



06

# 《禪的生活》

---

自力與他力  
(禪與淨土)

# 目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 65 ~ P. 72	無	1. 信主者得救？	1.1 生命中充滿了煩惱與痛苦 1.2 靠外力的賜予而得升天的信念 1.3 外道神教的通常信念
		2. 彌陀的願力	2.1 佛教也有純他力的法門 2.2 中國佛教的各個宗派，最終仍多棲心淨土
		3. 淨土真宗、日蓮宗	3.1 淨土真宗 3.2 日蓮正宗
		4. 自心中的淨土	4.1 經典中所說 4.2 宋永明延壽禪師倡議唯心淨土 4.3 明末蓮池雲棲株宏，提倡參究念佛 4.4 真正的禪宗是自力的
		5. 你能做主嗎？	5.1 完全靠自力來解脫生死，並不容易 5.2 禪淨雙修，自力他力並重是安全的法門
		6. 禪淨雙修	6.1 中國佛法的禪淨雙修 6.2 自他二力本是相輔相成

# 06 自力與他力(禪與淨土)

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 65 ~ P. 66	無	1. 信主者得救？	1.1 生命中充滿了煩惱與痛苦 1.2 靠外力的賜予而得升天的信念 1.3 外道神教的通常信念

## 1. 信主者得救？

### 1.1 生命中充滿了煩惱與痛苦

1.1.1 在有限的生命裡，充滿著煩惱、痛苦。

1.1.2 要求從煩惱與痛苦中得到救濟、解脫，是每一個有自覺的人所追求的。

### 1.2 靠外力的賜予而得升天的信念

1.2.1 認為自己無法作主：

1.2.1.1 自己的力量微薄，作不了主。

1.2.1.2 作善、作惡，上天堂、下地獄，一切是由外在境界的力量所支配和主宰。

1.2.2 必須要依靠外力的加被與賜予，而能夠生到沒有病痛、苦難，絕對光明與和樂的地方。

### 1.3 外道神教的通常信念

1.3.1 如基督教、回教，他們相信有一大力量的「人格神」

1.3.1.1 如基督教的耶穌自己祈禱說：「非遂自己的意志，是行神的意志」，一切是神的恩寵或懲罰。

1.3.2 所謂「信我者得永生」、「信者得救」，你是否一定得救，不是你自己能決定的。

1.3.3 人之所以得生天堂，實在是蒙主寵召，非關個人的努力。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 66 ~ P. 67	無	2. 彌陀的願力	2.1 佛教也有純他力的法門 2.2 中國佛教的各個宗派，最終仍多棲心淨土

## 2. 彌陀的願力

## 2.1 佛教也有純他力的法門：

### 2.1.1 淨土法門就是仰仗阿彌陀佛的願力。

#### 2.1.2 《無量壽經》：

阿彌陀佛因地修行時，為法藏比丘，曾發四十八大願，其中：

第十八願：「設我得佛，十方眾生，至心信樂，欲生我國，乃至十念，若不生者，不取正覺，唯除五逆，誹謗正法。」

第十九願：「設我得佛，十方眾生，發菩提心，修諸功德，至心發願，欲生我國，臨壽終時，假令不與大眾圍遶現其人前者，不取正覺。」

第二十願：「設我得佛，十方眾生，聞我名號，繫念我國，植諸德本，至心迴向，欲生我國，不果遂者，不取正覺。」

#### 2.1.3 《阿彌陀經》：

「若有善男子、善女人聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日……若七日，一心不亂。其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾，現在其前，是人終時心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。」

### 2.1.4 這是後世念阿彌陀佛的由來，也是一切行者迴向功德，發願往生的根據。

2.1.4.1 佛以大悲願力攝受眾生，眾生以懇切心求生彼國，必能感應。

## 2.2 中國佛教的各個宗派，最終仍多棲心淨土

2.2.1 不論哪一宗派的修行者，雖然修禪觀、研經教，但最終仍多棲心淨土。

2.2.2 近世中國寺院早晚誦課，都有念佛、念淨土發願文。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 67 ~ P. 69	無	3. 淨土真宗、日蓮宗	3.1 淨土真宗 3.2 日蓮正宗

## 3. 淨土真宗·日蓮宗

### 3.1 淨土真宗

#### 3.1.1 淨土真宗的起源：

天臺教徒源空法然上人，讀了中國善導大師所著《觀無量壽佛經疏》後，即脫離天臺宗而另創專修念佛的淨土宗。

#### 3.1.2 之後由親鸞上人成立淨土真宗：

提倡專修念佛，念的是阿彌陀佛，是純他力的信仰。

#### 3.1.3 聖嚴師父的日本老師，金倉圓照博士，即是信仰淨土真宗：

- 3.1.3.1 金倉圓照博士非常忙，忙得沒有時間念佛，但他相信他能生淨土。
- 3.1.3.2 他的理由是，十念尚能往生，何況他平時就有信、有願，願生西方，自然得生西方。

### 3.2 日蓮正宗

#### 3.2.1 日蓮宗是日本化的佛教

- 3.2.1.1 由日蓮所創，尊崇《法華經》。
- 3.2.1.2 尤其尊崇由迹門轉入本門之教時，〈見寶塔品〉、〈從地涌出品〉、〈如來壽量品〉，視此三品為法華本門的重要部分。
- 3.2.1.3 認為釋迦佛是應化身，早已經涅槃了，報身則在靈山淨土，並認為佛會再來人間救濟眾生。
- 3.2.1.4 日蓮曾有所暗示，暗示自己是靈山淨土的本尊。
- 3.2.1.5 日蓮所遇的教難極多，但因其信念堅固，由於政治權力的迫害，反而引起民間大眾的同情與風從。
- 3.2.1.6 日蓮曾說：「念佛無間，禪天魔，真言亡國，律國賊。」。

#### 3.2.2 近代的日蓮正宗：

- 3.2.2.1 一開始稱為「創價學會」，是以開創人類命運與價值而立名的。
- 3.2.2.2 不崇拜偶像，而崇拜日蓮手書的「南無妙法蓮華經」七字，頗似道教的符籙一般。
- 3.2.2.3 創價學會依據日蓮所說，倡釋迦之法乃已死之法，已無利益可言。
- 3.2.2.4 釋迦是過去的化身佛，現已不存在；出現於日本的新佛是日蓮聖人
- 3.2.2.5 他們相信日蓮報身佛所住的靈山淨土，而且是絕對地相信。
- 3.2.2.6 以《法華經》為唯一的教典，他們相信唱念經題「南無妙法蓮華經」，一如相信西方淨土的人念阿彌陀佛一樣。

#### 3.2.3 是完全的他力信仰

- 3.2.3.1 近代很多學者，認為日本淨土真宗及日蓮宗和西方的彌賽亞思想相類似。
- 3.2.3.2 日蓮宗信徒誦念「南無妙法蓮華經」，信心堅定、全神貫注，把身心全部投注進去。
- 3.2.3.3 那無異是一種禪定的方法，也已由純他力的信念轉為自他二力的境地了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 69 ~ P. 70	無	4. 自心中的淨土	4.1 經典中所說 4.2 宋永明延壽禪師倡議唯心淨土 4.3 明末蓮池雲棲株宏，提倡參究念佛 4.4 真正的禪宗是自力的

## 4. 自心中的淨土

### 4.1 經典中所說：

#### 4.1.1 《華嚴經》唯心偈：

「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造」

#### 4.1.2 《維摩經》：

「隨其心淨則佛土淨」。

### 4.2 宋永明延壽禪師倡議唯心淨土：

#### 4.2.1 延壽禪師著《宗鏡錄》百卷，禪定工夫很深，但他卻日課彌陀十萬，求生淨土。

4.2.1.1 相傳永明延壽禪師是阿彌陀佛再來，十一月十七日阿彌陀佛聖誕就是延壽禪師的生日。

#### 4.2.2 唯心淨土：

4.2.2.1 延壽禪師說：「一念相應一念佛，念念相應念念佛」

4.2.2.2 淨土不離自心，此心與佛相應，此心即是淨土。

4.2.2.3 念佛念到一心不亂，淨土立即現前，於一念頃花開見佛，與十萬億佛土外的極樂世界不隔毫端。

#### 4.2.3 誦佛行持：

4.2.3.1 日課佛號十萬，並做一百零八件善事，以一切功德求生淨土。

4.2.3.2 至今佛門中人，被呼到自己的名字時，仍是以「阿彌陀佛」回答，便是延壽禪師教人時時念佛的遺風所致。

4.2.3.2.1 若你不間斷地念佛，領知別人的話時，自然會出聲答稱「阿彌陀佛」

4.2.3.2.2 久之，出家人以「阿彌陀佛」來作應答、回答的第一句，便成為規矩。

#### 4.2.4 延壽禪師此種「淨土不離自心」，以及「念佛心是佛」的思想，實係自力淨土的信仰。

### 4.3 明末蓮池雲棲株宏，提倡參究念佛

#### 4.3.1 參究念佛：

念佛念到一念不生，人我雙忘，猛然提起話頭反問：「念佛是誰？」。

#### 4.3.2 自力淨土：

唯心淨土與參究念佛，都含有自力的成分。

4.3.2.1 《阿彌陀經》上說：「不可以少善根、福德、因緣得生彼國。」

4.3.2.2 積集善根、福德、因緣，固然要靠自己努力修行，而一心不亂即是禪定的自力。

### 4.4 真正的禪宗是自力的：

#### 4.4.1 參禪打坐的人，掃除一切境緣，攝心正念，求能明心見性

4.4.1.2 「佛來佛斬，魔來魔斬」，這種強有力的自信心，是自力的。



#### 4.4.2 一般人做不到

- 4.4.2.1 一般人如不能由打坐得力，增長信心，會缺乏宗教的信心，在信仰上比較不懇切。
- 4.4.2.2 甚至會產生偏差，一味的求取身體的變化，和某種奇特的經驗。
- 4.4.2.3 這樣的人，在信仰上、心理上，往往難有貼切、安全、落實的感受。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 70 ~ P. 71	無	5. 你能做主嗎？	5.1 完全靠自力來解脫生死，並不容易 5.2 禪淨雙修，自力他力並重是安全的法門

#### 5. 你能作主嗎？

##### 5.1 完全靠自力來解脫生死，並不容易

##### 5.1.1 禪修的人有甚深禪定功力，最高也只是在四禪八定，還沒有出三界。

- 5.1.1.1 當然會比一般人來得好些，但於一切境界能否自主，仍值得懷疑。
- 5.1.1.2 修定時能作主，平時不一定能作主；平時能作主，睡夢中不一定作得了主。
- 5.1.1.3 睡夢中能作主，臨命終時不一定能作得了主。

##### 5.1.2 參禪習定數十年，結果能夠自信有把握來生仍會做人，仍然信奉三寶，繼續修行佛法的，並不多。

##### 5.1.3 結論：

絕對的自力，不易達成生死自主的工夫。

##### 5.2 禪淨雙修，自力他力並重是安全的法門

- 5.2.1 禪者徹悟後求生淨土，可免退墮；未悟者，以淨土為歸宿，時時發願。
- 5.2.2 這樣是安全的自力與他力並重兼顧的法門。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 71 ~ P. 72	無	6. 禪淨雙修	6.1 中國佛法的禪淨雙修 6.2 自他二力本是相輔相成

#### 6. 禪淨雙修

##### 6.1 中國佛法的禪淨雙修

- 6.1.1 禪宗的叢林，簡單樸實，自食其力：





6.1.1.1 不依靠施主維生，不受政治及社會制度的影響，安定地過著修行人的生活。

6.1.1.2 這樣的修行生活維繫著中國佛教的慧命，令人起敬生信。

## 6.1.2 對於大眾，則以西方淨土的念佛法門，做普遍的救濟。

6.1.2.1 所謂「家家彌陀，戶戶觀音。」

6.1.2.2 使得無緣來過叢林修道生活的一般大眾，也有修行佛法的得度因緣。

## 6.1.3 這是宋以來中國佛法的實況

6.1.3.1 以他力的西方淨土法門，配合並補救了禪宗一味自力法門的不足。

## 6.2 自他二力本是相輔相成

### 6.2.1 佛法重自力：

是重在自求解脫，開發本有之佛性。

### 6.2.2 但佛菩薩的濟度，是他力：

佛菩薩的悲願，濟度眾生，護念眾生，自是一種他力。

### 6.2.3 對於他力的感應，一定是自助而後天助，是應我們自身力量之所感。

6.2.3.1 也就是由於自力引發他力的感應，由於他力而加強了自力的力量。

6.2.3.1 完全的他力，近乎迷信而沒有智慧，這是神教、是外道。

6.2.3.2 完全的自力，則又不太保險

6.2.3.3 禪淨雙修的法門，彌補了此一偏差的不足。

### 6.2.4 結論：

〈禪淨料簡歌〉－相傳為永明延壽禪師所做。

「有禪有淨土，猶如戴角虎；現世為人師，來生做佛祖。無禪有淨土，萬修萬人去；若得見彌陀，何愁不開悟？有禪無淨土，十人九蹉路；陰境若現前，瞥爾隨他去！無禪無淨土，鐵床併銅柱，萬劫與千生，沒個人依怙。」



# 討論題目

1. 對於生命中的煩惱與痛苦，有人相信必須仰仗外力，是自己無法作主的，請詳述之？
2. 佛教也有純他力的法門，它的經典來源為何？
3. 如何可以看得出來，中國佛教的各個宗派，最終仍多棲心淨土？
4. 宋永明延壽禪師如何倡議並自己力行唯心淨土的修行法門？
5. 何謂參究念佛？
6. 真正禪宗是自力的，請說明？
7. 禪淨雙修是安全的法門，請說明？

