



華州法鼓通訊

第96期2010年3月

【聖嚴法師開示】 【生命泉源】 梵唄和修行

梵唄和修行生活是連在一起的，也是大眾共修用的。

祖師們對梵唄的解釋是，用來歌頌三寶及讚歎三寶的功德。但很多人可能沒想到，梵唄還有一種特殊的功能，除了讚歎諸佛的無量功德之外，同時也是修定及安心的方法；特別是年紀輕的人，血氣方剛，有用不完的氣力、體力，或者是積了悶氣，又不能大吼大叫，行動也不能放肆，就可以藉著梵唄，一方面可讚歎三寶的功德，一方面又可以調和身心。

.....下接第二頁

三月新活動

3/21/2010 義工培訓課程(邀請台灣二位資深悅眾菩薩來帶領)

包括: 法鼓山的理念與法鼓山的萬行菩薩

時間: 10:00 am—5:00 pm

每月第四個星期日下午

新增「助念共修」活動，時間 1:00pm 至3:00pm

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!



梵唄雖然不是一般世俗的歌唱，但同樣具有歌詠的效果。自己唱或是聽別人唱，都是一種修行。自己唱是自己在修持，同時也成就他人的修持。如果有人不喜歡唱誦，或是不想當維那，這都是因為不了解梵唄功用的緣故。

放眼看看各國的道場，不論是在家人或出家人聚會，都有課誦及法會的儀式。例如日本的禪堂，向來是最簡單的，但還是有課誦，其主要目的是在調劑修行人的身心，同時也是禪修的方法之一。還有西藏、南傳的佛教，以及天主教、基督教和回教，都有他們各自的唱誦。

在佛殿上梵唄用的法器，稱為「龍天眼目」。課誦時，一方面是向龍天護法諸神說法，並引導他們生起歡喜心及恭敬心，來學法護法；同樣也幫助我們順利修行，讓那些多餘的氣力、體力及煩惱、悶氣，唱過以後就沒有了。從讚頌中，內心的衝突及不平會自然而然地化解，故有攝心安心的功能，這個作用是非常明顯的。

昔日我還是小和尚在學唱誦時，會在門上貼一張紙條寫著：「新學沙門練習課誦，請諸護法龍天免參。」因為練習當中，有時候唱腔會脫板，或是掉以輕心而唱錯，假如沒貼上紙條，龍天護法聽到了會因為我們的不如法而起瞋心。所以做任何事都有它的道理，皆須懷著十分虔敬的心，用威儀的態度來練習梵唄。

目前大眾練習唱誦，如果沒有在門口貼上紙條，至少於練唱前也應合掌默禱：「我們現在練習梵唄，若唱錯了，或沒有表現得非常恭敬之處，請龍天護法諸神免責。」如此，大眾便會練得非常認真。請大眾要肯定梵唄的功能，尚未學會的人要勤加練習，課誦時更要虔誠而用心。是修行，也是結緣。
(一九八九年九月十三日)

本文摘自- 人生雜誌 298 期



【方丈和尚果東法師開示】

～安和豐富～

知福、惜福、培福、種福

◎文：方丈和尚 果東法師

「安和豐富」，是恩師 聖嚴師父生前提示，

並親自書寫墨寶。這是今年2010年，

法鼓山僧俗四眾的主題功課，也是我們法鼓山

努力奉獻自己、成就大眾的方針與祝福，更是為世界、為社會大眾的祝福與共勉。



從字面上來管窺師父浩瀚的悲智。「安和豐富」就是人間淨土的境界，是促成人間淨土的態度和方法，也是心靈環保的同義詞。安和豐富包容了心法、態度、作為，乃至於具體的圓滿景象的層次。是給大眾的祝福，是給大眾共同學習的方法，更是引導大眾一起創造幸福人間的明燈，可以說是我們迫切需要的功課，也是我們共所期盼的整體饒益。

「安」可以從個人學習安心、安身、安家、安業的利己實踐，來奠定個人安分、安全和安定的生活與生命，並影響到整體家園、生命共同體的安邦、安居與安樂等境界。這是師父開示：「安己、安人、安樂眾生」的本懷，自然是我們每個人用以自利利人、利益大眾的明燈和方向。

「和」可以是個人實踐和敬、和喜、自在、吉祥的方法，來成就自我和諧、圓融與和樂的身家和心靈。再進而分享到整體大眾、地球生活圈的和諧、和樂與和平的共好。這是師父開示：「和敬、和樂、和平世界」的初衷，可作為我們每個人邁向利人利己、利益大眾的提醒與功課。

「豐富」，並不在於擁有的「多」，而在於能奉獻的「有」。「豐富」不僅意味著物質條件的滿足富裕，更底蘊著人心氣度的圓滿寬廣。

「豐富的人生」，在於知福、惜福、培福與種福中的學習，更在於感恩、感謝、感化與感動後的行動。「豐富」能夠從需要的不多、想要的太多中發現。也能從面對、接受、處理、放下的行動中成就。

「豐富」必須從豐富自我的慈悲與智慧做起，從豐富他人能離苦得樂獲得成就。豐富是心靈的、態度的、智慧的、慈悲的全面運用和饒益。「安和豐富」是人生極致的吉祥，是人生在不同時空身分階段的學習，是心六倫的整體呈現。是心六倫的推廣目標。

「安和豐富」是心靈環保的自勉落實，是佛法的修行與實踐。「安和豐富」是修行實踐佛法後的和喜妙境，是佛法自利利人的菩薩世界。

請讓我們在 2010 年，在「安和豐富」中成就我們人生當下的慈悲與智慧。請讓我們以「安和豐富」來盡心盡力，作好整體關懷和全面教育，來發願、還願，奉獻自我來成就大眾，祝福我們生活的世界，成為一個「安和豐富」的幸福人間。

祝福大家，時時安和豐富。處處安和豐富。步步安和豐富。人人安和豐富。

法鼓山西雅圖分會助念講座

Eric

法鼓山西雅圖分會於二月二十日舉辦助念講座, 由加拿大溫哥華道場果樞法師和紐約東初禪寺的常懿法師帶領。

在這次的講座中, 法師講授了許多重要的觀念、並在當天練習執法器。首先, 我們法鼓山成立的助念組, 跟一般民間的職業助念團有根本上的不同: 在費用方面, 我們不收費, 若在場家屬要給錢則婉拒、但鼓勵布施。布施的意義在於分享給他人。再者, 我們助念組的角色是配角, 往生者家屬才是主角。我們是幫助保持正念, 故名助念。在態度上, 首重升起幫助他人的心。懷著至誠懇切的心來送一尊未來佛, 所以是歡喜的。盡量不打擾喪家, 例如自己的飲用水當自備。效果上, 令家屬對佛法的信心增長、乃至接引學佛。自己則提升人品、修福修慧、廣結善緣。再者, 令往生者隨念往生西方極樂淨土。還有我們佛教徒日日是好日、時時是好時、沒有禁忌與迷信。

人與人之間, 以親人的心念最為相應, 所以助念時一定要請家屬一起念, 而不是單靠我們來念。助念組的角色, 在於能穩定家屬的心, 帶動家屬誦經, 進而幫助往生者。助念現場的氣氛, 以寧靜祥和為最優先。要維持這種安詳的氣氛, 我們應該有幾點觀念上的認識。自己內心要時時專注。若起瞋心, 必須即時化解, 以免影響到往生者。一心念佛、不要動其他念、例如覺得往生者很可憐、或是起其他的分別心。另外、當以心五四來調整心態, 心懷感恩, 態度柔軟、謙虛、親切、傾聽需求。若遇到葷腥祭祀、理念不合的狀況, 以設身處地著想為原則, 以往生者立場作為考量。以與人結善緣、不結惡緣為前提, 依當時的情況作判斷。若遇到其他佛教道場的助念團主導時, 則須看當時情況。若同樣是正信的佛教團體, 則跟隨著念誦無妨。如果節奏太快, 伺接手以後慢慢調整至適當節奏、切勿立刻矯正。再者, 念誦時聲音不要過尖、引磬不要過大聲。如果是理念大不相同的團體已在主導, 我們可以客氣的說“既然已有團體在幫忙助念, 為了不要干擾到往生者, 我們就先告退, 改天再去家中關懷”。最後, 與家屬溝通者只有一人, 即組長。組員僅負責助念。如此才能維持一個有秩序、不混亂的氣氛。

我們分會當天即成立助念組, 並練習法器, 對於三個階段的助念, 有基本的認識及練習。第一個階段為彌留狀況、第二為往生後八小時、第三為公祭、告別式。下午練習完畢, 圓滿了本次助念關懷講座。

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。

日前聖嚴法師圓寂，一代大師風範，舉國悼念。法師的名言：「面對它、接受它、處理它、放下它」，影響之深遠，無以倫比。

記得 95 年 1 月間經友人引薦，短暫拋卻塵俗，參加法鼓山的兩日禪修。『禪修』在我們一般人印象，帶神秘色彩，以前雖然好奇，但並無機會接觸。此次終於有緣一圓夢想。

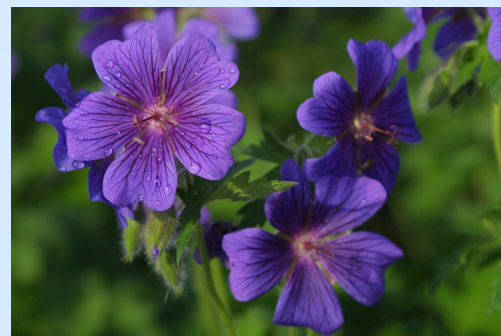
「法鼓山」坐落台北金山，依山傍水，寺園廣袤。禪堂設置在園區最深處。「遠觀山無色，近聽水有聲」，天籟風韻，景色殊勝。

兩天禪修，時間雖短，惟法師引導用心。法師首先教導我們最基本之禪坐方法與觀念。禪修之目的，主要是教我們調身、調息、調心。因係初學，盤坐並不刻意要求單盤或雙盤，但卻要求身心徹底放鬆。法師的意思，禪坐屏息冥想間，思緒如天馬行空，容易胡思亂想。所以要求我們禪坐就是禪坐，平息靜氣把心專注就好。說也奇妙，雖不克體會莊周夢蝶，物我兩忘之境，然不耐久盤之雙腿，兩天下來，如釋重負，痠疼之感覺，竟已減去大半。

禪修有一句耳熟能詳的話：「行住坐臥皆是禪」，意思是說要清清楚楚自己在做什麼事，在講什麼話。做某一件事，就專注做某一件事。吃飯就吃飯，好好咀嚼。走路就走路，每一步都要踏實。

禪修期間，除打坐外，還有一重要功課—經行。經行也者，就是走路。禪修之經行，快慢均有。緩慢如分解動作，迅速則有如競走。惟慢則恒慢，快則恆快，步步為營。別人快，自己也快。別人慢自己也慢，順序向前。帶領的導師說了一個故事，某年聖嚴法師去梵諦岡一個教堂參觀，那個教堂有一個著名的鐘樓，樓層甚高，樓梯盤旋而上。最特別的是梯寬僅容一人，遊客如鯽，所以進入就無法退出。聖嚴法師年事已高，但因機會難得，所以他還是決定要上去，隨從均十分擔心。惟聖嚴法師自謂以平常「經行」之方式進行，爬完數百階梯，仍氣定神閒，而隨從卻已個個臉紅氣喘。

.....下接第七頁



.....上接第六頁

禪修期間，最基本的要求『禁語』、『禁閱讀』，亦不許左顧右盼。很高興我都做到了，且並無勉強。「此中有真意，欲辯已忘言」這種感覺，誠難言詮。

禪修講求「自我肯定、自我提昇、自我消融」。白話一點，就是要認識自己、要自信、要謙卑。之前曾看過一部義

大利影片“香料共和國”，在片中有一段對話，發人深醒：「有些東西看得到，有些東西看不到，但往往看不到的東西，要比看得到的東西來得更加珍貴，就如同食物中的鹽和其他佐料一樣」。譬如我們對社會公平正義的理念、善惡是非價值的判斷等等，雖然觸摸不到，但那卻是最要緊的東西。

法鼓山有一句標語：「提昇人的品質，建設人間淨土。」主要是要我們做開心靈，做有價值的事，有價值的人。這讓我聯想到我曾經共事過的一位友人，她原是勵馨基金會的執行長。因長期幫助許多遭遇不幸婦幼的貢獻，從全球一百九十幾位候選人中脫穎而出，榮獲 NGO 國際非政府組織「兒童的世界」表揚首獎。獎金十萬美元，伊全數捐出。這種持久播撒愛心，讓社會更加溫暖的人事，誠為本文最佳例證。

《維摩經》有一個無盡燈的比喻：「點燃自己的燈，也點燃別人的燈。」大家來點燈，燈點得愈多，照得愈亮，最後大家都得到光明。大千宇宙，娑婆世界，雖然美麗，卻也有殘缺，端賴有這些心懷悲憫，博施濟眾的人物，才讓人世更加美好。

老子《道德經》有一句話：「上德若谷」，史記也說「桃李不言，下自成蹊」，聖嚴法師給人的感覺就是這樣。哲人已邈，典範常存，令人無限追思。爰將之前所作短文，略加整理，與大家分享，並敬祝大家福慧俱增，平安喜樂。





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, WA98027
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！