

佛系 超能曆 (十八)

林彥宏

本專欄以日誌形式呈現與佛教相關的主題，每項主題都與日曆上的某一天有所關聯。文章力求生活化，希望讀者能輕鬆自然地發現，原來佛法伴隨著我們的每一天。（日期以2020年為基準）

7月18日

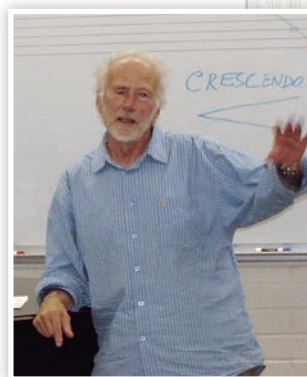
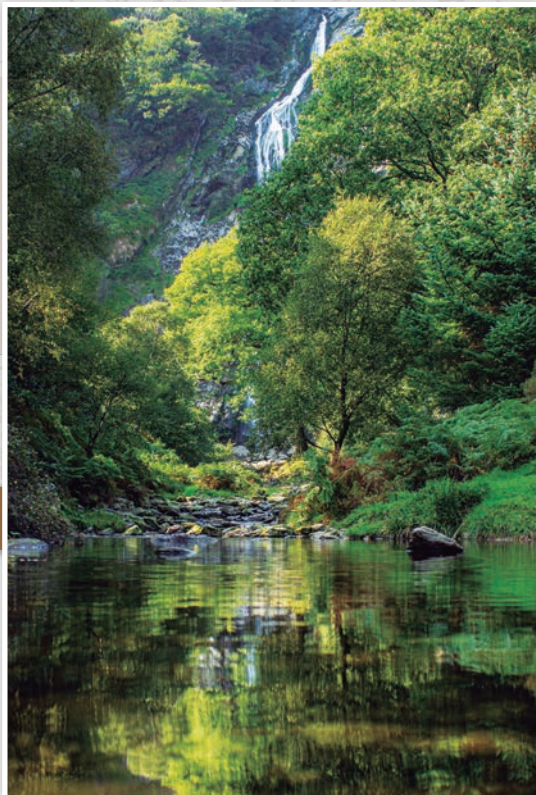
/ 世界聆聽日

由「世界音景計畫」(World Soundscape Project)和「聲音生態學論壇」(The World Forum for Acoustic Ecology)共同發起的「世界聆聽日」(World Listening Day)，旨在喚醒人們對聲音環境的覺知，並探討聲音如何塑造我們的記憶、情感與社會連結，鼓勵人們靜心傾聽自然、文化與人類。

20世紀中葉，加拿大作曲家 R·莫瑞·薛佛(R. Murray Schafer)提出「聲音生態學」(Acoustic Ecology)概念，強調聲音不僅是物理現象，更是文化與環境的載體。他發現，隨著工業化與都市化，自然的聲音(如鳥鳴、流水)逐漸被人造噪音淹沒，人類的聽覺體驗也變得碎片化。

1970年代，「世界音景計畫」開始記錄全球各地的聲音景觀(Soundscape)，從北極的風聲到熱帶雨林的生物多樣性，試圖保存瀕危的聲音記憶。2010年世界聆聽日正式確立，選定7月18日以紀念薛佛的誕辰，鼓勵全球人民透過聆聽，重新建立與環境的深度連結。

在佛教傳統中，「聆聽」是重要的修行方法——從佛陀說法的「聞思修」，到觀世音菩薩的「返聞聞自性」，聲音既是渡人的舟楫，也是照見本心的明鏡。如《楞嚴經》開示「觀世音菩薩的耳根圓通法門」曰：「初於聞中，入流亡所。所入既寂，動靜二相，了然不生。」說明真正的聆

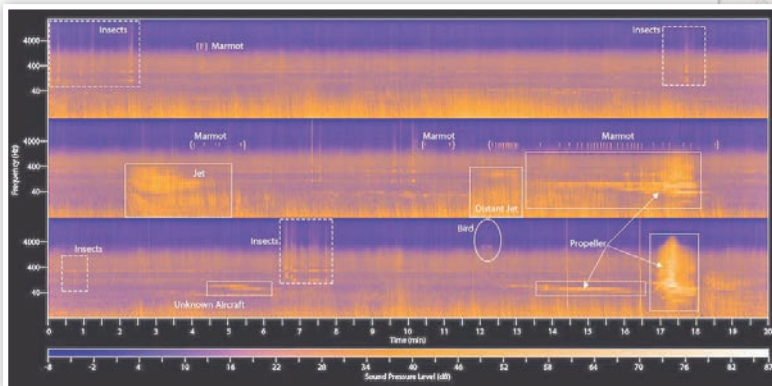


R·莫瑞·薛佛

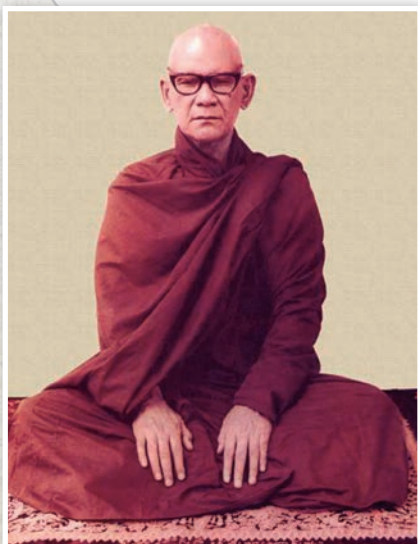
聽，是超越聲塵的執著，返照能聞之性。

今日許多佛教團體亦將傳統聽覺修行應用於環境保護：如泰國森林道場比丘們記錄雨林生物聲音，對比伐木前後的音景變化，成為生態保護的科學數據。台灣法鼓山推行「心靈環保音聲計畫」，收錄溪流、蟲鳴製作冥想專輯，幫助都市人減壓。在日本有臨濟宗與聲音藝術家合作「禪音裝置」，在電車站播放坐禪時的引磬聲，讓通勤者瞬間收攝身心。

《金剛經》云：「說法者無法可說，是名說法。」真正的聆聽，或許是聽見那「無聲之聲」——在蟬鳴驟停的間隙，在對話的沉默片刻，在心跳與呼吸的韻律中，體認那個「能聽」的本來面目。當代社會需要的不僅是物理上的減噪，更是心靈的「返聞」。如古德云：「心隨萬境轉，轉處實能幽。」在資訊爆炸的時代，佛教的聆聽智慧，恰是一劑清涼解藥——教我們在聲塵中，找到回家的路。



美國雷尼爾山國家公園的聲景聲譜圖
突出顯示的區域表示土撥鼠、鳥類、昆蟲和飛機的噪音



馬哈希尊者

8月14日

/ 馬哈希尊者圓寂日

馬哈希尊者(1904~1982)，生於緬甸謝昆村(Seikkhun)。幼年即顯慧根，7歲出家為沙彌，20歲受具足戒，法名「阿欣·索巴那(Ashin Sobhana)」。尊者精研三藏，尤其擅長《阿毗達摩》，後於曼德勒大學通過最高巴利文考試，獲「達摩

阿闍梨 (Dharmācariya)」稱號。

緬甸首任總理烏努 (U Nu) 於 1947 年邀請尊者至仰光弘法。尊者以「馬哈希」(意為「大智慧」) 為名，建立教法禪修中心，推廣系統化的內觀禪修 (Vipassanā)，強調「觀呼吸 (Ānāpānasati)」與「標記法 (Noting Technique)」，幫助禪修者直觀身心無常、苦、無我的本質。

馬哈希尊者的教學方法打破傳統，使內觀禪修普及化，將禪修分解為「觀察腹部起伏」、「標記感受」等具體方法，適合現代人實踐。1952 年，尊者派遣弟子班迪達尊者 (Sayadaw U Pandita) 至斯里蘭卡教學；1960 年代，歐美學者如約瑟夫·葛斯坦 (Joseph Goldstein) 赴緬甸學習，後將內觀引入西方。尊者之《內觀手冊 (Manual of Insight)》及《清淨智論》，為當代禪修者的重要指南。

1982 年 8 月 14 日，馬哈希尊者於仰光教法禪修中心安詳示寂，世壽 78 歲。尊者一生弘揚佛陀正法，開創現代內觀禪修體系，其教導影響遍及緬甸、泰國、斯里蘭卡乃至歐美，被譽為「二十世紀最重要的佛教禪師之一」。今日至緬甸，可至保留尊者故居、舍利塔與禪堂的「仰光教法禪修中心」，以及設有紀念館的「謝昆村出生地」等地緬懷尊者。

馬哈希內觀禪法繼承《念處經》的教授，超越宗教的形式與文化障礙，廣為歐美之非宗教式的正念練習所援用。2000 年 11 月，馬哈希弟子恰宓禪師應邀在台灣進行為期一個月的內觀禪修營，此後馬哈希系統的禪師陸續來台帶領內觀禪修。直至 2008 年，由釋大越法師在台灣成立「佛陀原始正法中心 (MBSC)」，定期邀請緬甸禪師駐台指導禪修。新北市中小學在 2018 年試辦「正念課間三分鐘」，即改編自馬哈希基礎觀呼吸法。

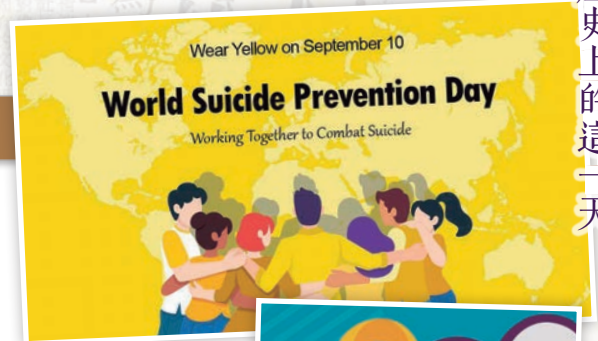
馬哈希體系禪修中心遍布緬甸、美國、歐洲等地，每年吸引數萬人修習。

哈佛大學等機構研究其禪修對心理健康的益處，證實其對焦慮、抑鬱的緩解效果。馬哈希禪修的教導，亦成為現代正念 (Mindfulness) 運動的基石之一。

9月10日

/ 世界自殺防治日

2003年9月10日，國際自殺防治協會（IASP）與世界衛生組織（WHO）共同發起，將每年9月10日訂為「世界自殺防治日」（World Suicide Prevention Day），目的是在全世界採取行動來預防自殺。自殺是全球性的公共衛生議題，全世界每年大約有一百萬人死於自殺，兩千萬人嘗試自殺，五千萬至一億兩千萬人深受自殺或身邊親友企圖自殺的影響。



「世界自殺防治日」文宣

在佛教經典中，佛陀早已開示「人身難得」的珍貴，更以「四聖諦」指明苦難的出路。《雜阿含經》記載，一位比丘因不堪病苦而自盡，佛陀並未簡單譴責，而是深刻開示：「若未解脫者，此身壞已，復受後身。」說明自殺並非痛苦的終結。在《佛說自愛經》中，佛陀更明確告誡：「慎勿自殺，殺身者不得生天，魂魄不安，入太山地獄。」

佛教將自殺列為五逆罪之一，並非出於教條束縛，而是基於對因果法則的深刻認知。龍樹菩薩在《大智度論》中譬喻：「如人畏故，自投深坑，不知坑中更有毒蛇。」自殺如同從火宅跳入深淵，非但未能解脫，反增新苦。《中論》有偈：「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。」自殺背後的執念，恰是解脫的契機。永明延壽大師在《宗鏡錄》中開示：「一念回光，即同本得。」當我們照見痛苦的本質空性，便能提起妙明覺心。

聖嚴法師曾經針對「自殺」開示：「不切斷自己的後路，一步一步往前走，前方總會看見希望。因此我要建議：每一個人都應該要有自己人生的寄託。如果能有一個生命的寄託，就是找到生命的歸屬感，也就有了生命的目標與方向。這個時候，就不會懷疑活在世上的意義，而有一種穩定的安全感。」當我們能夠安心寄託，必能深信所有生命都是無上珍寶，值得被慈悲守護，更具足覺醒的希望。

10月25日

/ 九九重陽節

農曆九月初九，是華人文化中極具哲思的傳統節日「重陽節」。漢代《西京雜記》：「九月九日，佩茱萸，食蓬餌，飲菊花酒，云令人長壽。」是九月九日相關習俗最早的記載。

據傳東漢時期，方士費長房告誡弟子桓景：「九月九日，汝家當有災厄，急令家人作絳囊，盛茱萸以繫臂，登高飲菊花酒，此禍可除。」桓景依言而行，果然避過災難。此後，「重九登高」便成為重要習俗。至唐代，朝廷正式將重陽定為官方節日，王維「遙知兄弟登高處，遍插茱萸少一人」的詩句，更讓此節日增添人文情懷。

依敦煌文獻記載，唐代寺院在重陽日會舉行「藥師懺」，為信眾祈福消災。而宋代大慧宗杲禪師更曾於重陽日上堂：「九九八十一，窮漢無錢歷日覓。若要超凡入聖，須是腳跟點地。」以重陽數字暗喻修行功夫。此外農曆九月九日相傳亦為彌勒菩薩誕辰，明清時期寺院常在此日舉行「龍華會」，預演彌勒下生時的人間淨土。

佛陀在《賢愚經》中開示孝親的重要：「出家在家，慈心孝順，供養父母，計其功德，殊勝難量。」而當代重陽節被賦予「敬老節」的新內涵，更契合佛教「報恩」思想。佛光山每年舉辦「千叟宴」，由法師帶領長者誦《父母恩重難報經》；日本臨濟宗寺院則在重陽日舉行「不老茶會」，以茶道體現「一期一會」的生命觀。

雖然重陽節非源自佛教，但在孝親敬老、祈福超薦以及修行提昇等價值觀上具有契合處。若我們以佛法的視角，創意地去看待重陽的象徵，那麼「登高」可以是為了看清生命實相全景，「佩萸」乃為覺知當下因緣，「飲菊」則也是品味本來清淨的一種方式了。🌀



《清畫院畫十二月月令圖》之一：九月（局部）