

人類在追逐物慾的過程中，心靈層次相對地空虛，在這消長的歷程裡，因人的悟性，信仰應運而生，出發點不外是填補精神上的虛無及導人向善的勸世宗旨。在萬法叱咤風雲的現象中，佛法因較接近中國人的民情而獨領風騷，並於民間默默滋長。

「佛法」不是心理學上的心理分析，與心理治療不同特性，不是枯燥乏味的人生哲理，是一門高深的人生哲學，以科學的數據研究心靈的學問。所以佛法基本上和我們心中的真實性有關，同時探討了心性的正面本質。根據佛法，我們心的本性是清靜且善良的，它可以經由修行，消除心的煩惱而顯現成長。何謂心靈上的煩惱？其實就是自以為是的想法，一切以自我為中心的觀念。

佛法的傳統和修持，是完全不同的兩回事。我們可以有許多不同的傳統，但佛法不管傳播到那裡，它的本質依舊不會改變，它依然是相同的，同樣具有這透明的本質。當我們能融入佛法時，便能把它應用到日常生活中，而修行佛法應從己身出發，由內在的善心做起。

人總習慣以為自己活在當下，活在眼前，但事實上，我們很多人都不是活在當下，心不是在追憶過去就是停留在未來。我們的心總停在美好的回憶裡，根本不想離開。想帶著它一起過活，回想過去，殊不知愉快的記憶或以往錯誤的所為，有時會在我們心裡造成負面的思緒和困擾。當然，我們的心也會對未來充滿夢想，為未來做了一長串的計劃，費盡心力、時間和精神去完成這些事情。但是當我們來到未來，那些事情變成了現實，然而我們根本沒時間去體驗它，就像我們當下的剎那間一樣，瞬間又溜過去了。因此，我們的心陷在過去和未來變得很散亂，無法真正體會當下的片刻，佛法的目的是藉由個人開始做起，進而創造出一個覺醒的社會。

中國人說的獨善其身及兼善天下就有異曲同工之妙，在心靈的層次上是相通的，至於如何審慎處理，就全在個人的修為了。在這心靈的旅程上，能夠做得多好、多快、或多成功，是有賴個人身心的努力和聰明才智，任誰也無法替我們完成。如果我們能遵循佛法，就能感悟一股更大的勇氣去面對人生的挑戰，有能力保護自己，遠離痛苦。我們是獨立自主的，有能力、有潛力可以理智選擇超越痛苦和恐懼，否則便淪入痛苦與恐懼的深淵，無法自拔。

過去，可以確定；未來，唯一可以確定的是死亡。在佛法緣起緣滅的因果互動循環中，唯一能把握的就是現在。而把握現在的權柄就是個人的因緣際會了，十年修得同船渡，百年修得共枕眠，冥冥之中自有定數，怨天尤人，杞人憂天都屬枉然，唯有珍惜現在、把握現在、創造現在才能讓心靈更充實，更貼切地體驗生命的價值。

在佛法標榜的「放下屠刀、立地成佛」。宗旨裡不難發現及時行善是成佛的最佳捷徑，所謂救人一命，勝造七級浮屠，佛法強調的不是偶像式的崇拜，而是身體力行的實踐，而實踐的園地就在我們生活的周遭，是那麼地貼近我們的日常生活中，所以知福惜福，知足常樂，就是佛法要眾生相終其一生追求的佛偈。