



華州法鼓通訊

五月華大
台灣小吃節
義賣

<1> 5/11
星期六下午 5:30
- 9:30

和

<2> 5/18
星期六下午 5:30
- 9:30

共修地點：

14028 Bel-Red Road #205
Bellevue, WA 98007

Web Site:
<http://seattle.ddmusa.org>

Email address :
ddmba.seattle@gmail.com

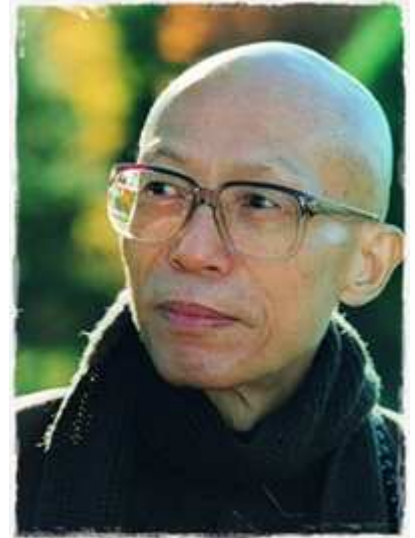
Tel: (425)957-4597

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!

關於法鼓山



宗風



同時承繼曹洞與臨濟兩大禪宗法脈的聖嚴法師，於曹洞宗師承東初老人，法名慧空，法號聖嚴，為禪法傳承第 62 代，曹洞正宗第 51 代，宗風為「放鬆身心，活在當下」；臨濟宗法脈傳自靈源老和尚，法名知剛，法號惟柔，禪法傳承第 67 代，臨濟正宗第 57 代，宗風為「隨時提起，隨時放下」。

聖嚴法師以個人的創見與詮釋，不但復活了曹洞宗的默照禪，更將臨濟宗的話頭禪內涵實質化，知見與實證並重，開創出獨特而現代的禪風，是為「中華禪」；又因繼承兩宗法脈合流，故名「法鼓宗」。

中華禪法鼓宗，承接印度佛教根本思想，肯定藏傳佛教優良面，但以漢傳佛教為立足點，具消融性、包容性、適應性、人間的普及性、以及社會接納性等符合時代需求之特性；亦即將印度佛教(包括巴利語系)乃至藏傳佛教，引為源頭活水，滋潤、助成漢傳佛教發揚光大於現今及未來的世界。

聖嚴法師提出「法鼓宗」的目的，是為期勉法鼓山僧俗四眾，以復興「漢傳禪佛教」為己任，擔負起承先啓後的使命和責任，以利益普世的人間大眾。

聖嚴師父開示： 無私無我

般若之威德，能動二種人；無智者恐怖，有智者歡喜。——大智度論卷一八·釋初品中般若波羅蜜。此偈是說，般若能使兩種人震撼：一是使得沒有智慧的人恐怖，另一是使得已有智慧的人歡喜。

梵文般若的意思是無私無我的智慧。在沒有智慧之前，不知般若是什麼；有了智慧之後，沒有自我、沒有執著，因為警悟到，外在的環境和內在的身心，都不是永恆的自我。不過在般若的智慧尚未從心中顯現之時，縱然在認知上能夠接受無私的觀念，卻無從體會到無我的狀態。甚至一聽到般若是空，空即是無我、無人、無眾生、無壽命，就會恐懼驚怖。因為既然無我，自己的身心究竟又是誰呢？可是對於已經有智慧者，認為達到這種境界實在太好了，能夠無牽無掛自由自在，所以盼望協助那些無智的眾生，在尚未斷除煩惱之前應當斷除煩惱，未得大智慧之前應當開發智慧。因此要用種種觀念、種種方法，幫助眾生開啓智慧，並且鼓勵大家，總有一天大徹大悟，顯現出大智者的功能。

然而，一般人害怕失去自我，是可以理解的，因為害怕在體驗到無我之後，就會像一個好端端的人，突然失去了記憶、不認識自己，當然也不認識親人，沒有了自我，當然也會失去本來屬於自我的一切，那該是多麼悲慘可怕的事了！他們以為，如果沒有了自我，比起失魂落魄的幽靈更加寂寞。我的弟子中還有不少是這樣的人，甚至隨我打了幾次禪七的人還有這種心態。一講到無我，他們就說：「不能沒有自我，一旦沒有自我之時不知會發生什麼事。現在這個我已很習慣了，我有我的身體、環境、家庭、財產、事業等等，偶爾雖有困擾，但還不覺得有多少不好。如果沒有了自我，實在不堪想像，可能我會發瘋，也可能變成一個植物人那樣的行屍走肉了。」

事實上，無我的經驗，是以無私的般若智慧，超越了主觀客觀，超越了時間空間，超越了相對絕對的自我中心，除了沒有自私的立場，所有的一切都還照常。如果你是在家人，由於禪修而開了悟，那就是獲得了般若波羅蜜多的無我智慧，因為沒有出家，所以太太、先生、孩子、事業等原有的一切，還得由你去照顧。所不同的是：開悟之前，是你的私有，所以被你在心理上佔有；開悟之後，是屬於各人所有，你已沒有自我的私心，在心理上是盡慈悲關愛奉獻的責任。這種心境是很難說明的，唯有「如人飲水，冷暖自知」。當你歡喜地獲得般若的智慧之時，自然就知道了。

一般人也可以練習著用智者的觀點來放下自我，特別是在被煩惱所苦的時候，學習著暫時放下自我，也會有益於身心的健康。

摘自《智慧一〇〇》

The Busy Make the Most of Time by Mater Sheng Yen

In today's world, everyone is busy. To earn a living, people often hold more than one job or several part-time jobs. Already exhausted by their day jobs, they may still be obligated to attend social activities in the evenings. Busy with their careers, some people neglect caring for their families. They may only see their children once or twice a week, and even the husband and wife have insufficient time to communicate because they leave early for work and come home late. With such a hectic lifestyle, taking proper care of the family and children is a big problem.

However, from my personal experience and what I have learned, I can say that "the busy make the most of time," because with determination, busy people can fully utilize and manage their time so that both work and family are well taken care of.

Although I am not encumbered with a wife and children, I do have a large monastic family with monastic disciples to provide for, take care of, and educate, taking on the triple responsibilities of father, mother and teacher. I must wholeheartedly devote my energies to running the monastery and caring for my followers. Even with an extremely busy schedule spreading the Dharma, I never forget to take care of and show concern for every disciple, sometimes by discussing with and guiding them at group meetings, and at other times teaching and encouraging them through individual conversations. As the Chinese proverb goes, "No one knows a child better than his father." As their Master, I think that they must have found in me a bosom friend who understands them well, or they would not be so happy to be my disciples. Similarly, if parents do not know their children's aspirations, personality, interests, aptitudes, and potential, they will not be able to guide them and assist them in choosing their future. If parents cannot grow and learn with their children and become their understanding and intimate friends, they won't be able to gain their children's trust or make them feel secure.

新書介紹

禪心默照 The Mind of Chan in Silent Illumination

(智慧人系列)

作者：釋繼程



放下自我執著，是「默」；

清楚知道自心，是「照」。

默照禪法是心如明鏡的修行方法，

讓你當下照見本來面目。

默照禪法既是最易學的禪法，也是最難學的禪法。

默照禪本是悟後的境界，是無法之法，如同繼程法師在本書所言：「工夫用得愈深，心愈單純，方法愈是簡單，最後連方法都沒有了。」然而一般人倘若無法可依，將不知從何入手，因此，繼程法師將默照禪法整理出次第方便，從初階的「審察全身，放鬆身體，清楚當下」，到進階的「身心統一，內外統一，默照同時」，由能所統一悟入能所雙泯，讓人不斷脫落身心煩惱，直至無煩惱可斷。

默照禪法的方法單純，只需要清楚當下情況，不斷地放鬆、放鬆再放鬆。但是在修學過程，易落入昏睡陷阱，無法開啓智慧，宛如冷水泡石頭，千年也不悟。因此，即使已熟練默照方法，仍需明師帶路，以免迷路。繼程法師針對常見的修學問題：如何知道自己有無放鬆？有無身心統一？……等，逐一點破默照迷思，直指出正確要領：「放鬆身體，放捨妄念」、「身心統一，默照清晰」、「只管打坐，放任六根」……。讓我們安心體驗禪心，掌握默照禪的特色「默然不動，清楚照見」，徹底放下，只管打坐！大死一番！大活一番！

繼程法師 簡介

一九五五年出生於太平。一九七八年依止三慧講堂竺摩法師出家，法名繼程，號文錦；同年赴台灣受具足戒，三師和尚為印順導師、演培法師與真華法師；並於中國佛教研究院研究部進修佛學，期間曾親近當代大德印順長老、星雲法師、陳慧劍老師等，後於聖嚴法師門下修習禪法，成為法子。



法師返馬後，曾閉關一千日。出關後，活躍於大馬佛教界，曾擔任馬來西亞佛教青年總會總會長、馬來西亞佛教僧伽總會副主席等職，現任馬來西亞佛學院院長；創辦主持大專佛青生活營、教師佛學生活營、大專靜七、禪十等禪修課程。

法師於一九八〇年代加入茶文化推動工作，以茶僧身分在弘揚佛法及茶藝講座時，將茶文化與禪修結合融會。此外，在佛曲創作上也多有表現，創作了〈無盡燈〉、〈禪燈〉、〈悲欣交集——圓滿弘一〉、〈海潮匯〉等歌詞近百首。近年來，法師亦多次舉辦書畫義展，為馬來西亞佛教青年總會等佛教組織籌款。

一九九九年開始，法師應海外之邀，赴瑞士、波蘭、克羅埃西亞、美國、新加坡、台灣等地弘法，主持佛學講座及禪修課程，廣受歡迎及肯定。為與大眾分享佛法利益，法師勤於筆耕，著作甚豐，內容包括了論作、散文、開示錄等，如：《如夢集》、《出家情》、《船到橋頭》、《一代天師範》、《小止觀講記》、《六妙門講記》、《花花世界》、《心經的智慧》、《爾然小品》等五十多種。



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

法鼓山洛杉磯道場第一屆菩薩戒

傳戒日期：May 24 - 27, 2013

傳戒時間：5/24(五)2PM~9PM 5/25(六) 8:30AM~9PM 5/26(日)

8:30AM~10PM 5/27(一) 8AM~2:30PM

傳戒地點：法鼓山洛杉磯道場

報名日期：即日起至 4 月 25 日截止

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)

