

# 金 色 蓮 花



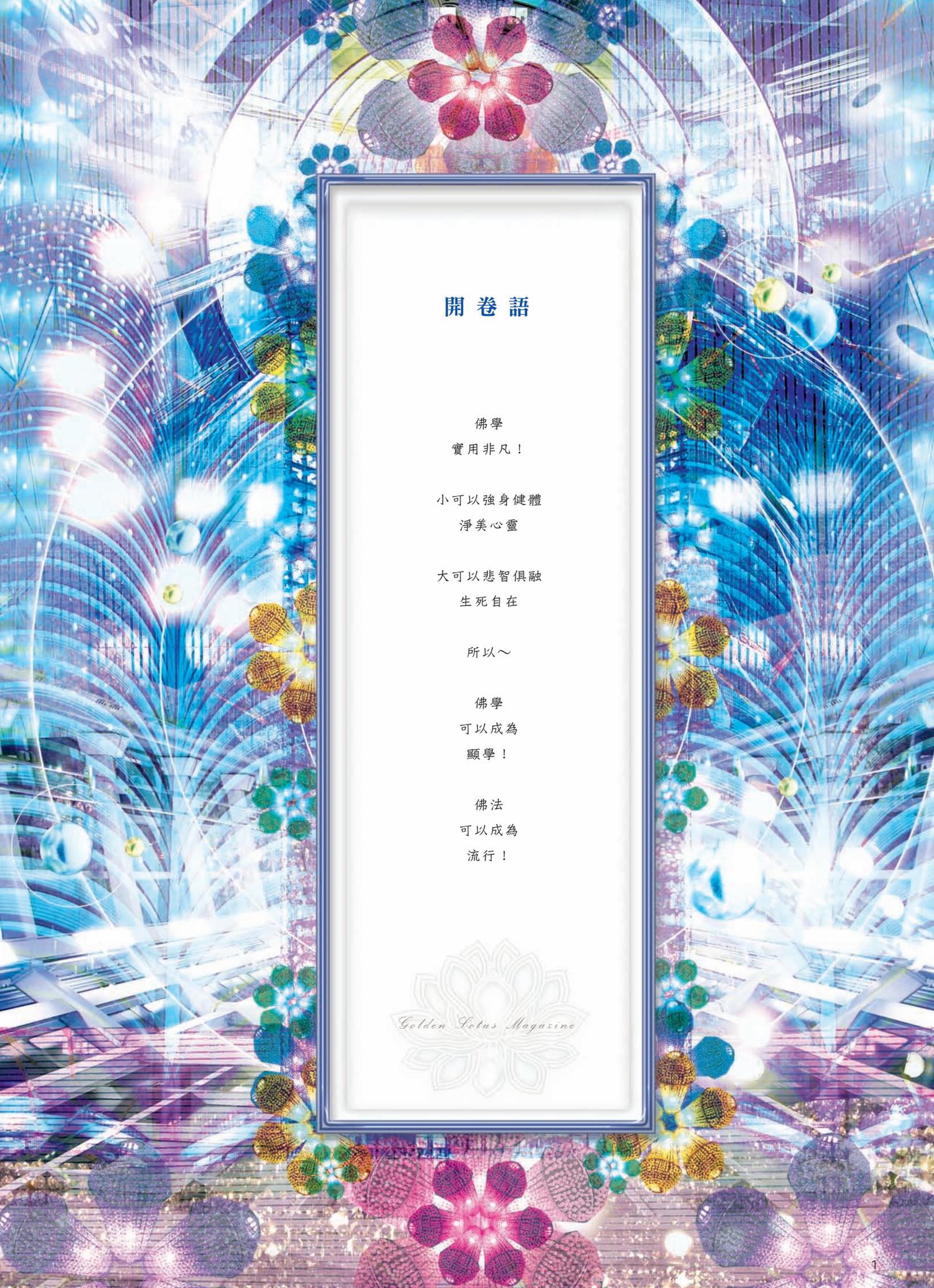
## Golden Lotus

實用佛學  
Modern Cultivation



### 七月荷花香

### 大般若經的大智慧！佛子的一天



## 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！





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

副主編／吳燕娟

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！

# 目錄

——心靈地圖·璀璨路途

封面——

荷香正濃天正晴

～設計：鄭秉忠

1

開卷語——

佛學實用非凡！

2

刊名出處——

金色蓮花 from 佛說寶雨經

3

編輯名錄——

誠懇的態度·精密的構思

主題開始

金色蓮花 Golden Lotus

實用佛學豐收之旅啟程→

■ 愛心花語

■ 佛子的一天——

～現代佛子的修行工具組合

■ 佛菩薩的甘露法語

■ 時代的需求——

高效能學習法

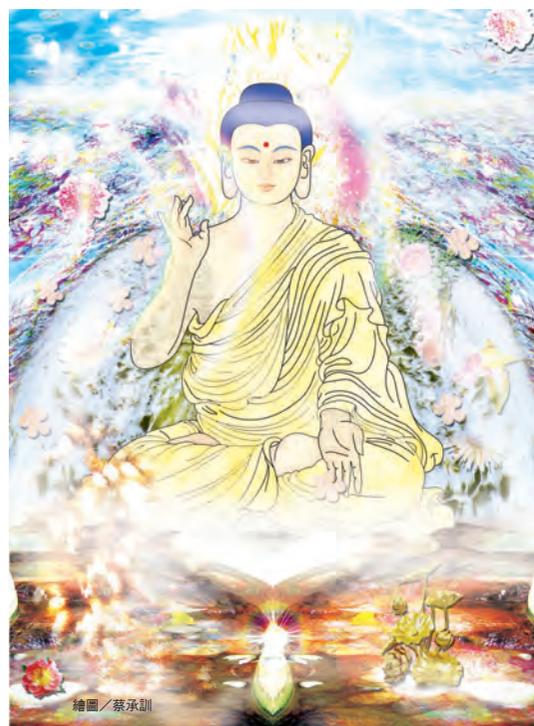
■ 學寫文章——

文詞典麗·優雅動人

～向經典取經：大方廣佛華嚴經

■ 散文欣賞——

佛學之美



繪圖／蔡承訓



10

12

18

20



22

26



28 ■ 如果人生能夠重新來過——  
每一剎那的重生！



30 ■ 花間禪茶——  
茶有禪意·花香沁心

32 ■ 逛有機市場

34 ■ 長壽俱樂部——  
本月長壽之星～活血去瘀的丹蔘

38 ■ 美味小廚房——  
香Q猴菇



39 ■ 博君一笑·功德無量——  
幽默拾趣

40 ■ 佛曲MTV——  
紅塵漫漫



42 ■ 慶祝佛菩薩生日紀念專文——  
學習佛菩薩的示現  
～韋陀菩薩

46 ■ 跨頁圖說——  
夕陽下的菩薩真美麗！  
湖光映水  
輕柔寧心





52

■ **意境之畫**——  
虛空七彩花球境  
風中乍現清香蓮

53

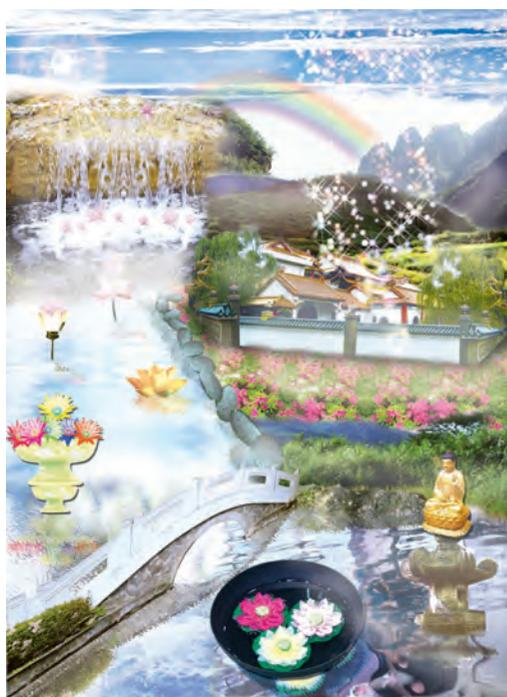
■ **廟宇仙鄉**——  
水芳映彩蓮  
山里廟仙鄉

54

■ **修行心語**——  
純粹的修行

56

■ **老實念佛**——  
一心專念阿彌陀佛！



60

■ **佛是大醫王**



64

■ **佛菩薩的呼喚**——  
修行學習之路

66

■ **讀經開智慧**——  
大般若經的大智慧！  
～連載第161回



## 專題企劃~七月荷花香

荷 = 蓮 = 芙蕖

74

■ 荷葉田田

76

■ 含苞之美

78

■ 初綻之美

84

■ 盛放之美

90

■ 澡浴芳潔·清淨之“蓬”

92

■ 圍住美麗

94

■ 眾荷喧嘩

96

■ 夕陽餘暉映芳顏

100

■ 荷塘夜色

104

■ 荷塘意境

110

■ 荷塘裡的鄰居們

116

■ 拍荷者

118

■ 賞荷的人兒

120

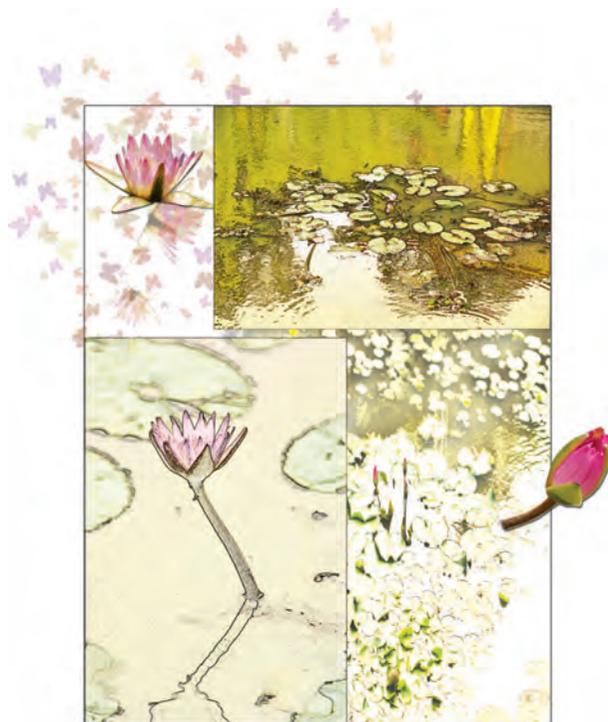
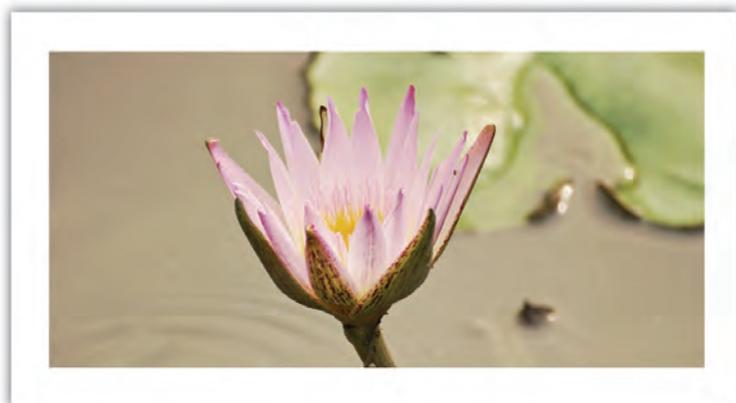
■ 池畔的悠閒……

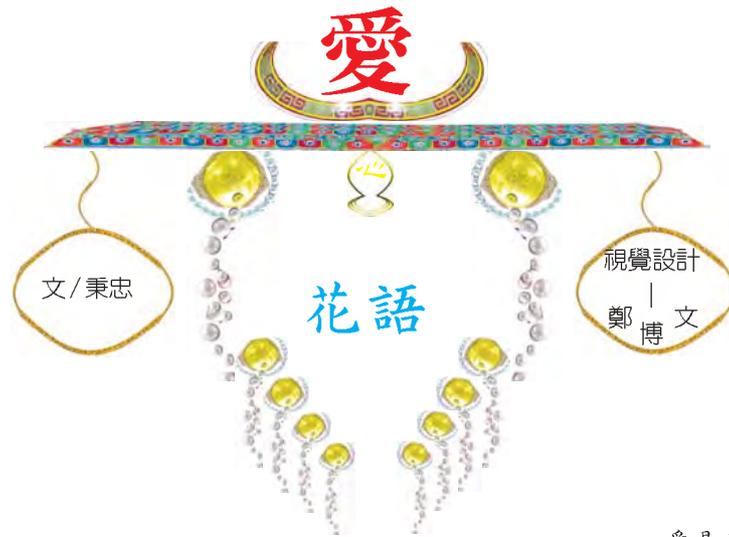
廣告 25 公益廣告

資訊 31 素茂

廣場 45 蓮華山莊

122 華光堂





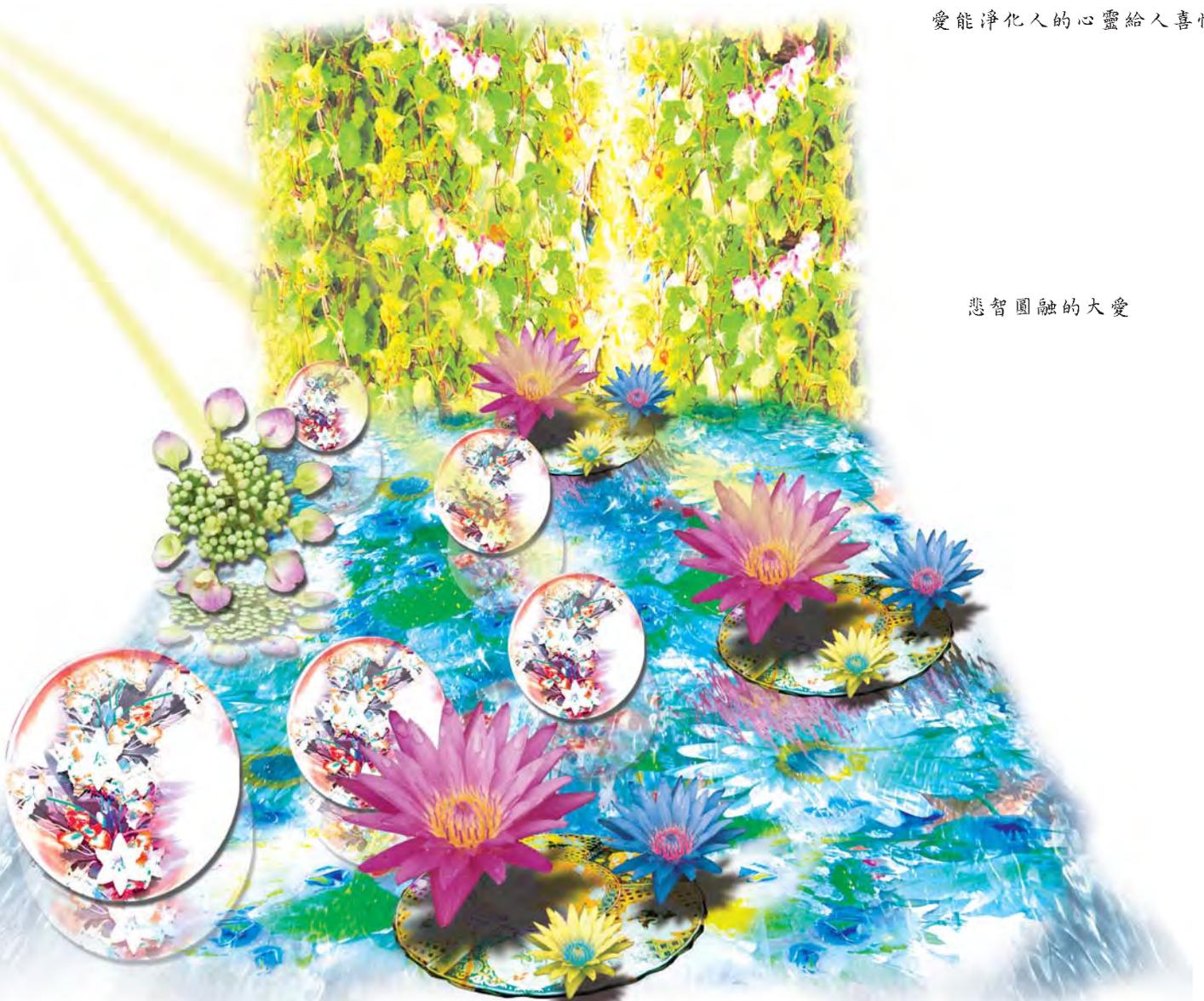
愛是我們解脫這如夢似幻三界的一帖良藥

愛是真理 愛是唯一

如果有選擇 只有愛才是唯一的選擇

愛能淨化人的心靈給人喜悅

悲智圓融的大愛





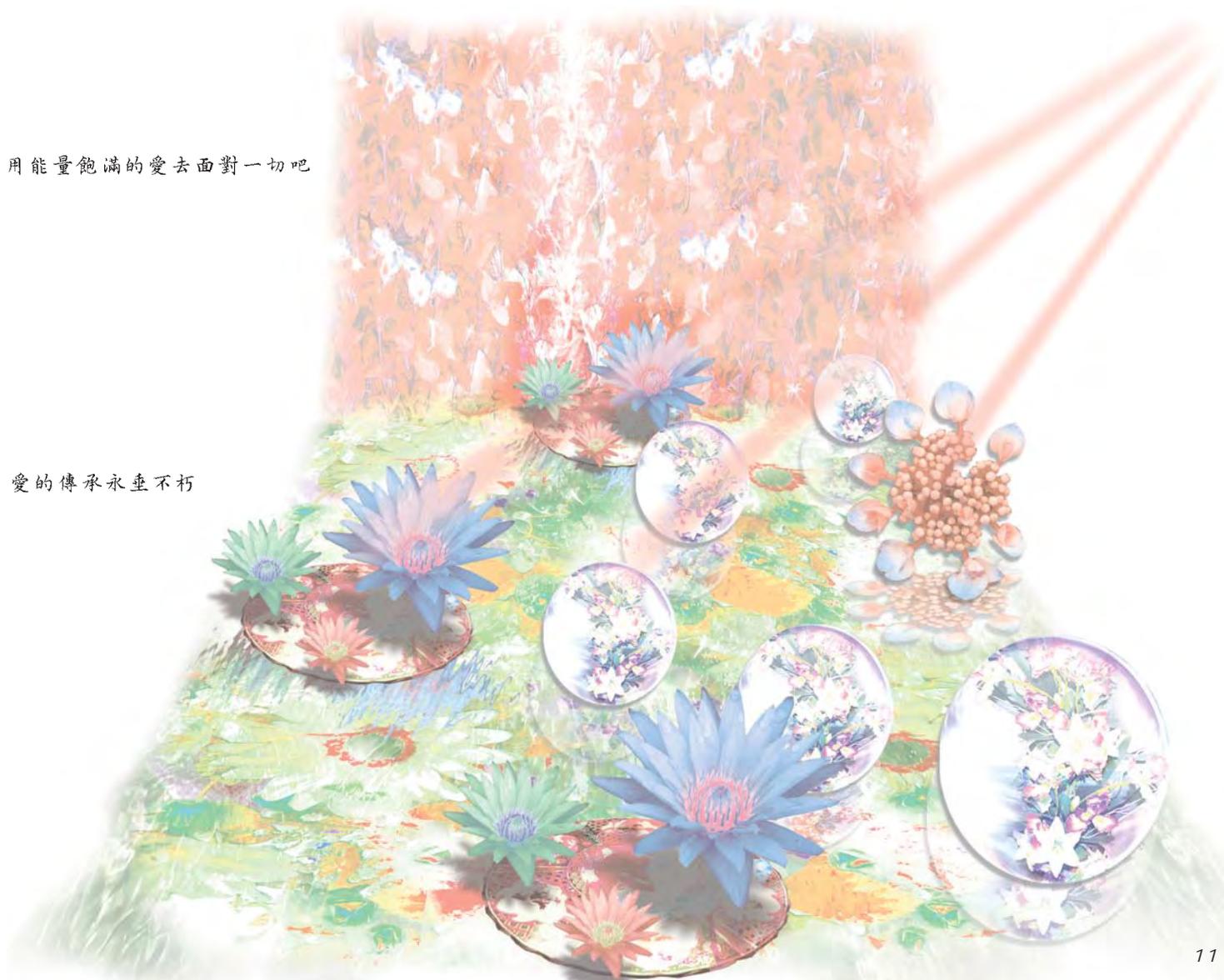
慈悲喜捨愛眾生

大愛的奧義 用心去感受 用行動去證明

當我們走到了人生盡頭暮然回首的時候 不會後悔的也只有愛

用能量飽滿的愛去面對一切吧

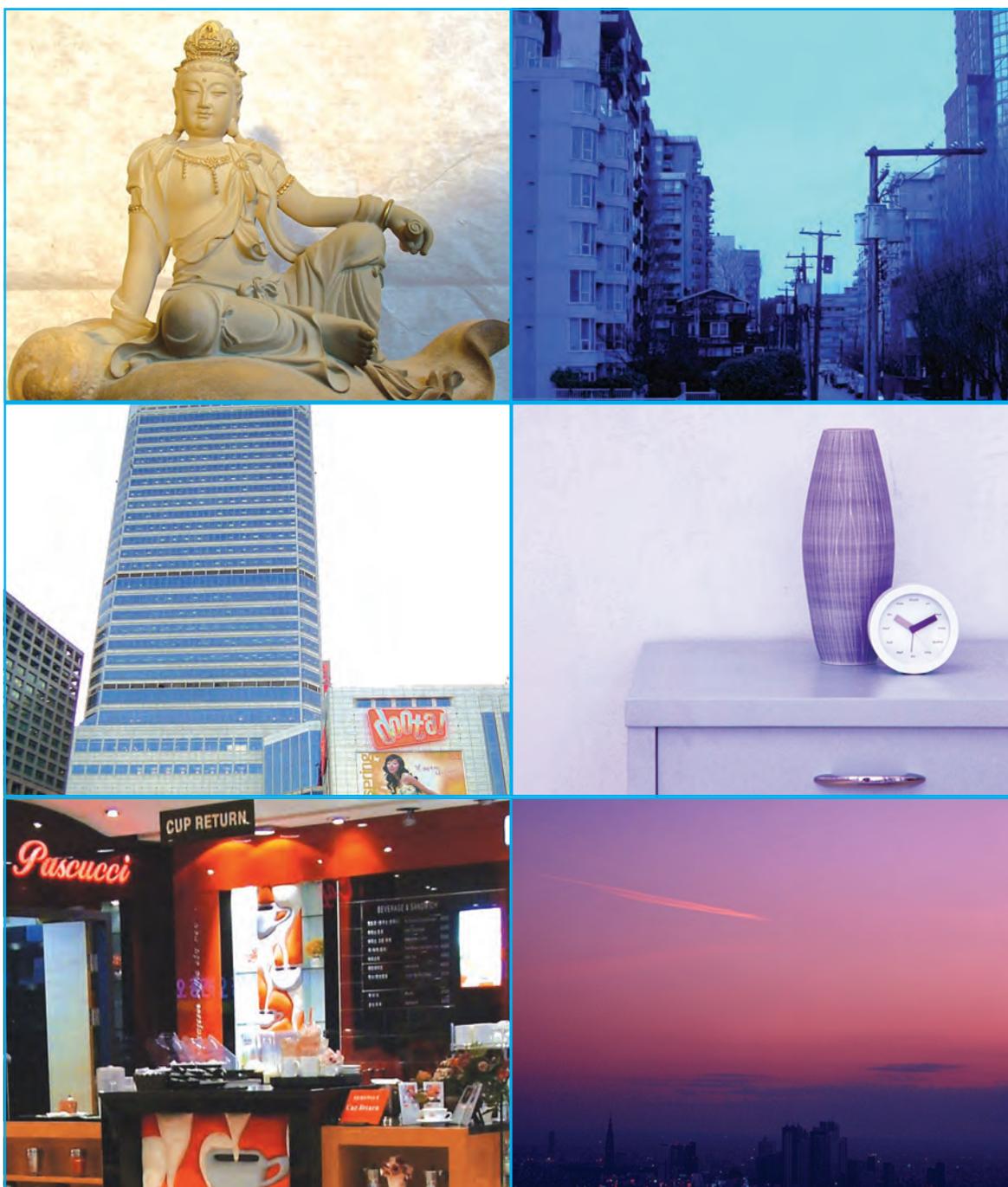
愛的傳承永垂不朽



*Buddhist Life Style*

# 佛子的一天

## ~現代佛子的修行工具組合



文／連盛 美學設計／炳煌 攝影／光映·炳煌·毓華



修行是佛子永遠的功課，能夠在家中佛堂前有一段完整的時間好好的靜坐、誦經、念佛、拜懺是一種幸福，然而有時候忙碌的生活或菩薩道業也讓現代佛子的修行不得不化整為零的利用時間做功課。不管是哪一種方式，善巧的準備適合的修行工具，不但能提升修行的品質，更有效率利用零散時間修行，而隨著不斷在慈悲與空性的不斷增長與深化，專注力的提升，其實也可以幫助自己更有效率的處理各種事務，同時也讓自己更能享受與品味生活中的每一剎那。

## 作功課的小天地

家中佛堂前或書房裡不妨為自己準備一個可以安心坐下來穩定空間，而這一個空間的營造，也可以隨自己如何設計及佈置。需要的工具與設備如下：



一張摺疊式的小書桌，適合自己席地而坐，可以閱讀的高度。



一盞燈，最好是具有防閃爍光的設計，對眼睛的保護較佳。



蒲團，既可以靜坐使用，也可以當作拜墊。



計時器或手錶，記錄自己每日的修行時間，同時最好有倒數計時功能，在計時器作響之前，可以完全專心於修行，不必三不五時就要看時間到了沒。



計數器，用來記錄自己念誦佛號的次數，是不是有達到預定的進度。可以挑選使用適合自己的計數器。



經典，將自己經常念誦的經典收納在一起，置放於佛堂上，或者書桌上，這可以節省許多不必要的動作時間。一般常用的經典包括金剛經、普門品、心經、阿彌陀經、大悲咒等。另外，也可以準備自己喜歡的發願文，提醒自己莫忘菩提大願。



筆記本及筆，千萬別小看筆記本這個小東西，因為在做功課的過程中，也許忽然有所感，出現對於自己的修行或生活重要的靈感啟示，這時候就要趕快記下來，此外也有可能想起一些有待處理的事情，但是不馬上記下來又會忘記，這時候先記下，再繼續做功課，也比較能心無旁騖。筆記本的大小最好能讓自己隨身攜帶為佳，不需要太厚或太大。



手套，這是拜大禮拜用的，可以減少手掌與地板的摩擦力。

以上是在家中佛堂前做功課時，所需要的基本配備，除了這些以外，也可以做些美學佈置，擺設小花瓶或香爐等，或者也可將與自己最為相應的佛菩薩的相或唐卡照片擺在前面。

## 活動中修行的工具

活動中修行，需要輕巧簡單且使用方便的工具來輔助。為了善巧的運用時間，即便是幾分鐘的時間也可以運用，例如搭公車或捷運時，等車時，走路時等零散時間。別小看這些時間，累積起來也相當可觀。動中修行需要的基本工具如下：



MP3播放器，可以將自己常常練習的觀想或常稱頌的佛號、咒語等，從網路上下載或自己錄製輸入MP3當中，隨時可以邊聽邊練習。此外，也可以將自己喜歡的經典，存入MP3當中，這樣一來即便無法閱讀，也可以透過聽的方式來解決。目前市面上有許多的佛教唱誦音樂，可以購買自己喜愛的作品來聽。此外，也可以完全無用此項工具，只是單純的靜下心來觀想或唸佛號。



具有計時器作用的手錶，可以避免需要額外攜帶一項工具的空間。



口袋型經典，方便自己可以隨時拿出來念誦。

## 一切時中的修行

除了善巧的運用工具修行之外，吃飯時，走路時也都可以善巧的轉化為修行，吃飯時可以用來訓練自己的觀察力，輕鬆的觀察自己吃飯時的動作，這練習有助於自己專注力的提升。華嚴經淨行品，甚至透過菩提願將日常生活的每一件事都轉化為大乘菩薩的修行，例如：「若飯食時，當願眾生，禪悅為食，法喜充滿。若受味時，當願眾生，得佛上味，甘露滿足...洗浴身體，當願眾生，身心無垢，內外光潔。」可見，做同樣的事，但由於發心的不同，也就轉化為修行了。不過對於還不能隨心所欲自在轉換心境的佛子來說，善巧的運用工具來提醒自己佛典中的正知見，並不斷透過五感來薰習自己的八識田，也是末法時代另一種對機的修行方式。

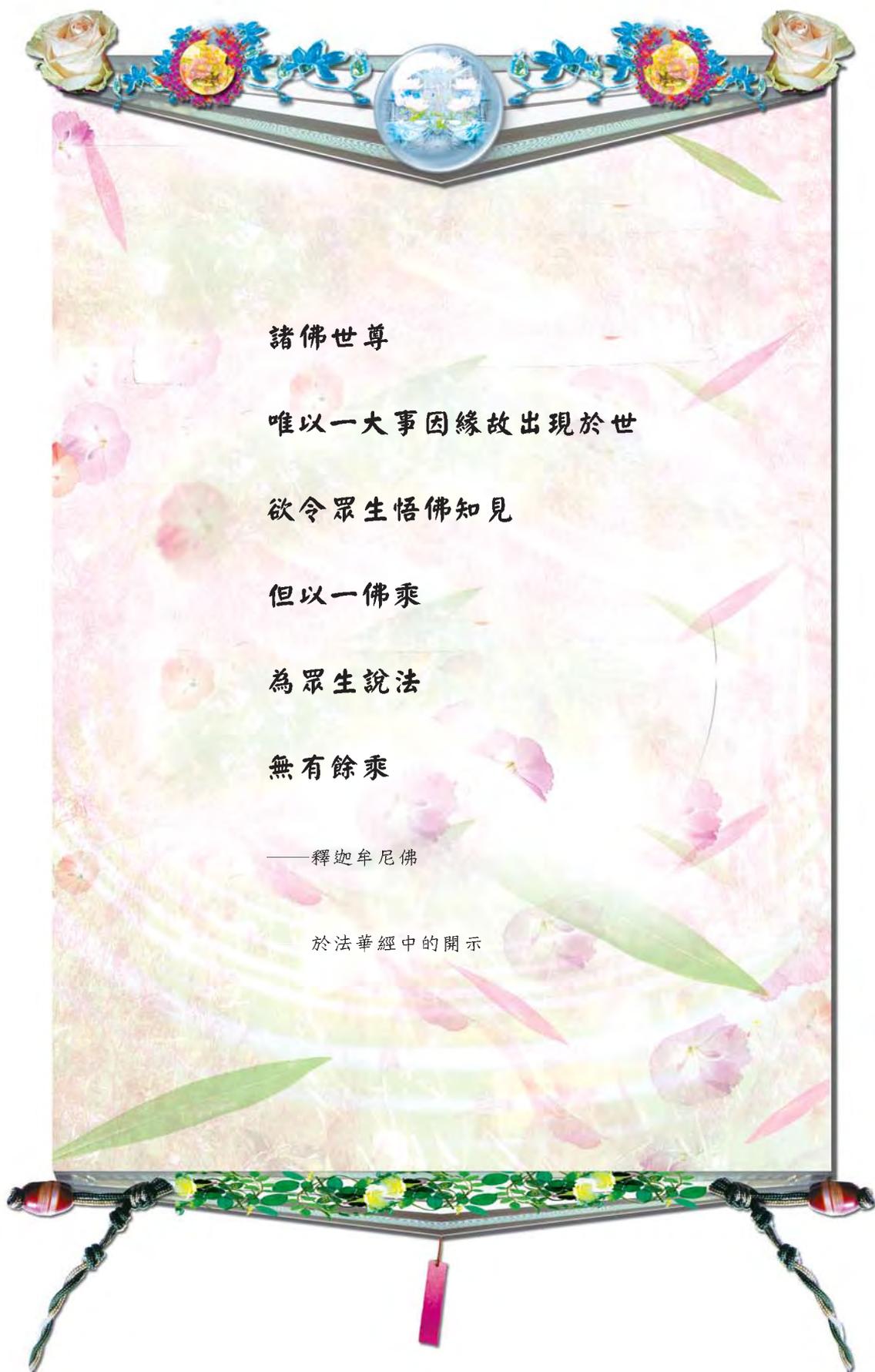


所有修行工具的運用都是善巧，每天晚上就寢前，不妨在小佛桌前端坐，記錄下這一整天來的修行時間，反省自己這一天有哪些做得好與不好的地方，是不是越來越無私的愛眾生，是不是越來越能與空相應，然後期許自己明天更加努力，安心的就寢並期待明天的到來，因為明天又有許多可以練習與修正的機會，這樣一來修行也就容易上軌道~願眾生早日成就！🙏

# 佛菩薩的甘露法語



繪圖／蔡承訓 美學設計／文



諸佛世尊

唯以一大事因緣故出現於世

欲令眾生悟佛知見

但以一佛乘

為眾生說法

無有餘乘

——釋迦牟尼佛

於法華經中的開示

時代的需求——

# 高效能學習法



攝影／憶風

指導／鄭鴻祺 文／陳子軒 美學設計／邱炳煌

有些人常常抱怨在團體中，「明明就已經分配好的工作，為什麼他都不做？」；「他每次都只顧他那個部門，別的部門好像跟他沒關係似的，可是現在需要合作啊！」

今天要來討論的是團體中的高效能學習。團體中的學習在現代社會中開始重要起來，看看所有事情幾乎都講求團隊合作。在團隊中，需要將每個組成份子的專長及特質統合起來，也需要溝通不同意見和配合別人的工作。有時更需要犧牲自己的利益以成就團體的價值。

## 變形蟲組織

這是一種目前普遍存在於工商業界的一種組織型態，或稱為「虛擬組織」、「網路化組織」。為什麼叫做虛擬組織呢？它可不是一般的電玩，也不是只存於網路上虛擬世界的運作，而是真實世界中，一種動態平衡的組織型

態。主要的概念是和其他單位合作，為了某種特定的共同目標而組成的跨單位的工作團隊。在這種團隊中，最重要的概念是人，必須靠人共同規劃出一個共同的目標藍圖，就像一個交響樂團大家一起彈奏的譜一樣，必須先確定大家都拿到相同的譜，然後依照這個藍圖(譜)，各自在自己的專業領域經營，而完成目標。

變形蟲組織的好處是不會流於僵化的運作模式而無法因應時代的需要。我們知道，現代社會中，最重要的就是要學習應變能力，也就是隨時因應環境的改變，團隊組織能隨時調整去找出適合環境的策略，這樣的團隊就會像變形蟲一樣，有著很強的生存能力，不但沒因為環境的改變而縮減規模，反而逆境求生而更強壯。因此變形蟲組織的型態，是一種共生雙贏，能創造最大利益的組織型態，完全依照功能性及大眾需求而結合，當需求消失，合作關

係就消失，轉而去尋求別的需求的組織，因此當合作關係配合得當時，總能發揮最大利益。

由以上的介紹可以發現，在變形蟲組織中，最重要的是人，人的主動性、觀察力、創造力及和別人合作的能力，當然專業能力也是少不了。學生在學校的教育裡，往往因為課堂講授的方式而鮮少有上述這些的訓練，倒是在班級事務的管理及社團或營隊的經營中，學生學到了這些能力。

另外，在團隊合作中還有一個很重要的能力是愛心，一種能包容不同意見，能照顧較弱勢需要，能有好的EQ、合作融洽的能力，尤其是EQ的能力。有的人工作能力很強，但他卻不容易以別人的立場來思考問題，常常容易造成各說各話而沒有共識的狀況，像本文一開始的例子一樣，這樣的溝通是無效的，是浪費能量的。放下不必要的堅持，客觀而專注的考慮事情，這樣團隊的向心力才會高，變形蟲組織才會發揮大的功效。



所以，佛陀真是智者，他在2千5百年前就開示的重點：慈悲與智慧，在現代管理學及與人相處的平衡關係中，在在都需要慈悲的心和智慧抉擇。放下愈多的執著，真正的創意才能油然而生，真正雙贏的團隊合作模式才會被開發出來。因此，會赫然發現，所有一切一切的事物都要回歸到對自己生命的反省，這不是只有在深山的求道者才要做的事，也不是老人家修身養性的專利，在每一個人每天遇到的事情中都會跟自己生命的深度有關，因此，符合慈悲和智慧的處世方式，是生命最佳的選擇，也是人生順遂的保證囉！🍀

學寫文章——

# 文詞典麗・優雅動人

## ～向經典取經：大方廣佛華嚴經

學習／周育正 美學設計／秋滿月 攝影／巧匠

### ■西江月

明月別枝驚鵲，  
清風半夜鳴蟬。  
稻花香裡說豐年，  
聽取蛙聲一片。  
七八箇星天外，  
兩三點雨山前。  
舊時茅店社林邊，  
路轉溪橋忽見。

——辛棄疾

辛棄疾是偉大的南宋詞人，作品題材廣闊，風格多樣，以豪放為主，成為南宋詞壇最傑出的代表作家，有《稼軒長短句》集。

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



■大方廣佛華嚴經

卷第一的瑰麗文字：

本卷經文主要是描述：

佛在摩竭提國，阿蘭若法菩提場中，  
開講大方廣佛華嚴經的盛況。

～

世主妙嚴品第一之一

又以諸佛神力所加，一念之間，悉包法界。其師子座，高廣妙好：摩尼為臺，蓮華為網，清淨妙寶以為其輪，眾色雜華而作瓔珞。堂樹、樓閣、階砌、戶牖，凡諸物像，備體莊嚴；寶樹枝果，周迴間列。摩尼光雲，互相照耀；十方諸佛，化現珠玉；一切菩薩髻中妙寶，悉放光明而來瑩燭。復以諸佛威神所持，演說如來廣大境界，妙音遐暢，無處不及。爾時，世尊處于此座，於一切法成最正覺，智入三世悉皆平等，其身充滿一切世間，其音普順十方國土。譬如虛空具含眾像，於諸境界無所分別；又如虛空普遍一切，於諸國土平等隨入。身恒遍坐一切道場，菩薩眾中威光赫奕，如日輪出，照明世界。三世所行，眾福大海，悉已清淨，而恒示生諸佛國土。無邊色相，圓滿光明，遍周法界，等無差別；演一切法，如布大雲。一一毛端，悉能容受一切世界而無障礙，各現無量神通之力，教化調伏一切眾生；身遍十方而無來往，智入諸相，了法空寂。三世諸佛所有神變，於光明中靡不咸睹；一切佛土不思議劫所有莊嚴，悉令顯現。



■學習重點

首先可以學習的是  
用字遣詞的優美動人

例如

其師子座，高廣妙好：摩尼為臺，蓮華為網，  
清淨妙寶以為其輪，眾色雜華而作瓔珞。  
堂樹、樓閣、階砌、戶牖，凡諸物像，備體莊嚴；  
寶樹枝果，周迴間列。摩尼光雲，互相照耀；  
十方諸佛，化現珠玉；一切菩薩髻中妙寶，悉放光明而來瑩燭。

接著可以學習的是  
文氣的流暢悠遊



可以說通篇都具備  
雍容氣度與平順之美

亦可以學習的是  
段落清晰 描述精準



例如以 又以諸佛神力所加，一念之間，悉包法界。  
來形容莊嚴中影現的氣勢

以 其師子座，高廣妙好；摩尼為臺，蓮華為網，  
清淨妙寶以為其輪，眾色雜華而作瓔珞。堂榭、  
樓閣、階砌、戶牖，凡諸物像，備體莊嚴；寶樹枝果，  
周迴間列。摩尼光雲，互相照耀；  
形容如來所處宮殿樓閣 廣博嚴麗

以 一一毛端，悉能容受一切世界而無障礙，  
各現無量神通之力，教化調伏一切眾生；  
身遍十方而無來往，智入諸相，了法空寂。  
三世諸佛所有神變，於光明中靡不咸睹；  
一切佛土不思議劫所有莊嚴，悉令顯現。  
形容一切佛土不思議劫所有莊嚴場面。



在在都流露出  
既優美又精密的文字功力

而此經翻譯於唐朝  
足見古人的文學造詣  
早已臻於成熟又富麗  
有些用詞  
從今日的眼光來看  
都算創新綿密  
值得我們後人  
效法與急起直追  
..... 



## 散文欣賞——佛學之美

文／賴信仲 美學設計／俊鳴 攝影／雨階



沏一壺清香淡雅的蓮花茶，播放著五行療法的心靈音樂，點上燭光、薰香，隨手在書架上取下一本禪詩欣賞的書。在這寧靜的夜晚，閱讀著高僧大德開悟後所寫下的詩詞，加上音樂、花茶等等的相伴，書房內洋溢著一股平靜祥和的幸福感。

翻閱到無門慧開禪師所寫：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」的優美禪偈時，令人有一種自在喜悅的感受。然而，能有如此自在的心，其實非常不容易。

因為在生活中，我們已習以為常的將許多瑣事、不重要的事掛在心頭，以至於我們的心，難以真正平靜下來，欣賞那一直在我們身旁的春花秋月、夏風冬雪。所以，禪宗每以

「平常心是道」開示教人，《景德傳燈錄卷二十八》記載：「若欲直會其道，平常心是道。謂平常心無造作、無趣向、無是非、無取捨、無斷常、無凡聖... 如今行住坐臥，應機接物，盡是道。」平常心也就是「直心」，《維摩經·佛國品》：「直心是道場，直心是淨土。」六祖惠能大師也說：『但行直心，於一切法勿有執著。』

所以，要如何達到「無閒事掛心頭」的心境呢？重點便是「放下」，徹底的放下，放下一切的執著與牽掛；那麼，生命中的每一刻，都何嘗不是美好的時光呢！

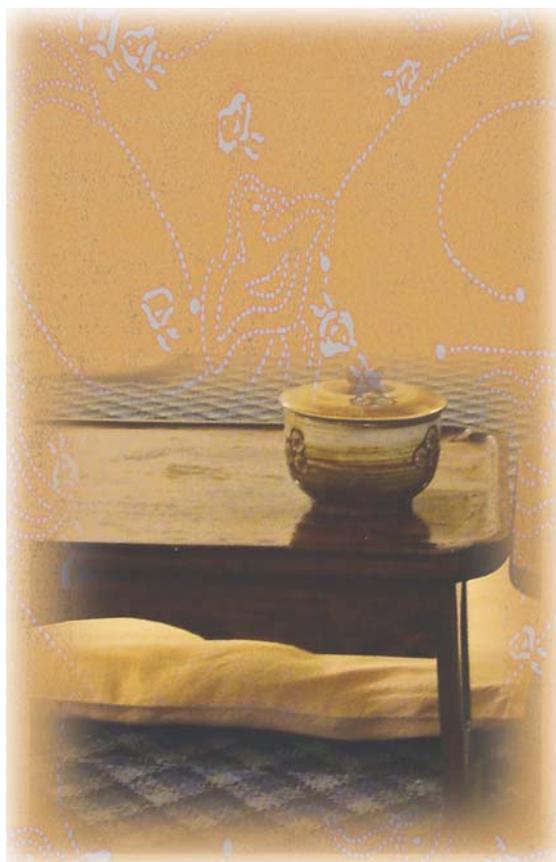
進一步了解慧開禪師求法的過程，更值得我們深思與學習。

「慧開披剃出家後，遍歷天下名山道場，尋

師訪道，遇月林禪師教他參“無”字話頭，慧開苦參話頭多年仍無消息後。於佛前勵志剋責，誓言：“我如果參不透這無字話頭，絕不寤寐休息，要是懈怠睡眠，就爛卻全身，無一完好之處！”從此更加勇猛精進，不敢須臾放逸。有時疲憊至極，就在大殿廊廡下經行，甚至以頭撞擊露柱，充份顯示剋期取證的決心。直到有一天，他在法堂內經行，繼續用功參話頭時，從遠方齋堂那頭，傳來一陣綿綿密密，有如排山倒海般的鼓聲，他胸中久遠以來的疑團，頓然消失，豁然大悟。」

正所謂「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？」慧開禪師的精進與決心，實在值得我們讚嘆與學習；而歷來的高僧大德，不也都如此示現嗎？當方向確立之後，就是不斷的用功修行、為法忘軀。而且，身處末法時代的修行人，更應肩負起「不忍聖教衰，不忍眾生苦」的責任，兢兢業業的面對自己的菩薩道業，才能真正落實與眾生共成佛道的菩提悲願。

如是因、如是果，因果法則是佛法基本卻又深刻的道理。只要有強大的願力與決心，加上永不放棄的努力，終有一天，必能親見本地風光，真正體驗到「若無閒事掛心頭，便是人間好時節」的法喜禪悅。🌸



# 如果人生能夠重新開始—— 每一剎那的重生！

~ 如果一切都能重新來過 . . . . .

文/黃連盛 美學設計/鄭博文

我們的心  
常常在大幻化網中迷失

我們的心  
又是如此耽溺於三界的遊戲

然而  
三界中的一切  
不都是生住異滅

當下唯一要做的  
就是離開幻相  
回到真相

離開財色名食睡的幻相  
回到清淨無染的真相

離開似是而非的幻相  
回到正直無曲的真相

沒有第二念  
沒有扭曲  
如實的  
當下承擔  
所有的真相

這樣  
重生的能量  
就會油然而生

一切的改進與上升  
就會有一個踏實的基礎

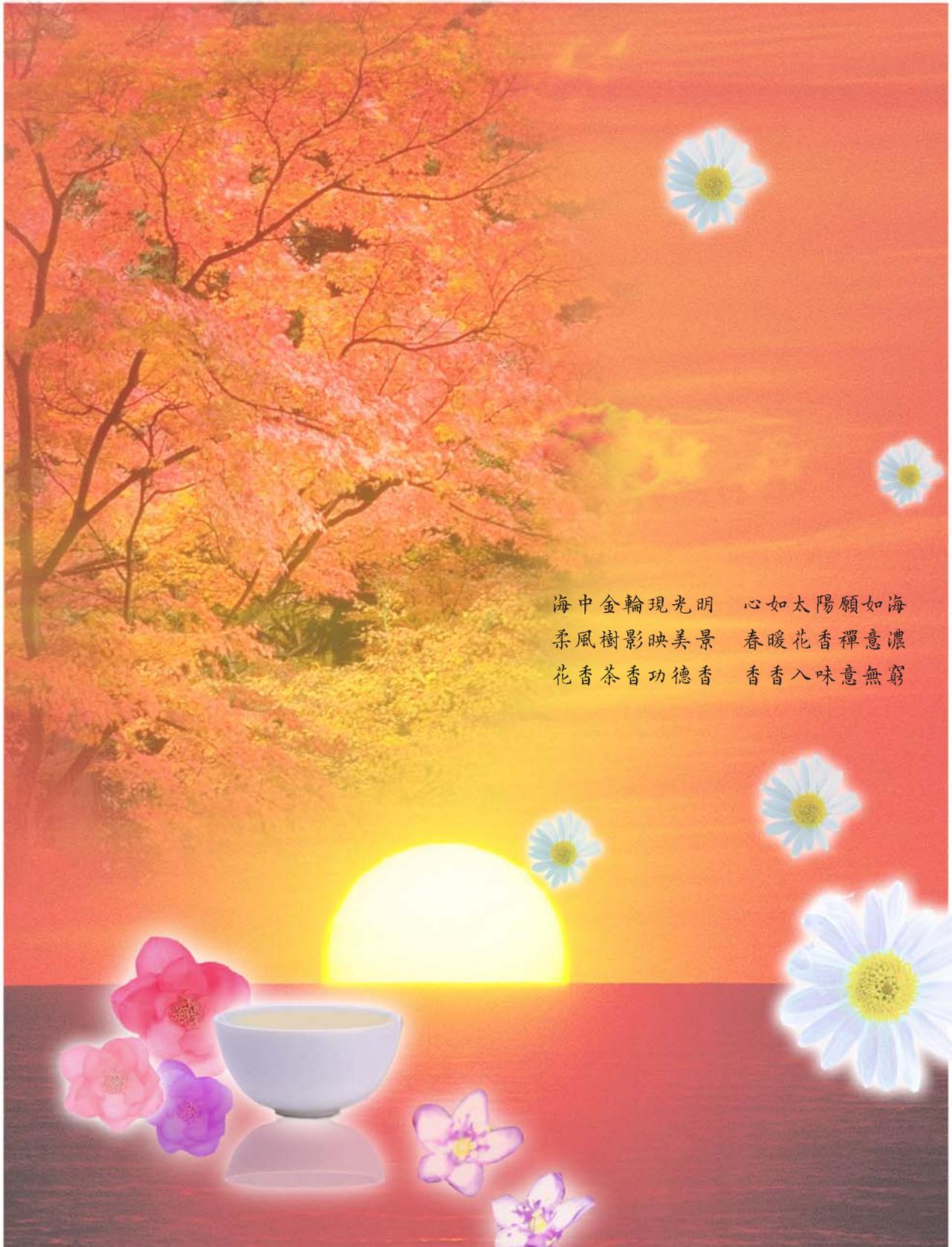
當下承擔  
當下就重生！🔥





# 花間禪茶

詞／周育正 美學設計／李秀英



海中金輪現光明 心如太陽願如海  
柔風樹影映美景 春暖花香禪意濃  
花香茶香功德香 香香入味意無窮



# 逛有機市場



導遊 / 張寶桂 美學設計 / 英英

在下班之前又接到有機店老闆娘催促的電話，他說免費教做精力湯，教完了就請大家喝。剛開始我不懂什麼是精力湯？到底是什麼東西？好土哦！我趕緊快馬加鞭騎上腳踏車火速趕過去，已經有好幾位比我先到了。

老闆娘先發給每人一張精力湯製作表然後再介紹。精力湯 (Energys Soup) 是美國 Ann. Wigmore 博士研究的一種湯。他的做法簡單，但是效果非常好，是用生的蔬菜、芽菜打汁，使身體能真正且快速的吸收到所有食物的營養。通常一餐飯要先經過消化才被身體吸收才能得到營養，所以如果要快速的得到營養，一杯精力湯就足可代替一餐飯了。老闆娘又說芽菜營養豐富可增強體力及持久力，可降低血壓，治便秘，對各類疾病有奇效，尤其是小麥草的排毒效果更具療效。

材料介紹：

五穀類：五穀雜糧、麥片、小麥胚芽、薏仁粉、糙米粉、蕎麥粉.....等。

堅果類：芝麻、松子、腰果、核桃、南瓜子、葵瓜子、杏仁.....等。

蔬菜類：各類蔬菜都可以，以及海藻類，可以使打出的精力湯變化各種口味。

芽菜類：各類種子發的芽，小麥芽、苜蓿芽、芝麻芽、豆苗、蕎麥苗、葵瓜苗.....等。





水果類：任何水果皆可，盡量不要偏向太甜的水果，在一杯精力湯的材料裏，它的量要比蔬菜少。

回春水：是用小麥種子經發芽，發酵產生許多有益的酵素而成。是最好的發酵飲料，尤其是自己製作，又乾淨、又衛生，沒有加防腐劑是健康的飲料。若沒有也可用冷開水或胡蘿蔔汁代替。

份量：

五穀類：1 人份約 1 湯匙

堅果類：1 人份約半湯匙

蔬菜類：1 人份約半碗

芽菜類：1 人份約半碗

水果類：1 人份約 1/3 碗

回春水：1 人份約半杯



做法：

以上材料可以依自己喜歡的程度作調整，混合入果汁機內打成濃汁即成。

先入水再入堅果類，比較堅硬的材料先打，最後再加入芽菜，灑上五穀粉拌勻即可。

如用五穀米要先煮熟；用麥片也要先煮熟，但若要生吃，麥片應先用開水泡軟。

老闆娘一邊講解一邊將材料一一放入果汁機攪拌，不一會兒功夫，已將所有食材打成濃汁，倒出請每人喝一杯，還特別交代要現做現喝，否則營養會流失。

我們準備回家之前老闆娘又耳提面命的說，花一些巧思自己在家理學著做可以多點時間和家人相處，看著家人吃你做的早餐那種滿足感和溫馨感是現代人都欠缺的。

知道了，老闆娘謝謝你，我會學著做做看的。🌸



長壽俱樂部～

本月長壽之星

# 活血去瘀的丹蔘

文 / 謝德熾 美學設計 / 育正

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





### 丹蔘的簡介

**丹蔘** 又名紫丹蔘、紅根、活血根、赤蔘，為唇形科植物丹蔘 (*Salvia miltiorrhiza* Bge) 的根及根莖。主產於安徽、江蘇、河南，喜歡西洋本草或精油的人，可能對本品的另一個名字——鼠尾草更加熟悉。

在西方，鼠尾草（丹蔘）因為具殺菌效果被製成漱口水、牙膏等口腔清潔用品，對口腔潰瘍及牙齦發炎皆具緩解之效；另外還被添加於沐浴用品或護膚護髮油中。丹蔘具芳香助消化的特性，為西方料理中最常用的香料之一，通常乾燥或煎煮過後使用。最近更因為許多現代醫學的研究發現，丹蔘很可能可以用來治療某些心血管疾病，也具有開發成保健食品的潛力，因而備受重視，前景看好。

### 傳統醫學中丹蔘的效用

丹蔘味苦，性微寒，歸心、肝經，常飲無礙。傳統上用於活血祛瘀，調經止痛，養血安神。用於胸脅疼痛、風濕痺痛、癥瘕結塊、瘡瘍腫痛、跌打傷痛、月經不調、產後瘀痛、熱入營血、身發斑疹、神昏煩躁、心悸怔忡、失眠等。現代用於冠心病、心肌梗塞、肝脾腫大。

丹蔘與紅花、桃仁等搭配用於月經不調、痛經、經閉、產後瘀滯腹痛；與川芎、降香同用，可用於心腹疼痛、破癥瘕積聚；治血瘀氣滯之腕腹疼痛，可配香附、鬱金、木香等同用；治胃脘疼痛，可配檀香、砂仁等；用於熱痺腫痛、跌打損傷，則配忍冬藤、赤芍、桑枝等同用；若用於熱病煩燥、心悸失眠，可配玄

蔘、連翹、銀花等；若用於心血不足，虛熱內擾所致心悸失眠，常配生地、柏子仁、酸棗仁等。

丹蔘本身可作為血症的主藥，也可以當作藥引用來調整方劑的療效特性，繁多的用途也顯出了它在中藥藥典中的地位。

### 現代醫學的研究

丹蔘內成分丹蔘酮 II A 磺酸鈉就有降低血管粥樣硬化及降血脂等作用，而藥理研究發現，丹蔘之抽提液具有下列藥理作用：

- A、增加冠脈流量、擴張周邊血管、降血壓
- B、降血脂及抗動脈粥樣硬化
- C、能改變血液流變性、降低冠心病患者的血漿粘度、改善微循環

D、抗菌

E、鎮靜、鎮痛

現今更新的研究還發現：由丹蔘所分離出的成分“Salvinal”具有抗癌作用。Salvinal 可以抑制癌細胞微管的聚合、調控細胞週期蛋白的表現、誘導癌細胞的消除，更重要的是，其對許多化療藥物有抗性的細胞，具有同樣的作用效果。丹蔘不但自古以來就是重要藥物，現在的研究也發現它的潛力無窮，特別在常見且重要的心血管疾病上，同時有著治療和預防的效力。而且最特別的是它「常食無礙」，可以當作日常飲食的添加成份。隨著研究的增加，未來的日子裡，它也許能提供更廣泛的用途，並守護人們的健康。💧



美味小廚房～

# 香 Q 猴 菇



廚藝 / 賴秀旻 美學設計 / 吳燕娟 攝影 / 賴信仲

材料：

猴菇 半斤  
老薑 8片  
九層塔 1碗

調味料：

醬油 1大匙  
冰糖 1小匙  
香油 少許  
太白粉與水 1：1  
辣椒 2條

做法：

- 鍋內熱油1/2碗，放入薑片爆炒。
- 薑片爆香後，加入猴菇拌炒至香味溢出，加入水蓋過猴菇，依序加入醬油、冰糖、辣椒、九層塔。
- 最後以太白粉水勾芡，起鍋前淋上香油即可。

美味小秘訣：

- 薑，一定要用老薑。
- 記得要放九層塔才夠味。
- 勾芡可使口感更為滑潤。



猴菇是一種大型真菌，含有豐富的多量蛋白質與多醣，以及人體所需胺基酸，其中麩胺酸含量特別高，有提高免疫力、降低膽固醇、保護肝臟、治療胃潰瘍、抗癌的功效。

# 幽默拾趣 ~博君一笑，功德無量!

幽默詞 / 黃連春



咦~你在唱甚麼歌啊? 攝影/雲想



魚兒魚兒水中游..... 攝影/黃明珠



還有誰要跟我賽跑嗎? 攝影/王毓華

# 紅塵漫漫

作詞：郭韻玲、詞中引詩：唐 袁郊 作曲：林隆璇 畫面設計／黃連春 畫面執行／華美娟



||: 5̣. 6̣ 1̣ - | 3̣ 5̣ 3̣ 2̣ 3̣ - | 2̣ 5̣ 3̣ 3̣ 1̣ | 2̣ 3̣ 2̣ - - | 6̣ - 2̣ - | 3̣ 5̣ 3̣ 2̣ 3̣ - |  
 紅 塵 漫 漫 何 處 是 歸 鄉 情 痴 愛 恨



| 2̣ 3̣ 2̣ 1̣ 6̣ 1̣ | 5̣ - - - | 3̣. 2̣ 3̣ 5̣ | 1̣. 7̣ 6̣ 6̣ 3̣ | 2̣. 3̣ 5̣ 6̣ 1̣ | 1̣ - - - |  
 令 多 少 人 白 頭 流 浪 的 心 何 時 能 停 止 漂 泊



| 6̣ 6̣ 5̣ 6̣ 3̣ 3̣ 2̣ | 3̣. 2̣ 3̣ - | 6̣ 6̣ 5̣ 6̣ 5̣ 1̣ | 2̣. 3̣ 2̣ - | 6̣ 6̣ 5̣ 3̣ 2̣ | 3̣ 6̣ 5̣ 3̣ - |  
 三 生 石 上 舊 精 魂 賞 月 吟 風 不 要 論 慚 愧 情 人 遠 相 訪



| 2 2 3 2 1 6̣ | 5 - - - | 5̣ . 6̣ 1 - | 3 5 3 2 3 - | 2 5 3 3 1 | 2 3 2 - - |  
 此身雖異性長 存 紅 塵 漫 漫 何處是歸 鄉



| 6̣ - 2 - | 3 5 3 2 3 - | 2 3 2 1 6̣ 1 | 5̣ - - - | 3 . 2 3 5 | 1̣ . 7 6 6 3 |  
 情 痴 愛 恨 令多少人白 頭 流 浪 的 心 何 時



| 2 . 3 5 6̣ 1 | 1 - - - :||  
 能 停止漂 泊

慶祝佛菩薩生日紀念專文 ——

# 學習佛菩薩的示現

文／陳子軒 美學設計・攝影／邱炳煌

韋陀菩薩誕辰紀念日：7月16日（農曆6月3日）



每一個佛菩薩的誕生  
都有其甚深的度眾因緣  
因此佛菩薩的示現  
是眾生最好的學習典範  
本月要學習的是韋陀菩薩的示現

韋陀菩薩是佛教中的護法，也是天大將軍應世的護法，更是欲界天王眾中修行的將軍。發心要護持所有賢劫成佛者，皆證佛果後，才願成佛。所以已是這一劫中最後一位，也就是第一千位修成佛果的菩薩。

韋陀菩薩在一般寺廟中，皆作「童子相」，表示累世常修純真童身功德，因此心如童子般光明無染，純真可愛。更由於是護衛修行人的金剛護法，所以也常作「金剛相」，表示祂的降魔的威德。祂身著黃金鎧甲，頭戴鳳翅盔，足踏烏雲阜履，表示祂金剛不壞，急赴佛門危難之意。而手持金剛寶杵，站立大雄寶殿之內，威風凜凜，令人敬畏。



韋陀之名見之於[金光明經]：「風水諸神，韋陀天神」；[大般涅槃經]：「梵天、大自在天、違陀天」；[大雲經]：「見事韋馱作韋馱像」，經中書寫名字雖不同，但韋陀、韋馱與違陀天應是同一護法神。印順導師作[護法韋馱考]，以為韋陀與唐道宣律師[感通錄]所謂的韋琨將軍乃是佛教叢林觀念的合化，將兩者合而為一，亦無不可。同時又提出釋迦會上之密跡金剛，其身分即為大菩薩，本以護侍釋尊，守護正法為職志。於是將韋陀、韋琨、密跡金剛三者合而為一，成為今日廟宇中韋陀菩薩的化身。此說見之於印順導師[佛教史地考論]一書，應是韋陀菩薩之名的最佳註解。



### 韋陀的示現

唐道宣律師在所著[感通錄]中，有一段韋陀菩薩示現的記載。

某日有多位諸天護法從天而降，蒞臨道宣的住所，讚嘆道宣的著述對世間佛法教化的助益。道宣律師一生勤修戒律，宣揚佛法，無時或怠。於是諸位天人說：「我們正是韋陀菩薩座下使者，由於菩薩感通得知律師學兼內外，精研律行，道俗皈依甚眾，可謂名重一時，因此特派吾等先行參訪，待安排妥當，菩薩自會親自前來。因為菩薩在天界以護持佛法為職，遇到佛門面臨危機或有急難事故，便會親往告知並給予警告，因此極為繁忙。將軍很早就聽聞法師高名，以及對佛法戒律的護持，相信不日之內就會來會見律師。」

諸天護法告辭之後，果然不數日韋陀菩薩親自來訪。並說：「我很早就想登門拜訪，但因身繫三州佛門大事，事務繁多，不停的排解勸慰，只希望傷害減到最小。但佛教在印度的衰微，令人難過。至於中土的佛教，幸而有律師的教化與護持，使佛法尚能維持一定的發展，但望律師能繼續努力，使佛法更加昌盛不墜。」

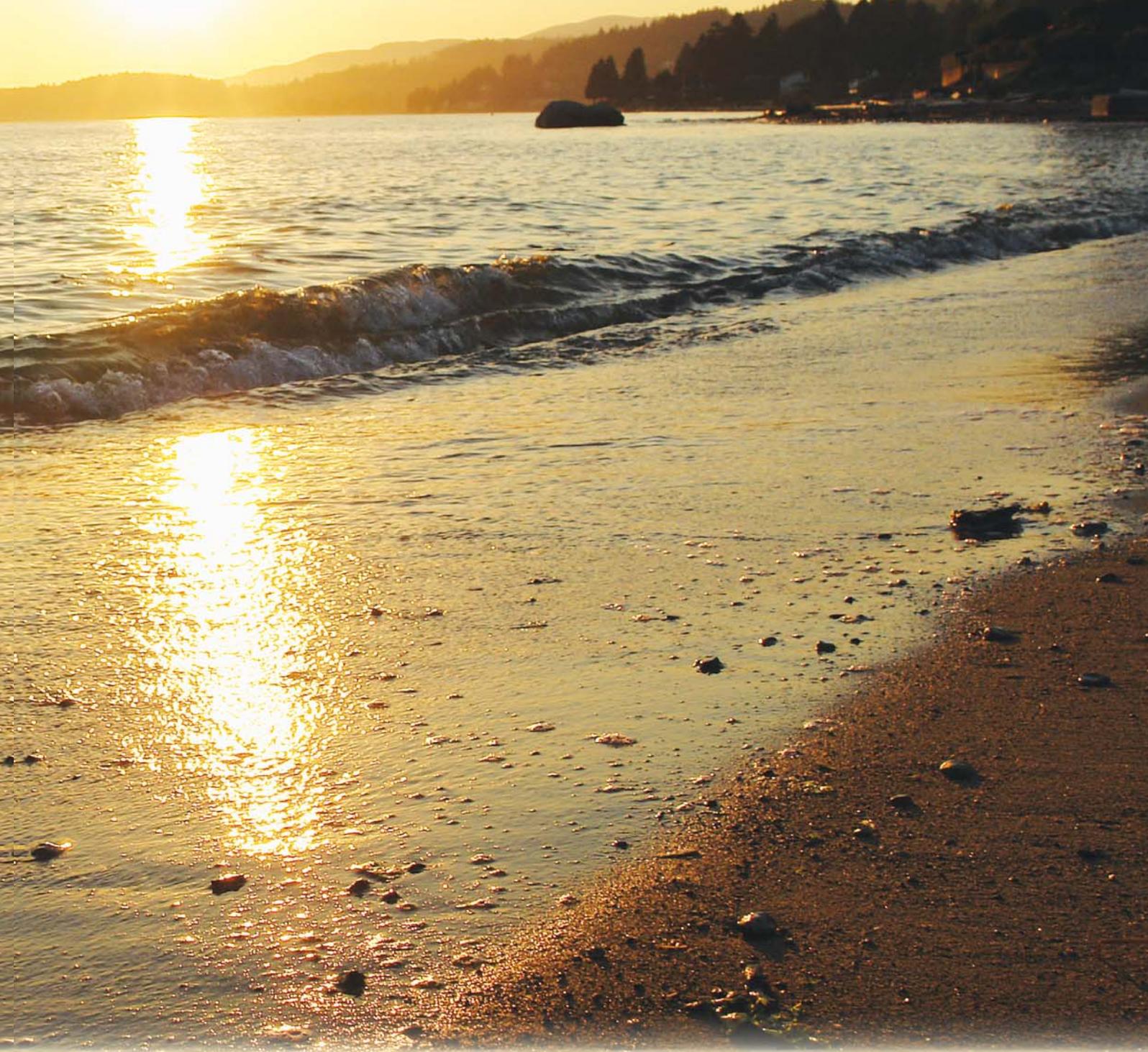
韋陀菩薩盤桓不久，便告別道宣律師，返回天界而去。

以上韋陀菩薩的示現，僅見於道宣律師的[感通錄]中，當然是一段彌足珍貴的聖跡。韋陀菩薩護持佛法及護衛修行人的願力，以及寺廟中手持金剛寶杵，莊嚴肅穆的威儀，永遠令人景仰敬畏。吾人在菩薩示現中，若能學到菩薩的精神與願力，相信必能得到更多的人生啟悟與堅持。🙏

# 夕陽下的菩薩真美麗！



常言道 夕陽無限好 只是近黃昏 無關乎長短 夕陽西下時 天空幻化出的彩霞 炫麗璀璨 讓夕陽下的菩薩除了光彩奪目外 更顯的安祥恬靜 令人神往





攝影／秉忠·撰文／育正



## 湖光映水

夜色朦朧花香撲鼻  
柔風輕輕拂過  
隨興的漫步 在這迷人的夜裡  
走著 走著  
眼前出現 一潭平靜的湖水  
是如此的靜 如此的美  
讓我們的心也像湖水一樣平靜  
心靜了 氣順了 此時 是多麼的好啊



攝影／秉忠・撰文／育正



## 輕柔寧心

柔和的夜色 是如此的寧靜

彷彿一切都靜止了

心也靜了

不知不覺中 彷彿進入了另一度的空間

原來靜 竟是如此的美

宇宙的脈動 真是不可思議

最單純 原來 最美



虛空七彩花球境 風中乍現清香蓮

# 廟宇仙鄉

美學設計 / 鄭博文  
詞 / 樸風



雲氣飄芬香 水芳映彩蓮  
九重天霄外 山里廟仙鄉

## 修行心語

# 純粹的修行



文 / 黃連盛 美學設計 / 李秀英

什麼是純粹的修行？就是無論處在什麼情境下，任何時候都不曾偏離慈悲與智慧，甚至不計個人得失毀譽與名聞利養，所思所想都是以佛法為依歸，以眾生的利益為依歸的作所應作；也就是金剛經所說的「以無我相、無人相、無眾生相、無壽者相修盡一切善法」的境界，而無論言教或身教都做到的人，就是眾生真正的歸依處，因為通過了一切嚴苛的考驗，都不曾離開法的人，是真正愛法重法，稀有難得、人天禮讚的善知識！

人身難得今已得，佛法難聞今已聞，得遇佛法又得具德善知識的教導指引，那又更為稀有殊勝。因為那不知道要節省我們多少盲修瞎練的時間，是多大的福報才能感召一位具德善知識的指導。想想看，在沒有明師指導下的歲月，在不知



道怎麼修才是正確的，遇到有疑問時無從問起的時候，對於善知識有多麼的渴望。所以除非不想學佛，除非心還在世間法打轉，否則，一旦具德善知識出現教導我們，那真的是會踴躍歡喜，因為流浪許久的、身心疲憊的旅人，終於有了身心安頓的、回到家的幸福感。

所以能夠親聆善知識的法教，內在的感動與感恩便油然而生。因為知道很難得，所以會很珍惜；因為知道法教很殊勝，所以要更加勇猛精進，這時候會更清楚明白，唯有如同善知識的示現一般，永遠把法與眾生的利益擺在第一位，才能真正與真理相應，也才能與善知識在真理處相逢；最後也才能究竟成就！

老實念佛——

# 一心專念阿彌陀佛！



文 / 吳敏卿 攝影·美學設計 / 邱炳煌 水晶佛像 / VBC 善福天然水晶提供

## 本文綱要一覽：

- 念佛的開示
- 念佛感應紀錄
- 拜讀阿彌陀佛經典
- 淨土十六觀
- 念佛精進紀錄

## ■ 念佛的開示

佛說無量壽經說：

若有眾生，聞其光明威神功德，日夜稱說，至心不斷，隨意所願，得生其國。

阿彌陀佛威神光明最尊第一，唯一能和佛相應的方法就是一心至誠虔心奉念，淨土法門方便易行，行住坐臥都能念佛，讓我們以最精進的方式，回應阿彌陀佛的光明無邊和廣大悲心吧！

■ 念佛感應記錄檔案～

白鶴引路

唐朝時有位法祥法師，很早就出家，並且遊遍各地只為了求道問法，他一生以追求往生西方淨土為志，清心修行每日誠心念經，就算有人參訪，無論僧俗，若讀經未完，絕不分心和人交談。

法祥法師平時總將所有功德迴向往生極樂世界，後來他重病臥床，一日，突然指著牆壁大叫：「佛像！佛像！」他的侍者回頭一瞧，發現西邊的牆上竟出現阿彌陀佛的形像，許久才消失，而後香氣、樂聲充滿全屋，並且有隻白鶴由西方而來，環繞屋子三圈又飛往西方，不久後法祥法師即圓寂往生。

拜讀阿彌陀佛經典

佛說阿彌陀經

佛說無量壽經

何故名為一切諸佛所護念經？舍利弗！若有善男子、善女人聞是經受持者，及聞諸佛名者，是諸善男子、善女人皆為一切諸佛之所護念，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。

——佛說阿彌陀經

人生在世能得遇佛法是最大的福報，一句佛號、一段經文，都能讓我們心靈得到提升，若能至心禮佛，持之以恆念誦經文，更是有莫大的功德，智慧的開展，悲心的增進，還有什麼比這更重要呢？



譬如大海，一人斗量，經歷劫數，尚可窮底得其妙寶；人有至心，精進求道不止，會當剋果，何願不得？

.....

無量壽佛，光明顯赫，照耀十方諸佛國土，莫不聞知。不但我今稱其光明，一切諸佛、聲聞、緣覺、諸菩薩眾咸共歎譽，亦復如是。

——佛說無量壽經

阿彌陀佛之所以又稱無量壽佛無邊光佛等，並且為諸佛共稱光明最尊第一，正是因為他身為法藏比丘時發了無邊無盡的大願，成就大光明，才能照遍無量無邊的世界。

而發願後必須跟上的是行動力，唯有努力精進，才能成就誓願，各佛示現如此，佛子更當精進修行，才有成就的可能。

■ 淨土十六觀之二～觀水法

想見西方一切皆是大水，見水澄清，亦令明了，無分散意；既見水已，當起冰想；見冰映徹，作琉璃想。此想已成，見琉璃地內外映徹，下有金剛七寶金幢，擊琉璃地。．．．．．  
．．八種清風，從光明出，鼓此樂器，演說苦、空、無常、無我之音。是為水想，名第二觀。

■ 念佛精進月記

每做完 1 日功課進度，於一朵蓮花上打√

1 日	11 日	21 日
2 日	12 日	22 日
3 日	13 日	23 日
4 日	14 日	24 日
5 日	15 日	25 日
6 日	16 日	26 日
7 日	17 日	27 日
8 日	18 日	28 日
9 日	19 日	29 日
10 日	20 日	30 日

※P S 觀念法門說～

日別念一萬遍佛

亦須依時禮讚淨土莊嚴事

大須精進

或得三萬、六萬、十萬者

皆是上品上生人

若每日念 1 萬遍，一個月即 3 0 萬遍

若每日念 3 萬遍，一個月即 9 0 萬遍

若每日念 6 萬遍，一個月即 1 8 0 萬遍

若每日念 1 0 萬遍，一個月即 3 0 0 萬遍

故只要下足工夫，便能如願開出“九品蓮花”



# 佛是大醫王



文／連盛 美學設計·攝影／炳煌

眾生，為什麼會生病？

如何不會生病？

該怎麼療治眾生的病？

這千古大問是佛陀出家修道的原因之一

為讓一切的眾生

離開一切的痛苦

得到究竟的快樂

啊！禮敬大醫王 — 佛陀！

## 大醫王佛陀

佛陀在雜阿含經中說明什麼是良醫？在經文中佛陀說道：「云何名良醫善知病？謂良醫善知如是種種病，是名良醫善知病。云何良醫善知病源？謂良醫善知此病因風起、癘陰起、涎唾起、眾冷起、因現事起、時節起，是名良醫善知病源。云何良醫善知病對治？謂良醫善知種種病，應塗藥、應吐、應下、應灌鼻、應熏、應取汗，如是比種種對治，是名良醫善知對治。云何良醫善知治病已，於未來世永不動發？謂良醫善治種種病令究竟除，於未來世永不復起，是名良醫善知治病，更不動發。」

可見良醫應善知各種疾病，以及各種疾病的病因，並且要知道治癒這些疾病的方法，最重要的是，還要令這些疾病未來世永不復發，要做到這一點，只



有完全通曉一個人的身心狀態及其過去、現在、未來龐大而複雜的因果網絡，才能使眾生究竟解脫病苦，所以說佛陀是大醫王，也可以說，佛法其實是探求生命真相的科學，是究竟療治身心的醫典，這是佛教醫學殊勝之處。

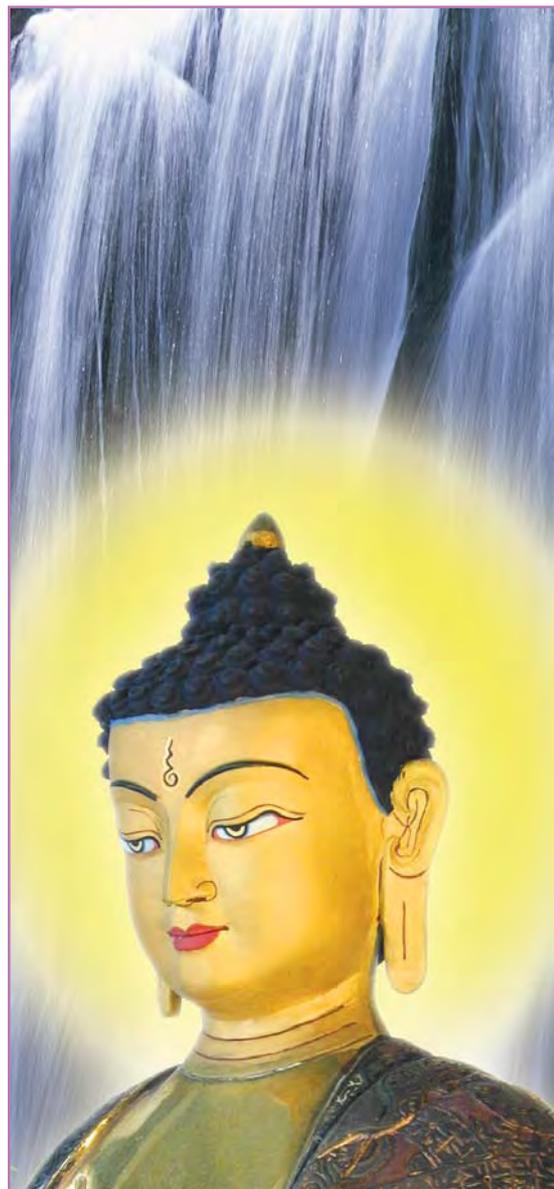
## 佛經中的治病秘方～牛奶療法

從佛陀的開示中，原來牛奶也是治療疾病的藥物之一，佛經中且曾用乳藥名之。而奶製品分為五味，分別是乳、酪、生酥、熟酥及醍醐，其中又以醍醐為最，是牛奶中最精純的成份。佛陀在大般涅槃經中提到：「譬如從牛出乳、從乳出酪、從酪出生酥、從生酥出熟酥、從熟酥出醍醐；醍醐最上，若有服者，眾病皆除，所有諸藥悉入其中。」可見醍醐是很珍貴上等的藥。

此外，不同階段提煉出來的乳製品也用來對治不同性質的疾病，例如；乳跟酥可用以對治熱病，酪用以對治冷

病，服用酥油可對治熱病，塗抹酥油後泡溫水則可對治風病。在五分律中記載，有一個比丘得了熱病必須服用酥，但僅乞得到乳，因而白佛，佛便開許，以乳作酥。不過，乳製品的服用，也不是沒有節度，在大涅槃經義記中記載：「乳冷酪熱，是以服乳除其熱病，但服之太過故生冷病；服酪能除冷病，但服之太過反生熱病。」

另外，醍醐的提煉也相當講究，在牛的飼養上就必須下功夫。大般涅槃經中就有如下的記載：「其犢調善，放牧之處不在高原亦不下濕，飲以清流不令馳走，不與特牛同共一群，飲餒調適行住得所，如是乳者能除諸病，是則名為甘露妙藥。」佛陀不只通曉藥效，還知道如何取藥的方法，如此才能真正療治疾病，益可見佛法中所蘊藏知識之廣博。



### 醍醐灌頂

醍醐既是牛奶中的精華所在，同時在佛經中，也用醍醐來比喻佛性。大般涅槃經：「善男子！佛亦如是。從佛出生十二部經，從十二部經出修多羅，從修多羅出方等經，從方等經出般若波羅蜜，從般若波羅蜜出大涅槃，猶如醍醐，言醍醐者喻於佛性，佛性者即是如來。善男子！以是義故，說言如來所有功德無量無邊不可稱計。」所以醍醐也用以比喻無上法味，可除卻所有熱惱病苦，得解脫自在之清涼樂。🙏

# 佛菩薩的呼喚—— 修行學習之路

文·美學設計/周育正 攝影/憶風



萬法唯心造，一切的外相都是虛幻不實的，都是心意識變現的幻化遊戲。

佛陀以身說法，告訴我們要捨棄幻相的枷鎖，才能獲得自由自在的成就。

一切世間的財富、名利、眷屬都不能帶給我們些許的成就幫助，而世人卻在這無止盡的束縛中，無法自拔，表面看似甜蜜，但業風到來，轉瞬間風雲變色，

感歎為時晚矣。

如果有明眼人適時告訴我們出離的方法，教我們放下世法的牽絆，走上出世法的修行之路，棄凡俗走向聖者之列，實該感恩涕零，如再世之父母，給予我們重生的機會。

用謙卑的心，才能走長遠的路；以無所得之心，行一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。

如果一切的行為都符合出

世法的標準，謂之正確的修行；如果用世間法的理由去評判出世法，則名之為顛倒，用顛倒之心去看出世法是名謗法。

所以如果有人早早告訴自己，放下世法的拘絆，走上出世法的康莊大道，真的是莫大的福報，真的要萬分的珍惜，萬分的感恩，努力的去成就自己、成就別人，才是真正的報恩。🙏





讀經開智慧——

# 大般若經的大智慧！

——連載第161回

講經／釋迦牟尼佛 紀錄／阿難尊者等 梵譯中／唐三藏玄奘大師 解讀／郭韻玲 美學設計／鄭秉忠

## 一、經文

若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多，如實知色不墮欲界、色界、無色界，如實知受、想、行、識不墮欲界、色界、無色界，若俱不墮三界則非過去未來現在，若非三世則不可以彼有相為方便、有所得為方便，發生隨喜迴向無上正等菩提。何以故？以色等法自性不生，若法不生則無所有，不可以彼無所有法隨喜迴向無所有故。…

若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多，如實知諸佛無上正等菩提不墮欲界、色界、無色界，若不墮三界則非過去未來現在，若非三世則不可以彼有相為方便、有所得為方便發生隨喜迴向無上正等菩提。何以故？以諸佛無上正等菩提法自性不生，若法不生則無所有，不可以彼無所有法隨喜迴向無所有故。

是菩薩摩訶薩如是隨喜迴向，不雜眾毒終至甘露無上菩提。

——第31品・隨喜迴向品

大正藏第五冊(P917 I 欄倒數8行~P919 III 欄倒數1行)





## 二、講解

如果菩薩修行般若，如實知道五蘊乃至無上菩提不墮三界，若不墮三界，則非過去、未來、現在。如果非三世，則不可以其有相、有所得為方便，來隨喜迴向無上菩提。

為什麼呢？因為五蘊乃至無上菩提等法自性本不生，而如果法本不生，則無所有可言：那麼就不能說有所謂的無所有法來隨喜迴向的無所有。

比段經文，首先說明修行般若，即是如實知一切，所以一大段的經文，一直在重複「如實知」這三個字。般若之後，立即出現此三字，是非常巧妙與貼切的。怎麼說呢？修行般若就是修行智慧。一個智慧的人，一定是知道真相的人，因為如果知道的不是真的，這個知道不能算是真正的知道；這個知道，不如不知，因為這個

世界，假相已經太多，再多知道一個假相，等於是在已經夠多垃圾的垃圾筒裡又增添了一個垃圾而已。

所以對於智慧而言，“知”是一個關鍵，“如實”是一個更重要的關鍵。由這個深切的認知以後，我們就可以更清晰的明白，佛法講的其實可以說就是：「如實知」而已！

為什麼呢？對於生命的奧秘而言，佛法就是教導我們如實的去探索、去了解、去明白，一切的教導都是以如實的知道為重心，如果不如實，就不能算是真正的佛法，所以金剛經才說：「如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者」。

如實知什麼呢？不但於一切都要如實知，最重的是要如實知生命的真理——空。也就是經文所說的「不墮欲界、色界、無色界，不墮三界，就是出三界，就

是解脫，就是空。

所以不論名詞由五蘊一直到無上菩提，都必須如實知其本質是不墮三界，也就是本質是空。也就是經文所說：「若俱不墮三界，則非過去、未來、現在」，當空間沒有了，時間當然也就沒有了。

因為，真實法界是沒有時間，也沒有空間的，時空的遊戲規則只有三界眾生要遵守，佛菩薩是不受時空的任何拘束的。由此便可甚深明白，為何解脫的狀況是自由自在、是大自在。

經文接著推演：「若非三世，則不可以彼有相為方便，有所得為方便」。既然一切外相賴以顯現的時空都已經沒有了，那麼根本就沒有任何外相可言，也沒有任

何外相、外境、外名、外利…等等的得失可言了。

所以，真實法界是沒有時間、沒有空間、沒有生死、沒有去來。自然沒有“有相”或“有所得”可以成立之可能，故如果以此二者為方便的話，自然不可能是正確的修行隨喜迴向。

為什麼呢？經文立即回答得相當清楚：「以色等法自性不生」。意思就是說一切萬事萬物的本質是“不生不滅”，不生是不生不滅的簡說，因為既然沒有了生，當然也就沒有滅，也就是所謂的“此有故彼有，此無故彼無”。當本質離開了因緣所生法後，當然是超越了一切的生住異滅。



經文接著說明：「若法不生，則無所有」。「自性不生」也就是「法不生」，這裡說的都是本質，本質必定是不生不滅。不但五蘊乃至無上菩提的本質是不生不滅；可以說一切的本質都是不生不滅。

所以自性不生=法不生=無所得=空

佛法的要義到底是什麼？其實以上這一句相等句就已經充份說明了一切，如果我們能夠在每一個等號之間，完全了解所代表的含義，那麼，這是一個掌握了佛法要義的人。

一個人無論拜了多少的佛，作了多少的好事，長相多麼的莊嚴，或多麼的有福報，如果尚未了解空義，也就是尚未了解“法不生”。那麼，此人並非真正的修行人，更不可能是優秀的菩薩。

“空”到底有多重要？以三藏十二部如此浩瀚的篇幅都在說它，你就知道有多重要。以三大阿僧祇劫的長遠時間才能修得圓滿的空性，你就知道它有多難。

重要與難，在追尋空性的過程中，變成不可忽視的事實。因為重要，所以要追尋；因為難，所以令人容易放棄。但是如果我們澈澈底底的明白了，它重要到我們根本不能有一絲放棄的念頭，那麼，我們才不會輕言放棄。

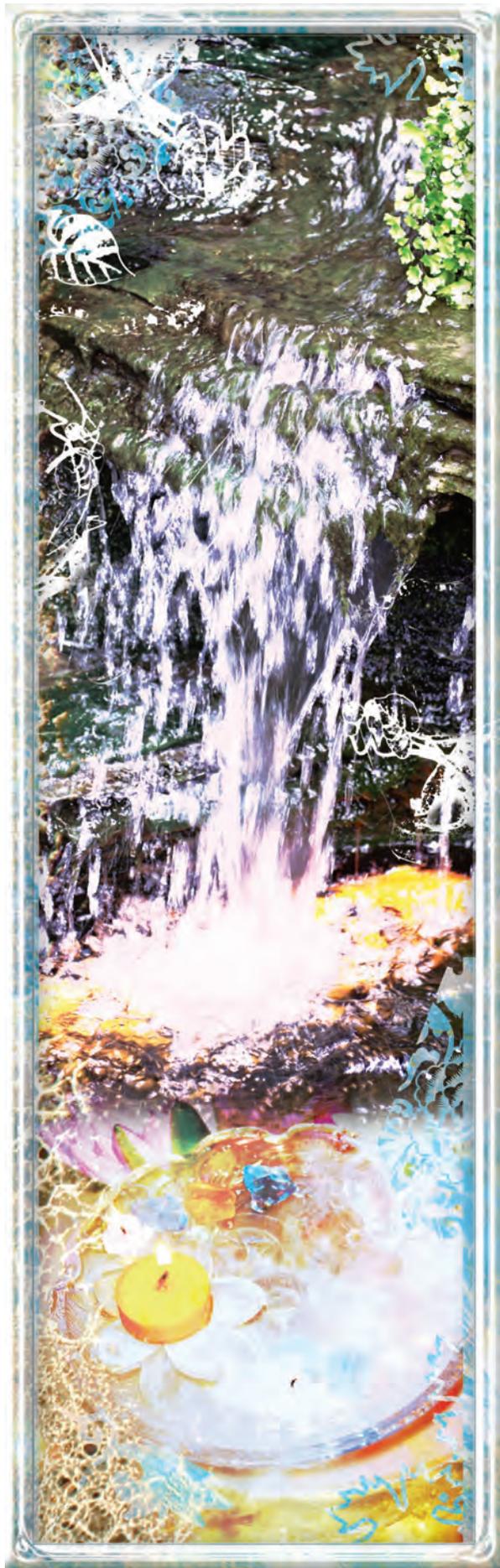
重要到什麼程度呢？如同生命如果要



存在，就需要呼吸；生命其實是一分一秒都不能離開空性的；因為離開空性，就是生滅有無，就是生老病死，就是無止盡的輪迴；相反的，安住空性，也就是安住“法不生”，一切的生老病死都剎那遠離。

真的這麼神奇嗎？佛菩薩從來不會騙我們的，只要肯去實驗，老實的去作，這樣神奇的效果與驗證，就可以親自參與。

還等待什麼？等待自己再老一些？再傻一些？再病一些？……真的是不能再等待了，多少劫的歲月都已經蹉跎過去了，今生



也打算如此嗎？

痛苦並不是真正的痛苦，是因為逃避才有更多的痛苦，如果我們不再逃避，而是採取勇敢得面對——以悲智勇敢的面對人生中一切的一切。那麼，再難的事也是可以作到的。

因為再難的事，都還是可以分解出許多小而容易達成的步驟，因為並沒有人要我們一天就成就，是日積月累的功夫讓我們成就的。所以，從現在開始，不要畏難，不要再找任何的理由，就是要去做，從生命中最小、最容易的地方去作起。

最起碼，我們可以開始認真的思惟生命的本質到底是什麼的問題，只要開始了，難也就開始一點一滴的減少了——聚沙成塔，滴水穿石。

累積與相加的成果是相當驚人的，只要永不放棄自己的努力下去，總有一天，會到達經文所說：「不雜眾毒，終至甘露無上菩提」。沒有人是一朝一夕成就的，絕對沒有這樣的修行人，所以平凡如芸芸眾生，只要不斷的修盡一切一切的善法。那麼，成就的甘露，就會像最甘美清冽的泉水，迎面灑下，美妙非常。

願眾生早日證得甘露無上菩提！

南無本師釋迦牟尼佛！！





本月專題企劃——

# 七月荷花香

荷=蓮=芙蕖

專案企劃/澄澈 攝影師/鄭秉忠 美學設計/鄭博文 校對/朱靜珍

——專題結構大綱——

荷葉田田

含苞之美

初綻之美

盛放之美

澡浴芳潔·清淨之“蓬”

圈住美麗

眾荷喧嘩

夕陽餘暉映芳顏

荷塘夜色

荷塘意境

荷塘裡的鄰居們

拍荷者

賞荷的人兒

池畔的悠閒……

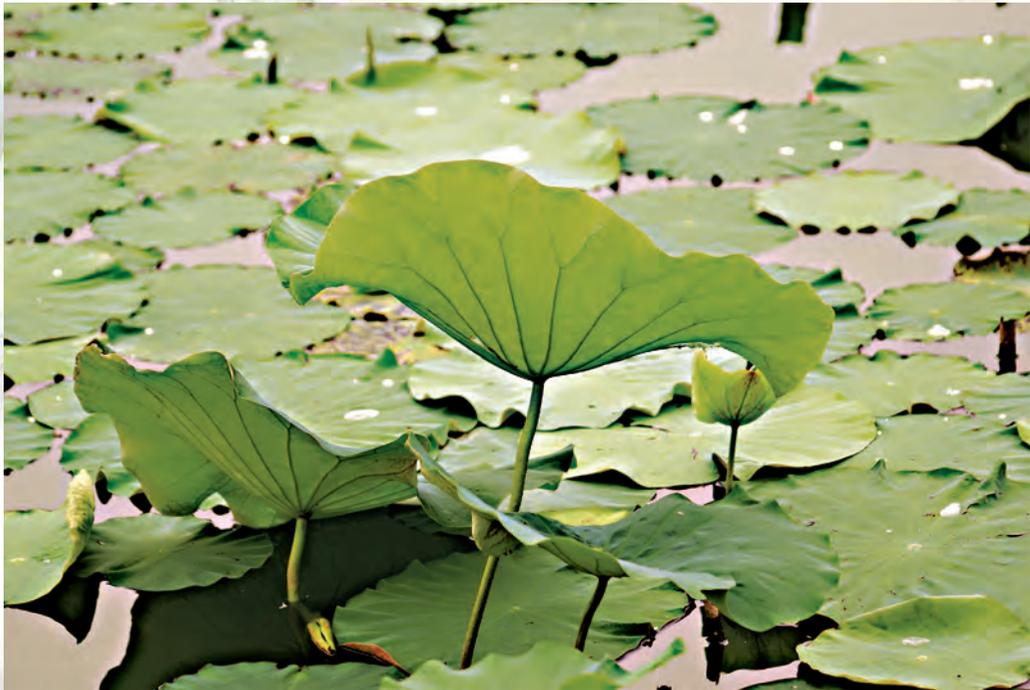




七月荷花香——

# 荷葉田田







七月荷花香——

# 含苞之美





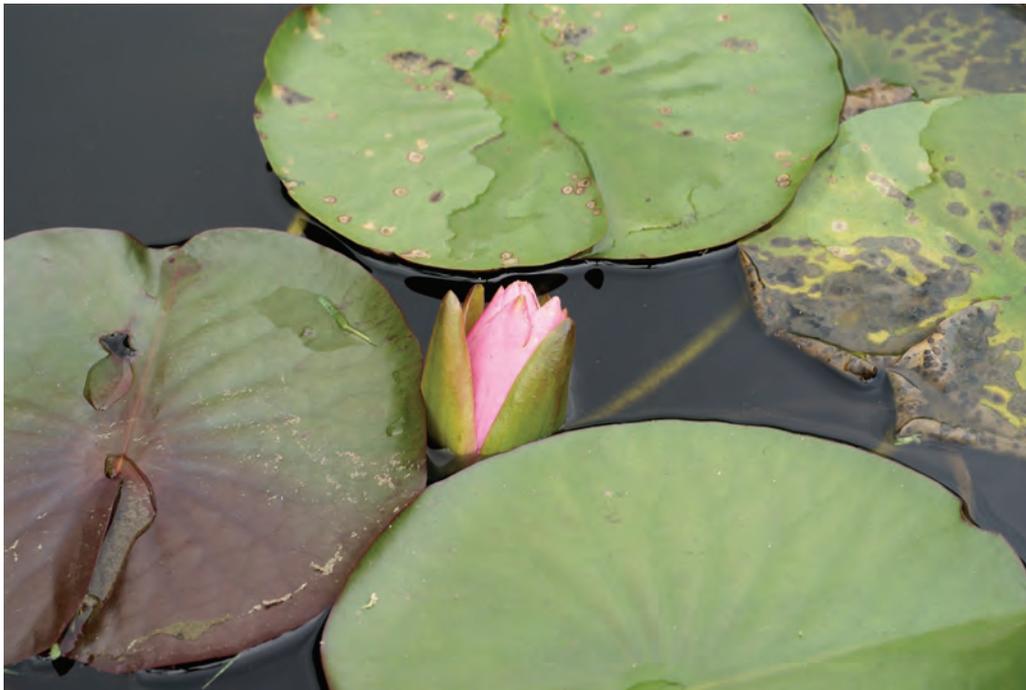
人心本淨，即令處於混濁，亦無瑕疵。如同日月之與冥暗不合，蓮華不受泥塵沾污——文殊師利淨律經道行品

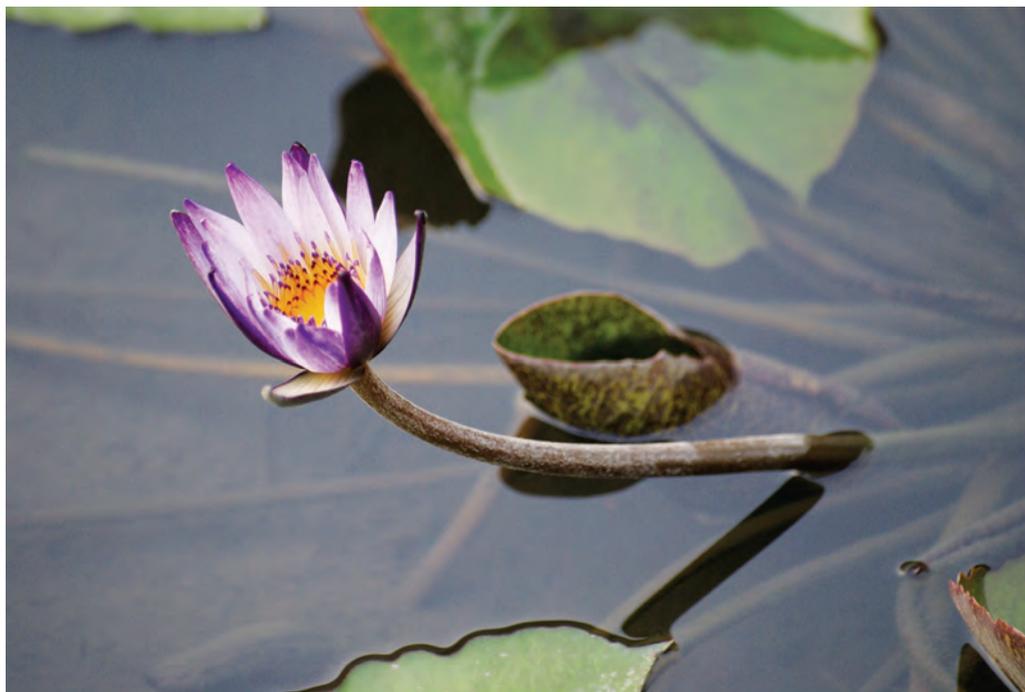


七月荷花香——初綻之美





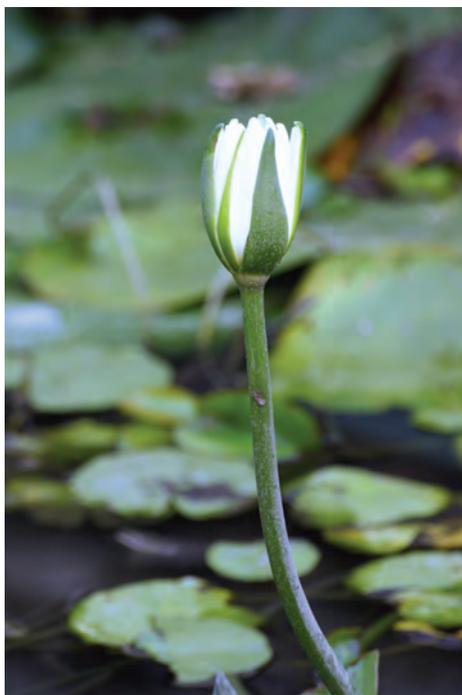






一切有情身中，皆有如此芬芳之蓮華，為清淨法界，不染煩惱。

——無量壽如來修觀行供養儀軌

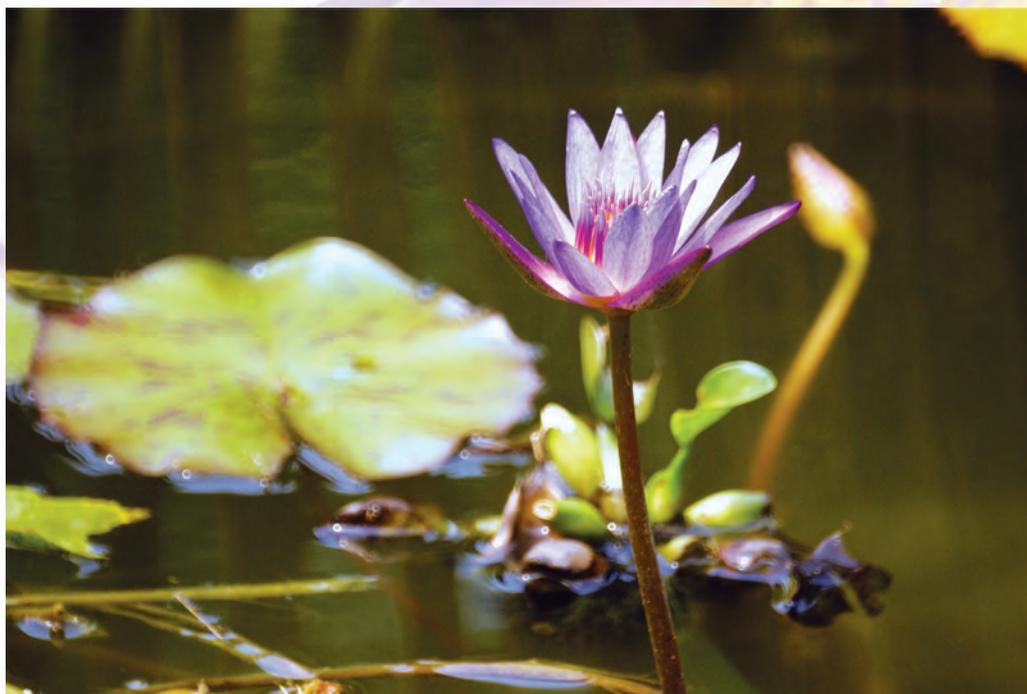
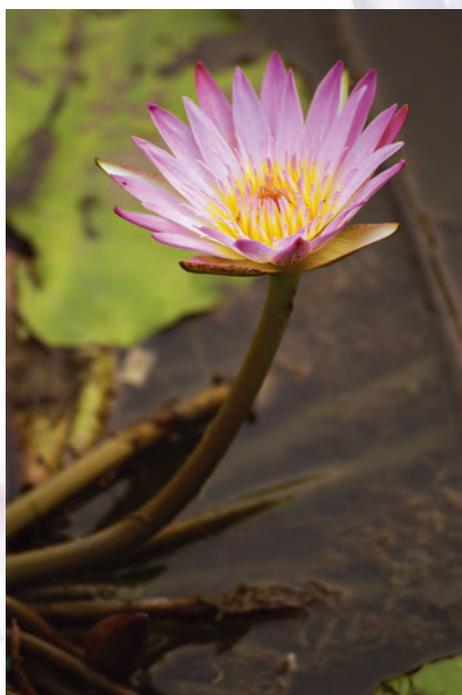




七月荷花香——

# 盛放之美







# 愛蓮

炎夏日頭 語花伴遊  
和煦微風 吹開池塘  
清雅蓮花 映入眼簾  
香氣朵朵 淨涼你心



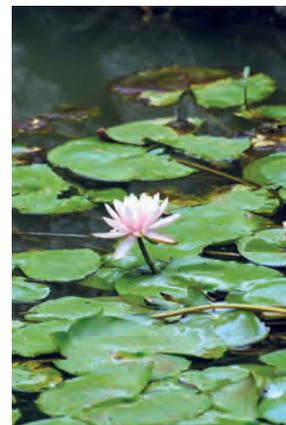
德性芬芳



青蓮華  
 紅、赤、白蓮華  
 生於水  
 長於水  
 出於水中而不著於水  
 如來生於世間  
 長於世間  
 出於世間  
 行而不著世間法  
 ——中阿含經青白蓮華喻品

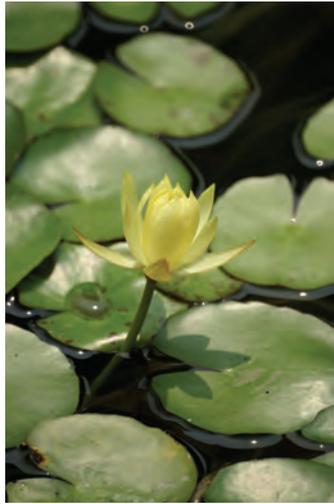


香水柔軟湛然滿  
 芬陀莉花遍圍繞  
 ——佛偈





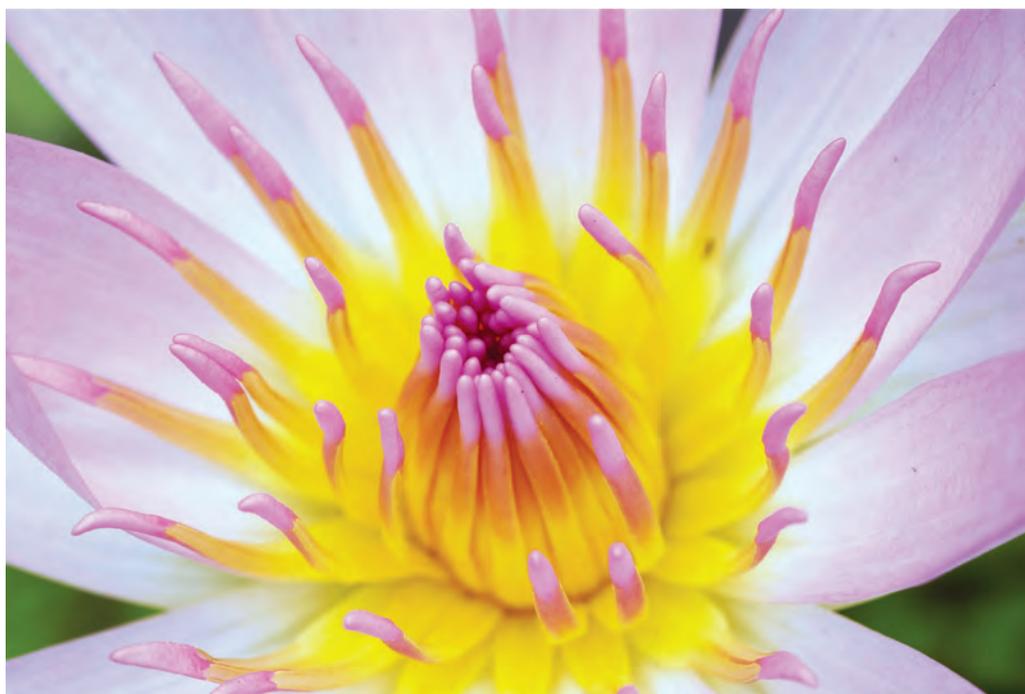
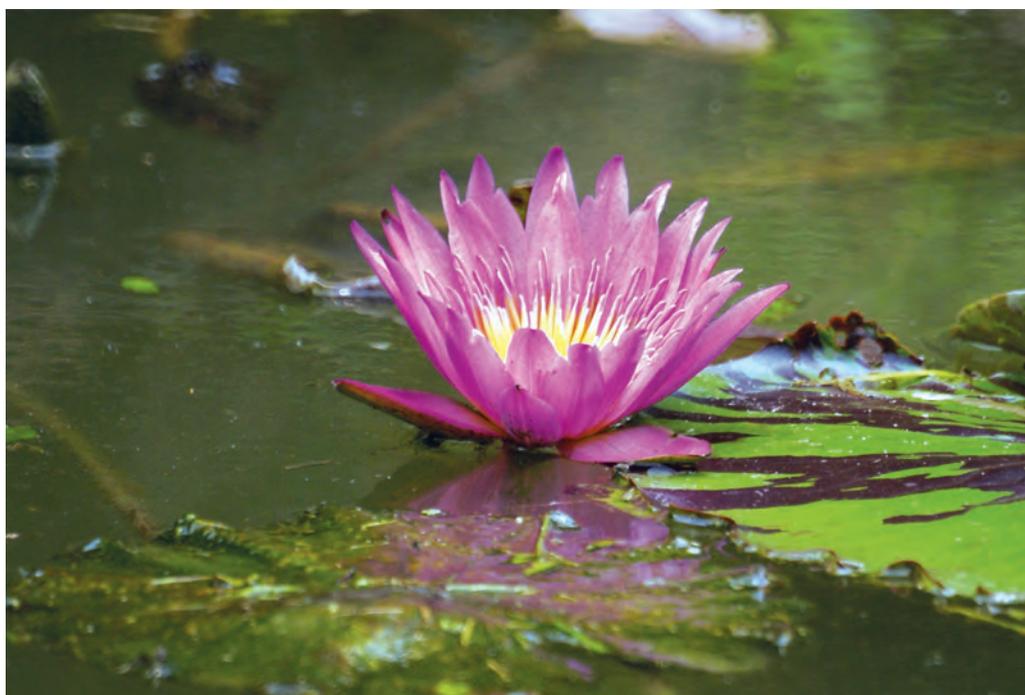
清芬如蓮花



慈愛如菩薩



北方有大精進觀自在者  
如光色皓月  
如法螺  
如軍那華  
微笑坐白蓮  
——大日經

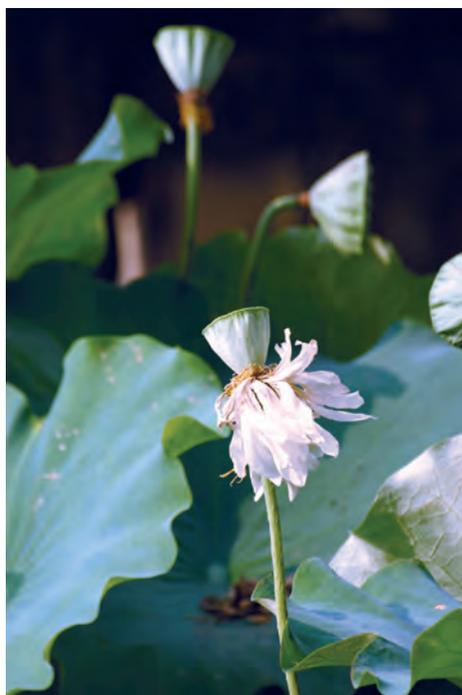




七月荷花香

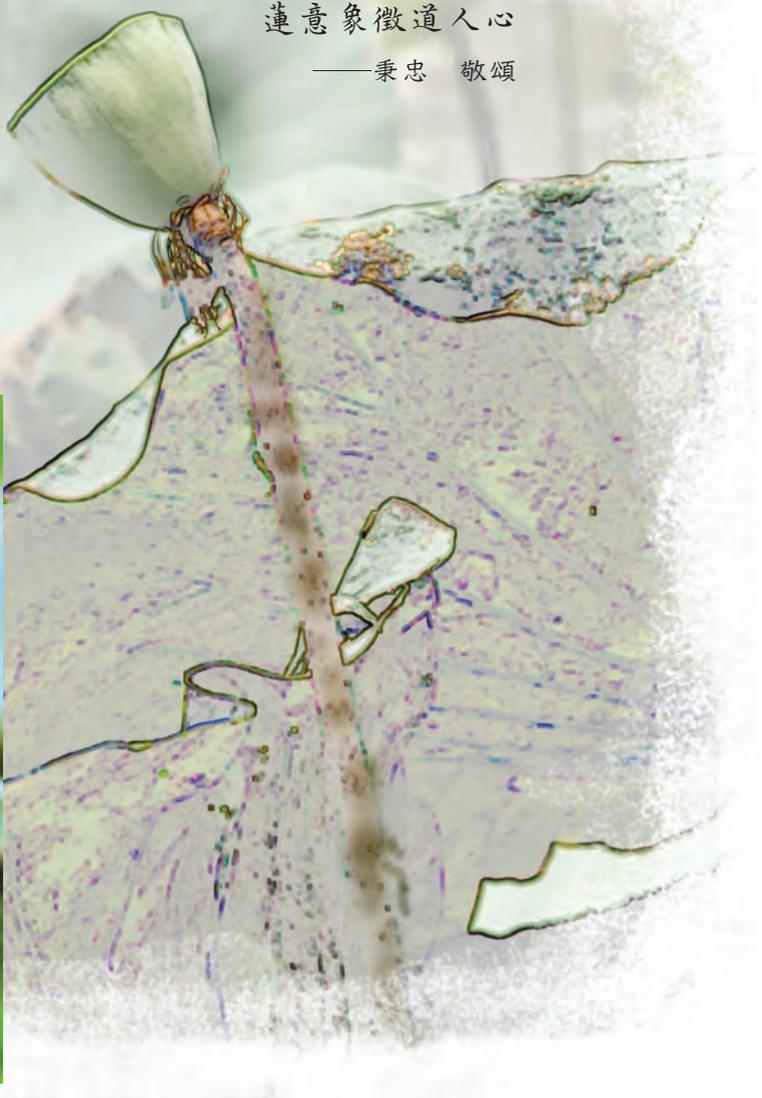
# —— 澡浴芳潔 · 清淨之“蓮”





荷影殘花落塘中  
繁華散盡韻猶存  
宛如天女氣香芬  
亭亭玉立在風中  
清雅古樸似仙翁  
曲折彎直朦朧空  
蓮蓬沐浴一身輕  
蓮意象徵道人心  
——秉忠 敬頌

蓮蓬妙用





七月荷花香

# 圈住美麗

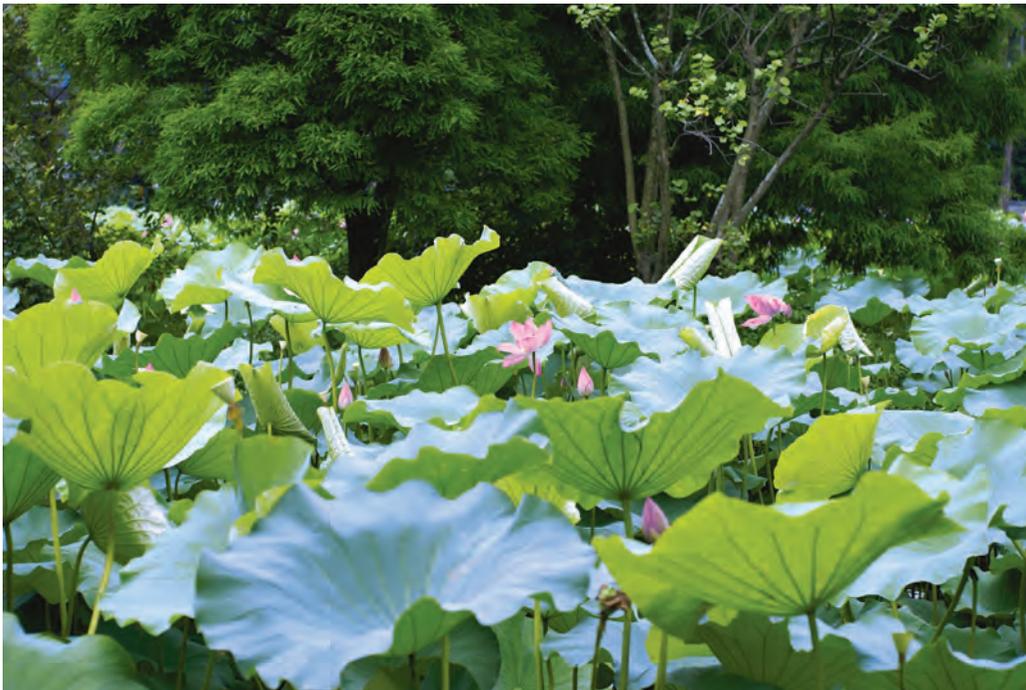


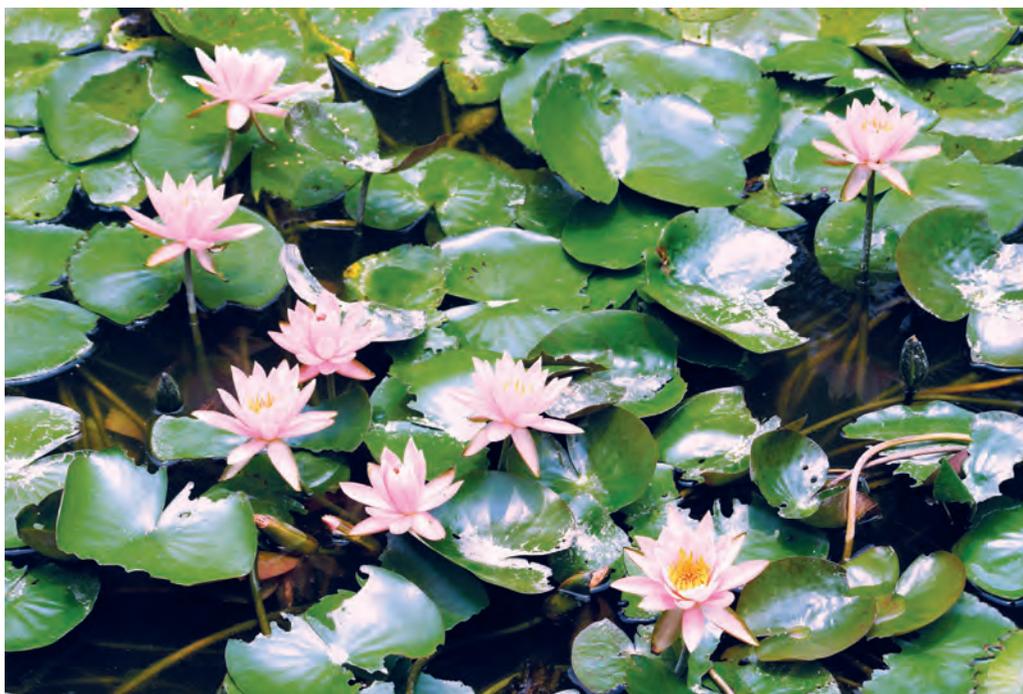
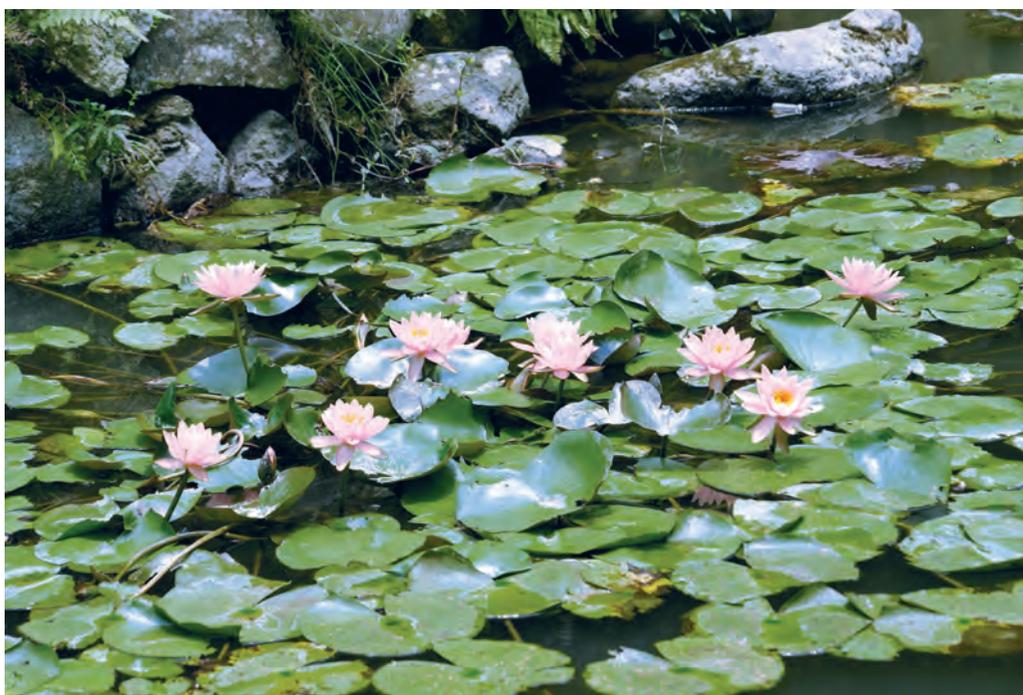


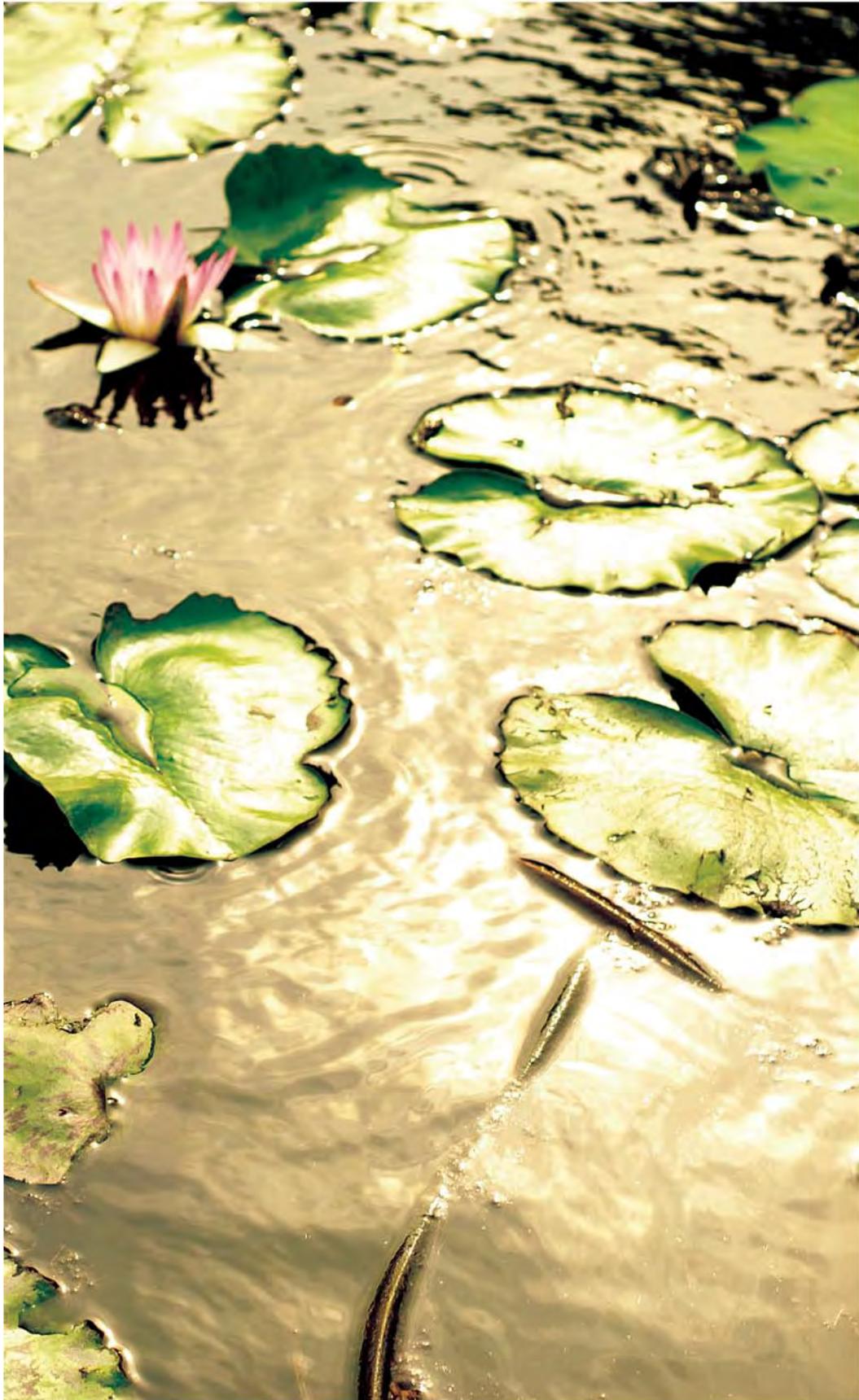


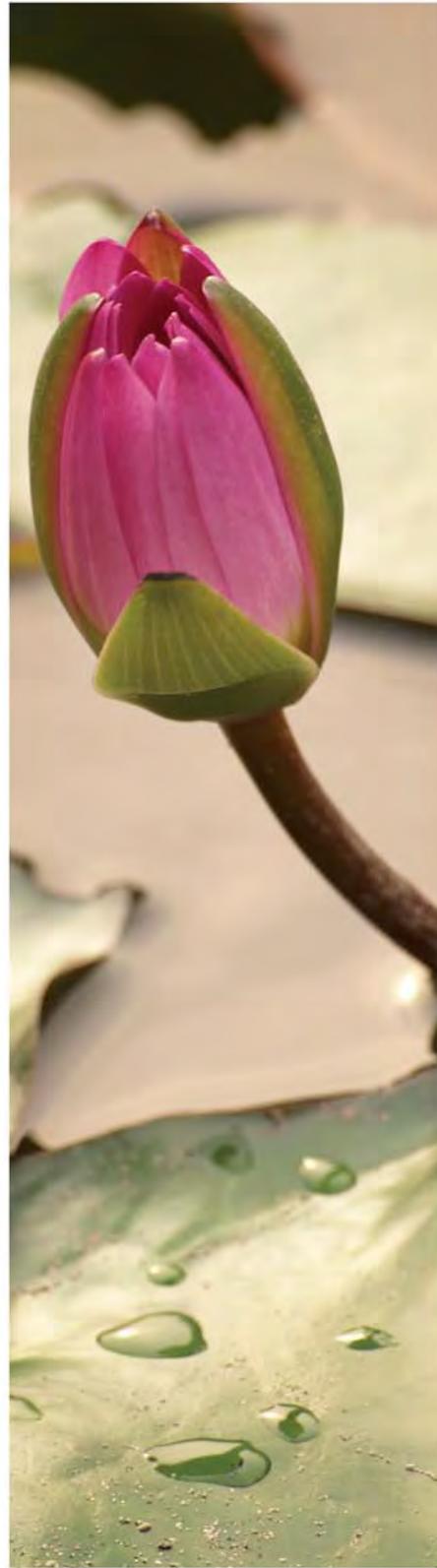
七月荷花香——

# 眾荷喧嘩







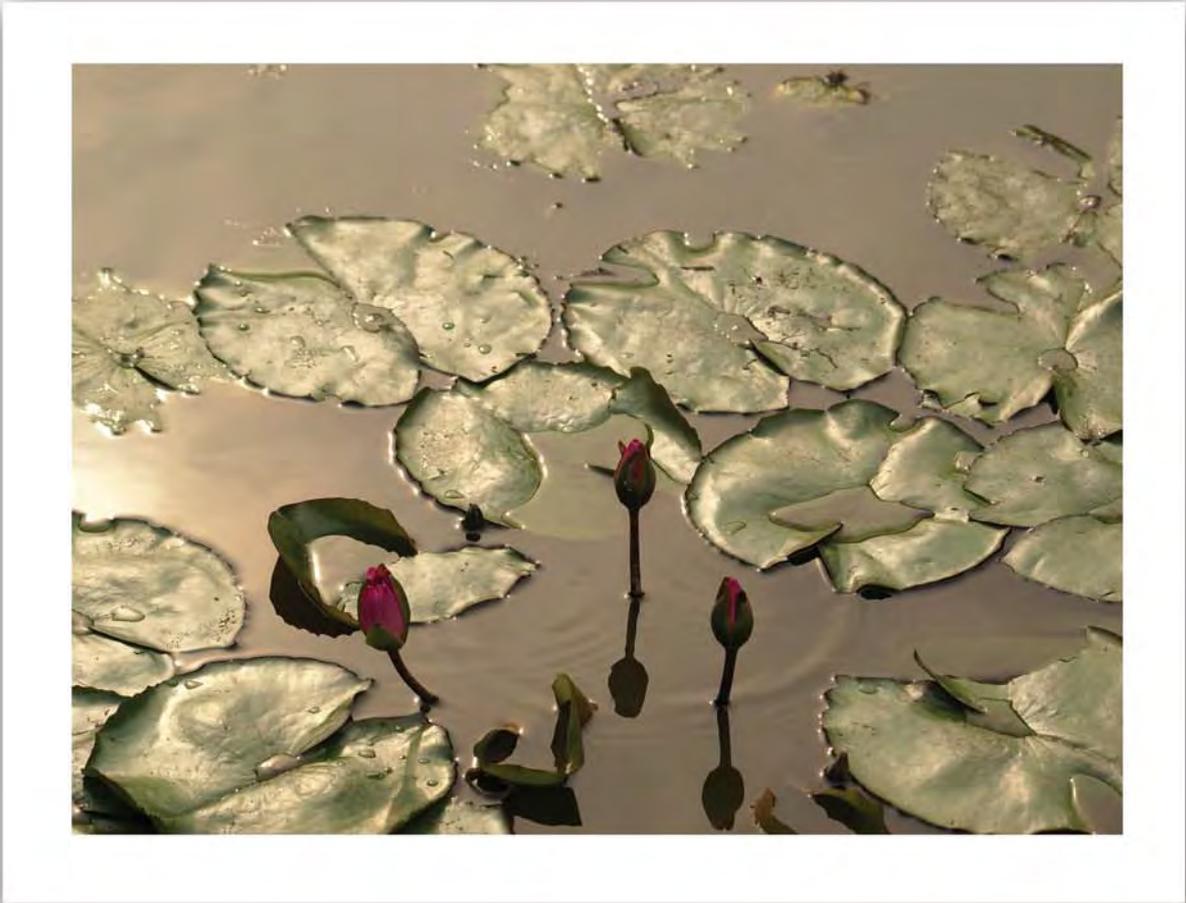
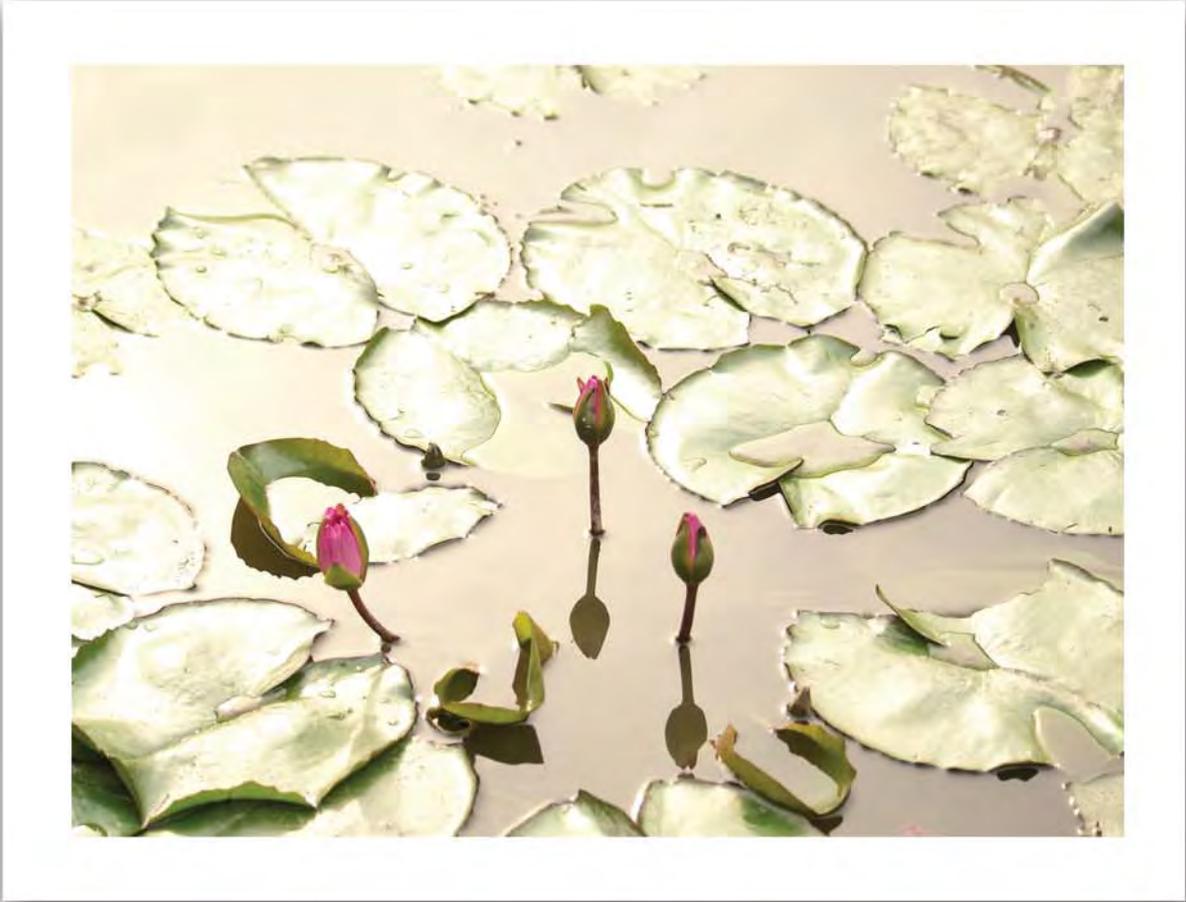


觀自在菩薩手持蓮華，觀一切有情身中，有如來藏性，自性清淨光明，一切感染不能染。

緣觀自在菩薩加持得以遠離塵垢，獲得清淨，與覺者等同。

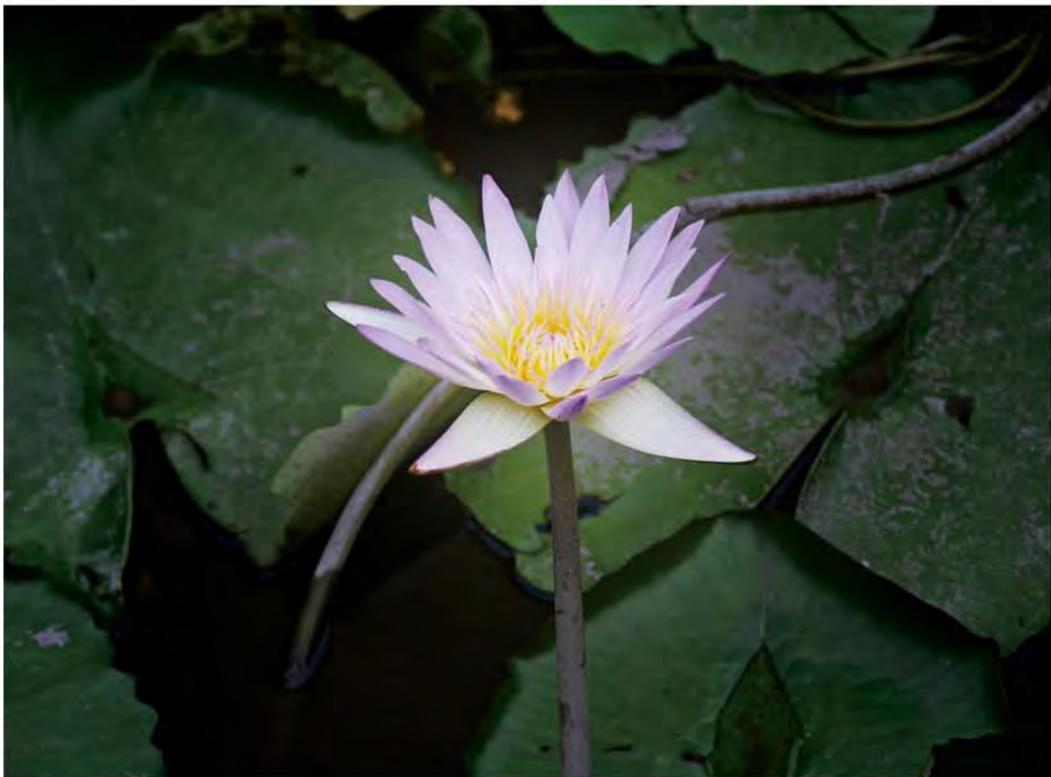
——理趣釋卷下





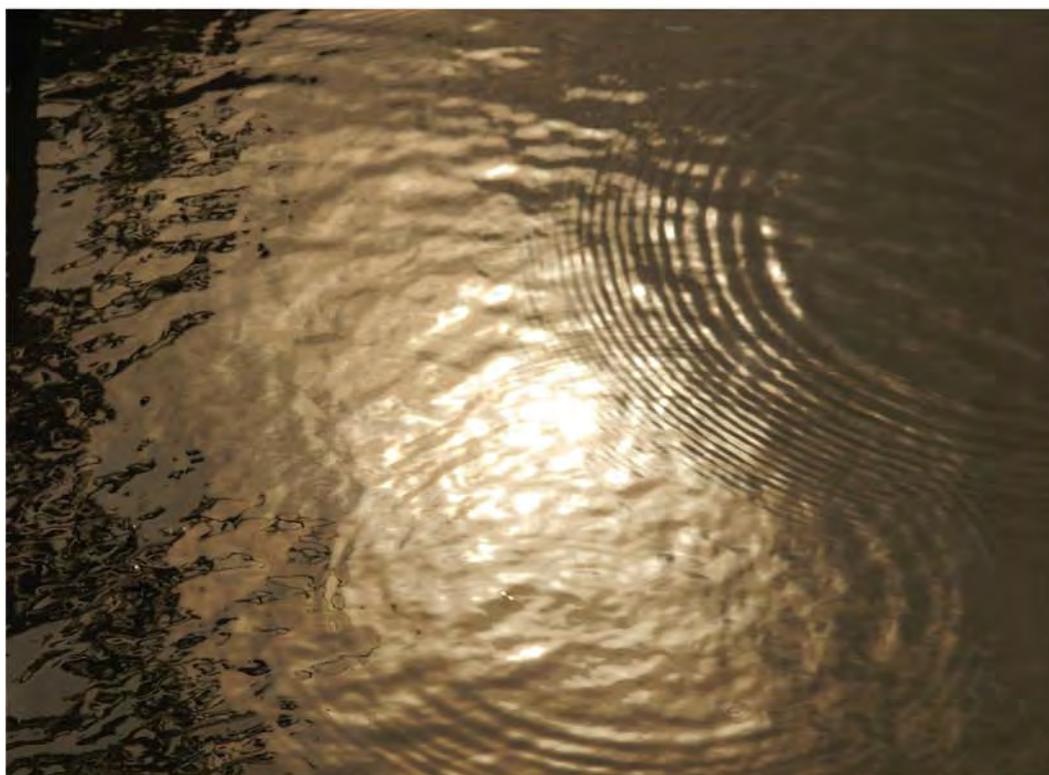


## 七月荷花香——荷塘夜色



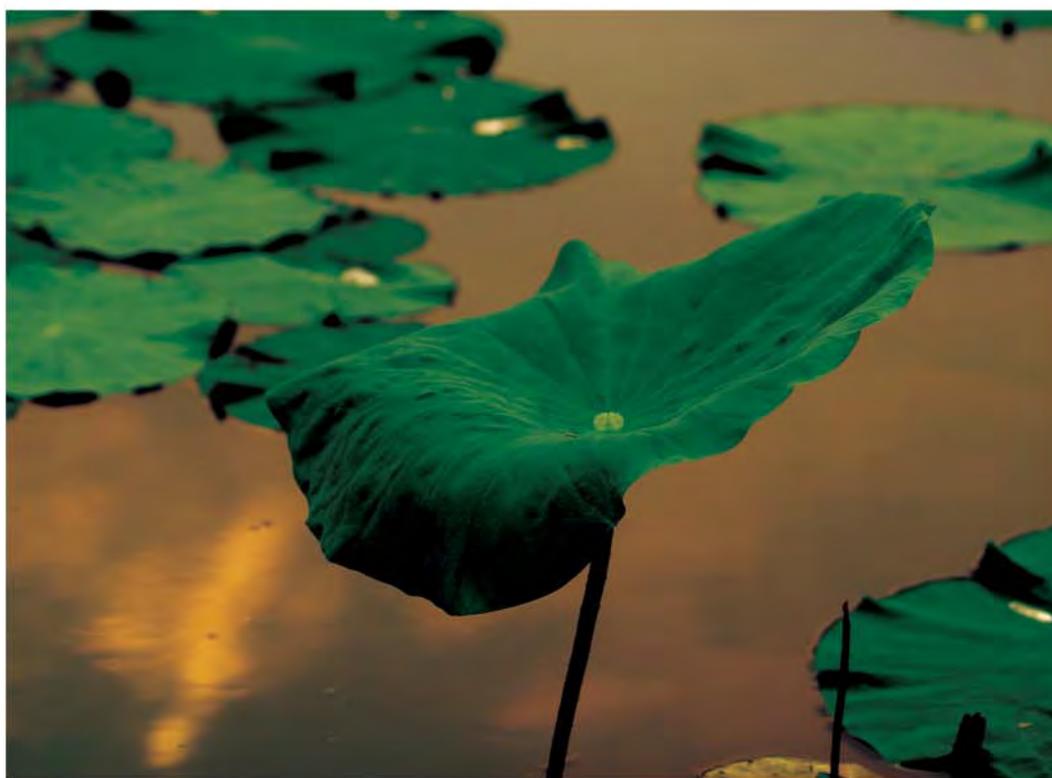
像今晚上，一個人在這蒼芒的月下，什麼都可以想，什麼都可以不想，便覺得是個自由的人，白天裡一定要做的事，一定要說的話，現在都可不理，這是獨處的妙處；我且受用這無邊的荷香月色好了。

——朱自清



微風過處，送來縷縷清香，  
彷彿遠處高樓上渺茫的歌聲似的。

——朱自清



葉子底下是脈脈的流水，遮住了，  
不能見一些顏色，而葉子卻更見風致了。

——朱自清



記起《西洲曲》裡的句子：

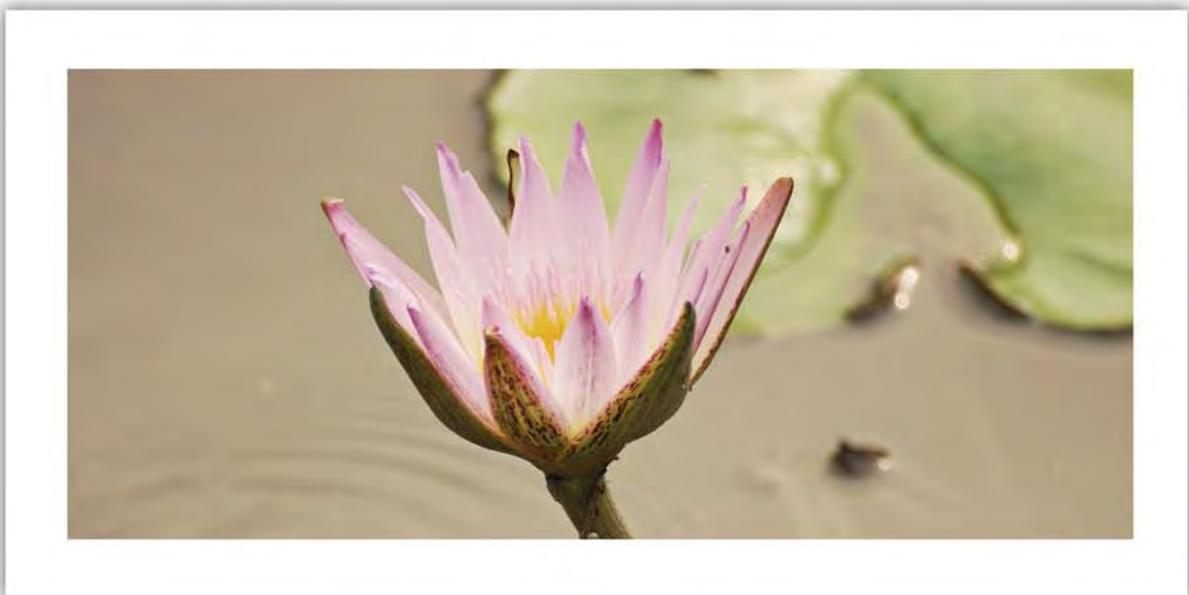
「採蓮南塘秋，蓮花過人頭；低頭弄蓮子，蓮子清如水。」

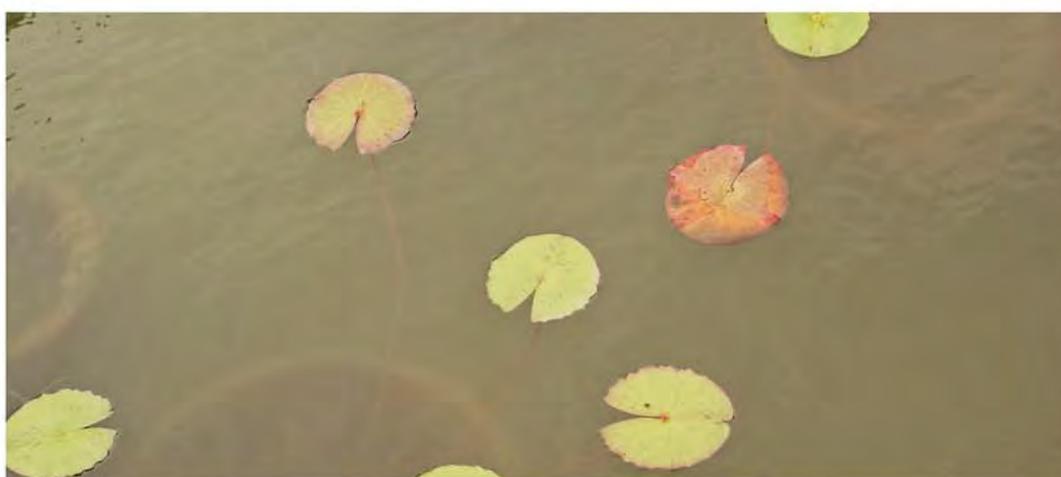
今晚若有採蓮人，這兒的蓮花也算得“過人頭”了

——荷塘月色 朱自清

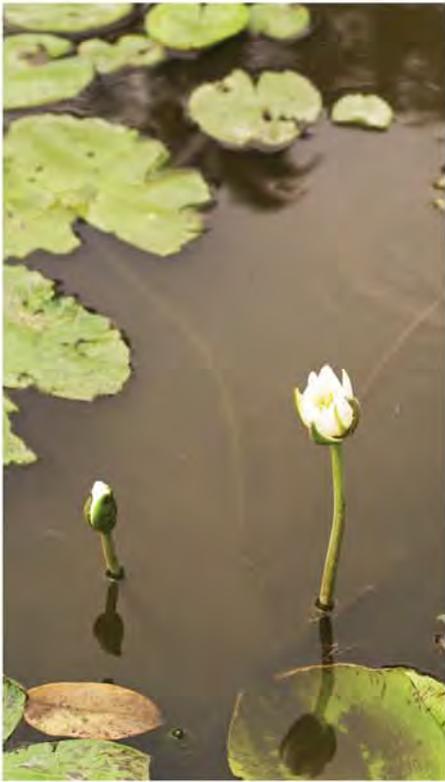


七月荷花香—— 荷 塘 意 境

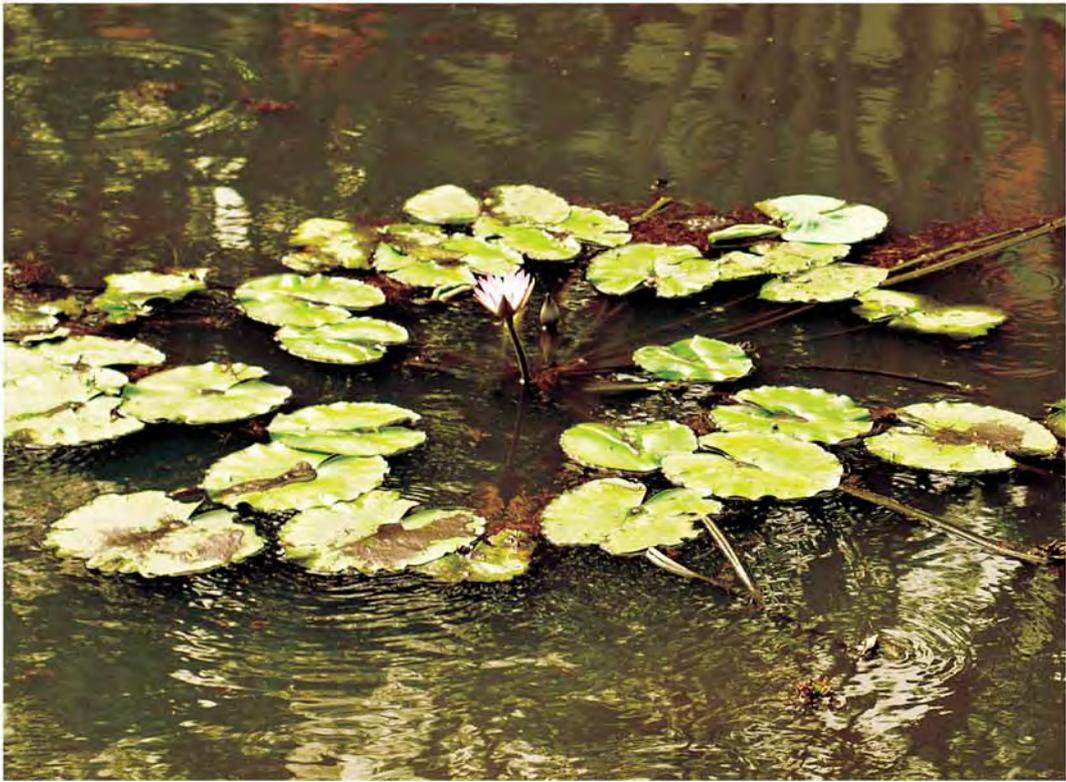










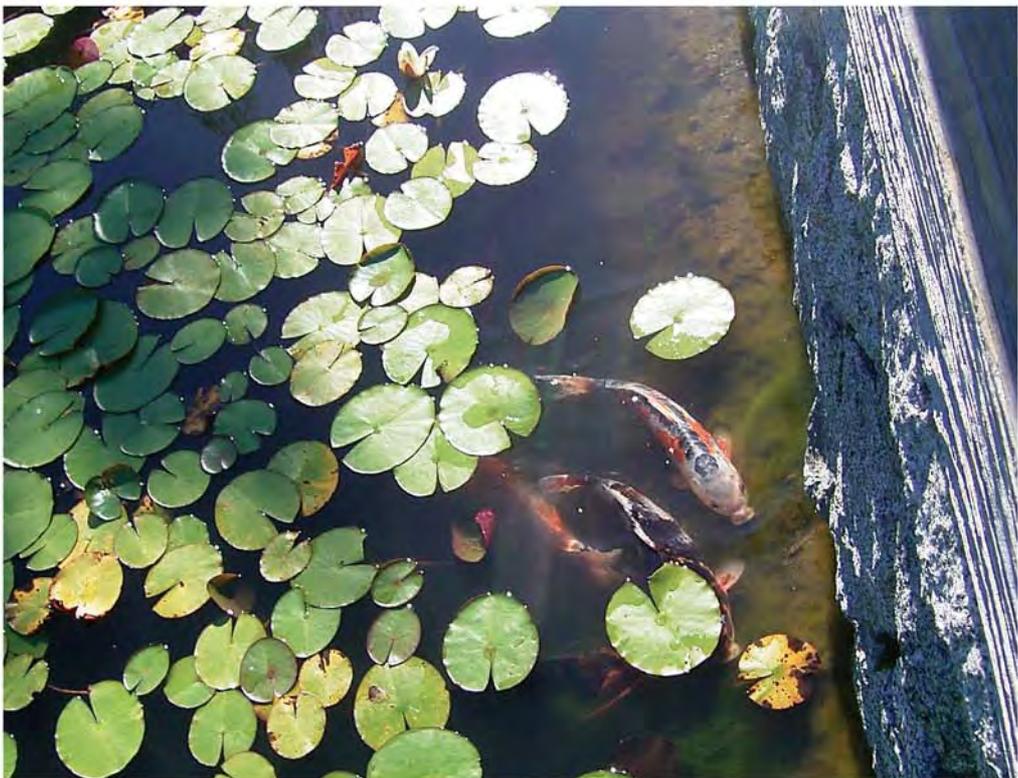




七月荷花香——

# 荷塘裡的鄰居們















七月荷花香——拍荷者







# 七月荷花香——賞荷的人兒



我坐彼蓮華中

朝日均有光

持索與戟

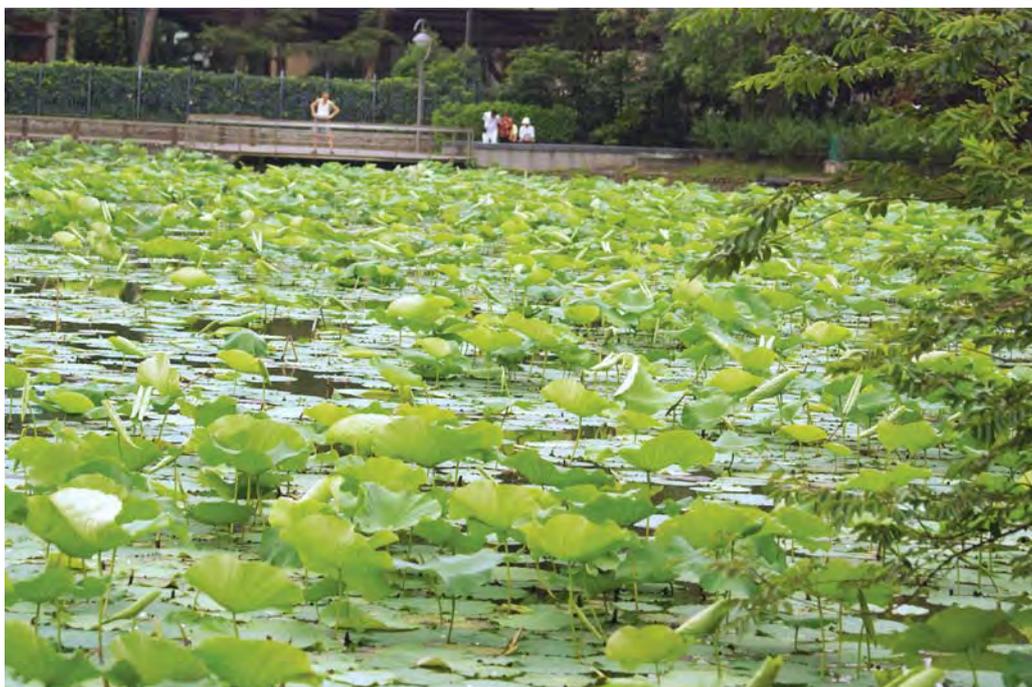
賜予快樂

給與願施無畏手印  
給與願施無畏手印

——古印度哲學

奧義書







七月荷花香——

# 池畔的悠閒……





不著世間如蓮華，能令眾生大歡喜。——佛偈

# 《喬遷誌喜》



各位親愛的舊雨新知們  
告訴大家一個好消息  
金色蓮花已搬新家了  
就在忠孝東路最繁華的地段  
與您深情相約

新址：台北市忠孝東路四段153號5樓  
電話：02-27310099 傳真：02-87719157

ISSN 10230319



9 771023 031005 07