



華州法鼓通訊

第122期2012年5月

【特別收錄】果醒法師禪三與課程心得分享

本月特別活動

*五月十九日晚上華大義賣

*五月二十三日晚上 7:00—9:00

果見法師弘法： 《華嚴經·初發心功德品》

果見法師簡介：現任法鼓山國際發展處監院

其他相關經歷：曾任普化中心數位學習課程講師、聖嚴書院講師、

聖基會佛學課程講師、人基會心靈講座講師、安和分院佛學課程講師、

僧伽大學講師、農禪寺週日講經課程講師。此外並多次應邀擔任

青年院、聖基會、人基會、法鼓大學、法緣會等舉辦講座之主講人及

海外弘化。

學歷-中華佛學研究所結業,美國紐約州雪城大學圖書館學碩士



西雅圖講經的介紹

《華嚴經》是漢傳佛教非常重要的一部大經，從初發心修菩薩道乃至成佛，全經可謂完整的成佛之道，引領修行者打破時空的藩籬，進入重重無盡之法界不可思議境。

此次所講的內容是《八十華嚴》當中的第十七卷、第十七品〈初發心功德品〉，誠如經中所言：「以諸三世人中尊，皆從發心而得生」，又云：「欲知一切諸佛法，宜應速發菩提心」、「其人福聚雖復多，不及發心功德大」，在在顯示發菩提心之重要，願聞法者未發心者令發，已發心者令堅固！

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!

聖嚴師父開示

《禪的體驗・禪的開示》

不可思議的禪



很多人來向我學禪之前，總要問我好多問題。他們的理由是，在未上樓之前，先想知道樓上有些什麼東西，是不是值得他們登樓看看，樓上的景物是不是能夠引起他們的興趣。我則告訴他們，禪的內容，應該拿一個從未吃過芒果與曾經吃過芒果的人作比喻。你如未吃過芒果，無論怎樣將芒果的形狀、顏色與肉質風味向你形容和說明，真正芒果的味道，你還是不知道，一定要你親自嚐到之後才能知道。另有一個盲人問色的故事，說有一個生來就是雙眼失明的人，很想知道潔白的白色是怎樣的情形，有人告訴他說像白布和白紙一樣的白，又有人告訴他說像白鵝、白鴿一樣的白，又有人告訴他說像白雪、白粉一樣的白。結果把這個盲人弄糊塗了，他想潔白的白色應該是很單純的，為什麼大家把它說成那麼複雜的東西呢？原因是他從沒有見過白色，所以任你怎麼說，他還是不知道。那麼對於尚未進入禪門的人而言，禪也是不可以語言文字說明的東西，你也別寄望靠著語言文字的說明來瞭解它。可是語言文字雖不能說明禪的內容，卻能引導或指示你如何地去親自體驗它，所以語言文字還是用得著的。故在一部叫作《碧巖錄》的書裡，記載禪宗一位祖師馬祖道一的話說：「因為說的人沒有什麼可說的，也不能給你什麼，所以聽的人不可能聽到什麼，也不可能得到什麼。那麼，說的人既不能說出什麼也不能顯示什麼，倒不如不說的好。聽的人既然不可能聽到什麼，也不能得到什麼，倒不如不聽的好。可是現在你們這兒有許多人正在等著聽我演說，其實，說與不說，都是一樣的。請問你們之中已經開了悟的人：「我說的究竟是什麼？」

像這樣的開示，是標準的禪師的態度，因為他們實在無法用語文來告訴你禪是什麼東西。所以稱為不可思議。正所謂：「如人飲水，冷暖自知。」必須要你自己體驗，才能知道禪是什麼。當然，我也不能用語文來滿足聽眾和讀者的期望。不過，我將在下篇文章中，告訴你有關禪的源流、方法、層次和體驗的現象。

禪三心得報告

By Jessica

這是第一次參加法鼓山的禪三，也終於學到耳聞已久的默照法門。根據果醒法師的教導，進入默照有三個步驟：(1) 放鬆身心 (2) 體驗呼吸 (3) 觀照全身。前面兩個步驟因為之前有過內觀禪修的經驗，對我而言並不難體會，但到觀照全身的階段時就遇到了阻礙。根據師父的解釋，打默照禪坐時，心是沒有所緣的對象，只能如實，靜靜的觀察身體的感受與心中的念頭。這與我過去所學習的內觀有很大的不同，也因為如此，第一天晚上坐得很惶恐，除了無法處理內觀的習慣，更不知道自己應該把心往哪裡擺才對。還好隔天經過了小參還有師父的開示之後，心思總算能安定下來，也稍稍能體悟到如何觀照自己的身心。

果醒法師在開示時曾提到：我們的心，一直與過去的影像及未來的想像做連結，所以我們的心才會如此的焦躁、如此的垢濁。在靜坐時觀照著那些如流星般的思緒升起滅去，突然驚覺自己過去的人生中到底浪費多少時間在這些無謂的連結？活在當下真是這麼難的事嗎？

在短短的三天內，其實大部分時間都耗在滅妄想還有跟腿痛奮戰，對於默照的體驗真的很少。希望下次能夠有因緣能參加默照禪七，也期許自己能更精進用功。



「楞嚴經與默照禪」心得分享

Eric

這次果醒法師來西雅圖弘法，包括「楞嚴經講座」與「默照禪三」，不論是觀念、方法、實際操作練習都有充分的時間，我感覺這一個禮拜過得很充實。我也體會到默照法其實與「心的理論」是密切相關的。

默照法的層次，從「全身放鬆、體驗呼吸」進入「觀照全身」的時候是一個關鍵點，因為觀照的模式由以往熟悉的「集中在一個對象」轉換為「沒有對象」。由「聚光燈」的模式轉換為「陽光普照大地」的模式。如何做得到呢？從法師的觀念的討論讓我得到一些要領。我們從來的生活方式都是有「能」、「所」對立的。從「六根」+「六塵」=>「六識」的發生，都是有「能所」的。我們會以為「在身體裡的心」看到「外境」，一個在內；一個在外。一旦有對立，就無法統一，也無法體會超越能所的「真如佛性」。我們要「明心見性」，不是要找出一個「真如佛性」，而是把「能所雙亡」之後，佛性自然地顯現。

法師又以「不觸事而知、不對緣而照」這兩句，來說明下手之處。十二因緣中，「觸=>受=>愛=>取=>有」之中的觸，就是下手點。我們一旦「觸」某個對象，「能所對立」就會發生，把所感知的對象、想法、情緒當成「我」。所以說「不觸事而知」，就是練習另一種生活方式、沒有「能所對立」的方式。

實際的操作上，在觀呼吸時妄念不多的時候，就可以試著把感覺的範圍擴大，乃至全身。這時，以所有「能感知到的」作為觀的範圍。並且不做任何回應。有妄念來的時候，不壓、不跟，而是放鬆身心。心清楚一切的感覺，但是不主動「找」感覺。我在練習這部分的時候，試著拿出「心中的媽媽不是媽媽」的想法來觀一切念頭，因為一切念頭其實是心中出現的法塵。打妄念時的「妄念」好像是一種「玩具」，「打妄念」好像在自心中在那裡玩得不亦樂乎。有了這種想法，自然就不會跟著妄念團團轉了。漸漸地，我的妄念少了，心卻是清楚的，不需要任何焦點都能夠安心。腿痛時不會覺得難熬，這是很奇妙的體驗。我發覺我可以自主，可以選擇「要不要理會腿痛」。不理會也可以的，雖然是痛，心很清楚、也很平靜。

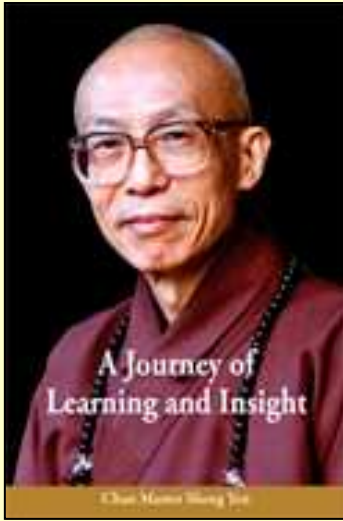
觀全身之後，還有幾個層次。我雖沒有體驗到，但是還是記錄一下，以後有機會可以參考：觀環境、直觀、空觀、最後達到「絕觀」的悟境。從觀全身開始，都是用同樣的「不觸事而知」的原則，自然而然地深入，而不是刻意地往上爬。觀全身可能身體會不見，然後以「所感知」到的環境為全身，結果環境也會不見。直觀時離一切語言、文字。空觀的時候心是無住的。不住兩邊也不住中間。就這樣水到渠成。

法師說，有一種情況要避免，就是在沒有妄念的時候，心住於這種「空」的狀態。法師說這不是在默照，而是「冷水泡石頭」。因為這時心還是有「住」一個對象，也就是以「沒有妄念的狀態」作為對象。

法師講了幾天的楞嚴經，最後指出楞嚴經最殊勝的地方就是跟我們的經驗息息相關：我們一般人的「錯誤知見」是把所感知的「相」，當作是能感知的「心」。不過學楞嚴經要避免把「能所」的「能」當成是一個叫做「佛性」的東西。我們努力的方向，不是要找出一個叫做「佛性」的東西，而是要放掉「能所」的操作模式。「能所」是由佛性中產生，而佛性卻迷失於「能所」當中。並不是用「能所」的操作之中，可以找到一個「超越能所」的佛性。正確的做法是達到「能所雙亡」的境界，佛性就自然顯現了。

法師這幾天可說是傾囊相授，大家都非常感恩，法喜充滿。但願以後還有機會能再邀請果醒法師來西雅圖弘法！





英文叢書

A Journey of Learning and Insight: An Autobiography of Chan Master Shengyen

聖嚴法師學思歷程（英譯版）
(*共修處的新書)

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。本書由聖嚴法師娓娓道來其一生的學習歷程，以及隨順因緣全力投入生命中不同角色的各種轉折，經過文字的闡述及解行並重的生命實踐，使現代人得以親近佛法善知識，領受佛法做為人生指引的妙用。

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。

I am an ordinary Buddhist monk born in 1930 at a village in Jiangsu Province, Nantong County. The second year after my birth, there was a great flooding of the Yangzi River, which washed away our home and everything we owned. We were impoverished. My family then moved to the south bank of the Yangzi River. I was always weak in physique and prone to illness since childhood. I entered school at the age of nine, and left school when I was thirteen. I became a monk when I was thirteen. The basic education I received was equivalent to that of a fourth grade primary school student. While the other teenagers were studying at high school and university, I was busy working as a young monk and performing ritual services. Later, I served in the military for the country. Nevertheless, since I was young, I realized the importance of knowledge and education. Therefore, during my time in service, I would take hold of any opportunity for self-study, and read many books. After leaving the army and spending six years in solitary retreat, having met the educational requirements along with my published work, I was enrolled in Rissho University in Tokyo. There, within six years time, I completed both a master's and a doctoral degree in Buddhist Literature. From the time I realized that the sutras are used to provide knowledge and methods to purify society and the human mind, I felt lament. I thought, "The Dharma is so good, yet so few people know about it, and so many people misunderstand it." Ordinary people treat Buddhadharma as something secular or mystical; at best they treat it as an academic study. Actually, Buddhism is a religion that applies wisdom and compassion to purify the human world. Thus, I vowed to use contemporary ideas and language to introduce to others the true meaning of the Dharma that was forgotten, and to revive the spirit of Shakyamuni Buddha. — From the Author's Preface

果醒法師週一讀書會開示

by三寶弟子

感恩果醒法師慈悲來到周一讀書會,並為我們開示少慾知足,提到正報身是從依報身取得需要能活下得如呼吸,食物及水,原本只需基本維持生命的需求,由於不知足會導至想要愈來愈多.

正報身分為身體及心念,例如當一人出車禍往生見到自己的大體躺在地上,明明身體已無法動,但心識卻仍能作用. 另有學員提及家中長輩往生前因已一段時間靠機器維持生命,在往生時見到眼角有淚水. 由此可了解平日將"被感知的相"誤以為是"能認知的心",例如心中想起之前所發生的事,其實事情發生過一次,但我們往往將"被感知的相"當做是自己的心,反覆的想而成了煩惱,其實想的是自己的相,而非對方;而煩惱心起時也就見不到不煩惱的心,自然也就見不到"能認知的心". 也因此可運用在親子間,若母親與孩子的互動可建立在當作與眾生互動,是關懷自我和他人的智慧與慈悲,不要把關係(我是媽媽)加入,這樣,智慧與慈悲才不會消失. 互動過程能讓我們開發自己的智慧與慈悲,與引發他人的智慧與慈悲;我的嗔心是不會引發別人的慈悲及柔軟心,貪心也不易引發佈施心.





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。