



有禪念，  
人生就沒殘念.....

遊戲的當下就是修行，所以，生活在菩薩的眼裡就叫做遊戲。面對多變的生活，用智慧去觀照、去處理，然後把它變成生命中最美好的時光，這才是真正的修行。

——果如法師

2014.02.07~02.16 祖師禪林舉行中英精進禪十。於禪期的第7天巧逢元宵節，果如法師符應時節，不但在開示時向來自海內外的禪眾介紹年節傳統及元宵節提燈習俗，並將禪法修行大義融入其中，讓大眾了解禪修不離世俗生活。當晚，更壓隊帶著大家~提。燈。去！  
(本文摘錄自 2014.02.14 中英精進禪十/元宵節開示)

來禪修能遇上元宵佳節，不管是對中國人還是西方眾，都是很值得紀念的因緣。尤其是從遠地來的，更應該體會一下台灣這種非常美好的提燈、賞燈文化。明年希望我們常住能幫大家準備燈籠，到了晚上藥石完畢、天黑的時候，我們大隊人馬一人提一盞燈，沿著附近的山路往上走，從下方處看上來，就好像是一條火龍在山間緩緩盤繞，會是很美、很壯觀的景象，然後一面提燈、一面參：「到底是燈點亮了我？還是我點亮了燈？」這應該會是大家這一輩子最難忘的元宵節。

### ■嗯，修行還真有趣！

人處於無邊的黑暗中，原本是一件恐怖的事情，可是當手上提著燈的時候，只要燈火不滅，對於這樣的境界，不但不會害怕，反而會讓人更願意去面對它，甚至生起嘗試、冒險之心與很好玩的感受。倘若我們走到比較空曠的地方，還可以圍成圓圈一起來唱歌，大家可以展現自己的舞姿、歌聲等種種才藝，然後可以體會到「嗯，修行還真有趣！」遊戲的當下就是修行，所以，生活在菩薩的眼裡就叫做遊戲。佛法說「人生如戲、戲如人生」，並非要

你認為它只是一場空，而是認知：在緣起的當下，一切的因緣都是那麼奇妙、美好且不可思議，但又沒有任何東西可以去執著。

### ■要「參禪」，不要「參死」！

禪期中，大多數人都只是死死地纏在禪堂裡，好似用絲線把自己緊緊網綁，讓自己喘不過氣來，然後哀嘆：「唉唷，我要死了」，或自我催眠：「好吧，就讓它死吧！不死的話，不能活過來。」讓自己不能夠呼吸、不能夠思想，然後以為這樣子就叫做「參禪」？那叫做「參死」，不叫做「參禪」。

其實禪修是滿有趣的，不見得一定要每天都在禪堂裡面坐得死去活來，說不定明年我們可以在禪修期間讓大家設計自己的花燈，在元宵節的時候提著自己精心設計的燈去繞行。生命是多彩多姿的，而禪修其實就是我們真正的生命、真正的生活，所以不要把禪修當作只是屁股黏在蒲團上、常常感受到腿痛的苦悶修行。

面對著生活的多樣變化，該如何用智慧去觀照、去處理，然後把它變成生命中最美好的時光，這才是真正的修行。**禪**

### 活動報馬仔~

◆3/14~16(五-日)玉佛寺:

清明報恩法會暨慶祝觀音聖誕--禮誦三千佛洪名寶懺，歡迎參加，或來電洽詢登記消災、超薦牌位。

◆3/29(六)佛一、4/26(六)生活禪坊(花禪+音樂禪):  
開放報名中，詳情及線上報名，請進入祖師禪林網站  
[www.changrove.org](http://www.changrove.org) 了解!