

〔禪話繇繇〕

修行

在起心動念間見如來

〔老僧禪談〕吾心似秋月，澄明清皎潔

〔活動參一腳〕12/10山水攝影禪 12/29~01/02 精進禪五

〔出版照過來〕禪關策進講要

2016  
年  
11  
月號禪林  
號外

## 話繇繇

## 修行 在起心動念間見如來

八月下旬默照禪七期間，果如法師上座開示時教導我們，修行時有沒有提起覺察與觀照，有沒有時時問自己是不是隨境轉，有沒有時時回到初發心？面對生命中的各種境界，不著相、不起心動念，每個境界都是一趟修行。

六祖惠能的禪宗公案：一說「旗動」，另一說「風動」，六祖云「心動」。這則禪宗公案相信對學佛或修行的人應該不陌生。只有心動才是對的嗎？法法皆無，不能說那個說法對或錯，但每一種說法都已顯示著觀點的立場和視角的層次。旗動、風動、心動，都是事實，但三者也都是緣起空寂。我們在理趣上得到定解，就應該在生活當中去驗證，如實的修行，然後自己才能體悟到一用功到什麼地步，受用自然印證到那種程度，亦即行履需相應正知見一緣起空寂；因空寂故，一切法得以呈現。

禪期初始，方覺南柯夢醒，回首過往，才驚覺依然是用意識分別的心

去揣摩經教公案，自以為清明，實則依然糊塗。禪宗祖師指出：「貴知見，不貴行履。」，已點撥修行人需依正知見，才不會落入盲修瞎練；否則只是作人天的福報，無法識自本心、見自本性——本自清淨、本不生滅、本自具足、本無動搖、能生萬法——貴為人卻入寶山空手而回，實是枉然、可惜！

法師開示我們：在面對一切境界，我們於起心動念之間不做分別；然而一般人糊裡糊塗逐境而跑，這當然不可以。但是落在起心動念不分別就對了嗎？也是不對。你說起心不可以，無心難道就對嗎？如果認為有一個無



心也不是真正的相應。所有一切語言，一切說明，如果你只聽到，或只是用心意識分別，那永遠差的非常遠，自己要知道現前當下的狀況為何？

對境不起煩惱、心不隨境轉，生活中行住坐臥也好、風搖旗動也好，心若能安住自能靜定，用功精進不在蒲團上、不在殿堂裡，呼吸仰息間處處皆是修行，起心動念時念念見如來。



**真心處處皆是，只要用對方法，不以分別心或種種妄想心來修行，就很容易相應到自己的真心。無論何時何地、不拘任何形式，就是祖師禪的妙智慧。**

## 吾心似秋月·澄明清皎潔

秋風起，一次次望朔之間的期待，空氣中飄散柚香的歡樂，夜空皎月亮晃晃的，圓滿人世間的悲歡離合。無畏秋颶來襲，來自各地的信眾回到禪林浸潤佛法，同共熏修一二次三天的禪期，有風有雨，也有陽光。大屯山間經行，晨風中體感色身在呼吸仰息間的自在；禪堂裡古琴琮琤如玉，禪樂中五感開啟自性如如；茶席間行水納悅，茗湯餘香裡廣長舌如燦蓮花；瑟瑟風雨中秋月禪修，一期一會，此生難再。

誠如法師所教，生命處處皆真，無論形式以茶入、以樂嚮、以風觸或以視饗，無不是真空妙有。生活中處處好修行，品茶、聆賞音樂，山野間行走都是修行上手處，只在你有沒有發願、是不是真心、夠不夠用功、能不能堅持，定能證悟生命之完滿。

學佛修行就是生活之落實，無所求的把每一件事用心做好，對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真，佛法也就如此簡單明白。明月中秋向來是我們中國人孝敬護幼、家族團聚的傳統節日，陰晴圓缺是常事也是無常，生活禪系列的各次活動，為接引十方



大眾同霑法雨、共聞法音，期望在行住坐臥與風生水起間習染佛旨，讓您在生活茶水中輕鬆聞法、在方步昂首時自在熏法。

除另有註明，下列訊息適用本版各項活動：





地點：台北市北投區復興三路198號  
對象：一般社會大眾  
活動詳情及線上報名：請上祖師禪林  
官網 [www.changrove.org](http://www.changrove.org)  
聯絡電話：02-2891-5205  
活動費用：歡迎隨喜護持道場

## 常態課程／活動

### 每周一晚間／念佛共修

念好每一句佛號，念念和正覺相應，  
就能念念不離佛，當下即見與佛一如  
的清淨本性。

對象：對念佛有興趣的一般社會大眾  
時間：周一晚上 7:00~9:00

### 每周二上午／佛畫班

念佛同於形影，不相離異；  
畫佛不假方便，自得心開。梵月老師  
將帶領您筆、念、心 三位一體，描摹  
法像以清淨心莊嚴之，  
繪筆沾染，莊嚴佛畫中禪修。

對象：對佛畫有興趣的一般社會大眾  
時間：周二上午 09:00~11:30

### 每周四上午／書法班

臨佛陀如來法意，墨自我清淨本性。  
隸楷、行草，紙筆間習禪學佛。

對象：對書法有興趣的一般社會大眾  
時間：周四上午 09:00~11:30

### 每周五晚間／禪坐共修

由每周一次的禪坐共修入門，走向煩  
惱消融、智慧現前的定慧人生。

時間：周五晚上 07:00~09:00

## 當季禪修活動

### 生活禪系列／山水·攝影禪

日期：2016.12/10 六

初冬時節，江思賢老師將在山風秋色  
的經行緩促中，引領您入清淨地；  
光影聚像瞬息吐納時，共享般若殊勝  
義。

### 精進禪五（中英雙語）

#### Five days Patriarch Retreats in English

Date:

2016.12/29 Thu~2017.01/02 Mon

**You** will be practicing patriarch  
meditation and sharing your Zen  
experience with your fellow  
practitioners.

### 新春中英話頭禪十

日期：2017.01/30 一~02/08 三

藉著棒喝幫助自己在言下立見自己的  
本性，知道怎麼去轉身，透脫出來，  
這就是話頭禪真正傑出之處。讓自己  
與真心相見！會見本來面目！

對象：有禪修基礎，具禪七經驗，同  
意接受禪修指導者棒喝逼拶者。

### 新春祈福法會

日期：2017.01/14 09:00

圓燈法會暨 12:00 歲末聯誼餐會

日期：2017.01/27 五 21:00~

除夕守歲叩鐘祈福法會

日期：2017.01/28~29(初一、初二)

與法相會：法師開示、佛畫書法賞藝、  
兒童故事館、新春奉茶、輕食熱飲。



即將出版

## 《禪關策進講要》

**蓮池大師**說他初見《禪門佛祖綱目》時，對禪門祖師辛苦做工夫及豁然神悟的歷程，非常欣慕，為鼓勵自己及參學者發心學習，便參閱《五燈》等禪門語錄，將腳踏實地、真參實修，並真正有所證悟者的事蹟及開示，都蒐集在一起，併入《禪門佛祖綱要》裡，刪繁擇要，並摘錄經論之相關法句，全部彙集成《禪關策進》一書。

《禪關策進》顧名思義，禪行者要突破關卡，所謂禪門有三關，即初關、重關、末後牢關。這是指悟後的境界有這三個層次。事實上，至道是沒有所謂的內外，當然也就沒有出入。反過來說，學人在修道時，對這個至道不一定能體驗或認知，因此便有迷悟之別。在禪門中，我們應該知道如何掌握自己修學的道裡，不可盲修瞎練，尤其應該釐清所用的方法與手段，知道如何去用功及加強。

## 禪宗的教法

都有真正的法脈傳承，而且證悟者都真正在心地上有受用，例如我所學的是跟家師聖嚴法師學的，而家師及歷代祖師、諸佛菩薩之教法，也都有一定的傳承與內涵，所以絕對不是妄自編造的。

真正禪法的修行，不在這些教法義理的認知，而貴在有真正的善知識，能夠確確實實幫助我們、提携我們，以及印證我們所學、所明的東西是否正確。

禪法指出，人人自性本來清淨圓滿、自在如如，當下即是，轉身便得，關鍵在於你自己能否以全部生命的力量與之相應。應知：古月仍舊照今人，今人必可如古人。最後，願以黃蘗禪師之詩偈與大家共勉：「塵勞迴脫事非常，緊把繩頭做一場；不經一番寒徹骨，爭得梅花撲鼻香！」

### 禪關策進講要 **搶** 先看

## 何謂公案·話頭

在〈諸祖法語節要〉和〈諸祖苦功節略〉，都談到公案和話頭。底下先跟大家談談什麼叫做公案？什麼叫做話頭？以及如何用話頭來用功？

古代讀書人考上功名以後，會派到地方官府任職，他所讀的四書五經學問知識與生活經驗，並不足以處理老百姓有關刑事、民事、財物、經濟等各方面的糾紛，所以除了藉助「師爺」之外，還要依循過往的案例或國家法令，以為裁量、斟酌、取捨的標準與根據。

遇到問題，他們從公家案牘上所記載的資料找尋，以前發生過類似案例，前面的官員如何判決、如何處理，他門依著判決、依著處理，這就叫做公案。……精彩待續