

問  
禪



釋心道  
著

## 禪師生平

心道法師一九四八年出生於戰亂的滇緬地區，十三歲時隨因緣遷移至台灣，並於二十五歲時剃度出家。後於戒場習得「曹洞宗默照禪法」，即開始精勤修持並獲得甚深禪定力。十數年間於破舊小寺廟、靈骨塔、亂葬崗、無人居住的古堡等處修行，包括兩年在山洞斷食閉關，並曾於禪定中得見密勒日巴尊者示現，對其修行給予指示，賜名「普仁金剛」。塚間靈骨塔閉關中，感眾生極苦，發願渡，待因緣成熟時，為利益眾生而創建了靈鷲山無生道場。早期心道法師以「觀機逗教」方式教授弟子，近年來將其塚間修持所得，以及三乘傳承精要淬煉成「四步驟禪法」，讓不同根器的行者，都能更趨近於其本來真心，開解生活以及修行道上之迷霧。

心道法師緣得臨濟宗本煥老和尚以及星雲大師之法脈，並得緬甸國師烏郭達刺尊者授南傳法嗣。同時也獲藏傳寧瑪噶陀派莫札法王認證為噶陀虹光身成就「確吉多傑」之轉世，並授予「巴吉多傑」（吉祥金剛）法號，後由貝魯仁波切主法陞座大典，並獲得完整寧瑪噶陀教法，包含完整的大寶伏藏灌頂。

禪師幼時經歷戰亂歲月，感受到生死無常以及戰爭衝突帶來的苦痛，經由修行體證後，更加確立救拔眾生苦痛的信念，了解一切的衝突根源在心，希望藉由悲心不懈的禪法傳授來轉化人心。並創建世界宗教博物館作為跨宗教對話平台，期許世人能以寧靜和諧、多元共生的生態自然法則，向「心和平，世界和平」的大圓滿光明淨土推進。

# 目次

## 入

### — 為什麼要禪修

- 10 找到生命的價值
- 12 把握今生，好好修行
- 13 滿足
- 14 離開現象，回到心的家
- 15 打坐就是心中無事
- 16 父母未生前的本來面目
- 17 提煉靈性的金礦
- 19 進入無邊無際的世界



## 源

### — 禪法源流

- 22 夜睹明星的覺者
- 23 拈花微笑，以心印心
- 25 祖祖覓心，悉皆不得

## 照

### — 開始修持

- 30 認識生命無常
- 33 剝落現象的粽子
- 34 從現象出離
- 38 以四法印，觀照性空
- 41 色即是空，空即是色
- 42 五蘊中沒有我
- 44 空觀如日照



「明什麼心？見什麼性？」

- 48 法門的根本
- 50 心具足一切
- 51 實相無相
- 53 無漏的智慧
- 54 無執無礙，撥雲見日
- 57 心燈不滅
- 58 觀照般若
- 59 遍滿一切的法身
- 60 時刻修行，專注清楚
- 62 坐禪看心

# 問

「師徒答問」

- 66 全部都很好
- 67 空性環保
- 68 沒有客人
- 69 照顧你的心
- 70 完美主義
- 71 心空開悟
- 72 平常心
- 73 關掉手機
- 74 禪的空間
- 75 空性母親
- 76 無住
- 77 圓滿
- 78 三摩地
- 79 浪費
- 80 心無所得
- 81 醒覺
- 82 擔心
- 83 堅持
- 84 不遮掩
- 85 捨得，捨不得
- 86 無生



入

- 為什麼要禪修

## 找到生命的價值

世人往往忙於外在的一切，沒有時間覺察內在的一切，外在讓我們忙不完的事事物物，忙到死我們還是沒有空，所以一直對內在的心性沒有辦法瞭解。

常常為了服務我們的欲望，必須忙忙碌碌的過日子，甚至於對生老病死也覺得是一個正常的狀況，就是搞不清楚生命是什麼，搞不清楚為誰辛苦、為誰忙。我們活著就一直在燃燒生命，燒到最後沒有了，就死了。生命到底有什麼意義？什麼價值？

我們生命就像泡沫一樣，  
此死彼生、此生彼死，才會一直不停在輪迴。

生命就是一個大網絡的互聯網，每個人跟每個人之間，從過去生生世世到現在，到未來的生生世世，

都互相的連結成為生命線，互相有不同的因緣果報，無論誰欠誰，互聯網裡面都是討債還債。

所以我們必須對生命梳理出它的頭緒，找到真正的生命志業。什麼是生命的志業？

關鍵是智慧與慈悲，以觀音菩薩的慈悲喜捨，讓生命彼此之間連結成善緣，變成生命的良性循環。

生命就是在輪迴裡面翻滾，這一生能夠遇到佛法，是過去生做了不少對三寶、對修行人的供養，今天才有這樣的功德來學佛。

佛法是宇宙的核心智慧，這是成佛之道，要證得無生、證得涅槃、證得本來面目，從這裡找到生命的志業，生生世世只做這一件事情，叫做成佛的志業，也就是「發菩提心」，自覺覺他，一直到圓滿成佛。



## 把握今生，好好修行

修習佛法為了證悟，不要太愛惜自己的皮肉，生命結束時皮肉是帶不走的，這些都不是真正的生命，只有靈靈覺覺的自己，靠自己現下、當下任持，反覆的保任，達到不變的效果。

所以要下定決心，這一生就要一了百了。

我認識一位修行人，他很聰明，可就是發不起菩提心，留戀世間的種種，我告訴他這一生就好好奉獻給佛，好好修行，世間法太多做不完的，關鍵是把握這一生搞定自己，了脫生死、斷除煩惱。

只要放下妄念執著，我們的本來面目就自然而顯現出來，這是生命的真正價值，所以要好好把握修行的福份。

## 滿足

坐禪，讓心回家。

當我們的心回家的時候，就離開了現象，回到原點。

什麼能夠讓我們感到滿足？

坐禪，讓心的空間廣大，找到和諧的空間，

讓生命得到一份的滿足。

要得到心靈的財富，唯有禪修！