

僧聲

Theme

不要犧牲健康

Spiritual Book Review

觀世音菩薩普門品

Retreat

觀音的禮物/釋演寶

Life at DDSU

行動硬碟/智山

僧大悟語

出家的影響力/釋常啟

May 17, 2018 No.9



《 我們的使命 》

聖嚴法師

「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多。」這是我數十年來經常說的沈痛話，也是我數十年來苦學苦修矢志弘揚佛法的原因所在。法鼓山的籌建，便是為了承擔起這項重大的使命。

人類在近五十年來的物質生活，已經改善很多，但在豐衣足食之後的人類，並沒有感覺到比五十年前更快樂。

其實是，物質越豐富，人心越空虛，欲望無止境，貪婪不已的結果，乃為我們的生存環境，帶來更多的恐懼、憂慮、焦躁、混亂、不安。人的身心不安、家庭不安、工作不安，社會豈能有安寧之日。

佛法是淨化社會人心的良劑

今日的有識之士，都已經瞭解到，要想安定人心、安定社會，已不是光靠政治制度、法令規章及社會設施所能為力。因為挽救社會風氣，必先挽救人心，挽救人心的根本方法，便是提供大家最好的安心之道，那就是用佛法來淨化人心、淨化社會。

佛法能從信仰諸佛菩薩及信仰護法善神的層面，讓人有受到呵護保佑而免於危險無助的恐懼。佛法能從信仰因果報應及信仰因緣聚散的層面，讓人有面對現實、接受現實的責任感，也讓人惜緣惜福、努力不懈的使命感，更能讓人有洞察世態、心胸豁達的超越感。

佛法能從增長智慧及增長慈悲的層面，讓人不受環境影響，不起煩惱無明，不計利害得失，不爭你我多少；但求知恩報恩，但求盡心盡力。所以我曾用「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」的兩句話來勉勵四眾佛子。

佛法是挽救人心、挽救社會的根本之道。

可惜接受正信、正行、正知、正見及正統佛法的人，還是很少，誤解佛法以及將似是而非的外道法當作佛法的人，還是很多，不知佛法、不信佛法、拒絕佛法的世界人口比例，則更多更高，原因是，修學正確的佛法而又能弘揚正信的佛教者，人數太少。

所謂百年樹人，必須在理論的慧學及實踐的戒學與定學等三方面，都已打下了堅固的基礎，才能勝任弘法利生、化導社會的工作。

兼具整體佛教與全民教育

我們籌建法鼓山的目的，便是在於大量培養弘揚佛法的人才。朝向高深與普及的兩個方向，努力培養佛教的人才。不能成為專業專職的弘法人才，至少也是普及基層的弘法人才。今天出席大會的諸位善知識，已經在分別負起這兩類弘法工作的任務，

但是我們的人數還嫌太少，我們對於戒定慧三無漏學的修為還太少，我們對於戒定慧三無漏學的修為還是很淺，對於社會人心的影響力還是很弱。

法鼓山是屬於整體佛教的，也是屬於全民教育的一個地方，法鼓山不是一座普通的寺院，而是涵括了學校與提昇人品的修行中心；法鼓山不僅是臺灣的，也是國際的，不但關注現在，更要放眼未來。所以，法鼓山的硬體設備分為三期：第一期工程，是中華佛學研究所的興建；第二期工程，是法鼓人文社會學院的創建；第三期工程，是法鼓禪寺的興建。因此，法鼓山完成後，將能發揮教育、研究、弘法的功能，也為一般信眾提供一個修學佛法、淨化身心的良好環境，以及休假時或退休後的修行、安養的場所。此外，更重要的意義是，我們法鼓山將以佛法的信仰及佛教的精神，培養人文社會科系及研究所的青年人才，一方面，增強弘法人才服務社會的知能，另一方面，也培養一般青年能以佛法的智慧及慈悲，服務社會，淨化社會。

諸位菩薩善知識，今日的社會人心，需要用佛法來挽救；今日的弘法人才，需要我們的法鼓山來培養；今日的法鼓山，需要期待更多更多的人士來參與護持；今日出席代表大會的諸位菩薩善知識，代表著法鼓山海內外二十萬位信眾的信心和悲願。為了挽救人心、挽救社會，祈願三寶加被，以我們共同努力的功德，迴向給我們的社會大眾，平安、幸福、健康、快樂、溫暖、光明。

（一九九五年八月十日寫於農禪寺，刊於《一九九五年信眾代表大會節目手冊》）

《法鼓山的方向》





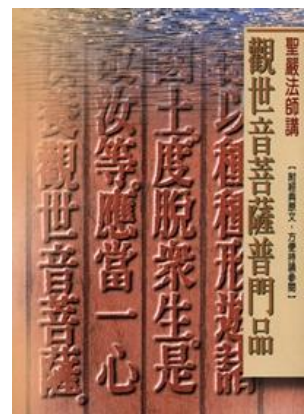
觀世音菩薩

普門品

作者：聖嚴法師講

出版社：法鼓文化

系列別：隨身經典



觀世音菩薩究竟住在那裡？佛經中有很多介紹。依據《悲華經》的記載，過去有位轉輪聖王生了一千個兒子，第一個太子叫不眴，出家之後號觀世音，第二個兒子叫作大勢至，而轉輪聖王就是後來極樂世界的無量壽佛，也就是阿彌陀佛。因此，阿彌陀佛成佛後，有兩位大菩薩作為侍，常住在極樂世界，一位就是觀世音，一位就是大勢至。西方三聖就是根據《悲華經》而來的。

同時在《大阿彌陀經》、《無量壽經》和《觀世音菩薩授記經》中都說，觀世音菩薩是阿彌陀佛極樂世界的一生補處菩薩，在阿彌陀佛涅槃後，觀世音菩薩就會成佛。

另外一部《觀無量壽經》也是淨土宗的經典，其中說娑世界的眾生，希望生到阿彌陀佛的極樂世界，臨命終時阿彌陀佛會帶領觀世音菩薩、大勢至菩薩，以及許多聖人手持蓮臺來接引臨終之人往生；由此可知，觀音菩薩的根本道場，是在西方極樂世界。

觀世音菩薩不僅在人活著的時候救苦救難，在人往生時也接引人到西方

極樂世界。所以如果平常只念觀世音菩薩，沒念阿彌陀佛，也可以往生阿彌陀佛的極樂世界，因為觀世音菩薩本身就是阿彌陀佛的極樂世界；也就是說，活著的時候念觀世音菩薩有益，要往生時念觀世音菩薩也一定能夠往生彌陀淨土。

又因為觀世音菩薩無處不在，而且尋聲救苦，有多少人求，就能給多少人救濟，所以人稱「救苦救難」、「大慈大悲」、「千手千眼」觀世音菩薩。

千手千眼的觀世音菩薩形相，是從《千手千眼大悲心陀羅尼經》而來的。這部經中說，觀世音菩薩在過去千光王靜住如來佛的時候，被教導受持〈大悲咒〉，那時他發願，如果將來他可以利益、安樂一切眾生，身上立刻就會長出千手千眼來，當觀世音菩薩發完願後，果然當下身上出現千手千眼。觀世音菩薩的千手拿著各式各樣的東西，不只有法器、文物，還有武器等，眾生需要用什麼樣的方法離開煩惱、罪惡，觀世音菩薩就用什麼樣的方法來救度。

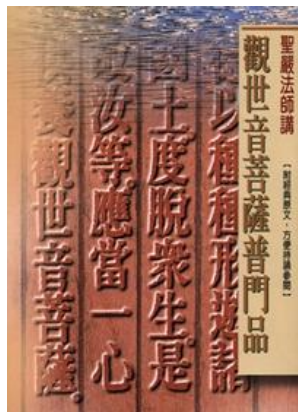


觀世音菩薩 普門品

作者：聖嚴法師講

出版社：法鼓文化

系列別：隨身經典



另外在《華嚴經》中介紹善財童子參訪的五十三位大菩薩，其中的第二十八位就是觀世音菩薩，住在印度南方海邊的普陀落伽山，這座山位在海面上，山上充滿寶石，而且非常清淨，滿山遍布花草樹木、好鳥、流泉、池沼，就像淨土一樣，觀世音菩薩就住在那裡。

而在中國人的信仰中，又以浙江省定海縣的普陀山為觀世音菩薩的道場。那是由於五代時有位日本僧人慧鑿，來華求法，請到了一座觀世音菩薩的像，想要帶回日本，但是行船經過定海舟山群島時，被狂風阻擋了歸程，傳說當時海上長滿了鐵蓮花，船隻無法通過，於是只好把觀世音菩薩送去供養在那座小島上，從此以後來此朝拜的人多了，於是更名為普陀山，成為中國佛教四大名山之一。

西藏拉薩有一座布達拉宮，也就是梵文普陀落伽的意思。而且西藏傳說他們過

去有名的藏王和達賴喇嘛都是觀世音菩薩的化身，所以把他們的住處叫作布達拉（即普陀落伽），觀世音菩薩也成為西藏佛教中最重要的一尊菩薩。

在西藏，每個人都會念〈六字大明王咒〉——「唵嘛呢叭[口彌]吽」，也就是觀世音菩薩六字陀羅尼，這和念「南無觀世音菩薩」的功能是完全相同的。

如此看來，觀世音菩薩的道場，究竟是在印度，是在中國的浙江省，還是在西藏的拉薩？可謂莫衷一是。其實，我們對此問題，大可不必追問。只要你修觀音法門，念觀音聖號，觀音菩薩就在你的面前，所以太虛大師曾說：「清淨為心皆補怛（普陀），慈悲濟物即觀音。」



紅塵不迷亦不離

二〇一八法鼓山僧伽大學招生 漢傳佛教宗教師的搖籃

招生報名日期 / 4月1日至5月15日

考試日期 /

筆試 5月30日 星期三

面試 5月31日 星期四

聯絡方式 / 電話 02-2498-7171

轉 2351 (法鼓山僧伽大學教務處註冊組)



觀音的禮物

這一條命，是觀音菩薩送來的，一切因緣都會安排好，
只要將心安住在法上，便可以做得了心的主人。

■ 釋演寶

2016年第十屆水陸法會，到大壇實習的第二天，正好是送聖彩排，想了解悅眾場布方式的我，繞到舞台角落，並試著退到不同位置，觀察悅眾的定位點。一個不小心，從超過兩公尺的舞台墜落……

生命力的感動

一切過程是如此迅速，所有覺受是如此清晰，趴在地上的我，對身體及周遭的環境變得極為敏銳：身體已多處受了內傷與外傷，疼痛的程度，是不能動也不想動了，然而意識十分清醒。我知道立刻有人發現，打電話請救護車協助，愈來愈多有醫護背景的女眾法師聚集上來，圍成一圈齊心稱念「南無大悲觀世音菩薩」。

如果就此往生或癱瘓……想這些，似乎都不重要了。偶爾飄上一、兩個妄念，心便開始煩躁起來：「水陸法會這麼忙，我應該把香燈做好，結果現在沒辦法做了，還勞駕這麼多人來照顧我」、「大壇還有事情想要完成，但現在沒辦法了」……念頭即起即滅，因為發覺心煩，立刻會使身體的不適加劇，狠狠地將這些煩惱拋到九霄雲外。平時慣於執著在應盡的責任上，身體抗議時，仍選擇性忽略，當下發現這種慣性思考一點好處也沒有，開始感恩這個受傷的因緣，讓我將以前放不下的執著放下了。

不去問「為什麼？」「怎麼辦？」等待救護車的時間，單純感受身體一切變化，深深被生命力所感動！腫、脹、痠、痛、發熱、流血，一般我們認為不舒服的覺受，其實是身體自我調

整的的機制，根本毋須作意指揮，便會主動順應當下因緣，而調整到所能達成的最適合狀態，因此不需要管它，只需順著它、接受它，調整出來的結果不論為何，都必然是最好的，內心是沒有任何負擔的，因此即便身體如此「不舒服」，內心則完全處於無事的狀態。

無事之際，仍是有所可做。由於平常習慣稱念「南無大悲觀世音菩薩」，此刻法師們不斷如此稱念，我便不費力、很自然地跟著心念口誦，並沒有祈求能得到護佑，只是單純地將心繫在觀音聖號上。事後回想，深刻確信自己已經得到最大的護佑——身旁的每位法師都是觀音菩薩的化身，這麼緊要的關頭上，立即提醒我回到這句熟悉的聖號，使得意識更加清楚、內心更加安定，身體所受到的傷害也有所轉化。

觀察室悟語

一下救護車，便被以極快的速度，推向許多精密儀器：腦部斷層掃描——正常；X光檢查——正常；腹部超音波——正常。儀器證實內傷並無大礙，醫師確定外傷不需動手術，實在是給更多人安心丸了！為了檢查是否有腦震盪現象，在觀察室待了幾個小時。過程中，想到洗手間，卻痛到完全無法移動身體，經過法師幾番嘗試，最後選擇包紙尿褲。然而身體疼痛使然，法師一人無法幫我穿好它，此時正好有位護理師經過，熱心地協助。

受到多大的撞擊，身體就有多痛的反應，如果你因為怕痛而不敢動，只會讓狀況惡化下去，一定要動，而且你一定動得了！」護理師的語氣有點急，但我感受到她真誠協助的心：「我們雖然可以幫你移動身體，但無法知道你身體的感覺，就算稍微動了一下，也絕對不會是你想要的方式。只有你自己才會知道該怎麼動最適合，而且你一定可以動，你一定要試著動，絕對會找到可以動的方法！」我緩緩地試了一些方式，不久真的成功穿好。

想想，聖嚴師父不也是這麼指導禪修的嗎？開悟的人可以指月亮給我們看，但我們沿著他的手指方向看去，不見得能看到月亮，畢竟是用他的角度指。如果我們真想看到月亮，仍須依循指導，靠自己去找尋方向，而且要相信自己一定可以找到。

即便自己的禪修工夫非常淺，此刻竟能嘗到箇中滋味。自己嘗試用方法、相信自己一定找得到方法，而且也信任幫助我們的人。真感恩護理師菩薩這席話，給我很大的力量，學著使用疼痛不已的身體。

道器教我如何修行

醫院初步檢查無大礙，當天深夜便回女寮調養，但我自己知道，身旁的法師也知道，從這麼高的地方跌下來，一定要做更細部的確認，包括神經、韌帶、經脈、脊椎……我時常感恩自己的身體，為了照顧受傷的部位，其他部位自動補位，它們無言地告訴我，什麼叫做相互成就。

在深夜經常痛醒的時光，若皺著眉頭問：「怎麼都沒有改善呢？」我發現狀況不僅不會改善，還有可能更糟；反之，感謝自己還有覺知，感謝那些部位陪伴著自己一同活著，並承諾：「謝謝你，我會好好照顧你。」接納了不適，便不再覺得不適了；接納，就是一種慈悲。

平常將一切行動視為理所當然，直到現在受了這種傷，做任何動作都不順暢，甚至無法做到，上下床更需要透過他人協助，歷經數十分鐘的努力才能完成。非常感謝一旁的人熱切想幫忙，不過我知道不能完全依賴他人協助，如同護理師所說，必須自己找方法。此時，正是練習覺照力的極佳因緣，不斷嘗試各種使用身體的方式，若疼痛了，放鬆休息一會兒，再換下一招；清楚知道，適當反應，沒有情緒。

很感謝在一旁陪伴、照顧的法師，能夠看著我一陣一陣疼痛的表情，卻忍著不出手協助，懷著極大的耐心等待我嘗試各種「招數」，直到可以出手時，動作輕巧緩慢，讓我可以很安心地調養。

學習被人照顧

受到僧團許多法師們無微不至的照顧，讓我不禁反思：過去的我，是否真的考量到被照顧者的需求？還是為了滿足自己的需求而去照顧人呢？我是關懷到了對方的心理，還是暫時協助了身體的需求？

感恩僧團之餘，有時真覺得承擔不起，然而某位法師說：「要學會被人照顧，才會知道該如何照顧別人。」這句話在出坡時，特別有體會。一開始恢復出坡時，身體的狀況充其量只能做最簡單的項目，儘管其他人勸我再休息一陣子，然而內心覺得自己「應該」復原很多了、「應該」可以多做一點了，逼著身體去完成「不可能的任務」，這才驚覺：過去經常為了滿足內心想做好的事情，而忽略身體的極限，甚至曾把整隻右手折騰到完全不能動了，還繼續逼它。

此外自己也發現到，這番習氣同時也會加諸在傷病的人身上，無法真正體諒他們需要多一點休息。就藉著這段調養期間，學習調和身心、同理他人吧！

觀音的禮物

當我從舞台摔落時，發出巨大聲響，有醫護背景的法師們趕到現場，多判定很不樂觀；因自己一個不小心而嚇壞那麼多人，實在愧疚。然而，一聲聲毫無間斷的觀音聖號，使得一顆顆受驚嚇的心，得以恢復平靜。

三寶加被，摔落的過程有撞到東西，而使衝擊力減緩，受傷的部位也均恰到好處地與危險邊緣擦身而過，再加上這麼多人協助，深刻感受到僧團大家庭的溫暖，以及內心深處無有恐怖，應驗觀音施無畏、無處不化現的威神之力。

回顧自己修學佛法的初發心，很簡單，就是「做自己心的主人」。每當修行路上遇到瓶頸，真心向觀音菩薩發自利利人的願時，皆能滿願，讓我修行路上的腳步踩得更穩，對於觀音菩薩的感恩，是難以道盡的。此次經歷，對觀音菩薩更為深信不疑，這一條命，是觀音菩薩送來的，一切因緣都會安排好，只要將心安住在法上，便可以做得了心的主人；心安，周遭的一切都會平安。

聖嚴師父曾說：「依佛法的認知，人來到這個世間，有兩個任務：一是還債受報，償還過

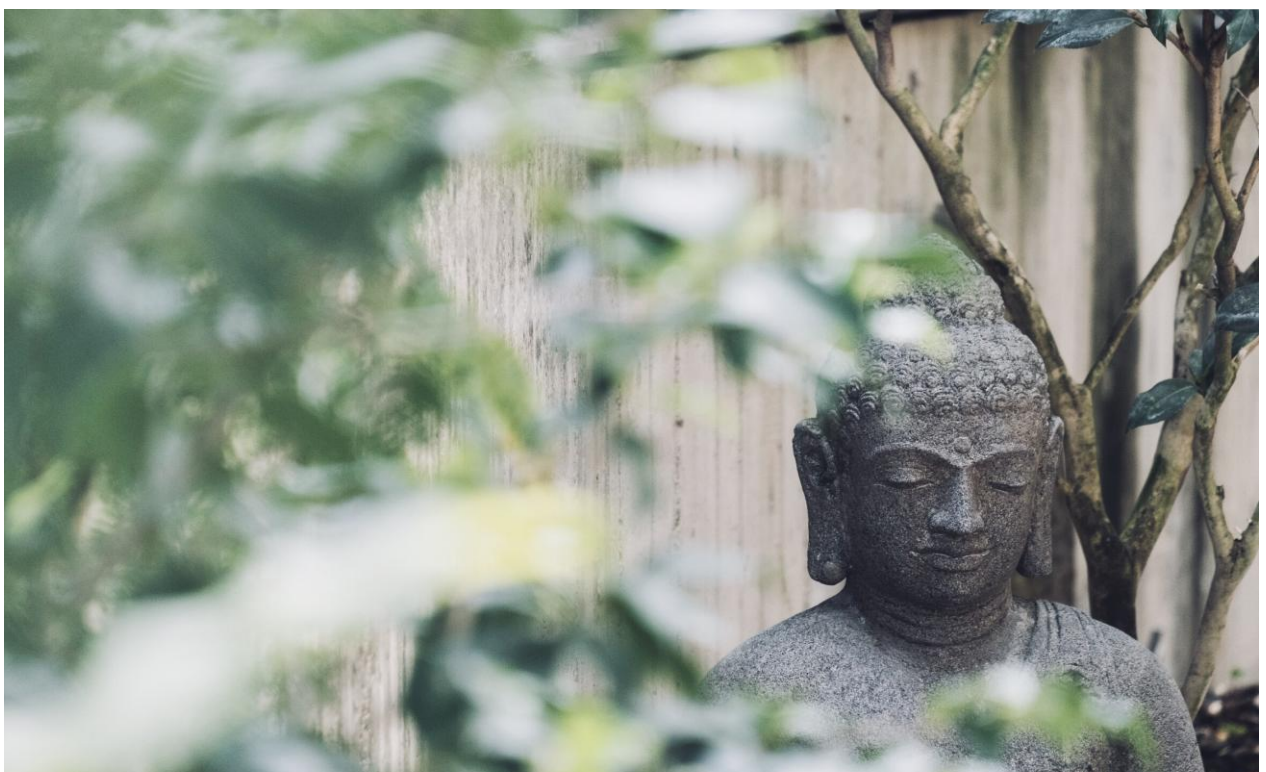
去多生之中恩怨情仇的債務，接受福報與苦報；二是還願發願，人們在過去無數世中曾經許過的心願，必須逐一完成，在受報還願的同時，也可繼續發願。當在這一生中的債務及願心告一段落時，便算任務結束，就可以安心的離開世間了。」(註)從第一個角度而言，這回摔傷是還債受報；從第二個角度來看，如今平安地活著，必定是此生有更重要的願等著去完成。

面對身體逐漸康復，卻無法百分之百復原的未來，將有許多的功課等著去做，包括：執事上能否讓身體與心念達到平衡？

能否清楚身體的狀況，不逞強也不放逸？能否向共事者表達自己的狀況，並如實接受一切的反應而心無罣礙？能否同理他人身心需要調適，確實理解對方的需求，而給予適當的協助？這些其實都是已發願調整的習氣，這次藉由受傷因緣，不得不面對調整，也算是一份禮物。

企盼珍惜這份禮物，照顧好每一顆心，時時刻刻學觀音、做觀音，永在菩薩道上向前邁進！

註：聖嚴法師《人間世》，法鼓全集網路版，第八輯第九冊，頁109



行動硬碟

需要儲存的檔案沒有多少，夠用就好，免得儲存太多不必要的檔案，未來往生了，還要麻煩人家幫你清理。

■智山

由於行動硬碟快壞了，陸續將裡面儲存的檔案，一一複製出來。不過，有許多檔案無法順利複製，彷彿無法利用的垃圾般，必須繼續留在即將壞掉的行動硬碟內，等著被丟棄。

面對那些必須被當成垃圾的檔案，由於知道以後再也無法將它們開啟，當下有些許不捨，不過，從另一個角度來想，雖然救不回的檔案不少，但其中又有多少，是未來還可能繼續使用的？又有多少是其他地方可以找到，而不需要留在自己硬碟內的？

就像有形的物品般，有時把它們放在那兒不用，整理時又不知該丟，還是該留，徒增許多腦力，想辦法「處置」它們；結果往往只是留待下次整理，重新輪迴一次。

有形的物品如此，無形的數位檔案又何嘗不是如此？況且，因為儲存在行動硬碟內，平常看不到它們如此「占空間」，便依著數位的便利性，對內心狀態毫無警覺地，將它們一併收藏、儲存起來，貪欲也在無形之中得到某種程度的滿足。

赫然想起，過去想購買行動硬碟時，輔導法師說的那番話：「不需要買那麼大的容量，需要儲存的檔案沒有多少，夠用就好，免得儲存太多不必要的檔案，未來往生了，還要麻煩人家幫你清理。」能複製的檔案，就複製出來吧！已經壞掉的檔案，既然救不回來，也沒有什麼好捨不得的，只要存一分感恩，謝謝它們陪伴的這一段歲月。



出家的影響力

■文 釋常啟

在家居士同樣能修學與護持佛法，出家與否，是人生道路與價值觀的選擇，但若論及影響力，卻無法直接攤平了做對比，比爾蓋茲夫婦創了一個全世界最大資產的慈善基金會，主要宗旨是對抗貧窮與疾病，包含對非洲落後貧窮國家的救濟，瘧疾、愛滋病的防治與研發新藥等，對整體社會與世界做出了極大的貢獻，影響力甚巨。比較起來，好像僧團實質的作為與貢獻是微不足道的。然而，佛法如何能穿越兩千六百年，而且從印度到中國，到世界各個角落，包含臺灣、西藏、東南亞、韓國、日本、歐洲、美洲甚

至非洲等地，開花、散葉、結果？佛法之所以能貫穿時間、空間，持續利益著過去、現在，甚至未來的人類，就是透過一代又一代的出家僧團，普遍而平等地利益當代的有緣眾生，而且還將持續利益未來無限廣大的有緣人。

或許我們沒辦法如比爾蓋茲夫婦的基金會那樣，在物質與病痛的救濟上，給予立即的幫助，但僧團是在人心的根源處著眼，救濟心靈上的貧窮，淨化無始以來的無明愛憎，其所產生的影響力，無可言喻。

本文節錄自法鼓雜誌第318期





不要犧牲健康

想要保持健康，就不能老是為事煩心。無論遇到任何人生難關，都不能因而損傷到健康。平日的的生活作息要正常，應該要做的事照常，應該處理的事照常，如果經常擔憂，過了不久就會頭髮發白、精神耗弱。

為了一件小事，夜以繼日的傷神，挖空心思設法突破，那是很痛苦的事。

為了保持健康，不管是小關卡還是大關卡橫在面前，都要先保持平穩的情緒，然後再面對它、接受它、處理它、放下它。因為沒有健康的身體，不但無法全力開創事業，甚至可能危及生命。所以難關出現時，不要硬拼，不要做「寧為玉碎，不為瓦全」的傻事；能有「瓦全」的局面也不是什麼壞事，如果「玉碎」就真的沒有任何成功的機會了。所以，遇到難關時，要平心靜氣地處理，不要緊張。 ---摘自《只要文明不要病》



■ Events

近期活動訊息 >>

僧伽大學招生考試 5/30(筆試) 、 5/31(面試)

▽詳細訊息請見>>

法鼓山僧伽大學官方網站

法鼓山全球資訊網

圖片來源 以出現次序排列

林文山

釋常鐸

林文山

釋常澹

林文山

發行單位：法鼓山僧伽大學教務處

網頁：[http:// www.ddsu.org](http://www.ddsu.org)

電話：886-2-2498-7171