

01、

空白，其實是生命的最後價值，也是複利累積的生活倍增。來自平淡無奇且不經意的日常隨想慢思，點滴都是唯一淬煉精華。

02、

大自然像母親懷抱，父親胸膛，喜樂承擔無數風雨及烈日歲月，期庇護蔭佑兒孫，日夜荷擔守護家園，堅強堅挺，無悔前行，無怨無私，無求無記，無盡無休，獨自勇敢面對孤寂寒風刺骨，自在堅挺的不告而別，完結最後生命的終章葉落；三毛曾說：「走的突然，我們來不及告別。這樣也好，因為我們永遠不告別。」

03、

看破留言，放下留白，我們有很多的昨天及明天，但今天永遠只有一個。把握當下，珍惜當下即最後一次機會！誰說昨夜冬雨、今朝晨露及明日黃花落葉不是人生最甜蜜的靜好歲月。如疾駛開離的未知班列火車，勇敢面對，破風前行，放下終始的留白，500 前世今生，依舊如是風采，喜樂如住，浪漫未經...；只有放下、看破，才能歇止無盡的思念輪回。張愛玲：「真正的成熟，大概就是喜歡的東西還是喜歡，只是不再強求擁有了，害怕的東西還是害怕，只是敢於面對了。成長的意義就在於總有一天，我們要學會坦然面對生命中所有突如其來的境遇。」

04、

哲學是科技之母，孫文：哲學是科學中的科學。哲學是歸零的智慧及智能倡議，是拔尖頂端的高等前瞻科學理論基礎關鍵；欠缺哲學思考能力的科學，必定缺少理事無礙及周遍一切性德的自在圓滿；只是人類歷史文化的微囊剎那騷動，似浮雲無根的妄動影塵波痕及失衡躁動不安的靈魂，不具真理見道的生命永續意義，也無濟於人類歷史及多元文化價值的昌明演替。

05、

一杯重烘焙稍過火的那鐵咖啡，如同友誼、親情及愛情故事的錦上添花，烘焙是相依、相伴及相互理解的超越，也必然是「過火」的生命儀式，是低調善解，是培福祝福，是深藏真情，是理解信任，是寬容大度，是絕對的供養及無求的信仰智慧，是純情浪漫，更多是無法理解的溢恩祝禱，也是最真、最美、最貴及最終的香淳濃烈及平淡單一的珍寶；三毛：「朋友這種關係，最美在於錦上添花；最可貴，貴在雪中送炭；朋友中的極品，便如好茶，淡而不澁，清香但不撲鼻，緩緩飄來，似水長流。」

06、

金剛般若智慧即是生命良能，可以觀照微塵恆沙，返聞自性本來面目（無·我），生命的答案水知道，物質到底是什麼東西？物質是「念頭」所產生變現的，物質現象的「基礎」是念頭；心理、物理及生理是一不是二，念頭（身口意）絕對可改變物質，身心世界是空相，是無住本空，日本江本勝博士在「生命的答案～水知道」的著名科學實驗論文亦印證一切。故清淨平等，泯相入體，明心見性，隨緣盡份，生命良能啟始至終，入無生忍，緣起性空，緣生緣滅；心包太虛，量周沙界，天台佛家高僧大德更把一切事，一切物，一切相，一切有情眾生及所有自然環境生態萬象，解空觀照，破空通達，思惟見性內心浩瀚無垠的穹頂無際、無邊、無盡三千大千世界（法界）區分如下：

1、見思煩惱（見思惑）：二乘，修空觀，証一切智，成般若德。

2、塵沙煩惱（塵沙惑）：菩薩，修假觀，証道種智，成解脫德。

3、無明煩惱（無始無明住地/無明惑）：佛，修中觀，証一切道種智，成法身德。

07、

恭己順天，一念不生，息慮靜緣，無住生心，三輪體空。修行要「不思善，不思惡」；一切法從心想生，一切法均是「向內」求，心外無法，法外無心；一切福田不離方寸，依報隨著正報轉，正報就是我們的心念。六祖惠能大師：何期自

性本無動搖，何期自性能生萬法。故福德之氣，恆生於我，人能去惡為善，靜則一念不生，動則萬善相隨，感應道交，一切智，自然智，無礙智皆可現前，圓滿俱足而回歸自性清淨，這樣的清淨心就是「三昧」，自然而然，靜與道合，動與福會，吉祥康泰，所發善願必定成辦。

08、

一沙一世界，一葉一如來，高燒不退的地球及不斷崩潰裂解的生態環境綠網需要外科縫合及最上位的環境倫理政策治理。達爾文：「物競天擇（弱肉強食）；但是也特別強調對於所有萬物生命的關懷，乃是人類最高貴的屬性。」《華嚴經》云：「此一世界中，一切世界，依種種莊嚴住，遞相連接，成世界網，於華藏莊嚴世界海，種種差別，周徧建立。」我們住的世界，只是「世界海」中滄海之一粟，而且和其他所有的世界同樣是平等的，不但人類和其他非人類

（non-human species）都是平等，而且都只是華藏世界的「一塵」而已，因此人類絕不能駕凌任何其他動物或植物之上。物種平權、種族歧視及性別平等..均來自此普世價值及信念，這樣的環境倫理道德標準才能夠真正彰顯公義、自由、和平及環境永續發展的公民社會平權。

09、

轉煩惱為菩提就會是自由平等的平安歸零，《以賽亞書 55:7》：惡人當離棄自己的道路；不義的人當除掉自己的意念。歸向耶和華，耶和華就必憐恤他；當歸向我們的神，因為神必廣行赦免。一切善緣、惡緣、違緣均為「淨緣」，亦即是向上、向善、和平及國家安全成長必經的「逆增上緣」，更是自由民主及公義平等的社會公民教育最堅強的護國磐石；個人、家庭、組織、社區、社會、國家及國際社會多元、多樣及多邊複雜糾纏不休關係..更應如此正向面對，乃至於自然環境生態及所有的資源永續經營之發展亦應是如。尼采：「其實人跟樹一樣的，愈是嚮往高處的陽光，他的根就愈要伸向黑暗的地底。」

10、

緣生，緣滅；生滅不會是二件事，生即是滅，無所來去。「如來」就是今佛如古

佛之再來。如來智慧，無相智慧，無礙智慧，俱足一切虛空法界眾生萬物之中。如來是自性清淨的主人及家園，是究極、究竟及大能的智慧，也是生命輾轉輪回故事的棲身安息之境。三毛：「人，若沒有棲息的地方，到那裡都是流浪...」

11、

里山聖者，住本見性，捨識用根，憶里山念里山，二六時中，恆時繫念，不退初心，積資淨障，降伏煩惱，斷盡見思塵沙；信為里山道源功德母，長養一切諸善根，自受用，他受用，究竟圓滿，回歸常寂光，此乃見性善根道種住本，亦即感應道交，入不二菩提心；里山聖德，水鳥演法，潤澤蒼生一切有情及無情，祈願世界和平，永無刀兵劫難。泰戈爾：「世界以痛吻我，要我報之以歌。」及「生如夏花之絢爛，死如秋葉之靜美。」誓言生死度外的空性智慧及萬善相隨，上善若水的壯闊同歸。

12、

真心一切成，一生一世，永生難忘的台南菜粽香，含藏糯米、花生、香菜及歲月痕跡的市場美食文化功德，也是台灣人最愛庶民傳統美食代表，不僅把氣味、回憶、懷念、感恩、力量、祝福及台灣的人文歷史，無私不分別的緊密相容。2022 反思台灣民主自由化及多元種族社會融合發展，如泰戈爾所說：「不要著急，最好的總是會在最不經意的時候出現。」千萬不要輕忽人民舌尖上深處的永生難忘味覺！政治、社會及文化..更要隨時深刻反省及謙卑學習「粽子」如何永續傳承？維持近百年雋永不變的平凡味道，偉大、感動及魂動的菜粽若沒糯米、香菜、花生、醬油及善良溫暖的不變烹調初心，其中惟獨的「初心」、「一心」及「真心」才是真理靈糧，召感十方，隨喜圓滿個人、家庭、社會及國家，真是「粽」德顯赫，智慧無邊，令人感動佩服。

13、

里山循跡真相，識得一萬事畢，當下一念，看破放下，看的破，才能放的下，放的下，才能看的破，所知障嚴重的要「看破」，煩惱習氣重的要「放下」；所

以看破放下不是二件事，是一，非二心，是同時，是一時，是一體，是共同參與構築的兩面，是互生共同演習化現成的「識」。《金剛經》：過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。惟有當下這「一念」，無住生心，離即同時，無住才能夠生「真心」，無住才能去妄顯真，流露真如自性；所以「性相」是同時，「理事」是同時，「真妄」是同時，「順逆」是同時，「因果」關係及報應也是「同時」；同時是「不二」，應無所住而生其心（無住生心），是無量法門及天地自然萬物的修行大道。

14、

泰戈爾：「人生的意義不在於留下什麼，只要你經歷過，就是最大的美好，這不是無能，而是一種超然。」量子微塵，無住生心，色心自在，身土互現，稱性莊嚴，無障無礙。諸法實相，諸法空相，真實之際，同共一體，一身一切身；迷悟之間，空花佛事，水月道場，自性清淨。佛法是不二法，「二」就不是佛法；發菩提心，深証寂滅忍，以不生滅心（真心），不生滅心是自性本定，自性本定就是如來藏性，上合十方諸佛本妙覺心，以自性本定為本修因而証無上菩提，故本妙覺心即菩提心生佛一切萬法。而法尚應捨，何況非法。

15、

成為一個人，再士農工商，中峰禪師云：「阿彌陀佛是我，我心即阿彌陀佛。」佛法是「教育」，佛法亦是「品德教育，因果教育，環保教育，食農教育，智德教育，群育教育，生活倫理道德教育，生命教育，生態環境教育，更是人本及終身學習的全人思辯教育....」；孫文：「哲學是科學中的科學，而佛學更是哲學中的哲學」。教育的本質是「深觀廣行，解行並重，內外通達，嚴土熟生」，方能制心一處，寧靜致遠，行功立德，立言立行，而無事不辦，無不成辦。

16、

地球公民是生物多樣性教育的重要墊腳石，生物多樣性是鑑往知來的地球環境公約，是適性揚才、宇宙觀的通達邏輯教育；也是人本、唯物及唯心主義相對辯証的萬物論（教育），或許表象沒絕對關係但卻勾召構築「普世、單一、微博

及純粹」的生命存在緣起。涵蓋範圍也包括所有的科學理論及實踐應用。超越物質及非物質；生物多樣性的頻率幅寬、物理跨矩界限及量子傳遞波動...皆容融於天地萬物、宇宙萬相及盡虛空之中，永遠不會改變且不曾背離，早已超越時空（間）環境（外象），這就是宗教家一再強調提及的真如自性、真理及法性空慧；向外尋找是永遠找到不到「真理」。因為她深深埋入潛藏於你的八識田裡，等待發芽果熟，共業、共識、共有、共感、共召及共報...；此刻你就會知道答案：你就是地球，地球就是你，無二無別，同共一法身。

17、

儀式感是何許樣態？何許人也？給糖，但不寧靜的韓國萬聖節，寧靜保安，「寧」可以滌心靜思，「靜」方能弘道養心，寧靜必彼致遠，寧靜是天地萬物永明，歷史演進過程融創「安心、安然、安定、安全及安樂」的莊嚴生命儀式；寧靜才能高瞻遠矚，海納百川，居高臨下，卓越拔尖，普世價值，理事無礙，真如自性，真觀萬相，清淨寂滅；2022年10月底深夜，韓國首爾梨泰院慶祝「萬聖節」派對活動導致300人踩踏受傷及死亡的重大悲劇絕非意外，而是人禍，鑑於中國武漢肺炎病毒疫情全球經濟社會陸續解封后之蝴蝶效應，樂極生悲，居安但不思危，極度歡樂狂熱的感召緣起，肯定是無常更是生命的萬般無奈、乖離及悲傷遺憾。

18、

生物多樣性是環境永續發展的信賴保護主義，是地球生界的信解行証、生住異滅及成住壞空。綜合各式時空軌範現象，也是地球所有生命實踐的履約保證及共同保險絲。包含所有一切物質及非物質的波動現象與混沌信息。而「物種平權」的單一不變及不可取代，更是生物多樣性不可退讓的重點倡議；於是深層多元的物種生命權反思也絕對是整體生態與環境保護的系統認知，負重前行，堅守原則，堅定每一當下的唯一、個體、系統、族群、聚落、區域、環境及社會群體，均應視為「單一性，不變性，差異性，平等性、獨立性及不可取代性」；唯一不同的是各種時節因緣、極端氣候及地域性生活的客觀特殊立場、立

地因子、演替條件影響不同，人類千萬不能執著，自以為是的短視、狹窄，而喪失觀照想定地球萬物寶藏的鑰匙，那就掛一而漏盡兆億萬倍的鉅大損失。

19、

思想觀念層次的清晰見解，才能充分理解，解行並重的重要，和平就是和睦平等，和平是跟自己和睦，跟自己平等，跟那個妄想、妄念、妄心解行並重，消融等持，和平絕不是一昧的卑下謀求，和平需要勇氣捍衛，個人乃至於家庭、企業、社會、國家主權的一念之差，自業自得，一念轉自業轉。正確的人生觀就是奠基於思想觀念層次的提升，是包括正確的人生觀、宇宙觀及生命觀；如是思維，如是念力，如是顯現。失人身如大地土，得人身如爪上泥。「國家」如同個人，每天要隨時靜心自省、醒覺、檢討、自求、反思..；這就是修行，也是解行並重的大光明藏，更多是超度自己，超越身心靈得大自在的幸福生活人生；「收藏」每個剎那浮雲，「珍藏」生命大愛的極簡修煉，「典藏」行功立德的人生價值才會是「和平」的真理；昨日、今日及明日的西藏、新疆、香港、北韓、俄羅斯、烏克蘭、台灣及中共國難道不是正在述說同一件歷史？同一株病毒？法國哲學家阿爾貝·加繆：「一切偉大的行動和思想，都有一個微不足道的開始。」我們一起努力。

20、

楊牧：「愛是心的神明」，他是台灣文學研究及多元創作的歷史領航者及典範，包覽朗視台灣文學的萬里星空，延展周遍全球華人的尺度心靈，巨視台灣鄉土文學及社會文化的傳承，浪漫而微觀生命長河的人文藝術絕妙奧秘與禪思。我認為他更是一位自然文學的宗教領袖，跨距光譜，頻寬已無法跨越，是障礙也是追思及至高的敬仰。當下一念即永恆，即我的最愛，一念離真，皆為妄想，了不可得，枯葉、落花、殘枝、古宅、巨木、流水及荒野..均是一不是二，世界上沒有任何人事物是最好，也沒最愛，也沒唯一，更無永恒的不變，這就是無分別，且真實平等的大愛，也是清淨無染且不執著的真實樣貌真理，當下的這個念（今心），才是此時此刻的棲息住處及依歸，這就是生物多樣性及環境永

續的勝義諦，真實義；請把握眼前當下及瞬間並好好活著…，感恩、溢恩、懷恩及念恩的聽完每一首生命之歌！與自己真正相處並自在輕安對話，你才能真正體會並反思淬取那一滴一匙屬世傳承的美好壯潤及回憶，千百萬光年的歷史演化哀愁，你就是我，我就是你，你我都是你所、我所及所有，原來就是那個「我」，你我大家今天都善良了嗎？

21、

寧靜致遠，福慧圓滿，氣定神閒，悠然自在，制心一處，靜正念佛，古德云：「獨坐禪房，瀟然無事，烹茶一壺，燒香一爐，看達摩面壁圖。垂簾少頃，不覺心靜神清，氣柔息定。」人只有在閒來無事時，才會留心觀照自己的內心世界，讓心安定，歸位安息，回復原本的澄澈，生活也就不會被境遇隨意差遣。弘法、辦道、生活、工作及念佛修行不也是如此，法無高下，法法道同，大道至簡也。

22、

生物多樣性的內涵在於德智體群美及仁義禮智信，大學教育的目標是追求精緻化（卓越教育），差異化（特色教育），國際化（國際教育）及多元化（全人及智德教育）；而其最重要的經緯，在於兼備「仁義禮智信」的無限底蘊及「德智體群美」的格局視野所共同建立組構；高等教育發展一定要先扎根深根后才能開枝散葉而花開並蒂，始能千樹成林，演化過程漫長直到一切時、一切處、一切萬相融容，平衡和合「生物多樣性」的極相安定。

23、

圓滿修行，追求正知正念及正行自在的幸福大定，修行就是修正錯誤的行為，古大德云：「學而時習之，不亦樂乎。」「習」就是真幹，就是實踐力行，就是串習真正的自在幸福及快樂篤行，進而啟動成為一個自然而然的行為模式習慣，這就是最好的三觀、人設及真實自在幸福快樂美好人生，今天晚上是 2022 年最後的跨年夜，至心祈願併懇切希望 2023 年大家都能順利平安，健康成長，如實、如理、如願、如善、如德、如智及如法修行，像全世界獨一無二，唯一

只生長在台灣本島的極珍貴樹種「台灣杉」(撞到月亮的樹)，正向發展，大道天成，蔚然壯潤，愈加茁壯成長及感恩一切。

24、

雜草，潤澤蒼生致敬頂禮大地，沃草、雜草是人類自私偏見的傲慢無知專有名詞，是不被大自然承認的，地球上最無用且毫無等值的相對物種，人類應該是其中之一；無用之所以大用也，是生命共同體、生物多樣性及環境永續的唯一核心價值，只是我們一直都從科學角度去思考，是永遠不會知道緣由，也拼湊不齊，講不清楚那神秘、神奇奧妙且偉大的非幾何線條魔術方塊。地表最強、最卓越的物種是千萬年一直被踩踏在我們腳底下的不知名或無名小草，她們忠於大地原鄉，茹苦熬忍曠野荒漠的寒熱逆壓孤獨，演化過程，慈悲為懷，利他無我，三輪體空，依四無量心的大願大力大行，救贖荒漠，注入甘泉，潤澤蒼生，保濕地被，涵養地表，保育保護萬物，她們根本不會有固定區域、區位、生育地甚至名字，是沃草養尊，也是無名低調不知名的叢叢茺蘭雜草，那裡需要她？就立馬飛奔千里之外，從不求回報，不斷付出，像極了我們的父母。

25、

草間彌生：「我把生命的能量轉換成宇宙的圓點，我覺得地球就是一個圓點，月亮是一個圓點，太陽是一個圓點，我們人都是宇宙中的微型圓點，如果你想像我們的一生的可能已經有了萬年的旅程，但我們僅是其中微小的圓點。這就是我們的生命，也是我希望每一個人能感受到的。面對畫布時我沒有在思考，手自己動起來，靈感泉湧而出。」這個圓點代表自性清淨，是究竟圓滿的彼岸，更是解脫自在的極樂淨土原鄉。那裡才是真正的家。

26、

里山厚德，飼育天啟、雀榕載物，這棵生態學與環境保育所稱的飼育木，其實就如同暨大這座十方道場，大雄寶殿，嚴土熟生，百年樹人，作育英才，有求必應的大聖誕樹，日以繼夜地生育、餵養、供養及培育著一切眾生，有教無類，無有分別，真是宇宙虛空萬物的「10 次方」，蝴蝶效應倍增振盪了無以計

算的上善大功德，大布施的大智大能，多年前，每當獨自到此大草原，必定雙手合十，感恩父母天地及十方福田戴德寂靜的大供養，自性清淨「心」必由然而生，願真實與大眾分享，所以我們一直把「里山」定義為人間淨土華藏世界。

27、

環境正義，才能俱利、知足常樂的人本幸福教育，人無法勝天，左傳云：「人棄常則妖興。」這個「常」就是與天地同根的平常心、真心，是隨順宇宙自然同體之「道」，更是自性本有的清淨，是同心同德，同願同行，絕對是終身教育必學的做人道理，不可違反背離這個常，常是「明」明德，是「正常」，是戒，是明道，是「格物致知」，是自然運行的幸福法船領航舵首，是內証智慧的慧眼，是不失焦點唯一快門，更是生界萬物及世出、世間的「真常」規律法則，汝等皆不可失「常」而違犯。

28、

張曼娟：「我們都是一個人來到世上，經歷許多坎坷與美好，而後都得一個人孤獨離開。生，是不由自主的；死，是可以準備的。準備好了，就能不憂不懼，豐盛自在。」黎巴嫩詩人紀伯倫：「你的孩子不是你的，他們是生命的子女，是生命自身的渴望。他們經你而生，但非出自於你，他們雖然和你在一起，卻不屬於你。你可以給他們愛，但別把你的思想也給他們，因為他們有自己的思想。」以上二人均清楚自在論述了生命個體獨立存在意義及勇敢無懼面對死亡的成熟態度。

29、

里山學，學里山，里山幸福學；里山源起緣生緣滅，里山共學，走讀自然，里山「裡」山，理當必能找到自己，理應找回初心，里山或許常簡化稱呼大自然、荒野、原鄉、部落、聚落、自然環境...，其實里山不只是生態保育及環境保護的生活、生命教育及場域，里山是從頭到腳、由內而外、百千萬年的歷史演化過程；其中萬物自然散發的文化資產保存與緣生力量，每個人都有，每一

棵樹，每一根草，每一滴河水、湖水、海水..甚至每一片枯枝、落葉、花朵、果實及不知未知兆億生物腐朽敗壞的所有生命現象歷程，點點滴滴，無始以來的棲境更替輪回，均是里山，永存虛空穹頂之間，源源不絕，源源不斷的湧入，不停止的無盡創生及改變...；她們不分地理、位置、人種、族群均與生本來俱備；這樣的思辯指引，嚐試透過「倡議、召喚、對接、媒合、構連及對話..」，縫合傷口，解決人與自然的環境共業關係及混亂、混沌無始困境；你我不只是「地球公民」，我們更是大自然環境的無任所大使，這張貼滿螢火蟲的服務學習證書就是你對自己及土地的投資意向契約書沒使用權狀，也是地球、大自然同時頒獎給你的感謝狀、畢業證書，是一本萬利，生生世世，利人利己，永續發展，不斷增值且不可思議的鑽石人生存摺幸福保證書。

30、

里山真理不落二邊，環境永續中道不二，里山祖古的生物多樣性最核心關鍵在平等對待一切有情生命及自己；琴聲悠揚好聽琴弦要不鬆不緊，料理美食要好吃也是要色香味淡鹹適中，友情、愛情及親情要彌堅長久維持更是要「智慧」才能夠真正有愛無礙，淡如清泉，以智化情，真誠平等互利，不落二邊同理別人，恆順里山大地才能破除貪念，而自在圓融圓滿的幸福生活處世。所以修行在平常的生活中，不在教堂、教室、學校、講堂及佛堂。里山上的生物多樣性告訴我們：「生中帶滅，滅中帶生，不生不滅；不苦不樂之中道行，深觀因緣才能夠離相，而究竟解脫」。此時你們才能真正知道什麼才是「一即一切」的里山智慧。而且這座大里山一直在你的心中，從來沒有離開過！

31、

超越格局的卓越就會出現習慣及內化不移的正念態度，而產生壯闊慈悲的價值，長期這樣的積聚、養成、培育及修煉就一定長養滋養出無比的感動及生命力，其實這就叫「菩提心」，台灣有台積電這座世界級獨一無二的護國神山，年輕世代交替的台灣島土地上，毫不起眼芝麻小的種子是如何播種、耕耘、健康的生育、培育、養育、復育、保育？堅強勇敢不畏風雨的改變、逆境、成長、

茁壯、土地認同及環境演化歧異和合..？每一個人內心深處也是都有一座護國神山，那是整體社會及國家的自性台積電文化，就在迷悟得失及一念之間、但，絕對權力絕對腐化，也是一念之差，天佑台灣。

32、

同學常常問我：修行是什麼？什麼是真正的修行？為什麼要修行？我的回答：

(1) 修行是修正自己的言行。為了看到真正的自己，就是真正的修行。(2) 生從何處來，死往何處去？因為大家都一定會死，而且「生&死」絕對是件人生大事！也沒有人死了一了百了，這麼簡單？若濃縮成10個字就是要大家能夠「知恩、感恩、念恩、溢恩、報恩」。(3) 佛法談生，也更精確理解說明死亡的根本哲思意義：諸行無常，鏡花水月，諸漏皆苦。《華嚴經》：「菩薩清涼月，常遊畢竟空，眾生心垢淨，菩提月現前。」菩薩不起相、不著相、不住相；悲智行願，六度萬行，三輪體空，行無所行。成住壞空，生住異滅，諸行無常，諸法空相，水月鏡花，空花水月，不生不滅，苦空無常，有求皆苦，諸漏皆苦。所以，釋迦牟尼佛講法49年，歸納起來：「1個字就是空，2個字就是放下，3個字就是不可得，4個字就是應無所住，8個字就是應無所住而生其心，9個字就是畢竟空無所有不可得。」故，天地萬物，片月澄空，一音中有一切音，一身中有一切身。我是誰？誰是我？

33、

里山庇護，普度利眾無明無知蒼生含靈，大樹都有鬼神住，尤其在這個末法時期，一定要努力保護樹木植物，千萬不可以亂砍樹木，否則一定倒大霉，小心被斷水、斷電、斷糧及斷命，樹木提供眾生庇護的珍貴環境及生產所有財產物命，無條件的生養付出乾淨的空氣及水資源，時節休養大地之生生不息且不停歇繁衍組構我們永遠不會知道的複雜生態環境的生命運作系統機制；森林（樹木）是「水」的故鄉，更是「濕地、池塘、湖泊、河川、海洋」最重要且不可或缺的啟始至終演化過程元素。樹有樹德、德行、恩澤及功德，人類不能也不可以忘恩負義；恩將仇報。宣化上人：「樹神受戒的例子很多，是不可思議的境

界。草有草神，木有木神，樹有樹神。樹，豎也，豎立，豎起來。在南瞻部洲（南閻浮提）有棵樹王，是最大的一棵樹。樹木大的時候，叫“鬼神村”，是鬼神所依住的地方，依著大樹來住。如果沒有樹，鬼神就要受苦；有了樹，鬼神住在有樹的地方，就覺得很快樂。所以大的樹木，就叫做鬼神村。在三國那個時候，有棵大樹，大家稱它“神樹”。曹操不信，還叫人將樹砍了，以後他便得了頭風，一天到晚頭痛，後來請華陀給他治病，就是因他得罪了樹神。」佛法在《四分律》上說，不准比丘砍一切的大樹，大樹都有鬼神住著。例如在南華寺有棵樟樹，向虛雲老和尚求受戒；在南岳津山老人，有一棵百果樹結百果的樹，也去受戒。樹神受戒的例子很多，是不可思議的境界，絕對不要不信邪！《莊子·秋水》：夏蟲不可以語冰，井蛙不可以語海。對著井里的蛙，是不能和它談論關於海的事情。因為井底之蛙眼界狹小，它眼中的天地只有那麼大，沒有必要和它談論關於冰雪的事情，因為它的眼界有限，見不到冬雪的景色。人活著本就不易，不必為了渴求別人的理解。尼采：「其實人跟樹一樣的，愈是嚮往高處的陽光，他的根就愈要伸向黑暗的地底。」；道家：「天之道，利而不害。聖人之道，為而不爭。」伊斯蘭教及耆那教更直言：「人類原是一個民族。眾生的靈魂乃是彼此相依的。」台灣已故作家三毛：「如果有來生，要做一棵樹，站成永恆，沒有悲歡的姿勢。一半在土裡安詳，一半在風裡飛揚，一半灑落陰涼，一半沐浴陽光，非常沈默非常驕傲，從不依靠從不尋找。」

34、

里山閱讀、走讀里山，淬煉實踐，111-1 課程已進入後段尾聲，3 年前看著台灣疫情持續快速延燒，如同烏克蘭戰爭及上海封城，內心百感交集，課程群組及粉絲專頁放上的影片，每張貼圖，每一首歌曲，每一句話，對我而言都是里山叮囑的真情告白。雋永經典的歷史演義小說；是內化且無法抹滅的生命 DNA 印記，如此豐盛精彩的演出，人、事、物、里程碑及任何評價已絲毫不重要！那精淬提煉而濃縮的真理價值，才是「里山學」真正的喜悅靈糧；同學們若能真正用心看到杜元州及陳肇隆院長二位台灣醫界大菩薩的仁醫濟世及行善積德典

範，你已經正在實踐併置入他們的生命故事及偉大靈魂，恭喜您。這就是里山閱讀最重要的章節，千萬不要錯過。

35、

里山萬法，無所有，畢竟空，不可得，不要害怕失去，你所失去的，本來就不屬於你。三毛：「刻意去找的東西，往往是找不到的。天下萬物的來和去，都有他的時間。」噶舉祖師帝洛巴尊者：「生命，就算你盡最大的努力呵護他，也無法找到一處沒有死亡之地！沒有人能預先安排死亡或花錢請死亡離開，沒有任何堅固的城堡能保護人免受死亡的侵襲，沒有一處安全之地離於死亡的怖畏，沒有任何財富可以阻攔死亡的降臨。」台灣旅美作家劉墉：「人生不可一日無必死之心。」生命也不要害怕傷害，能傷害你的，都是你的劫數。繁華三千，看淡即是浮雲。煩惱無數，想開便是晴天。當下即是永恆，永恆不變存在一念之間，里山萬法，藏諸天地，根本不會不會停止變化變動及分分秒秒的變異，像極了不斷演化的病毒株，人類不就是其他生物生命物種的「病毒」嗎？蘇格拉底：「活著不是目的，好好活著才是。」因此，練習、熟悉且不害怕死亡才是生命必備的功課也是必要的生活技能。

36、

手擁溫陽，俯拾皆善，真信切願，常樂我淨，消歸自性。《華嚴經》：「信為道源功德母，長養一切諸善法。」一心、真心皆是清淨自性，真信切願，真如本性，如如不動，消歸自性，照見自性金剛般若波羅蜜。一心是真心，是真如自性；真心能現一切法，真心是永恆真常，真心本定圓融，真心能遍照澈知了悟萬法，通達自性，不漏一法，無住無礙；祈願世界和平，眾生免難，俯拾皆善。

37、

里山閱藏，里山是佛，真心即菩提心，信心清淨則生實相，實相必能了義通達事理，直解極密無量義奧旨，理事無礙事事無礙，此刻您即以菩提心，入空正見，明心見性，您就是《華德菩薩》入無盡藏妙音宣流，臻法華三昧。

38、

人生有尺，做人有度，真空妙有，清淨寂滅·法性空慧，五品修行；我們掌控不了命運，卻能掌控自己，不求生命輝煌，但求無悔人生。快樂是一種境界，幸福是一種追求。走過的路，才知道有短有長；經過的事，才知道有喜有傷；品過的人，才知道有真有假。什麼都可以捨棄，但不可捨棄內心的真誠；什麼都可以輸掉，但不可輸掉自己的良心。每月每日每時每刻，分分秒秒皆是虛妄及分斷變異的生死之流，但卻可藉此修煉自心，觀照自性及增上法性空慧。我認為這就是生命的「品牌」意義及莊嚴生活的價值，要如何打造並永續經營這個品牌？必定是俱足「品德」、「品格」、「品質」、「品味」才能圓滿成辦。所以我們生命的「品牌」要去習氣，修德大，嚴謹自持，累積福德資糧，更進一步發心，積功累「德」，這樣才能解脫，才是佛的真實教化。淨空法師：「修行就是打掉你的起心動念，起心動念（妄想、分別、執著）是煩惱，是萬惡根源。不起心、不動念、不分別才能找回原有屬於你的無量清淨智慧。」

39、

破迷開悟，深信因果，隨緣盡份；佛法及所有的正信宗教信仰均非買賣對價，更多是絕對的深層確認、信任即是因果關係，肯定是不昧因果，因果不昧；也因為是非常複雜的「因地」及「性相」緣起，所以沒有「單一、不變及主宰」；於是乎「隨緣盡份，深信因果」這8個字才是真正正信宗教及學佛非常重要的入道核心及關鍵密碼，是所有宗教信仰的菩提心燈，是點亮娑婆世界的無盡明燈，融融含攝十方眾生的大悲、大智、大願、大行及大勇，大乘佛法是救世真理，更是真如自性，正信的佛法不落二邊，也絕不會排他、毒他及非我！只有三輪體空的絕對利他主義的慈濟（慈悲濟世）大愛；很多非佛教徒（所謂外道）的宗風德行善念非常值得佛教徒深思讚嘆及廣行。要記得眾生本來成佛，也是佛，只因迷惑顛倒而不可証得！佛法是心法，是品德、因果、道德、倫理及世出世間的總集教育。

40、

願解如來真實義，由自性放下妄心；一切無住是安心之妙方；要澈底的輕安自在及念念自如，唯有透過「念佛」才能究竟清淨寂滅清安，持戒忍辱利生「念佛」更是智德圓滿的無上殊勝大法。今天是農曆七月二十四日，也是佛教 8 宗（天台、華嚴、禪、法相、律、密、淨、三論）共主龍樹菩薩的聖誕吉祥日，下午無意中看完民宿老闆的公視 KUL0 紀錄片對話內容，原來「明心見性」就是生命無常蛻變後的剎那之間的永續、永安、自在、無諍、無我及永恒的「積分」。

41、

慢思細想，不住無我無住的生物多樣性多元思維，修行也是情緒管理，也是耐受及反思容忍哲學，就像你面前一顆蘋果，一個路人？見面了、吃完了？這僅僅只是一種看、境外覺受及吃的器官感受，而非我心識田裡不能、不可及無法分割別離的「唯一」真實感受！是假的，絕對不是真的《just a feeling not my feeling》居住地球的一切有情眾生不可計數，凡田蛙、蝦魚、老鼠、蚊蟲、蟑螂、螞蟻、蝴蝶、老鷹、蚯蚓、甲蟲、蜘蛛、兔子、鴨鵝、鳥類、蛇、鱉、獅子、大象、河馬、老虎、微生物、細菌、病毒...及至少上萬種不同時空演化過程的「種人&人種」，其實人類非常像病毒。同學們大家靜心潛思一起努力細數 10 天 10 夜肯定都無法逐一清楚列舉出來全部生物的兆億萬分之一？本來就是存在根本不同態樣區間的區別！你又何必分別？太執著在意不同的意見及別人跟你歧異大相逕庭的看法？星雲大師：「色身居住在有形的房屋內，法身悠遊在無邊的法界裡。別人冤枉你、陷害、毀謗或辱罵你的逆境違緣當下，你要清楚明白的告訴那個租賃的租屋房客（自己），這只是一個假受感覺，而這個看起來像真的覺受不是我的（我所）」，此時你才能真正體會真正的自己與天地萬物同共生心，而擁有無限可能及「無住」的寬容與永續自在，你肯定才是受惠者而非被害人。

42、

正知、正見、正向、正行及轉念（無始以來的無明煩惱及苦空無常）；折磨你的從來不是任何人的情緒，而是你心存幻想的妄心期待，世間萬物都在治癒你，可唯獨你自己始終不肯放過自己。世間人生所有的煩惱八苦無常皆源於自心無明，如何轉念？這個看起來遙不可及的距離其實近在咫尺眼前，只是不願面對、處理及放下自己，看看大草原的五節芒、穗花木藍、紫背草、車前草、台灣爺蟬、白鷺絲及大冠鷺..，問問他們的自己，煩惱八苦在那裡？淨空法師：「念佛，是念真如本性，今天念的這一句阿彌陀三字，滅無始重罪；念阿彌陀佛，成無終福智。我們懂了沒有，好像是懂其實沒懂。為什麼？要真懂這還得了！我每一秒的時間我都不肯浪費，那就叫真懂。一天到晚還雜心閒話，念了幾句佛，幾句佛號，這不是真懂。真懂的時候分秒必爭，決定不會浪費一分、一秒鐘的時間。這一秒鐘成就我無量無邊的福報，哪有時間跟你講閒話？這才是真懂。所以真幹的人就是真懂，不幹的人沒懂；章嘉大師這個教誨對我的利益太大了，就用這句話檢點是不是真的明白？真搞清楚了。」

43、

緣起及利他，就是老天爺的程式語言，也是我的遺囑，每日真誠勇敢的面對自己每個當下每次瞬間，讓澈底覺察觀照的內心力量，復刻仿真的描繪出那個永恆不變的分別，無私典藏那雋永漂釀的剎那甘露淳久，是承諾、實踐、自在，更是世出、世間的大道真理價值。也是我此生無憾的出離、利他主義及感恩道別的金剛般若智慧。當然也是我所皈依定義的里山權杖，更是空性的不二智慧。定向超越無我奉獻在學校或是世界每一個角落、時間及緣眾都需要大家一起共同協力付出，即便是在校工讀或是出社會工作，在任何時間、階段、處境都要訓練自己生起利他、利己、利眾及勇敢承擔付出的廣大勝解及圓融，這就是大乘佛法的精神，也是菩提心、空性智慧及真如自性的清淨本體，其實跟宗教一點關係都沒有，但確實是人本教育及環境生態倫理教育的本質。

44、

專修專弘持名念佛，一門深入，四無量心，四弘誓願，莊嚴殊勝的正法道場是要開悟成道，成就証果，究竟無上佛果，真正的正法絕對不是在表象上人多，香火鼎盛，大場面壯觀，非常熱鬧，佛法是離相心法，是向內求的真心大法，向外攀緣奔逐追求，萬萬了不可得。不執一，不執異，一切放下，一切法不來不去，此刻你就知道一切法皆大乘法義，皆自性本心，無有高下，皆如來真心，具無量義德，皆是本自具足；現象、說法及度生皆如是通達，如是安住，而大開圓解明心見性。淨空法師：「持名念佛是真正的真善，是破迷開悟，明心見性，徑中之徑，念阿彌陀佛，念一乘了義，萬德洪名，萬善同歸，萬善相隨，第一善根，暗合道妙，是一切法頂尖、總綱領；斷念容易，離念難，把一切念頭換成阿彌陀佛，直接、直截、直達、直入且直通極樂世界。」

45、

安忍無我，深層確認；深層的認識「我」，「我」的深層認識，認識深層的「我」；這樣的我其實是同一個「我」，只是被外境影響宰制，我相信，我了解，我認識，我確認，我同意，我認為，我無我及無我我。大家要知道，我即是本尊，本尊即是我，安忍，忍而化之；雖然無始以來統統都深深埋藏在第8意識，又稱一切種子識（阿賴耶識），因為她一直都在，一個個粒粒分明，完全沒有消失，一直以來都是存在的，等待機會果熟伺機而動發動攻擊，引爆兵兇戰危的爭端…，這一切都是你「煩惱」的來源，而緣頭也是來自於你「自己」。

46、

慈誠羅珠堪布：「現代人認為最先進的科學之一「量子力學」，已經把物質分解到很細微的地步，沒有什麼物體的性質，只是一些能量而已；但他們對能量仍然有執著。而佛陀卻把這種所謂的能量也毀壞了、打破了。打破之後，潛藏在能量背後的是什麼呢？就是虛空。構成萬事萬物的第一步是虛空，其次是能量，最後才是五根所感的這些粗大物質。這就是我們天天念的“色即是空”，這才叫真空。雖然現在科學家也說真空，但那並不是真正的“真空”，而是由能量所構成的物質。只有佛講的空性，才是真正的空。因為在這種空性當中一

無所有，包括精神、物質，以及物質與精神的運動，什麼都沒有。從宏觀的角度而言，當我們看到一枝漂亮的花時，心裡會有一種感覺；但如果去追蹤它的來源，就會知道它只是一種現象而已，並沒有實質上的東西。同樣，如果去追蹤我們心裡的每一個念頭「舒服的、哀傷的、恐怖的..」最後都會追到同一個起點完全消失而成為空性。」淨空法師：「菩提心是「覺悟」的心，「成佛」的心，學佛的終極目標就是要究竟「解脫·成佛」；佛教是「師道」，更是「教育」，現在人把佛教搞成是「宗教」實在是冤枉！前台大哲學系方東美教授告訴我：中國佛教若要恢復？一定要恢復「叢林制度」。佛教傳入中國已經超過2000年，實在豐富了「中國傳統文化」，儒家學佛，老莊道家也學佛。「儒、釋、道」三家在中國自然匯集演化，融合形成極致殊勝的大乘佛法。」綜合以上：「空性的智慧即是菩提心的根本，而菩提心一定要有緣起性空的般若智慧。」

47、

德雷沙修女，是人間大愛典範，大樹即藤蔓植物的福田，自性是真君子，自性同一微塵法界虛空，自性真相更是大地、大樹、小花小草、小苗及種子。君子之交若水平淡，厚德如水，君子當遠離久利之地及是非之處。屈原在楚辭中把「蔓藤」扭曲人設成八爪附勢小人，我不同意，但倒覺的如同一棵小樹苗，從一粒芝麻大的種子，經過百千萬年的環境變遷、無數次生命的逆境壓力考驗，才能健康成長，孕育茁壯成為高聳通直及粗壯挺拔的雄偉參天巨樹，這無法計量、計算及計劃的殊勝緣起是莊嚴神聖且不可思議。日本北海道的千年紫藤花苞及英國百年古蹟城堡的長春藤也詳實紀錄了歷史的更迭、孤寂、興衰及巨大潛變；我們絕不忍說蔓藤是小人？小人與君子，善與惡，大樹與蔓藤，種子與小花小草，正與邪，生與滅，人我、眾生與佛均是一體且不可分別，思悟應無所住而生其心，人性本無記，不是本善也不是本惡，萬法惟心照，離相寂滅，才能體會真如自性的清淨平等；遍法界虛空界都是「夢」，「自性」才是真正的「自己」；君子之交應如蔓藤，渡已渡眾，平等隨順因緣，空無自性，藏行顯

光，圓融無礙，有容乃大，功不唐捐，來無所從，去無所止，端住正念，觀功念恩，堅住正印，常樂我淨，普賢大願，每日是好日每人是好人，二六時中，積功累德，行慈盡孝，培福、積福、修福及造福，廣種一切福田，悲願遍植無上恩田。

48、

真如本性，唯証方知，真相就是真如本性，是一合相，是真理真心，世界非世界，微塵非微塵，一切法皆平等，不可分別，更不可執著、對立、衝突；能所是一不是二，佛說一切法不生，泯相入體，當體即空，了不可得，憶佛念佛，現前當來，您就是佛，本來是佛。

49、

虛雲老和尚：「一棒把千古業魔打死，救活喚醒來，放入微塵共作道場。兩手將山河大地捏扁，搓圓掐碎了，遍散虛空渾無色相。」2022 台灣教師志業宣言：「我以最真誠的心，我願意投身教育志業，用愛心與熱情關懷每一位學生，用榜樣與公義引領每一位學生，體察其需求，啟發其潛能，開展其視野，厚植其素養，成為學生生命成長的夥伴，燃亮學生未來的希望與可能。我願意與教育同僚共享專業發展，促進教育創新，齊心實踐師者傳道、授業、解惑之使命，成為具有教育愛、專業力、未來力的新時代良師。我誓將恪守此教師志業宣言，以弘揚師道，鐸聲永傳。」宗薩欽哲仁波切：「我們到處去尋找佛，寂天菩薩說：在念頭與念頭之間，那裡就有佛。然而我們不相信，就這麼簡單，我們到處去尋找佛，我們要找那發光的、偉大的、燦爛的佛。我們不知道，因為佛離我們太近了，所以我們根本看不到他，就像我們看不到自己的眼睫毛一樣。」36 字綜合以上：「有教無類，不退初心，觀功念恩，藏行顯光，三輪體空，以戒為師，不昧因果，慈悲喜捨，無住生心。」

50、

政治、經濟、教育、財政及軍事安全是國家總體安全的 5 條主動脈，而「糧食安全、能源安全及公共衛生安全」涵蓋國家全面深化的「國家安全」，但國家的

總體及個體經濟發展背後始終是由「政治」決定；相對於所有的「社會、區域及國家」的政治環境也是由「經濟」因素及其衍生所層疊影響決定，政治經濟自始至終糾纏、堆積（疊）、共構及複合衍生膠合在一起，變得極端多元複雜、多變項未知、無法理解、難以想像、預測及單一切割。進而「國家安全」、環境永續發展及民生社會安定繁榮，也就由「政治&經濟」控制主宰一切；而今全球化已經死亡，區域地緣政治經濟、城鄉生態環境及多元文化文明仍是民主化社會國家的靈魂，這樣不一、不異及永續不變的堆疊複雜演化才是人類社會自由永安的普世價值。

51、

法性空慧，法性永安，法相永續；般若明月當空即是一，空不礙有，空即是一，真理就在性空，沒有一件事不性空；般若緣起性空，般若有如虛空一輪皓日明月，平等清淨，法性空慧，三輪體空；給予是最大的收穫，布施者「心」、受施者「田」及一切緣起事物；有捨才有得，接受一切，包容一切，珍惜當下擁有及未來自然環境一切，恭敬悲敬一切福田，祈願台灣及全球所有病苦眾生拔苦與樂，平安吉祥，任運自在。

52、

微觀環境生態演化毫不起眼的偉大浩瀚世界，生命中的背影是無我空相，前世500年的回眸，才能換來今生的擦肩而過！釋迦牟尼：「無論你遇見誰，他都是你生命裡該出現的人，都有原因，都有使命，絕非偶然，他一定會教會你一些什麼。」喜歡你的人給了你溫暖和勇氣，你喜歡的人讓你學會了愛和自持，你不喜歡的人教會了你寬容和尊重，不喜歡你的人讓你知道了自省和成長。任何動物、地被苔蘚植物及自然生態景觀自在喜樂的永存封裝這個美好剎那，肯定是永恆珍寶，沒有任何一個人、一件事、一粒沙、一顆種子或一份屬於你的自省反思，是無緣無故出現在生命長河的行旅記憶裡，當下請好好享受與她的千萬年相遇及殊勝因緣。

53、

里山學幸福學，清淨心可以讓你逢凶化吉，轉危為安，是幸福人生的唯一途徑！要如何了解、清楚看見「清淨心」？那就是你要無私的放下，平常心思考而實踐履歷「里山·自己」是什麼關係？有何關聯？里山會清楚的讓我們知道什麼是快樂？什麼是幸福人生？幸福必定會快樂，但是快樂不見得是幸福；里山非「肉眼」，里山早就超越時空，像一面鏡子，一杯無垢無染污的清水、宇宙AI大數據及比武漢肺炎病毒還細微萬倍的最先進奈米級半導體晶片，是火眼金睛？上帝天眼？慧眼？佛眼？其實我只要幸福快樂的平凡人生。

54、

里山般若，和而不同，里山大愛厚德載物，里山大善，無聲之聲，里山大德，無相之相，彼聲啟智，破迷開悟，彼相思慧，斷惑証真，即里山至善大愛，養善培德，行善積德；里山無遠弗屆，深植心田，天道酬勤，無來無去，無聲無息，似有非有，似無非無，天地萬物，浩然正氣，儀式軌範，無法言表，難以言喻道斷及演說於千萬億兆分之1秒或剎那之間..

55、

第17世大寶法王噶瑪巴鄔金欽列多傑：我們每個人的生活都很繁忙，有許多的事情要做，因此我們必須分配時間去做不同的事情去扮演各種的角色。例如：給自己時間去扮演醫生的角色，給自己時間去幫助他人等。但是我們經常忘了給自己時間去做自己，而這即是禪修。禪修就僅是給自己時間去做自己，除此之外別無其他。它沒有什麼特別的，就是允許自己放鬆，然後做本然的自己，不去想過去已經發生的事情，也不去擔憂未來會發生的事情。你所要做的，只是單純地放鬆，然後安住於自身的本然狀態，讓自己有這樣的一個機會。」慈誠羅珠堪布：「即使全世界的財產現在可以任我挑選，我也不會有一點兒佔有欲。因此，你們以後不要拿很多的財物來跟我結緣，沒有任何必要。我只希望你們能努力地行善，並勸勉他人行善。」綜合以上；「回歸真如自性清淨的本然無我及無住、無相、無念的澄明寂滅空性。」

56、

〔逆境磨難·砂·蚌·珍珠〕以下摘錄越南採珠人的生命啟示：她有一顆珍珠是她母親在她離開越南赴美求學時給她的。在她離家前，她母親鄭重的把她叫到一旁，給她這顆珍珠，告訴她說：「當女工把沙子放進蚌的殼內時，蚌覺得非常的不舒服，但是又無力把沙子吐出去，所以蚌面臨兩個選擇，一是抱怨，讓自己的日子很不好過，另一個是想辦法把這粒沙子同化，使它跟自己和平共處。於是蚌開始把它的精力營養分一部分去把沙子包起來。當沙子裹上蚌的外衣時，蚌就覺得它是自己的一部分，不再是異物了。沙子裹上的蚌成分越多，蚌越把它當作自己，就越能心平氣和地和沙子相處。」蚌並沒有大腦，它是無脊椎動物，在演化的層次上很低，但是連一個沒有大腦的低等動物都知道要想辦法去適應一個自己無法改變的環境，把一個令自己不愉快的異己，轉變為可以忍受的自己的一部分，人的智慧怎麼會連蚌都不如呢？珍珠的故事我聽過很多，但是很少是從蚌的觀點來看逆境的。人生總有很多不如意的事，如何包容它，把它同化，納入自己體系，使自己日子可以過下去，恐怕是現代人最需要學的一件事。我們憑什麼一碰到挫折便怨天尤人，跟自己過不去呢？凡事固然要講求操之在己，但是在沒有主控權的事上，是否也應該學習蚌，使自己再碰到逆境的日子，能夠用正面的思考來面對呢？當你願意用正面的思考來面對逆境的時，當你願意用讚美的言語來替代抱怨話語的時候，事情將會不再一樣。讓我們都有這樣子的信心來經歷天下的美善！證嚴上人靜思法語：「人生最大的修養是包容；包容是肯定自己也承認他人，是一種善待生活，善待別人的境界。」

57、

〔人間佛教·跨越超越〕自性是一法，絕無對立，不落二邊，妙契中道；「知土如影像，恆發弘誓心，究竟菩薩道，具諸功德本。」正知正見，入佛知見，生死如園觀，累劫如一念，時間非真，空間亦無，均在當下，極樂世界沒有距離，沒有先後，一心稱念「南無阿彌陀佛」必能催邪斧正，隨喜！功德無量，祈願正法久住。

58、

〔自在·自信·自省·自覺·自力〕清淨心就是「觀自在」，是清楚「看見」自己，但絕不是用眼睛看見！而是心眼，清淨心才是學佛修行的重要基礎及關鍵，「清淨心」完全建立在自在、自信、自省、自覺及自力；修行說穿了是完全在修養調整安住這一顆清淨心，但這一顆心實在是非常難搞，無時無刻不起心動念，不動念起心，瞬息萬變，捉摸不定，趨閉衝突，莫測高深，短視近利，亦正亦邪，無始累劫以來千萬世的積習陳垢非常難改且不願誠實面對，喜新厭舊，糾纏不清，內境、外境充滿「怨怒惱恨煩及貪瞋癡慢疑」、牢牢深藏沈積含藏在第八意識（阿賴耶）這個最底層、最深層且永不消失的巨大「檔案資料庫」中，又稱一切種子識，隨時隨地俟機而動，準備上場跟你火拼，啟發毀滅戰爭。

59、

〔里山如來·常住三昧〕何期自性，本無動搖，如來常住三昧（正定）無有不定時；里山萬法皆為畢竟空，亦即弘說真理大道大法，而此「正念」就是無念，一念不生，內外二境無怨恨惱怒煩，無貪瞋癡慢疑，法性土就現前，心現識變，萬法唯心造，唯心所變，唯識所造，統統在這你的這一念（心），至心這一念《阿彌陀佛》聖號，集所有十方三世一切諸佛剎土的「微妙大成」，您必能感見彌陀微笑現金容，入彌陀淨土大願功德海中。

60、

〔真心定心·歷事煉心·誠意正心·隨緣布施〕末法時期一心念佛，至心稱名能感，至心禮敬能感，至心心念更是能感；佛弟子務必注意「倫理、道德及因果」，聲聲佛號，求生淨土，不住善不住惡，隨緣布施，念念功德圓滿，記住！超過自己的力量叫「攀緣」，隨喜才有功德，以智慧為體的愛才是慈悲；十方三世佛，共同一法身，諸佛是一法身。古德有云：地獄門前僧眾多，邪知邪見、邪師如恆河沙；佛弟子自己每日要至心念佛，廣行布施，發廣大菩提心，廣植福田，以戒為師，依法不依人，任何違緣障難必能轉煩惱為菩提，任何自稱是佛的，必然是「魔」；催邪斧正，紹隆佛種，持名蒙觀，破迷開悟，亦得解脫而圓成佛道。我們說的每一句話，做的每一件事，阿彌陀佛悉知悉聞。

61、

〔知識價值·教育品德·品德教育〕政治為眾人之事，一個知識份子，一個老師，一個讀書人，若是無法理解此最基本的道德是非常嚴重的認知歪樓，政治、宗教一點都不恐怖，不會有任何認知上的問題，所有的一切問題都是「人」，樹大根深，但樹大必有枯枝、落葉、殘花及腐木敗幹；所有向上向善向陽及光明正向的力量均來自土地，源於芽根，植於勇氣正義，這就是「知識的真理」及利他主義的智德實踐與深觀廣行。沒有任何人可以迴避並置身事外！大眾公共資源，傳播媒體平台，獨立媒體及高等教育「產業」更應為上首，是一合相，融融其內，若無視、漠視、不聞不問或靜默不語…，實非國家人民及社會之福。今夜仰望星空：「知識容易學，常識很難教，教育肯定是國家政治及社會安全這棵大樹的「形成層」，台灣的「教育」確實出了問題？本人往生父親「台中師範」同班同學黃昆輝教授的《教育哲學》應該要再拿出來讀一遍，因為「品德教育」始終絕對是百年樹人的終身學習教育核心價值及典範，宗教自由亦然。

62、

〔森羅萬象·萬物說法·清淨信願〕大自然中一切萬物有情眾生緣起，均在說法，均可啟發自性般若，是為境教之法，深入法性就是般若，以戒為師，依戒修學，放下自我更是「般若」；真理現象無法言說，悟不由他，不依文字，勝解為信因，只問耕耘不問收穫才是清淨的「信願」，「清淨」絕對是從「勝解」而來，如此向上、向善，信智合一信願相感的精進不斷「發心、修行、証果」，方能深入法性功德海而安定澄淨。一念的淨信不難，但淨信的成就不易；每分每秒清淨信願，藉佛本願，認真念佛，方可洞達法性空慧，圓成佛道。

63、

〔利他正念·自在幸福·俯拾皆善〕利他主義是幸福的源頭，尼采：一棵樹要長得更高，接受更多的光明，那麼它的根就必須更深入黑暗。新精神分析大師榮格也重視「陰影效應」；拋開過去陰影，積極正向的勤耕福田，廣結善緣，普利

眾生，勇往直前，勇猛安然，喜樂精進行善、傳善、樂善、教善、念善、積善、擇善堅持，拾善天下，俯拾皆善，至善圓滿，成就利樂一切有情眾生才能夠真正遇見更好的自己，開展美好幸福的自在快樂人生而臻「法性空慧」放光普明，燃起無盡智慧心燈，這樣一念即是「點燈」，一心即朗，積妄頓空，頓釋萬緣，念念眾生，念念離念，念念是「心」，真心無住，即為無上布施恩田。

64、

〔一真法界·清淨寂滅〕一念離真皆為妄想，何期自性，本自清淨，堅住正印才能入佛知見，完全放下才能有成就，自性不動，自性本定，本無動搖！學佛修行多年..自己反思歸納了一下末法時期的「懶人包」PCR 對治，無時無刻小心警覺警戒警報警惕..，警醒自己的「身口意」；三塗一墮 5000 劫是非常嚴重的。你的碩士論文研究結果其實就是正法，更是佛法，若要佛法興，惟有僧讚僧，善思如母衆，難忍無量苦，世世永不離（放棄），此乃「真心念佛」，此刻更是菩提心，也是佛弟子的佛前皈依大灌頂，當然是佛的本願功德，毗盧遮那法身佛的大威德，大福德及大智德之「專案管理及專案處理」。

65、

〔菩提心燈·光明遍照〕般若無知，無上勝義，甚深空義，無所不知，般若是根本智，是無知，是清淨心，是真如自性，無所不照；佛不起心動念而隨機應緣，山河大地依正莊嚴，境教心明，演說「仁義禮智信」真理大道正法，心開意解，修勝菩提行，迷悟之間，信解行証，洞澈因果，何期自性，能生萬法；自性燈明，朗照三千暗室，究竟圓滿；古德供燈偈云：「燃起佛前燈，滅除心頭火，願以大智慧，照破眾無明。」此乃永明遍照，清淨無染離垢真實菩提心燈。

66、

〔天地同根萬物一體·遠離四相修一切善〕法身自性，大而無外，小而無內；遠離二邊，妙契中道，平等一相，十方正士，深達法空，究竟圓滿，得大自在；俗諦是「假」，真諦是「真」，俗真二智二諦，一切體性均不可得；遠離四相，

應無所住，無住生心，至誠感通修「一切善」，這句《阿彌陀佛》聖號洪名就是「一切善」。

67、

行善積德是第一幸福快樂的不動產，土地、房子絕非不動產，世上沒有任何金錢、土地、汽車、珍貴的東西及財產，死了以後可以帶走的，什麼是真正的幸福？就是喜樂自由，平安無事，無災無難，輕安自在；《大智度論》云：富貴雖樂，世間無常、五家共有，令人心散輕躁不定，所謂的這「五家」就是「王、賊、水、火、惡子」，富貴不是幸福，現在的社會大都是「富而不樂，貴而不安」，我們一定要努力賺錢，這個「錢」是出世間的功德法財，而非「中二的顏寬恒」？要廣行布施，培福修福，惜福植福，造福進福，這才是真正的幸福不動產，才能有真實的永續人生。

68、

《六祖壇經》：「若真修道人，不見世間過。」善護口業，不譏他過；用說話來累積長遠的福報。世間的大多數的「爭執、爭議、爭論及爭端」幾乎是由我們自己的這張嘴巴引發的。存好心，說好話，做好事就是修行成功的重要關鍵。

69、

三界虛偽，唯心所造，離心則無六塵境界，一切法如鏡中像，空中花水中月，無體可得，唯心虛妄，以心生則種種法生，心滅則種種法滅，萬象皆是虛偽，唯有心體的真如佛性才是實在，果至妄念的動影潛滅，一心的本源孤朗無名的暗雲散去，真如的皓月照耀時，生滅的諸法便止寂，而不留半片殘影，像風平浪靜，千里一碧，無限風光霽現在前，念佛持咒誦經收攝六根，反觀自照，冥想獨處，靜修打坐，靜思安住，歸零一切，找到真正的自己，化解無始以來的業力因果，靈光乍現佛性自然現前。叔本華：「一個人只有在獨處時才能成為自己。誰要是不愛獨處，那他就不愛自由，因為一個人只有在獨處時才是真正自由的。沒有相當程度的孤獨是不可能內心的平和。」

70、

台中市水湳重劃區中央公園區域的環境生態殺戮戰場，已經讓每天日出而作日入而息的千萬隻小鳥物命無家可歸！小鳥為了人類的生活，而牠們唯一的家卻被我們的都市更新開發建設澈底的完全碾壓摧毀！至今 2023 年台灣的都市城鄉生態、總體經濟發展及土地規劃開發政策是完全沒有誠信，永續前瞻及真正誠實對等關係的環境補償、物種平權、跨域生存及生物多樣性的生態空間規劃設計施工；粗爆無知且完全可以依法漠視土地生態保育及環境復原的基本倫理。欠缺人文人本教育的基本價值、盡設計毫無遮蔭的低度生態系統服務效能指標的膚淺形式化公園、綠地、鋪面、生態步道系統及遊憩區地景藝術，應改善及可以進步的空間實在太大了；台積電及中央山脈若真是台灣人民的護國神山，超過 800 公頃的台中水湳都市重劃區（原水湳機場舊址）這些千萬隻無家可歸的「小小鳥」就是 24 小時護國佑民的土地公、土地婆及家宅保護地基主，每次傍晚開車經過台中市中清路聽到小鳥的悲鳴哭嚎叫聲實在非常難過，這是台灣人民及全台中人的歷史殺戮共業，沒有任何人可以置身事外！

71、

當下即因即果；因改變，果也改變。《圓覺經》：「知幻即離，離幻即覺。」當你心存感恩，恐懼消失而豐裕出現；關愛所有的人，相信少數人，不對任何人做壞事。

72、

幸運不會單獨出現，它都跟在努力後面。如何清理對未來的不確定性？關鍵之處是需要回到屬於自己的道路上；人生非黑即白的看法對任何人都沒有好處，那太狹隘了。

73、

《老子》：「天道無親，常與善人。」上天並沒有偏袒的心，只是愛護真心行善的人，行善之人，必將得到上天的賜與。德雷沙修女：「愛始於家裡，而且它不是我們做了多少，而是我們在所做的行為裡放進了多少愛。」

74、

心態好，命就好，生活的強者會及時調整自己的心態，人生不能靠心情活著，而要靠心態去生活。如果你很早就感到疲憊不堪，你要知道這是因為你正在開創新局。進一步你要不斷的學習思考「捨得、放下、看破」的空性智慧，此刻你的心大了，事就小了，反之，事大了，心就小了。我們要做到無心於事，無事於心，才能不斷提高一個人的境界。境界愈高，格局就愈大，格局大了，一切世俗之事怎能羈絆於心。影響一個情緒的，在於自己的心。當自己的心完全虛空時，一絲不掛，一念不生，世間又有什麼俗事能夠煩心傷心？

75、

止觀靜坐，不住六塵，安住當下，力求統一，無住生心，無相無念，三千原來夢中夢，全妄即真，全真即妄，真妄不二；無量劫來，眾生皆是我父我母、師長、兄弟、姊妹及大殊勝大恩孝田，包括路邊的流浪動物毛小孩們，同體大悲，不可分割，不能分別，普皆供養。作家三毛：「每想你一次，天上飄落一粒沙，從此形成了撒哈拉。每想你一次，天上就掉下一滴水，於是形成了太平洋。」這樣的豪情摯愛真心告白，就是平等無分別的出離心及天地萬物之大愛。

76、

19世紀挪威傑出作家易卜生：「不因幸運而固步自封，不因厄運而一蹶不振。真正的強者，善於從順境中找到陰影，從逆境中找到光亮，時時校準自己前進的目標。真理的精神及自由的精神才是社會的支柱。金錢是許多東西的外殼，卻不是裡面的果實，它帶來食物，卻帶不來胃口；帶來藥，卻帶不來健康；帶來相識，卻帶不來友誼；帶來僕人，卻帶不來他們的忠心；帶來享受，卻帶不來幸福的寧靜。」綜上：「心隨境轉是輪迴，心能轉境是解脫；世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是心靈。」

77、

想要幸福快樂的活著，靠的不是銀行裡的存款，而是我們過往累積的幸福回憶，而幸福回憶必然是與人產生某種正向生命一連結意義的時刻。2023 新年將

至，我們可否辦一場形而上的交換禮物？不再依賴物質，只以抽象的東西交換，比如良善、溫柔、包容、慈悲與寬恕....，用我的愛換你的未來。

78、

人和人如果不是在一個層次上，那麼無論你做什麼，對方都覺得不對，所謂層次，不是社會地位，而是人品和認知事物的清晰程度。艾爾文：「別被討厭的人擾亂自己的生活，而是要用喜歡的自己開心生活。」

79、

有些陌生、就該陌生到底的，我怕半生不熟，更怕熟過之後，再度陌生。夢參老和尚：「知一切法因緣生起，才能達到性空，不執著有，也不落於斷見，不執一切法，而修種種善根，才能逐漸成佛。如果只知道性空，易落於斷滅知見。」

80、

塞繆爾·詹森：「習慣之鏈微弱的無法讓人覺察，直到他強硬的無法被打斷。」生命需要勇氣。你不做，不願戰勝恐懼，永遠不知道，生命會不會出現另一個結局。而生命需要休息，讓靈魂能夠跟上身體，休息不是完全停止前進，而是讓受傷的身體，花一點時間長出強健肌肉，好讓我們能夠在之後的日子，前往我們想去的地方。

81、

南懷瑾：「愛是自私的，因為我愛你才愛你，我不愛你就不愛你，你說這是不是自私？愛是絕對自私的，愛是佔有的，愛是痛苦的根源，愛是煩惱的根本。總而言之，愛是由我而來，我是由妄想而來。」因此，愛是苦受煩惱。如果我們把煩惱的習染，改為念佛的習氣，八識田中充滿彌陀聖號的種子，一旦碰到無常的亂流，佛號不假思辯覺知，本能的就從清淨性海中源源流出。

82、

易卜生：「社會猶如一條船，每個人都要有掌舵的準備。」但，問題在於船上每一位船員及這條船（社會）是否有能力，有勇氣，有信心及有過人的智慧及膽

識能夠及時發現，判斷且明確決定標定正確的座標方向，協力無私引領每支小
漿全速前進，航向未來。尼采：「愚昧無知是一切痛苦之源，受苦的人，沒有悲
觀的權利。」柏拉圖：「耐心是一切聰明才智的基礎；不知道自己的無知，乃是
雙倍的無知。」蘇格拉底：「知道的愈多，才知道知道的愈少。」

83、

孔子發現了糊塗，取名中庸；老子發現了糊塗，取名無為；莊子發現了糊塗，
取名逍遙；墨子發現了糊塗，取名非攻；如來發現了糊塗，取名忘我。叔本
華：「事物的本身是不變的，變的只是人的感覺。」亞理斯多德：「幸福是把靈
魂安放在最適當的位置。」綜上：「糊塗應該是靈魂最幸福不變的位置。」

84、

古德云：「心有餘裕天地寬，能聞必非等閒人。」聖嚴法師：「慈悲就是菩提
心，智慧就是出離心。不用牽掛過去，不必擔心未來，踏實於現在，就與過去
和未來同住。」綜上：「悲智雙運，無住生心，明心見性，見性成佛。」

85、

椅有椅德，均緣起俱利、俱足之殊勝功行，絕對可以助增「靜思，深思，慢
思，反思，柔思，懺思及永思」世間一切善法及成住壞空，人同此心此椅，椅
可觀空照寂，均如是因，如是果，緊密結合相依相連，跳脫逃避不了「見、
聞、覺、知」之理事、性相及生住異滅。亦回歸存貯性海流遷至第八意識阿賴
耶識，不昧因果，關係複雜，相伴共有，層層堆疊，無法分離。惟，知幻即
離，離幻即覺，返聞自性，清淨平等，諸惡莫作，眾善奉行，悲智雙運，藏行
顯光，觀功念恩，明心見性，開悟証果，究竟成佛。

86、

自在，自信，自省，自覺，自力；清淨心就是「觀自在」，是清楚「看見」自
己，但絕不是用眼睛看見！而是心眼，清淨心才是學佛修行的重要基礎及關
鍵，「清淨心」完全建立在自在、自信、自省、自覺及自力；修行說穿了是完全
在修養調整安住這一顆清淨心，但這一顆心實在是非常難搞，無時無刻不起心

動念，不動念起心，瞬息萬變，捉摸不定，趨閉衝突，莫測高深，短視近利，亦正亦邪，無始累劫以來千萬世的積習陳垢非常難改且不願誠實面對，喜新厭舊，糾纏不清，內境、外境充滿「怨怒惱恨煩及貪嗔癡慢疑」、牢牢深藏沈積含藏在第八意識（阿賴耶）這個最底層、最深層且永不消失的巨大「檔案資料庫」中，又稱一切種子識，隨時隨地俟機而動，準備上場跟你火拼，啟發毀滅戰爭。

87、

畢竟空，無所有，不可得；不要害怕失去，你所失去的，本來就不屬於你。也不要害怕傷害，能傷害你的，都是你的劫數。繁華三千，看淡即是浮雲。煩惱無數，想開便是晴天。當下即是永恆，永恆不變存在一念之間，根本不曾且不會停止的變化變動及分分秒秒變異中...

88、

〔知識價值·教育品德·品德教育〕政治為眾人之事，一個知識份子，一個老師，一個讀書人，若是無法理解此最基本的道德是非常嚴重的認知歪樓，政治、宗教一點都不恐怖，不會有任何認知上的問題，所有的一切問題都是「人」，樹大根深，但樹大必有枯枝、落葉、殘花及腐木敗幹；所有向上向善向陽及光明正向的力量均來自土地，源於芽根，植於勇氣正義，這就是「知識的真理」及利他主義的智德實踐與深觀廣行。沒有任何人可以迴避並置身事外！大眾公共資源，傳播媒體平台，獨立媒體及高等教育「產業」更應為上首，是一合相，融融其內，若無視、漠視、不聞不問或靜默不語…，實非國家人民及社會之福。今夜仰望星空：「知識容易學，常識很難教，教育肯定是國家政治及社會安全這棵大樹的「形成層」，台灣的「教育」確實出了問題？「品德教育」絕對是百年樹人的終身學習教育核心價值典範。

89、

深思服務學習，大學之道，在明明德，在止於至善。是創造因緣，是終身學習，是因果教育，是道德教育，是環境教育，是利他主義，是自他交換，是慈

悲喜捨，是修出離心，是長養善根，是眾善奉行，是修德修慧，是斷惡修善，是破迷開悟，是人天合一，是三輪體空，是人本教育，是空性自在，是造命改運，是俯拾皆善，是厚德載物，是真理大道，是社會責任。蘇格拉底：「世界上最快樂的事，莫過於為理想而奮鬥。哲學家告訴我們為善至樂的樂，乃是從道德中產生出來的。為理想而奮鬥的人，必能得到這種快樂，因為理想的本質就含有道德的價值。」「世界上最快樂的事，就是為真理而奮鬥。」

90、

融相即性，自我，無我，我是「性空」的，我是五蘊（色、受、想、行、識）的「緣起」和合，生命任何的苦難及苦厄皆來自緣（源）起於我們的心，深度的思考、思索及靜思方可思慧成慧，融相即性。接受自己的不圓滿，也才能接受別人的不圓滿；EQ 低的人通常是主宰性較強，主宰自己都很難，要如何主宰別人？皆為自性妄執，自以為是所使然；世界上沒有任何「不變」、「單獨」、「實有」，我們是無法「主宰」，而主宰控制更非主動積極；隨緣盡份，安然自在，安住妄想，空不礙有，融相即性，才是真實存在的正向積極的 3 觀，也才能順利招感一切的善喜、善緣、美好及助緣，絕對可以避免一切不必要的苦厄。

91、

〔城鄉治理·缺水危機·集水區國安危機〕台灣每一寸土地都是「集水區」，也應該且必需是「集水區」，自 2020~2021 年台灣將近 10 個月的久旱不雨，缺水已成為台灣最重大的國安危機，昨天 20210531~20210601 二天台灣下了近 10 億噸的雨水，真的是久旱逢甘霖般的清涼消暑解渴，雨露均霑，潤澤萬物蒼生一切有情，誰規定說老天爺一定要讓雨下雨下在「那裡」？實在是太無知！台灣每一個縣市鄉鎮小區街道土地都要成為「濕地、池塘及海棉」，成為可以永續收集儲備儲存雨水的超級大撲滿，這就是水資源生態保育的長期投資定期定額及不定期不定額的國家安全風險管理控制概念；水有八德供養十方，滌諸惡業六道清涼；上善若水無上智，洗心滌慮求懺悔，福田是恩田也是心田；雨水是河

水是甘霖，也是甘露濕地，荒野溪州，河海江洋，蓊鬱森林全是水的故居原鄉。2021 缺水危機永遠不再發生！這才是台灣真正最重要的國家前瞻計劃？

92、

柔思竹子及萑菜，左思右想臺灣的國土安全及中國大陸絕對清零政治的疫情無知、無奈及無情，中國人無語問蒼天，大多數人靜思無言，靜默沈默不敢作聲絕非認同、贊成、默認及概括承受？博地凡夫俗子大眾、執政位居高位者及掌握上位權利者們一定要非常小心謹慎處理所有與社會公平正義及環境道德倫理有直接關聯的公共政策及法令要有更高、更嚴格標準隨時反思自己的權利貪念（欲）魔戒，渠等應以審視大自然環境中生生不息生長的竹子，無時無刻二六時中每分每秒均努力的勤奮工作，全然無私無求盡心盡力的布施供養千萬年

「合軸叢生」的優勢生態生長及歷史演化，但竹苗卻是謹守分際，始終寸依規矩，嚴遵分際，德依天道運行倫常，恪守奉依正道，潤澤清明，高風亮節，養德培德，如此至德、厚德、義德、正德、成德及養德之拾善典範！就是台灣人民俯拾皆善的力量及價值。反觀台灣近年共同富裕、胖虎政治、黑金槍毒家族一條龍，「黑白灰綠藍紅」的巧克力色調新經濟土地開發及政經媒體宮廟多元文化政治財，儼然是完整升級呈現了上市公司企業經營管理模式，已蔚然成林，撒豆成兵，指數倍增成長，明目張膽巧取豪奪，絕非一般國土保育保護及國家安全（主權）發展利益的竹子可比擬？長期以來是誰圈養飼養了這巨鼠惡虎惡狼成患？竹子的土壤下森林橫生枝節不斷複製...？你我大眾真是無辜？共犯共業共利的炒米粉、吃米粉、提供米粉主角及過失過患結構又是誰？左思右想「魷魚遊戲」真的無可迴避？無間道的「產官學教研」合流新創了變態、偽善、語默、無恥、無知、冷漠者角色及「司法」的真情賣力精彩演出，就是現在台灣政治真實存在的根本醬缸問題。

93、

斷惑見性，大自然相應的力量。我們窮極一生的知識學思有 3 種障礙，其中以「見思」煩惱障礙最嚴重，也是影響你未來的最核心的關鍵，其次才是塵沙及

無明煩惱障礙；大自然環境是一股強大而源源不絕的內省啟迪心靈的神奇寧靜力量，與生俱來，非常不可思議！Key 就在你身上，很多人臨終前仍不知道？非常可憐可惜且無知愚蠢，一輩子住的這間「房子」居然不知道千萬億兆美元的無價珍寶就放在這個房間。而我們卻像是無頭蒼蠅一樣亂竄，死心塌地拼命的往外衝衝跌跌撞撞？

94、

〔嚴土熟生·觀功念恩〕假饒造罪過山獄，不需妙法兩三行，古德云：「樹欲靜而風不止，子欲養而親不在」；台灣俗諺更說：父母疼困長流水，困想父母樹尾風。眾生當機，迷悟之間，存乎一念，當下一心，覺照三千，萬法唯心，鏡花水月，聞思修，畢竟空，無所有，不可得；返聞自心，觀空無常，藉假修真，千絲萬縷，放下萬緣，煩惱菩提，應無所住，破迷開悟，去妄顯真，本來面目，觀功念恩，常樂我淨，嚴土熟生，真如自性，究竟彼岸；諸法空相，真實不虛，緣生緣滅，了不可得，悲智雙運，放下萬緣，福慧圓滿。

95、

你太清楚自己了，所以能拆穿任何騙局。你是唯一知道自己的人，是唯一從出生就和自己在一起的人。你在出生前，甚至還隨身提著自己業力的大行囊。你決定入某人的胎，在某人的肚子中受生，出生後仍然隨身提著你的行李，你有苦樂等一切感受。你是經驗孩提時期苦樂的人，也經歷了十幾歲時的苦與樂，正在經驗成年苦樂，或是正開始經歷中年時期的苦與樂，最後你將經驗老和死的苦與樂。你連一分鐘都沒有離開自己過，你太清楚自己了。因此，你是自己最好的審判者。你知道自己多麼不守規矩，知道自己如何試著要感性些，並且知道有時候你怎麼樣試著偷東西。通常我都在和是說話。我是要做這個嗎？我是頑皮的嗎？如果我去做，也沒有人會知道。只有自己知道，我們可以做了然後拍拍屁股走人。你總是和自己一起耍許多把戲或實行許多計畫，希望沒有人會真的發現。如果你必須攤開這一切，會非常丟臉，你會覺得很不習慣。當然另一方面，你也可能試著當個大好人，讓別人都深受你和你的努力感動。你可

能試著當個好男孩或好女孩，但如果你說出整個來龍去脈，沒有人會真正相信你努力當個多好的人，大家會認為那只是個笑話。只有你真正知道你自己。你每一刻都知道自己，你知道自己的做事方法：你刷牙、梳頭、洗澡、穿衣、與人說話和吃東西的方式。你正在做上述的事情時，我和是仍然繼續對每件事品頭論足，心裡隨時都在嘀嘀咕咕。因此，首要的見證者，或是主要的裁判，是你自己。審查修心如何進步的，其實是你。你最知道自己了，所以你應該一直觀照自己。這是基於信任你的智慧，而不是信任可能非常自私的自己本身。你知道你是誰？你在做什麼？這就是信任自己的智慧。你太清楚自己了，所以能拆穿任何騙局。如果某人恭賀或誇獎你，他們可能不知道你整個底細。因此，你應該回歸自己的批判，回到你對自己的感覺，還有你對他人和自己玩的把戲。那不是以自我為中心，而是從無我的觀點啟發自己。你只見證你在做什麼、見證和評估自己的修行功夫，而不是用榮格或佛洛伊德的分析方式回顧整件事情。

—— 邱陽創巴仁波切

96、

靜思印度聖雄甘地 38 句值得珍藏的傳世經典名言

- (1) 弱者永遠都不會寬容，寬容是強者的特質。
- (2) 不要對人性失去信心。人性像海洋，就算當中有數滴污水，也不會弄髒整個海洋。
- (3) 人是思想的產物。心裡想的是什麼，就會變成什麼樣的人。
- (4) 毀滅人類的有七件事：1 沒有原則的政治；2 沒有犧牲的崇拜；3 沒有人性的科學；4 沒有道德的商業；5 沒有是非的知識；6 沒有良知的快樂；7 沒有勞動的富裕。
- (5) 以眼還眼使全世界的人都瞎了。
- (6) 在這個世界上，你必須成為你希望看到的改變。
- (7) 懦夫是不會有愛的，愛是勇者的特性。

(8) 活著，如同生命中最後一天般活著。學習，如同你會永遠活著般學習。

(9) 就是因為自己非常怕死，所以才會對別人的死亡流下眼淚。

(10) 首先他們無視於你，而後是嘲笑你，接著是批評你，再來就是你的勝利之日。

(11) 手段的不純潔，必然導致目的的不純潔。

(12) 想要世界變成什麼，你先要變成什麼。這才是你能帶來的改變。

(13) 信任左右想法，想法左右話語，話語左右行動，行動左右習慣，習慣左右價值，價值左右命運。

(14) 貧窮才是最糟糕的暴力。

(15) 大多人只注意到技術而忽略藝術。

(16) 無數的例子讓我深信，上帝終將拯救那些動機純正的人。

(17) 找到你的目的，然後意義就會隨之而來。

(18) 不使用暴力，是謙遜的極限。

(19) 用溫柔的方式也可以震憾整個世界。

(20) 祈禱不是要求，而是靈魂上的渴望。

(21) 我相信應該崇拜道德本身，而不是崇拜有道德的人。

(22) 有信心，即不知道有失望。

(23) 沒有什麼方法可以獲得和平，和平本身是一種方法。

(24) 一個國家道德進步與偉大程度可用他們對待動物的方式衡量。

(25) 生由死而來。麥子為了萌芽，他的種子必須要死了才行。

(26) 以牙還牙，世界只會更盲目。

(27) 每天晚上，當我睡著時，我便死去了，第二天早晨，當我醒來時，我又復活了。

(28) 如果一個人正在誠懇的賠罪，我們應該為此向他表示感謝和祝賀，而不應該挖他過去的爛瘡疤，君子風度要求我們這麼做。

(29) 當我絕望時，我會想起：在歷史上，只有真理和愛能得勝，歷史上有很多暴君和兇手，在短期內或許是所向無敵的，但是終究總是會失敗。好好想一想，永遠都是這樣。

(30) 我只是一個真理的追求者。除非通過仁愛，不可能接近真理之神。真理是你內心的那個聲音告訴你的東西；堅持真理運動就像一捆枝幹茂密的大榕樹。

(31) 不與邪惡合作是我們的義務，就如同我們要與正義合作一樣。

(32) 如果一個人的行為令人敬仰，他所到之處即成聖地。

(33) 最高的道德就是不斷的為人服務，為人類的愛而工作。

(34) 我是伊斯蘭，是印度教徒，是基督徒，也是猶太人。

(35) 被愛的箭射過的人，才能領會愛的力量是多麼偉大。

(36) 對我而言，羔羊的生命和人類的生命一樣的珍貴。我可不願意為了人類的身體而取走羔羊的性命。我認為，愈是無住的動物，人類愈應該保護它，使它不受人類的殘暴侵害。

(37) 幸福就是你的所想、所說、所做的和諧統一。

(38) 你無法和一隻握緊的拳頭握手。

反思：〔無住生心，同體大悲，世間無常，廣積福田〕金剛般若智慧的生命良能，觀照微塵恆沙我；生命的答案水知道，物質到底是什麼東西？物質是「念頭」所產生變現的，物質現象的「基礎」是念頭；心理、物理及生理是一不是二，念頭（身口意）絕對可改變物質，身心世界是空相，日本江本勝博士在「生命的答案～水知道」的著名科學實驗論文亦可印證一切。故清淨平等，泯相入體，明心見性，隨緣盡份，生命良能啟始至終，入無生忍。又心包太虛，量周沙界；天台佛家更把一切事，一切物，一切相，一切有情眾生及所有的自然環境生態觀照思惟，吾等內心浩瀚無垠的穹頂無際無邊無盡三千大千世界（法界）：

1、見思煩惱（見思惑）：二乘，修空觀，証一切智，成般若德。

2、塵沙煩惱（塵沙惑）：菩薩，修假觀，証道種智，成解脫德。

3、無明煩惱（無始無明住地/無明惑）：佛，修中觀，証一切道種智，成法身德。

4、法尚應捨，何況非法。

97、

弗洛伊德：「真正看不起你的人，是不會批評你的，他只會看著你，在錯誤的路上越走越遠。」猶太人的 10 句至理名言，瞬間道破人性弱點。有一個民族，僅佔全球人口比例 0.3%，但獲諾貝爾獎的比例卻高 20%。

還拿下了 38%的美國國家科學獎、27%的圖靈獎和 42%的諾依曼獎。沒錯，他們就是猶太民族。儘管命途多舛，猶太人依舊自強不息，在多個領域取得傲人成績。猶太人的成功，離不開他們幾千年輝煌燦爛的文化。這 10 句箴言深刻雋永，凝結著猶太人的智慧，值得細細品味。

（1）「一個不想蹚過小河的人，自然不想遠涉重洋。」不願做小事的人，永遠也做不出大事來。人的平庸，多數不是因為自身能力不夠，而是因為安於現狀，缺乏一點雄心壯志。草若無心不發芽，人若無心不發達。人若沒有了目標，沒有了憧憬，就容易活得渾渾噩噩，當一天和尚撞一天鐘。最後在日復一日的瑣碎中，埋沒自己，一事無成。從易處改變，從近處做起。願你我都有成大業、做大事的志氣，放手拼搏一場，方才不虛度這一生。

（2）「只有傻瓜才會持續犯錯，聰明的人是從傻瓜所犯的錯誤中汲取教訓。」人要學會走路，也要學會摔跤，而且只有經過摔跤，才能學會走路。一個人不怕犯錯，就怕犯錯以後，不懂反思和總結經驗，就會一直犯同樣的錯誤。《論語》：吾日三省吾身。聰明的人，不僅反思自身的錯誤，還善於從別人的失敗里汲取教訓。在自己遇到同樣問題時，就能少走一些彎路，少繳一些學費。成長是不斷試錯的過程，善於學習和總結的人，才能走得更遠。

（3）「馬在鬆軟的土地上易失蹄，人在甜言蜜語中易摔跤。」長期處於安逸舒適的環境，會磨滅人的意志，讓人放鬆警惕，逐漸迷失自我。感受不到外界的

刺激和變化，察覺不到危險的臨近。生於憂患，死於安樂。世上沒有永遠的順利，只有暫時的如意。人生路上，行事要戒驕戒躁，謹小慎微，才能少生事端，避免陰溝裡翻船。做人不能氣勢太盛，自視甚高，時刻保持謙遜姿態，才能行穩致遠。

(4)「世界沒有悲劇和喜劇之分，如果你能從悲劇中走出來，那就是喜劇，如果你沉淪於喜劇之中，那它就是悲劇。」物隨心轉，境由心造，你有什麼樣的心態，就會遇見什麼樣的人生。樂觀主義者能從災難中看到機遇，而悲觀主義者在機遇中看到災難。相同的處境，不同的心態，往往是迥異的結局。人生不能靠心情活著，而要靠心態去生活。保持一顆平常心，不過度沉湎於悲傷，也不沉溺於無止盡的歡樂。往後餘生，用更從容平和的態度去對待生活，坦然應對人生中的潮起潮落。

(5)「如果不讀書，行萬里路也不過是個郵差。」有句話說的好：讀書是知識與頭腦的修鍊，旅行是眼界的拔高。光有旅行，沒有足夠的知識儲備，一路上的風景過眼就忘，即使踏破鐵鞋，又有什麼用處呢？提升一個人眼界和格局最好的方式，一定是讀書和旅行相結合的。當我們讀了足夠多的書，在一路行走中，不斷思考和總結生活，內心才會變得更加豐富。往後餘生，願你我都能手不釋卷，奮力前行，讓靈魂和身體永遠在路上。

(6)「當你的鄰居在深夜兩點彈鋼琴時你別氣惱，你可以在四點鐘時叫醒他，並告訴他你很欣賞他的演奏。」有個問題：如果有人惹你生氣了，你該怎麼辦？有個高讚回答：先學會不生氣。生氣就像是自己喝下毒藥，卻盼著別人痛苦。這實質是拿他人的錯懲罰自己。面對衝突，撕破臉皮往往於事無補，只會讓情況更糟糕。穩住情緒，從容不迫，才能找到更高明的解決方法。

(7)「如果你只是等待，發生的事情只會是你變老了。」生活中，總有些人，將期望完全寄託在別人身上，等待機會自動降臨。但好的生活，永遠不是等來的，你必須努力，才能讓未來毫不費力。聽過一句話：行動是成功的開始，等待是失敗的源頭。想變美，就盡量自律；想博學，就飽讀詩書；想升職，就努

力工作。想征服星辰和大海，就要先從這半畝方塘邁出一隻腳。唯有讓自己先行動起來，步履不停，美好才會逐漸靠攏，生活才會慢慢向陽。

(8)「真正的朋友不是在一起有聊不完的話，而是即使不說一句話也不覺得尷尬。」朋友不在多，貴在心靈相通，靈魂相似。無需故意討好或甜言蜜語，經得起時間的考驗，也耐得住境遇的轉變。有句話說：所謂友誼，就是一顆心在兩個身體裡。真正的朋友，始於志趣，合於三觀，忠於人品，久於歲月。平時各忙各的，互不打擾，一旦有需要，隨時都可以出現在眼前，為你兩肋插刀。最好的感情，不是無話不歡，而是不言也懂。

(9)「和狼在一起，你只能學會嚎叫。」和那些優秀的人接觸，你就會受到良好的影響，耳濡目染、潛移默化，成為一名優秀的人。曾有一個說法：你的水準，往往就是你最常接觸的5個人的平均值。換句話說，你是誰不重要，重要的是你和誰在一起。人是唯一能夠接受暗示的動物。與酒肉朋友交往，會讓你貪圖享樂，不思進取；和良師益友相處，則會讓你備受鼓舞，積極向上。往後的日子，遠離那些總是抱怨，不求上進，不斷消耗你的人；多與正能量，能與你一同成長的人在一起。如此，你們才能成為更好的自己。

(10)「這世上有三樣東西是別人搶不走的：一是吃進胃裡的食物，二是藏在心中的夢想，三是讀進大腦的書。」有句古話說得好：風水輪流轉。沒有誰會永遠順風順水，世上所有的名利、金錢，都只是暫時的。你收穫的所有的好運，可能都會在頃刻間化為烏有。而只有三樣東西，別人永遠搶不走。吃進胃裡的食物，會滋養你的身體，使你感受生活的溫暖和快樂；藏在心中的夢想，會讓你有不怕失敗的勇氣，和從頭再來的力量；讀進大腦的書，會蘊養你的氣質與談吐，增長你的見識，豐富你的思想。這些，才是一個人最昂貴的財富。

98、

生命平權，物種平權，種族平權，文化平權，社會平權及環境平權..，不會只是口號而已！更非煙火功式的政治運動？他是人類對於深層環境生態的認知教育基石及地球不可動搖的互助互信互惠及維護永續共生關係的軌範。也是超越

科學的天地萬物哲思的內省對話；是和平理性的利他智美至善主義；絕對不是侵犯、侵略、戰爭的強權、霸權、極端、恐怖及唯物共產國家主義之邪思惡行。古德：「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平。」是唯一的典範經緯。覆巢之下復有完卵乎？任何事情均是「相對」概念，但真理大道及澈底社會清零…，只會在「白紙」的空無自性、清淨平等正覺后而顯發；或許是共業？但 100%絕對是人禍所致，千萬不用究責罪及歸因「病毒疫情」，人比病毒更應被消失滅千萬兆倍...

99、

〔用生命影響生命·明曜放光·照破眾無明〕深思生命如秋楓落葉及寒冬降雪，柔思一生，汲汲營營，奮力拼搏的社會地位，碩博士學位，各式各樣的名位及歷史定位；甚或死亡後的往生牌位，樓層塔位及荒地墓位？真如浮雲流水年華，了不可得，畢竟空，無所有。泰戈爾：「讓生命有如夏花之絢爛，死亡有如秋葉之靜美。」「夜把花悄悄地開放了，卻讓白日去領受謝詞。」「埋在地下的樹根使樹枝產生果實，卻並不要求什麼報酬。」「把自己活成一道光，因為你不知道，誰會藉著你的光，走出了黑暗。請保持你心中的善良，因為你不知道，誰會藉著你的善良，走出了絕望。請保持你心中的信仰，因為你不知道，誰會藉著你的信仰，走出了迷茫。請相信自己的力量，因為你不知道，誰會因為相信你，開始相信了自己.....願我們每個人都能活成一束光，綻放著所有的美好。」萬般帶不走，唯有業隨身；吾當了知「無我空性智慧」，廣植福田，行功立德，才是生生不息，永恆不變的解脫、真理及世出世間一切的大圓滿究竟（功德）。

100、

〔萬緣放下·明心見性·無限無餘·無住無相無念無我·三摩地〕《金剛經》：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」「無我相，人相，眾生相，壽者相。」「法尚應捨，何況非法。」「應無所住而生其心。」印度教：「家庭的執著也是一種妄想，因為它阻礙了求道者追尋恩賜一切的神，不只是給予親

人，更包括生命的本身。」《聖經·馬太福音 12:48》：「誰是我的母親？誰是我的弟兄？」以上這種個人的心靈與無限的精神完美的結合在一起，亦即是一般進入禪定后個人的神識心靈完全融入宇宙意識，感受到語言文字無法形容的平靜祥和與極樂境界。當然破迷開悟，明心見性應該「照見」不同的境地層次界限！而絕非博地凡夫的肉眼所「看見」！一切均取決於你我的真誠心、清淨心、平等心及出離心。歸根究底是「肉眼？天眼？慧眼？法眼？還是佛眼？」入「三摩地」境界，不只是佛教唯一獨有的果地修行境界，必也同成佛道，同入聖者法流。

101、

成功要先從「慢」開始，學習等待，學著慢慢出發向前；外面世界變動愈快、愈大、愈急…，你的心就要愈慢、愈緩、愈平靜、愈鎮定…，這一切均來自寧靜的勇氣面對、正向積極的生活態度及不怕失敗的理性膽識。太硬太軟太脆弱均不可為，要軟中透硬，保持 Q 韌彈性的堅挺延展質地，才能真正打造出「成功」的模式，進而不斷的精進、修正、進化及升級突破…。但，慢也不一定是絕對的慢，要快也不一定真快的了；那些千年巨木一定是慢慢變大變高茁壯，生長快速的木頭不會是好木頭，肌理紋路及質地結構必定是粗糙柔弱脆軟易斷裂且容易腐朽，不可能成為上等棟樑之材。慢慢來最快，「慢」其實也是耐心加上恆心、毅力的修煉，是另一層次的再提升，絕不是消極無為卻步，看看太極陰陽雙邊流動的彎曲平衡流體美學，積沙成塔，滴水穿石；台上 1 分鐘台下 10 年功的反覆淬煉熔合過程才能夠真正達標及卓越拔尖。

102、

〔我·告訴女兒的真心話〕先學做人再談士農工商吧！學校不重要，教育才重要；不要讓學校牽絆你的學習。你選的大學沒有你選的系重要，你選的系沒有你選的教授重要。寧可學會怎麼選教授，怎麼跟教授建立良好的學習關係。只有文憑是沒有用的，學會「做人」更重要。做人、做事及念書就是在修行，什麼是修行？就是修正自己的言行舉止及觀念，父母、兄弟姊妹、至親骨肉朋

友、老師、同學、室友、閨蜜...都是善知識，都是「我」的千百億萬化身。因此廣結善緣，依止善知識點化、開導、教化及支持協助就變得非常重要，是內外一體一如的緊密關係的連結。

103、

〔大而世界·小而微塵·隨心應量·知足感恩〕不管你是否順勢而為、逆勢而行或是借勢揚昇，均非你一人所知所行所學所為所力能夠成辦的。當下即是，珍愛所有，珍惜生命剎那間的所有開始及緣生緣滅。如同手機及電腦開關鍵，更如同冬陽晨光的靜美安祥及桌上冒煙的香淳熱咖啡，均要放下，不可執著！但你要非常感恩、知足喜樂。因為這些的所有一切都不屬於你自己，過去，現在及未來均是...

104、

〔不動·無盡燈·靜心安心〕靜思才能安心，安心了才知道這個「靜心」原來在這裏，身處何處，里山就是我的心，我的母親；里山普賢行，里山勇猛智，里山大慈悲，里山菩提心；「文殊師利勇猛智。普賢慧行亦復然。我今迴向諸善根。隨彼一切常修學。三世諸佛所稱讚。如是最勝諸大願。我今迴向諸善根。為得普賢殊勝行。」；龍樹菩薩說以上八句偈是《大方廣佛華嚴經普賢行願品》最殊勝最圓滿的重點菁華。我們一定要學里山的智慧，里山根本就是文殊、普賢的法身及應化身，千萬不要再告訴大家：你看不到佛菩薩、媽祖、上帝、老天爺？他們就在身邊、舉手投足間，呼吸之間，常存於天地萬物之間。里山沒有QRcode，也不需「識別碼系統」，里山24小時分秒隨侍在側，像空氣、陽光、水、泥土及微塵...，永遠長存建置標配在我的身口意及一念之間，里山俯拾皆善，海納百川，萬善相隨，她就是我的母親。

105、

〔2023年元旦新年祈願·福慧圓滿·豐盛自在〕萬緣放下必得安心，除淨近憂，滌盡遠慮，人生必然祥福納慶而豐盛圓滿自在。張曼娟：「我們都是一個人來到世上，經歷許多坎坷與美好，而後都得一個人孤獨離開。生，是不由自主的；

死，是可以準備的。準備好了，就能不憂不懼，豐盛自在。」淨空法師：「阿彌陀佛，這句佛號具足過去，現在及未來所有一切諸佛如來的無量無邊無盡功德；放下比什麼都重要，這世間什麼都是假的，只有這句《阿彌陀佛》是真的。」祝福大家 2023 新年快樂，吉祥平安。

106、

〔知識·學識·常識·智識·見識·賞識·膽識〕教育是陪伴閱讀人生 7 識覺察的最主要通識教育，是「三觀統一」不落二邊的必修哲學訓練，主要是「信任支持、傾聽包容、尊重鼓勵及理解和修煉」，一個孩子的成長，最怕的不是家裡多麼貧窮，也不是父母多麼平庸，而是在這個家裡，從來沒有得到過鼓勵，只有無盡的謾罵，和不管對錯的否定，家長們要懂得接受新觀念適應新環境，讓自己的思想能夠與時並進，配合現在的社會情況，認識並學會最新的教育理念，讓孩子把握住成長機會，這樣孩子才會得到好的成長，家長要以學生為中心，適性發展，因材施教，跨域整合，適性揚材，從小到大培養良好的閱讀習慣及思辯能力；而且不是將自己的觀念單方向強加給學生，更不是打著為孩子好的旗號，讓學生按照自己的道路走，反而不利於引導和聯結未來的全人、成人、倫理道德及終身的學習教育。家庭教育是學校及社會教育的重要支柱及根本基石，而學校及社會教育更是整體國家安全、競爭力、多元文化認知（同）及人本教育價值向上提升的最核心關鍵；猶太人：「如果不讀書，行萬里路也不過是個郵差。」閱讀除了可以通達「知識、學識、常識、智識、見（鑑）識、賞識及膽識」，更可以让你破迷開悟，明心見性，了知真理。

107、

〔里山真相·萬物恆芳·不落空有·鑑真圓明〕里山觀心，靜寂清澄，里山念心、靜心、安心、聽心、覺心、悟心、照心，故里山照心破空，悟空見空，始得真心，真心養德，鑑真圓明；里山具德，萬善相隨，里山厚德，萬物傳芳；里山培德，俯拾皆善，里山乃天地萬物虛空宇宙中本自具足，相成相生之清淨性德及善根（種子）；復里山微塵恆沙若水，演說萬劫離相表法，依正莊嚴千秋萬世

(一世 30 載)，蓋國土危脆，環境永續，鑑古知今，大道無極長留我心，德芳永昭恒生萬法，亦曰：「嚴土熟生，厚德載物」也。李安在《臥虎藏龍》的電影作品中有一段話：「把手握緊，手裡面什麼都沒有，把手鬆開，你擁有的是一切。」

108、

椅有椅德，均緣起俱利、俱足、甚深之殊勝功行，椅可交飾助增「靜思，深思，慢思，反思，柔思，感思，懷思，懺思及永思」世出、世間一切善法及成住壞空。人同此心此椅，椅可梳化理解塵垢，正心去妄顯真；椅背、椅墊、椅腳及椅身支架是一非二，同體共生，映照我覺，感利道交，始可觀空照寂，均如是因如是果，緊密結合相依相連，跳脫逃避不了「見、聞、覺、知」之理事、性相及「生住異滅」。亦回歸存貯性海流遷至第八意識阿賴耶一切種識，不昧因果，關係複雜，相伴共有，層層堆疊，不可思議且無法分離。惟知幻即離，離幻即覺，返聞自性，清淨平等，諸惡莫作，眾善奉行，悲智雙運，藏行顯光，觀功念恩，明心見性，開悟証果，究竟圓滿。椅即大喜捨，利樂有情眾生之良能大德。

109、

想健康長壽必須要學靜。你看宇宙萬物，譬如我們吃的水果、稻子、麥子、花木，是個靜態的生長。靜態是生命功能的一個狀態。換句話說，能源從哪裡來的？是從靜態來的，從空來的。所以我們在媽媽肚子裡十個月的生命，是靜態的。為什麼我們白天忙碌，到夜裡要睡覺？因為需要靜態。腦筋不休息不行的。這個原理中國幾千年前有個人，講得最清楚，就是道家的老子。…老子說：萬物芸芸，各歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。老子這個意思是說，天地萬物的生命，芸芸表示大地上的草木非常多，數不清，用來比方萬物。草木的生命力在根根上。為什麼生長那麼快那麼多？因為根根吸收了天地間正的力量。根是什麼？是萬物生命的來源。回歸根才是靜，能靜才回歸生命。這是講靜態的重要。可是人的生命忘記了這個靜，反而盡量用動態去消耗自己，等於世界

上人類拼命消耗能源，早一點消耗完，就死亡了。所以講到生命的來源，保持健康長壽，甚至想健康長壽，必須要學靜。

—— 南懷瑾

110、

你知道什麼是死亡？要如何準備「好」死亡？明就仁波切：「法性中陰，極樂淨土」。知道自己死了，就求生淨土；死後就會在無意識中睡三天，我們入睡後無意識大概就是10~20分鐘左右，但死亡的時候，這樣的無意識狀態是3天至3天半，接著醒來之後會覺得有一個意生身，意生身就是習氣所化、意念所生的身體，不是物質性的色身。如果那刻你知道自己死了，你還可以安住在本然心的話，你就有機會解脫，就像夢中知夢一般，就可以從夢中解脫。死後醒來的那個中陰叫作「法性中陰」，就會感覺有「意生身」，會看到很多光。在整個

「法性中陰」裡會看到心意和頭腦的展現，就是寂靜尊和忿怒尊，如果你對淨土有信心，對阿彌陀佛淨土有信仰，這時候就可以去阿彌陀佛的淨土。你只要心裡想著要去「極樂淨土」就可以在極樂淨土。就好像如果知道自己在作夢，你是自由的，對吧！同樣在中陰階段，你知道自己已經死了，可以想著要到阿彌陀佛極樂淨土，瞬間剎那之間就去到淨土，那時候你就退休了，從輪迴退休了。修行證果，脫離輪迴苦，就是要「轉煩惱為菩提」，存乎一念之間，停止抱怨是修行的開始；懂得反省是修行的根本；學會轉念是修行的訣竅。不要看別人的錯，你看到的只是你的業障；不要怪境緣的惡，你遇到的只是你的因果。

111、

〔不生不滅·諸法一如·不住不動·照見無我〕諸法實相是宇宙萬法的真相，諸法空相，當處出生，當處滅盡，謂之不生不滅。無量劫即一剎那！離四相、四見才是究竟圓滿；世間事無非夢幻，「放下」是真正的覺悟，放下是《金剛般若波羅蜜》，放下才能証道悟無生，放下才可永脫輪迴苦，你要不要放下？只在一念之間！真的不難，一切境緣（六根、六塵）都不是真實，而照見五蘊皆空，看破是「智慧」，放下是「真幹」，后而入「無我」法，此刻你的信心清淨，不分

別、不執著，則生「實相」。不取於相，如如不動，是凡聖之別，迷悟之間，去妄顯真，入「一真法界」的分水嶺。

112、

〔農為國本·空捨離得〕道恩真心天地情，剎那微塵碎散空，聚別里山千劫拋。萬物累劫之期約，實乃成住壞空，生住異滅，起承轉合，不住不動，不生不滅，鏡花水月，空有不二、分久必合，合久必分。廣欽老和尚：「無來無去無代誌。」亦即「環境永續·生態保育」永昌、永明、永和、永平、永順、永利、永樂及永豐之「無相智慧、無礙智慧，亦是如來智慧。」空/捨/離/得...均危脆山河、恒河沙虛空微塵及地水火風空 5 大假合所共生緣起，一切有情眾生乃至社會國家的「吉凶禍福」都是「給」出來的培種、教養及忍辱負重的茹苦孕育來的。「給」修煉、化育集聚了「空捨離得」，眾緣和合，廣植福田，廣結善緣。吾等當思常行深觀，四大皆空，五大假合，以無為有，以退為進，借假修真，無私無畏，無我無求，離相不動，無相無住，方能生真捨出離的「真心·智慧」，故有「捨」，方能鑑知真空妙有之得。《華嚴經》云：「若人欲識佛境界，當淨其意如虛空」。

113、

〔覺照·真心〕發菩提心，聞法修慧，深信因果，常生慚愧，濟人利物，歡喜行持，行功立德，不退初心，積資淨障，萬善相隨；一念不生，以戒為師，任心自在，堅住正印，憶佛念佛，始覺乃即本覺，本覺亦為始覺；直趨覺路，圓滿大覺，頓入寂光。敬祝閤家 2023 年吉祥康泰，喜樂平安，福慧圓滿。

114、

〔智慧根芽·仁義禮智信〕「道」&「德」是育聖培澤養德之皿，也是智慧之根芽。智慧與讀書多少沒有關係，有智慧一定具備品德，必勇行恪盡道德之莊嚴殊勝；進而與自性相應相合；聞慧、思慧、修慧、開慧，培德修福，直心正念，真心至誠，大悲萬行，不昧因果，藏行顯光，觀功念恩，萬緣放下，如如

不動，長養一切諸大善根，必可為萬世開太平。此乃「弘法利生、齊家治國、安邦止戈、護國佑民及世界和平」之究竟圓滿的根本大法。

115、

〔里山循跡·識得一萬事畢·當下一念·看破放下〕里山境教是真論，是確論，是妙論，更是大道雋永的「真理」實論；看的破才能放的下，放的下才能看的破，所知障嚴重的要「看破」，煩惱習氣重的要「放下」；所以看破放下不是二件事，是一，非二心，是同時，是一時，是一體的兩面，是互生共構，共同演習化現成識。《金剛經》：過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。惟有當下這「一念」，無住生心，離即同時，無住才能夠生「真心」，無住才能去妄顯真，流露真如自性；所以「性相」是同時，「理事」是同時，「真妄」是同時，「順逆」是同時，「因果」關係及報應也是「同時」；同時是「不二」，應無所住而生其心（無住生心）是無量法門及天地自然萬物的修行中樞大道。每蒙啟迪庇護，浩瀚恩典滌淨兆劫億萬之累世無明垢染塵障。

116、

〔不住/無住·定慧等持·第一念〕殊勝的當下一念，不退初心，成佛有餘；念念都是「第一念」，初發心得真心大定，初發心（不住）啟始善根福德道源，初發心（無住）信誓弘護悲智願行。故開始這個第一「念頭」實在太重要了！好的「開始」，成功一半。這個第一念其實是自性顯發勾招感知所起因；包括一串反覆連續且複雜的實踐、啟動、面對、處理、安置、相續及不歇止息的未知過程。不能錯過，但不可「著相」及「分別」。

117、

〔真理·自性智識·靈魂深處的生命大拼圖〕知識結合常識才能演化成「智識」，互古以來，所有的生活靈感及生態演進均來自於不可言喻的生命黑科技（自性）；故心有靈犀一點通，但是靈光乍現曙光又在何處？均來自於你自己本有、本來的原始面目，也就是來自那個千萬累劫無止盡輪迴遊蕩及虛無飄渺六道的「一切種子&庫藏」銀行。愛因斯坦：「與其當一個成功的人，不如成為一個有

價值的人。靈感並不是在邏輯思考的延長線上產生，而是在破除邏輯或常識的地方才有靈感。」當然也是文化、文明、科學、哲學、普世價值、真理及一切智識的原鄉故土及母樹林種源地…，汝方能「見得，識得，悟得，拾得后証得。」故自然有「德」，大自然無量劫承載萬物眾生，我們的真理價值及莊嚴的大拼圖就是「隨順」大自然就對了。

118、

〔里山觀心·道無盡藏·里山智德·聞薰成種〕諸法實相，諸法空相，法性空慧皆含容天地萬物真理大道；我是「誰」？誰是「我」？你我是「誰」？道在何處？何處有道？道在一心、一念、一息及萬相因緣與剎那呼吸之身口意之間。

「道」在心的印証，「道」是理事無礙的通達圓融自在，「道」是康莊大道路徑，「道」是一種默契，「道」是溢於言表的超微覺察的真心感知。道倚動存靜，動靜一如，道思動則萬善相隨，靜則一念不生；故里山智德，如是觀照，一門深入，常時薰修，心行淨意，斷惡修善，為善窮理，心善意善，聞薰成「種」，積資淨障，積善修福，廣植福田，勇發「四弘誓願」必然心想事成，有求必應「得」吉祥平安自在。此亦「里山觀心」，里山正心，崇德同德，修身養性，深觀因緣，返聞自性，福祿壽喜，還諸天地，念念平息，看破放下，觀功念恩，慚愧懺思奮進，藏行顯光，証見無盡藏智慧功德海。

119、

〔里山觀心明德·六和敬/三淨業/不對立〕口、身、意三淨業，口業第一，「善護口業，不譏他過」，言語少，有分寸，必有力量；持守口業成功一半，他人過失不可放在心上，更切勿放在口中，「舌頭」要綁緊纜繩，繫好安全帶，言多必失，多話、閒話是煩惱妄想，是修行者大忌。靜思常省已過，閒談不論人非。

「三淨業」以慈悲為本（仁懷），方便為門（力行）；「六和敬」為根芽本體，世界任何正念、正信、正知及正見的宗門教下概不例外，離偏即邪。什麼是六和敬？儒家：「以和為貴、和氣致祥、和諧相處、和氣生財、和顏悅色、和而不同、和而不流」。佛家：「叢林以無事為興隆，人和才能無事。」僧團均依「六

和敬」維護人事的和諧、往來及運作正常，所以出家人又稱「和尚」，即「以和為尚。」佛門思想的「六和敬」更一體適用於國際和平關係、國家治理、和諧社會、企業和裕、組織、社區及家庭的6安（安定、安穩、安全、安心、安寧、安樂）的關鍵及環境永續發展的唯一真相。

註：《六和敬》：「1. 見和同解 2. 戒和同修 3. 利和同均 4. 意和同悅 5. 口和無諍 6. 身和同住。」6和敬即是六種大吉祥，六種大覺醒，六種大智慧總集；6和敬的內涵是「看破放下，以苦為樂，以苦為師，以戒為師」。歸納成六個字：「不分別，不執著」，或「無我，無住，無念」，或「不動（不起心，不動念）」。

120、

〔初發心·性空·親屬/法眷屬〕心是虛幻的，末那、阿賴耶也是虛幻的；但「十法界」依正莊嚴，卻是依它而起，依它所生所造。對親屬不要留戀，真正究竟的事實真相是要把親屬轉變成「法眷屬」。但，要如何才能成功、成辦及成就？就是「不退初心」，才是學佛真修，才能淨除一切諸障礙，才可當生証果（真）成就。《般若經》云：「一切法無所有，畢竟空，不可得。」

121、

〔語言的力量如同原子彈·烏鴉嘴特別靈驗〕不恰當的語言往往能給人造成超乎想象的傷害。人類語言最獨特的創意，它蘊藏著超乎尋常的力量。每一句都有超乎你想象的影響力，這就是語言巨大的魅力。烏鴉嘴特別靈驗，思想具有能量，語言是有聲的思想，具有很強振波。當我們說一些不中聽、不吉祥的話時，常會聽到人們說：快閉上你的烏鴉嘴！因為負能量的語言一出，你已經在發出振波，更明白地說，你是在吸引「同頻道」的事件上門，這也就是為什麼烏鴉嘴會特別靈驗。尤其是忿怒和怨恨時所說的話，都帶有很強的能量，再透過負向的振波，結果往往讓人意想不到。你一定也聽說過，某些人因為一時氣憤，說出了重話，後來真的發生嚴重的後果。這種事情在醫院的急診室履見不鮮，比方夫妻吵架，然後妻子氣憤的對先生罵道：你去死啦！結果先生真的就

死了；父親氣呼呼的對孩子叫罵著：有本事你就永遠不要回來！結果孩子真的因為一場意外就再也沒有回去過。有人或許會問：我只是說說而已，又不是真的，有什麼關係？如果有人告訴你，說你最近身體的那些異常現象很像是癌症，你會怎麼樣？也許他也只是說說而已，但他的話對你真的一點關係都沒有嗎？

《老吳的故事》

我們來看一下老吳的真實故事。幾個星期來，老吳感到胸部不適、咳嗽，而且有點呼吸困難，吃藥也無多大改變，隨即住進大醫院接受檢查。結果診斷出一個快速發展的惡性腫瘤，醫師預測他只剩下一兩個月的壽命。這個悲慘、可怕、難以接受的壞消息，震撼了老吳和他的家人。得了癌症兩天後，病情便開始惡化。他感到非常虛弱，體重迅速下降。他開始無法離床，家人都認為，能夠度過這個星期已屬幸運。沒想到醫院打來電話，一個帶著歉意的聲音告訴老吳的太太，老吳根本沒得癌症！那個很窘的聲音解釋說，是醫院報告弄混了。獲知實情之後，老吳在二十四小時內立即離床。他的食欲恢復，疼痛也消失，而且行動自如。他的衰弱完全不見，留下的只是剛開始的症狀：咳嗽與呼吸困難。你說我只是說說而已，就像說我只是放顆炸彈而已一樣。你說有沒有關係？

《語言的力量》

美國思想家、文學家埃默森曾經說過：「用刀解剖關鍵性的字，它會流血。」足見語言是有生命的，它具備了創造和毀損的能力。詩人安琪洛（Maya Angelou）也談到過言語的力量。她說：「言辭就像小小的能量子彈，射入肉眼所不能見的生命領域。」我們雖看不見言辭，它們卻成為一種能量，充滿在房間、家庭、環境和我們心裡。她相信，身邊的言辭會滲透我們的生命。語言就是發出聲音，這聲音一天少說也要講上幾百句到幾千句，不知不覺地就會影響到自己的情緒、心態和命運。有些人喜歡罵人，或在背後說別人的壞話，他可沒想到，聽到的都是他自己。罵人的聲音就像魔音一樣，聽得最多的人，傷得

也最深。當口出惡言成為習慣後，經由自己的耳朵日以繼夜的聆聽、灌輸，久而久之，這種語言就成了心田的種子，早晚會給自己創造惡運的果實。所以，我們說任何話都要心存善意，而在措詞用字上面也不要太重。我們談吐時所用的字眼直接明確地影響我們的思想和情緒所以，選擇用什麼字眼來表達就相當的重要。比方，如果有人觸怒了你，你可以用困擾或遺憾的字眼來取代氣憤或忿怒、想想看當你改以遺憾二字時，你還會火冒三丈嗎？

《練習使用正面的語言》

語言是心的畫像，我們應該多以正面肯定的言語來思考和說話。當然，剛開始的時候並不容易，長期累積的習慣很難一下就改變過來。我建議你可以這麼做，找一本小筆記本，寫下一些美好的字眼，你也可以把這些話語寫在一張小卡片(如名片)上，擺在皮夾裡，每天早上都念它個十來遍，接下來的一天只要遇到機會，就把這些字眼用在交談中。當你不斷重復這些字眼，很快就會把這些意念灌注到潛意識，改變你的思、言、行，讓你也成為這樣的人。有道是：「良言一句三冬暖，惡語一句九月霜。」言語看似簡單，但影響卻相當深遠。我們每個人都是魔法師，可以用言語對別人下咒，也可以用咒語幫助別人。更重要的是，你所下的每個咒語最後都會回到你自己身上，因為咒語是發自於你，你就是整個振波的中心，不是嗎？

《一念一世界》

每個念頭就像一顆種子一樣，在種子裡面，你無法看到大樹，但只要你播下種子，並持續澆水灌溉，種子自然會把自己所需的東西，吸引到身邊來，而茁壯成長。我們的每個思想和意念都負荷著不可思議的能量，這些能量會透過各種形式實踐自己。你的思想會創造出疾病，也能治好疾病；你的思想能讓你陷入痛苦，也能讓你離苦得樂。思想創造出善與惡、美與丑、成功與失敗、富有與貧窮、天堂與地獄；你生命經驗的種種，通通都是你的思想所創造的。所謂「一念一世界」。我們是自己命運的創造者，我們外在所看到的一切，正是我們內心世界的呈現。英國詩人米爾頓在《失樂園》有句名言：「心是居其位，只在

一念間；天堂變地獄，地獄變天堂。」千萬不要小看一個小小的念頭，你的任何起心動念都可能改變整個世界。現代物理學家說：「在微小的原子裡存有巨大的能量。」原子是這麼的小，小到連顯微鏡都看不到，它只是一個推論，但它卻改變了整個世界，日本長崎、廣島就是被原子能量所摧毀的。正如同原子能擁有如此巨大的能量，你的思想能量也是一樣，相似的能量會吸引相似的能量，形成類似的能量團。當這些類似的團在宇宙中彼此穿梭、碰觸，慢慢的聚合在一起，也就形成了物質，形成了我們的世界，這即是思想形成物質的原理。每一個思想，即使只是小小的念頭，也會變成一個東西，而每一樣東西在一開始的時候也只是一個想法，也只是來自一個小小的念頭。勿以惡小而為之，勿因善小而不為。不要輕忽你的惡念，說：「我只是無聊亂想，我只是說說而已，我想應該沒什麼關係。」即使是微不足道的火花，也可能燒掉整座森林。

《不要小看你的善念》

「那只是一件小事，不算什麼。即使是小水滴，最後都可以注滿整個大池子。人們為善、為惡，都在一念之間，變好、變壞，其實就在一個小小的念頭上。」佛陀深知意念的影響力，所以提醒大家說：不要忽視小惡；火花盡管再小，都會燒掉像山那麼高的乾草堆；不要忽視小善，以為它們沒有什麼用；即使是小水滴，最後都可以注滿大容器。

—— 摘自《香光莊嚴》

122、

〔低調·喜樂·平常心·廣結善緣〕什麼是低調且不執著的平常心？其實就是斷捨離的生死不動風華及廣結環境善緣的生活直下勇敢擔當。第17世大寶法王噶瑪巴在今年2023的新年開示：「人生總有太多期待一直失望，總有太多夢想一直落空，總有太多言語無人可訴。其實，有些事，輕輕放下，未必不是輕鬆；有些人，深深記住，未必不是幸福；有些痛，淡淡看開，未必不是歷練。坎坷路途，給身邊一份溫暖；風雨人生，給自己一個微笑。生活，就是把快樂裝在心中，然後，靜靜融化，慢慢擴散！」另外，廣結善緣其實就是「喜樂承擔，應

許發願，更是成功幸福快樂的墊腳石」。宣化上人：「我們過年要發願，利用這個時間來發願，功德很大。」金剛藏菩薩：「菩薩發大願的時候，要有利益心。」利益就是利益眾生，我們沒有發願以前，想利益眾生，卻總是發不出菩提心。發了願以後就會得到 10 種信心。1 柔軟心 2 隨順心 3 寂靜心 4 調伏心 5 謙下心 6 潤澤心 7 不動心 8 不濁心 9 利益心 10 菩提心。

123、

你能原諒曾經傷害過你的人嗎？盧梭在 22 歲那年，舉行訂婚宴。不料，他的未婚妻愛麗兒在婚宴上，卻牽著另一個男人的手，對他說：對不起，我愛上別人了。呆若木雞的盧梭，在親戚朋友詫異的目光中無地自容。這真是莫大羞辱啊！經過短暫的思索後，盧梭決定離開這個讓他傷心的家鄉，開始了流浪生涯，從瑞士到德國，再到法國。他發誓將來一定要風風光光地重返故地，找回自己丟失的尊嚴，30 年後，盧梭回來了，雖然兩鬢斑白，但他已經是當時著名的文學家和思想家。有位老朋友問他：你還記得愛麗兒嗎？「當然記得，她差一點做了我的新娘。」盧梭微笑著回答，一臉的輕鬆。老朋友：這些年來，她一直生活在貧困潦倒之中，靠親戚的救濟艱難度日。上帝懲罰了她對你的背叛！盧梭：

我很難過，神不應該懲罰她。我這裡還有一些錢，請你轉交給她，不要告訴她是我給的，以免她認為我是在羞辱她而拒絕接受。老朋友：你真的對她沒有絲毫怨恨嗎？當年，她可是讓你丟盡了臉啊！盧梭：如果我提著一袋死老鼠去見你，那一路上聞著臭味的不是你，而是我。接著，盧梭凝視望著遠方，若有所思地說：怨恨是一袋死老鼠，最好把它丟得遠遠的。如果我怨恨她，那這些年我豈不是一直生活在怨恨之中，得不到快樂？

盧梭從口袋裡拿出一些錢遞給朋友，說：希望這些錢能幫助她擺脫困境，生活得好一點。

註：雅克·盧梭（1712 年～1778 年），法國偉大的啟蒙思想家、哲學家、教育家、文學家。是 18 世紀法國大革命的思想先驅者，啟蒙運動最卓越的代表人物

之一。一個人的失敗，98%敗在「脾氣」，人憤怒的那一個瞬間，智商是零，過一分鐘後恢復正常。人的優雅關鍵在於控制自己情緒，用嘴傷害人，是最愚蠢的一種行為。我們的不自由，通常是因為來自內心的不良情緒，情緒左右了我們。一個能控制住不良情緒的人，比一個能拿下一座城的人更強大。水深則流緩，語遲則人貴。我們花了兩年時間學說話，卻要花數十幾年的時間才學會閉嘴。說，是一種能力；不說，是一種智慧。

—— 摘自網路文章

124、

〔忍辱負重·覺悟無常·寬恕〕忍辱思考是靈魂深度的修煉力量，也是不可思議的另一個自我；唯有透過不斷的思惟學習、反覆練習才能夠真正召喚及俱備如此美麗壯闊的大能量。她是無比自在、自信的感動、勇氣，也是無畏、無懼及無住、無求、無念的大愛精神及空性禪思；我認為這就是大圓滿的法性修行的根本，存乎你的一心及一念之間。希阿榮博堪布：「無常不是消極的。當你不僅在腦子裡理解無常，更以眼耳鼻舌身意，在色聲香味觸法中體驗無常，用心去感觸，體會，確信，你會開始惜人，惜物，惜緣來緣去，努力使所愛的人活得幸福，寬容別人對自己的觸犯，安住於當下，從心底惜生的美好和喜悅。這種惜不會令人沉溺、痛苦，因為它源於對無常的覺知。」

125、

〔旅遊/遨遊/神遊/壯遊·滴水穿石·水中撈月·無住生心〕沒有什麼是人生勝利組？一路長紅？永遠不敗的常勝軍；墊腳石，絆腳石，落石，路緣石亦或路邊的小石子或風中揚塵、落葉、枯枝、腐朽及露水，都是跟你有緣，否則根本不會出現在你眼前、腳下及身上。這樣的對境才能成為當下的真實無住的殊勝相遇、緣起；千萬不可等閒輕忽，也不用逃避，視而不見，因為她們都是堆疊、組構與孕育真理大道的站牌及無始以來的單向生命里程；積沙成塔，隨順因緣就是最美好自在且無遠弗屆的大疆壯遊，二六時中，至誠頂禮每一粒塵砂煩惱及垢染，每一滴露水，如視巨石、磐石、墊腳石...及汪洋大川巨河之無盡法藏

三千大千世界，善緣、惡緣皆是不二增上助緣，惜福念恩，培福感恩，祈願里山永安，歲月靜好，大地富樂，平安吉祥，善哉！

126、

因為執著，失去顯得格外痛苦。夢幻空花又一年。在這不肯醒的夢中，希望與恐懼，歡笑與憂愁，都在不捨晝夜地往你背後奔。一日一日。生活只是這樣的擦肩而過啊，不可阻擋也無可挽留。佛陀教我們放下對這無常世間的常執，其實我們不想放下也在放下。這一生不就正在離我們而去嗎。因為執著，失去顯得格外痛苦。

—— 希阿榮博堪布《生命這齣戲》

127、

因為執著，失去顯得格外痛苦。事物總是相反相成變化不止，分合，得失，內外，生長與朽壞，唯其循環往復，方能生生不息。從較淺顯的層面去理解，執著就是企圖停止這種變化並抗拒事物的兩面性。正如你想抓住呼吸，它就會停下來，這意味著你失去了呼吸，執著使我們以笨拙的方式表達著對人與事的珍惜，一再陷入僵局，強烈感覺到失去。

—— 希阿榮博堪布《生命這齣戲》

128、

〔悲智願行·以戒為師·如是我聞·信受奉行〕回頭是岸，深信因果，知因識果，廣植福田，不退初心；恭敬心，大悲心，出離心，全部放下，發願往生，常做如是觀，憶佛念佛，把你的「心」「定」在這一句「佛號」上面，這個大禪定智慧妙法，此乃大菩提心，必蒙佛光注照。

129、

一切法皆是佛法，善法惡法、正法邪法都要澈澈底底地弄清楚，緊要處在於

「善能分別一切法，於第一義而不動」，不要一聽是邪魔外道之法，便嚇得全身顫抖，臉色蒼白，也不要修了老半天還不知道自己玩的是旁門左道。修行亟需

審辨揀擇所修法門的智慧，腦筋清楚，不但魔法迷惑不了你，正法也不至於成了你的執著。

—— 南懷瑾《一個學佛者個基本信念》

130、

心不要注意上面，一切凡夫都習慣注意上面。想像由海底下沉，沉入於九地之下，就可以大定，所謂「地藏王菩薩」是也。心沉下，純陽之氣就上升，硬是讓你放下，而不是叫你放開，是很有道理的。不把心沉下去，純陽之氣就會下沉，永遠不會得定。輕清者上升為天，重濁者下凝為地。五、六十歲的人能夠經常心向下沉，真陽之氣自然上升，保持健康長壽。你看一切萬物皆從地上生出來，此乃生生不已，一切生命之根也。要想長壽，身心無病惱，一定要放下。密宗破瓦法，是修行向上的法門，容易往生。心向下沉，是長壽法門。

—— 南懷瑾

131、

制心一處，功夫到了，自然氣質變化，具有神通能力。但佛弟子不以神通迷惑人，如以神通迷惑人則犯菩薩戒，因為神通亦即妄念所發，通乃道之花，而非道之果，它是修行自然的附屬品，不是主體。

—— 南懷瑾

132、

〔里山無欲·穹頂大器·有容乃大·空性自在〕多為別人著想，你的路才能走得愈遠愈寬愈久，你能夠讓別人產生感恩心，你自己也一定可以得到天底下最珍貴的靈魂，就是「慈悲心」，而順利看到、找到而體悟生命的本質價值，那就是「自性清淨及平等」的真理。未來你必將心如明鏡，普照虛空，明德致遠，無堅不摧，金剛不壞而任運自在。大家要記住，生活本來不苦，苦的是我們的欲望太多，妄想、妄念及貪欲太多；人心本來不累，累的是因為我們放不下的太多！今年 2023.02.01 往草坪頭看到滿山遍野的森林，樹木地被植物欣欣向榮，「桃、李、梅」春風一家，沿途櫻花尚未盛開，但已蓄勢待發，低調自信的準

備迎接大地春回的自然律動及輪迴訊息。我又上了一堂里山無欲、無求、無上甚深微妙法之必修課。

133、

〔飲食男女與自由的距離〕生命誠可貴，愛情價更高，若為「自由」故，兩者皆可拋？這話其實已經表達「平等、解脫、自在、超越、價值及放下」的不同選擇，也像婚姻平權、同婚、鞭刑、廢除死刑、核四等政治、宗教、經濟、信仰、語言文字及文化議題...，擠壓揉合成極複雜的家庭、社會及國家因緣，因此總有跟你不同意見的人及主張，這個人、事、物的不同（歧異）就形成最珍貴淬煉的社會文化及文明「基質」，逐漸累積或是執著，長期就形成深厚的基盤（石）很難改變，牢不可破？結論：自由的真諦是打破二元對立的金剛智慧（找到空性），「空」不會「沒有」，空是無限⊗大的「有」。

134、

〔自求內証·內外一如〕佛教是最高境界的最高教育哲學，佛教更是超越身心靈得大自在的「科學」，佛教絕對不是「宗教」；佛教是「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」，它是「諸佛」所教，就是「十方三世一切諸佛」所教授、教導的教育，是體相一如，時空統一的「中道實相」；開經偈云：「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，我今見聞得受持，願解如來真實義」，就是就個「義」，是第一義諦，是真實不虛如來妙法。佛教眾生，應無所住，善用其心，融相入性，得大自在。

135、

我把生命的能量轉換成宇宙的圓點，我覺得地球就是一個圓點，月亮是一個圓點，太陽是一個圓點，我們人都是宇宙中的微型圓點，如果你想像我們的一生的可能已經有了萬年的旅程，但我們僅是其中微小的圓點。這就是我們的生命，也是我希望每一個人能感受到的。

面對畫布時我沒有在思考，手自己動起來，靈感泉湧而出。

—— 草間彌生

136、

〔暨憶·群山環繞一片故鄉雲〕自由民主的價值絕不是零和博弈的二元對立，而是深切的反省態度及更多元文化社會根芽的公民社會共同成長，如同環境生態的千萬年演替，緣起組構了極端紊亂且有序不二的過去、現在及未來。反思美國加州及澳洲森林大火剎那間看似遍野生靈塗炭，誰知道無常燎原之勢，明天將流化何方？是他鄉、異鄉，更是同鄉、原鄉，也是永遠不變的老鄉、新故鄉。

137、

〔無住生心·去習氣·修德大〕德大不具足，諸佛不相應。心出三界，謂之真出家，自性，即本性，佛性，法性，亦即本心，真心，本師；「三昧」是什麼？就是正確的思想觀念。師者，善知識也，實証法身，並擁有帶領出離三界能力，解脫、証道、成佛；古德云：「聖人求心不求佛，凡人求佛不求心」；又云：「家中二老是活佛，何用麼靈山朝世尊」

138、

〔梁武帝·清淨心·演算法·不落二邊〕應無所住，是清淨心，清淨心才是真正的「功德」，功德是無念、無相、無我、無諍、無住、無分別的「三輪體空」，這個「空」是三千大千世界虛空須彌之「大悲、大願、大雄、大力及大行」演算法。萬法唯心所「照」，唯識所變，而這顆芯、晶片、半導體、AI、6G、超紫光…，均與法達誦讀三千部《法華經》及梁武帝問達摩祖師之禪宗公案無二，毫無功德？因為這個「演算法」程式語言的心非「清淨心」，是染濁垢污，里山之歌《巴哈平均律》允執厥中，思古激魂，悠揚律音，通達理事，平均平等，信解受持，顯密不二，毫端微博，萃月精華，深廣義趣，妙音宣流，醍醐灌頂，唯心不二，何以故？不落二邊，「力求統一」是也！這樣的妙音即是傳道，更是真理的演算。

139、

〔自性·真常·禪定·觀慧〕什麼是禪定？放下就是。「性相、理事及因果」這6個字包括了一切世出及世間法所有的範圍。不動就明，動就不明，真心所現是不動的，也就是真常；破一品無明，就見（証）一分法身。故無有窮盡，無有邊界的宇宙，皆是「自性」所變現。施物為「功」，歸己曰「德」，故一念具足法界，法界盡在一念中，這就是「般若」，是「觀慧」，更是宇宙人生的「真相」。

140、

〔愛·般若觀慧·諸法實相·諸法空相〕愛是般若，是信解行証，是慈悲喜捨，愛是真心第一「德」。真心的愛，必定俱有堅（堅固）、利（鋒利）、明（光明）之「金剛」三資糧，是大愛無私，奉獻利他不取（離）的里山布施，是「體相用」共同一體，為究竟圓滿，超越時空，萬古常新，破迷開悟，超凡入聖，究竟解脫之無上甚深微妙法，亦即是宇宙人生的真理。

141、

「愛的禪定·從容/寬容/包容」從容，寬容，包容是決定「幸福、快樂及自在」的三個最重要條件、座標及指標，這6個字可以通達並成就「圓滿、圓熟及圓融」的生命價值，雖近在咫尺，存乎一心、一念之間，但卻是要透過畢生的修煉才能真正順利啟航到達彼岸（目的地）。古德云：「遇到別人故意傷害你，你的任務不是去嗔怪他、懲罰他，業報自會妥善處理這一切。你的任務是去理解、寬恕，愛才是生命的本質。」此時此刻，你的能力及實力就是「愛」，而且是要讓自己很有愛，且「愛無礙」，二六時中所有一切的對境都「安住」在愛上面，我稱之為愛的「禪定」。

142、

當你確認利他乃生命之大義，在你為他人奉獻時，內心會湧現無比的力量，因為你正在實現你生命最重要的目標，這樣的人豈能不快樂？

—— 達賴喇嘛

143、

《南無阿彌陀佛》名號所在之處，就是吉祥福地，聲字皆實相。聲是念佛號的聲音，南無阿彌陀佛，字是文字，都是實相，的確知道的人太少了。故此南無阿彌陀佛一句名號，即是法身本體，即是圓圓果海，乃四十八之所標，故體具本願一切功德妙用。名號功德還得了嗎？名號所在之處，這個地方就是吉祥福地，這個地方的人有福，決定少災少難。臺灣是個小地方，災難常常有，但是臺灣到處都能看到南無阿彌陀佛，連電線桿都貼著，警察也不取締，好事情不是壞事情。亂貼標語不是好事情，貼阿彌陀佛（兼顧當地情理法）是好事情。看到字，聽到聲音，念佛機是音聲，名號功德不可思議。又此名號，是性德之本體，修德所圓成，性修二德，圓攝無餘。阿彌陀佛翻成中（文）是無量覺，一切無量，出生無盡，《妄盡還源觀》三種周遍第二種，這是修德。這個名號是性德的本體，是修德的圓滿成就，每個人的自性，跟自己關係非常密切。換句話說，是自己的命根。這麼親切，我們不知道，阿彌陀佛五劫修行的圓滿成果。性修二德，圓攝無餘，把世出世間一切善法統統包括在裡面。就像極樂世界，包括十方一切諸佛剎土的精華，精髓都在裡頭。所以阿彌陀佛名號不可思議，名號功德沒有人能說得出來，說不盡。今四十八願，遍標念佛，願願皆攝佛之果德。第一個是阿彌陀佛的果德，第二個是十方三世所有一切諸佛如來的果德。一句佛號統統具足，無為法身是體，無所不為是法身應用，無為而無所不為。一一全顯無為法身，故可悉謂為攝法身也，攝受法身。

—— 淨空法師

144、

菩提心源自「信願行」，是由內而外散發出堅固的「信解行証」力量所交織會集，層層疊疊的內外和合，零存積累匯整一切所有的緣生緣滅。人世間所有緣起、對境、人事物及剎那假合現象亦是如此。故里山（天地萬相）如夢如幻，寧靜攝心，無聲說法，致遠明德，無私無畏，里山唯心，愍念一切眾生海，興起無量大悲心。心、佛、眾生，三無差別，等同虛空，這樣的里山境教才是召感人間道場及真心修行的真正歸依處。淨界法師：「我們的執著不同，就帶動了

不同的人生。」從五蘊當中的執著，你可以把人分成三種人：第一種人是追求成敗得失，這種人生死業力就最重，他完全活在外境；第二種人是追求心靈的安樂，他的生死業力相對比較輕薄；第三種人是追求心中的願望，活在願望當中。第三種人是最好，我們今天要提升就是活在第三種人。所以，我們在改變當中，先把這個行蘊跟識蘊，要轉成菩提心，然後再產生智慧的觀照，最後產生安樂的解脫。所以，在這個修行當中，我們要做的：第一個先脫塵。你修菩提心，要先脫離外境，就是色蘊，脫塵。你要把世間的成敗得失看淡一點，今生都是暫時的了，你如果不放棄今生的因緣，你臨命終就很難走過生死這一關。第二個，脫根，脫塵——脫根。你如果是了生死啊，連心靈感受的快樂都要放棄，因為它也會牽動生死業力。真正發菩提心的人對外境、對內心的感受是完全放下的，心中只有「一個願望」跟「一個空正見」這兩個，就是活在「行」跟「識」這兩個。菩提心是先從內心的真如安住了，再從外面發出來。反正是這樣：你的五蘊，你的生命的操作，如果你生命的受、想經常是從外面進來的——因為有物質、有美好的環境，所以產生你快樂的感受，產生美好的想像，然後你產生你的執著，最後儲存起來...，你的生命的流動，只要從外而來的，你大概就是生死凡夫了；你的生命的整個操作，是你自己決定的——從你的願望發出來，然後從願望當中，去帶動你一個美好的感受，然後再去面對外境去歷練，是從內而外的，你已經走上了菩提道了。這個是判斷你走上什麼道路最簡單的一個方式，就是你的五蘊的操作是由外而內，叫做攀緣心，還是由內而外，叫做正念真如，這個是最重要的判斷方法。一個叫做「夢裡明明有六趣」，一個是「覺後空空無大千」。這個地方就是說：因為我們的執著不同，就帶動了不同的人生。有些人是啟動了生死業力，有些人是啟動了涅槃的安樂，不同的。這個是五蘊的主人的差別。

145、

〔自性·一真法界·回頭是岸·離相修善〕相由心生，萬法唯心造，教育是要把「習性」回歸到「自性/本性」，一門深入才是「智慧」，廣學多聞是「知識」。

智慧才能真正圓滿覺察「身教、言教及意教」，這才是智慧本性平等清淨的「真善」，真善才是里山，才能見性，里山香風，舒悅眾心，里山奧義，以苦為樂，以戒為師，以貧窮為職志，里山不著相，里山妙法，靜寂清澄，破迷開悟，斷惑証真，長養一切智慧福德，里山三昧，境教觀心，法雨甘露，離一切諸相，修一切善法，慧燈心光，觀照本性無垢清淨，証入實相般若。故一真法界是究竟圓滿智慧，也是里山真相。

146、

〔無量壽·不生不滅·應無所住而生其心〕楞嚴經云：「世為遷流，界為方位。」，又4人為「眾」，中國稱30年為1世，過去、現在及未來為十方三世；而「我相、人相、眾生相及壽者相」這4相又生在那裡？長在何處？為什麼一定要遠離「4相」不可執持？法界虛空界是一體，「當下」你就要不執著，就要破障斷惑，離相修善，三輪體空，端坐（6根6塵）念實相，不取於相，如如不動，因為這就是「不生不滅」，也是「無餘涅槃」境界。里山境教，厚德載物，傳道傳慧，至善正慧，實相觀心，道妙暗合，靜美善好，真心如清水，禪靜如清蓮。

147、

〔真愛台灣·哭一次吧〕我李國深，民國十六年生於中國江蘇江都縣，12歲時，因為父親在日本發動的南京大屠殺失蹤，尋父不着，就在棲霞山出家。我在出生地揚州住了12年，在南京和鎮江住了12年，在台灣住了66年了，我90歲了。回想民國38年春天，我率領僧侶救護隊，在太平輪沉船失事後幾天，飄洋過海抵達台灣基隆港。60多年來，我在台灣，承受台灣同胞的照顧，台灣米水的滋養，讓我能夠弘揚佛法，完成我發展佛教的願望。對於寶島台灣，我的感恩是無窮的。

儘管如此，我在台灣住了六十多年，台灣並未承認我是台灣人，反而我周遊世界弘法如美國、澳洲，短暫居住過的城市給了我十多個榮譽公民。一直到這幾年，我住過數十年的宜蘭市公所才賞賜給我「榮譽市民」的認可。於此，我也

非常感謝了。時至今日，我仍不禁遺憾，在台灣超過一甲子，甚至馬英九、陳水扁，他們都比我遲到台灣，但他們能做總統，我卻連做個台灣人都不能，所以只有自稱台灣中國人。記得 1989 年，我回到闊別四十年的故鄉探親，家鄉的父老也不認識我了，都說：「這是台灣來的和尚。我不免慨想我究竟是哪裏人呢？後來我只好說，只要地球不捨棄我，就做個地球人吧！」當我跟移居世界各地的華人說“我是地球人”時，馬上得到熱烈的共鳴。或許同樣遠離家鄉，客居異域，都有一段顛沛流離的悲情故事，既知道自己是中國人，但和中國又距離那麼遙遠，在血源、種族上，大家是改不了的中華民族，於是就一致認同我，跟隨我做地球人了。正如先賢 唐朝 鑑真大師，在旅居日本十餘年後，自知老邁無法還鄉而說的遺偈：「山川異域，日月同天，寄諸佛子，共結來緣。」我對手足同胞也是一樣，大家今生有這樣的因緣，希望來生再結炎黃子孫的緣。66 年漫長歲月，我隨着台灣經歷了戰後初期百廢待興的刻苦艱辛；從戒嚴時期，白色恐怖的時代，當然也經歷筆路藍縷的十大建設時期，我為台灣的百花齊放，創造經濟奇蹟，成為亞洲四小龍之首而感到與有榮焉。乃至第一次政黨輪替後，見證了自由民主帶給台灣的美麗與哀愁。你們 66 歲以下的人，能解我跟台灣成長的心情？我嘗過白色恐怖的迫害，也曾因不實的密告坐過牢獄，在槍林彈雨、多少次的死活中，僥倖地延長了生命歲月。尤其來台初期，我受過警察不止百次以上的調查，謠言、耳語、省籍問題，以致我投宿無門、衣食無着，可以說，我在台灣也有過一段辛酸的歷程。所幸，出家人一向有處處無家處處家的性格，我曾經數度環島，走過台灣兩、三百個鄉鎮；我跋涉過溪水河川，也曾在農村睡過豬舍牛房；我翻越高山峻嶺，行腳過八仙山、太平山；我也多次在南北台灣的神廟前，或農家的曬穀場上佈教宣講；我領略寶島各地的人文風光、自然景觀。我曾在半夜上阿里山頂看日出，也曾徒步到日月潭，與原住民好友毛王爺談心，還與他讀國民小學的女兒三公主合影。對於阿里山、日月潭，我也和現在的大陸人一樣充滿嚮往。鄭成功管理過的新營、下營、柳營、左營、台南赤崁樓等地方，也曾令我發思古之幽情。我留連在高雄

紅毛港、花蓮的海港，我站在野柳女王頭的一旁，望着大海，自豪於中華文化隨着海水流遍十方，可是這片大海，怎麼把我們兩岸同文同種的同胞隔得這麼遙遠？令人不禁感傷。那數十年，我在北宜、北橫、蘇花、南迴等公路留下腳印；蔣經國先生開拓中橫公路，我在太魯閣燕子口、九曲洞，不止數十次徘徊，欣賞台灣雄偉奇妙的寶地山川，也曾為修築這條公路的數百名殉難工作人員祭悼祝願。我發願將佛法的真善美，散播到寶島的每處角落。經過汗水淋漓、雙腳踩過的每一寸土地，我與它產生了生命的連結，血脈相通，你能說我不愛台灣嗎？回憶 60 多年前，在那個威權的時代，佛教在台灣並沒有發展的空間，但我憑藉青少年時期對佛教建立起的虔誠信仰，不斷到各鄉鎮、漁港、農村去佈教，因為化世益人就是我的責任。我們敲鑼打鼓地喊道：各位台灣的父老兄弟姐妹們，咱們的佛教來啦！咱們的佛教來啦！那些聽到我呼聲的民眾，他們也無懼於蔣夫人宋美齡以異教徒身分的權威壓制，都站出來跟我一起共同呼喊！台灣的父老兄弟，大人、小孩魚貫的拿着小板凳坐下來，專心聽着跟隨青年弘法隊員唱歌、說故事。我們跨越語言、地域的隔閡，信仰裏純淨的善美真心，我們彼此交融，心意相通。那時候，一般人都嫌台灣花不香、鳥不語，《波茨坦宣言》記載，中日戰爭後，台灣歸還中國，是犧牲二千多萬人的生命，以血淚換取的勝利代價。因此，我懷抱一顆中國人的心情熱愛台灣，比起滿清把台灣割讓給日本的無邊罪惡，我更慶幸國民黨光復台灣，讓台灣重回中華民族的懷抱。每逢台灣發生災難，我都能感同身受。從 1951 年花蓮大地震、1959 年台灣中部八七水災、到 1999 年的 921 大地震等等，無懼地震、颱風、水患，我們募集物資前往救災，希望帶給災民一點幫助。我們協助捐建和修復十餘所學校，供給學童午餐。莫拉克八八風災時，我在南部道場成立災民安置所，為了尊重他們的信仰、心中的價值，請來牧師為這許多原住民證道，並且在佛光山設置基督教會的禮拜堂。之後，也捐建了霧台、桃源、長治鄉等八座圖書館。對於宗教間，我主張互相尊重、彼此包容。例如，我曾將天下文化等出版公司給我的版稅，捐給花蓮基督教門諾醫院、慈濟醫院，也鼓勵信徒一起

捐款協助。對於天主教真福山社福園區修道院的興建，我也曾在艱難中五年分期捐獻五百萬，聊表祝賀的心意。為了支持南投阮泰賢神父的發心，我也撥出一百萬，響應他重建天祥教堂。屏東萬鑾聖母院的老修女要返回故國西班牙，聽聞她缺少經費，我親自把機票、路費送到修道院，感謝這許多修女數十年對台灣的服務。為了感念台灣神道寺廟的友誼，我為媽祖創作了一首《媽祖紀念歌》，並且在佛陀紀念館成立了中華傳統宗教聯合總會。每年他們參加朝山聯誼，彼此歡喜交流，都是種種的美好因緣。我發起百萬人興建大學，感謝前任教育部長楊朝祥、成功大學前校長翁政義、文學才子龔鵬程、管理專家陳森勝、前教育部政務次長林聰明都來擔任我們佛光、南華大學的校長。他們不嫌棄我童年失學，幫助我完成對社會教育的心願。六十多年來，我和我的弟子、信徒們為台灣在世界辦了五所大學、十六所佛教學院，我辦了電視台、報紙、出版社、中小學等，如今想來，台灣佛教能有現在的盛況，我也自覺這六十年，對台灣人心的淨化和佛教的振興，有了一點馨香的供養。也很感謝海內各地的佛光人及認同我的朋友們，大家一起為兩岸、為世界和平努力不懈。佛光山太雄寶殿前面，有二十四棵挺拔的松柏，我把它們都看作是中華文化的二十四孝；我又從大陸運來比樓房還高的鐘乳石、太湖石、晚霞石等，與先前在福建鐫刻的十八羅漢，它們像磐石一般安住在佛光山；尤其，我們突破過去傳統，在十八羅漢中，特地立了三尊佛教史上的女羅漢，表達我一生倡導男女平等的主張。我們建設的佛陀紀念館，希望全世界的人都因它而看見台灣。我愛台灣，認為我是台灣人，但不能否認，我還有大陸的故居、我的祖先、我的師長前輩，我不能不與他們共依共存。在文化大革命時期，我在江蘇宜興的祖庭大覺寺早就化為草嶺荒山，但到底那是我窮苦歲月時接引我入佛的寶地，也是成長我慧命的地方。感念大陸政府鼓勵我重建祖庭，現在的大覺寺超越過去舊有的建築多倍以上，藉此，也表達對國恩家慶的回報之意。台灣 2300 萬人最可貴的資產，就是百姓的慷慨善良，遺憾的是，每到選舉，少部分人強烈的意識形態，讓台灣族羣分裂，社會對立衝突，人民與政府相互抗爭，選民與政黨

交相指責。在藍綠的政爭之下，台灣人的溫和有禮，可以在一夕之間蕩然無存。我毫不隱瞞反對「台獨」的想法，因為我生逢亂世，一生歷經北伐、土匪橫行、軍閥割據、中日戰爭以及國共內戰。當時生靈塗炭的苦難，時隔八十年，記憶猶新，因此，對於兩岸之間，我主張和平，因為戰爭的後果將是不堪設想。我終其一生，推動實踐僧信平等、男女平等、自他、宗教平等的行動。而對於兩岸和平、世界和平，則是我畢生的盼望。我衷心的希望，台灣不要再有人我對立的禍患，不要只有藍綠、沒有對錯是非善惡的觀念。大家不妨想一想，假如沒有了「中華民國」，我們的前途還能夠和平安寧嗎？大陸政府還會這麼優厚的待遇我們嗎？為了台灣的未來，我期盼藍綠的惡鬥、媒體的扭曲報導，都能停止下來。經常有人說：世界最美的風景是台灣，因為人。最近又有人說：世界最醜陋的地方也是台灣，因為媒體造謠說謊、謾罵批評。為什麼短短數年，台灣從最美麗變成最醜陋了呢？所有居住在台灣的人，我們都應該深思檢討。許多人說台灣的崩壞，是不負責任的政客、盲目的選民與造謠的媒體所造成，三者惡性循環，扭曲了民主的價值與法制的精神。更令人憂心的，在政治選舉的操弄下去中國化，對於中華文化、國族意識、家族源流的漠視與遺忘，讓許多人背棄自己的傳統，忘失了自己的根源。就像陳之藩先生所說的，成為一株失根的蘭花。我們所說的中國，是五千年中華文化孕育的歷史中國、文化中國、全民中國，是民族血肉相連、不能改變的中華民族。你說，我們能稱作英國人嗎？我們能稱作德國人嗎？我們能稱作日本人嗎？所以，坦誠的告訴大家，我們都是炎黃子孫，這是無法改變的歷史事實。所謂「木有本，水有源」，台灣人的祖先，哪一個不是中國人呢？除了李登輝先生之外，大家都不能否認自己是中國人。現在，台灣有少數人倡議「台獨」不肯講中國話，主張要講台灣話。請問台灣話是哪裏的話？台灣話不是福建話嗎？福建話不也是中國話嗎？福建也是中國的啊！你能不講中國的福建話嗎？在全世界，台灣是保存中華文化最完整的地方，也以中華文化的傳統為榮。中華文化重視春節、中秋節、端午節、清明節…，你能說你不要農曆春節過年嗎？中秋月圓，你能說你

不要家庭團聚嗎？清明慎終追遠，你能說你不要為祖先追思掃墓嗎？在台灣，我們每一個人，從小到大接受中華文化的滋養，這是我們共同的根源，你否定它，不肯接受中華文化，難道你要做一個宇宙人間無國界、沒有根的遊民嗎？俗諺說「呷果子拜樹頭，吃米飯惜鋤頭」，曾經我見過一份資料，康熙三十五年（一六九六）編的《地方誌》，記載當時的台灣隸屬揚州管轄。我不禁歡喜，原來六十多年來我沒有離開過揚州。飲水思源，我們每一個人也都應該找出自己的根在哪裏？我的父母親在哪裏出生？我的祖父母來自哪裏？我的曾祖父母又來自何方？我曾親聞習近平主席說「兩岸一家親」，我們能否認這種同根同源的事實嗎？最近，原住民立委高金素梅女士呼籲「禮失求諸野」，在我們認為，如果能禮失求諸佛教，更是人間美事。因為信仰必定是人類的基本權利，我希望台灣人民能夠重建新的信仰，樹立道德、講究慈悲、安定身心，人人做好事、說好話、存好心，用因果業報等，幫助社會次序更加穩定，祈願人人幸福，家家平安。我一生愛中國、愛台灣、愛中華文化，我和大家過去的祖先一樣，在怒海餘生中來到台灣，因此，惟願國泰民安，別無他求。寄語台灣那許多本土派的人士，不要過於歧視外省人；居住了六十多年，我不算台灣人嗎？台灣會這麼狹隘嗎？難道大家的祖宗先輩不是渡海來台的中國人嗎？現在，這一本趙無任的《慈悲思路·兩岸出路》即將出版，我深有同感，假如我們兩岸慈悲，共同以中華文化救台灣，還怕未來沒有出路嗎？藍綠兩黨如果也有慈悲，還怕未來沒有友好的希望嗎？在此心香一瓣，祝願大家平安吉祥。

—— 星雲法師

148、

〔星雲大師的行為示範·真誠的告白·我最後的囑咐〕各位護法信徒、各位朋友、各位徒眾弟子們：在這裡要向各位做個真誠的告白。我一生，人家都以為我很有錢，事實上我以貧窮為職志。我童年家貧如洗，但我不感到我是貧苦的孩子，我心中覺得富有。到了老年，人家以為我很富有，擁有多少學校、文化、出版、基金會，但我卻覺得自己空無一物，因為那都是十方大眾的，不是

我的。在世界上，我雖然建設了多少寺院，但我不想為自己建一房一舍，為自己添一桌一椅，我上無片瓦，下無寸土，佛教僧伽物品都是十方共有，哪裡有個人的呢？但在我的內心可又覺得世界都是我的。我一生，不曾使用辦公桌，也沒有自己的櫥櫃，雖然徒眾用心幫我設置，但我從來沒有用過。我一生沒有上過幾次街，買過東西；一生沒有存款，我的所有一切都是大眾的、都是佛光山的，一切都歸於社會，所有徒眾也應該學習「將此身心奉給佛教」，做一個隨緣的人生。我一生，人家都以為我聚眾有方，事實上我的內心非常孤寂，我沒有最喜歡的人，也沒有最厭惡的人。別人認為我有多少弟子、信徒，但我沒有把他們認為是我的，都是道友，我只希望大家在佛教裡各有所歸。我沒有什麼個人物質上的分配，說哪一塊錢分給你們，哪一塊房舍土地分給你們，也沒有哪一個人拿什麼紀念品。你要，那麼多的書，隨便在哪裡都可以取得一本做為紀念；你不要，我有什麼良言好話也沒有用。我只有人間佛教供你們學習，只有道場供你們護持。我對大家也沒有何好、何壞，在常住都有制度，升級都有一定的標準，但世間法上總難以平衡，升級的依據：事業、學業、道業、功業，這裡面大小、高低、有無，看的標準各有不同，都與福德因緣有關。所以大家升級與否，不是我個人所能左右，這是我對所有的徒眾深深抱歉，我不能為你們仗義直言，做到圓滿。不過，你們也應該學習受委屈，宗務委員會決議你們的功績升降，出家道行，自有佛法評量，不在世法上來論長道短。今後，我所掛念的是徒眾的調職，佛光山它不是政府，但是單位多，又有調職制度，傳燈會竭盡所能安排適能適任，對於個人所長、想法縱有所差，大家都要忍耐。世間難以論平等，我們要把它創造成和平、美滿的人生，但也要看在哪個角度來論平等。未來如有不同意見，大家要依循《佛光山徒眾手冊》，可以更改，但要經過大眾的同意。我一生，人家都以為我創業艱難，事實上我覺得非常簡易；因為集體創作，我只是眾中之一，做時全力以赴，結果自然隨緣。許多人以為我善於管理，事實上我只是懂得「無為而治」。感謝大家互助合作，除了戒律與法制之外，我們都沒有權力去管理別人。對於世間的一切，來了，並

沒有覺得歡喜，去了，也沒有覺得可惜。總想，人生應該任性逍遙，隨緣自在，能夠與道相應、與法相契，就是最富有的人生。我一生，服膺於「給」的哲學，總是給人讚歎、給人滿願；我立下佛光人工作信條：給人信心，給人歡喜，給人希望，給人方便。因為我深知結緣的重要，心裡只想到處結緣、到處散播佛法種子。我立志興辦各種教育，因為從小我沒有進過正規的學校讀書，明白教育才能提升自我，改變氣質。我也發心著書立說，因為從佛陀那裡一脈相承的法水流長，我不能不把心裡的泉源用來供應世間。我這一生奉行「以退為進，以眾為我，以無為有，以空為樂」的人生觀，凡我出家弟子，都應本諸出離心，以出世的思想做入世的事業，生活要求簡樸，不要積聚。過去三衣一具、頭陀十八物、衣單兩斤半，這許多優良傳統，都合乎戒律，都應該深思熟記。佛光弟子不私自募緣，不私自請託，不私置產業，不私造飲食，不私收徒眾，不私蓄金錢，不私建道場，不私交信者，大家都能這樣做到，佛光山的法脈會更加光耀永遠。所謂「光榮歸於佛陀，成就歸於大眾，利益歸於社會，功德歸於信徒」，大家應該好好奉行。

須知「佛道遍滿虛空，真理充塞法界」，法界一切都是我的，但形相上的無常，一切都不是我的，不要對世俗有太多留戀。人間佛教雖然不捨世間，但是「猶如木人看花鳥」，不要太多留意、太多分別。時時以眾為我，以教為命，在佛道上安身立命。凡我徒眾，擁有佛法就好，金錢、物質，儘量與人結緣，因為那是人間共有的財富。對於財務經濟，點滴歸公，我們每個人一切都是常住供應，不需紛爭，不要占有，只要大家正信辦道，生活應該不足掛慮。也希望徒眾不要為世間這種衣食住行太多的分心罣礙，此實不足道也。我希望常住淨財要用於十方，不要保留，這才是佛光山未來的平安之道。除了道糧需要以外，如果還有淨財，一律都布施文化、教育、慈善。佛光山取之十方、施之十方，我們要濟助急難，關心鰥寡孤獨，或隨緣做些施捨予貧困民眾。因為災難、貧苦是人間的不幸，急難救助，這是理所當然要給予一些助緣。佛光山、佛陀紀念館等土地以及所有的別分院道場，都不是國有的，也不是租借的，都是常住

陸續以淨資購買。所有一切全為佛光山常住所有，沒有與人合股共業，沒有牽連，也沒有借貸，常住開山以來，從未向外借貸。

對於那許多別分院道場都要好好輔導、整修，給予信徒方便。如果實在不能維持，得到宗委會和信徒的同意，把它結束，淨財集中到教育、文化、公益基金，私人不可分配。和佛教界、道友都不共金錢來往，要有來往就是布施，沒有償還，不可借貸，免除日後紛爭。我這一生信仰佛陀，以佛陀為我的導師，為我的道路。未來，大家在佛道的修學上，佛陀、十大弟子都是我們的榜樣，佛教的宗門祖師都是我們的模範。在佛法的弘傳上，世界各地的道場，要儘量給予本土化，請當地徒眾住持；我對人間佛教的所有言教，都要能傳達到家家戶戶，為人所接受。我一生，以弘揚人間佛教為職志，佛說的、人要的、淨化的、善美的，凡有助於增進幸福人生的教法，都是人間佛教。苦，要視為我們增上緣的力量；無常，不是定型的，可以改變我們未來的一切，促進人生的美好；空，不是沒有，空是建設有的，要空了才有，我一生一無所有，不是真空生妙有嗎？我堅信人間佛教必然是未來人類世界的一道光明；說好話是真，做好事是善，存好心是美，讓三好運動的真善美要在社會裡生根。智就是般若，仁就是慈悲，勇就是菩提，要努力做到，讓戒定慧在我們的心裡成長，以實踐菩薩道做為我們人間的修行。人間佛教的本源發自於佛陀，現在已經成為普遍的氣候；所以佛光山、佛光會的發展，必定會成為佛教界一個正派的團體。但世間的人事各有所執，自古以來，在印度就有上座部、大眾部，傳到中國有八大宗派，在教義上實踐理念各有不同，無可厚非，但如果在人我是非上較量，那完全不能契合佛心。

假如你們有心，為團結佛光僧信四眾，可以效法過去古德聖賢成立一個宗派；但所謂創宗立派，則是看後代行人的作為，如果後來的人對佛教有所貢獻，又眾望所歸，有個當代佛教的宗派來為佛教撐持，做擎天一柱，這也未嘗不可。對人間佛教弘法事業方法有所不滿意的，所謂「我執已除，法執難改」，要另立門戶，我們也要有雅量接受這種佛光的分燈法脈。只要對宗門沒有傷害，不要

給予排擠，還是要給予包容。我們的理念不在於自我的成就，是在於佛法能夠傳承，不分男女老少。在「佛光大道」上，僧信四眾現在已有規模，佛光山的僧眾比丘、比丘尼要擔綱，佛光會的優婆塞、優婆夷也要出一些人才，有所發揮，彼此不容分散力量，凝聚共識，讓大家有團聚的向心力，使佛光會日日增上，俾使佛光普照、法水長流。對於佛光會會員在社會上合乎八正道精神意義的事業，都要鼓勵，大家相互幫助發展。佛光會永遠為佛光山教團所屬，僧信和諧，不爭彼此，不必對立，等於空有是一體兩面。佛光山已經推行民主的制度，今後佛光山和佛光會的領導人，都按照常住的循序，不要有所爭論，要以大眾意見為歸。我倡導「平等」，深信男女、貧富都在平等之中，不可以有所歧視。眾生皆有佛性，情與無情，都能同圓種智，所以我從「人權的尊重」到「生權的提倡」，希望徹底落實「眾生平等」的精神。大家對山上的老樹、小花，要多多愛護，山下的村民、百姓，應該給予關懷；育幼院的兒童要多多鼓勵，精舍安養的老人要時常慰問，對開山的諸長老要給予尊重。我對兩岸視如一家，我對世界都如兄弟姐妹，我希望把美好的因緣留給人間，把佛法的情誼留給信者，把信心的種子留給自己，把無上的榮耀留給佛教大眾。但願普世大眾，都能信仰因緣果報，希望每位仁者，都能奉行慈悲喜捨，把一切的心意留在人間人間佛教的事業：如辦大學、電台、報紙、編輯出版、雲水書車、養老育幼等，凡有利於社會公共事業的，都應該交由教團擔當，給予支持，不可間斷；滴水坊要把「滴水之恩」做得更加美好。對於佛光祖庭宜興大覺寺，有緣分，要常去禮拜。我對社會的文教、公益數數尊重，所以有一個公益信託教育基金，現在已有十餘億元，除了少數由信眾發心捐贈，全由過去的稿費和一筆字所得。今後，山上的長老可以護持，也希望佛教人士或熱心公益者的遺產都可以參與進來，讓公益基金壯大，更能造福全民，成為國家社會的一股清流。像真善美傳播貢獻獎、三好校園獎、全球華文文學星雲獎、星雲教育獎等，其他再有項目，只要經濟許可，將來都可以設立。我們對於社會總要增加養分，這是每一個佛教徒不可以推卻的責任。在教育上，開支最浩繁的，就是常住辦

的幾所大學、中學等；若有緣分，無條件的贈予有緣人管理，不可買賣；如果賣學校，對那些募款辦學的人怎麼交代？這對佛光山的名譽不好，會給人批評。對於協助佛光山文化教育發展的社團，如有興辦，應該量力補助，以使其有心人更加團結。如有良言建議，甚至批評，只要是善意的，也不要排拒，要以「聞過則喜」的雅量接受，我們總要接受大家的意見，他人才會更加擁護。我時常看到園藝組的徒眾們在那裡除草修花，看到環保組的同道們在那裡做資源回收分類，看到工程組的修繕、都監院的服務、大寮裡的典座，以及殿堂裡的香燈、殿主等，那種投入，任勞任怨，實在是山上成功的動力，我只有感動、感激。沒有大家的發心，何能有今日的佛光山？今後，對於客堂的接待，對於信徒的招呼，對於義工的參與，都要有種種教育訓練，以使我們的教團更增臻完美。所以，集體創作的精神，要永遠的、無怨無悔的堅持下去，這是我一生的志願。因為誰都不能單獨存在，大家要互助互敬、共存共榮，那才是懂得佛法的核心精神，寧可以個人犧牲、忍耐，不要讓常住和大眾受到損失。我的鄉親前輩唐朝鑑真大師，經過多少磨難到達日本弘法傳播文化，在七十五高齡，自知歸鄉無望，他寫下遺偈：「山川異域，日月同天，寄諸佛子，共結來緣。」在人生的生命之流裡，如同大江東去，終會有再回來的一日，人的生命一期圓滿，還會有另一期生命的開始。人類不能獨居於世間，生活需要士農工商的供應，生存需要地水火風的助緣；大自然裡，日月星辰、山河大地，都是我們的生命，大家要愛惜我們所居住的地球，要幫助地球上的一切眾生，因為他們都是曾經給我、助我的人，對我們都有恩惠。我們大家都生活在因緣裡，要彼此相依相助。我們每一個人都是「生沒有帶來，死也沒有帶去」，回顧自己這一生，我不知道曾為人間帶來什麼？但我帶走了人間多少的歡喜、多少的善緣。我難以忘記多少信徒對我的喜捨、對我的護持、多少同門的祝福，我也難以忘記刻骨銘心的助緣。我這一生所受到的佛恩、友誼，真是無比浩蕩，我應該在人間活得很有價值。我願生生世世為佛陀奉獻，為大眾服務，以此上報四重恩。現在，我雖然快要帶走了你們對我的尊重，帶走了你們給我的緣分，帶

走了你們對我的關懷，帶走了你們與我的情誼，未來我會加倍補償你們。我一生所發表過的言論，如：「集體創作、制度領導、非佛不作、唯法所依」，又如傳法說偈：「佛光菩提種，遍灑五大洲，開花結果時，光照寰宇周。」希望大家都能謹記、實踐。所謂「有佛法就有辦法」，凡我信者，要實踐慈悲、喜捨、結緣、報恩、和諧、正派、服務、正常、誠信、忍耐、公平、正義、發心、行佛……這些都是佛法，能夠實踐，你就會有辦法。我一生雖然遭逢大時代的種種考驗，但我感到人生非常幸福，我享受苦難、貧窮、奮鬥、空無；我體會「四大皆有」，我感覺人生「花開四季」，佛陀、信徒給我的太多了。雖然出家，注定要犧牲享受，但其實吾人也享受了犧牲的妙樂，我覺得在佛法裡的禪悅法喜，就已享受不盡了。對於人生的最後，我沒有舍利子，各種繁文縟節一概全免，只要寫上簡單幾個字，或是有心對我懷念者，可以唱誦「人間音緣」的佛曲。如果大家心中有人間佛教，時時奉行人間佛教，我想，這就是對我最好的懷念，也是我所衷心期盼。最後我所掛念的，除了信眾的幸福安樂，要重視世界各地辦的大學，這也是我們的根本；山上的大眾，尤其叢林學院的師生，他們未來都是佛光山菩提種子，要他們健全、發心，人間佛教才能長久與天地同在，與大眾共存。法幢不容傾倒，慧燈不可熄滅，期願大家未來都能在人間佛教的大道上繼續精進，大家相互勉勵，共同為教珍重。我最後要說的是：心懷度眾慈悲願，身似法海不繫舟；問我一生何所求，平安幸福照五洲。

—— 星雲法師 於佛光山開山寮

149、

〔星雲大師·千生萬死〕在我一生當中，多次與死神擦身而過：國共抗爭，局勢紛亂，我曾被共產黨誤以為國特，被國民黨敵以為匪諜，幾次入獄，險些被拉去槍斃；二十八歲時，醫生說我的腿必須鋸斷，否則生命難保，想不到蒙佛庇佑，病況好轉；五十四歲時，醫生說我只有兩個月的生命，又在忙碌中不藥而癒。一九九五年，我年近七十，因心肌梗塞而被推進手術室，醫生說只有百分之五十的把握，我很坦然地接受，因為我知道人生必需要經過千生萬死才能走

過來，是生是死，是好是壞，我都要去面對。開刀完畢，在恢復室中醒來，回想過往種種，深深感到「千生萬死」正是我一生的寫照。

〔跳脫框架·悠遊法海之中〕童年時儘管家庭貧窮，沒有得到父母多少憐愛，但是親情、恩情在心中盤旋盪漾，形成一番執著，總是難以擺脫。記得初出家時，想到父母，想到外婆，心中不免千百迴轉，難以割捨；想到哥哥、姐姐、弟弟，想到親戚友人，也是牽腸掛肚，多少懷念。每當家中傳來一絲消息，或姐姐做了鞋子託人老遠帶來給我，都會讓平靜的心湖再添波濤；甚至我出生滿月時寄名禮拜的師父捎來對我的思念，或某位同學為了想念而寫一封信函，也使我因感念知遇的人情而鄉愁縈懷。多次想返回故里探望親舊，終於還是給古寺深山的叢林規矩限制住，多少妄念在方寸中激盪，經過「千生萬死」，才慢慢跳出私情的牢籠，悠遊於法海之中。本以為如此就能超然世外，但跟著而來的愛教熱忱、護教勇氣在心中翻騰，每次自問：「興教度眾，捨我其誰？」一股沛然之氣湧上胸懷。但是目睹國家社會多有不平，佛教界有些人又昏庸無能，經常午夜夢迴，情不自己，激昂慷慨，熱血填膺。在興教護教理念中幾經掙扎，才懂得僅憑血氣方剛、一片愚誠，終是無用，必須學養充分，以待來日。一旦己立，何患無成？因此，也從愛教的框框中，脫身而出，立志發願奮發圖強，才感覺到「千生萬死」的枷鎖已不再桎梏我了。從一字不識到慢慢閱讀，從懵懂無知到懂得分析，從記憶全失到思辨快速，從扛榜挨罵到名列前茅…在我而言，心智上的發展亦如小龍蛻皮，需要經過多少層的剝落及癒合，「千生萬死，萬死千生」，才能得到一點成果。烽火連天，顛沛流離，每逢換老師，換學校，換同學，換地點，必須要捨棄多少，提起多少，才能一次又一次地定下心來接受無常的變易。如今回首前塵，若非經歷「千生萬死」的陶鑄，學業、道業哪能有一點成就？

〔理想抱負·為教興辦實業〕在念佛堂裡想要將一句佛號念得純熟，意念上必須通過「千生萬死」的考驗，才能將心魔打敗；在禪堂裡靜坐，好不容易將腿子坐得柔軟，不再痠麻難耐，心卻如猿猴般七上八下，經過「千生萬死」的錘

鍊，才得到一點忘我的境界。童年的時候，正逢七七抗日戰爭，我以十歲之齡，就想去當游擊隊裡的兒童兵，為國家抵抗外侮，稍盡棉薄之力；及至出家受過三壇大戒之後，仍想做一名僧眾的警察，護教衛僧。那時，對世俗也曾有一些嚮往，對人間也有一些抱負，覺得：身為佛子，應該從事生產，不可做社會的寄生蟲、國家的消費者，所以很想為佛教興辦實業，諸如農場、礦場、窯業、學校、醫院、報館、電影院等等。此後，每當看到一片廣大的農地，就想到佛教的種子能種在這樣的平野上開花結果；每當看到工廠煙囪冒煙，就好像看到炊煙裊裊都變成佛教的字樣，整日為此夢魂顛倒，就如同輪迴業力束縛住自己的思念。也曾有過努力的成果，像白塔小學*2、大覺農場、益華文具社、華藏清淨水*3、華藏小學、華藏織布廠等，無奈都因徐蚌會戰失敗而全部成為夢幻泡影，頓時感到眼前一片空白，「千生萬死」，不知如何了脫。想起軍閥割據的噩夢尚未離去，中日抗戰爆發，八年之後，總算結束，被刀槍殘殺的人民屍骨還沒有完全掩埋，國共內戰又起，生靈塗炭，哀鴻遍野。自念應從事實際行動，救護傷患，所以毅然決然投身到生死戰場裡去，從事救護工作，後來也因為僧團未建，力量微薄，到了台灣之後，大家勞燕分飛，一場「千生萬死」的奮鬥又告結束，留下百般的遺憾，在心海裡載沉載浮。

〔破衣忍飢·換得慧命長存〕叢林十載，過著貧乏空無的日子，寫了一封信給母親，要寄的時候卻發現沒有錢買郵票，只好放在口袋裡，如此寫寫放放，竟也積了十幾封信。衣服鞋襪常常是揀老和尚往生遺留的舊物穿著，破了，就用紙糊一糊再穿，千瘡百孔的衣物似乎代表著出家僧侶「千生萬死」學佛求道的決心。離開焦山到南京，離開大陸到台灣之際，匆忙之間，書籍、衣物無法帶走，只有轉送他人。渡海來台，在基隆下船，從台灣北部走到南部，從南部走到北部，沿途民眾大都打赤腳，眼巴巴地望著我們，我們只好入境隨俗，把僧鞋扔了，買一頂斗笠戴在頭上。後來，煮雲法師從普陀山來台，我將僅有的長衫相贈，從此一襲短褂，一穿數年，後來有了一點嘸錢，才買布染衣，自製僧衣。一種失而復得的心情油然而生，彷彿物品也會死而復生，這才醒悟：「千生

萬死」就在眼前，何必往他處體會輪迴流轉？其中有好長的一段期間，我是處在三餐不繼的飢餓狀態。記得有一次到日月潭傳教，因為沒有錢買回程車票，只得將別人剛剛送我的二十一型派克鋼筆賣給他人，才有錢回去。也常常由於買不起一張公共汽車車票，所以從台北車站步行到萬華，只為了將一本雜誌編好。每次在印刷廠裡排版時，因為買不起麵包，終日以喝水充飢，發現還是可以捱得過去。「千生萬死」的忍耐，換得自己慧命的長存，也是很值得的。

〔回頭轉身·安身立命之道〕多少不懷好意的惡言，多少瞋恨嫉妒的惡行，多少冷漠拒絕的表情，多少輕視不屑的眼神，如果自己的心念不堅，無法從「千生萬死」的煩惱中解脫出來，很容易就被無明的巨浪波濤所吞噬，而終至於萬劫不復。也曾怨恨自己沒有特殊長才，不能受完整的教育；煩憂自己缺乏好因好緣，無法憑仗強勢的背景，以致無法光大師門。也曾氣惱人間功利充斥，缺乏正義；悲憤社會沒有法理，不講公平，以致內憂外患踵繼，身心交相煎迫。繼而反觀自照，又慚愧自己福德不夠、道行不夠、年資不夠、能力不夠，故而立志奮發，積極向前。回顧當年，如果不知回頭轉身，不能從「千生萬死」的境界裡及早出離，如何尋求安身立命之道？從樸質無華的叢林來到五光十色的城市，從深山苦修的古剎走到熙來攘往的都會，起起伏伏的心念猶如經歷「千生萬死」的人天交戰，才使羞澀內向的我鼓起勇氣，轉而擁抱大眾。早在棲霞山寺出家時，我就已經立定志願不做住持，要往教學方面發展，但是天不從人願，初來台灣，佛教不昌，哪來這麼多學生給你教學？只有先撰寫文章發揚佛教，多少次搜索枯腸，伏案苦思，一篇一篇的文稿如同一次又一次的「生死」輪迴，卻被人誤以為懶惰，不事生產。心想：無法堅持理想，只有向現實妥協，但一意妥協也不是辦法。思緒排山倒海而來，如「千生萬死」般一波又一波地湧入方寸之中，終於決定日修苦行，服務寺眾，夜撰文稿，實現理想。後來又走上弘法度眾，甚至建寺安僧的道路，雖是千不願，萬不願，多少猶豫，多少考慮，方生方滅，方滅方生，如「千生萬死」般在心頭攪動不已，但形勢所逼，沒有選擇，自佛光山開山以來，遂揭橥「以文化弘揚佛法，以教育培養

人才，以慈善福利社會，以共修淨化人心」的宗旨以為標的。既經決意，永不退票，一路走來，無怨無悔。感謝常住三寶、龍天護法、十方信眾，護我、愛我、助我、敬我，若非如此，怎能從煩惱妄想的「千生萬死」中解脫至今，達成「佛光普照三千界，法水長流五大洲」的理想？

〔環球弘法·適應不同變化〕出國弘法，看似非常風光，其實在飛機上一坐，短至數小時，長至十數小時，甚至數十小時，無法活動自如，抵達目的地，感覺有如脫了一層皮。往往從熱帶到寒帶，跨越數國，還得適應各國的氣候、時差、風土、人情、飲食。一下飛機，不斷地講演，不斷地會客，不斷地座談，不斷地照相。我下榻的房間，人來人往，是客堂，也是飯廳；是會議室，也是電話間。對於不同的人，我必須要有不同的對待方式；對於不同的問題，我必須想出不同的解答方案。一次出國就好像經歷了「千生萬死」，更何況一年多次的環球弘法。別人聰明，一講即悟，我必須千百次斟酌，才能知道本末究竟；別人能幹，一件事情一次完成，我必須效法愚公移山的精神，別人一之，我十之。由於抱定「千生萬死」的決心，一切方能從無到有，從少到多。從最初一所佛學院到目前十六所佛學院，從最初二十個學生到現在將近兩千名學生，當中隨順各種因緣，或改變學制，或更易老師，或改善教案，或革新教學方法，雖然只有三十四年的歷史，卻也好像歷經了「千生萬死」。一份《覺世雜誌》，已經一千多期了，中間多少曲折變化：光是搬遷，就不下十次以上，型態大小從四開、三十六開到十六開，發行人數從剛開始的二千份到現在的四十萬份。多少年來，看著坊間許多雜誌社從有到無，而我們是憑著「千生萬死」、求新求變的共識，才得以屹立至今。

〔各項策畫·用心精益求精〕即使一首簡短的〈三寶頌*4〉，也是「千生萬死」，不斷醞釀的結果。如果不是四十年念念生滅，心行思惟，哪裡有現在〈三寶頌〉的歌聲在各種佛教集會中傳出呢？從雷音寺、壽山寺開始*5，到世界五大洲近二百間寺院，更是集合多少人力、財力，歷經多少周折才得以完成，可以說一切的成就都是用「千生萬死」來莊嚴的。佛光山寺院登記，足足等了十

年，甚至有些建築的許可證是到開山三十週年之後，才陸續核發下來。放生池蓋好了，一次又一次地被洪水沖垮；土牆建成了，一次又一次被颱風吹倒。每到雨季，驚心動魄，我和弟子們鎮日巡視，好像在和大自然作「千生萬死」的搏鬥。記得舉辦第一屆大專佛學夏令營*6時，第一天報到日就遭逢馬達*7故障，我只有守著修理工人寸步不離，甚至在佛前發願：「如果再沒有水來，我願將身體的血液化為流水，供給大眾飲用。」直至工人說已經修理好了，我還是不放心，穿過樹林，爬上水塔，摸到汨汨的流水，二十四小時的心焦如焚才一掃而空，耳聞早課的打板聲，我才覺醒已經一日未眠，彷彿經歷了一場「千生萬死」的噩夢。辦活動，怕沒有人來參加；辦法會，怕細節不周；辦講座，怕天公不作美；辦雜誌，怕無法如期出刊……種種考量，種種策劃，如果不是抱著共同存亡的決心，將相關的人、事、地、物安排妥當，以「千生萬死」的態度精益求精，如何能將事情辦得盡善盡美呢？

〔毅力耐煩·創建各大寺院〕到美國創建西來寺，冒雨挨家拜訪，歷經百餘次公聽會*8和協調會，才獲核准興建，如此經過十年，才慢慢得到居民的接受，沒有「千生萬死」的決心來應付，如何有北美第一大寺的成就？沒有「千生萬死」的周轉，如何獲得西方人士的肯定？無奈一次接待高爾來訪，就與獻金案扯上關聯，依住、滿和被盤問，一次幾天幾十個小時，律師不但一小時索費數百美元，而且也像法官一樣威嚇他們。如果缺乏法律常識、對時空稍不講究，稍一不慎，掉入文字的陷阱，或在緊張慌亂中說錯了一個字、一句話，又是一連串無止盡的追查。一個官場遊戲把我們的善心美意全都醜化，一個政治事件把我們在美國所做的慈善好事一概抹煞，「千生萬死」的辛酸無法為外人道，也只得和他們輪迴到底。即使如澳洲的南天寺、南非的南華寺*9，雖然承蒙當地政府獻地，但也需要籌備擘劃，像市長、議長等政府官員及建築師、工程師數十小時的飛行，我和慈莊、慈容也是多次赴往勘察，由於大家都具足了「千生萬死」的毅力，前仆後繼，勇往直前，南半球第一大寺於焉成立，戰亂不斷の黑暗大陸也露出了希望的曙光。從小被老師打罵、責怪，甚至冤枉、委屈，從

傷心難過到直下承擔，成長的代價需要經過多少「千生萬死」的心路歷程。及至後來，收徒納眾。許多人羨慕我徒眾滿天下，但是有誰了解：度一個信徒，需要多少年和他周旋，不秉持「千生萬死」的發心，哪裡能讓他得度？教一個弟子，需要多少年慈威並濟，不具備「千生萬死」的耐煩，哪裡能讓他柔軟受教？但徒眾不解，往往怨怪：「你耳根軟，聽信人言。」「你不了解我。」「你不公平。」其實手心手背都是肉，如果我不從這些情緒的言語裡「千生萬死」地磨鍊出來，如何領眾薰修呢？

〔生命不死·奮發邁向圓滿〕苦難固然是一場「生死」，榮耀也是一場「生死」；挫折是一場「生死」，成就也是一場「生死」。多少師長慈顏愛語的慰勉，多少信徒恭敬虔誠的供養，多少人士美言恭維的讚歎，多少機關獎章牌匾的表揚，如果不把它們看成修養的歷練，任其埋沒大志，也難以從「千生萬死」中解脫出來！出家六十年來，師長同道中，一些人年紀輕輕就亡故了，一些人老成凋謝，目睹於此，對於「千生萬死」的人生早已感悟良多。信徒之中，有些人因親人傷亡而學佛修行，將小我投入大我之中；有些人因看破世事而積極向道，尋找生命的意義。所以，人必須要經過「千生萬死」的體會，才會珍惜自己的人生。生命，有生、老、病、死；心念，有生、住、異、滅；物質，有成、住、壞、空；甚至細胞，也會自己更新，可見輪迴流轉是極其自然的道理，並不如一般人想像中那麼可悲。可悲的是許多人不了解其中的意義，任其生滅，以致生命如行尸走肉，暗淡無光。儒家說：天將降大任於斯人，必先令其空無貧乏。禪門則主張：參禪要參到一個轉身時，所謂「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」，生命是不死的！我們唯有了解「千生萬死」的真諦，進而積極奮發，才能邁向圓滿。（一九九八年九月）

備註：

*1、大師在棲霞佛學院就讀時，物質缺乏，但從不向家人訴苦。有一次，姐姐素華聽說二弟鞋子穿爛了，不辭辛苦跑到五華里外，向一位尼師學做僧鞋。因

為不知實際尺寸，便一雙縫大一點，一雙縫小一點，託人捎去。不想，大師見寺裡兩個沙彌的鞋子比他的還破，便轉送給他們了。

*2、宜興一所鄉村小學。同一個班級裡的學生，年齡層不一，故大師每以不同的教學法教授學業。

*3、寒冬時，寺院以茶爐燒煮熱水，供應路人飲用取暖。

*4、為讓佛教界於聚會時有歌可唱，雖已有太虛大師撰詞、弘一大師譜曲的〈三寶歌〉，然因歌詞較長、用字艱深，不易普及，因此大師念念不忘要作一首人人能唱，又兼具簡單莊嚴的佛教歌曲。此心願終於在一九八〇年〈三寶頌〉問世後實現。

*5、位於宜蘭的雷音寺，為大師一九四九年來台後的第一個弘法據點。後應南部信眾之請，南下創建高雄佛教堂，落成後，大師禮請月基法師前往住持，自己則再回到北部弘法。此後，南部信眾仍屢次禮請大師南下弘法，因而有高雄壽山寺的成立。

*6、合併一九六九年，佛光山舉辦第一期大專佛學夏令營，計有台灣大學等二十六所大專院校，薛正直、沈仁義、趙翠慧等百餘位青年參加，為佛教史上一項創舉。

*7、佛光山開山初期，全山大眾的生活飲用水，都由抽水馬達抽水供應。

*8、依照美國法律規定，在當地興建公眾建物時，須取得社區民眾認可，故舉辦公開性聽講會，以邀請專家、民眾座談協調。

*9、位於南非布朗賀斯特市，為非洲第一座大乘佛寺。

150、

宗薩欽哲仁波切：「你也許會經常生氣，那是因為你的生活裡總是出現與你預期相反的東西。當你不再執著一件事或一種習慣，它就失去了指揮和擺佈你的能力，你也就獲得了自由，這就是出離。」這個世界唯一不變的就是它永遠一直都在「改變」。因此努力、用心及珍惜每個當下，以喜樂、感恩及敬愛之心，祝福此生所有的一切。靜思語：「生命的燈，一直都在燃燒，誰也無法知道何時燃

盡。盡量把自己的生命，放在更有意義的事情上去放光吧！哪怕是一絲絲的光芒也好。」生活走過坎坷，才知道平安就好；嘗過酸甜，才知道平淡就好；歷盡興衰，才知道知足就好；費盡思量，才知道糊塗就好。其實人生就是一場路過，路過這個世界，走過這個歲月。生命的盡頭，你還是一無所有。一切想開了，就不必困惑。一切看淡了，就不受折磨。一切看透了，就不會執著。一輩子再長，也不過三萬天，回頭看看已走過大半，用心甘情願的心態，智慧的過好以後的平凡人生。任何一個出現在你生命當中的人或事都是上天給你的緣，而你要做和能做的，就是經歷它。