

# 金色蓮花



*Golden Lotus*

實用佛學  
*Modern Cultivation*

再創革新版！



## 大般若經的大智慧！

兒童佛學春令營 · 佛法小說



## 開卷語

佛學  
實用非凡！

小可以強身健體  
淨美心靈

大可以悲智俱融  
生死自在

所以～

佛學  
可以成為  
顯學！

佛法  
可以成為  
流行！

*Golden Lotus Magazine*



本刊刊名出處

灑掃清淨

散眾天花

甚可愛樂

於其地上出生無量

百千葉金色蓮花

琉璃為莖

帝青為臺

香氣芬馥

悅可眾心

— 佛說寶雨經



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

秘書／蔡承訓

美學監督／鄭博文

總務組組長／郭曉蓮

副組長／彭庭光

護持會會長／蔡定彥

副會長／張寶桂

美學編輯／彭聖芬

彭聖晏

事務總監／Jones

副主編／吳燕娟

文字編輯／吳敏卿

網路組組長／周育正

推展組組長／黃連春

企劃組組長／黃連盛

服務組組長／賴信仲

服務組組員／邱炳煌

社址／台北市忠孝東路四段153號5樓  
5F, No. 153, Sec. 4, Chung Hsiao E. Rd, Taipei, Taiwan  
TEL: 886-2-2731-0099 FAX: 886-2-8771-9157  
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/高見文化行銷股份有限公司  
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

——心靈地圖·璀璨路途

封面——

香馨淨蓮

~封面設計：鄭秉忠

視覺設計：鄭博文

1

開卷語——

佛學實用非凡！

2

刊名出處——

金色蓮花from佛說寶雨經

3

編輯名錄——

誠懇的態度·精密的構思



主題開始

## 金色蓮花 Golden Lotus

實用佛學豐收之旅啟程→

8

■ 紙上兒童佛學營——

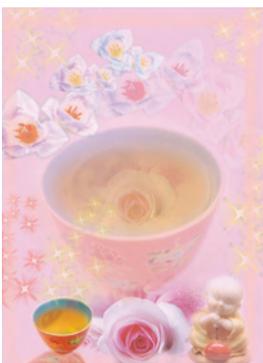
春令營上路囉



12

■ 花間禪茶——

茶有禪意·花香沁心



14

■ 清香系列——

香中極品~沉香



20

■ 佛曲MTV——

新世紀之願



22

■ 菜根香+菜根譚

= 口素心素·身心雙美

26

■ 博君一笑·功德無量——

幽默拾趣

28 ■ 時代的需求——  
高效能學習法

31 ■ 意境之畫——  
天山泉水琉璃鏡  
清蓮嵐影映彩光

32 ■ 命名參考——  
佛經中優美的名字  
～好的名字，讓人生更加順利！

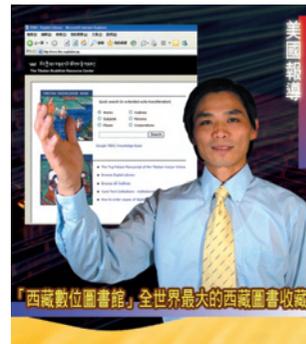


36 ■ Story——  
傳奇故事  
～茶餘飯後・談天說地  
增長見聞・豐富聊資



38 ■ 全球佛教報導

40 ■ 佛家風水——  
佛教建築與地理風水漫談



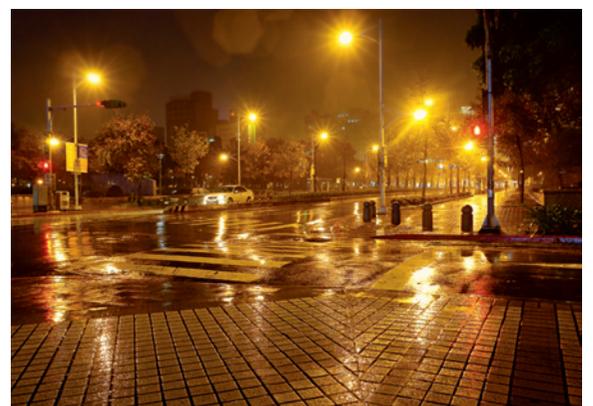
44 ■ 如果人生能夠重新來過——  
每一剎那的重生！

46 ■ 兒童佛學——  
小沙彌學園  
佛學教育，從小奠基……



52 ■ 逛有機市場

54 ■ 跨頁圖說——  
路的方向  
花園淨土  
萬里晴空



60 ■ 佛菩薩愛你——  
寫給人海落花的關懷信



62 ■ 慶祝佛菩薩生日紀念專文——  
學習佛菩薩的示現  
～大悲觀世音菩薩及大行普賢菩薩



65 ■ 莊嚴的一天——  
寧靜的午後、清幽的禪寺  
～虔誠佛子來參拜

66 ■ 紙上藝廊——  
夢幻佛宇

74 ■ 學寫文章——  
文詞典麗・優雅動人  
～向經典取經：大方廣佛華嚴經



78 ■ 佛家優生學——  
胎教篇

82 ■ 財神系列——  
財源天母

86 ■ 感人小故事——  
一盞燈

88 ■ 佛法小說——  
我是好人嗎？

98 ■ 健康身心取向——  
樂活族生活資訊



102 ■ 眾生平等・萬物一體——  
愛護動物



104 ■ 參禪與喝茶

110 ■ 長壽俱樂部——  
本月長壽之星~白芍



114 ■ 迷離夢境・耐人尋味——  
古今奇夢錄



116 ■ 讀經開智慧——  
大般若經的大智慧!  
~連載第160回

128 ■ 助印辦法

廣告 13 素茂  
19 亞昌  
24 頂華寶香  
27 帝王香  
30 滿寧  
35 蓮華山莊  
43 公益廣告  
122 華光堂



# 紙上兒童佛學營—— 春令營上路囉！

活動設計 / 黃連春 美學設計 / 晏晏 繪圖 / 黑螞蟻



日期：春天裏的某週末

進行方式：約一群同學到好朋友家裏；可在家裏玩，也可與家人一起上陽明山去玩。

還在等什麼？趕快進來玩吧！

活動流程：

0730-0800 集合

0800-0900 車程→目的地

0900-0910 歡迎式

0910-0920 工作人員介紹

0920-0930 行程介紹

0930-0950 默契建立

0950-1020 小隊時間

1020-1035 生活小品 -- 勇敢

1035-1200 團體活動

1200-1300 午餐休息

1300-1310 暖場

1310-1325 生活小品 -- 誠實

1325-1350 歡唱時光、動感一下

1350-1550 團體活動

1550-1700 分享與回饋

1700-1800 賦歸

0730-0800 集合

\* 先到的小朋友可以先彼此打招呼。

\* 等一下我們要一起搭乘巴士前往陽明山喔！

0800-0900 車程→目的地

\* 各位小朋友，沿途看到花團錦簇是什麼花呢？對了！就是杜鵑花。

0900-0910 歡迎式

\* 竹竿舞 --- 唱幾首山地組曲，一起跳舞吧！

立體聲隧道 --- 就是穿越由歡樂人聲所組成的隧道。

先到的同學可以用這種方式歡迎後面的同學喔。

0910-0920 工作人員介紹

\* 首先歡迎大家來到風光明媚的陽明山。

\* 我就是管玩不包吃的小當家。

0920-0930 行程介紹

\* 請參考活動流程。

0930-0950 默契建立

\* 讓我們建立共同的默契吧！

在與同學的互動當中，隨時可以拿出來使用喔。

當有人說“為什麼”時，請回答“因為愛”

當有人說“你快樂嗎”時，請回答“快樂的不得了”

當有人說“123”時，請回答“你嘛幫幫忙”

當有人說“223”時，請回答“你真的很不錯、你真的很不錯

你真的很真的真的很不錯”

0950-1020 小隊時間

\* 請各位同學輪流說出自己的姓名、自己喜歡的綽號及自己喜歡或覺得有感應的佛菩薩。第二位同學自我介紹前，得先說出前一位同學的資料，再自我介紹。第三位同學自我介紹前得先說出前二位同學的資料，再自我介紹。一輪下來，不



僅可以更認識你的同學，順便考驗一下自己的記憶力。若玩上癮了，可再加上興趣、喜歡的卡通、喜歡聽的歌……等等。

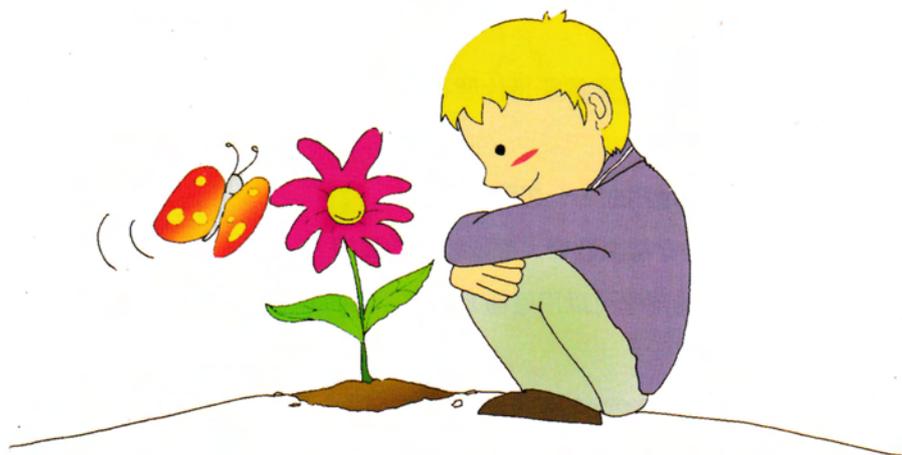
\* 說說自己參加營隊的期望吧！

1020-1035 生活小品 -- 勇敢

\* 大伙就個人了解，說說自己的看法與體驗吧！

1035-1200 團體活動

- \* 每5人一組，站在一塊1.5公尺見方的帆布上
  - \* 一起將帆布另一面轉上來，惟人不可離開帆布。
  - \* 連續實施幾次並研究如何縮短時間。
  - \* 若能在20秒左右完成就算粉厲害喔。
  - \* 接下來試著與其他組一起合作，讓所有組別都在15秒內完成。
- 這就需要有點智慧了。多試幾次就會找到不錯的方法。



1200-1300 午餐、休息

- \* 讓我們一起來供養吧「供養十方三世諸佛菩薩，供養一切有情無情眾生。」
- \* 相信大家都準備了豐盛的野餐，趕快拿出來享用吧！
- \* 吃完飯後可到附近走走，享受春天的鳥語花香。

1300-1310 暖場

\* 挑首自己喜歡的輕快音樂，跟著音樂來動一動吧！

1310-1325 生活小品 -- 誠實

\* 大伙就個人了解，說說自己的看法與體驗吧！

1325-1335 歡唱時光

\* 放幾首大家喜歡的歌曲，讓自己的嗓子奔放一下吧！

1335-1350 動感一下

\* 來一首動感的佛曲(大悲咒)，讓身體的每一個細胞舞動一下。

1350-1550 團體活動

\* 玩飛盤、放風箏也是不錯的選擇。



\* 即興的非廣告表演：

分組：每組 5~7 人

題目：大悲水

表演時間：3 分鐘以內

- 各組有 15 分鐘討論及彩排，並可運用週遭的人、事、物當作背景或道具。
- 討論完畢後，輪流上台表演，最後票選表演最佳的組別，送他們默契“223”。

\* 比手畫腳：

大家輪流出題讓大家猜，與春天有關的詞或成語。

例如：鳥語花香、大地回春、兒童春令營……。

\* 身體排字：

分組：每組 5~7 人。

在不用語言溝通的情況下，用身體排成下列字型：8，M，佛……。

1550-1700 分享與回饋

\* 心靈沉澱

靜下心來寫下或畫下你今天所學到或體會到的想法。

\* 心得分享

相逢自是有緣，有緣就得珍惜。相信各位在今天一定都有不同的收穫，談談彼此的心得吧！

\* 互道珍重

\* 大合照

\* 適合的襯底音樂，會更有 feel 喔。

1700-1800 賦歸

\* 別忘了跟家人分享你今天的體驗。

\* 祝你晚上有個美夢。🌸



# 花間禪茶

詞／周育正 美學設計／李秀英



行雲若流水 點點繁星間  
茶中花如影 杳杳飄渺香  
閒靜品茶茗 快樂在人間

清香系列~

# 香中極品~沉香

文·攝影·美學設計/邱炳煌

## 香的意義

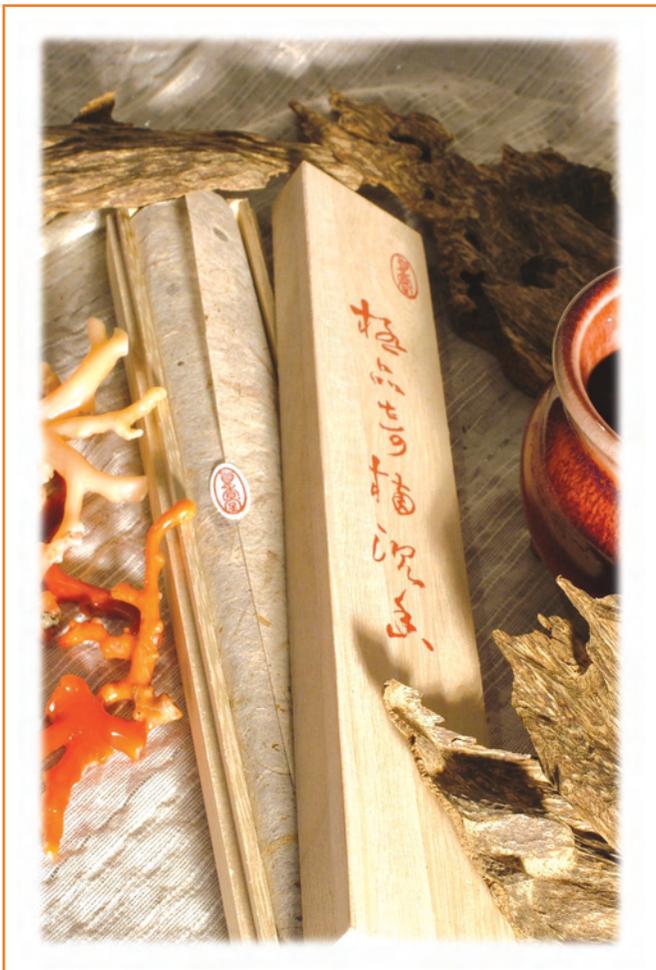
香，什麼是香呢？在【說文解字】中說：「香，芳也」。也就是氣味芬芳的意思。而能產生這些美好氣味之物，特別是用來製造香的原料，也被稱為香，例如：沉香、檀香、龍涎香等等。所以香除了是形容詞，也是名詞。佛教對香的定義則更為廣泛，將鼻根所對應的一切，均稱之為香。由於香能去除一切的臭氣、不淨等，使人身心感到愉悅、安定，所以常被



用來作為供養佛菩薩的聖品。

## 沉香的形成

香的種類非常多，而本期要介紹的是香中極品~沉香(Aloes-wood)。沉香是從瑞香科(Thymelaceae)之沉香屬(Aquilaria agallocha)所取得的塊狀芳香樹脂。目前沉香屬(Aquilaria agallocha)只分布在東南亞地區，有產沉香的地區如印度、緬甸、高棉、越南、海南島、印尼、馬來西亞、加里曼丹、新加坡等。沉香形成原因是由於沉香木，樹幹損傷後被真菌侵入寄生，在菌體的作用之下，使木薄壁細胞貯存的澱粉，產生了一系列的變化，進而形成香脂，經多年沉積而得。沉香樹在開始分泌樹脂後，原本寬鬆材質便會開始變硬，成長階段吸引真菌寄生於樹心，進而產生共生變化，樹心顏色會產生變化，硬度密度也逐級增加，此時輸送養分的組織，受到阻斷而讓生長頓止，樹幹因無法支撐重量而倒伏，自然分解



成各式各樣的不同形狀。也會因為樹種、菌種及其他因素的影響，而產生變化萬千的香氣。

### 沉香的分類

沉香依照其中油脂的含量，可分為下列三種：放入水中能沉者，稱為「水沉香」，半浮者謂之「棧香」而不沉者稱為「黃熟香」。根據李時珍【本草綱目】彙集出，在自然的環境之下，沉香樹由下列的情況下結成沉香：

- 生結：用刀斧砍傷或割裂樹幹，樹脂積聚而成的沉香就稱為生結。
- 熟結：在自然的環境下，沉香木自然凝結樹脂，所產生的沉香謂之熟結。
- 脫落：因木頭細菌感染腐朽之後，積聚而成的沉香謂之脫落。
- 蟲漏：沉香樹遭蟲蛀，產生樹脂堆積在蛀洞的縫隙中，所產生的沉香謂之蟲漏。
- 地下沉：沉香木枯萎，倒下或一部份會漸漸埋入土中，形成沉香，則稱之為地下沉。

其中品質以生結為上，熟結、脫落次之，有時候地下沉也能夠獲得品質不錯的沉香。從外觀與顏色質感來看，根據【本草綱目】的說



法：「堅黑為上，黃色次之，角沉黑潤、黃沉黃潤、蠟沉柔韌、革沉紋橫，皆為上品。」

日本香道界把沉香的香氣分類為「六國五味」，所謂的「六國」，就是伽羅、羅國、真南蠻、真加賀、寸門多羅、佐曾羅等六種，是分類也是等級。香木的木所，不但是沉香的產地，也是代表品質之優劣。所以上品的沉香叫做伽羅，中品的稱為羅國，而下品的則叫做真南蠻。而國內的沉香市場也是以產地來分級，並作為決定價格的參考。以產地分級：越南的奇南為上，其次為高棉、海南、汶萊、印尼、馬來西亞等。而奇南的顏色與質感，與產地、品種還有聚脂(油脂的含量)都有關，若以顏色來分依次是：白奇南、花奇南、黃奇南等等。



### 沉香的香氣

沉香之所以迷人，在於它的香氣，所以香木的品質，也是取決於香氣的優劣。日本香道的「五味」說，就是將口腔的味覺，去聯想鼻腔的嗅覺，用味道來表示香氣，把沉香的氣味，分作「辛、甘、酸、鹹、苦」這五味。以下將這五味簡單的介紹如下：

- 辛味：嗆、辣的辛味，如同將辣椒放入鍋中，炒出的味道。
- 甘味：也就是蜜的味道，甘甜而不膩。
- 酸味：例如梅子的味道，也就是梅子的香氣。
- 鹹味：例如海水的味道，或是汗的鹹味。
- 苦味：例如黃蓮等苦藥煎煮的氣味。

實際上，在品香的時候，有時候香氣始終只有一味，稱為一味立，有些香氣在開始時是一種味道，中途到結束又會變化幾種味道，有些是五味都具備，也被稱之五味立。上等的香也就是五味具備，而國人大部分品香的習慣，比較喜愛甘甜的味道。沉香木在還沒有燃燒時，並沒有很濃郁的香味，只有淡淡的清香，甚至於沒有味道。所以單看外表，也只能作為參考，必須點燃以後才能夠品出它的香氣，分辨其優劣。有些沉木的香氣聞起來甘甜，感覺



不只鼻腔享受，甚至整個喉部都能感受到那種甘甜的味道。有些味道聞起來有點清涼的感覺；有點像是吃了薄荷片一樣清新。有些是辛辣，有些帶有腥味。而通常比較甘甜的香氣，它的範圍並不能傳得很遠，也就是滲透力不強，相對的，有些滲透力強，但是香氣並沒有那麼甘甜，甚至有點辛辣。所以製香業者在做香的時候，會調合幾種不同的沉香，讓香味既能甘甜清香，又能傳遠、滲透力強。

### 沉香在佛教上的應用

香在佛教中是相當重要的供養，在【大日經】中有所謂的六供養，也就是：水、塗香、花、燒香、飲食、燈明等六種。密教的八供養，即：水、水、花、香、燈、塗香、果、樂。十供養中的香、花、燈、塗、果、茶、食、寶、珠、衣十物供養。其中塗香是清淨的意思，能清淨一切的燥熱煩惱、染垢污穢，以及淨化不良的習性，如貪、瞋、痴等，而最後不但是習性，連外界周圍也被清淨而圓滿了。以香供佛，則代表除滅一切煩惱，得到清淨自



在。在金剛界法及護摩法中均有詳載供香的儀軌、方法、真言、手印等，而以沉香油塗香更為殊勝的供養。根據【蘇悉地羯羅經】卷上（分別燒香品）記載，佛部應燃燒沉水香，金剛部應燃燒白檀香，蓮花部應燃燒鬱金香。

燃香供佛，功德不可思議，讓我們以一顆虔誠的心，燃香供養十方諸佛菩薩，發起廣大菩提心，利益天下眾生，「願眾生離苦得樂、願眾生早證菩提、願眾生圓滿所願、願眾生得究竟覺！」



各式沉香木欣賞



觀世音菩薩~加里曼丹沉香木

# 新世紀之願

作詞：郭韻玲

作曲：林隆璇

畫面設計／黃連春

畫面執行／華美娟



|| 0 0 0 5 6 ||: 1 . 2 3 3 2 |  
 願 人 類 互 愛 願 佛



| 1 . 6 5 5 6 | 1 . 2 3 5 6 |  
 法 昌 隆 願 人 間 喜 樂 願 世



| 5 . 3 2 3 5 | 5 . 6 5 6 1 |  
 界 和 平 願 人 類 互 愛 願 佛

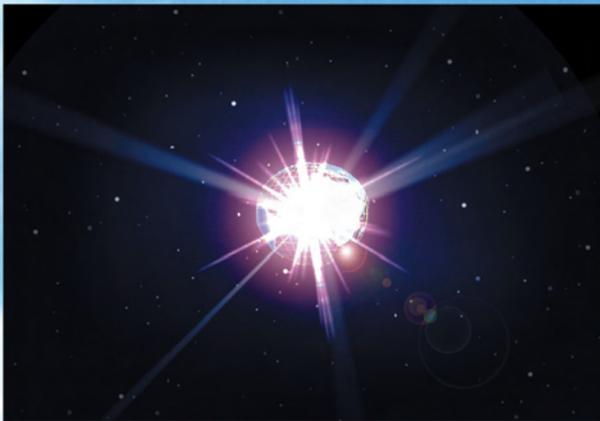


3 · 2 1 5 6

法 昌隆願人

1 · 2 3 2 1

間 喜樂願世



<sup>1</sup>  
2 · 3 2 5 6

界 和平願人

<sup>2</sup>  
2 - 3 2 1

界 和



1 - - 0 ||

平



# 菜根香 + 菜根譚

## = 口素心素 · 身心雙美

美學設計／美娟 攝影／賴信仲

菜  
根  
香



### ■ 菜根香 · 清香味 文／徐千芬

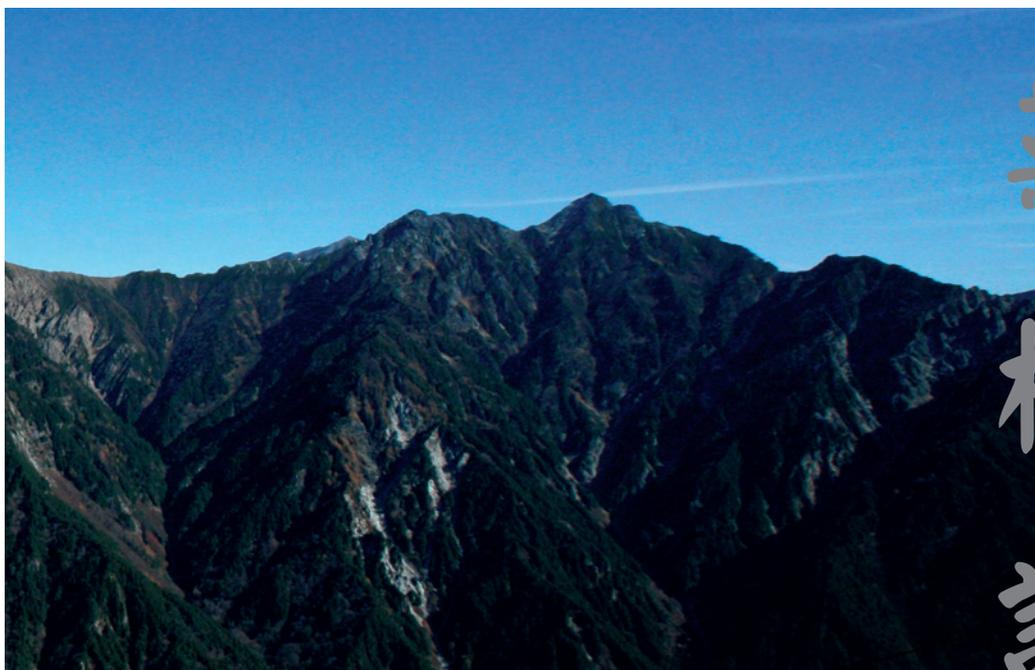
涼拌茄子（製作／千芬）

茄子又名落蘇，屬茄科家族之一員，富含豐富的維生素A、B1、B2、C、P，以及脂肪、蛋白質、鈣、磷、鉀等營養成份。經科學試驗，茄子是維生素P含量最豐富的蔬菜，維生素P能增強人體細胞間的粘著力，降低膽固醇，保持微血管的堅韌，避免心血管病變。在美國醫學界所提倡的降低膽固醇方法中，茄子可是排行第一名喲！

現代醫學的研究，茄子的種子中富含高量的龍葵素，能抑制消化道系統癌細胞的增生，是一種很好的抗癌蔬菜；另外，茄子亦含豐富的鉀，能維持細胞內的滲透壓，促進新陳代謝，多吃不會發胖，是減

肥的良伴哦！根據《本草綱目》、《隨息居食譜》的記載，茄子有散血、止痛、去瘀、利尿、消腫、寬腸的功效。所以，茄子有降低膽固醇、強化血管、健胃、整腸、抑制腫瘤增生、促進新陳化謝的好處。須特別注意，茄子性寒，孕婦、脾胃虛寒、容易拉肚子、皮膚過敏性體質者不宜多吃。

基於健康的考量，最好不要用油炒炸的烹調方式，可將洗淨的茄子切塊用熱水蒸熟，再依個人口味，拌入薑末、麻油、醋和醬油等調味，就是一道色、香、味俱全，既養生又保健的佳餚。



# 菜根譚

## ■ 菜根譚·清香句 文/ 陳春坦

### 菜根譚名句

古德云：  
竹影掃階塵不動 月輪穿沼水無痕

吾儒云：  
水流任急境常靜 花落雖頻意自閒

人常持此意 以應事接物 身心何等自在

### 釋義

竹子的影子，掃過石階，卻不會使塵土飛揚。月亮的光輪，穿過沼澤，卻不會使水面留痕。流水無論如何急湍奔馳，只要我心常保平靜清澈，景致也會祥和寧靜。花瓣無論如何繽紛落下，只要我心悠然無擾，意念就能閒逸無礙。處世之道，治事之理，總有優劣得失，內心平靜無擾，就能身心自在。

### 讀後回味

竹影與月光，不是掃帚、不是石塊，無法吹起石階上的塵土，也不能震動沼澤中的水痕，它們只是默默的，不為人知的在表現，可見具體事物在耳聞目見之餘，背後還有更深一層的意義，因此有些人不

求功不諉過，靜靜的站在人群的後面，包容、貢獻，不正像掃階無塵，穿沼無痕一樣嗎？

水流奔騰，花落繽紛，永遠是動的情態。因此古人把流水落花看成是時間的飛逝，而人的心靈卻是可靜可動的，是心隨境轉，或境隨人變則是鐘鼎山林各有不同，必須冷靜理性的分辨。因此世事不論如何紛擾不安，總要持心不謬，誠心以待，方是最佳良策。

禪師說：「孤雲出岫，去留一無所係，朗鏡懸空，靜躁兩不相干。」去留與靜躁是世間相對的情態，在禪師的眼中一切皆為空相，既無去留當然也無靜躁，無牽無掛、圓融無礙。儒者也說：「風來疏竹，風過而竹不留聲，雁度寒潭，雁去而潭不留影。」竹不留聲，潭不留影，都表示事情既過就不再計較。功過褒貶自有公論，隨緣而就，隨緣而捨，把握該有的原則與公理，才是做人的本務與責任。因此不論禪師和儒者之言，皆有相通之處，端看如何正確的因人因時因地而置宜，方是正確的做人之道。🌸

# 幽默拾趣 ~博君一笑，功德無量!

幽默詞/連春 攝影/王毓華



練功中~請勿打擾!



什麼是一個頭兩個大??

時代的需求——

# 高效能學習法



觀察力的練習是增強學習能力的不二法門



指導／鄭鴻祺 文／子軒 美學設計／俊鳴 攝影／憶風

## 阿威的經驗

阿威是個很有幽默感的孩子，每次只要有他的場合，一定是笑聲不斷，上台做任何表演，那可真是渾然天成，不需要什麼準備就可即興發揮。這樣帶給別人歡笑的他，人緣一直很好。

有一天，因為阿威很會表演，就被賦予一個任務就是要規劃一個同樂會，讓大家一起快樂的活動，凝聚感情。阿威也不好意思拒絕就答應了。

大家訂的日期終於要到了，大家當初也想了很多，同樂會要把教室佈置得美美的，食物和飲料當然是少不了的啦，當然精采的節目也是不可缺乏的要素啊！大家也都想阿威這麼會表演，一定會把同樂會弄得很棒。

到了同樂會的那天，同學們帶著興奮的心情準備參加同樂會，可是阿威卻什麼也沒做成。跟原來完全一樣的教室，沒有食物，更糟的是阿威連節目也沒設計，還是機靈的同學趕緊外訂了食物和飲料，也有的同學用黑板和簡

單的綵帶勉強裝飾了一下，節目就由會唱歌和跳舞的同學臨場發揮，用同學的MP3放音樂，總算同樂會還是辦成了，只是大家對阿威的好感大大的打了折扣。

在這個阿威的故事裡，顯示了規劃事情和時間管理的重要性，尤其做一件事情一定有前置作業，如果配合時間的因素，能將事前準備工作分配得宜，相信這次的同樂會一定會讓同學留下難忘的回憶。

規劃一個活動，首先要設定活動目的，根據目的去設計活動的形式及希望達到的情境，定好形式後，就要排定活動流程及分工明細；在活動前準備工作時，可以運用系統分析的概念，將工作所牽涉到的因素列出來，同時要配合時間的因素，要花比較多時間而且可以先執行的細項，就要優先排入工作流程，而且人員要足夠，這樣才會最節省時間。

阿威經過師長的說明後，他終於明白原來要規劃一個活動需要注意那麼多的細節，希望下次阿威在碰到類似事件時，能順利完成。

## 觀察力的練習是增強學習能力的不二法門

以前曾經提過觀察吃飯的練習，不知道讀者有沒有嘗試看看，當平行運作能力增強時，學習的速度和完整性都會增加，因此可以好好練習。以下是一些同學在平常練習時的所填寫的學習單：

### 觀察吃飯學習單

日期	練習時間多久	學習心得	備註
		*今天的練習感覺容易專心嗎？ A 很容易 B容易 C不容易 _____ *今天的練習中，感覺保持最長一次的專心度是多久？ A. 1分鐘以內 B. 1至3分鐘 C. 3分鐘以上_____ *今天的練習中最感困擾的是什麼？  *今天的練習中，特殊的感受或心得是什麼？	

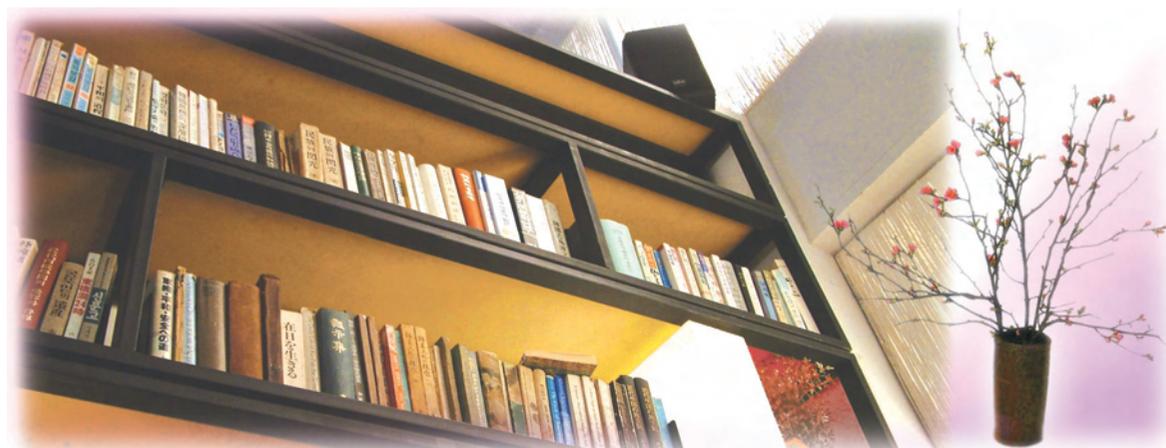
在這份學習單的紀錄裡，可以發現同學約有以下的狀況是常發生的：

- \*常常因為電視很好看或跟好友聊天就忘了練習。
- \*剛開始本來要練習，後來就想東想西，愈想愈多就忘了要觀察了。
- \*本來以為觀察自己吃飯應該很容易吧，沒想到一點也不容易，簡直是非常難專心。
- \*練習時感覺會有很多想法出現，無法控制。
- \*練習幾天後，比較能控制一些些了，但想法還是很多

同學的心得：

- \*人多的地方容易分心。
- \*意志力總是可以贏的，有許多狀況不是源於外界，常常是我們自己想放棄，覺得浪費時間，自己不想再做下去，然後就偏離觀察了。
- \*練習久了，好像發現不只吃飯，在做別的事情的時候，也會觀察自己。
- \*當發現自己偏離主題，就必須讓自己立刻專心，不然會愈離愈遠。
- \*每當有壓力時，不論是時間壓力或是課業壓力，都會無法很專注。

觀察力的練習是開啟自我覺醒的關鍵，它讓我們隨時掌握重點，作一個真正的效率高手。🌸





天山泉水琉璃鏡 清蓮嵐影映彩光

命名參考——

# 佛經中 優美的名字

~好的名字，讓人生更加順利！

文／陳春坦 攝影·美學設計／願海



## 中土命名的概要敘述

[命名之學]，相傳來自河洛圖書與易學的原理，其來有自，其本有源。河圖洛書今日或許無法見其全貌，但易學的理論卻是代有大師，著述甚豐，已然有一套完整而精闢的理論呈現出來，不易與變易的道理，在天道與人事的運用上，其準確性、合理性，已為大眾所認可，並已成為許多人生活上不可分離的一部分。

華人地區，命名的要點不外：八字、音聲、字義、數理等幾項。[八字]是先天之命，即指出生時的年月日與時辰。[音聲]是指名字的音讀而

言，當然名字的好聽與否，不同的時代，不同的地方，不同的文化，會有不同的認定，無法一概而論，總之必須聽來不礙耳才好。[字義]是指文字的意義，男女自古以來就有差別，男的要雄壯威武，志向高遠；女的要溫柔婉約，賢淑聰慧。直到今天依然如此，不宜太俗，令人無法忍受。至於[數理]，較為複雜，簡言之，是以筆劃來定吉凶，譬如[六]畫，是天地祥和之象，所以是[吉]。如此推演，自古就有一套定則，可作參考。

## 佛經中諸佛吉祥優美的聖名

茲摘錄華嚴經入法界品第卅九之十七，摩耶夫人為下列諸佛之母。摩耶夫人說：「善男子！如此世界賢劫之中，過去世時，拘留孫佛、拘那含牟尼佛、迦葉佛及今世尊釋迦牟尼佛現受生時，我為其母。未來世中，彌勒菩薩從兜率天將降神時，放大光明普照法界，示現一切諸菩薩眾受生神變，乃於人間生大家族，調服眾生，我於彼時亦為其母。如是次第，有師子佛、法幢佛、善眼佛、浮華佛、華德佛、提舍佛、弗沙佛、善意佛、金剛佛、離垢佛、月光佛、持炬佛、名稱佛、金剛栴佛、清淨義佛、紺身佛、到彼岸佛、寶焰山佛、持炬佛、蓮華德佛、名稱佛、無量功德佛、最勝燈佛、莊嚴身佛、善威儀佛、慈德佛、無住佛、大威光佛、無邊音佛、勝怨敵佛、離疑惑佛、清淨佛、大光佛、淨心佛、雲德佛、莊嚴頂髻佛、樹王佛、寶璫佛、海慧佛、妙寶佛、華冠佛、滿願佛、大自在佛、妙德王佛、最尊勝佛、栴檀佛、紺眼佛、勝慧佛、觀察慧佛、熾盛王佛、堅固慧佛、自在名佛、師子王佛、自在佛、最盛頂佛、金剛智山佛、妙德藏佛、寶網嚴身佛、善慧佛、自在天佛、大天王佛、無依德佛、善施佛、焰慧佛、水天佛、得上味佛、出生無上功德佛、仙人侍衛佛、隨世語言佛、功德自在幢佛、光幢佛、觀身佛、妙身佛、香焰佛、金剛寶嚴佛、喜眼佛、離欲佛、高大身佛、財天佛、無上天佛、順寂滅佛、智覺佛、滅貪佛、大焰王佛、寂諸有佛、毘舍佉天佛、金剛山佛、智焰德佛、安穩佛、師子出現佛、圓滿清淨佛、清淨賢佛、第一義佛、百光明佛、最增上佛、深自在佛、大帝王佛、莊嚴王佛、解脫佛、妙音佛、殊勝佛、自在佛、無上醫王佛、功德月佛、無疑光佛、功德聚佛、月



現佛、日天佛、出諸有佛、勇猛名稱佛、光明門佛、婆羅王佛、最勝佛、藥王佛、寶勝佛、金剛慧佛、無能勝佛、無能映蔽佛、眾會王佛、大名稱佛、敏持佛、無量光佛、大願光佛、法自在不虛佛、不退地佛、淨天佛、善天佛、堅固苦行佛、一切善友佛、解脫音佛、遊戲王佛、滅邪曲佛、蒼蔔淨光佛、具眾德佛、最勝月佛、執明炬佛、殊妙身佛、不可說佛、最清淨佛、友安聚生佛、無量光佛、無畏音佛、水天德佛、不動慧光佛、華勝佛、月焰佛、不退慧佛、離愛佛、無著慧佛、集功德蘊佛、滅惡趣佛、普善華佛、師子吼佛、第一義佛、無礙見佛、破他軍佛、不著相佛、離分別海佛、端嚴海佛、須彌山佛、無著智佛、無邊座佛、清淨住佛、隨師行佛、最上施佛、常月佛、饒益王佛、不動聚佛、普攝受佛、饒益慧佛、持壽佛、無滅佛、具足名稱佛、大威力佛、種種色相佛、無相慧佛、不動天佛、妙德難思佛、滿月佛、解脫月佛、無上王佛、希有身佛、梵供養佛、不瞬佛、順天古佛、最上乘佛、順法智佛、無勝天佛、不思議功德光佛、隨法行佛、無量賢佛、普隨順自在佛、最勝天佛、如是乃至樓至如來，在賢劫終，於此三千大千世界當成佛者，悉為其母。」以上是兩百尊佛的聖名，個個威儀莊嚴，令人尊崇與禮敬。



### 茲將諸佛之聖名作簡略分類

一、佛光普照，饒益眾生者，如：月光、持炬、大威光、大光、焰慧、大焰王、月現、日天、無量光、大願光、最勝月、執明炬、月焰、常月、滿月。

二、著意修行，功德圓滿者，如：善眼、華德、善意、離垢、清淨義、到彼岸、蓮華德、無量功德、離疑惑、清淨、淨心、大自在、善施、觀身、喜眼、離欲、滅貪、清淨賢、第一義、最增上、深自在、圓滿清淨、不退地、無能勝、法自在不虛、滅惡趣、無礙見、不著相、無著智、最上施、隨法行、無量賢。

三、相貌莊嚴，令人敬畏者，如：金剛、紺身、莊嚴身、善威儀、莊嚴頂髻、寶璫、最尊勝、寶網嚴身、金剛寶嚴、莊嚴王、端嚴海、須彌山、種種色相、不動天、無上王、希有身。

以上將諸佛之聖名作粗略的說明，著意於諸佛相貌的形容，功德的廣被，及諸佛自身的修行，一重其聲；二辨其義；三識其理。了解祂們名字的真實意義，不僅名實相符，而且優美莊嚴，有值得後人景仰學習的地方。🙏

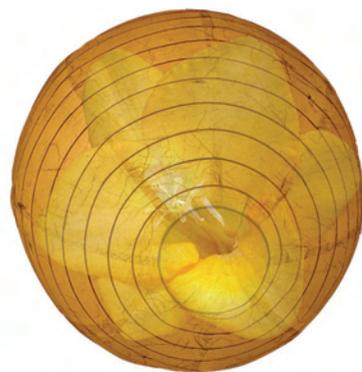
Story

# 傳奇故事

~ 茶餘飯後 · 談天說地  
增長見聞 · 豐富聊資

說故事/陳春坦

美學設計/聖芬



## 一念之善 遂得善果

清朝金陵地區有姓李名慶善的人，以販賣雞鴨為業，不久妻子病故，哀痛逾恆，深覺人生無常，且感於以殺生為業，極不人道，遂將家產典賣，得資兩百兩銀子。

其後李慶善到雞鳴寺做雜役，某日有周、邵二富人來寺中拜佛，見寺廟殘破，擬集資修繕。於是請問住持可能需要的費用，住持說至少要二百兩，但只能修大殿，其餘費用再想其它辦法。李慶善聽後，毫不遲疑，立即拿出僅有的兩百兩給了住持，兩位富人不敢後人，也各拿出兩百兩銀子，修繕費用因而足夠。數日後，李慶善不慎落水溺斃，廟中住持為他料理後事。

數十年後，新任巡撫韓瓊林微服出巡，來到寺中告訴住持說：昨夜夢見觀世音說與雞鳴寺有宿緣。住持引領繞寺一周，發現一切景物似曾相識，住持終於了解，原來巡撫的前身正是李慶善，因前世功德，這世貴為高官，善因而有善果，確實不爽。





## 盲眼和尚 開悟得道

有間廟宇蓋在湖中央，只靠一艘小船和外界來往，廟裡相傳藏有一串價值連城的佛珠，除了住持沒有人見過。

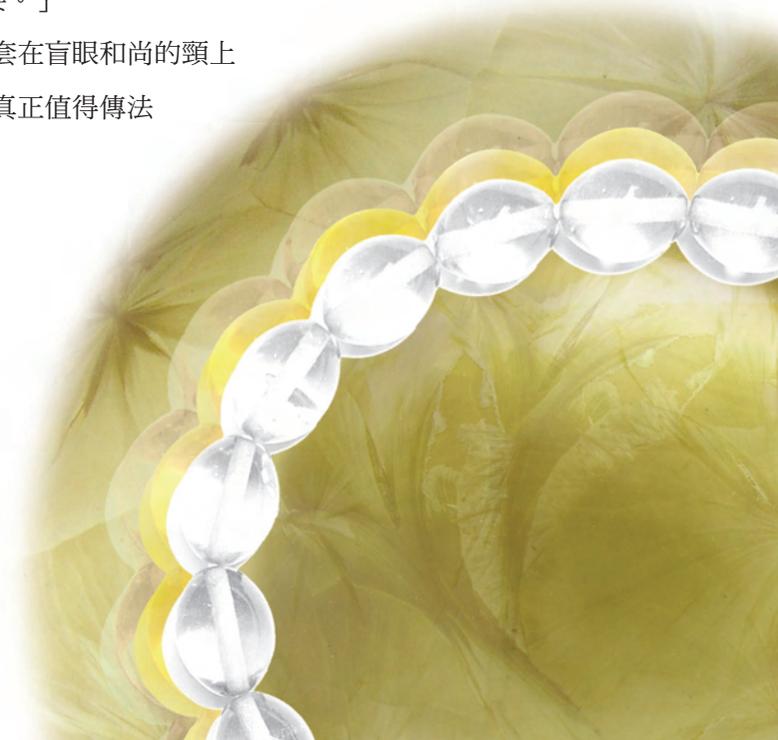
某天住持召集大家說：「廟中的佛珠昨天夜裡不見了，偷拿的人希望趕快交出來，限時七天，如果七天內知錯能改，我就把佛珠送他。」

七天過去了，完全沒有人承認，住持看見沒人承認，於是說：「各位弟子在廟中已修行諸多時日，很高興大家都認為自己是清白的，表示各位定力已夠，修行可以告一段落，明天你們可以搭船離開了。」

第二天所有和尚為了表示自己的清白，於是紛紛離開，只剩一個盲眼和尚跪伏在佛像面前，念經懺悔著，眾和尚一看有人認錯，就放心的離開了。

住持走向盲眼和尚說：「你為什麼不離開，佛珠真的是你偷的嗎？」盲和尚說：「我們究竟是為佛珠在修行？還是為佛心在修行？不管佛珠還在不在，我只知道安心的修佛才最重要。」

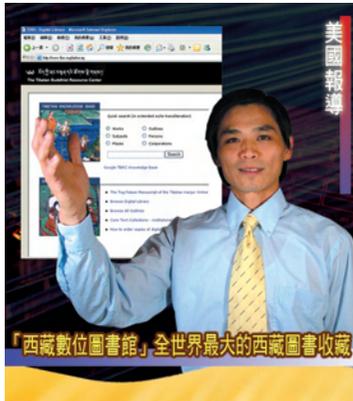
住持聽完，從袈裟中拿出佛珠，套在盲眼和尚的頸上說：「真好！你承擔了一切！你才是真正值得傳法的人。」





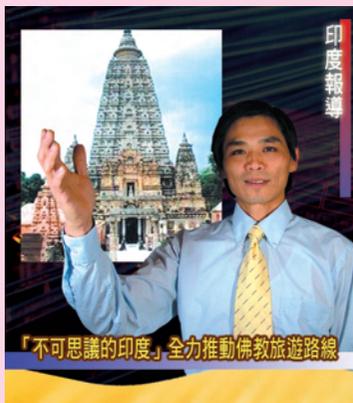
# 全球佛教報導

主播／周育正先生 執行製作／黃連盛 美學設計／美娟 攝影／賴信仲



## 美國

繼漢文佛典電子化之後，西藏佛教精美的經典也開始全面的數位化工程，難能可貴的是保留了原文經典的繪圖與唐卡，這是美國史丹福大學亞洲宗教及文化研究學者華倫近日所公開的「西藏數位圖書館」(Tibetan Digital Library)。這個圖書館號稱擁有全世界最大的西藏圖書收藏，發起人史密斯表示目前仍然持續進行掃描建檔工作。西藏數位圖書館所收藏的圖書包括了從古至今的佛經版本、歷代西藏各佛教宗派祖師的教導、歷代達賴喇嘛文件等，許多未曾曝光過的文件與經典也都在收藏之列，現在都公諸於世，供各界研究。西藏數位圖書館網址是[www.tbrc.org](http://www.tbrc.org)。

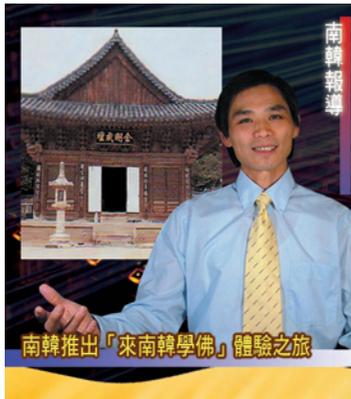


## 印度

印度旅遊文化部近兩三年看準全球佛教風潮方興未艾，推出「不可思議的印度」(Incredible India) 宣傳運動，全力推動佛教旅遊路線。從佛陀初次說法的鹿野苑到菩提樹下證道的菩提迦耶、曾經駐錫說法的王舍城、迦毗羅等地，也都成為佛教旅遊的重要景點。旅遊雜誌「康德納斯旅人」(Conde Nast Traveller) 的年度讀者調查中，印度為僅次於意大利、新西蘭和澳洲之後的最受歡迎旅行地，而在「最具文化魅力的國家」評選中，印度獲得97.91%的支持。許多重要佛教遺址所在地，所成立的大型禪修中心或修行中心，也吸引了大批外國遊客。預計佛教旅遊將為佛教文化遺產豐富的兩個邦，帶來10億美元的收入，光是去年就比前年增加了50萬的遊客。印度政府甚至看準中國的觀光消費潛力，預計開發中文導遊與中文網站來吸引大批中國遊客。

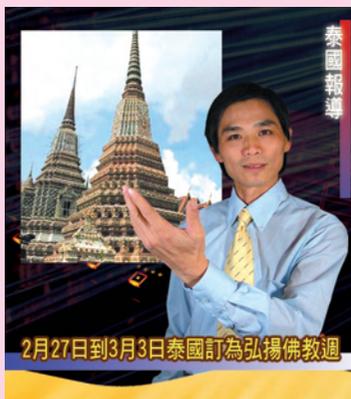
## 南韓

不同於印度擁有豐富的佛陀遺址作為觀光資源，南韓觀光公社，則推出「來南韓學佛」體驗之旅，讓觀光客在南韓寺廟住一段日子，體驗寺廟僧侶的修行生活，也吸引了大批歐美遊客前往。學佛之旅並不同於一般的觀光，甚至可以說是單調，每天凌晨即起誦經、念佛、禪修，不過每年仍然吸引約七千名國外遊客前往體驗南韓的叢林生活。人類對精神生活的追求，展現在許多層面，旅遊參訪也是其中一個面向。



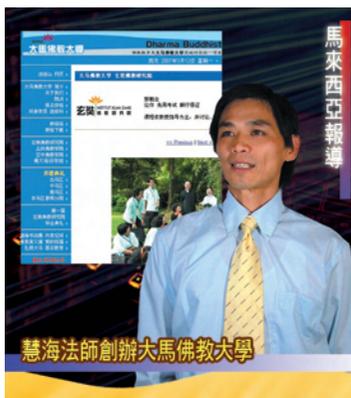
## 泰國

泰國將每年三月五日訂為萬佛節，今年更是由泰國立法院主辦於2月27日到3月3日訂為弘揚佛教週。在曼谷皇家田廣場舉辦歷時五天的佈施法會，供養81位僧侶，並救贖3200頭牛捐贈給貧窮戶。佈施法會的現場也進行大型全天候不間斷的講法與頌經大會，由999位法師講誦經、律、論三藏經典，讓所有與會者同霑法益。



## 馬來西亞

一所擁有1527名學生、6名教授、21名講師的佛教大學，卻是別具創意的採用函授方式授課，沒有校園，學生來源卻更廣泛，這就是大馬佛教大學。佛教大學包括空中佛教學院、叢林佛教學院、玄奘佛教研究院及佛大培訓院等，不只收費低廉，而且一旦報名即成為終身學員。研究院畢業的學生還可獲推薦至海外中文系繼續攻讀碩士班。創辦人慧海法師表示要蓋學校需要資金，因此才會想到不建校園卻又能辦教育的方式，而且函授教學其實也符合現代人忙碌，無暇至學校修習學分的現況。特別的是玄奘佛教研究院，以寫論文代替考試，叢林學院學生每年至少要有一個月的叢林生活體驗。佛教大學全部都是以漢文授課，各學院之間的課程可以互通，因此也讓學生選課更有彈性。



## 佛家風水——

# 佛教建築與地理風水漫談

文·美學設計／炳煌 攝影／雲想 俊鳴



俗語說：「風生水起好運來！」那什麼是好風好水呢？如何獲得所謂的「好風水」？「如何能招來好運呢？」而所謂的「地理風水學」也就是「堪輿學」，依許慎《說文解字》中說：「堪，天道也；輿，地道也。」指的就是老祖先運用天文、地理的原理，來建造城市、住家的一種特殊學問，自古以來就是人們關心、研究、與探討的課題之一；因為風水、地理是依據天體的方位和地理的形貌而決定，它對於人的影響力的好壞利弊，這是屬於自然，順乎大自然，就可以得天時之正、獲山川之利；如果違背了自然，則無法獲得天地山川之利。

### 禪宗祖師開山的故事

《景德傳燈錄》卷九記載：「時司馬頭陀自湖南來，百丈謂之曰，老僧欲往滄山可乎？（司馬頭陀參禪，外蘊人倫之鑑，兼窮地理，諸方開院多取決可。）對云，滄山奇絕，可聚千五百眾，然非和尚所住。百丈云，何也？對曰，和尚是骨人，彼是肉山，設居之徒不盈千。百丈云，吾眾中莫有人住得否？對云，待歷觀之。百丈乃令侍者喚第一座來（即華林和尚），問云，此人如何？頭陀令警咳一聲行數步，對曰，此人不可。又令喚典座來（即靈祐禪師），頭陀云，此正是滄山主也。百丈是夜召師入室，囑云，吾化緣在此，滄山勝境，汝



當居之，嗣續吾宗，廣度後學。」時華林聞之曰。某甲忝居上首。祐公何得住持。百丈云。若能對眾下得一語出格當與住持。即指淨瓶問云。不得喚作淨瓶。汝喚作什麼。華林云。不可喚作木椀也。百丈不肯。乃問師。師躡倒淨瓶。百丈笑云。第一坐輪卻山子也。遂遣師往滄山。

司馬頭陀從湖南來，說在湖南尋得一山，名為大滄，是可以住一千五百位修行人的大道場；百丈禪師一聽很高興，並詢問他自己是否可以前往建立道場，頭陀回答禪師並不適合，因為禪師是屬於「骨人」，而滄山是座「肉山」，如果禪師前往住錫的話，可能其徒眾不會超過一千人；所以要百丈禪師另外找個開山的人去。因為司馬頭陀懂得地理、人相等才能，禪師於是請侍者叫首座華林和尚來，並詢問頭陀的意見，頭陀要首座咳一聲，並且步行幾步之後，回答禪師：「不適合」；又叫典座靈祐禪師上來，頭陀一見便說：「正是滄山的

主人」。百丈禪師晚上本來要囑咐靈祐禪師前往滄山，但首座華林和尚不服，百丈禪師說：「若能回答以下的禪機，誰就可以當滄山住持。」於是指著淨瓶說：「不能叫做淨瓶，叫做什麼？」華林和尚說：「不可叫做木椀矣」，百丈禪師並沒有認可，反問靈祐禪師，禪師上前一腳踢倒淨瓶，百丈禪師笑著說道：「首座輸了。」於是囑咐靈祐前往滄山開山。

從以上的故事不難發現，古代的高僧大德，不只在佛法的修行，對於風水地理也有相當程度的研究，而為了弘揚佛法，為了許許多多修行人的法身慧命，人選的考量除了是否明白第一義諦—空性以外，對於寺院的擇地也是花了相當的苦心。

### 密宗的風水環境觀念

在《大毘盧遮那成佛神變加持經—大日經》其卷一〈入曼荼羅具緣真言品〉提到：

「彼堅住受教，當為擇平地，山林多花果，悅意諸清泉，諸佛所稱歎，應作圓壇事。」

「秘密主！彼揀擇地，除去礫石、碎瓦、破器、骷髏、毛髮、糠糟、灰炭、刺骨、朽木等，及虫、蟻、蜈蚣、毒螫之類，雖如是過，遇良日晨，定日時分，宿直（曜宿）諸執，皆應相應。於食前時值吉祥相，先當為一切如來作禮，以如是偈警發地神：汝天親護者，於諸佛導師，修行殊勝行，淨地波羅蜜。…」

以上是這是告訴修行者，選擇修行場所的要領：土地宜平，山林多樹木花果等等，水源方面也都要充裕清潔，而土地也要乾淨，沒有其他不淨的東西或是有害的昆蟲蟻類等等。

《西藏王臣記》一書也寫說：「文成公主觀察西藏，得知雪域西藏的地形，好像是一位仰臥的羅剎女。並且發現周圍的地理環境是功德與過患都有。」

在功德方面是：東方的地形像豎起的燈柱；南方的地形像寶塔；西方的地形像在曼陀羅上，安放一螺杯的形狀；北方地形像盛開的蓮花。特別是還有幾座聖山，在其環繞的山脈中，有的山像一把寶傘，有的像條金魚，有的山像朵蓮花，其山陰的積冰又像白螺，有的山像一個寶瓶，有的山像吉祥結，還有的像寶幢、寶輪等，總共有八大吉祥相。結論是：天

如同八輻輪相，地像八瓣蓮花。在這樣殊勝的地形上面，修建寺廟，是有圓滿功德的。

在過患方面是：有些山形或是地區，好像是凶神或是魔鬼的形狀，或者是猛獸的爭食等相貌的地形，都是惡劣的風水。而為了鎮壓這些壞風水，於是便在魔女的肢體，或是其他魔怪的肢節上興建寺院。除此之外還有在有一些風水較差的地方，分別建築了佛塔、吉祥獸如石獅、大鵬鳥等，這是西藏建佛寺鎮壓惡劣風水的實例。

### 大悲為上首，方便為究竟

風水地理是一門自然科學，除了研究自然科學的學問之外，最重要的重點，是生命科學的研究—就是佛法。禪宗祖師們的用心，無非是想續佛慧命、廣度眾生，而文成公主建佛寺、改變壞風水，也是為了佛法的傳承與弘揚，他們的重點絕不會改變，只有心懷眾生，處處都是為大眾著想，才有可能或是有機會遇到所謂的「風水寶地」，才有機會轉變惡劣的地理環境，成為優良的修行場所，因為外境的顯現，全是內在的投射。在行菩薩道，服務眾生的過程當中，如果有機會了解、研究風水地理，也就是自然科學與生命科學的美好結合，也未嘗不是一件好事呢！🙏



# 如果人生能夠重新開始—— 每一剎那的重生！

～ 如果一切都能重新來過 . . . . .

文/李秋鴻 美學設計/鄭博文

以前

看著高山峻嶺的照片——  
日出、雲海、白雪……. 等等  
除了讚嘆之外  
從不曾想說要親身體驗  
因為覺得透過別人的鏡頭  
我也看過了  
直到前些日子  
和朋友去登山健行  
一路上心裡嘀咕著  
好好的假日不休息  
卻來山裏自找罪受  
但又礙於面子的問題  
還是努力的爬到山頂

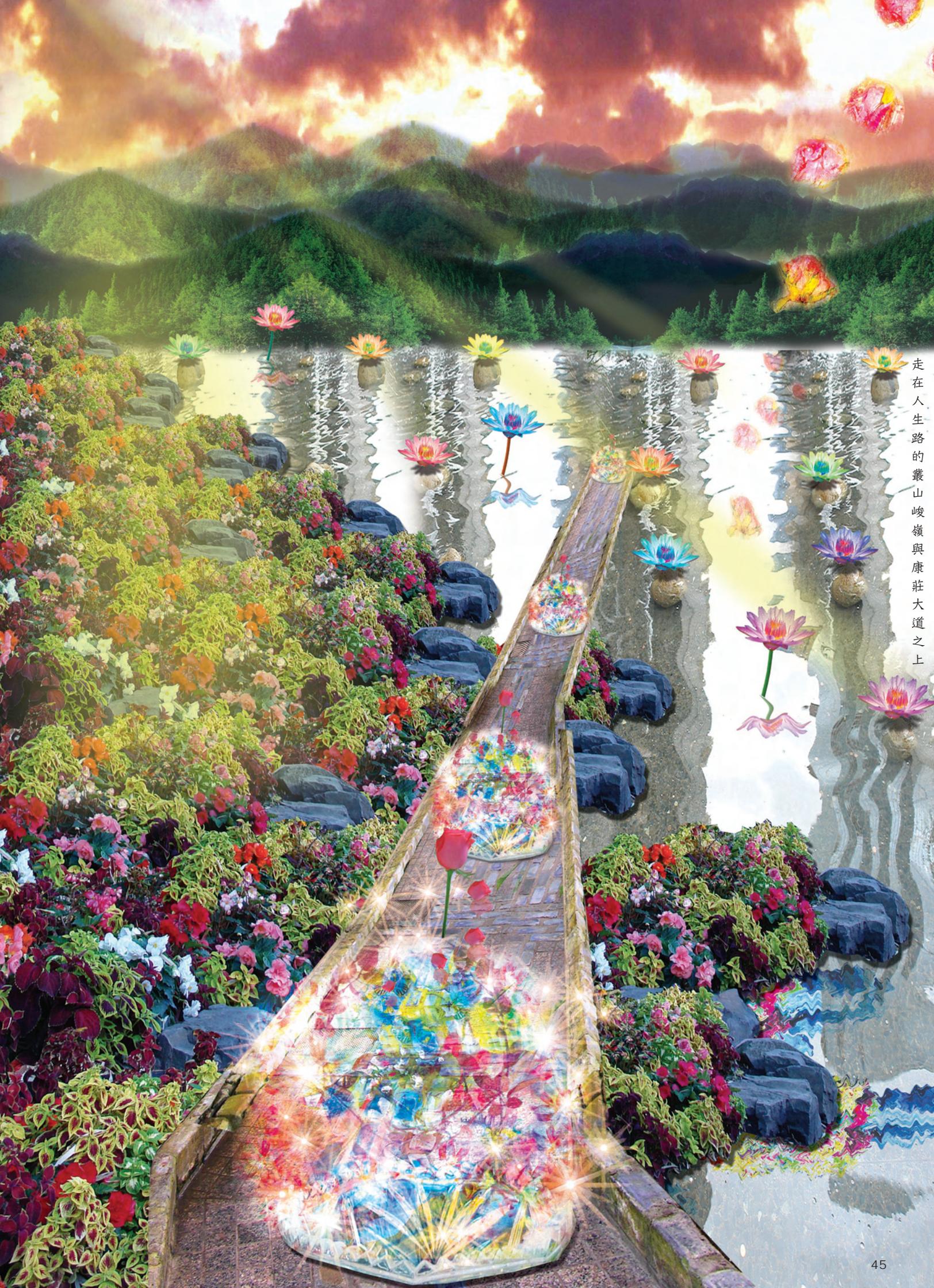
登頂後

眼見群山環繞  
遠眺玉山山頭的白雪  
才發覺以前的錯誤  
無論怎麼美的照片  
別人的感受畢竟是別人的  
只有自己親自去體驗  
才能感受那真正的美  
那瞬間  
我想到老師的話——  
實修實證

修行的快樂與好處

若不是自己親自去驗證  
是無法真正體認出的  
相信這個說法是可以被接受的  
接受了、認同了，但卻不去做  
知道就只是知道而已  
是無法真正了解登地的喜悅  
沒有實際體悟支撐  
修行就很難長長久久  
所以「知」固然重要  
但「行」卻是基本  
唯有真正去做  
才是成就的保障 🙏





走在人生路的叢山峻嶺與康莊大道之上

兒童佛學——

# 小沙彌學園



～佛學教育，從小開始……

來來來 來上學～  
去去去 去拜佛～



側記／吳敏卿 美學設計／秀英 繪圖／黑螞蟻

寒風中

太陽公公又綻放笑顏

不僅照亮天空

也提升了每個人心中的熱度

小沙彌們已經用心認真地做完早課

也已勤奮地將學園打掃乾淨

正開心地吃著熱呼呼好吃又營養的早餐

每個人臉上都掛著滿足的笑容

慈慧師父突然抬頭望向德修小沙彌

只見德修小沙彌正狼吞虎嚥

第三碗熱粥快見底了

慈慧師父微笑地看著他

其他小沙彌也跟著看過去

每個人都被他的吃相逗笑了

德修小沙彌不解地問：  
怎麼了？

他邊問還邊大口吃著

慈慧師父笑答：  
看你吃，感覺這粥特別好吃

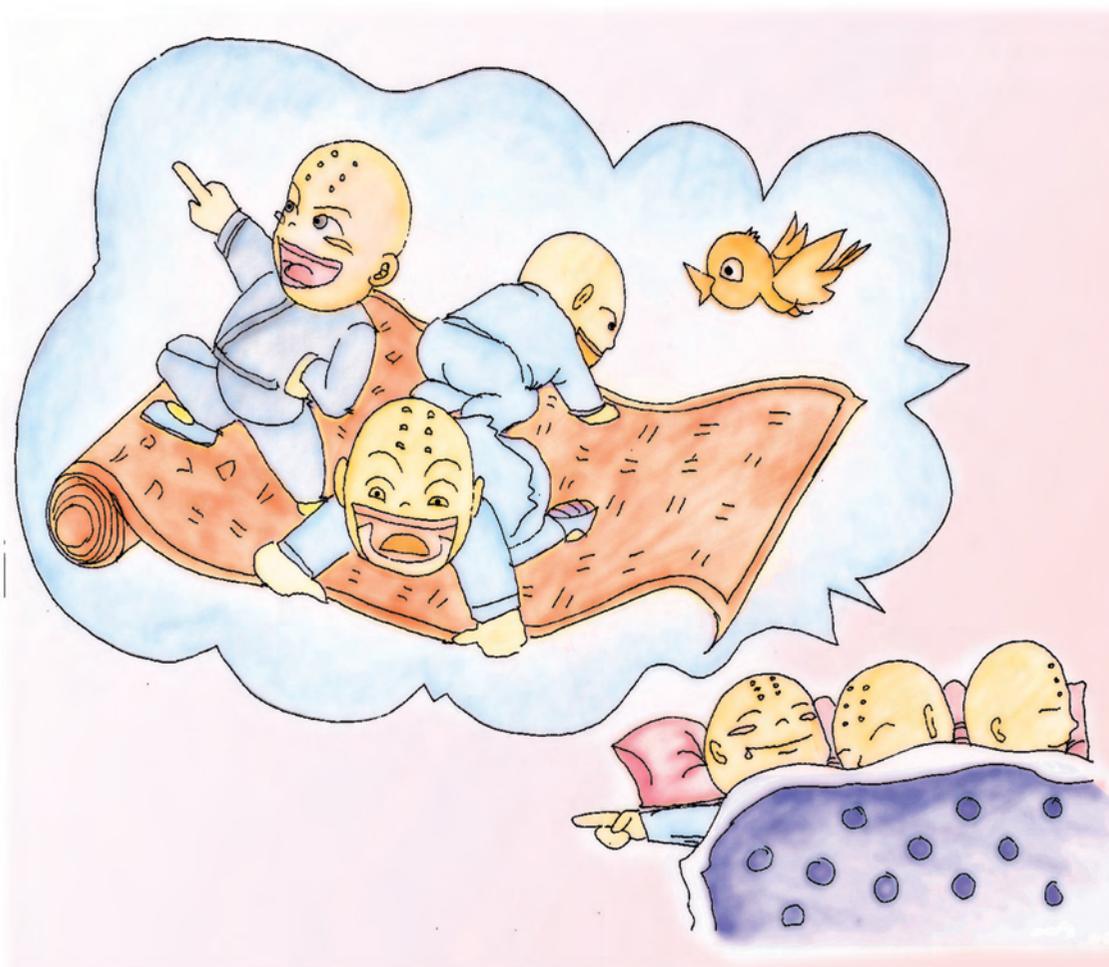
德修小沙彌笑眯了眼答道：  
對呀！真的很好吃呢

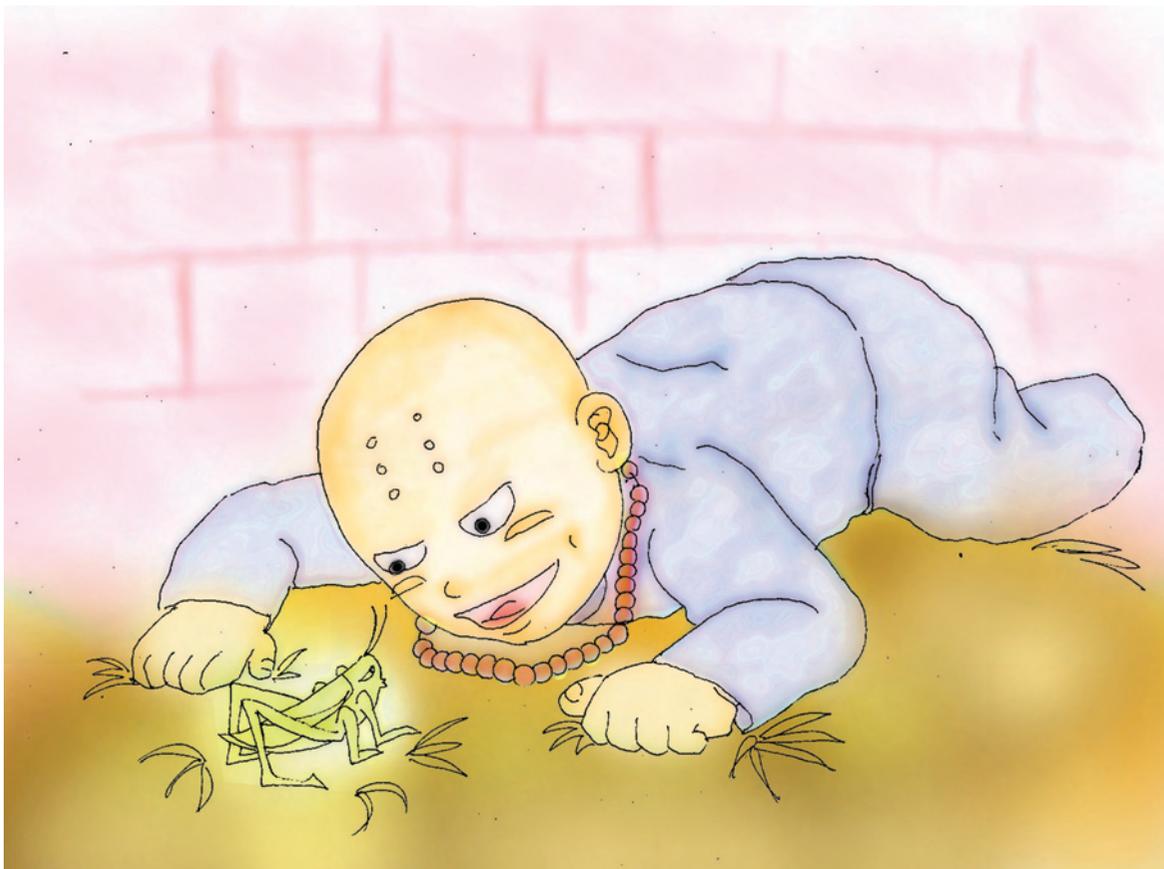
慈慧師父微笑道：  
只是，若吃得太快，對胃不太好喔

德修小沙彌張大眼  
此刻才發現自己真的吃太快了  
有點不好意思地搔搔頭說道：  
對喔！我自己都沒發現

慈慧師父又笑著說道：  
而且吃太多會變胖喔

德修小沙彌瞧瞧自己圓滾滾的小肚肚  
立刻明白了，他放下筷子說道：  
我真的太胖了，謝謝師父的提醒





慈慧師父讚許地點點頭說道：

很好！

你能欣然接受別人的規勸

正代表你有一顆柔軟的心

這是我們學佛很重要的特質喔！

眾小沙彌們異口同聲地說道：

可以請師父教導我們這個重要的功課嗎？

慈慧師父和藹地看著大家說道：

非常好，大家的學習態度都很熱誠

那麼大家覺得怎樣才算擁有一顆柔軟的心呢？

面對這個比較難懂的課題

眾小沙彌們全努力思索著

慈慧師父不急著解說，微笑望著大家

希望小沙彌們能先用心想一想

終於，心明小沙彌舉手說道：

能虛心接受別人的意見

世亮小沙彌也說道：

面對別人的批評，能坦然接受

慈慧師父讚賞地點點頭說：

你們都說得很好

有顆柔軟的心可以學習更快更多

你們明白為什麼嗎？

眾小沙彌們都搖搖頭說道：

不懂

慈慧師父慈祥地說道：

以德修小沙彌來說

若他剛剛聽了師父的話

覺得不開心，甚至生氣了

你們認為下回還有人會好意勸他嗎

眾小沙彌答道：

不會

慈慧師父朝德修小沙彌點點頭說道：

而德修小沙彌不僅柔軟地接受了

更明白師父提醒他是為了他好

而感謝師父

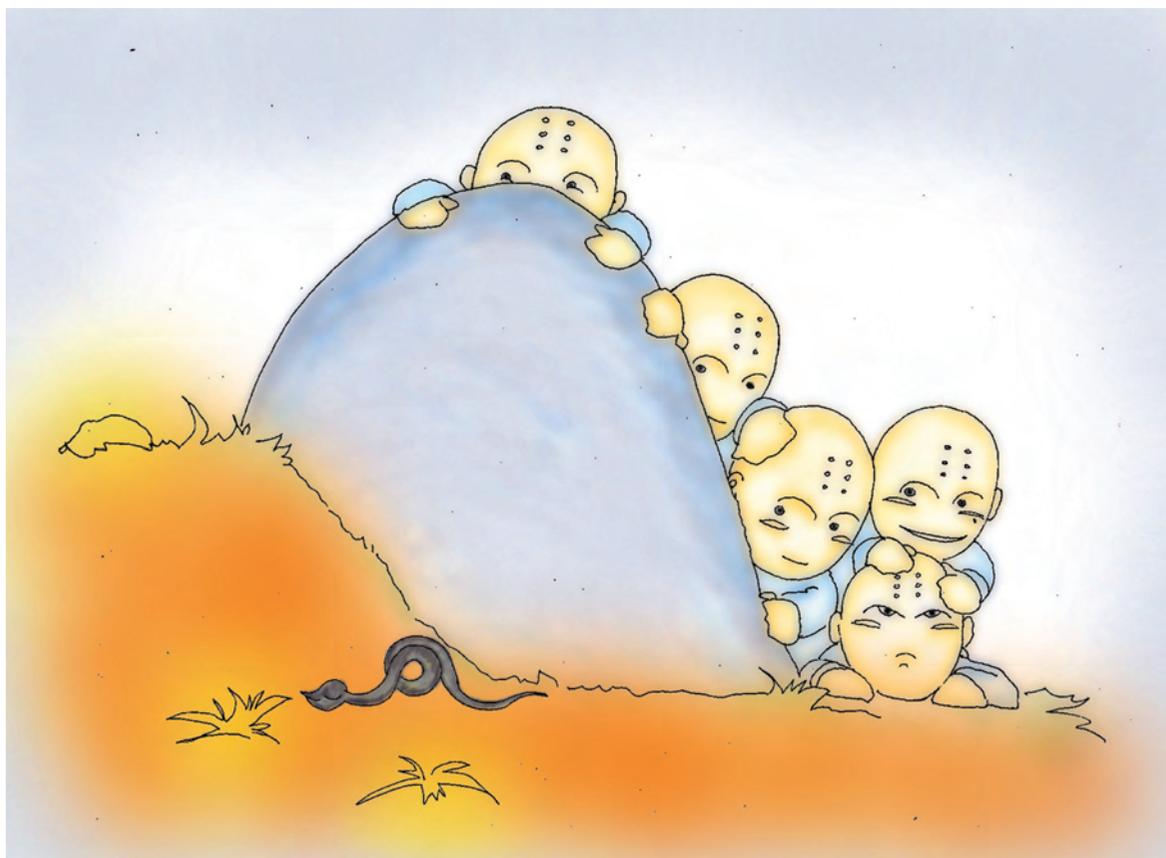
那麼往後若有什麼需要改進的地方

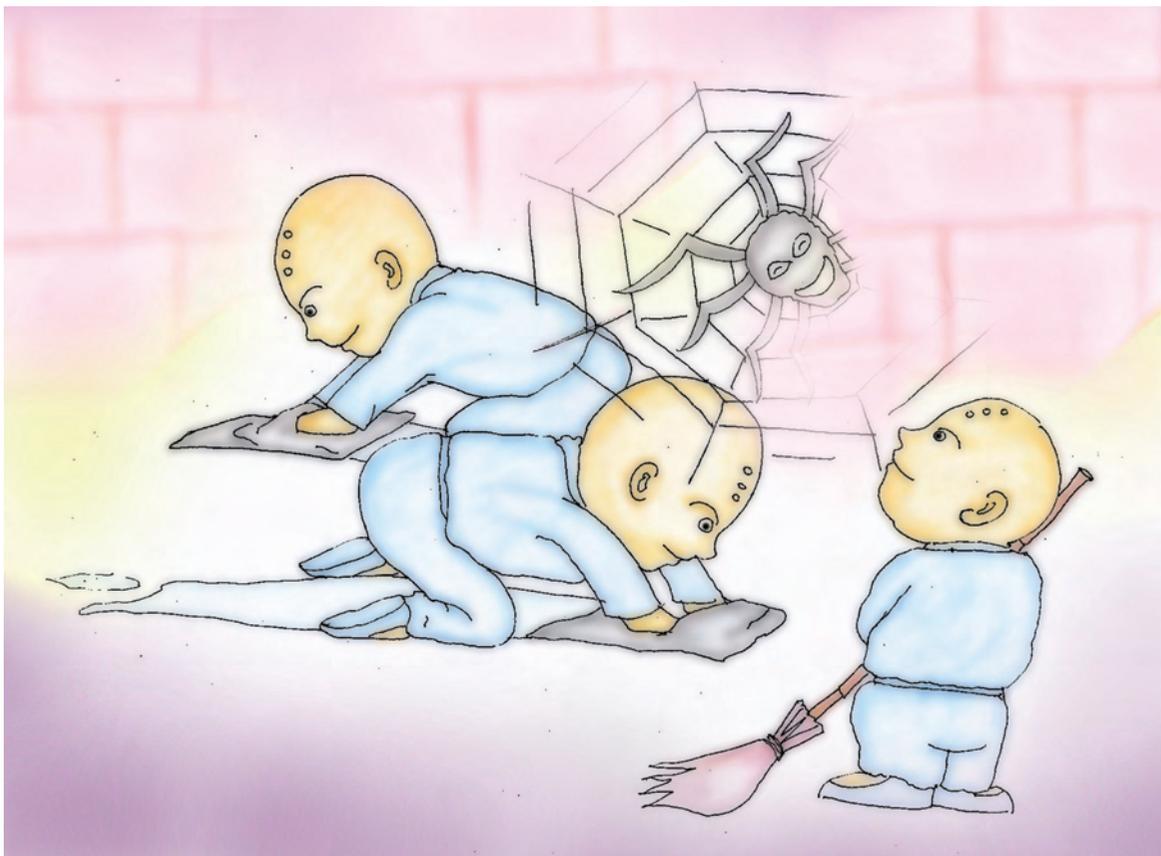
大家當然都會樂意提醒他

他是不是可以學得更多更快？

眾小沙彌全懂了，同聲說道：

對呀！





慈慧師父見大家都很專注地聽著  
很滿意地微笑說道：  
柔軟的心也等於不設限的心  
能讓我們的學習沒有障礙  
別人也樂意加以教導  
是不是可以更快地成長呢

智莊小沙彌點頭說道：  
對呀，若不肯接受別人善意的提醒  
結果錯的還是錯  
一直不知改進  
最後吃虧的是自己呢

慈慧師父微笑說道：  
你說的很好

我們的態度決定別人怎麼對待我們  
若一次兩次都拒絕別人的善意  
你們覺得到最後  
別人還願意對你講真話嗎？

眾小沙彌一起搖著頭說道：  
不願意

慈慧師父慈愛地看著大家說道：  
我們學佛更是如此  
面對佛陀的法教  
不僅要懷抱感恩的心認真學習  
萬一犯錯了  
更要誠心懺悔，努力改過  
這樣才有進步的可能

眾小沙彌們異口同聲說道：

感恩師父！

感恩諸佛菩薩！

用完早餐

更多新的功課

等著小沙彌們努力學習呢

慈慧師父讚許地點點頭說道：

很好，大家都很乖

眾小沙彌們繼續用餐

香噴噴的早餐

填飽了每個人的肚子

窗外寒風依然吹著

可是每位可愛的小沙彌

臉上都紅通通的而且精神抖擻

彷彿太陽公公的熱力

全曬進每個人的心中了

小沙彌們的臉上全是期待成長的可愛笑容

小沙彌們因著自己能幸福地學習佛法

都開心地露出笑容



# 逛



# 有機市場

導遊/寶桂小姐 美學設計/英英 攝影/毓華



自從上次去逛有機店跟老板娘熟了以後，幾乎每天快下班之前，老板娘都會打電話來熱情邀我去店裡坐坐，還先聲明不一定要買東西，不要有壓力，她的用心好意，不去反而感覺對不起她。因為剛接觸有機產品，什麼都不懂，每次去店裡都是帶著挖寶的心情去的。

這次老板娘介紹我買有機蔬菜，我一看價格，嚇了一跳，直接反應說為什麼價格比菜場貴呢？她趕緊接過手中青菜詳細說明原因：她說有機蔬果在栽種時，土壤、水源、空氣、施肥方式都是經過嚴格的限制。台灣溫熱的天氣正是病蟲類的溫床，不依賴化學農藥控制病蟲，辛苦的農友必須親手拔除一株株雜草，抓下一隻隻菜蟲，不添加廉價生產的化學肥料，而是用天然資材腐化發酵肥料，種植的成本確實較一般化農的方式要高出許多倍，所以售價相對的比較高。她說如果有多一點的消費者，選擇購買有機農產品，會使更多的農友一起加入自然有機農耕，使生產的成本



降低，讓大家可以購買到平價的有機產品。更重要的一點是到那時我們珍貴的土地將會更乾淨。



我又問老板娘，市面上標榜有機的蔬菜是真的有機嗎？她回答：如果是依照上述的有機標準種植的蔬果，便夠資格稱為有機。然而台灣的有機市場還處於起步階段。市面上標榜的有機產品，實在叫消費者很難判別。要常常實地去觀察農場，透過長期觀察深入認識農友是確

保有機農產品可信度最好的方法。受時間和空間的限制，大部份的消費者不可能如此做，所以建議消費者在負責可靠的商店購買有機蔬菜。

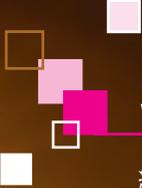
接著老板娘指著有機蔬菜外面透明的塑膠袋上貼了一張認證的小貼紙標誌，我如何辨識有機認證的真假。台灣大約在1997年起陸續有不同團體發起認證制度和標章，目前以國際美育自然生態基金會(MOA)、慈心有機農業發展基金會(TOAF)、台灣省有機農業生產協會(TOPA)等三個非營利團體經過政府授權可擔任驗證工作。

老板娘還告訴我一個小秘密，她的先生就是在MOA的有機農場工作。所以她才懂得這麼多。開有機店必須經常拜訪良好的有機農場，以確認所有交到顧客手中的蔬菜都是天然有機的好產品。替顧客把關，讓顧客可以長期吃到新鮮、安心又健康的有機產品，是有機店應該負起的責任。

聽了老板娘的詳細說明，總算對有機蔬菜稍為了解一些了。就算是專家，單單從外表也難判定蔬果是否為有機栽種；即使是有機栽種，也有品質和種植環境水源的差異。有些別具用心的商人，甚至在取得認證或部份取得認證後，就拿一般產品來魚目混珠。除非消費者自己經常拜訪農場或是自己種，否則要確認買得是真正有機的產品，還是要認定可靠的商家。

全然依賴各種認證標誌和外包裝是不夠的。老板娘邀我有機會應該去參觀有機農場，看過就會明白農友的辛苦。換個角度想，雖然有機蔬菜是貴了一點，然而，身體的健康是任何金錢代價所無法取代的。現代人大多處在高污染高壓力的環境中，食用乾淨天然的有機農產品，是維護健康最便宜的方式了。





# 路的方向



紅燈 綠燈  
走在人生的道路上  
我們總是會遇到許多需要做出  
抉擇的十字路口  
向左走 向右走 向前走  
還是向後走回到原點  
從白日 到黑夜  
與你擦肩而過的人事物  
川流不息的時間  
也不曾因為你而停留過  
唯有真理 令人感動的大愛事蹟  
那怕是點滴如池中的漣漪  
也容易在你我的心頭產生共鳴  
擦亮你的眼睛 追尋佛陀的腳步  
學習高僧大德的典範  
一起朝著正確的目標走吧





# 花園淨土

美麗的花園 悠閒的人們  
潺潺流過橋下的沁涼活水  
完美的樂土是每一個人嚮往的理想地  
在心煩意亂的時候 可以選擇去大自然走走 轉換心情  
而許許多多的都市人們  
或者沒有許多的時間 與 空間的自然資源好讓我們去親近  
但是我們可以先將像似這美麗的花園淨土  
架構在我們的心靈基石上  
讓慈悲之水成為我們的活水源頭  
讓智慧之花開遍滿山滿谷  
自然感召菩提美境





# 萬里晴空

遙望著漂泊在天際 似曾相似的一朵白雲  
在生活中 我們是否常常執著  
如諾大天際裡的一朵小小白雲  
執著它的形狀 執著它的大小  
執著它在天上停留的時間  
執著 執著 什麼都可以不斷的執著下去  
我們不如讓心保持在一種空明的狀態  
只是藉由觀察它的變化而了解我們的心境狀態  
天空 縱使變化萬千  
無雲晴 空  
總是在我們  
心靈明淨的時候  
到達了

佛菩薩愛你 —

## 寫給人海落花的信

那首“落花流水”

的歌詞這樣寫著~

我像落花隨著流水

隨著流水飄向人海

人海茫茫不知身何在

總覺得缺少……

如果你覺得像一朵

人海中淒艷的落花

那麼

回到佛菩薩的懷中吧！

從以前到現在

他都一直這樣

疼愛著你……

## 寫給希望落空的你

聽說你最近諸事不順  
預期能升等的職位給了別人 而進修考試也落榜  
最令你無法接受的是居然只差一分而落榜  
你說被雷打中的機會都比這還大  
你還自暴自棄地認定努力根本沒有用  
你說你已經完全失去信心 對未來不存任何希望  
請停止這樣無情地打擊自己了  
沒人能保證努力後一定看得到成果 更無法預期凡事皆能盡如人意  
但可以肯定的是 不努力絕對不會有成果 更不會有所成就  
也許在挫敗的當下 你認為所有的努力都是枉然 但黑暗終會過去  
渴望成功的心念會感召光明的到來  
因為我們的一舉一動 佛菩薩全看在眼裡  
轉機也許就在我們打算放棄的下一瞬間  
輕易放棄豈不等於放棄了渴望已久的成功與希望  
佛菩薩早為大家指出一條光明的道路  
只要我們願意聽話地付出心力 平順的日子終將到來  
逆向思考一下吧  
希望得到的職務給了別人  
是不是那個人比自己更努力更該得到那個位子呢  
考壞了的原因也許是運氣不好  
但更大的原因會不會是準備不夠充分呢  
努力是永不嫌多的  
擁有成功特質的人 永遠是大雄大力  
日以繼夜地付出心力 積極且渴望成功  
世間法的人如此 出世法更是這樣  
慈愛的佛菩薩就是最好的例子  
瞧！佛菩薩可是很用力地愛盡每一位眾生呢  
不起妄念全力去做好每一件事吧  
相信佛菩薩的大愛 我們的心中自然能升起無限的希望  
光明就在不遠處 而佛菩薩依然慈愛地守護著我們

慶祝佛菩薩生日紀念專文

# 學習佛菩薩的示現

文／陳子軒 美學設計・攝影／俊鳴 水晶佛像／VBC善福天然水晶



每一個佛菩薩的誕生  
都有其甚深的度眾因緣  
因此佛菩薩的示現  
是眾生最好的學習典範  
本月要學習的是大悲觀世音菩薩和大行普賢菩薩的示現

## 大悲觀世音菩薩

在眾多與娑婆世界有緣的菩薩之中，最令我們感到親切和耳熟能詳的莫過於觀世音菩薩了，因為他實在太愛娑婆世界的眾生，「千處祈求千處應，苦海常作渡人舟」。所以我們遇到危難時，常常第一個想到的就是觀世音菩薩，他就像所有眾生的母親一樣。

其實觀世音菩薩在很久很久以前早就成佛了，名為「正法明如來」，他因為慈悲眾生的關係，自願倒駕慈航，示現菩薩，救渡眾生。在妙法蓮華經觀世音菩薩普門品中也說道：「應以何身得度者，即現何身而為說法。」觀世音菩薩就是這樣的慈悲眾生。



民間也有很多觀世音菩薩得道的故事，最為人熟知的是傳說他是妙莊王的三女兒妙善公主，從小樂善好施，寧願自己受苦，也不願別人受難。後來公主不肯嫁人，只想出家，妙莊王一氣之下就將她送離皇宮，到附近的香山寺出家。後來國王生了很重的病，需要親人的手眼才能治病，妙善公主毫不考慮就將自己的手眼獻給父王，後來公主就修成了千手千眼觀世音菩薩。

我們應該好好修習觀世音菩薩的慈悲法門，不論是唸誦聖號或是唸誦普門品等相關經典或咒語，更重要是要在日常生活中從心去修煉自己的悲心，學習觀世音菩薩偉大的悲願。



## 大行普賢菩薩

一提到普賢菩薩，大概都會想到華嚴經普賢菩薩行願品，每次唸誦行願品，都會有心胸開闊的感覺，全身充滿了能量，那大概是因為普賢菩薩的願力所致。在過去無量劫中，當阿彌陀佛為轉輪王時，普賢菩薩為第八王子，他發願要到不清淨的國土修菩薩行渡化眾生，當時的佛陀寶藏佛就授記他未來會在「知水善淨功德世界」成佛，號曰「智剛吼自在相王如來」。

普賢菩薩的道場在峨嵋山，相傳普賢曾應化生於中國，就是眾所週知的捨得大師，在唐朝時，有一個地方，家家戶戶都很崇信普賢菩薩，有一戶人家有小兒出生就取名為普賢，等他成年時，大家設齋供奉普賢菩薩，這位年輕人突然跳上普賢菩薩的座位，說你們平常很

敬仰普賢菩薩，現在真正的普賢在此，你們卻又不認識。說完化成菩薩的身形，乘著白象而去。令大眾唏噓不已。

普賢菩薩身騎六牙白象，手拿蓮花，六牙表示六度萬行，蓮花象徵清淨，表示普賢菩薩大行大力，要度眾生變不清淨地為佛國淨土的精神，因此普賢菩薩的警眾偈就是給我們最好的提醒：

**是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂。**

**大眾！當勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸。**

因此，每一個佛子要隨時記得這個提醒，把握分分秒秒，努力精進，自度度人，直至成就。

# 莊嚴的一天

紀錄/小楓 攝影/忠忠 完稿/文文



PM2:30~ 寧靜的午後、清幽的禪寺一度誠佛子來參拜

金色蓮花

紙上藝廊

4 月份展覽主題 ~

# 夢幻佛宇

展覽企劃/碧水詩泉

美學設計/鄭博文



# Invitation 邀請卡

謹訂於2007年4月1日~4月30日  
於本紙上藝廊隆重展出——

## 夢幻佛宇

莊嚴的佛像心靈的殿堂  
記憶傳承金碧輝煌的古剎佛殿  
尋找當代前衛意識的脈絡  
模擬出超越時空與地平線  
交織出的心時代  
璀璨光芒的前衛風格  
風格唯美光與影的夢幻刻畫  
各種不同風格的變奏  
燦花流水間的迴廊  
雲霧飄渺中的廟堂  
不時可以看到菩提法味蘊含在其中  
給予您另外一種不同的視覺感受

敬邀

闔第神遊參觀!



作品名稱：空水樓閣·迎接光明



作品名稱：華麗廟堂·夢幻空明



作品名稱：雲花妙閣·安住法味



作品名稱：淨水樓台·奇花供佛



作品名稱：花藝廟堂·法音軒流



作品名稱：燦花小徑·高堂廟殿

學寫文章——

# 文詞典麗・優雅動人

## ～向經典取經：大方廣佛華嚴經

學習／育正 美學設計／美娟 攝影／雨階

### ■從今心太平

悟浮生，厭浮名，回視千鐘一發輕。從今心太平。  
愛松聲，愛泉聲，寫向孤桐誰解聽。空江秋月明。  
——陸游·長相思

陸游，南宋大詩人。字務觀，號放翁，山陰(今浙江紹興)人。一生創作詩詞很多，今存九千多首，內容極為豐富。

而除了向詩人們  
學習用字遣詞  
寫出一手好文之外  
文詞典麗儒雅的佛經  
也是一個相當不錯的學習範例





■大方廣佛華嚴經如來光明覺品第五的瑰麗文字：

本卷經文主要是描述：  
如來光明覺品~

爾時光明過十世界。遍照東方百世界。乃至上方亦復如是。彼一一世界中。百億閻浮提。乃至百億色究竟天。世界所有一切悉現。如此見佛坐蓮華藏師子座上。有十佛世界塵數菩薩眷屬圍遶。彼一一世界中。百億閻浮提亦復如是。佛神力故。皆見十方各有一大菩薩。各與十世界塵數菩薩眷屬俱。來詣佛所。所謂文殊師利乃至賢首等。是諸菩薩所從來國。金色世界乃至如寶色世界。各於本國不動智佛乃至伏怨智佛所。淨修梵行。爾時一切處文殊師利。以偈頌曰。

如來覺諸法 如幻如虛空  
心淨無障礙 調伏群生類

或見初生時	妙色如金山
住是最後身	照明如滿月
或見經行時	攝無量功德
念慧善具足	明行人師子
或見明淨眼	觀察照十方
或時見戲笑	眾生樂欲故
或見師子吼	清淨無比身
示現末後生	所說無非實
或見出家時	解脫一切縛
修習諸佛行	常樂觀寂滅
或見坐道場	善覺一切法
度諸功德岸	癡闇煩惱滅
或見天人尊	具足大悲心
或見轉法輪	度脫諸群生
或見無畏吼	儀容甚微妙
調伏一切世	神力無障礙
或見寂靜心	世間燈永滅
或見十力尊	顯現自在法

■學習重點

首先可以學習的是  
用字遣詞的優美動人

例如

如來覺諸法      如幻如虛空  
心淨無障礙      調伏群生類  
或見初生時      妙色如金山

接著可以學習的是  
文氣的流暢悠遊  
可以說通篇都具備  
雍容氣度與平順之美

亦可以學習的是  
段落清晰 描述精準

例如以 爾時光明過十世界。遍照  
東方百世界。乃至上方亦復如是。  
彼一一世界中。百億閻浮提。乃至  
百億色究竟天。世界所有一切悉  
現。

來形容光明遍照十方世界

以 是諸菩薩所從來國。金色世  
界乃至如寶色世界。

形容諸菩薩所來的世界

以 有十佛世界塵數菩薩眷屬圍  
遶。彼一一世界中。百億閻浮提亦  
復如是。佛神力故。皆見十方各有  
一大菩薩。各與十世界塵數菩薩眷  
屬俱。來詣佛所。所謂文殊師利乃  
至賢首等。

形容各方來會的菩薩無量無邊的眾多場面  
在在都流露出既優美又精密的文字功力。

而此經翻譯於唐朝

足見古人的文學造詣

早已臻於成熟又富麗

有些用詞

從今日的眼光來看

都算創新綿密

值得我們後人

效法與急起直追

..... 



# 佛家優生學~胎教篇

文/謝德熾 美學設計/李秀英 攝影/雲水

胎教，顧名思義就是從受孕的第一天到寶寶出生的這一段時期，對胎兒的教育。許多研究胎教的報告指出，懷孕期間孕婦所經歷的各種事件、情緒以及思考，都會影響腹中的胎兒，因此良好的胎教是有其必要性的。

傳統“胎教”的觀念在民間流傳已久，諸如：孕婦不宜拿取高處的物品、應避免遭受到過大的驚嚇或危險等。上述的觀念從現代觀點來看，多半都是為了孕婦的人身安全，與避免情緒波動造成的不良影響而產生的禁忌。

究竟胎教對將出生的孩子有無影響呢？讓我們看看相關的介紹。



## 一、胎教的醫學觀點

根據美國著名心理學家研究發現，人類智力的獲得有50%是在3歲半以前，其餘的30%則是在3.5~8歲之間獲得，剩餘的20%則是在8歲以後才完成。而3歲半以前完成的50%，應將胎教納入。因為妊娠期間對胎兒反覆實施良性的刺激，可以促進胎兒大腦的良好發育，成為教育優質寶寶的第一步。

另一方面，美國著名的醫學專家托馬斯的研究結果也證實，胎兒在6個月時，大腦細胞的數目已接近成人，且各種感覺器官已趨於完善，對母體內外的刺激能做出一定的反應，上述的結論無疑是替胎教的實施提供了強而有力的科學依據。

從醫學的角度來看，胎兒的確有接受教育的潛能，而這主要是透過中樞神經系統與感覺器官來實現。因為在懷孕26周左右，胎兒的條件反射基本上已經形成，所以若能科學地、適度地給予早期人為干預，便可以使胎兒的各種感覺器官在眾多良性信號刺激下，發育得更加完善，並同時發掘胎兒的心理潛能。

然而以實證的眼光來看，很多胎教的方式並未能得到完整而嚴謹的研究，因此並不能直接證明胎教對孩子未來的智商或成就有明確的因果關係。而在商業的炒作之下，許多未經證實的胎教方法則應抱持保留的態度。



## 二、胎教的佛法觀點

印順法師在藥師經講記曾提到：「佛教的業感說，除自己造業自己受報（感果）而外，還有一種頗強的展轉增上力，也即是說，別人的業力，也可以影響，引發自己的果報……依因果律說，自己的因感自己的果，那是必然的法則，無可異議；即父母的善惡業因，也可影響兒女的禍福。」意即從因果業力的法則來看，胎教之說是可能的。同一篇文章中也提示：「人與人之間，有著密切的依存關係，因此，一切禍福利害，也就不無相關。甲的行為，在某種情形之下，可以把乙的思想性情完全改變」。這即所謂展轉增上力——他力，也是胎教的重要理論依據。

印順導師更進一步指出：「母親對於嬰兒，影響力尤其重大。懷了孕的母親，如果能歸依三寶，受了佛法的熏陶，性情善良，溫柔，嫺靜，少生煩惱，且多作功德，小孩便可五官端正，聰慧無病，這叫做胎教……如母親常起煩惱，性情暴躁，殘酷，或多貪欲，小孩大半是性情暴惡，或多病，愚癡。」由此可知胎兒所處環境對它的影響。

若我們從唯識的觀點來看，有了六識之後，第七意識的忘執假我就會展開一系列的活動，而這些對外接觸的意識，人在母胎中已開始，是故「胎教」有一定的作用。



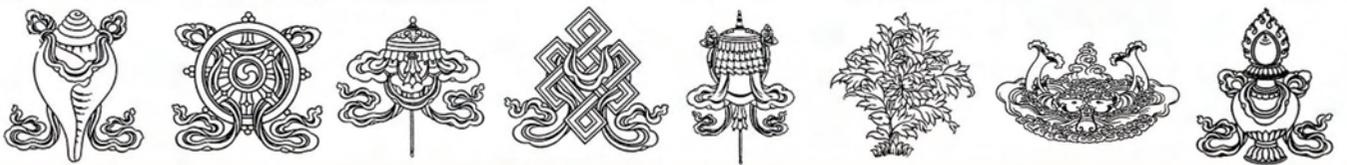
### 三、胎教的實修方式

從前面的敘述可以知道：胎教確實和孩子的成長很有關係。假定胎兒在胎中稟受慈悲祥和的氣氛，則出生之後一定會性情良善且福報增長。因此做好胎教的基礎就是：信奉三寶，持三皈五戒，修十善業道並且多修福德，這對父母親與胎兒都有絕大的好處。

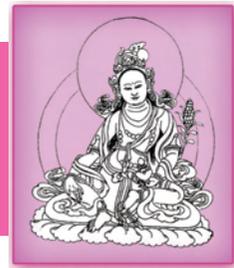
而藥師經有強調，父母平時或臨產時，稱念恭敬供養藥師如來，生的小孩也會因之相貌端正，智慧利根。因此在懷孕胎教階段，準爸媽們不妨多持誦藥師經，或持藥師如來佛號。

另外觀世音菩薩普門品中也提到：「若有女人，設欲求男，禮拜供養觀世音菩薩，便生福德智慧之男，設欲求女，便生端正有相之女，宿植德本，眾人愛敬」，也提示我們持誦普門品或觀音菩薩名號，也可以增長未來子女的福德智慧，因此也可以作為做好胎教的實修方式。





# 財源天母



文／周育正 美學設計／離塵

財源天母

藏名譯音：若君瑪

心咒：

嗡 巴速達瑞(以)尼 梭哈 嗡 希利巴速 梭哈

嗡 巴速希利耶 梭哈 嗡 希利巴速七 梭哈

嗡 巴速希利耶 梭哈

財源天母，梵名巴素達喇藏名軍瑪屬，密咒部作密與瑜珈密續佛部尊於六道中專管人道世間之財富。本續所載於過去當迦葉佛住世時以佈施功德生於三十三天，供養之能為修行者帶來財與珍寶。于釋迦佛住世時，從水中出生名為甘登拉摩，即是恒河天女，其亦顯現化為

廿一度母中之財源度母。

財源天母，依不同的傳承，有化現一面二臂，或一面三眼六臂等相，身金黃色，以報身佛之種種珍寶瓔珞作嚴飾，以菩薩如意坐安住於蓮花月輪上。手中所持為勝施妙印，或所持能滿足一切心願之果，左手持果穗或結布施印。

天母本生之願力，由其手結布施印可以知道是以財施、法施、無畏施之佈施波羅蜜為主，行者若供養禮拜依止，並修法持咒，天母當令滿足心願，多行布施，以三輪體空，廣結善緣，方能與天母相應成就。

無論是什麼財神法門，都是證得佛性的方便法門，而修持的次第基本上是在修外財、內

財及密財。一般的人通常大都是從外財進入，也就是一般人眼睛看得到的世間財富，然後再修內財，也就是修一顆容易滿足的心，當你的心容易滿足時，便不再覺得自己貧窮，最後再修密財，所謂的密財，就是一種佛性的覺醒。所以財神法可以說是先以欲勾牽，後令入佛智的一種方便法門。

當修行次第圓滿，心得自在解脫，將不再受限於財富的束縛，轉而能運用各種資財利益一切有情。🌸



“財源天母心咒” 持誦精進紀錄 (每一個代表一千遍，每念滿一千遍於🌸打一個✓)



# 財源天母法相

願眾生富貴圓滿

願全家富貴圓滿



樂——音樂樂器（藏密多半用海螺）

果——蘋果或其他水果

塗——檀香塊或檀香油

燈——蠟燭（點或不點皆可）

香——盤香

花——鮮花

水——清水（象徵洗用）

水——清水（象徵飲用）

# 感人小故事——

## 一盞燈

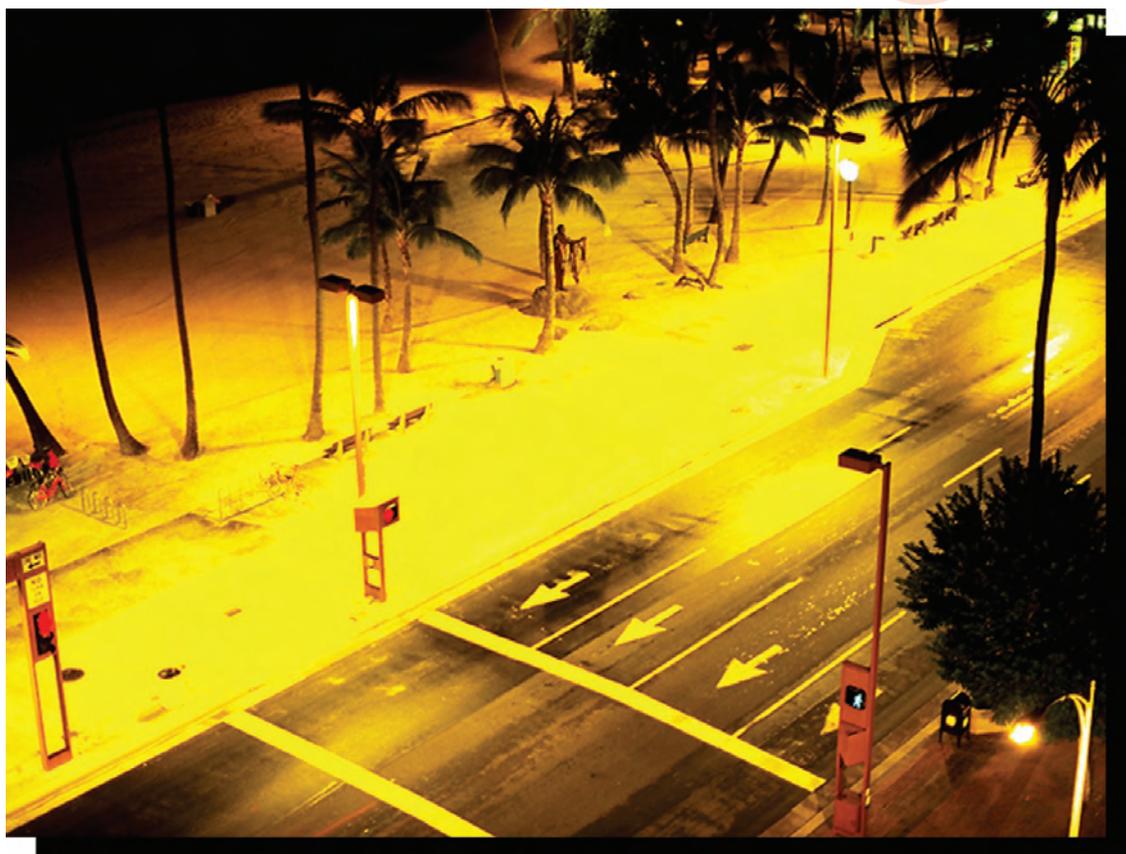
文/邱炳煌 美學設計/賢子

我們都知道，燈在黑暗中，是相當可貴，如果沒有燈，一切萬物都籠罩在黑暗中；燈也帶來光明，在黑暗中，即使是一絲的光明，也能令人們感到溫暖與安全。

這是一個從馬來西亞朋友的口中，說出的真實故事：在二十幾年前，當他還是剛出社會的新鮮人，他每天上下班都要經過一條產業道路，一旦入夜之後，漆黑一片，幾乎伸手不見五指，就必須靠著路燈，來照明路況、指引方向。



有一天，路上有一盞燈壞掉了，大家都覺得很不方便，可是都沒有人理會，後來發現有位老人家，正指揮著工人，修理這一盞燈，我的朋友很驚奇地又感佩地上前問道：「老人家，這要花很多錢呢，您為什麼要自己請工人來修理路燈呢？」老人家笑著說道：「我只是希望重新點燃光明，讓來來往往的行人或車輛，都能順順利利、平平安安的回家去。」我的朋友好感動地說道：「您真是位善心的大好人。」我的朋友正想離去時卻發現老人家走路有些異樣，連忙小心地問：「老人家您…？」老人家微笑應道：「我看不到呀！」我的朋友吃驚不已，老人家才接著說道：「正因為我的眼睛看不到，所以更能體會到光明的重要呀！」一席話，讓他感動不已。這一個小故事，這一盞燈所帶來的光明與溫暖，一直在我的心中迴盪不已……。



佛法小說～

# 我是好人嗎？

文／吳敏卿 美學設計／炳煌 繪圖／德熾 離塵





阿明在眾人眼中是個混混。

聽說曾坐過牢，街坊鄰居對他向來是退避三舍，沒人敢惹他。

阿明平時在修車場工作，卻常和朋友喝得醉醺醺，三天兩頭上班遲到，臉色卻比老闆還要臭，老闆很火大，很想叫他滾蛋又不敢真的辭退他，深怕這小混混懷恨在心，萬一天天上門來找碴，他還要不要做生意？只好容忍著他囂張的行徑。

「是喝太多了嗎？居然痛成這樣？」阿明臉色很差，他頭痛的受不了，結果今天不僅遲到又早退，剛剛經過藥房買了藥吞下去，正準備回家睡大覺。

當他走進巷子，一些鄰居瞧見他，臉上都寫著驚嚇，不由自主地縮著身子，閃躲到一旁，在他走過後，聚在一塊竊竊私語。

「你們看看，他那一臉兇樣，八成又去哪裡幹壞事了。」

「對呀，不知道是哪個倒楣的傢伙又惹到他了，希望沒事才好。」

「那傢伙很壞嗎？」剛搬過來的鄰居不解地問。

「你果然是新來的，什麼都不知道，聽說三年前，他把一個年輕人打成植物人，現在還躺在醫院裡呢！」

「更狠的是五年前，他居然一把火燒了一間工廠，害了好幾條人命呢！」

「這樣他還能在街上走？怎麼沒被抓去關呢？」新鄰居驚訝不已。

「怎麼沒關過？你又不是不知道，這些流氓愈關愈像大哥，現在他可跩了，沒人敢惹他。」

「這是真的嗎？」那新鄰居一臉的疑惑，真害了幾條人命，肯定要關很多年，他真有天大的本事，兩年就放出來，又把人家打成植物人？

「當然是真的，街上人人都這樣說，肯定錯不了。」幾個鄰居打著包票。

阿明走著走著卻一陣反胃，蹲在轉角處吐個不停，大家的話全傳進他的耳裡，他的臉色



當場很難看，惱火地又走回來，他的臉看起來本來就很兇，一瞪人，更像兇神惡煞了。

「呃... 你看起來精神真好。」一個離他最近的鄰居抖著嗓音諂媚地笑著。

「哼！」他吐得都快虛脫了，臉色哪裡好了？這些睜眼說瞎話的噁心傢伙，若不是他把藥都吐光了，必須再回去買藥，他根本不想再看到這些人的嘴臉，他很懊惱地穿過這些愛嚼舌根的鄰人，又走向藥房。

眾人見他臉更臭了，連忙裝作沒看到他，深怕惹他不悅引來麻煩。

「瞧，跟他打招呼，他卻像我們欠他幾百萬似的瞪我們，可見他絕非善類，我們才沒造謠生事呢！你說對不對？」他走了後，鄰居又聚在一塊。

「是很像壞人。」新鄰居打個哆嗦，不管傳言是真是假，這種人還是少惹為妙。

阿明又惱又沮喪。

當年，他明明只是喝醉了，踢壞鄰居的車子，被警察抓進警局，又沒錢交保，才被關了

半個月，結果就被傳成十惡不赦的大惡人。

他明明就不是這種人啊！他頂多喝點酒，不爽會和酒友打打架罷了，從沒真的傷害過人，這樣說他，太過分了。

他買了藥吞下後，挫敗地走進公園，坐在椅子上生悶氣。

前面的草地上，有幾個小朋友開心地在玩球，他瞪著那些小孩，心想若所有大人都能像孩子那樣純真就好了。

「哇~~哇~~」一個孩子跑過來撿球，卻被他兇惡的表情嚇哭了，連球都不要，哭著跑回去找媽媽。

「哎呀，我們快點走吧！」幾個媽媽連忙將自個的孩子帶走。

「小乖，要記得喔，以後見到這種壞人要馬上跑開知道嗎？」一個媽媽還當場來個機會教育。

「搞什麼啊？」阿明火大地將那顆球踢得老遠，又恨恨地坐下來。「既然每個人都當我是壞人，我就真的當壞人算了。」



阿明自暴自棄地想著。

過了一會兒，又有孩子進來玩了，他仍是默默地看著。

突然有個孩子把球踢到他身後的樹上，阿明見那孩子跑過來了，不禁全身僵硬，他又要再忍受一次被人誤會的沮喪嗎？

他緩緩地起身，直覺地想落荒而逃。

沒想到那孩子卻叫住他：「叔叔，可以幫我拿球下來嗎？」

阿明錯愕地僵在當場，這孩子居然不怕他？

見他沒反應，那小孩又問了一次。「叔叔？可以幫我把球拿下來嗎？」

阿明只好僵硬地爬上椅子，幫那孩子把卡在樹枝上的球拿下來，遞給他的同時不太相信地問：「你不怕我？」

「不怕呀，叔叔幫我拿球下來是好人，我才不怕呢！謝謝叔叔。」小孩笑咪咪地跑走了。

阿明呆在當場，他是好人？

居然有人說他是好人？

他一直呆站在當場直到天黑，才一臉茫然地轉身走出公園，卻不小心撞到一個人，定眼一瞧，才發現是個出家人，他有些狼狽地連聲道歉轉身想走。

這和尚他見過，平常常在這公園入口處托鉢化緣，有幾回他因為心情差，故意丟幾個一塊錢銅板給他，聽著銅板敲擊著銅鉢，他的心情大好，偏這和尚卻一視同仁，不在意他的惡作劇，一樣對著他念一句：「阿彌陀佛！」害他好心虛，後來再瞧見這和尚，他都很不好意思地繞路而行。

沒想到那和尚卻微笑說道：「年輕人肯低頭道歉認錯真不錯，很好很好！」

阿明的腳頓住了，不可置信地瞪著那出家人。

「怎麼了？」那和尚依然笑咪咪的。

「你也說我好？」

「嗯！」

「你當我是好人？」怎麼可能？阿明幾乎



要以為自己在作夢了。

「當然了，人人都有善根，你的身段柔軟，肯認錯，當然是好人了。」

「可...我...每個人看到我都怕我，當我是大惡人，你...不是因為是出家人，才好心哄我的吧？我不可能是好人的。」阿明完全不敢相信自己是好人。

「你怎麼會這麼想呢？」

「你們出家人都說輪迴，我想我一定生生世世都是大惡人，所以現在才會沒做壞事也被當成壞蛋。」阿明真的好懊惱。

慈眉善目的和尚瞧了他許久，才一臉睿智又神秘地吩咐他：「你就安心地回家，很快你就會明白我是不是在哄你了。」

真的假的？阿明呆望著和尚緩步離去，心中全是疑惑。

阿明回到家裡，心裡仍想著那出家師父的話，他真的不是在哄他？

「那出家師父說很快，到底是多快呢？我真的可以是好人？」阿明直到睡著前，仍想著

這問題。

◎

這裡是哪裡？

為什麼每個人都穿著古代的衣服？

他以為自己在作夢，但他摸得到東西，更離譜的是他身上也穿著同樣古怪的古代衣服，到底發生什麼事了？

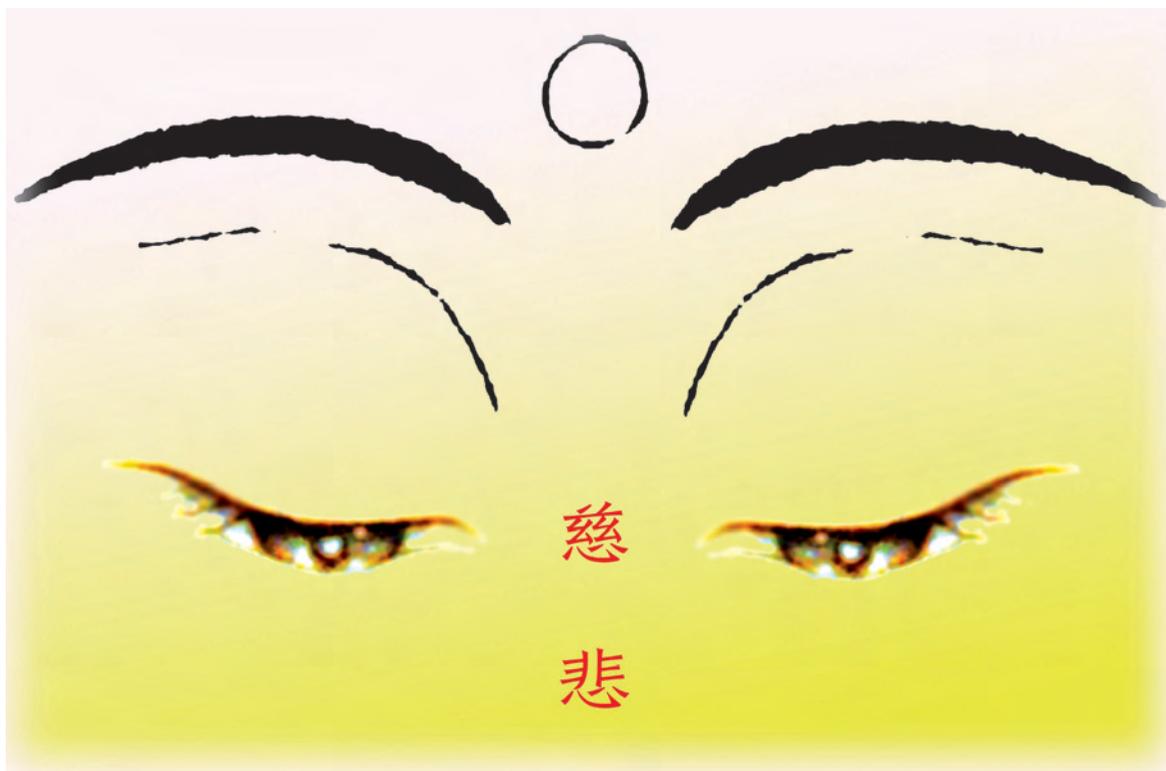
「謝謝，您真是大善人，太感激您了。」一路上好多人瞧見他都上前來向他道謝。

「謝什麼呢？」阿明發現他發不出聲音，卻又聽見另一個聲音和悅地回應著那些人。

「這真的沒什麼，大家都平安就好了。」

阿明錯愕地移動著，為什麼同一個身體裡有另一個聲音呢？他又聽了許久，才發現應該是他跑進這個大善人的身體裡了，只是這個大善人似乎感受不到他的存在，只是他為什麼會在這裡呢？

他想了許久，突然想起那和尚的話，不禁大吃一驚，難道這個大善人是他？是過去生的他？



阿明許久才明白這裡發生了什麼事，原來前陣子鬧水災，而他毫不猶豫就拿出家產賑災助人，幾乎全村的人都受到他的恩情，而這並不是他第一次這麼熱心助人，事實上他一直都這麼做。

他瞠目結舌地看著眾人，而每個人見了他，都是滿懷的感激，臉上都笑咪咪的，單是看這畫面，就讓他心裡好舒坦好滿足，這是他多渴求的感覺呀！

「明老爺，您真是善心，要怎樣才能跟您一樣呢？」鄰人們跟著他問道。

這村裡有錢的人不只他一人，但長久來一直發揮愛心的人卻只有他，這點讓大家非常佩服。

「每個人都有善根，見到有人需要幫助就伸出手，這是佛菩薩教我的呀！」明老爺笑咪咪地回答。

「佛菩薩？」

「對呀！我一生誠心禮佛，佛菩薩一直都慈愛地看待眾生，我只是學習佛菩薩廣大的心

量和悲心罷了。」

「原來如此，那我們也要跟佛菩薩好好學習。」鄰人們都誠心的說道。

阿明一直受到稱讚，雖然他知道這些人感謝稱頌的人並不是他，而是過去生的他，但明白原來他也曾經是個學佛的人，也曾經是個受人愛戴的大好人，還是令他大為吃驚，而且更迷糊了，若他曾經做過這麼多好事，那他這輩子怎麼會變成這樣呢？

一覺醒來，這個問題一直盤踞在他的心中。

◎

「老和尚。」隔天，阿明匆匆忙忙就跑到公園找那位出家師父。

「阿彌陀佛。」老和尚微微一笑。

「那...是我嗎？」阿明有些不太確定。

「你說呢？」

「所以我過去也當過好人做過好事。」阿明心中有種不可思議的喜悅，更期望著那種受人尊重的感覺。



## 相由心生

「那是當然的事了，過去生我們每個人都當過好人也當過壞人，你要看看你真的當壞人的某一世嗎？」

「不必了，不必看了。」阿明連忙搖搖頭，不必看他都知道那有多嚇人。

「人在未遇佛法前，總是渾渾噩噩度日，善根具足時就發揚善的一面，不然就為惡顛倒是非，所謂種善因得善果，反之亦然，你今生雖然沒做什麼壞事卻飽受歧視，自然是有某些惡因成熟又沒適時消業，果報現前當然要受報了。」

「那我該怎麼辦？」

「多加懺悔，並且努力行善呀。」

「這樣就可以了？」阿明張大了眼。

「沒錯。」老和尚微笑地點點頭。

「也不怕你笑了，其實我一直很想做好事幫助別人，可是我每次還來不及出手幫人，就把人嚇跑了，那些人都以為我是要欺負他們。」阿明又惱又窘地搔搔頭。

「就算這樣還是要做呀，我們做人本來

就該做所應做，只要問心無愧，又有良善的發心，總有一天，那些曾經誤會你的人都會了解你的。」

「你這樣說是沒錯啦，但我很倒楣呀，誰叫我天生長成這兇狠的模樣，每個人都怕我，根本不願意給我機會。」

「孩子呀，機會是自己給的，所謂相由心生，你能不承認自己心中藏有強大嗔念嗎？」老和尚和藹地看著他。

「唔...也對啦，看到他們這樣對我，我就一肚子火，結果臉色就愈來愈難看了。」阿明不好意思地笑了笑。

「這事急不得的，你只要心地善良，心中只有善念，並且努力行善，當你心中只有愛和希望時，你認為你的面相會如何？」老和尚微笑反問。

阿明望著老和尚，他真的做得到嗎？

「媽媽，昨天就是這個叔叔幫我撿球的。」一個小朋友看見阿明，立刻向母親說明昨天的事。



「這樣呀，那你有沒有對這位好心的叔叔說謝謝呢？」

「有呀！」小朋友開心地對著他笑，令阿明又窘又開心，有點手足無措了。

那位母親和善地又向他說了次謝謝，兩人才離去，而阿明卻受到極大的震撼，這是他第一次感受別人真心的感謝，竟讓他有種飄飄然的幸福感，這就是當好人做好事的感觉嗎？絕對會上癮的。

「你瞧，契機不是來了嗎？」老和尚和悅地點點頭。

「你說的沒錯，我應該要努力去做，而不是一再生氣自暴自棄，甚至責怪別人，這是一種惡性循環，難怪我面相兇惡，是自我感召的。」阿明終於明白了。

「請好好記住先前你幫那孩子的心情，更別忘了剛剛他們母子發自內心感謝你的瞬間，人還是這樣活著比較快樂對吧！」

「嗯，謝謝老和尚的教誨。」阿明合十誠心行禮後才離去。

老和尚說的沒錯，幫那孩子時，他萬萬沒想到那孩子肯給他機會助人，而剛剛他們母子居然為了這點小事又向他說了次謝謝，這種因為善的發心而產生的善的循環，讓他的心一直漲滿幸福，原來助人也是一種幸福呀！

雖然現在仍有許多人誤解他，但他已經不在乎了，因為他明白他想擁有怎樣的人生，全掌握在他自己的手上，就從現在起好好行善助人，他要當個快樂又幸福的大好人。🌈



健康身心取向 ——

# 樂活族生活資訊

文／鄭素琴 美學設計／美娟 攝影／月眸 炳煌

樂活

LOHAS/ Lifestyle of Health and Sustainability

一種熱愛健康、關懷地球的生活與消費方式

一份對社會與環境的責任感

進而落實在日常消費與生活態度中～

Do good, Feel good, Look good

我們的地球

因而可以

更健康、更快活、更美麗





## ■牛蒡~利尿又可美容的好食材

牛蒡產於中國，自古以來就是我國百姓藥食兩用的蔬菜，但它卻走紅日本、韓國，遍及東南亞，獲得“東洋參”的美名，讓人不免好奇“它”到底有什麼特異功能，使這別名“黑蘿蔔”的根莖類植物，如此深獲日本人的喜愛！到底它魅力何在，讓我們來瞧瞧！

牛蒡的營養成分有醣類、纖維素、蛋白質、維他命A、B1、C及礦物質。牛蒡所含的食物纖維居所有根莖類植物之冠，對改善便秘的功效可想而知，其中的食物纖維“木質素”更具優異的抗菌作用；它所含的胡蘿蔔素比胡蘿蔔高150倍；其所含有的各種氨基酸是具有藥療的，如具有健腦作用的天門冬氨酸及可促進荷爾蒙分泌的精氨酸等；含有鐵，是女性朋友調理用補品，可改善生理不順的情形；醣類中

含有一種非常特殊的養份【菊糖】，能持久地降低血糖，提高機體對糖類的耐受量；牛蒡苦素具有抗癌作用，能抑制癌細胞中磷酸果糖激酶的活性；牛蒡或能使血管擴張、血壓下降；其根莖有丹寧，可緩慢發炎、使小便順暢的功用……哇！牛蒡的營養成分還真不是蓋的！

明代李時珍稱其“剪苗溝淘為蔬，取根煮曝為脯，應益其人”，《本草綱目》中稱之“通十二經脈，除五臟惡氣”，《名醫別錄》有“久服輕身耐老”的記載。牛蒡的功用是疏散風熱、宣肺透疹、消腫解毒、預防癌症及動脈硬化、改善便秘、利尿。近年來，日本還發現牛蒡在護膚方面效果奇佳，製成美膚高級化妝品，進一步開拓牛蒡的應用領域。牛蒡可真謂利尿又兼具美容效用的好食材！



### ■柳丁汁~好喝又可補充維生素C

柳丁是全世界產量最大的水果。台灣柳丁香甜多汁，盛產於秋冬。每年過年時，消費者都可以享用到新鮮甜美的柳丁。可別以“物以稀為貴”的想法來看待這平價水果，它可是物美價廉、物超所值的好水果。柳丁屬柑橘類，富含如維生素C，要知道柳丁的妙用，非得從維生素C對人體的重要性及其特性談起。

維生素C的學名是抗壞血酸(Ascorbic Acid)，人體無法自行製造，必須由食物中攝取，不然就會引發壞血病。維生素C對人有很多重要功能，是製造和修補身體內最大量的蛋白質：膠原質(collagen)的關鍵物質，缺乏維生素C時，會有骨折，血管破裂，肌肉退化，牙齒脫落，傷口不能癒合等病狀；維生素C促進許多酵素的工作，例如消化食物，神經傳導，腦和眼的工作，腎上腺皮素的分泌等；維生素C可以清除癌細胞，細菌及病毒，但不傷害人體各部的細胞及組織。維生素C對人體而言真是不可或

缺的營養素。

柳丁，果肉味酸、甘，性平、無毒。果皮味苦、辛，性溫。子味苦，性溫。果肉滋潤健胃、果皮化痰止咳。柳丁的營養成分中有豐富的膳食纖維、維生素A、B、C、磷、蘋果酸等。柳丁汁有健胃、強化血管的作用，能預防心臟病、傷風感冒，好處說不盡。心動不如馬上行動，趁值柳丁產季，來杯現榨柳丁汁，補充維生素C，為健康加分！





### ■ 適量運動～可增強免疫力

人的身體有如一部機器，機器要經常維持運作狀態才不容易故障，人要活的好就要動。運動對人的健康有關鍵性的影響，讓我們來了解運動對身體的機制。

運動時在人體產生的第一個反應是呼吸及心跳加快，帶動並加速更多氧氣從肺部運輸到心血管當中，再到達全身細胞。身體內專司營養製造的器官細胞在吸取由血液運送來的大量氧氣後加速製造身體各組織所需的養分，運送到全身，即所謂促進血液循環。相對地，運動時加速氧化反應，廢物的產生量亦隨之增加，但由於氧化反應產生大量熱能，使身體發熱、流汗，廢物就會直接由皮膚排除，加速排毒，即所謂提升新陳代謝。身體細胞健康，抵抗外來侵襲的能力就強，即所謂健全免疫能力。反言之，要提升人體的免疫力，除了正確的攝取身體所需的營養外，運動就是加分題。

無論選擇何種運動均可，只要心跳加速即可，每次運動30分鐘左右，一週數次，持之以恆，絕對讓你健康永駐。不過，要注意運動雖然對身體有益，但太過激烈或時間過長，會製造一些抑制免疫系統活動的荷爾蒙，反而對身體有害，就糟了！所以只要注意適量的運動，尤其是瑜珈類對身體是相當有益的。

### ■ 簡單生活，天天快樂

你累了嗎？生活在步調緊湊 e 世代的你，是否有喘不過氣來的感覺？你又是如何釋壓呢？是邀約好友上KTV狂歡？上網咖打電玩？抑是看電影？這些真的讓壓力得到釋放、身心靈得到平衡了嗎？在一夜狂歡，夜夢初醒時，你知道問題還是問題！更糟的是，刺激過後身心更疲累，實在是得不償失啊！

那麼！人一生到底在追求什麼呢？相信每個人的答案都是——快樂！但卻有那麼多人不快樂！到底要如何才能得到真正的快樂呢？努力打拼賺大錢，有錢最快樂？當大官有權有勢最快樂？錢財、名利、地位……這些都是外在條件的，你能保證它們永遠存在、不會改變？即使擁有了，是否會擔心哪天會再失去？原本為了快樂，卻反而事與願違，生活充滿緊張、擔憂，何來快樂之有？

知足常樂，其實我們覺得不快樂，是因為我們對所處的現況不滿足！是否曾有忙碌後，躺在沙發上休息，什麼都不做，心情卻非常愉悅的感覺。對了，快樂就是這麼簡單，不必尋求刺激，只要有健康的飲食、適度的運動、簡單的生活，自然就能天天自在快樂。試試看，保證你絕對成為樂活高手！🌈

眾生平等·萬物一體——

# 愛護動物

文／秋鴻 美學設計／美娟



大約半年前左右，由於友人的因素接養了一隻狗。當我開始養狗，需要帶牠去散步時，才發現我家附近的狗還真是不少—不論是有主人的，還是流浪狗。一直覺得台灣的流浪狗比別的國家多，所以就上網查看有沒有這樣的數據證明我的感覺是否正確？結果雖是沒有找到相關的數據，但反倒看到了不少關於棄養寵物的報導或新聞。

大體上來說，造成流浪狗的主要原因應為走失、飼主棄養造成的自然繁殖及繁殖場的大量丟棄。先就飼主的棄養來看，就忍不住聯想到台灣人似乎很喜歡一窩蜂跟著流行養狗，但卻沒有仔細考慮到適不適合的問題。等到狗兒長大不似小時候的可愛；或是一陣子後對牠失去了耐心或愛心；又或是發覺自己因為被牠所綁，去哪都要先顧慮到牠時的後悔等等，諸如

此類不是理由的藉口，造成棄養的不在少數。好一點的是設法再幫牠找個好人家，最差勁的便是把牠丟到荒郊野外去了。例如：「再見可魯」使街上的拉不拉多犬增加不少，但過一陣子後，遭棄養的犬種中就會以拉不拉多為大宗。常常是今日流行的犬種，也就是明日流浪狗的主流。上網查資料時發現還有一種稱之為「開學棄養潮」—因為開學後無暇顧及所以就使出拋棄的手段。再就繁殖場的大量丟棄來說，純粹是人類的唯我獨尊，只把動物視為一個賺錢的工具，完全沒有感謝的想法。令我不禁想起以前的農家子弟都會被其長輩告誡不准吃牛肉，因為牛隻幫忙耕種，勞苦功高，何忍在其老時食其肉。古今相較，真是今非昔比啊！

想到以前我奶奶常說現在的狗兒很好命，



哪像他們那個時代，哪來的狗飼料，都是剩菜剩飯拌一拌就餵了。若我奶奶還活著看到現在的寵物店林立，裡面都是專屬寵物的用品時，絕對會張口結舌，大呼嘖嘖，嘆為觀止的。想想還真是天堂與地獄啊！有的家庭把貓狗視為家庭的一份子，不但飲食無缺，日常用品還一應俱全，連稱呼上都是兒子女兒、弟弟妹妹的（我就和一位朋友家裡的貓同輩份，因為每次去時，她媽媽都會對她們家的貓咪說：姐姐來了，還認不認得？）但再望望街上的流浪貓流浪狗時，不禁會想，若能分一點溫暖給牠們該多好！

我想愛護動物的方法有很多種，並非要每個人都上街餵養、照顧流浪動物才算是。只要大家有錢出錢有力出力，若不方便出錢出力的也無妨，只要最基本的在有想要養寵物的念頭

的時候，能先好好思考自己是否可以愛它、照顧牠、不離不棄的照顧牠，再決定是否要養，這就夠了。不能為流浪動物們開其財源、人源的，那至少就節流吧—使造成流浪動物的可能原因減少吧！

尊重生命，相對的也是尊重自己。愛護動物，其實愛的也是自己。因為眾生平等、萬物一體，若人人都能發揮民胞物與的精神，相信未來的日子會更好更幸福快樂的。🌈

愛我哦！



# 參禪與喝茶

文·美學設計／炳煌 攝影／秉忠 願海



## 「趙州茶」的故事

有一天，有位學人去參訪趙州禪師，禪師問他：「你有來過嗎？」學人回答：「沒有來過。」禪師便說：「喫茶去！」後來又有一位學人來見趙州禪師，禪師同樣問道：「你有來過嗎？」學人回答：「我來過幾次了。」禪師同樣說：「喫茶去！」這時候站在一旁的監院，覺得很奇怪，於是問禪師說：「第一位學人沒來過，禮貌上當然是請他喫茶去，但是第二位學人已經來了很多次了，為什麼還要請他喫茶去呢？」趙州禪師這時候於是叫了監院：「你也喫茶去！」這就是

有名的「趙州茶」的公案。在這個故事裡，趙州禪師不管是第一次來訪的學人，或是已經來參訪過的學人，甚至是老修行的監院，禪師都一視同仁的：「喫茶去！」相信這讓許多人有不同的領悟。禪師平易近人的作風，隨手捻來，都是禪機，以喝茶的方式讓人們契悟當下這一念心。日本臨濟宗澤庵宗彭禪師曾說：『茶意即禪意，捨禪意即無茶意。不知禪味，亦即不知茶味。』可說是「趙州茶」的另一種禪味呢！

## 茶話點滴

唐·陸羽《茶經》云：「茶之為飲，發乎神農氏。」而《神農百草經》中寫道：「神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之。」以上似乎是有關茶的歷史最早的發現。

茶是中國的國飲，早在一千兩百多年前的唐朝就成了中國「茶文化」發展的鼎盛時期，除了當時經濟繁榮等因素外，陸羽及其所著的《茶經》影響更居首功，《茶經》論茶的起源、栽培採製的工具、製茶的技術、烹飲的器皿、煮茶飲茶的方法、茶的掌故、產區……等可說是一本茶的百科全書，茶文化的興起，從唐朝開始發揚光大。

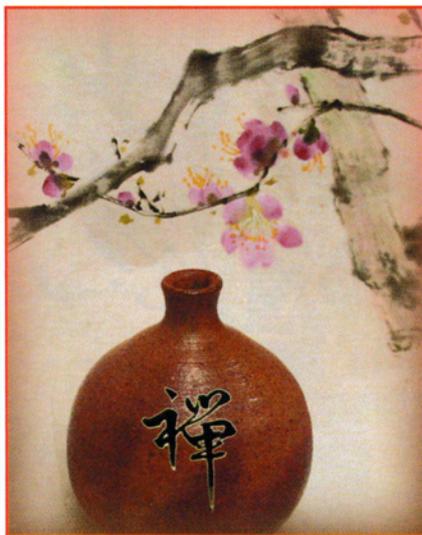
同樣的，禪宗的發展，到了唐朝也是相當的蓬勃，從馬祖道一禪師創叢林，百丈禪師立清規，農禪並重，為中國禪宗發展的一大特色。佛教的禪寺，大多在高山叢林，得天獨厚；山中雲霧繚繞之處，非常適合茶樹的生長，而禪僧們務

農，種地栽茶，製茶飲茶，就成了日常的習慣，將茶文化融入了日常修行的一部份。因為茶本身具有「提神、降火、明目、解毒、養生、幫助消化…」等等的特性，其效用正好有助於攝心

入定，所以茶與禪修的結合，是自然而然。

佛教叢林裏與茶有關的人、事、物相當多，例如：施主請全寺的僧眾喝茶稱為「普茶」；而參禪休息時，供眾僧飲茶稱為「打茶」，有提供僧人論道辯說，或是招待施主、參學者的「茶堂」；寺院裡專門負責燒水煮茶的稱為「茶頭」，為來往的行人

惠施茶水的稱為「施茶僧」，僧人以慈悲平等的心奉茶，而飲用的人以感恩謙虛的心來接受，這是多麼美好的交流啊！也是智慧的另一種展現—慈悲。然而坐禪飲茶，其目的還是為了幫助禪修。而以上的種種，漸漸的就成為佛門叢林的法門規式。





### 日本茶道淺談

日本的茶道是由遣派到中國的日本僧侶，在唐朝時把佛教和茶葉一起帶回日本的。在這以後的期間，日本僧人不僅將中國廟宇飲茶的方式傳回日本，還種植茶樹，經過許多大師的提倡與推動，例如榮西禪師著有《吃茶養生記》，推許茶為壽靈丹，是『養生之仙藥，延年之妙術』。而榮西禪師也被日本尊稱為“茶祖”。後來的一休和尚將茶道之法傳給弟子村田珠光，他融合了日本文化的特色，開創出富有東瀛風味的日本茶道，成為日本傳統文化的重要組成部分。後來經過千利休若干的調整，而普及流行於民間。

### 和敬清寂的茶道本義

以往茶室的入口會按客人身份的貴賤而分開，而千利休修訂了不分貴賤全部都要從卑賤的入口進入，令每個人在進行茶道時都以平等謙卑的心態來進行。茶室的擺設及茶花的配置均以樸實為主，摒棄豪華的作風。他更是提出了「和、敬、清、寂」的茶道本義：

「和」是指人與大自然間的調和、統一。

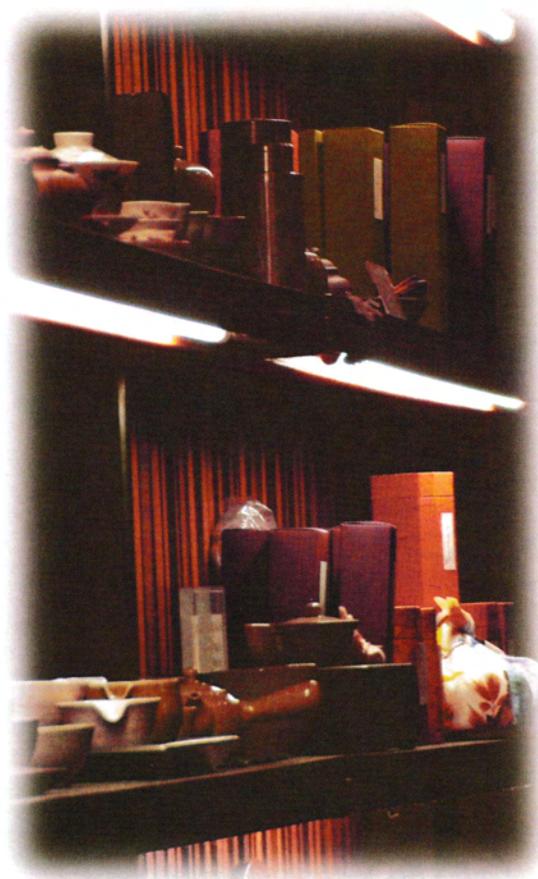
「敬」是指從主人與客人之間的互動，要互相尊敬開始，以至於對任何事物都要懷抱著謙虛恭敬的心。

「清」是指心無雜念，除了讓自己心意純樸清

淨，沒有雜念妄想，進而達至心靈清明澄澈的意境。

「寂」更是由上述意境達至與大自然融合為一，體會物我兩忘，寂寂不動的本心，享受那種清清朗朗、安祥寧靜的覺受。

實踐茶道精神更從《大悲經》中說的：「大慈悲心是。平等心是。無為心是。無染著心是。空觀心是。恭敬心是。卑下心是。無雜亂心是。無見取心是。無上菩提心是。當知如是等心。即是陀羅尼相貌。」也就是先從大慈大悲開始入手，到最後了悟真理，契入空性。



### 茶禪一味

最早提出茶禪一味的是唐朝的善慧禪師，到後來宋朝的圓悟克勤禪師，將之發揚光大，禪師編著的《碧巖錄》在禪門影響甚大，被韓國稱為『天下第一奇書』。他手書『茶禪一味』真跡，由日本留學生輾轉傳至日本高僧一休宗純手中，成為日本代代相傳的國寶。在品茶的時候，體悟當下的這念心，明白茶禪不二，無二無別的真如本心，契入那清清朗朗的本地風光。

日本的珠光禪師說：『茶道的根本在於清心，這也是禪道的中心。』也就是回到那一顆清淨，不受染污的心。據說有一次珠光禪師正聚精會神，捧著茶杯正要喝茶的時候，冷不防被他的師父一休和尚啣喝，並用鐵如意將手上的茶碗打碎，當下領悟，也得到一休和尚的印可。所以珠光禪師專以茶道保任所得，而且提出『佛法存於茶湯』的見地。



千利休也在《南方錄》中寫道：『佛之教即茶之本意。汲水、拾薪、燒水、點茶、供佛、施人、自啜、插花焚香，皆為習佛修行之行為』，而『茶道之秘事在於打碎了山水、草木、茶庵、主客、諸具、法則、規矩的，無一物之念的，無事安心的一片白露地。』千利休指出，在準備茶湯的當下，以茶供佛、自己飲茶，也是在學習佛法，更是一種修行。

### 茶禪的現代觀點

曾經有人問禪師：「什麼是禪？」，禪師回答：「喝茶、吃飯、睡覺！」許多人一定覺得那還不容易，這麼簡單，大家都會。其實平常心是道，看起來越容易做的事情，往往越不容易做到；現在的人為了滿足物質的享受，絕大部分都非常忙碌，為了生活奔波繁忙，往往連一頓飯都

不能安心享用，經常不是狼吞虎嚥、草草結束，要不然就是邊吃飯邊看報紙或是邊看電視，或者就是接不完的電話，這不僅會造成消化不良，而且還往往食不知味。到了晚上該休息的時候，心裡還想著白天沒有處理完的事情，或是內心充滿許多的煩惱，或是感情的糾葛，也造成整夜輾轉難眠，甚至是長期的失眠。所以造成吃飯不是吃飯，而睡覺不是睡覺。

其實越忙碌的時候，越要保持一顆清明、覺照的心，利用泡茶、品茶的時候，好好體會當下的這念心，從「賞茶、溫壺、置茶、溫潤泡、溫茶海、泡茶...」

這每一個動作都細心體會，這也是專注力的體現。而品茶的時候，從拿起聞香杯，倒入品茶杯，優雅的動作反映出細膩的心，鼻子嗅著茶香的變化，香氣從熱香到冷香時不同層次微妙的轉變，這時可以觀察心境是否也隨之變化。手中輕

握著茶杯，而杯中的茶湯正透過它的溫度，來細說它的情感。輕啜一口茶，讓茶湯在口腔與舌間輕舞，舞動出茶湯微澀與清新的滋味，入喉之後，回甘的狀態道盡「苦盡甘來」的真義，整個過程可以讓我們稍微體會到所謂的禪意。

而要泡一壺好茶，往往茶壺也是佔有相當重要的因素，許多人不僅擅於泡茶也擅於養壺。而養壺的要訣就是要常常泡茶，壺內的溫度高，會把茶的油脂由內往外逼，而泡茶的時候，也要將茶湯淋在茶壺上，如此內外都有熱度相逼，並用

茶巾擦拭，如此一來，茶壺很快就可以顯現出均勻自然的光澤，如果不用茶巾擦拭，則壺面的光澤不會均勻，也很容易被擦掉。如果不常泡茶，只用茶巾不斷的擦拭，並不會有美好的光澤。而反應到我們修行也一樣，要天天做功課，在心地下功夫，不斷的淨化，時時刻刻觀照，就如同天天泡茶一樣，還要從外在修正、調整自己不正確的行為，如此才能內外相應，成為一位內外雙美，才德兼備的修行人；讓我們大家一起「喫茶去！」



長壽俱樂部～

# 本月長壽之星——白芍

文 / 德熾 美學設計 / 信仲

這個俱樂部  
無煙無酒  
只有健康快樂  
希望你也早早加入  
共享壽比南山的人生之樂！





## 白芍簡介

白芍為毛茛科植物芍藥 *Paeonia lactiflora* Pall. 的乾燥根。白芍表面呈白色或淡紅棕色，味微苦酸，習慣分為杭白芍、川白芍等。

市面上的芍藥均系栽培而來的，有分白芍跟赤芍兩種，主要的不同是白芍去除了外皮，顏色潔白；赤芍則未加工，只有水洗乾燥製成而已。白芍和赤芍兩者藥效迥異，白芍養血平肝，長於斂陰；赤芍涼血活血，長於散瘀。

白芍在中醫學上為非常重要的藥物，配於各種處方中，特別在一些補血、養陰調經的處方，與一些補肝的湯劑裡。白芍也被前人稱為「養肝陰之主藥」。

## 傳統醫學中對白芍的效用記載

《本草綱目》稱白芍可補血、瀉肝、益脾、斂肝陰、治血虛腹痛。從性味來看，白芍苦、酸、微寒，入肝脾血分，為手足太陰行經（肺脾）。以之入藥可以瀉肝火、安脾肺、固腠

理、和血脈、收陰氣、斂逆氣、散惡血、利小便、緩中止痛，益氣除煩等效果；另外也可以斂汗、安胎、補勞、退熱、治瀉痢後重、脾虛腹痛等功效。而其收降之體，又能入血海而至闕陰，治鼻血、目瀉、肝血不足、婦人胎產及一切血病。





芍藥也是臨床很常用的藥，在中醫藥處方及日本漢方中，白芍約佔處方30%，顯見極受歷代醫家重視。白芍與不同的藥物搭配可以產生多樣的療效，例如：

1. 和枳實相配，芍藥可柔肝緩急止痛，枳實可以理氣、降氣、導滯，兩者結合是調合肝脾常用的組合，常用於肝脾不合的腹痛。
2. 和當歸相配，可養血、活血、止痛；和熟地相配，是滋陰養血的基本組合，這兩個藥在補養精血方面有相須的作用，是滋補肝腎的常用組合。
3. 和甘草相配則有明顯的緩急止痛作用，現代的實驗研究也印證了此點。



## 現代醫學研究

現代藥理研究發現其主要有效成分是芍藥苷，另包含揮發油、苯甲酸、鞣質、樹脂狀物、脂肪油、芍藥花、芍藥醇、芍藥鹼等成分。

芍藥苷具增加冠狀動脈血流量、改善心肌血流、擴張血管、對抗急性心肌缺血、抑制血小板聚集、鎮靜、鎮痛、解痛、抗炎、抗潰瘍等作用；另外在增強機體免疫功能也有良好的效果，動物試驗亦顯示其具保護肝臟作用，能明顯改善藥物性肝炎的各項生化與肝臟病理形態學指標。

在動物研究方面發現：白芍水煎劑能促進小鼠腹腔巨噬細胞的吞噬功能、使 T 淋巴球的

細胞免疫功能恢復正常。白芍提取物對大鼠蛋清性急性炎症水腫有明顯抑制作用，對棉球肉芽腫有抑制增生作用。白芍對醋酸引起的扭體反應有明顯的鎮痛效果，與甘草的甲醇復合物合用，二者對醋酸扭體反應有協同鎮痛作用。芍藥中的主要成分芍藥苷具有較好的解痙作用。

白芍做為傳統藥材已有千年之久，許多重要的方劑中都含有它，用以治療許多疾病。現在某些食品和化妝品中也有添加芍藥苷等成分，而它的價值也愈來愈受到重視，未來的日子裡，它也許能提供更廣泛的用途。



迷離**夢**境・耐人尋味——

# 古今奇夢錄

編撰／陳春坦 美學設計／離塵 攝影／鄭秉忠

## 名相之後 慧日得道

元末明初，杭州出現一位有名的禪師，他就是慧日和尚。他俗姓賈，正是南宋宰相賈似道的後代。慧日和尚少年出家，及長隨柏子庭法師學法，由於稟性聰慧，不久便通曉天台宗教義，甚為柏子庭所稱許。

某夜在睡夢中：看見有幾竿翠竹橫倒地上，

而竹上又粘滿米粥，慧日趴伏地上舔著米粥。

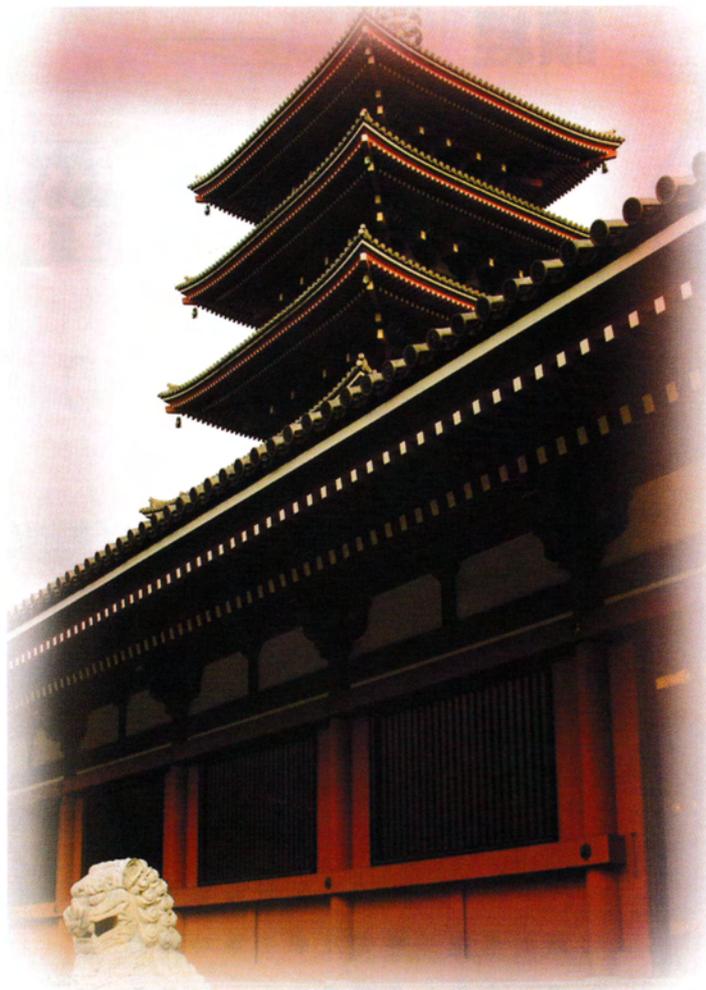
慧日醒來，將夢中所見請教柏子庭法師，法師聽完，沉思半晌，然後說：「竹與粥古音略同，竹竿上有粥 可能暗示你的佛緣，在上天竺寺與下天竺寺之間」，其後慧日果然因緣際會成為天竺寺的住持和尚。



## 精研華嚴 成就非凡

明世宗嘉靖年間，安徽人蔡某之妻，即將臨盆，當晚突然夢見觀音大士牽著一個小孩，款步而來。蔡妻一見，極為驚喜，遂迎向前去，握著小孩之手，摟在懷中，極為疼愛。正在欣喜之中，忽然醒來，不久生下一個男孩，哭聲宏亮而清脆，

這個男孩後來成為明朝一代高僧—憨山大師。憨山大師 19 歲出家，先學禪法，後又學習淨土法門，而後雲遊各地，名聲遠播。他主張禪宗與華嚴融合，釋道儒合一，為當時人們所贊同，而名滿天下。



## 持心求法 著述等身

明藕益大師，俗姓鍾，幼時即耳濡目染聽父親持念大悲咒，並養成素食的習慣，及長，讀蓮池大師竹窗隨筆，內心大受感動，於是潛心學佛。

二十歲時父親故去，大師誠心誦念地藏王本願經，希望為亡父超度，以盡孝心，從此遂有出家為僧的念頭，其後，偶然聽到一位法師講楞嚴經，其中有字為：「空生大覺」，一直無法理解，苦思數日的某一夜，睡夢中，憨山大師翩然而至，藕益驚喜落淚，同時表達自己持心向佛的意志，憨山卻只是頷首點頭，未作明示。

夢醒之後，於是發願為僧，隨憨山高徒雪嶺法師剃度，從此更為精進。





讀經開智慧

# 大般若經的大智慧！

連載第 160 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／郭韻玲 美學設計／鄭秉忠

## 一、經文

復次大士。住菩薩乘諸善男子善女人等。修行般若波羅蜜多。於諸如來應正等覺及弟子等功德善根。應作如是隨喜迴向。如色不墮欲界色界無色界。既不墮三界則非過去未來現在。隨喜迴向亦應如是。如受想行識不墮欲界色界無色界。既不墮三界則非過去未來現在。隨喜迴向亦應如是。……

如諸佛無上正等菩提不墮欲界色界無色界。既不墮三界則非過去未來現在。隨喜迴向亦應如是。

所以者何。如彼諸法自性空故。不墮三界非三世攝。隨喜迴向亦復如是。謂諸如來應正等覺自性空故。不墮三界非三世攝。諸佛功德自性空故。不墮三界非三世攝。

聲聞獨覺及人天等自性空故。不墮三界非三世攝。彼諸善根自性空故。不墮三界非三世攝。於彼隨喜自性空故。不墮三界非三世攝。所迴向法自性空故。不墮三界非三世攝。能迴向者自性空故。不墮三界非三世攝。

——第 31 品・隨喜迴向品

大正藏第五冊 (P. 915 Ⅱ 欄倒數 1 行～P. 917 I 欄倒數 8 行)





## 二、講解

善現菩薩說：安住菩薩乘的修行人修行般若時，於一切佛及弟子等功德善根，應該作如是的隨喜迴向：如同五蘊乃至無上菩提不墮三界，既不墮三界，則不是過去，也不是未來，更不是現在，那麼隨喜迴向也應該如是。

為什麼呢？如同諸法自性本空的緣故，不墮三界的空間，則不被過去、現在、未來的時間所束縛；那麼隨喜迴向也是如此。其他也是一樣，所謂諸佛、諸佛功德、聲聞獨覺及天人等、彼諸善根、於彼隨喜、所迴向法以及能迴向者都是自性本空，而且不墮三界的空間，當然也就不被過去、現在、未來的時間所束縛。

此段經文探討了時間與空間的問題。關於時間的探討，經文說：「非過去、未來、現在」，又說：「非三世攝」。前句

是直接破了對於時間的執著，非是否定句，也就是否定了時間的存有；什麼狀況下時間不再存有呢？

就是解脫的狀況，當一個人真正完全解脫時，這個人真正的脫離了時間的任何干擾，什麼是時間的干擾？就是生、老、病、死，只要還存在時間之內，一個人必定受著輪迴生死，逐漸老去的時間法則，嚴格的支配，沒有人能夠在時間的流逝中而不隨著一起老朽。

所以時間是無情的，不會因為任何人而改變其運作法則，時間的消逝無蹤，是人類面對青春逝去時最大的無奈，所以秦始皇要尋找不老仙丹，所以西方人要追尋青春永駐之泉。

但是古往今來，誰如願了呢？沒有，從來沒有一人如願以償。甚至為了煉仙丹，許多人死於丹毒；甚至為了求長生不





老之藥，許多人成為無謂的藥物實驗品。

難道不能追尋嗎？不是的，只要是理想，都是值得全力以赴，終其一生的追尋；只是最重要的一件事必須先考慮得一清二楚：方向正確與否。

所以面對時間，我們要追尋的不是與時間對抗，拼命想辦法延長人間的生命；這個答案已經在千千萬萬追尋長生不老者失敗後，再也無庸置疑的答案。我們要追尋的是超越時間，一旦超越時間，時間就不能來束縛我們。



所以，我們要追尋的是法身的永恆，套一句人間易懂的比喻：是追尋法身的長生不老，青春永駐。有人可能馬上會有疑問：看不到的法身，真的存在嗎？有一個類比結構的問句可以給一個很好的思考方向：看不到的愛，真的存在嗎？

聽懂這句問句，最起碼可以解決最粗的疑念，容易安下心來，繼續去了解法身無形無相而存有之事實。什麼是法身？就是空，就是般若，就是萬事萬物的本質，就是宇宙森羅萬象背後的答案。

證得法身，明白法身，安住法身，是每一個人類最重要、最重要的一件事。如果沒有證得、明白、安住法身，我們不可能心安，我們不可能快樂，所以絕對不是物質界的一切不重要，而是如果連本質都沒有搞清楚，我們怎麼能夠於千變萬化的



現象界中玩得不亦樂乎？

真的不能再玩下去了，我們一定要明白為什麼有生？為什麼有死？為什麼有生命？為什麼生存如此的苦悶？……但如同面對時間的問題是一樣的，我們只有超越，才能真正解決問題，因為如果問題都是再衍生出來的問題，我們怎能不正本清源的找出為什麼有這麼多問題的問題本身呢？

如何超越？千難萬難！但也再簡單不過。我們只要修正方向，就是不再向外尋求，開始全心全意的向內尋求，向我們無形無相的心尋求，向無形無相的慈悲尋求，向無形無相的智慧尋求。

只要我們走對了方向，生命就開始有了希望，就不再是一個無意義的偶然，更不是一個惡意的懲罰。讓我們一起走向八正道，讓我們一起走向光明。

所以，從現在開始，我們要努力證得法身，那麼何止時間不再是束縛，空間也當然不再是束縛了，如同經文說：「不墮三界」，又說：「不墮欲界、色界、無色界」。

意思就是說一個人已經完全脫離三界，也就是欲界、色界、無色界的束縛。亦即脫離空間的限制，空間對我們有多大的限制呢？我們如果在台灣，就不可能在美國，我們如果要從台灣到美國，要坐好



久的飛機才能到達，如果我們一時興起想要到阿拉斯加，那幾乎也是一件不可能達成的事。

而且以浩瀚的宇宙而言，地球不過是滄海一粟，而我們的肉身幾乎連一粒細沙還不到的渺小，所以空間的束縛感與遼闊，同時並存矛盾的壓迫著每一個人類的痛苦的生存。

怎麼說呢？在超越兩地彼此的距離而言，實在往往太遠了，所以我們嫌空間太大；而在自己所占有的空間而言，最起碼以肉身占有的空間而言，又嫌微不足道的太小了。

所以，到底是太大了呢？還是太小了呢？連我們都矛盾的不知如何是好；所有的原因都來自於因為我們“墮三界”。

因為，只要我們還身處欲界、色界、或無色界，那麼被空間所侷限、便是我們無可改變的命運。怎樣才能「不墮三界」呢？答案其實是與時間的答案是完全相同、無分軒輊的。

只有超越空間，也就是只有證得、明白、安住法身，我們才有辦法不墮三界，才有辦法完全自由於空間之外。

所以，所謂的“解脫”，其實是用得相當巧妙與貼切。最起碼一個解脫者，是已經完全解脫了時間與空間的束縛，也就





是說當所有人都必須被迫遵循生老病死的輪迴遊戲規則時，而解脫者卻完全不必被迫遵守，他可以想參加遊戲就參加，不想參加遊戲就不參加。

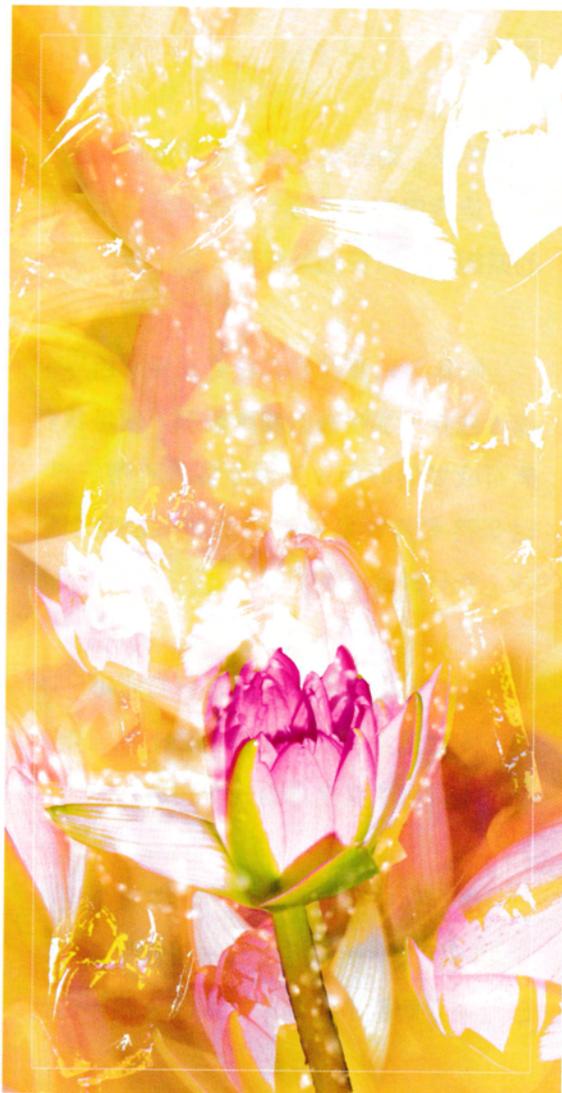
這樣的選擇權，不曉得是多麼令人艷羨呢！因為生老病死真的是非常巨大的痛苦，而更大的痛苦是想停止這樣的痛苦都不能夠作得到。所以，證得法身真的是這世界上最過癮、最了不得、最偉大的一件事。

這個正知見，要根深蒂固的擺在一個修行人的內心深處；這樣，這個修行人才可能成為一個真正的修行人。為什麼呢？因為他甚深明白了修行的巨大到不可思議的利益，所以當他遇到艱難險阻時，他才會在最痛苦、最難熬、最驚險的當下，還是咬緊牙根——不退轉！作一個永不退轉的大丈夫吧！因為一切的辛苦都是值得的；一切痛苦與解脫至樂相較起來，都是微不足道的。🙏

只有甚深、甚深明白這個道理的人，能夠成就。能夠熬過最嚴寒澈骨、萬物蕭條的冬天，親自目睹冰消雪融、梅花遍野的燦爛春天。

“無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇”。

末法時代，眾生殺業深重，正知見如迷霧中的珍寶，必須要極努力的修行人才可能穿越迷霧，身入寶山，取寶而回。但如果不努力的話，真的是會在迷霧中迷路而不自知，不可不慎！





# 《喬遷誌喜》



各位親愛的舊雨新知們  
告訴大家一個好消息  
金色蓮花要搬新家了  
就在忠孝東路最繁華的地段  
與您深情相約  
三月下旬精緻開幕！  
新址：台北市忠孝東路四段153號5樓  
電話：02-27782270

ISSN 10230319



9 771023 031005 04