

香光尼僧團人文志業 主編

光在心自在

百福雲集



悟師父的話

有居士云：「好雪片片，不落別處」！
客問：「落在什麼處」？
閑下，處在哪？
空中声曰：「光在，心自在」。

香天山寺

悟因謹書於

2021年冬

慈悲光在，心得自在

新冠肺炎（COVID-19）疫情全球爆發，二〇二一年國內疫情警戒曾達第三級，至今疫情仍然持續。全世界人們臉上的口罩，是共同的標記。人與人保持社交距離，跨國邊界管制、群聚限制，人與人之間透過遠距視訊聯繫，這是全球生命共同體的寫照。一人安全，一家安全；一家安全，一國安全；一國安全，世界安全，這是「無緣大慈，同體大悲」的時代，人我互聯慈悲心網的時刻。

二〇二二年香光尼僧團方丈 悟因法師送給大家的新

春祝福語是「光在心自在」。觀音菩薩是「光在心自在」的典範，祂是大慈悲者，能千眼照見、千手護持眾生，度一切苦厄，得大自在。新的一年，全球互聯慈悲心網，也是「光在心自在」；世界慈無量、光無量，就從我開始修心，將心燈點亮、心光燦爛。

值此疫情時代，讓我們齊修「自在心語」三十則，觀人、事、境皆自在，長養慈心無量。每天向觀音菩薩學習發光，隨心妙用「光在心自在」，即能修慈，春滿門；修悲，百福來。歡喜迎接二〇二二年，百福雲集，世界平安，人人自在。

悟師父的話——3

編序：慈悲光在，心得自在——4

照見「光在心自在」

向觀音菩薩學習發光——14

向生命學習顯光——18

向善法學習映光——22

修習「自在心語」

光在，觀人自在

1 慈悲——26

2 隨喜——30

3 尊重——32

4 放手——34

5 慚愧——36

6 廣結善緣——38

7 珍惜生命——40

8 栽培自己——42

9 接納自己——44

10 善觀因緣——46

光在，觀事自在

11 放下——48

12 安忍——50

13 精進——54

14 惜福——56

15 惜緣——58



編後語：慈光，心自在——98

27 正面看待——88
28 相應善法——90
29 善用其心——92
30 斷惡修善——96

25 行動力——82
24 知足——80
23 細行——78
22 轉念——76
21 無我——72
20 盡心盡力——70

光在，觀境自在

19 不執著——68
18 斷捨離——66
17 平常心——64
16 覺知——62

閱讀指引

本書內容有二部分

◎第一部分 照見「光在心自在」

「我要向觀音菩薩學習發光，向生命學習顯光，向善法學習映光，讓人間善行相續，百福雲集，希望聚集。」

◎第二部分 修習「自在心語」

透過每則心語，照見心光，觀人、事、境自在，慈無量、光無量。



照見「光在心自在」

每個人都有心光

有慈愛的光

有悲憫的光

慈悲光在 心得自在

向觀音菩薩學習發光

二〇二二年香光尼僧團的新春祝福語是「光在心自在」，看到這法語，就讓人想起「觀世音菩薩」，因為「觀世音菩薩」又譯為觀音菩薩、觀自在菩薩、光世音菩薩。「觀世音菩薩」早已修行成佛，名為「正法明如來」，卻不忍眾生苦，倒駕慈航，應化度眾。《普門品》云：「若有無量百千萬億眾生受諸苦惱，聞是觀世音菩薩，一心稱名，觀世音菩薩即時觀其音聲，皆得解脫。」因此，讓我們以觀音菩薩為生命典範，

對外：觀世音，能觀世間苦樂音聲；
對內：觀自在，所觀之境皆能自在。
向觀音菩薩學習發願力的光，廣行菩薩道：
南無大悲觀世音，願我速知一切法。
南無大悲觀世音，願我早得智慧眼。
南無大悲觀世音，願我速度一切眾。
南無大悲觀世音，願我早得善方便。
南無大悲觀世音，願我速乘般若船。
南無大悲觀世音，願我早得越苦海。
南無大悲觀世音，願我速得戒定道。
南無大悲觀世音，願我早登涅槃山。



南無大悲觀世音，願我速會無為舍。

南無大悲觀世音，願我早同法性身。

我若向刀山，刀山自摧折。我若向火湯，火湯自消滅。

我若向地獄，地獄自枯竭。我若向餓鬼，餓鬼自飽滿。

我若向修羅，惡心自調伏。我若向畜生，自得大智慧。

我願學觀音菩薩不畏艱難，迎向挑戰，讓自己心光顯

現，照亮自己、照亮他人，度一切苦厄，身心得自在。

向生命學習顯光

二〇二二年香光尼僧團年度法語「光在心自在」，我思惟：讓「心自在」的「光」在哪裡呢？

直到聽了悟師父說的一個故事，開始有所領悟……

有一年，悟師父到分院為信眾主持皈依典禮。在典禮前，法師們帶一位居士的親友來向悟師父請法，她是胃癌末期，已開刀多次。一進會客室，師父看到她全身蜷縮在一塊。就問她：「妳很痛嗎？」她抬頭，眼睛直直地看著。師父再問：「妳現在很痛嗎？」女居士把雙腳

放了下來，沉默了一會兒，接著睜大眼睛說：「現在不會。」師父說：「喔！妳被胃痛嚇著了！妳被痛嚇到了！」她微微將身體坐正，心若有所悟。

隨後，這位女居士要參加皈依，師父問她：「妳可以跪嗎？不要勉強，依妳可以的情況來做。」她點點頭，虔誠地雙手合十向師父致意。結果皈依典禮二個小時，她全程跟著跪拜，如法行儀。回家後，她又多活了好幾個月，藥還是繼續吃，內心卻多了一份安然自在。

聽完這個故事，我領悟：生命回到當下，就有力量。

在面對情境的當下，心能如實覺知，就注入新的照見。光，就在此時此刻；



心自在，也在此時此刻。

此時此刻，「光在心自在」！

向善法學習映光

陽光

照破黎明前的黑暗

心光

為生命點亮希望

光

在人與人之間交織

微笑光

鬆開緊皺的眉頭

好學光

傳遞醒覺的智慧

隨喜光

鼓舞人們向上

友善光

攜手走過難關

喜捨光

累積福德資糧

慈悲光

化解種種苦厄

光所在的地方

身安 心得自在

修習「自在心語」

每個人都有心光

有慈愛的光

有悲憫的光

慈悲光在 心得自在

讓我們一起修習「自在心語」

觀人、觀事、觀境皆自在



慈悲

「慈」是給予眾生快樂，

「悲」是拔除眾生的苦。

修慈悲觀有次第：

先對自己慈悲，再對別人慈悲。

我們心的空間就像「室」、「宅」一樣，

若心宅充滿慈悲的氛圍，

周遭的朋友就能薰染快樂的因子。

我們學習「大慈悲為室」，
讓心安住在大慈悲的宅院裡，
內外發光，觀人自在。



2

光在，觀人自在
隨喜

見他人行善，心自在地歡喜讚歎。

我願去除輕慢、忌妒，

擴大大心量，讚賞他人，

欣賞他人的善業，福蔭著眾人。



3

光在，觀人自在
尊重

尊重生命，不分種族、性別；

欣賞多元差別，善解彼此差異；

我尊重別人，就是尊重自己。

尊重人人本具佛性，超越表相的高低分別，觀人自在。



4

光在，觀人自在
放手

放手，非放棄、不理睬；

放手，是放下控制、擔憂。

因為放手，才能增加信任感；

因為放手，才能接受新的一切。

真正的愛，不是占有他，而是對他「放心」。

給對方一條退路，就是給自己轉圜的機會；

給對方多一點自由，就是給自己觀人自在。



5

光在，觀人自在
慚愧

「慚愧」即是羞愧之心。

面對所有不善法，常懷慚愧心，身上就有免疫力，
可以遠離諸惡、增長善業、心光永遠在。

慚愧心是修行的法寶，

具足慚愧，讓人有謙和之光，

是人生增善的保護傘。



6 廣結善緣

四種攝受眾生、廣結善緣的方法——四攝法

一、布施：財施（以財物助人）、法施（以善法助人）、

無畏施（讓人免於恐懼）。

二、愛語：因應對方根機，給予善語、柔軟語。

三、利行：身口意行為，能利益眾人、利益世間。

四、同事：隨順對方因緣，以慈悲與智慧，同行所好，

引導離苦。



7

光在，觀人自在

珍惜生命

今世能出生為人，因緣實在不容易；

遇到失敗、挫折時，

不以「死」當藉口。

人身難得，當要珍惜生命；

世間走一回，必有其使命；

您是尊貴的，您是很棒的！



8

光在，觀人自在

栽培自己

與其一直拔除煩惱草，
不如種植一棵智慧樹，
栽培自己，養具實力。

—— 給自己生命營養素 ——
認識自己的優缺點，
覺知自己觸境狀況，
善調自己行為思想。



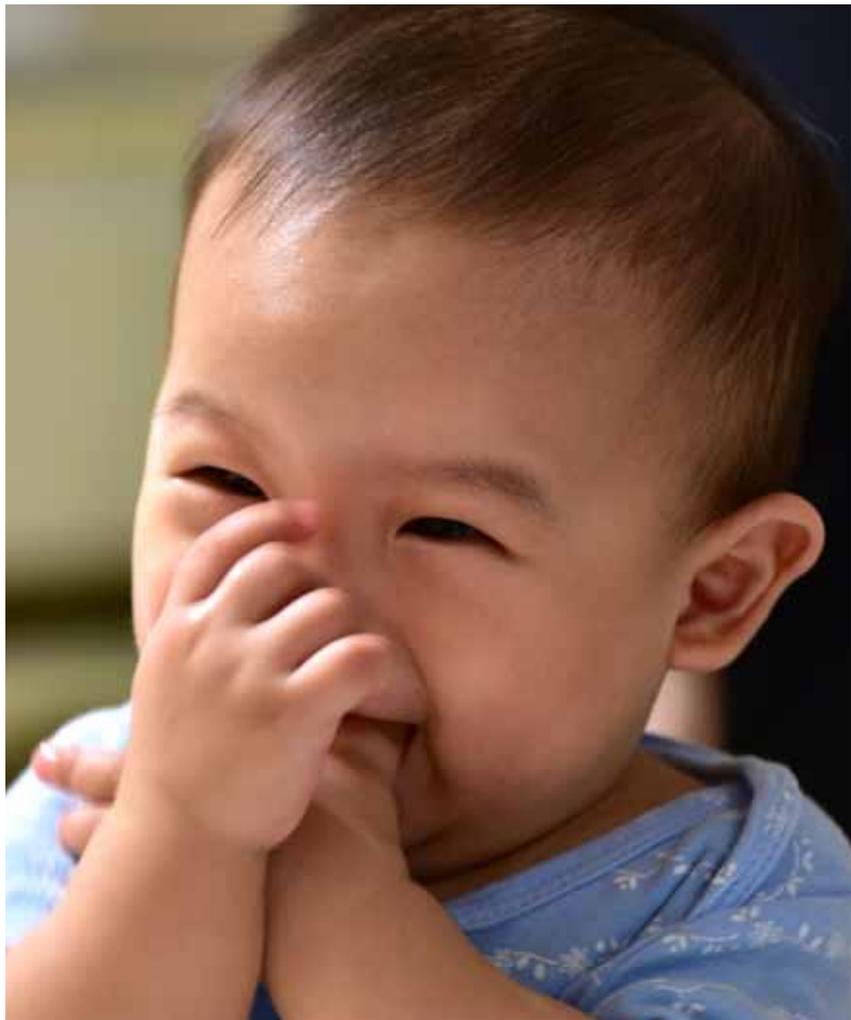
9

光在，觀人自在

接納自己

接納自己的感受，
瞭解自己的迷思，
欣賞自己的特質。

放下外在的面具，
是認識自己的開始，
是心光閃亮的時刻。



10

善觀因緣

光在，觀人自在

善觀因緣的發生，
不固執想法，不過度期待，
心有彈性地接受改變，
觀人、觀事、觀境皆自在。



光在，觀事自在

放下

放下，非放著不管或選擇放棄，
是如實地看到因緣的轉變，
決定接受此時此刻的狀態。

凡事盡心盡力過，我們都是贏家；
無論得或失，走過，就放下，觀事自在。



12

安忍

光在，觀事自在

忍，不是輸家；

忍，並非懦弱；

忍，是為了成就更高的智慧。

忍一下，可避免後悔；

忍一下，照見心光燦爛！

耐心對待自己，是安忍妙方。

當暴躁、不安的情緒生起，我安忍不跟隨，

靜靜地觀察它如何生與滅；

心有力量看著它來去，就是修自在。



13

光在，觀事自在
精進

懈怠是因對所緣沒有信心，
心不堅固、不歡喜所導致。

精進，是讓身與心同步運作、安住當下。

適時地休息，處事才能常行精進，身安、心光常在。



14

借福

光在，觀事自在

福報，如銀行存款。

糟蹋它，浪費存款；

儲存它，增加存款；

善用它，活絡存款，生活喜足自在。



15

惜緣

光在，觀事自在

相信，

所有的發生，都是因緣的發生；

所有遇到的人，都是生命夙緣的人；

所有相遇的時間，都是成熟的時間；

所有相遇的地點，都是因緣和合的地點。

因為，

每次的因緣都是唯一、獨特的，

時間、空間、心境從來不會相同，
彼此在二期一會裡，一光映照一光。



16

覺知

光在，觀事自在

從自己的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，
當下所接觸的所緣境，開始覺察身心與外境。

若常忘東、忘西，未必是漸老失憶的緣故，

當自問：每一動作，心有否覺知當下？

覺察呼吸，在一呼一吸之間，覺知當下。

呼吸在，心在；覺知在，光在，活得自在。



17

光在，觀事自在

平常心

喜歡某種感覺，不追逐它，

因為它終究會消失。

討厭某種狀態，不逃避它，

因為它終究會過去。

一切的遭遇，以平常心面對，

得失心就不易現前。

平常心的修練——不以物喜，不以己悲。



18

光在，觀事自在

斷捨離

「斷捨離」是一輩子都要學習的課程——斷絕不需要的東西，捨棄多餘的事物，脫離對物品的執著。

人常因執取「以後會用到」的心理，而認為把東西留下來較安全，於是讓自己成為東西的奴隸。

趁著大掃除，也將心的執取清除，讓它變得清爽自在。
告訴自己：「我是足夠的，我是安全自在的」。



19

光在，觀事自在
不執著

世間眾事，都是因緣和合所成，
既是因緣，就會變化、無常。

當因緣改變時，觀失落感的生、住、異、滅，
如是隨觀，不執取、不黏著。



20

光在，觀事自在

盡心盡力

人事若已盡力，就會得到功力；
人事若已盡心，就會得到安心。

每個當下，我們都盡心盡力，
當意外發生時，生起遺憾感，
不否認、不認同，送慈心療癒，觀事自在。



21 無我

光在，觀境自在

煩惱的根本，是「我執」。

執著這是我的，執著我是……；執著我要得到這個、那個，由此產生種種煩惱。

放下我執的方法——無我。

世間沒有一物，永遠屬於我及我所有，只因常使用它，而誤認是我的，去除我執的幻象，要學無我觀。

執著我，苦憂跟來；
遠離我，觀境自在。



22

轉念

光在，觀境自在

我們無法改變外在的發生，
但是可轉換心態看待外境。

心不起勁，起來動一動；
情緒不好，出來曬太陽；
諸事不順，不抱怨責己。
轉一個念，心光就亮了！



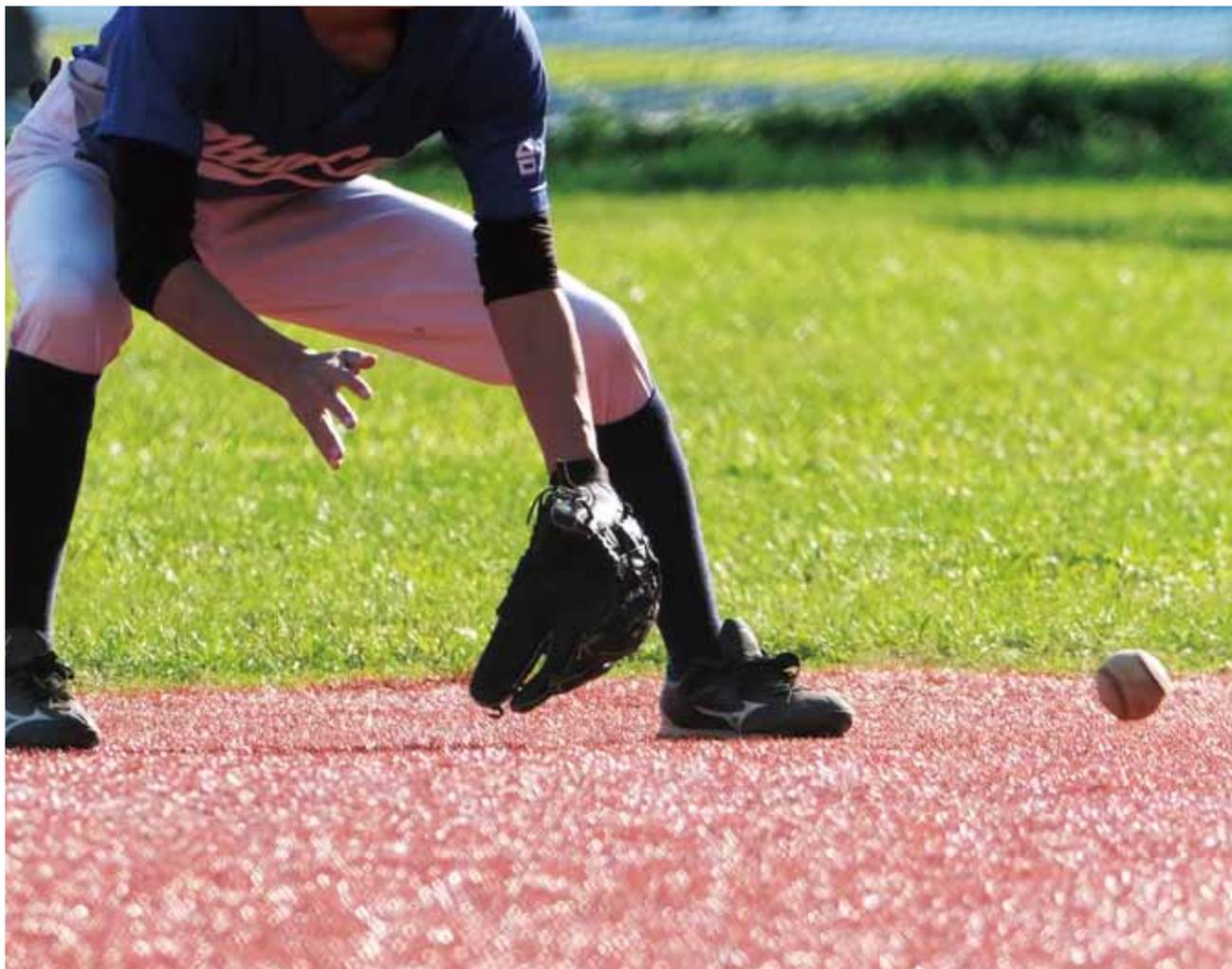
23

細行

光在，觀境自在

舉手投足的細行養成來自於——

我覺知、觀照當下的動作，生活就有柔、有光、有美。



24

知足

光在，觀境自在

遇到挫折時，不看我缺的那一角，
看到我有的，就會看到心光！

我願學習眼睛向下，向內觀心；
我願學習嘴角向上，觀境自在。

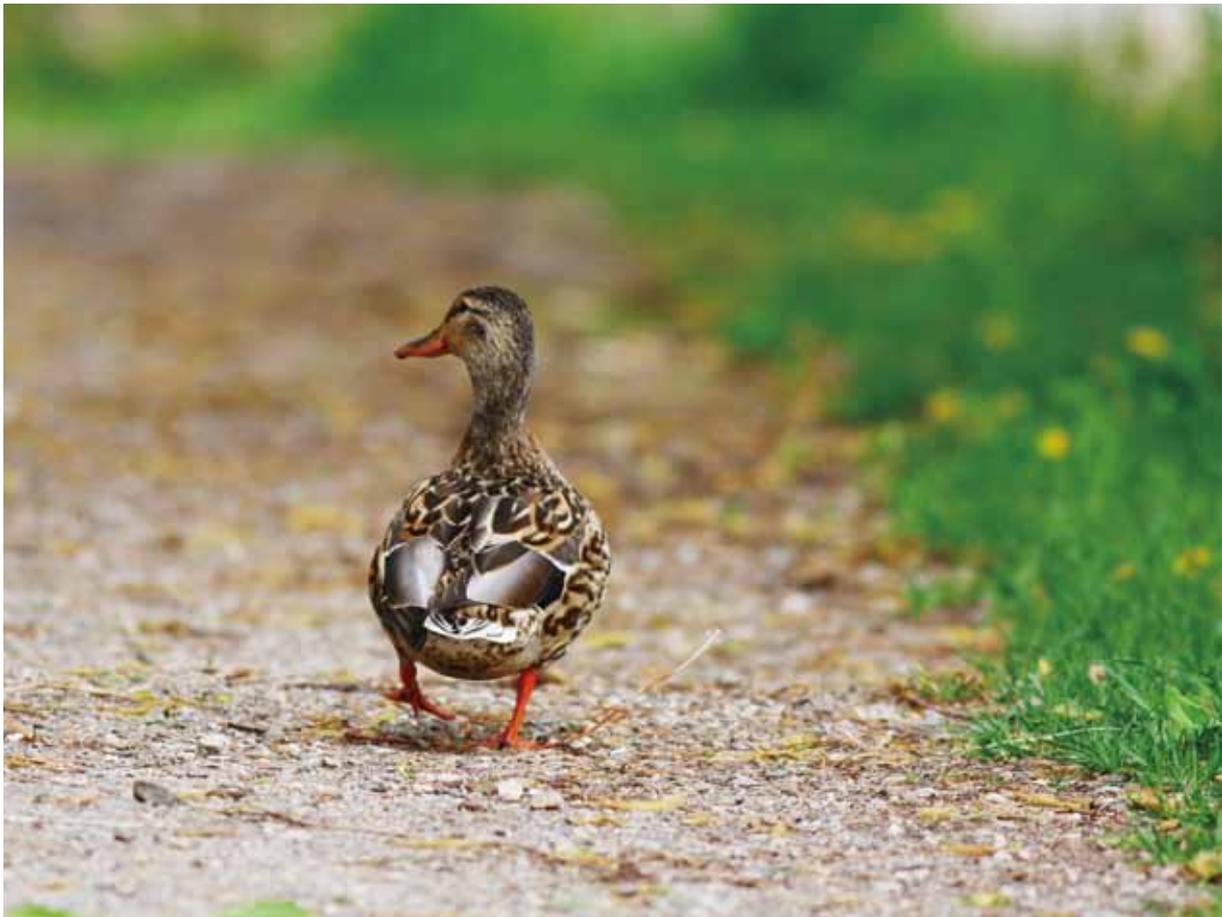


25 行動力

光在，觀境自在

用雙腳走出螢幕及想像的世界，讓自己碰觸實體世界，
用自己的六根去體感生活、生命，
您會感受到周遭人的溫度。

行動力，就是最美的善業心光！



26

光在，觀境自在

活在當下

所謂活在當下，

就是「身」與「心」同步作用、同步更新。

心就在此時當下，

如是人生自在。

大腦雜念，諸事難成；

身心合一，最不耗能。

過去，隨它去；

未來，不罣念；

現在，活在當下。



27

光在，觀境自在

正面看待

種下快樂的善因——

凡事正面看待，把遇到的人、事、境當作生命禮物。

當抱怨生起時，

覺知、暫停、轉念，

不埋怨別人，

不詛咒自己，

當下心光乍現，觀境自在。



28

光在，觀境自在

相應善法

心生善法，相應處處是善法；

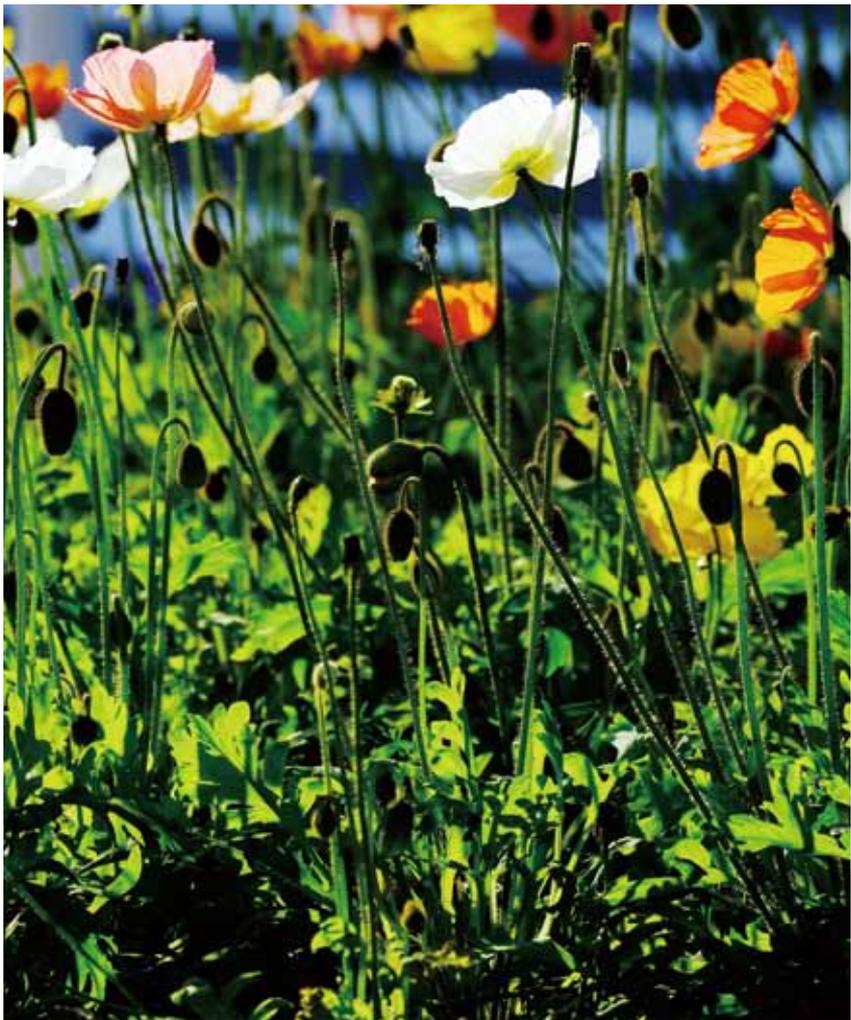
心生惡法，相應處處是惡法；

心王為大，一切皆唯心造。

世間煩惱、快樂、痛苦本來存在，

只因心執取，而產生相應。

若能心生善法，相應心光生起，自然超越苦樂。



29

光在，觀境自在

善用其心

所謂善用其心，

就是面對任何人與事時，

都能生起善念、發善願，

作意我們的心，導向善緣，必生善果。

凡人遇境，常心隨境轉；

聖者遇境，則心能轉境，

關鍵在於善用其心。

善用其心者，

則能善待人、事、境，無處不自在。



30

光在，觀境自在

斷惡修善

我每日發願斷惡修善，身心發光，照亮自他。

- 一、已生起的惡念、惡行，要立即斷除。
- 二、未生起的惡念、惡行，讓它不生起。
- 三、已生起的善念、善行，要讓它增長。
- 四、未生起的善念、善行，要讓它生起。



編後語

慈光，心自在

現今處在疫情當中，明天過後將會如何，任誰都沒有篤定的答案。

此時，正是活在當下、珍惜當下的時節。

讓我們回到當下修習「自在心語」，並學觀世音菩薩的心法。

發願每日修心護心：遠離貪愛執著，觀人自在；超越分別計較，觀事自在；看破顛倒夢想，觀境自在。

如是，一日一慈光，千日千慈光，你我交織成慈悲心光之網，而能安己、安家、安社區，慈光熠熠生輝。

願以「光在心自在」，獻給疫情時代的一切有情，身安自在，心光無限。





香光尼僧團各分院機構通訊

香光山寺

桃園市大溪區福安里頭寮路 276 巷 75-1 號
電話：03-3873141 <http://gaya.gaya.org.tw>

香光寺

嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號
電話：05-2541267 <http://xianguan.gaya.org.tw>

紫竹林精舍

高雄市鳳山區漢慶街 60 號
電話：07-7133891 <http://zizhulin.gaya.org.tw>

安慧學苑

嘉義市東區文化路 820 號
電話：05-2325165 <http://anhui.gaya.org.tw>

定慧學苑

苗栗市福星街 74 巷 3 號
電話：037-272477 <http://dinghui.gaya.org.tw>

印儀學苑

臺北市中正區濟南路二段 36 號
電話：02-23946800 <http://yinyi.gaya.org.tw>

養慧學苑

臺中市西區大墩十街 50 號
電話：04-23192007 <http://yanghui.gaya.org.tw>

香光尼眾佛學院

嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號
電話：05-2540359 <http://hkbi.gaya.org.tw>

香光尼眾佛學院圖書館

嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號
電話：05-2542824 <http://www.gaya.org.tw/library>

香光莊嚴雜誌社

高雄市鳳山區漢慶街 60 號
電話：07-7133891 <http://www.gayamagazine.org>

香光書鄉出版社

嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號
電話：05-2541267 <http://www.gaya.org.tw/publisher>



香光尼僧團



光在心自在電子書



光在心自在
百福雲集

- 主編 香光尼僧團人文志業
撰者 釋自衍、釋自晟、釋見拓、黃惠珍
發行人 釋悟因
出版者 財團法人伽耶山基金會
會址 臺北市中正區濟南路二段 36 號
網址 <http://www.gaya.org.tw>
流通處 香光尼僧團各分院機構
法律顧問 張雲峰律師、奚淑芳律師
攝影 楊雅棠
美術設計 雅堂設計工作室
出版日期 2022 年 1 月初版
ISBN 978-986-98694-5-4 (平裝)