



# 我願意

釋悟因

時間：2008年12月17日

地點：靈鷲山說法台

## 齊會靈山同發願

靈鷲山，在王舍城東北不遠的地方。山形像大鵬鳥展翅，是佛陀說法的聖地。佛教的重要經典，如《心經》、《般若經》、《法華經》都是在這裡敷演。很多人來到這裡，往往不由自主地流淚，好像遠遊的浪子終於回到故鄉，親睹佛陀慈顏，親聆佛陀法音。讓我們一起來發願，用我們的心香供養、虔誠地發願：

「我願意 生生世世追隨佛陀！

我願意 學習佛陀的慈悲、智慧、信願。

我願意 擎持佛陀的法燈，為世間帶來光明。」

佛陀告訴我們：生命存在的特質，不只是我們看到的形象，活著就是發出光芒，這份光芒不會隨著生命死亡而消失。生命是無常、變化，不管是販夫走卒、高官貴族或者是有權有勢的人，終有一天都要形同草木。

「我不願 生下來就無知地等著走向墳墓。

我願意 學習佛陀在有生之年，藉由父母給我的色身，報答父母恩，報答眾生恩，報答佛陀恩。只有這樣，我的生命才能夠重生。

感謝佛陀給我們的珍寶，我希望見證生命的實相。

我願意 以菩薩身再回來。不管我走到哪裡，印度、台灣……世

界的任何一個角落，或著人間、天上，我都要清清楚楚地再回來。

祈求佛陀護佑我善根增長，修學道上隨順因緣、圓滿因緣。

在菩薩道上，我願意修學。

願佛陀護佑我。」

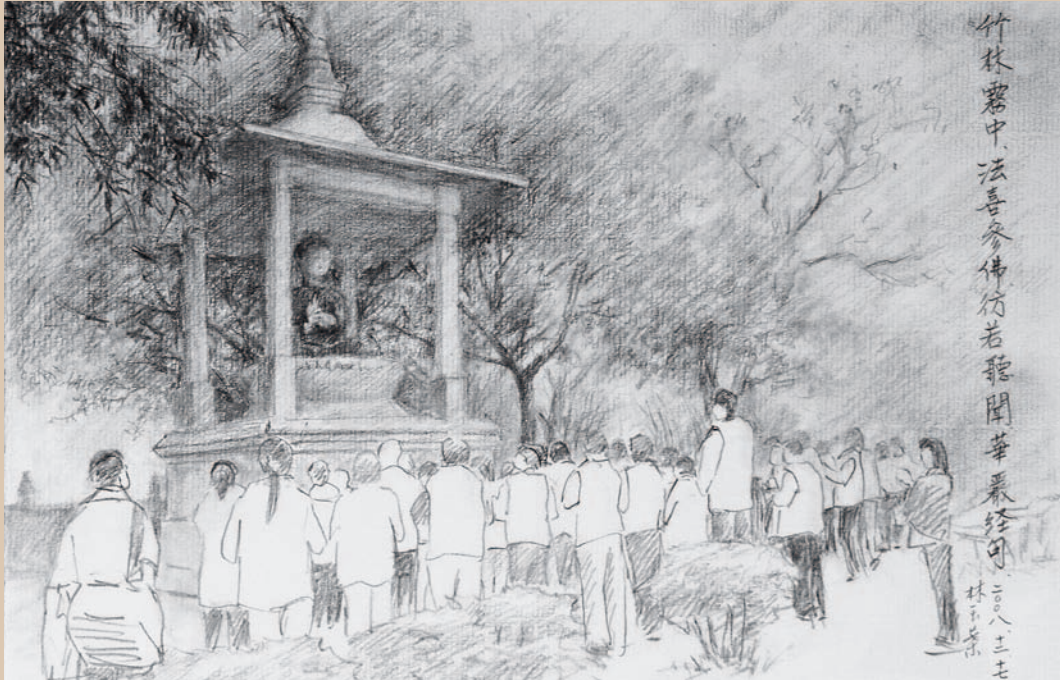
## 四念住修持心中的靈山

有句偈頌大家可能耳熟能詳，「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭，人人有座靈山塔，好向靈山塔下修。」每個人都有靈山一座，擁有靈山就是擁有所有的一切。佛陀告訴我們：你沒有少任何一樣的東西；但是別忘了向內看，用內在的覺知去看這世間萬象。

佛教有一套覺知的修鍊，就是「四念住」。我們有幸來到佛陀的聖地，讓我們在佛前修鍊四念住，請佛陀加持。請坐下來，把眼睛閉上：你感覺到你的眼睛，感覺到你的鼻子、鼻端前的呼吸，你感覺到你的胸膛、胸膛內的心跳，你感覺到你的膝蓋，膝蓋接觸地板，腳板、腳尖接觸地板；然後回到頂門。再由上而下到你的腳尖；再回到頂門；再回到腳尖。然後把心放空。你看到心的覺知，它是自在的，沒有人剝奪，它是空的，它是覺知的。如果你的膝蓋在痛，你是知道的，你清楚地看到你的意念，它想要改變姿勢。這是色身的問題，你的心是安定的。你看住它，它是清清楚楚的，沒有任何干擾；你的心可以善，也可以惡，也可以發廣大心。你只是清楚它。所有這些浮現的覺知、意念，都是短暫的，它是空的。念頭生起、消失。這就是生命的真實。

我們愈是清楚地向內看，我們就更知道要持戒，不會再造業。受戒、持戒，不但是人的本份，也可以升天、有好名聲，更是解脫的基礎。

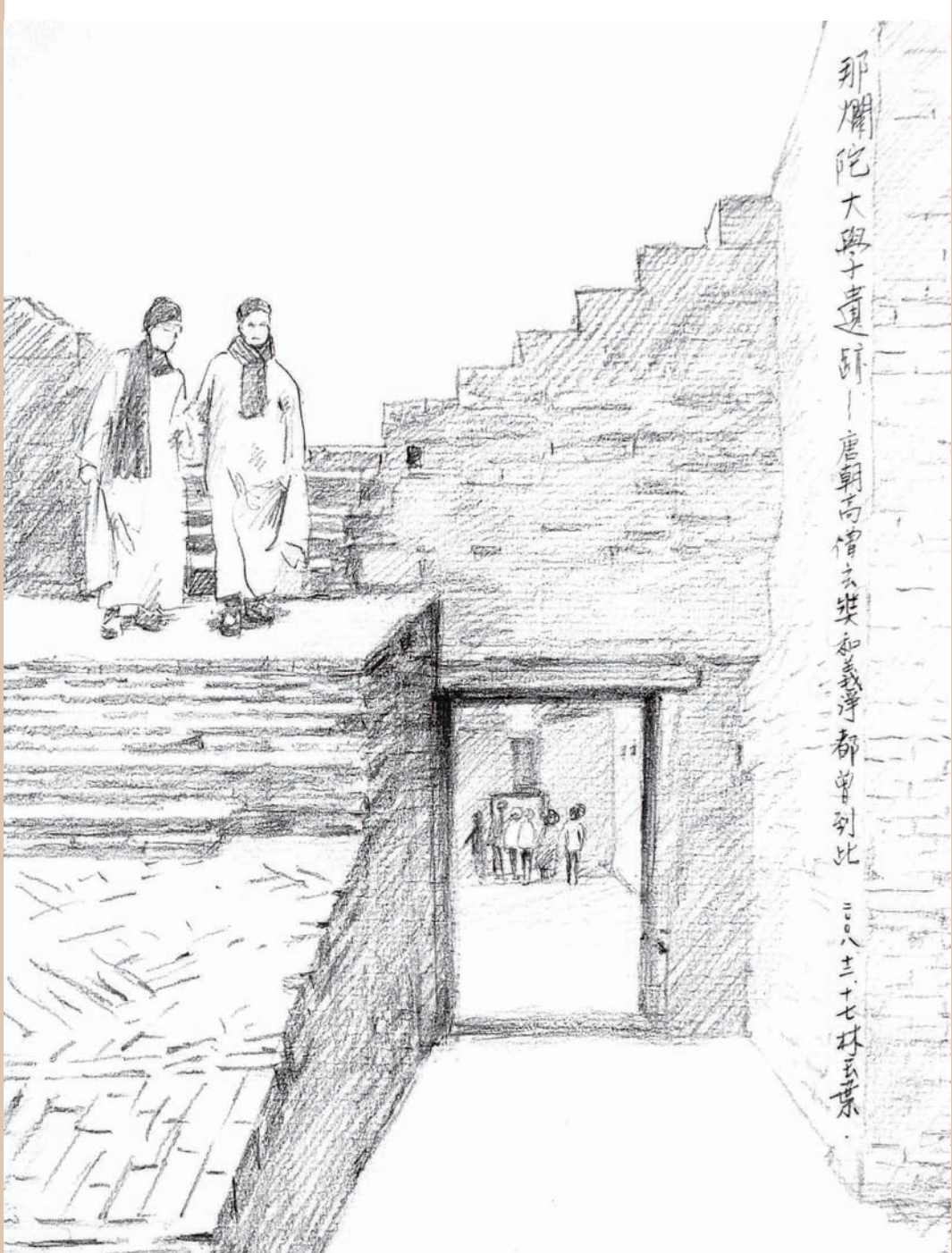
請大家發菩提心，追隨佛陀修學。



◎圖片文字：竹林霧中 法喜參佛彷彿若聽聞華嚴經句（繪圖：林玉葉）



◎圖片文字：靈鷲山／說法台旁有酷似鷲鳥奇岩／佛陀講授法華經之處 經典中常以耆闍崛山稱呼（繪圖：林玉葉）



◎圖片文字：那爛陀大學遺跡／唐朝高僧玄奘和義淨都曾到此（繪圖：林玉葉）