

2013  
年  
9  
月號  
禪林  
號外

【禪話綿綿】

何處覓清涼？

【老僧禪談】教你老實，沒教你呆！

【活動參一腳】9/21~9/22戒淨禪、10/6~10/12佛七

【出版照過來】龍潭探驪珠

### 禪話綿綿

時序入秋，但夏日炎鬱的高溫卻遲遲不走。揮汗如雨、炙熱難熬的時刻，更能體會《法華經》：「三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏」的巧喻。三界如火宅，娑婆似熱爐，那麼，何處才能得清涼呢？

唐代詩人白居易，在某個酷熱的夏日拜訪恆寂禪師，當大多數人都跑到水邊林下的蔭涼處避暑時，卻見到禪師閑適安坐室內讀經，他忍不住問：「天氣這麼熱，禪師怎麼不找個涼爽處看經呢？」禪師反問：「三界如火宅，娑婆似熱爐，哪裡覓清涼？」白居易答：「戶外的樹下、池旁都較為清涼啊！」恆寂禪師卻說：「那些地方我都到過，但是，我在房裡心清自然涼。」詩人深受觸動，於是寫下詩作：「人人避暑走如狂，獨有禪師不出房；可是禪房無熱到，但能心靜自然涼。」

熱惱的時節，祖師禪林教大家藉禪修得無上清涼。

6/1~6/7 來自海內外的 50

多位學員，特來領教素有金剛王寶劍之稱的話頭禪。禪訓團隊以一貫的嚴謹策勵，帶領禪眾一路直探心地本源，無論是主七和尚果如法師的精妙開示、總護曹老師狂風暴雨般的逼拶棒喝，在在處處提醒大家，修行不可著相，要由心性下手。禪期生活像一面照妖鏡，把不少人平常自認為不錯的功夫打回原形，七天禁語，語不從口出卻在心裡興風作浪；有人則打破對話頭恐懼、成見，體受到它「既能體會




戶外赤腳經行——碎石扎腳的當下，不把「我」擺進去，去做種種分別、計較，清清楚楚了知每一個分覺受。

到內在的專注，又有力量地把雜念通通一下的切斷」的威效；還有人禪修中放下「我」後，在出坡除草、戶外靜坐時，在一片落葉、一棵姑婆芋上，領悟到天地萬物處處宣說法音的殊妙美好。

6/15-6/16 舉行的禪二，40 餘位學員在動靜交錯的活動安排下，體驗以直心、平常心、在行住坐臥中保持覺照、不起妄想。其中有一堂花禪，以插花為引，導入禪修，令眾人印象深刻，尤其是多位向來視插花為女孩家事務的男眾們，在老師的教導下，念念分明地完成人生中第一件插花作品，感動不已；有學員在花材的選取之間，覺照了自己起心動念有多貪取，還有人插完花後靜心觀賞之際，在主七和尚突如其來大喝一聲「看花的是誰？」後，而因此全心繫於話頭上，自此開始契入參究。眾人於短短兩天學習了禪修自習基礎，獲得於往後生活中受用不盡的禮物。

6/23 精進佛一聚集了 70 位佛友，一同至誠歡喜地念、虔敬懇切地拜，攝心的共修氛圍讓大家特別精進勇猛，念念相應於佛土莊嚴、自性清淨，即便一整日念佛、拜佛，仍覺神清氣爽，絲毫不見疲態。

近期內即將登場的 8/24 精進禪一、9/15 花禪，都已報名額滿。而為廣為接引大眾，自 9 月起每月將舉行融合「八關齋戒」、「念佛禪」於一的「戒淨禪」活動，在一日一夜中大精進、大用功，以戒定慧等持的方式，累積了生脫死的資糧。對於想修行卻又苦無假期的朋友們，千萬別錯過！（戒淨禪詳細內容，請參第 3 版）而對於時間較充裕的淨土法門行者，快來報名經眾人千呼萬喚後催生出的 10/6~10/12「佛七」喔！此外，備受好評的茶禪也將於 10/20 舉行，目前尚有名額，歡迎您來飲一杯趙州茶！





參禪首重正知見，若知見不清就容易掉落在「相」上去死用功，縱使認真修上千年、萬年，也永無破迷開悟的一天。幾個修行上常見的錯誤知見，果如法師為您一語道破……。

## 教你老實，沒教你呆!

有的人認為學佛就是要吃素，例如在我小時候大家以為出家就是吃素，但是絕對不是如此。佛法的環保要從心靈環保做起，不只是做外在的環保，好比：知識的建立、修行方法的落實，這都算環保。實際環境的環保當然也要進行，但不要認定那些才是環保、在禪堂用功才叫做修行，不對的。

修行不是只有在禪堂打坐，布施、持戒、忍辱、禪定、智慧，如果沒有和無我的真實智慧相應，都只能算是有為法，那就不是真實甚深的佛法，所成就的都只是人天福報。如果真實相應到佛法，尤其是佛法的無為法，用智慧觀照時，所有一切的世間法都可以算是出世間法。

### ■不執「相」而修

吃素很好，環保也要做，這些都算是修行的一部分，但如果只是掉在相上、執著其上，那就錯誤了。因為修行最主要是從內心建立起真實的信心力量，若能如此，儘管只是在自身生活周遭所做的事務，哪怕只是替兒女換尿布、煮三餐，也都算是佛法。

但這並非要求大家只專注於事務上，家師所教的「手到、心到」，是要你解行並用、老實修行，很多人一做下去後，反而不會綜觀全體，只掉在眼前事務上，其他什麼都不知道，但實際上我們還能綜觀全體，然後在做事的當下，認認真真、專心一意地去做。這也不是要各位定在那裡，一旦定在那裡就沒辦法觀照周遭，頂多只是心達到一種安寧而已，欠缺了一種真正的觀照力。沒有這種觀照力，對周遭所發生的一切不聞不問，這樣的學佛是不正確的。在禪堂打坐、念佛、拜佛、看經的時候，我

們可以放下一切，只專心在現前的一切，但如果是在生活的當下，就不能只是如此。

### ■專注而不呆笨

曾經有一個人來參加祖師禪林的修行，我叫他去整理盆栽，盆栽大概有一、二十個，他就只是拔拔盆栽上面的草。4天之後，他連一盆盆栽的草都還沒有拔完。我告訴他：「這不對，雖然你在用方法，可是你用的方法掉落在一種很死的方法上。」我說：「專心做是指，這裡的盆栽有二十盆，草有這麼多，一天大概有兩次的出坡，那我每一天大概要拔多少？你需要一個觀念，拔的時候你要知道怎麼拔，才能不傷物命又拔得乾淨。這些都要用智慧去觀照，不是只呆呆地死做。如果只是呆呆地死做，你有辦法超越機械人、電腦嗎？」

我又告訴他：「周利盤陀這麼笨，掃帚兩個字都念不齊全，念掃就忘了帚，念帚就忘了掃，佛陀叫他去掃地，他如果只是機械性地去掃，你說他會開悟嗎？也就是他並不只是機械性地在掃地，他是從掃地中觀照到自己內心，這才相應於修行。因此，不是只專注在某件事情上，讓自己變呆了、變笨了。」



現在時代講求創新、快速，若我們跟不上時代，學佛也會被世間淘汰。一般大眾都會覺得，學佛、禪坐或冥想就是要求一切都要慢慢來，雖然也沒錯，但有些人就掉在這樣的境界裡，不會綜觀一切，那就不對了。所以不要以為打坐只要覺得身心很安定、很舒服就夠了，更不可希冀得到一些神通感應，希望大家來參加禪修時，不要將這些錯誤的觀念帶進來。 禪



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

### 19:00~21:00 常態課程/共修

- 每周二/般若心經性空義導論 (姚孝彥老師-主講)  
內容：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。
- 周一/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：09/21(六)~09/22(日)、10/26(六)~10/27(日)、11/23(六)~11/24(日)、12/28(六)~12/29(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 小時精進修行，中途可適當休息。)
- 花禪  
時間：9.15(日) 09:00~16:00  
對象：有志禪修，且對插花有興趣，並願意於日後撥空擔任禪林志工者。  
內容：以貼近生活的元素——花——為引，讓禪法走入大家的日常生活中，自在受用。  
人數：限額 20 人  
費用：每堂酌收材料費 500 元。
- 茶禪  
時間：10.20(日) 09:00~16:00  
對象：有志禪修，且對喝茶有興趣，並願意於日後撥空擔任禪林志工者。

內容：行茶注水，直心即道。由茶入修，以禪入行。  
人數：限額 20 人  
費用：每堂酌收材料費 500 元。

### ■佛七

日期：10/06(日)~10/12(六)  
時間：10/06(日)08:30 起~10/12(六)16:30 解七  
內容：與諸善知識共聚一堂精進念佛，不執相、不妄求，每一句彌陀聖號，就是解脫自在的聲音，當下體驗與阿彌陀佛無二無別的圓滿佛性。

### 各地弘化

- 09.08(日)~09.15(日)果如法師·念佛禪七(天南寺)
- 12.13(五)~12.22(日)果如法師·念佛禪十(法鼓山)

## 為什麼你該來參加「戒淨禪」?

自 9 月起，祖師禪林將每月舉辦一次一日一夜的「戒淨禪」，上午受全堂的八關齋戒，下午進行念佛禪的用功，到次日早齋後結束，讓你直接體驗佛弟子的清淨生活、實踐佛陀戒定慧三學的修行。你會發現，原來，一切都清清楚楚的在那裡，只是我們不曾靜下心來，給自己一個用生命去實踐的機會。

佛陀時代，許多在家居士欣慕出家生活的清淨安然，卻由於因緣不具足，沒有機會體驗那種捨去對世俗塵緣的追逐、以法安住身心的生活方式。於是，佛陀為了方便、慈悲這些眾生的修行，開出「八關齋戒」的修行，做為在家人一天一夜的短期出家戒。就可以讓我們在最少戒分裡面，達成像阿羅漢解脫生死、不受後有的成就。

佛陀說「以戒為師」。戒，並不是為了範圍我們的身心，它的實質精神，其實就是聖嚴長老所說的心靈環保、乃至禮儀環保。當它真正落實在我們生活當中，我們的身口意三業自然也就淨化與提升了。心淨，則國土淨。

八關齋戒又稱「八支齋戒」，以八條戒和一條齋（過午不食）來支持我們的身心、成就道業的修持。同時，佛陀告訴我們，修八關齋戒時，要以六念來安住自己的心，時時刻刻念佛——包括持名念佛、或者憶念佛的功德慈悲智慧，心中常不離開佛。

因此，「戒淨禪」的修行，上午是以受戒的虔誠，感應佛菩薩的護念；下午和晚間，則是「念佛禪」定慧的用功，或是念佛求生西方、了生脫死，或是參禪——「念佛的是誰？」——以明心見性、究竟解脫。

藉著參與「戒淨禪」的機會，讓我們在佛前發願：一日一夜精進用功。修行期間，只要當下每一念都能誠懇、無私的去做，不為自己求安樂，但為眾生得離苦，當下就和諸佛菩薩、和自己的清淨心相應了！

也讓我們發願，今後的每一天，都能依教奉行。



# 出版 照過來

## 近期出版

### 《龍潭探驪珠》

德山親至龍潭，潭不見，龍也不現。

龍不現時，如何得珠？

果如法師於2007年夏天在法鼓山帶領話頭禪十，除了以清楚的教理解說指導禪眾，更以直指人心的參禪方式、謹嚴策勵的修行風格，幫助禪眾一路深入。其震撼之勢，即使化為文字，依然力透紙背，使有志參禪者能經由本書略窺堂奧。

助印工本費，每本 NT\$300



## 《龍潭探驪珠》搶先看

說到打坐，我的腿至今都無法盤得很好。所以，不管你打坐盤腿坐得如何、妄想雜念有多少、或是否有學佛的體驗……，這些都沒有關係，現在只要抱著話頭一直用功下去，就能夠得力！

以前跟師父打七的那些大學生，從來沒有接觸過佛法、也沒學過打坐，可是一個七下來，成就卻比我大。我那時就在想：「這些毛頭小伙子，都只有二十出頭，怎麼可能在這短短的時間內得力？」我是很不服的，覺得怎麼會這樣？起碼我懂的佛學比他們多、用功的時間也比他們長，為什麼差別會如此懸殊？

所以，真的是什麼基礎都不需要，只要把話頭一直用下去，用下去後你自己就會明白。重點不在於話頭本身所給的答案，而是像師父所說的，藉由

這種修行方式，你的身心會進入真正空靈的狀況，沒有任何念想；此時，如果時節因緣一到，有可能是師父的一個香板、一聲棒喝、或外面突然有個聲音，豁然間，你放下所有一切，當下就清楚明白了。當你清楚明白後，去見師父，師父就會印可你。所以禪是很平實、真切的，一點都不神秘。

希望大家工夫一定要加強、要鞭策自己，不要只是坐在那裡，以為坐得很好就夠了，這樣是錯誤的。最怕坐得好，坐不好還有救，因為坐得太好就會進入無事窟裡，如果坐不好還會不斷地把話頭提起來慢慢用。

我很感謝我的腿不能坐，所以無法達到很深的定功覺受，不容易陷入黑山鬼窟，所以時時刻能提起話頭參究。歸納起來，我也覺得很有趣，如果禪修光是練腿打坐，到現在我仍舊是不及格的。因此，大家不要擔心身體會有什麼狀況，也不要想這話頭到底是什麼，都不去管它，只要繼續疑下去就行了！

要參哪種話頭其實都沒有關係，例如以前師父是要我們參「念佛的是誰」、「拖著死屍的是誰」或「父母未生前的本來面目是誰」，但這次師父大多是用有關「無」的話頭。話頭只是幫助你的一種方式，重點不在它的內容，只要能夠用上手即可。越是沒有理路的話頭反而越有用，例如「念佛的是誰」這句話頭，雖然可能比較容易上手，但很容易帶動起身心和自我的相應，所以「無」字反而最究竟。

又如「空手把鋤頭，橋流水不流」這類詩句，也引不出任何概念。那到底是什麼？空手怎麼把鋤頭？你一思惟到這就呆了，無法聯想下去。諸如此類都是最好的話頭。禪

(本文摘錄自：果如法師《龍潭探驪珠—話頭禪十講要》一書)

### 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！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](mailto:inquiry.ccc@gmail.com) facebook: 祖師禪林  
 地址：台北市北投區復興三路198號