

Zen 禪

空 花 水 月 意 境

Magazine Monthly

戲劇小說·華嚴經·普眼醫生

一月號

JANUARY

2015

NO.265

禪藝術 · 禪美學 · 禪心小語



禪實修 · 禪歌 · 禪書法

禪宗經典研讀～金剛經、心經、大般若經

禪文學～詩畫捲軸 禪學～禪學重要書籍導讀、禪學英文

這本雜誌 · 已經堅持了21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

管 理 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

人 資 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

課 程 發 展 部 經 理／邱炳煌

網 路 部 經 理／華美娟

推 廣 部／賴明鑑

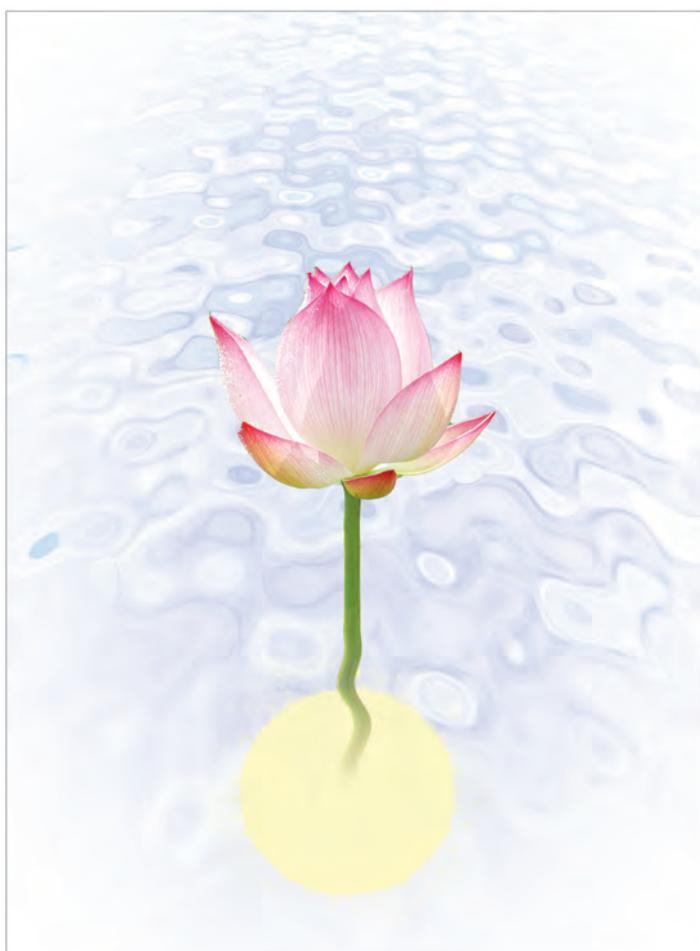
推 廣 部／姚曉鈺

推 廣 部／李秋鴻

推 廣 部／駱麗娟

企 劃 部／彭聖芬

美 學 部 經 理／林慧蓉



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
——— 修道詩
——— 禪小說

禪藝術 ——— 攝影
——— 繪畫
——— 書法
——— 禪歌
——— 展覽

禪生活 ——— 禪茶
——— 禪花
——— 禪食

禪美學 ——— 空靈之美
——— 壺之美
——— 杯之美
——— 蓮花之美
——— 寫意之美

禪知見 ——— 祖師法語小輯
——— 禪心小語
——— 禪宗祖師傳略

禪實修 ——— 實修課程系列
——— 修禪法語

禪經典 ——— 金剛經
——— 心經
——— 大般若經

禪學 ——— 禪學術論壇
——— 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——

一元復始萬象新

在季節的更迭中時間在大地彩繪上不同的色彩，嶄新的一年奇蹟似的帶給大地眾生煥然一新的開始，彷彿脫卻塵勞般地展翅迎向新的希望與夢想。接著，細緻的引介下一月號禪刊內蘊，允為美事。

在禪文學的大單元中，“創作禪詩～聞香歸來”在躍然靈動的文風中，讓人彷彿與聞大自然的芬芳與心香。禪心散文“思我”在如幻的時間軸與空間向度中思索著什麼是我？詩畫捲軸中收錄了五首修道詩新作，分別是“白業如春”、“放下”、“解脫業縛”、“念佛”、“勤修三學”，在意境悠遠的水墨禪畫中更顯詩意。戲劇小說“普眼醫生”則是華嚴經善財童子所參訪的善知識之一，擅長以醫術行菩薩道，他不僅教導善財童子各種身心疾病的起源與治療方法以及保健養生之道，並由此導引善財進修廣大的菩薩行，修行諸佛清淨法身。在延伸篇中，將四十卷華嚴經與八十卷華嚴經兩個善財五十三參版本中的普眼醫生原經文作一對比，亦饒富研究趣味。

在禪藝術單元中，本期新增的“禪書法心賞”以各式書法字體寫禪與禪定般若波羅蜜，在綜覽禪的不同形貌與風格的同時，也透顯出禪的無拘無束與活潑自在，讓人彷彿從千變萬化的書法禪風中，隱約領會那千古不變的禪心。

禪知見單元從一句句的“禪心小語”中領會生活禪的心要，禪學術論壇要探討的是“禪茶的解脫之味”，不妨也沏上一壺茶，細細品味禪茶詩中的禪機甘露。

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

目錄

——心靈地圖·璀璨路途

封面——

仙鶴翔飛禪山水

～創意設計：鄭秉忠

封面裡——

一個已經堅持21年的理想！

1 刊頭詞——

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 ■ 詩畫捲軸

18 ■ 戲劇小說

36 ■ 戲劇小說～延伸

禪藝術

50 ■ 禪攝影

56 ■ 禪悅畫

60 ■ 禪書法

64 ■ 禪歌

68 ■ 禪藝廊

禪生活

■ 禪茶道

■ 禪花

■ 禪食

禪美學

95 ■ 空靈之美

96 ■ 壺之美

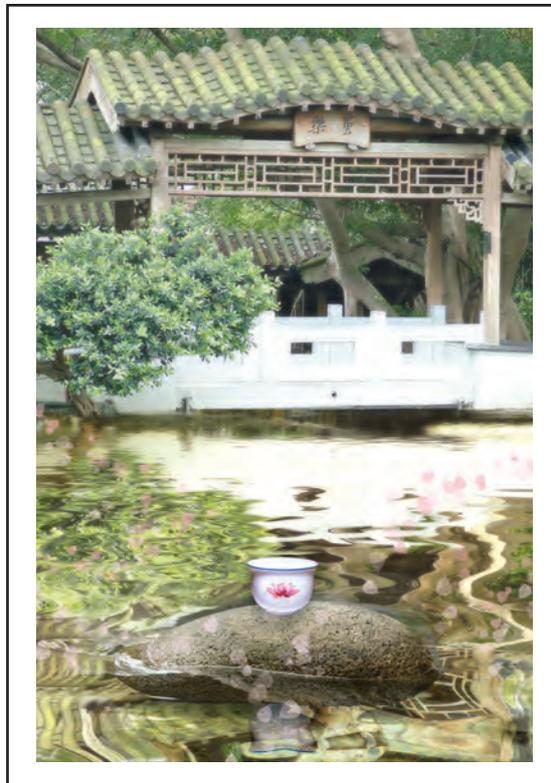
97 ■ 杯之美

98 ■ 蓮花之美

99 ■ 寫意之美



	禪知見				禪宗經典研讀
102	■ 祖師法語小輯		130	■ 金剛經	
104	■ 禪心小語		134	■ 心經	
108	■ 禪宗傳承祖師傳略		140	■ 大般若經	
	禪實修				禪學
	禪法實修課程系列		154	■ 禪學術論壇	
114	■ 之一 —— 禪定		164	■ 禪學書籍導讀	
116	■ 之二 —— 參話頭		172	■ 禪學英文	
118	■ 之三 —— 默照禪				禪悅
120	■ 之四 —— 一行三昧		180	■ 禪定	
122	■ 之五 —— 生活禪		182	■ 禪行	
	修禪法語～		184	■ 禪思	
125	■ 只種善的因 必得好的果		188	■ 讀者按讚心聲	
126	■ 業境催逼束縛是三界不自由的真相		191	■ 2015上半年規畫表	
127	■ 放下萬緣就是與空相應				



在這留白的空間裡 讓身心都放鬆一下吧

禪文學

Zen Literature

■ 詩

現代禪詩

■ 散文

禪心散文

■ 修道詩

詩畫捲軸

■ 小說

戲劇小說 華嚴經

■ 小說 延伸篇

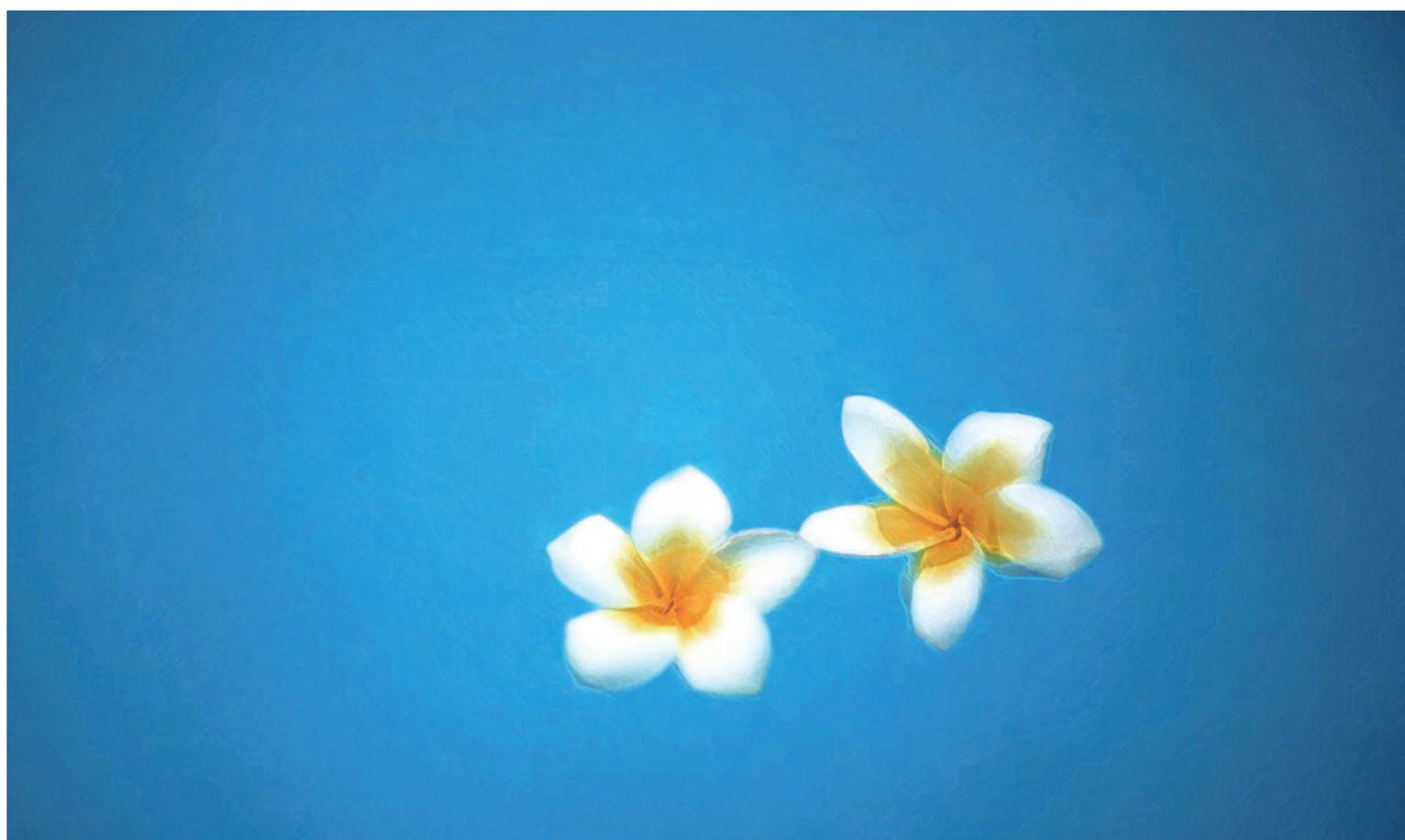
善財童子參訪之旅・全程足跡
四十卷華嚴經與八十卷華嚴經～
「普眼醫生」原經文對比

創作禪詩——

聞香歸來

詩／鄭秉忠 美學設計／聖晏

風過水痕羽然飛
夢花飄落楊柳垂
五感香氣心領會
三泉引路聞香歸



思我

撰文／慈孝忠順 美學設計／妙華

十年前的我展望十年後的我，現在的我在似乎鮮明的回憶中拼湊著：別人眼裡面的我、我所認知的我、感動的我、迷惑的我、自以為理解人、事、物的我、不理解他人的我、不能理解自己思緒的我，看這上一秒沉思的我，游離在下一刻回望當下的我，感受這一切生住異滅“我”到底是什麼？

遙想十年後的我，每個光景在平行時間線上，交錯著每個可能的生命軌跡，放下那不斷拉著我們掉入輪迴深淵的執著，讓正確的心決定下一個未來，生生世世的輪迴，到底那個能真正代表我，就在這個機緣當下承擔吧，那神識不滅的光芒，就在每個歷緣對境，當下的選擇決定了未來，慈悲與智慧的選擇回歸眾生一體的大我。



修道詩——

詩畫捲軸

詩／郭韻玲 美學編輯／蔡承訓



● 詩畫捲軸
作品之一～
白業如春

● 詩畫捲軸
作品之二～
放下

● 詩畫捲軸
作品之三～
解脫業縛

● 詩畫捲軸
作品之四～
念佛

● 詩畫捲軸
作品之五～
勤修三學



白業如春

黑業烏雲最沈重

狂風暴雨釀傷害

和煦春天是白業

欣欣向榮萬物生





放下

一切一切皆放下

唯有放下能承擔

放下貪嗔癡慢疑

承擔如來家業興





解脫業縛

如影業力永追隨

不是不報時未至

業力強大束縛力

唯有佛法能解脫





念佛

一心念佛念念佛

念念清淨念念念

如子憶母思慕切

老實念佛生蓮邦





勤修三學

熄滅三毒貪嗔癡

勤修三學戒定慧

必能掙脫業牢籠

永斷生死出三界



戲劇小說 ——

普眼醫生

—— 出自 華嚴經·普賢行願品

編劇／郭韻玲 美學編輯／鄭秉忠



普眼醫生正在自己的醫所裡看診，由於他的醫術高超、遠近知名；所以醫所裡擠滿了慕名而來的病人，好不熱鬧。

此時普眼醫生正在為一個長者看診，普眼醫生拿了一包藥給長者說道：

把這包藥吃了

病就會完全好了

長者接過藥包說道：

普眼醫生

真是感恩您啊！

長者接著說道：



我這次遠道慕名而來
除了看病以外
還希望能夠向您學習防病養生之道

在一旁的病人聽了，也都極感興趣的瞪大眼睛說道：
普眼醫生
我們也想學！
我們也想學！
您就快點傳授我們防病養生之道吧！

普眼醫生微笑點頭道：
所謂“上醫醫於未病之時”

生病了就要趕快醫好
病好了就要好好保養
在疾病尚未生起之前
想辦法不要讓它生起
這是非常好的健康管理
所以我很樂意把防病延年的養生之道傳授給你們！

普眼醫生接著說道：
接下來
跟我一起唸養生口訣吧！

眾病人開心的齊聲答道：
好！

普眼醫生唸出養生口訣：
飲食適量又均衡
季節寒暑善調節

眾人跟著唸：
飲食適量又均衡
季節寒暑善調節

普眼醫生唸：
充份休息不過勞



量力而為不逞強

眾人跟著唸：
充份休息不過勞
量力而為不逞強

普眼醫生唸：
慈悲素食不殺生
健康進食不亂吃

眾人跟著唸：
慈悲素食不殺生
健康進食不亂吃

普眼醫生唸：
心情愉快勝吃藥
多多行善最養生

眾人跟著唸：
心情愉快勝吃藥
多多行善最養生

普眼醫生唸：
遠離生病真快樂
健康長壽到天年

眾人跟著唸：
遠離生病真快樂
健康長壽到天年

大家跟著普眼醫生唸完養生
口訣，手舞足蹈、歡聲雷
動，對於能夠學到這樣實用
的養生口訣，開心極了！





就在此時，善財童子進來了，見到了普眼醫生，就上前合十說道：

普眼醫生！

我善財童子已發過無上菩提心

但尚未完全知曉一個菩薩

該如何學菩薩行

修行菩薩道？

普眼醫生回答善財道：

很好

你已經發過無上正等正覺心

我將告訴你醫病的方法

善財童子聽罷一拱手說道：



啟稟普眼醫生

為什麼我問的是出世間法的菩薩妙行
您回答的卻是世俗的醫方呢？

普眼醫生笑道：

一個剛發菩提願的菩薩

如果身體有病

心容易受到影響而不安定

這樣一來

豈能全力把一切波羅蜜修好呢？

所以

當一個菩薩修學菩提時

應當先把自己的病醫治好

就好比～

一個國家以國王最重要

如果要治病

當然就要先從國王醫治起

因為他影響人民百姓的利益至為深遠

這就是事有輕重緩急先後的處理法則

而人為什麼會生病呢？

我們就先從身體的構成說起好了

可以說

一切的眾生

皆因四大種和合而成為身體

什麼是四大種呢

就是四大元素——地、水、火、風

簡稱為四大

而四大能生四病

就是所謂的～

一、身病

二、心病

三、客病

四、俱有病

什麼是身病呢？

主要的病癥是風黃與痰熱

什麼是心病呢？

主要的病癥是顛狂心亂

什麼是客病呢？

主要指的是刀傷、棍傷、運動傷害等

什麼是俱有病呢？

舉凡飢渴、寒熱、苦樂、憂喜都屬於它的範疇

所以
所有的病大致可以歸納成這四大類
然後又從這四大類的病演變出
不一而足、千變萬化的各種疾病
卻都能夠讓眾生身心受苦、輾轉反側、吃盡了苦頭

還有一個關於身體的真相想告訴你
就是～
人身其實是由無數的“極微大種”所聚集而成
以更現代的話來說
就是每一個人都是由無量的微小細胞所構成

還有一個身體的真相是～
人的全身上下內外其實都佈滿了
無量無數肉眼所看不到的細蟲！

善財童子露出驚訝的表情道：
啊！
是真的！？

普眼醫生點頭道：
是的



普眼醫生繼續說道：

接著要說明的是身體的五大性

什麼是五大性呢？

就是～

一、堅性

二、濕性

三、暖性

四、動性

五、虛空性

所謂的堅性

也就是所謂的地大

例如骨骼、牙齒等

只要有堅硬的特性

都屬於堅性地大

所謂的濕性

也就是所謂的水大

例如唾液、眼淚等

只要有濕潤的特性

都屬於濕性水大

所謂的暖性

也就是所謂的火大

例如體溫、胃火等

只要有暖觸的特性

都屬於暖性火大

所謂的動性

也就是所謂的风大

例如呼吸、發聲等

只要有動搖的特性

都屬於動性風大



所謂的虛空性
也就是所謂的空大
例如臟腑之間的空隙
只要有竅隙的特性
都屬於虛空性空大

至於
堅性地大、濕性水大、暖性火大、動性風大的這四大元素
其實還有可以分解出更小的微細分子
而且會奇妙的在空界中
互相依住
並且擁有微細的自性
而這深奧精微的宇宙秘密
說實在話
也只有佛菩薩能夠知悉知見
一般凡夫眾生真的是難以窺其堂奧

所以
人身是如此的複雜精細
但是啊！
可悲的是一
卻不能永恆住世
而終有敗散的一天

而且是業力決定了身體的健康與否
完全沒有自主與自性可言

所以
人的身體就如同裝了血腥不淨的陶器
明明內在臭穢不堪
卻在陶器的表面畫滿了彩繪

又好比裝了四條蛇的簍子



充滿了危險與欺誑

因為
所謂的四大不調
指的就是
四大中只要有一大不調
那麼與之相關的一百種病
就會因之而起

所以啊！
當了知人身真相之後
一個有智慧的人
就應該常常觀照自己的身體
就如同一個虛有其表的不堪陶器
也如同一個裝滿毒蛇的簍子

還有
這個人身與外在的器物世間
從始至終
都逃離不了五時流變的催逼

善財童子問道：
什麼是五時流變？

普眼醫生答道：
就讓我來告訴你
這世界的成住壞空、始末變遷好了

善財童子瞪大眼睛，充滿興趣的說道：
好啊！

普眼醫生微笑說道：
這世界的生成
其實是由眾生的妄業感召而來



而在時間剛開始時
人類的壽命是非常長壽的
而且非母胎所生
是自然化生的

可是隨著妄念的增長
人開始墮落
本來是大地會自然生出食物隨意活命
到後來必須仰賴耕種才能生存
而且壽命也越來越短
最終短到人的一生只有十歲

而且由於造惡業的緣故
世界會發生小三災
並且時間到了第五時
世界就會全部毀壞！

善財童子問道：
什麼是小三災呢？

普眼醫生答道：
就是火災、水災與風災
當火災降臨世界時
一切都會被大火焚毀
當水災降臨世界時
一切都會被大水所淹沒
當風災降臨世界時
一切都會被大風所吹毀
這就是所謂的“小三災”

而且
這火、水、風三災
會在這無常催逼的器物世界
不斷的每隔一段時間

就重新上演一次
這就是所謂的外在器物世間的五時流變

善財童子驚呼道：
我們這個身體所處在的
三災催逼的世界
實在是太可怖可畏了

普眼醫生回答道：
是的

善財童子繼續問道：
那什麼又是內身的五時流變呢？

普眼醫生說道：
好的
我就詳盡的來回答你

所謂的五時
就是～
一、嬰孩位
二、童幼位
三、壯年位
四、衰老位
五、至死位

第一時的嬰孩位時代
人們的心清淨無所分別
就是時間的初始
人們沒有我與我所擁有的對立與分別

第二時的童幼位時代
人們開始有了是非對錯的人我分別



第三時的壯年位時代

人們放縱自己耽溺於貪瞋癡的各種妄念繆行
人們開始各擁其主、劃地為界

第四時的衰老位時代

眾多的疾病開始侵襲人們的身體
壽命也開始損減

第五時的至死位時代

人們的身體敗壞極易喪命
世界徹底壞滅

以上所說

就是所謂內身的五時流變

善財童子接著對普眼醫生說道：

聖者！

請問這樣的五時

到底是因何而起的呢？

普眼醫生答道：

其實

五時並無自體可言

所以

之所以會有五時

是由於眾生的分別心而產生

然後就隨著妄業輪轉動

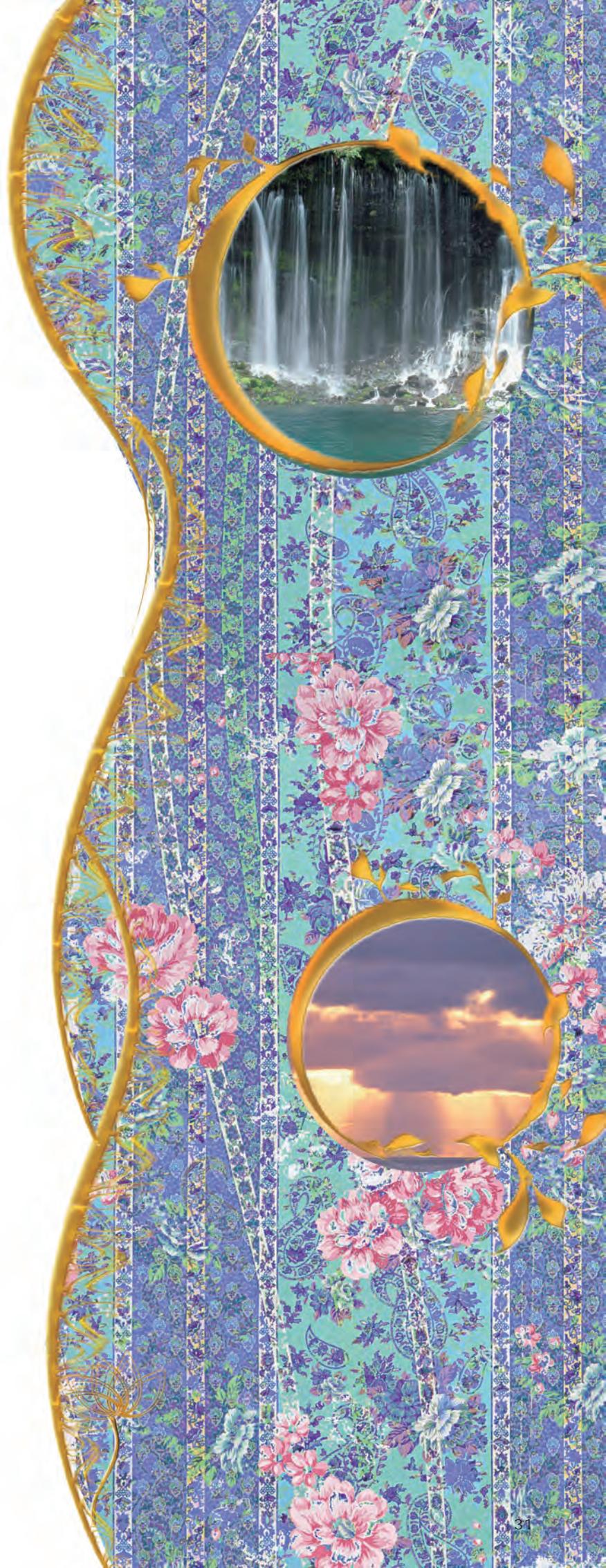
循環不已 沒有止盡了

善財童子問道：

怎麼說呢？

普眼醫生回答：

世界的時間



就好比人睡覺時
就名為初時
也就是時間的開始

再從初剎那時間與多剎那時間
及至一晝夜時間
也就是時間越來越長
終至有了日、月、年的時長

於是人們
就把一年的時間劃分為六個季節
就是所謂的～
春時、熱時、雨時、秋時、寒時、雪時

那麼對應於醫理而言
就有所謂時節養生治病的應運而生

例如在春時與雪時季節
痰病容易發生

在熱時與雨時季節
風濕病容易發生

在秋時與寒時季節
黃熱病容易發生

所以一個智者
就應該知曉疾病的季節變化
好予以對治

另外
大部份的疾病
其實都是因為飲食不當而引起的



所以不生病的養生之道其實並不難
主要是要作到飲食知量知足
再衡量自身的條件作調整
並因時因地制宜
那麼 就去除了生病的原因
人真的就不會生病了！

眾人開心的應和：
如果能夠永遠都不再生病
那實在是太幸福了！

普眼醫生笑道：
所以要聽話啊！

大眾聲音洪亮的回答：
是！

普眼醫生接著開示：
事實上
疾病的真正根源在於心
所以當身體的病好了
就要開始醫治心了

大眾問道：
請問普眼醫生
要怎麼醫心呢？

普眼醫生答道：
就是～
貪欲多的人
就教他不淨觀
瞋恚多的人
就教他慈悲觀
愚癡多的人



就教他明辦法相

接著

幫助他遠離一切的煩惱

並教他發無上菩提心

以及修習普賢行

而且教導他～

布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若、方便、願、力、智的十波羅蜜的菩薩道

並且幫助他趨向佛地的一切証量

例如～

三十二相、八十種隨行好

清淨無垢法身

功德不思議身

究竟平等身等等的証量

最後

永離一切諸不善法



迴向諸佛一切善法

包括善財童子在內的所有人，聽完普眼醫生的這番開示，都感佩極了，每個人都心悅誠服的鼓起熱烈的掌聲。

接著，善財童子拱手向普眼醫生辭行道：

普眼醫生

您的開示實在是太精彩了

不但善於醫身病

也善於醫心病

實在是太完整的教法了

善財獲益良多

感恩您的開示與教導

在此向您辭別

再會了！

善財童子向普眼醫生揮手再見，也向眾人揮手再見，大家依依不捨的目送善財童子離開了醫所，踏上了下一個旅程。



戲劇小說延伸篇 ——

相關研究~

善財童子參訪之旅·全程足跡

文殊菩薩→德雲比丘→海雲比丘→善住比丘→彌伽→解脫長者→海幢比丘→休捨優婆夷→毘目瞿沙仙→勝熱婆羅門→慈行童女→善見比丘→自在主童子→具足優婆夷→明智居士→法寶髻長者→普眼長者→無厭足王→大光王→不動優婆夷→遍行外道→優鉢羅華長者→婆施羅船師→無上勝長者→師子頻申比丘尼→婆須蜜多女→善度居士→觀自在菩薩→正趣菩薩→大天神→安住地神婆→珊婆演底夜神→普德淨光夜神→善目觀察眾生夜神→參普救眾生妙德夜神→寂靜音海夜神→守護一切城增長威力夜神→開敷一切樹華夜神→大願精進力救護一切眾生夜神→妙德圓滿神→瞿波女→摩耶夫人→天主光天女→遍友童子→眾藝童子→賢勝優婆夷→堅固解脫長者→妙月長者→無勝軍長者→最寂靜婆羅門→德生童子和有德童女→彌勒菩薩→文殊師利菩薩→普賢菩薩



戲劇小說延伸篇 ——

相關研究~

四十卷華嚴經與八十卷華嚴經 「普眼醫生」原經文對比

製表／黃連盛 美學設計／李秀英

經文逐句對比	四十卷華嚴	八十卷華嚴
	善男子！	善男子！
	南方有國	於此南方
	名曰藤根	名曰藤根
	其國有城	其土有城
	名普遍門	名曰普門
	中有長者	中有長者
	名為普眼	名為普眼
	汝詣彼問	汝詣彼問
	菩薩云何學菩薩行	菩薩云何學菩薩行、修菩薩道
	修菩薩道	
	時	時
	善財童子頂禮其足	善財童子頂禮其足
	遶無數匝	遶無數匝
	慇懃瞻仰	慇懃瞻仰
	辭退而去	辭退而去
	爾時	爾時
	善財童子於寶髻長者所聞此解脫已	善財童子於寶髻長者所聞此解脫已
	深入諸佛無量知見	深入諸佛無量知見
	安住菩薩無量勝行	安住菩薩無量勝行
	了達菩薩無量方便	了達菩薩無量方便
	希求菩薩無量法門	希求菩薩無量法門
	清淨菩薩無量信解	清淨菩薩無量信解
	明利菩薩無量諸根	明利菩薩無量諸根
	成就菩薩無量欲樂	成就菩薩無量欲樂
	通達菩薩無量行門	通達菩薩無量行門
	增長菩薩無量願力	增長菩薩無量願力
	建立菩薩無邊勝幢	建立菩薩無能勝幢
	發起菩薩無邊智慧	起菩薩智照菩薩法

	普入菩薩無邊大會	
	於菩薩法決定無疑	
	趣求菩薩清淨解脫	
	住菩薩心	
	深信愛樂	
	隨順作意	
	漸次前行	漸次而行
	至藤根國	至藤根國
	處處尋訪彼城所在	推問求覓彼城所在
	雖歷艱難	雖歷艱難
	不憚勞苦	不憚勞苦
	身無疲倦	
	心無厭退	
	但唯正念善知識教	但唯正念善知識教
	願常親近承事供養	願常親近承事供養
	遍策諸根離眾放逸	遍策諸根離眾放逸
	於善知識心恒愛樂	
	然後乃到普遍門城	然後乃得見普門城
	百千聚落周匝圍遶	百千聚落周匝圍遶
	其城廣大種種莊嚴	
	雉堞崇峻衢路寬平	雉堞崇峻衢路寬平
	市列百工貨多珍異	
	往來委輸人物可觀	
	爾時	
	善財於彼城內推求尋覓長者所居	
	人咸報言	
	住市肆中	
	鬻香藥處	
	聞已往詣	見彼長者往詣其所
	見其處在香臺座上	
	即前禮足合掌而立	於前頂禮合掌而立
	白言：	白言：
	聖者！	聖者！
	我已先發阿耨多羅三藐三菩提心	我已先發阿耨多羅三藐三菩提心
	而未知菩薩云何學菩薩行	而未知菩薩云何學菩薩行？
	修菩薩道？	云何修菩薩道？
	長者告言	長者告言
	善哉善哉！善男子！	善哉善哉！善男子！
	汝已能發阿耨多羅三藐三菩提心	汝已能發阿耨多羅三藐三菩提心

	善男子！	善男子！
	我昔曾於文殊師利童子所，	
	修學了知病起根本殊妙醫方諸香要法	
	因此了知一切眾生種種病緣	我知一切眾生諸病：
	悉能救療	
	所謂	
	風黃、痰熱、鬼魅、蠱毒	風黃、痰熱、鬼魅、蠱毒
	乃至水火之所傷害	乃至水火之所傷害
	如是一切內外諸疾	如是一切所生諸疾
	品類無邊	
	我悉能於一念之中	我悉能以方便救療
	以種種方藥如法療治	
	咸令除差施其安樂	
	如是法門汝應修學	
	善財復言	
	聖者！	
	我問菩薩所修妙行	
	云何說此世俗醫方？	
	善男子！	
	菩薩初學修菩提時	
	當知病為最大障礙	
	若諸眾生身有疾病	
	心則不安	
	豈能修習諸波羅蜜	
	是故	
	菩薩修菩提時	
	先應療治身所有疾	
	菩薩復觀一切世界所有眾生	
	營辦事業受於欲樂	
	乃至出家精勤修習得聖道果	
	皆因國王	
	王之理化	
	要因無病	
	何以故	
	以諸人王是諸眾生安樂本故	
	菩薩起化	
	先療國王	
	次治眾生	
	令無患苦	

	令無患苦	
	然後說法	
	調伏其心	
	善男子！	
	菩薩若欲治諸病者	
	先當審觀諸病因起	
	品類增損無量無邊	
	我今為汝說其少分	
	善男子！	
	一切眾生因四大種和合為身	
	從四大身能生四病	
	所謂	
	身病	
	心病	
	客病	
	及俱有病	
	言身病者	
	風黃、痰熱而為其主	
	言心病者	
	顛狂心亂而為其主	
	言客病者	
	刀杖所傷	
	動作過勞以為其主	
	俱有病者	
	飢渴、寒熱、苦樂、憂喜而為其主	
	其餘品類展轉相因	
	能令眾生受身心苦	
	善男子！	
	如是眾病貧賤人少	
	多勞役故	
	富貴人多	
	過優樂故	
	善男子！	
	一切眾生皆以無量極微大種聚集成身	
	猶如大海眾微水滴	
	如是人身毛及毛孔各三俱胝	
	三俱胝蟲之所依住	
	以是諦觀	
	皮膚穿漏	

	兩眼睛內	
	手足掌中	
	脂膏集處	
	毛蟲不生	
	其餘身分	
	間無空缺	
	善男子！	
	又觀此身唯五大性	
	何等為五？	
	所謂	
	堅、濕、煖、動及虛空性	
	所言堅者	
	所謂	
	身骨三百六十及諸堅鞮	
	皆地大性	
	凡諸濕潤	
	皆水大性	
	一切煖觸	
	皆火大性	
	所有動搖	
	皆風大性	
	凡諸竅隙	
	皆空大性	
	然彼四大	
	皆多極微	
	於空界中	
	互相依住	
	極微自性	
	微細難知	
	除佛菩薩	
	餘無能見	
	善男子！	
	如是五大和合成身	
	如世倉籩終歸敗散	
	如是身器由業所持	
	非自在天之所能作	
	亦非自性及時方等	
	譬如陶師埏埴成器	
	內盛臭穢	

	彩畫嚴飾	
	誑惑愚夫	
	又如四蛇置之一篋	
	如是四大和合為身	
	一大不調	
	百一病起	
	是故	
	智者應觀此身如養毒蛇	
	如持坏器	
	善男子！	
	汝復應知內身外器	
	皆四大成	
	從始至終	
	五時流變	
	云何外器五時流變	
	謂	
	盡虛空十方世界眾生所感	
	妄業所持	
	劫初成時	
	人壽無量	
	自然化生	
	無我、我所、次食、段食、食等現行	
	次由我所	
	共立田主	
	以為統御	
	次壽漸減	
	乃至十年	
	由惡業故	
	起小三災	
	至第五時	
	世界將壞	
	火災既起	
	梵世皆空	
	水災風災	
	相續亦爾	
	善男子！	
	是名外器五時流變	
	云何內身五時流變？	
	謂：	

	嬰孩位	
	心無分別	
	如劫初時	
	人無我所	
	次童幼位	
	能辨是非	
	如第二時	
	立自他別	
	次壯年位	
	縱貪瞋癡	
	如第三時	
	共立田主	
	次衰老位	
	眾病所侵	
	如第四時	
	壽等損減	
	次至死位	
	身壞命終	
	如第五時	
	世界壞滅	
	是名內身五時流變	
	善財白言：	
	聖者！	
	如是五時因何而起？	
	普眼告言：	
	善男子！	
	時無自體分別所成	
	隨妄業輪循環無際	
	如人睡覺則名初時	
	從初剎那及怛剎那	
	次名臘縛牟呼栗多	
	晝夜年劫時多差別	
	或約一歲分為六時	
	所謂：	
	春時、熱時、雨時、秋時、寒時、雪時	
	是故智者知病增損	
	善達方域所有諸時	
	謂春雪時痰癰病動	
	於熱雨際風病發生	

	於秋寒時黃熱增長	
	總集病者隨時增長	
	善男子！	
	我今為汝已說諸病隨時增長	
	如是身病	
	從宿食生	
	若諸眾生能於飲食知量、知足	
	量其老少	
	氣力強弱	
	時節寒熱	
	風雨燥濕	
	身之勞逸	
	應自審察	
	無失其宜	
	能令眾病	
	無因得起	
	善男子	善男子
	我此住處常有十方一切眾生諸病苦者	十方眾生諸有病者
	來至我所而求救療	咸來我所
	我以智力觀其因起	
	隨病所宜授與方藥	
	平等療治	我皆療治
	普令除差	令其得差
	復以種種香湯沐浴	復以香湯沐浴其身
	上服名衣、瓔珞莊嚴，	香華瓔珞、名衣上服、種種莊嚴，
	施諸飲食及諸財寶、珍玩、資具	施諸飲食及以財寶
	皆悉與之咸令充足	悉令充足無所乏短
	然後各為如應說法	然後各為如應說法
	令其永斷心病煩惱	
	所謂	
	為諸一切貪欲多者，	為貪欲多者
	教不淨觀	教不淨觀
	瞋恚多者	瞋恚多者
	教慈悲觀	教慈悲觀
	愚癡多者	愚癡多者
	教其分別種種法相	教其分別種種法相
	等分行者	等分行者
	為其顯示不淨、慈悲或略中廣殊勝法門。	為其顯示殊勝法門
	如是隨應斷諸煩惱	

	為欲令其發菩提心	為欲令其發菩提心
	稱揚一切諸佛功德	稱揚一切諸佛功德
	為欲令其起大悲心	為欲令其起大悲意
	顯示生死無量苦惱	顯示生死無量苦惱
	為欲令其增長功德	為欲令其增長功德
	讚歎修集無量福智	讚歎修集無量福智
	為欲令其發大誓願	為欲令其發大誓願
	稱讚調伏一切眾生	稱讚調伏一切眾生
	為欲令其修普賢行	為欲令其修普賢行
	說諸菩薩住一切剎，於一切劫修諸行網	說諸菩薩於一切剎、一切劫住修諸行網
	為欲令其具佛相好莊嚴色身	為欲令其具佛相好
	稱揚讚歎檀波羅蜜	稱揚讚歎檀波羅蜜
	為欲令其得佛清淨無垢法身	為欲令其得佛淨身，悉能遍至一切處故
	稱揚讚歎尸波羅蜜	稱揚讚歎尸波羅蜜
	為欲令其得佛功德不思議身	為欲令其得佛清淨不思議身
	稱揚讚歎忍波羅蜜	稱揚讚歎忍波羅蜜
	為欲令其獲於如來無能勝身	為欲令其獲於如來無能勝身
	稱揚讚歎勤波羅蜜	稱揚讚歎精進波羅蜜
	為欲令其得佛清淨無與等身	為欲令其得於清淨無與等身
	稱揚讚歎禪波羅蜜	稱揚讚歎禪波羅蜜
	為欲令其得佛究竟平等法身	為欲令其顯現如來清淨法身
	稱揚讚歎般若波羅蜜	稱揚讚歎般若波羅蜜
	為欲令其得佛普現差別色身	為欲令其現佛世尊清淨色身
	稱揚讚歎方便波羅蜜	稱揚讚歎方便波羅蜜
	為欲令其為諸眾生住一切劫心無厭倦	為欲令其為諸眾生住一切劫
	稱揚讚歎願波羅蜜	稱揚讚歎願波羅蜜
	為欲令其普現其身嚴淨一切諸佛剎土	為欲令其現清淨身，悉過一切諸佛剎土
	稱揚讚歎力波羅蜜	稱揚讚歎力波羅蜜
	為欲令其現清淨身，隨眾生心悉使歡喜	為欲令其現清淨身，隨眾生心悉使歡喜
	稱揚讚歎智波羅蜜	稱揚讚歎智波羅蜜
	為欲令其獲於究竟最勝淨妙無染著身	為欲令其獲於究竟淨妙之身
	稱揚讚歎永離一切諸不善法迴向諸佛一切善法	稱揚讚歎永離一切諸不善法
	如是種種廣以財法施諸眾生悉滿所願	如是施已
	各令授化歡喜而去	各令還去
	善男子！	善男子！
	我又善知和合一切諸香要法。	我又善知和合一切諸香要法
	所謂：	所謂：
	無等香王香	無等香

頻頭薩哩多香王香(此香狀如水滴)	辛頭波羅香
無能勝香王香	無勝香
種種覺悟香王香	覺悟香
阿縷拏[革*(廿/(ㄇ@儿)/戌)]低香王香 (其香色赤如初日色樹汁流以為香)	阿盧那跋底香
隨身所欲出生香王香	
隨時堅細梅檀香王香	堅黑梅檀香
龍勝堅固梅檀香王香(梵音烏洛迦婆囉香)	烏洛迦梅檀香
堅黑沈水香王香	沈水香
不動諸根香王香	不動諸根香
如是等香	如是等香
悉知出處、功能、勢力及其貴賤調理之法	悉知調理和合之法
善男子！	又善男子！
我持此香以為供養	我持此香以為供養
普見諸佛所願皆滿	普見諸佛所願皆滿
所謂	所謂
救護一切眾生願	救護一切眾生願
嚴淨一切佛剎願	嚴淨一切佛剎願
供養一切如來願	供養一切如來願
善男子！	又善男子！
我欲供養然此香時	然此香時
從一一香出無量香	一一香中出無量香
遍滿十方一切法界	遍至十方一切法界
一切如來道場海中	一切諸佛眾會道場
化為種種香宮殿、 香垣牆、香樓閣、 香欄楯、香却敵、 香門戶、香窓牖、 香半月、香羅網、 香形像、香圓光、 香嚴具、香光明、香雲雨、 香幢、香帳、香幡、香蓋	或為香宮，或為香殿， 如是香欄檻、香垣牆、 香却敵、香戶牖、 香重閣、香半月、 香蓋、香幢、香幡、香帳、 香羅網、香形像、香莊嚴具、 香光明、香雲雨，
莊嚴十方一切法界	
處處充滿	處處充滿
以為供養	以為莊嚴
善男子！	善男子！
我唯知此令一切眾生普見諸佛承事供養	我唯知此令一切眾生普見諸佛歡喜法門。

	歡喜法門	
	如諸菩薩摩訶薩如大藥王	如諸菩薩摩訶薩如大藥王
	若見若聞	若見若聞
	若憶若念	若憶念
	若同住	若同住
	若共行	若隨行往
	若稱名	若稱名號
	若隨喜	
	皆獲利益	皆獲利益
	無空過者	無空過者
	若有眾生暫得值遇	若有眾生暫得值遇
	必令銷滅一切煩惱	必令銷滅一切煩惱
	入於佛法	入於佛法
	離諸苦蘊	離諸苦蘊
	永息一切生死怖畏	永息一切生死怖畏
	到無所畏一切智處	到無所畏一切智處
	摧壞一切老死大山	摧壞一切老死大山
	安住平等大涅槃城	安住平等寂滅之樂
	而我云何能知能說彼功德行	而我云何能知能說彼功德行
	善男子	善男子
	於此南方	於此南方
	有一大城	有一大城
	名多羅幢	名多羅幢
	彼城有王	彼中有王
	名甘露火	名無厭足
	汝詣彼問	汝詣彼問
	菩薩云何學菩薩行 修菩薩道	菩薩云何學菩薩行 修菩薩道
	時	時
	善財童子禮普眼足	善財童子禮普眼足
	遶無數匝	遶無量匝
	殷懃瞻仰	殷懃瞻仰
	一心戀慕	
	辭退而去	辭退而去





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
- 書法
禪書法心賞
- 唱歌
禪歌
- 展覽
禪風紙上藝廊～
懷舊意境

禪攝影

攝影師·鄭秉忠

禪攝影的藝術理念

生活即道場，處處皆菩提，

走過每個人生的季節裡，五感觸動著森羅萬象一切，
春分時刻的暖花，飄入了隨風隱沒的冬雨之華，
轉動的眼光 關注著晨曦的氣息，
隨著人、事、物的流轉將一天拉入夜幕，
匆忙的塵世，也許能找到安靜的角落，
綜觀生命的藍圖，呈現出各種不同的風貌與可能，
有時候可以在不經意之間發現生活的美麗角落，
隨著心境，同樣的時間視角，卻能有不同的感觸，

回歸到藝術源於生活，
而“禪”更能在生活中的每個剎那體現，
攝影這門藝術，記憶著剎那間永恆，
跟禪宗的頓悟有幾分相似，
捕捉當下畫面的同時，
藉由情境與觀者的互動，當下凝結的畫面傳達出的意象，
甚至能表達一種心情故事，
可能是某個安靜角落，
極簡風格的線條輪廓，
風動雲湧的廣闊天地，
抑或小品詩集般的禪園林景，



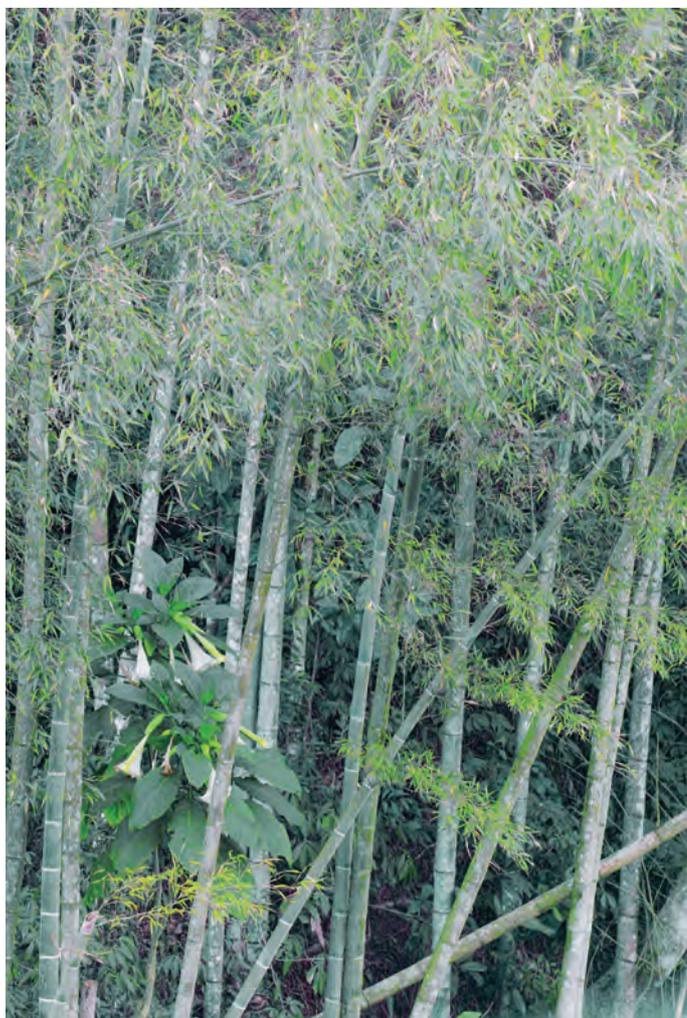
簡單的單張畫面，
一張張的連續照片，
流光彩溢的繽紛飛揚，
散發著近乎銀色光芒的黑白照片，
都能激盪著不同的情感流露，
藉由畫面展現的語言，
與時空相應的因緣際會，
剎那間！啟發著我們廣大虛空的識田心海，

一花一草一世界，一枝一葉一如來
連續對焦的鏡頭筆觸，
廣角的空間力度，
長鏡頭的另類視角拉動了進一步距離，
標準鏡頭的如實呈現，
手機、單眼、大小相機，
藉由鏡頭之眼，看到了另外一個心視界，
捕捉了創作的無限可能，
而不論藝術載體為何，
最後還是要回歸到這顆心，
我們是用這顆心活在世上的，
用心去感動，自然心頓悟。

禪竹

禪竹君子 風臨禪境

走過悠然的竹林，踢踏著青蔥小徑，感受那通直高聳印象，隨風拂過；悉蘇聲，輕躍枝頭的鳥鳴聲，親近水源地的潺潺流水聲在竹林間迴盪著，而竹的清美也走進了大街小巷，如同自然間可領略禪味，生活中更可能蘊含禪機。願我們都能在其中，隨緣頓悟，豁然開朗。



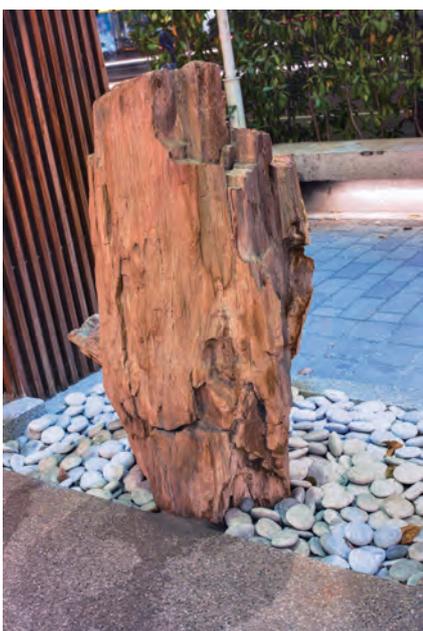




禪逸景

禪之逸景 純樸典雅

花草歸落，石台池水，堅毅安定的石頭與生機盎然的美花，順騰而上的花蔓，斜垂搖曳的花落，回望鄉間騰織的竹簍；在視覺空間的人工與自然鋪陳之下，心似乎暫時找到了安靜的歸處，其中的簡約典雅，呼應著幾分禪之美境。



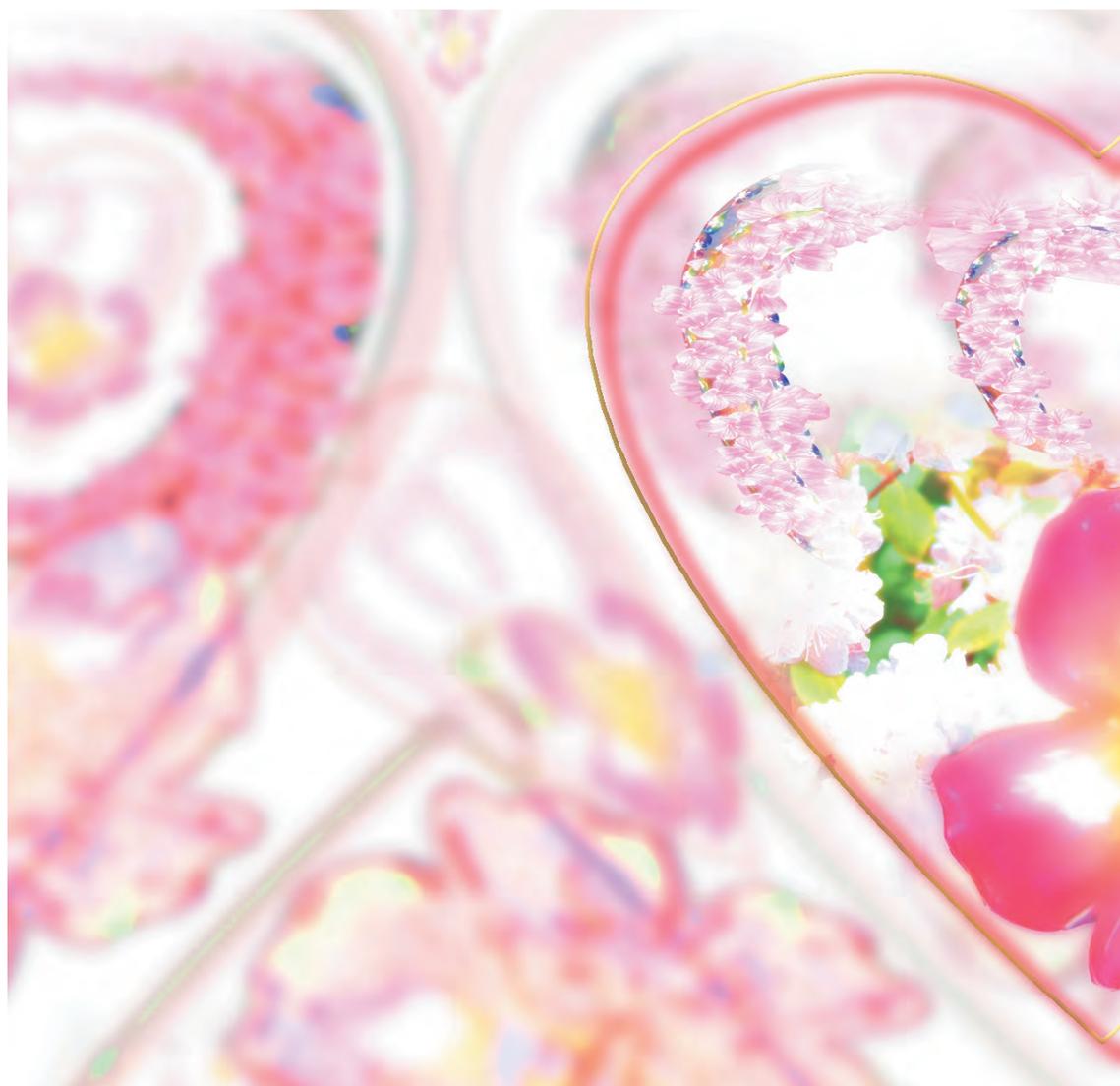


心靈塗鴉——

禪悅畫～

畫出心中的喜悅與光明！

本期禪悅畫家／鄭博文 美學編輯／聖晏





花團錦簇 夢醒輪迴



澄澈之心 頓悟禪空



心空花境 光動炫舞



心光燦爛 量子波能



流光彩溢 離心若即



水舞飛炫 花稼蓮空

氣韻天成・運筆自在——

禪書法心賞

創意／靈運翱翔

輯字／瓊瑤

美學設計／彭聖芬

 <p><文徵明體></p>	 <p><鐵線龍門></p>	 <p><標宋體></p>
 <p><瘦金體></p>		 <p><標楷體></p>
 <p><行書體></p>	 <p><龍門石碑></p>	

禪

<金文體>

禪

<郭泰碑>



禪

<隸書體>

禪

<墨字體>

禪

<新篆體>



禪

<中明體>

禪

<魏碑體>

禪

<歐陽詢體>



禪

<勘亭流>

禪定般若波羅蜜

<文徵明體>

禪定般若波羅蜜

<瘦金體>



禪定般若波羅蜜

<行書體>

禪定般若波羅蜜

<鐵線龍門>



禪定般若波羅蜜

<標楷體>

禪定般若波羅蜜

<新篆體>

禪歌——

送愛

作詞／郭韻玲

作曲／王大川



美學編輯／華美娟

歌詞～

送愛

我有好禮物呀
看也看不到
摸也摸不著
是世上最珍寶
好禮物 送給你
還要送給他
不花錢 不費力
送也送不完
大家見了我呀
紛紛回送我
送愛給別人
心中愛更多

簡譜~

送愛

KEY : C

$\text{♩} = 108$

| 5 i 5· 4 | 3 5 1 0 | 1 6 5 #4 | 5 - - 0 |

| 5 i 5· 4 | 3 5 1 0 | 5 3 2 7 | 1 0 i 0 |

||: 5 3 2 7 | 1 - - 5 | 1 6 5 #4 | 5 - - 0 |
我 有 好 禮 物 呀 看 也 看 不 到

| 5· #4 5 i | 5 - - 4 | 1. 3 3 2 1 | 2 - - 0 :|
摸 也 摸 不 著 是 世 上 最 珍 寶

| 2. 3 3 2 2 | 1 - - 0 ||: 6 i i 0 | 6 i i 0 |
世 上 最 珍 寶 好 禮 物 送 給 你
不 花 錢 不 費 力

| 1. 3 5 5 6 | 5 - - 0 ||: 2. 3 5 5 6 | 5 - - 0 |
還 要 送 給 他 送 也 送 不 完

| 5 3 2 7 | 1 - - 5 | 1 6 5 #4 | 5 - - 0 |
大 家 見 了 我 呀 紛 紛 回 送 我

| 5· #4 5 i | 5 - - 4 | 3 3 2 2 | 1 - - 0 ||
送 愛 給 別 人 我 心 中 愛 更 多

D.C.
Fine

五線譜~

送愛

作詞／郭韻玲

作曲／王大川

記譜／林淑靖

Allegretto giocoso $\text{♩}=108$



D.C.
Fine

禪風紙上藝廊

——本月展出——

懷舊意境



謹訂於2015年1月1日~31日

假禪風藝廊展出——

鄭秉忠的作品：懷舊意境

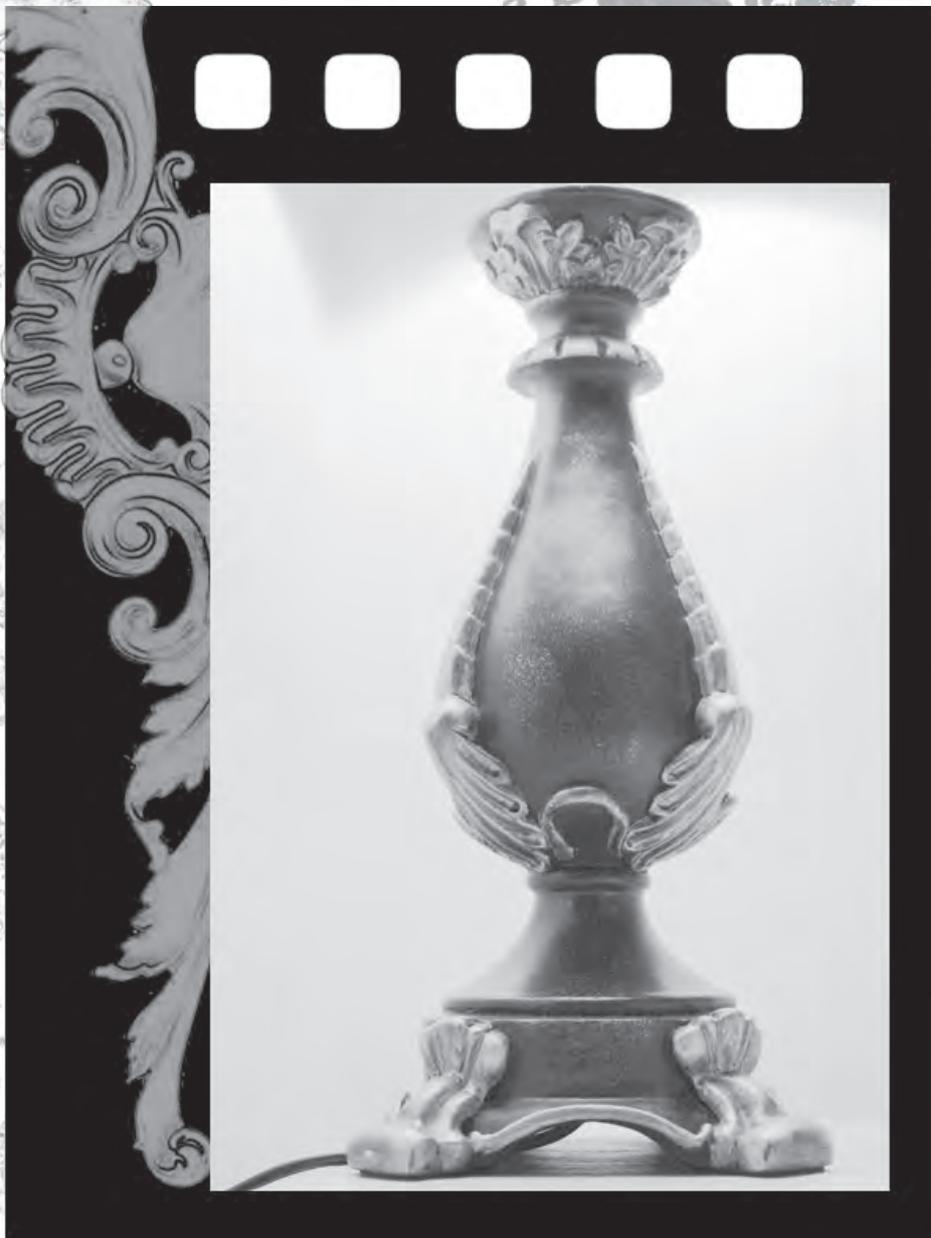




作品名稱：生活的印記



作品名稱：繽紛歲月



作品名稱：莊嚴的華麗



作品名稱：記憶中的繁花盛朵



作品名稱：如果過往如花



禪生活

Zen Life Style

生活中有禪
禪中有生活

■ 禪茶道～
清香之美

■ 禪花道～
花香心香

■ 禪食～
簡約之美

禪茶道——

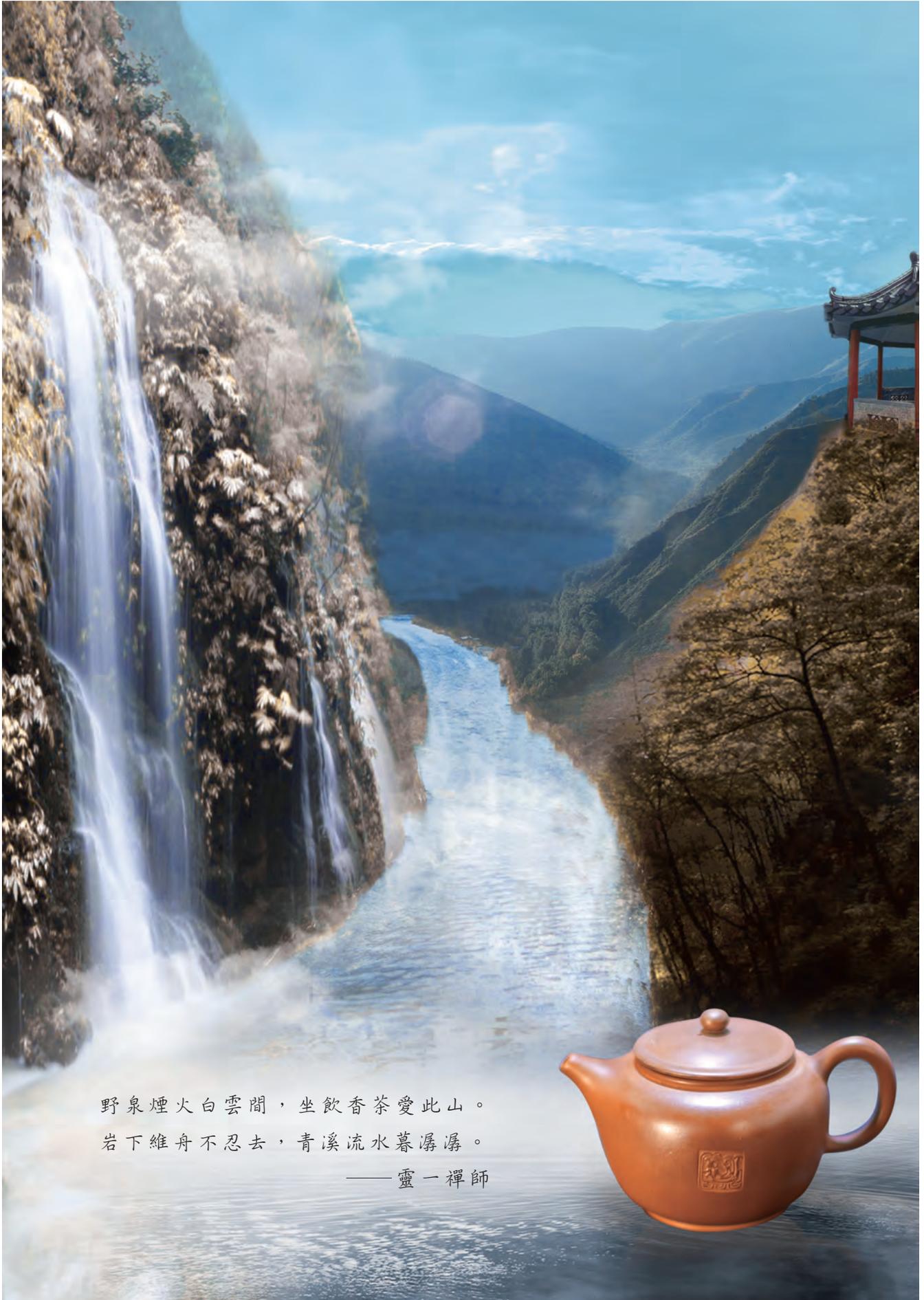
清香之美

輯詞·美學編輯／華美娟

千峰待逋客，香茗復叢生。
採摘知深處，煙霞羨獨行。
幽期山寺遠，野飯石泉清。
寂寂燃燈夜，相思一磬聲。

——皇甫曾



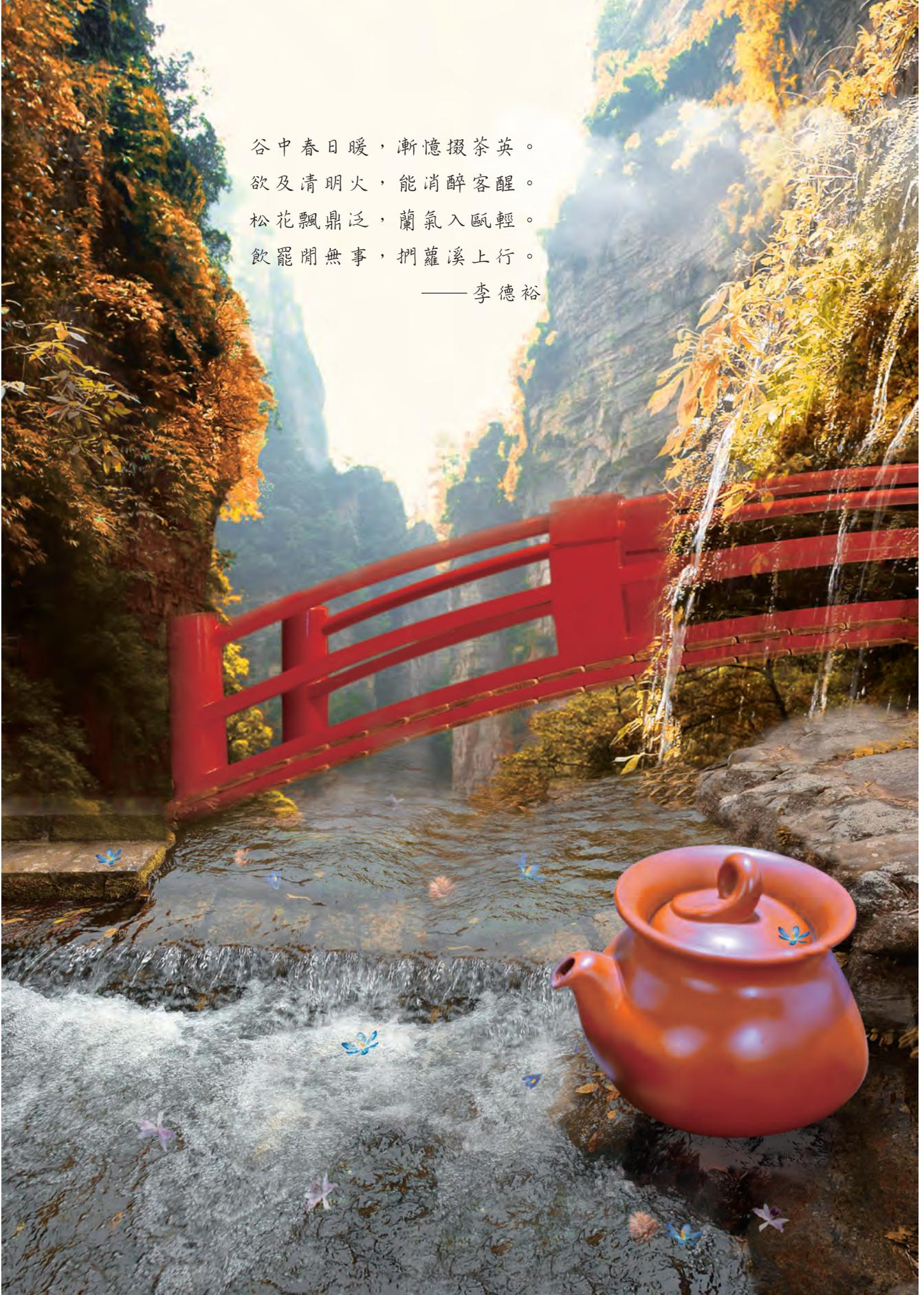


野泉煙火白雲間，坐飲香茶愛此山。
岩下維舟不忍去，青溪流水暮潺潺。
——靈一禪師



山僧後檐茶數叢，春來映竹抽新茸。
宛然為客振衣起，自傍芳叢摘鷹嘴。
斯須炒成滿室香，便酌沔下金沙水。
驟雨松聲入鼎來，白雲滿盞花徘徊。

——劉禹錫



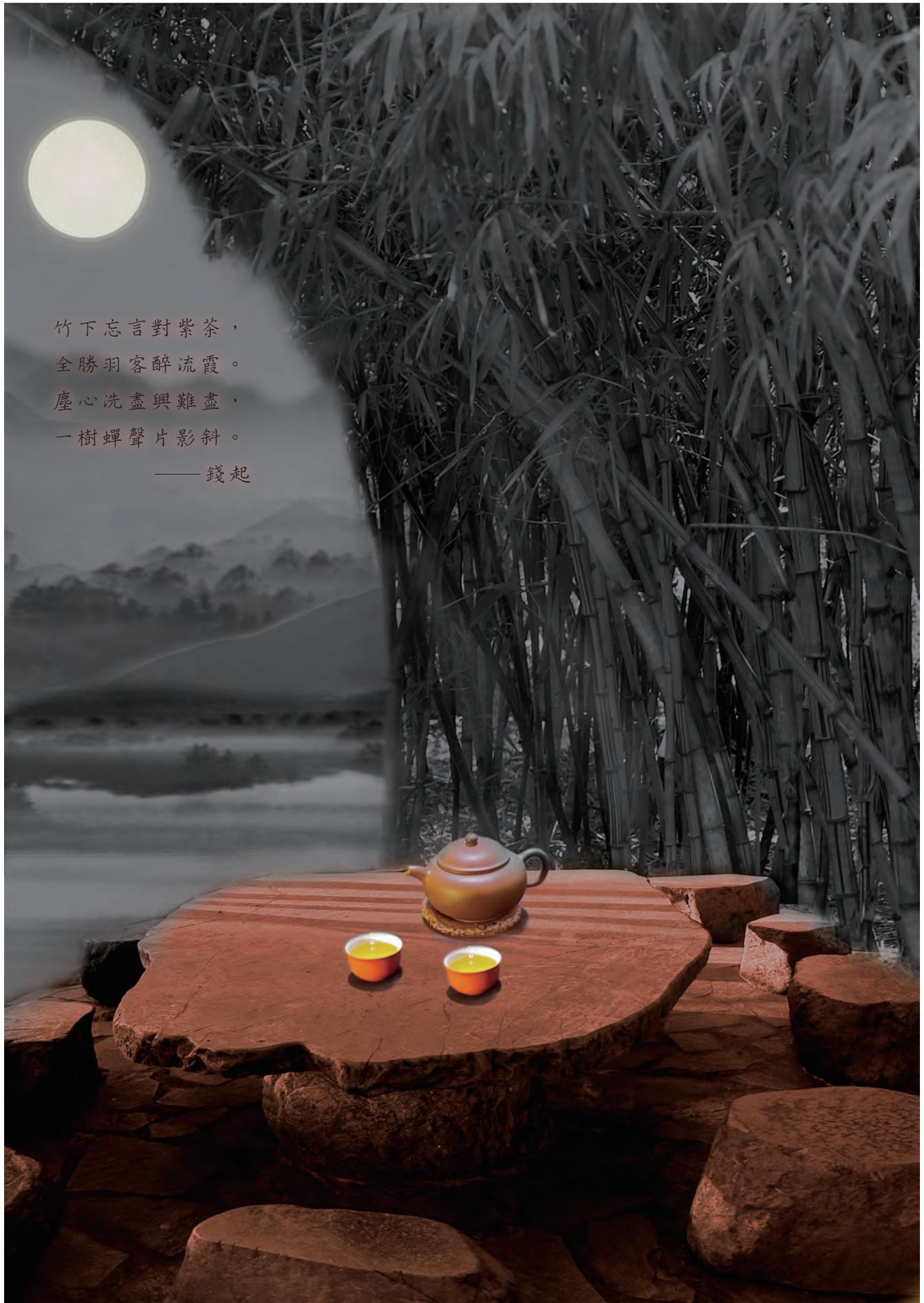
谷中春日暖，漸憶掇茶英。
欲及清明火，能消醉客醒。
松花飄鼎泛，蘭氣入甌輕。
飲罷閒無事，捫蘿溪上行。

——李德裕



竹下忘言對紫茶，
全勝羽客醉流霞。
塵心洗盡興難盡，
一樹蟬聲片影斜。

——錢起



近參圓覺境如何？
月冷高空影在波。
身健卻緣餐飯少，
詩清都為飲茶多。

——徐璣



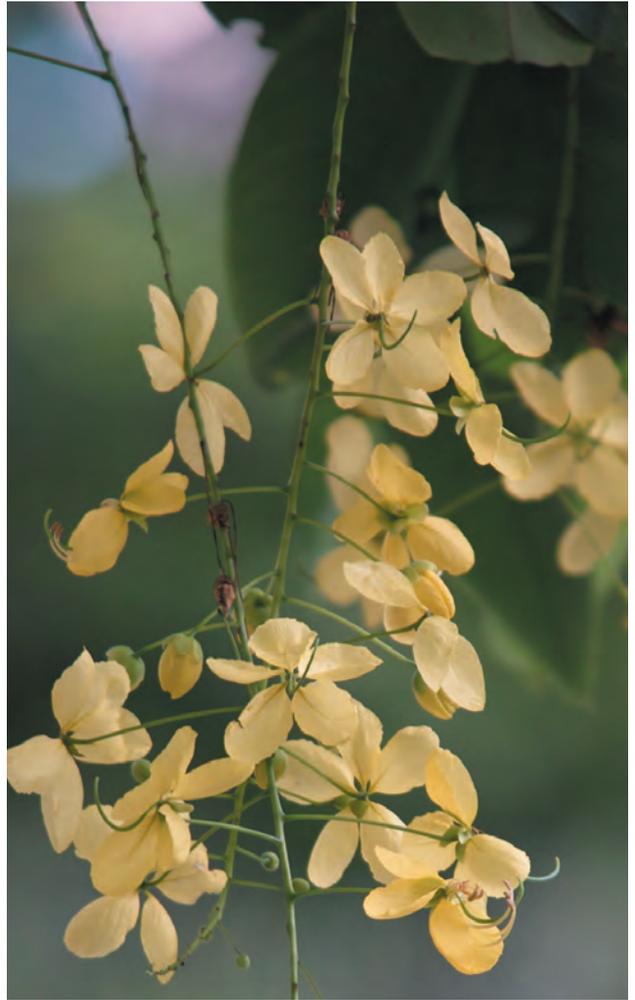
禪花

攝影／鄭秉忠 美編／邱炳煌















簡約美學篇——

禪 食

企劃／天水芳泉 美學設計／彭聖芬

又法華云：其國眾生，常以二食，一者法喜食，二者禪悅食。即彼偈云：法喜禪悅食，更無餘食想，現作眾生一切義利。釋曰：此第十一事業圓滿。親光釋云：謂於此中，自能現作一切有情一切義利，或令一切有情自作一切義利，現益名義，當益名利，世間名義，出世名利，離惡名義，攝善名利，福德名義，智慧名利，如是等別，雖在寂定，由先所修加行願行，任運能作一切有情一切義利。

——解深密經疏

言法食資持等者，即是法喜食，如聞慧為體。禪悅生樂者，禪悅食以輕安為體，遣業縛等者，除以定障，所以身心安樂，既有食所資身心，有輕安樂，可以調身心，故無倦也。

——法華經玄贊要集

善男子，我得隨意出生福德藏解脫門，凡有所須悉滿其願，所謂衣服瓔珞、象馬車乘、華香幢蓋、飲食湯藥、房舍屋宅、牀座燈炬、奴婢牛羊及諸侍使，如是一切資生之物，諸有所須悉令充滿，乃至為說真實妙法。善男子，且待須臾，汝當自見，說是語時，無量眾生從種種方所、種種世界、種種國土、種種城邑，形類各別愛欲不同，皆以菩薩往昔願力，其數無邊俱來集會，各隨所欲而有求請。爾時居士如眾普集，須臾繫念仰視虛空，如其所須悉從空下，一切眾會普皆滿足，然後復為說種種法。所謂為得美食而充足者，與說種種集福德行，離貧窮行，知諸法行，成就法喜禪悅食行，修習具足諸相好行，增長成就難屈伏行，善能了達無上食行，成就無盡大威德力降魔冤行。為得好飲而充足者，與其說法，令於捨離愛著入佛法味，為得種種諸上味者，與其說法，皆令獲得諸佛如來上味之相，為得車乘而充足者，與其宣說種種法門，皆令得載摩訶衍乘。為得衣服而充足者，與其說法，令得清淨慚愧之衣乃至如來清淨妙色，如是一切靡不周瞻，然後悉為如應說法，既聞法已還歸本處。

——華嚴綱要





雖求醫藥不近他，永息追求住正念，不淨觀門易成熟，而能遠作菩提因。不著甘味離諸貪，當求法喜禪悅食，於世財寶能知足，獲得無漏七聖財。捨彼凡愚不共住，親近聖賢為良友，由是不嫌眾棄藥，亦於飲食斷貪求。珍膳妙藥不希望，世間所有咸尊重，能療身心煩惱病，悟得真如法性身。永斷三界諸習氣，證得無上真解脫，能順佛教趣菩提，福智圓成報身果。

——大乘本生心地觀經淺註

淨名云：於食等者於法亦等，乃至於食等。

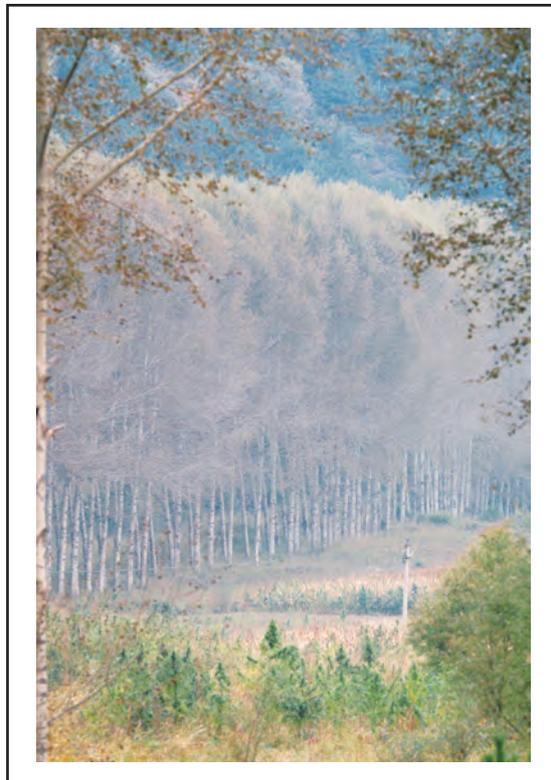
疏約事理以釋，事者捨貧從富捨富從貧，以食不等則慈悲觀行皆悉不等，是為於食不等，於法不等。若貧富俱乞，於食若等，則慈悲觀行亦等。理者小品云：一切法趣，味味為法界，含一切法，食有故法有，食無故法無，食不可得。故云何有趣非趣，此中道真禪悅食。

——止觀輔行助覽

我今依佛教	普發回向心	捨茲有相心
趨向無生路	願我無始劫	乃至於今生
所有三業善	悉皆用回向	願一切眾生
身口恒清淨	意常緣善法	不起貪恚心
願以懺悔力	及諸誓願力	請佛久住世
復請轉法輪	隨喜諸善根	悉施於眾生
願諸眾生類	三障悉消除	生生常見佛
處處恒聞法	常生歡喜心	不起憎嫉念
又以香供佛	願一切眾生	常焚持戒香
普熏於法會	又以華奉獻	願一切眾生
禪定如華敷	見者咸欣悅	又以燈施佛
願一切眾生	同然智慧燈	普照於法界
以香塗佛塔	願一切眾生	忍辱如塗香
不起於憎嫉	又以果奉獻	願一切眾生
圓滿佛菩提	同歸無上果	以食施諸佛
願一切眾生	常餐法喜食	及以禪悅食
身心徧安樂	歡喜悉充滿	以旛供養佛
願一切眾生	翻轉貪嗔痴	咸成戒定慧
復以蓋奉獻	願一切眾生	同以無緣慈
蓋覆於一切	又以幢奉獻	願一切眾生
同豎最勝幢	高出於三界	以財施諸佛
願一切眾生	同具七聖財	法寶咸充滿



——省庵法師語錄



禪美學

Zen Aesthetics

■ 空靈之美

■ 壺之美

■ 杯之美

■ 蓮之美

■ 寫意之美

禪 美 學

絮語／靈運翺翔

攝影／鄭秉忠

美編／彭聖芬



白雲遨翔 山景空靈

禪美學——空靈之美



空山雲海芳華樹

禪美學——壺之美



玉壺柔美人間茶



文人扇景一壺春

禪美學——杯之美



花朵開在茶杯與茶盤……



優雅藍杯啜茶樂

禪美學——蓮花之美

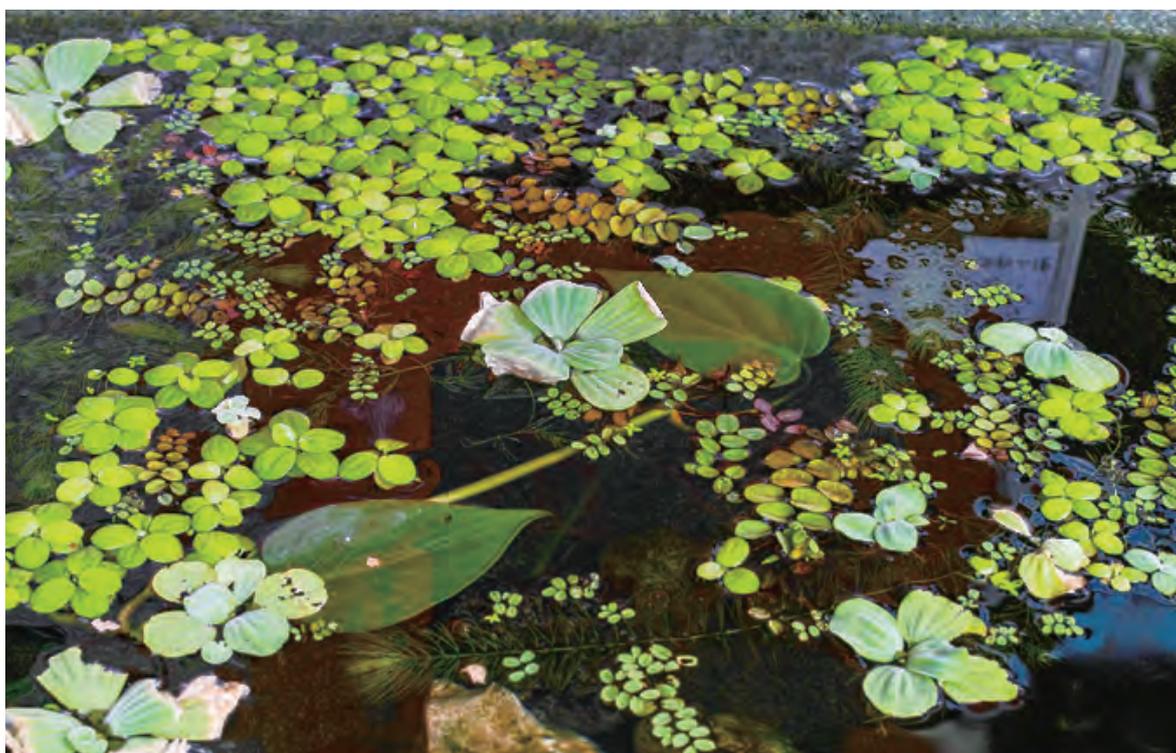


婷婷的蓮花 柔美又芳潔

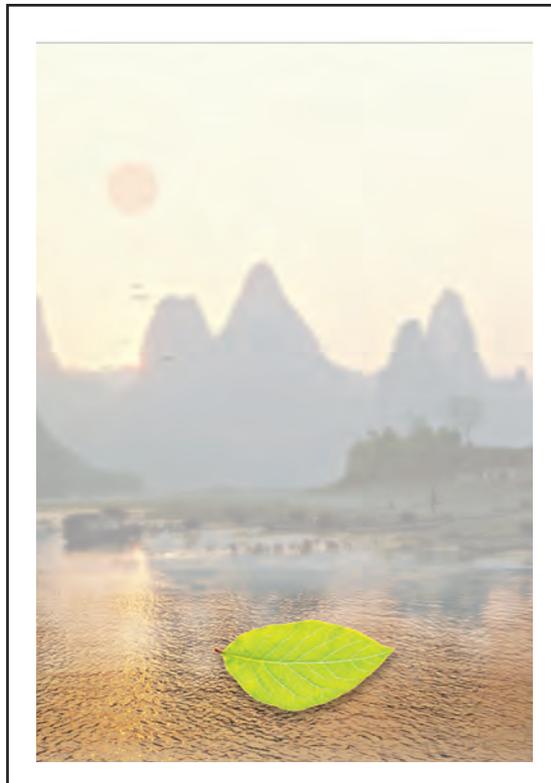
禪美學——寫意之美



花非花 夢非夢 一切如幻影



浮萍聚散 無常人生



禪知見

Zen Insight

■ 祖師法語小輯——

禪語悟心

■ 禪心小語

■ 禪宗傳承祖師傳略——

七祖婆須蜜尊者

祖師法語小輯——

禪語悟心

日從東邊出，月向西邊沒，一出一沒，從古至今，汝等諸人，盡知盡見。毘盧遮那，無邊無際，日用千差，隨緣自在，汝等諸人，為甚不見。蓋為情存數量，見在果因，未能逾越聖情，超諸影迹。若明一念緣起無生，等日月之照臨，同乾坤而覆載。

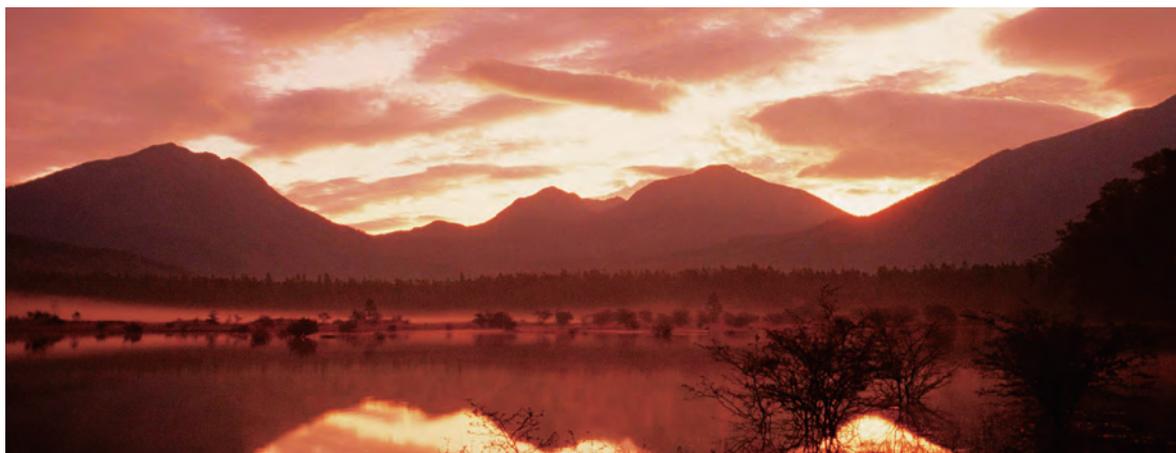
——黃龍慧南禪師

禪非意想，立意乖宗，道絕功勳，建功失旨。聞清聲外句，莫向意中求；轉照用機關，柄佛祖鉗鎚。有佛處互為賓主，無佛處風颯颯地，心寧意泰響順聲和。

——圓悟佛果禪師

念道本於持久，悟道在於須臾。因緣未熟，時節未到，機關屢啟，無所遇也；因緣既熟，時節既到，雖形聲不接，忽現前也。未悟者難與言已悟之見，如生而盲者，語以天日之清明，彼雖聽，不可辨也。已悟者無復踏未悟之迹，如寐而覺者，使其為夢中事，彼雖憶而不可追也。參學之士，要當以悟為準，此悟之所以又為難也，未悟常須憂念，已悟益須持守，如擎盤水，如執至寶，如護目睛。

——天目明本禪師





謂之參禪，謂之辨道，殊不知，一念未生已前，更無別物，纔擬心時錯了也。雪峰和尚，三登投子，九到洞山，如渴鹿趨陽焰，不知費了多少頭。如今要得現成，直下自家看取，復有何事，無事切莫妄求，妄求而得，終非得也。

——石屋清洪禪師

清珠下於濁水，濁水不得不清；念佛投於亂心，亂心不得不佛。佛既不亂，濁水自清；濁水既清，功歸何所？

——黃龍悟新禪師

心能造業，心能轉業；業由心造，業隨心轉。心不能轉業，即為業縛；業不隨心轉，即能縛心。心何以能轉業？心與道合，心與佛合，即能轉業；業何以能縛心？心依常分，任運作受，即為業縛。一切現前境界，一切當來果報，皆唯業所感，唯心所現。唯業所感故，前境來報皆有一定，以業能縛心故，唯心所現故，前境來報皆無一定，以心能轉業故。若人正當業能縛心，前境來報一定之時，而忽發廣大心，修真實行，心與佛合，心與道合，則心能轉業。

——徹悟禪師

通身是眼見不及，通身是耳聞不徹，通身是口說不著，通身是心鑑不出。直饒盡大地明得，無絲毫透漏，猶在半途，據令全提。且道，如何展演？域中日月縱橫掛，一亘晴空萬古春。

——圓悟佛果禪師

夫道人心，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，譬如秋水澄淨，清淨無為，澹泞無礙，喚他作道人，亦名無事人。

——滄山靈祐禪師

與心相映——

禪心小語

小語／韻玲 美編／婕縈

閃閃發亮 那就是——愛



愛盡眾生 一切幸福

精準 不馬虎 才能成就



立即放下
就當下成就



要善良
要大精進





今日的繁花盛朵
明日的飄零落花
一切無常易摧折
一心向道入永恆



修行
就是生命狀態的全面調整



這個最重要——空



對於修道
玩笑不得
馬虎不得
因為牽涉到
生死輪迴巨大的生命問題



放下才能獲得
放下才是獲得

當心中一切的恐懼
澈底的消失了
心也就澈底的
自由了





因為行善
每一分每一秒
都變得光亮幸福



我們常常想抓住什麼
才覺得安全
事實上 到頭來
是什麼也抓不住的
所以
放下吧 趁早放下吧！



放下一切
才能得到一切



帶著一顆美善的心
菩薩道必定成功



慈悲心香 幸福世界
慈悲花朵 開滿人間
慈悲花香 遍灑人間





一切無相
我們都是圓滿具足的



只要還有“我”這個概念的存在
就是一切痛苦的來源



誰家沒有生老病死？
是三界困境
誰家沒有清風明月
是解脫順境

改變失敗模式
建立成功模式
才會成功



心提升了
效率就提升了

用愛治療一切
所有的惡都消弭了



禪宗傳承祖師傳略——

西天祖師～

七祖婆須蜜尊者

資訊出處／景德傳燈錄等 編撰／炳瑞光輝 美學編輯／婕縈



投器出家，授法行化。

有一次尊者來到了迦摩羅國，正當弘揚佛法、廣興佛事之際，有一位自稱是佛陀難提的智者，立於法座之前，想與尊者論義。

尊者曰：「仁者，論即不義，義即不論；若擬論義，終非義論。」

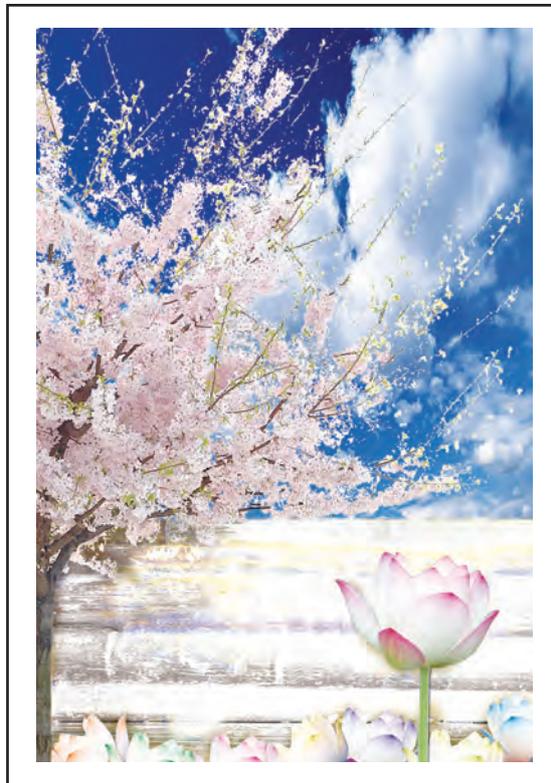
難提知道尊者義勝，心中非常的佩服，於是說：「我願求道，露甘露味。」

婆須蜜尊者，是禪宗西天祖師的第七祖，北印度人，姓頗羅墮。平時常常穿著淨衣，手中執持著酒器，在街道之中閒逛，或吟或嘯，週圍的人都稱他為狂人。直到遇見了彌遮迦尊者，尊者為他宣說了如來往昔的授記，使他回憶起往日的因緣，於是在彌遮迦尊者的座下，





尊者便為他剃度，並且授具足戒，告訴他說：「如來正法眼藏，我今付汝，汝當護持。」
乃說偈曰：「心同虛空界，亦等虛空法；證得虛空時，無是無非法。」
說完偈後，尊者即入慈心三昧；當爾之時，大梵天王及帝釋天與諸天眾，俱來作禮而說偈言：「賢劫眾聖祖，而當第七位，尊者哀念我，請為宣佛地。」
尊者從三昧起，對大眾開示道：「我所得法，而非有故；若識佛地，離有無故。」說完後還入三昧，而示現涅槃相，難提即於本座起七寶塔以葬全身。即定王十七年，辛未歲也。
七祖婆須蜜尊者傳法偈語為：
心同虛空界 亦等虛空法
證得虛空時 無是無非法



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～

實修禪語

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

佛告魔言：「波旬！汝今乃是諸放逸者之大親友，汝今所說自為說耳，乃不為彼比丘說也。」

爾時，世尊復說偈言：

「若人不怯弱，堅修行精進，
恒樂於禪定，晝夜修眾善。
乾竭愛欲使，壞汝魔軍眾，
今捨後邊身，永入於涅槃。」

爾時，魔王憂悲苦惱，失琉璃琴，愁毒悔恨，還本宮殿。

——別譯雜阿含經

如是我聞：一時，佛遊拘薩羅國，夜止娑羅林。爾時，有一婆羅門近林耕殖，由晨行田，因到佛所。白佛言：「世尊！我近林耕，故樂此林。汝今亦樂此娑羅林，將非此中而耕種耶？」時，婆羅門即說偈言：

「汝將欲種殖，而樂此林耶？
無侶憺空寂，以此林樂耶？」

爾時，世尊說偈答曰：

「我於斯林中，都無有所作，
拔斷其根本，一切盡枯摧。
於林而無林，已得出於林，
我永棄所樂，禪定斷染著。」

時，婆羅門復說偈言：

「汝實名佛陀，於諸世間尊，
善能滅諸結，離於諸畜積。
世間之最上，盡後有邊際，
汝傾欲華幢，故號為世尊。」

婆羅門說是偈已，歡喜而去。

——別譯雜阿含經

若復有人，具於信心，不退善法，精進不倦，能修慚愧，有智之人，具行善法，無有貪想，遠離瞋嫌，除睡眠蓋，心不掉動，無有疑惑，不著身見，心淨無染，不喜瞋恚，能住心念，具於禪定，善法不退，若有具上種種善法，我尚不說彼人善法停住，況不增長？如斯等人，於日夜中，善法增長。

——別譯雜阿含經

禪法實修課程之二——

參話頭

本次參的話頭：

我是誰

實修方法：

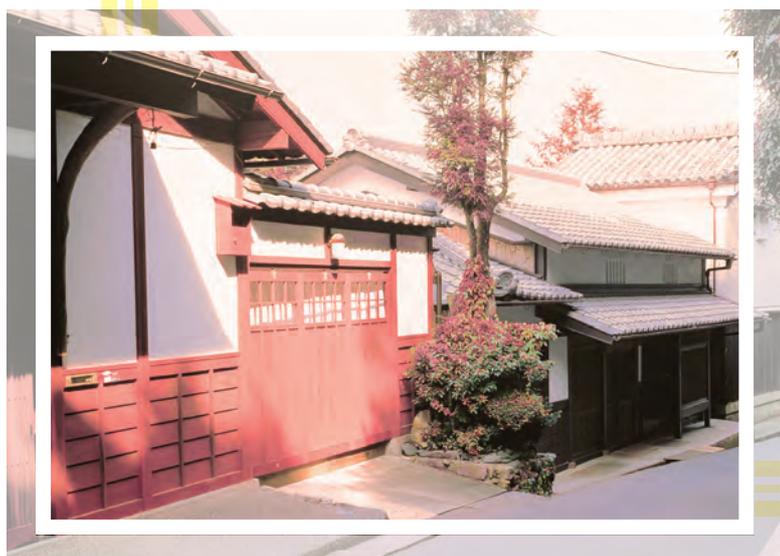
念茲在茲
全神專注
久而久之
水落石出

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

佛法工夫。著不得一毫別念。行住坐臥。單單只提起本參話頭。發起疑情。憤然要討個下落。若有絲毫別念。前人所謂雜毒入心。豈但傷身命。此傷乎慧命。學者不可不謹。

我說的別念。非但世間法。除究心之外。佛法中一切好事。俱名別念。又豈但佛法中事。於心體上。取之捨之。執之化之。皆別念也。……

佛法工夫。做的人多云做不上。即此做不上。便做去。如人不識路。便好尋路。不可說尋不著路便罷了。如尋著路的。貴在行。直至到家乃可。不可在路上。跼著不行。終無到家的日子。

佛法工夫。最怕的一個伶俐心。伶俐心為之藥忌。犯著絲毫。雖真藥現前。不能救矣。若真是個參人。眼如盲。耳如聾。心念纔起時。如撞著銀山鐵壁相似。如此則工夫始得相應。

佛法工夫。不怕錯。只怕不知非。縱然行在錯處。若肯一念知非。便是成佛成祖的根基。

——禪宗直指

據如所言。十二時中作主。不得不識。離却所參話頭外又喚甚麼作主。當知即箇話頭。便是你主。但常令此所參底話頭不離心念。便是作得主。亦不可起作得主想。古人大意上初不曾有作主之說。如滄山謂強作主宰。莫徇人情。乃一時發人之精進之詞。非道也。又謂昏沉散亂是非逆順等上看話頭之說。此說初無難曉底道理。自是你曉不得。強生知見。且如正看話頭之頃。忽爾昏散順逆等境現前。便當奮起精神向昏散順逆中看。久久昏散順逆情妄自消耳。有人見此昏散順逆等現前。便乃瞥生疑妄。謂畢竟別有何方便可以去此昏散等習。又乃歸咎於根器宿業及種種境緣才起此心。則於昏散上重加昏散。順逆中又添順逆也。所以教你昏沉散亂時只就昏沉散亂上看。也不是別有何物可看。亦不是看昏沉散亂是何物。亦不教你於昏散順逆等別尋巴鼻。只教你便就昏散等上單單提起話頭自看。永不放捨。亦不妄起第二念。

——天目中峯和尚法語



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

小參，千峰勢到岳邊止，萬派聲歸海上消。的且止門外野色，更無山隔斷，天光直與水相連。的且止門外雲峰，只顧搖扇取涼，倦眠饑食，其餘是什麼熱碗鳴聲？

除夕晚參，流光易度，時不待人，轉盼之間桃符易舊，祖師心印，狀似鍊牛之機，**默照**空劫前，湛湛一壺風月，坐徹威音際，沉沉滿目煙光，終不免寒潭浸月。若要問不涉陰陽造化，一句，拄杖子留到新年頭好發利市。

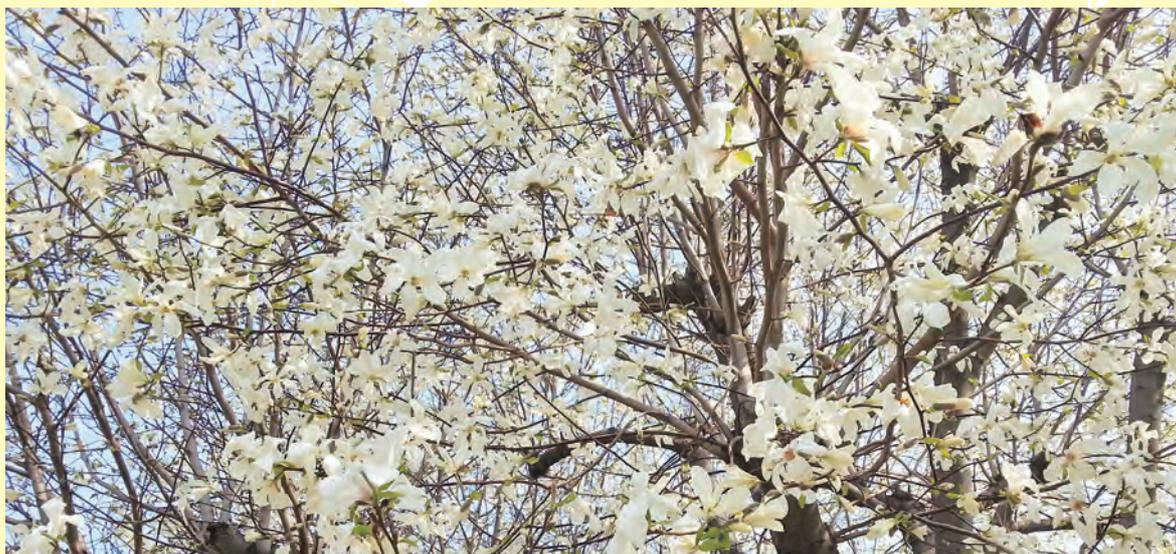
——頻吉祥禪師語錄

禪非解會，道絕功動；妙體湛然，真機獨露。不可以心思，不可以意想，不可以言宣，不可以**默照**，不可以色見，不可以聲求。但一念回光，便同本有，恁麼則釋迦老子睹明星時，見箇什麼來，者裏透得，頓越三祇，坐斷報化佛頭，隨時著衣喫飯，還有向上一路，即今釋迦老子在什麼處，咦！在諸人眼睫毛上，放光動地，只是不得動著動，著則三十拄杖，何故不見道，丈夫自有衝天志，不向如來行處行。

——天隱修禪師語錄

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，若稱生同內有稱非同，若稱生同外，稱非我也。又聖心虛微妙絕常境，感無不應，會無不通，冥機潛運，其用不勤，羣數之應，亦何為而息耶。

——如來香



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：

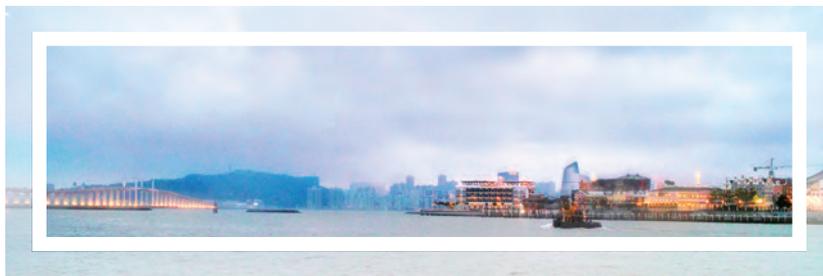
佛陀在文殊般若經中

開示～

法界一相

繫緣法界

是名一行三昧



參考資訊

五通三身依正內德外相。以十方諸如來同共一法身故。一心一智慧力無畏亦然。故皆能隨本誓願化眾生故。餘等可思。即此亦是一行三昧。隨念一佛等一切故。六即第九事理無礙觀。以理融事故。隨一細境見多神通。唯智眼境名不可見。七八皆約時並通諸身土。而七約所念佛事無斷。八約能念時分無間。九雙念依正。亦通報化。十念即應而真。過去諸佛安住不涅槃際。未來諸佛亦已現成故。文殊般若云。今佛住世。則一切諸佛皆住。以同一不思議故。又約隨相門。即欲念何佛。佛便為現。十一亦即體之用。由了無非佛境故。境境佛現。十二念應。十三亦念應。然上十一境中見佛。或謂諸佛住於境中。今明知諸佛無住故。遠離時處之想。則見一日念念而去。

——大方廣佛華嚴經疏

疏今由勝解於境忍可者。謂唯識解信云。謂於實德能深忍樂欲心淨為性。前已頻引今離用此言耳。疏文殊般若明一行三昧等者。然文殊有文殊問及文殊說經。今之所用即大般若中曼殊室利分。總收彼二經皆入大部故。又彼意云欲入一行三昧。先親近解般若者。聽聞諮受然後能入。言一行者。一法界行亦無一故。又云。法界一相繫緣法界不動法界。疏以本解性聞熏之力者。淨行品已說十信滿心入此初住。由信滿故明決定住菩提心。三心之中解心增故即是住體。言開發者發心有二。一者發起通於十信。二者開發在於初住亦如前釋。

——大方廣佛華嚴經隨疏演義鈔

戒淨是正語業命。心淨是精進念定。見淨是正見正思惟。斷疑淨是見道。分別淨行淨是修道。涅槃淨是無學道。別圓見思例皆得稱七淨華也。菩薩在因皆名為華。浴此無垢人此約別圓。若藏通界內事惑垢盡名無垢人。猶有恒沙界外理垢是故須浴。界內解者。慧解脫羅漢已斷分段之垢亦是無垢。更修八解除無知垢故須浴也。象馬五通馳菩薩習未盡無漏盡通。又云界外正使未盡猶名五通。如意通荷負眾生力大如象。餘通如馬。周遍十方一念即到故言馳也。大乘以為車實相為車體。二智為能乘。至薩婆若中住。調御以一心法界一相常在一行三昧。遊於八正路無作八直道也。相具以嚴容眾好飾其姿。不同三藏所明相好。法身自有實報大相小相。光顯法身為嚴飾也。

——維摩經略疏

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

溥首童真謂鈎鎖菩薩：「菩薩所行，不以功德遵修佛道，不以利養、不以生天，不以財業、不以名聞，嗟歎德稱宣暢其績；不以衣食、床臥、病瘦、醫藥，生活之業，不以國王大臣賞賜故。」

鈎鎖又問溥首菩薩：「以何等故行菩薩道？」

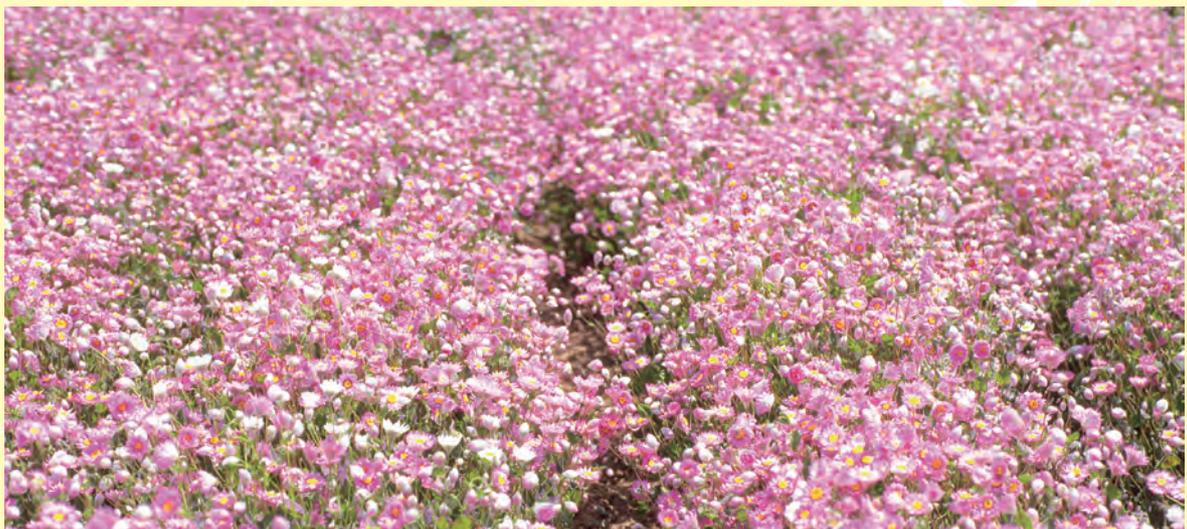
溥首答曰：「為眾生故，如愍傷之，故以法之誼開化群黎；志大乘故，除於虛妄諸勤勞患；生寂然故已忍勞苦，欲安眾生令得所願；無所狐疑無惴望故，則無所著亦無所倚，亦無所受、亦不專處，亦不究竟無有善哉！亦不吾我無有斯念，亦不退轉、亦不還反，設使諸法無所動轉，亦不肅震無有將往，無所危害無有歡喜，亦不愁感已獨勇猛，無能勝者、無能伏者，莫能踰者、亦不憔悴。無所畏難、不恐不懼，不卒不暴、無有自大，亦無心意常處寂寞，常住無念同誼一乘，一教同像常作等行，悉欲救度眾生之故。」

——等集眾德三昧經

佛語龍王：「人不嫉妬，得五威神。何等五？身、口、意明，諸根具足；得極財富而以自恣；降伏諸冤，樂於飲食、美味生活之業；福德巍巍，為諸國王所見恭敬，而蒙覆蓋；如己所有微妙之寶，致差特家功德宿本，不嫉他財。因是德本，志願無上正真之道，成等世尊，三界所奉。」

佛語龍王：「人不瞋恚，得八心歡喜法。何等為八？無害樂諦，滅除瞋恚；樂於誠實，心不樂諍；心樂質直，安祥而和；等於聖賢，常懷慈心；愍傷具足見人安悅，端正殊好眾人所敬，生於梵天不以為難，心以方便哀和之故，是為八。因是八德本，志願無上正真道意，得為如來至真等正覺觀無厭者。」

——佛說海龍王經



修禪法語

■ 修禪法語之一～
當下放下萬緣當下成

■ 修禪法語之二～
放下萬緣就是與空相應

■ 修禪法語之三～
關鍵在無私的愛



禪語／文華智慧

美編／湘云

禪修法語——

放下萬緣 就是與空相應

法語／文華智慧

放下萬緣
就是與空相應
放下萬緣
就是當下沒有任何的妄念

實修心得／心志和泰

如同法華經戲劇中，三界火宅這一場劇本的描述，我們就是這些孩子們，在這已經著火的宅子裡，我們還在其中玩耍，玩得不亦乐乎，長者用盡各種方法不斷的提醒，因為知道火宅的危險，所以要我們快快離開火宅，但是因為我們種種的執著，所以往往都不會照做，這是多麼不聰明的行為，但我們都不自知，所以法語準確的告訴我們要放下萬緣，每每可以放下一些外緣，修行就會變得容易一些，如果有一天可以放下萬緣，那將可以體會到法語所教導的，「放下萬緣 就是與空相應 放下萬緣 就是當下沒有任何的妄念」，空正是修行人所要證悟的重點，法語告訴了我們易行道，就是放下萬緣，而且也告訴了我們空的狀態，就是當下沒有任何的妄念，這是多麼珍貴的教導，讓我們了解無形無相的空，這最難以言說的空；真的要好好謹記在心，並且時時刻刻提醒自己，學習善知識的示現，放下一切的外緣，努力精進的修行，利益一切眾生。



關鍵在無私的愛

法語／文華智慧

服務眾生的關鍵在
無私的愛

里路」；所以我們真的要學習到重點，也就是這服務眾生的關鍵啊！當我們行菩薩道時，要無私無我的行菩薩道，並且珍惜看重這尊貴的機會，把交付的法務，盡力做到最好，徹底學習好善知識的教導，這樣才能用無私的愛來服務眾生。

實修心得／心志和泰

就重點就在這無私的愛，只有在無私的狀態下，才能平等的愛，也才能有圓滿的愛，而如果不是無私，服務眾生就不容易做到圓滿，法語告訴我們的是重點中的重點，「服務眾生的關鍵在無私的愛」，簡單的兩句話，卻是菩薩道成功的秘訣，也是修行的不二法門，就如同一直以來，善知識的示現，就是以無私的愛，行著廣大的菩薩道，就是以無私的愛，對待每一位眾生，因為想給眾生最好的，也就是慈悲智慧的佛法，所以善知識想盡辦法，不論是文化、藝術、文創，只要能讓眾生接觸到佛法，就盡全力的來創作，而且是盡全力的做到最好，如同善知識的教導，「永遠多走一



禪修法語——

當下放下萬緣 當下成就

法語／文華智慧

當下
就要放下萬緣
當下
就要成就！

實修心得／泰然安隱

的確是這樣啊！在這虛幻的三界之中，唯有成就是第一要務，因為過去生十善業的感召，今生擁有了珍貴的人身寶，並且得遇千載難逢的大乘佛法，最重要的是，我們遇到了尊貴的善知識，這是多麼不容易的一件事，所以一定要珍

惜這樣的因緣；並且學習善知識的勇猛精進，將所有的時間，用在莊嚴尊貴的菩薩道上，用在修行成就上，因為這才是我們今生所為而來。成就是多麼的不易，如果不專注於修行，那就是難上加難，如同法語告訴我們的，「當下 就要放下萬緣 當下 就要成就！」，時間是有限的，真的沒有多餘的時間可以虛擲，哪還能不放下虛幻的外緣，而努力的行一切善呢？而修行的重點，真的就是要在當下，所以讓我們當下就依法語而修吧！因為這是明眼的善知識，實修實證悟得的珍寶，如果我們真的想修行得力，那就要聽從善知識的話，這會是修行成就的易行道，當我們真的完全的聽話時，成就會在不遠處，成就會指日可待。





禪宗經典研讀

Zen Sutra

(一) 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



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 註釋／文華智慧 美學編輯／賴信仲

前言：智慧清澈

金剛經

也是般若經典中重要的經典

此經充分說明了什麼是不執著：

“無我相、人相、眾生相、壽者相”

金剛經從首至尾從不同的角度來闡述這個主旨

清明的

告訴我們——

不執著的大智慧

如最澄澈的泉水

洗淨了生命中

種種煩惱的塵垢

還給了心

一個明淨的天空

本篇章採取擷取經文重點

的方式來解讀

現在

就讓我們流浪的心

依靠

這顛撲不破的真理吧！



經文

須菩提

若有法

如來得阿耨多羅三藐三菩提者

然燈佛

即不興我授記

汝於來世

當得作佛

號釋迦牟尼

以實無有法

得阿耨多羅三藐三菩提

是故然燈佛興我授記

作是言

汝於來世當得作佛

號釋迦牟尼

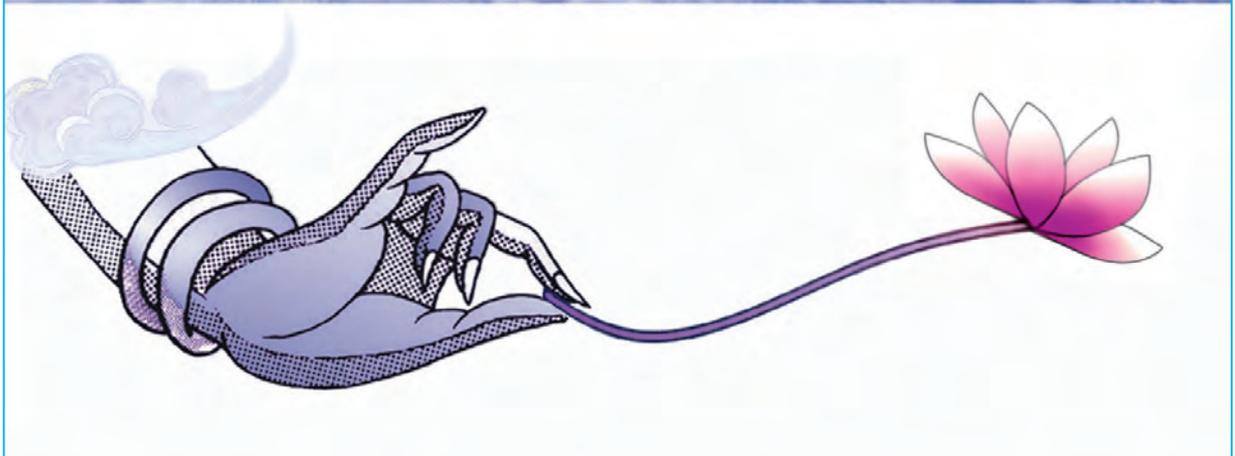
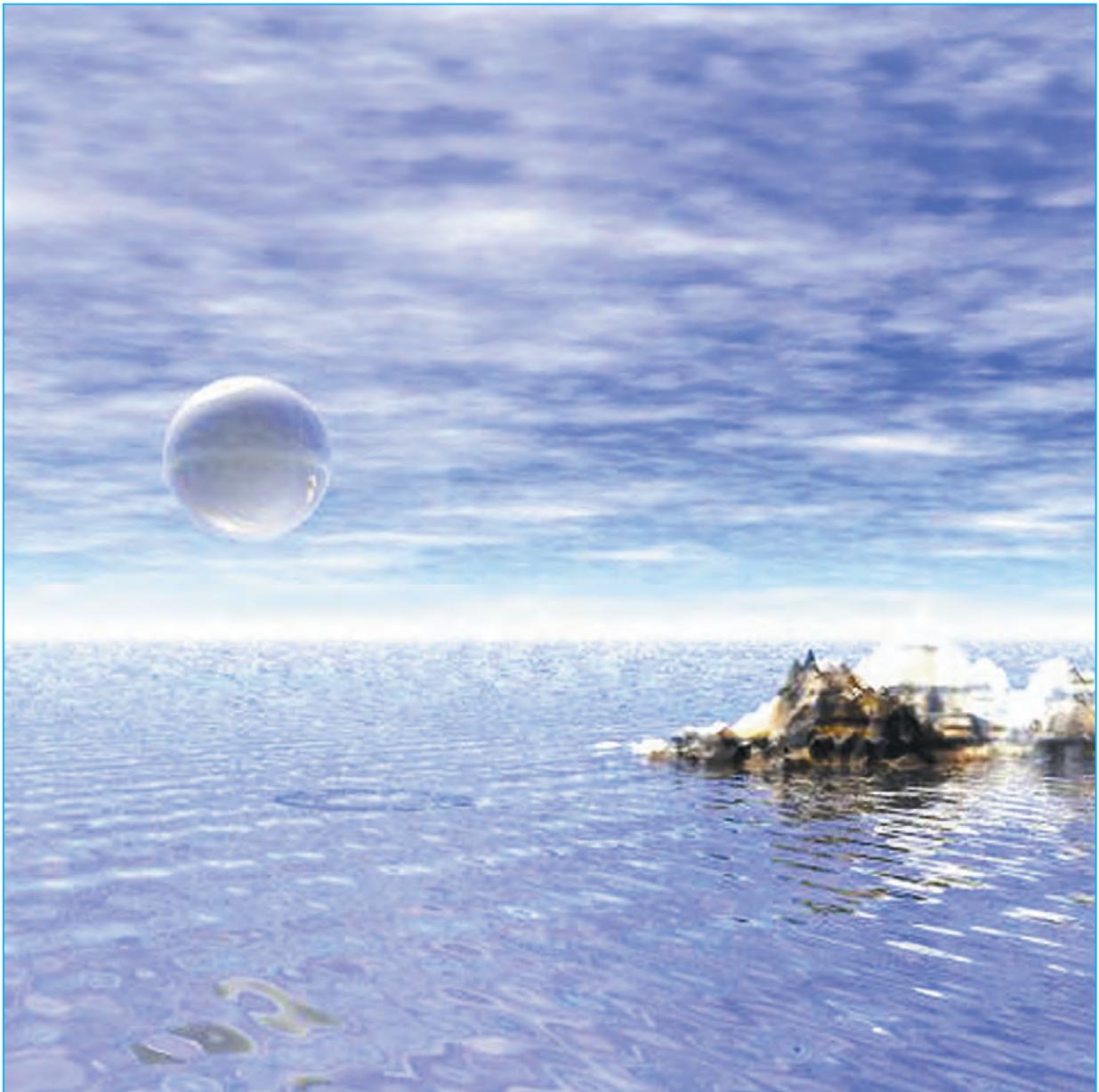
何以故

如來者

即諸法如義

詮釋

如來，
即圓滿的自度，
而且完成度他的菩薩道業，
這是以作為來看。
以本義的角度來看，
如來，
就是一個安住於空性的大覺悟者，
而且是把這個覺悟
教導一切有緣眾生的人。
那麼，
針對如來所覺悟、安住的涅槃境而言——
即是“不來不去、若來若去、非來非去”，
因為這樣的境界，
已經超越來或去的二分世界，
以有限的語言文字而言，
只能勉強以“如來”二字來姑且名之，
那麼，
這個觀念延伸到一切的萬事萬物，
則是“諸法如”
故此句才說：
如來＝諸法如



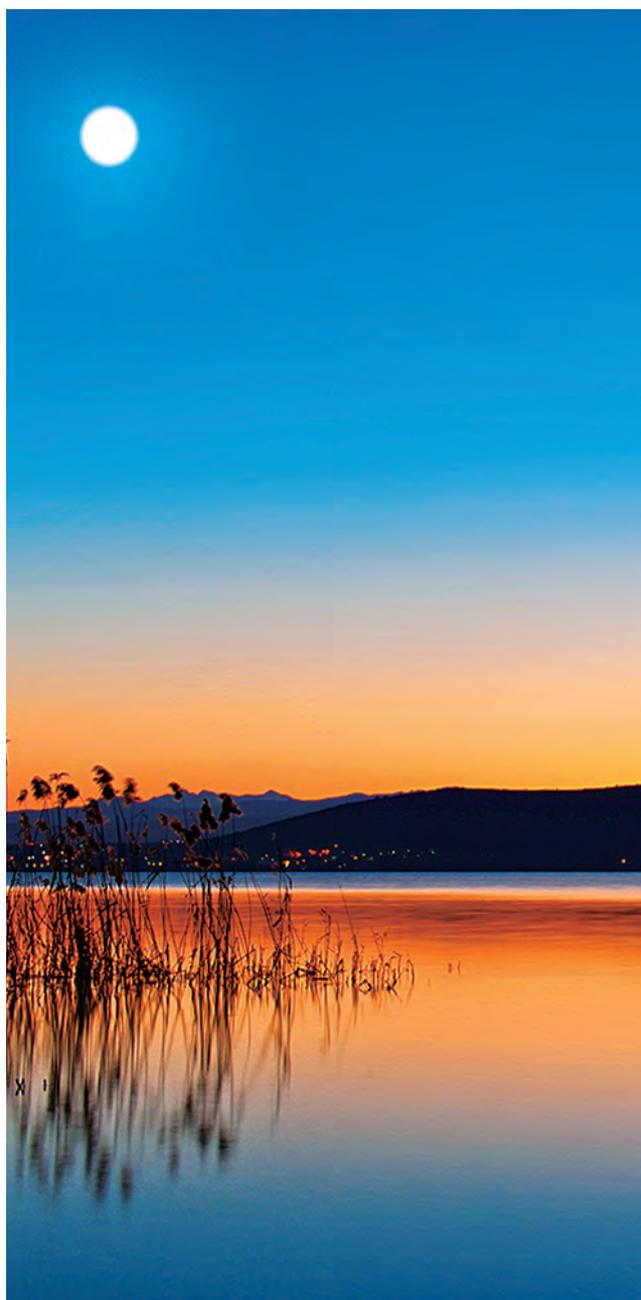
智慧清澈心拈花

直指人心·見性成佛的空性智慧標——

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

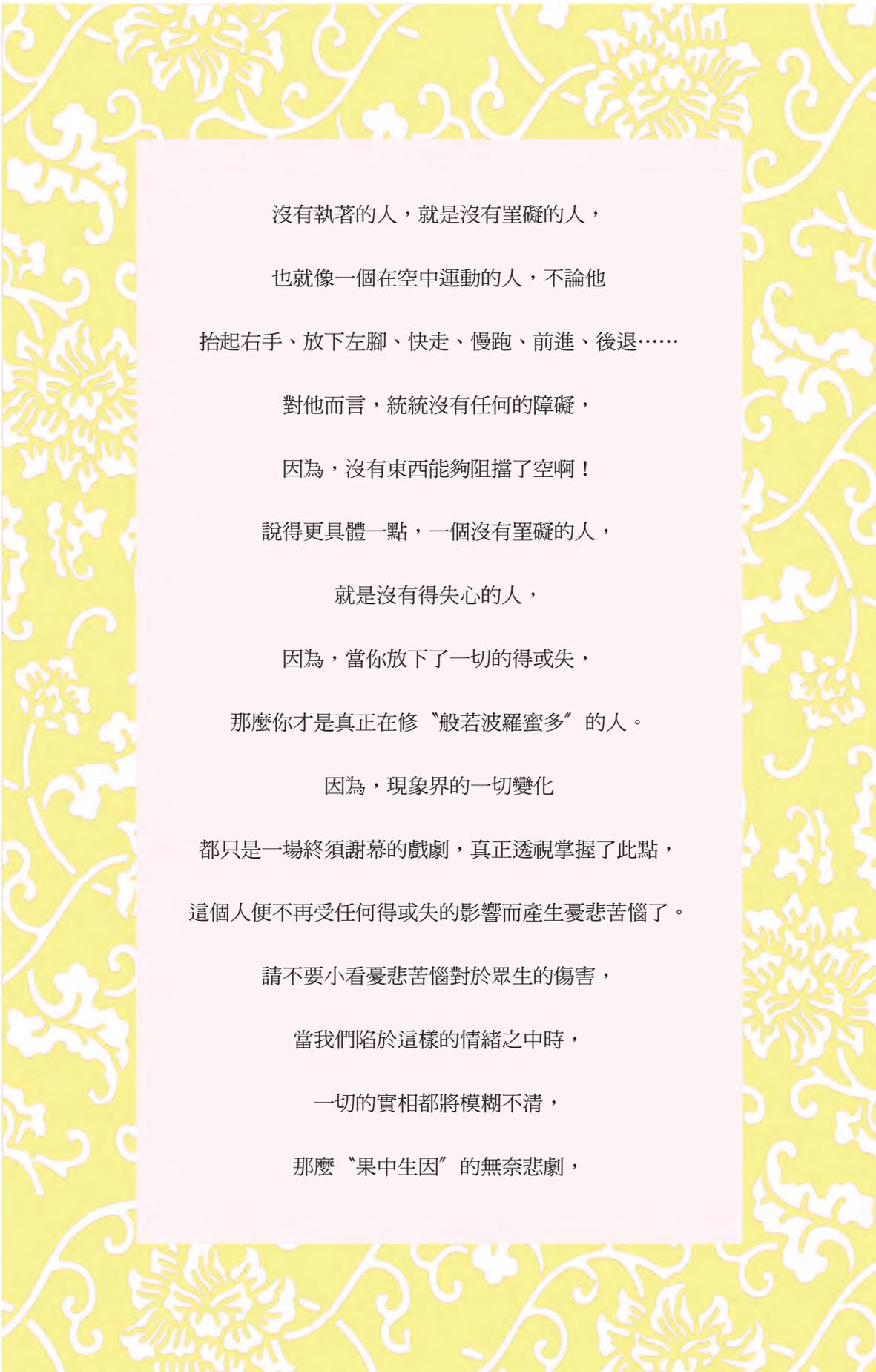
心經都是我們心的皈依

現在

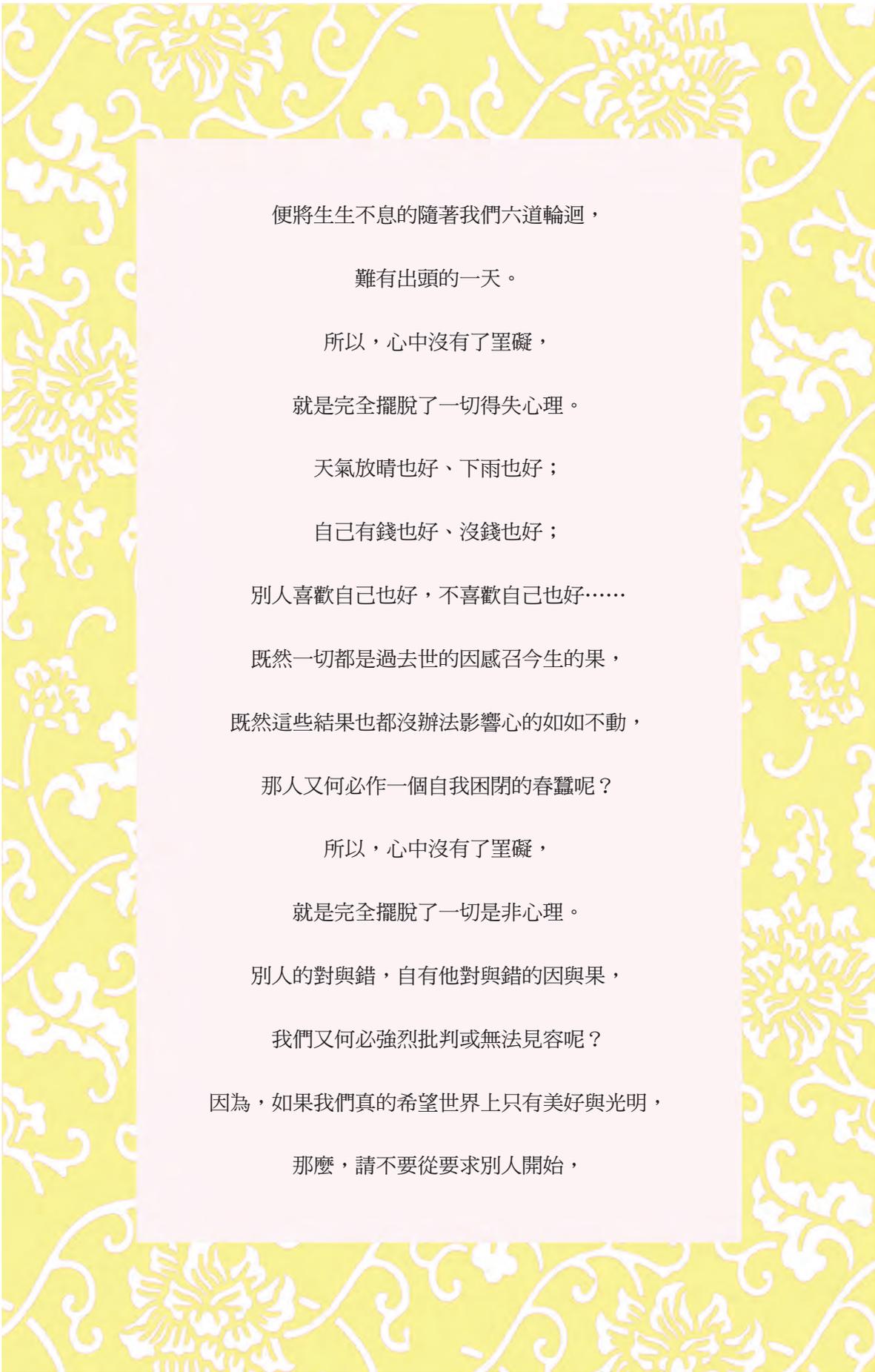
我們就一字一句來讀這部偉大的般若經典吧

接上期～

無星礙故



沒有執著的人，就是沒有罣礙的人，
也就像一個在空中運動的人，不論他
抬起右手、放下左腳、快走、慢跑、前進、後退……
對他而言，統統沒有任何的障礙，
因為，沒有東西能夠阻擋了空啊！
說得更具體一點，一個沒有罣礙的人，
就是沒有得失心的人，
因為，當你放下了一切的得或失，
那麼你才是真正在修“般若波羅蜜多”的人。
因為，現象界的一切變化
都只是一場終須謝幕的戲劇，真正透視掌握了此點，
這個人便不再受任何得或失的影響而產生憂悲苦惱了。
請不要小看憂悲苦惱對於眾生的傷害，
當我們陷於這樣的情緒之中時，
一切的實相都將模糊不清，
那麼“果中生因”的無奈悲劇，



便將生生不息的隨著我們六道輪迴，

難有出頭的一天。

所以，心中沒有了罣礙，

就是完全擺脫了一切得失心理。

天氣放晴也好、下雨也好；

自己有錢也好、沒錢也好；

別人喜歡自己也好，不喜歡自己也好……

既然一切都是過去世的因感召今生的果，

既然這些結果也都沒辦法影響心的如如不動，

那人又何必作一個自我困閉的春蠶呢？

所以，心中沒有了罣礙，

就是完全擺脫了一切是非心理。

別人的對與錯，自有他對與錯的因與果，

我們又何必強烈批判或無法見容呢？

因為，如果我們真的希望世界上只有美好與光明，

那麼，請不要從要求別人開始，

而是從要求自己作為開始吧！

既然都只是這夢幻舞台的臨時演員，

又何必太計較別人的演技不好呢？

所以，心中沒有了罣礙，

就是完全擺脫了一切高下心理。

別人比我高也好、比我美也好、比我有錢也好……。

既然一切都是作一場夢，

我們又何必太在意情節的起伏呢？

所以，既沒有了得失、是非、高下……

心中當然也就無所罣礙了。

這樣的人，就是沒有任何牽絆的人了，

是世上稀有難得的人，

是眾生的依皈，

是眾生的指引，

是眾生的模範。



前言：智慧如海

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

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

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

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

願釋迦牟尼佛賜予我們智慧的開展！

願十方三世諸佛菩薩賜予加持！

正法眼藏·涅槃妙心的空慧寶藏——

大般若經的大智慧！

—— 連載第246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〕



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

分無別無斷故。……

大捨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。若大捨清淨。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。

P194 I 欄11行~P196 II 欄12行

佛開示：大捨清淨，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？因為大捨、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。

什麼是捨？即是平靜、如如不動的心。唯識的看法是：遠離昏沉的沉沒與掉舉的躁動，不浮不沉，保持平靜、平等的精神作用或狀態。

俱舍論的看法是：平等正直，住於寂靜之心；唯識大乘則認為：依於精進、無貪、無瞋、無癡等四法，令心遠離掉舉等覆障而住於寂靜、無有雜染之心境，稱為「捨」。

什麼是大捨？即四無量心之一，就是對無量的眾生無愛無憎，住於平等之心，亦即捨去怨親、苦樂等分別的心，並且能斷捨貪、嗔、癡等煩惱。另外，“大乘理趣六波羅蜜多經”卷第八說：「修行靜慮波羅蜜多，云何修習大捨無量？菩薩摩訶薩修捨無量，總有三種，云何為三？一者煩惱

捨，二者護自他捨，三者時非時捨。云何名為煩惱捨？若遇恭敬心不高攀，設遇輕慢不鄙卑賤；得利不喜，失利不憂；毀罵不嗔，讚亦無喜；稱揚不欣，聞譏不恚；遭苦難時觀空無我，悅樂事至恆觀無常；於所愛境心無貪著，設見嫌恨亦不生瞋；於怨於親、持戒破戒其心平等……是則名為煩惱大捨。」

意思是菩薩的大捨無量有三，即：

- (1) 煩惱
- (2) 護自他 } 捨
- (3) 時非時

至於，什麼是煩惱捨呢？可以整理成下表：

序	外在狀態	內在狀態
1	遇恭敬	心不高攀
2	遇輕慢	不鄙卑賤
3	得利	不喜
4	失利	不憂
5	毀罵	不嗔
6	讚	無喜
7	稱揚	不欣
8	聞譏	不恚
9	遭苦難	觀空無我
10	悅樂事至	觀恆無常
11	於所愛境	心無貪著
12	見嫌恨	不生嗔
13	於怨於親	其心平等
14	持戒破戒	其心平等



意思就是當我們遇到被大眾恭敬的人時，內心不會生起想攀附迎合他的想法；遇到被大眾輕慢的人，不會生起鄙視或認為他卑賤的想法；得到利益時，內心不會特別的歡喜；失去利益時，內心也不會特別的憂悲；被別人毀謗辱罵時，內心不會生起嗔恚；被別人讚歎時，內心也不會特別歡喜；同樣的，被別人稱頌宣揚時，內心不會特別的欣悅；被別人譏笑諷刺時，也不會感到憤怒；遭逢苦難時，能夠更深刻的觀察體悟一切空無我；遇到喜事時，也能夠如平日一樣觀察了解一切事物本是無常的甚深道理；並且對於所喜愛的外境，不會產生貪戀；對於不可愛的外境或人事物，也不會生起厭憎嗔恨之心；所以對於一切的親近的人或有過惡緣的人，內心一視同仁，沒有任何的差別待遇；對於持戒良好或破戒的人，也沒有特別的敬重或特別的瞧不起；皆是處於一種無愛無憎、內心了了分明、清明自在的境界……這就是所謂的“煩惱捨”。

歸納分析以上的經文開示，我們會發現其實煩惱的來源就是來自於——分別心；就是第七意識不斷的在分別這個是好的、那個是不好的，這個是可愛的、那個是不可愛的，這個是快樂的、那個是痛苦的……然後再根據分別的好壞，予以不同的回應，而這回應也是順著染污識繼續染污下去，就是對於所謂好的一概採取貪戀的態度，對於所謂壞的一概採取嗔恨排斥的態度。

由於這樣的分別與執取，內心的安定就遠離了我們，各式各樣的煩惱也就產生了；所以如果我們要捨離煩惱，那麼，要捨離的不見得是外境，因為外境的好壞高下真的是因緣和合，並非我們所能全部操控的；而且所謂的好壞高下真的也是因人而異、難以找出放諸四海而皆準的標準。所以可見分別心在一開始就是錯誤了，以致於結果也是錯得一蹋糊塗——好的拼命要、壞的拼命不要。



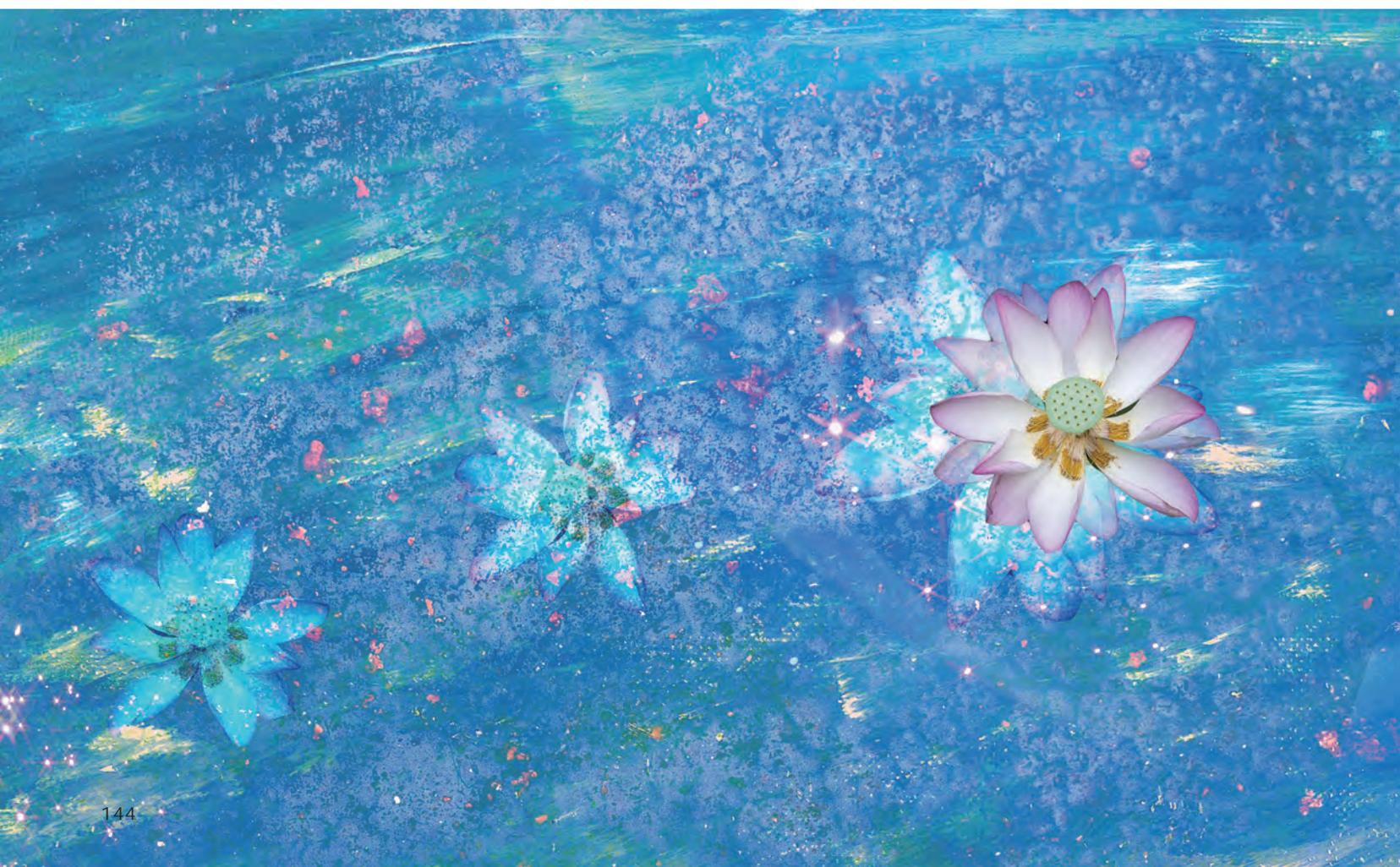
所以，如果要捨離煩惱，真正要捨離的就是我們的分別心；一旦分別心捨離斷除了，那麼意識就處於一種清淨、客觀、如實的狀態，不再浪費過多的時間精力去評判高下，光是這一點，就已經不知道輕鬆快樂多少了，故要真知灼見的明白——遠離了分別心，就遠離了煩惱。

經文接著說：「云何名為護自他捨？菩薩摩訶薩，若有人來節節支解，菩薩於彼無嗔恨心……第一義中無傷無害故名為捨，設被傷害亦不損他是名為捨，或護自他俱無傷損是名為捨。於利非利常爾一心，無害自他故名為捨，常自覺察護他人心，離於諍訟亦名為捨。復深觀察無有是非是名為捨，如是名為護自他捨。」

此段經文接著說明什麼是“護自他

捨”？緊接著就作了一個比喻的狀況：就是就算有人過份的來把自己的身體支解殺害，一個捨心圓滿的菩薩，對於這樣的人也沒有嗔恨心。看到這句經文，就讓人聯想到金剛經中的名句：“如我昔為歌利王割截身體，我於爾時無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。何以故？我於往昔節節支解時，若有我相、人相、眾生相、壽者相，應生嗔恨”。

意思就是如果一個菩薩無論受到別人多大的傷害，都不能因而起嗔恨心；但之所以能夠不生起嗔恨心的最大原因，在金剛經是“無我相、無人相、無眾生相、無壽者相”，在此則為“捨心”；所以，無我、人、眾生、壽者相＝捨。



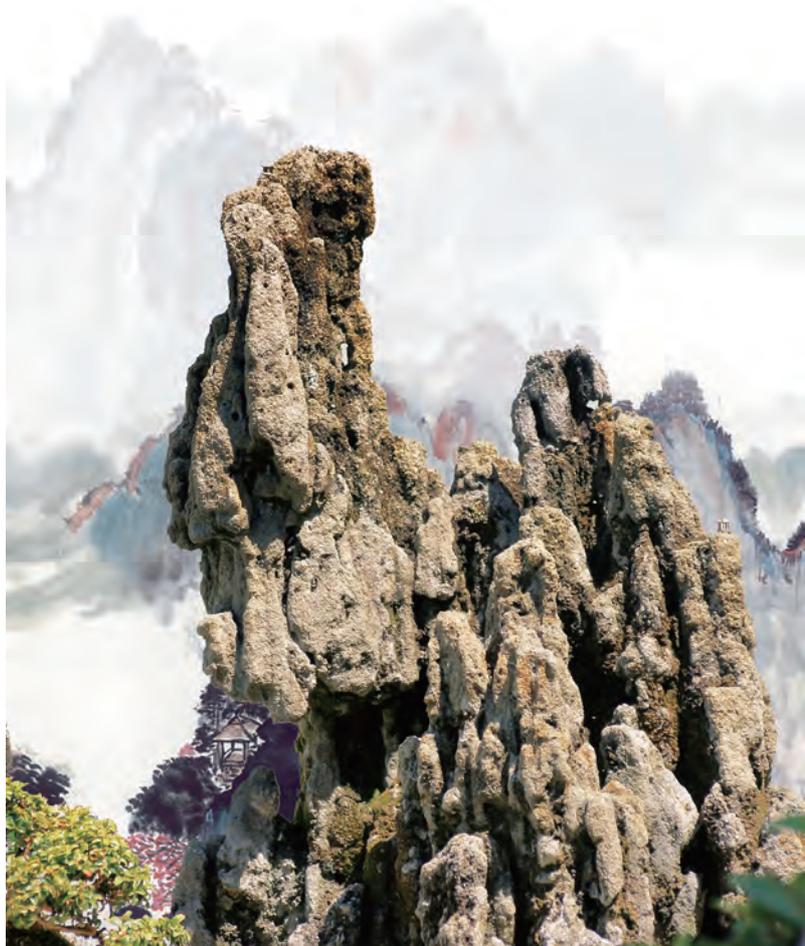
因為他已經超越了一切的外相，甚深明白沒有人、我的對立，一切的一切都是無二無別，一切都是幻相，那麼自己的身體當然也是幻相，既然一切的幻相都不可執著，那麼身體這個幻相當然也不可執著了。

所以，不起嗔恨心，不但來自於廣大無邊的慈悲，亦來自完全沒有執著、清明洞悉一切的大智慧——捨。也可以說，因為瞭解了第一義，所能夠捨，亦可以說，因為能夠捨，所以瞭解了第一義；所以，經文才緊接著非常貼切的指出了“第一義中，無傷無害，故名為捨”，因為在第一義中，三輪體空，根本沒有傷害的人，也沒有被傷害的人，更沒有傷害這件事情。

而無傷無害的層次也是很豐富的，所以經文接著又說：“設被傷害亦不損他，是名為捨”意思就是就算被別人傷害，也不會對他作出令他損失的事，也就是沒有任何報復的念頭或行為。

至於，“護自他俱無傷損，是名為捨”，就是防衛保護自己是一種天性，把自己與別人截然二分出來，但一個捨心成就的人，由於已經泯滅了人我之間的對待，所以對於愛護自己與愛護別人是一模一樣、無分軒輊的，這樣也叫作“捨”。

“於利非利常爾一心，無害自他故名為捨”，意思是有利益或無利益都沒有分別心，不但不會對自己作任何的傷害，對於別人也是一樣、沒有差



別；也就是消除了人我二分，完全公平、平等、客觀的面對自己的利益與他人的利益；事實上，有了這樣的胸懷，才有資格真正的服務眾生；因為這樣的菩薩一旦面對龐大的利益時，絕對不會只圖利一己，一定會不忘眾生，圖利所有的人，這樣才能真正的雨露均霑，才能真正的公平公正、利益一切的眾生。

“常自覺察護他人之心，離於諍訟亦名為捨”，所謂的無諍三昧就是一種寧靜、沒有內心鬥爭、放下一切的內在和平狀態，而一個捨心成就的人，對於自己或別人的念頭都是觀察覺察得滿清楚的，而且充滿了善意的呵護，絕對沒有對立的火藥味，這樣的和樂，也叫作“捨”。

“復深觀察無有是非，是名為捨”，一個捨心成就的人，是一個擁有生命大智慧的人，所以當他深刻的觀察一切現象之後，發現一切都是因緣所生法，善緣具足就產生了善法，惡緣具足就產生了惡法，而且善惡是非的本質亦復是了無掛礙的空性，所以，在一切本空的諸法實相而言，是沒有是非可言的；也就是說，“是”客觀的就是“是”，“非”客觀的就是“非”，並不需要任何人增添任何想法，因為當“是”已經“是”，“非”已經是“非”，無論我們多麼贊成，“是”也不會增添，無論我們多麼厭惡，“非”也不會減少半分；而一個開悟的捨心成就者，是不浪費半點生命能量的；因此一個嫉惡如仇、大是大非的人，外表也許是正義之士，但未必是能真正利益眾生的，因為只有在內心完全消泯善惡是非的對立，才能包容錯誤，增進正確，這才是真正有內在修為，足以服務眾生的菩薩。

經文接著說：「云何名為時非時捨？若諸有情不受教誨非法器者，菩薩不瞋名非時捨，於聲聞人觀四聖諦，獲苦法忍趣羅漢果，菩薩不障名非時捨，行布施時且止持戒，修淨戒時且止於施，忍辱精進禪定智慧，亦復如是，名非時捨。若於諸法應成就事決定應作，精進勇猛長時無倦，無暇無退不辭勞苦，乃至事畢方可故捨，是

名時捨，如是名為時非時捨。」

意思就是當有人不是法器、不接受教誨，菩薩也不會生氣，對於小乘根器的人，菩薩不會硬要他修習大乘；另外，當有人行六度時，總是不能圓滿，菩薩也不會在意，這樣就是所謂的非時捨。

至於什麼是時捨呢？就是對於應作的自度度人的事務，非常的勇猛精進，而且長時間堅持都無厭倦，不偷懶、不退轉，完全以不辭辛苦的態度去承擔，直到事務完成才放下，這就是應時之捨。

所以說得白話一點，非時捨就是對於“不是時機”事務的放下態度；時捨就是對於“是時機”事務的放下態度。更進一層的說明就是，無論事務是否到達圓滿狀態，經過因人因事因地的契機考量之後，只要盡了力，一切都要隨緣放下。

世間萬緣，豈一個捨字了得？當我們面對真實的生命狀態，事實上，唯有大捨，才能大得；至於何事該捨？何物該捨？何時該捨？都是生命智慧的考試；但無論如何，最重要的還是那顆無憎無愛、豁達無礙的無執著之心，只要本此“捨”心，必能修行成就，必能深諳無所得三昧，亦能進而利益無量無邊的有情眾生。

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。

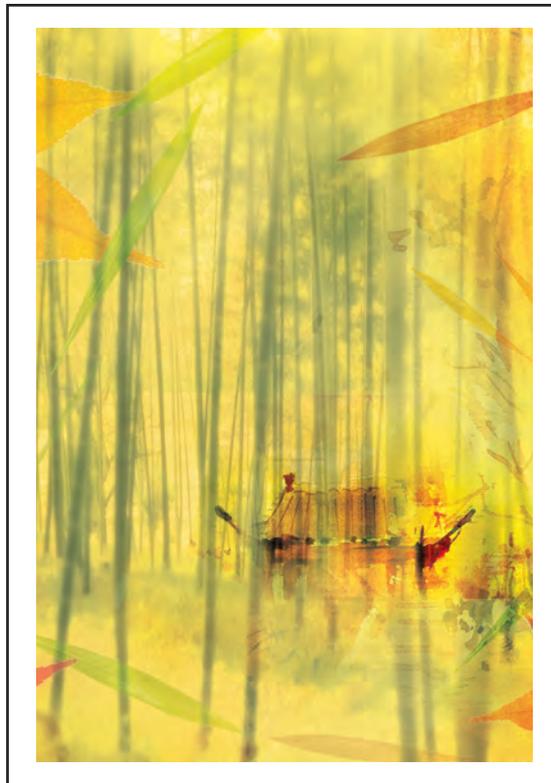
第三十四品 難信解品(卷182~284)

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

■ 禪學術論壇——
禪茶的解脫之味

■ 禪學重要書籍導讀——
開悟第一

■ 禪學英文

禪學術論壇——

禪茶的解脫滋味

指導老師／郭韻玲 作者／邱炳煌 美學編輯／李秀英

綱要～

- 一、前言——禪與茶文化的概述
- 二、創作禪茶詩——古典風格
- 三、簡短說明
- 四、古代禪宗公案
- 五、心得感想
- 六、結語



前言

世尊拈花，迦葉微笑，這千古佳話，以心印心，代代相傳。而禪的生動活潑與妙用，在日常生活中，只要用心體會，時時保持覺察，必能處處發現其中的奧妙，若能在心地上好好下功夫，待時節因緣成熟，自然能夠明白心的「本地風光」、「本來面目」。

另一方面「茶」號稱為國飲，乃因茶源於我國，傳說遠在神農嚐百草的時代，即已發現了茶的妙用，陸羽的茶經有云：「茶之為飲，發于神農氏，聞於魯周公…」歷經唐、宋的盛行，及明代的改革至今，茶仍是國人所喜愛的飲品之一，或用之解渴飲用，或用之品茗賞趣。

根據中國風俗史記載：「周初至周之中業，飲物有酒、醴、漿、湆等。．．．．．此外猶有種種飲料，而茶是最著名的。茶發明於商周時期，周人多用之者。」前面提到神農將茶當作藥用，至商、周時才有當做日常飲料的用途，而不僅僅只是當作一種藥而已；但因其飲法相當簡略，所以茶味大概頗為苦澀，所以茶在商、周時期，即使成為日常飲用之物，然而其功能仍近於藥用，至漢朝時期，茶的功能則已提昇至酒之上，探討其原因，有可能是因為造茶技術的進步，而使茶較為普遍。

由以上可知 文化的起源相當早，但飲茶與生命境界的思想結合，則是到了六朝以後才發展起來。六朝時期，飲茶不僅成為文人生活美學，也同時成為佛教



修練的憑藉。禪宗飲茶則是到唐開元時期才大興，不僅於中唐已經成了生活風尚，更進一步進入禪林文化，形成「禪茶」文化。唐代飲茶文化廣泛流傳於各僧院中，僧人不只飲茶參禪，也以茶供佛。僧人與文人之間，除了以詩文會友之外，也因大量飲茶與文會的結合而產生「茶宴」風尚。本次的論文，是以創作禪茶詩，再搭配古代的禪宗公案為主要的結構。透過創作禪茶詩、祖師公案，略為品嘗「禪茶」的解脫之味。

創作禪茶詩：

【山林靜坐】

山間林蔭幽靜處
寧神欲尋心中悟
山茶醒神志氣清
下山歸去行六度

獨自一人，在山林間幽雅、寧靜的地方靜坐；此時但覺清風迎面拂來，好不快意舒暢。暫時放下俗世紅塵的紛紛擾擾，收攝心神，一心一意尋思生命的答案、普世的真理。渴了飲一飲山茶，雖然略顯苦澀，但卻是提振精神的良方啊！看一看天色，是下山的時刻到了，「高高山頂立，深深海底行」，自我砥礪，還是老老實實的實踐六度波羅蜜，在實踐的過程當中，體悟真理吧。

公案：

【趙州茶】

趙州從諗禪師，俗姓郝，唐代禪師；禪師幼年出家，十八歲時參訪南泉普願禪師，在其門下二十多年，以「平常心是道」開悟心地。

話說有一天，趙州禪師問一位新來的僧人，「曾到此間否？」僧曰：「曾到。」師曰：「喫茶去」。又問僧，僧曰：「曾到。」師曰：「喫茶去」。後院主問曰「為麼曾到也云吃去，曾到也云吃去？」趙州招院主，院主應。師曰：「喫茶去」。



前言

世尊拈花，迦葉微笑，這千古佳話，以心印心，代代相傳。而禪的生動活潑與妙用，在日常生活中，只要用心體會，時時保持覺察，必能處處發現其中的奧妙，若能在心地上好好下功夫，待時節因緣成熟，自然能夠明白心的「本地風光」、「本來面目」。

另一方面「茶」號稱為國飲，乃因茶源於我國，傳說遠在神農嚐百草的時代，即已發現了茶的妙用，陸羽的茶經有云：「茶之為飲，發于神農氏，聞於魯周公…」歷經唐、宋的盛行，及明代

的改革至今，茶仍是國人所喜愛的飲品之一，或用之解渴飲用，或用之品茗賞趣。

根據中國風俗史記載：「周初至周之中葉，飲物有酒、醴、漿、湑等。……此外猶有種種飲料，而茶是最著名的。茶發明於商周時期，周人多用之者。」前面提到神農將茶當作藥用，至商、周時才有當做日常飲料的用途，而不僅僅只是當作一種藥而已；但因其飲法相當簡略，所以茶味大概頗為苦澀，所以茶在商、周時期，即使成為日常飲用之物，然而其功能仍近於藥用，至漢朝時期，茶的功能則已提





昇至酒之上，探討其原因，有可能是因為造茶技術的進步，而使茶較為普遍。

由以上可知 文化的起源相當早，但飲茶與生命境界的思想結合，則是到了六朝以後才發展起來。六朝時期，飲茶不僅成為文人生活美學，也同時成為佛教修練的憑藉。禪宗飲茶則是到唐開元時期才大興，不僅於中唐已經成了生活風尚，更進一步進入禪林文化，形成「禪茶」文化。唐代飲茶文化廣泛流傳於各僧院中，僧人不只飲茶參禪，也以茶供佛。僧人與文人之間，除了以詩文會友之外，也因大量飲茶與文會的結合而產生「茶宴」風尚。本次的論文，是以創作禪茶詩，再搭配古代的禪宗公案為主要的結構。透過創作禪茶詩、祖

師公案，略為品嘗「禪茶」的解脫之味。

創作禪茶詩：

【山林靜坐】

山間林蔭幽靜處
寧神欲尋心中悟
山茶醒神志氣清
下山歸去行六度

獨自一人，在山林間幽雅、寧靜的地方靜坐；此時但覺清風迎面拂來，好不快意舒暢。暫時放下俗世紅塵的紛紛擾

擾，收攝心神，一心一意尋思生命的答案、普世的真理。渴了飲一飲山茶，雖然略顯苦澀，但卻是提振精神的良方啊！看一看天色，是下山的時刻到了，「高高山頂立，深深海底行」，自我砥礪，還是老老實實的實踐六度波羅蜜，在實踐的過程當中，體悟真理吧。

公案：

【趙州茶】

趙州從諗禪師，俗姓郝，唐代禪師；禪師幼年出家，十八歲時參訪南泉普願禪師，在其門下二十多年，以「平常心是

道」開悟心地。

話說有一天，趙州禪師問一位新來的僧人，「曾到此間否？」僧曰：「曾到。」師曰：「喫茶去。」又問僧，僧曰：「不曾到。」師曰：「喫茶去。」後院主問曰：「為什麼曾到也云喫茶去，不曾到也云喫茶去？」趙州招院主，院主應諾。師曰：「喫茶去。」

心得感想：

這個公案非常有名，也是古往今來，參禪者所津津樂道的，在公案中趙州禪師以平等心對待來寺院參訪的人，不管有沒有到過，都請他們「喫茶去」，





甚致對提出疑問的院主，都請他「喫茶去」，真是令人拍案叫絕。平等心是修行的重點也是清淨心的另一種展現，平等心看似平淡無奇，但事實上並不容易做到，我們常常會對事物產生分別心，在高下、美醜、好壞、得失、有無之間擺盪，所以看似平常的一句「喫茶去」，卻顯現了禪師不平凡的証量，也是我們應該努力學習的。

創作禪茶詩：

【禪機處處】

趙州茶中有天地
雲門餅裡納真情
德山棒與臨濟喝
觀機逗教破無明

禪師們的方便善巧，觀機逗教，不同的宗風，有不同的對待方式，都是為了接引眾生，啟迪眾生的悟性；如前面所提到趙州禪師的「喫茶去」，如果我們到雲門禪師的道場參訪，不管問什麼問題，禪師都會給一塊餅，讓人自己嘗嘗，這是一塊甜蜜蜜的餅，而到底滋味如何？只有自己最清楚。而德山宣鑑禪師的禪棒和臨濟義玄禪師以大喝的方式教導學人，這「棒」「喝」是金剛寶劍，是獅子吼，也是眾生的明燈，目的是讓學人們能夠醒覺。

公案：

【臨濟喝】

臨濟禪師接引學人多用喝，而其門徒也多學他喝。禪師對其門徒說：「你們都學我喝，我今天問你們：如果有一個人從東堂出來，而另一人從西堂出來，兩人一齊大喝一聲，這裡分得出賓主嗎？你們如何區分？如果區分不出來，以後不得學我喝。」

心得感想：

禪的教法是活潑生動的，所以歷代祖師根據自己的因緣還有特質，發展出對眾生應機的啟迪方式，這種教育的方式是來自於對生命的體悟，對真理的明了；如果學人只是模仿禪師外在的教導方式，則如同是鸚鵡學語，有口無心，實在有違祖師的用心啊。因此我們必需深入探究生命的本質，祈待有朝一日了悟心性，如同宋·茶陵郁禪師的禪偈所云：「我有明珠一顆，久被塵勞關鎖；今朝塵盡光生，照破山河萬朵。」

創作禪茶詩：

【訪禪】

客來訪禪登茅蘆
爐湯初沸石鼎紅
古琴知音來相伴
聲聲直指扣心弦



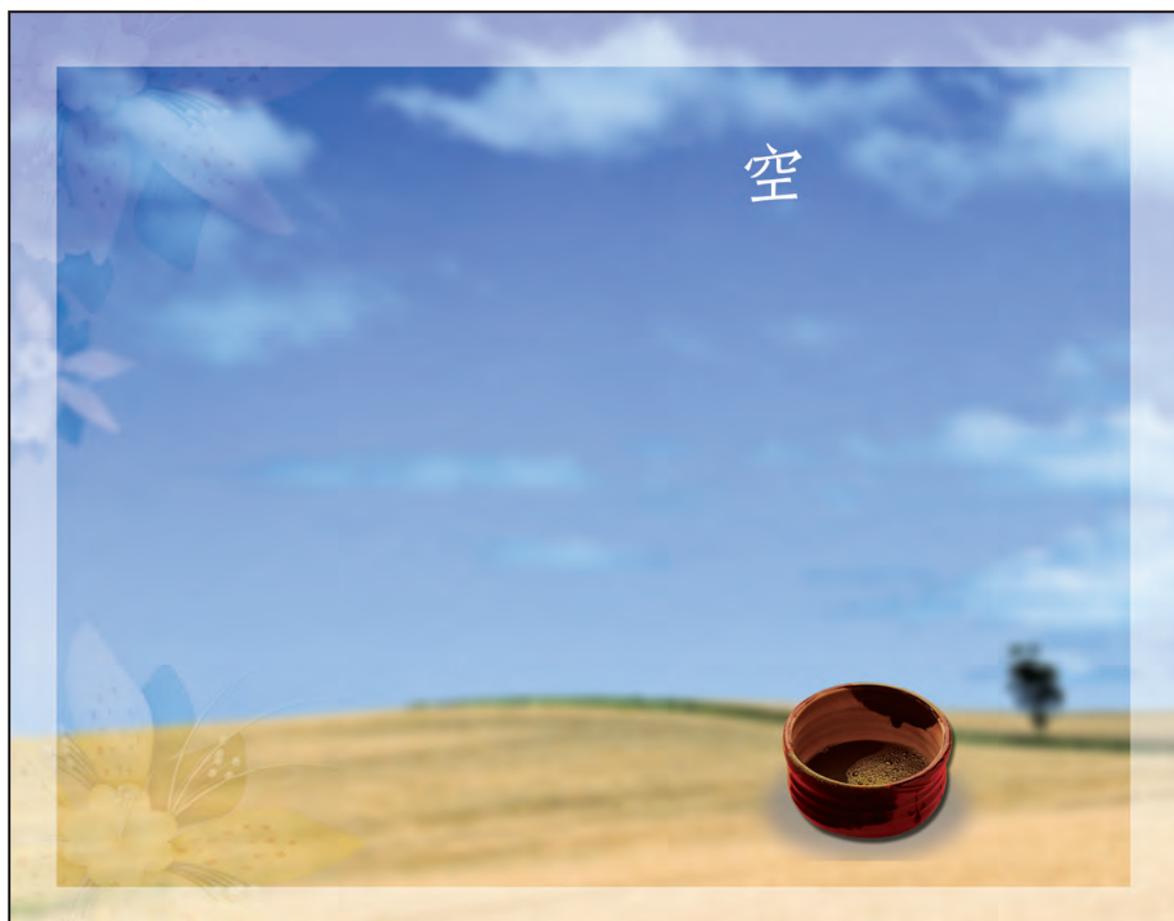
訪客帶著期待的心情參訪禪師，禪師早已準備好茶水等候，只見爐上的茶湯滾沸，而爐子也燒得火紅；禪師無語，但幽雅的古琴聲卻在空中迴盪相伴，每一聲好似禪師的法語，緊扣心弦，直指人心。

公案：

【自家寶藏】

越州大珠慧海禪師，馬祖道一禪師之法嗣，俗家姓朱，建州人。初依越州大雲寺道智和尚受業。一日，大珠慧海禪師參訪馬祖道一禪師。馬祖問曰：「從何

處來？」大珠慧海禪師道：「越州大雲寺來。」馬祖道：「來這裡打算求什麼」慧海禪師道：「來求佛法。」馬祖答道：「我這裡什麼東西也沒有，求甚麼佛法？自家寶藏不顧，拋家散走作什麼？」慧海禪師問道：「那個是慧海寶藏？」馬祖回道：「現在問我者，就是你的寶藏。一切具足，更無欠缺，使用自在，何需外求？」慧海禪師一聽，當即「自識本心，不由知覺」，此時身心踴動，禮謝馬祖禪師如甘露般的慈悲開示。



心得感想：

這個公案是大珠慧海禪師明心見性的公案，現在讀來依然令人動容。自家寶藏，人人都有，只因心迷而不自覺知，終日向外尋求，而祖師的提醒，好似一帖清涼甘露，沁人心肺。佛性人人本具，如同佛陀在菩提樹下悟道所說的：「奇哉，奇哉，眾生皆具如來智慧德相，只因妄想執著而不能証得。」佛性在聖不增，在凡不減，也如法華經中的譬喻——無價寶珠，我們當努力識取啊。

結語

渴了就喝水，喝茶是為了解渴，而參禪是為了解決生命的窘境與迷惘，探究生命的本來面目，宋朝學者朱熹的名句：「半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊，問渠哪得清如許，為有源頭活水來。」心地如果清澈澄明，是可以映照美麗的天光雲彩，若非源頭活水，哪能如此的清澄呀！參禪就是回歸到這個活水源頭的方法之一，回歸到「本地風光」、「本來面目」、清淨、自在、無礙的生命狀態，就讓我們飲一飲禪茶的解脫之味。

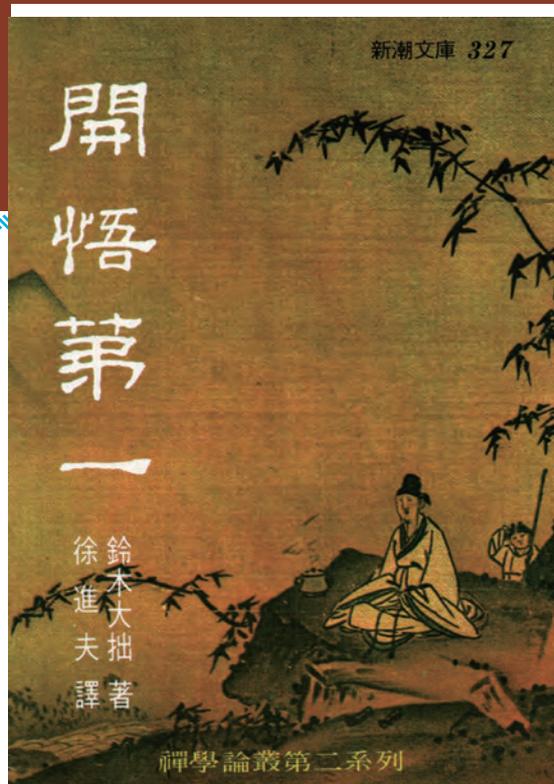


禪學重要書籍導讀

開悟第一

資訊提供／志文出版

導讀／清涼月·仲光清澈 美學編輯／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

學文科學院輟學，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。諸如當代西方心理學巨擘卡爾榮格，其學說便深受禪學的影響。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

鈴木大拙在佛教哲學界擁有相當崇高的地位，他一系列的著作對世界文化及思想界產生了極為深遠的影響。作者擅長以現代的學術用語解說禪悟的歷程和經歷，使一般不得其門而入的有心人，能在他的導引之下，循序漸進，得窺禪學精蘊堂奧。而被世界各國學者、專家視為權威而加以援引的『禪學論叢』，可說是他禪學著作之中的重鎮。開悟第一這本書，便屬於禪學論叢的第二個系列，內容共分為下列篇章：公案的參究、兩部禪學教科書（碧巖

錄與無門關）、佛教生活中的被動性、十牛圖頌等。其分別參究禪學史上有名的公案，縷述古今諸大師參悟的經驗，評述禪學教科書的義蘊，闡釋佛教生活的真諦以及牧靈的十個階段，使人有茅塞頓開、恍然參悟之樂，允稱現代禪學實踐指導的最佳典籍。

三、導讀

（一）本書篇章精華

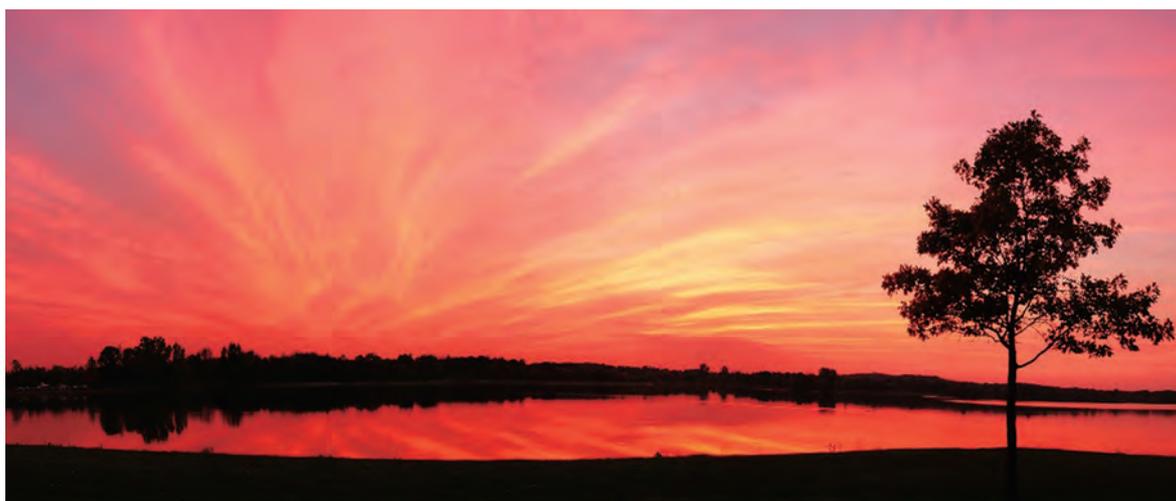
本次介紹：第一篇

公案的考究 —— 一種求悟的手段

超於知識的經驗 —— 禪悟

公案的體系不但在禪學裡面產生了一種特殊的發展，同時也是禪在宗教意識史上所作的一種獨特貢獻。我們不妨說，一旦明白了公案的要義之後，我們對禪的認識也就思過其半了。

不過，禪師們卻可宣稱：我們這個宇宙的本身，就是一個向你的智慧挑戰的大公案，你一旦發現了解開這個大公案之謎的



鑰匙，其他所有的一切公案，便成為迎刃而解的小問題了。因此之故，在習禪的當中所要做的一件大事，就是認識這個宇宙的本身，而不是解決老師們所提出的公案問題。另一方面，我們也可以這樣說，這個宇宙公案以一種非常簡單的方式壓縮在這一千七百則公案裡的每一則之中，因此，你只要透透澈澈地參透其中的一則，自然也就可以澈見宇宙的最大奧秘了。關於禪修的究竟目標在於以「悟」為則的問題，我已在此前的拙作中做過解說。作為一種禪學教本的『楞伽經』，自然亦強調「悟」的意義，它在此處將「悟」界定為「自內身證智境界」，亦即「聖智證悟其自身內在本性的意境」之意。這種自證的內容便是禪的真理，亦即解脫和自在的境界。為了便於闡明何謂「自證」的意義，且讓我們引用『華嚴經』的經文作為

說明：

善財復言：「聖者，此解脫門，云何現前，而能證得？」

（妙月）長者答言：「現前當作般若波羅蜜心，極令相應，隨所見知，皆能證入。」

善財復言：「聖者，為由聽聞般若波羅蜜章句而現證耶？」

長者答言：「不也。何以故？般若波羅蜜見一切法真實體性而現證故。」

善財白言：「豈不由於從聞生智、及思自性，得見真如，而自證悟？」

長者答言：「不也。若從聞思得自證悟，無有是處。善男子，我於此義，應說譬喻，汝當諦聽。如大沙磧，中無泉井。春夏熱時，有人從西向東而行，遇有丈夫從東而來，即問之言：『我今熱渴，何處有水、清涼樹蔭？我欲於中飲浴、休憩，除





其熱渴！』

「彼大丈夫，善知善說，而告之言：『從此東行，有其二路，一左一右，宜從右路，勤力而行，決定當得至甘泉所及庇清陰。善男子，於意云何？彼熱渴者，雖聞如是泉及樹名，思惟往趣，能除熱渴，獲清涼不？』

答言：「不也。何以故？要依示道，至彼泉池，沐浴飲用，方除熱渴，乃得清涼。」

長者復云：「善男子，菩薩亦爾。不但唯以聞思慧解而能證入一切法門。善男子，言沙磧者，即謂生滅；西來人者，謂諸眾生；熱謂眾惑；渴即貪愛；東來知道大丈夫者，即佛菩薩，住一切智，得法真性平等實義是也；得清淨水無熱渴者，即自證悟真實是也。」

由上可知，具有解脫之功的般若波羅蜜，

乃是經由吾人親自體驗的一種東西；只是聽聞般若波羅蜜，無法使我們契合真實的內在自性。

在純然的知解與現證之間，在被傳授以及可以語言傳授的東西，與完全非個人語言所可表現的內證經驗之間，有著一種根本的差別，是佛陀向來堅持的一點；而他的所有一切弟子，亦從未忘記特別強調此點，以使他們嚮住的自證境界不致走失。因此，他們奉教經常深自警惕，如救頭燃，如拔毒箭。他們奉教忍受難忍的事情，行使難行的苦行，以便最後終於證得無上真理而得解除存有的束縛。

在佛徒的生活中，自證的要義就這樣受到忠實的佛弟子們的重視，儘管教理上有大乘和小乘的差別，但對此點，總無異致。儘管此種自證的真理多麼難解難說，但佛教的所有一切教義莫不皆以它為中心，而

悟

繼承佛教整個內證經驗的禪宗，則一向針對形式主義、廣求知見、以及種種純然哲理推求的缺失，主張以悟為則，而將它的真傳忠實地傳承了下來。設使沒有這個事實，佛陀出現於世，又有何益？所一切的戒學、定學、慧學，又有什麼意義？

下面所錄黃龍悟新禪師的上堂語句，透露了每一個真正禪者心中所想的事情：

「諸位上座，人身難得，佛法難聞，此身不向今生度，更向何生度此身？

你諸人要參禪麼？須是放下著！放下個什麼？放下個五蘊，放下無量劫來許多業識，向自己腳跟下窮推看：是什麼道理？推來推去，忽然心華發明，照十方刹；可謂得之於心，應之於手；便能變大地作黃金，攪長河為酥酪，豈不暢快平生！

莫只管冊子上念言念語！討禪討道！禪道不在冊子上！縱饒念得一大藏經，諸子百家，也只是閒言語，臨終之時，總用不著！」



禪悟的意義

悟是禪的全部。禪以悟為始，以悟為終。沒有悟，就沒有禪。正如某位禪師所宣稱的一樣：「悟是禪的尺度。」悟並不是一種純然的寂靜鎮定狀態，而是一種含有知性意味的內證經驗；意識的相對境域之中，須有某種覺醒，從吾人的日常經驗之中轉過身來。它在大乘佛教中叫做 paravritti，意謂在意識的基底「轉回」或「翻過」。一個人的整個心靈結構由此而有一番徹底的轉變。一種悟的見地可使一個人的精神境界促成這樣一種重建工作，可謂妙不可言。但禪的史傳卻可為此作證。因此之故，般若之智的覺醒——此係悟的別名——是禪的必備條件。

（二）思索探究

本書第一篇「公案的參究」，鈴木大拙將帶領讀者一步步深入探討這個在禪學裡具有重要價值的體系——公案。如同他一開始所形容，這個宇宙的本身，就是一個向吾人智慧挑戰的大公案。而在傳統所謂的一千七百則公案中，行者若能透澈的參悟其一、二，便足以了解整個宇宙的真相。接著，作者進一步探討禪修的究竟目標，也就是以「悟」為則的問題，並說明了僅僅只靠聽聞思惟法義，是無法了悟生命真相的；因為，「悟」是一種非語言文字所能形容及傳授，屬於實修實證的「內證經驗」。

之所以要探討這些課題，不妨讓我們先回到觀察生命的本身開始。我們知道，這宇宙萬事萬物的現象，無不依循著「成、住、壞、空」，「生、住、異、滅」的規

律進行著，簡單的說，即：無常、剎那生滅；然而，我們的心，觀照著自身與整個世界，又是以一個什麼角度或觀念來看待呢？

仔細探究，將不難發現，當內心處於概念化的二元世界裡，這種生命狀態是有限的、相對的，也是一種被束縛的狀態，因為意識無法超越它對自我所設定出來的界限，然而這界限卻不是生命的本來面目，它是造作的、錯謬的，或屬於知識領域的，如果這些設定不會造成生命的困惑與痛苦，那麼當然也就無須深究；但事實上，意識在概念化的世界裡流轉，衍生出種種的問題與煩惱，是大部分人們所面臨的重要課題。

兩千多年前，佛陀在菩提樹下悟道時即說：「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！」偉大的世尊道出了一切煩惱的根源所在。





是的，妄想執著是一切痛苦的來源，也是輪迴的起點；一旦妄想執著消逝，也就是自由解脫的莊嚴時刻了。

而透過禪宗祖師傳承所形成的公案體系，其作用即在於此，公案如同在概念世界裡築起一道鐵牆，任何的邏輯推理、二元思維都無法穿越它；反之，當我們決心撲破疑團，內在意志徹底放下一切相對的概念、想法，這道看似堅硬無比的鐵牆，便在瞬時之間消失了，諸法實相自然而然的展露出來。就知性的層面而言，那是超越二元邏輯的限制，意識處於全然自由的狀態之中；也可以說，是心靈的覺醒，整個人就像獲得了重生一般。

接著，讓我們來看一則公案。石頭希遷禪師有一次問藥山惟儼禪師：

「汝在這裡作麼。」曰：「一切不為。」石頭曰：「恁麼即閑坐也。」曰：「若閑坐即為也。」石頭曰：「汝道不為，且不

為箇甚麼？」曰：「千聖亦不識。」

由兩位禪師的對話，我們便可看出，心如果尚未解脫，就會處在一種不斷尋求依附概念的狀態，而這樣的生命，便沒有真正的自由可言。唯有在歷緣對境當中，消融意識的一切分別對待，活在絕對肯定的當下，才能瞥見生命的本來面目——無欠無餘、清淨圓滿。

誠如文華智慧善知識在「停止分別」的慧觀練習中珍貴的開示：

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



禪學英文——

禪 定

Meditation (Dhyāna)

文／文華智慧 翻譯／陳子帆 美學編輯／賴信仲



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。

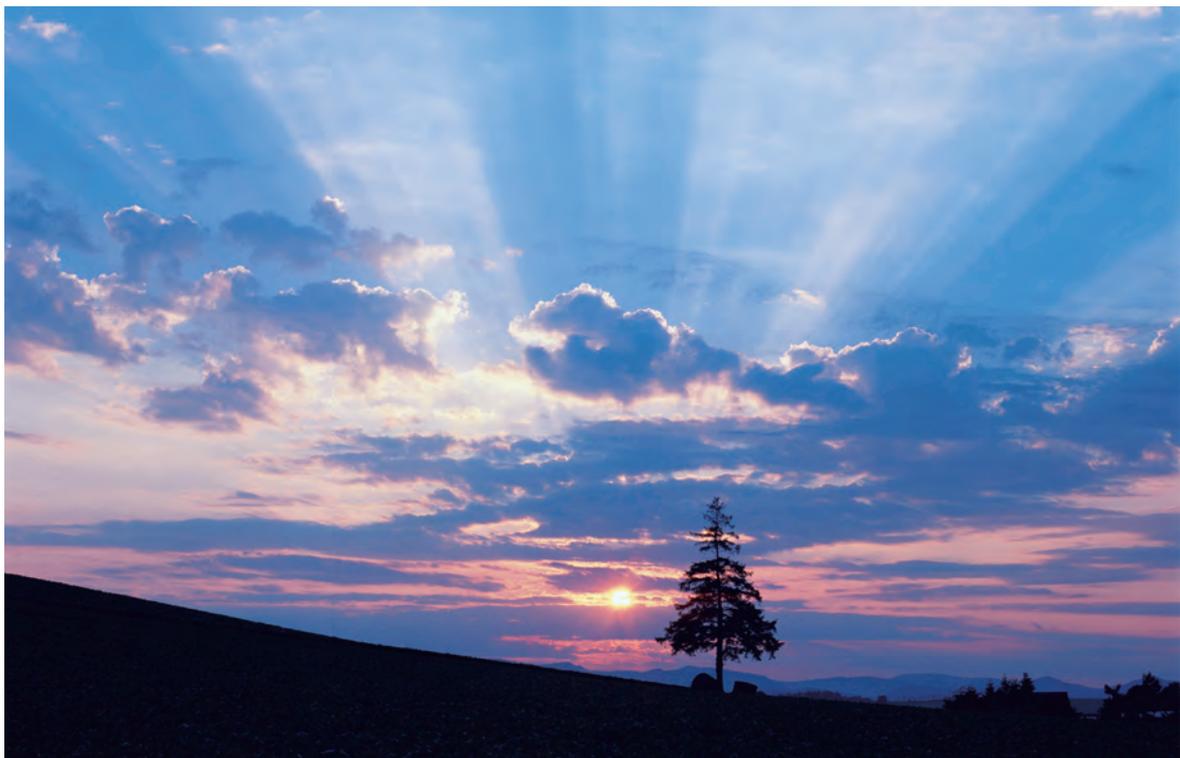
所以，修習禪定，需要極大的耐性與毅力，日復一日，沒有厭倦的坐下去。

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，還能夠為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？



Meditation



What is meditation (Dhyāna)?

Meditation means our heart is stable and separates from outer environment.

Meditation is a required course for every person practicing Buddha Dharma.

Why? The meditation is very important. For example, a man who is in hurry and confusion often loses his ability of observation.

Since he loses his ability of observation, he often makes wrong choice or reaction.

Thus, meditation is important not only for non-worldly dharma, if you would get achievement in the worldly dharma, the meditation is required.

Meditation is not accomplished at one move, it must be practiced day by day, and then we can see the effect.

Therefore, practice meditation needs great patience and willpower and practice day by day without tiresome.

What does meditation mean for practice Dharma?

It is said that we need meditation to keep discipline. It is also said that we need meditation to increase our wisdom.

Then we know discipline, meditation and wisdom are three general principles of Dharma.

Meditation stands in the middle position of the three general principles of Dharma, which means it can consolidate discipline and to develop wisdom.

Meditation is like a weight center of a roly poly doll. If we hold the weight center (the point), even though the doll swings hardly, his heart always keep stable and peaceful. He is never influenced or disturbed by the external environment.

Meditation can bring peace for our heart and many merits for our body as well.

As long as we practice meditation, we are seldom sick and have a long life. Thus, meditation is good for our spirit and body.

It is worthy practicing, consolidating and developing it regularly for every practitioner.

As long as meditation is increased, the path of cultivation become more flat and smooth.

As long as we practice meditation for a long time, we can enter a still state.

The still state is an indispensable condition for enlightenment.

Therefore, the crucial point of liberation is enlightenment, and meditation is the base of enlightenment.

How can we ignore it? We must practice it for a long time and patiently.



文章重點學習

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。

What does meditation mean for practice Dharma?

It is said that we need meditation to keep discipline. It is also said that we need meditation to increase our wisdom.

Then we know discipline, meditation and wisdom are three general principles of Dharma.

Meditation standing in the middle means it is in a position to consolidate discipline and to develop wisdom.



單字學習

accomplish [ə`kʌmplɪʃ] 達成 v.

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。

Meditation is not accomplished at one move, it must be practiced day by day, and then we can see the effect.

willpower [`wɪl,pəʊə] 毅力 n.

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。

Therefore, practice meditation needs great patience and willpower and practice day by day without tiresome.

consolidate [kən`sɒlə,deɪt] 鞏固 v.

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。

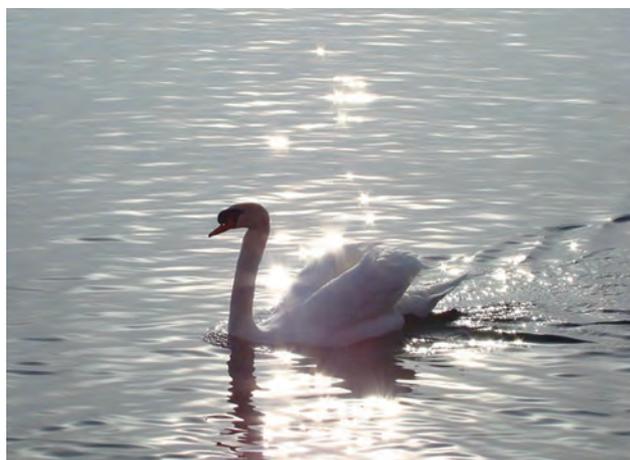
Meditation stands in the middle position of the three general principles of Dharma, which means it can consolidate discipline and to develop wisdom.

句型

day by day 日復一日

It is worthy + Ving 值得…

as long as 只要



造句練習

Therefore, practice meditation needs great patience and willpower and practice day by day without tiresome.

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。

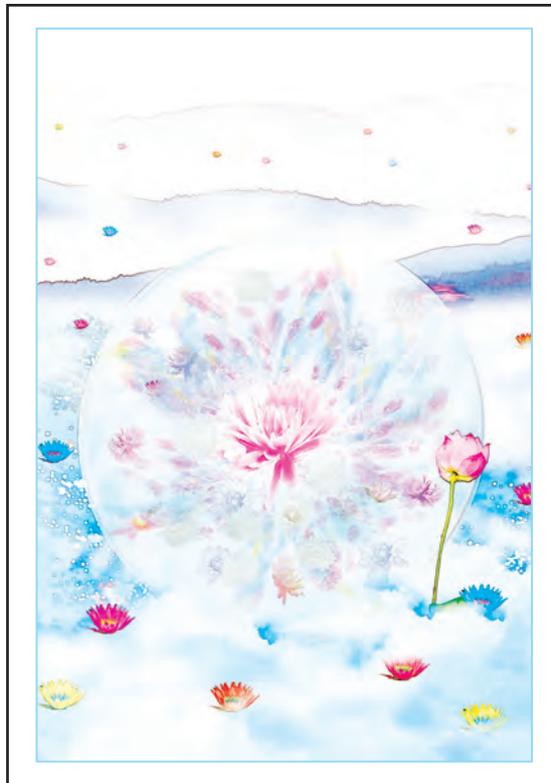
It is worthy practicing, consolidating and developing it regularly for every practitioner.

實在值得每一個修行人持之以恆的修習、鞏固、長養。

As long as we practice meditation, we are seldom sick and have a long life.

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。





禪 悅

Happiness Of Zen

明覺喜樂
禪悅人生

■ 禪定通往喜悅～

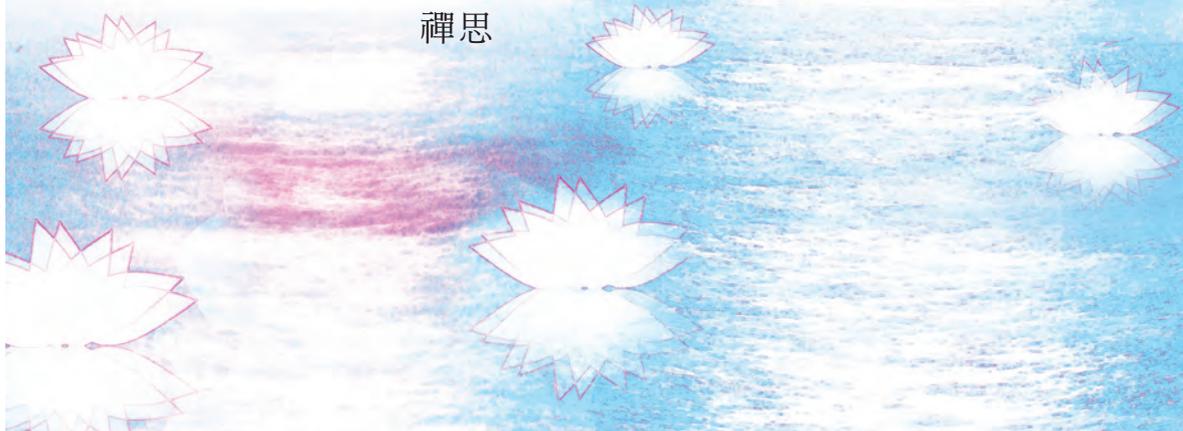
禪定

■ 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

延伸閱讀 經文

菩薩摩訶薩志求阿耨多羅三藐三菩提，於諸色相覺悟解脫，障染輕微智慧明了，雖發大願往諸趣中受種種身，為化眾生心無顛倒，如是乃至遍十方刹，隨順眾生作諸事業，布施軟語利行同事，方便攝受饒益有情，捨邪見家入於正道，修諸善行同趣大乘，遠至菩提誓無退屈。

善男子！菩薩摩訶薩為求阿耨多羅三藐三菩提，身心清淨得總持，於名句義印忍不忘諦審思惟，達彼真實諸法自性。

菩薩摩訶薩，身心清淨，於諸有情平等任持，不生冤親憎愛分別。

菩薩摩訶薩，身心清淨，不著世間上妙美食，唯餐法喜禪悅之味。

菩薩摩訶薩，身心清淨，觀諸世間一切有為生滅之相，皆是虛妄無有真實。

菩薩摩訶薩，身心清淨，孝養父母敬順師長，承受教誨無輕慢心。

菩薩摩訶薩，身心清淨，生於上族為大國王，正法化民息除鬪諍。

菩薩摩訶薩，身心清淨，遠離暴害屠兒魁膾，諸惡律儀旃陀羅行，少欲知足無不與取，常修梵行絕愛染心。

菩薩摩訶薩，身心清淨，言語真實離於虛妄，音聲清澈令人樂聞，說法如泉流注不斷。

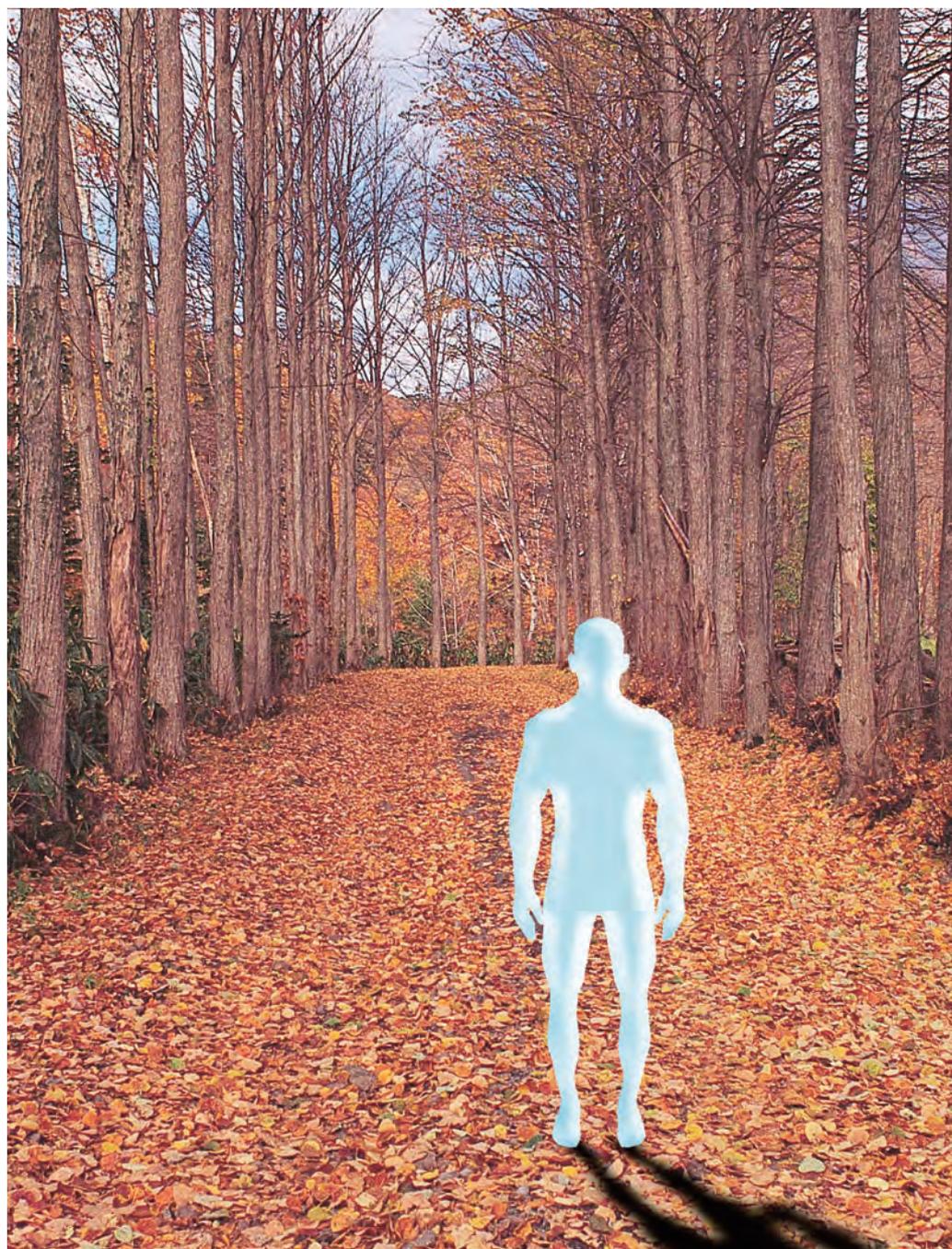
菩薩摩訶薩，身心清淨，善能調伏貪瞋癡等，於三有果心不染著，苦法資具亦不捨離，智慧現前心常明了。

——佛說巨力長者所問大乘經



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 經文

天子！若彼禪行比丘於一切法悉無所得，無所得故不思念、不分別、不修不證。何以故？天子！彼諸法但有名。如三十七助菩提法，彼雖有名而不可得，唯以分別因緣故生。一相無相，以如是名故如是說，其說亦無。故彼雖復名字證知，終不可得，是則名為如實覺知三十七種助菩提法。」

時彼善住意天子復白文殊師利言：「大士！所言禪行比丘，何等名為禪行比丘耶？」

文殊師利言：「天子！若彼比丘於一切法但取一行極隨順者，所謂無生，是為禪行。又復無有少法可取，是為禪行。又不取何法？所謂不取此世彼世、不取三界，乃至不取一切諸法。如是平等，是為禪行。天子！如禪行者，乃至無有一法相應，無合無散是為禪行。」

——大寶積經



自在、開放、明覺的思考——

禪 思



禪思禪想 · 自在明覺

延伸閱讀 經文

爾時，世尊告二十億耳，汝實獨靜禪思作是念：「世尊精勤修學聲聞中，我在其數，而今未得漏盡解脫。我是名族姓子，又多錢財，我寧可還俗，受五欲樂，廣施作福耶？」

時，二十億耳作是念：「世尊已知我心。」驚怖毛豎，白佛言：「實爾。世尊！」

佛告二十億耳：「我今問汝，隨意答我。二十億耳，汝在俗時，善彈琴不？」

答言：「如是，世尊！」

復問：「於意云何？汝彈琴時，若急其絃，得作微妙和雅音不？」

答言：「不也，世尊！」

復問：「云何？若緩其絃，寧發微妙和雅音不？」

答言：「不也，世尊！」

復問：「云何善調琴絃，不緩不急，然後發妙和雅音不？」

答言：「如是，世尊！」

佛告二十億耳：「精進太急，增其掉悔，精進太緩，令人懈怠，是故汝當平等修習攝受，莫著、莫放逸、莫取相。」

時，尊者二十億耳聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。

時，尊者二十億耳常念世尊說彈琴譬，獨靜禪思。如上所說，乃至漏盡心得解脫，成阿羅漢。

——雜阿含經





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

陳莉莉 謝之薰 王崑銘 王智堯 敬賀

讀者按讚心聲

- ◎禪雜誌的內容很豐富，既溫馨又時尚，值得珍藏。
- ◎照片都很美，清新脫俗。
- ◎美學很高，不知不覺心也跟著融入其中，覺得每一篇都很用心，令人感動。
- ◎稀有難得，真的很用心，感恩！
- ◎很少看到能將禪學寫得這樣兼具深度與廣度的雜誌。
- ◎內容深入淺出，將深奧的禪理，解說的讓人很容易理解，看得出花了不少心思與努力。
- ◎這本雜誌提供了不少的實修方法，對修行有很大的幫助。
- ◎是現代人必看的書籍，將禪學融入自己的生命中，必定快樂。
- ◎仔細地將禪雜誌閱讀過後，感到很愉悅，內心變得比較平靜、溫和。
- ◎整本雜誌的視覺設計很有空靈感。
- ◎雜誌編的很美，感覺自己像進入世外桃源，願自己好好實修，真正體會到禪的境界。





◎禪雜誌中的經典闡釋相當有深度，而且讓人更容易看懂佛經的真正義理，可見作者在佛法上所下的功夫很深，相當適合現代的佛教徒閱讀。

◎這本雜誌相當有質感，設計風格時尚，內涵豐富多元化，是難得一見的佛法實用書籍。

◎禪雜誌的內容結構相當細膩，將禪理透過各種面向來呈現，有經典的研究，有時下正流行的文創，同時兼具高度的藝術美學，是一本非常好的禪學雜誌。

◎從沒發現原來禪是如此的包羅萬象無所不在。

◎專門講禪的書有見過，但專門講禪的雜誌到是頭一次見，這真的太強了。

◎有經典有實修，有知見有創作，真是令人大開眼界啊。

◎從前我認為“禪”是非常深奧的東西，很難理解，看了這本雜誌後，才知道原來可以在我們的生活當中處處去體驗，這個發現，讓我感到很歡喜。



助印功德名錄

助印功德 福報綿長~

丁相云
丁顏星
大般若經讀書會學員
毛志宏
毛柏歲
毛柏森
王開錦
朱靜珍
李秀英
李淑芬
李明仁
李魏玉圓
李碧惠
李碧齡
李鴻源
李鴻文
周儉
周玉美
林品玉
林蓮陰
林淑美
邱添安
邱炳煌

邱福來
范溢華闔家
范耀鳴
徐千芬
徐麗雪
徐莉雯
徐莉汝
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
陳麗卿
陳麗敏
陳鴻賓
陳睿廣
陳發
陳馥苓
陳寶珠

陳淑美
陳建雄
陳健富
陳惠美
陳睿聲
陳新慶
游舜紘
游錦隆
曾五妹
陽光
蔡定彥
蔡長志
蔡承訓
蔡忠佑
蔡依伶
潘朝輝
駱俊安
駱慧美
駱俊吉
駱麗娟
駱暉升
謝憲宏

以上按姓名筆畫順序排列

2014 下半年度規劃表

星期	7月 (JUL)	8月 (AUG)	9月 (SEP)	10月 (OCT)	11月 (NOV)	12月 (DEC)
SAT (六)					1	
SUN (日)					2	
MON (一)			1		3	1
TUE (二)	1		2		4	2
WED (三)	2		3	1	5	3
THU (四)	3		4	2	6	4
FRI (五)	4	1	5	3	7	5
SAT (六)	5	2	6	4	8	6
SUN (日)	6	3	7	5	9	7
MON (一)	7	4	8	6	10	8
TUE (二)	8	5 蓮花生大士誕辰	9	7	11 觀音出家紀念日	9
WED (三)	9	6	10	8	12	10
THU (四)	10	7	11	9	13	11
FRI (五)	11	8 大勢至菩薩誕辰	12	10	14	12
SAT (六)	12	9	13	11	15	13
SUN (日)	13	10 佛歡喜日	14	12 觀音出家紀念日	16	14
MON (一)	14	11	15 燃燈佛誕辰	13	17	15
TUE (二)	15 觀音菩薩成道日	12	16	14	18	16
WED (三)	16	13	17	15	19	17
THU (四)	17	14	18	16	20	18
FRI (五)	18	15	19	17	21	19
SAT (六)	19	16	20	18	22 藥師佛誕辰	20
SUN (日)	20	17	21	19	23	21
MON (一)	21	18	22	20	24	22
TUE (二)	22	19 龍樹菩薩誕辰	23	21	25	23
WED (三)	23	20	24	22	26	24
THU (四)	24	21	25	23 藥師佛誕辰	27	25
FRI (五)	25	22	26	24	28	26
SAT (六)	26	23	27	25	29	27
SUN (日)	27	24	28	26	30	28
MON (一)	28	25 地藏菩薩誕辰	29	27		29
TUE (二)	29	26	30	28		30
WED (三)	30	27		29		31
THU (四)	31	28		30		
FRI (五)		29		31		
SAT (六)		30				
SUN (日)		31				

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

訂閱 Zen 禪 雜誌

我是 新訂戶 續訂戶(訂戶號碼 _____), 我要從 _____ 年 _____ 月起開始訂閱, 並選擇下列方案:

寄送方式	地區	一年	二年	三年
平郵	台灣	<input type="checkbox"/> \$ 1,800	<input type="checkbox"/> \$ 3,600	<input type="checkbox"/> \$ 5,400
掛號	台灣	<input type="checkbox"/> \$ 2,280	<input type="checkbox"/> \$ 4,560	<input type="checkbox"/> \$ 6,840
航空	港澳	<input type="checkbox"/> \$ 3,012	<input type="checkbox"/> \$ 6,024	<input type="checkbox"/> \$ 9,036
	亞洲	<input type="checkbox"/> \$ 3,324	<input type="checkbox"/> \$ 6,648	<input type="checkbox"/> \$ 9,972
	歐美非	<input type="checkbox"/> \$ 3,624	<input type="checkbox"/> \$ 7,248	<input type="checkbox"/> \$ 1,0872

訂戶資料

- 訂戶姓名 先生 小姐
 連絡電話 傳真 電子郵件
 聯絡地址 □□□□□□
 發票抬頭 二聯式 三聯式 統一編號

助印雜誌

- 捐款人姓名 先生 小姐 助印金額NT\$
 連絡電話 傳真 電子郵件
 聯絡地址 □□□□□□
 收據抬頭為
 備註

付款方式

- 付款日期 _____ 年 _____ 月 _____ 日
 付款金額: 訂閱金額NT\$ _____, 助印金額NT\$ _____
 信用卡資料(請填妥下列信用卡資料, 傳真至(02)8771-9157)
 卡別 VISA MASTER JOB 聯合信用卡 信用卡號 _____ - _____ - _____
 持卡人簽名 _____ (必須與信用卡上簽名相符) 信用卡有效期限 _____ 年 _____ 月(請務必填寫)
 郵政劃撥: 劃撥帳戶: 金色蓮花雜誌社 劃撥帳號: 17029118
 劃撥後請將收據及雜誌訂閱資料傳真至(02)8771-9157, 為保障您的權益, 傳真後請撥(02)2731-0099確認。
 讀者服務電話(02)2731-0099, 傳真(02)8771-9157

隆重出版
戲劇小說～

唐三藏



他·唐三藏～玄奘大師，曾孤身走過
驚險萬狀的塔克拉瑪干大沙漠！
甚至被譽為古今中外最偉大的留學生！
—集宗教家、學術思想家、外交家、翻譯家、語言學家、
地理學家、探險家……等多項成就於一身！
是值得深度研究與細緻學習的多面優秀菁英人才！

全台各大書局及博客來、金石堂、誠品網路書店等均售

※團購折扣優惠：凡訂購10本以上9折，20本以上85折，
30本以上8折

※同時購買唐三藏戲劇小說、唐三藏DVD、唐三藏Q版公仔者，
可享優惠價：588元。（原價850元）

出版社：金色蓮花

電話：(02) 2731 0099 傳真：(02) 8771 9157

地址：台北市忠孝東路四段153號5樓

Email：glotus.art@msa.hinet.net

Website：www.glotus.com.tw



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

