



# 華州法鼓通訊

第123期2012年6月

【特別收錄】師父開示：捨

## 本月特別活動

### 義工課程：

台灣來的兩位菩薩(秦如芳菩薩與吳麗卿菩薩) 即將至本分會培訓義工。時間為：

6/4 日(星期一) 晚上 7:00 至 9:10

內容：義工的心態、身口意禮儀及威儀、學佛行儀

6/6 日(星期三) 晚上 7:00 至 9:10

內容：知客、服務台 電話接待

法會及活動接待、殿堂禮儀、殿堂規矩



### 戶外野餐：

時間為：6/24 日(星期日) 早上 11:00 至下午 2:00

地點為：Marymoor Park (6046 W Lake Sammamish Parkway NE)

~~ 若您有拿手餐點，歡迎帶來與大家分享。~~

\* 華州法鼓通訊即日起改為雙月刊。下一期法鼓通訊為 2012 年八月。行事曆維持每月一次。

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!

# 聖嚴師父開示

## 《禪的體驗·禪的開示》

### 捨

在明朝末葉，有一位名叫憨山的禪師，教導人們如何以「捨」這個字來修。這是什麼意思呢？這就是說：當一個人念頭生起來時，即刻中止它或放下它。但中斷念頭或放下念頭並不是表示與它對抗，或者嘗試拋掉它，而只是意味著不去理會它。假如你無法得到任何禪修的進境，最大的原因就是你不能放下或行捨。當你非常專心於你所修行的法門時，或許會有妄念出現，這是很平常的，尤其是在初初學習的時候。然而不要讓它干擾了你，在發現妄念後，應該使你更專注於你正在用功的方法上。

由妄念的產生而出現的問題有兩種：第一，你發現到這個念頭，但你無法驅走它。你越想要趕它走，便會有越多的妄想生起來。第二，當你發現妄念時，已經太遲了。因為你正如坐在滿載著散亂念頭的車廂裡，而這車廂已經越出了軌道。第一種現象就好像你在吃甜品時，一大群蒼蠅圍繞著你。如果你擺擺手趕牠們，牠們只是散開一下，然後又擁集回來。應付這個問題最好的方法是不要去理會這些蒼蠅，否則你將無法吃完你的東西。只要你把東西吃完，這些蒼蠅就會自動的散去。第二種現象正如你騎在馬上打瞌睡。結果在你沒有覺察的情況下，馬兒離開了道路，在四周踹躅和吃草。當你在精神上感到疲勞，或者肉體上感到虛弱時，你將無法意識到散亂的心緒。當你終於發覺了，可能已經是好幾分鐘以後的事情了。但是，你切莫因此而心煩意亂，因為焦急、擔憂只會引起更多的雜念。與其為了打妄念浪費時間，不如放鬆心情，回到所用的方法上。

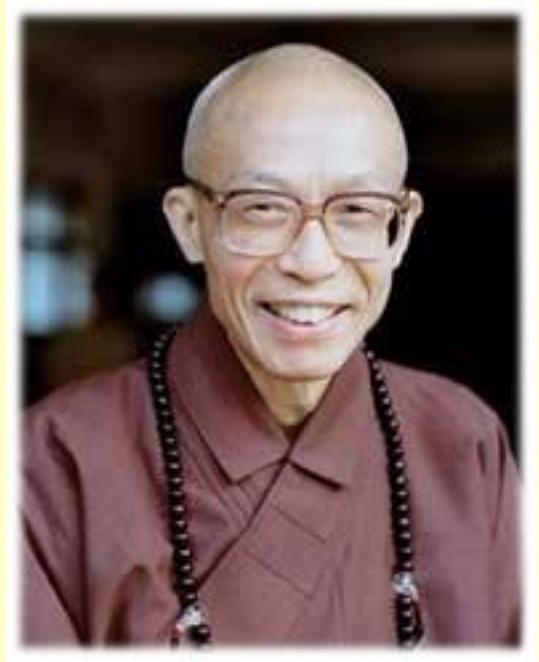
修行「捨」有好幾個層次。第一個步驟是捨去你的過去和未來，而專注於現在，因為凡是妄念必定與過去和未來有關。這看起來似乎容易，其實不然。第二個步驟，我們更需要連現在這個時刻都捨棄。現在這一個時刻可分為兩個部分：外在或外境，以及內在；內在又可以分為身體和內心。首先我們需要放下外境，因為所有念頭都是外境與我們的官能接觸而產生的。假如我們沒有意識到任何外境的存在，我們很有可能根本不會產生念頭。氣候、車子、鳥兒、風、走過你面前的人發出的聲音、光亮與黑暗、粗聲的呼吸等等，所有這些外緣都會影響你，使你雜念叢生。

既然我們無法在一個完全隔絕而無任何干擾的地方修禪，唯一的方法便是「捨」。即使你已經能夠專心到只專注於你的身心，你還是會聽到外面的聲音的。然而，切勿對它們生氣，你只需要在它們生起時，「捨」掉它們。

當你已經放下了外境，接下來的步驟是放下你自己。第一個階段是捨去你的身體。很久以前，有一位禪師，由於打坐時經常感到昏沉或打瞌睡，為了要克服這個問題，他將自己的禪座安置在一個懸崖邊緣的一塊石頭上。他知道只要他再昏沉，他將會頭下腳上地跌下深谷。這樣的人必定能夠修持得很好，因為他能放得下自己的身體。假如他還是不能好好的修持的話，他是準備死去的。因此倘若你一直擔憂著自己的身體，並意識到那些不舒適的感覺，如熱、冷、背痛、腳疼和發癢等等，而你如果又是

不斷地想要去抓你的癢處、想換腳、想遷就你的身體，以減輕這些難受的感覺，那麼你將無法進入好的禪境。有些人以為忘記身體比放下整個外境來得更容易，但是，不要去注意自己的身體，實際上是非常困難的事。當你覺得癢時，你越想忍耐，你會越加難受，如果你去搔一搔，則這個問題便很快解決了。然而這是錯誤的推理，因為一旦你開始搔癢以後，你身體的其他部位也將會有癢的感覺，這種情形將持續下去。假如你只是不理會它，它便會慢慢地消失掉，而其他部位也不會再發癢了。處理疼痛的方法也是如此，當你感到膝蓋痛時，不要使自己緊張，以致全身都似乎在發痛。你應該放鬆自己並隔絕痛的部位。你告訴自己：「只有我的膝蓋疼痛，與其他部位無關。」接下來，你便去觀察這個痛到底痛到什麼程度，用這樣的態度，你就不會再顧慮到你的身體。這將會使你感到更加的疼痛，但最後這些痛楚將會消失，過後你便能夠很好地應用你修行的方法了。

假如你能夠專心一志於你的方法上，結果你會忘了身體的存在，那時剩下的就只有你的「專注」了。當你只剩「專注」而沒有外境和身體時，還是有一個「專注」的念頭，最後一步是將這個「專注」的念頭也捨掉，那即是連你的心也放下，而達到心境統一的境界了。



# 華大義 賣剪影

5/19/2012

我們是歡喜義工 ==>



<== 今年特別好吃的”肉圓”



法鼓山的食物總是  
那麼受歡迎 ==>

## 新書介紹



中文書名：禪修指要——六門教授習定論講錄

作者：釋繼程

禪修總是不得其門而入嗎？

《六門教授習定論》是一把禪鑰，  
讓你在修習時能掌握要領與訣竅，  
幫助你順利開啟禪門，看見本地風光。

## 近期禪修活動

**法鼓山洛杉磯道場 <http://ddmbala.org/>**

果徹法師 默照禪

【時間】

3 Days Chan Retreats 禪三：June 29, Fri. 7:00 PM - July 1, Sun. 9:00 PM

7 Days Chan Retreats 禪七：June 29, Fri. 7:00 PM - July 6 Fri. 2:00 PM

**法鼓山紐約象岡道場 <http://www.dharmadrumretreat.org/>**

果如法師十日話頭禪

Begins: Friday June 15, Check-in: 4:00-6:00pm

Ends: Sunday June 24 11:00am, Fee: \$520

繼程法師 七日禪

Begins: Saturday July 21, Check-in: 10:00am-12:00noon

Ends: Saturday July 28 11:00am, Fee: \$360

果醒法師 楞嚴禪修營

Begins: Monday August 6

Ends: Sunday August 12, Fee: \$300



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<br>US POSTAGE PAID<br>REDMOND, WA 98052<br>PERMIT NO. 70 |
|--|

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。