸米飯。剛開始小洋總是把米灑在外面，阿姨還要再費時間細細撿起來，確保不會浪費掉。其實別的孩子煮米飯煮得很好，但是阿姨就是要鍛煉小洋，給他機會去學。現在的小洋，淘米的時候也不會灑了，也不挑食了，不但長得白白胖胖，個子也長高了很多。叫他去勞動卷起袖子就幹，大掃除刷牆可是他的拿手絕活，同時他還學會了洗菜，蒸米飯，煮雞蛋，煮麥片，做蛋糕等等，簡直變了一個人，大家都很喜欢他。

都說嚴父慈母，缺一不可。在歡樂家園，阿姨一個人不但要擔當慈母的角色，同時也要承擔起嚴父的職責。她有時候非常嚴厲地教育孩子們，但在事後卻又慈愛地去安慰他們，耐心講道理，讓他們明白自己哪里做錯了，不要再犯同樣的錯誤。

阿姨給歡樂家園制定了一套管理制度，讓孩子們吃好、玩兒好、睡好，同時注重孩子

們多方面的發展。幾個大孩子每天輪流當值日生，一是培養了領導能力，把衛生打掃得幹幹淨淨的，把別的孩子都管理得穩穩當當的；二是培養了溝通能力，如何去安排工作，別人不會反感，能夠更好地完成你所布置的工作。

阿姨還非常注重培養孩子們的動手能力，孩子們想學做甜點，阿姨大力支持。現在每當有人過生日，都是自己在家里做蛋糕，充分發揮了孩子們的想象力。現在我們家里的小廚師可是有一大批：糖漿蘋果、薄煎餅、華夫餅、披薩、全麥甜派、餅乾、甜味果球等等，這些可都是他們的看家本領。當然還有各種各樣的蛋糕：水果蛋糕，巧克力蛋糕，紙杯蛋糕……更是不在話下。

記得有一次阿姨很感慨地告訴我，“在剛來歡樂家園的第一天晚上，一晚上都沒有睡著。覺得肩上的責任真的是太大了，這麼多孩子，大的大小的小，每個孩子都要照顧到，不能出任何意外，一點兒都不能大意。特別是每當有孩子生病，先不說人累不累，關鍵是操心、心累。”

很多孩子太小了，阿姨一個人在盡心盡力地照顧，餵飯、洗澡、換尿布，半夜還要起來給他們沖奶。阿姨告訴我，本來歡樂家園是不準備接收這些小孩子的，但是一個小孩子就要占一個大人，他們的爸爸媽媽就沒法去工作和學習了。有一段時間，阿姨蒼老了很多，白天工作量大，晚上又得不到充足的休息，一個人整天連軸轉，有時連水都顧不上喝。於是很快，阿姨便病倒了，躺在床上將近睡了三天，飯也不想吃，大家都擔心得不行，歡樂家園的另一位阿姨還擔心阿姨睡壞了，不知道如何是好。但是阿姨三天後病就自然地好了，說在睡覺的過程中感覺越睡越舒服，一點兒都沒有不適的感覺。這時我們才知道，阿姨是累病的。

在阿姨生病的那幾天，孩子們都很聽話，孩子們經過阿姨門前都盡量把聲音壓低，說“阿姨在里面休息，我們不要吵”。有的孩子在說：“我們多幹一點活兒，這樣子阿姨就不用去幹了”。阿姨愛我們，同時我們也愛阿姨，知道關心阿姨，體貼阿姨，幫阿姨捶背，幫阿姨倒水，悄悄給她換了把新牙刷。

後院有一塊兒很大的菜地，周圍樹木環繞。菜地後面是一片很大的森林。現在這塊兒菜地已經種滿了香甜可口的蔬菜。我從來沒有幹過農活，第一次看到阿姨在地里幹活的時候我很震驚，看到阿姨把鋤頭揮得高高的，一下下地挖在地上，最後把一株株幼小的菜苗小心翼翼地種到土里，在這個過程中阿姨的額頭早已滲出汗水。

我剛來那一陣，每次當我剛剛從學校回來，阿姨招呼了一聲後就去地里幹活，我經常



是在家里看著孩子們，從屋後的窗戶就能隱約看到阿姨在地里忙碌的身影。松土、種菜苗、拔草、澆水，無論是哪一樣都是認真細致。直到黃昏快要降臨，阿姨才匆匆趕回來，還要忙著給大家燒水做飯。

就這樣，地里的菜苗一天天地長大了，收穫了西紅柿、秋葵、辣椒、油菜、韭菜、焗菜、生菜、四季豆、毛豆、豇豆、黃瓜、西葫蘆、南瓜、冬瓜和絲瓜等。阿姨只要去地里走上一趟，回來就會裝上幾籃子滿滿的蔬菜。然後轉眼間就端上飯桌了，自己種出來的有機蔬菜，既健康新鮮又好吃，種類也很多，更是省去了到超市里花錢花時間去買。

從地里割回來的焗菜、西紅柿、辣椒，量非常大，阿姨把這些新鮮蔬菜，洗淨再切碎，加鹽做成大桶大桶的焗菜、辣椒醬和番茄醬，不僅夠我們自己吃，而且還帶給其他的叔叔阿姨吃。

阿姨的手是極巧的。無論什麼樣的食材，只要到了她手里便會變成一盤盤讓人垂涎欲滴的美味。清炒，紅燒，涼拌，清燉……阿姨每天用盡心思做飯給我們吃，保證孩子們不會吃膩。經常是還沒叫吃飯大家就已經整齊地坐在餐桌前了，然後用饞饞的神色看著鍋里。

阿姨來歡樂家園已經三年了，卻從來沒有過假期，一年365天，每天24個小時連軸轉，把自己全部的心思都放到了孩子們的身上。中間有幾天阿姨因為生病回到紐約，還專門打電話過來問候孩子們，一個原因是擔心孩子們，當然更重要的原因就是孩子們了。

歲月在阿姨的臉上留下了皺紋，在阿姨的發間留下了歲月的痕跡，一頭黑發已經逐漸變

得花白。在剪頭髮的時候，阿姨幫一個小孩子把面前的碎發用手輕柔地拂去，那個小孩子說“阿姨的手好紮啊”。當時阿姨看了一眼自己的手，然後笑了笑，說“那就說明你的皮膚水嫩嫩，多好啊是不是”，隨後阿姨手下的動作更輕了一點。我聽了心里卻愈發地難受，阿姨常年洗衣做飯，洗衣液、消毒水把手上的皮膚變得異常地乾燥，一到冬天這種情況更是嚴重，手上裂了很多的口子，護膚霜都沒有用。阿姨的個子並不高，不到1米5的身高，去櫃子上拿東西還要踩個凳子，人也不胖，就是這樣的身軀，卻擔起了歡樂家園的重擔。

(作者：樂水小朋友)



快樂的“木匠” From a lawyer to a happy carpenter

在大密紐約佛堂，經常能看到一個忙碌的身影，劃線、鋸木頭、刨板、拼裝……做出了各種各樣的支架、木刻字、桌凳、櫃子、宣傳欄等，木器的做工也日趨精巧。

這位時常忙碌的木匠就是義工夏居士，他利用自己的業餘時間，一年多來利用廢舊木料制作了很多木制器具，為僧眾們的學習提供了很多方便。一件件木器，也越做越實用，越做越精緻。

夏居士之前從來沒有做過木工，他是律師出身，但他有這個心願，用自己的雙手來為大家服務。沒有木工基礎不要緊，只要有這份心意和恒心，就會得到師父的指導，一定能做好。師父早年在基層勞動，積累了大量的實用技能和經驗，佛堂建築的改造、裝修和裝飾，都是師父提前規劃設計的，獨具匠心，處處體現出實用和莊嚴。

在師父手把手的指導下，夏居士不怕難，不怕累，不避寒暑，一



件件器具陸續成形了：大鞋架又寬又高，至少能容納一百多雙鞋子；兩個放海青的大木架，分男女二部，每個格子都貼上了學友們的姓名，以方便使用；用於掛放外套的

大木架；來客登記的方形木桌；集體就餐的長木餐桌；放孩子們學習書籍的書架和書櫃；張貼學佛心得的宣傳欄；門廊四周堅實致密的木牆；支撐和懸掛法器的木架……

看到這些木器，我們似乎看到了一個修行人的成長故事。進了這個門，只要有誠意，師父是一定會教你。有了師父的指導，自己用心去做，一個從未動過斧頭鋸子的人，成長為一個技藝嫺熟的木工。

勞動也是修行，在紐約這樣的現代都市，沒有條件像傳統的叢林那樣每日出坡勞動，但我們也可以“一日不做，一日不食”，師父也想方設法在給僧眾們創造這樣的“功德田”。僧眾的衣食住行，佛堂的值日灑掃，後院的翠柏花草，大密歡樂家園孩子的教育，大密接引有緣大眾的網絡窗口，大眾學佛感悟的整理……我們就像一個大家庭，這些工作都需要大家一起去努力，大密也還有很多像夏居士

這樣的義工，在實踐大密的宗旨，在勞動中修行，成就自己。

(李居士報道)





香，既能悠然與書齋琴房，又可縹緲於廟宇神壇；既能在靜室閉觀默照，又能於席間怡情助興；既能空裏安神開竅，又可實處化病療疾；既是一種精英文化，又是一種大眾文化。

香文化是傳統文化的一個有機組成部分。

相傳孔子於幽谷之中見香蘭獨茂，不禁喟嘆：“蘭，當為王者香，今乃獨茂，與眾草為伍！”遂停車撫琴，成《漪蘭》之曲。從魏晉時期流行熏衣開始，上流社會就將焚香視為雅事，把愛香當作美名，相沿成習，唐宋以後風潮更勝，不僅是民間，官衙府第也處處用香，甚至接傳聖旨和科舉考試之時也要專設香案。

宋代陳去非的《焚香》一詩雲：

明窗延靜書，默坐消塵緣；即將無限意，寓此一炷煙。
當時戒定慧，妙供均人天；我豈不清友，於今心醒然。
爐煙裊孤碧，雲縷霏數千；悠然凌空去，縹緲隨風還。
世事有過現，秉性無變遷；應是水中月，波定還自圓。

宋代文豪蘇軾的《和魯直韻二首》雲：

其一
四句燒香偈子，隨風遍滿東南；
不是文思所及，且令鼻觀先參。

其二
萬卷明窗小字，眼花只有爛斑；
一炷香消火冷，半生身老心閑。

從眾多傳世的詩文也不難看出中國香文化的深厚積澱。

據傳為北宋詩人黃庭堅所作的《香之十德》，稱贊香的好處有：“感格鬼神，清淨身心，能拂汙穢，能覺睡眠，靜中成友，塵裏偷閑，多而不厭，寡而為足，久藏不朽，常用無礙。”

通過以上的介紹，可以得出如下結論：香雖細微，卻能集宗教、藝術、醫療、休閒、生活日用諸功能於一體。

禮佛上香有特定的儀式。據《禮佛儀式》記載：“禮敬贊德，先須至於香臺，端身息慮，思念聖德，目睹尊容，雙膝著地，手擎香爐，而舉偈言：戒香定香解脫香，光明雲臺遍法界，供養十方無量佛，聞香普熏證寂滅”。也就是說，佛教敬香重在用心，以一瓣心香，通過敬焚有形如幻之香，專申供養，正心誠意，而契入無相淨妙的戒香、定香、慧香、解脫香、解脫知見香，從而與十方常住三寶感應道交，如此敬香方能獲得最殊勝的功德。

每年春節及農曆初一、十五等日期，信眾有到寺院禮佛、祈福求安的習慣。各地常見許多香客盛行燒頭香（搶在大年初一凌晨入寺燒香）、燒高香（又粗又長的香）、濫燒香（成捆成把的燒香），所用香也是奇形怪狀，多為劣質的香，系用鋸末染色加香精配制而成。如此一來，把一個清淨幽雅的佛門勝地搞得烏煙瘴氣，不僅佛像文物倍受煙熏火燎，而且寺院時有發生火災之虞，同時還給世人造成一種迷信和不文明的印象，實有損佛教形象，也不符合香文化所體現的精神。現代化學香精類香品之所以能暢行開來，主要由於大多數香客只是把燒香作為禮拜祭祀的儀式。既然不聞香，不品香，只是燒香、看香，也就自然忽視香的用料、配方與品質，而只關注香品外形的美觀、燒香的數量、價格的低廉或香味的濃艷了。

燒香禮佛的意義在於表達對佛陀的尊敬、感激與懷念。去染成淨，奉獻人生，覺悟人生。供養佛、菩薩方法很多，通常用鮮花（表因）和水果（表果），如果條件不具備，僅供一杯清水（表清淨平等）也行。通常用“香、花、燈、塗、果、樂”六供養，其中之一均可。

居室禮佛、誦經、坐禪用香，可用線香、臥香、盤香，也可用

熏香，但必須質料、制作俱佳，最好是用沈香木、檀香木等天然香料研磨制成，外觀上必須表面勻稱，未染色；拿取時不掉香粉、不沾手；點燃後產生的香味清雅耐聞、寧神開竅；不刺眼、不刺鼻；香味的滲透力及持久性強；不含任何化學物品（香精類），有益健康者。用好香不但身體健康，心思也容易寂靜，更能表達供佛最恭敬的心意。不要用那些過於濃郁、用花粉制作的香，更不宜用化學香精制成的香。

燒香的含義，第一表示虔誠恭敬供養三寶，以此示範接引眾生；第二表示傳遞信息於虛空法界，感通十方三寶加持；第三表示燃燒自身，普香十方，提醒佛門弟子無私奉獻；第四表示點燃了佛教徒的戒定真香，含有默誓“勤修戒、定、慧”，熄滅“貪、嗔、癡”意，佛並不嗜好世間大香貴香，但卻喜歡佛弟子的戒、定真香。

植物香料的種類

1·沉香。素有“植物中的鑽石”之美譽的沉香，來自沉香樹的心材，其木質堅硬，能夠沉入水底，故名沉香木。沉香的形成需要經過很長一段時間，它是近於於化石狀況的一種東西，是大自然中動植物合而為一的精華。

2·檀香。檀香取自檀香樹的木質心材，愈近樹心與根部的材質愈好。檀香素有“香料”之王的美譽。是世界公認的高級植物香料，用其制香歷來被奉為珍品。不過，單獨熏燒檀香氣味不佳。但與其他香料巧妙搭配起來，則能“引芳香之物上至極高之分”。

3·龍腦香。龍腦香樹樹幹能產出芳香樹脂，其香味濃郁，是一種名貴的天然植物香料。人們若用鐵鑿在其樹幹上打出一個小凹坑，用火一點，該小凹坑處馬上就會熊熊燃燒起來，過了幾分鐘之後，樹幹中開始有油汁汨汨往下流淌，很快就可將小凹坑裝滿。人們把這種油汁收集起來，使之結晶，便就成為了龍腦香香料。

4·乳香。在索馬裏、埃塞俄比亞、土耳其等地，有一種矮小灌木。這種灌木的枝幹皮部會滲出一種油膠樹脂，經數天後可凝固成幹硬的團塊。其形狀多為乳頭狀、淚滴狀顆粒或不規則的小塊，質堅而脆。顏色為淡黃或棕紅，半透明，氣微芳香並略帶甜味，讓人感覺豐富且平和，而這就是乳香。

5·安息香。它是安息科植物白花樹的乾燥樹脂。樹幹經人為割裂或自然損傷後，會分泌出一種樹脂，將其收集起來陰幹即可成為香料。

（來源：互聯網）



香與禮佛 · Buddhist Beliefs & Incense

善財童子五十三參的故事

Zenzai boy fifty-three Participation Story

第二十回 拜大光王

善財在路上走著、想著：「王者威嚴獄吏嗔，剜心剖腹太愁人。」那吊眼輪睛的獄吏，那剜心剖腹的場面，的確有些令人心寒。

他離開福城一年多，所參拜的善知識者，都是些善良的比丘、居士、長者，這是第一次參拜王爺。為王者大概都是這樣凶暴、殘忍、才能治服凶頑之徒。大光王，大概也不例外，可能還要兇狠。思想上作好挨打、被呵斥的準備。

來到妙光城界，遠遠望見祥光炯炯，瑞氣盈盈。善財向著那個方向走去。行不多遠，果然一座城池。城門上斗大「妙光」二字，金光閃爍。善財小心翼翼地走到城邊，準備挨守城軍卒的喝斥。

善財走到城門，並無一兵一卒，老百姓自由出入，無有阻攔。他也混入人群。

進得城來，滿城祥光瑞氣，滿街喜氣盈盈，市場繁榮，人群擁擠，都往市中心走去。善財也跟著人走。

走到十字街前，聳立著一座華麗的宮殿，宮門無卒守護，人們自由出入。善財即跟人流走進宮去。

走進宮門，兩旁擺滿糧食衣物，以及一切資身之具，凡所應有無所不有，無人守護，人們隨意拿取。

再往裡走，兩旁擺滿繡絡珠寶，妝飾之物，凡所應有無所不有，也無人守護，人們隨意拿取，無



有乏少。

再往裡走，兩旁擺滿紙筆、書籍等學習之物，凡所應有無所不有，亦無人守護，人們隨意拿取，無有少缺。

再往裡走，兩旁廳堂、桌椅、几凳，排列整齊，堂內坐滿男女老幼，專心聽老者講說各種理論、學術、道德。

再往裡走，是正宮殿，殿上一寶座，七寶所成，上懸幢幡寶蓋。座上一人，頭戴寶冠，身穿龍袍。侍女嬪妃，美顏端莊。文武大臣分列兩邊。眾多百姓擠滿宮庭，靜聽王者解說疑難，一堂和樂氣象。

善財見此情景，知是大光王，心頭疑慮頓消，

上前施禮道：「大王，我已發菩提心，利樂有情造福人間，但不知如何行，願大王慈悲教誨，當無忘失。」

大王和顏悅色，歡喜答道：「善哉，來者。我的國土，清淨莊嚴。我的臣民，善樂可親，互相謙讓，互相尊敬。沒有貪財利己，勾心鬥角，是非爭訟之事。所以我宮殿中所有衣服飲食，珠寶繡絡，都是我國民眾共同所有，大家隨意取捨，共同享受。」

善財問：「難道他們不貪多圖求嗎？」

大光王道：「貪者人之惡習，惡習熏習，貪心故重。為王者不貪，則臣不貪；臣不貪則民不盜，何貪之有？王與民親如手足。民不以我為王，我不以民為民。民以我為師，我以民為友。故我的臣民，有道德，知慚愧，互敬如賓，互尊如師。我自己雖為王者，不過給他們解釋一下疑難。不以為自己是管教者，他們也不需要我管教。」

善財道：「人的心究竟不一樣，萬物也不停變化的，難道你的臣民永遠都是這樣善良嗎？」

大光王道：「正因為事物變化，才在變化中求得善良。若不變化，惡人就不會變成善人了。」

善財大悟，善知識在變化中來改善百姓意識，是使之善良的真理。一言不發，默然領會。大光王又說：「利樂有情造福人間的事，你再往南走，在安住王都，有個不動優婆夷，她可以告訴你如何修菩薩行，如何造福人間的事。」

善財拜了兩個王者，聽了兩個王的不同教誨，心裡有一個王的概念，原來王者也有不同的王法。又繼續往南行。

(來源：互聯網)

元宵節始於點燈供佛 Origin of the Lantern Festival

元宵節又稱燈節，這一天晚上，家家戶戶掛燈、賞燈，有些地方還舉辦規模盛大的燈會。元宵節為何張燈？一說是沿漢武帝時祠太一自昏至晝的故事；一說是道家所興，因為正月十五是「三官下降之日」，而三官各有所好，天官好樂，地官好人，水官好燈，所以縱樂張燈；一說是源自佛教。那麼，哪種說法正確呢？

元宵節張燈是佛家的專利

漢明帝永平年間（公元58——75年），因明帝提倡佛法，適逢蔡愔從印度求得佛法歸來，稱印度摩竭陀國每逢正月十五，僧眾雲集瞻仰佛舍利，是參佛的吉日良辰。漢明帝為了弘揚佛法，下令正月十五夜在宮中和寺院「燃燈表佛」。此後，元宵放燈的習俗就由宮廷中流傳到民間，每年正月十五，無論士族，還是庶民都要掛燈，城鄉通宵燈火輝煌。

從宮中門法到燃燈供佛

另有一說亦認為，始行元宵張燈，是在東漢。據傳是當時佛家與道家門法的結果。東漢明帝時，摩騰竺法蘭東來傳教，遇到道家的責

難，結果在宮廷中與道士角試法力，燒經像無損而發光，漢明帝因而崇敬佛法，敕令正月十五佛祖神變之日燃燈，以表佛法大明。佛家的神燈火種在中國大地點燃之後，就逐漸地燎原起來。佛僧積極勸導人們張燈，北齊時僧人那連提耶舍就曾譯《施燈功德經》一卷，備說施燈之功德。南北朝時，元宵張燈漸成風氣。梁武帝篤信佛教，其宮中正月十五日大張燈火。

到唐代，賞燈活動更為興盛，皇宮里、街道上處處掛燈，元宵節發展成全民性的狂歡節，唐玄宗時的開元盛世，長安的燈市氣勢宏偉，燃燈5萬盞，花燈花樣繁多。宮中還有高150尺的巨型燈樓，金光璀璨，極為壯觀。

隨著歷代元宵燈會的發展，燈節時間也越來越長。唐代燈會是「上元前後各一日」，宋代又在十六之後加了兩日，明代則延長到由初八到十八，整整十天。

到了清代，滿族入主中原，宮廷不再辦燈會，但民間的燈會卻仍然壯觀，日期縮短為5天，一直延續到今天。

元宵節供燈禮佛有莫大功德

以上不論哪種說法，都足以說明元宵節張燈的確源於佛教，佛教教義中把火光比作佛之

神威，所謂「無量火焰，照耀無極」。而燈火的照耀則有兩種妙用：一是破人世之陰暗；二是現佛法之光明，以摧蕪蕪眾生之煩惱。因此在佛教儀式中，就把燈作為佛前的供具之一。經典中反復宣說「百千燈明懺悔罪」，「為世燈明最福田」，同時，元宵節燃燈，在從前是燒蠟燭、燃油燈。燈代表智慧，驅除黑暗，智慧照亮人生，更深的意義它代表燃燒自己，照耀他人。因此，在元宵節這一天張燈、供佛，有莫大功德利益。

(來源：互聯網)

