

念佛即是参禅

参禅要义

圣严法师的第一位出家弟子
释果如 著

老老实实从心地下手，
体验自己与佛无二无别的
享受最美好、最丰富、
最精彩的每一个当下



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

参禅要义



念佛即是参禅

圣严法师的第一位出家弟子
释果如 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

参禅要义/果如著.

—北京: 中央编译出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5117 - 1711 - 5

I. ①参…

II. ①果…

III. ①禅宗—研究

IV. ①B946. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 165917 号

参禅要义

出 版 人: 刘明清

出版统筹: 谭 洁

责任编辑: 董 巍

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612363 (编辑室)
(010) 66161011 (团购部) (010) 52612332 (网络营销部)
(010) 66130345 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

h t t p: www. cctpbook. com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京龙跃印务有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 300 千字

印 张: 20

版 次: 2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: (010) 66509618

序 告诉我，哪里没有佛！

很多人知道我会教“话头禅”，不知道我也能教“念佛禅”；还有更多人认为念佛的人不宜参禅，参禅的人不应念佛。事实上，我们修行，用功是手段，法门是方法，不管你用了什么手段方法，目标都是要见到自己的清净本体。更何况，一真一切真，佛佛道同，何处不开悟？哪里没有佛！

我在2009年的夏天，应法鼓山僧团的邀请，到美国、加拿大地区演讲、主持禅七和一些教学活动，我也在法鼓山的象岗道场主持了一次为期五天的“念佛禅”共修。这是我主动争取来的，我告诉负责安排行程的人员说：“我也能教念佛禅啦！”就这么自我推荐，主持了这次的念佛禅。

为什么我能教念佛禅？熟悉我的人都知道，从十二岁开始，我就在师公东初老人的身边，受尽了这位大禅师的磨难。师公给我的生活教育，让我在不知道什么叫做禅法的时候，就学会了要去降伏我慢、我见、我爱。我在圣严师父的逼拶训练之下，明白当下的禅法是“顿”时具足、“顿”时成就、“顿”时圆满。刹那之间，诸佛现前。大约在1978年间，师父就印证了我，带我到祖堂礼祖。

圣严师父的教法，其实是从天台的止观、如来禅等教理演变而来的。如果没有东方佛学院（现在的佛光山佛学院）几位师长的教诫，在修行的

道路上，我可能还得再绕一大圈。

我在青少年时期很叛逆，一心想逃离我的“魔王”师公。我在复兴高中读了一年，就想尽办法跑到东方佛学院就读，而且，一读就是“高级班”！在佛学院的三年，让我有机会亲近了许多大善知识，跟随好几位大德法师学习。

当时教我天台学的老师是会性老法师，他长年深入经藏，读遍整部大藏经，并且把同一部经典的不同译本详做比较，写成了一部《大藏会阅》。明朝的智旭大师著有《阅藏知津》作为藏经提要，现代人若要深入藏经，《大藏会阅》是很好的指导。

会性老法师的天台学教得非常好，我所有的佛学基础和教理思想，就是在当时学来的。他讲完天台学后，又应我的要求，特地帮我和同学开了一门“华严五教”。虽然我在佛学院只念了三年，但无论是天台四教或华严五教，我都能有所领悟。

教我唯识学的法师是净空老法师。净空老法师虽然教唯识，但他的实修法门是以念佛契入。虽然我没有跟随他打过佛七，但是他经常教导我们应该如何用功，才可以和念佛法门相应。

让我身心获益、得力最多的是唐一玄居士。他不是出家人，但他的禅宗教法让我到现在都还深受其益。他的禅法属于祖师禅的顿禅，不离教理又具备真正的实修。虽然不是一字一句地解释经文，但无论《楞严经》、《圆觉经》、《法华经》、《楞伽经》、《华严经》，他老人家在教导我们的时候，都着眼于如何去真正实修，如何去相应到清净的自体，乃至从清净自体起修时，经典上如何论述其次第过程。他让我们借由经典教理来“借教悟宗”，也让我们知道什么叫做“向上一着”。一玄老人的教诫对修行者而言，真是有画龙点睛的作用。

教我净土法门的是居士老师方伦教授。方教授把佛学知识分成初、

中、高三阶段来讲解，有兴趣修学佛法的人，应该看看他的初级、中级和高级佛学课本。他老人家还在左营的家里，成立念佛会，经常带领大家念佛。

因为这些善知识大德的教导，我在深入话头用功时，就能把以前所学的经教义理，汇归到心性上来用功，而不是住着在教理或自己内心的攀缘相，所以能够抖落相上的执有。师公给我的生活磨炼，师长给我的经典教导，再加上圣严师父的逼拶，让我很快地就能心开意解。

我也参加过煮云老和尚主持的精进佛七，并且从中得到一些身心体验。当时，煮云老和尚的精进佛七遍行整个中国台湾，他带领很多大专学生和居士修学净土。他的净土佛七，一天要念满九支大香，念完后，每个人还要拜一千五百拜的佛。当时我得病半身不遂，必须要用“分解动作”的方式才能跪拜，同修的道友拜了十拜，我才能拜完一拜。就在我拜得死去活来的时候，所幸真的活了过来。

我主持的禅七，到 2009 年大约已经有五六十次，该如何去用功、如何去下手，我自己有很深的体验，我相信自己能够带领大家。至于念佛，我也曾经接受善知识的教导，自己用功过，身心也得到一些真实的感应与体验。所以我相信，无论是“净”或“禅”，以及“教”和“禅”该如何合一，我都能给大家真正的帮助。

早两年前，我不会这么自我推销、主动出击。但自从圣严师父圆寂后，作为传法弟子的我，没有选择，必须如此！如果没有师父的慈悲，就没有今天我自己身心的受益；而也正因为师父的慈悲，我才能够教导大众。我以无尽的感恩，进行每一次的领众修行，我希望每一位禅众，都能亲领实受，从心地下手，庄严极乐国度，享受最美好、最丰富、最精彩的每一个当下。

我的师长们虽然因老、因病离开了人世间，但我却时时刻刻沐浴在他

们的教诫里，尤其近两年来，我特别感受到他们对我和我弟子们的眷顾。

师父在2009年2月3日圆寂后，我必须面对自己传承法脉的责任。就在我着手规划把我主持的玉佛寺（台北中和）改为禅修的道场之际，玉佛寺却要被征收作为捷运机房用地。眼看着我和我的弟子们就要面对无处可去的窘境了，幸能及时得到捐助，我转而在台北北投筹建“祖师禅林”，作为专修祖师禅的道场。

“祖师禅林”和“中华佛教文化馆”相距只有十分钟的车程，而离我十二岁到文化馆依止师公东初老人，却已经将近五十年了。五十年来的此刻，是我最能感受到师公恩泽的时刻，也是我最能感受到师公魔掌的时刻——那个急着逃离文化馆的惨绿少年，现在满怀感恩、满心欢喜地回到北投常住。

祖师禅林的原址是一处道观（道教寺庙），曾经想要捐给法鼓山，圣严师父还亲自来看过这个地方，当时师父告诉捐助人“现在还没能处理”，道观就此搁置，一直到捐助人找到认同圣严师父禅法的人选，所以现在由我来承接。

我的弟子们得知这段往事，个个都感到很振奋，认为这是圣严“师公”留给他们的道场，鼓励他们在法上用功，在道业上精进，要让更多人知道佛法的好！

我的老师会性老法师晚年驻锡在中国台湾，不管是否受欢迎、有没有人要听，他就是天天开课、天天讲经，直到圆寂。会性老法师讲经的录音，现由我的同学体仁法师的弟子整理文稿。2011年玉佛寺百日禅期，部分课程就是听闻会性老法师讲《楞严经》的录音。

我的另一位老师唐一玄老人的著作《禅门剩语》，早已经是我指导禅众的教材。2010年玉佛寺百日禅，我以一玄老人的《六祖坛经禅学基本教材改正版》作为教材，以将近两个月的时间，为禅众讲说《六祖坛经》。

我从师公、师父和师长处受益，我希望我的弟子以及所有有缘来参加我主持的禅期、教学、活动、听闻我的录音、阅读我的著作的大众，也都能因此受益。最重要的是要能够因此而老老实实从心下手，体验自己和佛无二无别的真实生命！

本书是2009年我在法鼓山美国象岗道场带领念佛禅的记录。在这次念佛禅的五天共修里，我以《楞严经》作为念佛禅的理论基础，特别介绍“忆念念佛”和“持名念佛”两个修学法门，并且带领禅众忏悔和三皈五戒。透过禅众的提问，我详细解说了许多修行的具体方法和身心的细微觉受，最重要的是在说明念佛何以能为禅，以及供禅修带领人参考的教学方法。

本书在2011年4月出版时（初版书名为《果如法师教念佛禅》），我的弟子们有一些担心。有人从市场角度来看，担心长达20万字的书，没人要看；有人从书籍编辑的角度来看，认为“禅期开示”的书，显得啰嗦；有人从学术价值的角度来看，主张内容应该要更为严谨才能彰显“大师著作”。但我何尝是为了市场、为了出版、为了个人名望呢？禅期开示的记录，是要让参加过的人，可以借着书中的文字，时时“闻、思”修行的要点，并在生活中实践修行；让没能来参加的人，得以窥知修行的具体方法和要义，不再盲修瞎练；如果真有私心，就是希望我法鼓山的师兄弟们，可以从中得知师父早期的教法，以及带领禅修时如何不落在按表操课的形式和其中的善巧方便。

没想到这本书二刷之后，很快就卖完了。因为祖师禅林的经费和资源相当有限，没有再刷的计划，因此成为我的第一本“绝版书”。一直到2012年初，有居士菩萨们来到祖师禅林请书，发现很多修学人无书可请，当下发心布施护持，推动了《果如法师教念佛禅（修订版）》的出版因缘，之后陆续有更多的菩萨，共同成就本书的出版。我也趁此因缘筹组

序 告诉我，哪里没有佛！

“祖师禅林法施功德会”，以专款专用的方式，作为日后文字及影音出版品的经费和物力来源。

这是一本落实修行的书，也是一本修行落实的书，难免在篇幅上较长，在义理上较深，在修行上则要求禅众步步踏实、直缘心地。希望你能细细地用心阅读，并且以此对照你自己的修行体验。有任何问题，咱们禅堂见！

目 录

第 1 章 修行贵在正知见	1
2009.06.10 第一天上午开示	
修行能否得力，不在用功时间的长短	3
离不开“身心相”，就会患得患失、时进时退	4
第 2 章 发大心，行大行	7
2009.06.10 第一天下午开示	
第一“发菩提心”：觉悟一切诸法皆是因缘和合	9
第二“发奋耻心”：承当自己的业障	11
第三“发精进心”：专一不杂，不断往前	12
第四“发恒常心”：专修一法，恒常努力	13
第五“发悲愿心”：我来做！	14
第 3 章 念佛禅的教理基础	15
2009.06.10 第一天晚间开示	
妙奢摩他：从幻假的相上修行，照见诸法空寂	18
三摩：在不断变换的假有中，万法得成	19
禅那：直缘清净本性，本来具足	21

第4章 法无定法，只在去黏解缚 25

2009.06.11 第二天上午开示

要念“a”弥陀佛，还是“e”弥陀佛？ 27

地狱在哪里？ 28

你有老婆吗？ 30

圣严师父严谨自持，一点儿面子也不给我！ 33

胡僧番僧，只是佛法的种子 34

真实的修行体验，才有力量展现智慧和慈悲 37

修行的过程：从认知“清净念”到体验“真心” 39

现量境界：“能知”而不落分别 42

在“空”掉的当下，反闻自性 45

为什么妄心就是真心？ 48

第5章 棒喝逼拶觉有情 51

2009.06.11 第二天下午开示

这么精进用功，为什么还要打我？ 53

无理三扁担，有理扁担三 56

我这里不缺长工！ 60

整到你不起烦恼，他就不会整你了！ 62

“读书”是个人的事，“常住”是大家的事！ 65

从生活教育，降伏我慢、我见、我爱 68

出家人要有能力担负起自己的一切 71

在劳务中消除业障习气 74

处于困境，自己要有办法转过身来 77

累到极点，一切就都放下了 79

尽心照顾大众就是培福 82

自己怎么会骗自己？	85
没有经过身心的共难，不可能达到身心的统一	88
第6章 身心感应不管它	91
2009.06.11 第二天晚间开示	
痛到极点，豁然消退	93
不必吃、不必喝的精进佛七	96
全身骨头劈里啪啦响	99
又哭又笑的杜鹃窝	102
期望境界再现，你就无法和真心相应	105
麻痹的身体，开始感觉活气	107
不要让自己被疼痛带着跑	110
从心里生起正念	112
身心展现力量，福德因缘也会转变	114
第7章 气动怎么办？	117
2009.06.12 第三天上午开示	
身体外在的抖动，是因为身心没有好好安排	119
禅宗不作怪，老实做人	122
把舍利收起来！	125
下飞机时，我被人用担架抬下来	127
我帮村庄洒净，被认为作法灵验	130
陷于神通感应，就会迷失、着相	133
身心健康，才能担当责任	135
在我心中，德念法师永远鲜活着！	138
同修道友，要彼此分享修行的身心感受	140

第8章 念念都是深切相忆	143
——用“忆念”的方法念佛	
2009.06.12 第三天下午开示	
念佛：对佛陀的崇仰和怀念	145
一句观世音，歼除一切苦	148
借“方便门”入“实相门”	151
内外都能感受到佛法的真实力量	153
愈是偏荒的地方，愈要去弘化！	156
普遍又殊胜的大势至法门	159
和佛菩萨“相忆”	160
分不出“所念的法”和“能念的我”	162
把六根的作用全部归摄在“忆念”的用功上	163
 第9章 句句分明不分别	 165
——用“持名”的方法念佛	
2009.06.12 第三天晚间开示	
从自己身心的“门头”下手用功	167
打开耳朵，让声音进来	169
让“个别相”得以还其本貌	172
体验定境中身心的微细感受	174
以“妄心”参“真心”，永远参不透！	177
心在何处？	179
听闻的当下，直缘本性修行	182
清楚明白动静二相，但不生起差别对待	185
心、境、智都空了，豁然圆成	187
不受色身限制的悲心愿力	189

第 10 章 把佛法化做生命的喜悦	193
2009. 06. 13 第四天上午开示 (一)	
学佛, 千万不要愈学愈怪!	195
学佛, 就是要放开心胸、放下立场	198
不妄语, 但要有智慧!	201
计数器的声音是“无分别”的法音	203
念佛, 不要念魔!	206
吃鱼吃肉, 怎么办?	209
积极分享佛法的喜悦	212
躺在病床上, 也能和清净心相应	214
 第 11 章 到底是什么?	 217
2009. 06. 13 第四天上午开示 (二)	
五蕴不空, 观世音菩萨就只是个妄相	219
花开见佛还要悟后修	222
“真我”就在“现在我”里	225
就这么一直疑下去!	228
总有一天等到它!	230
 第 12 章 没有惭愧心, 就没有积极的悲心愿力	 235
2009. 06. 13 第四天中午开示	
拜忏是汉传佛教的特色	237
哭到不亦乐乎!	240
忏悔: 面对自己, 有勇气承当	242
师公骂我业障鬼, 师父骂我地狱种子	245
该凶的我凶了, 该骂的也骂了	248

一声“问”，断你心思臆想	250
第 13 章 刚强的心，永远学不了佛	255
2009.06.13 第四天晚间开示	
师父的眼神，充满鼓励和安慰	257
你怎么能不惭愧！	260
要柔软，懂吗？	262
真正打开自己的心地忏悔	265
和佛陀的生命直接相应	268
为什么爱会变质？	270
你来找师父，还是找妈妈？	273
声音要从内心里至诚地发出来	276
透过拜愿，把所有的生命串连起来	279
第 14 章 心地了悟无量寿	283
2009.06.14 第五天上午开示	
“极乐世界”不是舍离一切苦	285
不要定位自己是“念佛人”或“参禅人”	288
参到“妄心”累了，突然放下！	290
发了心的菩萨，还要人家感谢吗？	293
因为“都知道”，所以“不生灭”	296
不能告予第三人知！	299
不辜负自己，依圣严师父的教法成就	302



第①章

修行贵在正知见

2009.06.10 第一天上午开示

