

觀音信仰對於心靈環保的作用

釋常峯

第五屆法鼓山僧伽大學佛學系

【目次】

- 一、前言
- 二、觀音信仰
 - (一) 觀音信仰的由來
 - (二) 觀世音的意義
 - (三) 觀世音菩薩的考察
 - (四) 亞洲其他地區的觀音信仰
- 三、觀音法門
 - (一) 觀音法門的涵義
 - (二) 觀音法門的修持方式
- 四、心靈環保
 - (一) 世界的環保啓蒙運動
 - (二) 佛教主張的環保
 - (三) 心靈環保的緣起
 - (四) 心靈環保的目的
- 五、觀音信仰與心靈環保
 - (一) 觀音精神對現代心靈環保的啓示
 - (二) 觀音信仰與心靈的轉化——人物訪談
- 六、結語

一、前言

筆者會修學佛法，觀音菩薩有著重要的關鍵性，為什麼？因為朋友與筆者結緣〈白衣大士神咒〉卡片並祝福平安，令筆者生起對觀音菩薩的好感。又在一個偶然的因緣下讀誦《心經》，對《心經》的內容感到好奇與疑惑，特別是內容提到「觀自在菩薩」遂起了興趣閱讀了相關書籍，其中有一本書名《心經新譯》，因此而認識了聖嚴法師，認識了法鼓山。2005年進入法鼓山僧大就讀，正逢法鼓山落成開山¹大典，在莊嚴肅穆的典禮及大眾虔誠的禮讚中，深感觀世音菩薩護念無量眾生悲願廣大無邊，因此對觀音菩薩的信心就此增長。

法鼓山為何名為觀音道場，聖嚴法師說：「這除了是我聖嚴一生修行觀音法門獲得許多感應，同時也由於觀音菩薩的靈驗，使得法鼓山這塊土地與我僧俗四眾結緣。」²聖嚴法師常在開示中勸請大家念觀音，³除此之外聖嚴法師也以「佛法這麼的好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多。」發願要將自己知道的佛法，盡量分享給需要的人。故在現代社會人心的需求下，提倡「心靈環保」來淨化人心、淨化社會，並以推動「提昇人的品質，建設人間淨土」理念來關懷社會。

「觀音信仰」與「心靈環保」有著什麼關係呢？彼此之間又有什麼相互的影響？雖然筆者信仰觀音，但是對於觀音信仰的開展與心靈之間的關係，卻不求甚解也很少去探討。直到去年暑假實習時，在與居士菩薩的互動中，才發現原來和我有相同困惑的人亦不少，因此引起了筆者研究的興趣，也希望藉此提供簡要的概念來與大家分享，同霑法益。

1 聖嚴法師，〈生活佛法·法鼓山開山紀念堂〉：「開山的意義，是開啓人人心中的寶山，讓人們學習如何去成就智慧、成就慈悲心，共同為我們的社會、我們的世界提供和諧、平安、快樂、健康。這個工作是永遠做不完的，只要有人出生，就有心中的山要開，因此，這個山是無盡藏，是一個開不完的寶山。」《法鼓》雜誌 188 期 2005 年 8 月。

2 聖嚴法師，《法鼓山故事》，頁 17。

3 聖嚴法師，《聖嚴法師教觀音法門》，頁 46：「我自己，是修觀音法門的；方式很簡單，僅只是念觀音、拜觀音，心中恆常有觀音。也依此，勸大家一起念觀音、拜觀音，常於心中見觀音。我如此一個普通的凡夫，只能以自己修行的法門，勸導大眾共同發心修持觀世音菩薩的法門，自利利他。經由自己，觀世音菩薩悲智的力量——他的梵音、海潮音也從此傳播、弘揚出去；那麼，就某一方面說，自己也代表了觀世音菩薩；肯以此發心修持，實踐觀世音菩薩精神的每一個人，也都是觀世音菩薩的化身了。」

二、觀音信仰

(一) 觀音信仰的由來

在大乘佛教的信仰中，觀世音菩薩是最為人們所熟知，以慈悲救濟，拔眾生之苦為本願的菩薩。依據《悲華經》〈諸菩薩本授記品〉觀世音菩薩的本生譚：

願我行菩薩道時。若有眾生受諸苦惱恐怖等事。退失正法墮大闇處。憂愁孤窮無有救護無依無舍。若能念我稱我名字。若其為我天耳所聞天眼所見。是眾生等若不得免斯苦惱者。我終不成阿耨多羅三藐三菩提。⁴

此是觀世音菩薩，為救度一切苦厄，而發起之大悲願心。在《華嚴經》〈入法界品〉亦記載觀世音菩薩根本誓願：

願諸眾生，若念於我，若稱我名，若見我身，皆得免離一切怖畏。善男子！我以此方便，令諸眾生離怖畏已，復教令發阿耨多羅三藐三菩提心永不退轉。⁵

又《妙法蓮華經》〈觀世音菩薩普門品〉：

若有無量百千萬億眾生受諸苦惱，聞是觀世音菩薩，一心稱名，觀世音菩薩即時觀其音聲，皆得解脫。⁶

由此可知當眾生在苦惱危難之際，只要一心懇切稱念聖號，觀世音菩薩由天耳聽到眾生的呼喚，同時即予解救，故自久遠劫來稱為觀世音。

以中國為例，「信仰觀音是從《正法華經》（竺法護譯，286年前後）譯出以後，才逐漸普遍。到了《妙法蓮華經》（鳩摩羅什譯，406年）譯出以後，觀音的信

4 《悲華經》（T03, no. 157, p. 185, c20-25）。

5 《華嚴經》（T10, no. 279, p. 367, a29-b3）。

6 《妙法蓮華經》（T09, no. 262, p. 56, c5-8）。

仰真是遍及民間，人人敬奉。」⁷中國〈普門品〉的盛行，⁸最早是由五胡亂華時代（304-439），根據《法華傳記》卷 1 記載：⁹「北涼國主沮渠蒙遜害了一場大病，正在群醫束手，百藥罔效之際，有一位來自印度的譯經法師曇無讖，勸他至誠讀誦〈普門品〉，即可消障除病，能使身體恢復健康。沮渠蒙遜就遵照曇無讖法師的指示去做，真的使他那場怪病，不藥而癒。因此，不但國主教令國人讀誦〈普門品〉，很多人也自動地讀誦〈普門品〉了。」¹⁰

因此，觀世音信仰的普及由此開啓，從國王受感化到庶民的讀誦，菩薩皆予平等救濟。可見凡是眾生，在苦惱危難之時，只要虔誠懇切地稱念觀世音菩薩名號即能得到拯濟，能令世人心無所懼，得到離苦自在的快樂。

（二）觀世音的意義

觀世音菩薩因為「聞聲救苦」，所以名為「觀世音」，因為菩薩觀理自在、觀人自在、觀境自在、觀心自在，所以又名「觀自在」。另一個層面即是，自由自在觀察一切諸法的智慧。

觀世音菩薩的意思，聖嚴法師有如下的兩種解釋：

- 1.是《楞嚴經》卷 6 所說這位菩薩最初的修行方法，是耳根不向外聞，而是向內自聞耳根中能聞的聞性，由此做到「動靜二相，了然不生」。不若一般人的耳根是向外分別聲音，致受外境例如讚歎或誹謗所動，生起貪瞋愛惡的煩惱，促成殺盜淫妄的惡業，再受輪轉生死的苦報，這也就是觀察分析世間音聲之虛妄不實，而能不受所動，入於如如不動的大解脫境。¹¹
- 2.是《法華經·普門品》所說的：「若有無量百千萬億眾生，受諸苦惱，聞是觀世音菩薩，一心稱名。觀世音菩薩，即時觀其音聲，皆得解脫。」也就是說，凡有眾生，若在苦惱之時，只要聽說有一位觀世音菩薩，而專心虔誠的稱念觀音聖號，觀音菩薩便會立即聽到每一眾生的音聲，而同時予

⁷ 花山勝有著，劉信如譯，〈信仰觀音的起源〉，頁 20。

⁸ 《觀音義疏記》卷 1：「此品既是讖師為北涼沮渠蒙遜。別傳於世。故涼陳已來講者甚眾。」（T34, no. 1729, p. 936, a13-15）。

⁹ 《法華傳記》卷 1：「曇摩羅讖。此雲法豐。中印人婆羅門種。亦稱伊波勒菩薩。弘化為志。遊化蔥嶺。來至河西。河西王沮渠蒙。歸命正法。兼有疾患。以語菩薩。即雲。觀世音此土有緣。乃令誦念。病苦即除。」（T51, no. 2068, p. 52, c13-18）。

¹⁰ 聖嚴法師，〈觀世音菩薩普門品講記〉，頁 6。

¹¹ 聖嚴法師，〈佛教入門〉，頁 219-220。

以救濟，所以叫作觀世音。

《悲華經》中也說：「寶藏佛授記云：汝觀眾生，生大悲心，欲斷眾生諸苦惱故，欲眾生住安樂故，今當字汝，為觀世音。」可見，《楞嚴經》是依觀音法門的自修而言，〈普門品〉及《悲華經》則是依觀音菩薩的度他而言。¹²

又宣化上人提到：「觀世音菩薩是以能觀之智，來觀所觀之境。能觀之智是自性智慧，所觀之境是眾生的音聲。是苦是樂，是悲是愁，包括種種聲音。『觀』是觀察，用妙觀察智來觀察。誰有妙觀察智？觀世音菩薩有。他有這種的智慧。故在世間上一切的聲音，悉知悉見，都騙不了他。『世』是世間。『音』是聲音。觀世音菩薩修反聞聞自性的法門，所以用心來觀察世間的眾生呼救的聲音。菩薩聞之，即刻分身前往，救出苦海。令眾生離苦得樂。菩薩是梵語，應讀菩提薩埵，譯為覺有情，或譯有情覺，意思差不多。覺是覺悟，有情是眾生。也就是覺悟中的眾生。也可以說眾生中的覺悟者。菩薩是自覺覺他的聖人，沒有自私心，沒有自利心，一切為眾生的幸福著想，而忘掉自己的存在，這就是無我的精神。」¹³

觀世音之義，其根本，甚至不止於持誦觀音的聖號，尋求菩薩解究救困難，更重要的是學習觀世音菩薩悲濟的精神。

（三）觀世音菩薩的考察

1. 觀世音菩薩名號的出典

觀世音菩薩在梵文稱為「阿縛盧枳帝濕伐邏」（Avalokiteśvara），在中文佛典中有種種譯名，如「觀音」、「觀世音」、「光世音」、「觀自在」、「觀世自在」、「聖觀音」等，中國通用的則為鳩摩羅什所譯的「觀世音」。

至於觀世音菩薩的出典及觀音思想的確立，在大藏經中皆有許多經典傳譯與記載，而現存的經典中講述觀音本經的經典就有八十多部。日本佐藤泰舜教授，針對六朝時代與觀音相關的經典研究有此敘述：

六朝時代與觀音相關的經典，可作顯密二教之分類，屬於顯教的，在唐代以後，只有三、四種異譯，絕大部分係譯於六朝時代。反之，屬於密教的，相對於現存的八十餘部觀音經典係譯於唐代以後，譯於六朝時代的，幾乎是屈

¹² 同註 11。

¹³ 宣化上人，《開示錄，虔誠地念「南無觀世音菩薩」聖號》（取自：妙法蓮華觀世音網站）。

指可數。在以根本經典《觀音經》為首的顯教諸經中，對於觀音的性能特徵、功德利益等，說得十分詳盡，而密教經典則是敷演其中的部分，特重禮懺儀軌、造項作壇之法，顯示出觀音崇拜的實際面。因此觀音思想的中心，在六朝佛教時已全部確立，而密教性的實際性的做法也逐漸地傳入，所以，從經典方面來看此一時代的觀音信仰的話，大抵已具備其本質條件了。¹⁴

茲以表列說明六朝時代與觀音相關的經典，並以顯密二教之分類：

顯教經典名稱	譯者	內容
《觀音經》又稱《妙法蓮華經》	姚秦·羅什三藏(406)	〈觀世音菩薩普門品〉，是在敘述觀音菩薩的功德利益與化跡示現，是對凡夫眾生在現實生活及實際苦難的救濟。
《般若波羅蜜多心經》	姚秦·羅什三藏(406)	觀世音菩薩的修行法門，是從觀照人生宇宙的緣生空性，而證入究竟理體，發出大慈大悲的救世精神。
《觀世音菩薩授記經》	宋·曇無竭譯(453)	闡述觀音菩薩與大勢至菩薩並為阿彌陀如來的二大弟子。又說此菩薩廣發濟度眾生之誓願，將來將繼彌陀如來成佛。
《無量壽經》	三國魏·康僧鎧譯(252)	記載著觀音菩薩及勢至菩薩，係彌陀如來之後繼者，位居最上位。
《華嚴經》六十卷(入法界品中的第五十一卷至第五十二卷)	東晉·覺賢譯(420)	敘述善財童子所參訪的五十三善知識之一的觀世音菩薩。此觀音菩薩住在南方海上的光明山，成就大悲法門的光明之行，濟度一切眾生。
《悲華經》十卷	北涼·曇無讖譯(414-426)	〈諸菩薩授記口品〉，述及轉輪聖王的第一王子出家，發了大慈悲誓願——當一切眾生為苦惱、恐怖所襲時，若能稱念吾名，當令其逃離苦難。由於發此誓願，寶藏如來乃為之命名為「觀世音」，並授記其將來繼阿彌陀如來之後成佛。
《大乘悲分陀利經》八卷	三秦時代·譯者不明(350-431)	第三卷〈三王於授記品〉中，有著與《悲華經》幾乎相同的記載。
《觀無量壽經》一卷	宋·扈良耶舍譯(430)	述說阿彌陀佛的觀法，同時也言及其兩協侍觀音、勢至二位菩薩。尤其是提到觀念觀音的功德，謂可免除種種災禍，消除業障，卻免生死之罪；稱觀音之名，可得無量之福。
《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》一卷	東晉·竺難提譯(419)	敘述毘舍離國流行惡疫時，有阿彌陀佛及觀音、勢至菩薩由西方淨土來至其國。其中，由於觀音菩薩唱念種種神咒陀羅尼，因此惡疫消除，並免除了種種災難。經中並勸說眾生當常常稱念觀音聖號及誦此種種陀羅尼。

¹⁴ 佐藤泰舜，〈六朝時代觀音信仰〉，取自《觀世音菩薩聖德新編》。

顯教經典名稱	譯者	內容
《十一面觀世音神咒經》一卷	北周·耶舍崛多譯 (561-577)	是由觀音菩薩闡述唱念十一面心咒的利益，謂可免除病難及其他災禍，命終時可見十方諸佛，生於無量壽國。經中並詳細記載誦此咒之做法、雕刻十一面觀音像的法式及壇場儀軌。唐·玄奘三藏也有傳譯此經。
《不空絹索咒經》一卷	隋·闍那崛多譯 (587)	在此經中，指出觀音菩薩的住處在通多羅山頂。觀音菩薩在此地講說不空羅索王心咒的利益，謂依此咒力，可除病難、水難等二十種災禍，臨終時沒有病苦，心定不亂，隨心所欲生任何淨土。又說明誦咒之做法，繪畫觀音像的法式、壇場供具等……觀音禮懺之儀軌。此經在唐代有好幾次的傳譯。
《陀羅尼雜集》十卷	梁·撰者未詳 (502-557)	觀音有關的咒文 全經一百七十一種陀羅尼咒中，與觀音有關的咒文有三十五種。經中並提到依據神咒之力，可得滅罪、治病、除災等利益。
《種種雜咒經》一卷	北周·闍那崛多譯 (561-577)	十五種咒文之中，與觀音有關的有二種

2. 觀世音菩薩隨類現身說法

觀世音菩薩為救世的方便故現種種身，說種種法來廣度眾生。《普門品》中對於觀音所顯現的形像，舉出觀世音菩薩的三十三身，描述極為詳細生動。觀世音菩薩如何度眾生？根據《法華經》〈普門品〉云：

觀世音菩薩應以何身而得度者，即現何身而為說法，亦以種種形，遊諸國土，度脫眾生。¹⁵

又《楞嚴經》中觀世音菩薩，對於不同眾生所求的不同，化現三十二種不同的身分，現身說法，教化成熟一切眾生，慈力與諸佛等同。《楞嚴經》云：

世尊由我供養觀音如來。蒙彼如來授我如幻聞熏聞修金剛三昧。與佛如來同慈力故。令我身成三十二應入諸國土。¹⁶

¹⁵ 《法華經》〈普門品〉 (T09, no. 262, p. 57, b20-21)。

¹⁶ 《楞嚴經》卷 6 (T19, no. 945, p. 128, b26-28)。

茲以表列《楞嚴經》觀世音菩薩「三十二應」

應化對象	
應聖乘	佛身，獨覺身、緣覺身、聲聞身、
應諸天	梵王身、帝釋身、自在天身、大自在天身、天大將軍身、四天王身、四天王國太子身
應人趣	人王身、長者身、居士身、宰官身、婆羅門身、比丘身、比丘尼身、優婆塞身、優婆夷身、女主身及國夫人命婦大家身、童男身、童女身
應八部	天身、龍身、藥叉身、乾闥婆身、阿修羅身、緊那羅身、摩呼羅伽身、人身、非人（有形無形、有想無想等的變化身）。

觀音形像的呈現，據于君方教授所敘述：「觀音自五代時期（約十世紀）以來，已逐漸以女神的形像呈現，而且從明代開始，各種描繪觀音不同型態的畫作，如五身、三十二身、五十三身皆有人創作，自鎌倉時期（1185-1333）起，在漢日佛教藝術中又有所謂的「三十三身觀音」。¹⁷一般認為菩薩這些複雜的化身是來自《法華經》中的三十三種，或《首楞嚴經》中的三十二種觀音化身。但事實上，他們與經典的來源沒有什麼關係，例如水月觀音與白衣觀音在中國藝術裡是很有名的，但在經典中卻沒有提到。其他三種觀音——魚籃觀音、蛤喇觀音、馬郎婦觀音，則來自中國的傳說。」¹⁸

至於觀世音菩薩「現種種身，說種種法」，有可能是受了印度教毘濕奴（vishnu）¹⁹的影響。根據印順法師在《初期大乘佛教之起源與開展》的說法：「受影

17 三十三身觀音是：（一）楊柳觀音、（二）龍頭觀音、（三）持經觀音、（四）圓光觀音、（五）遊戲觀音、（六）白衣觀音、（七）蓮臥觀音、（八）瀧見觀音、（九）施藥觀音、（十）魚籃觀音、（十一）德王觀音、（十二）水月觀音、（十三）一葉觀音、（十四）青頸觀音、（十五）威德觀音、（十六）延命觀音、（十七）眾寶觀音、（十八）岩戶觀音、（十九）能靜觀音、（二十）阿耨觀音、（二十一）阿麼提觀音、（二十二）葉衣觀音、（二十三）琉璃觀音、（二十四）多羅尊觀音、（二十五）蛤喇觀音、（二十六）六時觀音、（二十七）普慈觀音、（二十八）馬郎婦觀音、（二十九）合掌觀音、（三十）一如觀音、（三十一）不二觀音、（三十二）持蓮觀音、（三十三）灑水觀音。

大藤後用在《觀世音菩薩的研究》（頁 170-182）一書中，使用發行於江戶時期以木板畫印刷《佛像圖典》，後來逸見梅榮將這些觀音的圖像重新發表於他所著的《觀音像》（頁228-232）。

18 于君方：《中國的觀音信仰》，〈多面觀音〉。

19 毘濕奴，詞意「遍地皆是」的動詞演變而來。是太陽光的神格化，掌管維護之責，是印度教最高神祇。其性格溫和平易近人，對於信徒皆能施與恩惠，而且常常化身各種形像，以拯救世界之苦難。毘濕奴最為常見的形像為藍色皮膚，擁有四支手臂，並且坐在蓮花上。四支手臂分別拿著不同的神器：金環、法螺、蓓蕾（花）以及神杵。另一常見的形像，則是毘濕奴躺在千頭巨蛇「舍沙」（阿難陀龍）之上，從肚臍生出的蓮花中創造梵天，而吉祥天則隨侍在身邊。毘濕奴在印度神話中，常被視為保護之神。（取自網站：維基百科）。

響最早的是《長阿含》（世間悉檀）所說的釋尊。如《長阿含》卷3《遊行經》說：

佛告阿難！世有八眾。何謂八？一曰刹利眾，二曰婆羅門眾，三曰居士眾，四曰沙門眾，五曰四天王眾，六曰忉利天眾，七曰魔眾，八曰梵天眾。我自憶念：「昔者，往來與刹利眾生起言語，不可稱數，以精進定力，在所能現。彼有好色，我色勝彼；彼有妙聲，我聲勝彼；……阿難！我廣為說法，示教利喜已，即於彼沒，彼不知我是天、是人？如是至梵天眾，往返無數，廣為說法，而莫知我誰？……如是微妙稀有之法，阿難，甚奇！甚特！未曾有也，唯有如來成此法。」²⁰

八眾，是人四眾，天四眾，該括了佛所教、化的一切。佛以神力，到他們那裡去。『在所能現』，就是在什麼眾中，能現什麼身。可是色相與聲音，比他們還勝一籌。等到離去，他們並不知道是佛，不知道是誰。這不是『應以何身而得度者，即現何身而為說法』嗎？觀世音三十二現身，比八眾要分類詳細些，但總不出人天八眾以外。應化的對象，主要是天、人、神三類，三類之中，以人為主。所以觀世音菩薩救世的方便『應上何身而得度者，即現何身而為說法』，是繼承通俗教化中，釋尊的『普入八眾』而來的。」²¹

觀世音菩薩以何種身遊化娑婆，不過是傳誦及翻譯者之間的不同看法，對於菩薩的慈悲化現是沒有影響的。事實上的觀世音菩薩，乃是隨類應化，無類不現，周遍於十方世界。觀世音是於一切處、平等普施的大菩薩，當然不能用凡夫有限的身分來說明，他所應機示現的身相了。

3. 觀世音菩薩是男？或是女？

觀音菩薩以三十三變化身來度化眾生，究竟觀音菩薩的身像是男，抑或是女？一般人常常提出這個問題來談論。根據《觀音經持驗記》有如下多處記載：

唐沙門玄奘。姓陳。偃師縣人。幼聰慧。有操行。武德初。奉旨往西域取經。行至罽賓國。道路險阻。不可過。奘計無所出。乃鑿空房而坐。至夕開門。見一老僧。遍體瘡痍膿血。獨坐榻上。莫知所自來。奘乃禮拜懇求。僧口授多心經一卷。令奘誦之。遂得山川平易。道路開闢。虎豹藏形。魔鬼潛

²⁰ 《長阿含經》卷3 (T01, no. 1, p. 16, b18-c23)。

²¹ 印順導師，《初期大乘佛教之起源與開展》，頁487。

跡。至佛國取經六百餘部而歸。其多心經至今傳之。²²

觀音以比丘身相口授唐玄奘《心經》一卷，協助玄奘至佛國（今印度）取經六百餘部而歸。唐末以來，將觀音做成女相，是由於觀音常現婦女身度人的緣故。

唐馬郎婦者出陝右。先是此地俗習騎射。不知有三寶名。元和十二年。忽有美女。挈籃鬻魚。人競欲娶之。女曰。有一夕能誦普門品者。則吾歸之。黎明能誦者二十餘輩。復授以金剛般若。能誦猶十人。乃更授法華全經。期以三日通徹。獨馬氏子能之。乃具禮迎歸。入門。女稱疾。求止別房。須臾便死。體即爛壞。遂瘞焉。數日。有紫衣老僧至葬所。命啓視。惟黃金鎖子骨而已。謂眾曰。此觀音大士。憫汝輩障重。故垂方便示現。以化汝耳。言訖。飛空而去。（見宋潛溪像贊序）²³

觀音以女相度化眾生信仰三寶，由於此一應現，在觀音像中，就有女相的「馬郎觀音」，在《觀音慈林集》又之稱為「魚籃觀音」。

年高無子。祈嗣靡所不至。忽遇老僧。持白衣觀音經授之。曰。佛說此經有能授持。隨心所願。獲福無量。若欲求子。即生智慧之男。有白衣重包之異。於是夫婦竭誠誦滿一藏。數年遂生三子。果有白衣重包。衡陽太守親覩其事。重為印施。亦以祈嗣。不逾年生一子。²⁴

觀音以白衣之女相，如同母性以慈愛心，遂眾生求子之心願。由此可見，觀音菩薩在中國的應化事跡裡，似乎是以現女身的居多。

觀音菩薩以三十三變化身來度化眾生，據釋宗謙的看法：「其實隨類現身，當然可以有男相、有女相。不過約大菩薩相說，都是大丈夫相？《華嚴經》說：「勇猛丈夫觀自在」。²⁵在佛教藝術中，唐及以前的觀音，都是大丈夫相。一如印度、西藏、錫蘭及東南亞的觀音造像，多半是一位美俊的王子，可是唐末及五代以後，觀音逐漸

22 《觀音經持驗記》（X78, no. 1542, p. 97, a14-24 // Z2B:7, p. 483, b11-c3 // R134, p. 965, b11-p. 966, a3）。

23 《觀音經持驗記》（X78, no. 1542, p. 99, b9-17 // Z 2B:7, p. 485, c12-d2 // R134, p. 970, a12-b2）。

24 《觀音經持驗記》（X78, no. 1542, p. 98, c16-21 // Z 2B:7, p. 485, a7-12 // R134, p. 969, a7-12）。

25 《華嚴經》卷 68（T10, no. 279, p. 366, c3-22）。

開始女性化，到了明代，這個女性化的過程，可說已全部完成。」²⁶

關於觀音的身世，根據李利安教授的說法：「印度佛教主要有七種說法，其基本特點是均為男身，而中國漢地的觀音身世信仰則經了一個從男身到女身的演變過程。關於觀音顯化信仰的中國化，主要表現在如何獲得觀音顯化以及觀音顯化的形像兩個方面，從『三十三身』、『三十二應』到富有濃郁中國特色的『三十三觀音』，就是這一發展過程最顯著的體現。」²⁷

另外，于君方教授提到：「觀音在唐代時被認為是男性，且在造像上也是以男性的形像呈現。然而，大約十一世紀左右或宋代初年，有些信徒曾親眼目睹觀音以女神的形像出現，中國藝術家因此便開始創作女性觀音的形像，而菩薩轉變成女身可能在元代已成定型。從十五世紀的明代開始，大家普遍把觀音看成是女性，然而，即使在文學與藝術中，觀音是如此呈現，但正統的佛教僧徒仍拒絕承認觀音是女性，在佛教寺院中奉祀的觀音形像，直到今天依然是根據唐代建立的雕像傳統來塑造。清代末年有些獨特的藝術家有時也會為觀音畫上短鬚，就像敦煌的觀音形像一般。由於這些原因，總括兩個性別的『他／她』似乎是提到觀音的最好方式，因為即使後來觀音變得女性化，有些人仍認為他應是男身。」²⁸

那觀世音菩薩到底是男？或是女？聖嚴法師說：「於凡夫的愚妄之見而已，何必把它看得如此地嚴重。大菩薩為了化度有緣，往往隨類應化，觀世音菩薩的三十三身之中，即有比丘尼身、優婆夷身，以及長者、居士、宰官、婆羅門家的婦女身、童女身等。」²⁹聖嚴法師又說：「尤其是於女人之身而深入婦女群眾，廣度多苦多難的婦女。同時，經中有言：『先以欲鉤牽，後令入佛智。』婦女之身可度女人及兒童；示現美艷的婦女之身，尚可廣度男人，『魚籃觀音』便是一例；示現老婦人身則可接近廣大的人眾。」³⁰

可見觀世音菩薩在人類中的應化，示現女相的較多，這是有意義的，因為女人的苦難，從古以來，一直多過男性。再則女人的苦難雖多，但慈和柔忍的特性勝過男子。故菩薩所以示現女身，乃是藉女性受苦之多以表現菩薩忍耐，藉女性的母愛以表菩薩的慈悲。因此，菩薩大慈大悲的精神，與女性的慈愛相近，所以觀音菩薩，特別受到廣大女眾的信仰，故菩薩也就時常化現為柔和慈愛的女身。

26 釋宗謙，〈觀音之探究〉，取自《妙林》第6卷第12期。

27 李利安，〈觀音文化研究回顧〉，頁344。

28 于君方，〈觀音在亞洲〉，取自《香光莊嚴》59期1999年9月30日。

29 聖嚴法師，〈學佛知津〉，頁184。

30 聖嚴法師，〈佛教入門〉，頁234。

4. 觀世音菩薩道場

觀音菩薩究竟是什麼地方的人？其行化的道場又在什麼地方？行化的道場又在什麼地方？這是很多人希望知道的事。根據《悲華經》〈諸菩薩本授記品〉：

時有佛出世。號曰寶藏。有轉輪聖王。名無量淨。主四天下其王太子名觀世音。三月供養寶藏如來及比丘僧。以是善根故。於第二恆河沙等阿僧祇劫後分之中。當得作佛號遍出一切光明功德山王如來。世界名曰一切珍寶所成就也。³¹

又《觀世音菩薩授記經》：

阿彌陀佛壽命無量百千億劫。當有終極。……阿彌陀佛正法滅後。過中夜分明相出時。觀世音菩薩。於七寶菩提樹下。結跏趺坐成等正覺。號普光功德山王如來。³²

依照《悲華經》與《觀世音菩薩授記經》所說，觀音菩薩是西方極樂世界阿彌陀佛左右的兩大菩薩之一，同時亦是一生補處的法身大士。他將在彌陀入滅後成佛，號為一切光明功德山王如來，那時他的國土叫作「一切珍寶所成就世界」。³³又在《大阿彌陀經》卷上、《無量壽經》卷下中，觀世音菩薩是阿彌陀佛的脅侍，常住西方極樂世界輔施教化，由此可知，觀世音菩薩是西方極樂世界中的一位具有大慈悲大智慧的偉大菩薩。

故可知極樂世界是觀音菩薩的行化的「根本道場」，³⁴因為觀音是極樂世界的大菩薩。至於印度補怛洛伽山、中國普陀山、西藏布達拉宮等，則是觀音菩薩的行化的「化現道場」。³⁵

31 《悲華經》卷3（T03, no. 157, p. 186, b5-12）。

32 《觀世音菩薩授記經》卷1（T12, no. 371, p. 357, a5-22）。

33 《悲華經》卷3〈4 諸菩薩本授記品〉：「善男子。今當字汝為觀世音。善男子。汝行菩薩道時。已有百千無量億那由他眾生得離苦惱。汝為菩薩時已能大作佛事。善男子。無量壽佛般涅槃已。第二恆河沙等阿僧祇劫後分。初夜分中正法滅盡。夜後分中彼土轉名一切珍寶所成就世界。」（T03, no. 157, p. 186, a11-17）。

34 演培法師，〈觀世音菩薩普門品講記〉。

35 同註34。

(1) 印度補怛洛迦山

以娑婆世界而言：根據《華嚴經》〈入法界品〉記載：

善男子！於此南方有山，名：補怛洛迦；彼有菩薩，名：觀自在。汝詣彼問：菩薩雲何學菩薩行、修菩薩道？即說頌言：

海上有山多聖賢， 眾寶所成極清淨，
華果樹林皆遍滿， 泉流池沼悉具足。
勇猛丈夫觀自在， 為利眾生住此山；
汝應往問諸功德， 彼當示汝大方便。

時，善財童子頂禮其足，繞無量匝已，慇懃瞻仰，辭退而去。

爾時，善財童子一心思惟彼居士教……漸次遊行，至於彼山，處處求覓此大菩薩。見其西面巖穀之中，泉流縈映，樹林蓊鬱，香草柔軟，右旋布地。觀自在菩薩於金剛寶石上結跏趺坐，無量菩薩皆坐寶石恭敬圍繞，而為宣說大慈悲法，令其攝受一切眾生。³⁶

又根據《大唐西域記》：

秣剌耶山東，有布呬洛迦山，山徑危險，巖穀欹傾，山頂有池，其水澄鏡。流出大河，周流繞山二十匝，入南海，池側有石天宮，觀自在菩薩往來遊舍。其有願見菩薩者，不顧身命，厲水登山，忘其艱險。能達之者蓋亦寡矣。而山下居人，祈心請見，或作自在天形，或為塗灰外道，慰喻其人果遂其願。³⁷

依據以上經典的記載，補怛洛迦是在印度的南方，亦是觀音菩薩在這娑婆世界最初示現的道場。「補陀落迦山，梵文 Potalaka，音譯補陀落迦山，或補怛洛迦山，或普陀落迦山，簡稱為普陀山。義淨法師譯名海島山，或小白華山，又名光明山。因此山位於海島，島上滿布小白華，清香美麗，傳說觀世音菩薩住此山中，常放光明，表示大悲光明，普門示現，因而得名。」³⁸據說補陀落迦山有三處，除了經典所說的南印度外，另外兩處分別是在中國浙江南海普陀山以及西藏的布達拉宮。

³⁶ 《華嚴經》卷 68 (T10, no. 279, p. 366, c3-22)。

³⁷ 《大唐西域記》卷 10 (T51, no. 2087, p. 932, a14-23)。

³⁸ 取自「維基百科」網站。

（2）中國普陀山

位於浙江定海縣東海中之舟山群島。又稱補陀山、補陀洛迦山、梅岑山、小白花山。為觀世音菩薩之聖地。與五臺山、峨嵋山、九華山並稱我國佛教四大名山。唐以前傳有梅福、葛洪寄隱修道，故又稱梅岑山。唐大中年間（847-860），有一印度僧至此自焚十指，而親睹觀世音菩薩現身說法，授以七色寶石，遂傳此地為觀音顯聖地。五代後梁貞明二年（916），日僧慧鏗從五臺山持觀音像歸國時，船行至該地，輾轉不前，乃就地建寶陀寺供養，而仿印度觀音住地之補陀落迦（梵 Potalaka）取名。³⁹

（3）西藏布達拉宮

位於西藏拉薩西北馬布日山上，寺域廣及山之一半。布達拉，西藏名 Potala 之音譯。又稱普陀宮、布怛羅廟、補陀羅廟、補怛洛伽宮、補陀落迦宮。potala 由梵語 potalaka 而來，意即佛教聖地。相傳七世紀時，吐番贊普棄宗弄贊與唐聯姻，為迎娶文成公主，故於此首建宮室，後世屢有修築。⁴⁰

據說，布達拉宮佛殿之靈塔，金壁輝煌，上段安置純金的觀音聖像。像內部封存有傳說出松茲堅布教王從印度迎回佛陀時代留下的觀音聖像。西藏自古，便以觀音菩薩為開國之祖。而歷代國王，多信仰觀世音菩薩。因此：西藏人在尊崇國王的同時，亦信仰觀世音菩薩。⁴¹

觀音菩薩與娑婆世界眾生因緣深切，⁴²菩薩觀察眾生的需要而自在地到任一處所應現，不論什麼地方，不論那類眾生，需要菩薩去化度時，菩薩即以怎樣的身分去化度他。也可以說，凡有相信觀音菩薩的地方，供奉觀音菩薩的地方，都可說為觀音菩薩道場。因菩薩在十方世界教化眾生，真可說是無刹不現身的。因菩薩在十方世界教化眾生，真可說是無刹不現身的，這也正是菩薩大悲精神的流露。

（四）亞洲其他地區的觀音信仰

觀音菩薩一直是亞洲大乘佛教道場裡極受歡迎的一位，觀音信仰之普及，流傳至於印度、西域、中國、西藏、乃至日本、韓國、越南等地。如《大唐西域記》卷上，有關觀音的事跡，有以下的記載：

³⁹ 「佛光大辭典」。光碟版 1997。

⁴⁰ 「佛光大辭典」。光碟版 1997。

⁴¹ 取自「維基百科」網站。

⁴² 《地藏菩薩本願經》卷 2〈12 見聞利益品〉：「佛告觀世音菩薩，汝於娑婆世界，有大因緣。」（T13, no. 412, p. 787, c17-18）。

- 1.去此不遠復和精舍，中有觀自在菩薩像，神鑑無隱，靈應有徵；
- 2.願留此身，待見慈氏觀自在菩薩指遣來請……；
- 3.觀自在菩薩精舍，北有人精舍，高三百餘尺，波羅阿迭多王之所建也。⁴³

由此可見觀音信仰在印度及西域的盛行。

至於觀音信仰在印度是起於何時，無法確知，但在以觀音信仰為中心的經典《法華經·普門品》出現時，印度民間早已對觀音有廣泛的傳說與信仰。「因此，印度形成觀音信仰之時期，或在西曆紀元一世紀末之前。又觀音像的雕造、供養，似乎在迦膩色迦王前後，已經盛行紀元後四世紀之初。西遊印度的法顯在其記傳中，曾述及位在西北印度與中印度之間的摩突羅，有人供奉觀音像。」⁴⁴

在中國，自從鳩摩羅什翻譯出《法華經》，又隨著《普門品》在民間的普遍流傳，及感應故事的靈應。從六朝時代，觀音信仰就廣為民眾所接納，宋代以前觀音的乃大丈夫相，自宋代以後觀音逐漸轉變為女身，至元代觀音正式變為女性形像，婦女信者極多，在臨海地區以及南洋的華僑間，觀音菩薩更是唯一的依怙者，可見觀音信仰的興盛。

西藏的觀音信仰，更為盛行，世代之松贊幹布、達賴喇嘛皆被視為觀世音之化身，而其根真言〈六字大明咒〉，至今仍廣行於該地（各地），觀音本住於印度南方的普陀洛迦山，故將他們的政教中心名為布達拉宮，即是普陀洛迦之轉音，他們以為西藏是一朵蓮花，布達拉宮即是蓮花中心之蓮臺，住的就是觀音的化身，故西藏是一佛化的地區。⁴⁵

在日本，始於飛鳥時代（593-710），至八世紀的奈良（710-794）、平安時代（794-1185），益形隆盛。飛鳥時期的觀音信仰，依白雉二年（651）法隆寺獻納金銅立像之銘文所記，係以「為死者祈福」為目的。至奈良時代，尤其是觀音悔過之修法，更成為鎮護國家之重要法門。平安時代，末法思想高漲，盛行著來世信仰與淨土信仰，此時，觀音信仰亦被加入於此來世救濟之信仰風潮中。⁴⁶

在柬埔寨、越南與爪哇，觀音被稱作「世自在」，意味宇宙主宰，在緬甸號為「世主」，意味守護世間，在斯里蘭卡稱為「神主」，而西藏人則喚他「善視」。⁴⁷

雲南白族在南詔與大理國時期，相當於中國的唐（618-906）、宋（960-1279）兩

⁴³ 玄奘，《大唐西域記》（卷9）《大正藏》冊51，頁927b，931a，924-b。

⁴⁴ 歐子陵，〈亞洲地區的觀音信仰〉。

⁴⁵ 聖嚴法師，《西藏佛教史》，頁24。

⁴⁶ 同註44。

⁴⁷ 于君方，〈觀音在亞洲〉。

代，也持有相同的信仰，被稱為「阿嵯耶」（Acoye），他是該國的創立者及皇室的守護神，白族和與其密切往來的鄰國，因而同樣將觀音做為皇室的象徵。⁴⁸

在臺灣，觀世音信仰亦甚為普及，以此一菩薩為本尊之寺廟，日據時為三百零四座，今日七百座之多。其中高雄縣最多，臺北市居次。⁴⁹

觀音信仰之廣泛傳布於亞洲各地，尤其印度的觀音道場，是在南海，更見其慈愛眾生。佛教所謂：「無緣大慈，同體大悲」。⁵⁰菩薩平等普施，悲天憫人的精神，為眾生之頂禮而蹄命。

三、觀音法門

（一）觀音法門的涵義

觀世音菩薩以種種方便，種種教化，大悲拔苦大慈與樂。皆是為了令一切有情眾生能入佛知見，而上求佛道下化有情。故此宣說「觀音法門」以普利眾生，一為自利自修，一為利他成道。因此，聖嚴法師說：

1. 「觀音法門」包含兩重意義、兩重法要——其一、涉及觀世音菩薩修行成佛的獨特法門。過去遠劫以前，即有一名「觀音古佛」，以修行「耳根圓通法門」，而究竟證成佛果。以是，一代一代，教他的弟子也修「耳根圓通法門」，入佛深智。由觀音古佛所教導出的弟子也便依他獨持的修行法門，名為「觀世音菩薩」。⁵¹
2. 「觀音法門」的另一重意義即出自《法華經》——觀音，意思是，能以耳朵聽聞聲音。三千大千世界，一切有情眾生的種種聲音，各式各樣的眾生聲音，他都能於同一頃刻、同一時間內，剎那聽聞，而普遍施以救拔。「普門」意即，普遍大開慈悲之門——於時間上、空間上，永遠普遍開出這樣一所救贖的大門。由於他「聞聲救苦」的特質，即稱為「觀音法門」。⁵²
3. 由是「觀音法門」依據兩部經卷，囊括了兩重法要：一是自我修行的法

48 同註 47。

49 闕正宗，〈臺灣觀音道場的建寺傳奇初探〉《古今論衡》，第 8 期，2002 年 7 月。

50 《楞伽經玄義》卷 1：「經云：如隨眾色摩尼，隨入眾生微細之心，而以化身隨心量度，此是無緣大慈，同體大悲。」（X17, no. 328, p. 481, c22-24 // Z 1:26, p. 47, a4-6 // R26, p. 93, a4-6）。

51 聖嚴法師，《聖嚴法師教觀音法門》，頁 23-24。

52 同註 51。

門，另一是悲濟眾生的法門；前者是自利，後者是利他。自利，即修持一己的的耳根圓通，圓滿覺慧；利他，即普門示現，救苦救難，廣修悲濟。⁵³

所以，觀音法門不僅是自修的法門，也是利他的法門，可稱為最殊勝之法門，是菩薩聲教之法。⁵⁴若修行者想要長久修持，⁵⁵以此法門最為合適。

（二）觀音法門的修持方式

觀音法門很多，可分為顯密二門。密法多以觀想、持咒，觀想時必須身口意三業齊修，並依據老師的傳承、指導，修行時必須供養，須遵循儀軌及設置壇場。顯法則沒有任何限制，只要持之以恆，必有效驗。觀音法門的修持方式如下：

1. 《心經》照見五蘊皆空法門

《心經》全名為《摩訶般若波羅蜜多心經》簡稱《般若心經》、《心經》。《心經》是觀音法門中大小乘共通的基礎，也是大乘的極則。本經是將六百卷《大般若波羅蜜多經》濃縮，所表現「般若空性」精神，是大乘佛法中般若思想的中心，也是整個大乘佛教的心要。全經舉出五蘊、十二處、十八界、四諦、十二因緣等法，以說明諸法皆空的道理。

《般若波羅蜜多心經》：

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。舍利子！色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。受、想、行、識，亦復如是。舍利子！是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。是故，空中無色，無受、想、行、識；無眼、耳、鼻、舌、身、意；無色、聲、香、味、觸、法；無眼界，乃至無意識界；無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡；無苦、集、滅、道；無智，亦無得。以無所得故，菩提薩埵依般若波羅蜜多故，心無罣礙；無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛

⁵³ 同註 51。

⁵⁴ 《楞嚴經正見》卷 6：「用處無偏。塵塵刹刹。無不含容。無不周遍。無不甚深。無不自在。是故觀音法門。稱為最勝者也。已上是菩薩聲教之法也。」（X16, no. 317, p. 696, b20-23 // Z 1:91, p. 62, b4-7 // R91, p. 123, b4-7）。

⁵⁵ 《楞嚴經要解》卷 12：「成就不生不滅涅槃妙心。唯耳根為最。餘則佛之威神加被。令即已事而捨塵勞。非始終長修淺深同說之法也。欲其長修同說。無如觀音法門矣。」（X11, no. 270, p. 838, a13-15 // Z 1:17, p. 403, b4-6 // R17, p. 805, b4-6）。

依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦真實不虛，故說般若波羅蜜多咒。即說咒曰：揭帝 揭帝 般羅揭帝 般羅僧揭帝 菩提僧莎訶。⁵⁶

又《中論》云：

眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。
未曾有一法，不從因緣生，是故一切法，無不是空者。⁵⁷

是故，體悟般若，悟入中道實相，以破除無明煩惱與執著，是直契佛智，究竟、解脫、自在的法門，亦是《心經》修持的法門。

2. 《楞嚴經》的耳根圓通法門

耳根圓通出自《楞嚴經》卷 6，是記載觀世音菩薩自己講述他修行的方法和過程，觀世音菩薩說：

憶念我昔無數恆河沙劫。於時有佛出現於世，名觀世音，我於彼佛發菩提心，彼佛教我：從聞、思、修入三摩地。初於聞中，入流亡所；所入既寂，動、靜二相，了然不生；如是漸增，聞、所聞盡；盡聞不住，覺、所覺空；空覺極圓，空、所空滅；生滅既滅，寂滅現前。忽然超越，世出世間，十方圓明，獲二殊勝：一者、上合十方諸佛，本妙覺心，與佛如來同一慈力。二者、下合十方一切六道眾生，與諸眾生同一悲仰。⁵⁸

此法門是透過對耳根，聽所有的聲音，心裡不起分別，一心專注，漸漸能達到「能所雙亡」的境界，不執著有，也不執著無。當內心的「空性」現前，就是佛法實相，並與般若智慧相應時，即進入至高無上、清淨妙樂的寂滅境界。故此法門是修定發慧的方法。又在文殊師利的結論⁵⁹中，他指出：對這個娑婆世間的人而言，觀世音菩薩以耳根圓通之法是最符合契機的。

⁵⁶ 《般若波羅蜜多心經》卷 1（T08, no. 251, p. 848, c7-23）。

⁵⁷ 《中論》卷 4〈24 觀四諦品〉（T30, no. 1564, p. 33, b11-14）。

⁵⁸ 《楞嚴經》卷 6（T19, no. 945, p. 128, b15-25）。

⁵⁹ 《楞嚴經》卷 6：「求出世間人，成就涅槃心，觀世音為最，自餘諸方便。」（T19, no. 945, p. 131, b14-15）。

此修法的層級段落，雖然很清楚，但對於初步學習的人，卻未必人人能夠得其要領。因此，聖嚴法師提出「聞聲音法」，讓初學者能有所參照，此法共分四個步驟：

1. 專念普聽一切聲音，不選擇對象，不分別對象，由大至小，由近至遠，不以耳根去聽，乃讓聲自來。
 2. 知道自己在聽聲音，也有聲音在被自己所聽，此時只有聲音和自己的和應，沒任何雜念現前。
 3. 僅有聲音而忘失了自己，自己已融入無分別無界限的聲音之中。
 4. 聲音與自己雙亡雙照，雙亡則無內外自他，雙照則仍歷歷分明，故與世間的四禪八定的僅存獨頭意識的境界不同，也與小乘的滅受想定有異。
- 經此四階，再對照《楞嚴經》的耳根圓通法門，繼續用功修行。⁶⁰

3. 《普門品》的持名法門

《普門品》是應無盡意菩薩的請示。⁶¹由佛所宣說出觀世音菩薩能解七難、三毒及滿二求的利益，並讚歎三十三身的普門示現。接著說明，「若稱念觀世音菩薩名號，即能入火不燒、入水不淹、惡鬼遠離、刑器自毀、怨賊消退、除一切障、免一切難、滿一切願、成就一切福德，而且隨類應現、處處化身、救苦救難、無求不應。」⁶²

此「持名法門」，即是持誦觀世音菩薩聖號，一心一意，信仰觀世音菩薩，至誠稱念，念念不疑，朝朝暮暮，恆相不離。又此法門最平易近人，人人可修，不受時間、地點的限制，隨時隨地可修，只要持之以恆，信之懇切，必能感應道交。

4. 〈六字大明咒〉

〈六字大明咒〉，最早出於《大乘莊嚴寶王經》卷3，是觀自在菩薩摩訶薩，微妙本心，⁶³難得值遇。就如同經上所記載，若誦持〈六字大明咒〉，隨所住處，有無量諸佛菩薩、天龍八部集會。又具無量三昧法門。誦持之人，七代種族全部得到解

⁶⁰ 聖嚴法師，《佛教入門》，頁239。

⁶¹ 《妙法蓮華經》卷7〈25 觀世音菩薩普門品〉，佛告無盡意菩薩：「善男子！若有無量百千萬億眾生，受諸苦惱，聞是觀世音菩薩，一心稱名，觀世音菩薩即時觀其音聲，皆得解脫。」（T09, no. 262, p. 56, c5-8）。

⁶² 聖嚴法師，《佛教入門》，頁241。

⁶³ 《佛說大乘莊嚴寶王經》卷3：「佛告善男子。此六字大明陀羅尼。是觀自在菩薩摩訶薩微妙本心。若有知是微妙本心即知解脫。」（T20, no. 1050, p. 59, b12-14）。

脫，腹中諸蟲都可以得到菩薩之位。⁶⁴此六字也表徵了觀世音菩薩利益六道的智慧慈悲，是蒙古、西藏地區，信眾恆常持誦的神咒。

5. 〈大悲咒〉修持法

〈大悲咒〉出自《大悲心陀羅尼經》。〈大悲咒〉即是千手千眼觀音於這部經典中所宣說的無上咒語，也就是千手千眼觀音的根本咒。共有了八十四句，四百一十五字。此咒是由千光王靜住如來所傳授的，亦是觀世音菩薩為利益、安樂有情，虔誠所感而應願的。此經屬於密教部類，是一種樸素的密法，無須傳承，人人可以修持。

那什麼是〈大悲咒〉的相貌？〈大悲咒〉有十個相貌，根據《大悲心陀羅尼經》觀世音菩薩說：

大慈悲心是，平等心是，無為心是，無染著心是，空觀心是，恭敬心是，卑下心是，無雜亂心，無見取心是，無上菩提心是。當知如是等心，即是陀羅尼相貌。汝當依此而修行之。⁶⁵

至於〈大悲咒〉的內涵是什麼？它涵蓋了那些功德利？聖嚴法師說：

〈大悲咒〉的內涵：它涵蓋了觀世音菩薩的聖號，也涵蓋了觀世音菩薩以及諸佛菩薩不同的面相、智慧、威德與功德。⁶⁶由於它的力量非常強大，靈驗不可思議，因而，被稱為〈大悲神咒〉，歷來持誦得極廣極眾。據說，持此神咒，即使十惡五逆，極惡極重的罪障、業障亦能冰消瓦解，一概滌淨。而且，「必然滿願」——無論持咒者祈求什麼，願心俱能成滿，從最底層的遠離病難，長壽豐饒，乃至於圓成佛道，圓成佛果。⁶⁷

64 《佛說大乘莊嚴寶王經》卷 3：「若有人能而常受持此六字大明陀羅尼者。於是持誦之時。有九十九菟伽河沙數如來集會。復有如微塵數菩薩集會。復有三十二天天子……四大天王。而於四方為其衛護……無數百千萬俱胝那庾多龍王而來衛護是人。……虛空神等而亦衛護是人。……汝七代種族皆當得其解脫。善男子彼持明人。於其腹中所有諸蟲。當得不退轉菩薩之位。」（T20, no. 1050, p. 59, b16-c2）。

65 《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》卷 1（T20, no. 1060, p. 108, a11-15）。

66 《千手眼大悲心咒行法》卷 1：「觀世音菩薩白佛言世尊。若諸眾生。誦持大悲神咒。墮三惡道者。我誓不成正覺。誦持大悲神咒。若不生諸佛國者。我誓不成正覺。誦持大悲神咒。若不得無量三昧辨才者。我誓不成正覺。誦持大悲神咒。於現在生中。一切所求若不果遂者。不得為大悲心陀羅尼也。」（T46, no. 1950, p. 976, a19-24）。

67 聖嚴法師，《聖嚴法師教觀音法門》，頁 31-32。

聖嚴法師又提到：「誦持〈大悲咒〉應該先要對眾生起慈悲心。因此要得到觀世音菩薩的救濟，除了仰仗觀世音菩薩的慈悲願力，給我們平安、給我們力量，更要學觀世音菩薩，先發起無上慈悲心，希望所有眾生都能離苦得樂；爲了利益眾生，而成就所有一切功德，這就是大悲觀世音菩薩的修行法門。」⁶⁸

6. 〈白衣大士神咒〉

〈白衣大士神咒〉的出處一直是個謎團，有說法是〈白衣大士神咒〉是夢授之咒，又有另一種說法此咒是偽咒，在大藏經中並沒有記載。聖嚴法師對此咒有如下的說法：「此咒的出現和流傳，爲時更遲，不知出於何經，爲何人譯出，大概是出於大士化現時爲某人所授的法門，而非來自印度的傳譯。內有『天羅神、地羅神、人離難、難離身，一切災殃化爲塵』的句子，相當俚俗化，近於道佛相融的民間信仰。可見，其中的皈敬三寶，皈敬觀世音菩薩，皈敬摩訶般若波羅蜜，乃是自古即爲佛教徒們日常持誦的內容，所以靈驗非常顯著，民間的傳誦也極爲普遍。並以持誦一萬二千遍爲一願，一願不成再持二願乃至多願，必得成就。滿願後即當印施此咒一千二百張。此咒的內容是：

南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩（三稱三拜）

南無佛、南無法、南無僧、南無救苦救難觀世音菩薩。

怛埵哆，唵，伽囉伐哆，伽囉伐哆，伽訶伐哆，囉伽伐哆，囉伽伐哆，娑婆訶。天羅神，地羅神，人離難，難離身，一切災殃化爲塵，南無摩訶般若波羅蜜。

此咒文見於早期的大陸時代，僅僅於一張紙上，印刷白衣大士像、咒文、六百個小圓圈，以備持誦者每誦二十遍點一圓圈的計數之用。目前則有人參考了〈大悲咒〉持誦法而爲之加上了持誦的規則，而謂欲持誦此咒者，宜先在大士像前，沐手焚香、恭敬供養、至誠頂禮，誦畢則發願迴向。凡爲正當心願，如求癒病、消災、解厄、求福、求職、求子、求延壽等，均有奇驗。」⁶⁹

7. 《延命十句觀音經》

傳說此經出於古人夢中感得，並非傳譯自印度，並以其僅僅十句，已具足三寶，

⁶⁸ 聖嚴法師，《法鼓山的方向》，頁 477。

⁶⁹ 聖嚴法師，《佛教入門》，頁 243-244。

及觀音的持名念法。根據聖嚴法師的說法：「此經係《高王觀音經》的精簡本，同出於古人的夢中傳授。《高王觀音經》早在東魏時代即已傳出，《延命十句觀音經》則出於劉宋元嘉二十七年（450）。據《佛祖統紀》卷 36 所載：

二十七年，王玄謨北征失律，蕭斌欲誅之，沈慶之諫曰佛狸（魏世祖小子）威震天下，豈玄謨所能，當殺戰將徒自弱耳，乃止。初玄謨將見殺，夢人告曰：「觀音經千遍可免，仍口授其經曰：觀世音，南無佛，與佛有因。與佛有緣，佛法相緣常樂我淨，朝念觀世音，暮念觀世音，念念從心起，念念不離心。」既覺誦之不輟。忽唱停刑。後官至開府。年八十二。」

這部觀音經，雖出於古人的夢中感得，並非傳譯自印度，以其僅僅十句，已具足三寶及觀音的持名念法，故迄趙宋乃至清初，仍受到佛教界的普遍傳誦。特別是相當於中國清初的日本江戶時代的白隱禪師（1685-1768），爲了弘揚此經，搜羅資料，編寫了一部《延命十句觀音靈驗記》。近代的日本著名禪匠原田祖嶽，也寫了一部《延命十句觀音經講話》。⁷⁰

觀世音菩薩是徹悟無我的慈悲者，發弘誓願⁷¹爲解脫一切眾生的苦痛，凡受苦受難者，只要念誦其名號，觀世音菩薩即時觀其音聲，前往拯救解脫。又其菩薩說法的目的，乃是讓眾生能洗除心垢，增長福德善根，進而引導眾生逐步聽聞佛法，淨化內心的煩惱，早日脫離苦難，證得無上菩提。故行者修持「觀音法門」，須持之以恆，信之懇切，功不唐捐，效驗自會彰顯。

四、心靈環保

（一）世界環保的啓蒙運動

1. 環保的概念

一般對環保的定義，大致上是指環境保護。環境保護它含有兩個層面的意思：

第一、對自然環境的保護，防止自然環境的惡化。包括：對自然生態、山林、土

⁷⁰ 聖嚴法師，《佛教入門》，頁 245。

⁷¹ 《妙法蓮華經》卷 7：「觀世音菩薩，以燦迦羅心應變無窮，自在神通遍遊法界，入微塵國土說法濟度，具足妙相弘誓如海，凡有因緣發清淨心，纔舉聲稱，即隨聲而應，所有欲願即獲如意。」（T09, no. 262, p. 198, a14-17）。

地、海洋、河川、氣候、空氣的保護。涉及的範圍：不能濫墾濫伐、不能製造排放污水及髒空氣、不能過度放牧、不能過度開荒、不能過度開發自然資源、不能破壞自然界的生態平衡等等。

第二、對人類居住、生活環境的保護，使之更適合人類工作和勞動的需要。

涉及的範圍：人們的衣、食、住、行、育樂等方面，都要符合科學、衛生、健康、環保的要求。

也就是說，保護我們生活的自然生態環境，使其恢復自然的平衡規律。如果不遵循自然生態的平衡規律，破壞了自然生態，除了為自然帶來災難，也將為人類的生存造成危機。

2. 最早的大規模環境運動

隨著科學的發達，工商業快速發展，因而改善了人類的生活品質，相對地也製造許多的工業污染，如：化學、塑膠、放射能及機器運用所產生的廢水、廢氣、廢料，引發出許多環境問題。人類生活在地球上，卻僅以人類的利益為立足點，而破壞了唯一能生存的地球。

人們對環境問題的覺醒始於十九世紀末期的德國，以自然保育為主軸。而最早的大規模環境運動則始於二十世紀六十年代的美國，當時許多對環境問題開始關注的美國人，對工業、企業等大大小小的污染者提出控訴、指責，抨擊政府導致環境污染的政策。

1969年美國民主黨參議員蓋洛德·尼爾森在美國各大學舉行演講會，籌畫在次年的4月22日組織以反對越戰為主題的校園運動，但是在1969年西雅圖召開的籌備會議上，活動的組織者之一，哈佛大學法學院學生鄧尼斯·海斯提出將運動定位在於全美國的，以環境保護為主題的草根運動。這一構想得到了尼爾森和許多青年學生熱烈支持。尼爾森提議以次年的4月22日做為「地球日」在全美發動環保活動。

1969年7月，尼爾森在西雅圖的會議上宣布：「1970年春天，將有一個代表環境的全國民間請願活動舉行」，各地的熱烈回應多地令人震驚。人們終於有了管道可以抒發他們對土地、動物、河流、湖泊及空氣等的關心。

1970年4月22日在美國各地總共有超過兩千萬人參與了環境保護運動，約一萬所中小學，二千所高等院校和全國的各大團體參加了這次活動，活動中呼籲人類應重視環境所面臨的生態危機。聲勢浩大，席捲全美，被譽為第二次大戰以來，美國規模最大的社會活動。因此，世界上第一個「地球日」就這樣誕生了。

當年美國國會為讓議員回選區開辦有關環境保護的演講活動而休會，同時當年的

活動也促使美國政府立法通過實施「國家環境保護法」，並且促成美國環保署的設立。

3. 世界地球日

1972 年全國人類環境會議在斯德哥爾摩召開，1973 年聯合國環境規畫署成立，此後保護環境的政府機構和組織在世界各國不斷增加，地球日開啓了重要的作用，因此地球日也成了全球性的活動。

第一次的世界地球日於 1990 年 4 月 22 日舉行，全球有一百四十一個國家，大約兩億人參與相關世界地球日的活動。從此地球日便訂於每年的 4 月 22 日。但是地球日的活動通常會在 4 月 22 日前後的週末舉行。而世界地球日的意義，應是強調民眾主動關心地球生態保育與環境保護，所以有宣示及督促政府確實推動環保政策與落實環保工作。⁷²

由於環保運動的啓蒙，促使人們發起具體的行動成立組織，著名的國際環保組織包括：地球政策研究所、綠色和平、世界自然保護聯盟、美國山嶽協會、世界自然基金會、保護國際、野生動物保護學會等，他們在推動國際環保運動的發展、開展國際環保合作、協助發展中國家保護環境等方面發揮了重要作用。

回故歷史，由環保啓蒙到國際環保組織的成立我們可以看出，現代人已經意識到保護自然環境以及生態保育的重要性，這是人類對大自然的一個覺醒行動，是值得可喜與省思的。

古人云：「莫因善小而不爲，莫因惡小而爲之。」環境保護的工作不僅是影響到人類在地球上生存的大事，更是爲我們後代子子孫孫留下一個乾淨健康的生活環境的好事。但是，環境的污染追根究底是由人類所造成的，唯有從人的問題來著手解決，環境才能得到真正的保護。

（二）佛教主張的環保

「環保」這個名詞是從二十世紀末（1969）才出現的，而佛教於兩千五百年前就在做「環境保護」的工作了，從佛教的戒律、⁷³經典⁷⁴裡頭都可以看到對環境生態保護的說法，連植物都是在保護的範圍內。佛陀出家的原因，是因爲看到動物互相殘

⁷² 參考「地球日」網站<http://www.earthday.net>。

⁷³ 《梵網經》卷 2：「一切有命者不得故殺。是菩薩應起常住慈悲心孝順心。方便救護一切眾生。」（T24, no. 1484, p. 1004, b18-19）。

⁷⁴ 《佛垂般涅槃略說教誡經》卷 1：「持淨戒者，不得販賣貿易、安置田宅、畜養人民奴婢畜生，一切種植及諸財寶，皆當遠離如避火坑。不得斬伐草木、墾土掘地。」（T12, no. 389, p. 1110, c22-25）。

殺，而產生求法利生之悲心，故環境保護是佛教從過去一直在做的事。

佛教戒律的制定，是爲了防非止惡進而行善利生，除了保護人們的安全也間接的保護眾生的安全。佛法所宣說的經典，是爲了導正人們的偏差的想法，給予正確的觀念。因此，以佛法所主張的觀念來做環保才是最徹底的，它可從三方面來說明。

1. 佛法的環保的原則

佛教戒律的制定，有著防非止惡功能，因爲有惡行⁷⁵才會有破壞。什麼是惡行？就是用身體、語言、心理的行爲來破壞環境，以佛法而言就是身口意三業。要如何預防惡行的產生？須從清淨三業開始並以此爲準則。聖嚴法師指出：「身口意三業的清淨，就是佛法所講的環保的原則。」⁷⁶

所謂三業的清淨：

身清淨：就是不殺生、不偷盜、不邪淫，而且更積極的，應該要護生、要布施，以淨化我們的行爲。

口清淨：就是不妄語、不綺語、不兩舌、不惡口，還要更積極，應當以誠實語，尊敬語來隱惡揚善，來讚歎或褒揚，以清淨的我們口業，如此我們的環境周遭就會少了很多的是非。

意清淨：就是不貪欲、不瞋恚、不邪見，更積極的，要少欲知足、慈悲仁愛，要有智慧來自助助人。

這就是三業清淨而產生環保的功能，也才能徹底的將環境，從破壞的而變成建設的，從做惡的而變成行善的。

佛法所講的環保原則，環境保護要從「清淨三業」開始，三業如果不能清淨，社會一定不能淨化，進而人的心理的環境不能保護的話，社會環境、自然環境相對的就無法保護了。

2. 佛教徒的環保觀念

以法鼓山的院訓爲例：

本院以養成戒、定、慧三學並重之佛教青年人才爲宗旨。本院同學，應具清淨、精進、少欲、無諍、整潔、寧靜、和樂、自動、自律、自治之基本精

⁷⁵ 《四十二章經》卷 1：「佛言：眾生以十事爲善，亦以十事爲惡。身三、口四、意三。身三者：殺、盜、淫；口四者：兩舌、惡罵、妄言、綺語；意三者：嫉、恚、癡，不信三尊，以邪爲真。優婆塞行五事，不懈退，至十事，必得道也。」（T17, no. 784, p. 722, b6-10）。

⁷⁶ 聖嚴法師，〈心靈環保講座〉有聲書。

神，益以互敬互助、直諒多聞、切磋砥礪、道業與學業並進，以達成研究與修持之崇高心願。本院同學，應惜常住物，熱心大眾事，除因公、上課、工作，不濫攀俗緣，不為娛樂及應酬外出，對所分配之工作，應盡力盡責做好，以資養成福智雙運之美德，及弘法利生之願力。⁷⁷

這充份地展現佛教徒和寺院的生活原則，雖然沒有「環保」這個名詞，但是佛教徒在生活上已經在實踐了。

一般所講的環保工作大致分成二大類，就是自然保護和人類居住生活的保護。若以佛教徒和寺院的生活原則而言，其觀念可以從心理、生活環境、待人接物、修福及惜福等方面的工作來作區分並落實。誠如聖嚴法師所提倡的四種環保：「心靈的環保、生活的環保、禮儀的環保、自然生態的環保」。⁷⁸

心靈環保：就是意業清淨。

生活環保：就是少欲知足、儉樸、寧靜和整潔。

禮儀環保：是指人和人之間的互敬互助。佛教徒重視禮節，從彼此之間的尊敬禮讓，相見時合掌問候，就是禮儀環保的具體表現。

自然環保：從修福、惜福的觀念，佛教徒最愛惜大自然環境，對於森林和水資源特別珍惜。有鑑於現代人開發山坡地時，急功好利濫砍、濫建和濫用水資源，造成地形、地貌的破壞。在開發法鼓山時，聖嚴法師說：「我們開發法鼓山就秉持著這樣的信念：盡量保持原有的地形風貌，也就是重視自然環境的保護。」⁷⁹

正確觀念的建立，對人們的行為是很重要的，現今社會高唱的環保，往往出現兩極化的現象，一邊追求物質享受，一邊口頭空唱環保；一方面要求享用便利，一方面又罵他人忽視環保，這就言行矛盾了。而佛法所謂的環保觀念是從生活中實踐，不僅如此還要從每個人內心的觀念、信仰改變起。

3.佛教徒的環保意識

動物的生命本能是為求生存，當生存環境改變或受破壞，生命遭受威脅時，會彼此競爭以求安全。因此，人們覺察到環保事態的嚴重性，故有「環保意識」的警覺，何謂「環保意識」？聖嚴法師有此說明：「『環保意識』意指保護生命的安全、保障生存的空間及維護生活的品質。」⁸⁰

77 聖嚴法師，〈三學研修院院訓〉（1979撰），農禪寺。

78 「四環」，聖嚴法師 1994 年在「護法信眾聯誼大會」提出。

79 聖嚴法師，〈致詞〉，頁 11。

80 同註 76。

(1) 保護生命的安全

佛教主張「眾生平等」，⁸¹佛教徒不僅珍惜、尊重生命，對於其他生命同等保護與尊重。聖嚴法師曾說：「通常人難免都會有私心，自己的小孩和別人的小孩一起溺水，最先搶救的一定是自己的孩子。自己的生命、自己親人的生命放在第一，然後依序是自己的國（族）人……，再及於所有人類。幾乎很少想到如果能夠擴大關懷的範圍，不但保護了一切眾生生命的安全，在其中自然也包含著保障了自身生命安全。」⁸²

(2) 保障生存的空間

近幾年來全球氣溫失調，造成冰山快速融化，許多動物賴以為生存的空間遞減，已經達到警戒的地步，全世界各國也深受其害。根據科學家研究指出，地球雨林的破壞是主要的原因之一，故呼籲減緩雨林的開發。而雨林的被過度開發，其因是有些已開發中的國家，認為乳牛及肉的養殖業會污染自然環境，故到開發中國家開發收場，砍伐林木，尤其是南美洲雨林破壞過度，造成全球氣溫失調。

佛教以「利益眾生」⁸³為願，佛教徒以：「人飢己飢，人溺己溺」的想法，保障共同生存的空間。聖嚴法師曾指出：「自己要活的好，他人也要活的好；人類要有好的生存空間，動物也要有好的生存空間。」⁸⁴

(3) 維護生活的品質

佛教徒和寺院的生活原則，是稟持著簡樸之中要衛生，衛生的品質就是健康的品質。如果我們的生活品質，是著重於吃山珍海味、穿綾羅綢緞、住高樓大廈，那僅是物質層面的提昇，若精神生活沒有相對提昇，無法真正地得到保障和保護。

聖嚴法師提到：「許多人在提高人類生活的品質上，只注重物質生活品質的提昇，往往忽略了精神生活品質的提昇，這更是環境污染的主要原因。」⁸⁵誠如聖嚴法師說：「環保意識從『心』開始，佛法主張我們每一個人應從自己的內心清淨做起，減少貪欲、仇恨、愚癡、傲慢、懷疑。這些心理的問題減少了的話，我們的環境自然

⁸¹ 《遺教經解》卷 1：「一自性清淨涅槃。即一切諸法本來常寂滅相。佛與眾生平等無二。不增不減。此則不論出入。」（X37, no. 666, p. 639, a12-14 // Z 1:59, p. 12, d15-17 // R59, p. 24, b15-17）

⁸² 聖嚴法師，《致詞》，頁 11-12。

⁸³ 《大般涅槃經》卷 2：「大善見王。今開寶藏。以用布施。若有所須隨意來取。王恆如是廣行布施。利益眾生不捨晝夜」（T01, no. 7, p. 201, c4-6）。

⁸⁴ 聖嚴法師，《致詞》，頁 11-12。

⁸⁵ 聖嚴法師，《禪的世界》，頁 126。

而然地就會清淨，自然而然地就會衛生，也自然而然地就能得到保護。」⁸⁶

除此之外，我們不僅不能只想到自己的環境得到保護，須將眼光放遠，投向現在的全人類及未來的世界，如此才能做到佛法所主張的「慈悲」與「眾生平等」，為全世界帶來真正的幸福。

（三）心靈環保的緣起

佛教主張清淨「身口意」三業來淨化自己，由內在環境「心」的清淨，進而達到環境保護的目的。而內在的環境如何清淨？佛法告訴我們：「欲求清淨者應懺悔，懺悔得安樂。」⁸⁷「懺悔」是最好的方式。「懺悔」與「心靈環保」的開展有著什麼關係呢？聖嚴法師曾在一次文宣會議上開示並談到了「心靈環保」的緣起。

從果肇法師的筆記整理所述如下：

2002年4月2日，聖嚴法師（以下稱師父）在文宣會議上開示，心靈環保的「觀念」，就是「懺悔」的一個觀念，承認我們自己的錯誤、有願意懺悔的心，「心靈環保」的緣由，是在師父很小的時候，聽師父的老師解釋經典裡面的內容，其中說「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，今對佛前求懺悔」四句話是每天念的懺悔文，當時師父不知道這四句話什麼意思？是懺悔什麼？⁸⁸

透過後來聽了老師講解，啊！師父說：「我知道了，懺悔往昔所造的一切的惡業，造這一切的惡業從很久很久以前，我們就開始有貪瞋愚癡，有貪瞋就沒有智慧，這個就是觀念問題，不應該貪的貪了，不應該要的而去追求，那就是貪；需要的不多，想要的太多，那就是貪；瞋呢，得不到的東西自己就恨了，跟自己的貪心欲望相違背的時候，跟著也就瞋了，有貪、有瞋以後，這個問題就不只是心理的問題啦，有可能嘴上就罵人，嘴上就可能批評囉；用語言講，可能還不夠，動作就出來了，貪啊可能會變成搶啊、偷啊、欺騙啊，謊話、欺騙、搶劫、掠奪、偷竊啊樣樣都來了，還有因為有貪就延伸

⁸⁶ 聖嚴法師，《禪的世界》，頁292。

⁸⁷ 《四分律》卷35：「妄語者。佛說障道法。若彼比丘。憶念有罪。欲求清淨者應懺悔。懺悔得安樂。」（T22, no. 1428, p. 817, c9-11）。

⁸⁸ 聖嚴法師，〈心靈環保的緣由〉（2002年4月2日），文宣會議逐字稿，取自：果肇法師的電子檔。

殺、盜、淫、妄等行爲全部都出來了。因此會有貪、瞋的原因是因爲沒有智慧。」⁸⁹

師父說：「當自己知道了以後，很法喜，原來佛法真有這麼有用！如果在懺悔的時候就曉得懺悔、曉得不要，曉得老是貪得無厭是沒有道理的，不應該要的也要了，不應該、沒有能力得到的也想得到了，因此惹出許許多多的罪業了，有了罪業以後，就要受果報啊，自己受果報的時候就很痛苦，所以眾生爲什麼會那麼多的災難啊？有這麼多的痛苦啊？都是因爲造了種種的業。師父說：「這四句話經過師父的老師一介紹以後，師父就發了願，佛經真好啊，佛經就是教人家用的，教人改變觀念、糾正行爲，佛法是這麼好！但是，大家不知，怎麼辦呢？我要發願分享啊！讓佛法能夠弘揚，自己能直接使用佛法，也同時分享給別人，果真如此，自己就少一些煩惱，也會讓大家多一分幸福跟安樂，心靈環保是這樣子開始的：觀念轉變我們行爲也會轉變，行爲轉變命運也會轉變，不僅僅是自己的命運轉變，他人的命運也會轉變，這個時候我還沒想到那麼多，我只知道佛法是非常有用的，是給人用的，當時是這樣子的。」⁹⁰

師父小時候在狼山廣教寺出家，師父的師父請了幾個老師，一位老師專門教我儒家的四書五經，另外一位老師是教我唱誦，還有一位老師爲我解釋佛經。幾位老師，一個星期上三次課，其他時間我還是在做小和尚的事。老師跟我講佛經的時候，一開始就講很淺顯的東西，讓我能夠聽懂究竟佛經裡頭在說什麼？因爲當時我正在學課誦，所以老師就拿課誦裡面一些簡單的意義介紹給我聽、介紹給我聽，因爲我自己的師父以及師公他們讀的書都不少，我們狼山的和尚都是讀書人，有的人到外江佛學院去讀書，也有的人是自己從山下請人來教。⁹¹

所以心靈環保是這樣子開始的……，那個時候我不知道那叫作「心靈環保」，我只知道這個佛法很有用，佛法有用在哪裡呢？就是在「觀念的轉變」，觀念轉變以後，自己就不會那麼痛苦、不會那麼怨天尤人了，比如

⁸⁹ 同註 88。

⁹⁰ 同註 88。

⁹¹ 同註 88。

說，師父的師父要師父天天拜觀世音菩薩，說「你這個業很重啊、愚癡啦、你要多拜觀音菩薩！」，師父就天天拜觀音菩薩。⁹²

實際上，拜觀音菩薩等於是懺悔，所以業障重就拜觀音菩薩懺悔，懺悔什麼啊？懺悔過去世的業障啊，小孩子做什麼壞事啊？沒有做啊，那這個就是業障重的意思，就是往昔所造諸惡業，怎麼來的呢？貪、瞋、癡。⁹³

我講心靈環保的原因就是「觀念」，就是「懺悔」的一個觀念，承認我們自己的錯誤、有願意懺悔的心，這是我最早的想法。⁹⁴

「心靈環保」這個名詞是由聖嚴法師新創的，聖嚴法師於 1989 年創立法鼓山，並率先呼籲「環保，從心靈做起」。1992 年提出「心靈環保」，並以當年為「心靈環保年」。2000 年 8 月底，聖嚴法師受邀參加聯合國所召開的「千禧年世界宗教暨精神領袖和平高峰會」，在開幕演說中，提出正視「心靈貧窮」的議題，將深具啟發性的「心靈環保」思維帶給全世界。聖嚴法師在會中提出：

物質的貧窮，使人的生命受到威脅，精神及心的貧窮，使人的生活環境失去平安和幸福。因此，我們的團體法鼓山，正在推行一項運動，名為「心靈環保」，從每一個人的心靈淨化做起，使得每一個人的內心，充滿了對於生命的感恩和慈悲，就會將努力的成果奉獻給他人。只要不斷努力於生活條件的改善，就能克服物質的貧窮，只要能感恩心和慈悲心，就能充實精神及心的貧窮。⁹⁵

現今，「心靈環保」在全世界已不是一個陌生的名詞，這是大部分人類的共識，為改善人類的生存處境，為世界謀求和平與安定，也是人類共同努力的目標與方向。

（四）心靈環保的目的

佛教非常重視心智的開發，《華嚴經》云：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法

⁹² 同註 88。

⁹³ 同註 88。

⁹⁴ 同註 88。

⁹⁵ 聖嚴法師，〈千禧年世界宗教暨精神領袖和平高峰會議開幕致詞〉，取自法鼓山全球資訊網。

界性，一切唯心造。」⁹⁶釋迦牟尼佛說法四十九年所宣說的佛法，修行的下手處皆依「心」為出發點，唯有人心的淨化，才能幫助眾生開發智慧而離苦得樂。

「心」既是一且切煩惱的根源，⁹⁷過去人們討論「環保」往往忽略了，真正環境的污染是由人造成的，⁹⁸既是人所造成的，須從人心的根本改變起。而法鼓山所提倡的「心靈環保」就是要幫助人們化解煩惱、改善自己。聖嚴法師說：「心靈環保的目的就是幫助我們化解煩惱、增長智慧，淨化人心、淨化社會。」⁹⁹並指出：「佛教很早就主張，要使我們的煩惱心，淨化成為慈悲心和智慧心。人心的淨化，必須放下自私自利，確信利人便是利己的道理。」¹⁰⁰

「心靈環保」的目的既是為了幫助人們化解煩惱、增長智慧。該如何來落實於生活中？聖嚴法師說心靈環保的內容是：

惜福培福的因果觀，自愛愛人護生的慈悲觀、保護自然生態乃自利利人，利益所有眾生的智慧與自覺，其中即蘊含了「心五四」¹⁰¹及「四環」的內容。¹⁰²

聖嚴法師又說：

心靈環保的內容指出了什麼是人的正確價值觀念，也就是人生的責任是盡責盡分，人的功能是從奉獻中成長，人的意義是隨時消融自我而經常喜悅自在，人的生命是融入於無限的時空而又超越於無限的時空。¹⁰³

所以，以佛法來說，心靈環保就是「慈悲心」、「智慧心」。以慈悲心及智慧心來利人利己，存慈悲心便不會製造敵人，有智慧心便不會起煩惱。具體的方法從淨化人心、淨化社會開始，並透過禪修的觀念來認識自我、肯定自我、成長自我、消融自

⁹⁶ 《大方廣佛華嚴經》卷 19〈20 夜摩宮中偈讚品〉（T10, no. 279, p. 102, a29-b1）。

⁹⁷ 《佛說八大人覺經》卷 1：「心是惡源，形為罪藪。如是觀察，漸離生死。」（T17, no. 779, p. 715, b8-9）

⁹⁸ 聖嚴法師，《禪門》：「唯有人類會製造髒亂，不但污染物質環境更是污染精神環境，從語言、文字、符號，種種形像以及各種思想觀念等都會為人類的心靈帶來傷害。」（頁 90）。

⁹⁹ 聖嚴法師，〈從心出發〉，頁 140。

¹⁰⁰ 聖嚴法師，《法鼓山的方向》，頁 293。

¹⁰¹ 「心五四」：四安：安心、安身、安家、安業。四要：需要、想要、能要、該要。四它：面對它、接受它、處理它、放下它。四感：感化、感動、感恩、感謝。四福：知福、惜福、培福、種福。

¹⁰² 《1989-2001 法鼓山年鑑》（「總論」1989-2001），頁 10。

¹⁰³ 聖嚴法師，《人間世》，頁 79。

我。以體驗個人生命的短暫與渺小，體驗不受時間和空間限制的精神生命，來導正社會風氣，以達成淨化人心，建設人間淨土的目標。

總之，「心靈環保」就是運用佛法來調整我們的觀念，開發我們的心智，改善我們的行為，化解我們的煩惱，以適應當下的生活環境。除此之外，透過各人的努力來成長自己，在成長自己的同時，更要時時考慮到利益他人，發揮自利利他的最大功能，這也就是佛法中菩薩道精神的具體展現，便是「心靈環保」的落實。

五、觀音信仰與心靈環保

（一）觀音精神對現代心靈環保的啓示

佛法的目的是解除眾生的痛苦，而佛教的態度是絕不拋棄任何一個眾生，正因為一切眾生皆有佛性。在大乘佛教裡面，因佛菩薩悲憫眾生之故，以佛菩薩之力方便救度眾生，其最終目的地是使眾生，也能依靠自己的智慧和毅力來求得自身的解脫。¹⁰⁴由他度而達到自度，進而自利而利他。故許多佛菩薩的化身，都是佛教一種精神的象徵。而觀世音菩薩，象徵了佛教的什麼精神，即是大慈大悲，救苦救難。

觀世音菩薩是古佛¹⁰⁵再來，他以無比的悲願誓拔眾生之苦，歷無量劫以來度化無數眾生。這位大悲願力的菩薩，不但以其現千手千眼的神通之力周遊十方世界，而且以其深厚的菩薩行¹⁰⁶之精神，繼續給現代人類的心靈環保，傳遞著深刻的啓示。

經典上對觀世音菩薩有許多的讚揚，又以大悲心為其菩薩行的精神。那麼，觀音的精神即菩薩行，可以從哪些方面為現代人的心靈環保提供有益的啓示？

1. 慈悲

佛教所謂慈悲即是「拔苦與樂」，¹⁰⁷聖嚴法師說：「慈悲的主要目的是心中無

104 《法華經義疏》卷 3：「眾生無始已來，佛性真心常為無明之所隱覆，緣了慧自力破無明，闇豁然圓顯也，此三心開發，除瑤顯住三德也，即法身般若解脫。」（X29, no. 594, p. 52, b10-13 // Z1:45, p. 236, b7-10 // R45, p. 471, b7-10）

105 《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》卷 1：「此觀世音菩薩，不可思議威神之力，已於過去無量劫中，已作佛竟，號『正法明如來』。大悲願力，為欲發起一切菩薩，安樂成熟諸眾生故，現作菩薩。」（T20, no. 1060, p. 110, a10-14）

106 聖嚴法師，《禪的世界》：「菩薩行，又名菩薩道，是以利他為方法，以成佛為目的。」，頁 263。

107 《法華經演義》卷 3：「世尊說法等者。如來說法。能使眾生破煩惱出生死。故曰多所安隱。憐潛即慈悲義。悲拔苦。苦無不拔。慈與樂。樂無不與。使眾生不勝豐饒利益。故曰憐潛饒益。」（X33, no. 625, p. 160, b9-12 // Z 1:52, p. 137, c17-d2 // R52, p. 274, a17-b2）

敵，無敵就是心中沒有敵人，沒有過去的宿仇，也沒有現在的怨家，更不製造未來的對頭。所以不是仗權勢而稱無敵，也不是憑財力而稱無敵，更不是靠武力打敗一切人而稱無敵，乃是以慈悲心照顧、原諒一切人。慈悲心愈大就愈能夠感化人。」¹⁰⁸

那麼如何用慈悲？要關懷、照顧與原諒、包容。往往我們在生活中遇到不如意的事，會對他人以及社會環境有怨恨、對立之心，或是想征服、對付他人，這些都是瞋心的顯現。一旦瞋心生起，我們就遠離慈悲，若能以關懷、照顧與原諒、包容來憐憫一切，就能轉敵對心為慈悲心。

觀音菩薩的特質是大悲，無限的仁愛、慈愛、無私的奉獻，就好像母親一樣，讓自己的孩子得到安樂。回故現今社會，功利主義掛帥，上下倫理勢微，人類之間的互相殘害，都是因為缺乏慈悲心及彼此的相互尊重。我們應以觀音慈悲的精神尊重包容，一方面關懷幫助他人，一方面調柔自心，並以利益他人為先。對於一切眾生，學習平等胸懷來普遍的愛護，那麼我們的心行，便能與觀音的慈悲相應。

2. 智慧

宗教以「信」為基礎，佛教的信仰是正信而不是迷信，聖嚴法師說：「佛教的信仰，既能使信仰者有求必應，更能使信仰者淨化自己、強化自己，也能效法救人助人的菩薩與佛，更能成為菩薩與佛。」¹⁰⁹聖嚴法師又說：「佛法是講因果及因緣的，講因果，凡事不會怨尤；講因緣，凡事不會強求。」¹¹⁰所以，有正確的信仰及觀念再通過自己深刻的體驗來加強信心，由信心產生智慧來協助自己，消融煩惱，並學習佛法的智慧¹¹¹來肯定自我。

觀音菩薩具有無邊的力量化身救度眾生，以其般若之智洞察世間無常之相。故在物質豐富、競爭激烈、人與人關係複雜的今天，我們需要學習著用觀音菩薩的智慧協助自己，幫助自己解決困難處事情，建立自己的信仰或信念，並將此做為自己生命的精神動力和長養身心的精神力量。

3. 勇氣

凡夫眾生之所以苦惱，是由於對於過去生的罪業無知，對於今生所作的過錯無可奈何，因為無知、無奈故沒有勇氣坦誠面對過錯，煩惱不斷。而佛法的目的除了解除

¹⁰⁸ 聖嚴法師，《四眾佛子共勉語》，頁 29。

¹⁰⁹ 聖嚴法師，《學佛群疑》，頁 179。

¹¹⁰ 聖嚴法師，《法鼓山的方向》，頁 446。

¹¹¹ 聖嚴法師，《四眾佛子共勉語》：「佛法的智慧，是指無私無我的觀察力、抉擇力、判斷力，不論遇到任何狀況，都只有應當怎麼做就怎麼做，不為自身的利害得失設想。由於凡事不為自己的私利求，所以不會為自己招致煩惱。」，頁 31。

眾生的苦難，最重要的是引導我們自我坦誠、覺悟的勇氣。因此，佛陀慈悲為眾生，說了一個懺悔罪業的法門。聖嚴法師提到：「對佛懺悔，並不是求佛赦罪，而是求佛證明，向佛坦白自己所作的罪業，下定決心，不再故意作惡。我們向佛拜懺，漸漸地將罪垢懺除，就得著了清淨的解脫之心。」¹¹²

又懺悔是什麼意思？聖嚴法師說：「懺悔的意思是『承認錯誤』，但是承認錯誤之後，還要負起責任，準備接受這個錯誤所帶來的一切後果，這才是懺悔的功能。」¹¹³又說：「肯懺悔，就能心平氣和的承擔災難，並且藉著災難，鍛鍊更恭敬、更謙遜的心態，即使經過再多的打擊，也還能保持對人性的信心和慈悲。」¹¹⁴

觀音菩薩雖大慈大悲為眾生拔苦，但我們在信仰的同時，不可事事依賴推卸自己在人生中的應負的責任，將自己的罪業交托與佛菩薩。因此，提起勇氣坦誠面對過錯，以負責認的態度來面對人生，這是幫助現代人求得心靈的安定，肯定自我、消融自我的重要途徑。

4. 悲願

觀音菩薩具有期望眾生離苦的崇高悲願。所謂悲願，聖嚴法師說：「是指的菩薩心行，自己未度先度人，便是菩薩初發心；不為自身求安樂，但願眾生得離苦，便是菩薩心行；在〈四眾佛子共勉語〉中有謂『利人便是利己』，以利人為先，便是大菩提心。」¹¹⁵

這種悲願的表現，在觀音菩薩並未貪於自身的寂靜之境，而是周遊十方世界，積極地幫助眾生設法解決問題消除煩惱。這在我們日常生活中，人事物之間所累積的許多事與問題，是因為我們用各種原因、理由拖拉推諉而不處理，形成明顯的對照。我們應學習觀音菩薩幫助眾生的精神，發願不拖拉推諉，沒有人要做，急需人做，正要人做的事，發願將它完成，真正將菩薩行的精神實踐在日常生活中。

所以，信仰觀音並不是說完全依靠觀音菩薩救護，而是要自己救自己，要學習觀音菩薩悲濟的精神。效法觀音菩薩，學習著變成觀音菩薩的化身，去幫助苦難中的眾生，以身體力行，用生命體驗，才能與菩薩的慈悲心、智慧心相應，進而也逐漸培養自己的慈悲心，增長自己的智慧心，做自己的觀音菩薩也成為人人的觀音菩薩。

112 聖嚴法師，《學佛知津》，頁 108。

113 聖嚴法師，《找回自己》，頁 136。

114 聖嚴法師，《人行道》，頁 38。

115 聖嚴法師，《書序II》，頁 64-65。

(二) 觀音信仰與心靈的轉化——人物訪談

觀音信仰無所阻隔地從過去到現代，普及到社會各階層，不論是正信佛教徒或民間信仰者，可以同時同聲誦念菩薩聖號，祈求各自的願望，也讓人們的心靈從信仰中找到身心安頓的皈依處。觀音信仰如何讓人們透過心靈的轉化¹¹⁶找到心靈的皈依處呢？從以下訪談的內容我們可以找到答案：

1. 黃桂珠菩薩 接待組、縫紉室義工

聖嚴師父說：「所謂的感應，都是由一般的信仰而有的力量。由於諸位菩薩要來，觀音菩薩已在這裡準備了一個很好的道場，再加上你們的貢獻之後，法鼓山上的能量就會更強了。不論是否是佛教徒，不論是否有文化修養，到山上看過之後，連小寶寶都會覺得很舒服的。」¹¹⁷

「山上很清幽，心情很舒服，看到山上的來迎觀音、祈願觀音、開山觀音，心中有一股莫名奇妙的好感，這是我第一次來的感覺。」黃桂珠說。¹¹⁸

從小到大雖知道「觀世音菩薩」，卻從沒有念過「觀世音菩薩」聖號的黃桂珠，如何進入菩薩的世界，成為法鼓山「萬行菩薩」的一分子呢？

「我告訴我先生，選舉結束了，雖然沒有當選，但已經達到很好的票數，我們應該知足了。不過，從現在開始我要去做我自己喜歡做的事，就是去當義工。」黃桂珠回憶著過去。

懂事以來就喜歡閱讀佛書上講述的因果、因緣及感應故事的黃桂珠，雖然從書上認識了佛菩薩，但是卻從來沒有禮拜過佛菩薩，理由是：「我不懂得如何禮拜佛菩薩，因為怕自己的不懂禮數而有失禮於佛菩薩，對佛菩薩不恭敬，這一直是我沒念聖號也不敢亂念的原因，現在有人告訴我、教我，我就知道了。」

真的接觸觀世音菩薩是在結婚之後，因為忙於家庭、公司的關係，在空檔時偶爾就會念〈白衣神咒〉、抄《心經》，她說：「念完或抄完時內心感到踏實」。在一次

¹¹⁶ 楊蓓，〈淺談聖嚴法師理念中促進心理健康的轉化歷程〉：「由西方心理學為基礎所發展出來的各種治療學派都有一個基本假設，人的改變是經由對自己深入探索和理解的歷程，人們得以自原本的桎梏中解放出來，因此這是一個逐漸變化的自我成長與發展歷程，稱之為「轉化」。」《聖嚴思想和漢傳佛教——2008 第二屆聖嚴思想國際學術研討會論文集》，頁 324。

¹¹⁷ 聖嚴法師，〈聖嚴師父對義工菩薩開示，每一位義工都是觀音菩薩的化身〉，姚果莊整理，法鼓山第二大樓簡介館，時間：2006 年 4 月 16 日。

¹¹⁸ 訪談地點：法鼓山女寮衣物間，時間：2009 年 6 月 2 日。

參加朋友開的國畫展中認識了法鼓山的菩薩，當時她問：「你通常沒事的時候在做什麼？」「我在法鼓山當義工。」「那我要跟你去。」就此因緣進入了法鼓山。

天生樂觀的黃桂珠對觀世音菩薩的信心是來到法鼓山，看到師父、法師及義工的慈悲，覺得很感動，希望能跟他們學習，改善自己不好的脾氣。〈四它〉和〈四眾佛子共勉語〉是她最常用的法語。「每次做到一項內心就覺得很歡喜，沒做到就提醒自己，下次要改進。」黃桂珠歡喜的說。

由於搭車容易暈車嚴重的原因，所以黃桂珠發願開車接引菩薩來山上當義工。「每次出發前我會求觀世音菩薩加持，一路開車順利來到山上，讓大家平安到達是我的責任。接引人來做義工是覺得法鼓山的理念這麼好，我希望讓更多人知道，這也是改變我的人生所做的一件有意義的事。因為我沒有財布施，就是用自己的心力去布施，來影響別人。當別人在讚歎自己的時候覺得慚愧心因為我並沒又做那麼好。」黃桂珠謙虛地說。

人生波折少的黃桂珠遇到困境時如何面對？黃桂珠說：「煩惱來時，念觀音，或找事做邊做邊念，以前心無所繫時，心會恐慌會害怕，現在攝心念佛號後，心中安定、舒暢。」

來到法鼓山做義工，黃桂珠發現自己變了一個人，不但脾氣轉好，語氣也變得輕細。由於她的改變，家人也轉變了，家庭、事業都很平安。「我想，這是觀世音菩薩加持我的吧，讓我有因緣認識法鼓山、認識聖嚴師父，我很感恩更加珍惜。」黃桂珠說。

現在，時時將「觀世音菩薩」聖號念在心中的黃桂英，未來在修學上是否有什麼期許與願望？她說：「祈願家人身心平安健康，並迴向一切法界眾生。也願能有更多人來法鼓山當義工，分享法益。」

觀世音菩薩給了黃桂珠一把鑰匙，不僅打開了她的智慧心門，也開啓了無窮盡的心中寶藏。

2. 謝素華菩薩 接待組、香積組義工

聖嚴師父說：「觀音菩薩不會講話，講話的是我們僧俗四眾菩薩們，只要接觸我們，就等於是接觸到觀音菩薩。期許諸位都是觀音菩薩的化身，不僅僅是我聖嚴的化身，而是觀音菩薩的化身。」¹¹⁹

「大寮是一個很辛苦的地方，我們將心比心，以歡喜心接納義工，好好照顧

119 同註 117。

他們，感恩他們來幫忙，讓人感覺來當義工是件歡喜的事。接引人時臉上常帶微笑，說話要柔軟，以感恩心、慈悲心來對待，對方會受尊重會覺得舒服。」謝素華親切地說。¹²⁰

謝素華是位虔誠的佛教徒，自幼對於觀世音菩薩，心中就有一種特別的崇拜與寄託，但是在一次失去孩子的痛苦中，她對菩薩的信心也因此消失。是什麼原因讓她從墮落到重拾對觀世音菩薩的信心呢？

「這是個突如其來的事故，讓我的心頓失依靠，因為觀世音菩薩，我是這麼地信仰您，您也帶來我家庭的平安，後來變化如此的大，我到底還要不要再拜您？」謝素華回憶著說。

經過了六、七年，謝素華的心仍然放不下，雖然有法師開示她，這是過去的因果所促成，但對她而言，道理是知道就是無法接受事實，直到來到法鼓山。謝素華說：「因為我在開店做生意，有一位菩薩知道我準備退休，他兩次來邀請我到法鼓山來當義工，因為不好意思也就答應，當時才知道法鼓山是觀音道場，想想自己也曾拜過觀音與觀音也有緣，所以就來了。」

當義工讓謝素華的生命又活了起來，當義工期間因為許多法師的開示及義工們的鼓勵，漸漸地心中的石頭就慢慢地落下直到消失，而且內心變得歡喜又自在。「『忙得很歡喜，累得很快樂』，我想這是讓我轉變的原因，因為忙得沒時間去想過去的事。對於那件事我是用因緣、因果觀去面對，放下並調整自己的心。另外一個原因是拜懺，我坦誠向觀音菩薩懺悔，懺悔當初我不能因為失去小孩的痛苦，而責怪菩薩，所以我要懺悔請菩薩原諒，那是我的過錯，內心清淨之後，覺察到自己內在的怨懟相繼而消失，我很感恩菩薩對我的照顧。」謝素華平靜地說。

除了心中的石頭消失了，做義工後，家人與周遭的親戚朋友都說謝素華變了一個人。謝素華說：「我以前脾氣很大，說話態度很不好，現在師兄與孩子們都說我整個人變了，說不上來的好。我想我要感恩師父、感恩法鼓山、感恩我的師兄，讓我有因緣成長。」

現在，樂於奉獻，以感恩心面對一切的謝素華，未來修學上是否有什麼期許與願望？她說：「我到上山做義工前我會祈求觀世音菩薩給我加持，在大寮的這段時間，能夠讓我做的圓滿。回來會感恩師兄，因為他的尊重與包容我才能全心的布施及全力的奉獻。」

¹²⁰ 訪談地點：法鼓山第一齋堂，時間：2009年5月27日。

觀世音菩薩帶給謝素華的是一顆慈悲柔軟心，讓她從逆境中以感恩心去面對，重回對生命的信心。

3. 常迪法師 法鼓山僧大學僧

聖嚴師父說：「宗教可以給他們信心。只要能念佛號及菩薩名號，就能消除業障，得到保佑的力量。一方面，佛菩薩會幫助信仰的人，給你勇氣，帶來希望和幸運。」¹²¹

「我的皈依師父¹²²啓蒙我，宗教的觀念是學精神，學習佛菩薩的精神，並告訴我『生命中起起落落是人生，起來再走才是智慧，跌倒不起是失敗』，因此對於逆境我都是報著感恩心，因為感恩所以就要報恩。自己從每天念誦三皈依中得到啓發，產生對佛法堅定的信心，在內心全部力量出來的當下，就發願要出家。」常迪法師肯定地說。¹²³

「我將來畢業之後一定要拿到很多文憑，因為文憑在事業上比較能成功。我三十歲就要有自己的事業，四十歲就要進入半退休的狀態，要幫助別人做慈善事業。」中學時就懂得規畫自己的人生方向的常迪法師，是什麼原因啓發他投入終生為善奉獻的行列？

從小跟著家人拜觀音媽的常迪法師，對觀音媽的印象就是能保平安。「記得小時候生病一直醫不好，媽媽就帶我去廟裡求觀音媽的符水，用完符水兩天後病就好了，當時覺得滿靈的。有時候在學校碰到不愉快或被欺負時，回來會跟媽媽投訴，媽媽就會說去拜觀音媽。因為家人給我的觀念是：要拜神，多拜神，拜的神多能保平安。」常迪法師說。因此，已經懂得拜觀音可以保平安的他，就學期間只要碰到困擾時，就會回家拜觀音媽求保佑，甚至畢業後到社會上工作也是如此，當時觀音在他心中，只是眾多神明中的一個神。

「我是一個追求心、事業心很強的人，追求學業、事業，求神拜神明只是為了保佑平安。而人生過程也很平順，所以有事的時候才去求神，是標準無事不登三寶殿的人。直到受全球經濟風暴的影響，這是我人生的一大衝擊，我的事業受到嚴重影響，因此朋友帶我去佛堂禮拜觀音，學會持誦〈大悲咒〉、《普門品》，那時才真正感覺到內心的安定，才開始重新認識自己的人生及了解生命真正的意義。」常迪法師回憶著說。

121 聖嚴法師，《法鼓鐘聲》，頁 34。

122 常迪法師在馬來西亞的皈依師。

123 訪談地點：法鼓山女寮中庭，時間：2009 年 5 月 28 日。

真正認識觀音、懂得佛教教理的常迪法師，在學習的過程中受到皈依師父的啟蒙，並積極地面對新的人生。他開始投入當義工的行列，他說：「投入義工的工作，最大的收穫是喜悅感，它讓我的內心充滿喜悅感，身體雖累但很喜悅。對於我周遭的朋友都說我是一百八十度的改變。很慚愧，以前我的生活很奢侈，性格也很急，常常得理不饒人。所以我的改變讓他們很驚訝。」

「2001年聖嚴師父到馬來西亞弘法，『四它』、『四要』、『四感』的法語，令我深深體驗到心靈環保的重要，我過去的人生是荒謬與無知，也明瞭用因果觀來認識自己的逆境，不再抱怨逆境。因為逆境是佛道上的增上緣，所以我感恩，感恩聖嚴師父，感恩我的皈依師父，感恩我的家人，感恩一切。」常迪法師述說著逆境帶給他的感受。

佛法的觀念改變了常迪法師人生，於2007年選擇到法鼓山出家學習觀音菩薩及師父的精神，他說：「雖然出家的過程艱辛、變化多，我想能夠順利出家，是我和觀世音菩薩的因緣，與菩薩對我的護持吧！」

現在，對佛法信仰堅定的常迪法師，未來在修學上是否有什麼期許與願望？他說：「生命真正的意義就是去奉獻，生命不是你擁有多少，而是你能奉獻多少付出多少。因此我發願，愈沒有佛法的地方、佛法的邊地就是我要去的地方，畢竟人沒有佛法就會很苦，因此更需要佛法。」。

觀世音菩薩帶給常迪法師的是具足的勇氣，依靠在佛法的智慧海裡，找回了生命的出發點。

4. 果質法師 法鼓山大寮典座

聖嚴師父說：「觀音菩薩在哪裡？在心裡。觀音菩薩救苦救難，尋聲救苦，無處不現身，當你有苦難，你念著觀音菩薩的聖號，觀音菩薩就會來。」¹²⁴

師父說：「果質啊，你有時候要念念觀世音菩薩啦！」

果質法師想：「我念阿彌陀佛念得那麼順，為什麼師父要我念觀世音菩薩？」

是什麼原因讓出家十幾年以來，一直持誦「阿彌陀佛」聖號的果質法師轉持「觀音聖號」呢？果質法師謙虛地說：「大概是師父看到我一直念阿彌陀佛，心中只想求生西方極樂世界，一直是希望趕快往生西方極樂世界，所以師父提醒我要念觀音菩薩，因

¹²⁴ 聖嚴法師，《法鼓山的方向》，頁456。

為當時自己的菩提心還沒發出來。」。125

自幼體弱的果質法師，為了改善他的體弱，母親將他過繼觀世音菩薩做為「契子」，以祈消災禳福，因此身體也逐漸好起來。「雖然家裡拜觀音，也跟著家人拜，拜時內心沒有任何意念，也不知為什麼禮拜，只是知道母親拜觀音是為了求平安。」就學時期對於觀音菩薩，只存著如此單純的想法。

在成長的過程中，思索著人生為何？而生起出家的心願，但是家人卻以出家是逃避現實、不敢面對的觀念來灌輸他。於是遂向家中的觀世音菩薩發願：「『如果我有因緣出家，絕不是因為逃避現實或為了病不能工作而出家』，這是我第一次慎重地對著觀音菩薩講話，當時我不知道這是不是祈求，但是內心卻不再因為家人的話起煩惱。」果質法師說。

從緬甸來到臺灣後，面對陌生的人與環境，為生活忙碌，心亦無法安住。果質法師說：「當時臺灣都是廟、宮，不像緬甸有很多佛寺，又這些神明就像是緬甸所說的護法神一樣，所以我也跟著同鄉去拜。這是剛來臺灣時所接觸到的民間信仰文化。」之後，在一次因緣促成之下，認識了農禪寺並參加佛七，在佛七中有所體悟，遂決定出家。

出家後覺得自己障礙重重，故持「阿彌陀佛」佛號為自己安住的法門，一直到領了大寮的工作。「發願領大寮工作的原因，是因為看到師兄弟生病，以及執事流動大，安排執事的法師很頭痛，又想到師父的開示：『急需人做，正要人做的事，沒有人要做的事，我來吧！』。雖然自己的身體可能無法負荷，安排的人也不大敢接受我的自願，當時抱著隨緣的態度向常住領執，所以大寮的工作不是常住派給我的而是我自己去領的。」果質法師敘述著領執的因緣。

在農禪寺大寮的工作變化很大，常會遇到困難，果質法師說：「這段期間雖有佛號，但感覺上念『阿彌陀佛』的力道使不出去，自己毅力心力不強，障礙很大，於是持了〈大悲咒〉情況改善許多，因此〈大悲咒〉就成了我的定課。來到法鼓山大寮，因緣又再次的改變了，觀音菩薩又重新真正的出現在我的生命中。」

法鼓山大寮的工作較農禪寺比起來，困難更度大、面對的衝突更多，大寮如何順利運作呢？果質法師談到：「除了了解菩薩們的需要之外，當我念佛號都沒用時，開始觀照自己內在的貪、瞋、癡、慢、疑『五毒』，求觀世音菩薩。我心中會常念『南無大慈大悲觀世音菩薩』，聖號讓我心中不會起妄念、雜念，面對事情或煩惱時，自我觀照的力量也深沉許多。如果自己內心與事相有衝突時，我會檢討自己的缺點，或

125 訪談地點：法鼓山第一齋堂西包廂，時間：2009年6月2日。

用師父的法語，例如：『四它』、『多做、多看、少說話』或是〈四眾佛子共勉語〉等，就這樣在菩薩的護持下，大寮的工作才慢慢地進入狀況。」

觀世音菩薩為什麼帶給法師的心靈上如此大的力量？「菩薩，讓我觀到自己的心，看到我自己的悲心不夠，看到自己深沉的內在習氣，這是我出家以來頭一次對自己如此的覺察，以前總是迷迷糊糊安逸地度過。」

未來在修學上法師是否有什麼期許與願望？「學觀音，學觀音菩薩的精神，以師父的願為願，以慚愧、懺悔、感恩的心，清淨自心，坦誠面對。」果質法師說。

現在，拜「觀音求願」不再像過去一樣，跟著人家拜，而是：「我拜的時候就是拜，而不是爲了求什麼而去拜，我不一定在佛像前發願，只要念起時我就會發願（內心所產生的願力）。」法師給予它新的詮釋。

觀世音菩薩帶給果質法師的，不是替他解決的困難，而是從困境中去面對，啓發悲願力，找回自己的菩提心。

宋朝有一則故事：宋孝宗曾看見觀音像手持念珠，宋孝宗問旁邊的和尚說：「人們手持念珠念觀音菩薩，觀音菩薩手持念珠不知菩薩所念是什麼？」僧人回答：「念觀音菩薩」。問：「爲何自念？」曰：「求人不如求己。」歸依觀音，就是在自身內尋找觀音。¹²⁶因此，由以上的訪談可見，真正信仰觀音菩薩，不僅是接受菩薩的救濟，更應該重於日常生活的實踐，在實踐中得到菩薩的感應，漸能解脫生命的苦痛及心靈的苦惱，透過心靈內在的轉化，淨化內心，由淨化中去認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我，找回真正的自己。

六、結語

現代社會雖然科技發達，物質文明進步，但人心卻沒有隨著時代進步而提昇，而在各種物質、名利的追求中迷失了方向。因此，心靈空虛，對生活沒有安全感，對生命沒有目標。宗教在過去被認爲是迷信的行爲，其實佛教是以人爲本的宗教，其根本的精神就是大慈悲與大智慧，它的特殊內涵是幫助人心走出桎梏，引導人心回到正確的方向，找回清淨的自性。

釋迦牟尼佛成佛以後說，一切眾生的心與佛一樣。爲何眾生不是佛？因爲眾生有

¹²⁶ 《觀音慈林集》卷 3：「孝宗皇帝。諱慎。高宗選立爲太子。即位。隆興元年七月。帝禦選德殿。制觀音大士讚曰。猗歟大士。本自圓通。示有言說。爲世之宗。明照無一。等觀以慈。隨感即應。妙不可思。又嘗幸天竺。展敬菩薩。見行道觀音像。召瞎堂禪師問曰。大士手拈數珠。念箇甚麼。堂曰。求人不如求己。上大悅。」（X88, no. 1644, p. 102, a24-b5 // Z 2B:22, p. 318, d8-13 // R149, p. 636, b8-13）。

煩惱，煩惱消除了，眾生就是佛。¹²⁷觀音信仰就是幫助人們開啓清淨佛性。智者大師說：「觀世音三字，爲自請、爲他請、正法請。自請是淨化自己的心，爲他請是利益眾生，正法請是護持佛法。故三法爲一，心佛及眾生是無差別的。」¹²⁸觀世音菩薩不忍眾生苦難，尋聲救苦給予幫助，眾生通過菩薩而找到自心。所以，透過學習觀音法門，自我覺察、觀照，用持咒、誦念、拜懺的方法不斷學習突破內心迷障，轉化心靈，進而發心學習觀音菩薩的慈悲與智慧，關懷別人成長自己。

觀音信仰，淨化人們的心靈，開啓人人清淨的自性，讓人們學習如何去成就智慧心，成就慈悲心，學習菩薩悲濟、奉獻的精神，共同爲淨化我們的社會，提昇人品，造就人間淨土而努力。

（本文初稿發表於 2009 年 6 月 14 日「97 學年度法鼓山僧伽大學畢業製作呈現」）

127 《金剛經法眼懸判疏鈔》卷 4：「華嚴云：如來成正覺時作如是念，奇哉怪哉，一切眾生皆具如來智慧德相，只因妄想執著，不能證得。若離妄想，一切智、自然智、無礙智即得現前。故曰：無一眾生而不可被也。」（X25, no. 499, p. 645, a3-6 // Z 1:92, p. 317, d13-16 // R92, p. 634, b13-16）。

128 《請觀音經疏》卷 1：「觀世音三字，標所請之人，今明能請有三義。一爲自故請，二爲他故請，三護正法故請，並出下文。如斯那等是自請，如月蓋是爲他請，七言偈是護正法請。復次自請是攝善法戒，爲他是攝眾生戒，護法是攝正法戒，若得意只三請還是一法。何以故？如欲使自身戒定慧明淨，即是攝善法，若已定慧淨能利益他，即是攝眾生界。是故華嚴云：心佛及眾生是三無差別。故知三法是一也，今作三者，隨行者意逐其傍正，或時自行爲正。」（T39, no. 1800, p. 968, b3-12）。

【參考文獻】

一、佛典的引用主要是用「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA) 電子佛典系列(大正新脩大藏經第 1 冊至第 55 冊暨第 85 冊; 已新纂續藏經第 1 冊至第 88 冊; 嘉興藏選輯; 正史佛教資料類編; 藏外佛教文獻 1-3 輯) 光碟(2010), 引用出處的紀錄(例如: T30, no. 1579, p. 517, b6-17) 是表示冊數、經號、頁數、欄數、行數。

《大般涅槃經》(T01, no. 7)

《悲華經》(T03, no. 157)

《般若波羅蜜多心經》(T08, no. 251)

《妙法蓮華經》(T09, no. 262)

《華嚴經》(T10, no. 279)

《觀世音菩薩授記經》(T12, no. 371)

《佛垂般涅槃略說教誡經》(T12, no. 389)

《地藏菩薩本願經》(T13, no. 412)

《四十二章經》(T17, no. 784)

《佛說八大人覺經》(T17, no. 779)

《楞嚴經》(T19, no. 945)

《佛說大乘莊嚴寶王經》(T20, no. 1050)

《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》(T20, no. 1060)

《四分律》(T22, no. 1428)

《梵網經》(T24, no. 1484)

《中論》(T30, no. 1564)

《觀音義疏記》(T34, no. 1729)

《請觀音經疏》(T39, no. 1800)

《千手眼大悲心咒行法》(T46, no. 1950)

《法華傳記》(T51, no. 2068)

《大唐西域記》(T51, no. 2087)

《楞嚴經要解》(X11, no. 270)

《楞伽經玄義》(X17, no. 328)

《金剛經法眼懸判疏鈔》(X25, no. 499)

《法華經義續》(X29, no. 594)

- 《法華經演義》 (X33, no. 625)
《遺教經解》 (X37, no. 666, p. 639)
《觀音經持驗記》 (X78, no. 1542)
《觀音慈林集》 (X88, no. 1644)

二、網站和光碟檢索

本文所用的聖嚴法師資料大多使用「《法鼓全集》」網站 (<http://ddc.shengyen.org>)。

2005 網路版。

印順導師佛學著作集 4.0 (光碟 IE 版)。

《佛光大辭典》 (光碟版 1997)。臺北：佛光文化。

三、全集：

法鼓文化編輯小組。(1997)。聖嚴法師《法鼓全集》(共七十冊)。臺北：法鼓文化。(1997年12月初版一刷；2005年12月二版一刷)(註：等同2005網路版)

法鼓文化編輯小組。(2005)。聖嚴法師《法鼓全集》(共三十二冊)。臺北：法鼓文化。(2005年7月初版一刷)(註：等同2005網路版)

◎聖嚴法師《法鼓全集》(1997年12月初版一刷；2005年12月二版一刷)中單冊之專書的引用主要是檢索「《法鼓全集》」網站(2005網路版)，引用出處的紀錄，文中的「註解」表示如：聖嚴法師，《菩薩戒指要》，頁4-5。「參考文獻」則列舉如下：

《西藏佛教史》。《法鼓全集》第二輯第三冊。

《書序 II》。《法鼓全集》第三輯第十冊。

《致詞》。《法鼓全集》第三輯第十二冊。

《禪的世界》。《法鼓全集》第四輯第八冊。

《禪門》。《法鼓全集》第四輯第十一冊。

《聖嚴法師教觀音法門》。《法鼓全集》第四輯第十三冊。

《佛教入門》。《法鼓全集》第五輯第一冊。

《學佛群疑》。《法鼓全集》第五輯第三冊。

《學佛知津》。《法鼓全集》第五輯第四冊。

《四十二章經講記·觀世音菩薩普門品講記》。《法鼓全集》第七輯第五冊。

《法鼓鐘聲》。《法鼓全集》第八輯第二冊。

《人行道、平安的人間》。《法鼓全集》第八輯第五冊。

《法鼓山的方向》。《法鼓全集》第八輯第六冊。

《人間世》。《法鼓全集》第八輯第九冊。

《找回自己》。《法鼓全集》第八輯第十二冊。

四、其他專書

聖嚴法師（2007）。《法鼓山故事》。臺北：法鼓文化。

演培法師（1999）。〈觀世音菩薩普門品講記〉。黃則洵編。《演培法師選集（上）》。高雄：慈源禪寺出版。

藍吉富（1996）。《觀世音菩薩聖德新編》。臺北：迦陵出版社（初版二刷）。

聖嚴法師。《四眾佛子共勉語》。臺北：法鼓山文化中心。

釋印順（2005）。《初期大乘佛教之起源與開展》。臺北：正聞出版社。

歐子陵（1999）。〈亞洲地區的觀音信仰〉。藍吉富編。《觀世音菩薩聖德新編》。臺北：迦陵出版社。（初版二刷）

佐藤泰舜（1999）。《六朝時代觀音信仰》。藍吉富編。《觀世音菩薩聖德新編》。臺北：迦陵出版社。（初版二刷）

五、期刊資料

聖嚴法師（2005）。〈生活佛法·法鼓山開山紀念堂〉。《法鼓》雜誌 188 期。

聖嚴法師（2009）。〈從心出發〉。《人生》雜誌 309 期。臺北：法鼓文化。

聖嚴法師（1996）。〈心靈環保講座〉（有聲書），講於世界佛教靜坐日，中國佛教會等倡錄，法鼓山文教基金會協助錄音。一心圓有聲出版有限公司。

釋果肇（2009）。〈心靈環保緣起故事〉（電子檔）。

釋宗謙（1989）。〈觀音之探究〉。《妙林》第 6 卷第 12 期。高雄：元亨寺妙林月刊雜誌社。

花山勝有著，劉信如譯。〈信仰觀音的起源〉。《菩提樹雜誌》第 455 期。

于君方（1999）。〈多面觀音〉。《香光莊嚴》59 期。

于君方（1999）。〈觀音在亞洲〉。《香光莊嚴》59 期。

李利安（1999）。〈觀音文化研究回顧〉。《中國佛學》第 2 卷 1 期。

闕正宗（2002）。〈臺灣觀音道場的建寺傳奇初探〉。《古今論衡》第 8 期。

楊 蓓（2008）。〈淺談聖嚴法師理念中促進心理健康的轉化歷程——以心五四為例〉。《聖嚴思想和漢傳佛教——2008 第二屆聖嚴思想國際學術研討會論文集》。頁 322-334。

法鼓文化編輯部（2005）。《1989-2001 法鼓山年鑑》。（共三冊：【總論】【記事報導】【大事記】）。臺北：法鼓文化。（2005 年 8 月初版）

六、網站資料

妙法蓮華觀世音網站

<http://tw.myblog.yahoo.com/avalokiteshvara-ommanipadmehum/article?mid=2&prev=75&l=a&fid=6>

維基百科網站

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%AD%E6%96%87%E7%BB%B4%E5%9F%BA%E7%99%BE%E7%A7%91>

地球日網站：<http://www.earthday.net>

法鼓山全球資訊網：<http://www.ddm.org.tw/ddm/homepage/index.aspx>

聖嚴法師，〈聖嚴師父對義工菩薩開示〉，姚果莊整理，2006 年 4 月 16 日，法鼓山僧大內部網站

七、人物訪談

謝素華。訪談地點：法鼓山第一齋堂。時間：2009 年 5 月 27 日。

常迪法師。訪談地點：法鼓山女寮中庭。時間：2009 年 5 月 28 日。

黃桂珠。訪談地點：法鼓山女寮衣物間。時間：2009 年 6 月 2 日。

果質法師。訪談地點：法鼓山第一齋堂西包廂。時間：2009 年 6 月 2 日。