

Zen 禪

空 花 水 月 意 境

Magazine Monthly

禪文學 · 禪藝術 · 禪文創 · 禪小說 · 禪書房



禪悅人生 · 禪花道 · 禪茶道 · 禪園藝

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

這本雜誌・已經堅持了20年了！



初衷清芬・應許情貞
建設一切生命本質的風華
共輝燦爛心空

禪



禪境淨心・心如花香

1993年創刊

創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問／朱靜珍

郭伯達

社長／鄭鴻祺

資深 長／周玉卿

主 編／鄭秉忠

秘 書／蔡承訓

美學監督／鄭博文

總務部經理／郭曉蓮

副 經 理／彭庭光

護持會會長／蔡定彥

護持會副會長／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

推廣部經理／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

資深 經 理／周育正

有聲出版經理／邱炳煌

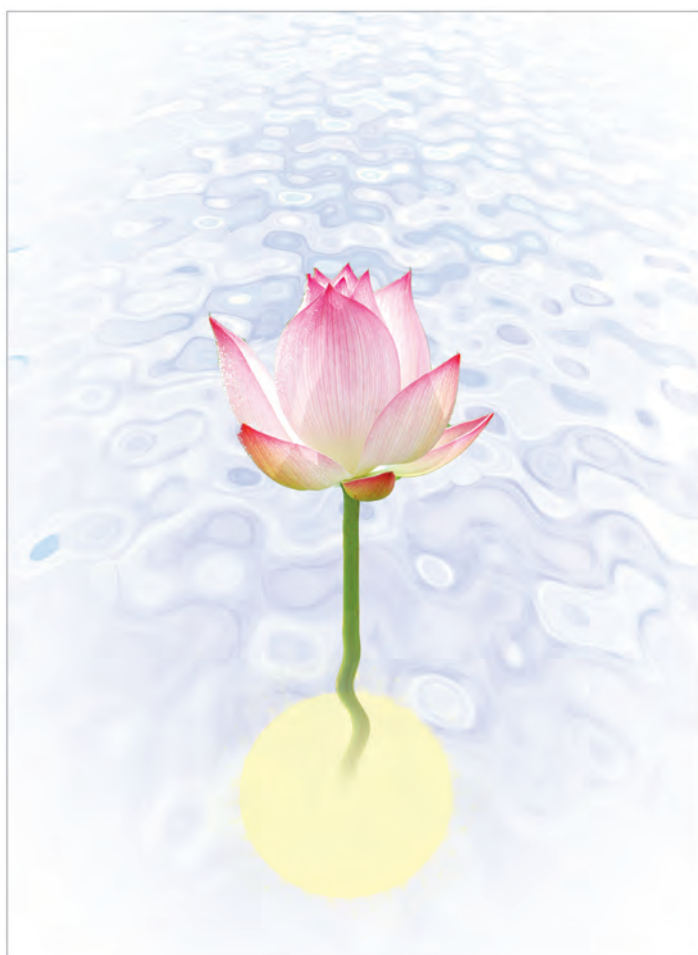
推 廣 部／賴明鑑

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 — 膠帶禪設計
— 盤子禪設計
— 枕頭套禪設計

禪生活 — 花道
— 茶道
— 禪食
— 園藝

禪知見 — 禪師法語
— 祖師傳略
— 禪修知見

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
— 禪學重要書籍導讀
— 禪學英文

禪悅 — 禪定
— 禪行
— 禪思



總編輯用箋——

溫暖的心

菩薩的心，是溫暖的心；溫暖了自己，也溫暖了別人；在此寒冬時節，更顯意義與溫馨；於是，在白雪皎潔的美麗詩意中，細緻的引介一下十二月號禪刊內蘊。

“現代禪詩～心路”獻出優美的文字與省思；連載的“禪小說”依然以充滿機鋒的對話帶來心靈的洗禮；尤其是角色扮演六祖的那一段，令人深思並發人深省。

更且在精心的尋求新意中製作幾許全新的篇章——禪悅；推出了～禪定之“禪定通往喜悅”，禪行之“瀟灑、放下、無憂之人間行止”，禪思之“自在、開放、明覺的思考”，帶來了明覺喜樂、禪悅人生。

還有，禪生活～禪花道之“純淨的花朵”、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～膠帶、盤子、枕頭套等禪設計，讓禪不經意間融入時尚氛圍裡。

至於禪知見的法語，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。

“禪書房”讓我們在直面真心的沉思中，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

寫于冰雪晶瑩的日子



目錄

——心靈地圖・璀璨路途

封面——

禪風景

～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

- 50 ■ 膠帶禪設計
- 54 ■ 盤子禪設計
- 58 ■ 枕頭套禪設計

禪生活

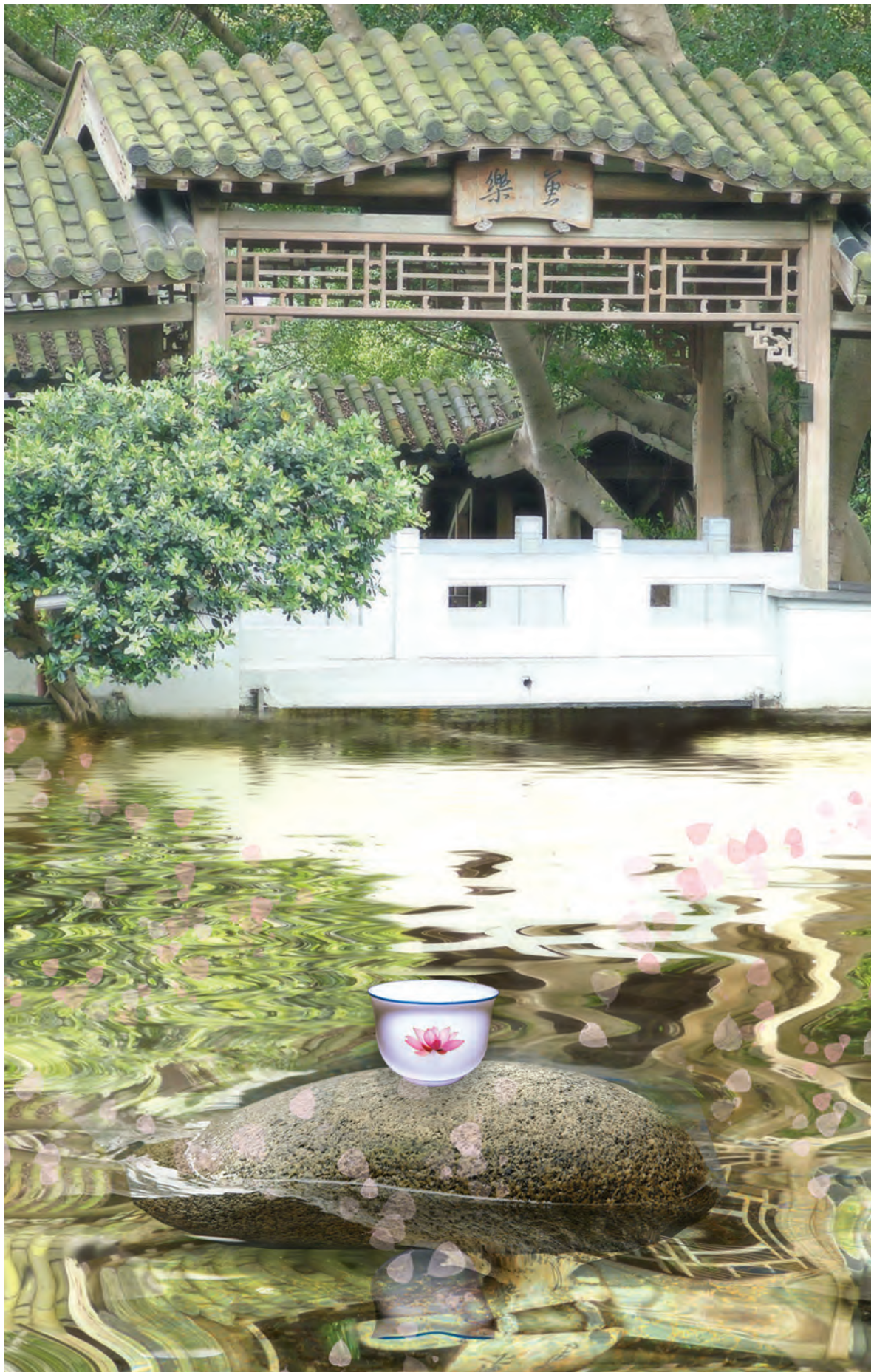
- 64 ■ 禪花道
- 70 ■ 禪茶道
- 76 ■ 禪食
- 82 ■ 禪園藝

禪知見

- 90 ■ 祖師法語小輯
- 92 ■ 禪宗傳承祖師傳略

	禪修知見～
95	■ 開 悟
96	■ 珍貴人身寶
97	■ 業 力
98	■ 慈 悲
99	■ 般 若
100	■ 平 等 心
101	■ 解 脫
	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	■ 回到本體
118	■ 出三界
119	■ 佛經處處是得度大寶

	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	■ 禪學書籍導讀——禪學入門
176	■ 禪學英文
	禪 悅
182	■ 禪 定
184	■ 禪 行
186	■ 禪 思
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

現代禪詩——

心路

詩人／陳子軒

美學設計／忠

日子像光速一樣飛奔而去
識田像超大的印表機
忠實地列印著生命的軌跡

童年的純真夢想
隨著逐漸增長的歲月
褪色了不少

曾經以為單純的心
卻從不曾忘記拼命地蒐集
那屬於感官的東西
那曾經以為美麗羈絆的記憶
那帶不走的注定分離

彷彿是宿世帶來的習性
明知所有悲歡離合
總有一天都將遠離
時空在量子的意識中交替
物換星移的宇宙驚奇
唯一不能適應的是心
生命帶著蒐集東西的心
航向未知的夢境

輪迴於無盡的
生生世世的迷夢中
面對生命的無知
無知於心的蒐集

午後的時光
沒有一絲塵世間的羈絆
帶著一分愜意
沉浸於空靈的美感中
無思無作

剎那間
心在歷經滄桑後
終於停止了蒐集

停止蒐集後的重生
空無之中
不見空無
不見一切
只存本然亦非本然的本然

心本無思亦無作
輪迴多生勤招苦
剎那空靈升起時
寂然不生一切見



禪風散文——

心靈深處的芬芳

撰文／軒堂明珠

美學設計／慈訓瓊瑤

一陣風襲來，吹起了幾片落葉，入秋了，落葉翻了幾個筋斗，便懶洋洋地躺在泥土上，等待下一次的風起，陽光灑落稀疏的樹林，這是個恬靜的午後，無風、亮麗、寧靜，彷彿在訴說著某個故事的場景。

多少的歲月從指間流過，想捕捉那一絲的暫留，也是奢望，連捕捉也成了歲月的痕跡，還要捕捉什麼？圖個安心而已。心真的安了嗎？是謎，是問號，是無法思量的問題，好逸惡勞的本能驅使毫不遲疑的離開這個問題，繼續明知捕捉不到卻仍捕捉不停，捕捉不到，是空；留下什麼，是苦。

每個人都是人生的過客，在生命中的某個場景暫留，我是生命流裡的一份子，又好像是置身事外，凝神諦觀，多了一份寧靜，也多了一份對生命的審視。

內心深處的訊息，埋藏在庫房重地，不輕易開啟，謎樣的內心叢林，是不曾探索的未知領域，悄悄開啟時，大量記憶湧出，穿越前世今生的夢境，赫然發現，無盡的時空變換，是內心的投影，是為了穿越這深不可測的叢林，本來圓滿的心性，是唯一不受夢境擺布的明珠，自由自在穿梭於時空的遊戲裡，如此皎潔光明。旅人，看到了嗎？像踏嶺頭雲的梅，原來回家的路就在心靈深處，那深不可測的沒有時間沒有空間之處，亙久芬芳。



連載（四）——

禪小說

文／運琳 美學編輯／聖芬

無相頌

弟子在靜坐，老和尚踱步在教導：

我們參禪

要以靜坐功夫為地基

才容易有成就

而要達到良好的靜坐品質必須要

身放鬆、息調柔、心無念

也就是身體放得很鬆很鬆

好像沒有重量一樣

呼吸調柔若存若亡

心裡沒有任何的雜念

身放鬆、息調柔、心無念

在這樣的狀態下

作任何的修行

都容易相應

今天我們要練習的靜坐方法是

直接觀空——

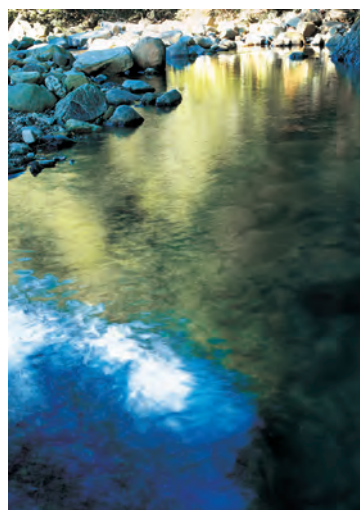
就是以一顆無念的心

原原本本的、

直接了當的、

當下承擔的

去觀察



到底什麼是空？

保任

越久越好

大家在老和尚的指導下，

都專心的靜坐，

有的人露出了，

怡靜的微笑。

檀香裊裊，

一種寧靜的美感在空氣中擴散

.....



一年輕和尚敲了引磬，大家悠悠出定。

老和尚接著道：

接著好好念“無相頌”吧！

大家開始搖頭晃腦的大聲齊誦

“無相頌”：

心平何勞持戒，

行直何用修禪，

恩則孝養父母，

義則上下相憐，

讓則尊卑和睦，

忍則眾惡無喧，

若能鑽木取火，

淤泥定生紅蓮，

苦口的是良藥，

逆耳必是忠言，

改過必生智慧，

護短心內非賢，

日用常行饒益，

成道非由施錢，

菩提只向心覓，

何勞向外求玄，

聽說依此修行，

天堂只在目前。





問：

我要怎樣才能無拘無束呢？

答：

誰綁了你呢？

問：

何處才是淨土？

答：

你覺得哪裡比較髒呢？

問：

怎樣才能遠離生死輪迴？

答：

是誰把生死輪迴給了你呢？

弟子問：

什麼是佛法大意？

老和尚：

我昨天看到一隻貓咪

繼續問：

什麼是祖師西來意？

老和尚：

吃醋是酸的

吃鹽是鹹的

繼續問：

什麼是道？

老和尚：

三七二十一

問：

什麼是得道？

答：

我吃飽了

弟子道：

師——父——

你為什麼都不回答我的問題呢？

老和尚答：

我有啊！

弟子不以為然道：

哪有？

你根本沒有好好聽我講話

你都在亂答啊！

老和尚：

因為其實你根本不懂問題背後的深意

所以你就是亂問

而由於我答了你也聽不懂

所以我就亂答

不過——

你的亂問是亂問

我的亂答非亂答

說罷得意的笑了起來：

哈哈

弟子聽了一副差點沒昏倒的樣子。

有人問：

師父

您修得這麼好

還會下地獄嗎？

老和尚：

會啊！

我會下地獄

驚問：

為什麼呢？

老和尚道：

如果我不下地獄的話

誰去度你呢？

聽者愕然極了

老和尚見狀，捧腹大笑。

角色扮演之一 六祖惠能

大家決定來演一段六祖惠能的故事——

一位童子走來唸唸有詞的樣子；

惠能正在碓坊工作，聽到童子誦偈，便叫住他問道：

你口中在唸唸有詞什麼呢？

童子說：

這你就有所不知

我們五祖弘忍大師說：

「度眾生出離生死苦海

是菩薩的重責大任

但是必須是開悟之人

才有辦法完成這個神聖莊嚴的使命

所以每一個人都可以寫一首偈來看看

如果證明已經開悟

就有資格成為五祖的衣鉢傳人——

六祖！」

而我們的神秀大師兄

就在南邊走廊的牆壁上

寫了一首“無相偈”

現在五祖大師

要大家都要會背誦這首偈

因為可以免墮惡道並且有大利益！

惠能接口道：

我來磨坊工作

已經八個多月

還不曾到前堂去過

請你帶我去偈前禮拜好嗎？

童子道：

好啊！

接著就興沖沖帶著惠能走了



二人很快就來到寫偈的牆壁前
牆壁已站了一些人在指指點點、
討論紛紛
惠能對童子說：
我不識字
請你唸給我聽好嗎？
這時旁邊站了一位江州別駕張日用，
聞言主動接口道：
我唸給你聽好了——
身是菩提樹
心如明鏡台
時時勤拂拭
莫使惹塵埃
惠能仔細的聽完，然後對張日用說：
我也作了一首偈
請你幫我寫到牆壁上好嗎？
張驚奇道：
你不識字
也會作偈
這太稀奇了吧！？
惠能說：
如果想要學習無上道
就不能輕視初學的人
因為下下人有時會有上上智
上上人有時卻失去了智慧
張說：
你說得有道理
我受教——
現在就請你唸出你作的偈來
我幫你寫上去
但我江州別駕張日用有一事相求
就是有朝一日如果你得到了法
請先度我
千萬不要忘了喲！

惠能點頭，然後惠能唸一句，
張寫一句。
菩提本無樹
明鏡亦非台
本來無一物
何處惹塵埃
全部寫完後，大家為之嘩然，張大為嘆
服，很多人都在點頭稱讚，有人說：
好像不錯欸——
有人說：
是真的不錯嘛！
有人說：
好像寫得比神秀大師兄也不差嘛！



有人說：
真是人不可貌相
海水豈可用斗量
假以時日
他就是肉身菩薩一尊啊！
五祖此時來了，見了此偈，先是滿意的
點頭微笑，隨即收起笑容，脫了僧鞋把
偈二話不說的擦掉，然後平淡的對眾人
說道：
也是還沒見性
說罷就頭也不回的走了
大家有些愕然，但見狀也就慢慢散去。
張拍拍惠能的肩頭，露出鼓勵的笑容，



惠能也點頭微笑，領受他的好意。

第二天，五祖親至磨房，看見惠能腰石
舂米，問他：
米熟了嗎？
惠能答：
米已經成熟很久了
只是還欠篩選
五祖聽了滿意的以杖敲了磨子三下然後
離去。

當天晚上的三更時，當和尚打板三次
時，惠能即入方丈室，五祖把袈裟掛起
遮住他們，然後對惠能說：
金剛經說——應無所住而生其心
惠能起身禮拜五祖，說：
我懂了。

老和尚(即演五祖)說：
好
我們就扮演到這好了
小沙彌過來拉老和尚的袖子道：
師父
你快說
惠能他到底懂了什麼？
老和尚說：
寒山子說——
吾心似秋月
碧潭清皎潔
無物堪比倫
教我如何說？
小沙彌不依道——
師父

你別賣關子了嘛

書生搶道：

我知道

小沙彌瞪大希望的眼睛問：

真的

書生笑謔的答：

他說——

我懂了

所以——

只有他自己知道他懂了什麼

小沙彌被戲弄的憋著嘴答：

嗯

大眾笑。

有一人問：

五祖為什麼這麼虛偽呢？

六祖明明開悟了，為什麼不當眾宣佈呢？

老和尚說道：

那我們就來扮演看

如果五祖當眾宣佈了

惠能點頭，然後惠能唸一句，

張寫一句。

菩提本無樹

明鏡亦非台

本來無一物

何處惹塵埃

全部寫完後，大家為之嘩然，張大為嘆服，很多人都在點頭稱讚，有人說：

好像不錯欸——

有人說：

是真的不錯嘛！

有人說：

好像寫得比神秀大師兄也不差嘛！

有人說：

真是人不可貌相

海水豈可用斗量

假以時日

他就是肉身菩薩一尊啊！

五祖此時來了，見了此偈，滿意的點頭

微笑，脫了僧鞋原想把偈擦掉，後又轉身向大眾說道：

我要當眾宣佈——

從今天起

他就是我的衣鉢傳人——六祖！

此時大眾嘩然，有人恭喜讚嘆惠能、也有人排擠他、為神秀打抱不平。兩派擁護者越吵越兇，最後打成一團。



角色扮演之二 梁武帝的問題



老和尚：

我們今天要扮演的是梁武帝的公案
來！

你們開始吧！

梁武帝問道：

朕自即位以來

建造佛寺、

書寫經書、

廣度僧侶，

不可勝數

不知道這樣有多少功德呢？

達摩出梁武帝意表的說道：

沒有功德可言！

武帝不可置信的再問：

一點都沒有嗎？

達摩答：

一點都沒有

武帝一怔，控制不住不悅的說：

怎麼會呢？

朕這等虔誠禮佛

大作佛事

怎麼可能會連一點功德也沒有呢？

達摩說：

因為跟解脫的大智慧

相較起來

這樣的功德

是微不足道的

武帝還是未心領神會達摩的深意，

問道：



那麼——

什麼才是真正的功德呢？

達摩答：

那清淨妙圓的智慧

本體空空寂寂

這樣的功德

不是從執著於外相世間法中可以求得

但這才是真正的功德啊！

武帝再問：

那麼——

什麼才是神聖的究竟道理呢？

達摩說：

沒有神聖這件事可言。

武帝又問：

最後再請教一個問題——

就是

面對朕的人是誰呢？

達摩說：

我不認識他

梁武帝聽了，露出無法理解的神情

達摩面壁靜坐，寂然寧靜

老和尚拍拍掌說：

如果梁武帝問對了問題

就會與唐太宗一樣

與唐三藏相得益彰

所以梁武帝的問題

出在他所問的問題

就是——

他好不容易才見到了一代高僧達摩祖師

如果問的不是自己的功德

而是眾生的解脫利益

歷史就會改寫了……

說罷示意大家再演——

梁武帝起身問道：

朕自即位以來

建造佛寺、

書寫經書、

廣度僧侶，

不可勝數

不過，朕最關心的還是——

如何才能幫助眾生解脫生死的苦痛呢？

達摩道：

佛說不可說！

武帝：

那就說說可以說的吧！

達摩答：

我說了等於沒說

武帝說：

說了等於沒說

沒說等於說了

既然如此

就不妨說一說吧！

達摩說：

我的無上大法

又豈能隨便說一說呢？

乾脆還是

不要說好了

武帝：

那麼——

就用不說來說好了

達摩終於莞爾答道：

好吧！

生死的苦痛

來自於妄念

武帝再問：

那麼——

什麼是妄念呢？

達摩說：

就是想太多了

武帝又問：

那麼——

怎樣才能不想太多呢？

達摩說：

就是直接回到

生命無遮的、純然的、本來的狀態

這樣生死的苦痛也就消失了

可以說——

妄念止息！

生死止息！

武帝高興的說：

太好了！

我要當眾宣稱——

從今日起

達摩大師

就是我大梁國的國師了啊

哈哈……

達摩微笑點頭







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～
天王禪舞

■ 展覽

應景專題～
禪景緻

鏡頭與小詞的對話——

禪 意 境

畫影／鄭秉忠

小詞／靈運翱翔

美編／蔡承訓

白色小野花的悟

水在杯

歸心

人生路

悲智之歌

白色小野花的悟

我們是幾朵白色的小野花
依偎在人間的白水泥上

過著日月

度著星辰

不想不想 無思無慮

歲月 於焉而逝

如荒煙飄散

如野草枯零

然而 恍然間

小白花 悟了

原來

花非花 物非物

一切非一切

一切是一切



水在杯

渴了 就喝了水

多麼單純的一件事

單純的心

映照了透明的水

潔淨 光亮 光影透剔

遠處之物 竟似蝴蝶

飛進眼簾 擾動心窗

如果心如 淨水

則萬物如止

原來 雲不在天 水不在瓶

杯中靜靜觀照的

是萬丈紅塵的 遺落

喝了杯水 剎那明白

悟 是淨水潤喉的 清涼



歸心

背著袋子回家
走在落葉飄幾許的人行道上
都市的樹木如此也算高了
這人間的路上
走著走著也數十載
卻不知今夕是何夕
飄忽的年少輕狂夢
遠了 淡了
從青年的身影走到了中年
時間究竟是何物
直教人兩鬢飛霜
忽然眼角瞥見了樹影間的藍天
想飛 很想飛
直上雲霄 飛離桎梏的三界
街邊的燈亮了
照亮了行路 也照亮了 心



人生路

人生的路啊

是往上還是往下呢

往下走的確容易些

往上走確實難些

思想的路啊

是蜿蜒還是取直呢

蜿蜒似乎在繞自己的圈

取直也就方便了自他

路旁的風景啊

是要欣賞還是掠過呢

欣賞就必須停駐

掠過便可以早些 回家



悲智之歌

心隨身

到郊外走了一回

雲飛在山頭

野草在秋風中說話

山風 吹散了髮絲

容顏 在人間逐漸 滄桑

想忘的 是業的陰影

追尋的 是深思後的開闊

白雲 可以載動無數的承許

許向那生命的長情大愛

藍天 可以任運揮灑

那與眾生一起成就的大願

讓野草凋零 讓雲朵飛散

讓心 永恆歡唱著 悲智之歌



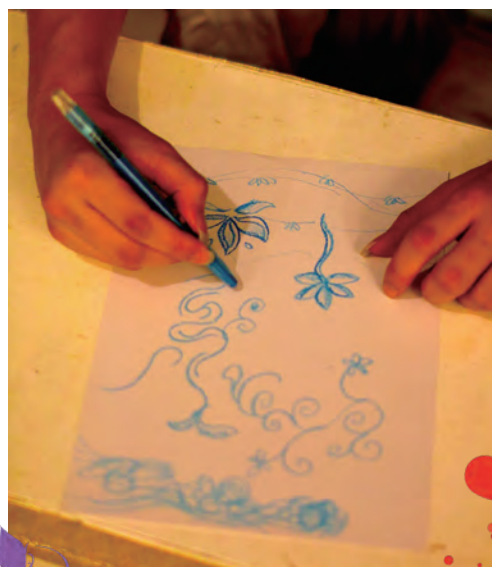
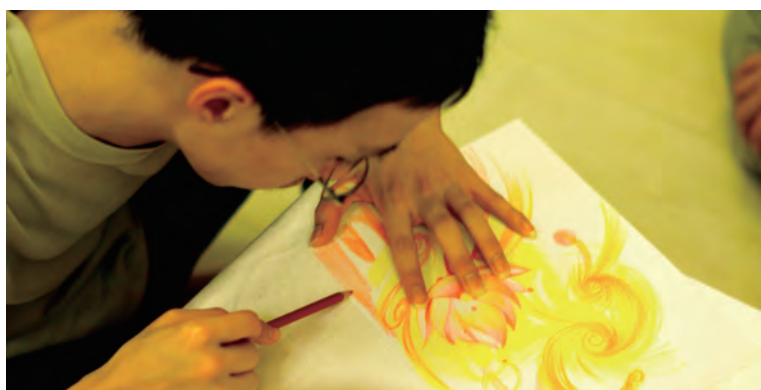
心靈塗鴉——

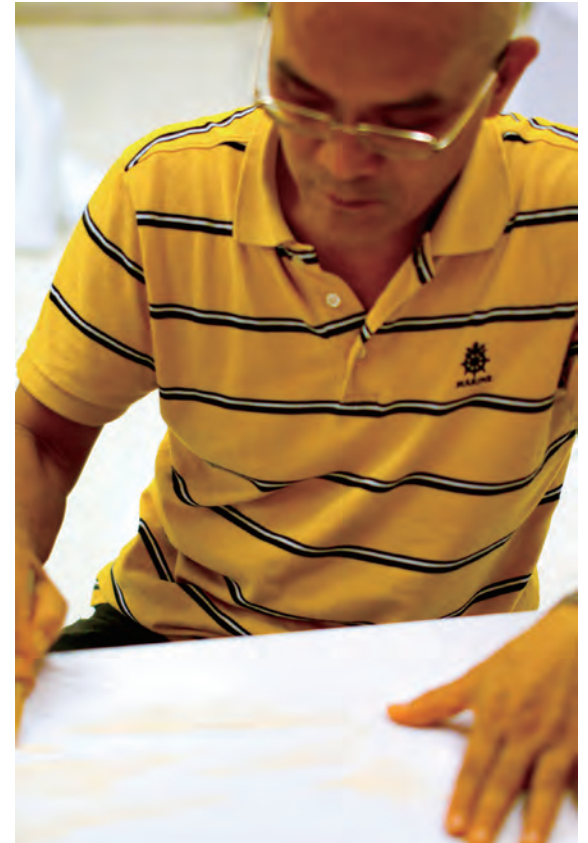
禪悅畫～

畫出心中的喜悅與光明！

企畫／碧水詩 美學編輯／希望羽

愛怎麼畫，就怎麼畫







遊戲之作：全然喜悅 from 毛柏森



遊戲小品：飛天綺想 from 駱麗娟



遊戲小品：愉悅自在 from 李惠娟



遊戲小品：舞動活力 from 邱炳煌



遊戲小品：盛放 from 徐千芬



遊戲小品：怡然 from 毛志宏



遊戲小品：花雨紛紛 from 穆少萍



遊戲小品：迎向光明 from 蔡定彥

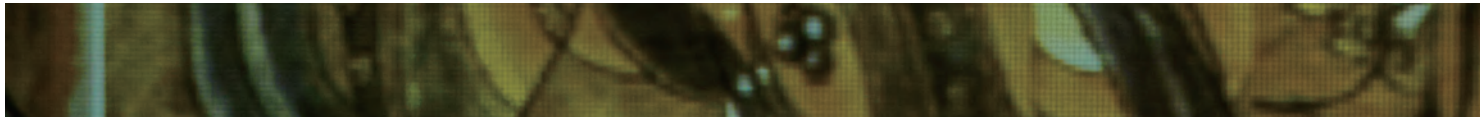
空靈之美——

天王禪舞

編舞家／流雲 攝影／鄭秉忠 美學編輯／彭聖芬

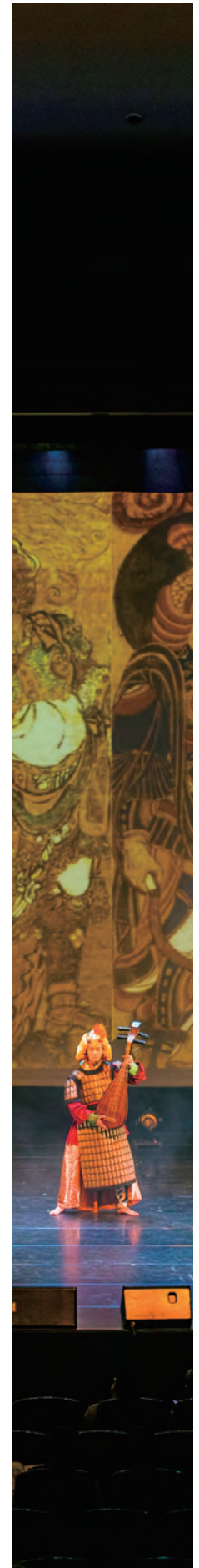












禪風紙上藝廊

——本月展出——

禪景緻



Invitation

禪山禪水
禪花禪朵

山空水空
一切皆空



謹訂於2013年12月1日~31日

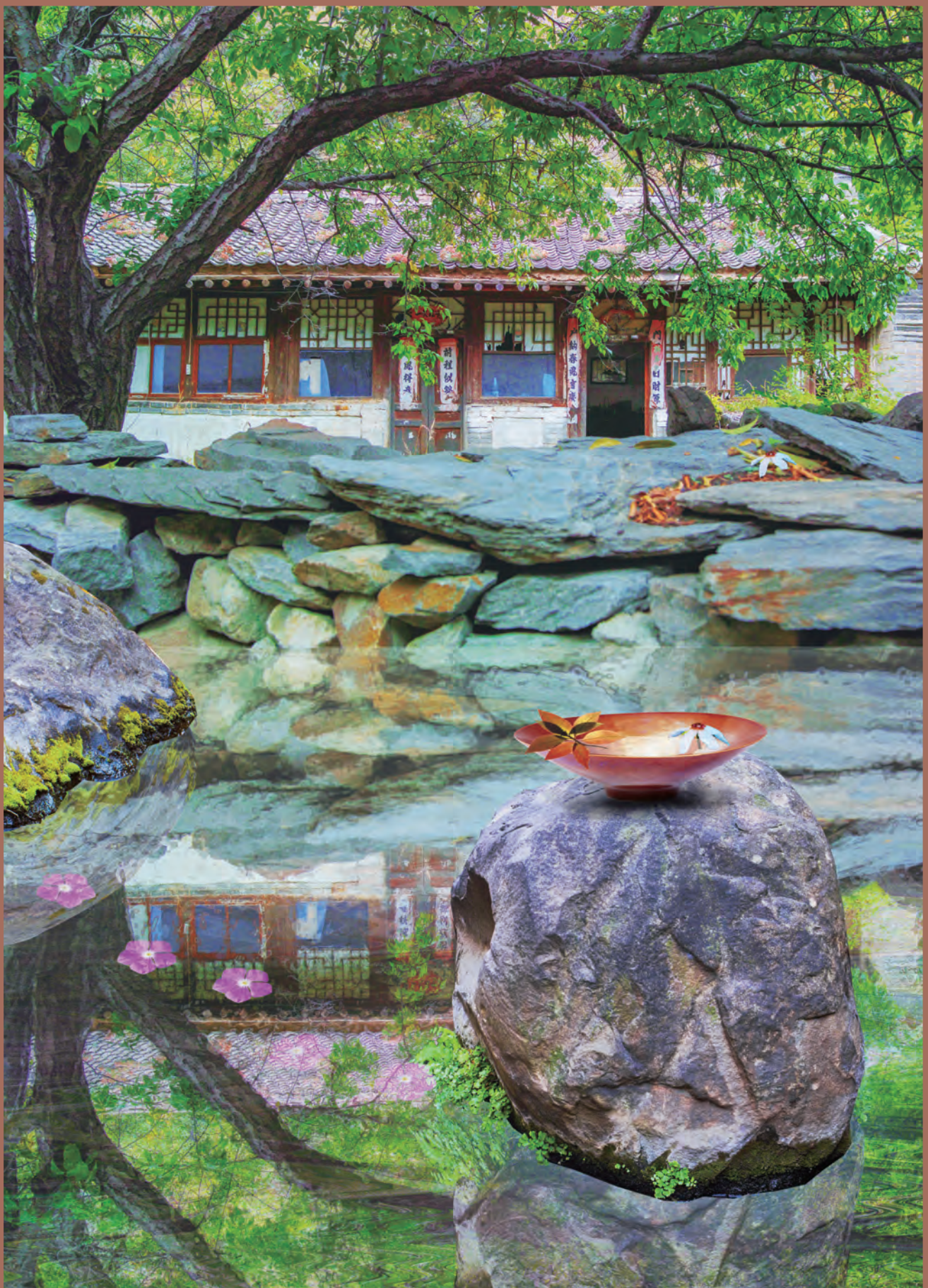
假禪風藝廊展出——

禪景緻

～誠摯 邀約心賞～













禪文創

Zen Culture & Creatiom

簡約美學
自由心境
乾淨心空

■ *Zen Design 1*
膠帶禪設計

■ *Zen Design 2*
盤子禪設計

■ *Zen Design 3*
枕頭套禪設計

簡約的美學——

Zen Design 禪設計作品系列之一 ~

膠帶 · 禪設計

Designer / 心美 美學設計 / 賴信仲、蔡承訓

Zen 禪 *Zen* 禪 *Zen* 禪

禪 ZEN 禪 ZEN 禪 ZEN

Zen

心

一心不亂 一心不亂

無雲晴空 無雲晴空

空

自淨其意自淨其意

念佛是誰念佛是誰

直心

直心是道場直心是道場

活在當下活在當下

當下

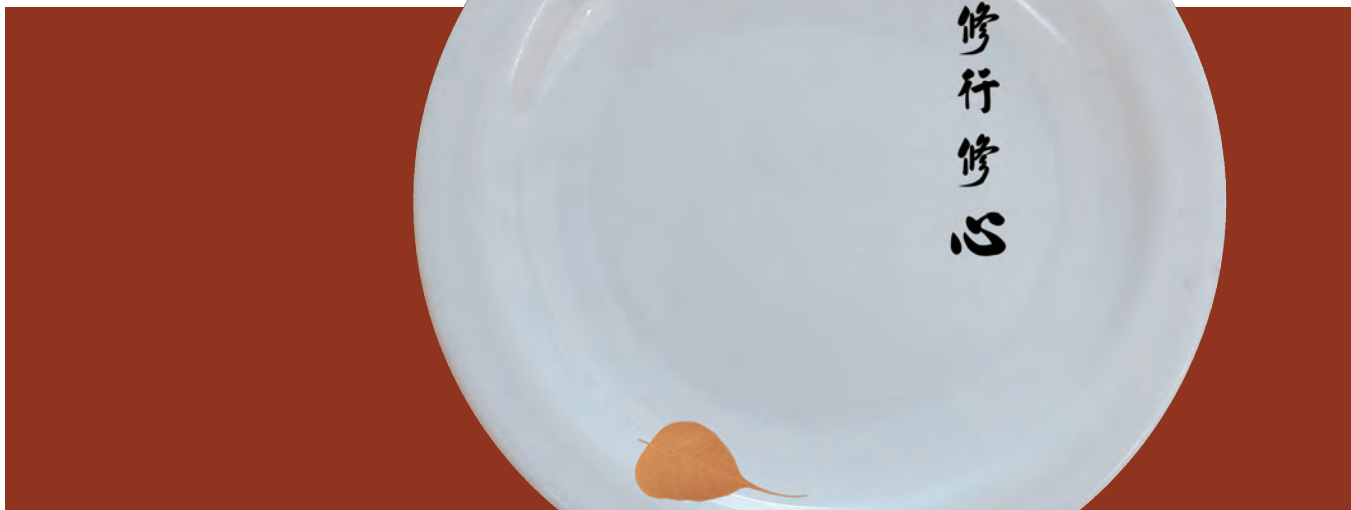
自由的心境——

Zen Design 禪設計作品系列之二 ～

盤子・禪設計

Designer／心美 美學設計／賴信仲、蔡承訓









菩薩清涼月
常遊畢竟空



禪

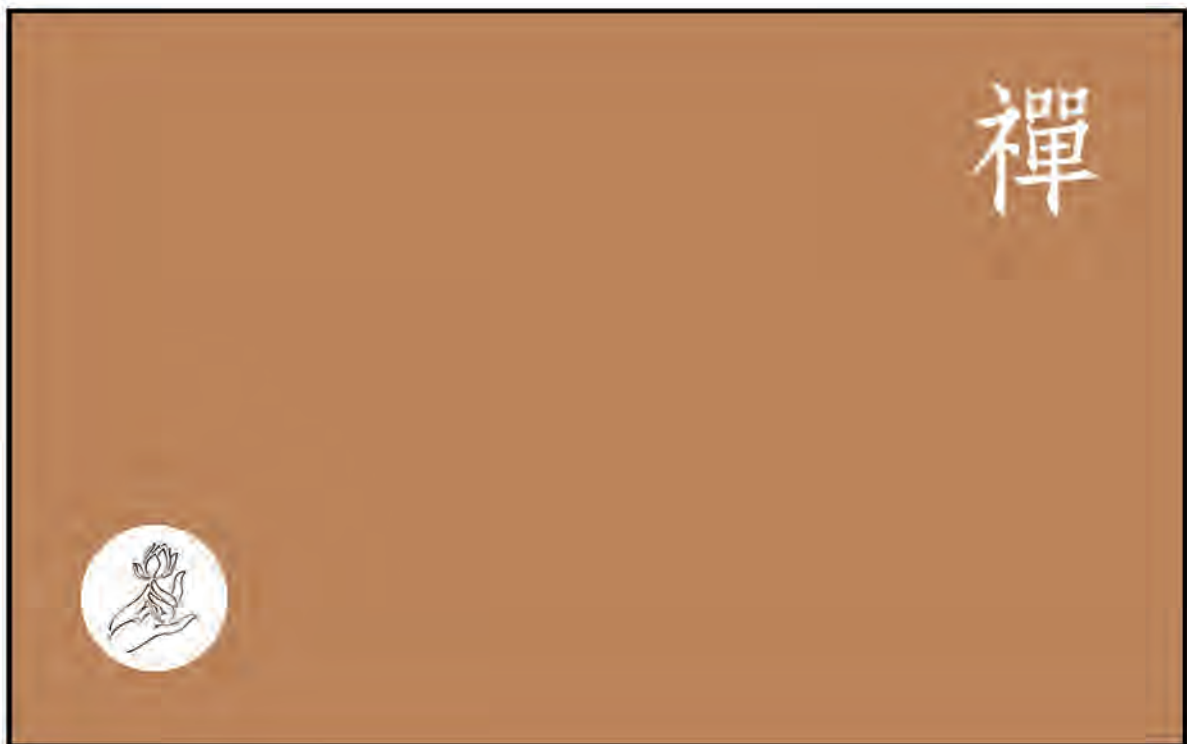
乾淨的心空——

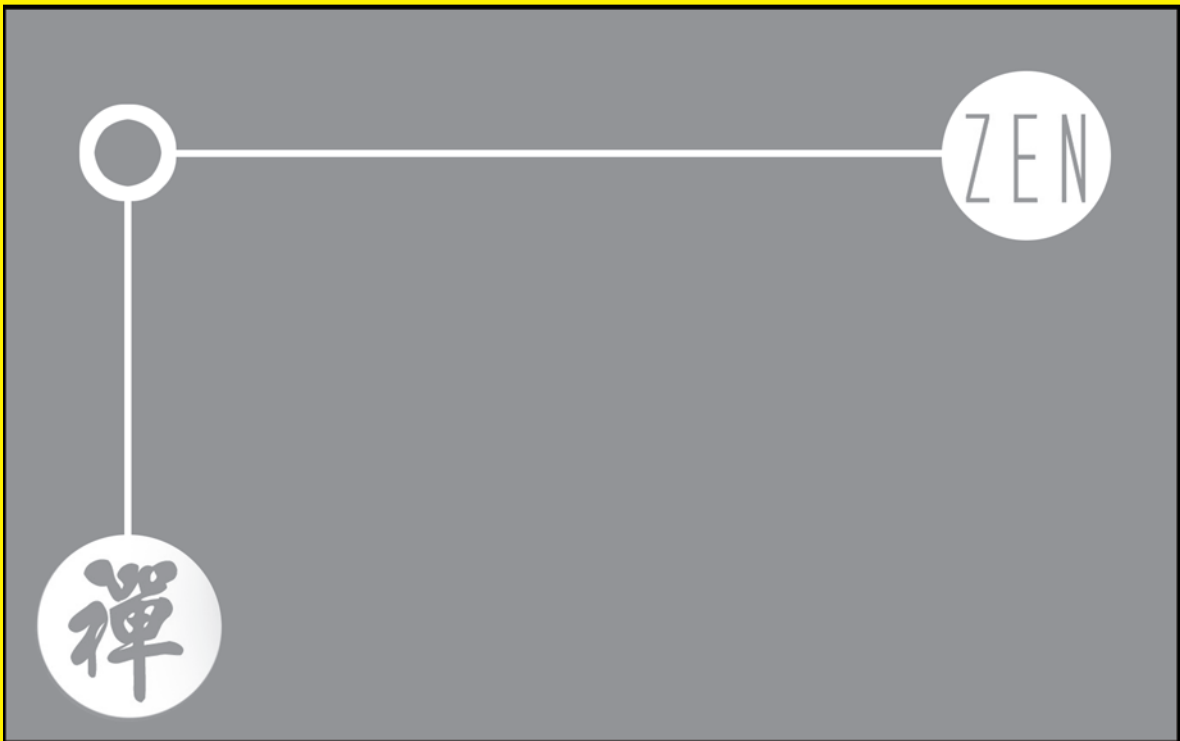
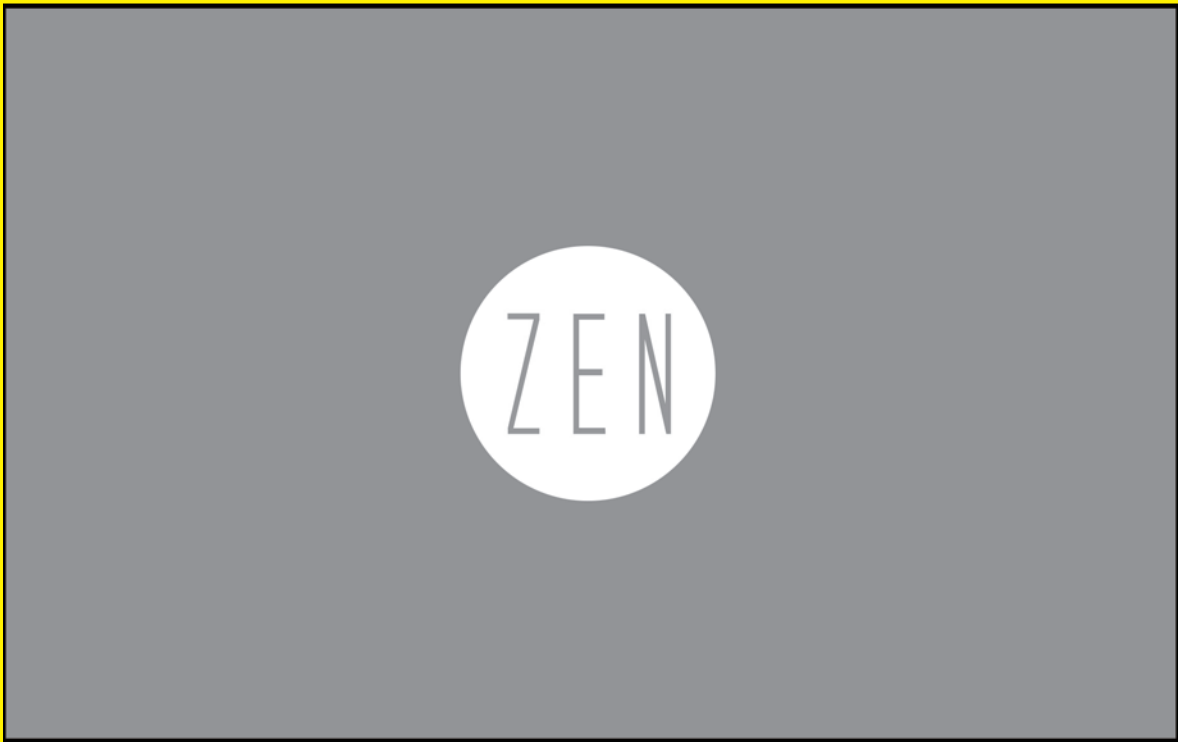
Zen Design 禪設計作品系列之三 ～

枕頭套・禪設計

Designer／心美 美學設計／賴信仲、蔡承訓



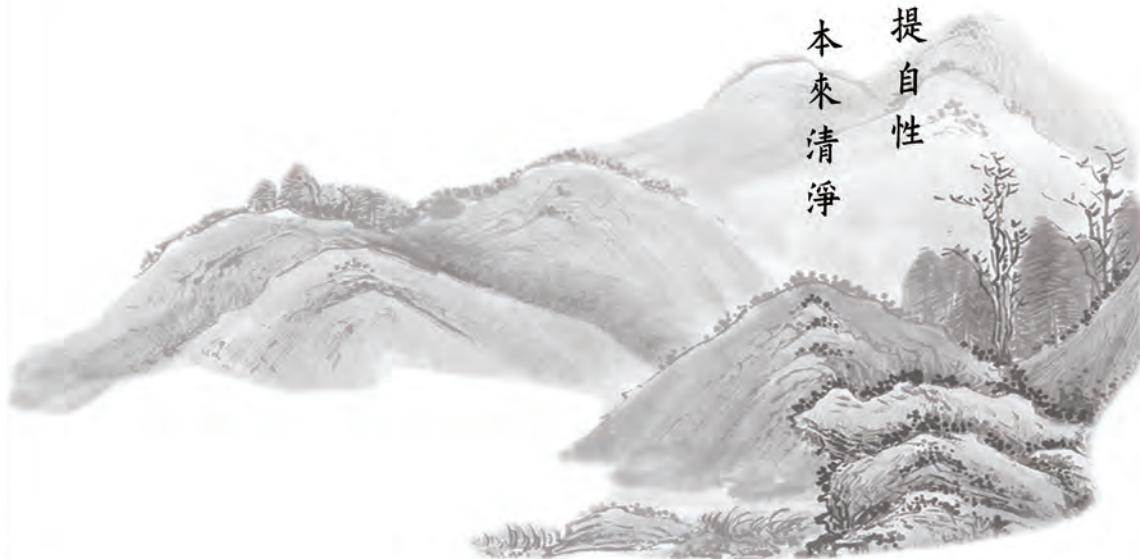




猶如蓮花不著水
亦如日月不住空



菩提自性
本來清淨





禪生活

Zen Life Style

生活中有禪
禪中有生活

■ 禪花道～
純淨的花朵

■ 禪茶道～
清香之美

■ 禪食～
簡約之美

■ 禪園藝～
心徜徉的地方

禪花道——

純淨的花朵

花藝・攝影・小詞／徐千芬 美編／慈訓



美麗的花朵 慈悲的化身 願與眾生分享 一切的美麗與風華



一瓶馨香的蘭花 供養諸佛菩薩

願虔誠的祈求上達天聽 願人間充滿喜樂 願眾生得究竟覺



清新高雅的劍蘭 自在無染地 站立在淨白的花皿中 心也跟著清淨了起來



萬代蘭 曼妙的身影 舞動著自在的喜悅
映照出美善的心境 沒有時間與空間 心靜了 心淨了



熱鬧繽紛的紫色萬代蘭 看著 看著 心 生起了無限的法喜



八角葉擁立著清芬的劍蘭 以清淨無染的心
擁抱著一切眾生 無私地愛盡一切眾生吧！

禪茶道——

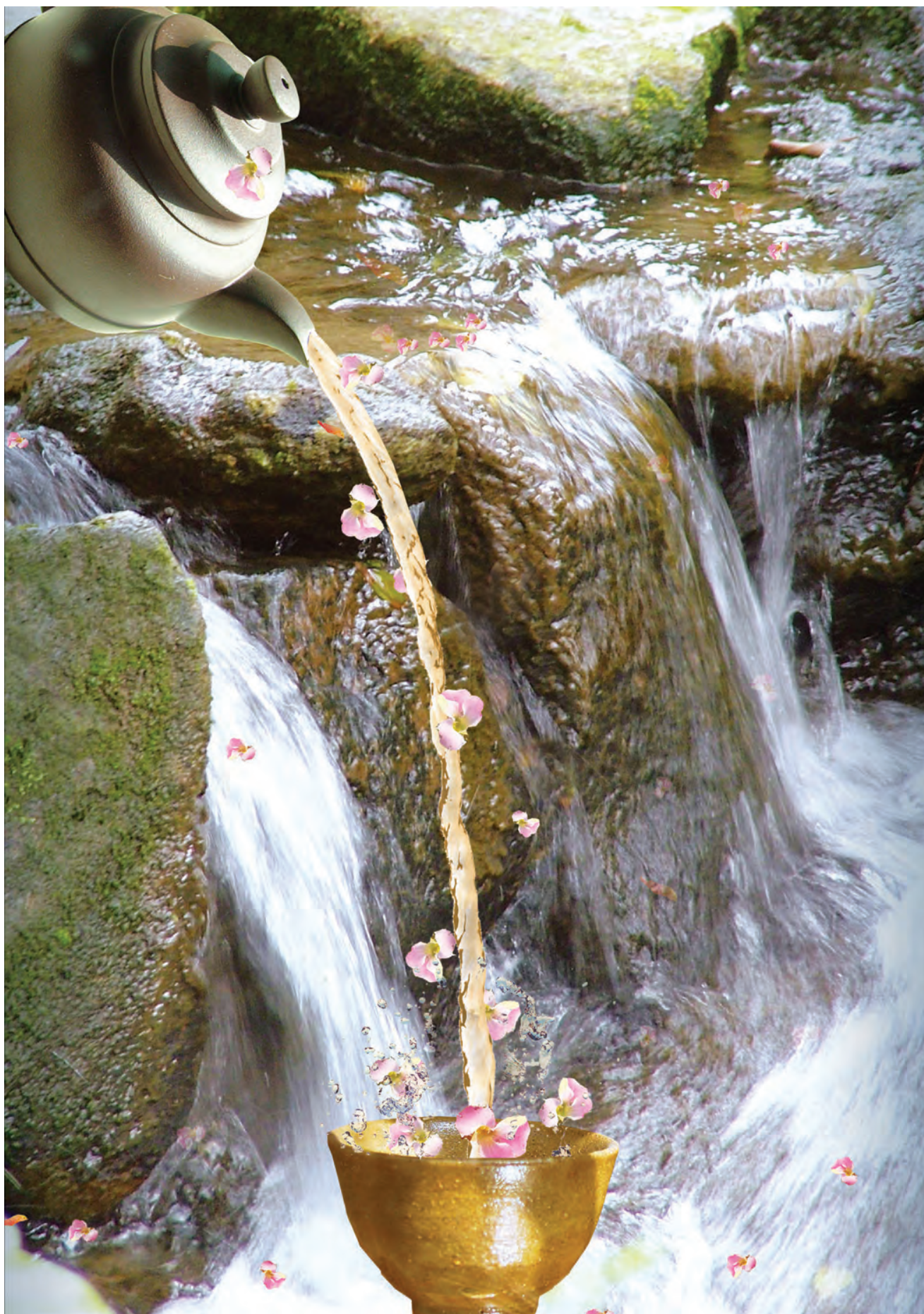
清香之美

～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



芬芳花水茗茶香·清澈瀑泉透心涼。



娉婷水中央
出塵彩蓮香
禪茶同一味
花香茶亦香



花間一壺茶
七彩蓮花心
迴旋彌天際
憾動吾人心



朦朧百花間
群芳競爭艷
問君茶滋味
飛鳥過天邊

行雲若流水 點點繁星間
茶中花如影 杳杳飄渺香
閒靜品茶茗 快樂在人間



簡約美學篇——

禪 食

企劃／天水芳泉 美學設計／秉忠

爾時，彼佛告諸比丘，說如此妙法：夫觀食有九事：四種人間食，五種出人間食。云何四種是人間食？一者揣食，二者更樂食，三者念食，四者識食，是謂世間有四種之食。彼云何名為五種之食，出世間之表？一者禪食，二者願食，三者念食，四者八解脫食，五者喜食，是謂名為五種之食。如是，比丘！九種之食，出世間之表，當共專念，捨除四種之食，求於方便辦五種之食。如是，比丘！當作是學。爾時，諸比丘受彼佛教已，即自剋己，成辦五種之食。是時，彼魔波旬不能得其便。

——增壹阿含經

菩薩飯時，心念言：十方天下人皆使如禪食足，常飽於經。

——諸菩薩求佛本業經

又彼比丘。內心思惟。隨順正法。觀察法行。又此世間一切眾生。何縛所縛。輪轉生死。彼見聞知。或天眼見。二縛所縛。繫在世間。何等為二。一者食縛。二者觸縛。食縛有四。一者搏食。二者思食。三者禪食。四者觸食。何者搏食。謂四人處。欲界六天。八大地獄。鬼中一分。二思食者。所謂魚中。三禪食者。所謂行禪色界天等。四觸食者。所謂諸鳥。何者為觸。觸者謂欲。有執手者。或有笑者。有眼見者。如是皆為欲觸所誑。如是一切愚癡凡夫。謂欲界中。人及餓鬼畜生地獄。此等習欲。故名欲界。又無色界三摩跋提。攀緣為食。以此二縛。常在世間。不得離欲。常為一切結使所縛。

——正法念處經





枝豆之春

諸法從本來 常自寂滅相

春至百花開 黃鶯啼柳上



竹葉豆腐

心隨萬境轉 轉處實能幽

隨流認得性 無喜復無憂



蘿 蔔 公 案

菩 提 本 無 樹 明 鏡 亦 非 臺

本 來 無 一 物 何 處 惹 塵 埃



梅花翠筍

正月梅花落 二月桃花紅

榮枯元有數 不必怨春風



浮香花菜

不知香積寺 數里入雲峰
古木無人徑 深山何處鐘

心徜徉的地方——

禪園小景

園藝師／忠順 美學編輯／蔡承訓











般若





禪知見

Zen Insight

■ 祖師法語小輯——
禪語悟心

■ 禪宗傳承祖師傳略——
天竺祖師七佛之四：拘留孫佛

■ 禪修知見

禪語悟



心地含諸種，遇澤悉皆萌；三昧華無相，何壞復何成。

——南嶽懷讓禪師

心地隨時說，菩提亦祇寧；事理俱無礙，當生即不生。

——馬祖道一禪師

一顆圓光明已久，內外追尋覓總無，境上施為渾大有。不見頭，也無手；世界壞時渠不朽，未了之人聽一言，祇這如今誰動口。

——寶誌禪師

吾之法門，先佛傳授。不論禪定精進，唯達佛之知見。即心即佛，心佛眾生，菩提煩惱，名異體一。汝等當知，自己心靈，體離斷常，性非垢淨，湛然圓滿，凡聖齊同，應用無方，離心意識。三界六道，唯自心現，水月鏡像，豈有生滅？汝能知之，無所不備。

——石頭希遷禪師

汝諸人總來就安，求覓甚麼？若欲作佛。汝自是佛。擔佛傍家走，如渴鹿趁陽焰相似，何時得相應去！汝欲作佛，但無許多顛倒攀緣、妄想惡覺、垢淨眾生之心，便是初心正覺佛，更向何處別討所以？

——長慶大安禪師

湛然常寂，應用無方；用而常空，空而常用。用而不有，即是真空。空而不無，便成妙有。妙有即摩訶般若，真空即清淨涅槃。般若是涅槃之因，涅槃是般若之果。般若無見，能見涅槃；涅槃無生，能生般若。涅槃般若，名異體同，隨義立名，故云法無定相。無生即無虛妄，乃是空寂之心。知空寂而了法身，了法身而真解脫。

——荷澤神會禪師

善惡之源，皆從心起；邪念因緣，能生萬惡，正觀因緣，能生萬善。無為寂滅，至極微妙，絕相離名，心言路絕，當知正觀還源之要也。是故智者正觀因緣，萬惑斯遣，境智雙忘，心源淨矣，是名淨修意業。

——永嘉玄覺禪師

見性者即非凡夫，頓悟上乘，超凡越聖。迷人論凡論聖，悟人超越生死涅槃；迷人說事說理，悟人大用無方；迷人求得求證，悟人無得無求；迷人期遠劫證，悟人頓見。

——大珠慧海禪師

夫道人之心，質直無偽，無背無面，無詐妄心。一切時中，視聽尋常，更無委曲，亦不閉眼塞耳，但情不附物即得。從上諸聖，祇說濁邊過患，若無如許多惡覺情見想習之事，譬如秋水澄渟，清淨無為，澹泞泊也無礙。喚他作道人，亦名無事人。

——潯山靈佑禪師



禪宗傳承祖師傳略——

七佛天竺祖師～

七佛之四：拘留孫佛

資訊出處／景德傳燈錄等 編撰／炳瑞光輝 美學編輯／賴信仲



拘留孫佛（Krakucchanda），又作拘婁孫佛、懼留孫佛、鳩樓孫佛、拘留秦、迦羅鳩餐陀等，意譯曰：所應斷已斷、減累、成就美妙等。乃現在賢劫千佛的第一尊佛，「過去七佛」的第四尊佛。據《長阿含經》卷一記載：拘留孫佛出現於世間，當時人們的壽命為四萬歲，婆羅門種姓，姓氏為迦葉，父親名為祀得，母親是善枝，有一子名為上勝，當時國王名為安和，住在安和城中。

拘留孫佛於尸利沙樹下成等正覺，舉行過一次說法集會，度化數萬弟子。其知名的弟子有二位，一者為薩尼，另一名為毗樓，侍者是善覺。

在佛經中關於拘留孫佛的記載很多，根據《佛種姓經》記載：「於毘舍浮佛之後，有兩足尊之正覺者，其名為俱留孫，不可測，難克之事。斷盡一生生有，達行之彼岸，如破獅子之檻，達最上之菩提。」

如《佛說觀佛三昧海經》卷十《念七佛品》中提到觀想拘留孫佛的情形：「拘留孫佛亦放光明住行者前，其佛身長二十五由旬，圓光三十二由旬，通身光五十由旬，相好具足如紫金山。見此

佛者，常生淨國不處胞胎，臨命終時，諸佛世尊必來迎接。」

在《如來方便善巧咒經》中提到：「爾時拘婁孫佛住在虛空，為護一切眾生除一切病，斷一切惡及鬼魅故，說是咒曰：南無佛陀耶 南無達摩耶 南無僧伽耶 那莫迦囉腳村大耶 多他伽多耶 阿囉漢坻 三藐迦三佛陀耶 唵迦吒迦吒迦吒迦吒 翅致翅致翅致迦耶 那莫薩婆多他伽坻馥 阿囉呵大地耶 三藐三菩提毘邪蘇婆呵。爾時拘婁孫佛說是咒已，告虛空藏菩薩言：善男子，是陀羅尼，乃至恒河沙等同名拘婁孫佛，并及三世諸佛所說，讚歎隨喜。若人受持是神咒者，於未來世末劫之中，建立三寶能生正信。」

在《地藏菩薩本願經》卷中，稱佛名號品第九記載：「又於過去有佛出世，號拘留孫佛。若有男子女人，聞是佛名，志心瞻禮或復讚歎，是人於賢劫千佛會中，為大梵王，得授上記。」又拘留孫佛說戒偈曰：「所行合宜不合宜，反省自我非查他；憎惡不喜與其他，彼行未行莫觀察。」

在《佛說觀藥王藥上二菩薩經》中提到：「尸棄如來、毘舍浮如來、拘留孫如來、拘那含牟尼如來、迦葉如來，亦讚是五十三佛名，亦復讚歎善男子善女人，能聞是五十三佛名者，能稱名者能敬禮者，除滅罪障如上所說。」

在《寶星陀羅尼經》卷第八，釋迦牟尼佛也提到得到拘留孫佛授記的因緣：「我為拘留孫佛及彼眾會，常作種種 使給侍，本心希望得授記別，是時

拘留孫佛便告我言：善男子，未來之世人壽百歲，爾時有佛出現於世，名釋迦牟尼如來阿羅訶三藐三佛陀，釋迦如來以大願故，大集諸佛及菩薩眾，汝當於彼得授阿耨多羅三藐三菩提記。」

關於拘留孫佛的遺跡，據《高僧法顯傳》所載：「從舍衛城東南行十二由延到一邑名那毘伽，是拘樓秦佛所生處，父子相見處，般泥洹處，亦皆起塔。」

拘留孫佛傳法之偈語為：

見身無實是佛身 了心如幻是佛幻
了得身心本性空 斯人與佛何殊別





禪修知見

■ 禪修知見之一 ~
開 悟

■ 禪修知見之二 ~
珍貴人身寶

■ 禪修知見之三 ~
業 力

■ 禪修知見之四 ~
慈 悲

■ 禪修知見之五 ~
般 若

■ 禪修知見之六 ~
平等心

■ 禪修知見之七 ~
解 脫

禪修知見之一——

開悟

什麼是開悟？

開悟即悟空，如何悟？

努力的行善，努力的止惡，自然而然就會悟。

空是什麼？

空是生命的本質，是一切的答案。

只有悟空，才能出離三界，解脫生死。

開悟只是剎那明白空，但並沒有辦法時時刻刻安住於空，故開悟其實是修行的真正開始，只有完全懂得空，才不再在「有」的千變萬化中打轉，浪費寶貴的生命。

故所謂的「長養聖胎」，指的就是開悟後，將悟境不斷深化、廣化的過程，必須修至分分秒秒不離空，才是真正的成就。

但是，事實上開悟都非常不容易，更遑論分秒安住於空。因為開悟必須累積無量無邊的功德福報，必須非常努力於生命的成長，否則開悟也是一件難以達成的美夢。

一旦開悟，就躋身聖者行列，因為他已經澈底明白一切森羅萬象之後的永恆，他已經能夠片刻出三界，只要不

斷的全面化，總有一天，他一定能夠完全出三界，得到究竟的成就。

故開悟是修行的階段中非常重要的一個里程碑，但是事實上並沒有頓悟這回事，一切的剎那開悟，絕對來自日久功深的薰習，所以，真的，老實修行是達到開悟的唯一一條路。



珍貴人身寶

「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更待何生度此身。」

人身確實是寶，是得度到彼岸的寶筏，是解脫三界的珍貴工具。

每獲得一次人身，都是十善業功德的累積與感召，所以人身寶也可以叫做功德身，就是因為必定是過去生曾修十善業，今生因緣成熟，才能夠得到一個人身，故人身寶難得，絕非虛言。就以十善業的功德而言，其實要累積到這樣大的功德，並非易事，有時要好幾世的行善功德相加，才能在未來生再感召一次人身，故一定要珍惜人身寶，因為實在得來不易。

人身既然如此珍貴，我們真的是要好好的愛惜，並賦予更有意義的使用方式，我們每個人每天都在過日子，但大多數人的生活方式都是在糟蹋人身寶，不是飲食不當，就是縱欲過度，這裡的欲，不只是指色欲，也包括一切聲、香、味、觸等的過度貪著與放逸，這些都是讓人身寶容易損壞及衰老的生活方式，所以愛惜人身寶的第一步就是要過正常健康的生活，否則人身寶很快就會失去，到時再後悔就來不及了。

有了健康的人身寶，就宜好好的聽聞、修

行佛法，因為佛法是生命的真理，是讓生命得到圓滿的究竟方法。佛法，其實不只是宗教，更是人類追求真、善、美的生命法則，只要實踐這些法則，生命就能得到最大的擴展與提昇，而人身寶就扮演了達成這些偉大目標的橋樑角色，故人身不是讓我們來這短暫的人世造業的工具，相反的，是讓我們完成自度度人弘大生命目的之寶筏，故人身實為寶，宜多愛護之、善加利用之，方不辜負過去生所種下的十善業功德，也方不辜負諸佛菩薩的加持。



禪修知見之三——

業 力

業，是造作，有黑業，也有白業。

黑業必報，白業也必報。

黑業受報的時候，充滿了無邊的苦痛，白業受報的時候，則充滿快樂與幸福。

業，必定要報，這就是因果。

無始劫來，眾生在六道輪迴，都造了無量無邊的業，業有多少，輪迴就有多長，故業與輪迴是息息相關的。

除非不再造業，否則必得永無止盡的繼續

流浪生死。

不再造業的根源在於心，只要心停止了妄念，當妄念全部止息，輪迴就跟著止息。所以，我們要找到輪迴的根本原因——妄念。然後透過各種修行來止息它，那麼，總有一天，我們的心就不再製造任何的妄念，也不再受任何妄念的干擾，這時，就是解脫輪迴，就是究竟成就。



禪修知見之四——

慈 悲

慈是予樂，悲是拔苦。

慈悲是每一個佛教徒必須學習的課程。

為什麼要慈悲呢？

慈悲到底能為自己或別人

帶來什麼樣的好處呢？

這就牽涉到輪迴的事實；

即在漫長的輪迴路上，

其實每一個人都曾經互相作過眷屬。

所以今日的敵人，

過去生却曾經作過親愛的眷屬；

今日的眷屬，更可能已經多生多世作過眷屬。

一切的眾生，真的如父、如母、如子、如女，

所以從這個角度來觀察的話，

因為真的千真萬確如此接近過，

所以站在每一個人

一定愛自己家人的角度再來觀察，

便會明白為什麼人要對別人慈悲，

因為如同每一個人

都希望自己的家人沒有痛苦，只有快樂，

那麼這正是慈悲的精神所在。

而且，更重要的一點是，慈悲別人，

就是慈悲自己，為什麼呢？

這可以從因果的角度來觀察，

所謂的因果法則即是：種如是因，得如是果；

也可以說是作用力與反作用力。

那麼對別人慈悲，

這個慈悲的力量一定會回到自己的身上，

當然相反的，如果嗔恨別人，

這個嗔恨的力量也一定會回到自己的身上；

而世上沒有一個人喜歡別人對自己不好，

每一個人都希望別人對待自己很好，

那麼，如果真的是如此的希望著，

就從今天開始，慈悲每一個人吧！

慈悲，是高貴的情操，是佛法的重心，

是每一個人必修的人生科目。

無緣大慈，同體大悲。

請讓慈悲盈溢在你的心中，

你的生命一定會因而變得更平安、

更幸福、更喜樂。



禪修知見之五——

般若

什麼是般若？

般若就是了生脫死的大智慧。

般若為何能了生脫死呢？

因為生死輪迴的原因就在於無明；而般若正是無明的相反狀態，故只要證得般若，當然就能遠離無明，也就是遠離了生死輪迴。

要如何才能證得般若呢？

般若雖然無形無相，但證入的方法卻非無迹可尋，一切可以了解的方法不勝枚舉，例如靜坐，只要好好的靜坐，全力以赴加上日積月累的靜坐，這個修行人自然而然會證入般若。又例如布施，只要是全力以赴加上日積月累而且不執著的布施，這個修行人也自然而然會證入般若。

故般若其實並不真的完全難以企及，只要我們肯下足了功夫，一定可以親證般若，永斷生死輪迴。



禪修知見之六——

平等心

什麼是平等心？

這是一個修行人行菩薩道時，
非常重要的美德。

怎麼說呢？就是對待眾生一律平等。

當自度時，因為面對的對象只有自己，
所以沒有比較，

也就沒有平等或不平等的問題。

但是當度人時就不同了，
一個行菩薩道的人，馬上會遇到這個問題：
有沒有平等心？

為什麼平等心這麼重要？

因為當一個人行菩薩道時，

會遇見很多很多的眾生，

這其中，有的是善緣來相見，

但也有的是惡緣來相見，

但不論過去生的因緣好壞，

只要有法緣，都要以平等心去對待，

也就是都要以慈悲心去對待。

最起碼，

也不能以自己的喜惡來決定對別人的態度，
如果不能膺服此點，

那麼任你是多大的修行人來轉，

也要開始造業，

因為沒有這樣的菩薩，

更沒有這樣的善知識。

會對眾生作下極壞的示範與引導。

所以，平等心是菩薩必備的胸懷，

有了平等心，

我們才不會對有錢的、有地位的、
美貌的眾生特別好，

也才不會對沒錢的、沒地位的、
不好看的眾生特別壞。

作到這樣平等心對待，

才是真正的菩薩，才能真正利益眾生，
也才能繼而開展大公無私、
清淨無染的菩薩道業。



禪修知見之七——

解 脫

為什麼需要解脫？

解脫什麼？

這是許多未深入佛法的人，會不約而同提出的問題。

那麼，我們可以這樣回答～

佛法可貴之處，即在於對於人生真相的觀察。

因為佛法觀察到人是不自由的，換句話說，人是處於一種被束縛，甚至被綑綁的狀態。

是嗎？人是被束縛的嗎？

很多人馬上會產生這樣的疑問。

答案是肯定的，人真真實實、明明確確是被束縛的。

隨便仔細觀察一點，就能讓我們無從辯駁。例如，生死的束縛。

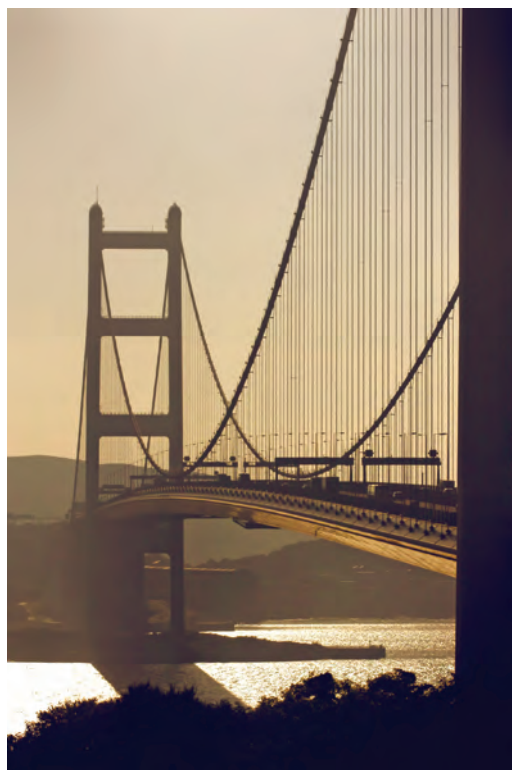
既然有生，何必有死？是許多人的大疑與不解，但這永遠得不到答案，因為太少人能真正得到，這個生命最終的問題之珍貴稀有答案，除非他究竟成就了，所以，只是一個生死問題，人就無所逃避，也不明究裡，只有無明的生，又無明的死。

又例如：欲念的束縛。

沒有人能從欲念的干擾中，真正理性、

清明、平衡。飢餓時，對於食物的渴望，不是任何學問可以讓其止餓的；口渴時，對於水的渴望，不是任何感情可以止渴的；欲望高漲時，不是任何教條可以真正讓其馬上平靜下來……各種各樣的欲念都是我們的束縛。

所以，我們真的是不自由的，被束縛的；所以我們真的需要珍貴的佛法教導我們如何解脫。





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

以下是指導教席文華智慧為禪定寫的文章，可供參考～

什麼是禪定？

內心安定是禪，離開外在的束縛是定。

禪定，是每一個修行人的必修課程，為什麼呢？

因為定力是非常重要的，例如一個人在慌亂之中，往往會失去清明的觀察力，

既然失去觀察，則往往作出錯誤的抉擇或反應，

故定力不只是對出世法甚為重要，連世間法想要有成就，定力都是不可或缺的要素。

禪定，不可能一蹴而成，必須經過日積月累的功夫，才能有所成就。

所以，修習禪定，需要極大的耐性與毅力，日復一日，沒有厭倦的坐下去。

那麼，禪定到底對修行有什麼意義呢？

可以說，守好戒律，要有禪定；也可以說，增長智慧，要有禪定；

那麼我們都知道，戒、定、慧是學佛三總綱，缺一不可，

禪定居中，正表示了下可以鞏固戒律，上可以開發智慧的重心位置。

所以，禪定就如同不倒翁的重心，只要重心掌握對了，

也許表面看起來東搖西晃，事實上，他的內在是永恆的平靜，

絕對不會受到外在變化的影響或干擾。

禪定，不但能帶來內心的平靜，還能为身體帶來莫大的好處，

只要持之以恆的練習禪定，身體一定極少生病，而且能延年益壽，故禪定對身心皆有益處，

實在值得每一個修行人持之以恆的修習、鞏固、長養，

只要禪定功夫不斷增長，則修行之路走得更平坦、更順利。

禪定，一旦日久功深，必能進入定境，

而定境正是開悟不可或缺的條件，

故解脫的關鍵在於開悟，而禪定正是開悟的溫床，

所以怎能不予以重視，並予以長久而耐心的訓練呢？



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

記取萬法歸一一歸何處。自此從朝至暮從暮至朝。上床下地出門入戶。動靜閑忙。須要話頭綿密疑而無間。出聲不出聲隨意方便。若至禮佛處放下話頭。志誠發願懺悔。願終至波羅蜜處。隨舉話頭相接。或於諷經處卷終至波羅蜜處。如前一般。事務細繁自宜檢點。又與學人謂。參禪中境界事非一種筆舌難盡。略而言之。若論境緣起處。皆出心之所生。心若不生境從何有。故經云。一切業障海皆從妄想生。又云。凡所有相皆是虛妄。又云。一切境界終不可取多見學人聞說境界是有。心中歡悅。若說境界虛妄不實。便生煩惱。此下重明境界二字皆從昏沈散亂而起。昏沈者因懶惰心有。散亂者因恣縱心生。懶惰心是昏沈之本。恣縱心是散亂之根。所以昏沈則境異。散亂則體殊。皆隨妄想之心頃刻百變。心若不起爭如之何。學人若有此二種心生。即從坐起抖擻精神。使身心舒暢。隨舉話頭大起疑情。此念應時消散。或有不信此說。反引楞嚴經中五十種魔以為實有。豈不聞世尊為阿難言。此五十種魔。皆是色受想行識五妄想成客塵所覆。主人若迷客得其便。向下文長且止。到這裏坐斷凡聖路頭。與學人掃蹤滅跡去也。且道那箇是主。萬法歸一一歸何處。是那箇是客。汝暫舉心塵勞先起。是至此心無二用究竟非一。或有參無字者。或有參本來面目者。或有參究念佛者。公案雖異疑究是同。故經云。歸元性無二方便有多門。於此學人各將本參話頭。自重自保勇猛挨拶將去。至拶不入處。驀地和身透過。直向那邊孤峯頂上。

——禪宗決疑集



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

何者(徵)夫聖人玄心默照理極同無。既曰。為同同無不極。何有同無之極。而有定慧之名。定慧之名非同外之稱也答前初難。初四句謂妙盡冥符寂照雙絕。何有下二句反責當此同無極處。豈容定慧異名。問曰若如是者。何故前云寂即用用即寂耶。下釋云。定慧之名非同外之稱也。意云。定慧之名即同無之寂照。豈離同外別有二名。

若稱生同內有稱非同。若稱生同外稱非我也遺妄執也。言生者。恐妄計云。同非定慧但定慧生於同內。下遣云有稱非同謂有定慧兩名。依名取相便非同也。若稱生同外者。謂定慧二名同異而出。下復破云。稱非我也。我指同無。無得之般若焉有同無之外。別生定慧之名哉。

又聖心虛微妙絕常境。感無不應會無不通。冥機潛運(動)其用不勤群數之應。亦何為而息耶答前第二難也。初二句正智無相亦無為也。次四句量智應有亦無不為也。後二句反責。清淨忘照故曰虛微。非色非心可云妙絕。冥猶默也。深也。機目智也潛亦冥潛。如量無思不應而應。智用何勤。故韋提懇切。運通而出於宮中。勝鬘仰祈。應念而現於空際。智則即實而權身亦即真而應。而言幾息。是何言歟。

且夫心之有也以(因)其有有有不自有自此已下答前二智體殊。謂正答心異。兼通有知也。初句標妄。次二句辨釋。諸心心所由四緣起。緣有之有故不能自有。

故聖心不有有有有故(躡上)有無有(非有)有無有故。則無無(非無)無無故聖心不有不無不有不無。其神乃虛初句承前妄心有有。以顯聖心非緣有而有。故不有有。躡此三字展轉釋。成非有非無。中道莫寄。至虛至寂之心。文相可解。

——肇論新疏



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

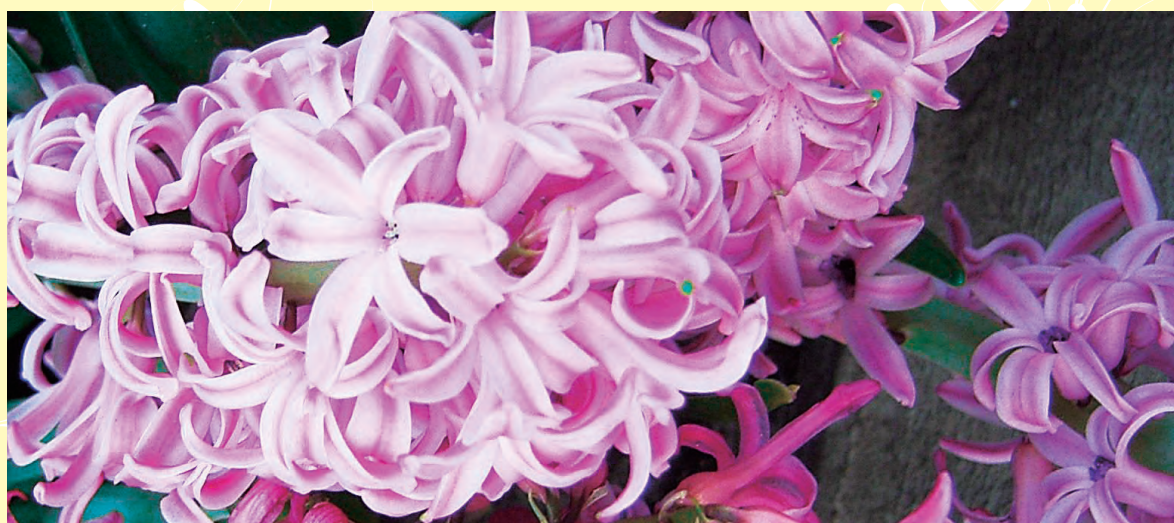


參考資訊

諸菩薩摩訶薩有三昧名首楞嚴，行是三昧，令菩薩摩訶薩疾得阿耨多羅三藐三菩提。有名寶印三昧，師子遊戲三昧，妙月三昧，月幢相三昧，諸法印三昧，觀頂三昧，畢法性三昧，畢幢相三昧，金剛三昧，入法印三昧，三昧王安立三昧，放光三昧，力進三昧，出生三昧，必入辯才三昧，入名字三昧，觀方三昧，陀羅尼印三昧，不忘三昧，攝諸法海印三昧，遍覆虛空三昧，金剛輪三昧，寶斷三昧，普照三昧，不求三昧，無處住三昧，無心三昧，淨燈三昧，無邊明三昧，能作明三昧，普遍明三昧，堅淨諸三昧三昧，無垢明三昧，作樂三昧；電光三昧，無盡三昧，威德三昧，離盡三昧，不動三昧。莊嚴三昧，日光三昧，月淨三昧，淨明三昧，能作明三昧，作行三昧，知相三昧，如金剛三昧，心住三昧，遍照三昧，安立三昧，寶頂三昧，妙法印三昧，法等三昧，生喜三昧，到法頂三昧，能散三昧，壞諸法處三昧，字等相三昧，離字三昧，斷緣三昧，不壞三昧，無種相三昧，無處行三昧，離闇三昧，無去三昧，不動三昧，度緣三昧，集諸功德三昧，住無心三昧，妙淨華三昧，覺意三昧，無量辯三昧，無等等三昧，度諸法三昧，分別諸法三昧，散疑三昧，無住處三昧，一相三昧，一性三昧，生行三昧，一行三昧，不一行三昧，妙行三昧，達一切有底散三昧，入言語三昧，離音聲字語三昧，然炬三昧，淨相三昧，破相三昧，一切種妙足三昧，不喜苦樂三昧，不盡行三昧，多陀羅尼三昧，攝諸邪正相三昧，滅憎愛三昧，逆順三昧，淨光三昧，堅固三昧，滿月淨光三昧，大莊嚴三昧，能照一切世三昧三昧等三昧，無諍行三昧，無住處樂三昧，如住定三昧，壞身衰三昧，壞語如虛空三昧，離著如虛空不染三昧。

舍利弗！是菩薩摩訶薩行是諸三昧，疾得阿耨多羅三藐三菩提。

——大智度論



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

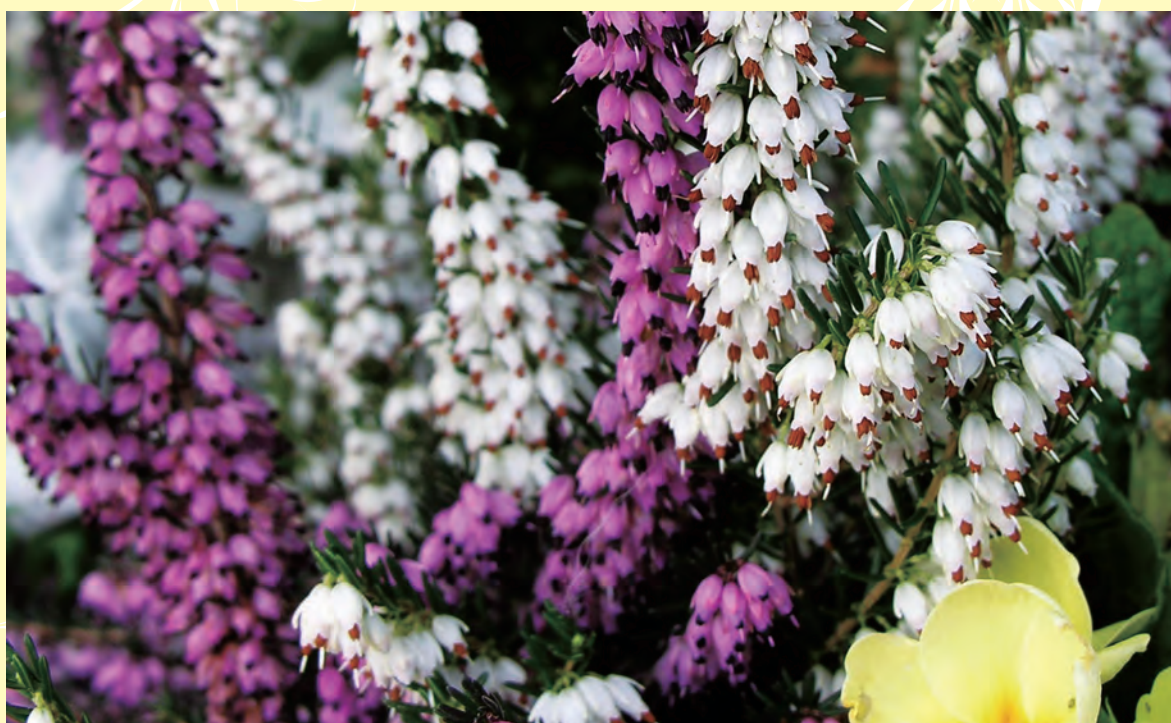
亦在生活中成就

參考資訊

比丘當重經如愚人重珍寶，持經當父母，當用經生活，父母活人一世耳，經度人無數世，令人得泥洹道，用是故，法可久。不得貪食嗜味，食不得多，多者病人，少者復飢，趣可而已，不得味飯，法可久。當持身比土，日當憂死，不樂在生死中，生者多憂，憂父母、兄弟、妻子、親屬、奴婢、知識、畜生、田宅，是曹憂者，皆愚癡憂耳。如人有罪，為吏所取，雖有宗親，不得前附，用是穢故；身當以比土，獨來獨去，當與身競，法可久。勤修精進，端身口意行無過失，取道不難，法可久。懼降心意，不聽六情，抑姪怒癡，無有邪行，法可久。坐眾人中，不羞眾人，為人所敬，心淨端故，不恐不畏；取道不邪，如人為人所讒，為吏所捕，吏雖執之，其人不恐，用無所犯故；清淨持戒，畏佛戒語，坐眾人中不恐，心淨故，法可久。敬慎不自憍慢，從慧者受經戒，見癡者當教經戒。比丘持是七法，法可久。

有四輩：一者為道殊勝，二者解道能言，三者依道生活，四者為道作穢。何謂為道殊勝？所說道義，不可稱量，能行大道，最勝無比，降心態度憂畏，為法御導世間，是輩沙門，為道殊勝。何謂解道能言？佛所貴第一說，又奉行無疑難，亦能為彼演說法句，是輩沙門，解道能言。何謂依道生活？念在自守，勤綜學業，一向不迴，孜孜不倦，人法自覆，是輩沙門，為依道生活。

——佛般泥洹經



實修法語

Instruction for Dharma Practitioners

法語如珠
實修證果

■ 實修法語之一～
回到本體

■ 實修法語之二～
出三界

■ 實修法語之三～
佛經處處是得度大寶

法語／文華智慧

美編／彭聖芬 慈訓瓔珞

實修法語之——

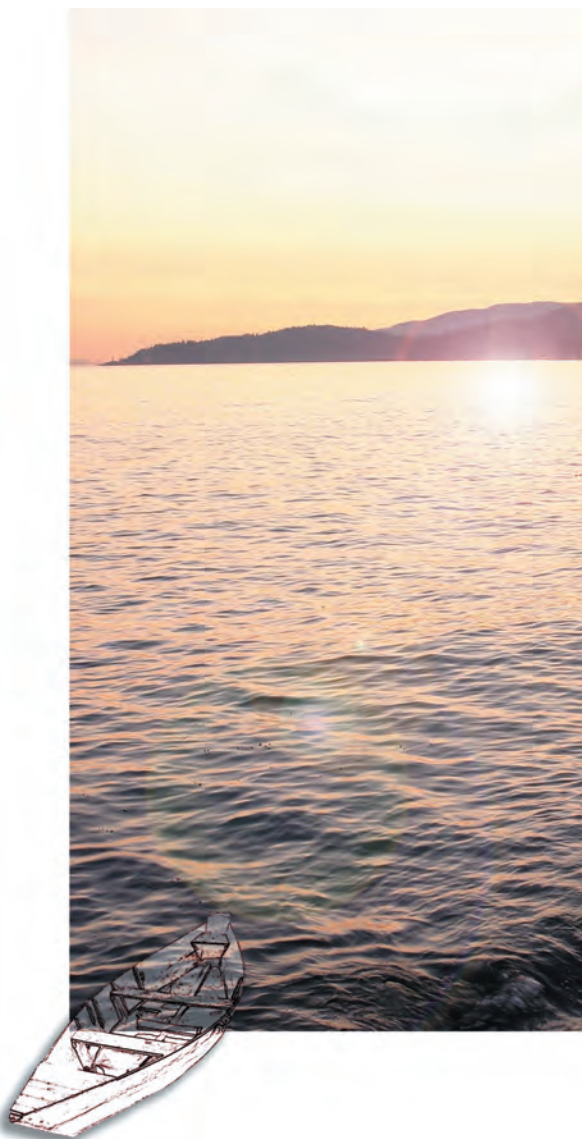
不斷回到本體就會成就

法語

回到本體——
不斷的回到本體
就會成就

實修心得／光明熾盛

我們都想修行成就，從三界的煩惱牢籠中解脫，從妄念的荊棘叢林中脫身而出。然而如果我們並不清楚正確的方向在哪裡？就如同在迷茫的大海中沒有指路的明燈一般，到最後還是難以到達解脫的彼岸。回到本體就是明燈，是解脫三界火宅的方向。然而什麼是本體呢？就是明白只要陷溺於一切生滅不已的現象中就註定了即身處在奔流不息、驚濤駭浪、重重無盡、身不由己的妄念大河中難以出離。反之，只要不隨妄念波動不已、不去追逐不息，不斷的回到那不生不滅、廣大圓滿、清淨自在、無拘無束、清明靈覺的狀態，那麼就是回到本體。這真的需要我們下定決心要出離三界，具備屢敗屢戰的耐心與毅力，念茲在茲的練習才能有足夠能量擺脫輪迴漩渦強大的牽引力，進而航向彼岸。在每一個當下都下足功夫，每一個當下都與空相應，串連起來就是成就。因此與其期待明日的成就，不如現在這個當下老老實實的、正念相續的回到本體，只是老實修行、老實行善，相信這樣自然而然就能水到渠成的～成就。



實修法語之——

立志出三界

法語

出三界——

立志出三界

作自由解脫大丈夫

實修心得／光明熾盛

這真是佛菩薩對我們永恆的提醒啊。修行到底是為了什麼？為了名？還是為了利？或是為了其他的執著？修道以後我們也許表面上放下了許多，可是真的完全斷除一切執著了嗎？事實上只有放下了一切的執著才是真正出三界，而只要還有一絲的執著，那麼這一絲就足以讓一個修行人三界現身，所以真的只有出三界是修道成就與否的標準，也是我們修行是否得力，是否修對了方向的揀擇。為什麼修道者多如過江之鯽，成道者少如鳳毛麟角，這當中涉及到精進與否的問題，也同時涉及到修行方向的問題，因為我們常常很容易在外相上很精進，忙於外相修行，可是卻沒有好好的面對內在，而即便知道要好好在心地下功夫，也並不願意老老實實的修行，可是今生好不容易得遇佛法，要修就要立志出三界，就要成就，就要作自由解脫的大丈夫～丈夫自有冲天志，不出三界誓不休。



實修法語之——

三藏十二部是珍貴的得度大寶

法語

三藏十二部

實在是太珍貴了

到處都是得度的大寶

俯拾皆是

例如：是心作佛 · 是心是佛

……

實修心得／光明熾盛

三藏十二部經論可以說是佛法以文字記錄下來的總其成，是佛陀及諸菩薩與歷代高僧大德留給我們最為珍貴的法寶，是我們修行的依歸，更是得度的寶筏。在三藏中，學習到的不只是知識與知見，更重要的是當用我們心去體會時，那份與佛心的直接交流與感動便油然而生，那直破無明煩惱的正知見是如此精微有力，那對宇宙人生的洞見與智慧又是如此令人讚歎不已，正所謂「甘露法雨，沁人心肺」啊！就如這句「是心作佛 · 是心是佛」法語所說，就蘊含解脫至要在其中，因為我們常常不自覺的就陷入心外求佛的習慣當中，卻忘了修行的真義與實修的關鍵是要在心地下功夫，一旦栽在妄念的漩渦裡迷頭認影出不來即是輪迴；而放下對妄念的攀執，回到那清淨圓明的本體即是解脫，不假外求，本來圓滿。誠如普賢王如來祈禱能顯自然智根本願文所說：「體性明空無過染，本覺清淨原安住，三界毀壞亦無畏，不著貪欲五濁塵，自顯無別自然智。」可見修行真的是差之毫釐失之千里，而「是心作佛 · 是心是佛」告訴我們修行成就的關鍵真的就在心，節省了我們多少盲修瞎練的時間啊。閱讀三藏十二部經典，這樣的智慧法語俯拾皆是，能登上如此的大寶船，真是令人萬分雀躍與珍惜啊。





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／鄭博文

《接上期》

成為有幾種？

云何名為論？

【經文】

楞伽阿跋多羅寶經 卷第一

一切佛語心品 第一之一

如實有幾種？

幾波羅蜜心？

何因度諸地？

誰至無所受？

何等二無我？

云何爾炎淨？

諸智有幾種？

幾戒眾生性？

誰生諸寶性，

摩尼真珠等？

誰生諸語言，

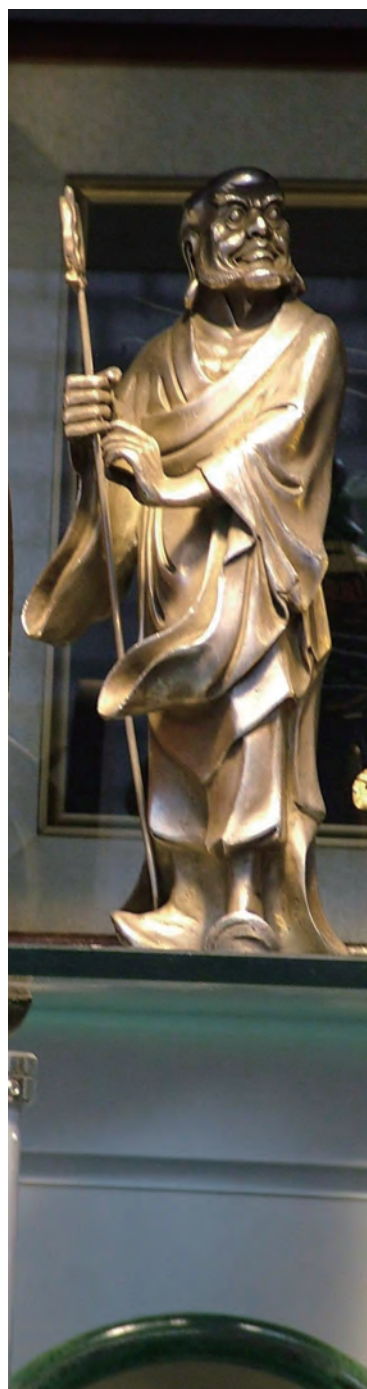
眾生種種性？

明處及伎術，

誰之所顯示？

伽陀有幾種，

長頌及短頌？



云何生飲食，
及生諸愛欲？
云何名為王，
轉輪及小王？
云何守護國？
諸天有幾種？

云何名為地，
星宿及日月？
解脫修行者，
是各有幾種？

弟子有幾種？
云何阿闍梨？
佛復有幾種？
復有幾種生？

魔及諸異學，
彼各有幾種？
自性及與心，
彼復各幾種？
云何施設量？
唯願最勝說。

【白話釋文】

大慧菩薩接著向世尊請教：

真如實際有幾種呢？
到彼岸心復有幾種？
有何因超十地而證法界？
又誰能至無所有處？

什麼是二種無我？
云何所知淨？
聖智有幾種呢？
眾生根性不一教戒有幾種？
摩尼真珠等寶物
這一切寶物的自性由誰而生？
誰起於語言？
眾生及諸物？
菩薩五明與一切的技術
誰能如是說？

有幾種偈語？





如來有幾種？

本生有幾種？

魔羅以及諸異學

他們各有幾種呢？

自性以及心意識

又各有幾種呢？

為何權宜施設假名？

願佛為我們開示演說

【解讀】

大慧菩薩繼續恭敬的向世尊請教，問題多而繁複，例如為什麼會有大地星辰以及日月都問了，真是鉅細靡遺啊！

當然其中也問了不少重要的問題，例如如實有幾種、何因度諸地、何等二無我、諸智有幾種、誰生諸寶性、明處及伎術誰之所顯示、解脫修行者是各有幾種、弟子有幾種、云何阿闍梨、佛復有幾種、復有幾種生、魔及諸異學、彼各有幾種、自性及與心、彼復各幾種、云何施設量？

就以「如實有幾種」這個問題而言，以大慧菩薩的証量而言，對於如實是多少有所了悟的，而之所以提出這樣的問題；一方面是為了不同根器的眾生而問，一方面也是因為菩薩的証量畢竟是不如佛，需要謙虛的請學習。

那麼，就以如實而言，其同義的名詞就

長句及短句？

道理有幾種？

解釋有幾種？

為什麼會生出飲食？

一切的愛欲又因何而起？

如何稱名為王？

以及如何稱名為轉輪聖王與小王？

守護國家的諸天

有哪些呢？

為什麼會有大地

星辰以及日月呢？

能夠透過修行而解脫者

是各有幾種呢？

所謂的弟子有幾種？

如何才能稱為軌範師？

很多，例如「如實相」、「如實性」等。至於如實二字的意思，如是平等的意思，實是不虛的意思；如實則是真如實相的意思。

而不論如、實、如實，都是說明真理的名詞。例如法華經安樂行品就說：「觀諸法如實相。」就是指修行人要觀察一切諸法的如實相，也就是諸法實相。

另外，行宗記上一之二就解釋道：「真如平等，體離虛妄，故云如實。」意思是說具備真如、平等特質的諸法實相，由於其本體是空，遠離了一切的虛妄，所以稱作「如實」。

還有，法華文句也解釋了如實道是：「如如真實之道。」是的，如即法性之理體，不二平等，所以稱作「如」；而彼此之諸法皆如，所以稱作「如如」；係正智所契的理體。如同大智度論所說：「人等世界故有，第一義故無。如如法性實際世界故無，第一義故有。」

至於，三藏法數則說明了：「真如實相，體本空寂。」是的，其實真如實相就等於空，因為其本體空寂的緣故。

佛法實在是太浩瀚了，而唯有佛可以給予我們最究竟圓滿的答案與教導；所以，我們真的是要對佛陀禮敬讚歎、真誠歸依啊！



【伸論】

如實就是真理，就是諸法實相，就是空。

法華文句說：「道覺義成，即是乘如實道來成正覺，此真身如來也。以如實智乘如實道來至三界，示成正覺者，即應身如來也。」說的很清楚了，不論真身如來或應身如來的二種如來，都來自於如實道。

那麼，什麼是如實智呢？大智度論說：「如實智者，一切法總相、別相，如實正知，無有罣礙。」這樣的智慧實在是太浩瀚無邊了，而且是只有佛才能證得的智慧德相；所以對於佛陀，真的是要發自內心的禮讚與佩服啊！



大智度論接著說：「如實智有何等相？
答曰：有人言能知諸法實相。（中略）
此中說如實智唯是諸佛所得。何以故？
煩惱未盡者猶有無明，故不能知如實。
二乘及大菩薩習未盡故，不能徧知一切
法一切種，不名如實智。但諸佛於一切
無明盡無遺餘，故能如實智。」
就以，太清楚了，唯有佛能夠徧知一切
法、一切種，只有向佛學習才是究竟的
學習；我們就好好的向佛學習吧！

【相關經論】

無所受，必得般涅槃。

——中阿含經

佛陀開示：如果能作到一切法則必能証
入涅槃寂靜。

是的，當心意解脫，則對一切法皆無所
受，則必得証涅槃。所以法華經化城喻
品也說：「以不受一切法故，而於諸漏
心得解脫。」

真珠明月摩尼眾寶以為交露。

——無量壽經

摩尼是寶珠的總名，明月則是摩尼的別
名；因為摩尼寶珠光如明月，所以明月
才成為摩尼寶的別名。六要鈔六本有說
明：「明月珠者摩尼也，摩尼之中有明
月珠，明月珠者即上所言月光摩尼。千
手經說日精摩尼、月精摩尼，其月精者
此珠也。」另外，慧苑音義上說：「此
寶光淨不為垢穢所染。」又說：「末尼
此曰增長，謂有此寶處，必增其威德，
舊翻為如意隨意等。逐義譯也。」仁王
經良賁疏則說：「梵云摩尼，此翻為
寶，順舊譯也，新云末尼，具足當云震
踰摩尼，此云思惟寶。會意翻云如意寶
珠，隨意所求皆滿足故。」涅槃經也
說：「投之濁水，水即為清。」

明處者五明也，此五者生明智處，
故言明處。

——勝鬘寶窟中本



明處可以說就是學習而生智慧之處，總共有五種，也就是一般所說的菩薩五明；見於菩薩地持經：「明處者有五種：一者內明處，二者因明處，三者聲明處，四者醫方明處，五者工業明處；此五種明處菩薩悉求。」根據西域記的記載：「七歲之後，漸授五明大論：一曰聲明，釋詁訓字，詮目疏別。二曰工巧明，技術機關，陰陽曆數。三曰醫方明，禁咒閑邪，藥石針艾。四曰因明，考定正邪，研覈真偽。五曰內明，究暢五乘因果妙理。」

【小結】

由於佛陀已証得無上正等正覺，所以一切圓滿，一切具足；而且對於一切的一切，都無所不知，無所不能；可以說是悉知悉見，廣大神通；所以不但能教導所有的菩薩與眾生，還能帶領大家出離這憂悲苦惱的三界火宅！

所以，佛法是有大功用的，能夠去除煩惱，能夠帶來幸福，能夠建立悲智，能夠了生脫死，能夠利益無量無邊的眾生。

所以，我們真的應以萬分感恩與珍惜的心，去修行成就，去利益一切有緣的眾生……

《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

佛復告文殊師利：如是住般若波羅蜜時，是諸善根，云何增長？云何損減？

文殊師利言：若能如是住般若波羅蜜，於諸善根無增無減，於一切法亦無增無減。是般若波羅蜜性相亦無增無減。

世尊！如是修般若波羅蜜則不捨凡夫法，亦不取賢聖法。何以故？般若波羅蜜不見有法可取可捨。

如是修般若波羅蜜，亦不見涅槃可樂、生死可厭。何以故？不見生死，況復厭離；不見涅槃，何況樂著。

如是修般若波羅蜜，不見垢惱可捨，亦不見功德可取，於一切法心無增減。何以故？不見法界有增減故。

世尊！若能如是，是名修般若波羅蜜。



世尊！不見諸法有生有滅，是修般若波羅蜜。

世尊！不見諸法有增有減，是修般若波羅蜜。

世尊！心無憊取，不見法相有可求者，是修般若波羅蜜。

世尊！不見好醜，不生高下，不作取捨。何以故？法無好醜，離諸相故；法無高下，等法性故；法無取捨，住實際故。是修般若波羅蜜。

【白話釋文】

佛對文殊菩薩說道：如是以無住相住般若時，善根會如何增長？或如何損減呢？

文殊菩薩答道：如果能夠如是以無住相住般若，那麼，善根既沒有增加，也沒有減少；可以說，於一切法都沒有增

加，也沒有減少；至於，如是的般若之性相也是都沒有增加，也沒有減少，亦即無增無減。

如是修行般若，則不捨凡夫之法，也不取賢聖之法。為什麼呢？般若不見任何一法有可取或可捨之處。

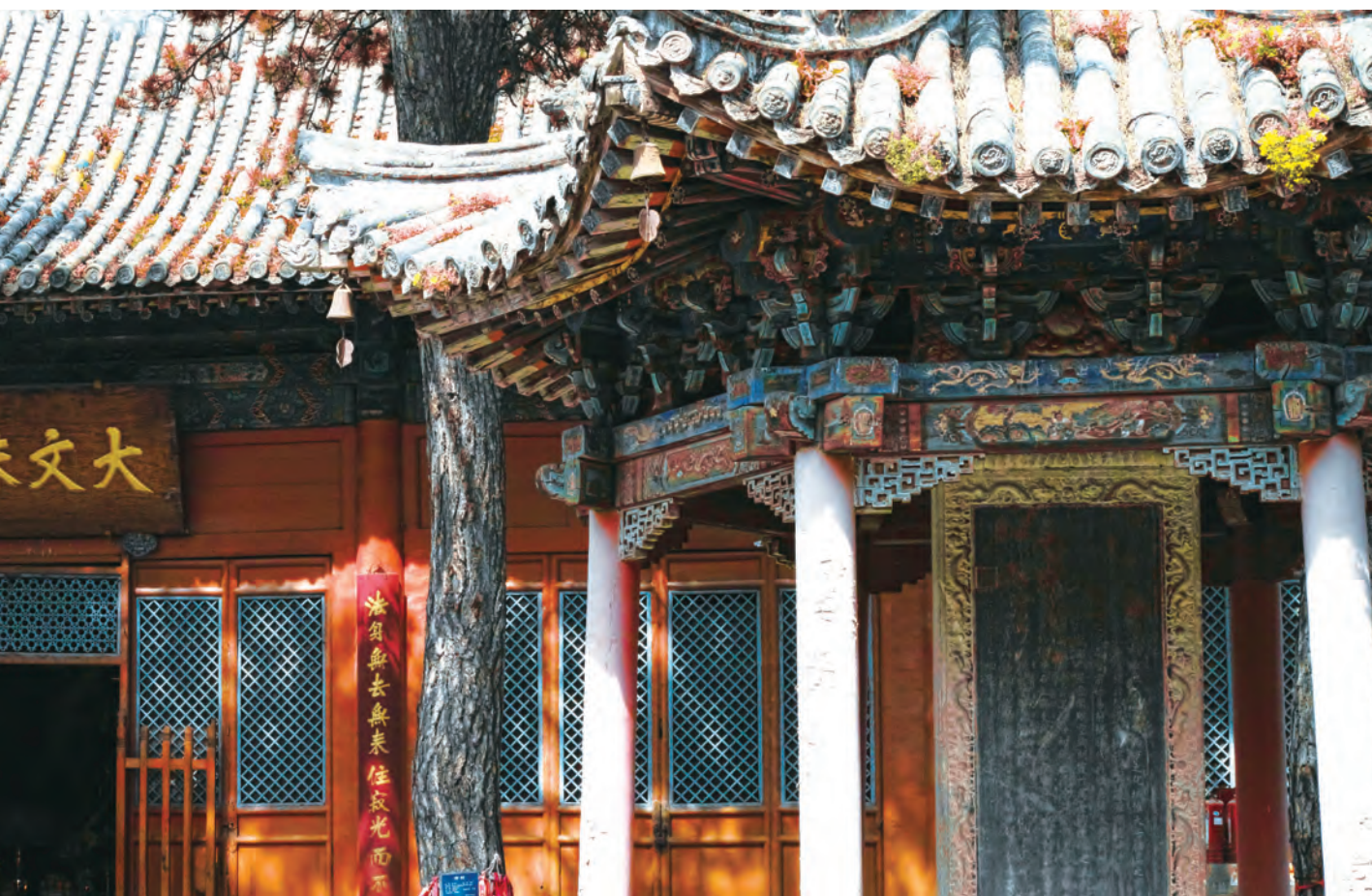
如是修行般若，亦不見涅槃可樂、生死可厭；為什麼呢？因為，連生死都無所見，又哪來的厭離生死呢？而於涅槃也是無所見，也就不會有任何的樂著於涅槃了。

如是修行般若，不見有垢惱可捨去，也不見有功德可得取；於一切諸法，心皆無所增減。為什麼呢？因為，不見法界有增減的緣故。

如果能夠如是，是名修行般若波羅蜜。

不見諸法，有生有滅；是修行般若波羅蜜。

不見諸法，有增有減；是修行般若波羅蜜。





顯通寺的孺童文殊菩薩

心無希求取著，不見法相，有可求者；
是修行般若波羅蜜。

於般若中，無見於好醜，沒有高下的分別，不作任何的取捨。為什麼呢？因為，法沒有好醜的分別，由於遠離一切外相的緣故；沒有高下的分別，由於一切法性平等的緣故；法沒有任何的取捨，由於安住於真如實際的緣故；如是即是修行般若波羅蜜。

【解讀】

由於文殊菩薩是證量深廣的大菩薩，所以佛陀就以向文殊菩薩提出問題的方式，讓他以透過回答將證量發揮的淋漓致盡。

文殊大菩薩果然不負眾望，在回答中將證量展現無遺；對於佛陀所提出的問題對答如流、鞭辟入裡。

而佛陀教導的方式是巧妙的，僅以善根為議題，就帶出增長或損減的相對模式，讓文殊菩薩好依此盡量發揮，完成精彩的論說。

於是，文殊菩薩針對佛陀問題的回答——“若能如是住般若波羅蜜，於諸善根，無增無減，於一切法，亦無增無減。是般若波羅蜜性相，亦無增無減。”便成為本段的核心知見，後面的論說皆依此而發展。

那麼，此核心知見的主旨大意是什麼

呢？

即——於一切法，無增無減。

是的，一切諸法的本質即空。那麼，以空的性相而言，當然是無增無減，甚至是不生不滅，不垢不淨……

所以，本段經文要我們學習的重點便是——以無住相住般若，一切法無增減。

是的，既然以無所住安住於般若；那麼，就是完全沒有執著的狀態；所以，當然在面對一切諸法時，就不執不取、無黏無縛；那麼，換一種說法也可以是：不生不滅、無生無滅，不垢不淨、無垢無淨，不增不減、無增無減；其實，它們都是同義詞，都在指稱同一件事——般若空慧；所以，很清楚了，一切法無增亦無減，這是諸法實相，是我們必須學會的真相。

【伸論】

是的，當安立好“以無住相住般若，一切法無增減。”的核心正知見以後；接下來的演論，也就全部簡單易懂了——不捨凡夫法、亦不取賢聖法，不見涅槃可樂、生死可厭，不見垢惱可捨、亦不見功德可取；所以，很清楚的，當安住於無相般若的絕對境界，對於相對境界的一切，便不會再有任何的執取；像經

文中所提及的凡夫法與賢聖法、涅槃與生死、垢惱與功德等，都是屬於生滅有無相對，對於凡夫或賢聖、涅槃或生死、垢惱或功德等等，都已經不再有任何的執取與分別。

所以，這樣的人實在太令人欽羨了，也實在太令人想起而效法之了；那麼，這樣的聖者以佛陀最圓滿了；所以，讓我們禮讚佛陀，並向佛陀努力的學習吧！

【相關經論】

不惜軀命，種諸 **善根**。

——維摩詰經

菩薩行品

什麼是善根呢？就是身、口、意三業之善，固不可拔，教作善根。還有，善能生妙果，生餘善，另外，大集經說：「善根者，所謂欲善法。」

和善曰 **賢**，會正名 **聖**，正謂理也。理無偏邪，故說為正。證理捨凡，說為聖矣。（中略）就位分別，見前已前調心離惡，名之為賢。見諦已上會正名聖，故仁王中，地前並名為三賢，地上菩薩說為十聖。

——大乘義章

什麼是賢聖呢？外典一般稱為聖賢，內典稱為賢聖。賢是和於善的意思，聖是會於正的意思。四教儀說：「言賢者，鄰聖曰賢，（中略）賢者名直善也。」嘉祥仁王經疏說：「會真名聖。」俱





舍義光記說：「賢謂賢和，聖謂聖正。」

以諸法性即真實故，無來無去無生無滅，同真際等法性。

——仁王經

什麼是等法性？即空平等之真性。維摩經阿閼品也說：「非有相非無相，同真際等法性。」

【小結】

在這劫濁、命濁、見濁、煩惱濁、眾生濁的五濁惡世，不但眾苦煎迫，各種憂、悲、苦、惱，難以盡述；更且同類相殘，顛倒癡狂，難描難繪……

所以，只有已完全醒覺並且擁有圓滿證量的佛陀；能夠完完全全的明瞭這三界真真實實就是一個大苦聚，而且是一個正在燃燒中的火宅；所以，我們真的是不要再對這無常的世間，再有一絲一毫的眷戀與不切實際的幻想，誤以為三界是一個可以長治久安的地方，而做了很多虛幻的規劃；所以，清醒過來吧！不要再迷頭認影，妄造無邊生死業了；要即時回頭，了悟般若，永斷輪迴！

《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

佛告須菩提

如是如是

若復有人

得聞是經

不驚不怖不畏

當知是人

甚為希有

詮釋

一部金剛經，

看來稀鬆平常。

事實上，能夠聽聞這部般若經典，

真不知是多少劫以來累積的福報。

而且每個人的因緣與果報也不同，

福德不足之人，

因為業力障蔽，

會不由自主的驚怖。

為什麼呢？

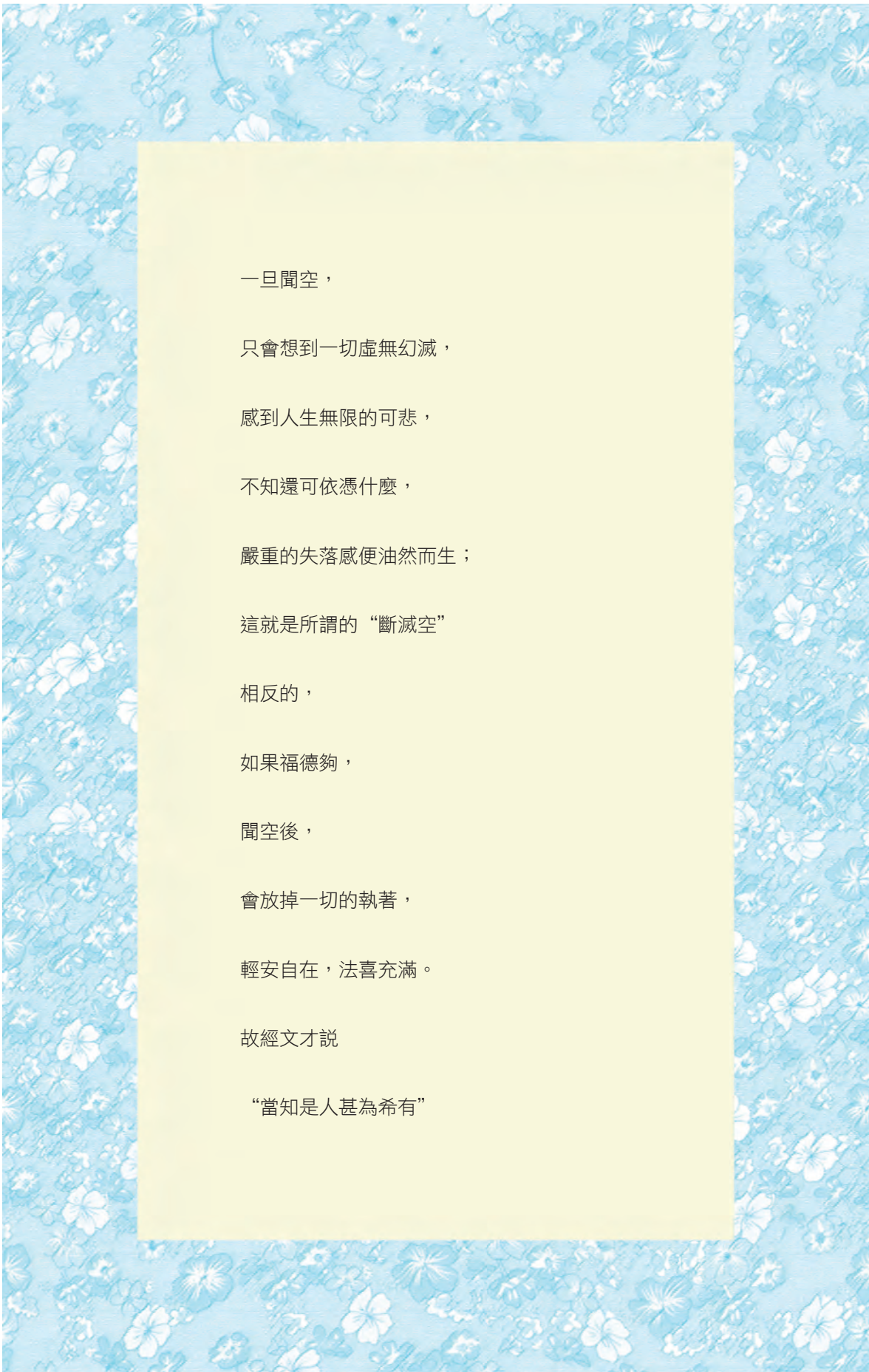
因為金剛經的主旨

就是要我們澈頭澈尾的

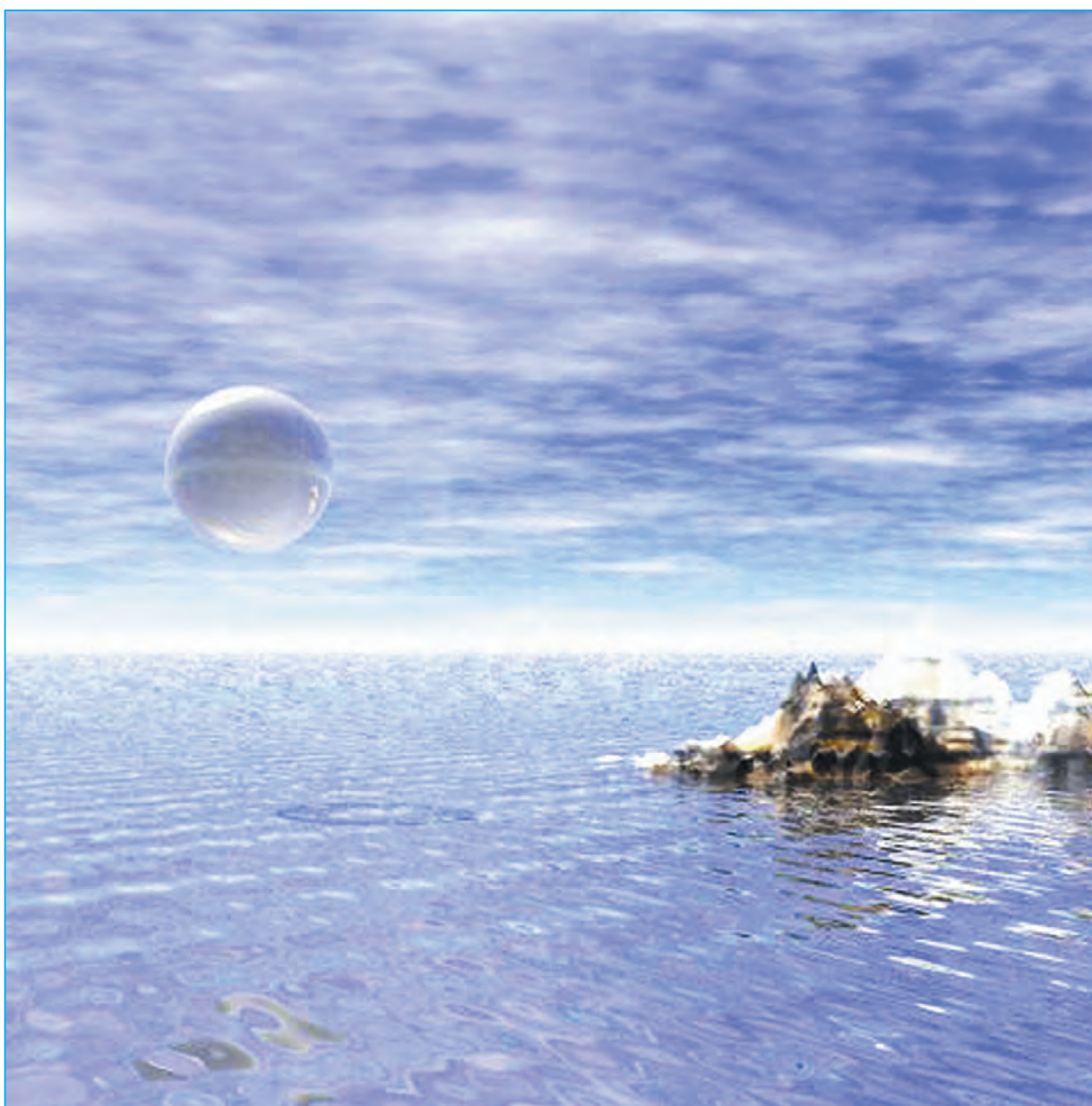
放棄一切的“假有”

去擁有珍貴永恆的“真空”！

但是福德不夠者，



一旦聞空，
只會想到一切虛無幻滅，
感到人生無限的可悲，
不知還可依憑什麼，
嚴重的失落感便油然而生；
這就是所謂的“斷滅空”
相反的，
如果福德夠，
聞空後，
會放掉一切的執著，
輕安自在，法喜充滿。
故經文才說
“當知是人甚為希有”



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～

無眼界，乃至無意識界

在這無常的世間，一切的存有都是虛幻不實的，

不論是眼睛所看到的世界

或是心意識所感受的世界，

都脫離不了大幻化網的牢牢籠罩。

啊！有志的修行人，

怎甘心如此受盡愚弄？

請快快醒過來，

從一切的色、聲、香、味、觸、法中覺醒過來，

不要再相信一切都是可以依據的，

我們一向被自己的眼、耳、鼻、舌、身、意

捉弄得相當可憐而不自知，

今生既有幸得聞佛法，

就應全力以赴，不出三界誓不休！



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234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〕



佛十力清淨故色清淨。色清淨故一切智智清淨。何以故。若佛十力清淨。若色清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。佛十力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。若佛十力清淨。若受想行識清淨。若一切智

智清淨。無二無二分無別無斷故。……

佛十力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。若佛十力清淨。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。

P179 I 欄倒數8行～P181 III 欄1行

佛開示：佛十力清淨，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？因為佛十力、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。

什麼是佛十力？即：（一）是處不是處智力（二）業報智力（三）禪定解脫三昧智力（四）上下根智力（五）種種欲智力（六）種種性智力（七）一切至處道智力（八）宿命智力（九）生死智力（十）漏盡智力。

仔細觀察一下，會發現十力每一力之前都有一個“智”，也就是佛十力可以說即佛十智力；足見這十力是來自於智慧，亦即般若；所以大智度論卷二十四說：「菩薩摩訶薩欲得佛十力、四無所畏、十八不共法，當學般若波羅蜜。復次，佛在王舍城耆闍崛山中，說是般若波羅蜜時，佛四部眾及諸外道，在家、出家，諸天龍、鬼神等，種種大眾集會。佛入三昧王三昧，放大光明，遍照恆河沙等世界，地六種震動，說是般若波羅蜜六波羅蜜，乃至三無漏根。是中有眾生，疑有何等力，有幾種力故，能作如是不可思議感動利益？佛知眾生心有如是疑故，言我有諸法實相智力，是力有十種，用是十種智故，能作如是感動變化，亦能過是所作。以是故，言欲得十力，當學般若波羅蜜。」

這段經文，把般若與佛十力之間的關聯與定位講得再清楚不過了，即佛十力來自於般若，這偉大的十種力量的開端在於般若；這樣清晰的關聯與定位可以



歸納如下：

般若——> 佛十力

（體） （用）

也就是：般若為體，十力為用。因此一個菩薩如果想得證佛十力，誠如經文所說“當學般若波羅蜜”。經文並且說明佛開示佛十力的緣起，是因為佛入了具足一切功德的三昧王三昧，放出了澈天映地的無邊光明，普遍照耀恆河沙等世界，而且大地產生了六種震動。

目睹了這樣盛大的麗景，便有眾生想明白：到底是什麼力量？總共那幾種力量？能夠造成如此不可思議而且撼動人的利益呢？佛陀慈悲的恒順眾生而回答：我擁有諸法實相的智力，這力量總共有十種，使用了十種智慧的力量；所

以大體來說，能夠作如是感動人心的變化，事實上能夠顯現的還不只如此，足見其廣大無邊。但是如果想得到這樣的十力，就必須先學會般若。

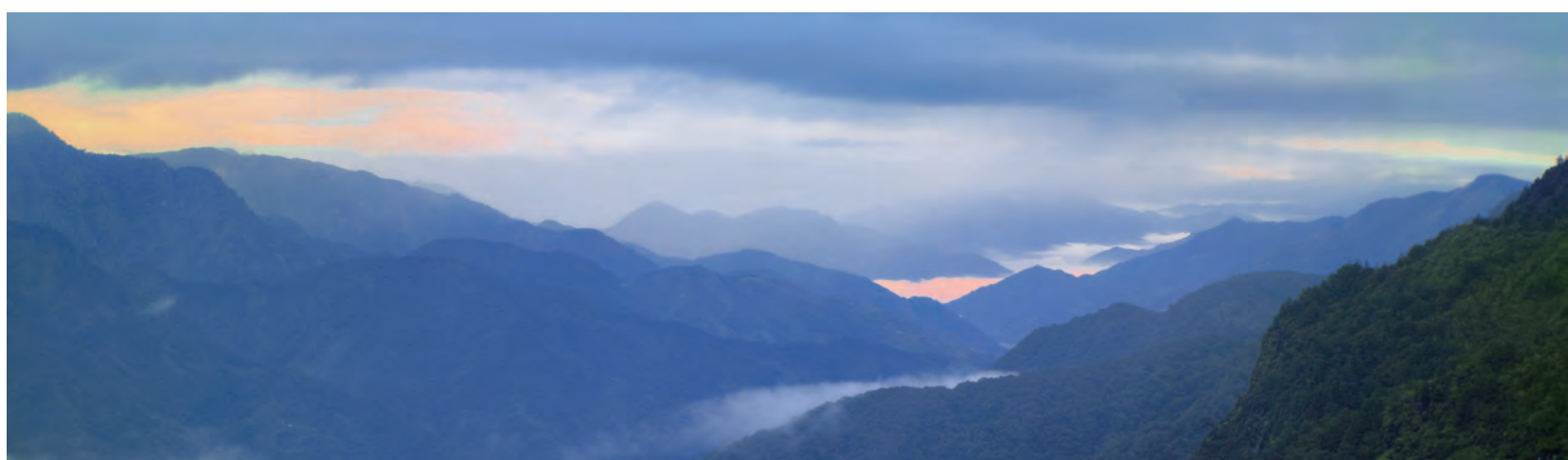
由這段經文的開示，我們就非常清楚的明白，般若是一切證量的出生處，包括不思議的佛十力亦是由般若出生；由此一畫龍點睛的說法，我們就再一次的明白，為什麼修行人一定要證得般若，才是究竟成就。也再一次的明白，原來般若不只是體悟無形無相、不可捉摸；事實上，只要證得，不但能立即顯現妙用，而且是無量無邊的奇妙大用。

佛菩薩是無限慈悲的，所以其實一切的證量，也是用來實踐悲心，所以智力也是一樣，是為了讓心中充沛的慈悲完全正確無誤有效的完成。所以大智度論在另一段經文接著說明了這個佛十力也是為了度眾的慈悲精神：「問曰：佛有無量力，何以故但說十力？答曰：諸佛雖有無量力，度人因緣故，說十力，足成辦其事，以是處不是處智力，分別籌量眾生，是可度是不可度；以業報智力，分別籌量是人業障，是人報障，是人無障；以禪定解脫三昧智力，分別籌量是人著味，是人不著味；以上下根

智力，分別籌量眾生智力多少；以種種欲智力，分別籌量眾生所樂；以種種性智力，分別籌量眾生深心所趣；以一切至處道智力，分別籌量眾生解脫門；以宿命智力，分別籌量眾生先所從來；以生死智力，分別籌量眾生生處好醜；以漏盡智力，分別籌量眾生得涅槃。佛用是十種力度脫眾生，審諦不錯，皆得具足。以是故，佛雖有無量力，但說此十力。」

此段經文起首就已經很清楚的說明佛是為了“度人因緣”而展現十力，足見這不思議力用的背後，真是大慈大悲啊！至於十力是如何運用在度眾呢？可以整理表格如下：

序	佛十力	運作方式	因材施教
1	是處不是處智力	分別籌量	①可度 ②不可度
2	業報智力	分別籌量	①業障 ②報障 ③無障
3	禪定解脫三昧智力	分別籌量	①著味 ②不著味
4	上下根智力	分別籌量	①智力多 ②智力少
5	種種欲智力	分別籌量	所樂
6	種種性智力	分別籌量	深心所趣
7	一切至處道智力	分別籌量	解脫門
8	宿命智力	分別籌量	先所從來
9	生死智力	分別籌量	生處好醜
10	漏盡智力	分別籌量	得涅槃



由此表我們可以更清晰的明白「大悲為上首，方便為究竟」的甚深含意。當慈悲安立好以後，圓滿的度人智慧就接著要展現，才能真正的了解、接引、指導眾生；就以第一佛力“是處不是處智力”而言，由於智慧力量的運作，才能第一步驟的首先了解這個眾生到底可度還是不可度？也可以說得度因緣到了沒有？光是這一點就明白佛十力的偉大殊勝；因為如果沒有這樣的觀察能力，只是一昧傻傻的很慈悲，逢人就要度他；可是如果此人還“不可度”，那麼其實就算挖心掏肺、費盡了唇舌，還是度不到此人的；固然有的人會認為反正慈悲嘛！度不到也無妨啊！其實不然，因為一個菩薩要救度的有緣眾生實在太多了，如果浪費了任何的一分一秒，都是

殊為可惜的，這就是正確無誤的佛十力所展現的精準與大智慧，所以如果想要圓滿的度眾，真的是要精勤修習啊！

第二佛力“業報智力”，可以明白眾生是有業障？報障？還是無障？所謂業障就是對於善法不能精勤的修行，隨著身口意造作惡業，而障蔽正道；所謂報障，就是由煩惱惑業為因，感招了地獄、畜生、餓鬼等下三途的果報，而不能聽聞正法；那麼不論是業障或報障，都需對症下藥，給予化解的方法；但如果是無障，可就是稀有難得的大根器，可以好好給予教導了。

第三佛力“禪定解脫三昧智力”，能夠明白眾生在禪定中是耽於禪悅？還是於定境中無粘無縛、出入自在？這也是要指導眾生修習禪定非常重要的智力；





因為這樣才能幫助眾生去禪病、得正定，進而才能由定生慧，更上一層樓。

第四佛力“上下根智力”能夠明白眾生的智力是多呢？還是少呢？這也是很重要的智力，因為這樣才能因材施教，給予眾生適合他智力狀態的教材。

第五佛力“種種欲智力”，能夠明白眾生的喜好，作到真正的恆順眾生的方便善巧，因為用“投其所好”的方式，是最快的度眾方式啊！他一定極少抗性，而樂於聽從，所以一個菩薩有空時真的需對人性所樂多下一些研究功夫的。

第六佛力“種種性智力”，是當滿其所好以後，還是要導引到神聖莊嚴的修行大道，那麼就要了解他內在崇高的部份是什麼，要如何循循善誘，讓他彰顯出來了。

第七佛力“一切至處道智力”，就是了解性向以後就給予最適合他修的解脫法門，例如適合修苦行即修苦行，適合修樂修則修樂修。

第八佛力“宿命智力”，能夠了解眾生從何處來誕生，例如從四禪天來，此

人必定是大修行人轉世；如果從鬼道中來，表示此人前世極可能是造了殺業之人；那麼給予的教導也必定是截然不同的。

第九佛力“生死智力”，能夠知道未來的誕生處，則不但會今生教導他，來生也可教導他；所以有的師徒其實是連著好幾世相見的。

第十佛力“漏盡智力”，這當然是最究竟的了，也就是承接前九力的一切教導，到最後成熟有情眾生，讓他得到最終的成就——涅槃。

誠如大智度論所說，佛其實是有“無量力”，但光是看這十力，就已經令人嘆為觀止了，就不用再贅述其他百、千、萬、億的佛力了。但不論佛力如何不思議的展現，都別忘了，其真正源頭還是來自於——般若，所以一個菩薩大丈夫，為了度盡一切有緣眾生，真的必須要開悟證果，才能如願以償啊！

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一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)

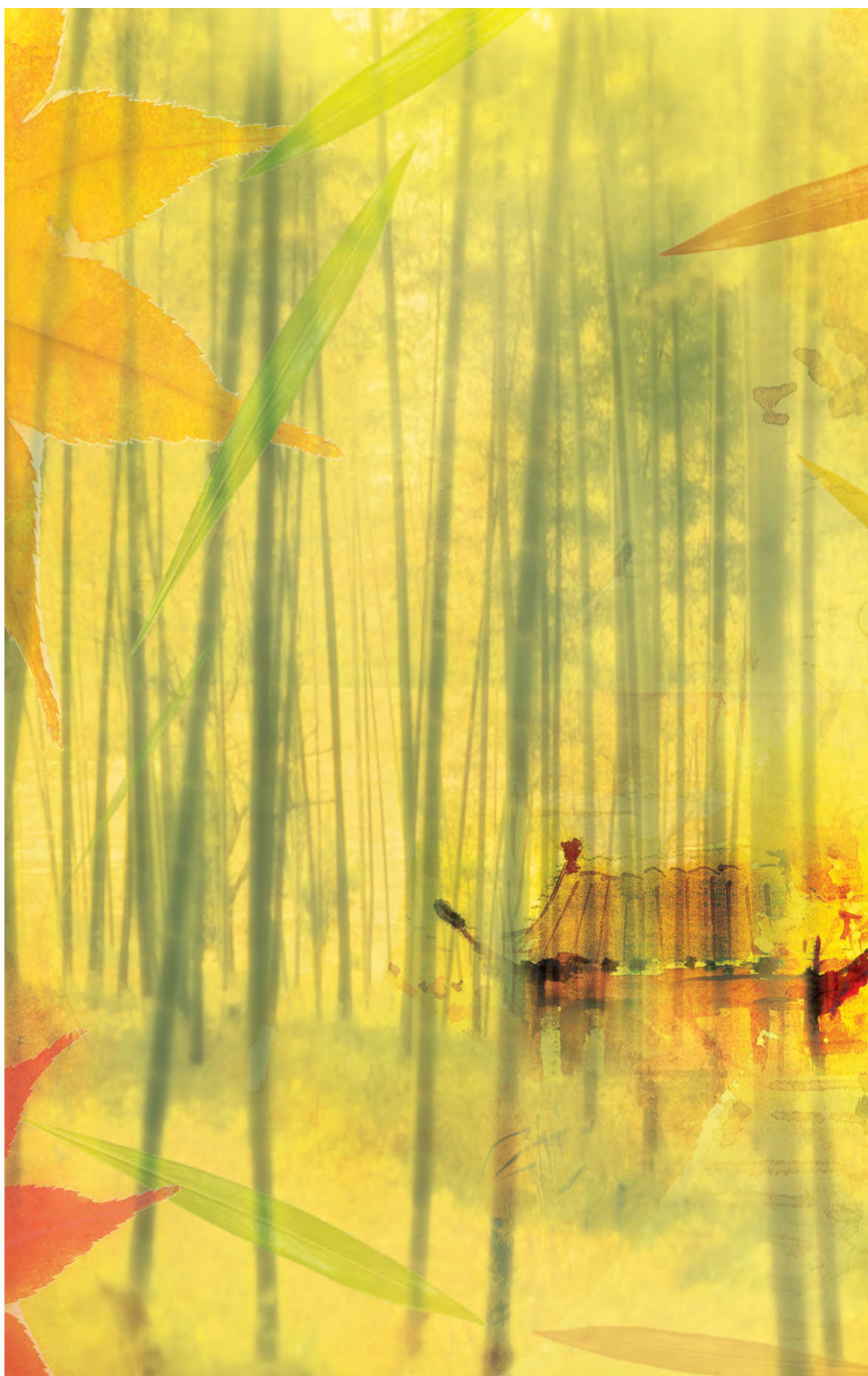
說明甚深般若難信難解的原因，以及正確與清淨的信解與相應之道。

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
禪悅在當下

中文禪書參閱單

英文禪書參閱單

■ 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～

禪悅在當下

The Art of Disappearing:
Buddha's Path to Lasting Joy

資訊・圖片提供／橡實文化 美學編輯／賴信仲



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：The Art of Disappearing :
Buddha's Path to Lasting Joy

禪悅在當下

作者：Ajahn Brahm

阿姜布拉姆

出版社：橡實文化

出版日期：2012年7月

好評推薦：

阿姜布拉姆用他特有的簡單、清晰與幽默的方式。開出了對治不圓滿苦的處方。他的禪修指導夠清楚，所以很適合

初學者，但同時又提供了深入的洞見，所以也很適合那些老修行。這些談話教導我們進入禪定的「寂滅」，而禪定則幫助我們對生命感到知足，能如實地活在當下。多棒的禮物啊！

——《佛法陪我走過病痛》作者

托妮·伯恩哈德 (Toni Bernhard)

作者介紹

阿姜布拉姆 (Ajahn Brahm)

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。說法幽默，獨具個人特質，常吸引世界各地無數人前來聆聽他富有創意且見解深刻的談話。

一九五一年出生於倫敦。十六歲時，在讀了一些有關佛教的書籍之後，開始視自己為佛教徒，並在劍橋大學研讀理論物理學時，對佛教與禪修的興趣日益增

長。在他二十三歲時出家為僧，之後花了九年的時間，在森林禪修傳統中，追隨著名禪師阿姜查尊者研究與修行。

一九八三年，他受邀前往澳洲西部伯斯市 (Perth) 協助建立一座森林寺院，現在他是菩提衍那寺 (Bodhiyana Monastery) 的住持，也是西澳佛學會的心靈導師。曾榮獲澳洲當地聲望卓著的約翰·柯廷獎章 (John Curtin Medal)，以表彰他的遠見、領導力與社會服務等貢獻。他的知名著作有：《禪悅：快樂呼吸十六法》、《敞開你的心扉》等。

譯者介紹

賴隆彥

曾任中華佛學研究所講師、佛光出版社資深編輯。譯作有《禪悅》、《快樂來自八正道》等書。





內容簡介

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。

精彩內文試閱

◎做一個被動的觀察者

當你感到焦躁不安時，只要平靜地對待它即可。把你自己視為乘客，而非駕駛。成為駕駛意味著你正在駕馭焦躁不安的心；成為乘客則意味著你是坐在後座，完全不干涉，只是觀察旅程會帶你到達哪裡。這個「不干涉」與「厭離」的信念，是我禪修時所使用的美好態度之一，你不投入其中，而是完全注意自己的心。當它做這件事或想那件事時，你只是好像站在後面，遠遠地盯著它而已。有關這個「不投入」的最好比喻，就是坐在電影院中的情況。在電影院裡，人們有時會太過投入電影情節，而開始隨之哭泣、興奮或害怕。他們為什麼會如此呢？只要你能站在後面，記住這些都只是因緣的輾轉變化——非「我」、非「我所有」、無自性且與我無關，那麼你就不會被捲進去。你可以用一種「不投入」的心態去注意不安或無聊，只是一直保持覺知，而「覺知者」則是一直在聚焦。

「覺知者」就如電影院的老闆一般，只是看著電影在螢光幕上放映，永遠記得「知情者」不會涉入其中。我們不會把「覺知者」誤認為是永恆的「我」，而是把「覺知者」的觀念當作是得到平靜的踏腳石。想像你正坐在自己的裡面，如果這麼做，你就會對正在發生的事抱持一種「無執著」的態度，而「無執著」會導致慈愛與和善的「放下」。因此，每當有所涉入時，或覺得禪修不

順利、無法忍受它時，總之，每當有「我」在做某件事的感覺時，就回想你在看電影時的態度。無須跟著興奮或失望，也無須哭泣或害怕，那只是部電影而已。……

永遠要記得那只是在放映電影——只是五蘊與六根各自在做自己的事所造成的結果，一切都是根據因果法則而產生，其中並無任何實質事物是你必須擔心的。這正是你可以厭離的原因，這是我所知道對治焦躁不安的最佳方法之一，因為當生起厭離心時，我只是看著這些事物來來去去，我已經斬斷它的補給與燃料。我了解焦躁不安是由某件事所造成，而那件事就是我全程涉入其中，只要我停止驅動這個過程，並且不再投入其中——想像自己只是個坐在電影院看電影的人，心就會開始平靜下來並恢復寧靜。此時不安消退，無聊消失，禪修的寧靜、和善與寂止開始接手。

◎「無我」的完全體驗

「我」的假象有兩大堡壘：（一）將自己視為「作者」；（二）將自己視為「覺知者」。多數人都認為「覺知」與「作」是他們的勢力範圍，他們在這些地方有完全的控制權。但當你修習這條道路時，便會開始看見即使是這些區域，嘗試控制只會造成更多的身苦、更多的難題與更多的心苦。不久之後你就會明白，在「控制」之道上是不可能找得到滿足的。

當你開始領會這些教法時，便會反其道而行。意志開始消失，而你覺得很好；五根逐漸遠離，而你覺得很妙。你明白了嗎？你恍然大悟了嗎？這個經驗逐漸加深，你變得愈寂止，事物便愈遠離。你正站在佛陀的道路上，站在如來曾經走過的道路。隨著更多的事物消失，你了解到自己原本就不曾擁有它們，也明白了貪欲是你痛苦的原因，而非解決





的方式。你放下「控制」，此時自我消逝，我執消失，事物變得寂止，而你則消逝了。終於安心了，多麼喜悅啊！你已經了解「無我」。

如果你真的了解「無我」，就可以自稱為「入流者」——你是一位逐漸消失或趨入寂滅的「聖者」。一旦看見那裡沒有任何人，你將永遠不會忘記它，這個正見會激活你身心的每個過程。……

當你徹底了知自己只是一個「空」的過程而已時，便會放下對於意志與識的一切執著，那裡一無所有，沒有任何可以轉生的東西。你知道轉生的種子已經被

徹底摧毀，就如《寶經》(Ratana Sutta) 所說：「業種已盡心未生」，這便是在體驗涅槃——究竟的解脫與安穩。

因此，把你的心從世間轉開——讓它趨向寂滅，最後你也一樣能解脫自在。如阿姜查時常說的，在世間流轉尋找快樂是毫無意義的，那就有如在尋找龜毛兔角一般。如果你能放下，則你隨時隨地都能保持寂止與平靜。因為你不怕寂止，所以寂止才會出現；因為你不怕消失，所以才會感到安穩與自在。這是了解「無我」的路徑，是放下一切事物的路徑，也是到達苦滅的路徑。

前言

如果你想成為有名的「大人物」(somebody)，請別讀這本書；它只會讓你成為無名的「小人物」(nobody)，成為一個「無我」(no-self)之人。

我並未寫這本書，書中的文字是從我的多次談話轉錄而來，編輯將所有的冷笑話都去除了。不過，反正我並未說那些冷笑話，說它們的人是那個自稱為「我」的五蘊組合。我有完美的不在場證明——我的自我當時並不在犯罪現場！

本書並不是要告訴你應該怎麼做才能覺悟。它不像上一本書《禪悅》(Mindfulness, Bliss, and Beyond)是操作手冊，當然那本書也是佯稱為「阿姜布拉姆」的惱人五蘊所作。依照指示操作仍屬有為法，只會讓你更陷入假我之中。反之，本書介紹的是，「消失」(disappear)如何不受制於「你」的存在而依然會發生。更甚者，不只是「外在」消失，整個被你視為是「你」的「內在」也都消失了。這真的非常有趣，其中充滿「禪悅」(bliss)。

學佛的真正目的是放下一切，而非獲得更多事物，例如達到各種成就，好讓你能向朋友們炫耀。當我們放下某件事物，真正放下時，它便消失了，我們失去了它。所有成功的禪修者都是輸家(loser，失去者)，他們失去自己的執著；而覺悟者則失去一切，他們是真正「最大的輸家」(the Biggest Loser)。如果你閱讀本書而有了一些體會，也許發現



了解脫的意義，而其結果便是，至少會失去你頭上的所有頭髮！

願你們都能「享受失去」(Get Lost)！

——虛假不實的阿姜布拉姆

延伸～佛法觀點

(from本刊編輯賴信仲)

當我們要去研讀本書之前，或許可以先問問自己為何需要了解介紹「禪定」、「禪悅」這類主題的書籍。

是的，生命是存在些問題與迷惑的，而且有些情況卻是不斷地在困擾及影響著我們，讓我們有一種被束縛、不自在的感受；那麼，是否有一種可以解釋所有這些現象的真理，它包含了找出問題產生的原因、過程、結果，以及解決問



Buddha's Path to Lasting Joy

題的方法。有的，就是佛法。佛法提供了這些現象的完整解釋，而最關鍵的部分在於，它能夠讓我們透過理論的了解以及內在的體證，讓這些問題、迷惑消失，進而達到喜悅自在的生命狀態。

如同作者在前言中提到：「學佛的真正目的是放下一切，而非獲得更多事物。」顯然這與我們習以為常的世間法運作模式相違，但再進一步的體會，我們真正要放下的，是那顆攀緣、執著、奔騰不已的心，它不斷地在生滅變化的現象中要找尋安立點，但這樣的模式終究會得到一個結論——苦。

兩千五百多年前，釋迦牟尼佛在菩提樹下覺悟到宇宙生命的真理，他體悟到「一切眾生皆具如來智慧德相，只因妄想執著而不能證得。」是的，答案很清楚了，生命的煩惱與痛苦根源於妄想和執著。佛陀於成道後根據不同根器的眾生，說明了許許多多離苦得樂的方法，而最重要的開示便是勤修止觀，也可以說就是禪定與智慧的實踐。

接著，我們就會明白為何需要了解「禪定」、「禪悅」這樣的事情了，因為它跟我們的生命息息相關，更確切的說，如果我們想讓人生過得更快樂、美好，定力與智慧的培養便是不可或缺的。就如本書在〈美麗的中道〉篇章裡說到：「佛陀是為了其他眾生的利益而證得涅槃，換句話說，你能給予別人的最佳禮物，是親自達到正覺。如果你渴望能真正地利益他人，那麼，這就是你應該專注的事。……只有當你攀登名為『禪定』的心中那座金字塔，並一路爬到頂端時，你才會豁然開朗，知道應該如何克服生命的難題。此時你已經超越世間並擁有宏觀的視野——鳥眼的視野、聖者的視野，因而了解到這一切是如何運作的。當你了解時，當你成為『入流者』時，會很驚訝自己長年以來竟然一直都錯過它。如今你已經得到如實洞見的智慧，能非常清楚地看見創造安穩與快樂的因緣。」

所以我們可以說，禪修適合每一個人，因為它不僅僅是一種宗教上的修持，更是一種正確而健康的生活態度，而且關乎一個人真正的快樂與否。讀完了這本書，就讓我們從此專注在這件事上，這件生命中最重要的事情上，為了自己與他人的利益。

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		
內容簡介： ★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 ★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 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。			

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

內容簡介：

★BBC喻為「史上最多讀者的哲學書」，全球銷售超過五百萬冊，影響千萬讀者。

★獲選時代雜誌70年代十大最有影響力的書籍。

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

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

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

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

內容簡介：

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

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

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

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

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

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

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

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

禪書房 · 英文禪書參閱單

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

Details:

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

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

Details:

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

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

Details:

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

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

English Zen Book Reference List

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

Details:

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

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

Details:

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

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

Details:

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

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

Details:

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

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

Details:

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

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

Details:

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

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

Details:

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

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

Details:

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

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

Details:

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

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

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

禪學重要書籍導讀——

鈴木大拙～

禪學入門

資訊提供／商周出版

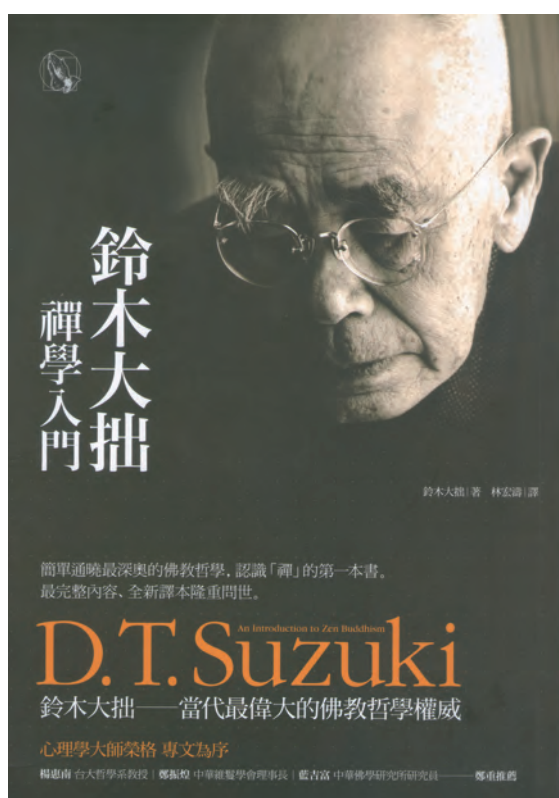
導讀／清涼月・賴信仲

美學編輯／賴信仲

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學部輟學，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：第二章 禪是什麼？

鈴木大拙在本章中首先就對於那些無法理解禪的評論者，以自問自答的方式，闡述



了「禪是什麼」以及「禪的本質。」

「禪像大部分的佛教教法一樣，是一種高度知性和形而上學的哲學體系嗎？」這是他的提問，也是許多人的問題。

他的回答是：「我曾說我們在禪裡頭看到所有東方哲學的具體化，然而那並不意味著禪是一般意義下的哲學。禪絕對不是一個以邏輯和分析為基礎的體系。它甚至是邏輯的對立面，我所謂的邏輯是指二元論的思考模式。禪裡頭或許有個知性元素，因為禪是整體的心靈，在裡頭可以看到森羅萬象；但是心靈並不是一個可以分割為許多機能而解剖以後一無所剩的組合物，禪並不以知性分析對我們開示任何東西。……如果有人問我說禪有什麼教法，我會說禪並無任何教法。即使禪有什麼教法，也是出自自家心裡。我們以自己為師，禪只是指路而已。除非指路本身就是教法，否則禪並不刻意規定什麼東西作為其教旨或基本哲學。」



對於禪的認知，也有不少의誤解，虛無主義便是其中一種。對此，鈴木大拙作了這樣的解釋：「但是我們不應就此以為禪是虛無主義。所有虛無主義都是自我破壞的，不知鄉關何處。否定主義作為一種方法並無不妥，但是最高的真理是一種肯定。當我們說禪沒有哲學，說它呵佛罵祖，否認所有教法權威，將一切經論棄若敝屣，我們不要忘記，禪就在否定的同時舉了某種相當正面且永恆肯定的東西。……當一個東西被否定时，否定本身就蘊含著某個沒有被否定的東西，肯定亦復如是，這在邏輯裡是難免的事，禪想要超越邏輯，禪想要尋求一個沒有反命題的更高的肯定。」

禪要一個人的心自在無礙

所以，邏輯的分析、哲學甚或宗教上的定義，都不是我們直接理解禪的道路。那麼「禪是什麼」？他說：「禪是一個人的精神，禪相信人的清淨自性和善，任何增減損益都會斷喪精神的完整性。……禪是要覺照心靈的真正本性，據以訓練心靈本身，做自心的主人。直指自心或即靈魂的實相，是禪宗的基本目標。因此，禪不只是一般所謂的默觀或禪那，禪的訓練在於開啟心眼，以澈照存在的理由。」所以，禪相信人的清淨自性和善，若說禪有強調什麼東西的話，我們可以說它讓人拋開一切不自然、人為的、概念的葛藤，從而獲得精神的全然自由。

禪的外在面向捉摸不定

對於歷代禪師們在公案語錄中的展現，只有長期修行的禪門弟子才能領略其究竟意旨，不得其法門的人，其禪法甚或話語，總會讓人覺得深奧難解、捉摸不定。然而，這也回到每個人對於自己心靈深處所能領悟的程度了。

他說：「禪的外在面向是極為捉摸不定的；當你認為窺見它時，它早已鳥飛無跡；它瞻之在前，忽焉在後。因此，除非以數年時間窮究其基本原理，否則總是不得其門而入。……禪的基本理念是要探索我們存在的內在結構，而且是盡可能以直接的方式而不假外求。因此，禪呵斥一切類似外在權威的東西，絕對的信仰只在一個人的內在存在裡，如果禪裡頭有任何權威，那也是來自內心，這是在最嚴格意義下的真理。即使是論理能力，也不被認為

是究竟或絕對的。相反，它會障礙心和自身最直接的溝通。知性的任務只是一個媒介，而禪則無關乎媒介，除非它想要和他人溝通。因此，一切經教都只是方便假設，其中並無任何究竟。禪要如實把握生命的核心事實，而且是以最直接且生動的方式。禪自稱是佛教的精神所在，其實它也是一切哲學和宗教的精神。當人們完全體會到禪，他就會得到心的絕對平安，也可以正其性命。除此之外，我們夫復何求？」

本章的最後，鈴木大拙總結了禪的本質以及存在的理由：「無論禪是什麼，它總是實證的、平凡的，同時又是最有生命力的。古代有一位禪師，在說明禪是什麼的時候豎起一指，有一位禪師則是踢球示之，更有一禪師掌摑問道者。如果那深藏於我們自性的內在真理如是開示，那麼禪豈不是一切宗教當中最實證且直接的靈修

方法嗎？這個實修方法不也是最原創的嗎？的確，禪總是原創性的，因為它不和概念打交道，而只關心生活的實相。若從概念去理解，那麼豎一指也只是日常生活裡的一件瑣事；但是在禪的眼裡，它卻回蕩著神性的意義和創造性的生命力。只要禪能在我們陳腐而拘於概念的生活裡指出這個真理，那麼我們就必須承認它有其存在的理由。」

（二）思索探究

鈴木大拙有鑑於許多評論者對於禪的誤解，在本章「禪是什麼？」，做了清晰而簡要的說明與釐清。

從上述引用的篇章中，我們可以很清楚的知道，禪並非要我們遠離現實，過一種虛無飄渺、神秘主義式的生活。相反的，它讓我們更貼近生命的真相，而在行住坐臥





當中體驗全然的活在當下。至於那些概念定義、邏輯分析、臆測虛幻的，將全部被否定與排除在外，正如他所說：「禪想要超越邏輯，禪想要尋求一個沒有反命題的更高的肯定。」在否定一切二元對立的概念系統時，正是拆解我們思想葛藤最直接、簡單的辦法。或許有些人認為，禪師們有時揭示的手法太過激烈或粗野，諸如棒打、喝斥、擲掌等，但那是對問道者電光石火間的臨門一腳，當下妄念無落腳處，悟則悟去，大快生平，實為禪師們廣大慈悲的方便示現，這就如同作者所說：「禪就在否定的同時舉示了某種相當正面且永恆肯定的東西」。

此外，禪宗也在歷史發展的過程中，透過有系統的修心方式，讓人能夠體驗到心靈

的整體面貌，一種不被任何概念、思想所束縛的生命狀態，它以全然接納一切、毫無預設立場的態度而活著；也因此，一切的矛盾與對立將被消融。這一點我們可在禪宗三祖僧燦的〈信心銘〉中得到啟發：「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。」是的，一顆分別揀擇的心，讓我們失去生命本有的寧靜與安詳，只要我們放下對一切順逆愛憎的執著，懷著一顆淡然平等之心，大道也就不難明白了。

在此也舉一則僧燦大師開示學人的公案：

隋開皇十二年壬子歲，有沙彌道信，來禮
僧燦大師曰：「願和尚慈悲乞與解脫法
門。」

師曰：「誰縛汝？」

曰：「無人縛。」

師曰：「何更求解脫乎？」

信於言下大悟，服勞九載。

由這一則公案我們更可以清楚的知道，原
來生命的痛苦都源自於妄想分別，就連在
修道上所遇到的困境，也不出於對於道本
身的不理解，這份理解來自於放下，而非
去執取更多的事物，放下什麼呢？放下一
切的分別，停止一切的分別，那麼生命的
答案也就現前了。

誠如文華智慧善知識的在妄念止息這一慧
觀練習中所言：

沒有分別
一切都是妄念
停止分別
唯有停止分別
才能真正止息妄念
妄念止息
輪迴止息
妄念
是干擾
是生滅
是輪迴

妄念不止息
就永遠無法真正看清
妄念背後的真相
真相
沒有妄念
沒有分別
沒有妄念
就沒有分別
沒有分別
就沒有妄念
沒有了分別
沒有了妄念
答案
就水落石出
維持沒有分別的狀態
看著
只是看著
越久越好



禪學英文——



觀照的方法

The Way of Contemplation

文／文華慧 翻譯／圓毅 美學編輯／賴信仲

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.

所以心經才說：「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空。」

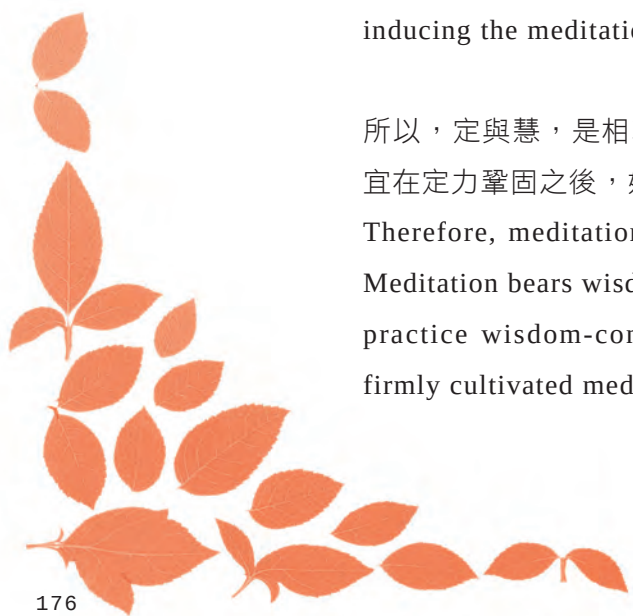
Therefore, Heart-sutra said that when he was practicing the profound Prajna-paramita, he illuminated the Five-accumulations and saw that they were all empty in their nature.

所以，定與慧，是一體的兩面，有定即有慧，有慧即有定，故經典中常常強調「定慧等持」。

Therefore, meditation and wisdom are two sides of a thing. Meditation induces wisdom. Wisdom induces meditation. Therefore, there are many sutras emphasizing that equal inducing the meditation and wisdom.

所以，定與慧，是相輔相成的，定可以生慧，慧可以生定，故宜在定力鞏固之後，好好的修行觀照。

Therefore, meditation and wisdom cooperate with each other. Meditation bears wisdom. Wisdom bears meditation. You should practice wisdom-contemplating seriously when you already firmly cultivated meditation.





觀照念頭心的本質是空，但是空無形無相，難以把捉，故慧觀宜由念頭看起。

Contemplate your idea the essence of heart(mind consciousness)is empty. As empty has no form or appearance, how can we picture it? Therefore, contemplating your every idea is a good way.

因為只要把念頭觀照清楚了，久而久之，一舉心動念，就會馬上察覺，如此便有可能進而看清楚一切念頭的源起處——心。

As long as every idea is contemplated clearly, after numerous practicing, you will be able to read each of your idea at the first moment. Therefore, it is possible for you to clearly read the source of all idea — heart.

觀照一切如幻如同金剛經提綱挈領的說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」

Contemplate all things as illusion just as Vaja-prajna-paramita said: “All Active-dharma are dream, illusion, bubble, shadow, dew drops, a lightning flash. You should contemplate the truth.”

人世無常，世間如幻，這是諸法實相的展現。

All things are impermanent. All phenomena are illusion. These are the reality of all dharma.

如果我們能夠念茲在茲的如是觀察，久而久之，就能從一切的幻相中清醒過來，只要脫離了幻相的束縛，便能認清幻相背後的實相——心。

If you can contemplate the truth at every moment, after numerous practicing, you may wake up from all illusion. If you can liberate yourself from the trap of illusion, you may realize the reality behind illusion — the heart.



文章重點學習

只要把念頭觀照清楚了，久而久之，一舉心動念，就會馬上察覺，如此便有可能進而看清楚一切念頭的源起處——心。

As long as every idea is contemplated clearly, after numerous practicing, you will be able to read each of your idea at the first moment. Therefore, it is possible for you to clearly read the source of all idea — heart.

單字學習

Cooperate [ko`apə,ret] 配合

定與慧，是相輔相成的

Meditation and wisdom **cooperate** with each other.

Impermanent [im`pə-mənənt] 無常

人世無常

All things are **impermanent**.

Trap [træp] 束縛

只要脫離了幻相的束縛，便能認清幻相背後的實相——心

If you can liberate yourself from the **trap** of illusion,
you may realize the reality behind illusion — the heart.

句型

It is possible for 可能

As +子句 因為

Be able to 能



造句練習

It is possible for you to clearly read the source of all idea — heart.

有可能進而看清楚一切念頭的源起處——心。

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

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」。

You will be able to read each of your idea at the first moment.

一舉心動念，就會馬上察覺。





禪 悅

Happiness Of Zen

明覺喜樂

禪悅人生

■ 禪定通往喜悅～

禪定

■ 瀟灑、放下、無憂之人間行止～

禪行

■ 自在、開放、明覺的思考～

禪思

禪定通往喜悅——

禪 悅



禪定功深 · 禪悅為食

延伸篇：

禪悅法喜

自此以上，所有諸天，並以禪悅法喜為食、三摩提為食、三摩跋提為食，無復粗段及微細食。

——起世經

佛以禪悅法喜為食。而行乞者示同凡僧。欲令折己慢幢生彼福德耳。爾時者當是時也。世尊者。世間所尊十號之一也。食時者。辰時也。著衣者服僧伽黎衣也。持鉢者。持應量器也。次第乞者。佛心平等不擇貧富也。本處者。給孤園也。洗足者。食訖而洗足也。敷座而坐者。敷坐具而加趺也。

——金剛般若波羅蜜經解

應用香味二法，起菩薩根。時眾將用鼻舌兩根，聞於大乘禪悅法喜。機在不久，故身子扣此機端而致念也。明其二乘八解，久有禪悅。不以自資，而外念求食。

——維摩經略疏

若能調凡夫三事，變為聖人三法。色為發戒之由，息為入定之門，心為生慧之因。此戒能捨惡趣凡鄙之身，成辦聖人六度滿足法身。此息能變散動惡覺，即成禪悅法喜因禪發慧。聖人以之為命，此心即能改生死心為菩提心真常聖識。始此三法合成聖胎，始從初心終至後心，唯此三法不得相離。

——摩訶止觀

瀟灑、放下、無憂之人間行止——

禪 行



忘情契之是禪行——圭峰宗密禪師

延伸篇：

禪行之詩

示禪禪行者

禪禪禪，勿廉纖，水流歸大海，月落不離天。

贈無邊禪人

六十儵然老比丘，修行得力任優游；清高不涉侯門徑，節操終居大澤丘。
青樹兩行空鳥道，白雲一片籠山幽；寒潭夜月常為伴，湛水蘆花一色秋。

示觀心禪人

欲參向上祖師禪，奮用工夫不可延；打破無明生死窟，一輪杲日出當天。

示香谷禪人

白雲芳草路漫漫，不憚風塵萬里艱；腳下無私輕點破，方纔透出趙州關。

示大乘禪人

枯木巖前冷似灰，一塵不立絕安排；凝然頓豁金剛眼，兔角龜毛不用栽。

示拙木禪人

天地同根物一體，春來花發故園裏；杜鵑啼在月三更，幾箇聞聲醒徹耳。

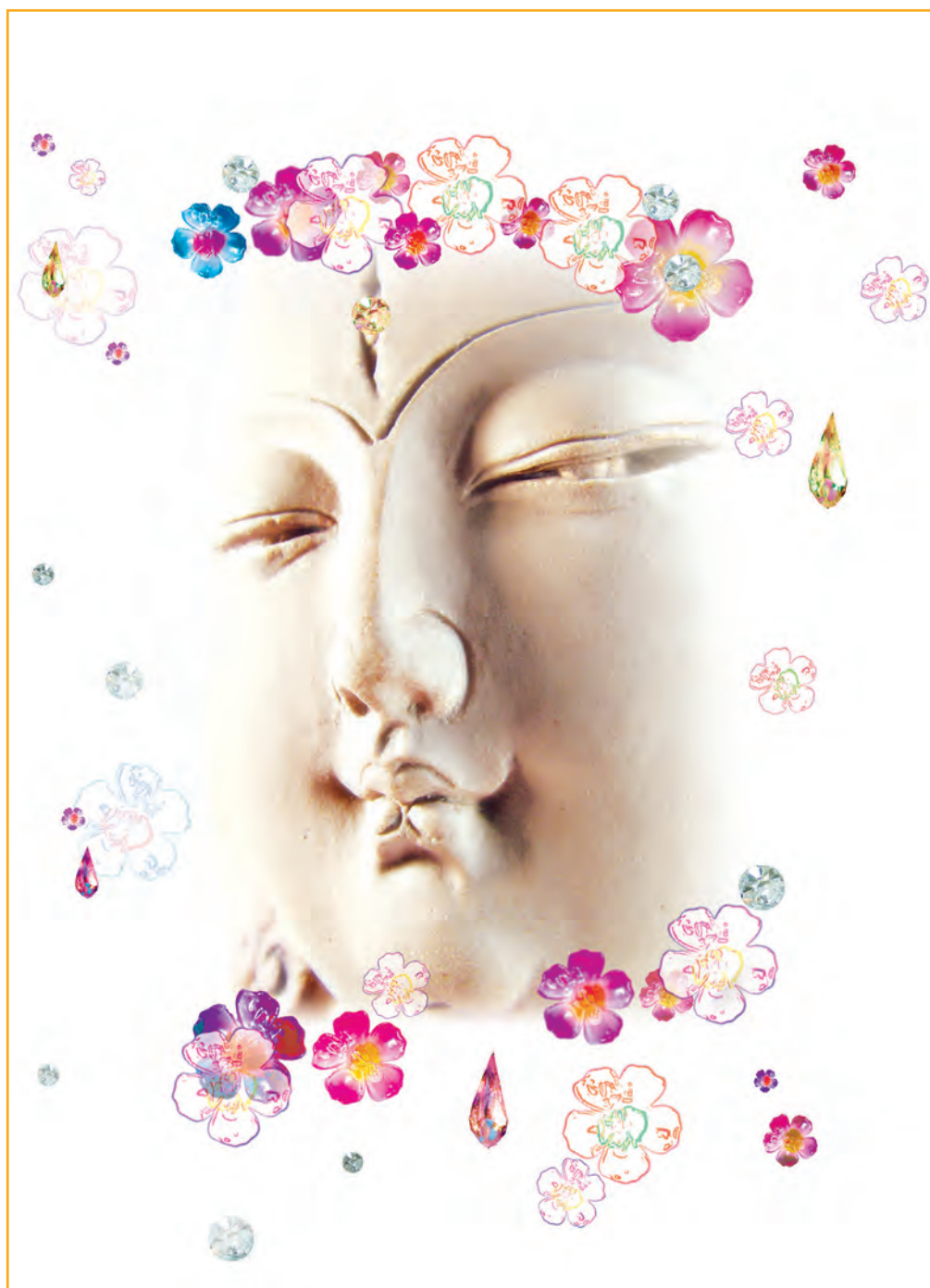
示指秋禪人

江南歷遍二三秋，苦志蒲團得大休；看破靈雲瞪眼處，青山不動水長流。

※以上禪行之詩出自——敏樹禪師語錄。

自在、開放、明覺的思考——

禪 思



禪思禪想 · 自在明覺

延伸篇：

關於隨喜的禪思

什麼是隨喜？

就是看到別人的好而感到滿心歡喜。

這是一種自利利他的事。

為什麼呢？

因為心歡喜是一件快樂的狀態，而當快樂時，身心都會得到很大的滋養，心方面是不造業，而且有功德；身方面則是容易健康；由於快樂能夠讓每一個細胞放鬆，而且為別人歡喜是一種愛人的行為，這種無私的愛，最能滋潤細胞，讓細胞健康，進而身體健康；所以，隨喜是件自利的事。

至於利他，就是善念相待，愛心相待，這樣的心理狀態，如果敏銳的人，一定會明白，也會為你的歡喜，感到更歡喜，故心念對別人好，就是利他。

隨喜是相當易修的法門，自己完全不需費半分力氣，只要看到別人得到了成功，做了善行，獲得利益或進升等等，就可以隨緣隨喜歡喜，所以何樂而不為呢？



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

陳錦慧 敬賀

支持
禪 雜誌
出刊！

啟迪智慧
利益群生

郭曉蓮 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

鄭秉忠 敬賀

助印功德名錄

助印功德 福報綿長~

丁相云
丁顏星
三寶弟子
大般若經讀書會學員

毛志宏
毛柏歲
毛柏森
李秀英
李叔芬
李明仁
李碧惠
李碧齡
李鴻文
李鴻源
李魏玉圓
周玉美
周儉
林淑美
林蓮陰
邱炳煌
邱添安
范溢華闔家
范耀鳴

徐千芬
徐莉汝
徐莉雯
徐麗雪
張文權
張為鈞
張寶桂
梁唐善闔家
梁晉富闔家
梁健財闔家
梁朝宗
梁錦華
陳吉政
陳林金英
陳建雄
陳健富
陳淑美
陳惠美
陳發
陳睿廣
陳睿聲
陳鴻賓
陳馥苓

陳瓊麗
陳麗卿
陳麗敏
陳寶珠
游舜紘
游錦隆
陽光
葉秀榮
蔡定彥
蔡長志
蔡承訓
蔡忠佑
蔡依伶
鄭素禎
盧愛美
駱俊吉
駱俊安
駱慧美
駱麗娟
謝秋蘭(伊薰)
謝美華
謝憲宏

以上按姓名筆畫順序排列

2013 下半年度規劃表



7月 (JUL)

8月 (AUG)

9月 (SEP)

10月 (OCT)

11月 (NOV)

12月 (DEC)

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

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



心經講記

全新出版

心經 到底在說什麼呢？

以出世間智來看

心經就是說明了如何究竟解脫的方法

以世間智來看

心經也說明了該如何“身處紅塵心不染”的方法

故不論入世、出世 心經都是我們心的依皈

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

◎網路流傳最廣的心經解讀本之一，全新設計出版，全心感動你的心。

◎本書內容於Google及Yahoo心經搜尋排行常第一名。

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

• 全省各大書局及網路書店均可購買（如：誠品、金石堂、博客來網路書店等…）



禪學運動是世界思想史中一個偉大的革新。

——胡適

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

——鈴木大拙

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

——佛洛姆

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

——榮格

禪宗強調內心的自証。

——Thomas Merton

禪是一種生命自在的狀態。

——文華智慧

禪～空花水月意境

