

# 金色蓮花



*Golden Lotus*

摩登修行  
*Modern Cultivation*



**傾力革新版！**  
**全球素食運動**  
**孟蘭盆節特寫**



# 掛在天上的佛鍊



金色蓮花第143期封面作品

創意設計／鄭秉忠

地址／台北市南京東路四段21號2樓之1

Tel：02-27123021      Fax：02-27123603



*Name*

*Story*

## 名 字 的 故 事

### 金色蓮花

這芬芳又光亮的名字

出自

大般若經・緣起品

~

執此千莖

金色蓮花

以寄世尊

而爲佛事

還散上方菟伽沙等諸佛世界

佛神力故

令此蓮花遍諸佛土

諸花臺中

各有化佛結跏趺坐

爲諸菩薩

說大般若波羅蜜多相應之法

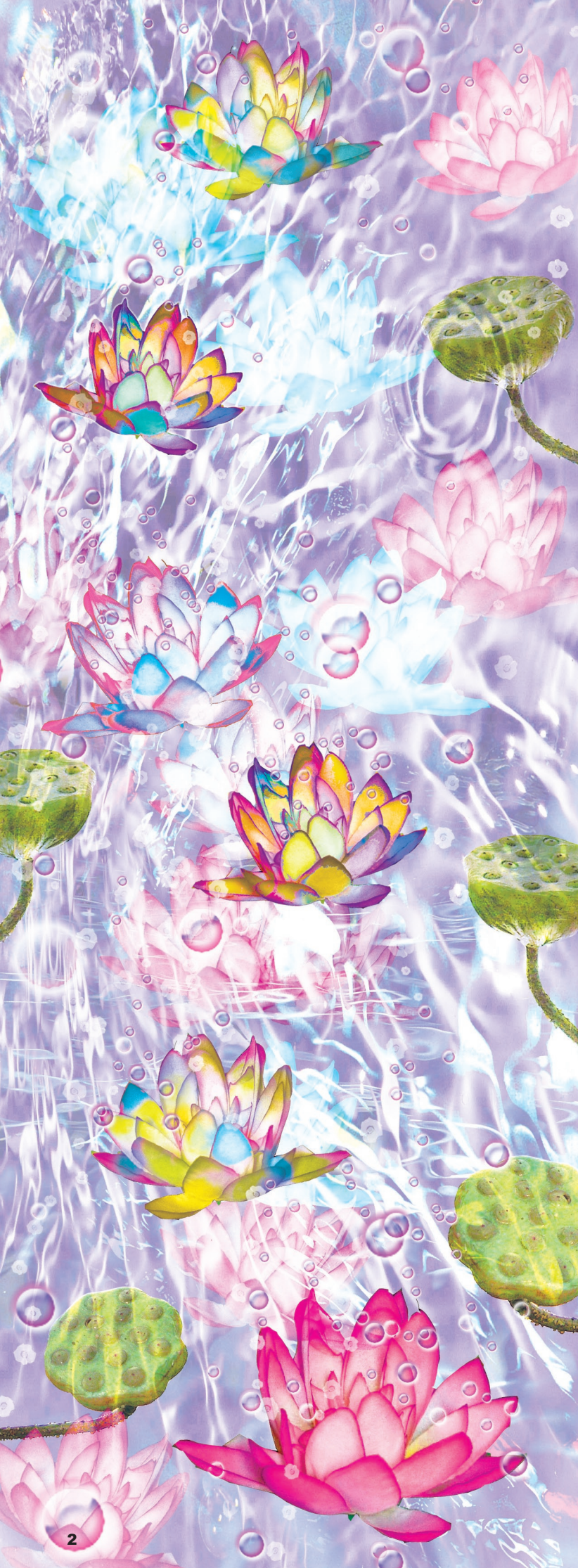
有情聞者

必得無上正等菩提

— since 1993 —

*Golden Lotus  
Magazine*





*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

美術編輯／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

名字的故事——

金色蓮花～一個芬芳又光亮的名字



3

金色蓮花雜誌結構——

誠懇的心·精密的構思

10

封面美境——

佛力無邊度幽冥

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



#### 單元詩篇／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



12

■ 寧靜之美——靜坐手札

14

■ 慈悲之美——

弘一大師小故事

～坐椅子的習慣

16

■ 智慧之美——

大般若經的大智慧！～連載第82回

30

修行日記





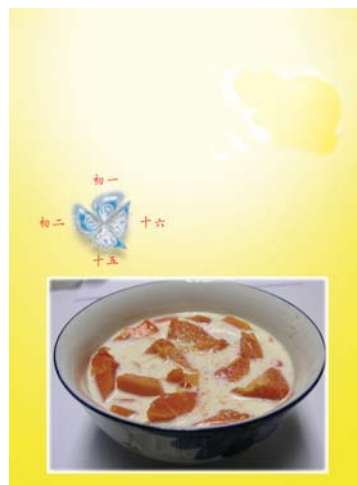
## (二) 修練身體

～心靈以身體  
為居住之殿堂

單元詩篇／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

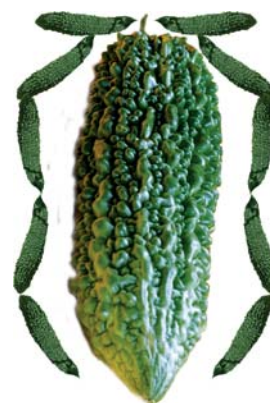


40

■ 健康之泉——  
斷食與半斷食

42

■ 美麗之泉——  
排毒美顏～  
苦瓜



44

■ 青春之泉——  
抗老青春食品系列～  
優格







46

54



60



66

67

68

### (三) 修練涵養

～涵養的深度與廣度 是在為服務作精緻的準備

#### 單元詩篇／深耕氣質

一種深度 一種廣度 一種厚度

在生命的底層

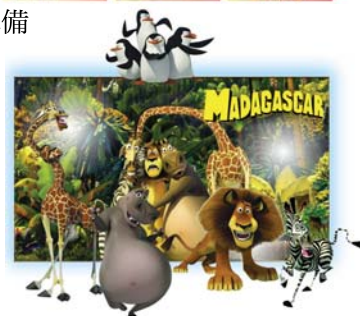
紮實的構築

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 ——

電影啓示錄～

“馬達加斯加”的啓示：有情有義，戰勝自我！

#### Book ——

悠遊書海～

他說・她說——about love



#### Game ——

遊戲中的學習～

鋼之鍊金術師 3 / 繼承神的少女

本次學習主題：追求夢想永不放棄！



#### Zen Zone ——

禪詩禪畫



#### Handwritiny ——

經文書道



#### Esthetics ——

佈置美學～書房的風景



#### (四) 修練服務

～服務的人生  
是最幸福的人生！

##### 單元詩篇／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



##### 摩登菩薩服務形象大特寫！

慈悲最時髦  
智慧最摩登  
而且永不褪流行！



趨向完美，永不止息；自我驅策，日新月異！

76

■ 堅定光明信念，鞏固菩薩悲願！

77

■ 向圓滿悲智招手，向服務品質前進！

78

■ 光明是最多的喜悅來源，愛是最大的建設力量！

79

■ 男兒當自強，菩薩宜精進！

80

■ 閒步人生，安步當車；多情菩薩，情繫蒼生！

81

■ 趨向完美，永不止息；自我驅策，日新月異！



堅定光明信念，鞏固菩薩悲願！



向圓滿悲智招手，向服務品質前進！



男兒當自強，菩薩宜精進！



## (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！

單元詩篇／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



## 全球素食運動

82

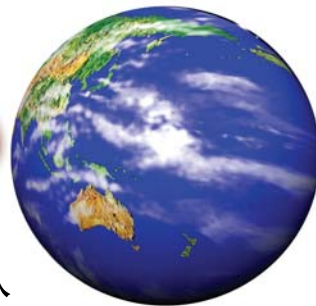
■ (一) 宣言——

83

■ (二) 主旨精神

84

■ (三) CIS 識別系統



86

■ (四) 作個慈悲與智慧的地球人

87

■ (五) 推動地球村素食風潮





## (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



單元詩篇／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！



### 盂蘭盆節特寫

- 90 ■ 一、盂蘭盆的意義  
～如解倒懸的悲天憫人
- 91 ■ 二、盂蘭盆的起源  
～印度史詩摩訶婆羅多
- 92 ■ 三、佛說盂蘭盆經  
～盂蘭盆節的經典依據與出處
- 100 ■ 四、目蓮救母的故事  
～經典→變文→民間故事
- 104 ■ 五、宗教與文化的融合  
～孝順度親與慎終追遠
- 105 ■ 六、盂蘭盆節的風俗  
～在歷史的煙塵與光燦之中
- 106 ■ 七、浪漫又緬懷的放水燈  
～淒美的浪漫與普渡的情懷
- 110 ■ 八、節日の詩  
～江南水寺中元夜  
金粟欄邊見月娥
- 118 ■ 九、心懷蒼生無限情  
～佛教愛盡六道眾生的廣大慈悲
- 119 ■ 十、裊裊香煙中禱祝世界和平！  
～從唯心淨土到人間淨土







# 封面美境



作品名稱／佛力無邊度幽冥



雕塑創作／黃映蒲



美境設計／鄭秉忠



設計理念／悲願廣大的佛陀

以慈悲智慧度化十方眾生

而目蓮救母的孝順感天動地

佛陀即指點

以三寶功德眾僧威神之力救度之

而於未來世一切佛弟子亦應奉盂蘭盆



美境詮釋／悲願廣大 釋迦牟尼

慈悲智慧 度化十方

目蓮救母 感天動地

悲智佛陀 指點迷津

三寶功德 眾僧之力

於未來世 奉盂蘭盆



寧靜之美——

# 靜 · 坐 · 手 · 札

文／天心月圓 視覺設計／鄭博文

在這紛擾的世間 我們需要寧靜  
～靜坐，提供了寧謐的生命時光

## 手札前言

紛擾中的寧靜

彌足珍貴

雨後的彩虹

份外美麗

讓我們擁有靜坐

通往那——

生命之悠遊

人生之自由

## 手札重點

身放鬆

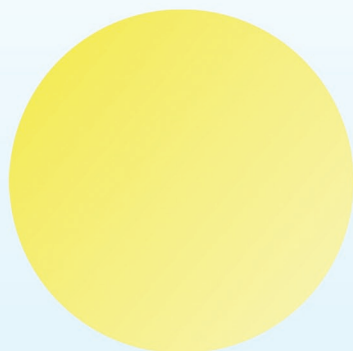
息調柔

心無念

——文華智慧







## 重點擴散

當我們靜坐時

宜掌握住三個重點

那就是～

身放鬆→身體放得很鬆很鬆

息調柔→呼吸柔和順暢、若存若亡

心無念→→心盡量安住在無念的狀態

以上保任越久越好

這樣的靜坐

就可以事半功倍了！

## 手札小語

### ■靜坐

是世界上 最莊嚴

最重要

最美麗 的事

### ■因為不了解生命

所以要靜坐

從靜坐中 去 靜靜的等待

答案的出現……

慈悲之美——

# 弘一大師小故事 坐椅子的習慣

編撰／慈心花 視覺設計／文文







實在是太慈悲了！

這樣體恤慈愛一切眾生

連小蟲子都愛

實在是太感人了！



1918年，弘一大師在入山修行之前與學生劉質平(左)、豐子愷(右)合影。時為民國七年4月15日，大師39歲。

#### 豐子愷·憶李叔同先生：

有一次他到我家，我請他藤椅子裡坐。他把藤椅子輕輕搖動，然後慢慢地坐下去。起先我不敢問。後來看他每次都如此，我就啟問。法師回答我說：「這椅子裡頭、兩根籐之間，也許有小蟲伏著，突然坐下去，會把它們壓死，所以先搖一下，慢慢地坐下去，好讓它們走避。……」讀者聽到這話，也許要笑，但這是做人積極認真的表示。

#### 介紹說明：

這是與弘一大師熟識，並且一起完成《護生畫集》的豐子愷，於一九二五年左右寫的關於弘一大師的小故事，也就是他在一般人眼中似乎有點“拘於小節”的表現；但是事實上呢？

#### 感想：

事實上，當仕女在選購心愛麗衣的時候，也是到了近乎吹毛求疵的地步；又如狂迷於Game的眾多青少年，對於遊戲中的人物與情節，亦是臻於如數家珍的爐火純青境地；所以呢，凡事只是視乎自己喜愛與重視與否，所以像弘一大師這樣一個尊重一切生命、甚至澤於蠢動含靈的慈悲人物，這樣的表現，是令人讚嘆動容的！不論我們要不要這麼作……



曠世奇花・絕世珍寶～

# 大般若經的大智慧！

——連載第82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、般若讚頌

~因為太好所以讚頌

### 六、般若修行

~真實的生命寶藏

### 七、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

復次憍尸迦。若善男子善女人等。為發無上菩提心者。宣說般若波羅蜜多。或說靜慮波羅蜜多。或說精進波羅蜜多。或說安忍波羅蜜多。或說淨戒波羅蜜多。或說布施波羅蜜多。作如是言。來善男子。我當教汝修學般若乃至布施波羅蜜多。汝修學時。勿觀諸法有少可住可超可入可得可證可受持等所獲功德及可隨喜迴向菩提。何以故。於此般若乃至布施波羅蜜多。畢竟無有少法可住可超可入可得可證可受持等所獲功德及可隨喜迴向菩提。所以者何。以一切法自性皆空都無所有。若無所有即是般若乃至布施波羅蜜多。於此般若乃至布施波羅蜜多。竟無少法有入有出有生有滅

有斷有常有有一有異有來有去而可得者。憍尸迦。是善男子善女人等作此等說。是說真正般若靜慮精進安忍淨戒布施波羅蜜多。以是故。憍尸迦。諸善男子善女人等。應於般若波羅蜜多以無所得而為方便。受持讀誦如理思惟。當以種種巧妙文義為他廣說。宣示開演顯了解釋。分別義趣令其易解。憍尸迦。由此緣故我作是說。若善男子善女人等。於此般若波羅蜜多。以無所得而為方便。受持讀誦如理思惟。復以種種巧妙文義。經須臾間為他辯說。宣示開演顯了解釋。分別義趣令其易解。所獲福聚甚多於前。

(大正藏第五冊・p888 Ⅱ欄5行～Ⅲ欄2行)







#### 四、解讀詮釋

##### ~清話心上流

佛又開示。如果善男子、善女人，為發無上菩提心的人，宣說六度：「來！善男子，我教你修學六度，你修學時，勿觀一切法有一絲一毫可住、超、入、得、證、受持等，能獲得功德或可以隨喜迴向菩提。什麼緣故呢？於六度畢竟沒有少法可得乃至隨喜迴向菩提。為什麼呢？因為一切法自性皆空、都無所有，如果無所有就是六度，於此六度畢竟無少法有入、出、生、滅、斷、常、一、異、來、去而可得。」如果善男子善女人如此宣說，是為宣說真正六度。由於這樣的緣故，諸善男子善女人應該於般若以無所得為方便，

受持、讀誦、如理思惟；應當以種種巧妙文義為他人廣為宣說，宣示、開演、顯了、解釋，分別義理旨趣，令他易於了解。由此緣故所以佛作是說：「如果善男子善女人，於般若以無所得為方便，受持、讀誦、如理思惟，更以種種的巧妙文義，雖然只是短暫時間的為他人辯明宣說，宣示、開演、顯了、解釋，分別義理旨趣，令他人容易了解，所獲得的福報多於前者甚多。」

此段經文，主要是說明宣說無所得的六度，才是宣說真正的六度。並且提醒修行人觀察諸法時：「勿觀諸法有多少可住、可超、可入、可得、可證、可受持等所獲功德



及可隨喜迴向菩提」。

此小段經文中有六可：即可住、超、入、得、證、受持，但按整句經文的意思其實是不可，即“勿觀諸法有少可”就是“不可”，也就是說當一個修行人在觀察諸法時，他的態度是一切諸法不可安住、不可超越、不可進入、不可得到、不可證明、不可受持；為什麼是這樣呢？因為當我們說諸法可以安住、可以超越、可以進入、可以得到、可以證明、可以受持時，其實就早已經離開了這樣的狀況，所以為了要表達真實的狀況，用不可其實才是可，這也就是佛經經文中時常出現，可是也最難以理解及說明的部份，明明是要說可，卻以不可來表達，其實一切的否定就是在破斥原來相對性的思考邏輯，而如果延用這樣的邏輯，就永遠無法到達絕對的境界。

所以金剛經的有名經句，都是以這樣的姿態出現的，例如「如來說世界非世界，是名世界」等等，意思就是要我們離開一切現象界的觀察，直接回到事事物物的本源，又如「若見諸相非相，即見如來」，也是在提示同樣的教育，就是一切的外相都是幻相，如果我們執著這些外相，那麼就永遠注定在變化不已的因緣中流浪，而看不到外相後的本质，也就是諸法實相，亦就是如來。

接下來的一小段經文：「於此般若乃至布施波羅蜜多，竟無少法有入、有出，有生、有滅，有斷、有常，有一、有異，有來、有去而可得者」也是透露出同樣的訊息，小小的差別只是“可”代換成了“有”，“六可”變成了“十有”，歸納起來，也就是五對相對詞：入出、生滅、斷常、一異、來去。

什麼是“入出”？以場所而言，入與出是相反的兩個動作，是截然不同的，但是以本質來看，其實時間也是虛幻的，故根本沒有入與出，因此可以說是“無入無出”。

什麼是“生滅”？以一切的存有而言，有生必有滅，是絕對不同的兩者，但這是以現象來觀察；如果從本質來觀察，其實時間也是虛幻的，故根本沒有生與滅，因此可以說是“無生無滅”。

什麼是“斷常”？以思考的方式而言，斷滅觀與恆常觀是截然不同的，但事實上，以本質來觀察時，一切思考的方式都是虛幻的，故根本沒有斷與常，因此可以說是“無斷無常”。

什麼是“一異”？以分別事物異同的角度來看，事物相同統一也就是相同統一，事物各有差異也就是各有差異，一與異是絕對不可混淆的，但是如果以本質來觀察，就會徹底的發現，一與異是現象界穿上了不同的外衣，事實上根本沒有一與異的分別，全都上了現象界千變萬化的當，故根本沒有一與異，因此可以說是：“無一無異”。

什麼是“去來”？以運動的動線而言，去就是去，來就是來，是絕對相反的兩個運動方向，絕對不可以混為一談的，但是以本



質來觀察，會發現一切的一切都是幻相，所以表面看起來有東西南北、有上下左右，但事實上呢？就如同在夢中跑了一百里路，跑得滿辛苦的，但是醒來卻發現好端端躺在床上，半里路也沒跑，故根本沒有去與來，因此可以說是：“無去無來”。

仔細研究過這五對相對詞以後，我們就徹底明白佛陀的苦心孤詣，無非是從一切的

現象界中去舉例，但無論舉了十個例、百個例、千個例……都是要我們透過這樣的舉例，去了解例後的真正含意。

只是，這真正含意確實是很難理解的，那難度超乎我們的想像，故為何說開悟證果是多麼的稀有難得，原因就在此。

可是無論多麼難，我們得拼卻全部的生命力去悟證。為什麼呢？因為“生死事大，無常迅速”，如果我們想真正徹底的從生死的束縛與恐懼中解脫出來，我們勢必得通過這一關。

否則，面對生死，無人能自由、無人能不恐懼萬端。如果誰人說不怕死，絕對是大謊言，因為死亡是未知，死亡是所有現在擁有的，全部強迫離去，而可怖的是，死亡一到，一秒也不能挽留。

所以，修行人最大的目的就是：了生脫死。如果這個目的尚未達成，絕對不是已成就的修行人。

所有的經典都是教導同一件事：永斷生死輪迴。大般若經又何嘗不是？學習般若，就是為了斷生死。

但是，如果般若實在太難，有沒有權宜之計呢？有的，如果我們實在看不懂佛父的智慧，那麼請去看佛母的慈悲吧！

慈悲就是智慧的另一個面貌，只要慈悲，只要對慈悲生起深信不移的信心，此人必定成就。

分分秒秒的慈悲吧！只要永遠不離開慈悲，此人不會走錯路的，此人不會作錯事的，因為愛別人的人不會傷害別人，而不傷害別人不是智慧又是什麼呢？

故成就甚難，但也甚易，如果智門難





入，其實悲門並不難，只要我們心存良善，永遠作一個善良的人，不論外境如何，不論別人對我們如何，都只是單純的、堅持的、勇敢的作一個良善的人。

南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩！

觀音菩薩的大慈大悲，不就是來自於大智慧嗎？

所以只要效法觀音的慈悲，此人必定成就，即使在天災人禍頻仍、眾生剛強難度的末法時代，只要擁有慈悲，一樣證得圓滿成就。

慈悲是愛，慈悲是一切真善美的同義詞，當愛全部圓滿時，恨就被超度了，當愛全部具足時，智慧就具足了。

愛別人就是愛自己，慈悲別人就是慈悲自己。

不要吝嗇把愛給別人，盡量的給予一切眾生吧！

愛不會越給越少，澈底的放下這個妄見。相反的，愛越給越多。

菩薩摩訶薩，就是無量給予愛的人。

就從此刻起，愛一切的眾生，給一切眾生無量的愛，必定成就！！

願眾生慈悲成就！

南無本師釋迦牟尼佛！





## 五、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！





## 六、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！





## 七、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。















## 修行日記——2005年8月

8月1日・星期一（心空天氣：佛日增輝）

當下的每一個選擇  
若都作對  
就會避免  
日後的損失

8月2日・星期二（心空天氣：千江有水千江月）

內心的壯麗  
比外在的壯麗  
重要多了！

8月3日・星期三（心空天氣：清涼月）

妄念如懸崖  
能讓人們的幸福  
粉身碎骨

8月4日・星期四（心空天氣：天階夜色涼如水）

所有的真義  
都不在形式  
是在內涵



**8月5日・星期五（心空天氣：無雲晴空）**

一旦了悟  
心即是佛  
心即是淨土

**8月6日・星期六（心空天氣：慧日破暗）**

修行方法的音階  
～從最低音唱至最高音皆順耳  
（從苦行到樂修都對）  
只要心對了！

**8月7日・星期日（心空天氣：風蕭蕭）**

斬斷因果的鎖鏈  
解脫業力的束縛

**8月8日・星期一（心空天氣：萬里無雲萬里天）**

嫉惡如仇的火焰  
燒了別人  
也燒了自己  
唯有悲憫的甘露  
能清潤他人  
也清潤了自己



**8月9日・星期二（心空天氣：月華千里）**

所謂靈感來時  
可以說是處於一種自由奔放  
天馬行空、縱橫宵漢的工作運作狀態  
而所謂的搜盡枯腸  
則表示一種窒礙難行、束手束腳  
不知所方的一種工作停滯狀態

**8月10日・星期三（心空天氣：雲淡風輕）**

修行的目的是——  
離苦得樂！

**8月11日星期四（心空天氣：天高地曠）**

讓修行進入生活  
與生活結合  
才易長久  
才易生根  
繼而開花結果

**8月12日・星期五（心空天氣：綺霞滿天）**

口說出離  
是較容易的  
真正的作到  
便是証道！



8月13日・星期六（心空天氣：宇宙洪荒・天地悠悠）

作  
該作的事  
就好了  
～

自度度人  
不過如是

8月14日・星期日（心空天氣：月兒高高掛天邊）

放下一切的執著  
就是超越一切的秘訣  
因為如果還執著它  
怎麼可能還超越它呢？  
所以只有超越了  
才能出入自在

8月15日・星期一（心空天氣：白雲蒼狗）

好運來時  
是我們與別人  
分享的最佳時刻  
壞運來時  
是自己  
淬鍊與學習的成長契機  
→好運・分享——壞運・學習



**8月16日・星期二（心空天氣：國土淨）**

維摩詰經說：

心淨國土淨

所以修行關鍵就在這顆心

只要我們修得心清淨

不讓心為惡

不讓心造作

那麼 這顆心

就是那清淨的佛土

就是解脫的極樂世界

**8月17日・星期三（心空天氣：畢竟空）**

一切的關鍵

在於本質

只要在本質的部份

輸了 就輸了

贏了 就贏了

現象界的輸贏

是根本不能算分的

**8月18日・星期四（心空天氣：日正當中）**

只要觀念改變

就一切改變



**8月19日・星期五（心空天氣：鵬飛九萬里）**

看到自己的缺點時很痛  
承認自己的缺點時更痛  
但是無論再痛  
都只有改進  
才能避免日後  
更多的痛！

**8月20日・星期六（心空天氣：晴天高）**

如果我們無法通過苦難的考驗  
我們就無法真正的成才  
如果我們無法超越一切的艱難困苦  
我們就無法成為真正的有用人物  
如果我們無法熬過漫長的寒冬  
我們就無法在來春開出燦爛奪目的花朵！

**8月21日・星期日（心空天氣：旭日東升）**

靜坐  
是結果也是過程  
結果可以成就  
過程可以當下離苦





8月22日・星期一（心空天氣：長空不礙白雲飛）

成功要訣

～

只注意重點

↓

只執行重點

8月23日・星期二（心空天氣：天行健）

完全的信任

佛菩薩

8月24日・星期三（心空天氣：驕日麗天）

一定要離開這個三界

因為在五濁惡世中

一切都是無常的

所以唯一的出路

就是離開這個無常的三界！

8月25日・星期四（心空天氣：天心月圓）

也許

更要悲憫

犯了錯的人兒吧！



**8月26日・星期五（心空天氣：晴空無邊）**

所有的考試  
都在考  
崇高or卑微而已  
而且不是外在的行為  
是內在的動機與狀態

**8月27日・星期六（心空天氣：五色祥雲）**

一切的憂傷與哀痛  
都是為了要成就  
我們的道業  
——  
如切膚之痛般的明白  
三界無常  
五濁惡惱  
一切皆空  
才會真正生起強大的出離心啊！

**8月28日・星期日（心空天氣：朝陽燦爛）**

聽從佛菩薩  
悲智的教導  
作所應作  
～  
才是人生最重要的事！





8月29日・星期一（心空天氣：霞光萬丈）

期許

早日成為一個

～

無業一身輕的

自由自在之身

8月30星期二（心空天氣：艷陽高照）

一旦發生狀況

從來都只有

要修理自己的小宇宙

的問題

而不是修理他人的

←→ 反求諸己

8月31日・星期三（心空天氣：大放光明）

無憎無愛

無憂無懼

斷愛除貪

永離三界！



健康之泉～

# 斷食與半斷食



文／鄭鴻祺 視覺設計／冰晶子

最安全的斷食方式，就是每月斷食一天，選擇的日期，可挑農曆初一、十五或初二、十六，這幾天是最理想的時間，一般健康正常的人斷食都沒什麼問題。



牛奶+木瓜=營養又健康



時間系統採用當地時間，要修正日光節約時間，例如新加坡和馬來西亞都提前一小時，時間和台灣一樣。還有在不同時區裏，經度的修正，例如台北市在東經121.5度，而採用的是中原標準時間，東經120度，每小時經度15度，也就是格林威治時間加八小時，GMT+8:00，等於當地時間與標準時間晚了六分鐘，這一點誤差不需修正，有些地方誤差超過三十分，才需要修正。

修行人一定要照顧色身，飲食就是一個很重要的環節，所謂病從口入，就是幾乎所有的病，都是自己亂吃吃來的，一般人所謂的美食，都是重口味、燒、烤、油炸等方式去處理，常吃這種食物，早晚都會生病。

斷食是最好的排毒法，比任何藥物或食物還好，因為沒有吃任何食物，內臟會休息，得到復元的機會，腸子的毒素，也會再第二天大量排出，這是一個很好的方法。這種主動斷食，可排掉身體的毒素，就是避免生病的最好方式，一般人都是生病時沒有胃口，不得已才被動斷食，等身體好了又亂吃，週而復始。一個修行人，就要避開一般人的飲食習慣，再配合斷食，這個色身才利於修行。

斷食的準備要從前一天開始，最好不要吃宵夜，如果要吃的話，要吃容易消化的食物，（例如牛奶加木瓜，這樣對身體有益，而且容易入睡），儘量在十點以前吃完，吃完後要隔一小時才能睡覺，睡覺的時間，要在十一點以前最好，最好是十點。

早上起床後，梳洗完畢，清晨五點以後，就可以喝一杯300至500cc的溫檸檬汁（檸檬汁+鹽+溫水+蜂蜜），可以清除身體內的雜質，散步一會兒，檸檬汁就很快吸收完畢。

斷食當天，儘量少作體力活動，如果是在家裡，就多做靜坐，念經，散步等不費體力的活動，保持愉悅的心情，如果感覺疲累，就躺一會兒，等到晚上，就早一點睡覺，九點或十點都可。

口渴時，可喝溫水，要小口的喝，多喝幾口，切忌一次喝太多水，會造成血糖過低。

有糖尿病的人，如果要斷食，一定要注意血糖的情況，在適當的時機，補充稀薄的蜂蜜檸檬汁，就可以維持血糖的標準。

有心臟病的人，斷食中，一定要加強按摩掌心，也就是勞宮穴，可以紓解心臟的壓力。

有高血壓的人，脖子平常都有僵硬感，平常就要多按摩脖子，斷食中也要按摩脖子，這樣在斷食中，就不容易有頭昏或脖子酸痛的現象。

一般人常有的現象，就是感覺肚子很餓，處理的方式，就是不要將注意力放在肚子餓上面，否則愈想愈餓，還有就是早點睡。

斷食完的第二天起床後，梳洗完畢，最好事先喝溫檸檬汁加鹽，半小時後才能吃早餐，但是也要六點以後吃早餐，才容易消化。

早餐的內容，要以容易消化為主，例如燕麥、薏仁、蕎麥、稀飯等容易消化的澱粉質，還有牛奶，還有蘋果或木瓜，這就是不錯的早餐。

斷食完開始復食，這是很重要的過程，早餐要吃容易消化，量要比平常少，大約平常時量的一半多一些，吃完飯後多散步或跪坐十五分，就很快消化完畢。

斷食的次數，一般人一個月一次或兩次就夠了，如果是癌症傾向的人，就要改為每週斷食一次，這樣才能加速將體內的毒素排出。為了身體的健康，大家都可來試試看。



檸檬是富含維他命C的優質水果



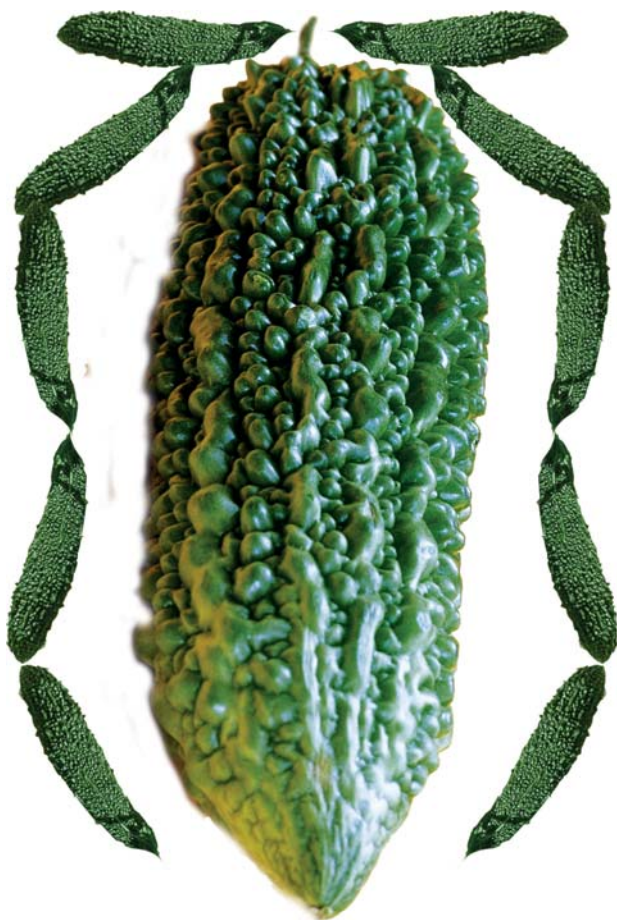
美麗之泉——

雲想衣裳花想容 春風拂檻露華濃

若非群玉山頭見 會向瑤台月下逢

# 排毒美顏～ 苦 瓜

編撰／清心 視覺設計／甜美果



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





據說，苦瓜是鄭和下西洋時帶回的，在《星槎勝覽·蘇門答刺國》中有一段說：“其有一等瓜，皮若荔枝，如瓜大。未剖之時，其臭如爛蒜；剖開如囊，味如酥油，香甜可口。”這就是現在所說的苦瓜。

《本草綱目》記載：苦瓜外形橢圓狀，長約七八公分，上有疙瘩，又名“癩葡萄”，也稱涼瓜。味甘苦，性平，除邪熱，解勞乏，清心明目；中醫認為，苦瓜有解毒排毒、“養顏美容”的功效喔。

此外苦瓜富含蛋白質、糖類、粗纖維、維生素C、維生素B1、維生素B2、尼克酸、胡蘿蔔素、鈣、鐵等成分。現代醫學研究發現，苦瓜中存在一種具有明顯抗癌作用的活性蛋白質，這種蛋白質能夠激發體內免疫系統的防禦功能，增加免疫細胞的活性，清除體內的有害物質。苦瓜雖然口感略苦，但餘味甘甜。

苦瓜除了解毒排毒、“養顏美容”的功效外，還是不可多得的良藥喔！有清火明目去燥之功效，可入藥，還可成為一道道美味的佳餚。

年年夏季持續高溫，酷暑難擋，而清心的苦瓜，含有礦物質，能夠降壓降血糖，又屬於涼性蔬菜，清熱去火，含有豐富維他命C，是炎熱夏天的消暑聖品喔！快來一杯清心“美顏”降火苦瓜汁吧！



青春之泉——

青春抗老食品系列～

優 格

= Yogurt = 優酪乳

編撰／李夢仙 攝影／風痕 視覺設計／天響

願青春如麗花  
永遠盛放在你我身邊





**推薦理由：**

蘇聯百歲人瑞長壽村，終身食用優格。

**攝取量：**

每次 200 ~ 250cc 左右。

每日 1 ~ 2 次。（兩次為佳）



**優格成份：**

自製優格為最佳選擇！

含乳酸嗜酸乳桿菌 *Lactobacillus acidophilus*，一般簡稱為嗜酸乳桿菌 *acidophilus*，是一種有利人體的益菌；而優格即牛奶加入此益菌發酵而成。

**功 能：**

幫助消化，並抑制會引發感染的白假絲酵母 *Candida albicans* 等。

**注意事項：**

活菌為必需，低脂為優。（高脂的優格內含較多的熱量，而鈣質卻較少）

**抗老效果：**

美國醫生發現，每日喝 1 ~ 2 次優格，對抗老化有效，尤其對更年期婦女的肌膚乾澀有效。

**補充說明：**

由此可見優格的優點相當的多，還可以幫助身體抵禦病菌的繁殖與感染，增強免疫系統。加州大學戴維斯分校的 George M. Halpern 醫師研究了酸乳酪對免疫系統的功效。結果發現，每天食用兩盒 8 盎司活菌酸乳酪的人，血液中的  $\gamma$ （伽瑪）干擾素含量較高（ $\gamma$  干擾素可幫助身體抵抗疾病）。而且吃酸乳酪的人比不吃的人，得感冒的機率降低了百分之 25，過敏的症狀也少了許多，關於通腸排便也非常有功效。

此外，酸乳酪還提供了大量的鈣質，強化骨骼及預防骨質疏鬆症，降低膽固醇，並維護正常的心臟功能與血壓。也因為優格是以牛奶為原料發酵而製成，所以牛奶中的營養，優格都有；良性蛋白質、脂質、維生素等，豐富且均衡喔！



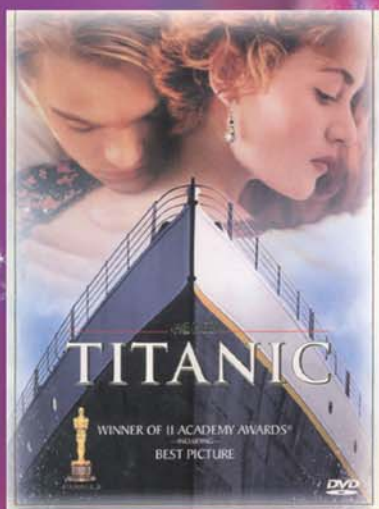


隽永的畫面

深刻的對白

觸動了

我們的靈魂深處





# 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/海鵬影業、博偉、Warner Bros、前景娛樂



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……





電影的啟示：

有情有義、戰勝自我

資料收集／蔡承訓 編撰／柔風之音 視覺設計／湛藍天光

圖片、資料提供／環球電影、<http://www.madagascar-themovie.com/>、<http://www.uip.com.tw/madagascar/>





原名：Madagascar

類型：卡通動畫

片長：85分鐘

分級：普遍級

導演：艾瑞克達奈爾



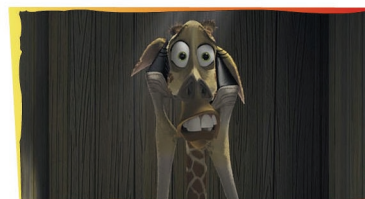
演員：配音：班史提勒、克里斯洛克、大衛史威莫、潔達蘋姬史密斯

發行公司：夢工廠

出品：Dreamworks SKG

上映日期：2005-07-15

官方網站：<http://www.madagascar-themovie.com/>



#### 電影故事之吉光片羽：



愛力獅（班史提勒）是紐約中央公園動物員的萬獸之王和超級巨星，他和他在動物園裡最要好的麻吉馬蹄（克里斯洛克）、長頸男（大衛史威莫）和河馬莉（潔達蘋姬史密斯）一輩子都在動物園裡過著養尊處優的生活，每天都可以悠悠哉哉地大啖可口的美食和欣賞中央公園優美的風景。但是生性不甘寂寞的馬蹄這一天卻心血來潮，突然對外面的世界感到好奇，當他看到一群企鵝集體逃出動物園之後，決定也走出戶外，見識見識他從來沒看過的花花世界。當愛力獅、長頸男和河馬莉發現他突然在三更半夜摸黑溜出動物園，除了嚇出一身冷汗之外，也趕緊追出去，希望在動物園管理員還沒發現之前，把馬蹄給抓回來。雖然怪事年年有，今年特別多，而見多識廣的紐約客也一向對各種怪事都見怪不怪，不過一頭獅子、一隻長頸鹿和一頭河馬在紐約街頭狂奔，甚至闖入地鐵的景象，還是引來不少人的注意。正當愛力獅、長頸







男和河馬莉終於在紐約中央車站找到馬蹄的時候，大批的警力、霹靂小組和動物園管理員也趕到現場，毫不留情地用麻醉槍把他們射昏。自以為是但也充滿善意的動物園管理員以為他們想逃離吵雜的城市、回歸大自然；於是決定把他們關進木箱、裝上貨輪，然後把他們送回非洲老家。但是沒想到跟著一起被運上船的企鵝可不是泛泛之輩，可是他們制伏了船員以後卻在大海中迷失方向，最後貨輪在馬達加斯加島擱淺，於是這群土生土長的紐約動物們必須設法在蠻荒中求生，並親身領悟「弱肉強食叢林法則」真正的意義。

“馬達加斯加”一片的聲音演員還包括薩夏拜倫柯恩（HBO自製節目“Da Ali G Show”）、娛樂大王塞德瑞克（“哈啦大髮師”）以及安迪瑞特（“精靈總動員”）。這部電腦動畫喜劇片的導演是艾瑞克達奈爾（“小蟻雄兵”）以及湯姆麥葛瑞斯；製片是蜜洛莉索洛亞（“小馬王”）；共同製片是泰莉莎鄭；編劇是馬克波頓與比利弗利克以及艾瑞克達奈爾與湯姆麥葛瑞斯。“馬達加斯加”一片由PDI/夢工廠動畫共同製作，並由夢工廠負責發行。

#### 看後感想：

——三個朋友連袂看電影！

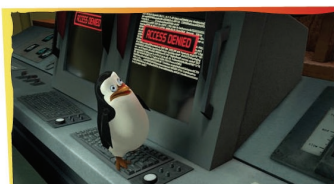
第一個朋友／卡通迷——

非常有趣的動畫片，把原本的動物，創發成可愛又有趣的個性角色，在現實生活中很難想像的到獅子、斑馬、長頸鹿和河馬會成為好友在一起。動物們豐富的肢體動作，許許多多的搞笑場面，是娛樂性滿點的影片。



第二個朋友／小夜——

哈！我快笑到不行了！動物主要角色的造型都有經過精心設計，非常可愛討人喜歡。尤其是那又可愛又有點賊頭的企鵝組，雖然戲份不多，但在關鍵時刻卻製造出令人噴飯的笑料，還有那森林裡令人難忘超可愛的小狐狸喔！





## 第三個朋友／素食廚師——

誰說獅子一定要吃肉？這確實是一個有趣的想法，看劇中的愛力獅戰勝天生的獸性與麻吉馬蹄友誼情深，超可愛的企鵝幫忙解決愛力獅瘋狂想吃肉肉的問題，要是企鵝會做素肉那就更好了。

## 幕後優聲：

## 班史提勒



當今影壇最炙手可熱的演員之一，他同時也身兼導演、編劇及製片數職，“馬達加斯加”是他首次為動畫配音的作品。他最近和勞勃狄尼洛、達斯汀霍夫曼及芭芭拉史翠珊等重量級演員主演的喜劇賣座片“親家路窄”一片以全球五億美元的驚人票房成績，成為影史上最賣座的真人喜劇電影。而他自製自演的搞笑片“鐵男躲避球”也是去年暑假最賣座的喜劇片，去年初他和歐文威爾森主演重拍熱門影集的喜劇片“警網雙雄”也締造不錯的票房成績，而他在這之前的作品則是和珍妮佛安妮斯頓合演的“遇上波莉”。在這之前他主演環球影業全球賣座喜劇片“門當父不對”，該片在美國就創下一億五千萬美元票房成績，並為史提勒贏得一座美國喜劇大獎最搞笑男演員獎。他也憑該片獲MTV電影大獎兩項提名：最佳喜劇表演以及最佳銀幕拍檔（他和勞勃狄尼洛）。同年他也主演喜劇片“天才一族”，同片演員包括葛妮絲派特洛、金哈克曼、歐文威爾森和比爾墨瑞。他於1994年首次自導自演“四個畢業生”一片，該片演員包括薇諾娜瑞德、伊森霍克等，後來他則執導金凱瑞及馬修柏德利主演的“王牌特派員”。他的作品還有：1998年法拉利兄弟執導的賣座喜劇片“哈啦瑪莉”；和娜塔莎金斯基等人合演的“摯友親鄰”；和比爾普曼合演的“零效益”；另類搞笑動作片“神秘兵團”。他於1985年開始參加舞台劇演出，並曾參與“太陽帝國”、“血海翻”等片演出。他執導的第一部短片“The Hustler of Money”是諷刺大導演的馬丁史柯西斯作品“金錢本色”的喜劇作品，後來並在“週末夜現場”節目播映，他後來主演的“班史提勒秀”大獲好評，他和他的編劇團隊並獲艾美獎最佳喜劇編劇獎的肯定。







克里斯洛克



被公認為當今美國最有影響力的喜劇演員，曾獲三座艾美獎、兩座葛萊美獎以及一座全美喜劇大獎，他於今年更獲艾美獎。他最受好評，另外他也第四度為HBO自編自演特別節目“克里斯洛克：啥米攏不驚”。他接下來的影片是和亞當山德勒合作的“鐵男橄欖球”。他於2001年主演賣座的浪漫喜劇片“來去天堂”，後來並於2003年自編自導自製自演政治諷刺喜劇片“烏龍元首”。克里斯洛克是道地的紐約布魯克林人，他從事單口相聲／脫口秀演出已有十二年之久，他崛起於著名的“週末夜現場”喜劇節目，曾演出的電影還有“轟天雷”、“致命武器4”、“怒犯天條”、“真愛來找碴”、“神鬼拍檔”等片。他也曾為1998年賣座喜劇片“怪醫杜立德”以及大導演史蒂芬史匹柏的科幻鉅作“A. I. 人工智慧”配音。



大衛史威莫

最為人知的作品就是大受歡迎的經典喜劇影集“六人行”，他曾以該片獲得一項艾美獎提名，並和全體演員連續六度入圍演員工會最佳喜劇團體演出獎。他的電影作品包括“大飯店”、“六天七夜”、“誰在跟我玩遊戲？”、“陰錯陽差”等片。他曾參與演出的電視影集還有“霹靂警探”、“洛城法網”及“兩小無猜”等。



潔達蘋姬史密斯

最近曾以和湯姆克魯斯及新科金獎影帝傑米福克斯合演的“落日殺神”一片第六度獲得有色人種民權促進協會形象獎最佳電影女配角獎提名，她也曾以“駭客任務：重裝上陣”及“駭客任務：最後戰役”獲得兩項形象獎最佳女配角獎提名。她於2002年與導演邁可曼恩合作她老公威爾史密斯主演的“叱吒風雲”一片，並以該片獲得形象獎最佳女配角提名，另外她也以史派克李執導的“王牌電視秀”獲得形象獎最佳女主角獎提名。她於1996年分別以“辣姊妹”及“愛你鍾情”獲得形象獎最佳電影女主角獎及最佳電視電影女主角獎提名。同年她更和艾迪墨菲同台演出賣座的喜劇片“隨身變”。

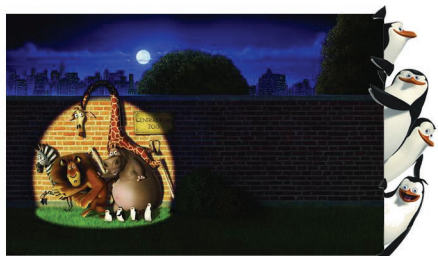


潔達蘋姬史密斯於1991年參與熱門影集“天才女兒”的演出，並於1993年首次參加電影演出，休斯兄弟執導的“政治威脅”一片。她的作品還有和琥碧戈柏等人合

作的“天國降臨”；女導演黛絲馮薛莉梅爾執導的“Woo”；青春驚悚片“驚聲尖叫2







”以及客串演出的“刺激1998”等片。她的作品還有改編自HBO驚悚影集“魔界奇譚”的恐怖片“活屍傳奇”、“傑森之歌”、“The Inkwell”等片。她是馬利蘭州人，曾在巴的摩爾藝術學院及北卡羅萊納藝術學院學習舞蹈及演戲，她進演藝圈後最大的機會是參加熱門影集“天才女兒”的演出。她也從事幕後工作，目前正在為獨立製片電影“Seat Filler”一片擔任執行製片。

#### 導演——艾瑞克達奈爾

艾瑞克達奈爾在動畫界擁有超過十五年的豐富資歷，他曾參與的真人電影包括“鬼靈精”和“貓狗大戰”等片。他參與的動畫片則有“美女闖天關”、“怪物奇兵”以及“大力士與戰士公主西娜”等。

#### 佛法的延伸：

片中的愛力獅因為回到了大自然的草原，原始的獸性漸漸顯露出來，又因為已經多日未進食，也無法同馬蹄、長頸男和河馬莉一樣吃植物果實，導致於見到其他動物就想咬，雖然獸性是天性，但是愛力獅不忍傷害自己的好友與其他動物，也不喜歡自己這兇殘一面，經由好友的鼓勵與支持，最後得到企鵝們的幫助，解救了一場食肉危機。

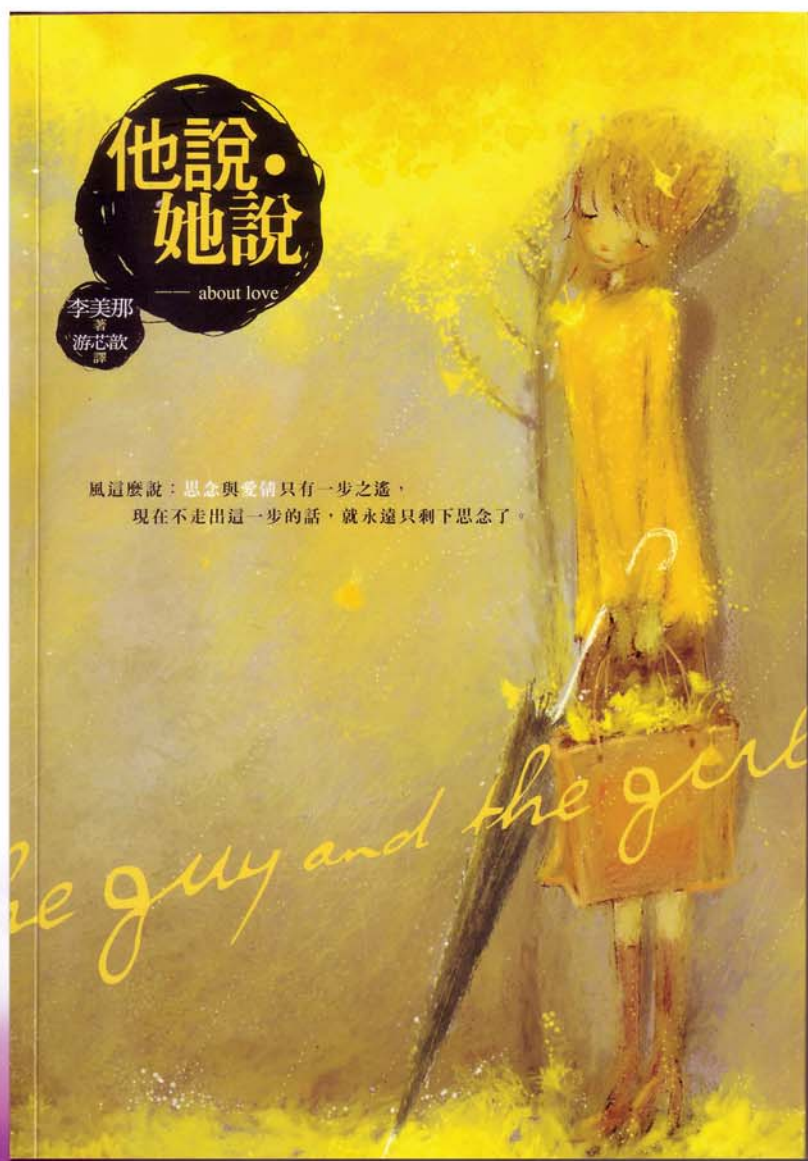
「慈悲心」是讓愛力獅，強力改變自己的偉大動力，不論當下面對的是多麼巨大的考驗，只要懷著愛人的心，終究可以克服困難的。





Books

# 悠遊書海





本月好書遊覽——

# 他說・她說

——about love

資料來源／麥田出版 介紹／愛書兒 視覺設計／溫柔心

看完此書，讓我們更能夠～

## 用有情的眼 溫柔微笑看人間



作者李美那畫像

### 本書輝煌紀錄：

■超過 45 萬韓國青春男女的選擇，連續佔據暢銷排行榜數十周！！

■由韓文譯為中文後，亦在台灣進入暢銷排行榜。

### 出版公司：

麥田出版

### 出版時間：

2005 年 6 月 30 日



### 作者：

李美那

1974 年生，高麗大學研究所主修俄國文學。2000 年 8 月開始成為 MBC FM 節目〈李素羅音樂都市〉專屬作家。 她所著作的《他說她說》，是以短篇心理劇的方式，描述戀人或曾經是戀人的兩人心情，至今已累積達 500 多篇。她說，如果有認識的人告訴她，他們還在收聽《他說她說》的時候，她會感到十分慌亂，好像一口一口在啃食回憶生活的感覺。

當她每天寫一篇男人和女人的故事，而感覺到厭煩的時候，她就會想起在她還不是專屬作家前，也曾經聽著廣播，隨著裡面的故事又笑又哭。現在這一瞬間，或許也有某個人正聽著她寫的故事，想了解彼此的心情。她害羞笑著說，希望大家都能有美好的愛情。





譯者：

游芯歆

國立台灣大學圖書館學系畢，韓國精神文化研究所附屬大學院韓國歷史學碩士，博士班畢業。譯作有《大長今》（合譯）、《大長今養生御膳》、《英雄時代》等。

本書誕生緣起：

作者李美那原是韓國KBC FM 電台「音樂都市」的忠實聽眾，有一天她寄了一個愛情小故事去投稿，立刻被採用在廣播中播出，後來陸續寫了500多篇，感動了無數為愛情徬徨的聽眾，後集結成書，更獲得四十五萬讀者回響。希望所有為她作品而感動的人，都能尋覓到真愛。

出版社對於本書的簡介：

轟動韓國，最感人的愛情物語。

曾在韓國MBC FM，〈李素羅的音樂都市〉中選播，讓無數的人隨之哭笑的單元。

一個愛情故事，如果讓女主角和男主角分別來說，那會是兩個怎麼樣不同的故事呢。

本書以女生角度和男生角度，分別記錄一段愛發生的喜悅、戀愛時期的浪漫和分手時的傷痛……。每個場景讀來是那麼熟悉，不知不覺中就被深深打動。看過一段段浪漫的心情故事，才知道原來妳和她的想法，曾是那麼遙遠，也是那麼接近。





本刊編輯“愛書兒”的看後心曲：

結構好

內容好

難怪會打動人心！

他說·她說

是一個充滿溝通企圖的結構

表面看來是各說各話

事實是真的希望互相聽到

彼此的心聲

所有受歡迎的作品

大都有一些共通的特點

——感情細膩

觸角敏銳

溫柔敦厚……

例如男女之間

連分手時也不會口出惡言

孔子曾說：樂而不淫，哀而不傷

就是這樣中道溫厚的人生境界

再怎麼生氣與失落

也不忍傷害別人

而只有這樣溫柔的人

才真正博得了所有人的疼愛

作者非常擅於把握

生活中的小溫馨

尤其是一個人送給另一個人的

是會點亮一個人心中的溫暖

有 活著真美好 的幸福感

所以

以人倫中最特殊的男女朋友之間

如果有一些小溫馨小動作

確實是會更加倍的 快樂！

書中有一位女友會藏紙條給她的男友找

鏡子上：哇！你好帥





電腦螢幕上：每 30 分鐘，抬頭看看天

枕頭裡：有個好眠……

又例如一位女朋友

一口氣買了三罐飲料給男友選

這些點點滴滴

可以發生在男女之間

也可以發生在朋友之間

甚至家人之間

那麼 這個世界會更溫暖更美麗

而且 最難得的是

這些小溫馨都很有創意

那麼 更令人窩心

因為表示很用心

並且這個人腦袋很好

而誰不喜歡努力又聰明的人呢？

另外

《絕對不能漏掉最重要的話》那篇中

當他說：我好想妳啊！

她在心理說：只有我一個人幸福

真是抱歉啊！

由此

在一個美麗的戀情中

一個溫柔敦厚的心又躍然紙上

是！這就是最動人的部份

在這麼容易令人忘我的巨大幸福中

還能想到別人

希望不只自己一個人幸福

這個人是有資格談戀愛了

是有希望擁有較長久的美麗關聯

還有

《連背影也小心守護》的篇章

其實只是寫男友抄女夜歸的計程車牌

可是寫來

簡單中還真是感人啊！





本書中佳言佳語也很多～

例如在《不要吝於稱讚》的篇章中

——

就算他在其他方面笨手笨腳又怎樣？

只要有那顆為我著想的心

那就夠了……

所以

說來說去

還是那顆細膩的

溫柔的

想守護自己與別人的幸福

的那顆心

令人感動！

愛

是我們生生世世

最重要的學習

男女之間

是要學習互相關懷

甚至是

一生一世

長長久久的

互相關懷……

所以

風花雪月

也可以言之有物

那就是藉由表面上雖是“情事”

卻是透過這樣最驚心動魄的人生風景

去觀察，去了解、去追尋

甚至去體悟

人生的實相

甚至生命的意義！



# 鍊金術師3

## 鋼之鍊金術師3

### — 繼承神的少女 —

遊戲中的學習

本次學習主題：追尋夢想永不放棄！



資料收集／承訓 編撰／夏之境 視覺設計／翔之翼

圖片、資料提供／<http://www.square-enix.co.jp/hagaren3/>、巴哈姆特電玩資訊站



遊戲名稱 鋼之鍊金術師 3 ～繼承神的少女

製作廠商 SQUARE ENIX

主 機 PS2

代理發行 SCEH

遊戲類型 角色扮演

遊戲人數 1～2 人

官方網站 <http://www.square-enix.co.jp/hagaren3/>



### GAME 特色：

《鋼之鍊金術師》是 荒川弘 原著的知名漫畫作品，本次的《鋼之鍊金術師 3：繼承神的少女》，是繼《無法飛翔的天使》、《紅色靈藥的惡魔》之後所推出的第 3 款 PS2 改編動作角色扮演遊戲系列作。

遊戲由原作者荒川弘親自擔任劇本監修以及角色設定，是採用完全原創的故事，遊戲中的動畫片段則是由電影版與電視版卡通動畫的製作班底負責，並採用全語音方式演出。遊戲的畫面採用賽璐珞著色法（Cell Shading）所構成，繼承系列作的鍊金術動作戰鬥系統，並新加入了分割畫面雙人同時遊玩，以及可以切換操作愛德與艾爾的新系統。







## ☆ 故事由來

《鋼之鍊金術師》是敘述 12 歲就考上國家鍊金術師的愛德華，與弟弟阿爾馮斯兩人爲了讓死去的母親復活而使用鍊金術「人體鍊成」，但是鍊金失敗使愛德華失去了左腳，讓阿爾馮斯失去了身體。於是愛德華用自己的右手作爲鍊金的代價，讓

阿爾馮斯的魂魄成功的附在盔甲上。爲了取回原有的一切，於是他們踏上了尋找能夠增強能力的「賢者之石」的旅程！

## ☆ 超人氣作品

2003 年日本漫畫界最具代表性的風雲作品，莫過於跨漫畫、動畫、電玩三個平台，廣受動漫迷熱愛的《鋼之鍊金術師》



了！不但紅遍日本，也拿下了第 49 回小學館的少年漫畫大賞！究竟是什麼樣的魅力讓《鋼之鍊金術師》深受動漫迷的喜愛呢？輕鬆有趣的笑點、精采痛快的戰鬥畫面，還有荒川老師自己惡搞的四格漫畫也令人噴飯，然而愛德華與阿爾之間兄弟之情的牽繫，以及身爲鍊金術師所肩負的社會責任，吸引人的

的劇情也是值得大家細細品味的呢！

由於作者荒川弘說故事功力驚人，兩兄弟互相鼓勵扶持，劇情感人又不失搞笑，因此漫畫在日本推出時，便深受同人誌與 COSPLAY 角色扮演界的熱愛，動畫播出後，更將先前已發行漫畫重新推上銷售排行榜冠軍！是日本漫畫界極爲罕見的現象。







### ☆ 電影同步登場

無論是漫畫、動畫都相當有人氣的《鋼之鍊金術師》系列，其改編的PS2 角色扮演遊戲最新作《鋼之鍊金術師3：繼神的少女》，即將在今年夏季與電影同步登場。本作是 SQUARE ENIX 自 2003 年 12 月推出之系列作的第三款遊戲，有別於過去與漫畫故事息息相關，《鋼之鍊金術師3：繼神的少女》則是以完全原創的故事登場，講述玩家所扮演的主角艾德在尋找賢者之石的途中，接到羅伊的指示，前往北方的主要都市調查奇異事件的原因。

有別於系列過去的作品，本作最大的不同是可支援兩名玩家一起進行遊戲，而漫畫動畫裡的角色也會一一登場，女主角則是原創人物；遊戲中也會收錄與由卡通、電影版同樣製作人所繪製的動畫，當然連配音也是原汁原味。

官方網站上公開了多名本作原創的新角色，讓玩家看看他們在遊戲裡的份量。以不同於漫畫的原創劇情，本作雖然會出現不少漫畫裡玩家所喜愛的角色，卻也增加了過去未曾見過的人







物，包括維納斯隊裡有點神經質、以研究開發大型機器爲主的「伊吉少尉」，擁有怪力、卻意外很靈巧的「伯利斯少尉」，以及與女性角色「蘇菲」有親子關係的「維克特」。這三個人在遊戲中會與主角們有什麼樣的交集、譜出什麼樣的故事，一切就；讓玩家去實際體會了。

## 打 GAME 後感言：

能夠扮演著自己所喜愛的角色去做一番冒險，是非常得意的一件事！

魅力十足的遊戲主人翁，加上神秘又吸引人的“鍊金術”，一群有情有義的好友相互扶助，不畏眼前會遇到如何的艱難考驗，秉持著“鍊金術師”的理念原則與誓言取回所失去的一切，踏上不知何時能夠到達終點的旅程。

《鋼之鍊金術師》真的是一部好作品！







### 佛法妙想：

《鋼之鍊金術師》的故事內容是關於兄弟倆爲了思念母親，繼而運用了“鍊金術”來使其母復生，而使用鍊金術“鍊成活人”是被禁止的，也因為如此在鍊成的過程中失去了一些無法挽回的悲痛！

“往生淨土”！

發願往生淨土！把對母親的思念轉化爲更偉大更崇高的理念，就是爲他人服務貢獻爲一生的目標，並且運用自己的才能使他人幸福；了知世事的無常，看透因果輪迴，發願去更好的地方，離開這苦難的人間，發願一切的有緣眾生都能去淨土，回歸那大愛的懷抱！🌸





## Zen Zone 禪特區 / 禪詩禪畫



當你在彈琴之時  
彷彿來自太古的清音  
發自了你的指端  
那時一輪明月正掛在松樹梢  
夜晚的禪堂有了幾分寒意  
悲淒的風 流逝的水  
都像在哀聲鳴咽  
如果有人聽不懂大音希聲的境界  
也就不需要彈給他聽了吧！



# 般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空 度一切苦厄 舍利子 色不異空 空不異色 色即是空 空即是色 受想行識亦復如是 舍利子 是諸法空相 不生不滅 不垢不淨 不增不減 是故空中無色 無受想行識 無眼耳鼻舌身意 無色聲香味觸法 無眼界乃至無意識界 無無明 亦無無明盡 乃至無老死 亦無老死盡 無苦集滅道 無智亦無得 以無所得故 菩提薩埵 依般若波羅蜜多故 心無罣礙 無罣礙故 無有恐怖 遠離顛倒夢想 究竟涅槃 三世諸佛 依般若波羅蜜多故 得阿耨多羅三藐三菩提 故知般若波羅蜜多 是大神咒 是大明咒 是無上咒 是無等等咒 能除一切苦 真實不虛 故說般若波羅蜜多咒 即說咒曰 揭諦 揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提薩婆訶



# 書房的風景

文案／水中月 視覺設計／白雲傳說

## 風景之一：案頭瓶花

～鮮花供養最清芬





## 風景之二：牆上的對聯

～文字的昇華意境

瓦瓶香浸一枝梅



素壁淡描三世佛

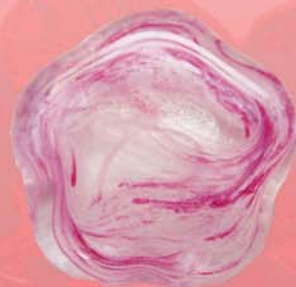


## 風景之三：玻璃墊下的書籤

～念念不相忘



心  
念  
不  
空  
過  
  
能  
滅  
諸  
有  
苦





## 風景之四：壁上的掛畫

～清淨四季香～





## 風景之五：心愛的相片

~珍藏美麗與莊嚴





## 風景之六：一方蒲團天地寬

～定水澄清・心珠自現









# 摩登菩薩

## 服務形象大特寫！



慈悲最時髦  
智慧最摩登  
而且永不褪流行！

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

遍學一切法門

摩登菩薩

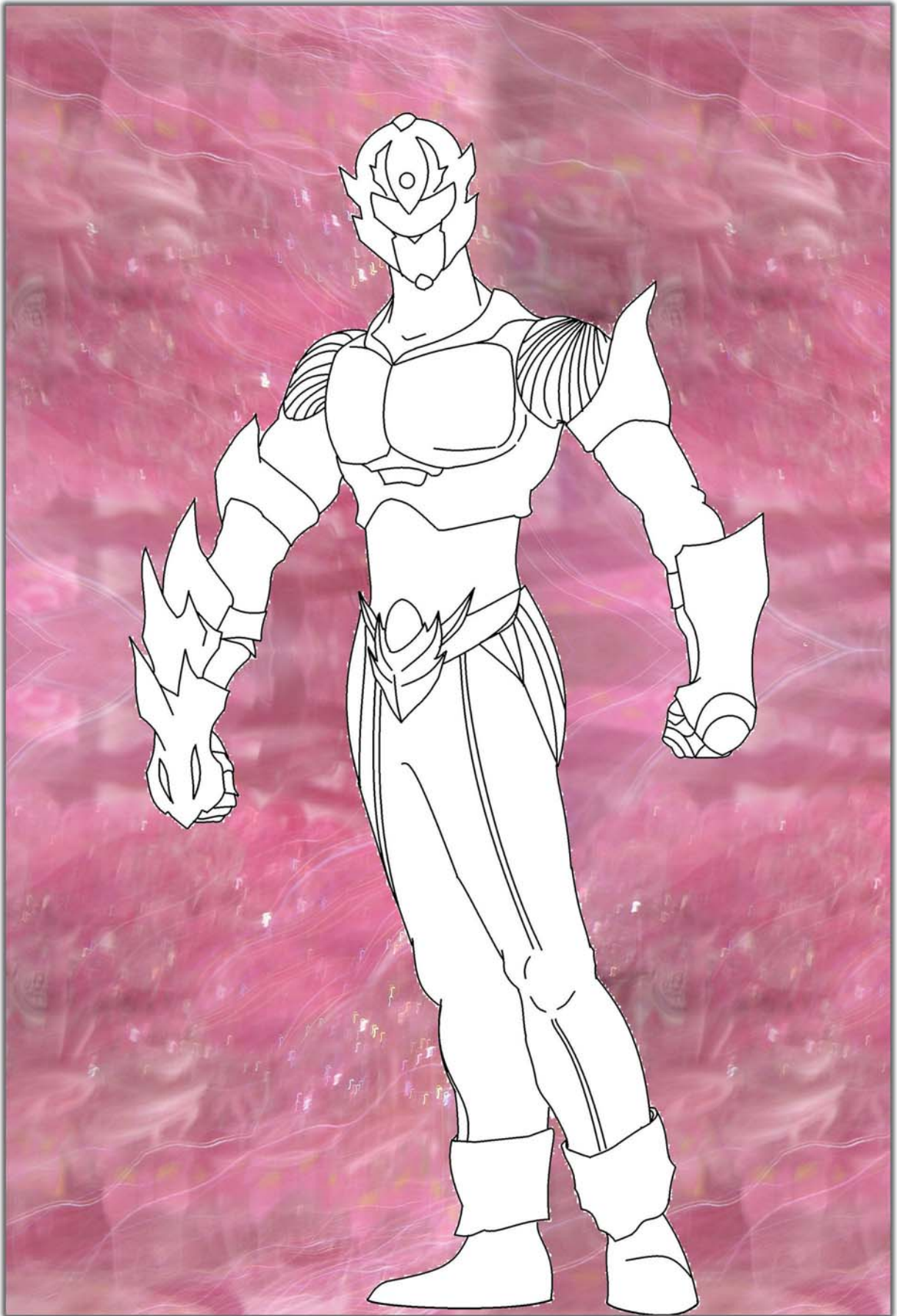
探觸時代的潮流與脈動

而且熱情無比

鬥志高昂

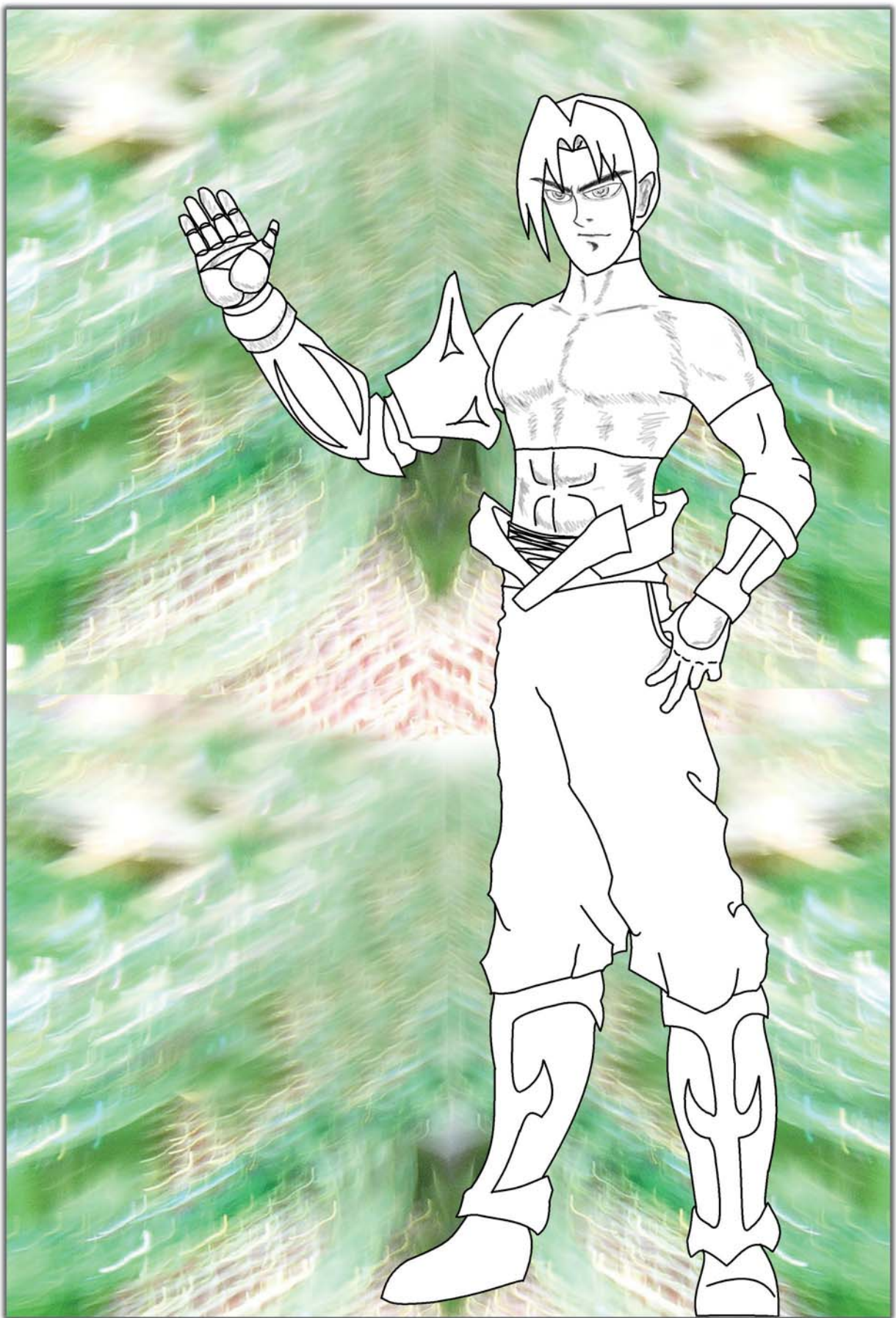
發願愛盡天下一切蒼生！





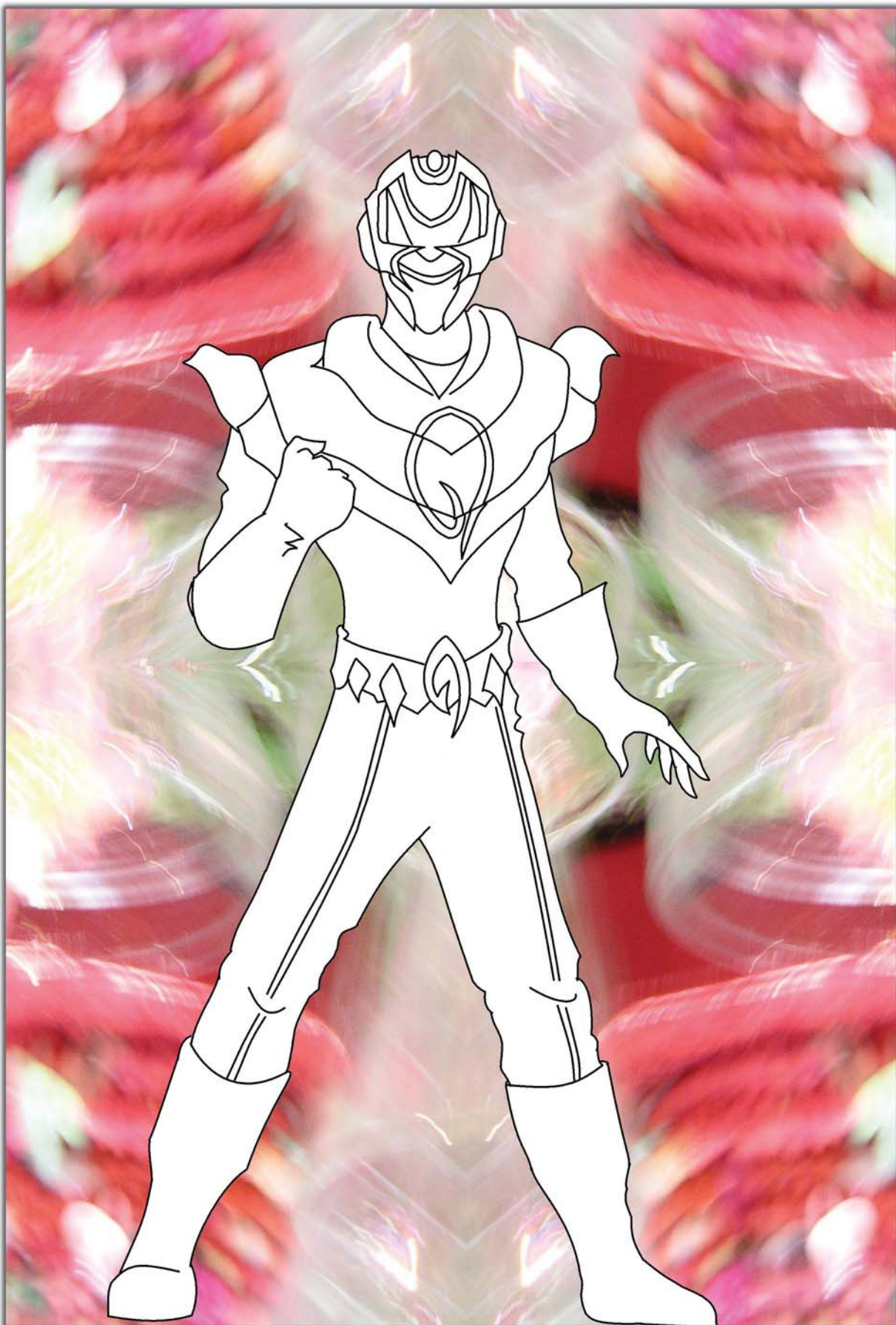
堅定光明信念，鞏固菩薩悲願！





向圓滿悲智招手，向服務品質前進！





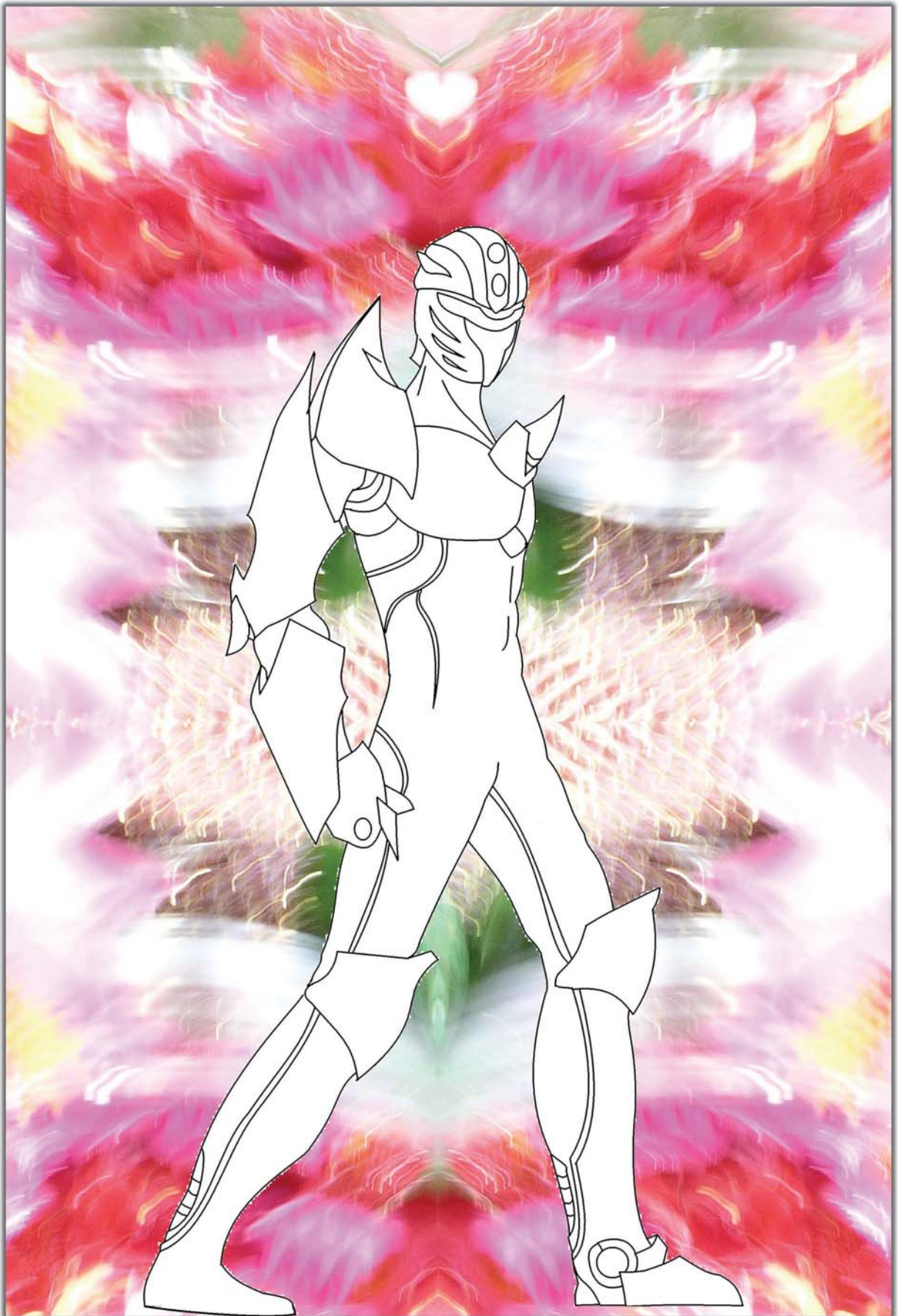
光明是最多的喜悅來源，愛是最大的建設力量！





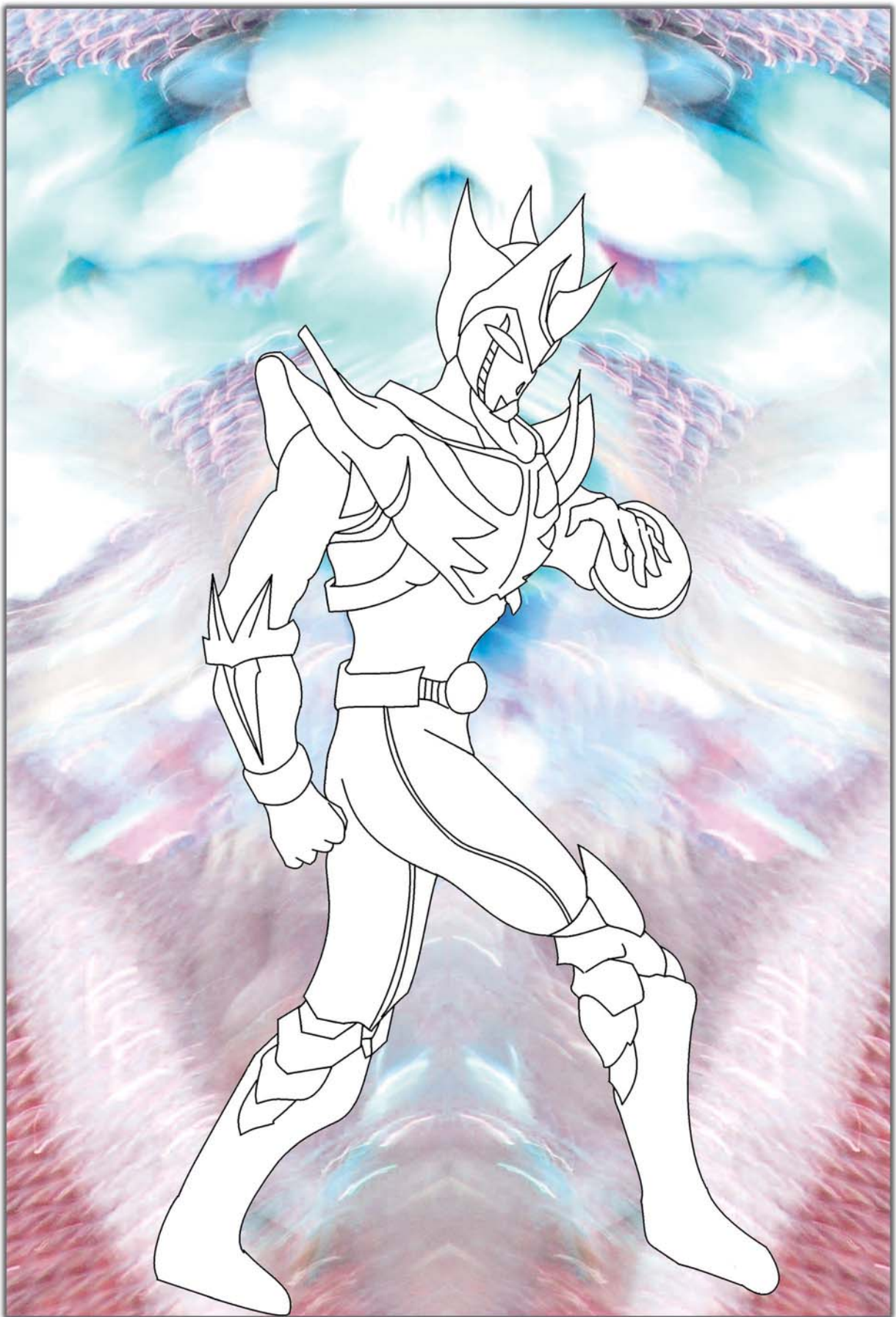
男兒當自強，菩薩宜精進！





開步人生，安步當車；多情菩薩，情繫蒼生！





趨向完美，永不止息；自我驅策，日新月異！



# 全球素食運動！

## 宣言

於此夏意盎然之

二零零五年八月

金色蓮花雜誌

謹以拋磚引玉的心情

以小鳥救森林大火之摯誠

為這個多難的人間

略盡棉薄之力

——  
推展素食運動！

因為

只要動物們仍在角落裡哀泣

這就是一個不夠完美的世界

所以——

即使是一個正確的茹素信心

一篇稱揚吃素利益的佳文

.....

在在都閃爍出

晶瑩光燦的 善心美意

願十方歡喜 盍興乎來！

■ 本期“素食新時代”  
長期特別專題之結構為：  
全球素食運動！

(一)宣言 (二)主旨精神 (三)CIS識別系統  
(四)作個慈悲與智慧的地球人  
(五)推動地球村素食風潮



# Global Vegan Movement

## 主旨精神

如果我們自詡為萬物之靈  
那麼  
我們宜作為萬物之表率  
成為萬物欽佩之生靈

那麼——  
無庸置疑  
慈悲為懷 溫柔敦厚  
是高貴生靈的必備要件

那麼  
不欺負弱小的動物  
不以牠們活生生的生命作為食糧  
勢必是一個謙謙君子的最終抉擇！

智慧廣如西哲托爾斯泰等  
經過最深刻的觀察思考  
亦咸認——  
素食為人類進化的重要階梯！  
亦是精神文明的具體實踐！

所以  
素食之推廣  
實非二、三宗徒之事  
而是全人類邁向進步之天職！

願  
所有人類皆慈悲茹素！  
願  
所有動物皆免於生靈塗炭！  
願  
萬物和諧世界和平！



# *Global Vegan Movement*

# 全球素食運動

## CIS (Corporate Identity System)

CIS為企業識別系統，現引用至全球素食運動，以符合新時代有系統之視覺設計！

### (一) 名稱 Name：

全球素食運動

Global Vegan Movement

### (二) 標誌 Mark



說明～

藍色的圓—代表我們僅有一個珍貴的蔚藍地球。

綠色的葉瓣—代表生長在地球上欣欣向榮的植物，已足夠人類賴以生存，不需再殺生  
攝取肉食；而五片瓣則象徵全球五大洲都有可供豐美食用的各種植物。

紅色的圓點—代表地球上的花朵，而花是世上最美麗的植物，象徵了素食運動內心美善  
動機之美麗！



花是地球上最美麗的植物！



(三) 標準字 Logotype



(四) 標準色 Color :

大自然中和諧的藍、綠、紅。

 藍色—色彩學中，有帶來平靜、理智、速度之感。

 綠色—色彩學中，有和平、成長、新鮮之感。

 紅色—色彩學中，有喜氣、熱情、青春之感。

說明 Mark 標準色～

外圈的藍為海洋之藍

內圈的綠為植物之綠

中間的紅為花朵之紅

(五) 標語Slogan :

用素食愛世界！

Love World with Vegan !

說明：素食

是對待地球與動物

最慈愛的方式

對人類亦充滿無數的利益

如果我們愛自己以及這個世界

就請素食吧！





# 作個慈悲與智慧的地球人！

我們真的愛下一代嗎？  
我們會給孩子們吃好的、穿好的  
注重他們的學業與事業  
可是卻忘了  
可能是最重要的一件事~  
給他們一個乾淨、生機盎然的地球!?!

地球的溫室效應日益嚴重了  
人們真的得好好的靜下心來  
真正的、貼近的、清晰的  
看清楚這個問題了！

在還來得及的時候  
請讓我們選擇  
慈悲  
用愛來對待動物  
請讓我們選擇  
智慧  
用素食來淨化地球  
這樣  
我們的下一代有希望了!!!





# 推動地球村素食風潮

在近幾年來  
素食已經漸漸成為一種健康選擇  
一項時尚風潮  
像英國據報導已經有六分之一的人口素食  
而且有逐年增加的趨勢  
更難能可貴的是——  
大多數的英國素食者被詢問理由時  
是以“道德”作為回答  
啊！令人欣喜與感動！

我們 其實 真的沒有這個權利  
吃動物的！  
動物也真的沒有這個義務  
要成為我們的糧食的！  
所以推動素食風潮  
不是少數人的責任  
是所有人類的天職  
因此  
全部的地球人啊！  
請效法先進的英國  
有朝一日  
全民皆素吧！







釋迦牟尼佛——黃映蒲作品



每月專題企劃

# 盂蘭盆節特寫

企劃編撰／新月流泉 校對／朱靜珍 視覺設計／天人集

## ——架構——

- 一、盂蘭盆的意義  
～如解倒懸的悲天憫人
- 二、盂蘭盆的起源  
～印度史詩摩訶婆羅多
- 三、佛說盂蘭盆經  
～盂蘭盆節的經典依據與出處
- 四、目蓮救母的故事  
～經典→變文→民間故事
- 五、宗教與文化的融合  
～孝順度親與慎終追遠
- 六、盂蘭盆節的風俗  
～在歷史的煙塵與光燦之中
- 七、浪漫又緬懷的放水燈  
～淒美的浪漫與普渡的情懷
- 八、節日の詩  
～江南水寺中元夜  
金粟欄邊見月娥
- 九、心懷蒼生無限情  
～佛教愛盡六道眾生的廣大慈悲
- 十、裊裊香煙中禱祝世界和平！  
～從唯心淨土到人間淨土



盂蘭盆節特寫——

# 盂蘭盆的意義

## ～如解倒懸的悲天憫人

盂蘭盆是梵文的音譯，意義是：解倒懸！

盂蘭是倒懸的意思，盆是救度的意思；二者相加，就是解救如倒懸一般痛苦的狀態。

而倒懸的意思，說得更具體一些，就是比喻生前慳貪為惡，命終後受報墮入餓鬼道；感得肚大如鼓、咽喉細如針的餓鬼身，明明餓火中燒，可是卻不能進食任何東西，因為食物一但進入口中，便化為熾烈的火炭；這樣的痛苦，真的十分巨大，就好比終日被頭向地、腳朝天的吊著，那種鎮日腳不能著地走路、而且血充腦門的腫脹滋味，實非筆墨所能形容於萬一！任何人見了，都會心生莫大的不忍，生起積極幫助解救之廣大同情心。無怪乎《盂蘭盆經》中記載，目蓮見生身之母墮為餓鬼道，他特別送去的鉢飯，亦化為燙熱的火炭，母親即使飢餓難當，亦完全不能進食時，痛苦得大哭大叫！

所以盂蘭盆的完整意義就是——救倒懸、解痛苦！

也因為盂蘭盆擁有這樣深刻的意義，所以盂蘭盆節是一個充滿悲憫情懷的節日，我們在這一天，不但要盡量按照佛經的指示去作，更要在此日，對一切眾生都生起廣大的慈悲。





盂蘭盆節特寫——

# 盂蘭盆的起源

## ～印度史詩摩訶婆羅多

關於盂蘭盆的起源，可以說非常的久遠；甚至早到印度的史詩時代。

在印度兩大史詩之一的《摩訶婆羅多》（梵文Mahabharata）中的第一大章的第十三、十四、四十五、四十六、四十七、四十八章，都有提及“盂蘭盆”。

由於佛教起源於印度，所以受到當地的習俗影響，是很自然的一件事。

根據印度的習俗，男子必須拯救（梵文trayate）墮於地獄（梵文pun）的父母；更加上印度自古以來即相信無子嗣的人死後必墮入惡處（這與中國的傳統說法：「不孝有三，無後為大」有一點點相類似）所以一般婆羅門於二十歲修業圓滿之後，都會回家娶妻生子，以盡祭祀祖先之靈的責任（中印兩個文明古國在這方面倒真是相通的，皆有極長遠之祭拜祖先之歷史淵源）。

而這樣的記載，在《摩訶婆羅多》史詩第一大章的第七十四章以及另外的典籍《摩奴法典》第九章皆有提及；足証印度關於孝道、祭祀祖先以及救度父母的觀念發軔甚早……





盂蘭盆節特寫——

# 佛說盂蘭盆經



## ～盂蘭盆節的經典依據與出處

佛說盂蘭盆經，梵名Ullambana-sutra，全一卷，西晉月氏三藏竺法護譯，又稱盂蘭經，屬於方等部經典；收於大正藏第十六冊。此經是盂蘭盆節的出處與依據——





經文

聞如是

一時佛在舍衛國祇樹給孤獨園

大目乾連始得六通

欲度父母報乳哺之恩

即以道眼觀視世間

見其亡母生餓鬼中

不見飲食皮骨連立

目連悲哀

即鉢盛飯往餉其母

母得鉢飯

便以左手障飯右手搏飯

食未入口化成火炭

遂不得食

目連大叫悲號啼泣

馳還白佛

具陳如此

言

汝母罪根深結

非汝一人力所奈何

汝雖孝順聲動天地

天神地神邪魔外道

道士四天王神

亦不能奈何

當須十方眾僧威神之力

乃得解脫

吾今當為汝說救濟之法

令一切難皆離

憂苦罪障消除

佛告目連

十方眾僧於七月十五日僧自恣時

當為七世父母

及現在父母厄難中者

具飯百味五果汲灌盆器

香油錠燭床敷臥具

盡世甘美以著盆中

供養十方大德眾僧

當此之日

一切聖眾

或在山間禪定

或得四道果

或樹下經行

或六通自在教化聲聞緣覺

或十地菩薩大人權現比丘

在大眾中皆同一心受鉢和羅飯

具清淨戒聖眾之道其德汪洋

其有供養此等自恣僧者

現在父母七世父母六種親屬

得出三途之苦

應時解脫衣食自然

若復有人父母現在者福樂百年

若已亡七世父母生天

自在化生入天華光

受無量快樂

時佛勅十方眾僧

皆先為施主家祝願七世父母

行禪定意然後受食

初受鉢時

先安在佛塔前

眾僧祝願竟

便自受食

爾時目連比丘及此大會大菩薩眾

皆大歡喜

而目連悲啼泣聲釋然除滅

是時目連其母

即於是日得脫一劫餓鬼之苦



爾時目連復白佛言  
弟子所生父母  
得蒙三寶功德之力  
眾僧威神之力故  
若未來世一切佛弟子  
行孝順者亦應奉此盂蘭盆  
救度現在父母乃至七世父母  
為可爾不

佛言  
大善快問  
我正欲說  
汝今復問  
善男子  
若有比丘比丘尼  
國王太子王子大臣宰相  
三公百官萬民庶人  
行孝慈者  
皆應為所生現在父母  
過去七世父母  
於七月十五日  
佛歡喜日  
僧自恣日

以百味飲食安盂蘭盆中  
施十方自恣僧  
乞願便使現在父母壽命百年無病  
無一切苦惱之患  
乃至七世父母離餓鬼苦  
得生天人中福樂無極

佛告諸善男子善女人  
是佛弟子修孝順者  
應念念中常憶父母供養乃至七世父母  
年年七月十五日  
常以孝順慈憶所生父母乃至七世父母  
為作盂蘭盆施佛及僧  
以報父母長養慈愛之恩  
若一切佛弟子  
應當奉持是法

爾時  
目連比丘  
四輩弟子  
聞佛所說  
歡喜奉行







古人手繪《佛說盂蘭盆經》中 佛陀為目蓮講經說法



白話

如是我聞，一時佛陀在舍衛國的祇樹給孤獨園。

當時目連剛証得六大神通，想超度父母，以報哺乳之深恩。於是便以得道之眼觀察一切世間，發現他去世的母親已經往生餓鬼道中；只見她沒有飲食而且餓得皮包骨。目連見狀悲哀不已，立即持鉢盛飯去給母親。

母親得到鉢飯後，急忙用左手擋住飯碗似怕人搶，再用右手搏飯來吃；但是飯尚未入口，都變成了火炭，根本無法進食。

目連見狀，痛苦得大聲嚎叫並且悲號涕泣！

於是目連飛奔去找佛陀，向佛陀稟報這樣的情形。

佛陀答道：你的母親罪根深結，不是你一個人的力量所能奈何的。你雖然孝順，而且感天動地；但是一切天神、地神、邪魔、外道、道士、四天王神等也都不能奈何；必須靠十方諸佛的威神之力，才能讓你的母親得

到解脫。

而我現在會為你說明救濟的方法；讓一切的苦難都遠離，並且消除所有的憂苦罪障！

佛陀告訴目連，在七月十五日十方眾僧的僧自恣日時，應當為七世父母以及今生父母身陷厄難之中者；備好飯菜百味五果以及各種汲灌盆器，香、油、錠、燭、床敷、臥具等等；盡一切世上的甘甜美好置於盆中；將之供養十方大德眾僧。

就在供養的僧自恣日，一切聖眾有的在山間禪定、有的已証得四道果、有的在樹下經行、有的得六通自在教化聲聞與緣覺、也有十地菩薩善巧世現比丘相，在僧寶大眾中皆同一心受供鉢飯；具足清淨戒聖眾之道，其德廣大如汪洋大海。

只要能供養這樣的福德自恣僧，他的今生父母，過去七世父母以及六種親屬，都能夠出離下三途之苦；立時解脫、衣食自然豐足現前。





如果父母尚健在，則能夠添福增壽直至百歲；如果父母已去世，則過去七世的父母皆能得升天道，自在化生入天花光中，享受無量的快樂。

此時佛陀告訴十方眾僧：當受供時，一律要先為施主家祝願、並及七世父母；行禪定意然後再接受食物的供養。而且初受盆時，要先將供養安置在佛塔之前，當所有僧寶祝願完畢，才開始受食。

彼時目連比丘與此大會中的大菩薩眾，聞後都大歡喜；而且目連的悲泣哭聲也已釋然；是時目連的母親，就在當日解脫了一劫的餓鬼報之苦。

其時目連又向佛陀稟報：弟子的生身父母，得蒙三寶之功德力量與眾僧威神之力而得度。那麼請問未來世的一切佛弟子，欲行孝順父母者也應當奉此盂蘭盆法，去救度現在及至七世的父母，是否也可以呢？

佛陀回答道：真是問得好！我正要接著說明你就提出了大哉問！

是這樣的，如果有比丘、比丘尼、國王、太子、大臣、宰相、三公、百官、萬民、庶人等等，只要欲實踐孝順德性的人，皆應為了生身的現在以及過去七世父母，在七月十五日，也就是所謂的佛歡喜日，亦即所謂的僧自恣日，以一百種的美味飲食安置於盂蘭盆中，供養十方自恣眾僧，只要發出

祈願，便能夠使今生的父母長壽百歲，而且健康無病，並且沒有一切的苦惱的禍患；更可以福及七世父母，若在餓鬼道者可立即離苦，得生天界享盡無邊的福樂！

佛陀又告誡一切善男子善女人，只要是佛弟子想修孝順者，就應當念念之中常常憶及供養父母、甚至於七世父母。每年農曆七月十五日，皆以孝順之心思憶今生乃至七世父母，為了他們供養盂蘭盆給佛陀及眾僧；以此來報答父母長養哺育的慈愛大恩；一切的佛弟子，都應當奉持此法！

此時目連比丘與四眾弟子，聽聞佛陀所開示，都感到無限的歡喜，並發願奉行不論！





## 延伸

盂蘭盆節（＝中元節）是中國人重要的節日，甚至是全世界華人重要的日子；每年都很隆重而盛大的舉行一切與節日所相關的活動。

因此，整個節日所依據的盂蘭盆經，也就顯得十分重要而且意義深遠了。

那麼，在這部經中，佛陀教導我們的重點是什麼呢？

就是如何為現世父母添福壽以及超度過去七世父母的具體方法——

十方眾僧於七月十五日僧自恣時

當為七世父母

及現在父母厄難中者

具飯百味五果汲灌盆器

香油錠燭床敷臥具

盡世甘美以著盆中

供養十方大德眾僧

（PS：由於佛更是大僧寶，所以當然包含供佛在內，亦可由後面的經文中得知）

以上這段經文非常重要，是盂蘭盆經文中實修重點，宜牢記在心喔！





目 蓮 尊 者



## 盂蘭盆節特寫——

# 目蓮救母的故事

## ～經典→變文→民間故事

“目蓮救母”在中國民間，是非常有名的孝子故事，事實上，它的濫觴是由《盂蘭盆經》的短短幾句經文開始的。（見前文《佛說盂蘭盆經》）

後來演變成佛教在大眾中宣唱的變文，即以珍貴的敦煌變文集而言，便收錄了：大目乾連冥間救母變文并圖一卷并序、目連變文、目連緣起三篇。現在就來欣賞《大目乾連冥間救母變文》中精彩的一段：

|         |         |
|---------|---------|
| 生杖魚鱗似雲集 | 千年之罪未可知 |
| 七孔之中流血汁 | 猛火從孃口中出 |
| 蒺藜步從空入由 | 如五百乘破車聲 |
| 腰脊豈能於管拾 | 獄卒擎叉左右遮 |
| 牛頭把鎖東西立 | 一步一倒向前來 |
| 目連抱母號悲泣 | 哭曰由如不孝順 |
| 殃及慈母落三塗 | 積善之家有餘慶 |
| 皇天只沒殺無事 | 阿孃昔日勝潘安 |
| 如今憔悴頓摧殘 | 曾聞地獄多辛苦 |
| 今日方知行路難 | 一從遭禍取孃死 |
| 每日墳陵常祭祀 | 孃孃得食喫已否 |
| 一過容顏總憔悴 | 阿孃既得目連言 |
| 嗚呼怕擗淚交連 | 昨與我兒生死隔 |
| 誰知今日重團圓 | 阿孃生時不修福 |
| 十惡之愆皆具足 | 當時不用我兒言 |
| 受此阿鼻大地獄 | 阿孃昔日極芬榮 |
| 出入羅偉錦障行 | 那勘受此泥梨苦 |
| 變作千年餓鬼行 | 口裏千迴拔出舌 |
| 胸前百過鐵犁耕 | 骨節筋皮隨處斷 |
| 不勞刀劍自彫零 | 一向須與千過死 |





|         |         |
|---------|---------|
| 于時唱道卻迴生 | 入此獄中同受苦 |
| 一論貴賤與公卿 | 汝向家中懃祭祀 |
| 只得鄉閭孝順明 | 縱向墳中澆歷酒 |
| 不如抄寫一行經 | 目連哽噎啼如雨 |
| 便即迴頭諮獄主 | 頻道須是出家兒 |
| 力小那能救慈母 | 五服之中相容隱 |
| 此即古來賢聖語 | 惟願獄主放卻孃 |
| 我身替孃長受苦 | 獄主爲人情性剛 |
| 嗔心默默色蒼芒 | 弟子雖然爲獄主 |
| 斷決皆由平等王 | 阿孃有罪阿孃受 |
| 阿師受罪阿師當 | 金牌土諫無措洗 |
| 卒亦無人輒改張 | 受罪只金時以至 |
| 須將刑殿上刀槍 | 和尚欲得阿孃出 |
| 不如歸家燒寶香 | 目連慈母語聲哀 |
| 獄卒擎叉兩畔催 | 欲至獄前而欲到 |
| 便即長悲好住來 | 青提夫人一箇手 |
| 託著獄門迴顧盼 |         |





言好住來罪身一寸長腸嬌子。

|          |           |
|----------|-----------|
| 孃孃昔日行慳妬  | 不具來生業報恩   |
| 言作天堂沒地獄  | 廣殺豬羊祭鬼神   |
| 但恍其身眼下樂  | 寧知冥路拷亡魂   |
| 如今既受泥梨苦  | 方知及悟悔自家身  |
| 悔時悔亦知何道  | 覆水難收大□云   |
| 何時出離波吒苦  | 豈敢承聖重作人   |
| 阿師子如來佛弟子 | 足斛知之父母恩   |
| 忽若一朝登聖覺  | 莫望孃孃地獄受艱辛 |
| 目連既見孃孃別  | 恨不將身而自滅   |
| 舉身自撲太山崩  | 七孔之中皆灑血   |
| 啓言孃孃且莫入  | 迴頭更聽兒一言   |
| 母子之情天生也  | 乳哺之恩是自然   |
| 兒與孃孃今日別  | 定知相見在何年   |
| 那堪聞此誠吒苦  | 其心楚痛鎮懸懸   |
| 地獄不容相替代  | 唯知號叫大稱怨   |
| 隔是不能相救濟  |           |



兒亦隨孃孃身死獄門前。





目連見母卻入地獄切骨傷心哽噎聲嘶。遂乃舉身自撲猶如五太山崩。七孔之中皆流迸血流。良久而死復乃重甦。兩手按地起來整頓衣裳。騰空往至尊之處。

由於原文很長，所以只能“弱水三千，取一瓢飲”的略作欣賞；不過就從這精彩片段，也可感受到作者的描述功力很深，讓讀者為之鼻酸淚滴，是為感人之作也，無怪乎在民間大行其道，後來也有小說體的“目蓮救母”民間故事的出現，一般故事情節如下，也是大家耳熟能詳的——

目連尊者未出家前的名字叫作羅卜，寡母青提夫人生性吝嗇，又好殺生。但是羅卜非常善良，平日行善布施，敬重三寶。有一天，他要出門經商，便稟告母親，將家中錢財分為三份，一份自己帶走供旅途中用，一份供養母親，一份留在家中布施貧病。沒想到自從羅卜離家之後，青提夫人竟然日日宰雞殺鵝，而且一有僧寶化緣，便命家僮惡罵棒打出去，甚至放狗追咬乞丐。

由於她的惡行，死後墜入了阿鼻地獄，日夜受苦。羅卜在母親去世後，十分悲痛，更

感人世無常，於是便拜佛陀為師，法號大目連。數年之後，修得佛陀座下十大弟子的神通第一，目連想知道父母死後托生的地方，卻赫然發覺母親身墮阿鼻地獄；為了解救母親，便親自前往，只見地獄諸般恐怖不堪景象，而且縱有神通，也無法救度受苦受難的母親出離劇苦！

後來目連向如來佛求救，方得拯救母親脫離地獄，投胎向王城為狗，再經過目連鋪設盂蘭盆會後，他的母親才得以得度解脫升天……





## 盂蘭盆節特寫——

# 宗教與文化的融合 ～孝順度親與慎終追遠

佛教是提倡孝道的宗教，由《盂蘭盆經》以及《父母恩重難報經》都可見一斑。而中國亦是注重孝道的民族，像慎終追遠的觀念，就源遠流長。從古籍《禮記·月令篇》中的記載，即可管窺全貌——

農乃登穀  
天子嘗新  
先薦寢廟

這段文字，如實的記錄了古代在收穫的季節裡，天子會以新登的穀物祭祀祖廟，以表達對祖先的敬意；足見中國人祭祀祖先的習俗其來有自。

中國文化非常古老又昌明，所以提及孝道的典籍汗牛充棟，影響可謂深遠，例如《孝經·開宗明義章》就記載了——

夫孝  
德之本也  
教之所由生也

另外，著名的《論語·學而篇》則說——

慎終追遠  
民德歸厚  
……

在在都說明了中國的悠久文化中，孝道的思想是多麼濃郁芬馥，無怪乎宗教的盂蘭盆節與文化的中元節，已如此和諧的在中國水乳交融數千年了……





盂蘭盆節特寫——

# 盂蘭盆節的風俗

## ～在歷史的煙塵與光燦之中



最初舉行盂蘭盆會的人，據說是梁武帝；根據《佛祖統紀》，梁武帝曾至同泰寺設置盂蘭盆齋會。另外《釋氏六帖》也有敘述道，梁武帝每逢七月十五日，即以盆普施諸寺。後來蔚成風氣，歷代的帝王、臣民，也都舉辦盂蘭盆會，以報父母、祖先恩德。

《法苑珠林》、《佛祖統紀》中，也提及了唐代諸帝王，如代宗、德宗等都非常重視盂蘭盆會。另外在《大宋僧史略》中，代宗將過去於寺中舉辦的盂蘭盆會的儀式改為設在宮中，並供奉更莊嚴華麗的器物。據《唐六典》記載：「中尚署七月十五日進盂蘭盆」，可見當時盂蘭盆節已成為宮中定例。至於民間舉行盂蘭盆會的盛況，如《日僧圓仁之入唐求法巡禮行記》所載，長安諸寺院在七月十五日供養，作花蠟、花餅、假花等爭奇鬥艷，並於佛殿前鋪設供養，全城士庶巡寺隨喜，競修功德，場面之浩大，令人目不暇接！而《盂蘭盆經》疏序也載，僧眾亦循例於節日當時，各各都自己出錢，造盆供養三寶。

到了宋朝，就有因應盂蘭盆節的商品。據《東京夢華錄》：「先數日，市井賣冥器靴鞋、金犀假帶、五綵衣服。……及印賣《尊勝目蓮經》」。又將竹竿砍成三腳，高約三、五尺，上面織成燈窩之狀，稱為盂蘭盆。上面掛上衣服冥錢，祭拜後再加以焚燒。這種器物，無非是為了祭祖之用。宋人以素食祭祖，例用新米新醬、糴米飯、瓜果等。擺祭品的桌子上要鋪棟葉，桌腳要繫上麻穀窠兒。這是因為這時正是收穫的季節，「祭麻穀」有告祖先秋成之意，也稱「薦新」。祭祖時供雞冠花，稱為「洗手花」。

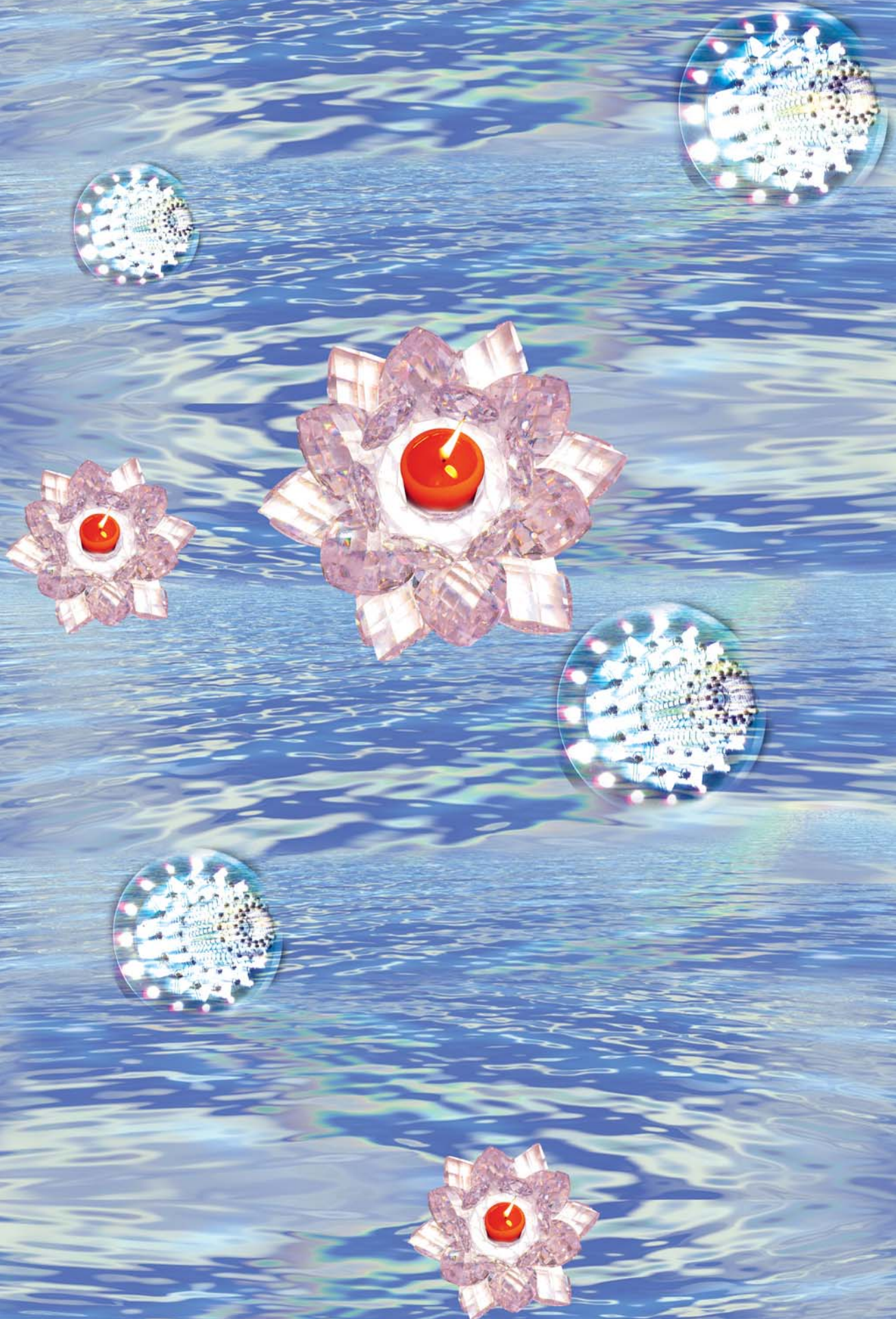
宋代盂蘭盆節會之風習依然舉行，僧寺建盂蘭盆會。宮中則為戰死沙場的軍士設孤魂之道場。大凡廟宇慶祝節日時，必定延請戲班子來作酬神的演出。然盆供之富麗莊嚴與供養佛僧之情形漸減，而形成薦亡之行事。《東京夢華錄》另載，是日焚燒冥錢，衣服，並上演目連救母雜劇等。

又據南宋吳自牧之《夢梁錄》卷所載，僧寺於七月十五日設盂蘭盆會，集施主之財米等而為之行薦亡儀式。因知其後盂蘭盆會已成為寺院中每年重要行事之一。此外，在盂蘭盆會中所設之齋食供養，稱盂蘭盆齋；供佛僧之百味飲食、百種器具，稱盂蘭盆供。

明朝的地方官於此時祭祀當地厲壇，象徵官府「均惠幽明、仁政無遺」。明朝民間有種傳說，亡故的祖先於七月十二日夜歸家，十七日夜離去，十五日共同前往領受盂蘭盆齋。所以民間多在十四至十六日以素食祀祖。十五日上墳時，還有掬促織為戲的習俗。

至於，盛大的盂蘭盆勝會，仍然在歷史的煙塵中兀自光燦……







燈隨波去



淒美的浪漫

普渡的情懷

都在水中燈



一明一滅中



濡染開來

.....

盂蘭盆節特寫——

浪 漫 又 緬 懷 的  
放 水 燈



十五日

諸寺建盂蘭會

夜於水次放燈

日放河燈

最勝水關

次泡子河也

——帝京景物略·卷二



荷葉燈~文・製作

這是一六三五年，劉侗與于亦正合著之書的記載描述；事實上遠在南宋，宮中便有於于蘭盆節前往皇陵朝拜的習俗，而且會遣內侍放一萬盞燈在江上！試想有一萬盞燈同時漂浮在江上，在美麗的夜色中明明滅滅、漸行漸遠……是何等浪漫又壯麗的景緻啊！

到了清朝，在西湖一帶，則有放法船的風俗；就是用錦紙紮糊成船，最長的有七、八十尺，船上多半還用紙紮出鬼王、判官、兵士、和尚念經等。這些栩栩如生的法船，在誦經超度儀式之後，便送入水中焚化，寓意於佛教的「慈航普渡」之深義。

《帝京歲時紀勝》記載了當時的盛況——

自十三日至十五日放河燈

使小內監持荷葉

燃燭其中

羅列兩岸

以數千記

又用琉璃作荷花數千盞

隨波上下

……都中小兒亦於是夕執長柄荷葉

燃燭於內

青光熒熒

如燐火然

又以青篙縛香燃數百

燃為星星燈

鏤瓜皮

掏蓮蓬

俱可為燈

各具一質



西瓜燈~  
薰・製作



蓮蓬燈~  
福・製作

這樣盛大的燃放各種水燈，除了慈航普渡外，還有「照幽冥之苦」的廣大慈悲意義；尤其是寺廟放的水燈，在飛簷畫棟掩映下，黑黝黝的水面上，無數盞的蓮燈向下游遠處漂去，星星閃閃，有若象徵佛法無限薪傳的點燃無盡燈……







盂蘭盆節特寫——

# 節日の詩

攝影／秉忠 簡畫／鈴蘭



## 節日の詩之一～

中元日齋中作

陶枕單衾障素屏  
空齋獨臥雨冥冥  
輞川舊擬施爲寺  
內史新邀寫得經  
窗竹弄秋偏寂歷  
盂蘭乞食信飄零  
年來會得逃禪理  
長日沈冥不願醒  
——朱日藩

隨想

這首寫於盂蘭盆節的詩  
點出 空齋 雨冥冥 禪  
渲染出一種清幽的人生情境





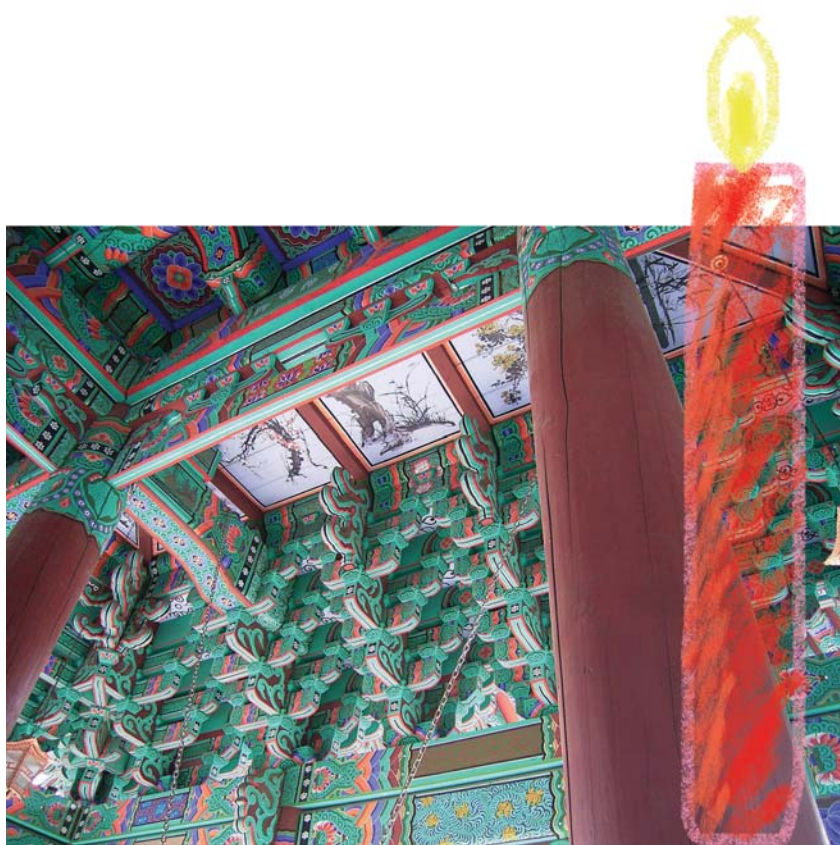
## 節日の 詩之二～

### 中元見月

坐愛清光好  
更深不下樓  
不因逢閏月  
今夜是中秋  
—— 邊 貢

### 隨想

坐愛清光好  
有一種寧靜  
清朗  
又瑩然的感覺  
若能這樣淡泊寧謐  
亦不失為修行之基了



### 節日の 詩之三～

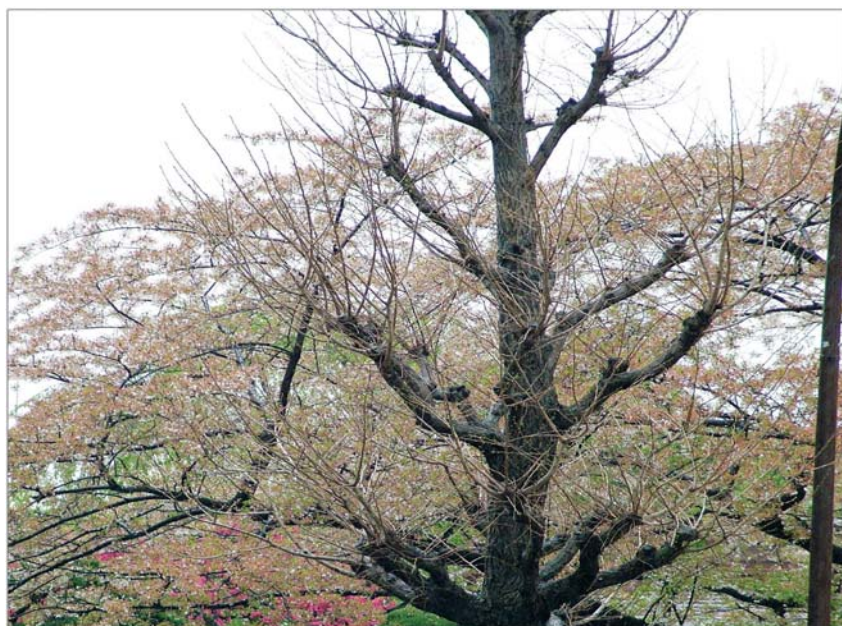
#### 中元夜

江 南 水 寺 中 元 夜  
金 栗 欄 邊 見 月 娥  
紅 燭 影 迴 仙 態 近  
翠 環 光 動 見 人 多  
香 飄 彩 殿 凝 蘭 麝  
霧 繞 輕 衣 雜 綺 羅  
湘 水 夜 空 巫 峽 遠  
不 知 歸 路 欲 如 何  
—— 李 郢

#### 隨想

不知歸路欲如何？  
是啊！  
儘管人世的繁華月夜  
紅燭影迴 翠環光動  
香飄彩殿 霧繞輕衣……  
但如果心仍在塵世流浪  
那麼  
歸去之路又如何呢？





### 節日の詩之四～

中元作

絳節飄飄宮國來  
中元朝拜上清回  
羊權須得金條脫  
溫嶠終虛玉鏡台  
會省驚眠聞雨過  
不知迷路爲花開  
有城未抵瀛洲遠  
青雀如何鳩鳥媒  
——李商隱

隨想

多麼個人生驚豔的剎那——  
之所以驚眠  
是因為那滴響的雨珠  
之所以迷路  
是因為那似錦繁花盛開了……  
但 把捉了浮世的 綺麗  
亦須把捉本質的 直樸……



### 節日の詩之五～

#### 中元夜百花洲作

南陽太守清狂發  
未到中秋先賞月  
百花洲裡夜忘歸  
綠梧無聲露光滑  
天學碧海吐明珠  
寒輝射寶星斗疏  
西樓下看人間世  
瑩然都在清玉壺  
從來酷暑不可避  
今夕涼生豈天意  
一笛吹消萬里雲  
主人高歌客大醉  
客醉起舞逐我歌  
弗歌弗舞如老何  
—— 范仲淹

#### 隨想

好一個 一笛吹消萬里雲  
還真有 萬里無雲萬里天  
的修行壯闊意境！





### 節日の 詩之六～

#### 中元日觀法事

四 孟 逢 秋 序  
三 元 得 氣 中  
雲 迎 碧 落 都  
章 奏 玉 皇 宮  
壇 滴 槐 花 露  
香 飄 柏 子 風  
羽 衣 凌 縹 緲  
瑤 轂 輾 虛 空  
久 慕 餐 霞 客  
常 悲 集 蓼 蟲  
青 囊 如 何 授  
從 此 訪 鴻 家  
—— 盧 拱

#### 隨想

一切的尋仙思想  
都來自於對這個人世的失望  
然而 歷史的事件不斷的輪迴  
人們學到了多少呢？  
無怪乎會——久慕餐霞客了！



### 節日の詩之七～

#### 中元觀法事步虛

兀都開秘籙  
白石禮先生  
上界秋光淨  
中元夜氣清  
星辰朝帝處  
鸞鶴步虛聲  
玉洞花長發  
珠宮月最明  
掃壇天地肅  
投簡鬼神驚  
儻賜刀圭藥  
還留不死名  
——殷堯藩

#### 隨想

不死的仙藥  
是人類永遠的夢想  
從古至今  
依然未變  
但是完美的德性與愛  
卻似不是人們最關懷的  
事……





### 節日の詩之八～

#### 中元雨中呈子晉

徂暑尚繁鬱  
大火空西流  
茲辰喜佳節  
涼雨忽驚秋  
晚晚蘭徑滋  
蕭蕭庭樹幽  
炎氣一以去  
恢台逝不留  
刀筆隨事屏  
塵囂與心休  
端居諷道言  
焚香味真誠  
子亦翫文史  
及此同優遊  
——朱熹

#### 隨想

朱熹畢竟還是有深刻感受的  
——塵囂與心休  
是的 修來修去真的只是修這顆心  
確然 當心清淨了  
一切的塵囂 亦萬事休矣！

盂蘭盆節特寫——

# 心懷蒼生無限情

## ～佛教愛盡六道眾生的廣大慈悲



所謂的六道是：  
天、人、阿修羅、畜牲、餓鬼、地獄  
在六道輪迴輪上  
這是六個苦樂差異極大的不同去處  
亦代表了業報的天淵地別  
但是在佛菩薩的眼中

——  
眾生平等！

所以  
佛菩薩愛眾生  
不分六道  
不分一切一切的差異  
都平等的給予最廣大的愛！

所以  
當目連的母親在餓鬼道受苦時  
佛陀教導了盂蘭盆的珍貴救度方法  
不但解救了目連的母親

更解救了千千萬萬在下三途的眾生  
不但滿了目連的孝順之願  
更滿了千千萬萬孝子的心願

還有那倒駕慈航  
救苦救難 廣大靈感的  
大慈大悲觀世音菩薩  
不但 應以何身得度則現何身  
度化人間  
更不可思議 不辭辛勞的  
奔波於畜牲道、餓鬼道……  
救度那無量無邊的苦難眾生……

所以  
佛教的精神是令人感動涕零的！  
他的愛  
是愛盡六道眾生的廣大慈悲

是利益一切有情的荒漠甘泉……



盂蘭盆節特寫——

# 裊裊香煙中 禱祝世界和平！

～從唯心淨土到人間淨土



維摩詰經說：

心淨則國土淨

是的

內在的心清淨了

則外在的國土就清淨了

所以

如果我們希望

這個世界變的更美好

那麼

唯一的方法就是

我們的心要先變得美好

讓我們在這

充滿緬懷幽情的節日裡

虔誠的獻上一瓣心香

在氤氳的裊裊香煙中

默默的禱祝——

願人類互愛

願佛法昌隆

願人間喜樂

願世界和平……



佛菩薩生日快樂！

大勢至菩薩  
生日快樂



~歡樂派無蛋蛋糕

HAPPY BIRTHDAY



## 大勢至菩薩小檔案 誕辰:2005 年 8 月 17 日(農曆七月十三日)

大勢至，梵名 Maha-sthama-prapta，音譯摩訶娑太摩 跢。意譯作「得大勢」、「大精進」。略稱勢志菩薩、勢至菩薩。此菩薩以智慧光普照一切，令眾生離三塗，得無上力；又彼行時，十方世界一切

地皆震動，故稱大勢至。與觀

世音菩薩同為西方極樂

世界阿彌陀佛之脅

侍，世稱西方三

聖。首楞嚴經

卷五念佛圓

通章謂，

大勢至菩

薩於因

地

時

以念

佛心入無生

忍，故今攝

此娑婆世界之念

佛眾生，歸入淨

土。又依悲華經卷三

載，當阿彌陀佛入滅後，

由觀世音菩薩補其位；觀世音入滅後，則由

大勢至補處成佛，掌握化權，號善住珍寶山

王如來。

關於其形像，據觀無量壽經載，其天冠中有五百寶花，一一寶花又有五百寶臺，每一寶臺皆現十方諸佛之淨妙國土相；頂上之肉髻如 頭摩花，肉髻中安置一寶瓶；其餘身相則與觀世音菩薩大同小異。

又據阿唎多羅陀羅尼阿嚧力品

載，二菩薩俱呈純金色白燄

光，右手執白拂，左手執

蓮花，大勢至之身

形較觀世音小。

於密教現圖胎

藏界曼荼

羅

中，

位於觀

音院內列

上方第二

位，全身肉

色，左手持開

合蓮花，右手屈

中間三指，置於

胸前，坐於赤蓮花

上。密號持輪金剛，三昧耶形為

未開敷之蓮花。

—— 資料出自佛光大辭典



黃映浦作品



龍樹菩薩

生日快樂！

HAPPY BIRTHDAY





## 龍樹菩薩小檔案

誕辰:2005 年 8 月 27 日(農曆七月二十四日)

梵名 Nagarjuna。音譯那伽闍剌樹那、那伽阿周陀那。為印度大乘佛教中觀學派之創始人。又稱龍猛、龍勝。二、三世紀頃，為南印度婆羅門種姓出身。自幼穎悟，學四吠陀、天文、地理、圖緯祕藏，及諸道術等，無不通曉。曾與契友三人修得隱身之術，遂隱身至王宮侵凌女眷。其事敗露，三友人為王所斬，僅師

一人身免。以此事緣，師感悟愛欲乃眾苦之本，即入山詣佛塔，並出家受戒。

出家後，廣習三藏，然未能饜足。復至雪山（喜馬拉雅山），遇一老比丘授以大乘經典，惟以雖知實義，未能通利。又以曾摧破外道論師之義，故生起邪慢之心，而自立新戒、著新衣，靜處於一水晶房中。其時，有大龍菩薩，見而愍之，遂引入龍宮，授以無量之大乘經典，師遂體得教理。其時南天竺王信奉婆羅門教，攻擊佛法。師遂前往教化，使放棄婆羅門教信仰。此後大力弘法，又廣造大乘經典之注釋書，樹立大乘教學之體系，使大乘般若性空學說廣為傳布全印度。晚年住於南印度之黑峰山，門弟子有提婆等。

西藏所傳龍樹之事蹟與上記所述相異之處頗多，例如多羅那他之西藏文「七高僧書」謂，師曾習得無量壽陀羅尼，成就大孔雀女、九夜叉等種種悉地；令德叉迦龍王之女及其眷屬建立寺院、支提；後與諸夜叉女共於吉祥山修怛特羅等；另有謂師曾以白芥子七粒開南印度之鐵塔，得金剛頂經。凡上種種紀傳，頗具密教色彩，概為後世之傳說。

有關師出世之時代，諸說有異。如：（一）僧叡之大智度論序、廬山慧遠之大智論抄序（收於出三藏記集卷十）等載，師生於佛陀入滅後九百年頃。（二）百論疏卷上載，師生於佛陀入滅後五百三十年頃。（三）依三論遊意義、道安之二教論、龍樹菩薩傳等所說，師生於佛陀入滅後八百八十

年頃，即西元四世紀末。現代學者，如印順

法師等，多採用第三說。

關於師之入寂，據龍樹菩薩傳載，有一小乘法師，以嫉恨之故，不願師久住於世，師知曉後，即入靜室，行蟬蛻而去。另據大唐西域記卷十犍薩羅國條載，該國王娑多婆訶歸依師，師以妙藥贈之，二人俱長壽不衰。王子欲早登王位，故乞請師自盡，師即以乾茅葉刎頸，王因哀愁之故，不久亦命終。至於師之年壽，依十二門論宗致義記卷上、法苑珠林卷五十三等所說，皆謂師之年壽達於數百，其說實難採信；然若依南海寄歸內法傳卷一朝嚼齒木條及其他諸書所說師擅長藥術之言，推測其年壽亦應在百歲以上。

師之著作極豐，如：中論頌、十二門論、空七十論、迴諍論、六十頌如理論、大乘破有論、大智度論、十住毘婆沙論、大乘二十頌論、菩提資糧論、寶行王正論、因緣心論頌、菩提心離相論、福蓋正行所集經、讚法界頌、廣大發願頌等；造論之多，世所罕見，遂有「千部論主」之美稱。後世基於師所著中論而宣揚空觀之學派，稱為中觀派，並尊師為中觀派之祖。此外，師又被尊為付法藏第十三祖，且於我國、日本，古來亦被尊為八宗之祖。

—— 資料出自佛光大辭典



# 我的一個月計畫表

| 日期 | 週 | 事 項 |
|----|---|-----|
| 1  |   |     |
| 2  |   |     |
| 3  |   |     |
| 4  |   |     |
| 5  |   |     |
| 6  |   |     |
| 7  |   |     |
| 8  |   |     |
| 9  |   |     |
| 10 |   |     |
| 11 |   |     |
| 12 |   |     |
| 13 |   |     |
| 14 |   |     |
| 15 |   |     |
| 16 |   |     |
| 17 |   |     |
| 18 |   |     |
| 19 |   |     |
| 20 |   |     |
| 21 |   |     |
| 22 |   |     |
| 23 |   |     |
| 24 |   |     |
| 25 |   |     |
| 26 |   |     |
| 27 |   |     |
| 28 |   |     |
| 29 |   |     |
| 30 |   |     |
| 31 |   |     |

光陰格言：一生之計在於勤！





一日分段規劃表

月 日 ( 周 )

| 時 段    | 事 項 |
|--------|-----|
| 上<br>午 |     |
| 下<br>午 |     |
| 晚<br>上 |     |



光陰格言：一寸光陰，千金不易！

# 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

2005年9月號即將與你真情相逢！

九月號專題企劃：  
地藏菩薩的廣大悲願！

2005年9月2日  
(農曆7月29日)  
是地藏菩薩的誕辰

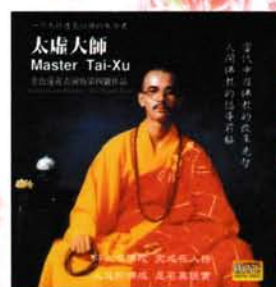
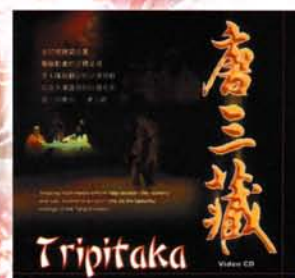
為了感念他的恩澤  
除了要為他好好慶祝以外  
更要深入他廣大的悲願～  
地獄不空 誓不成佛  
眾生度盡 方證菩提！

除了感動涕零  
還要以全部的生命力  
淋漓盡致的去景仰  
去廣大深刻的效法學習……

相約 在美麗的九月  
請清心期待……

 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