



華州法鼓通訊

第95期2010年2月

【聖嚴法師開示】 【正面看生活】有什麼煩惱放不下

曾經有兩位泰國比丘來我們的中華佛學研究所讀書，才剛大學畢業，非常年輕，分別出家一年半到兩年，講話的態度很安詳、有威儀，予人一種穩重、安定的感覺。

他們的威儀是用修行的方法養成的，平日就練習著，一層又一層地向內心深處觀看，看到最後自己是空的。

若能經常這樣往內看，直到自己也沒有了，這時候，別人罵你，你也不會生氣了，而能常保身心安定，不浮躁。

當感覺到煩惱時，就往內看：「究竟是誰在煩惱？」或是「有什麼煩惱放不下呢？」

一經迴心返觀，煩惱就不見了。

如果人人都能如此做，雖然在日常生活上仍然有很多的缺陷，我們的身心卻能經常保持在無事狀態中，那就是處在淨土中了。

本文摘自法鼓文化出版「[何必氣炸自己](#)」

2010年的新春聯誼活動

2/20-21日舉辦新春聯誼活動

2/20 日一助念培訓課程

2/21 日上午舉辦新春普佛法會/中午聯誼聚餐

下午舉辦《師父的身教》追思感恩活動



共修地點：14028 Bel-Red Road #205 Bellevue, WA 98007

Tel：425-957-4597

Web Site: <http://seattle.ddmusa.org>

爲了讓法鼓山西雅圖分會 能夠繼續舉辦各項活動,需要您的護持,請您隨喜贊助,捐款 100%抵稅,謝謝!

春聯結善緣 法鼓山與您迎接「安和豐富」

迎向嶄新的 2010 年，法鼓山秉持創辦人聖嚴法師全面教育及整體關懷的理念，期望透過國人向以張貼春聯，互相道賀新年伊始的傳統，向全世界各地，傳遞對於本世紀第二個十年開始的願景與祝福。元旦假期過後，歡迎社會大眾前往法鼓山海內外各分院道場，索取這份雅緻的春聯，以「安和豐富」與他人廣結善緣。



除了躍然於紙上的一股溫暖幸福的感覺之外，藉由法鼓山創辦人聖嚴法師生前所法書的「安和豐富」，法鼓山強調這幅墨寶的整體意涵，就是促成人間淨土的態度和方法，也是法鼓山長期推動「心靈環保」的同義詞。因此今年特地選取這四個字，做為勉勵法鼓山的僧俗弟子，都能在充滿希望的 2010 年，以此做為努力奉獻自我、成就他人的目標，一同誠摯的祝願我們生活的世界，成為「安和豐富」的幸福人間。

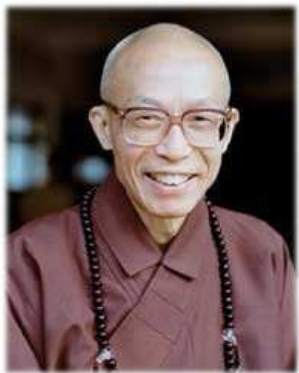


依據以往聖嚴法師提出「心五四」、「心六倫」等生活佛法的開示內容，民眾可以從中理解，「安」就在於從自身開始，發揮「安己、安人、安樂眾生」的慈悲本懷；而「和」則是不忘關懷大眾和地球環境，造就「和敬、和樂、和平世界」的人生初衷。至於所謂的「豐富」，並非取決於擁有多少，而是在於能夠奉獻多少，所以豐富不僅意味物質條件的滿足富裕，更底蘊著人心氣度的圓滿寬廣。

法鼓山表示，「安和豐富」的意蘊即是在展現自利利人的菩薩世界，也代表修行實踐佛法後的和喜妙境。是以民眾可以藉由「需要的不多、想要的太多」，以及「知福、惜福、培福、種福」的生活態度，與他人分享「安和豐富」正是人生的一項學習方法，並且邀請對方同在感恩、感謝、感動、感化的行動中，互相鼓勵扶持，於面對它、接受它、處理它、放下它的過程中共同成長，獲得安心、安身、安家、安業的真實利益。

與世界共同迎接「安和心·豐富年」，法鼓山世界佛教教育園區，以及各地分院均在農曆除夕新春期間，安排了多項有意義的新春活動，歡迎民眾與親友一同前往參加，發現心靈的安和，體驗生命的豐富。活動內容及時間、地點，請上法鼓山全球資訊網(www.ddm.org.tw)查詢。

*文：張曜鐘 20091231



法鼓山網路電視台

連著心一起感動 — 法鼓山網路電視台

如果信仰是連結天上與人間的天線，那「法鼓山網路電視台」就是串連心與心之間的因緣線。而從2010年元旦開始，「法鼓山網路電視台」要為心預留一個線上蒲團，24小時全天候將正信佛法與大眾分享，成為修學佛法的共修平台。

「法鼓山網路電視台」是一處提供法喜與禪悅的電視台，以聖嚴法師珍貴的身教、言教為主軸，結合時代脈動、社會關懷和現代科技，製作知性與感性兼具的優質節目，讓繁忙的現代人，在不安中止息煩惱，開啓自心中的無盡寶藏，自利利人，達到世界淨化與和平的理想。

透過「法鼓山網路電視台」的節目，不管身在何處，讓我們連著心一起感動佛法的智慧與慈悲。

法鼓山網路電視台網址: <http://ddmtv.ddm.org.tw/index.html>

師父網站 元旦開站：

聖嚴師父網站網址：www.shengyen.org

在聖嚴師父圓寂週年前夕，

師父專屬中文網站在元月一日正式開站，

網站內容包括師父著作《法鼓全集》、《人生》雜誌圓寂佛事專輯、

動態師父足跡導覽等，並具全文檢索功能，除圓滿師父一生分享

佛法的悲願，也有助大眾了解師父弘化事蹟與禪法思想，將接引更

多人來閱讀、運用、研究並推廣師父的思想。

師父網站設計簡約素樸，有繁體中文與簡體中文兩種版本，網站內容包括：認識聖嚴法師、著作、影音、文物、互動區等八個部分。負責網站建置的常悟法師希望這個網站像活水源頭，「讓師父的法從這裡越過時空限制，讓人人有機會親近師父的教法。」。



海地賑災

1月13日凌晨，海地首都太子港經歷了芮氏7.0規模的強震，超過三分之一的海地人口受災。

法鼓山慈善基金會目前已透過政府及長期合作的慈善團體，初步瞭解海地災區民眾的需求，未來將會以採購當地所需的民生物資、醫療用品，或提供安心的力量等相關物品為主，務求在與其他相關援助團體共同救援過程中，能善用每一筆善款，妥善關懷照顧到災區民眾的需求。



世間無常，國土危脆。以聖嚴法師四安理念「安心、安身、安家、安業」，做為國內外急難救助指導原則的法鼓山，於15日針對援助遭逢七級強震侵襲的海地，公布賑災捐款專戶。

美國地區的護法信眾，若希望為這場重大災難盡一分心力，可開立支票寄至西雅圖分會 DD MBA-WA, 14028 Bel-Red Road. #205, WA 98007，或電詢 425-957-4597，並註明 Haiti Earthquake Relief，我們會盡力將善款做妥善的運用。

西雅圖分會並將於1月24日星期日上午10點至12點，舉辦「念佛法會」，祈請大家一同來為海地災區中受苦受難的菩薩超薦祈福，阿彌陀佛！



菩薩行者，以出世的心做入世的工作：
他們走入社會、關懷社會、救苦救難，
卻不戀棧世間榮華，不貪求名聞利養，
這才是真正的解脫者。

聖嚴法師

〈 放下的幸福 〉

讀書會在3月份開始另一本書《放下的幸福》。幸福，是每個人都想要的。我們總是喜歡說「追求」或「爭取」幸福，彷彿幸福是一面高掛在牆上的獎牌，必須經過一番競爭與奮鬥才能獲得。這種普遍的意象使許多人認為，幸福是來自於自己身心之外的某樣東西。然而，您是否有過這種經驗：當自己得意地看著手中辛苦掙來的戰利品時，卻隱約察覺到有一種失落感，因為我們所期待的「幸福」，並未隨之而來。

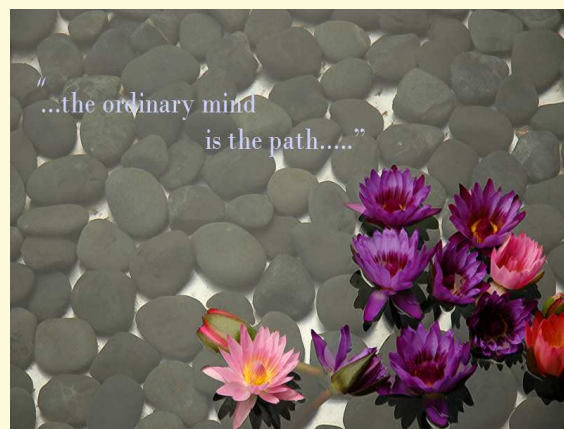
為什麼一個人可能得到一切卻仍舊不幸福？因為幸福其實是來自自我的「放下」、煩惱的「消融」，而不是任何東西的「獲得」。在這本書中要告訴我們的是：真正的幸福，不必依賴任何外在的人事物，也不是來自變幻無常的情緒與感覺，而是心的一種清楚、愉快與平靜的狀態。因此，透視煩惱，進而運用方法化解、對治煩惱，到最後完全放下煩惱，即是追求幸福的下手處。

聖嚴師父在第一篇首先探討的正是煩惱的來源——情緒。他指出三種「情」——情操、情感與情緒的不同，並強調：任何情緒都是情感無法滿足所造成的衝擊與困擾，都是煩惱。書中的第二篇至第六篇，則分別深入探討對我們造成最大傷害的五種煩惱——貪、瞋、癡、慢、疑，也就是佛陀所說的「五毒」，並提供不同層次的管理與解決之道。

聖嚴師父擅長以短短的幾句話，為一般人不易釐清的觀念做出精彩的說明，例如，對於何謂「貪」，他說：「得到需要的東西不是貪，想獲得不需要的就是貪了。」在解釋如何對治「瞋」時，則說：「忍並不是忍氣吞聲地受委屈，而是克制自己的衝動，不要馬上做出反應。」

煩惱雖有千百種，但是它們和所有的事物一樣，只是暫時性的存在。惱人的情緒來襲時，只要善用書中的方法一一化解，最後終能「放下」執著，讓心回歸單純、天真的本性，這時，幸福便不求自來了。

法鼓山西雅圖分會有幾本《放下的幸福》請購，請大家踴躍參與!!



【聖嚴法師說禪】從生至死，只是這個

問：五泄靈默禪師開悟前去見石頭希遷禪師，一見面就說：「你只需說一句話，若能使有所悟，我就留下，否則就去別的地方。」石頭和尚端坐不動，不發一語，靈默扭頭就走，石頭突然叫一聲：「和尚！」靈默聞聲回頭，石頭說：「從生至死，就只是這個，你回頭轉腦想那麼多做什麼？」靈默當下大悟。石頭禪師所說的「這個」是什麼呢？

答：靈默禪師修行到不知如何是好，希望石頭和尚幫他的忙。古代很多禪修者皆如此。有的自以為開悟了；有的似有頗深的禪悟經驗卻又不能肯定；有的已能肯定但想試探別的禪師的層次，考驗他人也考驗自己。參訪問道者多半已具備開了一隻眼的資格，到處參訪天下聞名或據傳已開悟的人。去時自信滿滿又有點懷疑自己的程度，希望禪師給他一句話。



禪師們都知道開口就錯，沒有開口處。禪宗「不立文字，言語道斷，心行處滅」；也就是不用語言文字表達，不用心念意識去揣摩、衡量和思考。因此當靈默去見石頭和尚，石頭雖答：「從生至死，只是這個」，其實等於什麼也沒講。你想知道的那個，就是我所呼喚的那個，也就是你自己。你的心不能放下，到處追求，以生死心揣摩開悟不開悟，以生死心希望我回答你。我告訴你，你現在發問的這一念就是我給你的答覆。

從生到死，在時間上是一個念頭的生、一個念頭的死；在肉體上是一個生命的生、一個生命的死——都是這個放不下的你。

石頭和尚很明確地叫靈默看他自己，若能一眼返照、回轉自己，發現「從生至死就是這個東西」，那就趕快放下，不再向外追求，不再訪求什麼話。

理論觀念聽多了沒有用，唯有回轉心來向自己看，這一看好比猛錘一擊，把自己的心打碎，那幫助就大了。

---本文摘自法鼓文化出版- << 聖嚴說禪 >>---

新書介紹



帶著禪心去上班：聖嚴法師的禪式工作學〈人間淨土系列〉

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

版次：初版，2010年1月

將禪法帶進辦公室，突破朝九晚五的有限鐘點，

以無限的活力、無限的創意，迎接每一個挑戰！

手機帶了嗎？錢包、電腦、公事包都帶了嗎？再檢查一下，「禪心」帶了沒？

工作上面對的人際關係如此多元，各種挑戰與競爭來自四面八方，然而，只要在工作中不忘用「禪」的觀念和方法面對，就能有一股安心的力量，讓我們在職場上能夠不受外境風雨的影響，工作起來左右逢源、事半功倍。心活了，工作自然精神飽滿、活力充沛！

聖嚴法師的禪式工作學，融合禪修的方法和觀念，在本書中以 34 則提問，把職場上人人都會遇到的問題及瓶頸，化為清明的智慧心、柔軟的慈悲心，分享以禪心來工作的良方。在充滿挑戰的職場生活中，有了禪法作為安心的方法，就能找到源源不絕的工作熱忱，讓每一天的職場生活，都能歡喜又富足。

【作者簡介】聖嚴法師（1930～2009年）

聖嚴法師 1930 年生於江蘇南通，1943 年於狼山出家，後因戰亂投身軍旅，十年後再次披剃出家。曾於高雄美濃閉關六年，隨後留學日本，獲立正大學文學博士學位。1975 年應邀赴美弘法。1989 年創建法鼓山，並於 2005 年開創繼起漢傳禪佛教的「中華禪法鼓宗」。

聖嚴法師是一位思想家、作家暨國際知名禪師，曾獲台灣《天下》雜誌遴選為「四百年來台灣最具影響力的五十位人士」之一。著作豐富，中、英、日文著作達百餘種，先後獲頒中山文藝獎、中山學術獎、總統文化獎及社會各界的諸多獎項。

聖嚴法師提出「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，主張以大學院、大普化、大關懷三大教育推動全面教育，相繼創辦中華佛學研究所、法鼓佛教學院、僧伽大學、法鼓大學等院校，也以豐富的禪修經驗、正信的佛法觀念和方法指導東、西方人士修行。

法師著重以現代人的語言和觀點普傳佛法，陸續提出「心靈環保」、「四種環保」、「心五四運動」、「心六倫」等社會運動，近年來更致力於國際弘化工作，參與國際性會談，促進宗教交流，提倡建立全球性倫理，致力於世界的和平。其寬闊胸襟與國際化視野，深獲海內外肯定。



法鼓山華盛頓州西雅圖分會

Dharma Drum Mountain Buddhist Association

14028 Bel-Red Road

Bellevue, WA 98007

Tel: 425-957-4597

NONPROFIT ORG
US POSTAGE PAID
ISSAQUAH, WA 98027
PERMIT NO. 31

法鼓山西雅圖分會文宣組希望能以E-Mail的方式將法鼓通訊寄給大家，可減少郵寄及印刷資源浪費。如果您願意收到E-Mail的法鼓通訊，請您E-Mail到 spalotas@gmail.com通知我們。

如果您的親戚朋友想收到法鼓通訊，請您來信或電話通知(地址：14028 Bel-Red Road, Suite 205, Bellevue, WA 98007.)

電話：425-957-4597或者E-Mail 到spalotas@gmail.com，感謝您的合作！