

Zen 禪

空 花 水 月 意 境

Magazine Monthly

禪宗經典研讀

創作禪詩 · 向道禪歌 · 禪小說 · 禪意境

九月號

SEPTEMBER

2013

NO.249



六祖壇經中的實修資訊 · 禪學術論壇 · 禪書房

禪法課程實修 ~ 禪定 · 參話頭 · 默照禪 · 一行三昧 · 生活禪
禪宗經典研讀 ~ 楞伽經 · 文殊般若經 · 金剛經

這本雜誌・已經堅持了20年了！



初衷清芬・應許情貞
建設一切生命本質的風華
共輝燦爛心空

禪



禪境淨心・心如花香

1993年創刊

創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問／朱靜珍

郭伯達

社長／鄭鴻祺

資深 長／周玉卿

主 編／鄭秉忠

秘 書／蔡承訓

美學監督／鄭博文

總務部經理／郭曉蓮

副 經 理／彭庭光

聯誼會會長／蔡定彥

副 會 長／張寶桂

企劃部經理／黃連盛

公關部經理／陳子軒

事務部經理／賴信仲

連絡部經理／李銘泰

影音部經理／黃連春

推 廣 部／陳麗敏

朗誦部經理／李初春

素食部經理／李初升

事務副經理／陳麗卿

推 廣 部／穆少萍

網路部經理／周育正

有聲出版經理／邱炳煌

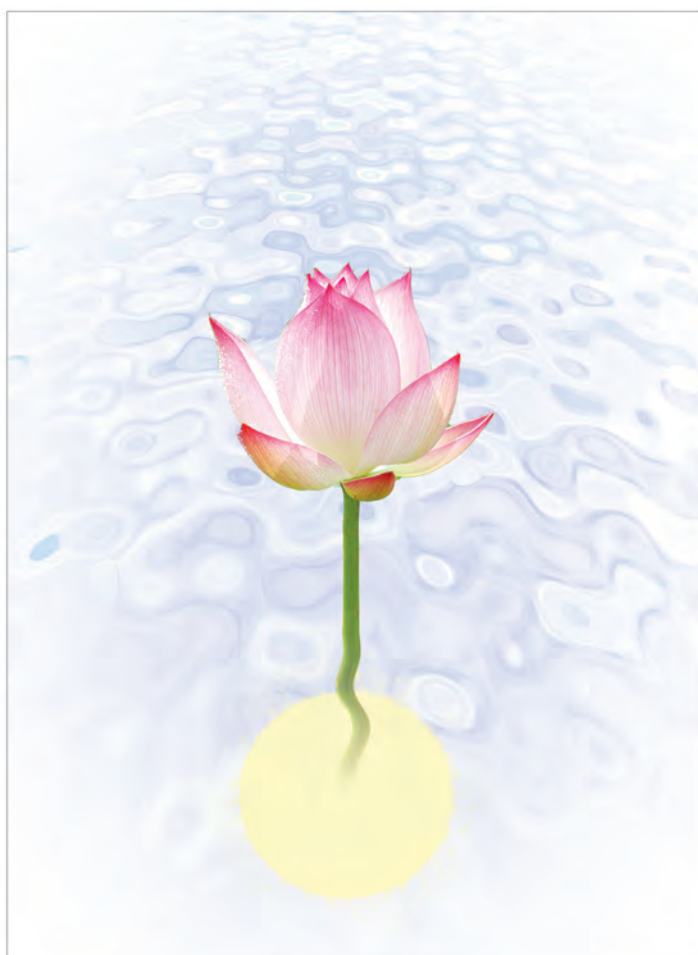
推 廣 部／賴明鑑

推 廣 部／姚曉鈺

推 廣 部／李秋鴻

推 廣 部／駱麗娟

企 劃 部／彭聖芬



禪 雜誌

讀者心線：886-2-2731-0099

社址／台北市忠孝東路四段153號5樓

5F, No. 153, Sec. 4, Chung Hsiao E. Rd, Taipei, Taiwan

每本定價／NT. 180元

製版印刷／欣佑彩色製版印刷股份有限公司

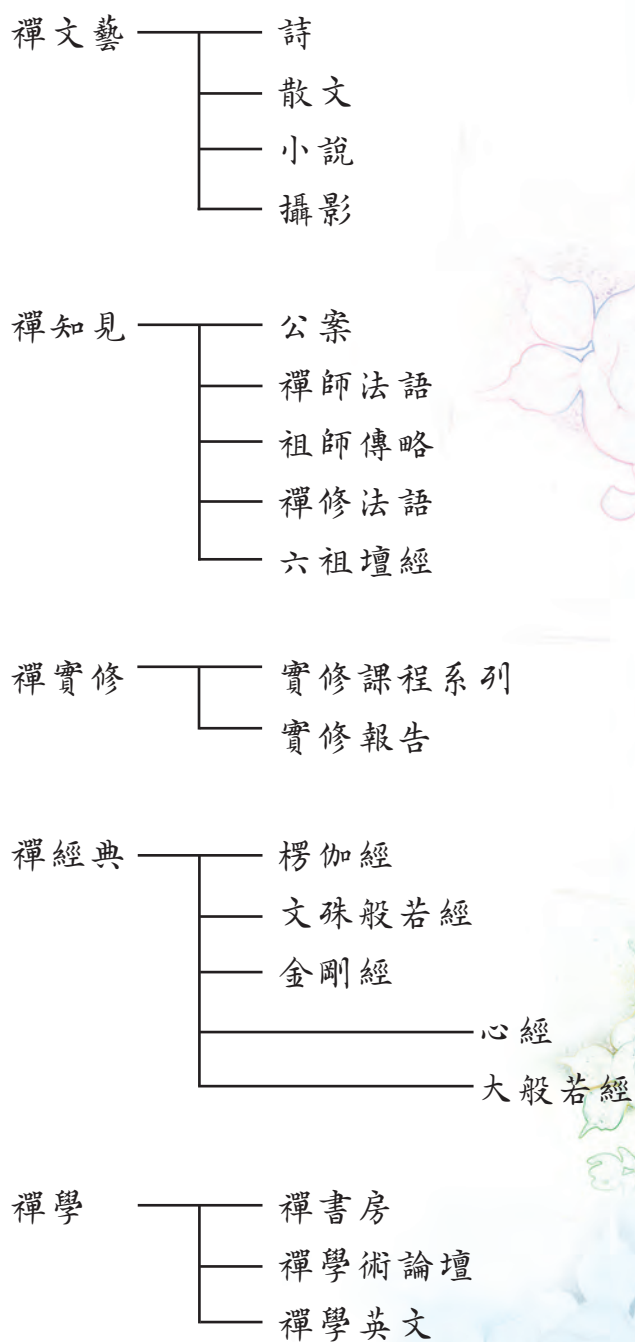
國內經銷／高見文化行銷股份有限公司

中華郵政台北雜字第1686號執照登記為雜誌交寄



本期結構大綱

禪與心靈的美麗相遇





總編輯用箋——

清風輕送白雲

誰家沒有明月清風？這是禪家深愛普羅大眾的平等情懷；在此種輕送白雲的優美心情中，啜一口淡菊茶，細緻的引介一下金風送涼的九月禪刊內涵。

“山林靜坐”寫出現代修行人的古意幽情；“向道禪歌”充份展露出才人的文筆與清心；“禪意境”在創意攝影與精緻小詞搭合下，隨點出寥落心情與禪思；

“六祖壇經中的實修資訊”以篇幅的長度，道盡了慧能大師以無念為宗的心法普度大眾的氣度與修為。

“禪法實修”以五種角度切入～禪定、參話頭、默照禪、一行三昧、生活禪，各有其適情順性的功能與成就期許。“禪宗經典研讀”引領人們進入智慧啟迪的明覺心界～楞伽經、文殊般若經、金剛經，都是祖師印心的堅實經典依據，最後再以回溯空性智慧本源的大般若經，作為波瀾壯闊的讀經終篇。

“禪學術論壇～禪詩中的口訣”讓我們在優美的吟詠中體悟到美麗詩卷背後的自在禪心。“禪小說”則悠遊了心志與慧思……精心構建的美麗心世界，充滿了邀約的誠美馨懷。

～Zen禪月刊總編輯·郭韻玲

寫于秋風飄紅葉的楓樹下



目錄

——心靈地圖・璀璨路途

封面——

靈山禪境

～創意設計：鄭秉忠

封面裡——

一個已經堅持20年的理想！

1 禪——

禪境淨心・心如花香

2 工作名錄——

誠懇的態度・精密的構思

3 結構大綱

5 總編輯用箴

6 目錄



禪文藝

- 9 ■ 現代禪詩
- 10 ■ 創作禪詩
- 11 ■ 向道禪歌
- 12 ■ 散文
- 14 ■ 禪小說
- 26 ■ 中秋禪詩
- 32 ■ 禪意境

禪知見

- 39 ■ 開悟公案
- 40 ■ 祖師法語小輯
- 42 ■ 禪宗傳承祖師傳略
- 44 ■ 禪修法語
- 46 ■ 六祖壇經中的實修資訊

禪實修

禪法實修課程系列

- 76 ■ 之一 —— 禪定
- 78 ■ 之二 —— 參話頭
- 80 ■ 之三 —— 默照禪
- 82 ■ 之四 —— 一行三昧
- 84 ■ 之五 —— 生活禪
- 86 ■ 實修報告

禪宗經典研讀

- 89 ■ 楞伽經
- 94 ■ 文殊般若經
- 98 ■ 金剛經
- 102 ■ 心經
- 106 ■ 大般若經

禪學

- 121 ■ 禪書房
- 130 ■ 中文禪書參閱單
- 134 ■ 英文禪書參閱單

禪學術論壇

禪詩中的口訣

- 140 ■ 禪與禪詩
- 141 ■ 修行口訣之義
- 143 ■ 千古傳頌的優美禪詩
- 149 ■ 禪詩中的開悟消息
- 152 ■ 禪詩偈中的修行口訣
- 158 ■ 十首深刻雋永的禪詩及口訣
- 178 ■ 究竟口訣

- 180 ■ 禪學英文

- 192 ■ 2013下半年規畫表

禪文藝

Zen Literature and Art

■ 詩

現代禪詩——我也想燦爛

創作禪詩——山林靜坐

向道禪歌——醒悟

應景小專題——中秋禪詩・月亮詩篇

■ 散文

之一——夜空下的尋思

之二——菩薩的家

■ 小說

連載——禪

■ 攝影

小詞與鏡頭的對話——禪意境

現代禪詩——

我也想燦爛

詩／峯迴路轉 美學編輯／華美娟

星星認真的閃耀 燦爛了夜空
月亮柔美的輝映 溫暖了心靈
像佛陀般 太陽 悲智的 萬丈金光
照亮了 宇宙的 幽闇無明．．．

我的心 似 一池 寧靜 清澈 的湖水
倒映著 一片陽光
等待著 波光粼粼 ～

我 ～ 也想燦爛

給 ～ 數不盡 永恆的黎明



創作禪詩

山林靜坐

撰文／焜煌 美編／知所云

山間林蔭幽靜處

寧神欲尋心中悟

清風笑兮來拂面

歸去莫忘行六度



向道禪歌——

醒 悟

文／軒堂明珠

美學設計／如月美華

世間縱有萬貫財 無常來時如泡影
人生縱有快樂時 樂少苦多為真實
汲汲營營於名利 權位衣食與財富
實為幻相所堆積 煩惱纏縛理不清
此種生命之窘狀 唯有修行能解脫
佛陀開示大智慧 遠離煩惱得安樂
由於宿世之善根 今日得遇善正法
立志勤修菩提果 廣度一切有情種
生命短促誠可貴 人身一失難再得
人生珍貴好時光 頻把珍寶換垃圾
如此造作惡業因 必定感召惡業果
下三果報極可怖 莫待果熟空悔恨
當先消除惡業因 罪從心起將心懺
恆常持戒勤修定 心不放逸勤精進
於一切中無執取 無干無涉無紛擾
立定志向勤修行 證入空性為標的
一心一意求菩提 直至圓成佛果時
心雖欣喜難長遠 實是不知輪迴苦
勤發大願愛眾生 慈悲實是易行道
勤修止觀定慧等 有助於悟真實境
莫忘初衷莫棄捨 大道只在我心頭
眾生佛性本自足 實修功夫不可少
方能分清體相用 感恩佛陀真實教



散文——

夜空下的尋思

撰文・美學設計／賴信仲

萬物生生不息，轉瞬變化的流動，演繹出無盡生命的樂章，在時空的交錯下，隨緣地映現了無量緣起。

看望這似乎各自分立的物相，是帶著一顆迷惑的心，勾勒出生命的錯解與執取，從而快樂與痛苦，便不時迴盪在內心的世界中。

喜怒哀樂、得失有無、聚散離合，剎那流轉的幻變疊影，就像夢、也似電影，劇情的編織亙古以來就未曾歇息。把心轉

向，看著它自己，看著這生命的原點——當下的心，竟遍尋不著一處堅實的痕跡；卻又卓然地，蘊含超越時空的宇宙縮影。

今晚的月色，清澈圓明。這一刻，對生命際遇的全然領納，是體會後綻放的初次笑顏，自然而平靜。仰望，廣袤無垠的夜空中，星光熠熠，似對每一個生命的原形，獻上最純然的禮敬。

涼爽的晚風漫步飄來，請將這份心情，隨意遞送。



散文二——

菩薩的家

撰文／峯迴路轉 美學編輯／如月美華

回憶好像一架時光機，可以從現在回到過去，而且能在任何喜歡的場景、時間停留，發現新的意義。

我記得小時候，媽媽常常帶我去一個地方，那個地方有很多大大小小的佛像，其中有一尊千手千眼觀音，在我每次進門以後，都會慈祥地對我微微笑，我也會開心地對祂笑一笑，媽媽說：「這是菩薩的家。」後來我知道，這就是我的道場。

然後，我拿著香，快樂地到每一尊佛前拜一拜，媽媽溫柔地說：「那是要供養佛菩薩的喔！」我心想：「嗯～好香，佛菩薩一定也很歡喜。」接著，我點亮了一盞一盞的酥油燈，哇！好亮

啊！我的心也跟著亮了起來，希望眾生的心也是一片光明！

每當媽媽開始打掃，我總是搶著要掃地，媽媽就給我掃把，說：「掃地掃地掃心地，把心裡的髒東西全部都掃掉，心就變得乾乾淨淨的，你就會找到快樂喲！」那時才幼稚園年紀的我，單單純純地掃呀掃，掃呀掃，越掃越有勁，真的就越掃越開心。

原來，全神貫注地做一件正確的事，就可以讓妄念沒有生起的機會；原來，這就是掃心裡的塵，除心裡的垢啊！原來修行就是在日常生活中的點點滴滴啊！

謝謝您，菩薩的家！



連載（一）——

禪小說

文／運琳 美學編輯／承訓

上山

一個飄逸的書生，背著包袱，來到景色優美的山中。

書生悠遊在山林中，一邊賞景，一邊行路。

他遠遠看到一個小沙彌站在樹下，書生面露笑容的趨前問道：

這位小沙彌

請問無相寺怎麼去？

小沙彌道：

你去無相寺作什麼呢？

書生道：

噢

我是要去找無相寺的無相方丈

聽說他的道行很高呢！

書生說罷打量一下小沙彌：

你會不會就是無相寺裡的小沙彌呢？！

你站在這裡等人嗎？

小沙彌道：

我只是——

站在這裡

書生聞言覺得有趣的繼續道：

你的師父呢？

小沙彌搖指山中道：

只在此山中

雲深不知處

說罷一溜煙跑掉了

書生搖頭笑了笑，跟隨而去。



空山靈雨

美麗的山林中，下起了毛毛細雨，書生抬起俊秀的臉龐，靜靜的仰頭看天，伸出手來接雨。

雨，兀自的下著，點點滴滴落在靈氣的山林中，別有一種寧靜的天地之美。

書生緩緩撐開優雅的油紙傘，開始在這空無旁人的山中，獨自的舞動起來，傘、雨與修長身形的書生，形成一種難以言喻的融匯美感。

書生舞動一會後，索性拿掉傘，坦然的、恣意的、童真的直接暴露在雨中，有一種生命全然放鬆的輕柔感。

此時，數位白紗天女，在山林中跳起舞蹈，書生並未察覺，靜立下來，品味著空山靈雨之美。

接著，天女唱起曼妙的歌聲：

紅塵漫漫

何處是歸鄉？

情痴愛恨

令多少人白頭

流浪的心

何時能停止漂泊？

三生石上舊精魂

賞月吟風不要論

慚愧情人遠相訪

此身雖異性長存

紅塵漫漫

何處是歸鄉？

情痴愛恨

令多少人白頭

流浪的心

何時能停止飄泊？

美麗的天女邊唱邊跳，漸行漸遠。

書生渾然不覺的悠遊踱步，也漸漸離去。



無相寺

在清幽的山林中，一座古樸莊嚴的寺廟，上面的匾額寫著“無相寺”，靜靜的佇立在山中，小鳥無憂的飛過。

此時，寺內走出慈慧與慈明等數個小沙彌……一個推一個向前：

你先你先

到最後，大家都排成了一排：

這樣大家都先了

書生道：

你們站在這裡等誰呢？

大家說：

我們——

只是站在這裡

書生抬頭看看匾額問：

無相方丈在嗎？

接著，只見一個老和尚走出來問道：

你從哪裡來呢？

書生答：

我從山下來

老和尚問道：

你沒事來這裡作什麼呢？

書生向老和尚說：

我是上山來求道的

老和尚頗有深意的打量了書生一眼：

噢？！

求什麼道呢？

書生說：

求自由解脫道

老和尚：

你不自由嗎？

書生：

倒也不是

老和尚：

那有人綁住你嗎？





書生：

沒有啊！

老和尚：

那你為什麼要求道呢？

書生：

因為

生命的本身

沒有任何理由

都會感到深處的不安

所以

我是來求心安的

老和尚：

要求心安

首先要找到心

那麼

你的心在哪兒呢？

書生思考了一會回答：

不知道

老和尚答：

既然連心都找不到

我怎麼給你安心呢？

書生：

那怎麼辦？

老和尚笑道：

那就——

看著辦！

書生不解的看著老和尚，老和尚起身離去，

回頭看了書生一眼，然後笑呵呵揚長離去。

大家簇擁著書生也走了。



山中的黑夜，萬物皆在沈睡中。

一聲聲雞啼，喚醒了山中的清晨。

只見晨光乍現，東方現出了魚肚白，美麗的山林在晨光中一寸一寸的甦醒過來。

逸竹已經起身，走到了戶外，打了個哈欠，伸了伸懶腰，然後走到了山泉邊，以沁涼的泉水先是洗手，然後漱口，接著洗臉，每一個動作都作得如此清晰與澄澈，像是歲月中唯一一次的動作。

一群天女趁著晨光，邊舞邊唱：

心清淨

一切清淨

漱口連心淨

吻水百花香

心清淨

一切清淨

逸竹接著到寺前的園林中散步，

見到了也來散步的老和尚。

逸竹問：

師父

請問什麼是你的家風呢？

老和尚：

時有白雲來閉戶

更無風月四山流

繼問：

什麼是道呢？

老和尚：

白雲覆青嶂

蜂鳥步庭華

又問：





什麼是禪呢？

答：

一口吸盡千江水

鷓鴣啼在深花裏

繼問：

哪裡是你老人家利益眾生之處？

老和尚：

一雨普滋

千山秀色

繼問：

達摩祖師來到中土的意義是什麼呢？

老和尚答：

白猿抱子來青嶂

蜂蝶啣華綠葉間

又問：

那麼達摩祖師未來以前

中國有佛法嗎？

老和尚答：

萬古長空

一朝風月



當自己遇到自己

書生逸竹與書生鶴青裝扮完全一樣，翩然相逢，逸竹往那走，鶴青就故意擋道。

逸竹：

你是誰？

鶴青：

我是你

逸竹：

不會吧！

鶴青：

為什麼不會呢？

逸竹：

不太像啊！

鶴青：

有點像啊！

逸竹：

那有？

鶴青：

你怎麼知道我不是五年後的你？

(過程中鶴青不斷模仿逸竹的動作，
作得一模樣，好像照鏡子)

逸竹：

不可能

鶴青：

為什麼不可能

逸竹：

因為我只有一個

鶴青：

你怎麼能確定呢？

逸竹：

我不知道為什麼我能確定

總之，我認為我只可能有一個

鶴青：

萬一不是呢？





逸竹：

不是也不行

因為我無法接受

鶴青：

可是往往事情的真相

根本不是你能不能接受的問題啊！

逸竹：

你快要把我給弄糊塗了

鶴青此時終於莞爾道：

好啦！好啦！

告訴你吧！

我是新來的鶴青

老和尚要我跟你開玩笑的啦！

逸竹摸摸頭：

!?

鶴青笑著繼續說：

所以

你叫做逸竹

我叫鶴青

確實不一樣

因此——

你當然還是你

我當然還是我

此時老和尚笑呵呵走了出來：

你為什麼不是我

我為什麼不是他

其實你也可以是我

我也可以是他

哈哈……

書生二人也相視而笑，三人和樂離去

每一個自己

老和尚坐在書房的桌前，桌上有一幅長卷畫軸，畫著老和尚由嬰兒到現在老年的各種樣貌。他指著嬰兒的圖畫自言自語道：

這個是我

指著兒童的圖畫自言自語道：

這個也是我

指著少年的圖畫自言自語道：

這個是我

指著青年的圖畫自言自語道：

這個是我

指著中年出家的圖畫自言自語道：

這個也是我

指著老年時已是老和尚的圖畫自言自語道：

這個還是我

此時逸竹走了進來，老和尚看到逸竹，便對逸竹說道：

說這些都是我

可是為什麼每一個長相都不一樣？

說這些不是我

可是為什麼不同的長相下

有著一個相同的靈魂？

所以你說啊！

到底長相是我？

還是靈魂是我？

到底誰才是我？

逸竹說：

是啊！

你到底是誰？

老和尚說：

我不知道我是誰

也許我也不知道我不是誰

想來你應該知道你是誰

逸竹答道：



我也不知道我是誰

老和尚：

是啊！

我到底是誰？

這還真是個千古一大問啊！

所以啦！

你就好好的開始參“我是誰？”吧！

逸竹聞言開始認真的走來走去，口中清晰的不斷說著：

我是誰？我是誰？我是誰？……

老和尚在一邊踱著步，一邊說道：

認真的把“我是誰”當作一個話頭來考究，這就是參話頭，也就是參禪！

說得再清楚一點——

參禪就是把精神調到非常專注、專注到高能量的狀態，這個時候，任何妄念都進不來，如銅牆鐵壁、如露地白牛。

而其實人的精神狀態，多半不是掉舉，就是昏沉，也就是不是屬於波動不安的狀態，就是屬於鬆散昏昧的狀態，而掉舉容易出狀況，昏沈則毫無建樹；這都不是良好的生命品質，只有在精神專注、六根收攝的狀態下，才是生命理想的清朗狀態，是任何人都宜追求、也宜擁有的精神美好境界！

逸竹聽著，有所體悟的點頭，然後繼續唸道：

我是誰？我是誰？我是誰？……



吃茶去

有人來參訪老和尚

老和尚問他：

你有沒有來過？

答：

沒有

老和尚笑道：

吃茶去

又有人來參訪，老和尚問：

你有沒有來過？

答：

我來過

老和尚笑道：

吃茶去

站在一旁的年輕和尚問道：

師父

沒來過的人

你叫他吃茶去

有來過的人

你也叫他吃茶去

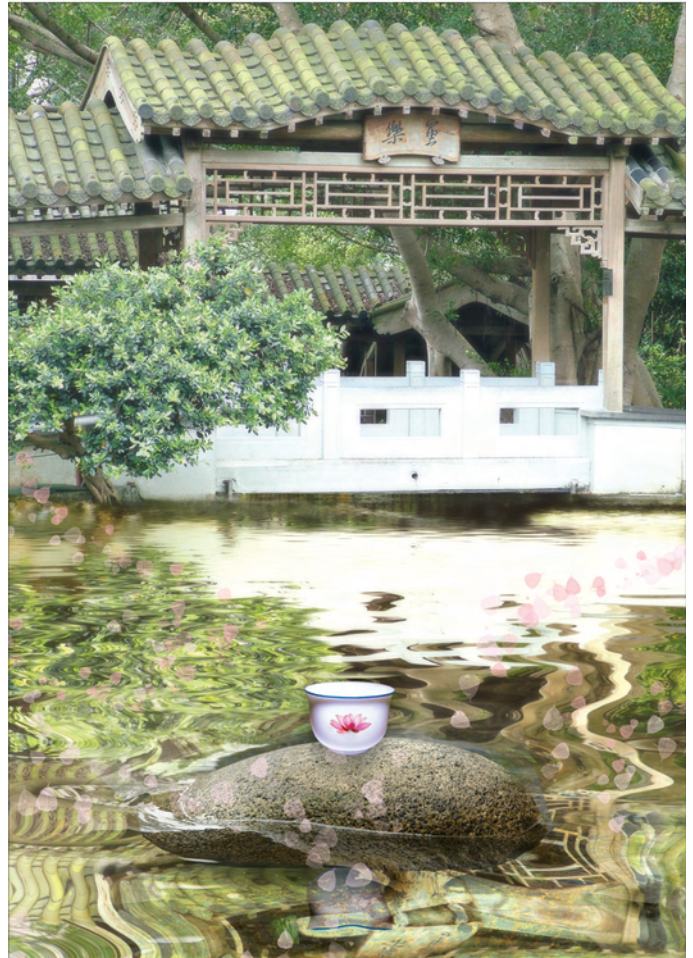
師父

那到底什麼人不用吃茶去呢？

老和尚莞爾一笑：

吃茶去

年輕和尚聽了一副差點沒有昏倒的樣子。



小和尚：

我被別人欺負了

老和尚：

原諒

小和尚：

我被別人冤枉了

老和尚：

原諒

小和尚：





我被別人打了

老和尚：

原諒

小和尚：

還有沒有別的答案啊!?

老和尚：

原諒

有人問：

什麼是快樂？

老和尚豎起一根手指。

繼續問：

什麼是痛苦？

老和尚豎起一根手指。

繼續問：

什麼是空性？

老和尚豎起一根手指。

繼續問：

什麼是解脫？

老和尚豎起一根手指。

有人問：

什麼是快樂？

老和尚用杖打地。

繼續問：

什麼是痛苦？

老和尚用杖打地。

繼續問：

什麼是空性？

老和尚用杖打地。

繼續問：

什麼是解脫？

老和尚用杖打地。

~待續

應景小專題——中秋禪詩

月 亮 詩 篇

詩解心賞／泰然 美學編輯／泰悅山水



今年去年

去年人看中秋月
今年人看中秋月
今年人是去年人
去年月是今年月
——大慧普覺禪師

心賞

今年人與去年人，去年月與今年月，過去、現在、未來，都是我們的分別，讓我們時時刻刻，把自己的心看好，那麼是現在也好，是過去也好，一旦讓自己的心，充滿了大愛，分別與不分別，自然就不再存在，也唯有不再分別，也才能好好的愛盡一切眾生。

中秋

湖光潑灑晴方好
山色空濛雨益奇
中秋月似鸞臺鏡
贏得多才一首詩
——如淨禪師

心賞

如詩如畫的美景當前，此時在加上一個善良的心，馬上就成了人間仙境，如同善知識的示現，永遠都站在眾生的角度，永遠給眾生最好的，如此的生命，是多麼的自在，是多麼的豐富，真的值得努力效法學習。



秋月半夜燈

孤猿叫落中秋月
野客吟殘半夜燈
此境此時誰會得
白雲深處坐禪僧
——永明禪師

心賞

唯有依教奉行，才能領悟到白雲深處的涵義，才能領悟到生命的大禮物，就是這珍貴的佛法啊，佛法教導的大智慧，讓人能在這五濁惡世，有一個明亮的指引，這是多麼的稀有難得，多麼的珍貴，讓更多的人，有機會接觸到佛法，這樣的世界，一定會一天比一天趨向美好。

中秋月

描不成兮畫不成
暮天空曠豈人情
狂猿嘯轉中秋月
迴迴孤峯雲自橫
——桂穀顯禪師

心賞

在行菩薩道的路上，有著善知識的引導，是多麼幸運的人，是多麼大的福報，真的是要讓自己跟上，讓偉大的法教，在自己的身上彰顯出來，因為佛法實在太好，讓我們解脫輪迴，讓我們看清生命的真相，讓我們不再虛擲生命，讓我們共同努力的提醒自己，一定要與眾生共成佛道啊。

雲開見月

中秋一夜月
露洒滿林珠
拂拂輕風起
雲開眾壑殊
——白雲端和尚

心賞

輕風一陣吹過，把白雲吹開，讓人頓時身心舒暢，佛法就如同生命中的輕風，把困擾著我們的這些虛幻吹開，因為了解了生命的實相，也讓自己有了方向，不再讓自己終日汲汲於名利，而選擇對自己最好的生命方式，不僅是自利利他，也讓自己自由自在，多麼好的狀態啊。

明白如月

見地明白
如中秋月
普天匝地
無幽不燭
——癡絕禪師

心賞

唯有心清淨，才能看懂善知識的用心，所以努力的看好自己的心，讓自己不再外相修行，在修行的路上，自己是多麼的幸運，少走了多少冤枉路，真的要衷心的感恩，感恩諸佛菩薩，感恩善知識，感恩龍天護法。



皎潔清光

皎潔中秋月
清光處處同
是人皆照破
無水不形容
圓滿纖塵淨
婆娑桂影重
古今爭賞翫
誰到廣寒宮
莫有曾到底麼
良久云
三生六十劫
——環溪和尚

心賞

皎潔的中秋月，就如同善良人的心，讓人處於一種圓滿的狀態，清清淨淨的心，讓人感受到無比的喜悅，善知識告訴我們的就是要清淨善良，因為清淨善良，讓修行人有保障，不會走上歧路，只要有清淨心，只要隨時善良，就能讓修行人，走最近的路，到達佛菩薩的淨土。

無心恰似中秋月

從本無心無可傳
何須掘地覓青天
無心恰似中秋月
照見三千與大千
——元叟端禪師

心賞

就是這樣的狀態，讓人多麼開懷，原本存

在於自心之中，這樣的圓滿，這樣的自在，努力的修行，努力的聽話，努力的善良，就能在善知識悲智的教導下，趨近這樣圓滿的境界，這是多麼的令人喜悅，是啊！生命就該如此，讓一直存在於自心中，那最美的一部分，重新發覺出來。



圓滿

大圓滿覺
如中秋月
無幽不燭
初機之人
十二時中
一箇覺字觀照
日久歲深
塵勞境界
自然淡薄
——慈受深和尚

心賞

大圓滿的境界，多麼的清淨自在，在佛法悲智的引導下，時時提醒自己，在二六時中，讓自己不斷的觀照，不斷的行善，有善知識的教導，有這廣大的福田可耕，相信有朝一日，必定能日久功深，而水到渠成，一探那生命的實相，了悟佛法的大智慧。

慈慧寺毗盧佛贊

譬如雲淨中秋月
眾星圍繞增殊勝
見者聞者益清涼
熱惱頓入不思議
——紫柏尊者

心賞

在五濁惡世之中，唯有悲智圓滿的佛法，可以給我們最好的解決方法，讓我們從妄念中抽離，回到本然的狀態，這是多麼的

不可思議，「見者聞者益清涼」，說得再好不過，佛法真的是生命的萬靈丹，不論哪一種世間的煩惱，如果有佛法的思惟，就能讓我們，從此不再受影響。



南嶽逢何玄圃

相逢南嶽前
坐對中秋月
清光徹夜看
疑是燕山雪
——憨山老人

心賞

在中秋的月光下，靜靜的看這月光灑下，清淨無染的月光，多麼的美好，清淨無染著的心，是眾生的依靠，如同善知識的示現，永遠都做眾生最堅實的依靠，真的令人感動不已，讓我們努力效法，這樣就能利益到最多的眾生，讓所有的眾生都能體會到佛法的圓滿。

一輪清光

迢迢從海出
漸漸入雲衢
此夜一輪滿
清光何處無
——蔣山佛慧禪師

心賞

諸佛菩薩圓滿的愛，就如同中秋月夜灑下的月光，照遍所有的山川大地，利益到所有的眾生，這樣圓滿的狀態，是來自於圓滿的悲智，今生有機會接觸到佛法，一定要努力的修證，因為人身難得，佛法難聞啊！讓我們從現在起，努力的在生活中實踐佛法吧。

萬國同觀

廓然無雲
是中秋月
一輪高挂
萬國同觀
——幼瑋禪師

心賞

沒有妄念的晴空，讓自己清淨、自在、無礙，這樣的狀態，如果讓更多的人體會，那麼這世界，一定會越來越美好，因為圓滿的佛法，教導我們的就是放下我執，沒有了我執，所有的眾生，就能自在無礙，多麼美好的佛法，讓我們努力學習善知識，讓更多更多的人，體會佛法的圓滿吧。



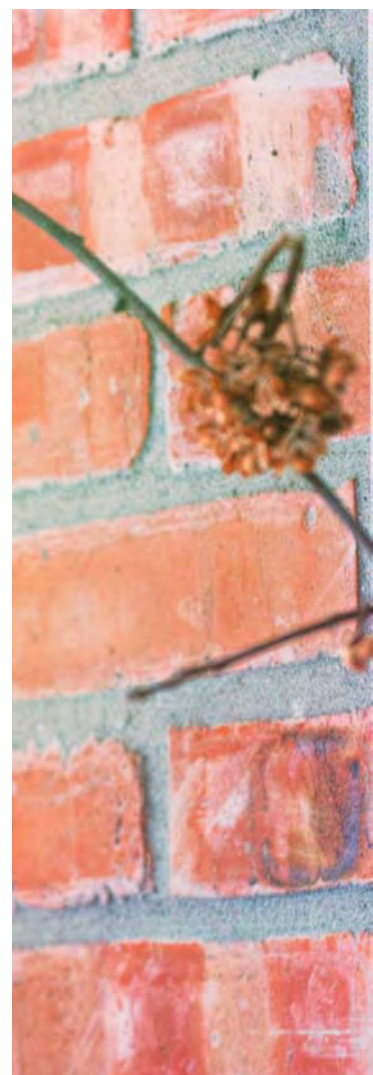
境中有禪・心境一如——

禪 意 境

攝影／鄭秉忠 小詞／靈運翱翔 美編／彭聖芬



迷離的人生啊
暗影浮動
只有
不執與灑脫
能夠出離



花 的 消 息
在 牆 邊 綻 放
心 的 美 意
在 人 生 舒 放
禪 的 風 格
在 生 活 奔 放

離 離 原 上 草
一 歲 一 枯 榮



雜 亂 的 思 緒
如 秋 蓬 野 草
隨 風 而 去
讓 心 不 再 荒 蕪
而 且 明 淨 如 天



我們需要靜一靜
在這繁華的塵世
載浮載沉
而——
浮生角落裡
幾瓣綠意
悄悄清涼了心



我兀自站立着
领略着风
吞吐着云

我强壮的身
小草依偎
野藤攀附

我是树
我是众生
我是一切



遺世獨立
清淨自持
天光雲彩
心映芳潔

禪知見

Zen Insight

- 開悟公案——
招手開悟
- 祖師法語小輯——
禪語悟心
- 禪宗傳承祖師傳略——
天竺祖師七佛之一：毘婆尸佛
- 禪修法語——
之一～以心印心心傳心
之二～悟空成片
- 六組壇經中的實修資訊——
無念為宗

開悟公案——

招手開悟

撰文／運機 美編／相云

公案

高亭簡禪師第一次參訪德山禪師就開悟了。事情經過是這樣的，當高亭簡禪師慕德山名而來，隔著江水，遠遠就看到了德山禪師，於是便向德山合十問訊以示作禮；結果當德山回禮抬手向高亭簡招了一下時；奇妙的事發生了，就在高亭簡目睹這一招手，他當下開悟了；於是他頭也不回的便沿著江岸離開了。

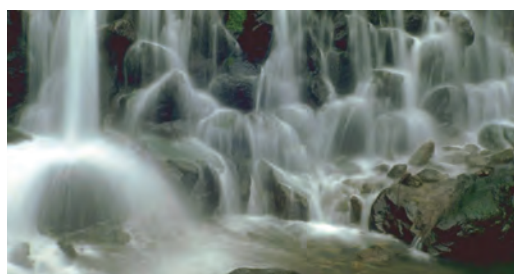
領悟

禪宗的宗風一向是快手快腳，明利迅猛，絕不拖泥帶水，也沒有粘滯的葛藤；所以既然高亭簡禪師來參訪德山禪師的目的就是為了開悟；那麼，一旦目的達成，那也就沒有什麼好寒暄的了，就免俗套的立馬走人了。

禪就是禪，如此明快作風，實在發人深省！

公案原文

高亭簡禪師初參德山
隔江問訊
德山以手招之
忽然開悟
乃橫趨而去
更不回顧
——天童弘覺恣禪師語錄卷第十二
廣錄



祖師法語小輯——

禪語悟心

持齋者，當須會意，不達斯理，徒爾虛切。齋者齊也，所謂齊正身心，不令散亂；持者護也，所謂於諸戒行，如法護持，必須外禁六情，內制三毒，勤覺察，淨身心。了如是義，名為持齋。

——初祖達磨祖師

眾生不解修道，便欲斷除煩惱。

煩惱本來空寂，將道更欲覓道。

——寶誌禪師

信心不二，不二信心，言語道斷，非去來今。

——三祖僧璨

夫欲識心定者，正坐時知坐是心，知有妄起是心，知無妄起是心，知無內外是心。理盡歸心，心既清淨，淨即本性。內外唯一心，是智慧相；明了無動心，名自性定。

——四祖道信

若識心者，守之則到彼岸；迷心者，棄之則墮三途。守心第一，此守心者，乃是涅槃之根本，入道之要門，十二部經之宗，三世諸佛之祖。若有一人不守真心得成佛者，無有是處。

——弘忍大師

善知識！凡夫即佛，煩惱即菩提。前念迷即凡夫，後念悟即佛。前念著境即煩惱，後念離境即菩提。

——六祖惠能



無為寂滅，至極微妙，絕相離名，心言路絕，當知正觀還源之要也。是故智者正觀因緣，萬惑斯遣，境智雙忘，心源淨矣，是名淨修意業。

——永嘉玄覺

一念妄想，即是三界生死根本，但無一念，即除生死根本，即得法王無上珍寶。

——馬祖道一

菩薩無煩惱，眾生愛皺眉，無惱緣無賊，皺眉被賊欺，不須問師醫，心王應自知。

——龐蘊居士



禪宗傳承祖師傳略——

七佛天竺祖師～

七佛之一：毘婆尸佛

資訊出處／景德傳燈錄等 編撰／煌明 美學編輯／寶華

毘婆尸佛（Vipaśyin），義曰：勝觀、種種觀、種種見等，乃過去莊嚴劫的第九百九十八尊佛；據佛經記載，每一劫都有千佛出世，我們現在所處的劫名為「賢劫」，在過去則稱為「莊嚴劫」，而未來則稱之為「星宿劫」。

在釋迦牟尼佛之前還有毘婆尸佛、尸棄佛、毘舍婆佛、拘留孫佛、拘那含佛、迦葉佛，此七尊佛因已入涅槃，所以稱為「過去七佛」，或是「原始七佛」。毘婆尸佛、尸棄佛、毘舍婆佛是莊嚴劫的最後三尊佛，而拘留孫佛、拘



那含佛、迦葉佛和釋迦牟尼佛則是在賢劫出現。

據長阿含經記載：毘婆尸佛出現於世間，據今約九十一劫，當時人們的壽命為八萬歲，刹帝利種姓，姓氏為拘利若，父親名為槃頭，母親是槃頭婆提，住在槃頭婆提城中。

毘婆尸佛於波波羅樹下成等正覺，共舉行過三次說法集會。第一次有十六萬八千弟子參加，第二次有十萬弟子，第三次有八萬弟子參加。其知名的弟子有二位，一者為鵞茶，另一名為提舍，侍者是無憂，有一子名為方膺。

有關毘婆尸佛在佛經中的記載很多，例如：《毘婆尸佛經》中偈云：「過去毘婆尸，正等正覺尊，所宣微妙法，三會度聲聞，律儀及梵行，守護無缺犯，清淨而圓滿，如夜十五月。」

在《佛說觀佛三昧海經》卷十《念七佛品》中提到觀想毗婆尸佛的情形如：「過去久遠有佛世尊名毗婆尸佛，身高顯長六十由旬，其佛圓光百二十由旬…。」毘婆尸佛傳法之偈語為：

身從無相中受生 猶如幻出諸形象
幻人心識本來無 罪福皆空無所住



禪修法語之一——

心無形無相 以心印心

美學設計／仁泰寬濟

法語／文華智慧

心

無形無相無影踪

以心印心

心傳心

相應／心志和泰

什麼才是這世上最珍貴的？當然就是佛法啊！看到器物世間的虛幻與無常，只有這個心才是最真實的，如同諸佛菩薩的心，是這麼的純善，是這麼的悲智，讓人心生歡喜，也如同善知識的示現，一切都以心為準，唯有心正確了，一切才有了開端，當然我們也要以真心交付諸佛菩薩與善知識，那麼才能在這無形無相無影踪之中，找到一個適當的方法，正如同法語中所提，就是「以心印心 心傳心」才能從諸佛菩薩與善知識的智慧中，得到最好的法教。



禪修法語之二——

悟空成片 成就的關鍵

美學設計／仁泰寬濟

法語／文華智慧

悟空修行成片
是成就的關鍵

相應／悅意泰然

真的是多麼的關鍵啊！雖然一瞥空已是不易，但如果要真的有成就，就非得有成片的功夫了，因為一切都太迅速，如果沒有全面的成片功夫，真的就很容易在一個不經意的時間，或是一個不起眼的地方，突然就離開了空，所以修行人真的要甚深的體悟這法語，才有可能有所成就。



六祖壇經中的實修資訊——

本月探索～

無念為宗

文／郭韻玲 美編整合／蔡承訓



大綱

- 一、六祖的証量
- 二、壇經的精華
- 三、無念為宗
- 四、無念是成就的關鍵
- 五、如何到達無念？
- 六、無念的保任
- 七、時時無念＝成就
- 八、向六祖致敬



一、六祖的証量

一代大師六祖圓寂的時候
示現的是全身舍利的
金剛不壞身

所以
六祖的証量有多高
已不言可喻

六祖之所以証量如此高超
除了努力過人之外
確實也是由於
宿世善根深厚

所以才能在出家前
只是聞人唸誦
——金剛經
便豁然開悟！

後來依止在五祖門下
初見五祖弘忍大師
便以——

人雖有南北
佛性本無南北
而讓弘忍大師
知其根器不凡

後來更在五祖
要門人寫偈語以傳衣鉢時
留下了～
菩提本無樹
明鏡亦非台
本來無一物
何處惹塵埃
的千古名句

這首偈
充份說明了

六祖是開悟之人
他對於空性
的了知與掌握
完完全全
由四句偈中
流露了出來……

而此偈
與當時弘忍大師
的首座弟子神秀
所寫之偈～
身是菩提樹
心如明鏡台
時時勤拂拭
勿使惹塵埃
形成了鮮明的對比





因為此偈
還停留在對於“有”
有所執的狀態
雖然已相當
精勤的用功
但畢竟還未能掌握空性
是對於開悟無知之人

而五祖是開悟的過來人
一看二偈
便知誰已開悟
誰尚未熟矣

既然開悟
才是真正的超凡入聖
可以了生脫死

亦才能真正的為天人師
指導眾生脫離苦海

五祖為了眾生的利益
也為了真正法脈的傳承
便顧不了是否神秀較孚人望
而六祖卻是個不識字的“獼獠”
（五祖曾謔稱六祖為“獼獠”）
便在夜裡
義無反顧的
將承自達摩祖師的
珍貴、象徵至高無上傳承法脈
的衣鉢傳給了惠能

這是傳頌千古的佳話
亦是五祖對於六祖

開悟証量的完全認可

還有後來那有名的公案～

不是風動

不是幡動

是仁者的心動

更是膾炙人口、震動人心！

至於六祖日後的示現

完全不負五祖所託

可以說

禪宗是在六祖的身上

廓然大興

六祖在升座弘法後

度人無數 法脈廣傳

可謂：

說法利生三十七載

嗣法四十三人

悟道超凡者莫知其數

當初達摩祖師的預言偈：

吾本來茲土

傳法救迷情

一華開五葉

結果自然成

亦在六祖的身上應驗了

更在圓寂時

成就了極為殊勝難得的

——金剛不壞全身舍利

對於後世佛教的影響

至為深遠！

而這一切的根源

都來自於

六祖那崇高的証量

——

廓然開悟 自由解脫

指點迷津 引領群生

二、壇經的精華

六祖壇經

全名為～

六祖大師法寶壇經

稱之為“法寶”

當之無愧

因為六祖不但以身

示現了極高的真實成就

留下來的珍貴法語

亦是處處透露了

解脫的要旨



得度的關鍵

可以說
全書就是
了生脫死的法藥
自由解脫的津梁

而其中
空性的指引
証量的顯現
處處都是禪機
字字都是法寶

但歸其要旨
可以六祖的名句
——

我此法門
從上以來
先立無念為宗
無相為體
無住為本
總括整本壇經之精華

什麼是無念？
六祖說：
無念者
於念而無念

意思是
所謂的無念
是於一切的念上
不生起任何的念頭



什麼是無相？

六祖說：

無相者

於相而離相

意思是

所謂的無相

是於一切的外相

都不予執取

亦即自在遠離一切的外相

意思是

於一切外境

心不雜染

叫作無念

而且常常於內在

遠離一切外境

不對外境生起妄念

可整理成下表～

因緣被動時：

外緣來干擾



心如如不動

不雜染

不攀緣

不回應

不繼續作文章

無外緣干擾



不對前塵往事

或現在一切覺受

起心動念

什麼是無住？

六祖說：

無住者

人之本性

意思是

所謂的無住

就是人的本來自性

接著更進一步闡明：

無念為宗～

於諸境上

心不染曰無念

於自念上

常離諸境

不於境上生心



亦即是
當順逆外境
刺激我們時
我們要保持如如不動
當自己獨處時
要不動心起念

啊！
如果能作到這樣
其實已經是成就者了！

不過珍貴的是
六祖已把
一個修行人
在面對外緣
與自己獨處時
的正確修持態度
也就是通往成就
的練習、準備狀態
說得清清楚楚
明明白白了
對於一個想按部就班
老實修行
的修行人而言
真是莫大的助益！

無相為體～
外離一切相
名為無相
能離於相
則法體清淨
此是以無相為體

意思是



當遠離了一切外相
叫作無相
而如果能夠遠離外相
就回到了清淨的法之本體
這就是以無相為體

無住為本～
於世間善惡好醜
乃至冤之與親
言語觸刺欺爭之時
並將為空
不思酬害
念念之中
不思前境
若前念今念後念
念念相續不斷

名為繫縛

於諸法上

念念不住即無縛也

此是以無住為本

意思是

於世間一切的好壞順逆

甚至干擾刺欺

都一併空掉

不做任何報復傷害的念頭

念念之中

不思憶已成過去的前境

因為如果

放不掉對已經發生的人事物

的執著

那麼這個執著

將貫穿前念、今念與後念

成為執著之念

相繼不斷的狀態

那麼這就是繫縛！

所以——

我們要在一切中

不執著於任何

那麼這就是沒有了繫縛

也就是所謂的以無住為本！

所以壇經的精華

是可以——

無念、無相、無住

之三無來貫穿全書

而以第一義諦而言

其實



無念、無相、無住
講的是同一件事
——空
只是以不同的角度
來陳述而已

無念
是描述空的狀態
無妄念可言

無相
是描述空的狀態
可以說無形無相

無住
是描述空的狀態
沒有停住粘縛的執著

所以
無念是空
無相是空
無住亦是空

所以
無念＝空
無相＝空
無住＝空

所以
無念＝無相＝無住

所以
壇經的精華
在某一個層次而言

亦可以——
無念
一言以貫之！

三、無念為宗

無念
可以算是
六祖壇經中
精華中的精華

故六祖對無念的闡明
是多所著墨的

所以當六祖提出



無念為宗
無相為體
無住為本
他對於無念為宗的解釋
就比無相為體、無住為本
多了許多——

若只百物不思
念盡除卻
一念絕即死
別處受生
是為大錯
學道者思之
若不識法意
自錯
猶可

更誤他人
自迷不見
又謗佛經
所以立無念為宗

這段說明了
為何要立無念為宗
的動機與善意

意思是
如果只是百物不思
把一切的念頭
都除卻殆盡
那麼當一念滅絕
就要到別處受生了
這樣的修法
是大大的錯謬
學道的人可以想想看
如果不識法意
自己錯了還勉強
但如果耽誤了他人
因為自己已經迷失
所以無法看到這樣的錯誤
反而更加毀謗佛經
這實在是不好的現象
所以要立無念為宗！

六祖接著更把
立無念為宗的緣由說分明

——
云何立無念為宗
只緣口說見性
迷人



於境上有念
念上便起邪見
一切塵勞妄想
從此而生
自性本無一法可得
若有所得
妄說禍福
即是塵勞邪見
故此法門立無念為宗

意思是
為何要立無念為宗呢？
只因為
口說見性的迷人
於外境上會生起念頭
再於念頭上生起邪見
那麼一切的塵世辛勞
分別妄想

便由此而生
而事實上
自性本來無一法可得
如果說有所得
隨便說禍道福
便是煩惱邪見
所以此法門要立無念為宗

這段是慈悲的六祖
更深入的說明
為何要立無念為宗的緣由

接著——以滿多的篇幅
為這一大段詮釋無念為宗
作了一結語——



無者
無何事
念者
念何物
無者
無二相
無諸塵勞之心
念者
念真如本性
真如即是念之體
念即是真如之用
真如自性起念
非眼耳鼻舌能念
真如有性
所以起念
真如若無



眼耳色聲當時即壞
 善知識
 真如自性起念
 六根雖有見聞覺知
 不染萬境
 而真性常自在
 故經云
 能善分別諸法相
 於第一義而不動

意思是
 無
 是無何事呢？
 念
 是念何物呢？
 所謂無

是沒有二相的分別
 沒有煩惱的心
 所謂念
 是念真如本性
 而真如就是念的本體
 念就是真如的運用
 真如自性起念
 不是眼耳鼻舌能念
 因為真如有其自性
 所以能夠起念
 真如若無
 那麼眼耳色聲當時就壞
 所以如果是真如自性起念
 六根雖然會有見聞覺知
 但是卻不染著於萬境
 而且真如本性恆常自在
 所以經典才說：
 能善分別諸法相
 於第一義而不動
 就是說明
 一個修行人成就時
 便能夠安住於第一義諦
 而如如不動
 完全不被外境所轉
 還能非常善巧聰慧的
 分別明析一切法相

四、無念是成就的關鍵

在解脫成就而言
 保任無念
 是重要的關鍵



事實上
在壇經中
除了有一大段文字
詳細闡明無念為宗之外
提及無念之處
相當的多

我此法門
從一般若生八萬四千智慧
何以故
為世人有八萬四千塵勞
若無塵勞
智慧常現
不離自性
悟此法者
即是無念
無憶無著
不起誑妄
用自真如性
以智慧觀照
於一切法
不取不捨
即是見性成佛道

意思是
我的這個法門
從一個般若
生出了八萬四千智慧
其實如果沒有了煩惱
智慧就會常現
不離開自性
了悟此法



就是無念

沒有追憶

沒有執著

不起誑妄念頭

運用自己的真如本性

以智慧觀照

於一切法

無取亦無捨

那麼這樣便是

見性圓成佛道

六祖果是見性開悟之人

以過來人的身份

輕車熟路的指引我們

如果沒有了煩惱

智慧就會常常現前

所以我們一定要努力

於一切的歷緣對境之中

努力的擺脫一切的煩惱

而如果煩惱一旦現前

就要非常警惕的遠離它

讓自己回到沒有煩惱

的本來狀態

那麼久而久之

道業自然容易增長了

這是非常實用的方法

也是老婆心切的叮嚀

對於我們實修實証的人

有實際的效益與功能

真是感恩六祖啊！

智慧觀照

內外明徹

識自本心

若識本心

即本解脫

若得解脫

即是般若三昧

即是無念

何名無念

若見一切法

心不染著

是為無念

用即遍一切處

亦不著一切處

但淨本心

使六識出六門

於六塵中無染無雜

來去自由

通用無滯

即是般若三昧

自在解脫

名無念行

若百物不思

當令念絕

即是法縛

即名邊見

善知識

悟無念法者

萬法盡通

悟無念法者

見諸佛境界

悟無念法者

至佛地位

意思是

當智慧起觀照

內外皆為明澈

便看到自己的本心

而如果能夠這樣識自本心

就是得到了本來俱有的解脫

也就是般若三昧

亦即無念

什麼是無念呢？

就是如果見到一切法

心不生起雜染執著

這樣就是無念

運用的時候

便周遍一切處

但是也不會執著一切處

只是清淨本心

使眼耳鼻舌身意六識出六門

於六塵中沒有任何的雜染

來去都自由

通達運用沒有滯礙

這就是般若三摩地

而於一切皆自由解脫

就是所謂的無念行

但如果百物不思

只是令念頭斷絕

這是法縛

即所謂的邊見

所以能夠了悟無念法的人

便可以通達萬法

親見諸佛的境界

終至與佛無二的解脫地位

心迷法華轉



心悟轉法華
誦經久不明
與義作讎家
無念念即正
有念念成邪
有無俱不計
長御白牛車

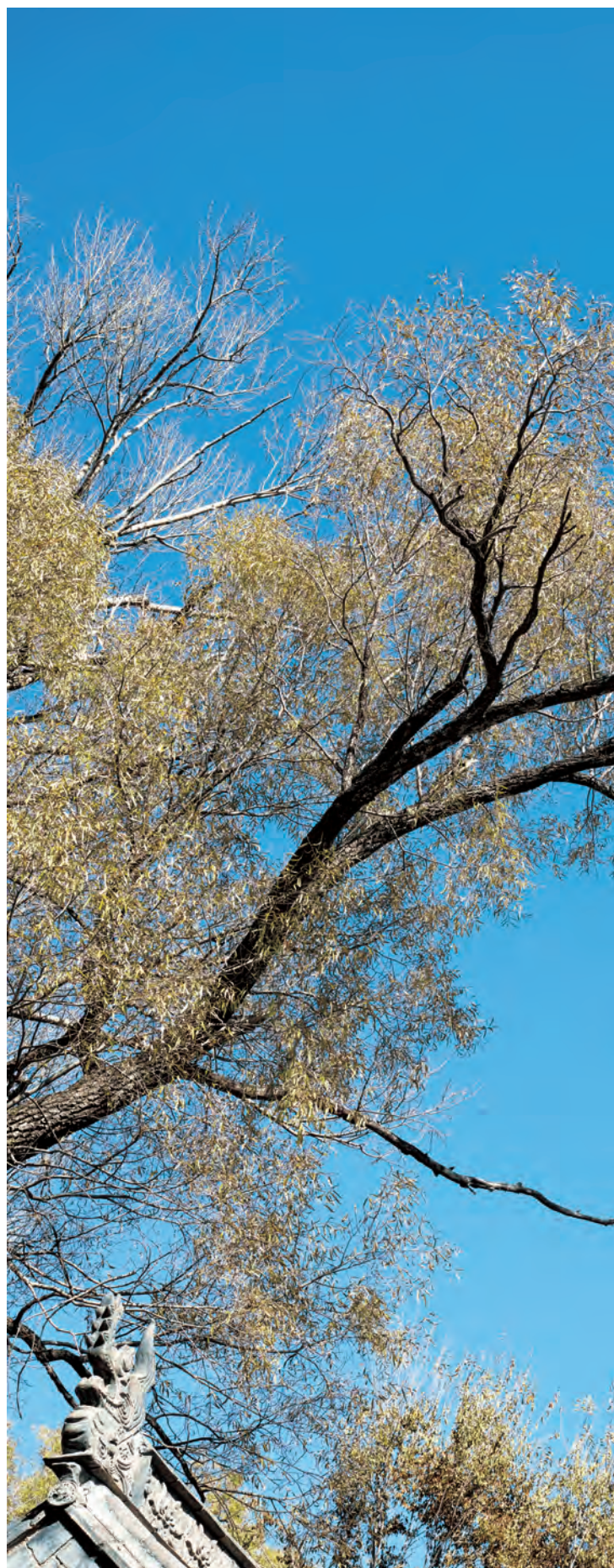
意思是
當心迷時被法華經所轉
當心悟時便能轉法華經
而如果誦經很久
卻仍然不明白空性的義理
那真可像與義裡作仇家啊！

事實上
無念就是正念
有念就是邪念
而如果到達
有無都不計較的境界
就是掌握如白牛般空性
的開悟之人了！

看了這麼多
六祖對於無念的開示
尤其是——

悟無念法者
至佛地位

更加可以明白
証得無念
便是成就的關鍵！



五、如何到達無念？

無念既然是
成就的關鍵
那麼
要如何才能到達無念呢？

答案就在
六祖所開示的
——

無念即正

所以
無念＝正念

所以

正念＝沒有妄念

所以
當我們想確實的
到達無念時
我們必須有一個方法

那麼
從正面來修
我們可以從“正念”
到達無念
從反面來修
我們可以從“沒有妄念”
到達無念

其實



正面的“正念”
與反面“沒有妄念”
是一體的兩面
是通往同一個目的地

如果我們選擇修“正念”
那麼從這一秒開始
我們就要成為一個
嚴格的心念旁觀者
就是讓心時時刻刻
都只有正念

那麼
什麼又是正念呢？
最究竟的答案
只有一個

——空

是的
只有空
是唯一的正念

只要我們時時刻刻
都安住於空性
那麼
我們已成就解脫

另外
如果我們選擇修“沒有妄念”
同樣的從這一秒開始
我們要成為一個
嚴格的心念旁觀者
就是讓心時時刻刻
都沒有妄念

那麼
究竟什麼是妄念呢？
答案也只有一個
——離開了空

所以
只要離開了空
未與空相應
未安住於空
就是妄念

所以
只要我們時時刻刻
都沒有妄念
那麼



我們已成就解脫

所以
正念與沒有妄念
講的是同一件事
——空
亦即
——無念

所以
正念＝沒有妄念＝空＝無念

一秒鐘安住於正念
就是一秒鐘的無念
一秒鐘的沒有妄念
就是一秒鐘的無念
一秒鐘的安住於空性
亦即一秒鐘的無念

所以
正念——┐
 └——→無念(空)
沒有妄念——┐

所以
方法其實就是目的

只是方法較易
為我們把捉而已

當我們理解了方法
其實我們已經
到達了目的！

六、無念的保任

當我們到達了無念
該如何保任呢？

保任
其實是整個修道過程中
最困難的部份

因為
以沒有妄念而言
短時間的維持
是很多人可以辦到的

但是
若想長時間的維持
沒有妄念的狀況
這是一點也不誇張的形容
一比登天還難！
為什麼是這樣呢？

這牽涉到輪迴的根本
——無明

而無明可以說
就是沒有光明
沒有明白
沒有智慧
沒有正念
亦即充滿了妄念

所以
既然我們眾生
都還在十二因緣的



無明之中

而無明的特質
又是充滿了妄念

我們卻又是
這樣充滿了妄念的
輪迴了不知多少世

所以
這樣的妄念慣性
實在是太強大了

所以
要離開這樣強大的慣性
當然是千難萬難的！

可以說
我們的心
我們的妄念
就像脫韁的野馬
就像頑皮的潑猴
從來不肯停歇
總是這樣東奔西走
上上下下
擺擺盪盪
從來沒有安寧過

啊！
這樣的苦
實在非筆墨所能形容！

因為

想停也停不下來
想不要想也不能不想
妄念從來不聽我們的指揮
我們都只是妄念的奴僕而已
想要作自己意志的主宰
實在是太不容易了

但是
佛法之所以偉大
釋迦牟尼佛
之所以如此令人尊崇
實是因祂提出了
解決方案
——
破除無明！



是的
只有破除了無明
我們才能自由解脫
才能永斷生死輪迴！

而這破除無明的尚方寶劍
就是——空！

就是佛祖在菩提樹下
夜睹明星開悟的答案！

所以
只要証入空
我們就解脫了
我們就成就了！

所以
古往今來的高僧大德
追隨著佛陀的腳步
用他自己珍貴的証量與經驗
淬煉出種種眾生易於
了解把捉的方法

那麼
六祖惠能大師的無念
便是無數慧劍中的一支
是要用來有效的斬斷無明
斬斷一切的妄念

所以
我們要仔細的學習
用心的體會
勤快的練習

那麼
久而久之
我們一定可以
像一個劍術高手
把所有的妄念
全都斬除殆盡！

所以
要斬除的是妄念
不是正念

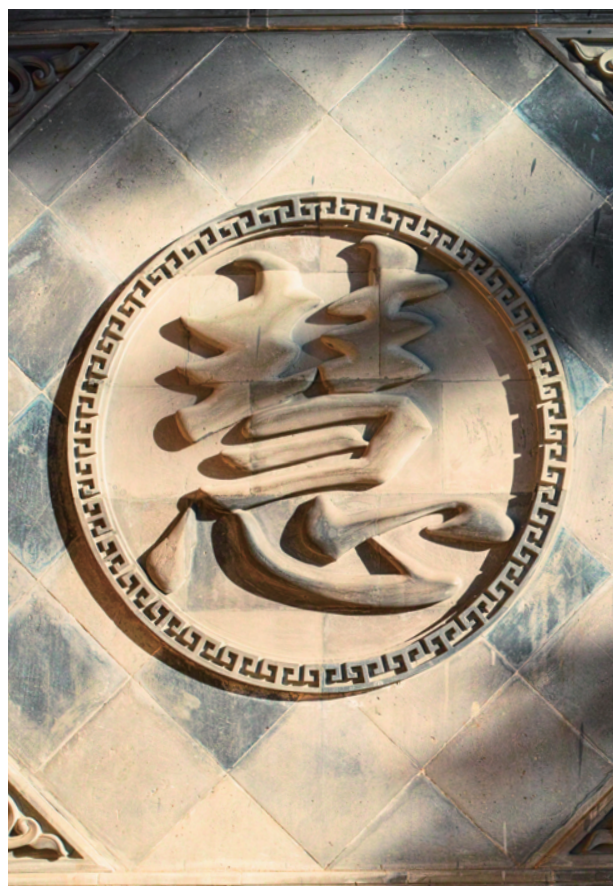
要安住的是正念
不是妄念

我們只要牢牢記住
這個原則

那麼
便可以在日常生活中
一切語默動靜變遷中
努力的維持這樣的狀況
一旦離開
就趕快回來！

是的
就是這三句話——
盡量維持在正念或沒有妄念
一旦離開
就趕快回來！

這就是
到達無念（=空=正念=沒有妄念）後
的保任方法



七、時時無念＝成就

任何事都是一樣
越多的練習
就越純熟
修道也不例外

只要我們不斷的
練習保任無念的口訣

——
盡量維持無念
一旦離開
趕快回來
只要這樣持之以恆的練習
就會體會到無念成片的效果
——



身體輕安
心中法喜

而所謂的無念成片
就是時時刻刻都保任在
無念的狀況
也就是修行成片

所以
無念成片＝修行成片
↓
時時無念＝成就！

所以 無念為宗
是六祖對我們最珍貴的提示
而六祖是禪宗的翹楚人物

所提倡的法門
有其代表意義
不過禪宗的精華
當然亦是佛法的精華
所以無念
在其他經典中
亦被廣泛的提及

佛言
如是如是
須菩提
諸法亦非無相亦非一相
無相之法當云何念般若波羅蜜
須菩提
般若波羅蜜者非菩薩之念
菩薩以無念是為般若波羅蜜相
須菩提言

世尊
云何無念是般若波羅蜜相
佛言

於諸法無所念
是為般若波羅蜜相

——放光般若經卷第十七

摩訶般若波羅蜜教化眾生品

須菩提向佛請教
為何無念是般若相呢？
佛的答案是～
於諸法無所念
就是於一切法都沒有妄念
即般若相！
是的
如果我們修行

對於一切的一切
都不會生起妄念、邪見
那麼我們已是
修行到家之人
所以無念為宗
其言不虛啊！

而無所有是謂無念
應無所念亦不見念念亦無念
無念學者學亦無學
色亦無色亦不見色
心意識念亦無識念
從五陰身乃至無形
法體清淨不見有念而無所念
最勝當知
夫言泥洹
泥洹爾者豈為遠乎

莫作斯觀
所以然者
無念法體無形
觀體則是泥洹
泥洹性體則是法觀
一而不二亦無差別
泥洹無名而不可見
亦無能立泥洹名號
是謂最勝
菩薩大士學是泥洹清淨道者
而應於道應念無念
最勝復當分別
菩薩大士
欲行了達斯清淨道泥洹體性者
當修淨行

——十住斷結經卷第七

化眾生品第十九



此段經文
提及了無念的定義
即——

無所有是謂無念

意思就是
無念就是無所有
無所有就是無念

無念＝無所有
無所有＝無念

而無所有
即一無所有
 空無所有
亦即空！

所以
在此段經文已充份說明了：
無念＝無所有＝空

常修無諍行
住大沙門法
遠離瞋恚過
積集諸善根
善觀如實義
得諸無盡辯
安住菩提心
常念於無念
一切波羅蜜
勤修無退轉
得諸方便力
由是度眾生
能以法王財

悲心施一切
速證無生忍
不退轉菩提
若能如是行
佛法不難得
不久降魔眾
證最上菩提
——大寶積經
 卷一一一

.....

在此段經文中
常念於無念
就像一個重要的口訣
躍然而現！

是的
如果想要成就
就要遠離一切的妄念
而且要二六時中
在一切的處所中
都常常的、常常的
念於無念！

也就是總持憶念著
正念——無念

那麼
必能成就！

八、向六祖致敬！

六祖的証量
令人嚮往
六祖的慈悲
令人感動
六祖的智慧
令人尊敬
且他在受衣鉢
忍辱負重的過程
更令人動容不已

六祖的一生
是修行人的典範
雖然不識字
卻智慧高超
雖然沒有華麗的文采
卻字字直指人心
為後世留下了
珍貴的法寶……

所以
我們遙向六祖致敬！
他以有血有淚的示現
告訴了我們
修行的艱辛困頓
與成就後的自在灑脫

所以
我們最好的致敬方式
其實是——
從今爾後
一心向道
精進修行
心懷眾生
矢志成就！





禪 實 修

Zen Practice

■ 禪法實修課程系列——

之一～禪定

之二～參話頭

之三～默照禪

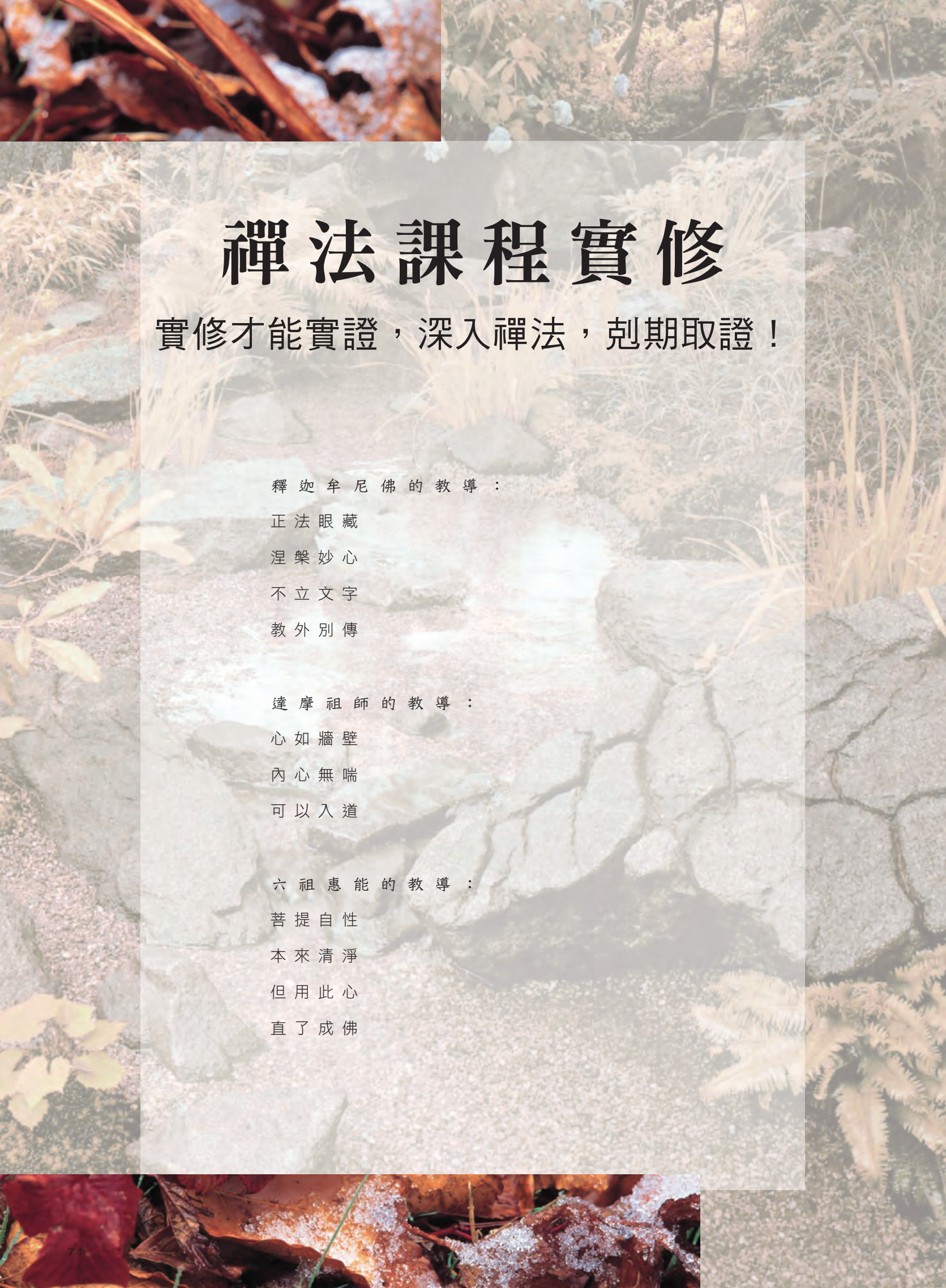
之四～一行三昧

之五～生活禪

■ 實修報告——

我對禪修的學習與體悟～

感覺清明心穩定



禪法課程實修

實修才能實證，深入禪法，剋期取證！

釋迦牟尼佛的教導：

正法眼藏
涅槃妙心
不立文字
教外別傳

達摩祖師的教導：

心如牆壁
內心無喘
可以入道

六祖惠能的教導：

菩提自性
本來清淨
但用此心
直了成佛

選課表

選課方式：以下為單選或複選，可一門深入，亦可輪流選修，更可齊頭並進；只要適情順性，易生覺受而成就即可。

課程目標：見性成佛、利益群生。

- ☐ 1. 禪定
- ☐ 2. 參話頭
- ☐ 3. 默照禪
- ☐ 4. 一行三昧
- ☐ 5. 生活禪

～指導教席／文華智慧



禪法實修課程之一——

禪 定

口 訣：

身 放 鬆

息 調 柔

心 無 念

實 修：

每 日 靜 坐

5 分 鐘 ～ 8 小 時

越 多 越 好

持 之 以 恆

必 有 消 息



參考資訊

禪定是四禪八定的簡稱，是哪四禪呢？即初禪、二禪、三禪、四禪，是初禪天、二禪天、三禪天、四禪天的色界之天界對應的禪境界。八定則是色界的四禪再加上無色界的四無色定即是。至於修禪定有那些好處呢？可以參看以下的經文說明～

菩薩摩訶薩與禪相應有十種利益。何等為十。一者安住儀式。二者行慈境界。三者無諸惱熱。四者守護諸根。五者得無食喜樂。六者遠離愛欲。七者修禪不空。八者解脫魔。九者安住佛境。十者解脫成熟。童子。是為菩薩禪定相應十種利益。

——月燈三昧經卷第六

無為放逸，我以不放逸故，自致正覺，無量眾善，亦由不放逸得，一切萬物無常存者，此是如來末後所說。」於是，世尊即入初禪定，從初禪起，入第二禪；從第二禪起，入第三禪；從第三禪起，入第四禪；從四禪起，入空處定；從空處定起，入識處定；從識處定起，入不用定；從不用定起，入有想無想定；從有想無想定起，入滅想定。

是時，阿難問阿那律：「世尊已般涅槃耶？」

阿那律言：「未也，阿難！世尊今者在滅想定。我昔親從佛聞，從四禪起，乃般涅槃。」

於時，世尊從滅想定起，入有想無想定；從有想無想定起，入不用定；從不用定起，入識處定；從識處定起，入空處定；從空處定起，入第四禪；從第四禪起，入第三禪；從三禪起，入第二禪；從二禪起，入第一禪；從第一禪起，入第二禪；從二禪起，入第三禪；從三禪起，入第四禪；從四禪起，佛般涅槃。

——佛說長阿含經卷第四

遊行經第二後

此段經文最起碼傳遞了二個重要資訊，即佛陀禪定功夫的示現，實在是太了不起了，可以於各種禪定境界隨意出入自在，完全無黏無滯，真是太令人嚮往與讚歎了！另外就是——須從四禪起，才能般涅槃，足見四禪對禪修境界而言，是非常重要的証量！



禪法實修課程之二——

參話頭

本次參的話頭：

我是誰

實修方法：

念茲在茲

全神專注

久而久之

水落石出

要旨：

其實

話頭之念頭未生

之前的狀態

也就是空的狀態

才是參話頭

要參悟的重點

概念：

一悟百悟

一通百通

所有的修行方法

都是為了了悟空性

參話頭

也不會例外



參考資訊

參頭話的教示很多，茲選三則以供參考～

參話頭。蘊之於懷。行也如是參。坐也如是參。參到用力不及處留意不得時。驀忽打脫。方知成佛。其來舊矣。這一著子。是從上佛祖了生脫死之已驗三昧。惟貴信得及久遠不退轉。更無有不獲其相應者

——天目中峯本禪師示眾

做工夫。著不得一絲毫別念。行住坐臥。單單只提起本**參話頭**。發起疑情。憤然要討箇下落。若有絲毫別念。古所謂雜毒入心。豈但傷身命。此傷乎慧命。學者不可不謹。

——博山和尚參禪警語

今日教你**參話頭**。正是要你意識不行。庶天光忽露得。見本來面目。若一用知解。則緣木求魚。決無得理。既自己不可揣摩。亦不可求人說破。何以故。為這箇不是言語上事。的要親證。若他人口上說破。我便將識心領略。則重增埋沒了也。但只要時時提起。念念追究。如尋箇要緊物相似。穿衣喫飯時。迎賓送客時。隨眾作務時。竝如是尋討。不暫放下。尋來尋去。忽然地一聲。身心世界。一切平沉。一段圓光。輝天鑑地。本無向背。亦無中邊。

——永覺和尚廣錄卷第九



禪法實修課程之三——

默照禪

實修方法：

靜坐看心

說明：

看什麼心呢？

當然是看心的本質

—— 空

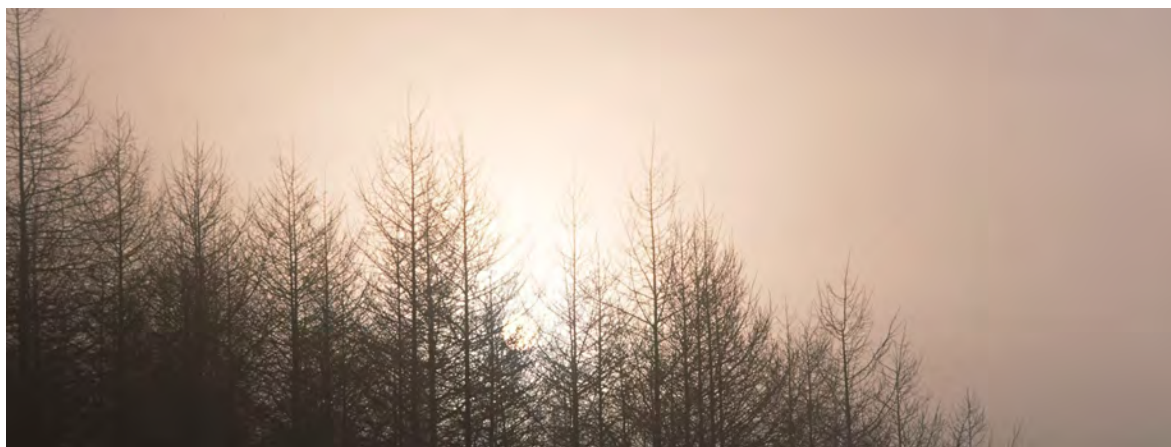
提要：

默而照之

似照非照

照而無照

終無所照



參考資訊

本課程系列的指導教席文華智慧曾寫過一篇“靜坐是開智慧的良方”的文章，其中有一段提及“默照靜坐法”，茲引用如下，以供參學～

默照靜坐法

（一）身法：

（1） 雙腿盤坐

（不能雙盤，則退而求其次改為單盤或散盤）

（2） 兩手結定印

（3） 背脊保持鬆而直

（4） 舌抵上顎

（5） 雙眼自然閉目

（如果有些擔心閉目產生幻視，則可退而求其次雙眼自然微開，視線垂下，以不費力為原則。）

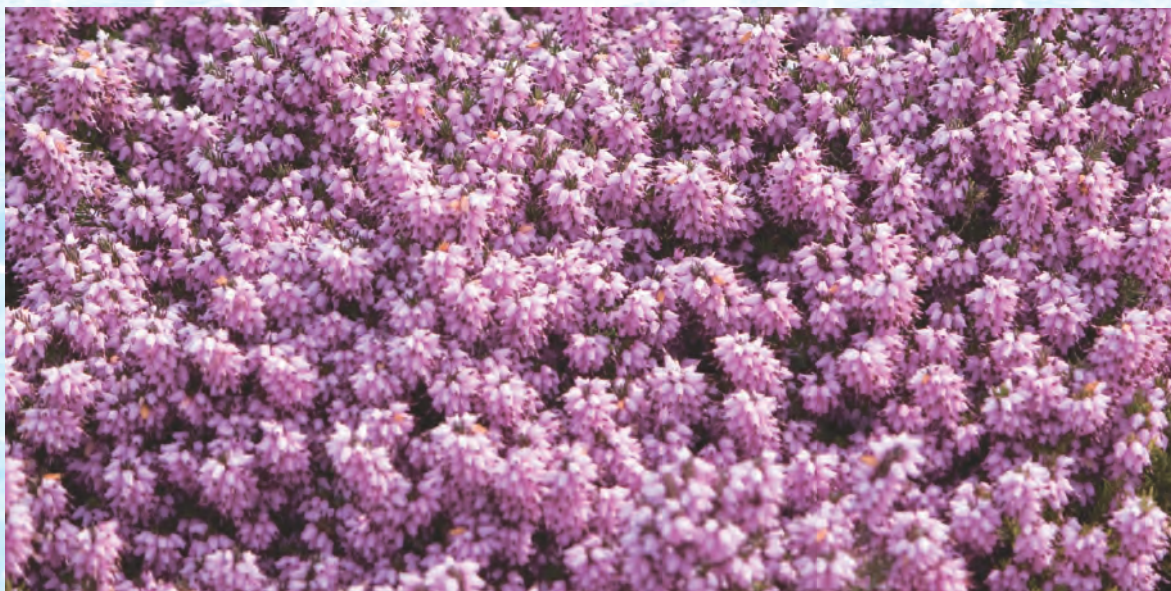
（二）息法：（即呼吸法）

（1） 以鼻呼吸

（2） 呼吸順其自然即可

（三）心法：

內心保持一個觀察自己一切念頭的客觀狀態，只是默默看著，並沒有介入其中，更沒有批評、得失的心理，只是把自己當作一個旁觀者，清清楚楚看著念頭生起、停住、變異、息滅。好的念頭不欣不喜、壞的念頭不驚不悔，看只是看，念頭只是念頭，清清楚楚，明明白白。



禪法實修課程之四——

一行三昧

實修：

心繫法界一相

亦即心念空

亦可心念佛號（即念佛禪）

依據：

佛陀在文殊般若經中

開示～

法界一相

繫緣法界

是名一行三昧



參考資訊

文殊般若經中・關於一行三昧的經文～

文殊師利言：「世尊！云何名一行三昧？」

佛言：「法界一相，繫緣法界，是名一行三昧。若善男子、善女人，欲入一行三昧，當先聞般若波羅蜜，如說修學，然後能入一行三昧。如法界緣，不退不壞，不思議，無礙無相。善男子、善女人，欲入一行三昧，應處空閑，捨諸亂意，不取相貌，繫心一佛，專稱名字。隨佛方所，端身正向，能於一佛念念相續，即是念中，能見過去、未來、現在諸佛。何以故？念一佛功德無量無邊，亦與無量諸佛功德無二，不思議佛法等無分別，皆乘一如，成最正覺，悉具無量功德、無量辯才。如是入一行三昧者，盡知恒沙諸佛、法界，無差別相。阿難所聞佛法，得念總持，辯才智慧於聲聞中雖為最勝，猶住量數，則有限礙。若得一行三昧，諸經法門，一一分別，皆悉了知，決定無礙。晝夜常說，智慧辯才終不斷絕。若比阿難多聞辯才，百千等分不及其一。菩薩摩訶薩應作是念：『我當云何速得一行三昧不可思議功德無量名稱？』佛言：『菩薩摩訶薩當念一行三昧，常勤精進而不懈怠。』如是次第漸漸修學，則能得入一行三昧，不可思議功德作證，除謗正法不信，惡業重罪障者，所不能入。

「復次，文殊師利！譬如有人得摩尼珠，示其珠師。珠師答言：『此是無價真摩尼寶。』即求師言：『為我治磨，勿失光色。』珠師治已，隨其磨時，珠色光明映徹表裏。文殊師利！若有善男子、善女人，修學一行三昧不可思議功德無量名稱，隨修學時，知諸法相，明達無礙，功德增長，亦復如是。文殊師利！譬如日輪，光明遍滿，無有減相。若得一行三昧，悉能具足一切功德，無有缺少，亦復如是。照明佛法，如日輪光。

「文殊師利！我所說法，皆是一味離味，解脫味，寂滅味。若善男子、善女人，得是一行三昧者，其所演說，亦是一味離味，解脫味、寂滅味，隨順正法，無錯謬相。文殊師利！若菩薩摩訶薩得是一行三昧，皆悉滿足助道之法，速得阿耨多羅三藐三菩提。

——文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經卷下



禪法實修課程之五——

生活禪

口訣：

飢來吃飯 睡來眠

要旨：

生活中

一切的歷緣對境

就是道場

舉足皆是道場

觸目無非正覺

實修：

活在當下

不忘心空

吃飯穿衣

皆為禪行

一切任運隨緣

完全沒有

任何的執取

提要：

一任清風送白雲

也可以作為

口訣心要

故生活禪也可

叫作任運禪

就是在生活中

隨時隨地修

亦在生活中成就



參考資訊

“飢來吃飯睡來眠”是許多禪師的常用語，光是在圓悟佛果禪師語錄中就出現了不少次，可參考如下～

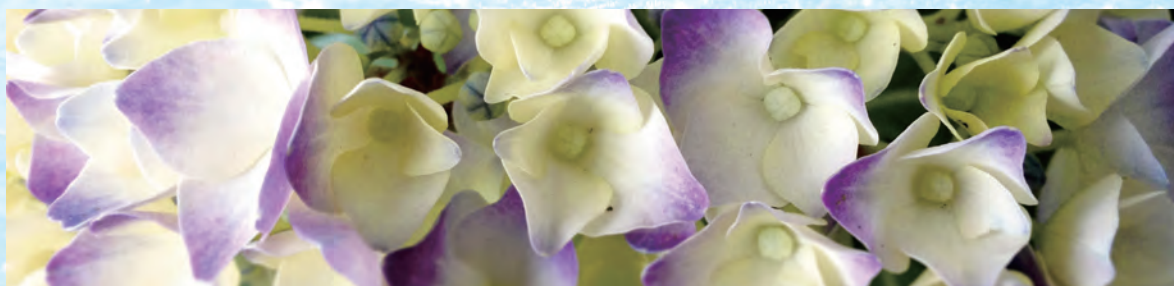
不是心不是物。一口吞盡三世佛。浮幢王香水海。拈起擲向他方外。淨裸裸赤灑灑。萬象森羅無縫罅。平懷的實鎮巍然。**饑來喫飯困來眠。**

陳大夫請。上堂云。有句無句。初無兩端。如藤倚樹。打作一片。樹倒藤枯。忍俊韓。呵呵大笑。金毛師子若是鐵眼銅睛。當陽覷透便可以把斷要津。不通凡聖終不向他語言裏作。窠窟機境上受羅籠。所以道。言無展事語不投機。承言者喪滯句者迷。不落語言不立機關。布漫天網打衝浪魚。垂萬里鉤。駐千里烏騅。也須還他大達之士始得。所以趙州勘破處為方便。玄沙蹉過處驗作家。雪峯輓毬雲門顧鑑。睦州見成俱胝一指。如生鐵鑄就。通上徹下。只要箇本分人。忽若總不恁麼又作麼生。委悉麼。了取平常心是道。**饑來喫飯困來眠。**復頌云。即心即佛開心印。非佛非心蹈大方。當處分身千百億。普光明殿放毫光。

舉。僧問趙州。萬法歸一。一歸何處。州云。我在青州作一領布衫。重七斤。師拈云。摩醯三眼。一句洞明。似海朝宗。千途共轍。雖然如是。更有一著在。忽有問蔣山。萬法歸一一歸何處。只對他道。**饑來喫飯困來眠。**

了事衲僧消一箇。且道了得箇什麼事。作家禪客。聊聞舉著。剔起便行。似恁麼衲僧。只消得一箇。何用成群作隊。長連床上展臥。古人道。明明無悟法。悟了却迷人。長舒兩睡。無偽亦無真。所以胸中無一事。**飢來喫飯困來眠。**雪竇意道。爾若說入浴悟得妙觸宣明。在這般無事衲僧分上。只似夢中說夢。所以道。夢中曾說悟圓通。香水洗來驀面唾。似恁麼只是惡水驀頭澆。更說箇什麼圓通。雪竇道似這般漢。正好驀頭驀面唾。山僧道士上加泥又一重。

——圓悟佛果禪師語錄卷第五



我對禪修的學習與體悟——

感覺清明心穩定

撰文／炳煌 美學編輯／娟秀

六祖壇經云：「外離相為禪，內不亂為定」，禪修的目的，無外乎就是要遠離外相的束縛，達到內心的平和，恢復心的清淨狀態。

禪修的方法一般可分為靜態和動態，而自己比較常練習的是利用靜坐的方式，因為在靜坐的時候，身體處於靜止的狀態，可以收攝身心，不像在動中的觀照，要有較強的覺照力。

記得最早開始練習靜坐時是利用數息的方法，後來師父教導大家觀想靜

坐的方法，這也成為自己最常用的方式了，就是觀想全身如透明水晶，這是模擬禪定中陰身的狀況。師父教導的口訣是：「身放鬆，息調柔，心無念。」身體放鬆，脊椎鬆而直，呼吸調柔，好像若有似無，心放在方法上，而不與妄念相應。

而自己的體會則是開始靜坐時的妄念比較多，有時候還會有昏沉的狀況，如果都不去管它，繼續坐下去的結果，漸漸的會感覺到有一股能量將背脊打直，

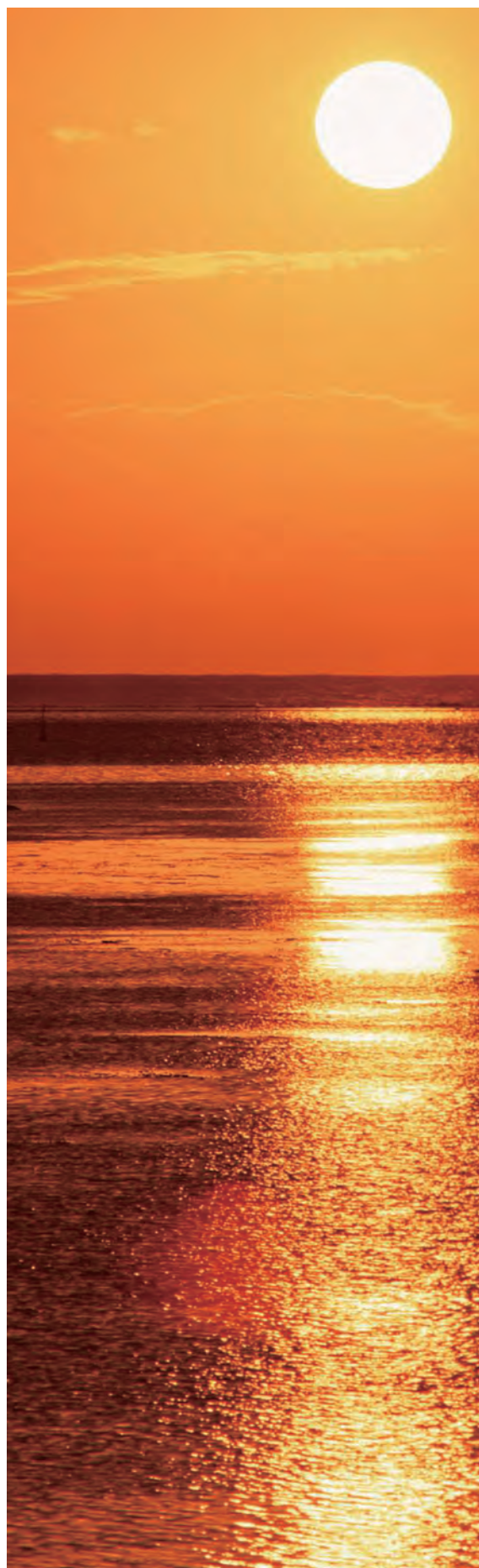


到達某個時間點，似乎會直接滑進一種清明的狀態，在這個狀態裡，會感覺身心很舒暢，時間感很薄弱，在這段時間裡，覺得時間過得特別快。此外覺察到呼吸也會變慢，而且呼氣和吸氣的時間都會變長，在吐完氣的時候還會有一小段的時間呼吸會暫時停止，有的時候眼前會出現光明。

在剛始練習靜坐一段時間後，身體會有微微的擺動，經過善知識的開示，這是氣機發動，只要把注意力放在方法上即可，身體的擺動不用理會它，也不用刻意導引，果然，到後來這個情況就慢慢的從外而內，已經沒有身體的擺動，但會有氣在內部流動的感覺。

以往靜坐的時間大部份是一個小時，偶爾才坐滿二個小時，但之前在師父的鼓勵下，希望大家最好能夠坐到三個小時，如果可以的話，假日嘗試坐到八個小時；到目前為止，自己還沒有能夠坐足八個小時，但有練習過好幾次的三個小時，這時候眼前的光明持續很久，而且感覺很清明，心的狀態也很穩定，這種體驗，僅僅坐一個小時是很難體會到的。

在心靈的層次上，自己最大的感受是穩定性的增加，而且也比較能夠客觀，再加上道場般若空慧教育的薰習，如果有經常練習的話，在那段時間，遇到事情，總是能夠平靜的處理，相反的，如果有一段時間沒有練習，則心情很容易在歷緣對境時，就隨之起伏了；以上就是個人的禪修體驗。



禪宗經典研讀

Zen Sutra

(一) 初祖達摩印心之經典——楞伽經

(二) 五祖倡一行三昧之經典——文殊般若經

(三) 六祖印心之經典——金剛經

* 延伸與探源（探究心性本源）

“直指人心・見性成佛”之空性智慧～

(一) 心的究竟——

心經

(二) 空性大智慧——

大般若經

達摩祖師印心的經典——

楞伽經

講經／釋迦牟尼佛 梵譯中／宋天竺三藏求那跋陀羅 解讀／郭韻玲 美編／華美娟

【經文】

楞伽阿跋多羅寶經 卷第一
一切佛語心品 第一之一

如是我聞：

一時佛住南海濱楞伽山頂，種種寶華以為莊嚴，與大比丘僧及大菩薩眾俱，從彼種種異佛剎來。是諸菩薩摩訶薩，無量三昧自在之力，神通遊戲，大慧菩薩摩訶薩而為上首。一切諸佛手灌其頂，自心現境界，善解其義。種種眾生、種種心色、無量度門，隨類普現。於五法自性、識、二種無我，究竟通達。



爾時大慧菩薩與摩帝菩薩，俱遊一切諸佛剎土，承佛神力。從坐而起偏袒右肩，右膝著地，合掌恭敬，以偈讚曰：

「世間離生滅， 猶如虛空華，
智不得有無， 而興大悲心。
一切法如幻， 遠離於心識，
智不得有無， 而興大悲心。
遠離於斷常， 世間恒如夢，
智不得有無， 而興大悲心。
知人法無我， 煩惱及爾炎，
常清淨無相， 而興大悲心。
一切無涅槃， 無有涅槃佛，
無有佛涅槃， 遠離覺所覺。
若有若無有， 是二悉俱離，
牟尼寂靜觀， 是則遠離生，
是名為不取， 今世後世淨。」

【白話釋文】

佛在楞伽山頂為比丘眾與菩薩眾說法。而這些大菩薩，有好些都是從他方佛土來，擁有著無量三昧自在之力，種種變化遊戲神通。而以大慧菩薩為上首，此菩薩功德殊勝，可謂一切諸佛都為其灌頂，自心現種種境界，能善解其

意義；而且度眾時，能隨不同種類的眾生，依其不同的身心狀況，隨其因緣而善巧普現無量無邊的度化法門；並於五法的自性、心意識、人無我及法無我的知見與證量，皆悉究竟通達。

此時皆遍遊一切佛國的大慧菩薩與摩帝菩薩，承蒙佛的神力加被，從座位上而起，偏袒右肩，右膝著地，恭敬的合掌以偈語讚歎道：

偉大的釋迦牟尼佛啊！
已經離開了一切世間生滅法
了知一切世法皆如空花一樣虛幻不實
在沒有有無得失的智慧中
興起廣大的悲心
世尊了知一切法皆如幻化
遠離了心意識的變現
在沒有有無得失的智慧中
興起廣大的悲心
世尊遠離了斷與常的分別
因為澈底明白世間真的如大夢一場

在沒有有無得失的智慧中
興起廣大的悲心
世尊深知人無我、法無我的二種無我
了知一切煩惱與智境
處於清淨無染的無相智慧中
興起廣大的悲心
世尊深知以第一義諦而言
沒有涅槃可言
也沒有涅槃的佛可言
亦沒有佛涅槃這件事
遠離了覺與所覺的計較分別
而且世尊對於若有與若無有的二種分別
已經皆悉遠離
偉大的釋迦牟尼佛由於深修止觀
所以遠離了十二因緣的生
亦即遠離了生老病死
此名為不取
也就是對一切的一切皆無執著
所以今生與未來都清淨無染！

【解讀】

佛陀要開講楞伽經，這是多麼殊勝的一件大事！

所以不但比丘眾雲集，許多大菩薩也紛紛從他方世界前來參加！

而身為上首的大慧菩薩與摩帝菩薩，首先獻上一首偈語來讚頌偉大的釋迦牟尼佛！

本首偈語共計26句，其中“而興大悲心”就出現了4次，占了1/6左右的出現頻率，足見大慧與摩帝菩薩最讚歎世尊的就是他的——大悲心！



“智不得有無”也出現了3次，可見世尊這種離開了有無之得失的大智慧，亦是令他們讚歎不已！

所以，再清楚不過了，世尊最令大菩薩與眾生傾心與折服的就是——圓滿的悲智。

是的，為了眾生興起大悲心，是圓滿的慈悲；而完全離開了有無得失生滅的大智慧，是圓滿的智慧。

而“一切如幻”是非常重要的佛法智慧知見，說得再清楚白話一些，就是這世間一切的一切，無論看起來多麼真實，其實都是虛幻不已的！

所以在此段讚詞中對於一切如幻就作了三個比喻：(1)如虛空華 (2)如幻 (3)如夢

那麼，不論如空花、如幻化、如作

夢，都清楚的說明了這個世間的虛幻不實！

接著，既然這三界世間如此的虛幻；那麼，為何還要緊抓著不放呢？

所以，在這個“三界一切如幻”的知見地基上，佛法繼而教導是行動的智慧——厭離三界、出離三界！

是的，既然虛幻不久長；那麼當然要離開、出離、遠離這樣的不好狀態！

所以，讚詞出現了二次的“離”，四次的“遠離”；至於，是要離開或遠離什麼呢？就是——(1)生滅法 (2)心識變現 (3)斷常分別 (4)覺與所覺 (5)若有若無有 (6)十二因緣之生

而這些該遠離的，也就是世尊皆悉作到的，而且是透過大精進的完整修行止觀而得到的證量；至於，當作到遠離



這一切如夢似幻的三界有為法後，會得到什麼樣的證量呢？就是讚詞中所描述世尊的——常清淨無相，而興大悲心！

所以世尊已完全斷除生老病死的根源——無明；所以，世尊已經不再三界受生，完完全全的自由自在；得俱生法喜、解脫至樂；所以，對於一切的一切，都不再有一絲一毫的執著；所以，世尊的生命境界，是如此的清淨，不論今生與未來都是一樣；所以，這樣清淨圓滿的釋迦牟尼佛，真是令人傾慕、禮敬又衷心讚歎哪！

【伸論】

一切如幻的知見是地基，必須鞏固；出離三界有為生滅法是智慧行動，

必須作到；清淨無相的境界是證量，必須努力得到。

所以，在修行的過程中，在生活的歷緣對境中；我們要手持“一切如幻”的知見尚方寶劍，斬斷一切的葛藤、斬斷一切的妄念；考驗來的時候，一定要聽佛菩薩的話，遠離幻相，遠離惡緣！

因為，佛菩薩說的話，是他們的親身經驗，只有聽從，才是聰明又善良的乖小孩；因為，佛菩薩愛我們都來不及了，怎麼可能害我們呢？所以，只有善良（因為善良，就不忍心佛菩薩苦口婆心的白白教導我們，也不忍心自己不成就而讓有緣眾生空等待）只有柔軟聽話，一個修行人，才能澈底了盡無始劫以來如須彌山般的無邊業力，進而得償宿願大成就，利益一切眾生！



【相關經文】

若已通達一陰真如，人、法無我，不勞更觀一一餘陰所有真如。

——解節經
一味品第四

如果已經通達了知五蘊之一蘊的真如自性及人無我、法無我的二種無我，則不需要再逐一的觀察其他蘊。足見人法二無我的正見與證量是多麼重要，因為這就是遍一切處的真實之理，是每一個修行人宜了知與證入的目標。

知諸爾炎法 智身無罣礙
於法無忘失 故我今敬禮

——大寶積經卷第一百一十九
勝鬘夫人會第四十八

世尊了知一切所知境界，智身完全無所掛礙，於一切法皆無所忘失，所以令人讚歎頂禮！如來的所知境界是遍周一切法界，無不知悉，果真令人景仰啊！

佛法如如，佛法不取此彼岸。

——寶星陀羅尼經卷第七
陀羅尼品之餘

佛是真如境界，完全不執取此岸或彼岸。故知佛法是放下一切分別的解脫智慧，實須努力證入。



五祖倡一行三昧的經典——

文殊般若經

講經／釋迦牟尼佛

梵譯中／梁扶南國三藏曼陀羅仙

解讀／郭韻玲

美編／李秀英

【經文】

文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經卷上

如是我聞：

一時佛在舍衛國祇樹給孤獨園，與大比丘僧滿足千人；菩薩摩訶薩十千人俱，以大莊嚴而自莊嚴，皆悉已住不退轉地，其名曰彌勒菩薩、文殊師利菩薩、無礙辯菩薩、不捨擔菩薩，與如是等大菩薩俱。文殊師利童真菩薩摩訶薩，明相現時，從其住處來詣佛所，在外而立。

爾時尊者舍利弗、富樓那彌多羅尼子、大目犍連、摩訶迦葉、摩訶迦旃延、摩訶拘絺羅，如是等諸大聲聞，各從住處俱詣佛所，在外而立。

佛知眾會皆悉集已，爾時如來從住處出，敷座而坐。告舍利弗：「汝今何故，於晨朝時在門外立？」舍利弗白佛言：「世尊！文殊師利童真菩薩先已至此，住門外立。我實於後晚來到耳。」

爾時世尊問文殊師利：「汝實先來到此住處，欲見如來耶？」文殊師利即白佛言：「如是，世尊！我實來此欲見如來。何以故？我樂正觀利益眾生。我觀如來如如相不異相，不動相不作相，

無生相無滅相，不有相不無相，不在方不離方，非三世非不三世，非二相非不二相，非垢相非淨相。以如是等，正觀如來利益眾生。」佛告文殊師利：「若能如是見於如來，心無所取亦無不取，非積聚非不積聚。」

【白話釋文】

世尊在舍衛國祇樹給孤獨園中，與足足有一千人的大比丘們，以及上萬的大菩薩眾在一起；他們皆以廣大證量的莊嚴而自莊嚴，都已達至菩薩的不退轉地；這些菩薩有彌勒、文殊、無礙辯、不捨擔等等；而文殊菩薩在天剛亮時就從自己的住處來到了佛陀的住處，恭敬的立在門外。

接著，尊者舍利弗、富樓那、目連、大迦葉、迦旃延、拘絺羅等大聲聞眾也都各個從自己的住處來到了佛所，也恭敬的立在門外。

佛陀知道大眾皆已來此集合，便從住所走出門外，置席而坐；並對舍利弗說道：

你為何這麼早就在我的門外站立呢？

舍利弗恭敬的答道：

敬愛的佛陀

是文殊童真菩薩先來

我們是後來才到的

世尊聞言轉頭向文殊菩薩問道：

是你先來到我的門外

你是想見佛陀嗎？

文殊菩薩答道：

是的，我是想見到佛陀您！

為什麼呢？

因為我非常樂意以一切的正觀來利益眾生

所以

當我以智慧觀察世尊時

發現佛所展現的就是

如如相、不異相

不動相、不作相

無生相、無滅相

不有相、不無相

不在方、不離方

非三世、非不三世

非二相、非不二相

非垢相、非淨相

以如是等等

真正的觀察到佛是如何的利益眾生啊！

世尊回答文殊菩薩道：

如果能夠這樣見如來

就是

心無執著

也無不執著

無積聚

也非不積聚

【解讀】

文殊菩薩雖是七佛之師，但卻一早就來到佛所，並且恭敬的靜立於門前。

可見智慧的人，是謙虛的人，是禮敬自己師尊的人。

文殊以自身的智慧觀察，完全的看懂了世尊所示現的一切，都是離一切相的圓滿證量。

例如～

如如相：真如有體、相二如，如如相即真如之相或境。

不異相：即不二相。若細分，則由自性的角度而言，稱為不二；由外相的角度而言，稱為不異，亦即不異相。

那麼，當深刻的了解了世尊所示現的如如相與不異相等，就明白了如來總體要展現的就是沒有對立的無分別相。

例如～

生↔滅

有↔無

在方↔離方

三世↔不三世

二相↔不二相

垢↔淨

.....

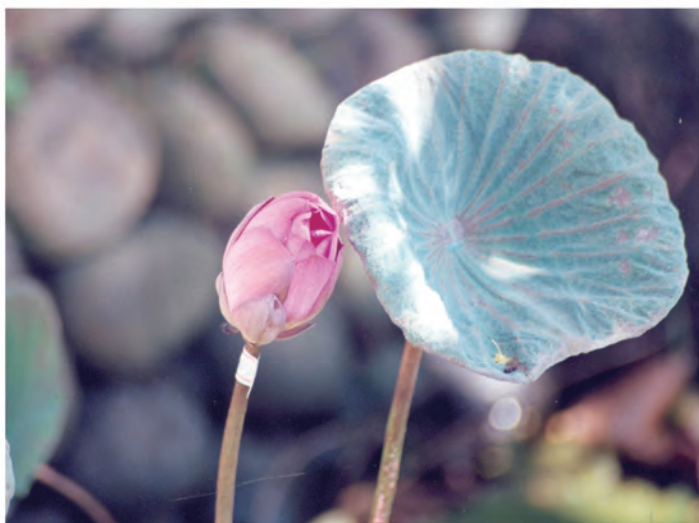


這一切的對立，是對立不完的；所以，這一切的分別，也是分別不完的。

而對立與分別是凡夫的境界，如來的境界，即無對立也無分別。

所以，佛的境界，是絕對、是一、是圓滿解脫。

所以，文殊要讚歎佛陀的就是這樣遠離一切相，自由自在解脫的至樂境界；而這樣的境界，是眾生的榜樣，也是眾生的依歸；所以，文殊菩薩才說如來這樣的示現，可以——利益眾生！



【伸論】

不要再分別了，分別實在太痛苦了。

凡夫之所以擾攘終日不得安寧，完全來自於分別心的作祟。

分別這，分別那；繼而來之的必將是計較這，計較那；而在分別與計較

中，沒有人會快樂的，沒有人會幸福的。這就是唯識諸法三三相的遍計所執相；遠離吧！

而深入了解一切都是因緣所生法，“有因有緣世間生，有因有緣世間滅”；一切的遷流變化，都是因緣在生滅著；這就是——三相的依他起相。

至於回歸到不生不滅的自性，沒有分別，沒有計較，圓滿而又真實，這就是三相的圓圓成實相。

向佛陀看齊吧！他就是圓成實相的圓滿示現者，所以能在一切相中遠離一切相，圓成一切相。

一即一切，一切即一；遍達了悟，當下解脫！

【相關經文】

何等名為一切行門？出生死淤泥，入八聖道，具足成就得一切智……發於無上菩提，則能入是一切行門，即得不退無上菩提、無相行門、智道行門，一切法無我心、無思惟，不生不滅，是名菩薩不退轉地。

——悲華經卷第十

檀波羅蜜品第五之三

什麼是一切行門呢？就是出離生死輪迴，證入八聖正道，具足成就，得到一切智的證量……那麼，發願證得無上正等正覺，則能證入如是一切行門，即能得到不退轉的無上菩提、無相行門以及智道行門；此時對於一切法皆示現

無我心可言，無思惟可言，到達不生不滅的境界，這樣的證量成就就稱為“菩薩不退轉地”。

修行人要發願證得不退轉地，這樣就能必定成就，實在是太美好了！

當觀色無常。如是觀者，則為正觀……如是觀受、想、行、識無常。如是觀者，則為正觀。正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。

——雜阿含經卷第一

一個修行人應當觀察五蘊之一的色蘊，其本質即為無常，能夠如是觀察，是為正確的觀察。……那麼接著觀察

其他四蘊其本質也是無常的，當然也是正確的觀察。而這樣的正觀，會導致厭離五蘊，繼而貪念就會消失，達到心解脫的自由狀態。足見正觀是多麼的重要，宜多多練習之！

聖弟子廣學多聞，守持不忘，積聚博聞。

——中阿含七法品城喻經第三

佛陀的尊聖弟子們對於佛的教導廣泛的學習與多所聽聞，並守住憶持不忘失，且累積聚集所博學多聞之內涵。而積聚是心之六義之一，能收集聚合不斷積累，足見對於佛法的修習，真的是要日積月累的下足功夫，才能克竟全功！



六祖印心之經典—— 明明白白澈悟心～

金 剛 經

講經／釋迦牟尼佛 譯／鳩摩羅什法師 詮釋／文華智慧

前言：智慧清澈

金剛經

也是般若經典中重要的經典

此經充分說明了什麼是不執著：

“無我相、人相、眾生相、壽者相”

金剛經從首至尾從不同的角度來闡述這個主旨

清明的

告訴我們——

不執著的大智慧

如最澄澈的泉水

洗淨了生命中

種種煩惱的塵垢

還給了心

一個明淨的天空

本篇章採取擷取經文重點

的方式來解讀

現在

就讓我們流浪的心

依靠

這顛撲不破的真理吧！



經文

須菩提
於意云何
如來有所說法不
須菩提白佛言
世尊
如來無所說
須菩提
於意云何
三千大千世界
所有微塵
是為多不
須菩提言
甚多
世尊
須菩提
諸微塵
如來說非微塵
是名微塵
如來說世界
非世界
是名世界

詮釋

“微塵”

是多麼的渺小！

“世界”

是多麼的廣大！不論渺小或廣大，

說的就是空間。

而我們總是習以為常的在尋找空間的座標，

但是與如此浩瀚的三千大千世界比較之下，

真的是連滄海之一粟都談不上了，

就算找到了自己在十方一切世界裏的正確座標，

那又怎麼呢？

也許連一粒塵沙的比例也談不上吧！

所以面對如此廣袤的空間，

我們真的應放下一切的執著，

因為一個生命已經是如此的渺小，

如果我們不好好修的話，

那麼我們所執著的事或物，

豈不更是渺小中的渺小。

故有時候

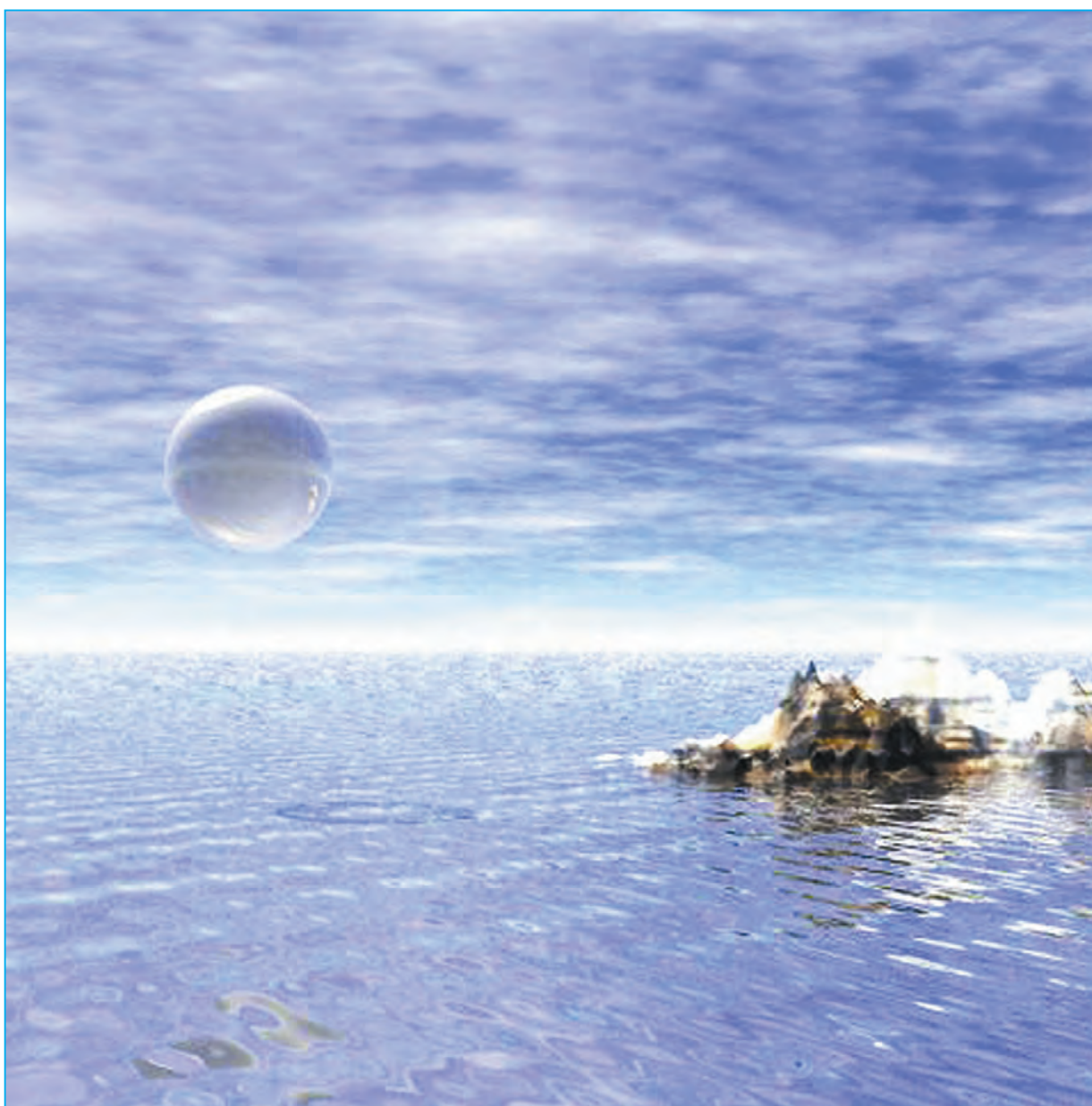
由廣大的時空來回看自己，

是有助客觀與理性的觀察自己的一切動心起念

與微細的妄念與執著。

三世十方，

真的是長遠廣大到不可思議的境界，
我們的一期生死，
也宛若電光石火，
如果不好好的把握，
等要真正努力時，
真的是怕時不我予了啊！
感三界之無明，
悲人世之無常；
凡是有志氣的修行人，
皆宜惕勵自我，
勇猛精進。
否則將如泡沫般消逝於生死大海，
又是另一番崎嶇輪迴在前，
這樣的狀況，
不要再重複了，
實在是一點意思也沒有；
所以一定要痛定思痛，
時時刻刻自醒自覺到生命的可貴
以及生命必須力爭上游的需要。
所以佛法實在是太重要了，
而般若更是重要中的重要，
能夠引領我們走出這迷宮般的三界，
能夠幫助我們脫離大幻化網的牢牢網綁。



智慧清澈心拈花

直指人心・見性成佛的空性智慧——

心的究竟～

心經

講經／釋迦牟尼佛 譯／玄奘大師 優美散文解讀／郭韻玲 美學編輯／賴信仲



前言：智慧晶瑩

心經

是以智慧著稱的經典

短短的經文

就把般若空慧闡釋得相當明晰

如果一個修行人想“深入經藏，智慧如海”的話

事實上

能夠把一部心經讀得通透

也就能夠掌握住佛法心要了

心經

到底在說什麼呢

以出世間智來看

心經就是說明了

如何究竟解脫的方法

以世間智來看

心經也說明了

該如何“身處紅塵心不染”的方法

故不論是入世、出世

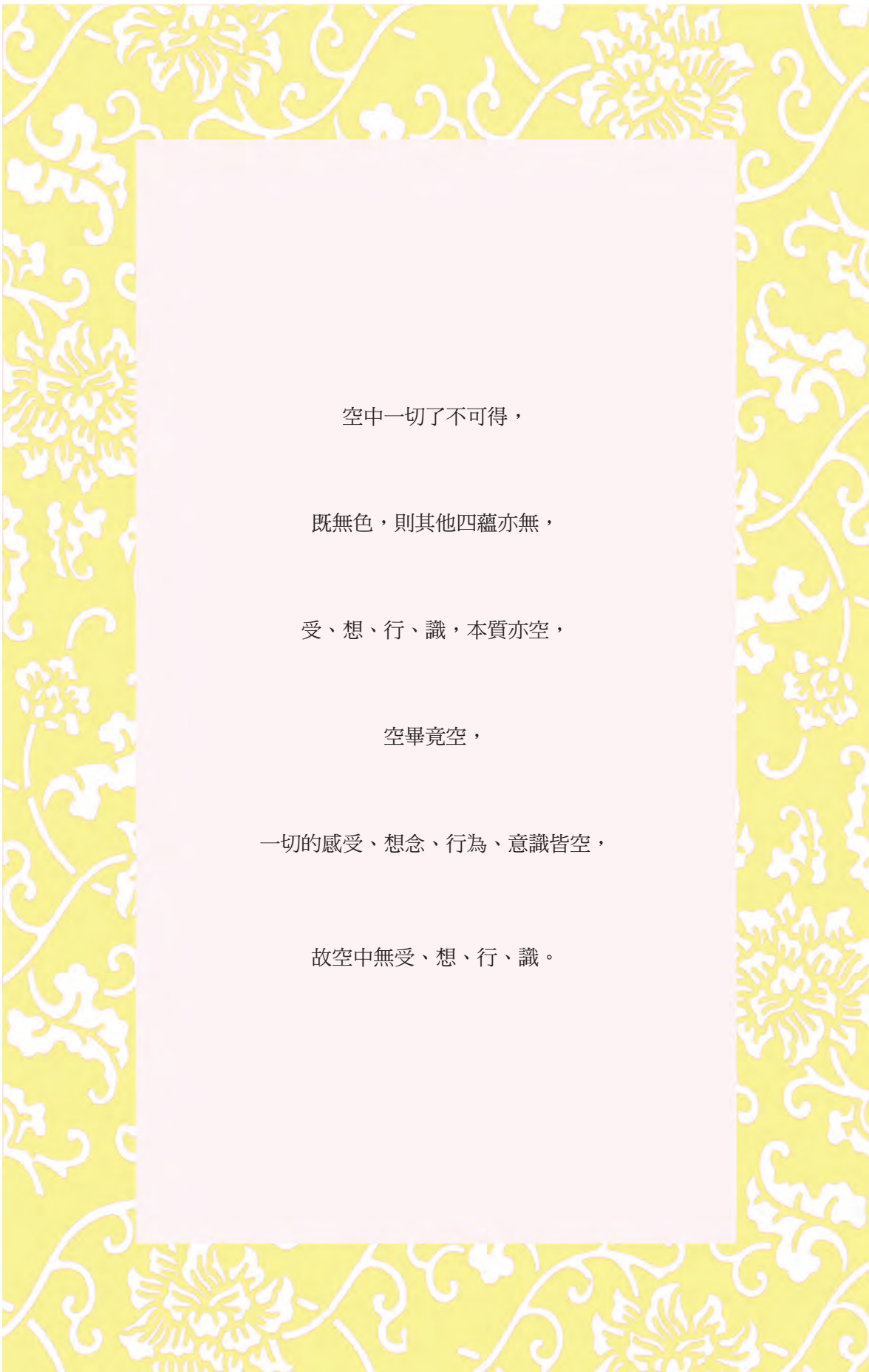
心經都是我們心的皈依

現在

我們就一字一句來讀這部偉大的般若經典吧

接上期～

無受想行識



空中一切了不可得，

既無色，則其他四蘊亦無，

受、想、行、識，本質亦空，

空畢竟空，

一切的感受、想念、行為、意識皆空，

故空中無受、想、行、識。



前言：智慧如海

世尊把般若門的心法及實修法門，全部在大般若經中宣說無遺，例如般若正念的真實境界，以及各種修行般若的實證方法，都鉅細靡遺的於經中宣說，是想深入經藏的佛子，最需要研讀的經典。

因為，「大悲為上首，方便為究竟」，如果沒有智慧，是不可能究竟度眾的，於此虛幻的世間，人們早已習於以假為真的顛倒世界，如果要說明完全背道而馳的真實法界，確實是十分困難的一件事，而說明，更是需要有真實的證量，作為辯才無礙的度眾基石。大般若經，正是一個有志以大智慧及辯才度眾的菩薩道行者，於難行難忍的菩薩道上，不論自度或度人，都是一部不可或缺的寶典。

而由於大般若經以現代的人眼光來看，實在太長——總共600卷，每天讀通1卷，也要花上二年的歲月。在講解此經時，更要有長期奮鬥的勇氣與毅力，其實，不論講者或聽者，皆需具備這樣不畏路遙的磅礴氣勢，方能克竟全功。

不過，我們實在應該想回來，如果能有幸講完或聽完這樣智慧如海的經典，實在是過去生功德福報的累積啊！

願釋迦牟尼佛賜予我們智慧的開展！

願十方三世諸佛菩薩賜予加持！

正法眼藏・涅槃妙心的空慧寶藏——

大般若經的大智慧！

—— 連載第231回

講經／釋迦牟尼佛 紀錄／阿難尊者等 梵譯中／唐三藏玄奘大師 解讀／郭韻玲 美學設計／鄭秉忠

第三十四品・難信解品



菩薩十地清淨故色清淨。色清淨故一切智智清淨。何以故。若菩薩十地清淨。若色清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。菩薩十地清淨故受想行識清淨。受想行識清淨故一切智智清淨。何以故。若菩薩十地清淨。若受想行識清淨。若一切智

智清淨。無二無二分無別無斷故。……

菩薩十地清淨故諸佛無上正等菩提清淨。諸佛無上正等菩提清淨故一切智智清淨。何以故。若菩薩十地清淨。若諸佛無上正等菩提清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。

P171Ⅲ欄10行～P174Ⅰ欄倒數2行



佛開示：菩薩十地清淨，所以五蘊乃至無上菩提清淨，五蘊乃至無上菩提清淨，所以一切智智清淨。為什麼呢？因為菩薩十地、五蘊乃至無上菩提以及一切智智的本質，都是無二、無二分、無別、無斷的緣故。

什麼是菩薩十地？即：（一）歡喜地（二）離垢地（三）發光地（四）焰慧地（五）難勝地（六）現前地（七）遠行地（八）不動地（九）善慧地（十）法雲地。

“十住毗婆沙論”說：「問曰：汝欲解菩薩十地義，以何因緣故說？答曰：地獄、畜生、餓鬼、人、天、阿修羅，六趣險難，恐怖大畏……。苦惱諸受以為沃焦，死為崖岸，無能越者，諸

結煩惱，有漏業風，鼓扇不定，諸四顛倒以為欺誑，愚癡無明為大黑暗，隨愛凡夫無始已來當行其中，如是往來生死大海，未曾有得到於彼岸，或有到者兼能濟渡無量眾生，以是因緣說菩薩十地義。」

此段說明菩薩十地的修行意義，主要是因為六道輪迴實在是太苦了，不論是地獄、畜生、餓鬼、人、天、阿修羅，都是無常生滅的大苦聚，尤其是下三途，更是危險艱難，難以描繪，令人生起大恐懼、大怖畏。所以三界六趣，可以說是一切所愛皆是苦辛煩惱，猶如身處為阿鼻地獄，火氣所炙的沃焦山上，真是辛苦備嘗。誠如“法華文句”中所描述「大海有石，可名曰沃焦，萬流沃



之，至石皆竭。」試想這是多麼炙熱之石啊！萬流都不足以潤澤，又試想這三界就如這沃焦一樣，那麼可怖可畏，又更清晰生動了。

而更可怖可畏的是如果不修行的話，什麼才是活受罪的終點呢？就是死！所以生生世世的活著受苦，而終止就是死；更何況死也只是暫時的停止活著的受苦，死又何嘗沒有死的痛苦呢？所以歸根結底，三界無明眾生流浪生死的實際苦況就是：無量無邊的煩惱纏縛著，有漏的業力強風勁吹著；對於常、樂、我、淨的顛倒非常頑強，無力解了真理，備受幻相欺瞞哄騙而不自知；而隨著一切癡愛迷境逐流的凡夫，從無始劫以來，就一直在這樣狀況中行走流徙；

一次又一次無止盡的來回生死大海，而不曾休歇到達彼岸，就更別說自己到達彼岸還能夠濟渡無量的眾生了；這就是凡夫眾生的輪迴實相，也就是菩薩修行者，為何要修十地須先了解的事實，否則不知三界眾生之苦，又怎會興起大慈大悲，為了救度眾生而勇猛大精進？

所以該段緊接著就說：「問曰：若人不能修行菩薩十地，不得度生死大海耶？答曰：若有人行聲聞、辟支佛乘者，是人得度生死大海，若人欲以無上大乘度生死大海者，是人必當具足修行十地。」

此段把菩薩十地定位得非常清楚，就是如果只是個人出離生死大海，那麼聲聞、辟支佛，也就是小乘、中乘即可辦



到；但是如果一個修行人擁有無量無邊的大慈大悲，視眾生如子，不忍眾生受苦的話，就必須以無上的大乘來帶領眾生出離生死大海；這樣的修行人，是菩薩，不能空有悲願，必須要有能力真正荷擔如來家業，所以他一定要有實修的證量，即是——菩薩十地。

此兩段經文，先是說明三界到底有多麼的苦，也就是說明猶在生死輪迴中的眾生到底有多麼的苦；接著就說明一個菩薩如果不忍見眾生受苦的話，就必須老實的修行具足圓滿菩薩十地。所以，一個是說明眾生的苦況，一個是說明菩薩該如何修才能解救眾生；因此，這樣的關聯就再清楚不過了：眾生需要菩薩來解救痛苦，菩薩需要為了解救眾生痛苦而努力。

然而，看清別人的痛苦也許是較容易；落實在自己的努力上就也許因難叢生了，因為，不要說十地，連要登上菩薩一地，都是千難萬難的。這是事實，但是菩薩要長養悲心，要對眾生無量無邊的悲心，也就是視每一個眾生如獨生子一般的去愛他；試想，如果你的獨生子餓了，你會不會趕快煮飯給他吃？如果你的獨生子冷了，你會不會馬上為他加衣服？如果你的獨生子病了？你會不會憂心如焚的趕緊張羅醫藥，期望他的病能夠快點好？……是的，如果我們有了心愛的獨生子，我們都一定會這麼無微不至的呵護他、愛惜他、心疼他。

因此，圓滿的大慈大悲再清楚不過了：視眾生如獨子，這也是偉大的釋迦牟尼佛的親身示現，他愛眾生真的如同

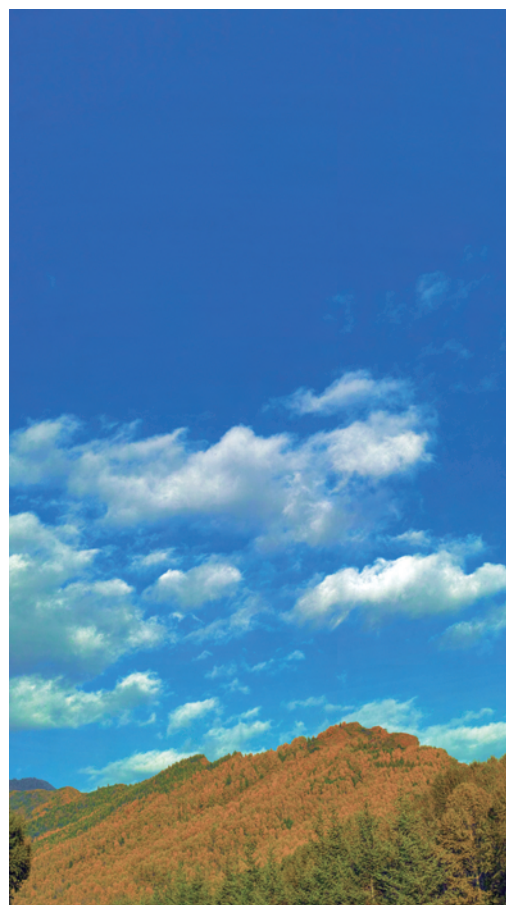


愛他的獨生子羅侯羅是一樣無分軒輊的；所以他真的不忍心我們繼續在這苦痛無邊的生死大海中沉淪，所以他說法四十九年，所以他唯恐我們不明白的用盡各種方法來教導……這一切的一切都源自於那令我們動容的——大慈大悲。

所以，我們發願當菩薩的人，要深深切切去體會佛陀的良苦用心，要感同身受的去明白自己受到了佛陀的父愛，真的如同慈父般的愛我們啊！我們也要以同樣的愛，去愛眾生，去呵護他們，去引領他們離開這無常苦痛的三界！

所以，菩薩為了慈悲眾生，要努力的修證菩薩十地，因為唯有憑藉著菩薩的證量功德力，才真正有能力引領眾生出三界，菩薩十地有那些殊勝功德呢？瑜伽師地論卷七十八說：「觀自在菩薩白佛言：世尊！如佛所說菩薩十地。所謂極喜地、離垢地、發光地、焰慧地、極難勝地、現前地、遠行地、不動地、善慧地、法雲地……安立諸地而得阿耨多羅三藐三菩提，離彼繫縛。世尊！阿耨多羅三藐三菩提甚奇希有，乃至成就大果，令諸菩薩能破如是大愚癡羅網，能越如是大重稠林，現前證得阿耨多羅三藐三菩提。」

是的，修得菩薩十地，能夠“令諸菩薩能破如是大愚癡羅網，能越如是大重稠林，現前證得阿耨多羅三藐三菩提”。多麼殊勝啊！眾生最大的問題就在於無明愚癡，而且是如天羅地網般的層層纏繞，幾乎是難以擺脫，而菩薩修得十地後，便能以悲智穿破這樣牢固的大愚癡羅網，實在是稀有難得啊！



而一切的業力又如一重又一重的廣大稠密的黑森林，讓眾生如迷途的旅人、如身陷迷宮的羔羊，東走、西走、南走、北走，都難以走出這重重的大森林；然而菩薩修得十地後，便能以悲智穿越這樣險象環生的大重稠林，當然亦是稀有難得啊！更何況還能現前證得阿耨多羅三藐三菩提，也就是無上正等正覺，亦是菩薩修行人歷劫修行、夢寐以求的終極偉大目標——成佛！

這樣的殊勝稀有功德，當然是偉大崇高而且充滿了大利益，所以經文接著說：「世尊！如是諸地幾種殊勝之所安立？善男子！略有八種。一者增上意樂清淨，二者心清淨，三者悲清淨，四者到彼岸清淨，五者見佛供養承事清淨，



六者成熟有情清淨，七者生清淨，八者威德清淨。」

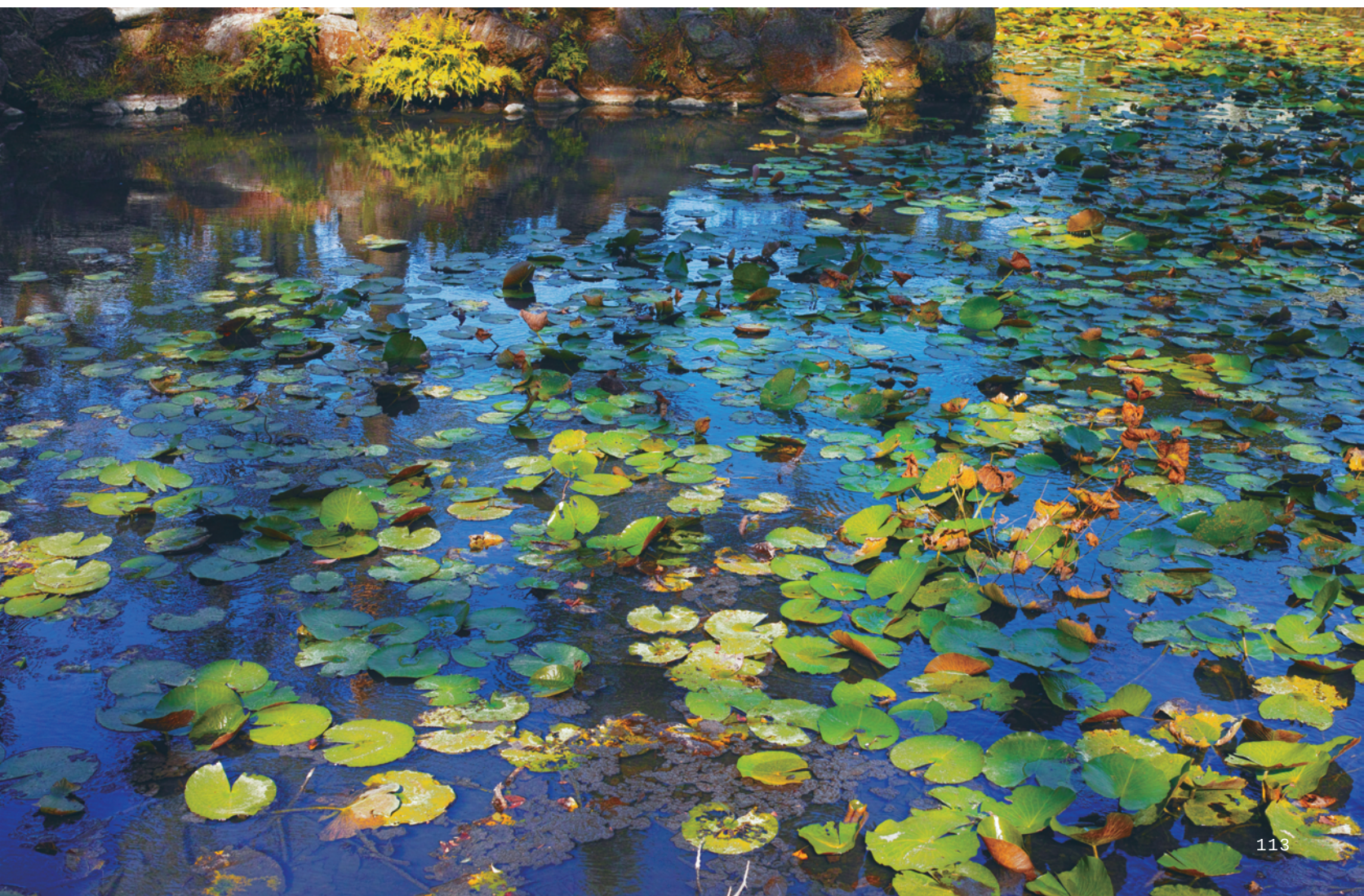
這菩薩十地的八種殊勝都包含了“清淨”，足見清淨心之重要，不但是因地的修持，亦是果地的證量，分別是增上意、心、悲、到彼岸、見佛供養承事、成熟有情、生、威德；就以“見佛供養承事”而言，即明白清淨之重要，因為只要供養承事佛，必定能夠獲得無量無邊的功德福報；但是最重要的是要以清淨心去供養、去承事，否則一邊供養承事，一邊打著許多不淨的妄想，例如：我會不會多作了呢？你到底值不值得我供養承事？我怎麼覺得你好像跟我也差不多，最起碼外相都長得一樣啊！……當我們在作任何善事時，最怕的就是磨羅來用各種妄念干擾我們，這樣一旦相應，就會造業；足見清淨於任何修行法門中都扮演了極重要

的份量，宜深自惕勵，努力為之。

菩薩十地的證量是偉大令人讚歎的，但是中間每一地的上升真的是千辛萬苦，所以修行人真的是不能畏難畏苦，而要作到無所憂懼，最大的秘訣還是在於——大慈大悲。慈悲永遠是一個菩薩最重要的特質，如果沒有了慈悲，這個菩薩真的不名為菩薩，因為唯有悲心廣大，才會為了自己與眾生而大精進，才會為了不忍眾生苦而永不退墮，這不但是自己得證的保證，也是眾生得救的保障，因為只有自己擁有了圓滿的證量，才能圓滿的救度眾生，故大慈大悲真的是因地、也是果地；是修持，也是證量；若能悟得其中三昧，必能獲大成就，甚深思惟！

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！



大般若經各品綱要

第一品 緣起品 (卷1～2)

主要就是說明整個法界如何欣喜的迎接這個宇宙大事—釋迦牟尼佛要宣講大般若波羅蜜多。

第二品 學觀品 (卷3～4)

充份說明一個大乘菩薩道行者該如何修行大般若波羅蜜多。

第三品 相應品 (卷4～7)

主要是說明與般若波羅蜜多相應的種種現象以及成就。

第四品 轉生品 (卷7～9)

主要是說明各種修行因緣以及感召的轉生處所果報的差別。

第五品 讚勝德品 (卷10)

主要是說明參加法會者對於般若波羅蜜多的讚頌。

第六品 現舌相品 (卷10)

主要是說明世尊現廣長舌相，以及十方佛土睹此瑞相而紛紛前來聽經的盛況。

第七品 教誡教授品 (卷11～36)

主要是佛陀藉著要善現大菩薩為諸菩薩摩訶薩講授般若波羅蜜多，宣講名相不可得的般若波羅蜜多真實義。

第八品 勸學品 (卷36)

是敘述善現菩薩與舍利子藉由巧妙的一問一答，凸顯學習般若波羅蜜多的利益及重要。

第九品 無住品 (卷36～37)

主要是說明般若波羅蜜多的主旨“無住”，即對一切都不執著之意。

第十品 般若行相品 (卷38～41)

主要是說明般若波羅蜜多方便善巧的重要性，是修行般若不可或缺的部份。

第十一品 譬喻品(卷42～45)

主要是說明有方便善巧及善友所攝，聞般若波羅蜜多，不會驚、恐、怖，反之則會。

第十二品 菩薩品(卷45～46)

主要是說明菩薩句義就是沒有句義，因為一切句義皆空無所得。無所得故，句義亦無所得，故無句義可言。

第十三品 摩訶薩品(卷47～49)

主要是說明摩訶薩的定義以及菩薩摩訶薩的種種檢定方法。

第十四品 大乘鎧品(卷49～51)

主要是說明六度波羅蜜如六輛大車，能載修行者到達菩提大道。

第十五品 辯大乘品(卷51～56)

主要是說明什麼是大乘相以及發趣大乘的種種。

第十六品 讚大乘品(卷56～61)

主要是說明大乘的功德無量無邊。

第十七品 隨順品(卷61)

主要是說明大乘與般若，悉皆隨順，無所違越。

第十八品 無所得品(卷61～70)

主要是說明一切法無所得。

第十九品 觀行品(卷70～74)

主要是說明菩薩修行般若觀諸法時，於一切皆不受、不執、不著。

第二十品 無生品(卷74～75)

主要是說明菩薩修行般若觀諸法時，見一切無生，因為畢竟淨的緣故。

第二十一品 淨道品(卷75～76)

主要是說明當菩薩明白般若時，必安住於常不捨離一切有情大悲作意。

第二十二品 天帝品(卷77～81)



主要是說明什麼是菩薩般若以及為什麼菩薩應住、應學般若。

第二十三品 諸天子品(卷81～82)

主要是說明諸天子聽不懂般若，善現菩薩再為之深入宣說的經過。

第二十四品 受教品(卷82～84)

主要是說明有那些人能夠信受甚深、難見、難覺的般若，包括了住不退轉地的菩薩，已見聖諦及漏盡的阿羅漢以及種過深厚善根的善男子、善女人。

第二十五品 散花品(卷84)

主要是說明諸天人散花供養釋迦牟尼佛、善現菩薩及諸菩薩、僧眾等的莊嚴殊妙，以此緣起探討花不生及一切法不生的般若智慧。

第二十六品 學般若品(卷85～89)

說明善現菩薩智慧甚深，不壞假名，而說法性。

第二十七品 求般若品(卷89～98)

說明修行般若當於大菩薩的開示中求，並以佛陀為依歸。

第二十八品 歎眾德品(卷98)

說明菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅蜜多，能夠證得無上正等菩提。

第二十九品 攝受品(卷98～103)

說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

第三十品 校量功德品(卷103～168)

說明般若的功德無量無邊，甚至供養般若經典的功德，比供養佛陀舍利還要殊勝廣大。

第三十一品 隨喜回向品(卷168～172)

說明一個菩薩應如何以無所得為方便，善巧修好隨喜回向法門。

第三十二品 讚般若品(卷172～181)

廣為讚歎般若是一切世出世間成就的根源，菩薩應以般若為導的修習六度萬行。

第三十三品 謗般若品 (卷181)

說明毀謗及不敬般若的惡業果報，以及為何會謗般若的原因。

第三十四品 難信解品 (卷182～284)

說明甚深般若難信難解的原因，以及正確與清淨的信解與相應之道。

第三十五品 讚清淨品 (卷285～287)

說明什麼是畢竟清淨的意義，以及一切法清淨的真正涵義。

.....



大般若經延伸篇——

玄奘大師譯大般若經

—— 出自 “唐三藏” 劇本片段

玄奘大師感悟的說：

大般若經所弘揚的就是——空性大智慧

也就是一切

萬事萬物的本質

這是一種

“如人飲水，冷暖自知”的狀態

超越了一切的語言、文字與外相

必須下足了實修的功夫才能了悟

例如

好好的靜坐

好好的懺悔等等

一位僧人問道：

那麼

可有一條通往空性的捷徑嗎？

玄奘法師答道：

有的！

慈悲！！

慈悲就是得到空性最快速的一條路！！

另一位僧人問道：

那麼

怎麼落實去作呢？

玄奘法師答道：

就是從——

我們身邊的人作起

好好的去愛他們、服務他們

甚至設身處地、

自他互換的

去拔除他們一切的苦



給予他們一切的樂

繼而再擴展至

更廣大的人們！

僧人們回應道：

太好了，

今天真是醍醐灌頂，茅塞頓開啊！

玄奘法師接著說：

大般若經有記載——

「樂大乘者書寫、受持、讀誦、流布此
經，皆得生天，究竟解脫。」

這樣的利益

可應該讓大家廣為週知啊！

眾人回應道：

和尚所言甚是！

玄奘法師又說：

大般若經

它的地位實在高超

我要正式的稱許它是——

鎮國的大典！！

人天的大寶！！

今日譯經既得圓滿

大眾當踴躍欣慶

視為至寶啊！

大眾歡喜的鼓掌慶賀

歡慶的佛樂響起，譯經場中一片喜樂。



禪 學

Zen Knowledge

■ 禪書房——

禪書開卷～本月讀書

教你一次學會禪繞畫

中文禪書參閱單

英文禪書參閱單

■ 禪學術論壇——

禪詩中的口訣

■ 禪學英文



扭開枱燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月讀書～

Zentangle Untangled : Inspiration and Prompts for Meditative Drawing

教你一次學會禪繞畫： 12種基本圖樣、125個範例統統學會

資訊提供／遠流 美學設計／彭聖芬



前言～修行人讀書的態度

如果正在閉關或全力自度期，那麼，不宜涉獵佛書以外的書；而如果在行菩薩道服務眾生，那麼偶而一讀世間好書，是不錯的選擇。

本書資訊

書名：Zentangle Untangled:
Inspiration and Prompts for
Meditative Drawing
教你一次學會禪繞畫：12種基本
圖樣、125個範例統統學會

作者：Kass Hall
凱絲·霍爾

出版社：遠流

出版日期：2013年05月01日

名人推薦：

蘿拉／台灣第一位禪繞認證教師 專文

推薦

Amily／《彩繪鋼珠筆的不敗帖》作者
心培和尚／佛光山文化院院長
江學滢／藝術治療師
洪啟嵩／地球禪者
趙于萱／魚的旅行手記系列作者

國外讀者推薦

這是最喜歡的禪繞藝術書，書裡詳盡解釋畫法、各種筆的功用，還有一個章節專門講上色！書裡的每個圖樣都非常美。是一本最棒的禪繞藝術入門書！——美國讀者Rebecca Fritzson

這本書真的簡單易學，裡面充滿許多實用資訊，高度推薦。——美國讀者Nancy

我是禪繞藝術的入門者，這本書正是我所需要，提供我許多靈感來源。——美國讀者Susan D. Nathan

作者介紹

凱絲·霍爾 (Kass Hall)

凱絲·霍爾是一位澳洲多媒材藝術家與老師，從事藝術創作多年，擅長剪貼畫、油畫、雕刻與平面設計，目前主要致力於手作日誌與繪畫創作，特別是禪繞畫，因為禪繞畫改變了她的生命，讓她在面對四次癌症威脅、工作挑戰時，得以解除壓力與焦慮，安定心神，在靈魂中找到放鬆的一隅。

凱絲是取得認證資格的禪繞藝術老師，畢業於藝術設計科系，雙修教育學位，目前正在澳洲蒙納許大學攻讀視覺藝術碩士。她的作品被收錄在許多手作類刊物，包括 For Keeps Scrapbooking, Scrapbooking Memories Australia, Scrapbook Creations and Cloth Paper Scissors Studios等。

譯者介紹

王亦穹

專職譯者，譯有《天生就會跑》、《感染》等書。

內容簡介

美國、英國亞馬遜網路書店藝術類暢銷書

風靡英美各國的禪繞畫首次引進！

不需要特殊技巧，只要會握筆，就一定學得會！

你會畫圓圈嗎？圓圈不必畫得很圓。

你會畫直線嗎？只要看起來是直的就可以。

好極了，禪繞畫你已經學會一半！

禪繞畫是利用重複的基本圖形來創作出美麗的圖畫，圖形都是來自大自然與日常生活事物，非常容易上手，而且可以感受到畫畫過程所帶來的平靜與美妙。

任何人都可以畫得出來禪繞畫，不論年紀，不分背景，一畫就有成就感，讓人不知不覺沉浸在筆下的圖形裡，隔絕調外界的噪音與繁瑣，而從創作中獲得極大的滿足。

本書作者為獲得禪繞認證的教師，除了作者本人親自示範的作品之外，另外也收錄了七名來自全球各地禪繞認證教師的作品，以及禪繞官方所提供的圖樣，種類涵蓋了各種結合攝影、電腦軟體、拼貼、手作日誌等應用範圍。

全書分為兩大部份，第一部份介紹禪繞畫的由來、特點和基本畫法，包括12種基本圖形，以步驟式示範畫法，教讀者如何畫出美麗圖案。

第二部份則是介紹色彩的基本搭配，以及各種禪繞相關的繪畫用具及材料，並搭配以各種例子，示範如何著色與拼貼，使圖形有更多不同變化與風貌，還有如何以許多有趣的方式應用在個人的藝術創作中。

本書另外附有台灣第一位禪繞認證教師的推薦序，詳細說明禪繞的歷史與發展過程。

目前國外許多人會利用禪繞畫在睡

前放鬆，或是讓一整間教室的孩子在午餐後安靜下來，還有人利用禪繞畫在碰上難關時抒解壓力。現在換你不妨來試試，一同來感受禪繞所帶來的美與奇妙體驗！

本書特色

- ★5-105歲都會畫！
- ★簡單易學，不會畫畫的人都學得會
- ★作者取得禪繞藝術教師認證資格，親自示範
- ★12項禪繞畫基礎圖像步驟式畫法示範，新手一次就學會
- ★17種色彩與多媒材結合畫法，增添更多樂趣
- ★12種進階應用，涵蓋攝影、電腦軟體

PHOTOSHOP

★最新抒壓、釋放焦慮的方式

精彩內文試閱

目錄

前言6

禪繞與我8

PART 1

第一章 禪繞入門

開始10

禪繞的由來12

傳統禪繞用具13

放鬆與專注14





第二章 開始畫

開始禪繞吧16

木地板18

大浪20

海星22

回聲24

覆盆子26

歡呼28

慕卡30

多面形32

蜂巢34

華麗風36

三角集合38

錯落線40

為圖樣畫上陰影42

黑白禪繞作品44

PART 2

第三章 上色

我愛色彩50

基本色彩理論52

12色色輪53

原色色輪54

間色色輪56

互補色58

相似色60

單色組合62

第四章 美術材料

對美術用品上癮64

櫻花牌針筆、粉彩筆、水漾筆66

色鉛筆68

水墨色鉛筆70

墨水與筆72

水彩鉛筆74

水彩76

不透明水彩78

壓克力顏料80

第五章 藝術日誌

來創作日誌82

邊框84

標題與字母86

用禪繞畫背景88

禪繞與花紋紙90

頁面點綴92

橡皮印章與禪繞94

利用禪繞畫圖形96

禪繞與攝影98

用電腦軟體創作100

數位神秘102

就是這麼簡單！104

禪繞作品欣賞108

數位禪繞作品欣賞118

本書其他作品提供者簡介120

延伸閱讀122

相關介紹124

推薦文125

序

中文版推薦序一

拿起一枝筆、一張紙，開始來畫吧！！（蘿拉，台灣第一位禪繞認證教師）

我第一次認識禪繞，是在2010年美國彩印界的一次手藝競賽中，看到冠軍

作品，有美麗典雅的禪繞圖案，畫在一個珠寶盒上，於是開始產生興趣，循線找到Zentangle總公司。從原廠網站上發現禪繞是透過教師傳遞教學的一個特殊公司，於是報名參加美國2010年10月份的教師認證，完成第四屆的禪繞教師認證課程。從此，開啟了一個奇妙的禪繞之旅。

禪繞的創辦人，芮克·羅伯茲原本是一個僧侶，以雕刻笛子與吹笛製樂為生，因為要出版一張笛子的音樂光碟，請書寫體藝術家瑪莉亞·湯瑪斯為這張光碟繪製封面。兩人志同道合、相知相惜，於是芮克還俗，與瑪莉亞結合成夫妻。他們從不斷的討論中，激發了成立一個禪繞公司的主意，他們希望培養禪繞教師推廣禪繞畫。創辦人有一個信念，相信禪繞畫透過教學，每個人都能辦得到，並且可以畫出獨一無二的藝術作品。

Zentangle的英文字，前面的Zen英文字就像芮克，是一位從容不迫的禪士；後面的Tangle英文字就像瑪莉亞，是一位熱情洋溢的藝術家。透過他們親自教學、尋找測試最適當的紙與筆，到今天禪繞成為一個全世界都有人在教學與繪畫的藝術型態，就是他們堅定信念、一步一腳印的努力成果。

每一屆的教師認證，有來自全球不同國家的人士，參加的人員概分為五大族群：最多的第一類是醫護與心理諮商人員；第二類是珠寶設計師；第三類是拼布老師、第四類是手藝相關人士，第五類是個別愛好者。本書作者凱絲

（Kass），正巧是我第四屆的同期同學。凱絲本身是澳洲的平面設計師，在寫這本書的同時，仍在抵抗癌病，是令人敬佩的女士！凱絲使用十二個禪繞圖案解析，讓讀者清楚禪繞畫的步驟；同時凱絲的專長是色彩，因此本書對於彩色禪繞描述的非常詳細，讓讀者可以參考使用各種畫筆與彩料畫禪繞的心得，甚至還包括在電腦上的應用，省掉讀者許多摸索的時間。

遠流的總編輯獨具慧眼，選擇了這一本書做為介紹禪繞畫的起頭；譯者王小姐也很用心的先上了一堂實務的禪繞基礎課，因此可以將凱絲的原作翻譯的如此流暢信實，是讀者的福氣。

禪繞之所以在全球受到矚目與歡迎，除了簡單易學，讓每個人都能提筆繪畫之外；更重要的是在畫禪繞的過程中，可以得到一種平靜與喜悅的感受。在教學的過程中，我常詢問學員，在畫禪繞的當下，在想甚麼事情？我得到的答案多半是甚麼都沒想。能夠筆隨心轉、專注在當下，是現代人難得的放空境界。且讓本書陪伴著你，拿起一枝筆、一張紙，來開始畫吧！相信你也即將展開一場美妙的禪繞之旅！

中文版推薦序二

幫助人穩定身心的禪繞藝術（江學滢，藝術治療師）

塗鴉是人類的自然行為，也是表達的方式。藝術治療活動鼓舞自發性創作，然而對於一些難以下筆的人，「禪

繞」無疑是鼓舞動筆的簡單方式，透過簡單又具有控制性的方式，幾種來自於自然界的簡化造形，將所畫的線條限制在方框內，能讓描繪者感受到控制的平靜感，同時產生收斂情緒的效果，因此能幫助人穩定身心。對「禪繞」方法有興趣的讀者，熟練禪繞的塗鴉方式之後，也可以依自己的喜好發展屬於自己的塗鴉方式！

前言

禪繞（Zentangle）是個自創的詞，所以很少有人聽過。

每個聽過禪繞的人又自有一番定義。

「就是塗鴉吧。」這是我常聽到的。

「我唸書時畫的圖也像那樣。」這也是我常聽到的。

「不算真正的藝術。」我不是很喜歡這個答案。

我不打算在這裡辯駁別人對禪繞的看法有什麼不對。我也不打算解釋禪繞為什麼不是大多數人想像的那樣。我相信，要證明我的觀點，最好的方法就是動手示範，讓大家看看禪繞為什麼和你看過、做過的其他事大不相同。

雖說如此，我還是要告訴不瞭解的人，禪繞跟你想像的不一樣。它的內涵豐富多了。等你瞭解之後，我還要來示範，如何用新的方法來創作禪繞藝術作品。

準備好來迎接靈感的洗禮吧！

延伸~佛法觀點（from 黃連盛）

我們的心通常被太多的妄念所纏縛著，以至於很難好好地來面對自己與面對生命；然而只要我們願意，真的可以在眾多紛然雜沓的妄念叢林中，將自己釋放出來。就如同佛陀所了悟的：「奇哉！奇哉！一切眾生皆具如來智慧德相，但因妄想執著而不能證得。」因此關鍵就在於捨離了執著，也就遠離了輪迴的苦痛。如果一時實在難以斷除貪執，那麼所有顯密一切法門，只要契機就都可以拿來運用，懺悔、靜坐、持咒、誦經、念佛、行善以外，一切的藝術形式，只要可以讓我們放鬆、專注於當下，純任自性流露揮灑，那麼至少也就稍稍脫離了粗重業報身的糾纏，讓我們的心靈得以與法身取得聯結，如此往往也就帶來了療癒，也帶來了生命的昇華。







禪書房・中文禪書參閱單

中英文書名	作者、譯者	出版年月	出版社
禪與摩托車維修的藝術	作者： Pirsig, Robert M.	2013年2月	行人出版社
Zen and the Art of Motorcycle Maintenance: An Inquiry into Values	譯者：宋瑛堂		

內容簡介：

★BBC喻為「史上最多讀者的哲學書」，全球銷售超過五百萬冊，影響千萬讀者。

★獲選時代雜誌70年代十大最有影響力的書籍。

《禪與摩托車維修的藝術》於70年代首次出版，出版前曾遭121家出版商拒絕，出版後卻迅速創下銷售奇蹟，首年狂賣超過百萬，攻占美國暢銷榜長達10年。這本幫助作者從挫敗的心靈找回自我的作品，至今依舊被認為是美國青年探索自我人生必讀的經典小說。故事改編自作者波西格的一趟公路旅程。他騎著摩托車，帶著11歲的兒子克里斯從明尼蘇達州出發，用17天的時間，飽覽美國中西部美景。旅程中，作者波西格以維修摩托車為例，將哲學問題連結到日常生活的細節，使得這趟旅程不但探索動人的美景，也探索生命的意義與價值。

中英文書名	作者、譯者	出版年月	出版社
飲一杯心茶： 地球禪者洪啟嵩的茶禪心法	作者：洪啟嵩	2013年5月	大塊文化
內容簡介： 茶道與禪宗有著密不可分的關係。地球禪者洪啟嵩以他對「茶」與「禪」長年來的研究，與大家一起暢快淋漓地品嚐茶的各種風采。茶可說是一種意識的食品，它不會讓我們產生飽足，卻能讓人感到幸福，因而它很快的成為人類生活上的第一種飲品。我們喝茶的目的不是吃藥，也不是喝湯，而就是喝茶，是喫茶。本書從茶在時空中演變以及茶與人類思想的互相撞擊；再從歷史事件與泡茶實作中理解如何喝茶，邀請大家循著茶香，一同體驗宇宙的美好。書中不但與大家分享他這些年來獨特的茶與茶宴體驗，更以茶葉、茶器、水以及泡茶手法，闡述他與眾不同的「泡茶心法」，為大家辯析何謂理想的茶道。是喝茶，也是修行；是飲茶，也是飲心。			

中英文書名	作者、譯者	出版年月	出版社
禪在舉手投足間	作者：枡野俊明	2013年7月	究竟
	譯者：陳系美.		
內容簡介： 日本出版十天銷售超過十二萬本，兩週即破十五萬本，一個月內突破二十萬本！作者身為世界知名禪庭設計師及「舉世尊崇的一百位日本人」之一，特別寫給現代人的生活指南！絕對做得到、隨時隨地都可進行！除能消除壓力、改善身上的小病小痛，更能在舉手投足間充滿自信優雅，讓你懂得美、擁有美、活出美！一個人若舉止優雅，心靈也會變得更堅強！絕對做得到、隨時隨地都能進行的端正舉止小練習。其實，想要改變「無力人生」一點也不難！不需要特殊裝備、特定時間或場地。本書作者用七十個禪修小練習，讓我們從生活周圍的小事做起，奪回自己的主控權，讓身體不再疼痛、日子不再慌亂失序，還能好好體會生活滋味！			

中英文書名	作者、譯者	出版年月	出版社
事情並非總是如此：禪的真義	作者：鈴木俊隆 Suzuki, Shunryu	2007年8月	橡樹林
Not Always So: Practicing the True Spirit of Zen	譯者：蔡雅琴		
內容簡介： 鈴木俊隆是繼鈴木大拙之後讓禪宗在西方廣為弘揚深具影響力的禪修大師。一九五九年，他來到美國舊金山，他的教授吸引了許多西方學生，在舊金山建立了禪中心，並在加州卡梅爾谷地的塔撒加拉（Tassajara）成立禪修院——這是西方第一所這類型的機構。這本書是鈴木俊隆禪師第一本書《禪者的初心》的姊妹作，內容取自鈴木禪師晚年的三十五篇開示講稿，由禪師的弟子及暢銷書作者愛德華·艾思比·布朗（Edward Espe Brown）編輯而成。鈴木俊隆禪師以每天尋常生活的語調、幽默感陳述「禪」的精義，諄諄地敦促尋找自己的道路。不同於強調某一特定的指導和方法，禪師的教誨在於鼓勵人們去接觸、了知自己的真心。			

中英文書名	作者、譯者	出版年月	出版社
蘋果禪	作者：一行禪師 張莉蓮	2013年8月	晨星
Savor: Mindful Eating, Mindful Life	譯者：劉漢生		

內容簡介：

25種簡單生活禪修，隨時做，隨時有效，每天幾分鐘，為身體減重，讓心靈排毒。從一顆蘋果開始的禪修，重新開始看待盤中之餐。一行禪師藉日常瑣事說法，教導大家從吃蘋果、走路、開車、打電話等，這些日常生活裡被無意識化的行為中，去找回自己麻木的心。當心變得更敏銳又不會隨外在環境起舞時，我們就可以在瞬息萬變的世界中，隨時保持自己的平靜與安詳。本書是佛學智慧與營養科學相結合的一本書，這裡不但介紹應該吃什麼，還介紹怎樣去吃～一個正念飲食與生活之道。從自身開始，從生活中每時每刻的意識和體驗入手，嘗試著去解決飲食與生活中的問題。通過相應的訓練，在我們的飲食中，甚至生活的方方面面，集中精力、實現正念。

中英文書名	作者、譯者	出版年月	出版社
跑步之心：同時鍛鍊身與心的禪跑	作者： 薩姜·米龐仁波切	2013年3月	橡實文化
Running with the Mind of Meditation: Lessons for Training Body and Mind	譯者：蔡雅琴		
內容簡介： 本書涵蓋跑步與禪修兩者必須了解的基本觀念、方法，以及過程中可能經歷的種種挑戰，同時指出如何運用禪修來提升跑步的能力，既可提供對跑步有興趣的初學者當作基本功練習，對於跑步有成的跑者來說，更能從中獲得再接再厲的力量。米龐仁波切在超過六年的時間，九次的馬拉松賽中，成功地把禪修方法運用在跑步訓練上。在書中他提出老虎、獅子、金翅鳥、龍等不同跑步訓練階段，核心都圍繞在內在的正念，即正念如何運用在身體運動上，既鍛鍊心也鍛鍊身，彼此相容並蓄，又層層深化，讓身心既能同時發展，又能達到平衡、活躍、深化。			

中英文書名	作者、譯者	出版年月	出版社
請練習，好嗎？： 明就仁波切「開心禪」引導	作者： 詠給·明就仁波切 譯者：妙融法師	2011年10月	眾生
內容簡介： 詠給·明就仁波切在本書中解說禪修要領，顛覆對禪修的想像。除了實際帶領各種方式——視覺、聲音、香味、疼痛、無聊、睡眠、走路……的禪修練習，甚至不需要做任何事，也可以禪修！以結合見地開示與禪修引導的方式，邊開示止觀要領，邊帶領學員實修，分別以色、聲、香、味、觸、法為修止的所緣境，進行「有所緣」的止的禪修，收攝身心，專注一處，再離一切參考點，進行「無所緣」的止的禪修，如此有所緣、無所緣交互進行，讓大家體驗「止」的要訣和寂靜的滋味。而後在「止」的基礎上，進行「觀」的修持，以「鏡子」、「照片」等方法，起觀空性。詠給·明就仁波切十三歲起參加了三次傳統三年閉觀，以極大的精進，達到了對心及情緒非凡的掌控。同時完全克服了自童年起困擾他已久的恐慌症，成為有史以來最年輕的閉觀上師。在《紐約時報》的報導中，被譽為「世界上最快樂的人」，引起西方注意，也引發一陣「快樂禪修」的熱潮。			

中英文書名	作者、譯者	出版年月	出版社
內觀禪修次第： 佛陀親自指導的內觀九步驟	作者：Ayya Khema 艾雅 凱瑪	2013年2月	大千
Who Is My Self ?	譯者：果儒		
內容簡介： 這部埋藏已久的經典——由佛陀親自指導知識份子布吒婆羅，從一個想追尋靈性卻毫無基礎的人，應該要如何禪修？以及每個禪定階段會遇到什麼狀態？到最後是何境地？由擁有深厚實修經驗的西方禪修大師艾雅·凱瑪，透過現代語言解說，引領所有想要邁向靈性的人，俯瞰整個覺醒喜樂的全貌。本書原書名：《誰消除了我的痛苦：內在喜樂系統啟動指南》。在佛陀時代之後，失傳已久的內在喜樂系統啟動指南，如今由走過二戰戰亂的西方禪修大師艾雅·凱瑪，從古籍經典發掘出來，讓上古密法再現塵寰。藉由這本地圖，您可以尋找並開啟塵封於遠古意識中的系統，讓「喜樂之能」永恆躍動。			

中英文書名	作者、譯者	出版年月	出版社
禪修菁華集（全套七本）	聖嚴法師	2012年10月	法鼓
內容簡介： 聖嚴法師在這套《禪修菁華集》中，賦予禪最完整而嚴謹的解說，透過層次分明的主題，便可得禪法面貌的梗概。從禪的簡介開始，縱觀禪宗的法源遷流，橫析禪宗修行方法的精髓，引領讀者在生活中靈活地善用禪法，積極的經營人生，開創內在無私的慈悲與無我的智慧，完成生命的自在與完美。共分為五大部：入門、觀念、法脈、方法、活用。閱讀本套書可以對禪宗建立完整、正確的認識，並可依循次第，作深入安全的修行與探源。			

中英文書名	作者、譯者	出版年月	出版社
禪，怎麼參？：從《楞嚴經·耳根圓通章》談禪法心要	海雲繼夢	2012年9月	空庭書苑
內容簡介： 本書是根據海雲和上於大華嚴寺三峽金華園禪修中心舉辦禪七課程的開示內容整理而成。開示內容是以《大佛頂首楞嚴經·觀世音菩薩耳根圓通章》作為基本架構而開演出禪法的修行心要。透過經文的解說，除了點出對「聞思修」方面的獨到見解，更將心念的整體過程分成「生、住、異、滅」從三惡道、人天善法，進而到阿羅漢及諸佛菩薩的心念進程，一一運用圖表方式來對照講解，不僅明白地點出了世間人錯誤循環模式的根本原因，同時指出了一幅具有明確方向的修行藍圖，讓行者能按圖索驥，在整個修行過程中得以時時檢視自己的方向是否正確，抑或從中反觀自身修行的升降進退是否恰如其分，是否正邁向正覺菩提的康莊大道！			

中英文書名	作者、譯者	出版年月	出版社
禪悅在當下	作者：阿姜布拉姆	2012年7月	橡實文化
The Art of Disappearing: Buddha's Path to Lasting Joy	譯者：賴隆彥		
內容簡介： 南傳佛教禪修大師阿姜查的嫡傳弟子，當代西方的心靈導師－阿姜布拉姆，教導如何讓心從負面情緒、挑剔、憤怒、痛苦、煩亂或沮喪中轉向，而導向平靜、寂止與積極的事物。阿姜布拉姆（Ajahn Brahm）是世界著名的幽默法師，同時也是高明的禪修導師，他的佛法開示總能振奮人心，禪修教導也獨具風格。此次，他用最簡單、輕鬆且幽默的禪修方法，幫助我們超越生活中不可預期的種種意外、痛苦和重擔；並幫助想禪修但總是提不起勁來禪修的人，如何透過日常生活中瑣碎又綿密的生活景況，來感受禪修的真滋味。禪修就在點滴的生活中，就在逐漸深化的禪修體悟中，使心趨入「禪那」的狂喜、快樂、輕盈與深定。			

中英文書名	作者、譯者	出版年月	出版社
智者大師教初學者正確禪修身心： 讀懂修習止觀坐禪法要講述	智顗大師/述 寶靜法師/講	2012年6月	大千
內容簡介： 智者大師著《修習止觀坐禪法要》簡明扼要地介紹了淺深不定的修習止觀的坐禪方法。解說在修禪定之前，應該如何做好準備工作，要具備那些條件；在修行之時，應該如何收攝心念，應該如何調理身體；在行、住、坐、臥，日常生活的四威儀中均可修行，而且應該如何對機修習。以及在修行的過程中可能會有怎樣的身心反應狀況，譬如有的會發起善根，有的卻顯露魔境，有的卻顯發禪病，應該如何一一地加以對治、調養、覺魔、治病以及要修證到何種程度時，才可被稱為證悟等。讓初機人於坐中修習止觀，如坐中得益後，再歷緣對境修習。			

禪書房 · 英文禪書參閱單

Book	Author	Publication date	Publisher
Cold Mountain Poems: Zen Poems of Han Shan, Shih Te, and Wang Fan-Chih	Hanshan/ Te, Shih/ Fan-chih, Wang/ Seaton, J. P. (EDT)	January 8, 2013	Random House Inc

Details:

Popularized in the West by Beat Generation writers Gary Snyder and Jack Kerouac, T'ang-era rebel poet Han Shan is an icon of Chinese poetry and Zen. He and his sidekick, Shih Te, are known as the laughing, ragged pair who left their poetry on stones, trees, farmhouses, and monastery walls, calling others to "the Cold Mountain way" of simple, honest, joyful living.

Book	Author	Publication date	Publisher
Meditating Selflessly	James H. Austin	October 7, 2011	The MIT Press

Details:

This is not the usual kind of self-help book. Indeed, its major premise heeds a Zen master's advice to be less self-centered. Yes, it is "one more book of words about Zen," as the author concedes, yet this book explains meditative practices from the perspective of a "neural Zen." The latest findings in brain research inform its suggestions. In *Meditating Selflessly*, James Austin—Zen practitioner, neurologist, and author of three acclaimed books on Zen and neuroscience—guides readers toward that open awareness already awaiting them on the cushion and in the natural world. Austin offers concrete advice—often in a simplified question-and-answer format—about different ways to meditate. He clarifies both the concentrative and receptive styles of meditation. Drawing widely from the exciting new field of contemplative neuroscience, Austin helps resolve an ancient paradox: why both insight wisdom and selflessness arise simultaneously during enlightened states of consciousness.

Book	Author	Publication date	Publisher
Zen Mind, Beginner's Mind	Shunryu Suzuki	June 28, 2011	Shambhala

Details:

"In the beginner's mind there are many possibilities, but in the expert's there are few."

So begins this most beloved of all American Zen books. Seldom has such a small handful of words provided a teaching as rich as has this famous opening line. In a single stroke, the simple sentence cuts through the pervasive tendency students have of getting so close to Zen as to completely miss what it's all about. An instant teaching on the first page. And that's just the beginning. In the forty years since its original publication, *Zen Mind, Beginner's Mind* has become one of the great modern spiritual classics, much beloved, much reread, and much recommended as the best first book to read on Zen. Suzuki Roshi presents the basics—from the details of posture and breathing in zazen to the perception of nonduality—in a way that is not only remarkably clear, but that also resonates with the joy of insight from the first to the last page.

English Zen Book Reference List

Book	Author	Publication date	Publisher
Zen's Chinese Heritage: The Masters and Their Teachings	Andrew Ferguson	February 22, 2011	Wisdom Publications

Details:

Zen's Chinese Heritage surveys 25 generations of enlightened Buddhist teachers through brief biographies and starkly beautiful prose and poetry from Chinese Zen sources. Andrew Ferguson moves chronologically through successive generations of Zen masters, supplementing their core teachings with history, biography, and poetry. The result is an organic understanding of the tradition's evolution as a religious, literary, and historical force. Capturing the austere beauty of the Zen masters' manner of teaching — their earthy style, humor, and humanity — Zen's Chinese Heritage is an intimate and profound human portrait of the enlightened Zen ancients, and an unprecedented look into the depths of this rich cultural heritage.

Book	Author	Publication date	Publisher
How Zen Became Zen: The Dispute over Enlightenment and the Formation of Chan Buddhism in Song-Dynasty China	Schlutter, Morten	April 30, 2010	Univ of Hawaii Pr

Details:

This takes a novel approach to understanding one of the most crucial developments in Zen Buddhism: the dispute over the nature of enlightenment that erupted within the Chinese Chan (Zen) school in the twelfth century. The famous Linji(Rinzai) Chan master Dahui Zonggao (1089-1163) railed against "heretical silent illumination Chan" and strongly advocated kanhua(Koan) meditation as an antidote.

Book	Author	Publication date	Publisher
The True Dharma Eye: Zen Master Dogen's Three Hundred Koans	John Daido Loori	August 11, 2009	Shambhala

Details:

A collection of three hundred koans compiled by Eihei Dogen, the thirteenth-century founder of Soto Zen in Japan, this book presents readers with a uniquely contemporary perspective on his profound teachings and their relevance for modern Western practitioners of Zen. Following the traditional format for koan collections, John Daido Loori Roshi, an American Zen master, has added his own commentary and accompanying verse for each of Dogen's koans. Zen students and scholars will find The True Dharma Eye to be a source of deep insight into the mind of one of the world's greatest religious thinkers, as well as the practice of koan study itself.

Book	Author	Publication date	Publisher
Zen and Japanese Culture	Daisetz T. Suzuki	September 13, 2010	Princeton University Press

Details:

Zen and Japanese Culture is one of the twentieth century's leading works on Zen, and a valuable source for those wishing to understand its concepts in the context of Japanese life and art. In simple, often poetic, language, Daisetz Suzuki describes his conception of Zen and its historical evolution. He connects Zen to the philosophy of the samurai, and subtly portrays the relationship between Zen and swordsmanship, haiku, tea ceremonies, and the Japanese love of nature. Suzuki's contemplative work is enhanced by anecdotes, poetry, and illustrations showing silk screens, calligraphy, and examples of architecture.

Book	Author	Publication date	Publisher
Zen Buddhism	Daisetz T. Suzuki	July 1, 1996	Harmony

Details:

No other figure in history has played a bigger part in opening the West to Buddhism than the eminent Zen author, D.T. Suzuki, and in this reissue of his best work readers are given the very heart of Zen teaching. Zen Buddhism, which sold more than 125,000 as an Anchor paperback after its publication in 1956, includes a basic historical background as well as a thorough overview of the techniques for Zen practice. Concepts and terminology such as satori, zazen, and koans, as well as the various elements of this philosophy are all given clear explanations. But while Suzuki takes nothing for granted in the reader's understanding of the fundamentals, he does not give a merely rudimentary overview. Each of the essays included here, particularly those on the unconscious mind and the relation of Zen to Western philosophy, go far beyond other sources for their penetrating insights and timeless wisdom.

Book	Author	Publication date	Publisher
Zen Heart: Simple Advice for Living With Mindfulness and Compassion	Ezra Bayda	August 11, 2009	Shambhala

Details:

There's a secret to spiritual practice, and it's surprisingly simple: learn to be present with attention. Do that, and the whole world becomes your teacher, you wake up to the sacredness of every aspect of existence, and compassion for others arises without even thinking about it. In Zen Heart, Bayda provides a wealth of practical advice for making difficult experiences a valued part of the path and for making mindfulness a daily habit.

Book	Author	Publication date	Publisher
The Platform Sutra: The Zen Teaching of Hui-neng	Red Pine (Translator)	November 28, 2008	Counterpoint

Details:

The Platform Sutra occupies a central place in Zen (Ch'an) Buddhist instruction for students and spiritual seekers worldwide. It is often linked with The Heart Sutra and The Diamond Sutra to form a trio of texts that have been revered and studied for centuries. However, unlike the other sutras, which transcribe the teachings of the Buddha himself, The Platform Sutra presents the life and work of Hui-neng, the controversial sixth patriarch of Zen, and his understanding of the fundamentals of a spiritual and practical life. Hui-neng's instruction still matters—the seventh-century school of Direct Awakening that he founded flourishes today, continuing to influence the Rinzai and Soto schools of contemporary Zen. Red Pine offers a sensitive, straightforward, and solid translation of this vital Buddhist text. His remarkable insight and commentary provide a guiding hand for seekers and students alike in their quest for dharma.

Book	Author	Publication date	Publisher
The Pocket Zen Reader	Thomas Cleary	November 11, 2008	Shambhala

Details:

This miniature book presents a thousand years of Zen teaching for the modern reader in a way that preserves the dynamic flavor of these talks, sayings, and records of heart-to-heart encounters. From the earliest adepts to the last of the great masters, The Pocket Zen Reader is a pocket-sized compendium of Zen at its best. This collection is edited by Thomas Cleary, the translator of over fifty volumes of Buddhist, Taoist, Confucian, and Islamic texts.

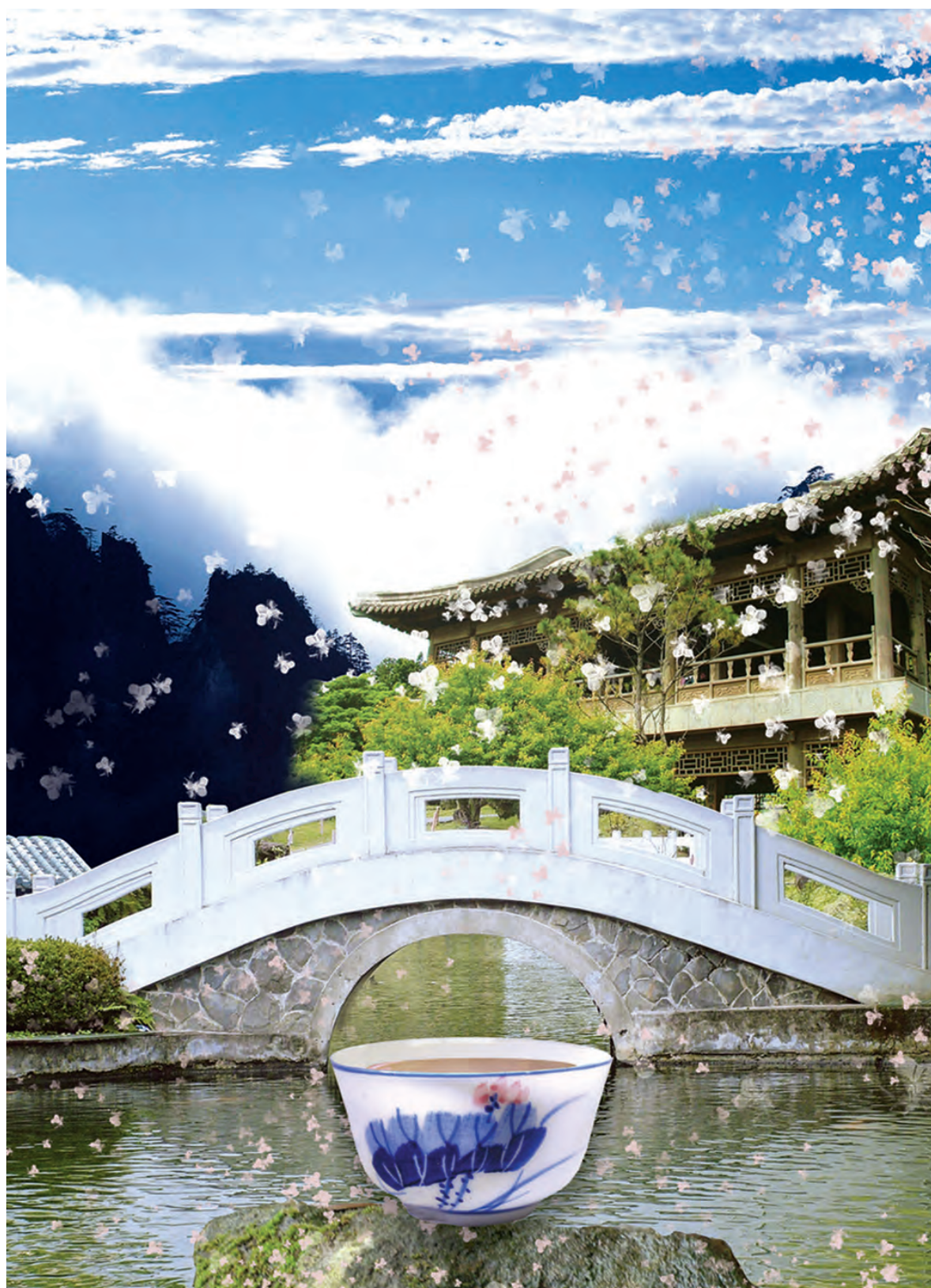
Book	Author	Publication date	Publisher
Finding the Still Point: A Beginner's Guide to Zen Meditation	John Daido Looi	September 4, 2007	Shambhala

Details:

Listen to an audio excerpt online in MP3 format—[click here](#).

Through Zen meditation it is possible to find stillness of mind, even amidst our everyday activities—and this practical book-and-CD set reveals how. John Daido Looi, one of America's leading Zen teachers, offers everything needed to begin a meditation practice. He covers the basics of where to sit (on a cushion, bench, or chair), how to posture the body (complete with instructional photographs), and how to practice Zen meditation to discover the freedom of a peaceful mind.

The accompanying CD is a meditation companion. It has ten- and thirty-minute timed practice sessions, along with guided instructions from Daido Looi and an encouraging talk on the benefits of meditation.



禪學術論壇

禪詩中的口訣

論文／般若慧 美學編輯／承訓

以禪詩之美
口訣之真
感念那——
一葦渡江
花開五葉
的
南無大慈大悲
達摩祖師！

- 一、禪與禪詩
- 二、修行口訣之義
- 三、千古傳頌的優美禪詩
- 四、禪詩中的開悟消息
- 五、禪詩偈中的修行口訣
- 六、十首深刻雋永的禪詩及口訣
- 七、究竟口訣

一、禪與禪詩

什麼是禪？
是禪宗的簡稱
也可以說是一種修行的方法

禪宗的來源
來自一個耳熟能詳
美妙的“拈花微笑”典故～

靈山會上
世尊拈花
迦葉微笑
世尊云：
吾有
正法眼藏
涅槃妙心
實相無相
微妙法門
付囑于汝

然後這美妙的傳承
由達摩祖師攜來中土
歷經二祖慧可
三祖僧燦
四祖道信
五祖弘忍
一直到六祖慧能而發揚光大
傳遍了中土
影響既深且巨

所以太虛大師說：
禪是中國佛法的特質

是的 那十六字真言：
不立文字 教外別傳

直指人心 見性成佛
不但道盡了禪宗率直的宗風
甚且也描述了禪的修法之特質

由於禪講求實修實証
所以歷代高人輩出
流風所及 極為廣遠
降至今日甚且西洋世界
亦熟知了所謂的Zen！

什麼是禪詩？

元朝詩人元好問云：

詩為禪客添花錦
禪是詩家切玉刀

可以說非常的貼切的
定位了禪與詩之間的親密關係

所以可以說
禪宗非常巧妙的
也非常智慧的
與中國文學中最瑰麗的珍寶
——詩詞歌賦
作了最緊密互動的結合
並且賦予詩詞最真摯的生命
——負載最究極的珍貴的解脫至理

如同古文八大家的
文以載道
禪詩則是——
詩以載道啊！

二、修行口訣之義



什麼是口訣？

就是可供念念不忘修行用的法義要旨。

例如金剛經的著名四句偈——

一切有為法

如夢幻泡影

如露亦如電

應作如是觀

這充滿佛陀大智慧的四句偈，便可以用來當作修行的口訣。

如何使用口訣呢？

可以說到達念念不暫忘的境界是最好的，也就是說，除了靜坐、經行、拜

懺等功課時心中默唸四句偈或牢記不忘其要旨——一切如夢幻泡影；其他行住坐臥，吃飯、喝茶、作事等都時時刻刻須臾不忘，好像鐫刻在心版上一樣，這就是在使用修行口訣作實修功夫了。

至於要如何選擇適合自己的口訣呢？

應該是憑直覺，也就是說自己會因這句話而觸動正覺——亦即易提起正念的狀態；就是目前最適合選用的口訣；所以口訣當然可以因時節因緣而更換；而且佛號與咒語等，廣義來說，也是一種口訣，因為都是為了使自己提起正念，收攝心念為一處而方便施設的。

修行口訣亦即修行心訣。

普照禪師在其著作“修心訣”中說：

証得自心即真佛

是的，一切的修証，皆以心的了悟為依歸；只要心解脫証道了，那麼也就是真正的成佛了。

又說：

清靜空寂之心
即是諸佛之勝淨明心

是的，當一個修行人的心，到達了清靜空寂的了悟狀態，那麼也就與一切諸佛的殊勝澄淨的明心無二無別了。

另外，黃檗希運禪師在其著名的《傳心法要》中也說道：

諸佛與一切眾生
唯是一心
更無別法

是的，修行無論初學或久參，其實修持的永遠是我們這顆心罷了；而且這顆心的本質自性，與諸佛菩薩的本質自性一樣都是清淨無染的；所以只要證入了心的本質自性，也就與諸佛菩薩一樣，完全沒有分別了；因此，只有這個修心法門，再也沒有其他方法了。

又說：

當體即是
動念即乖

是的，一切的自性本體，是不假言詮，當下即是！如果一動了妄念，馬上就乖

離本體很遠很遠了。

《傳心法要》並對修行人的觀念與行止作了清楚的介定：

理者真空無礙之理
行者離相無量之行

是的，一個修行人，在理事方面要介定得清楚明白，方易省時省力的成就；所以在理方面要契合真空無礙的真理；但所謂的真空，並非一無所有、從此無所事事的頑空；而是以這樣的大智慧作為後盾，永無退轉的行那遠離一切外相的無量無邊自利利他菩薩行！

以上的句子既是心訣，亦是口訣。如果任何修行人看了歡喜或有所感觸；那麼即可以任何一句為修行口訣，念茲在茲的好好參詳修持一番。

所以，修行口訣可以是南無本師釋迦牟尼、可以是六字大明咒、可以是金剛經四句偈、可以是弘一大師的“華枝春滿·天心月圓”、也可以是禪詩中的偈句……總之，其目的不外乎是以正念攝妄念，讓我們紛亂擾攘的心，能夠心歸一處，萬緣放下！

三、千古傳頌的優美禪詩

這些字字句句 是這樣的美麗絕倫的
穿越千古 撥動了我們的心弦！

古風

清水出芙蓉
天然去雕飾
——李白

鹿柴

空山不見人
但聞鳥語響
返景入深林
復照青苔上
——王維

鳥鳴澗

人閑桂花落
夜靜春山空
月出驚山鳥
時鳴春澗中
——王維

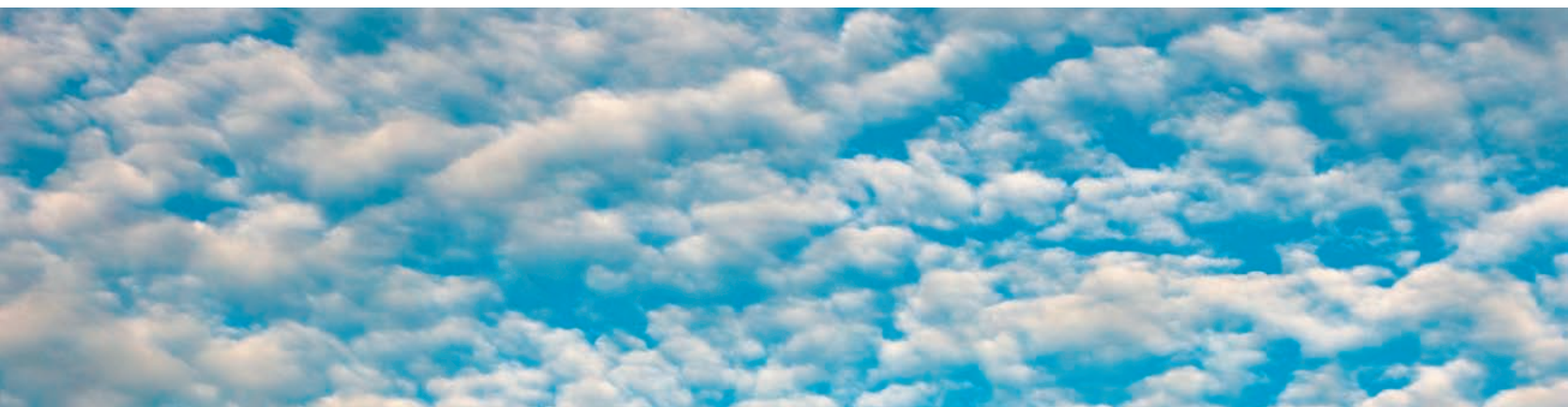
竹裡館

獨坐幽篁裡
彈琴復長嘯
深林人不知
明月來相照
——王維

廬山煙雨

廬山煙雨浙江潮
未到千般恨不消
到得還來無別事
廬山煙雨浙江潮
——蘇軾





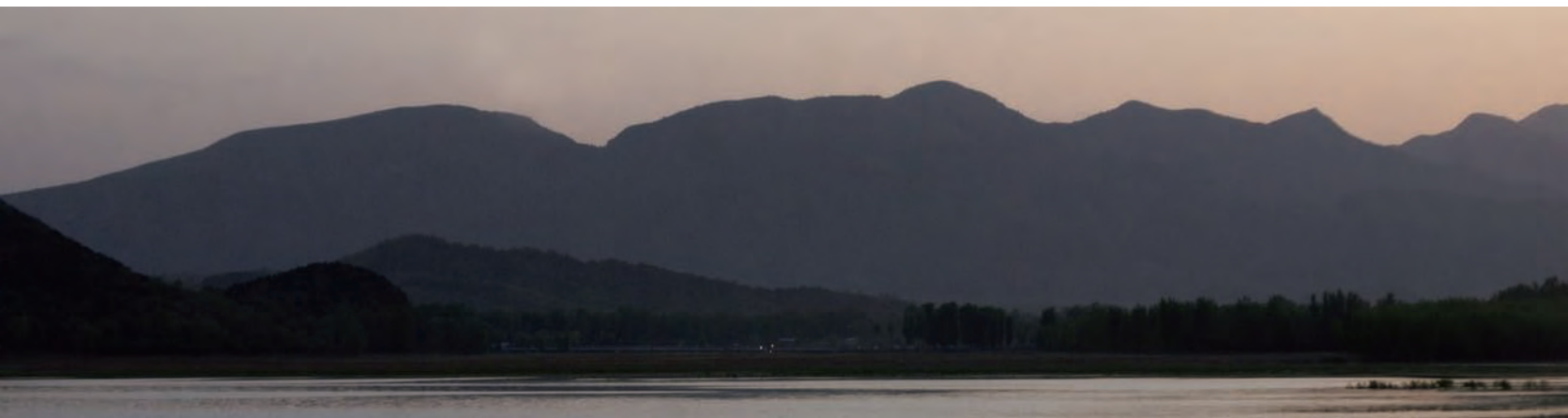
獨臥有懷
午鳩鳴春陰
獨臥林壑靜
微雲過一雨
淅瀝生晚聽
——王安石

觀書有感
半畝方塘一鑑開
天光雲影共徘徊
問渠那得清如許
為有源頭活水來
——朱熹

山居
翠竇煙岩畫不成

桂華瀑沫雜芳馨
撥雲掃雪和雲母
掘石移松得茯苓
好鳥傍花窺玉磬
嫩苔和水沒金瓶
從他人說從他笑
天翻地覆也只寧
——貫休

湖山寺詩
空山寂曆道心生
虛穀迢遙野鳥聲
禪室從來塵外賞
香台豈是世中情
雲間東嶺千尋出
樹裏南湖一片明



若使巢由知此意
不將蘿薜易簪纓
——張說

幽棲

幽棲頗喜隔囂喧
無客柴門盡日關
汲水灌花私雨露
臨池疊石幻溪山
四時有景常能好
一世無人放得閒
清坐小亭觀眾妙
數聲黃鳥綠蔭間
——戴丙

春行即興

宜陽城下草萋萋
澗水東流復向西
芳樹無人花自落
春山一路鳥空啼
——李華

雪詩

大地纖毫色色空
寥天望極一鴻濛
夜凝冷浸梅魂月
朝拂朝回縞帶風
身世密移塵境處
乾坤收入玉壺中
——李石

終日題詩詩不成
融融午睡夢頻驚
覺來心緒都無事
牆外啼鶯一兩聲
——呂本

精舍遇雨

空門寂寂淡吾身
溪雨微微洗客塵
臥向白雲情未盡
任它黃鳥醉芳春
——可止

夜坐

簾卷竹軒清
四鄰無語聲
漏從吟裏轉
月自坐來明
草木露花濕
衣裳寒氣生
難逢知鑒者
空悅此時情
——路洵美

春山夜月

春山多勝事
賞玩夜忘歸
掬水月在手
弄花香滿衣
興來無遠近
欲去惜芳菲
南望鳴鐘處
樓台深翠微
——于史良

寒夜

寒夜客來茶當酒
竹爐湯沸火初紅
尋常一樣窗前月
才有梅花便不同
——杜小山

君知否

桃花燕子
都是禪心
——董潮

蓮花荷葉共池中
花葉年年綠間紅
春水漣漪清澈底
一聲啼鳥五更風
——張無盡居士

芳草織茵迎步綠
落花鋪錦拂衣香
歸來說似諸禪子
蕩蕩風光繞畫梁
——無名氏

古梅詩

千年苔樹不成春
誰信幽香似玉魂
霽雪滿林無月麗
點燈吹角做黃昏
——盧堂智愚

墨梅詩

常憶西湖處士家
疏枝冷蕊自橫斜

精明一片當時事

只欠清香不欠花
——盧舟晉渡

淨洗濃妝為阿誰
子規聲裡勸人歸
百花落盡啼無盡
更向亂峰深處啼
——洞山禪師

香苞冷透波心月
綠葉輕搖水面風
出未出時君看取
都廬只在一池中
——佛鑿勤禪師

謝白樂天招詩

山僧野性好林泉
每向巖阿倚石眠
不解栽松培玉蘂
惟能引水種金蓮
白雲乍可來青嶂
明月難教下碧天
城市不能飛錫去
恐妨鶯囀翠樓前
——韜光禪師

焰裏寒冰結

楊花九月飛
泥牛吼水面
木馬逐風嘶
——曹山本寂

丹霞未萌非隱的
紅花出水不當陽
遊人莫用傳消息
自有清風遞遠香
——丹霞淳禪師

月篩松影高低樹
日照池心上下天
赫赫炎空非卓午
團團秋夜不知圓
——丹霞淳禪師

靈山會上言雖普
少室峰前句未形
瑞草蒙茸含月色
寒松蓊郁出雲霄
——丹霞淳禪師

無邊風月眼中眼
不盡乾坤燈外燈
柳暗花明千萬戶
敲門處處有人應

萬丈洪岩倚碧空
人間有路不能通
奈何一點雲無礙
舒卷縱橫疾似風

草鞋頭載與誰論
四海無風浪自平
解道曲終人不知
江頭贏得數峰青
——佛心才禪師

十牛圖之十
人牛不見杳無蹤
明月光含萬象空
若問其中端的意
野花芳草自寂寂
——晉明禪師

因僧問我西來意
我話居山七八年
草履只裁三個耳
麻衣曾補兩番肩
東庵每見西庵雪
下澗常流上澗泉
半夜白雲消散後
一輪明月到窗前
——靈澈禪師

萬里長空雨霽時
一輪明月映清輝
浮雲掩斷千人目
得見嫦娥面者稀
一兔橫身當古道
蒼鷹才見便生擒
後來獵犬無靈性
空向枯椿舊處尋
——佛鑿勤禪師



大地絕纖埃
何人眼不開
始隨芳草去
又逐落花回
羸鶴翹寒木
深猿嘯古台
長沙無限意
——景岑禪師

拂拂山香滿路飛
野花零落草披離
春風無限深深意
不得黃鶯說向誰
——土方益禪師

落花芳草如鋪錦
滿目春光入畫圖
門處相逢親切處
也勝秋露滴芙蓉
——昭覺克勤

一簾虛寂閉深宮
古鏡沉沉不露容
轉步歸來渾不辨
月籠彩霧鎖長空
——甯遠地禪師

嶺上白雲舒復卷
天邊皓月去還來
低頭卻入茅簷下
不覺呵呵笑幾回
——白雲端禪師

千尺絲綸直下垂
一波才動萬波隨
夜靜水寒魚不食
滿船空載月明歸
——華亭船子
德誠禪師

藏身無跡更無藏
脫體無依便廝當
古鏡不磨還自照
淡煙和露濕秋光
——無名禪師

古木陰中繫短篷
杖藜扶我過橋東
沾衣欲濕杏花雨
吹面不寒楊柳風
——釋志安

千山萬水間
中有一閑士
白日遊青山
夜歸岩下睡
倏而過春秋
寂然無塵累
快哉何所依
靜若秋江水
——寒山子

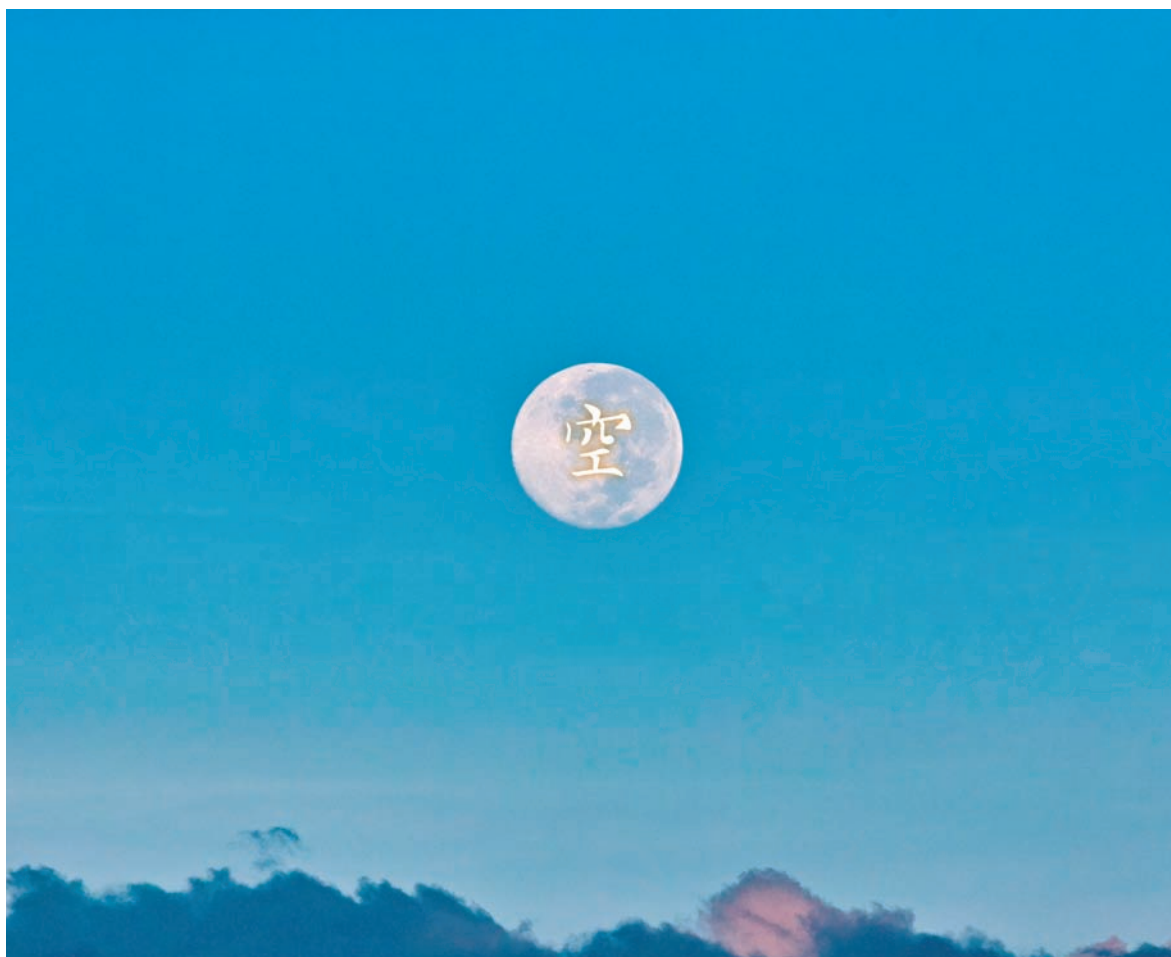
還有許多美麗沁人的詩句
在綿長的歲月中
靜靜的流盪著……

四、禪詩中的開悟消息

付出全部生命力努力的修行人，在經過一番寒澈骨仍堅持到底後，會在時節因緣成熟時，朗然了悟，不少高僧大德因而留下了修行人視為瑰寶的——開悟詩。

切忌從他見
迢迢與我疏
我今獨自往
處處得逢渠
渠今正是我
我今不是渠
應須憑麼會
方得契如如

曹洞宗的初祖洞山良價，有一天渡過一條小河，太陽把他的影子照在水面，他驀然回首看到了自己的影子，便有所悟，於是就寫下了這首詩。



一擊忘所知
更不假修持
動容揚古道
不墮悄然機
處處無蹤跡
生色外威儀
諸方達到者
鹹言上上機

香嚴智閑禪師有一天隨興拿了一塊瓦片，順手丟到竹子上，當他聽到了瓦片碰到竹子裂開的聲音後，便有所悟，而寫下了此詩。

岩上桃花開
花從何處來
靈雲才一見
回首舞三台

覺海法因禪師有一天聽到了靈雲志勤禪師由桃花而悟道的公案，也因而有了所悟，寫下了這首開悟之詩。

終日看天不舉頭
桃花爛漫始抬眸
饒君更有遮天網
透得牢關即便休

靈雲禪師真是功德廣大，啟迪後輩無數；不但覺海禪師因他而開悟，這位何山守旬禪師亦然；也是因靈雲的桃花悟道公案而開悟，寫下了這則充滿了開悟消息的禪詩。

清風樓上赴官齋
此日平生眼豁開
方信普通年事遠
不從蔥嶺帶將來

越山師鼎禪師是赴一位施主的齋宴時，當太陽暖暖的照在他身上，他便於此良辰美景中開悟了。

處處逢歸路
頭頭逢故鄉
本來現成事
何必待思量

神照本如禪師有一天去請教一個和尚，和尚對他說：你就是本如！聽罷他就開悟了，而留下了這禪門的名句“本來現成事，何必待思量”；是的，一切本來現成，法爾如是，一旦費思量，就離道甚遠了。

沔水江心喚一聲
此時方得契平生
多年相別重相見
千聖同歸一路行

為什麼詩中說到：“沔水江心喚一聲呢”？

原來此詩的作者楚安慧方禪師的開悟因緣是：有一天他坐船過河時，他的老師突然用鄉音大吼了一聲“那”！他聽到吼聲，就好像聽到了“法音獅子吼”一般有所了悟，於是就寫下了這首好詩。



山前一片閒田地
叉手呆嚕問祖翁
幾度賣來還自買
為憐松竹引清風

法演禪師在未開悟之前有一天向白雲禪師請教南泉禪師所講的一個公案，即天上的摩尼珠如何取得？白雲聞言叱責他，他卻在言下大悟，於是作了此詩。

叨叨林鳥啼
披衣終夜坐
撥火悟平生
窮神歸破墮
事咬人自迷
曲淡誰能和
念之永不忘
門開少人過

龍門禪師在一個寒冬的夜晚，披衣坐在爐邊烤火，窗外傳來陣陣的林鳥啼聲，不一會爐火熄滅了，他就拿火鉗在爐裏撥一撥，爐火又重新竄出了火苗，溫暖並照亮了滿室；龍門於是拿出傳燈錄就著爐火的光亮深宵閱讀，當他看到了一則公案——

有一個廟以大殿上的灶相當靈驗而出名，有一天，破墮禪師進了廟去，不由分說便拿出棍子狠打了灶三下，結果灶就垮掉了；此時灶神從破灶中出來，不但無半分責備破墮禪師打壞這遠近馳名的灶，還向他拜謝道：謝謝你為我說法，讓我開悟！

——龍門禪師看了這則公案，不禁露出會心的微笑，當下大悟！

以上這些禪詩，都帶來了自由解脫的開悟消息；而事實上，還有很多開悟詩、悟道詩、示法詩等，都捎來了同樣的訊息……

五、禪詩偈中的修行口訣

禪詩偈中的修行口訣，不論質量，都非常的豐美可觀，可謂：多如繁花，燦若星辰；而且充滿了修行的開示與啟迪，值得深深吟詠，念茲在茲；以作為修持的心念法寶，開悟的得渡津梁——

達摩祖師詩偈精萃～

聖智妙圓
體自空寂
——答梁武帝

外息諸緣
內心無喘
心如牆壁
可以入道
——答二祖慧可
契入禪之方法

報冤行
隨緣行
無求行
稱法行
——達摩四行

道者以寂滅為體
修者以離相為宗
——達摩悟性論

返貪嗔癡為戒定慧
即名超三界
——悟性論

聖人不謀其前
不慮其後
無戀當今
念念歸道
——悟性論
三界混起
同歸一心
前佛後佛
以心傳心
不立文字
——達摩血脈論

從無始曠大劫以來
乃至施為運動
一切時中
一切處所
皆是汝本心
皆是汝本佛
——血脈論

吾今來此土
唯傳頓教大乘
即心是佛
——血脈論

唯觀心一法
總攝諸法
最為省要
——達摩破相論

心者萬法之根本
一切諸法唯心所生
若能了心
則萬法俱備
——破相論

但能攝心內照
覺觀外明
絕三毒永使銷亡
閉六賊不令侵擾
自然恆沙功德
種種莊嚴
無數法門
一一成就
——破相論

六祖慧能詩偈精萃～

菩提本無樹
明鏡亦非台
本來無一物
何處惹塵埃

不思善
不思惡
正與麼時
那個是明上座本來面目

不是風動
不是幡動
是仁者的心動

擔水弄柴
皆有妙道

念不起為坐
見本性不亂為禪

外離相即禪
內不亂即定

無念為宗
無相為體
無住為本

何期自性
本自清淨

修証即不無
污染即不得

只此不污染
諸佛之所護念
汝既如是
吾亦如是

飢來吃飯睡來眠

大道常在目前

露地白牛

見山是山
見水是水
見山不是山
見水不是水
見山又是山
見水又是水

銀碗盛雪

磨去古鏡苔痕
還我神珠明光

拋卻身心現法王
前程何必問行藏
若能識得娘生面
草木叢林盡放光

桶底脫落

懸崖撒手

大死大活

喫茶去

昨夜三更月到窗

莫學佛法
但自休心
——薦福承古

青青翠竹
盡是真如
郁郁黃花
無非般若
——薦福承古

說似一物即不中
——南嶽懷讓



若學坐禪
禪非坐臥
若學坐佛
佛非定相
於無住法
不應取捨
——南嶽懷讓

平常心是道
無造作
無是非
無取捨
無斷長
無凡無聖
只今行住坐臥
應機接物
儘是道
——馬祖道一

本來無窒礙

隨處任方圓

要眠即眠
要坐就坐
熱時取涼
寒時向火
——景岑禪師

息念安慮
佛自現前
——黃檗希運

天曉不因鐘鼓動
月明非為夜行人
——雲益智本

如人飲水
冷暖自知
——玄奘大師

損諸知見
撥棄妄緣
長教胸中洒洒落落
無一塵事或妄想起

一超直入如來地

忽然撞著來時路
始覺平生被眼瞞
——白雲守端

絲毫差卻來時路
萬劫無由得出頭
——白雲守端

絕思絕慮
——禪宗四祖

無三界可出
無菩提可求

高淡清虛即是家

萬里無寸草
——洞山良價

撒手端然坐
白雲深處閑
——洞山良價

至道無難
唯嫌揀擇
但不愛憎
洞然明白
毫釐有差
天地懸隔
——三祖僧燦



一切不留
無可記憶
虛明自照
不勞心力
——三祖僧燦

不經一番寒澈骨
怎得梅花撲鼻香

怡然心境了然同
大道無私處處通

天淡雲閑列長空
麗日高照大地春

大道無門
千差有路
透得此關
乾坤獨步
——無門慧開
無門關序文

永嘉玄覺証道歌精萃～

君不見
絕學無為閑道人
不除妄想不求真

無明實性即佛性
幻化空身即法身
法身覺了無一物
本源自性天真佛

證實相
無人法
剎那滅卻阿鼻業

不求真
不斷妄
了知二法空無相

無相無空無不空
即是如來真實相

心鏡明
鑒無礙
廓然瑩徹周沙界

萬象森羅影現中
一顆圓珠非內外

行亦禪
坐亦禪
語默動靜體安然

大千沙界海中漚
一切聖賢如電拂

長空不礙白雲飛
——石頭希遷

進步非近遠
迷隔山河固
謹白參玄人
光陰莫虛度
——石頭希遷
參同契

若問日用事
即無開口處
神通並妙用
運水與搬柴
——龐蘊居士

不與萬法為侶

一口吸盡西江水



梅子熟了

禪心已作沾泥絮
不逐東風上下狂

濃綠萬枝紅一點
動人春色不須多
——湛堂清禪師

令行佛祖無空過
一似輪王握萬機
——雲蓋昌禪師

回機踏著通霄路
何處青山不是家
——東山如禪師

以思無思之妙

返思靈焰之無窮

思盡還源
性相常住
事理不二
真佛如如

向上一著
千聖不傳

方便有多門
歸元無二路

一言說盡山河大地
——仰山慧寂

清風掃殘雪
和氣帶春回
——退谷雲禪師

有求皆苦
不如無事

不與物拘
透脫自在

隨緣消舊業
任運著衣裳
要行即行
要坐即坐
無一念心
希求佛果

只有一個父母
更求何物
你自返照看

佛法無用功處
只是平常無事

向外作功夫
總是癡頑漢
你且隨處作主
立處皆真
境來回換不得

春雪滿空來
觸處是花開
——納堂思禪師

雲散長天日月新
——汾陽昭禪師

狹路轉身難
東西儘是山
行人不到處
風定落花間
——上方益禪師

終日說事
不曾掛著唇齒
未曾道著一字
終日著衣吃飯
未嘗觸著一粒米
掛一縷絲
——雲門文偃

言滿天下無口過

不知最親切
——琛和尚

一即一切
一切即一
——楊岐禪師

立處即真
者裏須會
當處發生
隨處解脫
——楊岐禪師

會得雲收日卷
方知此道縱橫
——黃龍慧南

蓮花出水
——智門光祚

玄道在於妙悟
妙悟在於即真
——肇論

道不用修
但莫污染
——百丈懷海
即此用
離此用
——百丈懷海

綠楊芳草春風岸
高臥橫眠得自由
——百丈懷海

萬古長空
一朝風月

漱口連心淨
吻水百花香

河山並大地
齊露法王身

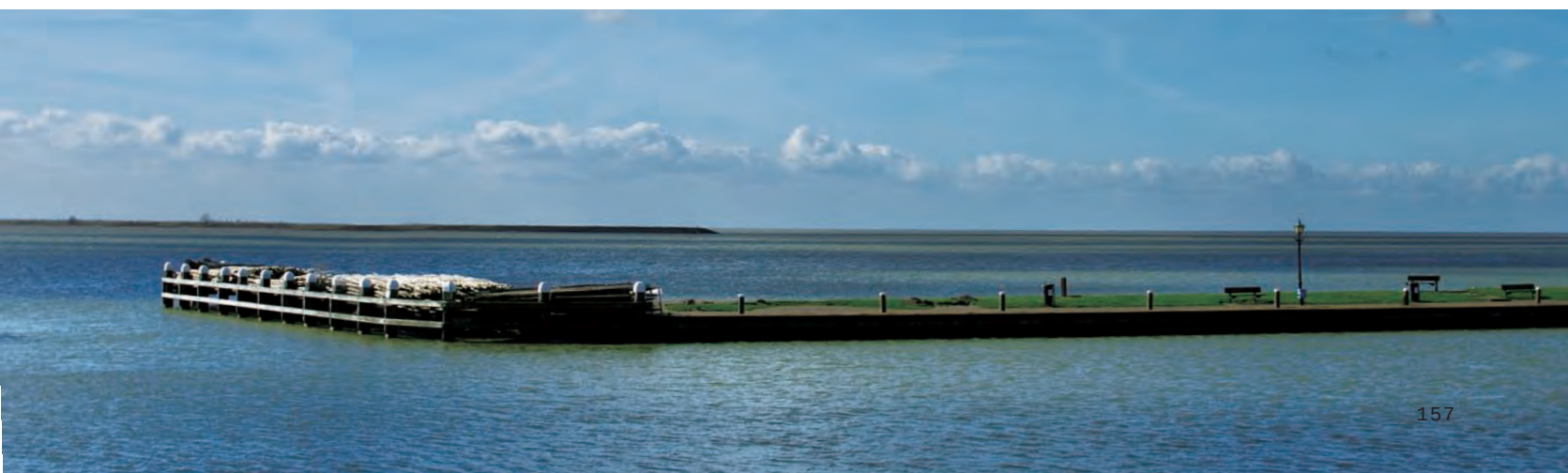
舉足皆是道場
觸目無非正覺

為什麼有這麼多的口訣呢？

實因眾生根器千差萬別，因緣時節也千變萬化；可謂有八萬四千種根器，八萬四千個時節因緣；而講求應機、契機的佛法便有八萬四千種靈妙對應施設啊！甚且無量邊……

可愛的修行人，在這些精心搜尋來的口訣中，那一句觸動了你的心呢？就依此而修吧！

誠心的祝願你於此迷夢人生早日醒覺！



六、十首深刻雋永的禪詩及口訣

——這十首詩，文情並茂、義理深刻，並且啟示悠遠。

禪詩之一

春有百花秋有月
夏有涼風冬有雪
若無閒事掛心頭
便是人間好時節
——無門慧開

白話詩解

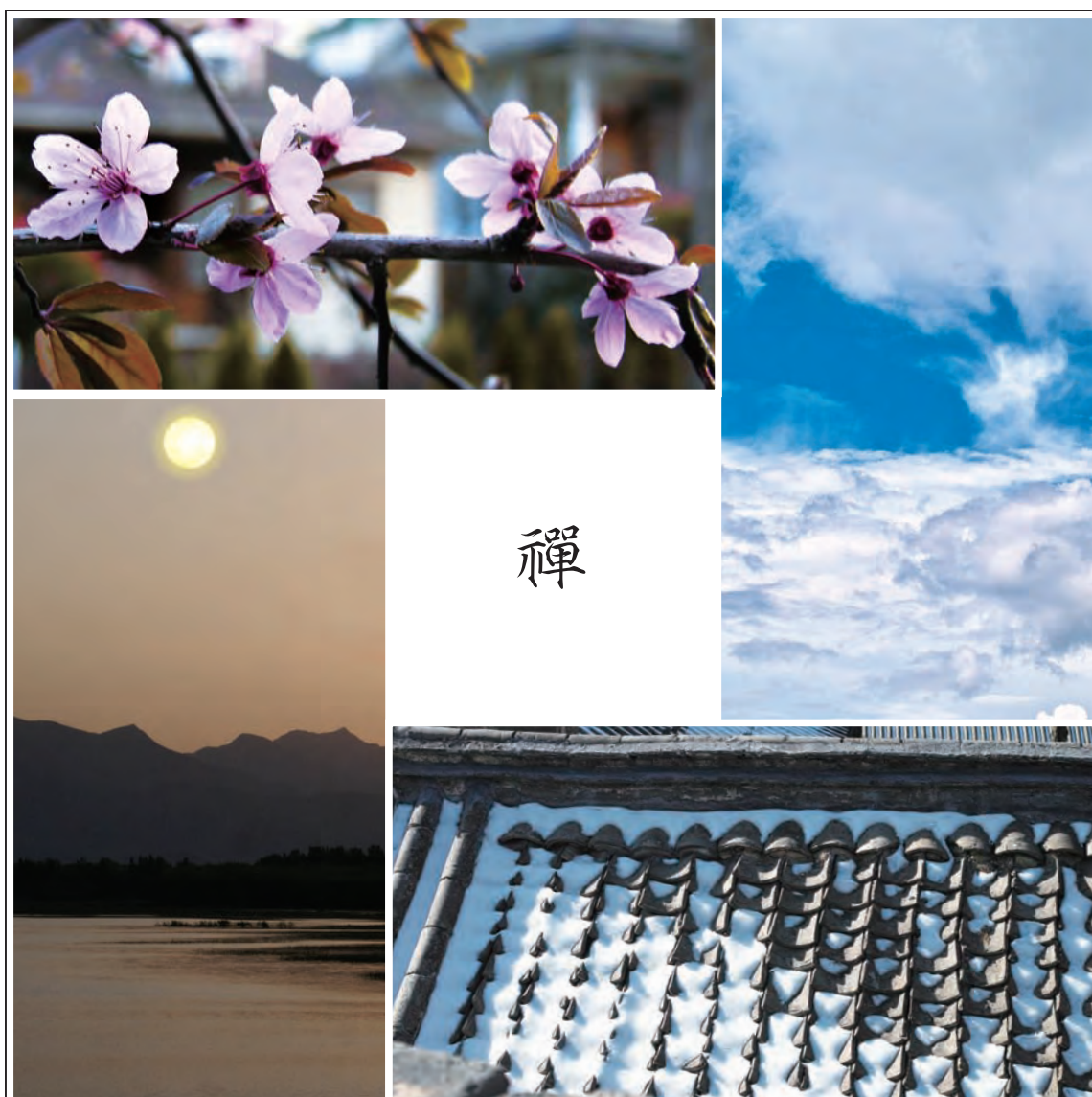
春天有那絢麗的百花
秋天有那皎潔的明月
夏天有那習習的涼風
冬天有那明淨的白雪
只要沒有閒事掛在心頭
時時刻刻都是——
人間好時節！

口訣

若無閒事掛心頭
便是人間好時節

口訣應用

在生活中
我們就是因為
常常讓許多閒事、瑣事
不重要的事
掛在自己的心頭
於是變得非常的沉重
因此也就沒有心情
去欣賞那
時時刻刻都在我們身邊的
——春花秋月
夏風冬雪
所以關鍵就在於：
不要再把閒事
垃圾變珍寶的
常掛我們的心頭吧！
丟掉閒事
徹底的丟掉
那麼
我們從此便能好整以暇的
過那春花秋月夏風冬雪的
自由人生……



關於本詩

寫出優美此詩的無門慧開禪師，也是有過“一番寒徹骨”的傾生命之努力，才得到這樣“梅花撲鼻香”的悟後境界。

他在苦苦參究“無”字話頭多年無消息後，便在佛前發誓道：我如果參不透這無字話頭，決不寤寐休息，我要是懈怠睡眠，就爛卻全身，無一完好之處！

從此發憤圖強、勇猛精進，有時疲憊極了，就在大殿廊廡下經行，實在不能克服睡意時，曾經以頭撞露柱，充份顯露出剋期取證無比的堅定決心！

直至有一天，當他在法堂內經行，繼續貫徹努力參“無”字話頭時，從遙遠的齋堂那一頭，傳來一陣陣綿綿密密、排山倒海的隆隆鼓聲；就在那一霎那！他胸中久遠以來的疑團，豁然消失——他開悟了！我們的聖者之一於焉誕生，也才為後世學者留下了這麼看似簡單實則發人深省的詩偈……

禪詩之二

千江同一月
萬戶盡皆春
千江有水千江月
萬里無雲萬里天
——雷庵正受

白話詩解

千條江水映照出來的
是同一輪明月
春天翩臨時
每一戶人家
都公平的分享到春光
啊！
多麼壯闊無邊的景致
那千條江水映照出
一千個月亮
那無一絲雲朵的天空
萬里無邊！

口訣

千江有水千江月
萬里無雲萬里天

口訣應用

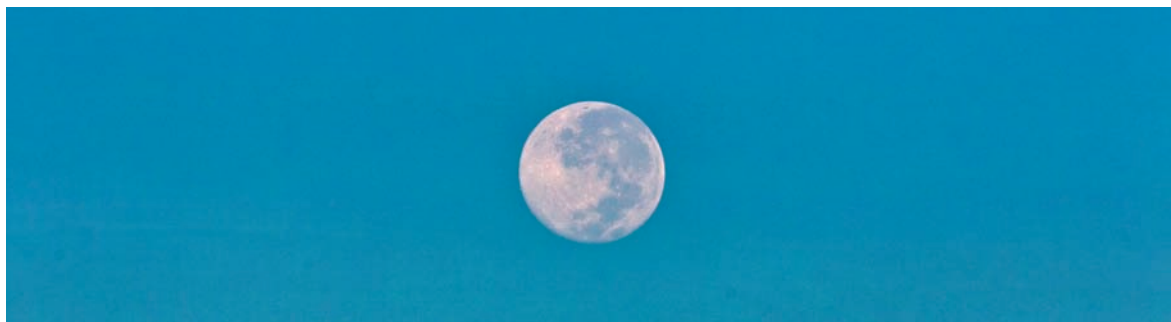
這是真空與妙有
並呈的兩句詩偈

——
萬里無雲萬里天
講得是真空
無雲天般的澄澈真空

——
千江有水千江月
講得是妙有
千江映月般的華麗妙有

所以佛法絕非
到最後一無所有的頑空
而是內在靈然空性
外在萬德莊嚴
這才是真正的諸法實相
值得我們甚深思惟！
甚深把捉！

例如萬里無雲萬里天
可以簡化成——
無雲晴空
然後作為實修空觀時的
運用口訣！





關於本詩

寫出這麼優美載道詩的雷庵正受禪師，其出家因緣是充滿哲思的；因為他是聽了一段話，深有觸動後才決定出家的——有一天，他讀罷儒書，隨興遊步至慧日寺，住持心鑒禪師見他年紀輕輕就非常的聰敏慧達，像是夙有善根；於是就對他說了一般很深刻的話：

世境虛幻

百年一瞬

讀世書選官

盍若究出世法以選佛耶

這段話撞擊了他年輕的心，心鑒禪師人如其名，他的話像一面鏡子，映照了一個青年學子準備興緻勃勃追求仕途的虛幻；是的，人世間的一切，如夢似幻；而且百年光陰，在浩瀚的時間巨流中，亦不過像大海浮漚，瞬間即逝；所以一個真正有睿智思想的人，到底是要皓首世書，追逐官位呢？還是追求那究竟出三界的成佛解脫之道呢？

他在想通了這個八十老翁不見得參透的人生大道理之後，終於徵得母親與外祖父的同意，翩然離世法的出了家；當時他的年齡是——十六歲。

禪詩之三

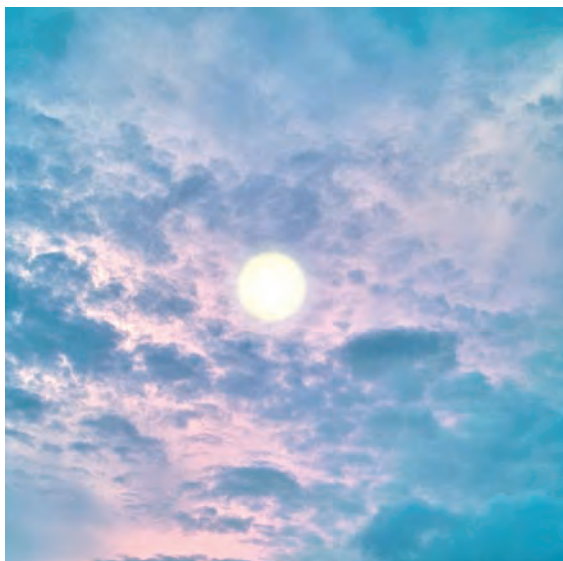
吾心似秋月
碧潭清皎潔
無物堪倫比
教我如何說
——寒山子

白話詩解

我的心
就像那秋天的月亮
映照在澄澈的潭水上時
是那樣的皎潔
這樣的境界
實在無一物堪能比倫
所以教我如何說呢？

口訣

吾心似秋月
碧潭清皎潔



口訣應用

讓我們的心
就像那映在潭水上的
一輪秋天的明月吧！
是這樣的——
寧靜、美麗、皎潔
所有的雜思、憂慮、煩惱
都與這樣純美的境界
無關無涉了

讓我們的心
就這樣的
如明月般的
明明亮亮
皎皎潔潔
清朗朗朗

那麼
即使這五濁惡世污穢不堪
我們還是可以
像那出淤泥而不染的
蓮花
清清淨淨
光光明明
的活出光風霽月
磊落人生



關於本詩

寒山子是一位無拘無束的隱者，也是一位中國比較少見的住山修行人；他生於隋末唐初之亂世，少壯時曾浪跡大江南北三十年，也有過一番世間事業，中年後隱居天台山的寒巖中，歷時數十餘年。

寒山子不但特立獨行的孤居山岩，更常身穿破布衣，腳踏大木屐、頭戴瓜皮的現瘋顛相；有時會到附近的國清寺漫步，時而自言自語，時而隔空謾罵、喜怒無常，曾惹得寺僧持杖逼逐他，他卻在那邊樂呵得撫掌大笑！

這些行徑看來與瘋漢幾乎沒什麼不同，但其實他是類似濟顛風格的得道高人，只要看過他的詩作，便會愛上他那不食一絲人間煙火，充滿清淨幽遠境界的佳作；他為後人留下了約六百首的詩作，其中多有妙作，例如——

■ 杳杳寒山道 落落冷澗濱 啾啾常有鳥 寂寂更無人
淅淅風吹面 紛紛雪積身 朝朝不見日 歲歲不知春

■ 巖前獨靜坐 圓月當天耀 萬象影現中 一輪本無照
廓然神自清 含虛洞玄妙 因指見其月 月是心樞要

■ 我家本住在寒山 石巖棲息離煩緣 泯時萬象無痕跡 舒處周流遍大千
光影騰輝照心地 無有一法當現前 方知摩尼一顆珠 解用無方處處圓

.....

禪詩之四

練得身形似鶴形
千株松下兩函經
我來問道無餘說
雲在青天水在瓶
——李翱

白話詩解

禪師把自己的身形
修練得像鶴一般
仙風道骨
在千株的青松之下
悠然自得的
披閱著佛經
當我來尋幽問道時
禪師指了指天上的白雲
和瓶中的水

口訣

我來問道無餘說
雲在青天水在瓶

口訣應用

許多事情的本來
就是——
自自然然

也就是說
太陽的升起
很自然
月亮的落下
很自然

風吹過
很自然
雨下了
很自然……

如果我們的心
夠明淨
我們就會從
這些自自然然的事物中
看到事物的本來
甚至最深奧的生命真相
——空性

所以
我們要修練成一顆
凡事看本質的心

所以
道一些兒都不複雜
是
簡簡單單
清清楚楚
明明白白

只要明白了這個道理
就明白了
為何禪師被問到了
深奧的道
卻指了指最簡單自然
的 水與白雲

請讓我們的心
這麼的
簡單自然吧

複雜太辛苦了



關於本詩

這是唐朝與韓愈齊名的古文家李翱送給藥山惟儼禪師的一首詩。

藥山禪師的修為到底如何呢？可由一則當時傳誦的佳話得知：就是有一次藥山禪師在夜晚登山經行，忽然看到天邊雲開見月，於是興緻所來，便仰天大笑一聲；結果在當地澧陽九十餘里外的居民，都聽到了禪師的大笑一聲！

當時已任朗州刺史的李翱知道了這個美談，就寫了一首詩送給禪師：

選得幽居愜野情
終年無送亦無迎
有時直上孤峰頂
月下披雲笑一聲

至於本詩則是李翱有一次去參訪禪師時，向他請教如何是道？

禪師以手指了指天上的白雲，然後問道：會麼？李翱回答：不會。

禪師說：雲在天，水在瓶。

所以這首詩就是記錄了——

藥山惟儼禪師充滿開悟者行雲流水風姿的這個美妙開示。

禪詩之五

三十年來尋劍客
幾回落葉又抽枝
自從一見桃花後
直至如今更不疑
——靈雲志勤

白話詩解

我這三十年來的參禪
就像一個尋找寶劍的劍客一樣
苦苦追尋 又 追尋
光陰就這樣匆匆流逝
園內的桃花也都不知幾回的
落葉蕭蕭 又 抽枝發芽
但自從那永誌不忘的

——
見桃花而開悟之後
直到今天
都不曾動搖這樣
澄澈的悟境

口訣

自從一見桃花後
直至如今更不疑

口訣應用

相信與不疑

是困難的
但卻是最珍貴的

如同我們相信
人的本性
到最終 是善的

但是當我們看到
許多人為惡時
再繼續對原本的信念
保持不疑
是不容易的

但是相信就是相信
不疑就是不疑

甚至沒有原因
沒有動機
沒有理由

只是相信與不疑

其實這種態度
就是緊密連繫
我們與真理之間的臍帶

而至真的真理降臨時
也就無從疑起了

相信與不疑
是一種 幸福



關於本詩

有一天，靈雲志勤看到了美麗的桃花；一霎那間，他看到了桃花的美麗，更看到了桃花背後的諸法實相——於是他開悟了！繼而寫下了這首膾炙人口的開悟詩，把自己參禪求道的熱切與苦辛，比喻為古代有名的劍客——張華尋找干將、莫邪神劍的典故。而且這個禪門尋“劍”客，一尋就是三十年，卻從來也未捨棄過這個追尋的夢想，是無論八千里路雲和月，也無論日晒雨淋又寒暑；總之，追尋又追尋，為了那曠劫以來的生死迷夢未醒，所以永不休止、永不疲累的追尋；終於有一天——灼灼桃花在眼前豔豔盛開，朗朗實相在心中熠熠大悟！

禪詩之六

人海垂綸釣春秋
餐風宿露一孤舟
日月輪迴渾如夢
擁臥寒波任愁流
——白雲守端

白話詩解

我像一個釣翁
在人海蒼茫中垂釣
度過春夏秋冬
也像一艘孤舟
獨自餐風露宿
啊！
那日月、時光、人生
的輪迴
就好像夢一樣
於是我就這樣
擁臥著寒波
任由愁緒
悠悠東流

口訣

日月輪迴渾如夢
擁臥寒波任愁流

口訣應用

日升月降
輪迴如夢

既然這個多苦多難的人生
恍如一場夢

那麼
雖然我們活著
總有著那無邊的哀愁
無奈
與苦辛

但也可以像身處夢境一樣
不在意憂
也不在意愁
讓它們都隨著江水
悠悠而逝吧！





關於本詩

這是非常少見的帶有幾分愁緒的禪詩，甚至感受到幾絲哀傷的氛圍，例如寒波、任愁流等詩句。

但其實這是瞭悟了這五濁惡世的不圓滿與充斥了各種的不幸與哀愁。

但是已經降生在這火宅般的三界了，還是得盡量幸福的過生涯。

那麼，怎樣才能在此多愁多苦多厄的人間，過得比較幸福美好呢？

這首詩非常如實睿智的提示了我們——擁臥寒波任愁流。

所以，無論這春秋歲月多麼倏忽而過，無論這人海孤舟如何淒清的餐風宿露，也可以悄然冰釋於——啊！其實一切日月升騰的人世輪迴，都恍如一夢啊！

所以，我們又何必太在意這，又太在意那呢？且在今夜深沈時，讓我們擁著羽毛輕軟的被枕，放鬆的睡臥在那人生的起伏寒波中，雖然哀愁如絹似絲、綿綿長長，還是可以完全不在意的，任由它輕輕的、緩緩的隨波而逝……

而且，當我們得到佛法甘霖之後；那麼，這些漫漫的無邊愁緒，總有一天會悠悠流盡，終而苦盡甘來、離苦得樂。

禪詩之七

但自無心於萬物
何妨萬物常圍繞
鐵牛不怕獅子吼
恰似木人見花鳥
木人本體自無情
花鳥逢人亦不驚
心境如如只這是
何慮菩提道不成
——龐蘊居士

白話詩解

當我們的心
已不被萬物所束縛
那麼
當萬物圍繞時
也就怡然自得
這樣的境界
就像如果是
一隻鐵作的牛
就不怕再凶的獅子來吼
又像木頭人見了花鳥
因為木頭人的內在
是沒有感情的
見了花鳥
不會有感覺
那麼花鳥見了
不會動的木頭假人
當然也不至驚心
這就是一種
物我兩忘的境界
只要能夠作到這樣
如如不動的心境
那麼就完全不用憂慮
菩提道業不成了！

口訣

但自無心於萬物
何妨萬物常圍繞

口訣應用

萬物是複雜多變的外境
或多乖或豐饒

坎坷時
我們希望它變短或消失

豐美時
我們希望它永遠不要離開
(也常常誤以為它不會離開)

但如果我們的心
這麼容易就
寵辱 皆 驚 了

那麼
萬物的圍繞
其實是一種
負擔
是一種 不安

所以啊！
還真得向龐居士
多學著點哪！



關於本詩

本詩的作者龐蘊居士，是個特立獨行的人；他曾把家財萬貫全部丟到洞庭湖裡，然後在市場賣竹器維生。他曾先參拜石頭希遷，得到悟境；後又參見馬祖道一深印本心。龐蘊自此澈見本來面目，並寫了許多詩以載道的佳作，贏得了當時太守的激賞，兩人甚且因詩而成為一見如故的善友。

龐蘊是一個非常用功的人，修行以後，在自己家宅的西邊建了一間廟來修，後來更把剩下的房子通通捐出去作了寺廟；而難能可貴的是，龐蘊全家有妻子及一雙兒女，也都精進向道；而且更殊勝稀有的是，最後舉家都得了道，並且道行都高，皆能夠預知時至，自主生死；他示滅時留下了一個偈子：但願空諸所有，慎勿實諸所無，好住世間，皆如影響。而當時的室內，留下了不可思議的清香……

禪詩之八

幸為福田衣下僧
乾坤贏得一間人
有緣即住無緣去
一任清風送白雲
——百丈懷海

白話詩解

我非常幸運的
成為一個廣種福田的僧人
並且成為乾坤宇宙間
一個閒適無為者
我的悠游人生便是
——
有緣就留
無緣就去
就像那白雲一樣
任由清風的吹送

口訣

有緣即住無緣去
一任清風送白雲

口訣應用

有緣住
無緣去
清風送白雲

這樣的境界
真是瀟灑自在無粘縛

人間許多的悲劇
往往就是因為未能
及時參透這個深刻的道理
對於不該執著粘縛的
執著粘縛了上去
那麼 業力就越纏越緊
越纏越緊
終至難逃命運的鎖鏈

那麼
怎樣才能掙脫命運之鎖鏈呢？
隨緣而去留
清風送白雲
就是最好的良方了！





關於本詩

有緣即住無緣去 一任清風送白雲

這二句把一個人開悟後的瀟灑境界，寫得實在是太傳神、太貼切，實在是太好太好了！

是的，按佛教的偉大教誨：一切都是因緣所生法！

那麼，既然一切都是因緣，我們在能盡份之處盡過十分的努力之後，其它的部份，真的也只有隨緣了；而這樣的隨緣，並非矇昧的消極與無奈；而是洞察真理後的豁達與灑脫！所以“有緣即住無緣去”是對因緣的直說，“一任清風送白雲”則是美麗的妙喻了，而且美得清秀非常，實在太愛這句了！

寫出這種佳句，當然也非高僧莫屬了；所以百丈懷海在禪宗史確實也是赫赫有名的高僧，他是馬祖道一席下最著名的入室弟子，而他自己的法嗣也是人才濟濟，例如為山、希運等後來都成為了一代宗師。

百丈禪師被後世稱為創建中國禪寺的第一人，因為它主張“一日不作，一日不食”的農禪制度，而他所訂定的「叢林信守二十則」，可說是最早的寺規。

禪詩之九

我有明珠一顆
久被塵勞關鎖
今朝塵盡光生
照破山河萬朵
——茶陵郁禪師

白話詩解

我的清淨自性
就像那久久被
塵埃封鎖的
一顆明珠
一旦洗淨了塵埃
就放出了萬丈光芒
照亮了河山萬里！

口訣

今朝塵盡光生
照破山河萬朵

口訣應用

塵盡光生
講的是明珠般的自性
已經全部顯露
也就是開悟了
照破山河萬朵
講的是自性明珠
的大功用

所以
塵盡光生後顯露的明珠
是本體
明珠的照亮河山萬物
是功用
因此
空性的體相用
皆在一顆明珠中
全部具足、顯現

所以
我們好好的
修練那每一個人
都有的明珠

因為它的功用
實在太偉大了
不但是照破山河萬朵
更照破了一切的貪嗔癡
帶來了最令人幸福的
睿智、祥和……





關於本詩

茶陵郁禪師有一次向楊歧禪師請教修行要旨，楊歧禪師便舉了一個公案說道：過去有些初參法味的衲子每次請教法燈禪師——百盡竿頭，如何更進一步？

法燈禪師總是回答：呃！

今天你問我什麼是祖師的要旨

我給你的回答就是這個“呃”字！

今後你只要好好用心參究

必能透徹自家的消息！

茶陵郁果然很聽教導的守住這個“呃”字，非常非常的用功參禪，二六時中，不敢須臾離開。

終於有一天，他騎了一頭瘦弱的驢子前赴一位施主的邀請；走呀走著，一不小心竟從驢背上跌了下來，栽了個大筋斗，你猜怎著？在電光石火的剎那，他大叫了一聲——呃！

至於這個呃的結局，聰明的你當然就都知道了啦！

（不然怎麼會有這麼棒的一首詩發生呢？）

禪詩之十

盡日尋春不見春
芒鞋踏破嶺頭雲
歸來偶把梅花嗅
春在枝頭已十分
——無盡藏比丘尼

白話詩解

我盡日去找尋那春天
卻不見春天的蹤影
於是踏破了芒鞋
尋遍了天涯
甚至白雲的深處
當我倦遊歸家
閒時輕嗅庭間梅花的清香
抬首一望 驀然發現
那春天已在枝頭
燦爛十分！

口訣

歸來偶把梅花嗅
春在枝頭已十分

口訣應用

燦爛的春天
不在遠方
就在我們的心中

如果我們想尋找幸福
如果我們想探幽訪道

那麼
我們真的不能捨近求遠
我們真的不能向外尋求
因為
春天 幸福 或道
從來都不在外頭
只在我們的心頭

因此
好好的回到
我們的自心吧！

清香的梅花
早已燦爛盛放了！





關於本詩

我們的無盡藏比丘尼與六祖慧能有一段善緣，就是在六祖自從黃梅得法後，便回到了韶州曹侯府，當時並無人知道一位得道高人在此，只有一位叫劉志略的儒士，對六祖禮遇甚厚；而劉的姑姑當時已出家為尼——就是無盡藏比丘尼。

劉由於覺得六祖相當有修為，於是就把六祖介紹給姑姑認識，無盡藏尼師自己常誦大涅槃經，六祖在旁聽了皆知妙義，於是就開始為尼師解說。但當尼師進一步拿著經典逐字請教時，六祖回答說：我不識字，但義理請儘管問。尼師率直問道：如果並不認識字，如何能領會其義呢？

六祖答道：諸佛妙理，非關文字！

深有慧根的無盡藏尼師聽了甚為嘆服，於是就在鄉里間廣為推介，並且向德高望重的鄉紳說道：此是有道之士，宜請供養！於是便感召了有名望的晉武侯之玄孫曹叔良以及許多鄉民前來瞻禮；這是六祖尚未大興法教前的一段美談佳話。亦由此可見無盡藏比丘尼的慧眼獨具與善根深厚，無怪乎後來能夠甚深悟道，並寫下這麼一首傳頌千古、膾炙人口的禪詩佳作，而其開悟可說與受過六祖調教點撥有著莫大的淵源！





七、究竟口訣

所謂的究竟口訣就是：大圓滿之口訣！

一切圓滿 一切具足
眾生本具 法爾如是

是的
一切眾生的自性
本自清淨
本自圓滿
而且一切一切的本質
皆已具足
並且這是一切眾生
原本就圓滿具足的
為什麼是這樣呢？
這是自然而然發生的
因為這不是佛所發明的
而是佛所發現
本來就如是的宇宙至極真理！

而其實
不論這字面意義充滿究竟真理
的大圓滿口訣
或禪詩偈中的精華口訣
甚且佛號與咒語……

它們所共同必須負擔的
就是空性義理
也就是說一切的口訣
還是手指
真正有意義的
就是那如一輪明月皎潔般的
——空性大智慧！

願眾生早日成就！ 願佛法弘揚全世界！ 願人間早日成為淨土！

禪學英文

撰文・美學設計／林慧蓉

Zen KK [zɛn] DJ [zen] n. 名詞

禪：靜慮，心定於一境而正審思慮

keep the mind in tranquil state and think through right views

禪定：外離相為禪，內不亂為定

not to be affected by things in the outside world is Zen,

when the inner peace is untroubled, that is the the tranquility of Zen

禪宗：直指人心，見性成佛，不立文字，以心傳心之宗派

A sect of Buddhism : show a person his mind directly,

when his true nature revealed, he is a Buddha,

pass on the dharma through the mind, not the written words.



Annie : I am going to make my **debut**
at National Theater tonight.
I am so **nervous** !

今晚我將在國家戲劇院
首次登台，好緊張喔！

Tiffany : It's no use getting nervous.

緊張是沒有用的，

Take a deep breath and

做個深呼吸，**淡定**一下吧！

remain Zen !



debut

[di ` bju]

演員首次登台、新節目首次推出、新品問市

來自法文的外來語，字尾的 t 不發音，它在法文裡的意思是「開始」

n. 名 詞

The actor made his debut in the stage drama.

這位演員在那齣舞台劇中首次登台演出

v. 動 詞

The new product will debut next week.

這項新產品下周首次上市

a. 形容詞

The young singer is prepared to release her debut album.

這年輕歌手正準備要出她的首張專輯

nervous

[` nɜ:vəs]

a. 神經質、緊張不安的

I was too nervous to eat. 我緊張得吃不下飯

remain

[ri ` men]

v. 保持 原狀態、情況性質而不改變



This room **remains** cool all summer.

這個房間整個夏天保持涼爽

v. 繼續 停留 於一處

Her untiring and sincere teachings will always
remain in my mind. 她的諄諄教導永遠留在我心中



make one's debut 首次登台

take a deep breath 深呼吸

remain Zen 淡定

☆ 可活用 **remain Zen** 在各種情境

1. To **remain Zen** helps us get through difficulty.
保持淡定幫助我們渡過難關
2. He **remained Zen** when the situation was tense.
在緊張的情勢下，他仍保持淡定
3. I tried to **remain Zen** despite everyone was watching.
儘管那麼多人在看，我試著保持淡定
4. Don't worry! Have a cup of black tea and **remain Zen**.
別擔心，來杯紅茶，淡定一下吧！
5. Although things were not going well, I still have to **remain Zen**.
雖然事情進行得不順利，但我還是得保持淡定



賀

禪 雜誌
改版出刊！

啟迪智慧
利益群生

朱靜珍 敬賀



賀

禪 雜誌
改版出刊！

啟迪智慧
利益群生

鄭鴻祺 敬賀



賀

禪 雜誌
改版出刊！

啟迪智慧
利益群生

鄭秉忠 敬賀

賀
禪 雜誌
改版出刊！

啟迪智慧
利益群生

鄭博文 敬賀

賀
禪 雜誌
改版出刊！

啟迪智慧
利益群生

耀泰 敬賀

賀
禪 雜誌
改版出刊！

啟迪智慧
利益群生

誠慧 敬賀

賀

禪 雜誌
改版出刊！

啟迪智慧
利益群生

彭聖芬 敬賀

助印功德名錄

助印功德 福報綿長~

邱添安

陳邁

陽光

楊玉玲

劉惟菁

毛志宏闔家

祥益健康素食館

2013 下半年度規劃表



7月 (JUL)

8月 (AUG)

9月 (SEP)

10月 (OCT)

11月 (NOV)

12月 (DEC)

SAT (六)						
SUN (日)			1			1
MON (一)	1		2			2
TUE (二)	2		3	1		3
WED (三)	3		4	2		4
THU (四)	4	1	5地藏菩薩誕辰	3		5
FRI (五)	5	2	6	4	1	6
SAT (六)	6	3	7	5	2	7
SUN (日)	7	4	8	6	3藥師佛誕辰	8
MON (一)	8	5	9	7	4	9
TUE (二)	9	6	10	8	5	10
WED (三)	10韋馱菩薩誕辰	7	11	9	6	11
THU (四)	11	8	12	10	7	12
FRI (五)	12	9	13	11	8	13
SAT (六)	13	10	14	12	9	14
SUN (日)	14	11	15	13	10	15
MON (一)	15	12	16	14	11	16
TUE (二)	16	13	17	15	12	17
WED (三)	17	14	18	16	13	18
THU (四)	18	15	19	17	14	19阿彌陀佛誕辰
FRI (五)	19	16蓮花生大士誕辰	20	18	15	20
SAT (六)	20	17	21	19	16	21
SUN (日)	21	18	22	20	17	22
MON (一)	22	19大勢至菩薩誕辰	23	21	18	23
TUE (二)	23	20	24	22	19	24
WED (三)	24	21	25	23觀音出家紀念日	20	25
THU (四)	25	22	26燃燈佛誕辰	24	21	26
FRI (五)	26	23	27	25	22	27
SAT (六)	27	24	28	26	23	28
SUN (日)	28	25	29	27	24	29
MON (一)	29	26	30	28	25	30
TUE (二)	30	27		29	26	31
WED (三)	31	28		30	27	
THU (四)		29		31	28	
FRI (五)		30龍樹菩薩誕辰			29	
SAT (六)		31			30	
SUN (日)						



沁心佛語：三界之中，以心為主。能觀心者，究竟解脫；不能觀者，永處纏縛。——大乘本生心地觀經





心經講記

全新出版

心經 到底在說什麼呢？

以出世間智來看

心經就是說明了如何究竟解脫的方法

以世間智來看

心經也說明了該如何“身處紅塵心不染”的方法

故不論入世、出世 心經都是我們心的依皈

心經，是以智慧著稱的經典。短短的經文，就把般若空慧闡釋得相當清晰。如果一個修行人想“深入經藏，智慧如海”的話，事實上，能夠把一部心經讀得通透，也就能夠掌握住佛法心要了。

◎網路流傳最廣的心經解讀本之一，全新設計出版，全心感動你的心。

◎本書內容於Google及Yahoo心經搜尋排行常第一名。

◎生活散文的生動筆觸，逐句地深入淺出的闡述心經的智慧寶藏，是安身立命不可或缺的案頭書。

• 全省各大書局及網路書店均可購買（如：誠品、金石堂、博客來網路書店等…）



禪學運動是世界思想史中一個偉大的革新。

——胡適

今天我們所謂的禪，在印度是沒有的。中國人的那種富有實踐精神的想像力，創造了禪，使他們在宗教的情感上得到了最大的滿足。

——鈴木大拙

禪的最後目標是開悟的體驗；而開悟對一個人有著特殊的影響，整個心智活動都會以一種新的格調來作用，春花更美，山溪更為清澈。

——佛洛姆

禪學所呈現的，是觸及到真正奧秘的感覺；會撞擊參禪者，使之產生言語道斷的一種全然體驗。

——榮格

禪宗強調內心的自証。

——Thomas Merton

禪是一種生命自在的狀態。

——文華智慧

禪～空花水月意境



4 710-4464-21357 09
NTDS180