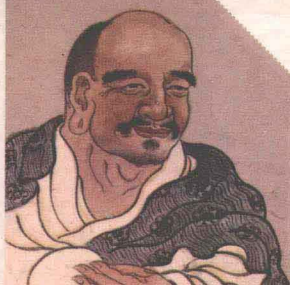


祖师禅

做个不受惑的人

圣严法师的第一位出家弟子
释果如 著

在眼前、在当下，就可
生命中的每一个当下，
都是无可替代的精彩和完美



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

祖师禅



做个不受惑的人

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

祖师禅/果如著.

—北京: 中央编译出版社, 2013. 10

ISBN 978 - 7 - 5117 - 1710 - 8

I. ①祖…

II. ①果…

III. ①禅宗—通俗读物

IV. ①B946. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 165988 号

祖师禅

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: 18. 75

版 次: 2013 年 10 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

目 录

第一部 启动自性 DNA

向阿凡达说再见	3
化身阿凡达	3
第二个人生?	4
禅：从祭地到解脱	6
回归“神”、得永生?	7
解脱：不被身心现象束缚	9
乔达摩的发现之旅	11
静坐、苦行都不是解脱道	11
乔达摩的发现	13
一枝芦苇做扁舟	15
不立文字，教外别传	16
实无功德，廓然无圣	17
祖师禅的智慧传承	20
高僧西来，高处不胜寒	21

一苇渡江，枝繁叶茂	22
自性 DNA 的奥秘	25
众生皆具如来智慧德相	25
自性空寂，本无束缚	27
本来无一物，何处惹尘埃？	30
自性空寂，不生不灭	30
真空“实”相，不是“死”相	32
祖师禅：启动自性 DNA 的密码	34
何期自性能生万法	34
善尽最完美的妙用	38
密码一：自性清净，但用直了	40
顿教法门 具足平等	40
自家宝藏不顾，抛家散走作什么？	41
若是佛，吾此间亦有少许	42
但因妄想执著，不能证得	42
密码二：智慧观照，不取不舍	44
无念、无相、无住	45
不思善、不思恶，哪个是本来面目？	46
磨砖既不成镜，坐禅岂得成佛？	46
不看心，不看净，不是不动	48
心念不起为坐，自性不动为禅	49
不看经、不学禅，总教伊成佛作祖去	50

密码三：不离世间	52
于第一义而不动	52
吃茶去	54
端茶即接 盛饭即食	54
了事的人如何？着衣吃饭	55
哪个不是精的？	55
在生活中觉醒	56
密码四：参个“无”字	58
若是个汉子，参个公案	59
什么是无？	60
把话头和生命连成一体	61
降服自己的心	62
密码五：觅善知识，亲眼见月	64
放下之后，清凉自在	64
口念心行到彼岸	66
八风吹不动，一屁打过江	67
三岁儿虽道得，八十老人行不得	67
尿是小事，须是老僧自去始得	68
棒喝齐下	69
掐鼻	69
拂子	70
喝	72
棒	74

踢	76
机关尽出	77
易子而教	77
父子互毆	78
以兄为父	80
烧佛、断指、作刽子手	82
作刽子手	82
俱胝断童指	83
丹霞烧佛	84
自胡乱后，不少盐酱	87
梅子熟也	87
自胡乱后，不少盐酱	88
佛法这么好，知道的人这么少	90
不再迷人	92

第二部 禅门轻叩

参 禅	97
见 地	99
当下即佛	99
言下荐得	100
直指人心	101
唐吉诃德先生，辛苦了	102

省力处	103
行 履	105
“以楔出楔”的祖师禅	105
无住	106
什么是参话头?	107
如何参话头?	109
话头的功能	115
以清净心为本修因	117
反闻自性	118
动静一如	119
系念	120
不要死在句下	121
不着相	122
心 态	125
坚定心志	125
将生死贴在鼻头	127
以直心修行	128
发愿	129
当昏沉、疼痛来袭.....	134
昏沉、散乱	134
疼痛、烦闷	135
内守悠闲	136
情绪化、气动	137

逼拶棒喝	139
香板头上出祖师	139
逼拶的妙用	140
自从一吃马师踏，直至如今笑不休	141
在生活中历练	143
感恩心	143
惭愧心	144
求法心、菩提心	144
不是一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香	145
所谓“悟”的二三事	148
修行三层次	148
光影门头	149
悟后称性起修	150
默照与话头	153
修行过程	153
内涵	154
疑情	154
“参”与“究”	155
哪个法门适合？	156

第三部 达摩与你同行

修行的重要观念	161
念佛与参禅	161

发菩提心	163
佛性本自具足	164
生死根本：六根攀缘分别执著	165
解脱根本：称性起修	166
不离清净心念佛	167
直心是道场	168
念佛禅的方法	169
以不生灭的真心来用功	170
虚空本无花	171
放下万缘，制心一处	172
母子相忆，专忆专忘，忆忘一如	174
恒常努力用功	175
默照与话头，归元无二路	176
依真心修行	177
观照五蕴皆空	178
从生命实践佛法	179
达摩祖师的二入四行	181
本自具足，不假外求	181
借教悟宗，依善知识指导	182
祖师禅是定慧一体的用功	183
修行首先要有正知见	185
头怎么不见了？	186
无智可得，无相而修	188
放到无可放	189

对治颠倒妄想的最好方法	191
冥心入道——默照与话头	192
善知识的重要	195
心光绽现	196
一、报怨行	199
二、随缘行	236
三、无所求行	247
四、称法行	263
后记 生命如此灿烂!	283
附录 祖师禅林教育中心	286



第一部

启动自性 DNA

向阿凡达说再见

2009 年 12 月，电影《阿凡达》（Avatar）上演，风靡全球。截至 2010 年 6 月初，阿凡达在北美地区的票房已经高达 7.5 亿美元，在中国、日本、日韩、澳大利亚、英国、法国、德国、俄罗斯全都超过 1 亿美元，短短半年之间，阿凡达缔造了 27 亿美元的全球票房，远远超越由《铁达尼号》（Titanic）保持了 12 年的 18 亿美元纪录。电影《阿凡达》受欢迎的程度，让人始料未及。

这部让全球人类为之疯狂的电影，描述的是一个下半身瘫痪的地球人杰克（Jake Sully，由演员 Sam Worthington 饰演），参加了一项名为阿凡达的研究计划，到具有珍稀矿产、自然和谐的潘多拉星球（Planet Pandora）去，研究潘多拉星球的生物圈。

化身阿凡达

由于大气和星球的环境不同，杰克无法以地球人的形象在潘多拉星球执行任务，为了深入了解潘多拉星球上的纳美人（Navi people），杰克必须借用具有和纳美人相同的外形及适应能力的“阿凡达”，才能融入纳美人的生活。

什么是阿凡达？在电影阿凡达之前，熟悉网络活动的人，会认为阿凡达指的是在聊天室或电子游戏中所使用的头形图像或身份。事实上，远在网络

时代来临之前的公元六世纪，阿凡达这个字就存在了。Avatar 或阿凡达，其实都是梵语的音译，指的是印度教三大神之一、毗湿奴大神（Vishnu）形形色色的化身。在电影中，导演詹姆斯·卡麦隆（James Cameron）让地球人使用阿凡达（化身），走进另一个星球世界、走向另一个人生。

当杰克使用阿凡达的时候，他不再是一个下半身瘫痪的“地球人杰克”，而是变成了身形高大、行动敏捷的“阿凡达杰克”。阿凡达杰克攀山越岭、无所不至，甚至学会了驾驭飞龙，在潘多拉星球上任意飞行、自由来去。

愈是融入纳美人的生活，杰克愈是心生向往。纳美人尊重生命，即使是为了保护自己而必需的杀害，也务求一刀毙命以减少其他物种的痛苦；纳美人尊重人际相互之间的关系，所以敬重先人，彼此友爱。杰克愈来愈了解，生活上的点点滴滴，都是使得潘多拉星球可以保有珍稀矿产与自然和谐的原因。

因此，当地球人掠夺潘多拉星球之际，杰克决定站在纳美人这一边，并且在最后扬弃了地球人的身份，在纳美人的祈祷声中，变成纳美人杰克。

第二个人生？

这就是席卷全球、创造 27 亿美元票房纪录的电影所描写的剧情：半身瘫痪的地球人杰克今生有憾，所以，健全的阿凡达杰克（或纳美人杰克）就成为地球人杰克寄情的来世；环境遭破坏的地球及强取豪夺的地球人象征着此岸染污，而自然和谐的潘多拉星球及尊重生命的纳美人，就是彼岸净土。

意思是说，全球人类在 2010 年的上半年，集资了 27 亿美元，去看了一部今生有憾、寄情来世，此岸染污、另觅彼岸净土的电影？

我的一个俗家弟子告诉我，美国有一个相当赚钱的网站，叫做 Second Life（第二个人生）。不论现实的人生过得如何，Second Life 的用户可以在网站上创造性格、变化身份，可以买土地盖房舍变成地产大亨，可以装扮自己

成为 party queen（聚会里最耀眼的人物）。这个网站就靠着贩卖虚拟的土地、城堡、多功能按摩浴缸、豪华跑车、又潮又炫的服装和高跟鞋以及护肤产品和 Spa 疗程，成为少数赚钱的 .com 公司。

阿凡达电影的 3D iMAX 效果生动、精彩好看，Second Life 网站的商品琳琅满目、有趣好玩，当然吸引大量的人潮和钱潮。不过，当人潮和钱潮源源不绝、远远超过预期时，不禁让人起疑：难道文明的地球人真的苦闷不安、惶惶无以为靠，到了要寄托于化身、在第二个人生实现今生的地步？

听来震撼，然而热卖的票房和赚钱的网站却隐约在告诉我们：事实恐怕如此。

但，真的非如此不可吗？依我看，未必。

我知道有一个方法，可以向阿凡达说再见，不需要化身就能活出真实的生命——只要启动自性 DNA，此身就是千百亿化身，今生就是来世，此岸就是彼岸，当下就是圆满。

想学吗？我教你。

禅：从祭地到解脱

电影《阿凡达》里地球人杰克这个角色，其实是现实生活里每一个人的缩影。

杰克的人生，和你我一样，有好多挫折和磨难。

杰克的双胞胎哥哥是一名参加阿凡达计划、研究潘多拉星球生物圈的科学家，杰克却只是个下半身瘫痪的前海军陆战队员，杰克的哥哥意外身亡，才由杰克接替参与阿凡达计划，而且在一开始的时候，几乎所有和计划相关的人员，都认为杰克无法胜任这份工作。

杰克还受到军事将领的诱惑，在从事纳美人生物圈研究的同时，窃取潘多拉星球的重大情报，以此作为治疗瘫痪的交换条件。

相对于地球人杰克的瘫痪、耗损枯竭的地球以及地球人强取掠夺的行径，借用化身的阿凡达杰克在体验了纳美人自由敏捷的身躯、自然和谐的潘多拉星球以及尊重生命的价值之后，杰克决定抛弃地球人的人生，在纳美人的祈祷声中，成为一名纳美人。

电影中，杰克用“成为纳美人”的第二个人生，为他的地球人人生找到出口，但在现实生活里的我们，要到哪里去寻找一个潘多拉星球，为我们今生的挫折和磨难另谋出路？

电影中，杰克是被剧本写死了的角色，只能寄情于纳美人的来世、另觅潘多拉彼岸净土；我们是活生生的真人，我们有方法启动自性 DNA，不需要