



# 華州法鼓通訊

第116期2011年11月

【特別收錄】師父開示：是夢？是醒？

## 【本月活動看板】

果明法師將於 11/7 至 11/15 來訪本分會，並帶領以下活動：

- 11/7, 11/9 (Mon, Wed) 7pm – 9pm 佛法講座「念佛與禪修」
- 11/10 (Thu) 7pm – 9:30pm 禪修指引
- 11/12 (Sat) 9am – 12pm 半日唸佛禪
- 11/12 (Sat) 2pm – 5pm 僑教中心 佛法講座「六祖壇經」
- 11/13 (Sun) 10am – 12pm 藥師法會
- 11/13 (Sun) 12:30pm – 1:30pm 週年慶午餐聯誼
- 11/13 (Sun) 1:30pm – 3pm 週年慶/回顧與展望
- 11/14 (Mon) 10am – 12pm 讀書會



(圖：2008年 果明法師主持禪三合影)

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](mailto:ddmba.seattle@gmail.com)

為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!

## 師父開示：是夢？是醒？



佛陀說，人生如夢幻。尤其當生命充滿著歡喜和快樂的時候，要把它當成是場夢，何其困難。沒有人想從美夢中醒來，更不消說視生命如虛幻了。如何分辨自己是在夢中還是清醒的呢？佛陀告訴我們，睡眠是由短暫的夢結合起來，而生命則是一場長而久的夢。你可能發現自己身處夢境而覺醒過來，但很快又再落入夢中。佛法中有提到，從人生大夢中清醒過來，這是指一個人終於了悟了自性。眾生如果沒有這種體驗，將永遠沉睡於人生的春秋大夢中。

### 修行讓久夢覺醒

我們總認為夢不是真的，而清醒的時刻才是真實的。但是當我們發覺身體本身，還有這個世界、生與死都是虛妄的，才明白睡著與醒著的時候，其實都如同夢境一般。

中國有一位知名的攝影師郎靜山，他把在黃河和長江所拍攝的照片，重新組合起來成為一種中國山水畫，整個畫面呈現出的意境，是由許多的片面交織相成。我們的心也是這麼地在運作，人生的經歷就像碎片般的儲存在潛意識之中。我們的記憶通常並不完整，而是支離破碎的片段，然在某一個時間或地方，這些片片段段就出現了，做夢時也是如此。

我們都曾有過這樣的經驗，一種似曾相似的感覺，牽動著情感與心中的回響。就像印象派的照片，這些都不過是片段的表相，映現出個人的經驗、思惟和幻想。只有少數的人知道自己在做夢，而更少數的人願意從美夢中醒來。未見自性的人總以為自己是清醒的，覺得自我的生命是真實而沒有痛苦的。當他們察覺「我」是虛妄的時候，才會發現自己已經做了好久的夢，充滿了痛苦的夢。

然而很少人能夠領會，必須經過認真的修行才能體認人生如幻的本質。僅僅聽我的開示、看一本書，或從知見和觀念上去理解是不夠的。很多人知道佛教講修行，但真正願意實地去修行的人很少，而能夠每天認真修行，從久夢中覺醒不再入睡，並見到自性的人，更是少之又少了。

## 夢虛妄而易逝

中國有一個很名的民間故事，叫做黃粱一夢。它是說，有一個年輕人進京趕考，想求取功名利祿。途中遇見一位老人正在煮小米粥。老人見他旅途勞累，就給了他一個枕頭，叫他歇息一會兒。年輕人躺下身後，就沉沉睡去，並且做了一個好長好長的夢。夢中，他考中狀元，和公主成親，並做了朝廷的宰相。之後他還納受了許多妻妾，到了一百歲時，兒孫多得不可計數。

他享受著健康長壽和富貴榮華，乃至到了這般高齡，還不想面對死亡。畢竟時辰還是到了，兩個惡鬼把他抓到地府，因為他曾經濫用職權，侵占公款，地府的判官處了他極刑，懲罰他上刀山、下油鍋，他遭受無比的痛楚，聲嘶力竭地哭嚎。就在此時，老人叫醒了，原來小米粥已經煮好了。

雖然老人只花了兩小時煮粥，但年輕人的這場夢卻足足經過了一百年之久。光陰飛逝，不只是夢，我們的日常生活也是如此。有時候，夢裡好像過了很長久的時間，但現實人生卻只經歷了幾分鐘而已。這種不同時間經歷的感受，在打坐時也會發生。當腿痛無法專心的時候，時間過的緩慢無比；而當腿沒有不舒服，心可以專注於方法上時，時間就過得特別快。

夢本身是虛妄而易逝的，而我們對於時間和現實人生的覺知也像做夢一樣。但是如果把醒著時的行為，看成如夢中行為般地不重要，那可真是錯了。或許我們不會因夢裡的事情而受苦果，但醒著時的行為所產生的果報卻是無可避免的。我們的言語和行為會帶來強而持久的影響，不像夢般容易消逝。這就是因果，也是業報的法則。





## 留意心念不造業

大多數人認為對於沒有付諸行動的念頭不需要負責任。我們都有過不好的念頭，但實際上並未真正去做。即使最慈愛的母親對於不乖巧的孩子，有時候也難免會起傷害的念頭。大致來說，那些不好的念頭雖然沒有違犯佛教的戒條，但對於一個菩薩行者，心存歹念等同於犯戒。很少有人打坐時，會想去打人或殺人，但在睡夢或日常生活中，暴力和殺人的念頭卻會時而浮現。所有有心於定課修行，學菩薩道的人，無論在睡夢中或日常的生活裡，都應該將不好的念頭捨棄。

人在夢中往往有不好的念頭或做壞事情，因為這些想法早已存在於心中。但真正精進的修行人在夢中也不會做壞事，就像平時不犯戒一樣，這是意念與行為，也就是身與意的一致不二；而相反的，也就是身與意不一致的情況，雖然醒著的時候不犯戒，但夢裡仍有邪惡的念頭產生。有一個有趣的例子可以做說明，幾年前，我上課時突然遇上停電，班上的學生們情不自禁開始大叫或大笑。在黑暗中，他們潛藏的內心顯現了，因為在光亮中，他們懂得自我控制，但是在黑暗中，卻放任自己覺得自由解脫了。



儘管明白生命虛幻，如夢般不真實，但不論是人生的夢，或是在人生當中所做的夢，我們仍然要對自己的行為負責任。因為身體的活動是業，心理的活動也是業。比如說，如果你不知道身後有人，不小心踩到了他的腳，一定會道歉，在這種情形下，不會覺得自己做了什麼大錯事。同樣的，以菩薩的觀點來看，身體的行為不算嚴重，但是心念就很重要了。然而凡夫卻總是認為身業比意業嚴重得多。

我們要知道菩薩道重視心行，身體所造的業比起心的業來得微小。因此，我們應該留意自己的心念，並且對自己的心念負責任，同時讓內心保持單純、平和與寧靜，以認真嚴謹的修行，讓身心安定下來，日復一日，就能減少業障。

# 常諦法師『普賢菩薩的大願』講座心得分享

常青 (王麗菁)

常諦法師真的是位與眾不同的法師！她有著札實的醫學背景，再加上她與我家小弟畢業於同一所醫學院，讓我對她無形中多了份親切感！另外論起因緣，平常因為工作時間的關係，多數法師來開的佛法講座，我都無法全程參與。這次不知是否所謂的萬緣具足：她來西雅圖弘法的四天課程竟讓我輪到三天連休。我不必趕著上下課，可以從容喜悅的接受法師佛法的薰陶！

常諦法師有著鏗鏘有力的聲音以及炯炯有神的雙眸！由於她曾到加拿大留學進修，因此將西方師生活潑互動的模式帶進了課堂。同時她了解大眾喜愛聽故事的本性，講了許多有趣生動的故事來幫助大眾了解佛法！上她的課如沐春風，大家聚精會神的只怕遺漏了任何精彩部份。記得第一堂課時法師先問大家一個簡單的問題：我們為何學佛？將來會成佛嗎？多數大眾茫然相視～～！她搖頭驚訝於大家讀了這麼多經書，上了這麼多課程，結果是「佛經讀完擺回書架」，佛經依舊是佛經，而你還是你，依舊在生死中輪迴而令人惋惜！她也糾正坊間一些大眾的迷思：例如認為「佛經讀越多越好」。其實讀佛經不必貪多，重要的是要將佛經甚至是其中的一句一偈，用於生活中而成為佛法！大眾平日要常勤精進，生活中常執正知見，縱使忙碌也要時刻觀照自心，能夠不斷的回回到正法及八聖道上，如此我們身口意所造的皆是善業，而此善業無疑的也是我們未來成佛路上的一份善緣！



我個人一向慚愧自身對於艱澀的名相及佛經了解的不足。經法師的當頭棒喝，我對未來修行之路又重新燃起信心。礙於時間的短促，普賢菩薩十大願的課程只討論到第一願「禮敬諸佛讚」，但是我們能深深體會普賢菩薩的無量行願即是成佛的要因。最後法師期許大家在修學普賢菩薩大行大願的同時也為自己立下未來成佛利益眾生的大願！

常青合十

## 心得分享

陳佩鴻

第一天上課常諦法師和學生互動的教學方式，讓大家耳目一新。她一反傳統老師授課、學生聆聽的方式，時時丟問題給我們思考、腦力激盪。在四天的教學中，常諦法師一再的提醒我們要把佛法用在生活中而不要「經是經、我是我」。因為生活中處處有佛法。

第二天上課一開始法師先帶大家坐在原地，做了三招坐姿運動。法師提醒我們這就是禪。禪不是只是盤腿去打坐。如果勉強盤腿，造成腿痛而心中滿是妄念，這樣反而是反效果。這讓我印證到我自己生活上的例子。兩年前因為左腿有問題，已經不再能盤腿靜坐。瑜珈已經成為我生活中禪的修行。每次上課一開始老師都會教我們觀自己的呼吸，需要把散亂的心找回來才能開始做瑜珈的動作。因為每一個瑜珈動作都在呼與吸之中完成。要知道自己身體的狀況，需要全神貫注才不會受傷。如果累了就一定要休息。這幾年做瑜珈讓我學習到謙遜、柔和及感恩。感謝自己的身體還能讓我做一些事。這樣的覺察力可以帶到生活中，如開車、排隊等等都可以用得上。當察覺到心亂時就要調呼吸來定心。當我們清楚知道身在哪裡心就在哪裡，這時候我們就找到了定。做瑜珈時的心態應重視過程而不是為了達到某種姿勢而勉強自己的身體，而是要配合身體當下的狀況、因緣。這就可以印證佛法所教導我們的「緣起法」。因為若不是因緣具足，想要做也是做不來的。

常諦法師曾說「森羅萬象都在放光說法、體會當下眾緣具足」。我體驗到我的身心的因緣具足，再加上有好的環境以及好的老師、身心健全，才能讓我修行。體驗到了就產生了謙遜而感恩的心情。普賢菩薩有大願，我也發願好好體驗當下、做更好的人，心存感恩。法師說，「賢者調御自己」。我希望在將來修行的道路上，以調御自己為原則，朝向做為健全佛弟子為目標。

### **常諦法師的講座，上網也可以聽喔！**

這次常諦法師的講座，在場的菩薩都聽得很歡喜，而且獲益匪淺。沒聽課的菩薩們請不用失望，因為法師在西雅圖四次的課程，有錄音存檔以利大家下載回去聽。請至本分會網頁，點擊「佛法鏈結」，最下面「西雅圖分會影音檔」，即可找到「2011\_10\_常諦法師講普賢菩薩的大願」的 mp3 錄音。

## 賢者調御自己

李佩玲

進入法鼓山一年多了，一開始只是想當個義工，以回報公婆往生時師兄師姐們的關懷，慢慢的聽到別人談起佛法，個個神采奕奕，心中又羨慕又慚愧，因為光是佛學的名詞，就讓自己霧煞煞，更別提佛經的內容，誦經打妄想，靜坐打妄想，練法器也打妄想，從來不知自己的念頭居然這麼多，一直在想如何才能好好的學習"佛法"？於是，決定要全程參加這次西雅圖分會舉辦的『普賢菩薩的大願』佛法講座。

「名相！名相！那是名相！不要講名相！」可是書本就是這樣說啊！「你可不可以成佛？」不知道，我想很難耶！「你自己都沒信心成佛，要怎麼說服別人學佛？」對啊！說的也是。「成佛做什麼？」沒想過耶！成佛不就是成佛了嗎？「你的佛國是怎樣的情況？」什麼？我可以有自己的佛國世界？「不要抄，不要抄，一入耳根，永為道種。」唉呀！我很驚鈍，不抄，一下下就忘光光，「佛經要用到生活才是佛法呀！」常諦法師聲聲的棒喝，讓自己不斷的反思，只能說震撼，震撼，再震撼。

第三堂課，常諦法師念了一小段寒山詩，勾起我對失智媽媽思念，媽媽有身命也有生命，可是媽媽卻沒有慧命，無法聽聞佛法，讓我淚如雨下心痛的想：「怎麼辦？怎麼辦？怎麼辦？」回家拿起地藏經，誦著誦著，突然恍然大悟，地藏經不就在教我該怎麼辦？第一次有種與經文融為一體的喜悅，心中的石頭完全放下，不再是「經是經，我是我」。

最後的讀書會，談到緣起性空，其實這個名詞讓我轉圈圈轉了很久，這次終於了解，原來是「我執」讓自己轉不出去，就像師父說的：「空不等於沒有，有也不等於實有。」就像子女，我們擁有他們，並不是實有，但是放手了，也不是沒有，讓我一下子海闊天空，我就是珍惜這份因緣吧！

有人說：「有福報的人，才能住在西雅圖。」又有人說：「有福報的人，才能聽聞佛法。」何其有幸！因緣具足讓我在西雅圖全程參與了這五堂課，也解開我心中的兩大牽掛，感恩身邊所有成就這次佛法講座的因緣。我也會記住常諦法師以法句經賢品的開導：「治水者治水，箭匠矯箭，木匠削木，賢者調御自己。」期許自己常勤精進，多造善業，多結善緣。阿彌陀佛。



法鼓山華盛頓州西雅圖分會

**Dharma Drum Mountain Buddhist Association**

**14028 Bel-Red Road, #205**

**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](mailto:ddmba.seattle@gmail.com) 通知我們。