

金色蓮花



Golden Lotus

實用佛學
Modern Cultivation



本月專題 “修行第一” ! · 大悲三昧 · 禪花如幻



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

服務會會長／蔡定彥

副會長／張寶桂

美學編輯／Irene

Robert

事務總監／Jones

網路組組長／周育正

影音製作組長／黃連春

企劃組組長／黃連盛

事務組組長／賴信仲

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

金色蓮花～

一個已堅持 15 年的理想！

金色蓮花佛學月刊 創立於 1993 年
至今不輟 更努力革新 日新月異！

15 年悠忽而過
小嬰兒已長成少年
年輕人也步入中年
是成長的歡欣
亦是成熟的滄桑
金色蓮花佛學月刊
堂堂邁入第十五個年頭！

金 燦爛堅貞
蓮 出汗不染
金色蓮花
願與你一起
朝向完美 無盡的開花！



本期結構大綱~



(一) 修練身體

~ 身體是心靈居住的殿堂

(二) 修練涵養

~ 豐富的涵養通往善巧的服務眾生

(三) 修練慈悲

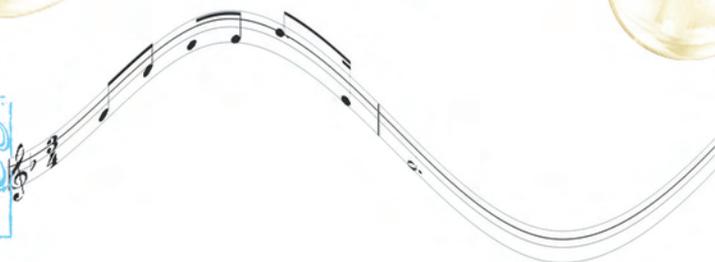
~ 慈悲是最美的心靈花朵

(四) 修練智慧

~ 立身天地宇宙的究竟觀

* 當月專題企劃——

修行第一!!



目錄

——心靈地圖·璀璨路途

封面——

偉哉燃燈佛！

～設計：鄭秉忠

繪圖：蔡承訓



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

10 Season's Greeting——

季節的問候

11 敬老卡——

重陽節快樂！



主題開始

金色蓮花 Golden Lotus

實用佛學豐收之旅啟程→



(一) 修練健康

12 ■ 健康之泉——

胃的調養

14 ■ 高僧高壽高招——

果林老和尚的十穀粥



27 ■ 花間禪茶——

清明身心

28 ■ 療癒系經典——

佛說佛醫經



(二) 修練涵養

34 ■ 流行佛品設計——
清秀之美

35 ■ 意境之畫——
幻彩奇蓮

36 ■ 唯美電影賞析——
不能說的·秘密

42 ■ 紙上藝廊——
秋月映莊嚴

50 ■ Success——
圖解成功學

51 ■ 夢幻佛宇——
水上廟樓

52 ■ 人間風景開麥拉——
老街特寫

64 ■ Happy Birthday——
佛菩薩生日快樂！



(三) 修練慈悲

72 ■ **愛心花語**——
愛是我們生生世世
最重要的學習

74 ■ **佛菩薩愛你**——
寫給想望幸福的你

76 ■ **永恆的慈悲**——
大悲三昧

80 ■ **心花朵朵·善行芬芳**——
心朵行善團

(四) 修練智慧

82 ■ **沁涼露滴·晶瑩心靈**——
清心小語

84 ■ **修行心語**——
極速奔馳

86 ■ **讀經開智慧**——
大般若經的大智慧！
～連載第164回

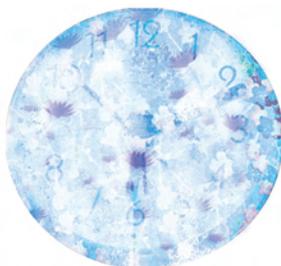
92 ■ **Zen Zone**——
禪花如幻



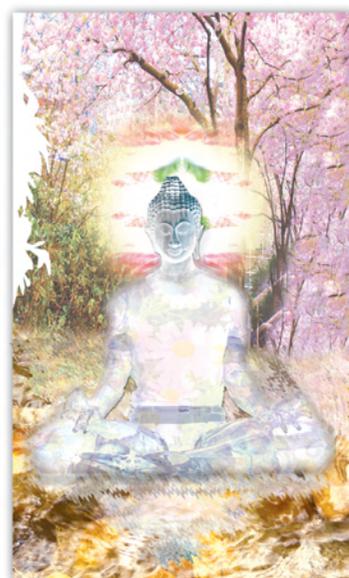
(五) 本月專題企劃

修行第一

102 ■ 第0篇～
前言序曲



104 ■ 第一篇～
生命苦短



106 ■ 第二篇～
人生苦多



110 ■ 第三篇～
三界火宅

114 ■ 第四篇～
速求脫離

116 ■ 第五篇～
修行第一

118 ■ 第六篇～
得大成就



廣告資訊廣場

32 公益廣告
33 素茂
70 蓮華山莊
71 滿寧
122 華光堂



Seasons Greeting

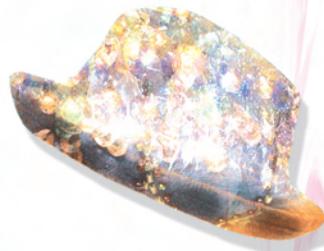
季節的問候

親愛的朋友：
於此金風送爽
秋月高掛
的美麗季節

謹捎來最誠摯的關心與祝福

.....

 Golden Lotus 金色蓮花



10月19日是重陽節(農曆九月九日)

謹祝福普天下所有的老人家——

佳

Happy

節

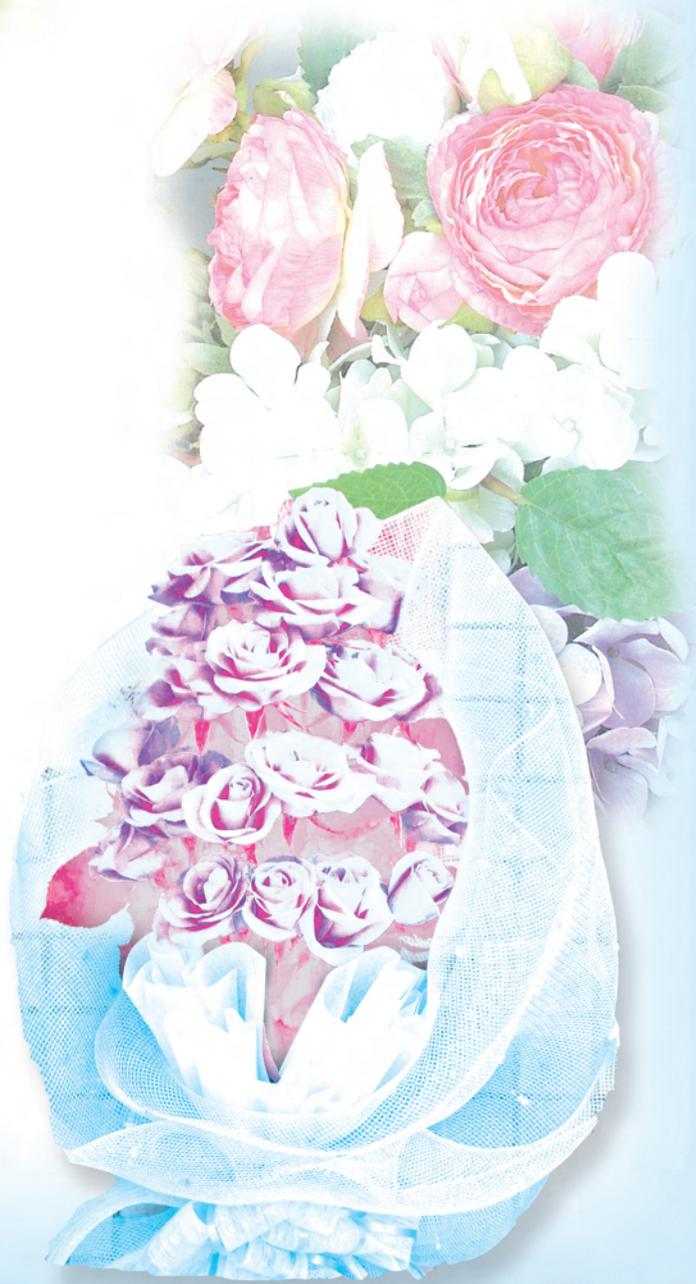
o
n
a
b
l
e

快

Wish

樂

F
e
s
t
i
v
a
l



胃的調養

文／鄭鴻祺 美學設計／乖寶



胃

是人體最重要的消化器官，它主要的功能為：將所吃的食物加以處理，並暫時儲存起來，之後再慢慢地將處理過的食物送入十二指腸、小腸。

通常胃有問題的人，有下列幾種情況，急性或慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃出血、胃酸過多、胃下垂、胃萎縮等。這些毛病會困擾個人的情緒，但是西醫又無法治好，所以許多人就買成藥來吃，那些藥似乎有些效果，但是又沒法斷根，因為是飲食習慣導致發病，所以要從飲食改善著手。



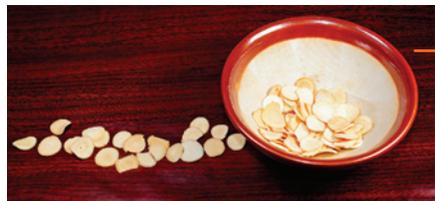
燥熱的食物不能吃，如燒烤油炸的食物，還有餅乾、烘培過頭的麵食。

冰冷的食物或飲料絕對避免，如冰淇淋、冰棒、冰飲料。

最好不要吃會誘發胃火的水果有：芒果、榴槤等。

會導致胃部虛寒的蔬果有：竹筍、大白菜、白蘿蔔；哈密瓜、香瓜、山竹、火龍果等…。

不容易消化的食物，像花生或花生製品，乾硬的飯，糯米製品，包括：粽子、糯米飯、年糕、湯圓、碗粿等。



油膩的食物，如炒飯、滷肉飯。

所有的麵製品，因為麵食都是發的，不容易消化，又容易脹氣，為了口腹之欲跟自己過意不去，實在很不得。

茶、咖啡、汽水、可樂、以及有添加糖精、防腐劑的飲料，都對胃很糟糕。

椰子汁或椰肉是寒涼的食物對胃也不好。

至於會誘發癌症的食物，例如牛肉、魷魚、香腸、火腿、熱狗等。這些食物絕對不能吃。

以上就是要避免吃的食物。

要吃什麼食物才對胃好

要吃稀飯，飯後少喝湯，避免稀釋胃液。

胃部調養的蔬菜有哪些呢？如高麗菜、菜花等，這些菜最好是用燙的或蒸的，比較好消化。

對胃好的水果就是木瓜，木瓜含有豐富的酵素，飯後吃木瓜會幫助消化；柳丁

或柳橙因為含有豐富的葉酸，長期吃會增加胃的彈性，避免胃下垂。屬於間接的幫助。

進食時要保持愉悅的心情，細嚼慢嚥，吃七分飽，飯後吃消化藥，如山楂、陳皮、烏梅或優酪乳都對消化有很大的幫助。

如果胃有問題時，可以在飯前吃三七，粉劑或錠劑都可以，吃一段時間後胃就慢慢好起來，比較嚴重狀況就要吃三七、白朮、伏苓這三樣藥，在中飯或晚飯前吃，大約飯前十五至二十五分吃，長期吃下去，就會增生胃部的血管，萎縮的胃就會慢慢恢復原來的大小，胃口也會愈來愈好，胃會先恢復，再恢復十二指腸，這樣消化食物就會像年輕人一樣，食物一下就消化完了。但對於孕婦而言，三七最好不要吃。

除了食物、藥物的調養之外，放鬆愉悅的心情以及正常規律的生活作息，更是我們健康養生的必備條件。

食療 + 藥療 = 健康 +



高僧高壽高招——

果林老和尚的十穀粥

資料收集／蔡承訓 編撰／夜花月 視覺設計／天無雲 攝影／極光

「仙風道骨，精神矍鑠，聲若洪鐘，健步如飛，貌似六十開外」的大陸少林寺果林老和尚，已年逾一百多歲，而他的長壽之道就是：「每日一碗十穀健康粥」！



所謂的十穀米就是：「糙米、小米、小麥、蕎麥、芡實、燕麥、蓮子、麥片、黑糯米、紅薏仁」，現在就為各位一一介紹這十種穀物。

糙米



收成時的稻米是連穀包在一起的，穀就像是水果的果皮一樣，將這層皮去除後，就是糙米。在古時候的人都是吃糙米，並且發現糙米不但能夠充饑果腹，而且對人體有非常豐富的營養價值。到了唐代時，因為生活富裕，不少人開始改吃口感較佳的白米；結果這些人得了「精米症」，其症狀為：「令人身軟，緩人筋也」。



古人的研究

梁代陶弘景在《名醫別錄》中稱糙米能：「益氣止渴止泄」。唐代著名中藥學家孟詵在《食療草本》中稱糙米：「止痢、補中益氣、堅筋骨、和血脈」。明代李時珍的《本草綱目》稱糙米：「和五臟、好顏色」的妙用，意思就是吃糙米可以安和五臟，潤澤容顏，青春常駐。《食物本草》中說：「米粃即米糠，味甘、平、無毒，主通腸開胃，下氣，磨積塊，作食能充滑膚體，可以頤養。」其中的「充滑肌體，可以頤養」，就是說能使皮膚白皙、細膩、滑潤、富有彈性，青春常駐。而從說文解字上可以得知糙米糠的「糠」字，就隱藏著健「康」的意涵。

糙米的健康價值

現代研究發現，糙米有相當大的健康營養價值，糙米中的胚芽含有碳水化合物、脂肪、蛋白質、纖維素、維生素A、

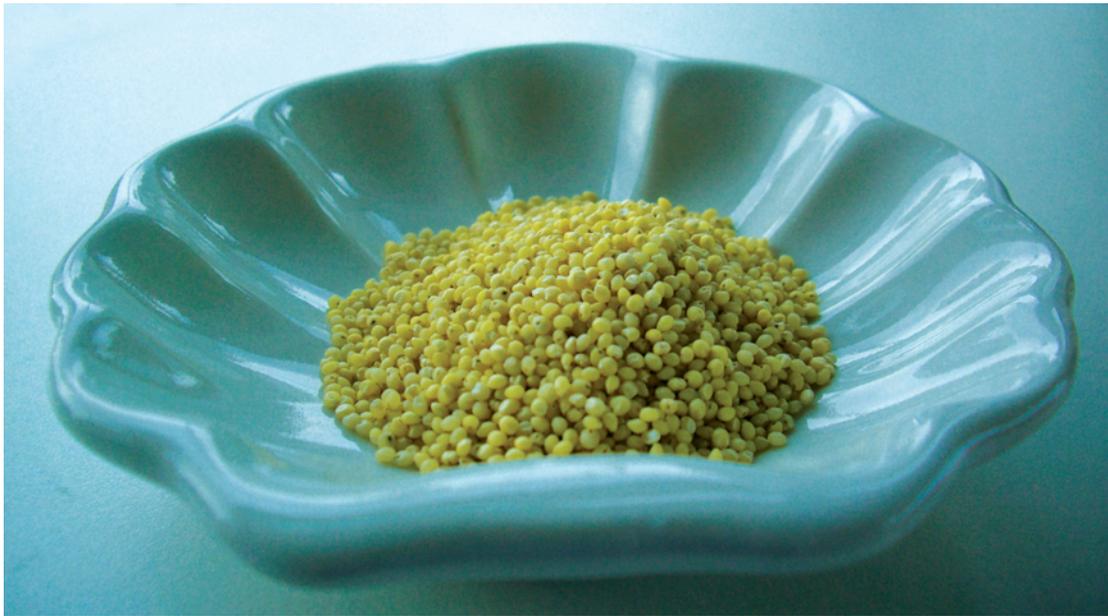
B1、B2、B12、葉酸，和各種礦物質，米糠含有豐富的維生素B群和維生素E，這些能提高人體免疫功能，促進血液循環，穩定情緒，使人活力充滿，增強身體抵抗力。

關於美顏部份，因糙米中含有豐富的抗活性氧植酸、阿魏酸等，可以抑制黑色素的產生，使皮膚保持白淨潤澤、富於彈性，此外還能促進新陳代謝，預防動脈硬化、內臟功能等障礙，並能使大量的氨基酸GABA存在於腦和脊髓中，有改善血液迴圈、增加氧氣供應量、抑制自律神經失調和老年性癡呆症等功效。

糙米的好處多多，糙米中鉀、鎂、鋅、鐵、錳等微量元素含量較高，並保留了大量膳食纖維，可促進腸道有益菌增殖，加速腸道蠕動，預防便秘，膳食纖維還能與膽汁中的膽固醇結合，促進膽固醇的排出，有利於預防心血管疾病和貧血症，對於糖尿病患者和肥胖者特別有益。



小米



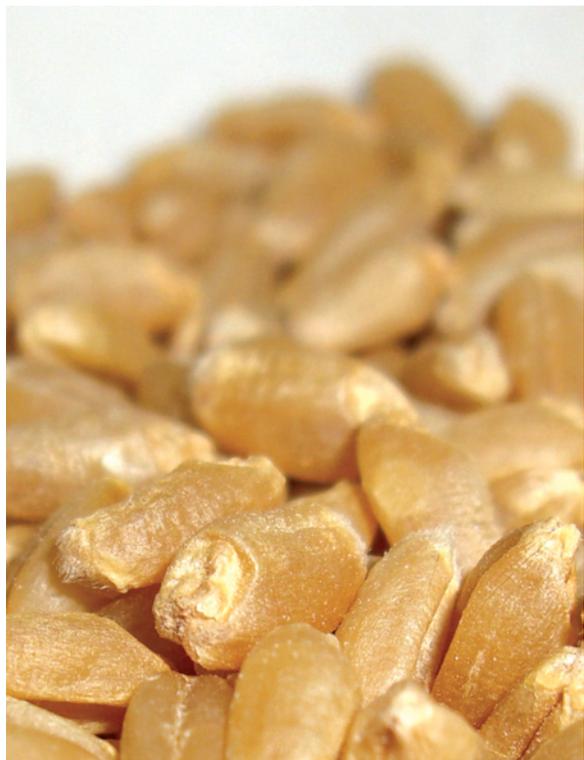
小米，又稱粟米，通稱穀子。穀子去殼即為小米。性味甘鹹，涼。小米為禾本科的年生作物，為中國古代的主要糧食作物，粟生長耐旱，品種繁多，俗稱「粟有五彩」，有白、紅、黃、黑、橙、紫各種顏色的小米。可用於炊飯、煮粥、制飴等功用，也常拿來當飼料；另外也有用於婦女在生育後，用小米加紅糖來調養身體。小米熬粥營養價值豐富，有“代參湯”之美名。

中醫的研究

李時珍的《本草綱目》述：「小米煮粥食益丹田、補虛損、開腸胃」。其功用在於健脾、和胃、安眠與滋陰養血的功效。而中醫學也說小米：「和胃溫中」，認為小米味甘鹹，有清熱解渴、健胃除濕、和胃安眠等功效，內熱者及脾胃虛弱者更適合食用。所以小米有開胃與養胃的功能，具有健胃消食、防止反胃、嘔吐的功效。

小米的健康價值

小米含有維生素B和E、氨基酸、膳食纖維、脂肪、有機硒、鈣、鐵和碳水化合物等微量元素，營養價值較高，都不低於稻與麥。維生素B1的含量位居所有糧食之首。小米含糖也很高，產熱量比大米高許多。因此，對於老弱病人和產婦來說，小米可以說是最理想不過的滋補品。而由於小米因富含維生素B1、B2等，還具有防止消化不良及口角生瘡的功能。





小麥

小麥，味甘、性涼，入心、脾、腎經；為禾本科植物，是世界上分佈最廣泛的糧食作物，其播種面積為各種糧食作物之冠，是重要的糧食之一。小麥因播種季節不同分為春小麥和冬小麥，按麥粒粒質可分為硬小麥和軟小麥，按麥粒顏色可分為白小麥、紅小麥和花小麥。自古就是滋養人體的重要食物。

中醫的研究

《本草綱目》：「小麥麵畏漢椒、蘿菔；陳者煎湯飲，止虛汗，燒存性，油調塗諸瘡燙水灼傷。」

《名醫別錄》：「除熱，止燥渴，利小便，養肝氣，止漏血唾涎。」

《本草綱目拾遺》：「小麥麵，補虛實人膚體，厚腸胃，強氣力。」

《本草從新》：「養生，益胃，和血，健脾。」

《醫林纂要》：「除煩，止血，利小便，潤肺燥。」

《內經》：「稱小麥為心之穀，善補心氣。常用於心氣不足所致之心神不安。」

小麥的健康保健功效

小麥中約含有澱粉、蛋白質、糖類、糊精、粗纖維、及脂肪油(主要是油酸、亞油酸、棕桐酸、硬脂酸的甘油酯)，還含有少量穀甾醇、卵磷脂、精氨酸、澱粉醇、少量的維生素B1、維生素E和礦物質，是

補充熱量和植物蛋白的重要來源。此外，吃全麥的食物可以降低血液迴圈中的雌激素的含量，來預防乳腺癌；對於更年期婦女，食用未精製的小麥還能緩解更年期綜合症；小麥還有養心神、斂虛汗、止暈眩、生津液、養心等功效。

蕎麥

食糧」之稱號。因為可從苦蕎麥中提煉出不同規格的苦蕎麥黃酮，這是非常好的保健品，有「面向21世紀的健康食品」之美名。

中醫的研究

根據《本草綱目》書中所述：「甘味降氣、寬腸沉積、泄痢帶濁…」，而早在唐代的《千金》、《食治》等書中已有蕎



別名甜麥、烏麥、花蕎、苽麥、三角麥，性味苦、平、寒，屬蓼科一年生草本植物。錐形似箭戟的葉片，小小的白花，和三角狀卵形的瘦果，很容易辨識。蕎麥開花後短短一個月的時間即可收成，故可作為救荒用的短期經濟作物，素有「救荒

麥的藥用記載，除此之外蕎麥另有消熱腫風痛、開胃整腸、下氣消積、煉五臟穢、益氣力、續精神、利耳目、治氣喘等功效。蕎麥還可外用治療丹毒、瘡腫等，蕎麥葉搗爛外敷，可用於外傷及紫癍、眼底出血等。



管系統和造血系統的正常生理功能具有重要意義。

芡實

因形狀酷似雞頭，故又名雞頭菱、雞頭、雞頭實、水雞頭等，有些地方稱它為水流黃或水中丹。為睡蓮科多年水生植物的果實，是一年生的植物。性味甘、平，微澀，無毒，入脾、腎、胃經。被譽為「水中人參」，既可食用，也可作藥用，是秋季進補的好食材。

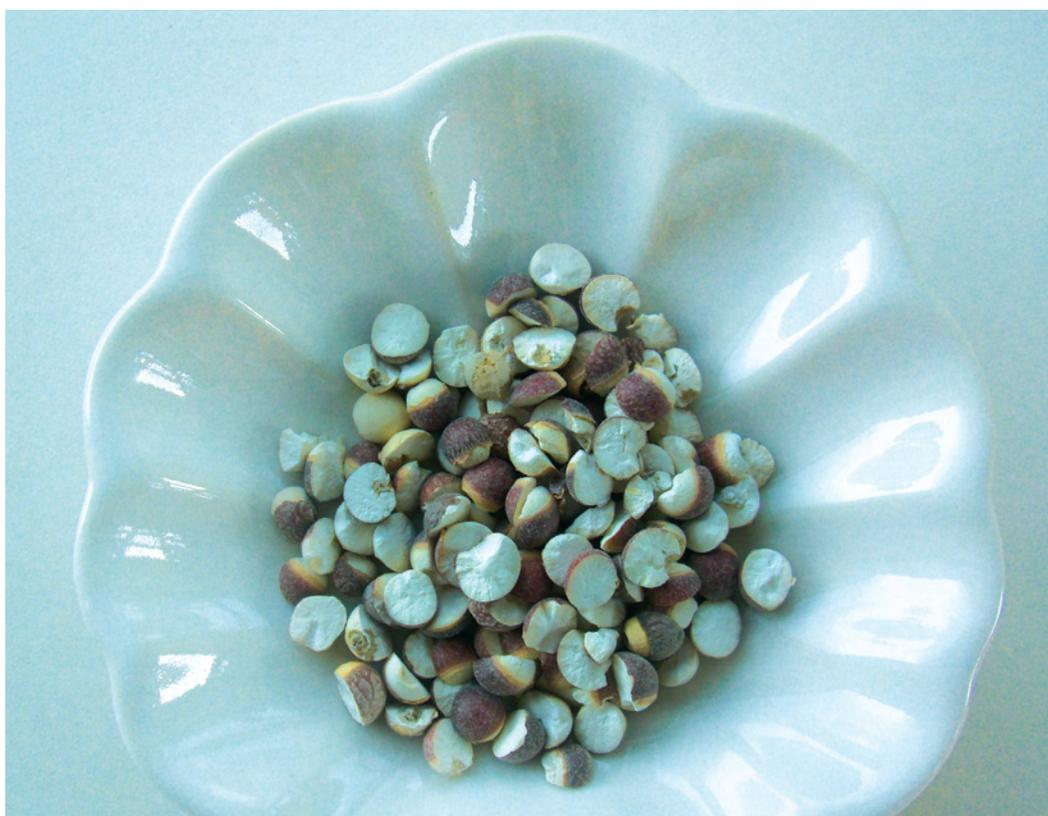
蕎麥的健康保健功能

蕎麥含有豐富的維生素、蕎麥蛋白質、各種必需胺基酸（含量超過同類食品）、碳水化合物、纖維、果實含水楊酸、鐵、錳、鋅等，蕎麥中含有黃酮類物質，其主要成份為蘆丁。蘆丁含量占總黃酮的70%-90%，蘆丁具有降低血脂和膽固醇以及保護血管與改善微循環的作用，治療心血管病的良藥。

研究發現從蕎麥中製造出苦蕎麥蛋白複合物，並研究了其營養成分和抗衰老作用，現代臨床醫學觀察表明苦蕎麥粉及其製品具有降血糖、高血脂，增強人體免疫力的作用，對糖尿病、高血壓、高血脂、冠心病、中風等病人都有輔助治療作用。蕎麥麵中還含有較多的礦物質，特別是磷、鐵和鎂，這些物質對維持人體心血

古人的研究與推崇

《神農本草經》將芡實列為上品，並指出：「補中，益精氣，強志，令耳目聰明，久服輕身不老，耐老神仙」；李時珍《本草綱目》中稱：「芡實固精氣，明目；止渴益腎，治小便不禁、遺精、白





濁、帶下」，《本草從新》亦謂：「雞頭米，能補脾固腎，助氣澀精。」

此外，還有許多的養生家、文學家對芡實有許多的讚賞：

「芡荷亂浮泛，水竹涵虛曠。清風滿談席，明月臨歌舫。」——歐陽修

「淡黃根老栗皴圓，染青刺短金櫻熟。紫羅小囊光緊蹙，一掬真珠藏蝟腹。」

「蘭漿遲歸，摘酣冰玉，水仙風味宜新浴，相思一夕渚煙深，短笠無恙蓴絲綠。」

——《踏莎行》清代顧貞觀采芡實

《經驗方》的“東坡美容強身方”，裡面述說宋代蘇東坡父子，將去殼煮熟的芡實數粒含入口中，慢慢細嚼，以促進口中津液分泌，待津液滿口，便將嚼細的芡實和津液徐徐咽下。常嚼食不輟，則能起到滋潤臟腑、補腎固精、補益腦髓、促進消化的作用，至老仍身體健壯，精神矍鑠，才思敏捷。

王峻《延年益壽精方選》記載：「有一老人照著東坡美容益壽方服食芡實，果然有效。年至80多歲，依然耳聰目明、身手矯健、容光煥發，就像五十歲的中年人。」老人風趣地題詩道：「煥發容光精氣壯，粥香食美思飛揚。」

芡實的健康保健功能

醫學研究發現，芡實有強壯滋養的功效，含有多種營養成分，有多量澱粉、蛋白質、脂肪油、粗纖維、維生素B1、B2、C、鈣、磷、鐵、硫胺素、核黃素、尼克酸、抗壞血酸、胡蘿蔔素等。有補脾腎、疏肝理氣、抗衰老、治脾虛腹瀉、頻尿、慢性腎炎、慢性腸炎等功效。



燕麥

燕麥，又稱雀麥、米麥、杜老草、牛腥草、油



麥、玉麥、皮燕麥等，味甘，性平，為上等雜糧。屬禾本科，一年生草本植物，其生長期與小麥大致相同。被《時代雜誌》評為的十大健康食品第五名。

「斯」；《唐本草》中謂之：「雀麥」；《本草綱目》說：「燕麥多為野生，因燕雀所食，故名」；此外，在《救荒本草》和《農政全書》中都有記載。

古人的研究

明代李時珍《本草綱目》述：「燕麥性味甘，平，無毒，有潤腸、通便作用，具有補益脾腎，止虛汗，止血，治難產等症」。中醫也證明燕麥能降血糖、減肥、潤腸胃、消除乾便。

在古籍中都有對燕麥的記述，《爾雅·釋草》中名為：「薺」；《史記·司馬相如傳》中稱：

營養保健與用途

前英國首相柴契爾夫人總是堅持早餐食用燕麥食品～

燕麥含有各種有益的礦物質鉀、鈣、磷、硒、鋅、鐵、維生素B1、B2、D、E、賴氨酸、色氨酸、優質蛋白質、亞油酸（有抑制膽固醇升高的作用）、脂肪（穀類中含量最高）、脂肪酸（有助於調節血脂中的單元不飽和酸）、皂素（在穀物中，只有燕麥含有，其秸稈則含有異常豐富的蛋白質、脂肪及可消化纖維，優於玉米與穀秸）。



燕麥可以為藥食兼用、農牧兩用作物中的上品，既為營養豐富的糧食作物，又為良好的天然上等飼料，也可作為造紙原料。

醫學研究認為，燕麥具有降低血脂和膽固醇的作用，中老年人和高血壓、高血脂、高血糖患者不可多得優質營養補充飲品。食用燕麥食品還有防癌、預防貧血、治毛髮脫落的作用。

蓮子

又稱為水芝丹、澤芝、蓮蓬子，為



「脾之果也」。味甘澀性平和，氣平寒，無毒；入心、肝、脾、腎經。睡蓮科植物蓮的果實或種子，多年生水生草本。

古人的研究

《滇南本草》：「清心解熱。」

《食醫心鏡》：「止渴，去熱。」

《本草拾遺》：「令髮黑，不老。」

《本經》：「主補中、養神、益氣力。」

《日用本草》：「止煩渴，治瀉痢，止白濁。」

《日華子本草》：「益氣，止渴，助心，止痢。治腰痛，泄精。」

《本草備要》：「清心除煩，開胃進食，專治口痢、淋濁諸証。」

《本草綱目》：「交心腎，濃腸胃，固精氣，強筋骨，補虛損，利耳目，除寒濕，止脾泄久痢，赤白濁，女人帶下崩中諸血病。」

營養保健

蓮子的營養豐富，含多量的糖化合物、蛋白質、脂肪、鐵、鈣、磷、鉀等物質；有清血、散瘀、益胃、安神的功用，除了作為珍貴的滋養食品外，還是良好的中藥材。常用來補脾止瀉、益腎澀精、清心養神、治心悸失眠等症狀，是收斂強壯的藥

品。也是相當好的養生美容聖品，能讓肌膚恢復光彩。



麥片

用燕麥壓成片狀，就成為麥片。同樣也有其他穀類的麥片，例如小麥麥片……

燕麥片主要存於燕麥麩皮中，在加工過程中雖然會有不同程度的損失，但還是保留住大部分的營養，常見的加工品有燕麥片、燕麥粥、燕麥麵包、燕麥饅頭等食物。

麥片適合大部分的人食用，對於老人與糖尿病患者與血脂血糖偏高的人更是適合，因為麥片所含的脂肪中，有80%都是不飽和脂肪酸，而亞油酸的含量也非常高，能

有效的降血壓、降膽固醇、調節血糖、預防糖尿病，還可以幫助通便與改善睡眠品質。

食用麥片時要注意的是避免長時間的高溫烹煮，以防止維生素被破壞。

黑糯米

黑糯米又稱紫米、貢米、藥米、長壽米、月家米…等，阿美族稱為紅粟米、黑粟米；味甘，性溫，是香米的一種，黑糯米因為香氣獨特，自古就被





視為進補的珍品，甚至當作貢品獻給皇帝，被譽為“黑珍珠”。因為產量稀少，而營養價值高，用途廣泛，是老年人長壽的“養生米”，產婦的“坐月子米”，骨折病人的“接骨米”，貧血病人的“補血米”。

古人的研究

《本草綱目》和《神農本草經》中記載：「黑米有滋陰補腎、健脾開胃、補中益氣、活血化淤等功效。」

中醫書上有論述：「有黑入腎，腎強則青春煥發，精力充沛。」

中醫認為黑糯米有潤肺、安定神經、滋陰養胃、補中益氣、調節心與胃間的循環等功效。而墨江紫米粒大飽滿，粘性強，蒸熟後能使斷米復續，具有接骨功效。

相傳西漢“絲綢之路”開拓者張騫發現這種奇米——黑糯米，並將之獻給漢武帝，漢王食後稱讚道：「神米」，從此被歷代皇帝所享用，故以黑貢米久負盛名。

《紅樓夢》中稱黑糯米為：「禦田胭脂米。」

營養保健

黑糯米含有豐富的蛋白質、脂肪、賴氨酸、色氨酸、核黃素、硫氨酸、葉酸、胺基酸、維生素A、B1、B2、E等，以及硒（抗氧化劑）、鐵、鋅、鈣、磷、鎂、錳、銅、天然黑色素、水溶性黃酮類化合物以及生物鹼、植物甾醇等藥用成分。其中的黃酮類化合物的主要生理功能是它能夠維持血管的正常滲透壓，減低血管的脆性，防止血管破

裂，止血並有良好的抗氧化性能和清除自由基的作用。「硒」是谷胱甘鈣過氧化物的組成成分，能防止不飽和脂肪酸的氧化，抑制對機體有損害作用的過氧化物和自由基的產生，保護細胞免受損害。而鋅、鐵和銅對血管的保護作用也已被很多資料證實。黑米中的膳食纖維含量十分豐富。膳食纖維能夠降低血液中膽固醇的含量，有助預防冠狀動脈硬化引起的心臟病。

黑糯米的外殼比一般的糯米多了一層花青素，是很好的抗氧化劑，能延緩老化，花青素可溶於水，洗米時候會洗出紫黑色的水，所以黑糯米中仍為白色。

醫學證實，黑米具有滋陰補腎，健脾暖肝、明目活血、提高免疫力、恢復體力、改善睡眠品質、減緩類風濕性關節炎、貧血狀

況等療效。

紅薏仁

紅薏仁也就是糙薏仁，薏苡脫殼後就是糙薏仁，因為皮呈現紅色，所以稱紅薏仁，是穀類的一種，更是五穀類中纖維質最高的，低脂肪、低熱量，被視為減重的最佳食品。薏仁被譽為「世界禾本科植物之王」，在歐洲有「生命健康之禾」之稱。

古人的研究

《本草綱目》謂：「薏仁，健脾益胃，補肺清熱、祛風勝濕，養顏駐容、輕身延年。」



營養保健

薏仁含有醣類、蛋白質（分解酵素，使皮膚光滑亮麗，消紋除斑，讓肌膚白晰有光澤）、脂肪、膳食纖維、維生素B1、鉀、鈣、鐵等營養素。醫療實驗顯示，薏仁有助於防抗癌的功效，其中的單元不飽和脂肪酸，能有效的降膽固醇，還有抗氧化、消炎、增強免疫系統、抗過敏等功效。此外還有大家所熟悉的美白皮膚（可以食用與外用）、消水腫（薏仁水）、調節生體機能等，真的是非常好的養生保健食品。

十穀健康粥的作法：

準備食材：

現在在市面上已經有販售現成已調配好的十穀米，相對的可以省去自己調配的動作與時間。當然也可以自行準備好上述的十種穀物（糙米、小米、小麥、蕎麥、芡實、燕麥、蓮子、麥片、黑糯米、紅薏仁），將之等分適量的混合。再取一碗半（約五人份）的量。

步驟：

- 一、先將十穀米洗淨
- 二、泡水二到三小時
- 三、加入3~5倍的水量，或是更多（依自己的喜好加減水量），再放入電鍋

如此一來就可以吃到好吃又健康養生的十穀米粥啦！



花間禪茶

詞／雲淨 美學設計／鄭文

山外雲天
清柔音
醍醐之飲
流水飛清
香花之明
蘊境之心



療癒系經典——

第一部～

佛說佛醫經

吳天竺沙門竺律炎共支越譯

編撰/長生花 美學設計/文寶

■經文

是為不量飯

佛言

有九因緣

命未當盡為橫盡

一不應飯為飯

二為不量飯

三為不習飯

四為不出生

五為止熟

六為不持戒

七為近惡知識

八為入里不時不如法行

九為可避不避

如是九因緣

人命為橫盡

不應飯為飯

謂不可意飯

亦謂不隨四時食

亦為以飯復飯

是為不應飯為飯

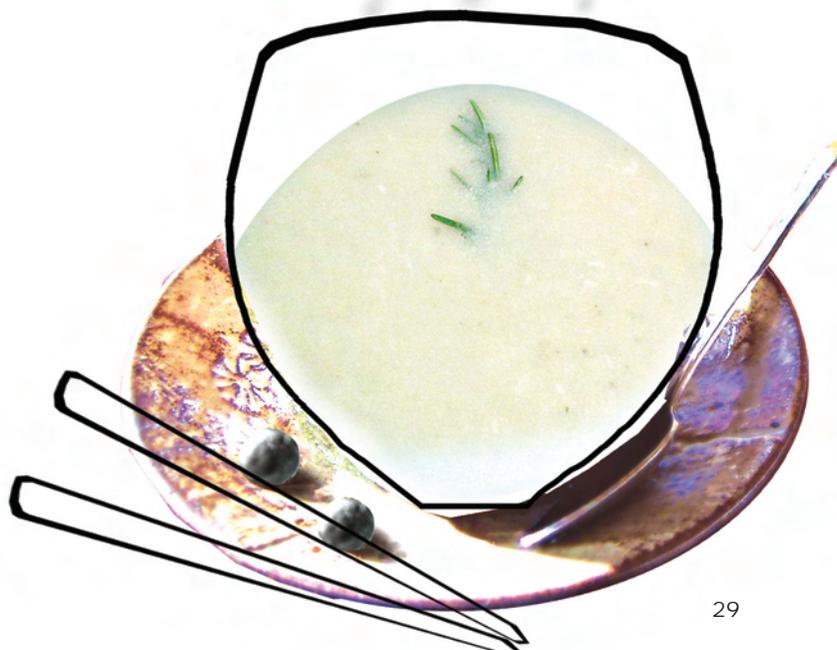
不量飯者

謂不知節度多食過足



不習飯者
謂不時食
若至他郡國
不知俗宜飯食未習
不稍稍飯
是為不習飯
不出生者
謂飯物未消復上飯
若服藥吐下不盡便食來
是為不出生
止熟者
謂大便小便來時不即時行
噫吐下風來時制
是為止熟
不持戒者
謂犯五戒
現世間盜
犯他人婦女者
便入縣官
或刻或死
或得梟榜壓死
若餓死
或得脫外從怨家得首死
或驚怖憂愁死
是為不持戒
近惡知識者
謂他人作惡便來及人
何以故
不離惡知識故
惡人不計當坐之
是為近惡知識
入里不知時不如法行者

謂晨暮行
亦有魍魎諍鬥者
若有長吏追捕而不避
若入他家舍
妄視不可視
妄聽不可聽
妄犯不可犯
妄念不可念
是為入不知時不如法行
可避不避者
謂弊牛馬猘狗虻蛇虫
水火坑阱
奔車馳馬
拔刀醉人惡人
亦若干
是為可避不避
如是九因緣
人命未盡為盡
黠人當識
是當避是已避得兩福
一者得長壽
及得聞道好語
亦得久行道
……(待續)



本段經文傳遞的

珍貴醫理

橫死的九種原因～



序	原因（經文整理）	說明（經文整理）	對策
1	不應飯為飯	不可意飯 不隨四時食 以飯復飯	就是宜注意養生 順應時間、季節等因素 不任意進食
2	不量飯	不知節度多食過足	飲食不過量 養成定時定量好習慣
3	不習飯	謂不時食 若至他郡國 不知俗宜飯食未習 不稍稍飯	入境問俗 順應而為
4	不出生	飯物未消復上飯 若服藥吐下不盡便食來	養成待食物消化完才進食的好習慣
5	止熱	大便小便來時不即時行 噫吐下風來時制	一有大便意、小便意就解決 不刻意抑制噫吐及屁
6	不持戒	犯五戒 現世間盜 犯他人婦女者 便入縣官 或刻或死 或得梃榜壓死 若餓死 或得脫外從怨家得首死 或驚怖憂愁死	謹守不殺、不盜、不淫、 不妄、不酒之五戒
7	近惡知識	他人作惡便來及人 何以故 不離惡知識故 惡人不計當坐之	常近善知識
8	入里不時不如法行	晨暮行 亦有魍魎諍鬥者 若有長吏追捕而不避 若入他家舍 妄視不可視 妄聽不可聽 妄犯不可犯。 妄念不可念	遠離一切危險場合 例聲色場所 又例有心臟病就絕不搭乘雲 霄飛車 警匪槍戰時也不去湊熱鬧觀 看……
9	可避不避	弊牛馬獠狗虻蛇虫 水火坑阱 奔車馳馬 拔刀醉人惡人 亦若干……	可以避開的危難一定要避開 例如不靠近鱷魚等禽獸 駕車守規矩 避開發酒瘋醉漢等等……

總之

佛陀慈悲的為我們說明
九種短命橫死的原因
要我們極力的避免
而且稱許能夠明白的人
是——“點人”
亦即聰慧的人

並說明避開的好處
是能夠得到兩大幸福
即（一）長壽
（二）長久行道



所以
佛陀真是把我們
呵護得無微不至
我們就作個
乖乖聽話的好寶寶吧！

本月設計達人／鄭秉忠

流行佛品設計





波光舞火雷震動 旋幻彩風綻奇蓮

唯美電影賞析～

天才導演周杰倫

不能說的·秘密

雖然只是談情說愛 卻自成一個唯美動人的格局

Secret



資料收集/蔡承訓

編撰/夢花蝶

視覺設計/天無雲

圖片、資料提供/博偉、新力電影公司、<http://www.sonypictures.com.tw/movie/secret/>

英文名：Secret

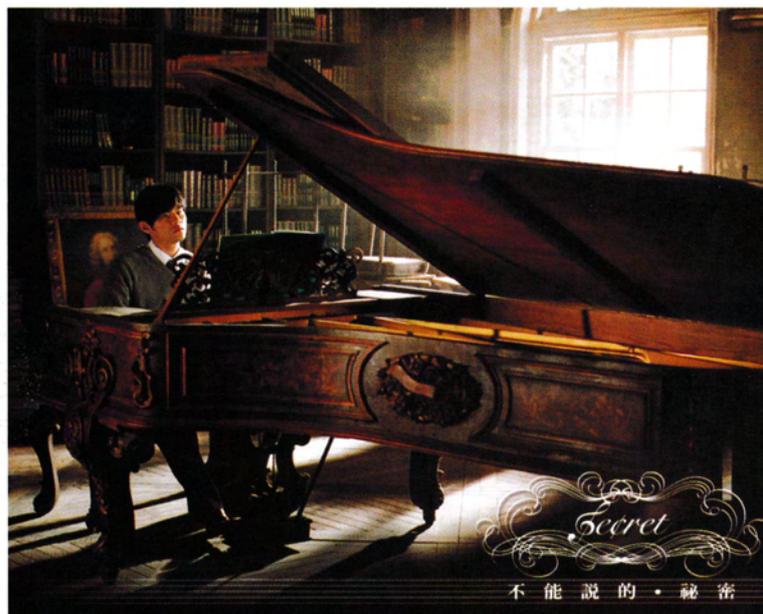
類 型：愛情

導 演：周杰倫

演 員：周杰倫、桂綸鎂、黃秋生

發行公司：博偉

官方網站：<http://www.sonypictures.com.tw/>



電影故事之吉光片羽：

～永難忘懷的夢想與約定！

電影劇情描述高中生葉湘倫（周杰倫飾）出身單親家庭，並且跟隨著父親（黃秋生飾）去任教的學校就讀。而在父親的耳濡目染下，他熱愛音樂並且琴藝過人。

剛轉學來的第一天，在熟悉校園的同時，被一段優美動聽的曲子所吸引的前往琴房一探究竟，此時在琴房裡遇見了一位女同學，令剛到新校的湘倫印象深刻；回教室上課第一堂課時，才明白在琴房遇見的女同學，是同樣喜愛彈琴的同班同學路小雨（桂綸美飾），投緣的兩人形影不離，並發覺彼此間有相當多的喜好興趣相同，情感也隨之日漸加溫，然而與小雨相處的日子裡，小雨的出現與某些話題上總是相當神祕，而每當湘倫想多了解小雨一些時，她總是用頑皮的方式帶過，都只推說是“不能說的秘密”。而情同意合的兩人一起在琴房彈琴，小雨還





教湘倫那首轉學當天被吸引前往琴房的優美動聽曲子。

有一天，在一場誤會發生後，小雨再也沒來上過課，直到幾個月後兩人相約的畢業典禮當天，湘倫在為畢業典禮演奏的時候，小雨又出現了！

思念小雨又一頭霧水的湘倫決心要找出這個不能說的秘密……

看後感想：

——三個朋友連袂看電影！

第一個朋友／小蜜蜂——

是一部相當“正”的唯美愛情電影，拍攝的相當美，不論是故事、選角、場景、音樂、特效…等，都搭配的相當優美，整體的流暢度與故事節奏，都有相當

好的表現，第一次的執導就能有這樣的成績，真是令人相當的佩服。加油！

第二個朋友／鐵蛋丸——

啊！真的是相當好的作品。優美的音樂搭配著詩情畫意的場景，演員的自然演出與故事的鋪成，再加上細膩的手法，讓人看後還會在腦海裡留下那美麗的音樂與片段，我特別喜歡的是騎腳踏車的那段音樂與畫面搭配的相當優美，那種悠閒與自在完全的展現出來，讓人非常的嚮往。

第三個朋友／小邦邦——

不愧是音樂才子，在此片中完全展現在鋼琴上的造詣，那段“鬥琴”的片段真是令人佩服。另外周導的演技與先前的作

品相較起來，有相當大的進步。首次執導的電影，就能有這樣功力與成績，連林青霞都讚賞不已，假以時日一定能成為國內外知名的大導演，為國片爭光。

堅強劇組陣容：

周杰倫

亞洲小天王周杰倫不到五歲時開始學習鋼琴。在周媽媽的鼓勵和支持下，周杰倫的音樂天份得以充分發揮，除了學習鋼琴外，周杰倫更能拉大提琴。1998年，周杰倫與朋友一同參加電視節目的才藝比賽，為友人作鋼琴伴奏而獲經紀公司賞識，正式開展演藝生涯。2000年，周杰倫推出他的首張個人大碟，並將他的音樂才

華完完全全展現出來，令他迅即成為樂壇的一顆新彗星。

他的歌曲有獨特的個人風格，而他亦擅長將中西音樂元素合璧。他優美的聲線加上出眾的曲風令他其後的專輯都高踞音樂榜榜首多時，亦標誌著他在全亞洲的新一代小天王地位。過去五年，他更是全球最受歡迎的國語歌手，巡迴演出足跡遍佈亞洲及北美等地，人氣爆紅。周杰倫第一部參與演出的電影是由香港名導劉偉強執導的《頭文字D》，戲中演出自然精湛獲多方讚賞，更榮獲香港電影金像獎最佳新演員的殊榮。而後在《滿城盡帶黃金甲》中，周杰倫飾演一名為母后著想、不惜犧牲自己的孝子，並以本片獲得香港電影金像獎最佳男配角提名。



在《不能說的秘密》中，周杰倫重返母校淡江中學拍攝。除了幕前演出外，更破天荒當上導演一職。他認真的工作態度，令幕前幕後的人員都讚不絕口。

桂綸鎂

桂綸鎂生於1984年，當她還是高中生時，被導演易智言在台灣西門町發掘並力邀主演《藍色大門》一片。她在片中飾演一位對於其性向很困擾的高中生，她憂鬱的眼神演活了角色。後來，桂綸鎂進入淡江大學就讀法文系，並在大三時親赴法國留學。其後，她參演了改編自幾米繪本的電影《地下鐵》，亦曾參予不少歌手的音樂特輯。

在《不能說的秘密》中，桂綸鎂再次

飾演為情所困的女高中生，與新一代小天王周杰倫合作。為了演好音樂系學生的角色，她更苦練荒廢多年的鋼琴，並與周杰倫有一場精采的四手聯彈演奏。

黃秋生

黃秋生生於60年代，是香港演藝界多產的演員代表。黃秋生在1984年加入亞洲電視的藝員訓練班，翌年入讀香港演藝學院表演系，成為首屆畢業生。除了演出電視和電影外，他還是一位舞台劇的演員，也曾推出數張唱片。

電影作品方面，黃秋生參演的電影超過160齣，近期的作品包括叫好又叫座的《無間道》系列、《頭文字D》、《早熟》、《老鼠愛上貓》、《黑白道》、《放·逐》





等等。他的演技精湛，備受好評，其中，《無間道》為他帶來台灣金馬獎、香港電影金像獎、金紫荊像的最佳男配角；《野獸刑警》則讓他成為香港電影金像獎及金紫荊獎雙料影帝。他亦是香港戲劇協會第十屆香港舞台劇獎的最佳男主角（悲劇／正劇）。

佛法的延伸：

能夠擁有美滿甜蜜的爱情，而且能夠讓人一再回味，是每一個人的夢想。而這樣的美麗動人故事，裡面的男女主角一定必須要有一顆善良的心，這樣的爱情故事才會真正的甜蜜、美滿與幸福；如劇中的小倫與小雨，他們的相戀是多麼的不容易，而能夠讓他們突破萬難的關鍵就在於兩人之間的真誠與善良的心。善，感招善緣，而且當逆境現現時，也唯有善良，才能通過層層的考驗，獲得真正的幸福！



金色蓮花

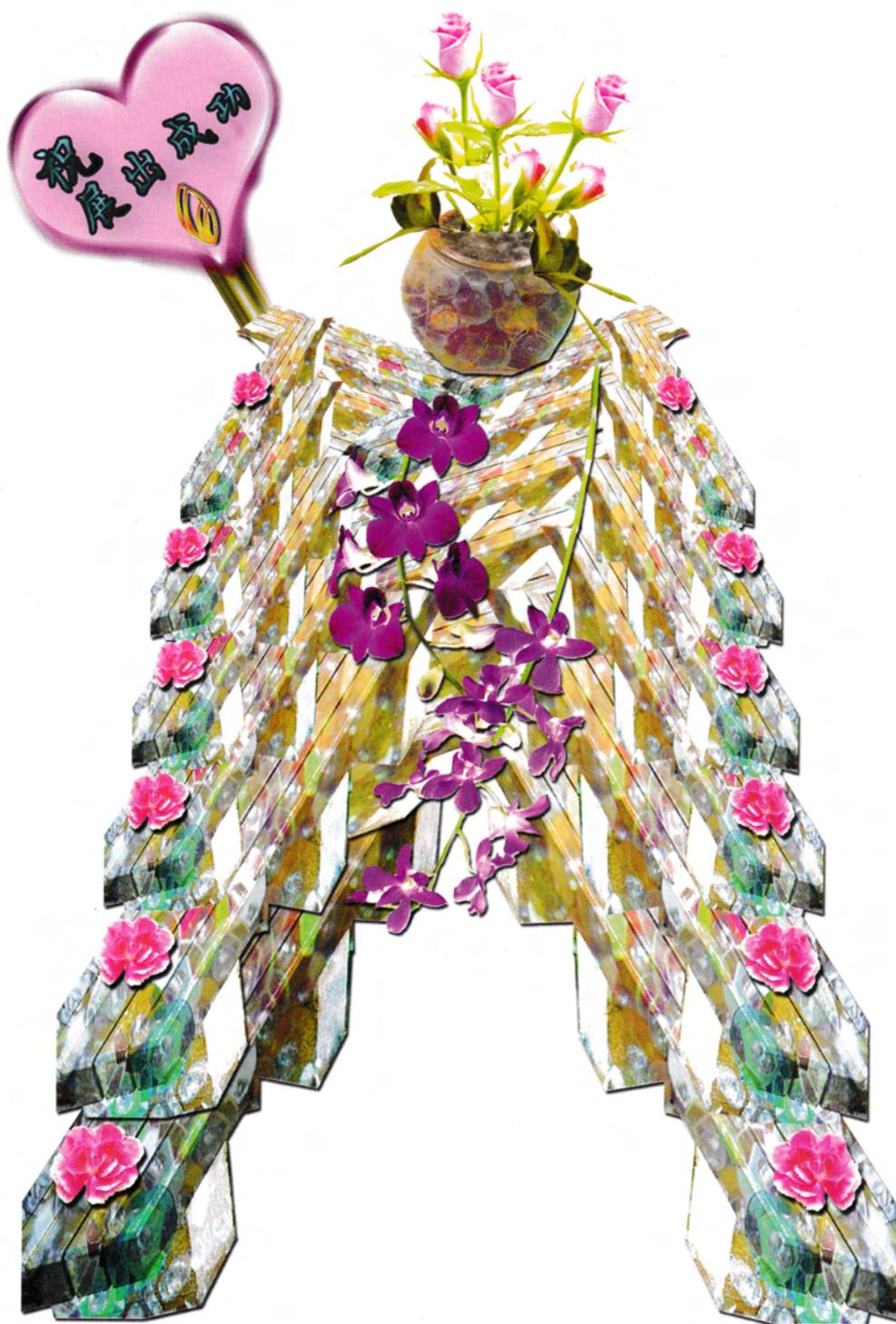
紙上藝廊

10 月份展覽主題 ~

秋月映菩薩

展覽企劃 / 碧水詩泉

美學設計 / 鄭博文



Invitation
邀請卡

謹訂於 2007 年 10 月 1 日~10 月 31 日
於本紙上藝廊隆重展出——

秋月映菩薩

秋月古道憶長空

在我們

觀賞圓月的時候

亦可有佛法的意義在其中

藉由秋月的優美

結合了佛法慈悲的意象

而空靈水月的奇幻景色

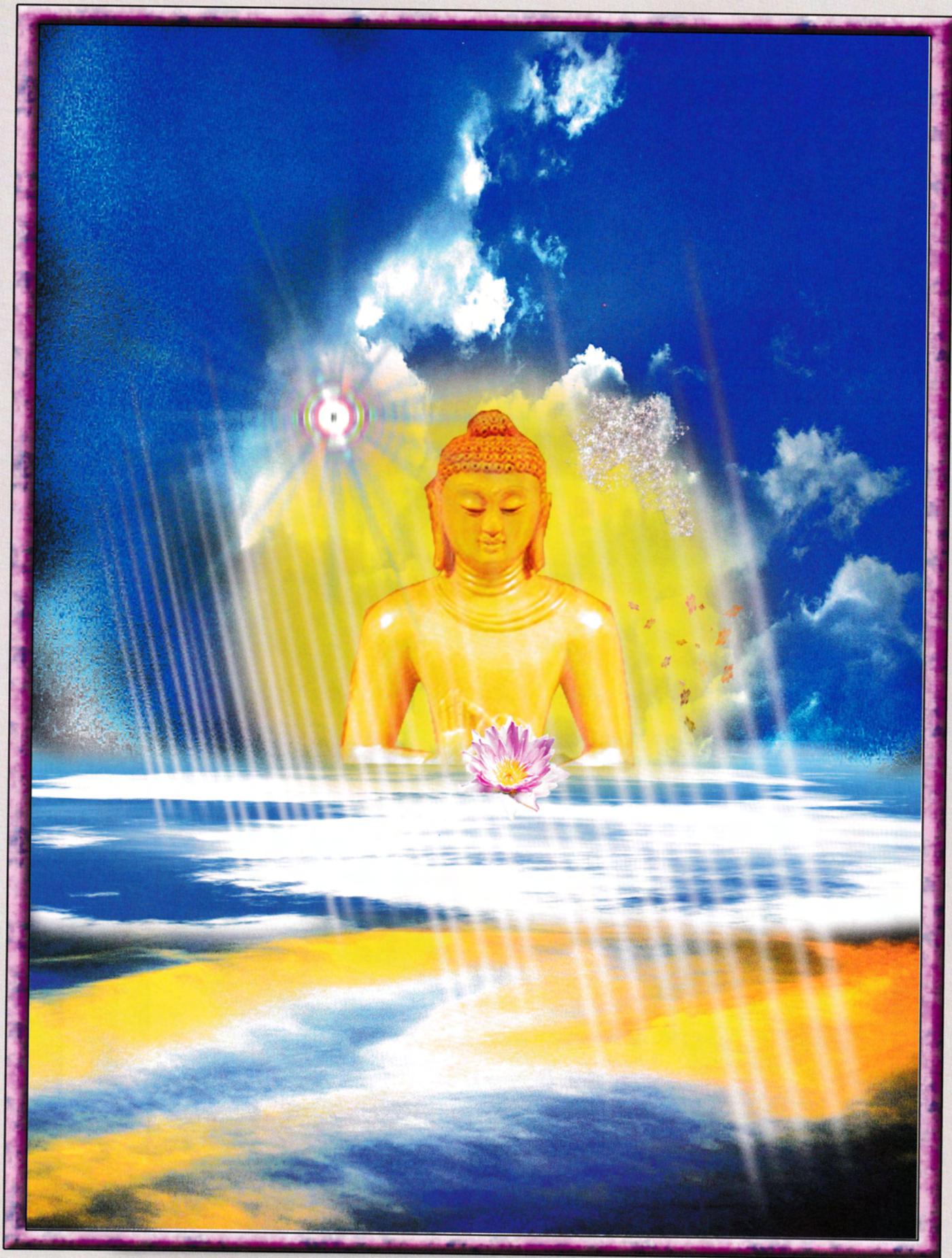
安住著佛菩薩的莊嚴佛塔

在秋月之夜綻放慈光

敬邀

闔第神遊參觀！

Golden Lotus 金色蓮花



作品名稱：祥光流雲·浮現瑞像



作品名稱：行者禪空·妙化萬千



作品名稱：一即一切·觀音神力



作品名稱：時輪月轉·十方顯靈



作品名稱：花雨妙台·來去自如



作品名稱：古月長空·慈悲常駐



錯誤步驟越少越成功

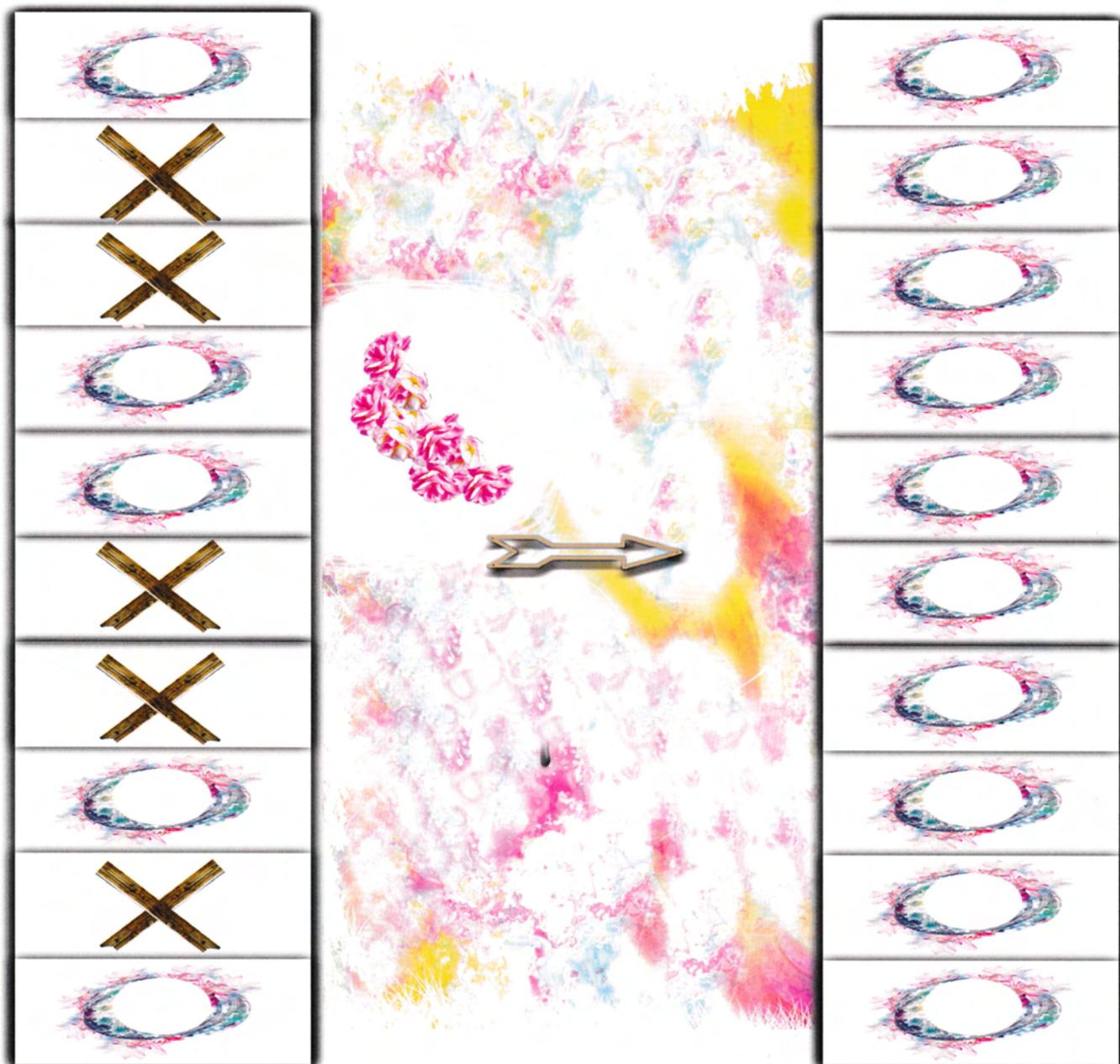
文 / 菁英族 美學設計 / 文寶

■ 概念

成功的人生

取決於——錯誤的步驟越少越成功

■ 圖解

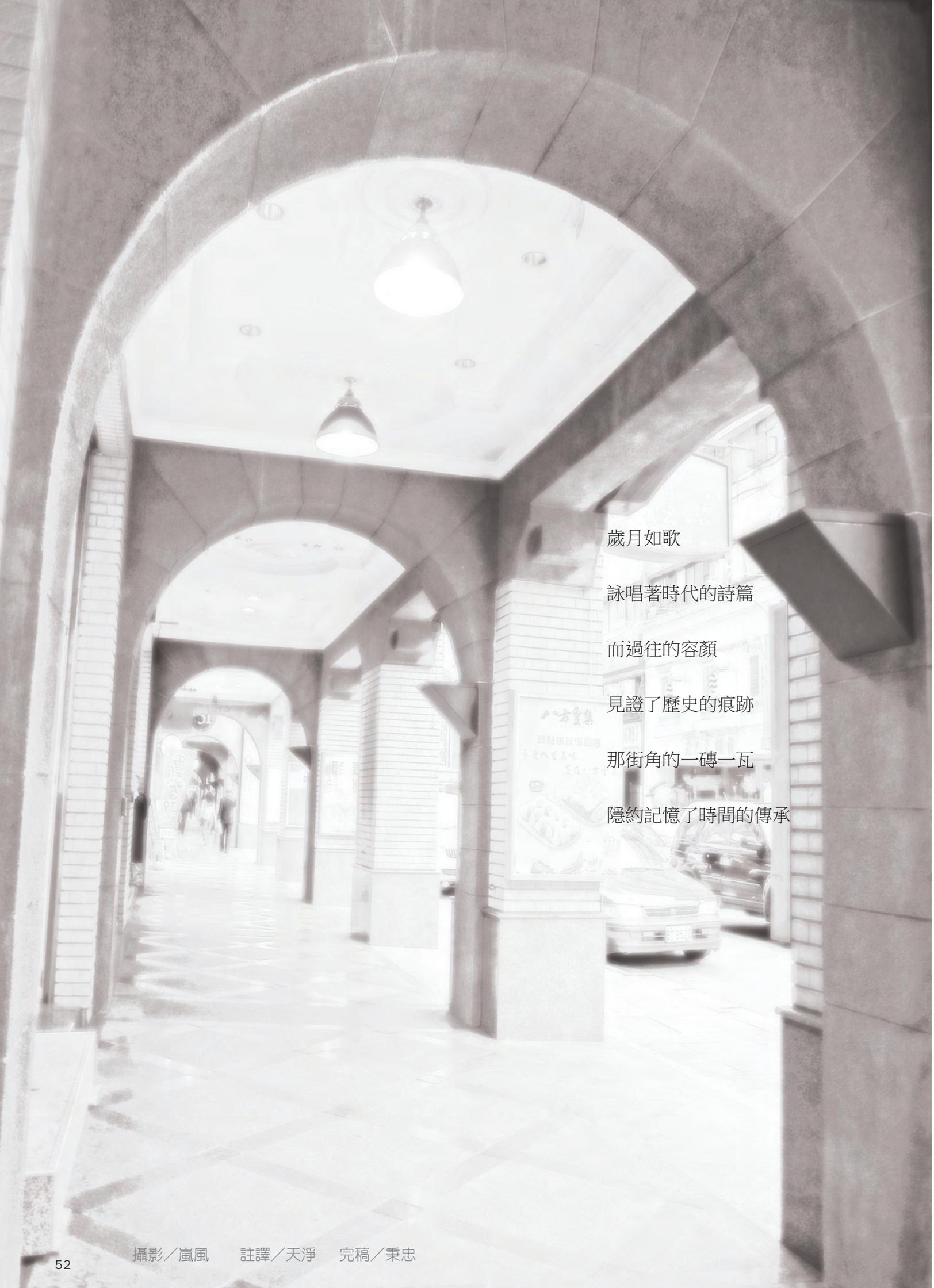


夢幻佛宇

美學設計 / 鄭博文
詞 / 樸風



仙花露海 水舞晶球
樓大午現 飄香彩畔
水上廟樓 空靈夢幻



歲月如歌

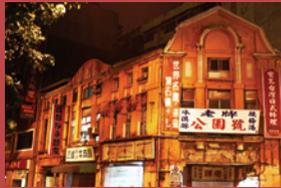
詠唱著時代的詩篇

而過往的容顏

見證了歷史的痕跡

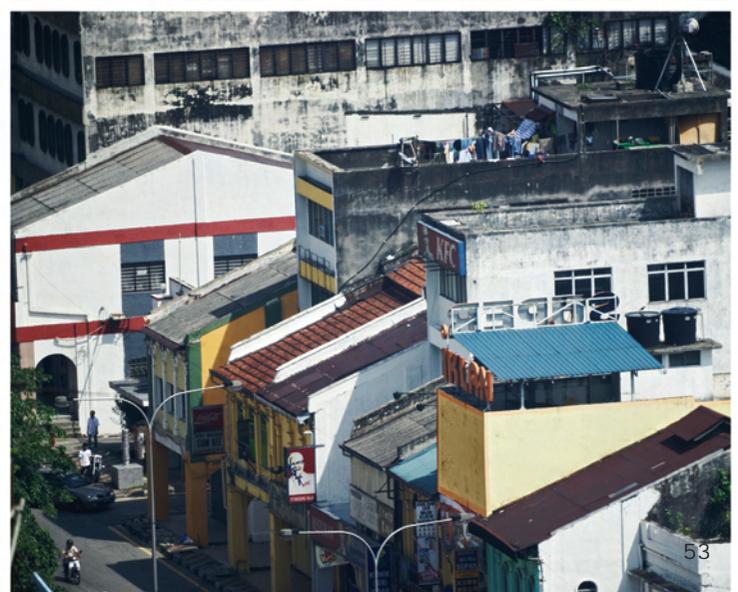
那街角的一磚一瓦

隱約記憶了時間的傳承



人間風景開麥拉

老街的風華年代
歲月的流金意象



· 繁華的走街

繁華的紅塵 喧鬧的街頭
走進記憶中的老街裡
回歸心中的平靜
懷舊的年代 純真的心情
在耳際響起了難忘的老歌





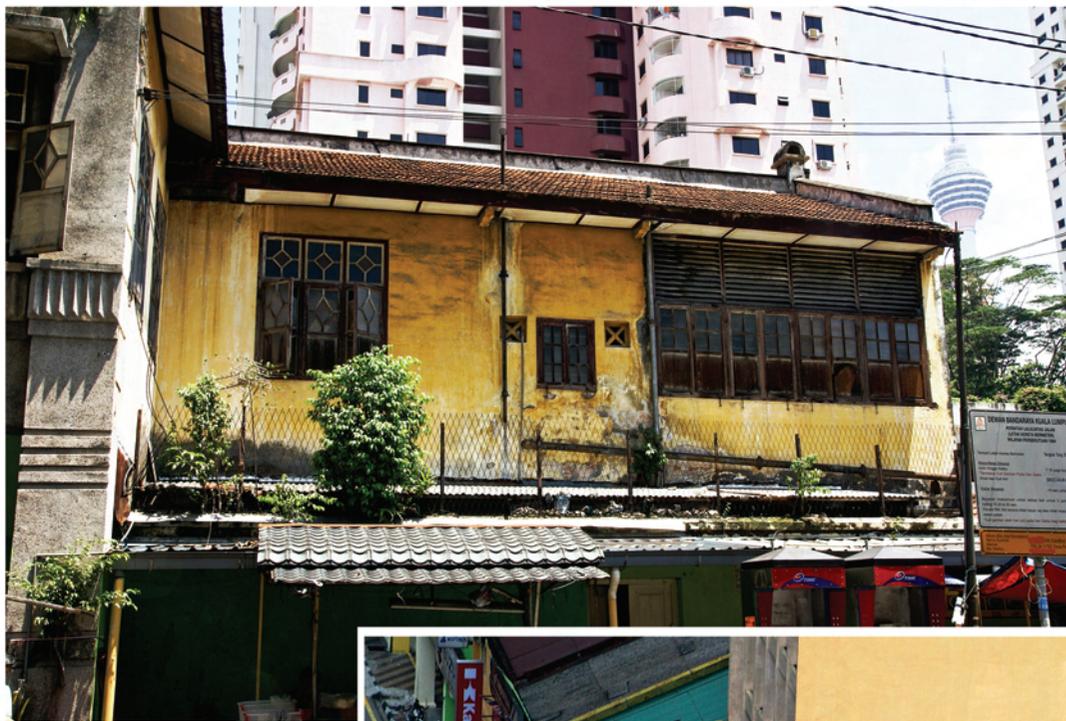
老街景色之一

各地的老街風景都有不一樣的風味



騎樓一睹

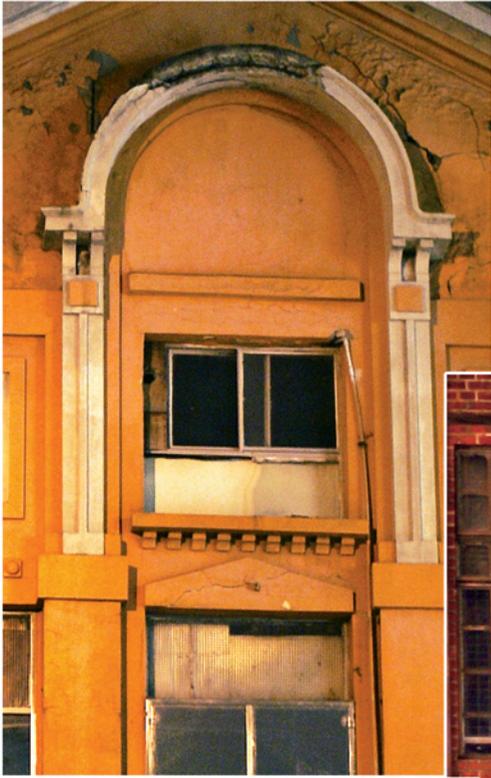




逛著 逛著想歇息一下
縱使找不到素餐館
也可以跟老板特別
要求做道可口的素菜
在老街的店家
裡用餐也別有
一番風味

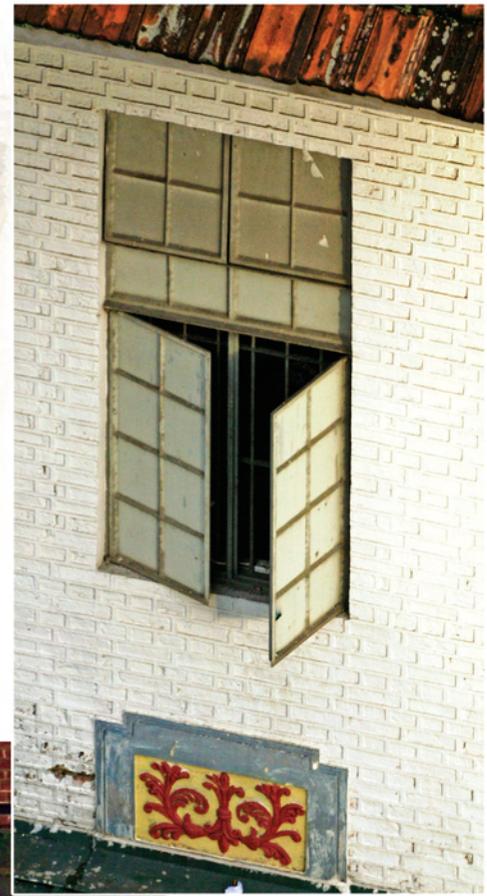


窗之即景



古厝雅窗屏欄處 繁華似錦往雲煙
花開花落人何在 小城依舊夜燈明

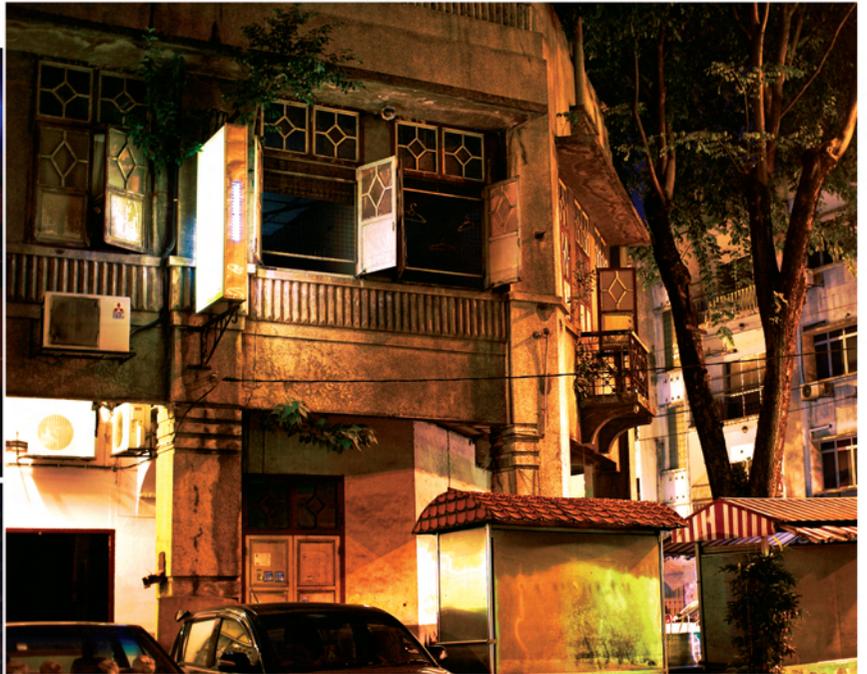
——詩／秉忠 作



• 夜晚的走街

入夜的老街
在燈火通明的輝映下
感覺上更有神秘感
而隨著 上班族 學生
下班下課後的人潮
街邊的小販的吆喝
讓有風味的老街
更加顯得繁華璀璨





• 山城中的老街

山在虛無飄渺間

說到山裡的老街

台北近郊的九份是頗具代表性的

遠離城囂的山城

蜿蜒在雲霧之間的梯道

許多國內外的遊客們

慕名來此地朝聖

街上的遊人如織

但卻到處可以找到安靜的角落

眺望那 山 雲 海 的開闊視野

有一種更接近天際的微妙感受









雲海飄湧 吾心悠悠





佛菩薩生日快樂！

T0：本月壽星佛菩薩

燃燈佛

10月02日（農曆8月22日）

弘一大師

10月30日（農曆9月20日）





本月壽星佛菩薩——

燃燈佛生日快樂！



繪圖／承訓 美學設計／彩蓮天

燃燈佛小檔案

然燈，梵名 Dipamkara，巴利名同。音譯提和竭羅、提洹竭。出現於過去世，曾為釋尊授記之佛。又作燃燈如來、錠光如來、普光如來、燈光如來。

為於過去世為釋迦菩薩授成道記前之佛。修行本起經卷上載，提和衛國（梵 Dipavati）有聖王，名燈盛，王臨命終時將國付託太子錠光。太子知世之無常，復授國於其弟，而出家為沙門，後成佛果。時有梵志儒童，值遇錠光佛之遊化，買花供佛，佛為儒童授來世成道之記，此儒童即後來之釋迦牟尼佛。

關於其本緣，據增一阿含經卷十三所載，過去久遠劫有王名為地主，將統領之閻浮里地半分予其臣善明統治，善明之第一夫人日月光生子之際，閻浮里內金光晃然，該子顏貌端正，具三十二相，因而名為燈光。年二十九，出家學道，即夜成佛。善明王與四十億眾詣燈光如來，聽其說法，如來又至地主王處，為其說法。此處，地主王乃釋尊自身，燈光如來即善明之王子，出現於地主王治下，而受其供養。

四分律卷三十一，則以定光如來為勝怨王大臣提閻浮婆提之子，受勝怨王之供養，其時，有比丘名為彌卻，以花散如來之上，脫鹿皮衣掩泥濘路，讓如來踏過，如來因此為彌卻記，此處即以彌卻為釋尊之前身。又關於定光如來出現之時劫，增一阿含經卷十三、佛本行集經卷三等，謂過去久遠劫；修行本起經卷上、太子瑞應本起經卷上等，則謂過去九十一劫。

定光如來乃過去佛中最有名者，故諸經論多以定光為中心，而說其前後諸佛之出現，如大阿彌陀經卷上載，定光之後有三十三佛，平等覺經卷一載，有三十八佛。於今印度山崎（梵 Sanchi）塔門浮雕中，有定光如來化作大城之圖像，此與四分律卷三十一所載相合。〔增一阿含經卷三十八、卷四十、道行般若經卷六、放光般若經卷六、中本起經卷上轉法輪品、大毘婆沙論卷七十一〕

——出自佛光大辭典

■ 燃燈佛今頌

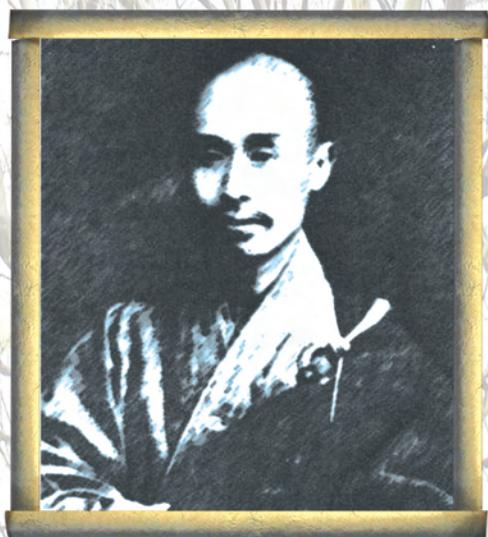
燃燈佛如來	曾授記釋尊	時有梵志童	花供燃燈佛	過去久遠劫	王名為地主
其臣名善明	善明之夫人	生子金光放	是名為燈光	顏貌俱端正	三十二相好
年廿九出家	即夜便成佛	善明與億眾	聽如來說法	又至地主王	為其宣說法
地主乃世尊	供養燃燈佛	過去如來中	燃燈為有名	諸經多為主	禮讚燃燈佛

——蓮心子 敬頌



本月壽星佛菩薩——

弘一大師生日快樂！



弘一大師小檔案

弘一大師

為民國中興南山律學之名僧。浙江平湖人，俗姓李，名廣侯，號叔同。又名成蹊，字惜霜。其他別署甚多。性情倜儻恬醇，於詩文詞賦之外，尤好書畫，工篆刻，書法頗得漢魏六朝之祕。二十六歲，東渡日本，入上野美術專門學校，並研究音樂，創組春柳劇社，為我國新劇運動之先驅。回國後，任教於天津工業專門學堂。後赴上海主持太平洋報筆政，藉書畫文字以宣傳革命。旋應浙江第一師範學校之聘，主持圖畫、音樂等科系七載，介紹西洋戲劇、音樂、繪畫，開風氣之先。

民國七年（1918），三十九歲，將一切書籍、字畫等物贈人，又將平生所雕金石封於西泠印社石壁之中，刊字於壁曰「印藏」。遂出家於杭州大慈寺，投禮了悟為師。未久即於杭州靈隱寺受具足戒，法名演音，號弘一。嘗慨嘆僧界之所以往往為世所詬病者，以不守戒律之故，乃發願畢生精研戒法。初學有部之律，後則專弘南山律宗。操行至苦，恆跣足芒鞋，孑然一擔，雲遊各處，講經弘法，以在閩南時為最久。

民國十六年，去函杭州主政諸君，止息「滅佛」之議。民國二十五年，閉關於鼓浪嶼日光巖，並向海外請藏經萬餘卷。其後，復閉關於永春普濟寺、泉州福林寺。晚年自號晚晴老人，又號二一老人。民國三十一年十月示寂於晉江溫陵養老院，世壽六十三，僧臘二十四。

師平生最推崇印光大師，效其不收徒眾，不主寺剎之風，惟以寫字與人結緣。其清純恬淡、孤高耿介之風範，對民國以來之佛教界影響極大。著有彌陀義疏擷錄、四分律比丘戒相表記、清涼歌集、華嚴聯集、戒本羯磨隨講別錄、四分含注戒本講義、南山道祖略譜等書。坊間現有弘一大師法集傳世

——出自佛光大辭典

■ 讚弘一大師



弘一大師尊	民國之名僧	性情恬醇厚	文詩畫全才	年三十九時
書字皆贈人	封金石印藏	未久即出家	慨歎僧界者	常為世詬病
因不守戒律	故此乃發願	精研戒律法	操行至為苦	雲遊在各地
講經又弘法	去函給諸君	止息滅佛議	生平最推崇	印光大師尊
效其不收徒	不主寺剎風	惟寫字結緣	其清純恬淡	孤高耿介風
萬古留清芬				

——蓮心子 敬頌

愛

心

文/秉忠

視覺設計/鄭博文

花語



一即一切 一切即一 愛即一切 一切即愛

愛與被愛的幸福哲學



人間有愛 世界和平



就只有一個字“愛”



愛是不計一切回饋的付出同時也得到了回饋

Love

of

Flower
Phrase

Article
|
P.C.

ArtDesign
|
C.P.W.

將自己的大愛與眾人分享吧！

讓生活點滴的每一刻都充滿愛的氣息



就用愛去印證愛的力量



服務是愛 助人是愛 接納是愛



唯有內心深處燃燒著炙熱的大愛，才能像太陽般照亮世界每個角落的眾生

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……

寫給想望幸福的你

想望幸福的人兒

總是哀嘆著生活中有許多的不順嗎

開啟幸福之門的鑰匙

就深藏在你我的心中

要把它找出來其實並不難啊

俗話說平時要多燒香拜佛才能保平安

事實上我們就是要

多多懺悔消業

多多念經增加正知見

多多打坐增加福慧

而所有的修行功課

就是讓我們遠離業力的糾纏

讓我們更接近空門啊

用 慈悲 智慧 的人生觀去看待一切

就在那逆境來臨之時

很多人總是紛紛倒下

但 總是有人看的遠

就在那困頓突然的來襲

很多人總是難以自己

但 總是有人看的開

跟隨著高僧大德腳步

跟隨著慈悲智慧的節奏

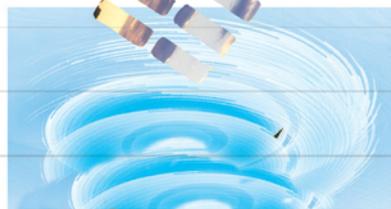
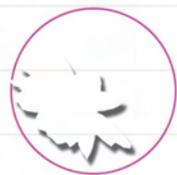
幸福之門

就在我們行住坐臥之間

稍稍的打開了

為自己開啟那道幸福之門

同時也為有緣的眾生廣開方便之門 才是自利利他的大乘菩薩行啊



永恆的慈悲——

大悲三昧

永遠不離開慈悲 永遠慈悲相應 是名大悲三昧

文/寶雨 美學設計/慕慈

大悲，顧名思義是廣大的悲心。

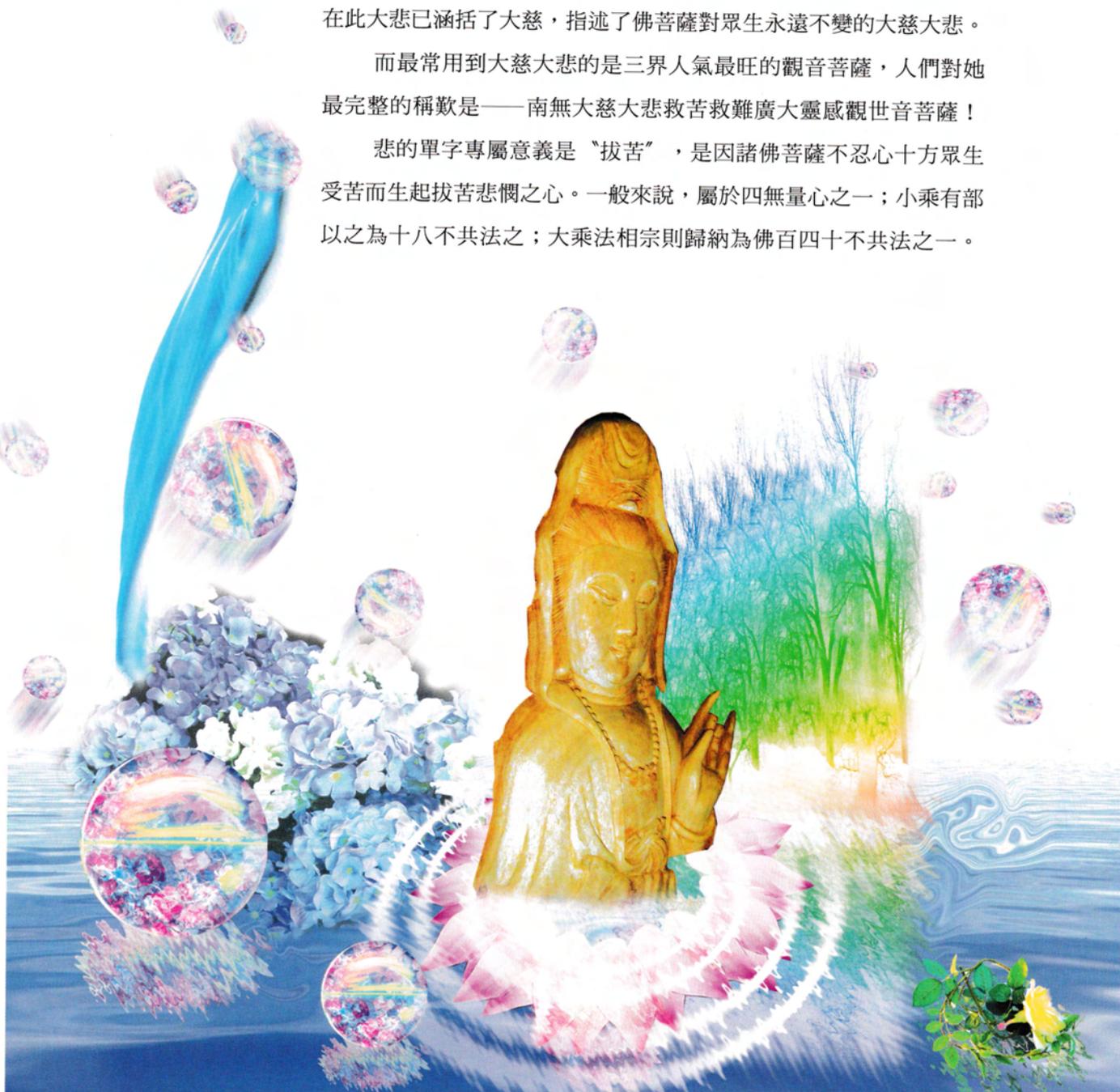
三昧，即心安住於一處，亦即三摩地。

大悲三昧即心安住於廣大悲心的狀態。

廣義而言，大悲三昧即指具德菩薩証得永恆慈悲的極妙境界，在此大悲已涵括了大慈，指述了佛菩薩對眾生永遠不變的大慈大悲。

而最常用到大慈大悲的是三界人氣最旺的觀音菩薩，人們對她最完整的稱歎是——南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩！

悲的單字專屬意義是“拔苦”，是因諸佛菩薩不忍心十方眾生受苦而生起拔苦悲憫之心。一般來說，屬於四無量心之一；小乘有部以之為十八不共法之；大乘法相宗則歸納為佛百四十不共法之一。



而依據大乘的說法，菩薩之所以生起大悲有十種緣由，茲整理成下表～



菩薩生起大慈大悲十種緣由

序	緣由	舉例或說明
1	觀察眾生之所依怙而起大悲	眾生所依靠生存的環境與自身是如此的污濁，菩薩因而生起不忍之心；唯獨我們眾生是“久入鮑魚之肆而不聞其臭”，習慣了啊，還真是“堪忍”啊！
2	觀察眾生根性不調順而起大悲	眾生的根性不調不順、難調難順，跟慈和祥順的菩薩相較起來，可謂是搞怪又難搞，不過也是常常不自知就是了。
3	觀察眾生缺乏善根而起大悲	說大部分的眾生都缺乏善根，佛菩薩可真是一點兒也沒有瞧不起我們，而是充滿了無止盡的同情，更何況這根本就是一個真相，佛菩薩們只是很客觀的點醒我們罷了。
4	觀察眾生長夜惛眠而起大悲	我們到了晚上就得睡覺，而且睡得又長又昏沉，佛菩薩看到我們生命如此短促，而睡眠又如此的長，佔了生命的3/1，而且又如此的昏沉毫無作為，真是同情我們啊！
5	觀察眾生行諸不善法而起大悲	行不善會讓人心痛的，讓被你行不善的人心痛，也會讓愛你的人心痛；因為，見行善而欣喜，見行不善而心痛是人的天性；所以，讓我們順天性而為吧！
6	觀察眾生為欲所縛而起大悲	慾望是無形的牢籠，把擁有慾與望的人牢牢束縛住，失去了自由，失去了幸福；所以，佛菩薩是深深愛著我們，希望我們遠離一切的欲望……
7	觀察眾生沉沒於生死海中而起大悲	在生死的大海中，一切的一切，我們只見人沉沒，從未見人回升；古今帝王將相也都追尋永生不死，但也從未有人如願以償；所以生死大海凶險驚駭，已經上了岸的佛菩薩是多麼了解我們的處境，不但對眾生充滿了慈心，還伸出了那珍貴的援手……
8	觀察眾生長嬰疾苦而起大悲	眾生的苦真是說也說不完，病苦就是其中最滄桑的一頁，佛菩薩把每一個眾生當作自己的獨生子一般，當看到眾生身受種種病苦而痛苦不堪時，佛菩薩真是多麼的悲憫我們啊！
9	觀察眾生不欲行善法而起大悲	不行善法怎能成就？怎能解脫這無邊的生死大海？然而眾生就是遊戲堪忍世間還不知疲累，猶自緊抱著名利權的幻化玩具不肯放；佛菩薩見此怎能不升起極大的同情與慈悲呢？
10	觀察眾生失諸佛法而起大悲	失去佛法才是最大的可悲，也才是佛菩薩對眾生最覺悲愴之事；因為佛法是解決一切苦痛的良藥，越度生死苦海的大船……所以佛法實在太重要太重要了……

所以佛菩薩對我們充滿了大悲心，而且最難能可貴的是——永恆不變、永遠這樣！

這種無量無邊與恆久常在的愛，是真正令人感動的大愛，我們在感動之餘，實應見賢思齊，勉勵奮迅，也效法諸佛菩薩，努力做個大慈大悲的人吧！



落實行善



心花朵朵 · 善行芬芳 —

心 朵 行 善 團

理念源起：以無我、無人、無眾生、無壽者
修一切善法
則得阿耨多羅三藐三菩提
～金剛經

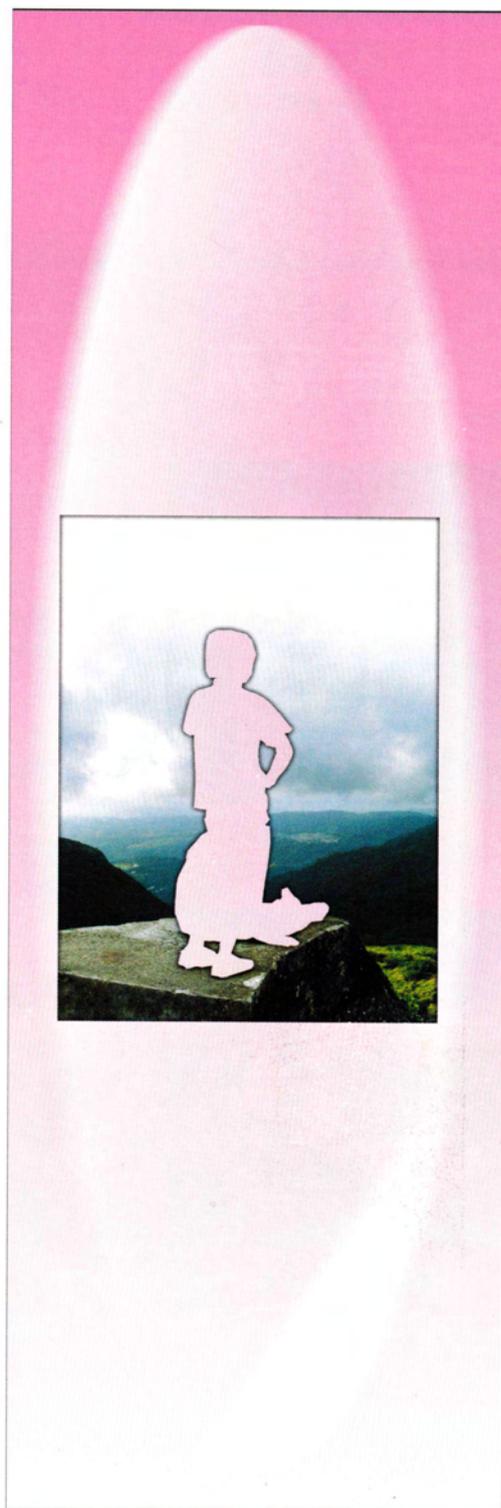
成立宗旨：每一個人
都可以行善

參加資格：每一個人

行善特色：免費的
不論天涯海角
只需動一個善念
行一個善行
就是行善

標 語：日行一小善
月行一中善
年行一大善
人生真喜樂！

定 義：無論免費或捐獻
只要動了善念
做了善行
就是行善！





行善 在一念之間

漫畫繪圖 / 蔡長志 電腦上色 / 鄭博文



心朵行善團
邀約每一個人
~日行一善

沁涼露滴 · 晶瑩心靈~

清心小語

心語 / 韻玲 美學設計 / 花水香氣



作所應作
是菩薩的天職
愛所應愛
是菩薩的本懷
讓我們善盡天職
作盡一切的善事
讓我們發揮本懷
愛盡一切的眾生

大澈大悟
是悄然進行的心靈革命

不是外相不重要
是內心更重要

真正的愛
不求回報

佛菩薩對我們的愛
無形無相
卻永恆而沛然

身體的存在
是為了修練心靈

不是風花雪月不美
是愛與智更動人

絕大的逆境
確是痛苦難當
但同時亦是
最大的學習





歷劫歸來
方知
平常 最珍貴

只要發露懺悔
痛改前非
一切都可
重新開始

對於惡
要卻步不前
對於善
要努力前行

人生不如意事
十常八九
故面對逆境的智慧
至為重要

一切的黑暗
終會過去
留下來的
是對光明的堅持

作了不該作的事的人
是最寂寞的人

外在一無所有
不一定一無所有
內在一無所有
是真正的一無所有

唯有至人
懂得至愛

愛別人的人
是真正的富人
不愛別人的人
是真正的窮人

悲與智
到最後
是同一件事

同一個境界 



修行心語

極速奔馳

菩薩的心永不疲累
愛眾生的意永不退縮
學習大乘菩薩行的悲智
讓自己的心化作為光速的馬車
極速奔馳 超越巔峰

攝影・撰文／秉忠



讀經開智慧



大般若經的大智慧！

——連載第 164 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／鄭博文

一、經文

爾時四大天王與其眷屬二萬天子俱。踊躍歡喜便起合掌。頂禮佛足白言。世尊。如是菩薩摩訶薩乃能發起如是廣大隨喜迴向。謂彼菩薩摩訶薩方便善巧。以無相為方便。無所得為方便。無染著為方便。無思作為方便。於諸如來應正等覺及弟子等功德善根。發生隨喜迴向無上正等菩提。如是所起隨喜迴向。不墮二法不二法中。……

時最自在天王與其眷屬無量百千天子俱。各持種種天妙花鬘燒香塗香散香衣服瓔珞寶幢幡蓋眾妙珍奇奏諸天樂。以供養佛白言。世尊。如是菩薩摩訶薩乃能發起如是廣大隨喜迴向。謂彼菩薩摩訶薩方便善巧。以無相為方便。無所得為方便。無染著為方便。無思作為方便。於諸如來應正

等覺及弟子等功德善根。發生隨喜迴向無上正等菩提。如是所起隨喜迴向。不墮二法不二法中。

爾時大梵天王與無量百千俱胝那庾多梵天眾俱。前詣佛所頂禮雙足。俱發聲言。希有世尊。如是菩薩摩訶薩為般若波羅蜜多及方便善巧所攝受故。超勝於前無方便善巧有相有所得。諸善男子善女人等所修善根。……

時色究竟天與無量百千俱胝那庾多淨居天眾俱。前詣佛所頂禮雙足。





俱發聲言。希有世尊。如是菩薩摩訶薩為般若波羅蜜多。及方便善巧所攝受故。超勝於前無方便善巧有相有所得。諸善男子善女人等所修善根。

——第31品·隨喜迴向品

大正藏第五冊（P. 921 Ⅱ欄4行～P. 922 Ⅰ欄例數7行）

二、講解

接著四大天王和其眷屬二萬天子，一起歡喜合掌，頂禮佛足說：如是菩薩發起廣大隨喜迴向，真是方便善巧，以無相、無所得、無染著、無思作為方便；於諸佛弟子等功德善根，發生隨喜迴向無上菩提，如是不墮二法、不二法中。

接著天帝釋、蘇夜摩天王、珊覩史多天王、善變化天王和各自眷屬無量百千天

子，持著各種美麗的天花、燒香、塗香、散香、衣服、瓔珞、寶幢、幡蓋、眾妙珍奇並演奏動聽的天樂來供養佛，且說：如是菩薩發起廣大隨喜迴向，真是方便善巧，以無相、無所得、無染著、無思作為方便；於諸佛及弟子等功德善根，發生隨喜迴向無上菩提，如是不墮二法、不二法中。

接著大梵天王和無量億兆梵天眾、極光淨天和無量億兆天眾、遍淨天和無量億兆淨天眾、廣眾天和無量億兆廣天眾、以及色究竟天和無量億兆淨居天眾，來到佛處，頂禮佛的雙足，一起說：稀有的釋尊，如是菩薩為般若及方便善巧所攝受，超越了前面所說的無方便善巧，以有相、有所得為方便的修行人所修善根。

此段經文，主要是說明，正確的隨喜迴向，是以無相、無所得、無染著、無思

作為方便善巧，不墮入二法、不二法的分別中；而且這樣的狀態就是被般若及方便善巧所攝受。

無相＝無所得＝無染著＝無思作，前三者都已在前段的經文研究過，此處要特別研究的是“無思作”。什麼是無思作呢？可以說即無思無作；思是思考，作是作為，就是當一個修行人正確修行隨喜迴向時，對於思考以及作為兩個步驟，完全都沒有了執著。

思考只是思考，思考什麼呢？思考諸佛及弟子的功德善根如此廣大，真是值得隨喜迴向。作為什麼呢？真正以沒有執著的狀態去作隨喜迴向。



所以從字面上來看，可能會以為無思作，是沒有思考與作為，其實這是誤解；因為思考本身並沒有對錯可言，是執著讓思考有了對錯；同樣的，作為本身沒沒有對錯可言，是執著讓作為有了對錯。

怎麼說呢？思考是一種狀態，狀態沒有對與錯，思考的內容才有對與錯；作為也是一種狀態，狀態沒有對與錯，作為的內容才有對與錯。

所以，面對修行這件事，是可以思考的，而不是有的人誤解成道既是“無心道人”；那麼，大概是連思考也不行的，這是一個相當大的誤解，因為當我們在思考時，其實連思考的本質也是空，所以任何的思考只要是對己對人有益，都是可以思考的。



因為思考=思維，八正道中有“正思惟”這一項，足見正面的思惟與思考是很好的，是自利利他的；但如果是邪思惟，當然就不好了；但是正邪到底從哪裡開始分野呢？

其實，只要與空相應的思考就一定是正思惟，因為空的本身就是善、就是功德、就是不執著，與這樣狀態相應，所衍生出來的思惟一定不會只為自己打算，因為他不可能侷限在自己的角度，一定是全方位的思考。

相反的，如果不能與空相應的思考就一定是邪思惟，為什麼呢？因為離開空的狀態，就是有相、有所得、有染著……思惟與這些相應，不是只為自己打算，就是情緒起伏極大，那麼就算思惟的內容一時沒有太大的偏差，但總有一天會有很大的偏差，因為得失有無的狀態就是這樣的，有好有壞，有高有低，一旦個人的狀況不好，就很容易生起邪思惟了。

作為也是一樣的，只要與空相應，就是正行為；相反的，只要不與空相應，就不是正行為，故正邪真的只在本源出了問題，只要本源釐清了，我們就自然而然能夠達到“從心所欲不逾矩”的狀態。

故無思作之“無”，講的是本質，講的是心的狀態，也就是在思考時，沒有執著思考這件事；也就是在作為時，沒有執著作為這件事。非常單純的，思考只是思考，作為只是作為。



懂了這個境界，就懂了禪宗“飢來吃飯，困來眠”的境界，還有就是“見山又是山，見水又是水”的境界，也就是經文所說：「以無相為方便、無所得為方便、無染著為方便、無思作為方便」。

也就是經文所說：「不墮二法、不二法中」。什麼是二法？就是相對法，就是有為法，例如染淨、高下、尊卑、好壞、是非、大小……什麼是不二法，就是絕對法，就是無為法，亦即空、涅槃、寂靜，不生不滅、不垢不淨、不增不減……

意思是說無相、無所得、無染著、無思作，就等於不墮二法、不二法中。也就是說這樣的境界不但不落入有為法，連無為法也不落入。不落入有為法，相當易於了解，也就是以前經文所說的「不墮三界」。而不落入無為法，則要再深入一些才易了解，就是空亦復空的意思，就是不但不能執著於有為法，連無為法也是不可以執著的。

那麼，不論是無相、無所得、無染著、無思作，或者不墮二法、不二法，也就是經文所說的：「為般若波羅蜜多及方便善巧所攝受」。意思就是包含了般若與方便；此處般若是本體，方便是用；因為真空能生妙有；就是由於證悟了一切本空的般若，才能生出無盡變化的方便善巧；也就是說，當本體安立好以後，一切的技巧才有無限滋長的可能。

故般若與方便是一體的兩面，但必須明白的是般若為先導，如果沒有般若，不可能有方便善巧；有了般若，則必有方便善巧，所以聰明的修行人會好好的先修般若，而不先修方便善巧，這就好比“提綱挈領”、“斧底抽薪”。

一通百通，懂得了無相，就懂得了無所得、無染著、無思作；懂得了不墮二法，就懂得了不墮不二法；懂得了般若，就懂得了方便善巧。

一切的道理都是相通的，佛法是生動的、活潑的、絕對不是食古不化、僵硬的、不合時代潮流的。空性永恆不變，但自度度人的方法都可以因應時代，文化、風俗之不同而不同。所以一個善巧的修行人，是沒有任何束縛的；思想沒有束縛、觀念沒有束縛……這樣的生命狀態是自由自在的、解脫的、喜悅的，值得每一個人全力以赴的追求，衣帶漸寬終不悔！！！！





Zen Zone —

禪花如幻

詞 / 忠 美學設計 / 花月顏

心華如雲



禪花如幻品題

空有禪機

燈花禪境

妙手禪心

禪空芬芳

禪意飄香

菊黃心禪

花香禪味

方圓為空



空有禪機

清柔雅韻花枝淨

淡白粉紅透芬香

曲直聚散各有緻

虛實空有露禪機



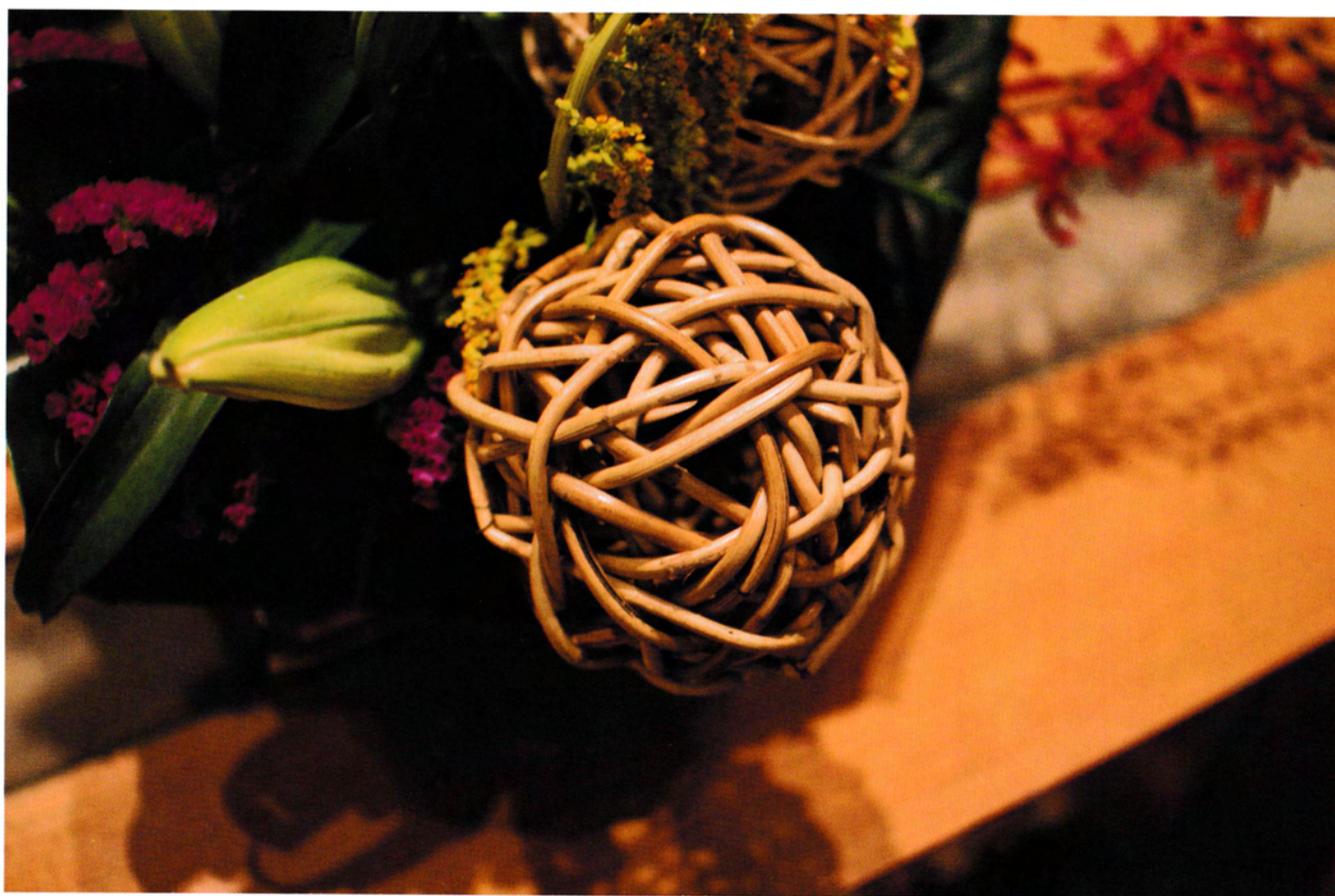
燈花禪境

浮光繪影 喜悅燈花

典雅之境 禪藝之風



妙手禪心



芳趣奇花 夢藝風草

藤圓枝蔓 妙手禪心

禪空芬芳

夜草尋光生

如人求美善

德行品芬芳

頓然入禪空



禪意飄香

壽花菊台 柔黃美逸

玻璃之皿 貌似琉璃

優雅淳樸 禪意飄香





菊黃心禪

金 砵 雅 器 盛 黃 菊

心 花 朵 朵 似 金 蓮

金 黃 二 色 相 輝 映

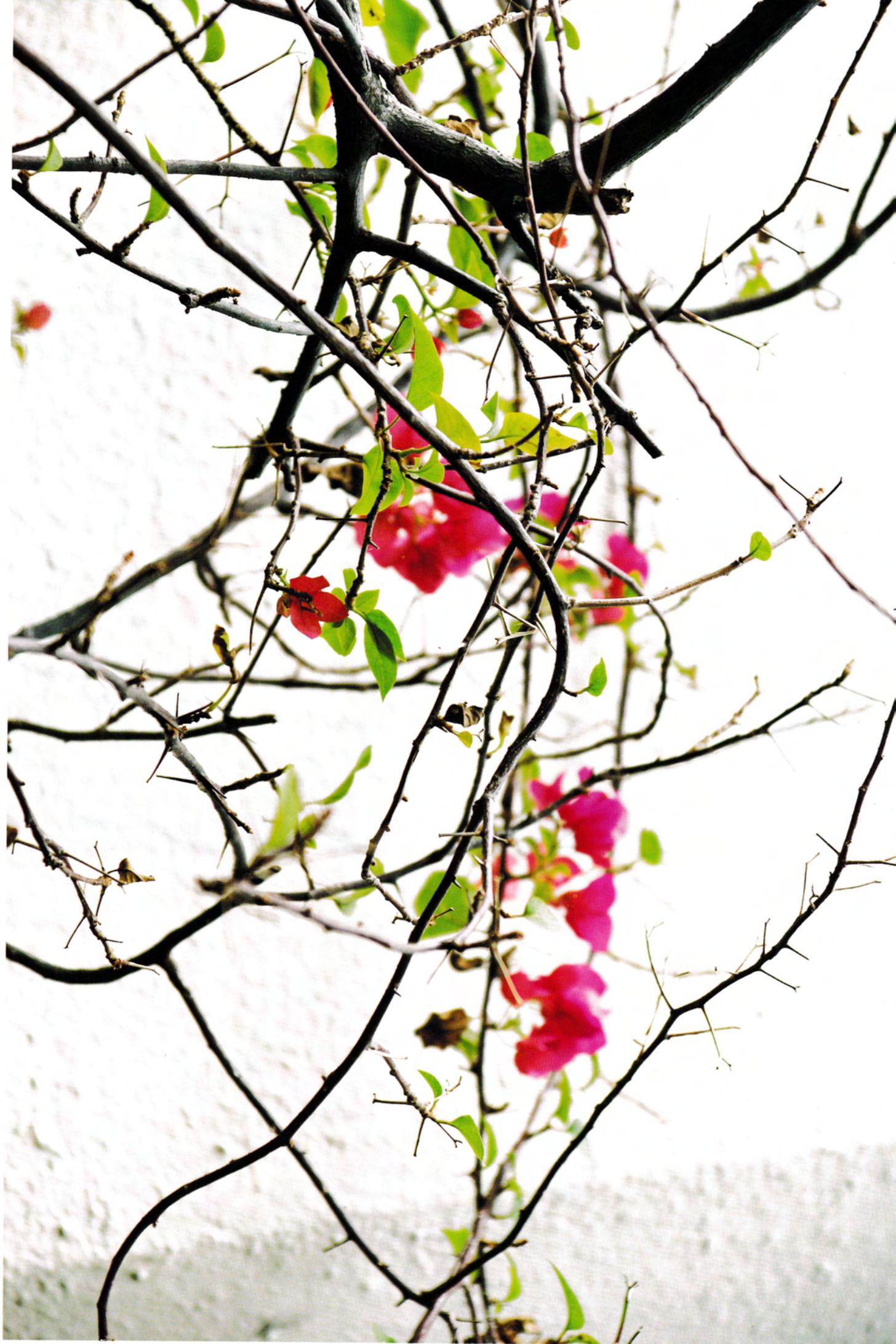
火 煉 真 金 入 禪 心

花香禪味

飛枝漫天舞



花香入禪味





方圓為空

一花一草一世界

冰水花容晶透光

淡味飄香定禪心

化方為圓是作空

本月專題企劃——

修 行 第 一

專案企劃 / 天涯芳草 美學設計 / 天人集 校對 / 朱靜珍

—— 專題結構大綱 ——

第 0 篇 ~

前 言 序 曲

第 一 篇 ~

生 命 苦 短

第 二 篇 ~

人 生 苦 多

第 三 篇 ~

三 界 火 宅

第 四 篇 ~

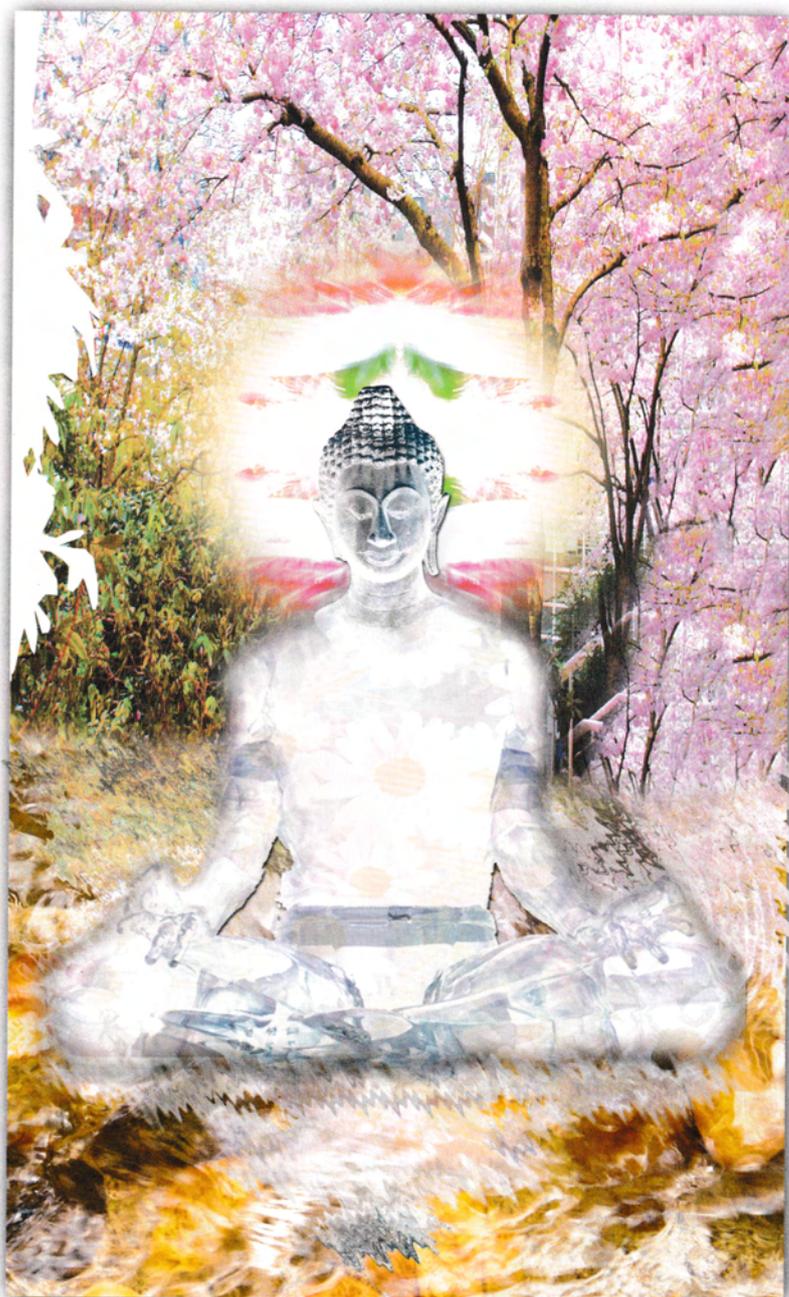
速 求 脫 離

第 五 篇 ~

修 行 第 一

第 六 篇 ~

得 大 成 就



序曲前言

迷夢速醒 · 永斷輪迴

這個人生像一場大夢

幾十年的光陰

倏忽而過

青春雖好

卻懵懂而短促

愛情雖美

卻虛幻而易滅

到頭來

一切都像空花水月

華而不實

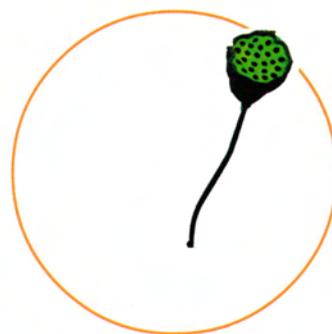
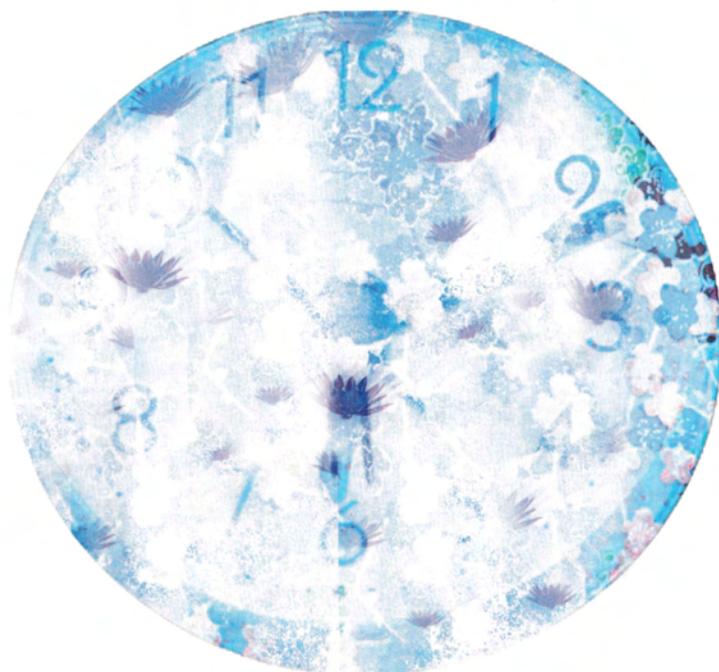
所以啊

就放下心來

好好修道吧

這保證是一條

永不後悔的生命大道……





本月專題 “修行第一” 第一篇——

生命苦短

名詩“短歌行”
如此詠嘆：

人生幾何
譬如朝露
去日苦多
慨當以慷
憂思難忘
何以解憂

對於生命苦短
豈止詩人慨嘆
一般人又何嘗不是感觸良多

尤其是
站在歷史的長流中來看
人的一生
真是短如電光石火

更且站在無垠浩瀚的宇宙中來看
生命之短促
更是滄海一粟
渺短至極

更何況在這已經夠短的人生裡
完全無法做任何事
的睡眠就佔了 3/1
剩下的還要應付
謀生、生存等種種事物
光是吃飯、準備吃飯
就耗費了不少時間

再扣掉不識事的嬰幼期
以及年老體衰的老年期
.....

啊！
百歲光陰容易過
生命苦短
真是一份無奈
也是必須睿智面對的
真相





見諸眾生為生老病死、憂悲苦惱之所燒煮，亦以五欲財利故，受種種苦；又以貪著追求故，現受眾苦，後受地獄、畜生、餓鬼之苦；若生天上，及在人間，貧窮困苦、愛別離苦、怨憎會苦，如是等種種諸苦。眾生沒在其中，歡喜遊戲，不覺不知、不驚不怖，亦不生厭，不求解脫。於此三界火宅東西馳走，雖遭大苦，不以為患。

——法華經



本月專題 “修行第一” 第二篇——

人生苦多

人生到底是苦是樂
多半的人回答是苦樂參半

這是第一個印象
也是一個約略的、朦朧的感受

但是如果細細推究起來
這個第一個、約略的、朦朧的
印象與感受
是很快就會幻滅的

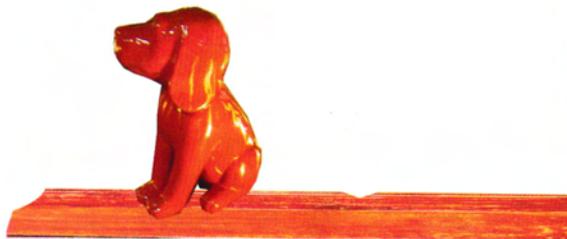
為什麼呢？

因為按照睿智的佛法答案
人生是苦多樂少

甚且是無一是樂、萬般皆苦

就以人人都曾擁有過的青春而言
是的

青春真是燦爛美好
緊繃的肌膚
濃密的頭髮



飛揚的活力……

但是

卻是如此的短暫

因為人類大約廿三歲

便已經開始由盛而衰 逐漸老化……

而無論人們多麼眷戀青春

青春的腳步也從不曾

為誰停留過

就以史上權傾一時

年輕時貌美如花的

唐朝女皇武則天

在她滿頭風霜白髮的暮年

曾在面對銅鏡目睹垂朽容顏時

悲呼願以權力換取昔日青春

當然 對其而言

這個不可能的美夢

是再也不會實現了

最終留下了千古洪流中

美人遲暮的傷悲喟嘆……

至於談及人生中

最動人心魄的愛情

是的

——美艷無方！



甚至在濃蜜的熱戀期

美到令人神魂予授 如醉如痴

令古往今來多少世間男女

直呼 只羨鴛鴦不羨仙

詩人更詠出

在天願做比翼鳥

在地願做連理枝

的千古名句

但是啊！

王子與公主從此

在一起過著幸福快樂的日子

畢竟只是

童話裡完美的結局

從來沒有人交代過

王子與公主後來究竟

過得如何了！？……

事實上

愛情的磨損率

其速度實超過太多人們的預期

光是柴米油鹽醬醋茶

以及由遠距離的霧裡看花

到近距離的放大鏡

美感
就這樣一丁一點的流失

嫌隙
卻一天一天的漸漸增添

驚心動魄
成了平常風景

黯然消魂
落地為昨日黃花

曾經燦爛炫目的絕世奇花
如今已萎靡為飄渺的惘然回憶

那首歌詞寫得極貼切～
想起初相見
似地轉天旋
當意念改變
似過眼雲煙……

因誤會而結合
因了解而分開

是人間愛情
的真實寫照

因為
夢 是見不得尋常生活的艷陽高照的

所以
對於愛情
我們大都做了一場浮而不實的華夢

夢醒時分
惆悵依依

所以
幾十年的光陰
當年的佳偶
多半磨成了怨對
世間有多少幸運兒而能倖免？

事實上
皆身為三界流浪兒的男男女女
連生命的本質都尚未參透
又如何幸福擁有
由生命延伸出來的種種？……

所以
參透生命本質的佛法
是我們——
唯一的依歸

因此
只要從人生中最美麗的花朵
——青春與愛情
細細推究一番





便會頹然悟曉
——人生苦多

因為
一切都是如此的匆促
一切都是如此的短暫
春花朝露
美雖美矣
但彈指即逝
終留無限唏噓 無言悵惘

所有的快樂都是短暫的
痛苦卻是久久長長

所以啊！
就如佛法開示——
一切皆苦
無一是樂

我們實際擁有的人生
實在是～苦不堪言啊！

而且人生之苦
何止樂極生悲一項
光是生、老、病、死就已夠受
再加上怨憎會、愛別離、
求不得、五蘊熾盛……

所以
人生是苦海
苦多樂少！



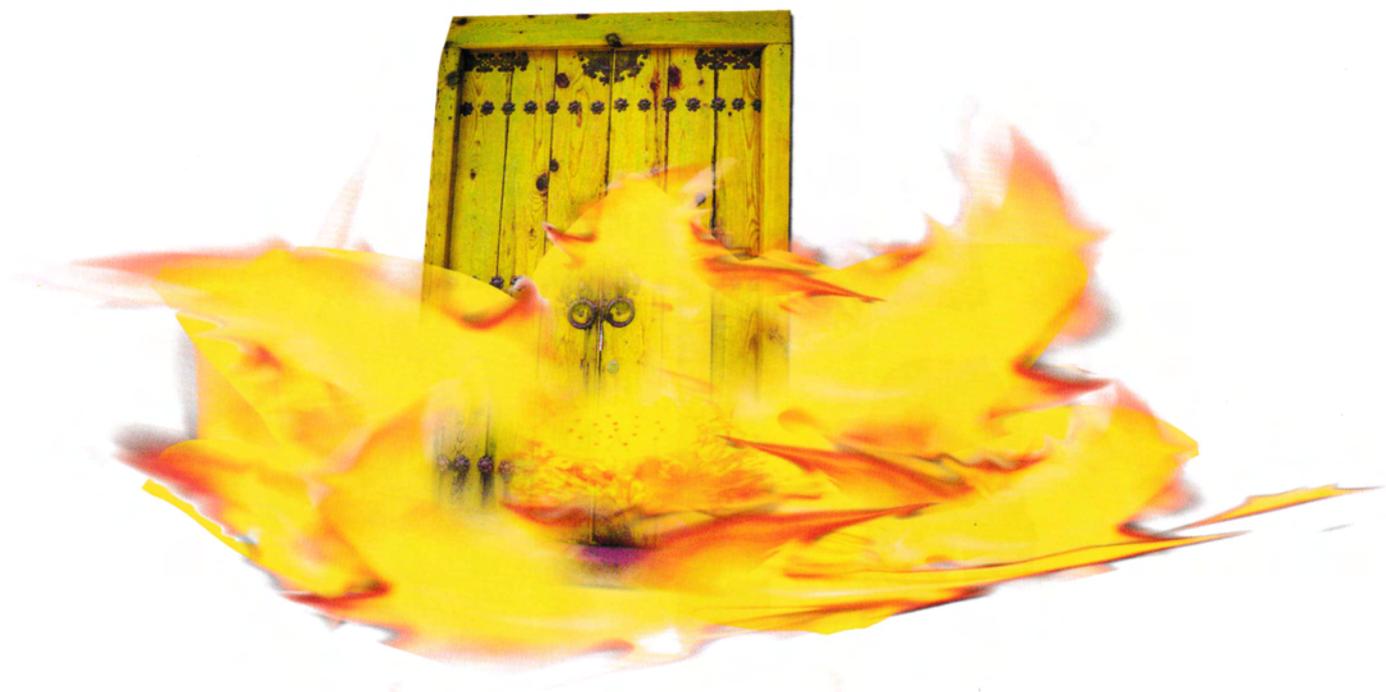
本月專題“修行第一”第三篇——

三界火宅

在法華經譬喻品中
提及“火宅”有多處
例如～

若國邑聚落
有大長者
其年衰邁
財富無量
多有田宅及諸僮僕
其家廣大
唯有一門
多諸人眾

一百、二百乃至五百人
止住其中
堂閣朽故
牆壁隕落
柱根腐敗
梁棟傾危
周匝俱時欻然火起
焚燒舍宅





是長者作是思惟
我身手有力
當以衣祴
若以机案
從舍出之
復更思惟
是舍唯一門
而復狹小
諸子幼稚
未有所識
戀著戲處
或當墮落
為火所燒
我當為說怖畏之事
此舍已燒
宜時疾出
無令為火之所燒害
作是念已

長者諸子
若十、二十，或至三十
在此宅中
長者見是大火從四面起
即大驚怖
而作是念
我雖能於此所燒之門安隱得出
而諸子等
於火宅內樂著嬉戲
不覺不知
不驚不怖
火來逼身
苦痛切已
心不厭患
無求出意
舍利弗



如所思惟
具告諸子
汝等速出
父雖憐愍
善言誘喻



而諸子等樂著嬉戲
不肯信受
不驚不畏
了無出心
亦復不知何者是火
何者為舍
云何為失
但東西走戲
視父而已
爾時長者即作是念
此舍已為大火所燒
我及諸子若不時出
必為所焚
我今當設方便
令諸子等得免斯害
父知諸子先心各有所好
種種珍玩奇異之物
情必樂著
而告之言
汝等所可玩好
希有難得
汝若不取
後必憂悔
如此種種羊車、鹿車、牛車
今在門外
可以遊戲
汝等於此火宅
宜速出來
隨汝所欲
皆當與汝

爾時諸子聞父所說珍玩之物

適其願故

心各勇銳

互相推排

競共馳走

爭出火宅

是時長者見諸子等安隱得出

皆於四衢道中露地而坐

無復障礙

其心泰然

歡喜踊躍

這段經文

就是法華經中

膾炙人口的“三界如火宅”之譬喻故事

佛陀透過淺顯的比喻

生動的描述

讓我們澈底明白

這個表面上

看起來五光十色的三界

事實上早已四周燃起大火

我們真的得乖乖聽從

佛陀的教導

接受他老人家慈悲的救度

才能最終如經文所說～

其心泰然

歡喜踊躍！





本月專題 “修行第一” 第四篇——

速 求 脫 離

汝等莫得樂住三界火宅 勿貪麤弊色聲香味觸也
若貪著生愛 則為所燒 汝速出三界
當得三乘——聲聞 辟支佛 佛乘
我今為汝保任此事 終不虛也 汝等但當勤修精進

這段經文
是佛陀在法華經中
對我們的聲聲呼喚～
速出三界！

是的
三界是火宅
已是鋼鐵一般的事實
所以我們真的不能
如經文所說～
樂住三界火宅

因為
既然是火宅
還安然快樂的住在裡面
不是頭殼壞去
就是神經有問題



但是
很不幸的
三界中大部分的眾生
誠如佛菩薩所指稱
皆陷入顛倒夢想
所以才會
視火宅為樂園
誤虛幻為真實

但是——
如今
佛菩薩已經敲起了
震天價響的暮鼓晨鐘
清清楚楚
明明白白
告知了我們——
三界是大火焚燒的地方！

所以
我們要聽得懂
佛菩薩的慈悲
不要再裝聾作啞
就從這一秒開始
——
驚覺大火
速求脫離！



佛菩薩勇入火宅救眾生！



本月專題“修行第一”第五篇——

修行第一



在這個世界上
沒有任何一件事
比了悟生命的本質
還要來得重要

因為
很簡單的道理是
如果連生命的本質
都並不清楚的話
其實以最簡單的邏輯來思考
我們完全不知道該如何走下一步

甚至可以說
如何才是正確的活著
也失去了真正的依歸

事情真的這麼嚴重嗎？

答案是——

無庸置疑

真的很嚴重！

我們非嚴肅看待不可！

就以這個世界普遍的價值觀而言
多半輕精神而重物質
所以造成許多人們即使再優秀
讀了再多的書
還是選擇表象成功就好
至於內在好不好
也就不那麼被人們重視了

但這其實是個大災難
但因為如果只是為了成功
就可以不擇手段
亦即可以只為了外在風光
內在墮落也在所不惜

那麼
這真的是每一個人的災難
因為
這樣的價值觀
會讓真正美善的聲音
越來越微弱……

因為
沒有人要聽
沒有人在意

大家去競相追逐
外在的風華都已經來不及了
怎還有時間
重視與修練內在道德？

那麼
怎麼辦呢？

我們想
答案是——
即使再黑暗
也要堅持光明

那麼
實踐的第一個步驟

就是
建立正確的價值觀

也就是建立

——
內在美德很重要
的價值觀！

那麼
進而我們可以問：
正確的價值觀
真的與生命的本質有關嗎？

當然是有密切的關連
只要看到了悟生命本質的
佛菩薩聖者
是如此的慈悲
是如此的睿智……

就知道
了悟生命本質
是生命的完美之道

而去了悟
進而讓生命趨向完美
正是修行的方法與目的

所以
修行第一
無庸置疑！





本月專題 “修行第一” 第六篇——

得大成就



佛陀曾開示：
我法能離生老病死
究竟涅槃

所以
所謂的大成就
就是到達“究竟涅槃”的境界

那麼
如何才能到達這樣的境界呢？

佛陀在法華經譬喻品中
開示得相當清楚～

如來以是方便誘進眾生
復作是言
汝等當知此三乘法
皆是聖所稱歎
自在無繫
無所依求
乘是三乘
以無漏根、力、覺、道
禪定、解脫、三昧等而自娛樂
使得無量安隱快樂

那麼

三乘是那三乘呢？

法華經譬喻品接著也說明得很清晰～

若有眾生
內有智性
從佛世尊聞法信受
慤懃精進
欲速出三界
自求涅槃
是名聲聞乘
如彼諸子為求羊車出於火宅

若有眾生
從佛世尊聞法信受
慤懃精進
求自然慧
樂獨善寂
深知諸法因緣
是名辟支佛乘
如彼諸子為求鹿車出於火宅

若有眾生
從佛世尊聞法信受
勤修精進
求一切智
佛智、自然智、無師智
如來知見
力、無所畏、慤念
安樂無量眾生
利益天人
度脫一切
是名大乘
菩薩求此乘故
名為摩訶薩



如彼諸子為求牛車
出於火宅

所以所謂的三乘

就是 一、聲聞乘 （＝法華經譬喻品中的羊車）
二、辟支佛乘 （＝法華經譬喻品中的鹿車）
三、大乘 （＝法華經譬喻品中的牛車）

但是由譬喻品中的比喻

羊車、鹿車、牛車

當然一看就知牛車最好

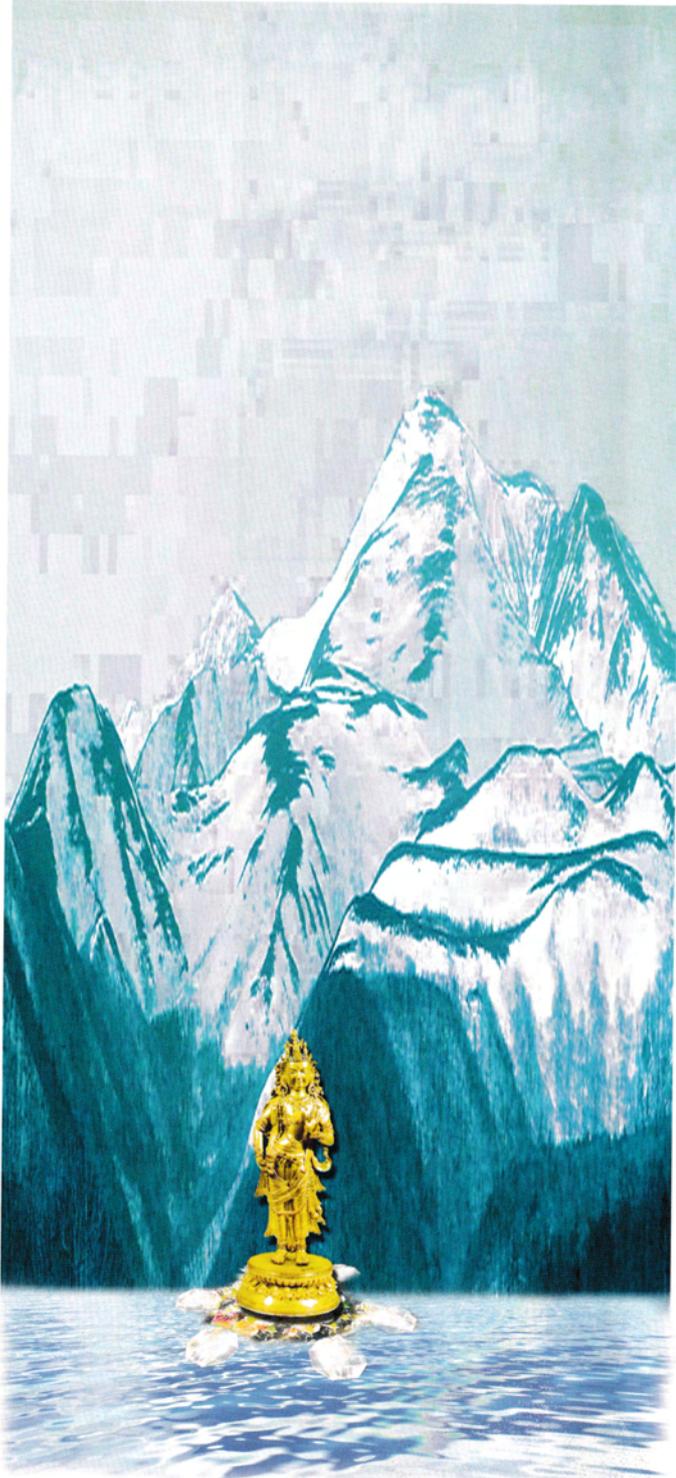
所以佛陀之前就講得很清楚

之所以有三車

是為了方便善巧度化不同根器的眾生

但事實上

最好、最究竟的就只有牛車



也就是所謂的大乘
所以佛陀最想給我們的
還是那——
最大的“牛車”啊！～

如彼長者
見諸子等安隱得出火宅
到無畏處
自惟財富無量
等以大車而賜諸子
如來亦復如是
為一切眾生之父
若見無量億千眾生
以佛教門出三界苦
怖畏險道，得涅槃樂
如來爾時便作是念
我有無量無邊智慧、力
無畏等諸佛法藏
是諸眾生皆是我子
等與大乘
不令有人獨得滅度
皆以如來滅度而滅度之
是諸眾生脫三界者
悉與諸佛禪定
解脫等娛樂之具
皆是一相、一種
聖所稱歎
能生淨妙第一之樂

所以答案再清楚不過了
如果想得大成就
就要依止大乘

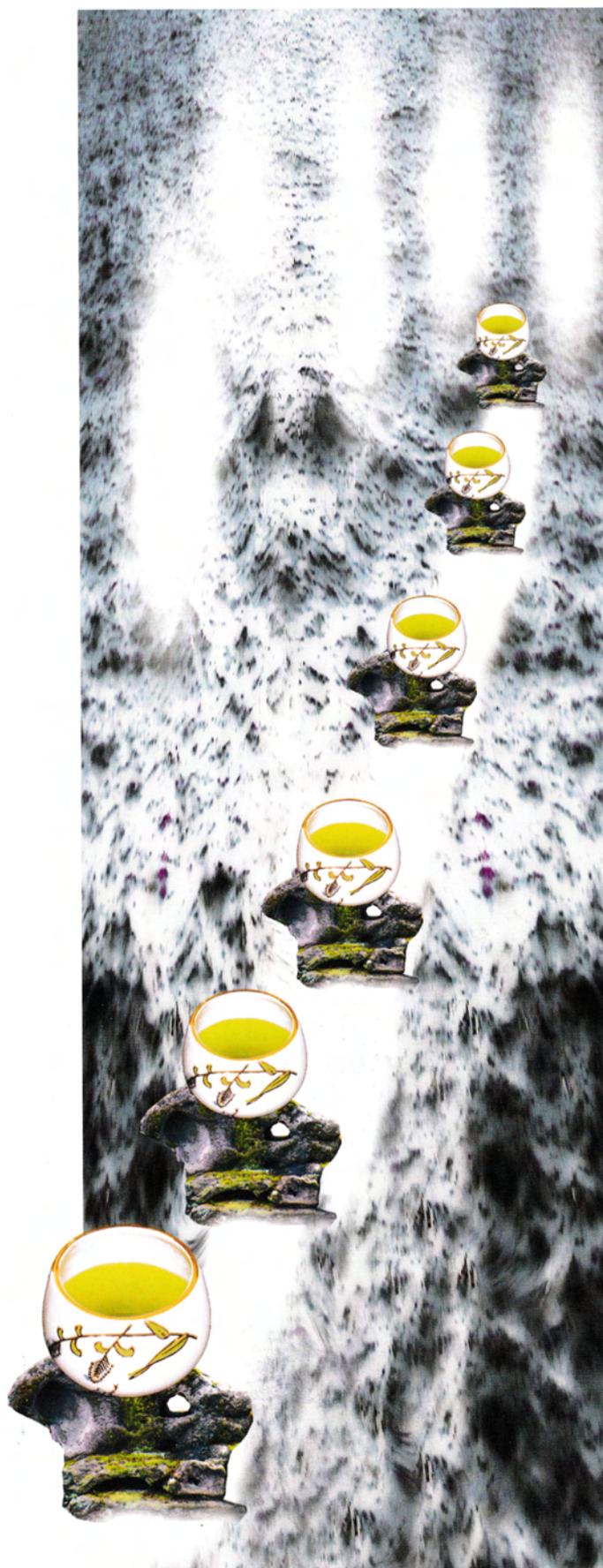
唯有依止這廣大的車輿
才能獲得“究竟涅槃”大成就
而且與無量無邊的眾生共享成果！

然而所謂
高高山頂立
深深海底行

當我們欲乘大乘出三界時
我們必須先安立好
一個正確的修行態度
——就是在心中
 事事以自利利他的大乘實修
 作為第一考量！

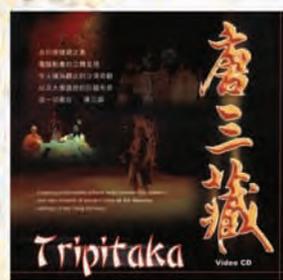
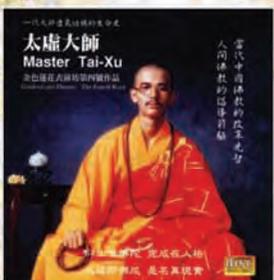
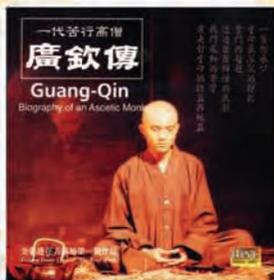
所以
就從今日起
讓我們時時刻刻

——
修行第一！
修行第一！
修行第一！



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