

2013
年
3
月號
禪林
號外

【禪話綿綿】

一年之計在於禪

【老僧禪談】念念導入智慧之海
【活動參一脚】廣慈長老·「華嚴字母」教學
【出版照過來】《水陸道場概說》、《達摩與你同行》新出版；《馬祖道一》再版

禪話綿綿

一年之計在於禪

初春三月，生機盎然。活潑的氣息在空氣間浮動，萬物已然大展身手、恣意生長，不負好時光。

2013年開春起，祖師禪林即規劃了一系列禪修訓練與課程活動，盼大家也莫負修行好時光：大年初一起，三天的「禪悅迎春」，設有茶席、書法抄經、佛前供燈，並推出 facebook 打卡送書活動、提供簡單熱食，加以上百株各色山茶笑靨相迎，讓上千訪客體驗了一回歡愉又禪味十足的另類「走春」。

緊接著，初四到初六的「新春禪三」，初八起為期七天的「中英語話頭禪七」，共近 80 位來自海內外的學員，來到祖師禪林接受嚴格的禪訓。

果如法師率領結合海內外法師大德所組成的「祖師禪」禪訓團隊，給了所有學員難忘的「震撼教育」。無論是老參或新學，在腿痛、腰痠與逼拶、棒喝的交煎下，習氣、妄念猶如猛虎出山，頓時現形。如同一位學員自剖：「平常覺得自己還像個樣」，而一經禪修，才驚覺自己真是不像樣！

每日，學員們在總護曹老師的嚴厲帶領下歷經一場大死，而在開示及小參時間，果如法師以法水溫柔澆灌，又是一回重生，打破了大多數人以為禪修只是躲進一個清淨之地，專注在「食、坐、睡」的放鬆之旅。學員們禪期間的生死大悟，皆已化成文字並摘錄公佈於[祖師禪林部落格](#)上，歡迎大家前往閱讀。


特別一提的是，本次中英語話頭禪七，乃祖師禪林為接引國際禪修人士而特別舉辦的中英雙語禪修活動。來自克羅埃西亞、美國、英國、馬來西亞、

新加坡、香港、斯洛伐尼亞及全台各地的學員們齊聚一堂，學習漢傳祖師禪法。雖安排有英文口譯，但果如法師開示時多次出招，一場開示中，中英語交替靈活說法，不但考驗口譯師姐的功力、學員的耳朵與專注心，也展現祖師禪法自在不拘的風格。



倘若錯過了正月的活動，那您一定要把握接下來的機會，無論是平常日的常態性課程與共修，或周末例假日的一次性活動，我們邀集各方優秀師資，開設一連串不同類型的活動，等您來精進。尤其是從 4 月 1 日起，有幸禮請到年逾 90 高齡的中國近代高僧一上廣下慈長老，開授七堂「華嚴字母」教學，更是殊勝難得。

而 3 月 26 日起每周二的「般若心經性空義導論」，則禮請了果如法師於東方佛學院時代的同學—姚孝彥老師來開講，引導大家在閱讀心經時，由「看熱鬧」深入到「看門道」。此外，還有更多活動等您來報名(請詳參第 3 版或上[祖師禪林部落格](#)報名)

人身難得，佛法難聞，祖師禪法更是難遇難求，今生有緣得遇，不修更待何時？2013 年大計，就從禪修開始吧！



祖師禪林的「出坡」，是遠近馳名的「操」跟「累」。常有人納悶：「難不成是吃了一頓齋飯，所以要我們用勞力來補償？」其實，禪林不缺長工，並非錙銖必較地要你以工換糧。那出坡的意義在哪？且讓果如法師為您說來……。

念念導入智慧之海

祖師禪林日以繼夜地建設、整理，當然是希望有更多的人來修行，希望將之建設得很莊嚴之後，哪怕有些人來只是看到花、看到風景很漂亮，可能就會進來禮佛，種下佛緣。所以，千萬不要小看自己來在禪林時所協助的灑掃擦拭、種花施肥等種種工作，這正是所謂的：一舉手、一投足，都是無量功德。

例如男眾跟我們常舜法師去披荊斬棘，很操勞也很累，女眾也很辛苦幫忙打掃，在佛門這就叫普請，又叫出坡。什麼叫普請？就是從事作務勞役時，普請大眾，上下合力去進行、完成。上至住持下至每一個人都要去工作。

■沒有一個「人」在這裡「做苦工」

儘管大部分時候，我看來只是站在旁邊督促大家如何去做，並沒有親自下去做，但我們一個用腦力、一個用體力，都是一樣平等地在做！每次禪修，除了堂內的用功，堂外的用功也非常重要，因為我們要訓練自己，在靜的時候要好好觀照、掌控自己的身心狀況；

在動的時候、很艱困的時候更應該要用上方法。所以觀音法門叫做



「入流亡所」，入什麼流？就是要讓我們眼、耳、鼻、舌、身、意進入到所有境界裡，也就是整個身心都要投入到環境裡。亡，就是要丟掉拋開。所就是指「能」和「所」。那什麼是「能」和「所」？意思是沒有一個人在這裡做苦工！（沒有「能」做的人，也沒有「所」做的事。）


你可能會想：「我是來這裡修行的啊！怎麼來這要我做苦工，做這麼疲累的事情呢？」如果你這樣想，那就掉入在「我」上面了，也就是「能」。如果有一個「所」，你又可能會想：「師父怎麼如此偏心讓那個人做那麼輕鬆的工作？為什麼我做得這麼累？我工作的分量永遠都做不完！」這就是有工作好壞難易的想法，如果你掉在這裡起心動念，身心就很難安定，因為一旦落入境界裡就做不了自己的主人。

■清楚知道，但不起分別

要如何做得了自己的主人？當你做每一件事情時，都要用最歡喜、最誠懇的心去面對，只是發這樣的心而已，不要固著在我相、事物的相，這樣子就稱做「亡所」。

在這之後還要做到「動靜二相，了然不生」。

所謂「動靜二相，了然不生」意思是，好和壞我們都知道、都明白，但是不掉落在好壞分別裡。好，是因緣完成的；不好，只是現在暫時的因緣不具足。只要自己的心不住著在相上，當下一切都是最美好的，因為只要自己每分每秒都沒有落於身心相去求，所有的業法皆依清淨心來相應，又清淨的心在佛法上稱作「如來本起因地」，那既然因地是清淨的，果地必然也就是清淨的。佛果的地是不是清淨的？是無我、無得、無私的，所以念念相應如此，就是「念念流入薩婆若海」。

薩婆若海就是智慧之海，也就是佛的境界，若能念念相應薩婆若海，這就是真實的修行。所以一切的境界不管好壞，來的時候我們都要隨順、承當、創造、建設這個因緣，這才是真實行菩薩道的佛弟子。否則只是聲聞道，只求自己的心安、將自己的煩惱靠著修行暫時忘失、不見，以為如此就是修行，那可就錯了！



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：請上祖師禪林部落格
<http://ccc198.blogspot.tw/>
- 洽詢：02-2891-5205
- 費用：歡迎隨喜護持道場

開放報名中

■廣慈長老·「華嚴字母」教學

主辦：中華國際佛教梵唄音樂交流策進會

協辦：祖師禪林

日期：4月1日，3日，5日，8日，10日，12日，15日，共七堂課。

時間：19:00~21:00

地點：台北市北投區復興三路 198 號 祖師禪林

對象：身分不拘，有心學習、有無梵唄基礎者皆受歡迎(法師優先錄取)。

教師：上廣下慈老和尚

費用：a. 需繳保證金 1000 元(法師免繳)，七堂課不缺課、不遲到早退，即可退回保證金。

b. 非全程隨喜參加者：

每堂課酌收200元場地使用/清潔費。

c. 歡迎供養老和尚及隨喜護持道場。

報名方式：3月22日報名截止日前請上祖師禪林部落格完成線上報名並繳交(匯款或親繳)保證金。

備註：全勤者可獲「廣下慈老和尚結緣「華嚴字母研究報告及教學課本」一本，及老和尚原音錄製之「華嚴字母」CD一份。

■般若心經性空義導論

時間：03/26(二)起，每周二 19:00~21:00

對象：一般社會大眾

講師：姚孝彥

內容：以性空原義講解《般若心經》，回復梵文的原義真相。

■認識小止觀(讀書會)

日期：04/14(日)起每月第二個周日

時間：10:00~16:00

內容：修「止」，降伏煩惱得禪定；修「觀」，斬斷煩惱得智慧。透過對「小止觀」的研讀，將能對漢傳佛教中最有條理、最有系統的修行法門，獲得完整的初步瞭解。

■禪坐共修

日期：04/17(三)起，每周三

時間：19:00~21:00

內容：外不著相即「禪」，內不動心曰「坐」。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。

■Fun 一日禪

日期：04/21(日)

時間：09:00~16:00

內容：Fun 與「放」的一日禪體驗~用最 Fun 的禪修方式：放鬆身體，放慢步調，放空情緒，放大胸懷。

■念佛共修

日期：04/22(一)起，每周二

時間：19:00~21:00

內容：提起最大的身心力量，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。

■山水禪

日期：05/04(六)

時間：09:00~16:00

活動地點：祖師禪林及附近大屯山系健行路線

內容：滿目春山青草綠，更求何處可忘機？提起禪修方法，走入自然之心，放鬆，與天地同吐納；放空，與萬籟共聲息。

即將開放報名

04.19~05.24(每周五)唱持禪

04.27(六)~04.28(日)茶禪

05.12(日)浴佛，朝山

06.01(六)~06.07(五)話頭禪七

06.15(六)~06.16(日)禪二(過夜)

06.23(日)精進佛一

不需報名，歡迎隨喜參加

每日晚課 15:30~16:20

農曆初一，十五 佛前午供 11:00~12:00

出版 照過來

近期新出版

《遍通平等》光碟

果如法師主講

本光碟為 2012 年果如法師於天南寺帶領念佛禪七之開示內容，清楚闡釋阿彌陀佛於因地修行時所發下的大願，如何造就西方淨土的莊嚴以及念佛法門的殊勝。法藏比丘在多生多世的修行歲月中，曾經失去、怖畏、沮喪，因種種遭遇才促使他發大願，這些大願，也是我們修行的經歷，這是藉由 48 願的修行心法。

免費結緣



《大悲心水陸道場概說》光碟

果如法師主講

水陸法會，全名為「法界聖凡水陸普度大齋勝會」，是漢傳佛教修持法門中最殊勝的一部經懺。參與水陸共修，不是只為了個人的消災免難、報答多生累劫的家眷之恩或冤親之債，更重要的是將佛法普施十方。果如法師於 2012 年大悲心水陸法會擔任總壇說法，概說水陸法會的歷史源起、儀軌意義，讓大眾在參與時清楚明瞭拜懺的功能、身心修行的方向，透過方法的實踐及觀念的指導，還原經懺佛事利濟眾生的本來面貌。

免費結緣



《江西 馬祖道一 禪師語錄》(二版)

果如法師主講

《壇經》裡惠能大師對他的徒弟懷讓禪師(馬祖的師父)曾說過：「你的座下會出一匹馬駒，此馬駒會踏殺天下人。」惠能大師口中的禪門駿駒，即馬祖道一禪師。他的教法像一匹馬駒，將南宗頓禪雷厲風行地傳揚各地；無論是用言語機鋒、拳打腳踢，他權巧方便地靈活接引眾生，直示「平常心是道」，把那些落在知見窠臼、依倚經典教誡者，或只求解脫、禪定的人，狠狠踹醒，斷他們有所求、有所得、有所依靠的執著或貪念。

免費結緣



《達摩與你同行》

修行必須要有正確的知見、以及確實的實踐，知行合一，才不會盲修瞎練、枉受辛勞，也不會落於紙上談兵。本書以達摩祖師的「二入四行」指導修行人建立正確的觀念，依真心起修，並且詳述如何落實在生活中，如此，修行之路才能步步踏實！

助印工本費，每本 NT\$300



即將出版，敬請期待

《茶禪一味》《話頭禪七》《話頭禪十》

加入「祖師禪林法施功德會」，讓更多人知道佛法的好！

祖師禪林所有的講經說法、禪期開示、小參請法、對談內容、活動過程，都需要文字和影音的紀錄、整理、流通和宣揚，亟需長期投入大量的資源。「祖師禪林法施功德會」油然而生，非常需要您的護持，和我們一起共同承當「發願讓所有的人，都能夠體驗佛法的好」的願心。

歡迎您定期定額捐款贊助，或不定期隨喜護持，弘護影音文字法寶流通，功德無量！所有護持「祖師禪林法施功德會」的功德主及其捐款金額，我們都會在祖師禪林出版品的內頁誌名，感恩您的發心願力。

詳情請洽祖師禪林知客處，電話：(02)2891-5205，傳真：(02)2891-5317
 Blog: <http://ccc198.blogspot.tw> Email: inquiry.ccc@gmail.com facebook: 祖師禪林
 地址：台北市北投區復興三路198號