

金色蓮花



Golden Lotus

修行月誌
Modern Cultivation



流行佛品設計篇 · 八識田的記錄功能 · 摩登菩薩學
快樂修行！

金色蓮花雜誌形象 Image~

花影迷離夢菩薩



金色蓮花雜誌第155期封面作品

創意設計／鄭秉忠

佛學

是最美的內涵

也是最美的容顏

讓我們

一起至誠的追求

這圓融的悲智

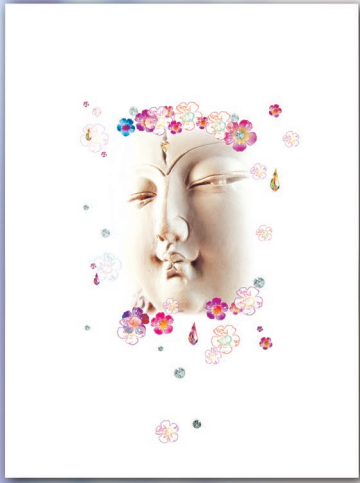
無盡的美感……

社 址／台北市南京東路四段

21號2樓之1

Tel：02-27123021

Fax：02-27123603



開卷精神～

朝向完美・無盡的開花！

—— 金色蓮花修行月誌
Golden Lotus Magazine

與佛法相遇
是我們這一生
最大的幸福與美感！

因為
我們可以越來越慈悲
可以越來越智慧

為了達成這樣的
生命提昇
我們要紮實努力——
好好的照顧人身寶
好好的靜坐
好好的修慈心觀……

金色蓮花修行月誌
正是屬於你我的
每個月的修行淬煉、調整、進步
的生命紀錄

而我們活著
是為了在一切的面向
——到達完美！

金色蓮花
願陪伴著你一起
朝向完美 無盡的開花！





Golden Lotus

金色蓮花佛學月刊

1993 年創刊！

創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問／朱靜珍

郭伯達

總企劃／周玉卿

社長／鄭鴻祺

主編／鄭秉忠

文字編輯／蔡承訓

總務組組長／郭曉蓮

副組長／彭庭光

美學編輯／鄭博文

彭聖芬

彭聖晏

業務組／賴信仲

邱炳煌

吳燕娟

社址／台北市南京東路四段 21 號 2 樓 -1
2F-1, No. 21, Sec. 4, Nan-King E. Rd, Taipei, Taiwan
TEL: 886-2-2712-3021 FAX: 886-2-2712-3603
郵政劃撥帳號 / 17029118 金色蓮花雜誌社
每本定價 / NT. 110 元
製版印刷 / 欣佑彩色製版印刷股份有限公司
國內經銷 / 台灣英文雜誌社股份有限公司
行政院新聞局登記證局版北市字第 600 號
中華郵政北台字第 4626 號執照登記為雜誌交寄

目錄

contents

結構：六項重要的生命修練

標語：逐步的、耐心的、穩定的、修練成為一個完美的人。

座右銘：內外雙美 才德兼備 快速改進 全面成功



雜誌結構分為兩大區



即：一. 修練區

有四項人生重要的修練

即：(一) 心靈 (二) 身體 (三) 涵養 (四) 服務

二. 專題區

還有兩項經過特別規劃的專題

即：(一) “素食新時代” 長期特別專題

由於素食對我們的身體

甚至這整個地球的萬物

都是最健康、最溫柔的對待

故值得長期大力推廣之！

(二) “本月專題企劃”

每月精心規劃、執筆與視覺設計

的思考、精萃、革新生命的佳作！

現在，就請進入我們金色蓮花編輯群

傾力革新打造的心之美善世界吧！……



- 1 開卷精神——
朝向完美·無盡的開花
- 2 編輯名錄——
心香朵朵·清芬呈獻
- 3 金色蓮花雜誌結構——
誠懇的態度·精密的構思

- 10 封面美境——
霓虹映莊嚴



主題開始

(一) 修練心靈

心靈的要素：
寧靜、慈愛與智慧
需要時時砥礪
刻刻修練

- 14 ■ 寧靜之美——
靜坐時分

- 16 ■ 慈悲之美——
慈心觀

- 18 ■ 智慧之美——

大般若經的大智慧！～連載第 146 回

- 30 ■ 精進之歌
密勒日巴～七種真實歌

- 34 ■ 清涼露滴

- 36 ■ 觀空練習



(二) 修練身體

單元小語

心靈以身體
為居住之殿堂



40

- 健康之泉——
健康調味料～
迷迭香



42

- 美麗之泉——
美麗的容顏來自美麗的心靈～
觀想美容法



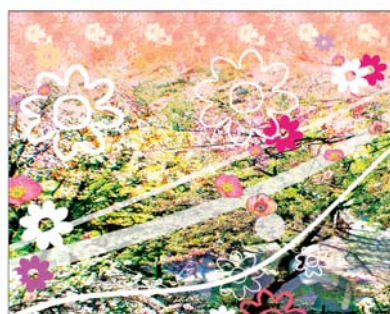
44

- 青春之泉——
永恆之花・青春之夢～
少吃青春長壽



(三) 修練涵養

涵養的深度與廣度
是在為服務作精緻的準備



48

■ Movie ——

電影啓示錄～

“納尼亞傳奇”的啓示：患難見真情的珍貴！

54

■ Book ——

悠遊書海～

微笑面對心情沮喪

58

■ Music ——

古典的悠揚天曲～

蕭邦·夜曲OP9

62

■ Esthetics ——

紙上藝廊～

元宵花燈襯映莊嚴容顏

72

■ Buddhism ——

深度佛學～

唯識學探索 / 八識田的記錄功能

76

■ Design ——

流行佛品設計篇～

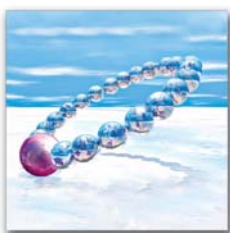
夢幻雙色佛珠手環

78

■ Photography ——

影像輪迴～

世上最美便是花



(四) 修練服務

單元小語

服務的人生
是幸福的人生！

- 88 ■ 摩登菩薩精神
- 89 ■ 摩登菩薩學——
摩登菩薩·時尚潮流
- 94 ■ “摩登菩薩學”之溯源閱讀——
太虛大師~
菩薩行先從人道做起



(五) 素食新時代 長期特別專題

單元小語

學佛，是一種摩登！
吃素，是一種流行！

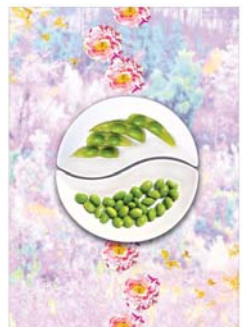


2月主題——
禪 味



以禪入味～

- 100 ■ 竹葉豆腐
- 101 ■ 梅花翠筍
- 102 ■ 蘿蔔公案
- 103 ■ 枝豆之春
- 104 ■ 浮香花菜
- 105 ■ 沁涼茄子
- 106 ■ 紫蘇昆布
- 107 ■ 荷月蓮子





112

114

116

118

120

122

124



(六) 本月專題企劃

格物致知般
生動有趣的專題研究
擴展了寬闊的視野



快樂修行！

■ 一、快樂是什麼？

■ 二、修行是什麼？

■ 三、人生苦嗎？

～我們快樂嗎？

■ 四、為什麼要修行？

～目的：離苦得樂！

■ 五、修行中可以快樂！

■ 六、修行後更可以快樂！

■ 七、唯有修行最快樂！







封面美境



作品名稱／霓虹映莊嚴

美境設計／鄭秉忠

設計理念／莊嚴菩薩端座於 五彩蓮座 七彩虹光之空

天女散花 蓮花圍繞

瓔珞瑪瑙滿身襯莊嚴

虹彩光環相互交輝於

白雲晴空澄澈之藍

如同慈悲智慧雙運交輝

展現出柔和慈愛的光芒

讓人無比的幸福喜悅 ………

美境詮釋／菩薩端座虹彩間

瓔珞瑪瑙襯莊嚴

天女圍繞散蓮花

霓虹光環互交輝

白雲晴空天清澈

悲智雙運展光芒

幸福無比人喜悅







修練心靈——

雲淡風輕

寧靜的心

像淡淡的雲 輕輕的風

是一種無言的美麗

慈愛的溫柔

是生命中最大的倚靠

讓人通往 幸福口岸

皎潔的智慧

是黑暗中的燈火

照亮了

崎嶇人生路



寧靜之美——

靜 · 坐 · 時 · 分

文／天月山泉 美學設計／鄭博文

～ 靜坐 通往成就之路

一、靜坐的重要

靜坐是實修中
相當相當重要的一環
可以說智慧的提升
與慈悲的開展
都需要靜坐的功夫
作為最紮實的地基
才有辦法成辦

所以
我們在實修的功課中
一定要把靜坐列為
重點中的重點
這樣
才能 通往成就之路！

二、紮實的練習

靜坐
既然與成就証果
有如此密不可分
的因果關係

那麼
我們一定得
重視這個實修法門
而且以最紮實的態度
去面對這項修煉

也就是說
不能口頭說很重視
卻找了很多理由
延宕了靜坐的練習

當然
這些延宕等等障礙
絕對與我們的業力有關
所以——
一定得加倍的下定決心
並常常懺悔
對於靜坐的執行
有莫大的助益！

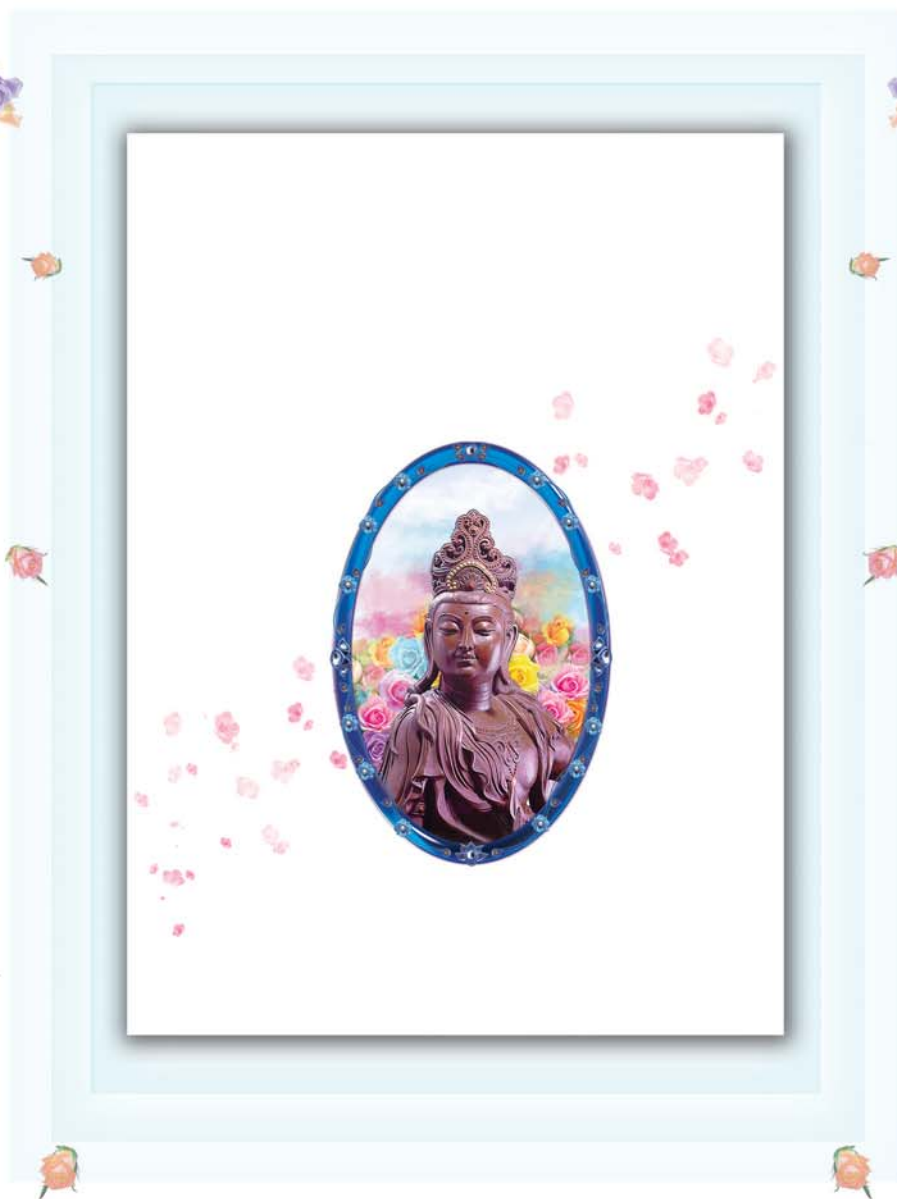
三、每天的必作功課

既然靜坐如此重要
那麼真的必需成為
每天不可或缺的功課

我們每天都要
呼吸 喝水 吃飯 睡覺
一日也未曾間斷過
因為 這是我們生命的必需
那麼——
靜坐對於我們法身慧命的長養
也如同這些生命元素般重要
因為 唯有透過
長期的、有恆的靜坐
我們才能真正
醒覺於這痛苦無邊與荒謬不堪
的大幻化網中
繼而出離與成就！

所以
讓我們一起發願
要好好的靜坐
與君共勉之！





慈悲之美——

慈心觀

文／竹林君子 美學設計／水月花

愛 是我們生生世世 最重要的學習！



觀想：

一切眾生都離苦得樂

修慈心觀相應的功德利益：

(一)安眠：

無輾轉不安

狀似入定

(二)安寤：

無呻吟嚙語

如安靜之睡蓮

(三)無惡夢：

無被盜賊所圍、野獸所追

或墜崖等不祥之夢

而常作禮拜塔廟

供養諸佛

聽經聞法等瑞夢

(四)爲人愛敬：

被人們喜愛尊重

好比人皆喜歡欣賞

美麗的花朵與珍物一樣

(五)亦爲非人愛敬：

由於渾身散發慈悲祥和之氣

不但在人間受歡迎

連非人類的鬼道等亦敬愛之

(六)諸天守護：

由於是悲心的善人

自然感召天神護衛

(七)不爲火燒、中毒或刀傷：

由於內心充滿不忍傷害

任何一眾生之悲憫

所以種善得善 無有橫逆

(八)心得迅速等持：

由於悲 而展開了智

(九)顏色光彩：

由於內心美麗

身上的光亦美

據載如多羅果般燦美

(十)臨終不皆迷：

住於慈者

捨報時安祥清明

……



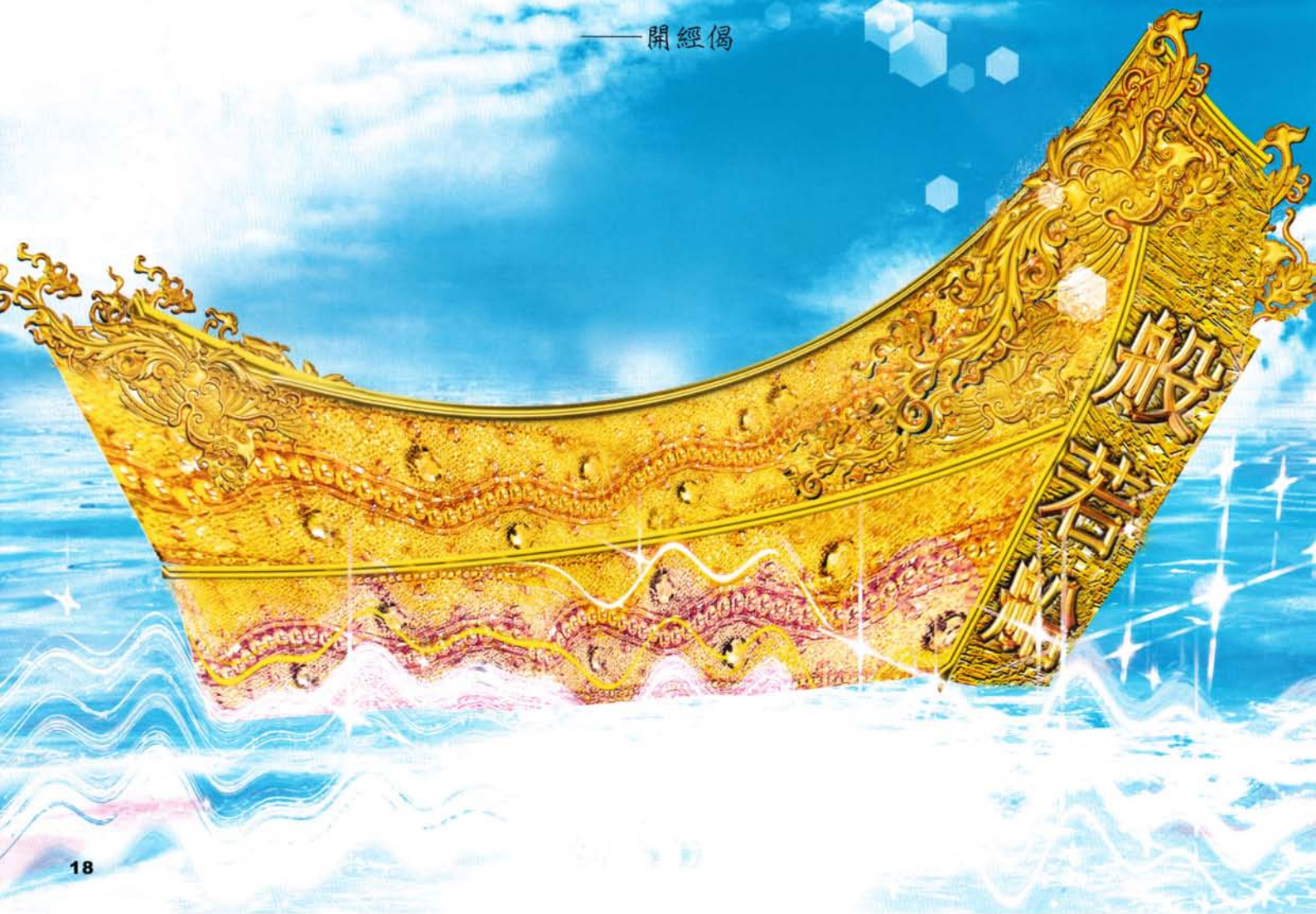
曠世奇花・絕世珍寶～

大般若經的大智慧！

——連載第 146 回

講經／釋迦牟尼佛 紀錄／阿難尊者等 梵譯中／唐三藏玄奘大師 解讀編撰／郭韻玲 視覺設計／鄭秉忠

無上甚深微妙法
百千萬劫難遭遇
我今見聞得受持
願解如來真實義
——開經偈



般若如寶船 能載著我們 越度生死大海！

本篇章架構：

一、前言

~ 智慧如寶船

二、關於大般若經

~ 前人努力的輝煌

三、經文段章

~ 校量功德品

四、解讀詮釋

~ 清話心上流

五、智慧的工具

~ 佛法詞彙累積

六、般若讚頌

~ 因為太好所以讚頌

七、般若修行

~ 真實的生命寶藏

八、智慧的珠串

~ 各品綱要闡明

一、前言

~ 智慧如寶船

有一個海
叫作生死海
有一艘船
叫作般若船
這個生死海
波濤洶湧 驚濤駭浪
難以越度
但是
這艘般若船
有般若智慧作羅盤
方向精準無誤
而且 船身堅固 水手精良
所以
福報廣大 睿智深遠
的人們 紛紛
登上了般若船
因為
不管那浪有多高
不管那海有多大
只要登上了
這艘般若大寶船
必能 ——
越渡驚濤險浪的生死大海
到達那 無憂無悲無愁無惱
幸福圓滿的光明彼岸!!



二、關於大般若經

~ 前人努力的輝煌！

大般若經是一部篇幅浩大的
大部頭經典
總計六百卷
摩訶般若波羅蜜多經是全名
大般若經是簡稱

大般若經是唐朝三藏法師——
玄奘大師的嘔心瀝血之作
(譯完此經沒有多久，大師便圓寂了)
他領導的譯經院
從唐高宗顯慶五年的正月一日
開始這項艱鉅的任務——
正式展開“大般若經”的翻譯工作！

這部經梵本有四處十六會
共計二十萬頌
玄奘大師從印度攜回了總共三種版本
所以此經不但是篇幅極長
各種版本的校正
也是相當繁瑣的！

原本玄奘法師要全經逐字
全部翻譯出來
但由於這部經的原文有許多
重複的地方
所以就有僧人建議
用以前鳩摩羅什法師的方法
就是刪繁就簡、採取節譯的方式
結果許多人都表示贊同

玄奘法師看到眾議如此
並且由於大般若經確實也是
卷帙浩大、長篇累牘
節譯也似乎是不得不的選擇了
所以就依大家之見了

但是自從作了這樣的決定以後
玄奘法師連續數夜都作惡夢
不是身歷險境、孤獨無助
就是猛獸追逐、不得脫身
玄奘法師在觀察甚深緣起之後
決定再回到原議
惡夢才告停止！

而且就開始夢到
諸佛菩薩眉間放光
或手捧花燈、供養諸佛
或自升高座、受大眾圍繞讚嘆
恭敬供養等等瑞夢

所以玄奘法師後來對大眾
鄭重宣布——
大般若經的翻譯





決定完全按照梵文原本翻譯
絕不任意刪略一字
至於大眾聽聞了這樣的更改與決定
亦善根深厚的表示支持了！

由於大般若經譯來確實十分艱辛
所以玄奘法師曾懇切的
勉勵譯經的僧寶們：
人命無常
而經部甚大
深懼不能譯完
所以人人宜加倍努力
勿辭勞苦！

在譯經的過程中
曾經有過一個緣起被記載下來：
就是譯經場旁有一株雙奈樹
在不是開花季節的時候
開了好幾次花
而且每次不多不少
都是六朵！

於是便有僧人認為
這個緣起真好

象徵了般若將廣大弘揚
而且每次都是六朵
亦象徵了布施、持戒、
忍辱、精進、禪定、般若
六度波羅蜜具足！

龍朔三年的十月二十日
六百卷的大般若經
經過歷時四年的艱苦翻譯歷程
終於大功告成！

玄奘大師認為大般若經的地位
實在高超
稱許它是——
鎮國的大典！
人天的大寶！

大般若經記載：
樂大乘者，書寫、受持、讀誦、
流布此經，皆得生天，究竟解脫。
由於有這樣廣大的利益
玄奘大師更認為——
人人都應把這部震古鑠今的大般若經
珍惜讀誦，視為至寶！

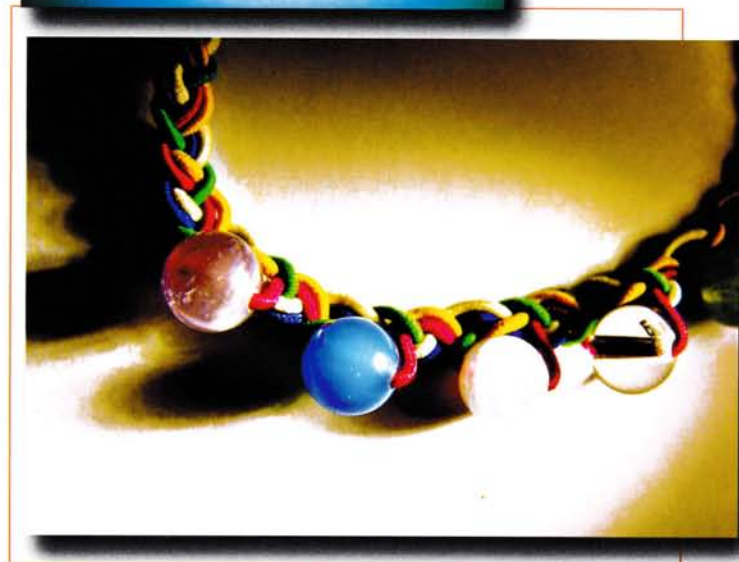
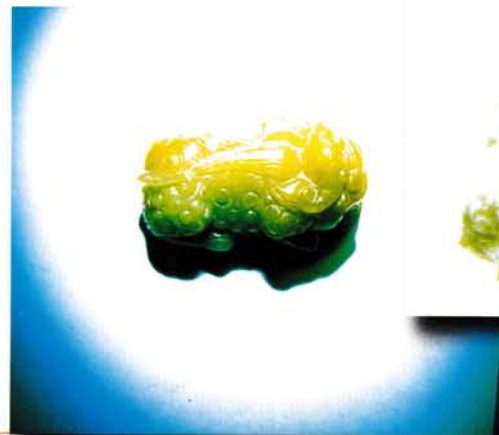


三、經文段章

~ 校量功德品

爾時彌勒菩薩摩訶薩白上座善現言。大德。若菩薩摩訶薩於一切有情所有功德。隨喜俱行諸福業事。若菩薩摩訶薩以此福業事。與一切有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提。以無所得為方便故。若餘有情隨喜迴向諸福業事。若諸異生聲聞獨覺諸福業事。所謂施性戒性修性三福業事。若四念住四正斷四神足五根五力七等覺支八聖道支。四靜慮四無量四無色定。四聖諦。八解脫八勝處九次第定十遍處。空無相無願解脫門。四無礙解。六神通等。諸福業事。是菩薩摩訶薩所有隨喜迴向功德。於彼異生聲聞獨覺諸福業事。為最為勝。為尊為高。為妙為微妙。為上為無上無等無等等。何以故。大德。以諸異生修福業事。但為令己自在安樂聲聞獨覺修福業事。為自調伏。為自寂靜。為自涅槃。菩薩摩訶薩所有隨喜迴向功德。普為一切有情調伏寂靜般涅槃故。

(第31品·隨喜迴向品·大正藏第五冊P906 III欄2~19行)



四、解讀詮釋

~ 清話心上流

本品主要是說明一個菩薩應如何以無所得為方便善巧，修好隨喜迴向之法門。

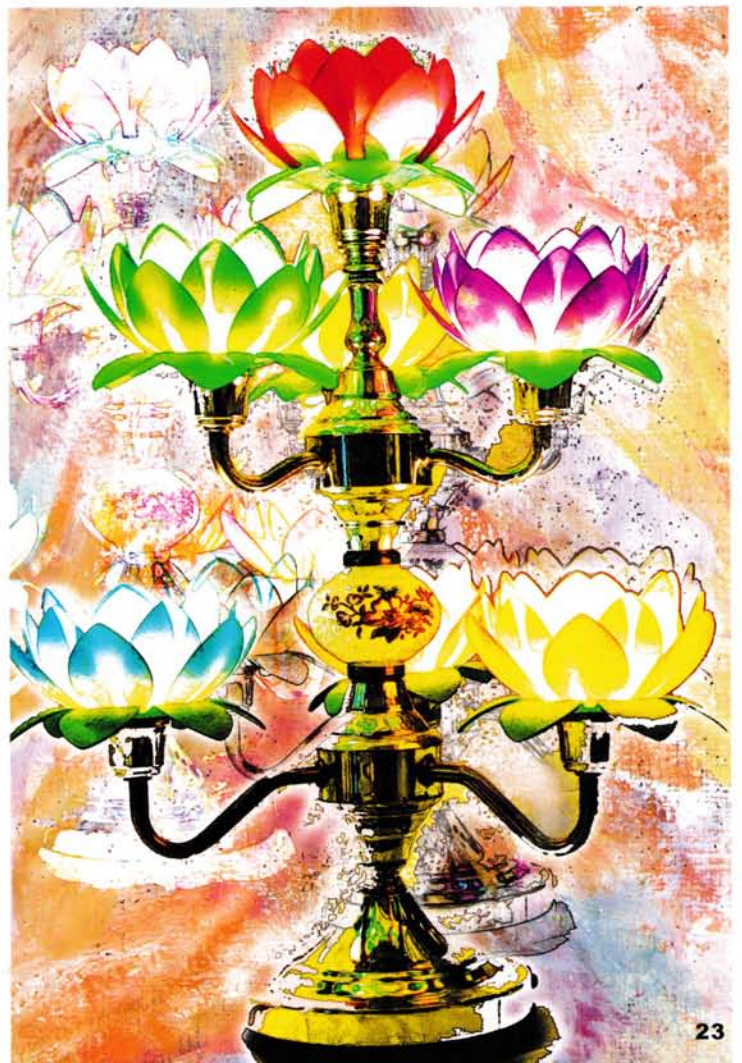
一開始彌勒菩薩就對善現菩薩說：菩薩於一切眾生的所有功德，隨喜俱行一切福業事。如果以此福業事，與一切眾生一起迴向無上菩提，是以無所得為方便善巧的緣故。而其他眾生也隨喜迴向一切福業事，例如凡夫、聲聞、獨覺的一切福業事，所謂的施性、戒性、修性三種福業事以及三十七道品乃至六通等一切福業事。但菩薩的所有隨喜迴向功德與其他眾生相比較起來，是最、勝、尊、高、妙、微妙、上、無上、無等等。為什麼呢？因為凡夫在修福業事件的時候，只是為了使自己在安樂，而聲聞、獨覺修福業事，也只是為了自己的調伏煩惱、寂靜涅槃；只有菩薩能夠擁有的隨喜迴向功德，因為他是普遍為了一切眾生才調伏煩惱、寂靜涅槃。

本品經文，也是在段首即開宗明義的說明了什麼是菩薩的隨喜迴向。也就是對於自己以及一切眾生的善根、善事，都隨之歡喜踴躍，並且將這些善根善事的功德？就是見到他人累積功德，就如同自己累積功德一樣感到歡喜，也就是普賢十大願之一。迴向就是把自己所修的善根功德，迴轉給眾生，並使自己趨入無上菩提。

隨喜為什麼也是實修法門呢？只是看到別人做好事歡喜，就有這麼大的功德嗎？是的，因為這隨喜的背後顯示了多麼大的胸

懷，一般人如果心胸不夠廣大，看到別人好，尤其是看到別人比自己好，心中會生起自己不如別人的自卑，或是生起妒忌心；而見作隨喜，不但不自卑或忌妒，反而為他感到滿心歡喜，就可知這樣的境界是多麼不容易了，也就是多麼有功德了。

故隨喜是生命的崇高境界，為了別人的好而歡喜，但事實上這不但包涵了慈悲，也同時包含了智慧，因為法界的實相是眾生平等，萬物一體；既然自己與眾生無二無別，那麼自己的好固然感到歡喜，別人的不也該感到歡喜嗎？因為自己就是眾生，眾生就是自己啊！



而迴向是隨喜的第二步驟，所以本品把二者擺在一起，也是相當有深意。因為見作隨喜會累積無量無邊的功德，但對一個菩薩而言，一切都要與眾生分享，更何況是無量無邊的功德迴向就變成一個自然而然的反應了。

按表面來看，功德給了別人，似乎會因此失去功德。會嗎？恰恰相反，當我們越捨得把功德送給別人時，功德非但沒有減少，反而增加了。

為什麼呢？只要以因果法則來觀察，就會完全明白這個甚深的道理。試問送豐盛的禮物給別人的人，按因果律來說，有朝一日

是否也會得到豐盛的禮物呢？這當然是成立的因果；那麼試想同時把豐盛的禮物送給無量無邊的眾生，當果報成熟時，將收到多少無量無邊的禮物啊！

由此我們就充分明白，為何迴向功德不減少反而增加。故當我們在迴向時，真的是宜勇敢的給、慷慨的給，因為一顆富足的心，必將感召富足的回報。

隨喜與迴向都是以功德為重心的，隨喜是看到了功德而感召功德，迴向是把功德送出而回收更多的功德。故其實隨喜與迴向是二而一、一而二的一件事，二者在功德增加的利益有異曲同工之妙。



故隨喜之後是迴向，實在是天衣無縫，是每一個菩薩宜善巧學習的，那麼學習的心法是什麼呢？即經文提及的「以無所得為方便」，無所得是把「隨喜迴向」學好的心法，須與不能離開的心法。

唯有熟稔於「無所得」的心法，才能在看到別人的功德時，自然生起歡喜，也才能在自己得到功德時，毫不害怕失去的大方贈予。

故一個菩薩在隨喜迴向時，絕對是與無所得慧相應的：「為最、為勝、為尊、為高、為妙、為微妙、為上、為無上、無等、無等等。」

那麼一個菩薩的隨喜迴向為何如此令人讚嘆呢？那是因為與凡夫、聲聞、獨覺相較得到的觀察。怎麼說呢？即如經文清楚的說明了凡夫是「但為令己自在安樂」，聲聞、獨覺是「為自寂靜、為自涅槃」而菩薩則是「普為一切有情調伏，寂靜涅槃。」

經文列舉了三種動機，也等於舉出了三種心量，那當然是菩薩的心量廣大，令凡夫與聲聞、獨覺相較起來，真的是望塵莫及啊！故一切的修行，到最後就是心量的問題，心量廣大，一切都容易成就；相反的，心量不夠廣大，一切都不容易成就。

為什麼要心量廣大呢？試問哪一樣修行的究竟成就，不是心量廣大又是什麼呢？

慈悲圓滿時，心量廣大不廣大呢？智慧





圓滿時，心量廣大不廣大呢？答案當然無庸置疑是廣大而且無邊的；因為能夠慈愛六道眾生，不先包容怎可能繼而慈愛呢？能夠包容一切六道眾生的心量，真是不可思議的廣大啊！而當一個人得到佛法大智慧時，三界一切悉知悉見，能夠觀察三界，請問這樣的視野，心胸絕對是廣大無邊的，絕對不會坐井觀天、夜郎自大、心胸狹隘，故心量廣大是成就的指標，宜努力去修行、證得。

而如何練習心量廣大呢？本品的主旨「隨喜迴向」就是訓練心量廣大的最佳法門。一個菩薩一定是一個心量廣大的人，所以當然要好好的修習如何隨喜迴向，久而久之，必能成為一個心量廣大、心包太虛的偉大人類。

所以就從今天起，當我們看到別人作好事就要感到無限的歡喜，因為這樣的心量廣

大去包容他，那麼他作好事，就等於你作好事，試想天底下還有比這個更便宜的事嗎？當無量無邊的眾生都作好事，你都為他們感到歡喜，如此感召的功德真的是無量無邊，不可思議啊！

所以就從今天起，當我們得到功德時，我們就毫不吝嗇的送給別人，因為總有一天我們會得到更豐美的回贈，試想你同時送給無量無邊的眾生，當有一天他們都回贈給你時，那無量無邊的功德真是多麼不可思議啊！

佛法是生命的大智慧，佛是生命的大智者。他從來就不曾要我們失，相反的，他一直要我們得，而且是得珍貴、得大量；所以在珍貴得與大得之前，他只不過是要我們捨去不珍貴的得與小得，這是佛法真正的教導，也是佛陀真正的本懷。

南無本師釋迦牟尼佛！

願眾生皆見作隨喜，累積無量無邊功德！

願眾生皆普遍迴向，累積無量無邊功德！

無得無失，無失無得？有失有得、有得有失？

唯有勘破佛法大智慧，才能真正大得，甚深思維！！

五、智慧的工具

~ 佛法詞彙累積

隨喜

梵語 anumodana，巴利語同。謂見他人行善，隨之心生歡喜。法華經卷六隨喜功德品載，聽聞經典而隨喜，次次累積，功德至大。大智度論卷六十一則謂，隨喜者之功德，勝於行善者本人。隨喜一詞，亦引申為參與佛教儀式。於天台宗，為五悔（滅罪修行之懺法）之一，亦為五品弟子位之初品。

據法華玄論卷十載，隨喜有二種：（一）通隨喜，謂若見、若聞、若覺、若知他人造福，皆隨而歡喜。（二）別隨喜，依五十功德之說，特指聞法華經，隨而歡喜。又謂大小二乘之隨喜不同，大乘之隨喜廣通三世十方諸佛及弟子，小乘僅局限於三世佛；大乘隨喜法身之功德，小乘僅隨喜身之功德；大乘之隨喜通於漏、無漏，小乘之隨喜唯限有漏心。

此外，或以隨喜為隨己所喜之意，如以布施為例，富者施金帛，貧者施水草，各隨所喜，皆為布施。

 隨喜是見他人行善

隨之心生起歡喜

迴向

〈一〉梵語 parinama。又作回向、轉向、施向。以自己所修之善根功德，迴轉給眾生，並使自己趨入菩提涅槃。或以自己所修之善根，為亡者追悼，以期亡者安穩。諸經論有關迴向之說甚多。

（一）依般若空之說，若了無迴向者、迴向法、迴向處之心相，方可謂真迴向。鳩摩羅什譯小品般若經迴向品（大八·五四八中）：「無有法能迴向法，是名正迴向阿耨多羅三藐三菩提。（中略）諸佛不許取相迴向故，（中略）是迴向取相分別故，名為雜毒。」



（二）慧遠之大乘義章卷九分迴向為三種：（1）菩提迴向，迴己所修之一切善法，以趣求菩提之一切種德。（2）眾生迴向，念眾生故，迴己所修一切善法，願以與他。（3）實際迴向，以己之善根迴求平等如實法性。

（三）於華嚴經疏卷二十六中，澄觀列舉十種迴向之名，而總括為三：（1）菩提迴向，即迴因向果、迴劣向勝、迴比向證。（2）眾生迴向，即迴自向他、迴少向多、迴自因行向他因行。（3）實際迴向，即迴事向理、迴差別行向圓融行。除上述八種迴向外，迴世（世俗事）向出世（求佛道）、迴順理事行向理所成事二迴向則通於果（即菩提迴向）及實際迴向。

（四）依淨土宗之說，迴向有二：（1）往相迴向，迴施自己過去及今生之功德於眾生，而願共生淨土。（2）還相迴向，已生淨土後，生大悲心，再迴入此土教化眾生，以期共向佛道。

（五）道綽於安樂集卷下，解釋迴向有如下六種：（1）以所修諸業迴向阿彌陀佛，往生淨土，待得六通後，再返世間救度眾生。（2）迴因向果。（3）迴下向上。（4）迴遲向速。（5）迴施眾生悲念向善。（6）迴入去卻分別之心。

 迴向是以自己所修之善根功德

迴轉給眾生

並使自己趨入菩提涅槃

隨喜迴向

隨喜與迴向之合稱。為天台宗所立五悔中之第三、第四。謂於自他一切之善根、善事，隨之歡喜踴躍，且將此諸善根功德，迴向予眾生、迴向予佛道。

——名相解釋出自佛光大辭典



六、般若讚頌

~ 因為太好所以讚頌

昔有菩薩安心坐
空無相中無價寶
故知妙身無罣礙
真實不虛深須信
照見五蘊悉皆空
般若性海絕難思
是大神咒起人慈
揭帝揭帝斷狐疑
一般若讚文

菩薩心安如水的端坐
証入的無相空性中
有無價的珍寶
所以微妙的法身
是無所罣礙
須深深相信其真實不虛
照見了五蘊等悉皆性空
般若的本質斷思絕慮
是能令人生起廣大慈悲
的大神咒
能解決一切疑惑到彼岸！

七、般若修行

~ 真實的生命寶藏

一切的文字般若
都是為了讓我們能夠
有所依憑
有所體會、心得
進而証得實相般若！

故讀完一切的經文
尤其是論及般若的經文
一定要想辦法
去實修實証般若實相
最常用的方法是慧觀
例如觀想——
自己有一個無雲晴空！

保任
越久越好！



八、智慧的珠串

~ 各品綱要闡明

第二十六品

學般若品 (卷 86-89)

說明善現菩薩智慧甚深，不壞假名，而說法性。

第二十七品

求般若品 (卷 89-98)

說明修行般若於大菩薩的開示中求，並以佛陀為依歸。

第二十八品

歎眾德品 (卷 98-98)

說明菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅蜜多，能夠證得無上正等菩提。

第二十九品

攝受品 (卷 98-103)

說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

第三十品

校量功德品 (卷 103-168)

說明般若的功德無量無邊，甚至供養般若經典的功德，比供養佛陀舍利還要殊勝廣大。

第三十一品

隨喜回向品 (卷 168-172)

說明一個菩薩應如何以無所得為方便，善巧修好隨喜回向法門。🙏



密勒日巴精進之歌

編撰／欽慕之泉 美學設計／勵志



密勒日巴——
一個復仇的孩子
一個悲痛的生命
一個精進的行者
一個偉大的覺者

密勒尊者
一生崎嶇坎坷的傳奇遭遇
令人唏噓
但是他修道以後的大精進
卻足以作為
後世千千萬萬的修行人
最佳的楷模
最深的激勵！
現在
就讓他精進向道的至情歌聲
來激勵我們吧！

本次歌名～

勤植稼穡徒自惱

七種真實歌

微細因果若不重

口鼓簧舌有何用

心不承受正法教

歌詞～

辯才雖捷一騙子

若能斷捨諸惡作

敬禮馬爾巴大譯師

業障法爾自消除

加持我勤修持

若能精勤修善業

增長圓滿菩提心

善願自然得成就

不具法要真實語

提煉口訣之精粹

歌曲雖美有何用

勤修一法莫他顧

引喻與法不相應

多言無益徒自擾

詞句修麗有何用

如是修行為正途

法教若未深入心

侈言通達徒自欺

不修口傳之要訣

歌詞摘錄自慧炬出版社出版

獨居山穴徒自苦

張澄基譯

不明有益之正法

密勒日巴大師全集·歌集上

聆聽後感言～

密勒尊者
不但是他的大精進
值得我們
深深的效法！

他的歌曲
亦蘊涵了實修的
珍貴體驗
亦值得我們
謙敬的學習

此曲除了
一貫虔誠的敬禮
密勒的馬爾巴大恩師
加持他勤奮修持
也把他辛勤苦修的
心得
誠摯的唱了出來

而唱出的重點是
—七種真實

第一種真實是：
不具法要真實語
歌曲雖美有何用

直指出一切的法語
都要出自於真實
否則就算歌聲
美若天籟
也是沒有用處的

第二種真實是：
引喻與法不相應
詞句修麗有何用

就是如果
我們對於法的引喻
不能與法的真實內涵

相應
那麼詞彙再華麗
也是沒有用處的

第三種真實是：
法教若未深入心
侈言通達徒自欺

亦即如果一切的法教
並未深入自心
卻誇言自己已經通達
那麼也不過是
徒然自欺罷了

第四種真實是：
不修口傳之要訣
獨居山穴徒自苦

指出不能夠修習
口耳相傳的修証要訣
那麼就算修大苦行的
獨居山穴
也不過是
徒然自苦罷了

第五種真實是：
不明有益之正法
勤植稼穡徒自惱

如果不能明白
真實有益生命的
正確佛法
那麼再辛勤的種植
也是徒然自惱而已

第六種真實是：
微細因果若不重
口鼓簧舌有何用

微細的因果也要注重
莫任意破壞因果律

遵行正道
否則就算口若懸河
也是沒有用的

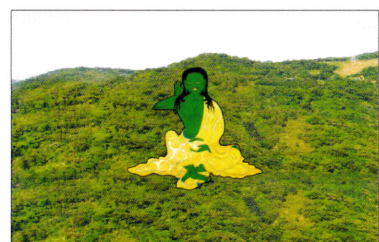
第七種真實是：
心不承受正法教
辯才雖捷一騙子

如果只是外表
辯才無礙
可是內在並不真正的
承受法教
那麼也是一個
自欺欺人的騙子罷了

所以一定要遠離
這七種不真實
回歸與之相應的
七種真實

亦如此首歌的結語
要精勤修善業
提煉口訣的精粹
專心修法不他顧
多言無益少說話
這樣就是
修行的正途了

聽完這些教誨
真是燙貼受用
因為這些完全來自於
一個偉大覺者
大精進之後
的實証法語啊！





密勒日巴——蔡承訓 繪



密勒日巴——蔡承訓 飾

滴滴清涼·宛若甘露～

清涼露滴



心語／韻玲 美學設計／晶瑩柔光

左手給
右手給
不斷的給予與奉獻
才是人生的意義

只有愛
可以讓我們向上提升

愛
只有愛
可以解決一切的問題

一切的成敗定義
在內不在外
一切的幸福與否評斷
在內不在外

在最劣質的環境中
淬鍊出最高貴的品格

才不枉費一番苦辛

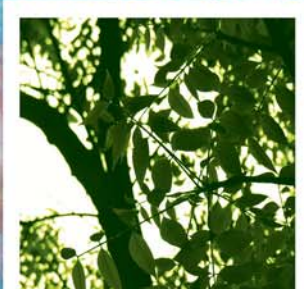
讓生命本身成為一個恩典
慶典
嘉年華

不純淨的因
就會感召不純淨的果

成功
是點點滴滴的努力
累積而成的

努力
一定要務實
腳踏實地
才會成功！

每一分秒 只作





正確的事
正確的行動
正確的反應
正確的思維
是會成功的人
是會成就的人



💧 要懂道理
要講道理
要作道理

💧 完美
就在一朵花的
花瓣與香氣中

💧 趕路
拼命的趕路
逃命般的
遠離
妄念的陷阱
奔赴那
自由解脫的
菩提大道！



💧 幸福
在雨滴聲中 泛起
因為
一場適潤的雨水
帶來了天地的潔淨
與 寧謐



💧 追求 100
但也隨時放 0
是名 不執著

💧 跟著佛菩薩
亦步亦趨的走
就能走到——
光明的菩提大道！ 💧





觀空練習

唯有証入空性 才能真正自由解脫！

文／光蘊海 美學設計／文文

練習重點

直接觀空

重點擴散

空性的証得
是成就的關鍵

可以說三藏十二部
說來說去
就是在說這個
——空

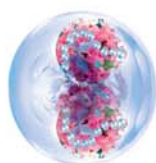
所以
我們讀經
是爲了証入空
我們懺悔
也必須懂得空
才是真正的懺悔
我們念佛
亦必須了解空
才會與佛相應
……
總之

一切的法門
都是爲了到達空
所以
無論如何
都要想盡辦法
証得空

而直接觀空
就如禪宗——
直指人心
見性成佛
一樣的直接了當

就是把
全部的注意力
一絲一毫也不放逸的
專注於
——
空
(=一切妄念未生的狀態)

保任
越久越好
……







修練身體——

青鳥引路·三泉映月

健康涼泉

美麗流泉

青春活泉

青鳥翩翩

飛翔引路

清澈月光中

三泉晶瑩現身

健康之泉——

健康調味料系列～



迷迭香

編撰／飲花泉

美學設計／芬花香草

根據報導，研究顯示有多種調味料對人體健康有益，並且有延年益壽的功效。這項研究由美國得克薩斯大學醫學院阿利森·吉納德教授進行。

現在就來介紹這些神奇健康與美食必備的調味料吧！

這期登場的是——“迷迭香”！



英文名字：Rosemary

學名：Rosmarinus

科名：唇形科

別名：海洋之露、聖馬麗亞的玫瑰

種類：為常綠灌木；一般依外形分為三種，線形的葉具強烈的香味

產地：原生長於地中海地區的乾燥灌木叢、岩石區以及空曠林地。

生長期：春夏開花

食 用：

迷迭香花是義大利和法國料理不可缺少的香料，不但可綴飾甜點，葉片還可以增添料理風味；那獨特的濃濃香味，更能襯托出主食的美味喔！

功 效：

根據研究顯示，迷迭香性味辛熱、無毒；具有防老化、增強心臟功能。迷迭香的花與子，有活化腦細胞、使頭腦清楚，增強記憶力，能幫助言語、聽覺及視覺方面的障礙。幫助睡眠、改善緊張情緒、滯悶和嗜睡，能讓人活力充沛。有安神和使人愉悅的功效。健胃、發汗，可減輕由胃痛所引起的頭痛與偏頭痛症狀，也能改善暈眩，幫助四肢血液循環，對白內障有治療效用。另外它也是止痛劑，可舒緩痛風、風濕痛以及肌肉過度使用的酸痛。還能舒緩經期不適、改善經期不順；而利尿的屬性，有助於排除經期時造成的水份滯留症狀。對蜂窩組織炎及肥胖症的改善，也是很有效。

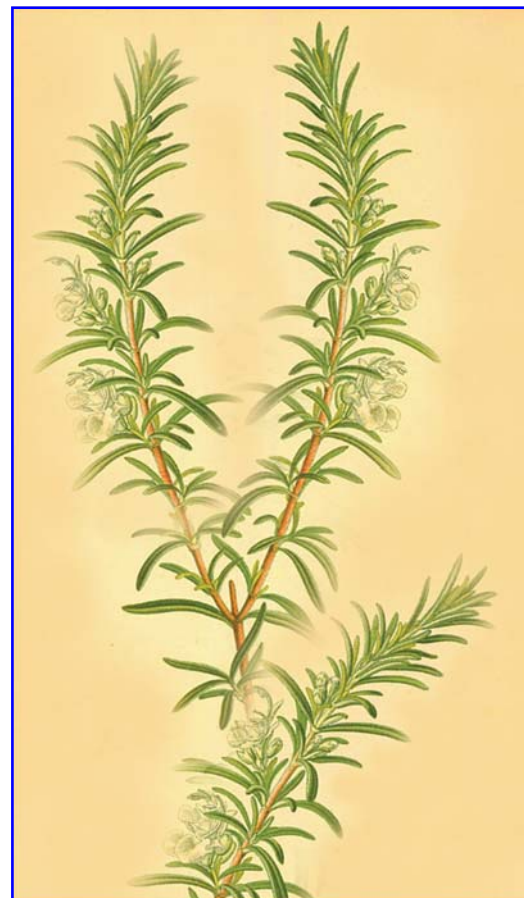
皮膚保養：

是很好的收斂劑，有促進血液循環的

功用，能改善鬆垮的皮膚，緊實肌膚，並可消除水腫、充血及腫脹。因此在瘦身的效果亦是相當傑出。其刺激的功能，對頭皮失調也很有幫助，能促進頭皮毛囊的血液循環，刺激毛髮生長，常用可改善禿頭、掉髮現象。對頭皮屑有清潔、殺菌作用；所以迷迭香精油常用於落髮及頭皮屑的理療劑。

其他功用：

因迷迭香的香味強烈，把乾燥的花葉置於室內，可使空氣清香。提煉芳香精油，常見於化粧品及香水中。作泡澡劑使用，可促進血液循環，減輕肌肉疼痛。還可以驅除害蟲，可製成香藥油及香藥醋。💧





美麗之泉——

美麗的容顏來自美麗的心靈～

觀想美容法

文／慈心花 美學設計／五感禪月

（一）觀想

全身沐浴在
佛菩薩慈悲的光芒中
由於內在變得慈悲
容顏也變得
柔和美麗起來……

（二）要訣

觀想時
要全神貫注
專心一意
宛若佛菩薩真的親臨
備受光照……

（三）功效

信心越堅定
功效越好
想到就練習
會有不錯的效果

當然不可能
立即變得
沈魚落雁
閉月羞花
但由於內在
是朝美麗的慈悲心腸
走去
臉上的線條
會越來越柔和
漸漸泛起慈和的柔光
所以
變成一個氣質佳人
絕對指日可待……



青春之泉——

永恆之花・青春之夢～



少吃青春長壽

編撰 / 月提繁花 美學設計 / 水舞

修行

有很多面向
而從青春不老的渴望進入
亦可轉化為
修行向上
強大無比的
動力！

少食

少量多次進食比通常三頓飽飯要好得多。因為少食多餐，更加有利於消化、吸收。同時，少食可增強免疫功能。

在中國長壽地區，對90歲以上的老人調查中也發現，長壽老人的經驗是：「飲食定時、定量，每餐只吃七、八成飽，晚餐相對吃得少些」。

不暴飲暴食

經常吃得過飽或暴飲暴食，容易使人發胖，體能下降，導致各種成人慢性病。食物是人體生命的能量來源，但是絕不能暴飲暴食，不但加重胃的負擔，還會造成消化不良；而每餐過飽，血液會集中於腸胃，而造成心腦缺血，甚至誘發心肌梗塞和腦供血不全。

明代《東穀贅言》中說：「多食之人有五患，一者大便數，二者小便數，三者擾睡眠，四者身重不堪修養，五者多患不消化。」可見，暴飲暴食的傷害是如此之



大，更會未老先衰，損命折壽。

實驗“大發現”

美國南伊利諾大學科學家以艾姆斯氏鼠進行試驗，發現適度進食有助於延長壽命。艾姆斯氏鼠由於具有一種特殊的變異基因而比普通鼠類長壽。科學家把一批艾姆斯氏鼠分成兩組進行試驗。其中一組保持正常不變的飲食，而另一組的進食則逐漸減少，直到降低到正常情況下的70%。結果證明，後一組艾姆斯氏鼠的壽命比前一組要長約50%，能夠活到相當於人類的150多歲。這說明荷爾蒙在調整壽命期限和新陳代謝方面發揮了至關重要的作用。

世界上長壽研究人員多認為，以適量飲食的方法來減慢生理性衰老速度，是維護健康長壽的好方法。

另據美國國立老化研究所在一九九一年曾用三百萬美元，進行有關節制食物熱量對長壽的研究，研究證明『少食可以長壽』。大多數研究長壽的科學研究的結論是：「人類只要少吃，限制高熱量的攝入，就能活到很高的年齡，而且不論從多大年紀開始，都會產生有益延年益壽的效果。」

老古人的智慧

中國古代的養生學家也主張老人宜“食少”。《老老恆言》中指出：「“凡食總以少為有益，脾易磨運，乃化精液，否則極易之物，多食反致受傷，故曰少食以安脾也”」。《壽世保元》則更明確地概括為：「“食惟半飽無兼味”」。

《神仙傳》中云：「“食戒過多，食過則症塊成疾”」。《洞元經》曰：「“修養之道，先除嗜欲，內合五神，次當絕粒，心不動搖，六腑如燭，常修此道，形神自足”」。《抱樸子》云：「“仙法欲止絕腥臭，休糧清腸”」。《太平經合校》說：「“少食以通腸，亦其成道之人”」。《太清中黃真經》講：「“百合之食土地精，五味外美邪魔腥，臭亂神明胎氣零，那從返老得返嬰”」。《真誥》中曰：「“食慎勿使多，多則生疾”」。《養性延命錄》中講：「“養性之道，不欲飽食”」。《真仙直指語錄》中說：「“酒為亂性之漿，肉為斷命之物，直須不吃為止”」。《想爾注》云：「“身也，於內為胃，主五臟氣。俗人食穀，穀絕便死，仙士有穀食之，無則食氣”」。《延陵君修養大略》曰：「“食氣者，則靈而壽延。食谷者，多智而限命”」。……







修練涵養——

深耕氣質

一種深度

一種廣度

一種厚度

在生命的底層

紮實的構築

唯有春天的深深耕耘

才能有秋天的五穀豐登

讓我們——

用深刻的涵養

禮敬生命！

Movie 電影啟示錄



是娛樂 也是學習
在輕鬆的氛圍中 豐富了我們的人生

圖片等資料提供\邁拓娛樂、中環、博偉電影、二十世紀福斯影業、UIP、Warner Bros

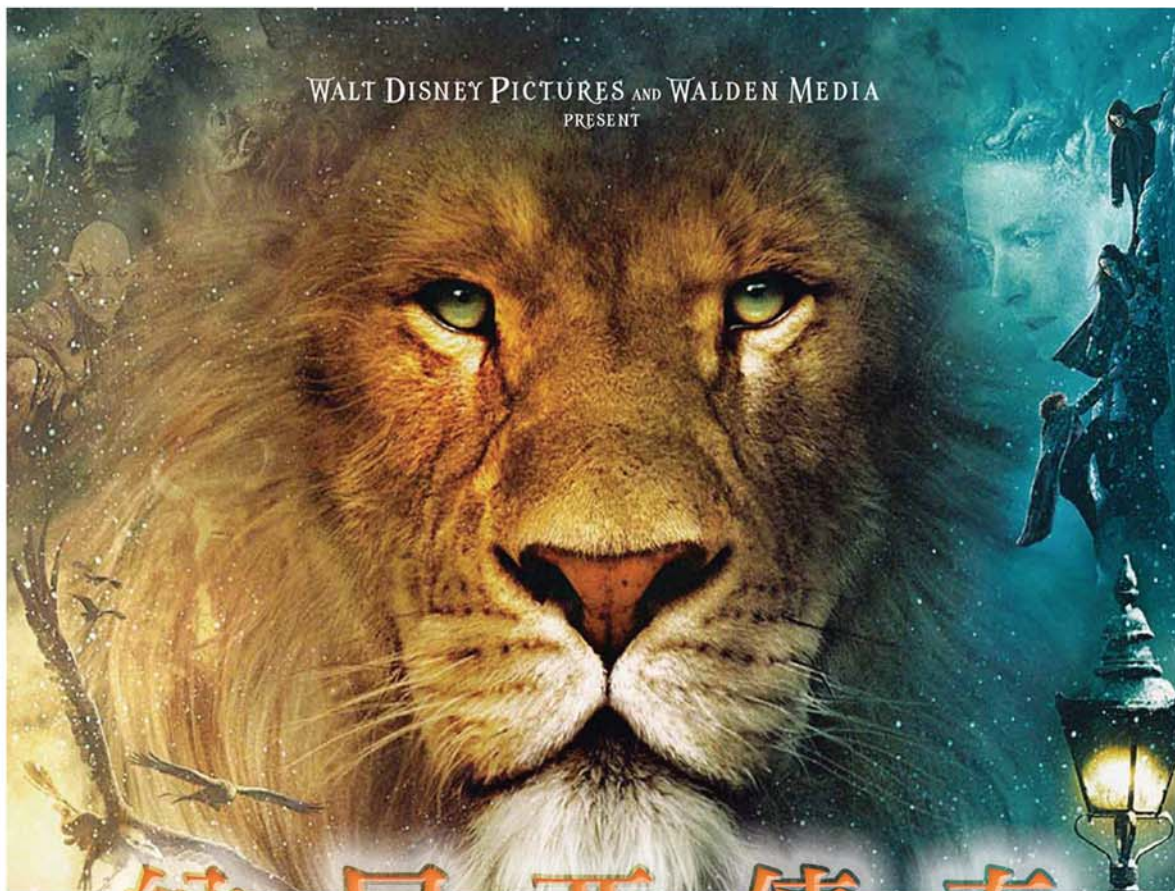


每一部電影
都是一個人 或一群人的
生命片段
有的幸福、喜感
或幽默



也有的崎嶇 不幸
甚至令人落淚
但無論什麼樣的剪影
只要我們用心
咀嚼回味一下
就會發現
燦爛的光影中
竟蘊涵無數的啟示……





納尼亞傳奇

獅子、女巫、魔衣櫥

電影的啟示：

患難見真情的珍貴



資料收集／蔡承訓 編撰／彩蓮天 美學設計／鳳凰羽
圖片、資料提供／迪士尼、<http://adisney.go.com/disneypictures/narnia/index.html>

類 型： 奇幻史詩動作

片 長： 約138 分鐘

分 級： 普遍級

導 演： 安德魯亞當森



演 員： 蒂妲絲雲頓、威廉莫斯利、安娜鮑威爾、斯卡達凱恩斯、祖芝漢莉

發行公司： 博偉電影

官方網站：<http://adisney.go.com/disneypictures/narnia/index.html>

電影故事之吉光片羽：

名作家C.S. Lewis 路易斯所創作的偉大冒險故事《納尼亞傳奇》，時空背景是發生於二次世界大戰期間，隨著從倫敦到郊區古怪教授家裡避難的兄弟姊妹，一起從魔幻的衣櫥裡一腳踏入神秘的納尼亞國度。原本祥和寧靜的納尼亞國度居住著許多神話裡才會出現的生物，會說話的野獸、矮人、人羊、人馬還有巨人；但是卻遭到邪惡的白女巫下了毒咒，成為永遠冰天雪地的冰封世界。英勇的孩子們克服許許多多的考驗，並在偉大崇高的萬獸之王——亞斯藍的帶領下與邪惡的白女巫展開一場生死戰，破除冰封咒語，解救納尼亞王國，恢復春暖花開的世界。

“納尼亞傳奇”是導演——安德魯亞當森所執導第一部真人演出的電影作品。這位紐西蘭出身的知名導演曾經以“史瑞



克”成爲奧斯卡獎最佳動畫電影得主，並且二度以“史瑞克2”入圍最佳動畫項目。安德魯亞當森同時與艾美獎最佳編劇得主——安瑟考克一起負責劇本改編工作。改編成電影的“納尼亞傳奇”是由金獎得主馬克強森製作。

爲了讓自己兒時最喜愛的奇幻文學作品“納尼亞傳奇”真實的呈現在觀眾面前，亞當森不惜鉅資請來許多獲得奧斯卡金像獎肯定的幕後工作團隊來協助電影的拍攝，更啓用紐西蘭全新片廠搭景拍攝。

看後感想：

——三個朋友連袂看電影！

第一個朋友／小獅王——

王者之風——亞斯藍！

犧牲自己、照亮他人，不愧是光明陣營的精神支柱。好心是會有好報的，在劇中的危急時刻，亞斯藍衝破敵陣，並戰勝邪惡白女巫，真是大快人心啊！

第二個朋友／小海狸——

看那可愛又有點好笑的海狸夫婦，真是有趣啊！也相當佩服他們的勇氣，不被惡勢力的邪惡女巫所動搖，而對光明充滿信心，並且在最危急的時候幫助主人翁們，度過難關，真是了不起啊！

第三個朋友／獨角馬——

露西小妹妹真是純真又可愛啊！那天真無邪的笑容真是搶戲啊！

團結就是力量，當兄弟姐妹團結一心時，就是光明戰勝黑暗的時刻到了！



堅強劇組陣容：

蒂姐絲雲頓

所飾演的角色是“白女巫”，統治納尼亞王國的邪惡女巫，她是亞當和第一個妻子李麗絲生的，李麗絲是個妖精，所以她身上既有女巫的血統，又有巨人的血緣，但沒有一滴真正人類的血液。白女巫殘暴狠毒，正是她使納尼亞終年冰天雪地。蒂姐絲雲頓是著名文藝片演員，代表作包括“驅魔神探：康斯坦丁”、“烈火亞當”、“香草天空”、“暗夜搖籃曲”、“美麗佳人歐蘭朵”等。

威廉莫斯利

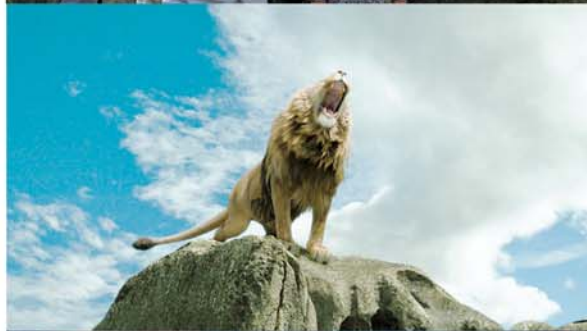
所飾演的角色是“彼德”，兄弟姐妹中排行老大，亞當之子；聖誕老人送給他的禮物是劍和盾牌。威廉莫斯利是第一次拍電影。

安娜鮑威爾

所飾演的角色是“蘇珊”，兄弟姐妹中排行第二，夏娃之女；聖誕老人送給她的禮物是弓箭和號角。曾出演過《戴珍珠耳環的少女》、《小吸血鬼》、《曼斯費爾德莊園》等。

斯卡達凱恩斯

所飾演的角色是“愛德蒙”，兄弟姐妹中排行老三，亞當之子，曾一度背叛自己的一方，後在亞斯藍的自我犧牲後得到救贖。斯卡達凱恩斯是第一次拍電影。



祖芝漢莉

所飾演的角色是“露西”，兄弟姐妹中最小的，夏娃之女，也是兄妹中第一個發現並進入納尼亞王國的，與“半羊人”圖姆納斯先生結下生死友情；聖誕老人送給她的禮物是神藥和短劍，其中神藥還救過艾德蒙的命。祖芝漢莉是第一次拍電影。

佛法的延伸：

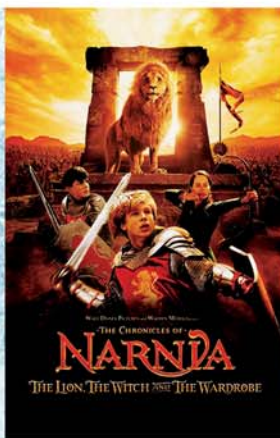
「慈悲心」

唯有愛可以降伏黑暗，也唯有愛可以戰勝邪惡。

劇中光明陣營的王者亞斯藍，以“愛、犧牲、奉獻”的偉大精神，開導曾誤入歧途的愛德蒙，讓他重回光明與親人的懷抱。

而兄長和姐妹，則以親情包容、接納與支持，使愛德蒙更加堅定，並與大家團結一心，勇於面對邪惡的黑暗勢力與白女巫。

這是一齣非常具有正面意涵與適合一家人觀賞的好戲。 



C809-5A
(L-R) SKANDAR KEYNES, WILLIAM MOSELEY
Photo Credit: Phil Bray
NARNIA™ © Disney/Walden.

BOOK

悠遊書海



暢銷好書遊覽——

微笑面對心情沮喪

Free yourself from the mood

資料來源／啟思 介紹／愛書兒 美學設計／溫柔心

本書榮譽：近期暢銷書 張怡筠、朱衛茵等推薦

出版公司：啟思出版集團 事業機構〔心靈 spa 01〕

發行人：Jack Willison

品質總監：王浩

總編輯：歐綾織

美術設計：林麗鈴

文字編輯：莊欣喬

內頁插畫設計：北京蓋格堂

總代理：彩舍國際通路



作者簡介

金盛浦子，1937年出生於日本東京，青山學院大學文學部畢業。擔任小學教師後，於1978年開設心理教育研究所，並於聖瑪莉亞醫科大學精神神經科、東京大學醫學部附屬醫院分院的神經科等處進行研究。1990年，成立自遊空間SEPY，以治療師、臨床心理師、繪畫療法師等身分替社會大眾進行心理諮商。著作有：《珍愛最真的自己》、《沒關係，萬事一定會如意的》。



譯者簡介

李維，喜愛日本文化，甚至幫自己取了一個日本名字「渡邊維夫」，對日本文化有透徹的了解。

任教於日本知名大學，並深受學生的歡迎。現居住在日本東京，兼職翻譯，希望藉由自己的筆觸能讓日本文化真實地呈現給讀者。



隨書附贈的六張小書籤之一

● 書中精彩圖畫之一 ~



書中精彩片段小語——

請先消除你心中的悲傷

責怪自己，活在自卑的陰影下，
猶如對自己的慢性自殺。

所以，

請活出真實的你。

相信你的感受與心情，

原諒那個最真的你，

別為你的過往感到自責或自卑，

溫暖的去擁抱這一切。

尤其在難過的時候，

請用雙手擁抱你的心靈與軀體。

勇敢地拋開心理負擔，

放下心中的大石頭吧！



凡事船到橋頭自然直

很難過、很痛苦、很傷心的日子裡，
你以為再也不會有喜悅了。

但是，燦爛的明天依然會來臨。

無論是多麼痛苦難受的日子，

都不可能永遠持續下去。

一切都將雨過天晴的，

打起精神來，

好好度過這次的難關吧！

.....



● 書中精彩圖畫之二 ~



閱讀小札——

這是本小語式的書
充滿了作者的
巧思與靈語

常常一兩句
就帶來了不同的思維
與心靈的發啟~

本質這種東西
只能慢慢地、自然地浮現

過去的已經過去
沒必要被往事
左右現在或未來

遇到難相處的人
就當作緣只一次

你有話要說時
對方也有話要說

人生的主題
是不斷地去挖掘真愛

.....

佛法延伸——

由這本書中
再次證明
最感動人心的
還是——愛

例如書中所說：
可以的話
請以微笑與問候
迎向全世界的每一個人

這與佛家
無緣大慈、同體大悲
的慈悲精神
是相共鳴的！

這就是
人人都會感動的 愛
尤其是 大愛
更令人動容！



Music

音樂的河  流過心田

古典的悠揚天曲！

～蕭邦・夜曲 *Op.9*

編撰報導/彩晶流花 美學設計/聽海流音



● 美麗的音樂，帶來了美麗的境界……

蕭邦小檔案：

全名：費德利克·弗朗梭·蕭邦

Frederic Francois Chopin

出生地：波蘭

出生日期：一八一〇年二月二十二日

家庭成員：父親(職業：法語教師)、母親(名字：幽絲蒂娜)、

姊姊、蕭邦(是家中幼子)

雅號：鋼琴詩人

代表作品：夜曲、鋼琴奏鳴曲、鋼琴協奏曲、二十七首練習曲、二十五首前奏曲、

即興曲、馬祖卡舞曲、波蘭舞曲、敘事曲、圓舞曲……等



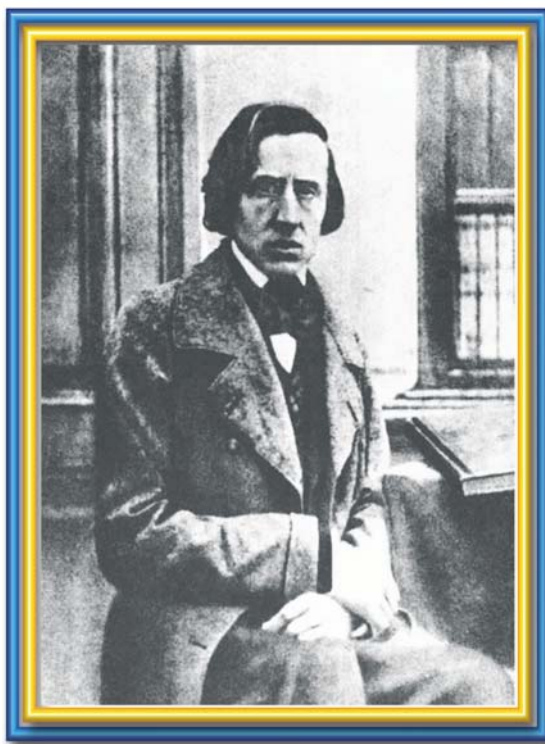
夜曲：

大部份蕭邦的音樂作品都是他各種感情的旋律詩篇。有一些則來自生活中的片段，例如當他在瑪佐爾卡島上訪問喬治桑和她女兒們的時候，便譜出了動人心弦、甜美如蜜的——《夜曲》。

《夜曲》英語為Nocturn，語源從拉丁語的Nox演變而來，寓意於羅馬時代的「夜神」之意。《夜曲》一共有二十一首，是最具蕭邦韻味之作品；旋律非常的優美動人，而其中以第二號最為有名。

在初期的夜曲作品中有著英國鋼琴家兼作曲家約翰·費爾德的痕跡；但是在各方面都超越了費爾德，使整體呈現出多樣性並且更加的熱情。

哈聶卡曾說過：「蕭邦把費爾德創造的形式延伸壯闊，更加充滿了詩情畫意的



戲劇氣息與花朵綻放開滿遍野般的熱情！」





聽後感想：

——小哥老弟連袂聽音樂！！

老弟：「啊！聽著蕭邦的《夜曲》，全身不自覺隨著優美輕盈的旋律～擺·動·起·舞～」

小哥：「是啊，那洋溢著詩情畫意的鋼琴旋律，讓我穿梭時空，彷彿置身於30年代」

老弟：「優雅高潔的旋律，加上那輕靈獨特的指法，啊！難怪會被魯賓斯稱譽為『鋼琴詩人』」



喬治桑

戲說“鋼琴詩人”——蕭邦！

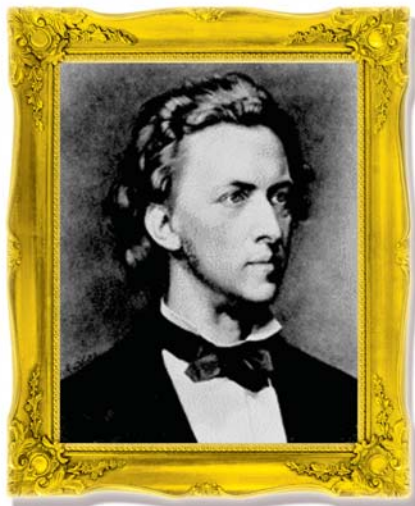
1810年生於波蘭華沙近郊小鎮澤拉左瓦·沃拉村，父親是法國人，從事教師工作，母親是波蘭沒落貴族後裔。蕭邦自幼就酷愛鋼琴。父親教他彈琴發現他具有音樂異稟，六歲時正式隨鋼琴師季夫尼老師學琴。蕭邦進步神速，七歲就發表了他的第一首作品——波蘭舞曲，並開始在私人音樂會演奏鋼琴。八歲生日時，蕭邦就舉行公開演奏了，這是在慈善音樂會上彈奏羅維茲的鋼琴協奏曲，使聽眾訝異不已，並被譽為「莫扎特第二」。從這時期開始，他時常即席作曲立刻演奏，他非常擅長這種「即興演奏」。

蕭邦十二歲起，隨華沙音樂院院長艾斯納學習，院長艾斯納很快地就發現蕭邦具有成為作曲家天份的優異創造能力，因此並未用傳統刻板的作曲法限制他的思維，盡量讓他自由地發展；蕭邦於十六歲時便進入華沙音樂院就讀。

「紳士們，請脫帽，天才已出現！」

這是蕭邦十七歲時以一首採自莫札特歌劇「唐·喬凡尼」的變奏曲，贏得舒曼傳頌至今的樂評。

蕭邦十八歲時前往柏林舉行了幾場演奏會，也彈奏了一些自己的作品，獲得相當好評。十九歲時畢業於華沙音樂院之後，他帶著一小杯波蘭泥土開始到外國發展。首度前往嚮往已久的維也納並受邀開演奏會，維也納音樂界對他非常歡迎。在他返回波蘭途中，又遊歷了布拉格、德勒斯登等地，增廣不少見聞。二十歲時蕭邦



再度拜訪維也納，但當他抵達維也納之後沒有多久便爆發了波蘭抗俄戰爭。之後來到了巴黎，認識了麥亞白爾、羅西尼、貝里尼、白遼士及李斯特等作曲家。

當蕭邦初抵巴黎時，李斯特已是巴黎樂壇上的知名人物，他對蕭邦非常友善，也頗為推崇蕭邦的演奏和作品，李斯特曾讚揚蕭邦說：「他是一位傑出的抒情鋼琴家，他那靈巧、獨特的手法，以及令人難以忘懷的作品，都是無與倫此的！」

1832年在巴黎的首次演奏會上立刻獲得樂界的注意與好評。更幸運的是蕭邦遇到了雷齊維王子，他將蕭邦引介給巴黎的上流社會，使蕭邦一夕成名，也使得蕭邦在經濟上無後顧之憂，可以更安心地從事創作。此後十年是蕭邦一生中創作最豐富的時期。

二十五歲在巴黎獲得成功的蕭邦，後來曾與日夜想念的雙親見了面；而在巴黎的最初幾年，蕭邦多半寫作一些夜曲、圓舞曲及馬祖卡舞曲等具有沙龍性質的音樂，相當受到人們喜愛。

蕭邦終身未娶，不過高雅的氣質、才華洋溢的蕭邦，經歷過許多次浪漫的愛

情。從初戀情人蕾波狄娜到康斯坦彩、瑪莉亞·沃金斯卡……等，但是都維持不久；直到1836年女作家喬治桑的出現。喬治桑與蕭邦是經由李斯特介紹認識，蕭邦與喬治桑共同生活了九年，他的身體一向不夠健康；而在喬治桑的照料下，蕭邦一面可以安心養病，一面又可專心作曲，許多傑作都在這個時期完成。1846年蕭邦與喬治桑感情出現裂痕，兩人分手，此後蕭邦的健康情況日益衰敗。

1848年2月蕭邦舉行了他在巴黎的最後一場演奏會，之後蕭邦抱病訪問英國，在維多利亞女王御前演奏。11月他又回到巴黎，幾乎已病入膏肓，隔年10月17日終於溘然長逝，一代音樂英才，享年三十九歲。



佛法延伸：

熱情真誠 是菩薩的特質
 慈愛眾生 是菩薩的心
 動人的旋律 來自熱情真誠的心靈
 因為“愛” 而創造出如詩篇般的樂章
 一切美善音聲 皆為佛法！

金色蓮花

紙上藝廊

2 月份

展覽主題~

元宵花燈襯映

莊嚴容顏

展覽企劃 / 碧水詩泉

美學設計 / 光之翼

佛像提供 / 大方廣





Invitation

邀請卡

謹訂於 2006 年 2 月 1 日 ~ 2 月 28 日
於本紙上藝廊隆重展出——
元宵花燈襯映莊嚴容顏！

元宵花燈
變化多端
華美璀璨
菩薩
神變萬端
也都莊嚴無比！

所以
用美麗的花燈
來襯映
莊嚴的菩薩
更顯——
相得益彰
美麗增輝！



敬邀

闔第神遊參觀！

~ Golden Lotus



作品名稱：花朵燈籠·襯映菩薩



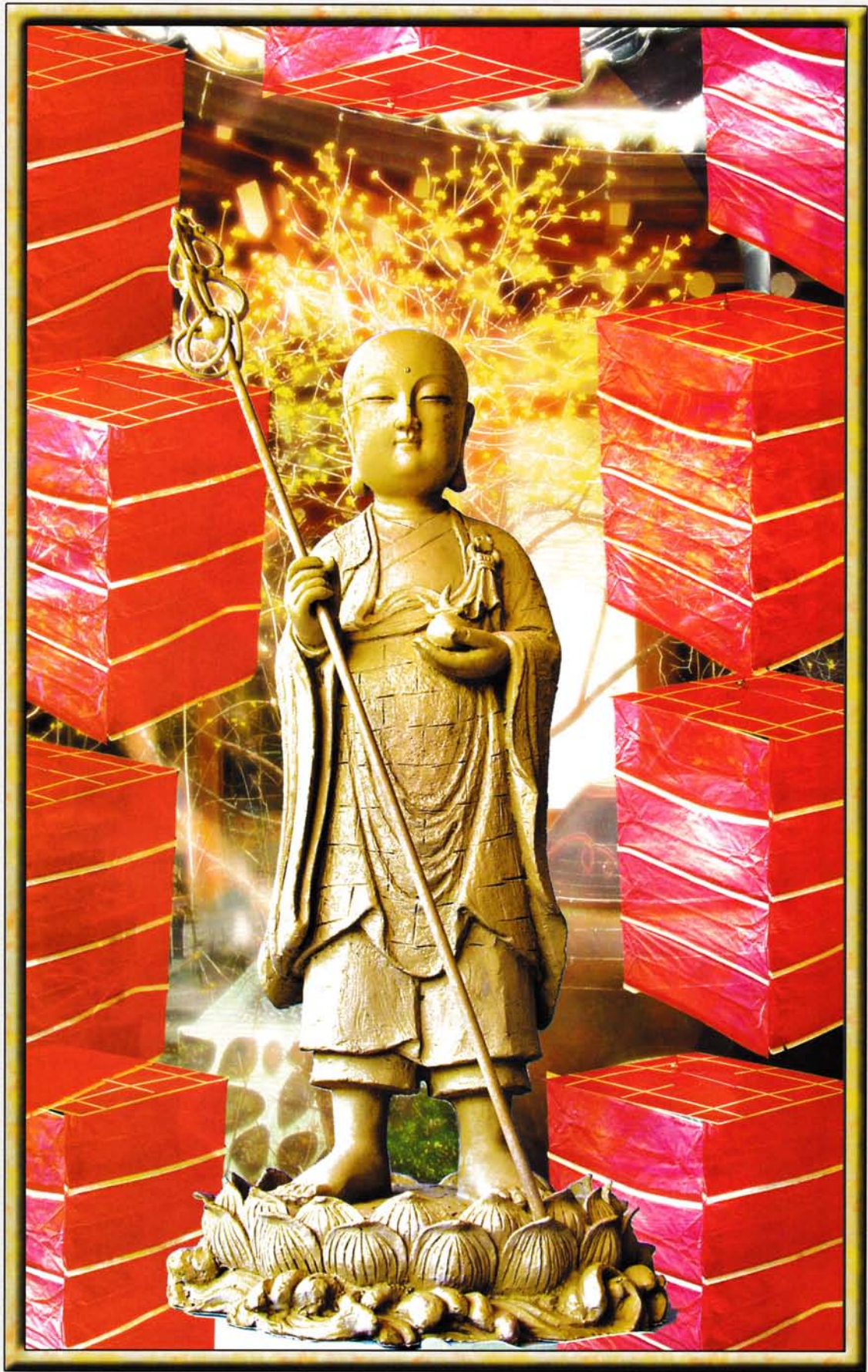
作品名稱：蓮燈璀璨·菩薩端嚴



作品名稱：萬燈炫美·菩薩美哉



作品名稱：蓮燈浮漂·菩薩靜美



作品名稱：連綿燈籠·菩薩悲願



作品名稱：花燈垂美·達摩指心



作品名稱：明燈高掛·菩薩柔美



作品名稱：花燈繁麗·菩薩燦美

深度佛學——

唯識學探索～

八識田的記錄功能

探索／文華智慧

美學設計／天音流雲



八識田是含藏一切種子的地方；所以，也可以說，我們的八識田就是一個有記錄功能的大儀器。

怎麼說呢？

就是當我們動了一個善念，其實，一顆善的種子就種入了八識田中；同樣的，當我們動了一個惡念，那麼，一顆惡的種子也就種入了八識田中。

所以，把八識田比喻成一個儀器是可以這麼說的；因為儀器是客觀的，不會因為好或壞而作不同的回應；因此，把八識田進一步的比喻成超級錄影機，也是十分貼切的。

至於為何說它是超級的呢？

因為一般的錄影機，所能錄存的影音是有限的；即使目前的科技越來越進步，儲存量也越來越大；但若真的要與八識田

的浩瀚相較，還是望塵莫及的。

因為，只要當我們了解到八識田紀錄的範疇，我們就會明白這個事實——八識田中所記錄的可以說是超乎想像的巨細靡遺，例如小時候曾經因為得不到一個心愛的玩具；長大

以後，我們多半已經忘得一乾二淨；但是在八識田中，當時的傷心失望、玩具的樣子，甚至曾經多想要那個玩具的每一次的熱烈渴望……都點點滴滴、完全沒有任



何遺漏的紀錄在八識田中了……

所以，這樣很清楚了一——八識田不會因為我們遺忘而遺忘，它是單獨運作，可以說是完全不受我們個人的喜好或厭惡而有所改變，它是一個完全客觀超然的紀錄，不論我們多想遺忘或多想牢記的事；它都不多不少、不增不減、一五一十的“全都錄”！

也就是說，八識田所記錄的是全然的事實，誰也不能對自己的八識田造假，它完全不接受這樣的運作，所以它是一個完全客觀、超然、獨立的運作系統，老老實實的把我們一切的動心起念、言行舉止、一切的一切……全部記錄起來了，而且不只是今生的林林總總，過去每一世的點點滴滴，也都完完整整的記錄在八識田中了……

所以，八識田的含藏量之廣大，超乎我們的想像；可以說世上最進步的大電腦，都難以望其項背。



而且，八識運作速度之快，也是不可思議；佛陀的唯識名句“一切種子如瀑流”已生動的描繪出八識田運作時超級的量與迅疾的速度。

所以，當種子起現行的時候，是以電光火石般的速度完成的；因此，果報一旦成熟，是一秒也不會停留就報了；所以仔細想想，很多事情的發生與完成，真的是在迅雷不及掩耳的狀況下進行的，因此我們常常有一種後知後覺的醒悟；也就是說，常常是事情已經發生了，我們才“回過神來”的客觀的看清楚整個事件的來龍去脈。例如沒有人喜歡生氣，但是一旦惡緣種子起現行，無論平常多麼告訴自己要脾氣溫和，一旦因緣在剎那間和合時，立即的反應似乎不等待任何的思辯與審度，一股火立即迸發，等到塵埃落定，才發現又落入了以前反應模式的窠臼，在那當下，人幾乎是沒有自主性，甚且是缺乏自覺性，這也就是為何經典要苦苦的告誡大家——“萬般皆是業，半點不由人”了。

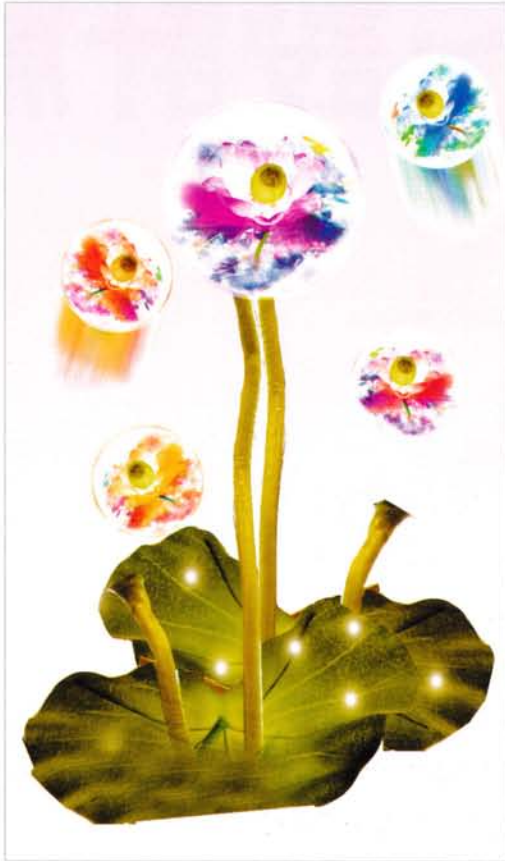
所以，在業力之前，沒有人是自由的！

因此，其實每一個人都深陷在自己的業力網中，難以自拔，只是自己不知情而已。

那麼什麼是業力網呢？

其實，業力網可以說是八識田的另一個代名詞。

因為，八識田記錄了一切的好與壞，含藏了一切好與壞的種子，並以非常複雜的因果律計算著好與壞、善與惡、對與錯、是與非、黑與白……之間平衡的關



係。

怎麼說呢？

這裡揭示了一個非常重要的因果律——功過可以相抵，亦即將功可以贖罪！

這個因果律為何重要？

因為，這不但是八識田中重要的運算項目，更是修行証果、由凡夫成聖的重要依循法則！

也就是說，如果沒有這樣的因果法則，沒有人是可以成就的；因為如果功過不可以相抵，那麼我們過去生所造的惡業，就無法以今生所造的善業來彌補；而如果不能消除過去的惡業，那麼沒有人可以帶著無邊的業力而解脫生死輪迴的。

所以，修行的積極意義，就在這裡完

全的彰顯出來了——修行的內涵就是行善；而行善確實可以改變因果、消除罪業，得到大成就！

因此，佛教絕非消極的宿命論者，即使說出萬般皆是業看似無奈的話，也不過是精準的告訴我們，在惡業尚未被善業相抵消除的情況下，惡業是一定會報的！

所以，我們從今以後，真的是要對“行善”充滿了信心與執行力；因為，真的是“善有善報”，而為什麼行善不能看到立竿見影的好處？是因為還不夠，表示還需要更加努力的行善，因為那些善良的種子都拿去平衡八識田中惡的種子了……

因此，只要我們堅持行善，日日月月、歲歲年年，從不間斷、絕不氣餒的一直行善下去——放心，八識田對我們的善全部都記錄下來了，正在積極的消除我們過去生的惡；那麼，只要這樣持之以恆的作下去，我們八識田中的惡，總有一天會被消除殆盡——那就是我們變成一個全然是善的人，也就是清淨的第九識庵摩羅識現前，亦即是修道圓滿大成就的歡呼自由之日！



流行佛品～設計篇

設計師／花緣

版面美學／櫻絡綻光

巧手佛心  創意無限

本期設計主題：夢幻雙色佛珠手環

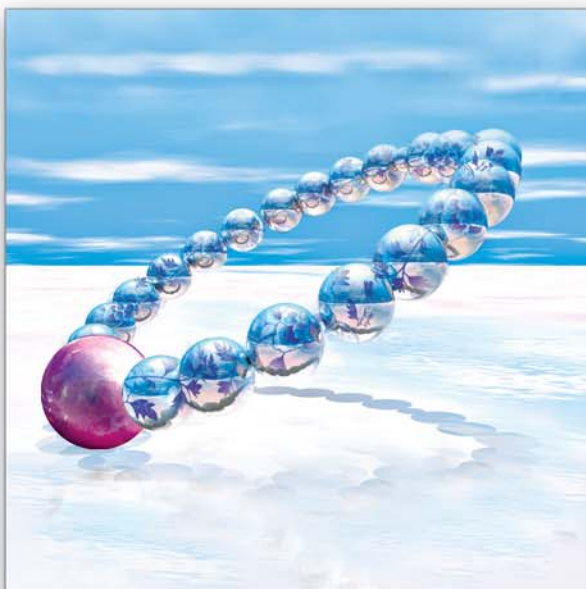


● 佩戴出美麗 佩戴出虔誠……

變奏曲



不同的概念 不同的變化……



輪迭的影像·呈顯有情世界……

影像輪迴 *Camera ~*

世上最美便是花

映像 / 鄭秉忠 美學設計 / 音階花谷

從一朵花中
我們看到了天堂
看到了美善
看到了佛菩薩的大慈大悲

天地有情
來自心靈之善
外境之美
來自心靈之美

絕美的一朵花
可以是芳心一顆
可以是世界大千
……

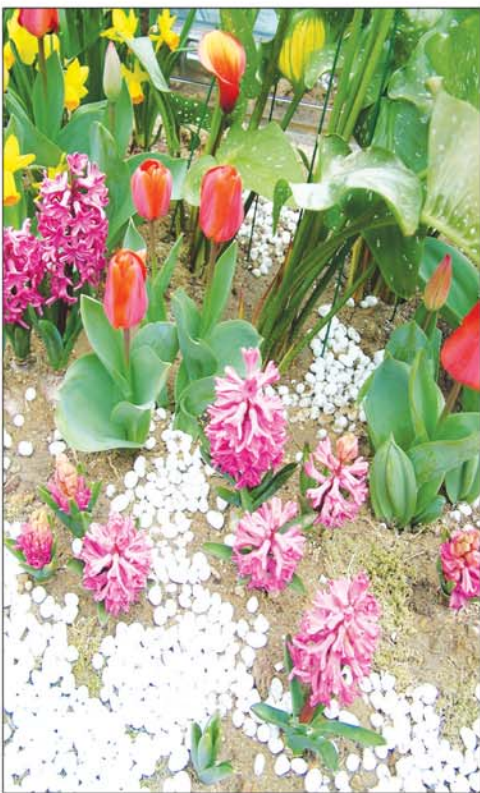




萬紫



千紅



總是



春



● 溪流中的落花 飄浮著美麗 飄浮著夢想……



● 美麗的花 是由美麗的心綻放出來的



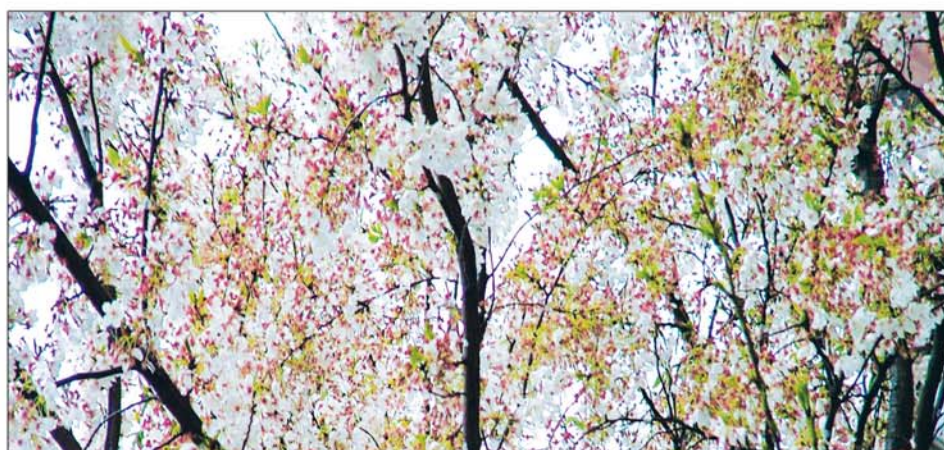
●綻放的花蕾 如綻放的幸福心情



●繽紛的花朵 是人生的彩妝







● 愛猶如陽光 讓喜悅的花朵怒放



地獄火拔度地藏—黃映蒲雕塑作品





修練服務——

幸福的美感

如果我們愛夠

就油然而生意念

想服務他人

輪迭的親眷或不識

陌生與熟悉

一律 都 可 愛

服務的心

最美 最幸福



摩登菩薩精神

菩薩

還有什麼摩登不摩登的？

問的好！

事實上

摩登 = modern = 現代化

所以

其實 摩登菩薩

主要指的是一種

積極向上的 精神狀態

只是用摩登二字

較有興味

較有現代感而已

所以

摩登是一種精神！

是一種追求心靈美善

強烈的想望與行動！！

摩·登·菩·薩·學

Modern Buddha

《連載系列》第二章～

摩登菩薩 · 時尚潮流

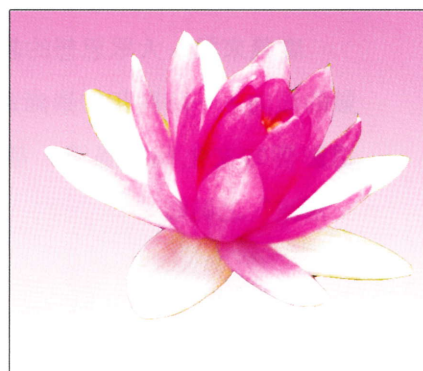
慈悲最時髦 智慧最摩登 而且永不褪流行!

思惟撰文／光階燦花 美學設計／幻日尋空



— 本章大綱 —

- 一、時尚潮流之廣泛意涵
- 二、當今時尚潮流的三大特質
 - (一) 全球化
 - (二) 網路化
 - (三) 變化迅捷
- 三、摩登菩薩 vs 時尚潮流的三個進程
 - (一) 跟上
 - (二) 同步
 - (三) 引領
- 四、心靈永恆
- 五、悲智最前衛!



一、時尚潮流之廣泛意涵

(一) 時尚 Vogue

什麼是時尚？

一般指現今流行的服飾。

廣義而言，可以說當今正在流行的任何主題面向，都可稱為時尚；從物質的服裝配飾到心靈的藝術、宗教等，都可包含之。

《法國時尚》一書試著為時尚下定義——

時尚

在十七世紀末

被稱為是

一種形式

或一種方法

我們今日則稱其為

~存在的形式

生活和穿著方式等

這樣的定義，毋寧說等於賦予了時尚廣泛而無所不包的鮮活內涵了……

(二) 潮流 Trend

什麼是潮流？

簡單的說，指的是大眾時事、人情與社會風氣等的傾向脈動。

廣義來說，大眾思想的趨勢、社會風氣的傾向、一時興起的崇尚走向，甚至長遠影響的文化藝術等等，都可以是所謂“潮流”之範疇。

例如韓國的電視劇，近年來在全亞洲大受歡迎，便有人戲稱這是“韓流來襲”；又如染髮、穿洞等打扮，也成為近來年輕人的所愛……

(三) 時尚 & 潮流

分別看完時尚與潮流一般與廣泛不同之定義，我們會發現，二者所指陳的意涵，有著相當多的雷同，有時小有差異，有時幾乎無分軒輊。

所以依據場合角度的不同，時尚 & 潮流之間，有以下分合、交集或聯集等關係——

時尚=潮流（二者意涵完全相同，例如同指服裝流行時。）

時尚÷潮流（時尚約等於潮流，如頭髮挑染。）

時尚↔潮流（二者有互動的關係，例如後現代主義美學。）

時尚→潮流（時尚滋養了潮流，例如印度服飾流行，也帶動了印度舞蹈的風靡。）

時尚←潮流（潮流回饋了時尚，例如學中文成風，促成了中國字刺青的流行。）



二、當今時尚潮流的三個特質

(一) 全球化

當今時尚潮流的第一個特質就是“全球化”。

也就是說地球村的時代早已來臨，不但各商業或文化機構，都走向全球大舞台的未來；時尚潮流亦然，可以說好萊塢巨星的生活流行品味，要不了太多日子，就到達了亞洲各城市，甚至南美、非洲等地；又如歐洲的風靡服飾，也很快的就帶動了全世界的一窩風；甚至蘇富比拍賣的明代盜器看俏，亦多少影響了全世界中國文化的流行……

(二) 網路化

當今時尚潮流的第二個特質是“網路化”。

近年網路的發達，可以說改寫了人類的歷史，對於人們有劃時代的深遠意義與影響；網路不但進入每一個家庭，更與每一個人的生活息息相關，舉凡看新聞、小說、雜文、網上購物、交友、遊戲、工作、部落格……可以說一個現代人的生活，已經完全離不開電腦與 Internet 了！

(三) 變化迅捷

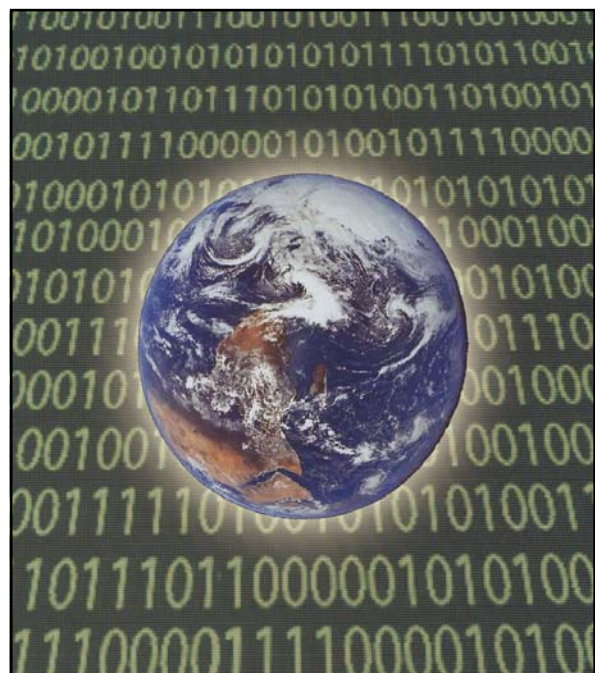
當今時尚潮流的第三個特質則是“變化迅捷”。

這個特質其實是導因於第一個以及第二個特質。



因為全球化，所以世界零距離，各種文化、科技、藝術、生活等時尚潮流展現互相的撞擊與融合，都要比過去的世代來得快太多。

更加上網路化的推波助瀾，資訊爆炸；人即便坐在家中，只要坐擁網路，即能無遠弗屆的擁有整個世界的資訊。以前要上個圖書館才能博覽群籍，現在則只要坐在電腦前 e 一下，不要說一整個圖書館就在眼前，就說全宇宙的上自天文下至地理的知識就在眼前爆炸，多到眼花撩亂、目不暇接！而這樣無可限量的資訊充斥，當然更加速了一切變化快捷的速度！



三、摩登菩薩 VS 時尚潮流的三個進程

(一) 跟上

當我們掌握了現今時尚潮流的三大特質：全球化、網路化與變化迅捷時；就容易跟上了。

如何跟上呢？

就是針對全球化要有世界觀。

針對網路化要會上網，並善用網上的資訊。

針對變化迅捷要有靈活的腦袋，隨時能在全球化的爆炸資訊中找出自己所需而加以運用。

(二) 同步

當三項針對都作到時，第二個進程就是與時尚潮流同步。

如何同步呢？

就是注意世界的發展趨勢，不但要心胸廣大擁有世界觀，還能敏銳的觀察出未來的大趨勢，而在菩薩事業上有所因應。

而面對浩瀚如海的網路資訊，宜嗅覺靈敏的充分掌握網路知識，去蕪存菁，以利菩薩事業之推展。

至於與變化快捷的廣泛定義時尚潮流同步，當然有所難度；只是萬變不離其宗的是，宜有開放的心胸，隨時接納新科技、新觀念，再加上“法門無量誓願學”的高尚服務動機與強大的學習意願，還是可以成辦的！



(三) 引領

常常被視為穿著土土的、不懂得修篇幅的修行人菩薩，說到要引領時尚潮流，可能會笑掉某些人的大牙！

關於這點，宜回到首段看時尚潮流之定義，可以是從廣泛的角度去察看的；也就是說，廣義的時尚潮流，是從流行服飾出發一直擴及到文化藝術、甚至宗教領域。

而在這裡，更要進一步的觸及價值觀的問題，最終我們還是認為：懂得悲智，比穿上一襲巴黎最新春日新裝還是要符合廣義的時尚潮流多了！

為什麼呢？

因為——

佛法的內涵

包容了最完整的慈悲與智慧

所以

值得向每一個人大力的推薦

讓之流行起來

而如果簡要的說

什麼是時尚潮流呢？

就是站在時代風潮的尖端！

那麼——

其實愛與智
是永遠最摩登的主題
是人類永世追尋的真正核心價值！

所以，基於以上的價值觀或理念，我們認為心靈的悲智，才是真正時尚潮流的主導引領！

以美麗的模特兒為例，健康的維持苗條的身材是好的；但如果用不是健康的激烈手段達成瘦身，那就是有本末倒置的唯物主義之嫌；像有些模特兒爲了減肥得了有喪生危險的厭食症，也是時有耳聞；但如果連生命都沒了，還有什麼美麗可說呢？

所以健康優於美麗，這是正確的價值觀，值得肯定，值得提倡，這就是用觀念做爲前導的引領時尚潮流了。

還有在歐美正方興未艾的所謂“樂活族”，是反璞歸真的吃有機食品、注重環保、疼惜地球生態、練習瑜珈，甚且參加心靈成長課程的一群時尚潮流人士。

當然，這樣的大方向，與修行人可謂不謀而合；但如果再加上佛家的空性智慧與無量慈悲，就更加完美了；所以從各個角度，我們都可以得到一個結論——心靈永遠居於引領地位！

四、心靈永恆！

而心靈之所以永遠居於引領地位的原因是自然而然的，因爲我們只要仔細的觀察一下——就以占全球電影市場鰲頭的好萊塢而言，其拍攝出品的作品，不論劇情

多麼曲折離奇，但絕對不可缺少的就是動人的心靈之美——愛！

就以影史十大賣座片之一的“鐵達尼號”而言，除了壯闊的場面，其中最爲影迷津津樂道而且感人肺腑的就是：男主角傑克將沉入海中與女主角羅絲永別時，最後的一句話，是要她要好好的活下去……

所以，心靈之美才是人類永恆的引領，而心靈之美最動人的內涵是——愛！

五、悲智最前衛！

愛，就是慈悲。

如果愛再加上了智慧，心靈之美就更加的完整了。

所以，若要論時髦；那麼，慈悲最時髦！

所以，若要論摩登；那麼，智慧最摩登！

二者相加，就是全世界最前衛的時尚潮流！

而且，基於人們對於其之熱情渴慕與實際需求——

慈悲 + 智慧 = 永不褪流行！



“摩登菩薩 之溯源閱讀——

菩薩行先從人道做起

——十四年十一月在神戶華僑講學會講——

演講／太虛大師 記述／滿智 美學設計／御風空行



今日承我華旅居神戶各僑胞之招待，得於此莊嚴聖潔之講學會，受諸君歡迎來此講演佛學，欣幸何如！

然佛學乃真修實證之學，既非口頭講了可以完事；且「舌底無衲子，筆下無禪師」，而佛法直是離言絕思不可說的。換言之、要證明佛法是何，必須親身去成

佛。否則、欲從佛之言語文字中求了知佛法，終是不可能的。依此說來，豈不一切經律論皆成廢話？而吾人既未成佛，且不知如何可以成佛，不亦於佛法皆無路可通耶？所以不能不以種種方便譬喻之辭強為之說。

世人營營於一身之衣食住；進之則為

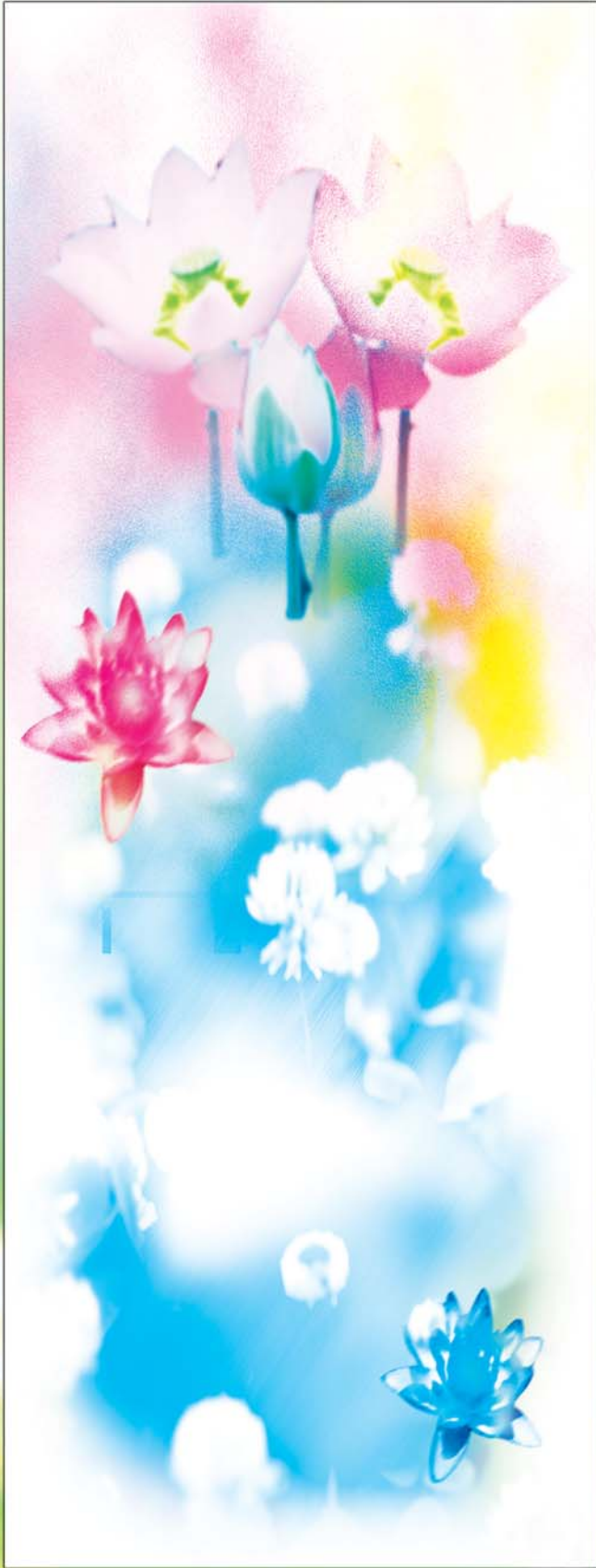
一家；有餘力者能兼顧鄰里親友鄉黨桑梓；廣之能為一國；至能天下為家、四海為友，其仁心普及於全球人類者，已同鳳毛麟角；況能發盡於未來度盡等虛界一切世界眾生之菩提心歟！然所以如此者，則因局執占空間數尺方、占時間數十寒暑之色身為我，而不知迷此為我，實無有我，在浩浩渺渺之真生命海中，此不過一浮漚而已。浮漚起滅靡常，心海固湛圓無際，無始無終，無邊無中，循業隨量，變現諸有，有皆幻有，妙絕思議。於此恍然大悟，乃知人生自有真，而菩提心蓋不待他發，本來現成如是耳。

悟得本菩提心而志求無上菩提者，即為菩薩。菩薩之行，先從做人之道行起。做人之道，首在一歸依處，依一切善行之最清淨本源的佛法，仗淨行善友為輔導，以五常之德綸貫於五倫之間，修持十善、為信滿入住之基礎。能如是、則現身為人世之賢聖，足以上追孔、顏，將趣圓滿之菩提，定可親近彌勒。同人等赴東亞佛教大會之後，遍遊日本各地名勝，明早即須登舟歸去。匆匆不能多話，惟舉此為臨別之贈言。「人身難得，佛法難聞」！冀諸君聞熏思修，能深究於佛法藏海而超然自悟！

——見海潮音月刊六卷十二期







素食新時代——

吃素·是一種美德

口中的清芬

來自菜根

心中的芳馥

來自慈悲

慈悲一切的物種

慈悲蠢動含靈

吃素

是一種清香的 美德



禪

味

以 · 禪 · 入 · 味

禪 味 之 譜

竹 葉 豆 腐
梅 花 翠 筍
蘿 蔔 公 案
枝 豆 之 春
浮 香 花 菜
沁 涼 茄 子
紫 蘇 昆 布
荷 月 蓮 子





竹葉豆腐

心隨萬境轉 轉處實能幽

隨流認得性 無喜復無憂



梅花翠筍

正月梅花落 二月桃花紅

榮枯元有數 不必怨春風



蘿 蔔 公 案

菩 提 本 無 樹 明 鏡 亦 非 臺
本 來 無 一 物 何 處 惹 塵 埃



枝豆之春

諸法從本來 常自寂滅相

春至百花開 黃鶯啼柳上



浮香花菜

不知香積寺 數里入雲峰
古木無人徑 深山何處鐘



沁涼茄子

苔蘚連崖碧 幽蘭滿澗香
雲生山下路 坐享一身涼



紫蘇昆布

我有一布袋 虛空無罣礙
展開遍十方 入時觀自在



荷月蓮子

一念心清淨 處處蓮花開
一花一淨土 一土一如來





每月專題企劃——

作生命的功課！

修行

就是作功課

作什麼功課？

就是努力的

尋求生命的 答案！

我們每分每秒

都需要在生存的

無明之苦中

努力的作功課

才能在終點時

得到離苦得樂的 輝煌

自利利他的 極樂！

每月專題企劃～

快樂修行





架 構 一

企劃撰文／花雪心印 校對／朱靜珍 美學設計／天人集

一、快樂是什麼？

二、修行是什麼？

三、人生苦嗎？

～我們快樂嗎？

四、為什麼要修行？

～目的：離苦得樂！

五、修行中可以快樂！

六、修行後更可以快樂！

七、唯有修行最快樂！



快——樂——修——行！

一、快樂是什麼？

什麼是快樂？

這是一個簡單的題目
也是一個複雜的題目

因為

各人看事情的角度不同
各人的價值觀也不一樣
甚至重視的面向也相異
……

但努力尋求之下
還是可以找到一些答案

首先
我們先來看看
各種快樂的說法吧！

快樂不是一個自我存在的
東西
它僅是與其他不快樂事情
的相對比照
這便是快樂的
整個真實狀況

給予本身就是一種快樂

給予是一種高尚的快樂

幫助了別人
快樂了自己

書籍是少年的食物
老年人的快樂
也是繁榮的裝飾
和災難的避難所
慰人心靈

在家庭成為快樂的種子
在外也不致成為障礙
而在旅行時
還是夜間的伴侶
——西塞羅

給予比接受更快樂

對人來說
最大的歡樂
最大的幸福
是把自己的精神力量

奉獻給他人

你若作惡
消失的是快樂而非痛苦
你若行善
得到的是快樂而非痛苦

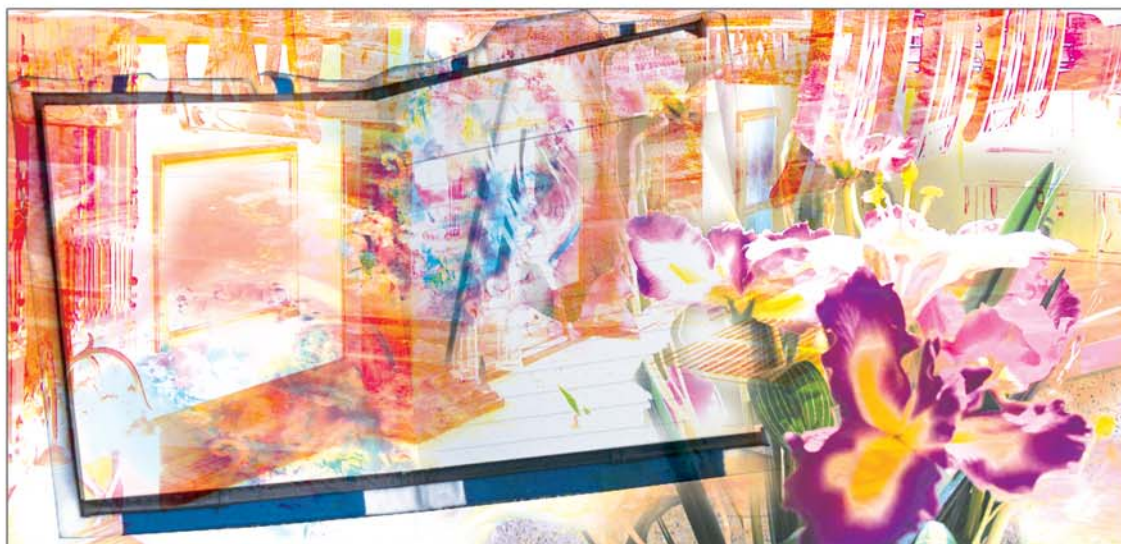
如果你能多做善事
你會比王子還要
幸福快樂！

人並非為了得到而給予
因為給予的本身
就是無與倫比的快樂！

我們能盡情享受的——
只是施與快樂

了解生命
而且熱愛生命的人
是幸福快樂的！

啊！
有修養的人多快樂



甚至別人覺得是犧牲
和痛苦的事
他也會感到滿意、快樂
他的心隨時都在歡躍
他有說不盡的歡樂……

世界上最快樂的事
莫過於為理想而奮鬥！

為善至樂

真正的快樂並非來自於
財富或榮譽
而是來自於做了一些
值得做的事

笑聲給生活帶來甜美
使它像玫瑰園中的花兒
一樣芬芳

幸福快樂是美的
最佳化粧品

幸福喜悅是深刻的東西
要慢慢地刻在
青銅鑄成的心上

快樂是一種
發自內心的情感
是一種
清澈明確的內心感覺

快樂之道如下～
盡可能使自己的興趣寬廣
並對引起興趣的人和事
不做敵對的反應
而做友善的反應

充滿著歡樂與
戰鬥精神的人
永遠帶著快樂
歡迎雷霆與陽光

要想變愉快

的主要方式是：
愉快的坐起來
愉快的看看四周
使自己的言行
好像已經愉快起來……

有一個快樂的鄰居
是一件好事

生活是美好的 是快樂的
每一樁小事
每一個目標
每一件小東西
每一句話裡
都包含著幸福……

要快樂首先要健康

愉快的笑聲

——
這是精神健康的可靠標記

心中歡樂
面帶笑容
心理煩愁
神傷損體

憂愁、顧慮和悲觀
可以使人得病
積極、愉快、堅強的意志
和樂觀的情緒
可以戰勝疾病
也可以使人強壯和長壽！

樂觀
是養生的唯一秘訣
常常憂思和憤怒
足以使健康的身體
變得衰弱而有餘

內心的歡樂
是一個人過著健全的
正常的

和諧的生活
所感到的喜悅

健康是智慧的條件
快樂的標誌

莫把煩惱放在心上
免得白了少年頭
莫把煩惱放在心上
免得未老先衰

運動
可以增進人體
的健康和樂觀

樂觀是長壽的必要條件！

良好的健康狀況
和由之而來的愉快情緒
是幸福的最好資糧！

讓我們一起
身處快樂的世界
擁有快樂的生活
挑戰快樂的目標
充實快樂的心扉
感受快樂的音符
憧憬快樂的未來
實現快樂的夢想……





快——樂——修——行！

二、修行是什麼？

什麼是修行？

解決生命問題

就是修行！

生命有什麼問題？

生命的問題

多如牛毛

可以說每一個生命

都充滿了大大小小

難以勝數的問題

但總括起來

生命最大的問題是——

無明！

就是矇昧不明

不但對於生命的現象不明白

對於生命的本質

更是矇在鼓裡！

所以

生命問題的最大問題

就是對於生命本身的問題

幾乎沒有答案

古往今來



多少哲學家
提供了生命的思維

但是
到目前為止
沒有一個哲學家
也沒有一個科學家
能夠真正告訴我們
生命是什麼？

所以
我們人類自詡為
萬物之靈
但是我們全球
這麼多數不清的人類
有一個共通的可悲事實
——大部分的人
只是活在物質表象的世界
對於生命的內在
既無興趣
也無餘力
找到答案

所以
這也是一個可怕的事實
我們芸芸眾生
是活得這樣茫然
是活得這樣沒有方向

於是
大多的人們
走向了物質世界的爭奪

因為那是眼可見、手可觸
的——“真實”！

但事實上
真的是“真實”嗎？

佛陀之所以偉大
就是在這
伸手不見五指的
萬古長夜中
燃起了智慧的火炬
敲響了暮鼓晨鐘
聲聲殷切的告訴我們
——
一切本空！

這個答案
實在是太可貴了！

因為
只有証量如佛陀
才能如此清晰的
指點迷津！
才能大雄大力的
為眾生破除
一切的無明！

所以
空是萬事萬物的本質
是生命的答案
也是修行要証得的
——生命答案！





快——樂——修——行！

三、人生苦嗎？ ～我們快樂嗎？

人生苦不苦

這個問題的答案

似乎會隨著我們的心情

而擺盪

當我們心情好的時候

我們往往會覺得

人生還是不錯的嘛！

但當我們心情不好的時候

我們就會深深的認為

啊！人生真是苦啊！

那麼

人生到底苦不苦？

有沒有客觀的答案呢？

其實

只要從一個客觀的事實

去觀察思惟

就會得到真正的答案

就是——

樂不久長！

例如人人都喜歡

得到他想要的

譬如金榜題名

娶美嬌娘

家財萬貫

兒孫滿堂

房子車子

夢想成真

……

其實

每一個人的一生中

再怎麼時運不濟

以上人人喜歡的事

或小小的夢想成真

誰都有過這樣

心情大好的時候！

但是

仔細的想一想

當時確實很快樂

簡直快要飛上天了！

但是呢

再巨大的快樂

最終都會被

人生不如意事十常八九



的現實人生
所擊潰或沖淡
所以
我們不要再傻了
不要再傻傻的認為
世俗終究還是有樂
還是有值得依戀之處

因為
這徹頭徹尾
是一個幻相！

如果我們不打破
這個幻相
我們就會迷頭認影的
繼續過那顛倒的人生

所以
我們要把
——
人生是苦
這個真實的答案
牢牢的記在八識田中

這樣
我們才會心甘情願的
放下一切去修行！

而且
由於人生是苦
這個真實的答案
會繼而引伸出
另一個真實的答案

——
我們不夠快樂！
所以
兩個答案都很清楚了
人生是苦、我們不樂！

因此
我們必須修正
這樣糟糕的生命狀況

如何修正？
就是修行！





快——樂——修——行！

四、為什麼要修行？

～目的：離苦得樂！



是的
問得真是鞭辟入裡
我們為什麼要修行呢？

這個問題的答案
絕對與問題的產生
有密不可分的關聯

也就是說
當我們明白了
為什麼有這樣的問題

答案也就呼之欲出了

怎麼說麼？

事實上
是因為有了
人生是苦
我們不夠快樂
的前題

我們才產生了
需要用修行來修正
這種狀況的必需

因此
修行是因為苦而產生的

所以
這裡的答案
就再清楚不過了

我們之所以要修行
是因為要達到

——
離苦得樂
的目的！

那麼
怎樣的修行
才能讓我們
離苦得樂呢？

金剛經說：
無我相 無人相
無眾生相 無壽者相
修盡一切善法
即得阿耨多羅三藐三菩提

意思就是
無相修一切善
即得究竟成就！

所以
我們可以得到
一個公式：

無相 + 修一切善 = 離苦得樂

想遠離一切的苦
得到一切的樂嗎？

那麼
就依此公式而修吧！





快——樂——修——行！

五、修行中可以快樂！

世尊為我說法，勸發渴仰，成就歡喜。

——中阿含卷六教化病經

佛音能起歡悅心，普令眾生得法喜。

——讚阿彌陀偈

其實

當我們決定開始修行時

我們就已經距離：“離苦得樂”

的目的開始靠近了！

沒錯

人生是苦的！

我們不夠快樂！

所以我們要透過修行

得到真正的、全面的、永恆的

快樂！

當然

一開始修行

不可能達到全部的目的

但是在心態上

以及方法上

我們是可以善巧的

——越快樂越好！

因為

尚未圓滿成就

只是走在向道修行路上的人

實質上的苦

一定還是無法全然避免

也就是說

外相上的苦

絕對是難以逃躲的

例如我們的五濁惡世的環境

就絕對無法與淨土比較

又如個人業力的層層綑綁

還是難以完全掙脫

像遇到過去生的冤親債主

透過各種方式來向我們討債

就在所難免……

但當我們一旦明白

修行離苦得樂的終極目的

我們就可以

在修行的各個層面

盡量調向這個方向

如同草木的朝向陽光一樣！

例如日本的淨土宗主張：

由於佛陀的救度

或決定能夠往生淨土

因此由衷而生的喜悅



稱之為——歡喜！

並常用“信心歡喜”
“踊躍歡喜”
來形容這樣的狀態！

足見
尚未証得圓滿
但信心堅固廣大
一樣可以歡喜快樂！

又雖尚未往生淨土
但由於一心精進念佛
往生淨土的可能性已非常大
一樣可以歡喜快樂！

另外
親鑾上人也在
“一念多念証文”中說明了
歡是令身欣悅
喜是令心欣悅
當預知決定往生
而於內心欣悅
稱為歡喜！

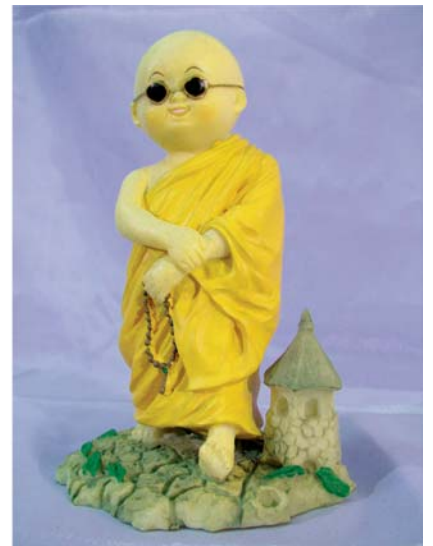
可見
只是“預知”
尚未實至
就已可以身心皆欣喜快樂！

所以
由於修行的方向
是直指——離苦得樂！

因此
當我們一旦
朝這個正確的方向啟航時
我們就可以期許自己
作一個快樂的出航水手！
即便在通往目的地的途中
有時狂風暴雨
有時驚濤駭浪
但只要我們的心篤定
只要我們的意志堅
那麼便是——日日是好日
時時是佳節！

因為
修行的關鍵
在於 心！
因為
是心作佛 心即是佛
當我們的心決定快樂了
心就到達了快樂！

是心先成就了
身才跟著成就
所以在修行的途中
我們可以讓我們的心
先快樂起來！
這就是修行能夠
長長遠遠
的快樂秘方啊！





快——樂——修——行！

六、修行後更可以快樂！

前段提及
修行中可以快樂
還有一個重要的知見來支撐
就是大乘菩薩——
了知一切諸法之中
皆有涅槃寂滅之樂！

是的
只要能鞏固於
這樣的大智慧正知見
那麼一樣能夠抵擋
外界的紛紛擾擾
自由自在
悠遊於諸法本空
的空性之樂當中！

這就是
西天雖遠頃刻至
的理由！

這亦是
烈火焚身亦宛然
火中生蓮花
的理由！

所以
心的知見具足了

就已貼近了快樂
更何況証得心解脫
必將更快樂！

至於更高層次的証量
那當然
更是身心踊躍、不可言喻！

所以
只要我們一心向道 精勤修行
在修行的歷程中
會有各種不同層次的歡喜
例如皈依三寶
有人會歡喜得感動落淚
也有人在念佛時
念到全身毛孔直豎
喜悅佈滿全身
亦有人在靜坐時
呼吸柔細 若存若無
深深感到平靜祥和的清涼法喜
.....

因為
這都是走向
生命的正確菩提大道
所感召出來的
善報發相



或佛力加被……

總之

在這熱惱的五濁惡世
這些修行所帶來的快樂
真是宛若他鄉遇故知
久旱逢甘霖
般的令人暢快淋漓！

而我們在這大苦聚的堪忍世間
實在是需要這些法喜快樂的澈底滋潤啊！

而如果真正以
了生脫死的大決心
放下萬緣的大精進
那麼
修行的進階也就會進升越高

隨著功夫下得越深
就會有越多的喜樂現前
不過要到達真正的歡喜
必須修証至菩薩初地的果位
那種歡喜
才是真正法的快樂之開始
而且是極大的喜樂
因此初地亦稱為歡喜地！

根據天親的十地經卷二記載
歡喜地菩薩的歡喜
係指——心喜、體喜、根喜
而其歡喜有九種
即：（一）敬信歡喜
（二）愛念歡喜

- （三）慶悅歡喜
- （四）調柔歡喜
- （五）踊躍歡喜
- （六）堪受歡喜
- （七）不壞他意歡喜
- （八）不惱眾生歡喜
- （九）不嗔恨歡喜

啊！有這麼多種的歡喜大集合
難怪要叫作“歡喜地”了！

而其中的敬信、愛念、慶悅
調柔、踊躍、堪受等歡喜
那種一己善根的深厚
就已經令人欽慕不已
加上不壞他意、不惱眾生
不嗔恨等歡喜
那由慈悲他人而生出的歡喜
更是令人深深的感動……

所以
一切的歡喜
來自於善待自他的美德
……

所以
一旦開始大精進
就可以在修行中得到深刻的快樂
而且一旦証得圓滿果位
則更可以在修行得道後
得到究竟的極樂啊！





快——樂——修——行！

七、唯有修行最快樂！

誠如 金色蓮花表演坊

第三號作品～

密勒日巴尊者傳

“修行的快樂”

中的歌詞所唱出

——
什麼是真正的快樂？

美麗是不是快樂？

家財萬貫是不是快樂？

權重天下是不是快樂？

美麗會逐漸老去

錢財買不到真愛

權力讓人忘了自己

到底什麼是快樂

聽我尊者唱心曲

遠離業力最快樂

八風不動最快樂

悲智雙運最快樂

一切世樂不足樂

唯有修行最快樂

是的

美麗的容顏

家財萬貫

權重天下……

都不是真正的快樂

因為

都不能持久

而且與真正利益生命的內涵

並無直接的關聯

所以真正的快樂

來自於永恆

來自於善修

來自於生命真正的內涵

而這一切

皆與修行有關

皆是修行的目的！

所以

密勒尊者的心曲

才這樣如實的

諄諄告誡我們：

遠離業力最快樂

八風不動最快樂

悲智圓滿最快樂

誠如是啊！

當被業力牢牢網綁

一絲也動彈不得

全憑業力的指使



而東西南北亂闖
沒有了自主的自由
這樣的生命
有何快樂可言？
所以啊——
遠離業力最快樂！

只有透過了修行
可怖可畏、一定必報
如影隨形的業力
才會一步一步的
遠離我們
還給了生命自由與尊嚴
這樣才是真正的快樂！

而利衰毀譽稱譏苦樂
的八風吹來時
例如當利、譽、稱、樂
四好風和煦的吹來時
我們龍心大動、不能自己
.....

而業境總是如此輪轉不停
好花不常開、好景不常在
天無三日晴、地無三里平
人生的境遇就在這
八風輪流吹的狀況下
我們就像玩“大風吹”遊戲
的無知小兒
盲目的奔東又往西
不能自己的興奮又失望
高興又悲傷
振起又衰敗

.....

啊！這樣的高高低低
起起伏伏
真是令人厭倦又疲累
到最後心如狂象
為了如幻境般的榮枯外相
奔逐得失心喪志、不知所終
這樣的無謂追求
又有何快樂可言？
所以啊——
八風不動最快樂！

也只有透過了修行
一切的榮枯興衰
都不再能剝奪
我們內在的喜樂
更不再隨著外在業境
永無止境的追逐與疲累
還給了生命寧靜與安然
這樣才是真正的快樂！

而隨著修行的日久功深
我們就越來越遠離業力
越來越不被八風所侵襲
變得越來越有智慧
也越來越慈悲為懷
這樣的人怎能不快樂？
因為智慧、沒有不通達之事
因為慈悲、沒有怨懟與嗔恨
.....
生命已進化成
處處皆善、處處皆美
了無憾恨圓滿狀態

此時——
源源不絕
清淨不假外求
的俱生法喜
便無量無邊的湧起
於是
生命不再是懲罰
不再是牢獄
不再是盲目的追尋
生命如蛻變新生的蝴蝶
如浴火重生的鳳凰
成為一個恩典與嘉年華
至此
解脫至樂 難描難繪
這樣才是
真正的——快樂！





心情紀事の頁

編輯們說：拼全力的編完這期雜誌

心情真的好舒暢！

接下來就由你來接龍啦！

寫下關於閱後的共鳴或生命的心情點滴吧！



預約下一次的感動 下期預告



2006年3月號即將與你真情相逢！

六祖的無念法門！

三月號的專題
特別規劃了

——
六祖的無念法門！

六祖曾說：
我此法門
從上以來
先立無念為宗
無相為體
無住為本



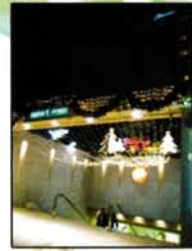
可見“無念”
於六祖實修法門的重要性

六祖亦曾闡明“無念”：
何名無念
若見一切法
心不染著
是為無念

所以
無念就是心不染著
就是成就的關鍵！

這個專題
相當值得你我好好探討一番！

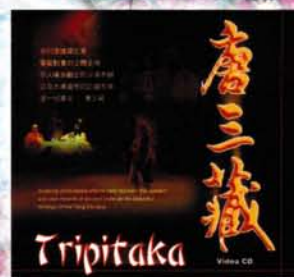
相約 在美麗的三月
敬請清心期待……



金色蓮花 Golden Lotus

燦爛美學，心靈極樂

Resplendent aesthetics, spirit in ultimate happiness



— 金色蓮花虔敬製作 —
經典作品VCD系列

Devoutly manufactured by Golden Lotus
Series of VCD Classic works

ISSN 10230319 02



9 771023 031005