



華州法鼓通訊

第100期2010年7月

【聖嚴法師開示精選】

【生命泉源】心無罣礙

菩薩因為已到無所求無所得的程度，那是依靠般若波羅蜜多的力量所致。由於般若的空慧，已將一切自我的執著掃蕩清淨，自心即是清淨的智慧，等同橫遍十方豎窮三際的佛心，等虛空遍法界，無處不照，亦無痕跡，正如《金剛經》所說的「應無所住而生其心」，有心的功用，無心的執著，所以是「心無罣礙」。

普通人無法做到心無罣礙的程度，因為凡是起心動念，都有主觀的立場，既然預設立場，就不容易把心門敞開，尊重他人、接受他人。如果經常學習菩薩精神，以慈悲為著眼，以智慧作指導，就能凡事多為他人的立場設身處地，諒解他人、同情他人、協助他人，而少為自我的主見作保護，少為自我的得失作考量，則雖不能「心無罣礙」，至少也能心情愉快了。

.....下接第二頁

七月新活動

果徹法師西雅圖分會佛學講座「八大人覺經」

於每週一、三、五晚上 7:30pm 至 9:30pm，每次2小時上課共 8次

(7/28、30，與 8/2、4、6、9、11、13)

*請閱第三頁“佛說八大人覺經”

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

Tel：425-957-4597

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

Email address: ddmba.seattle@gmail.com

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！

.....上接第一頁

不妨將菩薩的心，譬喻成山中的一朵祥雲；雲是不請自來的，不驅自走；雲在山巒之間，穿來穿去，遊走自在，遇到了山峯，不會被擋住，越過山巔，繞過山腰，消失於無形。雲是有的，但不會受到任何東西的阻礙，因為它本身沒有固定的目的，沒有固定的形體。雲在遇到不同的氣溫氣流，便會隨緣變化成雨、露、雹、雪、霜、冰以及水、氣等形狀。這就是菩薩無心如雲出岫的意思。凡夫也不是完全不能學習的。



罣礙是妨礙、牽掛的意思，也是心有煩惱、病態的意思，有罣礙的心，就是心有了牽累障礙的病。例如《維摩經》說維摩詰長者因為眾生有疾，所以維摩詰長者也示現有疾；眾生害了生死煩惱的大病，所以心有罣礙，菩薩已離生死煩惱大病，所以心無罣礙。菩薩為了慈悲眾生，示現於眾生群中，看來也像是罣礙有病的眾生，但他們的內心已空無一物，故名心無罣礙。

本文摘自 [「心經新釋」](#)

新書介紹



安和豐富：簡單享受，綠生活 人間淨土
作者：聖嚴法師

以一顆簡單知足的心對待自己、對待地球，才是真平安、真富足！

終日的追求與忙碌，何時才能安心享福？擁有多少才叫富足？

聖嚴法師告訴我們，「安和豐富」的人生其實很簡單，它是一種心的感受與回饋行動，是對自己的福分與環境，深深地珍惜、滿足與感恩。懂得珍惜並樂於分享，能夠培福與種福，就不會製造地球的負擔，也不會一味累積自己身心的負擔，讓大家的的生活都能安和豐富。這就是最徹底的環保，也是你我幸福的捷徑！

八大人覺經

佛說八大人覺經

後漢沙門安世高 譯

爲佛弟子，常於晝夜，至心誦念八大人覺：

第一覺悟：世間無常；國土危脆，四大苦空，五陰無我，生滅變異，虛偽無主，心是惡源，形爲罪藪，如是觀察，漸離生死。

第二覺知：多欲爲苦；生死疲勞，從貪欲起，少欲無爲，身心自在。

第三覺知：心無厭足，唯得多求，增長罪惡；菩薩不爾，常念知足，安貧守道，唯慧是業。

第四覺知：懈怠墜落；常行精進，破煩惱惡，摧伏四魔，出陰界獄。

第五覺悟：愚癡生死；菩薩常念，廣學多聞，增長智慧，成就辯才，教化一切，悉以大樂。

第六覺知：貧苦多怨，橫結惡緣；菩薩布施，等念怨親，不念舊惡，不憎惡人。

第七覺悟：五欲過患；雖爲俗人，不染世樂，常念三衣，瓦鉢法器，志願出家，守道清白，梵行高遠，慈悲一切。

第八覺知：生死熾然，苦惱無量；發大乘心，普濟一切，願代眾生，受無量苦，令諸眾生，畢竟大樂。

如此八事，乃是諸佛，菩薩大人，之所覺悟，精進行道，慈悲修慧，乘法身船，至涅槃岸。復還生死，度脫眾生。以前八事，開導一切，令諸眾生，覺生死苦，捨離五欲，修心聖道。若佛弟子，誦此八事，於念念中，滅無量罪，進趣菩提，速登正覺，永斷生死，常住快樂。



念佛是中國佛教共同特色

大乘佛教，不論顯密，幾乎都在闡揚阿彌陀佛的淨土法門。密教自有其修持的儀軌之外，顯教依據的主要經典，則為淨土三部經：1.《阿彌陀經》。2.《觀無量壽經》，亦名《十六觀經》。3.《無量壽經》，又名《大阿彌陀經》，此經自漢迄宋，共有先後十二種譯本，宋元以後，僅存五本，宋朝的王日休居士，依據其中四種譯本，揉合成為《佛說大阿彌陀經》，民國三十五年（西元一九四六年）又有夏蓮居居士，集合漢、魏、吳、唐、宋的五種譯本，重彙成共計四十八章的《佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經》；此經對於阿彌陀佛淨土法門的事理因果，依正莊嚴，介紹得最為詳盡。

另有淨土學者如印光大師以為《楞嚴經》的〈大勢至菩薩念佛圓通章〉以及《華嚴經》的〈普賢菩薩行願品〉，也屬於弘揚阿彌陀佛淨土法門的重要經典。因此連同以上三經，合稱為「淨土五經」。

在中國佛教的大乘各宗派，除了三論（中觀）派以及部分臨濟宗的禪士們，不用淨土的念佛法門之外，其餘諸家，幾乎無一不學求生西方極樂淨土的念佛法門。以此可知，念佛乃是中國佛教的共同特色。



在中國佛教的大乘各宗派，除了三論（中觀）派以及部分臨濟宗的禪士們，不用淨土的念佛法門之外，其餘諸家，幾乎無一不學求生西方極樂淨土的念佛法門。以此可知，念佛乃是中國佛教的共同特色。

圖：法鼓山世界佛教教育園區 原生百合

---本文摘自法鼓文化出版-<<念佛生淨土>

美國青年沉思會議 象岡道場展開

【徐佳鈴 / 紐約報導】五月十二日至十六日，DDMBA（美國法鼓山佛教協會）與全球女性和平促進會（簡稱 GPIW）於紐約上州象岡道場，共同舉辦「美國青年沉思會議」（Inner Dimensions of Climate Change），透過沉思、靜坐和祈禱等活動，近五十位來自各州的二、三十歲青年代表，一起覺察人與人之間、人與自然之間的一體性，藉此探討氣候變遷的面向，並集思如何透過合作，啟發社會更多的覺醒。

二〇〇九年聯合國於哥本哈根舉辦氣候變遷高峰會，GPIW 率同各界宗教人士與精神領袖，於會中深入探討氣候變遷的內在面向，獲得廣大回響，此次會議延續哥本哈根會議的精神，首次邀集美國青年參與支持全球性的改革，共同對應氣候變遷問題。正在美國巡迴關懷的方丈和尚果東法師於會中致詞時，與青年分享聖嚴師父的信念，指出和平是從內心開始，當我們的內心祥和平安，才能與外在世界和平共處。

此次會議以豐富多元的活動進行，其中，由果禪法師、常濟法師帶領的戶外經行、托水鉢體驗，引導與會青年在自然環境中沉澱身心，更深入覺察自我與環境的關係；而透過閱讀書寫、影片欣賞，討論不同信仰傳統對自然環境的觀點，體會人類行為如何對氣候變遷造成影響。

「我身處在這裡，爲了支持你！」會議中，與會青年之間建立起的信任與連結力量，令人動容。他們期望能延續這次對人與人、人與自然環境的整體感受，當回到社會上時，可以透過實際的行動，創造人群之間更多的連結與支持。

「永遠都要保持著希望！」與會青年堅定地鼓舞彼此。面對嚴峻的氣候變遷挑戰，在此次青年沉思會議中，從年輕一代身上，看到了改變世界的無限希望。



▲常濟法師帶領美國青年進行戶外經行、托水鉢，在自然環境中沉澱身心，深入覺察自我與環境的關係。
(DDMBA 提供)

持戒

瑞瑗

幾年前皈依時,心裏擔心還在吃葷食似乎和不殺生相抵觸.當時通過口耳相傳的瞭解是我們不應該爲了口腹之慾直接殺害生命個體.從那時開始,就不再買活的海鮮.其實應該說都讓別人去買,有點掩耳盜鈴的心態.暗中替自己辯解,並不是因爲我的唆使而結束另一個生命,我看到那條魚時,它的生命已經結束了.幾個月前才發現自己想錯了.

在杭州的傳統市場裏,我還是沿襲以前在美國超市的習慣買包裝好的冷凍雞肉,過年前幾天冷凍的賣光了.老闆娘問我要雞肉做什麼,我說煮湯.她不以爲然的說,“那怎麼買冷凍的,要新鮮的才好”拉著我的手到停在外面的小貨車旁,打開車廂,裏面幾個雞籠裏全都是雞.我還來不及拒絕,她左右手各抓起一隻,問我“這隻?還是那隻?”我那天非買點東西不可,又是風又是雨接近零度的天氣,冰箱是空的,於是硬著頭皮說“妳挑就好,我無所謂”.她不死心,硬要我選一隻,再拿起另一隻:“那這隻好不好?”在雞群的尖叫聲中,我驚慌得往後退,心裏只有一個念頭“我千萬不可以指那一隻雞”.於是告訴她:“我不能挑,你決定就好,我到裏面等你”回頭朝市場方向拔腿就跑.

當她拿著雞走回來時,滿臉的不自在.我想我傷了她的心.我不願意直接傷害一個生命,但我間接的傷了她的心.我的行爲等於在告訴她:“我不忍殺生,但是你爲了生活,非得殺生不可”如果有選擇,她應該也不願意以此維生.我對業報的瞭解實在太淺薄,吃了一口肉就已經造業了,而對於人生的疾苦無奈無法體會,硬給別人貼上標籤,還自以爲持戒清淨,比其他人高一等,那是造更大的業了.

印順導師的“成佛之道”有關菩薩道的六度波羅密的開示裏有一段話讓我感觸很深:“戒的原則是一樣的:護生.護生,就得同情別人,尊重別人;”“菩薩雖自己嚴持淨戒,決不輕視毀犯戒法的眾生…凡輕視毀犯的,一定是自以爲持戒,自己是怎樣的清淨如法,不知這早落在我執我慢的分別心中”.這段文字值得反覆思量.我想除了遵守戒律外,更應該思考戒律的精神,才不會顧此失彼,捨本逐末了.



認識聖嚴法師 (1)



生平略傳

聖嚴法師於 1930 年出生於江蘇南通，1943 年在狼山廣教禪寺出家，1949 年從軍跟隨國民政府到了台灣，服役十年後，於東初老人座下再度披剃出家。

◎閉關與留學

小沙彌時期的聖嚴法師，已深深體會到：「佛法是這麼好，可是誤解它的人是那麼多，而真正了解和接受的人是那麼少。」其中的根本原因，在於弘揚佛法的人才太少，因此前往高雄美濃山區閉關六年，之後更遠赴日本東京立正大學深造，於 1975 年獲得了文學博士學位。

◎從東方到西方

隨後，聖嚴法師應邀赴美弘化，先後擔任美國佛教會董事、副會長，紐約大覺寺住持及駐台譯經院院長。東初老人於 1978 年圓寂後，聖嚴法師自美返台承繼法務，隔年並應聘為中國文化學院佛學研究所所長及哲學研究所教授，此外也在東吳大學及輔仁大學任教，至此展開了推動佛教高等教育的理想。

因為有感於美國弟子們的求法熱誠，所以於 1979 年在美國紐約創立「禪中心」，後來擴大遷址更名為「東初禪寺」。此後，聖嚴法師便固定往返美國與台灣兩地弘化，經常在亞洲、美洲、歐洲等地著名學府及佛教社團宣揚佛法，不遺餘力。

◎籌建法鼓山

1989 年，由於中華佛學研究所及農禪寺的各項教育事業、弘法事業以及文化事業推展迅速，場地已經不敷使用，聖嚴法師於是在台北縣金山鄉興建了一座世界性的教育園區——「法鼓山世界佛教教育園區」，具體實踐大學院、大普化、大關懷三大教育，以作為實現「提昇人的品質，建設人間淨土」理念的基地。2005 年，園區第一期建設工程完工，並舉辦落成開山大典。(下期續載)

web site :: <http://www.shengyen.org/index.aspx>

Master Sheng Yen



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 ddmba.seattle@gmail.com 通知我們。