

路與心路

◎住持：天得法師

《華嚴經》：

「心如工畫師，能畫諸世間，
五蘊悉從生，無法而不造。」

《雜阿含經》：

「心種種故色種種」

人一出生，就有每個人要走的路，從這一生的起步到終點——劃下句點…然以佛法來說，其實看來這條路是無盡的延伸下去的…直到真正生命解脫而究竟！

在地球上，說到的路可以涵蓋了空路、海路、水路、陸路、山路…各種不勝枚舉的道路類別，若依陸海空所乘載的交通工具來說，這是不難完成路途遠近的距離的。在更進一層的來說，所謂人生之路——那是人一生當中必須面對生命歷程中所選擇的各別而要走的路，其中走起來的過程或是通暢、是迂迴曲折、是羊腸小道或是康莊大道，還是淒涼黯淡、悲慘無光？抑是光鮮亮麗、光彩奪目！重點是從這錯綜複雜的生命過程中，人們能體悟又覺察到多少？



知道嗎？這是一條唯一的生命單行道，而且也是獨行道，沒人相伴，唯有自己面對來走，這路可以通往天堂，也可以通往地獄，只因心種種，故路亦種種。因為內心煩惱不斷，發動或善或惡的身口意三業，再各隨所造作業的差別而於三界六道中流轉：上升是善道；下墮是惡道。

《地藏經》卷中〔地獄名號品第五〕：

「父子至親歧路各別，縱然相逢無肯代受。」

慶幸地是，我們可以自覺選擇跳脫出離的聖者修道之路，其中若不依自力而仰仗阿彌陀佛或藥師佛的本願攝受加持，以發願力修集得生淨土的資糧——乃至願生彌勒佛淨土，這是以心之願力而躋身佛道！

無始以來的生死漫漫如長夜，眾生卻迷途而不知歸返，一旦面對佛道完成的長遠卻又裹足而畏懼不前。如實說生命之路既無可僥倖逃脫，相對地解脫之道豈能躉等！佛道資糧平等，無論生在穢土，或生在淨土要達成就的因緣亦是平等不二的，就讓我們在生死路上朝向成佛之道而前進吧！目標即在不遠處等著你和我！

當內心感到困頓時，就出走吧！

～～運動去

◎理事長：天瀅法師

在濃濃深秋的氣韻底裡，有些日子的天色總是透著些許的陰霾，全球新冠狀病毒的疫情，並沒有減緩之趨勢，反倒確診人數節節升高，曾單日破新高50萬以上的確診人數，看來疫情非常嚴峻，非同小可！雖然台灣目前仍處於平安狀態，但誰人也不敢保證會發生什麼事情，國外不少人返回台灣，擔心恐成防疫破口。然而，我們還是需要自我保護，落實勤洗手、戴口罩、保持社交距離，此基本三項必須落實在生活當中。

一切都是無常變化，有時候來得極為迅速，除了肺炎疫情，之前澳洲森林大火、中國鼠疫及多處水災為患、緬甸水災、他國蝗災…等彰顯了器世間如此地不安穩。佛陀曾說末法時代有諸多的災難，例如饑饉、瘟疫、水災、火災、刀兵劫…等，既然如此，這世間有何可執著？我在走路運動時，突然心生起文殊菩薩四句偈頌修行名言「遠離四種執著」：

若執著此生，則非修行者；

若執著世間，則無出離心；

執著己目的，則無菩提心；

執著心生起，則失正見地。

除此之外，不斷憶念《般若心經》文中的「照見我蘊皆空」、「色受想行識是空」、「諸法皆空」等與空相應的法義，幾乎所有的眾生內心執

著「有相」者為多，難以空、空不了，心生困頓及煩惱。因此，一邊運動強化身體，一邊可以憶持佛法，然後又有一些意想不到的奇遇出現，一群國中生看到我並沒有直接與我打招呼，卻邊走邊大聲唸「南無阿彌陀佛、南無阿彌陀佛、南無阿彌陀佛……」，出家人的清淨法幢形象就由此六字洪名所替代「不也妙哉」，深覺得有趣！我將右手高舉向他們揮手致意，換來了一陣清朗的笑聲，而我的內心也跟著微笑。隨即看到一位極瘦小的女生，約莫2、3歲，模仿運動員準備起跑的姿勢，一雙可愛的巧手按在跑道地上，翹起小小的屁屁，那模樣多麼地古錐令人愛憐！不時地回首看看母親是否在身旁。傍晚時分越來越多人加入健走的行列，不久！隨著暮色漸臨人潮又漸離。

運動～～單就走路就令人充滿喜悅，可以放鬆專注呼吸而走路，時間久了向內觀照，就發覺內心是喜悅的。尤其在學校運動場跑道上空無他人時，只有自己走著，配合著呼吸內心的平靜更容易生起。在生活步調極為快速的今日，大家想擁有一顆平靜的心，那就出走吧！運動去！當內心有許多事情無法排解，感覺困頓質疑時就出走吧！運動去！當新的思惟模式產生，無法一下改變舊有的思惟模式時就出走吧！運動去！否則我們每天都沉浸在舊有的輪迴當中，天天如此，周周如是，月月亦是，年年仍是如此的輪迴，試問生命有何意義的存在？

當全球疫情升溫之際，大部分的國家其人民仍然無法自由自在的遊走，需要盡量地宅在家裡。然而，台灣何其幸運與幸福，我們可以依照自己的意願去從事規劃任何工作及活動，除了出國，國內旅遊可以走透透，也可以放心地去學校或公園運動，我們是否應該心懷感恩與知足！不再讓負面的想法充斥我們的心間，否則受傷的還是自己！

祈願大家身心健康自在，快樂無盡，法喜無邊！