

●  
空花水月



# 空花水月

*Golden Lotus Buddhism Magazine* 人文佛學月刊

本月專題：佛子過端午！

六月號

JUNE

2012

NO.234



本月專題：佛子過端午！ · 慈悲之花 · 智慧之泉 · 芥子須彌

June 2012 6月號 NO.234

# 這本雜誌

## 已經堅持了19年



19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

這本雜誌

已經堅持了十九年

未來的歲月裡

願與你一起

充實的度過

朝向完美

無盡的開花！



# 開卷語

一切都如

空中的花

水中的月

鏡中的影

虛幻不實

香塵夢悟

不如歸去

花開見佛

一切無生



1993年創刊

創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問／朱靜珍

郭伯達

社長／鄭鴻祺

資深 長／周玉卿

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

聯誼會 會長／蔡定彥

副 會 長／張寶桂

企劃組 組長／黃連盛

公關組 組長／陳子軒

連絡組 組長／李銘泰

推 廣 組／陳麗敏

朗誦組 組長／李初春

素食組 組長／李初升

事務組 組長／賴信仲

事務副組長／陳麗卿

推 廣 組／穆少萍

網路組 組長／周育正

影音組 組長／黃連春

有聲出版組長／邱炳煌

推 廣 組／賴明鑑

推 廣 組／姚曉鈺

推 廣 組／李秋鴻

推 廣 組／駱麗娟

空花水月雜誌

讀者心線：886-2-2731-0099

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

每本定價／NT. 180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

中華郵政台北雜字第1686號執照登記為雜誌交寄





# 本期結構大綱

渴望完美！

慈悲之花

智慧之泉

佛教美學

靜觀偶得

詩詞中的佛思

禪茶

生命情境

諸天傳說

心靈書房

清心

芥子須彌

本月專題：佛子過端午！

佛誕節系列活動報導特輯《續篇》



# 目錄

——心靈地圖・璀璨路途

封面——

晶瑩光炫粉蓮現

～創意設計：鄭秉忠

封面裡——

一個已經堅持19年的理想！

## 1 開卷語——

空花水月

## 2 工作名錄——

誠懇的態度・精密的構思

## 3 結構大綱

## 4 目錄

## 6 藥王菩薩生日卡

主題開始

豐收之旅啟程→

## 慈悲之花

### 9 ■ 慈悲的畫像

### 10 ■ 愛心花語

### 11 ■ 慈悲經句

## 智慧之泉

### 13 ■ 般若系經典一——心經

### 17 ■ 般若系經典二——金剛經

### 22 ■ 般若系經典三——大般若經

### 28 ■ 第一義諦

### 30 ■ 般若空慧

### 31 ■ 觀空實修

## 佛教美學

### 33 ■ 蓮花之美

### 34 ■ 寺廟之美

### 35 ■ 佛像之美

## 靜觀偶得

### 37 ■ 看松

### 38 ■ 聽鼓

### 40 ■ 參森林

## 詩詞中的佛思

### 43 ■ 留別佛光和尚

### 44 ■ 皈依三寶讚

### 45 ■ 己亥雜詩

## 禪茶

### 47 ■ 茶詩

### 48 ■ 茶公案

### 49 ■ 茶之花

## 生命情境

### 51 ■ 被喜悅充滿

### 52 ■ 被快樂盈溢

### 53 ■ 被莊嚴提昇

## 諸天傳說

- 55 ■ 大梵天王
- 57 ■ 帝釋尊天
- 60 ■ 北方天王

## 心靈書房

- 63 ■ 書桌上的書籤
- 64 ■ 本月讀書
- 77 ■ 書房的風景

## 清心

- 79 ■ 清心小語
- 80 ■ 清心詩偈
- 81 ■ 清心修行

## 芥子須彌

- 83 ■ 芥子須彌禪詩
- 87 ■ 芥子須彌禪偈
- 88 ■ 芥子須彌示現

## 本月專題：佛子過端午！

- 92 ■ 美味素粽慈悲心
- 100 ■ 吟詠端午禪詩
- 116 ■ 清心歡喜觀龍舟
- 128 ■ 東京夢華錄中的端午節
- 129 ■ 端午發願

## 佛誕節系列活動報導特輯《續篇》

- 132 ■ 系列活動之一～佛誕卡大展
- 154 ■ 系列活動之二～佛誕歌曲專輯創作出版
- 156 ■ 系列活動之三～佛誕餅慶佛誕
- 160 ■ 系列活動之四～佛誕專題製作
- 162 ■ 系列活動之五～佛誕快樂演唱會

## 時尚商訊

- 187 ■ 佛品小舖
- 188 ■ 蓮花茶坊
- 190 ■ 敦煌美學
- 192 ■ 2012上半年規畫表



佛菩薩生日快樂！ *Happy Birthday To Buddha*

# 藥王菩薩 生日快樂！

2012年6月17日（農曆閏4月28日）

是藥王菩薩聖誕 請讓我們一起 歡欣鼓舞 恭賀聖誕！

藥王菩薩偈

大士妙善願 施藥濟一切

未來當成佛 號名曰淨眼

廣度諸天人 慈心無邊際

慧眼照一切 未來當成佛





獻上生日卡 Happy Birthday To 藥王菩薩！ [蔡承訓 敬繪]



# 慈悲之花

*Compassion Flower*

慈悲如清芬的花朵

芬馥了你我心田

慈悲的畫像——

觀音慈顏

瓣瓣香郁——

愛心花語

常佩我心——

慈悲經句



慈悲的畫像——

# 觀音慈顏

美學設計/文雪



蜃蛇及蝮蠍，氣毒煙火燃，念彼觀音力，尋聲自迴去。

～ 妙法蓮華經



# 愛 心 花 語

花語／詞韻弘雅 美學設計／文雪

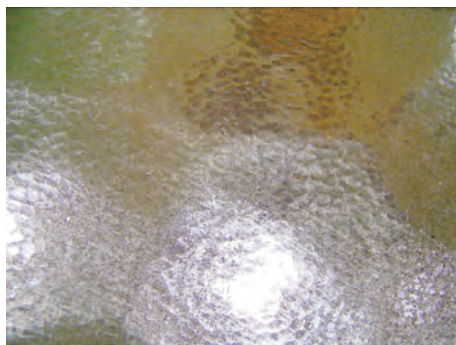
愛是安寧的時光  
愛是無憂的花園

愛是我們  
愛是他們  
愛是一切眾生

愛是優美  
愛是喜樂  
愛是無上的福祉

唯愛為真

完成愛  
實踐愛  
是菩薩的天職



愛的花語  
人間最香

愛心滿滿  
人生圓滿

愛無國界  
愛無疆域  
愛——  
無遠弗屆

常佩我心——

# 慈悲經句

編撰／仁泰寬濟 美學設計／慈訓瓔珞

## 經句

行慈悲忍辱

平等善法

能背塵勞

趣求安樂

## 出處

毘婆尸佛經卷上

## 釋義

經常的實踐慈悲

忍辱

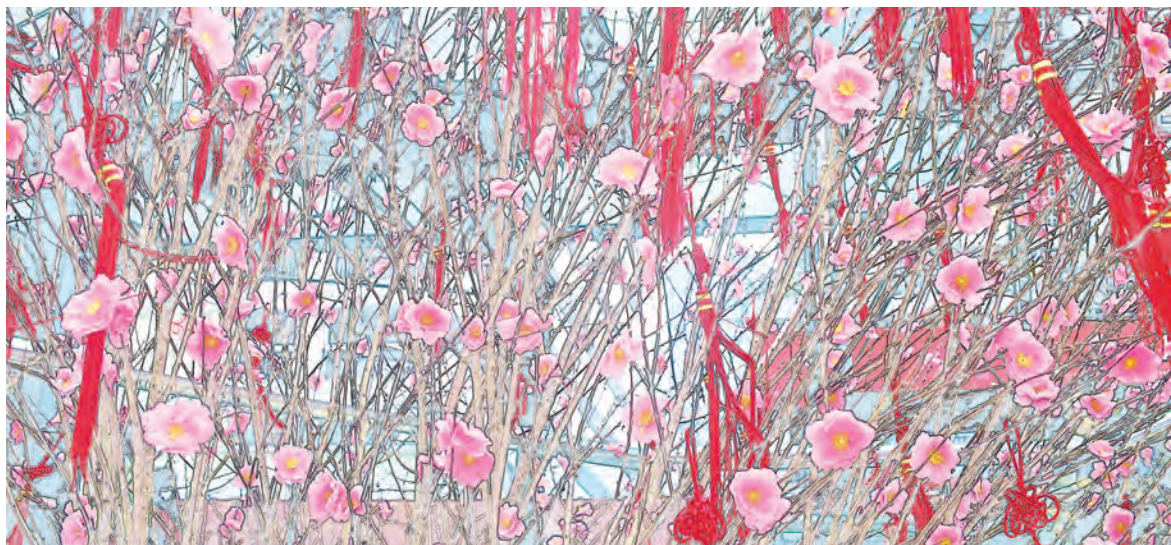
平等諸善法

讓我們能夠遠離塵勞

趣向安樂

## 領悟與效習

慈悲與智慧，是佛法傳遞的兩個主要面向，而忍辱又是六度中的一項，所以行慈悲忍辱，廣義說起來，應該就是等於行菩薩道了，而面對眾生時，平等心，當然也是一項不可或缺的部分，因為這才符合實相，因為眾生是一體的，是無二無別的。行大乘菩薩道，真的是自利利他的康莊大道，而且會讓所有人獲益，當行菩薩道時，由於心量的廣闊，於無形之中，突破許許多多的難關，也因為站在眾生的立場，所以就做所應做，以無所得的心，行一切有利於眾生的事，這時真是眾生之樂，菩薩之樂，快樂地直趨無上菩提大道啊！





# 智慧之泉

*Wisdom Fountain*

般若空慧

成就必修

般若系經典之一 ——

心經

般若系經典之二 ——

金剛經

般若系經典之三 ——

大般若經

般若經典

第一義諦 ——

三藏十二部的主旨精華～

空

般若要義

般若空慧 ——

得度的津梁～

空是成就必備知見

成就必修 ——

觀空練習

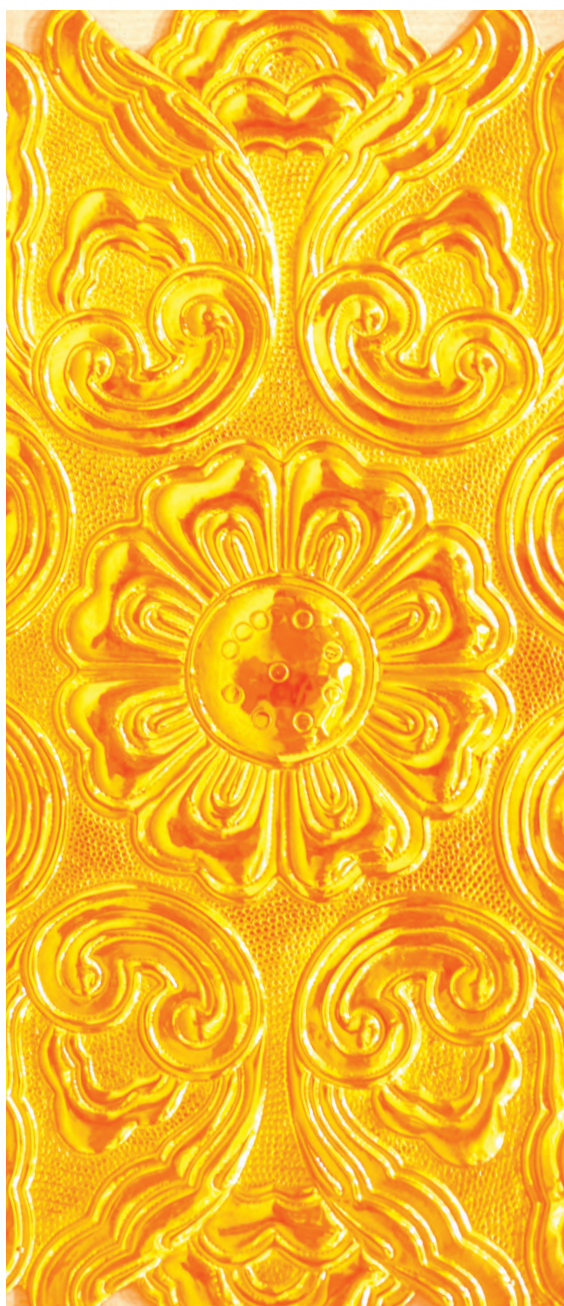
般若實修

般若系經典之一——

玲瓏心清涼意～

# 心經

講經／釋迦牟尼佛 譯／玄奘大師 優美散文解讀／郭韻玲



## 前言：智慧晶瑩

心經

是以智慧著稱的經典

短短的經文

就把般若空慧闡釋得相當明晰

如果一個修行人想“深入經藏，智慧如海”的話

事實上

能夠把一部心經讀得通透

也就能夠掌握住佛法心要了

心經

到底在說什麼呢

以出世間智來看

心經就是說明了

如何究竟解脫的方法

以世間智來看

心經也說明了

該如何“身處紅塵心不染”的方法

故不論是入世、出世

心經都是我們心的皈依

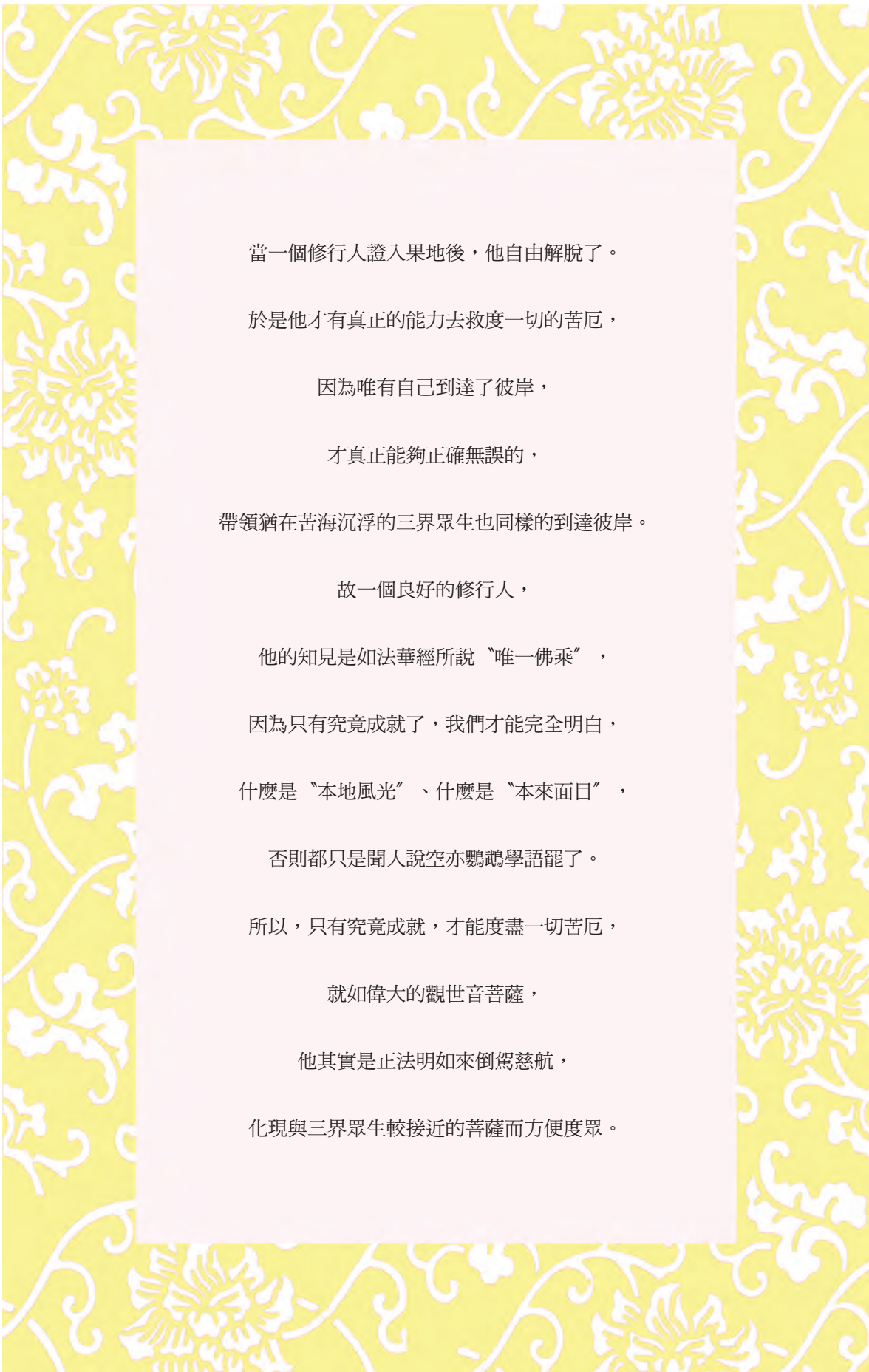
現在

我們就一字一句來讀這部偉大的般若經典吧



接上期～

度一切苦厄



當一個修行人證入果地後，他自由解脫了。

於是他才有真正的能力去救度一切的苦厄，

因為唯有自己到達了彼岸，

才真正能夠正確無誤的，

帶領猶在苦海沉浮的三界眾生也同樣的到達彼岸。

故一個良好的修行人，

他的知見是如法華經所說“唯一佛乘”，

因為只有究竟成就了，我們才能完全明白，

什麼是“本地風光”、什麼是“本來面目”，

否則都只是聞人說空亦鸚鵡學語罷了。

所以，只有究竟成就，才能度盡一切苦厄，

就如偉大的觀世音菩薩，

他其實是正法明如來倒駕慈航，

化現與三界眾生較接近的菩薩而方便度眾。



我們常聽到人們虔誠的讚頌觀世音菩薩：

「千處祈求千處應，苦海常作度人舟。」

那有求必應、無量無邊、悲願深切的胸襟，

令人不禁感激涕零、動容良久。

啊！南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩，

那度盡眾生一切苦厄的廣大悲願，

是凡夫俗子望塵莫及的。

但是啊！我們不能氣餒，而應奮力效法，

如是，則總有一天也能如觀世音菩薩一般

“尋聲救苦”、“苦海常作度人舟”了。

# 般若系經典之二——

## 明明白白澈悟心～

# 金 剛 經

講經／釋迦牟尼佛 譯／鳩摩羅什法師 詮釋／文華智慧

### 前言：智慧清澈

金剛經

也是般若經典中重要的經典

此經充分說明了什麼是不執著：

“無我相、人相、眾生相、壽者相”

金剛經從首至尾從不同的角度來闡述這個主旨

清明的

告訴我們——

不執著的大智慧

如最澄澈的泉水

洗淨了生命中

種種煩惱的塵垢

還給了心

一個明淨的天空

本篇章採取擷取經文重點

的方式來解讀

現在

就讓我們流浪的心

依靠

這顛撲不破的真理吧！





經文

復次須菩提

菩薩於法

應無所住

行於布施

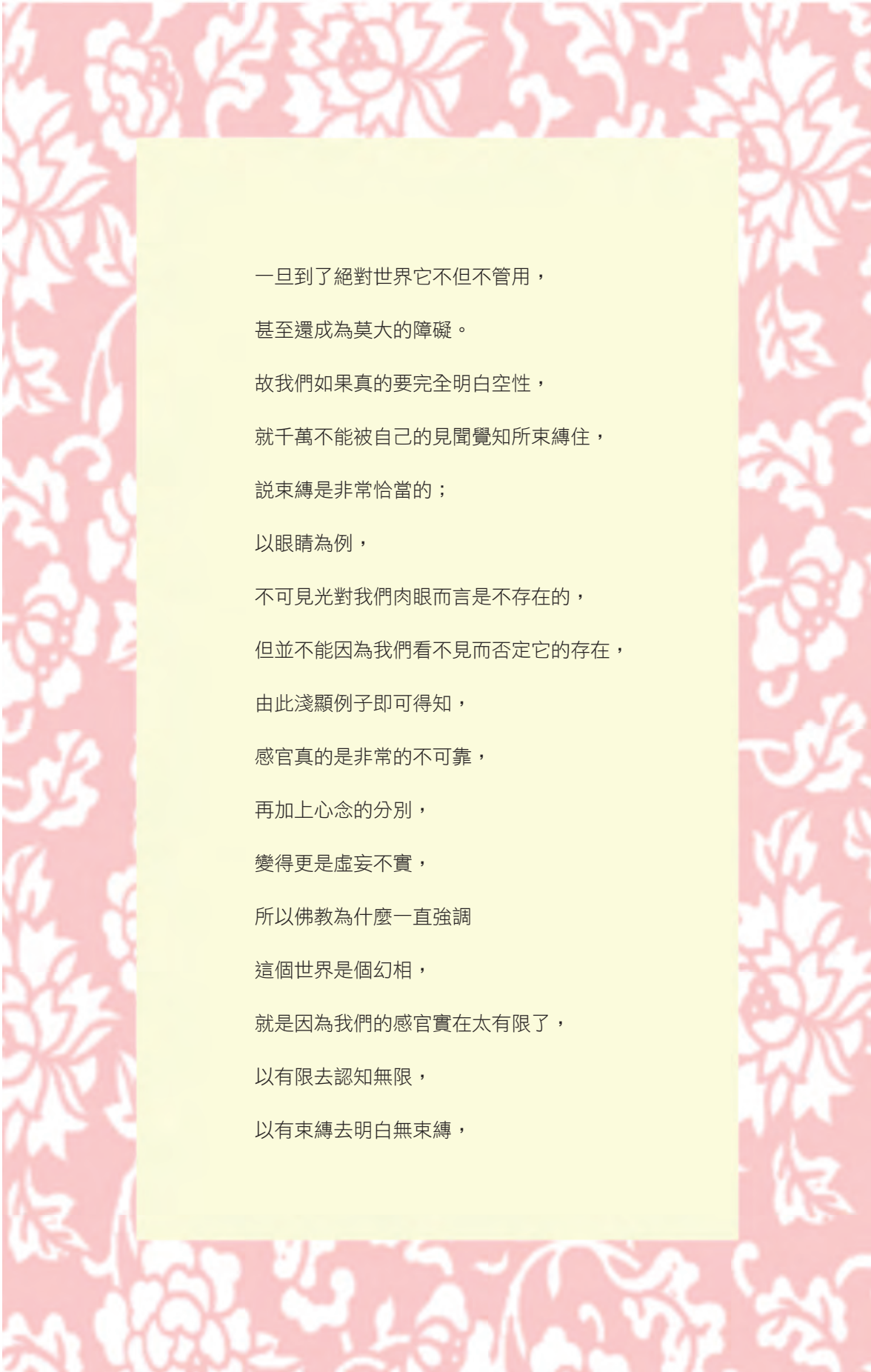
所謂不住色布施

不住聲香味觸法布施

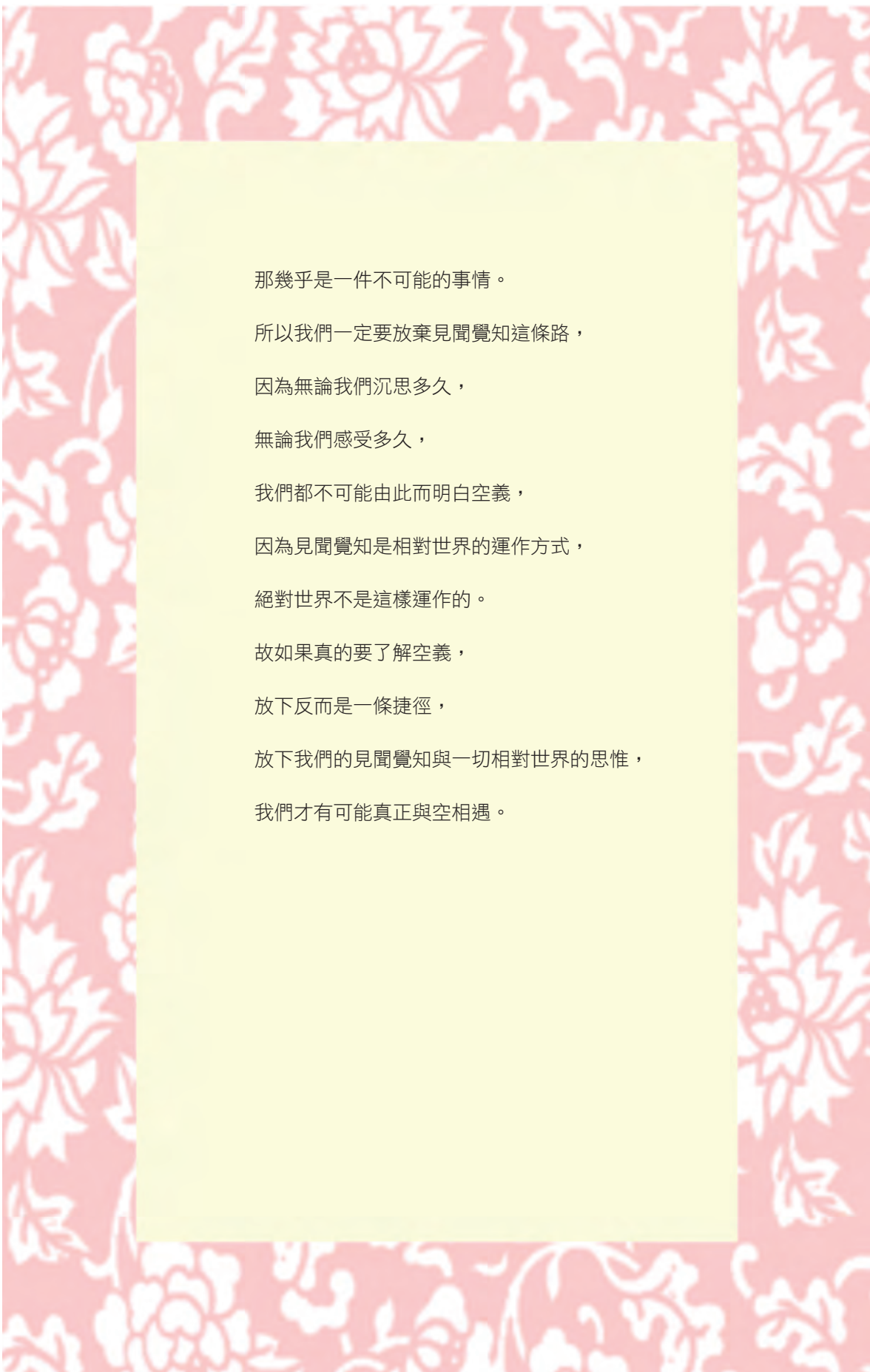
### 詮釋

布施是有功德的，  
無論財施、法施、無畏施。  
而財施是一切布施的基礎，  
一個人如果沒有辦法對於物質捨到一個程度，  
那麼事實上法的修行與進步一定會受到阻礙，  
因為一個人不可能一隻手抓著執著，  
而另一隻手得到了成就，  
故每一個修行人都要練習布施，  
從最基本的財施作起，  
則不但能得到功德，  
還能讓自己修行得到進步。  
但所有的布施，  
都應如經文所說：  
“不住色、聲、香、味、觸、法”  
也就是與空相應；  
而空不是見聞覺知所能感受的，  
我們一切的感官其實都只在相對世界裏管用，





一旦到了絕對世界它不但不管用，  
甚至還成為莫大的障礙。  
故我們如果真的要完全明白空性，  
就千萬不能被自己的見聞覺知所束縛住，  
說束縛是非常恰當的；  
以眼睛為例，  
不可見光對我們肉眼而言是不存在的，  
但並不能因為我們看不見而否定它的存在，  
由此淺顯例子即可得知，  
感官真的是非常的不可靠，  
再加上心念的分別，  
變得更是虛妄不實，  
所以佛教為什麼一直強調  
這個世界是個幻相，  
就是因為我們的感官實在太有限了，  
以有限去認知無限，  
以有束縛去明白無束縛，



那幾乎是一件不可能的事情。

所以我們一定要放棄見聞覺知這條路，

因為無論我們沉思多久，

無論我們感受多久，

我們都不可能由此而明白空義，

因為見聞覺知是相對世界的運作方式，

絕對世界不是這樣運作的。

故如果真的要了解空義，

放下反而是一條捷徑，

放下我們的見聞覺知與一切相對世界的思惟，

我們才有可能真正與空相遇。





## 前言：智慧如海

世尊把般若門的心法及實修法門，全部在大般若經中宣說無遺，例如般若正念的真實境界，以及各種修行般若的實證方法，都鉅細靡遺的於經中宣說，是想深入經藏的佛子，最需要研讀的經典。

因為，「大悲為上首，方便為究竟」，如果沒有智慧，是不可能究竟度眾的，於此虛幻的世間，人們早已習於以假為真的顛倒世界，如果要說明完全背道而馳的真實法界，確實是十分困難的一件事，而說明，更是需要有真實的證量，作為辯才無礙的度眾基石。大般若經，正是一個有志以大智慧及辯才度眾的菩薩道行者，於難行難忍的菩薩道上，不論自度或度人，都是一部不可或缺的寶典。

而由於大般若經以現代的人眼光來看，實在太長——總共600卷，每天讀通1卷，也要花上二年的歲月。在講解此經時，更要有長期奮鬥的勇氣與毅力，其實，不論講者或聽者，皆需具備這樣不畏路遠的磅礴氣勢，方能克竟全功。

不過，我們實在應該想回來，如果能有幸講完或聽完這樣智慧如海的經典，實在是過去生功德福報的累積啊！

願釋迦牟尼佛賜予我們智慧的開展！

願十方三世諸佛菩薩賜予加持！

般若系經典之三——

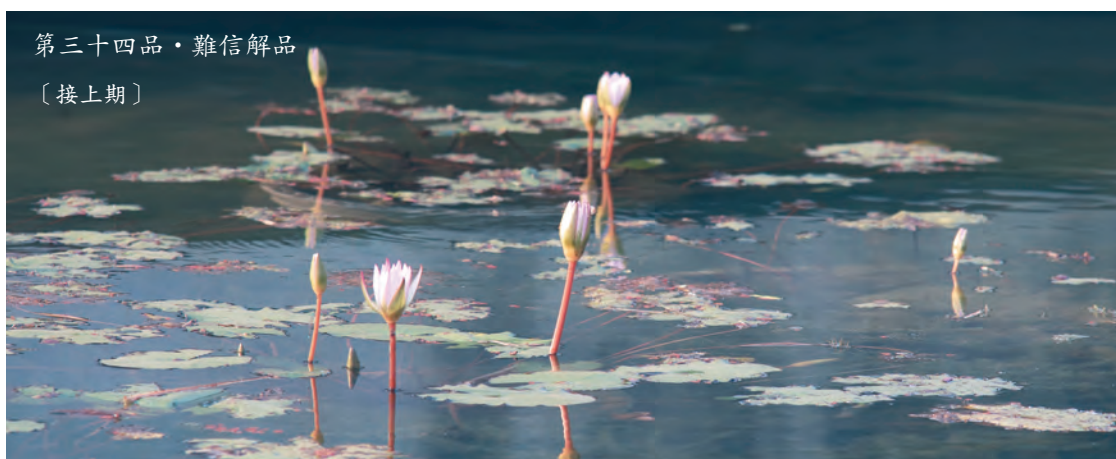
# 大般若經的大智慧！

——連載第218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

第三十四品・難信解品

〔接上期〕



八勝處清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若八勝處清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。八勝處清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若八勝處清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

八勝處清淨故諸佛無上正等菩提清淨，諸佛無上正等菩提清淨故一切智智清淨。何以故？若八勝處清淨，若諸佛無上正等菩提清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

佛開示：八勝處清淨，所以五蘊乃至無上菩提清淨，五蘊乃至無上菩提清淨，所以一切智智清淨。為什麼呢？因為八勝處、五蘊乃至無上菩提以及一切智智的本質，都是無二、無二分、無別、無斷的緣故。

什麼是八勝處？即藉著觀想的方法制勝對於外相貪念的八個階段分別是（一）內有色想觀外色少勝處（二）內有色想觀外色多勝處（三）內無色想觀外色少勝處（四）內無色想觀外色多勝處（五）內無色想觀外色青勝處（六）內無色想觀外色黃勝處（七）內無色想觀外色赤勝處（八）內無色想觀外色白勝處。八勝處又名八除入、八除處。至於八勝處的“勝處”含義是這些方法為

P138 I 欄12行～P140 III 欄3行





能夠調伏制勝貪念的依憑之處，也有殊勝方法的含意。

什麼是八勝處的第一勝處：內有色想觀外色少勝處？就是一個修行人在內在對於色相還有所執著時，為了去除貪念，宜作觀想來作鍛練；但顧慮一次觀多色難以勝任，故剛開始時只觀少色，便容易達成鍛練與調伏的目的了。例如修不淨觀，觀察一個死屍的敗壞過程，由於只作少分的觀想，所以能夠作得相當的清晰與穩定，進而降伏內在對於色相的貪念。

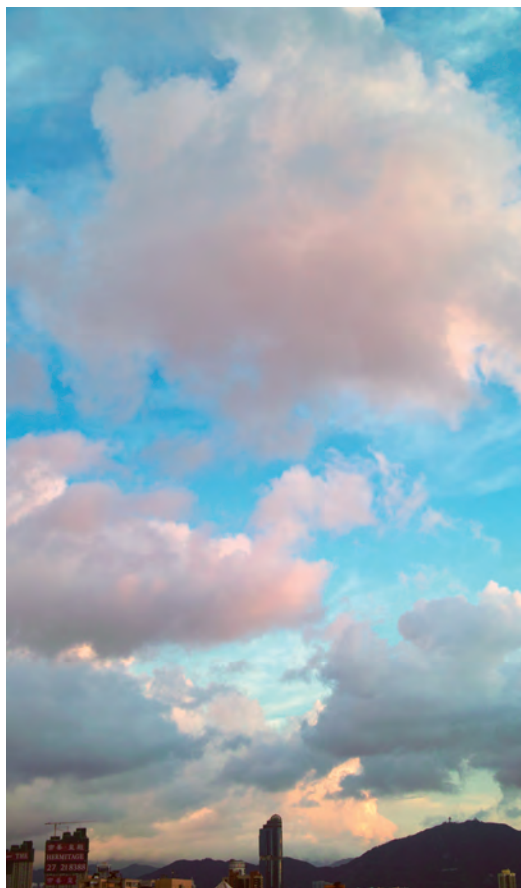
什麼是八勝處的第二勝處：內有色想觀外色多勝處？就是當第一勝處的功夫已經純熟後，就可以進而觀想更多的外相來對治尚未完全淨除的貪念，例如在

第一勝處的階段觀想一個死屍，那麼在第二勝處就可以開始觀想十個、百個、千個甚至萬個的死屍，如果連多量的外色也不能再勾動起心念，而且生起了勝解的正知見，就是已經完成第二勝處的修證功夫。

什麼是八勝處的第三勝處：內無色想觀外色少勝處？第一、第二勝處都是內有色想，表示還都處於對於色相有相當大執取的階段，兩個階段只有觀想對象量少與量多的不同；但到了第三勝處時，修行人畢竟是經過了二個階段的鍛練，已經有了基礎的證量功夫，內在已經沒有了粗妄念的色相貪念；但是細妄念的色相貪念其實並未完全淨除，所以還必需“百尺竿頭，更進一步”。此

第三勝處與第一勝處不同之處是第三勝處是“內無色想”，而第一勝處是“內有色想”；相同之處都是“觀外色少勝處”。所以此階段的方法一樣可以把不淨觀拿來再用一遍，因為，雖然方法相同，但由於內在的證量已經不同，所以還是有其再度淬煉的效用；也可以用不同的方法，例如淨觀，觀一個眾生現莊嚴相，而內在完全沒有了動心起念，這就是第三勝處得到了修證功夫。

什麼是八勝處的第四勝處：內無色想觀外色多勝處？第四勝處與第二勝處的關聯，就雷同第三勝處與第一勝處的關聯，此第四勝處第二勝處不同之處是第四勝處是“內無色想”，而第二勝處是“內有色想”；相同之處都是“觀外色



多勝處”。例如也是可以把不淨觀再以前量的方式再淬煉一遍，也可以淨觀無量無邊的眾生都現出莊嚴相，而內在不會動心起念，這樣就是第四勝處修證得力了。

什麼是八勝處的第五勝處：內無色想觀外色青勝處？就是一個修行人為了達到修證完美的境界，會用盡各種方法來試煉自己，當前四勝處已經把一個修行人對於色相的執取，淨除到一個相當不錯的境界；但仔細觀照，發現還有最最微細的貪念尚未完全淨除；於是就需要“更上一層樓”的修持，第五勝處也就是因應這樣的狀況接續而修。修行人專心的觀想眼前現出青色，可是心中卻沒有任何的動心起念，連最微細的妄念也沒有了，這時就是第五勝處修證得力了。

什麼是八勝處的第六勝處：內無色想觀外色黃勝處？八勝處的法門從第五勝處開始，歷經第六、第七，一直到第八，都是以顏色為觀想的對象，相同之處都是“內無色想”，不同之處只有顏色，第五勝處是青色，第六勝處是黃色，第七勝處是赤色，第八勝處是白色。為何已經觀完第五勝處的青色，還要繼續觀想第六勝處的黃色呢？這也是佛法修行之精密與完備的又一顯現；就是如果要超脫顏色的束縛，只觀一色是不足以完全證明已經脫離各種顏色的束縛；例如人們多半有自己喜歡的顏色，試想如果特別喜歡黃色，那麼是否仍需經過黃色的試煉呢？所以當第五勝處已經圓滿成就時，一個時時刻刻渴求完





美、渴求上昇的修行人不會就此滿足，會根據寶貴的教法，繼續上行：修持第六勝處，當對於一切的黃色都不再動心起念，連最最微細的妄念也沒有時，就是第六勝處修證得力了。

什麼是八勝處的第七勝處：內無色想觀外色赤勝處？當一個修行人通過青色、黃色的試煉之後，赤色，也就是紅色的試煉緊接而至；而當青色、黃色以及紅色三種顏色都齊了之後，我們發現了一個偉大的事實：佛法實在太科學了！怎麼說呢？因為這三色事實上是色彩學中的三原色，試想在二千多年以前，並無任何的科學儀器可以分析出這三原色，但佛法的觀想法門已經如此清晰準確的明白了色彩的奧秘；一切的顏色都是這三色混合出來，只要尋根對治了這三原色，其他色的對治也就提綱挈

領的對治了。所以佛法實在是洞悉了許多的奧秘，實在值得我們傾畢生之力去研究、去實踐、去圓滿。而當一個修行人對於一切的紅色都不再動心起念，連最最微細的妄念也沒有時，就是第七勝處修證得力了。

什麼是八勝處的第八勝處：內無色想觀外色白勝處？為什麼白色擺在青、黃、赤三色之後呢？這也透露出相當吻合科學的訊息：即三原色會混合出紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫的七彩光，甚至更多千變萬化的顏色，但是有趣的一點是當七彩以光混合之後，卻如同返璞歸真般成為了“白色光”。所以“觀外色白勝處”之所以是第八勝處，也就是八勝處的最後一個勝處，不是沒有甚深道理的，所以當青黃赤白全部聚齊之後，我們也想起了阿彌陀經中西方淨土的美麗描繪：「池中蓮花，大如車輪，青色青光，黃色黃光，赤色赤光，白色白光，微妙香潔」。因此，八勝處中的青、黃、赤、白與淨土蓮池中的青、黃、赤、白，其實是異曲同工之妙的洩露了宇宙的奧秘、生命的奇觀。而當一個修行人對於一切的白色都不再動心起念，連最最微細的妄念也沒有時，也就是第八勝處修證圓滿了。

至於八勝處與八解脫有什麼樣的關聯呢？根據俱舍論卷二十九的記載：「八中初二如初解脫，次二如第二解脫，後四如第三解脫。若爾八勝處何殊三解脫？前修解脫唯能棄背，後修勝處能制所緣，隨所樂觀惑終不起。」

意思是說八勝處的第一、二勝處等

於八解脫的第一解脫，第三、四勝處等於第二解脫，第五、六、七、八勝處等於第三解脫。那麼“勝處”與“解脫”的修持重點有什麼不同呢？是“解脫”的法門著重“棄捨”，而“勝處”的法門更能補足般的遍一切處，無論不淨或淨、苦或樂，都能歷緣對境的不動心起念，充份鍛鍊。所以可以說二者是相輔相成、相得益彰的。

而且八解脫與八勝處都與禪定力有密切的關聯，八勝處的前四勝處都是依靠初禪與二禪的定力，後四勝處都是依靠四禪的定力；其中獨缺依靠三禪的定力。為什麼呢？因為三禪的特色是“樂多心鈍”，因為快樂比重太多，心較耽溺於快樂，所以反而變得較遲鈍了，不

夠敏利，故不適宜作觀想的訓練；由此又可見佛法中善巧對治的活潑與不僵化，再度彰顯出修一切法時，擁有“法無定法”正知見的重要。

不論八解脫或八勝處，事實上都是自成一個系統的修持法門，都是對於修行人離苦得樂、不斷超升三界有所助益的方法；但方法畢竟歸方法，切莫執取；因為一切的法門都是藥，只有對症下藥，才是契機，才是適應根器，故無論修任何法門，一個修行人都必須擁有空性的大智慧，才能出入自在、遊刃有餘，也才易真正獲致圓滿的成就。甚深思惟！甚深思惟！

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！





## 第一義諦——

# 三藏十二部的主旨精華～

空

編撰／文華 美學設計／博文

### 相關經句

空性  
無所有  
無妄想  
無所生  
無所滅  
離諸知見

何以故  
空性  
無處所  
無色相  
非有想  
本無所生  
非知見所及

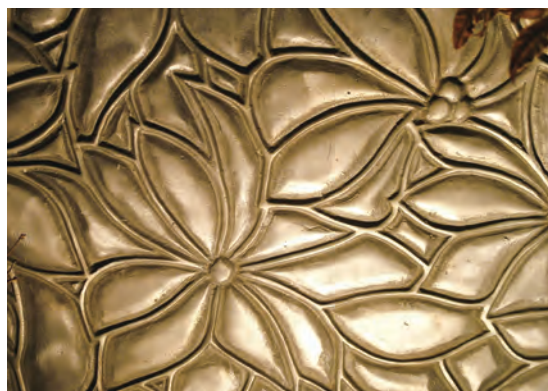
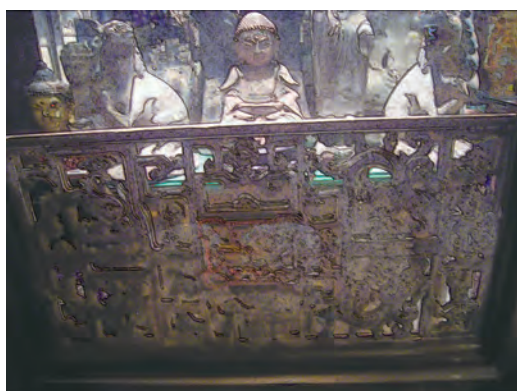
離諸有著

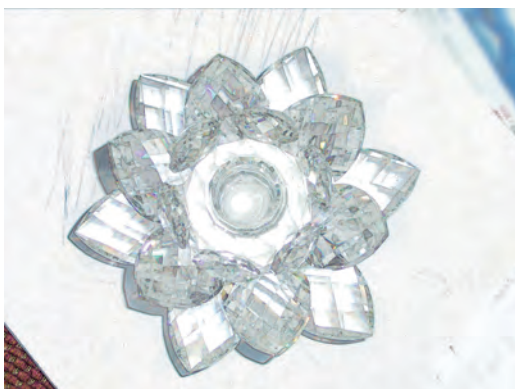
由離著故  
攝一切法  
住平等見  
是真實見

茲芻當知  
空性如是  
諸法亦然  
是名法印

### 出處

佛說法印經





### 釋義

所謂的空性  
是一無所有  
也沒有妄念想法  
沒有生  
沒有滅  
離開了一切的知見

為什麼呢？  
因為空性  
無處所可言  
也沒有色相可言  
非是有想  
本來無所生可言  
並非知見所能觸及  
離開了一切的執著  
而由於離開了一切執著的緣故  
所以反而能攝一切法  
安住於平等之見  
是名真實之見

所以  
空性的特質如是  
那麼  
一切諸法的特質亦如是

因為空性的本質是空  
一切諸法的本質亦是空  
所以  
空性＝諸法  
因此  
是名——法印

佛陀開示的法印  
即是——空性  
所以  
空即是法印  
遍一切如是！





般若空慧——

# 真空與妙有

傳空／文華智慧 美學設計／華娟

真空妙有

可以說是同一件事

因為空可以說是

無形無相的本質

而妙有則可以說是

真空具體而微之彰顯

色即是空

空即是色

所以

空即是有

有即是空

所以

可以說是

一而二

二而一

的一件事

一即一切

一切即一

只是觀察的角度不同

一個是由本質來觀察

——空

一個是由現象來觀察

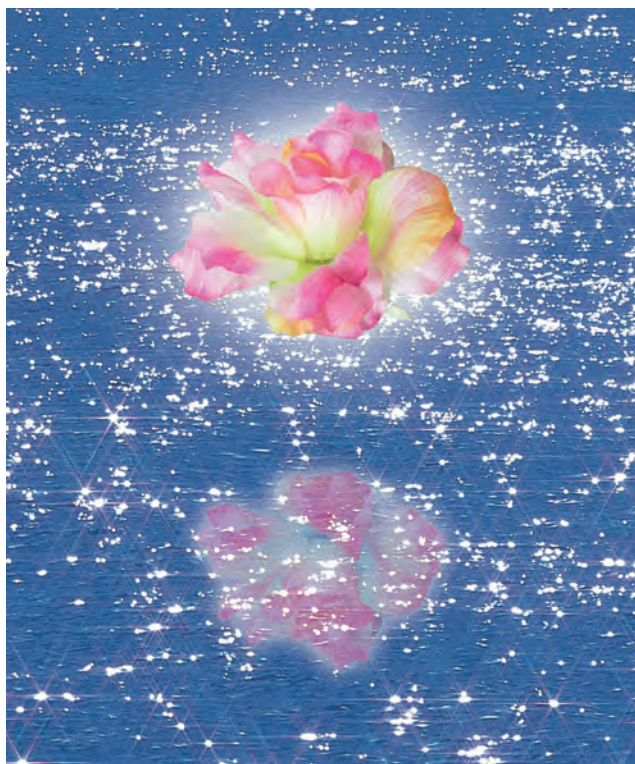
——有

事實上

空與有是同一件事

所以

心經才說



觀空練習——

# 全身融入虛空

練習～大家一起



## 《知見》

所謂的觀空，就是觀想空性，也就是以己心直接悟入本體，証入一切萬物萬事萬象背後的本質，這是成就的必經之路，亦是成就証果的唯一揀擇。

## 《實修》

觀空實修方法之五：

空與自己融為一體

## 《說明》

一切的本質  
是空

空的本質

也是空

所以佛經才有

“空亦復空”的說法

而自己的本質

一樣是空

所以

空的本質＝空

自己的本質＝空

空的本質＝自己的本質＝空

所以

一切的本質都是空

萬物一體的道理就從此而來

所以

自己與空

空與自己

不待觀想

早已融為一體

因為——

那是真理

空

永遠是修行的重點

因為

三藏十二部

可以歸納成一個字

——空

因為解脫生死輪迴的關鍵在於

——悟空

因此無論如何

要想盡辦法

——悟空！



# 佛教美學

*Beauty of Buddhism*

由心出發

從心感動

佛教之美

心領神會

蓮花之美——

一縷清香

寺廟之美——

廟宇仙鄉

佛相之美——

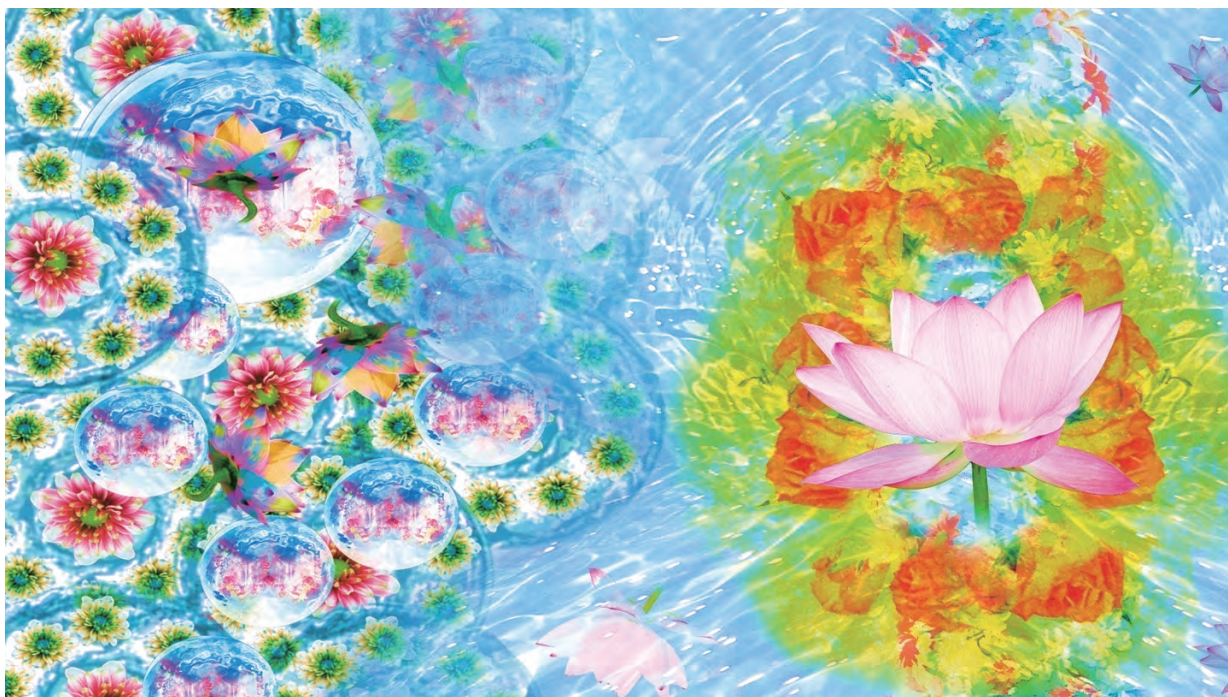
觀音菩薩



蓮花之美——

# 清淨如蓮

畫面構成/鄭博文



## 蓮花偈

譬如蓮華出於污泥，根葉常冷，塵水不著。

～佛開解梵志阿闍經



寺廟之美——

# 廟宇仙鄉

畫面構成/博文 詞/摩尼寶珠



誠心的仰慕，奇美的所在……

佛相之美——

# 觀音菩薩

攝影・美編／明訓悟心





# 靜觀偶得

*Contemplation and Inspiration*

萬物靜觀皆自得

四時佳興與人同

看松

聽鼓

參森林

靜觀偶得——

# 看 松

撰文／軒堂明珠 攝影／忠 美學設計／慈訓瓊瑤

不管寒風侵襲  
無懼日曬雨淋  
儼然  
聳立於大地

枝葉如一 溫暖的大手  
為人間解凍

我靜靜的看著它  
那蒼勁的松  
那不畏霜雪的松  
像隱士高人  
怡然自得

風兒穿梭在松林間  
捎來了松的物語  
擬將松風明月之情  
寄與大地  
以俯看天下之姿  
慈視芸芸

我凝望著遠方  
試著捕捉松的意象  
和互遠悠然的芬芳

虛空會意  
襯托著松的堅毅



它知世道難行  
卻相伴不離

引我駐足  
融入於這松間美景  
致力於放下自己  
跌坐松林  
過去的無法駐足  
未來還未來  
只有現在  
融入松

松情寄語於天地  
巍然蒼勁有嶠崎  
人間陰晴全不住  
一心致力於圓盈





靜觀偶得——

# 聽 鼓

撰文／月鏡迴軒

攝影・美學設計／慈孝忠順

幽揚鼓聲  
凝人神往  
時而小歇  
時而激盪

有如千軍  
萬馬飛揚  
閉目凝思  
蕩氣迴腸

鼓啊  
你用一面鼓  
擊出了虛空  
映出了有情的天地

暫歇的鼓聲  
讓靜謐從聲音中走出來  
佈滿了安祥  
和蓄勢待發的能量

瞬間  
聲音從沉寂中釋放出來  
劃破長空  
舉手投足  
動靜之間  
交錯著回聲的波動

節奏明快的律動  
觸動生命的波瀾壯闊  
激盪著心弦

穿越了時空  
彷彿聽到了大雄大力  
和慈悲的心迴盪在空中

鼓聲悠揚引凝思  
劃破長空而不住  
隨鼓律動心真空  
奮力一擊顯妙有







靜觀偶得——

# 參 森 林

撰文／軒流    攝影／忠    美學設計／慈訓瓊瑤

山林  
破曉時分的清新  
在土地的覆蓋下悄悄的竄起

它就像樹木的母親  
永遠呵護著  
直到成林

面對即將升起的金陽  
充滿了新奇

我緩慢的在森林裡步行  
如夢似幻的奇境  
是森林裡的夢境  
還是夢境中的森林

森林中  
時有迷霧  
時有陰雨  
但也會有天晴

在林中來回踱步  
我看到了森林  
森林也看到了我

循著林中小徑  
找尋生命奇景

我中有森林  
森林中有我

寂靜  
是時光的背影  
把我喚醒  
原來  
孤獨與迷惘  
也是生命中的欣喜  
煩惱原是菩提

原來  
我就是森林  
森林就是我

拾起一把林中的泥土  
這芬芳的泥土  
造就了整個森林

靜觀山林有新奇  
忘卻塵勞履奇境  
煩惱菩提本一如  
萬物一體好修行







# 詩詞中的佛思

*Dharma Thinking in Poetry*

深深的佛法哲思

細緻的溶入

美麗的詩詞裡

待人尋幽探微

.....

白居易 ——  
留別佛光和尚

王安石 ——  
皈依三寶讚

龔自珍 ——  
己亥雜詩

詩詞中的佛思之一——

# 山下留別佛光和尚

詩

山下留別佛光和尚

勞師送我下山行  
此別何人識此情  
我已七旬師九十  
當知後會在他生  
——唐 白居易



佛思

老師對學生恩情，真的是比山高、比海深，在世間法如是，在出世法更是不得了的恩德，因為出世法的老師，是一切法教的來源，而且教給我們的是解脫輪迴、出三界的佛法大智慧，這樣的恩德是多麼的巨大，真的是要感恩，透過老師的教導，讓我們與佛法有了連結，透過老師的辛勤教誨，讓我們更接近佛法空義，所以真的要萬分珍惜，努力把握當下，齊心協力的

做所應做，圓滿當下因緣，進而積功累德，總有一日以成就來報師恩、報佛恩，而也只有究竟的成就，才是對老師最大的報恩啊！





詩詞中的佛思之二——

# 皈依三寶讚



## 詩

皈依三寶讚

歸依佛

彈指越三祇

願我速登無上覺

還如佛坐道場時

能智又能悲

——宋 王安石

## 佛思

成就出三界，是相當不容易的生命工程，如果不是諸佛菩薩的大慈大悲，給我們無上的加持，以及龍天護法的大力護持，又怎能夠彈指越三祇；成就任何一件菩薩道的道業，都可以說是不容易的，所以一定要皈依佛菩薩，祈求佛菩薩的大力加持，這才是易行道；佛法的大智慧，真是再美不過的，因為其中包含了悲與智，能夠協助我們在一切的歷緣對境中，選擇最好的方式對待，所以一定要廣行菩薩道，一定要弘揚佛法，因為這樣才能利益一切有情無情眾生，不斷的在生活中實踐佛法，讓佛法的大智慧，在生活中擴散開來，讓越來越多人親見佛法的好，這樣這個世界也一定會更美好。

## 詩詞中的佛思之三——

# 已亥雜詩

### 詩

己亥雜詩

我言送客非佛事  
師言不送非佛智  
雙照送是不送是  
金光大地喬松寺  
——清 龔自珍

### 佛思

佛法的大智慧，就在這裡顯現，因為永遠是法無定法，永遠是信心清淨，即生出實相，所以一切都是以心為主，因為萬法唯心造，所以送與不送，是佛事、是佛智，就已經不再是問題，只有當下的這個心，才能展現出諸法的本來面貌；面對這無形無相的心、瞬息萬變的因緣，如何選擇最有利於眾生的、最有利於菩薩道的，在這個時候，聽話就變得是最重要的事了，隨時頂戴佛菩薩，可以說是最聰明的方法，因為在還沒有開悟之前，一切都是看不清的，而這時當然要聽明眼人的，在這樣的狀態下，才會是最安全，也才能在這難行難忍的菩薩道中，快樂的前行，所以想要快速成就嗎？頂戴著佛菩薩，信心清淨的行一切善法吧！







茶詩——

# 一杯晴雪早茶香

撰文／軒堂明珠 攝影／慈孝忠順 美學設計／稟承訓義



## ■ 茶詩

一杯晴雪早茶香  
午睡初醒春晝長  
莫道撈著通身俱是眼  
佛如來  
看看半牕疎影轉斜陽也  
——元 雪巖祖欽禪師

## ■ 賞禪

寒冬將盡的晴日裡，烹茶一壺，陣陣茶香滿溢，小睡片刻，生活從容自在。在禪茶一味的山居生活裡，充分描寫了平常心是道的悟道生活。有滿室的茶香為伴，窗外的美景，映照著禪者的心，世間繁華總總，如過眼雲煙，不若禪者這渴來品茶困來眠單純、直心的生活。一杯晴雪早茶香，香氣淡雅迎芬芳，更有美景來相伴，悲心圓融滿十方。



# 茶公案—— 水清月現喫茶去

編撰／明月松軒 攝影·美編／慈訓瓔珞

## 公案

靈徹散聖因寬和尚問：甚處來

師云：水清月現

寬云：好好借問

師云：偏衫不染皂

寬云：喫茶去

## 出處

宗門統要續集卷第十八

（此公案中的師指的是靈徹散聖禪師）

## 禪機

水清月現，拋卻一切煩惱枷鎖，還自己本來面目，是多麼自在，多麼悠遊自得。公案裡的禪師，看盡人間總總，已不再被逼真幻相所干擾，偏衫不染皂，正是這個寫照。禪公案裡最常把禪機妙理顯現於日常再平凡不過的事物中，表面上的回答看起來毫無邏輯可言，但實際上卻是了悟生命本質的對話。在實踐真理的修行路上，不論外在的表現如何，卻永遠是內在的生命狀態才算數。真的要好好面對自己的生命，放下世法的牽絆，誠誠懇懇，孜孜矻矻的，用直心面對一切，早日水清月現，放心的喫茶去！



茶之花——

# 山茶花的粉艷容顏

傳述／珠軒玉砌

攝影／山嵐

美編／悟花

細看容顏～



細說禪味～

百丈瑞白明雪禪師寫過這樣一首優美的茶花詩：

孟冬初臨  
大地朔風寒徹骨  
一陽纔復  
乾坤萬象氣稍和  
茅笋土底抽芽  
水仙盆中發笑

梅蕊含玉粒  
茶花吐珠璣

冬天大地吹著寒徹骨的風，好不容易出現的暖陽，大地萬象復甦，美麗的山茶花吐露著芬芳，好似不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。美麗的山茶花，無畏寒冬，修行亦如是，願和那山茶花一樣，歷經考驗，終於遇陽綻放，了悟生命的實相。



# 生命情境

*Life Situation*

如日升 如月騰

情境美學 昇華生命

被喜悅充滿——  
世上最美是花兒～  
見美美花朵便滿心喜悅

被快樂盈溢——  
因為純真，所以純然的快樂！～  
蓮花童子嬉樂圖

被莊嚴提昇——  
我與菩薩的前世約定～  
眼望佛顏的莊嚴感動



被喜悅充滿——  
世上最美是 花兒～  
見美美花朵便滿心喜悅

撰文／宗風 攝影／花悅 美學設計／尋香



綻放帶來了喜悅 鮮豔的色彩令人感動 一朵花兒一顆心  
看著看著 是花喜悅了心 是心美麗了花朵 ～花香迎風飄來 再次溫暖吾心



被快樂盈溢!——

# 蓮花童子嬉樂圖

因為純真・所以純然快樂！

構思/琉璃月 美學設計/鄭博文



被莊嚴提昇——

我與菩薩的前世約定～

# 仰望佛顏的莊嚴感動

撰文／正宗    攝影・美學設計／巧訓懷悲



祈請諸佛菩薩加持    是眼前的佛    是心中的佛    在心意識千變萬化的世界裡    看著佛顏  
心回到最初    寧靜    喜悅    無懼    安靜    純真



# 諸天傳說

*Legend of The Heavens*

美麗傳說

動人心弦

諸天傳說之一 ——

大梵天王

諸天傳說之二 ——

帝釋尊天

諸天傳說之三 ——

北方天王

# 諸天傳說之一——

## 娑婆界主號令獨尊～

# 大梵天王

編撰／焜煌參明

美學設計／慈訓瓊瑤

大梵天王，佛教中龍天護法之首。梵文：**Mahabrahmā**，音譯：摩訶婆羅賀摩。是極淨、離欲的意思。他也有另外一個名稱，梵語：尸棄；譯曰：頂髻，又翻為螺髻，是根據肉髻貌似海螺而來的。

大梵天王，他是色界初禪天之主。其下有其所化、所統領的梵眾天，還有於大梵天王前，行列侍衛的梵輔天，合稱色界初禪三天。他的身形如同人形，頭雖無髮髻，但卻似如天冠；面有三眼，容顏好像童子一般，光采明亮；全身為白銀色，身心淨妙圓潤，禁戒清淨，威儀具足。他說話的聲音，清淨微妙，而且不管距離的遠近，音量都是一樣的；一切的梵眾，都以為獨與梵王說話。由於修行火光三昧的緣故，而破欲界惑，身體常放出光明，而此光明勝於欲界諸天。其身高長為一由旬半，壽命有一劫半，所住的梵天宮殿，與所穿的衣服，全部都是黃金色。

天台宗的荊谿湛然大師云：大梵天就是色界天的天主，也是三界之主，其餘諸天都是他的臣屬；是因為大梵天內有覺觀，外有語言的緣故。法華文句云：「梵王號令

總上冠下」。意思是說雖然上面還有三禪共十五天，但因為以上諸天，內無雜想，外無語言，唯味禪悅，所以都由大梵天王來統領。在華嚴經中稱之為梵王，主小千世界，居小千界之中。而在法華經則稱為娑婆界主，主大千世界，乃居大千世界之中，故統領其餘諸界。由此可知，橫則統小千世界與大千世界，則總上冠下，所以總稱為大梵天王。華嚴經中指出：若以菩薩十地對照十王，則大梵天王乃為八地菩薩。

大梵天王的福報廣大，那究竟有多大呢？俱舍論中提到，如果想獲得梵天的福報，有以下幾種方法：建立佛寺、佛塔、和合僧團、修慈悲喜捨無量心、代父母續佛慧命、自己出家也鼓勵別人出家、高立法幢，弘揚佛法，廣度眾生；以上只要能作到其中的一項，將來即可轉生到初禪天的梵天，享受無盡的天福了。

另根據《大智度論》校量梵福所說：滿閻浮提人福比不上西牛貨洲一人福，滿西牛貨洲人福，比不上東勝神洲一人福，滿東勝神洲人福比不上北俱盧洲一人福，如此



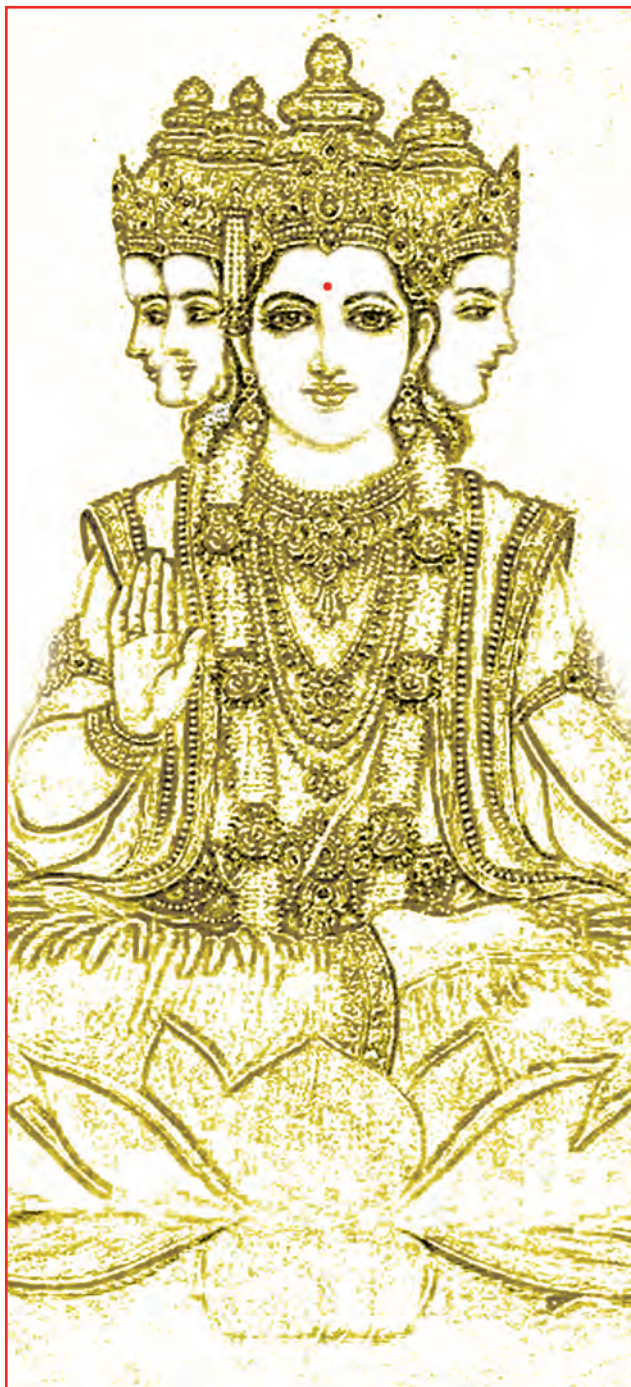
乃至第六天眾福，比不上梵天一人福，再加上修行慈無量心、悲無量心、喜無量心、捨無量心，所以得報為大梵天王。如此可以想像，他的福報，真的很大。

至於大梵天王在佛教諸護法中，為什麼會排在第一位呢？原因如下：雖然他是三界之主，但是當佛陀下生兜率天時，他手執白拂為作前導，佛陀成道時，以自己的宮殿供養佛陀，並請佛陀說法，而且弘揚護持佛法，護持修行人，不遺餘力。在《七佛所說神咒經》中云：大梵天王白佛言，若有人欲護其國，持此神咒，一心修禪思念，諸疫鬼速出其國。在其他的諸經護法之類，也都可以看到大梵天王。如《維摩詰經》佛國品第一：爾時，螺髻梵王語舍利弗：「勿作是念，謂此佛土以為不淨，所以者何？我見釋迦牟尼佛土清淨，譬如自在天宮……。」可見大梵天王也是佛陀很好的助教呢。而在天台宗《國清百錄》中的記載，大梵天王也是在諸護法中位居首位。

古人讚曰：

|         |         |
|---------|---------|
| 我佛天上下生時 | 大梵天王前引之 |
| 手執白拂或居右 | 宮殿奉 吉祥師 |
| 請轉法輪真世主 | 大千萬億統邊夷 |
| 十八梵中遵號令 | 故應上下總依歸 |
| 身量修長六千里 | 一劫半壽數希奇 |
| 色若白銀頂有髻 | 別名尸棄破邪思 |
| 欲界六天難並福 | 禁戒明淨具威儀 |
| 護法護國護修行 | 別召眾典每高推 |

|         |         |
|---------|---------|
| 雖則計為眾生父 | 天宮佛土動相隨 |
| 欲生其中七種福 | 造立佛寺建支提 |
| 和合眾生代父命 | 法幢高樹度群機 |
| 自他出家超欲海 | 喜捨無量廣慈悲 |
| 聞茲聖力難思議 | 首當崇奉仰靈儀 |



諸天傳說之二——

地居世主忉利稱王～

# 帝釋尊天

編撰／光暈將煌

美學設計／慈訓瓊珞

帝釋天，梵云「釋迦因陀羅」，也稱為「釋提桓因」，俱舍具梵語，乃云「釋迦提婆因達羅」，名稱意思為「能夠為天界諸神的主宰者」。今於梵語取釋字，華言取帝字，兩者合之而稱作帝釋。大般若經中，也稱帝釋為憍尸迦。

帝釋天位居在忉利天中央的須彌山頂，忉利天是欲界的第二天，此天中妙寶具足，有殊勝美好的樓閣、園林、浴池、階道等，也稱為三十三天。乃因帝釋天在過去生中有一世為婆羅門，生於摩揭陀國，平常就樂善好施，另有三十二位知己好友，



[蔡承訓 繪]



同樣的一起廣修善業。因為這樣的殊勝因緣，最後一同往生到忉利天。忉利天共有三十三個天宮，故又稱為三十三天。帝釋天居住在忉利天中央的善見城，城的東北方有園生樹，西南方有善法堂，帝釋天就在這裡召集天眾，陞座為大家講經說法。他的周圍共有三十二天，分別由他生前的三十二位知己作為輔臣居住，如果帝釋天不在其堂，諸天到了這裡，也必定恭敬其座。

《淨名疏》則記載：迦葉佛入滅後，有一位女子發心為佛修塔，供養舍利，另有三十二人也發心助修。後來以此修塔殊勝功德，他們共生忉利天宮，那位女子便是帝釋天，其餘助修者作輔臣，君臣合之名為三十三天。

在忉利天的一晝夜為人間的一百年，若以三十天為一個月，十二個月為一年來換算，則一年為人間的三萬六千年，而此天的天壽為一千年，合計折合人間壽命為三千六百萬年也。帝釋天因為福報的感召，所以具有三十二種殊勝容貌與微妙形相，這是其他諸天所沒有的。

帝釋天平常和諸天在他的居所相聚，商討天下善惡諸事，在齋戒日時，帝釋天會派諸部天王、天眾等，探察人間萬民之善惡邪正，若聞世間多孝順父母，敬事師長，勤修齋戒，布施貧乏，則心大歡喜，諸天眾增益，而阿修羅眾減損。若聞世間眾生惡多，不孝父母，不敬師長，不修齋戒，不施貧乏，則愁諸天眾減損，阿修羅眾增益。如果有人進德修業，精進不怠者，則命天官增益其壽命、福報，派遣善神護法，保護其身。

至於帝釋天是如何成為佛弟子的，乃是有一段殊勝的因緣：有一次當帝釋天五衰相現前時，自知天壽將盡，他用天眼觀察，知道將來要墮落在一位製陶人家的驢胎之中，心中十分的憂慮，正當愁眉不展時，心中忽然現起一絲光明，想到在這三界之中，唯一能救他的，只有大慈大悲的佛陀了；於是趕緊來到佛陀的精舍，跪在佛陀的面前，至心虔誠的皈依佛法僧三寶，五體投地的在佛陀面前至誠地頂禮皈依，雖暫投驢胎，但不久即恢復帝釋天身，不僅重現天人瑞相，更因為皈依三寶的殊勝功德，讓帝釋天重享天福。

在佛經中也提到帝釋的修行果位如《十地經》云：第三地菩薩多作忉利天王，天台宗云：若在小乘阿含中，帝釋是証到阿那



含果位，若在大乘別圓教中，則帝釋位住楞嚴三昧，未來成佛，其佛號為無著如來。

帝釋天不僅皈依三寶，同時還是佛教的大護法，大唐西域記中記載：佛陀曾在忉利天的善法堂，為佛母摩耶夫人，廣演宣說種種佛法，當佛陀為母說法完畢，下忉利天，返回人間時，帝釋天變化七寶金階，手執七寶傘蓋，隨侍在佛陀的左側，同時與大梵天王，請佛陀說法。

雖然帝釋天的福報廣大，但是如果有機會廣修福報的時候，他也非常樂意為之，例如他知道佛陀的弟子，大迦葉尊者，向來只向貧窮的人托鉢，是為了給他們有累積功德福報的機會，所以他自己也曾經變化成，以編織草席為生的一對貧窮夫婦，來供養大迦葉尊者。

《別譯雜阿含經》也提到一個故事：有一名夜叉，長相非常醜陋，且體形十分瘦小，趁天帝釋不在座位時，偷偷的爬上去坐，這時所有的天眾都十分惱怒生氣，此時天帝釋不但不生氣，同時偏袒右肩，手持香爐告訴夜叉說：大仙，我是天帝釋。如此三稱自己的名號，於是這名夜叉身形逐漸轉小，最後就消失不見了。

還有一次與阿修羅大戰時，一時失利，奔車而走，中途遇到大鵬金翅鳥的鳥巢，裡面有卵即將孵化，不忍傷害，因這一念慈悲心，令御者回車，重返戰場，而阿修羅以為有詐，反而自亂陣腳，最後輸給帝釋天。由以上故事可知，帝釋天雖然地位崇高，尊為忉利天的天主，但是慈悲愛物，不傷害眾生，廣求福報，心無厭足。

古人讚曰：

|         |         |
|---------|---------|
| 成佛忉利下降時 | 帝釋天王從靈儀 |
| 化現金 三道布 | 左邊寶 手執持 |
| 此天住在須彌頂 | 三十三人福共為 |
| 修橋造井摩竭國 | 更兼佛 建支提 |
| 昔因今感非常報 | 乃為天主化邊維 |
| 陞善法堂時教誡 | 無邊天眾總歸依 |
| 三十二相如華聚 | 身長一里實希奇 |
| 人世百年為日夜 | 彼壽千歲是年期 |
| 五欲之樂時不足 | 化作脩羅納舍支 |
| 曾墮驢胎興善念 | 暫逢瞋鬼反生慈 |
| 昔與梵王同請佛 | 累於其處闡慈悲 |
| 每現化人行化事 | 常司善惡運無私 |
| 大哉世主堪崇奉 | 庶希降鑒賜純禧 |





諸天傳說之三——

北方護世大藥叉王～

# 多聞尊天

編撰／煒煌效明

攝影・美學設計／慈訓瓊珞

北方多聞天王，梵語為毗沙門，翻譯作多聞，意思為福德之名遍於天下之意。另一個說法則是：多聞天王經常護持如來道場，因此時常聽聞如來說法，故名多聞天。多聞天王，在東南西北諸天王中，排在首位，居住在須彌山半山腰的水晶宮

殿。他率領諸藥叉眾，以及無量百千藥叉為眷屬，守護北方。此界天眾身高半里，天衣重半兩，以人間五十年為一晝夜、一萬八千年為一歲，如是滿五百歲。

阿毗曇論中提到：印度頻婆羅王轉生為北方毗沙門天王的長子，名字為祇那利沙，





護持佛法，安慰眾生。在《佛說陀羅尼集經》中也有提到毗沙門天王的像法，其畫像穿著美妙的天衣，各種華麗的配飾莊嚴其身，左手伸臂持著一丈八尺的長矛拄地，而右手屈肘擎於佛塔。唐朝的立像儀軌也提到：毗沙門天王身著金色鎧甲，手中持物如前，風水雷電諸神圍繞，其長子祇那利沙，連同其他的九十一個天子前後隨從。

根據《賢愚經》記載，有位優婆夷在念誦經典時，毗沙門天王從空而過，乃對之曰：我賜予你寶物，可用以設齋供養舍利弗，當得勝福。毗沙門天王護持佛法及修行人，不遺餘力。在典籍中毗沙門天王的感應錄非常的多，而毗沙門天王統帥天眾，護持世界，被稱為護世天王，唐玄宗時，曾顯化護佑城池，此後凡建立城寨必先設毗沙門天王像，以為護佑，只要誠心祈求，必能滿願。

古人讚曰：

|         |         |
|---------|---------|
| 北方天王號多聞 | 護世元首鬼神尊 |
| 祇那利沙為的嗣 | 無量兄弟及兒孫 |
| 設像儀令長一肘 | 天衣種種稱其身 |
| 左手持 令拄地 | 右擎佛 敬能仁 |
| 曾向李唐垂化  | 西 脫難現威神 |
| 金鼠嚙弓弦盡絕 | 山崩地吼震風霆 |
| 城頭怒目番戎懼 | 群兵潰散靜 塵 |
| 詔下國民皆立像 | 至今城寨尚依遵 |
| 儼能恪志崇靈化 | 定應降鑒賜殊勳 |



# 悠遊書房

*Spirit Study Room*

一盞 燈

一杯香茗

一本好書

靜靜的書房裡

有淡淡的幽香

.....

書桌上的書籤——

作一朵清淨不著水的蓮花

本月讀書——

扭開檯燈，在光暈下靜靜閱讀～

大腦、演化、人

書房的風景——

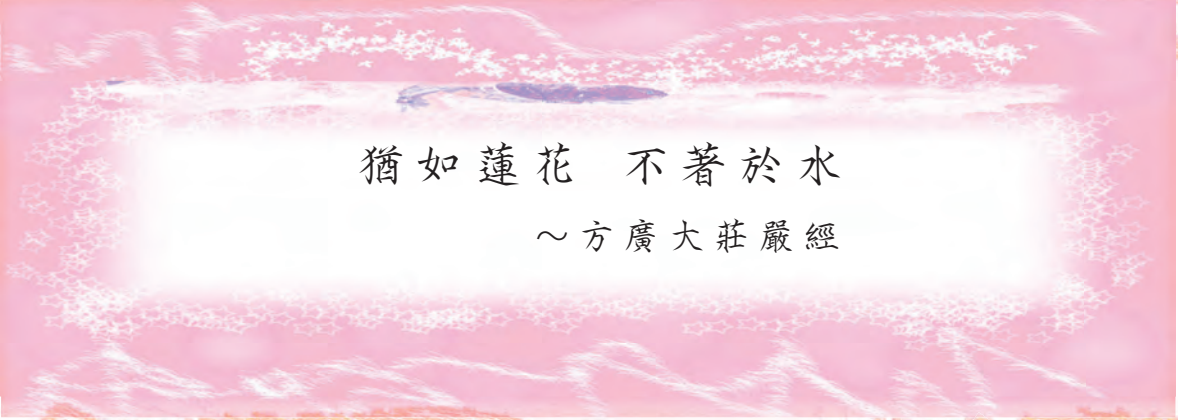
悠遊小天地



書桌上的書籤——

## 蓮花不著水

編撰＝光蓮 美學設計＝幻禪



猶如蓮花 不著於水  
～方廣大莊嚴經

蓮花是佛教的象徵之一，也有高僧大德，或是文人雅士，對於蓮花的高雅、風節讚賞有加，而蓮花不僅只有芳香、清淨、柔軟的面向，更重要的是出汙泥而不染的內涵，相信更是成為佛教象徵的原因之一；生長於汙泥中的蓮花，不僅未受到影響，還努力的轉化為養份，用全部的生命力，來展現一個最不平凡的過程，更在這完美的展現中，表達出我們可以學習的重點。

出自於五濁惡世，心地卻清淨無染，這確實是我們需要努力的方向，常常在高僧大德的示現中，看到他們的示範，所以做到是可能的，接下來就是自己的決心了，佛法這麼的好，帶來了生命的大智慧，讓我們的人生有最好的方向，可以一步一步的成長，所以接觸到佛法，是多麼令人歡喜踴躍的事啊，一定要及時立下志向，在當下不斷的努力，祈願有一天也要綻放出美麗的花朵。



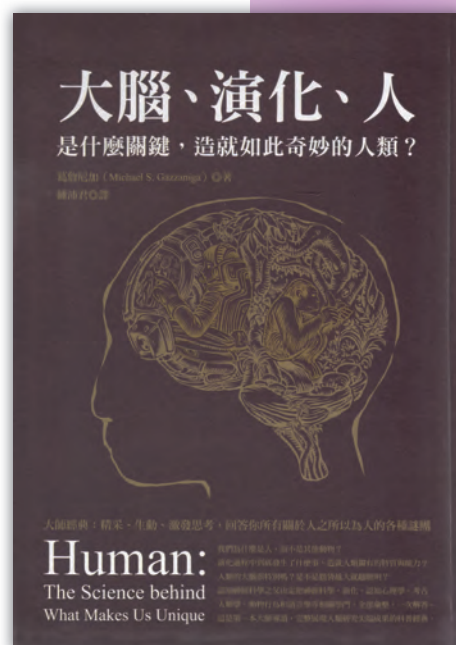
# 扭開 燈，在光暈下靜靜閱讀——

## 本月讀書～

### Human: The Science behind What Makes Us Unique

## 大腦、演化、人： 是什麼關鍵， 造就如此奇妙的人類？

資訊提供/貓頭鷹 美學設計/博文



### 前言～修行人讀書的態度

如果正在閉關或全力自度期，那麼，不宜涉獵佛書以外的書；而如果在行菩薩道服務眾生，那麼偶而一讀世間好書，是不錯的選擇。

### 本書資訊

書名：Human: The Science behind

What Makes Us Unique

大腦、演化、人：是什麼關鍵，  
造就如此奇妙的人類？

作者：Michael S. Gazzaniga

葛詹尼加

出版社：貓頭鷹

出版日期：2011年04月10日

名人推薦：

◎ 認知神經科學之父——葛詹尼加最新科

普巨著

- ◎ 亞馬遜讀者四顆星推薦
- ◎ 台灣大學、陽明大學教授指定參考用書
- ◎ 台北榮總神經醫學中心一般神經內科主任 單定一 專文推薦

### 各界學者強力推薦

白明奇 成功大學醫學院神經科主任

余顯強 世新大學資訊傳播學系教授

兼系主任

吳英璋 台灣大學心理學系教授

吳瑞屯 台灣大學心理學系教授

李亦園 中央研究院院士

李佳穎 中央研究院語言學研究所副研究員

李季湜 中正大學心理學系主任

李玲玲 台灣大學生態學與演化生物學

研究所教授

周成功 長庚大學生物醫學系教授

周蓮香 台灣大學生態學與演化生物學

研究所教授

林一平 交通大學資訊學院院長

林文瑛 中原大學心理科學研究中心主任

林惠真 東海大學生命科學系教授

花茂琴 台灣大學心理學系教授

邱仲慶 奇美醫學中心院長

柯永河 台灣大學心理學系名譽教授

胡海國 台灣大學醫學院精神科教授

徐百川 中央研究院生物醫學研究所

副研究員

高閻仙 陽明大學腦科學研究中心主任

曹峰銘 台灣大學心理學系副教授

陳文玲 政治大學廣告學系教授

勞思光 中央研究院院士

單定一 台北榮總神經醫學中心

一般神經內科主任

程樹德 陽明大學微生物暨免疫學

研究所副教授

黃榮村 中國醫藥大學校長

漢寶德 世界宗教博物館榮譽館長

裴家騏 屏東科技大學野生動物保育

研究所教授

劉福清 陽明大學神經科學研究所所長

蔡志浩 高雄醫學大學心理學系助理教授

蔡惠卿 中華民國自然生態保育協會祕書長

鄭谷苑 中原大學心理學系主任

蕭新煌 中央研究院社會學研究所所長

羅文坤 文化大學廣告學系主任

佳評如潮（台灣版）

一位真正大師級專家的心智之旅。

～黃榮村，中國醫藥大學校長

人類複雜的高層次心智運作，必然有神經生物之演化基礎。葛詹尼加在本書以其豐富專業之學識，精采生動地闡釋心智、腦與演化

之相關與人類獨特性。

～劉福清，陽明大學神經科學研究所所長

確實是一位「認知神經科學之父」的經典之作，令人讀來津津有味，欲罷不能；相關領域之人一定想購閱的重要又珍貴的參考文獻。

～柯永河，台灣大學心理學系名譽教授

將認知神經科學深奧的學問，深入淺出介紹，引人入勝。

～邱仲慶，奇美醫學中心院長

「人」與其他動物的差別究竟為何，各家學者提供了豐富的資料與分歧的推論，本書有系統地剖析這些資料與推論，是值得細讀的好書。

～吳英璋，台灣大學心理學系教授

以演化論的角度詮釋心理學近兩百年來的實徵發現及相關哲學議題，是本書的特點。書中使用到相當數量的心理學術語與概念，因此更適於具備現代普通心理學知識的讀者進行閱讀，極具參考價值。

～吳瑞屯，台灣大學心理學系教授

從大腦到行為的神奇之旅！

～林文瑛，中原大學心理科學研究中心主任  
葛詹尼加用淺顯易懂的方式，將近代從神經科學到人工智慧的理論，編織成一個有趣的故事，告訴我們人為什麼比其他物種特殊。任何對人的最基本存在處境關切的人，將會從本書獲得莫大的助益。

～徐百川，中央研究院生物醫學研究所

副研究員

想了解人性，自本書開始！

～程樹德，陽明大學微生物暨免疫學研究所  
副教授

讓我們深入體會人類行為的根源，以及感受



身為人類的驕傲。

～余顯強，世新大學資訊傳播學系教授

兼系主任

解開人之為人的祕密。

～蕭新煌，中央研究院社會學研究所所長

「認識你自己」是人類知識最終的歸宿，也是最初的動力。

～勞思光，中央研究院院士，

華梵大學哲學系講座教授

我終於明白「臉書」為何成為全世界人口第二多的「國家」，也終於認清「我是誰」了！

～羅文坤，文化大學廣告學系主任

佳評如潮（美國版）

葛詹尼加是當今最具影響力的心理學家之一。在這本令人驚豔的新書中，他將所學傾囊相授；以他一貫的妙筆生花、不故弄玄虛的寫作風格，流暢地解釋了在心智與大腦方面最新的科學發現。他的敘述能讓讀者感到心滿意足。

～平克，哈佛大學約翰史東心理學教授；著有《空白石板與思想的原料》（The Blank Slate and The Stuff of Thought）

機智的筆觸讓內容精采絕倫。葛詹尼加是神經科學界的巨擘，除了一流的研究品質之外，他也擁有絕佳的能力，能將他的研究成果以充滿感染力的熱忱傳達給一般大眾。

～巴茲爾，NBC新聞網首席科學記者

《大腦、演化、人》一書傳達了在認知神經科學界令人興奮的新發現……充滿讓人眼睛一亮的洞見。

～拉瑪錢德朗，加州大學聖地牙哥分校腦與認知中心醫學博士與哲學博士，著有《尋找腦中幻影》（Phantoms in the Brain）

讓人能愉快閱讀的精準內容……連沒有受過專業腦部知識訓練的人都能在他描述的科學中找到樂趣。

～醫學博士布倫姆，斯克利普斯研究院

榮譽教授

這本精采的書揭開了人性特殊狀態的祕密。

～波士納，奧勒岡大學心理學榮譽教授

葛詹尼加分享了他舉足輕重的洞見……既發人深省又條理分明。

～海曼，哈佛大學教務長

葛詹尼加這本令人讚歎、內容包羅萬象的指南，是探索人腦銀河的不二指南。

～亨寧格，《華爾街日報》專欄作家

## 作者介紹

葛詹尼加(Michael S. Gazzaniga)是全球著名的腦科學家，被譽為「認知神經科學之父」。

一九八二年，葛詹尼加創建了認知神經科學研究所，並創辦《認知神經科學期刊》，現為該期刊的名譽總編輯。一九九三年，他創建了認知神經科學學會。一九九七年，葛詹尼加當選美國國家藝術與科學院院士，二〇〇六年入選國家醫學研究院。此外，葛詹尼加還是Sigma Xi的成員，APA、APS及美國科學促進會(AAAS)的會士。

葛詹尼加目前擔任加州大學聖塔芭芭拉校區聖吉(SAGE)心智研究中心的主任。他不僅是知名的臨床及基礎科學研究者，也出版了許多大眾科普書籍，如《社交大腦》(The Social Brain)、《心智問題》(Mind Matters)、《自然界的心智》(Nature's Mind)、《倫理的腦》(The

Ethical Brain) 等書，紐約時報評價說：「對腦科學研究來說，葛詹尼加所做的研究堪比史蒂芬·霍金的研究之於宇宙論。」

一九九五年，葛詹尼加出版了學術著作的里程碑——《認知神經科學》(The Cognitive Neurosciences)，對九十多位科學家的工作進行了系統總結，被譽為認知神經科學領域的資料庫，目前已經出至第四版。

## 譯者介紹

鍾沛君，台大外文系、輔大翻譯研究所畢業，專職中英同／逐步口譯、書籍文件筆譯，譯著《與神共餐》。

## 內容簡介

三十年來，第一本整合神經科學與認知心理學的革命性巨著！

在一九八〇年代之前，神經科學與認知

心理學這兩個領域之間幾乎沒有互動，直到裂腦研究先驅葛詹尼加與認知心理學大師米勒，在共赴餐宴的計程車上的一番對談，才促成了認知神經科學的誕生，葛詹尼加因而被譽為「認知神經科學之父」，認知神經科學更成為二十一世紀的顯學。

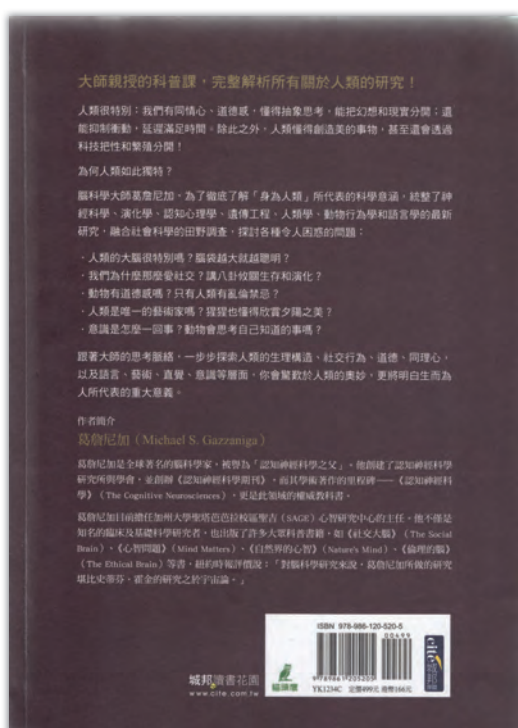
葛詹尼加對認知神經科學的發展功不可沒，他創建了認知神經科學研究所與學會，並創辦《認知神經科學期刊》，而其學術著作的里程碑——《認知神經科學》(The Cognitive Neurosciences)，更是此領域的權威教科書。葛詹尼加不僅是知名的臨床及基礎科學研究者，還出版了多種大眾科普書籍，本書即是他的最新力作。紐約時報評價說：「對腦科學研究來說，葛詹尼加所做的研究堪比史蒂芬·霍金的研究之於宇宙論。」

大師親授的科普課，完整解析所有關於人類的研究！

人類很特別，常常能不費吹灰之力地解決問題，當我們手上拿著大包小包走到家門前，馬上就知道怎麼伸出小指勾住門把開門。人類的心智活動也很旺盛：我們有同情心、道德感，懂得抽象思考，能把幻想和現實分開；還能抑制衝動，延遲滿足時間。除此之外，人類懂得創造美的事物，甚至還會透過科技把性和繁殖分開！

既然我們和其他動物都是由同樣的化學物質組成的，也有同樣的生理反應，為何人類如此獨特？

葛詹尼加從年少時就不停地思考，「人」這個奇妙的物種如何被塑造；而在成為世界首屈一指的腦科學家後，他更能以專業的眼光，看待大腦在這個過程中扮演的角



本書封底設計



色。為了徹底了解「身為人類」所代表的科學意涵，他統整了神經科學、演化學、認



知心理學、遺傳工程、人類學、動物行為學和語言學近十年的最新研究，融合社會科學的田野調查，探

討各種令人困惑的問題：

人類的大腦很特別嗎？腦袋越大就越聰明？

我們為什麼那麼愛社交？講八卦攸關生存和演化？

動物有道德感嗎？只有人類有亂倫禁忌？

人類是唯一的藝術家嗎？猩猩也懂得欣賞夕陽之美？

意識是怎麼一回事？動物會思考自己知道的事嗎？

人類研究散落在各種不同領域，本書是葛詹尼加用大師的眼光為我們整理、至今為止最完整的人類研究，讓研究者和一般科普讀者，都能津津有味地讀下去。他在書中展現了幽默的筆法，從人類的生理構造、社交行為、道德、同理心，一路剖析至語言、藝術、直覺、意識等層面，結合各領域的文獻，挖掘人類的獨特之處。

跟著大師的思考脈絡，你會驚歎於人類的奧妙，更將明白「生而為人」所代表的重大意義！

## 精彩內文試閱

### 目錄

#### 第一部 人類的生命基礎

兩足運動讓我們空出雙手，相對的拇指讓我們發展出精細的動作，獨特的喉頭讓我們說話；而我們的腦袋也經歷了其他改變……

##### 第一章 人類的大腦特別嗎？

##### 第二章 黑猩猩是完美約會對象嗎？

#### 第二部 融入社交世界

人類一天平均有六到十二個小時都在與他人對話。這種行為是有益的，是我們為了在社會裡生存所學到的方式。

##### 第三章 大腦與擴大社交關係

##### 第四章 內在的道德羅盤

##### 第五章 我能感覺你的痛苦

#### 第三部 身為人類的榮耀

黑猩猩會凝視日落或是為了拉赫曼尼諾夫的音樂著迷狂喜嗎？人類是唯一的藝術家嗎？

##### 第六章 藝術是怎麼回事？

第七章 我們的行為都像二元論者：轉換器的功能

##### 第八章 有人在嗎？

#### 第四部 人機演化

「我希望他們快點研發出這些晶片，我現在就需要多一點的記憶體了。」

##### 第九章 誰需要肉體？

後記

### 序

大腦，最後的邊境 / 陳穎青

不曉得你有沒有想過人類為什麼會畫畫？

畫畫不能充飢，不能防身，對物種的物

競天擇簡直沒半點用處，而且我們總是在小說、戲劇裡看見老人家這樣教訓人：學畫畫？畫畫能當飯吃嗎？

現在我們當然知道畫得好的人，收入也是相當不錯的。但在農業社會，畫畫顯然是個很難填飽肚子的職業。這樣我們不免要問，難道在更遠古的漁獵採集社會，畫畫就容易填飽肚子嗎？一個跟生存沒有直接關係的能力，為什麼會在人類的演化史上留存下來呢？別人去打獵，你在家畫畫，這種能力真會受演化青睞嗎？

還有更麻煩的。人類不但能畫畫，還能欣賞畫；不但能欣賞畫，還能欣賞古怪甚至看不出所以然的畫。為什麼呢？為什麼我們看著線條和顏色，大腦卻會轉化成美呢？從光波到視網膜，到形成愉快感受，這中間到底發生了什麼事？我們為什麼會演化出欣賞美的能力呢？欣賞美又有什麼實際用處呢？

還不只這樣。畫畫要動用許多圖像認



知、情緒轉化、手眼協調的能力，光是想到你

能夠把大腦裡雜亂的思緒，轉達成畫面，表現出來，就是一件多麼神奇的事情了；你甚至還可以辨認大腦裡的神經脈衝，給它詮釋，你不只可以感覺快樂，還可以在意識層注意到你此刻有多快樂。

這麼高層次的意識感覺到底是怎麼來的？在哪裡發生的？動物有這樣的意識嗎？人類大腦有任何機能直接決定有意識或沒有意識嗎？我們真的可以像電影《全面啟動》

中那樣，一層一層進入意識的深處嗎？

人類有許多獨特的能力，每一種都很奇怪，都難以解釋。我們有語言能力，可以溝通複雜的意思，甚至只要說話，就能打動異性芳心。我們能唱歌，不只這樣，你會因為聽到歌聲而振奮，或者感動落淚（唱歌的能力還勉強可理解，「感動」這種能力為什麼會存在呢？）。

對陌生人友善，在團體中互助合作，有正義感，信任第一次接觸的人，同情心，同理心，你知道這些不只是道德戒律，更具有生物學的演化基礎嗎？可是這世界到處都有騙子，好人和壞人為什麼可以同時演化出來呢？

還有，我們別錯過「聊八卦」這個偉大的人類特色吧。你知道全世界人類，不分男女都喜歡聊八卦嗎？聊八卦竟然是人類內建的能力，人類為什麼要擁有這個看起來沒有生產力的能力呢？

幾十年來，探討人類各種能力、本質的研究，在全球科學界可謂猗歟盛哉，熱鬧非凡。語言學家發現大腦的學習關鍵期，腦神經醫學家發現各種神經外傷導致的大腦異常，心理學家測試我們行為的表現模式，演化學家思考我們如何走過百萬年的演化道路……甚至廣告專家也在研究如何有效刺激大腦產生正面回饋（以便讓你在掏腰 包的時候爽快一點）。

我們有各種領域不同學門的精彩研究，可惜他們散落在幾十個學門、幾萬種論文和報告裡面，偶爾才會變成八卦話題上了報紙版面。而你知道上報的科學新發現基本要素是聳動，記者才不跟你解釋背後的原理，即使解釋了，我們多半也有聽沒有懂。



還好我們有葛詹尼加。

葛詹尼加是腦神經科學專家，上個世紀八〇年代之前，神經科學與認知心理學這兩個領域之間幾乎沒有互動，直到研究裂腦的葛詹尼加與認知心理學大師米勒，在一次計程車上的對話，才促成了「認知神經科學」的誕生。葛氏因此被譽為「認知神經科學之父」。

葛詹尼加對認知神經科學的發展功不可沒，他寫的《認知神經科學》，成為這個新興領域的權威教科書。紐約時報上的評論說：「對腦科學研究來說，葛詹尼加所做的研究，堪比史蒂芬·霍金之於宇宙論的研究。」

這一次葛詹尼加決定「問大問題」：人類這些能力是怎麼來的？我們的腦袋到底跟動物有什麼差別？到底是哪些東西讓我們變成「人」而不是黑猩猩呢？

當真正的大師決定要為平凡大眾寫一本科普書的時候，我們的福氣就來了。葛詹尼加整理了近數十年來神經科學、演化學、認知心理學、遺傳工程、人類學、動物行為學、語言學等學門的相關研究，為我們寫下這本綱舉目張、條理分明的人類研究科普經典——《大腦、演化、人》。

這是中文世界僅見的大師手筆，一次把人類研究的完整拼圖，收納在富有洞察力的架構裡面。這是真正完整、有體系的人類研究，我們可以從最基礎的腦細胞構造，一路走進大腦功能的核心議題。

全書分為四大部份。第一部份介紹大腦的神經組成，以及幾個貫串全書的概念，包括「模組化的大腦」（不同的腦神經處理不同的刺激），「心智推理」（Theory of

Mind）能力，模仿本能以及語言能力等。

第二部份則開始挑戰人類研究的基礎戰場，也就是圍繞在「人是社會性動物」的各種議題。從社會化為什麼是大腦研究的核心開始，一路處理利他行為的謎團，道德的生物基礎，以及結盟、合作、操縱、偵測欺詐、互惠、回報等各種社群生存能力。

（這裡有一個很妙的章節，作者介紹了人類為什麼喜歡聊八卦。閒聊不只是情感交流，也包括資訊和情報交換，研究發現人類聊天說閒話，相當於其他靈長類的社交理毛行為；黑猩猩最多會花二〇%的時間互相理毛，而人類一天平均有六到十二小時跟其他人對話。）

第三部份葛詹尼加處理的是人類獨有的奇異才華。

藝術和審美，說故事和小說創作，音樂、舞蹈、手工藝……，還有，我們有物理的直覺（你讓嬰兒看一個違反物理法則的物體，他會覺得驚訝），生物的直覺（我們先天就有能力區分有生命和無生命的東西），以及心物二元論的直覺。

心物二元論讓我們賦予萬事萬物一種和物質不同的心靈，我們很容易對外在事物擬人化，我們也很容易把自己（我），和身體區隔開來（如果我能夠脫掉這身臭皮囊就好了）。而這個能力，讓我們進入了意識研究的領域。

意識研究最大的謎團就是從「無意識」到「有意識」之間，這種感知是如何出現的。大腦有一個一個的模組處理光波刺激、聲波刺激、溫度、濕度、人類身體的維生機能，我們的困擾是大腦有這麼多自動化的功能模組，為什麼在意識層，我們卻認為只有

一個單一完整的「我」？

有沒有哪個功能模組負責「我」呢？或者是由整個大腦的各種區塊聯合執行呢？因為不同原因而切開左腦和右腦的裂腦病人，會有一個我、還是兩個我呢？如果是一個我的話，是哪一邊大腦在發號施令呢？（結果答案比回答哪一邊更麻煩，也更神奇。）

意識看起來應該是大腦研究的最後聖杯。各種領域的科學家用各種方法逼近最後的解答，到目前為止，儘管科學家比起十年前有了更多發現，但要回答底下這個問題，仍然有相當距離：

如果我們做出一個機器人，賦予可以執行所有大腦功能的程式，那麼這個機器人會有意識嗎？

事實上本書最後一章，就討論了機器人和「人機介面生化人」的議題。過去人工智慧是一個跟大腦神經科學無關的領域，然而有越來越多的AI資訊科學家認真思考，從理解大腦運作原理的角度來發展人工智慧。

這一章作者特別詳細介紹了目前最成功、輔助人類殘障的侵入式人機械面——人工耳植入物。把矽晶片、電極和傳導電線真正植入人類頭骨和耳蝸之間，把外部的聲響重新解譯為電位脈衝，直結傳入大腦聽覺神經。讓嚴重失聰的人可以重新獲得聽力。

如果大家看過科幻電影裡的生化人，老實說，人工耳恐怕就是生化人的第一步，而且是非常成功的第一步。人工耳正是徹底理解大腦聽覺機制，而發展成功的案例。

不過隨之而來的議題是，人工耳本來是改善聽障的裝置，可是因為電腦程式可以設定你聽到的頻率範圍，所以我們很容易可以創造出聽覺的超人，例如直接聽到聲納超音

波的順風耳。大腦研究一旦進入人機介面生化人議題，複雜性就驚人地增加，遠遠不只科學問題，也包括隨之而來的道德問題。

其實整個大腦研究，只怕處處都是道德問題。你對大腦了解越多，越容易找到方法施以操縱或影響，而且是在對方不知不覺間。

隨著科學演進，除了聽覺問題，我們還會面臨其他麻煩。視覺系統可以調整出紅外線夜視能力，大腦可以智商提高，記憶增強，我們甚至有可能發展出幾何晶片、微積分晶片，或者在大腦中植入可供下載的記憶體，像《駭客任務》那樣，下載直昇機駕駛模組就可以開始開飛機。

最後這一章畫出了從科學到科幻，一條清楚的路線圖。這個路線圖如此順暢，你幾乎可以預見，未來科幻將不再是科幻，科學一定會走到那裡。而人類恐怕也會開始扮演上帝的角色。

只不過葛詹尼加這本書卻有一個沒有明說的假設：所有大腦的功能，完全可以用神經、突觸、生物化學、演化史加以解釋，而這些事情完全不需要一個創造世界的上帝。

由上帝造人，變成由人類扮演上帝來造人，我們似乎已經沒有回頭路可走了。演化史上人類曾經經歷過大腦智力的「軍備競賽」，我們需要更大的腦以便在社群裡活得更好；現在我們經歷的，則是誰更了解大腦，誰就占有優勢的競爭。這是較量誰認識大腦更多一點的「軍備競賽」。

而本書則是迄今為止最完整、最富洞察力，也最深入淺出的指南。

[內文1](#)



## 人類社會團體的規模

目前觀察到的黑猩猩團體規模是五十五，而鄧巴從人類的新皮質大小計算出的社會團體規模是一百五十，但這怎麼可能？我們現在居住的超大城市裡，人口常常有好幾百萬啊。不過再仔細想想，當中大部分的人你根本沒有跟他們互動的理由。記住：我們的祖先是以前獵與採集維生，人類直到農業在約一萬年前出現之後，才開始會定居在一地。現在以前獵與採集維生的大家族部落，也就是會在一年一度的傳統祭典上集合的所有群體人數，典型的數量規模就是一百五十。這也是傳統的園藝型社會規模，也是現代個人通訊錄裡寄送聖誕卡的名單數字。

原來一百五十到兩百，是不需要組織性的階級就能控制的人數，也是能維持個人忠誠與人際接觸秩序的軍隊基本單位人數。鄧巴認為這也是現代商業組織能非正式運作的規模上限。這數字除了是個人能持續聯絡的人數上限之外，也是他能維持社交關係並且願意提供幫助的人數上限。

## 社交理毛：「說閒話」扮演的角色

說閒話給人的印象總是不好，但是研究閒話的人員發現，這種行為不僅舉世皆然，而且還是有益的；這是我們為了在社會裡生存所學到的方式。鄧巴認為說閒話相當於其他靈長類的社交理毛行為（記住，理毛的團體規模與腦部相對尺寸密切相關）。進行身體上的理毛花去靈長類相當多的時間，花最多時間理毛的靈長類是黑猩猩，牠們最多會花百分之二十的時間做這件事。在人類祖先演化過程中的某個時刻，隨著團體變得愈來愈大，個體開始需要理毛的對象會愈來愈

多，才能維持在大型團體裡的關係；但是理毛的時間會減少採集食物的時間，而鄧巴認為這就是語言發展的開端。如果語言能取代理毛，個體就能一邊採集食物、遷徙、吃東西等，一邊「理毛」——也就是說閒話。這可能是嘴巴塞滿了東西還說話的開端。

然而語言也是雙面刃。語言的優點在於你能一次照顧到很多人（比較有效率），而且能透過更廣的網絡得到與給予資訊；缺點則是你很容易受到欺騙。進行身體上的理毛時，個體要投資高品質的個人時間，這是無法作假的。但有了語言，就出現了新的面向：騙子。個體能說出非當場發生的事，因此他們的誠實度難以評估。理毛是在團體內進行，所以是大家都可見到、可確認的；但是講八卦則可以私底下進行，真實度也無法受到質疑。可是語言也能幫你解決這個問題：朋友可以用自己之前不好的經驗警告你注意某人。隨著社會團體的規模愈大、愈擴張，騙子或搭順風車的人也愈來愈難抓到。說閒話可能有一部分也是為了控制那些懶惰鬼而演化出來的。

很多研究都發現，人類清醒的時間裡，平均有百分之八十都和其他人在一起。我們一天平均有六到十二個小時都在進行對話，主要是和熟識的對象進行一對一溝通。研究的發現應該不會讓你感到驚訝。倫敦社經學院的社會心理學家埃默，研究了這些對話的內容，發現其中百分之八十到九十都是關於被指名道姓的認識的人；換句話說，就是閒聊。一些可能帶有個人意見但屬於非個人性的話題，像是藝術、文學、宗教、政治等，只占了全部對話裡的一小部分。不管是在雜貨店的偶遇，或是大學、公司裡的午餐時間

對話都是這樣。你可能會覺得這個世界的問題會在強國領袖的午餐上提出討論解決，但其實百分之九十的時間裡，話題都圍繞著鮑伯的高爾夫開球時間、比爾的新保時捷、新來的祕書等等。如果你覺得這個數字太誇張了，何不想想你不小心聽見的那些煩人的手機對話；你聽過隔壁桌的人或排隊結帳的人在討論亞里斯多德、量子力學或巴爾扎克嗎？

另外一項研究也顯示，有三分之二的對話內容都是自我揭露，而其中的百分之十一講的是心理狀態（我婆婆快把我搞瘋了）或是身體狀況（我真的很想去做抽脂），剩下的則是關於喜好（我知道這很奇怪，但我真的很喜歡洛杉磯）、計畫（我周五要開始運動了），還有最常說到的：舉動（我昨天開除他了）。事實上舉動是關於他人的對話當中最常見的主題。說閒話在社會上的用途很多：可以培養說閒話的兩個人之間的關係、滿足人歸屬於一個團體與被團體接受的需求、攫取資訊、建立名聲（好壞都有）、維持並加強社會規範，並且讓個體能藉由與他人比較而評估自我。說閒話也許能加強在團體中的地位，或者只是好玩。說閒話讓人能表達自己的意見、尋求建議、表達贊成或反對。

在維吉尼亞大學研究快樂的心理學家海德特寫道：「閒話是警察也是老師。沒有了它，世界就會陷入混亂與無知。」不是只有女人才會講閒話，只是男人喜歡說這是「交換資訊」或是「建立關係」。男人唯一比女人不八卦的時候，就是女人在場的時候。至於比較崇高的話題，只有在對話中剩下的百分之十五到二十的時間裡才會討論到。男女

間說閒話的唯一差別在於，男人會花三分之二的時間談論自己（我好不容易把那傢伙釣起來，我保證那有二十五磅重！），而女人只會花三分之一的時間談論自己，並且對別人比較有興趣（上次我看到她，她一定胖了二十五磅！）。

除了對話的內容之外，鄧巴也發現對話的團體不會無限大，通常會自我設限在大約四個人左右。想想看你去參加過的聚會，大家會在各個對話團體中來來去去，可是一旦你走到四個人的團體去，他們通常會分裂成兩個話題。他說這可能是巧合，不過他提出這和黑猩猩的理毛行為很有關係。以四個人的對話團體為例，其中只會有一個人正在講話，另外三個人在聽；用黑猩猩的行話來說，就是這三個人是被理毛的。黑猩猩必須要一對一理毛，而牠們的社會團體最高數量是五十五；如果你把三個理毛夥伴乘以五十五，就會得到一百六十五——近似於鄧巴從人類大腦新皮質尺寸所計算出的人類社會群體規模。

## 內文2

### 策略性欺騙

在八卦工廠工作的人不只會交換資訊，可能還會操縱與欺騙。他可能會欺騙和他一起說閒話的夥伴，癥結在於他跟這些人說話並不是因為關心他們，而可能只是為了自己的目的在挖掘資訊。他甚至可能捏造一些事，好讓自己有更多的八卦消息可用來交換資訊。這是兩件事。我們先從交換資訊看起。我之前說過，互惠的交換要成立，就必須要能夠認出騙子，否則這些不用付出代價就能受益的騙子最終就會占了上風，互惠交



換機制也就無法維持下去。

雖然人類各團體之間會有文化差異，但還是有普世行為存在。如先前所提到，這些行為有些起源於我們和黑猩猩共同的祖先，甚至更早的祖先；有些行為則會有質的差異。演化心理學是試圖解釋心理特徵的學科，其中包括記憶、觀念、語言、適應等這些天擇或性擇下的產物。這門學科看待心理機制的方式，就如同生物學家看待生理機制的方式。

演化心理學認為，認知就和心臟、肺或免疫系統一樣，有具基因基礎的功能性結構；認知也經歷了天擇或性擇的演化。如同其他器官和組織，這些心理適應是同一物種所共有的，有助於生存與繁殖。有些特徵不具爭議性，例如願景、恐懼、記憶、運動控制等；對於其他受到爭議的特徵的看法也逐漸形成共識，像是習得語言、避免亂倫、偵測騙子、特定性別的交配策略等。演化心理學家解釋，人腦至少有一部分是由模組所形成，這些模組發展出特定的功能用途，內建於人腦，並且被挑選出來。科思麥蒂絲是這個領域的先驅之一，她這麼描述尋找這些功能的過程：

演化心理學家提到「心智」的時候，指的是人腦中一組處理資訊的機制，負責所有意識與無意識的心智活動，產生所有行為。演化心理學家之所以能超越傳統研究心智的方法，是因為他們在研究中積極利用了一個過去常被忽視的事實：組成人類心智的程式，是天擇為了我們狩獵採集的祖先面對的適應問題所規畫的。因此他們開始尋找設計良好的程式，處理下列問題：狩獵、採集植物糧食、追求配偶、與親屬合作、組成聯盟

提供彼此保護、避開獵食者等等。不管這些問題在現代社會中還重不重要，我們應該還是擁有能好好解決這些問題的心智程式。

從演化的角度來研究我們的行為與能力，是有一些很實際的原因的。科思麥蒂絲指出：經由了解這些程式，我們就能學到如何更有效地處理演化上的新情況。舉例來說，採獵者唯一能取得關於可能性與風險的資訊，就是遇到真實事件的頻率。看來我們「石器時代的心智」裡，已經有一些程式專門用來學習並解釋頻率資料。有鑑於此，演化心理學家要發展更好的方法，來說明複雜的現代化數據資料。

假設你乳房攝影的結果是陽性，你真正得到乳癌的可能性有多大？典型呈現相關資料的方法是用百分比，這讓人很難判斷。如果你說隨機進行乳房攝影的女性中，百分之一的人有乳癌，她們的測試結果也都是陽性，但其中有百分之三是假警報；這樣一來，大部分的人會誤以為乳房攝影結果若是陽性，就表示她們有百分之九十七的機率得到乳癌。但讓我用採獵者的心智所接受的生態有效資訊格式——也就是「絕對頻率」，來告訴你相同的資訊：每一千位女性裡，有十位罹患乳癌且攝影結果為陽性，三十位的測試結果是陽性但沒有乳癌；換句話說，每一千位女性裡會有四十位的攝影結果是陽性，但其中只會有十位是真的罹患乳癌。這樣的格式讓你很清楚了解到：如果你乳房攝影結果是陽性，你罹患乳癌的機率是四分之一，也就是百分之二十五，不是百分之九十七。

#### 找出騙子

科思麥蒂絲也提出一個實驗，她認為這

能顯示人類心智中具有特殊模組，專門用來偵測在社交情況中說謊的個體。她的方法是利用沃森實驗，這項測試要求你找到可能違反條件規則「若P則Q」的狀況。這個測試有很多形式，都是設計來了解人類到底有沒有專門處理社會交流的認知機制。我們來看看你做這個測試會怎麼樣：桌上有四張卡片，每一張卡片的兩面分別是一個字母和一個數字。目前你看到的是R、Q、4和9。你只能將必要的卡片翻面，以確認下列規則是否為真：如果一張卡片的一面是R，另外一面就會是4。懂了嗎？你的答案是要翻哪幾張卡片？答案是R和9。好，接著來看這題：桌邊坐了四個人，一個十六歲，一個二十一歲，第三個人在喝可樂，第四個人在喝啤酒。只有超過二十一歲的人可以合法喝酒，保全要檢查誰的身分證以確定他們沒有違法？這一題比較簡單吧？答案是十六歲的和喝啤酒的人。

科思麥蒂絲發現人類對於第一類問題比較有困難，只有百分之五到三十的人能答對。但是第二類的問題則有百分之六十五到八十的人會答對。這樣的結果不只發生在她最先測試的史丹佛大學，而是舉世皆然：從法國到厄瓜多亞馬遜河流域的施維阿爾部落都一樣；不只是成人如此，三歲小孩也是一樣。不管問題的內容是什麼，只要叫你在社交情況裡找出騙子，對人來說總是很好解決，但如果以邏輯的形式呈現問題，大家就會覺得比較難解決。

經過很多跨文化、跨年齡層的實驗後，科思麥蒂絲發現，偵察騙子的機制不僅在年幼時期就已經發展，而且不需要經驗或熟悉情況就能運作；可以找出欺騙行為，

而不會針對無心的違規。她認為這種偵測騙子的能力是共通的人性的一部分，是天擇所設計的一套演化的穩定策略，專門處理「有條件的幫助」。這甚至還有神經解剖學上的證據。一位名叫RM的病患患有腦部受損的病灶，造成他偵測騙子的機制受損，但是他在不涉及社會交流的類似任務方面，卻都能完全正常地推理。科思麥蒂絲認為：「身為人類，我們覺得自己利用交易物品與服務的方式互相幫助是理所當然的，但大多數的動物都無法從事這樣的行為，因為牠們缺乏讓這種行為變成可能的程式。我覺得人類的這種認知能力，是在動物世界中推動合作的最大力量。」我們不是唯一能在社會交流中找出騙子的動物。布羅斯南和德瓦爾的實驗發現，褐戴帽捲尾猴也會這樣，只是牠們能力有限。然而，有互惠行為的動物提供的是相似的內容，可是對人類來說，光是相似是不夠的，我們想確定自己施與受的分量是相等的。事實上哈佛大學的豪瑟認為，我們的數學能力是隨著社會交換系統的崛起而跟著發展出來的。

### 欺騙騙子

你能騙過偵測騙子的系統嗎？根據多倫多大學心理學家恰朋的研究，也許不行。他的研究發現，在社會契約的情況裡，人會認為記住騙子的重要性高於記住合作愉快的對象。看著騙子愈久，就愈能記住他們的長相，也就更能記住和他們有關的社會契約資訊。

騙子被發現時會受到兩種處置：你會避開他們，或是懲罰他們。避開他們不是比較簡單嗎？懲罰騙子要耗費處罰者的時間和精力，這樣有什麼好處？最近康乃爾大學的巴



克萊進行了一個實驗研究，顯示在玩家重複碰面的遊戲裡，懲罰騙子的玩家會受到信賴與尊敬，成為團體中的焦點。隨著好名聲的建立（你還記得這是性擇的適應性指標），帶來的好處能抵銷擔任處罰者的成本，這也許能解釋利他行為的心理機制是如何演化的。所以最好不要做出讓你的競爭者可以有好名聲的事。你真是好運能看到唐帶著那個金髮美女到賽車場，大家都懷疑他放假時去了哪裡，這個小趣聞一定會是辦公室的八卦圈裡炙手可熱的消息。但是你怎麼知道你回去說的是不是真的？如果你能找出騙子，難道就表示你知道有人在說謊？不完全正確，還要靠解讀臉部表情和肢體語言才行。但我很高興你提到了這一點，因為……

### 延伸～佛法觀點〔From 小泰〕

藝術並沒有在天擇中淘汰，顯見人對美

好的事物，有著不可或缺的好喜，想起佛教的敦煌美學，並不會因為歷史的演變，而有所不同，相對的更顯佛教美學豐厚深刻的精神光采而歷久彌新。在這本書中的研究發現，人在清醒的時間中，有百分之八十都是與人在一起，並且有六到十二個小時都在對話，其中百分之九十的時間，可能是言不及義，比較崇高的話題，只有百分之十五的時間，佛法所教導的是二六時中都要正念相續，也正是希望我們將珍貴的時間花在生命的成長上。相信當清楚地了解到佛法提及的眾生平等、萬物一體的道理時，人就能朝更為圓滿的生命不斷演進，在這同時也讓人感受到，當我們越往崇高偉大的面向發展時，整個生命的狀態，自然的呈現一種愉快喜悅，讓人不自覺的提振起精神，就讓我們一起在生活中實踐佛法，效法佛菩薩崇高偉大的生命意境不斷前進吧！



# 書房的風景—— 悠遊小天地

文詞／銘光 美學設計／文陀羅花 攝影／慈孝忠順



書房，是增長知識的地方；也是心靈倘佯的悠遊自在小天地。

點上一線香



沏好一壺茶

綴鮮花一朵

讓書中的智慧

充滿整個房間

就在這當下



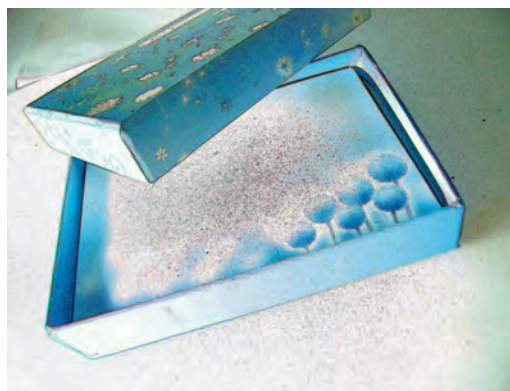
屋外風徐徐吹著

窗外的陽光灑下

頓時智慧的明光

照亮了整個空間

這最悠遊的天地





# 清 心

*Pure Mind*

清清如水  
以心印心

清心小語 ——  
滴滴清涼潤人心

清心詩偈 ——  
天風透微涼  
萬慮不相到

清心修行 ——  
清心寡欲  
雙修福慧

沁涼露滴・晶瑩心靈～

# 清 心 小 語

## — 與生命對話

心語／清涼月    美學設計／花水香氣

只有更多的實修實證  
才能提供給眾生  
更多的利益  
菩薩要加油！

在順境中  
要努力  
在逆境中  
更需要努力



一個修行人  
要脫離的  
不只是人生的悲苦  
更要究竟解脫  
出離三界火宅！  
如救頭燃！  
  
與空相應的靜坐  
是生命最安然的所在





清心詩偈——

# 清心堂

編撰／文心 美學設計／文龍

## 詩偈

雅志遠塵滓  
深雲構虛堂  
水澄石磊磊  
月白山蒼蒼  
琪樹落秋影  
瑤草生異香  
孤坐四檐靜  
天風透微涼  
萬慮不相到  
一片凝冰霜  
人生貴知止  
歲月奔風樞  
誰能苦膏火  
置身聲利場

——清心堂



## 清心明覺

「雅志遠塵滓，深雲構虛堂」，生命可貴之處在於恰如其分地活在當下，如實面對一切的外境，是心的狀態決定了一切，所以存活在這個天地之間的是我們的心，所以心自在一切自在，在每一個當下都認真的面對、承擔、不逃避，該提起時就提起，該放下的時候就放下，累積起來的就是負責任的生命態度，就是成功的模式，所以對於善知識的教導除了感恩之外無他，因為他是如此盡己所能地給予最好最多，所以只有以無限的感恩，以善良來正確的回應。珍惜感恩之餘，更要努力學習這樣崇高偉大的生命情操！



清心修行——

# 寡欲清心

編撰／清韻佳聲 美學設計／文人

## 詩偈

清心寡欲  
雙修福慧  
回向西方  
龍舒云  
修福又修慧  
深信念阿彌  
當生上上品  
決定更無疑  
其或不然  
欲飯蒸砂徒費力  
擔柴入火定殃身

信心清淨即生實相  
花開見佛悟無生  
掌握了心就是修行的省力處



## 清心明覺

以一顆無念清淨的心  
修習福德及智慧  
迴向往生西方極樂世界  
修習福德及智慧  
深信一心一意念誦阿彌陀佛  
必定會投生上上品  
但是如果不依此而行  
就像是蒸沙成飯一般地白費力氣  
又如擔著柴走入火推一般地惹火上身  
是啊！





# 芥子須彌

*Mustard-seed & Sumeru*

芥子須彌毘塞  
何處轉身出息  
偶然解得藏機  
彈指幻成百億  
相隨樹倒藤枯  
笑破色空空色  
—— 蕩益三頌

之一 ——

芥子須彌禪詩

之二 ——

芥子須彌禪偈

之三 ——

芥子須彌示現

之一——

# 芥子須彌禪詩

## 禪詩

丈六三千法相  
區區一粒微塵  
芥子須彌不別  
山川草木全身

## 出處

皇五子和碩和親王旭日居士  
初學詩六十首之一  
御選語錄

## 語譯白描

外相的一切千變萬化如幻  
有的丈六三千高大無比  
有的小至一粒微塵  
芥子和須彌山  
若已然斷除分別意識  
就明白大與小的空間感是多麼地虛幻  
則山川草木盡是如來全身



## 覺語

一沙一世界  
心如太虛能容萬物  
而事實的真相是  
我們是以心的品質  
存活在這個世上  
如果心質直柔軟  
大如須彌山也能涵攝  
所以一切的差異在心  
如果看懂了  
心開意解就一切都是美善





所以  
當眾生心行真性  
便會悟得芥子須彌之真性  
因此

宗鏡錄卷第二十五才說：

見眾生心行真性  
得芥子須彌真性  
一如無二如  
若得芥子真性之小  
能容須彌之大  
得須彌真性  
則須彌之大  
不礙芥子之小

又  
須彌芥子屬於依報  
十法界的真正依止  
尚在一心  
因此

維摩經略疏垂裕記卷第九說：

慧為能住  
性為所住  
祇是分真  
境智冥合  
能起大用  
故以須彌  
內於芥子  
須彌芥子  
祇是依報  
十界依正  
尚在一心  
於一界中  
依報大小  
何妨相入  
大小既唯心性  
心性一一融通  
故至分真  
有斯大用



另  
萬法平等  
故須彌不異芥子  
芥子亦不異須彌  
因此  
註心賦卷第二才說：  
肇論云  
大象隱於無形  
大音匿於希聲  
此一心光  
橫吞萬象

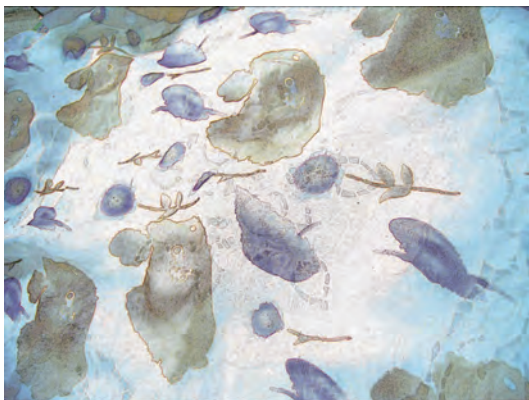


更無纖毫  
於中發現  
故傳大士頌曰  
須彌芥子父  
芥子須彌爺  
山海坦然平  
敲冰來煮茶  
故知萬法盡入不二法門  
一際平等  
更不俟夷嶽盈壑  
續龜截鶴  
然後方平

還有  
華嚴經就已說明  
萬法的體性  
即是芥子與須彌  
無二無別  
而且是互相納受的  
因此  
華嚴懺法序才說：  
華嚴之義  
帝網重重  
須彌芥子  
互相容納

而且  
當了悟之後  
一切山河大地  
皆是法身之彰顯  
那麼芥子之小  
或須彌之大  
皆已無分別  
並互相消融





因此

華嚴經海印道場懺儀敘才說：

頓悟本成

無煩塵劫

何有于山河大地

總是法身

不礙夫芥子須彌

融于妙性

重重塵刹

掌果宛然

浩浩天人

鍼鋒徧現

此皆剋期證入

豈屬侈語誇人

總之

大或小的分別

只因為契入實相

一旦了悟

便互相圓融

無礙無別

.....



之二——

# 芥子須彌禪偈

文／春江花月 美學設計／博文

## 出處

須彌芥子父  
芥子須彌爺  
山海坦平地  
燒水將煮茶  
行路易  
路易真冥冥  
菩提心在中  
世人元不覺  
——善慧大士錄卷第三

## 覺語

一切的現象，都是心意識的變現，外相如此虛幻不實，只有心才是一切的源頭。我們的法身壇城就是我們心的品質，所以為什麼菩薩可以做到的境界，我們卻這麼的難以達到，因為菩薩所擁有的是一顆時時刻刻想到眾生，無時無刻愛眾生的心，明白了這個道理，剛強的我們也該早日醒覺，用柔軟的心回應菩薩的大慈大悲，繼而用真心、腳踏實地的修行。

## 語譯白描

廣大的須彌山與細小的芥子，不可思議的互相涵攝。山海與平地本質上並無差別，修道之路，不在紛然萬別的外相上，而在人心幽微之處，世人卻不知平常心是道、菩提心在中，才會迷失在外相中，而無法了悟生命的實相。





之三——

# 芥子須彌的示現

～本段選自“維摩詰居士”劇本

話說～

維摩詰居士微笑的接著說道：

三界眾生，

都被大幻化網牢牢的網住，

難以出離。

舍利弗問道：

什麼是大幻化網呢？

維摩詰答道：

就是一切的錯覺。

舍利弗又問：

我們有那些錯覺呢？

維摩詰有深意的微笑了，只見他手一揮，  
眾人都看到天空上，各自出現了一顆明亮的  
星星與一大片璀璨的宇宙星河。

維摩詰手又一揮，只見那顆明亮的星星就  
溶入了大片的星河；然後緩緩分開。

維摩詰手再一揮，只見大片星河竟溶入了



那顆明亮的星星。

維摩詰接著微笑的說道：

其實，就以我們的空間感而言，

它便是一種錯覺，

因為，大與小的不同，

是比較而來的

所以，是由於有了分別心，

才有空間大小的不同。

如果沒有了分別心，

那麼，空間的大小

也就沒有大小可言了，

可以說大與小可以互相出入，

無所增減，

是完全沒有互相妨礙的。

這也就是“須彌入於芥子”

的佛法空間概念。

舍利弗讚歎道：



太不可思議了，  
須彌芥子，芥子須彌，  
大與小，小與大，  
原來是沒有分別的。  
文殊菩薩點頭接口說道：  
是的，試想，  
須彌山是多麼的大啊！  
而一粒芥菜的種子又是多麼的小啊！  
竟然巨大無比的須彌山，  
可以裝入小得不能再小的一粒種子，  
可見，  
我們的空間感是多麼的虛幻啊！  
眾人頗有同感的點頭道：  
是啊！  
維摩詰接著又說：  
明白了空間感的虛幻，  
就明白了時間感的虛幻，  
也就明白了我們眼耳鼻舌身意。  
所感知一切的一切，  
都是如此的虛幻啊！  
所以，  
一切如幻，萬法如是。  
我們真的是要早日醒覺，  
早日從這虛幻大夢中醒覺啊！  
所以，  
你現在正在嗔恨某人嗎？  
那麼，  
放下這樣虛幻的嗔恨吧！  
你現在正在執著某人的情愛嗎？  
那麼，  
放下這樣虛幻的情愛執著吧！  
你現在正在為某事痛不欲生嗎？  
那麼，  
放下這樣虛幻的痛不欲生吧！

因為——  
真的、真的，  
你在作夢啊！  
快快用悲智的甘露，  
潑醒自己吧！  
不在現在，更待何時呢？  
大家聽了，都流露出了感動的神情說道：  
是的，眾生快快醒來吧！  
佛菩薩在等待啊！  
維摩詰居士慈悲的點了頭。







—— 本月專題企劃 ——

# 慈悲歡喜護眾生～ 佛子過端午！

黃米粽喫一鉢  
菖蒲茶喫半甌  
箇是衲僧好時節  
大家相見飽齰齰  
縱橫自在自樂自由  
—— 松隱唯菴然和尚

- 美味素粽慈悲心
- 吟詠端午禪詩
- 清心歡喜觀龍舟
- 東京夢華錄中的端午節
- 端午發願



本月專題——慈悲歡喜護眾生～佛子過端午！

# 美味素粽慈悲心



端陽節，早課畢，或住持說小參，或命班首秉拂，候方丈傳牌而行，早粥分粽。

——百丈叢林清規證義記卷第八







一物寂靜，多物寂靜。一身寂靜，多身寂靜。一世界寂靜，多世界寂靜。先師天隱老和尚如是，龍池幻翁老和尚如是，濟宗上下諸祖如是，東土二三，西天四七如是，拄杖如是，山僧如是，大眾如是，堂中喫糰子如是。

——御選大覺普濟能仁玉琳琇國師語錄







五五午時書，一堂風悄悄。蒲飲先春雪，**糉**餐明月珠。舌頭如具眼，醉飽樂無餘。  
——環溪和尚語錄



紫芝峰下，小小山居。家風淡薄，堂供蕭疎。茭**粽**葉包蒸米飯，堇山茶點石菖蒲。  
——慶元府瑞巖山開善禪寺語錄



大家相聚喫盞菖蒲茶，幾枚茭<sup>粽</sup>子。向水邊林下，目視雲霄。宿雨初晴，嵐光翠滴。瀑瀉懸崖，雲籠怪石。無位真人，面門出入。

——希叟和尚廣錄卷第二



今當端陽佳節，不可虛過。祇得將太虛空，捏作箇小<sup>粽</sup>子，要與諸人充腸果腹。

——永覺和尚廣錄







今日端午謝街坊，時節因緣要舉揚。莫問腕頭纏百索，且將粽子喫沙糖。

——慈受深和尚廣錄



一盃菖蒲茶，三個粟黃粽，朝悠悠，暮悠悠，明月堂前，時時九夏；太陽門下，日日三秋；修心未到無心地，萬種千般逐水流。

——五燈全書 理安曉庵昱禪師



今朝五月五，的的為君舉。拈來羊角粽，打動鳧頭鼓。汨羅江上弔些些，千古今人淚如雨。紫陌春芳綠浸苔，杜鵑啼處血盈腮。遊人不解探幽興，撩亂東風夜落梅。  
——五燈全書 郢州華嚴法海鯨禪師



端陽解粽中秋步月，不是好事應箇時節。彭祖奇壽八百歲，有話不對妻兒說。

——三宜孟禪師語錄







日日是好日，歲朝不是年初一，端陽粽當重陽糕，中秋月餅元宵喫，風日陰晴屈指推，臘盡都言是歲畢。

——石雨禪師法檀





本月專題——慈悲歡喜護眾生～佛子過端午！

# 端午禪詩



端午禪詩之一～

五月五日端午節

五月五日端午節

陰雲靄靄

甘雨未決

君王降賜寶香

林下祈求懇切

孚祐龍善時節

好將一雨潤焦枯

匝地清涼消惱熱

會看雲雷殷地起

——密菴禪師

大自然的神奇，依著一種節奏，不停地運行，如同端午時的天氣般，在最惱熱的的

午後，總會降下令人清涼的大雨，而佛法對於人生，正是這樣的情形，在人生的每一個時刻中，在佛法的引領下，很多的事情才能過度，佛法對於我，正如熱惱的午後，降下的甘霖，消除了人生的盲點，開闊了人生的視野，可以說，接觸了佛法之後，整个人生的方向，重新導回正道，人生才有了正確的開始啊！

端午禪詩之二～

端午龍安

端午龍安亦鼓橈

青山雲裏得逍遙

飢餐渴飲無窮樂

誰愛爭先奪錦標



却向乾地上划船  
高山頭起浪  
明椎玉鼓暗展鐵旗  
一盞菖蒲茶  
數箇沙糖粽  
且移取北鬱單越來  
與南閩浮提鬪額看  
兜率都無伎倆  
也效諸方榜樣  
五日一度陞堂  
起動許多龍象  
禪道佛法又無  
到此將何供養  
須知達磨西來

分付一條拄杖  
——兜率慧照禪師

端午節的重頭戲，划龍舟、吃香粽，相較於我們來這世間，有什麼事該完成的，應該也是了然於胸；如同佛法告訴我們的，菩薩就是要愛盡一切有緣眾生，要來了悟空、證悟空，期望今生解脫輪迴，期望今生出三界，既然目標確立了，接下來就是要以無所得的心，行一切的善法，努力不懈的實踐佛法，落實佛陀教導的大智慧，徹底的將佛法實踐在生活中的每一個歷緣對境，想想這是一個多麼充實的人生啊！



### 端午禪詩之三～

#### 五月五日天中節

趁此良辰  
以艾葉為旗  
以菖蒲為劍  
以猛利心  
挺英雄膽  
不管是非得失  
聖凡真妄  
乃至貪瞋癡愛  
一切諸煩惱賊  
提起一刀兩斷  
直得淨  
赤洒洒  
圓陀陀活潑潑  
作箇世出世間大丈夫  
——湛然澄禪師

就是一個決心，趁此良辰時，立定這個志向，在各個面向，就是要跟眾生分享最好的；在佛法悲智的教導下，深刻的體會到，只要有任何的執著，終究會對障礙門戶洞開，唯有斷除貪、瞋、癡，才能了卻煩惱，才能愛盡一切眾生，才能出三界，這是多麼的殊勝的教導啊，這也才是修行人，今生唯一非做不可的事，除此無他了，這也是自利利他的康莊大道，能夠成就自己、成就眾生的聰明選擇。

### 端午禪詩之四～

#### 五月復端午

今朝五月復端午



隨眾生心解分布  
粽子雖然應所知  
要須一一知來處  
——真淨文禪師

菩薩的心正是如此，重視眾生的心，眾生歡喜了，菩薩自然就歡喜了，這是多麼沒有副作用的享受，一切都以眾生的利益為出發點，都以眾生為優先；其實這樣也減少錯誤的機會，因為一切總想做到最好，凡事都想多做一點，如果都多於眾生的預期，自然眾生大歡喜，菩薩也就更歡喜，這是一個善的循環，在這樣的增上中，一切都往美好的面向發展，所以菩薩道自然越走越歡喜，這真的是最美的一幅畫面啊！

## 端午禪詩之五～

### 端午上堂

新月如鉤  
輕雲映火  
山前麥熟  
筐裏蠶綠  
田夫戢戢栽苗  
柳岸垂垂之線  
風調雨順  
盜賊消禳  
我輩林下之人  
一餉非常慶快  
——圓悟勤禪師

一切的運行，在一個自然的運作下，呈現





出美麗的畫面，新月、輕雲，就這樣自自然然的存在，不要小看這個自在，如同金剛經中告訴我們的，只有在無我相、無人相、無眾生相的狀態時，才能到達阿耨多羅三藐三菩提，然而這正是佛法要教導我們的精要，這是一個多麼美好的大智慧，給了一個正確的人生方向，讓我們從此以後，不再迷失於世間法，因為佛法已經告訴我們最正確的方向。

### 端午禪詩之六～ 五月五日

五月五日端午節  
好事當陽難掩塞

歸宗突出拄杖頭  
閒神野鬼俱消滅  
砌下寒泉忽倒流  
嶺上白雲不敢白

節氣的運作，有著它一定的規則，一切的時節因緣，也自有道理，所以聰明的修行人，自然都隨順緣起，當緣起現前時，就全力以赴，圓滿當下的因緣，這真是再棒不過的方式；所以學佛了，自然就依著佛法教導的大智慧，在生活中的一切歷緣對境，實踐佛法的悲智，讓自己因佛法更進一步，讓自己更快樂，讓自己更自在，因為佛法實在太好了，能令人生大轉變，更能令眾生大歡喜啊！





### 端午禪詩之七～

#### 端午

天悠悠

雲悠悠

輓底浪花翻雪競龍舟

千古萬古湘江濶

——雪巖欽禪師

這是一個多麼壯闊的感受，天悠悠、雲悠悠，這也是一個修行人的氣魄，就是這樣自自然然的存在著，沒有任何的想法，因為一旦確立了方向，就勇往直前，因為知道佛法對於人生是全然的好，而且可以利益所有的人，那麼就會義無反顧的全心投入，就如同端午時划龍舟一般，所有的人

齊心協力，為的就是要實現佛陀教導的悲智，讓更多優秀的人來學佛，因為深深的知道，只有從內在改變了，這個世界才有可能徹底的改變。

### 端午禪詩之八～

#### 今朝五月五

今朝五月五

打動震天

豎拂子

托出無底盤

——鐵關樞禪師

如同我們常發的無上願中，願眾生圓滿所願、願眾生得究竟覺，這是多麼的震天動



地的願啊！然而就好像永遠都給眾生最好的一樣，發願也是一樣，當然希望眾生，能夠得到最究竟的解脫之道，因為這樣才是給眾生最好的禮物，而且比什麼都珍貴；出三界與解脫輪迴，可說是人生最重要的一件事，所以是值得卯足全力的，尤其在今生已經得遇佛法，更是應該期許自己，就在今生成就一番菩薩事業啊！

### 端午禪詩之九～

#### 端午示眾

春秋夏五  
不書其月  
記史之人  
乃疑文闕  
闕不闕  
十字街頭石敢當  
恣向人前逞妖孽  
倒騎艾虎上高樓  
背挂神符施妙訣  
禁赤口  
消白舌  
收卷門門五色錢  
將謂無人能鑑別  
却把真機多漏泄  
——中峰本禪師

承擔如來家業，這是多麼偉大的志願，如同唐三藏的劇本中的一段，「其實這個世界本來就充滿了各種的辛苦，只是大多數的人是被動的、無奈的辛苦，而少數的人則不然，他的辛苦是為了成就對廣大眾生的愛」，這是多麼偉大的情操，主動荷擔



如來家業，完全把個人的名聞利養，置於腦後了，真的要對這樣的菩薩禮敬讚歎，因為真的不容易做到，這不但要愛人如己，甚至已經到了愛人過己的境界，是應該要人天同聲禮讚啊！

### 端午禪詩之十～

#### 今朝端午節

夏日喫麥粥  
頭頂茅草屋  
東司雨淋淋  
無處可下足  
中有老頭陀  
豈可稱尊宿  
可憐諸禪和

剛要相攢簇  
雖然無受用  
且喜相和睦  
健者共成褊  
病者奉水菽  
今朝端午節  
無酒又無肉  
擎出一杯茶  
滿泛菖蒲玉  
且道成得甚麼事  
人情若好  
喫水也甜  
——千巖長禪師

「且喜相和睦」，這確實是非常重要的部分，因為只有和諧了，整體的效能才能增





加，也只有這樣，才能讓善神靠近，因為自力固然重要，但龍天的護持，更可以說是成功與否的關鍵，所以一定要努力不懈，在所有的時處，以眾生的利益為優先；並且對於已經做到的人，更要無時不刻的禮敬，因為這實在太難了，能夠做到少分已不容易，更何況能夠做到愛人如己，甚至是做到愛人過己，實在是令人動容，並且讚嘆不已啊！

### 端午禪詩之十一～ 黃米粽喫一鉢

黃米粽喫一鉢  
菖蒲茶喫半甌  
箇是衲僧好時節

大家相見飽齣齣  
縱橫自在  
自樂自由  
說甚仰山開畚  
為山拈牛  
禾山打  
雪峰輓毬  
總是小兒襟劇  
且非先德宗猷  
只如端午掩殃  
一句又作麼生  
目前無怪異  
不用貼鐘馗  
——唯庵然禪師

黃米粽喫一，這粽子似乎是端午節必備





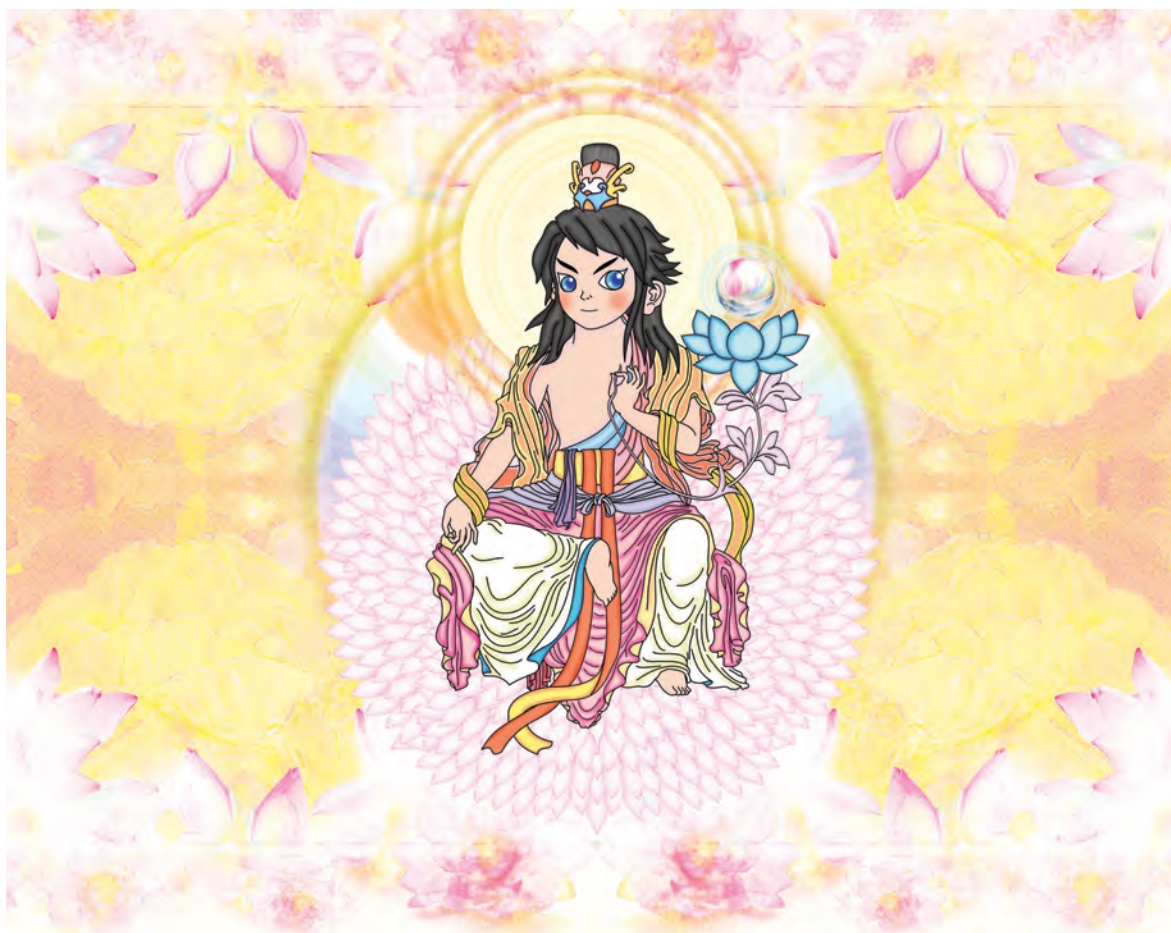
的，如同行大乘菩薩道一樣，我們發願來到這世間，也有一些我們應該完成的，尤其是菩薩道，因為我們已經有緣接觸到佛法，而佛法又能給我們最完整的解答，對於這人生，可以說有莫大的助益，所以真的應該要努力的弘揚佛法，運用文化藝術的方式，也算是一種善巧的方法，尤其現在的人，真的比較沒有時間，長時間的閱讀，是不容易的，如果透過文化藝術的方式，傳遞甚深的佛法，這真的是一種相當符合現代的方法啊！

### 端午禪詩之十二～ 一年一度天中節

聞聲悟道  
見色明心  
鵲噪鴉鳴  
風動塵起  
癡人面前  
不得說夢  
一年一度天中節  
細切菖蒲泛醺茶  
——了庵欲禪師

聞聲而悟道，這真的是再好不過的狀態了，但成道絕不會是一蹴可成的，一定是經過累世的漸修，因為成就是需要累積相當多的功德福報，等到那個時候，自然水到渠成，所以聰明的修行人，一定會在一一切時處，以無所得的心態，去行一切的善法；當然，如果能跟著大菩薩，耕著這大福田，快速地積功累德，那真的是相當愉快的一件事了，因為有明眼人，帶領著我





們行菩薩道，自然少走了相當多的冤枉路，所以真的要感恩啊！

### 端午禪詩之十三～

#### 午節上堂

今朝五月五  
百草靈苗誰不覩  
善財採藥與文殊  
殺活臨機互為主  
禪家流  
莫莽鹵  
眨上眉毛好看取  
信手拈來知不却  
甜者甜兮苦者苦  
——廣慧寶琳禪師

佛法傳遞的是佛陀夜睹明星，所了悟的空，其中包含了慈悲與智慧，而文殊菩薩象徵著聰明智慧，是我們每一個人學習的對象，如果這世間有更多的人，一起來學習佛法，大家都充滿著悲智，這個世界必定是充滿祥和之氣，因為眾生是一體的，只有大家都快樂了，自己也才會快樂啊！

### 端午禪詩之十四～

#### 上堂

迷悟從來總自由  
要須平地上行舟  
乾坤籠侗無今古  
千載清風卒未休  
就中忽有出來道

瑞巖也是釘椿搖櫓

——恕中愠禪師

無今古，佛法告訴我們的，正是沒有時間沒有空間，在這三界的牢籠中，我們被這時間空間的幻相所捉弄，讓自己迷失其中，而找不到出路，而佛法給了我們解藥，讓我們從中解脫出來，因為佛法教導的慈悲與智慧，佛陀所了悟的空義，真的能給我們一條光明的康莊大道，徹底從中解脫。

端午禪詩之十五～

節臨重午

月屆蕤賓

節臨重午

不鬪龍舟

不喧鼉鼓

山中藥草

信手拈來

其或未然

菖蒲浮苦茗

角黍膩人牙

擊拂子一下

——天目禮禪師

端午節到了，划龍舟也好、不划龍舟也罷，重點應該是在於我們的這個心啊，就如同世間人，常常執著於名聞利養，深深不得自拔，但最終業力現前之時，這些名利，又能有任何些許的功能嗎？所以在還





能選擇的時候，在一切時處，做出最正確的選擇，讓我們選擇法教，選擇愛眾生吧！

### 端午禪詩之十六～ 五月五

今朝五月五  
不打薊芸鼓  
荒却自家田  
味却家中主  
報諸人  
休莽鹵  
赤口白舌盡消除  
無位真人汗如雨  
——楚石琦禪師

荒却自家田，這句話說得多麼的好，由於常常執著於外相，卻忘失了這個心，但這個心才是最最重要的部分，把心照顧好，比什麼都重要，因為只有心是最真實的，只有心是實相，只有心清淨了，如此才可看到諸法的實相，在這幻化的五濁惡世，更是顯現出佛法的珍貴與佛法的價值。

### 端午禪詩之十七～ 端午節

五月五日端午節  
潦倒徑山無法說  
大家喫酸菖蒲茶  
一般滋味休分別  
——愚庵及禪師





一般滋味休分別，說得再好不過了，來到這世間，什麼才是最重要的，也應該是了了分明，如同唐三藏的劇本所言，「為償多劫願，浩蕩赴前程！無論前程多麼的艱難險阻，一旦發下的願，就一永不退轉！！」。這是多麼壯闊的心啊，為了弘揚佛法，我們看到了唐三藏發下的願，我們今生來行菩薩道，相信也是因為過去生，我們所發下的願，所以真的要對得起過去生的願力啊，在今生，努力的弘揚佛法。

### 端午禪詩之十八～

#### 端午

符不書

藥不採

滿院薰風夏日長

人在藕花香世界

——無文璨禪師

符不書、藥不採，這樣的狀態真是不錯啊！而我們活在這個世間，真的要依循佛法的教導，斷除貪、嗔、癡、慢、疑五毒，並且轉五毒為五智，這樣才是對自己最好的，否則永遠都會跟隨著業力流轉，永遠做不了自己的主人，而這樣的狀態，相信也不會是自己所樂見的，而且還有許許多多跟我們有緣的眾生，等著與我們結緣，所以一定要先把自己準備好，也就是要把心準備好，因為心是我們存在這世間，唯一的真實啊！



端午禪詩之十九～

蒲艾如茵

神鋒凜凜寶劍當關  
百怪潛蹤群妖屏跡  
初非造作不屬安排  
不歷功勳不繇途徑  
向前黯黑退後岌紫  
一操直入覲體全提  
百折不回渾鋼鑄就  
山河大地是物  
明暗色空是物  
塵塵爾剎剎爾  
該括萬有統攝六  
喚甚麼作山河大地  
喚甚麼作明暗色空

有時惺惺有時寂寂

內外融徹表裏洞如

到者裏

三世諸佛與薰奴白拈

同時得同時失

同時照同時用

汝諸人知有不知有

威音那畔太煞現成

今事門頭曾無異軌

山僧不妨應時及節

與諸人把手共行去也

拈拂子云

葵榴紅似火

蒲艾綠如茵

——箬庵問禪師



有時惺惺有時寂寂，內外融徹表裏洞如，  
真的是我們想企及的，因為一切只有內在  
算數，所以當然是以內在優先，其實只有  
心是真實的，在世間的幻相中，或許不容  
易分辨，但只要永遠把握一個重點，就是  
要善良，這樣就會容易看穿很多的幻相，  
甚至可以說，當處於一種善良的狀態時，  
也就比較不容易出問題，因為會看到大家  
的善，進而就會有一種增上的效果，所以  
凡事會考慮得更周全、更細微，這樣是再  
好不過了，所以讓我們常保善良吧。

### 端午禪詩之二十～

#### 端陽節

五月五

端陽節

心月浴主作禪悅

角黍雖然沒得嘗

杜田米飯須防噎

放下筯

肚已飽

當午日輪正杲杲

善財手裏有一莖

不是尋常底藥草

療諸病

無不好

只在山僧拄杖頭

諸人不用別尋討

——牧雲門禪師

心月浴主作禪悅，這是多麼美的部分啊！  
常聽聞的以禪悅為食，禪悅應該是最高級  
的享受了，不但沒有副作用，更重要的是，  
不僅利益了自己，也同時利益了他人，因為  
心的力量是不可思議的，而當一個人處在  
這樣穩定的狀態時，自然於有形無形之中，  
給予其他的眾生，一種安定、穩定的力量，  
試想，與自己有緣的眾生，都能因為這樣  
而受益，這是多麼美好的狀態啊！所以真  
的值得努力，努力去證悟佛法的空義，並  
在生活中實踐佛法的教導，讓更多的人  
共同沐浴在佛陀廣大無邊的悲智中。





本月專題——慈悲歡喜護眾生～佛子過端午！

# 清心歡喜觀龍舟



乘疾風者造天地，而非遠馭龍舟者，涉江海而不難。

——佛祖歷代通載



學道先須有悟由，還如曾鬪快龍舟。雖然舊閣於空地，一度贏來方始休。

——景德傳燈錄卷第二十九

龍牙和尚居遁頌一十八首之一







言理運彌載者，問真理湛然焉能運載，答豈不見商人載寶<sup>龍舟</sup>必仗於滄溟，賈容運珍象駕須憑於陸地者乎。

——大方廣佛華嚴經談玄決擇卷第五







空空絕迹，取佛性之經卷。了了分明，在一塵而化一生。心心無倦，經多剎而歷多劫。念念忘疲，結歎宏遠者；比須彌而橫海面高掩群峯，方杲日而掛天心光奪眾彩。感慶逢遇者；久沉八苦之巨海忽遇龍舟，永墜三覺之高山頓駕仙鶴。

——大方廣佛華嚴經談玄決擇卷第六







欲了此相，必具三緣：一須聰明。二須好師。三須積學。如世水若積，使能負於龍舟。風若積，便能昇於玄鳳。學若積，便能辨於深義。

——四分律鈔簡正記卷第十三







五月端陽景物偏，**龍舟**競渡古今傳。數莖蒲葉劍刻礪，一樹榴花火欲然。苦海無邊何日出，樂邦有路幾時還。玉池流水洄漩處，陣陣香風泛白蓮。  
——省菴法師語錄卷下







小師元聳再歸省觀以頌送之

黃金列國無影樹，曾泛龍舟振高古。我是耽源來豫章，西江吸盡對吾祖。斯之歸兮非如斯，寒空片段雲垂垂。十萬九萬復何者，一千一櫓休相隨。噫，爭之潮落潮生未遠朝。

——祖庭事苑



端午

門垂綠艾，雨歇黃梅。楚人祭屈巧纏絲，漢俗祠陳皆潔服。錦標插起龍舟鬪處鼓喧闐，畫舫棹歸象板聲中人笑語。幸對天中之令節，肅迎海眾之慈尊。

——高峰龍泉院因師集賢語錄







鳳舸龍舟，虎頭豹尾。內載千年糧料，外敷萬頃波濤。任意遨遊於四海，從心通達於五湖。留恩賜福而改禍為祥庇祐 休而變凶作吉。收瘟攝毒盡上龍舟，動鼓開旗各歸元道。

——高峰龍泉院因師集賢語錄







新羅國聯珠泊巖禪師

一鏃三關俱透脫，從前汗馬休拈掇。須知舊閣快龍舟，當年曾把錦標奪。

——禪宗頌古聯珠通集







一度贏來未肯休，人人皆欲鬪龍舟。錦標奪得蘭橈在，不落諸方第二頭。

——續刊古尊宿語要第六集



頌古

忽看龍舟壓浪飛，鼓聲催促笛聲悲。錦標到手還輕放，轉得頭來事已非。

——物初和尚語錄





端午上堂，若論此事。如懸門艾席，如閣地龍舟。面前見得如端的，一度贏來方始  
 休。若更朝碌碌暮悠悠，片帆早已過滄洲。  
 ——通州報恩光孝禪寺淮海和尚語錄



本月專題——佛子賀端午！

# 東京夢華錄中的端午佳節

## 東京夢華錄中的端午節物記載

### 端午節物

百索艾花、銀樣鼓兒花、花巧畫扇、香糖果子、粽子、白團。紫蘇、菖蒲、木瓜，並皆茸切，以香藥相和，用梅紅匣子盛裹。

自五月一日及端午前一日，賣桃、柳、葵花、薄葉、佛道艾，次日家家鋪陳於門首，與粽子、五色水團、祭酒供養，

P.S.：東京夢華錄為宋朝文人孟元老所作。內容記述北宋全盛時期的首都東京（汴京）的繁華景況。這本書詳細描寫了當時的宮廷慶典、民俗節慶如：過年、元宵、端午、中秋、冬至等節日繽紛多采的慶祝活動與民俗風情、藝術表演活動；也詳細記載了都城的建築規劃、官庶仕紳的生活百態以及各行各業的活動。



本月專題——慈悲歡喜護眾生～佛子過端午！

# 端午發願

吃粽子時

願眾生飽足無缺



掛艾草時

願眾生離一切障



喝菖蒲茶時

願眾生得甘露法



觀龍舟時

願眾生速速成就



薄海歡騰・普天同慶

# 佛誕節快樂



# 佛誕節系列活動

## 報導特輯

### 《續篇》

#### ■系列活動之一～

佛誕卡大展

#### ■系列活動之二～

佛誕歌曲專輯創作出版

#### ■系列活動之三～

佛誕餅慶佛誕

#### ■系列活動之四～

佛誕節專題《空花水月雜誌製作》

#### ■系列活動之五～

佛誕快樂演唱會

#### 複合式展演活動——

香港舉行日期：2012年4月22日（週日）

台北舉行日期：2012年5月12日（週六）

主辦單位： Golden Lotus 金色蓮花





佛誕節系列活動報導特輯《續篇》——

系列活動之一～

# 佛 誕 卡 大 展

































































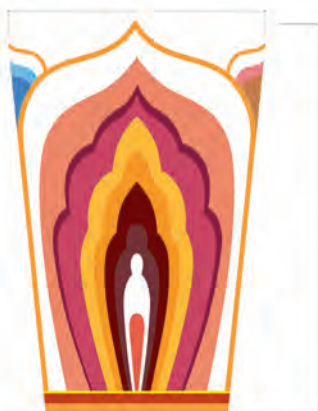




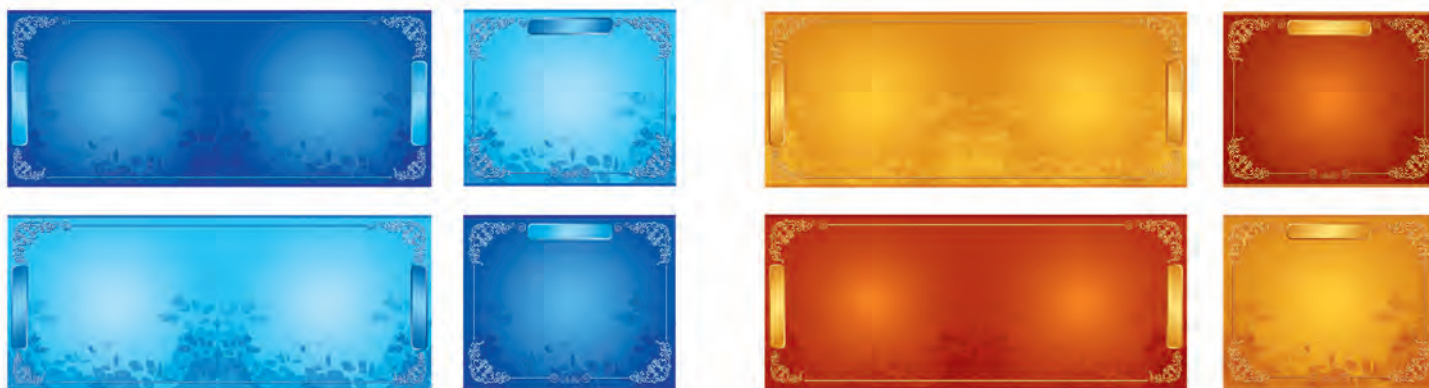




台北展場設計圖：







## 2012 慶祝佛誕-佛誕卡大展

### 展覽緣起

二千五百五十六年前，釋迦牟尼佛的誕生帶給了人類珍貴而深刻的人生智慧。這道慈悲與智慧的光芒除了透過歷代高僧大德傳承至今，同時也結合文化與藝術創作流傳給後世。

如同敦煌藝術以石窟為載體進行了豐富多彩的佛教藝術創作一般，我們亦嘗試透過佛誕卡這個載體，來呈現近千張的創意佛卡，更進而創作歡慶佛誕節的歌曲。

希望佛誕卡除承載了佛法內涵與美學以外，更祈願在佛誕佳節，化為一道道的祝福，傳遞給每一個人。

純真的心 精緻的心 細膩的心 像一朵朵美麗的蓮花 冉冉綻放

主辦單位：金色蓮花



香港展場設計圖：

# 慶祝佛誕暨文化藝術系列活動

## 千張佛誕卡盛展/佛誕快樂演唱會

二千五百五十六年前，釋迦牟尼佛的誕生帶給了人類珍貴而深刻的人生智慧。這智慧與智慧的光芒除了透過歷代高僧大德傳承至今，同時也結合文化與藝術創作流傳給後世。如同敦煌藝術以石窟為載體進行了豐富多彩的佛教藝術創作一般，我們亦嘗試透過佛誕卡這個載體，來呈現近千張的動感佛卡，更進而創作歡慶佛誕節的歌曲。

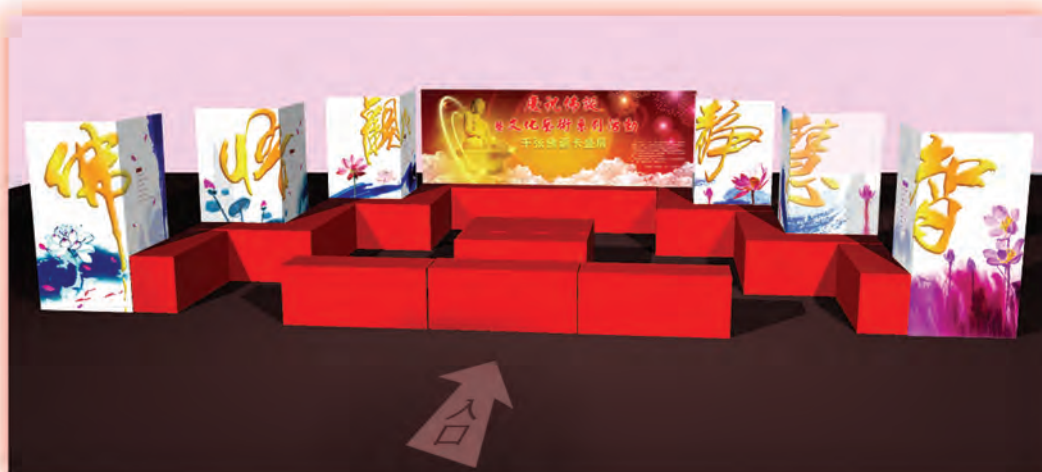
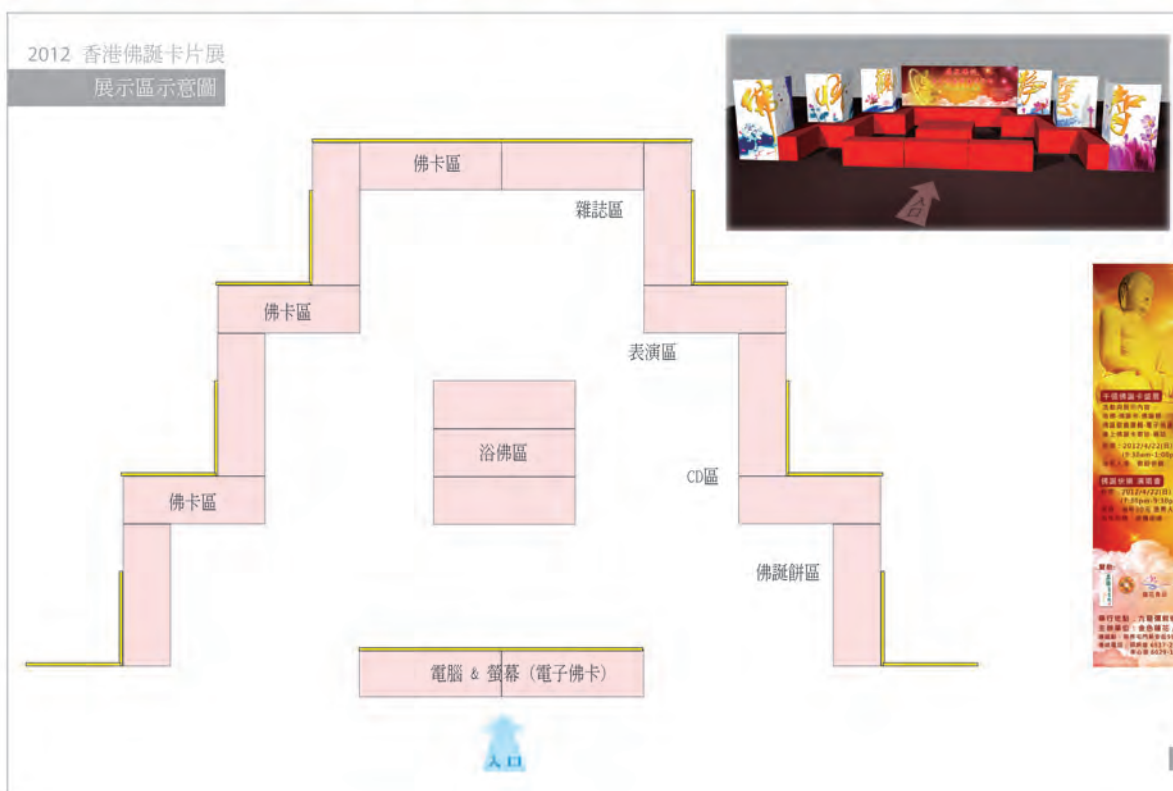
希望佛誕卡能承載了佛法內涵與美學以外，更祈願在佛誕佳節，化為一道道的祝福，傳遞給每一個人。

**千張佛誕卡盛展**  
活動與展示內容：  
浴佛、佛誕卡、佛誕餅  
佛誕歌曲專輯、電子佛誕卡  
線上佛誕卡寄送、轉錄...

**佛誕快樂 演唱會**  
時間：2012/4/22(日)  
(7:30pm-9:30pm)  
票價：連稅30元 憑票入場  
為免向隅，欲購從速。

舉行地點：九龍彌敦道尖沙咀街坊福利會大禮堂  
主辦單位：金色蓮花 / 演出：金色蓮花表演坊  
總站點：新界屯門新安街5號聚基工業大廈1樓B室  
電話：張錦輝 6517-2758 李心慈 6029-1781 李朝輝 9616-3273

贊助：  
三德堂藥行  
蓮花食品









佛誕節系列活動報導特輯《續篇》——

系列活動之二～

# 佛誕歌曲專輯創作出版





在展出場地裡，人們非常歡喜的駐足觀賞、甚至聆聽。





佛誕節系列活動報導特輯《續篇》——

系列活動之三～

# 佛誕餅慶佛誕



















佛誕節系列活動報導特輯《續篇》——

系列活動之四～

# 佛誕節專題

## —— 專題結構大綱 ——

- 佛陀生日卡
- 普天同慶・薄海騰歡
- 佛誕歷史軼事
- 佛誕歌曲大家唱
- 叢林慶佛誕莊嚴盛況
- 佛誕餅慶佛誕
- 佛誕禪詩吟詠
- 佛誕卡大展
- 互道一聲：佛誕快樂！
- 祝願佛法昌隆・世界和平！







佛誕節系列活動報導特輯——

系列活動之五～

# 佛誕快樂演唱會





演出結構——

# 佛誕快樂演唱會

《三部曲》

第一部曲～

佛誕歌曲

——歡慶、仰慕、歌頌佛陀

第二部曲～

淨美佛曲

——唱出禪歌與心曲

第三部曲～

動感佛曲

——舞動悲智、躍向光明！

ENDING SONG：無上願



楔子

演出小詩~

## 喜悅如蓮

純真的心  
唱出了淨美的歌聲

精緻的心  
營造了優美的舞台

細膩的心  
雕琢了衣飾與珠佩……

像一朵無染的蓮花  
冉冉 綻放

帶來了一個溫馨悅耳的  
——歡慶佛誕之夜



# 一、佛誕歌曲

曲 目：

佛誕節快樂

禮讚佛陀

浴佛偈

寄一張佛誕卡給你

Vege 佛誕大餐～Rap





## 二、淨美佛曲

### 曲 目：

新世紀之願

萬朵蓮花

準提佛母咒

心經

蓮花樣男子

紅塵漫漫

善良的心

內外瑩澈

愛蓮說與荷塘月色

禪歌～風動幡動

楓橋夜泊～從寒山寺到靈隱寺

玄奘好

寧靜之心（粵語）

釋迦聖號

綠度母心咒

美麗星河的細沙

愛的晶瑩小語

佛菩薩愛你

# 三、動感佛曲

## 曲 目：

Namo Wisdom Buddha

黃財神咒

山地天唱版～文殊心咒

天舞妙音

地藏菩薩滅定業真言

壯闊版～阿彌陀心咒

搖滾普巴金剛咒

動感大悲咒

佛誕節快樂（英文版：Merry Buddha Day）

閉幕曲：無上願







































# 觀眾熱烈迴響：

## 佛誕快樂演唱會：

唱到無上願時，看到很多人都合掌一起跟著唱，這情景真是令人感動。

散場時，有位小朋友邊唱著Merry Buddha Day，邊牽著媽媽的手快樂地，跳著走出去。

當唱到Merry Buddha Day 玩具兵出來時，頓時全場更加熱鬧歡樂起來，觀眾都報以熱烈的掌聲。

美麗星河的細沙這首歌，舞者身上穿的衣服，就好像把星空穿戴了起來，好有創意啊！

很不容易，表演得很棒、很令人感動，沒想到佛教歌曲也可以這樣詮釋，令人大開眼界。

這場演出很讚，沒想到佛曲也可以這麼有創意，有變化，出乎意料之外。

動感佛曲令人很雀躍。

用這種方式來弘揚佛法，很藝術。

十多年前就知道你們了，以前曾經買過你們的作品vcd，演唱會方式也真的不錯。

每首歌觀眾都熱烈鼓掌，而且是用力地鼓掌，大家都很感動，你們真的愛大家。

實在是很特別的弘法方式。

出家師父說：「你們不容易喔，以後有表演活動要通知我們。」

真的是修行人，是用真心在做，我看到你們的用心。

沒想到你們表演的這麼棒！

一個館方人員說：你們的演出很成功喔，雖然我因為值班的關係沒有進去看，但是散場時每一個觀眾愉悅的表情，就知道你們的演出很成功。



### 佛誕卡展覽：

令人駐足流連不已的展覽。



佛誕卡好漂亮，好特別，看到好多老外也來浴佛，人人都很開心。

佛誕卡展覽很有國際感，來看的各國人士也不少。

很多家長帶著小孩來看展覽，真是一場有教育意義的展覽。

只展覽一天太少了，還意猶未盡，打算隔天要再過來看的說。



能看到這麼多的佛卡展覽真的很高興。

去年我也有來參觀，好高興今年又遇到你們，希望你們每年都能辦這個展覽，今年跟去年又不一樣了！

展覽辦得很好，你們真的很仔細，也很用心接待我們，來這裡真歡喜。





感動與分享——

# 演出者的體會與感言

## ●演出者對演唱會特色的領會

極具創意的精密架構，結合表演坊十多年的舞台經驗與元素；創新的佛曲與佛曲詮釋的方式；佛曲流行化動感化，迎合次世代的年輕人。搭配精緻的FLASH背景，創新的精緻字幕；開創出極具美麗的“演唱會”！

～承訓

- \*將舞台劇的豐富元素，運用於演唱會。
- \*創意的歌曲詮釋方式。
- \*豐富的多媒體設計，與精緻的舞台燈光效果。

\*各式佛曲與咒音，用多元的創意與整合，呈現佛曲的多元面貌。

\*佛曲動感化。

\*古今與中外、歷史與未來、現代與古典、流行與趨勢、回顧與展望。

～連春

演唱會同時融合演唱、舞蹈與現代劇場表演藝術等多重元素於一爐。結合多媒體的使用，精心設計每一首歌曲的演繹與詮釋方式，使佛法的內涵透過藝術美學展現在觀眾面前。因此這一場演唱會不只是演唱會，更是多元化的表演



藝術風格的展現。這一次演唱會也創作了不同曲風的歌曲，呈現出多元風格，例如結合傳統的唱頌於現代佛曲當中，同時此次也創作RAP風格的佛曲，乃至文學朗誦與吟唱風格的佛曲的創作，可以說從歌曲創作到詮釋與整體美學的展現，都呈現出現代創作佛曲的新風格。

～連盛

這實在是一個大驚喜，不只唱歌而已，還融合了生動的張力與美麗的舞蹈，引導聽眾體會歌曲的意境。還有！還有！那美麗的佈景主題，透過軟硬體科技，將佛學、文學與美學做了更徹底的結合！哎呀！不斷的讚嘆都不能形容內心的澎湃，這場演唱會，不止滿足了我們的感官，也滿足了內心對真善美的渴望！在表演的過程中，我們深刻的感受到聽眾的全心投入與情緒的起伏轉折，其實在台上演出的我們，更是情感盡出，真情流露，超級感動的。

～正宗

### ●演出者對演唱會演出的感言

感恩佛菩薩給予我這一次的機會，參加這一次精緻美麗的盛會演出。讓我學到：「正確的發心、團結和諧、全力以赴、有願必成！愛觀眾就是愛自己喔！」

～承訓

前所未有的快樂，超讚的！

此次演唱會，在劇團裏集體參與中，完成了一場空前成功、極度美麗的演唱會。印象最深刻的莫過於過程中大伙竭盡所能的去雕琢每一首曲子，在所有可能的面向趨近完美。

能參與此次演出，實感萬分有幸。

～連春

這次的演出，覺得在視覺美感設計，非常的用心，從多媒體的設計，字幕的美學編輯，還有現場舞台燈光的營造與特效的搭配等等，一一都呈現出獨特的美感。此外節目內容架構的精心安排，不只觀眾喜歡，自己參與其中，也非常樂在其中，全體的演出人員都非常的盡心盡力。真的很高興能參與這次的演出，與眾生分享喜悅。

～炳煌

親眼見識到創意的迸發與落實其實來自於紮實的努力與用心，收穫良多！

～連盛

近兩個小時發生了一件盛事，我們與觀眾彼此熱情的進行了法的交流，不自覺就熱淚盈眶！

每每想到當時演出的情況，內心都始終保持在激動與感動的狀態，我們竭盡所能的完美演出，看到觀眾有的感動到落淚，有人忍不住對我們揮手，我的天啊！大家真的是太熱情了，台上台下之間的距離，早已不見了，我們都是這麼樣的真誠相待，這一刻，是最美的..！會永遠永遠的在內心劃下一道永恆的美麗記憶。

～正宗





## \* 金色蓮花表演坊舞台劇台灣演出紀錄

「一代苦高僧——廣欽傳」

### 巡演行程紀錄：

|                    |            |
|--------------------|------------|
| 1995年2月4～8日(六～三)   | 台北 國立藝術教育館 |
| 1995年3月18日(六)      | 台中 中山堂     |
| 1995年4月3～4日(一、二)   | 高雄 國軍英雄館   |
| 1995年2月27～28日(四、五) |            |
| 1995年6月2日(五)       | 台北 中正紀念堂廣場 |

「敦煌寶卷」舞劇

### 巡演行程紀錄：

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| 1995年6月27～29日(二～四) | 台北 社教館       |
| 1995年7月16、23日(日)   | 台中 中山堂       |
| 1995年7月21、22日(五、六) | 新竹 清華大學      |
| 1995年7月27～28日(四、五) | 台南 市立文化中心    |
| 1995年8月9、10日(三、四)  | 高雄 市立文化中心至德堂 |
| 1995年9月3日(日)       | 台北 國立藝術教育館   |

「密勒日巴尊者傳」

### 巡演行程紀錄：

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| 1996年1月26～28日(五～日) | 台北 國父紀念館     |
| 1996年2月3日(六)       | 高雄 市立文化中心至德堂 |
| 1996年2月10、11日(六、日) | 台南 市立文化中心    |
| 1996年2月24～25日(六、日) | 台中 中山堂       |
| 1996年3月2、3日(六、日)   | 花蓮 市立文化中心    |
| 1996年3月16～17日(六、日) | 新竹 清華大學      |

「太虛大師」

### 巡演行程紀錄：

|                      |              |
|----------------------|--------------|
| 1997年4月18～20日(五～日)   | 台北 國父紀念館     |
| 1997年5月4日(日)         | 台中 中山堂       |
| 1997年5月17、18日(六、日)   | 花蓮 市立文化中心    |
| 1997年5月31日、6月1日(六、日) | 新竹 清華大學      |
| 1997年6月28、29日(六、日)   | 台南 市立文化中心    |
| 1997年7月19～20日(六、日)   | 高雄 市立文化中心至德堂 |

「維摩詰居士」

### 巡演行程紀錄：

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| 1998年2月21～22日(六、日) | 台北 國父紀念館     |
| 1998年3月21、22日(六、日) | 新竹 清華大學      |
| 1998年3月27、28日(五、六) | 高雄 市立文化中心至德堂 |
| 1998年4月11日(六)      | 台南 市立文化中心    |
| 1998年5月4日(日)       | 台中 中山堂       |
| 1998年5月2～3日(六、日)   | 花蓮 市立文化中心    |

「蓮花生大士」

### 巡演行程紀錄：

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 1999年3月13～14日(六、日)    | 台北 國父紀念館     |
| 1999年3月30、31日(二、三)    | 新竹 清華大學      |
| 1999年4月17、18日(五、六)    | 台中 省立圖書館中興堂  |
| 1999年5月1、2日(六、日)      | 花蓮 市立文化中心    |
| 1999年6月5日(六)          | 台南 市立文化中心    |
| 1999年7月22～23日(四、五)    | 高雄 市立文化中心至德堂 |
| 1999年8月18～20日(三、四、五)  | 台北 國家戲劇院     |
| 1999年12月23～25日(五、六、日) | 新加坡 嘉龍國家戲劇院  |

## \* 佛曲天籟演唱會台灣演出紀錄

|               |         |
|---------------|---------|
| 2002年5月16日(四) | 台北 中山堂  |
| 2002年9月14日(六) | 新竹 清華大學 |



### \*【唐三藏】舞台劇世界巡演記錄

| 場 地                 | 年    | 月、日                                      | 場數 |
|---------------------|------|------------------------------------------|----|
| 新加坡嘉龍國家戲劇院          | 2000 | 9 月 15、16、17 日                           | 3  |
| 馬來西亞吉隆坡民政廳          | 2000 | 11 月 25、26 日                             | 2  |
| 日本東京淺草公會堂           | 2000 | 12 月 24 日                                | 1  |
| 日本東京淺草公會堂           | 2000 | 12 月 25 日                                | 2  |
| 澳洲雪梨市政廳             | 2001 | 3 月 31 日                                 | 1  |
| 澳洲雪梨市政廳             | 2001 | 4 月 1 日                                  | 3  |
| 紐西蘭奧克蘭 Aotea Centre | 2001 | 5 月 13 日                                 | 1  |
| 香港演藝學院              | 2001 | 10 月 5、6、7、9、10、11、<br>12、13、14、15、16、17 | 12 |
| 香港演藝學院              | 2001 | 11 月 21、24                               | 2  |
| 澳門文化中心              | 2001 | 12 月 23 日                                | 1  |
| 香港文化中心              | 2001 | 12 月 30、31 日                             | 2  |
| 澳門文化中心綜合劇院          | 2002 | 1 月 20 日                                 | 1  |

### \* 演唱會世界巡演紀錄

| 型式   | 場地          | 年    | 月、日         | 場數 |
|------|-------------|------|-------------|----|
| 千禧天籟 | 新加坡維多利亞劇院   | 2000 | 7 月 13、14 日 | 2  |
| 今生難忘 | 新加坡維多利亞音樂廳  | 2000 | 10 月 26 日   | 2  |
| 今生難忘 | 泰國詩麗吉國家會議中心 | 2001 | 4 月 20 日    | 1  |

### \* 世界和平演唱會巡演記錄

| 場 地        | 年    | 月、日       | 場數 |
|------------|------|-----------|----|
| 香港演藝學院     | 2001 | 11 月 22 日 | 1  |
|            | 2001 | 11 月 25 日 | 1  |
| 澳門文化中心     | 2001 | 12 月 23 日 | 1  |
| 澳門文化中心綜合劇院 | 2002 | 1 月 17 日  | 1  |



# 時尚商訊

*Fashion Information*

美飾心靈——

佛品小舖

啜飲甘霖——

蓮花茶坊

與飛天共舞——

敦煌美學



# 佛品小舖

推薦超HIT佛品！

## 燈箱佛像系列

瞻禮供養・獲福無量



結緣價 \$2800

## 寶瓶項鍊

雕工細緻精美  
可裝珍貴寶石



結緣價 \$250

## 財神轉運戒

好運福報轉轉來



結緣價 \$200

## 楞嚴咒掛飾



佩帶懸掛・出入平安

結緣價 \$200

## 祈福天燈

讓你的願望・心想事成



結緣價 \$120

## 時輪金剛咒牌



晝吉祥・夜吉祥  
晝夜六時恆吉祥

結緣價 \$800



# 蓮花茶坊

紙上茶館





# 在蓮花茶坊裡喝美美的蓮花茶



## 有機蓮花茶

有機蓮花茶獲得慈心有機認證，無農藥，不含任何添加物、咖啡因與單寧酸，採用天然日曬法精製而成。



NT 300







本月美麗專題——

# 三兔藻井T恤



三兔潮T左上（幻紫） NT. 350

三兔潮T右下（綻藍） NT. 350



## 2012 上半年度規劃表

|         | 1月 (JAN)   | 2月 (FEB)    | 3月 (MAR)   | 4月 (APR)   | 5月 (MAY)   | 6月 (JUN)  |
|---------|------------|-------------|------------|------------|------------|-----------|
| SAT (六) |            |             |            |            |            |           |
| SUN (日) | 1 釋迦牟尼佛成道日 |             |            | 1          |            |           |
| MON (一) | 2          |             |            | 2          |            |           |
| TUE (二) | 3          |             |            | 3          | 1          |           |
| WED (三) | 4          | 1           |            | 4          | 2          |           |
| THU (四) | 5          | 2           | 1          | 5          | 3          |           |
| FRI (五) | 6          | 3           | 2          | 6 準提菩薩誕辰   | 4          | 1         |
| SAT (六) | 7          | 4           | 3          | 7          | 5          | 2         |
| SUN (日) | 8          | 5           | 4          | 8          | 6          | 3         |
| MON (一) | 9          | 6           | 5          | 9          | 7          | 4         |
| TUE (二) | 10         | 7           | 6          | 10         | 8          | 5         |
| WED (三) | 11         | 8           | 7 釋迦牟尼佛涅槃日 | 11         | 9          | 6         |
| THU (四) | 12         | 9           | 8          | 12         | 10         | 7         |
| FRI (五) | 13         | 10          | 9          | 13         | 11         | 8         |
| SAT (六) | 14         | 11          | 10         | 14         | 12         | 9         |
| SUN (日) | 15         | 12          | 11 觀世音菩薩誕辰 | 15         | 13         | 10        |
| MON (一) | 16         | 13          | 12         | 16         | 14         | 11        |
| TUE (二) | 17         | 14          | 13 普賢菩薩誕辰  | 17         | 15         | 12        |
| WED (三) | 18         | 15          | 14         | 18         | 16         | 13        |
| THU (四) | 19         | 16          | 15         | 19         | 17         | 14        |
| FRI (五) | 20         | 17          | 16         | 20         | 18 藥王菩薩誕辰  | 15        |
| SAT (六) | 21         | 18          | 17         | 21         | 19         | 16        |
| SUN (日) | 22         | 19          | 18         | 22         | 20         | 17 藥王菩薩誕辰 |
| MON (一) | 23 彌勒菩薩誕辰  | 20          | 19         | 23         | 21         | 18        |
| TUE (二) | 24         | 21          | 20         | 24 文殊菩薩誕辰  | 22 文殊菩薩誕辰  | 19        |
| WED (三) | 25         | 22          | 21         | 25         | 23         | 20        |
| THU (四) | 26         | 23          | 22         | 26         | 24         | 21        |
| FRI (五) | 27         | 24          | 23         | 27         | 25         | 22        |
| SAT (六) | 28         | 25          | 24         | 28 釋迦牟尼佛誕辰 | 26         | 23        |
| SUN (日) | 29         | 26          | 25         | 29         | 27         | 24        |
| MON (一) | 30         | 27          | 26         | 30         | 28 釋迦牟尼佛誕辰 | 25        |
| TUE (二) | 31         | 28          | 27         |            | 29         | 26        |
| WED (三) |            | 29 釋迦牟尼佛出家日 | 28         |            | 30         | 27        |
| THU (四) |            |             | 29         |            | 31         | 28        |
| FRI (五) |            |             | 30         |            |            | 29        |
| SAT (六) |            |             | 31         |            |            | 30        |
| SUN (日) |            |             |            |            |            |           |

沁心佛語：三界之中，以心為主。能觀心者，究竟解脫；不能觀者，永處纏縛。—— 大乘本生心地觀經



# 心經講記

## 全新出版

心經 到底在說什麼呢？

以出世間智來看

心經就是說明了如何究竟解脫的方法

以世間智來看

心經也說明了該如何“身處紅塵心不染”的方法

故不論入世、出世 心經都是我們心的依皈

心經，是以智慧著稱的經典。短短的經文，就把般若空慧闡釋得相當清晰。如果一個修行人想“深入經藏，智慧如海”的話，事實上，能夠把一部心經讀得通透，也就能夠掌握住佛法心要了。

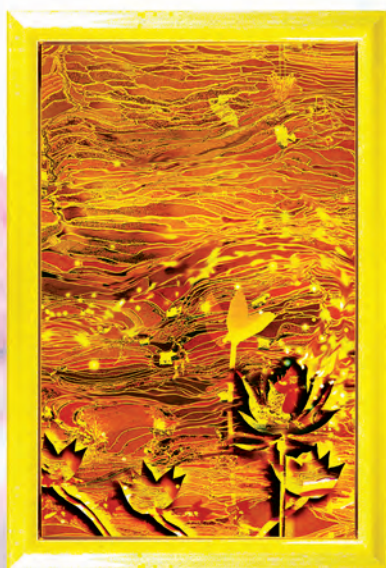
◎網路流傳最廣的心經解讀本之一，全新設計出版，全心感動你的心。

◎本書內容於**Google**及**Yahoo**心經搜尋排行常第一名。

◎生活散文的生動筆觸，逐句地深入淺出的闡述心經的智慧寶藏，是安身立命不可或缺的案頭書。

• 全省各大書局及網路書店均可購買（如：誠品、金石堂、博客來網路書店等…）





精緻・創意～荷風佛品坊

