

金色蓮花



Golden Lotus

摩登修行
Modern Cultivation



傾力革新版！

慈愛之美

禪詩中的修行口訣

NOVEMBER 2004 11月號 NO.143

ISSN 10230319



9 771023 031005 11

清麗脫俗・人間仙品

Beautiful mind & celestial creature



金色蓮花第123期封面畫作

(創作者 / 周玉卿 導演)

www.glotus.com.tw
台北市南京東路四段21號2樓之1

Tel : 02-27123021 Fax : 02-27123603

生命之歌

這麼珍貴的生命
我們當然應該
好好的珍惜
也應好好的過
並且為了實現——
珍貴生命的崇高意義
透過不斷的學習與淬煉
讓我們的生命
精緻、有意義、無怨無悔
甚至在人類精神文明的
慈愛史中
永垂不朽！



Golden Lotus

1 9 9 3 年 創 刊

2 0 0 4 年 革 新 號

本刊名稱出自：

大般若經 緣起品

執此千莖 金色蓮花
以寄世尊 而為佛事
還散上方殑伽沙等諸佛世界
佛神力故，令此蓮花遍諸佛土
諸花臺中各有化佛，結跏趺坐
為諸菩薩說大般若波羅蜜多相應之法
有情聞者必得無上正等菩提



The Magazine was named after the Sutra :

Chapter of Origin on Maha-Prajna-Sutra

Offering the Golden Lotus of thousand stems to the Buddha for spreading the Buddha-Dharma. And then spreading the Golden Lotus to the worlds of other Buddha that is in the upper direction and far away from the world we live. Because of the power of the Buddha, this Golden Lotus is spreading to the worlds of all Buddha, and there is a Buddha born and sit in each of the platform of the Golden Lotus. These Buddha are addressing the Dharma of the Maha Prajna. All the beings that hear the address will definitely become a Buddha.

金

色

蓮

花

■製作：金色蓮花編輯小組

本雜誌在台灣新學友(Senseio)、金石堂文化廣場(Kingstone)、誠品書店(Eslite)、何嘉仁書店(Hess)有售。

■北部流通處(Resaled in North Taiwan) 佛教文物(Agent of Buddhism Articles)

光華堂(Guang-Hwa)	傳徹(Chawn-Cheh)
菩薩書院(vaBodhisatt)	上德(Shang-Der)
菩提園(Bodhi-Garden)	妙甚(Miaw-Shenn)
圓光文物(Yuan-Guang)	禪之鼎(Charn-Jy-Di ang)
妙莊嚴(Miaw-Juang-Yan)	梵音佛學(Buddhist-Sound)
觀自在(Guan-Tzyh-Tzai)	聖因(Shenn-Ing)
淨光(Jing-Guan)	
書局(Bookstore) \	
寶之林(The Tree of Treasure)	上揚(Shang-Yang)
文興(Wen-Shing)	輔大(Fuu-Dah)
遠大(Yeuan-Dah)	天美(Tian-Meei)
大成堂(Dah-Cherng-Tarnng)	金池堂(King-Chyr)
永業(Yeong-Yeh)	一全(I-Chyuan)

素食館(Vegetarian Restaurant)、茶藝館(Tea Shop)：
佛緣(Cause of Buddha) (台北)
超商(Supermarket) \ 媽咪超商(Mami Supermarket)、
千水超商(Chan-Shuye Supermarket)

■中部流通處(Resaled Store in Middle Taiwan) 台中Taichung：

常慈(Jang-Tsyr) 尚圓堂(Shang-Yuang)
金應行(King-Ying-Harn) 承德(Cherng-Der)

■南部流通處(Resaled Stores in South Taiwan) 鳳山Fan-Sheng：隨雲(Shyue-Yuan)

■全省直銷商(Distribution agent in Taiwan)

1. 北部直銷商(Agent in North Taiwan)：
杏華Shing-Hwa(02-27383970)
太極Tai-Chi(02-27008637)
漢學Hann-Shyue(02-25317746)
聯創Lian-Chuang(02-23415963)
聚書園Jiuh-Shu-Garden(02-27610641)
豐羽Feng-Yeu(02-29293818)
名欣Ming-shin(02-27598115)
臨豪Lin-Haur(02-32964127)
立昇Lih-Shenn(03-4373288)
2. 中部直銷商(Agent in Middle Taiwan)：
漢麟Hann-Lin(04-3271366)
3. 南部直銷商(Agent in South Taiwan)：
巨柏Jiuh-Bor(05-2310370)
德聯Der-Lian(05-5573646)
開元Kai-Yuan(06-2389888)
紫藤Purple-Vine(07-3319707)

■全省大專院校經銷商(Distribution Agent in colleges and Univ. of Taiwan)：史丹佛stanford(02-22798937)

■國外經銷(Oversea Agent)

北美地區(North America)：

紐約世界書局New York world Bookstore(718)746-8889
洛杉磯世界日報圖書部Los Angle World Daily
(323)267-6972

舊金山世界書局San Francisco World Bookstore(650)259-2063

香港九龍(Hong Kong)：

結佛緣佛教流通處 九龍尖沙咀漢口道57號1樓
佛哲書舍(852)28952890 香港銅鑼灣摩頓台33號灣景樓地下
十方緣佛具商行(852)25483366 香港西環德輔道西237號地下

馬來西亞(Malaysia) 吉隆坡地區(Kuala Lumpur)：

淨心書坊 Jing Xin Book Centre (603-26980848)
文殊書局 Pusat Buku Mangusri (603-2019473)
菩提書局 Bodhi Book Centre (603-2387185)
白屋書局 White House Book Centre (603-2327412)
佛光緣滴水坊 (603-80246246)



金色蓮花 佛學夢土 Golden Lotus Dream Land

台灣總部 \ 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

網址 \ <http://www.glotus.com.tw/>

E-mail: glotus@so-net.net.tw

馬來西亞服務處 \ 25-3,Jalan Cheng Lock, 50000 KL Malaysia

香港服務處 \ 香港九龍新蒲崗五芳街18號立安工業大廈1樓

製版印刷 \ 欣佑彩色製版印刷股份有限公司

Pate Making & Printing \ Sinew Color Printing & Reproduction Co.,Ltd

國內經銷 \ 台灣英文雜誌社股份有限公司

Dosmestic Distribution \ Formosan Magazine Press Co.,Ltd.

台北市延平南路189號5F

TEL:886-2-2361-2151

定價 \ 每本110元

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



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

美術編輯／鄭博文

彭聖芬

彭聖晏

業務組／賴信仲

邱炳煌

目錄

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

Structure: six important cultivation in life

Slogan: Become a perfect man stepwise, patiently and stably

Motto: Match inner and outer beauty; combine talent and morality;
Improve everything in speed; have the complete success

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！……

The structure of the magazine is divided into two major districts

1: First. Cultivating area

Four important cultivating items in life

Namely: (1) Spirit (2) Body (3) Virtue (4) Service

2. Thematic district

There are two special topics through special planning

Namely: (1) “Vegan New Age” long period special edition

Because of the health to us of vegetarian diet

Even everything of this whole of earth

All healthily, most gentle treating the most

So worth popularizing it for a long time!

(2) “Monthly special topic”

Plan, write and design with the vision meticulously every month

Thinking, cream, improve life fine piece of writing!

Now, it is edited that please enter our golden lotus flower group

Incline strength improve kind world of heart that make! ……

P. 1 開卷精神—
生命之歌

P. 5 金色蓮花雜誌結構—
誠懇的心·精密的構思

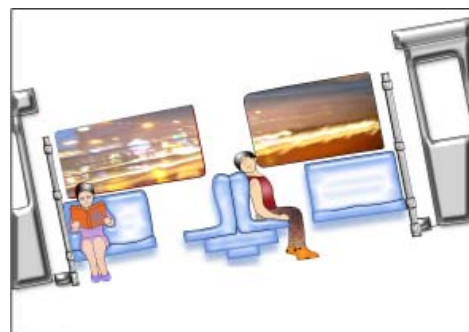
P. 10 封面美境—
掛在天上的佛鍊



主題開始

(一) 修練心靈

～心靈的三大要素：寧靜、慈愛、智慧
需要時時砥礪、刻刻修練



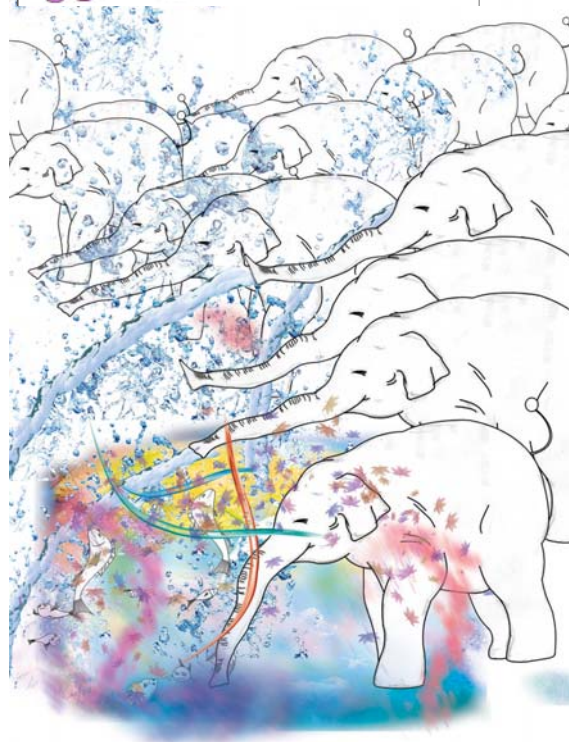
P. 12 ■ 寧靜之美—
靜坐小子
～我酷愛靜坐
我隨時隨地都在靜坐



P. 22 ■ 慈悲之美—
慈愛的故事～
救救小魚兒！

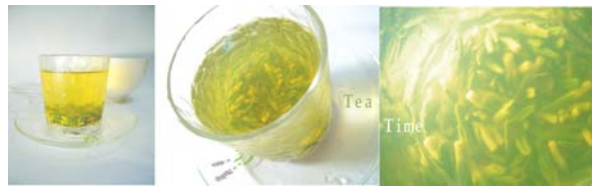


P. 28 ■ 智慧之美—
金剛經的晶鑽智慧！
～連載第 50 回



(二) 修練身體

～心靈以身體
為居住之殿堂



P. 36

- 健康之泉——
降火聖品～
蓮子心茶飲



P. 38

- 美麗之泉——
如雲青絲～
七寶美髯丹

(三) 修練涵養

～涵養的深度與廣度
是在為服務作精緻的準備



P. 44

- 電影啓示錄——
香料共和國～
香料的啓示：希望永在！



P. 50

- Game ——
遊戲中的學習



(四) 修練服務

～服務的人生
是最幸福的人生

P. 54

- 摩登菩薩服務決心大特寫！

為了內外雙美
必須誠懇的面對
自我的一切缺失
改進一切的不圓滿！
就由雷霆萬鈞的
破除一切執著 開始！



P. 56

- 圖一～
十方三世執障如山！

P. 57

- 圖二～
丈夫自有冲天志
不出三界誓不休！

P. 58

- 圖三～
炯炯有神聚勁起！

P. 59

- 圖四～
咒音與決心的無邊威力！

P. 60

- 圖五～
雷霆萬鈞去破執！

P. 61

- 圖六～
破盡執障
大地承平
披雲一聲長嘯！



(五) 素食新時代 長期特別專題

～學佛，是一種摩登！
吃素，是一種流行！

P. 64

- 麻吉寵物秀 
會打掃的日本猩猩！
人面小豬！



P. 68

- 健康素食風——
原味清芬滿室香～
蒸菜營養高！

P. 72

- 素食新時代流行風——
生活美學～
馬克杯應用設計



(六) 本月專題企劃～

～滄海月明珠有淚
藍田日暖玉生煙
天地心兮生民命
繼絕學兮開太平

爲紀念11月16日達摩祖師誕辰而作之～
禪詩中的修行口訣！

P. 84

■ 緣起

P. 87

■ 一、禪與禪詩

P. 88

■ 二、修行口訣之義

P. 90

■ 三、千古傳頌的優美禪詩

P. 96

■ 四、禪詩中的開悟消息

P. 100

■ 五、禪詩偈中的修行口訣

P. 106

■ 六、十首深刻雋永的禪詩及口訣

P. 126

■ 七、究竟口訣

P. 127

❄ 預約下一次的感動～
下期預告！

廣告

42 密宗煙供香

53 善福

62 滿寧

63 法界香雲

71 大熊有機

128 佛陀學院 果曦堂

紫金閣 胡秀英





封面美境



作品名稱／掛在天上的佛鍊



設計者／鄭秉忠



設計理念／晶瑩剔透高掛在天邊上

之五彩水晶佛鍊

像是一道七彩虹光

劃破長空天際

恰似暖陽日出東方

瞬時溫暖大地

猶如觀音悲智熱力

照耀三界十方



美境詮釋／晶瑩剔透 高掛長空

繽紛奪目 閃耀天際

五彩晶球 七彩虹光

白石觀音 顯靈其中

悲智雙運 照耀十方



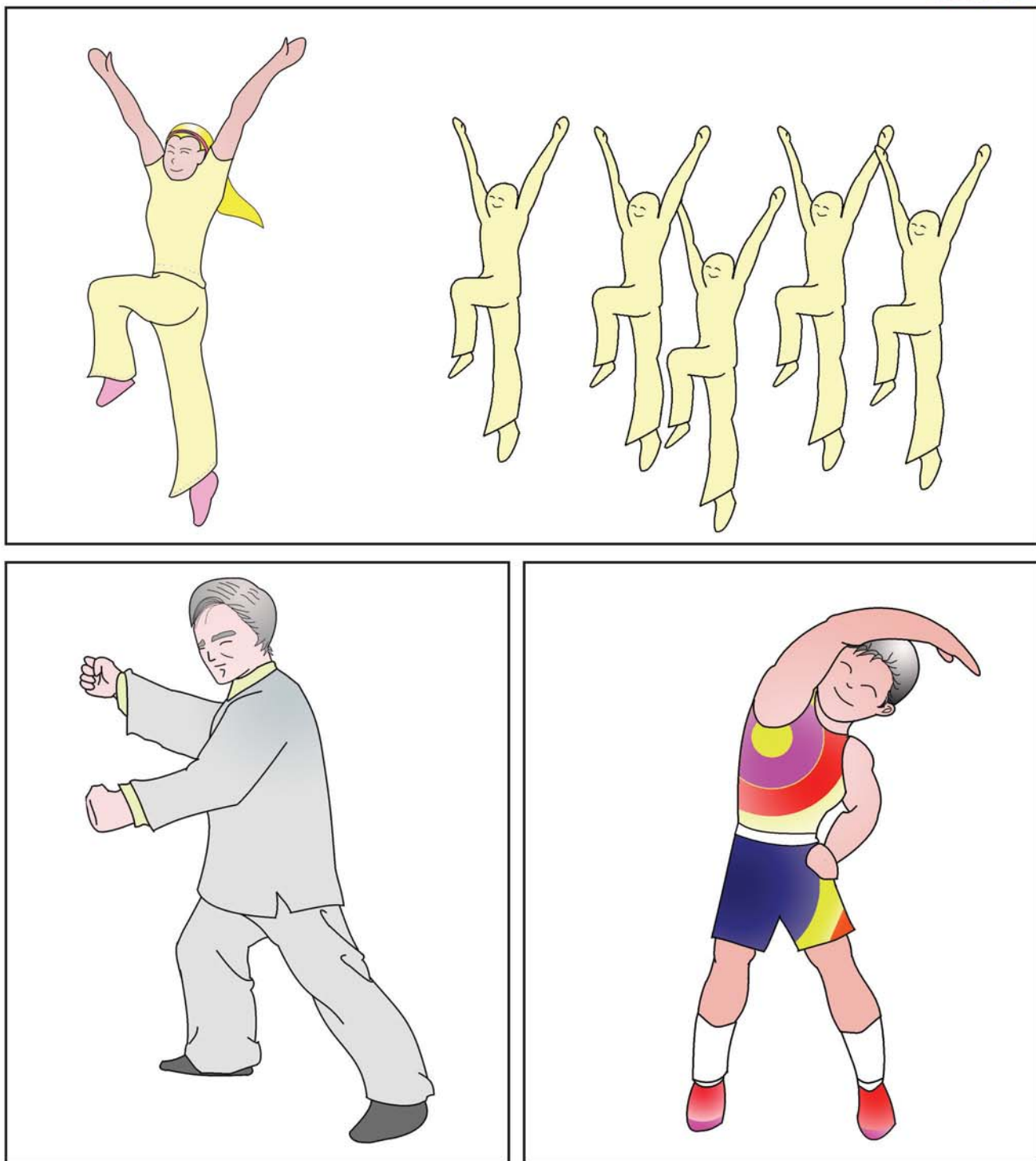
靜坐小子！

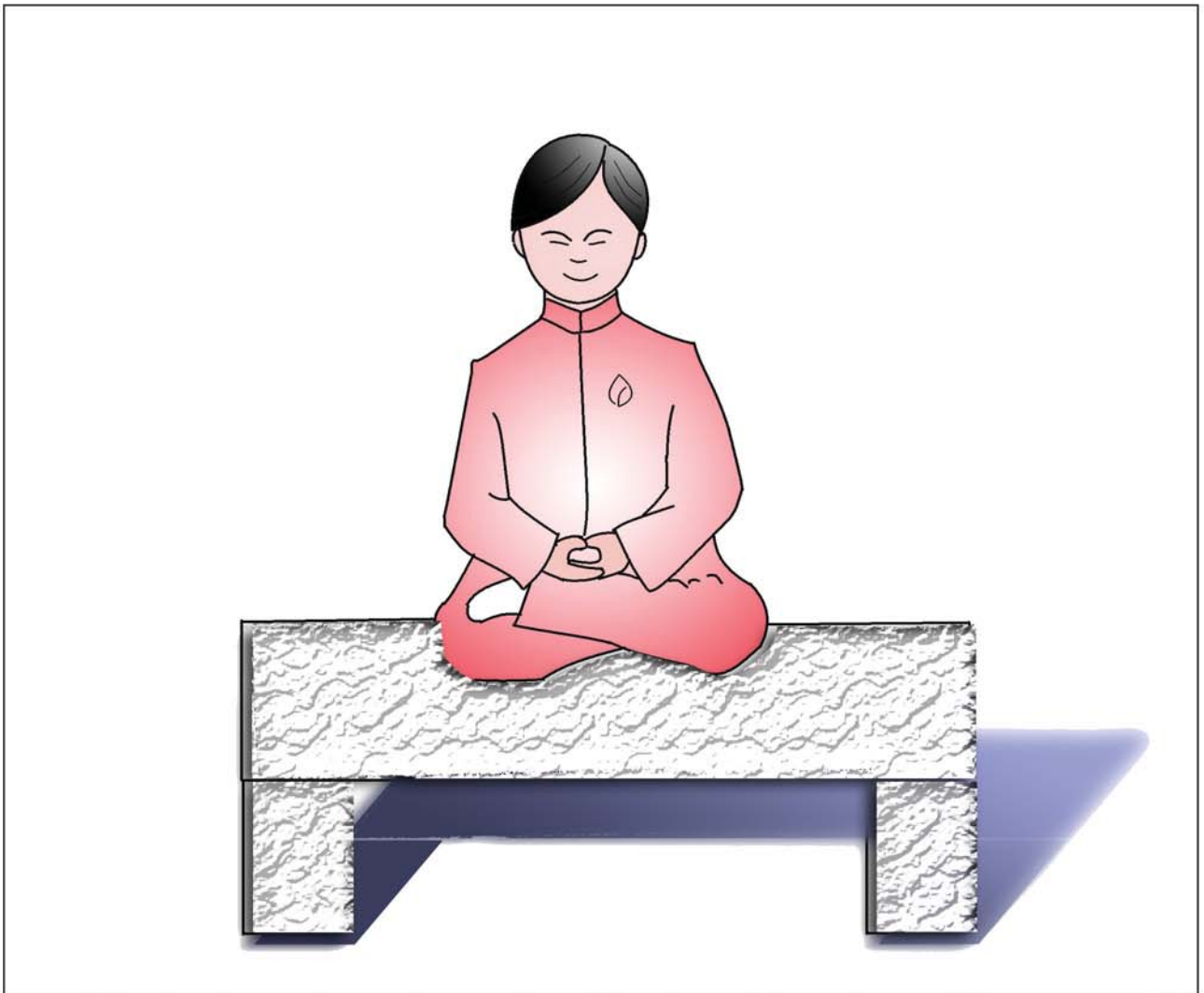
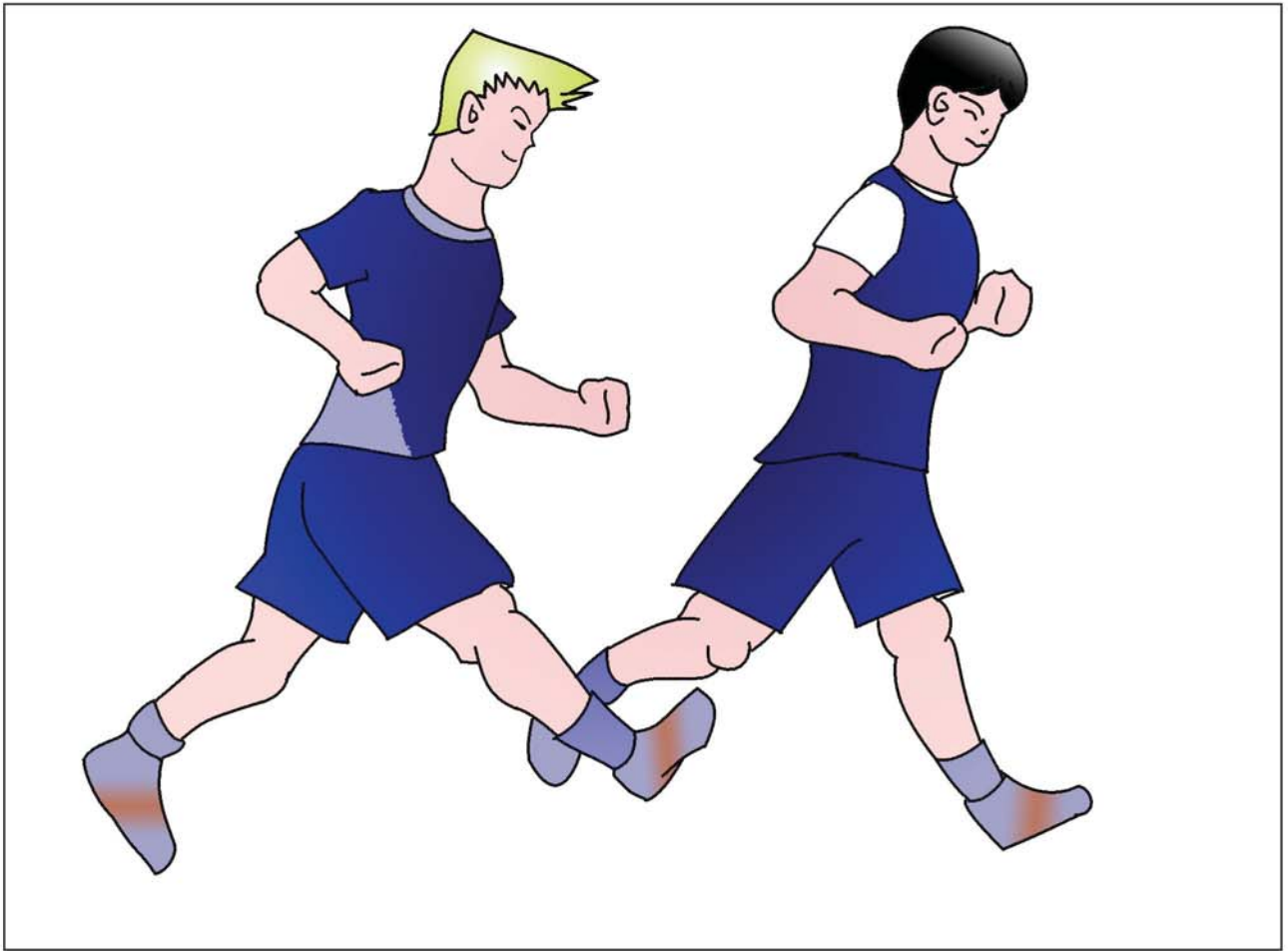
～我酷愛靜坐

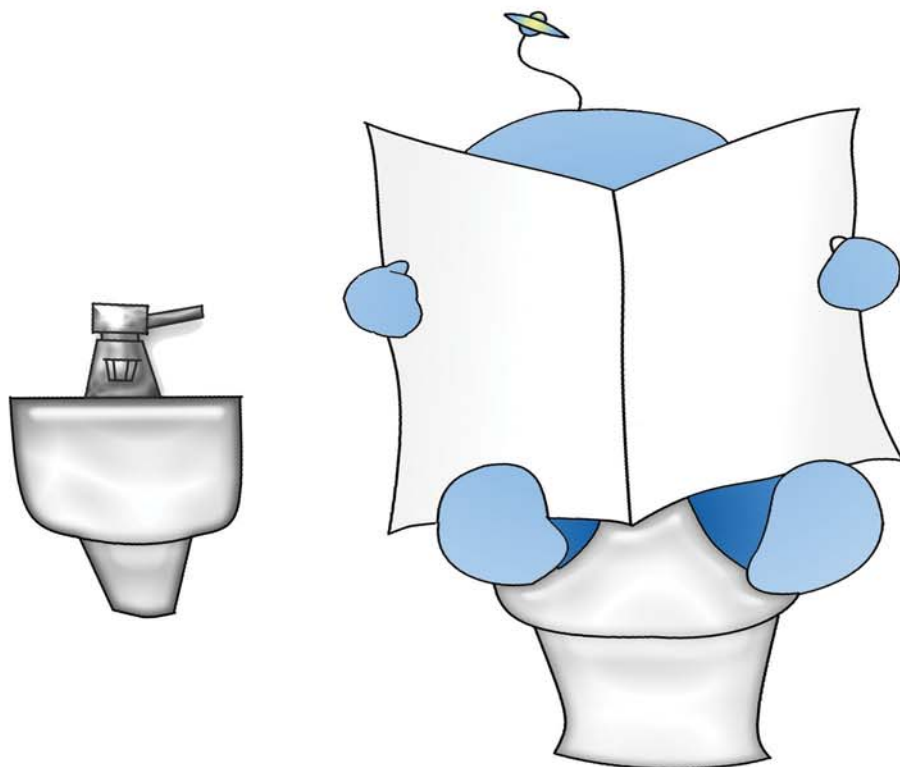
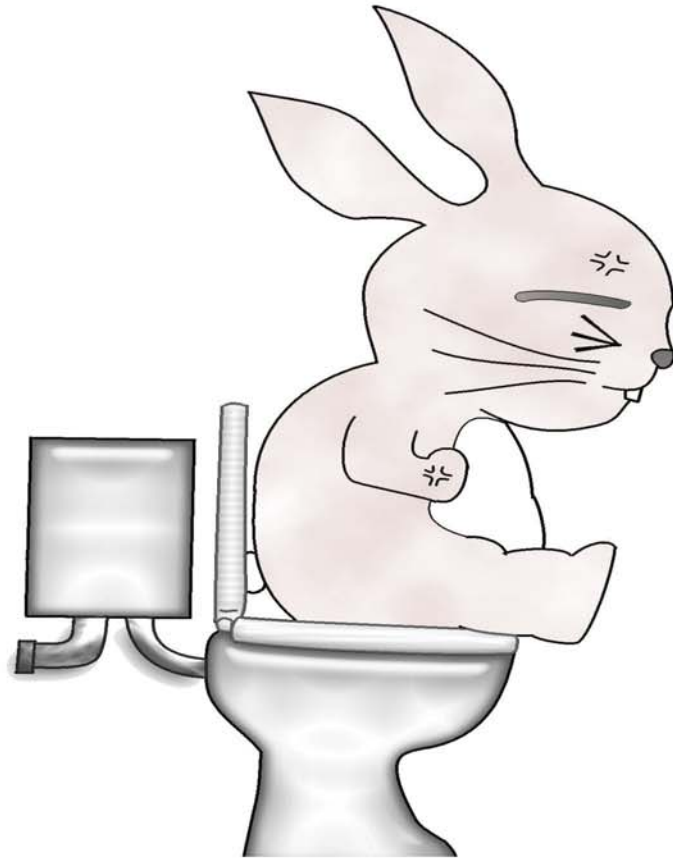
我隨時隨地都在靜坐！

漫畫／蔡承訓 視覺設計／天人集

早晨的公園

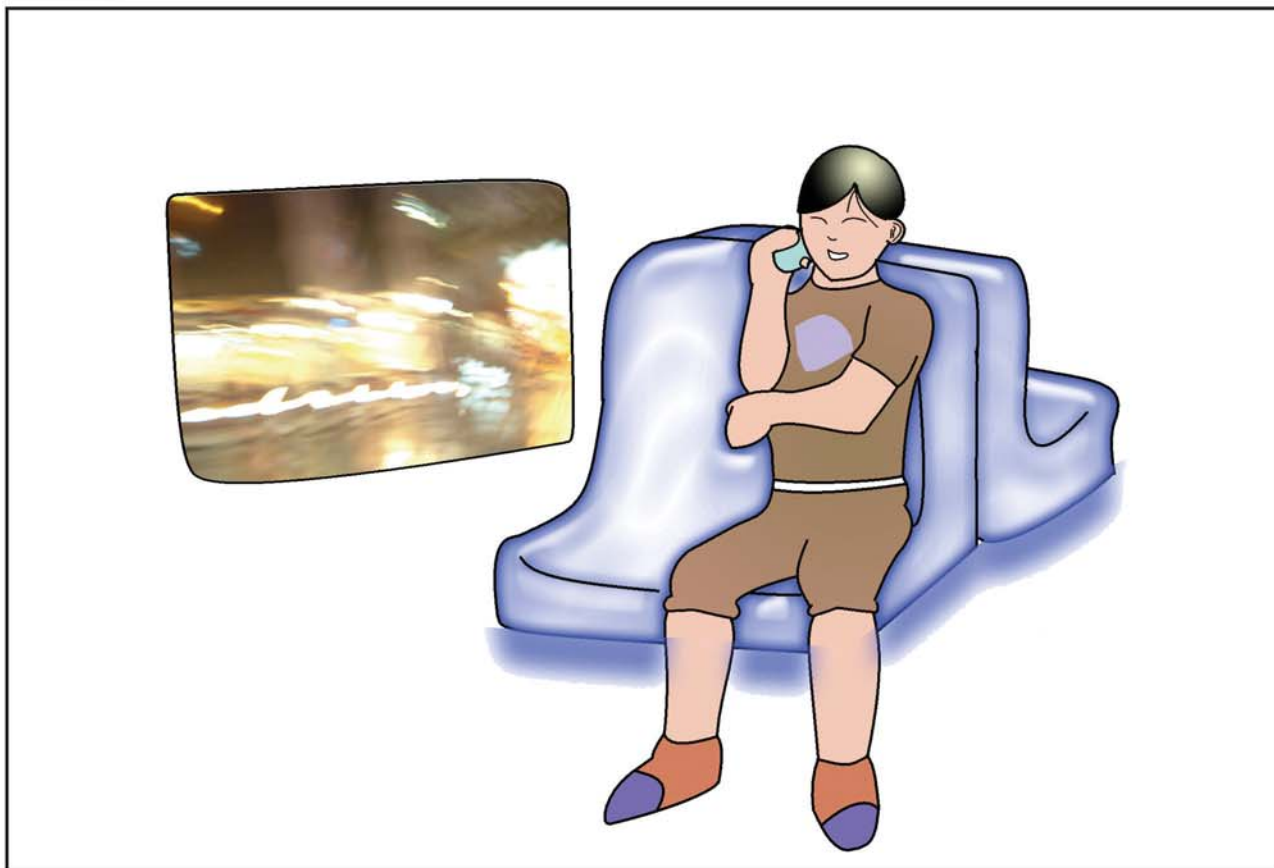
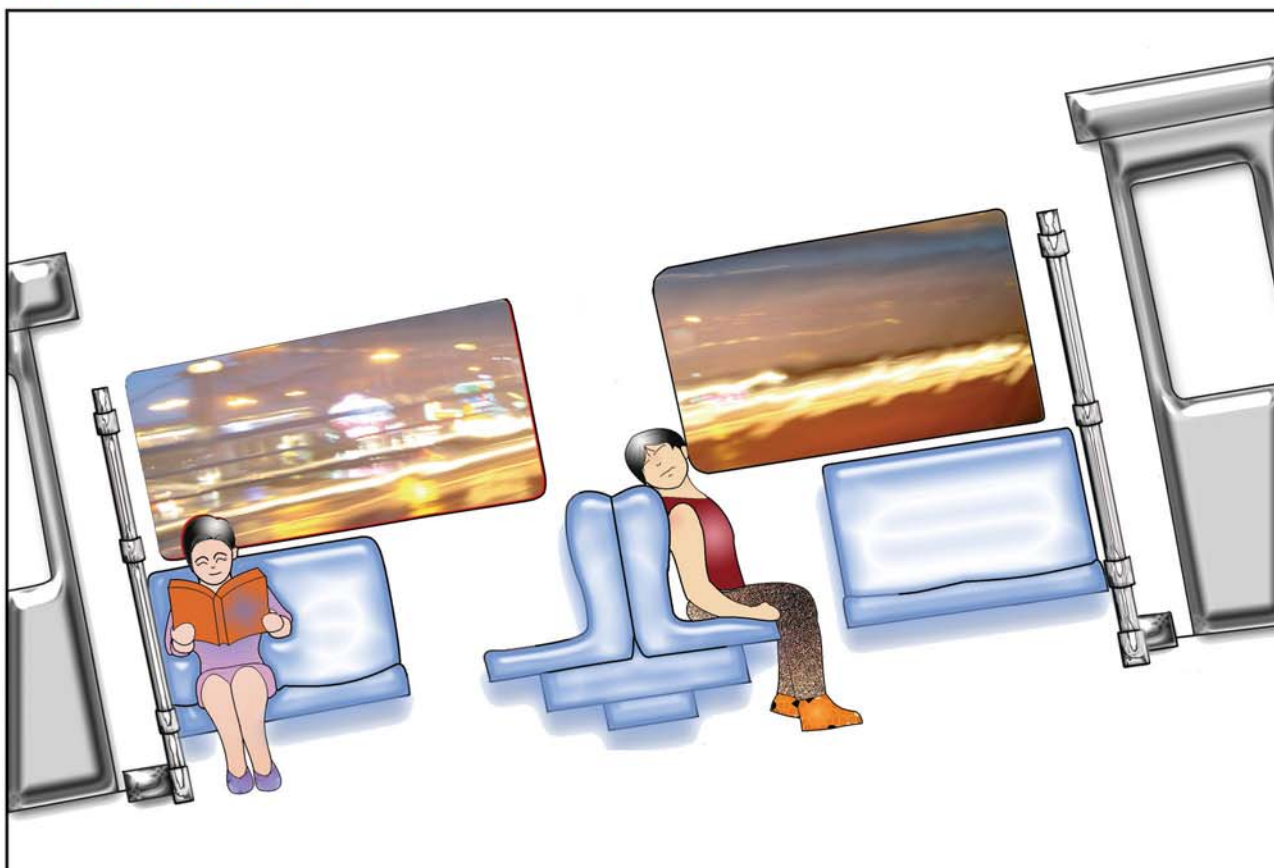


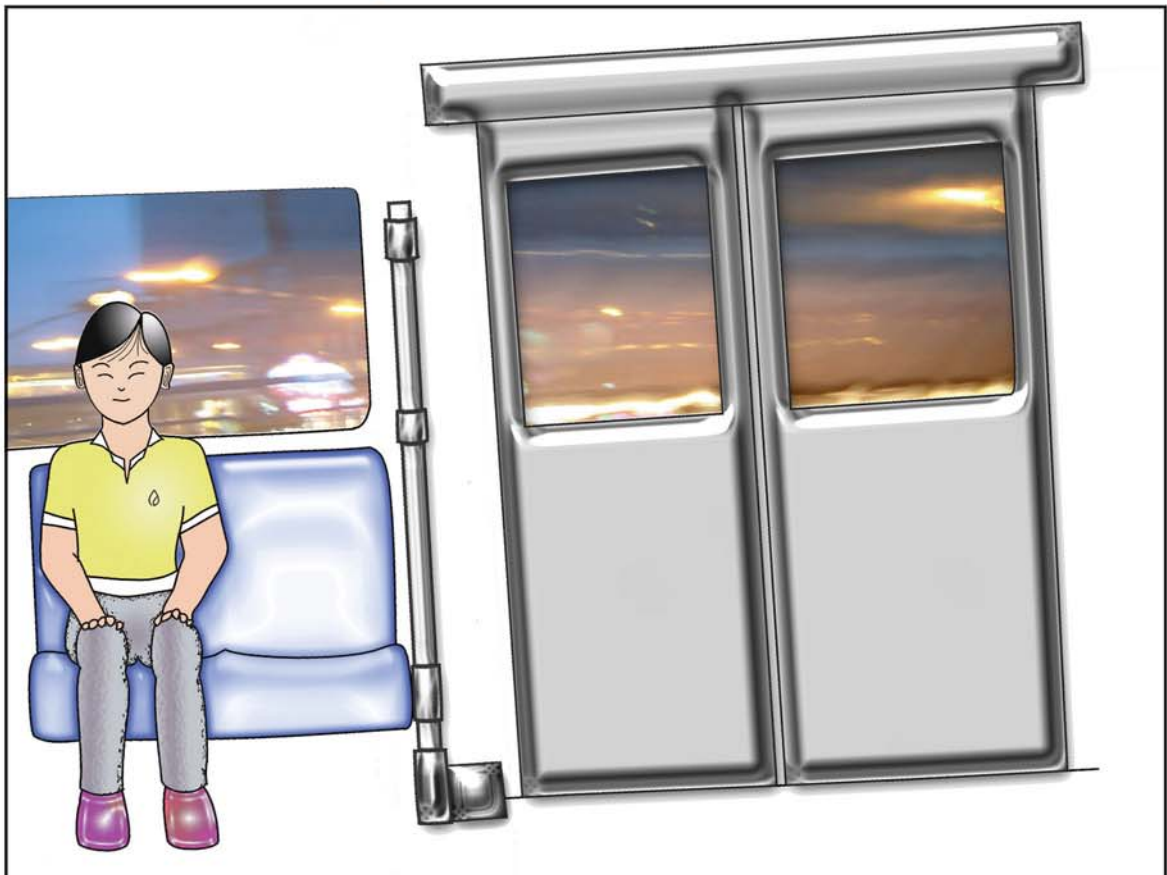




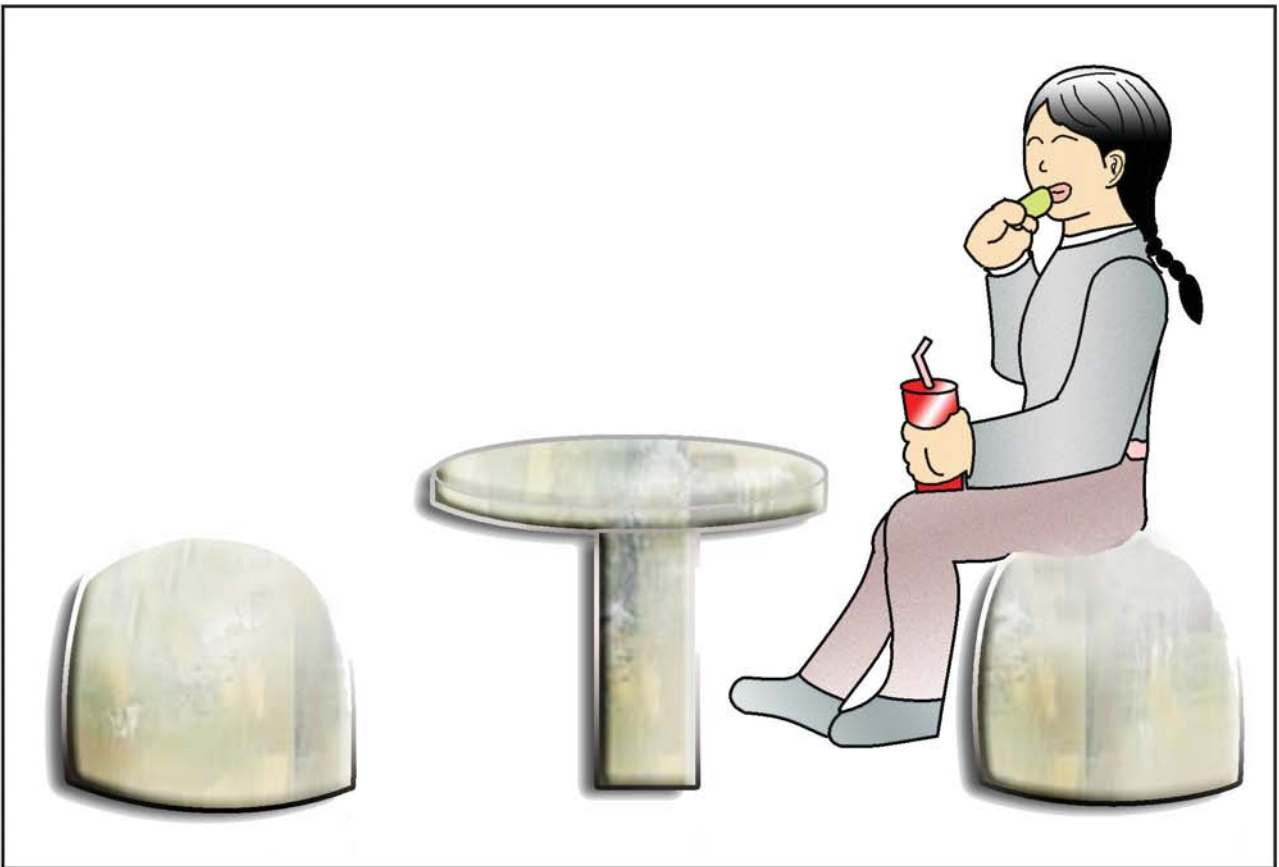


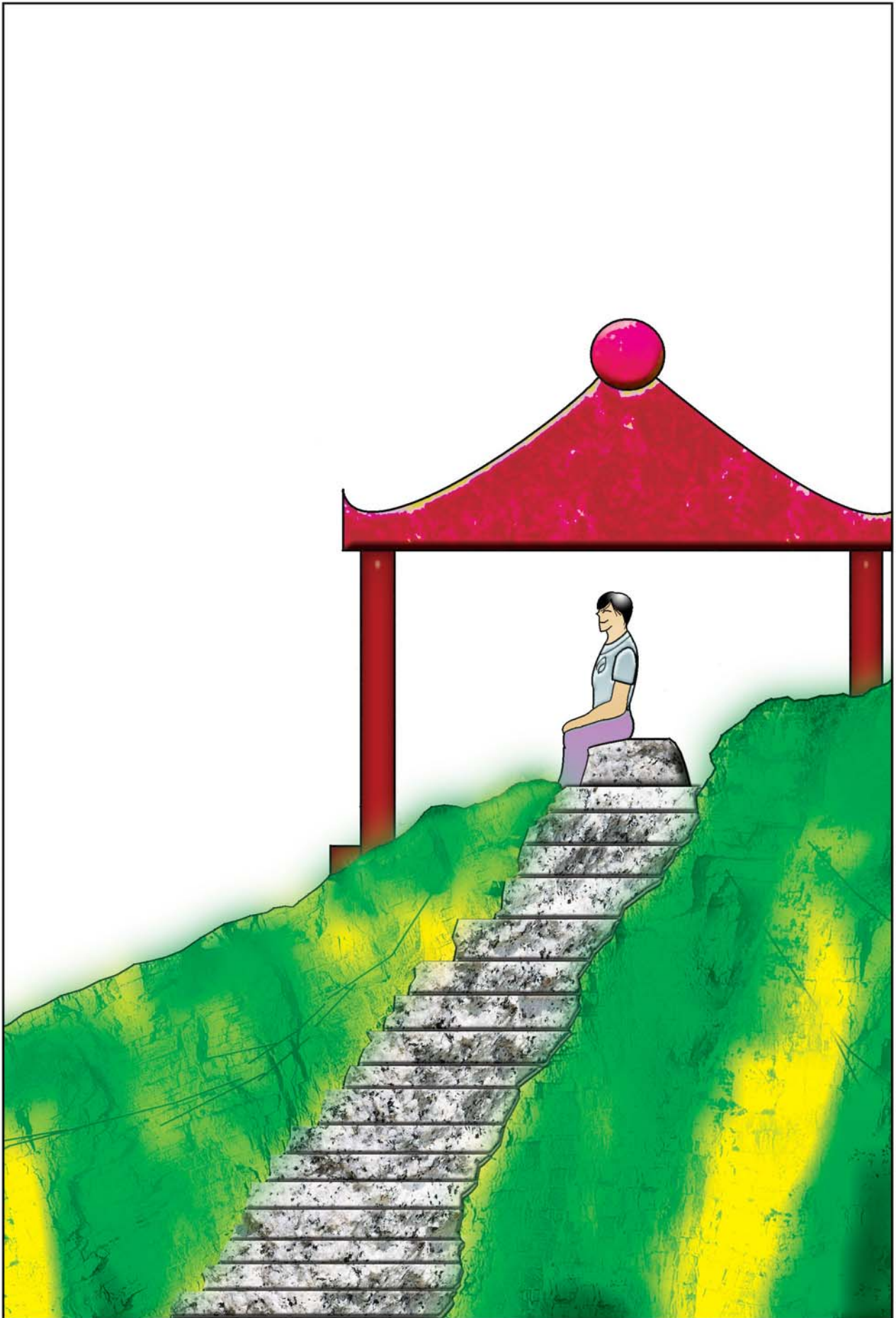
上下班途中的捷運上



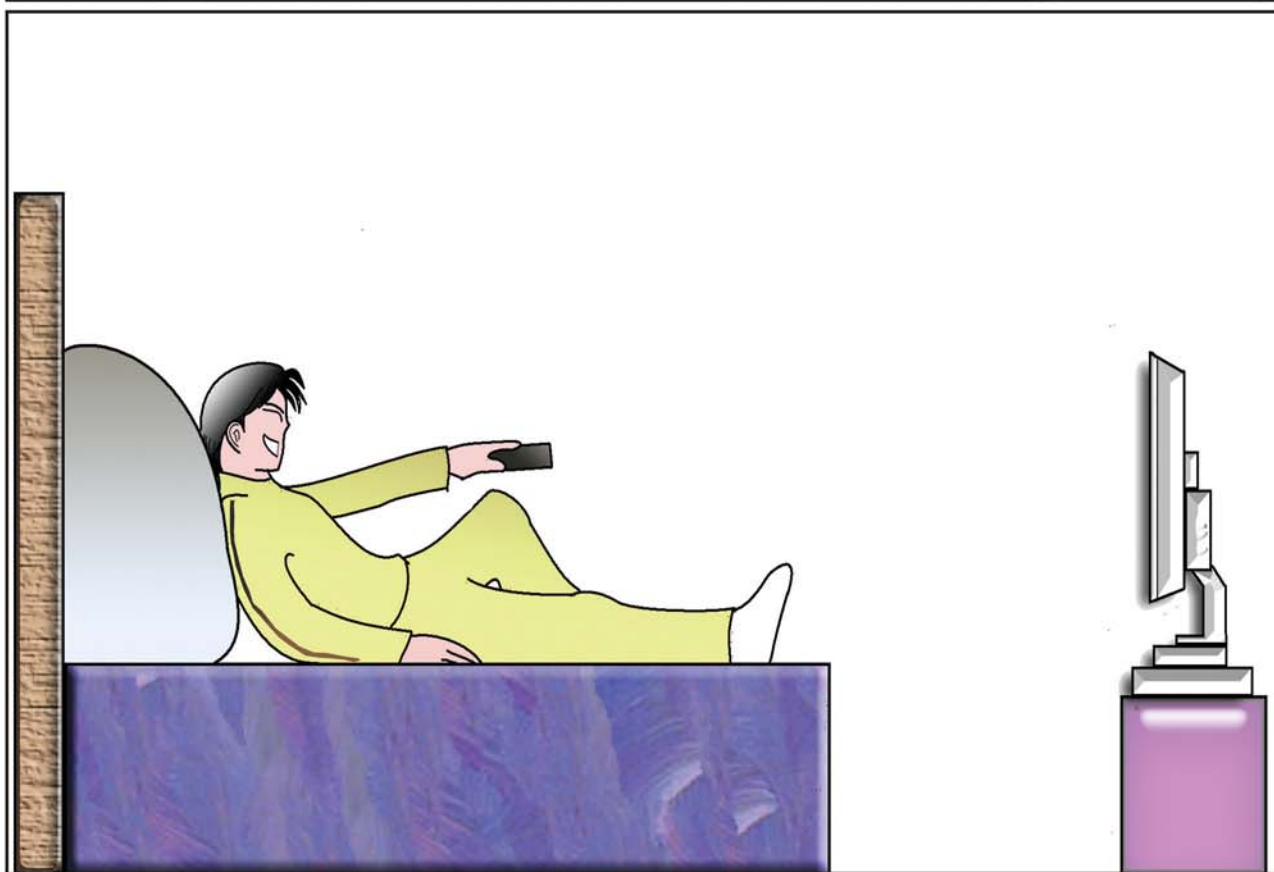
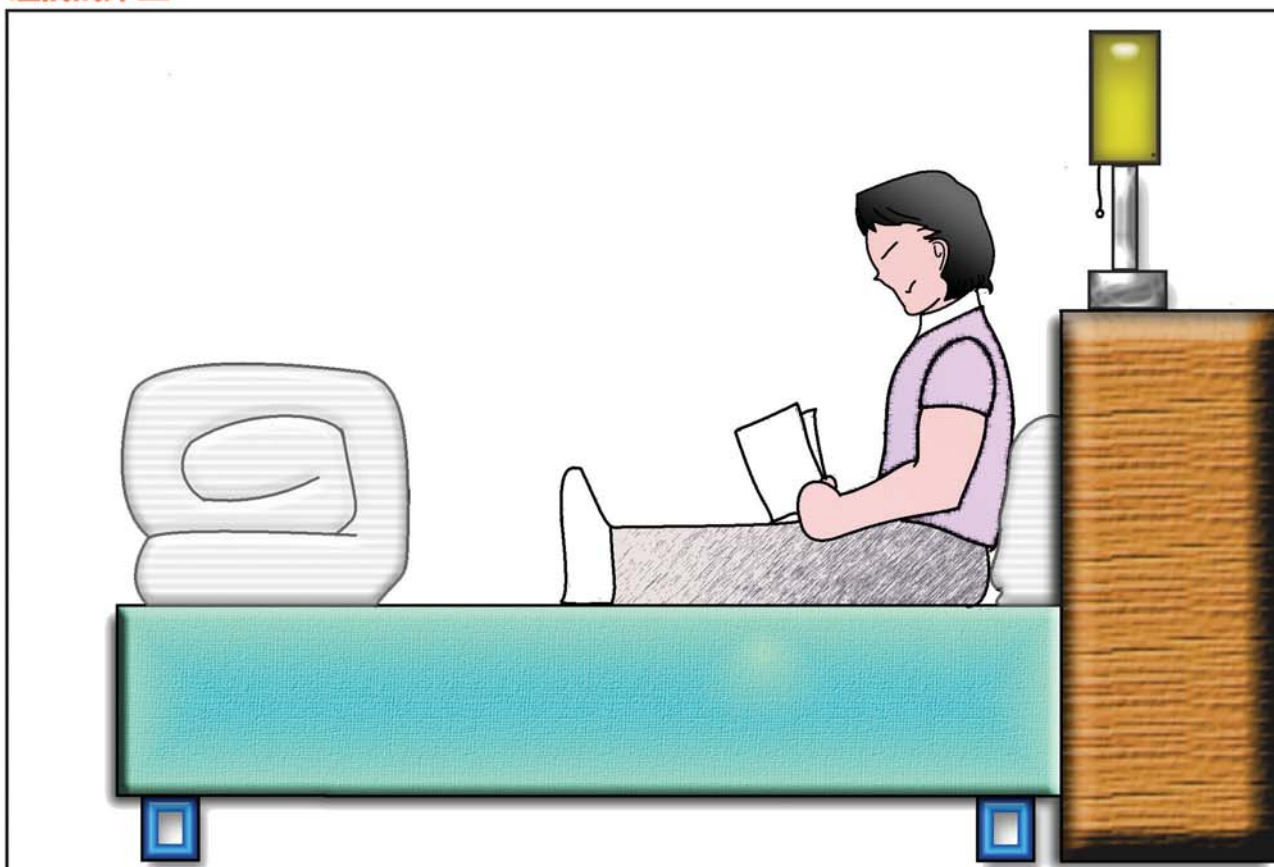


爬山郊遊休息時





睡前的床上





慈・悲・之・美 ———

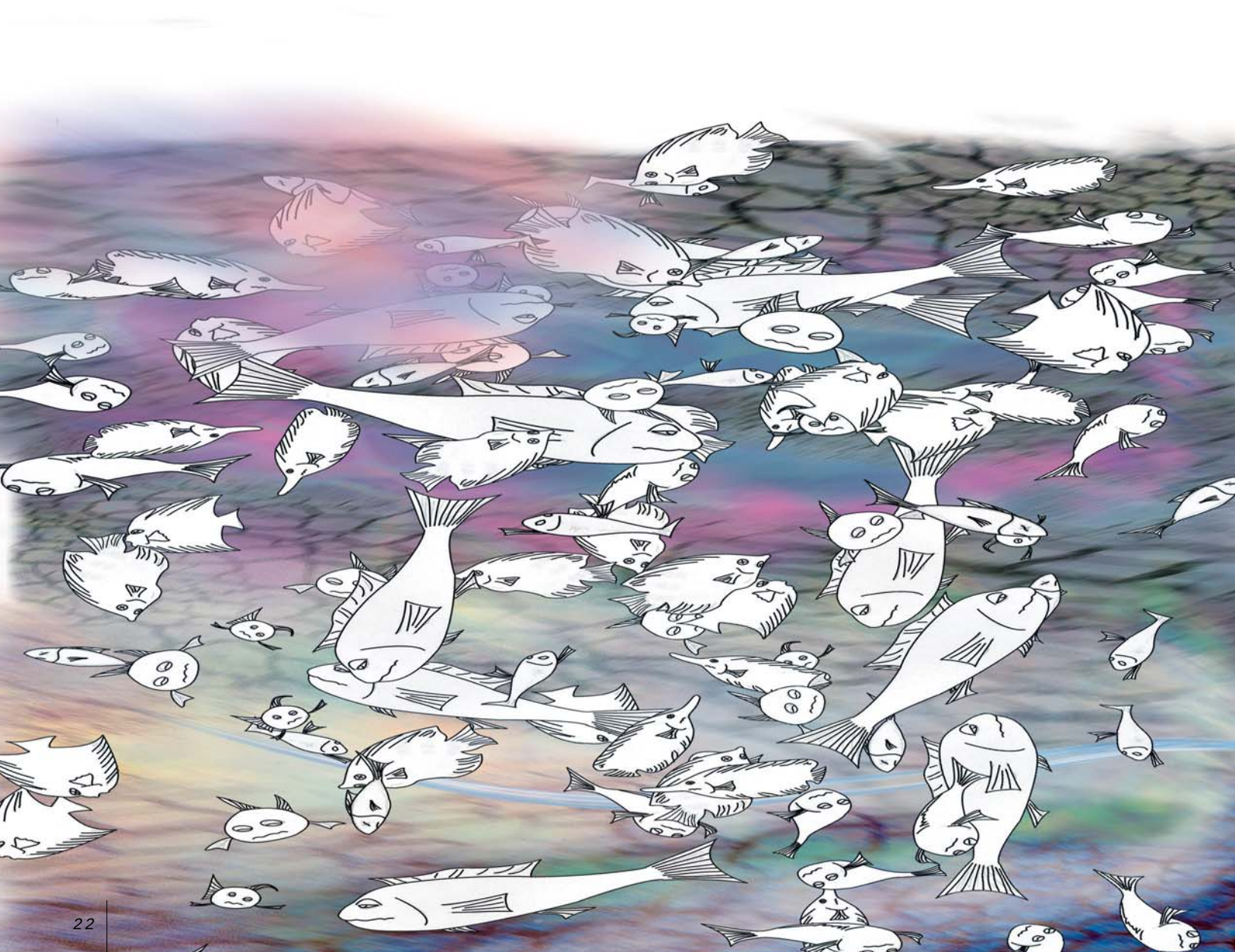
慈愛的故事～

救救小魚兒！

潤筆／小水滴

插畫／承訓

視覺設計／夢幻天月

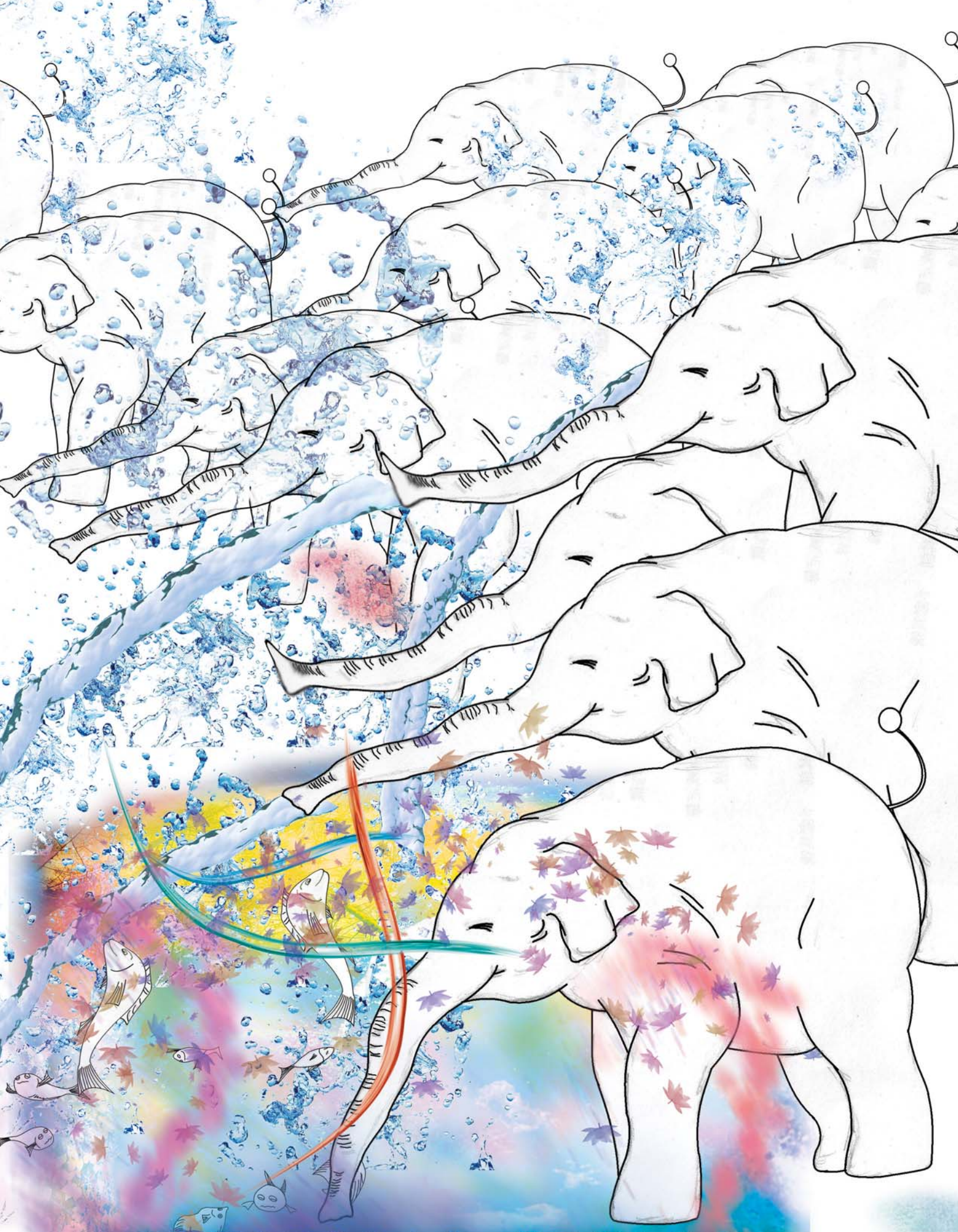


很久很久以前，在一個美麗的大地上，有一個國家叫作“天自在”。其中有一位無人不知、無人不曉，並且受到大家的敬仰的人——他就是流水長者。

流水長者經年累月不辭辛勞地走訪全國各地，以無私的付出來幫助人民，因而受到全國人民的愛戴。又因流水長者總是廣泛的用愛心來關懷一切，並且盡其所能的全力幫助所需之人，所以人們可以常常聽到：關於流水長者如何發揚愛心去助貧扶弱的種種感人故事，以及許多讚美流水長者的種種無私慈悲菩薩廣大行為的話……

流水長者看見成千上萬的魚兒受苦而痛心流淚！





二十頭見義勇為的大象，英勇噴水武姿...

在一個風和日麗的早晨，流水長者帶著他的兩個孩子——水空與水藏外出；一路上長者與兩個孩子不時商討著，要如何更有效率的去走訪幫助更多的人們。他們走著走著，當快要接近一個看來乾涸的大水澤時；忽然間一陣狂風呼嘯而過；沙石隨風揚起，使眼前的視線呈現出一片昏暗死寂；上空不知何時已盤旋著一群飛禽，發出尖銳的叫聲，爭先恐後地飛向那水澤；同時從前方不遠的林中的，也竄出一群一群的獅、虎、豹、豺狼等凶惡獸群，血紅的眼神凝視著不遠的大水澤方向，並奮力的狂奔前去；長者與兩個兒子，都被這突如其來的異相給嚇著了，並對此大惑不解；於是三人商討後，決定前往一探究竟。當三人走近時，才知道原來眼前有一個差不多已經乾涸的大水澤；而眼見之處，盡是一大片、一大片、成千上萬奄奄一息、死裡求生、垂死掙扎跳動的魚群。

此時正是艷陽高照、烈日當空的正午時分，流水長者見到此狀心想：這成千上萬的魚兒，在如此強烈的陽光下曝曬，必定很快就會丟了性命，更令人擔心的是那成群結隊的飛禽走獸，早已準備好來大吃一頓。此時長者生起沛然大悲心思索著，要用什麼方法，才能解救這些生命？

正當長者苦苦思索時，附近森林裡的樹神被長者這樣廣大的悲憫心所感動了，於是便現身對長者說道：

善男子！趕緊施水給這群瀕臨死亡的魚兒吧！

你的名號稱為流水，請實至名歸的實現你的菩薩願行吧！

長者聽完樹神這一番話，非常感動的點頭應允。於是便開始積極探察此處的地理環境，發現只有草地與樹林，並沒有找到其他的水源地；由於長者和兩個兒子都擔心魚群會被晒死，就先找來了許多樹枝葉來遮蓋魚群，以緩和和被曝曬的痛苦。長者再度仔細勘查地形以了解水澤的源頭原先到底是從何方來的，經過一番認真地毯式的探查，終於找到了一條名叫「水生」的大河；而且發現大水澤之所以乾枯的原因，原來是有一群惡人，為了想要捉水澤裡的魚群，竟然到上游將水澤的源頭給堵住，使水流無法順利的向下流入水澤。

一天天的過去，水澤的水自然就越來越少；魚群也因此被暴露於外；再來捕魚根本就是輕而易舉的事，這些人的惡計，已使得成千上萬的魚群，瀕臨死亡！長者想著想著，終於想到一個好方法——就是向國王借大象來取水，於是三人順利的借來了總共二十頭大象，開始積極取水灌入大水澤中，在他們費時辛勤的努力下，水澤的水位明顯的上升了。魚群也因為獲得充份



天花燦爛繽紛滿天，虛空中響起了美妙動人的天籟，一起歌頌著長者的無量慈悲善行…

的水快活了起來，開始興奮地拍打水游來游去，大家見到魚群恢復了生氣，也替魚群感到萬分的高興！

但長者還是非常關心魚群的環視水澤看看，顯然魚群也感受到了長者廣大的愛心，紛紛都聚集到岸邊，並且跟著長者的腳步。看著魚兒眼神裡透露著萬分的感激，長者接著又想到這段時間，魚群也一定飽受飢餓；於是便吩咐兩個兒子，趕快回家去準備食物，並且快速的帶回來這裡。經過長者與兩個兒子的餵食，魚群終於都恢復到了一個安穩的狀態。

長者接著想到，今天我解救這些魚群的痛苦，但這只是一時的，而魚群未來的苦痛要如何解脫呢？於是回想起曾聽聞一位比丘所讀誦的大乘經典，經典上說道：若有眾生臨命終時，得聞寶勝如來名號，即生天上。所以長者當下即對魚群解說十二因緣法，並對魚群稱說寶勝如來名號。

為魚群宣說經義後，長者終於法喜充滿的帶著兒子們回了家。

後來，這群魚兒在一期生死後往生了忉利天，化身為容貌莊嚴的天人。這些天人回憶起前世，便說道：我們曾於閻浮提內墮入畜牲道轉世為魚身，並受著巨大的生死之苦，要不是悲心廣大的長者，解救了我們當時的生死之苦，又為我們宣說無上佛法，我們才能得此天人身；所以我們應該供養長者，以報此大恩大德！

於是，在一個夜深人靜的夜裡，長者家的上空突然一片光明，祥雲聚集，千千萬萬的天人手捧著無數的奇珍異寶，齊來供養長者，此時天花燦爛、繽紛滿天，虛空中響起了美妙動人的天籟，一起歌頌著長者的無量慈悲善行……

翌日的早晨，國王和人民得知了昨晚的種種瑞相，是因為長者廣大悲心布施所感招天人報恩而來；於是舉國騰歡，也於人間歡喜讚嘆流水長者廣救小魚兒的慈悲善行——馨芬永傳，萬古流芳……

金剛經

的晶鑽智慧！

The Wisdom of the Brilliant Diamond for
THE DIAMOND SUTRA

— 連載第50回 —



講經／釋迦牟尼佛

紀錄／阿難尊者等

梵譯中／姚秦·鳩摩羅什法師

編撰解讀／郭韻玲

視覺設計／光之翼



第一顆晶鑽：前言之鑽！

金剛經—

這部震爍古今的重要經典！

透過此經

我們可以學到生命的大智慧！

光是那膾炙人口、燦爛如太陽的著名經偈—

一切有爲法

如夢幻泡影

如露亦如電

應作如是觀

就以充滿晶瑩美感的譬喻

夢・幻・泡・影・露・電

慈悲的充份傳授我們—

對一切

不執著

以及

對萬事萬物的本質

了悟豁達

的大智慧！

因爲

人生在世

不如意事十常八九

如果我們很在意、很執著

就會活成一個很痛苦

遠離快樂與幸福的生命



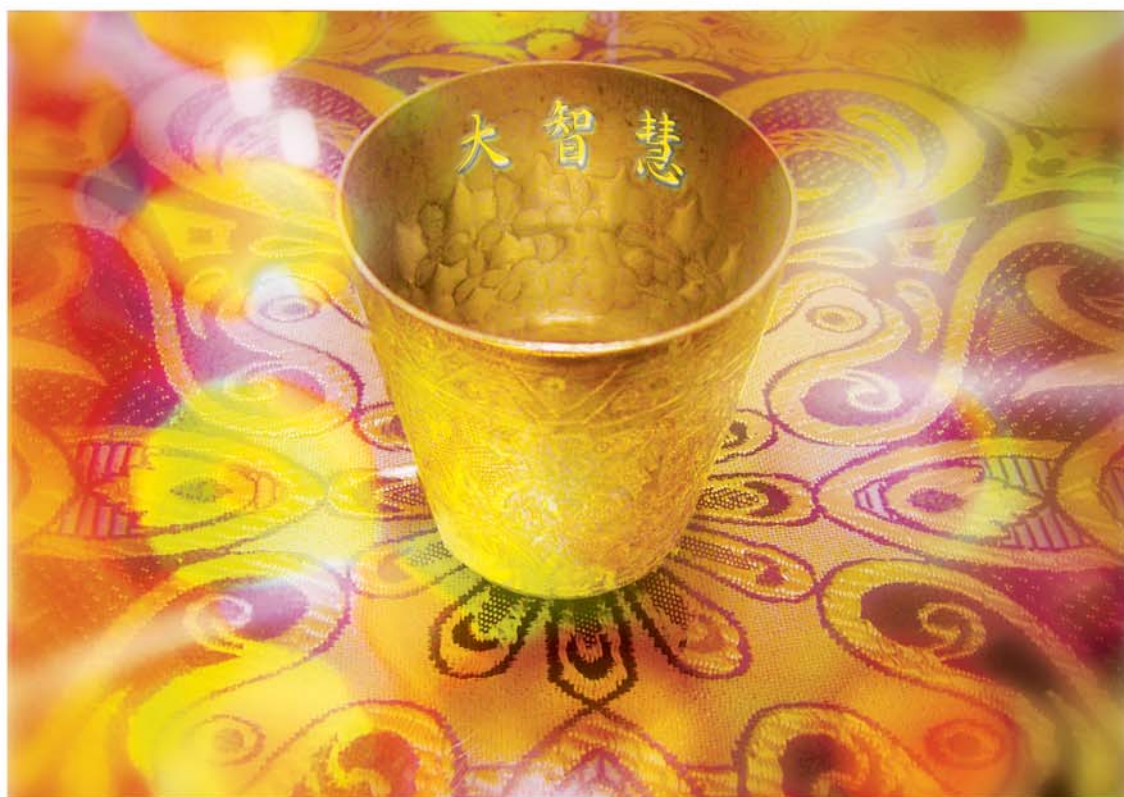
般若波羅蜜多

而這樣的生命
對利己已有困難
就難以再為眾人
創造利他的大利益了

所以
為了利己 也為了益人
我們宜學會
不在意、不執著、洞悉本質
金剛鑽般、無堅不摧、無難不克的
超級生命大智慧！

才能真正自利利他
完成生命的莊嚴使命

因此
金剛經是智慧的大寶藏
取之不盡 用之不竭
字字句句 都 晶瑩燦美
閃耀出啟迪生命的光輝
值得我們努力的挖掘
勤奮的修煉！



第二顆晶鑽：經文之鑽！

須菩提
若人言
佛說我見
人見
眾生見
壽者見
須菩提
於意云何
是人解我所說義不
不也
世尊
是人不解如來所說義
何以故
世尊說我見
人見
眾生見
壽者見
即非我見
人見
眾生見
壽者見
是名我見
人見
眾生見
壽者見
須菩提
發阿耨多羅三菩提心者
於一切法應如是知
如是見
如是信解
不生法相



第三顆晶鑽：解讀之鑽！

金剛經常出現的語句：

我見、人見、眾生見、壽者見。

此段又把這主題作最完整的闡明——

一切的一切

包括我、人、眾生、壽者，

都與名相毫不相干；

而眾生

卻常常把名相和實體互相混雜、干擾不清，

如果是一個大乘發菩提心者，

一定要對此點有甚深的掌握，

而且遍於一切法，

也就是在一切歷緣對境中，

皆應如是知悉、照見、信解，

不能執著於任何的名相，

這樣就是“不生法相”的般若狀態。

唯有般若，

能讓我們離開三界，

也就是解脫大幻化網對於我們強大的束縛。

大幻化網

就是我們有限的身心條件所幻化出來的外境；

但事實上，

這一切的外境，

都是心的投射。

如果心沒有般若，

就是一個妄念變現不已的心，

試想如果由妄念所投射出來的外境，

不是幻相又是什麼呢？

一個幻相加一個幻相，

重重疊疊，

無邊無盡，





這就是大幻化網，
就是我們日日夜夜身處其中，
生生世世流浪其中的三界之網。
那麼，
怎樣才能衝出大幻化網呢？
就是從今天開始
不再相信我們的身心條件是完整無缺的，
必須真真實實的去面對這個事實，
我們才會在這種重重幻相之中，
多了一分覺醒，
多了一分警惕。
別小看這分覺醒與警惕，
因為就是這樣，
我們才開始一點一滴的不再受到幻相的影響，
不再爲了子虛烏有的一切而喜怒哀樂，
開始能夠漸漸作自己心的主人，
不再分分秒秒都被幻相作弄得好可憐。
爲什麼說可憐？
其實一點都不爲過，
設想一個人
如果誤把黑暗中的影子當作鬼而嚇得半死，



知道真相的你一定十分同情他；
然而這種“杯弓蛇影”的誤會，
事實上，
分分秒秒都在我們的大幻化網中上演，
然而，
我們大多數的人還是渾然不覺的繼續上當，
而且幾乎是“樂此不疲”的繼續被作弄矇蔽，
所以般若真的太重要了，
因為沒有人喜歡被作弄，
沒有人喜歡上當，
可是如果沒有般若，
就無從改變我們的生命，
故般若是生命的明燈，
每一個人都需要這盞明燈的照耀。

第四顆晶鑽、第五顆晶鑽．．．．．無量晶鑽：都在金剛經中！



——時時吟詠・牢記在心——



一切有為法
如夢幻泡影
如露亦如電
應作如是觀

本期書法字體：歐陽詢・集字

健康之泉

降火聖品～



蓮子心茶飲

——佛教聖花之蓮花通身是寶，蓮子心也是寶！

編撰／歸樸子 攝影／忠忠 視覺設計／蔡承訓

服法：用熱水沖泡，當茶飲用。

用量：蓮子心 20～30 粒左右（或隨興一小把）

來源：蓮子中的青嫩胚芽

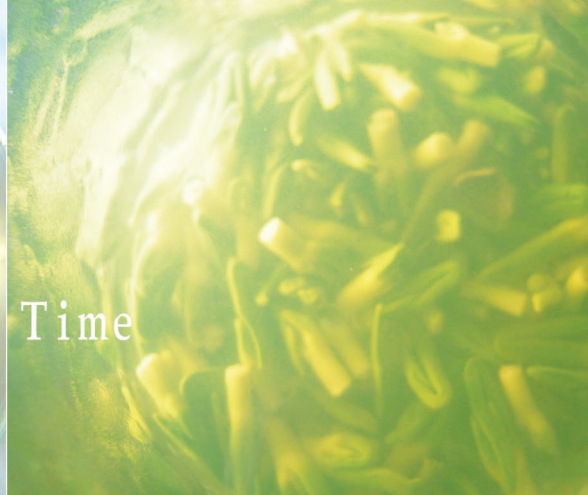
別名：蓮心、蓮薏、苦薏。

性味：味苦、性寒。

功效：安神、鎮靜、清心、去煩、利尿、止渴、止血、降血壓等。



■ 蓮子心



主治：流汗過多、口乾渴、高血壓、心律失常、心肌缺血、心絞痛等。

歸經：歸心、肺、腎三經。

成份：含牛角花素、和烏胺、蓮心鹼、甲基蓮心鹼、異蓮心鹼、芸香、黃酮類物質、澱粉、棉子糖、蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵鹽。

傳統中醫典籍：

《隨息飲食譜》～

斂液、止汗、清熱、養神、止血，所謂能靖君相火邪也。

使用注意：大便燥結者不宜飲用多量。

驗方：小兒煩躁不安、夜眠不寧或內熱，可用蓮子心兩錢左右，加甘草五分左右，煲湯飲服，有效驗。另，睡前一小時飲用，可改善失眠。

特別說明：如果想更簡便，可選用科學中藥，效果亦相當好。



蓮子心茶飲

美麗之泉

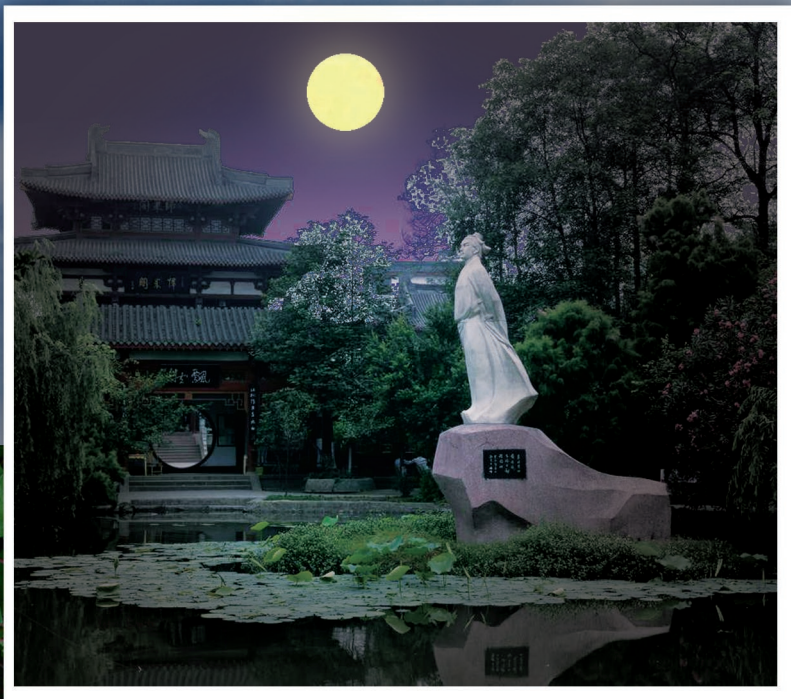
如雲青絲

文/花想容 攝影/鄭秉忠 視覺設計/夢中水廊~憶

雲想衣裳花想容
春風拂檻露華濃
若非群玉山頭見
會向瑤臺月下逢

我們提倡養生美容

——
就是要美麗
也要健康！
而且更提倡
心美人才會更美
因為
一顆美麗的心
永遠是
美麗的真正泉源





■枸杞子



■牛膝

本期的養生美容方：七寶美髯丹

出處：醫方集解

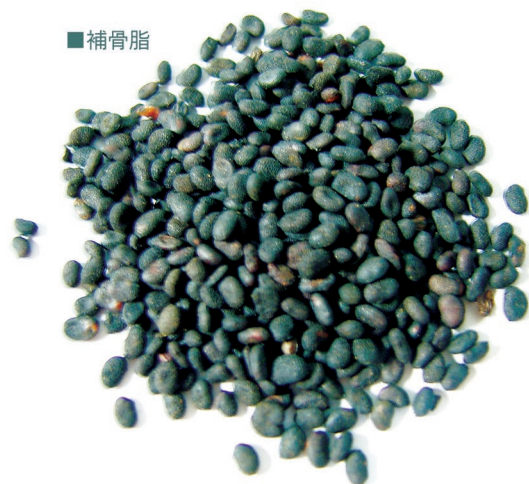
中草藥內容：茯苓 菟絲子 牛膝 補骨脂 當歸 何首烏

枸杞子

美容功效：促進秀髮烏黑柔美

養生功效：補益肝臟與腎臟，增強牙齒與筋骨，改善腰酸背痛、頭眩耳鳴、體瘦無力、神經衰弱、健忘、慢性肝炎等。

■補骨脂

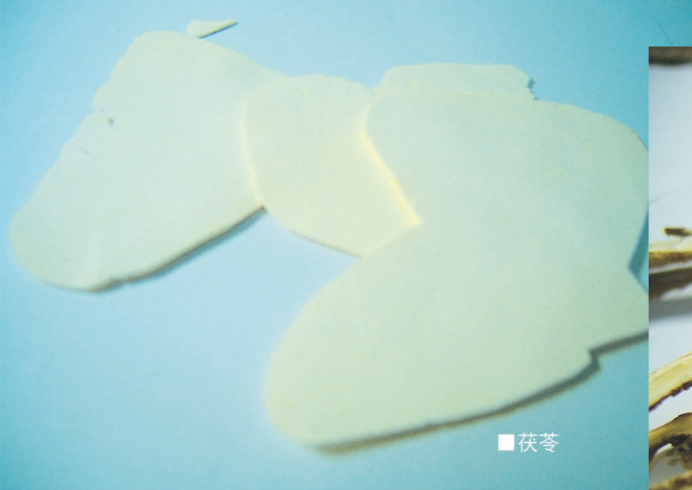


■何首烏



■菟絲子





■ 茯苓

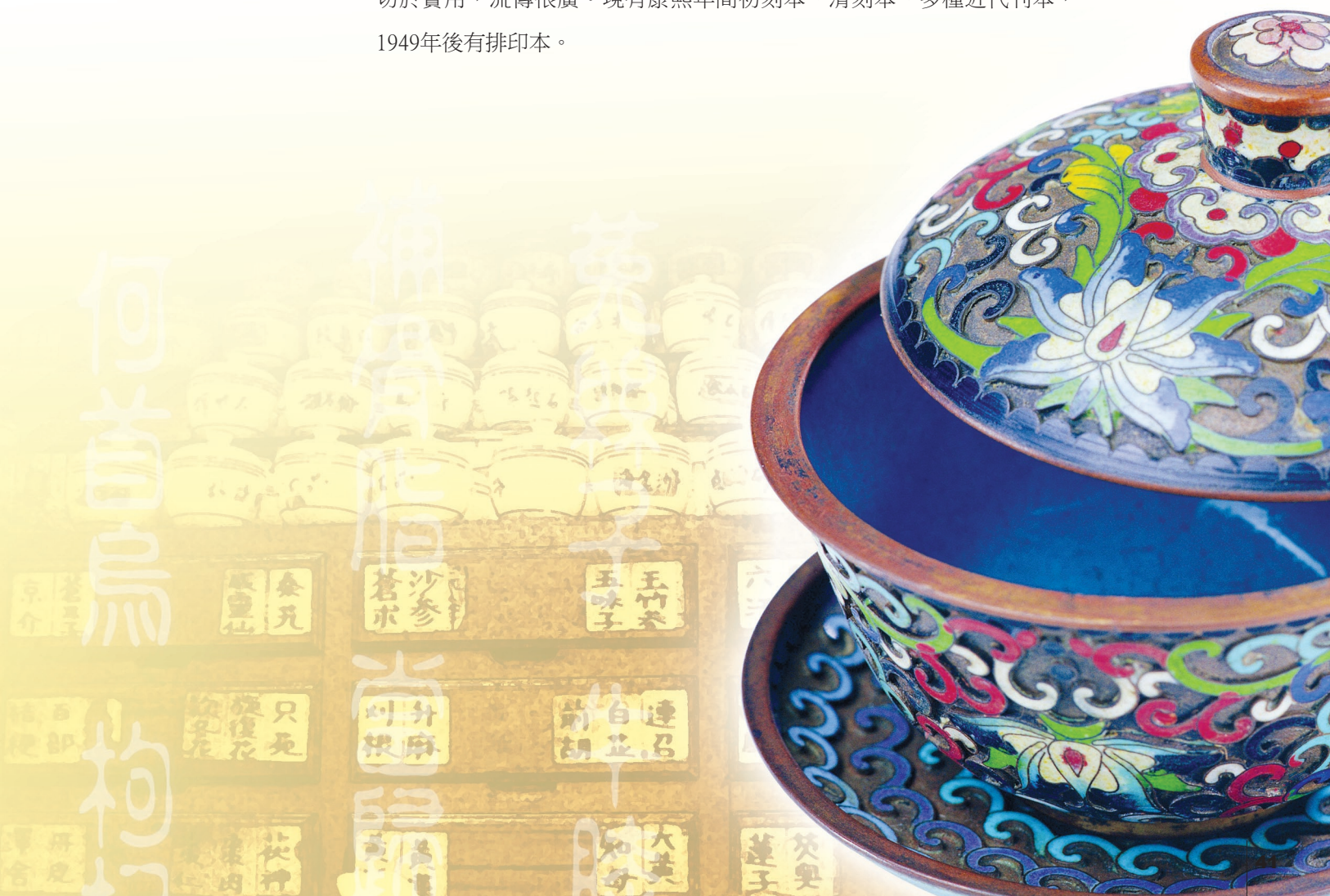


■ 當歸

美麗的研究

關於《醫方集解》～

清代·汪昂著，共三卷。刊於1682年，選錄古今醫籍中常用的方劑約六、七百首（分正方及附方）。按不同的作用分為補養、發喪、湧吐、攻裏、表裏、和解、理氣、理血、祛風、祛寒、清暑、利濕、潤燥、瀉火、除痰、消導、收澀、殺蟲、明目、癰傷、經產等21類方劑。除列述每個方劑的方名、主治及處方外，並引錄歷代名醫各家學說，闡明方義。由於選方切於實用，流傳很廣。現有康熙年間初刻本、清刻本、多種近代刊本，1949年後有排印本。



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

撰文/影舞者 資訊蒐集/鮑達聰 視覺設計/鄭博文

圖片提供/佳訊

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……

榮獲最佳影片、導演和劇本等八項希臘國家大獎——

香料共和國

香料的啓示：希望永在！

原片名：A Touch of Spice （直譯：香料的觸動）

片長：108 分鐘

分級：普遍級

導演：迪索布麥特斯

演員：喬治柯拉費司、馬科斯奧賽、芭莎可魯卡雅、伊洛科里米蓋得斯、蕾妮雅路易多、塔梭班迪斯

發行公司：佳訊

上映日期：2004-08-20

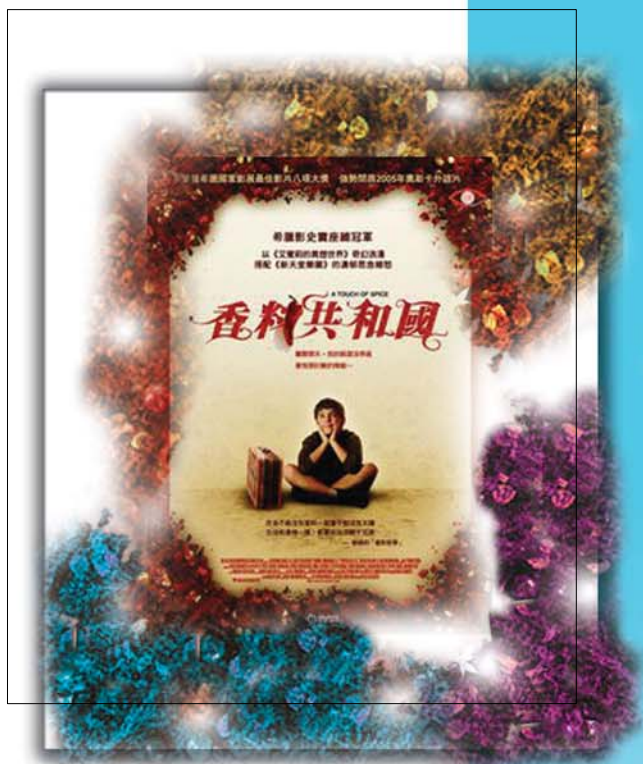
電影故事

吉光片羽之捕捉：

這是一部少見著重結構甚且標示出來的電影，而它的結構亦如他的主題一樣，也是圍繞著香料打轉。

- 一、開胃菜（伊斯坦堡篇 / 男主角凡尼斯的童年香料歲月。）
- 二、主菜（雅典篇 / 遷徙初到的青澀與成長後的悲歡與成就。）
- 三、甜點（重回伊斯坦堡篇 / 與初戀相逢，黯然銷魂。）

真正好的藝術作品，是看得時候好看又感動，看後又有一層人生況味的回甘餘韻繚繞。
這部片子是符合這樣境界的好片子，是一部真正的藝術電影；導演豐富多層的細膩心思，



A TOUCH OF SPICE
香料共和國

令人看後，繚繞三日。

全片充滿了食物的香味與親情香，似乎勾動了我們豐美的意象；但其實，這部電影是一個悲劇電影，描述一個家族在動盪的大時代下，渺小的人們，默默的承受一切生命中不可承受之重。

而悲劇之神在那兒流下了眼淚呢？

在原本過著幸福安定的一家人，沒人搞懂什麼是動亂時，已被驅逐出境，被迫遷徙。

在外公從此一人孤零零的留下度日，再也沒有家人相伴與孫兒承歡膝下。

在小男孩凡尼斯強烈思念初戀小女孩，甚至不惜離家出走想

在舅舅船長原本是浪漫不羈的人，也準備自己不怎麼愛可是家世卻很好的女人。

在凡尼斯的父親流下思念伊斯坦堡的眼淚，並哽咽的說：伊斯坦堡是世上最美麗的城市！

在外公歷經多年的親眷分離，最後仍在醫院中當凡尼斯趕來見他最後一面時，外公已在前一天失昏迷狀態。

在凡尼斯終於因探外公的病，回到了童年充滿外
公香料店溫馨回
憶的伊斯坦堡；在外公的葬禮上，意外與已長成綽約女
子的初戀小女孩
重逢；一直單身的他，本以為能與已和丈夫分居多年的她結合，結果又黯然神傷的分離……

一切的一切，似乎是造化在作弄人，因為在一個動盪的時代下，悲劇變得稀鬆又平常，一切都失之交臂，一切都往事不堪回首月明中。

在這世上，所有的人們，似乎也只有一個簡單的追求——親眷相聚；但在動盪的時代裡，這似乎真的變成了一個奢求了，一個渺不可得的奢求了。

多少詩人，為人間的生離死別寫下了動人卻哀傷的詩篇～



柳永・雨霖鈴：

寒蟬淒切 對長亭晚 驟雨初歇 都門帳飲無緒 方留戀處 蘭舟催發
執手相看淚眼 竟無語凝噎 念去去 千里煙波 暮靄沉沉楚天闊
多情自古傷離別 更那堪 冷落清秋節

杜甫・春望：

國破山河在 城春草木深 感時花濺淚 恨別鳥驚心
烽火連三月 家書抵萬金 白頭搔更短 渾欲不勝簪

蘇東坡・水調歌頭：

明月幾時有 把酒問青天
不知天上宮闕 今夕是何年
我欲乘風歸去 又恐瓊樓玉宇
高處不勝寒
起舞弄清影 何似在人間
轉朱閣 低綺戶 照無眠
不應有恨 何事長向別時圓
人有悲歡離合 月有陰晴圓缺
此事古難全
但願人長久 千里共嬋娟
.....

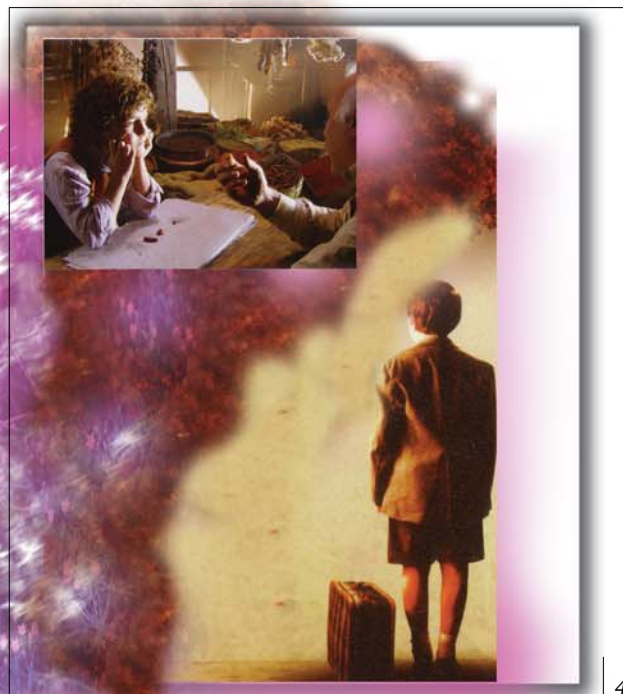


其實，不論古今，亦不論中外，
這樣的渴望——

願如堂前燕 歲歲長相見

都是同樣的真實與殷切的……

好的電影，是在 END 的時候，即使歷經
困頓與滄桑；還是對任何人都無怨無懟，
並且充滿希望的望著未來的人生——
凡尼斯在重遊曾經充滿茴香、胡椒、
肉桂、辣椒等香味的外公香料店的樓
閣上，撫今追昔、不勝唏噓間；他欣
喜的發現，在佈滿了塵灰的地板上，





竟還留存著一些香料的種子與不壞的鹽粒……於是他像孩子般蹲下來搜集、撿拾，一粒粒仔細的放在桌上，如同孩童時外公對他的啓迪——鹽被劃成了星河、香料被當作了星球。

外公留下的香料，依然爲他指引了一個充滿溫暖與希望的未來人生……

這是一個真實的故事，經由這個故事，你可以厚實的感受到：導演是一個溫暖、誠懇、又細膩的人；即使他是希臘人，也透過這麼一個人間佳作，與你作了一個深刻的好朋友。

他所經歷的所有的人生片段，都被這樣真誠的對待，然後再以溫柔敦厚的細膩藝術手法，把它們重組、排列、綴串、呈顯出來；宛若真實的珍藏珍珠鍊串般，雖有大海的滄桑，卻又晶瑩、柔潤、美麗。

人是靠希望活下來的。

好的藝術作品，不論是一首詩、一支歌或一部電影，它都能熨燙到我們心靈的最深處，引起共鳴，最後再昇華至一個——無怨無尤、希望晶瑩的境界。

名家評賞

影評人：聞天祥

用歷史和情感作調味料，美食版的「新天堂樂園」！

廣告創意人／旅遊與美食作家：李欣頻

《香料共和國》是一部會讓你同時垂涎與流淚的希臘電影：所有關於親情與愛情、甜蜜與無奈，所有的人事已非，展演成了一部從開胃菜、主菜、甜點的層層感動——還好，愛情走了，親情走了，酸甜苦辣的味覺記憶還在。

還有，這部電影的希臘風情音樂與土耳其可蘭經誦聲，伴隨著視覺版的香料百科版圖，所有異國旅行的美食與音樂記憶瞬間浮出，佔有了我所有的感官。我最記得的是電影中的一句話：旅人有兩種，當他看著地圖，表示他要離開；當他看著鏡子，表示他要回家。如果你一時半刻不能前往希臘、土耳其，那麼《香料共和國》是你可以色、聲、香、味、觸兩小時的心靈之旅。

綜藝報 VARIETY

《香料共和國》描寫一位在土耳其出生的希臘人，於揮別伊斯坦堡 35 年後，終於「回家」的故事，是一部質感華麗又劇情溫馨，適合全家人觀看的電影。有料的製作品質和平易近人且多采多姿的主題，將一部有關食物的電影，烹調成主廚推薦。運用眾人熟知的餐飲做為國家認同

與個人情感的隱喻…是一部描寫面對文化和國籍認同困境，苦中有樂的好片。

銀幕報 SCREEN DAILY

《香料共和國》榮獲包括最佳影片、導演和劇本等八項希臘國家電影大獎。這可能是希臘影壇有史以來第一次本國片能夠得到觀眾和影評人雙料支持。這是一部描寫六〇年代希土戰爭造成希臘裔家庭被迫離開伊斯坦堡的故事，深具東方情調的氛圍，動人地挑起無限的懷舊魅力。

衛報 THE GUARDIAN

《香料共和國》使希臘電影重拾希望，這是一部苦澀帶點甘美的史詩電影，描寫居住在伊斯坦堡希臘少數族裔的悲情遭遇，歡笑與苦難交織，片中充滿古老文明面對人生逆境的智慧。希臘上映期間，將票房冠軍從美國大片《神鬼奇航》手中搶下。

佛法的延伸

古往今來，人們訴說生離死別悲劇的眼淚，已經流得比大海還要深、比大海還要廣。

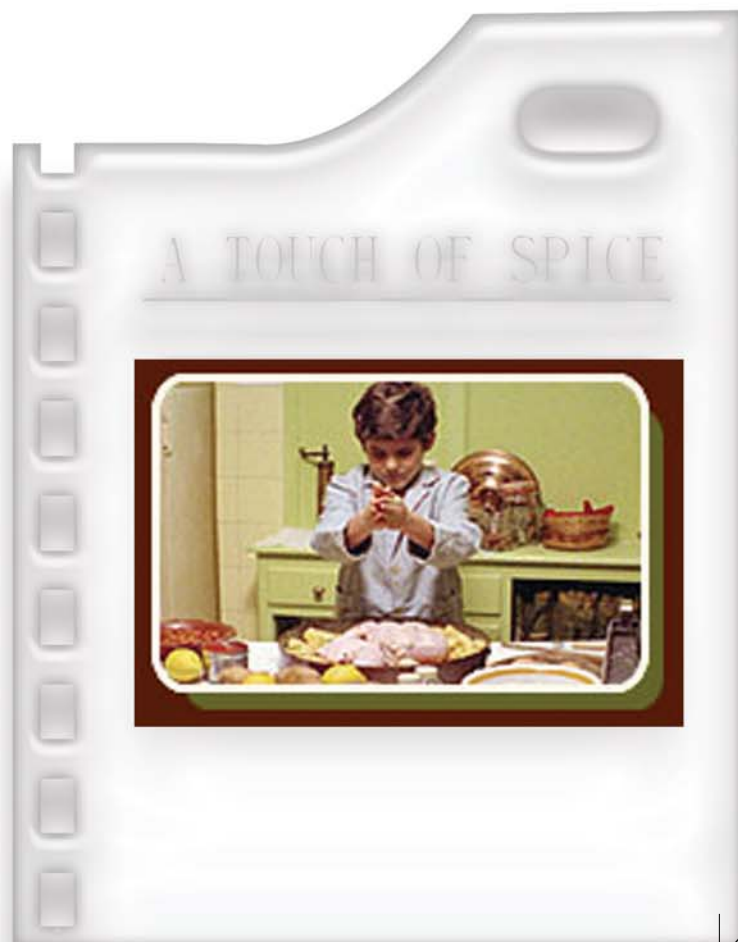
我們細膩多情的心，愛過、恨過、滄桑過；但即使是走過了最黑暗的歲月，歷經了最無情的摧殘；我們還是要珍視人性中最珍貴的部份，永遠對美善抱持著珍愛與信心，活出最大的努力與希望——

就如同筆者曾寫過的一首歌詞：

也曾流過傷心的眼淚
也曾看過無盡的繁華
也曾聽過悲歡的故事
也曾嚐過愛恨的澎湃

且結一個善緣
靜聽一曲梵唱
洗去心頭塵埃

獻上一束清香的花束
願你我心中滿懷慈悲
願光明智慧指引人生
願人間早日成為淨土……





Game 中的學習

資料收集／鄭博文

編撰／蒼穹

視覺設計／彭聖晏

圖片、資料提供／大宇



遊戲名稱：仙劍奇俠傳三 外傳問情篇

資料：曾經榮登 遊戲基地網站 Game 排行榜周冠軍

（遊戲基地是台灣遊戲最大入口網站）

遊戲編排者的話：

《仙劍3》終於出外傳了，總算是讓一幫“仙劍”迷們品嚐到了久違的快感。雖然對於這個遊戲的評論貶低多於稱揚，但不管怎麼說，它名字中帶個“仙劍”就值得我們去好好品味它了。

劇情攻略小介：

下山遇溫慧

南宮路上碰見一個道士設攤賭錢，南宮把道士贏個精光；但是道士只有一隻粉紅色的桃子小妖怪。南宮將籠子裡的桃子小妖怪放出後，就到百酌樓買酒，可是發現錢不見了，只得試圖尋找偷錢的毛賊。之後路過一個告示，正準備按照告示所說去唐堂客棧捉妖，卻被溫慧搶走告示，後來兩人便合作捉妖。他們來到蜀山，感覺天氣異常燥熱；得知掌門人準備派人去綠蘿山找清冷道人詢問蜀山氣候異變的原因。



綠蘿見蓬絮

南宮與溫慧一同進洞探險，發現所有的蜀山弟子都已經倒在地上，原來這裡有一種只對蜀山弟子有傷害的瘴氣，掌門只好決定讓南宮去綠蘿山見清冷仙人。他們出發後，還沒上山就在山腳下碰到了王蓬絮；於是三人一起來到仙人住處未生堂，清冷仙人告訴他們讓蜀山氣候正常復原的方法後將五靈輪交給南宮，並且收他為弟子。回到蜀山，南宮告訴掌門要打通四條

地脈才能挽救天氣異常，於是他們趕到地脈門戶，打開雷屬性地脈入口，接著在地脈“少陽三焦一”中遇到了波羅大王對兩位姑娘出言輕薄，溫慧憤怒地將他打跑。三人再繼續追到“少陽三焦三”打倒波羅大王，從一旁的秘密門進入裡蜀山。進入裡蜀山看見星璿和思堂正和另

外的怪物戰鬥，思堂以為

南宮煌等人是敵人，

二話不說就開打。

但是不打不相

識，星璿和南宮

等人成了朋

友。接著需要

找到對應的陰

性地脈的入

口，然而大家

都覺得肚子餓

了，卻找不到

半點吃的；結

果王蓬絮誤食

了讓身體變小的

如意果，只好去尋找

如意果的主人茅山狸詢問

還原的方法。打倒茅山狸之後，王蓬絮才終於變回原狀。大伙接著回到廢屋休息，思堂來報告在外城南部的藥店“至寶靈丹”旁發現了陰性地脈入口，於是三人趕去進入入口打通了雷屬性剩下的地脈。

勝州救元戈

透過退場門出來，祭壇上室韋族人正準備燒死一個人；救下被抓的雷元戈後，



和他一起進入納林河源解決了這裡的乾涸問題，參加過他們的慶祝會就可以用禦劍術回到蜀山向掌門交差了。南宮回家找養父想了解自己的身世，但是養父卻不願意告訴他。南宮決定到蜀山經庫去查看典籍尋找關於自己的身世。終於在《蜀山仙劍志》上

知道了自己的生母的名字——絲緞，以及另一個有密切關係的人物——野狼妖“赤炎”。

回魂入夢境

南宮等再進入地脈，遇妖怪血魂姬，中了她的血濡回魂，三人紛紛進入夢境。夢境中，南宮向附近的小女孩問路，發現他就是絲緞。這時出現了一個叫周赤炎的男人。南宮跟隨他倆，聽了的對話以後，認為他們就是自己的爹娘……

時間再一次切換，這次南宮在一年後的石村，在路盡頭的小屋門口見到赤炎。進屋吃飯後到東廂休息，此時赤炎跟來，談話間赤炎發現有危險出現，南宮正欲出去幫忙，卻被彈出夢境。醒來後發現溫慧和王蓬絮昏睡在一旁，將兩人叫醒走出地脈口。之後從退場門出來時，掉入雙溪的水中，三人失散。向前走找到溫慧，繼續

向前進發現王蓬絮被魔怪屠肆抓住，星璇負傷在一旁。屠肆強大無比，堅持一段時間後魔尊重樓出現救下眾人。從雙溪西北進入裡蜀山。思堂報告說地脈入口在外城南，南宮等人和星璇又一起進入地脈……

遊戲中的學習：

好玩的遊戲和好看的電影都是一樣的，就是都要有緊湊的劇情和動人的情節；但還有更是一樣的就是一劇情中所負載的人性光明意義！

僅以此 Game 的劇情來看，男女主角都必須是古道熱腸的俠義人士，才會獲得玩家的喜愛；所以南宮和溫慧就在蜀山弟子都出狀況後，義不容辭的臨危受命去解決蜀山天候異常的問題——地脈改變一切！

佛法靈方：

其實，要解決天候異常的問題，最根本的解決之道是改變人心，也就是要人人努力向善，多累積善業；因為這世間的一切都是業力所形成的，唯有善業才能感召這器物世界平安美好；而相反的，如果人人造業為惡，則改再多的風水，也是無法真正改變什麼的，故相由心生，外境又何嘗不是如此呢？！

讓我們大家一起來做好人吧！——
好人運動開鑼嘍！！



摩登菩薩

服務決心大特寫！

漫畫人物／蔡承訓

電腦背景設計／鄭博文

視覺設計／天人集

摩登菩薩

外在遍學一切法門

努力探觸

時代的潮流與脈動！



內在不斷堅定

服務天下蒼生

的不變決心！



爲了內外雙美

必須誠懇的面對

自我的一切缺失

改進一切的不圓滿！



現在——

就由雷霆萬鈞的

破除一切執著 開始！！



發願証得

如日月麗天般的

空性大智慧！



才能提供眾生

最圓滿的服務！！



摩登菩薩破執名相小檔案

- 執是指一種由虛妄分別的心，繼而對人事物或事理產生固執不捨的狀態。
- 執＝迷執＝執著＝計著＝著
- 不認人身為五蘊假合，而妄執人我為實體存在，稱為我執。
- 不明諸法因緣而生，如幻似化，而固執法有實性者，稱為法執。
- 成唯識論演秘說：執皆為障。（執障則為我執煩惱障與法執所知障。）



破執障即為悟！



- 悟為生起真智，反轉迷夢，覺悟真理實相。
- 有証悟、悟入、覺悟等悟之詞。
- 一個悟字，各家說法重點不同；小乘斷三界煩惱証擇滅之理；大乘唯識宗說悟入唯識之性，三論宗提倡至不可得空，華嚴宗主張入十佛自境界，天台宗言証諸法實相，禪宗則立見性成佛；總歸大乘之悟見為証見真理、斷除煩惱擾亂、圓見無量妙德、應萬境而施自在妙用。
- 地獄、餓鬼、畜牲、修羅、人間為迷界，聲聞、緣覺、菩薩與佛為悟界。
- 以智解來說，解知義理，稱為解悟；由修行體認真理，稱為証悟。



十方三世執障如山！

執





丈夫自有冲天志 不出三界誓不休
摩登菩薩我也是！

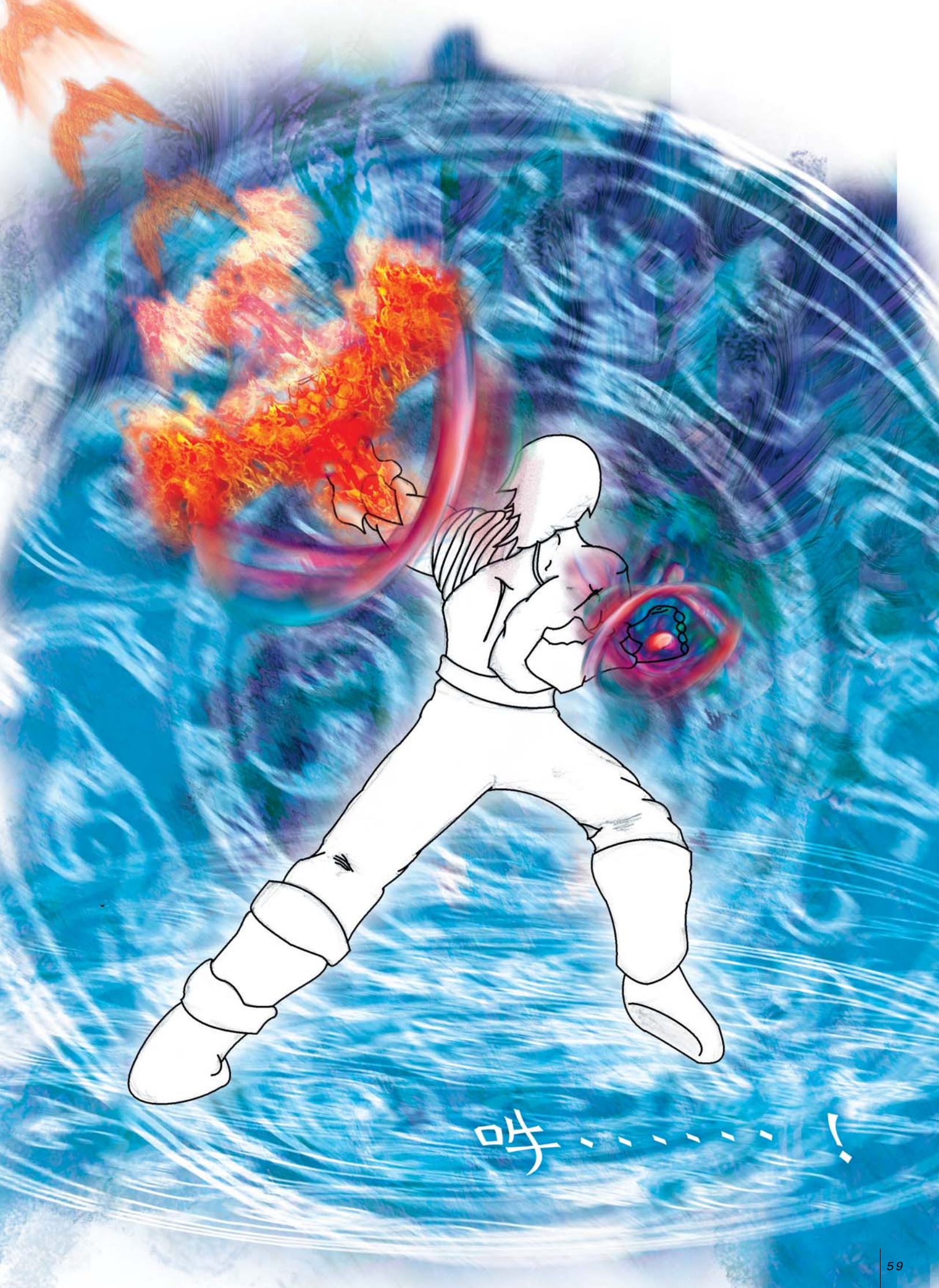
炯炯有神



聚勁

起！





呀.....!

破勢!!!



破盡執障 大地承平 披雲一聲長嘯！

摩登菩薩我很酷！發願 悲智雙運服務一切眾生！



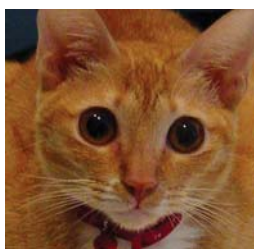


人面小豬

話說**狗**才不出門，能知天下事，天下事 無奇不有
就讓我用我的**狗**眼睛，**狗**腿子，帶你來看「**狗**眼看天下」



我是 HAPPY



我是咪咪，現在開講了……

主持「人」男狗女貓 /HAPPY & 咪咪

撰文・貓狗攝影・視覺設計／周玉卿

新聞來源／TVBS新聞

日本猩猩阿嬤愛打掃

最近猩猩風頭很健喔！怎麼說呢？美國的猩猩會上網，日本的呢？愛打掃？！咪咪：怎麼看起來跟地域性有相當大的關連，美國的會上網，日本的會打掃…，嗯！這實在很有趣唷！

好啦！偶們就來瞧瞧這隻日本的阿嬤猩猩如何顯神通了。在日本東京動物園裡具有超人氣阿嬤猩猩，是隻換算成人類年齡已經高齡 80 歲

的黑猩猩，這隻阿嬤猩猩為何會成為超人氣的動物明星呢？答案是…牠會把自己的籠子用抹布和刷子，洗刷的一乾二淨，而且無師自通，原來牠是看著管理員打掃的這樣偷偷學來的。

這隻叫吉普賽的阿嬤猩猩，一早拿著水桶和抹布做啥啊？洗臉？歐！NO！告訴你——是打掃牠的住處，牠一邊擰乾抹布，一邊就慢條斯

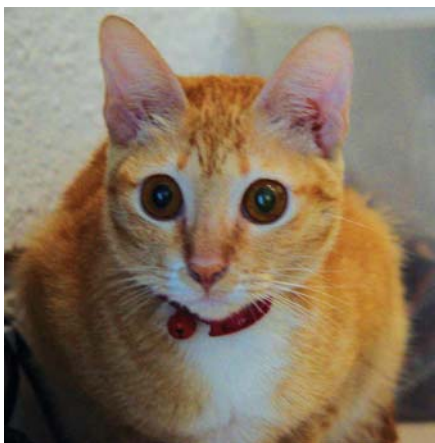


仿管理人員而學來的，連日本遊客看到都嘆服的說：「現在的小孩都不愛打掃，很少幫家裡做家事，真是沒想到一隻猩猩居然…。」日本遊客：「真是太讓人佩服了！」這麼愛乾淨，超賢慧的猩猩阿嬤，告訴你牠的本事不只是這樣哦？！多才多藝的吉普賽阿嬤還會吹口琴，自娛娛人，難怪牠是動物園裡超巨星的啦！連牠的猩猩子孫都因而沾光呢？！成為動物園最熱鬧風光的一區呢！

理的擦起來，把自家門口擦得一塵不染，只要哪裡不夠乾淨，他就會再擦一遍，一遍又一遍直到乾淨為止，清理好門面之後，接著就是拿起刷子，起勁的努力的刷刷刷洗地板，直到亮晶晶。這隻阿嬤猩猩莫非前世是日本人…？牠可真超愛乾淨，沒事時，洗洗洗…刷刷刷…，最神奇的是，吉普賽阿嬤愛乾淨是天生的，只是一身打掃的本領全是模



圖片提供 / TVBS 新聞



咪咪：偶實在嘆服至極…，不過猩猩阿嬤的靈巧是令人佩服的，然而這終究還是要回到動物「靈性」的本身，佛說眾生皆有佛性，不因牠穿了一件猩猩的服裝，而忽視牠的生命意義和他的靈性，這就是最好的佐證。



HAPPY：俗語說：「狗來富，貓來起大厝」，在在顯示每個生命都有它存在的福份和價值，「尊重生命」任誰都不能傷害和奪取，動物權和人權是一樣尊貴的，和平共存，才是為這世界帶來祥瑞之氣。

人面小豬

記得在很多年前，在國內曾經出現轟動一時人面豬身，那頭豬也是生下不久就死了。時間是民國六十七年一月十八日，在高雄旗山杉林鄉集來村，一家世代養豬的張姓農家，於十五日夜裡，一條母豬產下十二隻小豬，但赫然發中一隻居然是人頭身。這隻怪豬重約七台斤，身長一點八台尺，佈，臉形醜陋，皺紋滿而眼、眉、鼻清晰可見，就好像是一個七十多歲的老頭一樣。鄉下人認為產下怪豬是不祥的預兆。後來這隻豬三天後便嗚呼哀哉了。



十二
現其
豬七
台尺
佈，
晰可
七十

部較高的位置，兩眼不長在旁邊而是集中在前，乍看之下，有點像人類的臉。據豬場主人說：「這隻小豬生下時，頭還會動還會伸伸舌頭很可愛…你看像不像犀牛？」獸醫師表示，母豬年紀越大越可能在受精卵成形過程中受到環境和藥物影響，才會發生病變和畸形，至於會生下人臉畸形豬的機率大約是千萬分之一，很難活超過一星期。

然而小豬出生一個小時後就夭折，由於這隻人臉小豬乍看之下有點嚇人，主人決定送化製廠焚燒。

圖片提供 /TVBS 新聞

然而日前又發生在雲林崙背同樣的事，雲林崙背的一座養豬場母豬生下了畸形小豬，這小豬的兩眼不是長在頭的兩側，而是集中在前臉上，有人說長得很像人的臉，這隻人臉小豬出生1小時後宣告夭折。

豬場的主人李先生養豬20多年，從沒看過這種豬，人臉小豬的媽媽是一頭年紀大了的老母豬，牠生下這窩小豬一共15隻，豬場主人抱著人臉小豬，仔細瞧瞧，豬的耳朵長在頭



咪咪：唉呀！偶已經驚悚快到不行了…，真的一切應驗佛所說的「六道輪迴」，人面小豬可…可能孟婆湯沒有全部喝下，才會有人臉豬身…。





HAPPY：佛說：「六道眾生互為眷屬」，這小豬人臉就是一個活生生的例子，人之所以為人也是輪迴，動物之所以為動物也是輪迴，一切不能脫離因果律，每一個角色偶們都曾經扮演過，在這娑婆世界共同的存在，互相的碰撞，很多的關係是相聯繫著，「諸惡莫作，眾善奉行」動物雖然扮演著動物的角色，人雖然扮演著人的角色，在生命舞台上，絕對是平等的，不能因好吃，將動物任意宰殺，使動物喪失牠寶貴的性命，日後再重新扮演角色，再度相遇，就不能有一個好的開始。有些事不能做，有些事真的不能做；因為角色會互換，會再一次的相遇。何不開始就以善的循環作開頭。



結論

看倌哪！雖然現在是 21 世紀科技昌明的時代，然而有些是自古至今不變的定律，不管科技多麼進步，因果輪迴是存在的，就像孫悟空逃不出如來佛的手掌心，無論世事多變，不變的是因果定律，唯有以善之心，面對不管是人、是動物、是事，才能招來祥和，唯有愛護動物就是愛

和平，殺戮是根源，動亂是苦痛，唯有愛才有和平才有安祥。不要看電視那些山珍海味多麼可口，是雞是魚，背後都是寶貴的生命去犧牲的，想想偶們動物可愛的樣子吧！連偶和咪咪都是超帥素食主義者呢！不要看偶肥肥壯壯的，偶是真的吃素的，真的！



蒸菜

健康滿分營養高！
原味撲鼻滿室香！

指導／鄭鴻祺 紀錄／雪雲 攝影／王毓華 視覺設計／湛藍天光

你想要知道如何煮出蔬菜的原色原味，讓你吃的美味又健康嗎？請看下面的介紹，
你就可以知道…，心動不如馬上行動ㄟ！



前置作業：

A、蔬菜處理

1. 高麗菜

首先將高麗菜一葉一葉小心剝下備用，如果一次可以使用整顆時，為方便剝下葉子，則可以先將高麗菜中心蒂的部份以刀子切下，再一葉葉剝下更容易。

※處理高麗菜注意事項：現在的小家庭在購買一整顆高麗菜後，可能分次食用，則更要注意每次取用之方法，一定要逐葉剝下使用，盡量不要以刀子直接切塊，以免增加氧化面，容易造成高麗菜不新鮮或養份的流失。

若菜葉太大片，取梗部使葉片變小。較不建議以切塊的方式，因切割處易氧化變質。

2. 花椰菜

切割成一朵朵，若太大朵則由梗部再對切，梗部若太老或有雜質則去皮。

3. 芥蘭菜

梗部太老或葉子不新鮮部份去掉。

B、清洗

1. 以3% 濃度食鹽水浸泡，如1 公斤的水需30 克食鹽。
2. 水量蓋過菜葉，上方再擺上加水的內鍋，以免菜葉上浮，露出水面，而未泡到食鹽水。
3. 浸泡10 分鐘後，將食鹽水倒出，可再使用。
4. 以清水沖洗1 次後，再以清水浸泡10 分鐘，去掉鹹味。
5. 洗淨，高麗菜葉片撕成小片，一段芥蘭菜切成約兩公分左右長。



健康蒸菜 輕脆可口

蒸法

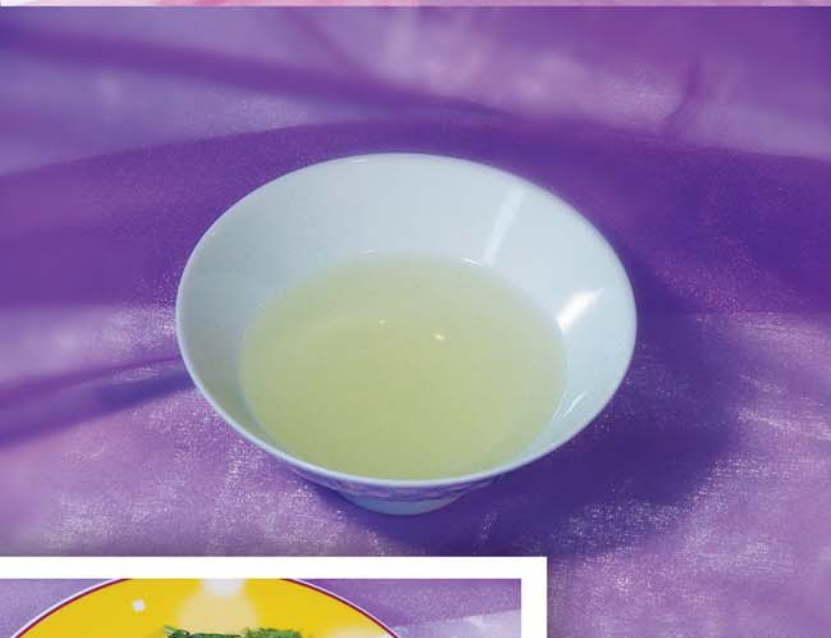
1. 三層蒸鍋，最下層置放高麗菜，中間層置放花椰菜，最上層置放芥蘭菜，皆平均置放，以期均勻受蒸氣蒸熟。
2. 下鍋置入 1/3 水，先以大火加熱至滾，依序放上高麗菜、花椰菜、芥蘭菜，續以大火蒸約 9 分鐘後，芥蘭菜取出後，以風扇降溫，以保持菜葉翠綠。約 10 分鐘後取出花椰菜及高麗菜，亦以風扇降溫。
3. 蒸鍋底有高麗菜蒸過所釋出的原汁高湯，營養成分很高，千萬不要忽略且忘記了而將其倒掉，這可是高麗菜的精華，記得要倒出食用。

清蒸蔬菜最香甜

蔬菜口感超甜，尤以高麗菜及花椰菜甚之，比一般煮法更保有原味的香甜。據說濃濃的高麗菜原味湯汁，還具有治胃病之療效呢！

小祕訣

1. 絕不可以中、小火蒸煮，以免菜葉變黃，營養流失。
2. 最下面置放水的地方可煮湯。
3. 食鹽水濃度夠，如法清洗，可避免蒸好的芥蘭菜有農藥的苦味。



Mark



素食新時代・生活美學

Cup

馬克杯應用設計

圖案設計／鄭秉忠 版面視覺設計／光之翼











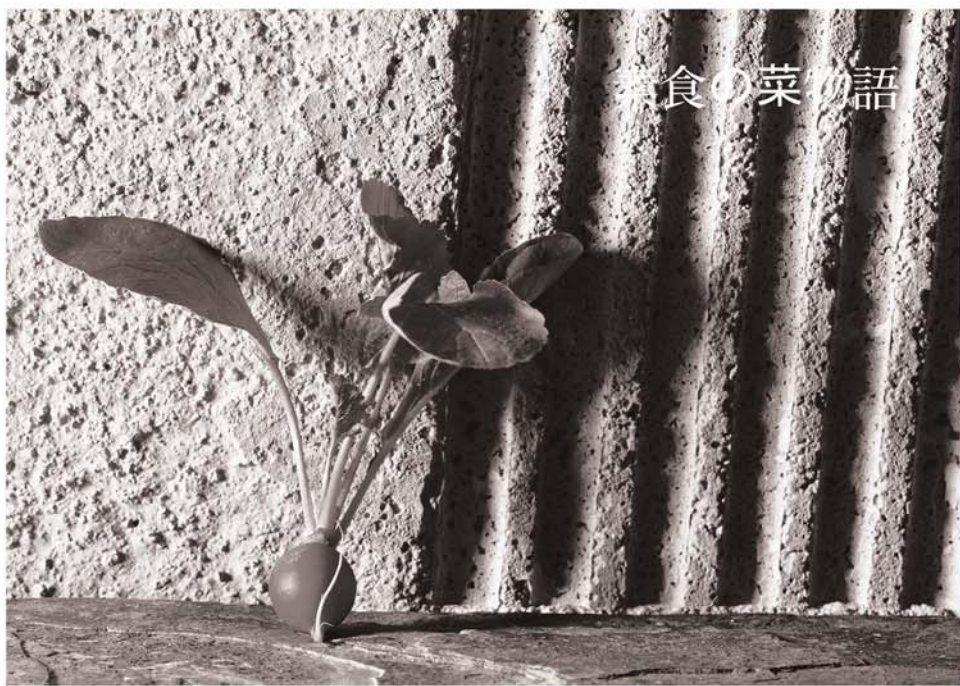
素の杯物語







食の物語



素食新時代



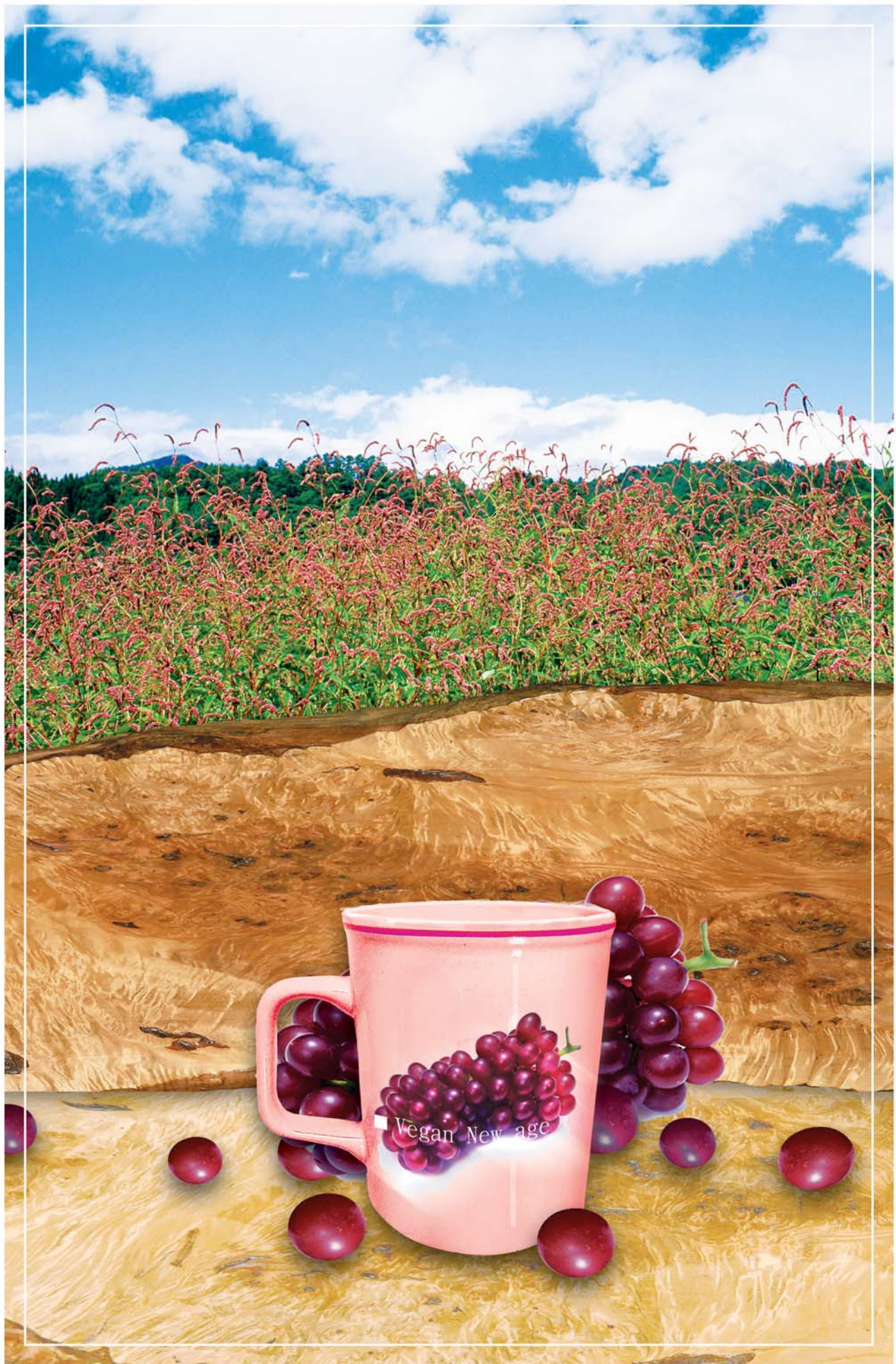


Vegan New Age



素の杯物語







本月專題企劃
禪詩中的修行口訣
——緣起——

農曆的九月初五
也就是
陽曆的十一月十六日
是達摩祖師的誕辰
爲了遙想紀念
這禪宗的
初祖大師
我們特別企劃了
禪詩中的修行口訣

以禪詩之美
口訣之真
感念那一——
一葦渡江
花開五葉
的

南無大慈大悲
達摩祖師！



本月專題企劃
禪詩中的修行口訣
—— 綱要 ——

一、禪與禪詩

二、修行口訣之義

三、千古傳頌的優美禪詩

四、禪詩中的開悟消息

五、禪詩偈中的修行口訣

六、十首深刻雋永的禪詩及口訣

七、究竟口訣

本月專題企劃

禪詩中的修行口訣

文／文華智慧 禪畫勾勒／清涼月 視覺設計／天人集



一、禪與禪詩

什麼是禪？
是禪宗的簡稱
也可以說是一種修行的方法

禪宗的來源
來自一個耳熟能詳
美妙的“拈花微笑”典故～

靈山會上
世尊拈花
迦葉微笑
世尊云：
吾有
正法眼藏
涅槃妙心
實相無相
微妙法門
付囑于汝

然後這美妙的傳承
由達摩祖師攜來中土
歷經二祖慧可
三祖僧燦
四祖道信
五祖弘忍
一直到六祖慧能而發揚光大
傳遍了中土
影響既深且巨

所以太虛大師說：
禪是中國佛法的特質

是的 那十六字真言：

不立文字 教外別傳
直指人心 見性成佛
不但道盡了禪宗率直的宗風
甚且也描述了禪的修法之特質

由於禪講求實修實証
所以歷代高人輩出
流風所及 極為廣遠
降至今日甚且西洋世界
亦熟知了所謂的Zen！

什麼是禪詩？

元朝詩人元好問云：

詩為禪客添花錦
禪是詩家切玉刀

可以說非常的貼切的
定位了禪與詩之間的親密關係

所以可以說
禪宗非常巧妙的
也非常智慧的
與中國文學中最瑰麗的珍寶
——詩詞歌賦
作了最緊密互動的結合
並且賦予詩詞最真摯的生命
——負載最究極的珍貴的解脫至理

如同古文八大家的
文以載道
禪詩則是——
詩以載道啊！



二、修行口訣之義

什麼是口訣？

就是可供念念不忘修行用的法義要旨。

例如金剛經的著名四句偈——

一切有爲法
如夢幻泡影
如露亦如電
應作如是觀

這充滿佛陀大智慧的四句偈，便可以
用來當作修行的口訣。

如何使用口訣呢？

可以說到達念念不暫忘的境界是最好

的，也就是說，除了靜坐、經行、拜懺等
功課時心中默唸四句偈或牢記不忘其要旨
—— 一切如夢幻泡影；其他行住坐臥，吃
飯、喝茶、作事等都時時刻刻須臾不忘，
好像鐫刻在心版上一樣，這就是在使用修
行口訣作實修功夫了。

至於要如何選擇適合自己的口訣呢？

應該是憑直覺，也就是說自己會因這
句話而觸動正覺—— 亦即易提起正念的狀
態；就是目前最適合選用的口訣；所以口
訣當然可以因時節因緣而更換；而且佛號
與咒語等，廣義來說，也是一種口訣，因
爲都是爲了使自己提起正念，收攝心念爲
一處而方便施設的。

修行口訣亦即修行心訣。

普照禪師在其著作“修心訣”中說：

証得自心即真佛

是的，一切的修証，皆以心的了悟爲依歸；只要心解脫証道了，那麼也就是真正的成佛了。

又說：

清靜空寂之心
即是諸佛之勝淨明心

是的，當一個修行人的心，到達了清靜空寂的了悟狀態，那麼也就與一切諸佛的殊勝澄淨的明心無二無別了。

另外，黃檗希運禪師在其著名的《傳心法要》中也說道：

諸佛與一切眾生
唯是一心
更無別法

是的，修行無論初學或久參，其實修持的永遠是我們這顆心罷了；而且這顆心的本質自性，與諸佛菩薩的本質自性一樣都是清淨無染的；所以只要證入了心的本質自性，也就與諸佛菩薩一樣，完全沒有分別了；因此，只有這個修心法門，再也沒有其他方法了。

又說：

當體即是
動念即乖

是的，一切的自性本體，是不假言詮，當下即是！如果一動了妄念，馬上就乖離本體很遠很遠了。

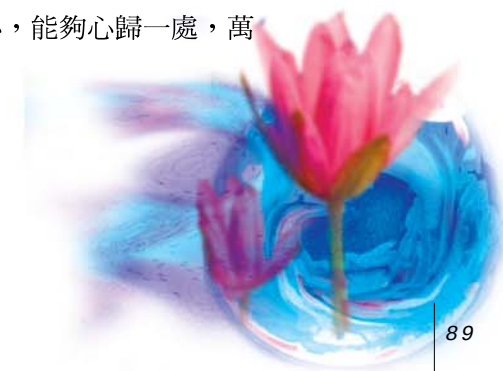
《傳心法要》並對修行人的觀念與行止作了清楚的介定：

理者真空無礙之理
行者離相無量之行

是的，一個修行人，在理事方面要介定得清楚明白，方易省時省力的成就；所以在理方面要契合真空無礙的真理；但所謂的真空，並非一無所有、從此無所事事的頑空；而是以這樣的大智慧作爲後盾，永無退轉的行那遠離一切外相的無量無邊自利利他菩薩行！

以上的句子既是心訣，亦是口訣。如果任何修行人看了歡喜或有所感觸；那麼即可以任何一句爲修行口訣，念茲在茲的好好參詳修持一番。

所以，修行口訣可以是南無本師釋迦牟尼、可以是六字大明咒、可以是金剛經四句偈、可以是弘一大師的“華枝春滿·天心月圓”、也可以是禪詩中的偈句……總之，其目的不外乎是以正念攝妄念，讓我們紛亂擾攘的心，能夠心歸一處，萬緣放下！





Zen

三、千古傳頌的優美禪詩

這些字字句句 是這樣的美麗絕倫的
穿越千古 撥動了我們的心弦！

古風

清水出芙蓉
天然去雕飾
——李白

鹿柴

空山不見人
但聞鳥語響
返景入深林
復照青苔上
——王維

鳥鳴澗

人閑桂花落
夜靜春山空
月出驚山鳥
時鳴春澗中
——王維

竹裡館

獨坐幽篁裡
禪琴復長嘯
深林人不知
明月來相照
——王維

廬山煙雨
廬山煙雨浙江潮
未到千般恨不消
到得還來無別事
廬山煙雨浙江潮
——蘇軾

獨臥有懷
午鳩鳴春陰
獨臥林壑靜
微雲過一雨
淅瀝生晚聽
——王安石

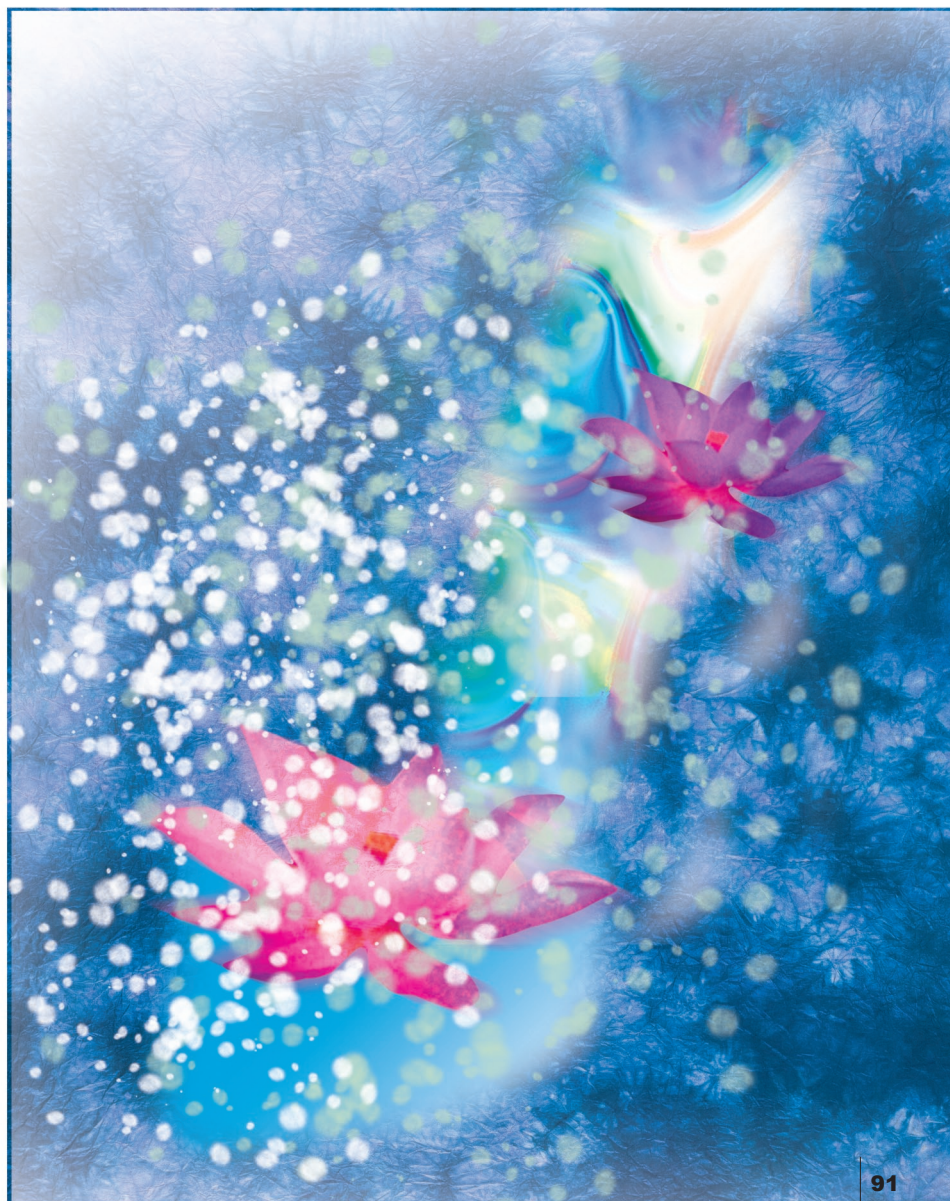
觀書有感
半畝方塘一鑑開
天光雲影共徘徊
問渠那得清如許
為有源頭活水來
——朱熹

山居
翠竇煙岩畫不成
桂華瀑沫雜芳馨
撥雲掃雪和雲母
掘石移松得茯苓
好鳥傍花窺玉磬
嫩苔和水沒金瓶
從他人說從他笑
天翻地覆也只寧
——貫休

湖山寺詩
空山寂曆道心生
虛穀迢遙野鳥聲
禪室從來塵外賞
香台豈是世中情
雲間東嶺千尋出
樹裏南湖一片明

若使巢由知此意
不將蘿薜易簪纓
——張說

幽棲
幽棲頗喜隔囂喧
無客柴門盡日關
汲水灌花私雨露
臨池疊石幻溪山
四時有景常能好
一世無人放得閒
清坐小亭觀眾妙
數聲黃鳥綠蔭間
——戴丙



春行即興

宜陽城下草萋萋
澗水東流復向西
芳樹無人花自落
春山一路鳥空啼
——李華

雪詩

大地纖毫色色空
寥天望極一鴻濛
夜凝冷浸梅魂月
朝拂朝回縞帶風
身世密移塵境處
乾坤收入玉壺中
——李石

終日題詩詩不成
融融午睡夢頻驚
覺來心緒都無事
牆外啼鶯一兩聲
——呂本

精舍遇雨

空門寂寂淡吾身
溪雨微微洗客塵
臥向白雲情未盡
任它黃鳥醉芳春
——可止

夜坐

廉卷竹軒清
四鄰無語聲
漏從吟裏轉
月自坐來明
草木露花濕
衣裳寒氣生
難逢知鑒者
空悅此時情
——路洵美

春山夜月

春山多勝事
賞玩夜忘歸
掬水月在手
弄花香滿衣
興來無遠近
欲去惜芳菲
南望鳴鐘處
樓台深翠微
——于史良



寒夜

寒夜客來茶當酒
竹爐湯沸火初紅
尋常一樣窗前月
才有梅花便不同
——杜小山

君知否

桃花燕子
都是禪心
——董潮

蓮花荷葉共池中
花葉年年綠間紅
春水漣漪清澈底
一聲啼鳥五更風
——張無盡居士

芳草織茵迎步綠
落花鋪錦拂衣香
歸來說似諸禪子
蕩蕩風光繞畫梁
——無名氏

古梅詩

千年苔樹不成春
誰信幽香似玉魂
霽雪滿林無月麗
點燈吹角做黃昏
——盧堂智愚

墨梅詩

常憶西湖處士家
疏枝冷蕊自橫斜
精明一片當時事
只欠清香不欠花
——盧舟晉渡

淨洗濃妝為阿誰

子規聲裡勸人歸
百花落盡啼無盡
更向亂峰深處啼
——洞山禪師

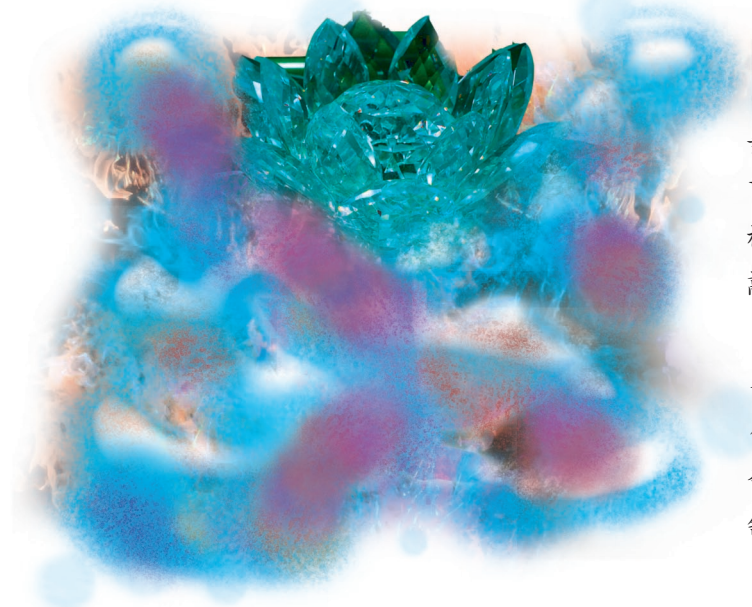
香苞冷透波心月

綠葉輕搖水面風
出未出時君看取
都蘆只在一池中
——佛鑿勤禪師

謝白樂天招詩

山僧野性好林泉
每向巖阿倚石眠
不解栽松培玉蘂
惟能引水種金蓮
白雲乍可來青嶂
明月難教下碧天
城市不能飛錫去
恐妨鶯囀翠樓前
——韜光禪師





焰裏寒冰結
楊花九月飛
泥牛吼水面
木馬逐風嘶
——曹山本寂

丹霞末萌非隱的
紅花出水不當陽
遊人莫用傳消息
自有清風遞遠香
——丹霞淳禪師

月篩松影高低樹
日照池心上下天
赫赫炎空非卓午
團團秋夜不知圓
——丹霞淳禪師

靈山會上言雖普
少室峰前句未形
瑞草蒙茸含月色
寒松蓊郁出雲霄
——丹霞淳禪師

無邊風月眼中眼
不盡乾坤燈外燈
柳暗花明千萬戶
敲門處處有人應

萬丈洪岩倚碧空
人間有路不能通
奈何一點雲無礙
舒卷縱橫疾似風

草鞋頭載與誰論
四海無風浪自平
解道曲終人不知
江頭贏得數峰青
——佛心才禪師

十牛圖之十
人牛不見杳無蹤
明月光含萬象空
若問其中端的意
野花芳草自寂寂
——魯明禪師

因僧問我西來意
我話居山七八年
草履只裁三個耳
麻衣曾補兩番肩
東庵每見西庵雪
下澗常流上澗泉
半夜白雲消散後
一輪明月到窗前
——靈澈禪師

萬里長空雨霽時
一輪明月映清輝
浮雲掩斷千人目
得見嫦娥面者稀
一兔橫身當古道
蒼鷹才見便生擒
後來獵犬無靈性
空向枯椿舊處尋
——佛鑿勤禪師

大地絕纖埃
何人眼不開
始隨芳草去
又逐落花回
羸鶴翹寒木
深猿嘯古台
長沙無限意
——景岑禪師

拂拂山香滿路飛
野花零落草披離
春風無限深深意
不得黃鶯說向誰
——土方益禪師

落花芳草如鋪錦
滿目春光入畫圖
門處相逢親切處
也勝秋露滴芙蕖
——昭覺克勤

一簾虛寂閉深宮
古鏡沉沉不露容
轉步歸來渾不辨
月籠彩霧鎖長空
——甯遠地禪師

嶺上白雲舒復卷
天邊皓月去還來
低頭卻入茅簷下
不覺呵呵笑幾回
——白雲端禪師

千尺絲綸直下垂
一波才動萬波隨
夜靜水寒魚不食
滿船空載月明歸
——華亭船子
德誠禪師

藏身無跡更無藏
脫體無依便廝當
古鏡不磨還自照
淡煙和露濕秋光
——無名禪師

古木陰中繫短篷
杖藜扶我過橋東
沾衣欲濕杏花雨
吹面不寒楊柳風
——釋志安

千山萬水間
中有一閑士
白日遊青山
夜歸岩下睡
倏而過春秋
寂然無塵累
快哉何所依
靜若秋江水
——寒山子

還有許多美麗沁人的詩句
在綿長的歲月中
靜靜的流盪著……





四、禪詩中的開悟消息

付出全部生命力努力的修行人，在經過一番寒澈骨仍堅持到底後，會在時節因緣成熟時，朗然了悟，不少高僧大德因而留下了修行人視為瑰寶的——開悟詩。

切忌從他見
迢迢與我疏
我今獨自往
處處得逢渠
渠今正是我
我今不是渠
應須憑麼會
方得契如如

曹洞宗的初祖洞山良價，有一天渡過一條小河，太陽把他的影子照在水面，他驀然回首看到了自己的影子，便有所悟，於是就寫下了這首詩。

一擊忘所知
更不假修持
動容揚古道
不墮悄然機
處處無蹤跡
生色外威儀
諸方達到者
鹹言上上機

香嚴智閑禪師有一天隨興拿了一塊瓦片，順手丟到竹子上，當他聽到了瓦片碰到竹子裂開的聲音後，便有所悟，而寫下了此詩。

岩上桃花開
花從何處來
靈雲才一見
回首舞三台

覺海法因禪師有一天聽到了靈雲志勤禪師由桃花而悟道的公案，也因而有所了悟，寫下了這首開悟之詩。

終日看天不舉頭
桃花爛漫始抬眸
饒君更有遮天網
透得牢關即便休

靈雲禪師真是功德廣大，啓迪後輩無數；不但覺海禪師因他而開悟，這位何山守句禪師亦然；也是因靈雲的桃花悟道公案而開悟，寫下了這則充滿了開悟消息的禪詩。

清風樓上赴官齋
此日平生眼豁開
方信普通年事遠
不從蔥嶺帶將來

越山師鼎禪師是赴一位施主的齋宴時，當太陽暖暖的照在他身上，他便於此良辰美景中開悟了。

處處逢歸路
頭頭逢故鄉
本來現成事
何必待思量

神照本如禪師有一天去請教一個和尚，和尚對他說：你就是本如！聽罷他就開悟了，而留下了這禪門的名句“本來現





成事，何必待思量”；是的，一切本來現成，法爾如是，一旦費思量，就離道甚遠了。

沔水江心喚一聲
此時方得契平生
多年相別重相見
千聖同歸一路行

爲什麼詩中說到：“沔水江心喚一聲呢”？

原來此詩的作者楚安慧方禪師的開悟因

緣是：有一天他坐船過河時，他的老師突然用鄉音大吼了一聲“那”！他聽到吼聲，就好像聽到了“法音獅子吼”一般有所了悟，於是就寫下了這首好詩。

山前一片閒田地
叉手呆嚕問祖翁
幾度賣來還自買
爲憐松竹引清風

法演禪師在未開悟之前有一天向白雲禪師請教南泉禪師所講的一個公案，即天

上的摩尼珠如何取得？白雲聞言叱責他，他卻在言下大悟，於是作了此詩。

叨叨林鳥啼
披衣終夜坐
撥火悟平生
窮神歸破墮
事皎人自迷
曲淡誰能和
念之永不忘
門開少人過

龍門禪師在一個寒冬的夜晚，披衣坐在爐邊烤火，窗外傳來陣陣的林中鳥啼聲，不一會爐火熄滅了，他就拿火鉗在爐裏撥一撥，爐火又重新竄出了火苗，溫暖並照亮了滿室；龍門於是拿出傳燈錄就著爐火的光亮深宵閱讀，當他看到了一則公案—

有一個廟以大殿上的灶相當靈驗而出名，有一天，破墮禪師進了廟去，不由分說便拿出棍子狠打了灶三下，結果灶就垮掉了；此時灶神從破灶中出來，不但無半分責備破墮禪師打壞這遠近馳名的灶，還向他拜謝道：謝謝你為我說法，讓我開悟！

——龍門禪師看了這則公案，不禁露出會心的微笑，當下大悟！

以上這些禪詩，都帶來了自由解脫的開悟消息；而事實上，還有很多開悟詩、悟道詩、示法詩等，都捎來了同樣的訊息……





五、禪詩偈中的修行口訣

禪詩偈中的修行口訣，不論質量，都非常的豐美可觀，可謂：多如繁花，燦若星辰；而且充滿了修行的開示與啓迪，值得深深吟詠，念茲在茲；以作為修持的心念法寶，開悟的得渡津梁

達摩祖師詩偈精萃～

聖智妙圓
體自空寂
——答梁武帝

外息諸緣
內心無喘
心如牆壁
可以入道
——答二祖慧可
契入禪之方法

報冤行
隨緣行
無求行

稱法行
——達摩四行

道者以寂滅為體
修者以離相為宗
——達摩悟性論

返貪嗔癡為戒定慧
即名超三界
——悟性論

聖人不謀其前
不慮其後
無戀當今
念念歸道
——悟性論

三界混起
同歸一心
前佛後佛
以心傳心
不立文字
——達摩血脈論

從無始曠大劫以來
乃至施為運動
一切時中
一切處所
皆是汝本心
皆是汝本佛
——血脈論

吾今來此土

唯傳頓教大乘
即心是佛
——血脈論

唯觀心一法
總攝諸法
最爲省要
——達摩破相論

心者萬法之根本
一切諸法唯心所生
若能了心
則萬法俱備
——破相論

但能攝心內照
覺觀外明
絕三毒永使銷亡
閉六賊不令侵擾
自然恆沙功德
種種莊嚴
無數法門
一一成就
——破相論

六祖慧能詩偈精萃～

菩提本無樹
明鏡亦非台
本來無一物
何處惹塵埃

不思善
不思惡
正與麼時
那個是明上座本來面目

不是風動
不是幡動
是仁者的心動

擔水弄柴
皆有妙道

念不起爲坐
見本性不亂爲禪

外離相即禪
內不亂即定

無念爲宗
無相爲體
無住爲本

何期自性
本自清淨

修証即不無
污染即不得
只此不污染
諸佛之所護念
汝既如是
吾亦如是

飢來吃飯睏來眠

大道常在目前

露地白牛

見山是山 見水是水
見山不是山 見水不是水
見山又是山 見水又是水

銀碗盛雪

磨去古鏡苔痕
還我神珠明光

拋卻身心現法王
前程何必問行藏

若能識得娘生面
草木叢林盡放光

桶底脫落

懸崖撒手

大死大活

喫茶去

昨夜三更月到窗

莫學佛法
但自休心
——薦福承古

青青翠竹
盡是真如
郁郁黃花
無非般若
——薦福承古

說似一物即不中
——南嶽懷讓

若學坐禪
禪非坐臥
若學坐佛
佛非定相
於無住法
不應取捨
——南嶽懷讓

平常心是道
無造作
無是非
無取捨
無斷長
無凡無聖
只今行住坐臥
應機接物
儘是道
——馬祖道一

本來無罣礙

隨處任方圓

要眠即眠
要坐就坐
熱時取涼
寒時向火
——景岑禪師

息念妄慮

佛自現前
——黃檗希運

天曉不因鐘鼓動
月明非爲夜行人
——雲益智本

如人飲水
冷暖自知
——玄奘大師

損諸知見
撥棄妄緣
長教胸中洒洒落落
無一塵事或妄想起

一超直入如來地

忽然撞著來時路
始覺平生被眼瞞

——白雲守端

絲毫差卻來時路
萬劫無由得出頭
——白雲守端

絕思絕慮
——禪宗四祖

無三界可出
無菩提可求

高淡清虛即是家

萬里無寸草
——洞山良價

撒手端然坐
白雲深處閑
——洞山良價

至道無難
唯嫌揀擇
但不愛憎
洞然明白
毫釐有差
天地懸隔
——三祖僧燦

一切不留
無可記憶

虛明自照

不勞心力

——三祖僧燦

不經一番寒澈骨

怎得梅花撲鼻香

怡然心境了然同

大道無私處處通

天淡雲閑列長空

麗日高照大地春

大道無門

千差有路

透得此關

乾坤獨步

——無門慧開

無門關序文

永嘉玄覺証道歌精萃～

君不見

絕學無爲閑道人

不除妄想不求真

無明實性即佛性

幻化空身即法身

法身覺了無一物

本源自性天真佛

證實相

無人法

剎那滅卻阿鼻業

不求真

不斷妄

了知二法空無相

無相無空無不空

即是如來真實相

心鏡明

鑒無礙

廓然瑩徹周沙界

萬象森羅影現中

一顆圓珠非內外

行亦禪

坐亦禪

語默動靜體安然

大千沙界海中漚

一切聖賢如電拂

長空不礙白雲飛

——石頭希遷

進步非近遠

迷隔山河固

謹白參玄人

光陰莫虛度

——石頭希遷

參同契

若問日用事

即無開口處

神通並妙用

運水與搬柴

——龐蘊居士

不與萬法爲侶

一口吸盡西江水

梅子熟了

禪心已作沾泥絮

不逐東風上下狂

濃綠萬枝紅一點



動人春色不須多
——湛堂清禪師

令行佛祖無空過
一似輪王握萬機
——雲蓋昌禪師

回機踏著通霄路
何處青山不是家
——束山如禪師

以思無思之妙

返思靈焰之無窮
思盡還源
性相常住
事理不二
真佛如如

向上一著
千聖不傳

方便有多門
歸元無二路

一言說盡山河大地
——仰山慧寂

清風掃殘雪
和氣帶春回
——退谷雲禪師

有求皆苦
不如無事

不與物拘
透脫自在

隨緣消舊業
任運著衣裳
要行即行
要坐即坐
無一念心
希求佛果

只有一個父母
更求何物
你自返照看

佛法無用功處
只是平常無事

向外作功夫
總是癡頑漢
你且隨處作主
立處皆真
境來回換不得

春雪滿空來
觸處是花開
——納堂思禪師

雲散長天日月新
——汾陽昭禪師

狹路轉身難
東西儘是山
行人不到處
風定落花間
——上方益禪師

終日說事
不曾掛著唇齒
未曾道著一字
終日著衣吃飯
未嘗觸著一粒米
掛一縷絲
——雲門文偃

言滿天下無口過

不知最親切
——琛和尚

一即一切

一切即一
——楊岐禪師

立處即真
者裏須會
當處發生
隨處解脫
——楊岐禪師

會得雲收日卷
方知此道縱橫
——黃龍慧南

蓮花出水
——智門光祚

玄道在於妙悟
妙悟在於即真
——肇論

道不用修
但莫污染
——百丈懷海

即此用
離此用
——百丈懷海

綠楊芳草春風岸
高臥橫眠得自由
——百丈懷海

萬古長空
一朝風月

漱口連心淨
吻水百花香

河山並大地
齊露法王身

舉足皆是道場
觸目無非正覺

爲什麼有這麼多的口訣呢？

實因眾生根器千差萬別，因緣時節也千變萬化；可謂有八萬四千種根器，八萬四千個時節因緣；而講求應機、契機的佛法便有八萬四千種靈妙對應施設啊！甚且無量邊……

可愛的修行人，在這些精心搜尋來的口訣中，那一句觸動了你的心呢？就依此而修吧！

誠心的祝願你於此迷夢人生早日醒覺！



六、十首深刻雋永的禪詩及口訣

——這十首詩，文情並茂、義理深刻，並且啟示悠遠。

十首深刻雋永的禪詩之一

春有百花秋有月
夏有涼風冬有雪
若無閒事掛心頭
便是人間好時節
——無門慧開

白話詩解

春天有那絢麗的百花
秋天有那皎潔的明月
夏天有那習習的涼風
冬天有那明淨的白雪
只要沒有閒事掛在心頭
時時刻刻都是——
人間好時節！

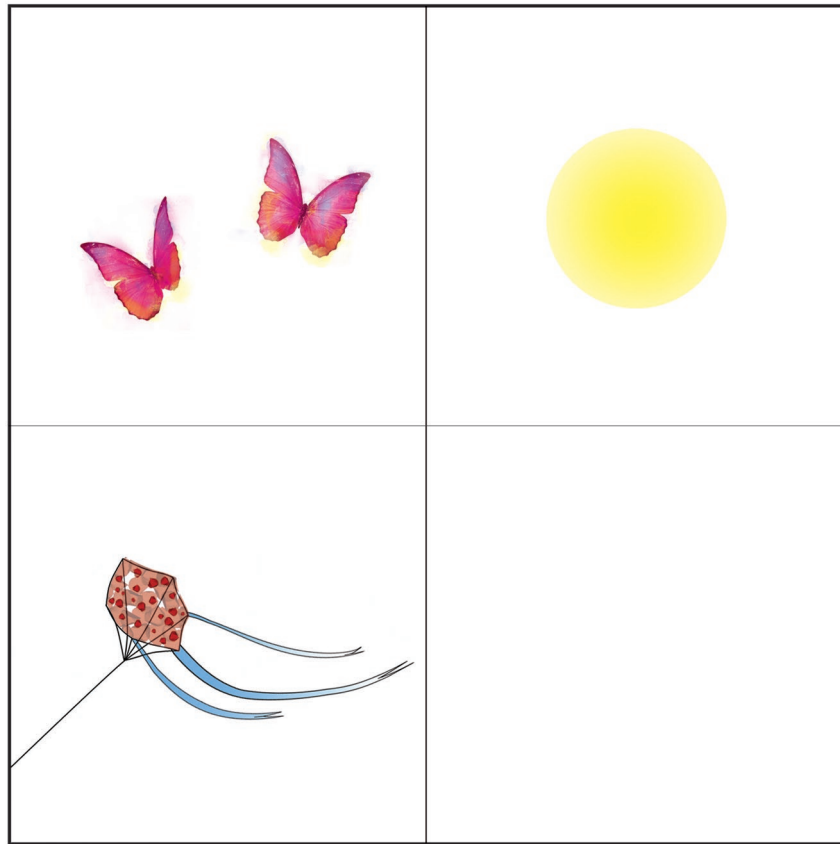
口訣

若無閒事掛心頭
便是人間好時節

口訣應用

在生活中
我們就是因為
常常讓許多閒事、瑣事
不重要的事
掛在自己的心頭
於是變得非常的沉重
因此也就沒有心情
去欣賞那
時時刻刻都在我們身邊的
——春花秋月
夏風冬雪
所以關鍵就在於：
不要再把閒事
垃圾變珍寶的
常掛我們的心頭吧！
丟掉閒事
徹底的丟掉
那麼
我們從此便能好整以暇的
過那春花秋月夏風冬雪的
自由人生……

禪 畫



🌸 春花 秋月 夏風 冬雪 無閒事 好時節

關於本詩

寫出優美此詩的無門慧開禪師，也是有過“一番寒徹骨”的傾生命之努力，才得到這樣“梅花撲鼻香”的悟後境界。

他在苦苦參究“無”字話頭多年無消息後，便在佛前發誓道：我如果參不透這無字話頭，決不寤寐休息，我要是懈怠睡眠，就爛卻全身，無一完好之處！

從此發憤圖強、勇猛精進，有時疲憊極了，就在大殿廊廡下經行，實在不能克服睡意時，曾經以頭撞露柱，充份顯露出剋期取證無比的堅定決心！

直至有一天，當他在法堂內經行，繼續貫徹努力參“無”字話頭時，從遙遠的齋堂那一頭，傳來一陣陣綿綿密密、排山倒海的隆隆鼓聲；就在那一霎那！他胸中久遠以來的疑團，豁然消失——他開悟了！我們的聖者之一於焉誕生，也才為後世學者留下了這麼看似簡單實則發人深省的詩偈……

禪詩

十首深刻雋永的禪詩之二

千江同一月
萬戶盡皆春
千江有水千江月
萬里無雲萬里天
——雷庵正受

白話詩解

千條江水映照出來的
是同一輪明月
春天翩臨時
每一戶人家
都公平的分享到春光
啊！
多麼壯闊無邊的景致
那千條江水映照出
一千個月亮
那無一絲雲朵的天空
萬里無邊！

口訣

千江有水千江月
萬里無雲萬里天

口訣應用

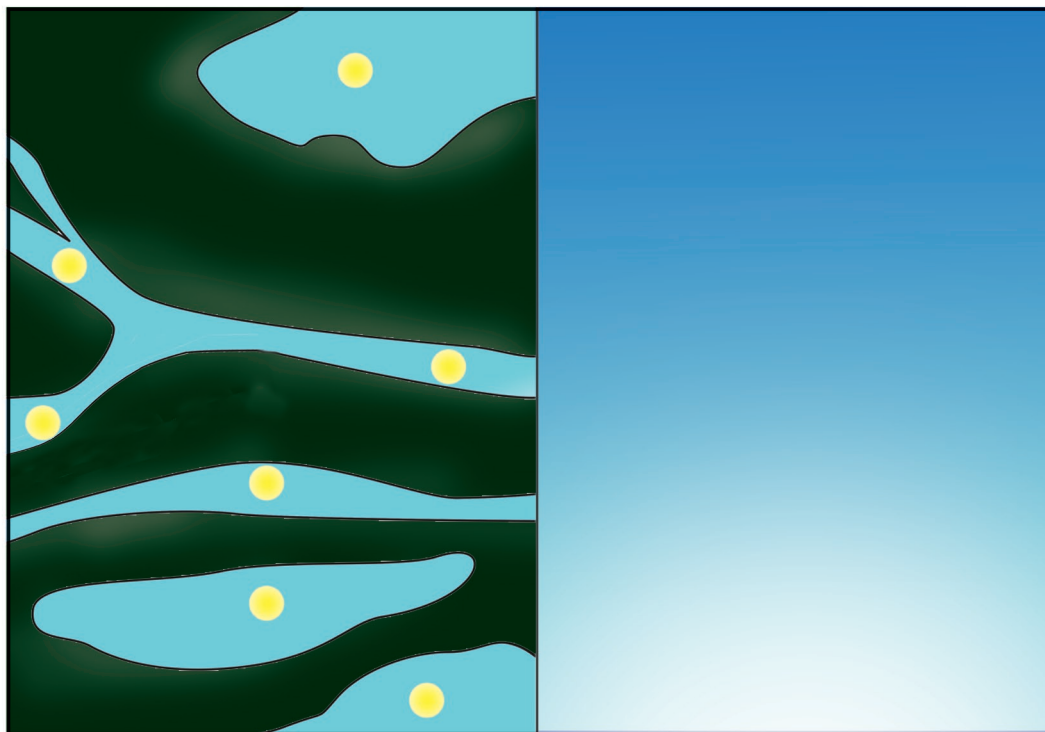
這是真空與妙有
並呈的兩句詩偈
——
萬里無雲萬里天
講得是真空
無雲天般的澄澈真空
——

千江有水千江月
講得是妙有
千江映月般的華麗妙有

所以佛法絕非
到最後一無所有的頑空
而是內在靈然空性
外在萬德莊嚴
這才是真正的諸法實相
值得我們甚深思惟！
甚深把捉！

例如萬里無雲萬里天
可以簡化成——
無雲晴空
然後作為實修空觀時的
運用口訣！

禪 畫



千江有水月 萬里無雲天

關於本詩：

寫出這麼優美載道詩的雷庵正受禪師，其出家因緣是充滿哲思的；因為他是聽了一段話，深有觸動後才決定出家的——有一天，他讀罷儒書，隨興遊步至慧日寺，住持心鑒禪師見他年紀輕輕就非常的聰敏慧達，像是夙有善根；於是就對他說了一般很深刻的話：

世境虛幻

百年一瞬

讀世書選官

盍若究出世法以選佛耶

這段話撞擊了他年輕的心，心鑒禪師人如其名，他的話像一面鏡子，映照了一個青年學子準備興緻勃勃追求仕途的虛幻；是的，人世間的一切，如夢似幻；而且百年光陰，在浩瀚的時間巨流中，亦不過像大海浮漚，瞬間即逝；所以一個真正有睿智思想的人，到底是要皓首世書，追逐官位呢？還是追求那究竟出三界的成佛解脫之道呢？

他在想通了這個八十老翁不見得參透的人生大道理之後，終於徵得母親與外祖父的同意，翩然離世法的出了家；當時他的年齡是——十六歲。



十首深刻雋永的禪詩之三

吾心似秋月
碧潭清皎潔
無物堪倫比
教我如何說
——寒山子

白話詩解

我的心
就像那秋天的月亮
映照在澄澈的潭水上時
是那樣的皎潔
這樣的境界
實在無一物堪能比倫
所以教我如何說呢？

口訣

吾心似秋月
碧潭清皎潔



口訣應用

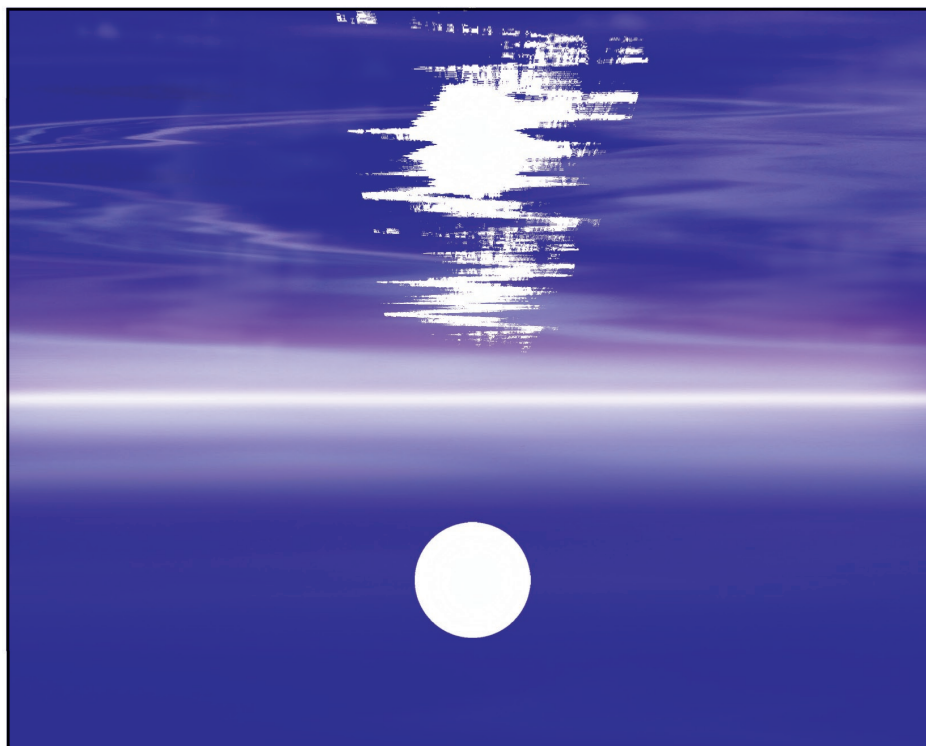
讓我們的心
就像那映在潭水上的
一輪秋天的明月吧！
是這樣的——
寧靜、美麗、皎潔
所有的雜思、憂慮、煩惱
都與這樣純美的境界
無關無涉了

讓我們的心
就這樣的
如明月般的
明明亮亮
皎皎潔潔
清清朗朗

那麼
即使這五濁惡世污穢不堪
我們還是可以
像那出淤泥而不染的
蓮花
清清淨淨
光光明明
的活出光風霽月
磊落人生



禪 畫



🌸 心似秋月 清皎潔 無物堪比 如何說

關於本詩：

寒山子是一位無拘無束的隱者，也是一位中國比較少見的住山修行人；他生於隋末唐初之亂世，少壯時曾浪跡大江南北三十年，也有過一番世間事業，中年後隱居天台山的寒巖中，歷時數十餘年。

寒山子不但特立獨行的孤居山岩，更常身穿破布衣，腳踏大木屐、頭戴瓜皮的現瘋顛相；有時會到附近的國清寺漫步，時而自言自語，時而隔空謾罵、喜怒無常，曾惹得寺僧持杖逼逐他，他卻在那邊樂呵得撫掌大笑！

這些行徑看來與瘋漢幾乎沒什麼不同，但其實他是類似濟顛風格的得道高人，只要看過他的詩作，便會愛上他那不食一絲人間煙火，充滿清淨幽遠境界的佳作；他為後人留下了約六百首的詩作，其中多有妙作，例如——

■ 杳杳寒山道 落落冷澗濱 啾啾常有鳥 寂寂更無人 淅淅風吹面

紛紛雪積身 朝朝不見日 歲歲不知春

■ 巖前獨靜坐 圓月當天耀 萬象影現中 一輪本無照 廓然神自清

含虛洞玄妙 因指見其月 月是心樞要

■ 我家本住在寒山 石巖棲息離煩緣 泯時萬象無痕跡 舒處周流遍大千
光影騰輝照心地 無有一法當現前 方知摩尼一顆珠 解用無方處處圓

.....

十首深刻雋永的禪詩之四

練得身形似鶴形
千株松下兩函經
我來問道無餘說
雲在青天水在瓶
——李翱

白話詩解

禪師把自己的身形
修練得像鶴一般
仙風道骨
在千株的青松之下
悠然自得的
披閱著佛經
當我來尋幽問道時
禪師指了指天上的白雲
和瓶中的水

口訣

我來問道無餘說
雲在青天水在瓶

口訣應用

許多事情的本來
就是——
自自然然

也就是說
太陽的升起
很自然
月亮的落下
很自然

風吹過

很自然

雨下了

很自然……

如果我們的心

夠明淨

我們就會從

這些自自然然的事物中

看到事物的本來

甚至最深奧的生命真相

——空性

所以

我們要修練成一顆

凡事看本質的心

所以

道一些兒都不複雜

是

簡簡單單

清清楚楚

明明白白

只要明白了這個道理

就明白了

為何禪師被問到了

深奧的道

卻指了指最簡單自然

的 水與白雲

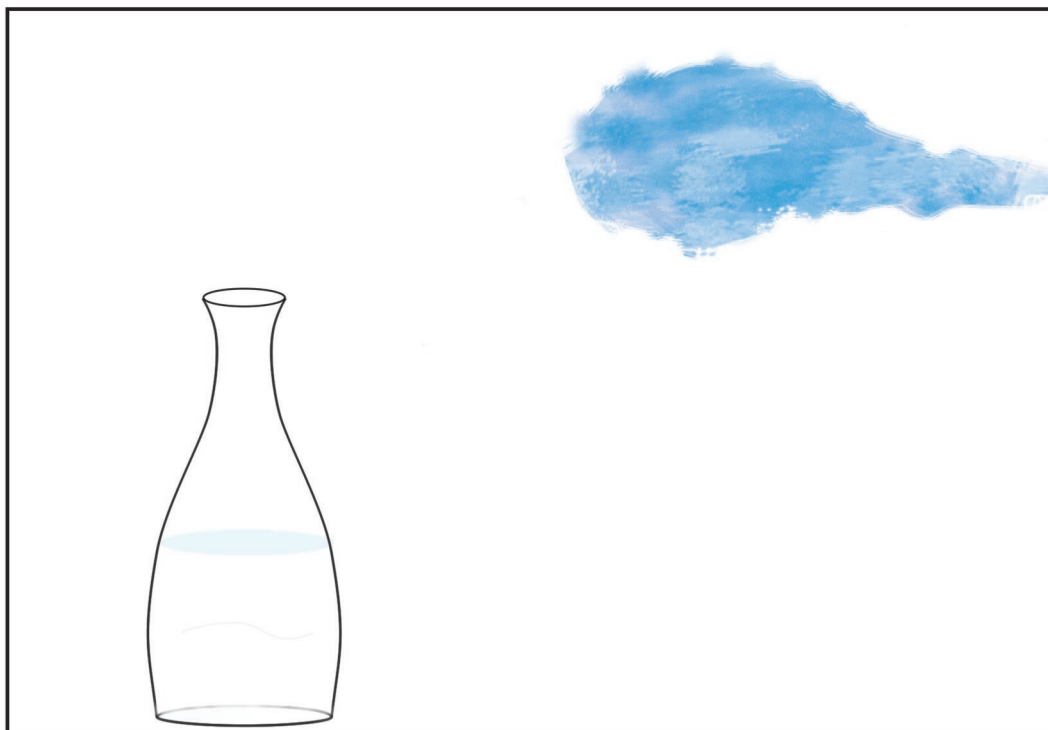
請讓我們的心

這麼的

簡單自然吧

複雜太辛苦了

禪 畫



🌻 雲在青天 水在瓶

關於本詩：

這是唐朝與韓愈齊名的古文家李翱送給藥山惟儼禪師的一首詩。

藥山禪師的修為到底如何呢？可由一則當時傳誦的佳話得知：就是有一次藥山禪師在夜晚登山經行，忽然看到天邊雲開見月，於是興緻所來，便仰天大笑一聲；結果在當地澧陽九十餘里外的居民，都聽到了禪師的大笑一聲！

當時已任朗州刺史的李翱知道了這個美談，就寫了一首詩送給禪師：

選得幽居愜野情
終年無送亦無迎
有時直上孤峰頂
月下披雲笑一聲

至於本詩則是李翱有一次去參訪禪師時，向他請教如何是道？

禪師以手指了指天上的白雲，然後問道：會麼？李翱回答：不會。

禪師說：雲在天，水在瓶。

所以這首詩就是記錄了——

藥山惟儼禪師充滿開悟者行雲流水風姿的這個美妙開示。

十首深刻雋永的禪詩之五

三十年來尋劍客
幾回落葉又抽枝
自從一見桃花後
直至如今更不疑
——靈雲志勤

白話詩解

我這三十年來的參禪
就像一個尋找寶劍的劍客一樣
苦苦追尋 又 追尋
光陰就這樣匆匆流逝
園內的桃花也都不知幾回的
落葉蕭蕭 又 抽枝發芽
但自從那永誌不忘的
——
見桃花而開悟之後
直到今天
都不曾動搖這樣
澄澈的悟境

口訣

自從一見桃花後
直至如今更不疑

口訣應用

相信與不疑

是困難的
但卻是最珍貴的

如同我們相信
人的本性
到最終 是善的

但是當我們看到
許多人為惡時
再繼續對原本的信念
保持不疑
是不容易的

但是相信就是相信
不疑就是不疑

甚至沒有原因
沒有動機
沒有理由

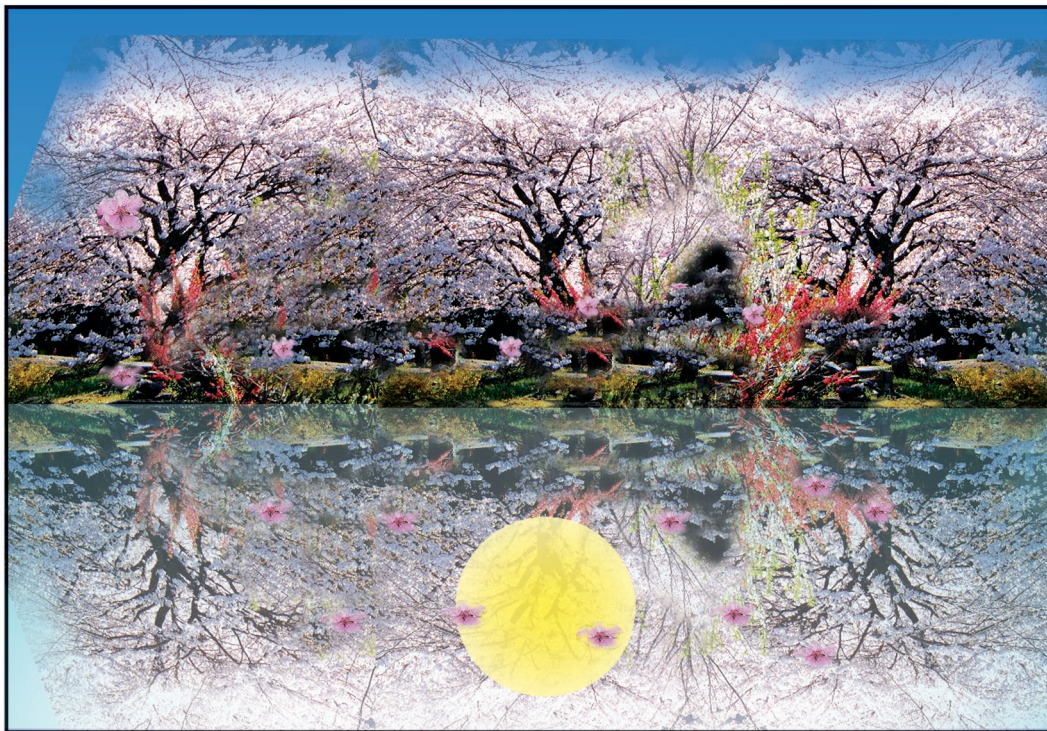
只是相信與不疑

其實這種態度
就是緊密連繫
我們與真理之間的臍帶

而至真的真理降臨時
也就無從疑起了

相信與不疑
是一種 幸福

禪 畫



🌞 尋劍客 一見桃花 至今不疑

關於本詩：

有一天，靈雲志勤看到了美麗的桃花；一霎那間，他看到了桃花的美麗，更看到了桃花背後的諸法實相——於是他開悟了！繼而寫下了這首膾炙人口的開悟詩，把自己參禪求道的熱切與苦辛，比喻為古代有名的劍客——張華尋找干將、莫邪神劍的典故。而且這個禪門尋“劍”客，一尋就是三十年，卻從來也未捨棄過這個追尋的夢想，是無論八千里路雲和月，也無論日晒雨淋又寒暑；總之，追尋又追尋，為了那曠劫以來的生死迷夢未醒，所以永不休止、永不疲累的追尋；終於有一天——灼灼桃花在眼前豔豔盛開，朗朗實相在心中熠熠大悟！

雋永的禪詩

十首深刻雋永的禪詩之六

口訣

人海垂綸釣春秋

日月輪迴渾如夢

餐風宿露一孤舟

擁臥寒波任愁流

日月輪迴渾如夢

擁臥寒波任愁流

口訣應用

——白雲守端

日升月降

白話詩解

輪迴如夢

我像一個釣翁

既然這個多苦多難的人生

在人海蒼茫中垂釣

恍如一場夢

度過春夏秋冬

也像一艘孤舟

那麼

獨自餐風露宿

雖然我們活著

啊！

總有著那無邊的哀愁

那日月、時光、人生

無奈

的輪迴

與苦辛

就好像夢一樣

於是我就這樣

但也可以像身處夢境一樣

擁臥著寒波

不在意憂

任由愁緒

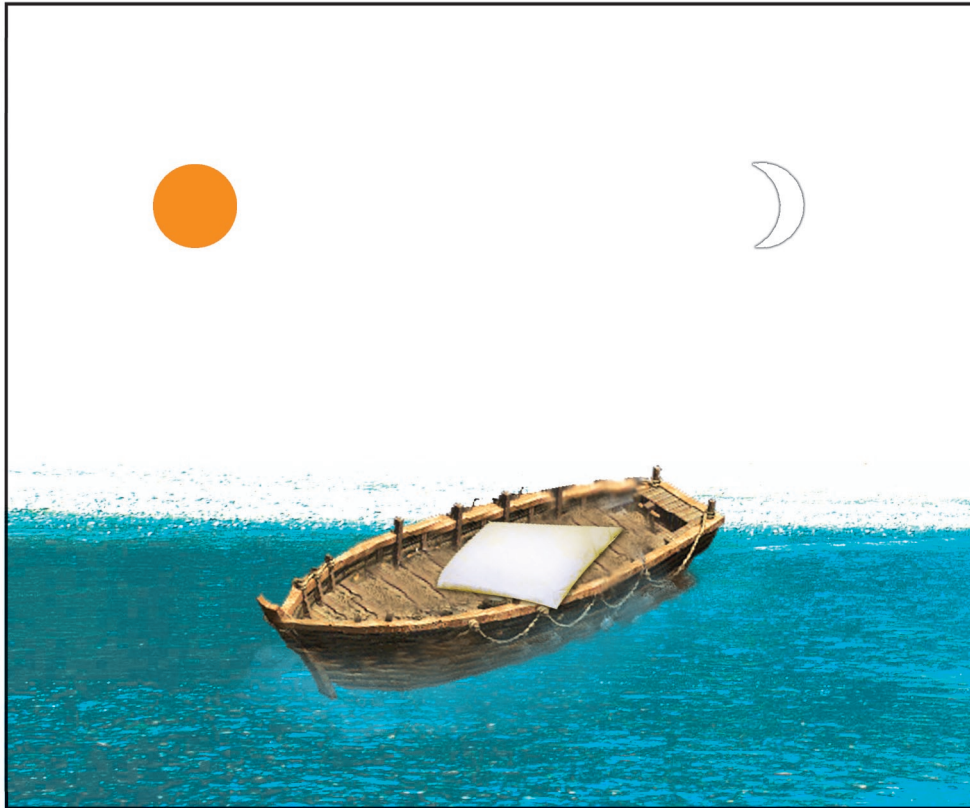
也不在意愁

悠悠東流

讓它們都隨著江水

悠悠而逝吧！

禪 畫



垂綸釣春秋 一孤舟 輪迴如夢 任愁流

關於本詩：

這是非常少見的帶有幾分愁緒的禪詩，甚至感受到幾絲哀傷的氛圍，例如寒波、任愁流等詩句。

但其實這是瞭悟了這五濁惡世的不圓滿與充斥了各種的不幸與哀愁。

但是已經降生在這火宅般的三界了，還是得盡量幸福的過生涯。

那麼，怎樣才能在此多愁多苦多厄的人間，過得比較幸福美好呢？

這首詩非常如實睿智的提示了我們——擁臥寒波任愁流。

所以，無論這春秋歲月多麼倏忽而過，無論這人海孤舟如何淒清的餐風宿露，也可以悄然冰釋於——啊！其實一切日月升騰的人世輪迴，都恍如一夢啊！

所以，我們又何必太在意這，又太在意那呢？且在今夜深沈時，讓我們擁著羽毛輕軟的被枕，放鬆的睡臥在那人生的起伏寒波中，雖然哀愁如絹似絲、綿綿長長，還是可以完全不在意的，任由它輕輕的、緩緩的隨波而逝……

而且，當我們得到佛法甘霖之後；那麼，這些漫漫的無邊愁緒，總有一天會悠悠流盡，終而苦盡甘來、離苦得樂。

十首深刻雋永的禪詩之七

但自無心於萬物
何妨萬物常圍繞
鐵牛不怕獅子吼
恰似木人見花鳥
木人本體自無情
花鳥逢人亦不驚
心境如如只這是
何慮菩提道不成
——龐蘊居士

白話詩解

當我們的心
已不被萬物所束縛
那麼
當萬物圍繞時
也就怡然自得
這樣的境界
就像如果是
一隻鐵作的牛
就不怕再凶的獅子來吼
又像木頭人見了花鳥
因為木頭人的內在
是沒有感情的
見了花鳥
不會有感覺
那麼花鳥見了
不會動的木頭假人
當然也不至驚心
這就是一種
物我兩忘的境界
只要能夠作到這樣

如如不動的心境
那麼就完全不用憂慮
菩提道業不成了！

口訣

但自無心於萬物
何妨萬物常圍繞

口訣應用

萬物是複雜多變的外境
或多乖或豐饒

坎坷時
我們希望它變短或消失

豐美時
我們希望它永遠不要離開
(也常常誤以為它不會離開)

但如果我們的心
這麼容易就
寵辱 皆 驚 了

那麼
萬物的圍繞
其實是一種
負擔
是一種 不安

所以啊！
還真得向龐居士
多學著點哪！

禪 畫



🌸 但自無心於萬物 何妨萬物常圍繞

關於本詩：

本詩的作者龐蘊居士，是個特立獨行的人；他曾把家財萬貫全部丟到洞庭湖裡，然後在市場賣竹器維生。他曾先參拜石頭希遷，得到悟境；後又參見馬祖道一深印本心。龐蘊自此澈見本來面目，並寫了許多詩以載道的佳作，贏得了當時太守的激賞，兩人甚且因詩而成為一見如故的善友。

龐蘊是一個非常用功的人，修行以後，在自己家宅的西邊建了一間廟來修，後來更把剩下的房子通通捐出去作了寺廟；而難能可貴的是，龐蘊全家有妻子及一雙兒女，也都精進向道；而且更殊勝稀有的是，最後舉家都得了道，並且道行都高，皆能夠預知時至，自主生死；他示滅時留下了一個偈子：但願空諸所有，慎勿實諸所無，好住世間，皆如影響。

而當時的室內，留下了不可思議的清香……



十首深刻雋永的禪詩之八

幸為福田衣下僧
乾坤贏得一間人
有緣即住無緣去
一任清風送白雲
——百丈懷海

白話詩解

我非常幸運的
成為一個廣種福田的僧人
並且成為乾坤宇宙間
一個閒適無為者
我的悠游人生便是
——

有緣就留
無緣就去
就像那白雲一樣
任由清風的吹送

口訣

有緣即住無緣去
一任清風送白雲

口訣應用

有緣住
無緣去
清風送白雲

這樣的境界
真是瀟灑自在無粘縛

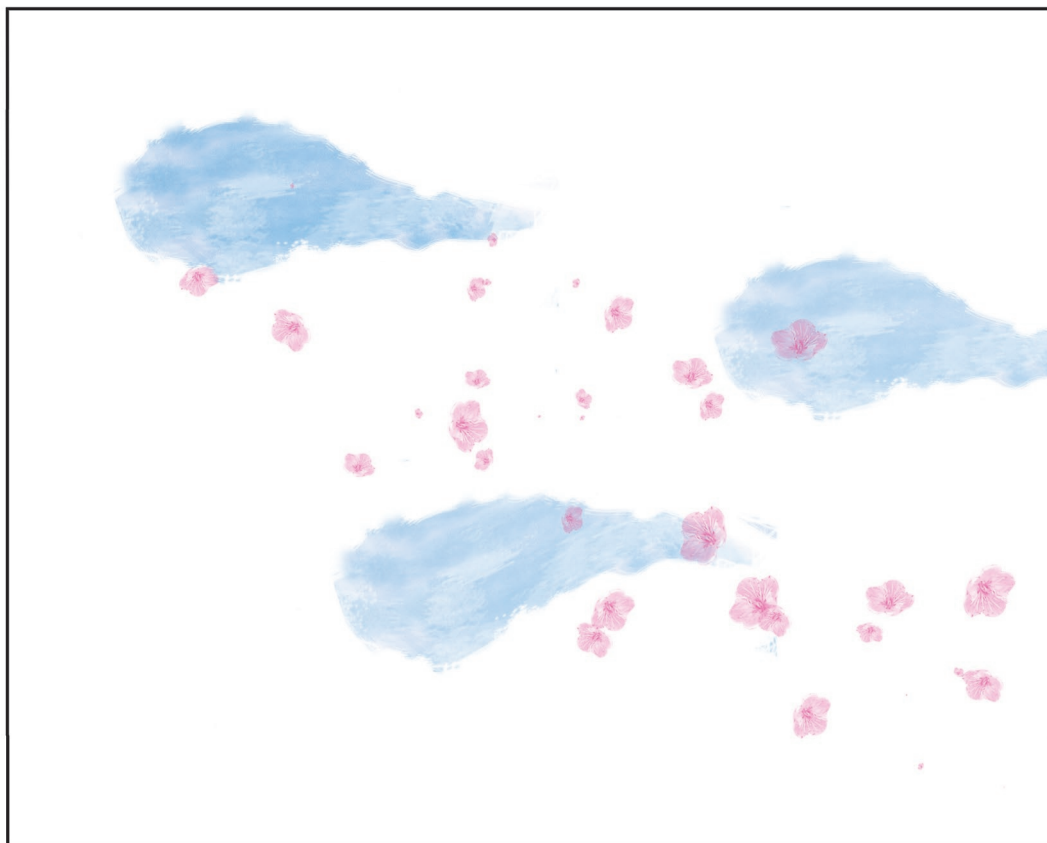
人間許多的悲劇
往往就是因為未能
及時參透這個深刻的道理
對於不該執著粘縛的
執著粘縛了上去
那麼 業力就越纏越緊
越纏越緊

終至難逃命運的鎖鏈

那麼
怎樣才能掙脫命運之鎖鏈呢？
隨緣而去留
清風送白雲
就是最好的良方了！



禪 畫



🌸 有緣即住無緣去 一任清風送白雲

關於本詩：

有緣即住無緣去 一任清風送白雲

這二句把一個人開悟後的瀟灑境界，寫得實在是太傳神、太貼切，實在是太好太好了！

是的，按佛教的偉大教誨：一切都是因緣所生法！

那麼，既然一切都是因緣，我們在能盡份之處盡過十分的努力之後，其它的部份，真的也只有隨緣了；而這樣的隨緣，並非矇昧的消極與無奈；而是洞察真理後的豁達與灑脫！所以“有緣即住無緣去”是對因緣的直說，“一任清風送白雲”則是美麗的妙喻了，而且美得清秀非常，實在太愛這句了！

寫出這種佳句，當然也非高僧莫屬了；所以百丈懷海在禪宗史確實也是赫赫有名的高僧，他是馬祖道一席下最著名的入室弟子，而他自己的法嗣也是人才濟濟，例如潯山、希運等後來都成為了一代宗師。

百丈禪師被後世稱為創建中國禪寺的第一人，因為它主張“一日不作，一日不食”的農禪制度，而他所訂定的「叢林信守二十則」，可說是最早的寺規。



十首深刻雋永的禪詩之九

我有明珠一顆
久被塵勞關鎖
今朝塵盡光生
照破山河萬朵
——茶陵郁禪師

白話詩解

我的清淨自性
就像那久久被
塵埃封鎖的
一顆明珠
一旦洗淨了塵埃
就放出了萬丈光芒
照亮了河山萬里！

口訣

今朝塵盡光生
照破山河萬朵

口訣應用

塵盡光生
講的是明珠般的自性

已經全部顯露
也就是開悟了
照破山河萬朵
講的是自性明珠
的大功用

所以
塵盡光生後顯露的明珠
是本體
明珠的照亮河山萬物
是功用
因此
空性的體相用
皆在一顆明珠中
全部具足、顯現

所以
我們好好的
修練那每一個人
都有的明珠

因為它的功用
實在太偉大了
不但是照破山河萬朵
更照破了一切的貪嗔癡
帶來了最令人幸福的
睿智、祥和……



禪 畫



明珠一顆 久被關鎖 塵盡光生 山河萬朵

關於本詩：

茶陵郁禪師有一次向楊歧禪師請教修行要旨，楊歧禪師便舉了一個公案說道：過去有些初參法味的衲子每次請教法燈禪師——百盡竿頭，如何更進一步？

法燈禪師總是回答：呃！

今天你問我什麼是祖師的要旨

我給你的回答就是這個“呃”字！

今後你只要好好用心參究

必能透徹自家的消息！

茶陵郁果然很聽教導的守住這個“呃”字，非常非常的用功參禪，二六時中，不敢須臾離開。

終於有一天，他騎了一頭瘦弱的驢子前赴一位施主的邀請；走呀走著，一不小心竟從驢背上跌了下來，栽了個大筋斗，你猜怎著？在電光石火的剎那，他大叫了一聲——呃！

至於這個呃的結局，聰明的你當然就都知道了啦！

（不然怎麼會有這麼棒的一首詩發生呢？）



十首深刻雋永的禪詩之十

盡日尋春不見春
芒鞋踏破嶺頭雲
歸來偶把梅花嗅
春在枝頭已十分
——無盡藏比丘尼

白話詩解

我盡日去找尋那春天
卻不見春天的蹤影
於是踏破了芒鞋
尋遍了天涯
甚至白雲的深處
當我倦遊歸家
閒時輕嗅庭間梅花的清香
抬首一望 驀然發現
那春天已在枝頭
燦爛十分！

口訣

歸來偶把梅花嗅
春在枝頭已十分



口訣應用

燦爛的春天
不在遠方
就在我們的心中

如果我們想尋找幸福
如果我們想探幽訪道

那麼

我們真的不能捨近求遠
我們真的不能向外尋求
因為
春天 幸福 或道
從來都不在外頭
只在我們的心頭

因此

好好的回到
我們的自心吧！

清香的梅花

早已燦爛盛放了！



禪 畫



🌸 尋春不見春 踏破嶺頭雲 偶把梅花嗅 春在枝頭已十分

關於本詩：

我們的無盡藏比丘尼與六祖慧能有一段善緣，就是在六祖自從黃梅得法後，便回到了韶州曹侯府，當時並無人知道一位得道高人在此，只有一位叫劉志略的儒士，對六祖禮遇甚厚；而劉的姑姑當時已出家為尼——就是無盡藏比丘尼。

劉由於覺得六祖相當有修為，於是就把六祖介紹給姑姑認識，無盡藏尼師自己常誦大涅槃經，六祖在旁聽了皆知妙義，於是就開始為尼師解說。但當尼師進一步拿著經典逐字請教時，六祖回答說：我不識字，但義理請儘管問。尼師率直的問道：如果並不認識字，如何能領會其義呢？

六祖答道：諸佛妙理，非關文字！

深有慧根的無盡藏尼師聽了甚為嘆服，於是就在鄉里間廣為推介，並且向德高望重的鄉紳說道：此是有道之士，宜請供養！於是便感召了有名望的晉武侯之玄孫曹叔良以及許多鄉民前來瞻禮；這是六祖尚未大興法教前的一段美談佳話。亦由此可見無盡藏比丘尼的慧眼獨具與善根深厚，無怪乎後來能夠甚深悟道，並寫下這麼一首傳頌千古、膾炙人口的禪詩佳作，而其開悟可說與受過六祖調教點撥有著莫大的淵源！

七、究竟口訣

所謂的究竟口訣就是：大圓滿之口訣！

一切圓滿 一切具足

眾生本具 法爾如是

是的

一切眾生的自性

本自清淨

本自圓滿

而且一切一切的本質

皆已具足

並且這是一切眾生

原本就圓滿具足的

為什麼是這樣呢？

這是自然而然發生的

因為這不是佛所發明的

而是佛所發現

本來就如是的宇宙至極真理！

而其實

不論這字面意義充滿究竟真理

的大圓滿口訣

或禪詩偈中的精華口訣

甚且佛號與咒語……

它們所共同必須負載的

就是空性義理

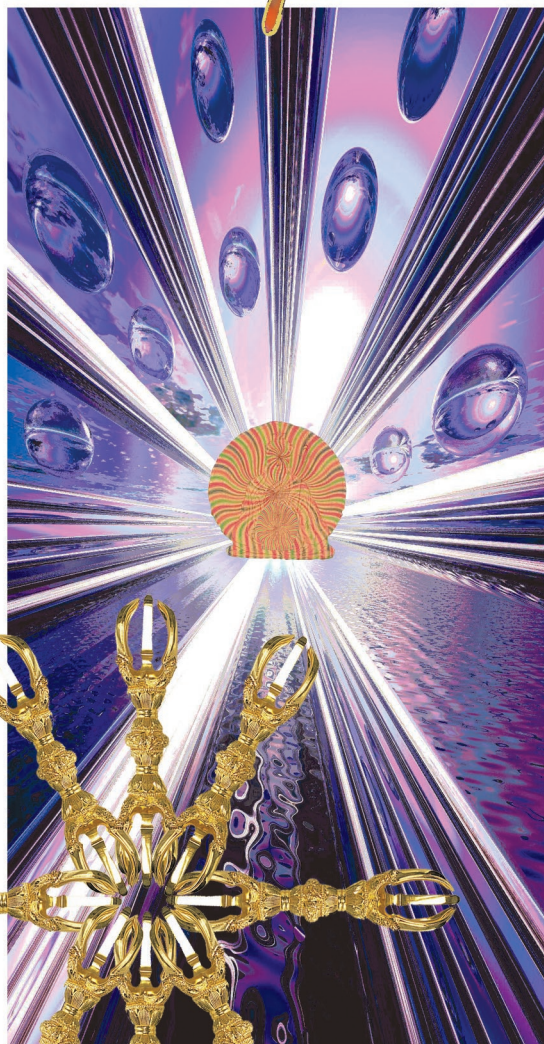
也就是說一切的口訣

還是手指

真正有意義的

就是那如一輪明月皎潔般的

——空性大智慧！



願眾生早日成就！ 願佛法弘揚全世界！ 願人間早日成為淨土！



預約下一次的感動！

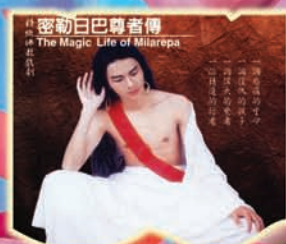
下期預告

十二月號專題企劃了
～
人生最重要的事！

時光宛如翻書一般
翻著翻著
不知不覺
就翻到了最後一頁

所以 眼看著
2004將逝
2005將屆
人生就這樣倏忽而過
還真得趁著這樣的年末
好好的思惟一番
什麼是——
人生最重要的事？
以便 整理思緒 重新出發！

金色蓮花 *Golden Lotus*



燦爛美學 · 心靈極樂
Resplendent esthetics · 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