

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

十一月號

NOVEMBER

2013

NO.251

祖師開示精華 · 禪學術論壇 · 禪花道 · 禪茶道



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

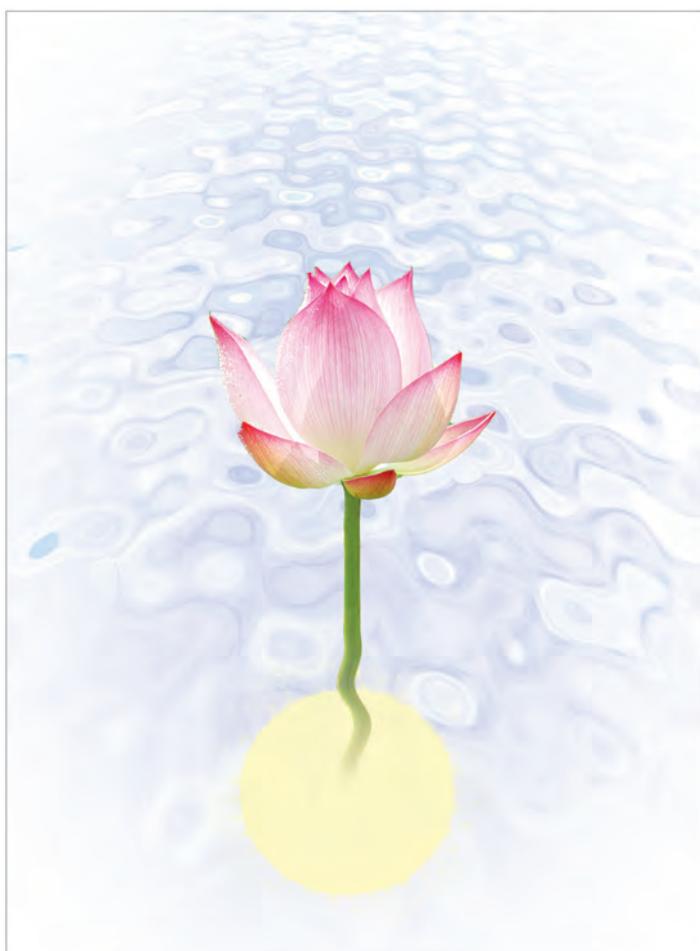
推廣部／賴明鑑

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 ├── 舞蹈 └── 展覽
禪文創	├── 滑鼠墊禪設計 ├── 茶杯禪設計 └── T恤禪設計
禪生活	├── 花道 ├── 茶道 └── 園藝
禪知見	├── 開悟公案 ├── 禪師法語 ├── 祖師傳略 └── 祖師開示精華
禪實修	├── 實修課程系列 └── 實修法語
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 ├── 禪學重要書籍導讀 └── 禪學英文



總編輯用箋——

心 淨 明 若 秋 月

秋天的清爽，也是夏日所無，值得以另一種心情惜過；於是，在秋月皎潔的美麗詩意中，細緻的引介一下十一月號禪刊內蘊。

“禪風散文～晨曦中的偶得”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；尤其是曬太陽那段兒，讓人不禁也想學禪師老和尚一樣躺在大石頭上，無所事事的曬曬太陽。

更且在精心的尋求新意中製作幾許全新的篇章；禪生活推出了～禪花道之“純淨的瓶蓮”、禪茶道之“清香之美”、禪園藝之“禪園小景”，篇篇以柔美清心的美學，期許為塵世忙碌的心頭注入幾多清涼。

至於在禪藝術的精緻舞台上，粉墨登場的仍有禪悅畫、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～滑鼠墊、茶杯、衣等禪設計，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～禪與心理學”讓我們在直面真心的比對沉思中，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

寫于秋月皎潔的日子



目錄

——心靈地圖·璀璨路途

封面——

花香水流悟禪心

～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

.

禪藝術

24 ■ 禪意境

30 ■ 禪悅畫

36 ■ 禪舞

42 ■ 禪藝廊



禪文創

■ 滑鼠墊禪設計

■ 茶杯禪設計

■ T恤禪設計

禪生活

■ 禪花道

■ 禪茶道

■ 禪園藝

禪知見

82 ■ 開悟公案

84 ■ 祖師法語小輯

86 ■ 禪宗傳承祖師傳略

	祖師開示精華～	
89	■	達摩祖師·四行觀
92	■	二祖慧可·傳法偈
94	■	三祖僧璨·信心銘
96	■	四祖道信·入道安心要方便法門
98	■	五祖弘忍·最上乘論
100	■	六祖惠能·法寶壇經

禪實修

禪法實修課程系列

106	■	之一 —— 禪定
108	■	之二 —— 參話頭
110	■	之三 —— 默照禪
112	■	之四 —— 一行三昧
114	■	之五 —— 生活禪

實修法語～

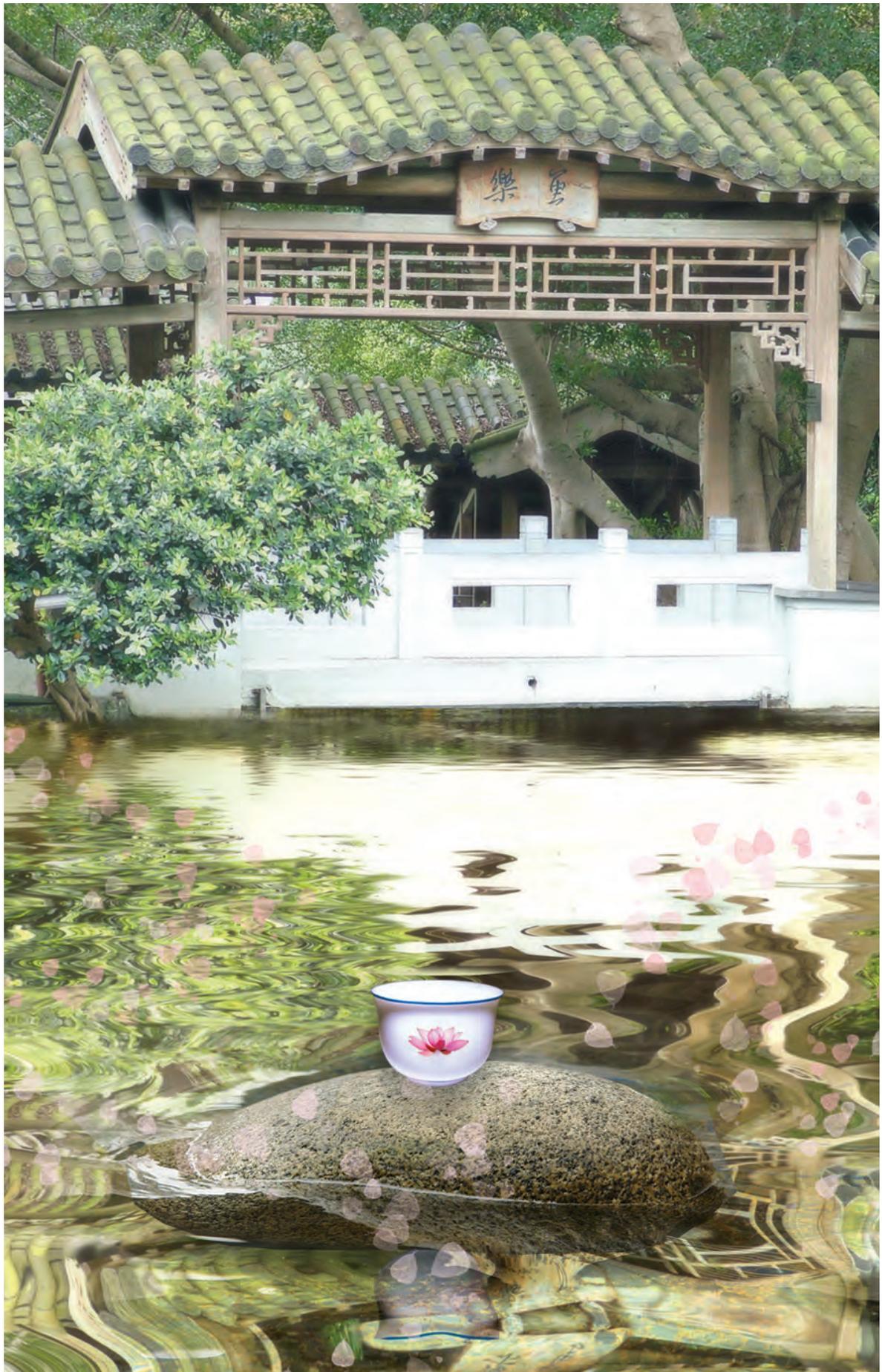
117	■	時時修行
118	■	心大休息
119	■	塵盡光生

禪宗經典研讀

122	■	楞伽經
128	■	文殊般若經
134	■	金剛經
138	■	心經
142	■	大般若經

禪學

154	■	禪書房
162	■	中文禪書參閱單
166	■	英文禪書參閱單
170	■	禪學術論壇～禪與心理學
178	■	禪學書籍導讀——禪學入門
184	■	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

聚 散

詩人／軒堂明珠 美學編輯／慈訓

花開花落
因緣際會
在百花盛開的美好時光裡
無盡時空中
在每一個生命深處的角落裡
看到了
聚散無常

動靜之間
眼耳鼻舌身意悄悄地啟動了
色聲香味觸法
編織出了一切的愛恨情仇

庭園裡的樹枝葉茂盛
萬里無雲的早晨
陽光伸出溫暖的大手
普護大地
像個慈愛的母親
庭園充滿生機

午後突來的一陣大雨
像冷酷的魔軍

毫不留情的摧殘大地
遮蔽了陽光的真情
太陽說
真情就是真情
豈有被遮之理
等待撥雲之際
任清風送白雲

茫茫人海中
遷流不息的因緣網
含藏多少前世的記憶
偶然的邂逅
多少的生命軌跡
在這一場場的巧遇裡輪替

曾經多少次的相聚
就意味了多少次的分離

原以為可以掌握的生命
在無明的侵蝕下
經歷悲歡離合旦夕禍福
漸漸失去該有的好意

修行人啊
請託自心
與其放任無明侵蝕
不如安住空性
讓無明
與修行人一起來欣賞
生命中的本然美景

黑夜裡行路的旅人啊
頻頻回首
瞻前顧後
長夜漫漫
何處是盡頭
深切的悲願啊
夜睹明星
迎向光明

悲歡離合總無常
遠離相對如是觀
萬物寂然之片刻
無需作意還本然



禪風散文——

晨曦中的偶得

撰文／陳子軒 美學設計／相云

清晨，吹起陣陣微風，將已經落地的樹葉捲起，遠處傳來寺院的鐘聲，敲醒了一天的沈睡，天空剛泛一些兒白，雲兒也悄悄現出身影，俯看大地的甦醒。

隨著微風，漫步經行於林中，腳印在雨後的土地上留下了痕跡，回首來時路，不勝唏噓，這一步一腳印，走出了什麼樣的路徑，但不論如何走，已成過去。眼前的這一步又該如何？凝神一思，踏了出去，又成了過去。

林中的景致，看了真是心曠神怡，時有清風徐徐吹拂，時有蟲吟鳥鳴，漸漸地陽光穿過疏落樹林的光影，像個精巧畫師的作品，映照大地，欣賞如此美景，心也跟著開闊了起來。選擇在林中一張石桌處休息片刻，欣喜於這清晨的美好時光揭開一天的序幕，讓思緒隨著景物的變換緩緩融入，讓心感受那明明朗朗，與一切無關無涉的空靈。

隨著陽光漸明，萬物從夢中甦醒，隨即進入了另一個夢境，那個真實的，不被認為是夢的夢境。夢裡的追尋有何意義？不熟悉於天下本無事的生命本然，抓不到是苦，難道抓得到放不下不是苦嗎？

循著來時路，走出這片林，眼前的景緻，豁然開朗，彷彿是個樂活的生命舞台，演奏著各種樂章，那和諧美妙的樂音，是來自心海的聲音，仰望天際，此時心境一片澄明。

天上的白雲，帶著一絲笑意的緩緩飛行，湛藍的天空，不加些微阻攔的靜觀萬物，是慈悲的胸懷，法雨均霑。感動於深深的悲願，立志成就不朽的生命。



連載（三）——

禪小說

文／運琳 美學編輯／華娟

你的心動



風吹動了幡布

逸竹：

你看，幡在動

鶴青：

不是，是風在動

逸竹：

ㄟ，是幡在動

鶴青：

ㄟ，是風在動

逸竹：

有點常識好不好，
怎麼可能是風在動，
是幡在動

鶴青：

有點慧根好不好，
如果風不動，幡怎麼會動？
所以是風在動

逸竹：

總之，我說是幡在動

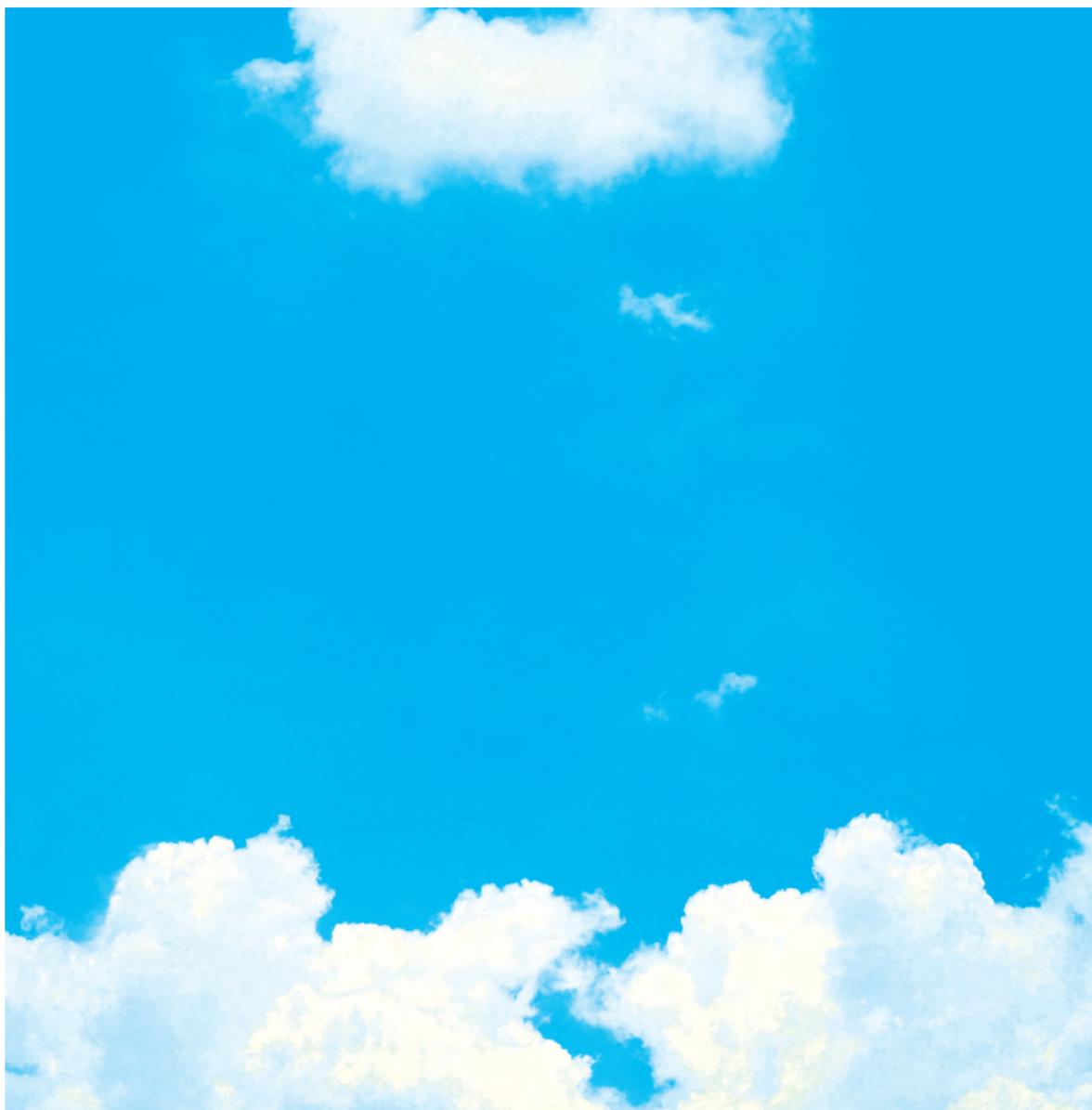
鶴青：

總之，我說是風在動

老和尚此時迤迤然走來，好整以暇道：

總之

我看



既不是風動
也不是幡動
是你們的心……
在動

書生以說書的方式唸道：

風在動
幡在動
不不不
不是風動
不是幡動
是你的心動

不是風動
不是幡動
是你的心動
後面的小沙彌，也跟著書生邊唸邊跳舞：

不是風動
不是幡動
是你的心動

不是風動
不是幡動
是你的心動



永恆



女唸：

我渴慕——
永恆的戀人！

男唸：

我渴慕——
永恆的真理

女唱：

有沒有一種愛情
永恆不變？

男唱：

有沒有一種道理
永恆不變？

女唱：

有沒有一個戀人
能雪融芳心的寂寥？

男唱：

有沒有一個答案
能撫慰靈魂的憂悲？

女唱：

浩蕩離愁白日斜
吟鞭東指即天涯
落紅不是無情物
化作春泥更護花

男唱：

終日尋春不見春
芒鞋踏破嶺頭雲
歸來偶遇梅花落
春在枝頭已十分

女唱：

人海浮沈 尋尋覓覓
我在戀人的眼中
看到了美麗
看到了永恆

男唱：

長路漫漫 刁刁于于
我在春天的枝頭
看到了美麗
看到了永恆

遠方傳來一聲嘆息般的女聲：

啊！永恆

遙遠處，老和尚背著手走著說道：

沒有永恆

還是有永恆呢？

永恆亦是幻相

穿越永恆是永恆



慈慧在踢毽子、慈明在跳繩，二人玩得很開心。

此時逸竹走來，慈慧、慈明一左一右，搶著對逸竹說話，慈慧首先對他說：

逸竹

你今天看起來特別帥

慈明小沙彌說：

那有

還是像平常一樣 太瘦了

慈慧說：

逸竹

你人最好了

都肯陪我玩踢毽子

慈明：

才不

上次你都沒陪我玩跳繩

慈慧：

逸竹

我覺得你學問真大

經書都唸得滾瓜爛熟

慈明：

也還好啦！

昨天不也唸錯好幾個字嘛！？

慈慧說：

別理他

狗嘴裡吐不出象牙

你陪我去玩踢毽子吧！

逸竹同意的說：

好啊！

慈明拉住逸竹：

不好

你陪我去跳繩

逸竹面有難色的說：

等會再說吧！

此時老和尚哈哈拍手出來

就是嘍！

誰說甜話就跟他走

誰說苦話就躲著他

其實啊——

甜甜苦苦、苦苦甜甜

苦是甜來苦非苦

甜是苦來甜非甜！

說罷哈哈大笑，好不開懷。

逸竹聽了摸摸頭，露出有些領悟的神情。



一個男人：
唉——
逸竹：
你為什麼在嘆氣呢？
男人：
因為我不快樂
逸竹：
你為什麼不快樂呢？
男人：
說真的
其實我也不知道我為什麼不快樂
反正我就是不快樂
逸竹：
為什麼呢？
總有個原因吧！？
男人：
原因？
好像也沒什麼重大的原因
逸竹：
努力想想看嘛！
男人說：
總之，
讓人不快樂的原因實在太多了
例如，我不懂我為什麼會活著？
生存的意義到底是什麼？
我為什麼現在在這理，不在那裡？
為什麼人與人之間很難和平相處？
為什麼我想要得到的東西多半得不到？
更糟糕的是我為什麼這麼在意得不到的東西？
總而言之
越多的為什麼
我就越加不快樂了
說罷又嘆了口氣：
唉——

逸竹一時無法回答他的問題，只好充滿愛意的拍拍他的肩頭。

男人在睡白日覺。
逸竹：
你每天為什麼老是在睡覺？
男人：
因為我根本不想醒來啊！
逸竹：
什麼？
這樣不是太懶了一些？！
男人：
懶什麼懶？
我連活都懶得活
還管得了那麼多
逸竹：
對不起
我懂了
你不是在睡覺



你是在逃避人世的苦
男人不再答話，繼續睡覺。
逸竹看看男人，輕輕離去。

老和尚躺在石上，緩緩的變換姿勢，一副無所事事的樣子。

逸竹走來，問道：

師父

你在這裡作什麼呢？

老和尚：

我在晒太陽啊！

逸竹：

你看來好輕鬆

我好想像你一樣

老和尚：

你當然可以像我一樣

逸竹：

可是悟道不是要精進修道嗎？

可以這樣無所事事

什麼事都不作嗎？

老和尚：

為什麼不可以呢？

真正的精進

也許是完全的放鬆吧！？

而且你仔細的想一想

就以今天來說

難道你真的有什麼事非作不可嗎？

逸竹低頭沈思一會道：

倒也還好

老和尚：

就是啦！

所有的必須、一定、非要不可！

多半都是我們的腦袋所想出來的

逸竹道：

有道理

說罷也躺在另一個石上，晒起太陽。



沒有出路？

一隻蒼蠅，嗡嗡的飛著；飛著飛著，它想出屋去，於是就朝著有亮光透進來的格子窗飛去，不斷的撞窗紙，卻怎麼也飛不出去；而事實上，離沒多遠有一扇門，正大開著。

老和尚目睹這一幕，感慨的唸道：

空門不肯出，
投窗也太癡！
千年鑽故紙！
何日出頭時？

又道：

唉——

真是

世間如許廣闊

卻鑽他個驢年故紙啊！

接著又喃喃自語：

人

可不要這麼傻

以為走投無路時

其實出路就在身旁

所以往往當我們以為
自己已經陷入了絕境
其實

真相並不是這樣

所以——

我們永遠都不要放棄
對於光明、愛與圓滿
的信心與追求

一絲絲

都不要放棄

因為——

苦難的盡頭是幸福

黑暗的盡頭是光明

在老和尚說這些話的同時，宛若在對不同時空的一個面為生命難題的女子說話

她顯然受到了嚴重的感情創傷，傷痛欲絕的意欲撞牆輕生，都在老母親及姐姐的拉住制止下沒能如願，經過幾番折騰，老母親終於老淚縱橫的抱住女兒，像對嬰兒般拍她與安慰她，她終於在親情的滋潤下，放棄了輕生的念頭，由二位親人攙扶而去。



二位居士要過一條小河時，旁邊來了一位弱質女子，一副想過又不敢過的樣子，對居士們發出求救的眼神；一位居士就背著她過了河。女子過河後向他道謝，然後就走了。

二位居士繼續前行，另一位忍不住的問：

師父平常都教誨我們要遠離女色
而且男女授受不親
你為什麼要背女人過河呢？

答：

啊！

我把那女人背過河以後
就把她放下了
而你——

到現在還背著啊！

居士聽了恍然大悟，露出慚愧與受教的神情。

二人行著，來到了老和尚處，向老和尚合十，老和尚示意坐下，二人坐下。

此時小沙彌跑進來報告：

師父、師父

老虎來了

大家一聽大驚失色，膽小的還躲到椅子下面。

老和尚見狀笑道：

大家別怕

他說的不是真的老虎

一人從椅子下鑽出頭來問：

那是什麼？

一人問：

假的老虎嗎？

一人問：

是貓嗎？



老和尚答：
不是
是——女人
有人說：
原來是女人
有什麼好怕的
有人問：
為什麼女人叫老虎？
有人答：
因為女人很可怕！
小和尚天真的問：
女人為什麼可怕？
有人答：
因為女人的個性很可怕，
會干擾人專心修道。
有人道：
不是吧！
是女人的溫柔很可怕吧！
老和尚：
其實女人不可怕
可怕的是那顆執著溫柔的心
書生：
就是色不迷人自迷嘍！
老和尚：
是的。
所謂 溫柔鄉、英雄塚
不但對世間的人如此
對於修道的人
也是一種不容易人人過關的考驗
所以如果還怕女人如害怕老虎
表示還在需要加強修行的階段
因為不能抵擋
因此才要隔離

但是呢
有一天修得心穩定了
那麼 再美的老虎
你也不會害怕了

有人問：
怎麼說呢？
老和尚：
因為
雖然溫柔的話容易讓人迷失
漂亮的臉也容易讓人迷失
有人點頭
但是看看美麗的觀音吧！
我們可不會怕她吧！
所以 溫柔與美麗都沒有錯
關鍵在於
心夠不夠清淨啊！
所有人聽了，都受教的點頭。



此時進來幾位女眾，他們走至老和尚跟前，看看向老和尚說：

方丈

我們想要出家

方丈搖搖頭道：

不成

佛說——女人出家，佛法早滅五百年

女眾：

可是後來佛陀還是答應了

老和尚：

這也是事實

女眾：

所以你一樣可以答應啊！

老和尚：

可是女子有佛性嗎？

女眾：

人有分男女

佛性可無男女

所以女子一樣有佛性

老和尚：

好吧！

真是拗不過你們

你們就先帶髮修行吧！

女眾們高興的跪下來禮拜說：

謝謝方丈玉成美事！







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

- 舞蹈
空靈之美～
觀音禪舞

- 展覽
應景專題～
達摩祖師

鏡頭與小詞的對話——

禪意境

攝影／鄭秉忠 小詞·美編／賴信仲

登高望遠
塵世的交迭更替

頓覺
這迷夢的人生
更需

一份清明
一股決心
才能出離





葉兒換上了不同顏色的衣裳
訴說著
本地風光裡的豐富面貌

時空劃過的軌跡
交織出森羅萬象的奇景

這一切
在 空 的天幕裡上演

心
看著 聽著 明白著

同一棵樹
成就了枯與榮

同一顆心
成就了凡與聖

非枯非榮
非凡非聖
直待識取
一片真心





與自然共處
是多麼美 多麼好啊

如禪者的風範
自在 天真 灑脫
是多麼美 多麼好啊

花開花落

悄悄的
告訴了大地
這宇宙的真理

駐足片刻
與花兒傾心對談
是一場
無生的美麗相遇



菩提葉與蓮花
飄落在
莊嚴的佛陀身旁

我拾起了幾片花瓣
虔敬的供養著



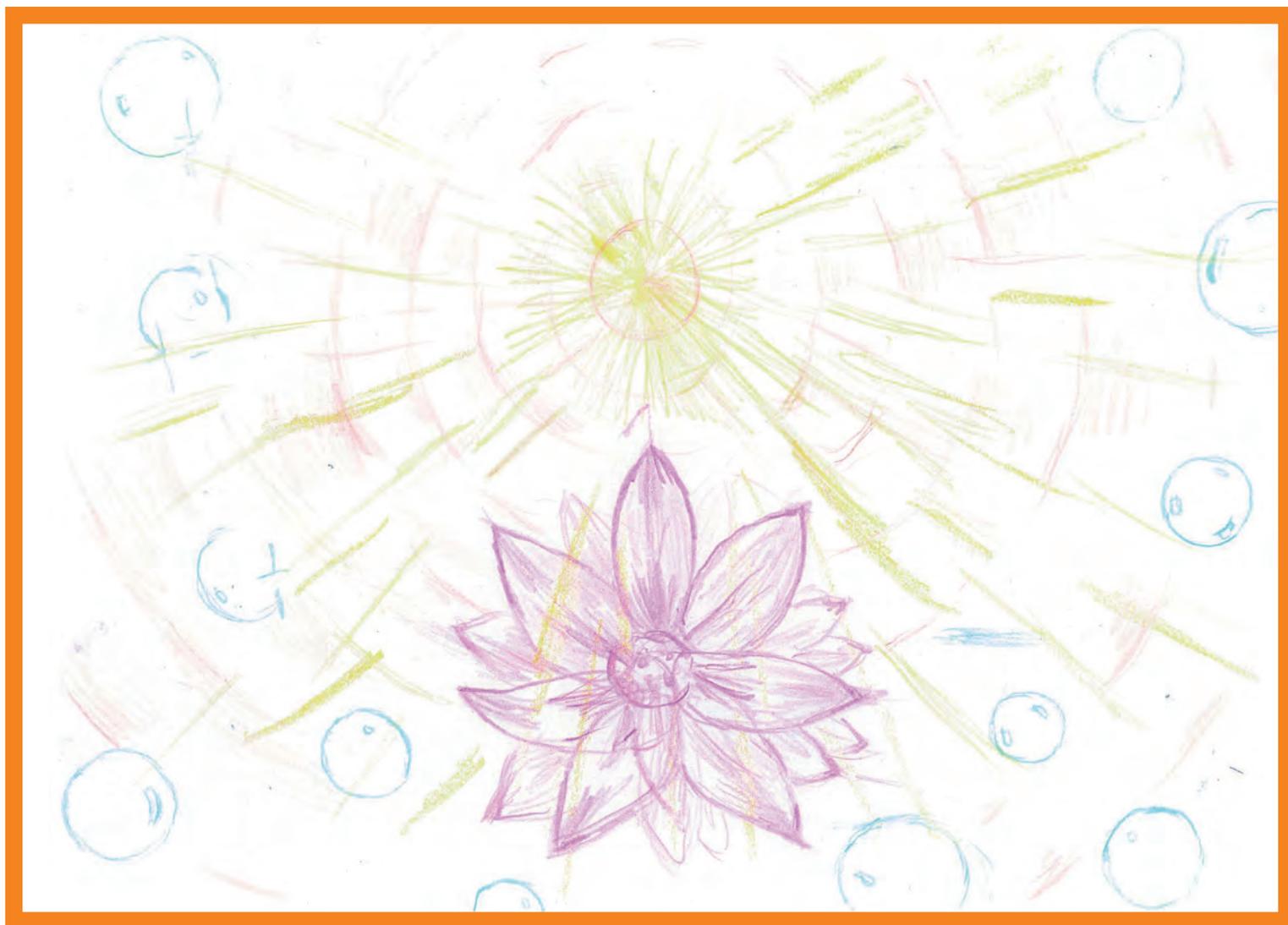
永恆閃耀
智慧與慈悲溫暖的光芒
照亮眾生
照亮一切
淨潔 圓滿 完美的佛心

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：智光普照心蓮開 from 林義憲



遊戲之作：八功德水妙蓮華 from 鄭秉忠



遊戲之作：慈光晃耀照大千 from 邱炳煌



遊戲之作：法喜自在彩蓮開 from 李秀英



遊戲之作：千江水蓮芳滿天 from 陳麗卿



遊戲之作：一輪皎潔月華天 from 彭聖芬



遊戲之作：天光華彩麗璀璨 from 彭聖晏

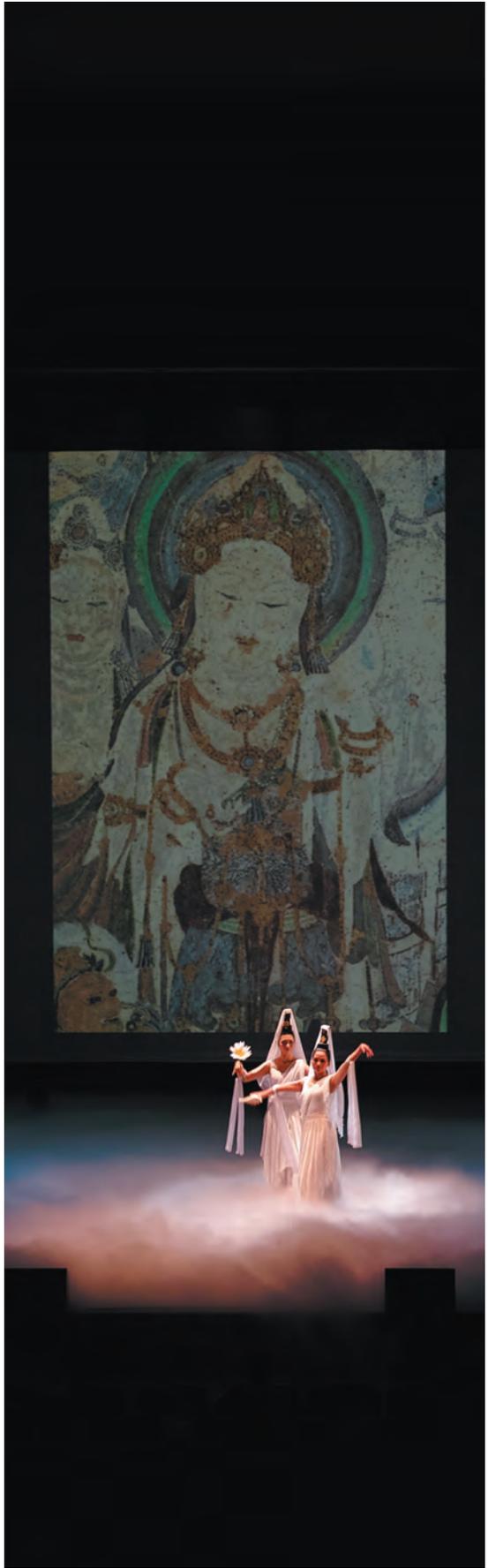
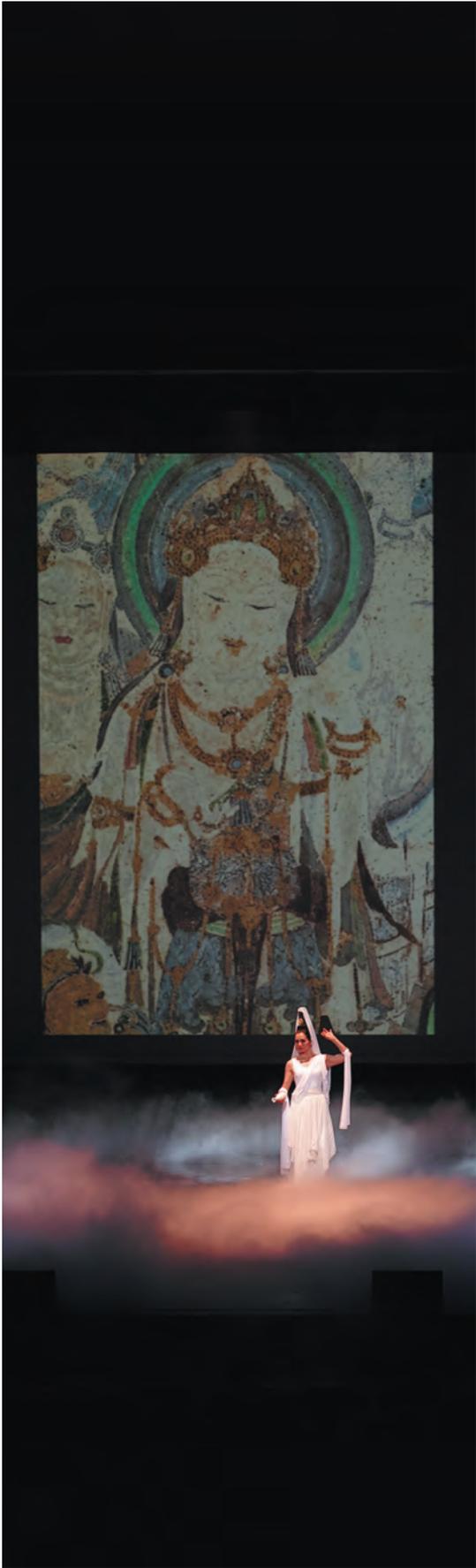
空靈之美——

觀音禪舞

編舞家／流雲 攝影／鄭秉忠 美學編輯／彭聖芬













禪風紙上藝廊

——本月展出——

應景專題～

達摩祖師





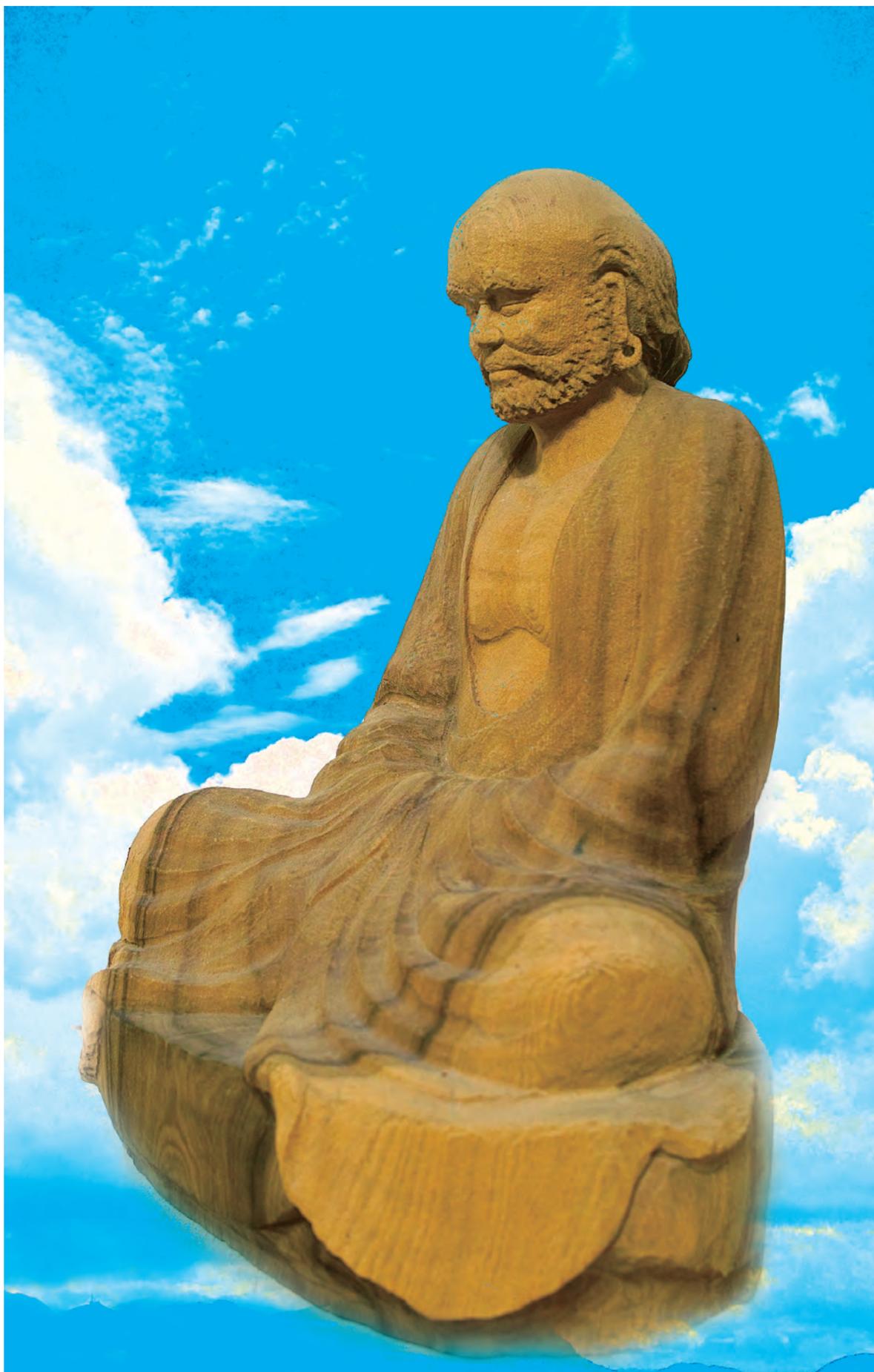
自在達摩 承訓敬繪



瀟灑達摩



燈映達摩



騰空達摩



偉哉達摩



創作

禪文創

Zen Culture & Creatiom

簡約美學
自由心境
乾淨心空

■ *Zen Design 1*
滑鼠墊禪設計

■ *Zen Design 2*
茶杯禪設計

■ *Zen Design 3*
T恤禪設計

簡約的美學——

Zen Design 禪設計作品系列之一 ~

滑鼠墊 · 禪設計

Dsingner 設計師 / 心淨 美學編輯 / 彭聖芬



滑鼠墊禪設計之一 · 作品名稱：蓮花藝像

滑鼠墊禪設計之二 · 作品名稱：火水禪心

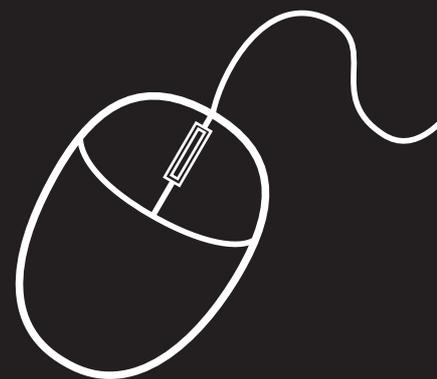


滑鼠墊禪設計之三 · 作品名稱：蓮之境

滑鼠墊禪設計之四 · 作品名稱：幻花夢影璀璨禪心



滑鼠墊禪設計之五 · 作品名稱：蓮華禪境



滑鼠墊禪設計之六· 作品名稱：月光蓮花



滑鼠墊禪設計之七· 作品名稱：空境花海琉璃月

自由的心境——

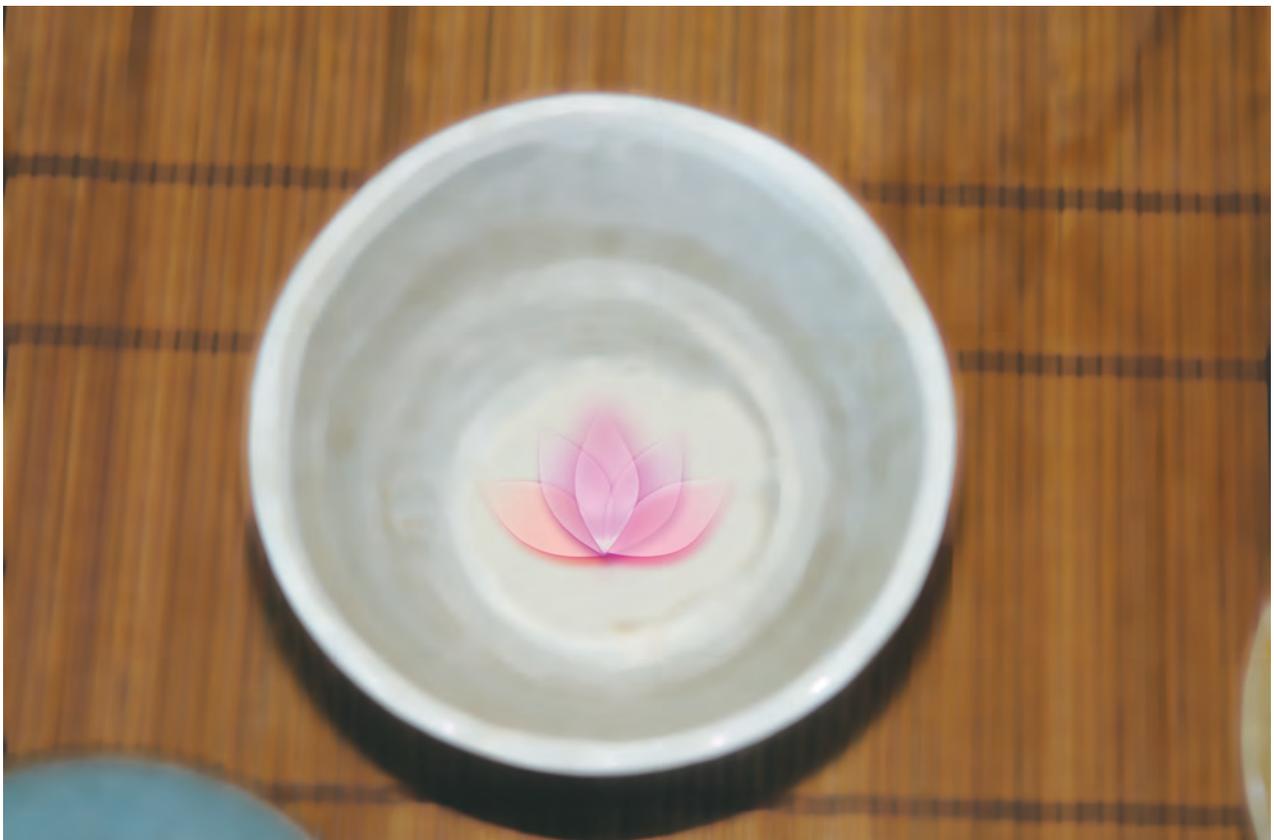
Zen Design 禪設計作品系列之二 ~

茶杯 · 禪設計

Designer / 心美 美學設計 / 訓瓊瑤









乾淨的心空——

Zen Design 禪設計作品系列之三 ~

T恤 · 禪設計

Designer設計師／心空 美學編輯／芳華



穿出自在!









禪生活

Zen Life Style

生活中有禪
禪中有生活

■ 禪花道～
純淨的瓶蓮

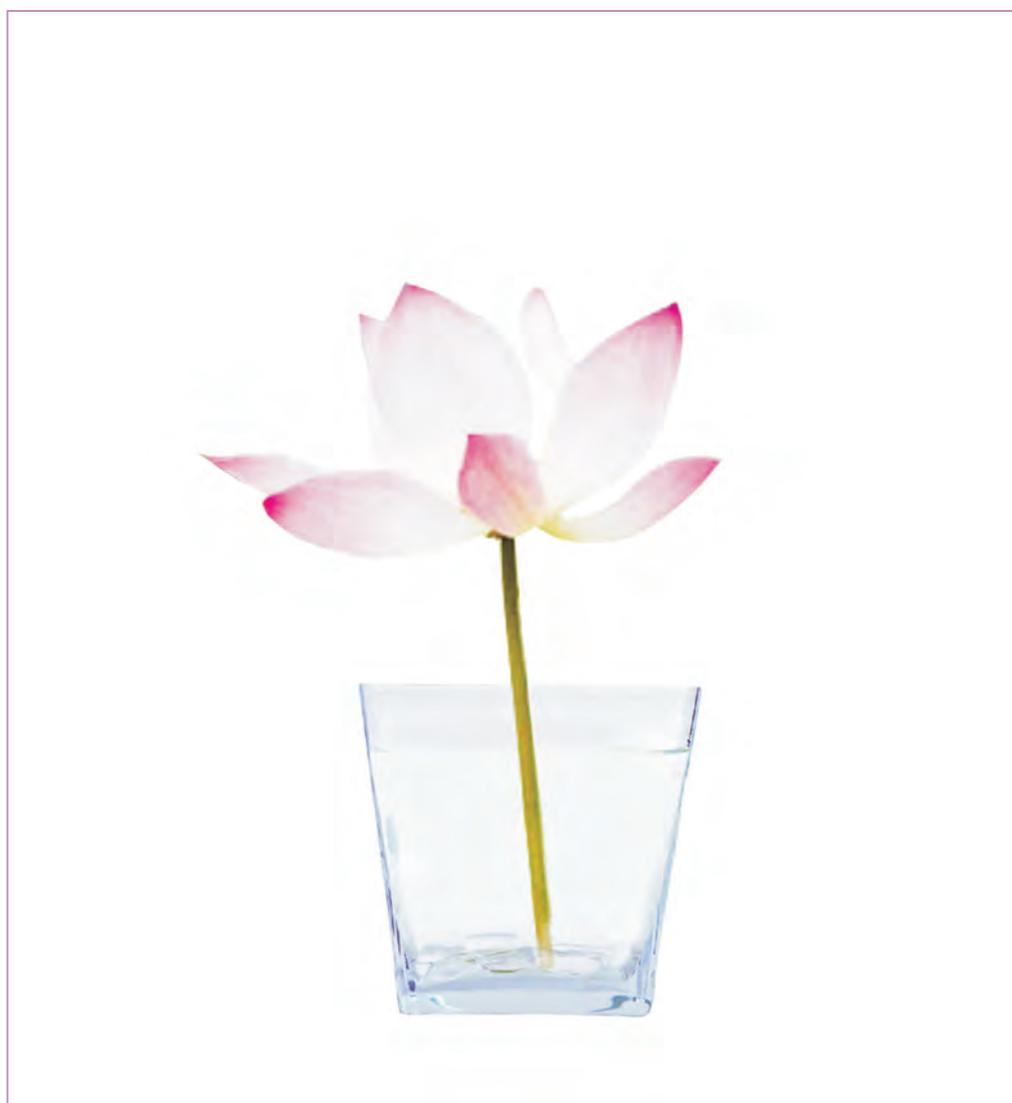
■ 禪茶道～
清香之美

■ 禪園藝～
心徜徉的地方

禪花道——

純淨的瓶蓮

花藝師／忠順 小詞／蓮機 美學設計／慈訓



以透明的水杯為瓶 簡單的插一朵蓮吧！ 心 馬上純淨了起來



細長如觀音淨瓶的銀瓶 輕輕巧巧生出了一枝蓮 清芬 佈滿了心房



將此雙朵白蓮淨瓶 放在莊嚴的佛桌上吧！
白蓮的純淨之心 清淨的供養了最敬愛的諸佛菩薩



並蒂的紅蓮 有著人間的喜悅 也可以是圓滿的悲智雙蓮
將慈悲的甘露 灑向三千大千世界……

禪茶道——

清香之美

～本次主題：

茶香與詩篇的合奏



茶是漂萍
水是流泉
注入心中
喜悅和鳴



花間一壺茶 濃濃暖我心
寒冬日當中 花香茶亦香



一把古琴
一抹微雲
一陣清風
一盞茶



此中禪意
花香沁心



花間品茗
一陣薰風
幾朵飄花
三兩飛鳥



此中有禪意
花香沁人心



天 上 極 品
夢 幻 光 彩
風 動 帆 動
意 象 花 流
燦 爛 飄 零
茶 飲 人 心



禪室留香

禪室遠眺心曠怡

茶香餘韻繞喉宜

心徜徉的地方——

禪園小景

設計執行／毛志宏 攝影／邱炳煌 美學編輯／蔡承訓



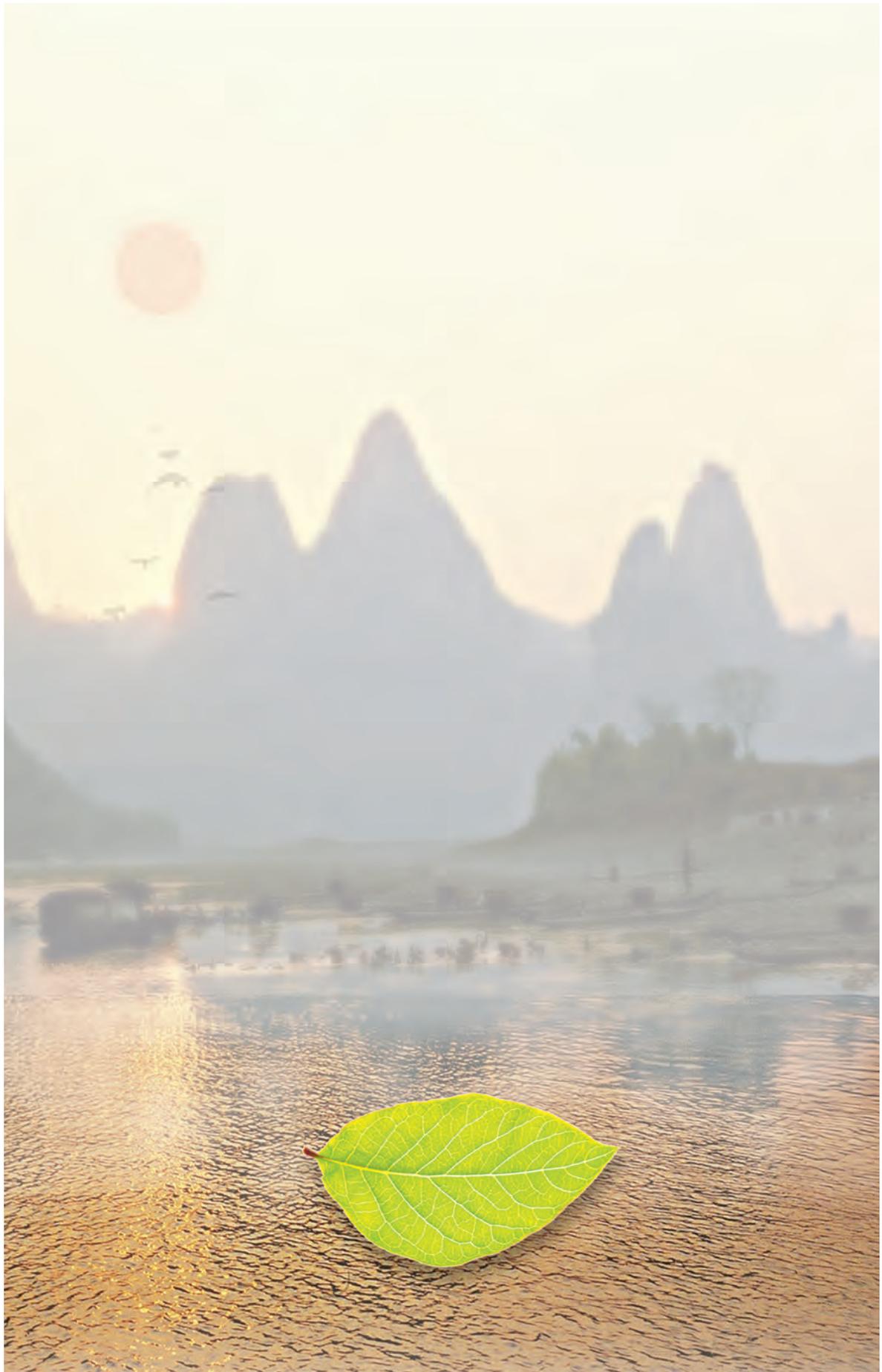












禪知見

Zen Insight

- 開悟公案——
心地法眼能見道
- 祖師法語小輯——
禪語悟心
- 禪宗傳承祖師傳略——
天竺祖師七佛之三：毗舍浮佛
- 字字珠璣·句句精要——
祖師開示精華

開悟公案——

心地法眼能見道

撰文／智悲增盛 美學設計／相云

公案

馬祖道一在南嶽懷讓處常精進坐禪，懷讓禪師深知他是法器，於是便問道一：「你坐禪所為何來？」道一答：「為了成佛！」懷讓拿了一塊磚頭在道一坐禪的菴前石頭上磨起磚來。道一見狀便問：「磨磚要作什麼？」懷讓答：「磨作鏡子！」道一說：「磨磚怎能成鏡呢？」懷讓回說：「磨磚既不成鏡，坐禪豈得作佛。」道一問：「那要如何才能成佛？」懷讓問：「如牛駕車，車子不走，要打車還是打牛？」道一一時無言以對。懷讓又說：「你為學坐禪還是坐佛呢？若學坐禪，禪並不在坐或臥之中，若學坐佛，佛並沒有一定的形相，你於無住法不應取捨。若執取於外相，坐佛即是殺佛，尚未真正通達佛理。」道一聽到懷讓禪師的開示猶如醍醐灌頂，感動地禮拜問道：「那麼應如何用心才是無相三昧？」懷讓答：「你學心地法門就如同農夫下種一般，而我所說法要就像天降甘霖一樣，因緣和合當得見道。」道一又問：「道非色相，如何能見呢？」懷讓答：「心地法眼能見道，無相三昧也是同樣的道理。」道一又問：「道是否有成住壞空的變異

呢？」懷讓答：「若有成壞聚散者即非見道。」接著懷讓誦了一首偈給道一：「心地含諸種，遇澤悉皆萌；三昧華無相，何壞復何成。」道一頓時豁然開悟，心意超然。侍奉南嶽懷讓大師九年，悟境也越來越高深。



領悟

「磨磚不能成鏡，坐禪豈能成佛」是一則大家耳熟能詳的公案，也是南嶽懷讓禪師幫助馬祖道一禪師悟道的第一步。懷讓禪師先在這一步幫助馬祖道一破除對於坐相的執著，接著再進一步引導他破除對一切外相的執著，而領會什麼是無相以及如何見道。道一禪師後來也問了一個關鍵的問題：「道非色相，云何能見？」這時懷讓禪師回答他：心地法眼能見道。多麼直指人心的一句話啊！如同善知識所言：「清淨的心如明鏡，映照清澈的萬有。」然而這份真常覺性卻因我們常常迷執在生住異滅的妄念叢林中東奔西跑、計較分別而迷失掉，輪迴之路就此輪轉不息。偏偏我們這種分別執著的慣性往往也用在了修道上，讓原本是無住法的道在腦海中已經變成是



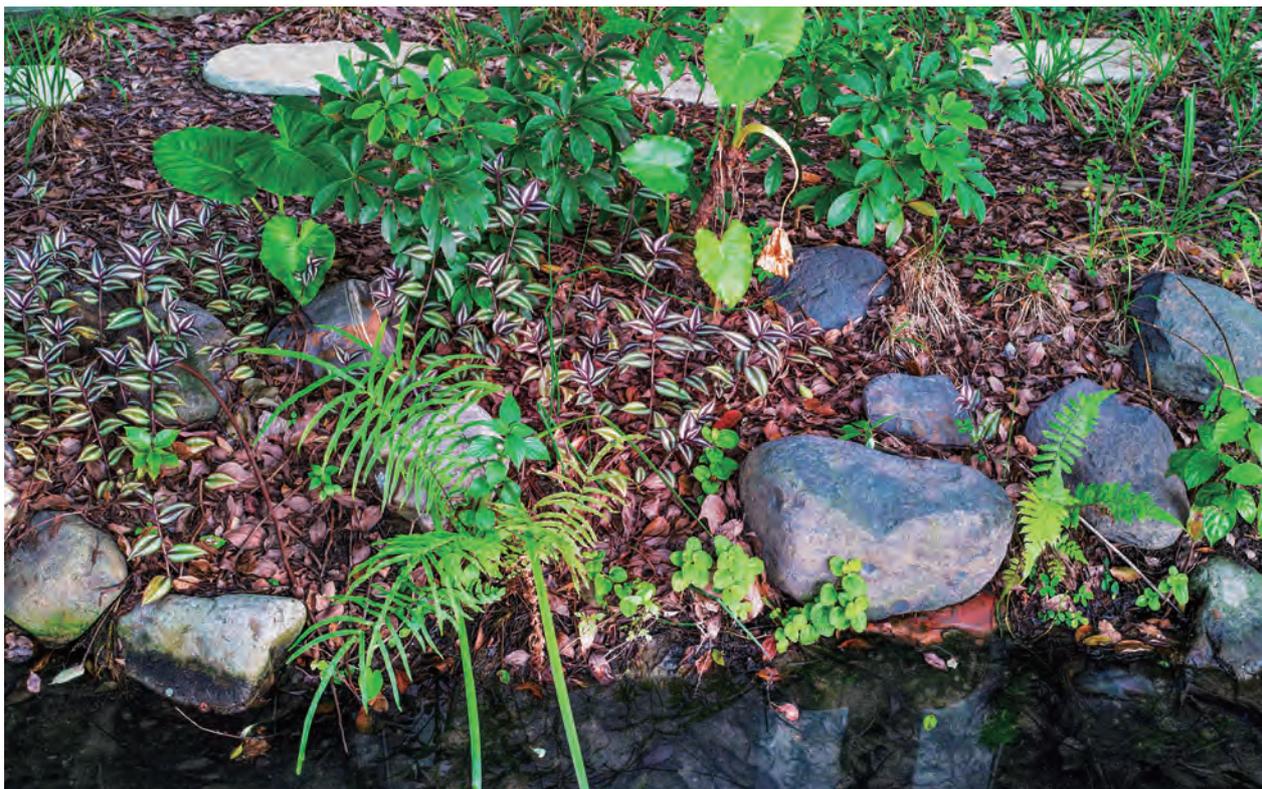
有相有為取捨了，而只要是有為取捨就落入生住異滅的輪迴之中，真是好一個：「三昧華無相，何壞復何成。」

公案原文

有沙門道一。在衡嶽常習坐禪。師知是法器。往問曰。大德坐禪圖甚麼。一曰。圖作佛。師乃取一磚。於彼菴前石上磨。一曰。磨作甚麼。師曰。磨作鏡。一曰。磨磚豈得成鏡耶。師曰。磨磚既不成鏡。坐禪豈得作佛。一曰。如何即是。師曰。如牛駕車。車若不行。打車即是。打牛即是。一無對。師又曰。汝學坐禪。為學坐佛。若學坐禪。禪非坐臥。若學坐佛。佛非定相。於無住法不應取捨。汝若坐佛。即是殺佛。若執坐相。非達其理。一聞示誨。如飲醍醐。禮拜問曰。如何用心。即合無相三昧。師曰。汝學心地法門。如下種子。我說法要。譬彼天澤。汝緣合故當見其道。又問。道非色相。云何能見。師曰。心地法眼能見乎道。無相三昧亦復然矣。一曰。有成壞否。師曰。若以成壞聚散而見道者。非見道也。聽吾偈曰。心地含諸種。遇澤悉皆萌。三昧華無相。何壞復何成。一蒙開悟。心意超然。侍奉九秋。日益玄奧。

——指月錄卷五

禪語悟心



煩惱因心故有，無心煩惱何居。不勞分別取相，自然得道須臾。

——寶誌禪師

不住一切處者，不住善惡、有無、內外、中間，不住空亦不住不空，不住定亦不住不定，即是不住一切處。只個不住一切處，即是住處也，得如是者，即名無住心也，無住心者是佛心。

——大珠慧海禪師

道不屬知不知，知是妄覺，不知是無記，若真達不疑之道。猶如太虛，廓然蕩豁，豈可強是非也！

——南泉普願禪師

若與空王為弟子，莫教心病最難醫。未有世界，早有此性；世界壞時，此性不壞。從一見老僧後，更不是別人，只是個主人公。者個更向外覓作麼？與麼時，莫轉頭換面即失卻也。

——趙州諗禪師

若欲直會其道，平常心是道。何謂平常心？無造作、無是非、無取捨、無斷常、無凡無聖。經云：非凡夫行，非聖賢行，是菩薩行。只如今，行住坐臥，應機接物。盡是道。

——馬祖道一禪師

除此心王，更無別佛。欲求成佛，莫染一物。心性雖空，貪嗔體實。入此法門，端坐成佛。到彼岸已，得波羅蜜。慕道之士，自觀自心。知佛在內，不向外尋。即心即佛，即佛即心。

——**傅大士**

真心以靈知寂照為心，不空無住為體。實相為相，妄心以六塵緣影為心。無性為體，攀緣思慮為相。此緣慮覺了能知之妄心，而無自體。但是前塵，隨境有無。境來即生，境去即滅。因境而起，全境是心。又因心照境，全心是境。各無自性，唯是因緣。

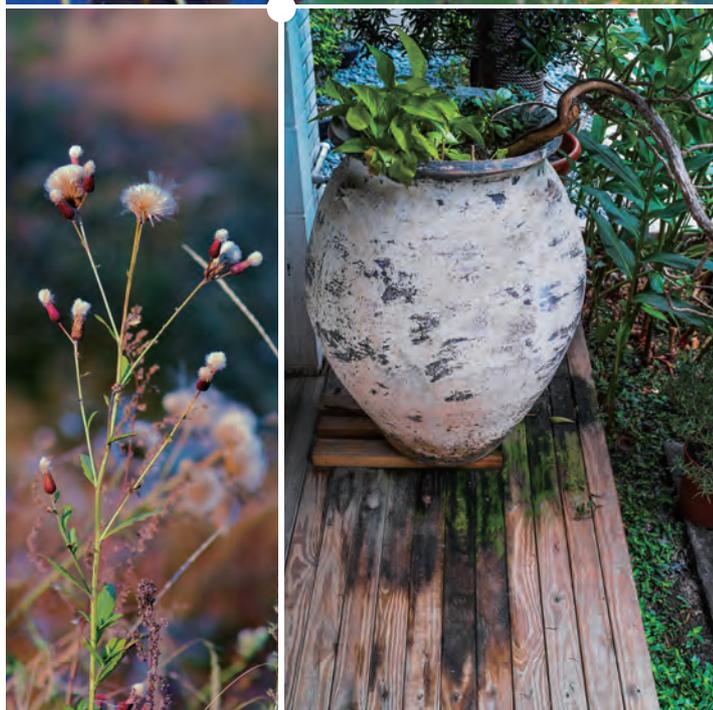
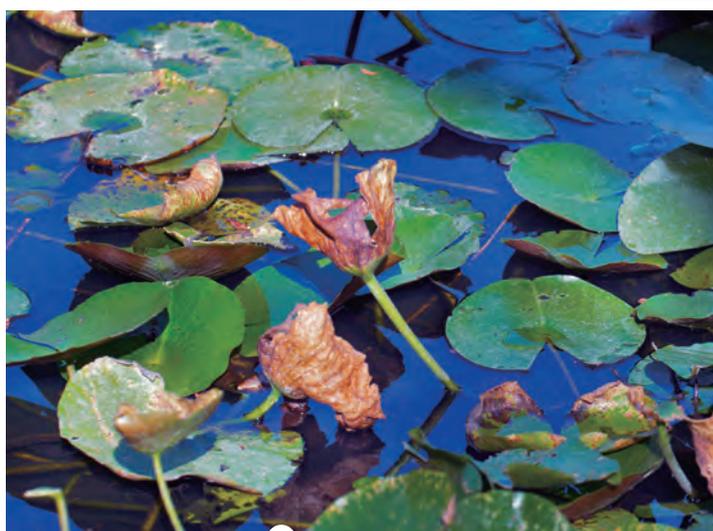
——**永明延壽禪師**

住相布施生天福，猶如仰箭射虛空。勢力盡箭還墜，招得來生不如意。爭似無為實相門，一超直入如來地。但得本莫愁末，如淨琉璃含寶月。既能解此如意珠，自利利他終不竭。

——**永嘉玄覺禪師**

妄心對境有知，而知於順違境，起貪瞋心。又於中容境，起癡心也。既於境上，起貪瞋癡三毒，足見是妄心也。祖師云：逆順相爭，是為心病。故知對於不可者，是妄心也。若真心者，無知而知。平懷圓照，故異於草木。不生憎愛，故異於妄心。即對境虛明，不憎不愛，無知而知者真心故。

——**普照知納禪師**





禪宗傳承祖師傳略——

七佛天竺祖師～

七佛之三：毗舍浮佛

資訊出處／景德傳燈錄等 編撰／炳瑞光輝 美學編輯／李秀英

毗舍浮佛 (Viśvabhu)，意譯曰遍一切自在、一切勝、一切生、遍現、全現。乃過去莊嚴劫千佛的第一千尊佛，「過去七佛」的第三尊佛，據《長阿含經》記載：毗舍浮佛出現於世間，據今約三十一劫，當時人們的壽命為六萬歲，刹帝利種姓，姓氏為拘利若，父親名為善燈，母親是稱戒，住在無喻城中。

毗舍浮佛於娑羅樹下成等正覺，共舉行過二次說法集會。第一次有七萬弟子參加，第二次有六萬弟子，共度化十三萬弟子。其知名的弟子有二位，一者為扶遊，另一名為鬱多摩，侍者是寂

滅，有一子名為妙覺。根據《佛種姓經》記載：「毗舍浮佛身量為六十肘，可等比黃金之柱，夜時身亦發光明，為如尸棄山，毗舍浮佛的壽量為六萬年，佛生存於此之間，濟渡多數之人。」

在佛經中關於毗舍浮佛的記載如《佛說觀佛三昧海經》卷十《念七佛品》中提到觀想毗舍浮佛的情形：「毗舍世尊舉身放光住行者前，其佛身長三十二由旬，身紫金色光明威相如前無異，見此佛已復更增進諸陀羅尼三昧門，於未來世必定不疑生諸佛家。」

明代高僧紫柏大師，對於毗舍浮佛偈，更是多加的推崇，大師每以此偈自



救救人，解除困厄。其著作《紫柏老人集卷之十二》一釋毗舍浮佛偈中提到：「而七佛偈中，毗舍浮佛偈，尤為殊勝，所以然者？蓋過去千佛，微此佛則莫能成其終，現在千佛，微此佛則莫能成其始，成始成終，實係此偈，是故讀誦書寫受持樂說，流布毗舍浮佛偈者，十方三世諸佛併其神力，現出廣長舌相，讚歎是人功德不少。」

在《如來方便善巧咒經》中提到：「爾時毗舍浮佛住在虛空，為護一切除諸眾生一切病苦，斷一切惡鬼故，說是陀羅尼：南無佛陀耶 南無達摩耶 南無僧伽耶 南無毘舍浮誓多他伽多耶 唵迦羅迦羅 迦羅 居路居路 居盧蹉大男 居

嚧薩婆 伽羅拏 蘇婆呵。爾時毗舍浮佛說是咒已，告虛空藏菩薩言：善男子，是陀羅尼，賢劫之中所有諸佛，及三世諸佛皆悉說之，我今亦說。虛空藏汝應護持，若有善男子善女人，受持讀誦是陀羅尼，一切刀杖所不能害，一切惡毒亦不能傷，諸瘧熱病皆得遠離，水不能漂火不能燒。」又毗舍浮佛說戒偈曰：「譬如蜜蜂採百華，不壞群芳色與香，釀露但取其蜜去，牟尼晨行入村落。」

毗舍浮佛傳法之偈語為：

假借四大以為身 心本無生因境有
前境若無心亦無 罪福如幻起亦滅



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／華美娟·相云



 達摩祖師 · 四行觀

 二祖慧可 · 傳法偈

 三祖僧璨 · 信心銘

 四祖道信 · 入道安心要方便法門

 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

初祖達摩的開示

云何
報冤行？

謂修道行人
若受苦時

當自念言：
我往昔無數劫中
棄本從未
流浪諸有
多起冤憎
違害無限

今雖無犯
是我宿殃
惡業果熟
非天非人

所能見與

心甘甘受
都無冤訴

經云：
逢苦不憂

何以故？
識達故

此心生時
與理相應
體冤進道

故說言
報冤行

(四行觀·待續)

白話

什麼是報冤行？就是當一個修行人受苦時，應當自己告訴自己：一定是我過去生無量劫中，捨棄了道本而追逐枝微末節，以致流浪三界一切諸有，並且常常生起冤恨厭憎，違背善良殘害無數的人、事、物……

今生現在雖然並沒有犯下什麼大錯；但是如今受的苦實是我往昔過去世所造下的惡因，以致終於惡業感召了惡果的成熟；這都是自己的問題，並非天或人所能見與，所以自己都心甘情願的承受，毫無怨天尤人之處，完全無話可說。

所以佛經說：逢苦不憂。為什麼呢？因



為識見通達的緣故。

因此當一切的心念生起時，即需與真理相呼應，體會無冤可言而增進道業，這就是所謂的“報冤行”。

詮釋

是的，如同達摩祖師的開示～棄本從末，流浪諸有。短短的二句，道盡了一切惡業果報的最根本原由。

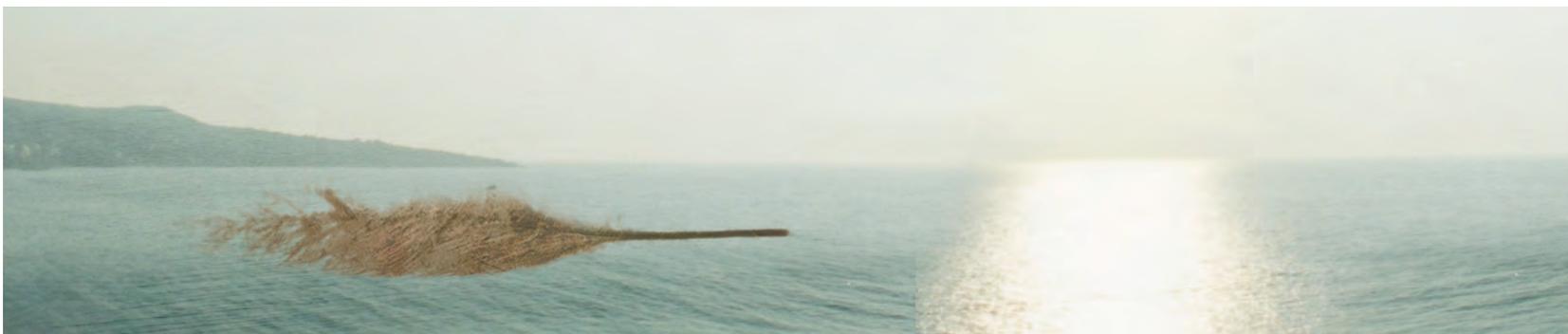
是的，一切的苦痛，一切的惡報，皆由棄本從末開始；棄了什麼本呢？即道本。道本又是什麼呢？即是生命的根本道理，什麼是生命的根本道理呢？即慈悲與智慧。

慈悲的內容是愛自己也愛盡天下一切眾生，這樣的狀態就絕對不忍心為惡，也絕對不忍心傷害別人一絲一毫；相反的還會為了自他為盡一切善法。

智慧的內容是了悟空性，實際的展現是對一切的自由自在與完全不執取。這樣的狀態才能真正利益自己，也才能利益無量的有緣眾生；而所謂的利益眾生，是要送眾生究竟覺讓他能夠出此三界牢獄得自由解脫，這是真正的智慧，也才是真正的悲智雙運。



所以，悲智是究竟的答案，那麼，讓我們回到道本吧！那麼，必將不再流浪諸有，永斷輪迴！



祖師開示精華之二——

二祖慧可～

傳法偈

二祖慧可的開示

居士即投師
出家受具
宜名僧璨
自茲疾已

經三年
師乃告之曰：

菩提達磨
遠自竺乾
以正法眼藏
密付於吾
吾今授汝
并達磨信衣
汝當守護
無令斷絕

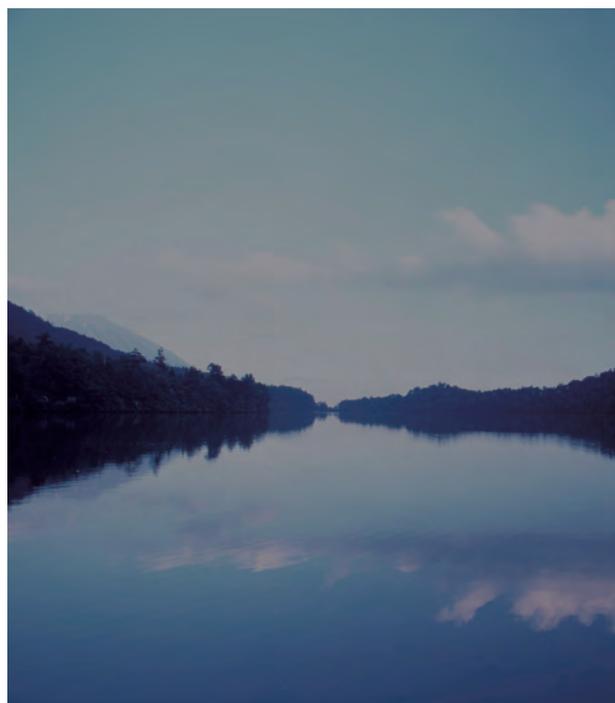
聽吾偈曰：

本來緣有地
因地種華生
本來無有種
華亦不能生

白話

後來成為三祖的僧璨，在還身為居士時就向二祖慧可求法，後來便在二祖的座下出家受了具足戒；而當時三祖向二祖慧可曾請教的是如何治療宿疾，奇妙的是，三祖自從出家為僧寶之後，宿疾也就不藥而癒了。

過了三年以後，二祖慧可告訴三祖說：菩提達磨初祖大師遠從印度天竺而來，



以正法眼藏，秘密交付於我，我今則授給你法印以及達摩祖師的法衣；你應當善加守護，勿令斷絕啊！

你現在好好的聽取我說的傳法偈～

本來先須得地，萬法皆從心地而生；而從本以來，諸法皆寂滅，當心空寂之後則運用無任。

也就是說本來因為有地，在因地上種花便生長開花。但以空義而來，其實根本沒有種子的話，花也就不能，也不需開花了。

詮釋

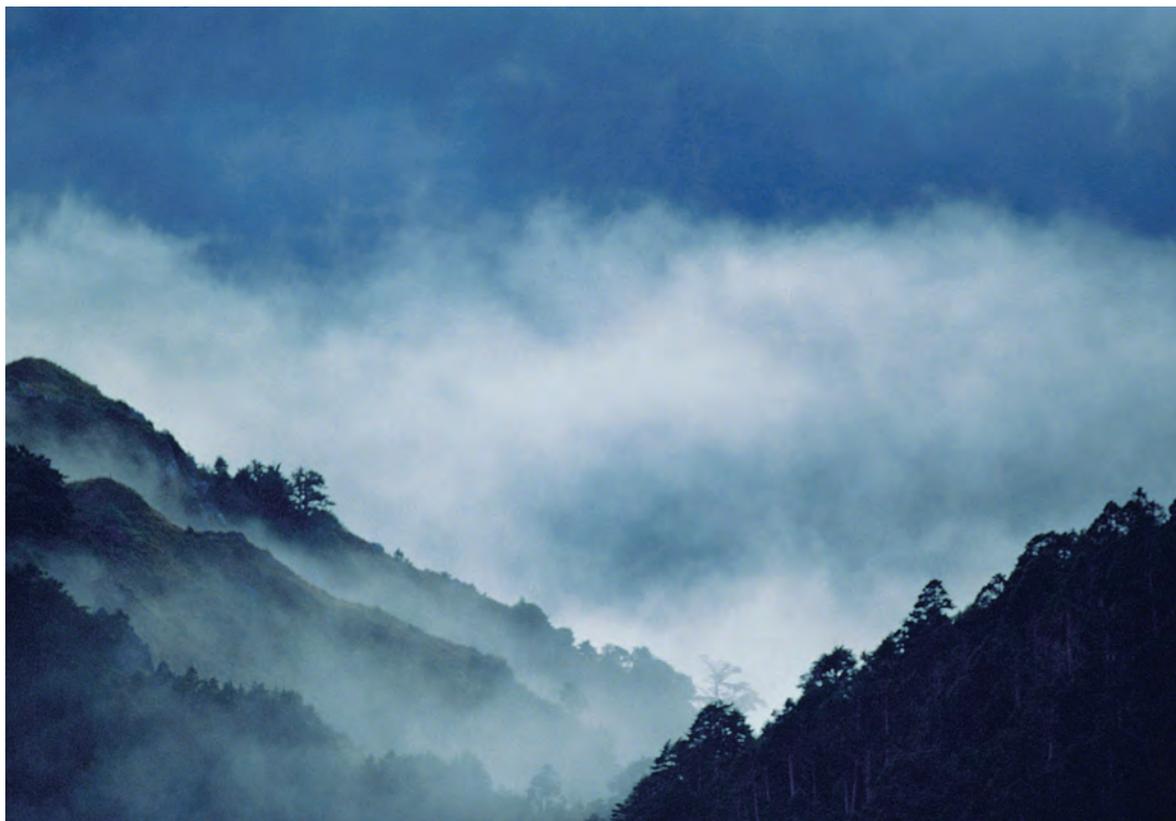
二祖的傳法偈，令我們想起了六祖的“菩提本無樹，明鏡亦非台；本來無一物，何處惹塵埃”。果然都是大師級的

智慧見地，無怪乎唸來實在太相似了。

為何如此相似？是因為空性只有一個答案，真理都是殊途同歸。

所以當二祖點明如果在地上種了花的種子，那麼當然會開花，這講的是有為法，有因必有果，在因地種了種子，也就是在八識田種入了種子，當業感緣起，則必定種子起現，感召一切的善惡果報；就如同在田地種子，他日必定會開花結果是一樣的道理。

但是這是生滅有無的輪迴戲論，一旦證入空性，就斬斷了因果的鎖鍊，再也不必流浪有為生死了。這樣的解脫境界，就如同根本不在田地種子，那麼，連種子都沒有了，又怎會他日開出善或惡之花呢？所以，答案很清楚了，離開生滅有無的世間法吧！不再造任何因，則無任何果，自此自由解脫，永斷輪迴！



祖師開示精華之三——

三祖僧璨～

信心銘

三祖僧璨的開示

《接上期》

止動歸止
止更彌動
唯滯兩邊
寧知一種

一種不通
兩處失功
遣有沒有
從空背空

多言多慮
轉不相應
絕言絕慮
無處不通

歸根得旨
隨照失宗
須臾反照
勝卻前空

前空轉變
皆由妄見
不用求真
唯須息見

(信心銘·待續)

白話

如果刻意想把擺動不已的心靜止的話，只會讓心擺動得更為加劇。如果滯礙於空有兩邊，但事實上只有一種中道，就是不執著於空，也不執著於有。

而一個修行人如果無法通達這唯一的中道，則空的證得與有的運用之兩處都會失去利益功用。遺失對於有的執取，便沒有了有的障礙，依從了空性的證量也是因為背離了對於空的執著。

如果多說話就難免多一些憂慮，只要思慮輾轉便不易與空相應。如果能夠作到不說話與不思慮，則易證入無處不通達的空性。

如果回歸觀照到一切根本的本質，就會得到修道的要旨；有時在觀照時會失去空性的重點，但是不怕念起，只怕覺遲；這時只要須



與剎那間返回繼續清晰的觀照空，那麼這樣的境界，甚至比前面的觀空還要有所進步。

如果在觀照空時失卻轉變了，都是由於妄見生起的緣故，因而離開了空；所以如果想要證得真實空性，那麼真的不用刻意的去尋求，只要止息妄念即可。

詮釋

三祖僧璨大師當然是下過紮實的修行功夫才成佛作祖的；就以他對於觀空時的細膩描述與指點便可得知。

例如他鞭辟入裡的指出～前空轉變，皆由妄見。短短的幾個字，實是要悟空之人方能言之。因為他犀利的點出迷與悟之間的最大分野——妄念！亦即妄見！

是的，妄念的生起與障蔽是不能成就的最大罪魁禍首，這樣講是一點兒也不誇張，反而是貼切分明。

為什麼是這樣呢？猶如前面所言妄念是迷悟的關鍵；是的，沒有妄念——悟，妄念生起——迷。

所以六祖說：迷時眾生悟時佛。並立無念為宗。無什麼念呢？無妄念！

所以，妄念紛飛難止息；有下過功夫的修行人皆會同意，甚至連幾秒鐘停止妄念，都是困難不已！而且有時好不容易妄念止息，往往發生的常態是“前空轉變”，亦即妄念來襲。

所以，修行修心，是要在心上下功夫才會成就，下什麼功夫呢？就是面對妄念與止息妄念，可以說，這就是整個修行的內容。明白了這點，就明白了為什麼禪宗修行者皆主張不看書的原因了，因為當真正臨了要用上的功夫，真的與語言文字無關無涉，甚至在某一些階段，為了怕引動妄念，甚至越少使用語言文字越好，所以僧璨大師才會提醒我們～絕言絕慮！

所以，想要成就，必得了解心的本質與現象；心的本質就是空，所以必須證入；而心的現象就是善惡念；但不論善念或惡念，在本質而言，皆屬妄念，皆需斷除！

所以，六祖才會對追來的僧人說：不思善，不思惡，這與麼時，那個是明上座本來面目？

所以，修行只要遠離了善惡念紛呈的狀態，亦即斷除了第七意識染污識的運作，就是成就！

所以，靜坐與下座時，都是時時刻刻在對治這顆心的妄念罷了！而對治的方法三祖指點的很清楚了——努力時時與空相應，一旦妄念生起，離開了空，非常簡單，立即離開妄念，再度回到空；這就是這回僧璨四句偈的真義～前空轉變，皆由妄見；不用求真，唯須息見。那麼，依此而修，如此不斷的練習，必定成就！

祖師開示精華之四——

四祖道信～ 入道安心要方便法門

四祖道信的開示

為有緣根熟者
說我此法
要依楞伽經
諸佛心第一

又依
文殊說般若經
一行三昧

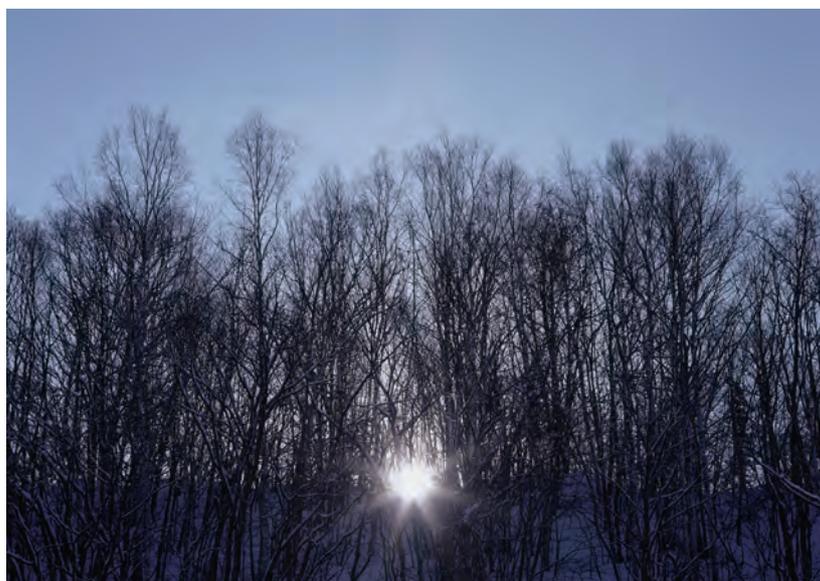
即念佛心是佛
妄念是凡夫

文殊說般若經云
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

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



白話

我現在所要說的法，是為一切有緣而且根器成熟的眾生所說。就是奉勸修行人如果想要成就，就必須依止楞伽經的第一品～一切佛語心品。

還要依止文殊般若經中開示的一行三昧，就是念佛心即是佛，妄念即是凡夫。

根據文殊般若經的記載，文殊菩薩對世尊說道：敬愛的佛陀，什麼是一行三昧呢？

佛回答道：法界實相為一相，念念繫緣於法界實相，就是一行三昧。

如同法界因緣，是不退失、不毀壞、不可思議、無所障礙與無形無相。

如果善男子、善女人想要證入一行三昧，那麼，應該身處空閒，捨棄一切紛亂的雜念，不執取於外相的繫心於一位佛，並專心一意的只稱念其佛名。

詮釋

在這輪迴不已的三界，每一個眾生都需要證悟空性，才能澈底解決生命的問題，而證悟空性需要安立好正知見；那麼，四祖道信把文殊般若經中提及的一行三昧，用二句話來詮釋的太完美動人了，即～念佛心是佛，妄念是凡夫。

啊！怎麼講得這麼切中要點，太令人讚歎了！因為就這二句，完全明白並實踐完全的話，必定是出生死瀑流得大成就的。

因為佛說觀無量壽佛經已經開示的很清楚了～是心作佛，是心是佛。

所以，從來都是這顆心決定了一切，心決意要作佛，心就是佛，當一轉化延伸，此句的念佛心即是佛，充滿了異曲同工之妙旨。

所以，當我們念念念佛，此心相續不斷，那麼，終有一天，我們就是佛！

然而，相反的，如果我們的心充滿了妄念，不與念佛心相應；那麼，當然，我們就繼續當凡夫吧！

所以，太清楚了，修行修心，造業的是心，成就的也是心；既如是，那麼，讓我們悲智的抉擇——是心作佛吧！



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

(接上期)

問曰：

何知自心
本來清淨？

答曰：

十地經云
眾生身中
有金剛佛性

猶如日輪
體明圓滿
廣大無邊

只為
五陰黑雲之所覆

如瓶內燈光
不能照輝

譬如
世間雲霧
八方俱起
天下陰闇
日豈爛也

何故無光
光元不壞
只為
雲霧所覆

一切眾生
清淨之心
亦復如是

只為
攀緣妄念
煩惱諸見
黑雲所覆

但能
凝然守心
妄念不生
涅槃法自然顯現

故知自心
本來清淨

(最上乘論·待續)

白話

有人問：為何知道眾生的自心本來清淨呢？

五祖答道：十地經中佛曾經說明，眾生的身中，皆具有佛性，而且堅如金剛，不會毀壞。就好比太陽般，通體光明並圓滿無礙，而且廣大無邊；但是這樣的佛性卻被五蘊的黑雲所障覆。

又好比把燈光置於暗瓶中，便不能照耀各物。

就好比世上的雲霧，從十面八方升起籠罩而來時，天下便顯得陰暗不堪；但太陽並不會因為被雲霧遮蔽就真的毀壞不見了。

所以，為什麼天下無光呢？表面看來是這樣；但事實上，光元並未壞失，只是一時被雲霧所障覆而已。

而一切的眾生，其本來清淨的自心，也是一樣的。

只因為清淨的自心，也被攀緣不停的妄念、種種煩惱、所知所見等等的黑雲所障覆，所以不能放出自心之光啊！

可是如果能夠專注安定的守住一心，讓妄念不再生起；那麼，圓滿的寂靜涅槃之法，便會自然而然的顯現出來。

由以上種種說明，可以明白的知曉——眾生自心本來清淨。

詮釋

是的，眾生自性，本來清淨。

早在佛陀夜睹明星開悟時便說道：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。

所以，自心清淨，是世尊的證量，亦是後續所有高僧大德的證量。因為，真理只有一個，無論誰來證得，都會得到同樣的答案。

所以，如此珍貴的答案已經由尊貴的佛陀和歷代的高僧大德不斷的告知我們了；所以，我們真的要萬分的珍惜與萬分的感恩啊！

而什麼是最好的珍惜態度？——修行證果！

什麼又是最好的感恩之心？——修行證果！

所以，坐而言不如起而行，已經蹉跎無量劫的時間了，該下定決心大成就了！



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

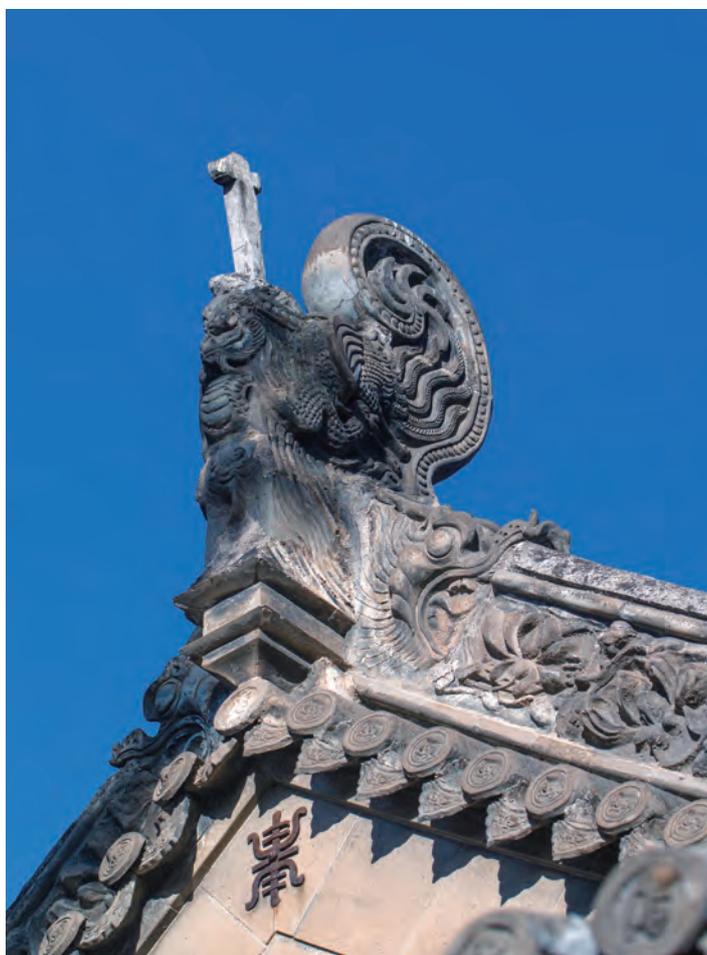
比丘宗寶編

（接上期）

善知識！且聽惠能行由，得法事意。惠能嚴父，本貫范陽，左降流于嶺南，作新州百姓。此身不幸，父又早亡。老母孤遺，移來南海，艱辛貧乏，於市賣柴。時，有一客買柴，使令送至客店；客收去，惠能得錢，却出門外，見一客誦經。惠能一聞經語，心即開悟，遂問：『客誦何經？』客曰：『《金剛經》。』復問：『從何所來，持此經典？』客云：『我從蘄州黃梅縣東禪寺來。其寺是五祖忍大師在彼主化，門人一千有餘；我到彼中禮拜，聽受此經。大師常勸僧俗，但持《金剛經》，即自見性，直了成佛。』惠能聞說，宿昔有緣，乃蒙

一客，取銀十兩與惠能，令充老母衣糧，教便往黃梅參禮五祖。

（六祖壇經·待續）





詮釋

六祖在壇經宣講之首，概略的說明了他的身世，即父早亡，母子相依為命，家貧靠賣柴為生。

而六祖即因送柴至客店而有一奇遇，即他聽到買柴的客人讀誦金剛經即當下開悟！

太殊勝了，實在是太殊勝了！試問天下有幾個修行人能夠如是？只是聽聞別人誦經而已，別人尚未開悟，自己聽一聽，便聞經開悟；這樣的根器，未免太敏利，無怪乎後來被五祖識取，成為禪宗第六祖的衣鉢傳人。

買柴的客人真是六祖的善緣，不但誦經讓六祖有了開悟因緣；還告之五祖在黃梅傳法，並勸僧俗持誦金剛經，因為能夠——即自見性，直了成佛！

五祖講的關鍵句出來了——見性成佛！
是的，只要明心見性，便能成佛！

但是，如何呢？究竟要如何才能成佛

呢？途徑是什麼呢？又或者捷徑是什麼呢？

這一連串的問題，是眾生最需要解答的問題！

誰能解答呢？誰能指點迷津呢？

唯有開悟證果的善知識堪當此任，能夠解答這生命的大問題，能夠指點迷津，甚至指出捷徑！

而五祖弘忍大師正是這樣明心見性、開悟證果的明眼人善知識！

所謂善知識稀有難得，真的是要花去多少過去生修來的福報，才能真正得遇啊！

一旦得遇明眼善知識，可要珍惜啊！切莫蹉跎寶貴光陰歲月啊！

五祖弘忍果然明利的為眾生指出了成佛捷徑——但持金剛經，即自見性，直了成佛！

想成佛嗎？只要根器適合，因緣也至，就照著作吧！



禪實修

Zen Practice

只有實修
才能實証

■ 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

■ 念茲在茲·修行成就～

實修法語

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



在禪法要解上，對於死這個障礙，有極為警惕自他的深刻提示，值得每一個有志於修行成者深思不已～

死賊其力甚大，壞習禪定。我身可畏，於諸煩惱賊中，未有微損。於禪定法中，未有所得。

——禪法要解卷上

死亡之賊的力量甚為巨大，能夠毀壞禪定功夫。自己的人身狀況極為可怖可畏，因為陷在煩惱大賊的手中，從來沒有減損煩惱的強力催逼。而且於珍貴的禪定方法中，尚未有所得證。

是的，講得一點都不誇張，所有的眾生，包括一切的修行人，除非已經出三界；否則都被三界之中的死賊強大的牢牢掌控，難以脫逃，這也就罷了，一旦死期來至；那麼，好不容易開始坐禪的學習，都會因此嘎然終止，不知下一世還能否得學佛人身寶？還能否有修習禪定的機會？真是令人憂心！

死賊已經隨時會偷盜人身寶，更令人緊張的是還深陷煩惱賊的手中，真是可悲可嘆啊！

另外，更令人感到怖畏的是，能夠證道的禪定之法卻還未證得！

以上的描述，看來有幾分誇大；但事實上，是許多修行人可悲的實況寫照；所以，善根的修行人啊！切莫當作馬耳東風，要深自惕勵，努力修正啊！



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

參話頭需深切提起疑情，實際情形可深入參考“禪宗決疑集”之詳盡解析～

已上所說，非余本意。推窮聖典，類聚群文。舉古驗今，見聞深實。所以多見，四眾學者。用心差互，識見偏枯。邪正不分，是非罔辯。噫生逢季運，去聖時遙。不了目前，萬緣差別。所以但凡，做工夫底人。雖參話頭，多眾不同。而於起疑處，無二用心。一切話頭，必要起疑。

古德云：無疑不悟，前不云乎。未有不疑，而成事者也。須具正知正見，莫墮野狐窟裏，埋沒一生。何止一生，百千萬生，菩提種子，不復生芽。余咸居學地，不忍見聞。兩岐之間，決疑辯惑。前所將佛祖經教語錄中，機緣譬喻，警眾之言。并余做工夫得力處，一一錄呈，後學四眾。至於一言之下，心地開通。一句之中，性天朗耀。到此方不負，平生參學之志願也。其或心地不開，性天不朗。各各緊把繩頭，依樣畫貓兒，驀直去也。忽若再逢親友，指示前因。一念相當，萬金消得。正恁麼時，三塗苦趣，同證菩提。四重深恩，一時酬畢。智徹忝居，同學幸垂，回顧提携。誓在他生，處處同為法侶。

——禪宗決疑集 歸源實門



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

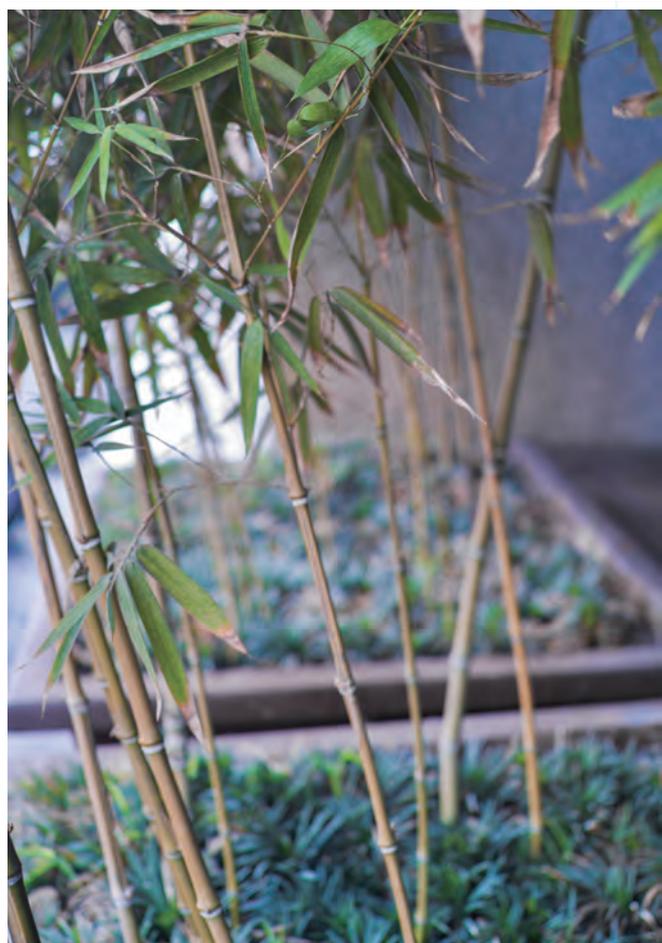
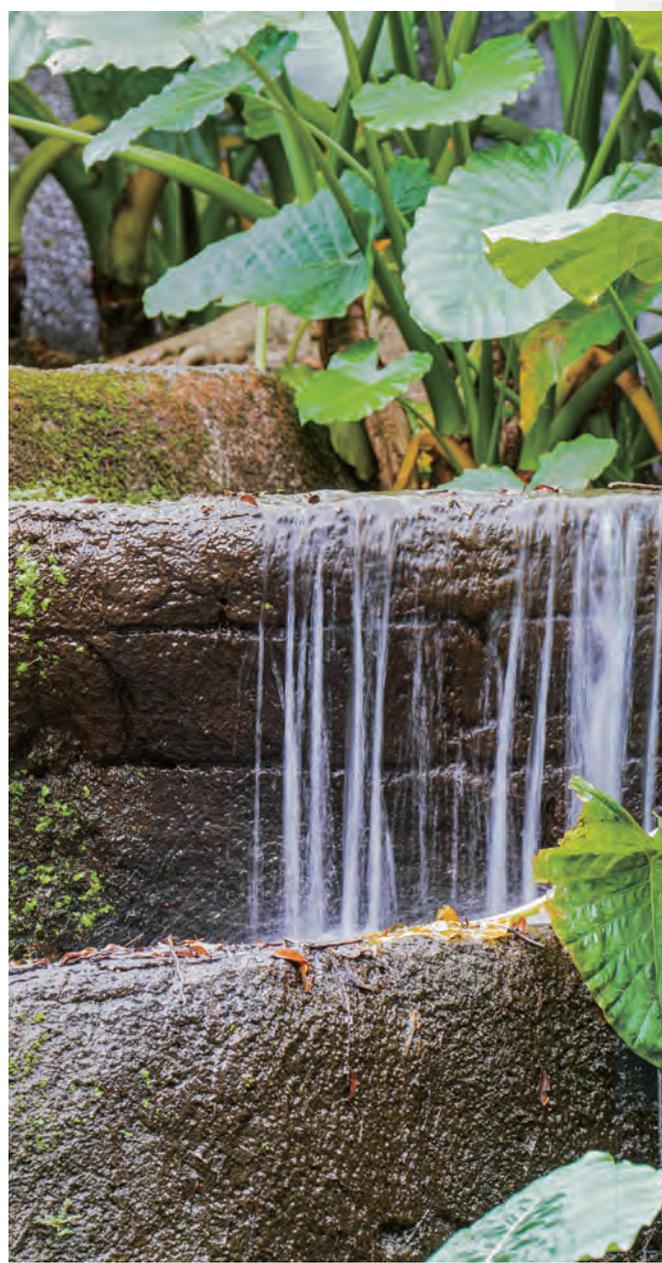
提要：

默而照之

似照非照

照而無照

終無所照



參考資訊

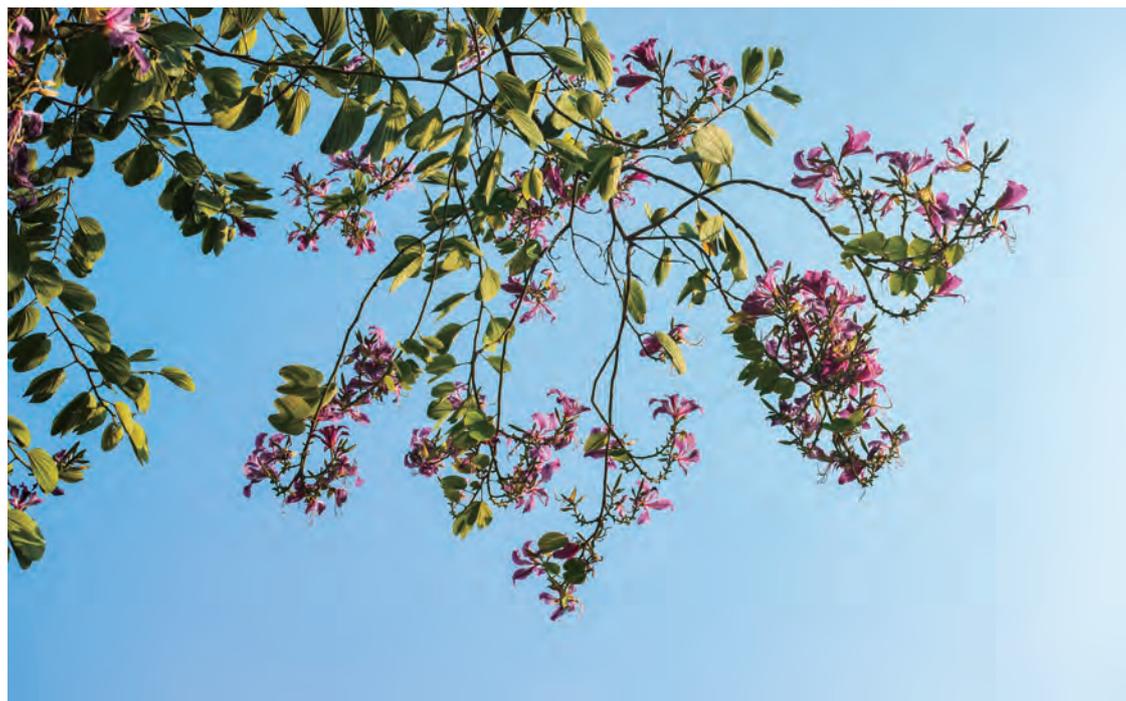
萬物無別故，道在其中。體之則不出，惑之則不在也。何則夫至人虛，心默照下。釋所以不出、不在也。虛心者無執，默照者潛通也。妙理皆盡，故無不統耳。懷六合於胸中下，四方上下六合也。明見六合於心中，而心智有餘力也。明見萬有於心中，而心神無滯執也。至能拔玄，根於未始。無始已來，玄理根源；而能拔出。又如群動即靜也。恬淡淵默，妙契自然。恬淡靜也，淵默如淵之澄靜也。妙契謂妙悟也，自然謂天然之理也。所以，處有不有，居無不無。處有不同有也。居無不同無也。居無不無，故不無於無下。居無不同無，亦不無於無也。處有不同有，亦不有於有也。故能不出有無，而不在有無。正以處有不有，故不在有中。不有於有，故不出有中。居無不無，故不在無中。不無於無，故不出無中耳。然則，法無有無之相下。若然者，則知諸法，無有無之相等也。無有定有定無相，無有定有定無知也。聖無有無之知故，則無心於內下。心是內法。數是外法也。此彼寂滅，物我冥一。此謂內心也，彼謂外法也。物我亦是，內外彼此也。泊爾無朕，乃曰涅槃。寂泊無迹也，圖度絕矣。言不可測度也，容可責之於有無之內下。何容可責於有無之內，求涅槃也。又可徵之於有無之外，容字貫下句，何容復可問有無之外徵涅槃乎。

——肇論疏卷下 涅槃無名論并表上秦主姚興

萬物都沒有分別，所以道在其中。能夠體會便不出於道，感到迷惑則就不在道之中了。何不如人變得虛心，並且讓心默然觀照至理。

解釋一下不出與不在，所謂虛心的人沒有執著，默照者潛在與道相通。

這段觀點非常的鞭辟入裡、切中核心，這是肇論疏的作者釋元康的體悟，非常值得我們參考。



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：

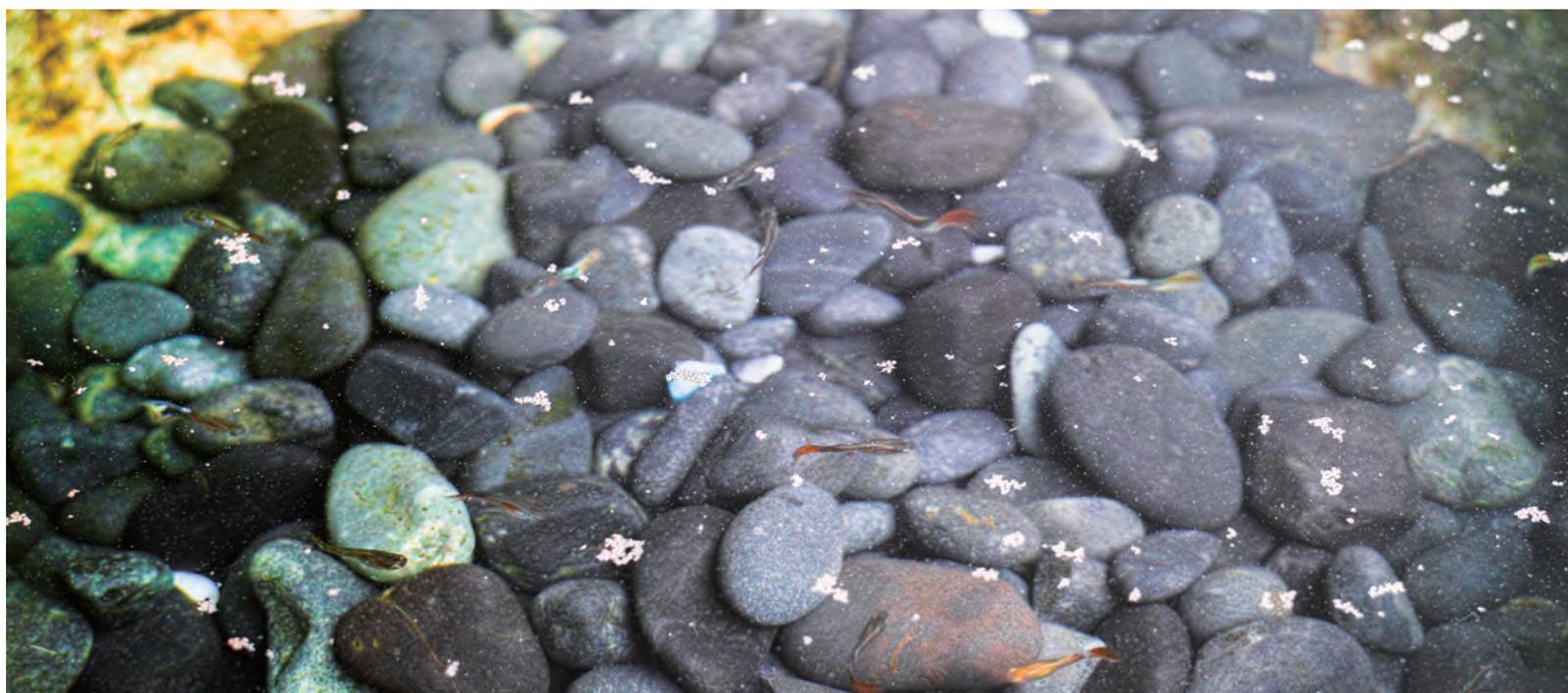
佛 陀 在 文 殊 般 若 經 中

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，在放光般若經中也有所提及！

復有**一行三昧**，住是三昧者，不見諸法有二。

——放光般若經卷第四

這段經文的意思是說，還有所謂的一行三昧，而安住於如是一行三昧的修証者，不見諸法有二分別可言。

是的，一行三昧就安住於一行的定慧等持的境界，既名一行，也就無二，因為一即是一，就不二；一是專一，二是分別；所以，可以是一，不可以是二；因為，一是通往成就之路，二是通往不成就之路；高下立判、天淵地別；所以，一個修行藥實踐一，而遠離二；因為，**一行三昧**，不見諸法有二；不但是成就，也是方法。

是的，只要在一切境中，牢記一切無二無別的**正知見**；那麼，久而久之，就會斷除強大的分別意識，也就是染污的第七意識；讓心意識得到清淨；這就是成就，這就是証果。

所以，不見諸法有二，也可以當作修持的口訣；二六時鐘，不斷的訓練自己不分別、不分別、不分別。。。。。。於一切的一切，都不再分別；看只是看，聽只是聽，作只是作，修行只是修行，生活只是生活。。。。。。一切的一切，清淨無染，沒有任何的葛藤，沒有任何的妄念，只要這樣持續下去，日久功深，必定成就！





禪法實修課程之五——

生活禪

口訣：

飢來吃飯 睏來眠

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

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。忍俊韓盧。呵呵大笑。金毛獅子。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。垂萬里鈎。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。雪峰輓毬。雲門顧鑑。睦州見成。俱抵一指。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。

——列祖提綱錄卷第十九

下足功夫，有個消息之後；便會明白真個是——平常心是道。因為，大道常在目前；道從來沒有離開過我們，是我們從來都被妄想障蔽，遠離了道而不自知。

當一個修行人徹底明白了「平常心是道」這個深奧卻又淺白的道理之後，他的生命風格自此徹底的改變了，也可以說徹也可以說底的提升了。也就是說他再也不會汲汲營營、匆匆忙忙、非要不可的過生活了，也可以說再也不會這樣的修行了；因為，舉足皆是道場，觸目無非正覺；生活即是修行，生活即是道場啊！

因為，修行都是在個這心上作功夫；那麼，無論一切的歷緣對境，都還是得在個這心上作功夫；所以，生活中的一切，當然就是修行了；所以，一任清風送白雲是修行，所以，饑來喫飯困來眠也是修行啊！



實修法語

Instruction for Dharma Practitioners

法語如珠
實修證果

■ 實修法語之一～
時時修行

■ 實修法語之二～
心大休息

■ 實修法語之三～
塵盡光生

法語／文華智慧
美編／慈訓瓔珞

實修法語之——

時時修行

法語

歷緣對境
皆可修行
一切時地
皆可修行
無時無地
不可修行

說明

修行唯有下足了功夫，才會成就。這也是完全符合因果律的，因為只有下足了努力的因，才會得成就的果，這是必然如是的。

所以，一個修行人，必須在一切的歷緣對境中，都不忘記修行這件事，即行、住、坐、臥中都要修，喜、怒、哀、樂中都要修，一切的一切中都要修。

所以，可以說，一切的時，一切的地；無分時間，無分地點，都要修行。

實修

這段法語的重點是～一切時地，都要修行。

是的，如果這件事是我們生命中最重要的一件事；那麼，我們是須臾都不會暫忘、也不敢暫忘的；所以，無論是早晨，無論是黃昏；無論是晴天，無論是下雨；……一切的狀況中都是要修行的，而如此孜孜矻矻的努力下去，必定日久功深，開悟證果！



實修法語之——

心大休息

法語

心大休息的地方
是沒有妄念

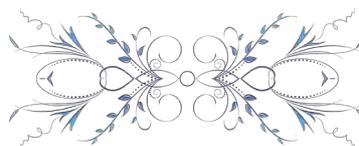


說明

無量劫以來，我們一直在三界中流浪來又流浪去，所以作為主人公的這顆心，實在好辛苦、好疲累啊！而最辛苦的是那矇蔽心的客塵夢影——無量無邊、無休無止的紛至沓來的妄念；真的好辛苦，因為很想停止那嘮叨不休又愛計較分別的叢生妄念，卻難以如願；怎麼辦呢？→悟空！是的，空就是妄念止息的狀態，而當妄念止息的時候，我們那顆無始劫以來一直流浪三界的心，頓時大解脫，終於放下妄念的重擔，得到了大休息！

實修

修行真的只是在心上下功夫，這個法語拿來實修的重點在於～妄念止息·心大休息，二六時中，不斷的讓心維繫在這樣的狀態，就對了，就是相應，就是實修。

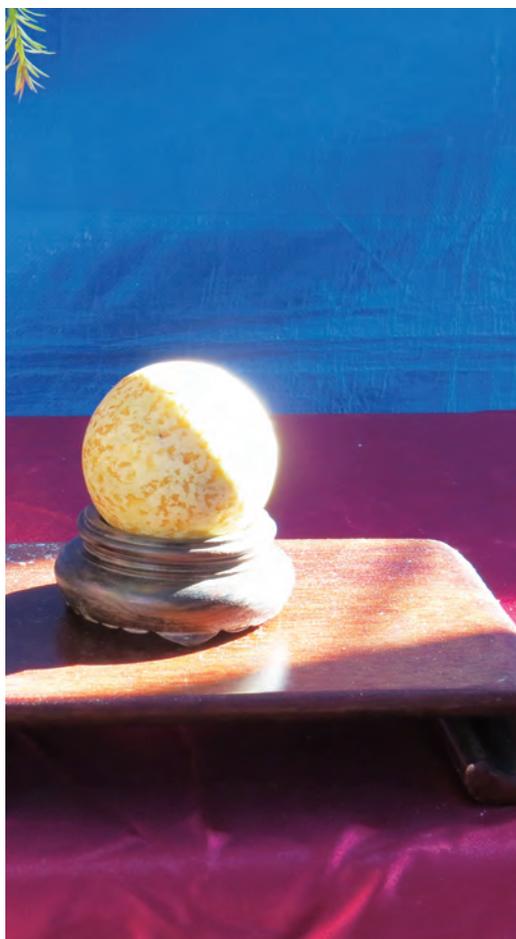


實修法語之——

塵盡光生

法語

人人有顆摩尼寶珠
宜讓它早日塵盡光生
照亮自己的生命
也照亮別人的生命



說明

“我有明珠一顆，久被塵勞關鎖；今朝塵盡光生，照破山河萬朵”，這首禪詩寫得實在是太好了，詞句優美，意境高超，更透顯出修行證果的萬分喜悅！

所以，這段法語，堪稱此禪詩的現代白話延伸版；是的，每一個人都有一顆明珠，也都塵勞障蔽的無以復加，宛若蒙塵的明珠，難以見其輝耀的光澤，但是一旦悟空，再厚的塵埃，也剎時飛散，而其放射出來的自性光芒，是多麼的明亮光燦，照亮了山河萬朵！

實修

這段法語的重點在於～一顆明珠·塵盡光生。可以把這八字真言，牢牢的記在八識田中，如總持句般，時時刻刻提撕不忘，則總有一天，那自性之明珠，必定大放異彩，照亮自他生命，利益無邊眾生！





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／蔡承訓

《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

云何名為藏？云何意及識？
云何生與滅？云何見已還？
云何為種姓，非種及心量？
云何建立相，及與非我義？
云何無眾生？云何世俗說？
云何為斷見，及常見不生？
云何佛外道，其相不相違？
云何當來世，種種諸異部？
云何空何因？云何剎那壞？
云何胎藏生？云何世不動？
何因如幻夢，及捷闐婆城，
世間熱時炎，及與水月光？
何因說覺支，及與菩提分？
云何國土亂？云何作有見？
云何不生滅，世如虛空華？
云何覺世間？云何說離字？
離妄想者誰？云何虛空譬？



【白話釋文】

大慧菩薩接著向世尊請教：

什麼是如來藏呢？
什麼是心意及意識？
為什麼會有生滅？
什麼是見已還？
什麼是種姓呢？
什麼又是非種與心量呢？
什麼是建立相？
無我的意義又是什麼？
為什麼說無眾生可言？
什麼又是世俗諦？
什麼是斷見？
什麼又是常見不生？
非佛的外道是如何定義？
其相不相違嗎？
什麼是當來世？
什麼是種種諸異部？
空是何因緣而來？
什麼是剎那壞？
什麼是胎藏生？
什麼是世不動？
為什麼一切如幻似夢？
又像虛妄的撻闍婆城？
為什麼說世間如熱時的火焰？
又像水中月？
什麼因緣要說覺支？
以及菩提分呢？
為什麼國土亂？
什麼是作有見？
什麼是不生滅？
世間為何如同虛空中的幻化花朵
一樣的虛幻不實？

怎樣才能覺醒於人世間？

如何離文字？

誰離開妄想？

什麼是如虛空？



【解讀】

佛陀一切的教導，大致可以分為說空與說有二類，由於這是宇宙的真理，只要是開悟的聖者，要教導世人的也就是這二種重要的義理；佛陀是大覺悟者，教導的內容如是，大慧菩薩也是覺悟者，所以代眾生提出的問題也就不會離題，而切中其要了！

所以，在大慧菩薩提出的問題中，屬於有的範疇最少有十個～(1)生與滅 (2)世俗說 (3)斷見 (4)外道 (5)剎那壞 (6)作有見 (7)幻夢 (8)捷闢婆城 (9)熱時炎 (10)水月光。

而屬於空的範疇最少也有十二個～(1)非我義 (2)無眾生 (3)見不生 (4)空何因 (5)世不動 (6)覺支 (7)菩提分 (8)不生滅 (9)覺世間 (10)說離字 (11)離妄想 (12)虛空譬

由問題的分類，就可以很清楚的看出來空與有是不同的，是空就一定不是有，是有就一定不是空。

例如，生與滅 \longleftrightarrow 不生滅，世俗說 \longleftrightarrow 世不動，斷見 \longleftrightarrow 見不生，剎那壞 \longleftrightarrow 空，幻夢 \longleftrightarrow 如實……

所以，很清楚了，空與有的知見，不但是聖者證悟的內涵，也是每一個修行人必須了悟與證入的內涵；因為悟空可以了生脫死，知有可以駕馭萬有而利於自度度人的菩薩道；而空有雙泯的境界則是出三界的究竟覺。



【伸論】

大慧菩薩果然是個大菩薩，所問的問題中就顯現了他的甚深知見與證量，所以很清楚了，大慧菩薩是為了眾生而發問的。

這種慈悲的展現，在佛經中是常見的；就是由一位弟子或菩薩來發問，世尊再睿智的回答；一問一答，一來一往之間，真理越辯越明。

所以大慧菩薩的提問，就是體恤眾生的大悲流露，因為眾生往往很想問問題，可是卻常常不知從何問起；如果有人代問，又問的鞭辟入裡，恰到好處，那就



皆大歡喜了！

所以大慧菩薩是一個大慈大悲的菩薩，為了眾生而提出切中要點的向佛陀請教，這樣的悲心，體恤了眾生，也長養了眾生的知見，真是功德無量啊！

至於大慧菩薩一口氣提了這麼多的問題，倒是比較少見；不過這少見的提問方式，正凸顯了大慧菩薩對於佛法的掌握深度與廣度都十分到位；更彰顯了世尊悉知悉見的無量智慧，即便這樣一連串長篇大論的問題，當世尊對答如流的回答完畢時，只會更增加世人對於佛陀的歎服與崇敬！

【相關經文】

見已還，魏譯云斷所見，唐譯云退諸見，皆不生滅義也。

——觀楞伽經記

關於“見已還”這個詞，北魏時譯作斷所見，唐朝時譯作退諸見，都是不生不滅的意思。

所以，見已還＝斷所見＝退諸見＝不生滅。

至於所謂的見，按俱舍論的說法：「審慮為先，決擇名見」。大乘義章說：「推求說之為見」。止觀說：「作決定解，名之為見」。

由此可知，見即思慮、推求、審詳而決擇事理；見即所見，通於正邪。意即見最起碼有二種見，即正見與邪見。

至於常說的“二見”指的則是（一）有見：偏有之邪見。（二）無見：偏無之邪見。

又有斷、常二見之說，即（一）斷見：執身心斷滅之見，屬於無見。（二）常見：執身心常住之見，屬於有見。

法華經方便品說：「入邪見稠林，若有若無等。」

大智度論說：「見有二種：一者常，二者斷。常見者見五眾（五蘊）常心忍樂；斷見者五眾滅心忍樂，一切眾生多墮此二見中；復有二種見，有見、無見。」

所以，我們要遠離邪見；因為邪見真的如法華經所描述密如稠林，一旦身陷邪見，便難以出離，會被纏縛的緊密；故真的要多多植福本，親近善知識，柔軟聽

教，才易建立正知見，繼而得償宿願大成就！

如來住此，大空三昧，無行無到，亦無去來，而能如其心量，隨緣應現，故云等隨也。

——大日經疏四

佛陀安住於大空定慧等持境界，而此三昧的特質是無所行亦無所到，也無去來，一切如如的大空自在，並能如佛心量，應一切因緣而顯現，所以稱為“等

隨”。

大空三昧的特質是～無行、到、去、來，且能如心量隨緣應現；故云等隨，也就是等而隨至，意即心量到即隨緣現前，這實在是太不可思議的解脫自在的境界，值得我們禮敬讚歎！

當知此處，略有六相：一法施設**建立相**。（中略）云何法施設建立？謂名句文身及五德相應聲：一不鄙陋，二輕易，三雄朗，四相應，五義善。

——瑜伽論十五



此處約有六種相，（一）法施設建立相……什麼是法施設建立呢？即所謂的名句文身與五德相應聲音：即（一）不鄙陋聲（二）輕易聲（三）雄朗聲（四）相應聲（五）義善聲。

所以，建立相與法施設有密切關聯，所舉例的五種聲明，所謂的名句文身，指的是文字以形為體，故說形身；所以形身是用來顯示名句的；那麼談到菩薩五明之一的聲明，可以讓我們更深切的明白作一個方便善巧具足的菩薩還真是不容易啊！大家要努力啊！

【小結】

不論說空或說有，都是在講述宇宙的至極真理；而且這真理並不是不關痛癢的被陳說，我們可以聽或不聽、懂或不懂；相反的，由於空有之義理與自度度人有著極密切的關連，甚至空是出三界的唯一途徑；所以我們必須對等的研習與契入，否則道理再好再真再切，都與我們的生命無關無涉；但當然實情是我們真的人人得付出全部的生命力，才能真正的對這不可或缺的生命科學研究通透且實修實證！

《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／蔡承訓

《接上期》

【經文】

文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經卷上

舍利弗復語文殊師利言：「若眾生界，不增不減，何故菩薩，為諸眾生，求阿耨多羅三藐三菩提，常行說法？」文殊師利言：「若諸眾生，悉空相者，亦無菩薩求阿耨多羅三藐三菩提，亦無眾生，而為說法。何以故？我說法中，無有一

法，當可得故。」

爾時佛告文殊師利：「若無眾生，云何說有眾生及眾生界？」文殊師利言：「眾生界相，如諸佛界。」

又問：「眾生界者，是有量耶？」

答曰：「眾生界量，如佛界量。」

佛又問：「眾生界量，有處所不？」答曰：「眾生界量，不可思議。」

又問：「眾生界相，為有住不？」

答曰：「眾生無住，猶如空住。」

佛告文殊師利：「如是修般若波羅蜜時，當云何住，般若波羅蜜？」



文殊師利言：「以不住法，為住般若波羅蜜。」

佛復問文殊師利：「云何不住法，名住般若波羅蜜？」文殊師利言：「以無住相，即住般若波羅蜜。」

【白話釋文】

舍利弗又對文殊菩薩說道：如果眾生界不增不減，那為什麼菩薩要為一切眾生，求得無上正等菩提而常行說法？

文殊菩薩答道：如果一切眾生的本質皆為空無相可言，那麼也無菩薩求無上菩提，也沒有為眾生說法；為什麼呢？我說一切法中，無有一法，當可得故。

此時世尊問文殊菩薩：如果沒有眾生可言，那麼為何還說有眾生及眾生界？

文殊菩薩答道：眾生界相，如同諸佛界。

世尊接著問文殊菩薩：眾生界有數量可言嗎？

文殊菩薩答道：眾生界的數量，如同佛界的數量。

佛陀又問道：眾生界量，有處所嗎？

文殊菩薩答道：眾生界的數量，多到不可思議。

佛陀又問道：眾生界之相，有所住嗎？

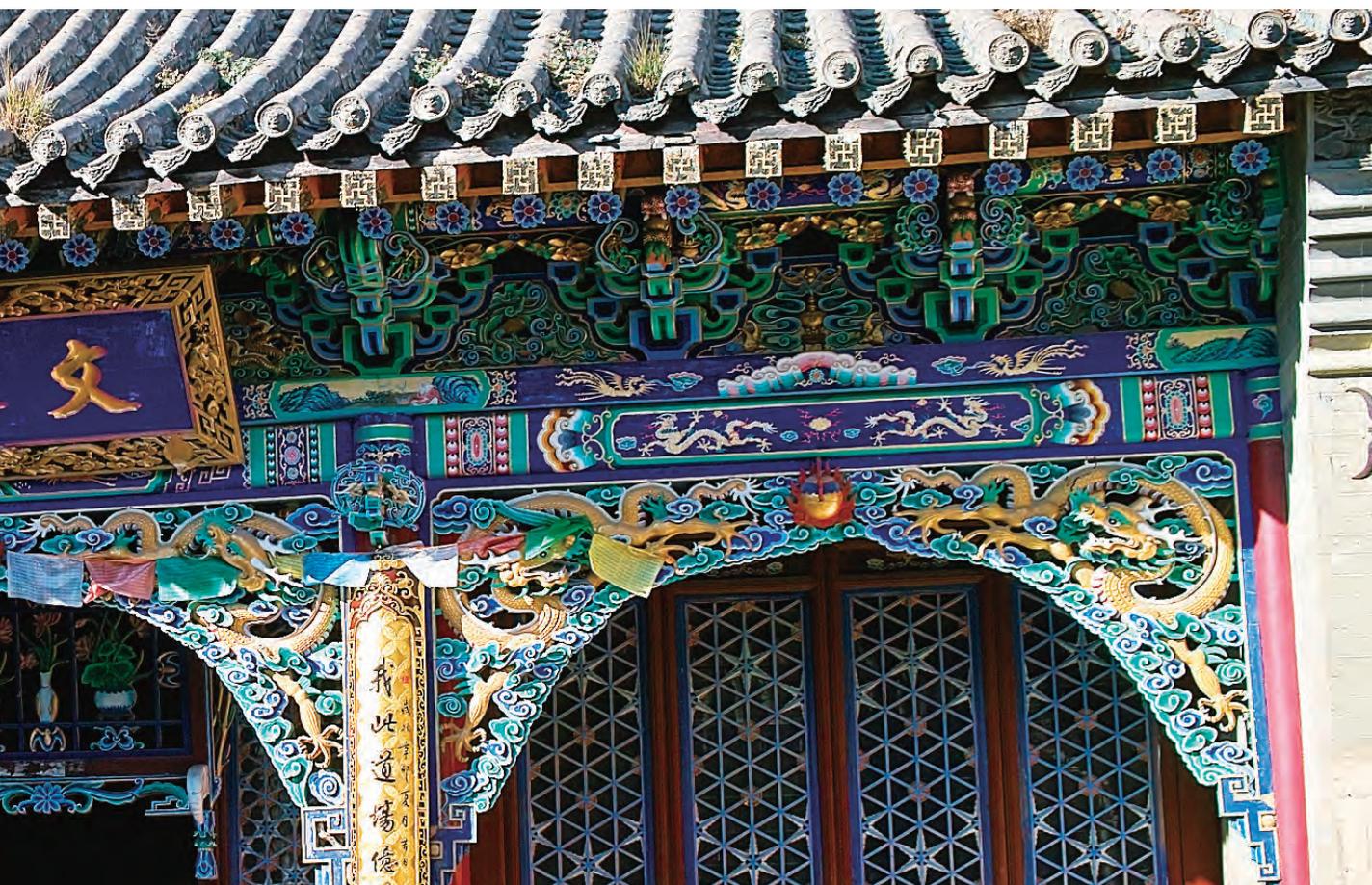
文殊菩薩答道：眾生無所住，猶如虛空之住。

佛陀繼續問文殊菩薩：你認為當一個修行人修持般若波羅蜜時，應當如何安住呢？

文殊菩薩答道：以不安住一切法即為安住般若波羅蜜。

佛陀又問文殊菩薩：你為何說不安住法是名住般若呢？

文殊菩薩答道：以無住於一切相，即是住般若。





文殊菩薩莊嚴寶相

【解讀】

本段首先是舍利弗與文殊菩薩的對話，接著是佛問文殊，文殊回答。

舍利弗與文殊菩薩的對話重點是——一切法中無一法可得。

意思就是諸法實相是空無，既是空無，則無一法可得；而且這個實相是遍一切皆如是，所以不但是“亦無菩薩求阿耨多羅三藐三菩提，亦無眾生而為說法。”可以說，一切皆如是。

至於佛與文殊菩薩問答的重點即是——不住為住般若，亦就是無住相即住般若。

以上二句可以精簡為公式～不住＝住般若，無住相＝住般若

而公式可以歸納為～不住＝無住相＝住般若

所以答案清楚的水落石出了，什麼是安住於般若？就是不住於一切，不住於一切的什麼呢？不住於一切的外相，亦即無住相；所以，不住與無住相不只是相等的關係，無住相亦是不住更進一步的說明；所以，再清晰不過了，只可以安住於般若，不可以住於外相，而且是一切的外相。

【伸論】

當我們得到此段經文的精義～無住相、住般若，我們很容易想到金剛經的名句～應無所住而生其心。看看此句中的

“無所住”，再看看“無住相”，就會發現它們是多麼的類似啊！

而再進一步思惟觀察，其實不只是類似，根本就是同義詞；所以我們可以再把二者之間劃上了等號～

無所住＝無住相

是的，金剛經的無所住，到底是無住於什麼呢？答案當然就是文殊般若經中的無住相，就是不住於一切的外相，亦即不執著於一切的外相。

所以，所謂一通百通，當我們讀通了金剛經，我們也就讀通了三藏十二部；當我們讀通了文殊般若經，我們也是等同讀通了三藏十二部。所以，一門深入的下足功夫，應是易行道！

【相關經論】

一切眾生界，流轉生死海。

——唐華嚴經卷三

凡屬佛界以外的一切的眾生界，都將流轉浪迹生死苦海。

所謂的眾生界，指的是十法界中，除了佛界以外，總稱其他九界為眾生界。而眾生界與佛界最大的不同在於，佛不用輪迴生死，而九法界之眾生，除非解脫如佛，否則都將常久流浪於生死大海，難有出期！這是法界實相，知此實應心生極大慨歎警惕，立志大修行，早日出離生死苦海！

觀眾生相，如諸佛相。眾生界量，如諸佛界量。諸佛界量，不可思議。眾生界量，亦不可思議。眾生界住，如虛空住。以不住法，以無相法，住般若中。不見凡法云何捨，不見聖法云何取，生死涅槃垢淨亦如是。不捨不取，但住實際。

——摩訶止觀卷第二

如果由本質來觀察，眾生相如諸佛相；眾生界量也如諸佛界量。而諸佛界量不可思議，所以眾生界量也不可思議。眾生界之住如虛空之住；以不住之法，以無相之法，安住於般若波羅蜜之中；所以不見捨去凡夫之法，也不見執取聖者之法，甚至生死與涅槃、污垢與清淨等也都如是不捨不取，只安住於實相真如。

以本質而言，一切平等一如，故眾生相＝諸佛相、眾生界量＝諸佛界量；那麼，當諸佛界量是不可思議，想當然耳眾生界量也不可思議，因為眾生界量的本質與諸佛界量的本質是一樣的，都是空，即一切的本質都是空；眾生界量與諸佛界量的本質也不會例外；而空的特質是不可思議，所以佛界量的本質不可思議時，眾生界量的本質當然也就是不可思議了。

所以，眾生界的本質如虛空，所以一切與空相應的不住法、無相等，自然就安住於本來就是空的般若空慧中了；而且本質的特質還有是平等一如，無二無分別，因此生死與寂滅、染與淨……都無需取捨分別，一切歷緣對境中，都只

要安住真如就好了，這樣的狀態，真是安然又幸福啊！有志的修行人，勩力而為之吧！

有不住三昧，入是三昧，於諸法中不住法界。

——悲華經卷第八

有所謂的不住三昧，當證入這樣不住的定慧等持的境界時，在一切的諸法中能夠作到不執著停住於一切法界。

是的，任何的證量，一旦到達了定慧等持的狀態，就是到達該證量穩定深廣的境界，不住三昧也是一樣；事實上，十





法界皆無需執取；即使圓滿如佛界，也不能執取，因為一但執取，也就到達不了了。

所以，很清楚了，我們要離開的不是任何的境界，而是內心的執取；這樣才能成就啊！

【小結】

三藏十二部的主旨精華到底在說什麼？一言以蔽之——空。

而世尊為了適應不同的根器，所以透過各種角度來傳達這個字——空。

那麼由於角度的不同與多樣，所以空就

多了許多的同義詞，例如空＝第一義諦＝實相＝如實＝勝義諦＝解脫＝萬事萬物的本質……

甚至，空＝不住＝無住相＝無所住……

那麼，當空以這麼多不同的文字變貌出現的時候，我們到底該以什麼不變的態度方法去面對呢？那就是——妄念止息的空心狀態！

所以，動念即乖，言語道斷，唯有空能在萬變中識取空；所以，用那直接了當的承擔——悟空吧！

《研讀文殊般若經·待續》



心空法空一切空

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！

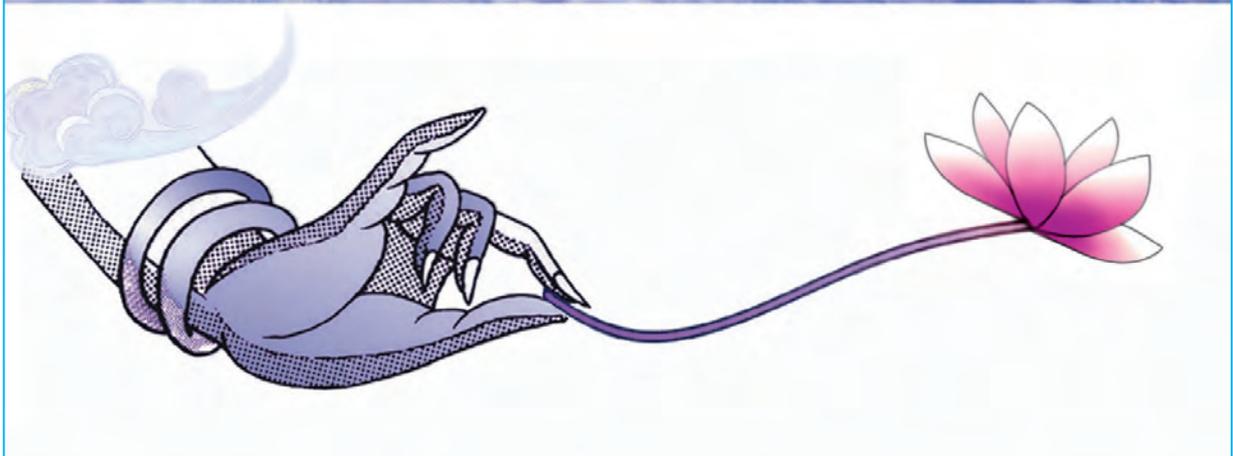
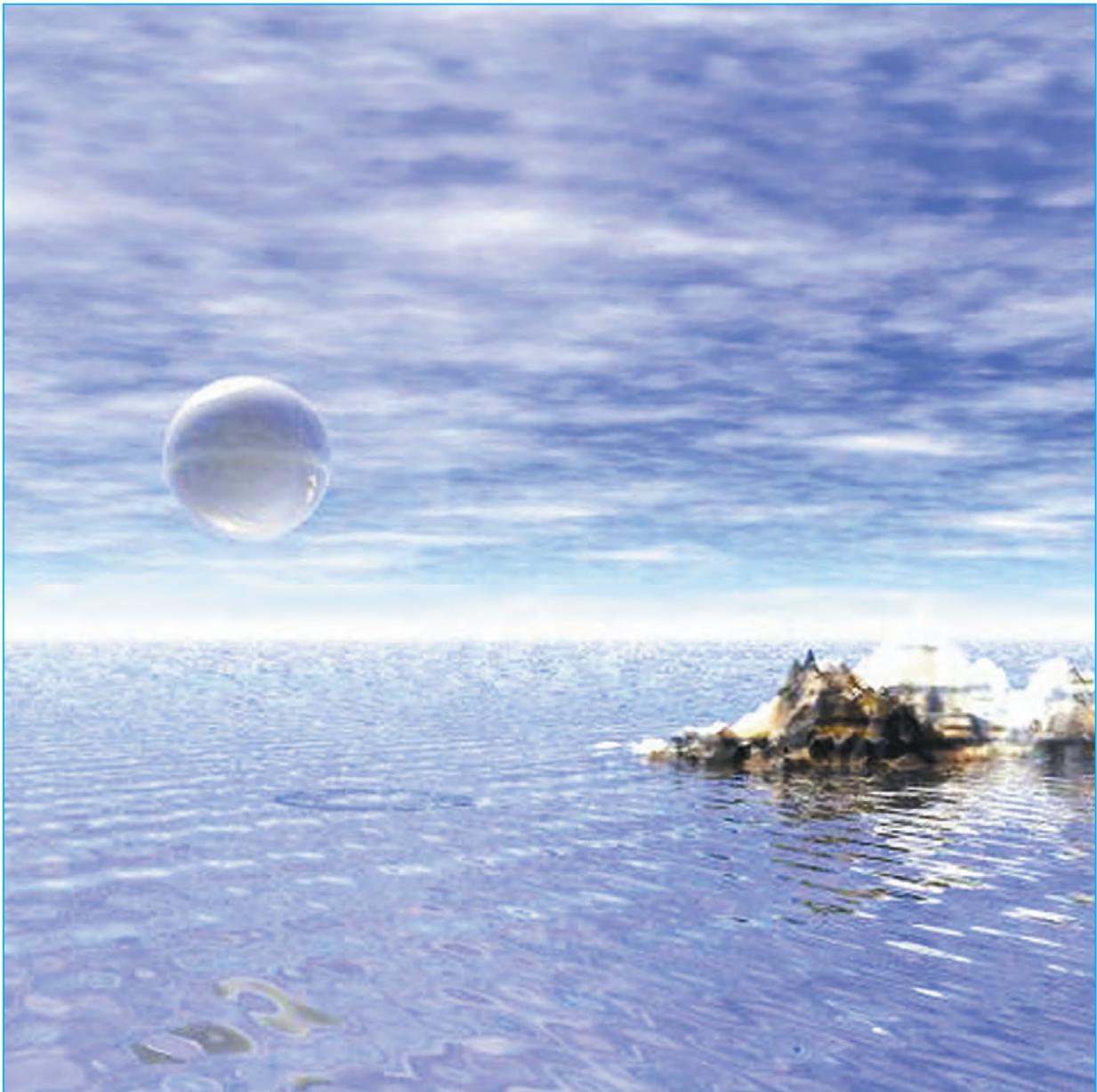


經文

世尊
是實相者
即是非相
是故如來說名實相
世尊
我今得聞如是經典
信解受持不足為難
若當來世
後五百歲
其有眾生
得聞是經
信解受持
是人即為第一希有
何以故
此人無我相
無人相
無眾生相
無壽者相
所以者何
我相即是非相
人相
眾生相
壽者相
即是非相
何以故
離一切諸相
即名諸佛

詮釋

一切的外相
都是虛幻不實，
都是幻相，
都是心意識所變現。
一個悟佛知見的人，
便能夠深深體悟
這層道理，
繼而從一切外相中
出離。
而一個究竟成就的人，
是百分之百的解脫了一切外相
對於他的影響及約束，
所以
這樣成就的人，
就是與諸佛等無差異的
成就者。



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～

無色聲香味觸法

金剛經說：

「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」

這是照亮千古的真理名句，

古往今來，

讓多少沉迷於大幻化網中的三界修行人猛然——驚醒

是的，一切的

眼所見、

耳所聞、

鼻所嗅、

舌所嚐、

身所觸，

都是虛幻不實，

只有當色聲香味觸法

的幻化脫下騙人的外衣後，空的真相才真正水落石出。



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！

般若系經典之三——

大般若經的大智慧！

—— 連載第233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

〔接上期〕



六神通清淨故色清淨。色清淨故一切智智清淨。何以故。若六神通清淨。若色清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。六神通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。若六神通清淨。若受想行識清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。……

六神通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。若六神通清淨。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。

佛開示：六神通清淨，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？因為六神通、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。

什麼是六神通？即：（一）如意通（二）天眼通（三）天耳通（四）他心通（五）宿命通（六）漏盡通。

修神通有什麼次第嗎？根據大智度論卷二十八說：「問曰神通有何次第？答曰：菩薩離五欲、得諸禪、有慈悲故，為眾生取神通」。

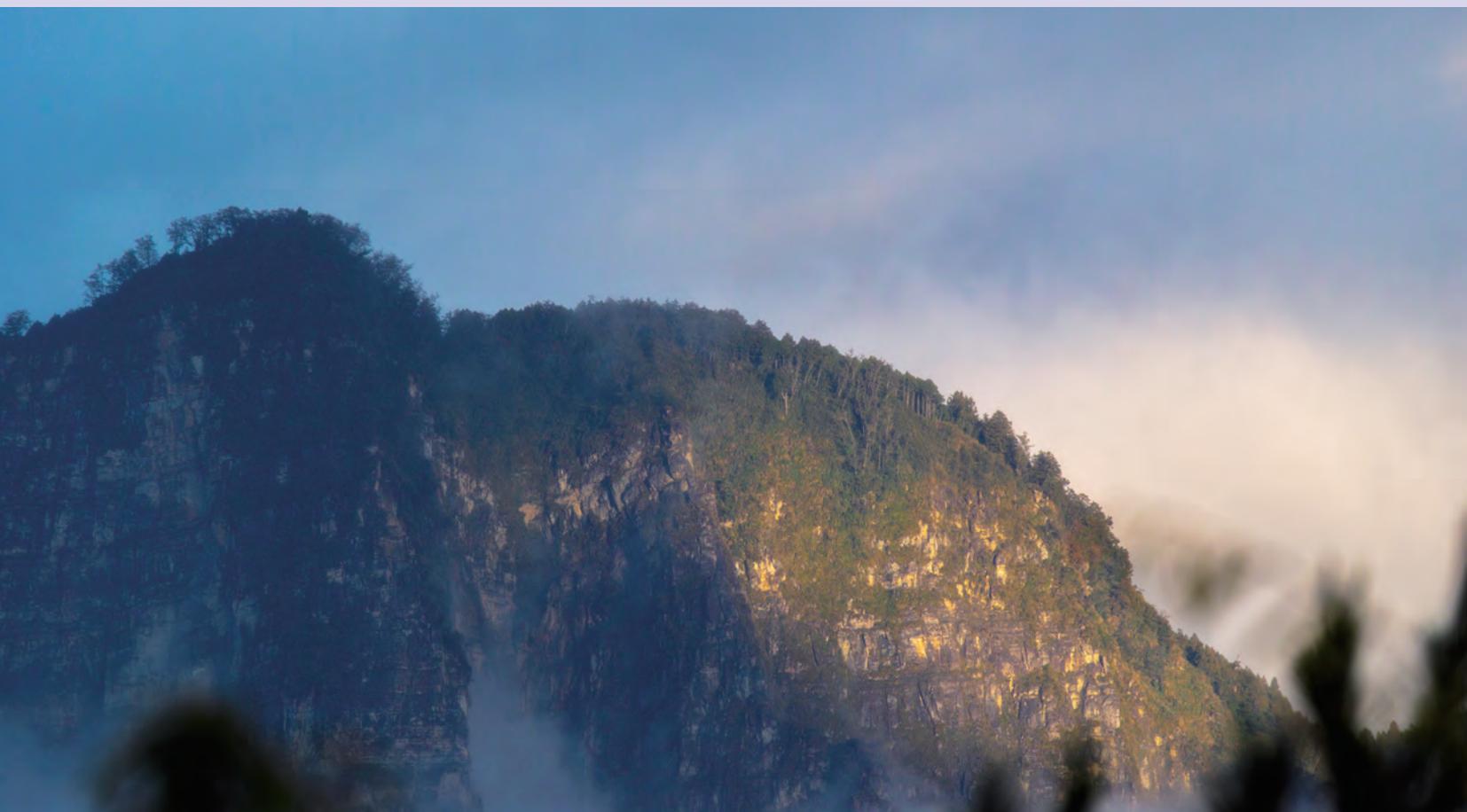
這段經文把菩薩修行神通的次第與動機說得相當清楚，可以說修行神通

P176 Ⅲ欄7行～P179 I欄21行

最起碼可以分三個步驟：離五欲→得諸禪→有慈悲。

根據佛遺教經、大智度論以及摩訶止觀的說法，五欲即(1)色欲(2)聲欲(3)香欲(4)味欲(5)觸欲；可以整理成表格如下：

序	欲	對象	舉例說明	病症	修行方法舉例	成效	共通成就
1	色	色境	男女俊美外貌、美麗珍珠寶貝等。	貪色無厭	不淨觀	看只是看	出入自在 無粘無縛
2	聲	聲境	美妙的音樂，動人的男女歌聲等。	貪聲無厭	持咒	聽只是聽	
3	香	香境	香水味、檀香味、男女體味等。	貪香無厭	觀一切本空	嗅只是嗅	
4	味	味境	各種飲食珍饈的美好滋味。	貪味無厭	靜坐	吃只是吃	
5	觸	觸境	男女肌膚的觸感或衣服細滑等。	貪觸無厭	遠離	觸只是觸	



另外，根據華嚴經隨疏演義鈔與大明三藏法數的說法，五欲是(1)財欲(2)色欲(3)飲食欲(4)名欲(5)睡眠欲；其中色欲、飲食欲與前面一段所說的五欲相同，(色欲 = 色欲，飲食欲 = 味欲)；如果把前五欲與後五欲綜合來看，可得到八欲的結論：(1)色欲(2)聲欲(3)香欲(4)味欲(5)觸欲(6)睡眠欲(7)財欲(8)名欲。

由這樣歸納的過程，就知道一個修行人要入道，真的是要下足了紮實的功夫，否則不論是五欲或八欲，都不時幻化成各種面貌，在修行的路上勾引修行人；但是如果我們真的想得道，那麼真的如大智度論所說必須先作到“離五欲”，才能進而“得諸禪”。



那麼，禪定與神通之間有什麼關聯呢？根據大智度論卷二十八另一段的說明：「初禪天耳易得，有覺觀四心故；二禪天眼易得，眼識無故，心攝不散故；三禪如意通易得，身受快樂故；四禪諸通皆易得，一切安隱處故」。可整理表格如下：

序	禪定境界	證得神通	原因
1	初禪	天耳	有覺觀四心
2	二禪	天眼	眼識無
3	三禪	如意	身受快樂
4	四禪	諸通	一切安隱處

由此可見，神通的證得，與禪定功夫實有密不可分的關聯；至於一個菩薩想獲得神通的真正動機是什麼呢？誠如大智度論所說——“有慈悲故，為眾生取神通”。

至此，最易受人爭議的神通，有了一個最清楚不過的定位了：修行神通，是為了度眾的方便善巧，所以只有符合了這個大慈大悲的崇高偉大精神，一個修行人才有資格開始修行神通；也可以說，也才有資格獲得、運用神通。

所以，該段經文接著就說：「現諸希有奇特之事，令眾生心清淨。何以故？若無希有事，不能令多眾生得度。菩薩摩訶薩作是念已，繫心身中虛空，滅粗重色相，常取空輕相，發大欲精進心。」

如同經文所說，神通是“希有奇特之事”，但是為什麼希有奇特的事，反而令眾生心清淨呢？因為眾生最放不下的就是世間法，而當他一看到或



了解到原來有比世間法厲害很多的出世間法，那麼他才會心甘情願的放下對於世間法的執著，轉而一心一意、義無反顧的學習出世間法了；所以神通如果用正確了，不但不會成為眾生沉迷的對象，反而能夠讓“多眾生得度”。

接著，大智度論非常了不起的點出了如何修行神通的實修方法就是：“繫心身中虛空，滅粗重色相，常取空輕相”，說得再簡潔一些，就是——觀想自己空而輕。

所以，有了離五欲的地基，再依憑著初禪至四禪的禪定功夫，一個菩薩如果以慈悲為出發心，為了度眾的方便，是可以開始修行神通，而修行的口訣是“空輕”；但是神通畢竟不

是這麼容易就可以證得的，所以經文不忘交待了一句“發大欲精進心”；大欲二字用得貼切，因為這勇猛精進是來自於大慈大悲，所以絕非個人小欲，而是對眾生充滿慈悲的大愛，所以當然是“大欲”的精進了；也就是必須非常非常的慈悲與用功，才能如願以償的證得神通。

經文接著詳細的描述了如何運用空輕二字訣來實際修煉：「智慧籌量，心力能舉身未？籌量已、自知心力大，能舉其身。譬如學趨，常壞色粗重相，常修輕空相，是時便能飛。」

也就是首先要先相信心力的廣大無邊與不可思議，所以大到能夠舉身，例如學趨，也就是練習學飛的意思，如果能夠常常轉化色身的粗重，而得到輕空境界現前，那麼這個修行人便能舉身而飛了。

所以，神通是不可思議，但其實真正的源頭還是在心，所以心王的遊戲，真是變化無窮啊！經文接著說：「二者、亦能變化諸物，令地作水，水作地，風作火，火作風，如是諸大，皆令轉易。令金作瓦礫，瓦礫作金；如是諸物各能令化。變地為水相，常修念水令多，不復憶念地相；是時地相如念即作水；如是等諸物皆能變化。」

由以上生動的描述，我們可以知道，神通所操控的是一切組成的元素：地、水、火、風四大。也就是由於修行的證量，修行人能夠找到比科學家還要精密準確的基本組成分子，

而到達了這樣的層次，也就是掌握了一切變化的遊戲規則，所以便能大玩地、水、火、風變來變去的神通遊戲。

所以，其實佛法才是最科學的科學，因為其所找到的答案，都是最關鍵，也是最究竟的答案；一切的神通變化，都是心力變現，而這心力的強大與無遠弗屆，真正的根源還是來自於——大慈大悲。

所以，我們在大智度論的另一段，清楚的看到菩薩為了更完整無誤的服務眾生，而一步一步的修證神通：「先得天眼，見眾生而不聞其聲故，求天耳通。既得天眼、天耳，見知眾生身形、音聲，而不解語言種種憂、

喜、苦、樂之辭故，求辭無礙智。但知其辭，而不知其心故，求知他心智。知其心已，未知本所從來故，求宿命通。既知所來，欲治其心病故，求漏盡通。」

由此段經文，我們行菩薩道的修行人對於神通真的要安立好正知見——是為了解眾生的“心病”。所以，修行修心，是因為心病了才須修正、醫治，而不止六神通，一切的佛法，都是醫治心病的良藥，如果我們與眾生都按時服用，必能早日“康復”！

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)

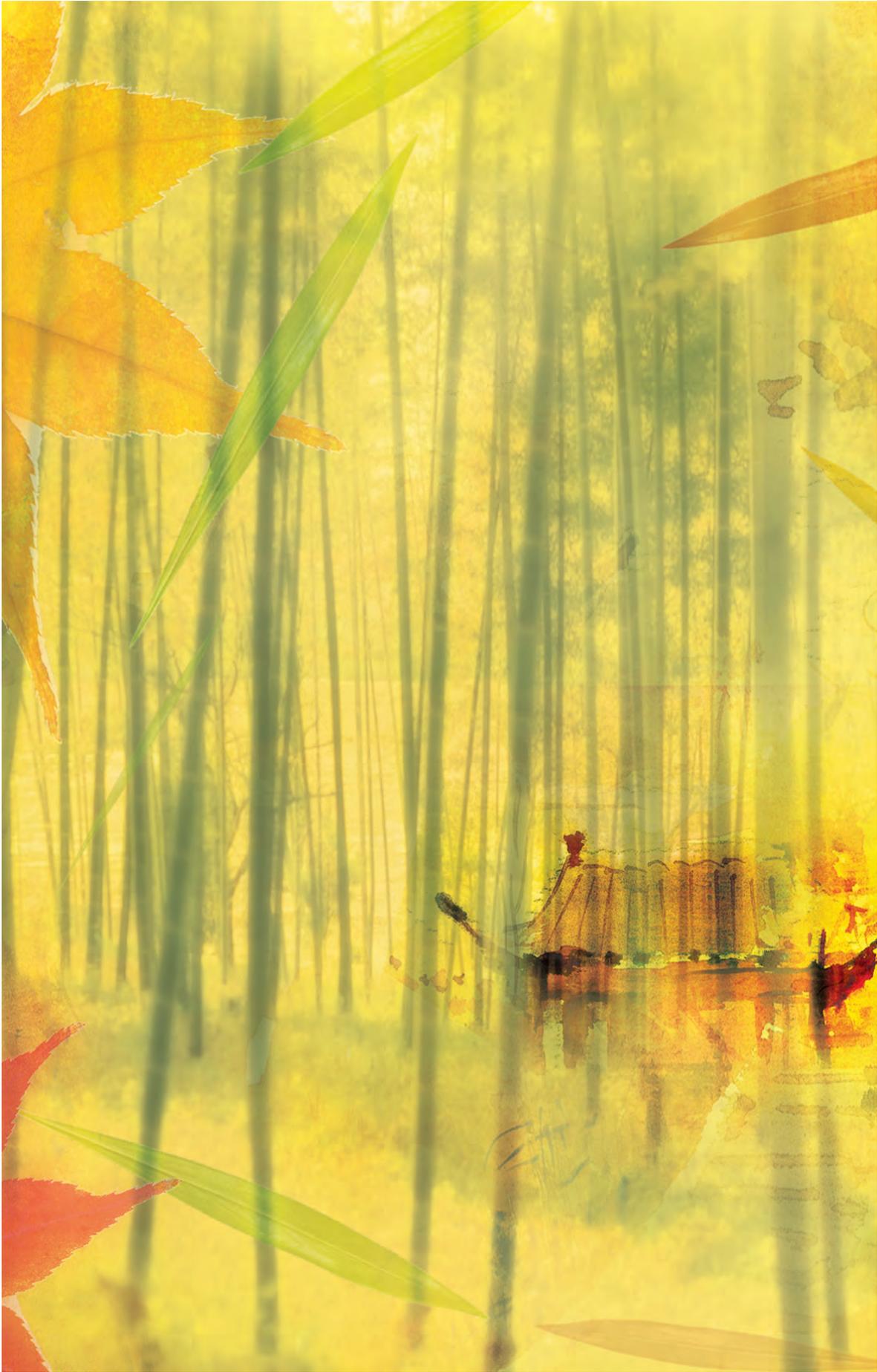
說明甚深般若難信難解的原因，以及正確與清淨的信解與相應之道。

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。

.....





禪 學

Zen Knowledge

■ 禪書房——

禪書開卷～本月讀書
飲一杯心茶

中文禪書參閱單

英文禪書參閱單

■ 禪學術論壇——

禪與心理學

■ 禪學重要書籍導讀——

鈴木大拙·禪學入門

■ 禪學英文——

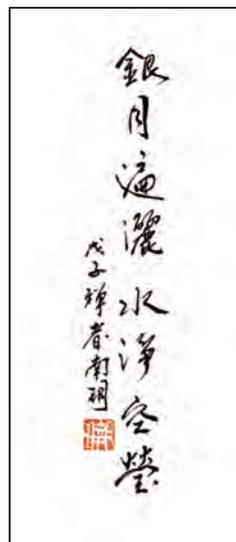
觀照的方法

扭開枱燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月讀書～

飲一杯心茶：

地球禪者洪啟嵩的茶禪心法



資訊·圖片提供／大塊文化 美學編輯／蔡承訓

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：

飲一杯心茶：

地球禪者洪啟嵩的茶禪心法

作者：洪啟嵩

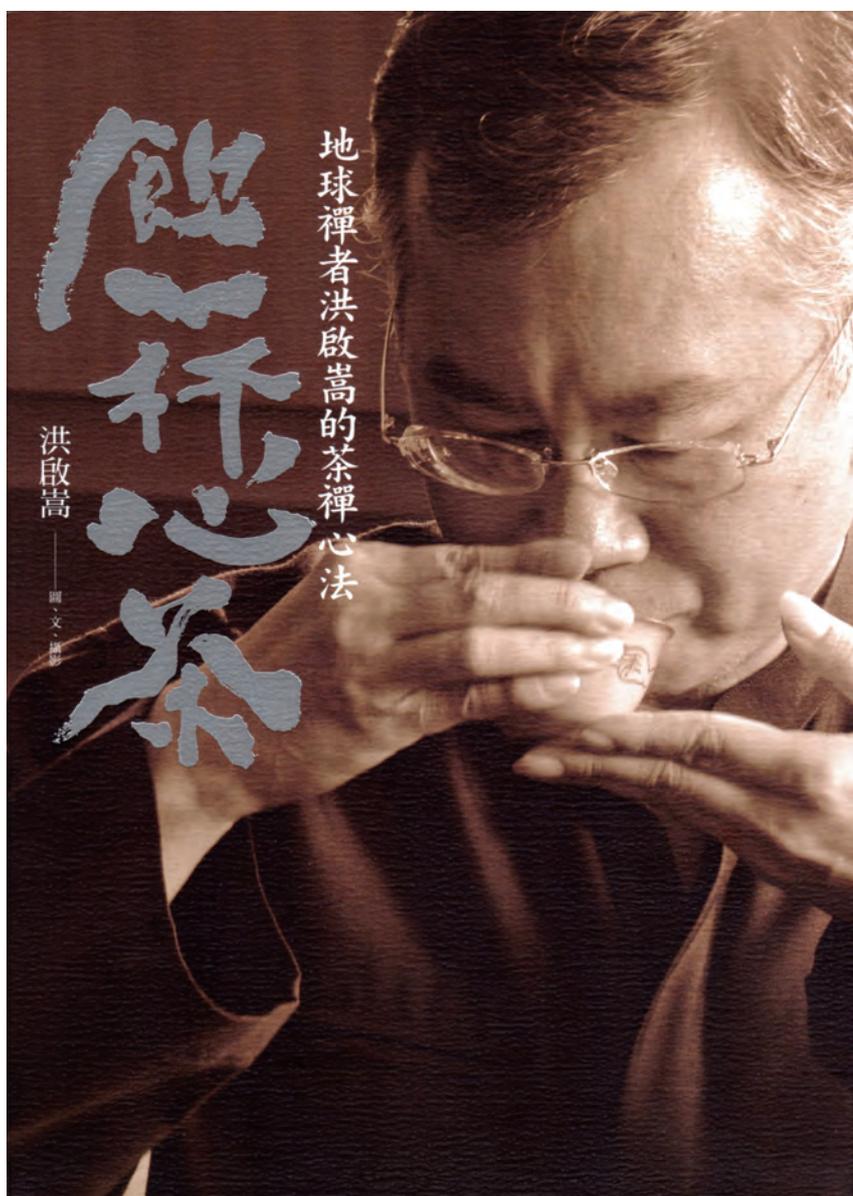
出版社：大塊文化

出版日期：2013年5月

作者介紹

洪啟嵩

自幼思惟生命的真諦，並參學



各派禪法，尋求生命昇華超越之道。年少因讀《六祖壇經》體悟生命實相，二十歲開始教授禪定。

其畢生致力於深究人類身心昇華之道，著有《放鬆禪法》、《天天都成功》、《送你一首渡河的歌》等近二百部。

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。天天如此，日子幸福。



精彩內文試閱

◎泡茶的心

茶像嬰兒一樣，既天真又世故，他愉悅幸福的生長，容受著一切苦樂，但是他又像一位智慧的長者，將所有事情看在眼裡，感受人世的滄桑；到最後泡茶的時候，所有人的歡喜、幸福，他原原本本告訴你這故事。

所以一位善泡茶者，他既懂得茶的心情，也懂得在這個大地上，大家如何努力奮鬥。

泡茶的方式會隨著時空發展出不同的形式，不同的泡茶方式，展現出各種千變萬化的形態。……

茶在水中如何跳舞，就是茶來告訴你，



稻子長不好是因為被螃蟹吃了，這倒神奇。於是禪師附和說：「禾米好香吧！」

婆婆一點都不領情說：「又沒氣息。」

這可有味道了，禪師決定入虎穴一探虛實：「婆婆住在哪裡呢？」

「只在這裡。」

婆婆就帶著三人回到店中，隨後煎了一瓶茶，帶了三只杯盞，請他們喝茶。三人見狀原來是煎茶婆婆，就準備放鬆喝茶。煎茶婆婆將三只杯盞擺在桌上，茶瓶一放，茶注入杯中。三人準備喝茶入口時，煎茶婆婆的聲音出現了：「和尚有神通的，就立即喫茶。」

三人被說得你看我，我看你，煎茶婆婆一看說：「看老朽自顯神通去也。」於是拈起茶盞，傾了茶便起身走了。

煎茶婆婆的神通好不厲害，讓麻谷南泉等三位禪師，直震得發愣，反應不得。

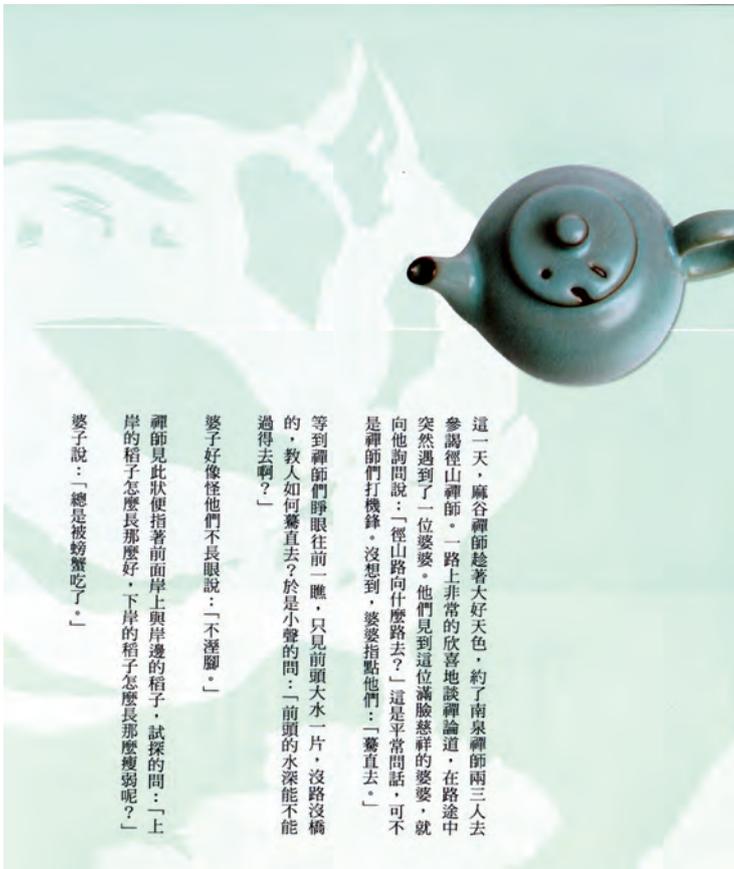
012 / 013
飲一杯心茶

他是如何活過來的方式—他是如何長成的，如何歡喜的過來，與你歡喜的相遇。

你是否珍惜它？你是不經心泡這壺茶，或是看到茶深層的部分，看見其過程中每個參與者奮鬥的狀態？是否看到茶如何在其中展現生命中的完美？

◎心茶瑜伽

我們用耳根聽見烹茶的水在爐中滾沸著，又聽到熱水沖到茶壺裡的聲音。再將茶葉泡開，看著茶葉在水中如何舒展開來、如何膨脹，茶葉好像獲得新生一般，在水中又開始另一段生命的旅程，好像又開始鮮活了起來，充滿著生命力，綻放出茶的動人韻味。



這一天，麻谷禪師趁著大好天色，約了南泉禪師兩三人去參謁徑山禪師。一路上非常的欣喜地談禪論道，在路途上突然遇到了一位婆婆。他們見到這位滿臉慈祥的婆婆，就向他詢問說：「徑山路向什麼路去？」這是平常問話，可不是禪師們打機鋒。沒想到，婆婆指點他們：「竊直去。」

等到禪師們睜眼往前一瞧，只見前頭大水一片，沒路沒橋的，教人如何竊直去？於是小聲的問：「前頭的水深能不能過得去啊？」

妻子好像怪他們不長眼說：「不溼腳。」

禪師見此狀便指著前面岸上與岸邊的稻子，試探的問：「上岸的稻子怎麼長那麼好，下岸的稻子怎麼長那麼瘦弱呢？」

妻子說：「總是被螃蟹吃了。」

以心淨茶，以心鬆茶，讓茶與心交融在一起，茶自然展現他的美姿讓我們欣賞。

欣賞完之後，我們再以放鬆的身心來倒茶。肩膀不要抬起，手放鬆的執壺，讓茶壺成為你的一部分。將茶壺中的茶湯注入茶海中，再將茶湯分別倒入杯中，讓大家喝一杯平等茶。

前言

有朋友送我幾片八百年普洱茶樹的葉子，當我看到這鋸齒狀的大葉種茶葉，心中充滿了感動——八百年前的一棵樹的葉子，到現在還可以被製成茶來喝，其中隱藏著多少的歷史軌跡。這裡面有一種很深層、很深層的感動，它如實地

在每一次沖泡過程，逐漸將茶的精華釋放出來。那麼，每一次泡茶，我們是如何跟茶葉對話？注水時只是把水沖下去而已，或是會跟每一片茶葉對話，將水注入茶心呢？是否讓茶從茶的心展現出來，或是從茶的邊緣展現出來？

這是多麼微妙的心與茶相應的過程，一次次的從茶心注水，進而泡出一壺壺不同感覺的茶，讓茶發揮到淋漓盡致的變化，譜出壯麗的茶樂章。……

我們也可以透過與茶的溝通，讓茶變得更晶亮透明，想像茶湯中聚滿了千百億太陽，太陽放射出無限的光明，觀想得愈清楚，茶湯便會愈來愈透亮，愈來愈溫潤，茶的雜質也會減少許多。

在六根與茶相應中，讓我們的茶放鬆，





記錄了最原初狀態。

雖然茶與咖啡、可可並列為世界三大飲料，但是，茶獨特的深遠意涵，卻又和一般的飲料如此不同，甚至早已超越了它原有物質的體性，而進入了心靈領域，大大的影響了人類的生活。

起初，它被視為一種藥材，幫助人們在瘴癘之氣的環境當中，療癒調理人的身體。經過一段時間之後，茶葉轉變成一種更特別的東西，它進入了人類文化生活，不只直接治療人的身體，還竟然變成一種飲食的享受。

茶的文化在人類文明的進程中，可以說是一個特別的徵象。他從作為解毒的藥物發展成飲料，成為與人類心靈相應的飲品，這是怎麼樣的一段演變過程，事

實上，這其中茶也紀錄了人類心靈昇華的歷程。

茶與人類心靈，是如此深深的結合在一起，茶品與人品相應，而開展出「人品即茶品，茶品即人品」的特殊文化，尤其結合了中國儒釋道的文化，遂以茶來昇華人類的品格、精神與修養，並展現自身的純粹心靈境界。

為什麼我將茶定位於「茶者心之水，飲之暢靈」。

茶葉在水中舒展的過程中，含有地大的舒展、跟水融合在一起的感覺，在過程變化中能量的展現、焙的過程或是燒煮，這都是火火的調配過程。

空大所扮演的角色是當我們喝茶時，會讓我們的心有容受的感覺，而且心性的



感覺那麼深、那麼美，所以它不只是心靈上最好的載體，而且會達到、修證到心的本質樣貌，這裡面是有它特別的道理與展示，這是很微妙的感覺。

茶能夠讓我們與宇宙全部融合在一起的那種完全的統合感，也因此發展出「茶」獨特的精神與文化。

白天的月亮，其實還是滿圓的，只是看不到，但何必為她擔心呢？畢竟月總是圓的看不見圓月的是我們。不管如何，放心吧！寂靜的圓月，永遠存在的高掛你我的心中。

清風細涼，淨水沁暢，一杯茶飲，就足夠暢快當下了。放著自己的禪心不自在，看著現成的禪機不流暢，畢竟只是欺凌自身、糟蹋自己而已，但又何礙白雲飛過呢！



延伸～佛法觀點（from本刊編輯賴信仲）

本書對於茶的歷史源流作了精要而清晰的陳述，讓讀者能夠在簡短的時間內了解到茶在人類文化及當今生活裡所扮演的角色。而與茶葉息息相關的茶器、水以及泡茶手法，在各章節裡也有蘊含佛法見地的介紹，包括歷代詩詞語錄的引用，禪宗公案的透析與唱和，還有作者富含禪意的繪畫與攝影作品，讓讀者在了解泡茶、品茶의完整過程中，同時體會到生活處處有禪機的美妙意境。

在第一章〈以茶會友〉中提到，茶與大地是相互感通的，它由大地的滋養而成，並忠實的反應出這塊生長它的土地。所有的茶、茶人及相關所用的一



切，都跟地、水、火、風、空五大有關係，也由於這五大的作用，讓我們能夠品嚐到茶的美味。從生產的大地開始，一直到我們能夠喝到一杯茶，這中間必須經過許多的因緣條件，仔細想想，便讓人感到相當幸福與珍惜。而大地以沒有分別、無私的心來承載萬物，將我們個人與世界整個融合在一起，便是給予我們最大的安心；這樣的精神，就如同地藏菩薩之所以稱為「地藏」，亦即「安忍不動如大地，靜慮深密如秘藏」，真的就是大地的寶藏。若能深刻地體會大地的精神，就可以讓我們的心與大地相連結，這樣的心也就和地藏菩薩相應了。

《景德傳燈錄》云：「菩提影現，心水常清。」在〈茶之水〉的單元裡，提到了自古以來對於泉水就有著各種評比分法，以至有所謂「天下第一泉」的稱呼，這些分法都流露著古人的智慧與品味，而如果能夠取得名泉泡茶固然很好，但我們不見得能夠有機會拿到這樣的水，因此我們可以將古來對水的分類及要求放在心上。那麼，什麼樣的水適合用來泡茶呢？其實很多礦泉水都適合用來泡茶，只要取得水的過程中，注意乾淨、衛生的條件即可；然而，我們可以進一步讓水的品質更加提升，透過給予水正面的能量，水也會變得比較好喝，例如：對水表達稱讚、尊敬或感恩，有佛教信仰的人可以對水寫個佛菩薩的種子字，或是對水誦念佛號咒語，這些方法都可以提升水的能量，因此最大的作用力還是在於我們的心。

古人對於茶的體悟，寫下了不少至今仍流傳的詩句，而茶在精神領域的發展過程中，在禪宗的寺院裡，獲得了更進一步的翻轉，因「喫茶」這事，開啟了不少公案與覺悟的故事，最有名的便是趙州禪師的「喫茶去」，體現了禪者「平常心是道」的內證，更為後世參禪學道所廣泛運用。

在本書的最後，作者也寫了「心茶十德」來禮敬茶者：「茶者心水，飲之暢靈。心茶十德，飲者自明，清心醒腦，調氣通脈，養生長壽，廣交善友，同樂其心，慈樂致福，共成事業，開悟明智，禪悅自在，世間和平。」是的，就從飲一杯心茶開始，讓我們頭腦清明、身心愉悅、長壽健康，而在以茶會友之中，廣結善緣、良善互動，體會到佛法不離世間覺的道理，在祥和快樂的氣氛中，共創一個和諧安定的世界。





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
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		
<p>內容簡介：</p> <p>★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。</p> <p>★獲選時代雜誌70年代十大最有影響力的書籍。</p> <p>《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。</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：枏野俊明	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](#).

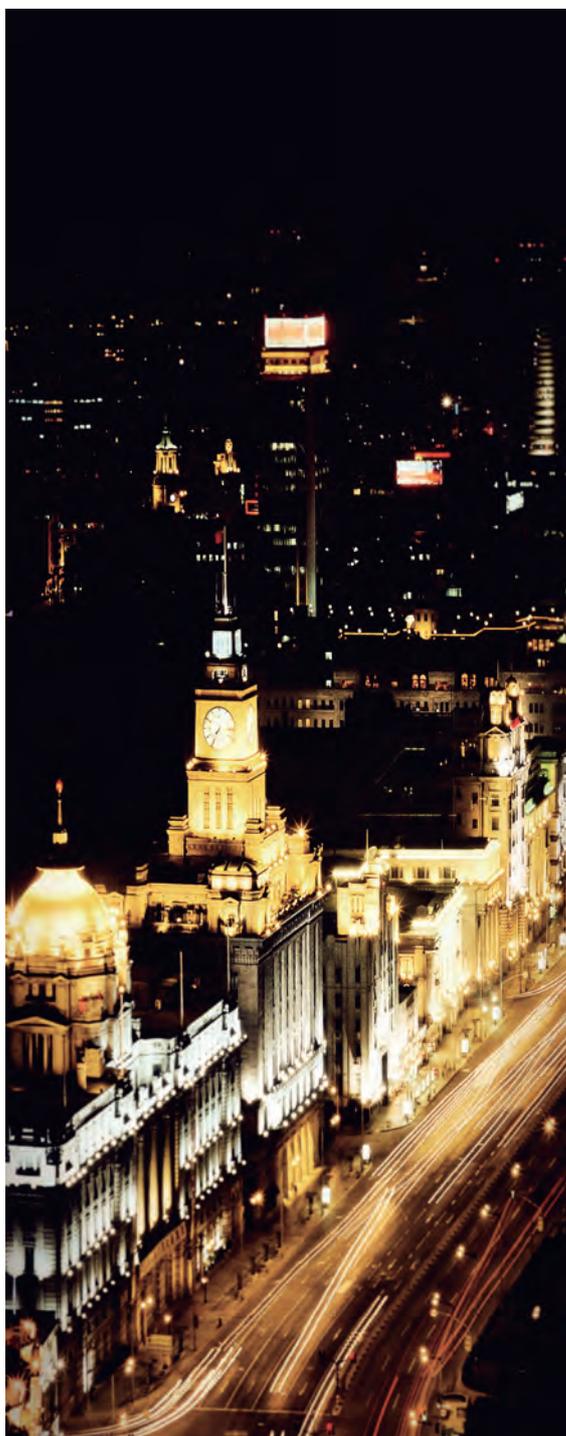
Through Zen meditation it is possible to find stillness of mind, even amidst our everyday activities—and this practical book-and-CD set reveals how. John Daido Looi, one of America's leading Zen teachers, offers everything needed to begin a meditation practice. He covers the basics of where to sit (on 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.

禪學術論壇——

禪與當代心理學的對話

論文指導／般若慧 論文／智悲增盛 仲光瑞象 美學編輯／華美娟



■ 前言

禪在西方世界形成風潮的時間大約是二十世紀初，這個時間點同時也是心理學發展從注重科學的行為主義心理學逐漸發展到精神分析心理學、人本主義心理學與存在主義心理學的階段，禪學的弘揚直接影響到當代心理學巨擘榮格與佛洛姆等人，可以說是使禪法得以在西方廣泛流傳的關鍵，也是第一次禪學與西方心理學大師的直接對話交流，其所激盪出的智慧火花，對其後心理學研究發展及心理諮商治療的理論與實務產生深遠的影響。此外人本主義心理學大師馬斯洛，更因禪的啟發及其自身的研究觀察，而修正了其早期提出的需求層次理論，提出了超個人心理學的學說，是當代心理學發展的一股最新趨勢。本文即根據這個發展趨勢依序探討禪與榮格分析心理學、佛洛姆人本心理學及超個人心理學的關係。

■ 禪與榮格分析心理學

榮格的分析心理學

榮格是當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。榮格也經歷它所謂的個體化過程，而最終達到某種程度的領悟。所謂個體化過程就相當類似於禪修時一種將心全然開放的狀態，讓原本受限的意識自我得以接受從無意識而來的啟悟達成一種精神轉化的過程。

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。

榮格對禪與分析心理學個體化歷程關係的闡釋

榮格為禪學入門寫的序言中提到：「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。

榮格認為：「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。」

榮格認為：「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……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。

■禪與佛洛姆人本心理學

佛洛姆的人本心理學說

佛洛姆基於人本主義傳統認為個人不僅是社會的一個成員，還是整個人類的一份子，他呼籲個人要為自我的發展而努力，社會進行人性化、整體的改革。

佛洛姆以「普遍的倫理」為基準，它與「社會內在的倫理」不同，社會內在的倫理是指任何文化中所制定的規範，只是為了維持社會的功能與生存。普遍倫理是指，以人本身的成長與發展為目的的一套行為規範。他認為這種倫理體系





是有助長人的「精神健康」為標準。

對於解決當前人類的困境，佛洛姆認為重點即在於人本主義，它包含了幾個面向：

一、建立人本主義的良知：人本主義的良知，不只是個人的自我實現，也是個人接受合乎人性到的規範的基礎。

二、確立人本主義的倫理：能夠規範人們，在社會中，尋求平衡、創造性的健全發展，使人能夠肯定自我，社會也能更進步。

三、創導人本主義宗教：佛洛姆認為宗教具有積極性的意義，但必需消除崇拜威權主義的宗教。他是以人與人的力量為中心，主張以第一潛能了解自己。他認為人活在這個世界上，物質與精神是不可分的，透過宗教可以使他們融合在一起。而佛洛姆的禪宗觀點，仍是以「人」為中心，主張了解自己，了解人

與自然、世界的關係，但也說明了人的極限，宗教在人的極限時所展現的作用。

從以上這些觀點，我們就能明白，佛洛姆所關心的不只是單一個人、社會，而是整個整體，一種對於精神提升與世界和平的深切願望。

佛洛姆對於禪的理解

以禪的態度來生活，意謂著以最為珍惜最為尊敬的心心靈狀態來對待自己和世界。這個態度乃是秘密的美德的基礎——這種美德是禪宗最典型的特點。它意謂不要浪費自然資源，它意謂在經濟上與精神上善用一切你所接觸到的事物。

禪的倫理目標是要達到「完全的安全感與無畏」，是要脫離枷鎖走上自由。禪是一種關於性格的事，而不是關乎智性

的事，這意謂禪把意志視為生命的第一原則，而從其中生長出來。

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，整個心智活動都以一種新的格調來作用，而這比以往所經驗到的任何事情都更令人滿足，和平、充滿歡樂。生命的基調改變了，在禪之中有著令生命更新的東西。春花更美，山溪更為清澈。

佛洛姆論心理分析與禪

心理分析是用來「治療病患」，而禪是用來「開悟眾生」，本質上差異極大，也可以說禪是讓人處於一種「泰然狀態」——人的精神進化。

什麼是泰然狀態？

佛洛姆說，它是一種與人的本性相合的狀態。更進一步的說便是，依照人的生存狀態而活的一種情形，一種覺醒的生命狀態。

心理分析的方法與禪是截然不同的，它訓練意識以不同方法來掌握潛意識，它將注意力導向那被扭曲了的知覺，引人認識到內心的虛妄作用，以解除潛意識裡的壓抑，擴大人的經驗領域。心理分析的方法是心理學的——實驗的方法。從當事人的兒童期成長以來的心理發展，並試圖恢復他早期的經驗，以便幫助此人體驗它目前所壓抑的事物。

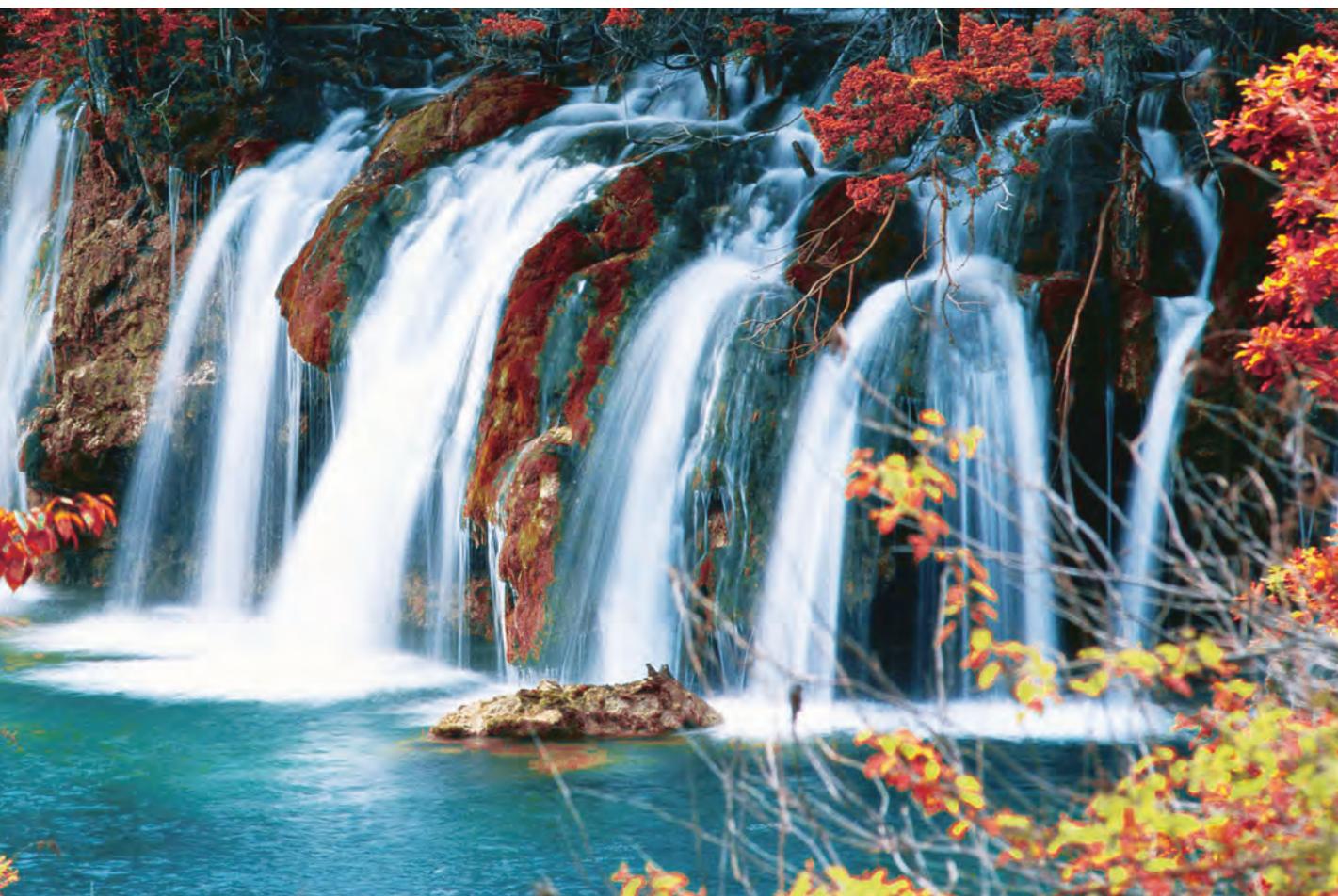
若論禪與心理分析之間的相互關係或影響來說，佛洛姆認為，禪的知識，已經在心理分析的理論與技術上產生了最為豐碩、最為清晰的影響。禪在方法上雖與心理分析不同，但卻讓心理分析的重



點更能聚焦。也可以說，禪的思想讓心理分析者的視野更加寬廣，並且達到更加徹底的概念，也就是，充份的意識，其最終的目的是對真實的領悟。

■禪與超個人心理學

人本主義心理學家馬斯洛在其「人類動機的理論」一書中提出人類行為的動機主要有五種需求層次，依序為「生理需求」、「安全需求」、「歸屬需求」、「自尊的需求」，最後是「自我實現需求」。當人低一級的需求得到最低限度滿足後，才會繼而尋求更高一級的需求，如此逐級上升，一直到自我實現的



需求。高層次的需求發展後，低層次的需求仍然存在，只是對行為的激勵程度大大減小。依序說明如下：

◎生理的需求：這是人類維持自身生存的最基本要求，包括食、衣、住、行的方面的要求，如果這些需要得不到滿足，人類的生存就成了問題。

◎安全需求：這是人類要求保障自身安全與事業、財產安全的需求。

◎歸屬需求：包括兩類一是友愛及同伴的需求；二是歸屬於一個群體相互關心照顧的需求。

◎自尊的需求：可分為內部尊重和外部尊重。內部尊重是指一個人希望自己具有實力、充滿信心、能自主，也就是指人的自尊。外部尊重是指一個人希望有

地位、受到別人的尊重、信賴和高評價。

◎自我實現需求：指實現個人理想，發揮個人的能力到最大程度，完成與自己的能力相稱的一切事情的需求。

然而自我實現的需求，到最後還是無法解決人類對於永恆真理的渴望，而自我實現的需求也會衍生出個人對於自我認知看法的差異而誤解為自我中心與自私的問題。在馬斯洛的晚年，他進一步修正其需求層次的學說，在自我實現的需求上又加上了一層自我超越的需求。他認為：「只有自我實現、自我肯定是不夠的，必須更上一層達到心靈的自我超越，才是較圓滿的。」這學說開啟了後來超個人心理學的發展。

超個人心理學家Ken Wilber指出：「個人的自我意識可能有許多不同的意識層次。包括人格面具層次、自我層次、有機生命體層次最後進入一體意識層次。他認為不同層次間各具有不同性質的界限，而這些界限一直延伸到自我與非我融合為一個和諧整體的「一體意識」這時，自我意識的疆界便瓦解了，進入了超個人的整體意識狀態。對於超個人心理學家而言，禪即是幫助人進入這種一體意識的方法、過程與結果。

羅傑渥許和法蘭西絲方恩在其合著的「超越自我之道～超個人心理學的大趨勢」一書中提到：「超個人經驗也許可以定義為存在的統合感超越了個人的範疇而擴大到人類、眾生、靈魂及宇宙的面向。」他們在本書序言中提到「某

些精神特別健全的人很容易有「高峰經驗」——一種短暫但極為強烈、充滿著狂喜、深具意義而又獲益良多的意識擴張經驗，亦即跟宇宙合一的經驗。歷史上曾出現過諸多類似的個人體悟……東方則稱之為三摩地或開悟。」

■ 結論

無論是從榮格對禪與分析心理學的探討，或者是佛洛姆乃至於近期興起的超個人心理學的研究，我們可以找到的一個類同點即是三者都提到了心意識擴展至與宇宙萬物的一體感，雖然這個渾然與萬物同體的狀態，就這三者而言各有不同的解釋與內涵，其意義也不見得完



全一樣，不過無論如何，這三項學說都已經認知到自我意識對比於無意識或者一體意識而言顯得較為侷限、虛幻與不完整。儘管禪的開悟狀態可能還要超乎這三種學說的理解，佛法眾生一體無二無別的層次，也畢竟迥然不同於無意識或者一體意識的認知，但是這三者則都共同認知到我們習以為常的自我事實上相當的侷限與虛幻，並且也都認同禪修有助於意識的擴展，使得我們得以從一個更為開闊、開放而自由的狀態去重新體悟與了解生命的整體實相，而不必受限於固有習氣的制約。

這一點其實相當重要，事實上要做到這一點可能還得要有相當的意願、勇氣與決心，畢竟我們都已經太過習慣這個自我框架到習而不察的地步，另一方面我們投注在觀照心意識的注意力及時間上也許要比心理學家還要少，就如佛洛姆所言：「一般人由於受著不安全感、貪婪、恐懼的驅使，不斷的落入幻相的世界而不自知，他們把這個世界覆以諸種性質，但那些性質本來並不是在那裡的，而是他們投射上去的……今日幾乎每個人都是用他的思想來看、來聽、來感覺、來嚐味，而不是用他自身之內各司看、聽、覺、味的力量。」佛洛姆認為禪是直觀的體驗而不是西方科學的智性的思考，而這樣的思考「並不能對存在的最終問題提供解答。」佛洛姆點出了心理學與禪的根本差異。正因為如此，透過禪與心理學的對話，我們可以從中得到更為深刻的啟示，從而有助於我們在實踐上及禪修上能夠有所參考。



禪學重要書籍導讀——

鈴木大拙～

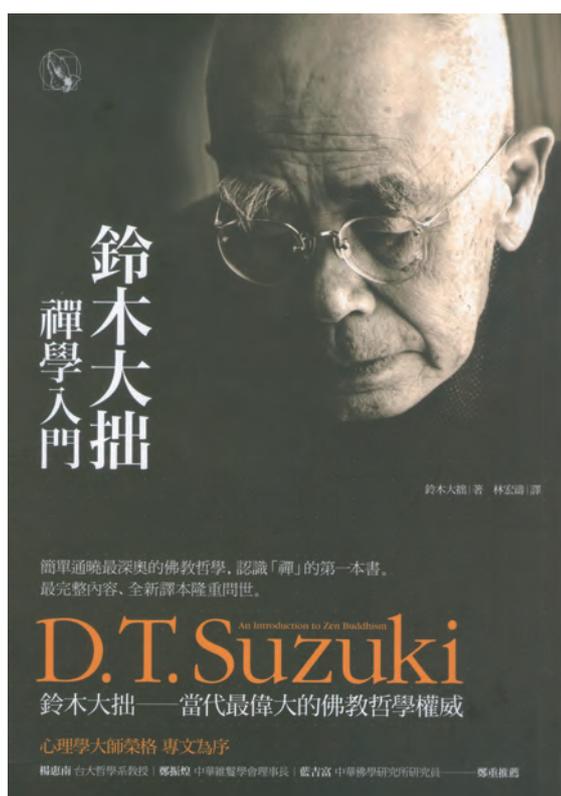
禪學入門

資訊提供／商周出版 導讀／清涼月·黃連盛 美學編輯／彭聖芬

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学輟學，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：第一章 緒論

鈴木大拙在第一章緒論當中簡單的介紹了禪的基本觀念。他首先從禪所源的原始佛



教談到其後其大乘佛教的開展及其傳入中土及日本之後禪宗的發展。接著鈴木大拙繼續闡述禪所著重者在於個人的直接體驗並在這個基礎上論述禪是自成一格的神秘主義，有其堅實的日常生活體驗為基礎，而非是幻想或無法感知的超自然作用。

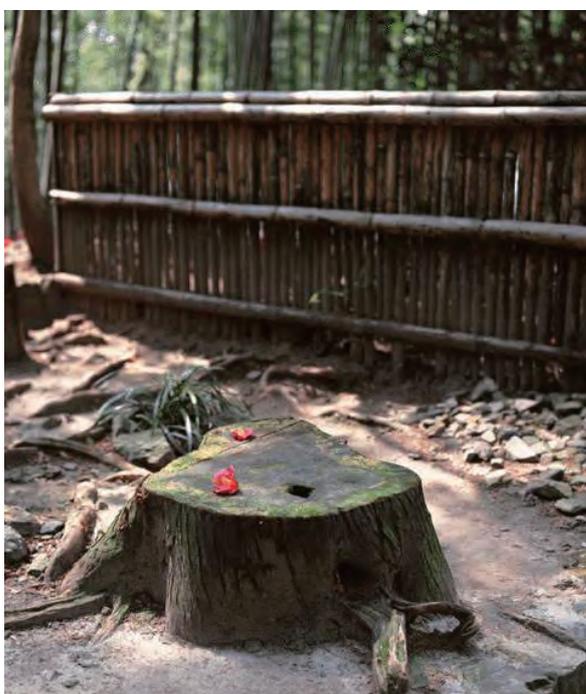
原始佛教與大乘佛教的禪

鈴木大拙首先講到禪是大乘佛教之一宗，而從原始佛教發展到大乘佛教的過程，就像一顆橡樹的種子成長茁壯為大橡樹一般，在不斷變化成長的連續過程中，既有其各階段的變相，又有其橡樹的同一特徵延續著。原始佛教的種子，傳到中土及日本後在歷代高僧大德傳承與發展下成長茁壯為大乘佛教，禪宗就是其中之一。鈴木大拙描述禪宗為：「主張直接得到佛陀密付正法眼藏護持，既不是經由秘典，也沒有任何神秘儀式。該教派是佛教最重要的面向之一，不只是就其歷史的重要性以及

精神生命力而言，更是在於它最具原創性和啟發性的演示方式。」

禪修是日常生活中精神的直接體驗

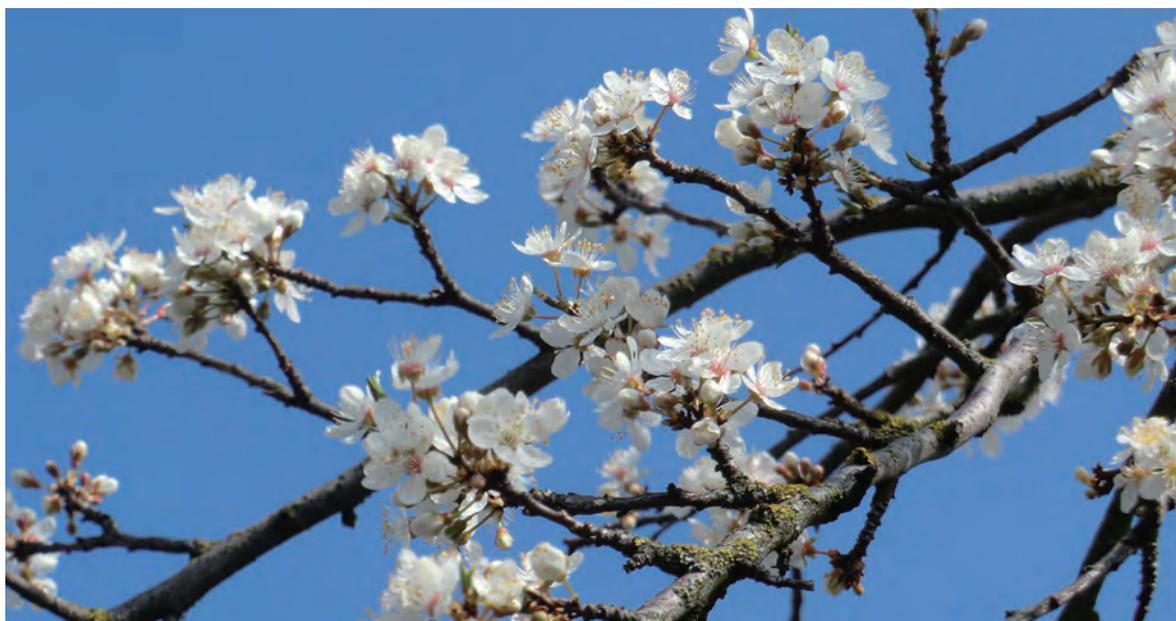
鈴木大拙接著闡述到禪必須在心靈深處去體會，才有可能被理解，而非從禪宗公案與語錄表面上所呈顯出來的語言文字中。他說：「禪宗的闡說和演示方式，只有長期修行且窺得該體系堂奧的禪門弟子才能領略其究竟意旨……也就是沒有在行住坐臥裡去體會禪的人，它的禪法甚或它的話語，總會讓人覺得怪異、粗魯，甚或深奧難解…對於習禪者而言，它看似弔詭的說法並不是要故佈疑陣，而只是因為人類的語言不是表現禪的深刻真理的合宜工具，那些真理不會是邏輯解說的主題；它們必須在心靈深處去體會，才有可能被理解。其實，在人類的其他經驗裡，沒有任何語言像禪如此平易而直截了當的。」因此如果要真正領會禪的要旨，就只有實修實證了。鈴木大拙相當注重實修。他認為：



「在禪裡，個人體驗比什麼都重要，沒有體驗為基礎的人，不可能領略任何觀念…如果沒有體驗就無法如實理解生命的全體大用。所有概念的基礎都是簡單樸實的經驗。禪非常強調這個基礎經驗，也圍繞著經驗搭起在禪宗語錄裡隨處可見的語言和概念的鷹架，儘管這個鷹架式探究深處實在界最有用的工具，它畢竟是假言施設，如果我們以為它就是究竟實相，就喪失了它的整個意義…禪始終非常堅持內在的精神經驗…在禪的眼裡，最實際的東西也是最深奧的，反之亦然。禪的所有訓練體系都是這個根本經驗的產物。」

禪是自成一格的神祕主義

鈴木大拙所說禪是神祕主義，主要是指禪難以用西方思想中的邏輯去作解析，而是要用東方文化綜合性的方法去「著眼於對全體的直觀性把握」。鈴木大拙認為這就是東方精神的所在。他說：「如果說有所謂的東方精神，那麼它必然是含混而不明確的」然而這「並不是說它是幻想的、非理性的、完全不可能納入知性理解的領域，我的意思只是說在東方精神的作用裡，有著某種安詳、靜寂、沉默、穀紋不興的東西，它似乎總是在諦觀著永恆…它是一種永恆的深淵的沉默，其中掩埋了一切對立和相依相待；它是神的沉默，祂沉浸於默觀其過去、現在和未來的成就，靜靜坐在絕對的一即一切的王座上…我所謂的東方文化的神祕主義，就是指這個意思。這種神祕主義的陶冶，主要是受到禪的影響。東方的神祕主義是直截了當的，實際而又非常簡單明白。而禪正是它唯一



的歸趣。」鈴木大拙進一步闡述到禪的實用經驗取向，他在觀察整個佛教的發展領域後說到：「回到禪宗來，就不能不承認它的簡單、直接、實用主義的傾向，以及與日常生活的密切關係，顯然有別於其他佛教諸宗派。佛教精神為了實際的生活修行，而捨棄了高度形上學的上層結構，而其結果就是禪。」

（二）思索探究

鈴木大拙在這一章緒論中相當清楚的表達出：「禪始終非常堅持內在的精神經驗。」這一說法呼應了世尊付法於摩訶迦葉時所說：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，總持任持，凡夫成佛，第一義諦，今方付囑摩訶迦葉。」禪正因為以心傳心所以才能穿越一切外相，順應每一個時代不同根器的眾生而傳承至今。這一涅槃妙心人皆有之，不假外求，既不在語言文字

裡，也不在五蘊身中，更不在人類有限的邏輯思維當中，甚至為了打破習以為常根深蒂固的執著，而不得不採用許多難以理解的方法與演繹方式，但是對於真正在心地工夫的人卻又是如此的理所當然與簡單直接。如果只是知解，那麼就很難真正體會禪的真正精髓。事實上鈴木大拙自己本身也是經由實修而有所體悟，因此他也能自如的運用英文來闡述禪的根本精神幫助西方人能夠有所體會，一直到今天，歐美人士學習禪的重要參考書一定離不開鈴木大拙的禪學著作，因此鈴木大拙本身的示現也正好說明了他將禪介紹弘傳至歐美的整個過程，其最重要的並不在於外相上禪學的翻譯與研究，而在於內在的禪修體悟，事實上整個禪宗的傳承及歷代高僧大德的示現也是這樣，唯其如此也才能夠超越語言文字的束縛而直指人心見性成佛，真正的利益眾生。在這一章中，我們可以看到鈴木大拙運用很平實的語言來闡述禪的根本精神，同時也因為他對西方文化的理解，而善巧的釐清許多對西方人而

言可能會有的對禪的誤解，這些都不能不歸功於他本身的實修基礎。

鈴木大拙相當重視在日常生活當中去體驗禪，事實上在這一章緒論中，他認為如果要達到開悟，那麼必須要穿越「概念的上層結構」，甚至包括禪宗語錄與公案的語言與概念鷹架，回到日常生活中的基礎經驗，才能開悟證果。因為所有關於禪的闡述都來自於內在基礎體驗，抽離了這個體驗，而去學習、分析、建構、連結所有關於禪的知識，那麼就只是戲論而已。鈴木大拙提到：「尤其是關於生命本身的東西，個人體驗是絕對必要的。如果沒有體驗，就無法如實理解生命的全體大用。所有概念的基礎都是簡單樸實的經驗。」正所謂平常心是道，對於開悟者而言，舉足皆是道場，觸目無非正覺；然而對於一般人而言，總有一個想像中的禪要去學習了解，不知不覺就將禪當作一套要去學習與



理解的知識體系，走到外相修行的路子上，而忘了真正的重點—活在當下，全然的生命體驗。這一點我們可以從趙州與南泉的一段對話中得到啟示：

南泉因趙州問：如何是道？

泉云：平常心是道

州云：還可趣向否？

泉云：擬向即乖！

州云：不擬爭知是道？

泉云：道不屬知，不屬不知；知是妄覺，不知是無記。若真達不擬之道，猶如太虛廓然洞豁，豈可強是非也。

州於言下頓悟。

在這一則公案中，趙州和尚問南泉禪師，什麼是道？南泉禪師答道：平常心是道。趙州又問：那麼可有方法或途徑可以到達趣向嗎？南泉回答：如果內在還有一個想要趣向道的想法；就與道對面不相識了，大道只在目前啊！趙州又問：如果沒有一個趣向，如何能知是道呢？南泉答：道不屬知，不屬不知；知是妄覺，不知是無記。若能通達這個不生起任何有所趣向的生命狀態，就如同心包太虛一般靈覺無礙，這個當下又豈有任何的分別揀擇呢？

可見，平常心是道，也就是斷除分別意識的運作，我們的心意識真的是已經太習慣於將禪道外化為一個有待我們去追尋的東西，然後開始擬定方向與作法去達到這個目標，可是偏偏道並不是這樣，這個趣向之心生起的同時也就有了煩惱與菩提之

別，分別意識已在悄然運作了。為什麼悟道會被稱為無門關，如果拼命的將道與自己的心分開，不斷的心外求法，不肯活在當下，那麼只能與道對面不相識了，也就明白為什麼金剛經會說：「如來所說法，皆不可取，不可說，非法，非非法，所以者何？一切賢聖皆以無為法而有差別！」因為一旦有所取著分別，就已經不知不覺間將道轉化為形而上的概念，而脫離了當下的全體。無為法正如禪宗所謂的「一念不生全體現」，完全的放下妄想執取也才能完全的承擔法界實相。

誠如文華智慧善知識的在停止分別這一慧觀練習中所言：

什麼是空
到底什麼是空
如果真的想明白空
就先把明白這個念頭放掉
因為
一切的思惟
統統是分別意識
只要還在分別
就永遠無法了解空
唯有放下了一切的分別
好壞的分別
美醜的分別
善惡的分別
輸贏的分別
高下的分別
尊卑的分別
大小的分別

是非的分別
不要再分別了
一切的分別
都是妄念
都是能量的浪費
唯有停止分別
才能真正明白
到底什麼是空
所以
不急著去了解空
要先放下分別
當分別意識
澈底止息
空性
就自然而然
水落石出



觀照的方法

The Way of Contemplation

文／文華慧 翻譯／圓毅 美學編輯／華美娟

解脫的要徑在於觀照。

Contemplation is an important path to liberation.

觀照什麼呢？觀照諸法的實相。

What should you contemplate? That is contemplating the reality of all things.

一個修行人在歷經戒律的陶冶、禪定的訓練之後，他勢必要進入慧觀的修行。

For any cultivator, he must start his wisdom-contemplating when he got through the commandments-cultivating and the meditation-training.

因為，生命的痛苦即來自於無明，而觀照則是直接破除無明的方法，智慧會因之而開啟，解脫生命的黑暗也才成為可能。

Since sufferings of life come from ignorance, contemplation is a direct way to break the ignorance. When the contemplation enlightens wisdom, liberating the darkness of life becomes possible.

釋迦牟尼佛在大般若經中說：「若菩薩摩訶薩欲疾證得一切智智，應學般若波羅蜜多」。

Sakyamuni Buddha said so in Maha-prajna-paramita-sutra: If a Maha-bodhisattva would like to obtain the all-knowing wisdom, he must learn prajna-paramita.

那麼，到底什麼是般若波羅蜜多呢？可以說就是慧觀——智慧的觀照一切的本質。

However, what does prajna-paramita mean? That is the contemplation, contemplating the essence of all things with wisdom.

慧觀是重要的，它是佛學三總綱「戒、定、慧」的最後修行階段。

Wisdom-contemplating is an important practice. It is the final stage of cultivating the Tri-core of Buddhism, commandments, meditation and wisdom.

慧觀是珍貴的，因為如果沒有真正觀照清楚一切的本質，解脫就變成不可能實踐的美夢。

Wisdom-contemplating is precious. If you can't clearly contemplate the essence of all things, it is impossible for you to make the dream of liberation come true.

慧觀是需要練習的，因為連世間法都需要熟練才能生巧，更何況是出世間的大智慧呢？

Wisdom-contemplating is needs practicing. For any worldly affairs, skill comes from practicing. For the eternal affairs, great wisdom comes from more practicing.

慧觀，宜在定中修，較容易得到成就。因為，唯有在身心安定的狀態之下，才容易真正的看清楚一切的本質——空。

To have a fruitful result easier, you should practice the wisdom-contemplating in meditation. As body and mind are stable when you are meditating, it is much easier for you to contemplate the essence of all things — emptiness.

文章重點學習

生命的痛苦即來自於無明，而觀照則是直接破除無明的方法，智慧會因之而開啟，解脫生命的黑暗也才成為可能。

Since sufferings of life come from ignorance, contemplation is a direct way to break the ignorance. When the contemplation enlightens wisdom, liberating the darkness of life becomes possible.

單字學習

Commandment [kə`mændmənt] 戒律

佛學三總綱：「戒、定、慧」

Tri-core of Buddhism: **Commandments**, meditation and wisdom.

Ignorance [ˈignərəns] 無明

觀照是直接破除無明的方法

contemplation is a direct way to break the **ignorance**.

Essence [ˈesns] 本質

一切的本質——空

The **essence** of all things — emptiness.

句型

get through 實現

would like to 想要

It is much easier to 較容易…

造句練習

For any cultivator, he must start his wisdom-contemplating when he got through the commandments-cultivating and the meditation-training.

一個修行人在歷經戒律的陶冶、禪定的訓練之後，他勢必要進入慧觀的修行。

If a Maha-bodhisattva would like to obtain the all-knowing wisdom, he must learn prajna-paramita.

若菩薩摩訶薩欲疾證得一切智智，應學般若波羅蜜多。

As body and mind are stable when you are meditating, it is much easier to contemplate the essence of all things — emptiness.

在身心安定的狀態之下，才較容易真正的看清楚一切的本質——空。



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

鄭博文 敬賀

支持
禪 雜誌
出刊!

啟迪智慧
利益群生

饒明川 敬賀

支持
禪 雜誌
出刊!

啟迪智慧
利益群生

淨心素食 敬賀

支持
禪 雜誌
出刊!

啟迪智慧
利益群生

邱佩玲 謝美華
潘雅琪 謝伊薰(秋蘭) 敬賀

支持
禪 雜誌
出刊!

啟迪智慧
利益群生

鄭秉忠 敬賀

助印功德名錄

助印功德 福報綿長~

大般若經讀書會學員

毛志宏

毛柏歲

毛柏森

何承靖

李淑玲

宜品素食

邱添安

范揚錦

葉政隆

陳麗英

陳麗敏

彭庭光

陽光

盧愛美

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

