菩提會訊

美國菩提學會

1302 Lillian Avenue, Sunnyvale, CA 94087
TEL: (408) 733-4431
http://www.mahabodhi.org

本期目錄：

1999年9月第二期

美國菩提學會昔與今	1	基督・基生	8
活動報導	2-5	書園飄香	9
法師開示	6	The Way to Buddhahood	10-12
會友專欄 -感恩篇	6-7	本集活動預告	12
-心得篇	7-8	編輯室小啟	12

美國菩提學會昔與今

編輯室

在 1980 年代，灣區雖然已有一些佛教徒，但是並沒有什麼修習佛法根本義理的機會。那時從香港來的羅無盧居士（羅老師）學佛多年，對佛法有相當深入的研究，著有"佛法在原子時代" ，"八正道釋義"等，發心為大眾宣講佛法。他首先提出了" 佛法概論" 十四講，從1985 年 4 月到 1986 年 3 月。這一年的講習，高度的提昇了居士們學習佛法的熱忱。羅老師早年在上海、香港都曾經創立居士團體，親身體驗了居士團體在弘揚佛法與共同修學都有其不可取代的重要性。在羅老師的鼓勵與指導之下，居士們經常性的集合一直沒有間斷，並於1989年正式成立美國菩提學會的兩週一次的佛學講座在陳志雄居士夫婦府上舉行。演講者包括羅老師及來自各方的法師、大德。羅老師還鼓勵同學們學講。而後又有適應特殊興趣或需要的學佛班相繼產生，所用的場地也延伸到多位居士家，鄭玉瑜居士、陳明慧居士、丘中仁居士、王崇智居士等等。

1997 年 7 月，因緣成熟，菩提學會開始走出居士的住家，在 Cupertino 市租了一個 1000 呎的辦公室，使用了一年的時間。很幸運的在 1998 年 7 月找到了現在 2000 呎的會所，於 1998 年 8 月完成購買手續。迄今會址變遷如下：

1989 - 1997	12086 Marilla Dr., Saratoga, CA
1997 - 1998	20432 Silverado Ave., #215, Cupertino, CA
1998 - Present	1302 Lillion Ave., Sunnyvale, CA

隨著會所的變遷、增大，菩提學會的活動也越來越多元化，每個月都有一兩次的機會邀請法師、大德開示佛法。除了羅老師開創的阿含經的選讀之外，現在也有靜坐禪修班、妙雲讀書會、初機學佛系列、青少年學佛班、成佛之道讀書會、六和讀書會等等。節目非常精采、豐富，歡迎有意學佛之人來加入這個修慧造福的園地。

活動報導

一、靜坐班

何守正

本班學員在陸續經過妙境法師，超定法師及蕭長嘉居士的帶領後，學員們將所學的理論在家實際練習。未來將視學員的需要不定期的開班，年內將有繼如法師、Ven. U Silananda 及 Ven. U Lakkhana 帶領的一日禪。

二、阿含經班

羅曉寰

「阿含經班」在八月一日的上課中，聽取同學們的建議，決定更改原有上課方式。更改的緣故如下：

其一、課本「雜阿含經論會編」中的「瑜伽論」部份原是用來解釋「雜阿含經」的，而它在文句及內容上都比雜阿含經更難懂。

其二、陳重文居士的錄音帶花了相當多的時間在解釋「瑜伽論」，阿含經經文的講解相對的便減輕了。

其三、按照現在的速度，要超過十年以上的時間才能研讀完全書，能有這樣耐性的同學不多。

其四、按照現有的順序，同學仍不容易對於全經有一個整體的概念，不容易綜貫全經的思想。

經過同學們的討論後，大家決定嘗試下面新的上課型式：

〔一〕此後上課時，注意力將集中在「雜阿含經」的經文討論，瑜伽論的部份將先行跳過。

〔二〕菩提學會將繼續出借陳重文居士的錄音帶〔現在出借到第 60 卷〕，但是將其改為學習的參考教材，不再於課堂播放，同學仍可以在家自行學習。

〔三〕關於雜阿含經的部份，全經共有七章，將邀請歐寶華居士為經中每一章作綜合性講解一次，共七次可綜貫全經的思想。七次的錄音帶可供借聽。

〔四〕由有經驗的同學，輪流自每一章中，一次挑選十經，由淺入深，輪流用「讀誦」及「討論」的方式，研討全經一輪。

〔五〕此後每一輪七十經直到 1400 經研討完畢為止。

我們認為「學習不需要執著型式，上課的型式是為了幫助學習。」希望這一次的調整，能夠對初學阿含經的人能有所方便，我們也希望能聽聽您的意見，歡迎您的加入！有興趣者，請聯絡羅曉寰居士 (408)253-5711。

三、中觀班

丘中仁

妙雲讀書班是由居士們共同研討印順法師所著妙雲集。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。

妙雲讀書班目前正在共同研討"中觀今論"。龍樹菩薩是中國大乘八宗之祖，所著中觀論頌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〔中觀論頌：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。上課時間為每隔週的星期日上午 9:30-11:30，有興趣者請聯絡丘中仁居士 (408) 732-4290

四、英文讀書會"成佛之道"班

邱學麗

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12頁之英文介紹。

五、 青少年學佛班

高淑麗

學佛班中年紀最小的小朋友學佛班在六月六日恆實法師生動的故事中結業。秋季班將於十一月初開課，每隔週之週六下午 1:00 ~ 2:30pm 並將分成兩班，小班為三至五年級，中班為六至七年級。

八月十九日為小朋友們特別設計了一日禪。除了使小孩子多一個較長的時間相處之外，也將 mindfulness 的意義貫穿在各項活動內，每位小朋友都依依不捨的離開這有 "fun" 的夏令營。

高班的同學仍由丘中仁居士帶領，持續於每隔週日下午1:30 上課。高班同學為八年級以上。如有興趣參加以上各班者可電高淑麗 (408) 738-1788。

六、六和學佛班

吳美良

本班上課時間仍是週二上午 10:00 ~ 12:00，惟暑假的上課地點由原來之六和順餐廳改成菩提學會。由於暑期中學員的旅行頗頻繁，上課之出席率不一，故將原來之＂成佛之道＂研讀暫停，改念一行禪師的英文著作，並使學員們有充分的時間檢討日常生活所遭遇的問題。

九月七日在六和順，學員們將聚在一起討論將來的方向及研讀的書籍，有興趣者請聯絡吳美良 (408) 354-3413。

七、初機學佛系列

鄭志凱

對話的時代——介紹「佛法對話系列」

佛陀在世時，師生間的答問，是闡揚佛法的普遍形式。流傳至今的佛教經典，絕大多數是佛陀與弟子之間的對話錄。現代思潮爭異，真理雖不見得愈辯愈明，但教內或教外，自身或相互之間，開放式、建設性的對話，對於增進彼此的瞭解，減少盲信（或盲不信），有其絕對必要。

1998年美國有兩位見解迥然不同的基督教學者，Marcus J. Borg和N. T. Wright，合著了一本書，一持基本教義，一持前衛觀點，全書中兩人各執一詞，各抒己見，誰不相讓。不僅在文字上針鋒相對，兩人還在全美各地巡迴舉行辯論擂臺，真是君子之諍的典範。

達賴喇嘛於1987年和1991年，兩次與美國知名的物理、生物、心理學者舉行「宗教與科學」的對話，以佛教觀點討論現代心智科學，看法容有異同，但信與不信都有一個省思的空間。達賴喇嘛也多次與天主教或其他宗教界對話，論點全無彼此相持不下之議，反是相互肯定「各有其獲應不同根性」的價值。不僅如此，達賴喇嘛甚至公開宣稱二十一世紀是一個「對話的時代」。

菩提學會自九月十一日起，每隔周周六晚間舉辦「佛法對話系列」，總共六次，也是秉持此一「以對話增進瞭解」的理念，而從事的創新嘗試。在兩小時的時間裡，前一個小時是佛陀與現代人的虛擬對話，由李領國居士帶領研討「佛陀的啟示」一書，該書由錫蘭高僧所著，對於佛陀的基本教誡——四聖諦、無常、無我等，高僧據其深刻的體驗，準確傳達了佛陀的苦心教導。第二小時為現代人與現代人之間彼此的對話，以座談會的方式，由三位居士主談，台上台下即席交流，環繞當天的主題，討論在家居士學佛歷程上經常發生的問題。目的不在提供標準答案，但期收攻錯他山之石之效。

目前排定的時程如下：

09/11/99（周六）第一章「佛教的宗教態度」
09/25/99（周六）第二章「四聖諦與第一聖諦：苦諦」
10/09/99（周六）第三、四章「集聖諦」與「滅聖諦」
10/23/99（周六）第五、六章「道聖諦」與「無我論」
11/06/99（周六）第六、七章「無我論」與「心智的培育」
11/20/99（周六）第八章「佛的教誡與今日世界」

在家居士的參與護持是菩提學會的傳統，在此不僅希望大家踴躍參加此一系列，更希望您能提供學佛路上的所疑、所思、所得，積極參與提問、討論或主談！

傳道法師開示　羅少宏恭錄

傳道法師於7月11日應邀於本會開示，講題為「建設在家學佛的方針」。師父以活潑幽默又生活化的方式，進行這一個嚴肅講題的開示。不僅令人耳目一新，更是能發人深省。

師父首先指出，漢傳佛教自印度傳入中國之後，經過時空的變遷，不僅在組織上已顯得不夠健全，在佛法的弘揚上，也逐漸脫離釋尊的本懷。變得「重度亡而不重生；重鬼而不重人。」使得佛法事業的開展，不僅困難重重，甚至引來社會上諸多的誤解。

師父引用印順導師於1953年提出之「人間佛教」的觀念作為切入點，說明當初佛陀的開示，實以人為本。開示中雖也有對諸天及各道眾生的說法，但乃方便法門耳。師父並進一步指出人道居於五道中上昇下墜的樞紐。人道也是五道眾生中心力最強大的。兼之人間苦樂參半，利於修習佛法。生於人世得來不易，必須珍惜。所以，人間佛教的重點在於「當世的人間」。師父認為應以「出世的精神作入世的事業」這樣的方法來落實「人間佛教」。並以此為基礎，來改進目前佛教界組織上的積弊，及釐清來自社會上的重重誤解。

傳道法師神采奕奕的開示

在釐清觀念方面，師父強調應以注重青年的佛教、知識界的佛教、及在家的佛教來矯正社會上對佛教界既定的觀念-諸如信佛教的都是老年人，只有生活上遇到了重大挫折或者身體有殘障的人才信佛教等等。在健全組織方面，師父則指出應建設由在家眾所主持的佛教，來對治以往由出家眾把持佛教資源的局面。更重要的是要往下紮根。讓社會大眾能從小就接近佛菩薩及善知識，使得社會大眾能認識到「學佛並非出家，學佛非必出家。」這樣的學佛觀念。再進一步，建立以在家眾為主體的佛教組織，並由在家眾的組織來進行佛法的弘揚。

最後，師父勉勵大家應努力精進，讓社會大眾能了解學佛的好處，進而願意接觸、信仰佛法。

會友專欄 - 感恩篇

師恩難忘

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。

李領國

修學佛法迄今已十二個年頭，回顧往昔這段修習歷程，所親近的許多善知識中，影響我最深刻的，只有羅無虛老師。

記得第一次遇見羅老師，大約是在一九八八年左右，在當時還在Cupertino的華嚴蓮社的一次法會上。那時，我剛開始接觸佛法一、二年，非常的熱中於密宗。在午齋的時候，一位佛友介紹我認識羅老師。印象最深刻的是在言談中，羅老師問我在修學哪一個法門，我告之以密宗。老師笑笑對我說：「密宗是佛教後來

發展的，曾受到印度神教的影響，應多加抉擇。黃教的戒律比較嚴謹，最好學黃教。」當時，我並不太懂老師所說的涵義，只是心想：「這位老居士對密宗恐怕不太了解。」這就是我對老師的第一印象。

大約在一九八九年左右，我和郭玉瑜居士及華嚴蓮社的弘度師，在華嚴蓮社成立佛經查經班，想仿照基督教查經的方式來學習佛經。第一次查的是《阿彌陀經》。聚會幾次後，由於華嚴蓮社遷址到Milpitas，我們的查經班只好移師到郭玉瑜家中繼續。幾次聚會後，由於多數人對佛法理解不深，所以反應也不很熱烈，於是我就想到羅老師，想請他來列席指導。和羅老師連繫後，老師並未立即答應，只說先來參加一次我們的活動，看看再說。在那一次活動後，老師建議我們與其查《阿彌陀經》，不如先從佛法的基礎建立起。我覺得也很有道理，就邀請老師為我們開課。就這樣，展開了為時大約一年多的佛學講座。在當時，我從未料到，這段與羅老師學習的日子，日後竟改變了我的人生觀與對佛法的認知。

筆者與羅老居士近照

整整一年多的佛學課，每隔週的週五晚上，我都興沖沖地帶著太太及才三歲大的兒子，全家出動，準時到郭玉瑜居士家中報到。那份情景，至今猶令我回味無窮。

老師的課程，以原始佛教的四聖諦及八正道為主幹，對佛法的根本法義，以日常的語言作深入淺出的介紹，其中並綜貫了原始聖典《阿含經》及印順導師的「人間佛教」思想。

羅老師的課程，激發了我對原始佛教的極大興趣。跟老師修學的這段時間，我幾乎沒有缺過課。除了認真聽講、記筆記與錄音外，並常就法義上的問題向老師發問。甚至，課後也經常打電話到老師家中和他討論。那時，老師尚住在Burlingame，下了課需要人送回家。我常自告奮勇，負責送老師，以便利用在車上的一點時間，和老師討論問題，而老師總是不厭其煩地為我解說。在老師的鼓勵下，我開始自修印順導師的《妙雲集》。同時，老師也不時地印贈我一些原始佛教的資料，供我參考。在羅老師的指導下，我像一棵小樹苗，受著老師法雨的灌溉與滋潤而茁壯長大。

老師看我對《阿含經》很有興趣，就建議我加入當時他在「菩提學會」主持的《雜阿含經選要》編輯小組。由此機緣，促成了我開始閱讀整部《雜阿含經》，而使我對佛陀的教法，有了全面的體會，更確立了我日後修學佛法的方向與目標。

幾年來與羅老師的接觸，受老師思想影響最深刻的，有以下幾點:

一、常識佛法--老師認為：「佛法應以一般人所熟悉的言語文字及思想方式來弘傳，使他們了解佛法，來發覺求真理的途徑及真實利益。故應以科學知識為基礎的日常知識來說明佛法，才能適應時代要求。」可惜，現代很多學佛者，脫離了常識來學習及弘傳佛法，使得佛法不是流於炫惑神秘，再不就是空談玄論，與人生脫節。

二、實用佛法--老師曾說：「佛法除了依止善知識，虛心求教指示正確的行持方法，最重要是依靠自己的理智抉擇，這是『知』。在「行」方面，要不脫離現實、不好高騖遠，要自病自知自處理，秉持佛陀『自依止，法依止，莫異依止』的教誡，方得受用。」

三、佛法是現實的生活方法--老師主張：「佛說八正道，即是指示從平淡的日常生活中趨向解脫，依止而行，即生即受益。」可惜，目前部分學佛者，無法充分了解這道理，以為修行(其實是修正行為之意)是專為來生，與日

常生活行為無關。這樣與人生脫節的修行，在個人來說，得不到佛法的真實利益，在他人看來，佛法卻變成帶有神秘色彩的宗教。

四、學佛先培養正見--老師無論在課堂或平時，無時不叮嚀培養學佛正見的重要性。老師常說：「學佛者最重要的是正見的培養。唯有把握了正見，學佛的目標才可算是正確地確立了。」老師不時地引用《阿含經》說：「假使有世間，正見增上者，雖復百千生，終不墮惡趣。」對正見的建立，老師開示：「先從世間正見建立起，那就必須，正見有善惡、有業報、有三世、有凡夫與聖人的不同。這可說是一切學佛者，所必須具有的正見。離去此四種正見，學佛的基礎是很難建立起來。」正見有善惡、有業報、有三世，知道善惡業必會招感樂苦報，則應止惡行善，成為世間的善人。正見有凡夫、聖人的不同，才會在世間法的基礎上建立超越世間的解脫法，繼續上進。有了世間正見的基礎，才能進求出世間的正見，那就是老師常說的：「正見四聖諦與緣起法。」見四諦中苦集二諦的世間因果，才能知道生命流轉的實相與根源；見滅道二諦的出世間因果，才會知道苦惑滅後的涅槃境界和滅除苦惑的道品，便會厭離苦迫，而欣樂涅槃，依「八正道」走向解脫之道。正見十二支緣起的流轉與還滅二門，才有可能回歸釋尊強調的「先知法住智，後知涅槃智」的中道正行。

五、學佛不一定要出家--許多人一接觸佛法，被佛法的堂奧精深所吸引，還沒來得及確立對佛法的正知正見，就急於想出家修行。天真的以為，只有出家才有可能修行解脫，以致不能安心於家庭、事業的責任與義務，導致個人與家庭間層層的矛盾與問題。對此，老師經常引證《阿含經》指出：「出家固然是好事，但學佛不一定非要出家才能修行，在家居士同樣有解脫、證果的機會。而且，由於在家人和人群接觸的機會較多，更有利於人間佛教的推行與菩薩道的修持。」

六、學佛一定要受戒--許多人學佛以後，只受三皈依，沒有受持五戒。錯誤的認為，受戒就得吃素，以及受過戒再犯戒會罪加一等，以致對受戒望而卻步，想等到以後不會犯戒之後再受戒。老師則強調：「受戒與吃素是無關的。受戒是成為一位佛弟子的根本條件，不受戒基本上不成為優婆塞與優婆夷。受持戒律，是幫助我們約束自身的行為，更是修行證果的基石。等到不犯戒時，又何需再受戒？」因此，老師非常鼓勵我們去受持五戒。

由於篇幅有限，以上所提只是梗概。除此之外，老師更經常剴切的點出當今佛教界中各種時弊，以導正我們多數人對佛法積非成是的錯誤見解。

我與老師的關係可說是亦師亦友。由於思想見解的相契合，老師是我唯一可以深刻對談的對象，我經常與老師在電話裡，可以暢談佛法一個多小時。

可惜，近年來，由於老師年事已高，健康欠佳，記憶衰退。我除了每隔一陣子以電話向老師問候之外，已少有機會再和他暢談法義了。少了這麼一位法音知己，在佛法的道途上，我感到萬分的孤獨了。

老師過去經常鼓勵我們多為人講述佛法，一則以加深自己的印象，另一方面可以利益眾生。每次和老師通電話，老師總會詢問我為同學上課狀況。近年來，我因為工作、家庭的忙碌，加上其它因緣條件的不足，以致較少有機會為佛法盡心力，內心常覺得辜負了老師的教誨。

我的學佛，早年是仰慕神通感應而開始的。如果不是羅老師的啟蒙，我何能走上佛法的正途，得著佛法的真實利益？沒有羅老師，又何來今日對佛法充滿肯定與法喜的我？對老師，我只能說：師恩難忘，更永難報答！

〔一九九九年二月二日完稿於加州矽谷阿含閣〕

夏日野餐花絮

鐘麗瑜

打開八月份菩提學會的活動表，這個月菩提學會在例行的活動中還加了點不一樣的，嘿！那就是--夏日野餐。在八月二十一日的早上十時到下午二時，地點嘛！就離會址不遠的 Ortega Park，在 Sunnyvale，通告上寫著加黑的精體大字！菩提學會將提供午餐，有涼麵、三明治、飲料、水果、甜點等。好極了，這段話果然吸引人，你猜來了多少人？嘿嘿！將近七十人啊！平常大家總是上課、下課，在飽嚐法味之餘，也難得有機會聚在一起散散步、講講話，夏日野餐正好發揮了聯絡同學感情，舒活筋骨，全家活動的功能，幾乎大家都是全家出動，除非有事不能來的。

當天一早，幾位“志工同學”已開始在公園整理好地方，吃的點心也早已就緒，最開心的是，好多許久不見的朋友也一一出現，全家動員的，還可趁此機會，看看誰家的孩子長得更高大，更俊美了，而羅無虛老師在邱學麗的接送下，來到野餐現場與大家敘舊、同樂，使大家歡喜不已，鄭志凱居士穿梭在同學間拍照，幫大家捕捉美好的回憶，雖說時間是無常的，但似乎在影像呈現於那張相紙時，時間也彷彿被凝固了。人嘛！具有懷念的特性，當我們 在未來的歲月裡，回憶起今日的相聚，看看人與事，事與物的變遷，驗証了無常無我的真理時，相信屆時的會心一笑，將是最好的學習心得。當然大家在享受美食之餘，不忘讚嘆準備食物的張佩芳同學，因為她的精心配製，我們都可以從容赴宴，不管在家又洗、又切、又煮的，來了，就有現成可口的東西吃，自然要好好的謝謝她，好讓她記住我們讚嘆的眼神是為了下一頓美食做好「大吃一頓」的準備。

還有嘛！我們這些貪吃的同學，除了在太陽灑下溫暖的金光，徐風送來溫柔的輕撫外，我們是不會放過任何開法的機會。“惡毒”的王松助會長（那可是歐豐華老師講的）趁機要老師說說佛法。“開示！開示！”歐老師自是不負眾望，將我們耳提面命一番，她說：佛有三覺，自覺、覺他、覺行圓滿，學佛的人第一要有自覺的能力，自覺是什麼呢？那就是觀照自己，看清楚自己的缺點，儘管大家都知道學佛要修正行為，但是理論歸理論，平常卻不知從何下手，其實觀照的功夫是要我們在日常生活中，觀察自己的身與心，第一步也就是先觀察在做什麼，然後再觀心，我們只要肯一步一步，一點一點的做，慢慢的就可以看到自己的進步，而這種功夫要是不肯下的話，自然永遠都不會有起步。

接下來我們要如實的知“愛”，也就是清楚的看著事情的來與去，生與滅，也清楚的知道自己的喜怒哀樂以及它的生起與還滅，最後再觀心的轉動，觀照的重點，必定是與無常無我相應的，也就是不再以自我為中心，而是看著現象的生起與滅去，卻不再被它的喜怒哀樂所轉動，也不再讓它對自己有所影響，發生礙於我們向上提昇的作用。這個時候，我們才可以說是行在學佛的道上。

舉個例說，「我」為什麼又生氣了？這怒氣不是「我」，也不是「我的」，它是無常的，氣生過了，過了就過了，因為它是無常

的，所以它也不會是「我的」。因此當我們在這樣觀時，不但可以看到自己的問題，也同時看到眾生也和我一樣，（因此我可以了解你），平常是這樣用功的，等到了關頭時，佛法便自然提得起來，困擾便不復存在，所以我們之所以會有煩惱，實在是自找麻煩的佔大半數，因此希望大家「就在現在，今天，這個時候改變自己，提昇自己」

會眾聚精會神的聽歐老師開示

歐老師講完後，有人靜默思惟，有人點頭稱是，利根深厚的即時成了"新的初覺者"，鈍根重的，則繼續吃西瓜（那就是我啦！）更有甚者，我還幫忙打包，把剩下的食物全裝進了我的手提箱內，因為晚上還有一堂學佛次第，「菩薩道」的講座，我可想省去做飯的時間，早去上課。在大家整理收拾得差不多時，老實的鄭昌發居士，大發菩提心，刷洗公園內我們曾經用過的座椅，清理垃圾，謝謝鄭居士。大家在約二點時分打道回府，這個夏日野餐也在大家互道再見聲中結束，感謝所有出席的朋友！

養身、養生

芫荽拌豆腐皮

材料：

新鮮腐皮	八片
薑	三片
香菇	十二片
素蠔油	三大茶匙
芫荽	三把
麻油	四大茶匙
蒜	三小粒（或隨意）
鹽	一小茶匙

作法：

1. 豆腐皮擦乾切細絲
2. 香菇泡軟洗淨切細絲
3. 大碗或盤抹油(以免豆腐皮蒸後黏在上面)放入腐皮絲和香菇絲，稍拌勻，蒸十五分
4. 芫荽洗淨擦乾後，剁碎蒜和薑研磨或剁碎加入腐皮和香菇絲內，其他調味料也加入拌勻即可(因個人鹹、淡等口味不同，也可酌加些調味料以合乎自己喜歡的味道)
5. 待涼後才蓋蓋子，至少放過夜或更久，主要是讓芫荽軟化，吃起來較爽口
6. 若不喜歡芫荽味道，加蔥花也可，注意蔥花份量若沒芫荽多，可酌減些調味料

做菜時，最重要的是把你的愛心加進去，心裡想著「這是做給我的家人吃的，希望他們吃了這個菜，身心都得到健康」那麼你做菜時，心裡高高興興的，吃的人也會很開心、健康，因為這裡面有你的祝福和愛。做一道簡單的菜，卻有多分的意義，您說划不划得來呢？

黃豆製品舉凡豆漿、豆腐、豆干...等，都是老中的最愛，尤其素食者，幾乎餐餐少不了它，但是您對黃豆知多少呢？

抗癌方面-黃豆含有異黃酮，對乳癌或賀爾蒙有關的癌症都有抑制作用

其他方面-降低膽固醇，減少心臟病

蛋白源方面-黃豆蛋白可預防膽結石，防止糖尿病的惡化

缺點-豆類中黃豆的胰蛋白酵素抑制的作用最大，即抑制黃豆蛋白的消化，產生吸收上的困難，必須久煮來破壞它煮(2-3小時)否則會有消化問題，所已買的豆漿最好也多煮15-20分，其他黃豆製品必需多煮一下，才不會不好消化。

卷頭語

雷叔雲

感謝夢玫、佩芳、白桂、年素、美玲、守正、惠美、淑真、彭媚媚諸位居士的耕耘，佔據學會一角的圖書館總算規模初具，一畦一畦的書籍、錄音帶、錄影帶齊整地迎春展立，一時借書還書，枝頭春意正鬧。

因緣際會，有幸成為耕書的園丁之一，在此願暫充嚮導，帶您巡遊書圃，一起看看我們已有什麼，還缺什麼，我們需要更多一同掘寶的朋友，也需要更多一同深耕的朋友。

羅無盡居士文庫簡介

羅老師曾長期指導菩提學會同修們研讀阿含經，確立了我們立本於根本佛教，落實於人間佛教的大方向，是不少人佛法的啟蒙老師，至今學會圖書館中仍珍藏著許多當年講課的錄音帶，「認識雜阿含經」、「緣起法」、「化迦旃延經」、「八正道是一乘道」、「談在眾信徒如何修行」...，詳實的講述與親切的答問中，正知正見清清晰晰地由羅老師那略帶上海鄉音的口中，一字一句娓娓道出。老師猶如嫻熟路徑的嚮導，多少個寒暑春秋，披荊斬棘，一步一腳印，為後學者理出了學佛的方向。

數年前，老師將私人藏書悉數捐贈學會，隨著新會所的設立，圖書館規模漸具，這一批書也陸續整理出來，沿著牆一列排開，靜候知音的檢閱。

羅老師文庫中計有四百冊左右的平裝或精裝書籍，三百冊左右線裝書籍，大大充實了館藏深度與廣度。眾所周知，老師對根本佛法是下過一番功夫的，藏書中增谷文雄的「根本佛教」、中村元的「原始佛教之思想」、水野弘元的「原始佛教」、呂澂的「印度佛教史略」、「印度佛學源流略講」...均是重要文獻；老師也並未忽略佛教中後期的發展，呂澂的「佛典泛論」、黃懺華的「中國佛教史」、韋蘭等的「中國佛教史論集」、陳垣的「中國佛教史籍概論」...乃至「西藏佛教史」、「南傳佛教史」、「歐美佛教研究史」...紀錄了佛教縱向與橫向的開展。老師絕非謹守一經一論、取一滴水而棄大海者，試觀其經論的蒐集，便可知曉：阿含系列、般若系列、法華、華嚴、楞嚴、圓覺、淨土諸經、中論、入中論、瑜珈師地論、菩提道次第廣論、大乘起信論、成唯識論、俱舍論、現觀莊嚴論、佛性論...所在皆有。佛門典範的傳記、年譜、及文集，如「高僧傳」、明朝四大師、弘一、太虛、倓虛、虛雲、印光諸位大師，至晚近續明、南亭等法師者，亦不在少數。老師不時提到的近代有修有證的人物，克希那穆提(Krishnamurti)的傳記、與科學家對話錄，亦有數冊之譜。

藏書中最醒目者，當推為數六十五冊的「太虛大師全書」，係由印順導師主撰，續明法師、楊星森、杜名廉居士協撰，一九五九年出版，書頁雖已泛黃，而虛大師「實行大乘佛法，建設人間淨土」的理想，編撰人員記述其用心之良苦與成書之不易，甚至于右任老飄逸的封面題字，再再讓後學者展讀展卷之際，不能不興起「古道照顏色」的感懷與讚歎，人間淨土未成，我們何敢放逸？

羅老師的藏書中，字裡行間處處可見密密麻麻的圈點，書葉天頭地腳處處可見筆跡蒼健的批注，老師用功之勤，與其整個學思歷程，躍然紙上，展讀撫摩之際，對羅老師又多了一份非比尋常的感激。幸遇善知識的我們，俯首思量，眼前雖仍有漫漫長路要走，而回首來時路，與未遇老師之前的蒙昧與徬徨，確已不可以道里計了。

謝謝您！羅老師。

Are You Studying the Dharma? Are You Learning from the Buddha?

By Reverend Heng Sure

June 6, 1999, 2:00 - 4:00 p.m. at Mahabodhi Society of USA

Are you learning to be a Buddhist? How is your study of the Dharma going? The assumption is that you are studying the Dharma. If you are asking the questions such as, "what's going wrong in this country? How do I keep my kid from shooting at his classmates? Was that Marijuana I smell on my child's backpack? " You ARE studying theDharma. These questions are part of learning how to be a human being at the end of this 20th century. They are a broader definition of studying the Dharma. "What does it all mean to a Buddhist?" This is the theme of today's talk.

Rev. Heng Sure unfolded his talks of the day by using the story telling method. At Berkeley, there is Buddhist Story Telling Circle travelling around to story telling festivals, church fairs, high school auditoriums, etc. to tell stories. Stories that happened around us, stories that happened as we are driving on the freeway, stories that happened as we heard from the radio from Kosovo these are the Buddhist stories. They are Buddhist stories in the sense that 1) they are principles inside what meets our eyes and ears. 2) As Buddhists study them, how do we react to these stories that meet our eyes and ears? That's the key! The practice of Dharma is very much alive. It is from moment to moment, from thought to thought that determines how well we are telling our Buddhist stories.

John Carroll, Editor at San Francisco Chronicles, recently after the Littletonís massacre wrote, "Think about the importance of storytelling in our culture. We learn the stories of our family from our older relatives, we learn the myths of our people from prolong and rambling conversations. And, myths are nothing more than our own values repackaged as stories for easy memorization. They are values and principles. In giving up our home place for our work place, we have sacrificed this storytelling. We have nothing to tell ourselves when we get into troubles. We have no tales suggesting that there are exit strategies, ways out of our problems. We don't have stories that tell us the way out of our problems. Nobody tells us stories of forgiveness. ...Children are fed only on opinions and suggestions, which are not nourishing. Stories are nourishing... Stories require psychic space, nc competing entertainment and, above all, time. And we have NO time... We don't need a national dialogue, we just need to stay home and talk." The Rev. suggested Buddhist Disciples to stay home and talk.

Why story telling? So we can remember. So we can discover. So, we can hear again, the stories of our wisdom tribe, not our national tribe. The stories of our wisdom tribe have not changed but they have been forgotten, overlooked.

Below are excerpts of stories that the Rev. has shared with the audience.

Story #1

An email from a professor at San Francisco State Univ., an African American Catholic in her 50's participating in Buddhist-Christian dialogue at University of San Francisco.

...I was wrestling with anger toward a cousin last Spring... I had a choice to make about an inheritance... I knew in my intellect that I should follow the road of peace and just let it go but I could not feel it in my heart. I didn't want the money. But, after months of fighting with a relative, I was angry. I was filled with pain and I was spoiling for a fight. I was only theoretically inclined toward peace but all my words of peace are hollow and empty... Nothing helped.. The irony that even my cousinís name is the same as mine... I was literally fighting with myself...

Rev. Heng Sure relayed a story he told at USF last Spring. Master Hsuan Hwa instructed one of his disciples not to use force under any circumstances as he accompanied/escorted Rev. Heng Sure in his pilgrimage years ago. "Throw one punch, you are no longer my disciple... Buddhists don't let themselves get angry. Instead, use kindness, compassion, joy and giving, the four limitless attitudes in every situation, no matter what. That's all you need. That will get you through.."

"Throw one punch, you are no longer my disciple." This sentence struck a cord with this lady and liberated her. Thus she began her study with the Dharma teaching on anger. A Buddhist monk once said in the paper, "Feeling anger towards another person is like drinking poison and waiting for the other person to die."

Story #2, etc.

One day 210 six-graders came through the door from an affluent Piedmont Middle School for a 45-minute visit. During that day, they had a whirlwind visit of three houses of worship: Temple of Sinai, a Jewish synagogue in Oakland, the Greek Orthodox, and Berkeley Buddhist Monastery.

On a Thank-you note, one boy wrote: "...you were the best talker because you realized that we don't know a lot about Buddhism. You didn't tell us much about what we already knew. This enabled us to learn more because you didn't waste time. Your Monastery was cozy because we got to take our shoes off. The rug was soft. The incense and smelly candles made us feel like this was a house of worship. Because of your teaching every six-graders became more tune into the Buddhist religion. Not only the Middle School, but the entire world benefited." This young man seemed to grasp the concept of transference from Rev's talk.

Stories are wisdom of words, the so-called "literary pranjna." After 24 years of monastery learning, Rev. commented the heart of giving and social services are the success of Christianity, which accounts for the majority of religious beliefs in the United States of America. Buddhists can learn a lot from Christianity regarding this. It is the relationship with the book/text, especially the Sutra of Hwa Yen that draws the Rev. from a Methodist background to Buddhism, the principles in the book. It is full of stories in that Sutra. That Book can be found inside of your heart. It came from a human heart when made quiet, calm and pure. As we are learning from or about the Buddha Dharma, whatever way we may find such as, meditation or ways to resolve our anger, to quiet our mind and listen. That's what the stories, the profound story of Dharma comes from. The principles, those patterns are already there invisibly.

A NEW PATH

Annie Chang

As I begin a new chapter in my life in college, I am putting in perspective what Buddhism has done for me in the past, and what it would do for me in the future.

Entering a new arena of people, environments, and lives, it is sometimes overwhelming to grasp what I have to come face to face to. There are so many paths to take regarding friends, careers, and lifestyles. Among them are paths that go downhill to my ill, while others rise to my benefit. So many choices, so many wrong turns. And there will be no more parents to catch me when I fall, (that's a good thing and a bad thing!). I had a summer job that introduced me to a early glimpse into college life. They were all wonderful people, I love them all, however, their lifestyle varied greatly from mine. From their good points, I tried to apply to my life; being a vegetarian, reducing the amount of T.V. usage, etc. But I alsc learned to stray from things that I felt uncomfortable doing. I had street signs of Good and Bad to tell me were to go.

In my daily life, I have walked the Eight-Fold Path, which guides me always in the right direction, and I will again apply that same path to my college life. I would keep the Buddha pearl of wisdom close and let them luminate the future paths I have to take, alone. A wise man learns from his mistakes, but a wiser man learns from the mistake of others. Buddhism offers what has been learnt and done from the past, so I and others would not have to make the same mistakes. But at the same time it's teachings are not absolute. It is not an authority power which controls my life. Buddhism provides me with a leeway to experiment, and find the right answers myself through trial and error.

There are a few key concepts in Buddhism that I must emphasize now because of their importance, especially college bound students.

MINDFULNESS. In a place were there is no parental authority, and little responsibility other than getting to class for the exams (just kidding!), I have to keep in focus of what I am in college for. Having fun is part of the experience, but so is developing my career. With mindfulness, I have learned to keep the big picture in mind, and control myself; physically and mentally.

RESPECT and TOLERANCE. As I said earlier, college life is filled with an array of different lifestyles. I do not have to make them my own, but I must learn to respect and tolerate them.

RIGHT UNDERSTANDING and COMMUNICATION. My room mate is Alissa. I have never met her before, and I won't until I move in. I have no idea who she is, or what she's like. And vise versa. In order to guarantee a good relationship with Alissa, I must have right understand and communication. I must understand her wants and needs. I must have the ability to communicate mine. If there is an disparity over what music to listen to, who gets what bed, etc, right understanding and communication will save us from a potential World War III.

These are merely the few concepts out of many that every college bound student, every person needs in their daily lives.

College, here I come. And I'm ready. Buddhism has made me ready.

Namo our teacher Sakyamuni Buddha, Bless me with your wisdom and compassion.

The English Buddhism Study Group

By Elizabeth Tu

The English Buddhism Study Group has just finished Chapter 3, The Dharma Common to the Five Vehicles, of "The Way to Buddhahood." In Chapter 3, we have explored various methods that we practice to be born at the human as well as the divine/heaven realms. As we come to grip with much of the concepts of Buddha Dharma discussed here share in common with other worldly renowned beliefs or religions such as Confucianism, Christianity, Islam, etc. However, this is only a foundation for more advanced Dharma study.

The first part of this chapter discussed the definition of right views and the process of making a right living in Buddhism. The four basic core concepts of Buddhist right views are the correct understanding of Good and Evil, Karma and Consequences, Past and Future Lives, and Ordinary People and Sages. From these unique Buddhism views developed the transmigration of five destinies, namely, hell, animal, hungry ghosts, human or divine being. According to karma and its karmic results, sentient beings move through cycles of birth and deaths in these five destinies.

In order to be rewarded with and enjoyed the bliss of rebirth as a human or divine being, the second part of this chapter addresses the methods we can practice. The practice of charity or giving, practice of precepts (i.e., the five, eight-branched fasting or the ten good precepts) and practice of meditation will lead us not into misfortune or suffering but deliver us to Buddha Dharma. The chapter ends with the practice of six recollections: being mindful of Buddha, Dharma, Sangha, keeping the precepts, giving and the divine realm. We shall praise the Maitreya Buddha and vow to see and listen to this future Buddha.

In sum, while looking up to the Divine being as our role model, we learn how to be a good and responsible human being in this chapter. By giving and forgiving, we develop compassion in our heart. Keeping the precept, we learn to discipline ourselves. Practicing meditation or being mindful, we are able to cultivate peace and wisdom. These are the lessons we learn in Chapter 3.

Starting August 14, we will study Chapter 4 at Mahabodhi Society of USA at 10 am on the 2nd and 4th Saturdays of each month. Competing with the lazy summer programs or family vacations, kudos to those few die-hards! If you ever find your summer too boring or too hectic, come check us out! Ask us, "Are you studying Buddhism? What ARE you studying?" Let us explore the answers together!

未來活動預告

日期	時間	活動類型	活 動 內 容	主講人
9/11/99	7:30-8:30pm	佛法對話系列	「佛陀的啟示」第一章「佛教的宗教態度」講解	李領國居士
	8:30-9:30pm	佛法對話系列	人間對話 / panel discussion	
9/18/99	9:00am-5:00pm	一日精進	One-Day Mindfulness Retreat	Ven. U Silanada
9/25/99	7:30-8:30pm	佛法對話系列	「佛陀的啟示」第二章「苦聖諦」講解	李領國居士
	8:30pm-9:30pm	佛法對話系列	人間對話 / panel discussion	
10/9/99	7:30-8:30pm	佛法對話系列	「佛陀的啟示」第三四章「集、滅聖諦」講解	李領國居士
	8:30-9:30pm	佛法對話系列	人間對話	
10/10/99	9:30-11:30pm	法師開示	所學為法現非常，所存為人緣平常	仁俊法師
10月或11月之交	未定	法師開示	論書、論師與禪觀	自鼎法師
10/23/99	7:30-8:30pm	佛法對話系列	「佛陀的啟示」第五六章「道聖諦、無我論」講解	李領國居士
	8:30-9:30pm	佛法對話系列	人間對話 / panel discussion	
11/6/99	7:30-8:30pm	佛法對話系列	「佛陀的啟示」第六七章「道聖諦、無我論」講解	李領國居士
	8:30-9:30pm	佛法對話系列	人間對話 / panel discussion	
11/13/99	9:00am-5:00pm	一日精進	法師開示、禪坐（暫訂）	維如法師
11/20/99	7:30-8:30pm	佛法對話系列	「佛陀的啟示」第八章「佛的教誡與今日世界」講解	李領國居士
	8:30-9:30pm	佛法對話系列	人間對話 / panel discussion	
5/4/00-5/7/00		佛法度假		仁俊法師等

編輯室小啓

一、感謝會友們參與這份刊物出版之各項工作，並特別感謝此次參與打字工作的陳玲玲居士、方黛麗居士。

二、本刊物歡迎會友賜稿，如蒙賜稿請寄本會會址，並註明“會訊編輯室收。