

數位書法心靈展

書法法舟

以字為舟，渡心見性



第 6 冊

501—600

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。

為道日損

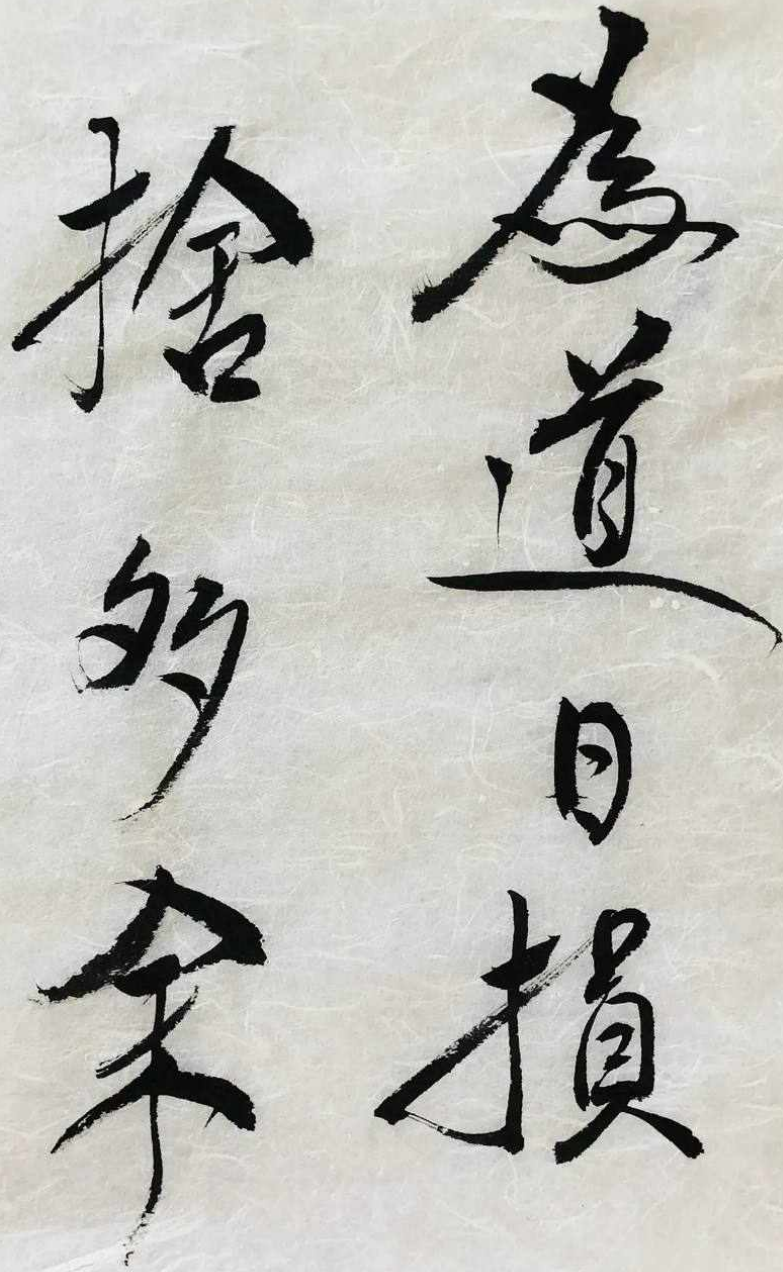
生命短文

從「為道日損」觀照，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。觀察時勢與人心，去除多餘作為，在該進時進、該止時止、該讓時讓。道落實於德，德顯現於行，平凡生命因此能與天地同其廣大。

為道日損、捨多餘

生命短文

體會「為道日損、捨多餘」，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。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。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。

A piece of Chinese calligraphy in cursive script (caoshu) on aged, textured paper. The characters are written in black ink. The text is arranged in two vertical columns. The right column reads '為道日損' (Wéi dào rì sǔn) and the left column reads '捨多餘' (shě duō yú). The brushwork is fluid and expressive, with varying line thickness and some ink bleeding, characteristic of traditional Chinese calligraphy.

無一法可得

生命短文

從「無一法可得」觀照，不二不是抹去差異，而是在萬千不同之中，看見彼此同源共生的本質。執著自己的角度，差異便成衝突；能放下我見，差異反而能互補增益。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。當眾心同願而各盡其能，小小行動也能形成長遠深廣的善流。



無上清涼

生命短文

從「無上清涼」觀照，自在不是事事如願，而是面對得失仍不失去內在的中心與選擇。逃避痛苦只能得到短暫輕鬆，願意理解痛苦，才能生出長久安穩。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。



無中生有

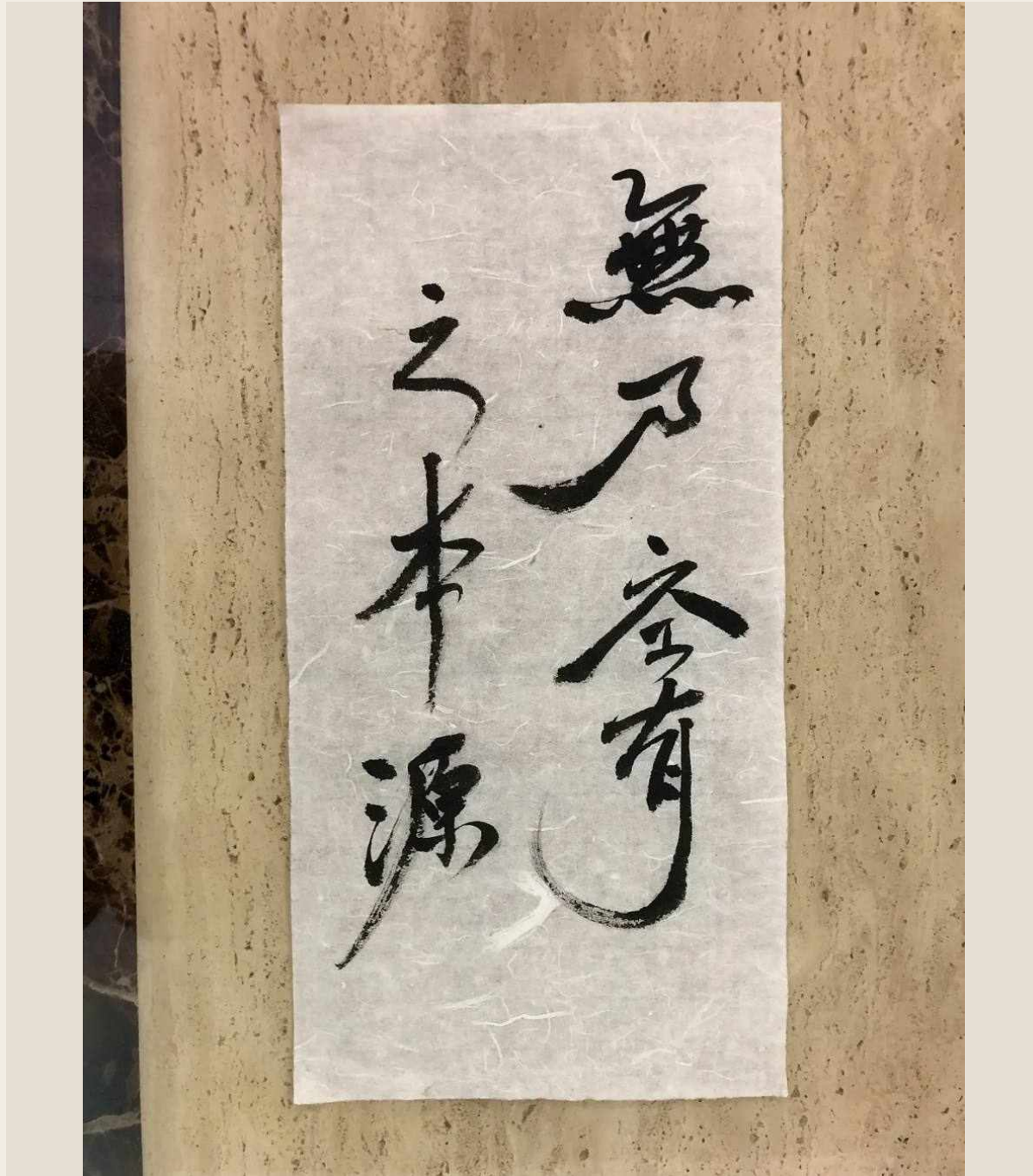
生命短文

從「無中生有」觀照，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。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。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。

無乃空有之本源

生命短文

「無乃空有之本源」所指，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。懷念過去不是返本，逃避現在也不是歸根，真正回歸必須經過誠實面對。在忙亂中停下來，問自己真正珍惜什麼，並讓生活重新符合這個答案。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。



無住之本性自然

生命短文

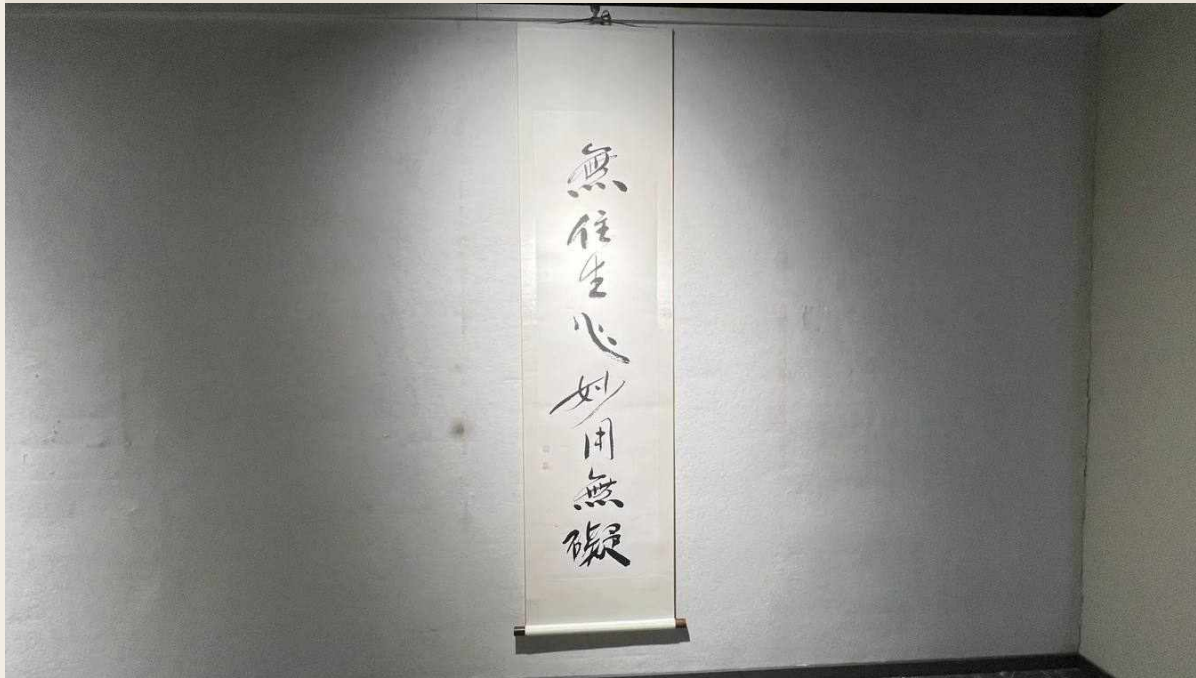
從「無住之本性自然」觀照，空不是什麼都沒有，而是不把任何一種狀態執為永恆，也不把自我困在其中。若把空理解成冷漠逃避，便會失去慈悲；若把承擔變成佔有，也會失去自在。在每次想控制時鬆一分，在每次受傷時多一分理解，讓心保有寬廣餘地。當執著鬆開，原本被遮蔽的智慧便顯現，平凡境界也處處清涼。

A vertical calligraphy piece in cursive script (caoshu) on a piece of textured, aged paper. The characters are written in black ink and read from top to bottom: '無住之本性自然' (Wúzhù zhī běnxìng zìrán). The brushwork is fluid and expressive, with varying line thicknesses and some ink bleeding into the paper's texture.

無住生心、妙用無礙

生命短文

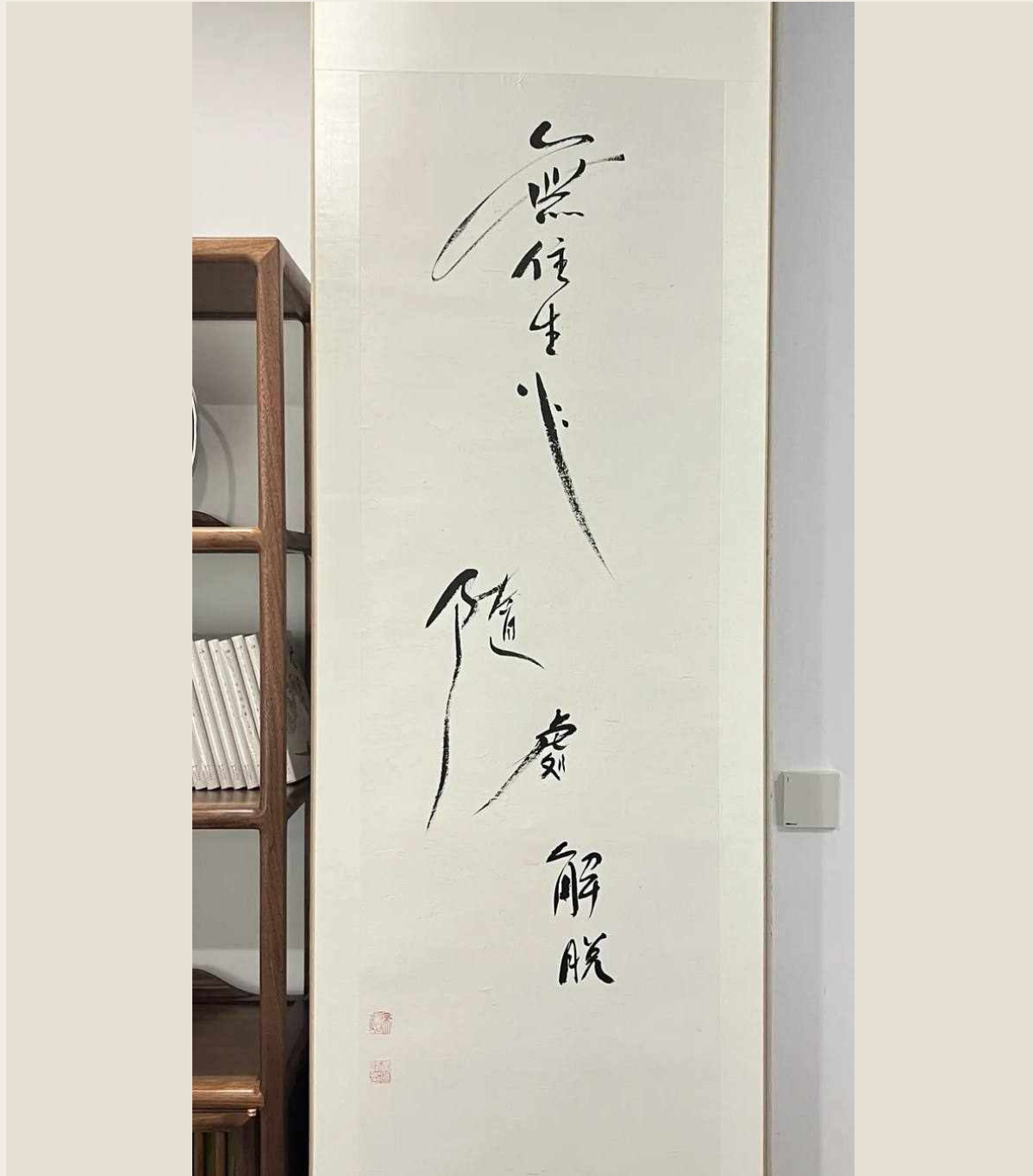
「無住生心、妙用無礙」提醒我們：放下並非丟棄責任，而是盡心之後不再緊抓結果，讓生命恢復流動。緊握身份、成敗與關係不放，原想獲得安全，最後反而成為心的束縛。練習接受無常，珍惜當下而不佔有，使愛與責任都回到清醒的本質。當執著鬆開，原本被遮蔽的智慧便顯現，平凡境界也處處清涼。



無住生心、隨處解脫

生命短文

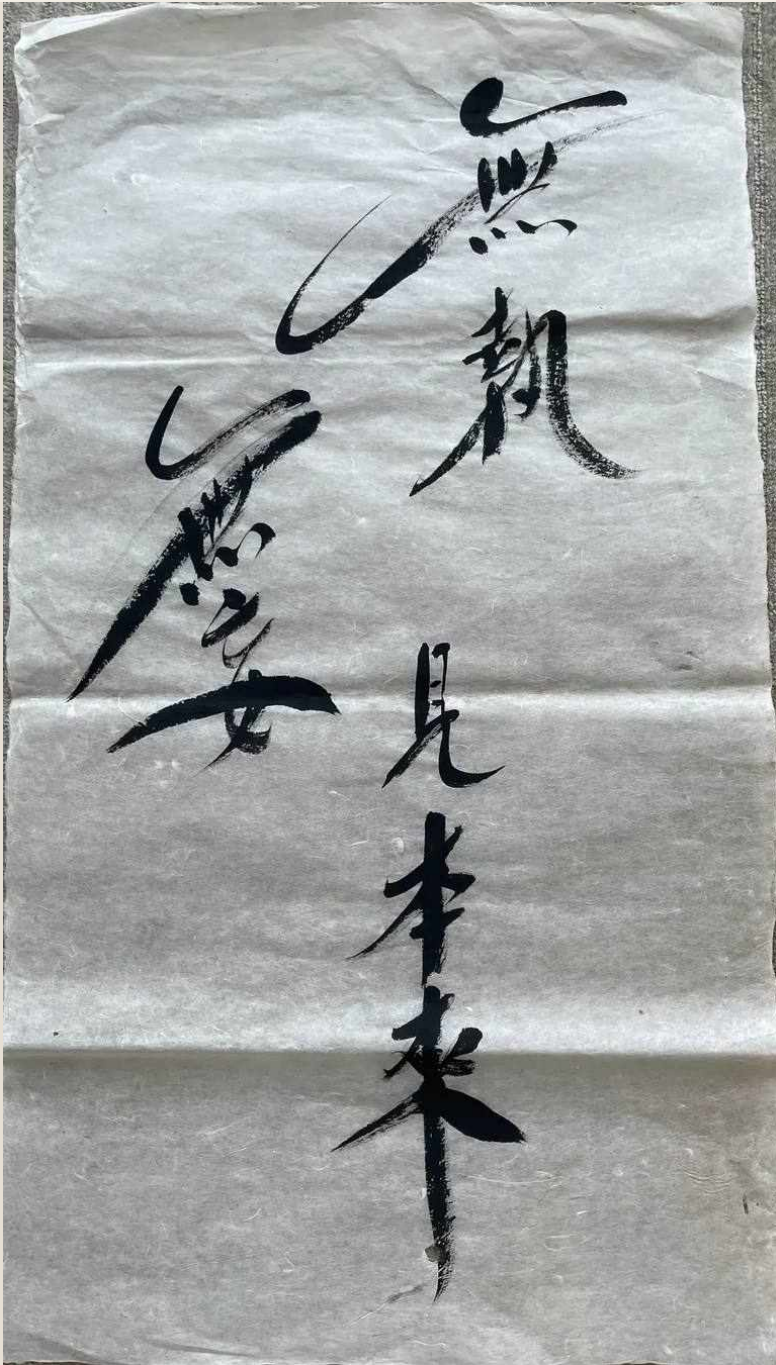
「無住生心、隨處解脫」提醒我們：放下並非丟棄責任，而是盡心之後不再緊抓結果，讓生命恢復流動。人之所以苦，常不是事情本身，而是要求它必須符合自己的想像。練習接受無常，珍惜當下而不佔有，使愛與責任都回到清醒的本質。不再以得失衡量生命，心便能輕安，所行也更有空間利益他人。



無執、無妄見本來

生命短文

「無執、無妄見本來」所指，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。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。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。



無執無妄見本來

生命短文

從「無執無妄見本來」觀照，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。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。



無念無宗

生命短文

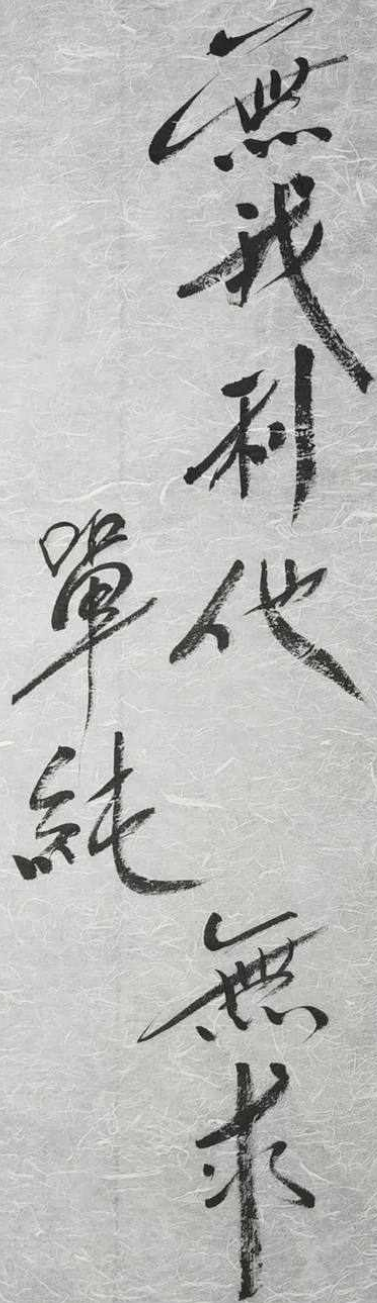
從「無念無宗」觀照，無我是鬆開狹小的自我中心，看見萬事相依而生，沒有孤立不變的存在。緊握身份、成敗與關係不放，原想獲得安全，最後反而成為心的束縛。看見念頭來去而不急著認同，該做時全心去做，緣盡時安然讓它離開。當執著鬆開，原本被遮蔽的智慧便顯現，平凡境界也處處清涼。

A vertical calligraphy piece featuring the characters '無念無宗' (Wu Nian Wu Zong) in a bold, expressive cursive style. The ink is black, and the background is a light-colored, textured paper with a visible fibrous pattern. The characters are written in a single, fluid stroke, with varying line thickness and some ink bleed-through, giving it a dynamic and organic feel.

無我利他、單純無求

生命短文

「無我利他、單純無求」所指，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。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 vertical calligraphy piece on textured paper. The text is written in a fluid, cursive style. The characters are arranged in two columns: the right column reads '無我利他' and the left column reads '單純無求'. The brushwork is expressive, with varying line thickness and some ink bleeding into the paper.

無我是本我

生命短文

「無我是本我」所指，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。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。

A vertical calligraphy piece on a piece of textured, aged paper. The characters are written in a bold, expressive cursive style (caoshu). The text reads '無我是本我' (No self is the true self). The brushwork is fluid, with varying line thicknesses and some ink bleeding into the paper's texture.

無我法界無量愿心

生命短文

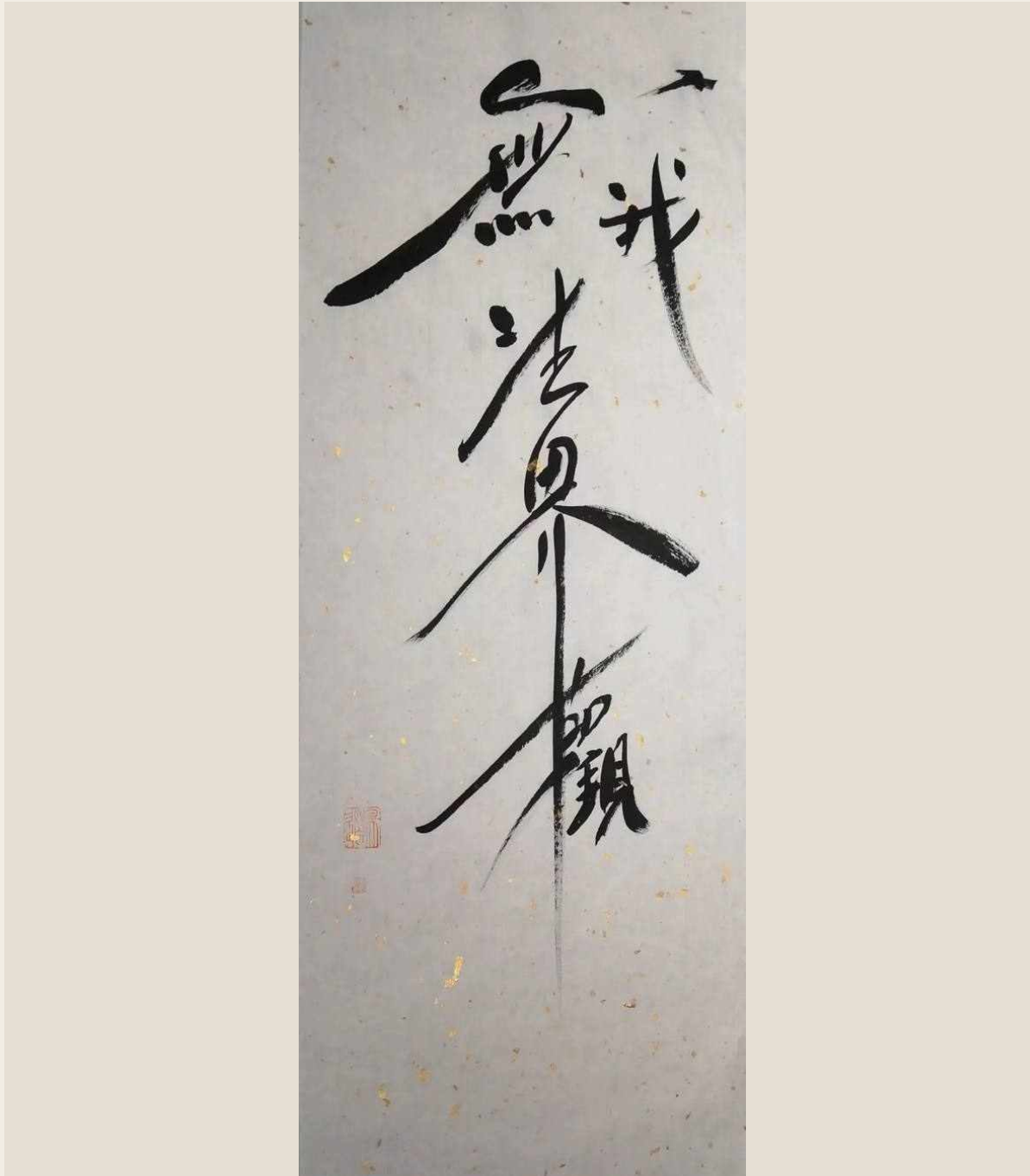
「無我法界無量愿心」所指，願心如舵，在順逆變化中守住方向；行動如舟，把理想渡到真實彼岸。把使命變成證明自己，願心便被名相遮蔽，久而久之失去純度。在疲憊時回望為何出發，在順利時不忘眾人扶持，使願與謙卑同行。當願與行相應，生命不再只是為自己而活，也因此獲得真正的廣大。



無我法界觀

生命短文

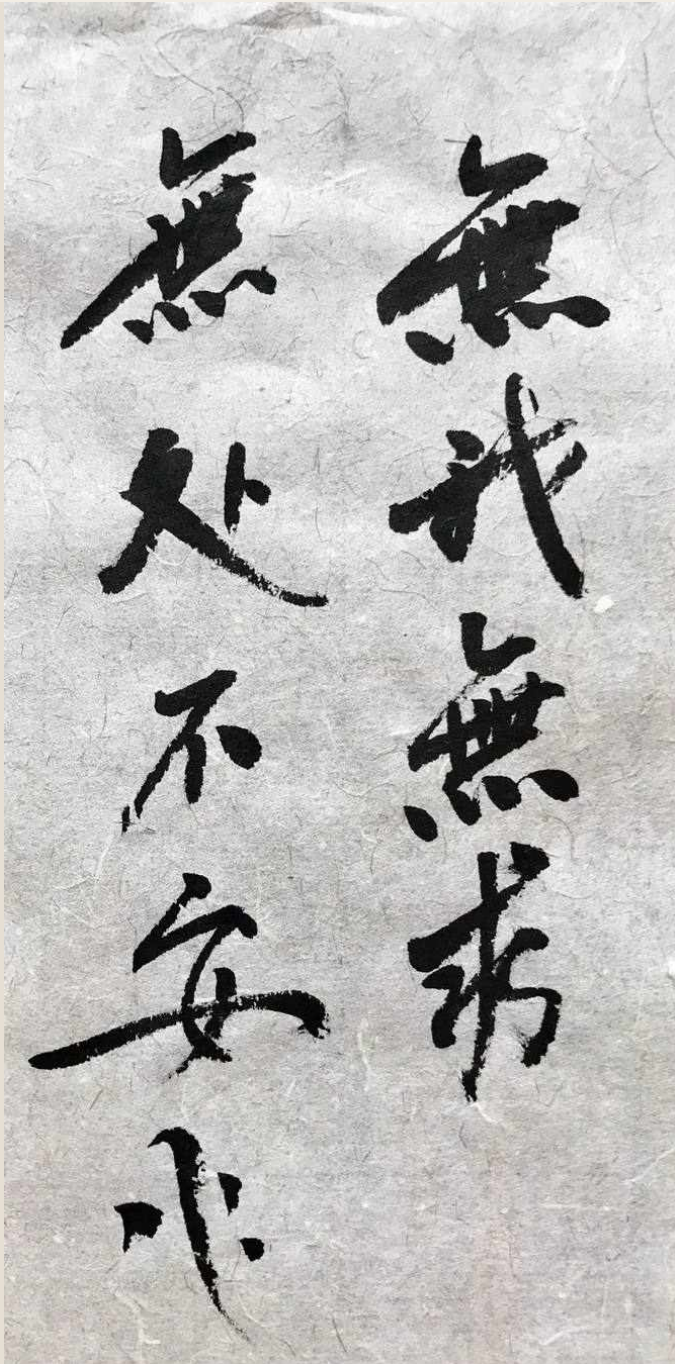
「無我法界觀」提醒我們：無我是鬆開狹小的自我中心，看見萬事相依而生，沒有孤立不變的存在。若把空理解成冷漠逃避，便會失去慈悲；若把承擔變成佔有，也會失去自在。看見念頭來去而不急著認同，該做時全心去做，緣盡時安然讓它離開。能放下而不放棄，便能無住而生心，在變化中活出柔軟堅定的自由。



無我無求無處不安心

生命短文

從「無我無求無處不安心」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。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。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。



無我無礙

生命短文

「無我無礙」提醒我們：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。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。



無我而千變萬化

生命短文

體會「無我而千變萬化」，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。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。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。

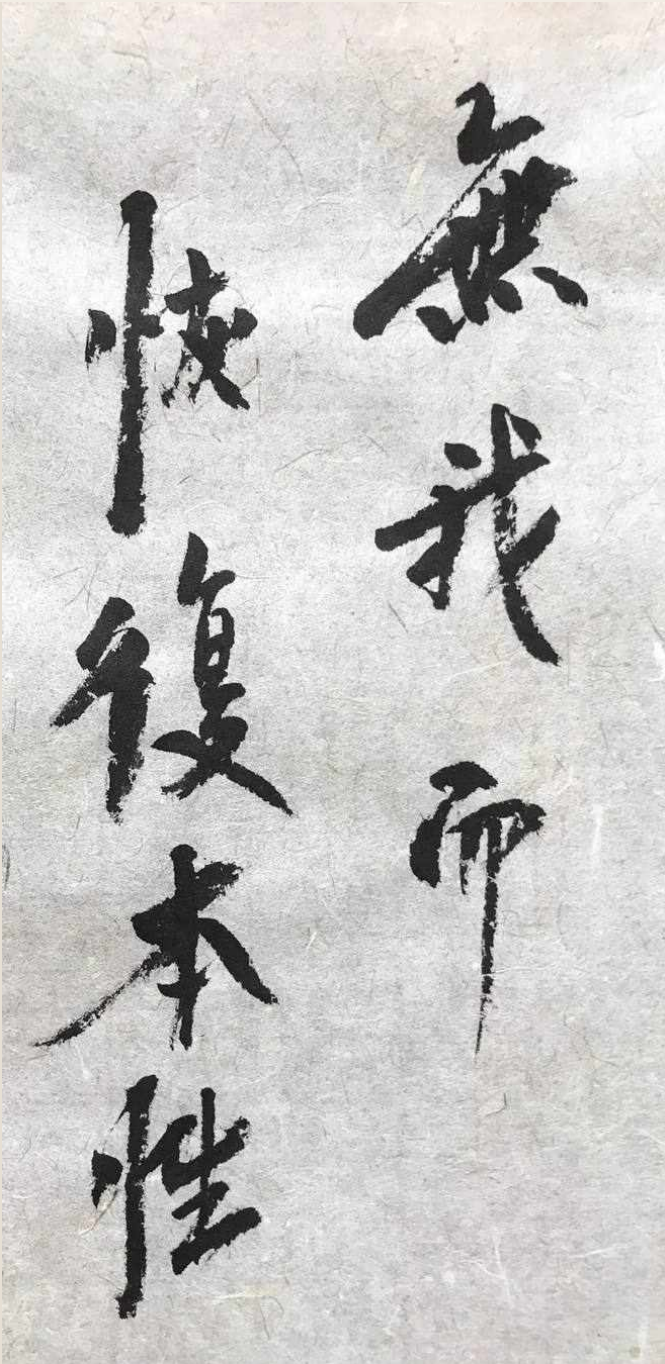


無我而千變萬化

無我而恢復本性

生命短文

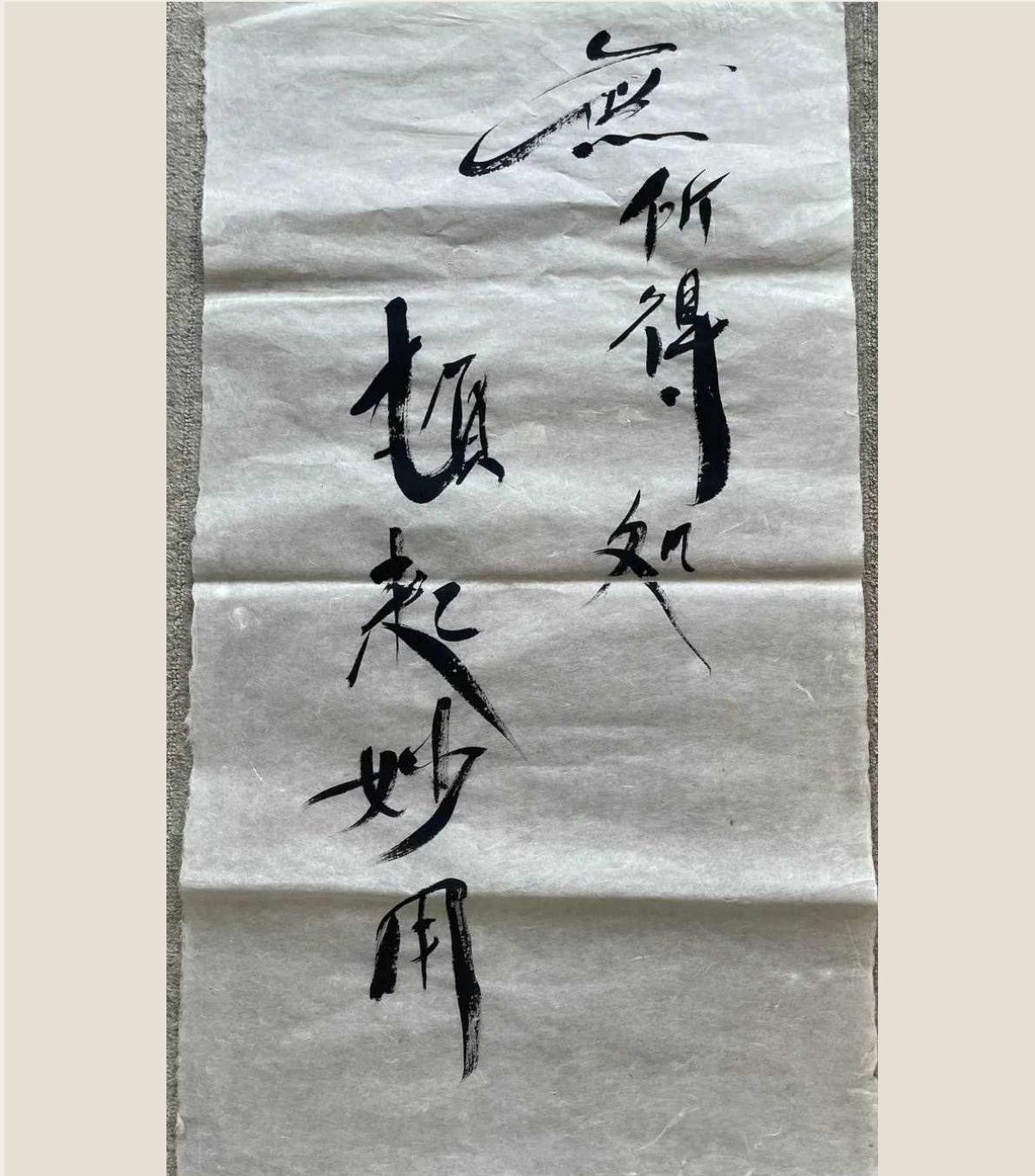
從「無我而恢復本性」觀照，放下並非丟棄責任，而是盡心之後不再緊抓結果，讓生命恢復流動。人之所以苦，常不是事情本身，而是要求它必須符合自己的想像。練習接受無常，珍惜當下而不佔有，使愛與責任都回到清醒的本質。不再以得失衡量生命，心便能輕安，所行也更有空間利益他人。



無所得處、頓起妙用

生命短文

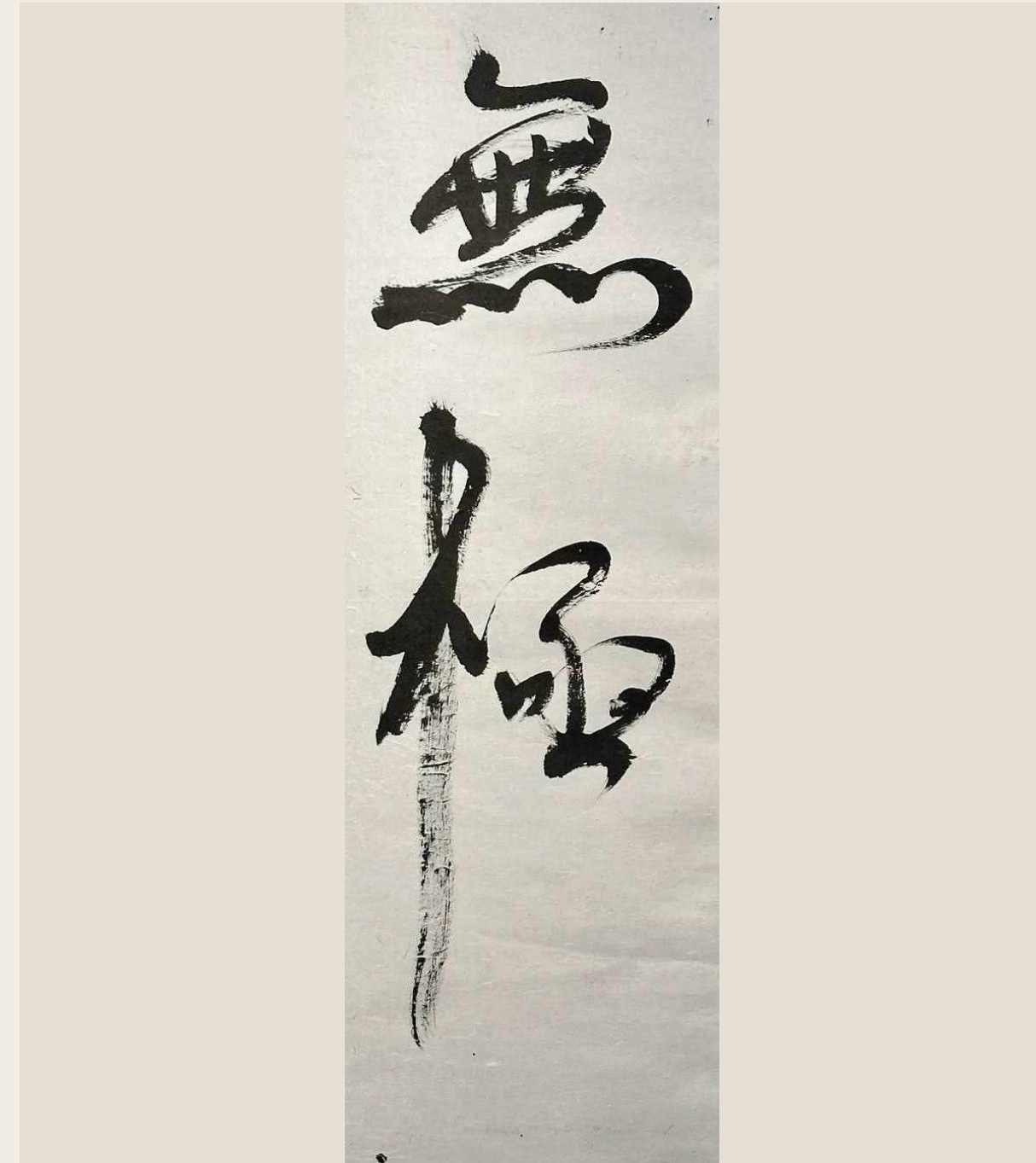
體會「無所得處、頓起妙用」，便會明白：空不是什麼都沒有，而是不把任何一種狀態執為永恆，也不把自我困在其中。若把空理解成冷漠逃避，便會失去慈悲；若把承擔變成佔有，也會失去自在。在每次想控制時鬆一分，在每次受傷時多一分理解，讓心保有寬廣餘地。不再以得失衡量生命，心便能輕安，所行也更有空間利益他人。



無極

生命短文

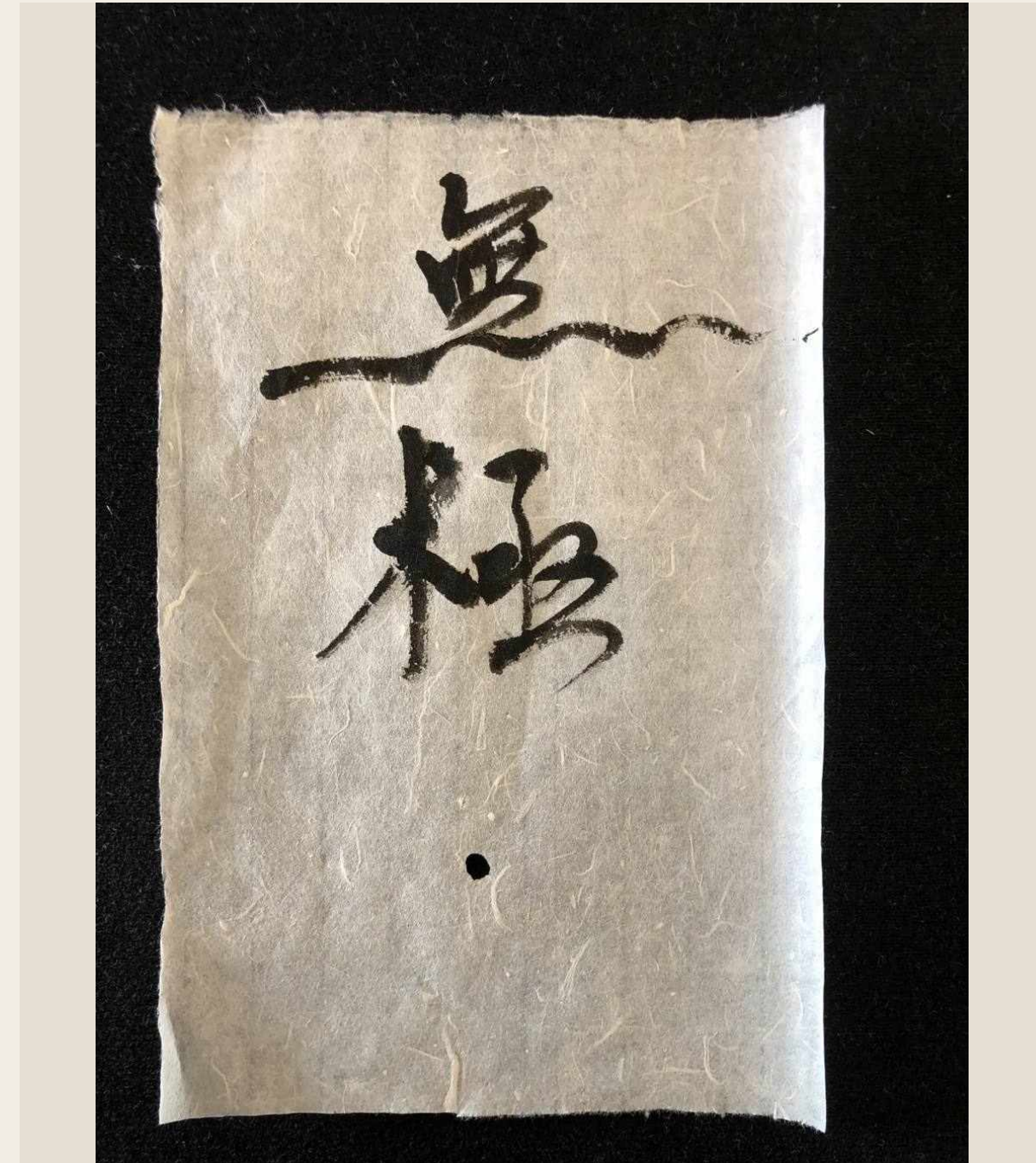
「無極」所指，空不是什麼都沒有，而是不把任何一種狀態執為永恆，也不把自我困在其中。若把空理解成冷漠逃避，便會失去慈悲；若把承擔變成佔有，也會失去自在。練習接受無常，珍惜當下而不佔有，使愛與責任都回到清醒的本質。當執著鬆開，原本被遮蔽的智慧便顯現，平凡境界也處處清涼。



無極一點、生化妙有

生命短文

「無極一點、生化妙有」提醒我們：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。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。



無極一點、眾妙之門

生命短文

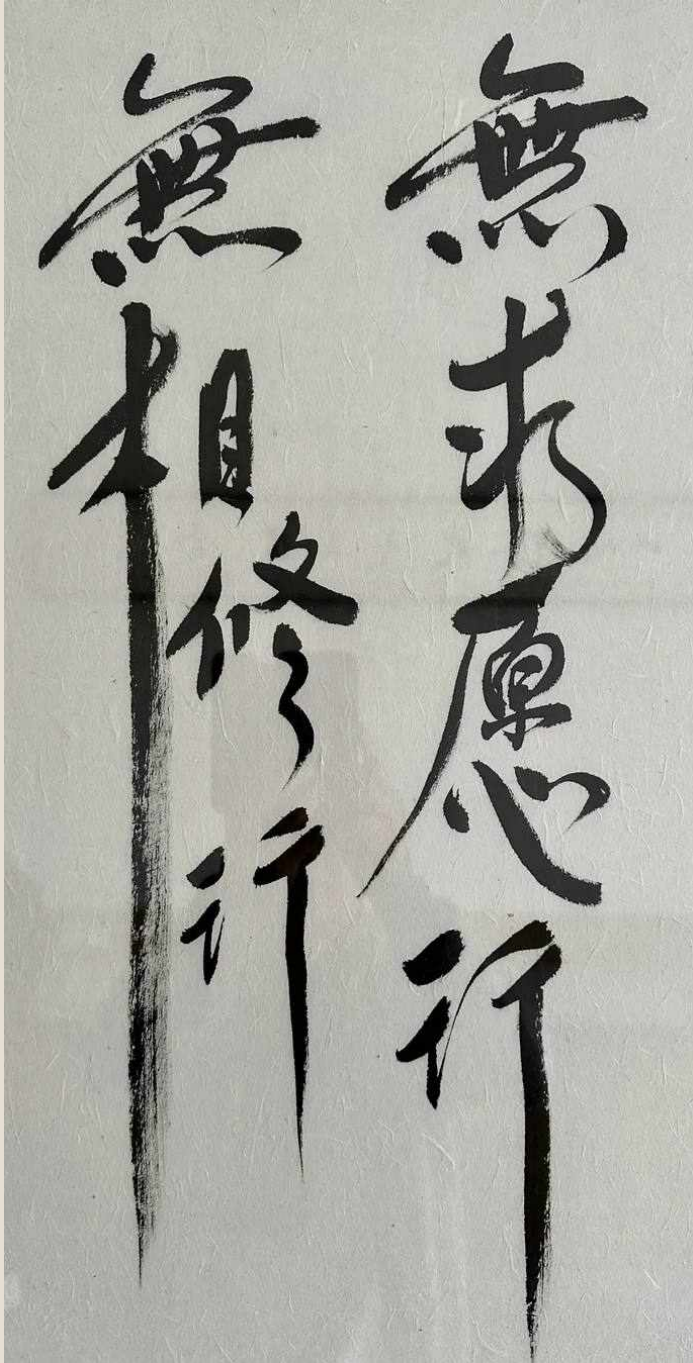
體會「無極一點、眾妙之門」，便會明白：空不是什麼都沒有，而是不把任何一種狀態執為永恆，也不把自我困在其中。緊握身份、成敗與關係不放，原想獲得安全，最後反而成為心的束縛。看見念頭來去而不急著認同，該做時全心去做，緣盡時安然讓它離開。當執著鬆開，原本被遮蔽的智慧便顯現，平凡境界也處處清涼。



無求愿行、無相修行

生命短文

體會「無求愿行、無相修行」，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。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。



無為

生命短文

從「無為」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。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。



無為不住之本我

生命短文

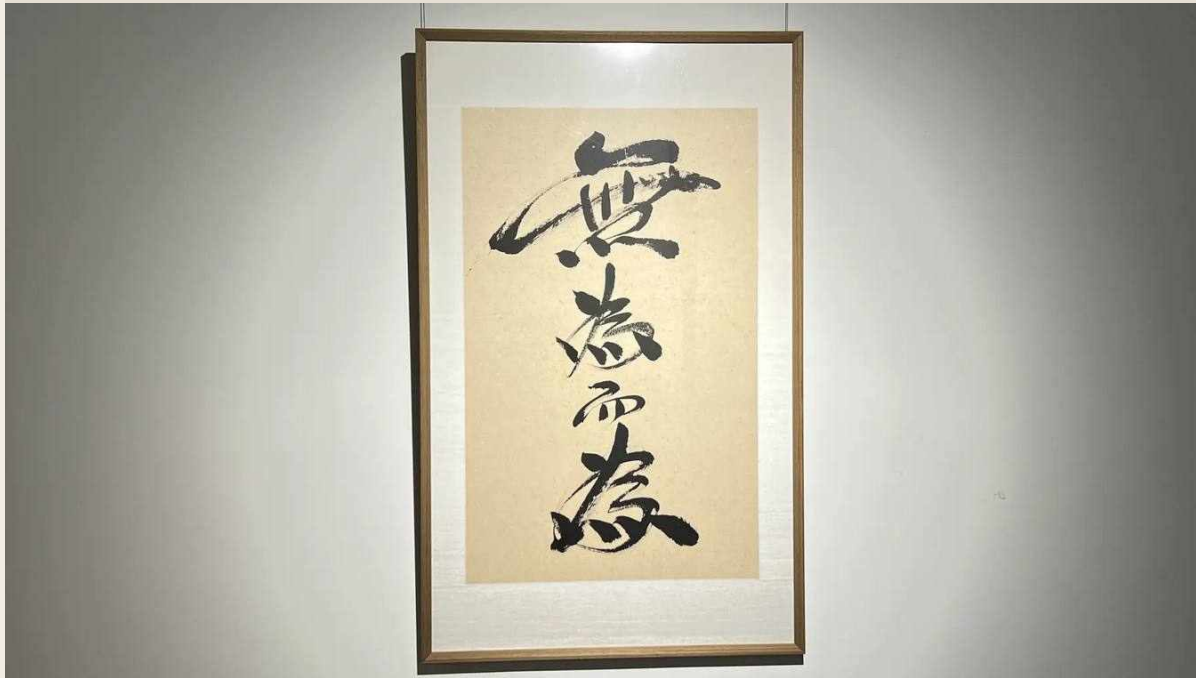
體會「無為不住之本我」，便會明白：放下並非丟棄責任，而是盡心之後不再緊抓結果，讓生命恢復流動。緊握身份、成敗與關係不放，原想獲得安全，最後反而成為心的束縛。練習接受無常，珍惜當下而不佔有，使愛與責任都回到清醒的本質。能放下而不放棄，便能無住而生心，在變化中活出柔軟堅定的自由。

無為不住之本我

無為而為

生命短文

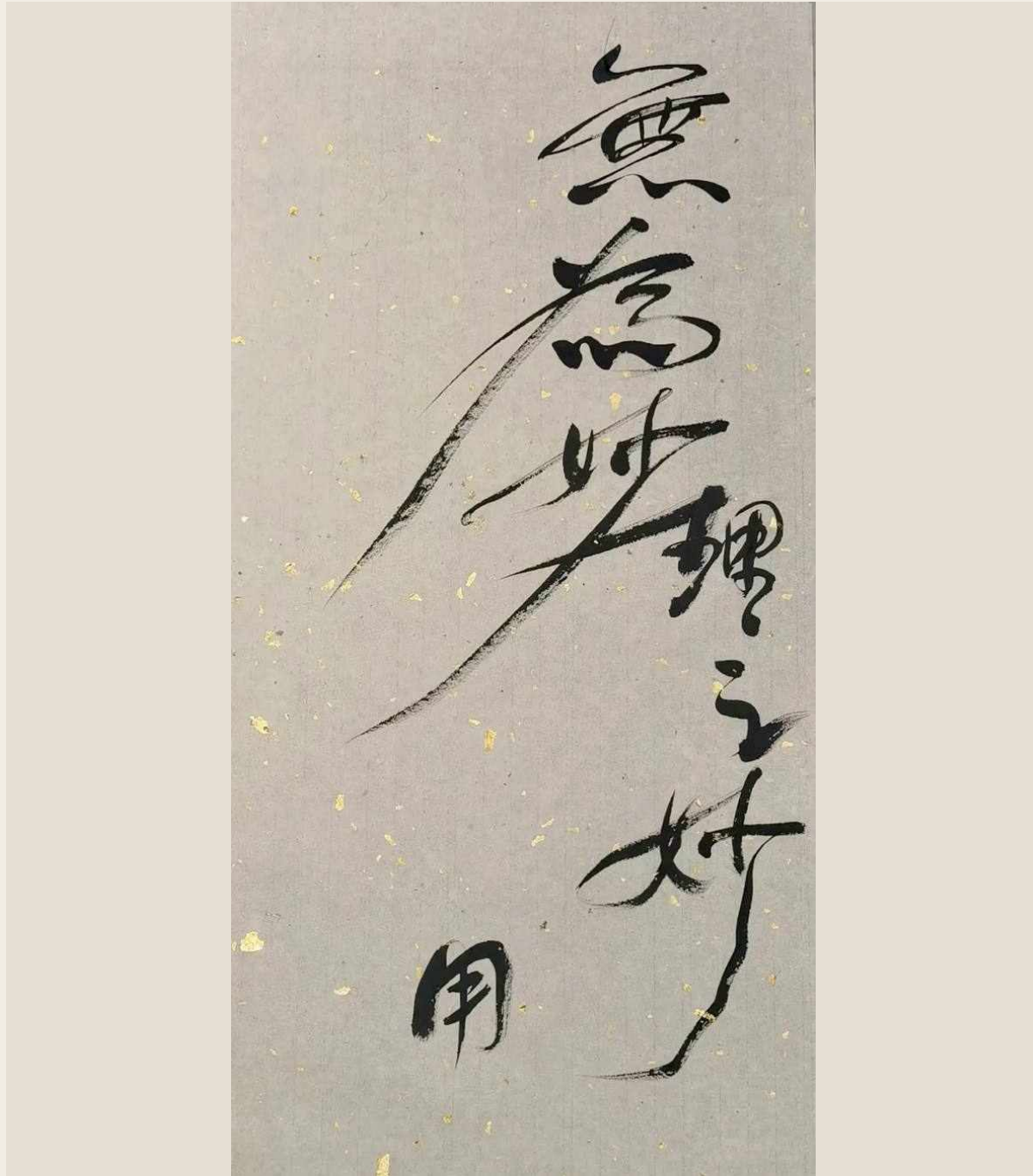
「無為而為」所指，天地無言卻四時有序，提醒人放下躁進，以謙卑聆聽生命真正的節奏。人若只憑欲望強求，雖暫時得勢，也會因違背因緣與良知而失去平衡。以良知為根、事理為準、眾生利益為念，使每個決定都不違本心。順理而行不是消極，而是在天地大勢中找到最深、最穩的力量。



無為妙理之妙用

生命短文

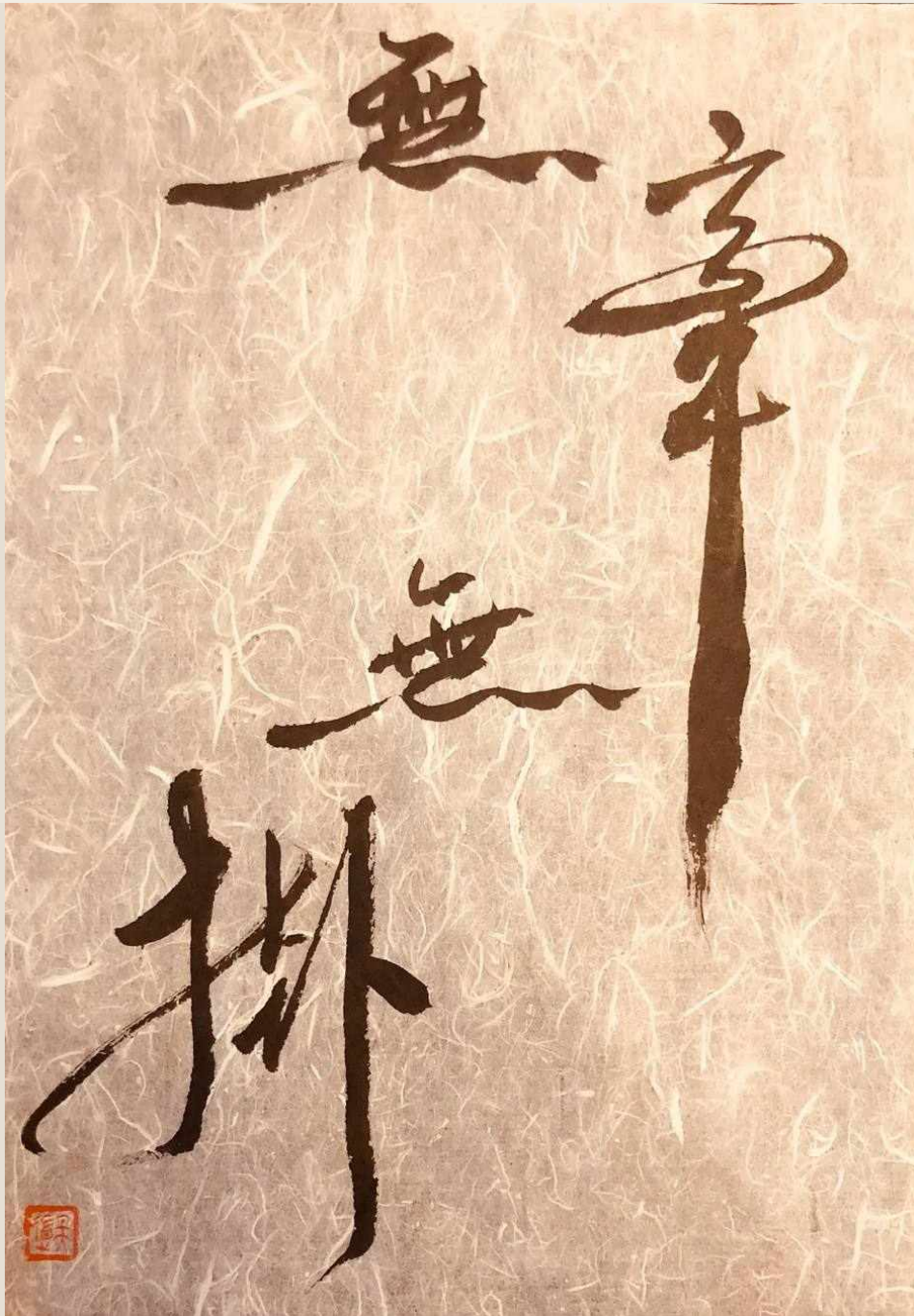
從「無為妙理之妙用」觀照，法不只在經典文字中，更在身心與世界每一刻真實運行的規律裡。把真理變成人我高下，正法也會被我見扭曲，離解脫愈來愈遠。聞法後要回到自身驗證，觀因緣、察無常，並在待人處事中減少執著。能依義而不困於語，依法而不執於法，才是真正活潑自在的般若。



無牽無掛

生命短文

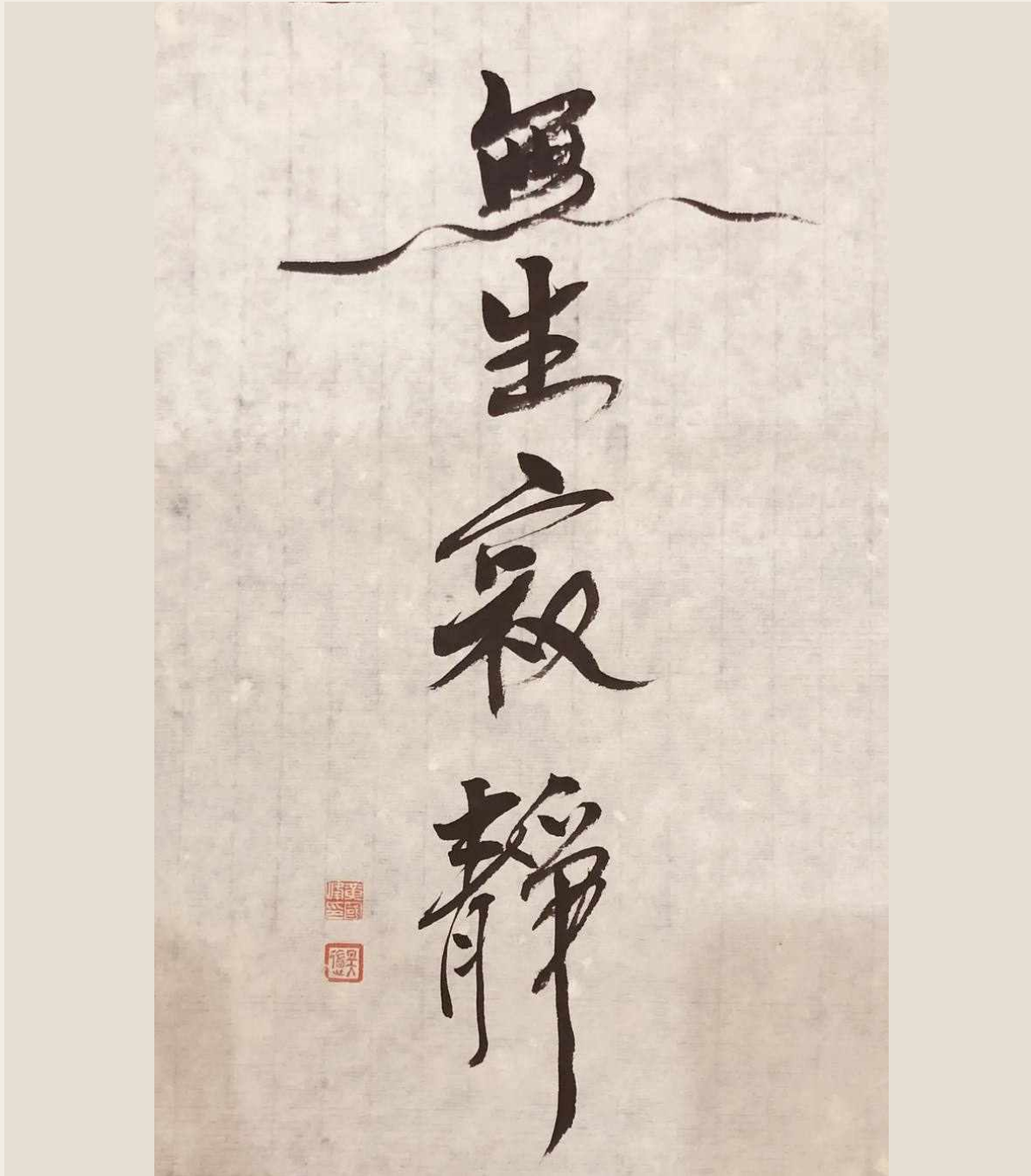
體會「無牽無掛」，便會明白：空不是什麼都沒有，而是不把任何一種狀態執為永恆，也不把自我困在其中。若把空理解成冷漠逃避，便會失去慈悲；若把承擔變成佔有，也會失去自在。練習接受無常，珍惜當下而不佔有，使愛與責任都回到清醒的本質。當執著鬆開，原本被遮蔽的智慧便顯現，平凡境界也處處清涼。



無生寂靜

生命短文

體會「無生寂靜」，便會明白：止與觀如同雙翼：止使散亂沉澱，觀使沉澱後的心看見真相。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。



無生法忍

生命短文

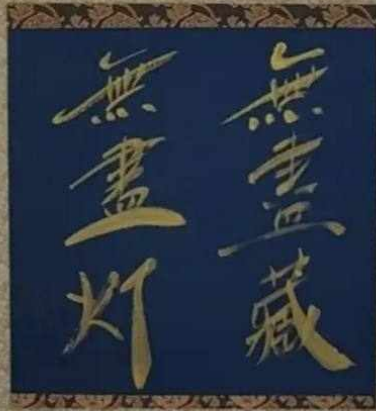
「無生法忍」提醒我們：無我是鬆開狹小的自我中心，看見萬事相依而生，沒有孤立不變的存在。緊握身份、成敗與關係不放，原想獲得安全，最後反而成為心的束縛。在每次想控制時鬆一分，在每次受傷時多一分理解，讓心保有寬廣餘地。不再以得失衡量生命，心便能輕安，所行也更有空間利益他人。

A vertical calligraphy piece on textured, aged paper. The characters '無生法忍' are written in a bold, expressive cursive style. The first character '無' is at the top, followed by '生', then '法', and '忍' at the bottom. The brushwork is fluid, with varying line thickness and some ink bleeding into the paper's texture.

無盡燈無盡藏

生命短文

體會「無盡燈無盡藏」，便會明白：光象徵本具的清明，它不與黑暗爭鬥，只要顯現，迷惑便自然退散。向外追逐光環，容易忘記照見自己的陰影；真正的明亮從誠實開始。在混亂時先照見自己的動機，再把清明化成他人真正需要的幫助。一盞燈能點亮千盞燈而自身不減，覺性的分享亦復如是。



無相修行

生命短文

體會「無相修行」，便會明白：修行不在說了多少道理，而在境界來時，能否把所知活成真實的選擇。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。一步一印地走，終會發現道路並不在遠方，而在每個踏實清醒的當下。

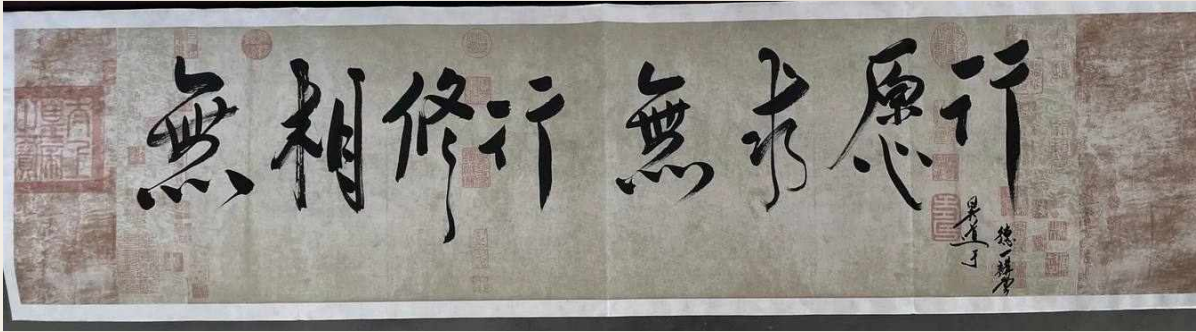


無相修行

無相修行、無求愿行

生命短文

體會「無相修行、無求愿行」，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。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。



無相修行、無求愿行、無上清涼

生命短文

體會「無相修行、無求愿行、無上清涼」，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。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。



無相為體

生命短文

「無相為體」提醒我們：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。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。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。

A vertical calligraphy piece in black ink on a light-colored, fibrous textured paper. The characters '無相為體' are written in a bold, expressive cursive style, flowing from top to bottom. The brushwork shows varying thickness and some dry-brush effects, giving it a dynamic and organic feel.

無緣大慈隨緣渡化

生命短文

「無緣大慈隨緣渡化」提醒我們：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。

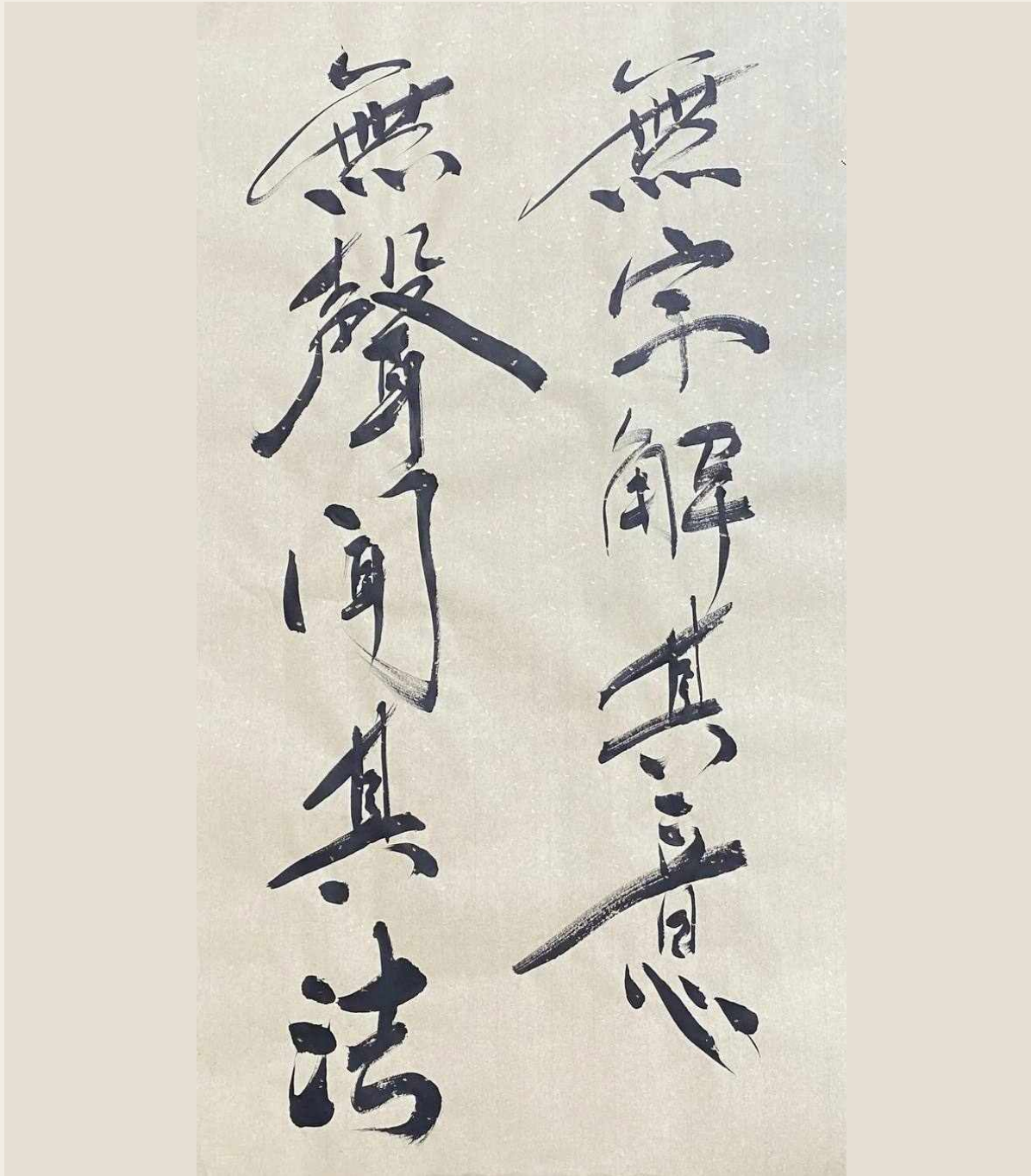
無緣大慈隨緣渡化



無聲聞其法、無字解其意

生命短文

「無聲聞其法、無字解其意」所指，沉默不是沒有內容，有時無言的陪伴比千言萬語更接近生命真相。話語若由我慢與情緒推動，再正確的道理也可能成為傷人的利刃。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。言語若與慈悲智慧相應，一句話也能解結、安人並開啟新的可能。



無言大法、以身示道

生命短文

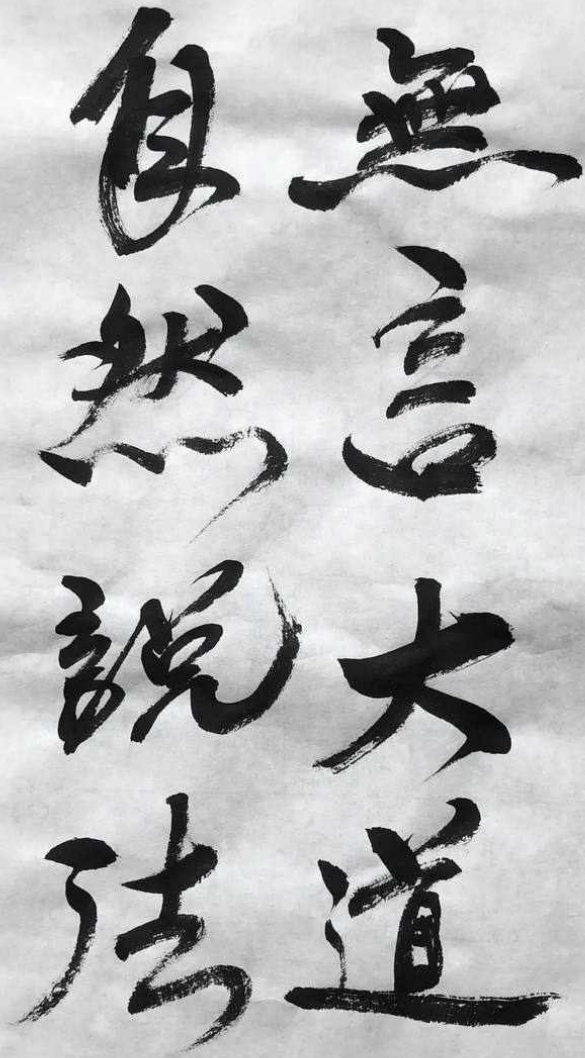
「無言大法、以身示道」所指，善聽是放下預設，讓他人的聲音完整抵達；善說則是誠實而不傷害。急著回答會錯過真正問題，只想被理解也會忘記先理解別人。讓語氣帶著尊重，讓內容合乎事實，並給對方保有選擇與尊嚴。言語若與慈悲智慧相應，一句話也能解結、安人並開啟新的可能。

A piece of calligraphy in cursive script (caoshu) on a light-colored, textured background. The characters are arranged in two columns. The right column reads '無言大法' (Wu Yan Da Fa) and the left column reads '以身示道' (Yi Shen Shi Dao). The brushwork is fluid and expressive, with varying line thickness and some ink bleeding.

無言大道、自然說法

生命短文

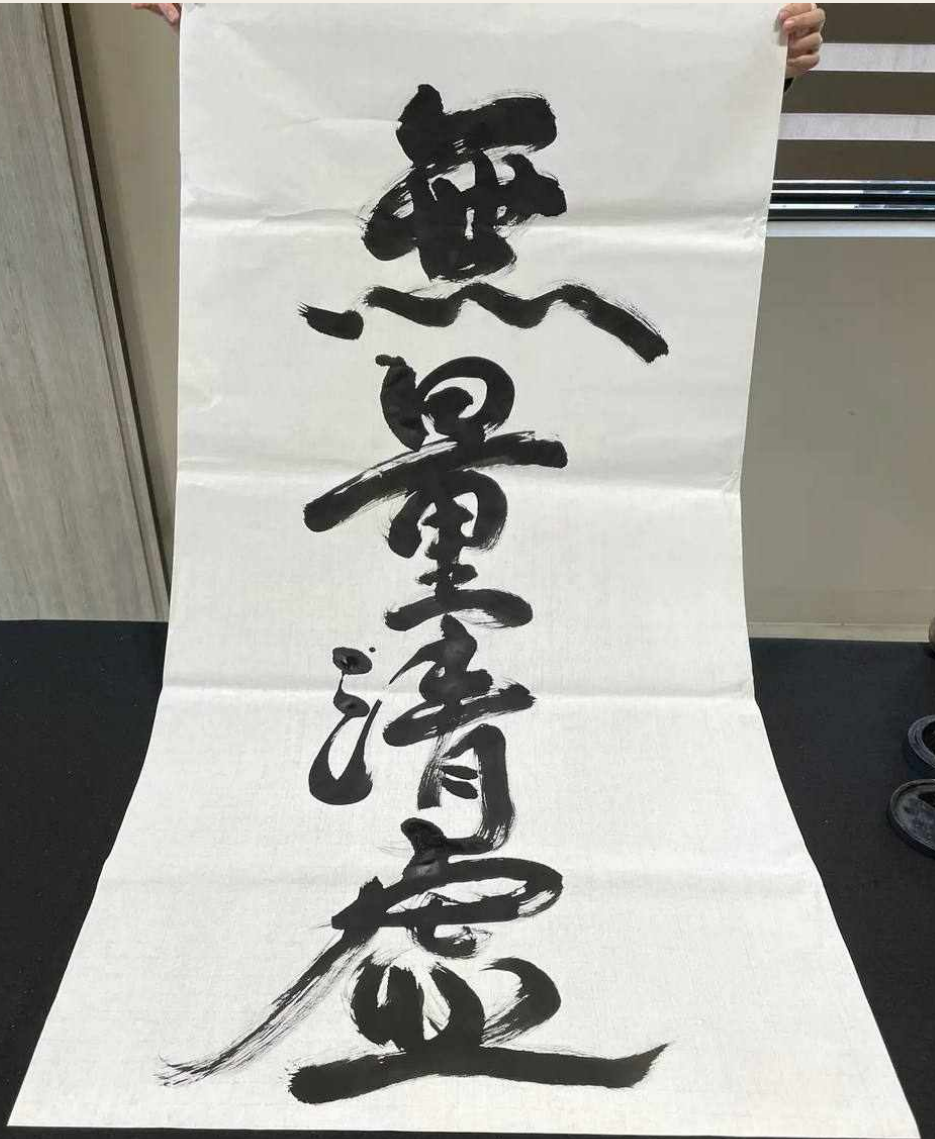
從「無言大道、自然說法」觀照，無為不是什麼都不做，而是不以私欲妄作，順著事理做最恰當的事。把道掛在口中卻忽略德行，便如只看路標而不真正踏上道路。學水的柔軟與大地的承載，不爭一時之勝，只求長久合乎正道。道落實於德，德顯現於行，平凡生命因此能與天地同其廣大。

A vertical calligraphy piece in cursive script (caoshu) on a light, textured background. The characters are written in two columns, reading from right to left: '無言大道' (Wu Yan Da Dao) and '自然說法' (Zi Ran Shuo Fa). The brushwork is expressive, with varying line thickness and some ink bleeding, giving it a dynamic and organic feel.

無量清虛

生命短文

「無量清虛」提醒我們：自在不是事事如願，而是面對得失仍不失去內在的中心與選擇。若把幸福寄託在擁有與肯定上，外境一變，心便隨之失去依靠。不舒服時先陪伴自己，釐清能改變與不能改變之處，再做合宜選擇。能安頓自己，也尊重他人，便是成熟而不依附的自在生命。



無量清虛、高廣遠大

生命短文

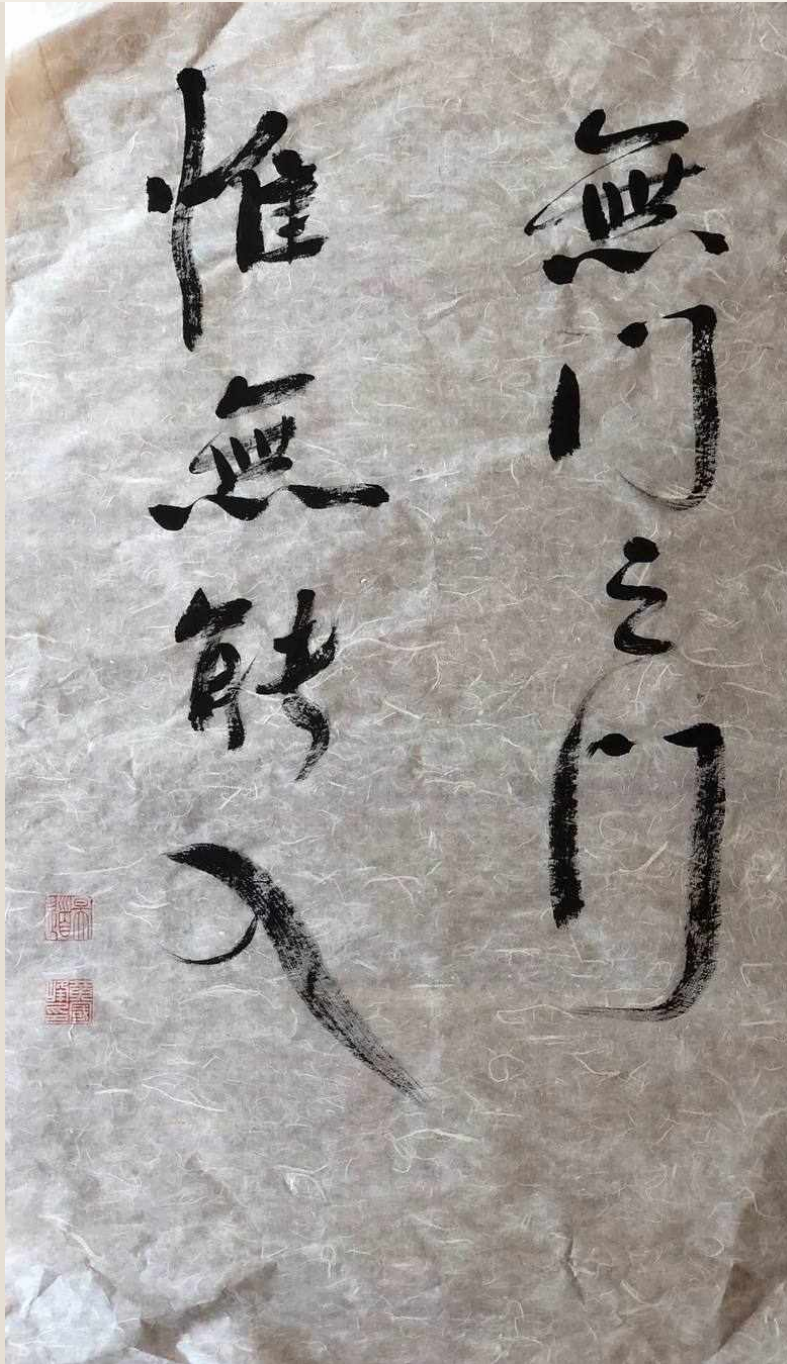
從「無量清虛、高廣遠大」觀照，自在不是事事如願，而是面對得失仍不失去內在的中心與選擇。逃避痛苦只能得到短暫輕鬆，願意理解痛苦，才能生出長久安穩。不舒服時先陪伴自己，釐清能改變與不能改變之處，再做合宜選擇。當心不再被得失綁架，平安便從內在升起，走到哪裡都能安住。

無量清虛
高廣遠大

無門之門、惟無能入

生命短文

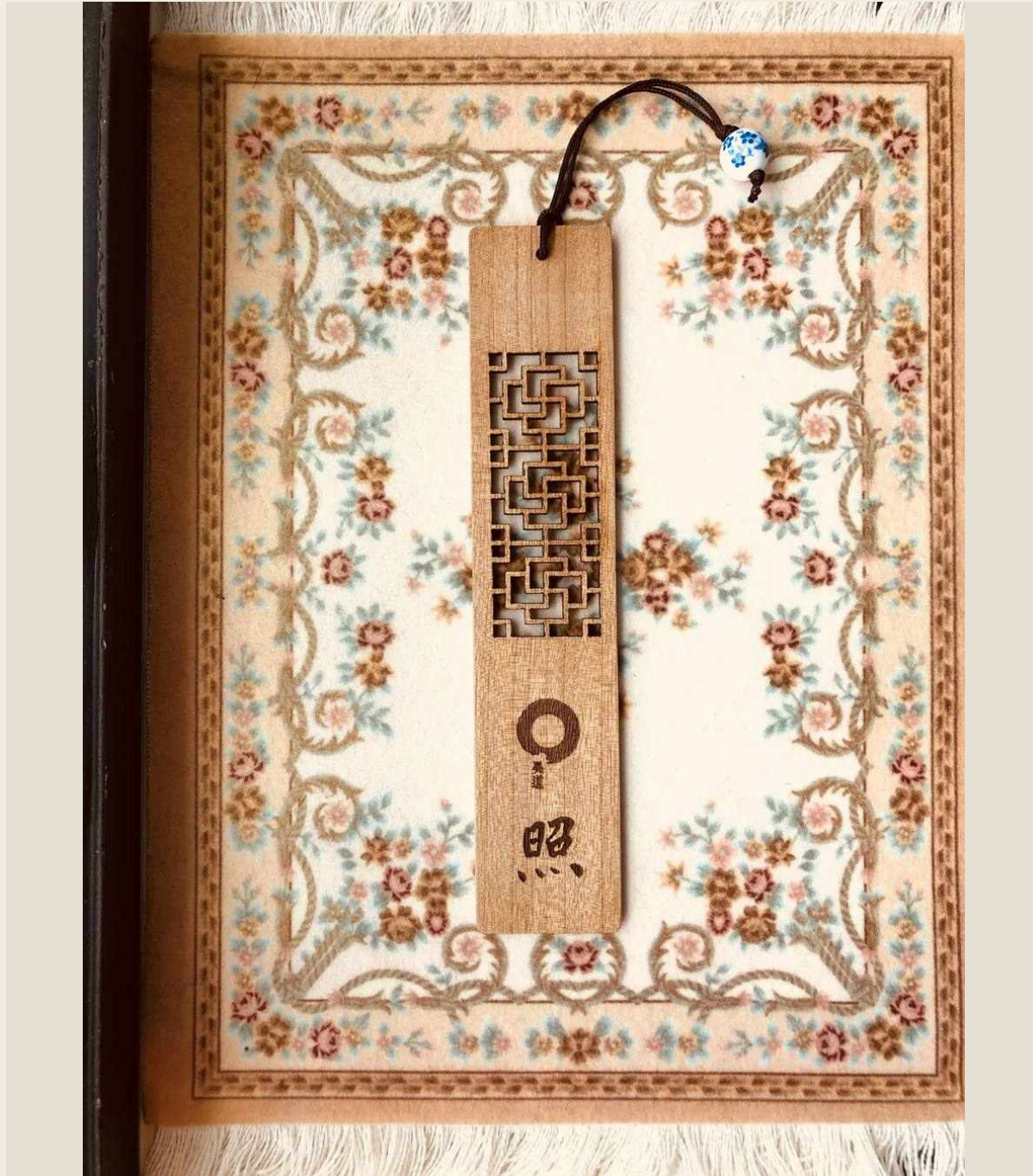
體會「無門之門、惟無能入」，便會明白：放下並非丟棄責任，而是盡心之後不再緊抓結果，讓生命恢復流動。若把空理解成冷漠逃避，便會失去慈悲；若把承擔變成佔有，也會失去自在。練習接受無常，珍惜當下而不佔有，使愛與責任都回到清醒的本質。不再以得失衡量生命，心便能輕安，所行也更有空間利益他人。



照

生命短文

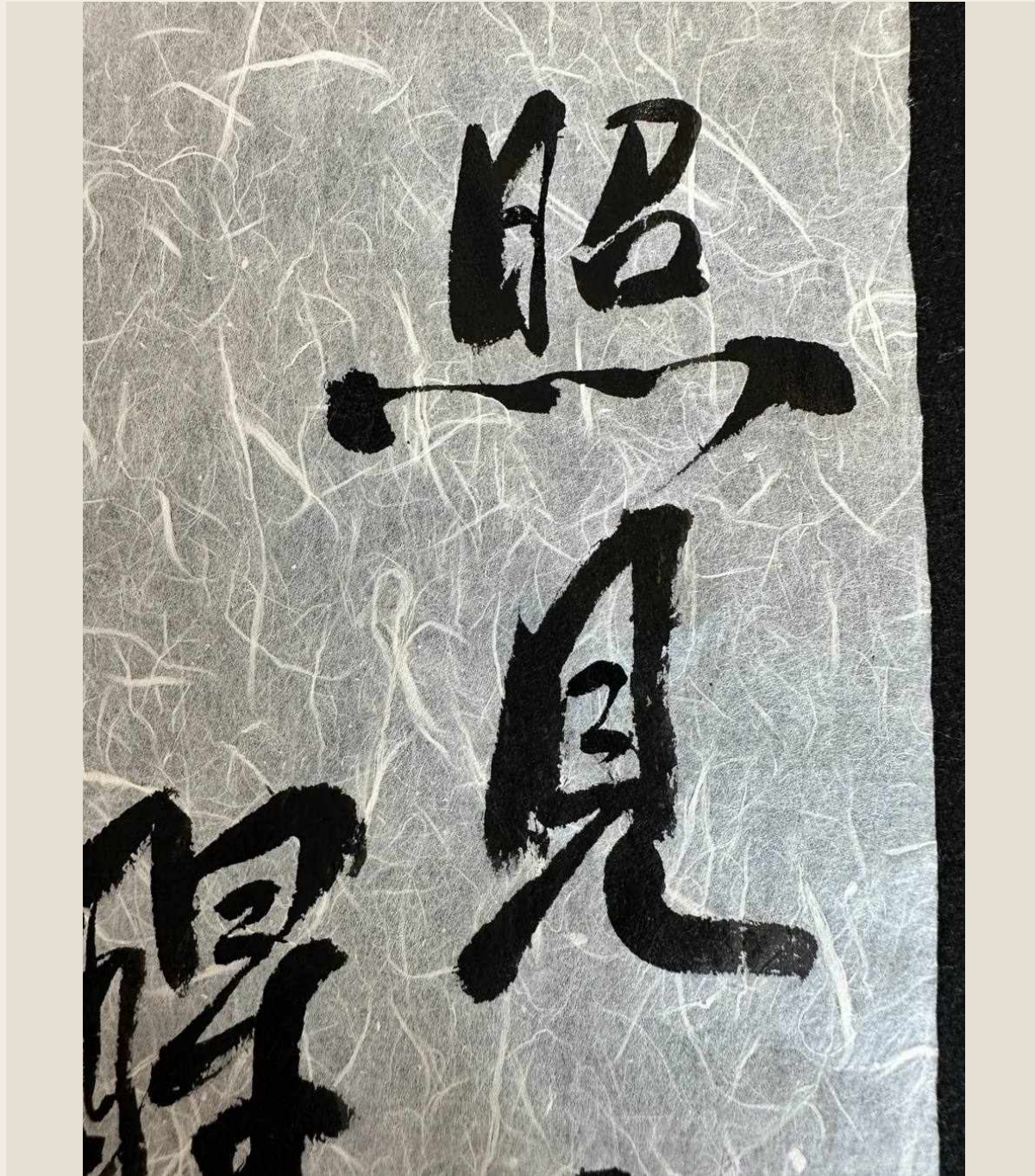
體會「照」，便會明白：真正的覺醒不是獲得神祕答案，而是如實看見念頭、情緒與境界的生滅。看見不是批判自己，而是讓無明失去藏身之處，使選擇重新自由。能在起心動念處停一下，知妄而不隨、知善而實行，便是在日用中修覺。當覺性成為生活的根，煩惱便轉成教材，逆境也能開出智慧之花。



照見

生命短文

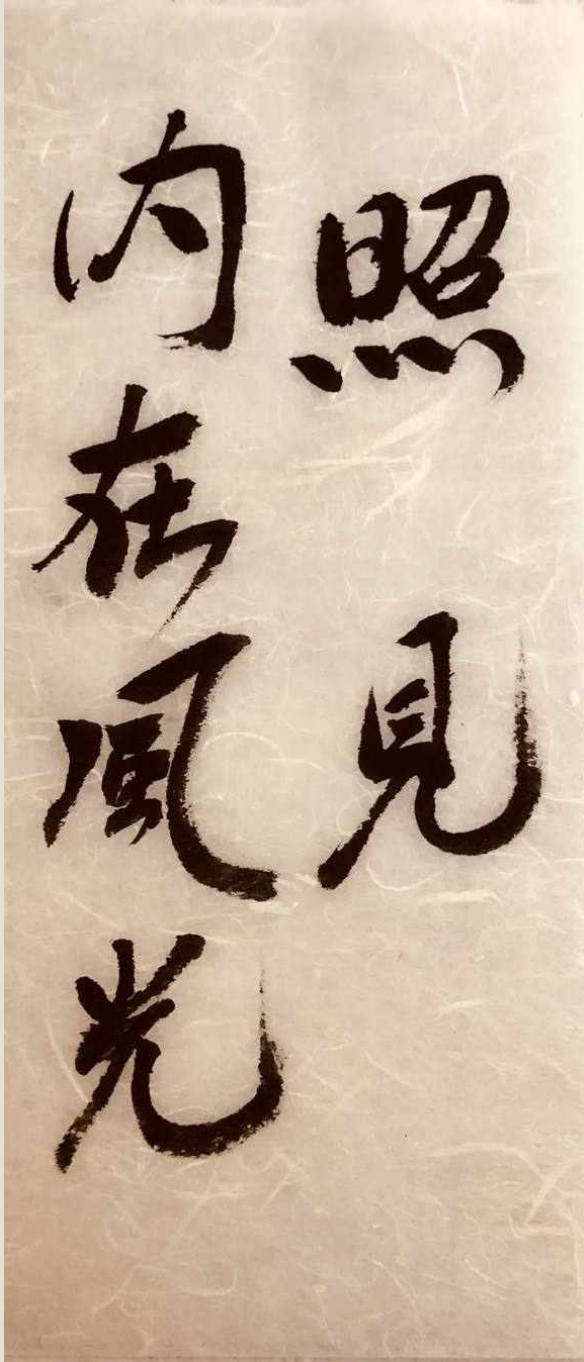
體會「照見」，便會明白：真正的覺醒不是獲得神祕答案，而是如實看見念頭、情緒與境界的生滅。看見不是批判自己，而是讓無明失去藏身之處，使選擇重新自由。遇境先觀心，說話前照見動機，行動後反省影響，智慧便能逐步成熟。一念清明能照破千重迷霧，並使慈悲自然流入待人處事之中。



照見內在風光

生命短文

「照見內在風光」所指，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。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。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。



照見性理妙境

生命短文

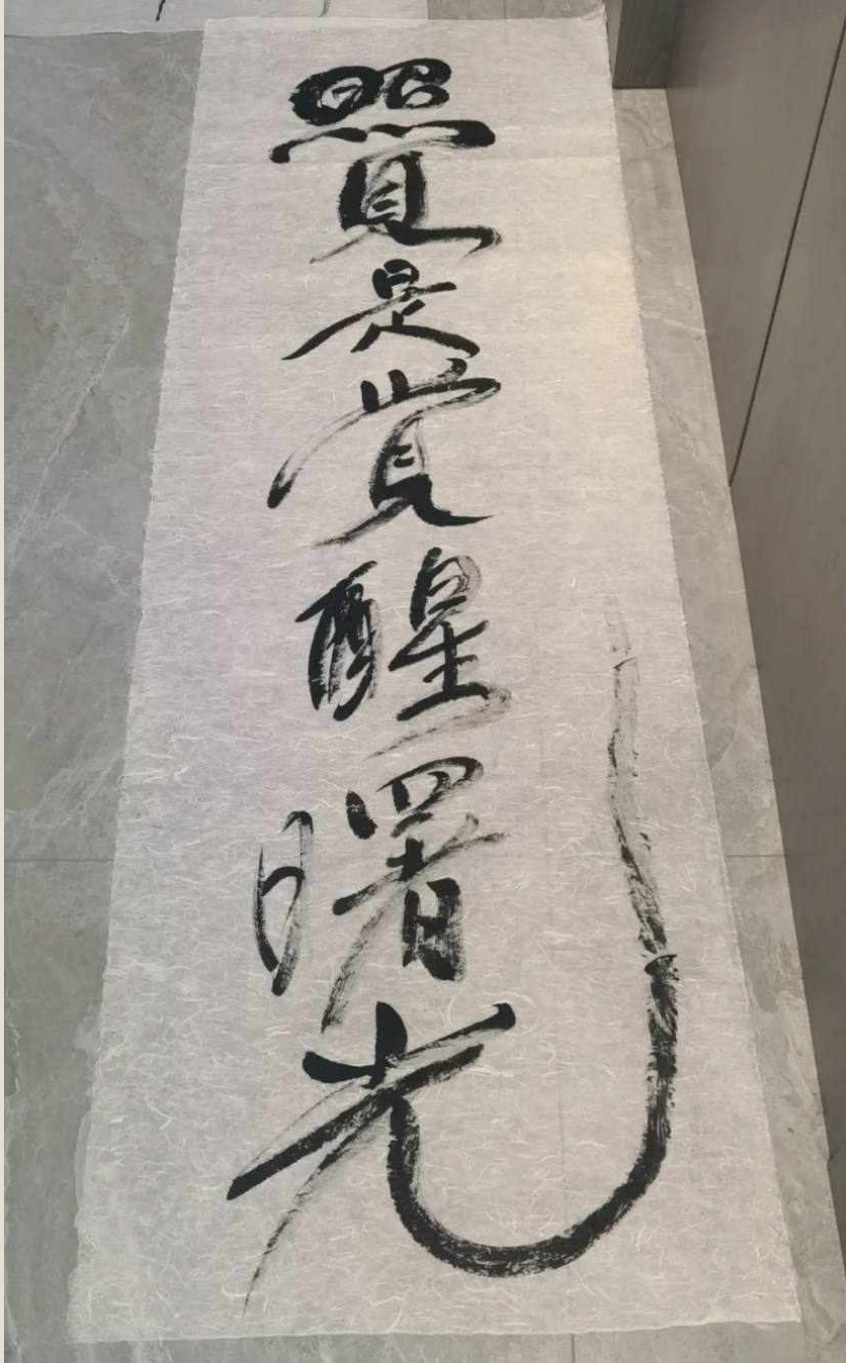
體會「照見性理妙境」，便會明白：法不只在經典文字中，更在身心與世界每一刻真實運行的規律裡。執著文字便會失去文字所指，執著境界也會遮蔽本來清明的覺性。以清明辨別方向，以慈悲衡量行動，使每個理解都能落實為利益生命的選擇。當智慧與慈悲同行，所見便不再狹隘，生命也能展現圓融無礙的妙用。

照見性理妙境

照見是生命覺醒的曙光

生命短文

體會「照見是生命覺醒的曙光」，便會明白：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。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。



照見是生命覺醒的曙光

照見本心本性

生命短文

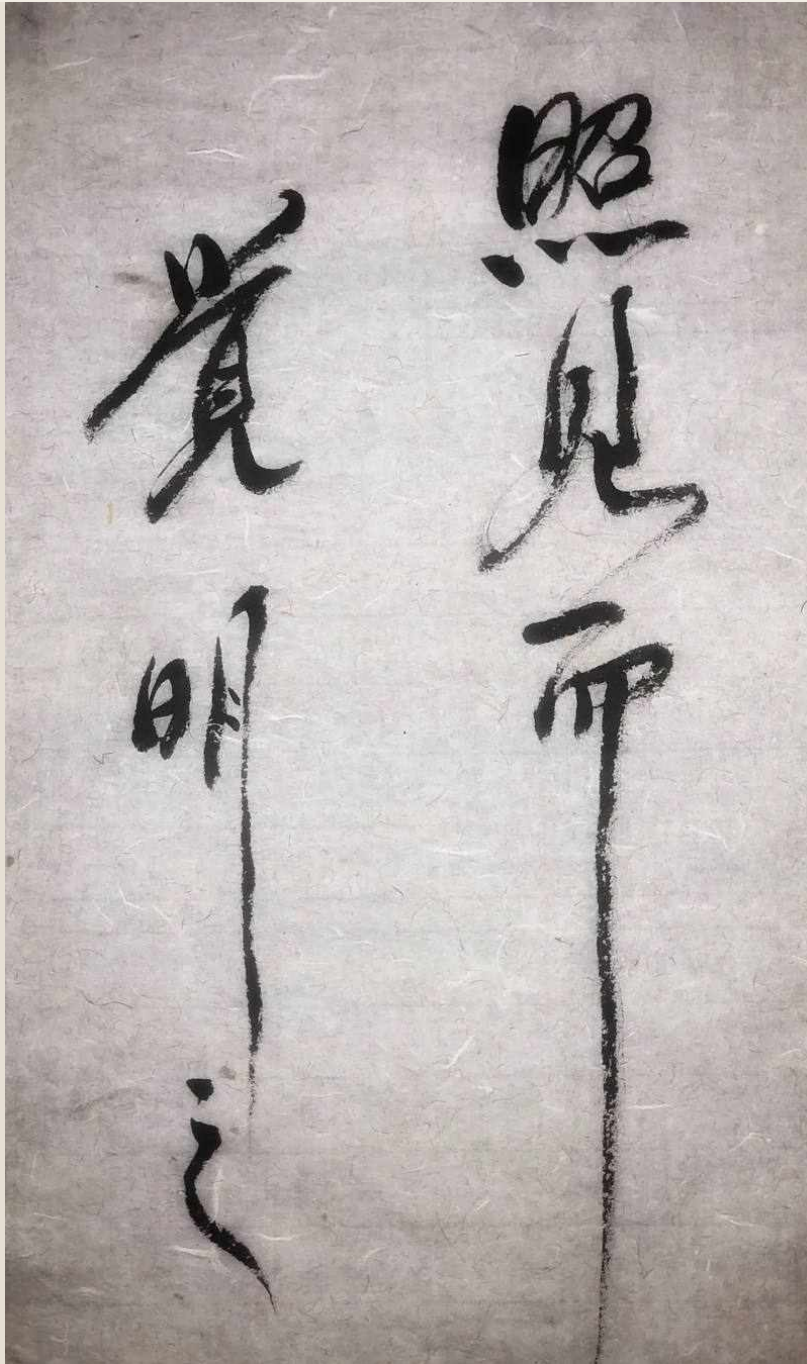
「照見本心本性」所指，悟並非離開生活另尋真理，而是在平常因緣中看清執著與本心。看見不是批判自己，而是讓無明失去藏身之處，使選擇重新自由。遇境先觀心，說話前照見動機，行動後反省影響，智慧便能逐步成熟。一念清明能照破千重迷霧，並使慈悲自然流入待人處事之中。



照見而覺明之

生命短文

從「照見而覺明之」觀照，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。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。



照見醒來

生命短文

體會「照見醒來」，便會明白：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。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。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。



狂心頓歇、歇即菩提

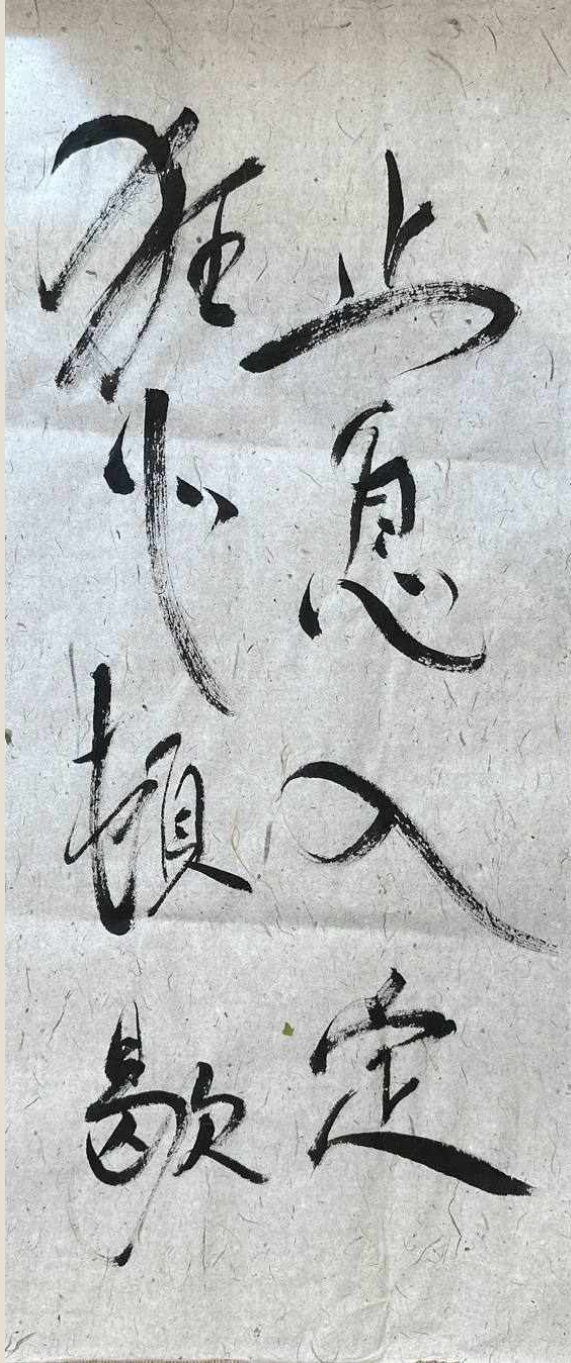
生命短文

體會「狂心頓歇、歇即菩提」，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。

狂心頓歇、止息入定

生命短文

「狂心頓歇、止息入定」所指，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。真正的寂靜會生出力量，使人溫和而不軟弱，敏銳而不焦躁。



狂心頓止

生命短文

「狂心頓止」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。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。



獨與天地精神往來

生命短文

從「獨與天地精神往來」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。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。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。



玄外之音

生命短文

「玄外之音」提醒我們：真正有力量的言語源於清淨的心，既能傳達真理，也能照顧聽者的因緣。話語若由我慢與情緒推動，再正確的道理也可能成為傷人的利刃。說話前先問是否真實、必要而合時，聆聽時則暫放自己的判斷。言語若與慈悲智慧相應，一句話也能解結、安人並開啟新的可能。

玄音妙理

生命短文

體會「玄音妙理」，便會明白：真正有力量的言語源於清淨的心，既能傳達真理，也能照顧聽者的因緣。話語若由我慢與情緒推動，再正確的道理也可能成為傷人的利刃。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。能說亦能默、能聽亦能省，生命便會成為自然流露的清淨法音。



率性於道

生命短文

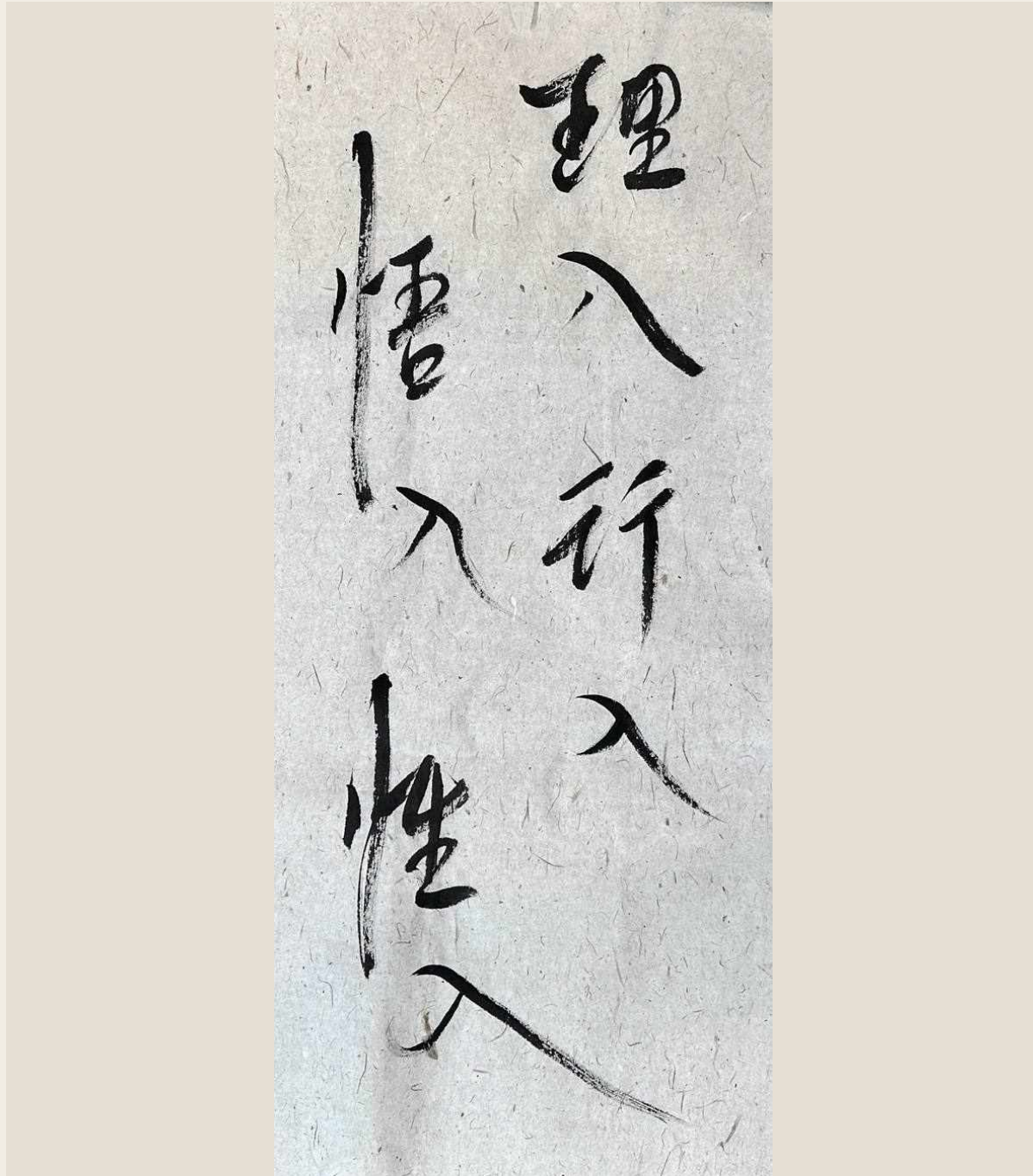
體會「率性於道」，便會明白：天地無言卻四時有序，提醒人放下躁進，以謙卑聆聽生命真正的節奏。把道掛在口中卻忽略德行，便如只看路標而不真正踏上道路。觀察時勢與人心，去除多餘作為，在該進時進、該止時止、該讓時讓。人能與道相應，行動便簡潔有力，無須張揚也能使萬事各得其所。



理入、行入、悟入、性入

生命短文

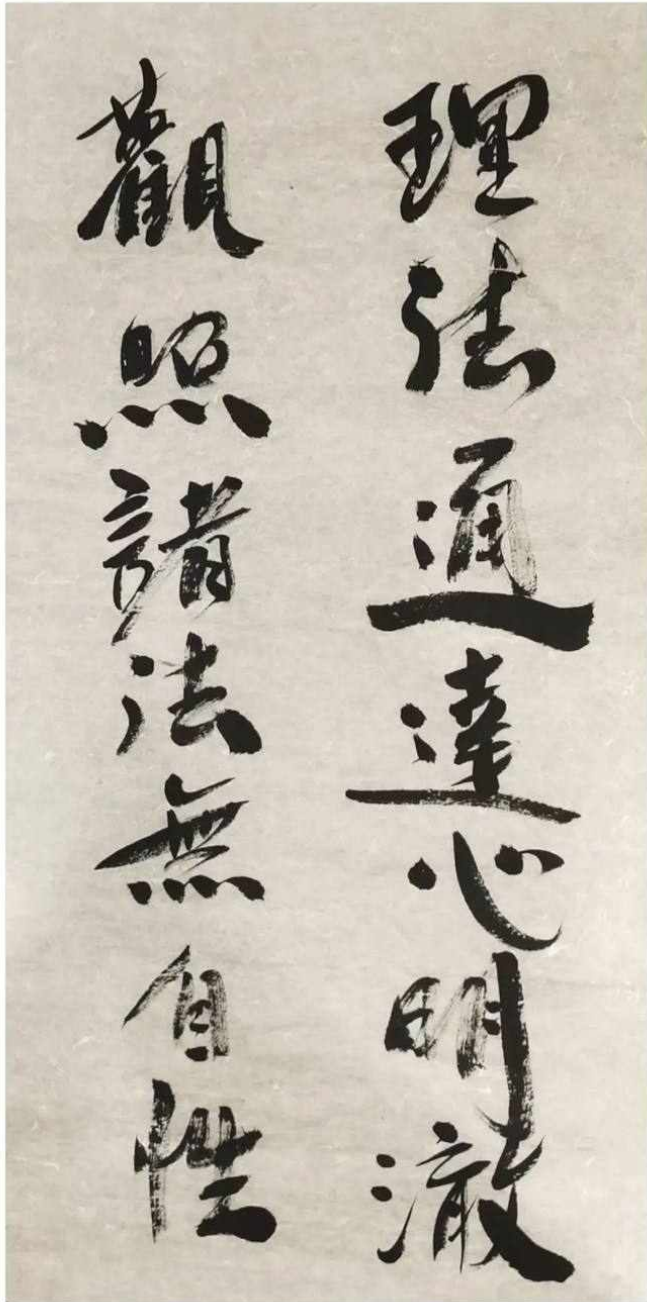
從「理入、行入、悟入、性入」觀照，真正的覺醒不是獲得神祕答案，而是如實看見念頭、情緒與境界的生滅。若只追求特殊感受，便容易把幻相當成證量，離真實愈來愈遠。不逃避感受，也不被感受帶走，只以清明陪伴每一次生滅與轉變。如此久久熏修，心會愈來愈明，所到之處也能為人帶來安定與清醒。



理法通達心明澈、觀照諸法無自性

生命短文

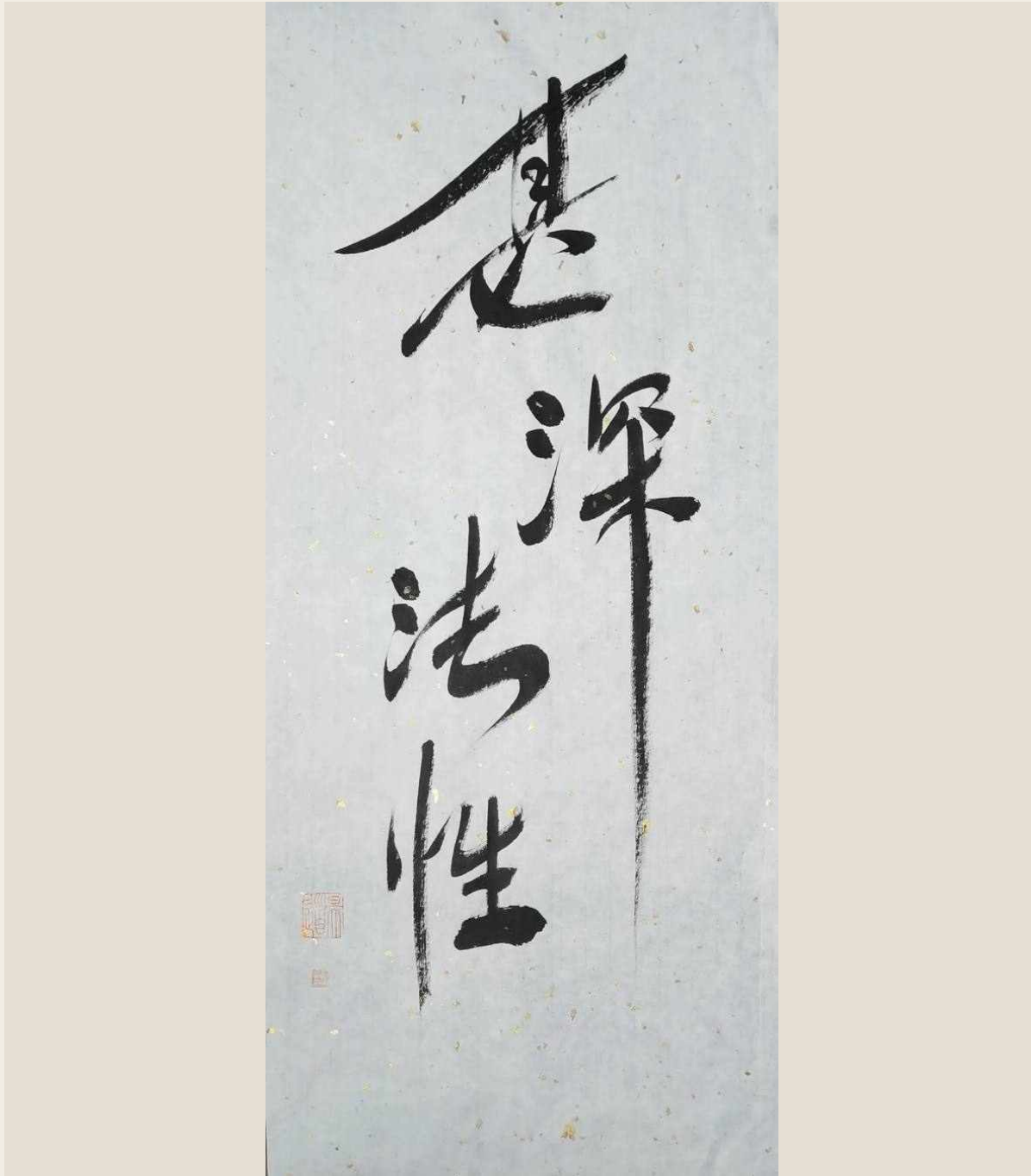
「理法通達心明澈、觀照諸法無自性」提醒我們：悟並非離開生活另尋真理，而是在平常因緣中看清執著與本心。迷時總想改變外境，醒時才知道一切轉化都應先從心念開始。能在起心動念處停一下，知妄而不隨、知善而實行，便是在日用中修覺。如此久久熏修，心會愈來愈明，所到之處也能為人帶來安定與清醒。



甚深法性

生命短文

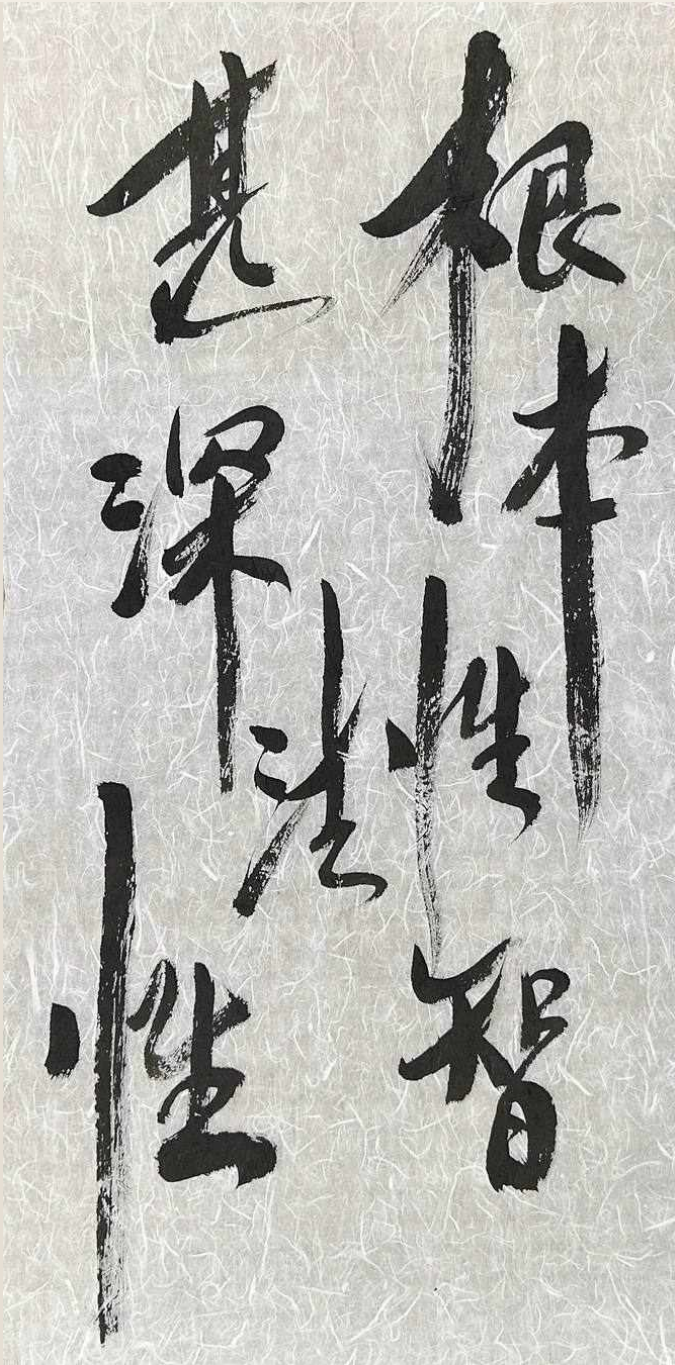
體會「甚深法性」，便會明白：佛性並非少數人的特權，而是人人本具、能覺能愛也能改過的光明可能。執著文字便會失去文字所指，執著境界也會遮蔽本來清明的覺性。讀經時照見自己的心，遇境時印證所學，讓文字成為穿越迷惑的舟筏。智慧成熟時，不必標榜高深，平常一念一行自然就能契理契機。



甚身法性、根本心智

生命短文

「甚身法性、根本心智」所指，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。



生命再前進

生命短文

「生命再前進」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。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。當人不再被過去定義，生命便能從裂縫長出光，開展新的可能。

生命再前進



生命再前進乘法風揚升

生命短文

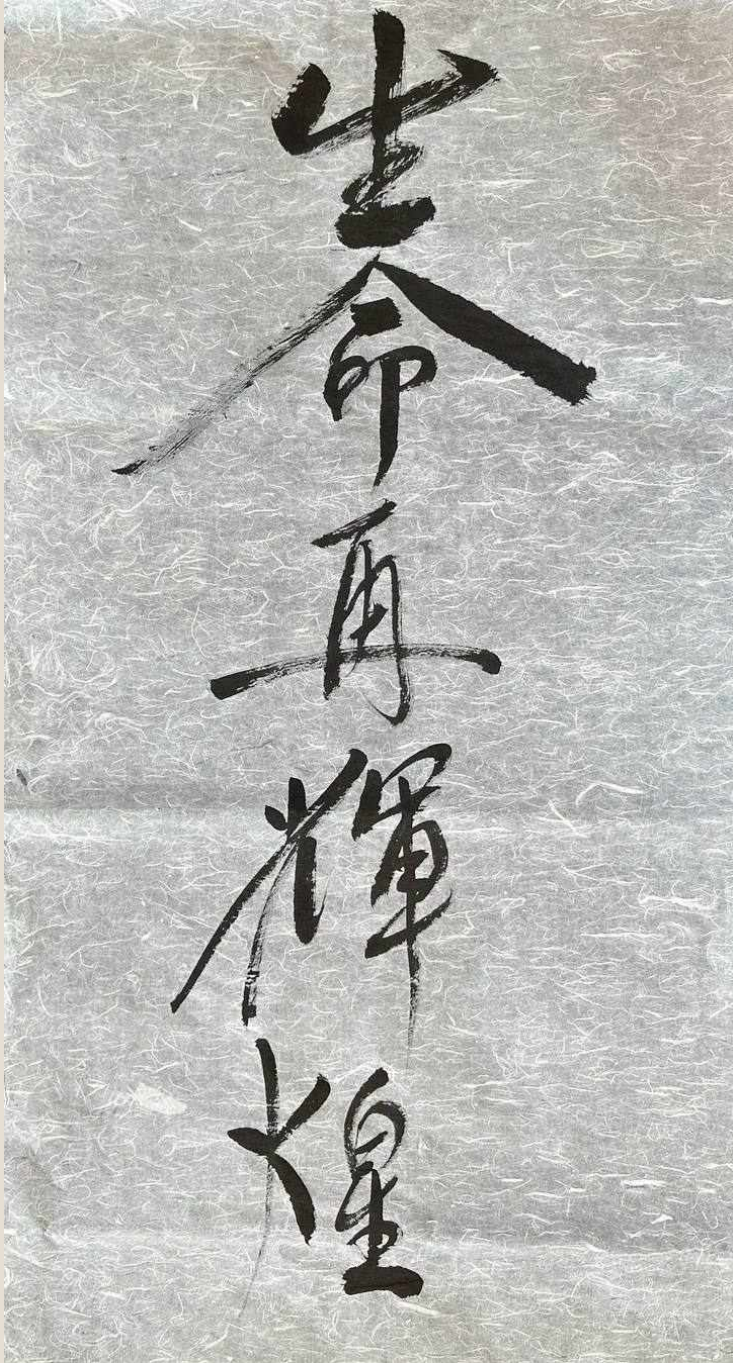
「生命再前進乘法風揚升」提醒我們：成長並非否定過去，而是理解每段經歷後，選擇不再重複無明的模式。只想快速蛻變而不願經過磨鍊，如同催促花開，反而傷了生命節奏。允許自己重新開始，也願意為過去負責，使每次跌倒都增加清明與韌性。當人不再被過去定義，生命便能從裂縫長出光，開展新的可能。



生命再輝煌

生命短文

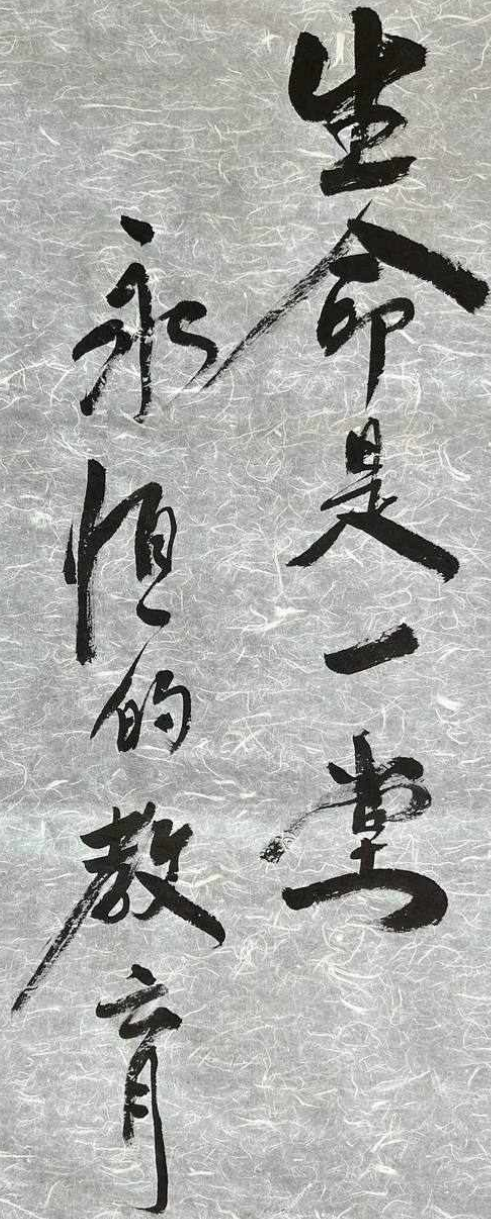
從「生命再輝煌」觀照，真正的轉化從內在開始：看見舊習、承擔選擇，並為新的方向付諸行動。若把創傷當成永久身份，便會讓昨日持續決定今日；逃避責任也無法真正自由。允許自己重新開始，也願意為過去負責，使每次跌倒都增加清明與韌性。持續向真、向善、向光而行，平凡人生也能完成深刻的蛻變。



生命是一堂永恆的教育

生命短文

體會「生命是一堂永恆的教育」，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。改變若只為迎合他人，終會疲憊；從本心出發，才有長久力量。接納此刻的自己，明確看見下一步，然後以小而持續的行動重建生命。持續向真、向善、向光而行，平凡人生也能完成深刻的蛻變。

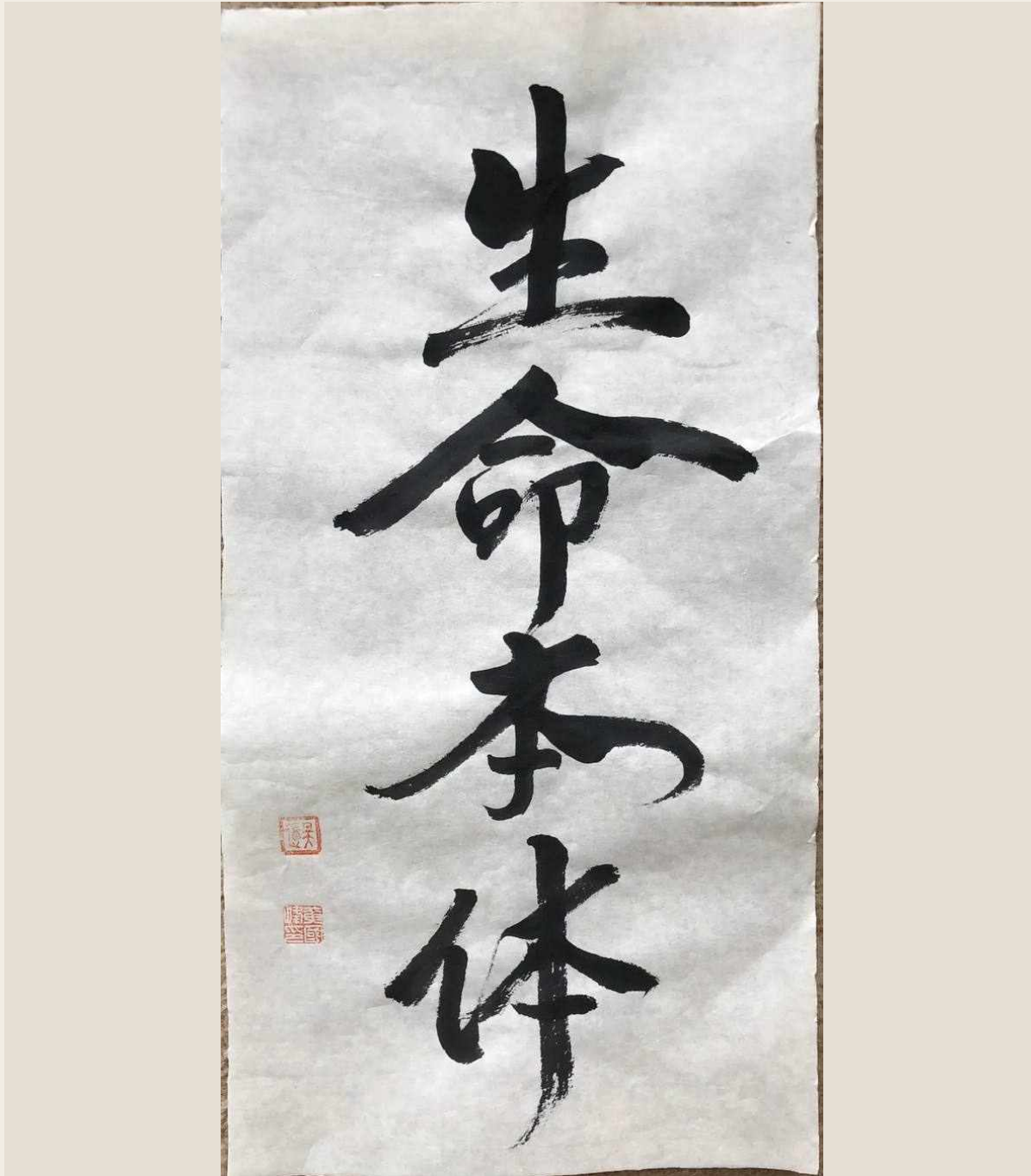


生命是一堂
永恆的教育

生命本體

生命短文

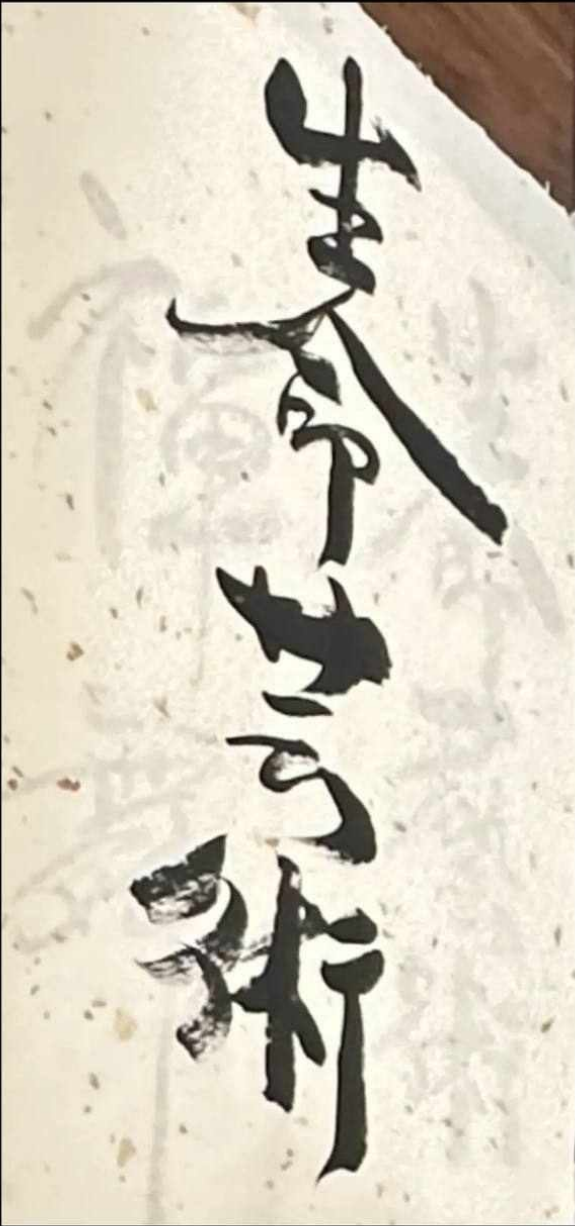
從「生命本體」觀照，生命不是固定的答案，而是不斷覺察、修正與成為的流動歷程。只想快速蛻變而不願經過磨鍊，如同催促花開，反而傷了生命節奏。把挫折化成理解，把理解化成選擇，把選擇化成每天可以做到的功課。當人不再被過去定義，生命便能從裂縫長出光，開展新的可能。



生命藝術

生命短文

「生命藝術」提醒我們：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。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。接納此刻的自己，明確看見下一步，然後以小而持續的行動重建生命。持續向真、向善、向光而行，平凡人生也能完成深刻的蛻變。



生命行者

生命短文

體會「生命行者」，便會明白：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。把聞思所得帶回關係與工作，在行動中驗證，在錯誤中修正，在利他中深化。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。



生命覺醒、原味人生

生命短文

從「生命覺醒、原味人生」觀照，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。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。當人不再被過去定義，生命便能從裂縫長出光，開展新的可能。



生命覺醒、回復本來

生命短文

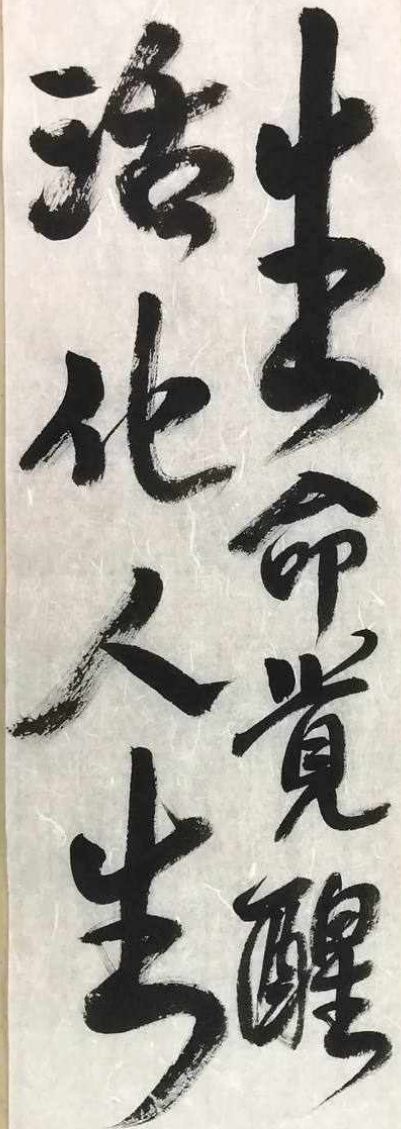
從「生命覺醒、回復本來」觀照，本來之心未曾失去，只因追逐外境而暫時忘記；一念返照，便可重新相逢。若只追求熟悉的安全感，便可能把回家變成停滯，失去生命更新。感恩來路而不受來路限制，帶著初心重新整理關係、時間與方向。找到根的人不怕遠行，因為無論身在何處，都不會失去內在歸宿。



生命覺醒、活化人生

生命短文

「生命覺醒、活化人生」所指，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。

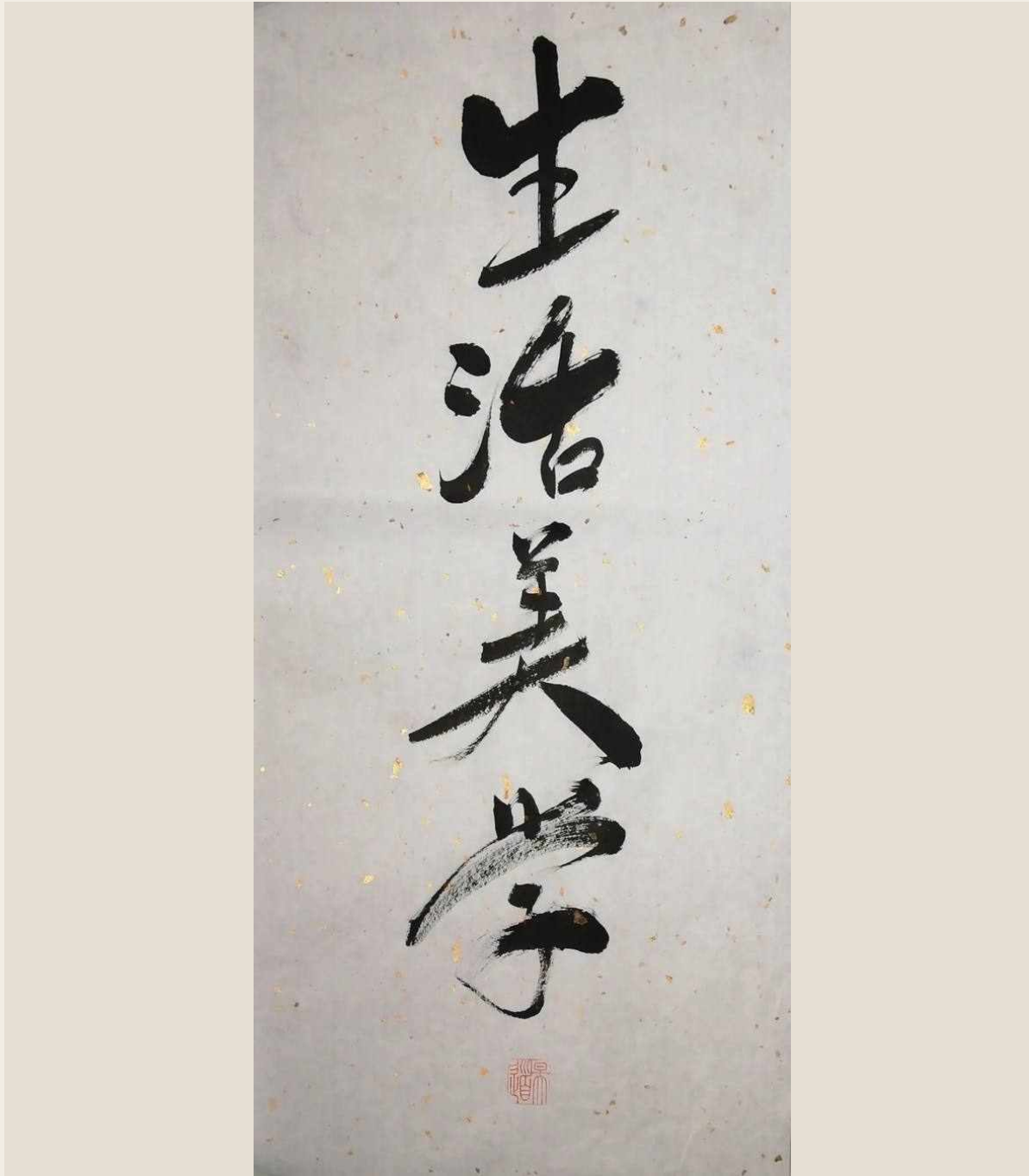


生命覺醒
活化人生

生活美學

生命短文

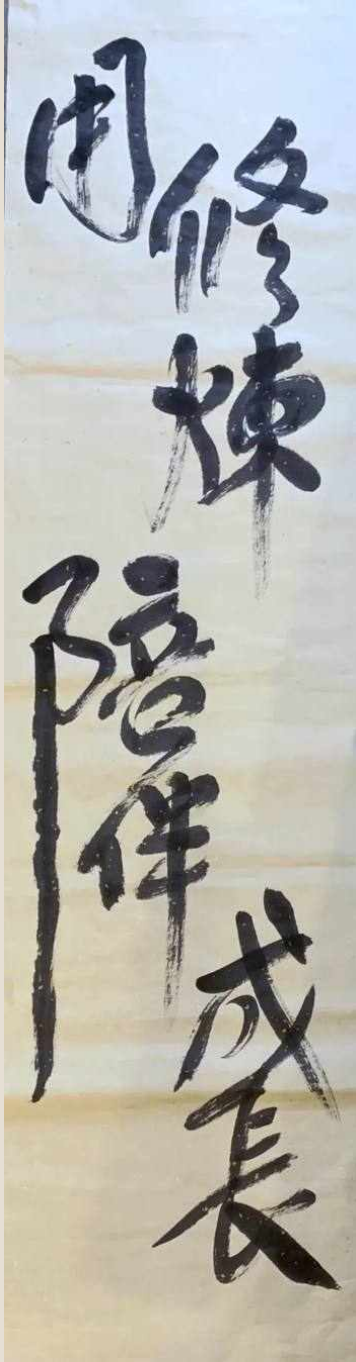
「生活美學」提醒我們：生命真正能被改變的地方只有當下，過去可理解，未來可發願，行動仍在此刻。若只在特殊場合談覺悟，回到生活仍被習氣牽引，所學便尚未扎根。把注意帶回正在做的事，認真聽完一句話，踏實完成眼前一步。一念回來，生命便回來，平凡的一天也因此具有完整而深刻的意義。



用修煉陪伴成長

生命短文

體會「用修煉陪伴成長」，便會明白：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。把修行做給別人看，便離自己的心愈遠；願意面對缺失，才是真實起點。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。



當下

生命短文

「當下」所指，生命真正能被改變的地方只有當下，過去可理解，未來可發願，行動仍在此刻。人常等待更好的時機才開始，卻在等待中錯過唯一能落實的現在。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。當下清明，步步都能改寫未來；日常真實，處處皆可顯現大道。

當下即是

生命短文

從「當下即是」觀照，生命真正能被改變的地方只有當下，過去可理解，未來可發願，行動仍在此刻。若只在特殊場合談覺悟，回到生活仍被習氣牽引，所學便尚未扎根。在每個小選擇中問自己是否清醒、善良而負責，讓修行落地生根。能珍惜此刻，時間便不再只是流逝，而會成為覺悟與成長的積累。

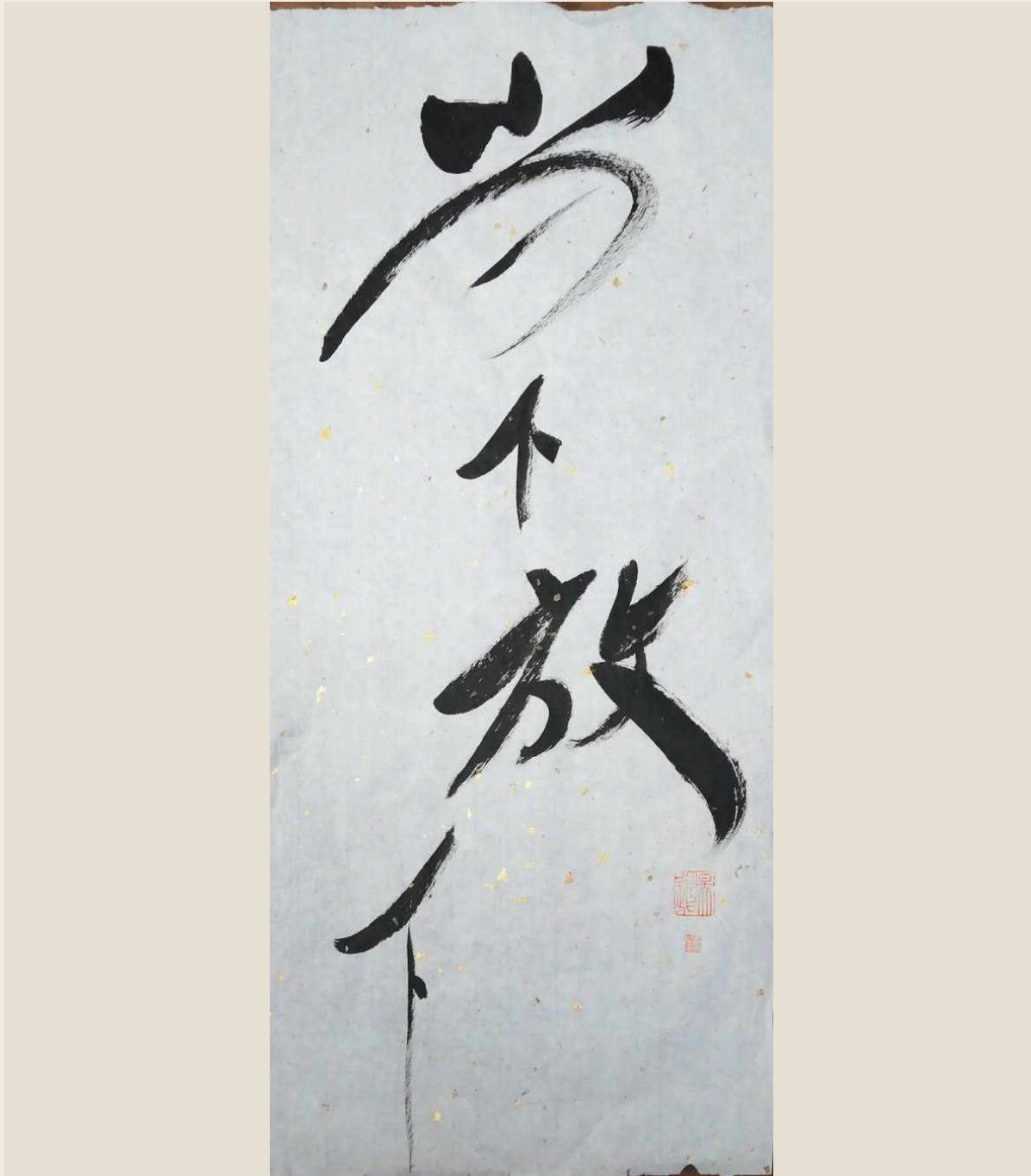
當下即是

2024.5.8
godfrey-M
于西班牙

當下放下

生命短文

「當下放下」所指，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。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。



當下照見

生命短文

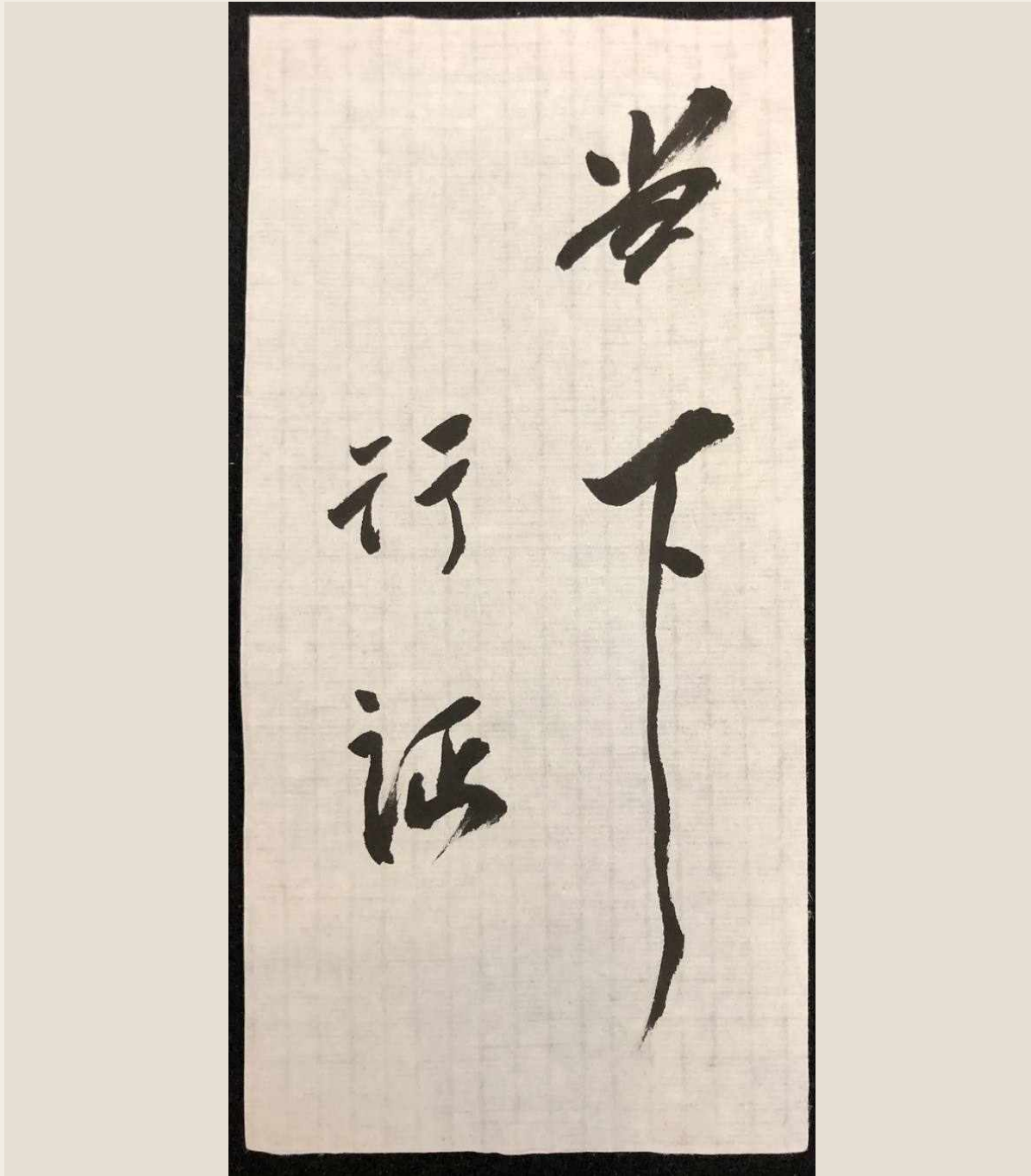
體會「當下照見」，便會明白：悟並非離開生活另尋真理，而是在平常因緣中看清執著與本心。若只追求特殊感受，便容易把幻相當成證量，離真實愈來愈遠。能在起心動念處停一下，知妄而不隨、知善而實行，便是在日用中修覺。當覺性成為生活的根，煩惱便轉成教材，逆境也能開出智慧之花。



當下行證

生命短文

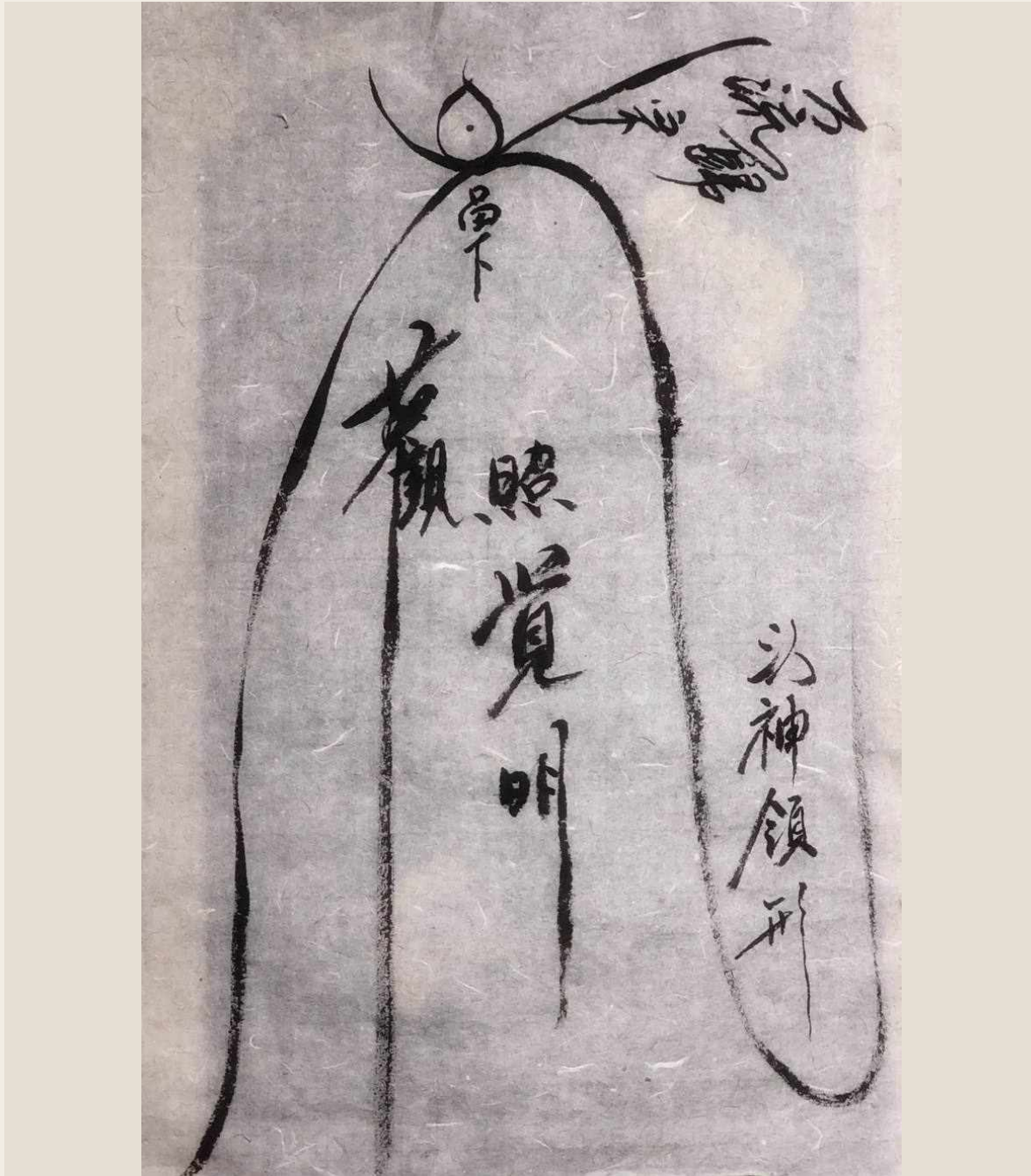
「當下行證」提醒我們：真正的功夫落在日用之間：順境不迷失，逆境不怨懟，獨處也不欺心。急於求成會讓修煉變成新的貪著，忽略每一步都需誠實、耐心與反覆鍛鍊。把聞思所得帶回關係與工作，在行動中驗證，在錯誤中修正，在利他中深化。久久行之，所學便從文字進入生命，成為不必言說也能使人安心的德行。



當下觀照覺明、以神領形 、萬流歸宗

生命短文

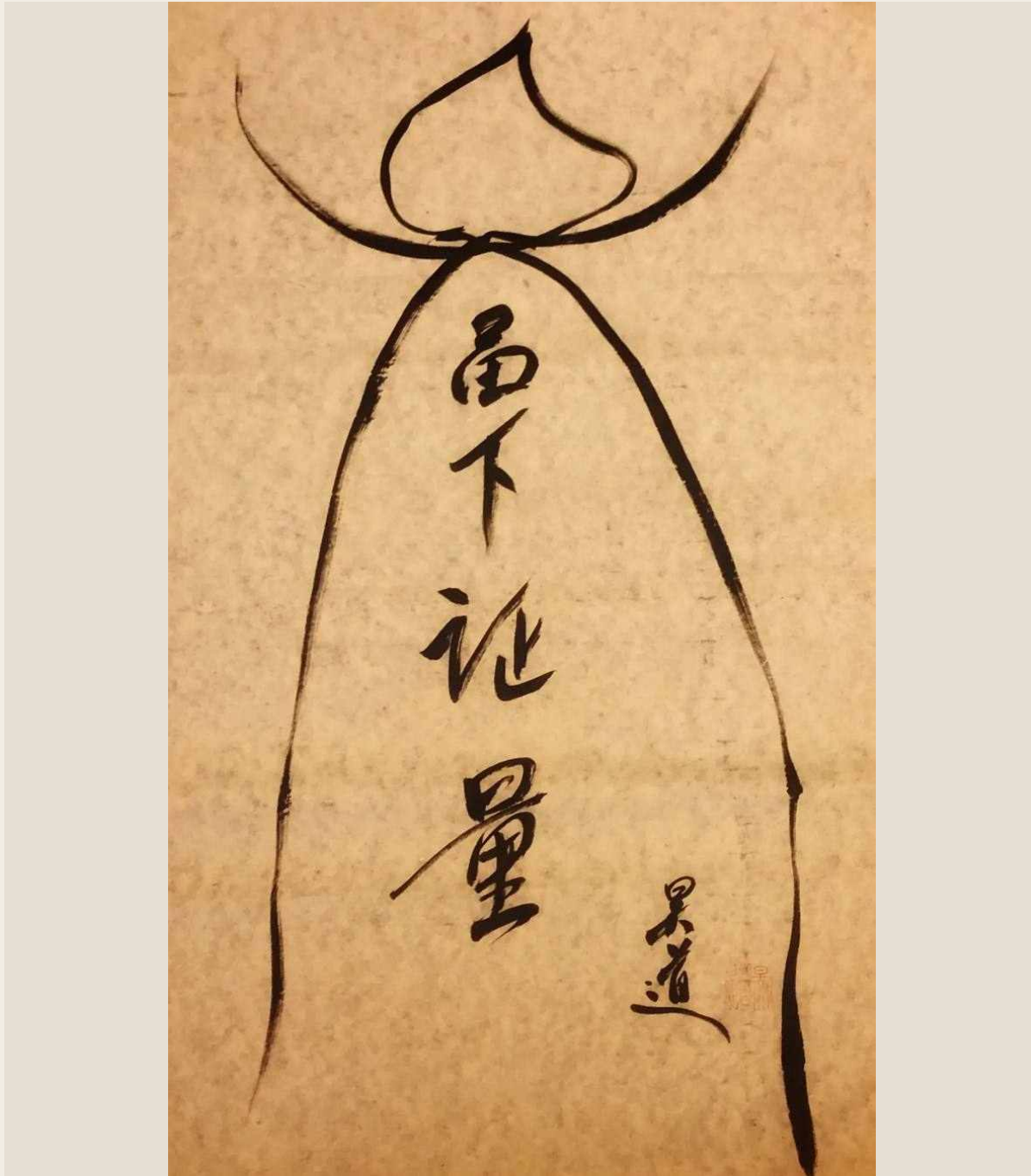
體會「當下觀照覺明、以神領形、萬流歸宗」，便會明白：真正的覺醒不是獲得神祕答案，而是如實看見念頭、情緒與境界的生滅。若只追求特殊感受，便容易把幻相當成證量，離真實愈來愈遠。能在起心動念處停一下，知妄而不隨、知善而實行，便是在日用中修覺。當覺性成為生活的根，煩惱便轉成教材，逆境也能開出智慧之花。



當下證量

生命短文

「當下證量」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。把修行做給別人看，便離自己的心愈遠；願意面對缺失，才是真實起點。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。



當下驗真心

生命短文

「當下驗真心」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。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。

發愿一時、了愿一生

生命短文

「發愿一時、了愿一生」所指，願心如舵，在順逆變化中守住方向；行動如舟，把理想渡到真實彼岸。把使命變成證明自己，願心便被名相遮蔽，久而久之失去純度。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。



發現生命的另一種可能

生命短文

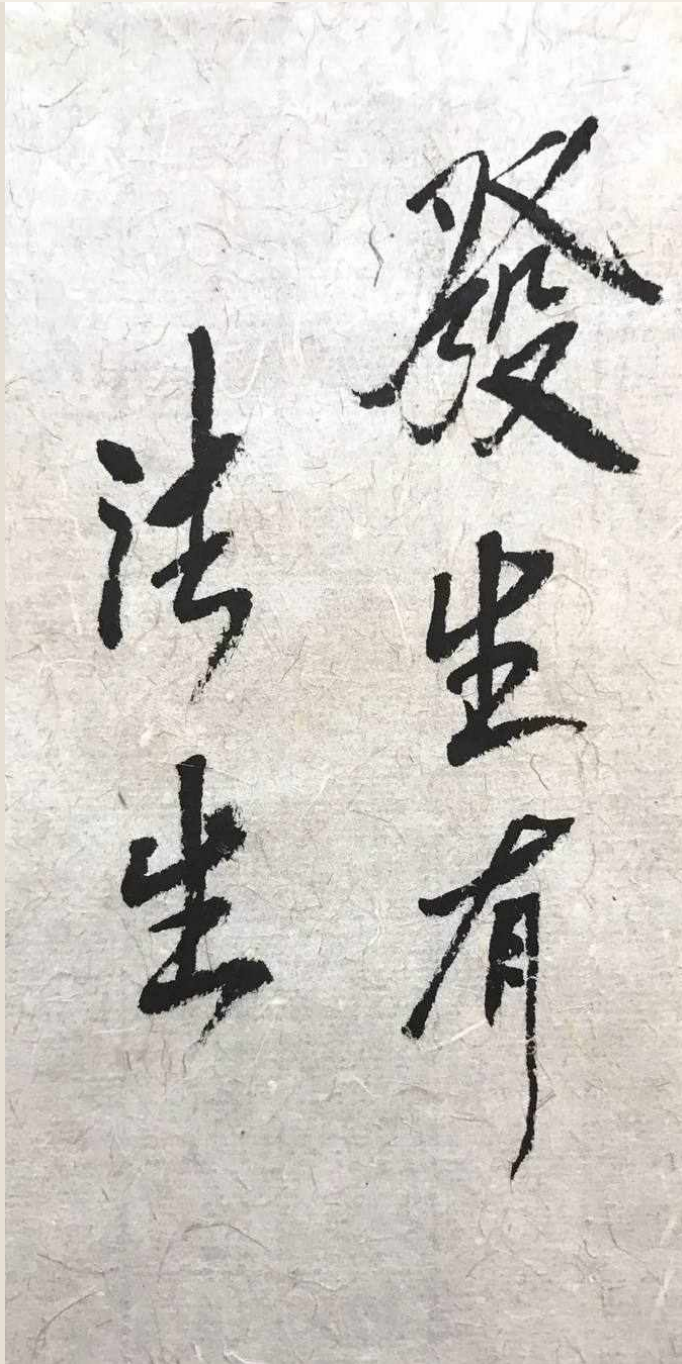
「發現生命的另一種可能」提醒我們：真正的轉化從內在開始：看見舊習、承擔選擇，並為新的方向付諸行動。只想快速蛻變而不願經過磨鍊，如同催促花開，反而傷了生命節奏。接納此刻的自己，明確看見下一步，然後以小而持續的行動重建生命。持續向真、向善、向光而行，平凡人生也能完成深刻的蛻變。

發現生命的另一種可能

發生有法生

生命短文

「發生有法生」提醒我們：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。把真理變成人我高下，正法也會被我見扭曲，離解脫愈來愈遠。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。能依義而不困於語，依法而不執於法，才是真正活潑自在的般若。



皈魚自性、皈依自性

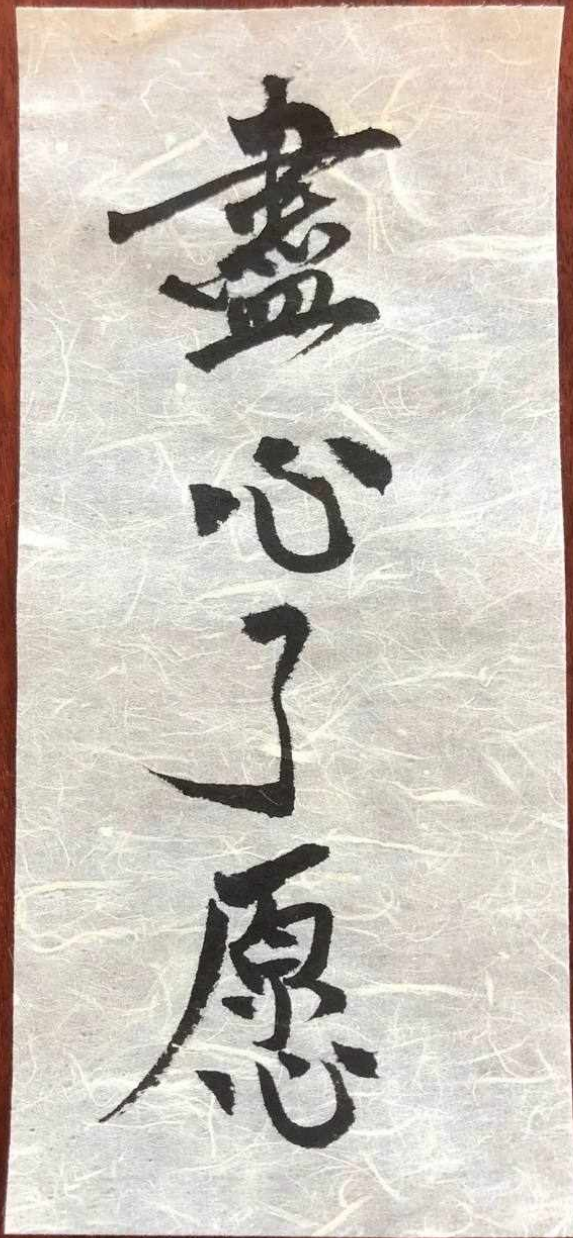
生命短文

從「皈魚自性、皈依自性」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。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。

盡心了愿

生命短文

「盡心了愿」提醒我們：大願使有限的個人生命連上更廣大的眾生福祉，讓每一步都有深遠意義。把使命變成證明自己，願心便被名相遮蔽，久而久之失去純度。在疲憊時回望為何出發，在順利時不忘眾人扶持，使願與謙卑同行。守願而不執果，盡心而不居功，便能一路安穩地走向圓滿。



直指人心見性成佛

生命短文

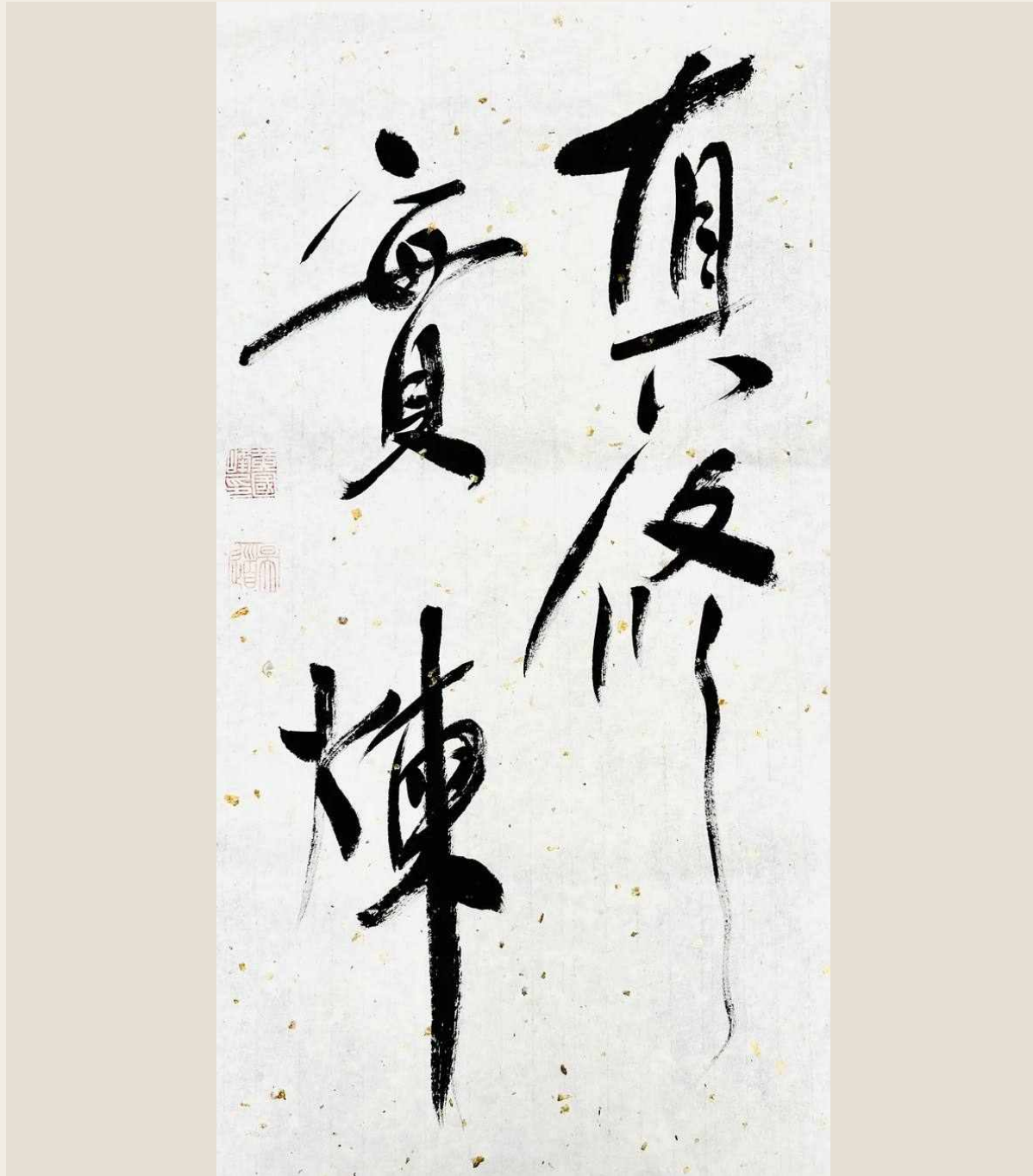
「直指人心見性成佛」提醒我們：悟並非離開生活另尋真理，而是在平常因緣中看清執著與本心。若只追求特殊感受，便容易把幻相當成證量，離真實愈來愈遠。遇境先觀心，說話前照見動機，行動後反省影響，智慧便能逐步成熟。一念清明能照破千重迷霧，並使慈悲自然流入待人處事之中。



真修實煉

生命短文

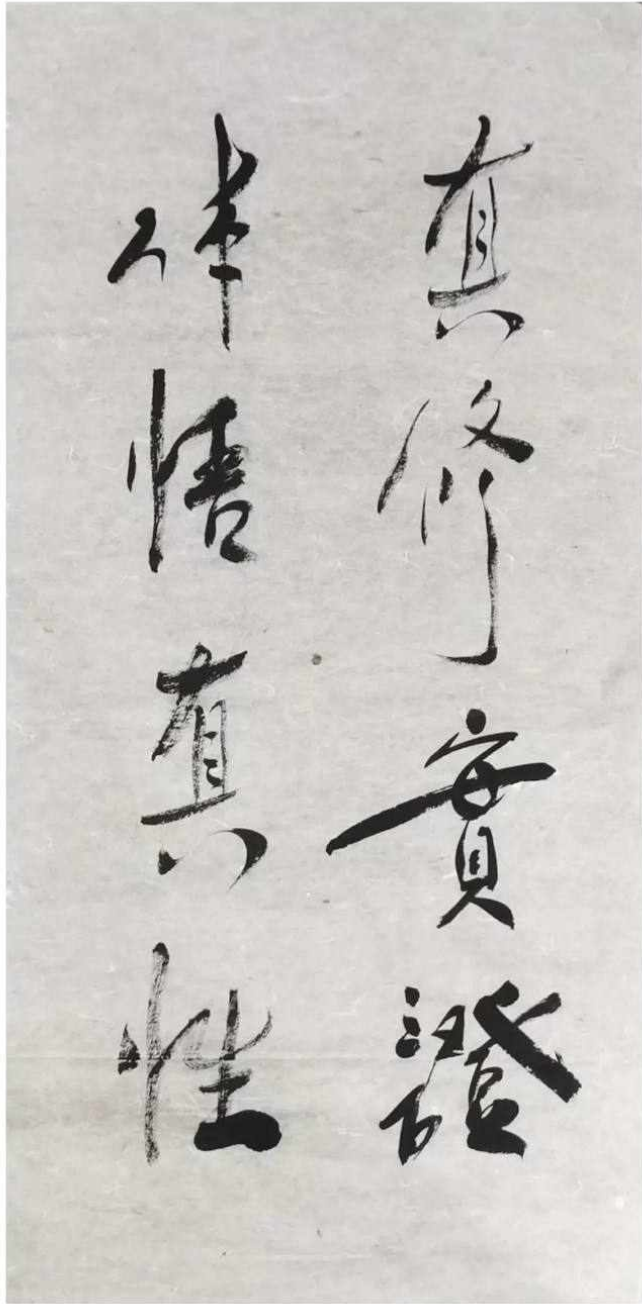
從「真修實煉」觀照，真實不是任性表達，而是看清自己的動機，並以不傷害的方式忠於良知。人若只想維持完美形象，便無法承認錯誤，更難進入真正的改變。在說話前確認事實與動機，在犯錯時坦然承擔，在選擇時不欺暗室。真實會帶來簡單與力量，使人不必耗費生命維護虛假的自己。



真修實證體悟真性

生命短文

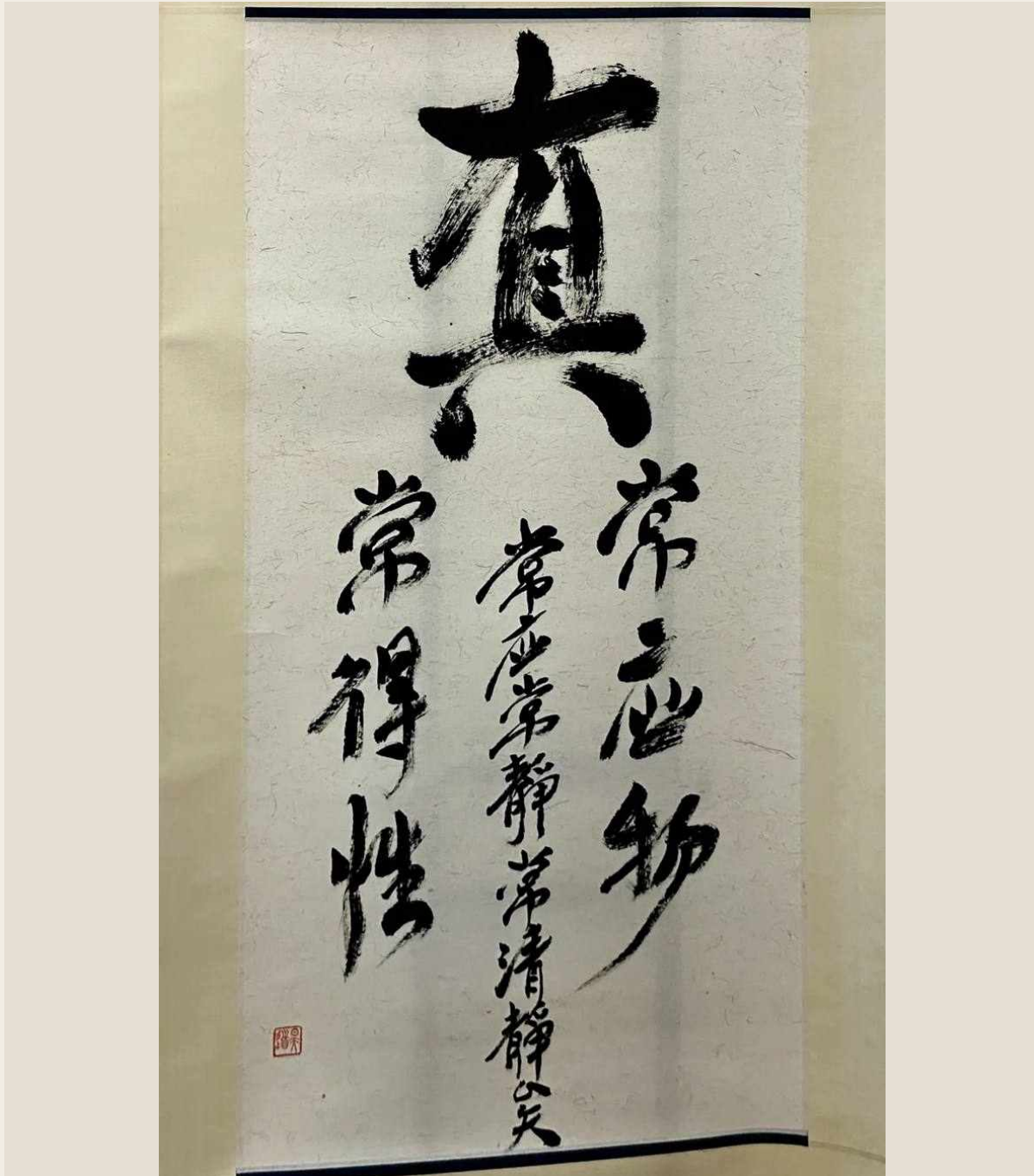
從「真修實證體悟真性」觀照，至誠是內外一致，不用華麗形象掩蓋內心，也不因得失改變根本原則。把直率當成傷人的理由，不是真；把沉默當成逃避，也不是誠。把知道的道理落實為一致行動，使言語、心念與行為逐漸相應。真實會帶來簡單與力量，使人不必耗費生命維護虛假的自己。



真常硬物、真常得性、常 應常靜常清靜矣

生命短文

「真常硬物、真常得性、常應常靜常清靜矣」所指，止與觀如同雙翼：止使散亂沉澱，觀使沉澱後的心看見真相。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。



真提真放、真愿真行

生命短文

「真提真放、真愿真行」提醒我們：願心如舵，在順逆變化中守住方向；行動如舟，把理想渡到真實彼岸。若急著看見成果，便會被成敗動搖；真正的願行懂得尊重因緣與時間。常問此事是否利益生命、是否合乎良知，再以耐心把答案落實於日常。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。

真提真放
真愿真行

真空生妙有

生命短文

「真空生妙有」所指，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。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。



真空生妙有、妙有不礙真空

生命短文

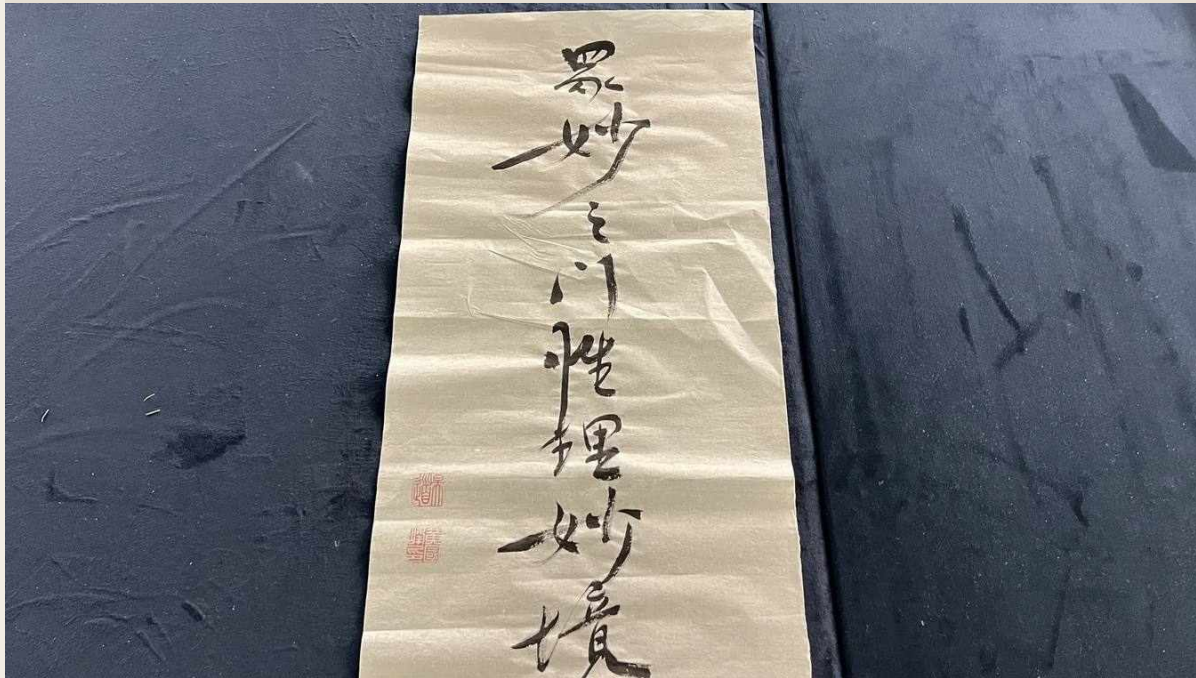
從「真空生妙有、妙有不礙真空」觀照，放下並非丟棄責任，而是盡心之後不再緊抓結果，讓生命恢復流動。人之所以苦，常不是事情本身，而是要求它必須符合自己的想像。在每次想控制時鬆一分，在每次受傷時多一分理解，讓心保有寬廣餘地。當執著鬆開，原本被遮蔽的智慧便顯現，平凡境界也處處清涼。



眾妙之門、性理妙境

生命短文

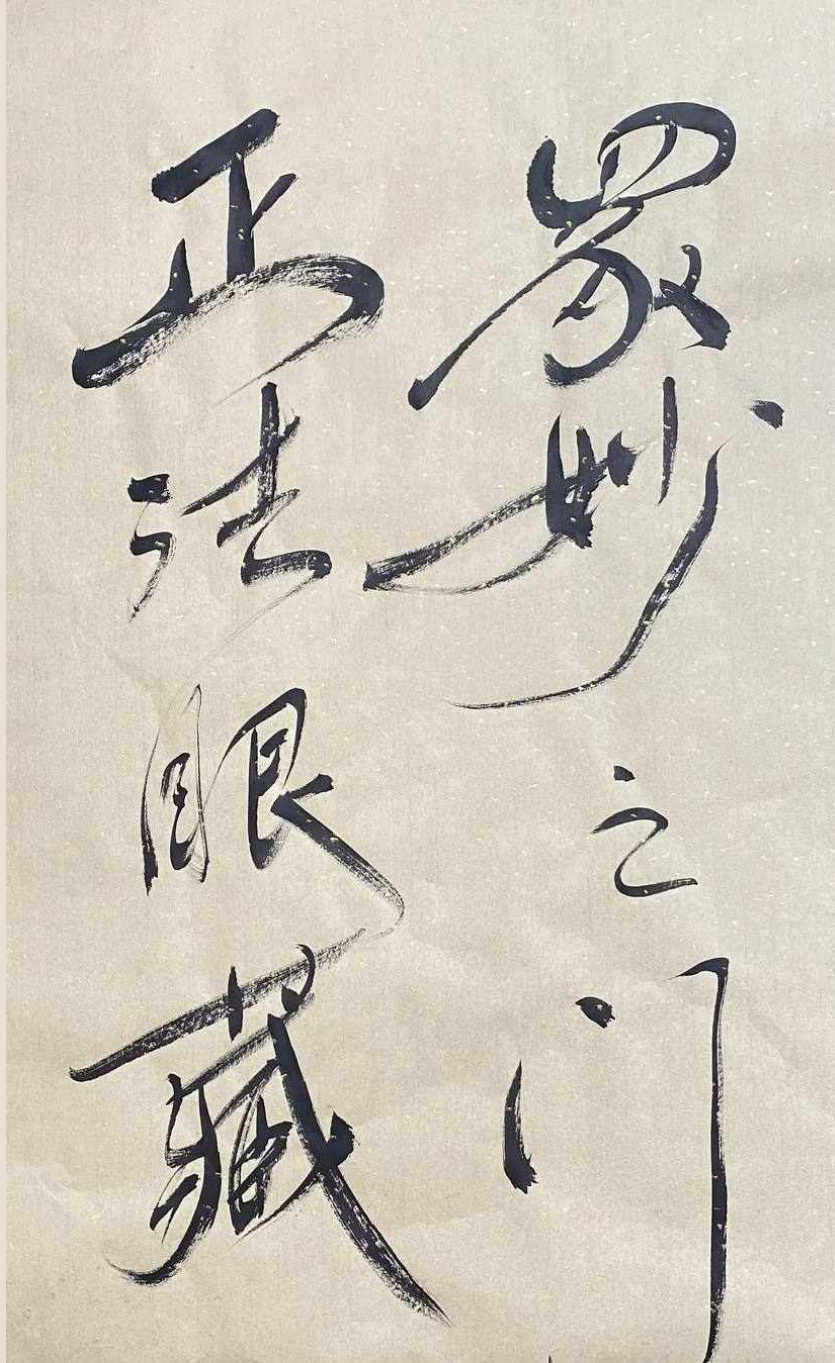
從「眾妙之門、性理妙境」觀照，佛性並非少數人的特權，而是人人本具、能覺能愛也能改過的光明可能。知識若不能鬆動我執、增長慈悲，便只是頭腦的收藏，尚未成為智慧。讀經時照見自己的心，遇境時印證所學，讓文字成為穿越迷惑的舟筏。當智慧與慈悲同行，所見便不再狹隘，生命也能展現圓融無礙的妙用。



眾妙之門、正法眼藏

生命短文

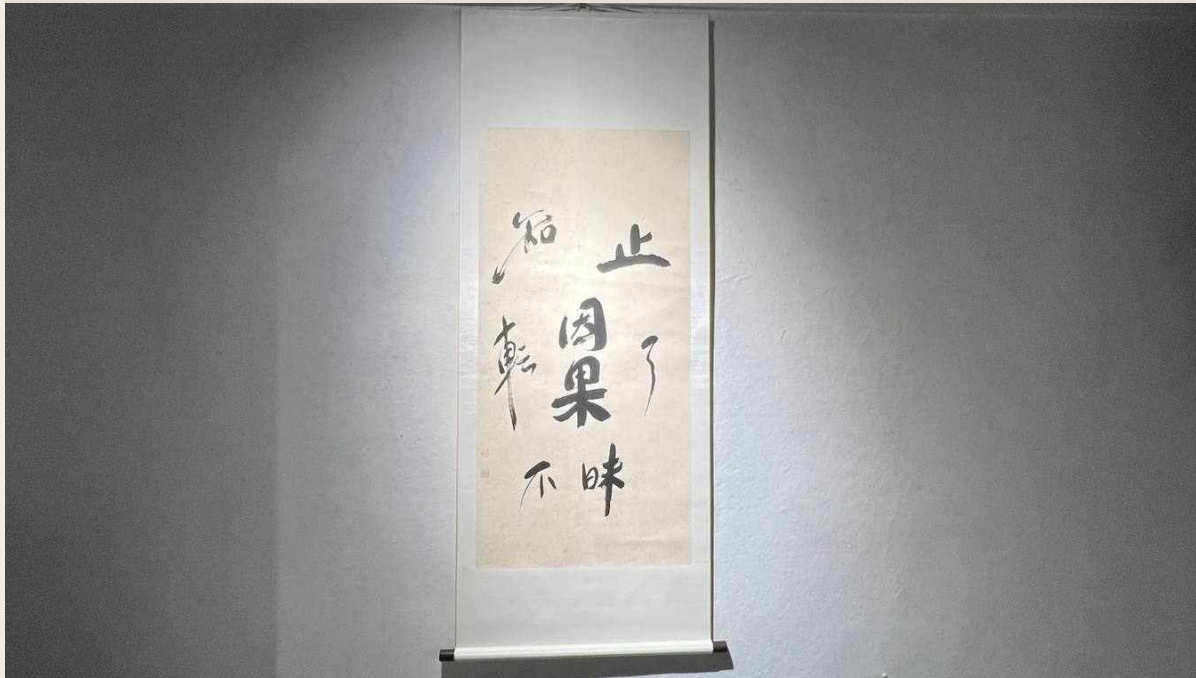
「眾妙之門、正法眼藏」所指，覺照是讓心保持明亮，在每個當下看見自己如何起念、選擇與行動。迷時總想改變外境，醒時才知道一切轉化都應先從心念開始。能在起心動念處停一下，知妄而不隨、知善而實行，便是在日用中修覺。一念清明能照破千重迷霧，並使慈悲自然流入待人處事之中。



知因果、止因果、轉因果 、了因果、不昧因果

生命短文

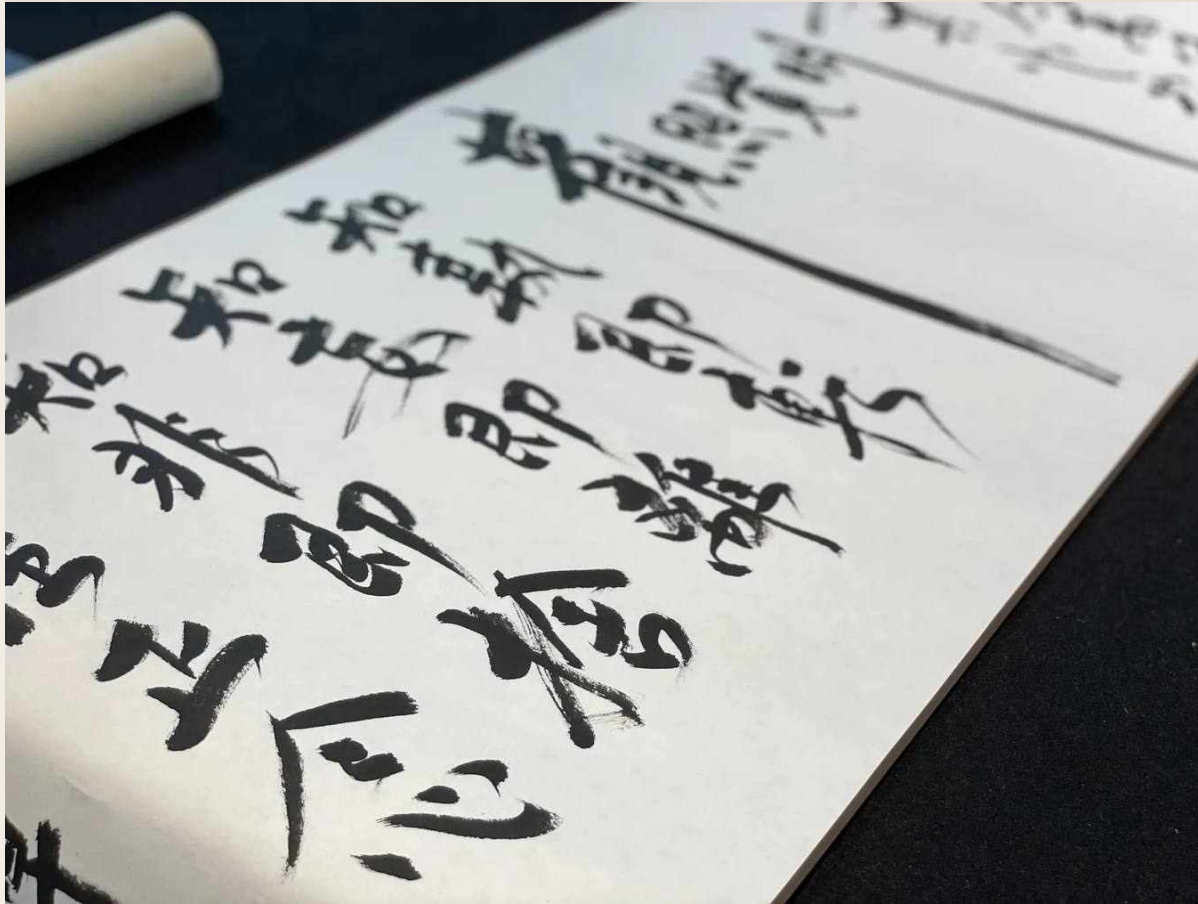
「知因果、止因果、轉因果、了因果、不昧因果」所指，因緣提醒我們，沒有一件事孤立發生；每個結果都是眾多條件共同成熟。只看眼前結果容易怨天尤人，忽略今日每個選擇也正在播下明日種子。在能做之處種善因、結善緣，在不能控制之處學習接受與等待。日日護持清淨種子，終會在適當時節開花，也為他人帶來蔭涼。



知執即轉、知妄即離、知非即捨

生命短文

從「知執即轉、知妄即離、知非即捨」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。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。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。



知止

生命短文

從「知止」觀照，止與觀如同雙翼：止使散亂沉澱，觀使沉澱後的心看見真相。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。

