



華州法鼓通訊

共修地點：

14028 Bel-Red Road
#205
Bellevue, WA 98007

Web Site:
[http://
seattle.ddmusa.org](http://seattle.ddmusa.org)

Email address :
ddmba.seattle@gmail.com

Tel: 425 957 4597

法鼓山西雅圖分會需要您的護持,請您隨喜贊助,捐款 100% 抵稅,謝謝!

十月份新活動:

週六禪修班

每週六上午 9 : 30 至中午 12 : 00 , 有無禪修經驗一律歡迎參加。

週末讀書會

書目：《聖嚴法師的學思歷程》 法鼓文化出版

十一月份活動預告:

佛法講座：大悲懺法門 - 由常諦法師主講

時間：十一月十日上午 10 : 00 - 中午 12 : 00

藥師法會/週年慶 - 由常諦法師主持

時間：十一月十一日 上午 10:00 - 下午 2:00



法鼓山西雅圖分會為低收入戶學童準備文具用品的活動於 8/6 圓滿結束。總共約收集了 10 套學生文具用品，於 8/7 捐贈到 Hopelink Bellevue 辦公室。Hopelink 感恩大家的愛心，在新的學年裏帶給小孩新的希望。

The School Supply Drive in DDMBA office ended on 08/06. Approximately 10 sets of school supply were collected. It was delivered to Hopelink Bellevue office on August 7th. Hopelink Bellevue office thanks DDMBA members for the kindness and love. It will surely bring smiles to the kids at the beginning of a new school year!

Diana, 08/07/2012

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。

禪一心得 by Gary Lin

7/29/2012 果徹法師帶領

很抱歉，每次在禪修中你時常都可以發現一位”好動兒”，好像坐在針毯上坐立難安隨時動個不停，那個人就是我，時隔數年功力未曾增長倒是年齡白髮增加了不少，慚愧啊！

這次禪一我倒是有個感想可以與各位分享！“靜中”我不內行是否“動中”能夠體驗出什麼？禪一中午吃飯時，由於禪修的規定不能言語所以禪堂分外安靜，每一位師兄和師姊的舉動都能盡聽入耳，真的有很多聲音。打從分發筷子、便當，爾後的拿筷子、開飯盒、吃飯、吃菜等各種聲音很像是一個交響樂“此起彼落”，因為沒有任何樂譜的束縛聲音更是無拘無束。不過是“雜音”還是“音樂”，判斷決定則是你自己的選擇。是“雜音”則後果是惱人、煩人、不舒服、是“苦”。是“音樂”則怡然自得、心情舒坦、是“樂”。但當你注意力轉移在專注“吃”時，在品嚐咀嚼食物時，不僅可感受到稻米、蔬菜的香味，同時間你會發覺到週遭的“聲音”也都相對的減低了他們的影響力，聲音變弱、變小聲了。

我們對事,對人不也是如此，只要專注在對方的“好”，擴大對方的“長處”則每個人都很好相處！同理，只觀察對方的“壞”，並延伸對方的“劣根性”，則每個人都是你的眼中釘、肉中刺。環境在變、人也會隨因緣改變，是無法掌握的、是“無常”。端看自己如何去面對、去處理，也就是佛法教導我們的，要親近善知識，要修行才會有智慧處理世間現象。



中觀課程心得

官素合

一向學佛對我而言，總是時而認真時而鬆懈，也特別喜歡取捷徑，所以對於艱深的佛學知識，總是敬而遠之，且常常感到有種已讀太多知識、佛學知識已滿到喉嚨、無法消化的壓力。

所以此次是帶著非常勉強又不大樂意的心情來聽中觀。可是上了一天課之後，並沒有排斥的感覺，反而有種想再多聽的熱情，也慶幸自己在領悟與理解力方面有很長足的進步。這次是全程參與。

緣起性空是佛教的基本教理，此次中觀的課程也是著重在緣起性空。之前我總用最簡單的方式來解讀緣起性空。緣起：「凡走過，必留下痕跡。」我用緣起法來警惕自己，勿以惡小而為之，並以此態度來守五戒。性空：「船過水無痕。」用此勉勵自己如果有機會布施時，不要執著於自己的善行，降低自己有傲慢心的機率。或是別人有侵犯、傷害到我的時候，來警惕自己，避免有持久的瞋恨情緒。

透過果徹法師精湛詳細的解說之後，真是更上層樓，讓我可以再更細微的部分做得更徹底，也更有決心要改善自己的習氣，與發願要更真誠做人和謙虛的學習佛法。

以下是我個人特別喜歡的部份重點整理：

①緣起的相待性：有因必有果，生死流轉，在人生的順逆境上，可以用兩種方法與態度來面對。

由因推果：順逆境用平常心。

由果推因：隨緣盡力、無所執著。

在人我的互動過程中，消融自我產生感恩心。放下分別，真正切實的修菩薩道。

②戲論熄滅：是指 ego 或我執的完全去除。戲論是指任何由自我中心產生的念頭及身口意皆屬之。著實有別於世俗間所謂的戲論。於是我觀察自己的起心動念，幾乎百分之百屬於戲論。於是決心痛改前非，雖然無法馬上控制自己要產生的意念，但在言語與行為上一定要更加謹言慎行，嚴謹莊重。

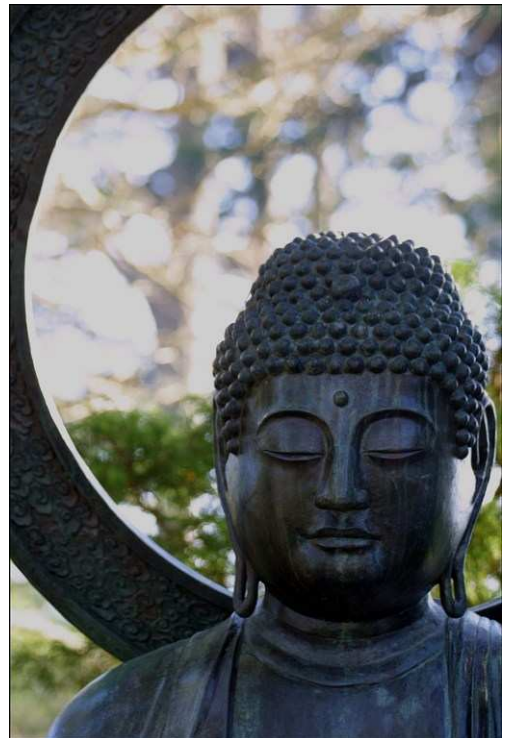
③性空論：一切皆是依因待緣而生，只是虛幻而暫時的存在，而非真實永恆不變的存在。所以說「宛然有，畢竟空」。眾生染著妄執，非常頑固，常是：「說是空，行在有。」要實踐真的很難，畢竟是凡夫。現在我就會非常注意當瞋心來了，發脾氣前提醒自己，「說是空，行在有。」要言行一致。一切現象只是暫時的存在，哪有一個「我」需要大發雷霆呢？

④最後法師強調，一般人執著不捨，總落在順逆境的執相上，隨著境界與現象而喜怒哀樂，不得自在。修行需要常常的自我觀照和提醒，甚至要帶些勉強。解脫自在並非隨性而為。順著自己的習氣而起心動念，那是任性、甚至是一種放逸（對我而言真是當頭棒喝）。

人生起伏，順逆交雜。當心情低落時，培養並利用中道的空正見智慧。慢慢的，自我作主的能力會增強（即不隨境轉），而最終能達到究竟的解脫自在。

法師也提到，修行在人間，「人成即佛成。」「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角。」與人相處，如果覺得自己比別人好，程度比別人高，那是傲慢驕傲。如同海洋與浪花，想一想浪花不都在海洋的上方？每當自己覺得修得比別人都要好，那是自己的心又散亂，犯無明了。當慢心升起時，是自己離智慧之海更遙遠了。

與大家共勉勵。謝謝佩鴻師姊的邀稿，讓我有機會好好的再複習一下筆記。



「中觀的智慧」(二) 課程報告 by Diana

法鼓山西雅圖分會於 7/23—8/6 舉辦了「中觀的智慧」佛學課程，由果徹法師主講。果徹法師曾於 2008 年夏天到西雅圖講授：「中觀的智慧」(一)，今年的課程延續上期的內容，除了義理的釐清外，如何在生活上運用中觀的智慧也是很重要的一部份。

上課前，果徹法師先勉勵大家不要覺得義理難而生退心；義理難是因為對佛法的陌生，耐心學習，熟悉後就不難了。在這一次課程裏，果徹法師先以聖嚴師父作的「緣起歌」介紹佛法的核心正見；接著回顧 2008 年的上課內容：中觀的基本義理及《中論》第十八品〈觀法品〉；然後講解《中論》第二十四品〈觀四諦品〉。

師父作的「緣起歌」，把佛法正見的核心“緣起論”融合在簡易的歌詞裏。歌詞開始以《雜阿含》裏十二因緣的因果序列，來觀察有情眾生的生命現象。接著闡釋《稻桿經》的義理：如果能如實體證因緣法的空寂性，那就能見佛，也就是煩惱斷除，而到涅槃的境界。最後以《中論》的觀念結尾，所有依因緣而生的現象，都是沒有常、一、實在的自性的，也就是“緣起性空”。果徹法師提醒大家正見的重要性，任何修行法門若不依緣起法，都有掉入另外一種執著的危險。

法師接下來複習中觀的基本義理，指導大家在讀《中論》時，要時時對照中觀的基本義理，以免見樹不見林。龍樹菩薩在《中論》的每一品，針對眾生不同的執著而加以申論。中觀的基本義理可以分成四個重點：緣起論、性空論、二諦論以及中道論。一言以蔽之，就是“緣起性空”。運用在生活上，可以用“隨緣盡力，無所執著”當準則，隨時隨地對照自己的身心行爲，漸漸的可以空有無礙，而解脫自在，這就是中觀的智慧。

《中論》第十八品的〈觀法品〉（一稱〈觀我品〉）講述無我的徹見與流轉的還滅，進而見真實得解脫。“我”（Atman），梵文的定義是指常住不滅、單一獨存並有主宰支配的能力，佛教的無我就是不承認有常、一、主宰的個體存在。《阿含經》裏把個體生命看做五蘊和合的複合體，而凡夫把具有生滅現象的五蘊複合體，視為擁有常、一、主宰特質的我，這就是我執的基本錯誤。

龍樹菩薩在第二十四品的〈觀四諦品〉裏，駁斥外人認為“一切法空”無法建立四諦及三寶的論點。四諦是佛教四種真理：苦、集、滅、道，也是四種實踐：見苦、斷集、證滅、修道；而佛、法、僧三寶則是佛教徒的基本信仰。外人認為“一切法空”無法建立四諦及三寶的論點。四諦是佛教四種真理：苦、集、滅、道，也是四種實踐：見苦、斷集、證滅、修道；而佛、法、僧三寶則是佛教徒的基本信仰。外人認為“一切法空”對佛法有毀滅性，那是因為外人對空性的瞭解有偏差。法師指出這裡的外人也包含眾生，因為沒有正確的瞭解空性，而產生煩惱困擾自己。“空”不是什麼都沒有的意思，中觀的空是宛然有而畢竟空。“空”，梵文 Sunyata，是沒有自性，也就是沒有常、一、實在的特質。一切存在的現象都是依因緣條件而生滅，因緣聚則生，因緣散則滅，所以是宛然有而畢竟空。

第二十四品裏有不少大家耳熟能詳的偈頌，其中“眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義”是其中之一。這個偈頌裏包含佛教的主要概念：緣起、性空、假名及中道。依即空即有的中道義，徹底體認一切現象是緣起的宛然有，而自性不可得，以此破除眾生以假為真、執無常為常的錯亂執著。緣起性空是佛教的基本義理，也是成佛的關鍵。

果徹法師嚴謹的講課方式，把大乘佛教重要的中觀論點巨細靡遺傳達給上課的菩薩，在精彩充實的七堂課裏，大家都覺得收穫不少。法師鼓勵大家佛法是要在日常生活裏驗證的，時時刻刻記得“隨緣盡力，無所執著”，不論順境、逆境，都是培養中觀智慧的好機會，“面對它、接受它、處理它、放下它”才是安頓身心、解脫煩惱的好方法。



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
REDMOND, WA
98052
PERMIT NO. 70

法鼓通訊園地公開，
歡迎您分享學佛上的
心得或生活中的故
事。來稿請寄：

ddmba.seattle@gmail.com

文宣組：
王衍易
曾淑卿
陳佩鴻

上網閱讀法鼓通訊：

Web Site:
[http://
seattle.ddmusa.org](http://seattle.ddmusa.org)



<緣起歌>

聖嚴法師作詞

緣起有三名，因名為緣起，果名為緣生，名十二因緣。
此有故彼有，此無故彼無，此生故彼生，此滅故彼滅。
輾轉因緣生，純大苦聚集，依次因緣滅，純大苦聚滅。
生不能自生，滅不能自滅，非他亦非共，依因緣生滅。
若見緣起法，見法即見佛，生滅不生滅，寂滅得解脫。
因緣所生法，佛說即是空，世出世間法，法法自性空。

