

一個頂禮，圓滿七支供養 〈普賢行願品·偈文〉

● 中文翻譯 妙融法師
● 鄔金欽列多傑 藏文講經
● 第十七世大寶法王噶瑪巴

編者按：本文摘錄自二〇一一年夏季號《善報》中之「《普賢行願品》釋論·第一堂課」一文。該文源自二〇一〇年十二月十五日所舉辦的第二十八屆噶舉大祈願法會，由大寶法王在印度菩提迦耶正覺大塔前，為大眾解說〈普賢行願品·偈文〉的開示。

這是第二十八屆祈願法會。首先我要向在座代表功德與福德的仁波切們、住持佛教的祖古們、僧伽大眾，以及在家男女弟子們，祝福各位吉祥如意。大家今天能聚集在這金剛座聖地，我感到非常高興。

今天是祈願法會的第一天。在這第二支香的時段，我的責任是解說〈普賢行願品·偈文〉。由於波卡仁波切最初在金剛座播下普賢祈願的種子，延續至今，每年都能諷誦十萬遍〈普賢行願品·偈文〉，我更覺得〈普賢行願品·偈文〉是整個祈願法會的精神與心髓。因此，我們可以知道普賢行願的必要性與重要性。

我可能沒有能力讓在座的各位，都因為這堂的講說而獲得利益及啟發。但是，由於這責任落在我身上，我也只能似懂非懂的來為各位解說。在這裡，我會以熱忱與自然的心情，盡力而為。

各位在座的上師都能如匯聚大海一般，聚集在賢劫千佛都將在此成佛的聖地金剛座；在如此有福氣的時刻裡，希望大家能以無誤的心態與行為來聽聞佛法。

對於說法者而言，就算是一個滿身罪業、低賤卑微的人，如果他所說的話是有意義的，那麼，我們就算接受他的開導也沒有過失。有時就算是五、六歲的小孩子，也會說出很有道理、很深刻的話語。對此，我們不能隨便的忽視與看輕，何況現在講的都是嘉言妙句，所以請大家要能放在心上。



《華嚴經》，經中之王

所謂〈普賢行願品·偈文〉，是出自《華嚴經》的祈願文。《華嚴經》是一切經中之王，可說是王中之王，頂尖中的頂尖，也是大乘經典中最廣、最長的經典。但是，佛陀在宣說《華嚴經》時，卻只用了二十一天來講說，是在很短的時間裡宣講了《華嚴經》。

《華嚴經》的卷數與品數，有幾種不同的分類，有八十一卷、六十卷，還有四十卷等不同版本。其中八十一卷的《華嚴經》本身並不完整，主要原因在於《華嚴經》的原文最初有十萬偈誦，而翻譯出來的卻只有四萬五千個偈誦。另外，宣講《華嚴經》的地方，也分別在九個不同的場所。

最初，佛陀在成道時，坐在菩提樹下講說了六品，之後在普光明殿第二會講說了六品，另外也在一些天界，如：兜率天、忉利天等講說了《華嚴經》。最後，又回到普光明殿說了幾品《華嚴經》。總之，佛陀總共宣說了九會，分別在九個不同的地方宣講了《華嚴經》。

《華嚴經》之向外留傳與傳譯

早在西藏盛行佛法以前，佛法就已經在中國弘揚與盛行，因此《華嚴經》也在中國廣為流行；其中尤以〈普賢行願品〉、〈淨行品〉、〈梵行品〉等最為人所知，留傳廣泛，因此，對這三品的研究與論著也非常齊全繁多。

至於《華嚴經》在中國的典故說法中，賢哲們認為這應該是來自印度的說法，據說當時龍樹菩薩到龍宮覽讀藏經，他在那裡見到的便是《華嚴經》。那時，《華嚴經》有上、中、下三本，以現代的說法

就是有上、中、下三冊。

上冊的內容，有十三千大千世界微塵偈數，這是人間所沒有的；中冊應該也沒有，而下冊華嚴，有四萬五千偈傳到中國，大概就是前面提到的八十一卷華嚴。另外還有五萬五千偈九品尚在印度，沒有傳到中國。至於藏文版的華嚴，約有四十多卷。因此，華嚴是大乘經典中至為重要的一部經典。

接下來要講到〈普賢行願品·偈文〉了。這是我們平時經常唸誦的願文，但偶爾一個人唸誦時，卻會出現一下子唸不出來，甚至連〈普賢行願品·偈文〉中的七支供養，都想不起來的情況。在第十三世大寶法王的時代，有一位瑜伽大師帶著一位侍者，是在楚布寺當過糾察師的僧人，叫做蔣采，兩人一起去聖地朝聖。這位蔣采侍者心腸不錯，但是沒什麼知識，因此一路上他總是煩煩叨叨、問東問西。

有一天，他們來到一個很神聖的山洞。進入山洞後，大師就說：「今天能來到這神聖的地方，真是很有福氣的事，你來唸誦一下普賢七支供養吧。」結果這位侍者唸來唸去，總在幾句上繞著唸，轉不過去，光從「所有十方世界中」唸到「悉皆迴向於菩提」而已，還不是唸誦全部的願文呢！但就是繞來繞去的唸不完。於是大師問道：「沒有簡短一點的嗎？」實在沒辦法了，蔣采只好唸了這一個偈子：

所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，
隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。

平常大家一起唸時，都能跟著背出整個願文，但往往自己獨自唸誦時，卻沒法完整背誦。可見在文詞上，〈普賢行願品·偈文〉有其難度，在意義上，華嚴既深又廣的含意，十三千大千世界微塵偈數的內容，真不是我們能馬上理解領會的。因此，在唸誦〈普賢行願品·



偈文〉時，若能一邊唸誦，並配合著思維其道理，這樣去諷誦的話，將會更有意義。

唸誦願文，首重明白其意

〈普賢行願品·偈文〉的註釋中，有陳那大師、釋迦賢大師等撰寫的許多印度論著；而在藏傳的論著中，也有格魯、薩迦、噶舉、寧瑪四大教派的各種著作。例如：棉東蒼巴大師所寫的《普賢行願品偈文釋論》，就很容易了解而且非常精要。對於這些論著，我們都應該多去閱讀。不然祈願法會總是在唸，卻不懂願文的意義，無法跟別人講說，甚至自己都不明白意義的話，實在是不太好。

現在，我要像盲人找東西一樣，東抓西抓的來講解〈普賢行願品·偈文〉了。在中國的《華嚴經》研究中，有說法是以「普賢十大願」作為大綱，來講說〈普賢行願品〉，我也會以這樣的大綱來教學。由於藏文的論著當中，大綱的分類非常繁瑣，一個標題中又引申出其他的小標題，這對翻譯來說很困難。此外，從聽者的角度來看，最後也會弄不清楚到底講到哪裡，不知該怎麼去對應主題，所以，我不使用藏族釋論的大綱分類來解說。

在中國，針對華嚴最著名的研究講說者，是「清涼國師」。會有這個名字是因為他曾在五台山住了很久，而五台山的另一個名稱就是「清涼山」。清涼國師所撰著的《華嚴疏鈔》，可說是華嚴的經註中最有名的。另外，也有一種說法，認為清涼國師就是普賢菩薩的化身。

清涼國師的壽命很長，至於他到底活到多少歲數，一直沒有確定的說法，有些說活到一百二十一歲，有些則說活到一百零四歲。總之，他的一生經歷了九個朝代，並成為七個皇朝的國師。在洛本甲所著作，藏文的《中國佛教源流》一書中，對於清涼國師也特別給予讚



歎和著墨，他可說是一位非常有名望的大師。

至於藏文的經註，多是源自印度・陳那大師的釋論，以及其所分類的大綱，來作為經註的基礎與準則。最廣泛的註解，要數卻些阿闍黎的版本了。卻些阿闍黎的經註習慣，總是喜歡寫得詳盡且深廣。在我做了一些彙整之後，將主要以漢地《華嚴經》的科判大綱分類，並依照「普賢十大願」的順序，來講說〈普賢行願品・偈文〉。這中間若有需要做詳細的解釋，便會參考印度與西藏大師的經註分類來說明。

下面就從頂禮、稱讚、供養，到懺悔等按照順序來講說。

第一大願，禮敬諸佛

首先講的是「頂禮」。

所有十方世界中，三世一切人師子，
我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。

在願文的主頌當中，是從「所有十方世界中」一直到「深信諸佛皆充滿」。若以普賢菩薩的發願來說，是屬於第一大願，就是禮敬諸佛。若以願文的意義來看，這四個偈頌主要講的是頂禮。這也是七支供養的開始。

從漢文《華嚴經》的分類來看，身頂禮和意頂禮，屬於在這頂禮支當中。至於語頂禮，則另外放在稱讚支裡面。總之，我們在這解脫道上，或者說在這通往徧知佛果的道路上，即是修行的道路。雖然在這修行道上，卻無法明確的指出來說這就是通往佛地的道路。因此，所謂的道路，是說在我們心上，去種下能夠成佛的種子，以及積聚成佛的因與緣。





積福除障，七支供養最殊勝

修行之道最主要的因緣在於積聚福德；若俱生緣不足夠的話，要達到轉化自心、了證於心的近取因，會非常困難，所以積聚福德、淨除罪障是極為重要的。積福除障的方法有很多，在大乘的方法中，最殊勝的方法便是七支供養。而針對這七支供養的修持，說得最詳盡清楚的就是〈普賢行願品·偈文〉了。在七支供養當中，就包含有積聚福德，以及淨除罪障兩個部分。

很多人可能覺得頂禮、讚歎、供養等這七支法，看來很簡單，因此覺得不是很重要。但各位要知道，在很多經典中提到佛陀前往各個淨土說法，所有菩薩們皆前往聽法時，都會做到七支供養的修持。由此可見，這七支供養不是一般的修持，而是十方一切諸佛菩薩修行的精華，更是重要再重要的修持。

- 1. 頂禮：**講到頂禮，在一個頂禮當中，其實也能包含整個七支供養的修持；也就是透過一個頂禮，來達到七支供養的修行。當我們用身、語、意，以虔敬之心來禮拜時，即是做到了頂禮。
- 2. 供養：**如果我們的身語意都有信敬，則十方諸佛菩薩都會歡喜；能令諸佛菩薩歡喜就是供養。供養的意義在於透過獻上各種供養的行為，讓對方開心與歡喜。
- 3. 懺悔：**因為諸佛菩薩的歡喜，使我們福德積聚，罪障消除；這就成為了懺悔。
- 4. 隨喜：**由於積福除障了，自然的我們會生起一股歡喜之心，而隨喜也自然的產生。
- 5. 請轉法輪：**積聚福德、淨除罪障，能使我們自身成為法器，變



成有緣能夠領受教法的容器。於是，因為佛陀的無誤偏知，就算沒有祈請轉法輪，佛陀也自然的常轉法輪及常住於世。

其實對佛陀而言，他本身了知一切知識，該證的已證、該斷的已斷，並不需要對自己轉什麼法輪。佛陀轉法輪是為了有緣的眾生；但是弟子們如果不接受、不想要，佛陀也不能隨自己意的勉強轉法輪。所以我們請轉法輪，意思是準備好了，願意接受，佛陀才能對我們轉動法輪。

6. 請佛住世：至於請佛住世，原因是不論佛陀住在任何國土，都有其度化眾生的因緣與需要；如果沒有必要性和特定的因緣，佛陀不會特別住於某個國土。簡單來說，就是佛陀很忙，不會沒事待在一個地方。另外，佛陀也不會沒原因、沒道理的施行佛事業，佛陀的一切作為都是為了眾生。然而，若不需要為眾生做什麼的話，佛陀也不會去住彼世間。因此，佛陀是否住世，完全取決於眾生。當我們心中準備好，身語意也帶著誠意來請佛住世、請轉法輪的話，佛陀便會接受我們的請求。

7. 迴向：最後，將以上所作所為而積聚的廣大福德，迴向證得圓滿無上菩提。

於是，我們只在一個「頂禮」當中，便完整了「七支」的修持。

若要說到頂禮的利益，那是不可思議的。在《業報差別經》中提到頂禮有十種功德，而寂天菩薩也在《集學論》中說，頂禮一拜時，在一個頂禮之下身體所覆蓋的大地，等於能成為八萬四千由旬黃金大地微塵數轉輪聖王的利益。所以，過去一些上師曾表示，若思維頂禮



的意義，就會覺得自己的身體真是太小了，如果身體高大一些，下面所包含的黃金大地也會廣大一些，那麼利益將會大一些。因此，大禮拜確實有其必要性；因為做小禮拜的話，身體下方所覆蓋的面積會比大禮拜少了許多。

雙手合十的意義與功德

接下來要講一個發生在中國上海的故事，過去我也說過。因為這是真實的事情，所以連報紙也曾報導過。

有個做屠宰生意的養豬戶，在他臨終時，來了一位遊方的僧人，為他講說因果及佛法的道理；臨終時，這位養豬戶心中對佛法生起信心，最後他在一隻手高舉做合十的姿勢中往生。過了一陣子，養豬戶一家人分別做了同一個夢，在夢中，父親回來跟大家說：「明天我會投胎到鄰居養豬戶的豬圈裡，並且成為一隻小豬。這隻剛出生的小豬會長著一隻人手；看到這隻有人手的小豬時，請大家一定要救牠！」

隔天這家人跑去鄰居的豬圈一看，果真有一隻長著人手的小豬出生。他們趕緊將這隻小豬要來，並送到寺院放生的園地裡去放生了。在這故事中，我們可以看到，僅只是一隻手當胸合十，就有這等功德利益；要是這位父親不曾在死前虔誠地單舉一隻手，那他的家人也不可能因此找到他。而這只是單手合十的功德呢！

至於佛教徒，都有雙手合十的習慣。在律典中說，合十時雙掌要中空，而不是完全緊貼在一起。雙掌中空的意思，代表著無我、空性與法身。這裡並不是說，光合掌就能擁有無我或空性，而是指我們自身也必須符合這合掌的意義。就好像拿著一支手機，自己在那兒說這個按鍵代表法身，那個按鍵代表空性一樣，這根本是毫無意義。例如：有些上師會講說法帽所代表的意義，一方面是代表著祖師大德們



的加持；這可不是隨便哪個人說說就算數，因為這樣是無法具有加持力的。再從另一方面來說，其象徵的意義完全取決於我們自心，因為心生感受，於是使得眼見也有了意義。

合掌的手形，象徵著色身。當兩隻手掌合在一起，便代表能生起智慧與方便雙運之道。已生起得安住，安住已得增長。另外在藏傳佛法中，有將雙掌置於頭頂、喉間、心間的方式，這是依於密乘的道理：雙掌置於頭頂，代表解開頂輪的脈結，成就諸佛的相好，尤其是成就佛陀頂髻威攝相好。雙掌置於喉間，也就是喉結附近的位置，代表著解開喉輪的脈結，具足說法六十四妙音，成就喉嚨如法螺的相好。雙掌置於心間，是指兩乳的中央，這是代表能成就諸佛之心偏知智慧緣起。因此，這些行為從正面來說是建立緣起，而從另一方面來說則是淨除罪障。

頂禮別毛躁，小心嚇到上師

以西藏和中國頂禮的傳統來看，是三起三伏的頂禮，也就是每拜下去一次，就要起身一次，總共三次；這也是西藏與中國特別的頂禮傳統。印度則沒有這樣的方式，印度的頂禮是跪在地上，三次雙掌伏地頂禮，不需要站起身來。

大禮拜的傳統，在顯乘經典中曾提到善財童子如木倒地一般的頂禮；這就表示，即使是顯乘也有大禮拜的出處來源。以密乘來說，大禮拜時必須持氣而拜，因此能夠全身伏地又起。但是過去我在西藏，看到一些華人法友來見我，一見到我就重重的拜倒在地上，發出很大的聲音，當時我真是嚇了一跳，以為那人會不會因此而撞得頭破血流。有些人的頂禮，還真的是會嚇到上師呢！

因此要知道，頂禮是表示對上師與三寶的恭敬，而我們現在的頂



禮，有時會嚇到上師，有時則會讓人覺得感冒，因為是急急忙忙、亂七八糟的去頂禮。當然三寶不會感冒，不過上師可是會，所以頂禮時要特別注意不要毛躁、激動，以及粗魯的揚起很多灰塵。

身語意的頂禮

從「所有十方世界中」到「一切遍禮盡無餘」，都是在簡略講說身語意的頂禮。對於住在十方一切世界中，過去、現在、未來的人中之尊、諸佛如來，我們要盡所有的去頂禮。至於要怎麼去頂禮呢？〈普賢行願品·偈文〉提到：

普賢行願威神力，普現一切如來前，
一身復現剎塵身，一一遍禮剎塵佛。

1. 身的頂禮：

這一偈主要在講身的頂禮。這個不可思議的境界要怎麼說才好呢？總之，在一個針的尖端上，即使是那麼一小點的地方，就有廣大十方世界微塵數的諸佛菩薩存在著。

科學家也發現，在我們前方這片土地上，就有連人眼也看不見的無數原子；那種極小的原子，跟一小塊木頭比起來，木頭便有如高山了。這裡我們可以想，有如最微細塵埃般數量眾多的諸佛菩薩，就在自己的前方；若能這樣思考，就能知道現在這金剛座的範圍中，每個人面前的微塵，到底有多無數、廣大。一微塵中就有廣大十方諸佛菩薩，而且還不只是一粒微塵而已，是一切微塵中都有十方諸佛安住在其中。

講到《華嚴經》所提到的微塵數時，就得從科學的角度來解說



一下。我們存在的整個世界是屬於太陽系，而在這太陽系中，地球是第三個行星。一個太陽裡，可以裝載一億個地球。但是跟銀河系比起來，也就是凌晨我們看到天空時，有那麼點白霧霧的一小區，能容納的行星就是數不勝數、千億萬億的數量了。銀河系的範圍有多廣呢？若要計算的話，其中的距離要用光速來計算，也就是光的速度走十萬光年的距離。而光速有多快呢？例如太陽光照射到地球，大概八秒的時間便能到達。

在一秒之間，光的速度就能繞著地球走七圈，同樣在一秒之內，光速也能走三十萬公里遠的距離。以這麼快的速度，整個銀河系之間還要走個十年才能到達，銀河系就是這麼大的範圍。不過若是跟一個宇宙比起來，銀河系也不過是其中的一粒米，我們甚至無法知道，在一個宇宙中有多少個銀河系、多少個太陽系。於是在沒法形容的情況下，科學家只能說，這是有如整個地球的微塵數量般眾多的星系。整個宇宙，也就是所謂的三千世界，我們要讓自己的身體化現成為三千世界微塵數般眾多，並且讓這每一個身體，都向著三千世界微塵數般的諸佛頂禮。

當然，我們現在無法真的去化身無數，只能利用觀想的方式。但佛菩薩的神通廣大不可思議，加上眾生的妄念分別不可思議，我們妄念是無盡無際的。由於這兩種不可思議的結合，於是當我們認為、想著自己成為微塵數般眾多，並祈求微塵數諸佛在我們前方，而向諸佛頂禮時，那麼由於因緣的具足，就能真的發揮出力量。

2. 意的頂禮：

於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，
無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。





這一偈講意的頂禮。就像我剛剛提過，在一個針尖上，就有廣大微塵數的諸佛。其實科學家也發現，整個宇宙也是由微塵所組成的。不光是佛陀，而是每一個佛陀，所有一切的諸佛，都有菩薩、聲聞比丘等億萬海數的眷屬所圍繞著，這一切海會聖眾都在一微塵中存在著，這是意的頂禮。

第二大願，稱讚如來

3. 語的頂禮：

至於語的頂禮是以下這一偈：

各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，
盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。

這是讚歎的部分。有些上師說，無量數化身，又化出無量數頭，再化出無量數嘴。以前聽到這種說法覺得很難接受，因為這樣來觀想真是太恐怖了！一個人具有無數的頭已經夠可怕，還要想說化出無量的嘴，這真是太困難了。一些道次第的大師們是這樣解說的，但我的想法是，無量數化身，也就有無量數的頭，以及無量數的嘴。因此，每一個化身上只有一個頭，一個頭上只有一張嘴，一張嘴裡只有一條舌頭。就用這等同微塵數化身的無量數自己，向諸佛讚美讚歎。

另外，現在也有人說普賢行願的讚佛方法，就是先想好讚美詞，然後放到網路上，就有很多人能看到。總之，普賢行願的修持，是我們能怎麼想就怎麼想，心能多大就多大，能說多少就說多少，完全沒有設限的去禮佛讚佛。為何要這樣做呢？因為大乘的發心、大悲心比天空還寬，比法界還廣，因此要先訓練我們心，讓我們的心先熟練所



調的廣大。光只是想要寬廣並沒有用，需要有些方法練習，而這方法就是我剛剛所說的觀想，於是心自然就能練習變得更寬廣。

剛開始先對一微塵能生起慈悲心、智慧心，然後慢慢讓慈悲與智慧的光芒徧照一切微塵，最後，再進步到讓智慧與慈悲心的光芒徧灑一切世間生命，這就是一個練習的過程。

無所求、無分別，才是真頂禮

剛剛說了這麼多關於「頂禮」的教導，這裡要注意的一點是，我們到佛堂，來到佛陀聖像前雙膝跪地、雙手合掌，虔誠向佛陀頂禮，但是，心中卻帶著有所求的心態，這樣就不算是真的頂禮了；畢竟佛陀不需要我們的討好。而且拜佛的人多得是，我們不論拜不拜佛，對佛陀來說也不多一個或少一個。其實我們禮拜是為了替自己積聚福德、淨除罪障，因此是為了轉化我們自己，並不是要去改變佛陀什麼。頂禮的真義在於恭敬、尊重他人的功德。沒有一個眾生是完全沒有任何功德的，就像佛陀所說：「不會有絕對好的眾生，也沒有絕對壞的眾生。」因此，一點優點功德都沒有的眾生，是不存在的。

一個學法的人要像蜜蜂採蜜一樣，蜜蜂不會隨便什麼都去採取收集，牠的目標是花朵的精華、花朵的營養，也就是花蜜。因此學法人也要如蜜蜂一樣，用智慧與信心，去汲取值得學習的、值得效法的部分。

對於任何一個眾生，就算只有一點點的優點與好的特質，我們也要對他生起敬重恭敬的心去讚歎、支持，若能這麼做，才是如同〈普賢行願品·偈文〉中所說，做到真正的頂禮與讚歎。不然，我們只不過是奉神的人，並不算是真正追隨佛菩薩學習、修持正法的人。

所以不要光只是往上看，同時也要往下去看看；只是向上去讚頌，卻向下欺凌，這就很不對了。現在有很多人，聽到某些地方或某



些人遭遇苦難，反而手舞足蹈、拍手叫好或旁觀看戲，甚至要拿酒來助興慶祝，這真是很糟糕！

尤其是剛剛提到廣大國土，這裡不光是指這個世間，而是說所有國土世間的一切眾生，對於他們的功德善業，我們都要去隨喜，並且頂禮讚歎。首先，我們要對功德較大、善業較大的對象去頂禮讚頌，然後慢慢的也能對一切眾生都頂禮與讚歎，這才是普賢行願的道理所在。不然，只是頂禮讚美佛陀，其他的完全都不理不管，這可不是普賢行願的精神。

菩提心的禪修

接下來我們一起禪修。既然我們是實修的傳承，我想大家應該都知道怎麼去禪修了。這裡我們要禪修的是菩提心。

首先我們要想，有時我們坐在飛機內往下看，會看到整片的大地，還有一座座、一排排的房子。但是，當我們站在地面的時候，卻只能看到前後的景物。從天空往下看，有時也會想，這麼多人、這麼多房子，是怎麼蓋起來的？是怎麼生活的？在大地上居住的人們，雖然想要幸福快樂，卻很少人能真正獲得幸福快樂。至今為止，人人都在為了追求幸福而辛苦著努力著，甚至冒死犯難的拚命著，卻仍然無法獲得究竟的幸福快樂，也因此，多在不滿足及失望中度過一生。

這原因是眾生因心迷惑而產生，迷惑的心不是外在或他人讓我們迷惑，不是因為衣服穿錯而迷惑，也不是因為說錯話而迷惑，最主要的迷惑來自我們的想法，因為錯誤的思想、想法而迷惑了。也就是說我們不知道要透過什麼因，才能夠得到善的結果，以及什麼因會得到壞的結果。由於不知道這一點，所以做了壞的因，卻期待得到好的結果，做了善的因，卻以為會得到壞的結果，甚至還寧願拋棄善因，如

此完全顛倒是非、顛倒因果，於是我們的痛苦無盡、迷惑無盡。

由於迷惑無邊，所以並非一日、一月、一年，而是一生一世都在受苦當中。若有救怙者還好，但是，連能救怙我們的人都沒有；比如說身體病了可以看醫生，然而也不是人人都能看到醫生，沒藥可吃的成千上億，得重病卻沒錢獲得醫療的也是成百上萬。最大迷惑的根源是心，因此最重要的就是讓心不要再迷惑。可是，人們不知該如何鼓勵自己，對他人抱著期待，卻又無法真的相信，於是就在這種矛盾中想要離苦得樂，卻無樂且受苦。對於這樣的眾生，我們要生起憐憫之心，並且發願，我要精進地運用自己的身語意，讓一切眾生真正獲得快樂，遠離痛苦。

帶著這樣的思維，我們一起來禪修三分鐘。🕒

（法王引導大眾禪修，三分鐘後，法王擊磬請大眾出定）

本文轉載自化育資訊網 <http://www.hwayue.org.tw/index.html>

〔健康人生講座〕

愛、唉、哀、礙——談情說愛

愛，是世間溫暖的來源，也是許多人苦惱相續的原因。愛與被愛，可以是幸福的，也可以是苦惱的開端。前一刻的愛，下一刻可能變成哀怨與慨嘆，更可能成為生命的夢魘。男女的情愛是「愛」，世間名利的追逐何嘗不是「愛」。愛，是想要？是需要？還是生活中的必要？愛，如同火一般，可以溫暖人間、成就美味，也可以毀滅一切。《大涅槃經》說：「因愛生憂，因愛生怖；若離於愛，何憂何怖？」和您分享，佛法中淨化愛的能量、提升生命境界的秘訣！

101年5月27日(星期日)下午2時30分

主講人：許永河教授(國立成功大學經濟學系教授)

地點：台南市立文化中心國際廳地下一樓會議廳

(台南市中華東路三段332號)

主辦單位：台南市立文化中心·中華慧炬佛學會南區分會

聯絡電話：06-2881677

預告 101年6月23日將邀請洪啟高老師
主講「妙定功·超享壽」