



華州法鼓通訊

第117期2011年12月

【特別收錄】師父開示：何謂念佛禪

【特別收錄】師父開示：《六祖壇經》的明心見性

本期內容：

- 法鼓山西雅圖分會成立十週年活動報導
- 十週年慶有感—常學
- 念佛半日禪心得— Eric



(圖：2011 法鼓山西雅圖分會成立十週年慶合影)

共修地點：14028 Bel-Red Road #205 Bellevue, WA 98007

Tel：425-957-4597

Web Site: <http://seattle.ddmusa.org>

Email address: ddmba.seattle@gmail.com

為了讓法鼓山西雅圖分會 能夠繼續舉辦各項活動,需要您的護持,請您隨喜贊助,捐款 100%抵稅,謝謝!

師父開示：何謂念佛禪

念佛即禪的法門；從禪出教，藉教悟宗

念佛通常被認為是淨土法門，為什麼變成禪了呢？其實沒有一樣特定的東西或法門叫作禪，因為中國禪宗是「以無門為法門」，而念佛根本就是禪法中的一個項目，所以不需要特別把淨土法門獨立來。禪宗包羅涵容，是正確的大乘佛法，並沒有說自己一定是什麼宗，只是中國人自認為這是禪宗、那是淨土宗，或是什麼宗。

就整體佛法來講，有兩句話非常重要，就是「從禪出教」、「藉教悟宗」。「從禪出教」就是以禪修而明心見性，也就是開悟，然後由開悟而說法。我們現在之所以有佛經可讀、可誦、可看，就是因為佛陀在菩提樹下打坐，修行禪法，因此明心見性、大悟徹底而成道。成道之後說法度眾生，說法的內容被記載下來，漸漸流傳，變成經典，這就是「從禪出教」。所以明心見性這句話，可說是從佛陀開始的；而禪宗講的明心見性，使用的也就是佛陀成道的語言。因此禪其實是從釋迦牟尼佛開始，不是中國才有的。「藉教悟宗」則是說，若依照釋迦牟尼佛所說的佛法修行，最後也能明心見性。這個「宗」就是「心」，佛心眾生心，是同一個心；那是智慧、清淨、慈悲的心。

從禪出教、藉教悟宗是佛法基本的原則，不管哪一個宗派都是如此，即行解並重，也就是觀念和法，這叫作「法」。我們經由觀念和方法來達成解脫的目的，因此，在我來說，一切法門都是走向同一個目標，就是離苦得樂，消業除煩惱。一切佛法的原則就是如此，也就是禪。因此，不要誤解淨土與禪是對立的。



禪的意思是要我們除煩惱得智慧，從娑婆世界這個不清淨的環境轉變為清淨的樂土，念佛不也是如此嗎？它就像話頭禪用話頭、默照禪用默照一樣，念佛禪只是用念佛的方法而已。如此不僅淨土宗能生西方淨土，禪修也可以生西方淨土；而念佛禪依然要修淨土，任何一個法門都要進入淨土。

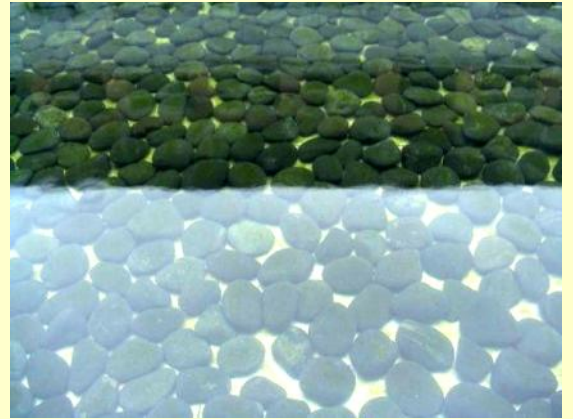
—本文摘自《聖嚴法師教淨土法門》p. 187

師父開示：《六祖壇經》的明心見性

如何明心見性？

惠能大師謂惠明曰：「汝既為法而來，可屏息諸緣，勿生一念。」又曰：「不思善不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？」惠明即於此言下大悟。這是說，六祖惠能傳承五祖的心法之後，即離開五祖道場，去了嶺南，而五祖座下有位將軍出家的弟子惠明，追著惠能想把法搶到手，惠能跟他說：「你既為求法而來，那麼，心中的一切念頭皆應放下，不可向外攀緣，不要思量或善或惡，當這時候，看看你的本來面目是什麼？」惠明用了這個方法後，當下就開悟了。

我們也可以用這種方法練習，當境界在面前出現時，心中不要產生喜歡不喜歡、好或者不好、愛或是不愛等的反應，當作跟你毫不相干看待。事實上，未悟的人，當你的念頭認為已是如此這般地不去管它時，你已經在管它了。不過，若經常用這樣的方法練習，即使未必能夠開悟，你的煩惱總會減少很多的。



如何能明心？

〈懺悔品〉中告訴我們有兩種方法，能夠達到明心的目的：

1. 修五分法身：

- (1) 修戒——自心中，無非、無惡、無嫉妒、無貪瞋、無劫害。
- (2) 修定——觀諸善惡境相，自心不亂。
- (3) 修慧——常以智慧觀照自性，不造諸惡，修眾善法，自心無礙，心不執著。
- (4) 修解脫——自心無所攀緣，不思善不思惡。
- (5) 修解脫知見——自心亦不沉空守寂，並須廣學多聞，識自本心，達諸佛理，和光接物，無我無人，直至菩提，真性不易。

… 下接第四頁



2. 修無相懺悔：

從前念、今念、後念，念念不被愚迷染，從前所有愚迷等罪，悉皆懺悔。

從前念、今念、後念，念念不被驕誑染，從前所有驕誑等罪，悉皆懺悔。

從前念、今念、後念，念念不被嫉妒染，從前所有嫉妒等罪，悉皆懺悔。

如果修了五分法身的法門，還是不能明心，便是因為罪障太重，所以要修無相懺悔法門。《六祖壇經》告訴我們，要不斷地使自己的心，對於善惡的境界，盡量不以自我的觀點或自私自利的立場，產生反應。當你生起愚迷心、驕誑心、嫉妒心時，要不斷地懺悔，願這種種的念頭不再生起，不再用自我中心、自私自利的心，去判斷它、執著它。

如何能見性？

1. 〈坐禪品〉

云：「不見人之是非善惡過患，即是自性不動。」

又云：「對於一切善惡境界，心念不起名為坐，內見自性不動名為禪。」

又云：「外離相即禪，內不亂即定。」「於念念中，自見本性清淨。自修自行，自成佛道。」

2. 〈般若品〉

云：「各自觀心，自見本性。若自不悟，須覓大善知識，解最上乘法者，直示正路。」「令得見性。」「若識自性，一悟即至佛地。」

又云：「智慧觀照，內外明徹，識自本心，若識本心，即本解脫。」

又云：「唯傳見性法，出世破邪宗。」「菩提本自性，起心即是妄。」

以上都是教我們如何能見性的辦法。

… 下接第五頁

如何排除明心見性的障礙？

〈懺悔品〉

云：「於外著境，被妄念浮雲蓋覆自性，不得明朗，若遇善知識，開真正法，自除迷妄，內外明徹，於自性中，萬法皆現，見性之人，亦復如是。」

又云：「心中眾生，所謂邪迷心、誑妄心、不善心、嫉妒心、惡毒心，如是等心，盡是眾生。」「除真除妄，即見佛性。」

又云：「內調心性，外敬他人，是自皈依也。」

以上是說，如果修種種法門，還是不能見性、不能開悟之時，就需要訪求善知識的開導，也就是用明眼人的智慧，指點你的方向，來不斷地修持，不斷地懺悔，同時觀察自己的心；綜合地說，是以懺悔、觀心、求開示，懺悔、觀心、求開示，反覆地交替的進行，便能排除明心見性的障礙了。

禪修者，對內心要調伏斷除自己的煩惱，才能出現智慧，有了智慧心才能見佛性。對身外要尊敬他人，宜將一切人都當作菩薩與佛看待，因為所有的眾生，都是未來的諸佛。以這種心態來看待一切人，心靈自然平安，能夠明心見性。

有些人，因為老師已證明他們明心見性開了悟，便覺得沾沾自喜，而有一種驕慢心生起，這就證明他們的明心見性不是真的。豈不見《六祖壇經》裡說，有了愚迷、驕誑、嫉妒等心都是要懺悔的罪障。唯有常用謙虛、慚愧、懺悔、恭敬他人的心，跟善知識學習，才能使你早日明心見性，早日開悟成佛。

—本文摘自《禪鑰》p. 122



十週年慶活動報導

徐瑞瑗 報導

法鼓山西雅圖分會於今年十一月成立滿十週年，從七日至十三日舉辦了一系列的活動，特別邀請東初禪寺的果明法師帶領及開示。

七日與九日晚上在道場舉辦了「念佛與禪修」佛學講座。果明法師依據聖嚴師父的著作《聖嚴法師教淨土法門》開示。第一天介紹念佛禪的法門：法門不分高下，一切法門的目標都是為了離苦得樂，消業除煩惱。第二天介紹「淨土三經」中往生西方的條件，勉勵大家除了念佛外，更要種善根福德因緣。法師把佛法和日常生活結合在一起，提醒大家在發願往生西方淨土的同時，也要發菩提心、修十善業、建立自心淨土，以儲備去西方淨土的資糧。

接下來有週四晚上的禪修指引及週六早上的念佛禪。自2008年禪三後，不少人都相當懷念果明法師主持的禪修，這次的禪修活動也讓與會者收穫不少。

週六下午在華僑文教中心舉辦了《六祖壇經》佛法講座。果明法師藉由《六祖壇經》中〈般若品〉的〈無相頌〉，解說六祖慧能傳授的修行法門。佛法的修持在於行解並重，六祖傳的法為「見性法」。法門並沒有頓悟及漸悟的分別，只要煩惱及業障消除，自然能明心見性。我們要練習從身口意三方面，放下自我的執著，煩惱慢慢減少，智慧就漸漸增長，終究能得清淨心。法師以生動幽默的方式，詳細解釋偈頌，讓聽眾輕鬆的領會六祖傳法的重點。

週日早上在分會舉辦藥師法會，共有三十多位菩薩前來參與。藥師法會的目的在於發揚藥師佛濟苦的精神，藉藥師佛的慈悲願力令眾生解脫災難痛苦。大家在果明法師的帶領下，潛心誦念整部藥師經，迴向給十方世界一切眾生；為往生的親友超薦，及為在世的親友祈福。果明法師期勉大家多多參加共修，因為共修力量大；並且要發揮自利利他的精神，才是真正向佛看齊。

… 下接第七頁

週日下午舉辦了「回顧與展望」聯誼活動。除回顧去年的活動之外，並介紹接下來分會的共修活動計畫。會中並舉辦召集人的交接儀式，現任召集人何畔晴師兄因為工作關係搬離西雅圖，由現任副召集人王麗菁師姐接任。

活動最後觀賞了「他的身影」節目。第一集介紹聖嚴師父和西雅圖的因緣起於將近十年前在華大的公開演講，吸引兩千多名中外聽眾，師父以禪法開示「現代人如何調整身心，適應多樣化的環境」。另一集「禮物」則記錄師父發大悲願、盡形壽的為佛法付出，以言教身教把佛法這個禮物送給我們。結尾的一句話尤其發人深省：「師父最喜歡的禮物是大眾發願心，讓自己過得平安，健康，快樂，也讓他人過的平安，健康，快樂」。即使師父不在了，法鼓山的理念還在，現在該是我們送禮物給師父的時候了。十週年慶的活動就在果明法師期許大家發悲願的勉勵下圓滿結束。

2002 聖嚴法師 西雅圖弘法 公開演講

禪

現代人如何調整身心 適應多樣化的環境

日期：2002年10月19日（星期六）

時間：19:00pm~21:30pm

地點：Room 130-Kane Hall
University of Washington
Seattle, WA 98195

禪修指引

日期：2002年10月20日（星期日）

時間：09:00am~11:00am 禪修指引

11:00am~12:00am 聯誼 聖嚴法師開示

12:00am~14:00pm 午餐

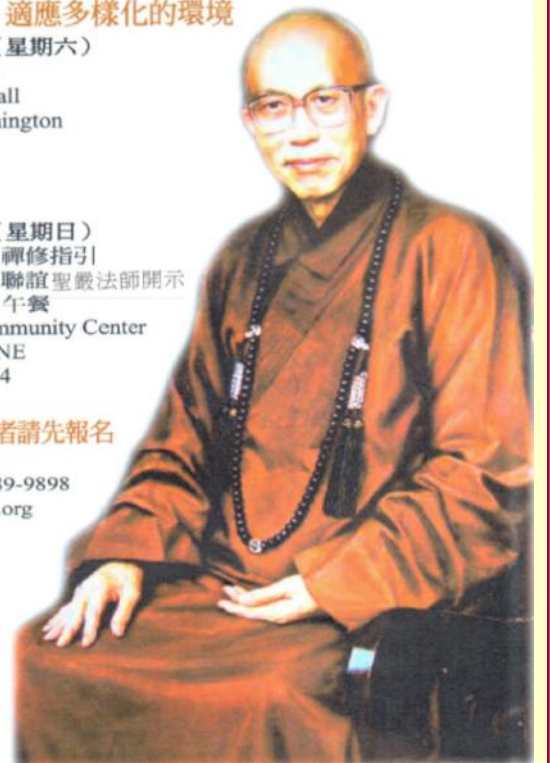
地點：North Kirkland Community Center
12421 103rd Ave. NE
Kirkland WA 98034

請索票(免費)入場 皈依者請先報名

法鼓山華盛頓州共修處

Tel:(425)394-1380 (425)889-9898

網址：www.ddmbaseattle.org



念佛半日禪心得

Eric

這次難得有幸請到果明法師來主持念佛禪。自從2008年禪三之後一直很懷念果明法師的禪修，所以很歡喜的參加了。

念佛法門不同的是，以念佛聲為心的所緣境。因為我平時不大用特定的所緣境來用功，所以這次發現心要定在專一的所緣境還是不太能做到。不過自覺比起2008年還是好一點啦！跑香的時候注意力常會跑到外境，例如前面的人走路的樣子、快慢、乃至衣服的顏色等等，然後一不小心又會因為這些外境而引發一連串的妄念。同時也會注意到別人的念佛聲的大小、音調的高低、乃至我的身體在動作的感覺、流汗引起的不舒服的感覺、等等。所有的這些觸與受，都在召喚著我的心，要它跑過去。若是心跑過去，那就會忘了念佛，忘了自己正在修行。法師形容"流離失所"，真是很貼切的比喻！

第二炷香比較能收心了，因為當種種的覺受來臨時，可以知道這不是方法，心就不會跟著它跑了。同時，因為身心較為安定、凝聚之後，又有一些新的覺受，像是好像身體變得輕鬆、兩手也變得暖暖的，感覺很舒服。心裡也起了歡喜的感覺，妄念想：這是不是表示我有進步了呢？這種妄念卻比前一些妄念難纏，因為要放下這些舒服的覺受，回到"只管念佛"，還有點捨不得呢！就在這種想放又放不下的心情之下，結束了第二炷香。

很可惜因為時間的關係只有兩柱香的用功時間，但對我來說還是寶貴的一課。很慚愧，收心的功夫還不太行。正因如此，放眼未來都是新的挑戰，不也很有趣嗎？



十週年慶有感

常學

西雅圖分會十週年慶活動聽說已一切圓滿.....沒想到轉眼分會已成立十年了，今年真是意義非凡。

目前我算是回流，想想頭兩年在西雅圖移民的日子，雖有女兒相伴，可生活是單調的；很慶幸因緣際會能進入法鼓山，接觸了正信佛法，同時皈依。法鼓山不僅給了我種福田的機會，也充實了我的生活；當然更重要的是能和師兄師姐們一起修行成長。對於各處分會，相信每位在海外的信眾和我一樣，內心都是充滿著無比的感恩！



分會新任幹部一覽

召集人：王麗菁

副召集人：王衍易

財務組：張世珩

道場管理/活動組：曾淑卿

關懷組：陳瑋

文宣/推廣組：徐瑞瑗

推薦委員：林明海、陳瑞福



法鼓山華盛頓州西雅圖分會

Dharma Drum Mountain Buddhist Association

14028 Bel-Red Road, #205

Bellevue, WA 98007

Tel: 425-957-4597

NONPROFIT ORG
US POSTAGE PAID
ISSAQUAH, WA98027
PERMIT NO. 31

法鼓山西雅圖分會文宣組希望能以E-Mail的方式將法鼓通訊寄給大家，可減少郵寄及印刷資源浪費。如果您願意收到E-Mail的法鼓通訊，請您E-Mail到 ddmba.seattle@gmail.com 通知我們。