

佛法指路

北美亞道場防疫安心救援

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。



▲香港道場拍攝網路共修影片，鼓勵大眾線上學習。(香港道場提供)

香港道場

「疫」來順受 重啟生活程式

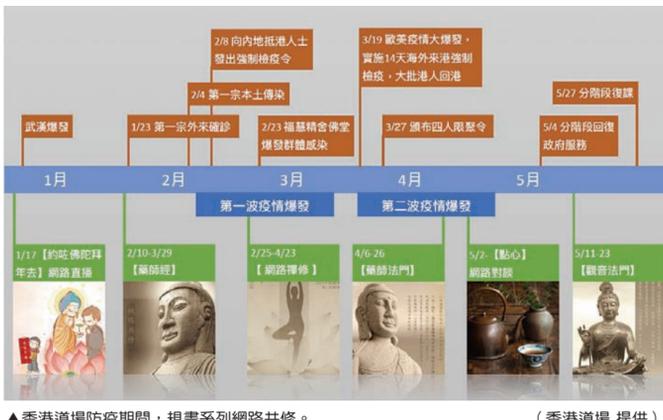
釋常展 (香港道場監院)

去年(二〇一九)年底武漢爆發新冠肺炎疫情後，香港道場舉辦一系列線上共修，包括新春期間「約咗陀陀拜年去」，二月開始的《藥師經》共修、網路禪修，以及藥師法門、觀音法門等課程。統計發現，線上法會共修人數，較二〇一九年現場參與人數增長三倍，禪修及課程參與者增多一倍。以《藥師經》共修為例，平均每週參與人數固定約三千六百多人，這是一般現場活動難以企及的人數。

由於網路平台操作的機動性，能夠迅速回應社會變動，再加上沒有實體空間的局限性，可以舉辦較長時間的活動。經過三個月觀察，我們得到幾點發現：第一，為培養使用慣性，使大家保持興趣參與，每隔二十一天便轉換共修內容，但是在時間、流程和版面設計均相近，發現其中固定參與者約為五百人，此數字持續上升，據訪問了解，二十一天共修已成為習慣。

第二，上課時間的平均數約為二十多分鐘，比開示時間略長，估計具獨特性和相應性的法師開示，仍是最受歡迎的內容。第三，網路共修大部分參與者仍屬於體系中的善信，如果希望接觸更多社會人士，需要對定位、內容、平台等作更深入的解讀和不斷地嘗試。

這些種種發現，讓我們認識到：這次疫情加速了大眾對網路使用的深度和廣度，這是我們不能迴避的一個面。後疫情時代，網路弘法的重要性不言而喻，如何讓佛法隨著網路無遠弗屆，更是值得我們思索與研發的方向。



馬來西亞道場

釋常藻 (馬來西亞道場監院)

開啟一場禪修心對話



▲居家防疫生活期間，小菩薩們透過各項網路共修，一起參與線上活動，開啟親近佛法的因緣。(馬來西亞道場提供)

馬來西亞是個幸福的國度，罕見天災，人民普遍有著樂天與放鬆的特質。二〇二〇年回馬來西亞一趟，大家說：「病毒怕熱，而且我們吃的咖哩香料有助於增強免疫系統，所以馬來西亞會很安全。」

至三月一日共二十五例確診，治療率曾達百分之百。三月中起每天破百例，大眾的情緒也隨著確診數字不斷上升。二月底政府變動，內閣解散，有幾天進入無政府狀態；同在二月底的四天宗教大會，超過一萬六千人的規模，爾後爆發逾千人的大規模感染；幾起事件引發了沸騰的情緒。

道場於三月十五日召開會辦，並規畫線上學習，以期安定人心。兩天後，政府宣布隔天啟動全國行動管制令，文宣組馬上召開會議並分工，趕在行動管制令第一天公布一處處是道場，學習零距離的線上學習行事曆，以及一生佛，懂得讓心收攝止於一境，身心就會放鬆清明。

世間一切沒有絕對，管制令其實不是限制，反而讓我們真正落實聖嚴師父對道場的期許：法鼓山不在地名，也不是一座建築，而是在有人學習與實踐法鼓山理念的地方。因此處處是道場，佛法的學習，透過網路零距離！

▲居家防疫生活期間，小菩薩們透過各項網路共修，一起參與線上活動，開啟親近佛法的因緣。(馬來西亞道場提供)

東初禪寺

災難中，堅定守護陪伴

釋常華 (東初禪寺監院)

二〇二〇年初，北美朝聖團甫從印度回來，天災人禍便接踵而至。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設備不夠。

北美護法會會長王翠熾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，並不容易克服。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，美國法鼓山佛教協會(DDMA)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二六六九個醫用護目鏡。

承蒙許多不具名的人士動用種種管道，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，相信專家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到，一件事物的完成，過程中每個環節、細節，每個螺絲釘都如此重要；每一

件善舉的完成，要有發心想幫助的人，更要有需要幫助的人，以及需要的物資，缺一不可。

二月底，東初禪寺信眾們集體反映，疫情過於嚴重，紐約岌岌可危，東岸各據點的活動立刻喊停。三月開始，伊朗、義大利、英國等歐洲國家疫情告急；三月十九日，加州宣布居家避疫令；二十日，紐約市要求市民非必要不活動，禁止出門。只是，美國人不戴口罩的文化，讓疫情爆發開來。DDMA 新冠疫情捐助專案，三月開始轉向捐助美國的醫療機構、收容所及弱勢團體。

互助互惠 同舟共濟安度災疫

這時，美國已買不到口罩，反需要從中國進口。這次的困難是，要能採購到符合美國衛生局標準的口罩，運出中國，再進口到美國。我們得研究口罩的材料及等級，得面對中美進口朝令夕改的法規，航班大減、物資運送時效，以及運費每日一價的飄漲等問題。真的很感恩一群默默付出的菩薩，除了協助採購符合規定的口罩，還自掏腰包買了好幾萬片口罩捐給美國各道場。很多廠商因為知道法鼓山之前曾捐助武漢，都願意給予優惠的價格與各種方便。

三月底，傳來幾位信眾感染，也有信眾的親友往生，美國各地發出居家避疫令。不知不覺中，紐約市竟成為全世界最嚴重的疫區，而東初禪寺坐落的艾姆赫斯特(Elmhurst)，更是疫情最慘重的區域。各種困難促使東初禪寺首度展開清明地藏三十的網路共修，陪著信眾度過清明月的每一天。誦經時，經常伴隨著警車、救護車、



▲紐約時代廣場及鄰近的百老匯，因疫情嚴峻，街上鮮見人跡，整個城市頓時安靜下來。(廖鳳凰攝)

消防車呼嘯而過的聲音，情勢之嚴峻，大家都瞭然於心，只能更加專心誦念與迴向。

春暖花開的四月，因為居家避疫，空氣格外清新，紐約頓時安靜了下來；但是，生老病死、失業、孤獨、停學、無家可歸、股票大跌等社會問題，相繼浮出檯面。新冠疫情讓快速運轉的世界緊急煞車，打亂了所有人的前景，但也讓地球有喘息、修復的機會，更讓忙與盲的人們停下腳步，重新看待人與人之間的關係。

進入五月，紐約市疫情開始緩和，但未來尚不可預測，此時此刻，想起師父的勉勵，只要「堅定信仰、人心思善、心安平安、互助互惠」，這個世界會重新建立起更好的運作機制與經濟模式，讓人類與大自然之間恢復共存共榮的景象，而每一個人、每一個環節共同成就！

新加坡雖然是一個最爾小國，卻擁有國際地位與知名度。自然資源條件缺乏之下，這裡的人們必須付出更多的努力，透過廣結善緣及自顯自發的價值，以得到安全感。然而，對環境變化敏感，讓多數人心裡始終帶著浮躁的不安，心靈環保的內涵，於是成了這片土地上人人需求的甘露。

即使因為疫情而必須關閉道場，在有限的人力之下，弘法的工作更顯重要。二月初，護法會暫停信眾進出；隨著疫情加速擴展，加上位於同一棟建

築物二樓的教會成了感染群集之一，迫使我们必須停止所有活動。所幸三寶加被，疫情擴散之前，我們已開始光明燈的服務；新春期間，亦借鑒香港道場的經驗，嘗試幾次線上直播法會與共修。

同時，全球分支道場也推動許多措施，因應道場關閉時的信眾需求。這些網路課程及關懷方式，都成為新加坡護法會學習與關懷服務的資源。除了鼓勵菩薩們利用網路參與全球共修以外，也針對本地的作息，開發了短時間的佛法課程，在不影響上班時間，且以照顧家庭下，於就寢前的時段導讀《法鼓全集》、開發網路讀書會《法鼓法華》、邀請法師進行線上臨終關懷經驗分享，甚至利用網路工具，

平安的人間需要佛法

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，以及資源共享的精神被凸顯出來了。我們看到全球各分支道場都在做著多元的弘化推廣工作，以法鼓山僧團為中心，彼此呼應。而位於新加坡的護法會，雖然規模不大，但充分利用體系資源，以及在悅眾的齊心合作下，反而比往常更忙於弘法。這期間，我們利用即時通訊軟體「Zoom」成立的官方頻道，也適切發揮了作用，可說是眾願匯集所成就。

今年的「培福有福」主題年，雖然在開春之初即面臨課題，但如此的因緣，也成長了團體的智慧，成就安人安己的福業及慧業。平安的人間從來都需要佛法，感恩疫情使得世間的心得以有喘息的空間，促成彼此修行的因緣。

- 法鼓山全球各地分會
- 法鼓山世界佛學院
Tel: (02)2498-1111
雲來寺/法鼓山
Tel: (02)2893-1111
法鼓山世界青年會
Tel: (02)8977-1111
法鼓山人文教育基金會
Tel: (02)8977-1111
法鼓文理學院
Tel: (02)2498-1111
聖嚴教育基金會
Tel: (02)2397-1111
- 北部
農禪寺
Tel: (02)2893-1111
雲來別苑/鹿窟
Tel: (02)2893-1111
中華佛教文化學院
Tel: (02)2893-1111
安和分會
Tel: (02)2777-1111
天南寺
Tel: (02)8676-1111
羅明寺
Tel: (03)380-1111
羅明別苑
Tel: (03)315-1111
基隆精舍/基山
Tel: (02)2424-1111
中山精舍/中山
Tel: (02)259-1111
新竹精舍/新莊
Tel: (03)5252-1111
松山分會
Tel: (02)21-69-1111
士林分會
Tel: (02)288-1111
內湖分會
Tel: (02)279-1111
社子分會
Tel: (02)281-1111
石牌分會
Tel: (02)937-81-1111
大同分會
Tel: (02)259-1111
北投分會
Tel: (02)289-1111
淡水分會
Tel: (02)262-1111
城中分會
Tel: (02)897-1111
大安信義南院
Tel: (02)2778-1111
文山分會
Tel: (02)223-1111
三石分會
Tel: (02)978-20-1111
萬金分會
Tel: (02)240-1111
雙和分會
Tel: (02)223-1111
重陽分會
Tel: (02)298-1111
新店分會
Tel: (02)221-1111
海山分會
Tel: (02)226-1111
板橋分會
Tel: (02)895-1111
林口分會
Tel: (02)260-1111
新莊分會
Tel: (02)299-1111
桃園分會
Tel: (03)302-1111
中壢分會
Tel: (03)281-1111
天母共修處
Tel: (02)283-0939-72-1111
劍潭共修處
Tel: (02)288-0928-08-1111
同德共修處
Tel: (02)287-1111
深坑共修處
Tel: (02)266-1111
屈尺共修處
Tel: (02)266-1111
樹林共修處
Tel: (02)268-1111
三鶯共修處
Tel: (02)867-1111
蘆洲共修處
Tel: (02)228-1111
泰山共修處
Tel: (02)853-1111
- 中部
臺中寶雲寺/中台
Tel: (04)225-1111
臺中寶雲別苑/中台
Tel: (04)246-1111
南投德華寺
Tel: (04)242-1111
三義DIY心靈苗粟分會
Tel: (04)222-1111
豐原分會
Tel: (04)252-1111
海線分會
Tel: (04)262-1111
彰化分會
Tel: (04)711-1111
員林分會
Tel: (04)837-1111
南投分會
Tel: (04)923-1111
苑裡共修處
Tel: (03)774-1111
竹山共修處
Tel: (04)926-1111
東勢共修處
Tel: (04)258-1111
(04)257-1111
- 南部
臺南分會/臺南
Tel: (06)220-1111
臺南雲集寺
Tel: (06)721-1111
高雄南區分會
Tel: (07)732-1111
高雄三民精舍
Tel: (07)225-1111
嘉義分會
Tel: (05)276-1111
屏東分會
Tel: (08)738-1111
潮州分會
Tel: (08)789-1111
虎尾共修處
Tel: (05)636-1111
朴子共修處
Tel: (05)370-1111
白河共修處
Tel: (06)683-1111
- 東部
臺東信行寺/東
Tel: (08)225-1111
宜蘭分會
Tel: (03)961-1111
宜蘭分會
Tel: (03)933-1111
花蓮分會
Tel: (03)834-1111

高僧典範為鏡 徹照人生路

僧大自覺工作坊 網路課程

僧大法師弘講明清大師悲願行誼 啟發青年學子

「江胤芝／金山報導」以古為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。原定於生命自覺營後續工作坊講授的「高僧行誼」課程，因疫情影響而暫停，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。

僧大學術出版組組長常燈法師介紹：「行誼是高僧的必備條件，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！」若能持續薰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，乃至養成人格。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老和尚、太虛大師、課務組組長常正法師講談虛雲大師，常燈法師講見月律師，共同

「被譽為『民國三虛』的虛雲老和尚、太虛大師及從虛大師，共同特色是『人間佛教』的弘揚。」經歷了動盪不安、佛法衰微的清末民初時期，常正法師引領學員看見，人間佛教的願景如何在百年後的今日，在臺灣被發揚光大。

虛雲老和尚苦行清修、行腳參方，秉持「空花佛事，時時要做；水月道場，處處要建」的精神，致力復興道場、安僧度眾，每建完一寺又繼續行腳；太虛大師講經辦學、創辦雜誌、遊化歐美等，並大刀闊斧改革佛教、提倡僧伽素質，促成佛教現代化；中年甫出家，得與外道辯論法義，並修建古剎、興辦僧學、改革僧職，最終復興了中國東北的佛教，讓僧俗得聞正法。

由於大環境的因緣，即便有「民國三虛」或堅韌、或創新、或溫和的改革方式，力圖振興佛教教育，佛教卻愈趨衰頹，虛雲老和尚所建寺院也遭逢劫難，一切看似付諸流水。常啟法師解釋，大師們所欲建設的，是人間淨土，而非外在環境的增上修行。

僧大學期末都會舉行自恣。流程首先是自我覺察戒行之完缺，並心懷愧悔懺悔白眾。很少人願意揭露自己的錯誤，但修行者把接受陰暗面朝向陽光，一方面可使聽者引以為鑑，作為警惕，避免重蹈覆轍。然而，人多迷於己行而不自覺其過，故需仰憑善知識之慈悲，輾轉相諷諫以自警。故在自述已過之後，便邀請朝夕相處的同學善知識提出建言。聖嚴師父訂出規誡評量準則，要如實、柔軟、慈悲、利益與合宜，動機則以憐憫欲拔苦患為純正。懷著深切的慈心說出自己的觀察，儘管每個人觀察的角度不同，但自恣團體就是這一群能幫助彼此脫下盔甲的人。其實厚重的鐵甲下，有許多傷口已經化膿了，稍微照一下陽光就是無害的，這也是自恣真正的涵義。

誠如聖嚴師父對學僧的開示：「我們的團體要承先啟後，本著古大德的典範與精神，開啟適應時代、調適社會的弘法之路。」在學佛的路上，若時時能仰望清淨的誼範，像明鏡般照見自己，便能立足方向、增上修行。



對建言之時，可用「放大縮小」法：當別人講的，我不痛不癢，所謂「就需把建言『放大』」，考慮別人的觀點，站在對方的角度，

僧大悟語 自恣特效藥

「江胤芝／金山報導」禪宗有棒喝、不立文字等傳統，為何又談經論、講禪籍？四月二十九日，僧伽大學邀請法鼓文理學院在學博士張雅雯，分享「三峰派祖師的禪學思想與實踐」，期許學僧對於臨濟宗祖師更加了解，傳承禪法之餘，更能因應當前環境而靈活變化。

晚明時期，密雲圓悟秉持禪宗祖師的棒喝家風，強調不著語言、文字的純禪法；弟子漢月法藏則是自證自悟，並自成的

有棒喝、不立文字等傳統，為何又談經論、講禪籍？四月二十九日，僧伽大學邀請法鼓文理學院在學博士張雅雯，分享「三峰派祖師的禪學思想與實踐」，期許學僧對於臨濟宗祖師更加了解，傳承禪法之餘，更能因應當前環境而靈活變化。

晚明時期，密雲圓悟秉持禪宗祖師的棒喝家風，強調不著語言、文字的純禪法；弟子漢月法藏則是自證自悟，並自成的



▲法鼓文理學院博士生張雅雯與學僧分享說明清初臨濟禪法的宗風與承先啟後。(釋常正攝)

「三峰宗派」，開展出跟師父截然不同的宗風，承襲慈山德清、紫柏真可復興經教的思想，主張「禪教相印」，並開啟晚明清初時期的禪宗論辯：是否定公案、經典、淨土、儒釋思想等融會，力求純化的禪法？抑或融通禪教，在無次第中開展有次第的引導，提出方便應機的禪法？

一回到當時脈絡，才可以理解祖師的用意。」張雅雯指出，明太祖將佛分分為禪、講（經教）、教（儀軌懺法等）三類，此後三百年產生許多流弊。三峰派祖師則開展出「全光譜教學」，有具德弘禮以兵法鍛鍊，發揚「鐵錘」禪風；晦山戒顯著「禪門鍛鍊」；活用五家綱宗；剖石弘壁融通禪教；仁山寂震導正偏禪、偏教等弊病。

張雅雯引用聖嚴師父在《明末佛教研究》所說：「如果強調發展某一種特定的法門，這是宗師的責任，如果能夠融會及全面的佛法，普遍發展，那才是大師的胸襟。」透過三峰派祖師的論辯，可以檢視自身修行過程中的局限。經教為諸佛菩薩的智慧，禪籍為歷代祖師的開示，皆可作為修行上的引導，然而應機、活用才是祖師所注重的傳承，如此無論任何宗派，皆可通向「莊嚴國土」的目標。

《家有小菩薩》為親子關係加分

法鼓山智慧隨身書，五月份出版新書《家有小菩薩》，幫助父母在親子關係中，以尊重及信任的態度，同理孩子的行為，讓親子互動更和諧。

聖嚴師父說，每一個孩子，都是幫助父母成長的小菩薩。當親子關係因生活瑣事、課業、物質需求等問題產生摩擦時，父母應如何和孩子互動？本書分別以「生活教養」、「發掘孩子的潛能」、「親子共成長」三個主題，彙編師父的開示，探討父母以身教和言教教養孩子的重要性，建議多以讚美及鼓勵的方式，引導孩子建立正向的價值觀。每個孩子都是獨一無二的，有自己的喜好和想法，父母要適時協助孩子找出潛能，給予支持和信任，讓孩子走自己的路。陪伴孩子成長的過程，也是父母不斷自我學習成長的過程，面對親子課題，多關心、多尊重將能讓孩子成為幸福快樂的小菩薩。



◎請至法鼓山各分院、分會取閱，亦歡迎協助推廣及助印。◎法鼓山智慧隨身書電子書網站 <https://www.ddc.com.tw/ecs/smartbook/>

《逆境，讓我們學習》以智慧轉危為安

對新冠肺炎疫情的衝擊，慌張與驚恐是難免的，但從逆境中我們能學習到什麼呢？由法鼓山文化中心企畫選編，法鼓山文教基金會出版新書《逆境，讓我們學習》，幫助大家在面對轉化時，安頓身心，進而將逆境轉化為人生成長動力。只要掃QR Code，即可將電子檔上傳至ORCA APP，即時與親友分享面對逆境的智慧。

本書分為「你可以不恐懼」、「化危機為轉機」、「在災難中成長」三個主題，彙編聖嚴師父的開示，探討面對逆境時，如何運用智慧化解內心的恐懼；學習以感恩的心面對考驗，只要心能安定，就能轉危為安。地球是我們的家，每個人都是保護地球的一小種子，學習與環境和諧共處，落實心靈環保，讓地球上的每一片土地，將是和樂幸福的人間淨土。



◎請至法鼓山各分院、分會取閱，亦歡迎協助推廣及助印。◎法鼓山智慧隨身書電子書網站 <https://www.ddc.com.tw/ecs/smartbook/>

【法鼓書齋】

《人生》雜誌 442期 6月號
菩提道上的女性修行者

柴米油鹽、生養撫育、溫柔婉約，在對女性既定的想像之餘，女人也虔敬修道。這條菩提道上，既有助緣，亦有荊棘叢林，向三大傳承的悟因長老尼、傑尊瑪丹津葩默、達摩難陀法師請法，從他們出家的歷程，看見不同傳承的尼眾承先啟後開展新的道路，在菩提道上續慧命。佛光大學林欣儀教授從性別平權視角下看佛教女性觀，舉經典中的女性智慧，以及女禪師的機鋒妙語，顯示修行無分男女。

當代女性在不同領域實踐自覺，扎根教育播下種子，傳承戒律廣布法音，如昭慧法師投入社會運動勇於發聲，慧空法師實現藏傳尼眾的受教權，國際善女人協會籌委會主席張玉玲推動跨國合作集結力量，中研院人類學家

劉斐玟田調世界唯一的女性文字「女書」，看到女性的情感轉化為同體大悲。當女力匯聚成河，形塑出多元豐富的修行潛能，百川納入深廣大海，佛法將生生不息。

「疫外人生」蛋糕師傅廖威威帶我們直擊新冠疫情重災區紐約，以及東初禪寺的溫馨口罩情。「世界佛教觀察」面對新冠疫情的影響，西方佛教團體紛紛展開線上共修、課程、甘露……「疫起」線上共修，防疫不放鬆。（每本180元，訂閱一年1680元，另有特惠專案，請見心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>）

◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook
◎洽詢電話：(02) 2896-1600

中華佛研所 傳統與創新並進 呈現蓬勃發展的中世佛教

新亞洲佛教史 日本篇II出版

「蓬勃發展的中世佛教」探討日本建立佛教信仰的重要時期。

「新亞洲佛教史」系列是近年日本學界佛教學者最大規模的結集，全套十五冊，動員超過兩百位菁英學者，同時在研究方法上也大幅擴展，為佛教在亞洲遠闊的時空歷程，與發展演變的軌跡，勾勒出一幅幅繽紛的樣貌。中文版總主編果鏡法師表示，此系列是一種研究範式的建立，中文版編輯顧問、編輯委員都是熟悉中日學術界的學者，如木村清孝、末木文美士、廖肇亨、陳繼東、藍吉富、林振國等，可借鏡各國佛教學者的智慧，讓漢傳佛教研究的視野更高遠。

「本刊訊」中華佛學研究所「新亞洲佛教史」第十二本專著《蓬勃發展的中世佛教—日本II》出版，本書呈現日本十一世紀院政期至十六世紀戰國時代的中世佛教，傳統與創新並進的狀況。一般稱此時期為鎌倉新佛教，同時，禪宗也從中國傳入，帶來新生。

全書共六章及一特論，從顯密佛教、鎌倉新佛教、室町文化到戰國佛教，對舊佛教寺社勢力與舊佛教改革派，以及室町文化、一揆與佛教的關係等多做探討。在日本佛教

▲「新亞洲佛教史」系列為佛教的發展演變勾勒出繽紛樣貌。

溯古臨濟三峰派禪風 活用祖師傳承

「江胤芝／金山報導」禪宗有棒喝、不立文字等傳統，為何又談經論、講禪籍？四月二十九日，僧伽大學邀請法鼓文理學院在學博士張雅雯，分享「三峰派祖師的禪學思想與實踐」，期許學僧對於臨濟宗祖師更加了解，傳承禪法之餘，更能因應當前環境而靈活變化。

晚明時期，密雲圓悟秉持禪宗祖師的棒喝家風，強調不著語言、文字的純禪法；弟子漢月法藏則是自證自悟，並自成的

有棒喝、不立文字等傳統，為何又談經論、講禪籍？四月二十九日，僧伽大學邀請法鼓文理學院在學博士張雅雯，分享「三峰派祖師的禪學思想與實踐」，期許學僧對於臨濟宗祖師更加了解，傳承禪法之餘，更能因應當前環境而靈活變化。

晚明時期，密雲圓悟秉持禪宗祖師的棒喝家風，強調不著語言、文字的純禪法；弟子漢月法藏則是自證自悟，並自成的

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」的顛倒妄心，轉化為無主客之別、沒有「我」與「外境」之分的「真心」？讓「眾生」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「楞嚴禪心」，為信眾釐清《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》所指示的修行地圖，涵蓋了佛法的整體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，整個《楞嚴經》都在談「心」，佛陀問阿難「何在談心」？阿難答因見佛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

在何處」進行七次問答），從阿難的回答中開演了顛倒之心的操作模式。法師指出，眾生之所以墜入煩惱迷霧，皆因將「顛倒之心」誤為「真心」，亦即將「主客對立」的「眾生用」（「用」指「理解力」）誤以為我們本具的「佛用」，從而產生了「主客之別」，「我」與「外境」的對立，也讓貪瞋癡三毒煩惱從之而生。法師的說明，也為《楞嚴經》的修持指出了最重要的方向「讓妄心回歸真心」。

然而，如何讓妄心回歸真心？法師表示，首先要清楚「一念念滅」的知見。眾生的煩惱和執著，都是因誤以為前念還在，於是生起執取或排斥的第三念，才有喜惡好壞之分。所謂修持，就是要不斷透過練習，時時謹記「一念當生當滅」，「念念都是獨立而新鮮的」，慢慢地就能讓妄執著層層剝落，最後開顯出本具清淨的智慧和「眾生用」的煩惱心轉為恆妙妙用的「佛用」之心，達到真正的解脫和自在。

網路禪修 禪堂在我家

防疫期間居家中，一樣可以參加禪坐共修！五月起，禪修中心特別規畫「禪堂在我家——網路禪修」，邀您一起來禪坐，聆聽法師的開示，安身安心，修行路上持續精進。◎陳玟娟

「哆、哆、哆」，三槌木魚聲響起，隨著法師的引導，準備打坐。「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呼吸，全身放鬆後，開始打坐。

五月十八日，晚上八點一到，平日前往道場參加禪坐共修的信眾，放下萬緣，打開家中電腦連線，與各地同參道友同步上網，參加禪修中心推行的第一次「禪堂在我家——網路禪修」，依循著引導與示範，做八式動禪、上座前運動、打坐、下座按摩、聆聽法師開示，踏實用功。

「因應這次新冠肺炎疫情，禪修中心規畫網路禪修共修，一來讓大家能夠安心，二來讓大家持續禪修坐共修。」禪堂主果醒法師說明推行網路禪修的緣起，並提點禪坐共修的觀念是「無我、無心」，心態是「活在當下」，而「放鬆身心、體驗呼吸」則是實際操作的方法。

面對疫情和平常生活，如何用上禪修方法？第一次網路禪修的法師開示，由僧伽大學教務長常啟法師分享「禪修與防疫力」。法師以虛雲老和尚弘講《楞嚴經》時提出主客、客塵關係的譬喻，強調禪修要關注的是客塵主人，也就是不動的自性，而非來往變動的客人，「就像灰塵移動，不礙空間的存在。」法師提醒，修行重點在於不動的自性，以及長養正念、正知的方法，而非來去的妄念，如同面對疫病，著力點應在於提升自身免疫力、建構良好的身心環境，疾病自然不會入侵。禪修與防疫力，兩者觀念可以相互為用。

統籌製作網路禪修影片的傳燈院監院常實法師表示，每週邀請禪修帶領經驗豐富的法師來開示，是課程最大特色。法師們從禪修的步驟、安心的層次、正確的禪修發心、如何保持正念，以及病痛、昏睡、散亂中怎麼修行等面向，深入淺出進行十分鐘開示。

「網路禪修每個環節都得到位，尤其做足放鬆的準備，打坐時十分攝心。」平日到農禪寺共修的林正輝表示，二月起因防疫暫停活動後，自己便在家自修，幾個月下來過程鬆散，有了網路禪修，按部就班跟隨引導，禪坐氛圍非常收攝，「特別是法師的開示，這才明白原來小小的放鬆動作，可訓練自己覺察、自主、安定三種能力，收穫很大。」

網路禪修預定進行到八月三日，常實法師叮嚀眾人，禪坐是實修體驗的學習，待疫情平息，各地恢復日常行程後，無論老參或新學，一定要回道場或分會共修，或參加初級禪訓班，在正確安全的修學環境中，持續精進。

【網路禪修5步驟】

- 1 八式動禪，放鬆身心
 - 2 上座前準備，確實做
 - 3 禪坐 30 分鐘，用方法
 - 4 下座按摩，不能少
 - 5 法師開示，用心聽
- （每週一晚上 8:00 開始）



（法鼓山文宣處網推組提供）



學習成長看板

網站	共修內容	連結
法鼓山安心專區	線上法會、禪修、課程、安心妙錦囊	https://www.ddm.org.tw/event/care/index.html
大悲咒Line起來	持誦《大悲咒》、念佛、上傳持咒及念佛次數	https://mline.ddm.org.tw
禪堂在我家網路禪修	八式動禪、禪坐、法師開示	https://www.ddm.org.tw/mobile/news_in.aspx?modid=6&news=8889
心靈環保學習網	《法鼓講堂》、《法鼓講堂》等各種線上課程	https://www.dharmaschool.com
法鼓山網路電視台	《大悲咒》、《楞嚴咒》早課、《禮佛大懺悔文》、《佛說阿彌陀經》晚課	https://ddmtv.ddm.org.tw 點選「早晚課」
法鼓山APP線上共修	念佛共修、禪修入門 Chan Timer、禪修計時器、八式動禪、福慧鈔經	請依手機系統搜尋下載

法鼓講堂 修持華嚴

法界無盡事無礙

◎楊雅穎

眾生業力感得娑婆如穢土，淨佛刹土？何等福德才能親見清淨佛刹？五月法鼓講堂，邀請三學院弘講師果見法師，以「認識娑婆所在之華嚴莊嚴世界海」為題，分享娑婆世界與華嚴莊嚴世界海的關係，並分享修持《華嚴經》的基礎觀念與經中所述重重無盡、圓融無礙的境界。四次課程針對《華嚴經》初會第一品到第五品的重點進行解說。

《華嚴經》是釋迦牟尼佛成道後宣說的第一部經典，漢譯本最長的版本共計八十卷，經中對佛果莊嚴殊勝及因地修行的過程做了完整描述。果見法師表示，《華嚴經》裡的世界觀，有許多層次，我們所在的娑婆世界，相當於一佛剎，就在華嚴莊嚴世界海其中的一個「世界種」當中，就如同「俄羅斯娃娃」，從大到小，一層層打開還有一層。小至一四天下的小世界、中千、三千大千世界，大到我們對世界範圍的既定印象。而現代科學家也已有人提出了多重宇宙觀的說法，宇宙之外還有宇宙，與華嚴

世界觀不謀而合。果見法師表示，學習華嚴不妨先理解法界如何安立，才能進一步了解所謂重重無盡、事事無礙的一大法界緣起。如此，將會發現自己的渺小，心量也會跟著愈來愈大。

然而，眾生常對身處的娑婆世界心生厭離，對此，果見法師援引《維摩詰所說經》中佛與螺髻梵王和舍利弗的對話引導思考：「爾時螺髻梵王語舍利弗：『我見此土天宮。舍利弗言：『我見此土丘陵坑坎、荊棘沙灘、土石諸山、穢土充滿。』』」法師說明，娑婆世界即在昆盧遮那如來發無量清淨大願成就的華嚴莊嚴世界海中，因此，我們根本從來沒離開過華嚴世界！「穢土」與「淨土」之別，皆因眾生各自業力不同，因此所感所見亦有別。

法師強調，菩提心是貫穿整個《華嚴經》的修持觀念，勉勵信眾將娑婆世界作為修行著力點，長養慈悲、發清淨願，如此有朝一日，定能像螺髻梵王一樣，有福德見到清淨佛刹土。

青年義工培訓起跑

◎何筱淇

法鼓山明年將舉辦「二〇二〇青年論壇」為全人類及地球開創出可持續的世界」(2021 DDM Global Youth Forum: Creating a Sustainable World for People and for the Planet)。為提升活動品質，青年院今年四月召開「義工培訓籌備計畫」，協助招募及培訓義工，並於五月八日晚間於三鶯共修處召開第一次培訓會議。

青年院由演無法師負責培訓計畫，邀請國立臺北大學應用外語系副教授藍蕾擔任師資，共同規畫三大培訓重點：熟悉心靈環保理念、提昇雙語溝通及中英語導能力。預計招募四十位青年義工，展開為期一年的培訓，於活動期間協助接待國內外與會者，以及導覽法鼓山世界佛教教育園區等。

義工培訓會議中，參加法青會六年的李珍瑋說：「一個人的力量有限，但集合眾人就能創造無限希望。一期許藉由這次培訓的機會，加強自身的英語能力，未來幫助更多人離苦得樂。」

演無法師表示，前次舉辦論壇的時間，距今已經超過十五年，因此，對於目前負責相關計畫的單位及人員都是全新挑戰。本屆論壇以全球性環境保護議題為觀點，法師認為一同關切、討論並研擬人類共同的未來，極具意義，邀請國內外大專院校學生齊心護持。

彷彿看到八十歲的佛陀

◎林明春

二一〇〇年，為了防止新冠肺炎疫情傳染，護念彼此的平安，法鼓山體系暫停所有共修、法會與課程，唯一照常的是原本線上直播課程「法鼓講堂」，成為這場疫病風暴中一座學習佛法、安定人心的光明燈塔。

二月份「法鼓講堂」由法鼓文理學院鄧偉仁老師主講「佛陀最後的教化——《大般涅槃經》」，鄧老師不僅以流利的巴利文誦念經文，並不斷問：「佛陀當時為什麼這樣說？為什麼經文又會這樣寫？」啟發了與佛經互動的學習模式。透過提問與探索，將兩千多年前的佛陀帶到眼前。從經文裡，彷彿看到八十歲的佛陀，如何關懷國家社會的安全、僧團的永續發展，如何解決弟子的疑惑，以及面對自己最後的涅槃。

每次聽課後，這些叩問就像佛法的種子，開始活化深化，甚至散步時，成為與家人分享的對話：「經文說，佛陀本來可以住世一劫，都是因為阿難尊者沒有請佛住世，才讓佛陀決定早點涅槃。鄧老師說，這段經文可能是後來的佛弟子，為了減少佛陀去世帶來的悲傷與衝擊，才這樣寫。」一佛陀代阿難尊者到供養有鐵匠，這樣慈悲的佛陀，怎麼可能怪阿難沒有請佛住世……佛陀是如此透過經典，如實地流傳在我們心中。

鄧老師提到這次講座，緣於聖嚴師父圓寂十週年。也因此聽課過程中，常常讓我想起《美好的晚年》一書，想起師父晚年身苦卻心懷眾生的慈悲與智慧。這次疫病未息，對全球的影響仍持續。如何安住身心？如果佛陀身處現在，如果師父還住世，會教導我們什麼呢？應是回到四聖諦，回到一面對它、接受它、處理它、放下它，如實地以法為鏡，以法為自皈依吧！祈願全球疫病盡速消滅，祈願眾生皆得平安。

2020 8/23-29

梁皇寶懺

價悔是改變的起點

LIVE 線上直播共修 現場不開放

網路共修時間 詳細流程另行公告

8/23日~8/28日 梁皇寶懺 每日 8:30-17:30

8/29日 齋天 8:00-12:00 瑜珈焰口 15:00-22:00

※ 線上直播如有異動，再行公告

功德項目

1. 每日佛前獻供（由法師代供，法會全程圓滿後可領取）
2. 瑜珈焰口甘露法食（贊養）

歡迎護持，廣種福田。

雲集祈福 消災、超薦牌位，請上網登記。

洽詢電話 02-2893-3161 # 801-804 知客處

法鼓講堂 線上直播

主講 果慨法師

遇見高僧 遇見自己

7/8.15.22.29

請留意：未開放現場上課，大家可安住家中，開啟您的電腦、手機或平板即可上課！

Live 直播

臺灣 19:00-21:00

北美東岸 07:00-09:00

北美西岸 04:00-06:00

四季

的傳說

一一〇〇六年九月八日，師父在臺大醫院洗腎的過程中，忽然對我說：「常常寫，你拿紙筆寫下兩個對子：『夏荷滿塘蛙鳴樂，冬雪連綿鹿蹤絕』、『春風得意花滿塢，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：「洗完腎回去精舍寫寫。」

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，夢到自己住在一個很特別的房间，房裡有四扇



▲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/蕭正婕)

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）

目健連問道：「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，狠狠打了目健連一頓。

這個故事對我的啟發有二：一是，原來聖者在過去生，也曾有犯傻的時候；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

四月一日愚人節，是今年僧團的換季日。隨著季節的改變，僧眾原本穿袍袈裟上殿過堂，換成僅需搭衣。過往是四月十五日換季，由於暖化效應，今年透過僧團綱領執事費選，大多數人不約而同選了四月一日。

三月三十一日晚課後，收起莊嚴的海青，準備相請即將光臨的春夏；次日早課前，搭上飄逸的七衣，走到男寮中庭排班，巧遇回心轉意的秋冬。心裡想著：「人類熱情的玩鬧，開大自然的玩笑？還是暖化的地球，需要人類的冷靜？」

想起聖嚴師父在《聖嚴說禪》中，如此解說無門慧開禪師的詩偈：「春天不一定處處是花，但要看到有花的地方，孕育百花怒放的心境。秋天雖然蕭瑟，不妨培養如明月一般皎潔的胸懷，心中自然安閑。夏天即使什麼都不好，但是可以體會涼風的自在，心靜自然涼。冬天雖冷，晶莹剔透的雪景卻值得欣賞，苦悶會變成愉快……日日是好日，時時是好時。因此，往好處想，心境就會豁達，也就會自得其樂。」

冷暖自知的際遇四季

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，他隨困境流轉的變化。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健連前世今生的一段童年故事。

當時，幾個孩子在村外嬉戲，見舍利弗與目健連一前一後走來，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，但令有風起；風生寒即有，無風寒定無。」意思是冬夏，有風就會冷。孩子們聽了覺得有道理，於是放過舍利弗。

接著，目健連經過，他們也問了同樣的問題



本刊資料

有願必有應

◎張麗嫦（香港）

二月十日開始，每晚誦《藥師經》，參加香港道場舉行的「藥師法門網路共修」，已成為我的定課。感恩有網路共修，讓我得以安靜地、專心一意地為自己、為社會、為眾生祈福。

一開始四十九天的誦經，雖然有些句子無法順暢念誦，但對於經文內容，則有了初步的概念。其中藥師佛的大願，回應了現在疫情下的社會需要，因此個別迴向時，自己也以同樣的願，祈請藥師佛加持，願往生者一悉蒙開曉，隨意所趣，作諸事業；染病者、缺乏防疫物資者、經濟困難者、心不安寧者，皆能得到相應的治療、援助和安慰，使之脫困解憂，身心平安。

在這些自利利他的願心策勵下，讓我在圓滿四十九天的誦經共修後，繼續參加二十一天的共修。由於已背熟《藥師咒》，持咒時不用看字幕，一心讓身體放鬆，疫情見真情。

身邊處處有菩薩

◎賴香君（舊金山）

今天一早，平常很少互動的隔壁鄰居居家來訊息，問我們好不好？表示如果需要幫忙，可以找他。遠在大陸的朋友要寄口罩來，我們回覆不缺，她還是希望跟我們結緣，我們也就開心收下，待收到後再與需要的人結緣。

晚上進行的線上讀書會，一位師姊分享自己寫了字條，並留下電話給對面的鄰居老菩薩，表達如果需要買菜、拿藥等，她可以代勞。整晚的讀書會，大家互相關懷，討論目前這個時候，一切都好的我們可以為需要的人做些什麼？在這次疫情中，發現菩薩、天使一直都在身邊，在需要的時候，我們也可成為別人的菩薩。

感恩買不到維他命C時，朋友及時給了一箱天然的檸檬，還送了自製的布口罩，裡面放了不織布濾材，並耐心教我使用方法。感恩同修有一份好工作，在艱難時期，公司仍保留員工。想到很多人因為這次疫情，收入頓時沒了，房貸、生活怎麼辦呢？

感恩來自臺灣同學們的關心；感恩很多商店開放一小時，讓很多菩薩能在不擁擠的環境下從容購買；感恩守護大眾的醫護人員；維持日常生活的所有人員；感恩有佛法，讓我們遇到這麼平常的事，可以用平常心去面對。

只要大家一起努力，烏雲終會有散去的一天。

防疫的調心方法

因應新冠肺炎疫情，各宗教團體為了防疫，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，鼓勵大眾在線上參與，取代親臨現場，持續發揮宗教安定人心的力量。

而佛經如何看待防疫呢？《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」，也就是人類太享受，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」，這並不是指不勤奮工作，而是指不努力修善去惡，疫情帶來的影響，已遍及各層面，

一生一日 方丈和尚清涼語

許多國家限制民眾外出，在臺灣也有上萬人家隔離。為了保護自己，各宗教團體請大家拉大社交距離。在這樣的情況下，可能有些人會感到不適、覺得孤單，畢竟人是社會性的群居動物，若長期與社會疏離，則可能產生心理壓力，補救的方法透過種種現代通訊方式來互相關懷，而此時更需要調心的方法。

以禪修為例，我們可以練習把自身從外境中「孤立」起來，進一步把心念從未來與過去中「孤立」起來，孤立在「現在」這一念，感受「現在」是最新鮮的，「現在」也是最美好的。假如有更深的禪修體驗，比如體驗到身心合一、心與環境統一，就能夠感知全球人類與環境一體，是息息相關的生命共同體，彼此的存在是互相的因緣關係。學習讓自己停下來，透過深度的自省，開發我們內在的慈悲與智慧，是這一段時期我們每個人都需要的正向思維。

研究指出，病毒侵入人體後，會攻擊免疫系統，老人家和慢性病患者，是重症的高危險群。因此除了阻絕病毒，我們也應照顧好身體，讓免疫力正常發揮功能。法鼓文理學院校長惠敏法師提倡的「身心健康五戒」：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好，無論是是否防疫期間，都是維持身心放鬆、規律而正常作息的好方法。又例如我自己，以每日睡前拜佛三百拜為定課，對信仰的信心、心性的穩定和安定，也就從中培養起來了。

（節錄自二〇二〇年三月二十八日 臺大農職社參訪開示）

投票初體驗

◎姚果莊

由於聖嚴師父經常要到世界各國帶領禪修，有美國護照是比較方便的。記得師父剛拿到護照時，正逢美國選舉投票，晚餐後師父對果乘法師和我說：「你們家也住在附近，我們一起去投票吧！」我們倆跟著師父到附近的投票所，那是一所中學，結果果乘法師及我的投票所不在那裡，只有師父投下了神聖的一票。

有機會在美國跟隨著師父去投票，是一次很特別的經驗，傍晚晚風徐徐吹來，我們則跟著師父緩緩而行。師父投完票後笑著說：「我來美國這麼久，還是第一次在這裡投票，真有意思！」



（曹一竹繪）

聖嚴法師指導【禪修指引】系列

禪的理論與實踐

禪，是真正的現實主義。禪修的觀念和方法，能開發智慧，減少煩惱，同時也能幫助他人，這是自利利他的兩得其益。

——聖嚴法師

新書上市 78折 定價220元

選文來自《法鼓山年鑑》、《人生》雜誌、《法鼓》雜誌等，依禪修主題編集成書，適合禪修入門及初階的讀者閱讀。

請洽法鼓山全書行經銷 法鼓山文化心靈網路書店 www.dtk.com.tw 郵政特准掛號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

活動對象：國小一升二年級~國小三升四年級 參加過悟寶兒童營的小朋友 需親子共同參加

暑期線上 悟寶 Online 親子課程

悟寶課程常駐 線上互動好安心

日期與報名：[QR Code]

聖嚴法師指導【禪修指引】系列

禪的理論與實踐

禪，是真正的現實主義。禪修的觀念和方法，能開發智慧，減少煩惱，同時也能幫助他人，這是自利利他的兩得其益。

——聖嚴法師

新書上市 78折 定價220元

選文來自《法鼓山年鑑》、《人生》雜誌、《法鼓》雜誌等，依禪修主題編集成書，適合禪修入門及初階的讀者閱讀。

請洽法鼓山全書行經銷 法鼓山文化心靈網路書店 www.dtk.com.tw 郵政特准掛號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送



惜福有幸福
◎聖嚴師父

知福惜福 才能做心靈環保

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。

所謂「心靈環保」是說因為我們的
心被汙染，以至於環境也被汙
染。假使我們的心不受汙染，環境也
會跟著不受汙染。因為心是指揮身體
的，我們行為是和心連在一起的，
每一個人念的改變，就能改變一個
人、一個家庭，甚至一個社會，所以，
心念的改變才是最最重要的。

「環境」本身不會製造汙染，植物
或礦物也不會為人類的生活環境帶來
汙染，而動物也是自然界的調劑，唯
有人類才會製造汙染。不但汙染物質
環境，更是汙染精神環境，從語言、
文字、符號、種種形象以及各種思想、
觀念等都會為人類的心靈帶來創傷與
汙染。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。因此，討論環境的
汙染，就必須從根源著手，也就是我
一再強調與倡導的「心靈環保」。

珍惜現有福報

環保的問題要徹底解決，必須從我
們的日常生活簡單化、淨化著手，
除了必須用的，不要多用，更不要
浪費。對我們擁有的生活環境，要知
福惜福，愛護保護，不要任意浪費、
破壞。現代人多半浪費成習，尚未完
成或用壞就扔掉，雖然是自己的錢買
的，但是浪費了東西，就浪費了地球
上全民共同的資源。地球上很多的資
源是愈來愈少，只有人類的數量是越
來越多。如不設法淨化人類的心靈，
簡化人類的行為，而只管一味地提
倡環保，無異是本末倒置，癡人說
夢！

一人的福報有一定的限量，這
一生的福報如果提早用完，下
半輩子就沒有福報了。如同餓
鬼，有食物吃不得，有水不
能喝，這就是因果報應。不知
知福惜福而浪費福報，下場會
跟餓鬼一樣。佛法講因果，
福報，就是心靈的環保。所
謂「因果」，是指我們現在
所作所為與將來所得的結果
息息相關。也許是自己的
這一生，也許是下一生，也
許是後代子孫，會受到果報。
我們一定要為來生做準備，珍
惜現有的福報，同時要為來生培
養更多的福報。

我不是故意危言聳聽，二十年後，
臺灣的飲用水如果不是由國外進
口，就是得將海水變成淡水。而天
降的雨水是酸雨，不能取用。雨降
到地面上，但地面上的水是農業，一
樣不能用。那時候，水庫的水都加
消毒，才能安心取用。將來更不可
能有地下水，因為地下水枯竭，使
得臺灣這個美麗的海島，雖然常常
雨，卻變成了沙漠。

因此，如果現在不好好珍惜水資源，
保護水資源，二十年後的水還不能
喝，是個大問題。

在我們生活環境四周，放眼望去盡
是垃圾，縱然是棄之於山谷中，還
是垃圾。而丟到海裡的垃圾，其中
一些不會漂到很遠的地方，還是在
被海浪沖回岸邊，遺留在我們的島
上，汙染我們的環境。

所以，我們今天如果不及時剎車或
及時調整生活觀念、生活方式，我
相信，五十年後的地球，可能到處
都是垃圾山，所有的人類身上，可
能都會皮膚病。但是，我們若能
及時回頭，愛護環境，人人有心，
人人努力，未來的災禍，不是不可
挽救的，人間淨土也不是夢境一場。

(摘自《是非要溫柔》)



(李東陽攝)

禪一心得

◎梁常梵

禪法為藥 心靈防疫

疫情蔓延，在各種共修活動都喊停的
中心，法鼓文理學院禪文化研習
中心，卻在四月天，法鼓文理學院
漫著悶熱、窮緊張、不安的心，注
入了一劑心靈的防疫法藥，有如一場及時
雨。

戴著口罩量完體溫到後，踏入遊
場，熟悉的方型蒲團排成梅花座，東西單
中間還以長桌和布幔相隔。總動員後，
法師悉心講解完禪堂規矩，總動員後，
教導坐禪時身不動，可以取下口罩體
然呼吸；當出位時，則要戴上口罩自護
他。午齋也開放讓同學自行將餐盒帶回宿
舍食用，避免群聚。

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
行來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人
更能感受到呼吸的存在，也與自己的出入
息更貼近了；拿下口罩，在自然呼吸中去
感覺身體每個部位的鬆緊，看見心念的跳
躍、難以捉摸。行禪時，有潺潺溪水為伴，
每一個腳步的提起、移動、放下，都讓心
更集中、專注。

下午，聆聽聖嚴師父影音開示禪修的意
義，師父提醒透過對身與心的觀照，能真
正地認識自己，進而進階到肯定自我、消
融自我的修行層次。

上半年參加幾次的僧眾禪修
研習和課程，在禪修的基
本觀念和方法、正確知見的修
上，都有更深入的核對。因者這
樣的明白，進堂前的心情跟以往
很不同，除了輕鬆愉快之外，也
有著不自覺的期待。

僧眾禪四十地點在法華書苑。
當它還是臨時寮的時候，我在這
裡參加了生平第一次禪七，還記
得當時禪堂裡大眾用功的景象，
和瘦弱的總持法師那好響的香板
聲。那次禪七結束，很歡喜，希
望能再參加禪七。多年後，再次
回到同一個空間打七，自己和環
境都改變了好多。

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
快安靜下來。每日二次的聖嚴師
父默禪開示和堂主果醒法師的
提醒引導，讓整個禪期安穩地前
進，自己像在靜靜的流水中，無
重力地、輕盈地向前流動。「心
本身是不會動的，心散亂是自己
的選擇。」想起果醒法師的這句
話，每一個覺察，都是一次新的
選擇，選擇當下的正念就是。身
體鬆而輕，也因聞法而體會到
「一時，心有法喜」的意義。

「時時，心有法喜」的意義。
覺得方法用不好。再試，還是感
覺用不好。我急了，禪期只有這
七天呀！最後問小參法師：「用
好這方法，怎麼這麼難呢？」法
師一句話把我從牛角尖拉了出
來：「想把方法用好，希望沒有
妄念，期許不要昏沉……那都是
你的妄念！初學禪修的人，都比
較容易用上方法，因為他們沒有
經驗，沒有期待。」

二十年前也坐在這裡的自己，
初學禪修，心反而單純，現在自
己學了很多，心卻變得複雜忙
碌，因著各種原因而有的期許，
如藤曼爬升，一圈圈地將心綁住
了。正知祖師所說的「不除妄想
不求真」，默禪禪期中，要練習
的正是捨，不斷地捨、捨。

釋常提

僧眾禪四十心得

疫外收穫 我進禪堂了！

◎釋正能

這一次禪期，真是前所未有的
因緣，由於疫情，所有活
動和課程停辦，僧團因而在六
月結夏前，特別為僧眾舉辦了
禪四十。把握前兩梯，打了禪
十四，地點在法華書苑。

這一處空間，成就了諸多的
開山勝事，也曾是僧團結夏的
所在。時隔二十年，再度回到
這裡打七，所看的是聖嚴師父開
示影打七，也是二〇〇一年首次
在這裡舉辦的默禪禪四十九，師
父當年的身影就在眼前，殷殷
教導，心中湧起了無比的幸福
感。

師父講到禪期中，要體驗「時
時心有法喜，念念不離禪悅」。
師父說，能聽聞佛法，進入禪
堂，就如同彩券中獎，而且一句
領到的法喜，已是富甲天下了，
這便是「時時心有法喜」。禪

坐用方法，達到心不混亂、意
不波動，哪怕只有一念心是平
靜的，那一念就是禪悅。經師
父一開示，方覺得隨時隨地可有
法喜禪悅，只是心常陷入煩惱
中而不自知。

另一個最大的收穫，是禪堂
堂主果醒法師每天下午的開示，
無論是《楞嚴經》、佛性，或
是海水與波浪，都與默禪禪法
結合。法師並分享當年親近師
父所領受的方法。有一次，法
師把握擔任司機的機會，在師
父上車後，請教師父的方法是
什麼？

「放心。」師父說了這二個
字，讓法師如獲至寶，「師父
所說的放心，即是默禪禪法。
隨時清楚照見，又能隨時放鬆
身心，放下身心。」

我出家晚，未能親炙師父，
多從書中領略師父教法。在《法
源水滸》自序中，師父曾說：
「一個學佛參禪的人，應當當
如空中鳥跡，心中不留任何痕
跡，時時如萬里無雲的虛空般，
不論到了什麼，做了什麼，說了
什麼，見了什麼，聽了什麼，
都已是過眼雲煙，心中再也
不必留下一絲牽掛。」這是師父
教我的「放心」。

師父鼓勵眾人多打七，「打
一次七，脫一層皮」。確實，
平日都用理性去思考、判斷，
常落入是非、對錯、好壞當中，
唯有在禪七中，才能將思慮的
習氣，轉化成心的覺受，超越
二元對立的意念，回到事物的
本質、修行的本心，從而看見
自己的習氣，以及需要改進之
處。也更深刻地感受到：自己
何其有幸，能跟著僧團、依著
師父教法，走在無比光明的成
佛大道上。

新亞洲佛教史 日本 II 蓬勃發展的中世佛教
探究日本院政時期至戰國時代的佛教史
◎武士階層大力提倡禪宗，以助皇權統治權。
◎法然、親鸞、道元、白蓮、一暲等人，
為抵抗舊佛教勢力而大為活躍。
◎念佛法門的推廣，普及至庶民階層。
◎宗派的架構確立，祖師們的言論思想，
成為後人研究的重點。
新書上市 78折
定價：600元 528元

《正信的佛教》延伸閱讀，深入佛法精髓！
學佛知津
它們是我寫作《正信的佛教》的同時期產物，也是為了相同的目的而寫，只是更加專題化、更加深入了而已。可為讀過《正信的佛教》的編者大德，提供更多的佛教常識。
學佛知津
聖嚴法師 著
大字版上市 78折
定價：240元

- 法鼓山全球
【北美】
紐約東初禪寺/紐約
召集人：彭蓮巧
Tel: 718-592-6593
E-mail: chancenter@fdcm.org
- 紐約州象阿道場
召集人：ddrc@fdcm.org
- 加州洛杉磯道場
召集人：王小薇
Tel: 626-350-4388
E-mail: ddbala@fdcm.org
- 加州舊金山道場
召集人：廖江濤
Tel: 510-246-8264
E-mail: info@ddm.org
- 廣州普賢講堂/洛杉磯
召集人：周景華
Tel: 781-863-1936
E-mail: ddm.boston@fdcm.org
- 【美國講法會】
新澤西州分會
召集人：梁達人
Tel: 732-249-1898
E-mail: enews@ddm.org
- 廣州南部聯絡處
召集人：彭明美
Tel: 203-912-0734
E-mail: contelk@fdcm.org
- 廣州哈特福德聯絡處
召集人：李瑞雲
Tel: 860-805-3588
E-mail: cmcharford@fdcm.org
- 佛蒙特州佛蒙特聯絡處
召集人：李瑞雲
Tel: 802-658-3413
E-mail: juichulee@fdcm.org
- 佛蒙特州佛蒙特聯絡處
召集人：張傑雄
Tel: 240-424-5486
E-mail: chan@ddm.org
- 喬治亞州亞特蘭大聯絡處
召集人：陳佩雲
Tel: 678-809-5392
E-mail: Schen@fdcm.org
- 德州達拉斯聯絡處
召集人：陳新民
Tel: 682-552-0515
E-mail: ddmna_pat@fdcm.org
- 佛州塔城分會
召集人：Frances E
Tel: 850-888-2611
E-mail: tallahassee@fdcm.org
- 佛州奧蘭多聯絡處
召集人：張安琪
Tel: 321-917-6923
E-mail: achang111@fdcm.org
- 佛州邁阿密聯絡處
召集人：李美賢
Tel: 954-432-8683
E-mail: lmei@fdcm.org
- 佛州甘市聯絡處
召集人：陳蘭蘭
Tel: 352-336-5301
E-mail: LianFlorida@fdcm.org
- 北卡州卡里聯絡處
召集人：李民安
Tel: 919-677-9030
E-mail: minganlee@fdcm.org
- 伊利諾州芝加哥分會
召集人：羅修權
Tel: 847-255-5483
E-mail: ddmchicago@fdcm.org
- 密西根州辛辛那提聯絡處
召集人：李麗華
Tel: 517-332-0003
E-mail: lkong2006@fdcm.org
- 密西根州聖路易聯絡處
召集人：李台玲
Tel: 636-825-3888
E-mail: acren@aol.com
- 德州休士頓聯絡處
召集人：邵一平
Tel: 682-552-0519
E-mail: g9g@man.com
- 科羅拉多州丹佛聯絡處
召集人：朱元東
Tel: 732-754-8988
E-mail: tomchu100@fdcm.org
- 猶他州鹽湖城聯絡處
召集人：范弘青
Tel: 801-947-9015
E-mail: Inge_Fan@fdcm.org
- 內華達州拉斯維加斯聯絡處
召集人：林玉潔
Tel: 702-896-4108
E-mail: yhl2527@fdcm.org
- 華盛頓州西雅圖聯絡處
召集人：林明海
Tel: 425-957-4597
E-mail: gaylin00@fdcm.org
- 加拿大省聯絡處
召集人：蔡維華
Tel: 916-681-2416
E-mail: ddbmsa@fdcm.org
- 南加州橙縣聯絡處
召集人：徐浩沛
Tel: 949-216-0399
E-mail: ddbmsa.ca@fdcm.org
- 【加拿大】
溫哥華道場
Tel: 604-277-1357
E-mail: info@ddm.org
- 安省多倫多分會
召集人：王怡文
Tel: 416-855-0531
E-mail: ddbmsa.toronto@fdcm.org
- 【香港講法會】
香港道場
Tel: 852-2865-3111
E-mail: info@ddm.org
- 【馬來西亞講法會】
馬來西亞道場
召集人：陳善沛
E-mail: admin@ddm.org
- 【新加坡講法會】
召集人：顏瑞華
Tel: 65-6735-5900
E-mail: ddrmsingapore@fdcm.org
- 【泰國講法會】
召集人：蘇林妙芬
Tel: 66-2-013565
E-mail: ddbkk200@fdcm.org
- 【澳洲講法會】
雪梨分會
聯絡人：林萍
Tel: 61-2-8056-1777
Fax: 61-2-9283-3111
E-mail: info@ddm.org
- 墨爾本分會
召集人：蕭浩華
Tel: 61-4-7069-0909
E-mail: contact@ddm.org
- 【歐洲】
盧森堡聯絡處
聯絡人：林麗娟
Tel: 352-400-0800
E-mail: ddbmsa@cha.com
- 英國倫敦聯絡處
聯絡人：Orca Liew
Tel: 44-20-8459-8989
E-mail: liew853@fdcm.org
- 美國里茲聯絡處
聯絡人：王昭雯
Tel: 44-7787-5020

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
上的苦難是一種，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，
不用佛法來指導我們修行的方法，
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
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，
但是還在煩惱裡轉，既然在煩惱裡
轉，那我們也是觀世音菩薩救濟的
對象。

學習慈悲 脫離苦難

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、
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《入悲門——學觀音，做觀
音》之《觀想觀音菩薩》)



(本刊資料)

◎江胤芝

耳根圓通 破執得解脫

觀音法門 4

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。

一場佛陀說法的勝會中，發了度眾誓願的觀
世音菩薩，起座向大眾分享自己證悟成道
的「耳根圓通法門」，其要旨皆記載於《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，進而獲得二殊勝：「上合十方諸佛，本妙
道眾生，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，更獲十四
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」至為當機，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，如一靜態的環
境中，聆聽鳥聲、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
夫漸用漸深，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，使我們契入自性，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「一本妙覺心」。師父將耳根圓通法門分為兩個
層次：首先是「觀無聲之聲」，此乃打坐漸深、
漸入定中的狀態，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「耳根圓
通法門」被文殊菩薩讚許：「此方真教體，清淨
在音聞。欲取三摩提，實以聞中入。」蘊含觀世
音菩薩為娑婆世界的眾生離苦得樂，而借助音
聲方便悲憫。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！

如能善用耳根之力的方便，修
持觀世音菩薩教誨的「耳根
圓通法門」，將能漸入定境；但
次修習，即能通達圓滿智慧！漸
次修習之餘，如何體解？華梵
大學佛教藝術系助理教授李治華
於五月的僧大專題講座，除解構
經句外，更透過專題體驗和電影，
讓大眾領受「耳根圓通法門」的
修行次第與境界。
李治華首先播放《人生》雜誌
第三八七期製作的禪修引導短片
「觀音法門」《楞嚴經》耳根圓
通，作為「聆聽聲音，卻不執
著聲音」的放鬆練習，並提醒大
家參照聖嚴師父「如吸音板的耳
根訓練」，漸入「觀無聲之聲」、
「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，頓入光明的琉璃世界，當整
體觸覺不攀緣、不執於外境，「所入既寂，
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
覺的動物共存，起初善惡對立、心被境轉，
直到找到一本救世手冊，調心轉念，與老
虎終能從對立到圓融，心態上也轉為慈悲
喜捨，「如是漸增，聞所聞盡」，進入到
破受陰的層次。
在深夜海面，少年被點點星光環繞，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
珍貴的日記，他從癡狂到臣服於暴風雨的
洗禮，終於「盡聞不住，覺所覺空」，破
想陰而進到行陰層次。
當少年體悟到宇宙萬物的微細波動，並
找到極樂世界般的小島，一空覺極圓，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
發現小島宛如巨大肉食植物，憂心自性沉
溺於此幻境，再度航向未知，憂小（乘）
向大（乘），終於破識陰而回歸人間，成
為一名菩薩行者。
一切音聲都能成為修行助緣，一旦願提
起方法，反聞自性本身，心會更寧靜，看
事情更透徹，反應也更敏銳，逐漸地時時
都能安住不亂，找回周遍圓滿的本具覺性。

李治華 漂流中覺性引航

◎江胤芝

修持耳根圓通法門進而反聞自性，在喧嘩的環境中，方能顯出自已乃至眾生真正的心聲。
(李東陽攝)



學觀音的慈悲智慧

大悲心起 學做觀音 系列報導 2

觀音法門 3

五蘊皆空觀自在

◎釋演曉

「照見五蘊皆空」法門出自《心經》
——佛敎大乘經典中，文字最少，證理
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，闡明宇宙生
生緣起性空的原理，是整個大乘佛敎的心
要，也是大乘佛敎中般若思想的中心。
《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
成人的生命的五個要素，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
發想喝的想法，這
是一種感受。接著
喝到咖啡後的反應，
喜歡、執著、貪欲、占



有種種種心態以極快的速度串聯。類似這
樣的例子，在日常生活中可以隨時隨地經驗，
做覺觀的練習，如果心很粗，可藉由打坐
來觀。這些心的狀態，是五蘊中的「受、想、
行」，當我們能這樣觀察時，已經是在「觀
五蘊」。
觀「心」，是更進一步的層次，在動態
中通常難以察覺到心理活動的現象，一旦
安靜下來，例如在禪坐中，身體的觸受淡
去，僅餘觀念上的感受，如感受到生命的存
在或內心湧現的思考活動。當達到深層的
禪坐時，身心產生安定、寧靜、明晰的輕
安，這樣的感覺仍是在「受、想、行」中，
若要放下就得「觀空」。即使是清淨與安
定的覺受，仍是心理的一種反應，也要練
習不去在乎、執取。在不斷反覆練習
捨去自我中心的執著時，智慧自
然會顯現。

在生活中待人接物、與人
相處，若能如實觀照五蘊本
空，就不再受五蘊現象的
變化而起煩惱情緒。也因
為了解緣起性空，人生有
許多努力空間，雖然有身
心的現象，也能夠活得解
脫自在。

《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)

果興法師

五蘊皆空 菩提願心不空

◎釋演曉

《心經》最核心的宗旨就是「觀自在
菩薩，行深般若波羅蜜多時，照
見五蘊皆空，度一切苦厄。」以《心經》
五蘊皆空法門為修持方法的禪堂首果興
法師，引用聖嚴師父在《心的經典——心
經新釋》中，書中對這兩句經文的詮釋來說
明：「修行甚深的般若法門之時，照見我
及我所的五蘊法，畢竟是空的……當下就
能夠度脫一切苦厄。」
法師以自己為例，分享近月來左腳突然
犯痲痛，先看了中醫，針灸未見療效，轉
看西醫照X光後，追蹤到根源在脊椎，
原來是退化性關節炎，除了吃止痛藥，復
健只能暫時舒緩，而老化是不可逆的。
「身體可能會痛一輩子，可是心要跟著
苦一輩子嗎？」如此覺察以後，法師想到
最好的方法，就是運用《心經》所述，照
見五蘊本來是空，洞悉事物的本末因緣，
了解生命有生，就有老病死，認知到現前
的身體現象，痛的增減只是一個老的過
程，一個表相，不要把現象當成我，心就
能相應於「苦不樂」。
法師認為，《心經》談五蘊——色、受、
想、行、識——皆空，其中後四個是談調
心的，第一個談調身。以他目前的身體狀

態，接受退化的事實後，初步雖要透過復
健運動等調養身體；但重點在於調心，先
將「還可活多久」、「會不會恢復健康」，
「可以再打坐嗎」……這些想法都放下，
讓心轉向，積極地活在當下，創造更有意
義的每一天。
「進一步，只有在「皆空」的義法下，
才能度一切苦厄。個人的生命是有限的，
而利益眾生的因緣是無限的，目標是讓眾
生也能安住於自己當下的生命。」法師分
享，當內心有了希望，便能從不圓滿的生
命拓展，善因緣就會朝向無限延伸，以有
限的身心與世界，融入到整體永恆的生
命。
儘管生命的本質是苦，但果興法師從
《心經》所說的「以無所得故」，體會到
我們做的每件事，不僅是為了自己，還要
利益所有的人，就像是蠟燭的光輝一樣。
雖然疫情打亂了世界的運作與生活節
奏，也讓許多人陷入苦難與危機中；但我
們可以試著去觀生命的苦難，並學習逆觀
十二因緣，從流轉門轉成還滅門，以智慧
成就善緣，成為點燈的人，這才是真正的
「觀自在」，才是自利利他、邁向菩提之
道的菩薩。