



華州法鼓通訊

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!

週日讀書會 2013-2014

書目：《修行在紅塵》維摩經六講 — 聖嚴法師著

「提升人的品質，建設人間淨土」是大家耳熟能詳的法鼓山的理念。在常延法師 2013 年暑假的《維摩經》導讀課程中指出人間淨土的觀念出自《維摩經》。

週日讀書會將於 2013 年 12 月開始研讀師父的著作《修行在紅塵》，結集師父在 1993 年於國父紀念館的「維摩經生活系列講座」。“介紹維摩居士如何以入世的生活形態，而又能過得無拘無束地自由自在的人生觀。”除了《修行在紅塵》書本外，也將參考法鼓講堂的影音檔：聖嚴師父的《維摩經六講》；常延法師主講的《維摩經》系列補充。希望大家一起來參與。



法鼓山西雅圖分會寒冬送暖

Hopelink 是救急救難的組織，幫助 King County 低收入及無家可歸的民眾渡過難關，並提供職業訓練協助他們自給自足。Food Bank 幫助的對象包括無依靠的老人，小孩，殘障者，無家可歸及低收入家庭；您的善心捐贈將在寒冷冬天帶給需要的人溫暖的關懷。

共修處收集未開封的

- Dry Beans 乾豆子
- Fruit 水果罐頭
- Pasta 麵食
- Peanut Butter 花生醬
- Rice 米
- Soup 罐頭湯類
- Tomato 罐頭番茄
- Vegetable 罐頭蔬菜



至十二月十八日止



聖嚴師父開示：越慈悲，越智慧，越無憂

聰明的人，不一定智慧。
真智慧一定少煩惱。
但只有深入他人內心世界，
關懷對方，才能得到真智慧……。

通常，人有三種生命：一種是肉體的生命，它是由母親懷胎十月所生；第二種是歷史的生命；第三種是智慧的生命。

短短幾十年的肉體生命之後，還有歷史的生命，但是僅有少數的人能夠留名青史。所以，站在佛法的立場，我們除了有肉體和歷史的生命，還有永恆的、無限的、超越於時空的智慧的生命，我們稱它為法身慧命。

當母親生下我們這個身體，就像是一塊未經雕琢的礦石，要不斷地琢磨，才能成為一塊晶瑩剔透的寶石。因此，父母生下我們之後，必須經過一再地學習及鍛鍊，然後在成長的過程中，漸漸產生智慧。

越慈悲越智慧

有智慧的人，才能為自己及他人解決困難，否則，這個人一定生活得沒有意義，既為自己帶來痛苦，也為他人製造麻煩。有些人一生下來就特別聰明，這並不意謂有智慧。事實上，聰明的人也可能是煩惱心很重的人；如果聰明而煩惱很少，乃至沒有煩惱，那才是清淨的智慧。

智慧是可以培養的，而佛的智慧便是從慈悲心產生的，慈悲心越重，智慧越高，煩惱也就越少。所謂「慈悲」，就是多為他人設想，常替他人處理問題，相對地，困擾自己的問題也會越來越少，也就越有「智慧」了。

如何以慈悲心來幫助他人？一定要通過觀念和方法的，如果僅僅用財物，只能解決一部分問題。必須要從心理的、觀念的、方法的，來幫助他人解決困難，這樣才是根本而能持久。



聖嚴師父開示：越慈悲，越智慧，越無憂

所以，慈悲和智慧是一體的兩面，是分不開的，只是它的功能和表現不同而已。有智慧的人，他的內心世界經常能保持平靜、清楚、明白，不受任何環境的情況所困擾，同時能關懷他人，做他人的知音、知心，讓自己深入眾生的內心世界，這就是慈悲心的表現。

曾有一對醫生夫婦來看我，這位醫生太太總是在我面前讚歎她先生、體諒她先生，而她的先生也非常疼愛她、照顧她。他們彼此諒解、相互讚歎，真是一對知音、知心、知己的伴侶，他們互相進入彼此的內心世界。

一般人所謂的愛，是佔有、是征服，希望對方諒解自己，要求對方屬於自己。在這個世界上，許多的人都是這樣子的。不想進入對方的內心世界，而是強迫別人來接受自己的想法，這不是智慧、不是慈悲。

不同的立場或身分，會有不同的體驗表現，能夠使自己不產生矛盾、衝突、不愉快，這叫作智慧。

當人人在恭維你時，你是否驕傲自滿、覺得很了不起？倒楣的時候，大家都離開你、不睬你，把你當瘟神來看，你是否覺得很寂寞、很窩囊，並且懷恨這些人？大丈夫能屈能伸，得意時不會發狂，倒楣時更無需自卑。有智慧的人，不論在任何時間、任何立場、任何情況下，心裡都是坦蕩蕩的，都是自在的，無牽、無掛、無礙的。

有智慧就一定有慈悲。譬如說，做父母的如果能進入自己孩子的內心世界，那麼，這個孩子一定懂得孝順、感恩；否則，只是要他來體諒你、接受你，或強迫他進入你的內心世界，兩代間的代溝將會越來越寬、越來越深。為人子女的也並不是只要買些衣物食品給父母，就叫孝順，而是要進入老人家的內心世界，隨時體驗、體諒、體察他們的心情，才是最重要的。

（原載《天下雜誌》一九五期）



感恩 關懷 歡喜心 西雅圖分會十二周年

文/張演宣

攝影/蘇財臻, 郭家禎

西雅圖分會成立至今滿十二周年，今年舉辦了一系列周年慶活動。方丈和尚果東法師、東初禪寺住持果醒法師、監院常華法師等多位法師都到場祝福關懷。

11月9日晚間於 Bellevue Coastal Hotel 舉辦的「心靈饗宴—感恩關懷聯誼會」，邀請了一路走來參與共修與護持法鼓山的菩薩們齊聚一堂。大家彼此關懷，氣氛溫馨。方丈和尚以平易近人的妙語，開示心靈環保、六度萬行和四它的觀念，讓在場的參加眾們充滿法喜。方丈和尚也特別以正向八望：「人難免有許多期望，但要節制欲望，千望不要奢望，對未來一定要有展望，永遠不要失望，更不要絕望，要擁抱願望，才能充滿希望」鼓勵大眾保持正面的心態，不起煩惱，積極奉獻利他。果醒法師也以聖嚴師父曾開示的「這個人與我接觸後，他能得到什麼好處？」勉勵大眾，將佛法應用至日常生活中。

第一任召集人陳武成師兄分享了西雅圖分會成立之初的小故事，從一開始於王崇忠、陳瑞娟菩薩家成立「法鼓山華盛頓州共修處」，每次舉辦活動，要隨車搬運蒲團、方墊、器材到租用的場地，到現在有分會道場，且能夠辦理各項活動，著實是因為菩薩們的奉獻、關懷與接引。現場並舉辦第六任召集人交接儀式，在回顧與展望之際，期許西雅圖分會能繼續將佛法與法鼓山理念在北美發揚推廣。





11月10日於西雅圖分會舉辦的藥師法會暨皈依典禮，共有近百位菩薩參加。當誦經聲響起，會場氣氛殊勝。法會後的皈依典禮，方丈和尚以莊嚴的威儀，親切的法語提醒參加眾受持三皈五戒的意義，找到自己清淨的佛性，減少無明煩惱。年紀最小的皈依眾是4歲的Ila，雖然因未滿六歲隨喜皈依，但她恭敬合掌，一聲「阿彌陀佛」，並與方丈和尚相約台灣見，讓在場的菩薩們無不展開笑顏，學佛的初發心，在這當下，也被提起。

西雅圖分會籌備此次周年慶活動，從活動規劃、場勘、佈置、香積安排到義工講習，經過了數次的會議討論，分組規劃進行。感謝許多義工菩薩熱情參與，義工菩薩們忙的歡喜，在過程中互相幫助與學習，也是這股凝聚的力量帶動分會繼續茁壯。聖嚴師父說：「小小的好做得多了，就會變成一個大大的好。」師父於2002年在西雅圖弘法時播下的種子，至今仍持續開出美麗的花朵。

果醒法師佛學講座心得報告 by : Marissa

攜手關懷祝福法鼓山西雅圖分會 12 周年感恩慶祝會。特別邀請果醒法師講解《楞嚴經與十二因緣》。

這是一篇很難下筆的文章，課聽明白了卻無法用文字表達出來。在此真心的希望有緣份見到此文的人都能用心的看完。據說如果這個《能所雙亡》的概念法能了解的話,你的生命將會完全的不同.不敢保證你會馬上開悟,你可能還會有煩惱，但是你一定不會再受苦 (Suffering)而且對佛法會更有信心。更希望大家多利用網站資源不斷的重複聽講，<http://sdrv.ms/11GqrMW> 可以配合下面的內容一起聽，你的決心將會決定你的幸福哦！

果醒法師講《楞嚴經與十二因緣》簡單的介紹課程內容：

無明 三細六粗：• 三細：- 真心→無明→能所

• 六粗：- 智相→相續相→執取相→計名字相→起業相→苦相

十二因緣：• 無明→行→識→名色→六入→觸→受→愛→取→有→生→老死

順十二因緣 流轉生死：• 無明→行→識→名色→六入→觸→受→愛 1 →取→有→生→老死

逆十二因緣 (還滅門. 解脫門)：• 《無明斷》→行→識→名色→六入→觸→受→愛→取→有→生→老死

• 無明→行→識→名色→六入→《觸斷》→受 1 →愛→取→有→生→老死

• 無明→行→識→名色→六入→觸→受→《愛斷》→取→有→生→老死

無明：• 無明 能所 虛空 世界 業果

楞嚴經 & 心：1.真心 2.妄心 3.從真起妄 4.返妄歸真 5.全妄即真

真心 - 1. 見性是心非眼 2. 不動 3. 不生滅 4. 不失 • 5. 無還 6. 無雜一見性非物 7. 無礙 8. 不分一見性不離物. (離物無見)
9. 超情 10. 超見

妄心 - 眾生以攀緣心為我：1.以攀緣心為自性 2.以動為身. 以動為境 3.有能所的見聞覺知

從真起妄 - 污染：• 一念妄動 (不覺) → 能所 → 虛空 • → 世界 相續 • → 眾生 相續

• 取微量四大為我 → 正報+依報 分家 • → 業果 相續

水陸 三時繫念 大悲懺 • 法性湛然周沙界，甚深無量絕言詮，自從一念失元明，八萬塵勞俱作蔽

• 覺海虛空起，娑婆業浪流 三時 繫念

• 現前一心，皆有神力…無始暗動，障此靜明，平等法中，起自他想… 大悲懺焰口 十二緣起

• 夫真源湛寂，乃眾性之本空。苦海洪深，逐妄波而不息。由眾生之業感，致長劫以沉淪。受報於地獄之中，永罹苦楚。轉生惡鬼之內，長忍飢虛…

• 真心妄動→無能所→無明→行→識→名色→六入→觸→受→愛→取→有→生→老死

返妄歸真 淨化：· 入流亡所 → 動靜不生（破色蘊）· 如是漸增 → 聞所聞盡（破受蘊）· 盡聞不住 → 覺所覺空
 · 空覺極圓 → 空所空滅 → · 生滅既滅 → 寂滅現前（破行蘊）· 上合諸佛本覺妙心 同一慈力
 + · 下合眾生 同一悲仰（破識蘊）

全妄即真 · 背覺合塵 → 攀緣心 → 全真成妄 · 背塵合覺 → 不生滅心 → 全妄即真理體 vs 現象(禪宗) · 體.
 《靜》. 空. 理. · 用. 《動》. 有. 事. · 真如. 絕對. 平等 · 本覺 · 生滅. 《相對》. 《差別》.
 不覺

總結

- 妄認四大為身. 六塵為心 → 正報 依靠 依報
- 依報資源有限 → 大眾共用 → 殺盜淫妄 → 破壞地球環境
- 以心五四 → 看清正報依報 → 假借正報度

依報 → 消融正報依報 → 有我 → 無我 → 真心 → 真正淨化

果醒法師一開口就說：今天的課很深，很不容易懂。但是跟大家都有關係，每一個當下我們離不開十二因緣，也離不開楞嚴經講的心，只要我們還沒解脫，我們的運作模式是受十二因緣所支配。觸受愛取有，大家受其支配，控制。產生行為，也成為慣性。包括睡覺也會觸我們的夢境。

能所雙亡，真心與妄心。真心是圓滿俱足，像太陽一樣普照萬物，能所雙亡的開悟者，心是無所不在的，沒有所緣跟他們作對，內外統一與萬物（all phenomena）和諧。明的人不需要一個外在的東西來操作見聞覺知的功能。妄心：一念妄動即落入能所，眾生以攀緣心為我，落入無明，凡夫認為需要一個外在的東西來操作見聞覺知的功能。海水與浪花本質相同，如同金是一樣，只是作成項鍊，耳環或戒指之不同樣貌。眾生執著一片浪花或一個對象，然後大作文章。這是我的兒子，我的丈夫……等等。於是痛苦，悲歡離合通通都來了。眾生的心和佛的心是一樣的。只是佛與眾生的操作方式不同。

我記得聖嚴師父曾說："當我們見到佛法的智慧時，看到的一切都是完整的、現成的，沒有一樣心外之物，全都是自心的顯現。" 又說"我常說禪的修行應依照以下的次第：散心，集中心，統一心，無心。"

練心從禪修開始，我們的心是可以訓練的。法師給了一個方程式：從上層次往下，真心 → 無明 能所 → 虛空 世界 → 眾生 業果。能所（subject & object）或者 duality，對立或是二元性。是從真心來的，一念妄動即落入能所。如何才能超越對立呢？法師強調要 1. 加強自己的平等心，遇到好的外境不喜歡，遇到壞的外境不討厭來自於六祖壇經。2. 不要認為一定要有所緣對象，三輪體空。這是一個觀念法。

一般眾生都停留在業果階段，正報與依報輪迴翻攪。認為外在一定有一個惹我們生氣，煩惱的人事物執著身體為我。將自己與外在切割為能所。

禪修程度高了，再將這種禪修經驗用在日常生活當中。利用現前的生命體驗，貫穿佛法。慢慢除習氣，程度會慢慢提昇，也能體會與萬物和諧統一的道理。

非常感謝果醒法師的授課，禪坐指導及讀書會指導。



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
張彭萱

上網閱讀法鼓通訊：

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

新書介紹：

禪在哪裡？：聖嚴法師西方禪修指導
2 Finding Chan: Chan Master Sheng Yen's Teachings in the West
作者：聖嚴法師



禪在哪裡？

禪，重視心的解脫。

空與因緣是禪法的基本觀念，三者密不可分。

頓悟，是無法言說的智慧。

漸修，則是透過報冤行、隨緣行、無所求行、稱法行，

一點一滴地把自私心除掉，直觀諸法實相。