

2013
年
11
月號

禪林
號外

【禪話綿綿】

聞香悟道
品茶入禪

【老僧禪談】讓生命開一朵禪花

【活動參一腳】11月戒淨禪、新春禪三、中英精進禪十

【出版照過來】萬古的呼喚—金剛經妙義

禪話綿綿

聞香悟道，品茶入禪

金風送爽的涼秋，禪林知客處小屋前整排的桂花樹，輪番綻放、飄香。桂花又稱木樨，花開時節甜香入鼻，引人想起禪宗史上的一段傳奇佳話：

宋代文豪黃庭堅隨黃龍晦堂禪師禪修多年，見禪師座下多位僧人開悟，自己卻始終不悟，以為禪師「重僧輕俗」，對居士有所隱藏，未傾囊相授，時有怨言。禪師雖知黃庭堅的不滿，卻始終緘默不言。直到某個秋桂盛開、芬芳撲鼻的時節，黃庭堅再度來訪，黃龍禪師見時機因緣成熟，即問：「黃居士，你聞到花香了嗎？」正當黃庭堅舒肺深深一嗅之時，禪師突然說道：「吾無隱乎爾！」（聞到桂花香的是誰啊？我沒有隱藏什麼吧！）黃庭堅聞言，頓時悟道，並寫下偈頌：「說是還家未到家，水邊林下舊生涯；昨夜月明雲散後，西風一樹木樨香。」平時聞香不知香，直到禪師點醒，才如雲開月現，嗅得西風送來桂花飄香。猶如佛在自心，卻苦苦向外馳求，一經點破，才知佛性本自具足。

聞花香能悟道，品茶韻也能入禪。9月及10月，禪林分別以花




跟茶為引，舉行了兩場生活禪坊。9/15的花禪，果如法師在入堂開示即開宗明義說明，插花何以能為禪，提醒大家以禪的智慧運用，先空諸有，善觀因緣，來進行整日的學習（開示內容，詳見本刊第2版），並由具有廿餘年插花及禪修經驗的陳宜香老師帶領，簡述花與佛教的淵源，再透過歐式花藝的教學，讓學員體驗禪法的實踐。

10/20的茶禪則顛覆眾人的揣想，總護常真法師及吳曉貞茶老師，既不教茶葉知識，也不教泡茶手法，反倒讓大家由漢傳祖師禪法的觀念認識，以及基礎打坐跟動禪的學習入手，扎扎实實地經驗禪修。當沉澱紛擾、收攝身心之後，才引領大家至滿窗幽靜綠意的後迴廊，體驗抄經及品嚐單杯茶。在眼耳鼻舌身意六根的專注下，讓簡單的寫字、喝茶，有了不簡單的圓滿覺受。曉貞老師除教導示範品茶的訣竅，也分享了茶之於生活所扮演的諸多角色，它既能是入喉甘醇的茶水，也能是品賞山川大地、映照心靈風光的琉璃明鏡，端看你如何受用它。

每月一次的戒淨禪共修迄今已舉辦兩場，共有百餘人發大憤心完成挑戰。早上受八關齋戒、下午至隔日清晨進行念佛禪，過午不食加上24小時的不眠精進，乍聽之下難度極高，但只要抱定決心參與，會發現心的力量原來無限大。不少人起初抱著姑且一試的心態，但在諸善識知識一起受戒、齊聲念佛、拜佛、拜懺的攝心氛圍中，感受到生死事大的迫切，也更加深了修行的願心，出堂之後立即報名，不但已連續兩個月參加，還鼓勵周遭想要精進修行的親友，一定要來親身體驗。

10/6~10/12舉行的佛七，果如法師每日兩回精闢開示，從《阿彌陀經》到《無量壽經》，教導大家以經教義理的「知解」，來貫串念佛、拜佛的「踐行」，而非不知所以、索然寡味地呆呆念佛、拜佛。法師也預告，本次是禪林最後一次的傳統佛七，日後將設計別出心裁的內容，令大家於淨土法門的修行上更能得力。

禪林的新網站，已自11月正式啟用，近期活動的學員心得分享皆已公布其上，歡迎大家前往瀏覽。而11月戒淨禪和明年新春的重頭戲——新春禪三、中英精進禪十，也已開放線上報名。機不可失，快去報名喔！



很多人不解，什麼是花禪？學插花就學插花，難道只因為在道場進行，便能跟禪修扯上關係？本文摘錄自祖師禪林 2013.09.15 花禪活動的入堂開示，讓果如法師為你細說分明：插花，何以能為禪……。

讓生命開一朵禪花

禪是什麼？教大家在蒲團上眼觀鼻、鼻觀心，坐得身心很安定，就叫做禪嗎？一般人以為坐下去，什麼妄想雜念都沒有，甚至連呼吸都幾乎沒有，就叫做入定、就叫做禪，這是對禪的誤解。倘若這樣，石頭、柱子、樹木都比我們還懂禪，可見並非如此。

不管是小乘禪、大乘禪或如來禪，乃至於祖師禪，禪是指我們對生命真實體悟後，表達在生活裡的見聞覺知。佛法叫做「能善分別諸法相，於第一義而不動」。

簡單來說，就是當有了禪的訓練跟體驗時，你就能在睡覺、吃飯、工作、娛樂等形形色色的生活面之中，用禪的覺悟力去觀照，內能觀察到身心的清淨跟自在，外又能隨因緣的變化，去掌握生命與外在人事、環境的一切律動，跟它取得最好的相應，但又不掉在相上執著。相，就是你心中那分想要得到、想要成就的念頭，你不僅能消融它，放下對它的執著貪戀，又能以智慧的觀照配合外在一切變化，達致一種內外的和諧與圓滿，這，就叫禪。

■先放空，才有空間吸納更多

很多人常常執著自己的看法，無法放下成見來審度現下的種種因緣，先人為主的觀念就使得自己在出入於各個境界時，極為困難，這就叫作「在境界裡作不了主」。若掉在有個東西可執、可貪、可戀，佛法裡就叫我執，會在生命裡產生很大的障礙。

好比學習插花，如果你本來就學過，當老師指導時，你起一種分別計較，覺得這好像不太對，那也不太對...，那是因為你心裡已經有一個相，沒辦

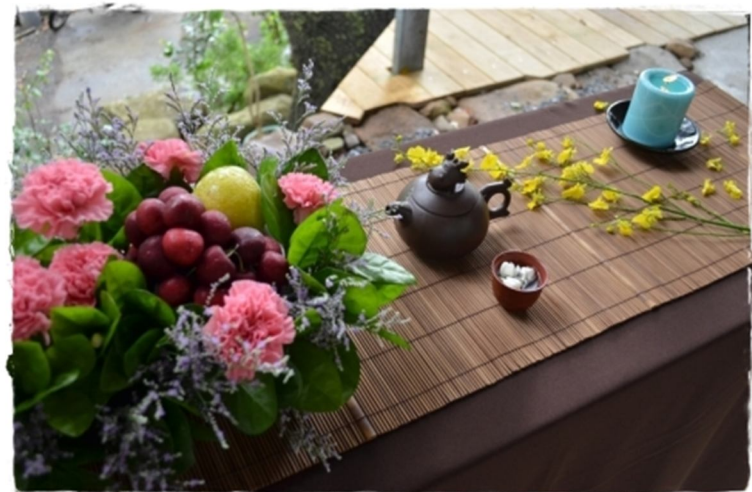
法先空掉心裡所有一切認知，學習接納現有的因緣變化(老師的教導)。

所以就要「先空諸有」，但教你空掉不是要你變笨蛋，你仍要用眼睛、耳朵，用你的心去投入、去學習，吸收老師的教法後，就能從新吸納的觀念，跟原先舊有的知識取得匯通，整合出一種最適合也最好的想法點子，再審度手邊的花材，去搭配環境空間作布置。

佛法說：「先空諸有」，並不是一無所知或是斷滅的空，而是教你放下一切執著、見解、看法。你要了解，世間一切形形色色，都只是因緣和合，都在剎那不停地流動轉變，沒有所謂的永遠。如果帶著我相、我見...種種看法，執著於先前已知、已懂的是最好的，那就障礙了你，也代表你並不了解佛法。佛法教我們用般若智慧觀察一切因緣變化，這樣的智慧，就叫禪。

■禪心入行，無入而不自得

有的人出門時本來覺得自己今天穿得很好看，一出家門發現跟別人撞衫(穿的衣服一樣)，原本歡愉的心情就此悶悶不樂，馬上回去把衣服一脫一扔，再也不穿它了。這就是有個執著，認定某個東西或境界是最好、最殊勝的，殊不知，最殊勝的其實是心裡的和諧。



在插花過程中了解「禪的智慧應用」，讓花表現出生命中覺察到的美好。

當你學會用佛教的參禪的方式，先放空一切，放下身心、意見的執著跟貪戀，並珍惜當下的因緣，這就叫有智慧。如此，無論出入任何境界，你都能真正歡喜又自在，否則，不是內心的計較，就會是外在的因緣，使得你起心動念、生種種煩惱。

花禪，不是光教你把花插得比別人漂亮，更重要的是藉由插花這樁事，落實禪的訓練跟精神，讓生命充實美滿。


花藝可以隨著知識涉獵而增進，但是智慧卻要從佛法上慢慢熏習，方能念念保持覺照力。佛法裡說「萬法唯心造」，你的心想什麼，就容易變成什麼，當你的心往計較裡鑽，就容易跟別人你爭我吵，變成活生生的阿修羅。如果你的心時時在佛法中，面對一切境界時，馬上能提醒自己：所有因緣都是剎那生滅變化、無一刻稍停，你就不會被一時的境界所困。人心最可貴之處，在於它能轉境而不被境轉。你想它變好，它就變成好的，如果你不想它變好，它自然往最苦惱、差勁的方向一直演進。

學插花時，也是用一種轉念的心、歡喜讚嘆的心來進行，境界再不順也不要起煩惱。遇到境界來臨時，你的花材可能不好整理，或者拿到較鈍、不好使的剪刀，或是不小心把花座碰壞了，你要馬上觀察：這些都只是在生命過程中，常常會突如其來的變化，都不是可預料的，但我不必被它牽動，我可以用我的心去轉變它。花器打破了，不必怨怪自己或別人，掉在懊惱裡出不來，跟老師再拿新的，下一次再買回來賠或是補充就好了，這就是用心來轉境。

■當下就是最圓滿、最美好

禪是什麼？隨時保持一個醒覺的心、光明的心，面對一切境界時都能善觀因緣變化，不被境轉，然後隨順因緣、不計較執著，心存好念，講好話、做好事，一切逆因緣也會隨著我們的心，而趨向好的轉變。這就叫禪。

用禪修的方法，善觀因緣變化，去享受生活中的豐實美好，並非不照顧、不把握現有的因緣，只顧翹首企盼著所謂「最後的美好」的到來。如果你永遠在等待「更極致、更圓滿的美好」，那麼，最後的下場通常都會不怎麼美好。因為你每一步都走差了，每一念都不是用佛法的智慧，在經營、體諒、感受生活中無所不在的美好，你愈走必然愈差，起步時失之毫厘，最後就差之千里。

每個因緣都在轉變，都是最珍貴難得，都該好好感恩並善用，所以佛叫做「圓滿者」，圓滿不是等到死後才圓滿，是指當下一切就很圓滿，懂得這個道理，就可以在生命中活出禪的美好。 



除特別註明外，下列資訊適用於本版所有活動：

- 地點：台北市北投區復興三路 198 號/祖師禪林
- 對象：一般社會大眾
- 活動詳情及線上報名：請上祖師禪林網站 www.changrove.org
- 洽詢：02-2891-5205
- 費用：歡迎隨喜護持道場

常態課程/共修 19:30~21:30

- 每周二/般若心經性空義導論 (19:30~21:00)
內容：姚孝彥老師主講，以性空原義講解《般若心經》，回復梵文的原義真相。
- 每周三/禪坐共修
內容：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。
- 每周五/念佛共修
內容：念好每一句佛號，念念和正覺相應，你就念念都不離開佛，當下即見與佛一如的清淨本性。
- 每周日/法器教學&練習
內容：邀請深諳梵唄法器的果瀚老師，從基礎的法器認識、執掌，進階到實務練習，一同學習、共修。

開放報名中

- 戒淨禪共修(一天一夜)
日期：11/23(六)~11/24(日)、12/21(六)~12/22(日)、2014/01/25(六)~01/26(日)
時間：周六 08:00 起至周日 08:00 出堂
內容：上午受八關齋戒，過午不食，下午起舉行「念佛禪」，次日上午結束。(24 小時不眠的精進修行，中途可休息 1 支香。)
- 新春禪三
日期：2014.02.03(一)~02.05(三)，三天兩夜
時間：2/3(一)08:30~09:00 報到，2/5(三)16:30 出堂
對象：同意接受禪修指導者的棒喝逼拶，有志禪修的一般社會大眾。
內容：新春之始，透過禪法的修行，活出莊嚴美好的生命。
- 中英精進禪十
日期：2014.02.07(五)~02.16(日)，十天九夜
時間：2/7(五)08:00~08:30 報到，2/16(日)16:30 出堂
對象：具禪修基礎(打過禪七)，同意接受禪修指導者的棒喝逼拶者。
內容：一切現成，本來如是。每個當下就是諸法的實相，但用此心，受用生命的圓滿自在。

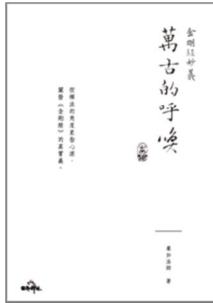
近期出版



《萬古的呼喚—金剛經妙義》

一般人學佛，大都著相修行，掉在福德相與身心相上，不知那只是方便法，只能頭痛醫頭、腳痛醫腳，徒勞而無功。果如法師直指心源，從禪法的角度闡發《金剛經》的真實義，提出了治本之道，即：建立無相無住的般若正知見，以及人人本具與佛無二無別之清淨心的自信。

助印工本費，每本 NT\$400



《萬古的呼喚—金剛經妙義》

搶先看

「爾時世尊食時，著衣持鉢，入舍衛大城乞食。於其城中次第乞已，還至本處。飯食訖，收衣鉢。洗足已，敷座而坐。」

以禪宗修行者的角度來說，這一段就是描寫生命解脫後的實際景象。一個證悟者所過的生活，就是在平實的日常生活中顯現生命的真相。

在很多經典，甚至是般若部的《大般若經》六百卷中，常可看到對佛陀講經前放光動地的描寫，但在《金剛經》裡卻沒有看到這樣的現象。這是因為這本經是以六度萬行來指導大家，告訴世人不要著相，要以無相來行布施，無住生心。

放光動地顯出來的相，雖然會讓人感到很震撼、不可思議，然而佛陀在講《金剛經》時也並不是沒放光，只不過放的是無相的智慧光、平等光，而表達在生活裡，就是眾生平等，一切諸法皆法爾如是，沒有高低的差別，所以佛陀和僧眾一樣著衣持鉢，托鉢乞食，吃飯，洗足，但其身口意處處都在放光。

這是告訴我們，真正的修道，只需要在生命當下的行住坐臥、見聞覺知之中，以無住的方式從自性起觀照，不在相上起心動念，如此去造作一切諸

法、成就一切諸事。這就是佛陀在此所顯露的真正智慧！所以千萬不要以為體悟諸法空寂之後，就什麼事都不必做。反之，就是因為無我、無相，所以才能成就更多的相。

佛陀仍要著衣持鉢，顯現與大家相同的作為，就是代表在空寂、平等慧之中，仍要有種種造作和身心行為的表象，來接引一切眾生，但不要執著一定要穿什麼樣的衣服、或拿什麼樣的鉢。

佛陀和他的僧團為什麼以托鉢乞食的方式來生活？這是因為印度的風俗認為出家人不可以私藏錢財，這樣才算高貴的出家人，而且能供養出家人修行是一種福德，出家人行乞食則是最尊貴的修行。但在中國則不同。中國人注重勞務，不喜歡飽食終日、無所事事的人，所以觀念不同。

佛陀其實可以不必托鉢乞食，很多人就會自動送上供養。那為什麼他還要與僧眾一樣托鉢乞食呢？這是佛陀對大眾的慈悲：一來做出家人的典範；二來讓眾生時時有機緣看到佛陀，見到佛陀三十二相的莊嚴，可以生起歡喜心、恭敬心，使他們能有接觸佛法的因緣；三來代表平等。

所謂「次第乞食」，就是指不能專走富人或窮人住的區域，或者因為哪一家比較有錢、供養得比較豐盛，就讓他布施種福。例如迦葉尊者曾為了讓窮人種福，專挑窮人乞食，相反的，富樓那則為了讓富人繼續培福，只挑富人托鉢。這兩種作法皆非中道，都會遭受非議，所以佛陀要求必須逐戶次第乞食，並且規定托鉢的戶數，以及每天要走不同的街道巷弄，因此又稱為平等食，代表平等、中道。所以乞食看起來好像是眾生在布施給佛陀，事實上是佛陀反過來在布施給眾生。

佛陀在乞食、用完餐後，就要繼續為大眾講經說法。佛陀看起來雖沒放光動地，只是如同大多數人一樣生活，做平凡生活中的平凡事，但這卻代表了整部《金剛經》的精華，因為佛陀已經在教我們怎麼過日子了，亦即如何能在平實的日常生活裡，以智慧觀照過日子，這才是修行的真工夫。

(本文摘錄自《萬古的呼喚—金剛經妙義：法會因由分第一》)

祖師禪林網站—全新開幕！

自 2013.11 月起，禪林的所有網路資訊將由舊部落格轉移至網路新家。新網站功能更齊全、資料更豐富，有果如法師弘講影音專區、開示精選、出版品介紹...等，歡迎前往瀏覽 www.changrove.org