



華州法鼓通訊

第121期2012年4月

【特別收錄】常諦法師課程心得分享

【本期內容】共修活動介紹

• 果醒法師弘法：

- ★ 佛法講座：『欲樂、定樂、與寂滅為樂』 4/4 (週三) 7-9pm
- ★ 默照禪三：4/6 10:30am - 4/8 3:30pm
- ★ 佛法講座：『楞嚴經』 4/9 (週一) 7-9pm
- ★ 佛法講座：『楞嚴經與默照話頭』 4/11 (週三) 7-9pm

• 心六倫講座：

- ★ 法鼓山法行會副執行長王榮菩薩將於 4/18 7pm -- 9pm 於本分會道場主持心六倫講座。

• 心靈茶會 (4/13)：本月取消一次

• 心經新釋讀書會(4/15)：本月起將改至每月的第二個及第三個周日



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!

師父開示：心不隨境轉



心隨境轉，即是煩惱，即是凡夫，會為自己也為他人帶來困擾。學習佛法的人，不可以心隨境轉；可是我們卻經常陷在境中，不是在內境，就是在外境，由於觀念模糊，又不善於用方法，於是忙得團團轉，不知該將心安放何處？

內境是指心中的妄想、煩惱；外境是環境中的人事。大多數的人認為煩惱來自外境，為此對外境產生佔有、排斥或對立。其中，事雖不會惹來煩惱、困擾，但因為有人心的作用，因為加進了「人」，啟動了妄念，「事」就變得複雜，就會衍生出很多令人煩惱不已的問題來。

事實上，最難應付的是內境的虛妄念及顛倒想。一般的人都只想到瞋愛等的境界現前時是苦惱，卻沒有意會到妄念、狂想也很麻煩。例如有一樣食物在你面前，吃也好，不吃也好，沒有什麼關係；可是萬一有人叫你非吃不可，或者你想吃而他偏不給你吃，或者給你少一點，這時候你的心便起了煩惱。這些源自心內的狂想、妄念，很少人能夠明察秋毫，總認為是外境的問題，因而埋怨環境、責怪環境，無法安心。

心隨境轉，涵蓋了心外之境和心內之境。一般心內之境是指貪、瞋、愚癡，稱為三毒；此三心一經觸動，煩惱隨之而至。不能安心的人，此三毒隨時都可能從八識田中冒竄出來，然後在心田中猛打煩惱鼓。煩惱鼓一打，心就不能安；心不能安，身體也就跟著不安；身體不安，就要找醫生看病了。

此外，身不能安，便容易跟自己過不去，也易與人樹敵，跟人生氣，對任何事情也都覺得不對勁。而且身體害了病，醫生便會要你治療、調養，本來是小病，一下子更增添了另一層病，心病又接踵而來。

本來是心病，然後變成身病，身病又變成心病，這身心兩種病的惡性循環如滾雪球般，愈滾愈大。所以，看病愈看愈多、範圍愈看愈大，心離開佛道也就愈來愈遠。

病是業報，業隨心轉。有謂「罪性本空由心造，心若滅時罪亦亡，心亡罪滅兩俱空，是則名為真解脫。」這是因為實證「空」性的緣故。所以要常常練習觀空；心注意空，安於空，觀無常，觀無我，重病就會變輕病，輕病漸漸地就會轉為無病。這是收心、攝心的方法，一定要學會，不要被境界所轉了。（一九九二年七月十五日） — 摘自〈法鼓晨音〉

「普賢菩薩的大願」講座心得分享

徐瑞媛

西雅圖分會於三月初舉辦了《普賢行願》佛學講座，由常諦法師在五個晚上的課程裏，依據《大方廣佛華嚴經普賢行願品》及《普賢菩薩行願讚》開示普賢菩薩的大行大願。

《華嚴經》是世尊成佛後講的第一部經，普賢菩薩在《華嚴經》中的地位極其重要。法師首先指出華嚴境界的重重無盡法門，也是普賢菩薩不可思議的心量，勉勵大家心量放大來讀這部經，以了解普賢行願裏「禮敬諸佛，稱讚如來，廣修供養」等等殊勝之處。

在解說「懺悔業障」時，法師強調修習懺悔法門的重點在於誠心懺悔且時時懺悔，才能提醒自己常保身口意的清淨。接下來的「隨喜功德」的課程裏，法師要大家腦力激盪，如何修「隨喜功德」；日常生活裏可以修行的例子比比皆是，應該培養柔軟心，練習看到十方眾生好的一面，而能感同身受，心生歡喜。法師在解釋「請轉法輪」時，用慧可大師斷臂求法的故事指出熱切求法心重要；即使像普賢菩薩的大菩薩，還是至誠懇切的請求佛陀轉法輪，唯有當佛教徒都抱持這種態度時，佛法才會興盛。

在講解「請佛住世」及「常隨佛學」偈頌時，法師引用佛教故事，告訴大家諸佛菩薩及大德們不惜一切、為求正法的懇切的心。並以《法華經》〈方便品〉開示一佛乘的道理；在舍利弗再三請法後，世尊終於開示：諸佛出現於世，就是為了「一大事因緣」，幫助一切眾生悟入佛的知見，使一切眾生從諸佛那裡聽到唯一乘的佛法之後，都能得「一切種智」，也就是實證佛的智慧；並為在座的對無上佛道有信心的千二百位阿羅漢授記，將來必定成佛。法師勉勵大家效法諸佛菩薩累世累劫修習佛法的信心及安忍心，用心來追隨佛陀。

常諦法師與大眾互動的上課方式，配合生動的故事及影片來解說經典，讓大家輕鬆的氣氛下就能接受佛法的理念。法師鼓勵大家珍重學佛的因緣，多讀經典，了解佛法，並運用在日常生活上。短短五天的課程，讓參加的同學們都覺得收穫不少，更在學佛的路上增加了精進的動力。



「普賢菩薩的大願」講座心得分享

張世珩

這次常諦法師來講“普賢菩薩的大願”，對我起了很大的提醒作用。在“禮敬諸佛”願中，普賢菩薩不僅是禮敬諸佛菩薩，而是對一般眾生都是同等恭敬，因為眾生都可能是未來佛。這真是無比大的胸襟～聽了之後回家跟同修分享，很為自己常常喜歡這個人、不中意那個人而感到慚愧。我告訴自己以後要常用普賢菩薩這第一個大願來提醒自己，對身邊每個人都要盡可能保持同樣的尊敬心和歡喜心。

很多來參加講座的菩薩都對“隨喜功德”這一大願特別讚歎。法師提醒我們不止是對我們的家人、朋友，更要及於陌生人甚或我們不喜歡的人，他們所做的功德我們都要同等的心生歡喜。之後的幾天我練習一下，對我身邊的人盡量放大他們的優點而不要看缺點，我發現再看見這個人時我的瞋心就消滅了許多。

常諦法師講課，不特別強調名相，喜歡舉很多例子，搭配一些生動的小影片，並且鼓勵在座的大眾都參與分享看法。法師一再提醒我們要把握機會認真學佛（不同於研究佛學），並拿來運用在生活中；但要注意如果反而讓生活變得警警扭扭那就不對了。法師諄諄告誡的同時，不但讓我在對佛法義理的認知上有所增益，更加深我要好好做個佛弟子的願望和信心。真的非常感恩常諦法師～



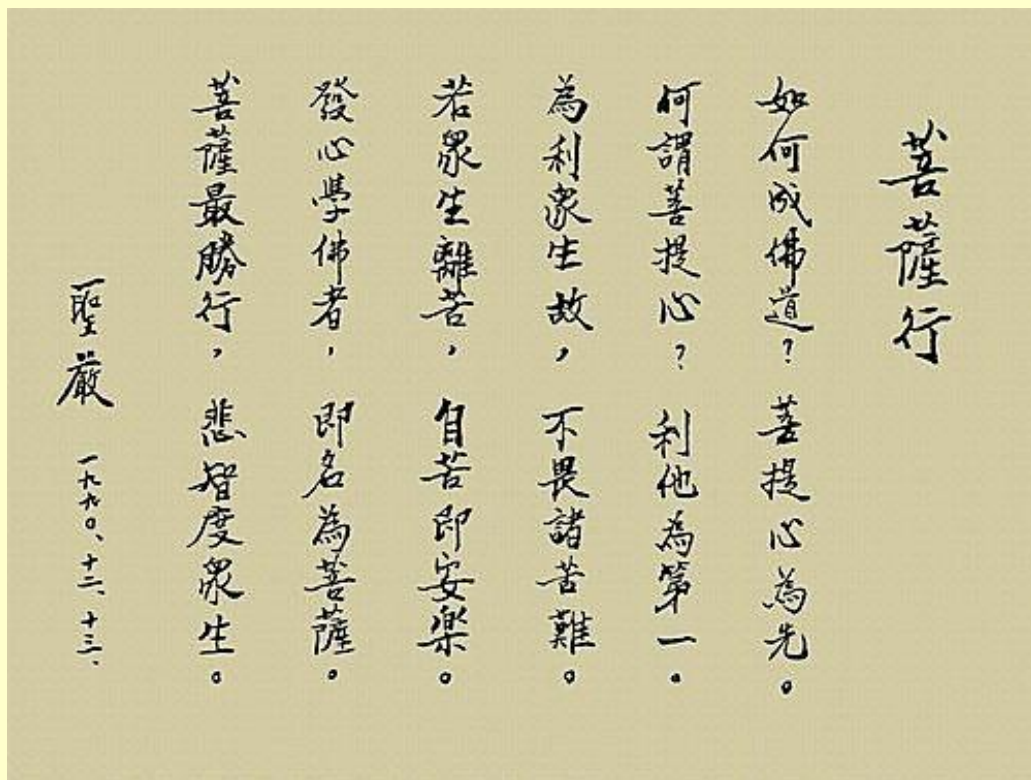
「半日禪」心得分享

徐瑞媛

法鼓山西雅圖分會於3/11星期天上午了舉辦「半日禪」，由常諦法師帶領並做開示，共有二十餘位菩薩參加。禪修內容包括八式動禪，禪坐以及起坐、放鬆、按摩的方法指引。

法師強調「禪」的要領在於放鬆與清楚，放鬆後，才能清清楚楚的知道自己的念頭在哪裏。不論做什麼，心要先動；即使是動禪裏看似簡單的手放兩側的起式，也不該隨意甩手，時時刻刻心都應該放在動作上。禪坐後的心得分享時，法師告訴大家在短短的兩柱香時間裏，妄念是很平常的狀況，不要灰心；我們該練習如何察覺妄念並回到方法上，或在日常生活裏用禪修的觀念，久而久之，妄念就會減少。

禪坐後，大家一起聆聽聖嚴師父在「大法鼓」的開示〈如何安心〉。師父說凡夫因為求不得、丟不掉而生起煩惱心時，常從身外的物質及環境尋求保障，那是不可靠的。應該從自己的身心下手，努力做到問心無愧時，就面對現實，也就是本來該有的果報；身心保持平衡，而能做到安身、安心、安家、安業。如果內心是平靜的，心不隨外境波動，無論是什麼環境，還是平安的。半日禪活動就在師父〈安心〉的教導中圓滿結束。



「普賢菩薩的大願」講座補充筆記

徐瑞媛

這次常諦法師在《普賢行願》佛學講座裏資料非常豐富。除了聖嚴法師著《菩薩行願》外，內容也包括不少補充資料。上課時因為時間緊湊，來不及抄筆記，我把一些書上沒有的資料收集如下，有興趣的菩薩們可再深入探討。

「五時八教」

五時，依照順序為華嚴，阿含，方等，般若，法華及涅槃。天台宗將釋迦牟尼佛說法四十九年分為五個時段，針對對象程度的深淺而分別說出不同的經典，有以人天善法為基礎的佛法，有聲聞緣覺的二乘法，也有人聽的是三乘法；其中最初的三七日說《華嚴經》，以及最後的八年說《法華經》都很重要，末了一日一夜說《涅槃經》也為法華第五時所收，名為「唯一乘法」。——摘自聖嚴法師著《絕妙說法》第19頁

「五眼」：是指肉眼，天眼，慧眼，法眼，佛眼。

" 所謂五眼，是指從凡夫至佛位，對於事物現象終始本末的考察功能。 "

——摘自聖嚴法師著《學佛群疑》第124頁

另外法師並提到《金剛經六祖解義》裏對五眼的解說，摘要如下：

《金剛經》〈一體同觀分第十八〉

須菩提。於意云何。如來有肉眼不。如是。世尊。如來有肉眼。
須菩提。於意云何。如來有天眼不。如是。世尊。如來有天眼。
須菩提。於意云何。如來有慧眼不。如是。世尊。如來有慧眼。
須菩提。於意云何。如來有法眼不。如是。世尊。如來有法眼。
須菩提。於意云何。如來有佛眼不。如是。世尊。如來有佛眼。



《六祖解義》

一切人盡有五眼，為迷所覆，不能自見。故佛教除卻迷心，即五眼開明。念念修行般若波羅蜜法，初除迷心，名為第一肉眼。見一切眾生，皆有佛性，起憐憫心，是名第二天眼。癡心不生，是名第三慧眼。著法心除，名為第四法眼。細惑永盡，圓明遍照，名為第五佛眼。又云見色身中有法身，名為天眼。見一切眾生，各具般若性，名為慧眼。見性明徹，能所永除，一切佛法，本來自備，名為法眼。見般若波羅蜜，能生三世一切法，名為佛眼。

「護生偈」：法師建議在早上下床前，先念三次，提醒自己和眾生結善緣的心。

下單（鳴指三下。默念此偈咒）。

從朝寅旦直至暮 一切眾生自迴護

若於足下喪其形 願汝即時生淨土

唵。逸帝律尼莎訶(三遍)

——摘自《中華電子佛典》〈毗尼日用切要〉

「懺悔法」：

懺悔法共有三種而分為兩類：事懺（作法懺，取相懺），理懺（無生懺）。作法懺能滅戒罪而不滅煩惱性罪；取相懺能滅煩惱性罪而不滅障礙中道觀的無明；無生懺則能滅無始的無明。……所謂無生懺，是正心端坐，默觀萬法空如，而又即真即俗，中道現前，開佛眼而破無明。

——摘自聖嚴法師著《戒律學綱要》第304頁

「三轉法輪」：

佛初說法，稱為三轉四諦法輪。

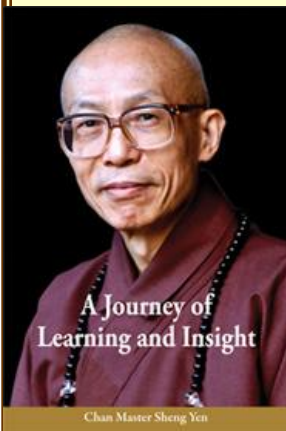
1. 示轉：說明此是苦、此是集、此是滅、此是道。
2. 勸轉：說明苦應知、集應斷、滅應證、道應修。
3. 證轉：說明苦者我已知、集者我已斷、滅者我已證、道者我已修。

——摘自聖嚴法師著《印度佛教史》第42頁

「唯一佛乘」：

聖嚴法師著《絕妙說法》第33到71頁對《法華經》〈方便品〉有詳盡解說。

新書發表



英文書名：A Journey of Learning and Insight (英文書)

書名翻譯：聖嚴法師學思歷程 (英文版)

作者：聖嚴法師 出版日期：2012年2月

生命路徑總在不期然之處轉彎，彷彿是為了讓我們看見更廣闊的風景……歷經大環境不斷變遷的聖嚴法師，本著最初的願心，面對人生中的高山深壑，以佛法為地圖，做為指引個人安頓身心之道；進而將他對佛法的踐行領悟，透過義理分明的文字，為現代人描繪出生命智慧的藏寶圖。

本書為英文版，為《法鼓全集》英譯計畫中的第一部英文出版品。期待能以此英譯系列向廣大的西方讀者推廣漢傳佛教與禪法。



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 通知我們。