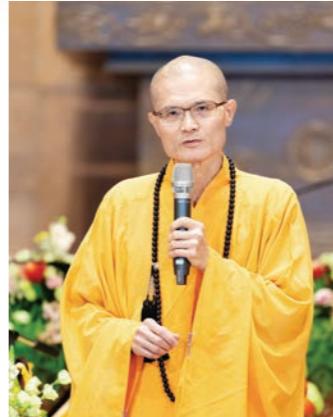


# 同體大悲 為全球人類祈福

法鼓山舉辦三時繫念祈福超度法會 迴向新冠肺炎受難者往生極樂淨土



▲「三時繫念祈福超度法會」於法鼓山園區大殿進行，由法鼓山僧團帶領，透過直播，與大眾共同祝禱新冠肺炎受難者往生淨土，世界疫情早日消除。（李東陽 摄）



▲方丈和尚勸請信眾懺悔、發願，成長自己，減少疫情傷害，一起將修行功德迴向往生者。

（李東陽 摄）

**【釋演化／金山報導】**五月，向來是感恩母親及紀念佛陀誕生的季節。今年，由於新冠肺炎疫情在全球蔓延，已造成近五百萬人確診，三十餘萬人往生，法鼓山僧團特地在五月十日母親節當天，於總本山大殿舉辦三時繫念法會，透過網路直播，邀請全球信眾，共同將感恩報恩的心念，落實為身口意的祝福，以精進共修的形式，為這段這期間因疫情而失去寶貴性命的菩薩祝禱，仰仗阿彌陀佛及諸佛菩薩的慈悲願力，迴向生者平安，受難者往生極樂淨土。

方丈和尚果瞳法師開示指出，舉辦這場隆重的三時繫念佛事作為第一階段的總迴向，具有四重意義：感恩、懺悔、發願及迴向。『受苦受難的是大菩薩，救苦救難的是菩薩。』疫情會發生，是全人類的共業，由受難者奉獻自己的些許祝福，覺得非常喜。一位位於北美的信眾，更克服時差共同精進，美國普賢講堂副寺常玄法師便分享：「好多波士頓菩薩凌晨起床全程參與，讚歎現場的莊嚴。」法鼓山僧團鼓勵大眾，繼續藉由「大悲咒 LINE 起來」平台，持續累積對全世界的祝福，七月十二日並將舉辦總迴向法會，祈願眾生皆得心安平。



▲法鼓山慰訪義工到關懷家庭致贈端午關懷禮，小菩薩歡喜收到社會各界的溫暖祝福。（李佳純 摄）

難者承擔。透過法會的修持，讓我們轉貪欲的心為布施的心，轉瞋恨的心為慈悲的心，轉愚癡的心為智慧的心，並將功德迴向給往生的菩薩，也迴向給我們每一個人。」

方丈和尚果瞳法師開示指出，舉辦這場隆重的三時繫念佛事作為第一階段的總迴向，具有四重意義：感恩、懺悔、發願及迴向。『受苦受難的是大菩薩，救苦救難的是菩薩。』疫情會發生，是全人類的共業，由受難者奉獻自己的些許祝福，覺得非常喜。一位位於北美的信眾，更克服時差共同精進，美國普賢講堂副寺常玄法師便分享：「好多波士頓菩薩凌晨起床全程參與，讚歎現場的莊嚴。」法鼓山僧團鼓勵大眾，繼續藉由「大悲咒 LINE 起來」平台，持續累積對全世界的祝福，七月十二日並將舉辦總迴向法會，祈願眾生皆得心安平。

**【楊雅穎／新竹報導】**以陪伴孕育希望

慈基會端午關懷

善基金會年度端午關懷活動，五月十六日起在全臺三十二區陸續展開，各地區慰訪組義工菩薩總計拜訪了一千一百戶關懷家庭，收到祝福的菩薩，因感受到社會溫暖而笑逐顏開。

五月十六日下午，新竹精舍慰訪組資深悅鄰鄭陳暖協同王吉三、楊鴻琇兩位義工，來到龍潭蘇美蓮家，致贈端午關懷禮，除了端午禮卷及禮金外，三份「學生禮」讓家中三位小女孩驚喜連連，「哇，有故事書！」、「還有色筆！」、「三姊妹難得有機會收到禮物，高興得把禮物抱在懷裡捨不得放下。」

法鼓山慰訪義工到關懷家庭致贈端午關懷禮，小菩薩歡喜收到社會各界的溫暖祝福。

（李佳純 摄）

**【楊雅穎／臺北報導】**新冠肺炎疫情雖有趨緩之勢，口罩仍是防疫必要配備。四月上旬法鼓山北美分部道場發起「佛法救濟」專案，援贈當地三十多萬個醫療口罩，讓受惠家庭三千一百戶關懷家庭，收到祝福的菩薩，因感受到社會溫暖而笑逐顏開。

五月十六日下午，新竹精舍慰訪組資深悅鄰鄭陳暖協同王吉三、楊鴻琇兩位義工，來到龍潭蘇美蓮家，致贈端午關懷禮，除了端午禮卷及禮金外，三份「學生禮」讓家中三位小女孩驚喜連連，「哇，有故事書！」、「還有色筆！」、「三姊妹難得有機會收到禮物，高興得把禮物抱在懷裡捨不得放下。」

法鼓山慰訪義工到關懷家庭致贈端午關懷禮，小菩薩歡喜收到社會各界的溫暖祝福。

（李佳純 摄）

## 七萬布口罩 關懷美國民眾

善念接力 助人防疫



▲義工們穿戴防塵帽、手套、口罩，於雲來寺協助包裝布口罩，希望收到的民眾安心防疫。（李佳純 摄）

「西方人臉型較大，所以我們訂製大一寸的口罩，材質挑選透特氣佳的棉布，希望西方民眾能夠戴得住。」負責布口罩捐贈專案的法鼓山慈善基金會表示，四月初義工們製作一千多份布口罩送往東初禪寺，當地回饋需求訊息，因此慈基會以專案方式訂購七萬份布口罩，持續援助美國，希望讓收到的民眾能收到祝福，從而心安有平安。」

七十四歲的李寶貴戴著老花眼鏡，細心剪下口罩邊的線頭，她說得非常歡喜，她們說：「如果盡點微薄之力，就能減低傷害，即使

阿彌陀佛，「希望收到口罩的人，也能收到祝福，從而心安有平安。」

七十四歲的李寶貴戴著老花眼鏡，細心剪下口罩邊的線頭，她說得非常歡喜，她們說：「如果盡點微薄之力，就能減低傷害，即使



# 佛法指路

北美道場防疫安心救援  
亞洲道場



▲香港道場拍攝網路共修影片，鼓勵大眾線上學習。（香港道場 提供）

# 人心靠岸

新冠肺炎疫情發展至今，法鼓山全球各分支道場謹慎以對。  
本期由位於美國重災區的紐約東初禪寺、全面封城的馬來西亞、  
嚴格防疫的香港及新加坡等地道場監院及輔導法師，  
分享道場如何因應，並持續以佛法為舟，一同走過艱難時刻。

香港  
道場

## 「疫」來順受 重啟生活程式

◎釋常展（香港道場監院）

二〇二〇年初，北美朝聖團甫從印度回來，天災人禍便接連而至。農曆新春前，中國武漢因為新冠肺炎疫情封城，全球各地密切關注，各式各樣的消息、猜測與解讀，考驗著每個人的定力、智慧與慈悲。唯一可確定的是，感染者很多，第一線醫護人員專業防護配備不夠。

**人溺己溺 啟動醫療捐助專案**  
北美護法會會長王翠嫵菩薩提出是否啟動捐助專案？直覺上，這個捐助的挑戰性太高，善款的籌募、物資的採購及運輸等各種問題，不容易克服。接著幾天，死亡的人數不斷攀升，在美國的中國人已開始運用各種管道來捐助醫療物資，這時，我們無法再坐視，於是呈報僧團是否啟動捐助專案？經僧團會議同意，方丈和尚及都監法師傳來訊息，法鼓山佛教協會（DDMBA）隨即正式成立捐助專案，第一時間購得近五千件醫療防護衣與二十六九個醫用護目鏡。

承蒙許多不具名的人士動用種種管道，就交給護法龍天了。二月十日，第一批物資順利以直升機從上海運抵杭州各醫院，讓人鼓舞；但運往武漢的物資卻是困難重重。專案小組不分日夜討論，常常一覺醒來，卻得重新擬定計畫。我們彼此勉勵，盡心盡力後，剩下的就交給護法龍天了。

二月十八日，收到武漢幾家醫院寄來的感謝函，相信專案小組每位成員都是熱淚盈眶吧！此時，真正體會到聖嚴師父所說：「救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。」從沒有如此刻骨銘心地感受漢人的困境。專案小組不分日

時，我們無法再坐視，於是呈報僧團是否啟動捐助專案？經僧團會議同意，方丈和尚及都監法師傳來訊息，法鼓山佛教協會（DDMBA）隨即正式成立捐助專案，第一時間購得近五千件醫療防護衣與二十六九個醫用護目鏡。

## 災難中，堅定守護陪伴

東初禪寺

◎釋常華（東初禪寺監院）

新加坡護法會

◎釋常耀（新加坡護法會輔導法師）

開始日文教學

菩薩以安人為安己的著力點，以莊嚴國土、成熟眾生為生命的志向。在疫情催逼下，法鼓山的各類課程，以及資源

法鼓山

各地分

法鼓山世界

Tel: (02)2494

法鼓山人文化

Tel: (02)8978

法鼓文理學院

Tel: (02)2496

聖嚴教育基金

Tel: (02)2397

■北部

農禪寺

Tel: (02)2893

雲來別苑

Tel: (02)2893

中華佛教文

Tel: (02)289

安和分院

Tel: (02)2777

天寧寺

Tel: (02)8676

齋明寺

Tel: (03)380

齋明別苑

Tel: (03)315

基隆精舍

Tel: (02)2426

中山精舍

Tel: (02)259

新竹精舍

Tel: (03)5256

松山分會

Tel: (02)169

士林分會

Tel: (02)288

內湖分會

Tel: (02)2797

社子分會

Tel: (02)2818

石牌分會

Tel: (0937-81

大同分會

Tel: (02)2595

北投分會

Tel: (02)2893

淡水分會

Tel: (02)2625

城中分會

Tel: (02)2986

大安信義南

Tel: (02)2778

文山分會

Tel: (02)2236

三重分會

Tel: (02)978-20

萬金分會

Tel: (02)2893

雙和分會

Tel: (02)2223

三重分會

Tel: (02)2298

新店分會

Tel: (02)2265

板橋分會

Tel: (02)895

林口分會

Tel: (02)260

板橋分會

Tel: (02)2299

桃園分會

Tel: (03)302

中壢分會

Tel: (03)2813

天母共修處

Tel: (02)2833

0939-72

劍潭共修處

Tel: (02)2885

0928-08

同德共修處

Tel: (02)2873

深坑共修處

Tel: (02)2662

屈尺共修處

Tel: (02)2666

樹林共修處

Tel: (02)268

三鶯共修處

Tel: (02)8673

蘆洲共修處

Tel: (02)2228

泰山共修處

Tel: (02)853

0939-72

劍潭共修處

Tel: (02)2885

0928-08

同德共修處

Tel: (02)2873

深坑共修處

Tel: (02)2662

屈尺共修處

Tel: (02)2666

樹林共修處

Tel: (02)268

三鶯共修處

Tel: (02)8673

蘆洲共修處

Tel: (02)2228

泰山共修處

Tel: (02)853

0939-72

劍潭共修處

Tel: (02)2885

0928-08

同德共修處

Tel: (02)2873

深坑共修處

Tel: (02)2662

屈尺共修處

Tel: (02)2666

樹林共修處

Tel: (02)268

三鶯共修處

Tel: (02)8673

蘆洲共修處

Tel: (02)2228

泰山共修處

Tel: (02)853

0939-72

劍潭共修處

Tel: (02)2885

0928-08

同德共修處

Tel: (02)2873

深坑共修處

Tel: (02)2662

屈尺共修處

Tel: (02)2666

樹林共修處

Tel: (02)268

三鶯共修處

Tel: (02)8673

蘆洲共修處

Tel: (02)2228

泰山共修處

Tel: (02)853

0939-72

# 高僧典範為鏡 徹照人生路

僧大法師弘講明清大師悲願行誼 啟發青年學子

僧大法師弘講明清大師悲願行誼 啟發青年學子

僧大自覺工作坊  
網路課程

「以古為鏡，可以知興替；  
原定於生命，自覺得失。」

原定於生命，自覺得失。  
工作坊講授的「高僧行誼」課程，受疫情影響而喊停，不過，應舊金山道場之邀，四月二十九日至五月十六日，法鼓山僧伽大學師長將課程改為四堂線上教學，另外並設有臉書直播，累計共超過了八千人次觀看。

僧大大學術出版組組長常啟法師介紹：「行誼是高僧的行

必備條件，若有獨到的佛學

思想，卻不具行誼，仍無

法成為高僧，因此聖嚴師

父也很重視這門課！」

一般信眾皆有機會聽聞

這堂僧大一年級的必修

課，分別由教務長常啟

法師講述虛雲和尚、太虛大師，課務組組長，常正法師講

燈法師講見月律師，共同

是人間淨土，而非外在環境的

增上修行。

若能持續熏習大師的行

誼與悲願，視之為學習

典範，能砥礪學僧在弘

法利生的志業上，慢慢

由生轉熟，乃至養成僧

格。開放線上課程後，

一般信眾皆有機會聽聞

這堂僧大一年級的必修

課，分別由教務長常啟

法師講述虛雲和尚、太虛大師，課務組組長，常正法師講

燈法師講見月律師，共同

是人間淨土，而非外在環境的

增上修行。

僧大法師弘講明清大師悲願行誼 啟發青年學子

安心防疫 特別講座

## 楞嚴禪心 從妄心返回真心

◎楊雅穎

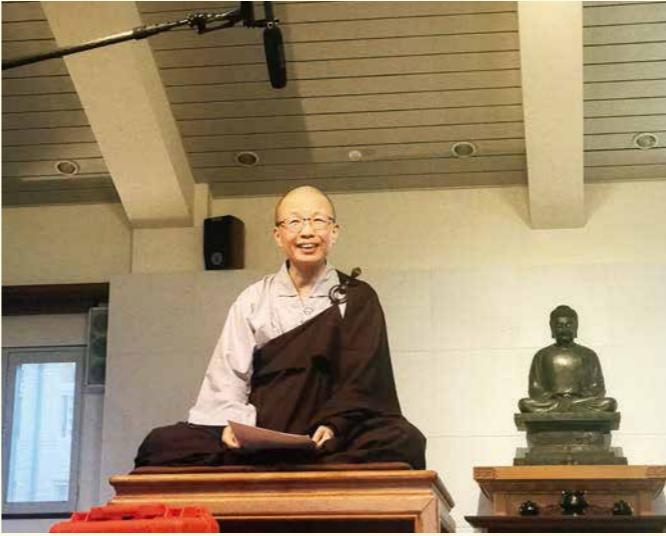
如何將「主客對立」的顛倒，轉化為無主客之別、沒有「我」與「外境」之分的「真心」？讓「眾生用」的迷惑之心，轉為含攝萬相的「佛用」真心？禪修中心副都監果醒法師於五月法鼓講堂「安心防疫特別講座」中分享「楞嚴經」中最關鍵的「心」說，並分享他多年修持《楞嚴經》的心得。

一切佛法，均強調行解相應，一切佛經，都是為了『實踐』而說。「果醒法師表示，即便是被祖師大德所推崇的「開悟楞嚴」，也是一部用於生活修行的實踐指南。法師進一步指出，《楞嚴經》所示的表示，整部《楞嚴經》都在談教理與修行的精準次第。法師強調，《楞嚴經》的修持重點，在於對心的理解。他表示，楞嚴經都在談「心」？阿難因見佛陀三十二相好而心生歡喜，佛藉「七處徵心」（亦即與阿難之間就「心

楞嚴禪心

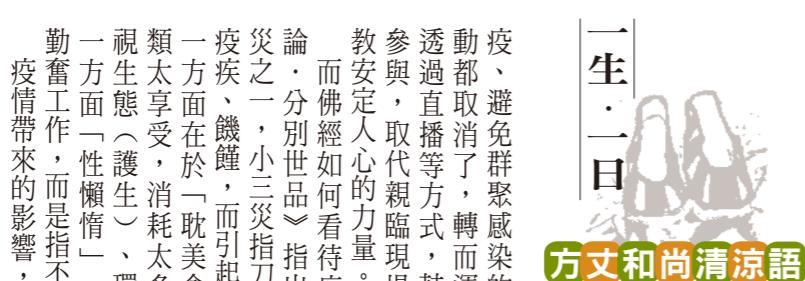
從妄心返回真心

● 每週一  
● 每週二  
● 每週三  
● 每週四  
● 每週五  
● 每週六  
● 每週日



「哆、哆、哆」，三槌木魚聲響起，隨大家坐下來，我們先做上座前的兩個預備運動……」完成了頸部運動及三個深

（釋常義攝）



方丈和尚清涼語

一生·一日

疫、避免群聚感染的緣故，許多活動都取消了，轉而運用網路科技，透過直播等方式，鼓勵大眾以線上參與，取代親臨現場，持續發揮宗教安定人心的力量。

而佛經如何看待疫疾呢？《俱舍論》分別世品》指出，疫疾是小三災之一，小三災指刀兵（即戰爭）、疫疾、饑饉，而引起小三災的原因，一方面在於「耽美食」，也就是人太享受，消耗太多地球資源，忽視生態（護生）、環境的保護；另一方面「性懶惰」，這並不是指勤奮工作，而是指不努力修善去惡。疫情帶來的影響，已遍及各層面。

因應新冠肺炎疫情，各宗教團體為了防疫，各自住在一個很特別的房間，房裡有四扇窗戶，分別在東西南北四個方向。打開第一扇窗戶，是春天；打開第二扇，是夏天；第三扇是秋天；第四扇則是冬天。會做這樣的夢，是因為房間的陽面對湖泊，偶爾會遇到特殊的氣候變化，在一天之內可以經歷四季。

去年底，俗家小妹與她的女兒，到法鼓山拜訪敘舊。就讀國中的外甥女，出生於千禧年之之後，對於生於上個世紀的我們一直很好奇，很想聽聽我們說以前的故事，尤其是外公。我從出生的故事開始，一直講到出家以後。講到在美國留學時，獨自一人住在學校附近靠湖邊的公寓。有一天，做了一個夢，夢到自己住進一個很特別的房間，房裡有四扇窗戶，分別在東西南北四個方向。打開第一扇窗戶，是春天；打開第二扇，是夏天；第三扇是秋天；第四扇則是冬天。會做這樣的夢，是因為房間的陽面對湖泊，偶爾會遇到特殊的氣候變化，在一天之內可以經歷四季。

## 防疫的調心方法

◎果暉法師

習讓自己停下來，透過深度的自省，開發我們內在的慈悲與智慧，是這段時期我們每個人都需要的正向思維。

當時，幾個孩子在村外嬉戲，見舍利弗與目犍連一前一後走來，一時玩興大發，決定用問題測試，如果回答讓他們滿意就放行，不滿意就打人。舍利弗經過時，他們攔下問道：「什麼時候會覺得冷？」舍利弗見他們隨時會打人，趕緊回答：「不問冬夏時，但



▲春遇蝶舞百花叢，秋賞楓香一片心；  
夏度暑假清涼遊，冬居寒舍心暖雪。

(文／釋常寬・圖／蕭芷婕)

最近有一位善知識，隔著電話描述遭遇的困境；過了幾天，又經由通訊軟體分享心隨境流轉的變化。聽了他所說，讀了他所寫，好像人生的閱歷，已讓他很熟悉四季的氣候變化，但似乎又隱藏著對天災人禍的恐懼。他的遭遇與處境，讓我想起了《根本說一切有部毘奈耶雜事》卷第十八中，記載佛陀弟子舍利弗與目犍連前世今生的一段童年故事。

當時，幾個孩子在村外嬉戲，見舍利弗與目犍連一前一後走來，一時玩興大發，決定用問題測試，如果回答讓他們滿意就放行，不滿意就打人。舍利弗經過時，他們攔下問道：「什麼時候會覺得冷？」舍利弗見他們隨時會打人，趕緊回答：「不問冬夏時，但

一年六九月八日，師父在臺大醫院洗腎的過程中，忽然對我說：「常寬，你拿紙與筆記下兩個對子：『夏荷滿塘蛙鳴樂，冬雪連綿鹿蹤絕』、『春風得意花滿場，秋水宜人連天碧』」師父一邊念，我一邊記在筆記本上，爾後覆誦一遍給師父聽，確認無誤，師父說：「洗完腎回去精舍就寫。」

### 與外甥女的心四季

去年底，俗家小妹與她的女兒，到法鼓山拜訪敘舊。就讀國中的外甥女，出生於千禧年之之後，對於生於上個世紀的我們一直很好奇，很想聽聽我們說以前的故事，尤其是外公。我從出生的故事開始，一直講到出家以後。

講到在美國留學時，獨自一人住在學校附近靠湖邊的公寓。有一天，做了一個夢，夢到自己住進一個很特別的房間，房裡有四扇

# 四季的傳說

春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閑事掛心頭，便是人間好時節。——宋·無門慧開禪師

◎釋常寬（法鼓山僧伽大學副院長）

題。目犍連回道：「冬月定有寒，夏時寒不有；此事人皆識，無智共生疑。」意思是冬天自然會冷、夏天自然不冷，這種事人盡皆知，不知道的是笨蛋。他們聽了火冒三丈，狠狠打了目犍連一頓。

這個故事對我的啟發有二：一是，原來聖者們在過去生，也曾經有犯傻的時候；二是，不要隨便說話諷刺別人，也不要隨便罵別人笨。

### 僧團的換季

一個故事對我的啟發有二：

一是，原來聖者們在過去生，也曾經有犯傻的時候；二是，不要隨便說話諷刺別人，也不要隨便罵別人笨。

一個故事對我的啟發有二：

一是，原來聖者們在過去生，也曾經有犯傻的時候；二是，不要隨便說話諷刺別人，也不要隨便罵別人笨



惜福有幸福

◎聖嚴師父

物質環境的汙染  
不離人為，  
而人為又離不開人的「心」。  
如果人「心」潔淨，  
我們的物質環境絕對不受汙染。

因為頭腦好，也使得物質更豐富，可以更便利地做事，這件非常豐富，而且頭腦很好。因為臺灣的人太幸福了，物質條件都改變了好多。僧眾的禪期，師兄弟們都很珍惜，我參加的是第二梯，一進堂就感受到大眾的安定，身心也很安靜下來。每日一次的聖嚴師父，做完八式動禪，接著是各自運用方法的用功時間，選擇一支香坐禪、一支香經來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人

戴著口罩完體溫報到後，踏入遊

場，熟悉的方墊蒲團排成梅花座，東西單

中間還以長桌和布幔相隔。總護法師果鏡

法師悉心講解完禪堂規矩、進出動線，也

教導坐禪時身不動，可以取下口罩體驗自

然呼吸；當出位時，則要戴上口罩白護護

他。午齋也開放讓同學自行將餐盒帶回宿

舍，用來調免群聚。

做完了八式動禪，接著是各自運用方法的

用功時間，選擇一支香坐禪、一支香經

來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人

戴著口罩完體溫報到後，踏入遊

場，熟悉的方墊蒲團排成梅花座，東西單

中間還以長桌和布幔相隔。總護法師果鏡

法師悉心講解完禪堂規矩、進出動線，也

教導坐禪時身不動，可以取下口罩體驗自

然呼吸；當出位時，則要戴上口罩白護護

他。午齋也開放讓同學自行將餐盒帶回宿

舍，用來調免群聚。

做完了八式動禪，接著是各自運用方法的

用功時間，選擇一支香坐禪、一支香經

來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人

戴著口罩完體溫報到後，踏入遊

場，熟悉的方墊蒲團排成梅花座，東西單

中間還以長桌和布幔相隔。總護法師果鏡

法師悉心講解完禪堂規矩、進出動線，也

教導坐禪時身不動，可以取下口罩體驗自

然呼吸；當出位時，則要戴上口罩白護護

他。午齋也開放讓同學自行將餐盒帶回宿

舍，用來調免群聚。

做完了八式動禪，接著是各自運用方法的

用功時間，選擇一支香坐禪、一支香經

來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人

戴著口罩完體溫報到後，踏入遊

場，熟悉的方墊蒲團排成梅花座，東西單

中間還以長桌和布幔相隔。總護法師果鏡

法師悉心講解完禪堂規矩、進出動線，也

教導坐禪時身不動，可以取下口罩體驗自

然呼吸；當出位時，則要戴上口罩白護護

他。午齋也開放讓同學自行將餐盒帶回宿

舍，用來調免群聚。

做完了八式動禪，接著是各自運用方法的

用功時間，選擇一支香坐禪、一支香經

來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人

戴著口罩完體溫報到後，踏入遊

場，熟悉的方墊蒲團排成梅花座，東西單

中間還以長桌和布幔相隔。總護法師果鏡

法師悉心講解完禪堂規矩、進出動線，也

教導坐禪時身不動，可以取下口罩體驗自

然呼吸；當出位時，則要戴上口罩白護護

他。午齋也開放讓同學自行將餐盒帶回宿

舍，用來調免群聚。

做完了八式動禪，接著是各自運用方法的

用功時間，選擇一支香坐禪、一支香經

來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人

戴著口罩完體溫報到後，踏入遊

場，熟悉的方墊蒲團排成梅花座，東西單

中間還以長桌和布幔相隔。總護法師果鏡

法師悉心講解完禪堂規矩、進出動線，也

教導坐禪時身不動，可以取下口罩體驗自

然呼吸；當出位時，則要戴上口罩白護護

他。午齋也開放讓同學自行將餐盒帶回宿

舍，用來調免群聚。

做完了八式動禪，接著是各自運用方法的

用功時間，選擇一支香坐禪、一支香經

來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人

戴著口罩完體溫報到後，踏入遊

場，熟悉的方墊蒲團排成梅花座，東西單

中間還以長桌和布幔相隔。總護法師果鏡

法師悉心講解完禪堂規矩、進出動線，也

教導坐禪時身不動，可以取下口罩體驗自

然呼吸；當出位時，則要戴上口罩白護護

他。午齋也開放讓同學自行將餐盒帶回宿

舍，用來調免群聚。

做完了八式動禪，接著是各自運用方法的

用功時間，選擇一支香坐禪、一支香經

來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人

戴著口罩完體溫報到後，踏入遊

場，熟悉的方墊蒲團排成梅花座，東西單

中間還以長桌和布幔相隔。總護法師果鏡

法師悉心講解完禪堂規矩、進出動線，也

教導坐禪時身不動，可以取下口罩體驗自

然呼吸；當出位時，則要戴上口罩白護護

他。午齋也開放讓同學自行將餐盒帶回宿

舍，用來調免群聚。

做完了八式動禪，接著是各自運用方法的

用功時間，選擇一支香坐禪、一支香經

來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人

戴著口罩完體溫報到後，踏入遊

場，熟悉的方墊蒲團排成梅花座，東西單

中間還以長桌和布幔相隔。總護法師果鏡

法師悉心講解完禪堂規矩、進出動線，也

教導坐禪時身不動，可以取下口罩體驗自

然呼吸；當出位時，則要戴上口罩白護護

他。午齋也開放讓同學自行將餐盒帶回宿

舍，用來調免群聚。

做完了八式動禪，接著是各自運用方法的

用功時間，選擇一支香坐禪、一支香經

來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人

戴著口罩完體溫報到後，踏入遊

場，熟悉的方墊蒲團排成梅花座，東西單

中間還以長桌和布幔相隔。總護法師果鏡

法師悉心講解完禪堂規矩、進出動線，也

教導坐禪時身不動，可以取下口罩體驗自

然呼吸；當出位時，則要戴上口罩白護護

他。午齋也開放讓同學自行將餐盒帶回宿

舍，用來調免群聚。

做完了八式動禪，接著是各自運用方法的

用功時間，選擇一支香坐禪、一支香經

來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人

戴著口罩完體溫報到後，踏入遊

場，熟悉的方墊蒲團排成梅花座，東西單

中間還以長桌和布幔相隔。總護法師果鏡

法師悉心講解完禪堂規矩、進出動線，也

教導坐禪時身不動，可以取下口罩體驗自

然呼吸；當出位時，則要戴上口罩白護護

他。午齋也開放讓同學自行將餐盒帶回宿

舍，用來調免群聚。

做完了八式動禪，接著是各自運用方法的

用功時間，選擇一支香坐禪、一支香經

來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人

戴著口罩完體溫報到後，踏入遊

場，熟悉的方墊蒲團排成梅花座，東西單

中間還以長桌和布幔相隔。總護法師果鏡

法師悉心講解完禪堂規矩、進出動線，也

教導坐禪時身不動，可以取下口罩體驗自

然呼吸；當出位時，則要戴上口罩白護護

他。午齋也開放讓同學自行將餐盒帶回宿

舍，用來調免群聚。

做完了八式動禪，接著是各自運用方法的

用功時間，選擇一支香坐禪、一支香經

來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人

戴著口罩完體溫報到後，踏入遊

場，熟悉的方墊蒲團排成梅花座，東西單

中間還以長桌和布幔相隔。總護法師果鏡

法師悉心講解完禪堂規矩、進出動線，也

教導坐禪時身不動，可以取下口罩體驗自

然呼吸；當出位時，則要戴上口罩白護護

他。午齋也開放讓同學自行將餐盒帶回宿

舍，用來調免群聚。

做完了八式動禪，接著是各自運用方法的

用功時間，選擇一支香坐禪、一支香經

來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人

戴著口罩完體溫報到後，踏入遊

場，熟悉的方墊蒲團排成梅花座，東西單

中間還以長桌和布幔相隔。總護法師果鏡

法師悉心講解完禪堂規矩、進出動線，也

教導坐禪時身不動，可以取下口罩體驗自

然呼吸；當出位時，則要戴上口罩白護護

他。午齋也開放讓同學自行將餐盒帶回宿

舍，用來調免群聚。

做完了八式動禪，接著是各自運用方法的

用功時間，選擇一支香坐禪、一支香經

來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人

戴著口罩完體溫報到後，踏入遊

場，熟悉的方墊蒲團排成梅花座，東西單

中間還以長桌和布幔相隔。總護法師果鏡

法師悉心講解完禪堂規矩、進出動線，也

教導坐禪時身不動，可以取下口罩體驗自

然呼吸；當出位時，則要戴上口罩白護護

他。午齋也開放讓同學自行將餐盒帶回宿

舍，用來調免群聚。

做完了八式動禪，接著是各自運用方法的

用功時間，選擇一支香坐禪、一支香經

來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人

# 生死是根本苦難

◎聖嚴師父

什麼是苦難呢？生活上的苦難是一種，物質的苦難是一種，但是這種苦難不是真正的苦難，並不是真正的苦難中的苦難。

所謂苦難中的苦難，從佛法的觀點來看，是不知道佛法，而心經常是在煩惱之中兜圈子。為什麼有煩惱？因為沒有辦法用佛法，不用佛法來指導我們的觀念，不用佛法來作我們修行的方法，所以有這樣子的煩惱。因為有煩惱，所以有生死。

## 弘揚正法 救苦救難

一般人理解觀世音菩薩的救苦救難，就是有人頭痛的給他醫頭、腳痛的給他醫腳、沒有飯吃的給他飯吃、在海裡面沒有船的給他一條船……一般的理解是這樣子。我們深一層的理解觀世音菩薩所謂救苦救難的精神，是在生死大海之中，解救生死的苦難，這才是真正的苦難、根本的苦難。頭痛、腳痛、害病是不是苦難？是，但只是暫時的苦難，生死的苦難才是根本的苦難，觀世音菩薩的慈悲就是這樣。

如何才能達成救苦救難的目的？就是要弘揚正法。因此，我們今天在觀世音菩薩的面前，我們必須要在觀世音菩薩的面前，我們必須要體驗到眾生的苦、眾生的可憐。而我們現在自己本身也是在眾生之中，自己也是在苦難之中，實在是很可憐；自己已經聽到了佛法，還在煩惱裡轉，既然在煩惱裡轉，那我們也是觀世音菩薩救濟的對象。



(本刊資料)

大悲心起 學做觀音 系列報導 2

# 學觀音的慈悲智慧

觀音法門 3

## 五蘊皆空觀自在

◎釋演曉

我們等著觀世音菩薩來救嗎？我們聽到了佛法、用了正法，這就是得到最好的救濟的方法，救濟的條件我們已經具備了。還有，我們一定要體驗到觀世音菩薩的慈悲精神，學習觀世音菩薩的慈悲精神，學習得愈多，我們的煩惱愈少；學習的程度愈深，我們自己的生死煩惱愈淺，這樣子才是真正的觀世音菩薩。為什麼要叫我們學習慈悲？是要有智慧？只有一個目的，就是究竟脫離苦難。

所以《心經》講：「遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」就是離開無窮的生死，而得究竟涅槃，這是大乘涅槃，也就是得大解脫的意思。因此，我們剛才講要學觀世音菩薩，要觀想自己是觀世音菩薩，並且觀想、觀照所有的人都是觀世音菩薩，我們要很認真地、很努力地來觀想。

〔節錄自《入慈悲門——學觀音·做觀音》之〈觀想觀音菩薩〉〕

「照見五蘊皆空」法門出自《心經》——最深奧微妙的經典。二百六十字經文，濃縮了六百卷大般若經的要義，闡明宇宙人生緣起性空的原理，是整個大乘佛教的心要，也是大乘佛法中般若思想的中心。

《心經》一開頭即開宗明義地說：「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」般若，意為智慧。五蘊，是構成生命的五個要素，即色、受、想、行、識。色蘊是指生理的、物質的現象；受、想、行、識是心理的、精神的活動，也就是物質的身體、心理和精神現象的因緣和合。

「五蘊皆空」如何照見？聖嚴師父將觀的方法分為「觀身」與「觀心」兩個層次。觀身體在「受」的狀況，也觀「心」在「受」時的感覺。聖嚴師父以咖啡作為譬喻，喝到一杯香濃的咖啡，在還沒喝之前可能已經先聞到咖啡的味道。「好香！」引發想喝的欲望，這是一種感受。接著喝到咖啡後的反應，喜歡、執著、貪欲、占



▲《心經》的「照見五蘊皆空」修持法，幫助人們度脫一切煩惱，到達出離苦海的彼岸。（繼程法師繪）

### 如何脫離真正的苦難？如何救苦救難？

本期「大悲心起 學做觀音」系列，介紹耳根圓通、《心經》的修持方法，邀您學習出離煩惱苦難、「度一切苦厄」的觀音法門。

觀音法門 4

## 耳根圓通 破執得解脫

◎江胤芝

耳根圓通的重點，在於「破執」——契入空性，明心見性，而能夠見到空性的大智慧心，即是「本妙覺心」。師父將耳根圓通法門分為兩個層次：首先是「觀無聲之聲」，此乃打坐深澈入定的狀態，可經由內視、內聽功能與宇宙交感，逐漸與萬物消融合一；接著是「反聞聞自性」，放下對耳根的執著，轉而聆聽自性的聲音，因徹底破除深細我執，而得自在了解脫。

《楞嚴經》中，佛陀邀請二十五位菩薩現身說法，介紹各自證悟的法門，當中，唯有一耳根圓通法門，被文殊菩薩讚賞：「此方真教體，清淨音菩薩為使娑婆世界的眾生離苦得樂，而借助聲音方便的悲懷。生活中音聲無處不在，若能從中練習減除分別妄念，達至攝心，便能幫助我們清淨少煩惱！」

一場佛陀說法的勝會中，發了度眾誓願的觀音菩薩，起座向大眾分享自己證悟成道的「耳根圓通法門」，其心要皆記載於《楞嚴經》第六卷，教導由耳根修持，達至圓滿通達的大智慧境界，進而獲「殊勝」：「上合十方諸佛，本妙覺心，與佛如來同一慈力」；「下合十方一切六道眾生，與諸眾生同一悲仰」。

與佛心、眾生心一體無二，體現慈悲救拔的精神，不僅令觀音菩薩成就無上菩提道，更能以三十二種無畏功德、四不思議無作妙德，並能以三十二種應化身度眾。

由於有情眾生的耳根最為聰利，佛陀特別讚許「耳根圓通法門」，為當機，且適合大眾修習。

不過，生活中要如何修持呢？聖嚴師父於《聖嚴法師教觀音法門》中，善巧引導信眾進行「如吸音板的耳根訓練」，使身心安定，如「靜態的環境中，聆聽鳥鳴、雨聲、水聲；而於動態、嘈雜的情境中，練習使「已成為一只吸音板」，當工夫漸深，便能會通耳根圓通的修持法。如此，「聲塵，將不止於干擾，而是協助修行、開展修行，使我們冥入自性，證入本性實相的途徑。」

耳根圓通的重點，在於「破執」——契入空性，明心見性，而能夠見到空性的大智慧心，即是「本妙覺心」。師父將耳根圓通法門分為兩個層次：首先是「觀無聲之聲」，此乃打坐深澈入定的狀態，可經由內視、內聽功能與宇宙交感，逐漸與萬物消融合一；接著是「反聞聞自性」，放下對耳根的執著，轉而聆聽自性的聲音，因徹底破除深細我執，而得自在了解脫。

《楞嚴經》中，佛陀邀請二十五位菩薩現身說法，介紹各自證悟的法門，當中，唯有一耳根圓通法門，被文殊菩薩讚賞：「此方真教體，清淨音菩薩為使娑婆世界的眾生離苦得樂，而借助聲音方便的悲懷。生活中音聲無處不在，若能從中練習減除分別妄念，達至攝心，便能幫助我們清淨少煩惱！」

「反聞聞自性」的層次。同時，他透過電影《少年Pi的奇幻漂流》，活潑解讀修持中可能經歷的「五陰幻境」，並解釋，「入流亡所」既是修行起點亦是總綱要，透過反觀（入流），漸能不受紛擾外境的影響（亡所），而終至破除五陰幻境。

如同少年遭逢船難後，願意放下一切，勇敢浮出水面，頗入光明的琉璃世界，當整

體知覺不攀緣、不執於外境，「一所入既寂，虎終能從對立到圓融，心態上也轉為慈悲動靜二相，了然不生」，便進入破色陰的層次。乘上救生艇後，少年與象徵內心感所），而終至破除五陰幻境。

在深夜海面，少年被點點螢光環繞，猶如初見阿賴耶識的表面。後來，他降伏老

虎（妄心），確認主人（覺性）的地位，並於心海（阿賴耶識）深處照見潛藏記憶，但仍未破除想陰。直至暴風雨吹走少年最

珍視的日記，他從癲狂到臣服於暴風雨的洗滌，進入識陰的層次，也抵達天人合一、小乘涅槃的境界。然而，少年隨即

發現小島宛如巨大食肉植物，憂心自性沉淪於此幻境，再度航向未知，迴小（乘）

找尋極樂世界般的小島，「空覺極圓，空

所空滅」，進入識陰的層次，也抵達天人合一、小乘涅槃的境界。然而，少年隨即

發現小島宛如巨大食肉植物，憂心自性沉

淪於此幻境，再度航向未知，迴小（乘）

找尋極樂世界般