

數位書法心靈展

書法法舟

以字為舟，渡心見性



第 4 冊

301—400

收錄 100 件作品與生命短文

書法法舟～以字為舟，渡心見性

書法法舟～以字為舟，渡心見性

「書法法舟」並非一場以書法家、流派、筆墨技法，或藝術成就為主軸的傳統書法展，而是一場借助書法形式，呈現生命修行各個面向的心靈展覽。

在這裡，書法不是目的，而是承載法義的舟；筆墨不是炫技，而是觀照內心的痕跡。每一幅作品，皆從人生的困惑、執著、慈悲、覺察、放下、願行與自在出發，將難以言說的體悟，凝聚為可觀看、可感受、亦可靜心參悟的文字。字有形，法無形；觀者由有形的筆墨進入無形的心境，使觀看不只停留於藝術欣賞，更成為一次與自己相遇的過程。

「舟」象徵渡化，也象徵同行。人生如海，眾生各自航行於悲歡、得失、愛憎與無常之中。修行並非遠離生活，而是在每一次起心動念中，看見自己；在每一段境遇中，學習慈悲、清明與承擔。因此，本展所呈現的「法」，不侷限於特定宗派或儀式，而是指向人人皆可實踐的生命智慧：如何安住當下，如何照見內心，如何化解執著，如何在紛擾之中保持覺知，又如何把所悟落實於待人處世之間。

展覽中的每一個題名，都是一道提問，也是一處修行的入口。它們彼此獨立，又相互連結，如同一條由迷惘走向覺察、由執取走向放下、由分別走向圓融的心靈航路。

觀者不必急於理解全部，也不必尋求唯一答案，只需在某一個字、某一句話或某一道筆勢前停下來，聆聽內心最真實的回應。

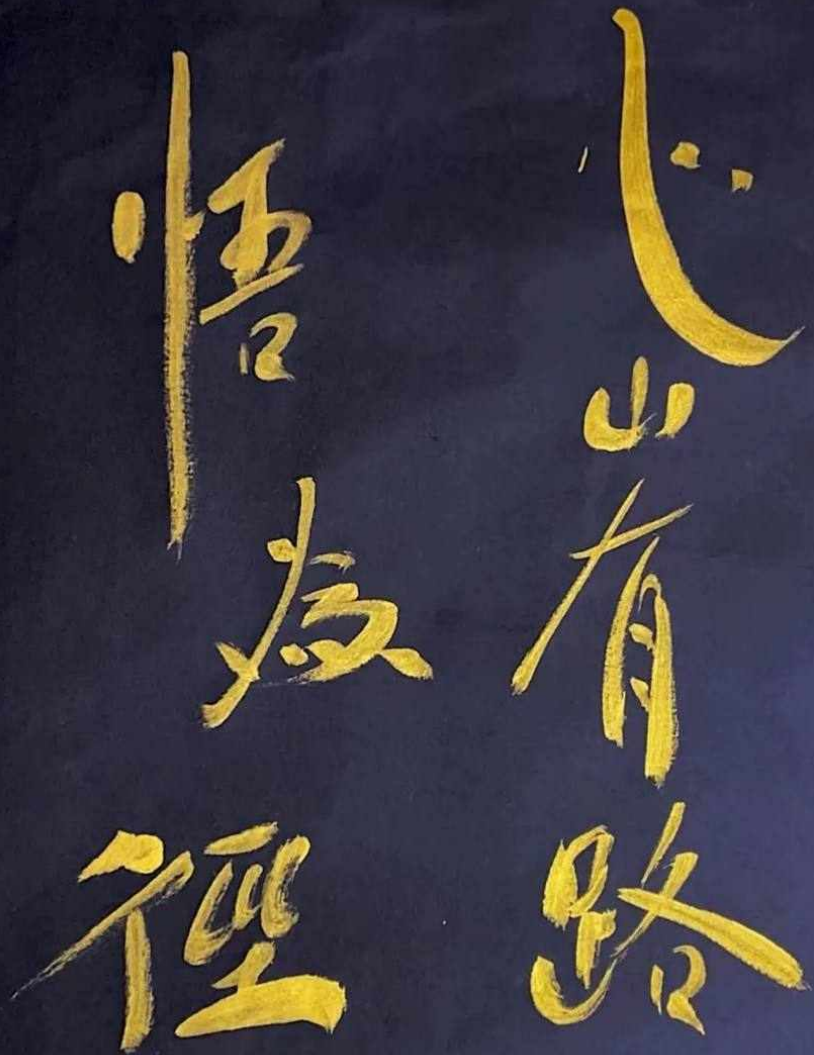
「書法法舟」期望讓文字不只是被閱讀，書法不只是被欣賞，而能成為喚醒覺知、安頓身心的媒介。

願每一位走進展場的人，都能登上屬於自己的法舟，在墨色與留白之間，照見生命的方向；在一筆一畫之中，渡過心中的迷霧，回到本自清明、自在而慈悲的內在彼岸。

心山有錄、悟為徑

生命短文

從「心山有錄、悟為徑」觀照，覺照是讓心保持明亮，在每個當下看見自己如何起念、選擇與行動。若只追求特殊感受，便容易把幻相當成證量，離真實愈來愈遠。能在起心動念處停一下，知妄而不隨、知善而實行，便是在日用中修覺。一念清明能照破千重迷霧，並使慈悲自然流入待人處事之中。

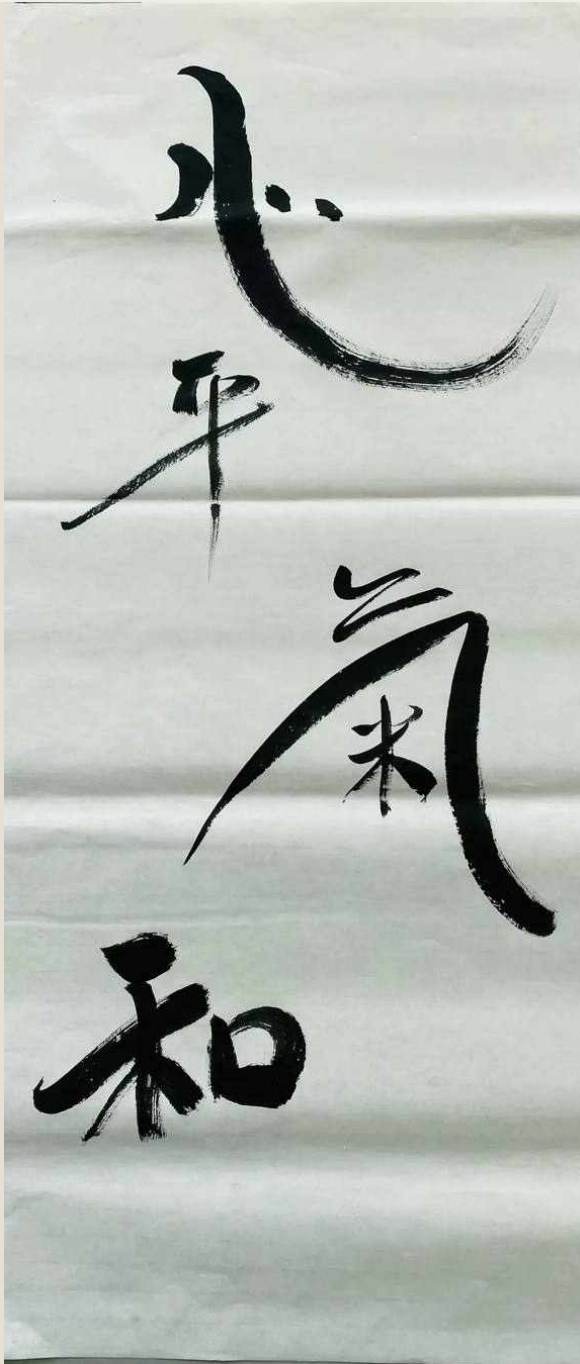


心山有錄、悟為徑

心平氣和

生命短文

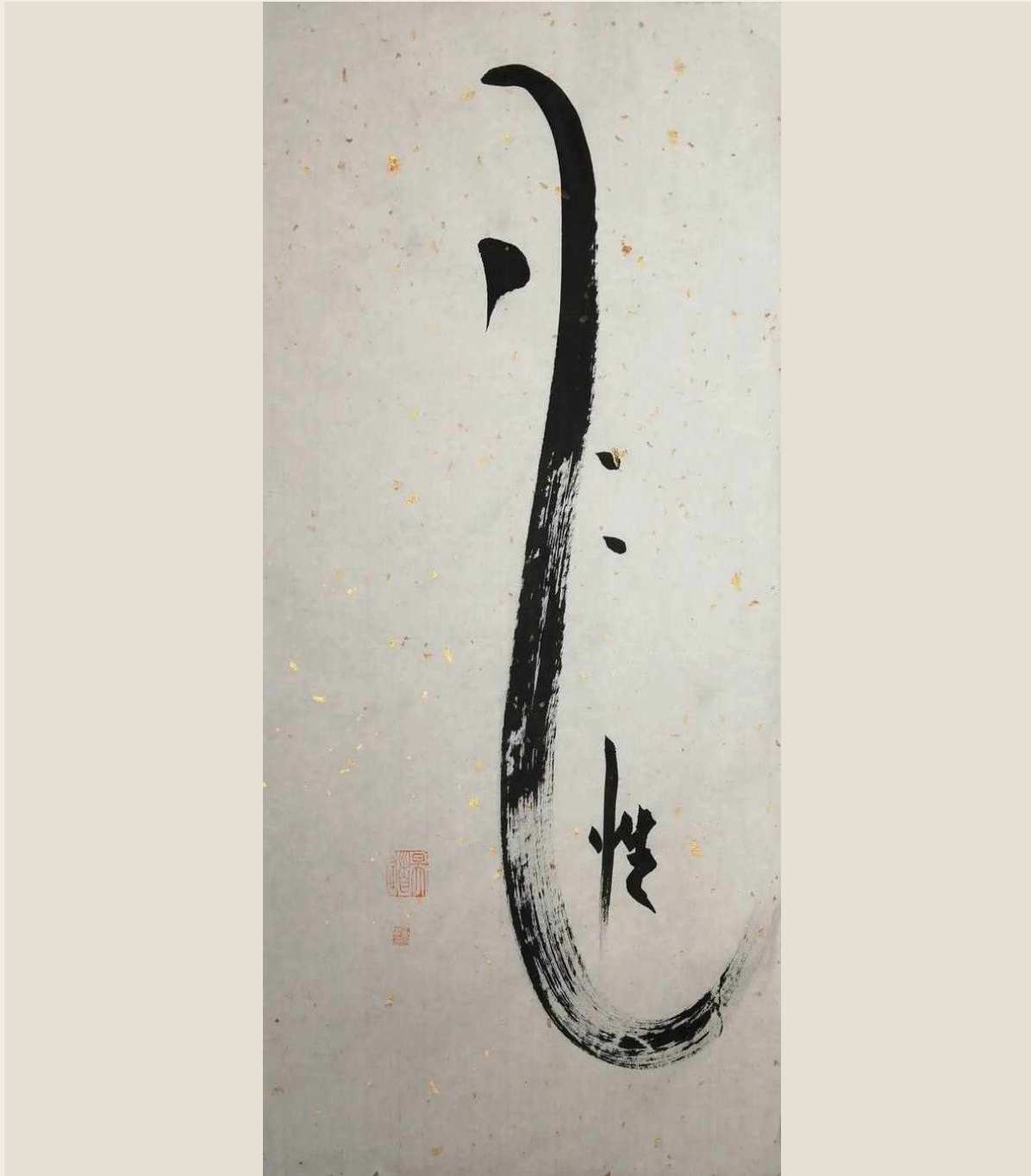
從「心平氣和」觀照，本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。向外求得愈多，若不識自己的心，仍會在得失之間反覆漂泊。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



心性

生命短文

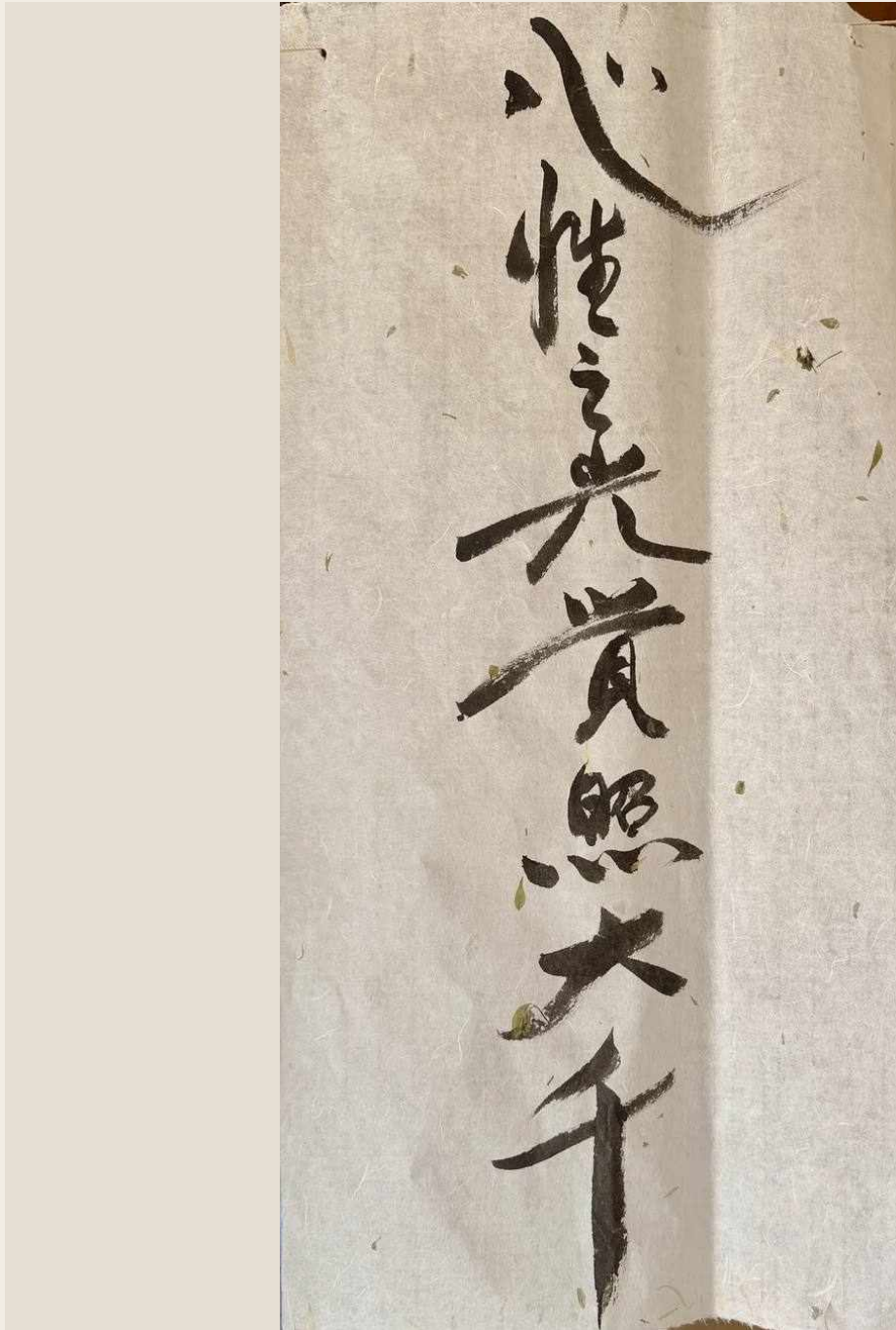
「心性」提醒我們：生命的根本不在外界評價，而在每一念是否真誠、清醒並合乎良知。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。心若歸位，外境雖變而中心不亂，平凡生活也會顯出深遠的光。



心性之光覺照大千

生命短文

體會「心性之光覺照大千」，便會明白：本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



心性圓明

生命短文

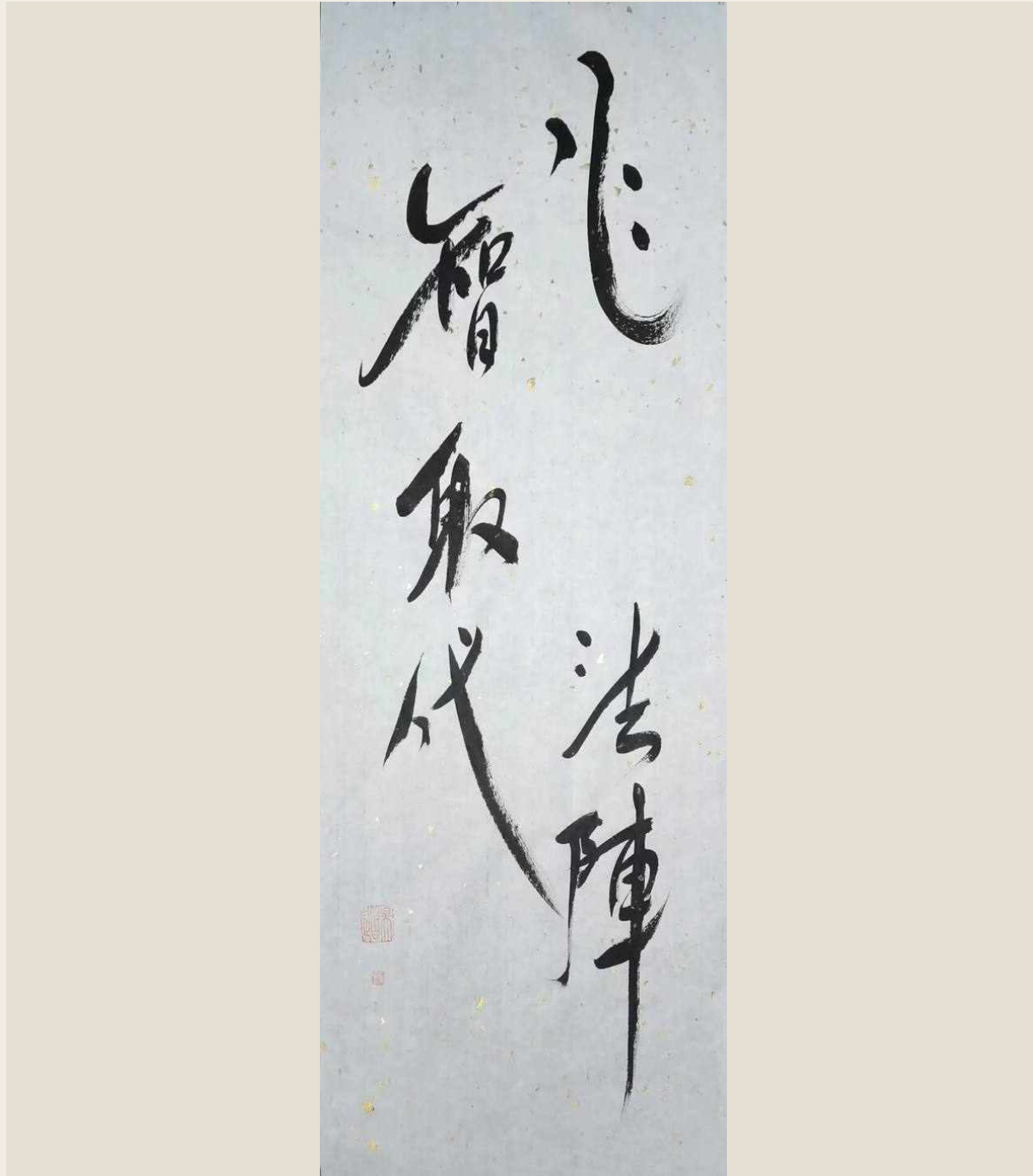
體會「心性圓明」，便會明白：本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。心一旦住著於成敗與人我，廣大的生命便縮成狹小的牢籠。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



心智取代法陣

生命短文

「心智取代法陣」所指，生命的根本不在外界評價，而在每一念是否真誠、清醒並合乎良知。心一旦住著於成敗與人我，廣大的生命便縮成狹小的牢籠。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。心若歸位，外境雖變而中心不亂，平凡生活也會顯出深遠的光。



心正何勞持戒

生命短文

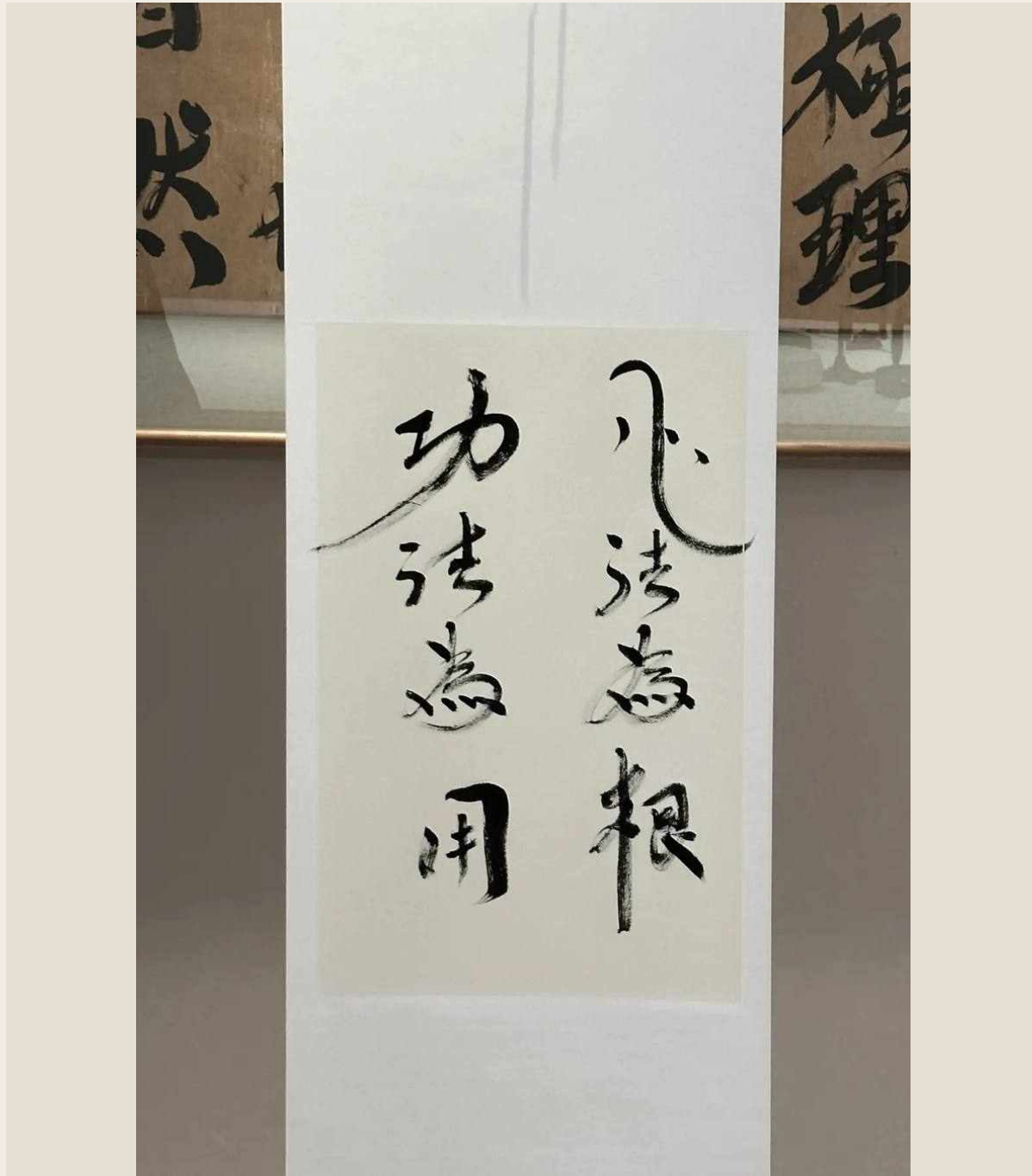
「心正何勞持戒」提醒我們：真正的功夫落在日用之間：順境不迷失，逆境不怨懟，獨處也不欺心。若只收藏知識而不改習氣，道理愈多，反而可能成為保護自我的外衣。每遇不如意，先不責人，回看自己的執著，將煩惱轉成可實踐的功課。久久行之，所學便從文字進入生命，成為不必言說也能使人安心的德行。



心法為跟、功法為用

生命短文

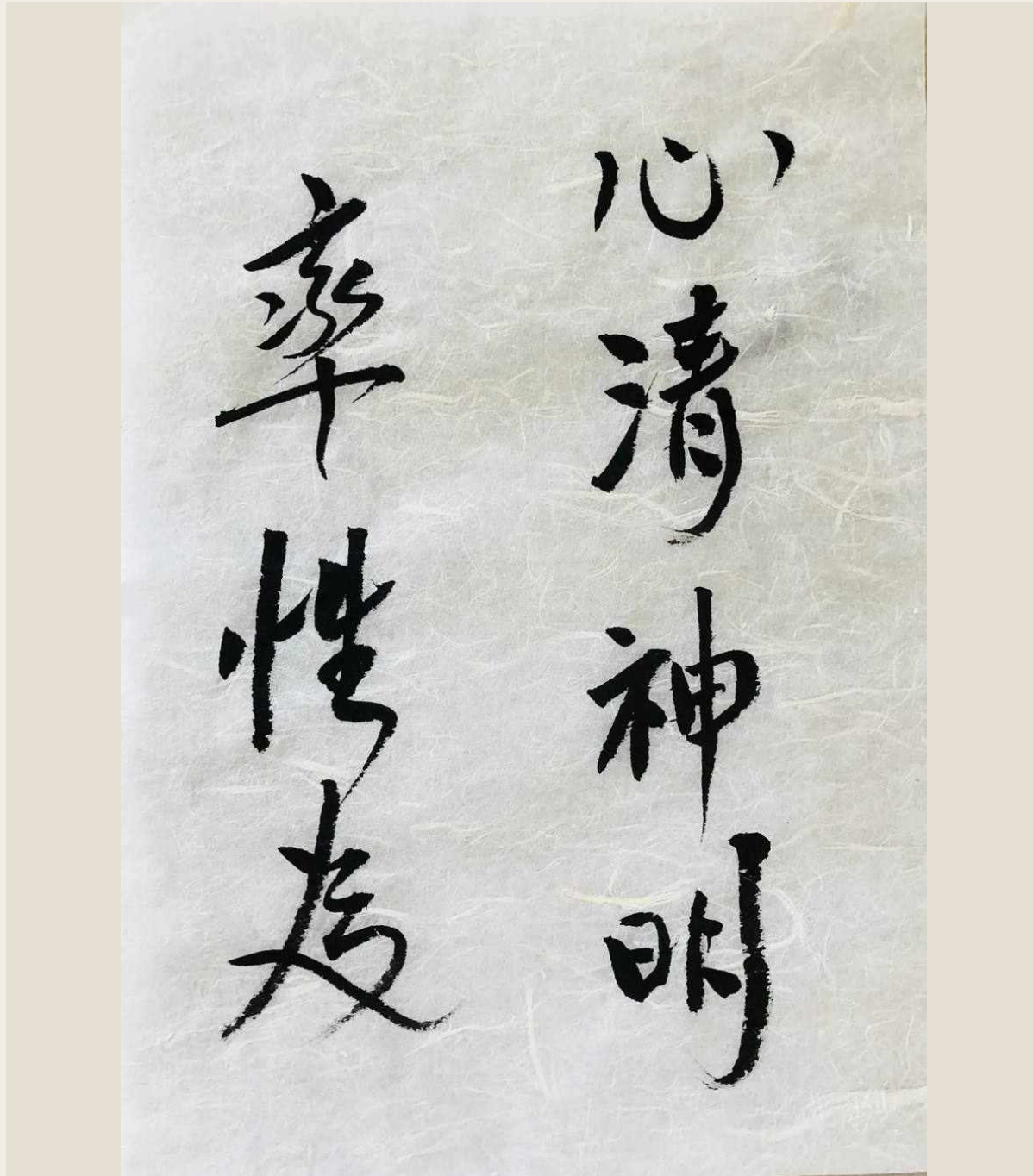
「心法為跟、功法為用」提醒我們：本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。念起時能覺，境來時能照，不急著反應，便能讓本心重新作主。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



心清神明率性為

生命短文

「心清神明率性為」所指，本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



心灯長明、法音長流、道 心恆長、慧命長存

生命短文

「心灯長明、法音長流、道心恆長、慧命長存」提醒我們：天地無言卻四時有序，提醒人放下躁進，以謙卑聆聽生命真正的節奏。把道掛在口中卻忽略德行，便如只看路標而不真正踏上道路。學水的柔軟與大地的承載，不爭一時之勝，只求長久合乎正道。順理而行不是消極，而是在天地大勢中找到最深、最穩的力量。



心燈千古長明

生命短文

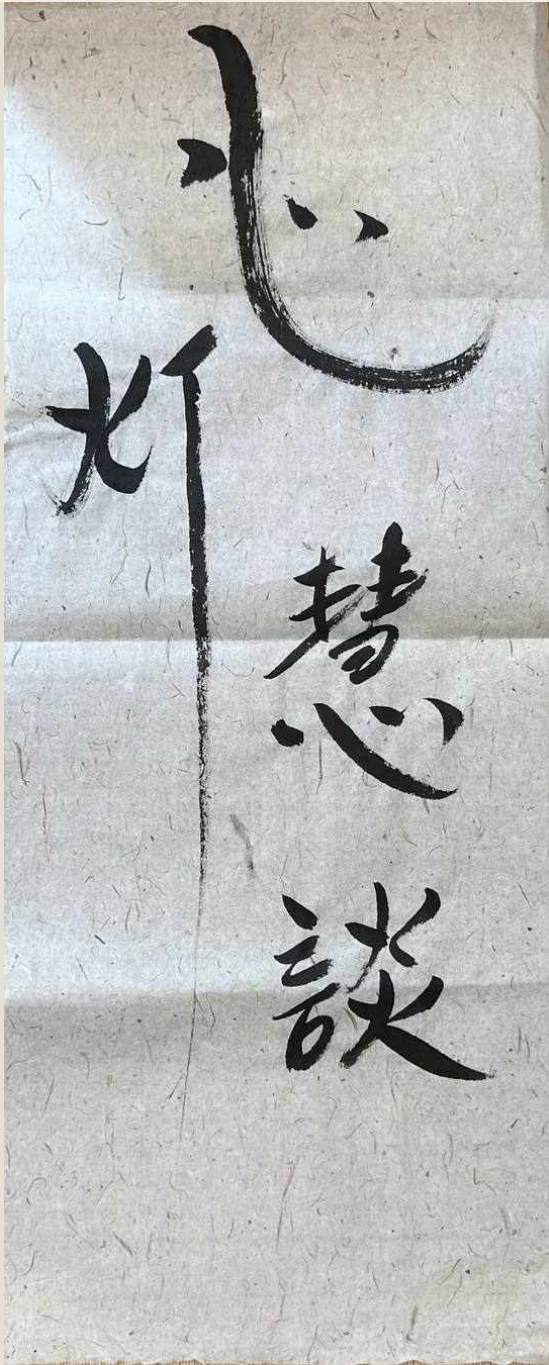
體會「心燈千古長明」，便會明白：本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。念起時能覺，境來時能照，不急著反應，便能讓本心重新作主。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



心燈慧談

生命短文

體會「心燈慧談」，便會明白：心不是需要緊抓的東西，而是能照見萬象、又不被萬象染著的清明。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。念起時能覺，境來時能照，不急著反應，便能讓本心重新作主。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



心燈若明萬劫可渡

生命短文

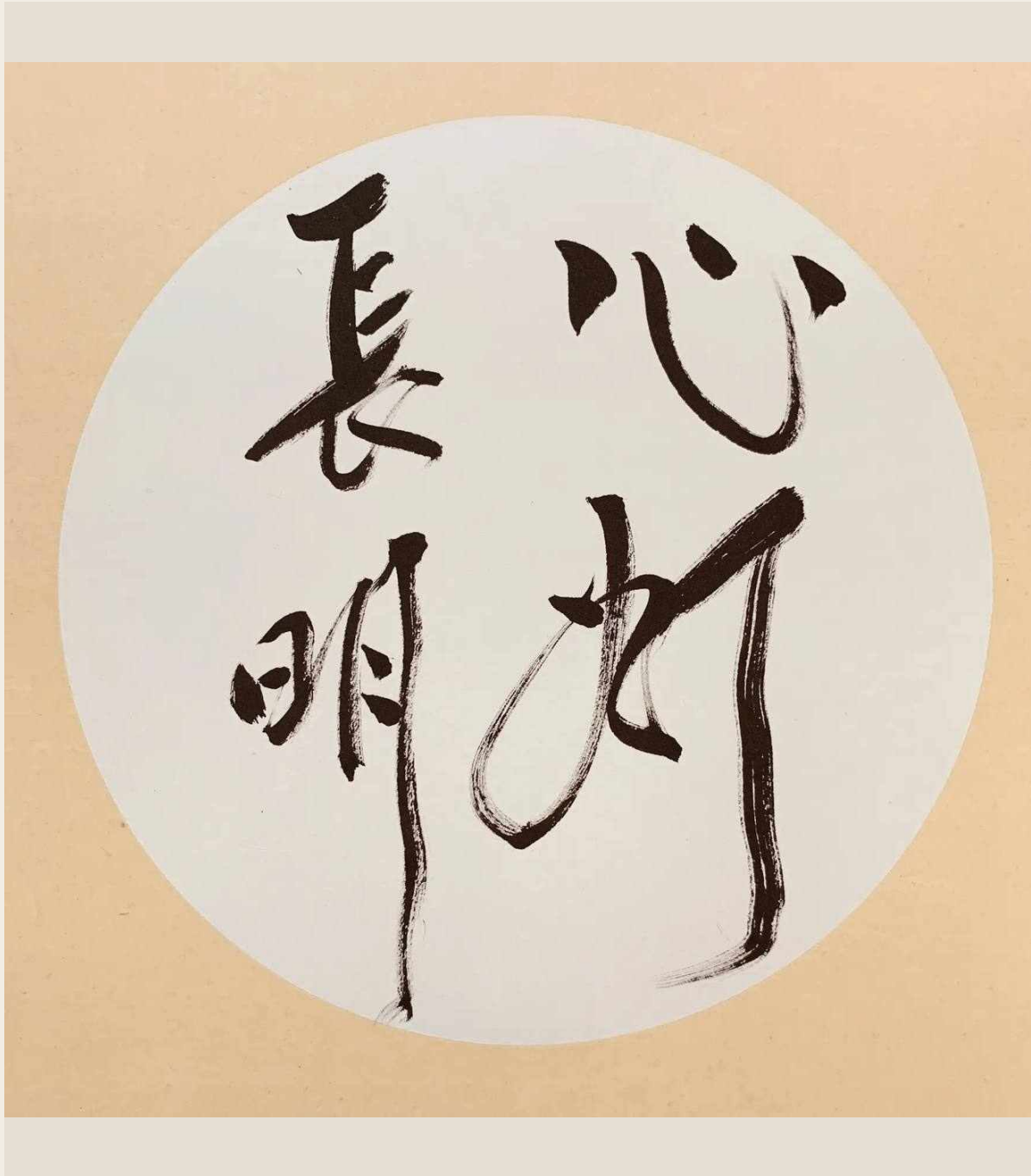
體會「心燈若明萬劫可渡」，便會明白：心不是需要緊抓的東西，而是能照見萬象、又不被萬象染著的清明。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。每日在言語、關係與選擇中回看動機，去除虛假，保留慈悲與正直。心若歸位，外境雖變而中心不亂，平凡生活也會顯出深遠的光。



心燈長明

生命短文

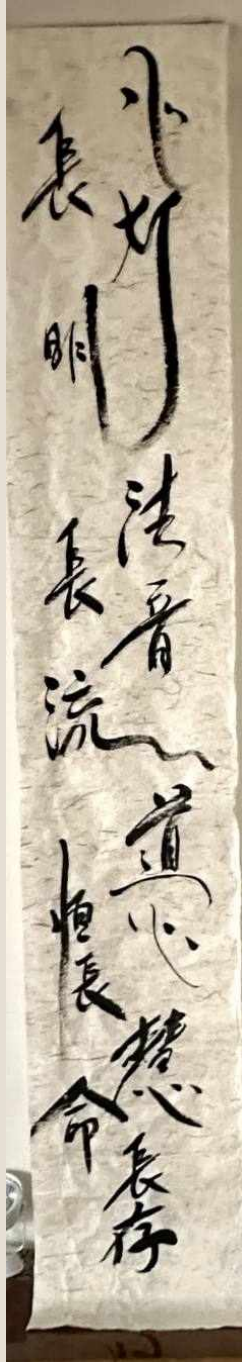
體會「心燈長明」，便會明白：本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



心燈長明、法音長流、道心恆長、慧命長存

生命短文

從「心燈長明、法音長流、道心恆長、慧命長存」觀照，心不是需要緊抓的東西，而是能照見萬象、又不被萬象染著的清明。向外求得愈多，若不識自己的心，仍會在得失之間反覆漂泊。每日在言語、關係與選擇中回看動機，去除虛假，保留慈悲與正直。心若歸位，外境雖變而中心不亂，平凡生活也會顯出深遠的光。



心燈長明覺悟行證

生命短文

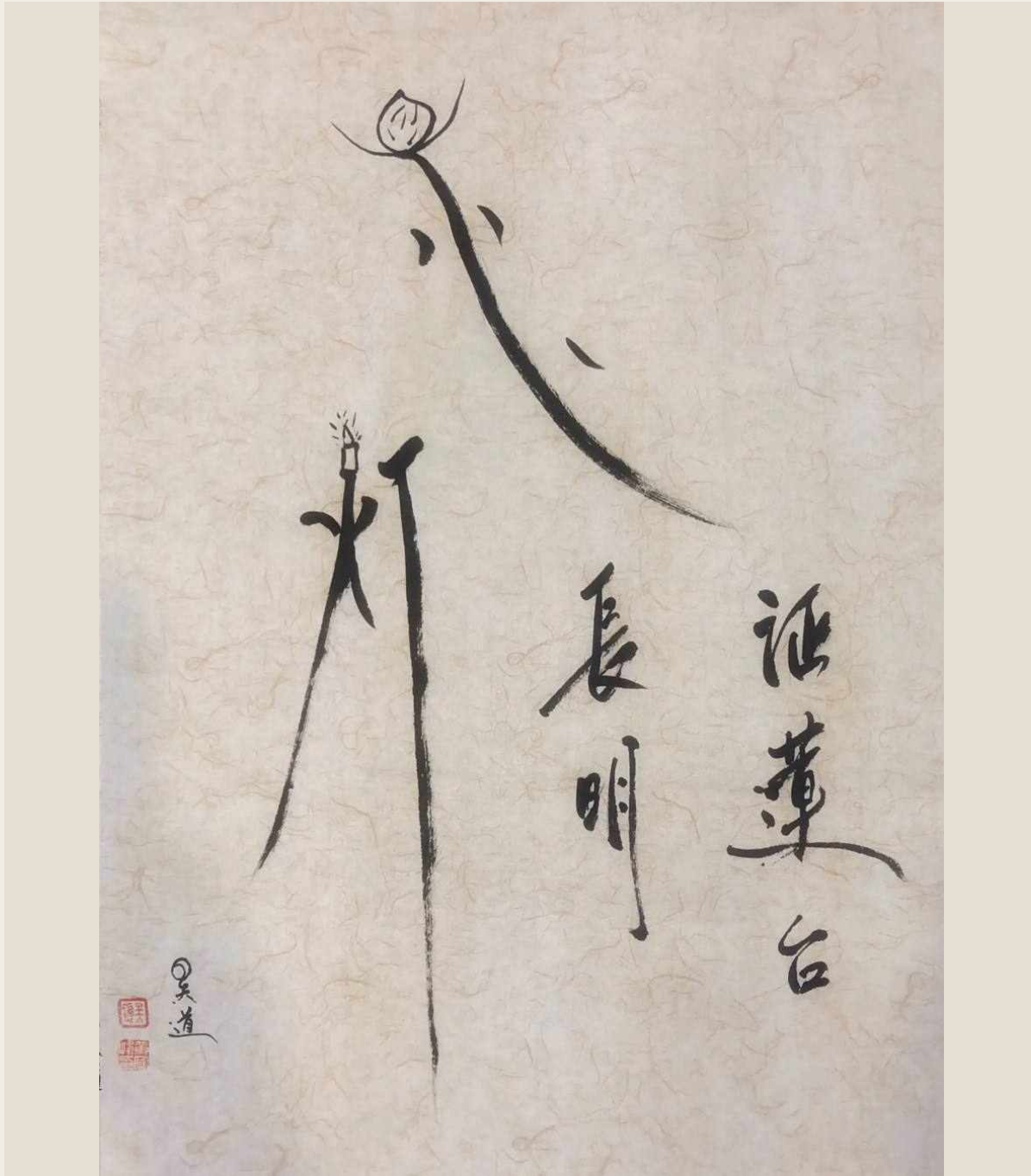
「心燈長明覺悟行證」所指，真正的覺醒不是獲得神祕答案，而是如實看見念頭、情緒與境界的生滅。迷時總想改變外境，醒時才知道一切轉化都應先從心念開始。不逃避感受，也不被感受帶走，只以清明陪伴每一次生滅與轉變。如此久久熏修，心會愈來愈明，所到之處也能為人帶來安定與清醒。



心燈長明證蓮台

生命短文

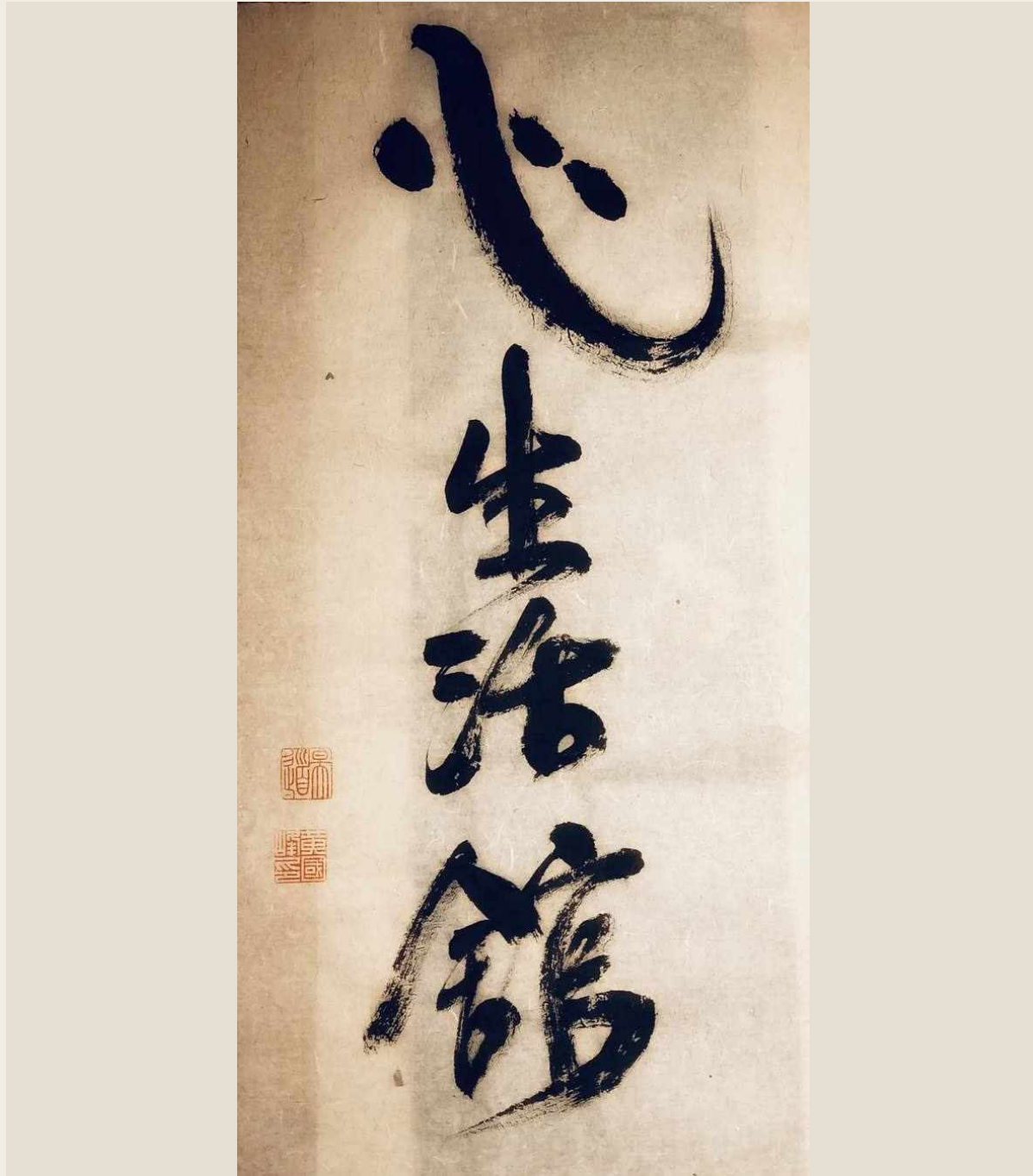
「心燈長明證蓮台」所指，本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。念起時能覺，境來時能照，不急著反應，便能讓本心重新作主。心若歸位，外境雖變而中心不亂，平凡生活也會顯出深遠的光。



心生活館

生命短文

體會「心生活館」，便會明白：修行若離開日常便無從驗證，吃飯、工作、說話與相處都是照見自己的道場。悔恨使心住在過去，焦慮使心奔向未來，兩者都遮蔽眼前真實。把注意帶回正在做的事，認真聽完一句話，踏實完成眼前一步。一念回來，生命便回來，平凡的一天也因此具有完整而深刻的意義。



心真一切真

生命短文

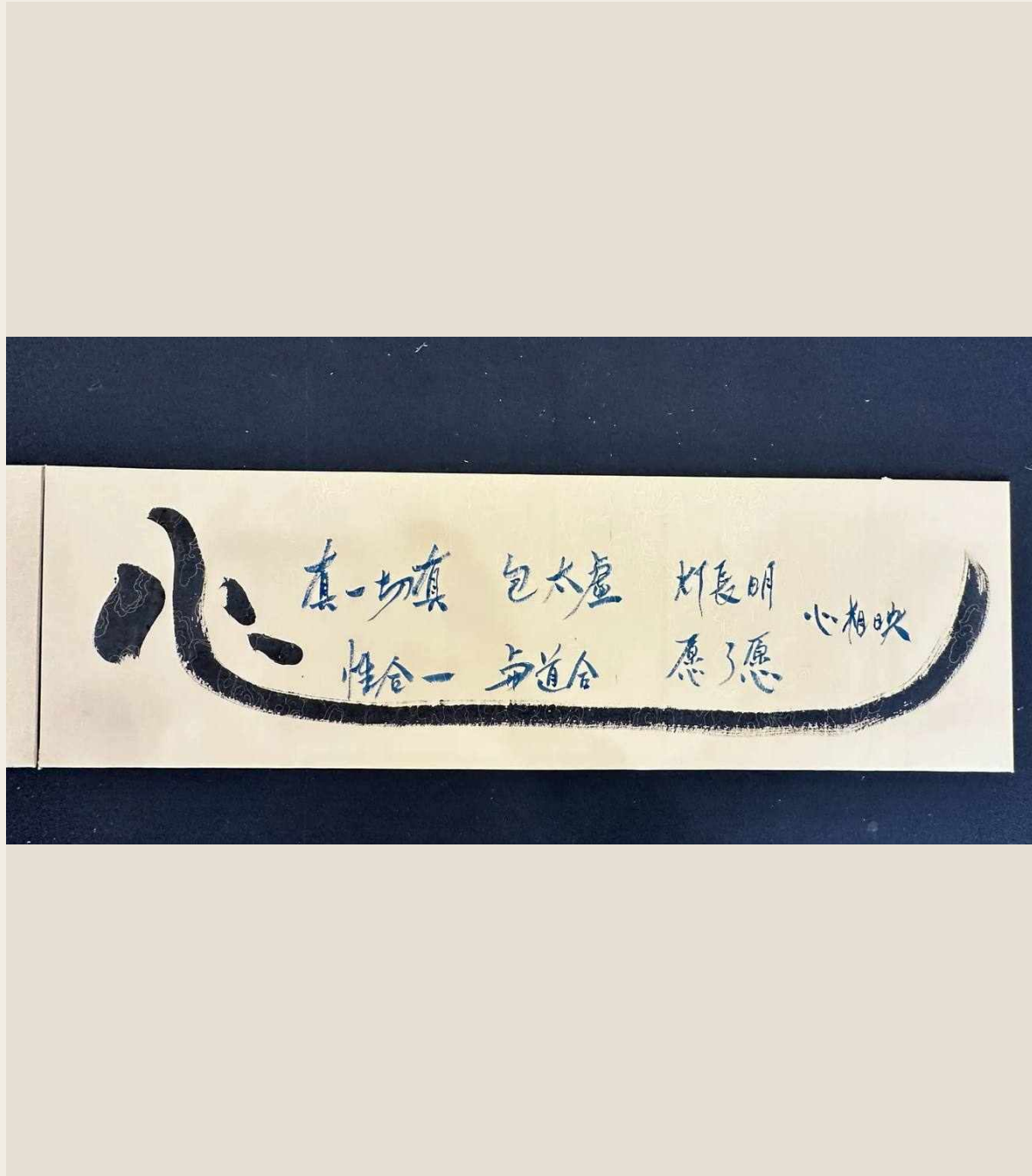
從「心真一切真」觀照，心不是需要緊抓的東西，而是能照見萬象、又不被萬象染著的清明。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。心若歸位，外境雖變而中心不亂，平凡生活也會顯出深遠的光。



心真一切真、心包太虛、
心燈長明、心性合一、心
與道合、心愿了愿、心...

生命短文

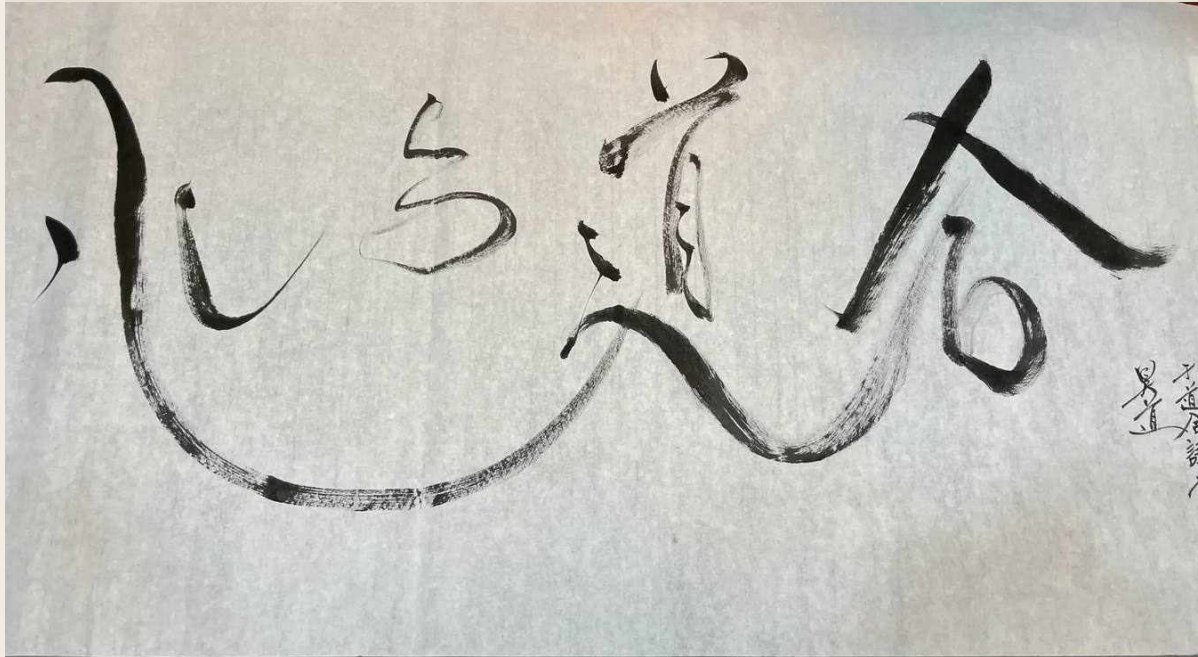
「心真一切真、心包太虛、心燈長明、心性合一、心與道……」提醒我們：心不是需要緊抓的東西，而是能照見萬象、又不被萬象染著的清明。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。念起時能覺，境來時能照，不急著反應，便能讓本心重新作主。當心清淨而柔軟，智慧與慈悲便不必勉強，自會成為生命的方向。



心與道合

生命短文

體會「心與道合」，便會明白：心不是需要緊抓的東西，而是能照見萬象、又不被萬象染著的清明。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。每日在言語、關係與選擇中回看動機，去除虛假，保留慈悲與正直。心若歸位，外境雖變而中心不亂，平凡生活也會顯出深遠的光。



心與道合化娑婆

生命短文

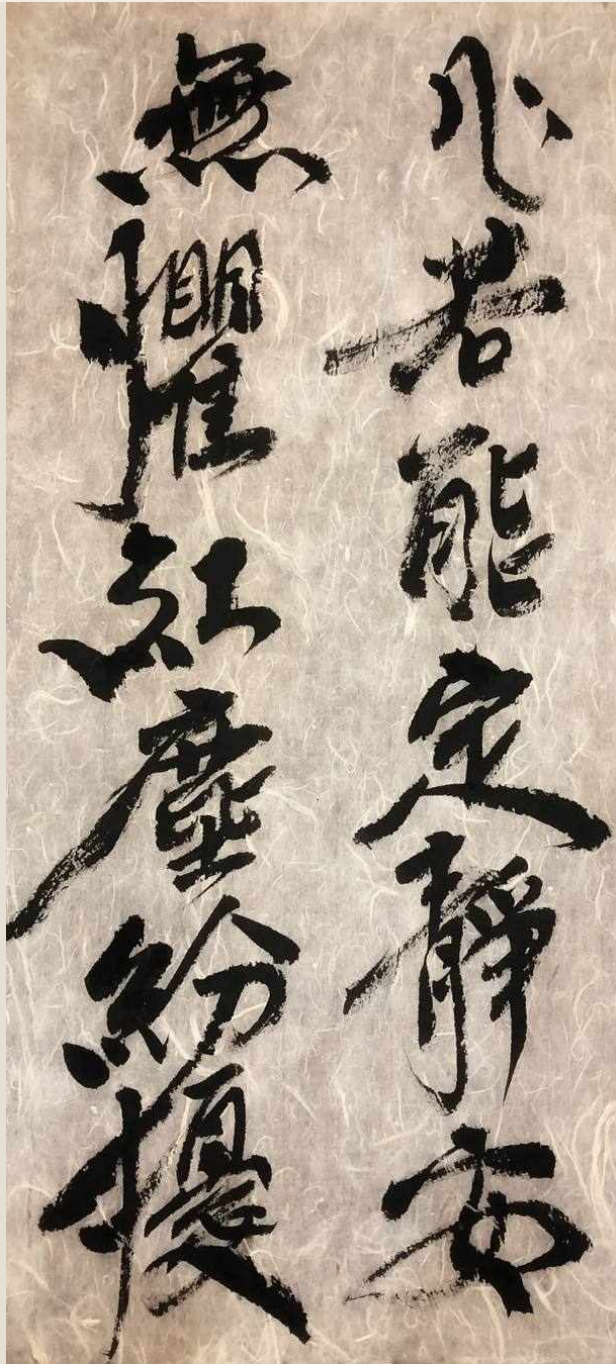
「心與道合化娑婆」所指，本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



心若定靜安、無懼紅塵紛擾

生命短文

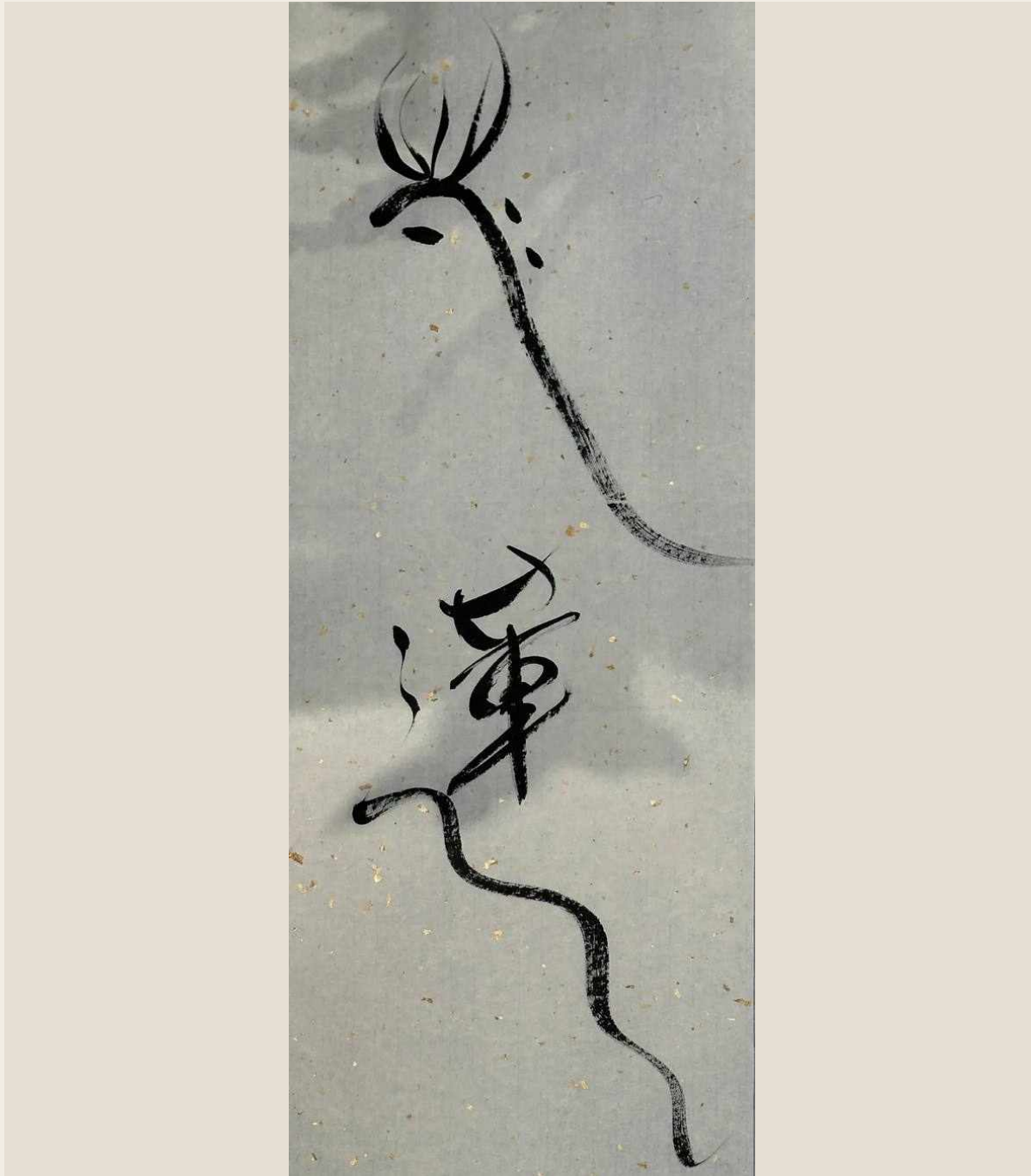
「心若定靜安、無懼紅塵紛擾」所指，定並非僵住不動，而是心有中心，能專注當下，也能如實回應變化。外境從不保證寧靜，把希望寄託在環境，心便隨順逆不停起伏。從一呼一吸回到身心，讓腳步慢下來，讓每個動作都帶著完整覺知。當內在澄明，喧囂也是修行之地，每個境界都能成為清涼道場。



心蓮

生命短文

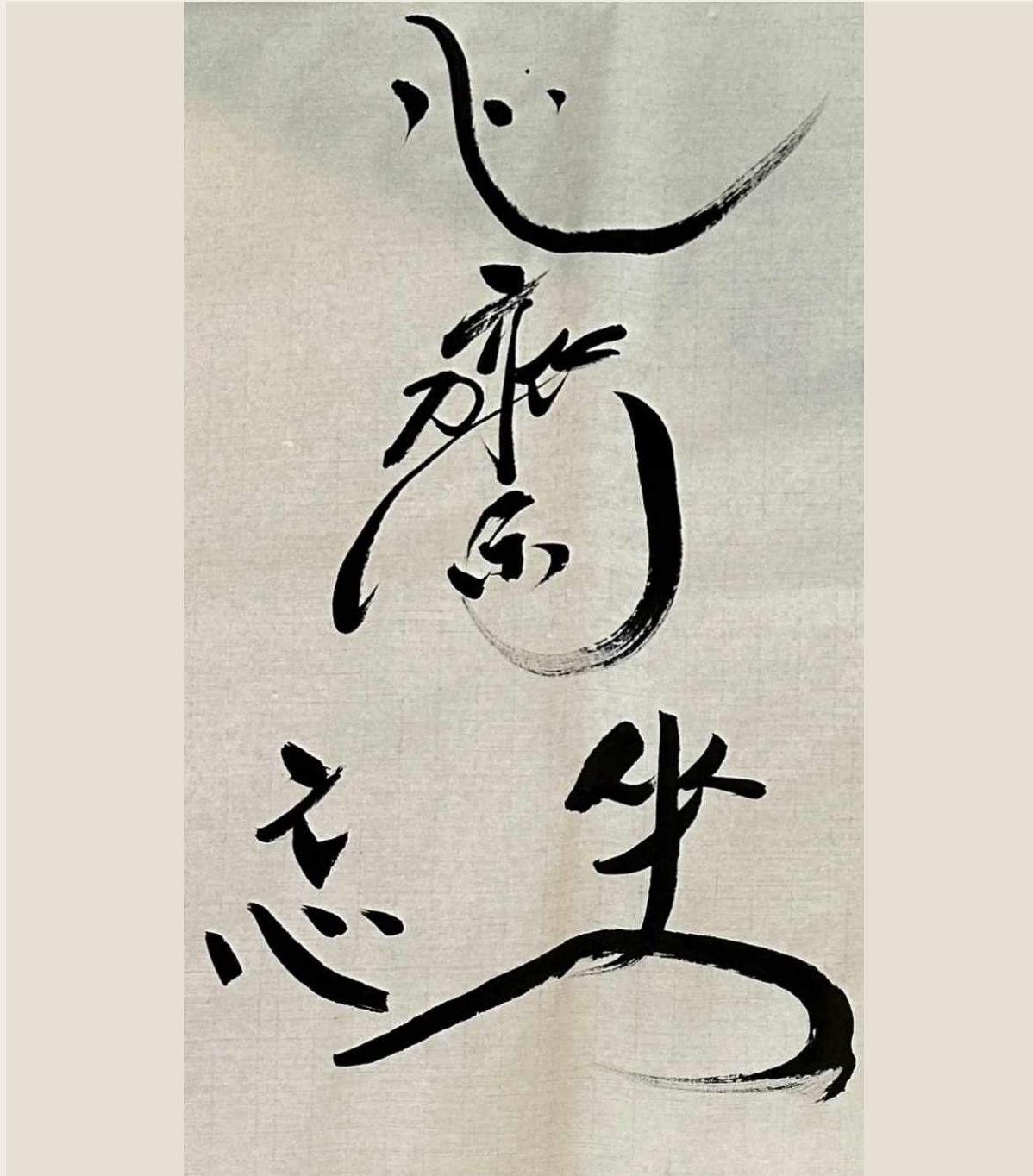
「心蓮」所指，本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。心一旦住著於成敗與人我，廣大的生命便縮成狹小的牢籠。念起時能覺，境來時能照，不急著反應，便能讓本心重新作主。心若歸位，外境雖變而中心不亂，平凡生活也會顯出深遠的光。



心齋坐忘

生命短文

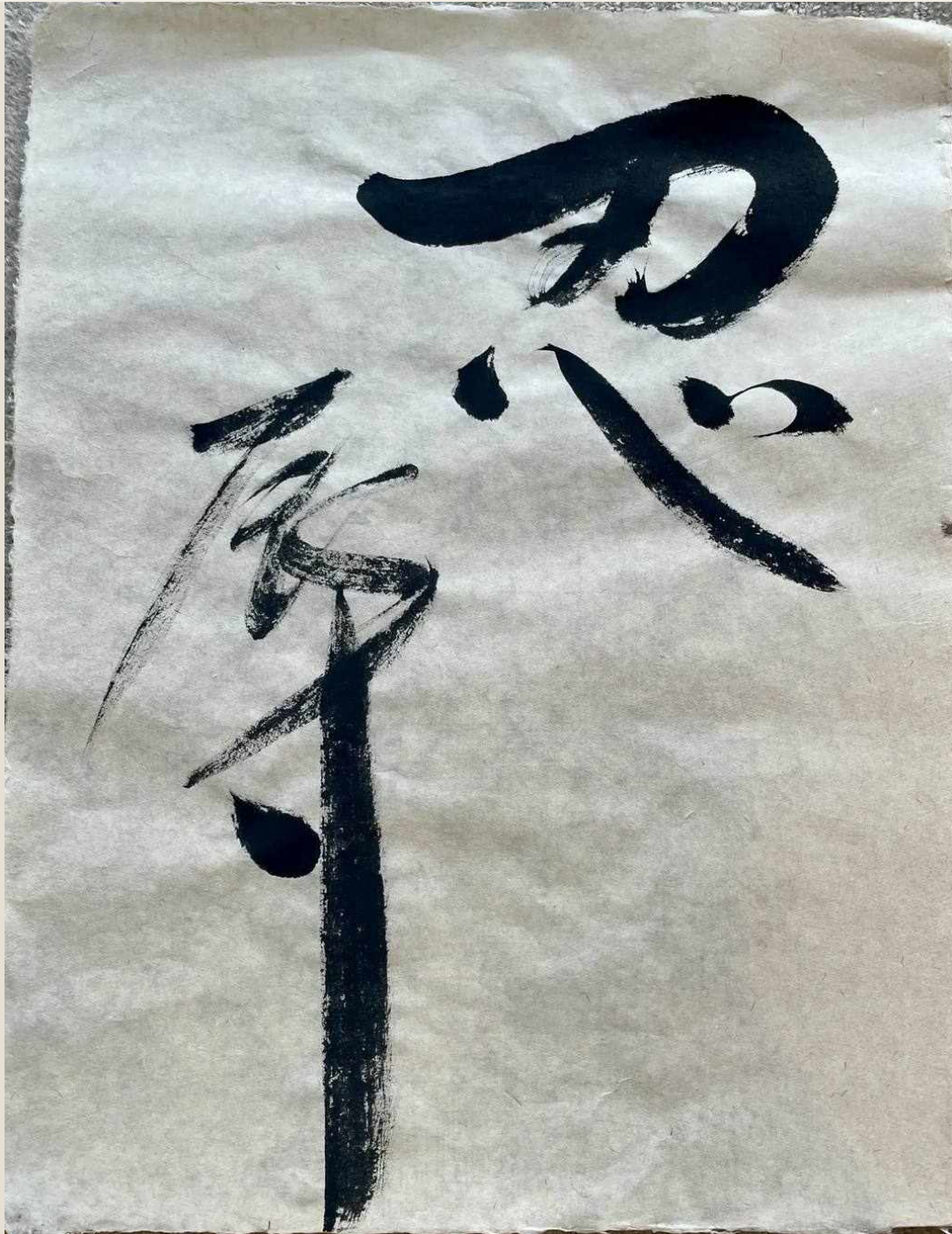
從「心齋坐忘」觀照，靜不是隔絕聲音，而是萬事紛至時，內心仍有一處不被牽走的清明。外境從不保證寧靜，把希望寄託在環境，心便隨順逆不停起伏。遇事先定三息再回應，使言語從清明而出，行動不被情緒倉促推動。當內在澄明，喧囂也是修行之地，每個境界都能成為清涼道場。



忍辱

生命短文

「忍辱」提醒我們：忍不是壓抑屈從，而是在情緒最強時仍保有清醒，不讓衝動決定行為。若只靠意志硬撐而不理解身心，堅持也可能成為新的執著。遇逆境先安住，再辨明原則與方法，使堅定帶著智慧而非僵硬。能長久守正，時間便會把微小努力累積成深厚而可靠的力量。



忠

生命短文

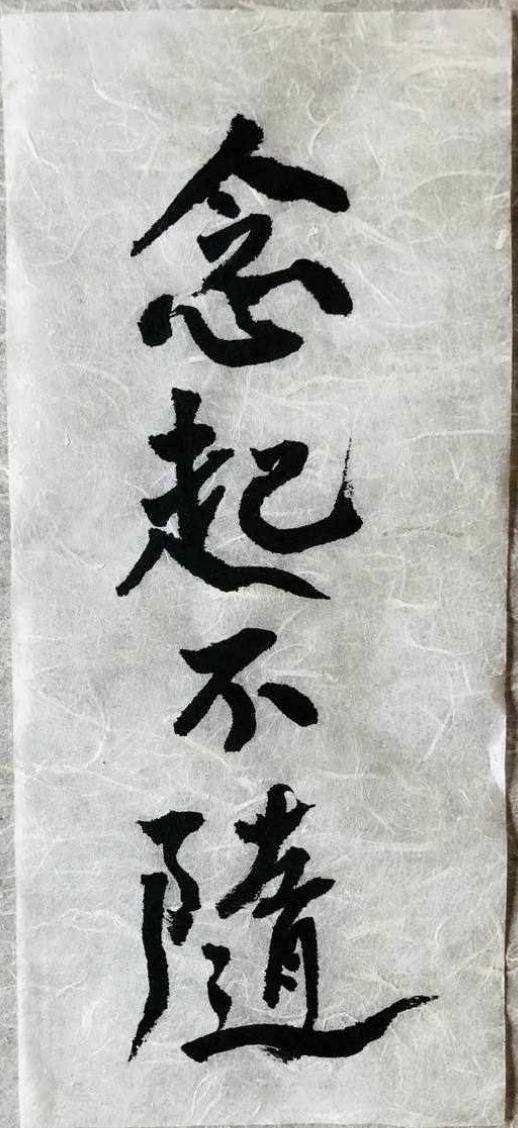
體會「忠」，便會明白：真正的高貴不在地位，而在有能力時不欺人、有困難時不失其志。人最容易在小事與獨處時放鬆原則，因此慎獨才是德行真正的試金石。從守信、感恩、體諒與不佔便宜做起，使每個微小選擇都經得起內心檢驗。久久守善，人格便成為無聲的教化，所到之處都能留下光明的因緣。



念起不隨

生命短文

從「念起不隨」觀照，靜不是隔絕聲音，而是萬事紛至時，內心仍有一處不被牽走的清明。外境從不保證寧靜，把希望寄託在環境，心便隨順逆不停起伏。遇事先定三息再回應，使言語從清明而出，行動不被情緒倉促推動。心定則慧生，慧生則行穩，久而久之便能在動靜之間都不離本心。



性命双證

生命短文

「性命双證」提醒我們：生命不是固定的答案，而是不斷覺察、修正與成為的流動歷程。若把創傷當成永久身份，便會讓昨日持續決定今日；逃避責任也無法真正自由。允許自己重新開始，也願意為過去負責，使每次跌倒都增加清明與韌性。持續向真、向善、向光而行，平凡人生也能完成深刻的蛻變。



性命雙證

生命短文

從「性命雙證」觀照，真正的轉化從內在開始：看見舊習、承擔選擇，並為新的方向付諸行動。只想快速蛻變而不願經過磨鍊，如同催促花開，反而傷了生命節奏。把挫折化成理解，把理解化成選擇，把選擇化成每天可以做到的功課。持續向真、向善、向光而行，平凡人生也能完成深刻的蛻變。



性守無極太虛

生命短文

從「性守無極太虛」觀照，無我是鬆開狹小的自我中心，看見萬事相依而生，沒有孤立不變的存在。緊握身份、成敗與關係不放，原想獲得安全，最後反而成為心的束縛。練習接受無常，珍惜當下而不佔有，使愛與責任都回到清醒的本質。不再以得失衡量生命，心便能輕安，所行也更有空間利益他人。



性守無極太虛、道行無疆

生命短文

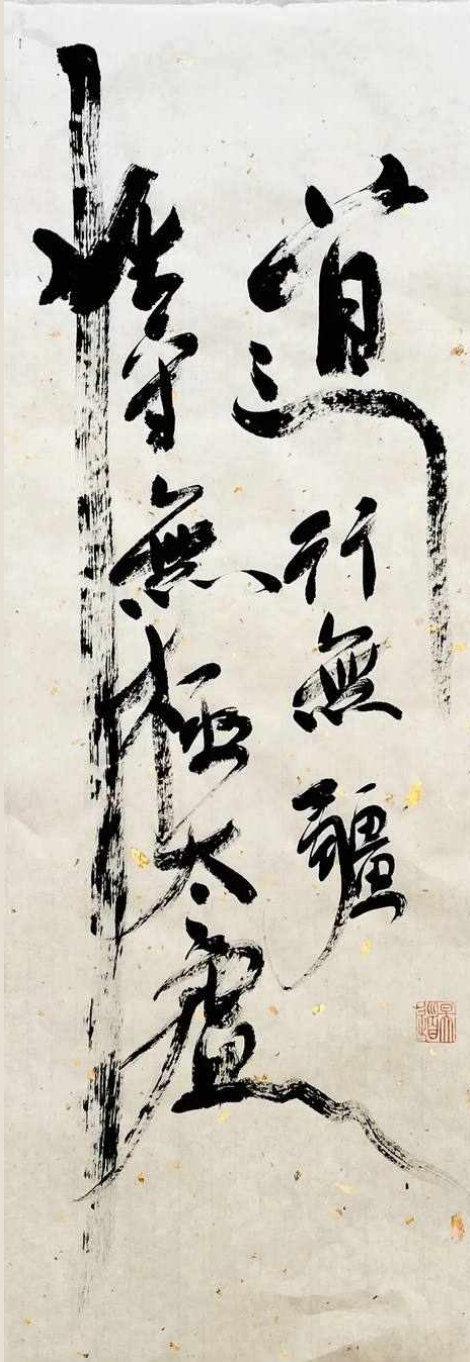
從「性守無極太虛、道行無疆」觀照，道不是遙遠的觀念，而是天地運行、萬物生化與人心應有的正直秩序。把道掛在口中卻忽略德行，便如只看路標而不真正踏上道路。學水的柔軟與大地的承載，不爭一時之勝，只求長久合乎正道。人能與道相應，行動便簡潔有力，無須張揚也能使萬事各得其所。



性守無極太虛道行無疆

生命短文

從「性守無極太虛道行無疆」觀照，道不是遙遠的觀念，而是天地運行、萬物生化與人心應有的正直秩序。把道掛在口中卻忽略德行，便如只看路標而不真正踏上道路。以良知為根、事理為準、眾生利益為念，使每個決定都不違本心。順理而行不是消極，而是在天地大勢中找到最深、最穩的力量。



性淨圓明

生命短文

「性淨圓明」提醒我們：生命的根本不在外界評價，而在每一念是否真誠、清醒並合乎良知。向外求得愈多，若不識自己的心，仍會在得失之間反覆漂泊。念起時能覺，境來時能照，不急著反應，便能讓本心重新作主。心若歸位，外境雖變而中心不亂，平凡生活也會顯出深遠的光。

性淨圓明

吳道

悟

生命短文

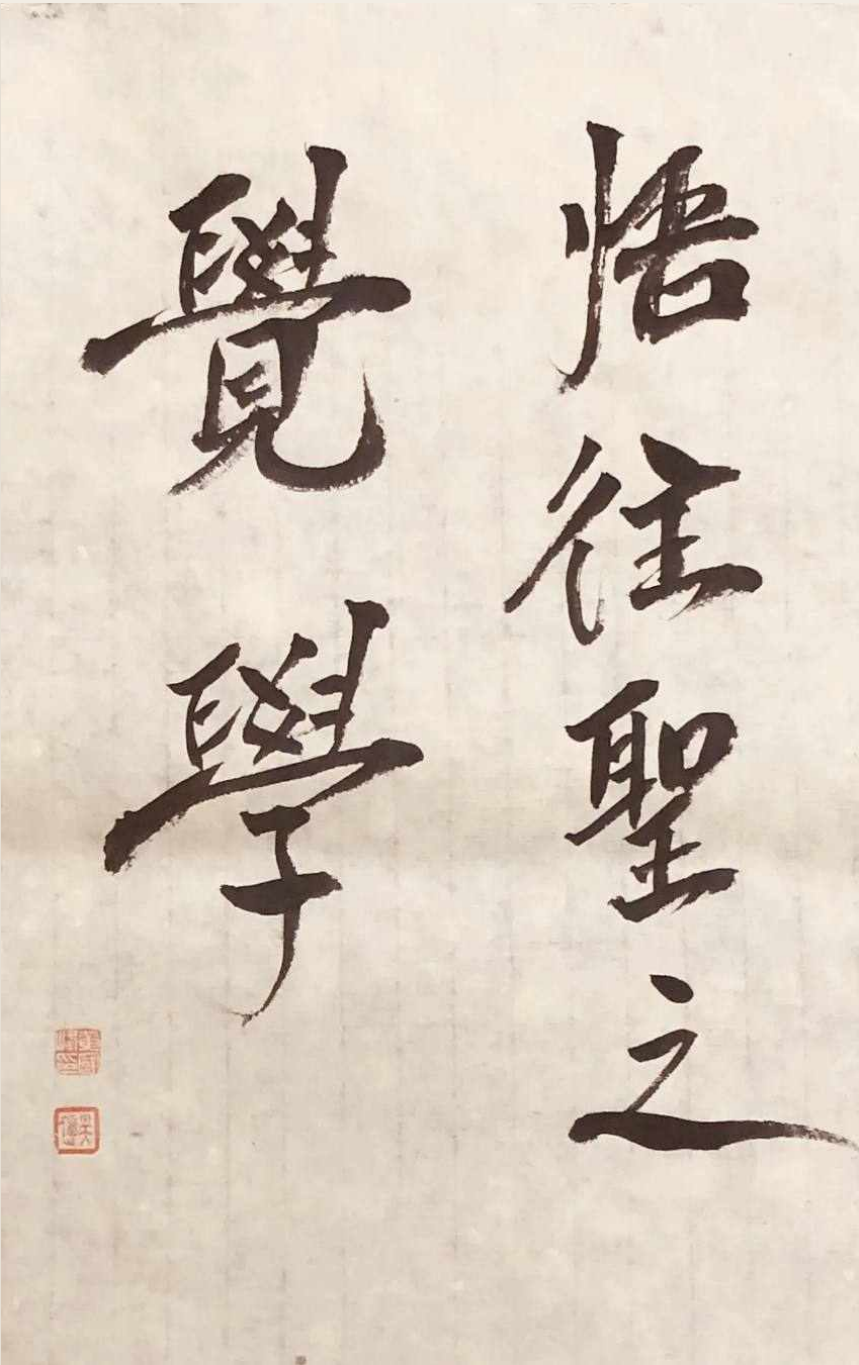
「悟」提醒我們：悟並非離開生活另尋真理，而是在平常因緣中看清執著與本心。看見不是批判自己，而是讓無明失去藏身之處，使選擇重新自由。能在起心動念處停一下，知妄而不隨、知善而實行，便是在日用中修覺。一念清明能照破千重迷霧，並使慈悲自然流入待人處事之中。



悟往聖之覺學

生命短文

體會「悟往聖之覺學」，便會明白：悟並非離開生活另尋真理，而是在平常因緣中看清執著與本心。看見不是批判自己，而是讓無明失去藏身之處，使選擇重新自由。遇境先觀心，說話前照見動機，行動後反省影響，智慧便能逐步成熟。當覺性成為生活的根，煩惱便轉成教材，逆境也能開出智慧之花。



悟後起修

生命短文

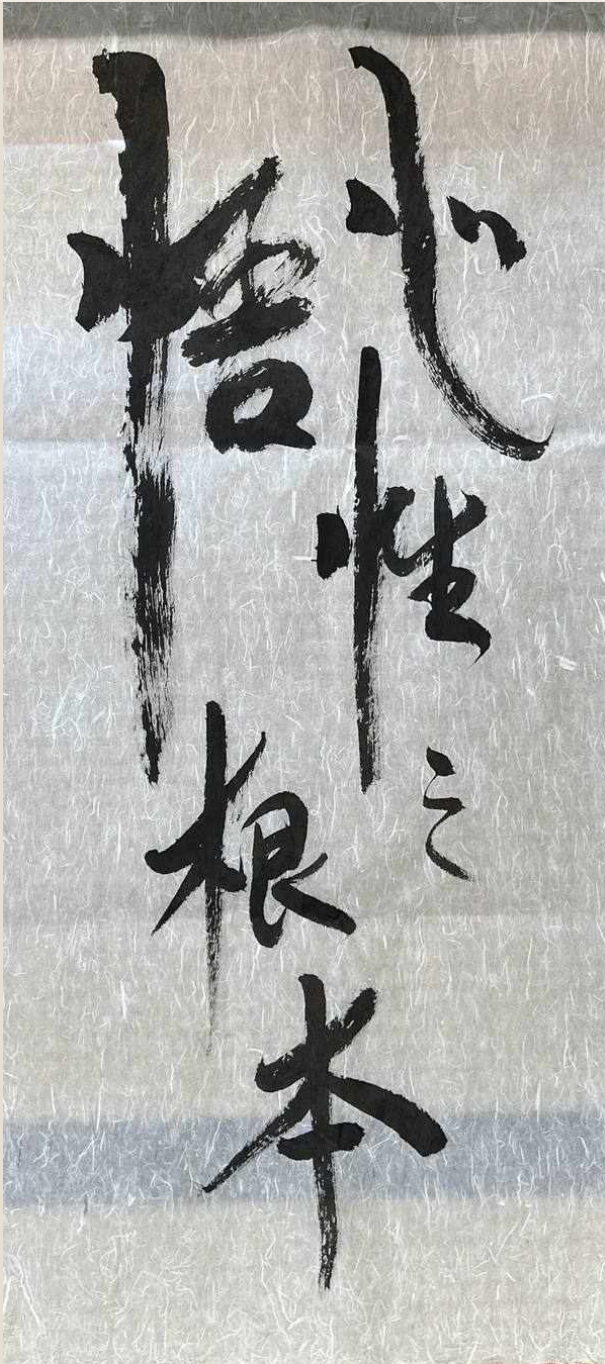
「悟後起修」提醒我們：真正的覺醒不是獲得神祕答案，而是如實看見念頭、情緒與境界的生滅。若只追求特殊感受，便容易把幻相當成證量，離真實愈來愈遠。遇境先觀心，說話前照見動機，行動後反省影響，智慧便能逐步成熟。當覺性成為生活的根，煩惱便轉成教材，逆境也能開出智慧之花。



悟心性之根本

生命短文

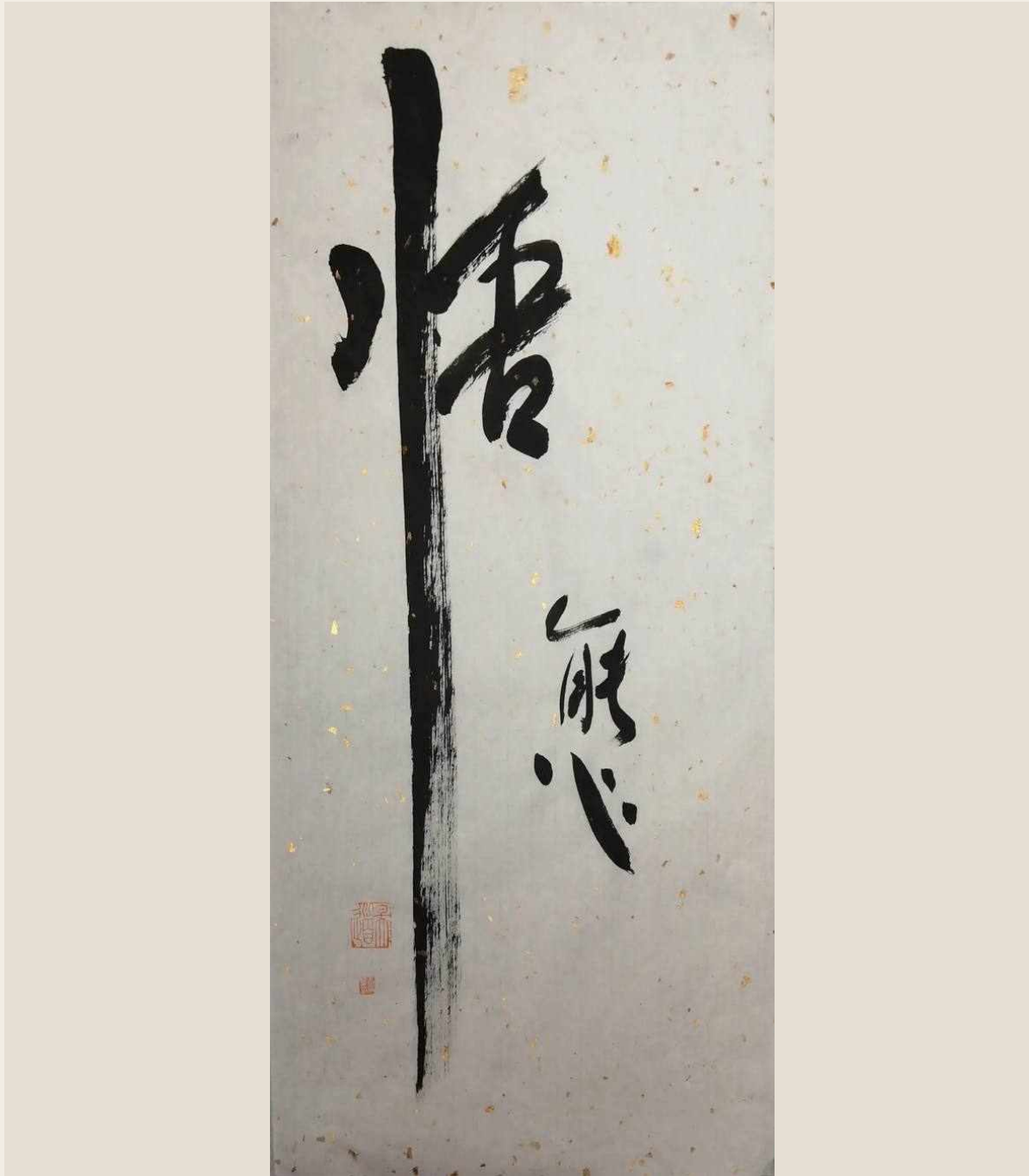
體會「悟心性之根本」，便會明白：本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。心一旦住著於成敗與人我，廣大的生命便縮成狹小的牢籠。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。心若歸位，外境雖變而中心不亂，平凡生活也會顯出深遠的光。



悟態

生命短文

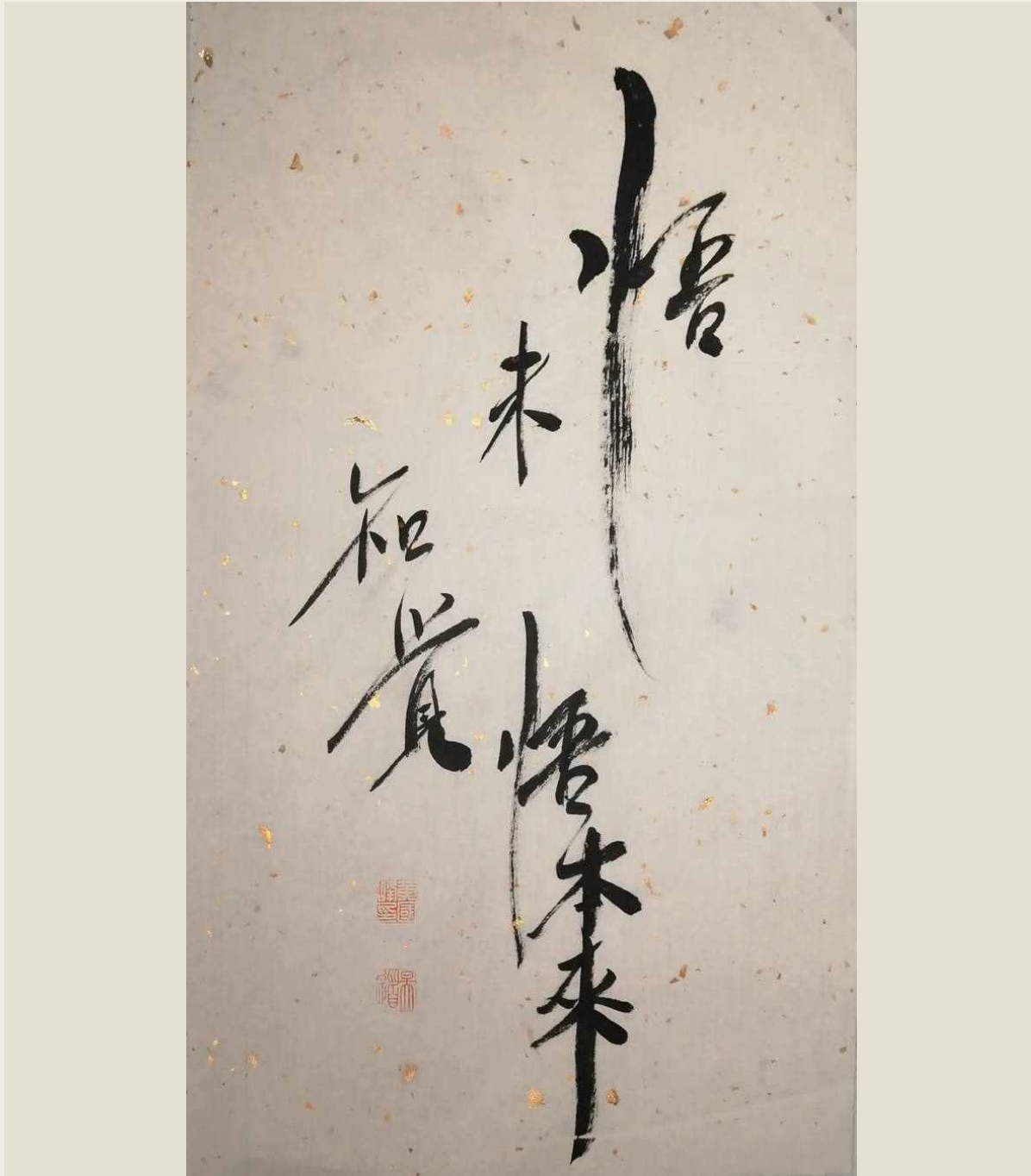
「悟態」提醒我們：真正的覺醒不是獲得神祕答案，而是如實看見念頭、情緒與境界的生滅。迷時總想改變外境，醒時才知道一切轉化都應先從心念開始。遇境先觀心，說話前照見動機，行動後反省影響，智慧便能逐步成熟。如此久久熏修，心會愈來愈明，所到之處也能為人帶來安定與清醒。



悟未知、覺悟本來

生命短文

體會「悟未知、覺悟本來」，便會明白：真正的覺醒不是獲得神祕答案，而是如實看見念頭、情緒與境界的生滅。若只追求特殊感受，便容易把幻相當成證量，離真實愈來愈遠。能在起心動念處停一下，知妄而不隨、知善而實行，便是在日用中修覺。當覺性成為生活的根，煩惱便轉成教材，逆境也能開出智慧之花。



悟道行德

生命短文

體會「悟道行德」，便會明白：無為不是什麼都不做，而是不以私欲妄作，順著事理做最恰當的事。人若只憑欲望強求，雖暫時得勢，也會因違背因緣與良知而失去平衡。以良知為根、事理為準、眾生利益為念，使每個決定都不違本心。順理而行不是消極，而是在天地大勢中找到最深、最穩的力量。

A piece of calligraphy on a rectangular piece of light-colored, textured paper. The paper is mounted on a larger, aged, yellowish-brown background. The calligraphy is written in a bold, expressive cursive style (caoshu). The characters are '悟' (Wu), '道' (Dao), '行' (Xing), and '德' (De), arranged vertically from top to bottom. The brushwork is dynamic, with varying line thickness and some ink bleeding, giving it a sense of movement and energy.

悟道解脫

生命短文

從「悟道解脫」觀照，放下並非丟棄責任，而是盡心之後不再緊抓結果，讓生命恢復流動。若把空理解成冷漠逃避，便會失去慈悲；若把承擔變成佔有，也會失去自在。看見念頭來去而不急著認同，該做時全心去做，緣盡時安然讓它離開。能放下而不放棄，便能無住而生心，在變化中活出柔軟堅定的自由。

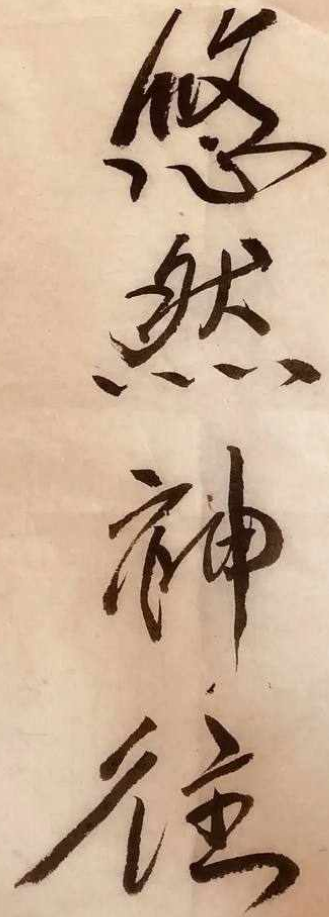


悟道解脫

悠然神往

生命短文

「悠然神往」提醒我們：自由不是毫無限制，而是不再被恐懼、貪求與他人的眼光操控。追逐快樂會增加焦慮，接納生命有明有暗，反而能嚐到深層喜悅。減少不必要的比較，珍惜已具足的因緣，並為真正重要的事負責。真正的喜悅安靜而持久，它不喧嘩，卻能使人溫暖並願意分享。

A vertical calligraphy piece on aged, textured paper. The characters '悠然神往' are written in a fluid, cursive style. The first character '悠' is at the top, followed by '然', then '神', and finally '往' at the bottom. The brushwork is expressive, with varying line thickness and some ink bleeding, giving it a sense of movement and spontaneity.

悠然自在

生命短文

體會「悠然自在」，便會明白：自由不是毫無限制，而是不再被恐懼、貪求與他人的眼光操控。追逐快樂會增加焦慮，接納生命有明有暗，反而能嚐到深層喜悅。讓生活簡單一些、心念寬廣一些，以感恩滋養每個平凡時刻。能安頓自己，也尊重他人，便是成熟而不依附的自在生命。



惟無能入

生命短文

「惟無能入」提醒我們：無我是鬆開狹小的自我中心，看見萬事相依而生，沒有孤立不變的存在。人之所以苦，常不是事情本身，而是要求它必須符合自己的想像。在每次想控制時鬆一分，在每次受傷時多一分理解，讓心保有寬廣餘地。當執著鬆開，原本被遮蔽的智慧便顯現，平凡境界也處處清涼。

惟精惟一允執厥中

生命短文

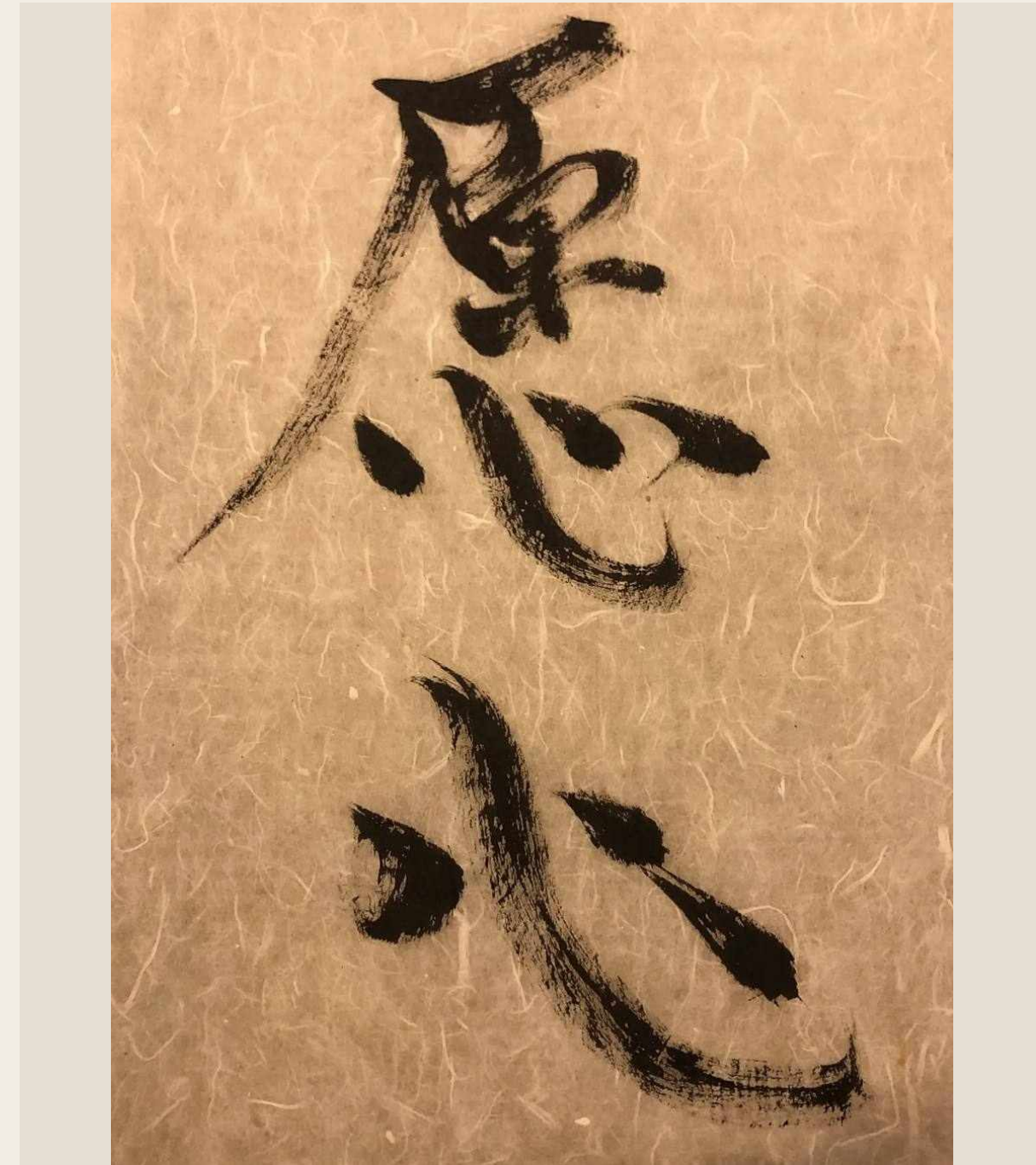
從「惟精惟一允執厥中」觀照，萬殊如枝葉，一心如根；枝葉各展其姿，仍共同承受天地雨露。若把合一變成控制，便失去生命的多樣；若只顧自己，也會斷開共同根源。遇分歧時不急著勝過對方，而是尋找更高一層、能兼顧眾人的真實方向。能同中見異、異中見同，便能超越對立，匯聚成比個人更大的力量。



愿心

生命短文

體會「愿心」，便會明白：願不是一時感動，而是看清生命方向後，願意長久承擔的清醒選擇。只有發願而沒有實行，願會變成自我安慰；只有忙碌而沒有初心，行也容易迷失。每天用一件具體行動回應初心，能做多少便真實做多少，持續勝過壯語。願若堅定而無我，歲月便會把微小善行匯成照亮眾人的長河。



慈安慈悅

生命短文

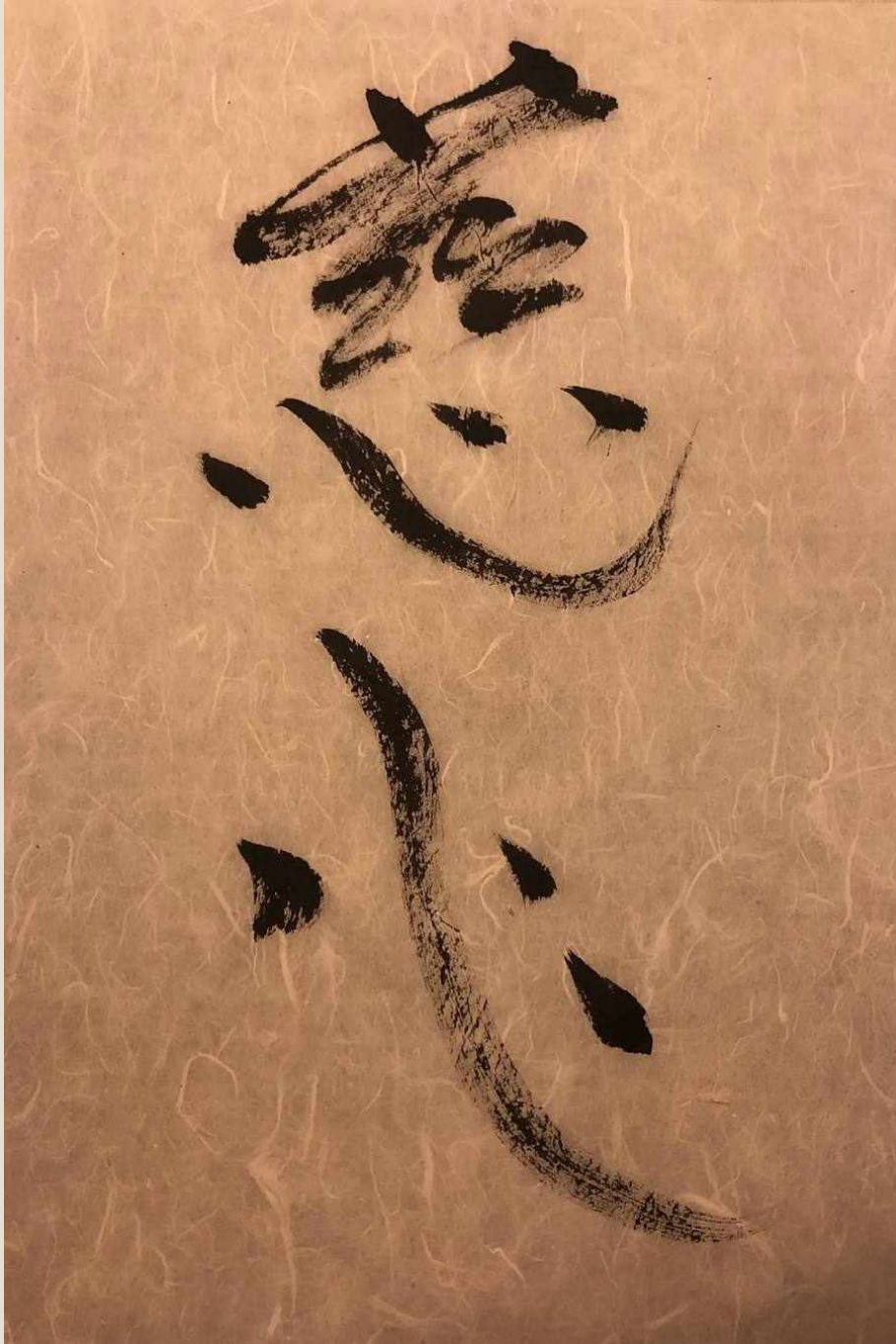
「慈安慈悅」提醒我們：真正的安樂不依賴外境永遠順遂，而來自心中少欲、知足與無愧。追逐快樂會增加焦慮，接納生命有明有暗，反而能嚐到深層喜悅。減少不必要的比較，珍惜已具足的因緣，並為真正重要的事負責。當心不再被得失綁架，平安便從內在升起，走到哪裡都能安住。



慈心

生命短文

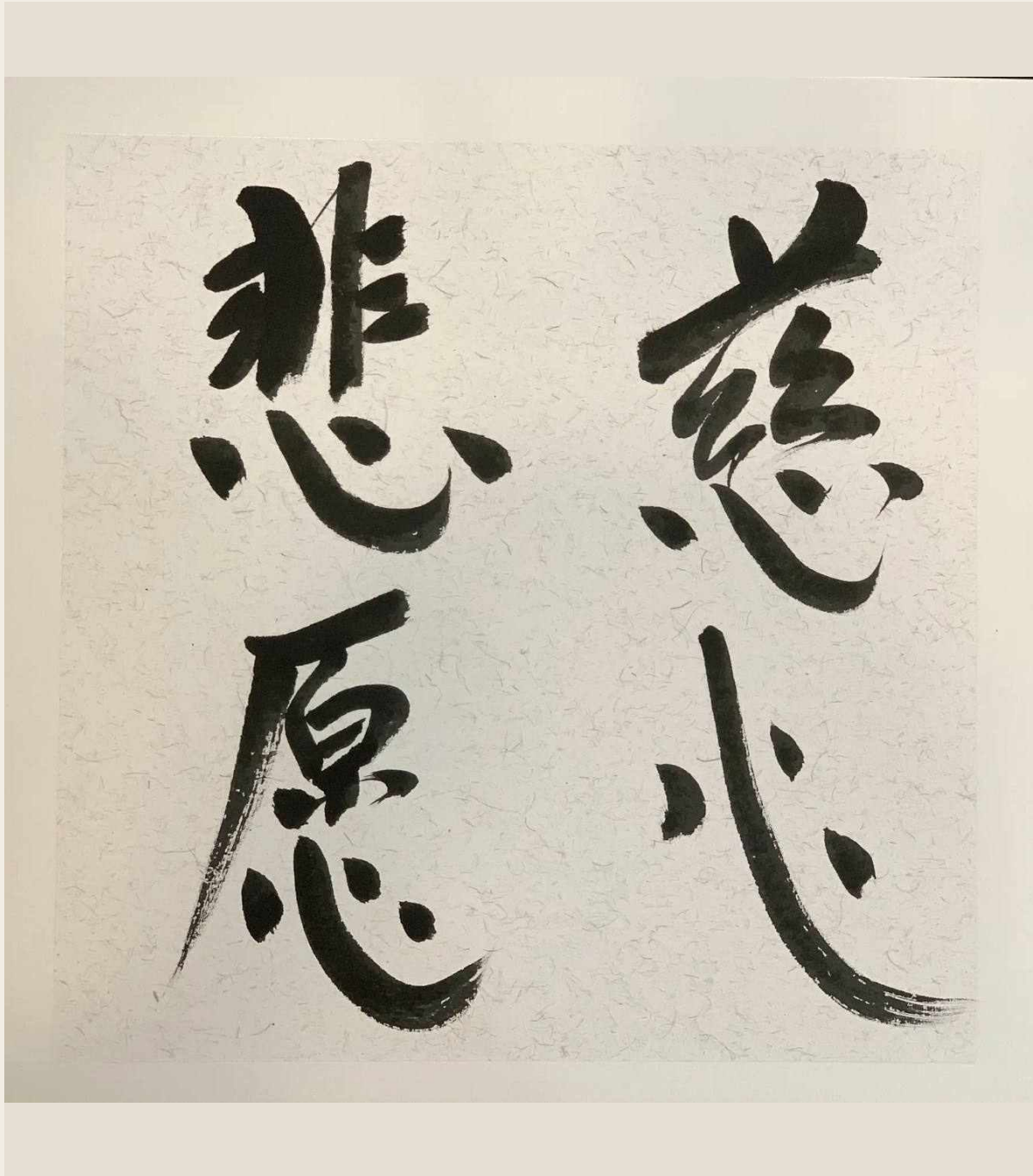
「慈心」提醒我們：菩薩心不是宏大的口號，而是在別人需要時，給出適切而有智慧的陪伴。慈悲並非討好一切，而是既尊重因緣，也勇於守護真正有益的方向。在日常少一分責備、多一分理解，少一次冷漠、多一次真誠的行動。如此，慈與智便能雙運，使每一次相逢都成為彼此走向光明的渡口。



慈心悲愿

生命短文

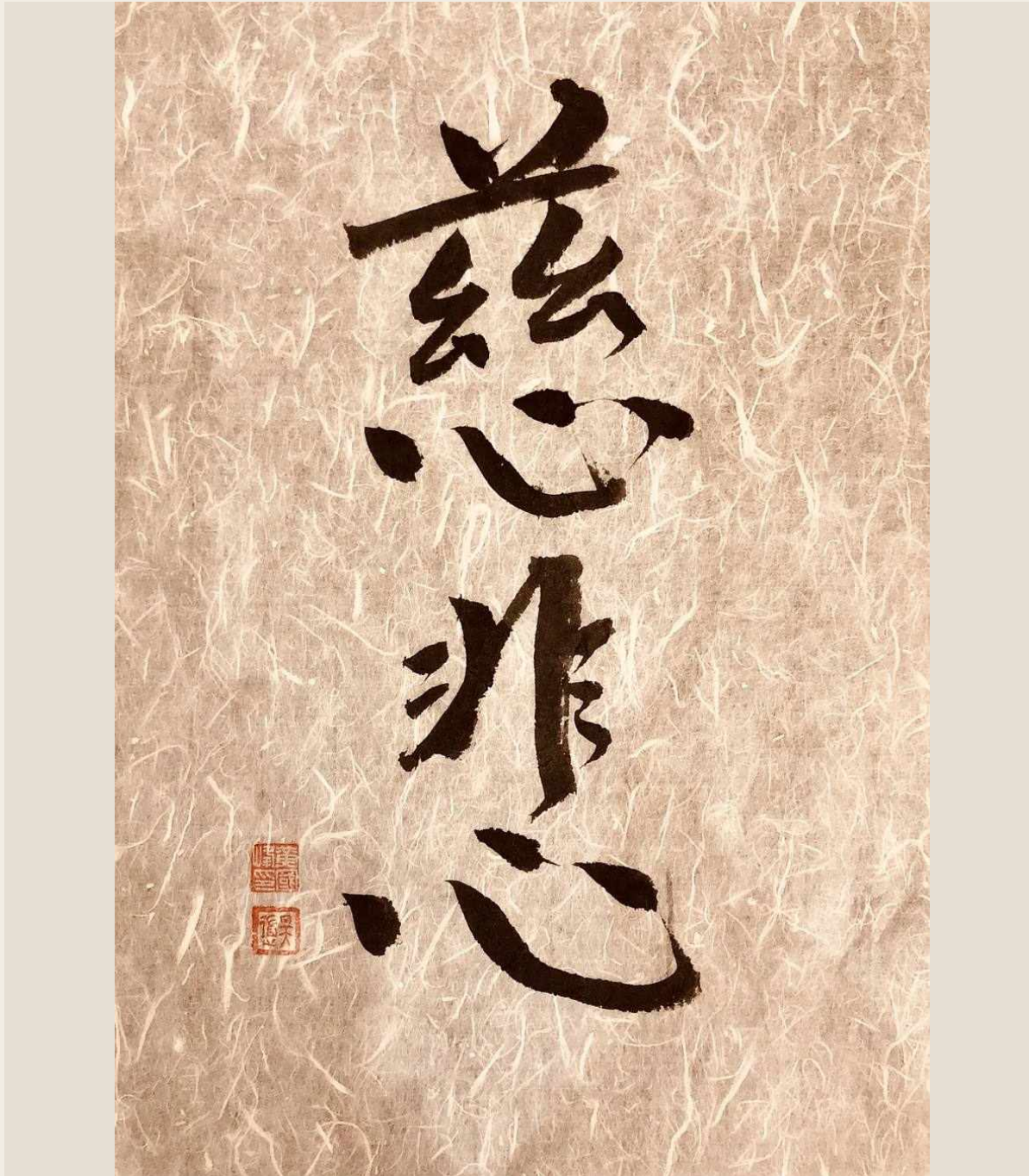
體會「慈心悲愿」，便會明白：真正的渡人，先從理解眾生的處境開始，不以自己的尺度強加於人。只有熱情而沒有智慧，善意也可能成為控制；只有智慧而無溫度，則難以入心。先安住自己的心，再傾聽對方真正的苦，用對方能承受的方式伸手。如此，慈與智便能雙運，使每一次相逢都成為彼此走向光明的渡口。



慈悲

生命短文

從「慈悲」觀照，慈悲不是居高臨下的施予，而是看見彼此同在苦樂之中，願意相互成全。慈悲並非討好一切，而是既尊重因緣，也勇於守護真正有益的方向。先安住自己的心，再傾聽對方真正的苦，用對方能承受的方式伸手。當愛不再以自我為中心，生命便會擴大，處處都能成為利益眾生的道場。



慈悲博愛

生命短文

體會「慈悲博愛」，便會明白：慈悲不是居高臨下的施予，而是看見彼此同在苦樂之中，願意相互成全。只有熱情而沒有智慧，善意也可能成為控制；只有智慧而無溫度，則難以入心。在日常少一分責備、多一分理解，少一次冷漠、多一次真誠的行動。一顆不捨眾生的心，能把娑婆的艱難轉成蓮花盛開的因緣。



慈悲喜捨

生命短文

體會「慈悲喜捨」，便會明白：慈悲不是居高臨下的施予，而是看見彼此同在苦樂之中，願意相互成全。慈悲並非討好一切，而是既尊重因緣，也勇於守護真正有益的方向。在日常少一分責備、多一分理解，少一次冷漠、多一次真誠的行動。當愛不再以自我為中心，生命便會擴大，處處都能成為利益眾生的道場。



慈悲喜捨

慈悲喜捨、圓融生命

生命短文

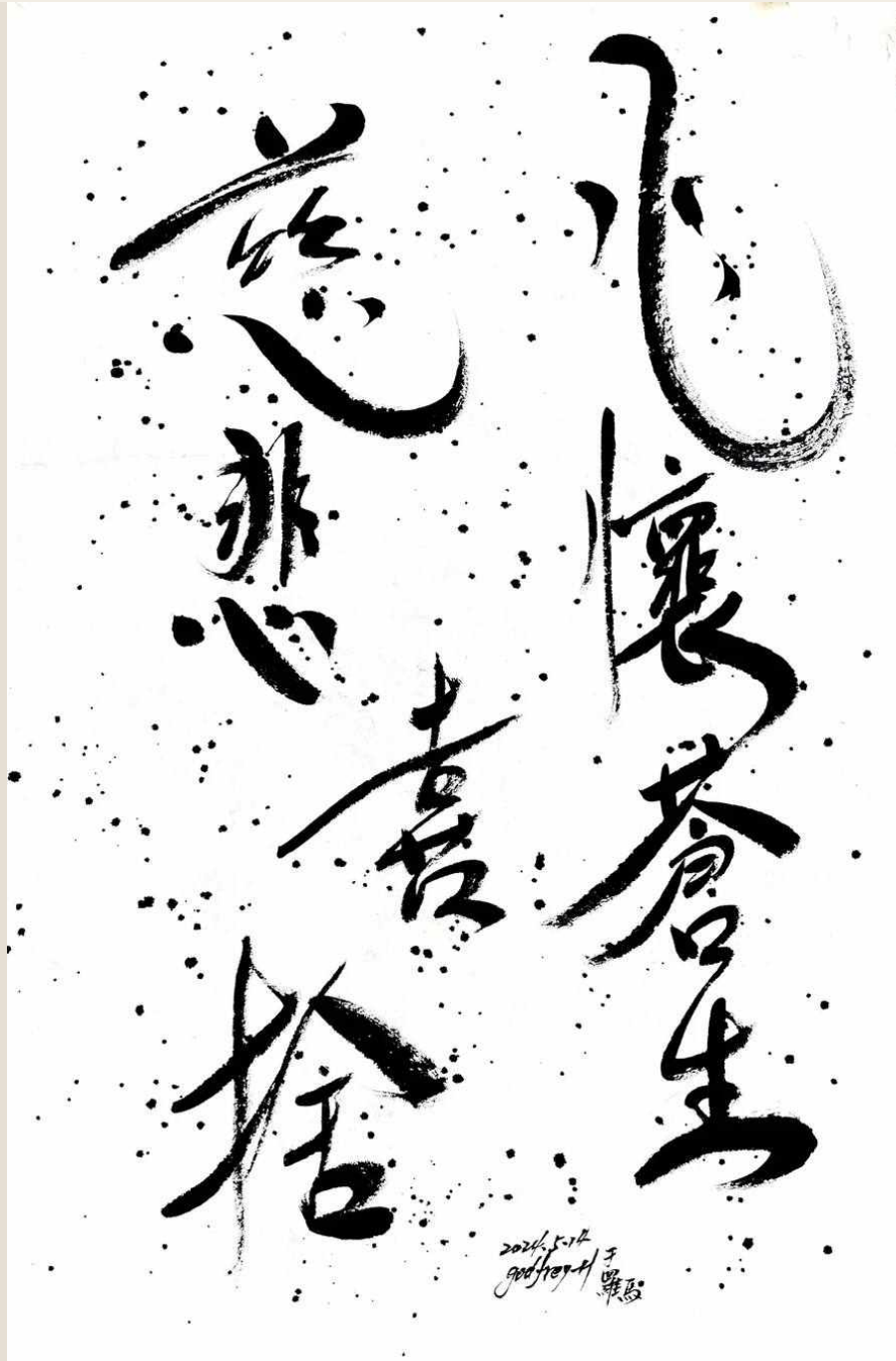
體會「慈悲喜捨、圓融生命」，便會明白：菩薩心不是宏大的口號，而是在別人需要時，給出適切而有智慧的陪伴。若未照見自己的執著，幫助別人時仍可能夾帶優越、期待與交換。在日常少一分責備、多一分理解，少一次冷漠、多一次真誠的行動。如此，慈與智便能雙運，使每一次相逢都成為彼此走向光明的渡口。



慈悲喜捨、心懷蒼生

生命短文

體會「慈悲喜捨、心懷蒼生」，便會明白：真正的渡人，先從理解眾生的處境開始，不以自己的尺度強加於人。若未照見自己的執著，幫助別人時仍可能夾帶優越、期待與交換。把願心落在具體小事上，照顧弱小、體諒不同，也尊重每個人的選擇。一顆不捨眾生的心，能把娑婆的艱難轉成蓮花盛開的因緣。



慈悲喜捨、達本還源

生命短文

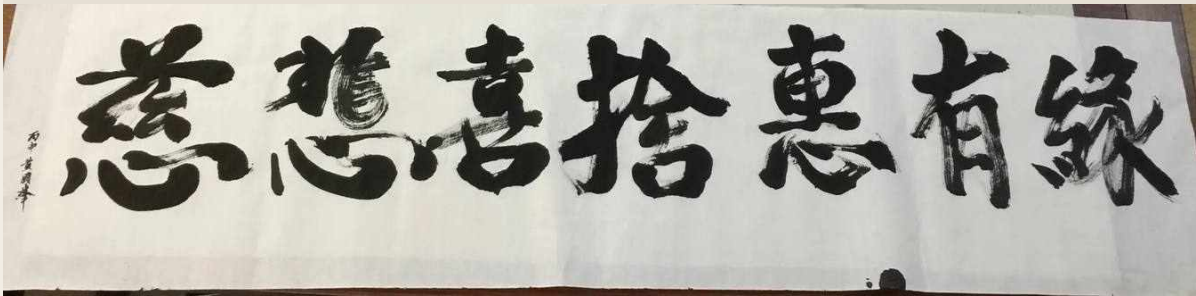
「慈悲喜捨、達本還源」提醒我們：菩薩心不是宏大的口號，而是在別人需要時，給出適切而有智慧的陪伴。只有熱情而沒有智慧，善意也可能成為控制；只有智慧而無溫度，則難以入心。先安住自己的心，再傾聽對方真正的苦，用對方能承受的方式伸手。如此，慈與智便能雙運，使每一次相逢都成為彼此走向光明的渡口。



慈悲喜捨惠有緣

生命短文

「慈悲喜捨惠有緣」所指，隨緣不是隨便，而是看清條件後盡力而為，不強求也不消極等待。只看眼前結果容易怨天尤人，忽略今日每個選擇也正在播下明日種子。不問善行何時回報，只問此刻是否正直有益，讓時間完成它的工作。尊重因果而不被宿命束縛，正是人在每一刻重新選擇的自由。



慈航普渡

生命短文

體會「慈航普渡」，便會明白：真正的渡人，先從理解眾生的處境開始，不以自己的尺度強加於人。只有熱情而沒有智慧，善意也可能成為控制；只有智慧而無溫度，則難以入心。先安住自己的心，再傾聽對方真正的苦，用對方能承受的方式伸手。當愛不再以自我為中心，生命便會擴大，處處都能成為利益眾生的道場。



慎獨

生命短文

「慎獨」所指，真正的高貴不在地位，而在有能力時不欺人、有困難時不失其志。只要求別人合乎道德，卻不回看自身，正直便會變成評判的工具。先克制傷人的衝動，再以對方能接受的方式說真話，讓仁與義彼此成全。德厚者不必自我宣揚，他的穩定、可信與溫度，自然能安定周遭的人。



慢的慈悲

生命短文

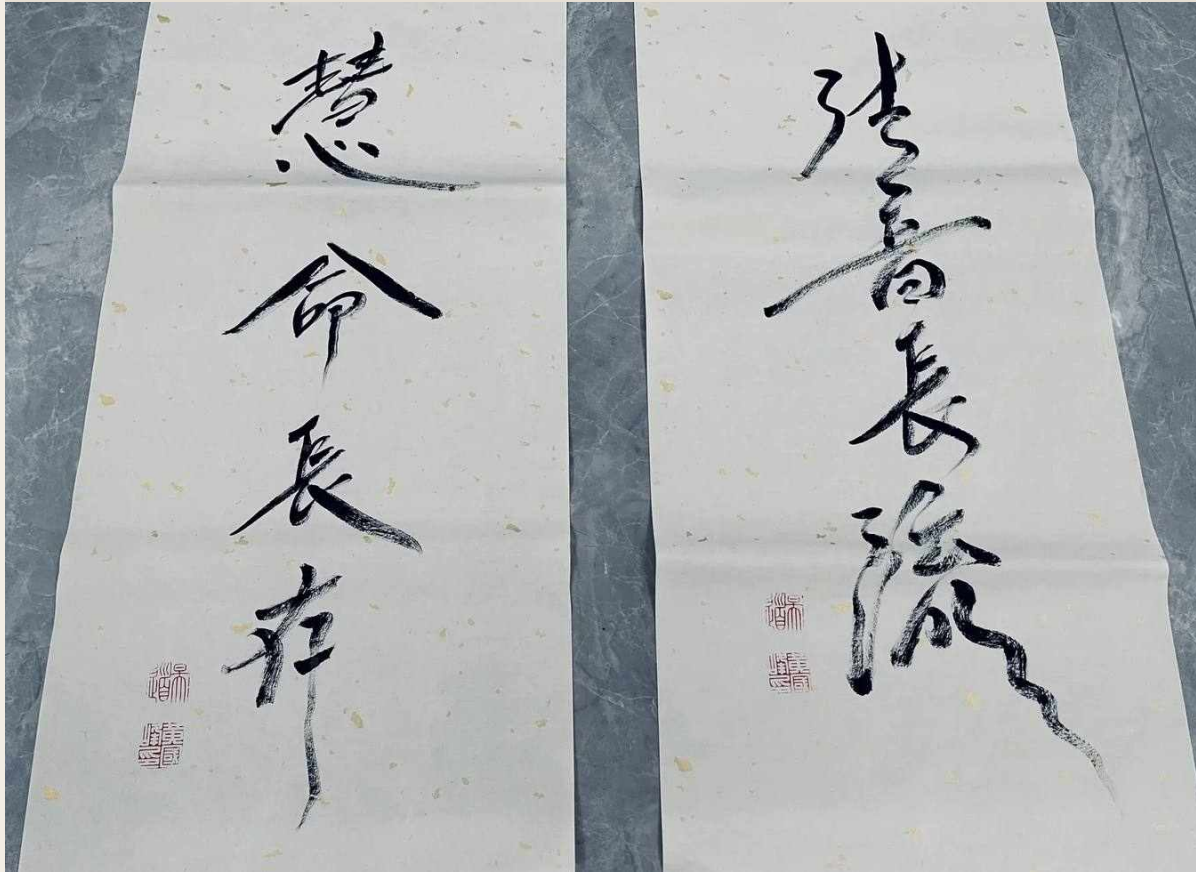
從「慢的慈悲」觀照，真正的渡人，先從理解眾生的處境開始，不以自己的尺度強加於人。慈悲並非討好一切，而是既尊重因緣，也勇於守護真正有益的方向。把願心落在具體小事上，照顧弱小、體諒不同，也尊重每個人的選擇。一顆不捨眾生的心，能把娑婆的艱難轉成蓮花盛開的因緣。

慢
的
慈
悲
心

慧命長存、法音長流

生命短文

「慧命長存、法音長流」提醒我們：善聽是放下預設，讓他人的聲音完整抵達；善說則是誠實而不傷害。沉默若出於冷漠便成隔離，言說若只為表現也會失去真意。在喧鬧中練習聽見細微，在沉默中照見自己尚未說出的動機。當心與聲相應，表達不再只是資訊，而能成為彼此覺醒的橋梁。



應止收定

生命短文

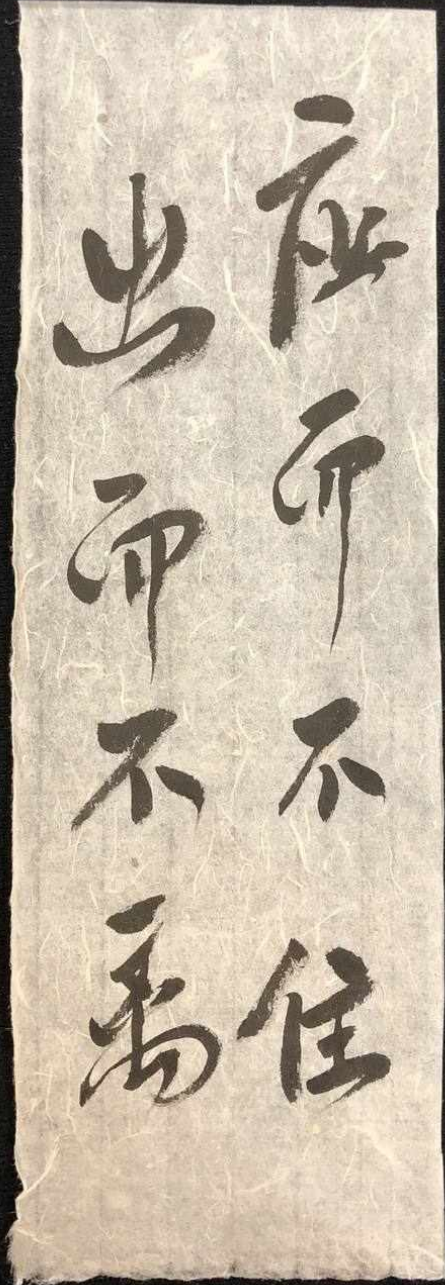
體會「應止收定」，便會明白：定並非僵住不動，而是心有中心，能專注當下，也能如實回應變化。若用安靜逃避問題，表面平和仍藏著恐懼；若只有觀察而不能安住，也容易散亂。從一呼一吸回到身心，讓腳步慢下來，讓每個動作都帶著完整覺知。心定則慧生，慧生則行穩，久而久之便能在動靜之間都不離本心。



應而不住、出而不離

生命短文

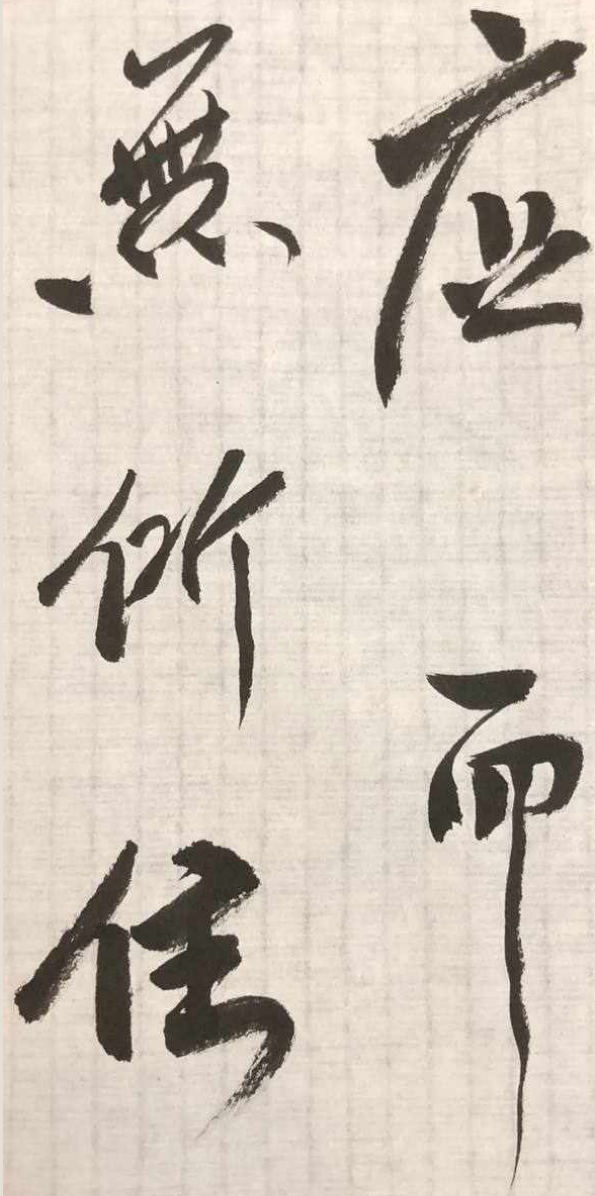
體會「應而不住、出而不離」，便會明白：無我是鬆開狹小的自我中心，看見萬事相依而生，沒有孤立不變的存在。若把空理解成冷漠逃避，便會失去慈悲；若把承擔變成佔有，也會失去自在。看見念頭來去而不急著認同，該做時全心去做，緣盡時安然讓它離開。當執著鬆開，原本被遮蔽的智慧便顯現，平凡境界也處處清涼。



應而無所住

生命短文

體會「應而無所住」，便會明白：無我是鬆開狹小的自我中心，看見萬事相依而生，沒有孤立不變的存在。人之所以苦，常不是事情本身，而是要求它必須符合自己的想像。練習接受無常，珍惜當下而不佔有，使愛與責任都回到清醒的本質。不再以得失衡量生命，心便能輕安，所行也更有空間利益他人。

A piece of calligraphy in cursive script (caoshu) on a light-colored, textured paper. The characters are '應' (Ying), '而' (er), '無' (wu), '所' (suo), and '住' (zhu), arranged in two columns. The brushwork is fluid and expressive, with varying line thickness and some ink bleeding, giving it a dynamic and organic feel.

成為是不斷證量的過程

生命短文

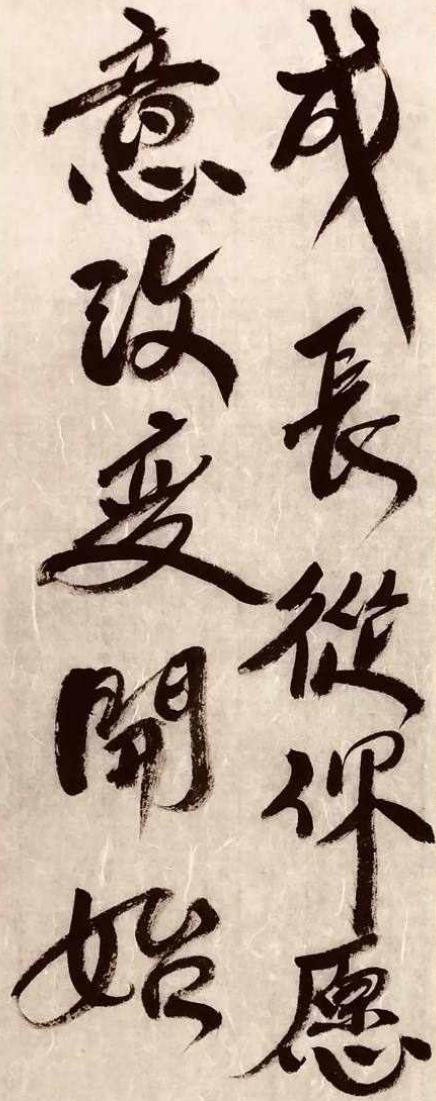
從「成為是不斷證量的過程」觀照，證量不是別人給予的稱號，而是身心經過磨鍊後，自然流露的穩定與清明。若只收藏知識而不改習氣，道理愈多，反而可能成為保護自我的外衣。從一件可做到的小事開始，守信、改過、觀心，日日不斷地校正方向。久久行之，所學便從文字進入生命，成為不必言說也能使人安心的德行。

成為是不斷
證量的過程

成長從你愿意改變開始

生命短文

「成長從你愿意改變開始」提醒我們：成長並非否定過去，而是理解每段經歷後，選擇不再重複無明的模式。若把創傷當成永久身份，便會讓昨日持續決定今日；逃避責任也無法真正自由。把挫折化成理解，把理解化成選擇，把選擇化成每天可以做到的功課。持續向真、向善、向光而行，平凡人生也能完成深刻的蛻變。

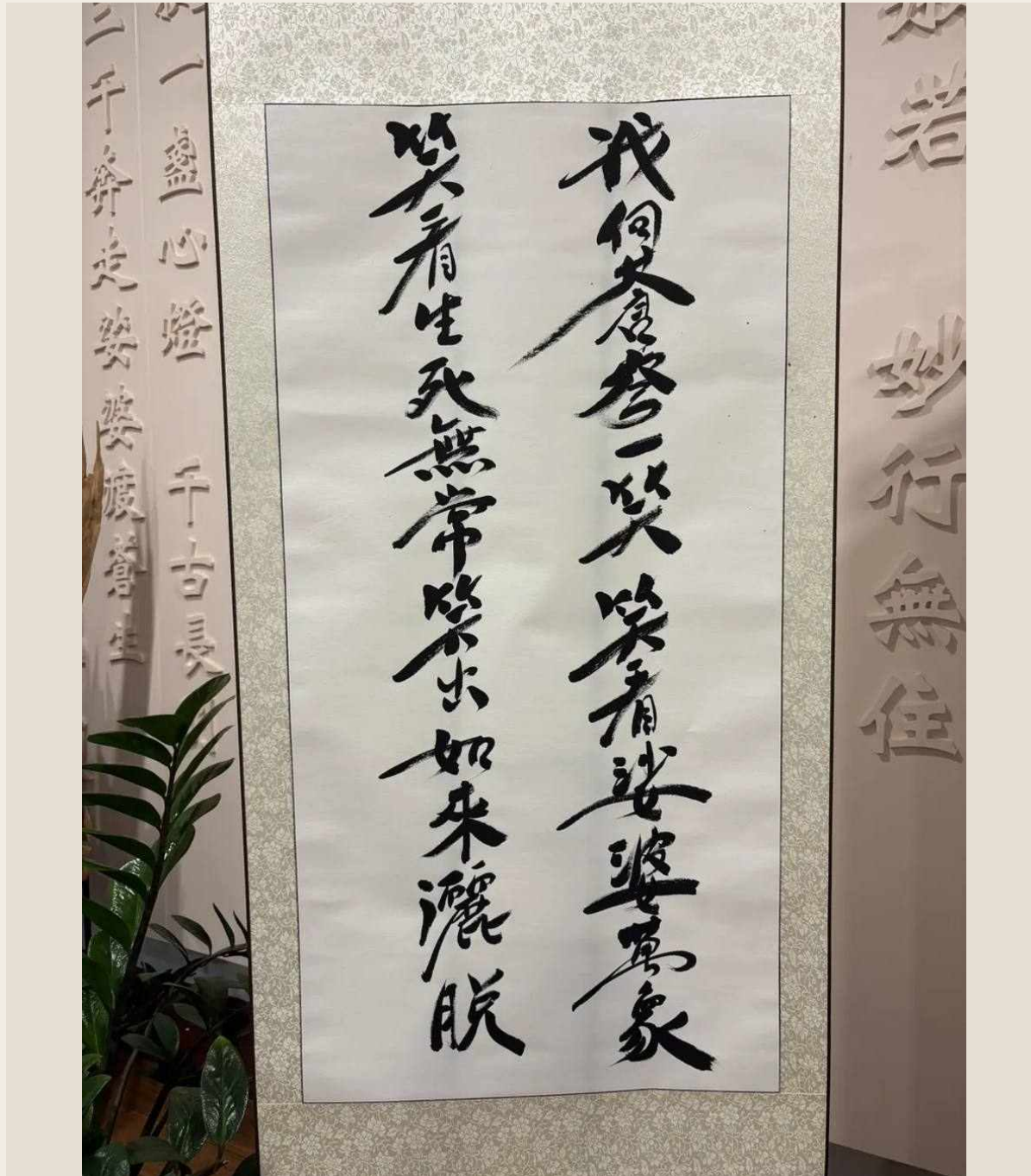


成長從你愿意
意改變開始

我向蒼穹一笑、笑看娑婆 萬象、笑過生死無常、笑 出如來灑脫

生命短文

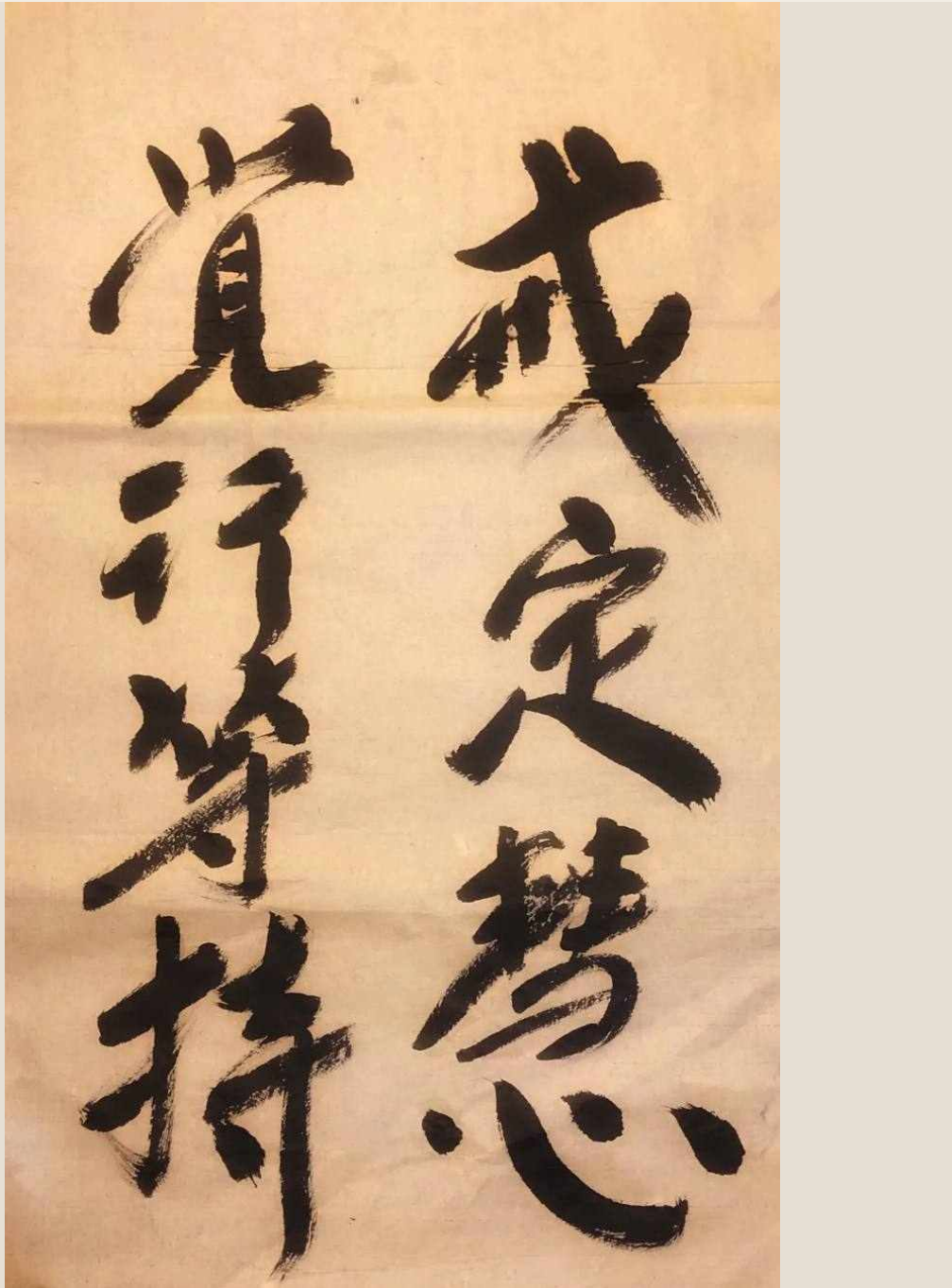
「我向蒼穹一笑、笑看娑婆萬象、笑過生死無常、笑出如……」所指，佛性並非少數人的特權，而是人人本具、能覺能愛也能改過的光明可能。知識若不能鬆動我執、增長慈悲，便只是頭腦的收藏，尚未成為智慧。讀經時照見自己的心，遇境時印證所學，讓文字成為穿越迷惑的舟筏。智慧成熟時，不必標榜高深，平常一念一行自然就能契理契機。



戒定慧覺行等持

生命短文

「戒定慧覺行等持」所指，真正的覺醒不是獲得神祕答案，而是如實看見念頭、情緒與境界的生滅。若只追求特殊感受，便容易把幻相當成證量，離真實愈來愈遠。不逃避感受，也不被感受帶走，只以清明陪伴每一次生滅與轉變。一念清明能照破千重迷霧，並使慈悲自然流入待人處事之中。



所見法界天地、皆自心之緣影

生命短文

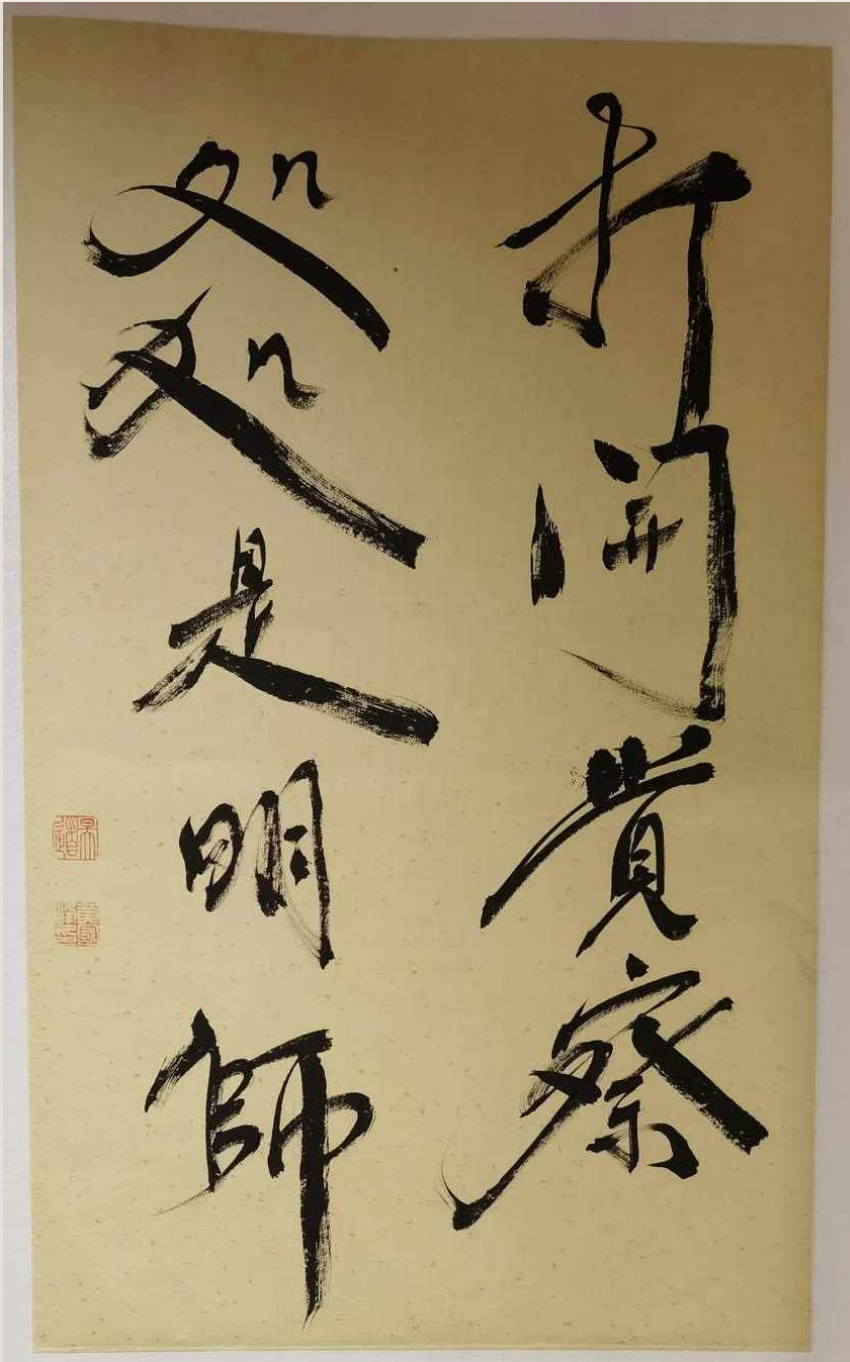
從「所見法界天地、皆自心之緣影」觀照，佛性並非少數人的特權，而是人人本具、能覺能愛也能改過的光明可能。知識若不能鬆動我執、增長慈悲，便只是頭腦的收藏，尚未成為智慧。讀經時照見自己的心，遇境時印證所學，讓文字成為穿越迷惑的舟筏。智慧成熟時，不必標榜高深，平常一念一行自然就能契理契機。



打開覺察處處是明師

生命短文

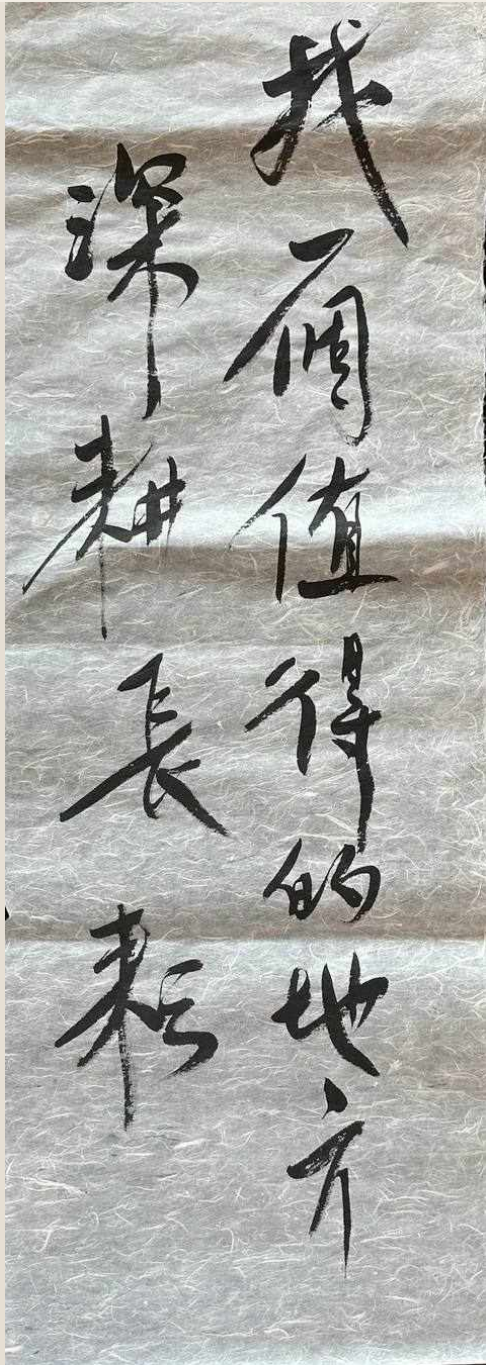
「打開覺察處處是明師」所指，覺照是讓心保持明亮，在每個當下看見自己如何起念、選擇與行動。迷時總想改變外境，醒時才知道一切轉化都應先從心念開始。不逃避感受，也不被感受帶走，只以清明陪伴每一次生滅與轉變。一念清明能照破千重迷霧，並使慈悲自然流入待人處事之中。



找一個值得的地方深耕長耘

生命短文

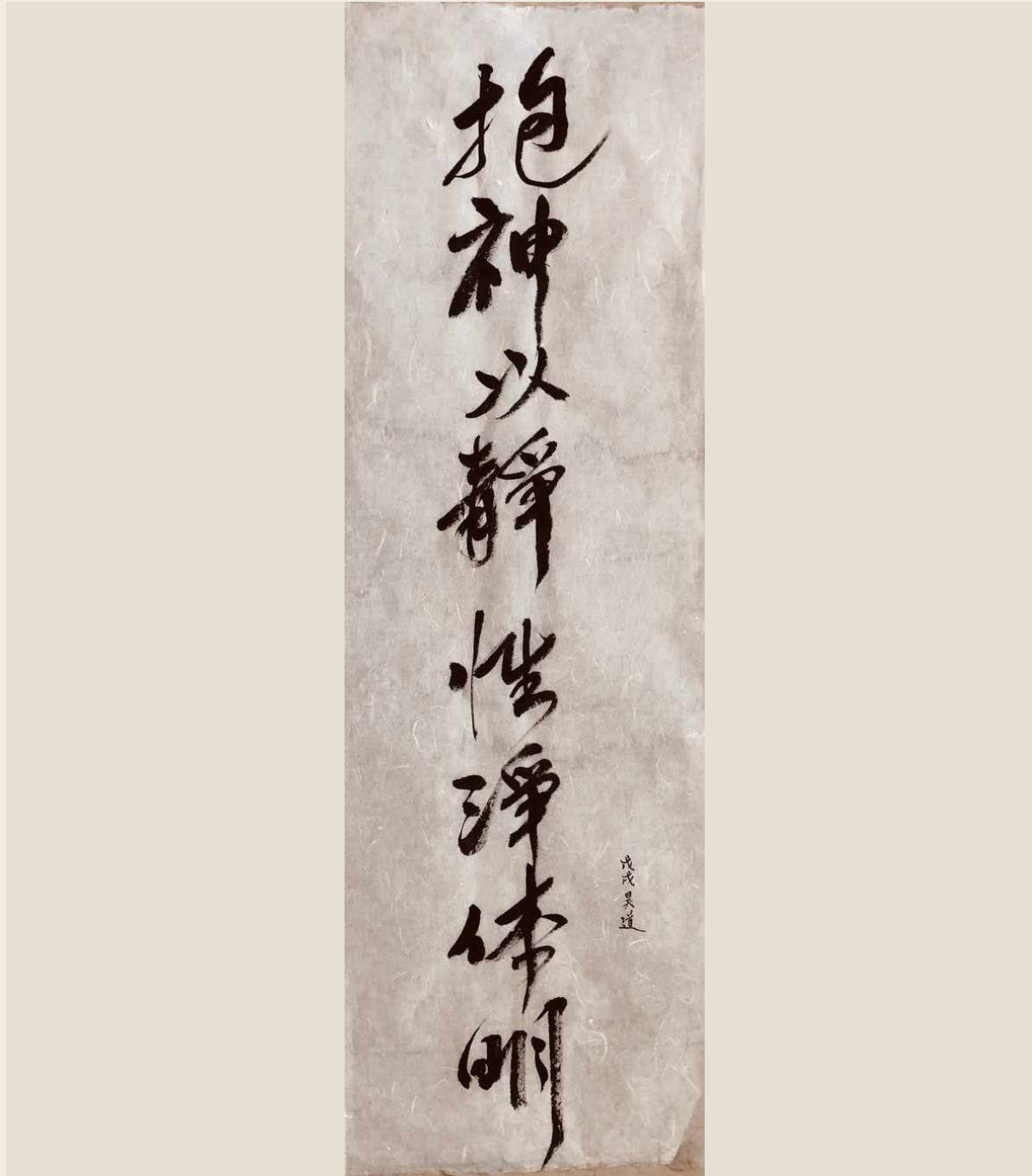
從「找一個值得的地方深耕長耘」觀照，守初心不是拒絕改變，而是在調整方法時仍不背離最初的善願。逞強會累積傷害，退縮則放棄責任；真正的忍耐懂得分辨何時承受、何時改變。反覆回到初心，用規律的小行動取代一時熱情，讓歲月成為助力。能長久守正，時間便會把微小努力累積成深厚而可靠的力量。



抱神以靜性淨體明

生命短文

「抱神以靜性淨體明」所指，生命的根本不在外界評價，而在每一念是否真誠、清醒並合乎良知。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。當心清淨而柔軟，智慧與慈悲便不必勉強，自會成為生命的方向。



拋枷捨業

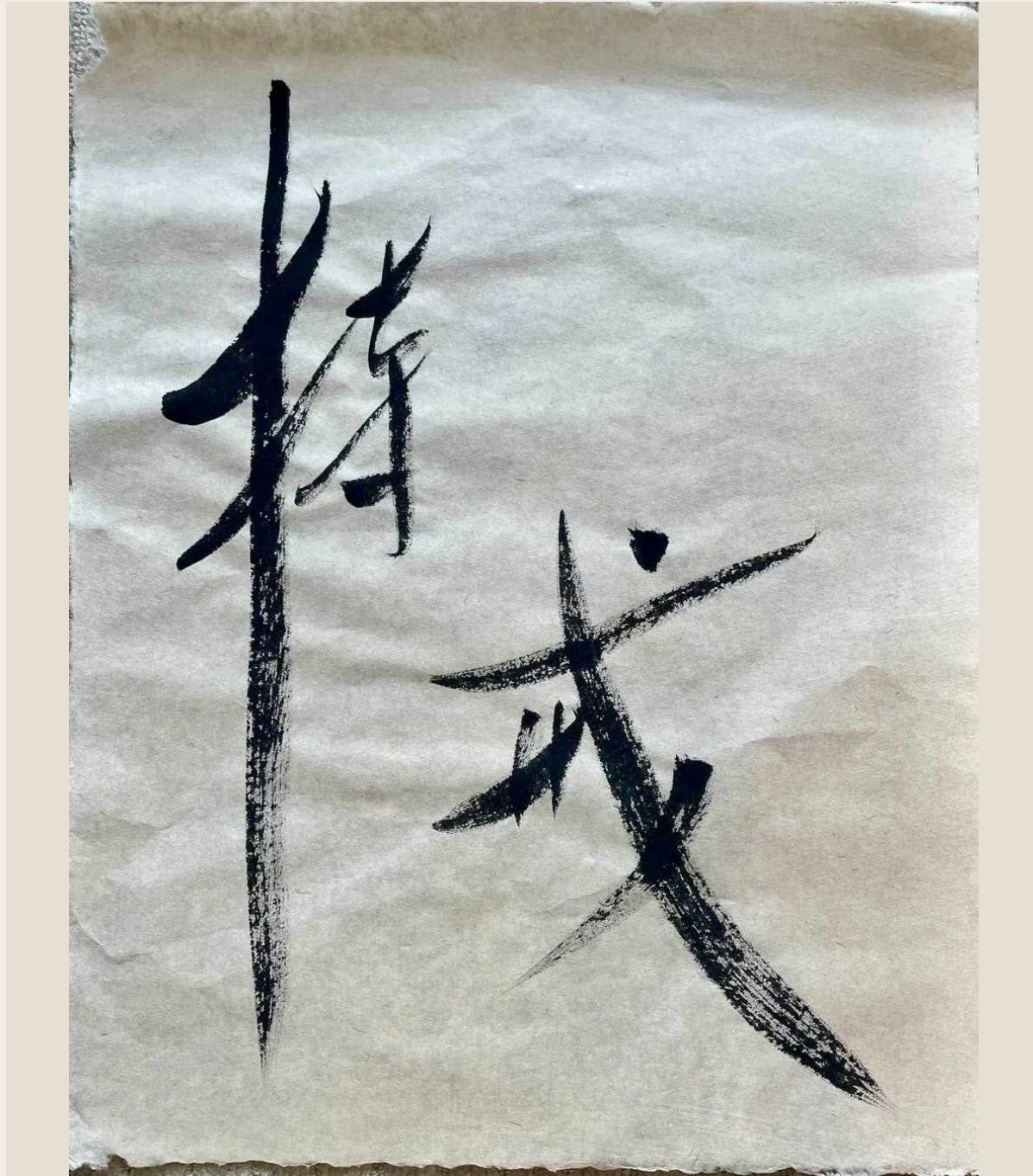
生命短文

體會「拋枷捨業」，便會明白：放下並非丟棄責任，而是盡心之後不再緊抓結果，讓生命恢復流動。緊握身份、成敗與關係不放，原想獲得安全，最後反而成為心的束縛。練習接受無常，珍惜當下而不佔有，使愛與責任都回到清醒的本質。當執著鬆開，原本被遮蔽的智慧便顯現，平凡境界也處處清涼。

持戒

生命短文

「持戒」提醒我們：真正的功夫落在日用之間：順境不迷失，逆境不怨懟，獨處也不欺心。若只收藏知識而不改習氣，道理愈多，反而可能成為保護自我的外衣。每遇不如意，先不責人，回看自己的執著，將煩惱轉成可實踐的功課。當知與行合一，平常舉止就是法，生命本身便成為最有力量的證明。



持齋

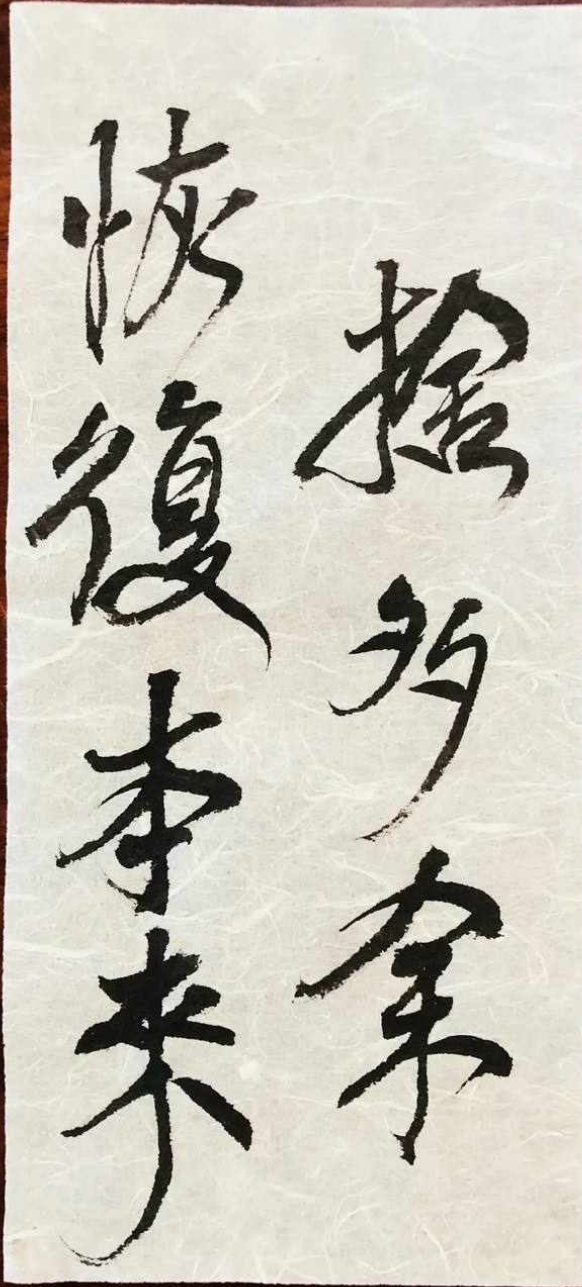
生命短文

從「持齋」觀照，蓮花生於泥而不厭泥，提醒人不必拒絕困境，也能從中開出清淨。若厭棄生命的泥濘，便失去長養智慧的土壤；若沉溺其中，也難見花開。用覺知完成一件小事，珍惜物用、尊重生命，讓簡單之中顯出深意。心若清淨，所見皆有光彩；行若慈悲，所到之處都能開蓮。

捨多餘、恢復本來

生命短文

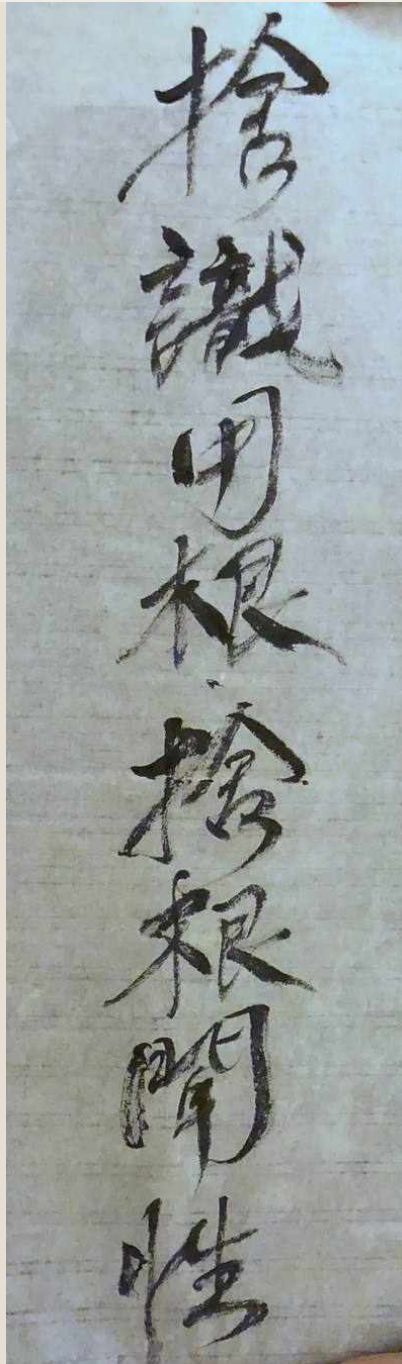
體會「捨多餘、恢復本來」，便會明白：本來之心未曾失去，只因追逐外境而暫時忘記；一念返照，便可重新相逢。若只追求熟悉的安全感，便可能把回家變成停滯，失去生命更新。感恩來路而不受來路限制，帶著初心重新整理關係、時間與方向。歸根之後再出發，所行不再是逃離自己，而是把本心帶入世界。



捨識用根、捨根聞性

生命短文

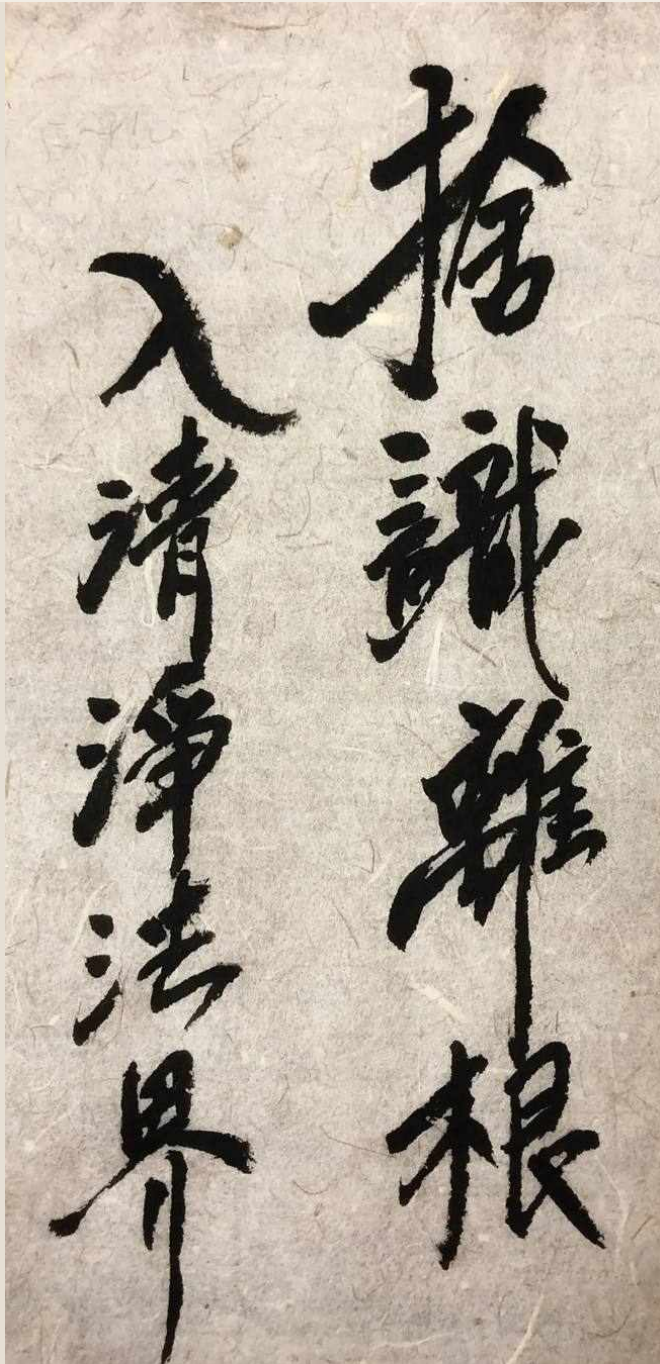
體會「捨識用根、捨根聞性」，便會明白：空不是什麼都沒有，而是不把任何一種狀態執為永恆，也不把自我困在其中。人之所以苦，常不是事情本身，而是要求它必須符合自己的想像。在每次想控制時鬆一分，在每次受傷時多一分理解，讓心保有寬廣餘地。能放下而不放棄，便能無住而生心，在變化中活出柔軟堅定的自由。



捨識離根入清淨法界

生命短文

「捨識離根入清淨法界」所指，法不只在經典文字中，更在身心與世界每一刻真實運行的規律裡。知識若不能鬆動我執、增長慈悲，便只是頭腦的收藏，尚未成為智慧。聞法後要回到自身驗證，觀因緣、察無常，並在待人處事中減少執著。當智慧與慈悲同行，所見便不再狹隘，生命也能展現圓融無礙的妙用。



掃塵除垢

生命短文

「掃塵除垢」提醒我們：仁是看見他人的需要，義是守住應有的分寸，兩者都根於清醒的良心。人最容易在小事與獨處時放鬆原則，因此慎獨才是德行真正的試金石。遇利益時想一想是否公平，遇衝突時問一問是否無愧，使良知成為日常尺度。當德行成為習慣，生命便有承載大事的力量，也能福澤更多眾生。



掃心地

生命短文

從「掃心地」觀照，本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。

掃心地、除心垢

生命短文

體會「掃心地、除心垢」，便會明白：心不是需要緊抓的東西，而是能照見萬象、又不被萬象染著的清明。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。念起時能覺，境來時能照，不急著反應，便能讓本心重新作主。當心清淨而柔軟，智慧與慈悲便不必勉強，自會成為生命的方向。



提一盞心燈、、、

生命短文

「提一盞心燈、、、」提醒我們：生命的根本不在外界評價，而在每一念是否真誠、清醒並合乎良知。心一旦住著於成敗與人我，廣大的生命便縮成狹小的牢籠。念起時能覺，境來時能照，不急著反應，便能讓本心重新作主。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



提一盞心燈、娑婆渡蒼生

生命短文

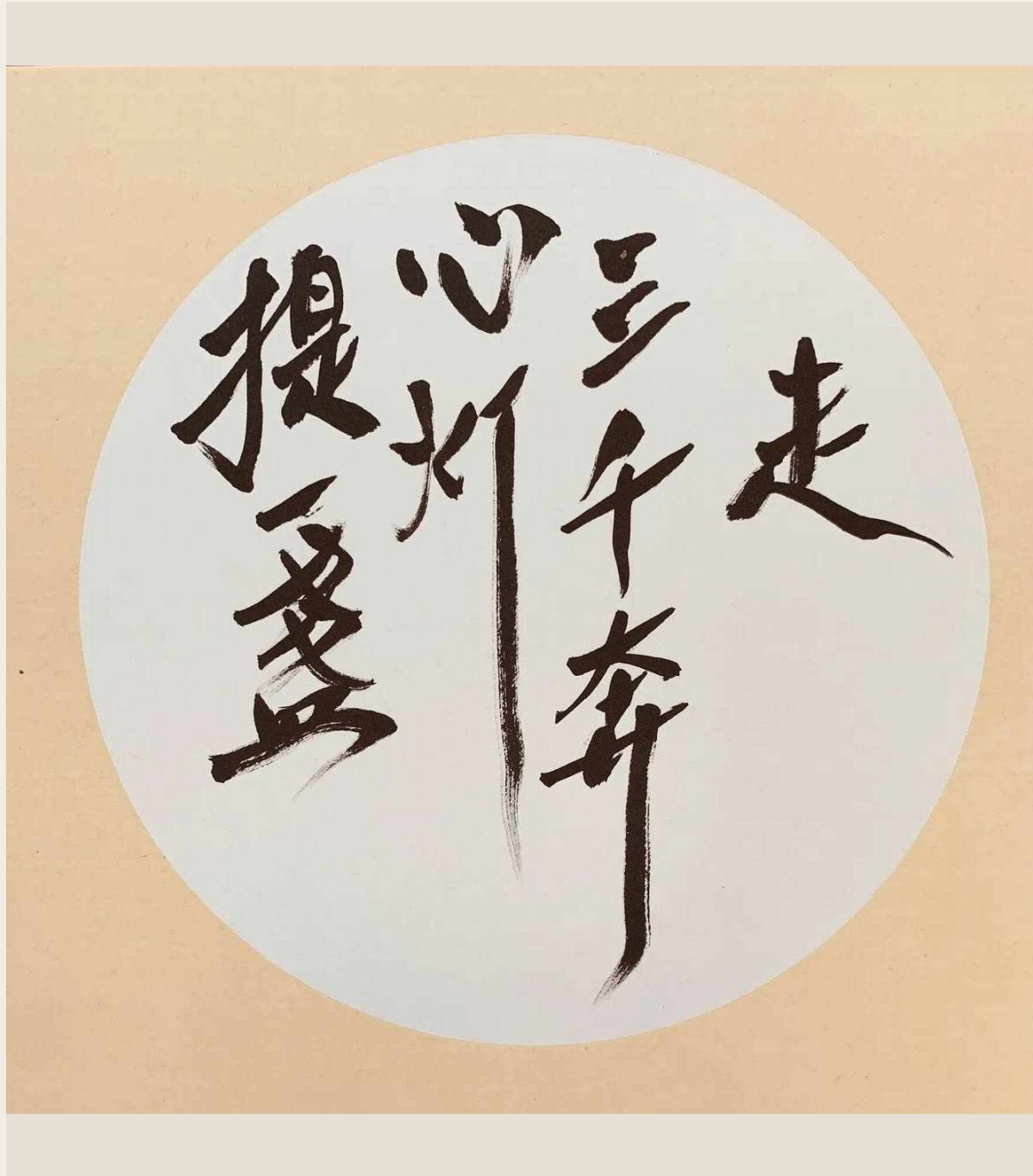
「提一盞心燈、娑婆渡蒼生」提醒我們：本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。心一旦住著於成敗與人我，廣大的生命便縮成狹小的牢籠。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。當心清淨而柔軟，智慧與慈悲便不必勉強，自會成為生命的方向。



提一盞心燈三千奔走

生命短文

從「提一盞心燈三千奔走」觀照，心不是需要緊抓的東西，而是能照見萬象、又不被萬象染著的清明。心一旦住著於成敗與人我，廣大的生命便縮成狹小的牢籠。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。心若歸位，外境雖變而中心不亂，平凡生活也會顯出深遠的光。



提一盞心燈光明世間

生命短文

「提一盞心燈光明世間」所指，心燈不是外在給予的榮耀，而是人在困頓中仍願意守住善念與方向。若只想照耀別人而不清理自身，善意也可能夾帶驕慢與盲點。每天減少一分傷害、增加一分理解，便是在心中添油續燈。當內在明亮，逆境不再只是陰影，也會成為顯發智慧的背景。



提一盞心燈化娑婆為蓮花邦

生命短文

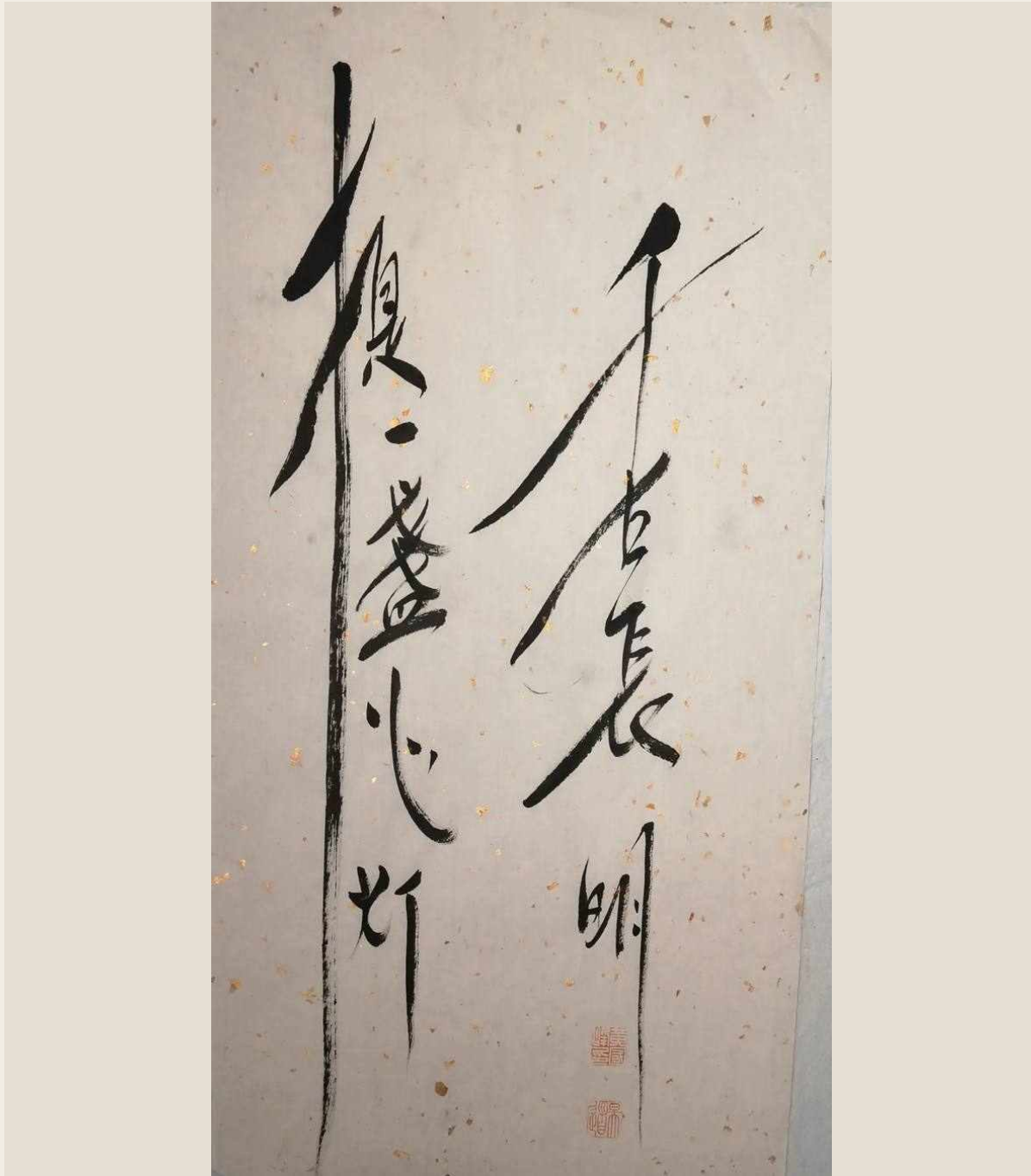
體會「提一盞心燈化娑婆為蓮花邦」，便會明白：本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。心一旦住著於成敗與人我，廣大的生命便縮成狹小的牢籠。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



提一盞心燈千古長明

生命短文

「提一盞心燈千古長明」所指，生命的根本不在外界評價，而在每一念是否真誠、清醒並合乎良知。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。每日在言語、關係與選擇中回看動機，去除虛假，保留慈悲與正直。心若歸位，外境雖變而中心不亂，平凡生活也會顯出深遠的光。



提一盞心燈大乘愿行

生命短文

體會「提一盞心燈大乘愿行」，便會明白：心不是需要緊抓的東西，而是能照見萬象、又不被萬象染著的清明。向外求得愈多，若不識自己的心，仍會在得失之間反覆漂泊。每日在言語、關係與選擇中回看動機，去除虛假，保留慈悲與正直。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



提一盞心燈愿行天下

生命短文

「提一盞心燈愿行天下」所指，生命的根本不在外界評價，而在每一念是否真誠、清醒並合乎良知。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



提一盞心燈渡蒼生

生命短文

「提一盞心燈渡蒼生」提醒我們：本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。當心清淨而柔軟，智慧與慈悲便不必勉強，自會成為生命的方向。



提一盞心燈照亮人生

生命短文

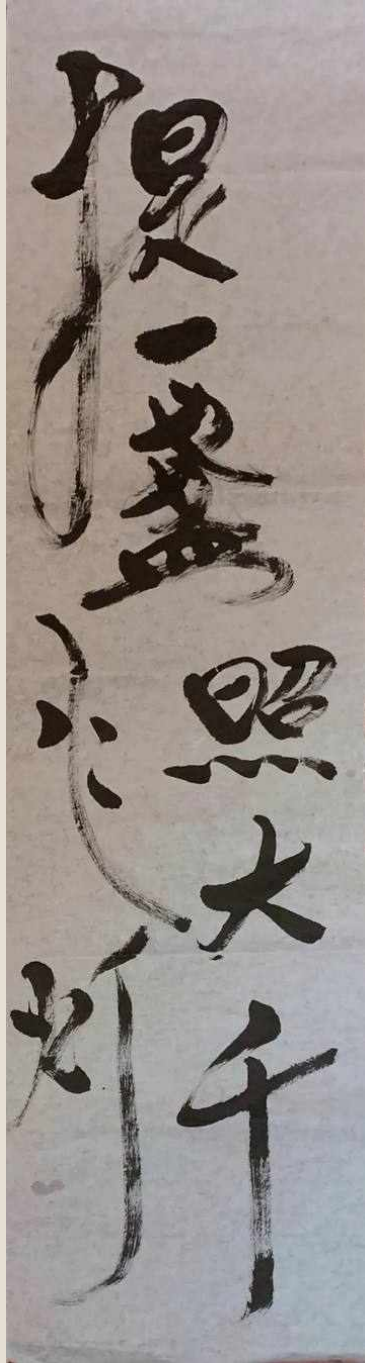
體會「提一盞心燈照亮人生」，便會明白：心燈不是外在給予的榮耀，而是人在困頓中仍願意守住善念與方向。若只想照耀別人而不清理自身，善意也可能夾帶驕慢與盲點。每天減少一分傷害、增加一分理解，便是在心中添油續燈。守住心燈，便能穿越漫長夜路，也為後來者留下可循的光跡。



提一盞心燈照大千

生命短文

「提一盞心燈照大千」提醒我們：本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。念起時能覺，境來時能照，不急著反應，便能讓本心重新作主。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



提一盞心燈萬古長明

生命短文

體會「提一盞心燈萬古長明」，便會明白：心不是需要緊抓的東西，而是能照見萬象、又不被萬象染著的清明。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。念起時能覺，境來時能照，不急著反應，便能讓本心重新作主。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



提一盞明燈大乘愿行娑婆 渡蒼生

生命短文

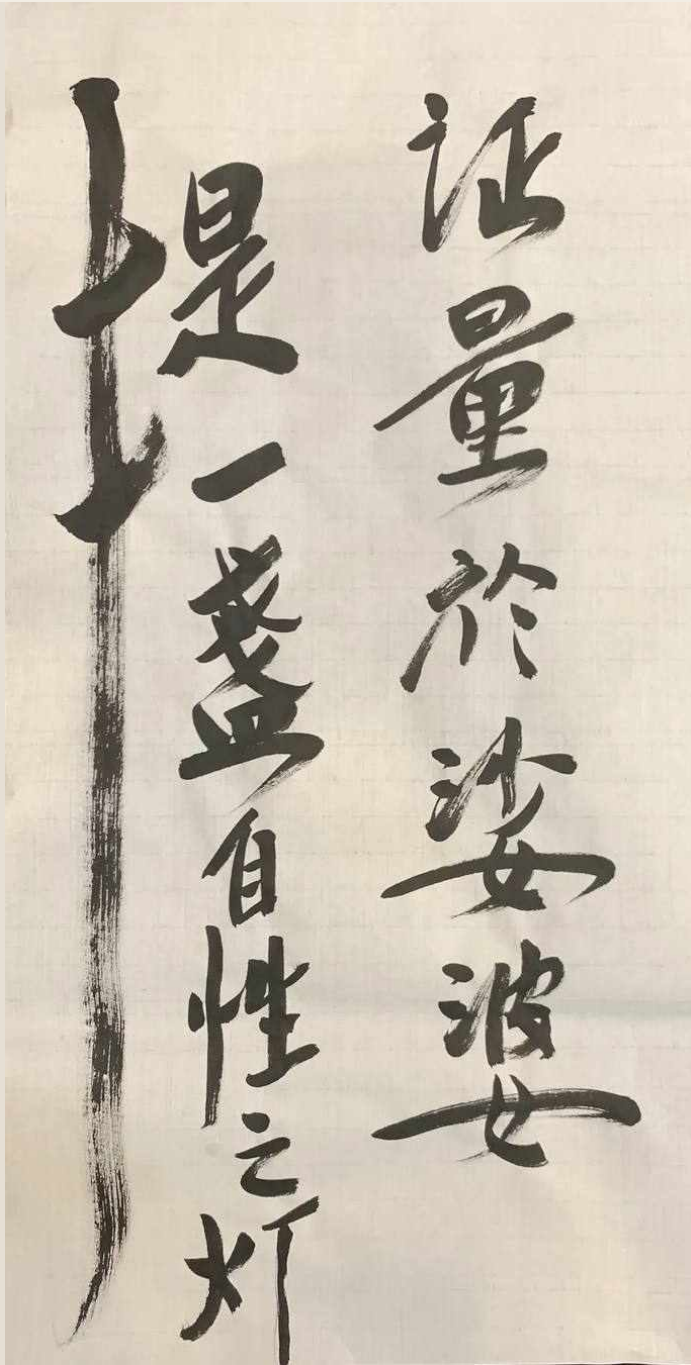
「提一盞明燈大乘愿行娑婆渡蒼生」所指，願不是一時感動，而是看清生命方向後，願意長久承擔的清醒選擇。只有發願而沒有實行，願會變成自我安慰；只有忙碌而沒有初心，行也容易迷失。每天用一件具體行動回應初心，能做多少便真實做多少，持續勝過壯語。守願而不執果，盡心而不居功，便能一路安穩地走向圓滿。



提一盞自性之燈、證量於娑婆

生命短文

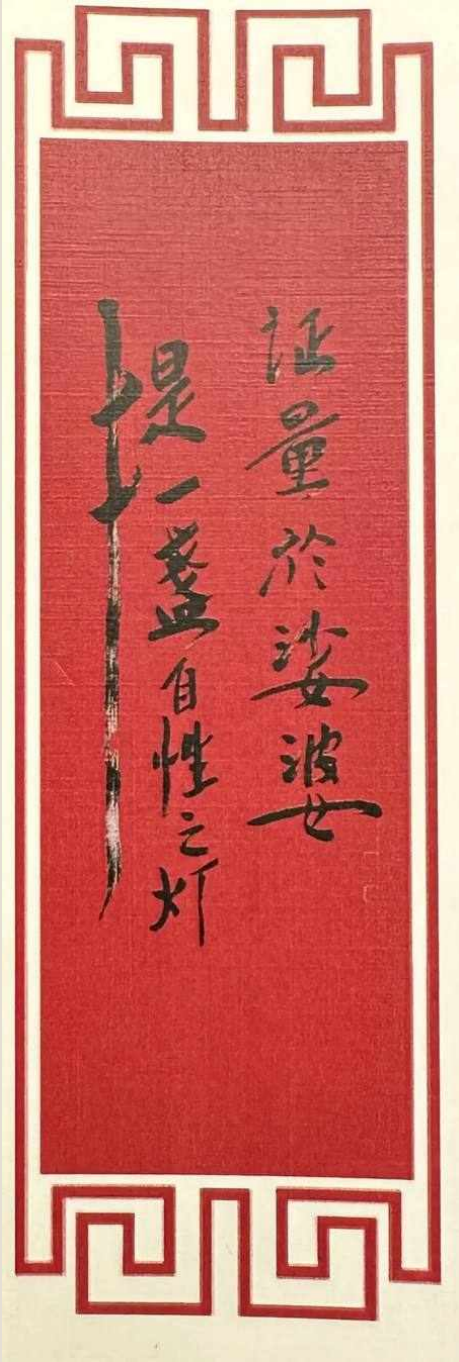
體會「提一盞自性之燈、證量於娑婆」，便會明白：心不是需要緊抓的東西，而是能照見萬象、又不被萬象染著的清明。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



提一盞自性之燈證量於娑婆

生命短文

「提一盞自性之燈證量於娑婆」所指，本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。每日在言語、關係與選擇中回看動機，去除虛假，保留慈悲與正直。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



提一盞菩提心燈

生命短文

體會「提一盞菩提心燈」，便會明白：生命的根本不在外界評價，而在每一念是否真誠、清醒並合乎良知。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。把每次不安都當作回心的鐘聲，安住呼吸，誠實看見真正所需。心若歸位，外境雖變而中心不亂，平凡生活也會顯出深遠的光。



提一盞菩提心燈娑婆渡蒼生

生命短文

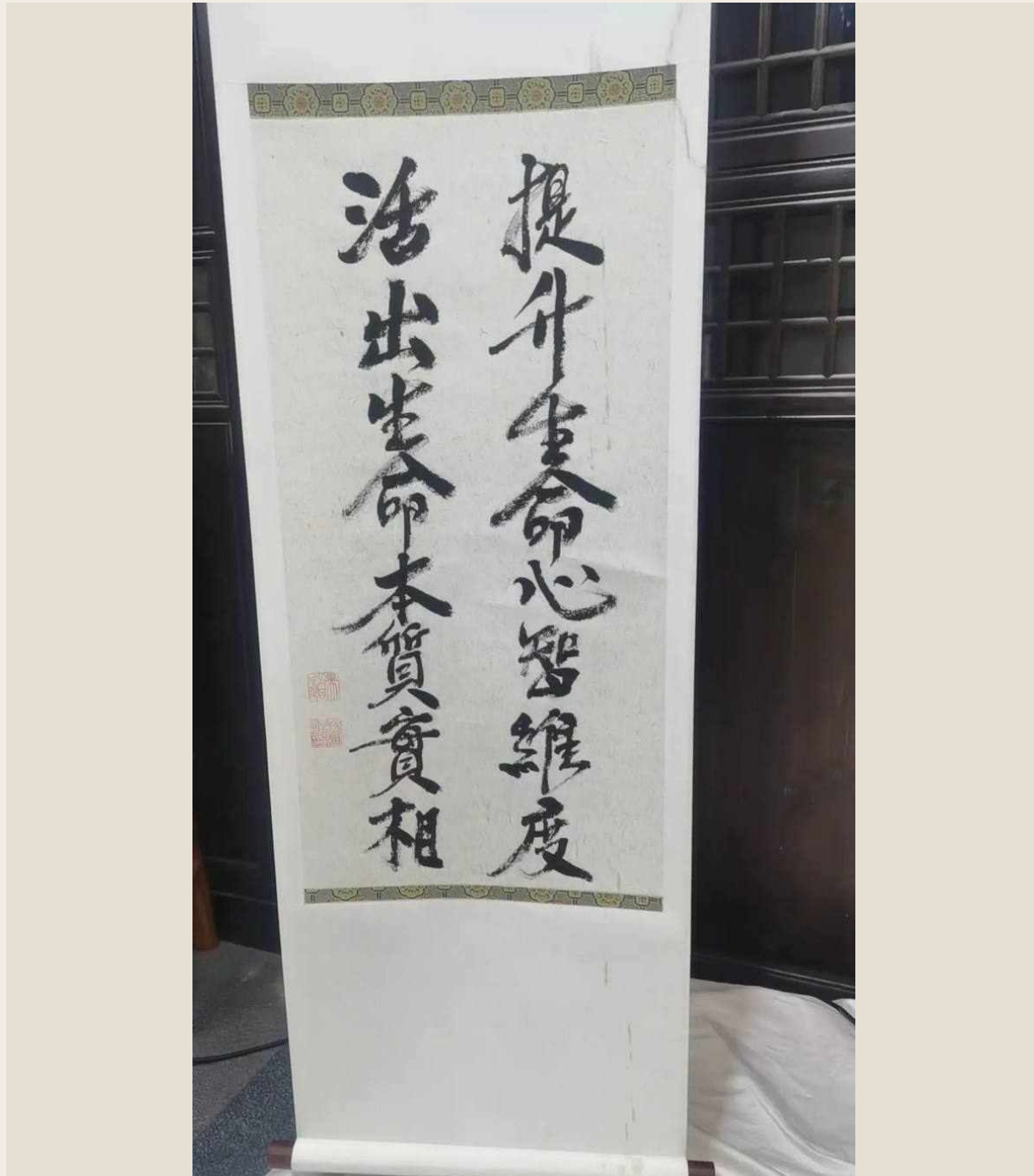
「提一盞菩提心燈娑婆渡蒼生」提醒我們：本心原本澄澈，只因追逐、比較與恐懼，才被層層習氣遮蔽。若把情緒當成自己、把念頭當成真理，便容易被一時境界牽引。念起時能覺，境來時能照，不急著反應，便能讓本心重新作主。守住這分清明，便能在紛擾中不失自己，也不辜負每段相遇。



提升生命心智維度、活出生命本質實相

生命短文

體會「提升生命心智維度、活出生命本質實相」，便會明白：生命不是固定的答案，而是不斷覺察、修正與成為的流動歷程。只想快速蛻變而不願經過磨鍊，如同催促花開，反而傷了生命節奏。允許自己重新開始，也願意為過去負責，使每次跌倒都增加清明與韌性。每一次真實改變都會擴大自由，也使自己的經歷成為陪伴他人的力量。



擺渡人

生命短文

從「擺渡人」觀照，慈悲不是居高臨下的施予，而是看見彼此同在苦樂之中，願意相互成全。慈悲並非討好一切，而是既尊重因緣，也勇於守護真正有益的方向。在日常少一分責備、多一分理解，少一次冷漠、多一次真誠的行動。當愛不再以自我為中心，生命便會擴大，處處都能成為利益眾生的道場。

