



真正的宗教師，必須有奉獻的精神，奉獻生命、
奉獻一切來修學佛法、護持佛法 and 弘揚佛法。

 法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

本期主題



Theme
稱名念佛

心靈閱讀書



Spiritual Book Review
讀經 50 問

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner
鞋子的生命歷程

稱名念佛

聖嚴 師父

誦念佛或菩薩名號的修行方法，其歷史就和念佛一樣古老。在最早期，這種誦念名號的方法（通常會一面念一面禮拜），和在腦海裡觀想佛相的方法是一體的。事實上，『念佛』這個詞，本身就包含著『念佛的名字』和『觀想佛像』的雙重意義。然而，自從淨土宗在中國流行以來，稱名念佛的修行法就凌駕於觀想佛像之上，一支獨大。淨土宗所崇拜的阿彌陀佛，是西方極樂淨土的教主。據《阿彌陀經》所載，阿彌陀佛曾發大悲願，要救渡所有虔誠念想他和呼喚他名字的人。凡這樣做的人，不但可以除盡業障，生大功德，還會在臨終前看到阿彌陀佛的顯現，把他接引至西方極樂淨土。在西方極樂淨土，一個人很快就會開悟成為大菩薩或佛。

禪宗並不認同人可以在西方淨土重生，或可以單靠佛的力量得到救渡的這種思想，禪宗所強調的是不執著於任何東西，目標是透過禪法去直接體現我們本具的佛性。儘管如此，禪宗的修行者往往還是會修習稱名念佛和觀想佛像的方法，目的是要牢記佛就是法身的體現，牢記眾生本具佛性，而不是為了可以在西方極樂淨土重生。正因如此，禪圈子裡流行一個說法：『自性彌陀，唯心淨土。』（自性就是阿彌陀佛，心就是淨土所在。）禪宗念佛，是為了直接體現我們在內在的佛性。事實上，當禪宗的修行者念佛時，往往會採取公案式的風格問自己：『是誰在念佛？』此外值得一提的是，很多淨土宗的大師（如二十世紀的印光法師），都是深受禪宗修行者敬重的人。

稱名念佛可以獨自進行，也可以與他人一起進行。雖然稱名念佛可以默默地念，但最好還是念出聲來。單獨一個人念時，應該把注意力集中在自己的聲音上；多人念時，則應該同時聆聽別人的聲音，以便與大家的聲音協調一致。

稱名念佛時，不必再腦海裡觀想佛相，只要全神貫注於念誦本身即可。有些人在稱名念佛時，會在佛或菩薩的名號前加上『南無』二字：如『南無阿彌陀佛』或『南無觀世音菩薩』，意思是，『皈依於阿彌陀佛』或『皈依於觀世音菩薩』。重點是口、耳、心這三個部分應該是統一的。如果心不在焉，只有嘴巴在動，則不能算是稱名念佛。另外，最好是搞清楚佛號的念法，念的時候不要太快，不要太慢。念誦時保持韻律、專注而肅穆是很重要的，如果能夠把整個人投注在念誦中，那就有可能達到『一心不亂』的狀態。

念誦時，腦海裡對每個字都應該是清清楚楚的。就像我們提過的所有修行法一樣，保持心平氣和與放鬆是很重要的。如果你覺得難以集中注意力在念誦聲時，不要過分焦慮或因此產生挫折感，尤其不要勉強自己投入特別的熱忱或期望會出現什麼精神體驗。強求有可能引起頭痛或焦慮等副作用，所以最好不要勉強。

不過，追求積極的人生，是一門大學問。很多人認為積極的意思就是，努力追求成功，不外乎找一份滿意的工作，有很高的收入、響亮的名氣，希望獲得名利、財富的享受，彷彿人生值得追求的就是這些東西。

一個人如果沒有努力的目標，的確很容易就喪失生命的原動力，而一般人的努力，無非是追求名、追求利、追求權、追求勢、追求位。其實，追求的本身並沒有錯，更不是罪惡，問題是在於追求的過程中，是不是不擇手段，有沒有傷害到別人，或是傷害了自己的品德？

又如果，雖然很努力很努力地追求，目標卻越來越遠，這時候該怎麼辦？是不是還要追求？是不是非要得到它不可？

積極的確是很好，可是在追求過程中，如果太在乎目標的達成，往往會忽略自己所處的環境因緣，忽略週遭別人的感受。所以，除了積極的追求之外，還要常保平常心。能夠得到固然非常好，即使不能得到，那是因緣不具足，不必那麼難過。

所以進取心、積極心要有，但是得失心最好少一些，一切「盡其在我」就可以了。這樣子，生活才會過得比較愉快，也不會因為自己的積極，而讓他人受到傷害。



所以說，積極是一種態度，本身並沒有對錯，如果動機不純正、目標不對，或是為達目的不擇手段，這種積極才是不對的；或是目標達成後就得意洋洋，目標達不成就痛苦萬分，這樣的積極就是錯的。唯有當目標正確，作法正確，積極就會成為一種優點，會為自己、為他人帶來快樂。

這道理聽起來和像是「只問耕耘，不問收穫」，其實兩者還是有一點不同。「只問耕耘，不問收穫」這個觀念是正確的，但是態度有一點消極。積極的態度，應該是在耕耘之前，做好

更多的準備，譬如哪一種耕耘的技巧最好？市場上有沒有這個需求？有沒有通路？市場上消費得完嗎？消費不了又該如何處理？……等等問題。詳細考慮之後，耕耘的結果，才容易和我們的預期相符。在考慮清楚之後，動手去做，如果達不成目標，也不需要難過，這才真的是「只問耕耘，不問收穫。」

那麼，要如何培養積極的心呢？首先要訂定目標，因為有了目標，生命才有方向。這個目標最好是「少為自己，多為別人」，譬如現在地球的環境充滿危機，我們可以思考一下能做些什麼？你可以利用空餘的時間，投入環保工作，也可以只在自己家裡，或附近的環境，做一個小小的環保義工，這都是十分有意義的。

像這樣，將自己推向一個好的方向，劍及履及地完成它、實現它，你就會覺得自己的人生有目標、有意義，這就是積極人生的真意。

你唯一要做的只是繼續念下去，讓這個方法自己發揮作用。如果發現自己分了心，那就把心神收拾回來就好，不要擔心別的。這樣，專注力就會自然而然逐漸加強，最後甚至可能達於「定」的境界。

稱名念佛另一個常發生的問題是念誦流於機械化。有些人在意的是自己反覆念誦了多少遍，而不是念誦的品質，他們會因為自己念誦的次數夠多(比方說一萬次)而沾沾自喜。這樣的念誦是了無用處的，因為這種人心中滿是散亂的思緒，永遠不可能達到「一心不亂」的境界，或體會到這種修行法所帶來的其他好處。

如果你覺得疲倦或念誦變得上氣不接下氣，也可以改採默念的方式。不過，由於默念需要更大的專注力，稍有鬆懈，心思就會遊走。因此，如果是初學者，稱名念佛時還是以大聲念誦為佳。

既然，專注是這種修行法的最大關鍵，有人也許會好奇，如果夠專注，念誦別的名字(如狗的名字)，效果是不是跟念誦佛的名字一樣呢？答案是否定的。因為心靈的自然傾向是認同它所念誦的名字。因此，一個人在念誦佛號時，心中自自然然會被佛清淨而圓滿的特質所吸引，由這樣的實踐得來的宗教激勵可以幫助修行者進一步深化修行。此外，由於稱名念佛可以喚起佛或菩薩的慈悲形象，我們的業障便能藉助佛力得到消除。

由於此法具有固定不變的焦點，並能產生豐富的宗教感情，所以是培養定境容易且有效的方法。那些覺得其他的修行法吃力或難度高，或是無法透過數呼吸之類的方法收攝心神的人，可以採取本法。



(釋常鐸攝)

讀經如何與佛相遇？

很多人或許難忘在生命困頓時，曾因聽聞到佛經的一句佛法而心開意解；或在人生最茫然時，因一本佛經的究竟實相之理，指引了人生的方向，找到生命的皈依處；或是被經文之美感動，因而走入佛法的殿堂！不管什麼方式和機緣，因佛經而與佛初次相遇，也許不經意卻令人難忘，因為在那一刻，自己的生命已經因這一因緣而改變！就如禪宗六祖惠能乍聞《金剛經》的「應無所住而生其心」，而改變人生，甚至改寫了整個中國佛教的發展。

正確的讀經態度

印順法師在《成佛之道》中提到聽聞佛法時，如果抱著三種不同的心態，即使有因緣聽聞佛法，也是徒然無用的！其中有一精彩譬喻：若將佛法譬喻為雨水，聽法之人如碗或杯子，倒覆在空地上，雨水是無法流入碗中；以此說明如果態度不注意、不專心，即使聽了也等於沒聽。第二種是由於在碗中原先就已裝有髒物或毒素，即使能裝入雨水也不能用；以此形容雖然專心聽，可是因心裡有成見，聽了反而會生起對佛法的懷疑。第三種則是碗已經有了裂縫，即使清淨無毒，也還是漏得一無所有；以此譬喻心中雖沒有成見疑惑，可是內心散亂、事務匆忙，聽過後，不久還是忘得一乾二淨。因此，我們讀經聞法需要專心，並對佛法有信心。如果心有疑惑，需要尋求解惑，不要抱持懷疑心來讀經。

雖然我們無法與佛生於相同的時代，不能與佛陀的弟子們：阿難尊者、迦葉尊者、舍利弗尊者、目犍連尊者……，隨佛一起坐在菩提樹下，仰著脖頸，歡喜聽佛說法，但只要翻開佛經，我們就可以與佛相遇。「如是我聞」這一句話，不只阿難尊者能說，我們在讀過佛經後，也能與朋友分享：「我聽佛陀曾經這樣說……。」

佛法難聞今已聞

我們身處在這腳步快速、生活繁忙的時代中，永遠無法度量佛陀在數千年前所說的哪些經典語錄，會在什麼時候進入哪些人的生命裡。「佛以一音演說法，眾生隨類各得解。」佛說的同一句話，每個聽聞者會因為各自的遭遇、理解層次的不同而各自有不同的體會。

然而，更重要是，與佛相遇之後，放下過去，建立起佛法的思維，並在生活之中體證佛所說之法。或是，隨著學佛日久，雖然曉得佛法的美好，卻有使不上力的感覺，不妨回首自己首次在佛經裡與佛相遇的因緣，是怎樣讓自己感動，回到初發心，再為學佛道路注入動力。



讀經50問

作者：法鼓文化編輯部編著

出版社：法鼓文化

出版日期：2014年06月01日





鞋子的生命歷程

演 報

我是一雙長相很普通的黑色布鞋，縱使普通，卻活得很自在，因為主人出家了，儘管沒有因此拋棄我，可是自此便被冷落在一旁。雖然不再受到重視，我還是心存感恩，因為總算還有一個「家」。但每天呆呆地待在「家」裡，真的很苦悶，很想再次外出，呼吸一下新鮮空氣。

日子一年又一年過去，今天主人突然把我帶離開「家」。有點害怕也有點興奮，究竟主人要帶我到哪裡呢？原來主人為我找了一位新主人，一位與我有緣的女孩。雖然捨不得與主人分開，但為了把作為一雙鞋子的責任做好，我還是忍著痛與主人道別了。

換了新主人後，我的生命隨即也起了變化。原本只能每天待在「家」，變成能夠隨著新主人的腳步四處遊覽，還意外地出國數次，和重返一個久違的地方——臺東。在臺東，因主人騎腳踏車摔倒，自此身上便多了一些不完美……。可是主人還是不離不棄，這樣子便足夠了，自己也因此慢慢接受了這些不完美。

最近與主人一起看了法師們在臺東走阿

朗壺步道的短片。短片中，看見數雙運動鞋因崎嶇的步道而「犧牲」了。可是，我看見它們是帶著微笑「犧牲」的。生為一雙鞋子，總覺得自己是可憐的；卻也因為生為一雙鞋子，而感到自豪，縱使每天被踩在地上，可是能用自己的身體，保護與自己最親近的人，不是很值得嗎？

縱使每天只能從一個很低的角度看事物，可是誰說看事物只可以從一個角度？感恩自己一直可以從一個不同於世俗的眼光（所謂的正常角度）看事物，這令我更容易生起謙卑心。由於每天盡力保護主人，新傷舊患日漸增加，也許有一天會像短片中的運動鞋們，與世界告別，但我覺得自己會沒有遺憾離開。

曾聽說：「一雙好的鞋子，能帶領穿著者走一條更好、更長遠的路。」我想，自己應該做到這一點了。

這期生命讓我體會的一切，令我明白：不要因為自己普通而否定自己。「天生我材必有用」，會生於這世上，一定有任務要自己來完成。因此，無論對未來如何惶恐，也要勇敢往前走下去。

本文摘自--《法鼓文苑第七期 P.110》





磨練出智慧

有人問我，佛教說「日日是好日」，一切都是美好的，可是這個世界充滿了各種不公平又無可奈何的事，例如戰亂，就令許多無辜者遭殃，我們怎麼可能把這些當做是美好的事物？我回答說，這些的確是慘痛的經驗，不過歷經戰火之後，人類的智慧往往會有所提昇。戰火固然可怕，但是這個經驗可以提醒人類，不要重蹈覆轍。

所以當我們面對苦難時，最重要的是去改善處理，而不是坐在那裡痛哭流涕。我有兩句話：「用智慧處理事，以慈悲關懷人。」可以提供大家當做為面對問題的指導。 ——摘自《亂不了你的心》

◀ 2016/4 ▶						
日	一	二	三	四	五	六
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

■ Events

活動訊息 >>

4/1 招生考試 [[線上報名](#)]

詳細訊息請見官方網站

歡迎下載招生簡章



大家說好話，大家做好事，大家轉好運。

86/108 自在語 | 聖嚴法師

Let everyone speak kindly !Let everyone do good deeds !Let everyone's bad luck turn to good !

86/108 adages of wisdom | Master Sheng Yen

(林文山攝)