

Zen 禪

空花水月意境

Magazine Monthly

開悟的方法

禪文學 · 禪藝術 · 禪文創 · 禪小說 · 禪書房



祖師開示精華 · 禪學術論壇 · 開悟的方法

十月號

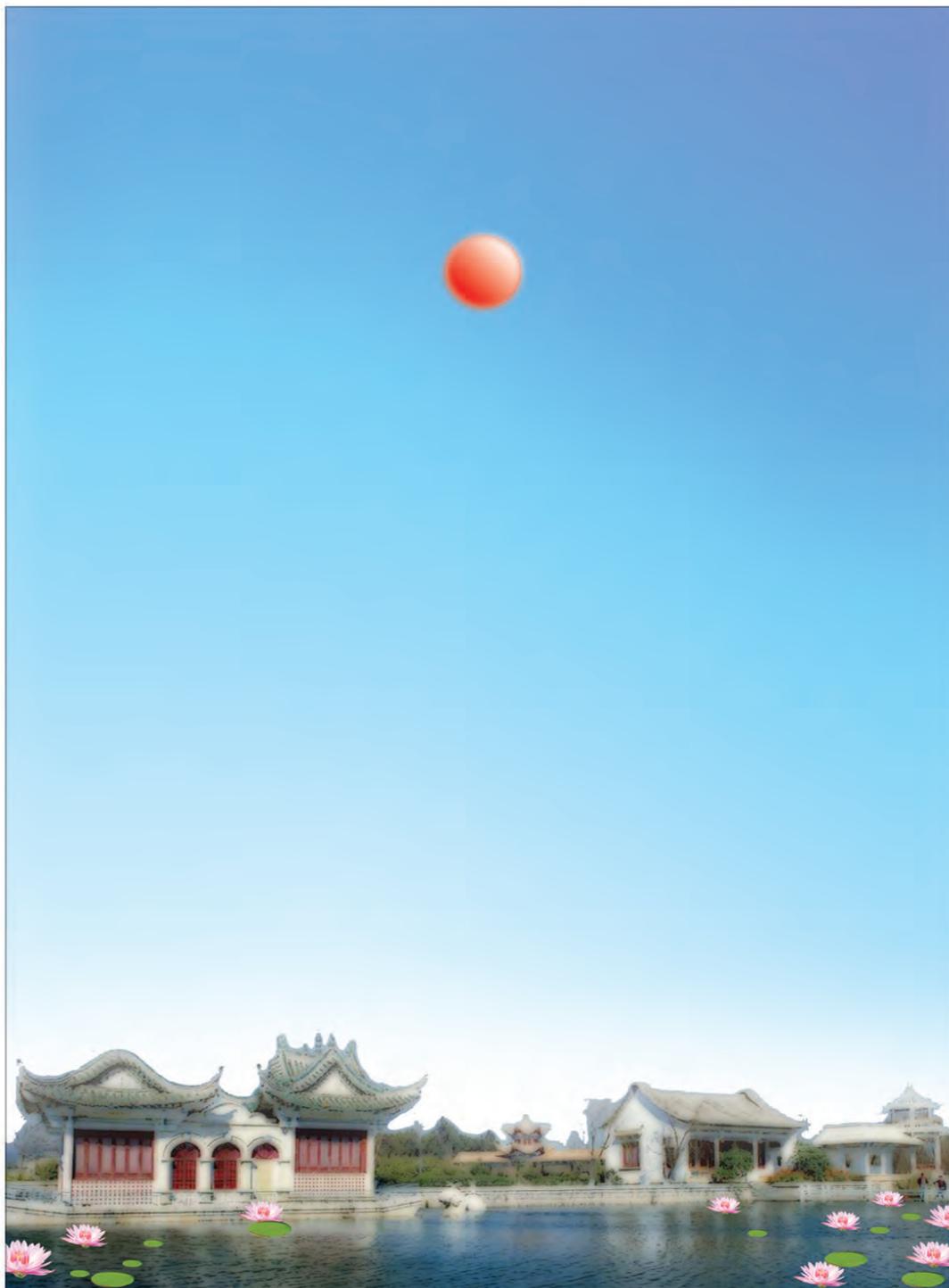
OCTOBER

2013

NO.250

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

資深社長／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

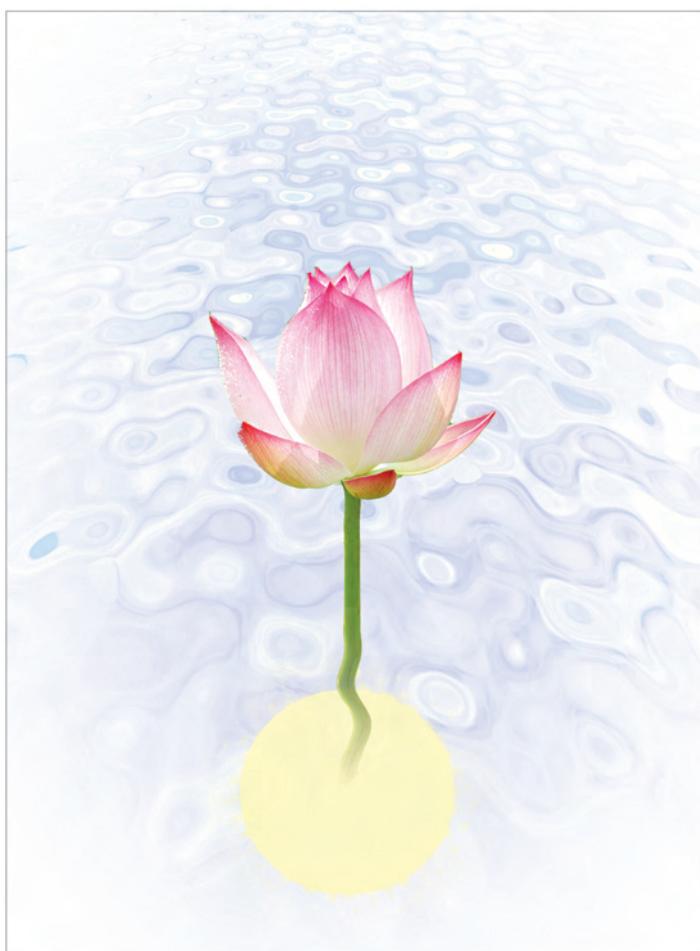
推廣部／賴明鑑

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／福慧文物印刷有限公司

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

- 禪文學
 - 詩
 - 散文
 - 小說
- 禪藝術
 - 攝影
 - 繪畫
 - 音樂
 - 舞蹈
 - 園藝
- 禪文創
 - 手帕禪設計
 - 馬克杯禪設計
 - 燈罩禪設計
- 禪知見
 - 公案
 - 禪師法語
 - 祖師傳略
 - 禪修法語
 - 祖師開示精華
- 禪實修
 - 實修課程系列
 - 實修報告
- 禪經典
 - 楞伽經
 - 文殊般若經
 - 金剛經
 - 心經
 - 大般若經
- 禪學
 - 禪書房
 - 禪學術論壇
 - 禪學英文



總編輯用箋——

心似秋月皎潔

秋高氣爽，清風徐來；在楓紅層層的美麗詩意中，細緻的引介一下秋月皎潔的十月號禪刊內蘊。

“現代禪詩～剎那”閱讀出詩人的才情與悟性；“禪風散文～心空流動”獻出優美的文字與省思；“禪小說”依然以充滿機鋒的對話帶來心靈的洗禮；應景小專題的重陽菊花詩篇，在清芬的菊花吐香中溫灸禪意。

更且在精心的尋求新意中，製作了幾許全新的篇章～禪藝術精緻的舞台上，粉墨登場的有禪悅畫、清心禪歌、空靈之美禪舞以及禪風藝廊的展覽；在在以淨美的心情點粧生命的風華。

禪文創也在新氣象中創美了一番，讓簡約的美學在自由的心境中發想，並於乾淨的心空飛翔～手帕、馬克杯、燈罩等禪設計，讓禪不經意間融入時尚氛圍裡。

至於禪知見的祖師開示精華，是心靈的重頭戲，為行者指引出直趨無上菩提的真實捷徑——修心為要！

“禪法實修”繼續以五種角度切入～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”依舊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～開悟的方法”讓我們在文字、語言、聲音、動作、一切中、邁向自在禪心。……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

寫于秋風輕送桂花香的日子



目錄

——心靈地圖·璀璨路途

封面——

香風花雨樓中吟禪詩

～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

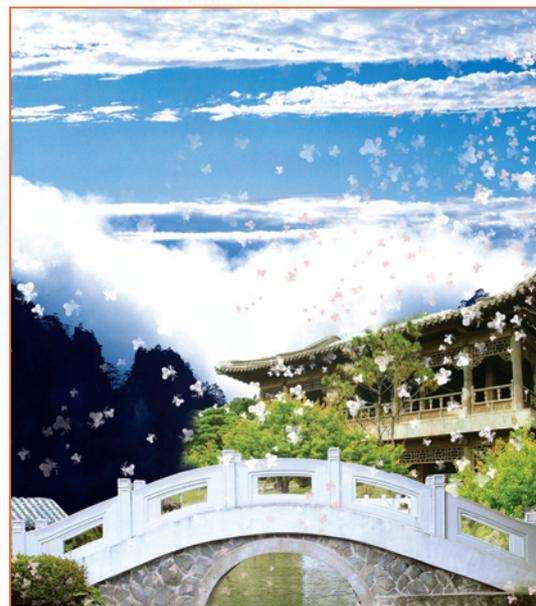
6 目錄

禪文學

- 10 ■ 現代禪詩
- 11 ■ 禪心散文
- 12 ■ 禪小說
- 18 ■ 菊花詩篇

禪藝術

- 26 ■ 禪意境
- 32 ■ 禪悅畫
- 38 ■ 禪歌
- 42 ■ 禪舞
- 46 ■ 禪藝廊



禪文創

- 54 ■ 手帕禪設計
- 58 ■ 馬克杯禪設計
- 62 ■ 燈罩禪設計

禪知見

- 68 ■ 開悟偈語
- 69 ■ 開悟公案
- 70 ■ 祖師法語小輯
- 72 ■ 禪宗傳承祖師傳略
- 禪修法語～
- 74 ■ 正確的回應
- 75 ■ 朝向偉大 才會成就
- 76 ■ 進入實相不離開
- 77 ■ 安住空性 利益無量眾生
- 78 ■ 努力向上
- 79 ■ 輝煌·偉大·愛眾

	祖師開示精華～	
81	■	達摩祖師·四行觀
86	■	二祖慧可·是心是佛
88	■	三祖僧璨·信心銘
90	■	四祖道信·百千法門歸方寸
92	■	五祖弘忍·最上乘論
94	■	六祖惠能·法寶壇經

禪實修

禪法實修課程系列

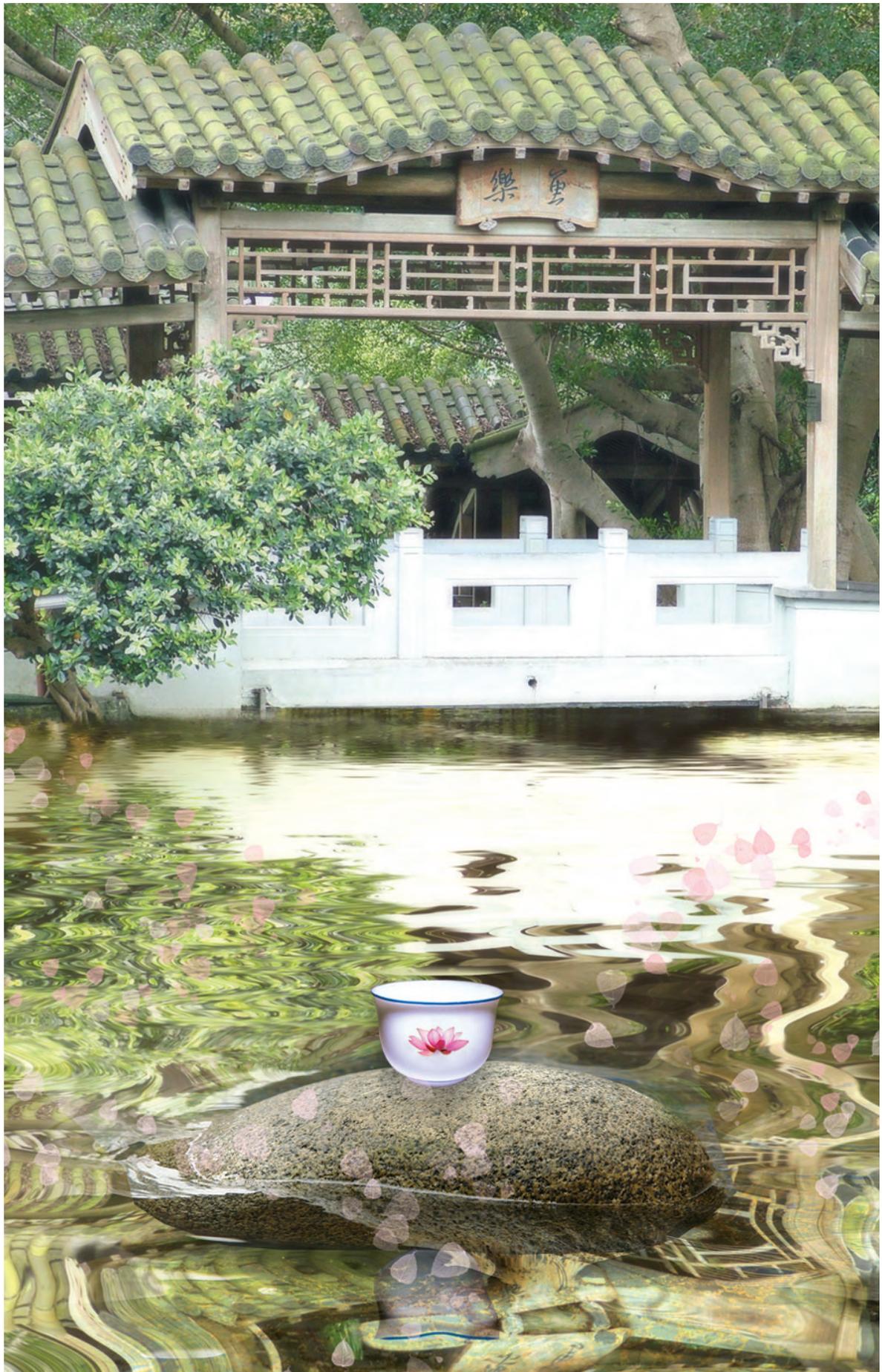
100	■	之一 —— 禪定
102	■	之二 —— 參話頭
104	■	之三 —— 默照禪
106	■	之四 —— 一行三昧
108	■	之五 —— 生活禪
110	■	修學者對禪修的學習與體悟

禪宗經典研讀

114	■	楞伽經
120	■	文殊般若經
126	■	金剛經
130	■	心經
134	■	大般若經

禪學

150	■	禪書房
158	■	中文禪書參閱單
162	■	英文禪書參閱單
166	■	禪學術論壇～開悟的方法
174	■	禪學書籍導讀——禪學入門
180	■	禪學英文
192	■	2013下半年規畫表



禪文學

Zen Literature

■ 詩
現代禪詩

■ 散文
禪心散文

■ 小說
連載——禪

■ 應景禪詩
重陽節菊花詩篇

現代禪詩 —

剎那

詩人／陳子軒

美學編輯／柏森

時間的流負載了所有過往
通過剎那的現在
流向未來

城市裡
人們為庸碌的生活而忙
偶而的午後時光
帶著啜飲上好咖啡的遐想
想抓住此刻剎那的寧靜
又每每讓它從指縫中溜去
成了過往的記憶

許久不曾回家的遊子
總是貪著那幾片
漂泊不定的浮雲
浮雲無意
卻遮住了長空
想回家的遊子
剎那瞥見
在空裡

蹉跎的歲月
在隨波逐流中閃過
雜亂的思緒
在紛至沓來中遺忘
桎梏的心靈
在瞻前顧後中牽動

虔誠的寧靜
在剎那凝神中綻放

無思無慮的穿梭於
無常變化的人間
將深情寄予無情的表相中
將悲願藏於無盡的慈悲裡
剎那即是永恆
令人歎服

熙熙攘攘的人群裡
穿梭不停的是心
穿越交織變換迷離人間的剎那
原來
一切都是了不可得

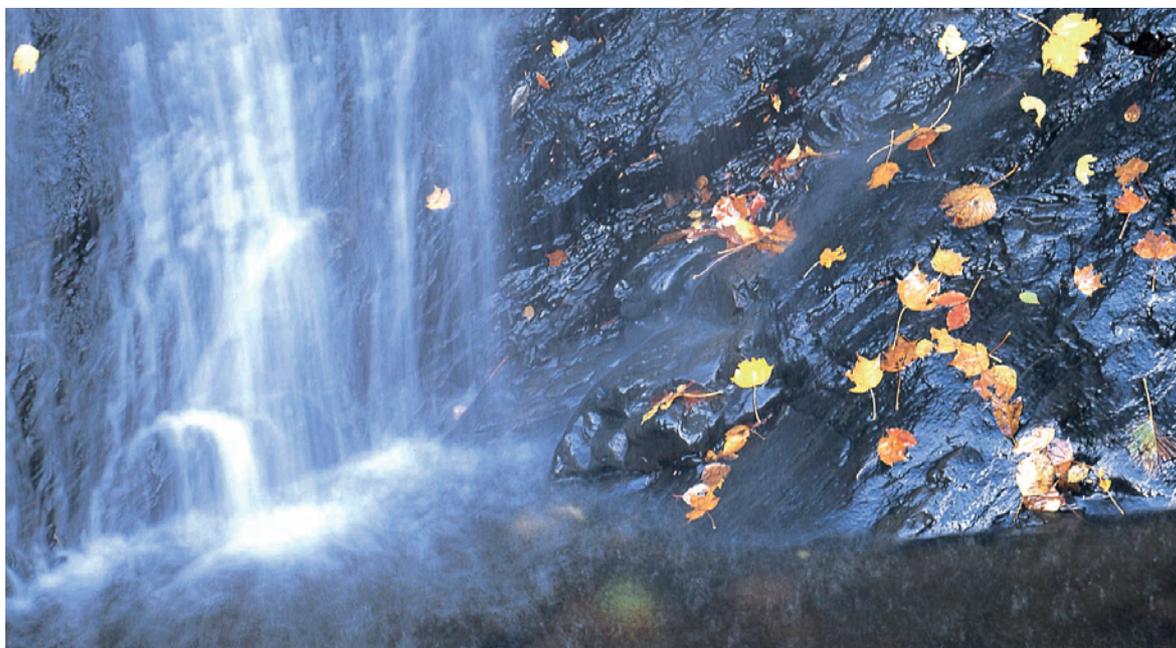
迷悟之間
不見迷不見悟不見之間
不見亦不見
剎那間
生命真實處
自然顯現

三千大千像牢繩
看破牢繩本無繩
迷悟只在一瞬間
剎那生滅即永恆

禪風散文——

心空流動

文章／賴信仲 美學設計／李銘泰



這珍貴的歲月啊！卻常在我漫不經心的思緒中，悄悄走過。想追回那可能留下的足跡，卻無法有著清晰的印記，模糊與哀愁掠過。遠望那劃過天際的美麗虹彩，想再多看一會兒，請稍作停歇，別急著離去，卻不待告別地淡然揮手，只能在回憶與期待的空間裡相逢。

當心智走入重山峻嶺時，不免讓人有些無所適從，有過去的聖哲們走過，此刻的我只有前行，那依稀可辨的足印與寂默是路上可深談的友伴。

仰望蒼穹，不禁要問，我是誰？我的心在哪兒呢？……是誰關鎖了我？在記憶中搜索不到的時空……。放手，放手鬆開那概念的牢籠，得與失、尊與卑、好與壞、有

與無、人與我…

流過了！讓思緒自己走，不再與它結伴，誤認與纏綿造成了偏執的枷鎖，讓這條路走來既漫長而時感困惑；唯一聊以寬慰的，是薄霧漸散的晨間，日出映照雲海，靜觀那山形變化，訴說著無常裡竟帶著永恆之美。遠方的寺院傳來了一陣清亮的鐘聲，驚醒了記憶中的迷夢，幾世紀以來緊緊綑綁的鍊鎖，應聲碎落！

全然的當下是無垠的虛空，讓一切自然的來，自然的走，當下真實活著的感受。恰似一雙淨白的羽翼，在遼闊的天空，無聲地～自在飛翔，奔放灑脫！

連載（二）——

禪小說

文／運琳 美學編輯／聖晏

喝茶吃飯



一個年輕和尚對老和尚說道：

師——父——

自從我到這裡來
都不曾被你指示過修行心要啊！

老和尚說：

不是這樣的——

自從你到這裡來
我沒有一天不在指示你修行心要啊！

年輕和尚摸摸腦袋：

哪有？——

老和尚說：

你奉茶給我我就喝茶
你捧飯給我我就吃飯
你向我合十我就點頭
我有哪一處不指示你修行心要呢？

年輕和尚迷惑不解的道：

哪有？——

老和尚面色和怡的說道：

其實啊！
當下承擔
就是修道
如果再多想
就離題很遠了
年輕和尚恍然大悟：
哦！
然後高興的當下禮拜。

倒滿茶

一位居士來參訪老和尚說道：
方丈
你是很有修沒有錯
不過也不能每天都不講經論道
這樣要完全折服人
似乎還差了那麼一點點
老和尚道：
是嗎？
居士道：
不過呢
空性還是要向你請教的啦！
老和尚點頭，一言不發拿起茶壺，
示意他舉杯，然後往他的杯裡倒茶，
倒了滿了還不停，一直倒……
居士制止道：
滿了
滿了
不要再倒了
老和尚才又笑著開口：
你看看這個杯子
你的心就像這滿溢的茶杯
我的法怎麼裝得進去呢？
居士聽了，慚愧的跪下禮拜。



小和尚：

師父，他們都說我不夠用功
請問如何才是用功？

老和尚：

這個嘛

用功還不簡單

就是肚子餓的時候就吃飯

實在睏了就睡覺

小和尚：

師——父——

世界上所有的人不都是這個樣子的
這哪是什麼用功？

老和尚：

ㄟㄨ 欸 ——

不一樣的！

小和尚：

哪裡不一樣呢？

老和尚：

一般人吃飯時才不肯好好吃飯

小和尚：

怎麼說呢？

老和尚：

就是吃飯時不好好吃

總是惦記著這個、惦記著那個

或是貪求著這個、貪求著那個

小和尚：

那睡覺呢？

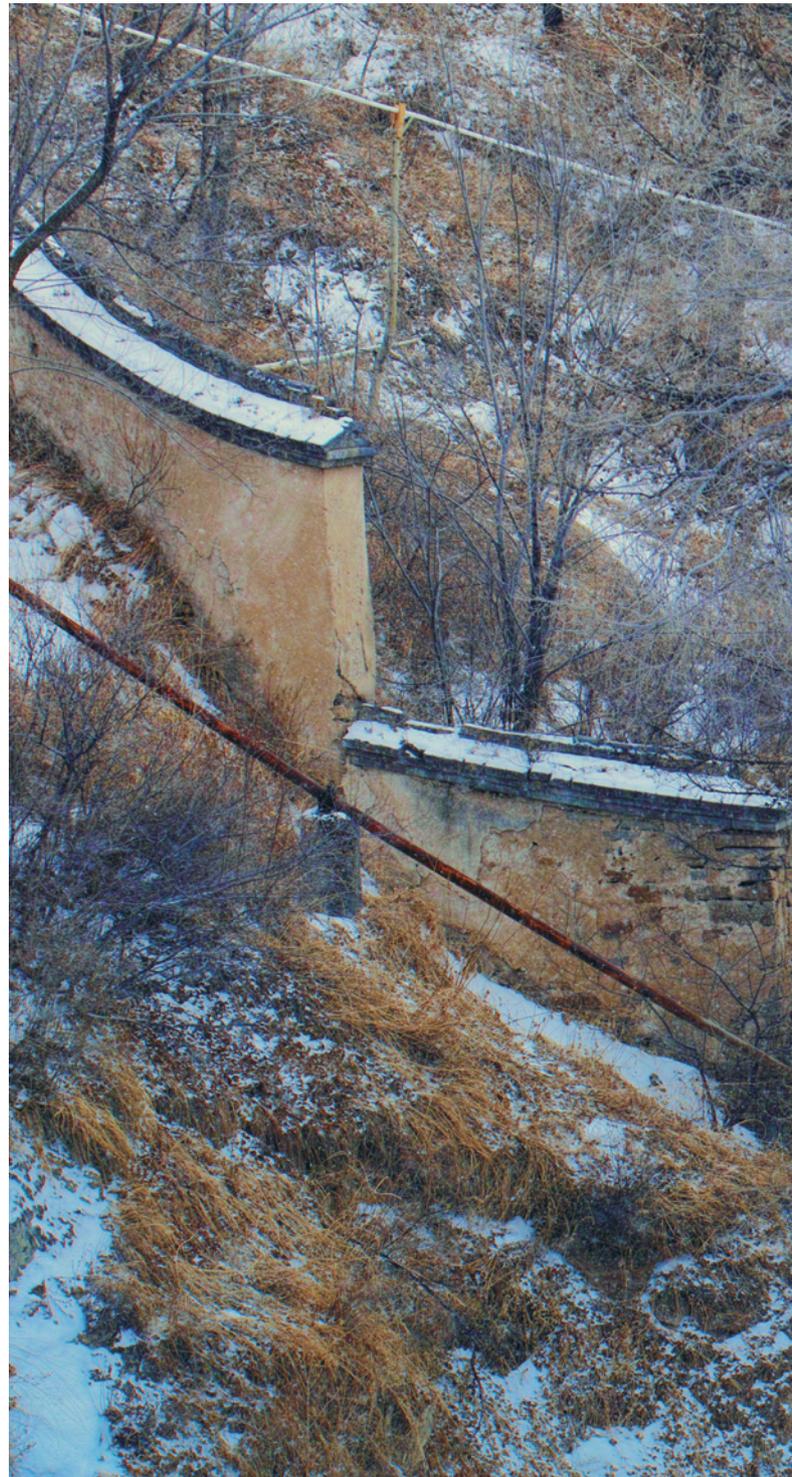
老和尚：

也一樣啊！

世上有幾個人能真正倒頭就睡？

總是心事重重、患得患失

小和尚：



你講得還真有點道理

那——

我們現在去吃飯吧！

而且要——

好——好——吃——飯——！

老和尚點頭笑道：

對！

好——好——吃——飯——！



對聯

逸竹在多幅懸掛著長又大的對聯下穿梭著、品賞著；但由於兩邊對聯的內容差異性有些大，他來回看著。

老和尚走過來問道：

孩子，你在徘徊什麼？

逸竹：

我覺得這個我喜歡——

謀福當謀天下福

計利當計天下利

老和尚聽著。

逸竹走到另一邊：

不過

這個倒也符合人性——

人活為己

天經地道

老和尚聽著。

逸竹走回來說：

這個相當好——

先天下之憂而憂

後天下之樂而樂

唸完覺得心胸開闊

覺得自己偉大多了

這種感覺滿好的

逸竹又走到另一邊：

但是

衣帶漸寬終不悔

為伊消得人憔悴

雖然談得是小情小愛

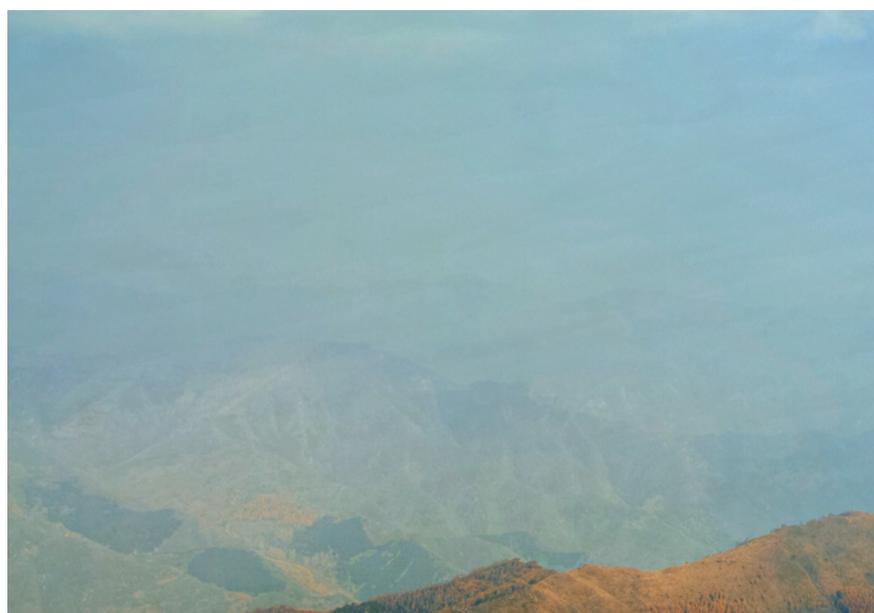
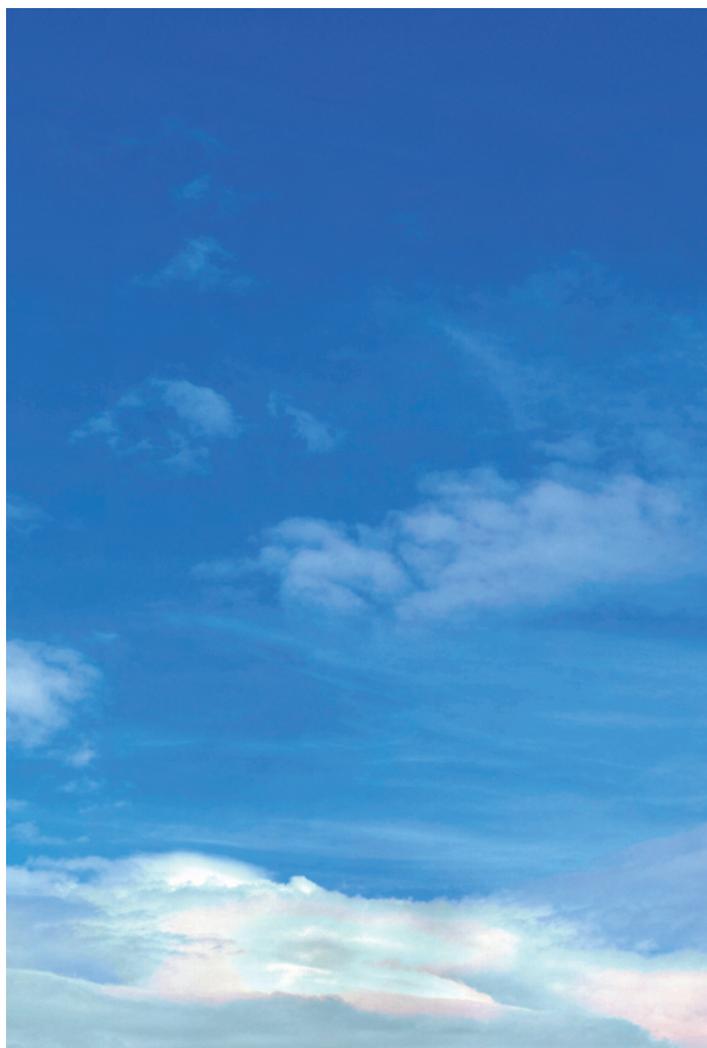
但畢竟有些勾人心魄

老和尚聽著、跟著。

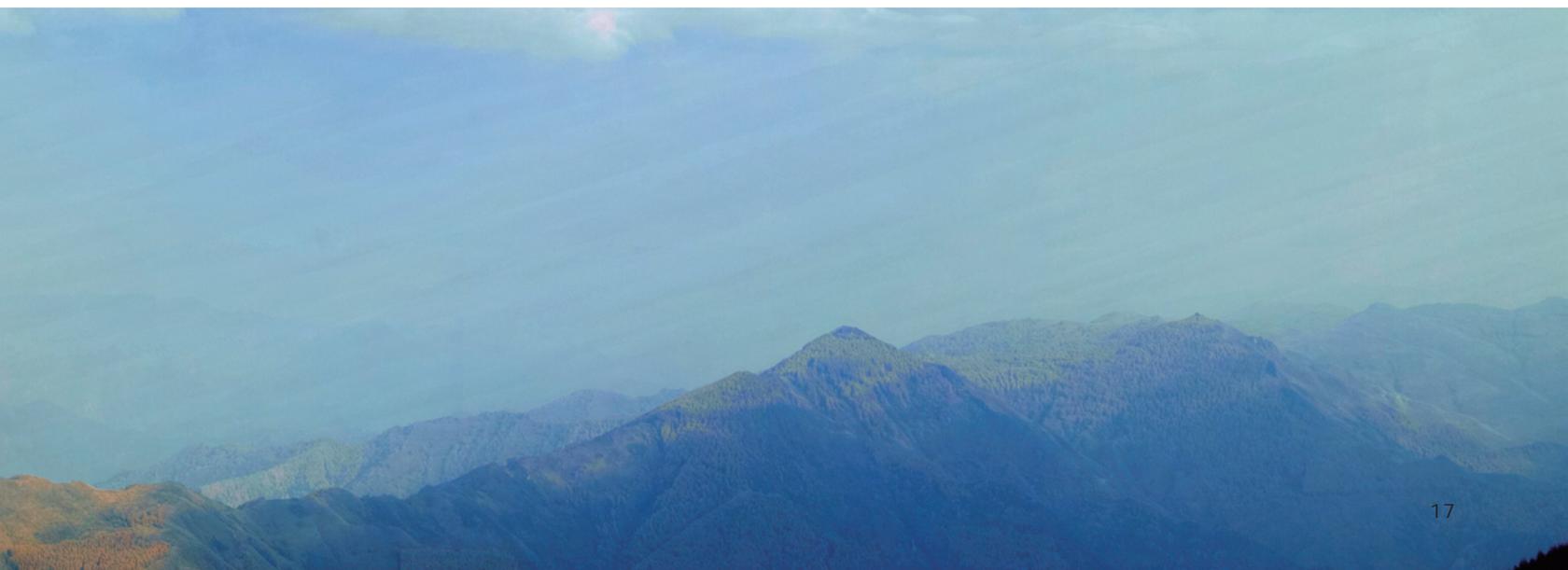
逸竹走回來說：

但是——還是這個最令人感動了——

為往聖繼絕學



為萬世開太平
唸著唸著
覺得自己高大極了
真是最喜歡這樣的自己了
逸竹又走到另一邊：
醒掌天下權
醉臥美人膝
逸竹看了老和尚一眼：
這個嘛！
有幾分梟雄的霸氣與浪漫
老和尚帶著玩味的眼光看著逸竹。
逸竹回看老和尚說：
你放心啦！
我偶爾會有些墮落 人天交戰
不過 大部份的時間
我都還是 謙謙君子啦！
老和尚終於說話了：
我的上聯是 沒事沒事我沒事
下聯是 找茶找茶你找茶
逸竹詫問：
什麼？
老和尚說罷就搖頭晃腦的踱步離開了。
正好進來聽到上下聯的兩位小和尚，都笑翻了肚皮，笑鬧著跟著老和尚走了。
逸竹目送他們的背影，看看左邊的對聯，再看看右邊的對聯，聳了聳肩。



應景小專題——重陽節禪詩

菊花詩篇

詩解心賞／泰然 美學編輯／李銘泰



秋登蘭山寄張五

北山白山裏
隱者自怡悅
相望試登高
心隨雁飛滅
——唐 孟浩然

如善知識所言，人是以心活在這世界上的，無怪乎隱者能怡然自得，雖然身居於深山之中，卻不會因之而受影響，這也正是我們可以借鏡的，如果身處於紅塵之中，卻不受影響，一切還是心為準，只要有愛眾生的心，只要有行盡一切善法的心，那麼就是最崇高偉大的生命。

奉和九日幸臨渭亭登高得枝字

重九開秋節
得一動宸儀
金風飄菊蕊
玉露泣萸枝
睿覽八紘外
天文七曜披
臨深應在即
居高豈忘危
——唐 韋安石

居高豈忘危，是的，我們所居住的三界如火宅一般，是不能耽溺於其中的，如夢似幻的一切，其實要看清楚，快快的出離，而且，如果不在功德飽滿的情況下，快步的前行，其實沒有一定的保證，行菩薩道是需要功德福報的，在有行菩薩道的機會時，真的是要感恩，真的是要把握。

摘菊花

金花布地
玉蘂承天
杲日當空
乾坤朗耀
龍騰雨霽
露結成霜
霧籠松竹凝寒色
雲散峯巒杲日輝
——汾陽無德禪師

再美好的事物，再美麗的風景，如果跟修行成就相比，那一切都不算什麼，更何況外在的人事物，都是虛幻不已，都是不長久的，只有修行的證量，只有善良的心，才能真的算數，所以修行能讓我們的心，再次的崇高起來，能夠讓人正確的對待自己的生命，而不會虛擲寶貴的光陰與珍貴的人身寶，而全心全意的行服務眾生的菩薩道，如同諸佛菩薩與善知識的示現，分分秒秒的無法讓自己浪費啊！



菊花香

蓮目瞬時千界靜
金顏笑處一花新
東宮玉殿無遺影
毘藍園畔兩天花
酌泉釀點祖師茶
茱萸鮮嫩菊花香
東籬閑玩也無妨
今日元來九月九
——衢州石門雅禪師



美好的景緻，相信每一個看到的人都會歡喜，而最值得歡喜的應該是我們的修證，如果修得好，是可以給多少眾生歡喜啊，不僅僅在有形的層面，可以服務眾生，可以給眾生最需要的幫助，在無形無相的層面，更是能利益無量無邊的眾生，所以真的要好好的專注於修行，才能對得起過去生的努力累積的功德福報，今生能得遇佛法，真的是再幸福不過，所以要努力的把這樣的美好，傳遞給更多更多的有緣眾生，越多人得遇佛法，相信這個世界，就會越來越美麗。

菊花新

重陽九日菊花新
一句明明亘古今
楊廣橐駝無覓處
夜來足跡在松陰
——漳州淨眾佛真了燦禪師

當我們了解到佛法的好，我們就會不捨得不努力修行，這如火宅的三界，就如經典中所提，我們仍如孩童般，開心地玩耍著，沒有出離的心，還有許多有緣的眾生，在等待我們的成熟，將這最高做好的佛法，傳遞給他們知道，進而實踐於生活當中，想想這樣的畫面，所有的眾生都在和樂的狀態下生活著，每天所思所想的就是服務他人，就如同佛菩薩與善知識的思惟，這樣是多麼的美好，所以讓我們努力的行一切善法，累積無量無邊的功德，讓自己的修行順利，並期許自己也能早日也有這樣的思惟。

菊花黃

菡萏花如畫
嶽峯岫若糍
飄颻松韻淡
翻砌菊花黃
放鶴時登嶺
觀魚或在梁
——宋 孤山沙門智圓

就是這樣自在，如同山林景緻，如同盛開花朵，不需要額外的想法，就是盡全力的在這當下，這樣的狀態，真的太好了，佛法告訴我們的大智慧，能讓我們趨近這樣的狀態，在一切的歷緣對境中，不再迷失這個心，所以真的要在生活中實修，因為這樣才能讓我們，正確的活在這個世界。

醒世歌

春日才逢楊柳綠
秋來又見菊花黃
榮華總是三更夢
富貴猶如九月霜
老病死生誰替得
酸甜苦辣自承當
一劑養神平胃散
兩重和氣瀉肝湯
生前徒費心千萬
死後空餘手一雙
悲歡離合朝朝鬧

富貴窮通日日忙
勸君切莫要爭強
百年混世戲文場
頃刻一聲鑼鼓歇
不知何處是家鄉
——憨山大師

的確是虛幻的一場大戲，真的什麼也帶不走，只有業隨身，佛法就是要告訴我們這個實相，進而給我們解脫的靈丹妙藥，在這五濁惡世之中，還好得遇佛法，有了正確的方向，否則真是無有出期，但還有許許多多的眾生，無法藉由修行來解脫，每天汲汲營營於功利之中，其實是苦不堪言的，我們得遇佛法，享受著這樣無負擔的快樂，真的是有責任也讓他們快樂，一種完全沒有副作用的快樂，而且會深深地影響周圍的人，讓越來越多人，感受到這種快樂，才是我們今生所為而來。



菊花鮮

截斷眾流一句傳
乾坤函盖更幽玄
三關透脫知何處
逐浪隨波利有緣
今古韶陽一句傳
江南三月菊花鮮
行人莫染眸中屑
誰信靈雲妙悟玄
——宗門玄鑑圖

在這器物世間，有許多美好的事物，如果這時候，有一個善良的心，那一切才有了意義，因為所有都是不長久的，再美好的事物，也經不起時間的考驗，唯有好好地修證，才是最真實，最自利利他，最好的報恩，所以讓我們努力的在這個心上下功夫，努力自度度人，行一切善法吧。

菊花新吐秀

春虹影侵堦
月華當戶
正紅女授衣之候
乃農人築圃之時
葉落聲
乾蛩吟韻
響籬下菊花新吐秀
岩前桂子已飄香
紅蓼開殘

低映片帆歸遠浦

碧梧凋盡

亂隨一鴈落平沙

幸對良辰

恭陳佛事

——高峰龍泉院因師集賢語錄

卷之一

能夠世世常行菩薩道，這是多麼不容易的因緣，也是我們過去生不斷的積功累德，不斷的發願，才能有這樣的機緣，所以要珍惜一切服務眾生的機會，對於所有的菩薩道，都要沒有分別的盡心盡力，成就一件菩薩道，都是了不得的，從今起，讓我們細心呵護每一件交付的菩薩道業吧。



菊花撲鼻香

九月重陽節

菊花撲鼻香

廓然無一物

光明照十方

——汝州寶應馳開堂法嗣書來

在真的就是本來無一物，都是我們的妄想執著，如八相成道的劇中，佛陀仰望

著夜空，看著閃爍的明星說道：

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！

我們本具的智慧德相，本來可以光照十方，卻因為妄想執著，佛法是這麼的美好，真的應該替眾生想想，停止妄想執著，讓我們本具的，重新從心出發。







禪藝術

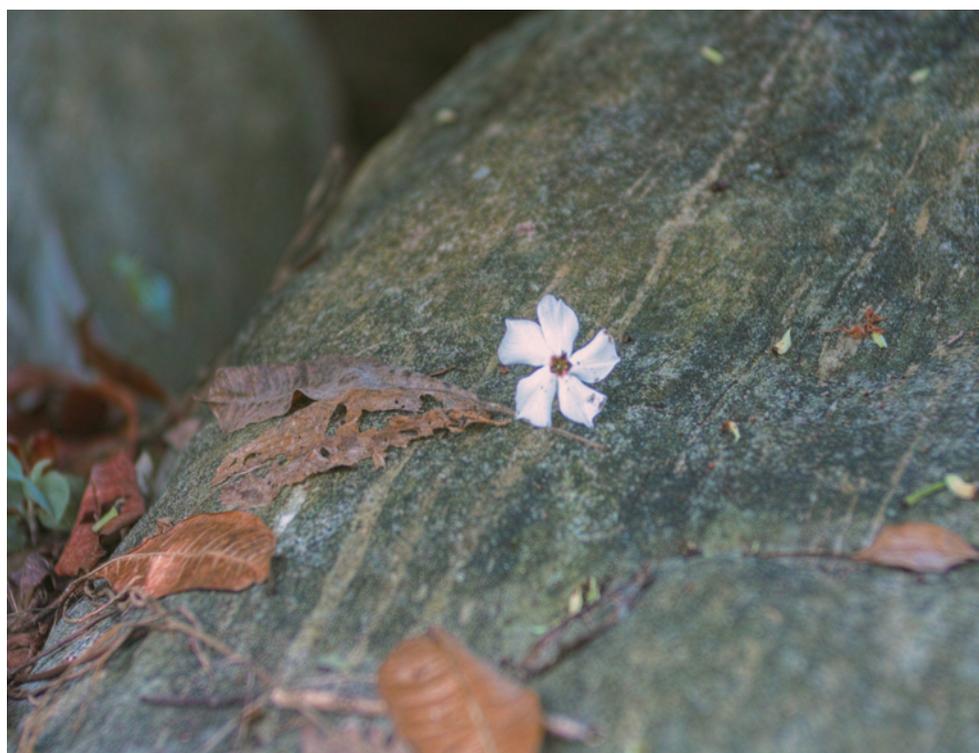
Zen Art

- 攝影
鏡頭與小詞的對話——
禪意境
- 繪畫
喜悅的心靈彩繪——
禪悅畫
- 音樂
高山流水心音——
禪歌
- 舞蹈
空靈之美——
禪舞
- 展覽
禪藝廊——
禪花如幻

鏡頭與小詞的對話——

禪 意 境

攝影／鄭秉忠 小詞／靈運翱翔 美編／李秀英



一朵小小的白花
飄落大大的樹幹上

小花並不小
樹幹也不大

芥子同須彌
須彌即芥子

此心無分別
萬物皆平等



日月無心意識
光照一切眾生
樹木無心意識
能與眾生花果
——文殊師利問經



尋常的樹葉
不尋常的心

微小的樹葉
不微小的生命之學

有枯有榮
有綠有黃

無遠無近
無心無意

秋天的枯葉
在樹上撐住最後的
生命風華

三界的流浪
猶如樹葉的更迭
輪迴不已

迷離的樹影
以藍天的畫布
盡情自由奔放

不執著的心
穿越了長天的樹影
回到了空無





雲在飛
思絮也在飛

天夠晴
心情也晴天

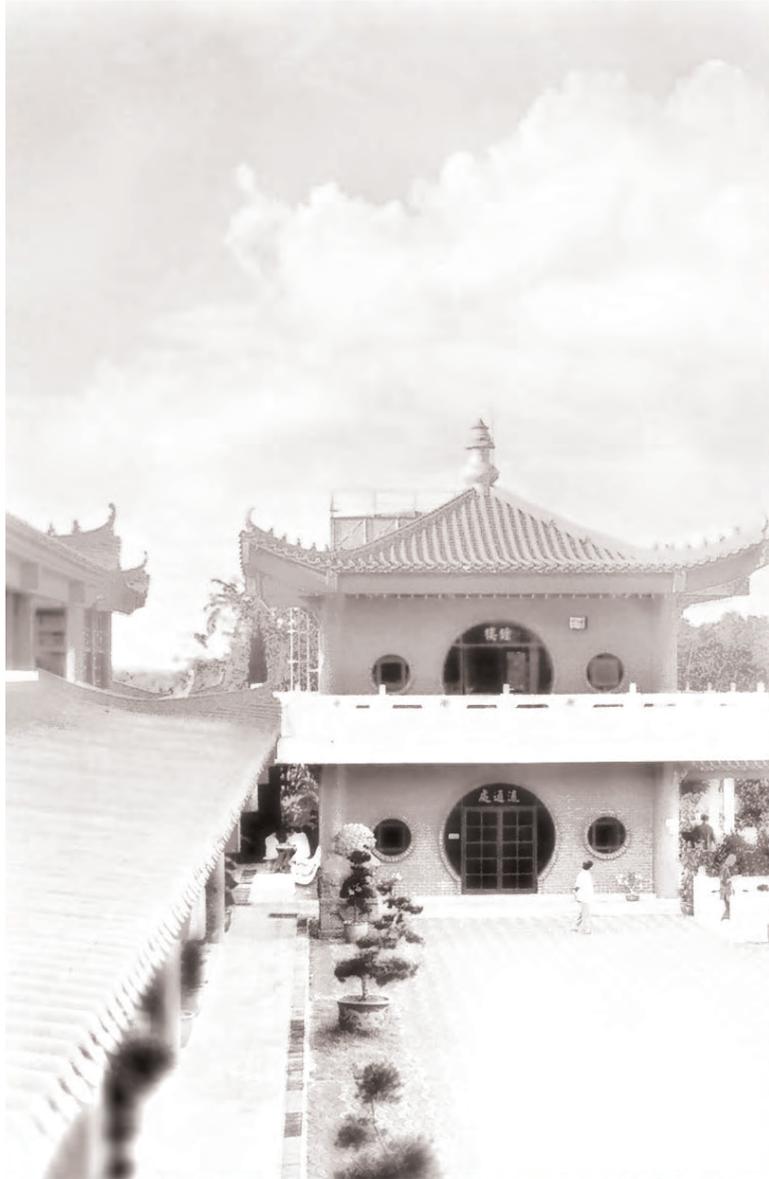
生命的意義
在自然中顯露

成長的答案
在天空中揭曉



現代與古典之間
黑夜與白日之際
奔忙與淡然之時
染著與放下之擇

一切無關風花雪月
一切只關生命清明



我們的心啊
歸屬於靈性

我們的夢啊
徜徉著大愛

我們的身啊
穿越了時空

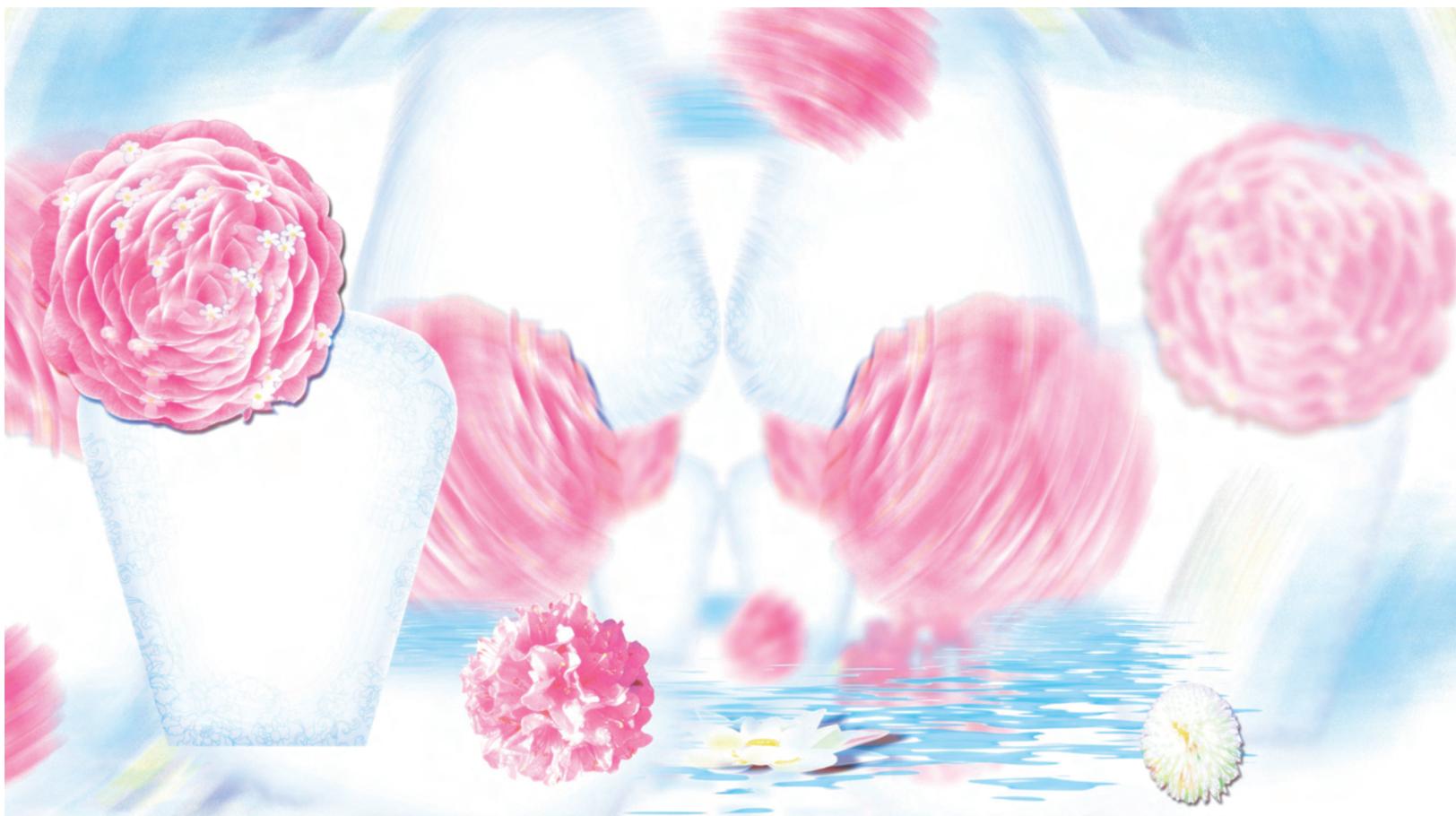
我們的一切
與眾生同興盛

心靈塗鴉——

禪悅畫～

畫出心中的喜悅與光明！

企畫／碧水詩 美學編輯／希望羽



遊戲之作：喜悅之歌 from 鄭博文



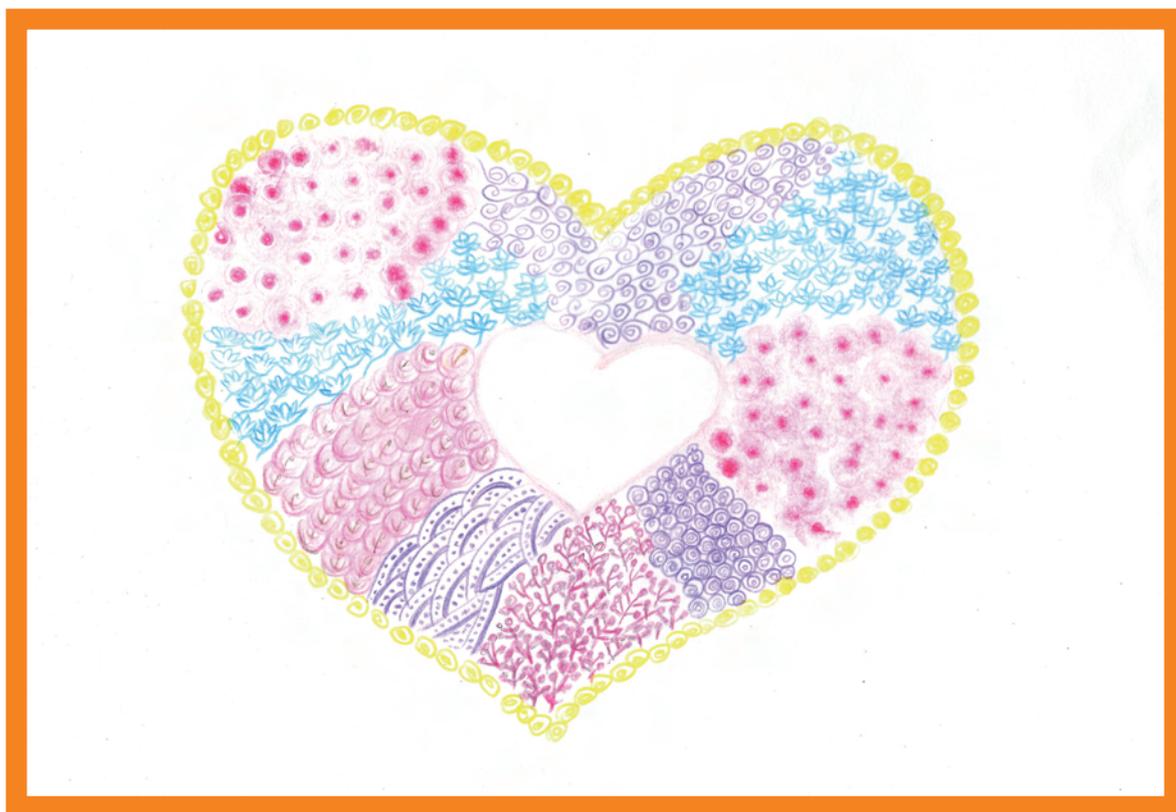
遊戲之作：奔放 from 邱炳煌



遊戲小品：慧日初升 from 穆少萍



遊戲小品：心海消息 from 文文



遊戲小品：美麗空心禪 from 徐千芬



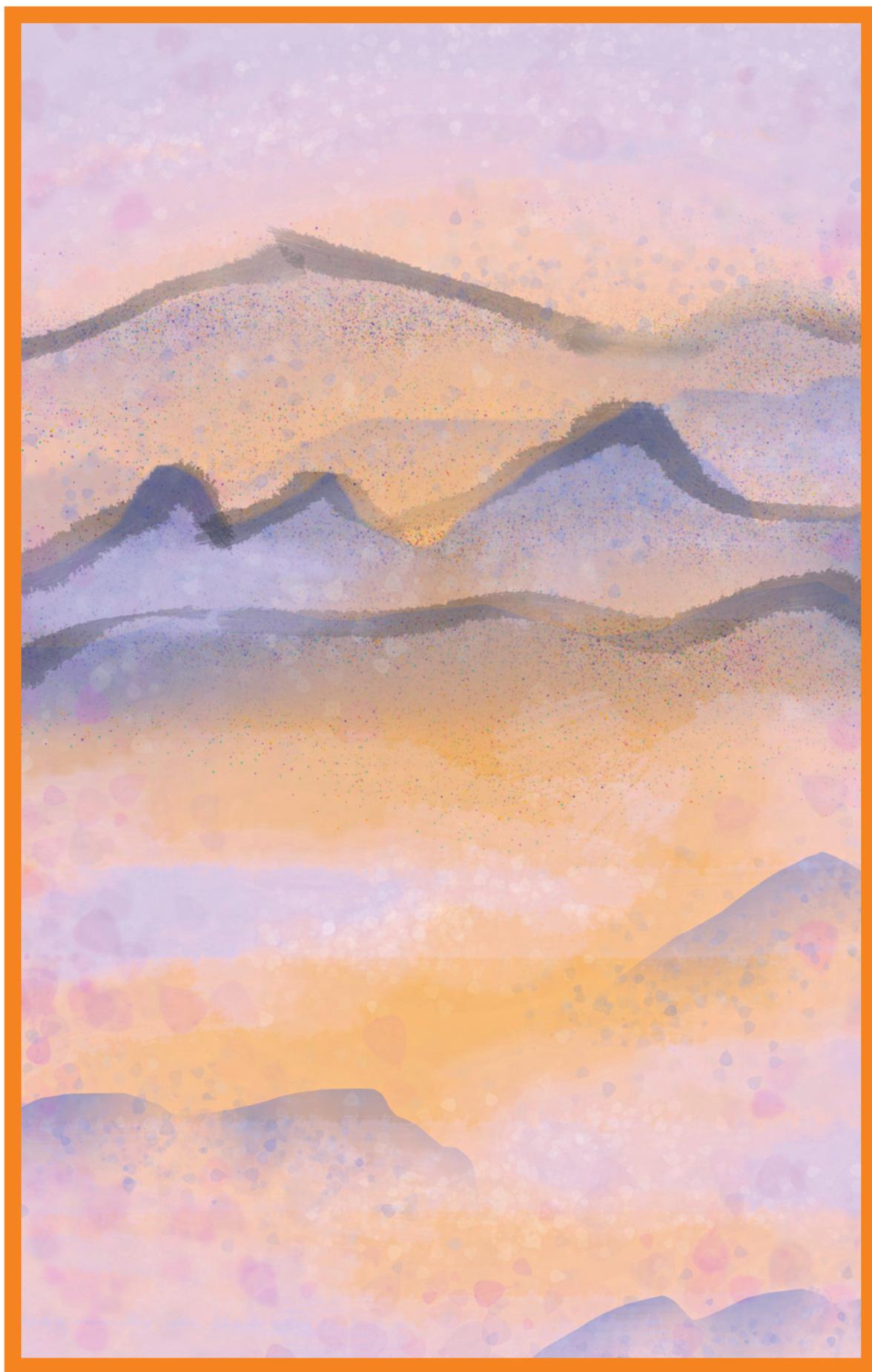
遊戲小品：欣欣向榮 from 陳艷秋



遊戲小品：處處彩虹 from 駱麗娟



遊戲小品：飛揚的心花 from 陳麗卿



遊戲之作：光明的遠景 from 鄭秉忠

創作禪歌——

雲在青天水在瓶

歌 詞

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

選得幽居愜野情

終年無送亦無迎

有時直上孤峰頂

月下披雲嘯一聲

～唐朝李翱

簡 譜

禪歌——

雲在青天水在瓶

作曲／黃培峰

Tempo: 70

3	<u>2 1</u>	2	3	5	<u>1 2</u>	3	-	
練	得	身	形	似	鶴	形		
2	<u>2 3</u>	5	1	6̣	<u>3 1</u>	2	-	
千	株	松	下	兩	函	經		
1̣.	2	5	5	6	<u>2 3</u>	5	-	
我	來	問	道	無	餘	說		
6	<u>6 5</u>	2̇	6	5 6	<u>5 2</u>	5	-	
雲	在	青	天	水	在	瓶		
5	<u>6 5</u>	1̇	5	2 3	<u>2 6̇</u>	2	-	
選	得	幽	居	愜	野	情		
1	<u>2 3</u>	1̇	1̇	6	<u>3 6</u>	5	-	
終	年	無	送	亦	無	迎		
6	<u>5 6</u>	1̇	1̇	2̇	<u>6 2̇</u>	3̇	-	
有	時	直	上	孤	峰	頂		
2̇	<u>2̇ 6</u>	<u>1̇ 2̇ 1̇</u>	<u>1̇ 5</u>	6	-	6	2̇	
月	下	披	雲	嘯		一		
1̇	-	-	-					
聲								

五線譜

雲在青天水在瓶

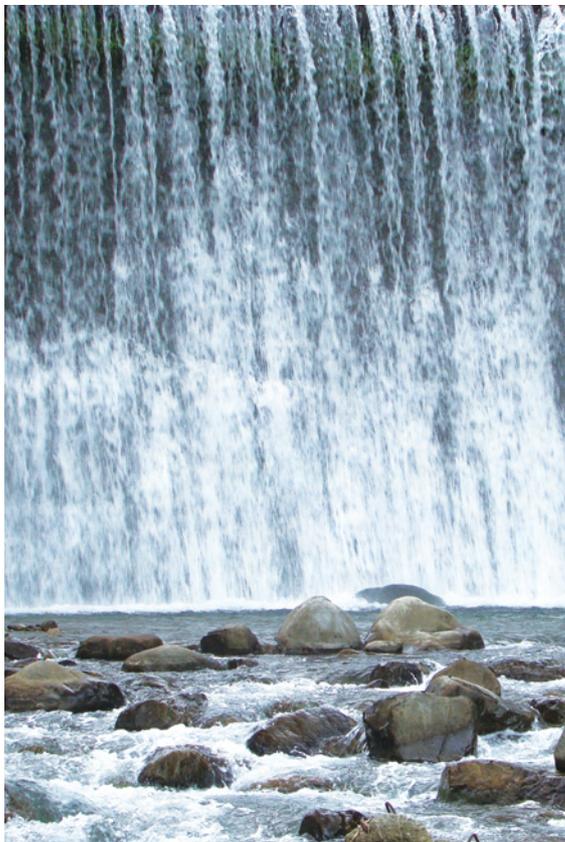
作詞:唐·李翱

作曲:培峰

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
選得幽居愜野情
終年無送亦無迎
有時直上孤峰頂
月下披雲嘯一聲

聽者知音的迴響

真是一首優美的禪歌！詩歌中的意境真是令人心嚮往之，其中描述「選得幽居愜野情，終年無送亦無迎...」，遠離一切塵俗羈絆之後，原來解脫是這番的灑脫自在。這是唐代李翱參訪屬於慧能南宗，講究頓悟法門石頭希遷禪師的法嗣—藥山禪師，所寫下千古絕唱的禪詩，禪詩一句「雲在青天水在瓶」，道盡了真修行人的無我自在，心清淨一切清淨，一切的外境雖然千變萬化，但不變的是我們這顆真如本心，所以在千



變萬化的境遇中，得以怡然自得瀟灑不羈；相反的，就只是一味的隨波逐流，卻始終不明白，心才是一切的真實，一切都是心在作主，前後的差異真是天壤之別，必須真正鞏固了這個甚深知見，持之以恆的不斷修正，就得以企及。

一人深居獨處，沒有世俗的送往迎來，確是讓人稱羨，也難怪會「有時直上孤峰頂，月下披雲嘯一聲」的逍遙自在，然而真正能夠面對一切的外境，無粘無縛，凡事以平常心來看待，是何等的境界啊！因此，如何在這遷流不息、瞬息萬變的外境當中，始終堅持善良，莫忘初心，才是修行的重點。善知識的示現，也就是我們最好的榜樣，在一切的歷緣對境中，永遠心懷眾生，永遠選擇慈悲，永遠選擇原諒，這樣的生命境界值得我們效法學習啊！

～李初春 留言

空靈之美——

禪舞～

行・住・坐・臥

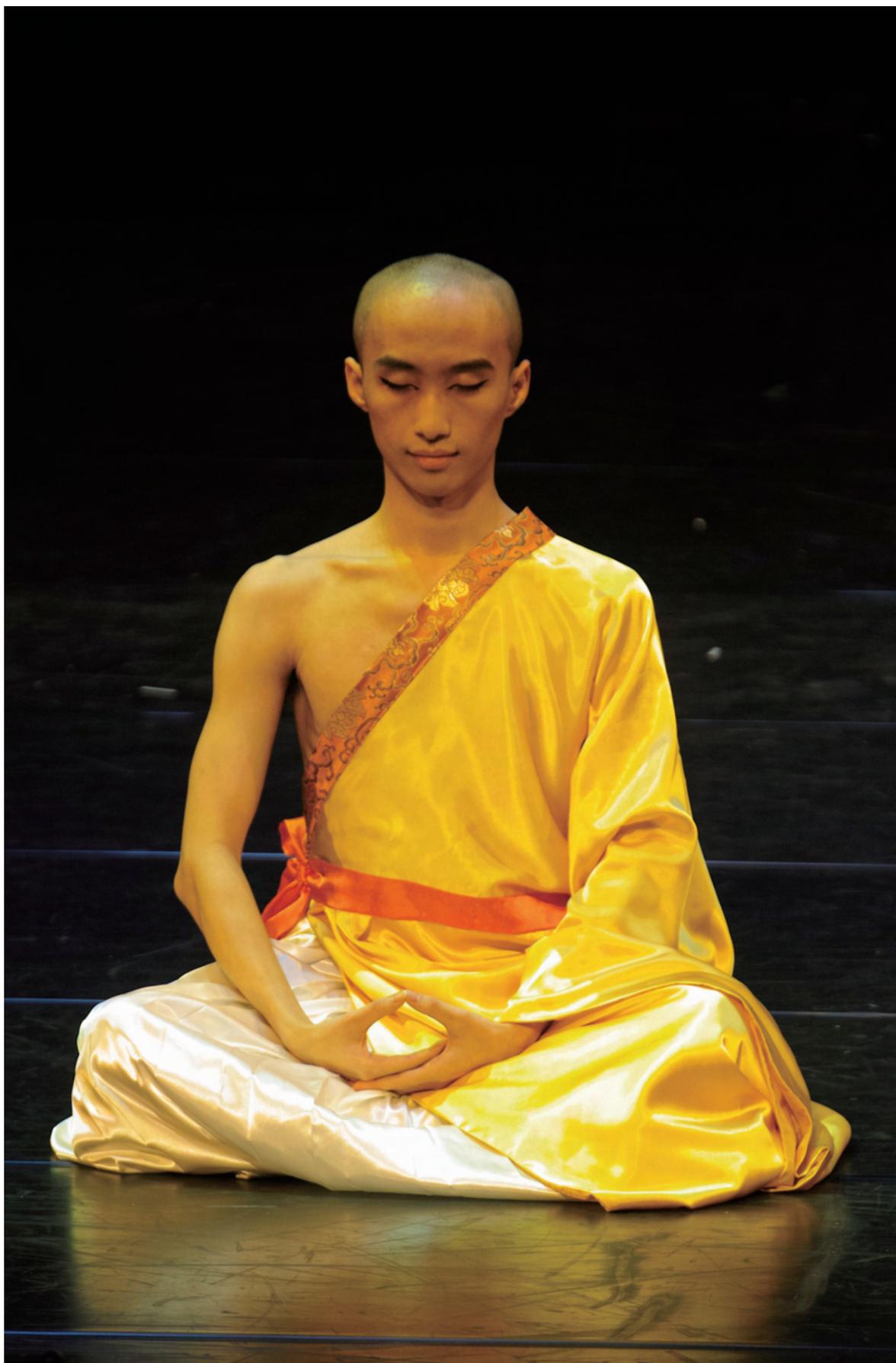
編舞家／流雲 攝影／鄭秉忠 美學編輯／蔡承訓



行之美



住之美



坐之美



臥之美



行·住·坐·臥之美

禪風紙上藝廊

——本月展出——

禪花如幻

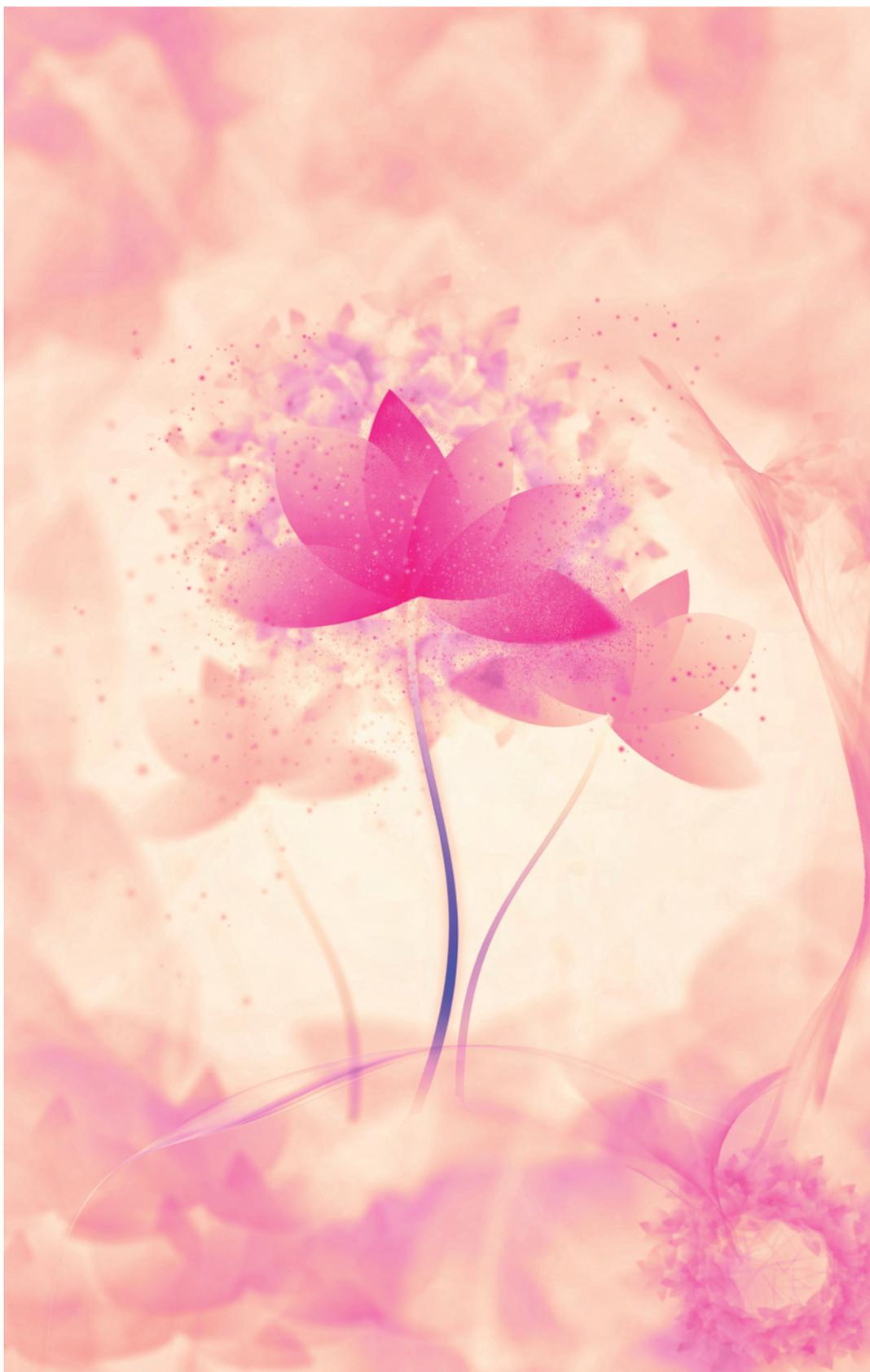


謹訂於2013年10月1日~31日

假禪風藝廊展出——

畫家鄭秉忠的作品：禪花如幻





作品名稱：蓮花意象



作品名稱：蓮之凝境



作品名稱：蓮華禪境



作品名稱：火水禪心



作品名稱：月光蓮花



創作

禪文創

Zen Culture & Creatiom

簡約美學
自由心境
乾淨心空

■ *Zen Design 1*
手帕禪設計

■ *Zen Design 2*
馬克杯禪設計

■ *Zen Design 3*
燈罩禪設計

簡約的美學——

Zen Design 禪設計作品系列之一 ~

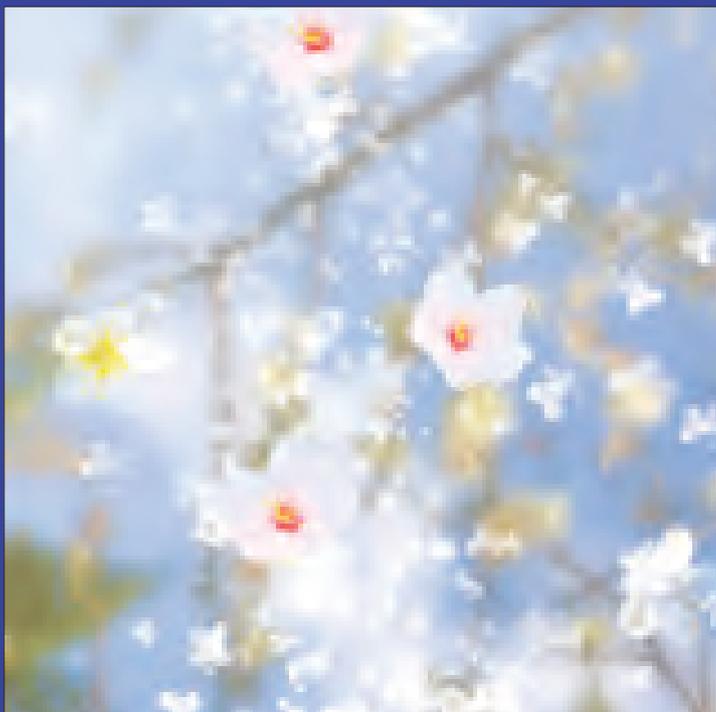
手帕 · 禪設計

Dsingner 設計師 / 心淨 美學編輯 / 承訓

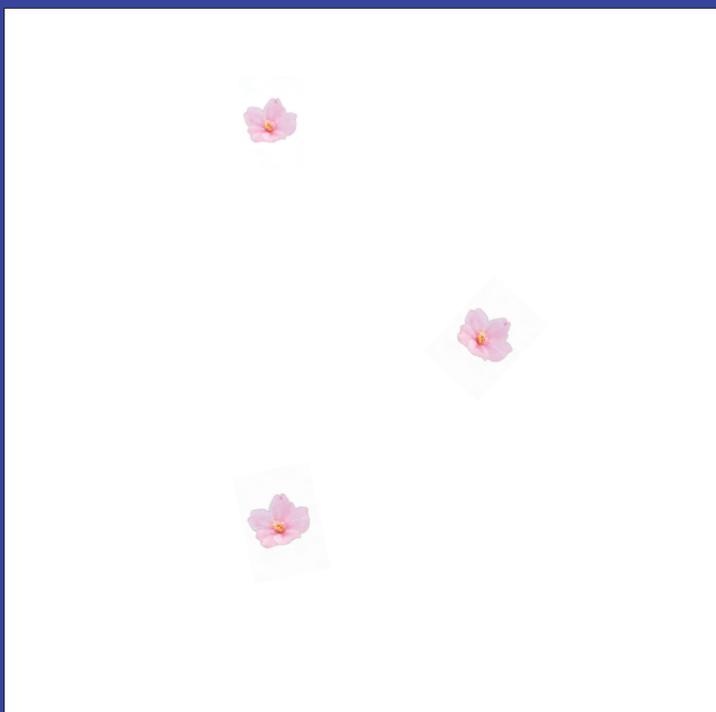


手帕禪設計之一 · 作品名稱：空

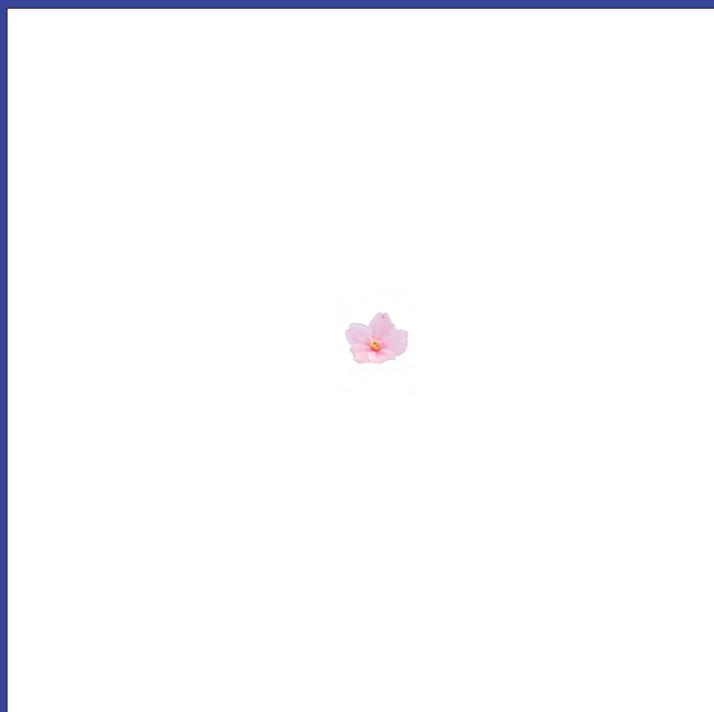
手帕禪設計之二 · 作品名稱：梅



手帕禪設計之三 · 作品名稱：才有梅花

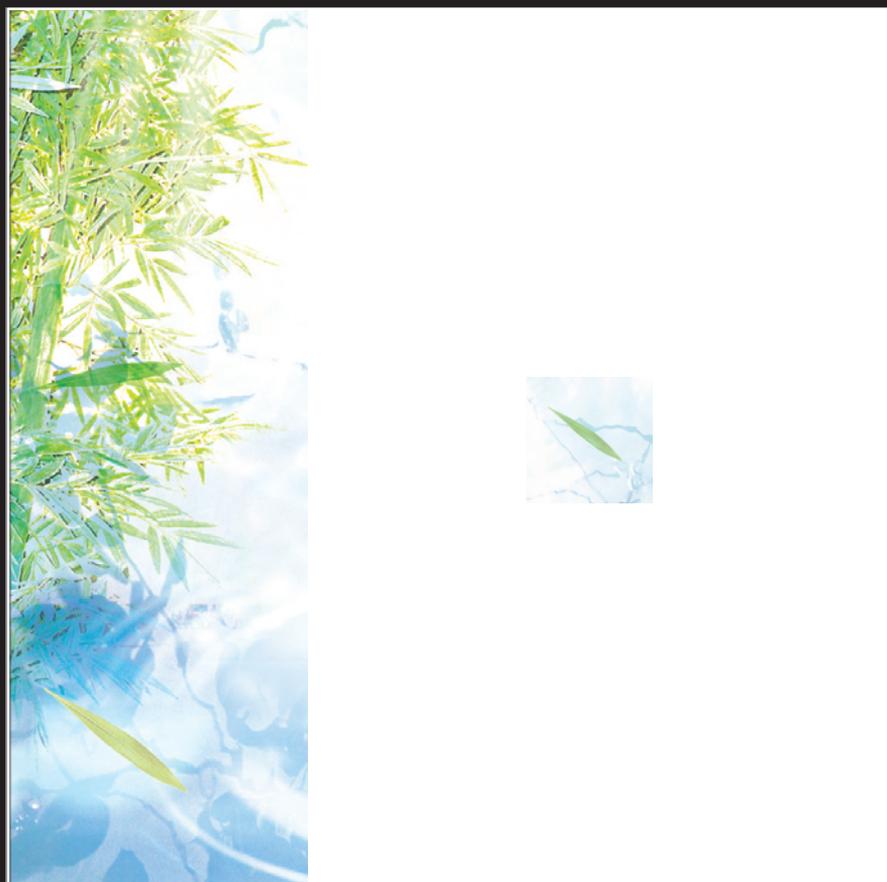


手帕禪設計之三 · 作品名稱：梅花不同



手帕禪設計之三 · 作品名稱：才有梅花便不同

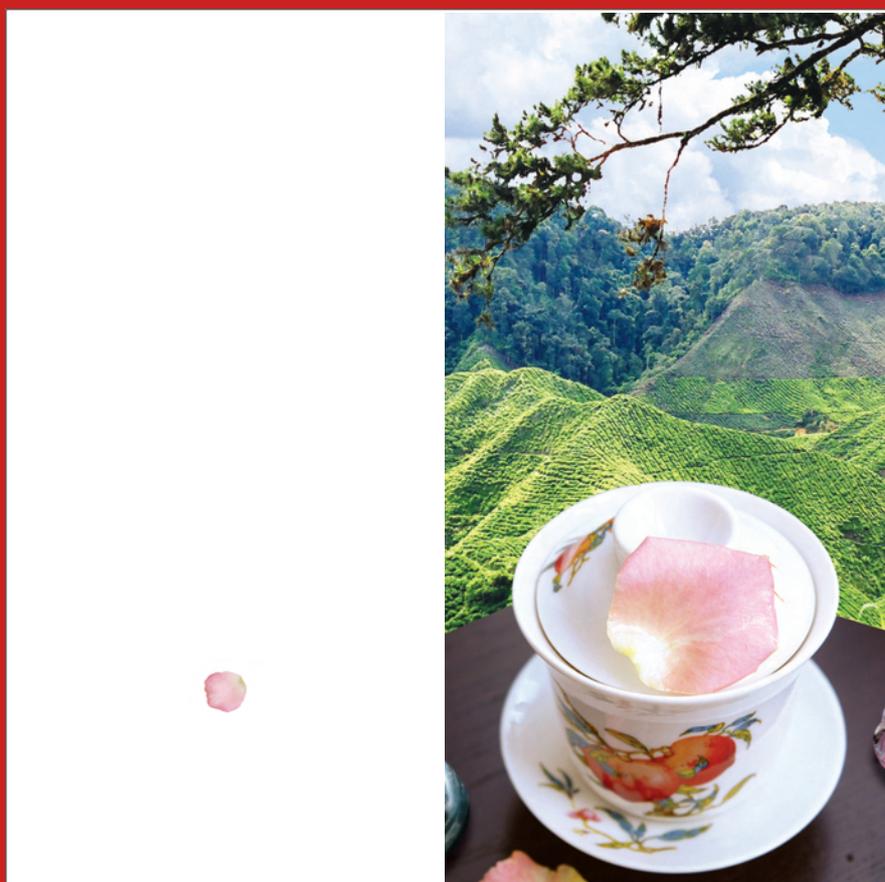
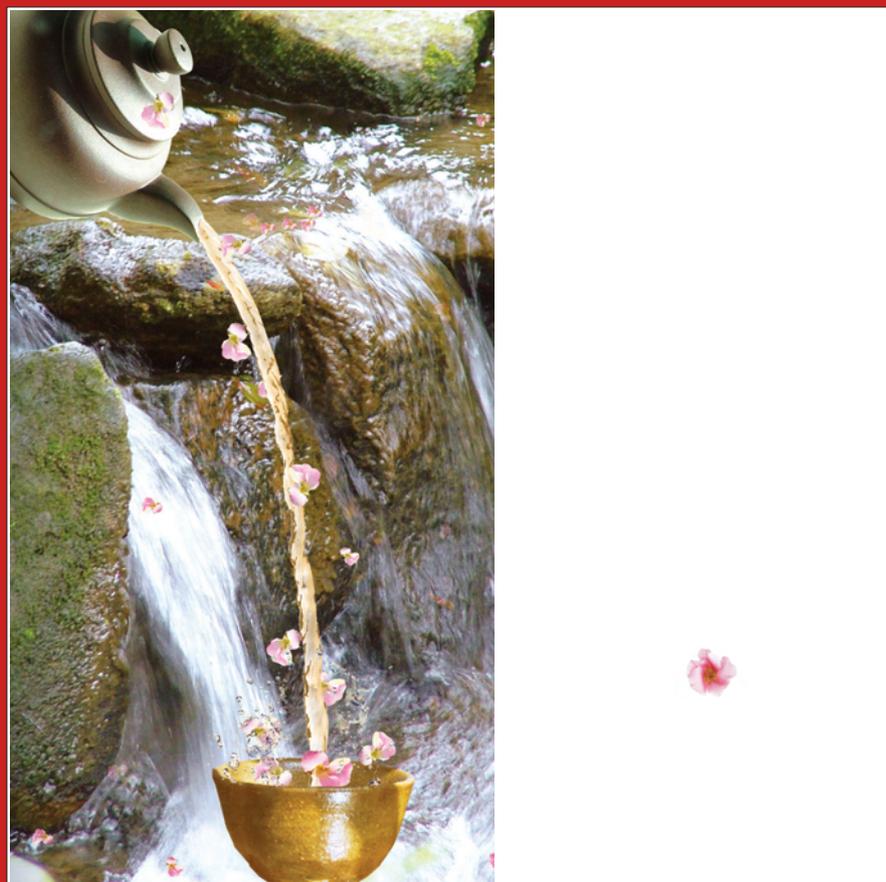
手帕禪設計之六·作品名稱：竹思



手帕禪設計之七·作品名稱：竹想



手帕禪設計之八·作品名稱：空靈之水天上來



手帕禪設計之九·作品名稱：山氣入茶來

自由的心境——

Zen Design 禪設計作品系列之二 ~

馬克杯 · 禪設計

Designer / 心美 美學設計 / 訓瓊瑤



馬克杯禪設計之一 · 作品名稱：空山禪境



馬克杯禪設計之二
作品名稱：花非花



馬克杯禪設計之三
作品名稱：雲與草



馬克杯禪設計之四 · 作品名稱：空中生出了妙有



馬克杯禪設計之五 · 作品名稱：雲在青天水在杯

乾淨的心空——

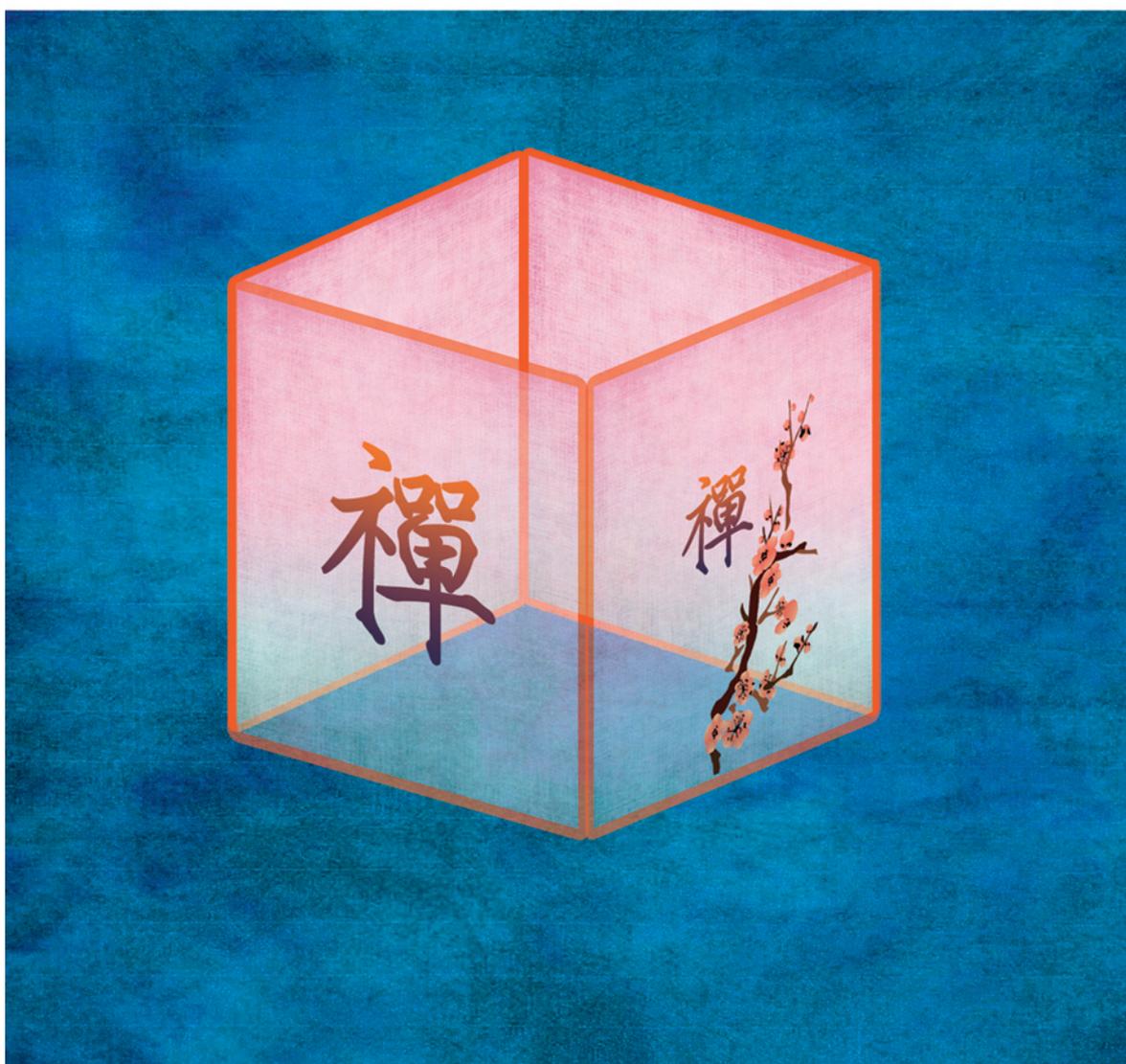
Zen Design 禪設計作品系列之三 ~

燈罩 · 禪設計

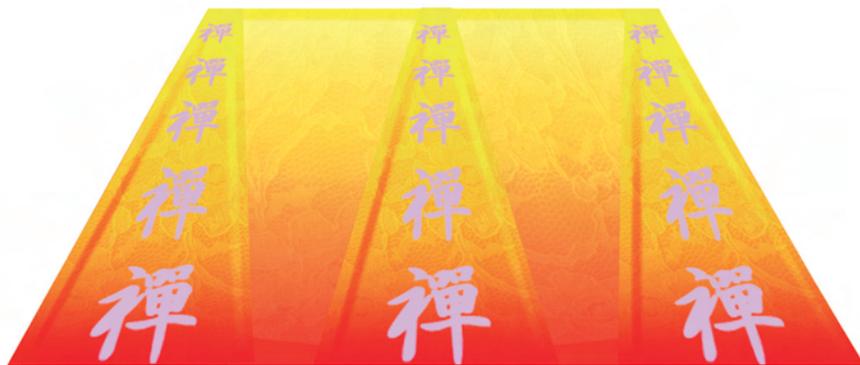
Designer設計師／心空 美學編輯／芳華



燈罩禪設計之一 · 作品名稱：Zen與禪



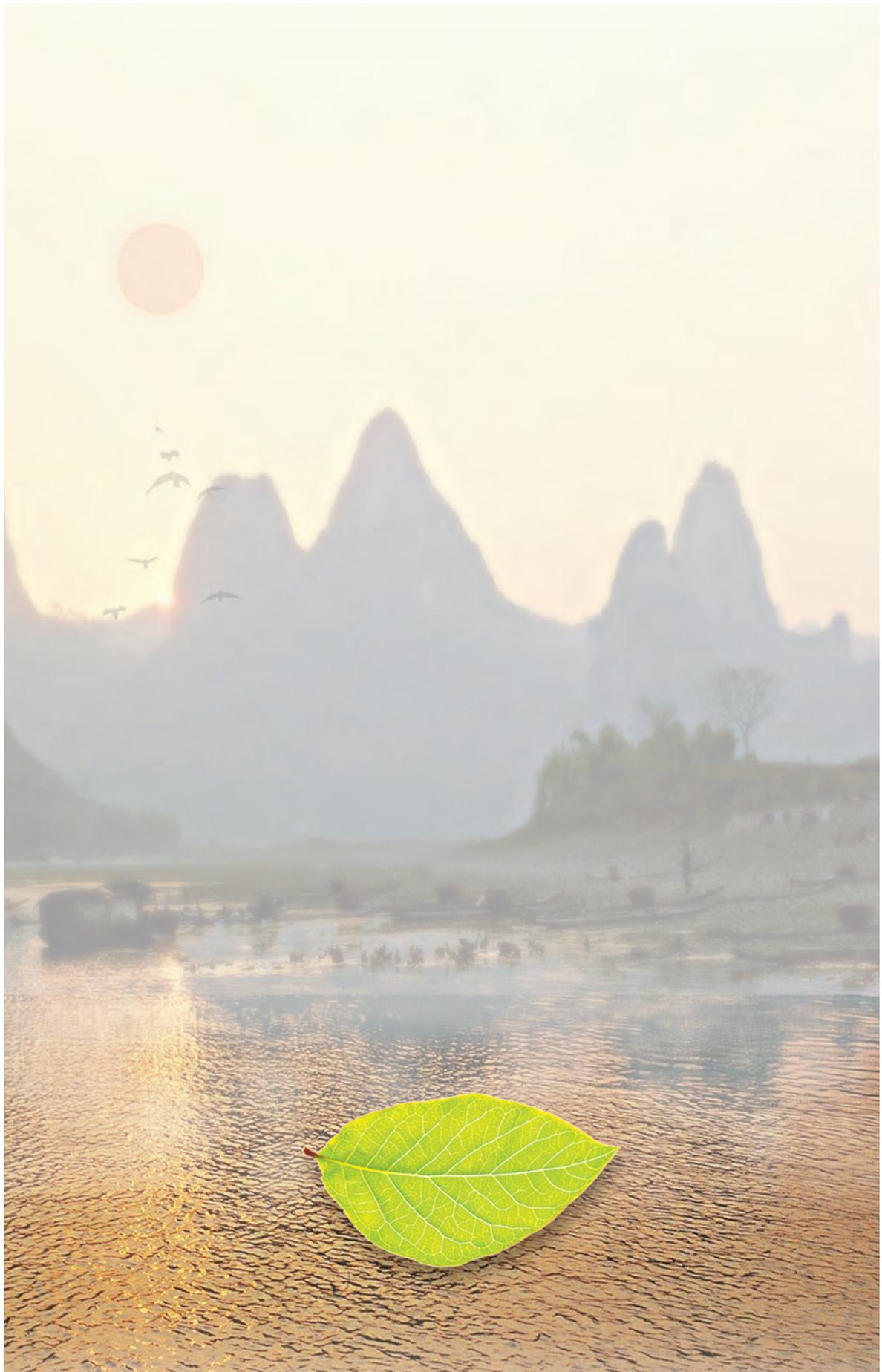
燈罩禪設計之二 · 作品名稱：禪



燈罩禪設計之三 · 作品名稱：由小到大



燈罩禪設計之四·作品名稱：一燈點多燈



禪知見

Zen Insight

- 開悟偈語——
虛空迸出日輪紅
- 開悟公案——
禮拜開悟
- 祖師法語小輯——
禪語悟心
- 禪宗傳承祖師傳略——
天竺祖師七佛之二：尸棄佛
- 禪修法語——
之一～正確的回應
之二～朝向偉大才會成就
之三～進入實相不離開
之四～安住空性 利益無量眾生
之五～努力向上
之六～輝煌·偉大·愛眾
- 祖師開示精華——
達摩祖師·四行觀
二祖慧可·是心是佛
三祖僧璨·信心銘
四祖道信·百千法門歸方寸
五祖弘忍·最上乘論
六祖惠能·法寶壇經

開悟偈語——

虛空迸出日輪紅

編撰／黃連盛 美學設計／華美娟

偈語

傑峰世愚禪師，起初參訪古巖石門禪師，晝夜靜坐如枯木一般，無法契入。後又參訪大慈山止巖成禪師，成禪師教他參「不是心、不是佛、不是物」。此後他疑團大發，一心參究至諸緣盡廢，廢寢忘食的地步。一天晚上，當他坐至夜分，忽聞隔鄰僧人正在吟詠證道歌至「不除妄想不求真」時，豁然開朗如釋重負，便作偈曰：

時時覲面不相逢
喫盡娘生氣力窮
夜半忽然忘月指
虛空迸出日輪紅

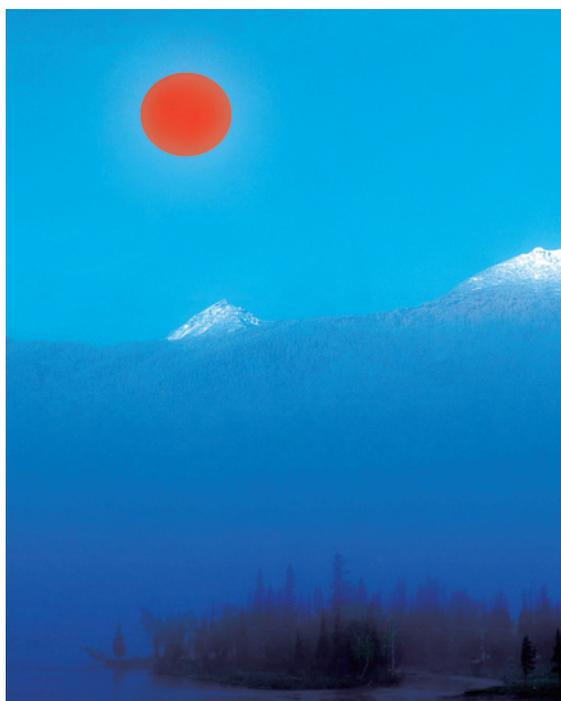
領悟

當我們看到禪師因證道歌的一句「不除妄想不求真」而豁然大悟時，也要同時看到在這之前他下了多少功夫，如果沒有付出這窮究本源至廢寢忘食的實在功夫，恐怕也很難真正領略到底這「時時覲面不相逢」的究竟是什麼，為什麼會窮盡氣力也難以了悟。因為真的人心惟危，道心惟微，只有功夫用得綿密，上升意願強大無

比，方能從強大妄念牽引的漩渦中脫身，回到正念上，終有一天方能忽然忘月指～虛空迸出日輪紅。

原文

傑峯愚禪師。初參古厓石門。佩受法語。晝夜兀坐。不契。後參止巖。舉不是心不是佛不是物。愈疑乃諸緣盡廢。寢食俱不覺知。如氣絕者。一夕坐至夜分。聞隣僧咏證道歌云。不除妄想。不求真。豁然如釋重負。有夜半忽然忘月指。虛空迸出日輪紅之句。



開悟公案——

禮拜開悟

撰文／ 智悲增盛 美學設計／ 相云

公案

定上座初來參訪臨濟義玄禪師時，問道：「如何是佛法大意？」只見臨濟義玄禪師走下禪床，突然間擒住定上座，正當他想要說些什麼的時候，臨濟禪師又打了他一掌，定上座依然未解，正茫然站在哪兒尋思著，一旁的僧人就告訴他：「定上座何不禮拜？」正當他才剛一作禮跪拜時，忽然大悟，於是就追隨在臨濟義玄禪師座下，弘揚臨濟宗風。

領悟

臨濟禪師這一擒與一掌，可說是慈悲無比，奮勵勇猛的道心展現。而定上座也可以說勘受法教。莫無來由的領受了突如其來的一擒，一般人早就惱羞了，再受這麼一掌，那就要成怒了，於是根本談不上像定上座那樣，非但沒有生氣，還兀自站在那兒深思這其中的意義，為什麼呢？因為一心一意只有了悟真理這件事，沒有其他葛藤，更沒有面子問題，如此一心向道方能在旁僧建議他禮拜時，謙虛的禮拜，忽爾了卻塵勞，大澈大悟。

公案原文

定上座初參臨濟

問如何是佛法大意

濟下牀擒住

定擬議

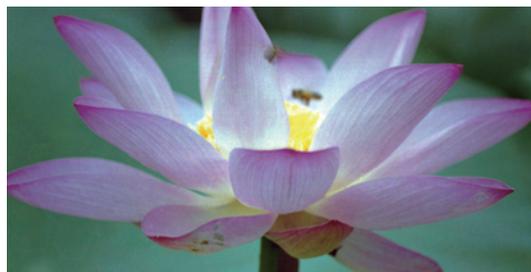
濟與一掌

定佇思

旁僧曰定上座何不禮拜

定方作禮忽 大悟

——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



法界量同太虛。眾生智心自小。但能不起吾我。涅槃法食常飽。

——寶誌禪師

唯此一心即是佛。佛與眾生更無別異。但是眾生著相外求。求之轉失。使佛覓佛。將心捉心。窮劫盡形終不能得。不知息念忘慮佛自現前。

——黃檗希運禪師

問君心印作何顏。心印何人敢授傳。歷劫坦然無異色。呼為心印早虛言。須知體自虛空性。將喻紅爐火裏蓮。勿謂無心云是道。無心猶隔一重關。

——寶同安察禪師

無形無相大毗盧。塵勞滅盡真如現。一顆圓明無價珠。眼不見。耳不聞。不見不聞真見聞。

——杯度禪師

今生空過	來世窒塞	從迷至迷	皆因六賊
六道往來	三界制匄	早訪明師	親近高德
決擇身心	去其荊棘	世自浮虛	眾緣豈逼
研窮法理	以悟為則	心境俱捐	莫記莫憶
六根怡然	行住寂默	一心不生	萬法俱息

——瀋山大圓禪師

每當夜坐。心念紛飛。但將紛飛之心。以究紛飛之處。究之無處。則紛飛之念何存。返究究心。則能究之心安在。能照之智本空。所緣之境亦寂。寂而非寂者。蓋無能寂之人也。照而非照者。蓋無能照之境也。境智俱泯。心念宛然。外不尋知。內不住定。二途俱泯。一性怡然。此乃還源之要道也

——天台大靜禪師



般若靈珠妙難測。法性海中親認得。隱顯常遊五蘊中。內外光明大神力。此珠非大亦非小。晝夜光明皆悉照。覓時無物又無蹤。起坐相隨常了了。

——丹霞和尚

心性雖空。能凡能聖。是故相勸。好自防慎。剎那造作。還復漂沈。清淨心智。如世黃金。般若法藏。並在身心。無為法寶。非淺非深。諸佛菩薩。了此本心。

——傅大士

妙旨迅速。言說來遲。才隨語會。迷却神機。揚眉當問。對面熙怡。是何境界。同道方知。

——香嚴襲燈大師



禪宗傳承祖師傳略——

七佛天竺祖師～

七佛之二：尸棄佛

資訊出處／景德傳燈錄等 編撰／邱炳煌 美學編輯／李秀英

尸棄佛（Sikhin），意譯曰頂髻、持髻或火、火首、勝、大及最上。乃過去莊嚴劫的第九百九十九尊佛，「過去七佛」的第二尊佛，據長阿含經記載：尸棄佛出現於世間，據今約三十一劫，當時人們的壽命為七萬歲，刹帝利種姓，姓氏為拘利若，父親名為明相，母親是光耀，住在光相城中。

尸棄佛於芬陀利樹下成等正覺，共舉行過三次說法集會。第一次有十萬弟子參加，第二次有八萬弟子，第三次有七萬弟子參加，共度化二十五萬弟子。其知名的弟子有二位，一者為阿毗浮，

另一名為三婆婆，侍者是忍行，有一子名為無量。根據《佛種姓經》記載：「尸棄佛身量為七十肘，如黃金之花環，有三十二種之優美相好，由其身晝夜常向諸方放一尋量之光明，其光三由旬，尸棄佛的壽量為七萬年。」

在佛經中關於尸棄佛的記載如《佛說觀佛三昧海經》卷十《念七佛品》中提到觀想尸棄佛的情形：「尸棄世尊，身紫金色，通身光明一百由旬。其光網中無數化佛，及諸菩薩聲聞大眾，諸天眷屬以為圍遶，隨從佛後右旋宛轉。是時行者見尸棄佛，復更增益無量百千陀



羅尼門，復更增廣得見百千無數化佛，於未來世過算數劫，於其中間恒得值遇諸佛世尊生菩薩家。」

在《賢愚經》卷九，記載了一個故事：有一位首陀會天的天王，他的相貌非常的莊嚴，全身的光明照遍十方，為何此天王有如此殊勝的功德果報呢？原來他是在過去毘婆尸佛時，聽到毘婆尸佛開示浴僧有眾多功德，心生歡喜，當時雖然他是並沒有很有錢，平常靠著為人幫傭，維持生活所需，但他努力工作省吃儉用，過了一段時間，就如願以償的準備好供僧所需的飲食及浴具，供佛及僧，由於這樣的功德，讓他得以轉生為首陀會天的天王，相好莊嚴，身出光

明，遍照十方。他不止供養毘婆尸佛，也同樣供養了尸棄佛……等過去七佛，在賢劫千佛出世時，他同樣的將仍舊不改初心地一一供養，浴佛及僧。由於這樣的功德，在百劫之後成就佛道，名為淨身佛，所度化的眾生無量無邊。

在《佛說月上女經》也曾提到：「佛名尸棄兩足尊，瞻仰彼尊滿七日，是故兩目青蓮色，諸類看者不知厭。……」又在比丘戒本中，尸棄佛嘗說戒經：「譬如明眼人，能避嶮惡道，世有聰明人，能遠離諸惡。」

尸棄佛傳法之偈語為：

起諸善法本是幻 造諸惡業亦是幻
身如聚沫心如風 幻出無根無實性



禪修法語之一——

正確的回應

美學編輯／相云

法語／文華智慧
正確的回應身
正確的回應心
正確的回應
一切的一切



相應／心志和泰

法語完整的提及修行的方向與重點，真的太好了。我們都了解，心是修行的重心，心是一切修行成果的唯一檢擇，所以一定要正確的回應心，一旦沒有正確的回應心，其實不論外相是何，嚴格說起來，都沒有任何意義，從此就可以了解到心的重要；而如果要像蓮師的虹光身成就，就非得連肉身也一併考量進去，也就是告訴我們，如果要大成就的話，身體也是必要的條件之一，所以也一定要善待這珍貴的人身寶。而修行，如同大家所理解的，是二六時中，一切的一切，不管是行住坐臥，不管是食衣住行，都跟修行有密切的關聯，所以當然是要正確回應一切的一切啊！



禪修法語之二——

朝向偉大才會成就

美學設計／相云



法語／文華智慧

朝向偉大

只有朝向偉大

才會成就

相應／悅意泰然

多麼真切的法語，真的只有偉大，才能在這難行難忍的菩薩道，一路的堅持過來；如同善知識的堅持，一路走過來，只是為了眾生的利益，絕對沒有個人的名與利。如果想成就，朝向偉大是唯一的選擇，以無所得的心態，行一切的善法，這是多麼崇高偉大的選擇，不僅眾生獲益，自己也獲益。所以當自己要做選擇時，真的一定一定要讓自己做出最正確的決定；做得正確時，才不會親痛仇快，做得正確時，才能崇高偉大，實在要審慎為之啊！



禪修法語之三——

進入實相不離開

美學設計／李銘泰

法語／文華智慧

進入實相
再也不離開

相應／泰然若定

是啊！佛法是如此的珍貴，而進入實相更是大大的不容易，不是常說千金不換嗎，真的不能用金鋼鑽來換垃圾，所以我們就要依法語而修「進入實相 再也不離開」因為這實在是太大的禮物，經過多少的修行、多少的放下、多少的承擔，在歷劫修行之後，才有這機會一睹曠世奇花，所以真的要了悟到法語的深意，今生接觸到佛法，今生有機會了悟生命的實相，是要努力落實，好好捧在手心當中，片刻不再離開。



禪修法語之四——

安住空性 利益無量眾生

美學設計／如月美華

法語／文華智慧

安住於空性

就是莊嚴偉大

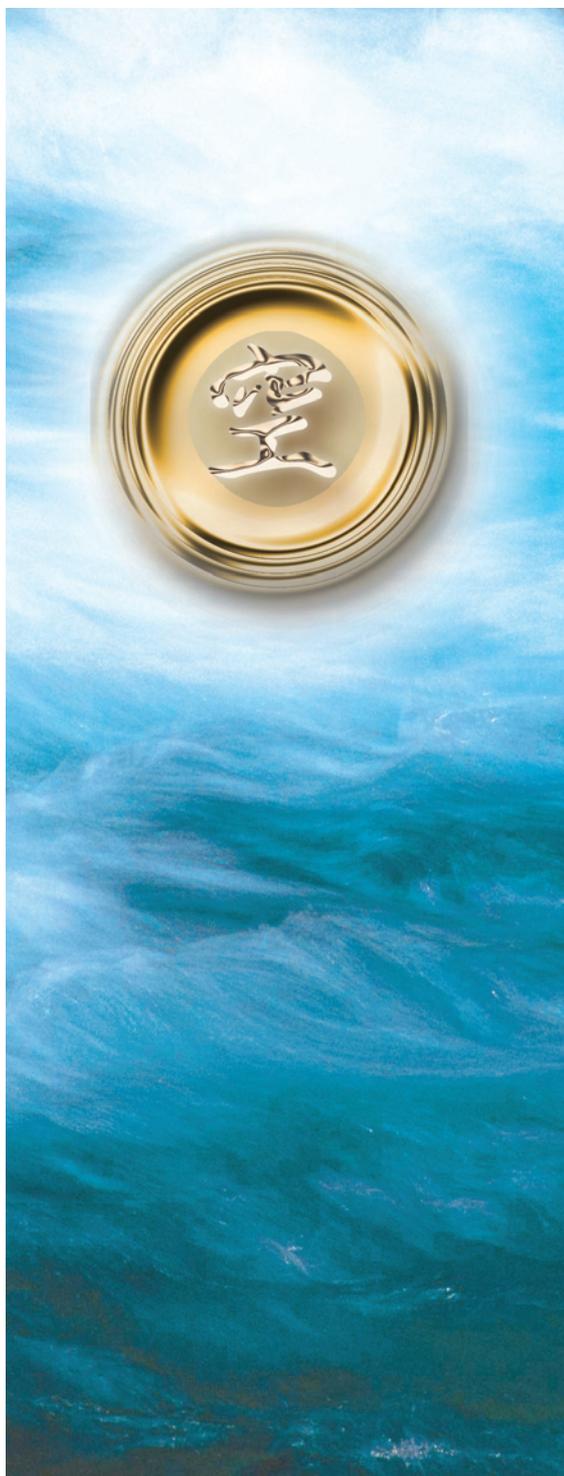
因為非但不再迷惑於幻相

而妄造無邊業

還會利益無量眾生

相應／心志和泰

安住於空，真的是莊嚴偉大啊！因為，這是多麼不易的事，只有安住於空，才能圓滿的自利利他。由於不再迷惑於幻相，所有的度眾，都能如實的依法界實相來判斷，這樣清明的狀態，讓人興起崇敬之心。三界流浪是辛苦的，如果有安住於空的善知識指導，是該感恩涕零的，是該全心全力的護持的，是該努力學習的。因為不再迷惑於幻相，所以也就能教導我們不再迷惑於幻相，因為不再妄造無邊業，所以也就能教導我們不再妄造無邊業，這正是我們一直所追尋的善知識啊，帶領我們利益無量眾生，累積無量功德，今日有此機緣，實在是要期許自己，努力精進修行，才不枉善知識的教導。



禪修法語之五——

努力向上

美學設計／聖晏

法語／文華智慧

一定要努力向上
除了此途
別無他途

相應／悅意泰然

三界的眾生，在無明障蔽與業力纏牽之下，如果再加上不善良，自然就成為一個向下沉淪的狀態；若不是佛法的提醒，若沒有善知識的法語，那恐怕就會是一個悲劇。佛法的難遭難逢，人身寶的難得，怎可如此糟蹋；今日聽聞此法語，真的是該再一次的警醒，機會不是永遠存在的，雖然有善知識的慈悲，不斷的給予機會，不斷的等待，但若不努力的積功累德，去服務眾生，是會有耗盡的一天的；何況法語中再次提及，努力向上是唯一的方法，是法界的實相，更是真實不虛的，所以把這當成每日的警語，不斷的提醒自己吧！



禪修法語之六——

輝煌・偉大・愛眾

美學設計／聖晏

法語／文華智慧

每天都要過得輝煌
而輝煌的內容在偉大
偉大的內容是愛眾

相應／心志和泰

法語中已經清楚的告訴我們，每個人都可以過得輝煌，只要做對的選擇，就可以輝煌偉大，如果每天醒來，所思所想都是服務眾生的事，這樣的生命，就是最輝煌偉大的了。由善知識的示現，我們知道這是可以做到的，如此的心懷眾生，真的是相當的不易，真的要充滿悲智，才能在這五濁惡世，示現如此的愛眾，不僅是愛人如己，也已經做到了愛人過己，真的是讓人讚歎不已。而有這樣的善知識在前示範，我們要做的就是跟緊腳步，努力的護持，因為這是多麼正確的道路，這樣的生命發光發熱。想要輝煌偉大的生命嗎？努力的愛眾生吧！只要跟上善知識的腳步，努力的愛盡一切眾生，你我也可以輝煌偉大啊！



以心印心心傳心——

祖師開示精華

撰文整理／文華智慧 美學編輯／蔡承訓·賴信仲



達摩祖師 · 四行觀



二祖慧可 · 是心是佛



三祖僧璨 · 信心銘



四祖道信 · 百千法門歸方寸



五祖弘忍 · 最上乘論



六祖惠能 · 法寶壇經



祖師開示精華之一——

達摩祖師～

四行觀

《全名：菩提達摩大師略辨大乘入道四行觀》



承訓 敬繪

達摩祖師的開示

夫入道多途
要而言之
不出二種
一是理入
二是行入

理入者謂
藉教悟宗
深信含生
同一真性
但為客塵
妄想所覆
不能顯了

若也
捨妄歸真
凝住壁觀
無自無他

凡聖等一
堅住不移
更不隨文教

此即
與理冥符
無有分別
寂然無為
名之理入

行入謂四行
其餘諸行
悉入此中

何等四耶
一報冤行
二隨緣行
三無所求行
四稱法行。

(四行觀·待續)

原文整理

入道多途，要而二種～

(一) 理入

(二) 行入

理入～

藉教悟宗——深信含生同一真性

但為塵覆不顯

若能捨妄歸真

↓

凝住壁觀→無自無他

凡聖等一

堅信不移

↓



不隨文教
↓
與理冥符→無有分別
寂然無為

行入～

= 四行→其餘諸行

皆入此中

- (1) 報冤行
- (2) 隨緣行
- (3) 無所求行
- (4) 稱法行

白話釋文

證入佛道有許多方法途徑，但簡要來說，可以歸納整理為二種方法途徑，就是(一)理入 (二)行入。

什麼是理入呢？就是藉教悟宗。

怎麼說呢？即深信一切眾生甚至蠢動含靈，都具有同一如來真性；只因為煩惱客塵妄念所障蔽，所以不能顯了。

但如果能夠捨去一切的妄想而返璞歸真；也就是凝神安住靜坐。

靜坐的心法就是沒有自他的分別，凡聖也無不同而平等一如。

如果能夠這樣在內心堅定安住不移動，並且不去研究一切文字義理。

那麼，這樣就是與真理暗合相符，而且沒有任何的分別，寂然無所作為，即稱之為——理入。(也就是契入了真理)



至於什麼是行入呢？

就是所謂的四行。

可以說其他一切諸行，都含賅在此四行之中了。

那麼是哪四行呢？

就是：(1)報冤行 (2)隨緣行 (3)無所求行 (4)稱法行。

解讀

當一個修行人認真的面對修道這件事時，會發現成道的方法不只一種，甚至有很多種；可以說條條大路通往成就證果，端看你如何下功夫就是了。

但是面對這麼多的修行法門，到底有沒有什麼能夠總括其成的要徑可言呢？

有的，在這裡達摩祖師便以他高超的證量以及實修實證的豐富經驗，為我們清晰的指引了修行的二大重點，也就是理入與行入；亦即了解修行的基本道理與契入行門。

為什麼說了解基本修行的道理即可呢？因為禪宗是講究直接實修實證的法門，所以根本反對學人去作學富五車的知解宗徒，因為真正要用在實修的學理並不多，只要有以下祖師所提示的正知見重點就夠了。

就是深信眾生皆有佛性，但為妄想所障，只要能捨去妄想、遠離分別意識，好好的靜觀保任，只管自證功夫，不管文字語言葛藤；那麼，這樣與理隱然相合、無分別、心淡定無為，這就是理入，也就是契入佛理、真理了。





至於所謂的行入，祖師說明即是報冤、隨緣、無所求、稱法等行。而且點明雖只有四行，卻包含了其他一切諸行，足見祖師的慈悲，為修行人歸納出四種修行方法，只要按此而行，就能成就。

而當觀察這四行的四個面向，確實讚歎祖師的縝密，因為如果修行遇到了逆境，多半是過去生的業力來障，那麼只要以報冤的方式對治，則能順利度過逆緣境；隨緣則是在盡份之後應有的不執著態度，絕對有利修行；而無所求更是空的等同詞，一切皆無所求，則不會失落，也就能安心平靜好修行；至於稱法行更是成就的保障，請問一切都如法，都稱法而來，何憂道業不成呢？這就是祖師對我們的殷殷教誨，實在太珍貴了！

小結

面對修行這件重要卻又艱巨的生命事業，其實說穿了也只有懂道理與實踐這兩個重點，這也就是理入與行入了。

禪宗一向乾淨俐落、眼明手快、不落葛藤；禪宗初祖當然更是如此宗風；所以，他只要行人老老實實的知道眾生皆有佛性這個道理，然後以無分別、無為之心去堅信保任，那麼，經過這簡要的步驟，也就是契入真理了。

四行則是修行的實踐，也是非常簡約，利於行入入手；所以，只要靜下心來，好好受教與篤行，就能與達摩同理同行啊！

祖師開示精華之二——

二祖慧可～

是心是佛

二祖慧可的開示

有一居士
年踰四十
不言名氏
聿來設禮

而問祖曰：
弟子身纏風恙
請和尚懺罪

祖曰：
將罪來
與汝懺

士良久曰：
覓罪了不可得

祖曰：
與汝懺罪竟
宜依佛法僧住

士曰：
今見和尚

已知是僧
未審何名佛法？

祖曰：
是心是佛
是心是法
法佛無二
僧寶亦然



白話釋文

有一位年紀超過四十歲的居士，不說自己的姓名，但有禮的來請教二祖：弟子我身患風恙，想請和尚幫我懺罪。

二祖說道：你把罪拿來，我就幫你懺罪。

居士沉吟了許久，終於說道：我尋覓自己的罪愆，發現了不可得。

二祖說道：我已經幫你懺罪完畢，你應該來依止佛法僧三寶常住了。

居士回答道：今日見到了和尚您，已經自知出家為僧的因緣已至；但還想請教的是，不知何謂佛法？

二祖答道：心就是佛，心就是法；可以說，佛法與佛陀是無二無別的，僧寶也是一樣。

解讀

從我們耳熟能詳、常常唸誦的八句懺悔文“往昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔痴；從身語意之所生，一切我今皆懺悔。罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡；心滅罪亡兩俱空，是則名為真懺悔”即可得知，一切罪愆的本質是空；所以，真正的懺悔，是與空相應！

另外，從亦是耳熟能詳的經句“是心作佛，心即是佛”可以得知，當我們的心來作主，決定要成佛的時候，就可以成佛。而且，心、佛、法、僧都無二無別，平等一如；可以說～心＝佛＝法＝僧。



祖師開示精華之三——

三祖僧璨～

信心銘

三祖僧璨的開示

至道無難
唯嫌揀擇
但莫憎愛
洞然明白

毫釐有差
天地懸隔
欲得現前
莫存順逆

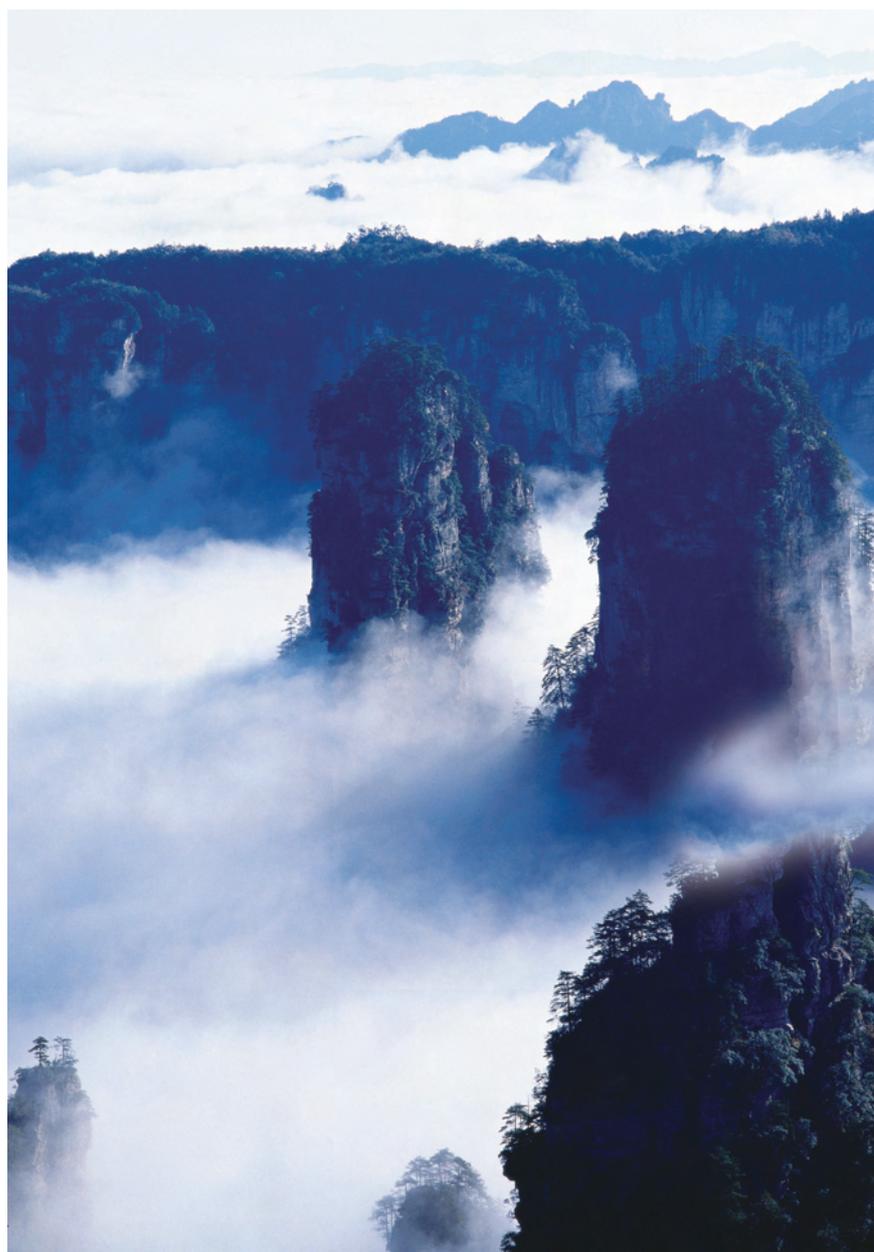
違順相爭
是為心病
不識玄旨
徒勞念靜

圓同太虛
無欠無餘
良由取捨
所以不如

莫逐有緣
勿住空忍

一種平懷
泯然自盡

(信心銘·待續)



白話釋文

崇高深奧的佛道說難也並不難，只要能夠不分別挑剔；只要歷緣對境不那麼憎愛分明，也就會清晰的明瞭。

在初始修道的發心些許差異，會造成日後成就的大大不同；一個修行人如果想要證量現前，那麼就需對一切外在的順、逆二緣完全不在意，全部的放空自在。

而如果一個修行人在內心無法放下對於逆緣和順緣的分別執取，會形成內心的病癥。如果一個修行人不能夠識取空義玄奧主旨，那麼無論怎樣想要讓心靜下來，也都會徒勞無功。

空性圓滿如同太虛，沒有任何的不足也沒有任何的不圓滿；從來都是因為太有取捨執著之心，才會未能悟空。

切莫追逐三有之業緣；也不用執著安住空性；安處於一種淡然平等的胸懷，一切有業自然會在空有雙泯的證量中了盡。

解讀

我們所珍愛的道似乎非常難以企及，但事實上只要放下分別，道也就昭然若揭了。所以，在修道的過程中，停止第七識的運作，也就是不再分別這高下、計較那是非……真不知要省下多少時間心力，可以拿去好好安心辦道。所以，真的想把大道變得容易證得，就停止分別心吧！

俗語：失之毫釐，差之千里。這在世法如此，在出世法也相當適用。這怎麼說呢？要知道出世法是在心上作功夫，由於心念變遷快速，一個不察，就已經是心猿意馬跑跳奔騰萬里方回；而且一念決定升墮，所以修行修心，而心又如此微細快速，因此真的是不可不慎，否則就可能在一念不察之間，逐漸離道日遠，就怕再回頭已百年身！

而心上作功夫是在作什麼功夫呢？一言以蔽之——空！



祖師開示精華之四——

四祖道信～ 百千法門歸方寸

四祖道信的開示

夫百千法門
同歸方寸
河沙妙德
總在心源

一切戒門定門慧門
神通變化
悉自具足
不離汝心

一切煩惱業障
本來空寂
一切因果
皆如夢幻
無三界可出
無菩提可求

人與非人
性相平等
大道虛曠
絕思絕慮

如是之法
汝今已得
更無闕少
與佛何殊

更無別法
汝但任心自在
莫作觀行
亦莫澄心

莫起貪嗔
莫懷愁慮

蕩蕩無礙
任意縱橫

不作諸善
不作諸惡
行住坐臥
觸目遇緣
總是佛之妙用

快樂無憂
故名為佛

白話釋文

百千種的法門，其實到最後還須回歸於心；而如恆沙般廣大不可勝數的微妙功德；其源頭也都來自於心。

一切戒、定、慧的修持行門以及種種神通變化，都在我們的佛性如來藏中本自具足，也從來都沒有離開過心。

而一切的煩惱、一切的業障，其本性皆為空寂；一切的因緣果報，由於皆為三界中的客塵，所以如夢似幻般不真實；因此，以本質第一義諦而言，一切皆不可執著，即使是好的事物也是一樣；所以，無三界可以出離，亦無菩提證果可以求取。

人類與非人類，在本性與外相皆為平等；大道的本質虛空曠遠，遠離了一切的思慮。

這樣的佛法，你今已得，而且沒有任何的缺少，可以說與佛的知見並無不同。

已經沒有任何其他多餘的法了，你只要讓自己的心任運自在；就不需要作任何的觀行，也不需要刻意澄淨自己的心。

只要不起貪嗔，不起憂悲煩惱；就這樣讓自己的心坦蕩蕩沒有任何的掛礙，隨緣任意，縱橫自在。

只要通達了心，便會對於行善、行惡沒有任何的執取，並在一行住坐臥、歷緣對境之中，展現無限的佛之妙用。

這樣快樂沒有憂愁的人，就稱之為佛了。

解讀

“百千法門歸方寸”這段話，是四祖道信對牛頭融禪師的開示，由於見地深廣，故也非常適合所有修持者讀誦。

全篇充份展現了一個得道者的自在瀟灑，把入佛知見講得淋漓透澈，而且始終把握了一個不變的重點——修行修心！

所以，心是百千法門的歸處，是無量妙德的源頭，是戒定慧與神通的來處。

而只要澈底的明白心的本質為空之後，那麼，一切的煩惱、業障、因果、三界、菩提皆空寂如幻，無須執取。

並且，深明眾生平等之義，並以無妄念的絕思慮之境與大道相逢。

而這樣的正知正見正行，真的與佛毫無差異，所以，只要證入本心，其他皆為葛藤，皆不用再執著，宜立即放下了。

所以，心啊心，真的是我們修行人片刻須臾都不能離開的修行重心！



祖師開示精華之五——

五祖弘忍～

最上乘論

《亦名：修心要論》

五祖弘忍的開示

凡趣聖道
悟解真宗
修心要論
若其不護淨者
一切行無由取見

願善知識
如有寫者
用心無令脫錯
恐誤後人

夫修道之本體
須識身心
本來清淨
不生不滅
無有分別

自性圓滿
清淨之心
此是本師
乃勝念十方諸佛

(最上乘論·待續)



白話釋文

最上乘論，是凡夫趣向聖道，開悟勝解的真實宗旨，是修心的重要之論；但如果不自守護清淨心的人，則一切的修行旨要就無法了解。

誠願一切有緣的善知識，如果要傳寫此論，千萬請要用心注意不要遺漏任何一字或有所錯誤，以免耽誤後來的學人。

所謂修道的本體是什麼呢？其實就是要明白身心本來清淨，而且一切的本質就是不生不滅的空性，沒有任何的分別。

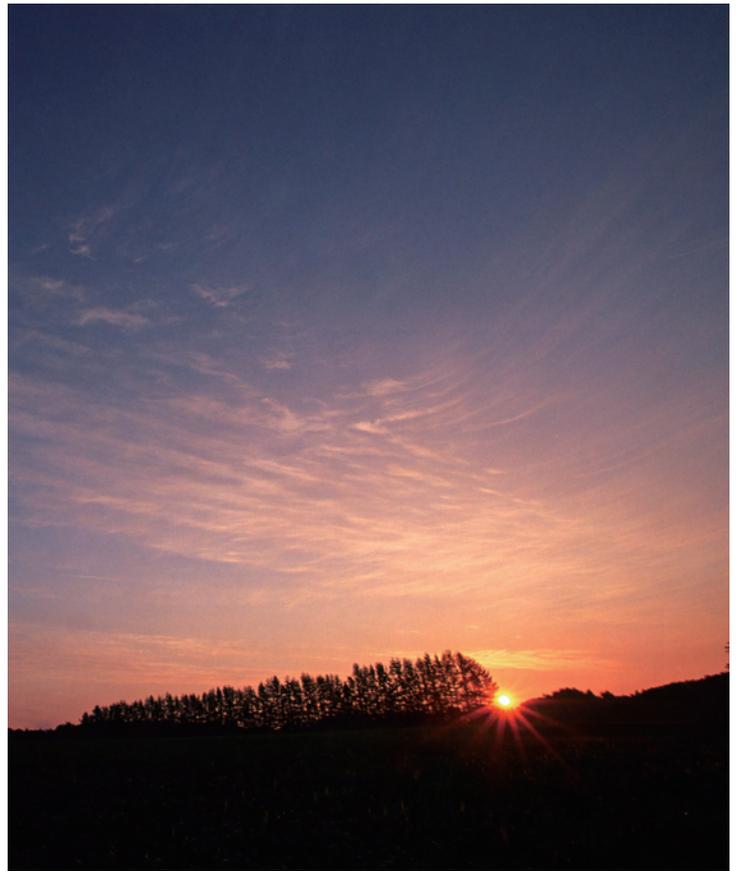
當一個修行人了悟自性本自圓滿，明白心之清淨本質；那麼，這就是與本師釋迦牟尼佛同步，勝過念十方一切諸佛。

解讀

最上乘論是五祖弘忍大師唯一傳世的完整著作，今人能讀到，彌足珍貴！

最上乘論也稱作修心要論，若名最上乘論，顧名思義即闡揚禪宗“直指人心，見性成佛”是最上乘，世人需明白其價值與奮力篤行之！所以無怪乎五祖要在論首特別交待，若要傳寫，可別有任何的錯繆才是，因為既然是最上，當然需要以萬分重視的心去讀誦、去流佈。至於稱為修心要論也十分貼切，因為既然禪宗也叫佛心宗，那麼把這個佛心當作最重要的來闡述當然也是符合宗風主旨的；那麼，不論最上或要論，都在在指出修行修心的為尊、為要、為上！

五祖在卷首也提出了“護淨”的重要，因為“信心清淨，即生實相”，如果沒



有守護好這份清淨心，很多法要確實就很難理解與實行了。

接著，弘忍大師就開宗明義的破題——須識身心，本來清淨。

是的，心的本質，本來清淨，不生不滅、無有分別。本來清淨，是法爾如是，眾生皆有佛性，皆具如來寶藏；不生不滅是心的特質自性，無生滅有無可言；無有分別，不但是證量，亦是修行方法；因為分別意識第七識是染污識，只有斷除了分別、停止了染污識的運作，心才會清淨，不再分別，證悟空性！

所以，當一個修行人證悟空性，了悟以空的角度而言，是一切清淨；以有的角度而言，是一切圓滿。那麼，這樣的入佛知見，即是與世尊同步，勝過念十方諸佛；想開悟證果的修行人，聽聞此知見，實應舉身踴躍，視為至寶，因為一旦把捉此心要，依此而修，必能自由解脫，永斷輪迴啊！

祖師開示精華之六——

六祖惠能～

法寶壇經

《全名：六祖大師法寶壇經》

六祖大師法寶壇經

風旛報恩光孝禪寺住持嗣祖

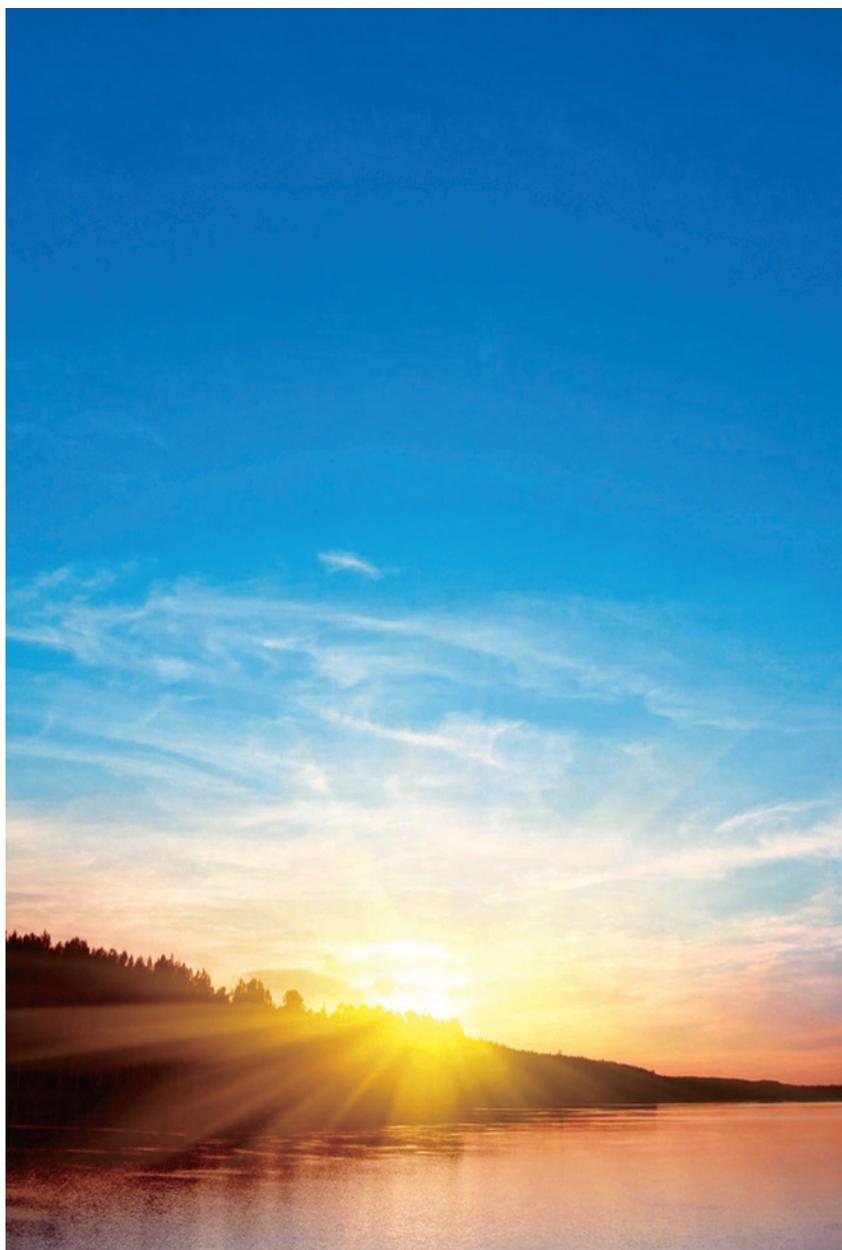
比丘宗寶編

行由第一

時，大師至寶林。韶州韋刺史(名璩)與官僚入山請師，出於城中大梵寺講堂，為眾開緣說法。師陞座次，刺史官僚三十餘人，儒宗學士三十餘人，僧尼道俗一千餘人，同時作禮，願聞法要。

大師告眾曰：善知識！菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。

(六祖壇經·待續)



解讀

六祖是證得金剛全身舍利的大修行人，所以他講的法語，實須專心諦聽，憶持莫忘，對自己的修行會有極大的助益。

六祖說：菩提自性

本來清淨

但用此心

直了成佛

這段話實在是太重要了，因為這不但是六祖在卷首講的第一段法語開示，更是完全符合禪宗明快宗風的口訣，故宜珍視之，背誦修持之。

所謂的“菩提自性，本來清淨”，講的是無上正等正覺，亦即無上菩提的自性，是法爾如是的原原本本就是清淨，亦即證入菩提的人，是回歸佛性，亦即

清淨的自性。

至於“但用此心，直了成佛”，與“直指人心，見性成佛”有異曲同工之妙；說法雖異，主旨卻無二無別。

“但用此心”清楚的講明白了是用這個心成佛的，所以修來修去就是修這個心；那麼既然如此，就當下承擔的、別無懸念的只用此心吧！該怎麼修就怎麼修吧！

“直了成佛”講得不但是果地，也含賅了因地；意思就是只能用直接了當的直面承擔的直心去修行，而且由於這樣因地的正確，才能感召果地也正確的直接了當的成佛！

看到這樣直指人心、直接了當、毫不拖泥帶水的知見；實在是太過癮了，大家就直了承擔，好好的成佛吧！





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～
不斷練習心自在

禪法課程實修

實修才能實證，深入禪法，剋期取證！

祖師的教導～

釋迦牟尼佛：

正法眼藏
涅槃妙心
不立文字
教外別傳

四祖道信：

心既清淨
淨即本性
內外唯一心
是智慧相

達摩祖師：

心如牆壁
內心無喘
可以入道

五祖弘忍：

守心第一
此守心者
乃是涅槃之根本
入道之要門

三祖僧璨：

信心不二
不二信心
言語道斷
非去來今

六祖惠能：

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

PS：由於課程主修內容是一致的，故文字內容並不會改變，而實修的參考資訊則會不斷更新，以利輔修；特此說明。

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

佛陀在各經中提及禪定之處甚多，今以長阿含經為例，即可學到不少發人深省之相關教導

云何五難解法？謂五解脫入：若比丘精勤不懈，樂閑靜處，專念一心，未解得解，未盡得盡，未安得安。何謂五？若比丘聞佛說法，或聞梵行者說，或聞師長說，思惟觀察，分別法義，心得歡喜，得歡喜已，便得法愛，得法愛已，身心安隱，身心安隱已，則得禪定，得禪定已，得如實智，是為初解脫入。於是，比丘聞法歡喜，受持諷誦，亦復歡喜，為他人說，亦復歡喜，思惟分別，亦復歡喜，於法得定，亦復如是。

——佛說長阿含經卷第九
第二分十上經第六

是的，身心安穩已，即得禪定。足見身心安穩是得禪定的關鍵要件。而且按照經文關於禪定的前後因果關係是：心得歡喜→得法愛→身心安穩→得禪定→得如實智。

云何七知法？謂七勤：勤於戒行、勤減貪欲、勤破邪見、勤於多聞、勤於精進、勤於正念、勤於禪定。

——佛說長阿含經卷第九
第二分十上經第六

七知=七勤，勤於①戒行 ②減貪欲 ③破邪見 ④多聞 ⑤精進 ⑥正念 ⑦禪定。禪定置於最後，足見禪定之不易與重要。



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，今選三則以供參考～

若論此事。不在端坐無言處。不在刀耕火種處。不在持衣托鉢處。且道畢竟在甚麼處(良久云)是甚麼?又是箇甚麼。學人於此理會不下。各將本參話頭依前所舉所疑。不必重述。只要話頭上會活弄。不可滯在一處。至於行住坐臥、著衣喫飯、搬柴運水、大小便利、語默動靜、折旋俯仰、迎賓待客、苦樂逆順、道在其中。須要自有方便始得。會做工夫底人。譬如慣蹴毬子者一般。著頭頭起。著肩肩起。著肘肘起。著手手起。著膝膝起。著足足起。蹙轉一踢過毬門，輒上三十三天、十八梵天、四空天、周而復始。無一處可收。無一處可著。何故?蓋皆因他活轆轤地。所以三界收他不得。無心拘他不得。有如是妙用、如是自在、如是安樂。又何況三界拘收他不得。盡十方虛空微塵國土，亦拘收他不得。任性往來，得無罣礙。學人且道。那箇是毬子。那箇是蹴毬底人。會麼會麼。且住且住。若逢阿逸多親蒙得授記。設此一喻，學人悟得及否。夫信與不信皆出汝心，不信而信如鏡照鏡。心鏡俱亡何勞念靜。棄有著空，執法成病。百法十玄，千經萬論。誘引學人，皆歸十信。誠信實信，成佛有分。行解相應，潭澄月映。信性自心，信心自性。性本自心，本心自性。心性如如，自信自敬。

——禪宗決疑集
覺悟玄宗門

本段以踢毬子來作“參話頭”運用自如的比喻，是的，只要參話頭參到著頭頭起、着肩肩起等等的自在純熟功夫，則道業必成。



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

今先辨聖心。然後釋妙盡冥符不可以定慧為名也。玄心謂心合玄理也。默照謂潛照幽微也。理極同無。謂見空無之理。即與無同。無同故為極也。既曰為同同無不極者。既與無同。即是極智。無有不極之義也。何有同無之極而有定慧之名者。既與虛無理同。名之為極。何得於此極智。更有定慧兩名耶。定慧之名非同外之稱耶者。言此兩名是同無極智外名。不關極智體也。若稱生同內有稱非同者。若定慧二名生於同無極智之內者。有此二名。則非同無之智矣。若稱生同外稱非我也。若定慧兩名生於同無智外。此之二名不關於智。我謂智也。

——肇論疏卷中。答劉隱士書

按照“肇論疏”的說法，“默照”即潛照幽微之意；潛照什麼呢？也就是說默默觀照什麼呢？答案當然是——空。也就是疏中所說的見空無之理之空無，亦即是潛照幽微之“幽微”，為什麼用幽微來說明空無之理呢？因為以人類的認知習慣而言，無形無相的空，真的是太幽暗不彰與微妙難言了；所以用幽微來形容空無，也算是貼切。總之，無論怎麼形容空，這都是要修默照禪的修行人，需時時刻刻、念茲在茲所觀照的內涵！



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

關於一行三昧的說法，在占察善惡業報中也有記載～

善男子！若能習信此二觀心者，速得趣會一乘之道，當知如是唯心識觀，名為最上智慧之門，所謂能令其心猛利，長信解力，疾入空義，得發無上大菩提心故。若學習真如實觀者，思惟心性無生無滅，不住見聞覺知，永離一切分別之想。漸漸能過空處、識處、無少處、非想非非想處等定境界相，得相似空三昧。得相似空三昧時，識想受行處分別相不現在前。從此修學，為善知識大慈悲者守護長養，是故離諸障礙，勤修不廢，展轉能入心寂三昧。得是三昧已，即復能入一行三昧。入是一行三昧已，見佛無數，發深廣行心，住堅信位。所謂於奢摩他、毗婆舍那二種觀道，決定信解，能決定向。隨所修學世間諸禪三昧之業，無所樂著。乃至遍修一切善根菩提分法，於生死中無所怯畏，不樂二乘。以依能習向二觀心最妙巧便，眾智所依，行根本故。

——占察善惡業報經卷下

本段經文相當珍貴，像提及“唯心識觀，名為最上智慧之門”，實在是太重要的實修資訊了，因為——心是唯一真實，是法界實相的究竟答案。如果我們修行人不修心，那就是緣木求魚、煮沙成飯，是絕對不可能成就的；而此處如此明晰的告知了修行人——唯心識觀。是的，唯有如是，才能究竟成就，所以稱為最上智慧之門，也就當之無愧了。

至於本段經文另外提及的一行三昧，對於其定位是——見佛無數，發深廣行心，住堅信位。那麼無論那一項都令人讚歎不已；例如住堅信位，試問對於一切佛法都已堅信不移，永不退轉；那麼此人不但是幸福之人，更是必定成就之人！



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

“飢來吃飯睏來眠”是許多禪師的常用語，今引用金剛經補註為例，可參考如下～

無漏福故。是名善法。法華經云。初善。中善。後善者。初。謂發善心時。須是念念精進。不生疑惑懈怠之心。中。謂常修一切善法。令悟真性。不著諸法相。後。謂即破善法。直教一切善惡凡聖。無取捨憎愛之心。平常無事。故云。即非善法。是名善法。蓋凡夫執惡。聲聞著善。若不離善法。又落兩頭機。豈為平等也。古德云。了取平常心是道。饑來喫飯困來眠。又云。常平等心。如地廣大。妙觀察智。如日光明。體用及此。是佛境界。川禪師云。面上夾竹桃花。肚裏侵天荊棘。頌曰。是惡非惡。從善非善。將逐符行。兵隨印轉。有時獨立妙高峰。卻來端坐閻王殿。見盡人間祇點頭。大悲手眼多方便。

——金剛般若波羅蜜經補註卷上

沒有遺漏的福，才是真正的善法。

法華經有教導～

初善：就是在發善心的時候，必須是念念皆精進，完全不會生起任何疑惑與懈怠懶惰之心。

中善：就是常常修持一切善法，悟入實相真性，不執著一切諸法的外相。

後善：就是破除對一切善法的執著，也就是直教一切的善與惡、凡與聖，完全對於善惡或凡聖沒有任何的執取捨離或厭憎喜愛之心，以平常心對待一切，並且看來無事可言。

所以，經典才說“即非善法，是名善法”。

因為，凡夫會執取惡，聲聞則執取於善，所以若不能離開對於善法的執取，就會落入兩頭對立的計較，怎能是平等心呢？

因此，古德才說：了悟明白平常心就是道，所以真正的道就在飢來吃飯、睏來睡覺的日常生活之中啊！



我對禪修的學習與體悟——

不斷練習心自在

撰文／銘泰 美學編輯／相云

如同九月份禪雜誌中禪法課程，禪定、參話頭、默照禪、一行三昧、生活禪，這幾種禪法課程，可說都是高僧大德的示現，在有機會時，可以一一試驗，相信必定有相當好的覺受。

禪定可以說是一門高級的修行課程，直接的來體悟萬事萬物的本源，在長時間的練習後，不僅有助於日常生活注意力的集中，更是對修行有莫大的助益。五分鐘的靜坐也可以，一小時的靜坐也不賴，長時間的靜坐當然是最好，

因為修行成片後，才更容易將專注力，應用於日常之中，有志於了悟諸法實相的修行人，在服務眾生之餘，當然最好能養成多多靜坐的習慣。

參話頭是讓人專注於念頭未生之前的狀態，參的主題是什麼並不重要，而是訓練我們專注於一個念頭，而停止了其他的妄念，在不斷的練習之後，專注力可以隨時集中，自然而然的在功深之時，即可體悟空的狀態。默照禪直接點出要點，心是一切的本源，一切的干



擾來自於妄念，如果想要沒有干擾，直接的到達彼岸，勢必要好好的關照這個心，一切若有似無，過與不及都不恰當，對於妄念只是看著，沒有批判與抗拒，直接探究心的本質。一行三昧即心繫於法界一相，以正念攝妄念，以達一心不亂，即以專注的心，不斷的念佛號，將心攝於正念之中，而不受妄念干擾的心，才能了悟甚深的佛法大智慧，即佛陀夜睹明星，了悟到的那個空義。

生活禪是生活中，面對一切的歷緣對境，都能以佛法的大智慧來面對，了解一切都是虛妄，也唯有如此面對，才能自由自在，不再受限於任何事物，如口訣所言「飢來吃飯睏來眠」，隨時只有當下這一刻，這樣的狀態，其實是再幸福不過。

現代人的生活緊張，壓力從各個方向而來，當然也對許多人造成影響。根據研究報告指出，下一個世紀，因壓力過大，將會造成許多精神上的問題與疾病，所以這課題是需要被正視的；而禪修，正可以在此刻提供現代人解決的方法。

十幾年前，經由家人接觸到禪修，剛開始練習的時候，才突然發現到，原來我們的心，是如此的忙碌不已，不論是在一般的生活，甚至在唸誦咒語的時候，思緒好像從來沒有停下來過，把心比方為野馬猿猴，一點也不為過，試想如果能夠把這些能量，做一個適當的轉變，相信是會很有幫助的。

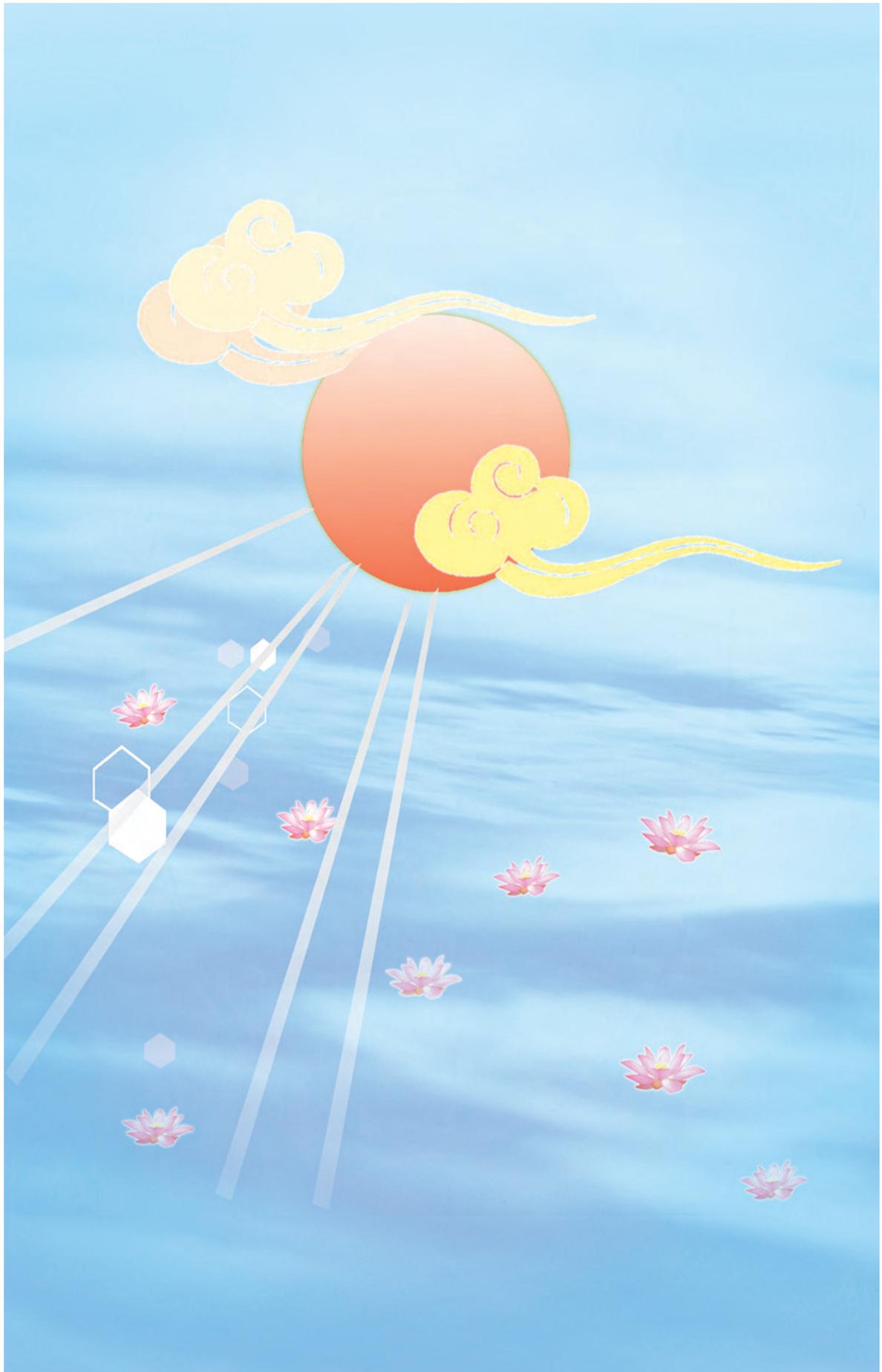
「身放鬆、息調柔、心無念」，這是善知識教導的口訣，每次的禪修，都

是從這口訣開始，體會其中的意思，就會發現這口訣，真的是相當有幫助。禪修居然是這麼的輕鬆，只要照著口訣的步驟，從身、息、心的順序慢慢地放鬆下來，漸漸就體會到身心放鬆，一種無壓的狀態。

在我的禪修學習中發覺，禪修是需要不斷的練習，經由練習之後，發現到妄念的迅速，發現到對治的方法，慢慢的就會了解到心意識的運作；熟悉後，再將口訣應用於生活中，應用於所有的歷緣對境，生命將會產生變化。

禪修是有大用的，讓我們自由自在的處於現代，雖然現代生活繁忙，只要方法對了，只要有志於此。想要體會心是唯一的真實，想要了悟生命的實相，那麼禪修會是一個很好的選擇，不僅可以悠遊自在，重點是可以正確的生活在這三界之中。





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

《接上期》

【經文】

楞伽阿跋多羅寶經 卷第一

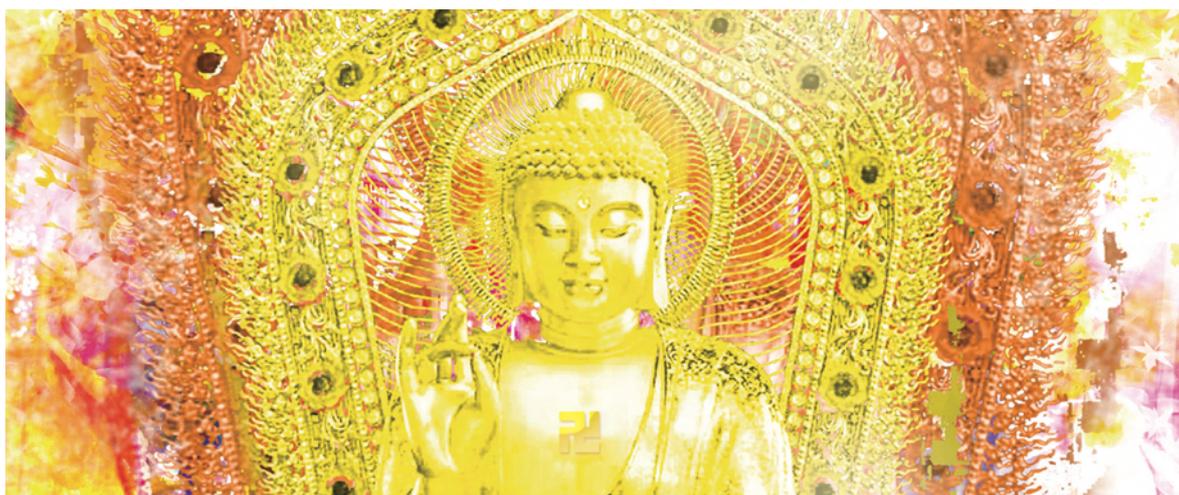
一切佛語心品 第一之一

爾時大慧菩薩偈讚佛已，自說
姓名：

「我名為大慧， 通達於大乘，
今以百八義， 仰諮尊中上。」
世間解之士， 聞彼所說偈，
觀察一切眾， 告諸佛子言：
「汝等諸佛子， 今皆恣所問，
我當為汝說， 自覺之境界。」

爾時大慧菩薩摩訶薩，承佛所
聽，頂禮佛足，合掌恭敬以偈問
曰：

「云何淨其念？ 云何念增長？
云何見癡惑？ 云何惑增長？
何故剎土化， 相及諸外道？
云何無受欲？ 何故名無受？
何故名佛子？ 解脫至何所？
誰縛誰解脫？ 何等禪境界？
云何有三乘？ 唯願為解說。
緣起何所生？ 云何作所作？
云何俱異說？ 云何為增長？
云何無色定， 及以滅正受？
云何為想滅？ 何因從定覺？
云何所作生， 進去及持身？
云何現分別？ 云何生諸地？
破三有者誰？ 何處身云何？
往生何所至？ 云何最勝子？
何因得神通， 及自在三昧？
云何三昧心？ 最勝為我說。」



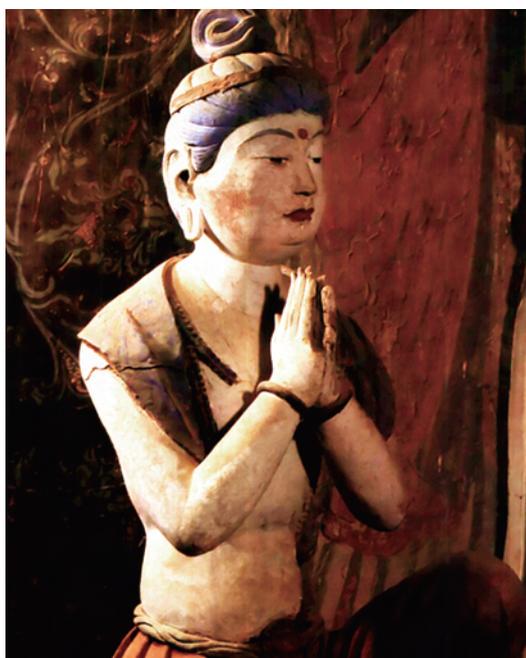
【白話釋文】

大慧菩薩讚歎完世尊後，開始自我介紹道：

我的名字叫作大慧
精通瞭達三乘中的大乘
將向尊貴無比的佛陀敬仰的請教
一百零八個義理

皆悉解析一切世間的無上士佛陀
聽完大慧菩薩所言
觀察了與會的所有眾人
然後告訴佛子們道：
各位諸佛子
現在可以讓你們隨意提問
我將把我自己親身覺悟的境界
為你們宣說

此時大慧菩薩，承蒙佛陀所允許，頂禮佛足，恭敬的合掌，然後用偈語向世尊請教：



如何能淨除妄念？
如何能令正念增長？
為什麼會生起見惑？
為什麼見惑會增長？
為什麼如來於剎土中
化諸眾生與一切外道？
什麼是無相法？
又為何稱名為無相呢？
如何才能稱為佛子？
將解脫到什麼地方？
誰被纏縛誰會解脫？
什麼是禪的境界？
為什麼有小、中、大三乘呢？
唯願偉大的世尊為我們解說

還有
緣起從何生起？
什麼是作與所作？
什麼是俱異之說？
什麼能令之增長？
什麼是無色界的四空定？
以及什麼是滅盡定的正受？
什麼是滅受想定？
是什麼因由會從定生覺？
如何從定起用？
以及如何身進入定境而得法持身？
如何現身說法分別諸法種相差別？
如何能入諸地？
誰能破除欲界、色界、無色界的三有業？
又身將處何處？
之後往生何處？
如何才是最殊勝的佛子？
什麼因由會獲得神通？
及如何獲致自在定慧等持的境界？

又什麼是定慧等持之心？
懇請最為殊勝的世尊為我們宣說吧！

【解讀】

大慧菩薩以恭敬心與如實觀察讚歎了釋迦牟尼佛，然後便開始簡短的自我介紹。首先說明自己的名字叫作大慧，這名字還真名符其實，因為大慧菩薩確實是擁有大智慧的一位菩薩啊！接下來的介紹是重點，就是“通達於大乘”，此句說明了大慧菩薩不但是一个大乘菩薩道行者，而且他本身對於大乘非常的“通達”。以至於接下來他要向世尊提出一百零八個問題，也就順理成章了。

因為，所謂善問者如扣鐘，大叩則大鳴，小叩則小鳴。如果問者本身已有相當的修為，那麼提出來的問題才會言之成理，才會問到精要，問到骨髓；才能替所有人問出心中所想要問的問題；更何況大慧菩薩此時尊為上首，當然就更有為大眾問其所問的天職了。

而大慧菩薩果然不負所望，所問的問題，都極有次第，極有深度；充份的表達出他果然是一位通達於大乘的大菩薩。

而即將回答大慧一百零八問的佛陀，在環視大眾後開潤的回答“今皆恣所問”，也就是隨便大家怎麼問了。這一句看似平淡，實則正顯示出世尊悉知悉見的了不起證量，因為也只有能回答一切的問題，才能“恣所問”啊！

接著世尊悲智的說明“當為汝說自

覺之境界”，自覺即是自證，也就是說無論眾人如何問，佛陀皆能悉聞悉答，而且所有答案都來自於自覺自證，絕無第二手經驗之教導。此處正是彰顯出實修實證之重要，佛陀以親身示現，唯有親證，方能真正為眾生解惑啊！

所以，身為佛子的我們，真的不宜再貧人數寶，隔靴搔癢；真的是要實修親證，方能真正為自他去疑解惑除障，建立真正有大利益的正知見啊！

【伸論】

通達大乘的大慧菩薩，果然也是有修有證的；就以第一個向佛陀請教的問題，就以石破天驚之姿作為一百零八個問題的開始，即——云何淨其念？

只要對於修行下過實修功夫的佛子



都會知曉——修行修心！而心最難調伏的就是妄念，但最終需達成的修行境界也就是自淨其意。

所以，有名的佛教偈語～“諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。”真的三歲小孩唸得，八十老翁行不得啊！

因為，只要靜坐過的佛子皆知，平常忙東忙西的還不知妄念到底有多麼龐雜、紛亂與快速；一旦上座靜坐，就會發現妄念紛飛，快速生滅；真的如佛陀在“佛遺教經”中的開示，妄念真的就如猿猴與野馬，一秒也不肯停止跳躍，一刻也不肯停止奔馳；所以，我們的心猿意馬就這樣跳躍奔馳了無量劫！

然而妄念止息，輪迴止息！

只有妄念淨除了，八識田才會清淨，才會擁有一個清淨的意識，也才是

擁有清淨菴摩羅識的成就者。

所以，淨其念是大慧菩薩鞭辟入裡的第一問，也是修行成就的重心；因此我們真的要慧心善巧的從問題中就看到問題背後所帶來的訊息，亦即淨其念的重要。

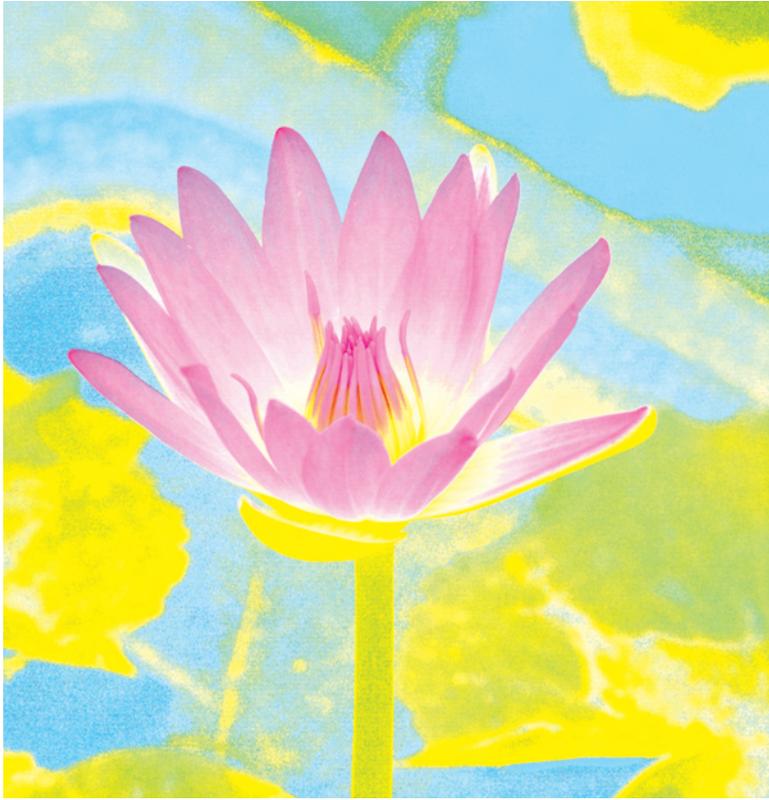
所以，淨念是問，也是答案，亦是修行的重要方向！

【相關經文】

彼諸佛世尊，能隨宜說法，自覺悟已，復為他說覺悟之法；自解脫已，復為他說解脫之法；自安隱已，復為他說安隱之法。自得涅槃已，復為他說涅槃之法。

——佛說尼拘陀梵志經卷下





不覺僧名和合。涅槃名解脫虛空名非善亦名無礙。是為名義俱異。

——大般涅槃經卷第五

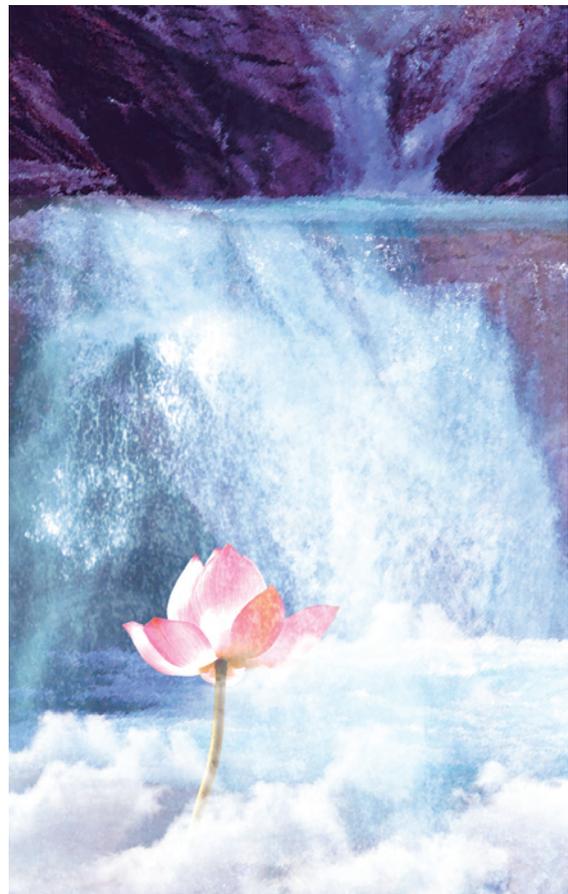
有的法名稱一樣但意義不同，有的法則名稱和意義都不相同；前者例如佛常、法常、比丘僧常，以及涅槃常與解脫常，看起來名稱一樣類似，但其內蘊涵義並不一樣；至於後者，例如佛名為覺、法名不覺、僧名和合，以及涅槃名解脫、虛空名非善或無礙，則名稱與含義皆不相同了。

佛法是精密的，連如此的名一義異，與名義俱異的細微不同，佛陀都親自開示教導，真是令人感動莫名！

一切諸佛世尊，能夠隨緣置宜而說法；自己覺悟了，便為他人解說覺悟的方法；自己解脫了，便為他人解說解脫的方法；自己安穩了，便為他人解說安穩的方法；自己證入涅槃了，便為他人解說證入涅槃的方法。

自覺→自解脫→自安穩→自得涅槃，都有一個“自”，足見一切諸佛都是依靠自己得到成就的，我們有為者亦若是啊！

有法名一義異。有法名義俱異。名一義異者。佛常法常比丘僧常。涅槃虛空皆亦是常。是名名一義異。名義俱異者。佛名為覺法名



何謂第一？三昧為第一。何謂最上？智慧為最上。何謂牢固？解脫為牢固。何謂畢竟？泥洹為畢竟。

——佛說諸法本經

什麼是所謂的第一？定慧等持的三摩地是所謂的第一。什麼是所謂的最上？般若智慧是所謂的最上。什麼是所謂的牢固？解脫三界的證量才是所謂的牢固。什麼是所謂的究竟？泥洹涅槃、永斷生死輪迴就是最究竟！

佛陀太善巧了，在自設問答中，巧妙的告訴了我們在這三界之，什麼是第一、最上、牢固與畢竟。我們可要牢牢記得了——三昧第一、智慧最上、解脫牢固、泥洹畢竟！

【小結】

佛陀是值得禮讚的，佛法是值得傾慕的，因為一個是能夠救我們出三界的偉大覺者，一個是我們可以依賴的實修法門；所以，我們要不斷的禮敬讚歎偉大的釋迦牟尼佛，更要對他所教導的各種適應不同根器的珍貴法教，好好的研習，好好的思惟，更好好的實修，方能有一天真正開悟證果；上報四重恩，下濟三途苦！

《研讀楞伽經·待續》



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

《接上期》

【經文】

文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經卷上

爾時舍利弗語文殊師利言：「若能如是，如汝所說見如來者，甚為希有。為一切眾生故見於如來，而心不取眾生之相；化一切眾生向於涅槃，而亦不取向涅槃相；為一切眾生發大莊嚴，而心不見莊嚴之相。」

爾時文殊師利童真菩薩摩訶薩語舍利弗言：「如是，如是！如汝所說。雖為一切眾生發大莊嚴心，恒不見有眾生相；為一切眾生發大莊嚴，而眾生趣亦不增不減。假使一佛住世，若一劫若過一劫，如此一佛世界，復有無量無邊恒河沙諸佛，如是一一佛，若一劫若過一劫，晝夜說法心無暫息，各各度於無量恒河沙眾生皆入涅槃，而眾生界亦不增不減。乃至十方諸佛世界亦復如是，一一諸佛說法教化，各

度無量恒河沙眾生皆入涅槃，於眾生界亦不增不減。何以故？眾生定相不可得故。是故眾生界不增不減。」

【白話釋文】

舍利弗接著對文殊菩薩說：如果是這樣，像你所說能夠見到世尊，甚為稀有難得。至於要見如來是為了一切眾生，而內心對於眾生完全沒有任何的執著。且菩薩化度一切眾生趨向於涅槃寂靜，也不會執取趨向於涅槃寂靜之外相；所以，菩薩是為了一切眾生發大莊嚴；但其中則完全不見大莊嚴之外相，也就是對於大莊嚴完全沒有任何的執著。

此時文殊菩薩對舍利弗說：是的，是的，如同你所說。一個菩薩雖然為一切眾生發了大莊嚴心，但是永遠不會見有眾生相，也就是對於度化眾生這件事完全沒有任何的執取；而且當一個菩薩為了一切眾生而發了大莊嚴心後，對他而言，一切六道眾生皆不增不減；怎麼

說呢？就好比一位佛陀住於世間，過了一劫又一劫；而且在這一佛的世界裡，還有無量無邊恆河沙般不可勝數的諸佛，並且這些佛陀們，過了一劫又一劫，都在晝夜為眾生說法，心皆無暫時的歇息，各各諸佛各自度化了無量無邊恆河沙般不可勝數的眾生都證入寂靜涅槃，那麼六道眾生還是不增不減。甚至擴及十方的諸佛世界也是一樣，一一諸佛世尊皆對眾生說法教化之，各各度化無量無邊恆河沙數般不可勝數的六道眾生都入了涅槃，於六道眾生界仍然不增不減。為什麼是這樣呢？因為眾生定相不可得的緣故，因此眾生界並無增減可言。

【解讀】

由於見到如來，確實非常稀有；所以舍利弗對文殊菩薩肯定這點，並且剖析出見到如來是為了利益廣大的眾生這一層深刻的意義；但是一個菩薩無論在作什麼樣的菩薩行，其實永遠都不能忘失的就是——與空相應！

是的，所以即使是為了一切眾生的利益而去見如來，但內心也必須是毫不執著的與空相應的去作；又即使是度化了一切眾生趨向涅槃，內心也不能對涅

槃這件事有任何執取的與空相應；當然一個菩薩為了眾生而發大莊嚴，那麼內心想當然耳也是對於發大莊嚴這件菩薩行，完全不能生起任何執著的與空相應！

舍利弗這樣的見解，當然是符合亙古不變的永恆真理——與空相應！所以當舍利弗說完這段擁有正知見的話之後，立即獲得了文殊菩薩的認可與稱許；馬上接著舍利弗為眾生發大莊嚴心，但也不可以執取大莊嚴的主題繼續發揮與空相應的核心正知見！

所以，不但是為了眾生發大莊嚴，不能對發大莊嚴這菩薩行有所執著，連對於想利益的眾生也不能有一絲一毫的執著；這就是對一切外相一破再破的破相顯空之睿智過程，也即是三輪體空之具體展現，亦即當一個菩薩為一切眾生發大莊嚴時，此三輪～①菩薩為眾生發大莊嚴 ②眾生 ③眾生被度化趨向涅槃，悉皆為空。

而且智慧細膩高超的文殊菩薩，為了澈底的破相，立即把舉例推廣提升到佛的層次，此三輪即是～①一佛 ②眾生 ③眾生被度化證入涅槃，亦皆悉為空。

而這樣還不夠，文殊菩薩又更上一層樓的破相，即三輪是～①一佛世界無量佛 ②眾生 ③眾生被度化證入涅槃，



仍皆悉為空。

最後最後，文殊究竟破相，三輪為～①十方世界無量佛 ②眾生 ③眾生被度化證入涅槃，還是皆悉為空。

若要更清晰的比對，我們可以把此段經文作一個羅列比較如下——

一佛住世，若一劫若過一劫，如此一佛世界，復有無量無邊恒河沙諸佛，如是一一佛，若一劫若過一劫，晝夜說法心無暫息，各各度於無量恒河沙眾生皆入涅槃，而眾生界亦不增不減，乃至十方諸佛世界，一一諸佛說法教化，各度無量恒河沙眾生皆入涅槃，於眾生界亦不增不減，亦復如是。

而不論是菩薩度眾生向涅槃的與空相應的對應是～眾生趣不增不減；或一佛世界的一佛與無量佛與空相應的對應仍是～眾生界不增不減；抑或十方諸佛世界的無量佛與空相應的對應還是～眾生界不增不減。

所以，我們得到的結論是，只要是

度眾菩薩行，那麼不論是菩薩或佛，都是於眾生不增不減；儘管菩薩度的範圍比佛小～眾生趣＜眾生界，也儘管菩薩幫助眾生的結果比較少～向涅槃＜入涅槃；但是都是必須——與空相應！

因為，菩薩是邁向涅槃，佛是已證入涅槃，所以根據自己的證量引導眾生向涅槃或入涅槃；但不論向或入，由於涅槃的本質為空，所以不論向涅槃或入涅槃皆需——與空相應！

所以，當明白了這個層次，也就會明白文殊菩薩於此段經文所作的結論——眾生定相不可得故，是故眾生界不增不減！

文殊菩薩為什麼要作這樣的結論呢？理由是什麼呢？那是因為在一切的世間、出世間法中，除了涅槃以外，皆無定相；也就是一切皆無常住不變可言；那麼，既然如此，眾生相也不會例外；即無常住不變可言，亦即眾生無定相可言；更何況不可得也是空啊！所



以，即如經文所言～眾生定相不可得。

那麼，更進一層的剖析，也就是眾生定相的本質本空，所以不可得；那麼眾生界的本質又何嘗不是空呢？所以當然眾生界不增不減，因為空的特質即是不增不減啊！

【伸論】

讀經文要立定“一切本空”的核心正知見來讀，否則就無法超越文字看到經文要傳達的真實義——空！

本段經文的一大段闡述，無論是舍利弗所說或文殊菩薩所說；其實都萬變不離其宗、不約而同的在闡明——空！

所以，舍利弗說：心不取眾生之相、不取向涅槃相、心不見莊嚴之相，都是在說——空！

文殊菩薩也是一樣，當他說：恆不

見有眾生相、眾生趣亦不增不減、眾生界不增不減、眾生定相不可得，都是在說——空！

所以，毫無疑問的，三藏十二部的主旨菁華，一言以蔽之，就是——空！

因此，文殊般若經也不會例外，佛陀說的是空義，舍利弗說的也是空義，文殊菩薩說的亦是空義；不論是菩薩或佛，人人都同時在說——空！

所以，答案很清楚了，不論我們在讀哪一部經，佛陀要教導我們的只有一個字——空！

【相關經論】

相 **大莊嚴** 身，好小莊嚴身。

——輔行六



佛有三十二相，八十種隨形好，而三十二相是屬於大莊嚴，八十種隨形好則是屬於小莊嚴。

無論莊嚴的大小，佛一切的相好，都是來自於功德福報的感召，令人讚歎！

以淨眼觀之，三際之相了不可得，無終無始，亦無去無來，此實相之日。覺明常住，湛若虛空，無有時分修短之異。然以佛神力故，令瑜伽行者於無量劫謂如食頃，或演食頃以為無量劫，延促自在，無定相可得，故云如來日也。

——大日經疏——

如果以淨眼來觀察，過去、現在、未來三際時間之相了無可得，沒有開始，也沒有結束，也沒有去來，此為實相之日。本體明

覺常住，湛然宛若虛空，沒有時間的長短不同。然而若是佛陀的神力，則可以令相應的修行人於無量劫的時間，感覺就像一頓飯的時間短；或一頓飯的時間感覺就像無量劫一樣的長；所以佛陀對於時間，可以說延長或是縮短，都隨意自在，沒有定相可得，所以稱為如來日。

是的，沒有時間，沒有空間；沒有生死，沒有去來。時空皆為虛幻，皆為心意識所變現；這是法界實相，證者即知。

佛告毘琉璃王言：大王若欲滅煩惱障報障者，當貫木子一百八以常自隨。若行若坐若臥，恒常至心無分散意，稱佛陀達磨僧伽名。乃過一木子，如是漸次度木子，若十若二十若百若千乃至百千萬，若能滿二十萬徧，身心不亂，

無諸諂曲者，得生第三焰天。……若復能滿一百萬徧者，當得斷百八結業，始名背生死流趣向涅槃。」

——木槵子經

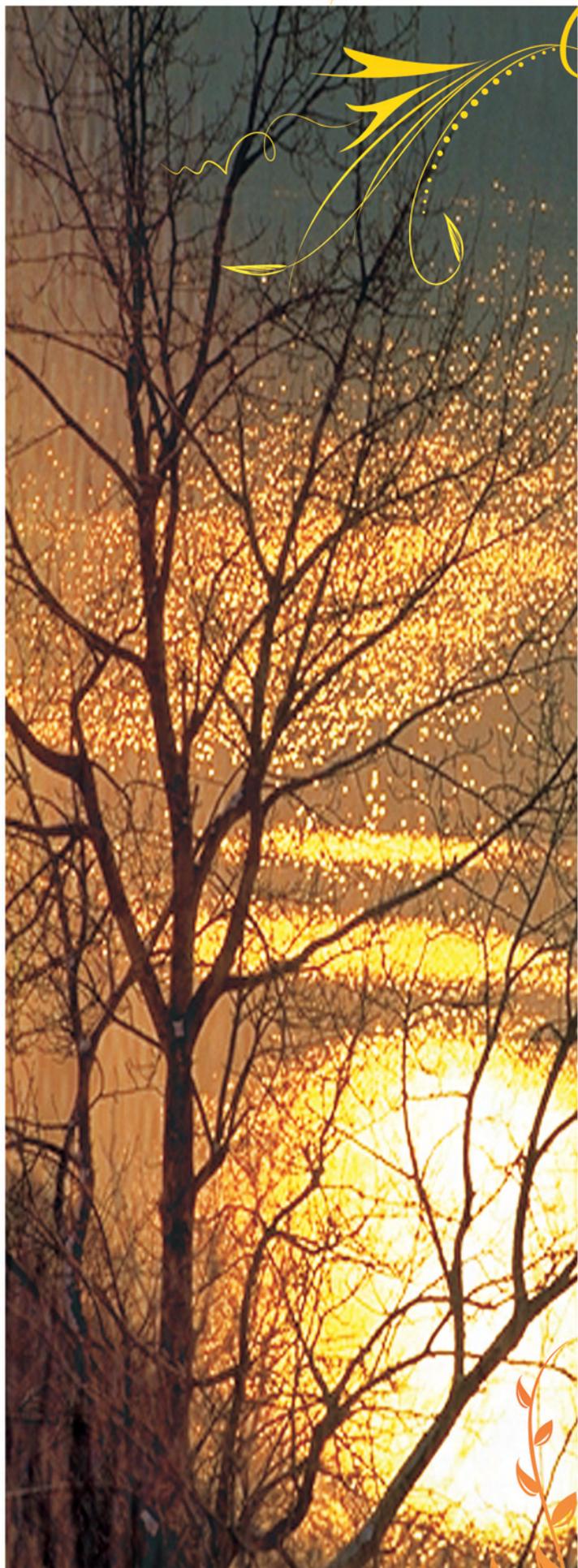
佛陀對毘琉璃王開示：如果想要滅除煩惱障與報障，應當把一百零八顆的木槵子串在一起隨身攜帶；不論行住坐臥，都以此念珠自我提醒，一直保持內無分散放逸的狀態，稱誦三寶名稱。以手掐珠，依序掐滿一百零八顆，如此不斷循環，若能持誦十、二十、百、千乃至百千萬遍，或至二十萬遍；皆能保持在身心不亂的狀態，沒有任何心諂曲紊亂的人，就能夠得生第三焰天……更若能夠持滿一百萬遍，就能夠斷除一百零八種煩惱結業，開始背離生死瀑流趨向寂靜涅槃。

此處佛陀把念珠修持法門的心法指示得相當清楚：心無分散、身心不亂、無諸諂曲。所以，修行修心，這是修行人無論在修持任何法門時，都不能忘失的重點！

【小結】

一切外相皆不可得，只有遠離外相的實修，才會真正有所成就；尤其是一個菩薩道行者在服務眾生時，更需憶持不忘的是——眾生相不可得，否則一旦對於度眾或眾生產生了執取，那就是菩薩道障礙橫生開始之日，不可不慎。

《研讀文殊般若經·待續》



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 註釋／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

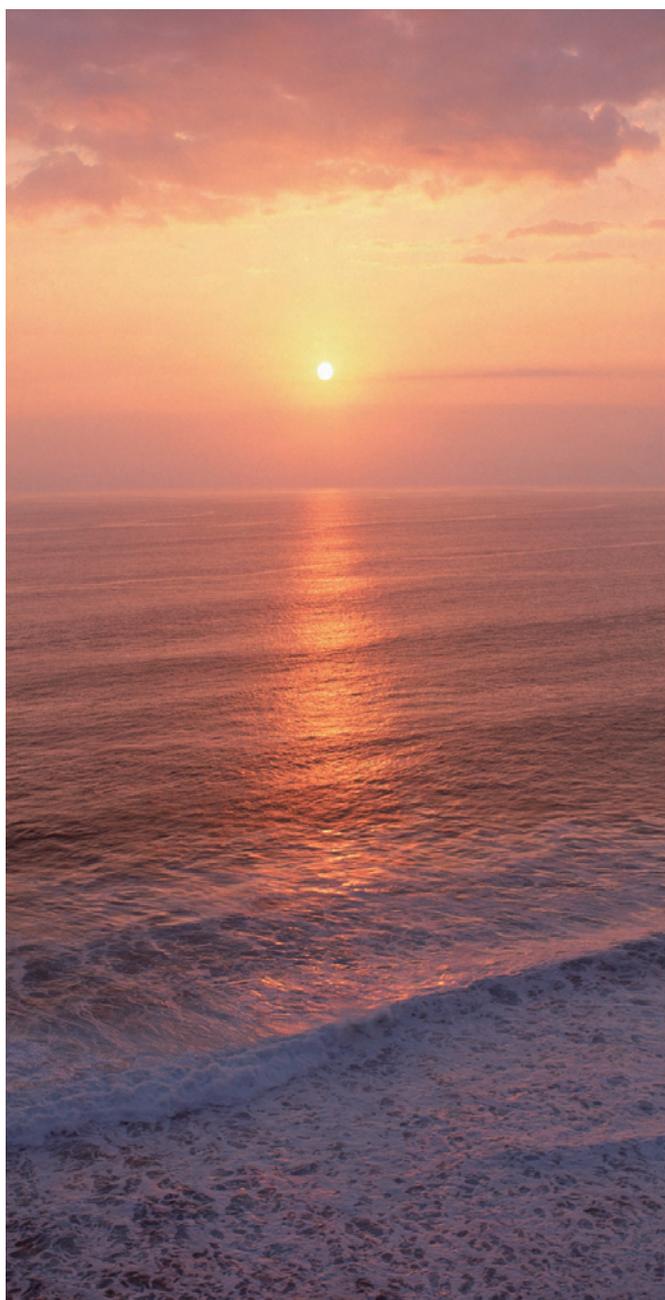
的方式來解讀

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
可以三十二相見如來不
不也世尊
不可以三十二相得見如來
何以故
如來說
三十二相即是非相
是名三十二相
須菩提
若有善男子善女人
以恆河沙等身命布施
若復有人於此經中
乃至受持四句偈等
為他人說
甚福甚多
爾時
須菩提聞說是經
深解義趣
涕淚悲泣
而白佛言
希有
世尊
佛說如是甚深經典
我從昔來所得慧眼
未曾得聞如是之經
世尊
若復有人得聞是經
信心清淨
即生實相
當知是人成就第一希有功德

詮釋

此段指出一個修行的捷徑——

信。

大智度論說：

“佛法大海，信為能入”

事實上，

只有對於佛菩薩生出了全部的信心，

我們才能真正的離開世間的種種束縛。

否則，

當你的修

一旦和約定俗成的“遊戲規則”相違背時，

周遭的反對聲浪便四起了；

這時，

如果你沒有全部的信心，

很容易就動搖，

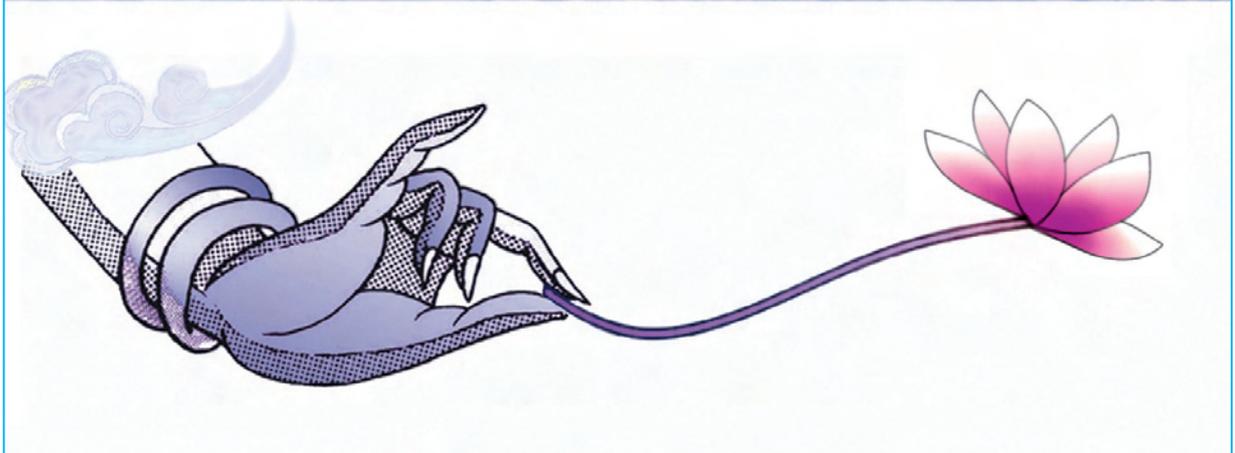
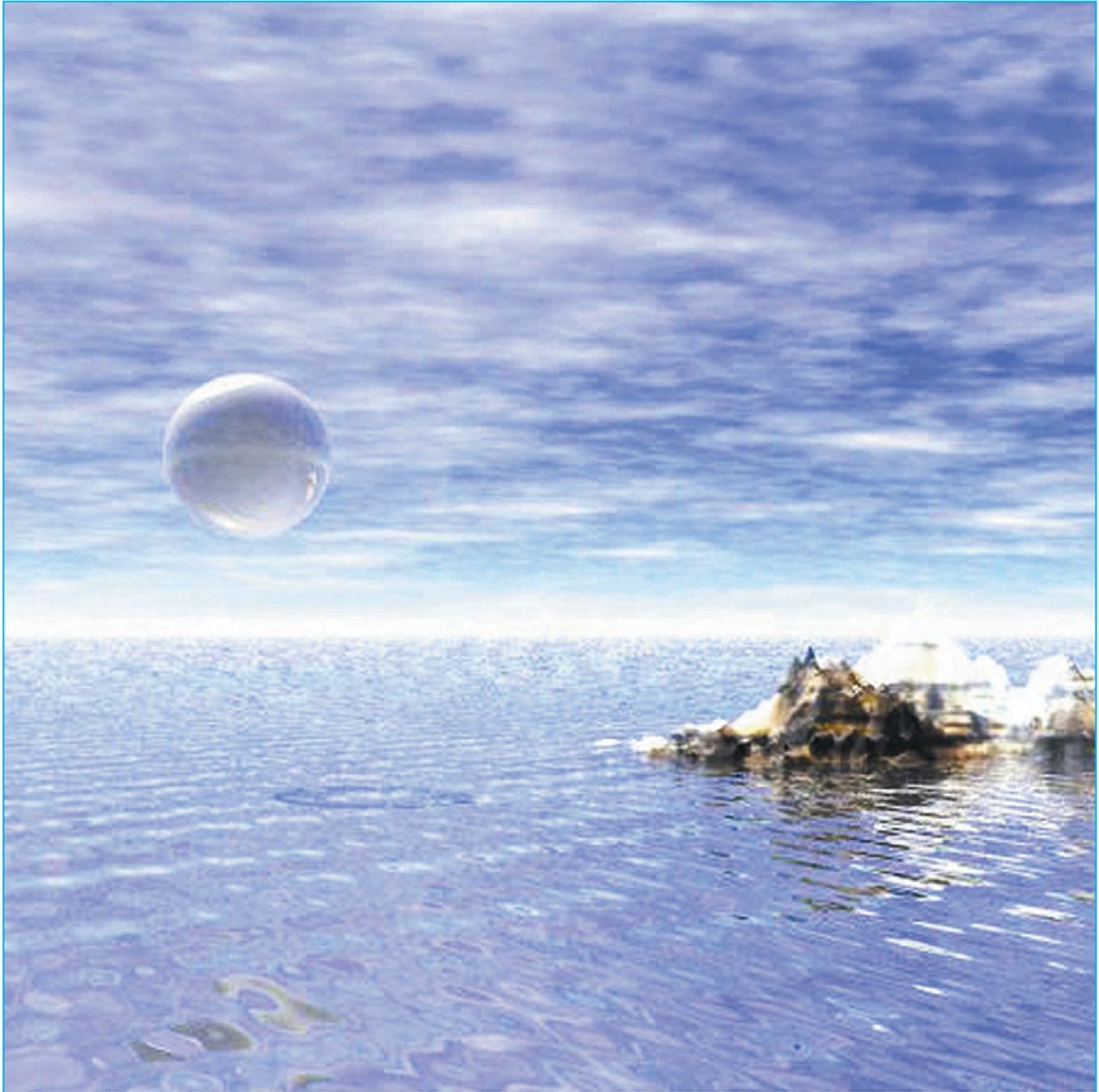
動搖後緊接著便會起疑，

這時雖然仍如平日一樣修行，

但是這樣的修行品質

已經不是純粹的了。

已經摻進了許多妄想的雜質，
一邊心裏惶惶惑惑，
一邊唸佛號或經文；
這樣的修行人，
不能說差；
因為只要肯唸一句佛號，
就已經功德無量；
但是如果想要究竟成就，
則必須心中完全的相信，
也只有維持如此清淨的信心，
一個人才可能真正明白佛法甚深實相。
所以，
信心是成就的不二法門，
信心愈強，
成就愈大。
成就愈大，
功德當然愈大，
故說“是人成就第一希有功德”



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

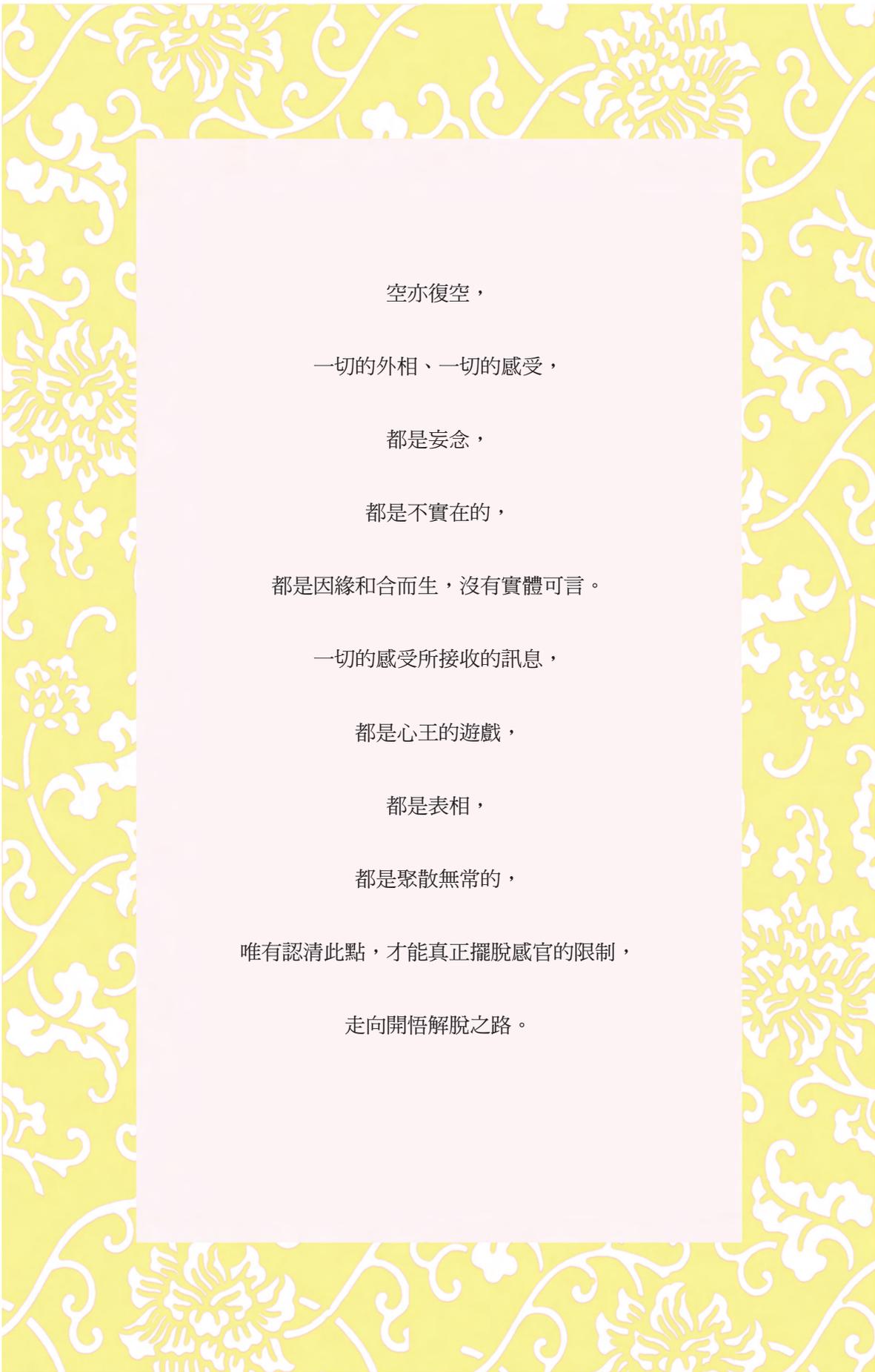
心經都是我們心的皈依

現在

我們就一字一句來讀這部偉大的般若經典吧

接上期～

無眼耳鼻舌身意



空亦復空，
一切的外相、一切的感受，
都是妄念，
都是不實在的，
都是因緣和合而生，沒有實體可言。
一切的感受所接收的訊息，
都是心王的遊戲，
都是表相，
都是聚散無常的，
唯有認清此點，才能真正擺脫感官的限制，
走向開悟解脫之路。



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232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／蔡承訓

第三十四品·難信解品

〔接上期〕



五眼清淨故色清淨。色清淨故一切智智清淨。何以故。若五眼清淨。若色清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。五眼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。若五眼清淨。若受想行識清淨。若一切智智清淨。無二無二

分無別無斷故。……

五眼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。若五眼清淨。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。

P174 I 欄倒數1行～P176 III 欄6行



佛開示：五眼清淨，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？因為五眼、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。

什麼是五眼？即：（一）肉眼（二）天眼（三）慧眼（四）法眼（五）佛眼。

大智度論卷三十三說：「肉眼見近不見遠，見前不見後，見外不見內，見晝不見夜，見上不見下」

接經文的說明，肉眼的限制是最大的，必須一定要有光的照明才能見物，如果沒有了光，一片黑暗的話，便伸手不見五指，什麼也看不到了；不但是如此受侷限，由於眼睛這器官

長在身體的前面，所以也只能看到面前的事物，如果是身後的東西也就看不到了，必須轉過身來或轉過頭來，才能看見。

經文接著說：「天眼，遠近皆見，前後、內外，晝夜、上下，悉皆無礙。」

至於天眼比肉眼進步多了，不但白天看得到，晚上不需光線也看得到；不但前面看得到，身後也看得到；不但物體的形貌外相看得到，連內裡的組成或分子也看得到；所以不論堅硬厚實如山石，也都能穿越而見到，已經到達凡胎肉眼難以並論的境界了。

經文接著說：「慧眼，不見眾生，盡滅一異相，捨離諸著，不受一切法，智慧自內滅。」



慧眼就是澈見諸法實相之眼，也就是擁有開悟智慧之眼；所以已經遠離了一異相的分別，雖見眾生，不見一眾生；雖度眾生，不度一眾生，完全捨離了一切的執著，不執取一切的法，內在已經達到生滅滅除、寂靜智慧的狀態。

經文接著說：「法眼令是人行是法，得是道，知一切眾生各各方便門，令得道證。」

法眼已經能夠知曉宿命，也就是過去世的種種，而且對於佛法的空性，也能澈見；所以能夠用盡種種的方便善巧，就是針對每一個人不同的根器給予最適合他的教導，而且相當的契機應時，也就是恰如其份、恰到好處、切中時節；而且都能善巧的令眾

生得道。

經文繼續說：「佛眼，無事不知，覆障雖密，無不見知；於餘人極遠，於佛至近；於餘幽闇，於佛顯明；於餘為疑，於佛決定；於餘微細，於佛為粗；於餘甚深，於佛甚淺。是佛眼，無事不聞，無事不見，無事不知，無事為難，無所思惟，一切法中，佛眼常照。」

佛眼實在是太厲害的境界了，也就是一切的一切，無論是多麼久遠的過去，或是多麼長遠的未來，只要佛眼一照，便能立時悉知悉見，而且是因緣果報、來龍去脈都觀看得精密精準、微觀宏觀具足，就好像是現在眼前一般，絲毫分明，清清楚楚，所以真的是已經到達了“圓明普照”的不可思議圓滿境界。

另外，金剛果論說：「五眼者，乃從一切諸善功德，福感而生，為佛能全，餘人不及，眼須分五，照共一心，見性修行，人人有分。」

所以，五眼是如何獲得的呢？按照經文的說明是“從一切諸善功德，福感而生”。從這樣的解釋就再清楚不過了；其實，一切的證量，可以說就是功德福報的感召；可以說，功德福報越大，證量就越高；所以其間的關聯次第分明：諸善→功德→福→五眼，因此歸根結底，五眼的證量，也可以說是一切的證量，都來自於福德資糧的感召，而為什麼會累積無量的福德資糧呢？又是因為建立了一切的功德；而又為什麼能夠建立一切的功

德呢？最終推出的答案是——諸善，也就是行一切善。

答案再清楚不過了，如果我們想證得五眼，也就是如果我們想有圓滿的大成就，我們必須——行一切善！至此行善的積極意義在修道的路上突顯無遺，也就是無論在何時、何地、何事中，一個修行人都必須保持他的善良，而且是身口意皆須善良，例如口不對法起任何的微詞，不對有恩於自己的善知識起任何的批判，……又例如在任何的考驗中都永遠不失去善良，即使被眾生指責、被善知識誤會、被嚴苛的要求……所以啊！其實，我們一路上在修什麼呢？不過一個“善”字！我們一路上在考什麼

呢？不過一個“善”字！

所以，如果你還不夠善良，你千萬千萬要小心，因為如果不是一個“大善人”，是根本不可能有大成就的。因此，在順境中要修善良，在逆境中就可以失去善良嗎？在人前善良，在人後就可以不善良嗎？在口中善良，在心中就可以不善良嗎？在溫柔軟語中善良，在忿怒相中就可以不善良嗎？……懇請你善良吧！這個世界為什麼會這麼敗壞，就是因為不善良的人太多太多了。

千萬要離開這龐大的不善良洪流，要清清淨淨的、歡歡喜喜的、全心全意的努力去作一個善良的人，則一切的證量才會水到渠成，才會開花結



果。真的，真的，唯有“善良”而已啊！

另外，“佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經”說：「彼佛剎中一切菩薩，禪定、智慧、神通、威德，無不圓滿。諸佛密藏，究竟明了。調伏諸根，身心柔軟。深入正慧，無

復餘習。依佛所行，七覺聖道。修行五眼，照真達俗。肉眼簡擇，天眼通達，法眼清淨，慧眼見真，佛眼具足，覺了法性。辯才總持，自在無礙。善解世間無邊方便，所言誠諦。深入義味，度諸有情。演說正法，無相無為，無縛無脫，無諸分別，遠離



顛倒。」

就是在無量壽佛淨土中的一切菩薩們，禪定功夫、無礙智慧、廣大神通以及莊嚴威德，都非常的圓滿具足；而諸佛的甚深秘密知見，也都能夠明白曉了，沒有疑惑；並且諸根都調伏得非常悅豫，身體與心調整得柔和慈軟，對於甚深的般若空慧能夠深入的

了解，沒有任何剩餘的干擾習氣，完全聽從佛菩薩的教導而修行七等覺支聖道。

而且修行五眼成就，能夠照見真理、通達世法，肉眼善於簡擇，天眼通達無礙，法眼清淨無染，慧眼澈見真相，佛眼了了具足，能夠澈底覺悟明了法的本性。並且能在心中總



持不忘珍貴殊勝的法要，而作到辯才無礙、舌燦蓮花、自由自在、無所障礙。

並且善於解了一切世間法的無量方便善巧，而所說的誠實之語，都能夠鞭辟入裡的深入第一義諦的法味，度脫無量無邊的有情眾生。還能夠隨緣開演正確的法教，遠離一切外相，遠離一切造作行為，也沒有束縛與解脫的一切分別，澈底的遠離了一切的顛倒。

好一個“無諸分別，遠離顛倒”，這亦是點出修行成就之關鍵——無諸分別，也就是沒有了分別心。當一個修行人澈底的善良以後，他也就容易到達對一切不批判、不分別、不籌量、不計較的境界；因為善良的人心中是單純的，單純的去作好事、去作好人，所以也就沒有那麼多閒功夫去進行強大的分別，所以善良是悲，無分別是智；而到最後，都是表裡一體，無分軒輊。

所以，善良吧！只要堅守了這個原則，不只是五眼，一切一切的成就都肇基於此，只有善良再善良，不斷的淬煉、不斷的砥礪，才能成為大成就者，才能擁有大成就，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

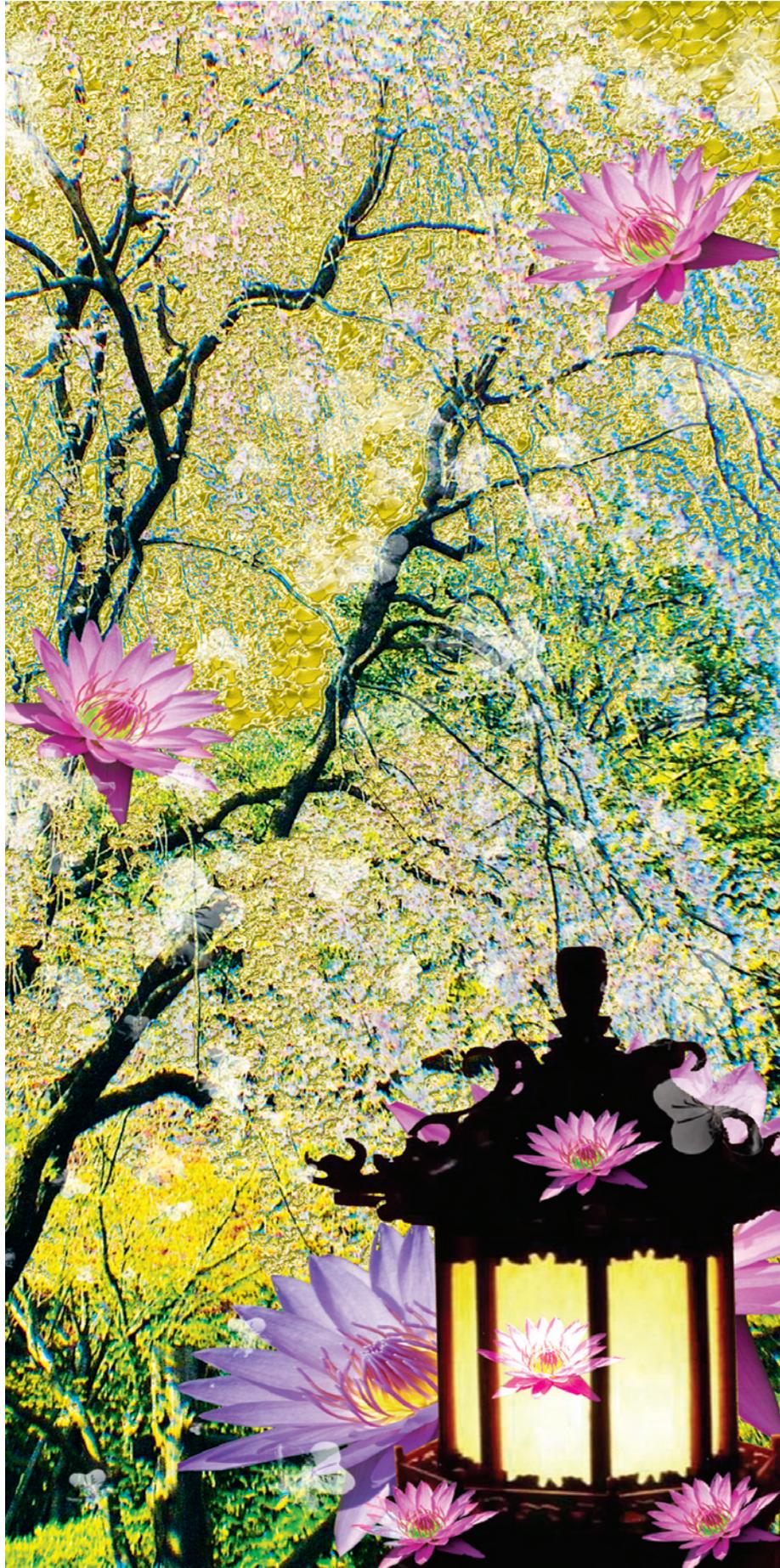
去拔除他們一切的苦



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
禪與摩托車維修的藝術

中文禪書參閱單

英文禪書參閱單

■ 禪學術論壇——

開悟的方法

■ 禪學重要書籍導讀——

鈴木大拙·禪學入門

■ 禪學英文——

空是解脫的狀態



扭開枱燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月讀書～

禪與摩托車維修的藝術

Zen and the Art of
Motorcycle Maintenance:
An Inquiry Into Values



資訊提供／行人文化實驗室 美學編輯／信仲

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：Zen and the Art of Motorcycle
Maintenance: An Inquiry Into
Values
禪與摩托車維修的藝術

作者：Robert M. Pirsig
波西格

出版社：行人文化實驗室

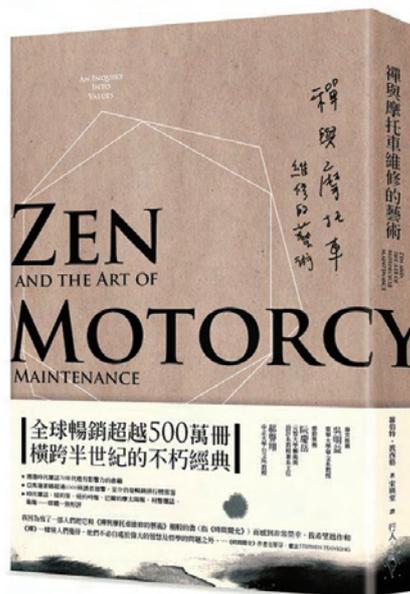
出版日期：2013年3月

名人推薦：

吳明益／東華大學華文系教授 專文推薦

阮慶岳／元智大學藝術與設計系教授兼
系主任

郝譽翔／中正大學台文所教授



好評推薦：

我希望拙作（指《時間簡史》）和《禪與摩托車維修的藝術》一樣使人們覺得，他們不必自處於偉大的智慧及哲學的問題之外。

——《時間簡史》作者 史蒂芬·霍金
(Stephen Hawking)

本書改造了一整個世代，書寫一段難忘的父子夏日摩托車之旅，橫越美國西北部，刻劃成長、發掘、接受過程中的愛與懼，期間演變為一段深刻的心靈與哲學之旅，探索人生的基本問題。

——《時代雜誌》

奇特而美好……本書中深思的哲學大問題曾被美國文豪梭羅與梅爾維爾 (Melville) 探討過……讀來清新動人，數十年如一日。

——《紐約時報》

作者介紹

波西格 (Robert M. Pirsig)

美國著名哲學家及作家。1928年生於美國明尼蘇達州，於明尼蘇達大學主修化學及哲學，並攻讀傳播學碩士，後赴印度貝拿勒斯印度大學 (Banaras Hindu University) 修讀東方哲學，回國後於蒙大拿擔任修辭學教授。《禪與摩托車維修的藝術》是他整合哲學思考的作品，幫助他尋得了心靈的解脫。出書後，他過著隱士般平靜的生活。

譯者介紹

宋瑛堂

知名譯者，譯作包括《修正》、《幸福的抉擇》等書。

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。

挑戰成見，深刻入骨，感人至深的現代經典

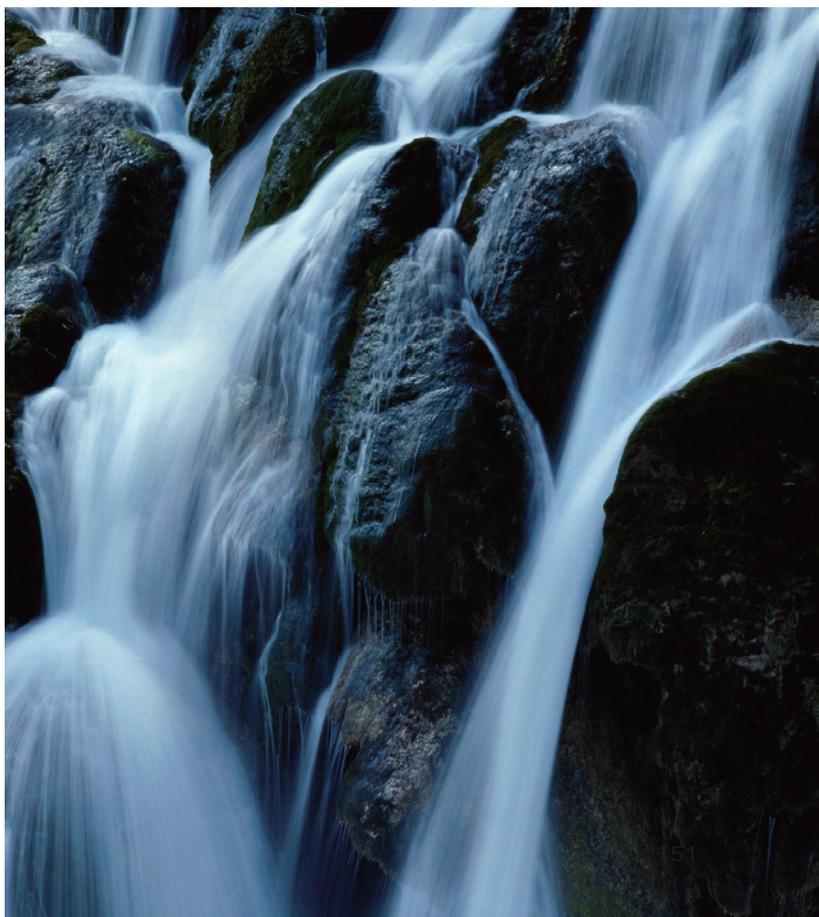
《禪與摩托車維修的藝術》於70年代首次出版，出版前曾遭121家出版商拒絕，出版後卻迅速創下銷售奇蹟，首年狂賣超過百萬，攻占美國暢銷榜長達10年。這本幫助作者從挫敗的心靈找回自我的作品，至今依舊被認為是美國青年

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。

波西格智商170，極端聰明，卻在鑽研哲學的過程中，陷入長期精神思路的困局，人生幾經絕望。但在歷經多年後，他藉由這趟摩托車旅程，憑著愛子克里斯的信任與依賴，在大自然的洗禮下，再次面對思索哲學的困境。這次他不但找到拯救自己的方式，從陷入泥濘般動彈不得的人生中掙脫，也找到與這個世界相處的絕妙平衡。

波西格在書裡捨棄物質成就並重新探索事物的本質，成為當時年輕人心靈



的出口。這本書不但改變了一整個世代的青年，也成為今日美國文化重要的基礎，至今已指引近半世紀的年輕人，探索自我生命的方向。

《禪與摩托車維修的藝術》以優美流暢的文筆，將偉大的哲學思考化為簡易的故事流洩至讀者心裡，隨時翻開書頁，就像到了美國西部曠野，在平靜廣大的自然裡，踏上重新發掘自我的旅程。

精彩內文試閱

第7章

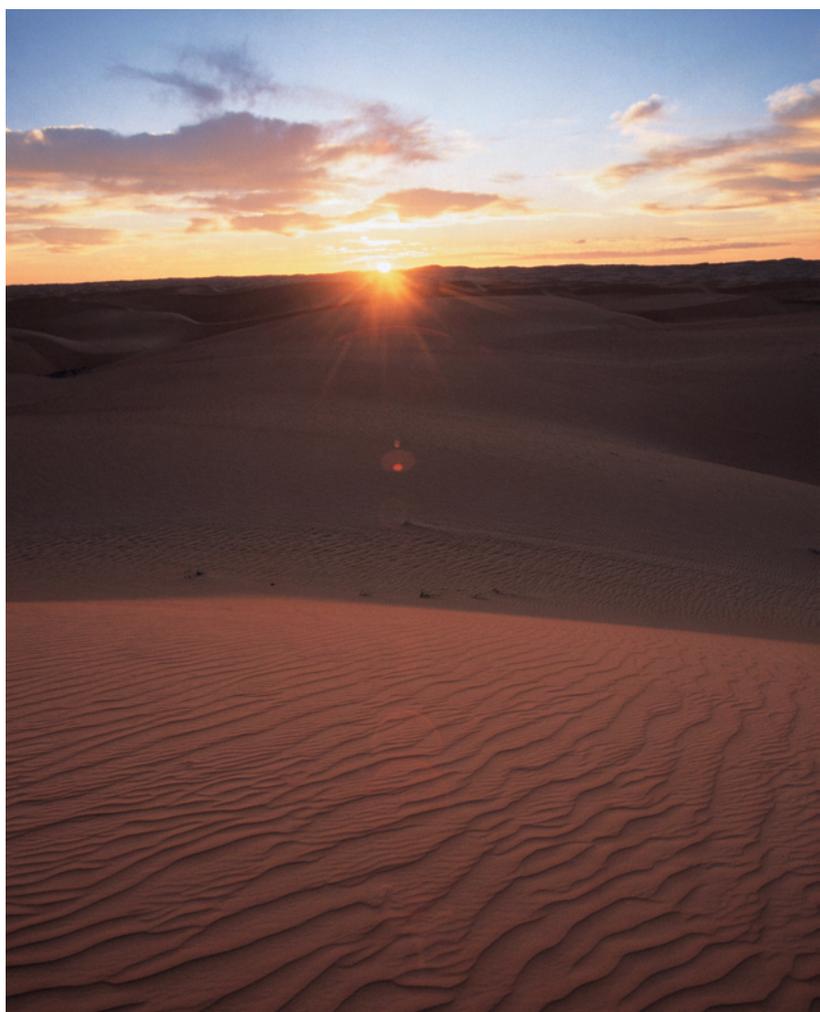
我應該趁這時候來討論斐卓斯的刀，往後才有助於理解我們探討的一些事物。

這把刀的應用、這世界的切割、這套結構的建構，這些事情人人會做。人人都能察覺周遭的萬物—變化多端的形狀、被烤焦的丘陵、引擎的聲響、油門的感覺，以及路邊的每顆石頭、每株雜草、每根籬笆柱、每樣垃圾，人人全察覺得到，卻不是真的心領神會，除非這些東西有何不尋常之處，或是這些東西能反映出我們容易看見的特點。這些事物繁多，人不可能察覺之後全記在心上，否則腦袋裡會裝滿沒用的細節，塞得頭腦無法思考。在這麼多可以察覺的事物中，我們必須精挑細選，而選中的事物、稱為意識（consciousness）的事物，與我們的知覺（awareness）絕不相同，因為事物在篩選的過程中突變了。姑且將知覺到的萬物比擬為沙子。我們周圍是一片無窮盡的這種沙子，從中抓

起一把，將這把沙子稱為世界。

一旦手中握著這把沙子—我們意識到的世界—區別的程序就此展開。刀子在這時登場。我們以刀來劃分沙子，分離這一種沙子和那一種沙子，分成這一堆和那一堆，分成黑色和白色，分成現在和當時，將意識宇宙區隔開來。

乍看之下，這把沙子的組合成分一致，但看得愈久，愈能發現其中的差別。每一粒沙都不同。任挑兩粒來相比，都能比較出差異。有些沙子的某一特點相近，有些則在其他特點上彼此近似，我們能根據異同點來區隔這把沙子，可依照色調來分成幾堆，依照顆粒大小分堆，依照顆粒形狀分堆，依照顆





粒形狀的細部差異再分堆，根據沙子的透光度分堆，以此分類下去。繼續細分、分門別類下去，總會分到無法再分的地步吧？其實不會，會永無止境。

古典式理解注重分堆，注重分堆與相互關聯的依據。浪漫式理解的焦點放在分堆之前的這把沙子。兩種理解模式自有其看待世界的道理，只不過兩者相互掣肘。

當務之急是開發一種不至於殘害這兩種理解方式的世界觀，同時能結合這兩種理解方式。改良後的理解方式不會排斥沙子分堆的舉動，也不會排斥審視整堆沙子的想法。改良後的理解會摒除兩者的模式，將焦點導向沙子的出處，也就是無垠的景觀。可憐的外科醫師斐卓斯想做的正是這件事。

若想理解他的做法，必須正視一件

事：景觀的一部分是置身其中的一個人，這人正在分沙堆。這人無法從景觀中抽離，因此非將這人視為景觀之一不可。不將這人視為景觀的一部分的話，等於是完全沒看見景觀。若將參與分析摩托車的佛陀割除在外，等於是完全不讓佛陀參與其中。

爭議不休的一個典型問題是：摩托車的哪一部分、哪一粒沙子是佛陀？明顯可見的是，問這問題的人是看錯角度了，因為佛陀無所不在。然而，同樣明顯可見的是，問這問題的人看對了角度，因為佛陀無所不在。有一種佛陀獨立於任何分析思考之外，這種佛陀／悟境已經有無數人探討過了，有些人認為探討得太多了，會質疑再探討下去有何助益。但是，如果探討主題在於分析思維的核心，在於分析思維的方向，這一

類的問題幾乎無人探討過。無人探討，自有歷史上的因素。但是，歷史不斷演進，在這領域對歷史增添探討的心得，或許對歷史有益而無害。

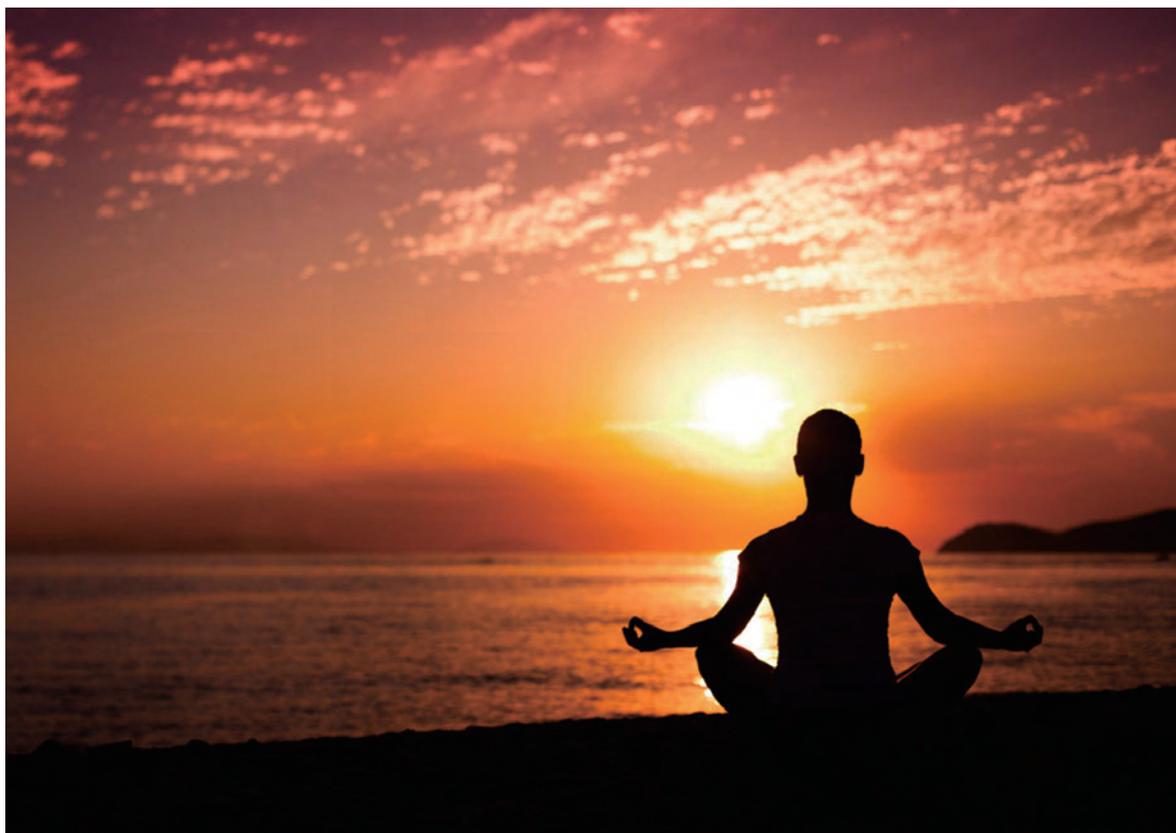
第25章

我認為，在科技活動裡，如能引進這一種內心寧靜的概念，讓這種內心寧靜成為科技活動的核心，這樣一來，古典「質素」和浪漫「質素」才可能在實務的基本層次融合為一。我說過，從高明的修車師傅和機械師的動作中，你能實際見識到這種融合的現象，能在他們的工作當中看見。若說他們不是藝術家，無異於誤解藝術的本質。他們有耐心，對任務關心又全神貫注，但更重要的是，他們懷有一種油然而生的內在寧靜。這種寧靜不是硬擠出來的，而是來

自心與工作合一的境界，在這境界中，沒有帶頭的人，也沒有跟班。工匠做事的過程中，材料與心思與工作流程同步變化，變得流暢、平順，直到材料達成使命的那一瞬間，工匠的心思才可平靜如水。

佛教禪宗進行「打坐」時，不讓主客體二元論宰制個人意識。而我則主張，在進行摩托車維修時，人應該「純修理」，不要讓自身與物體各自為政的想法盤據腦中。不受這種心物分離感的控制時，人才會對自己做的事情「關心」。關心就是這一種認同感，能將自己視為手邊的工作。有了這種認同感，人也會看見關心的反面，看見「質素」本身。

因此，維修摩托車的時候，必須培養一份心物合一之感，從事其他工作亦



然。成功達成心物合一之後，其他事物會不假外力產生。內心寧靜能產生正確的價值，正確的價值產生正確的思想，正確的思想產生正確的行動，而正確的行動則能把工作做好，以實體來映照作品內在的祥和，讓外人看得到。

推薦序

騎入心智深山

東華大學華文系教授 吳明益

羅伯特·波西格（Robert M. Pirsig）這本上個世紀七〇年代的暢銷書《禪與摩托車維修的藝術》（Zen and the Art of Motorcycle Maintenance）在台灣並非第一次出版，早在九〇年代就已譯出一個名為《萬里任禪遊》的版本，當時也正是台灣書市大量出版禪學相關書籍的尾聲。高中時代的我閱讀了

類似鈴木大拙與諸多禪門公案的書，因此對這樣一本書產生了興趣。彼時「禪」這個字在科技發展起飛的台灣社會，似乎仍帶著某種呼喚與誘惑的力量，彷彿在暗示著那個社會底下潛藏的迷惘情緒。

多年後已不再年輕的我再次閱讀到《禪與摩托車維修的藝術》的新譯本，我不再把它當成一本禪學延伸書籍，而是一部以「實踐」去試圖「思維」真理的書。而那個接近真理的管道，波西格用的是摩托車，以及摩托車所展開的旅程。

書中大致上有兩個主要的敘事架構，一個是作者和十一歲兒子克里斯及友人共同騎摩托車十七天跨越半個美國的經驗；一個是在旅程中穿插回憶、夢境、旁觀的敘事筆法，所回溯的「斐卓斯」（Phaedrus，其中很大一部分算是





作者年輕時的化身)的思維與經歷。但還有另一個我認為也可以把它區分開來的潛敘事，就是以摩托車的維修技術來比附各種哲學與科學觀的段落。

而「斐卓斯」的段落，作者顯然想以〈斐卓斯篇〉為隱喻，來重現年輕時讓作者幾近分裂的靈魂追尋與純粹理性思辨：那辯論的兩造有時是斐卓斯與體制，有時是斐卓斯與斐卓斯自己，而用以跨越這兩者的，意外地是「摩托車的維修技術」。由於作者曾擔任過撰寫使用手冊的工作，在遇到摩托車故障相關意外時，微妙地把化油器、齒輪比、活塞、火星塞、進氣、旋螺絲等等零件與維修動作，轉化成詮釋「理性」、「科學」、「先驗」、「經驗」、「質素」、「道與禪」這些科學與哲學語彙交錯的段落，把看似「無聊」的哲學思辨化為迷人的文學語彙。

後記

本書提供另一種比較嚴肅的對策，想捨棄物質成就的人可以走這條路看看。與其說是替代道路，倒不如說是擴展「成就」的意義，涵蓋到安居樂業以外的範疇，超越自由的範圍，給人一份向上的目標，讓人能朝無限的成果去努力。我想，本書轟動的主因正是這一點。整個文化當時尋找的東西和本書提供的對策正好不謀而合，所以才會成為文化承載者。

延伸~佛法觀點 (from本刊編輯賴信仲)

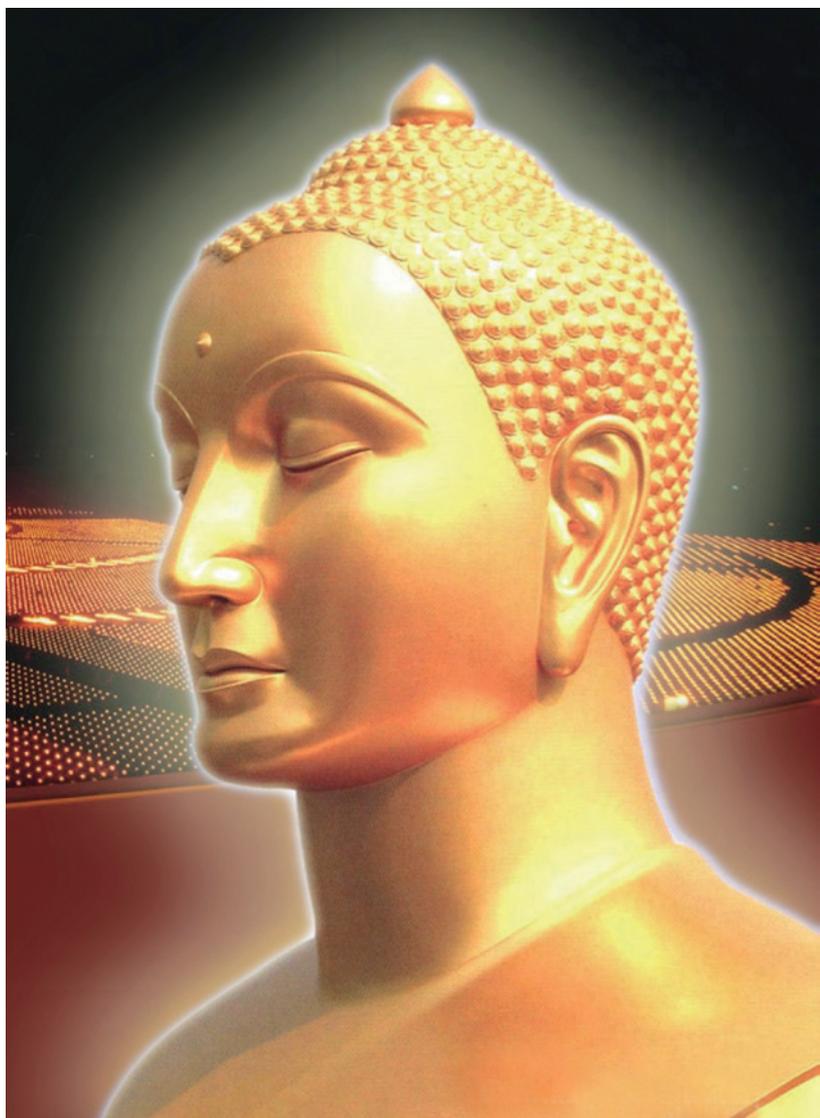
「真理是什麼？得到真理時，你怎麼知道？……怎麼樣才算真正知道？是有個我、有個靈魂知道嗎？或者這個靈魂只是協調感官的一群細胞？……現實基本上是變化無常的嗎？或者是固定而恆久不

變？……」書中提出的一連串問題，正是透露出生命最根本的迷惑。作者以其豐富的西方哲學涵養，加上曾前往印度研讀東方哲學，對真理的探索達到幾近熱切渴望的程度；在閱讀的過程中，彷彿與作者一齊探究生命的價值，抽絲剝繭，備感深刻。

而對於人們處在無法認知真理的情況下，作者以「打結」形容這樣的生命狀態——一種主客體二元分立的牢固執著；而這樣的情況，可以從佛法找出解決之道。他說：「佛教禪宗曾煞費苦心研究過這種打結的情形，禪者必須透過禪宗公案、透過深呼吸、透過打坐等等方式才能頓悟。頓悟是一種頭腦淨空、具有『初學者心智』的一種『虛無而富有各種可能』的彈性態度。」

是的，在概念與思維尚未被二元化之前，即是吾人生命的本然狀態。然而，將現實世界分為主與客、有與無、得與失等等的錯誤認知，便是對生命本質迷惑的起點；而在此錯誤的起點上所建構出來的思想系統，必然產生對實相誤解的偏差。值得欣悅的是，佛法正說出這問題的根源以及有效解決問題的方法，就在浩瀚的三藏十二部裡，但就其精要而言，也可以說就是「般若」——全然了解生命真相的智慧。這樣的智慧，足以解決任何「打結」的生命狀態。

在本書的最後，波西格這麼寫著：「當然，考驗永遠不停息。只要人活著，必然會碰到不快樂和不幸的事，但我現在有一種感覺，一種前所未有的感受，而且



不僅僅是表面的感受，而是直透心坎：我們贏了。從現在開始，情況會好轉。人多多少少能直覺這種事。」讀到這最後一段，令人與作者同感欣慰，也呈現出一種躁動過後的深度寧靜；這份覺受得來不易，是作者歷盡種種艱難的洗鍊才獲得的珍貴體驗。

值得慶幸的是，在當今的年代，我們仍有許多機會聽聞到佛法，而這些詳盡的開示，是佛陀當年以其親身的體證，帶給後世人們一份最珍貴的禮物——究竟解脫生命苦痛的至寶。只要我們願意聆聽、接受與實踐，那麼這一扇通往真理的大門，已在當下為我們而開啟；它可以在摩托車維修時，也可以在吃飯、穿衣、走路、工作當中被認出。

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
教你一次學會禪繞畫	作者：Kass Hall	2013年4月	遠流出版社
Zentangle Untangled: Inspiration and Prompts for Meditative Drawing	譯者：王若瓊		
<p>內容簡介：</p> <p>★容易上手，只要會拿筆，都可以畫出美麗的圖案，感受帶來的平靜美妙</p> <p>★結合畫畫與禪修定心功能，有益身心健康。最新抒壓、釋放焦慮的方式</p> <p>作者在本書中教讀者如何畫禪繞畫，並在過程中獲得無窮樂趣與放鬆。禪繞畫是利用重複的基本圖樣來畫畫，容易上手，任何人都可以畫，不論年紀，不論會不會畫，非常有吸引力。禪繞始於2005年，一開始是字體藝術家瑪莉亞·湯瑪斯（Maria Thomas）當她在書稿上繪製背景時，常常有專注、愉悅、放鬆的感覺。芮克·羅伯茲（Rick Roberts）聽出瑪莉亞的感受其實是進入冥想的狀態。於是兩人一起合力研發出一套系統，可以教導、鼓勵其他人一起感受同樣的體驗。在之後的日子裡，禪繞的概念發展成遍及世界的活動，目前全球有十幾個國家有認證教師，網路社群也十分活躍。</p>			

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
<p>內容簡介：</p> <p>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。</p>			

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：柊野俊明	2013年7月	究竟
	譯者：陳系美		
<p>內容簡介：</p> <p>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！</p>			

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		
<p>內容簡介：</p> <p>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。</p>			

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		
<p>內容簡介：</p> <p>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。</p>			

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		
<p>內容簡介：</p> <p>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。</p>			

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
<p>內容簡介：</p> <p>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。</p>			

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		
<p>內容簡介：</p> <p>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。</p>			

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
<p>內容簡介：</p> <p>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。</p>			

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
<p>內容簡介：</p> <p>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！</p>			

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		
<p>內容簡介：</p> <p>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。</p>			

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	智顓大師/述 寶靜法師/講	2012年6月	大千
<p>內容簡介：</p> <p>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。</p>			

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 Looi	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 Looi 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.

開悟的方法

論文／般若慧 美學編輯／慈訓



大綱

前言

一、文字

二、語言

三、聲音

四、動作

五、一切

結語



前言

禪法開悟有多途
但還是可以歸納一下
以利修行人學習
大致可分為
文字、語言
聲音、動作
與一切……



一、文字開悟

禪宗說不立文字，其實真義是不受語言文字之束縛，並不是完完全全阻隔於文字，例如禪宗文字事實上是各宗各派中最多者，足見其宗派之興盛發達，更亦證明並非不要一切文字，而是完全超脫文字相，自由運用文字，不粘不縛。所以，文字依然是禪宗的開悟方法中的良方之一。

而文字當然以佛陀所說的經典為最好的開悟文字，即以圓覺經為例～

修習此心得成就者，於此無修亦無成就。圓覺普照寂滅無二，於中百千萬億不可說阿僧祇恒河沙諸佛世界，猶如空花亂起、亂滅，不即、不離，無縛、無脫；始知眾生本來成佛，生死、涅槃猶如昨夢。善男子！如昨夢故，當知生死及與涅槃無起、無滅、無來、無去，其所證者無得、無失、無取、無捨，其能證者無住、無止、無作、無滅，於此證中無能、無所，畢竟無證亦無證者，一切法性平等不壞。善男子！彼諸菩薩如是修行，如是漸次，如是思惟，如是住持，如是方便，如是開悟，求如是法，亦不迷悶。……是經百千萬億恒河沙諸佛所說，三世如來之所守護，十方菩薩之所歸依，十二部經清淨眼

目，是經名大方廣圓覺陀羅尼，亦名修多羅了義，亦名祕密王三昧，亦名如來決定境界，亦名如來藏自性差別，汝當奉持。善男子！是經唯顯如來境界，唯佛如來能盡宣說；若諸菩薩及末世眾生依此修行，漸次增進至於佛地。善男子！是經名為頓教大乘，頓機眾生從此開悟，亦攝漸修一切群品。

——大方廣圓覺修多羅了義經

所以，經中說得很清楚了，頓機的眾生可以依如來所教示而開悟；因此，不用再猶疑了，只要真心依循佛陀的教導，必定開悟證果！



二、語言開悟

可以說，禪宗師徒間所有的機峰往來、語言對話，都是開悟的契機；所以，不少的公案記載了禪師說話後，有人便大澈大悟！茲舉例如下～

之一：

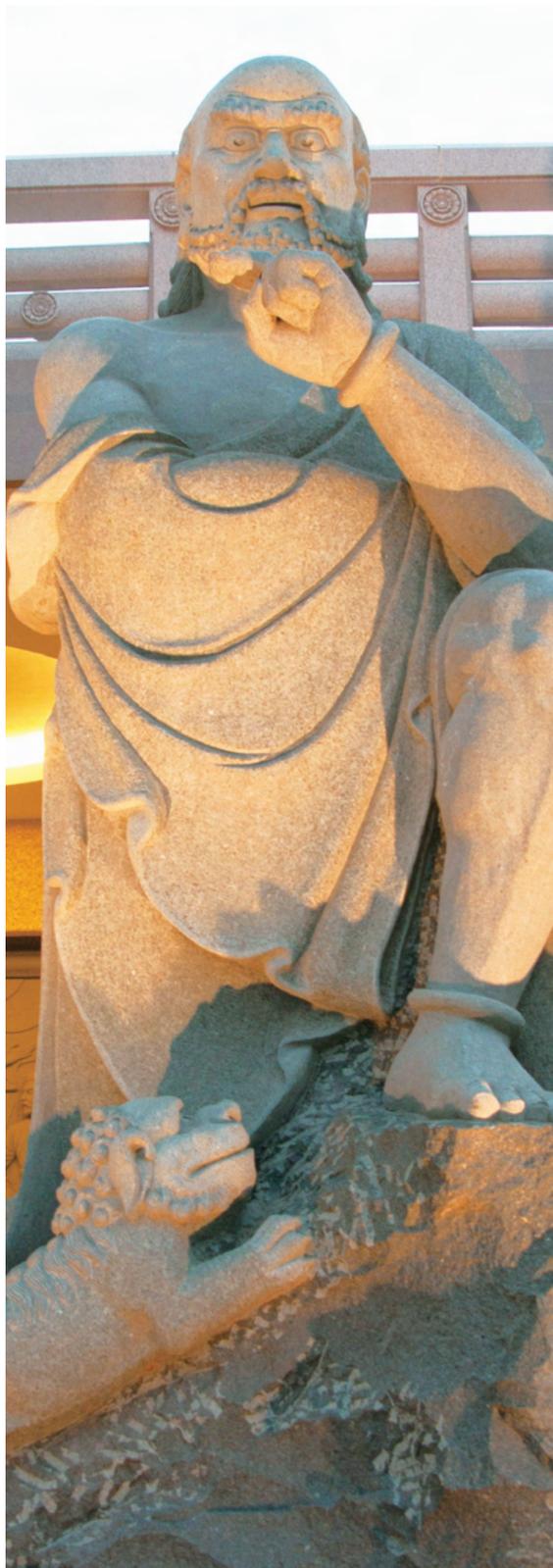
祖問寂靜宗尊者：何名寂靜？於此法中，誰寂誰靜？彼云：此心不動，是名為寂。於法無染，名之為靜。祖云：本心不寂，要假寂靜。本來寂故，何用寂靜？彼云：諸法本空，以空空故，於彼空空，故名寂靜。祖云：空空已空，諸法亦爾，寂靜無相，何靜何寂？彼聞豁然開悟。

——東震六代祖師宗門統要續集卷第一

之二：

杭州永明開山道潛禪師（嗣法眼），初法眼。眼曰：子請外看什麼經？師曰：華嚴。曰：別同異，成壞六相，是何門攝？師曰：世出世間一切法，皆具六相。曰：空具六相不？師無對。曰：何不問去？師却問：空具六相不？曰：空。師於是開悟。

——禪宗頌古 珠通集卷第十九



之三：

西天國王問於波羅提尊者曰：性在甚麼處？者曰：性在作用。王曰：是何作用，我今不見？者曰：住在作用王自不見。王曰：當作用時，幾處出現？者曰：當出現時，其處有八。王曰：其八出現，當為我說。尊者即說偈曰：在胎為身，處世名人，在眼曰見，在耳曰聞，在鼻嗅香，在舌談論，在手執捉，在足運奔，遍現俱該，沙界收攝，在一微塵；識者知是佛性，不識喚作精魂。王聞斯言，心即開悟。

——憨休禪師語錄卷第七

之四：

龐居士問馬祖：不與萬法為侶者，是甚麼人？祖曰：待汝一口吸盡西江水，即向汝道。居士於此開悟。

——蔗菴範禪師語錄卷十五

之五：

第二世馬祖一禪師，在衡嶽常習坐禪，讓和尚知是法器。來問曰：坐禪圖作什麼？師曰：圖作佛。讓乃取一磚，於庵前石上磨。師曰：磨作什麼？讓曰：磨作鏡。師曰：磨磚豈得成鏡？讓曰：磨磚既不成鏡，坐禪豈得作佛？師曰：如何即是？讓曰：如牛駕車，車若不行，打車即是？打牛即是？師無對。讓示偈曰：心地含諸種，遇澤悉皆萌；三昧華無相，何壞復何成。師蒙開悟，心意豁然。

——大方禪師源流頌卷三

所以，師徒間的口耳相傳、深刻對應；往往是開悟的好時機！



三、聲音開悟

聲音也是常見的開悟因緣，例如有人聞茶杯墮地聲而開悟，此處舉的案例，則是千巖元長禪師先聞雀聲自省，再聞貓食器墮地聲大悟的動人過程～

第廿四世千巖元長禪師，越之蕭山人，姓董。十九棄家，因隨眾入丞相府飯僧。中峰遙見師，呼至謂曰：汝日用何如？師曰：念佛。曰：佛今何在？師擬議，本厲聲叱之。師懇求法要，本授以狗子無佛性話。師即縛茅於靈隱山中，脅不至席者三年，因過亭聞雀聲有省，亟見本具陳所悟。本復叱之，師憤然歸時夜將寂，忽鼠翻食貓之器墮地有聲，恍然開悟。覺身躍起數丈，如蟬蛻污濁之中，浮游玄間，上天下地，一時清朗。

——燕居禪師語錄四卷終

其實，所有的聲音，所有的萬籟；都可能是開悟的方法，都可能是開悟的因緣；端看學人的根器如何，用功與否，因緣何如了。



四、動作開悟

禪宗公案中，因為某種動作因而開悟的非常多，今舉例如下～

東京芙蓉道楷禪師（嗣投子青），參投子問云：佛祖言句，如家常茶飯，離此之外，別有為人處也無？子云：汝道寰中天子，還假堯舜禹湯也無？師擬進語，子以拂子搥師口云：汝發意來，早有三十棒也！師即開悟，禮拜便行。子云：且來

闍。師不顧。子云：汝到不疑之地耶？師以手掩耳而去。

——宗門統要續集卷第二十

芙蓉道楷禪師為投子青禪師的法嗣，當他參訪投子青禪師時問道：佛陀的言句，好比家常茶飯一樣，除此之外，有什麼特別之處嗎？投子青禪師回答道：你倒是說一下寰中的天子，還假聖賢堯舜禹湯嗎？而當道楷禪師正想要說話時，只見投子青禪師竟然用拂子搥道楷禪師的嘴巴說道：你想發意說話，早給三十禪棒侍候了！道楷禪師當下開悟，於是向投子青禪師作禮便離去。此時投子青禪師問他說道：過來這裡。沒想到道楷禪師竟然置若罔聞的不理會。於是投子青禪師就說道：你到達了不疑之地了嗎？已然大悟的道楷禪師以手捂耳便離去了。

這段公案是道楷禪師被搥嘴而開悟，而且是他正要開口之際，這真的是一個非常重要的關鍵時刻，因為待要說話，卻被遏止，這一剎那是屬於萬念皆歇之時，正是最易開悟之際，所以已開悟且又善巧無比的投子青禪師便抓住這一剎那，讓道楷禪師由於萬念皆歇止進入空境，這就是開悟的內容，由一個簡單的動作而達成了！



五、一切開悟

事實上，心才是唯一真實，這是法界實相。所以，當心準備好了，才會開悟；所以，一切的一切，當因緣成熟，都可能成為開悟的方法與契機～

案例：

一僧居靜，一日行入市肆，受官齋於清風樓，見四野清新，忽然開悟。作偈云：清風樓上受官齋，此日憑臨特地開；始信普通年遠事，不從蔥嶺帶將來。

——黔靈赤松領禪師語錄卷二終

原來，見到清新的田野，也可以開悟！由此足見，一切的一切，都可以成為開悟的因緣。

所以，清風、明月、百花、清泉……一切的森羅萬象、語默動靜都可以……

另外，關於一切都可以成為開悟因緣，可以參考如下的知見～

知見：

物情歸即悟

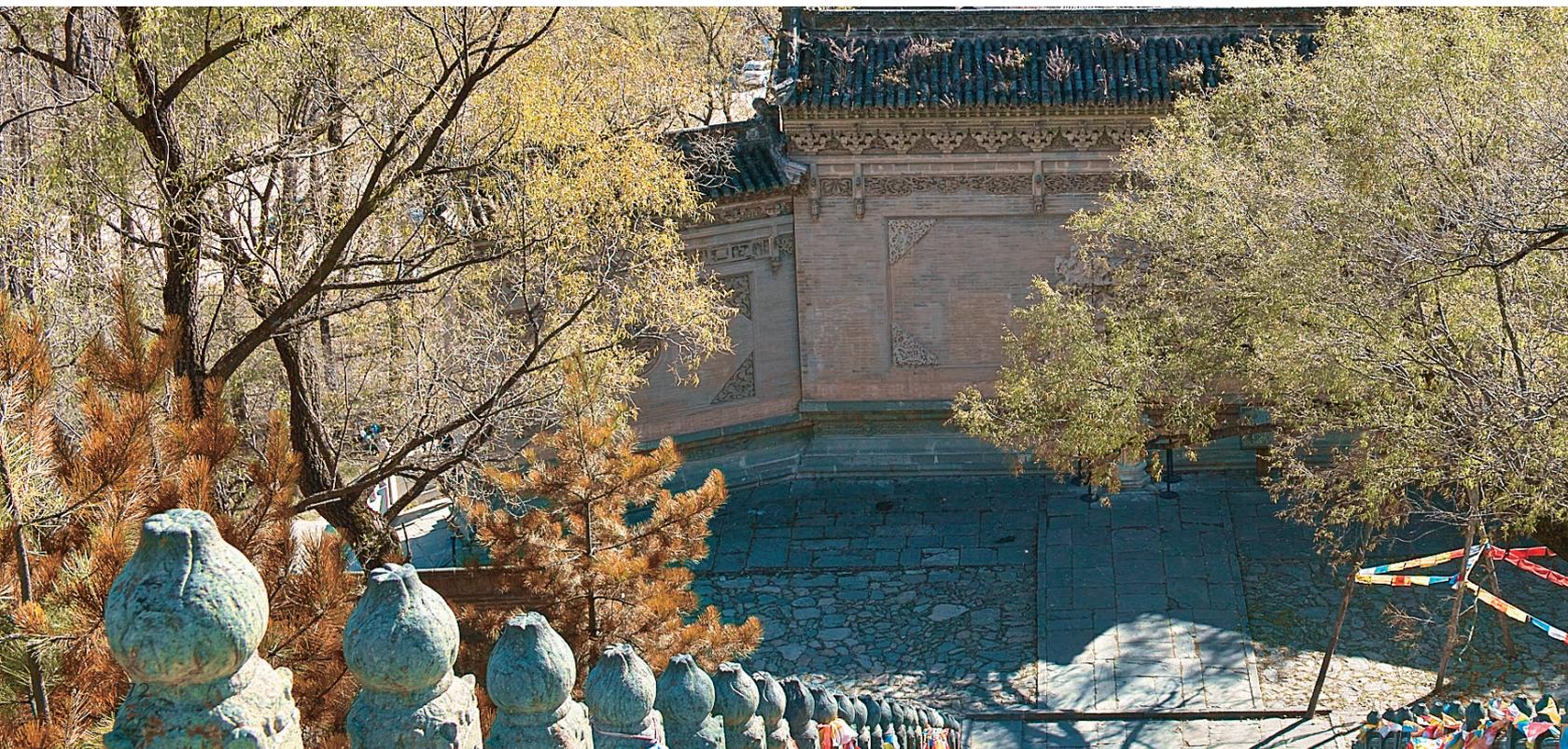
物象之情，本歸空寂，即於此理，可以開悟者焉。

信解明開悟

至道冲虛，超乎言象，非信解明白者，不能開悟於玄奧爾。

——御製逍遙詠

是的，物情歸即悟，因為一切的物象，



其本質皆為空寂；所以，只要看到萬象之背後，即見空，亦即開悟。

是的，信解明開悟，因為至深的大道理，超乎語言萬象，只有深深信解、明白通達的修行人，能夠深諳玄奧空義，於是開悟焉。

知見：

緣隨因自來

有為之緣，皆從因起，因緣會合，俱契心源。楞嚴經云：我從因緣，心得開悟。

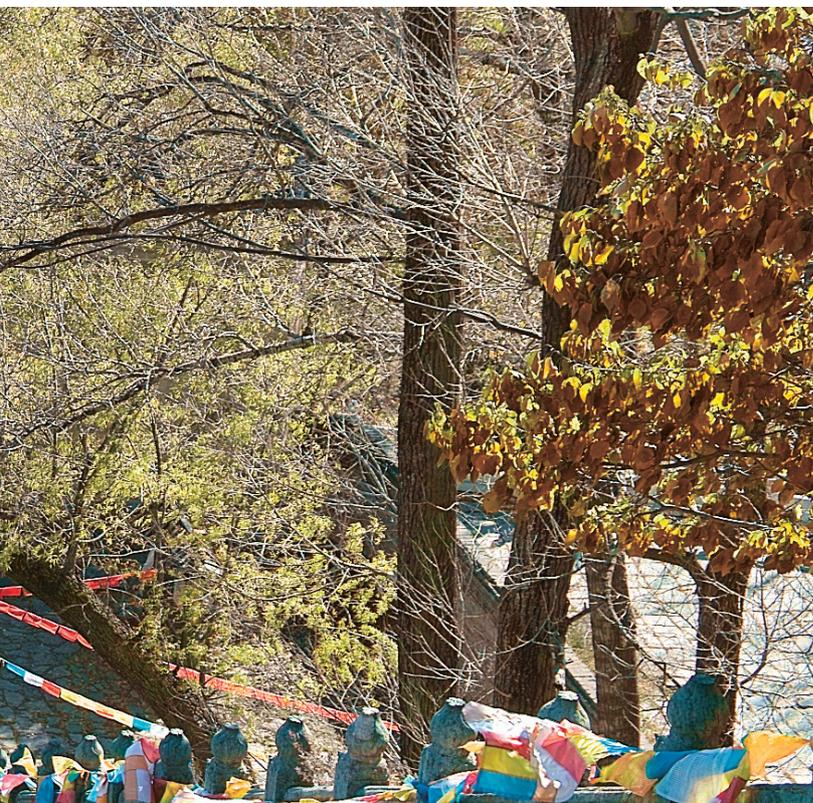
——御製秘藏詮

是的，一切都是因緣所生法，連開悟這件宇宙間最重要的大事，也不會例外；所以，只有種開悟的因，才會得開悟的果！

什麼是開悟的因呢？

就是——善良，善良，善良！

加上——努力、努力、努力！



結語

事實上，頓悟來自漸修；只有永恆不斷的漸修善良，以及永恆不斷的漸修努力，才可能在時節因緣屆臨時，剎那之間，大澈大悟！

所以，開悟的方法，可以整理成一個公式：

善良 + 努力 = 開悟

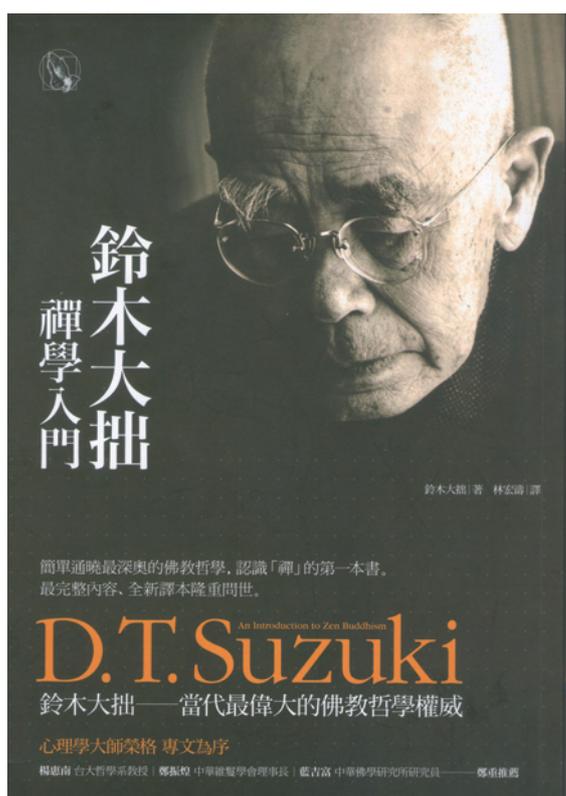
請牢記八識田中吧！

禪學重要書籍導讀——

鈴木大拙～

禪學入門

資訊提供／商周出版 導讀／清涼月·黃連盛 美學編輯／華美娟



一、作者簡介

鈴木大拙可以說是當代最為著名的禪學泰斗，他博通西方思想與禪學，兼通英文與日文，加上他個人對禪的實修悟道經驗，使得他能突破傳統文字的限制，運用自如的將禪的精髓介紹給西方世界，成為將禪學成功在歐美廣泛弘傳的最重要人物。

鈴木大拙二十一歲時，於東京專門學校修習英文，後經友人引介參訪鎌倉圓覺

寺的今北洪川禪師及其後繼者宗演禪師，並於東京大學哲學科研究西方哲學思想及禪學。1895年他為專心參禪，自東京帝國大學文科大學輟學，致力坐禪，二十五歲時，了悟「物我合一」的無分別境界。隨後跟隨宗演禪師在美國巡迴演講翻譯，並經禪師推薦於美國出版社擔任編輯工作，開啟了他日後在歐美各國弘揚禪學的契機。此後著作及譯述不斷，相關英文著作多達三十冊，而日文著作更高達八十幾部之多。五十一歲創辦英文佛教雜誌「東方佛教徒」影響西方禪學研究甚巨。七十六歲創設「松岡文庫」致力於禪宗古籍的保存收藏、翻譯與禪學出版工作。曾任東京帝國大學講師、大谷大學教授、美國哥倫比亞大學客座教授等並於美國哈佛、耶魯、哥倫比亞、芝加哥、普林斯頓等大學及學院講授禪學及演講，遊歷歐洲及英國等講學及交流不輟，使禪學在西方蔚為風潮。而鈴木大拙與近代西方著名哲學家及心理學家的對話交流，更是開風氣之先，使得禪學甚至影響了近代西方心理學及哲學的發展。禪學入門這本書的前言，更是由當代西方心理學巨擘卡爾榮格所撰，榮格本人的學說則深受禪學的影響。此外，

鈴木大拙與佛洛姆的交流，則留下了禪與精神分析這一部深具劃時代意義的著作。

二、書籍簡介

禪學入門這本書，可說是西方人要學禪的第一本入門書，儘管本書英文出版至今已近五十年，但至今仍是西方人認識禪學的最重要著作之一。鈴木大拙當初撰述本書時，就將其定位在以初學者為對象的入門書籍，因此內容深入淺出，並將一般從西方邏輯思維出發可能對禪產生的疑惑，一一予以闡述清楚的同時，也用現代人容易理解的語言文字來說明禪學的各個面向。因此對於現代人而言，這本書讓我們更容易了解禪宗的思想，也更容易從這當中得到啟發與領悟，從這個角度來說，可說是鈴木大拙對當代社會最為偉大的貢獻了。

作為一本禪學入門書籍而言，這本書完全扣緊了禪學思想的重點，而避開了學術上的考證與歷史材料的鋪陳，實質上這種作法更能幫助讀者深刻的體會禪宗的精神。

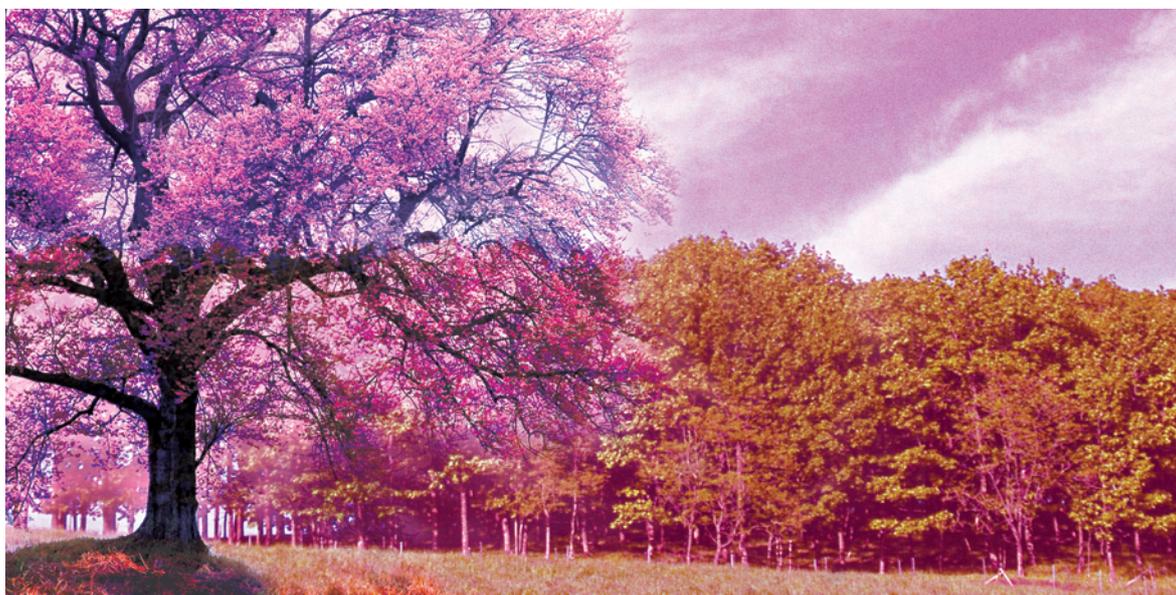
三、導讀

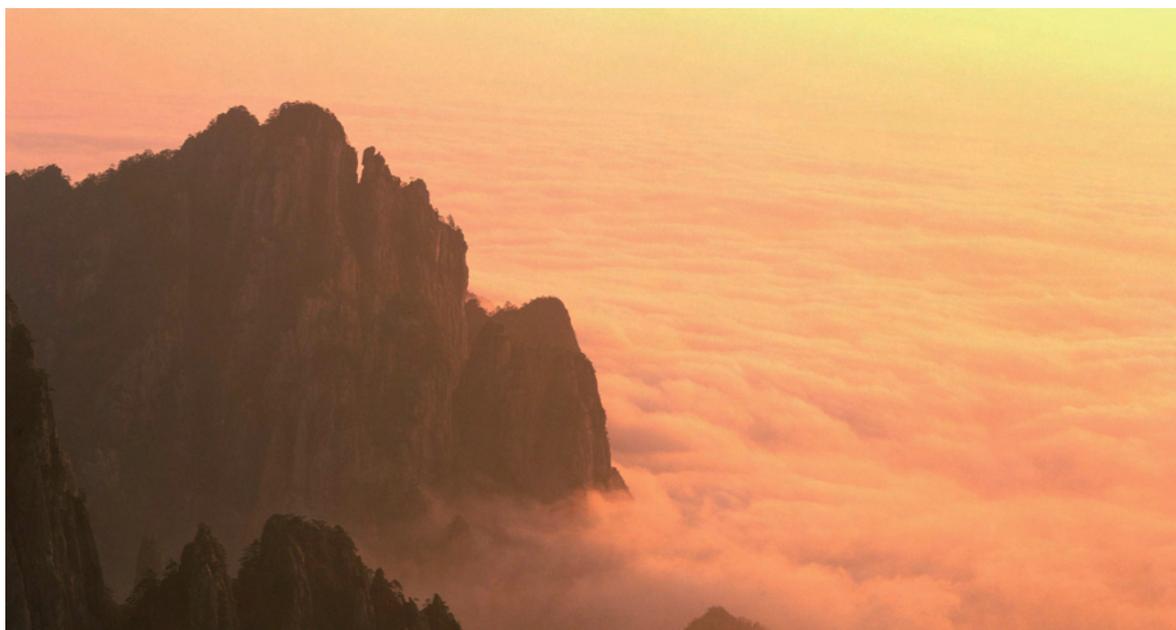
(一) 本書篇章精華

本次介紹：榮格前言

榮格的這一篇序言，首先即道出鈴木大拙的貢獻，「他讓禪學更貼近西方世界的思考」。榮格指出在西方文化下，「開悟」這個詞，很難在西方用詞中找到一個能完全與之對應的詞，由此可知要了解禪的開悟經驗、歷程以及看似荒誕的禪公案，就更加困難了。他說道：「開悟，是一個言語道斷的奧秘……對於我們的認知而言，在禪宗故事和神秘的開悟之間有一道鴻溝，我們最多只能暗示跨越鴻溝的可能性，卻無法在實踐裡做到……開悟經驗即使很怪誕，其實卻是自然而然的事，它是那麼的簡單，使得人們總是見樹不見林。」儘管如此，榮格仍然嘗試在這一篇序言當中，從他自己發展的心理分析學說的角度去融會貫通。

榮格說：「行者在修行裡完全顛覆理性知識，使得意識處於完全沒有預設的狀態。於是任何有意識的預設都盡可能地被排除了，但是不包括無意識的預設。」





在榮格的理論中，無意識是一個遠比意識要來得更為廣大，而且通常不為意識所覺察，但是透過禪的修練，可以讓原本隱而未顯的無意識內容，浮現到意識層面。榮格稱此為「本性的回答」，而這就接近禪宗所謂的「見性」、「本來面目」了。

他認為：「禪和所有其他哲學和宗教的默觀訓練的差別，在於它基本上沒有預設，就連佛本身也被嚴厲拒絕……一切唯當下即是，而那就是一個人完全沒有意識的預設，正因為它是無意識的，所以他無法擺脫它。那似乎來自虛空的答案，那照澈黑暗的光，總是奇妙的體驗以及蒙福的光照。」因為：「意識的世界難免到處都有限制，到處都有橫阻道路的高牆。基於意識的本質，它必然是片面的。每個意識都只能懷有少數同時生起的觀念。所有其他觀念都必須待在看不見的陰影裡。同時出現的內容越多，意識就越模糊不清、混亂、甚至失去方向。意識不僅需要嚴格侷限於少數清楚的內容，甚至這就是意識的本質。經由注意力，我們才能有相續不

斷的印象，唯有如此，我們才會有一般性的方向感。然而我們無法始終保持專注，因此我們必須盡量減少同步的知覺和相續不斷的印象的數量，於是一切可能知覺的廣袤領域總是被忽略，而意識也總是困於狹窄的圈子裡。人們完全無法相信有一個意識居然可以一眼覽盡所有想像得到的意象……而這個問題還只是關於我們的可能表象，如果我們加上無意識的內容，也就是還沒有或再也無法被意識到的內容，然後試著想像整個景觀，那會是再大膽的幻想都想不到的。在意識的形式裡，它當然是無法想像的，但是在無意識的形式裡，它卻是一個事實……無意識是一切潛在心理因素的無法窺見的整體，是潛在的本性的大觀園……意識的放空或停歇不是件容易的事，因此需要長期的修行，把能量的張力推到極致，好讓無意識的內容突破到意識裡。」這個過程也就是榮格學說中最為著名的「個體化過程」，透過個體化過程，無意識豐富了意識，創造出更為完整整體而廣闊的人格，自性就會顯現，而自



我則被削弱。「如果由無意識湧現的各種片段能夠嵌入意識活動中，就會升起一種心理的存在形式，它更符合個人的整體人格，也因此消彌了意識的和無意識的人格之間徒然的衝突。我們當然都有卑劣的角落，就像是骯髒的、秘密的儲藏室，而與其說它們是無意識的，不如說是被隱藏起來或被淡忘了。無意識是個母體，它孕育出所有形上學命題、神話、哲學、以及一切以心理命題為基礎的生活形式。」「無意識的每次入侵，都是在回答意識的某個狀態，而這個回答總是源自現存的一切可能想像的整體，源自整個習性，也就是潛態的心理存在的同時性意象。它分裂成個別的意象、片面的東西、片段的性格，正符合意識的性質。習性的回應總是有著整體性的性格，因為它相當於那還沒有被分別心的意識給分割的本性……於是經過多年的辛苦修行，費力地打破理性思考，習禪者從本性那裡得到答案，公案所說的一切，也都能夠廓然洞察。的確，大部分禪宗軼聞都是要突顯答案的本來如此。」這

就是榮格用他自己的理解與體會而形成的心理學上的對禪宗開悟經驗歷程的描述，即透過個體化歷程成為整體的經驗。榮格說道：「當一個西方國家的人談到禪學時，我覺得有責任告訴那個歐洲人，通往開悟的漫漫長路的開端在哪裡……意識只是整個心靈的一部份，而無法涵攝心靈的全體，因為它還缺少了橫無涯涘的無意識領域。」對榮格而言「禪學透顯了成為整體對於東方人的意義有多麼重要……習禪需要的是知性和意志力，正如成就許多偉大的事業一般。」

（二）思索探究

榮格是近代分析心理學的開創者，而他一生的經歷可以說即是從探索他自己開始加上他對東方思想及神秘教派與神話的研究，而發展出一套相當有個人體證作為基礎的心理學說。某種程度來說，榮格也經歷他所謂的個體化過程，而最終達到某種程度的領悟。榮格開始畫曼陀羅圖的體會，就是來自於自身的實證。這一點與鈴



木大拙一方面研究禪學，一方面也致力於參禪的實修體悟不謀而合。

榮格將無意識分為個人無意識及集體無意識，所謂個人無意識是指所有被經歷過的一切包括感受、記憶、思考、渴望等等無論是否被意識心靈所注意到的一切都蘊藏在這裡。而集體無意識則非關個人，它包含人類共有的原型，具有普遍的意義，不是來自個人經驗及後天習得，而是先天即存在，且和世界一樣寬廣。然而個體化的過程並非沒有風險，無意識的內容往往超越我們的想像，各式各樣的原型種子潛藏其中，榮格認為生活中有多少情境就有多少原型在無意識當中，包括出生原型、再生原型、巫術原型、英雄原型、兒童原型、騙子原型、上帝原型、魔鬼原型、智慧老人原型、大地母親原型、阿尼瑪及阿尼姆斯原型、森林原型、風、水、火原型……等等，原型會自行組合，只有將原型引入意識中，心理疾病才有可能痊癒。而若意識沒有作好準備，可能會造成意識的崩潰，榮格自己本身就在個體化過程中經歷過重大的精神危機。而藉由畫曼陀羅，榮格找到了內在和諧完整的訣竅。

榮格認為曼陀羅是一種原型意象，意謂著自體的完整性，圓形意象則代表精神基礎的完整性。他說：「我慢慢發現什麼是真正的曼陀羅，成形、變形，永恆心靈的永恆創造，這也是自體及人格的完整性……我所畫的曼陀羅是關於自體狀況的一些密碼，這種密碼每天呈現在我的腦海中時都是嶄新的，在這些密碼裡，我看到自體，也就是我的整個存在」事實上，當榮格的內在狀態轉變時，他所畫出來的曼陀羅圖也會自然流露出對應的轉變，幫助他在個體化過程中，得以維持完整和諧與清明穩定，完成了精神轉化，幫助榮格度過了精神上的危機，榮格也用這種方式去幫助他的病人。

在禪宗故事裡，當五祖將衣鉢傳給六祖後，囑咐六祖南行，當時惠明為追奪衣鉢追到六祖。慧能擲下衣鉢於石上，云：『此衣表信，可力爭耶？』能隱草莽中。惠明至，提掇不動，乃喚云：『行者！行者！我為法來，不為衣來。』惠能遂出，坐盤石上。惠明作禮云：『望行者為我說法。』惠能云：『汝既為法而來，可屏息諸緣，勿生一念。吾為汝說。』明良久。

惠能云：『不思善，不思惡，正與麼時，那箇是明上座本來面目？』惠明言下大悟。從這個公案引申來看，在我們的八識田中各種善惡黑白種子潛藏其中，當這些種子遇緣而發時，意識上最好的應對方式就是讓分別意識止息，清清爽爽的、如實勇敢的來面對所有一切生起的如瀑流般的種子。換言之以榮格的說法，當無意識內容浮現到意識時，也就不至於造成意識的崩潰了。

同樣在六祖壇經中有僧舉臥輪禪師偈曰：「臥輪有伎倆，能斷百思想，對境心不起，菩提日日長。」師聞之，曰：「此偈未明心地，若依而行之，是加繫縛。」因示一偈曰：「惠能沒伎倆，不斷百思想，對境心數起，菩提作麼長。」從這公案中一樣可以看到真正要斷除的其實是分別意識，我們習慣上會將意識中浮現的一切都當作是自我的一部份，再加上原來從小到大根深蒂固的自我感與形象，往往很難接受那內在生起的形形色色的湧現而出的一切黑白種子，而選擇忽視、淡忘、合理化、扭曲、自我保護與攻擊等等機制，而越是如此就越無法面對全部的真相與答案。誠如文華智慧善知識在放下念頭的慧觀練習中珍貴的開示：

放下

放下一切的概念

對於人的概念

對於大自然的概念

對於成功的概念

對於失敗的概念

對於一切一切的概念

統統放下

沒有概念

在空性之中

沒有任何概念可言

任何的概念

都是念頭

念頭就是有

無念就是空

從放下概念開始

再放下一切一切的念頭

所有的念頭

都是虛幻的

放下

放下這一切的虛幻

真實

真相

答案

就水落石出



空 Emptiness

空 是 解脫 的狀態
Emptiness is a condition of liberation

文／文華 翻譯／陳子帆 美學編輯／賴信仲

到底什麼是空？

What is emptiness?

這是每一個佛子必面對的問題，也可以說是必須解決的問題。

This is a question to be faced and is also a question to be solved for every Buddhist.

為什麼空這麼重要？

Why is the emptiness so important?

因為，佛法本來就是為解決生命的種種問題而存在，而空正是生命本質的答案，牽到生命大事，那麼你說重要不重要呢？

Because the dharma (Buddha's teachings) exists for solving various problems of life. The emptiness is exact the answer of life nature and concerns life, the great event for us. Is it important?

空，是解脫的狀態，所以它可以稱入涅槃、常寂光淨土、佛國、究竟成就。

Emptiness is a condition of liberation. It can be called entering Nirvana, Nitya-sthita pure land, Buddha land or ultimately accomplishment.

空，是一切的答案，所以它可以稱作本來面目、本地風光、父母未生之前。

Emptiness is the answer for everything. It can be called original appearance, natural appearance or prior to birth.

空，是生命圓滿的達成，所以它可以稱作大圓滿、自性寶藏。

Emptiness is a complete achievement of life. Therefore, it can be called great perfection, nature treasure.

空，還有許許多多的名稱，但是不論它叫什麼，最重要的是——你究竟認識了它沒有？

The emptiness has many names. Whatever it is called, the most important thing is— “do you know it?”

空，確實很難認識，因為它無形無相，超越一切感官及語言文字。

The emptiness is difficult to know, because it has no image and beyond sense and languages.

那麼，到底有沒有方法可以到達空？

Then, is there any method to reach emptiness at all?

有的，整個佛法的知見到修行都是指向這個最終的目的與答案。

Yes, all cultivations and teachings of Buddha dharma direct to this final object and answer.

所以，到達無形無相的空，其實是有形有相 踏實地的修行開始，念佛可以到達、持咒可以到達、靜坐可以到達……所以，老實修行是証入空性的唯一一條路。

Therefore, the honest cultivations is the beginning to reach the emptiness. Chanting Buddha's name can reach, chanting incantation can reach, meditation can reach... etc.

The only way to reach emptiness is honest cultivation.

空，從來沒有離開過我們，只要我們肯認識它，總有一天，在我們歷經風霜雨雪的考驗之後，我們會與永恆的春天相逢——空。

Emptiness never leaves us. As long as we are willing to know it, one day, after we experience the test of all suffering things, we will meet the eternal spring, the emptiness.





文章重點學習

Emptiness never leaves us. As long as we are willing to know it, one day, after we experience the test of all suffering things, we will meet the eternal spring, the emptiness.

空，從來沒有離開過我們，只要我們肯認識它，總有一天，在我們歷經風霜雨雪的考驗之後，我們會與永恆的春天相逢——空。

單字學習

liberation 解脫

[ˌlɪbəˈreɪʃən]

Emptiness is a condition of liberation

空，是解脫的狀態

perfection 圓滿

[pəˈfektʃən]

Emptiness is a complete achievement of life. Therefore, it can be called great perfection

空，是生命圓滿的達成，所以它可以稱作大圓滿

cultivation 修行

[ˌkʌltəˈveɪʃən]

The wisdom gained by the cultivation of meditation

智慧來自於實修

句型

the only way 唯一之路

as long as 只要

the most important thing is 最重要的是…

造句練習

The only way to reach emptiness is honest cultivation.

證入空的唯一之路是老實修行

As long as we strive to practice Buddha's teachings, one day, we can reach the emptiness.

只要致力於實踐佛陀的教導，有一天就能了悟空

The most important thing is to understand and practice eightfold noble path.

最重要的是了解並實踐八正道。





支持
禪 雜誌
出刊！

啟迪智慧
利益群生

朱靜珍 敬賀



支持

禪 雜誌

出刊！

啟迪智慧

利益群生

鄭鴻祺 敬賀



支持
禪 雜誌
出刊！

啟迪智慧
利益群生

鄭秉忠 敬賀



支持
禪 雜誌
出刊！

啟迪智慧
利益群生

鄭博文 敬賀



支持
禪 雜誌
出刊！

啟迪智慧
利益群生

耀泰 敬賀

支持

禪雜誌

出刊！

啟迪智慧
利益群生

誠慧敬賀

支持

禪雜誌

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~

三寶弟子

于翠華

何承靖

吳翠雲

邱添安

紀鳳玲

洪鵬展

高雅琳

黃麗娟

陽光

廖美慧

鄭惠敏

讀書會學員

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)

	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



4710-4464-21357 10
NTD\$180 HKD\$25