

## 作者簡介

郭韻玲

金色蓮花 創辦人  
Zen 禪月刊、空慧雜誌、素食愛地球月刊 總編輯  
金色蓮花表演坊 製作人、編劇、導演、編舞家

### 作品

#### ■書籍

優美散文解讀心經  
心靈散文解讀金剛經  
維摩詰居士  
蓮花生大士  
歷史小說·唐三藏  
戲劇小說·佛陀八相成道  
戲劇小說·法華經  
戲劇小說·華嚴經  
愛的治療力量  
2015清心小語日誌  
善美正知見  
修証之歌  
唯識心要  
清心創作歌集  
實修法門

#### ■雜誌 連載

大般若經講記 於空慧雜誌長期連載  
(逐品講解大般若經連續十年)

#### ■金色蓮花表演坊舞台劇製作與編劇

一代苦行高僧廣欽傳  
密勒日巴尊者傳  
太虛大師  
維摩詰居士  
蓮花生大士  
唐三藏  
佛陀八相成道  
法華經  
華嚴經  
文學拈花·演出之夜

#### ■詞曲創作

作詞：

廣欽傳劇中曲：純真  
敦煌寶卷劇中曲：大漠旅人、敦煌石窟、天宮盛舞、工匠傳奇、供養人相、伎樂飛天  
密勒日巴劇中曲：身世、無常、精進、修行的快樂、密勒證道歌、臨別的贈言  
蓮花生大士劇中曲：善良的心、雪鄉之哭、無上願  
唐三藏劇中曲：隋末動盪、揮淚別兄、玄奘好、生死之歌  
蓮花天唱演唱會：新世紀之願、萬朵蓮花、蓮花樣男子、寧靜之心、  
愛の晶瑩小語、佛菩薩愛你、紅塵漫漫、眾生偶  
佛誕快樂演唱會：佛誕節快樂、禮讚佛陀、寄一張佛誕卡給你、  
佛誕煙火、清香滿心田、Vege佛誕大餐、心燈祈願  
其他：結緣、無常曲、送愛、禪

作曲：

佛誕節快樂、生死之歌、釋迦聖號、佛誕煙火、心燈祈願、禪

#### ■編舞創作

敦煌美舞：敦煌石窟、天宮盛舞、白衣觀音、莊嚴僧寶、四大天王、  
飛天巾舞、日月光天人、綠度母、曼陀羅之舞、伎樂飛天  
禪舞：悟

[作者簡介整理撰稿者~政大公共行政碩士·黃連盛]



郭韻玲 || 著

# 觀想實修

通體明淨·悲智充盈



# 觀想實修

郭韻玲 著

Golden Lotus  
金色蓮花

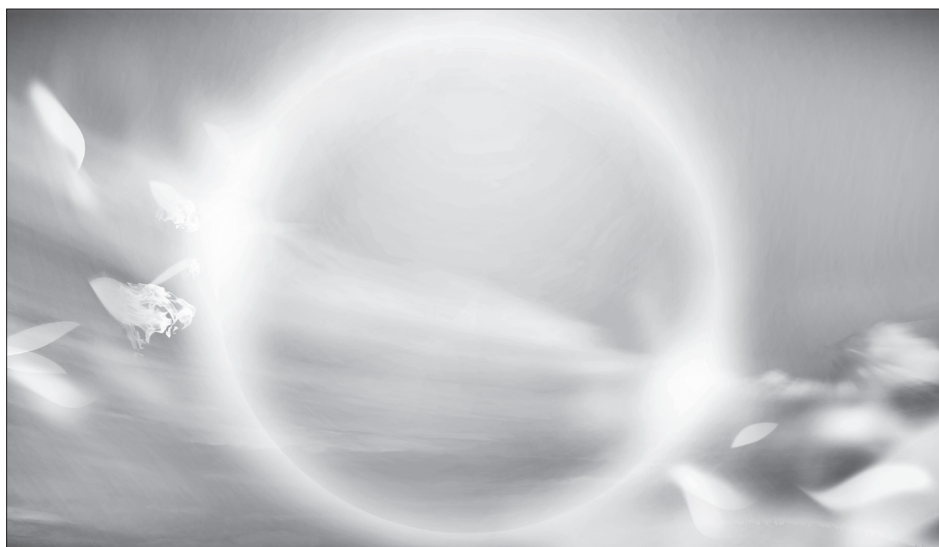
GB016

通體明淨・悲智充盈

# 觀想實修

郭韻玲—著

*Meditation Practice*



通體明淨 · 悲智充盈 } 觀想實修

—— 心是真正的實相

觀想是訓練善念成真

心

是唯一的真實

是一切的原頭

故當心在觀想

即為實修！





# 目次

前言	12
第一篇：身如水晶	14
第二篇：全身如水	16
第三篇：七彩虹光	18
第四篇：金色佛身	20
第五篇：紫水晶及七彩虹光	22
第六篇：水晶與虛空	24
第七篇：水晶與無形無相	26



第八篇：水晶與五色光·····	28
第九篇：晴空白雲·····	30
第十篇：水晶球與深紅蓮花·····	32
第十一篇：水晶球 金色佛身 虛空·····	36
第十二篇：水晶 虛空 虹光 佛身·····	40
第十三篇：水晶球與金色佛身·····	44
第十四篇：水晶球 金色佛身 諸佛·····	48
第十五篇：深紅色的蓮花·····	52
第十六篇：卍與諸佛·····	56
第十七篇：人身難得·····	60



第十八篇：八苦……………	70
第十九篇：輪迴最苦……………	76
第二十篇：停止傷害……………	84
第二十一篇：生命，是為了學習愛……………	100
第二十二篇：圓滿之愛……………	106
第二十三篇：慈悲……………	118
第二十四篇：學習慈悲……………	130
第二十五篇：慈悲須先消業……………	144
第二十六篇：慈悲與原諒……………	164
第二十七篇：純粹的慈悲……………	172





第二十八篇：耐力、毅力來自慈悲……	180
第二十九篇：慈悲即福報……	192
第三十篇：柔軟慈悲、不離空性……	202
第三十一篇：一切如夢……	208
第三十二篇：一切都是幻相……	214
第三十三篇：離開幻相……	220
第三十四篇：掙脫大幻化網的束縛……	230
第三十五篇：放下一切執著……	240
第三十六篇：停止分別意識……	252
第三十七篇：妄念止息、輪迴止息……	264



第三十八篇：智慧劍·····	270
第三十九篇：悲智雙運·····	276
第四十篇：菩薩道·····	282
第四十一篇：珍惜善知識·····	286
第四十二篇：遵從善知識的教導·····	294
第四十三篇：末法時代 暮鼓頻催·····	312
第四十四篇：佛菩薩永遠等你·····	322
第四十五篇：你就是佛！·····	334

前  
言

觀想的意義：

心念即一切的源頭，善用心念，即與正知見相應，與法界相應，觀想即訓練心念與正念相應。

觀想的方法：

即於腦海中浮現所觀之形相或過程，不一定只限於開天眼者方可練習。例如，現在要你觀想你母親的樣子，你必定毫不困難的於腦海中浮現她的相貌，甚至她常穿的那件衣服也鉅細無遺，此即“觀想”。

第一篇：  
身如水晶

全身如透明水晶  
純淨  
透明  
晶瑩  
光澈

第二篇：  
全身如水

觀全身如水  
如最清澈  
純淨  
透明的水



第三篇：  
七彩虹光

全身如七彩虹光——  
紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫

第四篇：  
金色佛身

全身如金色佛身

依序放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃

第五篇：  
紫水晶及  
七彩虹光

觀想全身如紫水晶

透明、潔淨、光澈、毫無瑕疵

接著這塊透明的紫水晶

化作七彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫

第六篇：  
水晶與虛空

觀想全身如透明水晶  
清澈、晶瑩、透明  
這水晶不斷的擴大  
直到與虛空一樣大

然後再觀想  
連水晶也沒有了  
你就是虛空  
虛空就是你



第七篇：  
水晶與無形無相

全身如透明水晶

水晶逐漸擴大

大到不可思議

然後再逐漸縮小

回到原來身體的大小

全身感到無比的輕鬆

好像肉身已經完全不存在

全部化成了無形無相

第八篇：  
水晶與五色光

觀想全身如

透明水晶

清澈、晶瑩、光亮

然後水晶化成

五色佛光

紅色的光

黃色的光

綠色的光

藍色的光

以及白色的光

第九篇：  
晴空白雲

如沒有負擔的一朵白雲  
飄流在萬里晴空  
到最後白雲全部消融  
在晴空中  
白雲不再是白雲  
晴空也不再是晴空  
一切都放下了  
一切都消失了  
一切都解脫了  
一切都圓滿  
一切都具足

第十篇：  
水晶球與深紅蓮花

全身如透明水晶球

清澈、晶瑩、透明

接著

水晶球越來越大

大到如虛空

接著

水晶球中化現一朵白色的蓮花

白色蓮花的顏色逐漸加深

由白色轉成粉紅色

再由粉紅色轉成紅色

又由紅色轉成深紅色

這朵深紅色的蓮花

開放得

盛大莊嚴

芬芳撲鼻

象徵著



慈悲與智慧的圓滿

接著

自己恢復了肉身

端坐在人間修行處

每一個細胞都得到了

每一個細胞都充滿了

全身放出七彩虹光

清淨  
喜悅



第十一篇：  
水晶球  
金色佛身  
虛空

全身化成透明水晶球

清澈、晶瑩、透明

水晶球不斷的擴大

擴大到虛空一樣的無量無邊

水晶球中出現自己的金色佛身

金色佛身也不斷擴大

擴大到虛空一樣的無量無邊

虛空中又出現無數的水晶球

與自己的水晶球重疊

虛空中又出現無數的金色佛身

與自己的金色佛身重疊

不可思議的重疊

水晶球和金色佛身

都化成了虛空  
沒有分別  
沒有相對  
一切圓滿  
一切具足



第十二篇：  
水晶  
虛空  
虹光  
佛身

觀想全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

接著

水晶不斷的擴大

直至無邊無際

最後

連水晶也不存在了

成為無邊無際的虛空

再來

虛空中現出七彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫

每一道光中

都化現出千百億尊佛

每一尊佛都同時對你說：

你是完美的、清淨的、自在的、



願你早日成就

願眾生早日成就

自己化成金色佛身

莊嚴無比



第十三篇：  
水晶球與金色佛身

觀想

全身如透明水晶球

清澈 晶瑩 透明

水晶球不斷的擴大

擴大至與虛空一般

水晶球中出現金色佛身

金色佛身放出萬丈金光

金色佛身也不斷擴大

擴大至與虛空一般

自己頂輪上端坐阿彌陀佛

阿彌陀佛化現千百億個化身

每一個化身都伸出

金色的手臂

摩自己的頂說：

孩子

三界如火宅

應速求脫離

菩薩道難行難忍

要堅毅要勇敢

唯有不斷的自度度人

才能到達

光明 幸福 喜樂 永恆的彼岸

願你早日成就

也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的向阿彌陀佛作感恩大禮拜100拜  
口中並不斷的說：

佛子謹記

感恩，感恩，無盡的感恩

阿彌陀佛放出寶藍色的萬丈光芒

自己也放出寶藍色的萬丈光芒

自己的光芒與阿彌陀佛的光芒合而為一  
只見光海閃爍 莊嚴無比

第十四篇：  
水晶球  
金色佛身  
諸佛

觀想

全身化成透明水晶球

清澈

晶瑩

透明

水晶球不斷擴大

擴大至虛空般大

水晶球中出現 一個 金色佛身

金色佛身放出萬丈金光

萬丈金光中化現千百億尊佛

每一尊佛都伸出 寶藍色 的手臂

摩自己的頂說：

孩子啊

菩薩道難行難忍 宜安住於空性

莫被強大的業力所牽引

莫被嚴重的無明所障蔽



三界眾生

以幻為真

以苦為樂

顛倒夢想

願佛子們既已聽聞佛法

即應甚深思惟 並且力行

願你

早日成就

也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的

向諸佛作感恩大禮拜 100 拜

口中並不斷的說

感恩 感恩 窮盡身口意的感恩

諸佛放出寶藍色的萬丈光芒

自己也放出寶藍色的萬丈光芒

諸佛的萬丈光芒與自己的萬丈光芒  
合而為一  
只見 光海閃爍 莊嚴無比

第十五篇：  
深紅色的蓮花

全身如一朵深紅色的蓮花

每一瓣都開放得飽滿

深紅蓮花不斷的擴大

擴大至虛空一樣的大

全身又化成金色佛身

金色佛身放出萬丈的金光

金色佛身不斷的擴大

擴大至虛空一樣的大

全身化成透明水晶

清澈、晶瑩、透明

頂輪端坐觀音菩薩

觀音菩薩化現千百億個千手千眼觀音

每一隻手都灑著清涼無比的甘露

自己沐浴在這充沛無量的甘露中

充滿了難以描摩的法喜

心輪開放出巨大的深紅色蓮花

觀音菩薩露出慈祥的微笑對自己說：

孩子啊！唯有柔軟慈悲能夠對治剛強難調

請把這句話深深的記在八識田中

要慈悲啊！要無量無邊的慈悲啊！

慈悲每一個人、慈悲每一個動物

慈悲每一朵花、甚至慈悲每一隻螞蟻

孩子啊！無緣大慈、同體大悲

唯有無量無邊的慈悲

能為生命找到昇華與出路

孩子啊！放下一切的嗔恨

讓你心輪的深紅色蓮花

那朵象徵圓滿慈悲的深紅色蓮花

盛大的開放吧！

每一瓣都開得飽滿

孩子啊！慈悲是喜，慈悲是樂

唯有慈悲能帶來內在的和平

願你早日成就，也願眾生早日成就

觀音菩薩放出十彩虹光，自己也放出十彩虹光

觀音菩薩的十彩虹光與自己的十彩虹光合而為一

只見光海閃爍、莊嚴無比

第十六篇：  
卍與諸佛

觀想

全身如透明水晶球

清澈、晶瑩、透明

水晶球內出現 一朵 深紅色的蓮花

蓮花中現出一個白色的種子字

「啊」

這個

白色的「啊」種子字開始 向右旋轉

不斷的 旋轉

越 轉 越 快

快到不可思議的快

然後

種子字化成 金色的光

這金色的光也開始 向右旋轉

非常快速的 不斷旋轉

形成一個 卍 字



卍字又化成千百億尊佛  
每一尊佛都伸出 金色的手臂  
摩自己的頂說：

孩子

三界如火宅 應速求脫離

唯有大精進 自度度人

才能

究竟成就

願你

通過一切嚴苛的考驗

願你

早日成就

也願眾生

早日成就

自己涕淚悲泣的 向諸佛說：

佛子謹記在八識田中

感恩 感恩 無盡的感恩

諸佛放出寶藍色的萬丈光芒

自己也放出寶藍色的萬丈光芒

諸佛的光芒與自己的光芒 合而為一

只見

光海疊映 莊嚴無比

第十七篇：  
人身難得

觀想

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷的擴大

擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵金色的蓮花

金色的蓮花中有一顆

透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光

十彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說道：

孩子啊！

人身難得，佛法難聞

人身到底有多難得呢

就如同浮龜鑽孔

佛法到底有多難聞呢

就如同千百年才逢一夕的降雨

既然人身如此難得已經得到

既然佛法難聞已經聞到

那麼，我們不能再蹉跎

必須大精進

善用人身寶

善用得當

將是一個得度的寶筏

如果不將以善用

它將是一個造業的工具

孩子啊！

要遠離一切的惡

要實踐一切的善

唯有善行圓滿

才能究竟成就

莫以惡小而為之

莫以善小而不為

許多的小惡

就會累積成大惡

許多的小善

也會累積成大善

所以要不遺餘力的為善

善有善報、惡有惡報

因果循環、絲毫不爽

孩子啊！

這一期的生死

將匆匆而過

如果現在不努力

將來一定會後悔莫及

行善要及時

修行要趁早

人身寶很快就會老朽

光陰很快就會飛逝

要認真的、積極的、誠懇的

掌握每一分每一秒的修行

這樣才是善用人身寶

這樣才沒有辜負人身寶

這樣才能圓滿的

自度度人

孩子啊！

人世如幻，浮生若夢

要快快的清醒過來

從這一切的幻相中

完全的清醒過來

莫再讓珍貴的人身寶

浪費在無謂的追逐幻相中

幻相終究是幻相

無論是榮華富貴

無論是英雄蓋世

無論是傾城美貌

終究是幻相

無一是真實

無一是永恆

孩子啊！

唯有慈悲與智慧

是生命的真實

是生命的永恆

從你的內在去成就

而不是外在的得失

只要內在圓滿了



一切都將圓滿

孩子啊！

大精進

大精進

大精進

唯有大精進

能夠澈底醒過來

唯有大精進

能夠穿越大幻化網

唯有大精進

能夠看清實相

唯有大精進

能擺脫業力的束縛

唯有大精進

能夠通過無數嚴苛的考驗

唯有大精進

能夠突破一切的障礙

唯有大精進

能夠究竟成就

孩子啊！

願你早日成就

也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的向

諸佛做感恩大禮拜

口中並不斷的唸著

感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光

自己也放出十彩虹光

諸佛的十彩虹光與自己的十彩虹光

合而為一

只見光海閃爍  
莊嚴無比



第十八篇：  
八苦

全身如透明水晶

清澈 晶瑩 透明

水晶不斷的擴大

擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵

金色的千瓣蓮花

千瓣蓮花中有一顆

透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、

靛、紫、白、銀、金黃

十彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說道：

孩子啊！

三界如火宅

宜速求脫離

如救頭燃

生命真的很苦

生

老

病

死

怨憎會

愛別離

求不得

五蘊熾盛

孩子啊！

請問那一樣不苦啊？

誕生有誕生的痛苦

老化有老化的痛苦

生病有生病的痛苦

死亡有死亡的痛苦

還有

你所討厭的人

卻往往還得在一起

這是多麼巨大的痛苦

然而

你所心愛的人

卻往往必須分離



這是多麼巨大的痛苦

還有

你非常想得到的

卻往往不能如願以償

這是多麼巨大的痛苦

所以啊！

要好好的修行

才能遠離八苦與一切苦

孩子啊！

願你早日成佛

也願眾生早日成佛

諸佛放出七彩虹光

自己也放出七彩虹光

自己的七彩虹光

與諸佛的七彩虹光合而為一

只見光海閃爍

莊嚴無比

第十九篇：  
輪迴最苦

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷的擴大

擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵

金色的千瓣蓮花

蓮花中心有一顆透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠上出現

唵的種子字

藍色的唵種子字

鑽石般的璀璨耀目

放出萬丈的十彩虹光

十彩虹光中

化現出千百億尊佛

每一尊佛都放出

寶藍色的萬丈光芒

籠罩自己的全身

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說：

孩子啊！

三界流浪，辛苦備嚐

輪迴路險，此路歧嶇

人身難得，佛法難聞

一定要大精進的自度度人

才能出離三界，解脫輪迴

而要澈見諸法實相

甚難、甚難、甚難、甚難

∴∴∴

因為三界眾生

皆為大幻化網牢牢網住

要想掙脫

確非易事

所以總是為幻相所矇蔽

以假為真，以真為假

以尊為卑，以卑為尊

以高為下，以下為高

以黑為白，以白為黑

以是為非，以非為是

顛倒夢想，夢想顛倒

要想轉變這樣的生命窘境

實非易事

因為無明障蔽，業力纏牽

眾生總是為業境逼真所騙

妄造無量無邊的業

枉受無量無邊的苦

啊！一切是苦

生老病死

怨憎會、愛別離

求不得、五蘊熾盛

八苦、千苦、萬苦

諸苦之中，輪迴最苦

像不能停止的瀑流

像不能停下的車輪

不停的奔流

不停的轉動

業力牽引，身不由己

孩子啊！

苦海無邊，回頭是岸

一定要大精進

否則真的無法從

這些千辛萬苦中出離

一定要大精進

否則真的無法

超越生死大海

一定要大精進

否則真的無法

停止這痛苦的輪迴

孩子啊！

一切都是幻相

一切都是心意識所變現

一切都只是業緣變化

如夢如幻如露如電

醒過來吧！

從一切的逼真幻相中

澈底的醒過來吧！

只有完全的清醒

才能真正明白諸法實相



否則將繼續受騙上當

受一切幻相的愚弄

而不斷的造業

那麼，輪迴的路就更長

孩子啊！

丈夫自有冲天志

不出三界誓不休

孩子啊！

願你早日成就

也願眾生早日成就

諸佛放出萬丈金光

自己也放出萬丈金光

諸佛的萬丈金光與

自己的萬丈金光合而為一

只見光海閃爍，莊嚴無比



第二十篇：停止傷害

觀想

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷擴大

擴大至虛空般大

水晶中化現出

紅色的蓮花

紅色蓮花中出現

透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、

靛、紫、白銀、金黃

十彩虹光中化現出

千百億尊佛

每一尊佛都伸出

金色的手臂

摩自己的頂說道：

孩子啊！

慈悲

唯有慈悲

能夠快速成就

慈悲

能夠讓心

寬大

寬廣

寬大的心

自然能含藏一切

寬廣的心

自然能包容一切

啊！

有容乃大

能夠包容別人的人

是快樂幸福的人

而唯有

自己快樂幸福

才能

帶給別人快樂幸福

如果

你自己都憂悲苦惱

又怎能

不帶給別人憂悲苦惱

所以

拔苦

予樂

從自己開始

唯有

拔除了自己的苦

給予了自己的樂

才能同樣對待別人

唯有

慈悲待己的人

才能

真正慈悲待人

慈悲

是寬大

是寬容

是一切美德的總聚

人成

佛成

唯有一個好人

能夠成佛

自私自利的人

心胸狹小的人

嗔恨心重的人

沒有美德的人

人都沒有

作好

更遑論

作佛



所以

如果真正想

成佛

先請作一個好人

好人

是成佛的開始

善良

是成佛的基礎

慈悲

是善良的總聚

慈悲的人

一定是善良的人

善良的人

不只人間受歡迎  
更受到  
龍天護法的尊崇

善良的人  
全身發亮  
每天皆  
活在光明之中

光明  
能夠感召吉祥  
光明  
能夠照亮別人

慈悲  
就是自己發光

也幫助別人  
發光

請問

光與光之間

有何距離可言？

所以

萬物一體

眾生無別

沒有分別可言

所以

無緣大慈

同體大悲

大慈大悲

慈悲

是易行道

是省力處

是唯一的捷徑

慈悲

讓自己成為明燈

也終將點亮

無盡燈

讓慈悲的燈火

照亮全世界

讓戰爭

永遠的消失吧

世界和平

來自於慈悲

來自於你我的慈悲

來自於每一個人的慈悲

讓慈悲的光明

照亮三界吧

一切的天災人禍

皆來自於嗔恨

放掉嗔恨

長養慈悲

自然而然的感召一個

人間淨土

和平、幸福、平安的

人間淨土

來自於內在的慈悲

來自於每一個人的內在慈悲

啊！

莫讓地球在嗔恨之火中

燃燒

熾熱的燃燒著

要用慈悲的水

來澆熄

所以

普天下的佛子啊！

長養慈悲

讓慈悲發揮最大的影響力

停止肉食

停止殺戮

停止嗔恨

停止一切的傷害

那麼

人間淨土

很快就會

實現

孩子啊！

慈悲眾生

就是慈悲自己

就是慈悲三界

孩子啊！

如果你還在食肉

請停止吧

如果你還在殺生  
請停止吧

如果你還在嗔恨  
請停止吧

如果你還在傷害別人  
請停止吧

不要再傷害一切的人  
一切的動物  
甚至一切的生物

要及早回頭啊！  
晚了



怕來不及啊！

因果必報

嗔恨必定感召殺業

唯有慈悲

才能感召真正的和平

孩子啊！

作一個慈悲的孩子吧！

願你早日成就

也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的

向諸佛作感恩大禮拜

口中並不斷的唸看：

感恩、感恩

窮盡身口意的感恩

諸佛放出五色佛光

自己也放出五色佛光

自己的五色佛光

與諸佛的五色佛光

合而為一

只見光海閃爍

莊嚴無比

（子母光明會）

第二十一篇：生命，是為了學習愛

自己全身如透明水晶  
清澈、晶瑩、剔透  
透明水晶不斷的擴大  
擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵  
金色的蓮花  
蓮花不斷的擴大  
擴大至虛空一樣大

金色蓮花中有一顆  
摩尼寶珠  
摩尼寶珠放出  
萬丈金光  
萬丈金光中化現出  
千百億尊佛

每一尊佛都伸出  
金色的手臂摩自己的頂說道：

孩子，生命是學習  
是學習愛

愛是最重要的學習

學習無私的愛

只有在愛中

生命才有意義

只有愛別人

自己才會快樂

只是

要學習到完整的大愛

需要經過千錘百鍊

這個過程

是相當辛苦的

也可以說

是相當痛苦的

必須經歷過

一世又一世

不斷的修正

才有辦法

完全學會

但是一旦學會

一切的辛苦與痛苦

就全部得到了代價

自己涕淚悲泣的

向諸佛作感恩大禮拜

口中並不斷的說道：

感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光

自己也放出十彩虹光

諸佛的十彩虹光與自己的十彩虹光

合而為一

只見光海閃爍 莊嚴無比

第二十一篇：生命，是為了學習愛

105



第二十二篇：圓滿之愛

觀想

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷的擴大

擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵白色的蓮花

每一瓣花瓣

都開放得非常飽滿

白色蓮花不斷擴大

擴大至虛空一樣大

蓮花生上師端坐自己頂輪

放出寶藍色的萬丈光芒

然後化現千百億個化身

每一個化身都伸出金色的手臂

摩自己頂說：

孩子

一切都如

空中的花、水中的月、鏡中的影

是如此的虛幻不實

如果你遭遇了痛苦

請想起這句話

如果你遭遇了挫折

請想起這句話

如果你遭遇了悲傷

請想起這句話

如果你遭遇到任何不幸

都請想起這句話

因為

一切的 感受

一切的 觀念

一切的 記憶

一切的 情感

都是心念的投射  
沒有實質可言

如果你的心醒過來了

你就會完全明白

這層深奧的道理

孩子啊！醒過來吧！

不要再自我懲罰

不要再自我欺騙

不要再自我放逐

從一切的幻相中

清醒過來吧！

只要你清醒了

你就自由、解脫、自在、無礙

因為，妄念就像牢籠

牢牢的綑綁住我們

只要心醒過來

妄念就不再有束縛的力量

因為你會清清楚楚的看到

妄念就像一場夢

現起時如此逼真

謝滅時又如此虛幻

所以啊！要大精進

作一切的修行

行一切的善行

總有一天

你會完全全明白

心的本質

孩子啊！

蓮師大力加持你

願你早日成就

也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的

向蓮花生上師作感恩大禮拜

口中不斷的說著：

慈悲的蓮花生上師

智慧的蓮花生上師

佛子謹記在八識田中

一定會勉力而為

感恩您的開示

感恩您的大力加持

感恩、感恩

窮盡身口意的感恩

蓮師慈悲的掉下一滴眼淚

充滿無限智慧的繼續開示：

孩子啊！

要柔軟慈悲

要無量無邊的慈悲

請記住

生命的真正力量

來自於圓滿的愛

只有圓滿了自身的愛

才能圓滿的去愛別人

怎麼說呢

就是你要遵從一切的善法

這就是最具體的愛你自己

然後也對別人行一切善法

這就是最具體的愛別人

就是一切善法的匯聚

從現在開始

澈底的愛你自己吧！

也澈底的愛別人吧！

愛，是法喜無邊的來源

愛，包含了無邊的智慧

愛，沒有執著

愛，沒有障礙

有執著的愛

不是真正的愛

有障礙的愛

表示沒有放下執著

請牢牢記得

執著會感召障礙

執著會感召障礙

如果，你真的想擁有你所愛的人

那麼，千萬不要執著

一執著，愛就出現了障礙

一旦出現了障礙

就會給予黑暗界力量



那麼，障礙就會牽引  
更多的障礙

所以，真正的愛是與光明相應  
真正的愛是與包容相應  
真正的愛是與原諒相應

那麼，光明就會帶來  
更多的光明

所以，圓滿的愛

沒有執著  
沒有障礙

這樣的愛，才能進入永恆  
你們不是都在尋找一份

永恆之愛？

那麼，放掉執著

永恆的愛就會降臨  
體會到這份永恆的愛

才能真正明白

什麼是無緣大慈

什麼是同體大悲

什麼是眾生一體

什麼是萬物平等

孩子啊！

放掉執著

就能得到真正的愛

孩子啊！

願你早日成就

也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的

長跪於蓮花生上師座下

充滿著感動與感恩

蓮花生上師放出十彩虹光

自己也放出十彩虹光  
蓮花生上師的十彩虹光與  
自己的十彩虹光合而為一  
只見光海閃爍 莊嚴無比



第二十三篇：  
慈悲

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷的擴大

擴大至虛空般大

水晶中出現一朵

紅色的蓮花

蓮花中出現一顆

透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出五色佛光

紅、黃、綠、藍、白

五色佛光中化現出

千百億尊佛

每一尊佛都伸出

金色的手臂摩自己的頂說道：

孩子啊！

慈悲

唯有慈悲

能夠圓滿成就

慈悲

是智慧的展現

智慧

是慈悲的完成

慈悲

智慧

是一體兩面

無二無別

唯有慈悲  
能夠穿越

無數心靈的高山大河  
到達寬廣的平原

因為

一切的障礙

都來自於內在

內在平坦

外在才能平坦

而慈悲

正是平坦的原野

春風吹拂

百花盛開



慈悲

化解一切的嗔念

溶解一切的憤怒

和解一切的怨恨

慈悲能夠對治嗔恨

即使最小的嗔念

也需要拿慈悲

去溶化

完全慈悲的人

完全沒有嗔念

因為嗔恨與慈悲

沒有辦法並存

孩子啊！

向慈悲靠近

遠離嗔恨

嗔恨是會灼傷人的烈火

遠離再遠離

即使一絲小小的嗔火

也讓它

永恆的熄滅吧！

唯有嗔恨的烈火

不再燃燒

一個人才能夠

完全慈悲

成佛

千辛萬苦

甚難、甚難、甚難……

唯有慈悲

是成佛的易行道

不論多麼精進

如果心中滿懷嗔恨

那麼

成就還離他

太遠太遠

不論多麼聰明

如果心中滿懷嗔恨

那麼

成就還離他

太遠太遠

不論多麼外相莊嚴  
如果心中滿懷嗔恨

那麼

成就還離他

太遠太遠

外在一切的風光

永遠比不上內在慈悲的豐厚

慈悲的人

是真正富有的人

慈悲的人

愛一切的人

接納一切的狀況

包容一切的一切

這樣的人

從來不缺少什麼

既然永遠不缺少

就是永遠的富足

無緣大慈

同體大悲

大慈大悲

慈悲的人

是沒有邊界的存在

上從星辰

下至螻蟻

慈悲的人

都以慈悲面對

萬物一體

眾生無別

慈悲的人

是心同太虛的人

慈悲

是成就的同義詞

慈悲圓滿

成就圓滿

因為

圓滿的慈悲

一定經過圓滿的實踐

而圓滿的實踐過程

一定包含圓滿的智慧

所以

悲智雙運

悲智一體

無二無別

孩子啊！

讓慈悲

充滿你的心中

讓慈悲

照耀你的生命

願你早日成就

也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的

向諸佛作感恩大禮拜

口中並不斷說著：

感恩、感恩 窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光

自己也放出十彩虹光

自己的十彩虹光與諸佛的十彩虹光

合而為一

只見光海閃爍 莊嚴無比



第二十四篇：學習慈悲

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷擴大

擴大至虛空一樣大

水晶中化現出 一朵金色蓮花

金色蓮花中有一顆

透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃

十彩虹光中化現出

千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說道：

孩子

慈悲

作一個慈悲的孩子

這是一件最重要的事

這件事

比任何事都來得重要

這一生中

這是最重要的學習

慈悲

是需要學習的

經過反省

經過改進

慈悲

會越來越增長

會越來越廣大

會越來越真誠

用全部的

生命

用全部的

心

去學習慈悲

慈悲

就會在我們的心中

滋長

然後一朵紅色的蓮花

就會在心田

漸漸開放

那莊嚴的紅色蓮花

每一瓣

都開得飽滿

象徵著圓滿的慈悲

這朵紅色的蓮花

隨著悲心的

開展

顏色會加深

加深 加深

由紅色加深成

深紅色

深紅色的蓮花

越來越盛開

越來越莊嚴

越來越飽滿

越來越廣大

開放 開放

不斷的開放

讓慈悲

在心中不斷的 開放

當深紅色的蓮花

開放至虛空般一樣大

慈悲的課程

就學習圓滿了

這樣的人  
是最幸福的人  
因為  
心中充滿了慈悲

慈悲圓滿  
就永遠不再嗔恨  
任何一個人  
任何一件事

慈悲圓滿  
就永遠充滿喜樂  
因為一切都可以包容  
因為一切都可以原諒

慈悲圓滿

就永遠不再有缺憾  
因為心中已具足一切  
因為心中已包含一切

慈悲

需要經過

細心的學習

耐心的學習

慈悲

要遍一切處

不能只對一些人好

而對另一些人不好

慈悲

要有細膩的心



不僅愛眾生

也愛一隻卑微的小螞蟻

慈悲

要有體諒的心

不僅站在一方想

還要站在多方想

慈悲

一定要配合智慧

才能如春風

令人歡愉

否則

空有悲願

也會讓人

敬而遠之

慈悲

一定要配合完美的品德

才能讓人

願意接受

否則

你的慈悲

是有漏的

是有缺陷的

清淨的戒律

是慈悲的開始

只有嚴格要求自己的人

才能真正寬以待人

因為在嚴格的

自我反省

自我改進

自我訓練的過程中

才會深切的領悟

原來

反省自己

是多麼的不容易

改進自己

是多麼的困難重重

訓練自己

是多麼的需要耐心與愛心

所以

降伏自己的人

才是真正的偉人

是真正的英雄

而唯有在

降伏自己的過程中

才能真正滋長出

全部的了解與同情

這份了解與同情

就是行菩薩道時

不可或缺的

慈悲

孩子啊！

要好好的

學習

慈悲

就在當下

就在當下

就在自度中

就在度人中

就在一切的歷緣對境中

慈悲

需要認真的學習

願你早日成就

也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的向諸佛

作感恩大禮拜

口中並不斷的唸著

感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光

自己也放出十彩虹光

自己的十彩虹光與諸佛的十彩虹光

合而為一

只見光海閃爍，莊嚴無比

第二十五篇：慈悲須先消業

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷的擴大 擴大至虛空般大

水晶中出現一朵 金色蓮花

金色蓮花的中心

出現一顆透明摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃

十彩虹光中化現出 千百億尊佛

每一尊佛都伸出

金色的手臂摩自己的頂說道：

孩子啊！



慈悲

慈悲實在太重要了

一定要作個慈悲的孩子

慈悲

不止是對待別人

也要對待自己 慈悲

什麼是 對待自己慈悲呢？

就是行善 行一切的善

行善

會帶來好報

會帶來福報

會帶來幸運

對自己慈悲

才能對別人慈悲

能夠給自己快樂

才有能力給別人快樂

能夠拔除自己的痛苦

才有能力拔除別人的痛苦

每一個菩薩 都要如此學習

學習 自己讓自己 快樂

學習 自己讓自己 免除痛苦

唯有 自己充滿了 經驗

才能與眾生分享經驗

給自己快樂 是不容易的

要降伏多少干擾的 業力

拔除自己的痛苦 是不容易的  
要排除多少障礙的 業力

萬般都是業  
半點不由人

面對行善 作到或作不到  
真正的癥結 就在——業力

業力

是給予快樂的絆腳石  
是拔除痛苦的大屏障

唯有 消除業力

一個人才能順利的  
拔苦予樂

否則

無論你多想讓自己  
快樂

都快樂不起來

無論你多麼想讓自己  
離開痛苦  
都離開不了

因為  
業力網

實在  
實在  
太強大了

強大得  
超乎我們的想像

試想

如果我們曾經  
讓別人深深的恐懼

請問

這樣深深的恐懼

會不會回到我們的身上？

試想

如果我們曾經 殘忍的對待過別人

請問

這樣的殘忍

會不會回到我們的身上呢？

啊！

業力即如是

一切曾經給予別人的

都會涓滴不遺的

回到我們自己的身上

所以

因果必報 業力必償

沒有人能夠例外

沒有人能夠逃躲

所以

當我們想讓自己 快樂的時候

我們一定得先 清償所欠的債

那曾經讓別人不快樂的債

所以

當我們想讓自己 離開痛苦的時候

我們一定得先 清償所欠的債

那曾經讓別人痛苦的債

慈悲

用慈悲去面對 一切的 業力

所欠的業債

就是因為 不慈悲 才會欠下

如果

現今再不慈悲 的面對

請問什麼時候才還得完呢？

慈悲

只有慈悲能化解嗔恨

只有慈悲能消除業力

只有慈悲能清償業債

沒有人喜歡 債台高築  
每個人都喜歡 無債一身輕

既然如此

那就快快的還吧！

那就乾脆的還吧！

那就爽快的還吧！

就是——慈悲

只有慈悲對待 業力

業力

才有可能 放過 我們

否則

過去已經對不起人家

今生又不肯認帳



請問

人家會原諒我們嗎？

換了是你

你容易原諒這樣的人嗎？

我們不能說：

我已經忘記了 所以不算數

如果你對你的債主說：

他會放過你嗎？

所以

只有承擔 只有認帳

如此才能讓 業力 緩和下來

不再強力摧逼

這個承擔的態度

這個認帳的態度

其實是不容易的

多數的人 是不肯承擔自己的錯誤

尤其是自己已經不記得的錯誤

多數的人 不肯乾脆的認帳

尤其是自己已經不記得的帳

但是

明理的人 懂事的人 聰慧的人

會心甘情願的 承擔與認帳

因為

由果推因 由果知因

因緣果報 絲毫不爽

如果曾經有人

因為我的存在 而痛苦不堪

那麼

當我今日很快樂的時候

那個人有知

他會對我的快樂

也感到快樂嗎？

一定是非常的生氣

生氣於我的快樂

因為他的仇人 是如此的快樂

這是他無法忍受的事情

如果曾經有人

因為我的存在 而變得非常快樂

那麼

當我今日很快樂的時候

那個人有知

他會對我的快樂

也感到快樂嗎？

一定是快樂的

快樂於我的快樂

因為他的恩人 是如此的快樂

這是他也會感到快樂的事情

所以

千真萬確 因果不爽

歷千百劫 永不磨滅

除非我們懺悔

除非我們改進

除非我們認錯  
除非我們大精進！

否則

業力必將 如影隨形 強力摧逼

所以

如果我們想給予自己快樂

一定要大精進化解業力

如果我們想離開痛苦

一定要大精進化解業力

唯有

擺脫業力牽引的力量

一個人才能真正的 拔苦予樂

慈悲

要與大精進消業 配合

否則 空有悲願

執行力 還是 非常的薄弱

執行力薄弱的人

不但無法對別人真正的慈悲

也無法對自己真正的慈悲

對自己真正的慈悲

就是

對自己好的拼命去作

對自己不好的拚命去除

然而 修行的最大障礙

就在於

如是想 卻無法如是作

如是解 卻無法如是行

真正的原因

就在於——業力！

真的 真的 真的

原因就在於：業力！

既然明白原因

就一定要對症下藥

一定要大精進償業

否則無論我們把慈悲 喊得多大聲

我們依舊是一個 不慈悲的人

所以 孩子啊！

如果你真的想

落實的當一個慈悲的孩子

那麼

一定要大精進的消業

才能如願以償

才能真正對自己慈悲

才能真正對別人慈悲

自己涕淚悲泣的 向諸佛作感恩大禮拜

口中並不斷的唸著：

感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光



自己也放出十彩虹光

自己的十彩虹光

與諸佛的十彩虹光 合而為一

只見光海閃爍、莊嚴無比



第二十六篇：慈悲與原諒

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷擴大

擴大至虛空般大

水晶中出現一朵

紅色的蓮花

蓮花中有一顆透明的

摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃

十彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂說道：

孩子啊！

慈悲

唯有慈悲

是易行道

末法時代

五濁惡世

眾生剛強難調難伏

唯有柔軟慈悲能夠對治

三界如火宅

每一個眾生

都被業力纏縛

無明障蔽

如果有人對不起你

原諒他吧

因為

他真的不是故意的

如果有人嗔恨你

原諒他吧

因為

他真的也不願意如此

如果有人罵你

原諒他吧

因為

他真的是被業力催逼的

如果有人背棄你

原諒他吧

因為

他真的不清楚自己在作什麼

如果有人打你

原諒他吧

因為

無明障蔽了他

孩子啊！

唯有原諒一切

內心才不再鬥爭

慈悲才能真正開展

原諒一切的人

原諒一切的事

原諒再原諒

直至內心完全平靜為止

原諒是高貴的品德

原諒是慈悲的基礎  
不原諒別人的人  
是自苦的人啊！

原諒一切的一切  
沒有人不值得原諒  
沒有事不值得原諒  
澈底的原諒吧！  
原諒通往慈悲  
慈悲的人  
是心胸寬大的人  
是最幸福的人

唯有原諒  
唯有包容  
唯有愛



能夠成就慈悲

無緣大慈

同體大悲

萬物一體

眾生無別

六道眾生

互為眷屬

冤親平等

無二無別

孩子啊！

用大悲水澆灌

那朵紅色的心蓮

讓它盛放吧！

願你早日成就  
也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的向諸佛

作感恩大禮拜

口中並不斷的唸著：

感恩、感恩 窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃

自己也放出十彩虹光

自己的十彩虹光與諸佛的十彩虹光

合而為一

只見光海閃爍

莊嚴無比

第二十七篇：純粹的慈悲

全身如透明水晶 清澈、晶瑩、剔透  
水晶不斷的擴大 擴大至虛空般

水晶中出現一朵紅色的蓮花

蓮花中出現一顆透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃

十彩虹光中化現出 千百億尊佛

每一尊佛都伸出

金色的手臂摩自己的頂說道：

孩子啊！

作一個慈悲的孩子

唯有慈悲 能夠化解一切的障礙

慈悲

是體恤別人 是關懷別人 是接納別人

慈悲

是內在的和平 是內在的光明 是內在的智慧

慈悲 是無止盡的愛

如果有止盡 就不是真正的慈悲

努力作一個

慈悲的孩子吧！

因為 純粹的慈悲 並不容易

我們總是在 對別人的慈悲中

加上了自己的期盼

我們總是在 對別人的慈悲中  
加上了自己的想法

我們總是在 對別人的慈悲中  
加上了自己的意見

那麼

這樣的慈悲 就不是純粹的慈悲

純粹的慈悲

是沒有期盼 沒有想法 沒有意見

慈悲 只是慈悲 單純 樸實

孩子啊！

慈悲的心

是莊嚴的心 是圓滿的心

唯有自己圓滿 才能讓別人圓滿

慈悲是讓自己圓滿 也讓別人圓滿

三界眾生

皆被大幻化網 牢牢網住 難以脫離

最究竟的慈悲

就是幫助眾生 脫離大幻化網的 牢牢網綁

所以 孩子啊！

你必須先醒過來 才能叫醒其他孩子

如果 自己猶在夢中  
請問 如何叫醒別的孩子？

所以

慈悲的孩子啊！

你要醒過來 你一定要醒過來

清醒 清醒過來

不要再沈睡 不要再作夢

一旦清醒 更要保持清醒

因為 很容易會再昏沈

要非常努力的保持著清醒  
才能澈底的清醒

圓滿的慈悲



就是自己澈底清醒  
也幫助別的孩子澈底清醒

慈悲 是與眾生 一起醒覺

願眾生離苦得樂 願眾生早證菩提

願眾生圓滿所願 願眾生得究竟覺

孩子啊！

願你早日成就 也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的向諸佛作感恩大禮拜

口中並不斷唸著：感恩、感恩

窮盡身口意的感恩

諸佛放出七彩紅光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫

自己也放出七彩虹光

自己的七彩虹光與諸佛的七彩虹光

合而為一

只見光海閃爍、莊嚴無比

第二十八篇：耐力、毅力來自慈悲

全身如透明水晶 清澈、晶瑩、剔透  
水晶不斷的擴大 擴大至虛空一樣大

水晶中化現出 一朵紅色的蓮花  
蓮花中出現一顆 透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光  
紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃  
十彩虹光中化現出 千百億尊佛

每一尊佛都伸出  
寶藍色的手臂摩自己的頂說道：

孩子啊！  
一切如幻  
要穿透幻相 到達本質

在穿透幻相的過程裡

永遠不要忘記慈悲

因為 慈悲就是耐力

慈悲就是毅力

為什麼呢？

你看那愛孩子的母親

是不是特別有耐力呢？

你看那照顧孩子的母親

是不是特別有毅力呢？

慈悲

能夠增長耐力 能夠鞏固毅力

而在穿透幻相的 修行過程裡  
充滿了挫折與考驗  
充滿了艱難與痛苦

如果沒有 無比的耐性  
一定無法通過

如果沒有 強韌的毅力  
一定無法通過

所以 唯有內在的 柔軟  
才有外在的堅強

勇敢 不是來自 剛強  
而是來自 柔軟

母親的心 是最柔軟的  
可是她的愛 卻是最博大的

無論 孩子作錯了什麼  
到最後 也都全部包容

佛菩薩對於 剛強的三界眾生  
又何嘗 不是如此呢？

諸佛如父如母 視眾生如子  
以無比的耐心 帶領孩子們成就

孩子們呢？  
是不是也該以 無比的耐心  
來聽從佛菩薩的指導呢？

只有充滿耐心與毅力的 孩子們  
才能離開這三界的火宅

因為 離開三界的困難

真的超乎你們的想像

實在是太難、太難、太難

可是 再難還是有人成就了

那麼 他們為什麼會成就呢？

就是——慈悲

唯有慈悲的孩子們 才會成就

因為慈悲 就善待自己

因為慈悲 就善待別人



因為慈悲 就不輕易放棄自己

因為慈悲 就不輕易放棄別人

因為慈悲 就容易多替別人設想

就在替別人設想中

嗔恨找到了出路

冤氣得到了釋放

就在替別人設想中

發現了別人的不得已

發現了別人的無奈

就在替別人設想中

理解到自己的不圓滿  
理解到自己的不足

於是

原諒 包容 同情

種種的情操 便油然而起

這些情操的源頭 是什麼呢？

就是 一念慈悲

所以 孩子啊！

在穿透幻相的 艱辛過程中

永遠記得 慈悲

一切如幻 剎那生滅

在這如幻的過程裡

沒有慈悲 會越來越迷失  
擁有慈悲 才能越來越清醒

慈悲的人 才會擁有智慧

孩子啊！

無論你現在多麼哀傷

請與慈悲相應

因為有更多的孩子比你 還要哀傷

無論你現在多麼無助

請與慈悲相應

因為有更多的孩子比你 還要無助

無論你現在多麼痛苦

請與慈悲相應

因為有更多的孩子比你 還要痛苦

慈悲

讓我們 眼界開闊 心胸廣大

孩子啊！

作一個慈悲的孩子吧！

願你早日成就

也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的向諸佛 作感恩大禮拜

口中並不斷的唸著：

感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光

自己也放出十彩虹光

自己的十彩虹光 與諸佛的十彩虹光  
合而為一

只見光海閃爍，莊嚴無比



第二十九篇：  
慈悲即福報

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷擴大

擴大至虛空一般

水晶中出現一朵

紅色的蓮花

蓮花中有一顆透明的

摩尼寶珠

摩尼寶珠放出七彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫

七彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說道：



孩子啊！

唯有慈悲

能帶來無量無邊的福報

如果你想作一個有福報的人

你一定要作到慈悲

因為慈悲是拔苦予樂

而在這過程中

別人會因為你而

減輕痛苦

增加快樂

那麼

你也會因而

減輕痛苦

增加快樂

那麼  
這就是福報

孩子啊！

慈悲自己

就是慈悲別人

慈悲別人

就是慈悲自己

如果有人對不起你

不要一直記在心裡

掛在口上

因為

如果你越討厭這個人

這個討厭的力量

會回到你自己的身上

而且

你越想遠離他

他還是會在你周遭

繼續干擾你

因為

那個嗔恨的力量

會把你們

牢牢的綑綁在一起

如果

今生不解開這樣的綑綁

那麼

來世必將相遇

而且

必定又是痛苦的相遇

隨緣消舊業

莫再造新殃

慈悲

同時包含了智慧

慈悲的人

就算現在很笨

將來一定會

擁有無邊的智慧

因為

現在的笨

是業力尚未報完  
而只要現在  
不斷的慈悲

將來

必定擁有智慧

孩子啊！

唯有慈悲

能夠對治剛強

唯有慈悲

能夠化解宿世的冤仇

唯有慈悲

能夠平撫嗔怒

不論發生了什麼事

不論跌得多麼慘重  
不論沈淪得多麼深

即使暗無天日

也千千萬萬

不要忘記了

慈悲

因為

慈悲

是長夜裡的一絲光明

是深淵裡的一根繩索

只要你

願意迎向那一絲光明

只要你

願意攀爬那細細的繩索

不會很久的

你就會置身在

全部的光明

不會很久的

就會離開深淵

得到平安

慈悲就是光明

慈悲就是平安

慈悲就是順利

慈悲就是幸福

慈悲就是喜樂

孩子啊！

願你早日成就

也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的向諸佛

作感恩大禮拜

口中並不斷的唸著：

感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出五色佛光

紅、黃、綠、藍、白

自己也放出五色佛光

自己的五色佛光與諸佛的五色佛光

合而為一

只見光海閃爍，莊嚴無比



第三十篇：柔軟慈悲、不離空性

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

這透明水晶不斷擴大

擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵

白色的蓮花

白色蓮花中有一顆

透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃

十彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說道：

孩子啊！

人命在呼吸之間

一切無常  
要趁著色身強健  
精進自度度人

孩子啊！  
人生是苦

八苦、千苦、一切苦

苦海無邊

回頭是岸

孩子啊！

一切本空

緣起性空

識得空性

早證菩提

孩子啊！

萬物一體

諸法無我

眾生平等

萬物一如

孩子啊！

一切的一切

都如夢幻泡影

要及早認清這個事實

牢記八識田中

才能於一切的

歷緣對境之中

安住空性

孩子啊！

柔軟慈悲

不離空性

必定成就

願你早日成就

也願眾生早日成就

諸佛放出十彩虹光

自己也放出十彩虹光

自己的十彩虹光與

諸佛的十彩虹光合而為一

只見光海閃爍、莊嚴無比



第三十一篇：  
一切如夢

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷的擴大

擴大至虛空一樣

水晶中出現一朵

白色的蓮花

蓮花不斷的擴大

擴大至虛空一樣

白色蓮花中

有透明的摩尼寶珠

寶珠上有唵（OM）的種子字

唵（OM）種子字發出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃



蓮花中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說道

孩子啊！

一切有為法

如夢幻泡影

如露亦如電

應作如是觀

仔細的想想看

從小到大

已經經歷了多少事情

可是如今觀察起來

跟夢中的情節

又有多大的區別呢？

仔細的想想看

從小到大

已經看過了多少人

可是如今觀察起來

跟夢中的人

又有多大的區別呢？

仔細的想想看

從小到大

曾經深深的喜歡過某些人

可是如今觀察起來

跟夢中的情緒

又有多大的區別呢？

仔細的想想看

從小到大

曾經深深的恨過某些人

可是如今觀察起來

跟夢中的情緒

又有多大的區別呢？

所以啊！

一切的一切

無論多麼美好

無論多麼醜陋

都是大夢一場

孩子啊！

既然一切如夢

就不要再自苦了

不要執著於一切

因為只是夢中的情節罷了

要常常記得  
要常常警醒  
真的一切如夢啊！

第三十二篇：  
一切都是幻相

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷的擴大

擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵

金色的蓮花

不斷的擴大

擴大至虛空一樣大

金色蓮花中化現出

千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說道：

孩子啊！

一切都是幻相

虛幻不實

一切都如夢幻泡影

虛幻不實

一切都如空花水月

虛幻不實

這人間的種種

山河大地

花卉草木

鳥獸蟲魚

看來是多麼的真實

但是啊！

其實就如同在夢中一般

那一切的情景

也不都是顯得  
非常真實嗎？

所以啊！

這看來逼真的人間  
其實是一場大夢  
這看來逼真的一切  
其實都只是幻相

孩子啊！

人世如幻

浮生若夢

要努力的醒過來啊

別再沈睡了

已經沈睡太久太久了



從無始劫以來

沈睡至今

不該醒過來了嗎？

自己涕淚悲泣的

向諸佛作感恩大禮拜

口中並不斷的說道：

感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光

自己也放出十彩虹光

諸佛的十彩虹光與自己的十彩虹光

合而為一

只見光海閃爍 莊嚴無比



第三十三篇：  
離開幻相

全身化成透明水晶

清澈

晶瑩

透明

水晶不斷擴大

擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵

白色的蓮花

白色蓮花中出現

透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出七彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫

七彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說道：

孩子啊！

一切都是大幻化網的  
遊戲

一切都是幻相

大幻化網

實在太逼真了

一切的一切

宛如真實

但事實上

無論如何逼真

幻相終究

還是幻相

但是啊！

在一切的幻相中

我們卻真實的

喜怒哀樂

孩子啊！

死生如幻

輪迴如夢

澈底的醒過來吧！

無論多麼逼真的

感受

真的都只是

幻相

無論多麼逼真的  
境界

真的都只是  
幻相

無論多麼逼真的  
事件

真的都只是  
幻相

一切的一切  
都是幻相  
而我們卻在幻相中  
執迷不悟

出來吧！

離開大幻化網

離開幻相

離開束縛

人生最重要的一件事

就是

認清事實

而人生的事實就是

一切都是

幻相

孩子啊！

如果認清了事實

就擺脫了幻相的



強大束縛

成為一個

自由解脫的人

如果認清了事實

就掙脫了大幻化網的

強大束縛

成為一個

全部清醒的人

孩子啊！

無量劫以來

已經沈睡

太久太久

醒過來吧！

從一切的幻相中

醒過來吧！

佛菩薩都在大聲的

喚醒你

你聽到了沒有？

龍天護法都在永不厭倦的

呼喚你

你聽到了沒有？

醒過來吧！

醒過來吧！

唯有從幻相中

澈底的醒過來

才能真正澈見  
諸法實相

才能真正究竟成就  
永別生死

孩子啊！

願你早日清醒過來  
也願眾生早日清醒過來

自己涕淚悲泣的向  
諸佛作感恩大禮拜  
口中並不斷的唸著：

感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出七彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫

自己也放出七彩虹光

自己的七彩虹光與

諸佛的七彩虹光合而為一

只見光海閃爍

莊嚴無比

第三十四篇：  
掙脫大幻化網的束縛

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷擴大

擴大至虛空般大

水晶中出現一朵

金色的蓮花

金色蓮花中有透明的

摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃

十彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出寶藍色的手臂

摩自己的頂說道：

孩子啊！

大幻化網把三界眾生

牢牢的網住

動彈不得

一切都是大幻化網

的遊戲

但是孩子啊！

你已經沈緬其中

難以自拔

孩子啊！

雖然不能怪你

但是

如果不明白這一點

就真的不可能

掙脫大幻化網的  
牢牢束縛

一切都是大幻化網  
的戲劇

但是孩子啊！

你已經看得聚精會神  
難以醒來

孩子啊！

雖然不能怪你

但是

如果不明白這一點

就真的不可能

看穿大幻化網的

虛妄



沒有時間

沒有空間

沒有生死

沒有輪迴

一切的一切

都是大幻化網

的作弄

不要再被愚弄了

已經被愚弄得

太久太久了

無量劫以來

多少生

多少死

死  
死  
生  
生

生  
生  
死  
死

卻從來不曾

逃離大幻化網的

作弄

啊！

多麼辛苦

多麼疲憊

不想被愚弄

卻還是不斷的被愚弄

不想流浪

卻還是不斷的流浪

啊！

何處是休息的家鄉？

佛菩薩

只是不再被愚弄的人

只是

要作一個不再被愚弄的人

真的

真的非常、非常的困難

孩子啊！

真的不要再上當了

真的要放下一切的

妄念

如果

我們所擁有的感官  
只是專門接收幻相  
的儀器

請問

你要不要相信這儀器？

放下一切的感受

放下一切的情緒

放下一切的想法

放下

放下一切的妄念

孩子啊！

要真正的下定決心

掙脫大幻化網的束縛

唯有決心堅定

永遠不放棄目標的人

能夠真正

看清一切的幻相

掙脫大幻化網的綑綁

孩子啊！

願你早日成就

也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的向

諸佛作感恩大禮拜

口中並不斷的唸著：

感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出五色佛光

紅、黃、綠、藍、白

自己也放出五色佛光

自己的五色佛光與諸佛的五色佛光

合而為一

只見光海閃爍，莊嚴無比

第三十五篇：  
放下一切執著

全身化成透明水晶 清澈、晶瑩、透明  
水晶不斷的擴大 擴大至虛空一樣

水晶中出現一朵白色的蓮花  
蓮花中有透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出五色佛光  
紅、黃、綠、藍、白

五色佛光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出

金色的手臂摩自己的頂說道：

孩子啊！

放下一切的執著



執著會感召障礙  
執著會感召障礙

為什麼呢？

因為越執著就越跟磨羅相應  
磨羅就如影隨形

什麼是磨羅？ 就是執著強大的眾生  
眾生不可懼 但是執著可懼

強大的執著 一定會感召強大的染污  
一旦身口意被染污 菩薩道業必定被染污  
所以

如果你想行成功的菩薩道

先決的條件就是——

放下一切的執著

唯有放下一切執著的菩薩

才能稱為真正的菩薩

否則

不能稱為真正的菩薩

孩子啊！

看清楚自己的執著

不要馬虎 要認真的看清楚

如果你執著於名

請你一定要放下這份執著

否則 你必定與愛名的磨羅相應

如果你執著於利

請你一定要放下這份執著

否則 你必定與愛利的磨羅相應

如果你執著於色

請你一定要放下這份執著

否則 你必定與愛色的磨羅相應

如果你還有任何的執著

你的菩薩道都將受到干擾

所以啊！孩子

一定要放下一切的執著

擔負如來家業 是神聖莊嚴的使命

唯有清淨無染的菩薩

才有資格擔負這樣的使命

唯有清淨的身口意  
才能感召清淨的菩薩道業

孩子啊！

切記！切記！

執著

是煩惱的開始

執著

是障礙的源頭

一個菩薩

減少煩惱尚且不及

減少障礙尚且不及

那有功夫去感召這些呢？

所以啊！

如果想行成功的菩薩道

唯有遠離一切的執著 沒有第二條路可走

菩薩摩訶薩 是佛陀的使者

怎能不深自惕勵 行清淨無染之菩薩道

孩子啊！ 放下一切的執著吧！

不論這份執著多麼強大 一定要全力以赴的作到

只要你願意 你就作得到

如果你不願意

那麼任何人也無法替你作到

所以 成佛的關鍵在於

你願意

那麼 放下執著亦然  
在於？ 你願意

孩子啊！

千萬不要小看執著感召障礙的速度與力量  
真的 超乎你的想像

只要執著一起

磨界在電光石火間 立即相應

立即前來與你會合

只要執著一起

那強大的附著力量 立即相應  
立即前來與你會合

那麼——

身口意就遠離了空性

就開始不由自主的造黑業

既造黑業 必定感召果報

這就是執著感召障礙的過程

孩子啊！

過去生的無邊黑業已經難以償盡

你還要 愚不可及的業上加業 雪上加霜嗎？

孩子啊！

菩薩道已經夠難行難忍

你還要 愚不可及的苦上加苦 難上加難嗎？

孩子

不要如此愚癡

整個的關鍵就在於？ 放下一切的執著

不執著的菩薩 是名真菩薩

只要還有一絲一毫的執著 皆非真菩薩

所以

菩薩的資格檢定 是非常非常嚴格

因為

菩薩要面對的 是無量無邊的眾生

是無量無邊的六度萬行

只要還有執著 即屬因地不正

那麼因地不正 果必迂曲



孩子啊！

如果你想當真正的菩薩

就請看清一切的執著

放下一切的執著

願你早日成就

也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的向諸佛

作感恩大禮拜

口中並不斷的唸著：

感恩 感恩 窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃

自己也放出十彩虹光

自己的十彩虹光與諸佛的十彩虹光

合而為一 只見光海閃爍 莊嚴無比

第三十六篇：停止分別意識

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷的擴大

擴大至虛空一樣大

水晶中出現白色蓮花

白色蓮花中有透明的

摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃

十彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說道：

孩子啊！

一切的分別

都是妄念

因為

事實的真相是

萬物同一體

既一體

則無二

既無二

則無分別

所有的分別

都是分別意識

的變現

花

只是花

沒有美與醜的分別

山

只是山

沒有高與低的分別

人

只是人

沒有尊與卑的分別

一切的本質

沒有分別

唯有

澈底停止分別

才能真正

看清實相

否則

分別意識

總是

障蔽了清淨的自性

自性清淨

沒有分別

停止一切的分別

空性

即真相大白

孩子啊！

不要再分別

沒有

真的沒有分別

一切的一切

都是一合相

沒有分別

空花

翳眼



因為  
眼睛病了

所以  
就看不清事實

所以  
就誤解真相

真正的真相  
就是  
沒有分別

分別  
是心病了

心痊癒了

就不再分別

不再分別

就不再痛苦

只有在意高

才會痛苦於低

只有在意美

才會痛苦於醜

只有在意贏

才會痛苦於輸

無論

尊卑、大小、是非

如果

不再分別

心

就痊癒了

眼睛

就痊癒了

就不再為了一場

戲

而痛哭

就不再為了一場

夢

而失落

孩子啊！

一切的外境

真的如夢似幻

既如夢

既如幻

再去分別

豈不愚不可及？

孩子啊！

放下一切的分別

真理

就在眼前！

自己涕淚悲泣的

向諸佛作感恩大禮拜

口中並不斷的唸著：

感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出五色佛光

紅、黃、綠、藍、白

自己也放出五色佛光

自己的五色佛光與

諸佛的五色佛光合而為一

只見光海閃爍，莊嚴無比



第三十七篇：妄念止息、輪迴止息

全身如透明水晶 清澈、晶瑩、透明  
水晶不斷的擴大 擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵 白色的蓮花

白色蓮花中有透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃

十彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說道：

孩子啊！

一切都是妄念



妄念是最大的癥結所在  
沒有了妄念 就沒有痛苦

一切的痛苦 都是妄念

只因不明真理  
才會執著於妄念

妄念止息

輪迴止息

每一個妄念

都是一次生死

都是一次輪迴

只要不要受到妄念的干擾

一個人就是 世上最幸福的人

只要不要受到妄念的影響

一個人就是 世上最自由的人

只要不要受到妄念的侵襲

一個人就是 世上最輕安的人

一切問題的解決 在於妄念的消除

只要妄念澈底消除 痛苦就澈底消除

孩子啊！

離開一切的妄念

當下就是

自己涕淚悲泣的向諸佛作感恩大禮拜  
口中並不斷的唸著：

感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出五色佛光

自己也放出五色佛光

自己的五色佛光與諸佛的五色佛光

合而為一

只見光海閃爍、莊嚴無比



第三十八篇：  
智慧劍

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

擴大 不斷的擴大

擴大至虛空一樣

水晶中出現了一把智慧劍

劍端的周遭

還燃燒著火焰

這把智慧劍

斬斷了煩惱

斬斷了憂傷

斬斷了悔恨

斬斷了一切の妄念

頂輪的金色千瓣蓮花

開放 盛大的開放

每一瓣花瓣

都開放得非常飽滿

千瓣蓮花不斷的擴大

擴大至虛空一樣

文殊菩薩端坐頂輪

放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃

手持智慧劍

劍端的周遭

燃燒著火焰

智慧劍放出了萬丈金光

金光中化現出千百億個

文殊菩薩的化身

每一個化身都揮舞著智慧劍

每一把智慧劍

都不停的斬著

斬斷了貪嗔痴慢疑

每一個文殊菩薩都同時對自己說：

孩子啊！

慧劍斬煩惱

煩惱如牢籠

關住了每一個三界眾生

煩惱如鋼絲

網住了每一個三界眾生

煩惱如瀑流

漂走了善業與功德

孩子啊！

慧劍斷愛染

愛染如舔刀上之蜜

先甜後痛

愛染如服糖衣毒藥

先甜後苦



愛染如飲鴆止渴

先解渴後慘痛

孩子啊！

勇敢的拿起智慧劍

斬斷一切的煩惱

斬斷一切的愛染

斬斷一切的妄念

妄念止息

輪迴止息

唯有離開了妄念的束縛

唯有離開了妄念的干擾

一個人才有可能

真正看清楚諸法實相

孩子啊！

智慧劍斷煩惱

智慧焰燒妄念

願你早日成就

也願眾生早日成就

文殊菩薩放出五色佛光

自己也放出五色佛光

文殊菩薩的五色佛光

與自己的五色佛光合而為一

只見光海閃爍

莊嚴無比

注：此智慧劍是智慧敏利的象徵譬喻，與世間劍截然不同，無關無涉。

第三十九篇：悲智雙運

觀想

全身如透明水晶

清澈 晶瑩 透明

水晶不斷的擴大

擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵

深紅色的 蓮花

蓮花的中心有一顆

摩尼寶珠

放出金色的萬丈光芒

萬丈光芒中化現出

千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說：

孩子

三界如火宅

應速求脫離

要大精進 自度度人

要擁有圓滿的慈悲

也要擁有圓滿的智慧

唯有 悲智雙運

才能究竟圓滿成就

大悲為上首

方便為究竟

孩子啊！

慈悲不能離開智慧

智慧也不能離開慈悲

真正慈悲的人

一定擁有智慧

真正智慧的人  
一定擁有慈悲

慈悲中一定包含智慧  
智慧中一定包含慈悲  
所以 慈悲與智慧  
其實是一體的兩面

孩子啊！

末法時代 五濁惡世  
成就

甚難 甚難 甚難  
但 甚難 甚難 甚難  
但如果 大精進

擁有無量無邊的 慈悲  
擁有方便善巧的 智慧  
還是一樣可以究竟成就

所以

一定要大精進

一定要朝圓滿的悲智

不眠不休的邁進

一定要朝圓滿的悲智

不懈怠的努力

一定要朝圓滿的悲智

永不厭煩的實踐

孩子啊！

如果如是奉行不渝

則你

必定成就

必定成就

必定成就

孩子啊！

願你 早日成就  
也願眾生 早日成就

諸佛放出 寶藍色的萬丈光芒  
自己也放出 寶藍色的萬丈光芒  
自己的萬丈光芒與諸佛的萬丈光芒  
合而為一

只見

光海閃爍

莊嚴無比



第四十篇：菩薩道

觀想

全身如透明水晶

清澈 晶瑩 透明

然後

全身化成 水

非常澄淨的水

接著

全身化成 七彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫

接著

全身又化成 金色佛身

莊嚴無比

頂輪上端坐著蓮花生上師

蓮花生上師化現千百億個化身

每一個化身都對自己說：

孩子

菩薩道難行難忍

你一定要不斷精進

才能走完這條千辛萬苦之路

孩子啊！

不斷增長你的慈悲

唯有慈悲 能化解嗔恨

孩子啊！

不斷增長你的智慧

智慧具足 才能善巧自度度人

願你早日成就

願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的說：

我會牢牢記在八識田中

感恩 蓮花生上師

感恩、感恩、無盡的感恩

蓮花生上師放出寶藍色的萬丈光芒

籠罩自己全身

自己全身化成紫水晶

蓮花生上師放出萬丈金光

籠罩自己全身

自己全身化成日月蓮座

天上出現美麗的彩虹

奏出美妙動聽的天樂

天女散著芬芳的天花

自己端坐人間修行處

全身化成金剛舍利塔

蓮師放出十彩虹光

互相合一

只見光海閃爍，莊嚴無比

第四十一篇：珍惜善知識

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷的擴大

擴大至虛空一樣

水晶中出現金色蓮花

金色蓮花中有透明摩尼寶珠

摩尼寶珠放出七彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫

七彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出寶藍色的手臂

摩自己的頂說道：

孩子

人身難得 佛法難聞

此身不向今生度  
更待何生度此身

請珍惜一切的善緣

要珍惜與善知識學法的因緣

如果不知珍惜

學法的因緣也會成為過去

要尊重善知識的修證經驗

那都是累生累劫

辛苦修行得來的寶貴證量

如果不知尊重善知識的修行證量

那麼他所說的話都會當作馬耳東風

然而損失的到底是誰呢？

是不聽話的自己啊！

有人管你 有人約束你

是自己還值得管教

當善知識不再管你

也不再約束你

那才是莫大的損失

孩子啊！

末法時代 五濁惡世 成就甚難

如果不好好聽從善知識的指導

那麼

生死輪迴的路更漫長

人身難得 佛法難聞



良師更是難遇

可是

如果你是一個清淨法器

那麼

人身易得

佛法易聞

良師易遇

然而

如果你不是清淨法器

那麼

真的是佛法難聞

真的是良師難遇

而且

就算得聞佛法

也易失去

就算得遇良師

也易失去

孩子啊！

一切都是因果

如果珍惜善法

這樣的因 會感召善法

長留身邊

敬重善知識

自然會感召

善知識對你的

大力加持

唯有好的弟子

會遇見好的老師

願你早日成就

也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的

向諸佛作感恩大禮拜

口中並不斷的唸著：

感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光

自己也放出十彩虹光

自己的十彩虹光

與諸佛的十彩虹光

合而為一

只見光海閃爍 莊嚴無比



第四十二篇：遵從善知識的教導

全身如透明水晶 清澈、晶瑩、透明  
水晶不斷的擴大 擴大至虛空一樣  
水晶中出現一朵金色的蓮花

金色蓮花中有一顆透明的摩尼寶珠  
摩尼寶珠放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃

十彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說道：

孩子啊！

聽從善知識的指導

是非常重要的學習

善知識

之所以成為善知識

一定下過苦功

就算今生沒有

過去生也一定有下過甚深功夫

才能成為善知識

面對一個善知識

一定要經過觀察的過程

觀察他

是否為了眾生

在修行 在作事

如果答案是肯定的

那麼  
就要開始深信

只有 深深的相信  
沒有 第二個選擇

因為

業境的顯現

實在太複雜

如果你不深信

業境一定會干擾

你對善知識的信心

當信心不再深厚

當信心不再清淨



你與善知識之間的  
法緣 必定會斷

因為

誠如金剛經所說：

信心清淨

即生實相

當信心不夠清淨的時候

你的分別意識

會變得特別的強大

強大的分別

會造成很多業境現前

如同你的分別意識所想

所以

一切都是心念的感召

清淨的修行人

一定感召具德的善知識

但是

這份清淨

是不容易維持的

尤其當你與善知識越來越接近

接近善知識

其實是一種福報

但也同時是一種考驗

越接近 越有機會

看到善知識的

“缺點”

但是你眼中所看到的

善知識的“缺點”

真的是他的“缺點”嗎？

還是你自己心念的感召呢？

在這業力變現的三界之中

不可能有一件沒有缺點的事

因為業力尚未了盡

如果透過事件

來了解一位善知識

這是走錯方向

因為

永遠 最重要的  
就是 內心

當你看到事件的不夠完美時  
你同時看到

善知識的內在完美嗎？

如果沒有

那麼 你需要好好的懺悔

一個善知識

尤其是具德的善知識

必定是

歷劫修行 廣度眾生

禮敬他尚且不及

怎能在自己內在裡  
偷偷的批判 看輕他呢？

事實上

這些批判或看輕

對於有證量的善知識而言  
並不會影響什麼

影響的是你自己啊！

「你會在業境的矇蔽下

越來越批判善知識

越來越看輕善知識

那麼

孩子啊！

你會離善知識 越來越遠

孩子啊！

真正的具德善知識

真的是 百千萬劫難遭遇啊！

不要等到有一天善知識離開了

才開始珍惜

那會來不及的

人身難得

佛法難聞

善知識難遇

遇到而不珍惜

一定會失去

真正的學法因緣

孩子啊！

成就甚難

到達彼岸真的甚遠

善知識是你的領航船

你真的必須亦步亦趨啊！

而缺少了清淨的信心

你會離領航船

越來越遠

自己去度這蒼茫的苦海

是很容易 迷航

沒有人能決定

你留在善知識身邊的日子有多長  
是你自己決定

孩子啊！

語重心長

一個好的善知識

不會一天到晚向你自吹自擂

只有福報夠的孩子

會看清楚這樣的善知識

既然看清

就要遵從善知識的教導

要以完全清淨的身口意

來接受教導



而且

善知識

不可能教你為惡

都是要你行一切善

既然如此

如果他指正你

難道

不是為了你好嗎？

真正的關懷

不一定都用 甜蜜來包裝

良藥不是很苦嗎？

忠言不是多半逆耳嗎？

孩子啊！

要作個聽從教導的乖孩子啊！

如果有人不聽從教導

不要學習他

如果有人聽從教導

要加倍學習他

看不懂的

不要妄加批判

真正成為干擾

就要請教善知識

以免

被業力障蔽

被磨羅干擾

而不自知

孩子啊！

服從善知識的教導

真的很重要

善知識的教導

能夠省卻

你多少力氣

多少時間

多少浪費

你真的很難明白啊！

所以

連世間法都說：

尊師重道

難道出世法不是更應如此嗎？

但是這份尊重

是來自於內在清淨的信心

而不是只有外在的禮節

孩子啊！

如果

你想自度度人

如果

你想實踐悲願

真誠的

清淨的

接受善知識的教導

真的  
非常重要！

孩子啊！

願你早日成就

也願眾生早日成就

諸佛放出十彩虹光

自己也放出十彩虹光

自己的十彩虹光

與諸佛的十彩虹光合而為一

只見光海閃爍 莊嚴無比



第四十三篇：末法時代  
暮鼓頻催

全身如透明水晶

清澈 晶瑩 透明

水晶不斷擴大

擴大至虛空一樣大

水晶中出現白色蓮花

白色蓮花中出現

透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出五色佛光

紅、黃、綠、藍、白

五色佛光中化現千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說：

孩子啊！

三界如火宅

一切都是苦



最美麗的花朵  
也有凋零的時候  
最動人的感情  
也有離別的時候

一切的一切

都是無常

都在變化

沒有永恆

沒有海枯石爛

一切都如夢幻泡影

空花水月

雲露雨電

變換不定

遷流不已

幻化的世間  
如夢似幻  
要早日清醒過來  
不要再沈睡  
輪迴如夢  
死生如幻  
是非成敗  
過眼雲煙  
死死生生  
生生死死  
頭出頭沒  
難有出期

孩子啊！

不要再作夢

這一場大夢

已經做得太久太久

是該醒過來時候了

如果眾人都在沈睡

你就不能獨自先醒嗎？

沒有這樣的勇氣嗎？

是該完全醒覺的時候了

沒有時間可以再蹉跎

沒有空間可以再退讓

一期生死 匆匆而至

如果你已經看清楚這個事實

就不要再逃躲  
不論天涯海角  
都無法逃躲生死大事

生死事大  
無常迅速  
再不奮起精進  
就要後悔莫及

時間從來不等待人  
空間從來不退讓人  
業力催逼  
情何以堪？

無量劫以來  
多少夢已做過？

多少生離死別都已經歷？  
多少愛恨情仇都已流逝？

揮別這一切的大夢

早日覺醒過來

孩子啊！

末法時代的暮鼓頻催啊！

要做濁世的清流

要做濁世的蓮花

清淨無染

卓然成就

濁世滔滔裡

要作中流砥柱

末世洪流中

要做清明的依皈

孩子啊！

唯有自己先醒過來  
才能繼續喚醒其他  
還在沈睡的孩子們

莫小看一己善的影響力  
它將像點燃

無盡燈

一盞接著一盞明亮

如果人間充滿光明

如果人間充滿慈悲

如果人間充滿智慧

如果人間充滿佛法

那麼

人間就是淨土

淨土不在遙遠的西天

就在你我的心中

孩子啊！

願你早日成佛

也願眾生早日成佛

諸佛放出七彩虹光

自己也放出七彩虹光

自己的七彩虹光

與諸佛的七彩虹光合而為一

只見光海閃爍，莊嚴無比





第四十四篇：  
佛菩薩永遠等你

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷的擴大

擴大至虛空一樣

水晶中出現一朵

白色的蓮花

蓮花中有透明的

摩尼寶珠

摩尼寶珠放出七彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫

七彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出寶藍色的手臂

摩自己的頂說道：

孩子啊！

一切有為法

如夢幻泡影

如露亦如電

應作如是觀

一切的一切

都不是永遠

一切的一切

都在遷流變化

生生死死

死死生生

頭出頭沒

輪迴不已

到底什麼時候

才能停止

這巨大的

輪迴之苦痛呢？

孩子啊！

也許你會常常如是問

可是

你真的決心離開輪迴了嗎？

如果

並未真正的下定決心

其實

是不可能離開三界的

因為

離開三界的困難

真的

真的超乎你的想像

只有真正的大丈夫

只有真正的勇者

只有真正的奮鬥者

才有可能離開三界

孩子啊！

你真的看清楚

輪迴的苦痛了嗎？

你真的決心

要不顧一切挫折的究竟成就嗎？

只要還沒有

真正看清這輪迴的苦痛  
只要還沒有  
真正下定決心離開輪迴

那麼  
輪迴的命運  
將如影隨形  
難以脫離

那麼  
無量劫的生死  
仍將像演不完的戲  
一直持續下去

那麼  
生離死別的眼淚

也將一世又一世的  
流著 流著

孩子啊！

除非你真正願意  
沒有人能夠讓你

究竟成就

一切的一切

是如此的虛幻

一切的一切

是如此的短暫

孩子啊！

你到底在尋找什麼？

而這份辛苦的追尋

已經歷經百千萬劫了  
你知道嗎？

難道還要繼續茫然的  
流浪 流浪？

孩子啊！

真的不要再找了

停止任何的追尋

只要回到自心

一切都能夠得到答案

孩子啊！

不要再流浪了

不要再追尋了

回家吧！

回到自性的家吧！



孩子啊！

要咬緊牙根

勇敢的接受

生命中的無量劇苦

要永遠不被業力打敗

要永遠屹立不搖

要精進、大精進

佛菩薩

永遠等你

永遠等你

孩子啊！

一切有為法

如夢幻泡影  
如露亦如電  
應作如是觀

願你早日成就  
也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的  
向諸佛作感恩大禮拜  
口中並不斷的說著：  
感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光  
紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃  
自己也放出十彩虹光  
自己的十彩虹光與諸佛的十彩虹光

合而為一

只見光海閃爍、莊嚴無比



第  
四  
十  
五  
篇  
：  
你  
就  
是  
佛  
！

全身化成透明水晶  
清澈、晶瑩、透明  
水晶不斷擴大  
擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵  
白色蓮花  
每一瓣花瓣  
都開得非常飽滿

白色蓮花不斷擴大  
擴大至虛空一樣大  
蓮花中心有一顆  
透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出七彩虹光

七彩虹光中化現出千百億尊佛  
每一尊佛都伸出金色的手臂  
摩自己的頂說道：

眾生平等

眾生皆有佛性

心、佛、眾生

無二無別

沒有輪迴

沒有生死

沒有時空

沒有去來

一切都是心王的遊戲

一切都是妄念的變現

一切都是心意識的分別  
一切都是空花水月

幻相

一切都是幻相

夢境

一切都是夢境

大幻化網

幻相逼真

牢牢網住

三界眾生

大幻化網

層層纏繞

難以掙脫



難以出離

唯有悟空

才能真正澈見諸法實相

才能真正衝破大幻化的束縛

才能出離三界

孩子啊！

成佛甚難甚難甚難……

唯有大精進

才能究竟成就

自度度人

皆須精進

悲智雙運

不可偏離

慈悲就是智慧

智慧就是慈悲

是一體的兩面

是一而二、二而一

孩子啊！

一切都是空花水月

醒過來吧！

快快醒過來吧！

無論你多麼的失意

無論你多麼的悲傷

無論你多麼的煩惱

無論你多麼的痛苦

放下這一切的感受  
因為這些都是幻相  
再逼真的感受  
終究還是幻相

孩子啊！

只因不明這層深刻的道理  
所以你們都被愚弄了  
卻還深陷其中，難以自拔

孩子啊！

不要再受到幻相的愚弄  
要清醒過來  
要澈底的清醒過來

離開一切幻相

離開一切妄念

離閉一切干擾

離開一切束縛

孩子啊！

一個妄念的生住異滅

就是一次的輪迴

就是一次的生死

莫再受到妄念的影響

莫再受到妄念的愚弄

要努力悟空

要努力安住於空

唯有安住於空

才能避開業力的強大催逼

才能真正隨緣消舊業  
才能真正不再造新殃

孩子啊！

三界如火宅

一定要速求脫離

還要幫助有緣眾生脫離

一切本空

法爾如是

要努力證得無上正等正覺

還要幫助有緣眾生也證得無上正等正覺

孩子啊！

你就是佛

當下承擔

你便是佛

諸佛放出十彩虹光

自己也放出十彩虹光

自己的十彩虹光與

諸佛的十彩虹光合而為一

只見光海閃爍、莊嚴無比

注：觀無量壽佛經說「是心作佛，是心是佛。」

國家圖書館出版品預行編目資料

觀想實修 / 郭韻玲著. -- 初版.  
-- 臺北市 : 金色蓮花雜誌, 2015. 04  
面 ; 公分

ISBN 978-986-91621-2-8(平裝)

225. 7

104005443

## 觀 想 實 修

著 者：郭韻玲

發行人：鄭鴻祺

出版者：金色蓮花雜誌社

地 址：台北市忠孝東路四段153號5樓

網 址：<http://www.glotus.com.tw>

E-mail：[glotus.art@msa.hinet.net](mailto:glotus.art@msa.hinet.net)

電 話：886-2-2731-0099 傳真：886-2-8771-9157

郵 撥：17029118 金色蓮花雜誌社

印 刷：福慧文物印刷有限公司

登記證：行政院新聞局局版北市業字第145號

總經銷：飛鴻國際行銷股份有限公司

地 址：新北市新店區中正路501之9號2樓

電 話：886-2-8218-6688 傳真：886-2-8218-6458

網 址：<http://www.fh6688.com.tw>

2015年4月初版

定 價：330元

ISBN 978-986-91621-2-8

版權及著作權所有・歡迎助印

(本書如有破損缺頁，敬請寄回本社更換)

本書販售所得 將作為弘法利生用

心念即一切的源頭，  
善用心念，即與正知見相應，與法界相應，  
觀想即訓練心念與正念相應。

觀想全身如透明水晶  
清澈、晶瑩、透明  
這水晶不斷的擴大  
直到與虛空一樣大  
然後再觀想  
連水晶也沒有了  
你就是虛空  
虛空就是你

如是觀想與思惟～

慈悲  
是體恤別人 是關懷別人 是接納別人  
慈悲  
是內在的和平 是內在的光明 是內在的智慧  
慈悲  
是無止盡的愛

ISBN 978-986-91621-2-8  
330元



## 善美正知見

善與美的光輝，藉由本書的每個字句，引導著我們“心”的方向，字字珠璣，句句感動。

行走在這迷茫的世間，此書的正知見如同解藥般，讓善美的文字甘露，醍醐灌頂；願我們每個當下，都能醒覺於清明的一刻。

心是最重要的關鍵，心正確了，我們才能走得更遠，才能行得更遠。

購書專線：02-27310099

各大書局熱賣中！



## 雲遊吟唱～修証之歌

每一個人都需要生命的智慧

來面對人生的一切

本書每一篇章都介紹了生命中  
不同面向的珍貴見地

讓我們在蒼茫中得以確立方向  
進而安身立命 離苦得樂

購書專線：02-27310099

各大書局熱賣中！



## 唯識心要

此書幫助我們理解八識田的運作以及  
如何在幻相的世界裡找到最關鍵的心  
並用慈悲智慧澆灌之。

了解沒有時間，沒有空間，  
唯一的關鍵就是心，善用此書，  
用這顆心去契應～

以空的態度來了別一切萬有。

購書專線：02-27310099

各大書局熱賣中！