



第20期 07. 2014

免費贈閱 歡迎索取

# 華嚴因



Free Distribution

Volume 20

50 South Main St.  
Milpitas, CA 95035

TEL: (408) 942-0874  
FAX: (408) 942-0639

[www.huayenusa.org](http://www.huayenusa.org)  
[www.facebook.com/Avatamsaka](http://www.facebook.com/Avatamsaka)



工作人員

出版者：美國華嚴蓮社  
發行人：釋天因

社長：釋天融  
編輯：釋天寧



Avatamsaka Buddhist Lotus Society



美國華嚴蓮社成立三十週年慶

*Anniversary*

諸山長老、法師、市長、市議員、大德及護法居士：  
吉祥如意！

為慶祝美國華嚴蓮社成立三十週年，特於2014年8月3日  
(星期日)上午九時三十分於本社大雄寶殿舉行慶祝典禮！屆時

恭請

諸山長老、法師、市長、市議員暨各界善信護法居士惠臨參加

恭候

台光

美國華嚴蓮社 敬邀



活動程序

9:20am	報到
9:30am	開幕剪綵
9:40am	叩鐘祈願
10:00am	慶祝大會開始
11:00am	才藝獻眾：茶藝，花藝 彩畫，書法
11:30am	午供
12:00pm	素齋供眾

典禮地點

20 South Main Street  
Milpitas, CA 95035  
T: 408-942-0874  
F: 408-942-0639  
[www.huayenusa.org](http://www.huayenusa.org)

**Dearest Venerable Masters, Venerables, Mayor, City Council Members, Honored Guests, and Dharma Friends:**

*Greetings with Auspiciousness!*

You are cordially invited to join the Avatamsaka Buddhist Lotus Society's thirtieth anniversary celebration which will be held on Sunday August 3, 2014, 9:30AM, at the Main Shrine.

We humbly request the presence of all the Venerable Masters, Venerables, Mayor, City Council Members, Honored Guests and all Dharma Friends on this auspicious occasion!

Sincerely,

**Avatamsaka Buddhist Lotus Society**

Schedule

9:20am	Arrival and Check-In
9:30am	Opening Ceremony
9:40am	Bell Ringing in Prayer
10:00am	Celebration Begins
11:00am	Exhibitions: Tea Ceremony, Floral Arrangement, Painting and Calligraphy
11:30am	Noon Offering
12:00pm	Vegetarian Lunch

**Ceremony Location:**

20 South Main Street  
Milpitas, CA 95035

T: 408-942-0874

F: 408-942-0639

[abls30thbirthday@gmail.com](mailto:abls30thbirthday@gmail.com)

[www.huayenusa.org](http://www.huayenusa.org)



# 美國華嚴蓮社孟蘭盆思親及齋僧大法會 暨慶祝本社創寺三十週年活動通知

本社謹訂於國曆二〇一四年八月三日至十日（星期日）共八天，啓建孟蘭思親大法會虔誦《大方廣佛華嚴經》。本社禮請華嚴蓮社賢度董事長及天因住持共同主法，每天上午八時開經領眾誦六卷經文後接晚課。

祈願以此功德，迴向世界各地因水、火、風災、戰爭、地震、車禍、空難、疫疾等災情死難之亡靈，及各姓護法門中先亡父母親眷，早生淨土。屆時敬請十方大德居士，駕臨拈香，參與共修，同崇孝思，共薦先靈為荷。若需設立往生蓮位，超度祖先親友者，各項功德金事宜，請即日起親臨本社事務處辦理登記手續。

另法會第一天（八月三日），舉行本社創寺三十週年慶，敬請諸山長老、政府長官、教界緇素及護法居士蒞臨參加，共襄盛舉。又法會圓滿日（八月十日），本社禮請洛杉磯振冠法師於上午主持齋僧大法會，誦《孟蘭盆經》，下午舉行三時繫念佛事一堂，歡迎蓮友踴躍參加，共沾法益。

牌位登記及功德捐贈，支票抬頭：**ABLS**

惠寄地址：美國華嚴蓮社

地址：50 South Main St., Milpitas, CA 95035

電話 Tel : ( 1-408 ) 942-0874 · 傳真 Fax : ( 1-408 ) 942-0639

website: [www.huayenusa.org](http://www.huayenusa.org)

美國華嚴佛教會 AVATAMSAKA BUDDHIST LOTUS SOCIETY

董事長 賢度

財團法人美國米爾必達市華嚴蓮社

謹訂

住持 天因

2014年7月3日



## 大法會各項功德登記

填表人姓名:	電話:
地址:	E-MAIL:

~功德項目~:請寫供齋者姓名和日期

華嚴齋\$800_____日期( )	羅漢齋\$100_____日期( )
護法齋\$500_____日期( )	吉祥齋\$ 50_____日期( )
福慧齋\$300_____日期( )	如意齋\$ 30_____日期( )
上堂齋\$200_____日期( )	點心齋(隨喜)_____日期( )
消災祈福 300(內容) 如:植福延齡弟子 xxx _____日期( )	
觀音燈\$30_____閻家 觀音成道(7/21) 觀音出家(10/20)	

~法會延生~ 功德項目:

紅色大牌位 \$100 (8天) 可寫8人名		紅色小牌位 \$50 (8天)
1、姓名:	5、姓名:	1、姓名:
2、姓名:	6、姓名:	2、姓名:
3、姓名:	7、姓名:	3、姓名:
4、姓名:	8、姓名:	4、姓名:

~法會超度~ 功德項目: 黃色大牌位\$100 黃色小牌位\$50 (8天)

超度亡者姓名:	陽上者與往生者之關係	大/小牌
1、 _____ 歷代祖先	1、 ( ) 2、 ( )	
2、 _____	1、 ( ) 2、 ( )	
3、 _____	1、 ( ) 2、 ( )	
4、 _____	1、 ( ) 2、 ( )	

本社須配合台北華嚴蓮社之運作故以上活動或稍作更改，請注意網站公佈牌位登記、贊助學術文化教育救濟功德等，支票抬頭: ABL S



請寄: AVATAMSAKA BUDDHIST LOTUS SOCIETY

50 South Main St, Milpitas, CA 95035

TEL: 1-408-942-0874 FAX: 1-408-942-0639

Web: www.huayenusa.org



# 目錄

# Content

請柬..... 2

盂蘭法會通知單..... 3

目錄..... 5

佛學講座宣傳..... 6

本期法語..... 7

成佛之道..... 8

二千行門..... 10

因華文選..... 12

法會剪影

    清明法會..... 14

    觀音出家..... 16

    浴佛法會..... 18

    成一長老圓寂三週年..... 20

活動素描

    傳能法師佛學講座..... 22

    衍陽法師佛學講座..... 24

    母親父親節..... 25

小故事大啟示..... 26

華嚴美食..... 28

華嚴園苑..... 29

與茶邂逅..... 30

活動預告..... 36

助印功德..... 37

活動宣傳..... 38

助印表格..... 39

The Pure and Fundamental Teachings.....41

Ching Ming Festival .....43

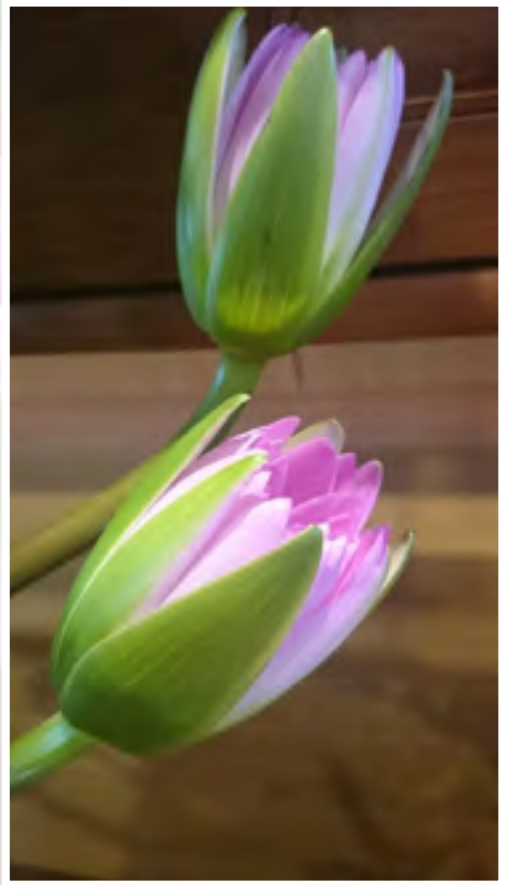
Ching Yi Passing .....44

The Story of Inspiration .....45

Recipe.....47

Set up the clock .....48

Current & up-coming activities .....50





## 美國華嚴蓮社30週年慶

### 身心靈系列專題講座

美國華嚴蓮社自1984年創立迄今以來，歷經30年的努力耕耘及轉變，不但致力於華嚴義學之弘揚，並且積極從事弘法、慈善、教育、文化等事業。培育出許多修學華嚴的人才，且落實普賢萬行之實踐，期許能發揮此菩薩道精神，為社會帶來安定、祥和之力量。適逢美國華嚴蓮社30週年慶在即，特舉辦『身心靈系列講座』，邀請國際知名學者專家作專題演講，誠摯的邀請您蒞臨聽講參與研討。

Established in 1984, ABLs in the past thirty years is dedicated to the teaching of the Avatamsaka principles, actively promoting the dharma, community involvement and charity, education and cultural activities. ABLs has fostered many talents studying Avatamsaka Lineage, and implement the practice of Samantabhadra Disciplines (Universal Sagacity). By exerting the principles of Bodhisattva, it brings stability and harmony to our society. In celebrating ABLs 30th anniversary, ABLs is hosting Body-Mind-Soul Seminar Series and inviting world renowned scholars as presenters. ABLs sincerely invites your attendance and participation.



講 師：陳琪瑛教授  
學經歷：國立台灣師範大學文學博士  
國立台灣師範大學、國立台北大學等大專院校助理教授、法鼓佛教研修學院推廣中心、安和分院教授《華嚴經》

- 大綱：  
一、毗盧遮那佛——光明遍照  
二、法報化三身佛——圓滿具足  
三、法界人中像——身即法界  
四、大佛——廣大  
五、華嚴九會變相圖  
六、韓國「後佛頓像」——主伴圓明  
七、華嚴的多佛意象——空間無限  
八、華嚴三聖  
九、十地品變相圖

題目：華嚴造像藝術  
日期：7月12、13日  
時間：2:00-4:00pm

誠摯的邀請您蒞臨聽講



講 師：李治華教授  
學經歷：台灣輔仁大學哲學博士  
永和與板橋社區大學佛學教師、基隆空中大學中西哲學講師、法鼓研修學院推廣部與安和分院教師、華嚴專宗研究所教師

題目：華嚴學與當代文化  
日期：7月12、13日  
時間：2:00-4:00pm 誠摯的邀請您蒞臨聽講

大綱：經王《華嚴經》主要在宣說圓融無礙的佛境界與菩薩行，而華嚴學與當代思潮文化又有特別密切的關聯性，如當代天文學、時空相對論、量子物理學、全球化、資訊化、地球共生、瀕死經驗等等課題，「華嚴學與當代文化」之演講，從佛學、文學、藝術、電影、科學、空間觀、時間觀、價值觀等多層面賞析《華嚴經》，如經云：「心如工畫師，能畫諸世間」、「一念普現於三世，一切剎海皆成立」、「華藏世界所有塵，一一塵中見法界」，演講以「生命的圓融境界：華嚴經」為主軸，大綱包括：一、生命空間的圓融；二、生命時間的圓融；三、生命價值的圓融。期藉華嚴學與當代文化之會合，開啟吾人智慧與視野。



講師：開仁法師  
簡介：1997年：依止馬來西亞洪福寺文建長老出家  
2005年：福嚴佛學院第二屆研究所畢業  
目前任教於福嚴佛學院、壹同女眾佛學院及新竹碧雲寺等。

題目：「生活·修行·龍樹論」  
日期：7月22、23日(星期二、三)  
時間：7:00-9:00pm



專題：向長者看齊  
日期：7月29、30、31日  
時間：7-9pm  
講師：道一法師



## 本期法語

寒山詩選

瞋是心中火，

能燒功德林。

欲行菩薩道，

忍辱護真心。

Anger is the mind's fire,

It can burn the forest of merit.

If one should practice the Bodhisattva

Protect the true mind with patience.



## 華嚴經·善財童子五十三參的故事

### 第十一參 慈行童女

賢度法師



在勝熱婆羅門的指引之下，善財童子又向南方出發，找尋一位住在師子奮迅城中的善知識名叫慈行童女，她是師子幢國王的女兒。善財童子在途中，就聽說慈行童女是一位大布施者，把她所居住的王宮用作弘法布教的場所，雖然未曾謀面，但善財童子始終以清淨心，追求善知識的教誨，時時

希求佛法的意念也表現的非常堅固，毫無動搖，一心繫念著善知識，跟隨善知識。

善財童子到達奮迅城之後，看見城內的老百姓紛紛走向王宮，準備聽童女演說。這位童女有五百位童女侍從，跟著她一起學習。而這個王宮宮門大開讓老百姓可以自由去聽聞佛法。善





敬心，並讚歎她是一位行法布施的菩薩。

善財童子走進毘盧遮那大殿後，看到殿上的地板是用玻璃鋪成，柱子放出琉璃的光芒，牆壁是金剛所砌，四周的矮牆是閻浮檀金圍繞而成，大殿內有許多寶藏摩尼鏡，心想這是一個多麼莊嚴的地方啊！善財童子向慈行童女頂禮之後，便向童女請求說：「聖者，我已經發了阿耨多羅三藐三菩提心，可是還不知道一個修行者應該如何地學菩薩行？修菩薩道？希望童女能給我指導。」慈行童女告訴善財童子說：「善男子，請你先看看這莊嚴的宮殿！」善財童子便很細心的觀察宮殿的周圍，從每一個牆壁、支柱、鏡子、莊嚴器具中，都能夠很清楚地看到十方世界一切如來，從初發心、修菩薩行，成就圓滿大願，具足一切無量功德轉妙法輪，甚至示現涅槃的真實情景，一一顯現出來，就好像在澄清的湖水中投影而出的一樣，而這些都是慈行童女的善根所感召而來的。於是童女告訴善財童子說：「善男子，『般若波羅蜜普莊嚴法門』這個法門

所示現的境界，都是以往我在三十六億恆河沙數諸佛之地，所證得的法門，所以，我的心胸是非常廣闊，可自在的進入一切法界，成就圓滿福德；並能遠離世間一切惡的行為，獲得無障礙的智眼；能觀察一切法界，慧心廣大，和虛空一樣，一切境界都能得到明白透徹，獲得無礙大光明藏；能分別世間的一切法義，活在世間上，像蓮花出污泥而不染；能隨心所欲，做利益人天之事，不會受到惡劣環境、言行的影響，並以身教做為眾生的模範與依靠。又能隨著眾生的需要而隨機說法以度化他們，直到登上覺悟的彼岸。

善財童子不斷的憶念起他所觀察過的一切，諸佛莊嚴的剎土和功德行願之神變相狀。並心領神會的明白到，慈行童女是一位智慧圓滿的行者，最後慈行童女還十分關心的指示他，到南方三眼國去見善見比丘，為完成菩薩道繼續努力，善財童子滿心歡喜的向慈行童女辭別後便向南方前進了。





大方廣佛華嚴經卷第五十三離世間品 第三十八之四第十七問：何等為十種無疲厭心？

## 華嚴經問答與內容

天因法師

〈離世間品〉是《華嚴經》中的二千個修行法門，由普賢菩薩為當機眾代眾生向普賢菩薩發問，總共發出了二百個問題，而普賢菩薩於每個問題中說出了十個答案，即十個修行法門，故全品經一共有二千個法門，成為了「普賢雲興二百問，普賢瓶瀉二千酬」的佳話，給後人研讀華嚴經的一個重要指南。

第十七問：何等為十種無疲厭心？

經文 ( P158L4 )：佛子！菩薩摩訶薩發十種無疲厭心，何等為十？所謂：

1. 供養一切諸佛無疲厭心；
2. 親近一切善知識無疲厭心；
3. 求一切法無疲厭心；
4. 聽聞正法無疲厭心；
5. 宣說正法無疲厭心；
6. 教化調伏一切眾生無疲厭心；
7. 置一切眾生於佛菩提無疲厭心；
8. 於一一世界經不可說劫行菩薩行無疲厭心；
9. 遊行一切世界無疲厭心；
10. 觀察思惟一切佛法無疲厭心。

是為十。若諸菩薩安住此法。則得如來無疲厭無上大智。

釋文 ( V17P76LL4 )：

菩薩發「無疲厭心」是豎窮三世，橫遍十方。《華嚴經疏》提出「所化無邊」，就是說發無疲厭心，猶如初發菩提心，一發不可收拾，生生世世，無窮無盡，就時間上的過去、現在、未來。就空間上的東、南、西、北、東南、東北、

西南、西北乃至上、下等十方，都要生起無疲厭心，是累世的相續、是十方的貫穿，是沒有終止，無盡無邊遍及虛空。

根據疏文的解釋，上列的十句，分三部份了解：前四句是「求」，上求佛道，屬自利；次四句是「化」，下化眾生，屬



利他；最後二句通自利與利他，看表解：

	經文	分析
1	供養一切諸佛無疲厭心	自
2	親近一切善知識無疲厭心	
3	求一切法無疲厭心	
4	聽聞正法無疲厭心	利
5	宣說正法無疲厭心	
6	教化調伏一切眾生無疲厭心	他
7	置一切眾生於佛菩提無疲厭心	
8	於一一世界經不可說劫行菩薩行無疲厭心	
9	遊行一切世界無疲厭心	自利 利他
10	觀察思惟一切佛法無疲厭心	

就上表而說，無論是自利、利他或是具備自利利他的條件。都不離以「法」為主。《華嚴經疏》文所提的「求」、「法」、「化」，三個

梯次很明顯。於上期 V19 所提到「法」本來如是，無論有沒有人求、有沒有人化，「法」本來如是，是真理、是真諦，合乎三法印者（諸行無常、諸法無我、諸受是苦），法本是具足如是印證，不因時間時代而有所變遷的。

在《華嚴經疏》中，特別標出七個字：「遊」剎、「近」、「佛」、「化」、「生」、「行」、「法」。根據上述表解，分析有序，如：「遊」剎是以第 9 句的「遊行一切

世界」作為開始，包含了自他二利的圓滿。而再回到第 1,2 句的「供養、親近一切善知識」，意謂不忘學佛初心的供養心及不斷親近善士才可更進一步。然後再轉到「化」、「生」二字，是屬上表的第 6 句「教化調伏一切眾生」，有了一開始的發願自利利他的善業，加上初心的行動，具足了教化眾生的條件。最後以「行」、「法」配合第 8 及第 10 句作一個總結，「於一一世界經不可說劫行菩薩行」、「觀察思惟一切佛法無疲厭心」。所以在《華嚴經疏》再提醒行者，要「思惟」二利是一種行法，是勝進的究竟。(完)



# 正本清源的佛法教育宜古適今

文：朱文英

「正本清源」的佛法教化宜古適今，是中國傳統文化中重要的社會教育根本。今日東風西漸，佛法更在西方社會裡掀起一股，超脫追求物質生活的心靈教化，在現代人們迷失生活依歸的同時，成了重要的人生指南。

佛學教育強調「首重做人、進而成事」。適用現今社會為杜絕所有因道德淪落造成的生存危機。從大自然受到人為破壞，引起的許多重大天然災害，全球暖化危機，到人為刻意製造日趨嚴重的恐怖主義，恐怖份子蓄意迫害無辜百姓生命，更有當今社會黑心食品到處充斥，不法商人枉顧商業道德用此大獲其利。近期剛剛發生舉世震驚的韓國「歲月號」船難事件，不知哭碎了多少天下父母心，看到一個個年輕花樣年華的生命，和死神痛苦搏鬥直到死亡的悲劇，令人不勝唏噓；更可悲的是事後大家發現這場災難，竟是非法的人為過失。這麼多的社會問題，再曝露沒有道德文化規範

的社會，只是浮跨不實的功名利祿，經不起歲月考驗，終究損人不利己。

世界知名的哈佛大學管理系教授克雷頓·克里斯汀先生，最新的心靈分享，引起全球大眾高度共鳴，他和時下年輕學子分享說「孩子們，你們必須做一些改變，才能活出自己期待的人生。」 「什麼才是人生的智慧？」克雷頓教授一生著書、授課、演講和經營過許多成功企業。六十歲的他悟道：「人生真正的智慧，是一生如何幫助他人成為更好的人。」這裡的「他人」，包括你認識的人和素昧平生的人。楞伽經曰：「自覺聖智」，大徹大悟的轉變，方能成道。同樣，佛家講求修行世間，體悟「同體大悲」，視一切眾生與自己同一理體，發大菩提心，行大乘法，平等一切，以眾生有苦痛即是我有苦痛。古云「民吾同胞、物吾同與。」說明今日西方文明尋求解脫突破的生存之道，正是佛法中千年存在的高深智慧。



當克雷頓教授他們探討企業時發現了一套「因果關係」。而佛法早有因果論證，引用已故導師成公長老的名言：因緣成萬事，因果並法則。生活中我們容易用公司大小、收入多少、職位高低衡量世間事物，這些都是有限的智慧，不足以來衡量我們的人生。我們如何投資我們追求的人生就會呈現同樣的面貌。物質生活投入的成果，不足衡量人生成功標準。如同佛法在於強化人類心靈和道德的進步和覺悟。佛法不是無所為、迷信、被動的東方思想，它是一門心的科學。感悟人的生存價值是要在生活中得到實踐和提昇，另一位日本著名成功企業家稻盛和夫說過「對生命、對生活價值的了悟，才是指導生活、生存的法門。」生活簡單，凡事思考以善為本，用利他的心生活，稻盛先生說「開悟就在每天的勞動當中」。企業本身最好的布施是開發對人類好的產品、提供好的服務、善待自己的員工。今日網絡世界提供免費經濟是共享價值，商業到富國均應在「德」。看似複雜的企業經營法則，成功之道不外乎「回歸人性本質」相當單純。

社會價值道德標準如果模糊不清，不要說成年人漸漸失去生存法則，青少年更是無法判斷什麼是「生存之道」？父母師長不能掌握孩子的學習目標，網絡科技的成長，互連網、社交網從興起到氾濫，已徹底顛覆人類思想，打破傳統生活型態，太多太快訊息充斥，大家生活方式改變、思想改變、人與人相處方式改變，孩子的學習對象，是透過人手一機（手機）取得訊息。沒有父母師長的輔導，學習內容來自世界各地、不同文化、民族、時空。父母不得不感嘆「今天我把孩子交給社會、明天社會能否還給我一個更好的青年？」資訊的開放易得，把孩子送入名校不再那麼神秘困難，但是相較下，今天名校的光環已經不是家長最關心的議題，既然學習空間開放了，不能保證孩子不受挫折，那就不如強大孩子們的心智。韓國「歲月號」事故發生時，當受困的孩子們父母發現自己什麼也不能做時，他們只能告訴孩子「你要堅強」，或許唯有強化孩子們的心智，才是實在最好的「生存之道」。



# 美國華嚴蓮社 舉辦春季清明祭祖大法會 眾願成就 十方信眾齊集 虔誦《大方廣佛華嚴經》 冥陽兩利



法會剪影

美國華嚴蓮社在三月三十日至四月六日舉辦「春季清明祭祖大法會」，虔誦〈大方廣佛華嚴經〉。在圓滿日禮請拉斯維加斯觀音寺住持慧西法師主持三時繫念佛事一堂。

中國是禮儀之邦，提倡忠孝倫理、慎終追遠的精神，即使在現代的資訊發達的時代中仍然意義深遠，也是相當重要的節日。在佛教中的清明法會，是秉持慈悲濟世的精神，發揚忠孝倫理的觀念，藉佛、法、僧三寶的慈悲加持及與會大眾誦經、懺悔、發願的清淨功德，迴向先靈

超生淨土，陽上增福增慧，自在吉祥。因此每年春秋二祭，大家都不約而同來到蓮社參與法會，緬懷先人，彰顯孝心，以身教來培育新一代的年青人慎終追遠的觀念！

法會期間每天七支香，從早上八時至五時，分別由本社住持天因法師、慧西法師及振冠法師共同主法。在眾緣成就之下，這次參與法會的法師分別來自拉斯維加斯、洛杉磯、紐約及三藩市。最後一天是法會圓滿日，上午是延生普佛，下午二時舉行三時繫念佛事。偌大的殿堂坐



得水洩不通，法師們引領大眾以虔敬、莊嚴的功德佛事，表達對歷代宗親的緬懷與思念，以法會殊勝功德消宿除世冤業，回向過往先靈得以上升佛國、蓮品增上，現生父母延年益壽，更祈求諸佛菩薩庇祐，讓人心淨化，社會祥和，檀那信眾

增福增壽，闔府吉祥如意。

三時繫念佛事中，在稱念彌陀聖號時，法師領眾集眾人的念力，不斷向阿彌陀佛祈求、觀照，但願這份孝心能親蒙阿彌陀佛的加持，令親人往生淨土，獲得究竟的解脫。



上圖:迴向

下圖:香積組



上圖:迴向





## 美國華嚴蓮社慶祝觀音菩薩聖誕暨三皈五戒 信眾如雲虔誠心持誦大悲神咒祝願世界祥和



法會剪影

美國華嚴蓮社在 2014 年 3 月 16 日 (星期日)舉行觀音菩薩聖誕法會。觀音菩薩自無量劫前以來，曾經跟隨無量諸佛聞法修行，並於千光王淨住如來座下聽聞大悲心陀羅尼，當下直登八地，心生歡喜而發下誓願：「願我當來堪能利益安樂一切眾生，令我即時生千手千眼具足，」發是願已即時千手千眼悉皆具足，十方世界六種震

動，十方千佛悉放光明。觀世音菩薩功德巍巍如是，三十二應遍塵刹，百千萬劫化閻浮。為了讓大家效法菩薩無緣大慈，同體大悲的精神，每年均會舉行觀音法會。

當天法會從早上九時開始，第一支香在住持天因法師起唱戒定真香後，隨即點燃起信眾們所供奉的燈燭，燈火一盞盞的亮起來，喻燈火不斷，灼破





無明！接下來，大眾共同持誦《觀世音菩薩普門品》、繞念觀音聖號及拜願。信眾們隨著師父們的音聲，徐徐唱和，此起彼落。

第二支香，信眾已經座滿了整個殿堂，義工師姐們分發每人一瓶水及米，開始前，住持天因法師為大家簡單地介紹了程序後，由法師領導下大家共同持誦大悲神咒，而一瓶一瓶的水就在三寶加被及大眾虔誠念力下，轉化成清涼大悲咒水。由於是觀音誕，蓮社

午齋時特別為信眾們準備了壽桃與壽麵！大家歡喜享用。

下午一時舉行三皈五戒，受持五戒者有：心柱(鄭文棟)、心偉(劉偉新)、心旗(貝彤軍)，此次戒子都是男眾，以佛法維繫家庭和樂及教育下一代，多年來均參與蓮社活動，聽經聞法後發心三皈五戒！因此更令此活動倍感殊勝，住持法師叮囑三位發心皈依受戒者，日後要做個具相佛弟子，護持道場，精進學佛。



住持天因法師凝神觀注加持大悲咒水



與皈依受戒者合照



與觀禮者合照

法會剪影



# 美國華嚴蓮社 一年一度浴佛法會 普佛唱三寶歌 以花傳供送浴佛湯



法會剪影

佛陀誕生是佛教界的一大盛事！因此每年佛誕，寺院均會舉辦慶祝活動！美國華嚴蓮社也不例外，在五月四日舉辦浴佛法會。法會的主角浴佛亭則排設在大殿的正中央，以較為罕有的非洲熱帶花卉 Protea (普羅蒂) 及 Gerbera (非州菊) 為主，伴以

forget-me-not (勿忘我)，而太子佛佇立在正中央！大殿右方則擺滿一盤盤的蘭花！讓信眾像進入層層的花海中！

法會在早上九時開始，在住持天因法師帶領下，先以戒定真香來掀開序幕！接著是八十八佛懺悔文，然後



是拜願，佛號音此起彼落！第一支香結束後，大眾稍作休息！

第二支香開始，我們先向佛菩薩聖像行三問訊禮，然後大眾一起合掌高唱三寶歌！接下來，我們就傳供蘭花。由於我們在法會中讓信眾供花，所以這小環節就是將大眾所供養的花，以傳供的方式從右側傳到正中央的佛桌上！一盤盤的蘭花從大眾手中傳開去！蘭花繞場一匝後，傳至住持法師手上，再置於佛前！一排一排的，煞是好看莊嚴。喻意以花供佛，以觀

無常，花開花謝，不留執著！傳供完畢後，接下來便是今天的重點活動

「浴佛」！浴佛偈的音樂悠揚地唱起來：「我今灌沐諸如來，淨智莊嚴功德海，五濁眾生令離垢，同證如來正法身。」信眾一個接一個浴佛！藉著事相上的浴佛，提醒我們要去除心中垢污、我執、煩惱、不如意事等，令身心清涼自在。在午供及午齋後，大眾各自領取所供奉的蘭花，回家供養，各人臉上均綻放著歡愉的笑容，扶老攜幼的帶著輕快的心情赴歸！



法會剪影

## 美國華嚴蓮社開山導師成公長老圓寂三週年紀念法會 義工信眾齊集莊嚴肅穆虔誦大成佛經香花燈燭追悼之

4/20/2014 美國華嚴蓮社為開山導師成公長老圓寂三週年舉辦紀念法會。當天上午九時恭請住持天因法師主法第一支香領眾虔誦《佛說彌勒菩薩大成佛經》。第二支香是紀念活動，住持法師代表大眾上香，然後一起向老和尚法相行三問訊禮。蓮社更準備了燈燭給與會大眾獻給老和尚致以崇高的敬意！大眾一一魚貫出列，當中不少是老居士，從台北移民到美國，護持兩地蓮社到現在，與老和尚結下

深深的法緣。在場也有一些與老和尚是素昧平生，不曾見過，但由於認識了蓮社，雖然因緣不具足，無法親近老和尚，但也作一個深深的敬禮，難得！

歲月無情，人間有情，很多老居士懷著追悼老和尚的心情，來上支香，當天更給我們看到一幕令人感動的事，年愈九十的龍藩漢夫婦步履蹣跚的向著佛前走，手還拿著從家家做好的甜糯米糕帶來供奉給老和尚，就是他們這一份情，告訴大家他們對老





和尚的尊重與愛戴始終如一；對佛教深信不疑的精神，堅固真實。實在令人感動！亦令我們想起已經隨老和尚駕鶴西歸的同參道友，從此不再出現！這不是老和尚再一次為我們無聲說法嗎？彷彿叮囑我們珍惜學佛的因緣，努力精進！

在大眾獻燈歸位後，住持法師為大眾簡單的介紹老和尚的生平事蹟。當中提及住持法師在學生時代親近老和尚時的一些鮮為人知的樂事趣聞，也特別提到當年陪老和尚回到香港青山寺意欲迎請藹亭老和尚的靈骨時，卻發現墓內只是找到一個鉢及一個衣扣，當時成公長老因悲痛而流淚的情景！經由住持法師的口述，令在場信眾無不動容於老和尚對祖師的孝心與尊重！

中午，特別為老和尚舉行上供，讓信眾上香，悼念這位偉大的長者！

我們永遠懷念的……成公導師！



上圖：信眾分享住持法師與老和尚鮮為人知的樂事趣聞



上圖：大眾虔誠獻燈悼念長老



上圖：龍藩漢夫婦悼念長老

# 美國華嚴蓮社舉辦佛學講座

## 傳能法師再度與眾佛法相見



美國華嚴蓮社在 5 月 27 日至 6 月 7 日一連十二天禮請台南大德寺住持傳能法師親臨本社主持佛學講座。蓮社信眾對傳能法師可以說一點也不陌生。這次密集式的課程也純是因應信眾之邀而促成。

法師在 5 月 26 晚抵達三藩市，第二天隨即展開連串密集式的課程。每晚七時正至九時，假本社圖書館舉行，這次的主題仍是承接今年一月初的以「十二因緣」為始，法師先為大家溫故知新。第一晚課程開始時，法師強調不會為大家講很深的佛經，將會環繞日常生活中可以實踐的佛法，故法師首先要大眾自我檢討，每天起了多少煩惱？每天的善念有多少？

從而提醒我們煩惱遮蓋了我們的智慧！起了煩惱，便有無明，自然生生世世不得解脫，流浪生死！在苦海輪迴中，眾人必須了知「四聖諦」，在生活中實踐斷苦，進而體證。而四聖諦，十二因緣，八正道就是佛陀成度後所宣說的佛法，具相的佛弟子必須要對於此三門佛法通透、了解並加以實踐。有道：「四諦存世間，佛法滅不了」。而「八正道」則是修行之次第，也是八種成佛解脫之方法。

法師連續性的為大家詳細分析「六度」：佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。大乘佛教以「佈施」為主，分有：財施、法施、無畏施等，三種行為在精神及生活上如何實踐？



就生活上而言，尊重國家法律，守法便是一種布施；要依法而行，用在自身及感染身邊的人都可以。另以自己的正確的知識矯正別人的錯誤，以自己被肯的技術經驗利益他人也是法施！講到無畏施，一言以蔽之，使人心生安定，不起恐懼，便是無畏施！以時間、勞力、體力，精神來供獻也是佈施的一種。

「持戒」，戒也就是戒律。戒律好像城堡可以保護國民。在家眾以殺戒為重，出家眾以淫戒為首！而戒之由來是佛陀當時看到弟子犯錯，是以隨犯隨戒來執行戒律。「忍辱」是對治瞋恨及嫉妒，法師舉出村女生小孩給一個和尚養育的故事來告訴我們，同時具有智慧的忍辱是最有價值的。而眾生之所以不能忍辱，皆由於有執著，這也就是修行上最大的阻礙。

法師在分析「精進」時，強調我們必須要有一個健康的身體為基礎，才能有條件的去精進，才能有清晰明確的思維。法師又補充，「禪定」可以用言語筆墨來形容，但「智慧」是不可以用任何方法來詮釋的。佛陀的思維是完全淨化，所以可以悟道。如果我們可以時刻照顧自己的身口意，保持清淨，在自我覺知中非常清晰，能遵照佛的囑咐，就能放下執著。可是，一般的人都沒有執行、了解、實踐佛法。

法師以很簡潔的方法為大家再度說出八正道，是八條可以通往解脫的道路，開宗明義，對法的見解必須要有「正見」。能夠附合佛陀所說的「三法印」中的「諸行無常、諸法無我、諸受是苦」，那就是有正見。明白要解脫，必先要有出離心，有了此出離心，是解脫放下的第一步。

人與人之間的溝通橋樑就是語言，如何運用「正語」，必要條件就是心口合一。法師強調，世上沒有甚麼「無心之言」，過去很多例子，由於言語失當，有傾邦喪國之危。出家人以法利生，自利利他，以正法來度眾生，聞法得利，那便是「正業」。而在家眾以不傷害他人的生命為正業。丈夫子女各本其份，就是正業。所有的聞思修也是精進，而精進要在二六時中，觀察自身三業。「正念」是必須要念念分明，明白了生脫死才是解脫之道，也就是「正道」。而禪修能令心靜止，修輯思想法，而成「正思惟」，方能有「定力」處事情。

最後，法師勸勉學員們不要著眼於佛學名相中，所謂「如人飲水，冷暖自知」。再深奧的佛法理論，如果無法消化、不能實踐，即使佛法如何再好再深再妙，都只有在文字上兜轉，於慧解上、於道業上沒有結果。



# 美國華嚴蓮社舉辦五月份佛學講座 三藩市大覺蓮社住持衍陽法師宣講



美國華嚴蓮社五月廿四日(星期六)·邀請了衍陽

法師主持佛學講座，主題是：與法師心靈暢談。法師現任美國三藩市大覺蓮社住持、香港大覺福行中心住持。法師到處弘法，她樂觀的心態、幽默睿智的演講，令苦惱眾生茅塞大開，帶著力量繼續勇闖人生。

法師鑑於蓮社是一個台灣道場，故當天準備了以雙語講課，以方便聽不懂廣東話的信眾。法師一開始，用一個有趣、輕鬆的互動方法，引導在場的信眾做了幾個簡單的動作。然後法師幽默地說：這表示大家都能聽懂廣東話及國語。全場即時報以熱烈的掌聲。接下來，就是心靈對話的時刻，信眾非常熱烈的發問，法師也一一為大眾解答。有一位信眾向法師提問：為甚麼現在的年青人很少學佛，原因何在呢？法師表

示，年青人的世界是與潮流相應，他們只體會目前與他

有關的事物，用他們的精力不斷地追求不同的新鮮事物。而佛教非常講究規律、自我內觀及自我省，限於很多傳統束縛，甚麼事情都不可以做！自然難以吸引年青人，但當有一天，他們走累了！如果與佛教有緣，自然會回來，因為最後發覺還是佛教的好！不過，那時候年青人也變成了中年人。所以大家看看，現場的你們都不是中年人比較多嗎？全場即時掌聲不絕！

法師在整整兩個小時中，不斷回應信眾，而問題都是大家日常生活常遇到的，而法師以幽默活潑的方式給大家了解處理的方法，現場氣氛融洽、熱烈！發問者即時得到解決方法，而聆聽者也隨喜獲益不淺。





## 美國華嚴蓮社 奉獻鮮果祝福

## 五月六月揚孝心 母親父親齊受禮

美國華嚴蓮社分別於在五月十一日母親節及六月十五日父親節，舉行了一項簡單而溫馨的慶祝活動。慶祝日是在五月第二個週日及六月第三個週日，蓮社如常的舉行共修法會，母親節當天禮拜《藥師寶懺》一部，而父親節當天虔誦《父母恩重難報經》，這兩天與會的信眾有為往生佛事而來，也有為共修而來，他們懷著虔誠、溫和的心來拜懺及誦經，都是以共修的功德，一方面祈求堂上健在雙親身體健康，另一方面又以功德迴向往生的父母親早生善趣，也有為天下的父母親而祝福。共修會圓滿前，蓮社

為在場參與共修的父母親準備了一份鮮果禮物，由住持天因法師一一贈與各位父母親大人，又贈予一份給為人子女者，請他們面對往生堂上，把禮物供奉於佛桌上，聊表孝心寸寸。

誠如上述，活動簡單溫馨，但沒想到有人感動落淚，對師父說：「師父！我們的父母也要您們粗心，您們為我們父母付出的一切，他們一定會收到了，謝謝您們！」。一份普通的禮物，但配合一顆真誠的心，勝於天下無價寶！最後大家在一片歡樂的氣氛中留下美麗的回憶。



母親節團體照(上圖) (下圖)母親節禮物



父親節團體照(上圖) (下圖)父親節禮物



# 將對手變成朋友就是完美的勝利

互聯網路

老鼠是山神的寵物，牠向山神要求下凡當一回普通的動物。

山神說：「在動物世界中，大象是最強大的，你下凡後，必須戰勝大象，才有資格重回到我身邊，否則，你就永遠留在動物世界吧。」

老鼠答應了山神的條件。

但老鼠一來到動物界，便感到牠向山神的承諾是輕率的。因為，牠到動物界後，發現自己是一種又小又弱的小動物，要戰勝大象簡直是天方夜譚，牠後悔了。但老鼠還是決定試一試。牠想，自己要是從大象的長鼻子中鑽進去，用身體堵住大象的氣管，不讓牠喘氣，大概會迫使牠認輸。

這天，牠乘大象吃樹葉之機，悄悄地鑽進大象的鼻子中，準備實施牠的計劃。不料，剛進去一小段路程，大象覺得奇癢，便猛地打了一個噴嚏，老鼠只聽到一聲巨大的轟響，頓時覺得天旋地轉，就像炮彈一樣被射向高空，落地後渾身上下像碎了一樣痛。牠這一下可知道大象的厲害了。大象心想，這老鼠長得小，胃口可不小，真可惡。於是，一見到老鼠，大象就用牠那大腳踩老鼠。

從此以後，老鼠總是遠遠地躲開大象。牠不想自討苦吃。可天有不測風雲。一天，大象落入了獵人設下的巨網中。牠掙扎了很久也沒逃出去。

老鼠想，這真是天賜良機，大象現在已毫無抵抗能力，只要我在牠的要害部位挖幾個洞，牠就會沒命了，我不就戰勝大象了嗎？

然而，老鼠看到大象可憐的樣子，又不忍下手。老鼠的良心告訴自己，應該救大象。於是，牠開始用牠鋒利的牙齒咬網和繩子，不知過了多久，那張巨網出現了一個大缺口，大象猛地一用力，從巨網中鑽了出來。



大象從這件事情中，看到了老鼠可貴的一面，牠決定同老鼠結下友誼，當然，老鼠也願意交大象這個仁厚的朋友。於是，老鼠和大象化干戈為玉帛。

不久，山神找到了老鼠，老鼠說：「我還沒有戰勝大象呢，要重回你的身邊大概是不可能了。」

山神說：「你將你的對手變成了朋友。難道世界上還有比這更完美的勝利嗎？」

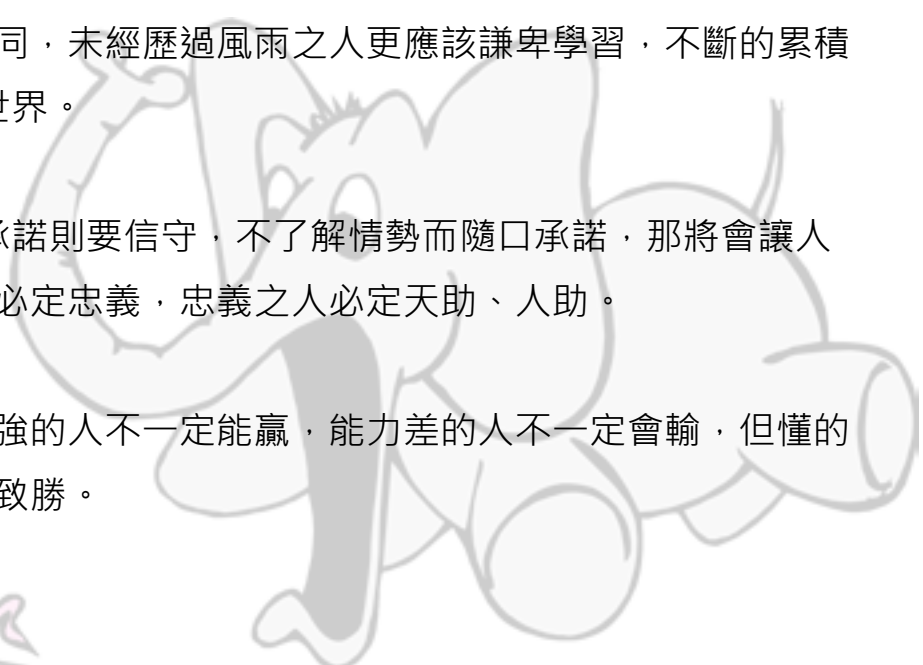
這個故事所帶來的啟示是：

勝利不一定是打敗對手，若能將對手變成伙伴那將是一股強大的助力，也將為您我帶來更大的勝利是這篇故事的精髓。

除了這簡單明瞭的道理外，它其實還包涵了「不過於自滿」；老鼠在天界並無天敵生活安逸，就有如溫室裡的花朵般，一但來到凡間，在物競天擇下便備感能力的不足，人亦同，未經歷過風雨之人更應該謙卑學習，不斷的累積學識 才能應付未知的世界。

「不輕易承諾」，但若承諾則要信守，不了解情勢而隨口承諾，那將會讓人吃足苦頭，但重諾之人必定忠義，忠義之人必定天助、人助。

時機比能力重要：能力強的人不一定能贏，能力差的人不一定會輸，但懂的把握時機之人將會出奇致勝。



# 東方風味藜麥色拉

資料提供:劉俊英

## RECIPE



食材：

- 1 杯藜麥
- 2 杯水
- 1/4 小湯匙鹽
- 1 杯 紫色甘藍菜切塊
- 1 杯 去殼煮熟的毛豆
- 1 杯 紅色柿子辣椒/燈籠辣椒切塊
- 1 杯 黃瓜切丁

調味醬/色拉醬：

- 1/4 杯 淡醬油/日式醬油
- 1 大湯匙 芝麻油
- 1 大湯匙 米醋
- 1/4 杯 香菜切碎
- 1/4 小湯匙 生薑粉
- 1/8 小湯匙 辣椒粉
- 少量鹽和黑胡椒提味（按個人口味所需）

備註：1 大湯匙=3 個小湯匙=15 毫升，1 杯=240 毫升

操作步驟：

1. 在一個2夸平底中加入水，藜麥和鹽。用中火加熱至沸騰狀態保持5分鐘后，將火關小后再煮大約15分鐘左右，或者黨水被完全吸收后即可火起鍋。將煮好的藜麥放入一大碗中 待涼20分鐘。
2. 在裝有藜麥的大碗中加入紫甘藍，毛豆，紅色柿子辣椒 和黃瓜。
3. 在意小碗中，拌勻淡醬油/日式醬油，芝麻油，米醋，香菜，生薑粉，辣椒粉，鹽和黑胡椒。
4. 將調味醬淋在藜麥色拉上，混合均勻后即可。



# 天雲相依

(蔡禮婷) 性音

抬頭望向清晨的天空  
淡淡卻澄澈的藍天  
挾帶著  
絲絹般的白雲  
心中不免聯想到我倆  
當我們一起慢慢變老的時候  
是否 也像今晨的 藍天白雲

隨順著因緣的變化  
卻不離不棄  
哪管  
下一刻如何

藍天  
或許不是永遠如此湛藍  
白雲  
或許不是永遠如此潔白  
當狂風怒號  
風雲變色之時.....

灰濛  
取代了湛藍  
黔濁  
取代了潔白

但雲  
仍是會依著天  
天仍會帶著雲  
是嗎.....  
啊.....雲仍是會依著天  
天仍會帶著雲

# 與茶邂逅

鍾聞瑜

將飲茶引入生活，喝茶便成了生活中的部份。但要如何泡壺好茶是本課程的重點，對於茶的基本常識和對茶葉的認識也是非常重要的，所以課程的設計將就以上三點作簡單的介紹，茶葉的部份，除了普洱茶為中國產外，其他將以臺灣茶為本次教學的主要內容。最後會介紹無我茶會的野外泡茶法，讓喝茶真正地走入生活，不但居家，即使是出遊也可以隨時隨地泡茶、喝茶。

## （一）茶的常識

古籍關於茶的記載，與茶有關的字有：荼、檟、葭、茗、荈；直至唐朝中葉，柳公權書中才有「茶」字出現。而神農嚐百草，一日遇七十二毒，得荼而解之，則是關於茶在醫療方面的記載與貢獻。公元前 1122 年，巴人助武王伐紂，曾進貢茶葉給武王（西晉《華陽國志》常璩著），可見茶出現在歷史中是由來已久之事。至於將茶的一切系統地整理成書，則是晚至西元 733 年～804 年唐陸羽所著《茶經》，該書是關於茶的「百科全書」，其內容分成三卷十章：一之源（茶的起源）、二之具（製茶器具）、三之造（製茶方法）、四之器（煮茶器具）、五之煮（煮茶方法）、六之飲（飲茶方法）、七之事（茶之歷史）、八之出（茶的產地）、九之略（茶具的省略）、十之圖（製成圖錄）。

宋朝時流行喝變種白茶；而南宋時期，喝茶之風才由僧侶東傳至日本，形成後來之日本茶道（晉山茶禮）。早先，茶葉是以團茶的形式出現，皇帝於清明時，以茶餅祭祖；至明太祖朱元璋（洪武 24 年，西元 1391 年）始改喝散茶，蔚為風氣。中國茶葉的產區多在長江流域南邊，北緯 25 度～26



度是種茶最好的區域。而臺灣茶樹的引進，有說是柯朝於 1796 年～1820 年，由福建省帶回的茶種培植的文山包種茶；及在台北木柵安溪張姓人家之木柵鐵觀音茶，還有南投鹿谷鄉人林鳳池於 1851 年～1861 年，赴大陸福建應試科舉時，攜回 35 株烏龍茶枝栽種之凍頂烏龍茶，及屏東之港口茶；這些都屬臺灣茶之茶祖。

茶道之推廣與佛教有密不可分的關係，那是因為僧侶植茶、採茶、煮茶以供佛，且僧人皆過午不食，故以喝茶代替飲水，文人雅士起而效之，飲茶之風從民間之解渴成為僧侶供佛之「茶禮」，雅士們喝茶論道之「茶席」，及至後來演變成的日本「茶道」及後來發展成之中國「茶藝」和傳至韓國之「茶禮」。

同學們可參考之茶書有：茶經·陸羽，茶錄·(宋) 蔡襄，大觀茶論·宋徽宗，茶譜·朱權，茶疏·許次杼，茶錄·(明) 張源，陽羨茗壺系·周高起，洞山芥茶記·周高起，續茶經·陸廷燦，煎茶水記·張又新。

## (二) 泡壺好茶

泡壺好茶給自己或親朋飲用，不僅是茶藝的呈現，更是心意的傳達，三五好友聚在一起泡茶、喫茶，人生之樂事莫不在其中；久而久之，你會發現自己不但有佛友、還有茶友，飲茶間兼可討論法義，獨處時，更可將泡茶當做修行的道場，養壺時亦在練心，道就在生活中實踐，道就在生命裡展現，何樂而不為？

### (1) 認識茶具：

茶壺 (紫砂壺、瓷壺、陶壺、玻璃壺) ——手工製造或半機器製作，亦分有標準形壺及造型壺 (如飛天壺...等)、壺墊、茶船 (壺承、茶盤)、壺套 (包壺巾)、茶盅 (茶海、公道杯)、蓋置、茶杯 (品茗杯)、杯套、杯托 (杯墊)、杯架、聞香杯、鑑定杯、大茶杯、蓋碗 (有托蓋碗、無托蓋碗)、泡茶巾 (茶墊)、水盂、煮水壺器 (水壺及煮水器)、茶瀘 (瀘網)、網架、茶巾盤、茶

荷、茶巾、渣匙 (茶匙)、養壺筆、茶則、普洱茶刀、茶漏、茶夾、茶針、茶筒、茶葉罐、奉茶盤、計時器、廢水桶、導水管、水溫測量器 (溫度計)。紫砂壺購回後需以茶葉蓋水大火煮開，改用中火續煮二十分鐘左右，去其土味。

(2) 泡茶必備：茶葉、熱水 (過濾水或礦泉水)、茶壺及茶杯。

(3) 泡茶三要素：茶葉量、水溫、茶葉浸泡時間。

(4) 小壺茶泡法：

準備工作：備水 (煮水至適合泡茶的溫度)，取茶巾及計時器至適當位置。翻杯至沖泡位置。

正式泡茶：溫壺、備茶、識茶、賞茶、溫盅、置茶、聞香、沖第一道茶、計時、溫杯、倒茶至茶盅，倒茶至杯，奉茶，沖第二道茶 (持盅奉茶)，沖第三道茶 (可依情況沖至五泡或六泡以上)。

結束泡茶：去渣 (賞葉底)、涮壺、歸位、清盅、收杯，結束收拾茶具。

(5) 注意事項：

1. 茶具應擺設於適合自己沖泡的位置。
2. 持煮水壺沖茶的方法，開啟茶罐、持壺、持盅、持杯的方法；置茶時的茶荷傳遞法。
3. 喝茶時先聞香，然後再喝一小口含在口中，呼吸一下感受茶氣，然後喝第二口，第三口飲完；謂之為品茶。
4. 隨時保持桌面之乾淨。

### (三) 認識茶葉及其泡法

茶葉按加工工藝及發酵度分類：

#### 一、茶葉加工

1. 焙火 (如鐵觀音茶)。
2. 薰香 (如伯爵茶)。
3. 摻和 (如花茶)。

許多人會問：市售之苦丁茶、七葉膽茶、苦瓜茶、蔘茶、蕎麥茶、涼茶、靈





芝茶等等算不算『茶』，其實它們其中，有部份是帶有療效目的的「藥草茶」或可稱為「茶外茶」。

## 二、發酵比例

### 不發酵茶：

綠茶（臺灣龍井茶、臺灣碧螺春、中國太平猴魁～唯一需高溫沖泡的綠茶、中國黃山毛峰、日本蒸青綠茶等）宜低溫沖泡，以**臺灣龍井茶**為例：無發酵，無焙火，呈劍形扁平狀，茶湯呈黃綠色，具有菜香。泡茶水溫為 70 度 C，1/3 壺（或少一些）茶葉，第一泡 1 分 15 秒、第二泡 40 秒、第三泡 50 秒、第四泡 1 分 15 秒、第五泡 1 分 40 秒。瓷器蓋碗沖泡或以玻璃壺具沖泡，可賞茶舞。

### 輕微發酵茶：

- （1）白茶（白牡丹、白毫銀針、壽眉等）——中國
- （2）黃茶（君山銀針、蒙頂黃芽、霍山黃芽等）——中國

### 輕發酵茶：

青茶（文山包種茶——清茶、高山茶——青心烏龍茶、臺茶 12 號金萱烏龍茶、臺茶 13 號翠玉烏龍茶、四季春、梨山茶、花蓮大禹嶺茶、南投杉林溪茶等）。其中**文山包種茶** 15% 輕發酵，無焙火，葉片呈條索狀，茶湯為淺黃色，具有花香。它的小壺沖泡法為：85 度 C 水溫，1/2 壺茶葉，其沖泡時間與綠茶相同。**阿里山高山**為 20% 輕發酵，微焙火，葉片呈全球捲起之球形，茶湯為金黃色，具有花香。它的泡茶水溫則較包種茶略高，90 度 C 水溫，1/4 壺（或少一些）茶葉，其沖泡時間亦稍有不同：第一泡 1 分 15 秒、第二泡 30 秒、第三泡 40 秒、第四泡 1 分 30 秒、第五泡 2 分鐘；而**翠玉烏龍茶** 25% 輕發酵，輕焙火，葉片呈全球卷曲（球形），茶湯為清翠色，具有清香味。無論是水溫或茶葉入壺量，以及其泡茶法均與高山茶的泡法一樣。瓷壺沖泡，可顯茶香。

### 中發酵茶：



青茶（凍頂烏龍茶、木柵鐵觀音茶、花香鐵觀音茶等）。**凍頂烏龍茶** 30% 中發酵，中焙火，葉片呈全球卷曲（球形），茶湯為金黃色，具有花香味。沖泡方法為水溫 95 度 C，1/4 壺（或少一些）茶葉，第一泡 1 分 15 秒、第二泡 40 秒、第三泡 1 分鐘、第四泡 2 分鐘、第五泡 3 分鐘。**木柵鐵觀音茶** 40% 中發酵，重焙火，葉片呈全球卷曲（球形），茶湯為深褐色，具乾果之香氣和味道濃郁、茶湯色重的特色。其沖泡水溫、茶葉入壺量及泡茶法均與凍頂烏龍茶相同。瓷壺、陶器或紫砂壺沖泡，可呈現出烏龍茶或鐵觀音茶的特色。

### 重發酵茶：

白毫烏龍茶——東方美人茶、膨風茶。**東方美人茶** 為 70% 高發酵茶，無焙火，葉片呈自然彎曲，茶湯呈琥珀色，具有熟果之蜜香。其泡茶溫度以 85 度 C 為佳，茶葉半壺或多一些些；第一泡 1 分 15 秒、第二泡 40 秒、第三泡：50 秒、第四泡 1 分 15 秒、第五泡 1 分 40 秒。陶、瓷器沖泡，茶香盡顯。

### 全發酵茶：

紅茶（蜜香紅茶、臺茶 18 號紅玉紅茶、日月潭阿薩姆種紅茶——臺茶 8 號等）**蜜香紅茶** 百分之百完全發酵，無焙火，葉片為條索狀，茶湯紅豔色澤明亮，具有清新之蜜糖香。沖泡溫度 95 度 C 上下，1/3 壺或稍多些茶葉，第一泡沖入後 10~15 秒內出湯，第二泡遞增 5 秒、第三泡 30 秒，第四泡 45 秒~50 秒，第五泡 1 分 15 秒。瓷器或紫砂沖泡，茶味和香氣都能呈現出來。

### 後發酵茶：

黑茶（普洱茶、六安茶、六堡茶、竹殼茶、湖南黑茶、四川邊茶）——中國。以**雲南七子餅茶**（熟茶餅）為例：後發酵（阻止茶葉氧化後，經過高溫潮溼之室內渥堆，讓其產生微生物再發酵）、無焙火，大葉緊壓成餅狀，茶湯深褐琥珀色，具有蓮葉或樹皮之香味。以沸騰之水沖泡，使用普洱茶刀由餅邊



鑽入，撥下餅茶後入壺（ $1/4$  壺之茶量），沸水沖入後立即倒出（溫潤泡，一般稱為洗茶，以去發酵過程中之不淨及發酵味）；其沖泡方法與紅茶相同。如果泡得好，一壺普洱茶可沖泡十次左右，唯時間需增加許多。紫砂為質地密實、密度較高之壺具、保溫效果好，耐高溫，最適宜普洱茶的沖飲。

**無我茶會戶外泡茶：**可自選最喜歡的茶與大家共享。壺具包括熱水壺（事先置入熱水）、茶壺（茶葉事先入壺）、茶盅、茶杯、茶巾、手提袋或背包，包壺巾及杯套。以**香妃茶**為例，中發酵、重焙火，葉片呈單葉條形，茶湯為深褐色，具有乾果香。水溫 90 度 C~95 度 C，茶葉鋪滿一層壺底（約  $1/4$  壺）；第一泡 1 分 15 秒、第二泡 40 秒、第三泡 1 分鐘、第四泡 1 分 30 秒、第五泡 2 分鐘。無我茶會有七大精神貫穿泡茶與喝茶間，它們是：1.無尊卑長幼之分、無報償心、無好惡心、無流派與地域之分、力求精益求精之心、遵守公共約定、培養團體默契及體現團體律動。

以上各種茶的沖泡時間均為參考用，學者可依個人之喜好有所增減，舉凡不發酵茶及輕發酵茶，泡茶水溫宜溫熱水沖泡，如此香氣不會“走”掉，茶湯也不會苦澀；重發酵茶及全發酵茶或後發酵茶宜以高溫沖泡，茶味易於呈現。

此次茶藝課程，第一堂課由最簡單（至少我認為如此！）之普洱茶及紅茶學起，因為沖泡它們的水溫是沸騰的，學員無需顧慮太多，只要掌握好泡茶的時間便可。第二堂課我們學習重發酵及中發酵的茶系列；最後一堂課則學習輕發酵茶及不發酵茶的泡法，同時我們還學習了無我茶會提倡之戶外泡茶法，讓喝茶真正地走入我們的生活。上課期間，同學們互動良好，學習時似乎懂的，應用在實際沖泡時卻有錯誤出現，不料竟意外地增添了學習的樂趣，大家在輕鬆卻十分認真的態度上學會泡各種茶，每次遇見我時都說：我泡得茶真的比以前好喝，尤其是將茶湯供佛時，心裡都會發出無比的虔敬和歡喜。這是我最高興聽到的事；三堂課大家相濡以沫，不想佛友又成了茶友，倍感親切，這應是我們大家共同的收穫吧！



# 活動預告

活動內容	日期及時間
觀音菩薩成道法會	日期： 2014年7月13日
	時間： 上午九至一時
三十週年身心靈系列講座 陳琪瑛/李治華教授	日期： 2014年7月12、13日
	時間： 下午二時至四時
開仁法師學講座	日期： 2014年7月22至23
	時間： 下午七時至九時
道一法師佛學講座	日期： 2014年7月29至31
	時間： 下午七時至九時
美國華嚴蓮社三十週年慶	日期： 2014年8月3日
	時間： 上午十至一時
盂蘭盆報恩法會誦華嚴經	日期： 2014年8月3日至8月10日
	時間： 上午八時下午四時
盂蘭盆供佛齋僧	日期： 2014年8月10日
	時間： 上午十一時
盂蘭盆報恩法會圓滿 三時繫念	日期： 2014年8月10日
	時間： 下午二時至六時
觀音菩薩出家法會	日期： 2014年10月12日
	時間： 上午九至一時
年終法會禮拜梁皇寶懺	日期： 2014年12月28日至元月4日
	時間： 上午九至下午四時
年終法會圓滿焰口佛事	日期： 2015年元月4日
	時間： 下午二時至六時





## 第二十期 助印功德芳名

\$1000:	沙榮峰 迴向：妻沙曹雪娥往生善趣
\$600:	Lee, Kim Yee
\$500:	釋賢度 伍湘仁 Yan Chen 還願：感謝菩薩保佑 Yicheng Sun 順利通過 hearing
\$400:	陳莉莉 迴向：陳德望/朱斐然早生淨土
\$325:	Kuo, Melinda
\$320:	浴佛功德金
\$300:	釋天因 陳少白 朱慧堯 陳澤黎
\$205:	Peter Wang 迴向：陳麗妹往生淨土
\$200:	黃溫厚 林美美 陳澤源 陳艷/孫曉鵬 還願：感謝菩薩保佑孫亦成找到 Summer Intern 陳綺文 迴向：阮兆弼/陳德祺(果德)往生淨土 沙正華 迴向：母親沙曹雪娥往生善趣
\$150:	林楓玉合家 蘇文隆 迴向：(故)蘇鴻炎，(故)蘇林雪霞，(故)蘇和清往生淨土
\$100:	釋天融 釋天寧 陳永昌/蔡秀雲合家 伍張葆鍾 Sean Liao 祈求：換工作順利 Richard Park/Mu Mu Myint 陳莉莉 徐惠芬 姚鐵安合家 黃蓓 黃楚涇 陳翠娥 黃鴻欽 祈求：Sharon & Victor 工作順利平安有美好姻緣 楊文斌 祈求：楊阿義合家平安健康
\$90:	黃鴻欽
\$60:	葉世寬/葉晶晶 無名氏 溫依平
\$50:	尹小燕 李世雄 Daniel Ju 鄭瞻賢合家 郭彩虹合家 林燕琮 何惠玲 何志明 Irene 張 何惠英 吳智冲 吳奕湘 吳奕滔 何惠平 黃偉強 黃樂同 何志釗 黃靜思 何麗婷 徐永生 文國強
\$40:	滕灼華合家 姚宗永 Hsuan-Ling Wu
\$30:	朱培德 傅楊春美 葉佩容 Wei, Danielle Lin, Mark Joh.R.Lin 祈求：林修如智慧增長福慧雙修 Joh.R.Lin 祈求：林修吉智慧增長福慧雙修
或以下:	Restaurant City 王蓮舫

## 銘謝啟事

特別感謝參予本期中、英文撰稿、翻譯、潤筆、  
校對、攝影等義務工作人員：

Ven. Guen Zhan、Michael Tran、劉深深  
朱文英、蔡禮婷(性音)、劉俊英、鍾聞瑜  
心明、心富、心華

編輯部謹啟



### 佛歡喜日

陽曆：8月10日(星期日)  
農曆：七月十五佛歡喜日  
供佛供僧 廣植福田  
請向事務處查詢



### 觀音菩薩成道法會

日期：2014年7月13日  
時間：上午九時至一時  
觀音成道 燃燈供佛  
請向事務處查詢

#### 每月定期共修法會

虔誦華嚴經	9:00AM-1:00PM
禮拜藥師寶懺	每月第一個星期日
華嚴佛一	每月第二個星期日
慈悲三昧水懺	每月第三個星期日
虔誦地藏經	每月第四個星期日
	每月第五個星期日

#### 常住固定功課

早課	5:00-6:00AM
晚課(誦經接蒙山)	4:30-5:40PM

#### 每月定期活動(請來電洽詢)

不定期講座	週六
彩畫班	每個週六
書法班	每個週日
學佛班	每個週日
插花班	每個月一次
烹飪班	每個月一次
才藝班	每個月一次
興趣班	每半年一次
茶道班	每一年一次





因 華  
歡 迎 助 印

華嚴蓮社為一非牟利團體，出版期刊是希望能散播佛法的種子。歡迎助印，廣種福田！

助印者姓名: \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

城市: \_\_\_\_\_ 州: \_\_\_\_\_ 郵遞區號: \_\_\_\_\_

連絡電話: \_\_\_\_\_

電郵地址: \_\_\_\_\_

金額: \$ \_\_\_\_\_

請將此表連同支票寄回

支票抬頭: ABL S

AVATAMSAKA BUDDHIST LOTUS SOCIETY

50 SOUTH MAIN ST.

MILPITAS, CA 95035

諸供養中，法供養最

捐款收據可申請稅務減免

THANK YOU  
謝謝您的支持





TO SUPPORT  
♥  
*The Avatamsa*

Please fill in the following information to make monetary donation to support the ABLS Newsletter.

First Name: \_\_\_\_\_ Last Name: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

City: \_\_\_\_\_ State: \_\_\_\_\_ Zip: \_\_\_\_\_

Phone: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Donation Amount: \$ \_\_\_\_\_

Please mail this donation form along with a check payable to : ABLS  
We will mail your receipt back to the address you provided above.  
All donations are tax deductible.

Avatamsaka Buddhist Lotus Society  
50 South Main St.  
Milpitas, CA 95035

*The offering of the Dharma excel all other offerings*







# The Pure and Fundamental Teachings of the Dharma Are Suitable For All Generations

Translate by: Michael Tran

The Buddhist teachings have clear sources and well-established foundations which are a strong base for Chinese traditional culture. Especially in the west there is the trend of looking for a spiritual teaching (Buddhism) for liberation from a materialistic lifestyle. At the same time, Buddhism has become an important guide for people of the modern age who lack a refuge in life.

Buddhist education strongly teaches that one should “become a [humble] person, so that all is accomplished.” This is suitable for ending the threats to survival that modern society faces which are caused by the erosion of morality and ethics. Such threats range from man-made catastrophes to natural disasters (including the crisis of global warming), to terrorists taking innocent lives and the contaminated food found all over today’s society which unscrupulous businessmen produce by neglecting their business morals and thinking of nothing but great profits. The recent tragedy of the ferry MV Sewol in S. Korea shook the world when we collectively witnessed many parents’ hearts shatter upon seeing their childrens’ lives being stolen away by the specter of death. What is even more tragic is that this tragedy was caused by human error, as the world later learned. These various problems in our society reveal time and again that society now lacks a moral and ethical compass. In the quest for empty and fleeting fame and gain, in the end our society will not be able to stand the test of time, and will only precipitate our own self-destruction.

The famed management professor at Harvard University, Mr. Clayton M. Christensen’s latest talk drew attention from all over the world. He spoke to a group of young students saying, “You must change so that you can live the life you expect.” ‘What is wisdom in life?’ Christensen has written books all his life, given lectures, taught classes, and has managed many successful companies. At sixty, he realized, “The real wisdom of life is how to help other people become even better people.” What he means by ‘other people’ includes people both acquaintances





and strangers. The Lankavatara Sutra includes an injunction to, “Awaken great wisdom within yourself,” the change of that great awakening can then lead one to realize enlightenment. As such, the Buddhist teachings talk about practicing to rouse All Encompassing Compassion, seeing all sentient beings the same as oneself, giving rise to Bodhicitta, practicing the Mahayana path of equanimity, and seeing all beings’ suffering as one’s own. The ancients said, “The people are like my siblings, I share what I have with them.” These events show that what today’s western society is truly looking for is a path to freedom and transcendence, a path which may be found in the deep wisdom of the Buddhadharmas that has been extant for over a thousand years.

As Professor Christensen taught on business, he stumbled upon the concept of “karmic relationships.” In reality though, the Buddhadharmas has a long and rich history of teachings on karma. To quote the famous words of Elder Venerable Master Cheng Yi, “Causes and conditions create all matters, karma decides all phenomena.” In life, we often use the size of the company, the amount of income or the ranking of a position to measure worldly objectives but these are all forms of limited wisdom, insufficient for measuring our lives. Depending on what we invest into them, our lives will take on different forms. A materialistic lifestyle is an insufficient standard for measuring success in life. To meet the need for such a standard, Buddhism focuses on enhancing and improving humanity’s spiritual and moral awakening. Buddhism is not blind faith, superstitious, or passive eastern thought; it is a science of mind. Gaining insight into the value of life is gaining enhancement in one’s own life. The famous Japanese entrepreneur Kazuo Inamori once said, “Having that insight into the value of life and living is the ultimate guide to life and living. On living a simple life, keeping one’s perspective optimistic, and keeping the mind focused on benefitting others, Mr. Inamori said, “Awakening is within our daily work.” The best form of corporate giving is producing a line of good products for mankind, providing good customer service, and treating one’s employees well. The free economy in today’s world network is a commonly-shared asset, the way to success which is the simple principle of “returning to the true value of human nature.”

If a society’s values and moral standards are unclear, not only will adults gradually lose their sense of how to lead a good life, youth will be rendered unable to decide what is the best way to live. Since many parents and teachers find themselves are unable to influence what children learn, with the advancement of the internet and social media which are increasingly being abused, the mindset of mankind has been changed, overturning the traditional lifestyle. With the rapid deluge of information people are faced with daily, everyone’s lifestyle has changed, their thoughts have changed, and the way in which people interact has changed. , The way youth learn today is through their smart phones. Without the guidance of parents and teachers, their learning material comes from all over the world, from different cultures, people, and times. Many parents are now asking, “Today I give my child to society, but will society return a better youth to me?” With the openness of information we have today, how to send children to reputable schools is not as difficult or mysterious as it once was, but in contrast, the reputation of a good school is no longer a central concern of parents. . The learning space may now be open, but it is not guaranteed that kids will not face hardships. Under such circumstances, it would be better to help children strengthen their inner wisdom. As the Korean MV Sewol tragedy occurred, when those parents of the students trapped inside the ferry realized they could not do anything to help the situation, they told their children, and “you need to be strong.” Perhaps strengthening the wisdom minds of youth is the most practical “way of living.”





## **ABLS Held the Spring Ching Ming Filial Piety Dharma Service, to Benefit All Beings**

**Translate by: Michael Tran**

ABLS held its annual Spring Ching Ming Filial Piety Dharma Service, reciting the Avatamsaka Sutra from March 30 to April 6, 2014. On the final day of the Dharma Service, Venerable Hui Xi from Kuan Yin Temple in Las Vegas, NV presided over the Amitabha Triple Contemplation Service.

China is the land of ceremonies, promoting the spirit of ethics and filial piety. Even in this technologically advanced age, the meaning and importance of the Ching Ming festival is still profound. The Ching Ming Dharma Service in Buddhism is the practice of promoting filial piety with the blessings of the Buddha, Dharma, and Sangha, and the merit from the congregations' recitation, vows, and repentance dedicating them to our ancestors for their swift rebirth into the pure land. The merit from the service was also dedicated to the congregation to increase their wisdom and auspiciousness. Because of such, every spring and autumn everybody gathers at ABLs to join in the Dharma Service, remembering their ancestors showing the new generation the spirit of filial piety.

The Dharma Service was composed of seven sessions per day, from 8:00AM to 5:00PM presided by Abbess Venerable Tien Inn, Venerable Hui Xi and Venerable Zhen Guan. With the accomplishments of all causes and conditions, the venerables that were present at this Dharma Service came from Las Vegas, Los Angeles, New York, and San Francisco. On the final day of the service a Medicine Buddha Service was held in the morning and The Amitabha Triple Contemplation Service was held in the afternoon, the main shrine was seated at full capacity. The Venerables led everybody in sincere chanting and prayer expressing their remembrance for their ancestors and their ancestors' rebirth in the pure land. Everyone was also praying in dedication to purify unwholesome karma, longevity for their living parents, and especially hoping that all minds are pure and society is at peace.

During the Amitabha Triple Contemplation Service, with the guidance of the venerables, everyone expressed their devotion to Amitabha Buddha. It was with hope that these filial minds can gain the blessing of Amitabha Buddha such that the deceased can be reborn in the pure land and gain liberation.





---

---

## Volunteers and Devotees Gather to Remember the Third Anniversary of Founder Venerable Master Cheng Yi's passing

Translated by : Michael Tran

---

---

On April 20, ABLS held a special Dharma Service in remembrance of the third anniversary of Founder Venerable Master Cheng Yi's passing. At 9:00AM Abbess Ven. Tian Yin presided over the first session of the day and led the recitation of the Maitreya Buddha Sutra. During the second session, the Abbess represented the congregation to offer incense to the Venerable Master and led the congregation in making three bows. Then the congregation offered lamps that were prepared by ABLS. Many of those in the congregation are old devotees that have emigrated from Taipei to the US, supporting both ABLS locations till this day; thus creating a deep connection with the Venerable Master. There were also those in the assembly that never met the Venerable Master before but knew ABLS and still paid their deepest respects.

Mr. and Mrs. Long, both over age 90, slowly walked towards the altar holding a homemade sticky rice cake as an offering to the Venerable Master. This touching moment showed their respect and devotion to the Venerable Master and their devotion and deep belief in the Dharma is firm and unmovable. This also reminds us of our Dharma friends that have passed on with the Venerable Master will not be able to come back. Is this not a form of the Venerable Master's soundless teaching, reminding us to cherish our causes and conditions in studying the Dharma and practice diligently?

After the congregation offered their lamps, the Abbess gave a talk describing the life and legacy of the Venerable Master. This included a story when the Abbess was still a student and an attendant to the Venerable Master, they were on a trip to Hong Kong's Ching Shan Temple hoping to invite the relics of Venerable Master Ai Ting but within the internment only an alms bowl and a button were found. Venerable Master Cheng Yi was so sad he broke down into tears. From the Abbess' description, many members of the audience were touched by the Venerable Master's filial piety and deep respect to the Patriarchs.

During the Noon Offering Ceremony, the congregation made their incense offering in remembrance of the Venerable Master.





# Turning An Enemy Into A Friend Is The Most Perfect Victory

Translated by: Jean Huang

Mouse Spirit was the Mountain God's most prized and favorite pet. One day, he asked the Mountain God for a chance to experience an ordinary life on Earth.

The Mountain God replied, "In the Animal Kingdom, the elephant is the strongest animal. When the time comes, you must defeat the elephant to earn the right to return to my side. If you do not, then you must stay in Earth's Animal Kingdom forever."

Mouse Spirit agreed to the Mountain God's conditions, and was sent below from the Heavens.

However, once Mouse Spirit arrived on Earth, he realized that his promise to the Mountain God had been reckless. In the Animal Kingdom, he was a regular mouse – a small and seemingly weak creature. To defeat the elephant would be near impossible. He

immediately felt regret.

The mouse decided to try against all odds. He thought to himself, "If I can find a way to crawl into the elephant's trunk, then I can use my body to block his airway. If he is not able to breathe, then he must concede defeat to me."

Soon after, the mouse found the elephant in the middle of eating tree leaves. He took the opportunity to sneak into the elephant's trunk and prepared to execute his plan. But the mouse had only climbed a short distance into the trunk when the elephant felt an unexpected itch, resulting in a huge sneeze.

The mouse only heard a loud rolling echo before his whole body started turning and rolling. Like a rocket blasted into space, he was propelled out of the elephant's trunk and onto the ground. Lying there, his entire





body hurt as if everything inside had been broken. Now he understood how powerful the elephant could truly be.

Seeing the mouse on the ground, the elephant angrily thought to himself, “The mouse sure has a large appetite for such a small creature. What a greedy and cruel creature!” The elephant then attempted to stomp on the mouse with his large foot, but the mouse was able to escape,

From that day on, the mouse would always hide from the elephant. He didn’t want to go looking for trouble. However, one day, the elephant stumbled into a trap that a hunter had laid. He wriggled and tried to break free, but after a long time, was still unable to escape.

The mouse saw this and thought to himself, “This is a godsend opportunity! The elephant has no ability to fight back right now. If I attack him a few times, he will fall for sure. Then I will be victorious!”

However, as the mouse came closer and saw the elephant’s miserable state, he did not have the heart to strike. Instead, his conscience told him that the right thing to do would be to save the elephant. The mouse started to gnaw at the net and rope with his sharp teeth. He continued to do so for a long time until a big hole appeared in the net. The elephant used his strength to tear through the hole, and was able to escape the trap.

After this occurrence, the elephant saw how valuable and good-natured the mouse could be. He decided to create a friendship with the little mouse. The mouse, of course, was more than happy to have the elephant as a friend. Together, they lived happily in peace.

Soon after, the Mountain God came and found the mouse. The mouse said to him, “I have not been able to defeat the elephant. It will probably be impossible now.”

The Mountain God replied, “You turned your opponent into a true friend. Could a more perfect victory exist in this world?”

The lessons in this story are:

Victory is not necessarily defeating the opponent. If the opponent becomes a powerful ally, it will assist in bringing even greater victories for everyone. That is the main idea of this story.

In addition to this simple truth, the story also teaches us, “Do not be overly confident.” In Heaven, the Mouse Spirit had no enemies and lived everyday with ease and comfort. He believed that life in the Animal Kingdom would be the same, free of any troubles. Once on Earth, he realized how unprepared he was to live an ordinary life. Only through trials and tribulations does one gain the knowledge and readiness to face the unknown future.

Do not make promises lightly. Making promises without thoroughly understanding a situation can lead to difficulties for all involved. However, once a promise is made, one must abide to it. One must be loyal and committed to fulfilling the promise.

Timing is more important than strength. Those who are the strongest may not always win, and those who are the weakest may not always lose. However, those who understand how to take advantage of timing will be ultimately victorious.





# Asian Quinoa Salad

Recipe by: Joy Liu



## RECIPE



### Ingredients:

- 1 cup quinoa
- 2 cups water
- 1/4 teaspoon salt
- 1 cup chopped red cabbage
- 1 cup shelled and cooked edamame
- 1 red bell pepper, chopped
- 1 cup diced cucumber

### Dressing:

- 1/4 cup light soy sauce/ tamari sauce
- 1 tablespoon sesame oil
- 1 tablespoon rice wine vinegar
- 1/4 cup chopped cilantro
- 1/4 teaspoon ginger powder
- 1/8 teaspoon red pepper flakes
- Salt and black pepper, to taste

p.s. 1tbsp=3tsp=15cc, 1cup=240cc

### Directions:

1. In a 2-quart saucepan, add water, quinoa, and salt to boil over medium heat. Boil for 5 minutes. Turn the heat to low and simmer for about 15 minutes, or until water is absorbed. Remove from heat. Once done, Transfer the quinoa to a large bowl and allow to cool for 20mins.
2. Add the cabbage, edamame, red pepper, and cucumber to the large bowl. Set aside.
3. In a small bowl, whisk together the soy sauce, sesame oil, rice wine vinegar, cilantro, ginger powder, red pepper flakes, salt, and pepper.
4. Pour the dressing over the quinoa salad and stir to combine.





# Set Up the Clock

**Ven. Guan Zhen**

I still remember, when I was a novice in 1999, one day I came up to have conversation with an elder monk of our temple. He said to me, “Novice Zhen, once you are ordained. You will receive your duty as a monk to pursue enlightenment and, meanwhile, do your best to benefit others spiritually. So, feed your mind with the food of compassion and tranquility. Novice Zhen, as people would say: life is a journey. It is joyful, but also painful. There is no easy way to achieve enlightenment. Wishing to achieve enlightenment, you should set up a ‘clock’ in your head. Never let it stop running. And, you will keep your eyes on the clock. Won’t you?”

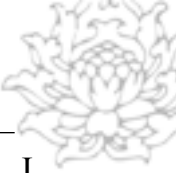
“Yes, I will, venerable,” I promised.

I received my ordination as a Buddhist monk in 2001. And, taking my promise, I set up my “clock” for years to receive necessary Buddhist educations and to purify my mind by attending intensive meditation practices.

I then came to the United States in 2005 to fulfill my vows as a Bodhisattva<sup>1</sup> to benefit others. In the United States, I find myself living on a relatively different life. I began to encounter different cultures, peoples as soon as I arrived in Los Angeles. It was totally a time and space switching.







In the United States, I've been becoming busier than I could have perceived before. I studied full time as a student at university. I work full time as a Buddhist monk to minister Chinese Buddhist community. I assist the temple I serve to engage in local religious affairs with different Buddhist groups and other faith groups.

I sleep less at night and wake up late in the morning. Life here is thoroughly different from what I used to be. Following by busyness, I am oftentimes to have little time for myself to practice meditation and reading scriptures. I ironically find out that I would have time to take care of others, but often would have no time to take care of myself. I begin to notice that the "clock" I set up before has been gradually stopping running. Instead of peace residing in my mind, more often than not, stresses come to exist. I know I need to set up the clock again. It is time for me to make up a plan for my spiritual formation now. And, here, I have decided two things to do for the following year to come:

- 1) Set up a regular time for meditation and reading scriptures. I will wake up earlier in the morning, and, before going out for my work, meditate at least 45 minutes. I will chant scriptures and mantras for 30 minutes after meditating. I will select the *Heart Sutra* as a daily base text for practicing.
- 2) Embrace the beauty of the nature. I will take as much time as possible to retreat from this busy society to enjoy the beauty of the nature. I notice that the beauty of the nature is the best "healer" to our stresses and the best nourishment for the peace of our mind. Not only does the beauty of the nature open a spiritual space for us to see who we really are, it also generates inner strength for us to nurture the meaning of being. By spending more time to embrace the beauty of the nature, I will become more ready than I would have been to engage in the society to care for others spiritually.

Now, I have set up the clock again, and I will keep my eyes on it. Let the clock run toward the end of this year, without stopping. And, I wish you would set up yours.



<sup>1</sup>A Bodhisattva is a person who vows to pursue the final rest of nirvana by dedicating oneself completely to benefit all sentient beings.





## Current & Up-coming Activities

Activities	Date & Time
Dharma Lecture	Date : July 12- 13, 2014
	Time : 2:00 pm to 4:00 pm
Celebration of Avalokitesvara Bodhisattva Enlightenment	Date : July 13, 2014
	Time : 9:00 am to 1:00 pm
Dharma Lecture Ven Kai Ren	Date : July 22-23, 2014
	Time : 7:00 pm to 9:00 pm
Dharma Lecture Ven. Dao Yi	Date : July 29-31, 2014
	Time : 7:00 pm to 9:00 pm
ABLS 30 <sup>th</sup> Anniversary	Date : August 3, 2014
	Time : 10:00 AM
Dharma Service for Ullambana Festival	Date : August 3 to August 10, 2014
	Time : 8:00 am to 4:00 pm
Dharma Service for Sangha Day	Date : August 10, 2014
	Time : 11:00 am
Amitabha Thrice Attentive Chanting Service	Date : August 10, 2014
	Time : 2:00 pm to 6:00 pm
Celebration of Avalokitesvara Bodhisattva Renunciation	Date : October 12, 2014
	Time : 9:00 am to 1:00 pm
Year End Service of 2014	Date : December 28, 2014 to Jan 4, 2015
	Time : 9:00 am to 4:00 pm
The Yogacara Ulka-mukha Dharma Service	Date : Jan 4, 2015
	Time : 2:00 pm to 6:00 pm





圖上:慧西法師



圖上:傳能法師



圖上:振冠法師

圖下:茶藝班鍾聞瑜老師

圖下:傳能法師佛學講座團體照



衍陽法師佛學講座團體照



Avatamsaka Buddhist Lotus Society  
美國華嚴佛教會

50 South Main St.  
Milpitas, CA 95035

NON PROFIT ORG  
U.S. Postage  
**PAID**  
San Jose, CA  
PERMIT NO 176

+

+

雜誌內附上法會通知單

