



菩提會訊

美國菩提學會
Mahabodhi Society USA
 1302 Lillian Avenue, Sunnyvale, CA 94087
 TEL: (408) 733-4431

本期目錄：

1999年6月創刊號

會長的話	1	一心得篇	8
活動簡介	24	Little Buddha	9-10
法師開示	36	English Class	11-12
會友專欄 - 藏學篇		未來活動預告	12

心願

王松助

會長的話

這個刊物在因緣成熟的時機產生了，我們希望借 "菩提會訊" 報導學會的活動，宣揚理念，讓會友們互通消息，進而成為心靈交集的橋樑。這個刊物的產生代表著菩提學會的成長，達到了一個新的里程。

去年十一月初，松助以十分惶恐的心情接下菩提學會的會務，負起菩提學會成長轉型的責任。松助本身的能力有限，幸而有多位非常熱心而能幹的會友很踴躍的來參與這工作與決策、學習與服務的行列。

目標：

這個工作團隊的基本精神是分工合作，目標一致，運作方式是公開、透明、民主、效率，人盡其材，物盡其用。決策的方式是分層負責，盡量讓實際工作者做最後的決定，我們這個團隊的工作目標是什麼呢？

1. 接引初機 - 提供非佛教徒認識佛法的機會，進而學習佛法的根本義理。
2. 形成佛法化的居士生活、修學團體。
3. 隨緣維護正法的宏揚。

以這三個目標為基礎，在鄭志凱與雷叔雲夫婦的設計與領導之下，我們已經有多元性的活動在進行。松助在此以最真誠的心感激與讚嘆各行政小組的負責人，各佛學班的班長，以及許多默默奉獻、幫忙的會友們。菩提學會的成長與茁壯有賴各位的勇敢承擔與同心協力。

菩提學會是個公開的社團，歡迎有興趣學佛的人士來加入我們學習、奉獻、與修行的行列。

“豈能盡如人意，但求無愧我心”

感謝義工

菩提學會會所自去年八月接手以來，經過許多修改，許多義工的勞力奉獻，才有今天的格局，在此特別感謝鄭昌發居士與黃明定居士所花的時間難以數計，還有王盛辰老師夫婦發心整修菩薩塑像。

1) 靜坐班

淺談習禪與修定

蕭長嘉

在佛法的修習裡，禪法佔有重要的地位。就內容而言，完整的禪法至少應包括兩個部份，一是安止身心，二是善巧觀察。其中安止身心一項，即是對於禪定的修習。而善巧觀察一項，則是需要依止於禪定，方能夠有圓滿成就。雖然禪法的修習，種類甚多，但是任何一種方法，如果是正確路途，便會有定力增長的境界，這便自然地給予了修習者一個清晰的指標，藉以判斷是否掌握要領，因此不致於在關鍵處顧前畏後，猶疑不決。從這樣的說明，不難看出對於定的瞭解，可說是修習完整禪法的基礎，而習禪必先知定，應是個合理的說法。

嚴格地說，所謂禪定指的是初禪以上的定力，但是如果直接以初禪作為修習的目標，常易令修習者感到遙不可及，因而卻步不前。況且其境界中之離欲，惡不善法一項，本身就需藉由若干定力方可做到。所以初期的修習目標，應以較淺的欲界定為主，也就是重於鍛鍊意根，以克服散亂及沉沒等劣性，而達到心一境性境界的修習。

以欲界心一境性的境界而言，雖然並不艱深，卻也不是輕易，修習所需俱備的條件主要有二，一、清晰的知識，二、正確而足夠的努力。前者要經由師長教授或是從經論中學習而來；後者則是指以堅定而持續的意志，不急不徐的態度，心無猶豫地穩當向前。

本會自今年年初起，設有靜坐一課，目的是增加大家對修習禪法的興趣，目前進行是以雙週一次，時間為星期日7:45至9:00AM(請參考本會之月度活動表)歡迎各位居士踴躍參加。

2) 阿含經班

「阿含經班簡介」

羅曉賓

菩提學會成立以後所做的第一件大事便是編輯「雜阿含經選要」、接著是由羅無虛老師帶著同學們討論及複講選要中的經文。這期間有兩位較傑出的同學，一位是李領國，另一位是歐蜀華。

1993年「阿含經班」正式成立，定期在王松助居士家集會，由歐蜀華居士帶領，這就是大家稱呼



(阿含經上課情形)

她為「歐老師」的來由。這個班級後來又花了一年多的時間研讀楊郁文居士所編撰的「阿含要略」，上課的方式是由同學們輪流主持討論，蕭長嘉，王松助，蔡淑英，何守正等居士都曾發心主持。

現在的阿含經班，自今年一月十七日起，開始研讀印順導師的著作「雜阿含經論會編」，上課的方式是先聽一小時陳重文老師在台灣佛學院的講課錄音帶，然後同學們相互討論一小時。目前報名參加這個班的同學約三十多位，有一半是新同學，一半是舊同學。這個班除了班長外，還有兩位發心的副班長負責行政工作，一位是楊皓東居士，負責通訊錄，印製上課講義以及隨堂播放錄音帶。另外一位副班長是鍾秀芬居士，她發心製作了一些錄音帶供同學們輪流借用。

菩提學會之所以重視「雜阿含經」是因為這是佛陀滅度後最早期結集出來的原始聖典，它代表了世尊在世時期的佛法實態，是大小乘及各宗派的共同根源。亦展現佛法原來的面貌：簡要的，平實而中正，依世間而覺悟世間，是以修行為主而實現出世理想的。

對於讀過「雜阿含經」的同學，可以學到「唯識學派」的根本論典--「瑜伽師地論」，會清楚的發現原來「唯識學」是用來解釋「雜阿含經」的。對於尚未讀過「雜阿含經」的同學這是一次殊勝難得的機會，可以讀遍1496經的原始經典。我們歡迎您的加入。聯絡人：羅曉賓(408) 253-5711

3)妙雲讀書班(亦稱中觀班)

妙雲讀書班是由居士們共同研討印順法師所著之妙雲集。印順法師是中國佛教界國寶，出家六十餘年中讀遍大藏經，由經論與佛教歷史中發掘佛法精義，其專門著作深受國際佛學界重視。妙雲集包括三藏精華，有系統的深入佛法，闡揚人間佛教的菩薩行，是學佛的良好指南。

妙雲讀書班曾邀歐蜀華居士講授妙雲集中的“成佛之道”，“佛法概論”，並且曾共同研討“學佛三要”，“中觀論頌講記”。目前正共同研討“中觀今論”。龍樹菩薩是中國大乘八宗之祖，所著中觀論是大乘空宗根本論典，開顯阿含經的中道緣起，即是般若經的空義(中觀論：眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義)，由此而有不落(生滅、常斷、一異、來去)兩邊的中道行。讀書班歡迎你來共同分享深廣法益。如有任何疑問請聯絡：丘中仁居士(408-732-4290)

4)英文讀書會“成佛之道”班

本讀書會特別為以英文為第一語言或有心研讀英文“成佛之道”的居士們而成立的，上課時間為隔週之週六上午10:00-12:00，詳情請見第11頁之英文介紹。

5)青少年學佛班

高淑麗

青少年學佛的重要性是眾所皆知，尤其在今日的風氣糜爛，家庭問題嚴重的情形下及早灌輸青少年佛陀的教育將極有利他們的安身立命。

菩提學會早已察覺到學佛班成立之必要性，即於去年積極籌劃，然而青少年學佛之重要性與困難性乃一體兩面，舉凡師資、教材都嚴重不足。籌劃小組在前會長江美玲女士積多年經驗、有系統的提供多項建議之下，今年元月初，初級學佛班順利的產生了。由Annie Chang擔任指導老師，本人編寫教材，學生年級為9-11歲(3-5年級)，目前只開一班，16人為限。

我們的教材及教法積極脫離傳統教育之教條式，著重小朋友週遭所見、所觸為主，以英文教

學，將佛法之義理以最淺顯、有趣的方式呈現，讓小朋友體會、思考，以期在短短的隔週之一個半小時的上課時間能將小朋友幼小、純淨的心靈早日植下佛種。

動手實驗及體驗也是一大特色，如餅乾堆高比賽，使他們注意到心念的奔馳，與全身的反應，小朋友演的迷你短劇使他們驚覺他們就是劇中貪心的人。

另外也在進行的班為高級班，由邱中仁居士指導，學生年齡為8-12年級，目前成員較少，但對佛法之渴求與指導老師之互動令人欣慰。

高中以上青年個性較趨成熟，並非父母鼓吹即願學習，而且每個人都有不同之需要，故我們的終極目標是開辦初、中、高三班，我們需要更多的師資、教材、或甚至各種建議。請有心人連絡高淑麗(408) 738-1788。

6)六和學佛班

吳美良

六和學佛班的成立源於三年前，幾位媽媽在小孩上學後相約念經以期淨化疲憊的心靈，很幸運的得到張維英女士指導，對佛教之禮儀及佛法之緣由稍得粗淺之認識，也算是接引入了佛門。後來張女士家中有事無法持續，又很幸運的，我們請到雷叔雲居士為指導老師，就這樣今年已是第三年。

我們上課的時間為每週二上午10:00-12:00，當年上課因沒有適當地點，借用蘭女士家聚會，後來她開了六和順餐廳，我們也就自然地遷入餐廳，一直沿用至今。

目前研讀的書為印順導師的“成佛之道”，已讀過的為“佛陀啟示”及“學佛三要”。

本班由於上課時間為週日的白天，上課成員多為婦女，但並無此限。兩個小時上課之中約有一個半小時正式上課，後半小時為討論，舉凡日常生活所遭遇之問題皆為討論之內容，學員們互相支持鼓勵，故本班雖無僧團之實，卻也效法僧團之六和敬的精神。

本班經常會有新同學的加入，亦歡迎您的加入，請連絡吳美良(408) 354-3413。

7)「初機學佛系列座談會」

回顧與前瞻

鄭志凱

去年(98年)11月王松助接任會長後，囑咐我策劃法務活動，當時我提出三點工作方向，

- 一、接引初機，親近正法
- 二、居士共修，佛化生活
- 三、聯絡資源、應機深入

半年來，各項弘法護法活動的設計安排，基本上是朝著這三個方向來策劃的。尤其是「初機學佛」一系列的課程。

「初機學佛」是居士介紹佛法，分享學佛心得，本來是菩提學會多年的傳統。為了更落實於「佛法生活化，生活佛法化」，「初機學佛」的第一個系列就定名為「佛法與生活」系列，其中包括六個題目：

佛弟子的家庭觀(羅曉賓居士主講)

佛弟子的事業觀(王崇智居士主講)

佛弟子的經濟觀(鄭志凱、雷叔雲居士主講)

佛弟子的生死觀(楊泳漢居士主講)

佛弟子的社會觀(陳履碁居士主講)

佛弟子的宗教觀(蕭長嘉居士主講)

這六個主題基本上包括我們每天生活裡接觸的六個層面的問題，其實也涵括了佛法中的四無常偈「積聚皆銷散，崇高必墜落，合會要當離，有生無不死」，以及佛法中對於社會及宗教問題的觀點。

由於這些題目跟每個人切身的生活刻不能離，因此在每次二小時的演講活動裡，保留了一個小時做為問題及討論。果然參加的同學對於討論的題目非常熱烈的參與。也許有部份同修對某些問題「沒有標準答案」抱著遺憾而歸，但相信多數人對於「諸法因緣生，諸法因緣滅」有更確切的領悟。

「佛法與生活」由生活面切入佛法，但佛法的全貌是什麼？呈現出什麼樣的整體結構？我揣想這可能是很多人在參加過第一系列的「佛法與生活」之後想要了解的，因此第二系列我們就稱它為「認識佛法」系列，其中包括六個題目：

一、佛教的精神與特色(李領國居士主講)

二、現代生活與佛教(楊皓東居士主講)

三、佛教入門次第(楊泳漢居士主講)

四、佛教經典簡介(上)妙雲集
(歐蜀華居士主講)

五、佛教經典簡介(下)妙雲集
(丘中仁居士主講)

六、佛法的學與修(歐蜀華居士主講)

這六個題目涵括了佛教的昔與今，淵源與流變。對於佛法藉以流傳的重要經典與論書，以及印順導師的著作，也做了結構上的介紹。最後再回到聞思修三學的「修」的論題上。

凡務廣則不精，第二系列「認識佛法」對佛法做了全體而廣泛的介紹，相信很多同修又會回到一個根本問題：我該怎麼做？學佛該如何學？這也就是「初機學佛」第三次「學佛次第」系列想要探討的問題。這一個系列同樣包括了六個主題：

一、人生的抉擇(歐蜀華居士主講，
六月十二日)

二、學佛的初基-人天乘佛法
(陳明章居士主講，六月二十六日)

三、解脫道(一)
(蕭長嘉居士主講，七月十日)

四、解脫道(二)(蕭長嘉居士主講，
七月二十四日)

五、菩薩道(一)(歐蜀華居士主講，
八月七日)

六、菩薩道(二)(歐蜀華居士主講，
八月二十一日)

這六個題目對於依人向佛的三個層次，人天乘、聲聞乘、及菩薩乘及其修行的要領都會有更深入的介紹與討論。如果說「佛法與生活」是旅遊介紹，「認識佛法」系列則是好比一張地圖。「學佛次第」就像一個指南針，期盼同修參加了這一個系列對於自己何去何從，如何學如何修，會有更明確的決心。

這一切都是摸索所得，這三個系列並不是一開始就設計好的。同修們熱烈的參與，前輩們的護持，讓我們且行且走到了這裡，再下一步是什麼呢？我們看因緣吧！

妙境法師止觀開示

丘中仁整理

妙境法師應邀在4月4日帶領靜坐之後做如下的開示，以下為開示內容：



（願）每一個人靜坐的原因不一，有人為身體健康靜坐。有人為得神通靜坐，也有人為得輕安樂靜坐。有人則想得聖道，這些都是對的。

（環境）在室內坐，空氣要好，光線要足夠，可面向光明或光從側面來。座位要舒服。坐之前最好先在寂靜處經行。慢步經行要注意足的起落，大般若經說經行要知道足的起來，向前進及落下，心不亂。剛開始先慢慢的走10分鐘，然後加快一點，走10分鐘，再加快一點走5分鐘，最後慢下來走3分鐘，可以使靜坐時腿不麻的時間加長，但是如一直慢步經行就沒有這個效果。用足的起、進、落約束心不讓它亂想，這樣走半小時，一小時也好。在這時間能心相續並注意足的進落，坐下後，心就容易寂靜住。

古代大德先唸佛，用佛號使心寂靜再靜坐，也是同樣道理。

我們欲界人，心理受生理影響，生理上血氣流通，心就舒服一點。初開始靜坐的人，快步走能幫助氣血流通，有些瘀血亦能疏通，靜坐久的人快步或慢步經行都一樣。靜坐前要經行，靜坐後也要，

寂靜住一個小時之後，生理、心理上都會有變化，下坐以後不經行會感到不舒服，久了會有問題，所以下坐後更要以快步經行為宜。

（調心前方便）靜坐一定要戒定慧都學習，在家居士要受三皈五戒或守十善法，出家人則受出家戒。沒有戒是坐不好的。持戒清淨外，我們眼耳鼻舌身意不能太亂，接觸色聲香味觸法時要知道，不合理的事一定不能作，盡量使六根清淨。睡眠適中，飲食不可吃太多，也不可吃太少，不適於靜坐的食物要避免，一切時處更要盡量正知而住，保持內心清淨，是靜坐的前方便。

調心的兩個方法是：止與觀。止有二意：1.沒有昏沉，沒有雜念、妄想，2.安住在所緣境上。觀是智慧的觀察；佛法所說的智慧要修習佛法才會有的，是經思惟觀察而來。止的目的是得定，使心寂靜住，明靜而住。觀是寂靜住以後加以觀察。如果只修止而不修觀，雖然可以得禪定、三昧樂、神通等，但是大苦惱問題仍不能解決。用觀，也就是般若智慧，才能究竟解決問題，所以佛教非常注重智慧。智慧要“止”來幫助它發揮作用，卻不能單獨存在。

（止）通常說數息觀，沒有靜坐經驗的知道出息、入息。常靜坐的知道入息到出息中間有一個息，出息到入息中間也有一個息，一共四個息。心要修止就止在這個息，佛法成功的人止沒有所緣境，如禪宗說「不與萬法為伴侶」，但初學者辦不到，一定要有所緣境為伴侶，以息為伴侶，可了知妄想，用這個方法你一開始作念「知息出，知息入，知息長，知息短」，然後心靜下來注意息的出入長短。如果心靜不下來，可以數息，從一到十，乃至百千萬亦可，可以只數出息或入息，或出入息都數，數得有些成就了，心就不願意數，這時只要「知息出，知息入」心就能寂靜住。

另一種數法，默數一二三，出入息三次，再數四五六，出入息三次，再數七八九，出入息三次。剛開始也許數兩次，心能寂靜住就好。

如果一天坐八小時以上，（四小時以下沒關係）而注意力在頭部（鼻端、眉間、髮際等），你會頭疼，再繼續坐下去可能有吐血、眼睛紅等毛病。解決方法如天台智者大師說可把注意力降下來，或是起來經行一小時。所以注意力如在臍部，頭部會感到清明。

沒有得定修觀不會成就，所以要先修止成就（未到地定乃至四禪）才能觀成就，得聖道。

剛開始修止，也許心只能住幾分鐘，所以先修

止再修觀不適用，可用修觀來代替妄想；觀察息時加強注意力，止十分鐘或二十分鐘然後修觀。修觀的好處可以減少散亂，增長智慧，不淨觀、無常觀、無我觀、空觀都好，這些道理要預先學習，學到你內心認可「這是無常的、無我的」然後修觀，如果你內心疑惑或不懂就不能修觀。

修觀一段時間就暫停，馬上再修止。一般人如經歷一段散亂境界（如和人衝突），常需一段緩衝時間（可以誦金剛經、大悲咒）才能寂靜住，馬上靜坐會坐不好。但是修止觀有功夫則又不同。修觀會增長智慧在日常生活中可以自己體會，如你靜坐時修無常觀，生活上碰到得意或煩惱境界，無常觀會顯現，與佛法相應，如不修觀則不會有這種體會。

靜坐如果很用功仍然不成就，可用兩種方法對治。一是直接用智慧破，如有人靜坐時看到圖像，可以用無常觀、空觀、唯識觀破。二是拜懺，如大悲懺、萬佛懺、梁皇懺，或念大悲咒。另一個原因

可能是善根不足。如定的善根不足，智慧的善根不足，要靠加強定、慧的修息。福德不夠，就先修福，靜坐就容易得定。

發心靜坐沒有成就不要氣餒，即使有問題，解決這問題就成功了。從前有一位比丘向優波毛芻多尊者學禪，尊者說「我要你做什麼你就做什麼，我就教你。」比丘答應了，尊者入定觀察，知道比丘福力還差一點，就說「你去修廟」增長他的福德，尊者看他福德夠了，再教他修禪很快就成功了。遇不到這樣的善知識時，自己多讀經論、止觀方面，並自我反省，也可以多少知道自己修止觀的問題所在。為大眾服務，或背一部經（背經太多對修止觀有妨礙）如般若經中的金剛經，大般若經的一品，選自己喜歡的，靜坐前先背一遍再修止觀，會有幫助。犯戒也是修定障礙，可在佛前發露懺悔。弘揚淨土法門者，有人說只要念佛，這不完全對，要修一點靜坐，使心不顛倒妄想，對念佛有直接幫助。

繼如法師開示

陳曉峰居士、賴怡菀居士整理
雷叔雲居士節錄

繼如法師於二月二十八日應邀至本會年會中開示，講題為「佛教在美國」。師父首先提出對美國國情與人情的觀察所得，舉凡注重教育，注重人才，法律之前人人平等，宗教界高度的反省精神，以及政治人物本身的學養與眼光，均為今日的成就奠下根基，故能吸引全世界最優秀的人才，這是長期生活在政治陰影下的亞洲人民難以理解的。

師父繼續指出，法律可以制約人們的語言與行為，卻無法淨化人們的心靈，所以一般美國人較難超越「食色性也」的境界。今日看來，佛教更接近上層社會的觀念。佛教能教人從思想上、精神上發出一種力量，看清楚光明的前程，唯有內心的淨化一途。生命淨化之後，對外界種種人欲、物欲、誘惑、打擊，均能消融，前瞻性的眼光與清晰的思想，便流露出來了。所謂清晰的思想，即是管理自己頭腦的能力，這樣信仰才能昇華。

二十一世紀必定是資源短缺的世紀，未來必定更側重心理與精神的發展，如果仍在寺廟比大、佛像比高，佛教便沒有出路了。佛教是文明的宗教、

覺悟的人生，應該在這裡多下點功夫。佛教徒對整體佛法要有一定的領悟與掌握，對現在社會中的學問也要有相當的見解、相互配合。佛教要在這塊土地上紮根，需要幾位特殊人物，而這些人物就在我們中間。

師父特地提出印老的話來勉勵大家：「修福不要俗，作學問不要傲，修行不要怪」。佛法只不過叫人少欲、知足、遠離。遠離不必要的生活方式與不必要的妄想，佛教徒的生命表現就是佛教存在的價值，佛教徒必須掌握整個大趨勢，敏銳觀察趨勢動向，思維要不要平衡它？淨化它？支援它？其次，佛教要革新，把什麼是佛教文化，什麼是民族文化，什麼是傳統意識型態...分辨出來，讓佛法歸佛法。

最後師父語重心長的提到，人的一生最好是大器晚成，成長透過了知識、經驗的逐漸昇華，身心活動能力增加，慢慢從偏激、缺陷、幼稚、依賴中走向成熟與獨立，這時悟性亦愈完整，耐得住一切考驗，要問問自己，我走過生命這個階段，把一件事完成了沒有？人生總得專心做一件事，這件事是什麼？當然是生死事大！

（編者按：尚有多位法師開示，限於篇幅，未克一一節錄，歡迎來菩提學會借取錄音、影帶。）

羅無虛老居士與菩提學會淵源甚深，是灣區佛法之拓荒者，羅老居士早先指導的學生皆亦效法他的精神而成為今日的弘法者。

聽說菩提學會要出刊物，隨即有許多居士提筆寫羅老居士，因篇幅有限，我們將依作者之姓氏筆劃為刊出之順序，陸續刊出，與您分享。

-- 感恩篇 --

羅老師

王德民

「十多年前我每天要通勤一百多哩路，在路上沒事就練習「數息」，日子久了.....」

羅老師最能讓人欽佩的就是有遠見及深厚的佛學素養。日後想起他以前說過的，如同未卜先知的感覺。

羅老師是從三十歲開始學佛，到如今已有五十多個年頭，五十年前中國的佛教界是個相當封閉的團體。羅老師卻慧眼獨具從千經萬論中看出原始佛教的清純、自然、好懂、易學。而開始大大提倡原始佛教。帶領我們想學佛而不知如何下手的新鮮人不再浪費時日，從原始佛教的「阿含」經開始。這是我們大家的福報，也同時是當年菩提學會創會的宗旨。老師的遠見比近世的高僧大德要早了幾十年。

再者，羅老師更看出宗派對中國佛教發展，阻礙大過了助力。各個宗派，各建立獨自的山頭，思想發展更受到極大的限制。所以在菩提學會創會時，即決心在沒有宗派的藩籬下，使思想自由發展。

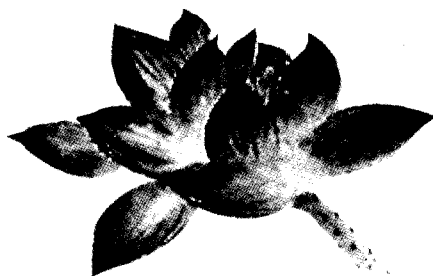


(羅無虛居士伉儷)

再回想我個人之學佛歷程，若沒有羅老師的指導，真不知成何形狀。我的學佛過程跟普通所說的順序：聞、思、修不同。十多年前我每天要通勤一百多哩路，在路上沒事就練習「數息」，日子久了，心中有許多感受與疑惑，但苦於沒有人能溝通，在跟羅老師請教之後，羅老師建議我讀一部中英對照的佛說四念處經(The Four Arousing of Mindfulness)是香港人俗名「顏世亮」翻譯的。經中所說跟我的感受不謀而合。羅老師有深厚的佛學程度，才能瞭解到別人需要的是什麼。就如同指導教授一樣。

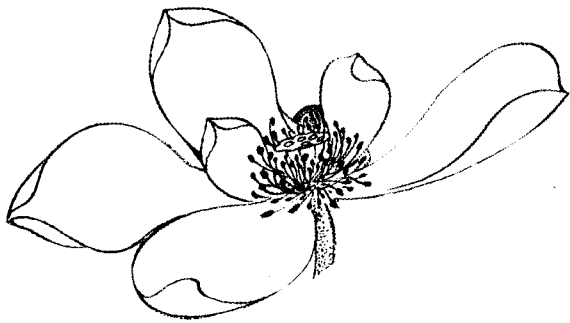
佛學是門實修的學問，以實行為主。而「阿含」經是一本實驗報告書，要照著本子去「做」才有效果。有了這基本工夫，其他的課程看個人的因緣再做研究，這也是當年羅老師創菩提學會的要意；以「阿含」經為基本工。

謝謝您，羅老師！



小朋友學佛班記趣

高淑麗



小朋友學佛班在九八年十二月初試辦一次之後，今年元月初正式順利開班。

從十二月等到元月，在第一次上課之後，明眼的孩子們終於有的奈不住了，孩子問媽媽：“我們什麼時候可以再上課？”

媽媽小心的答 “這個課是Every other Week，兩個禮拜以後再上。"Is it ok?" 惟恐孩子拒絕再去上課。

小孩卻不滿的說，“No! 你們大人真是偷懶，不讓我們每個禮拜都去！”

媽媽如釋重擔，但不知如何接腔。

隨著孩子們上課之熱忱升高，父母之“隱憂”亦有升高的驅勢，因為我們的教材著重兩大重點如下：

(一) 父母在家要與小孩分享他們課堂研學-

父母在家隨時呈備戰狀態，因為自第一次上課講完佛陀的故事後，我們的小菩薩們已將課堂上所學的在家與父母“分享”，例如，

“爸爸，你知道佛陀是那一國人嗎？”

“媽媽，妳知道佛陀是真人還是故事而已？”

“媽媽，妳知道佛陀不是God嗎？他曾經是一個真人呢！”

在沒有準備下接招的爸媽們戰戰兢兢的應戰了，但是為了往後自尊的維護，只好此後乖乖的勤學佛法。

(二) 佛法生活化，生活佛法化為目標-

我們期望小孩在日常生活中能應用到佛法。當談到Compassion(慈悲)和Wisdom(智慧)時，我們的課程設計依孩子們週遭最有關的人與事作階段性的探討。從他們和Sibling的關係點燃了一連串討論之系列。最近的論題在孩子們和父母關係上，當問到：“你們父母最常說的一句話是什麼？”孩子們答“去作功課！”

媽媽們有些緊張的反問 “孩子們還說了些什麼？”

我們的artwork project題目是 “請畫出一個你知道的最會生氣的人”，媽媽們洩氣的說 “糟了！家醜遮不住了，我的孩子一定是畫媽媽！”

這是一個非常不同的班，他們的年紀最小，他們的出席率最高(已有人在Waiting list)，他們的笑聲最大。

願我們在歡笑中將大自在的佛法植入他們純淨的心靈中。時時，我們會被驚喜的收成感動。

那是數天前的事，有一個愛生氣的孩子看著他正在生氣的媽媽說 “媽媽，你現在最好把你心裡的髒水倒掉，換成乾淨的水！”這是我們在作夢嗎？



快快樂樂的上課

What did I Learn & How do I Feel!

By Chris Hsueh Age: 9 3rd Grade

I want to go to the Buddha Learning Class because it's fun and exciting. I learned a lot of things in the Buddha Learning Class. I feel happy going to this class, and I feel that the Buddha Learning Class is fun to go to, and I like it!!!!

I recommend this class to all the people who believe in Buddha.

Everybody can believe in Buddha if they try. I will try to encourage others to believe in Buddha.



Artist: Novinne Chang

Age 9

My Buddhism Class

Tiffany Liao Age 10 5th Grade

Buddhism class, Buddhism class!

It's so much fun to be in

We learn about the Buddhas

Such as compassionate Kwan Yin

Our wonderful teacher, Annie

Who is so smart and bright

Teaches us what is wrong and

What is good and right

We learn all sorts of things

So useful to our life

Life not depending on

Our senses of touch, smell, and sight

Buddhism class, Buddhism class!

Where we clear our mind

And meditate

On how to be good and kind.

My Prayer

May everyone's thoughts of boundless love pervade the whole world

-- Above, below and across --

Without any anger, without any enmity.

May everyone be happy and secure; may their mind be contented!

HERE'S DIRECTION

-- by Michael Yang

If you haven't been introduced to the Buddhism way of thought, consider yourself lucky. Or, in Lou Gehrig's words, consider yourself "the luckiest man on the face of the earth." (man includes all sentient beings) Why? Because it's time to glue your face into the middle of a Buddhist text. It's time to go to war.

The 'war' I'm talking about is your life and the way you handle your life. Obviously, nobody is holding a gun to your head and forcing you to do anything. Therefore, whatever you do is your

choice. Nobody can stop you. However, that is where some people go wrong. For example, certain people do not believe in an afterlife. In that sense, they believe that their present actions do not have any bearing on their future conditions and future lives. In other words, they believe that 'killing a man' and 'not killing a man' would bring the same outcome. That is a pitiful thought, but did you know that high schools are filled with ignorance such as that?

Let me introduce Lynbrook High, my home high school. It might be better than most high schools, but ignorance is still mighty high. It is a place where attachment is praised and independence is degraded. It is a place where

sex is revered and stealing is tolerated. Need I go on? These students allow their desires and greeds to overtake them which supposedly makes them feel like 'kings of kings.' They get boyfriends and girlfriends and stay out late drinking their favorite alcohol mix and say that 'they are having fun.' Their minds bob up and down like a roller coaster since they are attached to too many external pleasures that can only bring flimsy happiness. This opens the door to Mara, and if one wants to become Mara Jr., be my guest, but I would advise against it since life after death won't be so pleasant.

Okay, I must apologize for moving rather quickly. I haven't even defined what 'attachments' are. Attachments are all 'greeds' and mental defilements that lead to suffering. Let me give a few examples of how attachments lead to suffering. After a person gets a girlfriend/boyfriend, he/she is happy. When that girlfriend/boyfriend departs, he/she is sad. Where is the mental refuge? Another example: I have a new car that cost me \$60,000. I am happy. One day I find a big scratch on it. I am angry. Where is the mental refuge? Last example: the 49ers win the Super Bowl. I am happy. The 49ers do not win the Super Bowl. I am disappointed. Where is the mental refuge? Therefore, depending on external pleasures for happiness inevitably leads to a bowl of grief. However, we all have attachments; (or else we would already be sages) so we must try to keep them to a minimum. The Buddha's Five Precepts is a great way to start.

The Five Precepts are basically notions to limit one's desires. They are: no killing, no stealing, no sex, no lying, and no alcohol. No killing is easy if you are able to give compassion to all sentient beings. No killing fellow human beings is a must. But, it also connotes the fact that you will not call Mr. Pest Control to kill all the termites and insects living in your home. Try showing a little compassion. These tiny insects are only trying to live. Why not give them a little food? You want laws of karma? I'll give you laws of karma.

Okay, okay. So, you are interested, but you are still skeptical. I will clear that 'skeptical' belief right now. My brother proposed an intriguing question a couple of weeks ago. He said, "many people look at religion in order to feel more

comfortable with dying. So, in Christianity, the basic belief is that 'If I die, I will go to Heaven.' However, in Buddhism the majority of the people don't go to heaven or a 'good place,' so how do you engender people into the Buddhism religion?" Good question. It is true that some people will stray away from Buddhism because they think it is too 'eccentric.' Some people will even think that Buddhism insults their intelligence so they will slander it. That's too bad. That's why more people go into Christianity because it is easier. That's no knock on Christianity, it's just absolute fact. Example: they believe that all animals are for human beings. That is blatantly wrong! Be my guest if you want to slaughter 500 pigs. Enjoy your harsh consequences of bad karma.

Thus, let us get a little deeper into the Buddhist religion. If you want to be reborn in a 'good place' after death, you must abide by the five precepts (abstain from killing, stealing, lying, sex, and alcohol). This means from now until the end of this life, you will not engage in any of those actions. I know it might be hard. That's why you must go to war. That's why life is war. It is a challenge to see how much determination one's mind is capable of. A quote from The Way to Buddhahood reads as follows: "No matter how vast one's good fortune comes from giving, if one does not keep the precepts, one cannot even become human." (p. 99) Therefore, the five precepts are priceless knowledge. They should be treasured and guarded with a soldier's determination throughout life.

I have not described meditation, dependent origination, emptiness, or other complicated terms in the stages of war. I have only hit upon general topics such as karma and the five precepts. Furthermore, I'm not a sage, so please don't question me with bizarre questions. For example, I do not have supernatural powers. Nevertheless, I can give you solid direction. I can lead you into battle. The early stages of war consist of the five precepts, and if you can guard them solidly throughout life, much bliss will accompany you after death. Now, that's a person worthy of reverence, and hopefully that person is you.

Introduction of English Buddhism Study Class

This class is specially formulated for English speaking students. The material used in this class is “The Way to Buddhahood” by Master Yin-Shun, translated by Dr. Wing H. Yeung.

The current class is composed of people from many different walks of life.

There are high school students, mother of young children, young adults as well as middle-aged Silicon Valley working professionals. All are seeking guidance in living a meaningful life and cultivating loving kindness and compassion for others and ourselves.

-by Misa Hong

Below are excerpts from class members.

Karen Kao

Buddhism was the religion I was raised with. It was introduced to me by watching the rituals used by my mother and grandmother for worshipping. However, I was sent to Christian school so, I really do not know Buddhism as a religion. This class allows me to learn and understand the basic concepts of Buddhism. Many people devoted a whole lifetime to the study and practices of Buddhism and I hope that in time, I will be able to understand and live the life of a Buddhist.

David Yin

The class helps me understand the ideas of Buddhism in a more comprehensive manner. It also provides a good source for a

beginning study of Buddhism and provokes various discussions about how Buddhism relates to our lives. Since my Chinese is a little shabby, I am able to communicate in an English study session far easier. In addition, the atmosphere of the classroom is very accepting and enjoyable that allows everyone to contribute.

Lilly Tan

I have learned so much from this class and it offered me a driving force to read, to understand and to apply to my life. It has taught me that it is hard to become human. Becoming human is like entering the mountain of treasure. We would not want to waste time and returning empty-handed with regrets. It showed me the way of observing people's virtues and not their shortcomings as well as associating myself with benevolent people and learn the true nature of Dharma from them.

Michael Yang

Can't read Mandarin? Interested in Buddhism? No problem. The Way to Buddhahood by Master Yin-Shun and translated by Dr. Wing H. Yeung is a great way to start. You say you're not interested in Buddhism? Come on, lighten up. If you open up and study hard, it will save you life. You will be associated with karma, reincarnation, and precepts. In other words, it'll teach you right from wrong and vice versa. You say you don't care where you go after death? Suit yourself. It's your life and it's your choice.

Kiki Tjhan

I am and was raised in a Buddhism family.

Unfortunately, the only thing I know is to go to the temple & pray. Nothing more. The reason that I come to the class is to learn & understand what Buddhism is all about.

This English Buddhism study class meets the second and fourth Saturdays of each month from 10 to 11:30 am at Mahabodhi Society of USA. There is no designated presenter for each session; rather, Elizabeth Tu facilitates the class. We take turn in reading each verses, paragraphs, and pages. If there are any questions, we will spend more time to discuss and clarify the concepts. This format gives each member an opportunity to actively participate in learning the basic concepts in Buddhism.

Sometimes, we may invite guest speakers such as Ms. Sue Quan to highlight the key concepts or answer questions for us. At other times, we many decide to have a potluck get-together to celebrate special events such as high school graduation of one of our class members.

The goal is to explore how Buddhism relates to our life. Hopefully, in Buddhism we will develop wisdom and compassion in dealing with life. May one day we all attain Buddhahood!

Come join our Dharma studies, Folks! Feel free to drop in and check us out! If you have any questions or comments, call Elizabeth Tu at (408) 446-4416.

未來活動預告

日期	時間	講者	講題
六月六日(周日)	下午2:00-4:00	恆實法師	你在學佛嗎?
六月二十七日(周日)	下午2:00-4:00	空相法師	禪心妙道，弘性弘相
七月十一日(周日)	下午2:00-4:00	傳道法師	建設在家學佛的方針
七月十二日(周一)	晚7:45-9:45	傳道法師	般若經導讀-金剛經(一)
七月十四日(周三)	晚7:45-9:45	傳道法師	般若經導讀-金剛經(二)
七月十六日(周五)	晚7:45-9:45	傳道法師	般若經導讀-金剛經(三)
七月十八日(周日)	下午2:00-4:00	賢度法師	華嚴思想
七月三十一日(周六)	晚7:30-9:30	成一法師	彌勒淨土法門的歷史傳統
「學佛次第」系列			
六月十二日(周六)	晚7:30-9:30	歐蜀華居士	人生的抉擇
六月二十六日(周六)	晚7:30-9:30	陳明章居士	學佛的初基-人天乘佛法
七月十日(周六)	晚7:30-9:30	蕭長嘉居士	解脫道(一)
七月二十四日(周六)	晚7:30-9:30	蕭長嘉居士	解脫道(二)
八月七日(周六)	晚7:30-9:30	歐蜀華居士	菩薩道(一)
八月二十一日(周六)	晚7:30-9:30	歐蜀華居士	菩薩道(二)

九月份以後之活動，請聯絡本會(408)733-4431