



華州法鼓通訊

第118期2012年1月

【特別收錄】師父的話：站在路口看街景

【特別收錄】師父開示：念佛禪

一月及二月特別活動

★ 法鼓傳燈禪一: 1/28(週六) 將舉辦禪一。詳情請見本分會網頁。

★ 1/22 星期日上午 10:00 – 中午 12:00 《除夕念佛暨點燈祈福法會》

內容：念佛法會。結束後備有結緣午齋。

備註：當日提供點燈服務，功德隨喜。

★ 2/5 星期日上午 10:00 – 中午 12:00 《新春大悲懺 祈福法會+春節聯誼》

內容：大悲懺法會，點燈、消災、超薦、贈送平安米、春聯，以及觀賞法鼓山的大事記、方丈和尚新春祝福。結束後有新春午餐聯誼。

備註：即日起開放消災、超薦牌位申請，歡迎大家申請。\$30/每座。

以上活動請洽：法鼓山知客處 (425)957-4597

公告

★ 新增共修活動：每月第一個週五的念佛會已經開辦，希望大家踴躍參加！

★ 暫停共修活動：心靈茶會 1/13、週一讀書會 1/2, 1/16。

★ 華州共修處為 Hopelink 辦的 gift drive 活動總共收集了約 40 件禮物，已於 12/12 送達 Hopelink Bellevue 地點。感恩大家的愛心及護持。

★ 2/5 的新春祈福法會，我們需要義工幫忙。歡迎大家發心共同成就一場殊勝的佛事。請洽文英師姊: 425-283-3622

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！

師父的話：《站在路口看街景》

沒有目標的目標

在我少年時代，同學們問我將來要做一個怎樣的和尚？我頗茫然，僅回答說：「只要做一個和尚就好！」

當三十歲時第二度出家之後，有一位長者居士，聽說我要入山禁足閉關、看經自修，特地前來看我，見面就問：「法師青年有為，前途不可限量，乃是明日佛教的龍象，不過近代中國佛教，有四位師：印光、弘一、虛雲、太虛，你究竟是要學那一位，走那一條路？」我也不以為然，只回說：「這四位大師，我都學不上，印光的淨土，弘一的戒律，虛雲的禪定，太虛的教理，依我的資質條件，不可能把他們之中的任何一位學得像。」那位居士嘆了口氣走了。其實我很想告訴他說：「我走第五路。」我將盡我自己所能，去修學釋迦牟尼佛的遺教，能學多少算多少，能知多少算多少，能行多少算少，盡心盡力，但不敢跟任何古人比較。

因為從小記取我父母的兩段名言：

有一次我父親帶著我經過一條河邊，正好有一群鴨子見到我們經過，就被驚動下了河，而往對岸游過去。父親問我：「孩子！看到那一群鴨嗎？牠們在河中游水，大鴨游出大路，小鴨游出小路，不論大鴨小鴨，大路小路，都能游過了河。如果自己不游，就沒有路，也過不了河。」當時父親又告訴我：

「孩子！做人也是這個樣，不管才能大小，不問地位高低，只要盡心盡力，總會走出一條路來。不要羨慕他人，也不要小看自己。」

另有一次，我的母親正在做家務，來了幾位鄰居的太太，見到我在一旁，就拿我作話題，一位太太說：「這個小男孩！好乖啊！好聰明啊！將來一定可以成為人上人，住的是樓上樓。」另外一位太太說：「嗯！好的是住樓上樓，不好，就得在樓下搬磚頭了！」我的母親看了我一眼，向她們說聲謝，然後發表她的看法說：「不管是住樓上樓或者是在樓下搬磚頭，只要他不做賊骨頭就好。」

… 下接第三頁



我的父母都是不識字的文盲，非常平凡，但在他們心靈的深處，能夠流露出這樣智慧的語言，對我一生的影響實在很大。由於我從小爛弱多病，所以也沒有太大欲望，沒有要為自己建立功名地位，也沒有有一定的目標要去完成，只是順著因緣，踩穩腳步，努力向前。尤其是自從懂得佛法，並且得了受用之後，我沒有自己的事業可言，沒有自己的目標可求，只有想到如何修學佛法、弘揚佛法。努力的目的，與其說是自己的前途，毋寧說是為了佛法化世功能的推動。

回想我六十多年來的生命過程，都不是我預先想到和預做安排的。正因為我沒有預定安排什麼，反而可以左右逢源，隨遇而安；正因為我沒有一定的目標想要完成或者是非得要完成某一項目標不可的念頭，所以落得輕鬆，沒有給自己太多的壓力，也不會受到外境和他人給我太重的壓力。是我該做而能做的，當然做；該做而我不能做的，就不做。不過我自己還是凡夫，對於利害得失名聞利養，不能完全無動於衷，但是這些問題只要通過我對於佛法的認識，就會很快地自我調整與化解。因此不管在任何環境、任何情況下，也不會生活得那樣地焦慮和痛苦。

像我這樣沒有一定目標的人生觀，很可能會被一般人誤認為是消極和逃避現實。的確，如果用之不當，可能真的會變成消極，所幸我有佛教的信心，並且經常提醒自己：要以發菩提心為基礎，要用四弘誓願作前導。

我雖沒有個人的小目標，卻在任何情況下，都不會失落全體眾生所共有的大方向、大目標。

- 摘自《聖嚴法師的學思歷程》p163



法鼓山落成大典一大早，各地菩薩不辭辛苦從四面八方而來，見證這歷史性的一刻。

師父開示：念佛禪

… 接上期

最後，再從修行的基本原則來看。修行的基本原則是修心，也就是鍊心，把雜亂的妄想心鍊成清淨的三昧心。凡是修行，不論是大乘、小乘都叫作「觀行」，觀是用心思惟，不是思想。思惟的意思就是覺照，非常清楚地觀照自己的心，用方法使得自己知道我的心在做什麼，使得自己雜亂的妄想心變成了清淨的三昧心，就是修行。

有人認為禪修與念佛是不同的法門，這絕對是錯誤的觀念。佛法是整體的，不要把它切割成禪和淨土，即使主張「禪淨雙修」，那也好像是把地瓜、米飯和在一起吃，結果地瓜是地瓜、米飯是飯，還是不同。其實兩者都是食物，都能填飽肚子，就如同佛法只有一味 - 解脫味，沒有必要再分什麼淨土和禪。

佛法是一味的，就是解脫味，修任何法門都能得解脫。我曾以「百川歸海」來比喻，河流不論是往西或往東流，最終都會流到大海。就像台灣，它是海中島嶼，不管是向東、西、南、北哪一個方向流，最後都歸於大海。譬如《華嚴經》有二十一箇念佛三昧門，《楞嚴經》有二十五圓通，《圓覺經》有十二圓覺，門門都是通向解脫；《法華經》「會三乘歸一乘」，三乘就是二乘聲聞、緣覺，即一般說的小乘，再加上大乘的菩薩，即不管大乘或小乘終究會歸於一佛乘。所以不能說有幾個法門就建立幾個宗派，說這是什麼宗、那是什麼宗。

念佛法門是所有法門之中的一種，而又涵蓋著一切法門；菩提達摩的禪宗其實就是念佛法門裡的無相（或稱實相）念佛，譬如禪宗經典中的《六祖壇經》，就曾引用《觀無量壽經》、《法華經》，以及《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》的一行三昧，可見得它們並非背道而馳的。

念佛法門就是修行佛法，沒有必要說它是淨土；其實古代很多禪師也修念佛法門；譬如五代的永明延壽禪師即是如此。明朝末年，專弘淨土的蓮池大師--雲棲株宏，在其《阿彌陀經疏鈔》中，則將持名念佛分為事持、理持兩類。事持是念心外的阿彌陀佛，理持則是念我們本具的清淨佛性。念佛若能從「事持」進入「理持」，當清淨的佛性與阿彌陀佛的法身完全相應時，即一心不亂、明心見性，就與禪宗的開悟完全相同。

… 下接第五頁

蓮池大師一生都強調修念佛三昧，從持名念佛自然而然完成了明心見性的目的。所以，蓮池大師雖是淨土宗的第八祖，但是又被稱為禪師。此外，還有一位較蓮池大師年輕的蕩益智旭大師，他是蓮池大師戒子，也主張修念佛三昧，並且稱之為寶王三昧，認為是一切三昧中最好的，是三昧之中的王。

三昧是「即慧即定」，又是定又是慧；當念佛念到非常純熟，心中沒有煩惱、沒有雜亂，只有一句佛號時，自然會開出智慧，此時即修成念佛三昧。可見念佛三昧的修持方法即禪修的法門之一，因此我們法鼓山的佛七實際上也可以稱為念佛禪，能夠達成自心淨土的目的。

我們法鼓山提倡人間淨土，又經常指導禪修、好像沒有要生西方彌陀淨土。其實我們是一致的，不會把它分得那麼清楚，只是應人的根性而有不同的修行方法。有人喜歡念佛，有人則願意用禪修法門，雖然走的路不一樣，但是殊途同歸，條條馬路都是到羅馬。就像佛殿有六個門，雖然每一個都有點不一樣，方向也不一樣，每一個人進來時的路線也不一樣，但全部都能進入佛殿，而且見到同樣的西方三聖，見到同樣的我在這裡向諸位說法。因此說「歸元性無二，方便有多門」。

禪修是鍊心，就是用方法從散亂心到集中心，再從集中心到統一心，最後到達無心的過程。念佛也相同。念佛是一向專念念阿彌陀佛，一直念到一心不亂。一心不亂有事一心和理一心之分；事一心就是統一心，此時定境現前，已經入定；理一心則是禪修最後所到達的無心，心無執著，不顛倒，不戀，不攀緣，是清淨的，這就是《金剛經》所說的「應無所住而生其心」的無住心。

達到理一心（無心），已經離煩惱了，如果死亡時能持續保持，往生西方淨土就已超過上品上生。如果是事一心（統一心），好像煩惱不起伏，可是一離開定境，在平常生活中還是會波動起伏，往生西方極樂世界，則是九品蓮花裡的上品和中品。如果是散亂心，則是生下品，但也必須十念不斷才能進入下品。

因此，禪修也可以往生西方極樂世界，而禪、淨這兩個法門只是型態不一樣，但是功能類似、目標也是一致的，因此，我也勸禪修的人能夠發願往生西方淨土。 - 摘自《聖嚴法師教淨土法門》p192



落葉

何畔晴

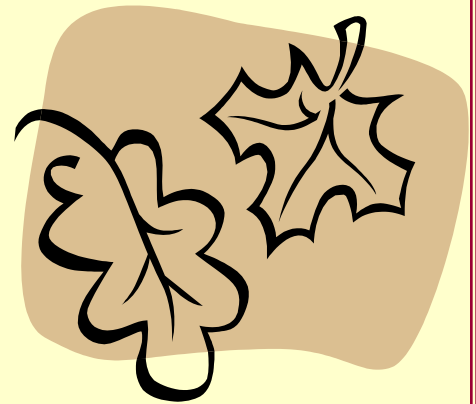
2011年11月10日晚，東初禪寺的果明法師來訪法鼓山華盛頓分會（西雅圖），帶領禪修指引兩個半小時。以下記錄，稍微整理法師的指引重點。

~ 概念 ~

所有禪修方法的目的都是在培養專注力。專注甚麼？專注當下。凡夫的念頭常跑到未來、過去。聖人的六根對六塵，有功能，卻一塵不染。我們的念頭很少是停住在當下的。若是希望讓心停住在當下，需要踏實用功。怎樣用功？就是清楚當下，覺照當下。如果平常不能用功，需要首先在靜中用功。

~ 運動 ~

做八式動禪時，每一式的動作應該做得徹底 (exerted through and exercising the full range of motion)，均勻。清楚。放鬆。



~ 調身 ~

在調整七支坐法之前，需要 [臀部、兩膝] 三足鼎立，兩膝平穩地落放在地上。如果兩膝不能著地，那麼最好的方法是加用蒲團或毛巾把臀部的部位墊高。在臀部、兩膝的三角形平穩擺好以後，重心需要調整好。重心不要落在臀部上，而應該落在三角形的中心，以免打坐時上身向後傾倒。為了把重心落在臀部、兩膝所構成的三角形之中心，可以維持上身微微向前傾斜。

注意把眼球和肩頭放鬆。平常生活裡壓力比較多，心情容易緊張，而這種緊張常常牽帶著讓肩頭也會緊張。所以很可能放鬆以後，肩頭又不知不覺地緊張、聳起來了。這是值得注意的。如果肩頭緊張起來，需要又讓它們放鬆。另外，腹部也需要特別放鬆。打坐的時候不需強求身體完全不動，可以，也應該時時適當地放鬆、調整自己的身體與坐姿。

… 下接第七頁

身體放鬆、坐穩後，心能自生歡喜。因為禪修能讓我們清楚自己，清楚認識自己的提升空間，所以心生歡喜。

~ 調息、調心 ~

至於調心的方法，盡可以放鬆，讓心自覺起落。念頭起來讓它去，不隨不避，如觀落葉。要知道，念頭是不可能沒有的。但是若是覺得這樣無處著力，可以體驗放鬆的感受，這樣就有了一個所緣境。這種方法可能不很具體，好像沒有甚麼特別的方法，不一定容易用。

也可以以隨息的方法調心。開始使用方法時，首先注意身體有自然起伏，例如胸部。而呼吸不過是這種身體起伏的一部分。然後漸漸轉入注意呼吸。

也可用數息、念佛的方法來調心。念佛時，每句佛號尾上可以跟一個數字，一句佛號一個數字，一直至十；但也可以僅念佛號，沒有數字。如果選用念佛，注意念佛號時並不與呼吸配合，只管念佛。如果希望練習隨息法，但是感覺不到呼吸，可以稍微有一些所謂次第：從數息與念佛開始，直到可以感覺到呼吸，再轉入隨息。方法用到一段時間後，統一心可能出現。當統一心出現時，便無法數息。但是統一心並不是我們所追求的目的，也不是最究竟的所謂境界。如果有，那應該是無心。

方法沒有高低，需要看心的狀態；用得上手的就是好方法。

禪修所培養的覺照力是一種心的清楚、穩定的功能。也是心的自然自主功能，要它怎樣，它就怎樣。但是禪修必需基於佛法，有佛法的帶領，才能向著正確的方向發展。





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。