



華州法鼓通訊

第120期2012年3月

【本月活動看板】

常諦法師將於三月初來訪，並帶領以下活動。常諦法師去年10月到西雅圖弘法，帶來很大的迴響，法師深入淺出的方式讓與會的菩薩獲益匪淺。希望大家不要錯過這個難得的因緣。

- ◇ 佛學講座「普賢菩薩的大願」：

3/2, 3/5, 3/7, 3/9, 3/12 (週一、三、五) 7pm – 9pm

- ◇ 電影欣賞討論「Peaceful Warrior」：

3/8 (週四) 7pm – 9:30pm (禪工作坊時間)

- ◇ 公開演講《心經》：

3/10 (週六) 10am – 12pm

- ◇ 半日禪：

3/11 (週日) 9:am – 12pm



【四月活動預告】

法鼓山西雅圖分會將於 4/6 - 4/8 舉辦禪三，由紐約東初禪寺住持果醒法師主持。地點在環境清幽的 Camp Burton, Vashon Island, WA

報名、詢問請洽：ddmba.seattle@gmail.com

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

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！

新春感言

西雅圖分會副召集人Eric

各位菩薩，Eric 在此跟大家拜個晚年！大家新年快樂，龍年行大運！

時間過得很快，我跟大家在一起快五年了。很感恩有各位的陪伴，一起修行佛法。也非常感恩聖嚴師父，由於他的大願心，成就了法鼓山這麼好的環境，提供給我們來學佛、修行。

師父曾說：佛法這麼好、知道的人這麼少、誤解的人這麼多。相信大家對於佛法好在哪裡，應該已經多少都有所體會。基本上，我們都希望生活更自在一點、煩惱更少一點。這也就是師父提出「心靈環保」的用意。師父也很慈悲，把佛陀的智慧親自體驗、消化之後，把修行的方法很清楚的留給了我們，這就是法鼓山的寶藏。

我們這個小小道場，雖然不大，不過可以說就是師父的道場，因為我們所有的活動負責人，都用心尋找師父留下的寶藏，分享給所有來參加共修的菩薩們。例如最近新開的週六讀書會，藉由師父的書《心的經典》，大家一起在師父的開導之下學習心經，也就是佛法的精隨。另外還有週一讀書會，看常延法師講解師父的另一本書《佛陀遺教》。還有週四、週五晚上的禪修會，周五、週日早上的念佛會，以及週日的大悲懺法會，我們都會播放師父的大法鼓節目，請師父來跟我們說法。

所以，我們這個小小的道場，可以說有照顧到學佛的兩大必修科目：一是正知見、二是實修。正知見就是正確佛法的觀念，可藉由讀書會及其他共修活動中，師父的開示以及師父的書中學習到。實修則是體驗所學的佛法，像是大悲懺、念佛會、禪坐會等都是體驗佛法很好的共修活動。

… 下接第三頁

另外，我們分會也有很多當義工的機會，例如香積組、活動組、文宣組都需要人手幫忙。若要體會利人便是利己、布施的人有福、行善的人快樂，沒有比實際參與我們的工作更好的了。

我們分會不時邀請法師來訪，例如今年三月常諦法師將開示「普賢菩薩的大願」、四月果醒法師將主持禪三、五月果見法師將舉辦法器培訓、七月及十一月各有果徹法師及常華法師舉辦講座。法師們來這邊跟我們上課、說法，是很難得的機會，所以我們都應該好好把握，親近善知識。這裏禪修的機會不是很多，四月中禪三算是我們這邊能辦得最長的禪修了。果醒法師是師父的傳法弟子，並且是紐約東初禪寺與象岡道場的住持法師，能於四月中來這邊帶禪修，因緣非常難得，希望大家從現在開始好好用心準備、調整自己的身心，以便參加禪三時得到更多的收穫。

由於師父的大願、以及所有菩薩的發心，才能成就這個道場。不過，修行還是要靠個人。所以只要您肯花時間，來我們這個小小的道場一起共修、一起成長，一定可以親自體驗到佛法的好處、並且提高生命的品質。

祝大家 身心自在、法喜充滿！



師父開示：《個人自修和集體共修》

常聽說：「寧在大廟睡覺，不在小廟辦道。」也就是說個人修行不同於集體修行，在明師指導下修行和無師自修，更是大不相同。

個人修行，應該是在已經懂得了修行的方法和修行的道理之後，而且也要知道如何來解決修行過程中，所發生的身心及知見上的疑難和困擾等問題，否則不但無法得益，相反地很可能受害。特別是修行禪定，精進勇猛的話，會有種種的禪病和魔障發生，那就是包括生理和心理的反常變化。所以，初學的人，不宜單獨修行。

集體修行，縱然沒有明師指導，尚有其他同修的彼此照顧，互相糾正，只要知見正確，不會發生太大問題。

再說，個人修行很容易成為冷熱不均，忽而勇猛精進，忽而懈怠放逸，乃因為無人約束，也沒有大眾的生活規制。勇猛過火，會引來身心疲憊而產生禪病；懈怠放逸更會使人放棄修持，退失道心。如果經過幾度的冷冷熱熱之後，便會對於修行退失信心。

若在團體中修行，由於共同生活的制約，且有同修之間的制衡，會使人逐步前進，所以，比較安全。

… 下接第五頁



法鼓山水陸法會

從心力而言，個人的心力是極其有限的，初初修行的人，也無法造成修持道場的氣氛，如果能結合多人共同修行，以同樣的方式，相同的目標，共同的心態，同樣的作息時間共修，就會形成修行道場的氣氛，其中只要乃至一人正常修行，就會使得全體導入正軌。如果，多半人處於正常狀態，此種心力的共鳴、共感，就會使得每一個人得到全體修行者的全部力量，十個人參加，每一個人都可能得到十個人的力量；一百人參加，每一個人也可能得到一百個人的力量，所以，佛教贊成以集體的修行為初學者的常規。

縱然是修行已久的人，偶爾能夠參與集體修行，也是有益的事，所以，當釋迦牟尼佛在世的時候，常有弟子一千多人，追隨佛陀過僧團的生活；在中國佛教史上，不論那一宗派，人才輩出之時，多是由於集體修行產生。例如：禪宗的四祖道信、五祖弘忍、六祖惠能，以及馬祖道一、百丈懷海等諸大師，其門下無不龍象輩出，而他們都是集合了四、五百人，上千人等的大僧團。因此，將禪宗的寺院稱為大海叢林，大海是龍蛇混雜，魚鼈居中，但是不容腐屍。修行者的根器，雖有大小、利鈍之不等，如果腐敗了，反常了，就會被海水棄之於外。叢林之中，林木雖有大小、粗細，但是無不挺拔向上，否則就接受不到雨露、陽光，就會自然地被淘汰。

由此可見，單獨地專精修行，不是初學者所宜。

- 摘自《學佛群疑》p190



新春大悲懺



2012年的祝福
Blessing for 2012

真大吉祥

安心、安身、安家、安業；真心自在，廣大吉祥

至廉 即隨

新書介紹



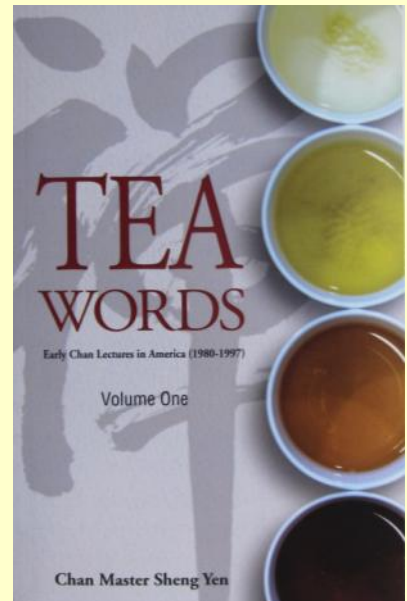
聖嚴教育基金會於2009年9月起，在聖嚴講堂陸續舉辦五十三場次「無盡的身教 - 今生與師父有約」講座，邀請法鼓山僧俗弟子，分享師父的身教與言教，這些深刻動人的內容分享，被收錄在智慧隨身書《今生與師父有約》。透過親身經歷的師徒互動細節，分享師父的思想行誼及生命智慧。

本書為結緣品，歡迎到道場索取

《Tea Words》收集了聖嚴法師自1980至1997年間在北美教導禪法的開示。這些歷年來在 *Chan Newsletter* 刊登過的文章是聖嚴法師教導禪法的精華，除了禪修指引外，更注重佛法正知見的建立。

禪法如同一杯茶，濃淡自在人心。如同趙州禪師「喝茶去」的公案，現在請大家一起來享用《Tea Words》。

本書為結緣品，歡迎到道場索取



新進請購書

《心的經典：心經新釋》

《菩薩行願：觀音、地藏、普賢菩薩法門講記》

《聖嚴法師教淨土法門》

《完全證悟 - 聖嚴法師說圓覺經生活觀》

詳細書目請洽共修處



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

D.D.M.B.A. 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。