



**惟覺法語**:顿悟与渐修

正信的佛法（一）

于自由时报 91.05.21(二)刊载

佛经云：「信为道源功德母，长养一切诸善根。」  
儒家说：「民无信不立」，同样都在强调信的重要。  
如果有了信心，就能产生出力量。

「信」字分开来看，包含「人」与「言」二个部份，代表语言由人而生，所以说「人言为信」，我们做人做事都要有信用。在佛法里特别说明了「信」的道理，佛经云：「信为道源功德母，长养一切诸善根。」儒家说：「民无信不立」，同样都在强调信的重要。如果有了信心，就能产生出力量。

正信有别于邪信，「邪」，是邪知邪见；「正」为正知正见。我们无论做任何事情，都要正正当当，符合法律与道德良知。社会上许多行业，五花八门，如果没有以正念选择正业，就会为自己带来无穷尽的烦恼，也无法找到一条人生的光明大道。

无论信仰任何一个宗教，都必须要有正信。若只有信，没有正信，南辕北辙，结果不但走远路，而且还会走错路。举例来说，社会上有很多人膜拜大圣爷——齐天大圣孙悟空。其实，《西游记》只不过是一部小说、一个寓言，孙悟空是比喻人的第六意识，心猿意马。一般人不了解，认为孙悟空神通广大，一个筋斗可以翻转十万八千里，因此为他修寺庙，杀猪、杀鸡来祭拜，不仅寺庙成了屠宰场，出钱出力的人，也成了帮凶，如此不但没有功德，还遭种种罪过。所以，我们信仰宗教，必须要有智慧，一定要明辨正邪、是非，不能盲目地信仰。

顿悟与渐修（二）

于自由时报 91.06.29(六)刊载

佛法的真理，指的是人人本具的这念心，  
这念心从过去、现在乃至未来始终都存在，  
不随着时间、空间而变动。

佛法是人生的真理，也是最高的真理。

就世间法而言，家庭的伦理、社会的秩序、科学的理论，这些都属于世间的真理。世间的真理虽多，却会随着时间、空间而改变；而佛法是真理当中的真理，经过时间或空间的迁移始终不变。「顿悟」与「渐修」，就是佛法当中的真理。

世间的真理是相对的，所以会随着时间、空间而改变。举例而言，在美国为大众所认同的善法，如果拿到台湾，便不一定会被认同。因为美国与台湾各有不同的历史、文化、与风俗习惯，这些条件的不同，影响了大众对事物的认知与判断。

再举例来说，世界上大多数国家为一夫一妻制，但有些却是一夫多妻制，因为国度不同、制度便有所不同，从这个角度观察，实在很难区分何者为「是」？何者为「非」？这些道德、风俗、历史习惯所产生的真理，因着时间、空间不同而变异，所以是相对的道理。

而佛法的真理，指的是人人本具的这念心，这念心从过去、现在乃至未来始终都存在，不随着时间、空间而变动。因为不变、恒存所以是绝对的事实、是最高真理。

### 顿悟与渐修（三）

于自由时报 91.07.02(二)刊载

佛经云：「凡有心者皆当作佛。」  
每个人都有心、都有觉性，  
所以要珍重自己，同时也必须尊重大众。

每一个人都有灵知灵觉的心性，都知苦、知乐，也知道贪生怕死，所以这一念能知能觉的心是人人本具的。佛经云：「凡有心者皆当作佛。」每个人都有心、都有觉性，所以要珍重自己，同时也必须尊重大众。

虽然人人皆有觉性，但所表现出的智慧与慈悲，却有差别。一个有智慧的人，觉性恒常清明，在起心动念的当下，便少了许多妄想、烦恼与无明；反之，一个欠缺智慧的人，心中的烦恼妄想很多，乃至产生了种种邪见与执着，于是本来清明的真如自性，便为种种妄念尘染蒙蔽而无法彰显。

人人本具的觉性是平等的，由于这念心当中烦恼、无明的厚薄不同，所以就有智慧高低的不同。因此，若想彰显觉性的光明，达到生命最高的境界，就必须精进不懈，化除烦恼、无明，增长福德与智慧。

#### 顿悟与渐修（四）

于自由时报 91.07.04(四)刊载

假使每一个人在修行的过程中，皆能圆满「时间」与「功德」，必能臻至佛的境界。

修行的过程中，破除烦恼与执着，可分为四个层次：

第一是「罗汉」，罗汉的智慧与觉性，超越了世间凡夫；罗汉之上是「缘觉」，缘觉的智慧又超越了罗汉；缘觉之上还有「菩萨」，菩萨漏尽尘沙惑，所以超越了缘觉；最后，漏尽见思、尘沙、无明三惑，达到「佛」的境界，「佛」就是生命最高的心境。以上四个层次也就是所谓的「四圣位」——四种圣人的果位；由于这四种圣人在觉性、心性与智慧上的层次，都超越了凡夫，所以称做「四圣位」。

凡夫要达到佛的境界，可由两种方式来努力：即是「渐修」与「顿悟」。

渐修，即渐次修习「六波罗蜜」，「布施」、「持戒」、「忍辱」、「精进」、「禅定」与「般若」。此六波罗蜜，是诸尊菩萨在因地中的愿行，若能修持圆满，便能够达到佛陀的圆满境界。而此处所谓的圆满，一是就时间而言，其次，则是就修行法门的功德而论。譬如在世间上读书求学，经历了小学、中学、高中、大学的时间，便是「时间圆满」；并且将这段期间内的功课完成，便是「功德圆满」。同样的，修行菩萨道必需经过三大阿僧劫的时间——此即「时间圆满」；进而在六波罗蜜中修行成就，才是真正的「功德圆满」。假使每一个人在修行的过程中，皆能圆满「时间」与「功德」，必能臻至佛的境界。

#### 顿悟与渐修（五）

于自由时报 91.07.06(五)刊载

「功德圆满」则是指修行人在行菩萨道，修证六波罗蜜，每一件功德都能圆满。

修行必须要含俱时间圆满与功德圆满。所谓的「时间圆满」是指做任何事都有一定的时间，对于修菩萨行而言，就是要经过三大阿僧劫，也就是所谓的「三圆满」。

「劫」是计算时间的单位，分为小劫、中劫与大劫。人寿最高是八万四千万岁，其后每百年减少一岁，减至平均年龄十岁；再每百年增加一岁，直至八万四千万岁为止，如此一减一增，即为一「小劫」。二十小劫即为一「中劫」，合成住坏空四个中劫为一「大劫」。而所谓的「阿僧劫」意指无量个大劫，表极长远的时间。菩萨行者需历三大阿僧劫，修证六波罗蜜，此即时间圆满。

「功德圆满」则是指修行人在行菩萨道，修证六波罗蜜，每一件功德都能圆满。例如：六波罗蜜中的「布施波罗蜜」圆满，意指菩萨行者于修持布施法门之时，不仅要能布施外在、有形的钱财或物品，对于自身的生命，也都能够为了利益众生而布施，乃至欢喜布施一切所有，如此方是成就布施的殊胜功德，也才能称得上是圆满布施波罗蜜。

每一位修行人若能够于上述的时间、功德当中，渐次修持圆满，最后便能够成就如来佛的境界——圆满彰显觉性的光明，达到生命最高的水准。

#### 顿悟与渐修（六）

于自由时报 91.07.09(二)刊载

所谓「功德圆满」，  
乃指行菩萨道修六度，每一度皆能圆满。

所谓「功德圆满」，乃指行菩萨道修六度，每一度皆能圆满。以布施波罗蜜而言，从布施「财」到生命，乃至所有一切都能布施，如此方称为布施度圆满。

释迦牟尼佛过去生是一位大施太子，当时全国天乾地旱，人民饥渴难耐，太子为了赈济民众，便将财宝，全数施予人民，乃至皇宫中的金银财宝，也布施出去；国王一见宫中的财物逐渐地减少，勃然大怒，便将太子驱离皇宫。

太子离开了皇宫，仍然不舍行布施的大愿，想起龙宫里的龙王，拥有一颗能够满人所愿的摩尼宝珠。太子便想借用此摩尼珠，救济群生。海神为太子愿心所感，便施展神力从龙宫取出宝珠，送予太子救济贫乏；不料，事后又为龙王察觉并将宝珠夺回。

失去了宝珠，无法布施救济饥民。大施太子便发愿挑乾海水，来求得龙

王的摩尼宝珠。于是，不断地往返挑水，一天、二天、三天……，挑到骨瘦如柴、奄奄一息，最后因体力不支而昏厥在地。四大天王为太子的愿行所感，便发心协助太子挑水，由于四大天王神通广大，一下子海水就少了一半；龙王一见海水所剩不多，惊惶失措，同时也为大施太子行布施道的精神所感动，便将摩尼宝珠亲自交给太子，使太子能广行布施。像大施太子这般不顾自身的修行布施，便是布施波罗蜜功德圆满。

#### 顿悟与渐修（六）

于自由时报 91.07.09(二)刊载

所谓「功德圆满」，  
乃指行菩萨道修六度，每一度皆能圆满。

所谓「功德圆满」，乃指行菩萨道修六度，每一度皆能圆满。以布施波罗蜜而言，从布施「财」到生命，乃至所有一切都能布施，如此方称为布施度圆满。

释迦牟尼佛过去生是一位大施太子，当时全国天乾地旱，人民饥渴难耐，太子为了赈济民众，便将财宝，全数施予人民，乃至皇宫中的金银财宝，也布施出去；国王一见宫中的财物逐渐地减少，勃然大怒，便将太子驱离皇宫。

太子离开了皇宫，仍然不舍行布施的大愿，想起龙宫里的龙王，拥有一颗能够满人所愿的摩尼宝珠。太子便想借用此摩尼珠，救济群生。海神为太子愿心所感，便施展神力从龙宫取出宝珠，送予太子救济贫乏；不料，事后又为龙王察觉并将宝珠夺回。

失去了宝珠，无法布施救济饥民。大施太子便发愿挑乾海水，来求得龙王的摩尼宝珠。于是，不断地往返挑水，一天、二天、三天……，挑到骨瘦如柴、奄奄一息，最后因体力不支而昏厥在地。四大天王为太子的愿行所感，便发心协助太子挑水，由于四大天王神通广大，一下子海水就少了一半；龙王一见海水所剩不多，惊惶失措，同时也为大施太子行布施道的精神所感动，便将摩尼宝珠亲自交给太子，使太子能广行布施。像大施太子这般不顾自身的修行布施，便是布施波罗蜜功德圆满。

#### 顿悟与渐修（七）

于自由时报 91.07.11(四)刊载

相好，  
是指佛陀应化身具足种种殊胜容貌与微妙的形相。

「三祇修福慧，百劫修相好」意指菩萨要用三大阿僧祇劫的时间，将「六波罗蜜」每一度皆修持圆满，成就「功德圆满」；再以一百个小劫的时间，努力修持方能成就三十二相、八十种好的果德。

相好，是指佛陀应化身具足种种殊胜容貌与微妙的形相。佛经上记载，每一尊佛都具足三十二相、八十种好。举例而言：佛于一切饮食，不论是好、是坏，凡是触及口中，便是无上甘露味，此即「上味相」。再者，佛具足梵音声，所谓「佛以一音演说法，众生随类各得解」意即佛陀只需演说一种音声，不须透过翻译，一切众生都能会意领解，此即语言三昧，亦是一种相好。

佛典中形容：若世界上所有的人，皆中毒难治，发心救拔，使每一位都回复了健康，就算圆满一福；而积聚百福方能成就一个相好。由此可知修行人要努力修善积福，圆满六波罗蜜的功德，才能彰显相好。必须修满三大阿僧祇劫的时间方能圆满成佛，此属「渐修法门」。大觉慈尊于此之外，再开另一法门，不必历经三大阿僧祇劫，只要当下顿悟此心，即直了成佛，此属「顿悟法门」。

#### 顿悟与渐修（八）

于自由时报 91.07.13(六)刊载

佛法当中提到：「不起凡夫染污心，即是无上菩提道」，  
凡夫心就是菩提心、就是佛，  
顿悟便是要悟这一念心性，直了成佛。

顿悟与渐修的差别，好似学生在学校里念书，从小学到大学，一阶一阶地晋级；如果天赋根基好的人，便可迅速升级，自中学跳级至大学就读，如同顿悟法门，当下顿悟自心、直了成佛。

佛法当中提到：「不起凡夫染污心，即是无上菩提道」，凡夫心就是菩提心、就是佛，顿悟便是要悟这一念心性，直了成佛。

然而众生心总是善恶念夹杂、生灭不定，所以无法亲体自性。举例而言，喝茶时，动了「想喝茶」这一念心，在伸手拿茶杯，「想喝茶」的这念心就灭掉了。继之「拿茶杯」这念心现前，拿起茶杯将水送到口中一喝，感觉非常喜悦，「拿茶杯」这念心又灭掉了，「喜悦的心」便现前。再喝一口，感到第二口茶不如第一口茶来得解渴，乃至喝第三口茶，更觉得淡而无味，不想喝了，「想喝茶」这个心就灭掉了。在喝茶的短暂时间当中，心念便有着



生、住、异、灭的变化。

我们这念心，从早到晚，念头来来去去，善恶念夹杂，念念都在生灭当中。白天如此、晚上也如此，白天生灭的心念作不了主，晚上作梦时这念心，也在攀缘。由此处观察，人生就像一个梦境，一个念头是一个梦，所以「人生若梦」，并非形容词，这些因执着与妄想而生的心念，都是令我们无法体悟自性的障碍。

顿悟与渐修（九）

于自由时报 91.07.16(二)刊载

《六祖坛经》云：「不悟本心，学法无益」，如果不知要体悟本具的心性，修行便始终在生灭法当中求，始终南辕北辙，对明心见性并没有助益。

众生的心念始终在生灭当中，每个心念，都经过生、住、异、灭四个境界，例如：想喝茶这念心是「生」，把茶杯拿到手上，一定要喝茶了，这是「住」；喝茶喝到嘴里，感觉很舒适很可口，每一口感受都不一样，这就是「异」；最后不想喝茶了，喝茶这个念头灭掉了，这是「灭」。

每个心念有生、住、异、灭四相，所以人就有生、老、病、死的过程；因为人有生、老、病、死的过程，世界就有成、住、坏、空四个境界。世界现在是在「住」相当中，在住相中并时时变异，一天天地在老化，将来终究要毁灭，这就是「空」。

佛经里用成、住、坏、空形容世界变迁的过程。因为世界有成、住、坏、空，所以地球上的生物，都有生、老、病、死。要逃离生、老、病、死的恐怖境界，先要使这念心，没有生、住、异、灭，要达到没有生、住、异、灭就要悟到自性菩提。

《六祖坛经》云：「不悟本心，学法无益」，如果不知要体悟本具的心性，修行便始终在生灭法当中求，始终南辕北辙，对明心见性并没有助益。所有法门，都是契悟本心的方便，由生灭的方便体达不生灭的心性方为究竟。

顿悟与渐修（十）

于自由时报 91.07.18(四)刊载

体达不生不灭的心性，白天能做主，晚上也能作主，不论白天与梦中都能清楚明白，便能远离人生中苦乐的境界。

所谓「悟」，就是体悟到听法的这念心，这念心有体大、相大与用大。过去、现在、未来、一切空间、时间，十方三世都在这念心中，广大无有边际。

这念心「无远弗届」，不论远近都能起作用。举例而言：有些国家发生战争，许多士兵参与作战；可是士兵的家人，担心忧虑他们在战场上的安危。日有所思夜有所梦，忽然梦到所思念的家人在他乡战场生病了，经过联络果然真的生病了。便说明这念心不论远近，只要专注，就能与想念的人发生感通。

晚上睡在一个小榻榻米上，梦境是山河大地、广大的世界；梦到苦时，惊慌恐怖；梦到快乐之事，喜悦不已。然而不论恐怖或喜悦都了不可得，都是这念心所产生的影像，心在生灭中，便轮迴于苦、乐中。

体达不生不灭的心性，白天能做主，晚上也能作主，不论白天与梦中都能清楚明白，便能远离人生中苦乐的境界。

#### 顿悟与渐修（十一）

于自由时报 91.07.20(六)刊载

想要运用这念心，要先悟这念心，  
悟了这念心，时时保任、常寂常照，  
转化烦恼、净化心念，最后归于无念。

我们这念心非常微妙，一般人总是两眼外视、两耳外听，缺乏内观的智慧；如果能往内看、往内听，觉察到自己的心念，心定下来，很快就能恢复平静。

过去有一个公案，有一家人，有一病患，患风湿关节炎，卧床八、九年都不能动。有一天，这个房子失火了，危急混乱中，他的家人赶忙将贵重物品往外搬运，当房子烧得乾乾淨净时，才想到房子里面还有一位病患，肯定是被烧死了，正在愧疚悲恸时！忽然听到这位病患从山上传来的喊叫声，他叫说想下山来。家人惊讶之余，赶忙问他是如何逃出火海的？他说，当时看见火势熊熊，为了要逃命，忘了自己有风湿关节炎的病痛，立即从床上爬起，就跑到山上去了。他的家人又问，既然你能自己上山去，就赶快自己下来吧！但这病患却说，他的关节炎好痛不能动！

这念心一旦专注，静下来、定下来，就能产生种种感通妙用，如同这位



病患，心念专注想要逃命，所以能忘了病痛。佛法的禅定，告诉我们如何运用这念心。想要运用这念心，要先悟这念心，悟了这念心，时时保任、常寂常照，转化烦恼、净化心念，最后归于无念。不生不灭，便是这念心的原点。

### 顿悟与渐修（十二）

于自由时报 91.07.23(二)刊载

这一念妙明真心是本具现成、无所不在的。

这一念妙明真心是本具现成、无所不在的，大众这念心应用在眼睛便称为「见」，在耳朵便称为「闻」；在鼻子就能辨香臭，在舌根就能知酸、甜、苦、辣；在手知道要执取，在脚则知道走路……；这些都是在日常之中心的作用。

每个人都有这念心，然而凡夫的清净本心中，时时充斥着妄想、执着，这念心依于眼、耳、鼻、舌、身、意六根，由攀缘外境而起种种烦恼、是非。于是，我们的心便如一潭浑水一般，产生不了智慧与善法。

反之，若能时时刻刻检讨反省，眼根缘色，不起贪心；闻他人赞叹、毁谤，不起瞋爱，随时保持自心的宁静与平静，如同《金刚经》所说「应无所住，而生其心」。

六根在对六尘境的当下，清楚明白一切事物的是非好坏，心当中始终保持一个「知」，不攀缘、染着，如此就能使六根慢慢得到清净的境界，乃至于这一念心便能如同一潭止水、一片明镜，真正能够六根门头放光动地。

所以，禅宗祖师所说：「百花丛里过，片叶不沾身」，就是指在红尘世事当中，只要这念心，不攀缘、不颠倒，但能了「知」而不生计「着」，如此慢慢地澄清当下的这一念心，六根一旦回复清净，此心就能如莲花一般，出污泥而不染地端坐在清净莲台上。

### 顿悟与渐修（十三）

于自由时报 91.07.25(四)刊载

如果能够真切的体认本具的佛性、觉性；心自然能定、能静。

修行要达到定心、净心，便要肯定人人本具的觉性，没有丝毫的怀疑，如此才能使心安定下来。

过去在唐朝时，有一位名叫裴度的居士，来到相国寺参访，一进寺内便看到了一只麻雀飞到佛像的头上拉屎；此时裴度就向该寺的方丈和尚请示：佛经曾说：「一切众生皆有佛性」，而麻雀也有佛性，但为什么它却在如来佛头上拉屎？方丈和尚一听便回答裴度言：麻雀确实是有佛性的，而且聪明、有灵性，因为它明白如来佛很慈悲，不会怪罪于它，所以才敢在佛的头上拉屎。

对于佛性，不要存有丝毫的怀疑，也不要将佛性看得太遥远，佛性就是自己能知能觉的这念心。大众都有这一念能分别是非善恶的心，不过这念心无始劫来总是生诸烦恼、造诸罪障，种种妄想执着，使得清明无染的心性不得宁静，心一旦不得平静，无染的佛性就变成了杂染的众生性。

所以如果能够真切的体认本具的佛性、觉性；心自然能定、能静。

顿悟与渐修（十四）

于自由时报 91.07.27(六)刊载

这一念心不住现在、过去、未来，  
安住在不动、清楚明白的心性，  
便是《金刚经》所说「无住生心」。

体悟到本具的觉性，更进一步要保任觉性，使觉性时时现前；「静中养成，动中磨练」。放下一切妄想分别，使这一念觉性能够清楚、明白、如如不动，持续地保任下去，一定能够「站得住」、「站得长」，乃至有所成就。

《楞严经》中明示大众：「狂心顿歇，歇即菩提」，「歇」是停止不动的意思，由于这念心时时都是妄想分别，人们不是在忆念过去，就是在攀缘未来，这念心始终心猿意马。而修行，就是要能放下执着、歇止狂心。

《金刚经》说道：「过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得」，过去的已然成为过去，想念它又有何用？回忆好事，只是增加失去的悲伤，回忆坏事，更是苦上加苦；对于现在的事，起一念想的心，又是一重生灭；而未来的事尚未到来，想来想去也是一场虚无的梦境。所以过去、现在、未来三心了不可得，这一念心不住现在、过去、未来，安住在不动、清楚明白的心性，便是《金刚经》所说「无住生心」。

顿悟与渐修（十五）

于自由时报 91.07.30(二)刊载

这念心始终清楚，明白，  
即是如来妙心，也就是自己的本心本性。

要达到「无住生心」，契悟不生不灭的心性，体悟三心了不可得之理。这念心始终清楚，明白，即是如来妙心，也就是自己的本心本性。明白此理，就要保任不生不灭的心性，保任三分钟就成了三分钟的佛；保任十分钟，就成了十分钟的佛；这样子就能把不生不灭的心境延长下去，就称之为保养圣胎。在这上面用功，便是在修道。

一般人「修道」，不知「道」在何处？只能算是修加行，加功用行，如诵经、持咒、拜忏，做种种功德，乃至打坐，这些都是加行，因为我们的烦恼很深厚，执着很深重，所以用这些善法，使我们这颗心，慢慢除去尘垢，等到将来听经闻法，忽然一下因缘成熟，就能悟到当下这念心。

这念无住心是绝对的真理，超越时间空间，在静坐中一刹那，契悟到这一念心，感觉非常清凉与清净，一下子就超越了好几个钟头；在佛经上说「山中无甲子，人间几千年」，所谓「无甲子」，乃指我们这念绝对的心，没有时间空间的存在，当下契悟了这念心，马上就成为了净土世界，就超凡入圣。

顿悟与渐修（十六）

于自由时报 91.08.01(四)刊载

这念心必须站得稳、清楚明白，  
不随外境而动，才有清明的智慧。

由于这念心的分别，所观察到的环境、时空也不一样；如果处于室内，将电灯一开，就是光明，电灯一关，就是黑暗，究竟这室内是明？是暗？现在是白天，在某些国家则是晚上，那么现在究竟是白天还是晚上？人在白天能看见东西，晚上就看不见东西，可是有些动物，白天看不见东西，晚上才能看得见，究竟这空间是明？是暗？这些不同的差异，都是由于这念心分别执取而产生不同的境界。

每个人都有这念心，只是这念心始终无法定下来，分别妄想，想过去、想现在、想未来，患得患失，不曾停歇。因为这种习气与习惯，使得内心很少能保持不动、不打妄想，常常是心浮气躁，静不下来，看到外面花花绿绿的境界，攀缘颠倒，看不清楚、想不透彻；人的愚痴障碍往往由此而生。

这念心必须站得稳、清楚明白，不随外境而动，才有清明的智慧；对于

万事万物，有清楚透彻的慧观，才有远见及光明的未来。所以顿悟自性，非常重要，与我们的生活与生命，息息相关。

頓悟與漸修（十七）

於自由時報 91.08.03(六)刊載

不論頓悟、漸修只要有恆心、信心、願心，  
這一生努力落實心念的提昇，生活會更實在，生命更有意義。

眾生的心，妄想顛倒，始終沒有停過，如果沒有妄想，就是疲倦昏沉；沒有妄想昏沉，心當中又覺得無聊。妄想、昏沉與無聊是心念不能作主所產生三個毛病。

例如學生在教室上課，老師在上面授課，課程上得很精彩，學生聽得很歡喜，忽然下課鐘一響，覺得時間過得很快。相反的，如果老師無法教授得清楚，學生聽不懂沒興趣，覺得時間過得好慢、好長；同樣一堂課的時間，快慢的感受，皆來自於心中的分別。

心中有分別、是非、煩惱，真是度日如年；如果心中很平靜、開闊，安住在這一念不生不滅的清淨心上，必定能超越時間空間。

明白此理，這一生的修行就有明確的方向，佛經云「人人都能成佛」，每個人都有佛性，都能超凡入聖；不論頓悟、漸修只要有恆心、信心、願心，這一生努力落實心念的提昇，生活會更實在，生命更有意義。