

禪之智慧

◎磨鍊心靈、把握幸福的方法

禪之心

當你手捧本書的瞬間，你已經開始改變

(臨濟宗寶泉寺禪中心堂長)

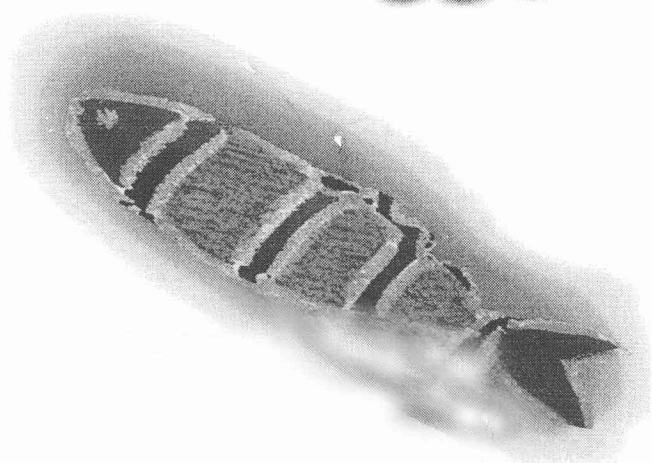
作者 ◎ 法岳光德

譯者 ◎ 王蘊潔

智慧人生叢書 6

禪之智慧 禪之心

◎磨鍊心靈、把握幸福的方法



(臨濟宗寶泉寺禪中心堂長)

作者◎法岳光德

譯者◎王蘊潔

國家圖書館出版品預行編目資料

禪之智慧 禪之心／法岳光德作；王蘊潔譯．--

初版．--臺北縣新店市：漢欣文化，民 90

面：公分．--(智慧人生叢書：6)

ISBN 957-686-339-2(平裝)

1.靈修 2.生活指導

192.1

90002250



有著作權・侵害必究

定價 220 元

智慧人生叢書：6

禪之智慧 禪之心

作 者／法岳光德

譯 者／王蘊潔

發行人／楊炳南

出版者／漢欣文化事業有限公司

地 址／231 台北縣新店市中正路 540 號 5 樓

電 話／(02)2218-1212

傳 真／(02)2218-0101

郵撥帳號／0583759-9 漢欣文化事業有限公司

營業時間／星期一至五早上 8:30 至下午 5:00 (國定假日休息)

登 記 號／局版台業字第 2855 號

印 刷 所／傑泰印刷有限公司

頁 數／240 頁 (80P)

初 版／中華民國 90 年 3 月

本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換

目錄

●
禪之智慧
禪之心

目錄

0
0
7

前言——從你手捧本書的瞬間，你已經開始改變／003

序章——找到「真正的我」，幸福就會降臨／015

什麼是無可動搖的「安心」和「滿足」／016

人有煩惱是理所當然的／021

即使墜入地獄，也不要輸給魔鬼／025

培養「善氣」／027

不是改變性格，而是改變生活方式／032

第一章——不再懼怕「苦惱」、「迷惘」和「失敗」
尋找自己的「真心」／035

禪存在於日常生活中／	036
「私欲」與「良心」的協調很重要／	041
你是否按自我的意志行動／	046
用「數息觀」培養集中力／	055
只有走入絕境才會了解「無分別智」／	061
徹底地煩惱一下／	067
煩惱到底在「哪裡」／	069
具有強烈的喜怒哀樂是件好事／	075
你是否知道生命是獨一無二、無法比較的／	078
「善欲」與「惡欲」／	083
要有宏大的願望／	086
打破自己的「殼」／	089

即使捨棄一切，也可以生存／094

當你發現支持自己的巨大力量時／097

魚兒離不開水，鳥兒離不開天空／101

「善巧方便」的生活態度／104

給社會上沒有信心活下去的人／107

心存感激地活在當下，才能獲得「真正的幸福」／111

要有逃離痛苦的勇氣／117

一定可以克服考驗／120

能樂在「當下」，方有幸福／123

正確的坐禪方法／051

方便的坐禪方法／053

用「數息觀」坐禪／058

人際關係、戀愛、結婚、親子關係……

第二章 · 珍惜「緣分」，使邂逅成為幸福／127

珍惜邂逅／128

如何面對無法完成的願望和無法傳達的愛／131

擺脫占有欲／134

永遠都是「一期一會」／138

什麼是正確的「性愛」／142

性愛、懷孕與為人父母／147

對不結婚感到喜悅／151

沒有兒女並非不幸／157

為何必須聽從父母的意見／159

以身作則是最佳的教育／162

不了解孩子的心是理所當然的／170

使人生永遠充滿意義

第三章・培養招引幸運的「善氣」／175

頓悟是一種巨大的喜悅／176

幸福的人，不幸的人／181

招引幸福的力量／186

惜物／191

給想要尋找生命意義和工作意義的人／197

什麼是隨心所欲的生活／201

有羨慕之心就會有輕蔑之心／206

為什麼會生病／208

消除災難的決心／211

給怕老的你／215

是否有防止老化和癡呆的方法／218

如果不想死，現在就去死／220

我永遠都在這裡／224

擺脫痛苦，開闢新天地／226

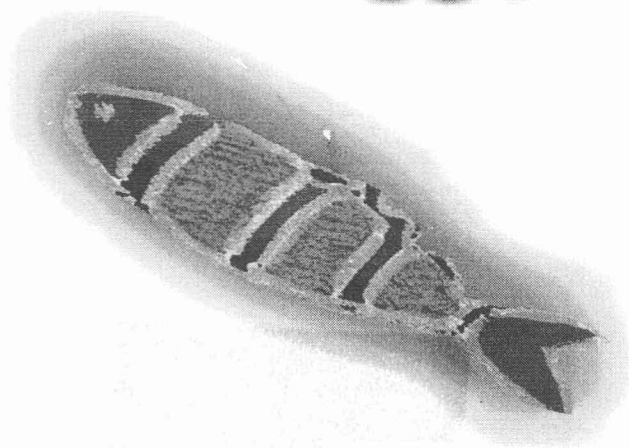
禪修生活的心得

- 順應大自然的規律／044
- 發現「真正的自我」／050
- 坐禪「問」與「答」／060
- 坐禪、冥想是生活的基本練習／073
- 「遊戲三昧」的生活／115
- 做家事也能讓人「頓悟」／140
- 早睡早起的生活祕訣／155
- 料理貴在那份體貼的用心／168
- 要努力地節約／196
- 有益身心的飲食／204

智慧人生叢書 6

禪之智慧 禪之心

◎磨鍊心靈、把握幸福的方法



(臨濟宗寶泉寺禪中心堂長)

作者◎法岳光德

譯者◎王蘊潔

ZEN NO CHIE ZEN NO KOKORO

© Koutoku Noritake 1999 Japan

All rights reserved.

Originally published in Japan by SEISHUN PUBLISHING CO., LTD.

Chinese translation rights arranged with SEISHUN PUBLISHING

CO., LTD. through KEIO CULTURAL ENTERPRISE CO., LTD in 1999

前言——從你手捧本書的瞬間，你已經開始改變

「在了解禪以前，一直以爲只有偉大的和尚才能頓悟。但我後來發現，禪是多麼美妙，在日常生活中，可以給予我各種智慧。」

這是一位參加坐禪的男士寫給我的信中所提到的話，他能夠透徹地理解到禪的本質，的確令我十分欣喜。

大部分的人認爲，禪是一種帶有嚴格戒律和修行的封閉性宗教。也有人認爲，只有極少部分具有求道之心的人，爲了當和尚才會去寺廟和專業的道場。的確，現在的寺院仍然帶有這種封閉的色彩。

然而，並不是只有成爲和尚，去禪寺才能體驗到禪和頓悟。只要我們當下立即

用自己的身體去實踐，就能感受禪和頓悟這種美妙的體驗。

前來本寶泉寺禪中心體驗「禪」的人絡繹不絕，這些人除了來自日本，更來自世界各地。

有些人是帶著煩惱前來「求救」，也有人是爲了體驗東洋的神祕，想要獲得神奇的力量。這些人在體驗禪寺的生活中，感覺到：

「身體變輕了！」

「每天變得十分愉快！」

「更有膽量了！」

「更能集中注意力，在工作上更有幹勁！」

即使回到日常生活後，仍然不放棄坐禪和禪的生活習慣。

的確，坐禪以及禪的實踐具有這些令人慶幸的功效，但絕非僅此而已。

禪隱藏著一種絕對的方法，可以使你的人生變得更加美妙。

如今，手捧此書的你，為什麼從眾多的書籍中，挑選了這本書？

是因為對「禪」有某種興趣？認為可以體驗平靜的心？是因為心中有煩惱，想要尋求解決方案？還是在思考「自我」到底是什麼的深遠問題？

相信各位有各種各樣的理由，但我可以保證，與本書結緣，將可以改變你的生活。

在廣島的國際禪堂時代和京都的寶泉寺禪中心，我有幸與眾多參禪者接觸。根據我的經驗，從各位走進寺院大門的那一瞬間開始，心靈已經變得純淨。

從佛教的觀點來說，這就是「初發心時便成正覺」，當你想要試試坐禪而坐下的那一刻，就已經具有了佛的「御姿」。

因此，當你手捧此書時，就代表你具有想要度過一個美好的人生並珍惜自我的宏願。在無意識的情況下，尋求著活出「真正的自我」。

如今，我們的生活方便、富足。但是否因此就獲得了滿足、安心和幸福，事實

恰好相反。在這樣的生活環境中，反而令我們產生更多的不安和煩惱。

受到社會情勢變化的影響，原以為榮景會一直持續，卻又陷入了不景氣之中。不斷追求新產品和流行話題，根本無暇感受「真正的自己」有何盼望，「真正的自己」到底在追求什麼。

在混沌的塵世，在沈浸於煩惱的內心中，尋找「真正的自我」，從事自主的生存方式，這就是禪所追求的生活方式。

想要獲得內心的平靜，想要使身心獲得新生，想要培養集中力，無論什麼契機都無妨。請盡情地在真正的自我、毫不動搖的自我中體會佛心，體會真心。

當今的世界有太多的煩惱，這也正是體驗煩惱背後的「頓悟」世界之絕佳機會。