

凡圣只在迷悟间

——第一届观自在禅修营开示

济群法师

欢迎各位参加“观自在禅修营”。这是西园戒幢律寺举办的首届禅修营，招收的学员主要面向心理学界。之所以这样定位，因为这一领域的从业者对人类心灵有更多的了解和关注。而佛法修行所致力，正是通过对内心的认识和观照，进而调整心行，改造人生。

目前，整个社会最大问题就是人的心态失衡，并且到了危机四伏的地步。近年来，频频发生的各类恶性事件，正是向我们敲响的一次又一次警钟。所以，对各种心理问题的疏导、调节和改善，不再局限于部分人群，而是全社会的当务之急。作为以自利利他为使命的佛弟子，我们对此有着不可推卸的责任。

但仅仅这样还不够，面对如此庞大的人群，我们的努力不过是杯水车薪。更何况，很多人对佛教充满误解与隔阂，甚至完全排斥。鉴于这样的现实，有必要和心理学及社会各界有识之士携手合作，共同探讨，以期找到最易为社会大众所接受的，治标和固本相结合的改良方式。

我们目前所接触的心理學，主要是西方心理学，至今不过百余年历史。而有着两千五百多年历史的佛教，自古也有心学之称，因为它所关注的正是人类心灵。在佛典中，有大量关于心的教言，如“心生则种种法生”、“心净则国土净”等。仅《大正藏》中，提及“心”之一字的即有四十多万处。可见，佛教正是以心作为认识世界和修行解脱的立足点。

当年，佛祖释迦牟尼在菩提树下夜睹明星，见性成佛。他所成就的并不是外在的什么，不是羽化成仙，亦非长生不老，而是对心性的透彻认识，对迷惑、烦恼的彻底解除。用佛教的话来说，是证悟了心的本质——也就是明心见性，这是人类最了不起的成就。因为发展科技所改造的只是外部环境，而认识心性才是完善自身的唯一途径。如果自身问题重重，即使

有再丰富的物质条件，还是无法获得我们所希求的幸福安乐。因为能够感受幸福的不是其他，正是我们的心。

佛陀成道后，一生致力于传播真理，为我们留下了大量言教，后结集为经律论三藏，流传至今。所有这些经典及经典所开示的修行法门，都是教导我们如何开启生命内在的智慧，解除无始以来的迷惑烦恼。换言之，就是启动心的正向能力，以此对治负面情绪。事实上，这种负面情绪正显现出越来越不容忽视的影响和破坏力。近年来迅速蔓延的一些网络用语，如郁闷、崩溃、纠结等，无不是负面情绪恣意生长、不断侵占心灵空间的表现。若不及时对治，就会出现失控的局面。

对个人来说，心是幸福安乐的根本；对社会来说，心又是和谐安定的所系。所以，调心不仅是个人的需要，也是整个社会的需要。

【见地和禅修——佛法的两大内涵】

佛教在印度经过声闻乘到菩萨乘的弘扬，后流传各地，形成南传、汉传、藏传三大语系及众多宗派。虽然各语系和宗派的佛教呈现出变化多端的面貌，但主要内涵无非是两方面，一是见地，二是禅修。或者说，是理论和实践。由理论指导实践，又由实践深化对理论的认识，使之逐步落实于心行。

见地的作用，是帮助我们正确认识内在心灵及外在世界。人最大的问题，就是不了解自己。或许有人觉得奇怪，我们最熟悉的就是自己，难道还有什么不了解的吗？那么，你知道生从何来，死往何去吗？知道我们每天念念不忘的那个“我”是什么吗？知道“父母未生前的本来面目”吗？知道那些剪不断、理还乱的烦恼藏身何处吗？如果不知道答案，我们不过是这个世界的茫然过客，除了随业流转，丝毫也不能改变什么。

改善生命的关键，正取决于我们对自身的认识程度。就像医生需要了解身体的病变状况方能对症下药那样，我们也要了解内心的种种问题，才能有的放矢地予以解决。但仅仅了解是不够的，还须通过相应的技术来落实，使这些见地真正发挥作用。禅修的方法就相当于技术，这是帮助我们调整并改善内心的一门特殊技术。否则，我们即使能认出烦恼，但没有对敌的经验和武器，依然会在和烦恼的对垒中束手无策，败下阵来。

不同宗派所建构的修学体系，正是代表它所立足的认识与改善心灵的见地，以及在这一见地指导下使用的禅修技术。这是一套理论与实践相结合的完整体系，其深度，在于对内心的透彻认识和究竟改善；其广度，在于契入角度的多样性和针对性，能为不同需求的受众提供帮助。

近百年来，西方心理学界也逐步认识到佛法所蕴含的无量智慧，纷纷吸收佛法义理及禅修方法，运用于心理学的研究及临床治疗，并取得了令人瞩目的成果。可以说，这既为现代心理学的发展注入了强劲动力，也为弘扬佛法开辟了崭新道路。有鉴于此，戒幢佛学研究所这两年也在组织专业人士翻译“佛法与心理治疗译丛”，希望将这方面的研究成果和操作经验介绍到国内。一方面，可使更多大众从中受益；另一方面，希望以此加强佛教界和心理学界的深度交流。

作为心理学从业者，大家有心认识佛法并身体力行地参与禅修，是很有远见的。我相信，这将是心理学未来发展的一个重要趋势。因为这是一个较为敏感和危险的职业，经常接触形形色色的负面问题，如果自身没有过硬的素质，没有定期的检修和充电，是很容易受到困扰的。

【真心与妄心——修行的不同起点】

佛教关于心性的理论极为丰富，主要有两大系统，一是真心的系统，一是妄心的系统。这也是修行的两个不同起点。

真心，即如来藏的体系，认为“一切众生皆有佛性”，这是佛教和所有宗教、哲学不共的观点。佛教中，《楞严经》、《楞伽经》、《如来藏经》、《涅槃经》等经典都在阐述这一思想。

禅宗也是建立在这一见地之上。《六祖坛经·序品》曰：“菩提自性，本来清净，但悟此心，直了成佛。”菩提，即觉悟；自性，即自体。惠能大师开宗明义，直接告诉我们：每个生命内在都具有觉悟的潜质，这就是成佛的潜质。所以，成佛并不是痴人说梦，不是遥不可及的幻想，当我们体认到内心本具的觉悟潜质，在某个层面就与诸佛无二无别了。这句话虽仅短短十六字，却振聋发聩——因为它为我们指出了生命的希望所在，出路所在。

但我们还要知道，虽然有希望，却不能盲目乐观。我们不妨看看，现在的这个“我”是什么？抛开外在的相貌、身份、地位，剩下的，无非是一大堆混乱情绪和错误想法。我们每天都忙于满足这样那样的渴求，实现这样那样的需要，但这些渴求和需要真的是那么重要吗？真的必不可少吗？事实上，很多人从未考虑过这些，只是随着自己的感觉，扑腾到这里，又扑腾到那里，终日忙忙碌碌。这颗心却依然动荡，依然找不到安身立命的所在。我们甚至不敢闲下来面对自己，因为这种面对会让那些貌似重要的追求变得不堪一击，这将让人多么沮丧，多么无所适从呵。

所以说，虽然我们具有和诸佛同样的觉悟潜质，但当下仍是活在妄心的世界。我们看到的并不是世界真相，而是被观念和情绪处理过的影像，其根源就是无明——这才是我们的现实，也可以说，是我们生生世世面对的现实。因为我们虽有真心的频道，但从未启用，始终都在妄心的轨道中来来去去，生生不息。

妄心的体系，正是立足于我们现有的心行，由认识它的种种表现，从而有针对性地进行改造，转染成净，转识成智。其中最具代表性的是唯识宗，重要典籍有《解深密经》、《瑜伽师地论》、《唯识三十论》等。在这些经论中，详尽阐明了认识和世界的关系，并以八识对心作了细致剖析。

通常，我们总以为自己看到的就是真实，固有“眼见为实”之说。但这个“真实”究竟是什么意义上的“真实”呢？比如，醉汉看到的是“真实”吗？色盲看到的是“真实”吗？虽然我们不是醉汉，不是色盲，而是彼此认同的正常人，但我们就看到“真实”了吗？事实上，我们所看到的，只是世界呈现在我们认识上的影像，而不是世界本身。两者虽然有关，却不能混为一谈。若能认清这一点，不再执著于我们所以为的那些“真实”，很多烦恼就无从生了。

而八识则有意识和潜意识之分。其中，前六识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识）属于意识范畴，第七末那识和第八阿赖耶识属于潜意识范畴。潜意识的概念，由心理学家弗洛伊德在《精神分析学》中提出。但早在两千多年前，佛教就已认识到潜意识的存在，认识到意识活动不过是整个心灵世界中微不足道的部分。

唯识宗认为，第七识代表的潜在自我意识时时影响着前六识活动。人为什么会处处以自

我为中心？为什么会认同“人不为己，天诛地灭”的观点？正是源于自私的本性——这种本性就来自潜意识。而第八识则相当于超大容量的仓库，储藏着我们无始以来的一切生命信息。生命是无尽的积累，在我们证得解脱之前，这种积累是不会停止的。在漫漫轮回路上，我们时刻都在第八阿赖耶识中留下各种信息，佛教称之为“种子”，这是影响生命未来走向的潜在力量，也是决定性的力量。

如果不从这些根本着手，我们对心理问题的解决终归是暂时的。就像水流，必须从源头堵住，才能阻止它的蔓延。同样，我们也需要找到心理发展的源头，进而了解它的特征、作用和活动规律，并以正确方式进行引导，才能对心进行有效管理，从而阻止不良情绪，发展良性心理。

【匮乏与自足——生命的真假需求】

人最根本的问题，就是看不清自己。所以，修行的首要任务是了解自己——知道究竟是什么代表着你，什么是安身立命的根本。我们每天都在关注自己，处处以自我为中心。那么，我们现在认定的这些身份、相貌、想法等，究竟是不是“我”？事实上，这一切都是无常变化的，也许现在与你有关，但并不是你的本来面目，不是生命的真实写照。可我们往往不了解这些，因为生命中除了觉悟潜质，还有另一种力量，那就是无明，就是不觉。

觉与不觉，是佛法修行的两个核心概念。禅宗为什么会成为汉传佛教最直接的修行法门？正是因为它的修行直接立足于觉悟本体，这就极大缩短了凡圣之间的距离。

通常，我们总觉得自己是薄地凡夫，业障深重，烦恼重重，而佛菩萨则高高在上，耀眼夺目。所以，很多时候我们不敢想象自己是可以成佛的。但《六祖坛经》却直接告诉我们：“前念迷即是众生，后念悟即是佛。”换言之，佛与众生的差别只是在迷悟之间，在觉与不觉之间。当你体认到觉悟本体，当下就是佛；当你迷失了觉悟本体，当下还是众生。

什么是迷失觉悟本性？简单地说，就是把自己丢了。

佛陀在菩提树下悟道时发现：“奇哉！一切众生皆具如来智慧德相。”但这一宝藏却在重重无明和烦恼的遮蔽之下，虽有若无，也就是佛陀接着所说的“只因无明妄想，不能证得”。这种无明，又使生命存在原始的匮乏感和失落感，使我们不断寻找外在支撑，好让这个“我”

得到证明，得到肯定。问题是，我们寻找的这些支撑都是脆弱而无常的，每增加一个支撑，反而在增加一份垮塌的危险，增加一份不安定因素。

所以，这种匮乏绝不是增加什么就可以填补的，而是要向内找寻。一旦开启生命内在的宝藏，我们就不再需要外在支撑了。就像那些水边林下的禅者们，虽然生活中一无所有，但不会觉得缺少什么。原因就在于，他们已体认到圆满的觉悟本性。正如六祖悟道时感叹的那样：“何其自性，本来清净；何其自性，本来具足；何其自性，本不动摇；何其自性，本不生灭；何其自性，能生万法。”体认到这样的觉悟本性，就如宝藏在握，还会为瓦砾动心吗？还会为尘埃追逐吗？

但我们迷失了本性，不了解自己的本来面目，所以要四处找寻存在的感觉。《楞严经》谓之“迷头认影”——忘了头就在肩上，却把影子来当做是“我”。我们把这种感觉投射到身体上，投射到身份上，投射到家庭上，投射到名誉上，投射到事业上，总以为抓住什么之后才会踏实。其实，我们抓住的只是一些虚幻而短暂的存在。更糟的是，当我们抓住这些之后，会在不知不觉中形成依赖。

人究竟需要多少财物才能过日子？答案是没有一定的。因为所有需要都是逐步养成的，对感情的需要，对事业的需要，对地位的需要，对生活条件的需要……一旦建立某种需求并执著于此，就会形成依赖。久而久之，依赖又会成为习惯，成为不可或缺的需求。其实，这种需求并非事实上的不可或缺，而是我们自己设定的不可或缺。

当某种需求被满足，我们会有满足感；当某种需求不能实现，我们会有挫败感。当我们和别人比较，感觉自己的依赖更为优越，就会自大；感觉自己的依赖不如别人，则会自卑。一旦我们对依赖过分在乎，会导致焦虑；而当这些依赖受到冲击，则会引发嗔心……所有这些情绪，都是我们自己一手缔造的。

我们制造了很多需求，同时也制造了随之而来的不安全感。因为世间每天都有生离死别，有企业倒闭，有频频发生的天灾人祸。只要用心观察，无常时时都在为我们揭示真相，告诉我们，永恒只是一厢情愿的幻想。这使我们的内心充满恐惧，担心失去这些就会失去自我。

那么，我们所认定的这些构成“我”的部分，究竟是不是你？其实不是。因为无明，我们发展出很多心理，发展出很多情绪，这些心理和情绪都是以自我为中心。而这个自我并不

是真实的存在，只是我们的错误设定，所以就会发展出种种烦恼，如瀑流般挟裹着我们，使我们沉沦其间，身不由己。

【心念与轮回——未来的发展方向】

《三主要道》中，形容每个生命都是“常被四瀑流所冲”。这四种瀑流，就是欲望、烦恼、见和无明的力量。欲望，就是对财色名食睡的希求，对色声香味触的希求。烦恼，就是贪婪、嗔恨、嫉妒、自私等不良心行。见，就是左右我们的观念和想法。无明，就是不觉的力量，令我们看不清自己，看不清内在的起心动念。

对于没有经过禅修训练的人来说，每当念头生起，心就会粘着其上，追随不舍，进而把这个念头当做自己。不知念头只是因缘所生，它的本身并不是你。因为缺乏观照，我们又会在不知不觉中陷入心念的瀑流，带来种种喜怒哀乐，也带来我们的生死和轮回。

说到轮回，我们往往联想到前生后世，以为那是玄妙而不可知的另一重世界。其实轮回的内涵不仅于此，从广义上说，轮回就是一种心理重复。所以，我们不是此生结束之后才去轮回，现在的每个当下就处于轮回中。那些做事业的人，因为对事业成功的渴求，会百般努力，不断追求，由此形成执著。这种执著又会继续强化对事业的渴求，进入下一轮的努力、追逐、执著。对事业如此，对感情、地位、权力的追求莫不如此。

每个人都在不同方面中重复某种心理。因为重复，就把心理能量不断汇聚于此，使这个念头得到强化，进而成为生命主导。这样的例子在生活中比比皆是，对有些人来说，事业就是一切；对有些人来说，爱情就是一切；对有些人来说，权力就是一切。这个“一切”不是偶然的，也不是谁强加于我们的，正是我们自己发展而来。我们努力经营着，最后就像作茧自缚那样，把自己织进一个不及盈寸的空间，却当做了全部世界。

这就是轮回——它的起点在我们的心，终点则是我们执著的对象。当然，这个终点只是暂时的，因为它还会继续成为起点，展开新一轮执著。只要被某种心理抓住，我们就会不断就范，不断受其驱使。久而久之，这种心理就会形成相应的人生轨迹。有句话叫做：“世上本来没有路，走的人多了，自然就有了路。”同样，心念也是在这样的不断重复中逐步定型，成为性格，成为人格。

所以，修行要从起心动念处下手。因为每一念都在积累不同的生命信息，可能是正面的，也可能是负面的。遗憾的是，我们往往对此一无所知，只关注看得见的外在成果，却忽略看不见的内在改变；只在乎拥有什么，却不在乎我是什么。其实，是什么远比拥有什么更为重要。因为外在结果和我们只有暂时的关系，而内在影响才是长期甚至永久的，才是决定生命走向的关键所在。那些不良心念，在没有转变之前，会生生世世缠绕着我们，就像如影随形的魔鬼那样，令我们不得安宁。如果听之任之，轮回是没有尽头的，会不断展现与之相应的生命形式，这就是佛法所说的“业力无尽，生死无穷”。

【正见——以观念改变心行】

未来在哪里？我们稀里糊涂地来到这个世界，稀里糊涂地过了一生，最后稀里糊涂地离开——这就是多数人的现实。我们不知道，一旦错失今生，接着又是长劫轮回，很难再有改变命运的机会。学佛，就是帮助我们把握这一难得易失的宝贵人身，通过对自身的认识，来改造它，升华它。在此过程中，正见有着举足轻重的作用。

正见，即远离颠倒妄想的如实知见。西方心理学的认知疗法，也是通过改变观念来解决问题。佛法所说的正见，不仅是要我们改变局部问题，更要帮助我们断除无明，回归生命的本觉状态，这才是究竟解决一切心理问题的途径。当我们体证无常，就不再有执著恒常带来的烦恼；当我们体证无我，就不再有执著自我带来的痛苦。

前面说过，佛教有不同宗派，并有各自所依的正见。虽然契入的角度不同，但目的是完全一致的，就是从不同角度建立对世界的如实认知。

在阿含经论中，重点是建立无常、无我的观念。很多人对佛教所说的“无我”心存恐惧，以为那就意味着“我”不存在。其实，“无我”并非否定这个色身的存在，而是要否定我们附加其上的种种设定。正是这些错误设定的障碍，使我们看不到世间是无常的，看不到五蕴是无我的。问题是，这种忽略并不能改变无常的现实。我们习惯于有常、有我，一旦无常到来，将会构成突如其来的打击。反之，若能如实了知无常，就能坦然接受一切变化了——因为它本来就是世间的真相，无须改变也无法改变。

在中观经论中，重点是讲述缘起性空的观念。告诉我们，一切存在都是由条件构成，是

因缘和合的假相，没有丝毫自性可言。而我们对客观现象赋予的种种判断，如美丑、贵贱等，只是我们附加其上的标签，和对象本身并无关系。但我们建立这套设定后，就会执著于此，将它当做真实。认为好看的确实好看，值钱的确确实值钱，属于我的就确实属于我——烦恼便由此而生了。如果我们了知这些存在现象的虚幻，那么，附加其上的标签就更是龟毛兔角，了不可得，还有什么值得在乎和烦恼的呢？

在唯识经论中，则是通过三性的理论帮助我们认识世界。所谓三性，即认识世界的三个层面。一是意识错误认识的境界，为遍计所执相；二是缘起显现的影像，为依他起相；三是诸法的真实相，为圆成实相。比如这张桌子，我们以为它就是自己看到的样子，千真万确。但唯识宗告诉我们，我们所看到的桌子，只是被我们认识加工过的桌子影像，和实际上的桌子并非一个东西。这种区分，能够帮助我们摆脱对现象的错误设定和执著。

在佛法修行中，将见的的作用比做眼睛——看清方向，才能沿着正确的道路前行。否则，即使付出再多努力，也可能南辕北辙。但抵达终点的道路并不是唯一，我们可以从无常无我的正见入手，可以从缘起性空的正见入手，也可以从唯识的三性理论入手，只要确立正见并加以运用，就能从改变观念到改变行为，最终改变人生。

【选择——以智慧作出取舍】

我们一生都在面临各种选择，从生活中的衣食住行，到学业、家庭、事业，每一次选择都包含着取舍。这种取舍是取决于我们的需求，需要什么，就觉得什么很重要，必须争取；不需要什么，就觉得什么不重要，可以舍弃。而需求又是取决于我们的人生观和价值观。

我们对生命的认识达到什么深度，对人生就会作出什么选择。其中，对心念的选择尤为重要，因为它是左右未来生命走向的关键。从这个意义上说，选择心念，就是在选择我们的未来。如果一个人除了满足欲望外没有更高追求，就会走向动物的生命形态；如果一个总是活在贪婪和渴求之中，就会走向饿鬼的生命形态；如果一个人总是活在嗔恨和斗争之中，就会走向阿修罗的生命形态；如果一个人不断发展慈悲和智慧，以自利利他、自觉觉他为己任，就在不断向佛菩萨靠拢。

我们希望有什么样的未来，就要了解每个心念将发展出什么结果。知道哪些心念会给生

命带来负面影响，哪些心念会给生命带来良性作用。因为心念虽然无形无相，但它的每一次活动都会在内心留下痕迹，成为储藏在阿赖耶识中的种子。如果这个念头不断重复，就会像种子得到滋养那样，发展壮大，最终会成为我们的性格，成为我们的人格。如果开始就没有作出正确选择，结果将一错到底。

所以，佛教特别强调发心，一是出离心，一是菩提心。由出离心导向解脱，由菩提心导向成佛。如果没有正确的发心，即使同样在诵经、念佛、禅修，并不能得到佛法的真实利益，和解脱也是了不相干的。大家来这里参加禅修，可能是希望了解一些禅修基本方法，可能是希望对自身修学有所帮助，可能是希望充电之后帮助更多的人，发心不同，从中获得的受益也是完全不同的。

不要觉得念头是别人看不见的东西，就可以随心所欲，放任自流。要知道，它的每一次活动都在对你的生命产生影响。这种影响可能在当下发生，也可能处于积累的过程中。良性的心念，会成为良性的生命信息，导向良性的生命结果；不良的心念，会成为不良的生命信息，导向不良的生命结果。这就是心灵的因果，每一念都不会空过，不会被忽略不计。

【禅修——以技术管理心念】

我们了解到选择心念的重要性，就知道如何取舍了。但是，从知到行并不是说一说就能解决问题的。很多时候，我们想静，静不下来；想放下，放不下来，所谓“树欲静而风不止”。这就需要通过禅修进行训练，让这颗野马般动荡的心变得驯服，沿着我们希望的方向发展。当然，禅修的作用不仅在于对心念进行管理，同时还能使心力得到极大增强。就像光，通常情况下只能用来照明，但以凸透镜聚成一点后，却能引燃火苗。心也是同样，若能将能量汇聚一处，就能“制心一处，无事不办”。

禅修的方式很多。比如慈心观，是帮助我们发展慈悲的心理。佛随念，是通过对佛菩萨功德的忆念和思维，让我们对真理和解脱生起向往之心。四念处，是帮助我们培养内在的觉察力和观照力，在念头生起时看得清清楚楚，了了分明。

每个念头都有它的指向，赚钱的人每天想着利益，争权的人每天想着权力，嗜酒的人每天想着美酒。我们从来没有去审视，财富、权力、美酒究竟是什么。一个念头起来时，马上

就奔着这个念头而去，满足它的种种渴求。今天的人，比任何一个时代的人更忙碌。一方面，因为欲望被无限放大；另一方面，我们比以往更需要逃避孤独。因为我们已经不习惯和自己相处，不习惯观照内心。那么，孤独会因为我们的逃避就消失了吗？很多时候，我们只是貌似充实，貌似没有时间孤独，但这种心理还在，而且因为我们的刻意躲避，变得越发令人畏惧。

如果我们能静静地面对自己，和孤独相处，在观照力的作用下，孤独就会消失，它的能源就被收回到观照力中。这种解决方式才是一劳永逸的，逃避只能将问题暂时搁置一边。而且在逃避的同时，我们又会制造新的心理需求。

我觉得，今天的人解决问题的能力很强，制造问题的能力更强。我们可能解决了一个问题，却制造了五个问题；解决了五个问题，又制造了二十个问题。我们不是在管理心念，而是一个将主权拱手相让的傀儡，在心念的操纵下疲于奔命。

本次禅修主要以慈心观、四念处观为主。此外，佛教中还有更高的修行，如禅宗的直指人心，见性成佛，就是直接帮助我们认识并开启内在的觉性。当然，我们现在还达不到这个程度，所以先从内观入手比较稳妥。

改变生命不是一朝一夕之功。我想，你们这次所做的选择，将是人生最有意义的选择。因为你们是心理学从业者，也是服务社会的，所以将你们作为优先参加对象。目前，国内像西园寺这样能为大家提供修学条件的道场还不多，希望大家好好珍惜，在这七天中放下万缘，不要拖泥带水，将世间俗务背着不放。

学佛首先要放下。放下之后，才能安住当下。

【济群法师主页】 <http://www.jiqun.com>

【济群法师博客】 <http://blog.sina.com.cn/sjqun>

【济群法师微博】 <http://t.sina.com.cn/jiqun>

【西园论坛】 <http://bbs.jcedu.org>

【戒幢佛学教育网】 <http://www.jcedu.org>

【西园寺法宝结缘处】 <http://book.jcedu.org>