

華因  
The Avatamsa

第22期 03. 2015

免費贈閱 歡迎索取

Free Distribution

Volume 22



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

# 2015 經論講座團體照



▲ 2014 年終法會團體照

2015 華嚴經論講座記者招待會 ▼





## 2015 年美國華嚴蓮社春季清明祭祖法會

本社謹訂於 2015 年 4 月 5 日(星期日)起至 4 月 12 日(星期日)日止·啟建春季祭祖薦亡大法會 8 天·每日上午 9 時起恭請本社住持天因法師主法·禮拜《梁皇寶懺》·藉此誦經功德·以祈信施福慧增延·闔府平安·所求如願·滅罪消愆。

並願以此法會功德·迴向世界各地·水、火、風災、地震、車禍、空難、疫疾等災情死難亡靈·及各姓護法門中先亡父母、六親眷屬、累劫冤親·早生淨土。

屆時敬請 駕臨拈香·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·即日起請親至事務處登記·以便設位超薦。法會圓滿日·上午延生普佛·下午舉行三時繫念佛事一堂·拔度眾姓先亡·高超極樂淨土。

祈願大眾·踴躍參與·誦經增慧·供養增福·共同成就·功德無量。

即日起接受報名·支票抬頭: ABLIS



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

Ps: 本社於每星期日都有共修法會·皆可於共修會中辦理消災祈福·供燈·超薦等功德·以上事項歡迎親臨本社事務處接洽詢問。

財團法人米爾必達市  
華嚴蓮社 住持 天因 謹訂  
2015 年 3 月 10 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	觀音誕辰(3/29) 觀音成道(8/02) 觀音出家(10/25)

~法會延生~ 功德項目:

紅色大牌位 \$80 (8天) 可寫 8 人名	紅色小牌位 \$40 (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\$80 黃色小牌位\$40 (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、 ( )	

\* 每週定期之共修會外，本社還增加以下活動及課程 \*

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

[www.huayenusa.org](http://www.huayenusa.org) 電話:408-942-0874 傳真:408-942-0639

地址: 50 South Main St., Milpitas CA 95035-5311



# Content 目錄



P5	目錄		
P7	成佛之道	善財童子五十三參之十三參	賢度法師
P8	二千行門	華嚴經問答與內容	天因法師
P10	因華文選	佛法活化生活化	朱文英

P12	特別報導	2015 年華嚴佛教經論講座	
P22	新聞專輯	傳能法師佛學導讀班	
P25		開律法師法會開示	
P26		陳士濱教授專題演講	
P28		藏傳堪布佛學講座	

P30	法會剪影	華嚴供佛齋天法會	
P31	法會剪影	新春祈福法會	
P32	活動花絮		

P33	華嚴園苑	佛法的修心與實踐	悟嚴
P35	活動預告		
P36	助印功德		
P37	助印表格		

P39	Practicing Buddhist teachings in our daily lives	
P40	The Four Lessons of Liao-Fan	
P42	Encounter with Tea	
P47	Buddha Quotes	
P48	Feeling overwhelmed	
P49	Ten Science ways to be happy	
P50	Current & upcoming activities	





# 觀音菩薩誕辰法會

日期: 2015年3月29日(日)

時間: 9:00 am 至 1:00 pm

內容: 普佛 持大悲咒 開示 佛前大供  
午齋 大悲水 壽桃結緣

燃點觀音燈 吉祥平安  
請與本社事務處登記



# 清明法會

日期: 4月5日至12日

時間: 上午九時至下午四時

活動: 禮拜 《梁皇寶懺》

敬請蒞臨 同念親思

禮佛祈福 懺除業障

中午素齋 隨喜贊助 廣結善緣



浴佛法會  
五月廿四日



## 因華 第23期

### 七月出版

助印因華，功德無量，  
歡迎隨喜贊助！

## 諸供養中 法供養最



# 華嚴經·善財童子五十三參的故事

## 第十三參 自在主童子

賢度法師

成佛之道

善財童子在接受善見比丘的開示後，便念念受持，不斷修習，證悟善見比丘的法門。此時，天龍、夜叉、乾闥婆等圍繞著善財童子，一同前往名聞國，尋找自在主童子。

在虛空中的天龍、夜叉、乾闥婆等眾生，告訴善財童子：「善男子，自在主童子現正在河渚上說法。」善財童子馬上走向河渚，自在主童子身邊圍繞著數千名的弟子，正在玩聚沙成塔的遊戲。善財童子看到之後，便頂禮自在主童子，繞無數圈後，恭敬地說道：「聖者，我已經發了阿耨多羅三藐三菩提心，但還不知如何學菩薩行？如何修習菩薩道？希望您能為我解說。」自在主童子回答：「善男子，我以前曾跟隨文殊師利童子學習書寫、數學、算數、印刻等技術，所以能夠證悟『一切工巧神通智慧法門』。」「善男子，我因為證得了『一切工巧神通智慧法門』，才能了知世間的書寫、數學、算數、印刻等技術，才能通曉世間種種疾病，我能夠建造各式各樣的住所，也善於管理各種行業。我並且能夠辨別誰會為善、誰會為惡的身像，能夠分清誰能獲得聲聞乘、誰能證得緣覺乘、誰應該獲得一切智慧。」

「善男子，我也明白菩薩對世間的各種算法。我用這些菩薩算法的數目，從一百洛

叉為一俱胝乃至不可說不可說為一不可說不可說轉。我用菩薩算法，能知沙堆中有多少粒沙，也能推算出東、西、南、北四方，所有一切世界的種種差別次第安住，我也能夠算出所有如來的名號、所有眾生的名字、所有業力的名稱、所有菩薩的法名。」

「善男子，我只證得了『一切工巧神通智慧法門』。如果像是諸佛菩薩能夠明白了解一切眾生的數目、一切法門的名目、一切如來的數目、一切菩薩的名號，我如何能夠演說窮盡、讚嘆這些殊勝功德呢？」

「善男子，在南方有一座叫做海住的大城，你可以去參訪一位名叫具足的優婆夷，向她請教：菩薩如何修學菩薩行？如何修習菩薩道？」

善財童子聽完之後，心中非常的歡喜，立刻獲得了信樂心，以及利益廣大眾生的心，並能通達諸法的清淨智慧，了知三世平等、無盡的功德大海，獲得了開啟欲界、色界、無色界等三界的一切關卡鑰匙。

善財童子歡喜的頂禮自在主童子，繞無數圈後，殷勤地瞻仰他的面容，然後辭別離去。

# 華嚴經問答與內容

天因法師

二千行門

〈離世間品〉是《華嚴經》中的二千個修行法門，由普慧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「普慧雲興二百問，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。

## 第十九問：何等為陀羅尼？

經文 ( P159L5 )：佛子！菩薩摩訶薩有十種陀羅尼，何等為十？所謂：

1. 聞持陀羅尼，持一切法不忘失故；
  2. 修行陀羅尼，如實巧觀一切法故；
  3. 惟陀羅尼，了知一切諸法性故；
  4. 法光明陀羅尼，照不思議諸佛法故；
  5. 三昧陀羅尼，普於現在一切佛所聽聞正法心不亂故；
  6. 圓音陀羅尼，解了不思議音聲語言故；
  7. 三世陀羅尼，演說三世不可思議諸佛法故；
  8. 種種辯才陀羅尼，演說無邊諸佛法故；
  9. 出生無礙耳陀羅尼，不可說佛所說之法悉能聞智故。
  10. 一切佛法陀羅尼，安住如來力、無畏故。
- 是為十。若諸菩薩欲得此法。當勤修學。

釋文 ( V17P79LL7 )：

根據《新修華嚴經疏鈔》所述陀羅尼的義理，現試著以下表說明經文中所提及的十種陀羅尼，疏鈔中明顯的分別說出其十種陀羅尼的義理及廣持之理，乃至其受用之處：

	陀羅尼名稱	義說	顯其理
1	聞持陀羅尼	總說 = 能持究竟	教
2	修行陀羅尼	四義持	行
3	思惟陀羅尼	四義持	理
4	法光明陀羅尼	四義持	果
5	三昧陀羅尼	四義持	持 = 定
6	圓音陀羅尼	四廣聞持之用	行 = 慧
7	三世陀羅尼	四廣聞持之用	理 = 不思議
8	種種辯才陀羅尼	四廣聞持之用	重顯教
9	出生無礙耳陀羅尼	四廣聞持之用	重顯教
10	一切佛法陀羅尼	收上義持	重顯果







陀羅尼是佛教的用語，源自古印度語，以法陀羅尼及義陀羅尼最為人所熟識，漢譯後「陀羅尼」三個字，經常出現於漢傳佛教的經典中。陀羅尼漢文意譯為「真言」、「總持」、「持明」、「咒語」、「密語」等。主要以梵文字母及句子構成。最早的真言是婆羅門祭拜時的吠陀贊歌。然而咒語發源於婆羅門教，原本是一種古老的咒密，其重心長期流行於印度民間的原始信仰，對此古代印度非常流行。至於總持，即解為「持善不散，持惡不生」之意。

蓋菩薩以總持之法，隨順一切眾生言音，開導正信，令其滅諸惡心，而行一切善法。經文一開始是以「聞持陀羅尼」為主，謂得此陀羅尼者，於一切語言諸法，耳之所聞，皆不忘失，是名聞持陀羅尼，故成為其餘九個之總（教）。

整個宇宙無論有情或無情都須要光，第一種是「外光明」，意謂日月火珠等之光明能除黑暗。這個外光明，能幫助我們處處照明。第二種是「內光明」，成就自身心燈照耀，滅除魔障，心定神怡，這是「法光明陀羅尼」（果）。無論是內及外光明，都是一種善巧權實的方法，成就了「修行陀羅尼」（行）。修學佛法，以事相為觸事之因，但

其理是事之深處，修學之前是要思惟，這是證理之關鍵（理），是為「思惟陀羅尼」。

倘若佛法只是在於禪境的修練，那麼它並沒有超越一般的瑜伽冥想。在「三昧陀羅尼」中，疏鈔強調是（持）即（定），把觀門守持不放，才能生定。到進入「圓音陀羅尼」時，是進一步的（行）即（慧），所謂由戒生定，由定生慧，正是此意。三世是依循過去、現在、未來，要是成就「三世陀羅尼」，是要（廣聞）行（持），於（理）上的見解，抱著一種（不可思議）的態度去探索，打開更深一層的義理。

「種種辯才陀羅尼」及「出生無礙耳陀羅尼」也屬於廣聞行持的階段，也是著重其（教）。從上述所提的教、行、理、果，乃至定生慧等的過程，如達到其圓滿修學，不難承辦口業功德。又辯才無礙之餘，從出生無礙耳陀羅尼，行者體會到經由今期生命的圓滿，承接下一期生命的出生，成就了無礙耳陀羅尼，其一證實了三世陀羅尼的存在性，其二也由於今生口業功德，會帶來未來生耳業勝功德。

最後是「一切佛法陀羅尼」，這裏是指佛陀所具足的種種智力，又統稱如來十力、十神力，總括了一切佛法陀羅尼，著重其（果）。





# 佛法活化生活中

學習《法句經》課程心得

朱文英

歲末冬逝，大地回春，正值百花春華，生氣蓬勃好時節之際，感謝北加華嚴蓮社新春之獻禮迎來二〇一五年初春系列經典學習課程，讓學子們頓有所依，在繁忙紛擾生活中沐浴佛法，雖身塵勞，心悔清淨。

佛法活化生活中，是佛弟子的重要體證。如果學習佛法不能實際運用融入日常生活行為中，生活依舊失去依歸，把佛法當成學問研讀，如此只是研究佛學，而非真正的學佛。如何「了悟生死」？佛法真正的寶貴是讓我們能體悟，並且修習真正契入佛的境界。佛是覺悟者，佛法是方法，佛是用佛法教導我們要以這些方法理論去覺悟。

六天的《法句經》參研課程，更深入體悟佛法在生活中，由平日言行舉止，思想行為做起。這些道理縱使跨越千年至今，非但沒有時間空間的隔閡，仍然讓衆生開悟超生了死。當世紀，雖然科學技術如此發達，人民生活物質享受不斷提高，但是，人心反而日漸淪陷，社會的動盪不安愈形加劇，人們言行舉止失序，縱然知識豐富，但是缺乏生活智慧，佛法中的智慧正好可以適合引導現今社會。

此次傳能法師採用《南傳法句經》版本，共二十六品。法師開示「雙品」和「不放逸品」，經的內容，是佛弟子所行與所證，遵循其足跡尋求，所到之處意義深長切要。法句經亦俾於讀誦，直到現今仍被

譽為學佛者「始進者之鴻漸，深入者之奧藏」。

經中提及「唯求住淨樂，不攝護諸根，飲食不知量，懈惰不精進，彼實為魔服，如風吹弱樹。願求非樂住，善攝護諸根，飲食知節量，具信又精進，魔不能勝彼，如風吹石山。」，反觀今日在物質生活水平日漸提昇，現代人反而過於著重「錦衣玉食」，造成人心浮動，貪慾橫行，疾病叢生，例如：伊波拉、禽流感、新興流感、流行性腦脊髓膜炎，及久已不流行的疾病又開始流傳的有：麻疹、登革熱、狂犬病、西尼羅河病毒等等，還有各種慢性疾病，患病人數逐年增加，年齡層卻大幅降低，慢性病許多是源自飲食過度、生活秩序混亂，造成身心極度不





健康，更嚴重是也影響了下一代。時下年輕人在心態和思想上幾乎失去生活的正確觀念，不了解適當的守戒重要性，「戒、定、慧」是解脫煩惱。要明了一切人類享受的外在物質都是虛假的，如果執著貪嗔癡不會得智慧，更有「得不到苦」和無常打交道徒增煩惱。這也是金剛經所云「凡所有相、皆是虛妄」。法句經中提及「善攝護諸根」，唯「定」是功夫。我們知道「六根」眼耳鼻舌身意，六根觸六塵「色聲香味觸」，最易受外界的誘惑，也是煩惱的根源，想清清靜靜不生煩惱，就要「定」，不受外界誘惑，現在這個花花世界形形色色、誘惑力強，名聞利養、財色食睡，

真個兒擾亂人心。所以要學習能有定力，不動心，不迷惑，「如風吹石山」，如如不動，就是智慧。

經中開示「若人離諸垢，能善持戒律，克己與誠實，彼應著袈裟。」此地袈裟應是出離心之人，說明心不住相者，離凡夫煩境界。佛陀教我們的是如何超凡入聖，如果能與般若相應，就得自在。

法句經義為佛陀所說的教法，為弟子們精簡的開示。佛法真正的功夫在生活，不離生活中，外不著相，內不動心，依經實行，必得解脫終覺悟。……（完）

# 美國華嚴蓮社成立「美國國際華嚴研究中心」

暨舉辦「2015年華嚴經論講座」

又捐款與聖荷西州立大學成立「永久華嚴教育基金會」

美國華嚴蓮社位於加州米爾必達市，至今已三十年歷史，在華人社會有三十而立之說，同時為了順應時代趨勢，蓮社在未來要發展的活動也非常多，因此於2015年1月31日，賢度董事長率先成立「美國國際華嚴研究中心」並舉行揭牌儀式。

董事長表示中心成立目的主要是秉持創辦人成公長老的慈心悲願，令僑居海外的僑胞能接受佛法的教育，以及為移民後代土生土長的青年人，建立一個東西文化交流，培養西方社會青年人進一步接觸佛法乃至深入研究華嚴，共同投入華嚴願海，參加研究與修持

的行列。期望在未來的日子，美國華嚴蓮社能更多元化、現代化、全面化、種族化來展開社區關懷，將佛法生活化落實地推展。

揭牌儀式由賢度董事長主持，出席嘉賓計有研究中心主任陳潤吾，加州眾議員朱感生伉儷、美國米爾必達市長 Jose Esteves、前副市長 Pete McHugh、學界代表有美國加州聖荷西州立大學人文學系主任 Dr. Christian Jochim（周克勤教授）、台北華嚴專宗國際華嚴研究中心主任陳英善教授、副主任陳一標教授。

揭牌儀式開始前由賢度董事長致詞，董事長先感謝大眾出席這次活動，同時也簡略介紹美國華嚴蓮社創社的經

過，對常住大眾在異地多年弘法的辛勞給予肯定。在三十週年慶之後，美國華嚴蓮社將結合大眾，推廣學習華嚴的教義，因此成立「美國國際華嚴研究中心」使成為華嚴學與當代對話的多元平台乃至進一步培養國際性專研、專修、專弘華嚴之佛教人才，使華嚴教法在西方的法脈得以傳承、奠基及發展。

朱感生州眾議員及米爾必達市長在致詞後，分別送贈表揚狀予美國華嚴蓮社，由董事長代為接受。而「美國國際華嚴研究中心」揭牌儀式隨即展開，嘉賓就位後，在一片熱烈的掌聲中「美國國際華嚴研究中心」正式成立並頒發聘書予研究中心主任陳潤吾、副主任天承法師。



天承法師接受聘書



陳英善教授



及後由研究中心主任陳潤吾向大家報告「美國國際華嚴研究中心」成立的目的是希望結合世界各地志同道合的專業研究人員和立志投入修行實踐的行者，有組織、有計畫地推展華嚴教學與研究、華嚴師資培育和教案教材研發，以及華嚴典籍翻譯等多項工作，同時培養下一代的弘法人才。而中心組織架構設主任、副主任及執行長。並分為三部份：一、文獻翻譯部，二、學術交流部，三、研究發展部。

在文獻翻譯部將從事：

- 1、華嚴祖師文獻
- 2、華嚴蓮社中文出版品
- 3、華嚴教案教材

在學術交流部將從會：

- 1、舉辦國際學術研討會
- 2、舉辦「國際青年華嚴學者論壇」，分享交流華嚴相關領域之研究成果，以提昇華嚴學的研究品質。
- 3、提升華嚴學之教學與研究，規與承辦，國內外及大陸人才培育計畫，邀請國內外於華嚴學領域專家、學者蒞臨進行專題座談或密集式上課提升華嚴學之教學與研究。

在學術交流部將從會執行：

- 1、研究計劃：目前仍在規劃中。
- 2、翻譯計劃：為華嚴學相關經典梵語、藏語的教學與研究，及華嚴學相關經典及學術著作之中、英、日之翻譯工作。
- 3、教材研發：主要是為華嚴經文獻搜集、校對、印刊。

另外研究中心主任陳潤吾又為大家報告中心近期將會推行的工作：

1. 拓展學術交流：定期舉辦華嚴佛教經論講座、國際青年華嚴學者論壇、不定期舉辦人文、藝術、身心靈系列專題講座。
2. 推廣華嚴解行：開設華嚴的相關課程、佛門行儀及華嚴觀行等體驗活動。



▲(左)陳一標教授      ▼(右)法音法師





3. 接軌現代社會：建立華嚴與當代社會及全球化議題的對話平台。
4. 推動校際合作：結合大專院校學生、互訪、合作交流，進行學術研討。

更特別的是美國華嚴蓮社在美國聖荷西州立大學人文學系成立永久性的「華嚴教育基金會」，並當場由美國華嚴蓮社賢度董事長、住持天因法師代表捐贈美金三萬元，予聖荷西州立大學人文學系，由系主任 Dr. Christian Jochim 代表接受。另外台北華嚴專宗學院與人文學院將會簽訂合作協議為將來推動校際合作展開序幕。

在揭牌儀式後，經論講座隨即開始，講座分兩天進行（1月31日及2月1日），我們特別邀請了多位知名教授為大眾演講，他們分別是：

1. 日本駒澤大學佛教經濟研究所研究員法音法師主講「華嚴與禪的信仰及其實踐」。
2. 台灣佛光大學佛教學系陳一標教授主講「華嚴的唯心與瑜伽行派的唯識思想」。
3. 台灣法鼓佛教學院陳英善教授主講「華嚴與天台的修行觀法」。
4. 元智大學應用外語系吳翠華教授主講「童心與佛心」- - 日本女童謠詩人金子美鈴作品中的佛法意境。
5. 聖荷西州立大學人文學系主任周克勤教 (Professor Christian Jochim)、聖荷西州立大學社會科學系杜賢教授 (Professor Hien Do)、聖荷西州立大學比較宗教研究陶德·佩雷拉教授 (Professor Todd Perreira)，以及加州柏克萊佛學研究院副院長史考特·米契爾教授 (Professor Scott Mitchell)，進行一場「美國佛教專題」座談會。



▲ Milpitas 市長 Jose 與 Betty Wang



▲ 州議員朱感生伉儷與法師們合照

▼ 住持法師在記者招待會中致詞





1月31日(星期六)

第一場：法音法師主講「華嚴與禪的信仰及其  
實踐

內容是以《華嚴經》的〈賢首菩薩品〉和〈入法界品〉等為中心，再結合《法華經》《大智度論》以及《大乘起信論》等大乘經論，并涉及華嚴宗和禪宗祖師之著述與語錄，來闡發「清淨信」在大乘佛教、特別是華嚴菩薩道中的真理以及實踐中的重要意義和信仰與實踐在華嚴與禪中相得益彰、相輔相成的重要關係。

法師在演講中提及世界上所有的宗教無不主張「信」的重要性，在佛教的「信」則具有知性、理性的宗教內涵。若論《華嚴經》中對於「信」的解釋，則有「深信諸佛及正法，亦信菩薩所行道。正心信向佛菩薩，菩薩因是初發心。信於法門無障礙，捨離八難得無難。信能超出諸魔境，示現開發無上道。信為道元功德母，增長一切諸善法，除滅一切諸疑惑，示現開發無上道。信能捨離諸染著，信解微妙甚深法。信能轉勝成衆善，究竟必至如來處」。等最為膾炙人口之名句。以強調智慧成就乃至圓成佛道當以「淨信」為前提和根本，這也成為大乘菩薩道的「信滿成佛」《華嚴經》〈賢



首菩薩品)之奧義所在。法師又為大家介紹〈賢首菩薩品〉中關於「信」的內容和思想。大致可分為如下三個方面：

1. 信的對象——信敬三寶。
2. 清淨信的功德利益及果報
3. 絕對自覺(自力)下的清淨信及其與華嚴菩薩道究竟成佛的一貫性。

法師又特別提到華嚴所主張的「一多相融」的哲理，使信因證果交徹圓融，體現了大乘佛教菩薩道的真正歸趣，這就是華嚴大法最顯富貴的地方。



## 第二場：陳一標教授主講「華嚴的唯心與瑜伽行派的唯識思想」

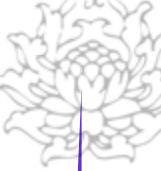
陳教授任教於台灣佛光大學佛教學系，教授這次以〈華嚴經·十地品〉第六現前地：「三界虛妄，唯心所作；十二緣分，是皆依心。」和《唯識二十論》：「安立大乘三界唯識，以契經說『三界唯心』為大眾解說。同時為了令大家更明白，教授又強調唯識學派的主張中唯心就是唯識，存在的只有識，沒有外境，因此三界唯心也就是萬法唯識。

另外又再以下的立場來為信眾作不同角度的詮釋，以信眾獲益不少。

1. 從小乘佛教到大乘佛教：從解脫道到菩薩道
2. 從小乘佛教的「五蘊無我」到大乘佛教的「五蘊皆空」大乘佛教三系的不同立場
3. 經典的權威性與解釋的可能性
4. 中觀學派可能會怎樣詮釋「三界唯心」
5. 唯識學派如何詮釋「三界唯心」
6. 如來藏學派如何詮釋「三界唯心」
7. 華嚴的一真法界







### 第三場：陳英善教授主講「華嚴與天台的修行觀法」

陳教授在台灣法鼓佛教學院任教，對華嚴宗與天台宗素有研究。教授說在中國佛教中，擅長於理論建構的兩大宗派就是天台宗及華嚴宗，其本身於觀法上，皆有所謂的三觀。就天台而言，有「空、假、中」三觀；就華嚴而言，有「真空、理事無礙、周遍含容」三觀。

基本上，就天台而言，以「空、假、中」三觀之辯證方式來實踐觀法，乃至對圓融三諦之論述亦不離三觀；就華嚴而言，以「真空、理事無礙、周遍含容」三觀之一道豎窮方式來契入法界，以及建構華嚴別教一乘之重重無盡法界緣起。因此，可得知三觀不僅於天台、華嚴之觀法上扮演著極重要的角色，且與其理論建構亦有極密切之關係。

大體上而言，天台「空、假、中」三觀，在論證辯破上，頗具特色；華嚴「真空、理事無礙、周遍含容」三觀，於展開諸法緣起相由上，頗為擅長。天台以「空、假、中」三觀來分判四教，且以「即空即假即中」一心三觀來展現圓教之深廣；華嚴以「真空、理事無礙、周遍含容」三觀來契入法界，且以此三觀來詮釋別教一乘之義理，亦攝五教之義理。基本上此二宗之三觀，皆具備了深廣之義，且與其判教皆有極密切之關係。



在 2 月 1 日(星期日)

第一場：「美國佛教專題」座談會

由聖荷西州立大學人文學系主任周克勤教授 (Professor Christian Jochim、聖荷西州立大學社會科學系杜賢教授 (Professor Hien Do)、聖荷西州立大學比較宗教研究陶德·佩雷拉教授 (Professor Todd Perreira) ，以及加

州柏克萊佛學研究院副院長史考特·米契爾教授 (Professor Scott Mitchell)

進行一場分別分析現代日本禪宗、越南、泰國等東南亞佛教，及中國佛教在美國傳播的歷史沿革與近況發展進行探討，並提出當代學術界中相關的研究回應和省思，藉佛教於西方世界的傳播發展與現代溝通，發揮時代性及地域性的價值與意義。



Prof. Todd Perreira



Professor Hien Do



Prof. Christian Jochim



Prof. Scott Mitchell

第二場：吳翠華教授主講「童心與佛心」

吳教授是元智大學應用外語系教授。吳教授引用日本女童謠詩人金子美鈴作品中的佛法意境作題材，首先介紹了金子美鈴的生平，她是出生在 1923 年於日本山口縣大津郡仙崎村（現長門市仙崎）。金子美鈴在西條八十主辦的《童話》雜誌上發表了《魚滿倉》，自此進入文壇。她的作品裡經常歌詠故鄉美麗的景物和生活，洋溢著絢麗的幻想，包裹在一種溫暖輕柔的情懷。之後的幾年金子美鈴發表了大量的童謠，受到日本各地讀者的歡迎。但卻在 26 歲時自己結束生命。死後金子美鈴的作品失散各

地，經過五十多年的歲月，由另一位童謠詩人一矢崎節夫致力蒐集後，終能將金子美鈴作品的全貌，再次展現於世人之前。

金子美鈴以自己童年的回憶出發，並以兒童的觀點來創作詩詞，雖然她的作品經常帶著哀傷、惋惜之情，但細讀作品後會赫然發現，詩詞中的含意有著更另人動容的意境。她經常說在世上不只人或動物有情，對於世間的一草一木我們都應以溫柔、尊重的心來看待，世間萬物皆不同，就因如此萬物皆有其存在的意義及價值。這樣的想法，應是冷漠的 21 世紀人類應該重新思考的觀點。



吳翠華教授接受感謝狀



最後一場綜合討論：賢度董事長及陳潤吾主任共同主持

出席的學者有：法音法師、陳一標教授、吳翠華教授、陳英善教授。參與的信眾，分別發表了這次活動的意見，當中好幾位多年來一直護持蓮社的信眾，亦感性地提到成公長老昔日創辦蓮社的艱辛、過去相處的時光、懷勉他回歸祖庭，往生前的點點滴滴，另現場充滿傷感的氣氛。最後陳潤吾主任表示，加州矽谷的精神是：創意十足、集體思考、不怕失敗、種族和諧、學商結合。今天在 2015 年經論講座圓滿之期，大家有緣聚在一起，希望集合大眾的力量，共同發願、共同圓夢，將華嚴的精神在美國華嚴蓮社為起點，慢慢拓展出去，延伸至整個加州乃至整個美國，希望大家一同努力。最後由賢度法師頒發紀念品給在場所有信眾。

一連兩天的活動就在一片感恩聲中結束，美國華嚴蓮社同人深切期盼將來「美國國際華嚴研究中心」能夠帶領更多年青人，走上學佛之路，開拓華嚴另一片天，將教育事業邁向本土化、種族化，多元化，令華嚴之光更為璀璨。





於聖荷西州立大學校園

特別報導

2月2日下午一時由聖荷西州大學電機學系主任陳潤吾教授帶領下，到訪聖荷西州立大學人文藝術學院。(同行者有董事長賢度法師、住持天因法師和常住眾外，還有2015年佛學經論講座台灣學界代表一行人等。

此行主要是將美金三萬元的支票贈予聖荷西州大學人文藝術學院 (The College of Humanities and the Arts at San José State University) 作為成立永久性的「華嚴教育基金會」(Huayen Education Fund)，由人文藝術學院院長 Dean Lisa Vollendorf 代表接受。基金會成立後，雙方均可以利用基金會每年的年息來舉辦活動。住持天因法師為了明確了解將有限的金額中如何可以令基金運用在宗教研究上，特別向人文學系系主任 Professor Christian Jochim 查詢有關研讀宗教的學生大約分佈情況。Professor Christian Jochim 回應攻讀宗教學系的估計不到 20 人。因此未來「國際華嚴研究中心」將有一個很大的發展空間。

雙方共同草簽一份基金設立及運用範圍之臨時協議。美國華嚴蓮社未來可以長期增加基金金額以支持聖荷西州立大學人文藝術學院的學術活動。賢度董事長代表「國

際華嚴研究中心」雙方將來在交流型態上可涵蓋有：

- 1、中國佛教文化與人文思想交流；
- 2、進行華嚴教學、研究與推廣；
- 3、培養西方青年專業研修人才等三大方向。

基金也可以包括：

- 1、提供獎學金
- 2、提供師生交流、各式專題講座、研討會，以及其他相關學術活動之獎助與經費支持。活動至下午四時結束。

當晚，由陳潤吾教授夫婦於 Silicon Valley Capital Club 發心供養此行所有法師、教授等，宴會結束後，賢度董事長等一行人於 4 日午返回台北。



左：陳潤吾教授  
右：Professor Christian Jochim



特別報導

賢度董事長(右二) 與住持天因法師代表美國華嚴蓮社贈送支票予聖荷西州立大學人文學系 (The College of Humanities and the Arts at San José State University) 成立「永久華嚴教育基金會」(Huayen Education Fund) 由人文學系院長及系教授 Dean Lisa Vollendorf (右二)及 Chair, Humanities Prof. Christian (右一)接受。



(左)陳英善教授 (右) 陳一標教授



# 美國華嚴蓮社二零一五年首次佛學班 傳能法師大展法筵宣講南傳法句經 學員踴躍出席聆聽妙法坐無虛設

新聞要輯



佛學班學員大合照

美國華嚴蓮社在2015年1月6日至10日，一連六天禮請台南大德寺住持傳能法師為信眾舉行密集式的佛學導讀班。法師自從2011年6月開始，多年來一直定期性來美弘法，為蓮社四眾弟子佛學基礎作系統性的上課。

法師向大眾解說，一切佛法，同源異流，任何學派、經典都難以作為一如佛說。必須了解它的共通性與差別性，從發展演變的過程中，理解教義的進展，這才能更完整及精確的體解佛意，才更能適應這無常流變的世間。這次法師是以《南傳法句經》為這期課程的主題。《南傳法句經》共有26品，而北傳的《法句經》則有29品。

「法句」(Dharmapada)，是從佛說中所摘錄下來的偈頌。法，是佛弟子所行與所證，將世尊詮法詮義的要偈，取名為「法句」，在釋尊住世的時代，已經存在，是最古的成文佛典。是初學佛者循序漸進的開始，深入者亦可從其內容隱含的深奧義理及切要而加以學習。

《南傳法句經》的第一品是「雙品」共有二十偈誦，而「雙」在此是指世間所有的一切法都是相對的，有好、有壞；有正、有邪；有日、有夜等等。以第一、二句偈誦為例，如下：



諸法意先導，意主意造作。若以染污意，  
或語或行業，是則苦隨彼，如輪隨獸足。  
諸法意先導，意主意造作。若以清淨意，  
或語或行業，是則樂隨彼，如影不離形。

『彼罵我打我，敗我劫奪我』，  
若人懷此念，怨恨不能息。  
『彼罵我打我，敗我劫奪我』，  
若人捨此念，怨恨自平息。

法師為學員解說，我們的善法、惡法都是由我們的意念造作的，就如起了煩惱，擾亂我們的思緒，產生了迷惑、散亂等等.....許多的煩惱，這些種種的意念就是染污意。但、當我們接受不好的果報或逆緣時，必須要明白接受這一切不好的事實，其實都是由自己種的因，不是別人害我們的！足、指車輛的印。馬、牛拉車是非常辛苦的工作，佛陀以此來表示我們的煩惱(苦)，就如同車輪隨著馬、牛的腳印走。若我們用染污的意去說或做每一件事，這煩惱產生後的苦就會一直跟隨我們。反之，以清淨的意念去說或做每一件事，煩惱就生不起來，自然身心自在，沒有壓力，快樂就如同影子般緊隨著我們。

法師對學員一再訓誨，眾生是平等、清淨心乃至生老病死也是平等，而學佛的目的就是打開我們自性的智慧門，從而求解脫。法師告誡學員，必須謹記：聞思修、戒定慧、貪瞋痴。法師又以三、四、五的偈誦（如下），為學員剖析人類的怨恨能否平息，完全在於一念之間。

法師更強調，對方雖然是罵我、打我、敗我，劫奪我，也都是幫助我們消除業障，不要起煩惱及瞋恨心。只是不要被怨恨所干擾，退一步便海濶天空。法師又特別提醒學員，每天都要照顧自己身、口、意及呼吸，明瞭苦因後，便要脫苦。我們大家都會面臨死亡，而死亡亦非常接近我們，不要將時間浪費在無謂的爭上，應該把握時間，精進修行，如此貪瞋痴便



▲▼ 學員專心聆聽 ▲▼





能慢慢減少。另外，我們的六根，不要用在分別的心念上，更不要以六根來造業，也不要傷害別人，因為在傷害別人就已經在傷害自己了。

法師引用經中的第7、8句偈的內容告訴學員，現在一般人都只注重外在的表相，而不莊嚴自己的內在的德行。如果我們不能離開貪欲，不能克制，就不能提升自己的品德。眾生的情緒容易受到外境所影響，應該學習把不好的因緣慢慢淡化。要常觀呼吸，讓自己的知覺更敏銳、更明白自己。法師又提及眾生最難斷的就是「我慢」，因為「我們」往往都是站在「我」的觀點去判斷所有的事情，當事情發生時，都認為自己是對的。法師說我們應該「自他換」，站在別人的觀點，來檢視自己有沒有傷害別人。

法師又引用11、12句的偈來解說用途污穢的思維去觀察正確的事，這就是所謂的所知障。學佛是要學面對、學真實，要以正面思考。所有的事情是沒有所謂的是、非、對、錯。所謂「無風不起浪，事出必有因」。處理事情要用正規正統及客觀地分析，要以八正道去理解判斷事情。以八正道來修心，時刻將心安住在正法中，去對照自己每天對境的起伏，凡事必須要以善為先。用精進的心境來繼續精進，就一定很快可以脫離輪迴。精進的修行是為了趕快把煩惱除掉，煩惱斷了就不會起無明，才不會做業，不做業就不受果報，就不會輪迴。

法師一再強調學員要學習如何斷煩惱，如何生起智慧，這樣就受到保護而生安樂。佛法用在生活上，佛法才有生命。







## 開律法師法會開示

### 《中阿含經》之〈教化病經〉

法師原籍馬來西亞，為沙巴人，早年依止檳城洪福寺文建長老出家，及後分別畢業於馬來西亞佛學院及台灣福嚴佛學院，近期常參學於緬甸、韓國及法國著名道場。這次法師以《中阿含經》中卷28中的〈教化病經〉為題，經文述說：給孤獨長者回憶初見佛陀時，佛陀為他說法的內容及情形：

經云：「世尊為我說法，勸發渴仰，成就歡喜，無量方便，為我說法。勸發渴仰，成就歡喜已，如諸佛法，先說端正法，聞者歡悅；謂說施、說戒、說生天法。……世尊為我說如是法已，佛知我有歡喜心、具足心、柔軟心、堪耐心、昇上心、一向心、無疑心、無蓋心，有能有力堪受正法。謂如諸佛所說正要，世尊即為我說苦、集、滅、道，我即於坐中見四聖諦苦、集、滅、道。……我已見法、得法、覺白淨法；斷疑度惑，更無餘尊，不復從他，無有猶豫，已住果證，於世尊法，得無所畏。」

上述經文生動的描述了佛陀說法的次第：首先是令生信心，其次是為說「端正法」，最後說「正法要」。信心成就，才能進一步為他說法，所以佛陀對初次相見的給孤獨長者說法，先「勸發渴仰，成就歡喜」，乃是十分善巧的。既已成

就信心，便為說「端正法」。經中說端正法的內容是「施、戒、生天法」，那是屬於善根方面的培養。一個人若能在善根具足，才是能接受正法的人。佛陀在肯定這一點之後，才為給孤獨長者進一步指導解脫道的心要。真正的正法，是指四聖諦：即苦、集、滅、道。真正要解脫生死輪回，就是要深刻體證苦、集、滅、道。



馬來西亞籍的開律法師旅美弘法，途經灣區。美國華嚴蓮社把握因緣，禮請法師在二零一四年十一月十六日的共修會中為信眾開示。法師讓信眾了解如何將佛法用在生活，講述佛陀說法四十九年，而當中隨了因應眾生根機，因材施教外，仍包含說法的次第。



## 美國華嚴蓮社邀請陳士濱教授主講 佛典因果學及如何辨別修行上的魔障

美國華嚴蓮社2月份邀請到台灣僧伽大學陳士濱教授在本社舉辦兩場專題佛學講座。第一場在2月12、13、16、17日，晚上七時至九時，講題是：「佛典因果學」。第二場在2月14、15日下午二時至四時，講題是「如何辨別修行上的魔障」。

### 第一場：佛典因果學

在此次的專題演講中，教授以《大般涅槃經·卷三十一》、《雜寶藏經·卷二》中的內容及故事為信眾分析因果存在的方式、因果的本質及業與因果的關係。讓我們對因果有更深一層的認知。另外，教授又以輕鬆的話題，引導大眾思惟父母與子女之微妙關係，從而剖析當中的包含的因果，又引用《阿含

口解十二因緣經》來分析，例如：

1. 人生「子」的五種思因緣：
  - 一、本願（兒子為本來的願望、期望）。
  - 二、業（兒子與己同為共業，互得利益）。
  - 三、曉禮（兒子乃曉禮大義，相互敬愛）。
  - 四、來債（兒子乃來討債）。
  - 五、償債（兒子乃來償債）。
2. 「子」以三種因緣生
  - 一、父母先世「負子錢」。
  - 二、子先世「負父母錢」。
  - 三、冤家來作子。
3. 生「子」有三輩。
  - 一、福子。
  - 二、真子。
  - 三、不真子。





教授又舉《本事經卷七》、《五苦章句經》的經文來對照《阿含口解十二因緣經》所提到的有關「子」的解說，如是相互引證，又從生活現實中分享一些生活事例，配合不同影片，穿插例子，令大眾深入思惟其中道理，特別在相互牽引的微妙業力，因果的變化上，從而帶出「無常」的真理。

教授在介紹六道輪迴的因果學，引用《大乘瑜伽金剛性海曼殊室利千臂千鉢大教王經卷十》及《大寶積經·卷七十二》來剖析從地獄、畜生、餓鬼、天、人、阿修羅出來投生人間的長相與特點。生動的演繹，特別在鬼道中的眾生時，教授又播出一些有關現實中給拍下來有關「鬼」的影片給大家參考。在場信眾的反應令是次活動氣氛非常好。教授又以《佛說兜調經》的故事，告訴大家，兜調轉世為「狗」，佛為之開示的故事。

教授又引用《佛說佛醫經》告訴大家生病的因果學，而地、水、火、風為人身中本有的四病，隨著四時的轉變，四大產生不調的原由。同時經中有提及「人得病的十二因緣」、「面赤」有五因緣、「頭白」有四因緣，大家在教授的講解下，更敬佩佛陀無比超凡的智慧。

## 第二場：如何辨別修行上的魔障

教授依《楞嚴經》卷九佛陀「無問自說」五十種陰魔境相給大眾做了一個詳細的分析和解說，我們有多少貪瞋痴就有多少煩惱就有多少魔。佛說人在修行洗滌心垢的過程中，未得「正知正見」時，極易為魔事所惑而落入邪見。一切的魔事，或是由你自己的「五陰魔境」(心魔)所生，或是「天魔」(外魔)作怪，或是被「鬼神」(外魔)所附著，或是遭「魑魅」(外魔)精怪所弄。修行人若心中不能明白辨認這些魔境，則易將魔作佛而認賊作子了。那些天魔鬼神及妖靈精怪等都已得到「五種神通」(天眼、天耳、他心、宿命、神足。彼等有這五通，只是屬於果報自然感得的「報得通力」，並非為修證所獲之「神得通力」)，所以一切的鬼神、天魔、魑魅魍魎、妖精，必會在你修習禪定時，來惱亂破壞。

教授提醒大家，修行時所有產生的境界都是我們心的幻想，我們都是凡夫，還沒有這個能力，不要以為自己修成或證悟了。如果執著，這個境界就會變成魔，一切唯心造，不要為魔所困。

這兩堂的佛學專題演講結尾時，教授也開放大家提問，很多信眾提出平時修行上的疑惑，教授也一一為大家解惑。這次的講座帶給大家無限的法喜，信眾也熱誠反應，期待教授的再度來臨。

# 佛法無分疆界 藏傳堪布來美弘法 美國華嚴蓮社 彰顯菩提迦耶勝境



美國華嚴蓮社秉持開山理念——佛法無疆界，在 2014 年 11 月 15, 16, 22, 23 日舉行四堂的英文佛學講座。是次講座的講者是來自藏傳佛教的噶瑪噶舉傳承之堪布札西嘉晨 (Kenpo Tashi Gyeltshen)，堪布札西是國師嘉察仁波切座下最優秀的堪布之一，目前堪布是新加坡嘉察吉祥林的長駐佛法導師。他在當地教授寂天菩薩的《入行論》及無著菩薩的《佛子行三十七頌》等。這次佛學講座以英文為主，同時提供即場中文翻譯。

佛教發源於印度，經過兩千五百多年的流傳，隨著時代變遷，地理環境風俗文化的不同，漸漸發展成為南傳、漢傳及藏傳佛教的區別。然而，各派系所宣導的

都不離佛陀的根本教化。

堪布札西這次講座以四個主題宣講，分別是：

11/15 — 佛性 (Buddha Nature)

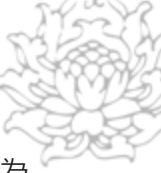
11/16 — 發菩提心 (Cultivation of Bodhicitta)

11/22 — 願菩提心修行 (Practice in Aspiration and Action Bodhicitta)

11/23 — 行菩提心修行 (Practice in Action Bodhicitta)

在四天的講座中，堪布札西以佛陀的根本教法為骨幹，引用佛陀的本生故事及現實社會遇境逢緣的事蹟，作為詮釋佛陀法要的重點，眾生皆有

佛性，只因妄相執著，而不能解脫證悟。然而眾生又為三毒所纏，無明煩惱所覆蓋，因而障閉了佛性的顯現。佛性，是依修發心而做就成佛的因。發菩提心，與菩提心相應的一切資糧，就是佛性的顯現。而佛教的根本思想是：「菩提心為因，大悲為根本，方便為究竟」。因此發菩提心，修菩薩行，成如來果，也是藏傳佛法的核心思想。菩提心，就是圓滿無上智慧之心，是為了眾生的利益而發起的，也是建立在慈悲和空性的基礎上的。從修證的次第上，堪布以寂天菩薩所造《入菩薩行論》中解釋菩提心依次可分為兩種：一者緣眾生，即利益的對象為六道輪迴中的一切眾生。二者緣佛果，即



不僅要令一切眾生獲得暫時的快樂，最終要令眾生成就佛果而獲得究竟的安樂。

另堪布又提到，菩提心又分為「願」菩提心和「行」菩提心，發願利益眾生，令眾生成佛為願菩提心，發心者即稱之為菩薩。發心後用實際行動，即六度（布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若）這六種有力的方法攝持自己的言行，以幫助實現願望，恆常利益眾生即為行菩提心。願菩提心為成佛之因，也是漢傳佛教的精髓。願、行菩提心要經過長期修行，不斷積累福德、智慧資糧。另外堪布札西又一再提醒大家，慈悲心在修行過程上的重要，以不同角度來剖析，同時引用心經中的

經文，開示學員，世間一切皆依因緣和合，緣散緣滅，不應執著。面對冤親，應以慈悲心包容，視之為父母、子女，結善緣。再強調瞋心與慈悲心的相互關係，就如同自己是心理醫生（慈悲心），面對一個精神病患者（冤親、瞋心）為例子，提醒學員瞋心的過患及在轉念上處理解決。

在課程圓滿日，堪布札西更向學員讚揚美國華嚴蓮社的環境，好比印度菩提迦耶聖地般的清淨殊勝，對住持法師能包容不同地理背景的法師，在蓮社弘揚佛法，實在難能可貴。住持天因法師即場感謝堪布札西以佛法來與蓮社信眾結緣外，更表示美國華嚴蓮社屬於正信佛教道場，一再強調依循蓮社開山的宗旨，凡是

弘揚正法的，尤以法師為主，都會樂於成就其弘法的理想，以行動來展現佛法無疆界回贈信眾，全場即時報以熱烈掌聲，整個佛學講座就在一片法喜中圓滿。



▲學員專心聆聽  
▼住持法師感謝堪布法布施





# 華嚴供佛齋天法會



華嚴供佛齋天法會眾功德主與住持天因法師合照

法會剪影



美國華嚴蓮社在 2015 年 3 月 1 日舉辦年度法會華嚴供佛齋天。以華嚴七處九會的菩薩為主要迎請對象，共設壇十五席，每席備有香花燈塗果.....十種供養，還有美味豐盛的新鮮菜餚。法會開始時，住持天因法師繞場灑淨，所有蒞臨的信眾同時誦持大悲神咒，迎請諸佛菩薩及人天，光降道場，納受供養。與會者，隨著主法和尚音聲唱誦，觀想以種種色塵以作供養，氣氛莊嚴祥和。





## 新春祈福法會

在大地迎春的時刻，美國華嚴蓮社在二月廿二日至二月廿八日一連七天，舉辦送舊迎新新春祈福法會。每天持誦《藥師琉璃光如來本願功德經》。除了為自己或別人消災延壽外，而更深一層的意義是為了度化世間的眾生，祈願成為光明、清淨的人，圓滿成就藥師佛的大願。



法會剪影





# 活動照片



活動花絮







# 佛法的修心與實踐

悟嚴

【雖然我的心是佛，我卻不認識。  
雖然我的念頭是法身，我卻沒有了悟。  
雖然非造作是與生俱來的，我卻沒有維持。  
雖然本然是本初的狀態，我卻不相信。  
上師，憶念我！請速用慈悲看顧我！  
加持我，如此本然明覺就會自行釋放。】

以上祈請文，引自第一世蔣貢·康楚·羅卓·泰耶所寫之。為什麼我無法真實的覺知，佛性是與生俱來，並且不增不減？因為我的心，還在生死輪迴做夢當中。

如何真正脫離生死輪迴呢？目前，必須了悟當下的時刻即是圓滿的狀態及善用身、口、意，淨罪集資，福慧雙修。以下，轉心四思惟可以有所幫助：

## 一.人身難得

佛經用{盲龜值浮木}及{十八暇滿人身}，敘述要有這人身是多麼難得。但能真正的體會，善用，且珍惜人身的時間真正有多少呢？問問自己用怎樣的身、口、意來建構這個難得人身時期？扣除人生中，家庭及工作所佔的時間，真正能修學佛法的時間，真的非常少。可能只是滄海中的一滴水。萬一，這一滴水的流向，又不向正法海中去，那真是萬分可惜。所以，六度波羅密中以智慧為導引，先用心聽聞，思惟佛法，再親自行持，修正自己的無明。在現世生活中，尋找並生起對佛法真實的信心，也就是〈華嚴經〉所說的，信、解、行、證，這樣才能讓佛法真正的入心。

## 二.生死無常

若我們的身體還健康，行動自如，我想一般很難生起——“我隨時都會死的這個念頭”。但事實上，每個生命，從一出生，就會走向死亡，只是不知路途的近或遠。在〈菩提道次第廣論〉於共下士道次修心中，阿底峽尊者說：“水淅淅流，此於修無常極為便利”。〈大遊戲經〉中以比喻宣說：“三有無常如秋雲，眾生生死等觀戲，眾生壽行如空電，猶崖瀑布速疾行”來形容生死無常。我們常常從媒體中，得知天災人禍，眾生流離失所。在生活當中，我們每一個人都曾面臨親朋好友不幸的消息；如果我們能了悟生死無常，視當下的一切，皆是因緣和合，終究會曲終人散，請問我們還在執著何人？何事？何物呢？

## 三.因果業力

菩薩畏因，眾生畏果。〈地藏經〉中：「眾生起心動念，無不是業，不是罪」。「業」並不只是指前生而已。「因果」基本上有時間上前後的次序，但若無時間的概念，當下每一秒皆在造作，這就是因。成一長老云：“因果定法則，因緣成萬事”，任何一種事與物的形成都不是單一的因所造成。所以現世間，有時明明是一個有修持佛法的好人，為何偏偏會出意外呢？因果業力，唯有佛



陀能證之。所以時時應觀自己身、口、意的動機，做十善業，而不是十惡業。

#### 四. 輪迴過患

在六道輪迴的眾生，每一道皆苦。天道有墮落苦，阿修羅有爭鬥苦，人道有貧乏苦，畜生有愚闇苦，餓鬼有饑渴苦，地獄有寒惡苦。從輪迴上來看，我們和眾生的關係非常密切。《梵網經》中說：「若佛子！以慈心故，行放生業，一切男子是我父，一切女人是我母，我生生無不從之受生，故六道眾生皆是我父母，而殺而食者，即殺我父母。」例如，父母未了養育多病的子女，聽說新鮮的鹿茸對虛弱的身體很好，於是到養鹿場，請人捆綁及壓住鹿，鋸鹿角。在過程中，鹿的眼淚，伴隨鮮血流下。殊不知這鮮血直流的鹿，曾經是他們的父母。對輪迴的事實，雖然凡夫一無所知，但諸佛如來卻是明明白白地照見。我們如果仔細思惟，就會生起出離心和悲憫心。

科學家們研究，150 億年前由一個粒子的大爆炸，所產生漫天微塵造成整個宇宙。由微塵形成單細胞生命，由單細胞到多細胞，到眾生，都是由同一個粒子所產生。《華嚴經》中說：「一即是全」，我們和眾生，和整個宇宙都息息相關。

以下摘自 尊貴的國師嘉察仁波切 所著作《解脫從這裡開始——底峽尊者-要義定攝之開示》，來做迴向。

三世諸佛所宣說，統攝精義成此論，若欲斷除輪迴苦，當入此法勤精進，諍劫惡世末法時，命濁多病福德薄，惡緣障礙何其多，無力長久生存故，難求皓首窮經學，具有種姓之士夫，當依正士善知識，復以勇猛精進心，常念輪迴萬般苦，為度自他獲解脫，悲憫著此所得善，有緣諸眾盡無餘，菩提心潤相續中，願速攝集法要義。

感恩，在正法道路上，曾授與我佛法的所有善知識及同行道友。

## 銘謝啟事

特別感謝參予本期中、英文撰稿、翻譯、潤筆、

校對、設計等義務工作人員：

圓智居士、朱文英居士、

心明居士、心華居士、一真居士

編輯部謹啟



## 活動預告

活動內容	日期及時間
觀音菩薩誕辰法會	日期： 2015 年 3 月 29 日
	時間： 上午九至一時
春季祭祖清明法會	日期： 2015 年 4 月 5 日至 12 日
	時間： 上午九時至下午四時
春季祭祖清明法會三時繫念	日期： 2015 年 4 月 12 日
	時間： 下午二時起
佛陀聖誕浴佛法會	日期： 2015 年 5 月 24 日
	時間： 上午九至下午一時
傳能法師法句經導讀班	日期： 2015 年 6 月 1-14 日
	時間： 下午七時至九時
道一法師佛學講座	日期： 2015 年 7 月 28 日 - 8 月 2 日
	時間： 下午七時至九時
觀音菩薩成道法會	日期： 2015 年 8 月 2 日
	時間： 上午九至一時
淨照法師佛學講座	日期： 2015 年 8 月 4 - 10 日
	時間： 下午七時至九時
陳士濱教授佛學講座	日期： 2015 年 8 月 11- 22 日
	時間： 下午七時至九時
盂蘭盆報恩法會	日期： 2015 年 8 月 23 日至 8 月 30 日
	時間： 上午八時下午四時
盂蘭盆報恩法會圓滿 三時繫念	日期： 2015 年 8 月 30 日
	時間： 下午二時起
觀音菩薩出家法會	日期： 2015 年 10 月 25 日
	時間： 上午九至一時
2015 年終法會	日期： 2015 年 12 月 27 日至元月 3 日
	時間： 上午九至下午四時
年終法會圓滿焰口佛事	日期： 2016 年元月 3 日
	時間： 下午二時起





## 第二十二期 助印功德芳名

\$500 :	釋賢度
\$400 :	陳澤源 陳澤黎 陳少白 朱慧焄
\$300 :	釋天因
\$200 :	釋開律 Richard Park/Mu Mu Myint 合共 Betty Wang 王春蓮 祈求母親(諸中英)健康
\$150 :	蘇文隆 迴向(故)蘇林雪霞(故)蘇和清(故)蘇鴻炎早生淨土
\$120 :	陳英善
\$100 :	釋天融 釋天寧 伍張葆鍾合家 莊賢盛/何舜琴合共 陳翠娥 Julie Shih 祈願合家平安 Daniel Ju 祈願工作順利心想事成 朱培瑩 祈求學業精進萬事如意 伍張葆鍾合家 祈願天下眾生安居樂業無戰爭 伍張葆鍾合家 祈求下雨·願雨水滋潤大地·願眾生無水荒之憂。 阮陳綺文 迴向(故)阮安媚早生淨土
\$70 :	葉美萍
\$60 :	Jenny Tsai 祈求合家平安順利 林修吉 林修如 游淑珠 游曜仲 祈願身體健康
\$50 :	林燕琮 何惠玲 何志明 Irene 張 何惠英 吳智沖 吳奕湘 吳奕滔 何惠平 黃偉強 黃樂同 何志釗 黃靜思 何麗婷 陳正道 楊柏婷 徐永生合家 Yun Kit Chan 陳禮 李冠群 尹小燕 Jonathan Poon 合家 姚宗永合家 鄭彩琴祈求鄭曜寶早日康復自在如意 李麗貴 祈願王凱民/王亮鈞常遇善友 葉雲佳/合共 祈願女婿陳封輝合家平安快樂 鄭彩琴迴向戴歡早生淨土 C K SIU 迴向愛貓 Roswell Christian 得轉人身 葉雲佳/呂錦珠合共 迴向故外孫陳睿佑往生淨土。 葉心華 迴向故愛兒陳睿佑往生淨土。
\$40 :	朱伯煌合家 Nu Luc
\$30 或以下 :	傅楊春美 錢壽康 廖惟明 葉晶晶 葉世寬 黃錦龍 葉雲佳 呂錦珠 陳嘉祥合家 江淳熙合家 滕灼華合家 Mark Lin 合家 Devin Tsai Bobby Chan Shih Nancy Jason Lee Frank W Lan Peter A. Lan

助印三十元以或以下者、恕不刊登 祈願或迴向字句





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: ABLS

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*

♥ THANK YOU





# Practicing Buddhist teachings in our daily lives

Translated by: LingLing Kulla

As the winter passes, springs returns and the plants begin to show their buds. We had the auspicious opportunity to receive lessons from the Avatamsaka Buddhist Lotus Society's 2015 Lecture Series where the devotees have a place to learn and be enlightened in body and mind by the teachings of Buddha.

Practicing Buddhist teachings in our daily lives is an important exercise for Buddhists. If one cannot practice Buddhism in the daily life, one will lose his/her ground. To treat Buddhist philosophy as an intellectual stimulant is not to really comprehend the living wisdom of Buddhism either. Only when we can realize the Buddhist teachings in our daily lives, we can be the living Buddhists and achieve our self-realization through the study of Buddhism.

During this series of lessons, we spent 6 days learning the Dharmapāda Sutra. We acquired the knowledge of how we can practice the teachings of this philosophy. As our material lives become more abundant, our society becomes increasingly unsettled. More and more conflicts arise from the acquisition of extensive material indulgence. In this case knowledge has brought us extra profits but not necessarily extra wisdom. Ven. Chuan Neng used the Southern version of the Dharmapāda Sutra's first two chapters: The Twin Verses (Yamaka Vagoo) and On Earnestness (Appamada-Vaggo) from the 26 verses of the Dharma Pada Sutra.

"The one who does not live contemplating pleasant things, who is well restrained in senses, who does have moderation in food, who is trusting and firm in effort, evil will not overcome him, as wind will not overcome a rocky mountain"(The Twin Verses 8). The current material improvement in our lives brought along with its deficiencies such as greed, war, ill health, plague and diet related diseases (i.e. heart disease, high blood pressure, AIDS etc.). The youth of our age faces their own dilemma lacking restraint and a sense of responsibility in pursuit of their own fulfillment in life. The Buddhist's three basic etiquettes "discipline, meditation, and wisdom" are the best guideline to resolve all mental struggles and confusion. The so called material enjoyment is only temporal and physical, the obsession of material indulgence can cause a society to be living without wisdom and lack of spiritual meaning.

To cultivate our spiritual roots, one must practice restraint. Meditation is the answer. Restraining our 6 senses of desire, smell, taste, vision, sound to be free of temptations of the physical world. To be strong as the mountain facing the wind of temporal desires. Then you can then be freed from all confusion caused by your desires.

"And who would get rid of defilement, well settled in virtues, endowed with restraint and truth, will deserve the yellow robe (as a Zen Master)."To be freed of your own desires and obsessions, you will be reach your final spiritual liberation.





*Cont'd V 21*

The ancient people boiled the silk cocoons to get silk for clothing, and nowadays when we farm we get rid of insects. As the sources of clothing and food all involve killing, it is important to protect our things, not to waste food and clothing, and so indirectly to protect life. And, sometimes one will accidentally step on things or hurt things with our hands; so one should be very careful. The methods with which one can accumulate merit are many and I cannot describe them all in full detail, but if one could at least start with these ten methods it would be a good beginning.



## The Four Lessons of Liao-Fan

### *Fourth Lesson: The Benefits of Humility*

In the I-ching it is said that the Heavens will take away from those who are arrogant and help those who are humble. If you look at the way the earth is structured, the water in the higher places always flows to the lower places, and it is with the spirits and demigods who will take away from those who are arrogant, and protect those who are humble. It is the same with humans. Those who are arrogant and full of self-importance usually are despised by others and only those who are humble are respected by others. In the I-ching there are sixty-four principles describing three hundred and eighty-four counsels, two-thirds of which are for warning and caution. But in the six principles that belong to the “human hexagram” they are all for praises. No wonder there is a common saying that humility receives benefit and arrogance invites trouble.

If you look at those scholars who were poor, usually just before they became famous they were very, very humble. A few years back there were ten people from my village who went to the capital for the imperial examinations. Among these there was someone named Ting-ching who was the youngest but also the most humble. I had told my other friends that he would pass the imperial examination that year and my friends had said, “How do you know that?” I said, “Only those who are humble will receive fortune and in that group he is the one who is humble and very sincere. Only he is respectful of others and does not fight with others. When he is mistreated he is tolerant. When he hears of slander, he does not fight back. When one can come to this level of humility, the heavens and spirits will all protect him; of course he will pass the examination.”







When the time came, sure enough he did pass the imperial examination. There were several of others who did not pass and they changed their previous arrogance and became very humble. They passed the examination later. Before the heavens are going to reward someone, before their fortune comes, the heavens will first awaken their wisdom. Once the wisdom is awakened they will naturally become humble, arrogance will dissipate and fortune will follow.

There was another person from Chiang-yin whose name was Chang. He was very talented, very knowledgeable, and he had quite a reputation. When he participated in the examination, he did not pass and he became very angry. He started accusing the examiner of not having any eyeballs. There was a Taoist monk at that time watching on the side who started smiling and then this Mr. Chang directed his anger to this Taoist monk. This monk then said, "It must be that your writing is not good enough." Mr. Chang said, "How do you know? You have not read my writing." The Taoist monk said, "People say that to write well one has to be calm and peaceful, and now I have watched you open your mouth to scold others, and you are definitely not very peaceful and not very calm so how can you write well?" Mr. Chang became quiet and then turned around and asked the Taoist monk for advice. The monk said, "Passing an examination also relates to destiny. If in your destiny you are not supposed to pass, then no matter how much time you spend you will not pass. You first have to change yourself." And Chang asked, "If it is destiny, how can one change?" And the Taoist monk said, "Although destiny originates in the heavens, to build it is dependent upon the person. If one accumulates good merit, then one can attain everything that one asks for." Chang then asked, "I am a poor man. How can I perform good deeds and accumulate merit?" The Taoist monk said, "The good deeds and the merits are accumulated from the heart. If you always keep your kindness in treating people, then that in itself is a great merit. For example, to be humble does not cost any money. Why don't you turn around and instead of accusing the examiner look within yourself and perhaps you see that you do not have enough humility or that you are not good enough." Mr. Chang all of a sudden was awaked and started to change his ways. Three years later in a dream he came to a large building and picked up a booklet. He was curious and asked someone next to him, "What is this booklet?" The person next to him answered, "Well, it is this year's list of those who have passed the exam." Then Chang asked, "How come there are a lot of blank spaces?" And the person answered, "Every three years in the underworld we do a check and only those who have accumulated merit and have not committed any evil deeds can remain on the list. The spaces where names have been erased are people who originally were supposed to pass the exam but because of recent misconduct their names were removed. In the past three years you have been very cautious, and have worked on yourself very diligently. You may fill in these blank spaces so take care of yourself." And that year, Mr. Chang passed the examination and he was the 105th person to pass.

In this way, one can understand the common saying that in one's life one should not do anything that is disgraceful because there is a higher level of consciousness above us that knows it all. So, in one's life whether one will have luck or misfortune, comes down to one's thoughts: if one can watch one's thoughts and keep them pure (and also watch one's humility), then one will always be protected by the gods and the spirits. If one is arrogant and full of self-importance, using one's power, talent, and wealth to show off or manipulate others, then one does not have a bright future. One will not become anything, and will not even enjoy a little fortune. Therefore, those who are wise and those who understand the Tao will not destroy their own futures or destroy their own fortunes. Only those who are humble can receive the teachings of others, and that is how one can receive wisdom and fortune and benefit a great deal. This is a fundamental understanding of living.

In Buddha's teaching there is a saying that if we want to have wealth and position, we will have wealth and position. If we want to have fame, we can have fame. Therefore, when we make an inner commitment, it is like a tree settling down its roots. We should set them down deep, always remembering humility in our dealings with others, always facilitating others, and then naturally we will accomplish what we wish.

*The End*





# Encounters with Tea

Translated by: Michael Tran

## **(Continued from last issue)**

Tea reference books available to the students included Tea Classics by Lu Yu, The Record of Tea by Cai Xiang of Song, The Treatise on Tea by Emperor Huizong of Song, Cha Pu by Zhu Quan, Cha Shu by Xu Ciyu, The Records of Tea by Chang Yuan of Ming, The Tea Pots of Yang Xian and A Note on Dong Shan Jie Tea by Zhou Gao Qi, The Continuation of the Tea Classics by Lu Ting Can, and A Note on Boiling the Tea Water by Zhang You Xin.

### Brewing a pot of tea

To brew that pot of tea for family and friends is not only a presentation of the art of tea, it is an expression of the mind. Friends gathering together to brew tea and drink tea is a joyful occasion in life. After a while you will realize not only do you have Buddhist friends, but tea friends as well. When together you can discuss the Dharma over tea and by yourself brewing tea can be a form of practice, when nurturing the pot it is also a form of training the mind. The Way is expressed and practiced in our daily life; one would only be too glad to do it!

Recognizing the tea instruments: The tea pots (purple clay pots, ceramic pots, clay pots, glass pots)—are either hand-made or half-machine made, and are also categorized into standard shape pots and model pots (i.e. flying deva pots, etc.), tea pot coaster, the ‘cha chuan’ tea vessel (tea trays, tea plates), tea pot set (wrapping cloth), the ‘cha zhong’ tea pitchers (‘cha hai’ serving pot, ‘gong dao’ serving pitcher), lid saucer, tea cups, cup cover, cup

saucer (cup coaster), cup stand, sniffing cup, judging cup, large tea cup, the gai wan (with or without saucer), tea towel (tea pad), tea basin, water kettle and water heater, tea sieve (filter), sieve stand, tea towel plate, tea holder, tea spoon, tea pot pen, Pu-Er tea knife, tea filter, tea tweezers, tea needle, tea caddy, serving trays, timers, waste water basin, water pipe, and water thermometer. Once a purple clay tea pot is purchased one should use tea leaves and water to cover the tea pot and cook to a boil then simmer over a medium flame for 20 minutes to cook out its earthy smell.

The necessities of tea: Tea leaves, hot water (filtered or spring water), tea pot and tea cups.

The three main factors of tea: The quantity of tea leaves, the water temperature, and the brewing time.

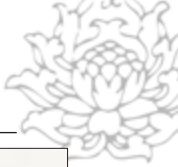
The method of brewing in a small pot:

Preparation: the water should be boiled to the suitable temperature for the tea, place down the tea towel and timer, and turn the tea cups to their positions.

Brewing the tea: Warm the pot, prepare the tea, recognize the tea, admire the tea, warm the vessels, place the tea, smell the tea, make the first brew, time, warm the cups, pour tea into the tea vessel, then pour into the tea cups, serve the tea, brew the second pot of tea (while serving the tea), brew the third pot of tea (if conditions allow, the fifth, sixth or more brews can be made).

Ending the brewing process: removing





the tea leaves (and admire the leaves), brush the pot, return the pot to its position, clean the vessels, collect the cups and all tea ware.

Things to note:

1. The tea ware should be placed

in a position that is comfortable position for brewing; one should also be aware of how to boil the water and brew the tea from opening the tea caddy, holding the pot and vessel, holding the cups and passing the tea holder.

2. When drinking the tea, first smell





the aroma then take a small sip and hold it, take in the feeling of the tea, then take the second, third sips. This is called tasting tea.

3. Always keep the tea table clean.

Recognizing the tea leaves and their brewing methods

Tea leaves, depending on the process and fermentation level are divided into the following categories:

1. Tea leaf processing: roasted (such as Ti Kuan Yin tea), smoked (such as earl grey tea), and mixed tea (such as flower tea).

Many people ask if the Ku Ding bitter tea, bitter melon tea, ginseng tea, barley tea, and herbal teas are considered “tea,” but actually some of those teas have medicinal properties and are considered “medicinal tea” or “teas outside of tea.”

2. Fermentation ratio: Non-fermented tea: green teas (Dragon Well tea from Taiwan, Bi Luo Chun tea from Taiwan, Taiping Houkui from China [the only green tea that needs brewing at a high temperature], Yellow Mountain Maofeng from China, and steamed green tea from Japan) should be brewed at a low water temperature. Take the Taiwanese Dragon Well tea for example, there is no fermentation or roasting; the shape of the leaves are flat and look like swords. The tea shows a green-yellow color and carries a fragrance. The temperature of the water should be 70 degrees Celsius, and the tea pot should be filled with 1/3 or less of tea leaves. The first brew should be one minute fifteen seconds, the second brew forty seconds, the third brew fifty seconds, the fourth brew for one minute fifteen seconds, the fifth brew for one minute forty seconds. With a ceramic gai wan or a glass pot one can also enjoy the tea leaves dancing.

- a. Slightly fermented tea
  - i. White tea (White Peony, Bai-Hao

Silver Needle, Shou-Mei) from China.

- ii. Yellow tea (Jun Shan Silver Needle, Meng Ding Yellow Sprout, Huo-Shan Yellow Sprout, etc.) from China.

- b. Lightly fermented tea

- i. Green tea (Wen-Shan Paochung tea—light tea, High Mountain Tea—green oolong tea, Taiwan tea #12’s Jin-Xuan Oolong tea, Taiwan tea #13’s Jade Oolong tea, Four Seasons Spring tea, Li Mountain Tea, Da Yuling tea from Hualien, Shan-Lin Xi tea from Nan Tou, etc.).

- ii. For example the Wen-Shan Paochung tea has only 15% fermentation, there’s no roasting process, and the leaves come out in a twig-like shape, the brewed tea is a light yellow color with a floral aroma. To brew in a small pot, prepare the water at 85 degrees Celsius, fill the pot half way with leaves, and the brewing times are the same as green tea. High Mountain Alishan tea has 20% fermentation, is lightly roasted, and the leaves are in a rolled into a pearl shape. The tea comes out in a golden yellow color and has a floral aroma.

- iii. The brewing temperature for the water is a little higher than Paochung tea, 90 degrees Celsius; fill the pot ¼ of the way or less with leaves. The brewing time is also different—the first brew for one minute fifteen seconds, the second brew at thirty seconds, the third brew at forty seconds, the fourth brew at one minute thirty seconds, the fifth brew at two minutes. The jade oolong tea is fermented at 25%, lightly roasted and the leaves are in a ball shape. The tea comes out to a pure jade color with a light aroma.

- iv. Whether it is the water temperature or the quantity of tea leaves in the pot, the brewing method is similar to the high mountain tea. With a ceramic pot, the tea aroma stands out more.

- c. Mid-fermented tea





i. These include raw teas (Dongding Oolong tea, Muzha Ti Kwanyin tea, Floral Ti Kwanyin tea). Dongding Oolong tea is 30% fermented, medium roasted; the leaves are in a ball shape, the tea is a golden yellow color and carries a floral aroma.

ii. The brewing method is to have the water at 95 degrees Celsius, fill the pot  $\frac{1}{4}$  of the way (or less) in tea leaves, then the first brew would be for one minute fifteen seconds, the second brew for forty seconds, the third brew for one minute, the fourth at two minutes, and the fifth brew at three minutes. Muzha Ti Kwan Yin tea is 40% fermented, heavily roasted, and the leaves are in a rolled ball shape. The color of the tea is a dark brown color with a strong aroma like dried fruit, which is its specialty.

iii. As for the water temperature for brewing and the quantity of tea leaves per brew, the methods are similar to the Dongding Oolong tea. Brewing with a clay, porcelain, or purple clay pots can better express the special qualities of Oolong tea or Ti Kwan Yin tea.

d. Heavily fermented tea:

i. Baihao Oolong tea—Oriental Beauty tea is also known as “Pong Hong” tea. Eastern Beauty tea is fermented at a high rate of 70%, there is no roasting process, and the leaves are in a natural curved shape. The tea comes out in an amber color with a sweet, fruity aroma.

ii. The water temperature should be at 85 degrees Celsius with the tea leaves filling half of the pot, or a little more if desired. The first brew should be one minute and fifteen seconds, the second brew for forty seconds, the third brew at fifty seconds, the fourth brew at one minute fifteen seconds, and the fifth brew at one minute forty seconds. For the best results, clay or porcelain instruments should be used for brewing.

e. Fully fermented tea:

i. Red teas (honey red tea, Taiwan Tea #18 Red Jade tea, Taiwan Tea #8 Sun Moon Lake Assam red tea, etc.) like the honey red tea are completely fermented without roasting and the leaves are shaped like small sticks. The tea is a bright red with a honey aroma.

ii. The water temperature should be about 95 degrees Celsius, with the tea leaves filling about  $\frac{1}{3}$  of the pot or more. The first brew should only be about 10 to 15 seconds, five more seconds is added to the second brew, thirty seconds of the third brew, 45-50 seconds for the fourth brew, and one minute fifteen seconds for the fifth brew. For best expression of the flavor and aroma, porcelain or purple clay pots should be used.

f. Post-fermentation tea:

i. Black teas (Pu-Erh tea, Liu An tea, Liu Bao tea, Bamboo Shell tea, Hunan Black tea, Si-Chuan Bian tea, etc.) from China, like the Yunnan Qi-Zi tea cake for example (ripe tea cake) is a post-fermented tea, which means that to prevent the tea leaves from oxidation the tea is baked in high-temperature and humid rooms for fermentation. There is no roasting process, and the leaves are pressed into cake form. The tea comes out to a dark, amber color with either a lotus leaf or tree bark aroma.

ii. The temperature for the water should be boiling. Use a Pu-Er tea knife/pick to chip enough tea to fill  $\frac{1}{4}$  of the pot, then pour in the water and immediately pour out, this process is called washing the tea leaves. This process is to wash away any fermentation smell or any impurities from the fermentation process. The brewing method is similar to red tea. If brewed properly, one pot can last about ten brews with only the need to add time to each additional brew. With the closely-knit and high, dense thickness qualities of purple clay tea pots, they are the best for Pu-





Er tea. Purple clay tea pots can withstand high temperatures and therefore can keep warm very well.

Wu-Wo Tea Ceremony outdoor tea brewing

You can choose your favorite tea to share with everyone. The instruments include a thermos (filled with hot water), tea pot (with tea leaves), tea caddy, tea cups, tea towel, carrying bag, tea pot towel and cup covers. Xiang-Fei tea (fragrant concubine tea) for example, is mid-fermented with heavy roasting. The tea leaves are rolled into a twist-shape form and the tea comes out to a dark brown color with a dried fruit aroma. The water temperature should be around 90-95 degrees Celsius, with the tea leaves covering the bottom of the pot (about ¼ of the pot). The first brew should be timed at one minute fifteen seconds, the second brew about 40 seconds, the third brew for one minute, the fourth brew for one minute 30 seconds, the fifth brew for two minutes. The Wu-Wo Tea Ceremony has seven principles besides brewing and drinking tea: no distinction of social rank, no expectation of a reward, no distinction of preference, no difference in sect or region, to adopt a positive attitude while striving constantly to improve, to abide by the agreed arrangements, and to cultivate cooperation and unity.

The above methods of brewing tea are for your reference. One can adjust the settings to one's own liking. For non-fermented to lightly fermented teas, the water should be at a warm but hot temperature such that the aroma doesn't get lost and the tea won't become bitter. Heavily or completely fermented teas should be brewed at a high temperature so that the flavor can easily come out. From this tea course the first class was the easiest (at least I think so!) starting with Pu-Er and red teas. Because the water temperature is

boiling, students didn't need to worry so much except the grasp the right brewing time. The second class we learned about the mid-fermented and fully fermented teas, and the last class we learned about lightly fermented and non-fermented teas. At the same time we learned about the Wu-Wo Tea Ceremony and the outdoor brewing methods letting the art of drinking tea combine into our lifestyle. During class some students look like they understood the techniques but still showed errors during the actual brewing which added some unexpected humor to the class. Everyone was diligent in learning the different types of tea even though the environment was more relaxed. Especially now people tell me that my tea tastes better than before. When brewing tea as an offering to the Buddha my mind is filled with joy and devotion! These are the things that make me so happy when I hear them; through these three classes not only did we become friends of the Dharma, but friends of tea as well.

**(THE END)**





What do Buddha quotes teach us about anger and compassion? Rise above your anger through forgiveness and compassion, for yourself, and others.

# Buddha Quotes

## Anger, Forgiveness, and Compassion

FROM:SOURCEOFINSIGHT.COM

- Hatred does not cease through hatred at any time. Hatred ceases through love. This is an unalterable law."
- "Have compassion for all beings, rich and poor alike; each has their suffering. Some suffer too much, others too little."
- "Holding on to anger is like grasping a hot coal with the intent of throwing it at someone else; you are the one who gets burned."
- "In a controversy the instant we feel anger we have already ceased striving for the truth, and have begun striving for ourselves."
- "Teach this triple truth to all: A generous heart, kind speech, and a life of service and compassion are the things which renew humanity."
- "To understand everything is to forgive everything."
- "You will not be punished for your anger, you will be punished by your anger."





# Feeling overwhelmed?

From: Lifehope.com

## 10 tips to reduce your stress

1. **Turn off your cell phone for 1 hour a day.** [Don't listen to the news]
2. **Create rituals for yourself.** Rituals help ground us, especially when we feel out of control. A ritual can be as simple as going for a morning jog or enjoying an evening bath.
3. **Call a friend and let off steam.** Friends are one of the great joys in life, You can share your feelings, cry when you need to, laugh and have fun with a friend. And there is growing scientific evidence that meaningful involvement with others actually buffers the wearing and tearing effects of stressful situations.
4. **Get your priorities straight.** Think about what's really important - family, friends, good health - and make them the focus of your attention. Put unnecessary distractions at the very bottom of your to-do list. This will keep things in your life from spiraling out of control.
5. **Reconnect with nature.** Take a walk in the park. Fill your life with flowers. There is a peace, a connectedness, a sense of balance and justice we get through nature that is vital to our emotional and mental health.
6. **Improve your lifestyle habits.** Regular physical activity and a healthy diet can improve weight, energy levels, self-confidence and overall health and well-being, making it much easier for you to handle daily stressors.
7. **Breathe deeply.** Inhale through your nose. Pull the air all the way down, deep into the lungs. Hold the breath for a count of six. Exhale slowly through the mouth to the count of six. Do this for several minutes.
8. **Smile. Have a good belly laugh.** Watch funny movies, Read funny stories. Laughter is a great way to relieve stress. It dissolves tension and seems to help brighten the situation. Another plus - laughter seems to help boost your immune system, in turn making you less prone to developing colds and other infections.
9. **Do one thing at a time.** One of the best ways to cope with feelings of being overwhelmed is to pick one urgent task and finish it. Once you accomplish that task, choose the next one, The positive feeling of "checking off " tasks is very satisfying and will motivate you to keep going.
10. **When the world closes in on you and your head feels a size too small, reach for some Peace of Mind.** Practice some massage onto the back of your neck, temples and earlobes melts away tension and tightness - in nature's gentle, non-habit forming way.







# 10 SCIENTIFIC WAYS TO BE HAPPY





## Current & Up-coming Activities

Activities	Date & Time
Celebration of Avalokitesvara Bodhisattva's Birthday	Date : March 29, 2015
	Time : 9:00 am to 1:00 pm
Dharma Service of Ching Ming Festival	Date : April 5 -12, 2015
	Time : 9:00 am to 4:00 pm
Amitabha Thrice Attentive Chanting Service	Date : April 12, 2015
	Time : 2:00 pm
Bathing Buddha Ceremony	Date : May 24, 2015
	Time : 9:00 am to 1:00 pm
Dharma Lecture By Ven. Chuan Neng	Date : June 1, 2015
	Time : 7:00 pm to 9:00 pm
Dharma Lecture by Ven. Dao Yi (道一法師)	Date : July 26 – July 31, 2015
	Time : 7:00 pm to 9:00 pm
Celebration of Avalokitesvara Bodhisattva's Enlightenment	Date : August 2, 2015
	Time : 9:00 am to 1:00 pm
Dharma Lecture By Ven. Jing Zhao 淨照法師	Date : August 4-10, 2015
	Time : 7:00 pm to 9:00 pm
Dharma Lecture by Prof. Chen, Shih-Ping	Date : Mid of August 2015
	Time : 7:00 pm to 9:00 pm
Dharma Service for Ullambana Festival	Date : Aug 23 to 30, 2015
	Time : 8:00 am to 4:00 pm
Amitabha Thrice Attentive Chanting Service	Date : August 30, 2015
	Time : 2:00 pm to 6:00 pm
Celebration of Avalokitesvara Bodhisattva's Renunciation	Date : October 25, 2015
	Time : 9:00 am to 1:00 pm
Year End Service of 2015	Date : December 27, 15– Jan 3, 2016
	Time : 9:00 am to 4:00 pm
The Yogacare Ulka-mukha Dharma Service	Date : Jan 3, 2016
	Time : 2:00 pm to 6:00 pm







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

