



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!

華州法鼓通訊

西雅圖分會特別活動看版

四月份常慧法師弘法

四月一日：星期三 晚上 7:00—9:00

「止觀與定慧」

四月六,七日：星期一,二 晚上 7:00—9:00

「解開幸福密碼」

常慧法師簡介

畢業於中華佛學研究所，以聖嚴師父的教育做為研究領域。教學專長為禪宗史、禪修行門與禪修相關經典。曾任法鼓山馬來西亞分院監院、法鼓山僧伽大學佛學院講師，現任紐約東初禪寺常住法師。



隨境而喜、隨事而喜
隨人而喜。

—聖嚴法師



書法班

日期：2015年4月18日-7月18日

時間：每周六下午1:30-3:30

指導老師：黃燕銘 老師

上課地點：法鼓山西雅圖分會

人數有限，額滿為止

(請自備筆墨器具 並請協助維持道場整潔 謝謝)



報名請洽: Tel:(425)957-4597 或 email: ddmba.seattle@gmail.com

法鼓山 法鼓山西雅圖分會: 14028 Bel-Red Road #205, Bellevue WA 98007

聖嚴師父開示：禪的體驗・禪的開示

東初禪寺第五十九期禪七/第一天開示

禪修的觀念與方法

(晨坐)修行有兩大要點：一是「觀念」，二是「方法」。若能清楚掌握，修行必能得力。故請依照師父的開示，糾正自己的觀念，練習自己的方法。



1.首先解釋修行的觀念，有三要則：放下自己、放下目的、放下過去與未來。所謂自己，是指自我的身心；所謂目的，是指禪修的利益；所謂過去未來，是指回顧及推想。這三個項目是構成自我中心，自我價值的要素，也正是給自我帶來煩惱與束縛的禍根，若不能放下，便無以獲得禪修的最大成果開悟的經驗。至少學著暫時放下，才能夠體驗到若干禪修的利益。

1.其次說明修行的方法，也有兩大要則：

第一是重心在下。身體的重心，當在腰部以下。如果以頭部為重心，會招致頭腦脹痛及發熱的障礙；如果以胸部為重心，會引起胸悶胃塞的反應；若將重量感置於臀部與坐墊之間，便沒有任何副作用產生了。

第二是身心放鬆。先練習把身體的肌肉及神經放鬆，然後將頭腦及心情放鬆。所謂身體放鬆，是把通身的每一個細胞都放輕鬆，由臉部、眼球、肩、臀、手、小腹、腿、腳，凡是能用意志指揮的每一寸神經所到之處，都讓它們放鬆。至於頭腦與心情放鬆，是指沒有焦慮、急躁、煩亂、困惑、恐慌、疑懼等，若能放下一切不安的心緒，專念於禪修的方法，自然就會輕鬆。先練肌肉放鬆，神經自然放鬆，頭腦與心情也會跟著放鬆。最重要的是小腹一定要放鬆，否則在打坐時，會發生胸悶、胃脹、頭暈、氣塞等的反應，因而無法持久用功。

修行要則

(早齋)修行要則有二：1.在觀念上是奉獻，2.在方法上是修正。觀念與方法應相互配合運用。「奉獻」，是將自己的身心奉獻給修行生活。以奉獻的觀念來修行，就是不自私。若以自私的心態來修行，不僅會傷害他人，也為自己徒增許多煩惱。以自私的觀念來修行，無論如何追求，只能以煩惱作為結果。禪的修行，捨去自私自利，才能滌除煩惱。

「修正」，是用禪修方法，對身口意三種行為，作全面的規範匡正。平時當以五戒及八正道來修正身口意三種行為，在禪七期中，以打坐、經行、禮拜、作務等導正身業，以禁語、做課誦等修正口業，以數息、念佛、參話頭等修正意業。

此三業之中，意業最細，也最難修正，先用正知見，再用正念、正定、正精進，來作修正。日復一日，時時檢點，念念覺照，念頭起處，念頭滅處，正或不正，均當知道，若起時疏忽，滅後亦當警覺，剛才想的什麼？如此持之以恆，便能經常保持正念分明了。

守心之法很多，若在平常生活中，應當練習：身在哪兒心亦在哪兒，手在做什麼心亦知道在做什麼，口在說什麼心亦知道在說什麼。身口意三業不相離，正是禪修的要領。

常延法師西雅圖弘法活動報導 Eric/Wendy

西雅圖分會於今年二月邀請常延法師弘法，除了舉辦了佛法講座「心經指要-- 心識的解構與重建」、初級禪訓班、佛法 Q&A 等活動外，新春藥師祈福法會與傳燈禪一在法師的帶領下，也都讓參加眾收穫良多。

六堂的心經指要課程，法師指出心經其實是佛法的心髓。除了觀念上的理解，法師特別強調以體驗的態度來看心經。學習佛法的過程，就如同本次講題的副標題，也就是解構與重建。法師鼓勵我們挑戰既有的意識形態，重新回歸到學佛的本懷，以五蘊皆空的智慧，消除一切苦厄以及煩惱。在方法上，以十二因緣的因果關係，指出用功下手的環節。由主觀的自我意識，產生生滅、垢淨、增減的分別心、乃至罣礙、恐怖、顛倒夢想，法師都有詳盡的解說，並指出學佛貴在能當下察覺煩惱，並且能夠「剛剛好」的以所學方法消融它。

兩堂的初級禪訓班課程，法師針對禪修的觀念、打坐的要點、注意事項、基礎方法與按摩都有詳細的解說。雖然現在有很多學習打坐的管道，例如：瑜珈或是氣功等等，但佛教禪修的目的與其不同。我們要練習對自己當下的身心清楚覺知，鍛鍊能夠將佛法的智慧即時於當下運用出來的心力。有一位初學打坐的西方眾於會後分享，當法師引導大眾放鬆並感覺有一個微笑從心底升起時，他感受到身心輕鬆與喜悅的感覺，對於打坐也更加有了興趣。

新春藥師祈福法會與聯誼活動也在法師的帶領與悅眾菩薩們的協助下圓滿完成。法師在藥師法會中開示，我們誦經的過程要練習眼看經文、高聲誦念、耳聽與思惟，了解十二大願與菩薩教我們的修行方法，將釋迦牟尼佛介紹給我們的藥師如來大願轉化為我們實踐的動力，因此才可以與藥師佛感應道交，共同建立淨土，隨願來去，這才是我們共修的意義與功德。下午的聯誼猜謎活動，在召集人 Eric 師兄主持下進行，大眾透過猜謎的方式，更加了解法鼓山與聖嚴師父。其中一題：「位於總本山的祈願觀音殿，由內而外，共有三方匾額，其順序是？」引發大家的熱烈討論，正確答案「入流亡所、大悲心起、觀世自在」。透過常延法師的開示，更讓我們了解師父對於總本山境教的用心，我們要學習觀音菩薩，修行時能夠入法流亡能所，簡單說就是親證無我的智慧，之後才能升起真正的慈悲心，廣度眾生，自在無礙。

今年的傳燈禪一與往常不同，上午半日禪後，下午的傳燈活動改變了傳燈的形式。常延法師以聖嚴師父的四眾佛子共勉語，做成兩句一張的小卡，參加眾每人請一張小卡，象徵接下聖嚴師父所傳心燈。在南無度人師菩薩摩訶薩的唱誦聲中，大眾靜靜請法並思索所請到的法語。之後依序分享自己對法語的了解或生活體驗。常延法師最後也針對每一組法語，給予開示。會後，每人拿到一本師父的四眾佛子共勉語結緣書，讓大家可以更加了解每一句共勉語的意義，法師並期勉大眾將法語做為自己努力修行的心法。

去年八月金剛經講座後，西雅圖大眾於二月份再次與常延法師結緣，感恩法師準備的一連串課程與活動，並一一針對大眾的提問予以指導與提醒。一系列的活動，法師時時提醒我們理解與體驗的重要性，並要常常檢視自己不要流於「自我感覺良好」的障礙中。佛法的體驗不離當下的身心，從生活經驗中思考，修行的路上時時解構與重建，才能漸漸接近「度一切苦厄」的智慧。

佛法的無限可能 -- 2015 傳燈禪一

莊常修(雪君)

最近在分會值班的時候，書架上擺著的一本書吸引了我的目光，書名是「活著、活著就笑了」。我把它拿來隨意一翻剛好翻到一頁詩意盎然的標題「天光雲影共徘徊」，作者是辜琮瑜老師，其中有段內文令我印象深刻，「師父的背有點駝了！....因為利人而找到生命的活水....」

此次常延法師飄洋過海來指導「心經指要--心識的解構與重建」才兩堂課我就被解構了！超強的藥效！而真正用生命在實踐佛法、體驗佛法的人著實令人感動與敬佩！記得去年傳燈會我被黑暗中盞盞相續點燃的燈火感動，並發願要認真學習佛法止息煩惱！而回顧這一年下來，過程可說是高潮迭起迂迴曲折，心情像洗三溫暖，但艱辛痛苦的過程往往勝過精美包裝出的外表，因為這裏面有血有淚有生命！

今年的傳燈會我下午才參加，聲聲「度人師菩薩」的佛號更展現為「真佛子」那種為法捐軀的決心；我抽到的是「布施的人有福、行善的人快樂。」和田樂一樣，他說很巧「福」裡有個田，加上快樂的樂剛好是他的名字，真巧我的名字是「雪」中送炭的「君」子耶！師父說學佛的人首先要發菩提心，最終想畢竟解脫就是要行菩薩道；一開始我不懂得其真正的涵意總覺得自己不可能走菩薩道這條路，而上次常諦法師就要我把佛法的正知見建立起來並且隨分隨力隨緣分享給有緣的人，這樣一來對在家眾的我們也不致於太沈重！有人在修道，正法自然能流傳下去！像師父說的把佛法餐廳的大門打開，飽足這一群精神飢渴的眾生吧！會中每個人都分享自己拿到的法語，張張精彩，我相信每一則法語對每個人都是上上籤，因為每一則都能提升我們的生命品質。

師父其實一直沒離開過，不管跟他緣深或緣淺的人，所以為什麼他的「處方籤」那麼靈驗！很高興只是「師去」並不是「失去」；活在當下，不要追悔過去，因為往事如風再也回不到當初的樣貌，不要臆測未來，因為一切結果從來不會照著腳本演出，這樣、那樣都很好！化感動為行動，不要只傷心在短暫的生離死別，而忘了更痛的累劫輪迴之苦！無常本來如此！面對緣起無自性這樣矛盾難解的究竟空相實義，師父用淺顯的文字引導我們安定的一步步跨越生死的牢籠，茫茫人海中我們何其有幸得遇這樣的「度人師」！親愛的朋友千萬別入了寶山又空手回啊！

把佛法真實的對照一切現象，盡心盡力去做以利人利己的心放心大膽的走吧！或許我們也會發現活著、活著就笑了！



傳燈日有感 / Wendy

每年的傳燈日都是我們憶念聖嚴師父同時檢視自己修行方向的好時機，參加傳燈的活動，大眾往往特別有感觸，透過有形的傳燈活動，感恩學佛路上得遇聖嚴師父的教導，並提醒自己學佛的初發心以及繼續往修行菩薩道的方向前進。



憶念聖嚴師父，更感覺到師父傳法的可貴，師父教導的修行方式，讓我們更加了解如何將佛法運用到日常生活中。今年感恩常延法師帶領，將師父的四眾佛子共勉語，做成兩句一張的小卡，每個人各自請到一張不同的法語，象徵著接下師父傳給我們的心燈。

常延法師引導我們，靜靜思索拿到的法語，將自己的體會與想法與大家分享。法鼓山四眾佛子共勉語，是參加共修的我們最熟悉不過的二十句話，然而思索幾分鐘後，小卡上的那兩句話，感覺與自己的生命有了更深的結合。我拿到的法語是：「布施的人有福，行善的人快樂」，學佛前的我，看到卡上的『福』與『快樂』，一定會覺得真是一個上上籤！學佛後的我，對『福』與『快樂』有了不一樣的認識，我們不需要因為得到了什麼而覺得自己是個有福之人，能珍惜擁有並樂於與他人分享，那就是最大的福氣與快樂。以前我認為物質的布施才是行善，但其實給他人一個微笑，就是一個很好的布施。

當天，蔡師兄分享他所抽到的法語：「信佛學法敬僧，三寶萬世明燈」。蔡師兄談起他生病時的體驗，在無助與身體苦痛時，感受到佛法的力量確實如同明燈一般，給予他很大的支持。聽了他的分享，我覺得很感動，也更加了解為何常延法師常常提醒我們「體驗」的重要，學習佛法如果不能夠解行並重，聞思修證，與自己的生活經驗結合，時時解構與重建，所學的佛法就如同紙上談兵，或只是累積佛學知識，在關鍵時刻是很難使上力的。

今年的傳燈活動結束後，心裡感覺很踏實，我將小卡放進我的皮夾裡，時時提醒自己，這是今年度我要努力的目標。雖然我沒有親身見過聖嚴師父，但是感覺師父就在身邊，生活中時時會想起師父的教導，學習將佛法用在日常生活中。



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：
張玟萱
曾淑卿
陳佩鴻

上網閱讀法鼓通訊：

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

靜心冥想的練習：28天在家自修的正念課程

(隨書附贈冥想導引 MP3 光碟)

作者：雪倫·薩爾茲堡/譯者：李芸玫

內容簡介

呼吸本身就擁有無盡的能量。

只要你會呼吸，你就可以靜心冥想！

美國知名靜心導師雪倫·薩爾茲堡將逾三十年的教學經驗，濃縮成 28 天的自修課程。每 20 分鐘，連續 4 週，你就能體驗超越一切理解的平靜與快樂。

