

金色蓮花



Golden Lotus

實用佛學
Modern Cultivation



解脫練習—放下為要！ · 夢幻佛宇 · 疼惜天地羽翼族



開卷語

佛學
實用非凡！

小可以強身健體
淨美心靈

大可以悲智俱融
生死自在

所以～

佛學
可以成為
顯學！

佛法
可以成為
流行！

Golden Lotus Magazine



本刊刊名出處

灑掃清淨

散眾天花

甚可愛樂

於其地上出生無量

百千葉金色蓮花

琉璃為莖

帝青為臺

香氣芬馥

悅可眾心

— 佛說寶雨經



Golden Lotus

金色蓮花佛學月刊

1993年創刊！

創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問／朱靜珍

郭伯達

總企劃／周玉卿

社長／鄭鴻祺

主編／鄭秉忠

秘書／蔡承訓

美學監督／鄭博文

總務組組長／郭曉蓮

副組長／彭庭光

服務會會長／蔡定彥

副會長／張寶桂

美學編輯／Irene

Robert

事務總監／Jones

網路組組長／周育正

影音製作組長／黃連春

企劃組組長／黃連盛

事務組組長／賴信仲

社址 / 台北市忠孝東路四段153號5樓
5F, No. 153, Sec. 4, Chung Hsiao E. Rd, Taipei, Taiwan
TEL: 886-2-2731-0099 FAX: 886-2-8771-9157
郵政劃撥帳號 / 17029118 金色蓮花雜誌社
每本定價 / NT. 110 元
製版印刷 / 欣佑彩色製版印刷股份有限公司
國內經銷 / 高見文化行銷股份有限公司
行政院新聞局登記證局版北市字第 600 號
中華郵政北台字第 4626 號執照登記為雜誌交寄

金色蓮花～

一個已堅持 15 年的理想！

金色蓮花佛學月刊 創立於 1993 年
至今不輟 更努力革新 日新月異！

15 年悠忽而過

小嬰兒已長成少年

年輕人也步入中年

是成長的歡欣

亦是成熟的滄桑

金色蓮花佛學月刊

堂堂邁入第十五個年頭！

金 燦爛堅貞

蓮 出汗不染

金色蓮花

願與你一起

朝向完美 無盡的開花！



本期結構大綱 ~

(一) 修練身體

~ 身體是心靈居住的殿堂

(二) 修練涵養

~ 豐富的涵養通往善巧的服務眾生

(三) 修練慈悲

~ 慈悲是最美的心靈花朵

(四) 修練智慧

~ 立身天地宇宙的究竟觀

(五) 素食新時代

~ 長期特別專題

(六) 當月專題企劃

解脫練習 ~

放下為要！

目錄

——心靈地圖·璀璨路途

封面——

月影現清顏

～設計：鄭秉忠

創意：鄭博文



1 開卷語——

佛學實用非凡！

2 刊名出處——

金色蓮花 from 佛說寶雨經

3 編輯名錄——

誠懇的態度·精密的構思

10 Season's Greeting ——

季節的問候

主題開始

金色蓮花 Golden Lotus

實用佛學豐收之旅啟程→

(一) 修練健康

12 ■ 健康之泉——

健康可口蕃茄炒飯

14 ■ 長壽俱樂部——

甜甜蜂蜜添壽命

21 ■ 花間禪茶——

勝香心飲

22 ■ 療癒系經典——

佛說佛醫經



(二) 修練涵養

28

■ 紙上藝廊——
夢幻佛宇



40

■ 模擬大師——
密勒日巴尊者



42

■ Happy Birthday ——
佛菩薩生日快樂！

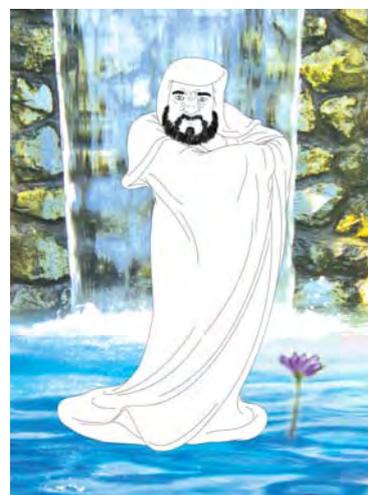


48

■ 修行座右銘——
清閒無事

49

■ 意境之畫——
心空晶蓮



(三) 修練慈悲

52 ■ 愛心花語——
愛是我們生生世世
最重要的學習

54 ■ 疼惜有情生物——
天地羽翼族

84 ■ 心花朵朵·善行芬芳——
心朵行善團

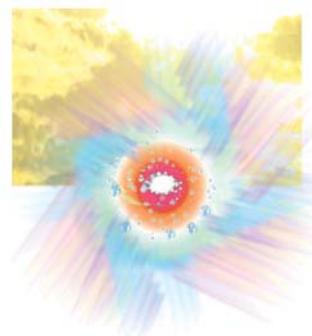


(四) 修練智慧

86 ■ 沁涼露滴·晶瑩心靈——
清心小語

88 ■ 修行心語——
心香花田香

92 ■ 讀經開智慧——
大般若經的大智慧！
~連載第 165 回



(五) 素食新時代~長期特別專題

98 ■ 素人心情——
吃素粉安心！

99 ■ 護生畫集今賞——
眾生

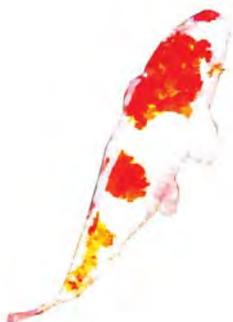
100 ■ 素食美畫——
慈心最美！



(六) 本月專題企劃

解脫練習——放下為要！

- 110 ■ 第0章～
前言序曲
- 112 ■ 第一章～
解脫之義
- 114 ■ 第二章～
放下→解脫
- 116 ■ 第三章～
放下世法
- 118 ■ 第四章～
放下有為法
- 120 ■ 第五章～
放無可放
解脫成就



廣告資訊廣場

- 26 公益廣告
- 27 素茂
- 50 蓮華山莊
- 51 滿寧
- 122 華光堂



Season's Greeting

季節的問候

親愛的朋友：
於此金風送爽
秋月高掛
的美麗季節

謹捎來最誠摯的關心與祝福

.....

Golden Lotus 金色蓮花



健康之泉——
健康食物處理方式

文 / 鄭鴻祺 美學設計 / 乖子

如何做一道健康 可口的蕃茄炒飯



許多人喜歡吃炒飯，但是一般的炒飯，都是很油膩的，作料都是爆香的(有燒焦的部份)，用大火炒，油都會起煙，長期吃下來，一定會生病。那麼如何做一道健康的炒飯呢？現在我們就以蕃茄炒飯為例來做說明。

工具： 不沾鍋（非鐵氟龍系列），電鍋（內鍋為不鏽鋼）。



材料： 蕃茄、豆干、玉米粒、米飯、麵糊少許。



調味料： 橄欖油、鹽、糖少許。

作法：



A. 先煮飯。

B. 燒一鍋開水，將蕃茄底部劃十字，放入開水中燙，等脫皮後取出放涼切片。

C. 豆干水煮後切丁備用。

D. 將切片的蕃茄放入鍋中加些調味，煮爛後加少許麵糊讓蕃茄泥不會太稀。

E. 等鍋子熱了（大約 120-130°C），倒入適量橄欖油，將煮好的熱飯放進鍋中炒，把米飯炒成一粒粒後，依序放入豆干、玉米粒拌炒，接著將蕃茄泥倒入拌勻，最後加入適量的鹽和糖調味，再悶一下，如此就完成一道清爽可口的蕃茄炒飯。

健康小秘訣：

關鍵在於低溫烹調！也就是將橄欖油的溫度控制在 120 到 130°C 之間，對身體最健康。而之所以選用橄欖油，是因為它具有加熱後不容易變質的特性。觀察油的溫度可以從注意不能熱到油冒煙來衡量。此外，煮好的飯要熱騰騰的放入油中炒，如此一來油的用量才不會過多，口感也不致於太過油膩；由於其他所有材料都是先煮熟過，等飯炒好後再放下去用拌的，會更清爽可口，這樣就是一道美味又最沒火氣的炒飯囉。



長壽俱樂部——
本月長壽之星 ~

甜甜蜂蜜添壽命

撰文／承訓 美學設計／好健康 攝影／風景畫

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！



蜂蜜的來源

蜂蜜就是藉由蜜蜂採集：「植物外泌液、花朵中所分泌的甘甜蜜汁或昆蟲分泌的蜜露」，存入自己第二個胃中，經由30分鐘的發酵，由體內所分泌的酵素將花蜜中的蔗糖分解轉化為葡萄糖和果糖，再帶回蜂巢內吐出，因為花蜜含水份約60～80%，所以採集後還要在常溫35°C左右的蜂巢，經過5～7天的搗風、蒸發與濃縮，使水份降到20%以下，才能變成蜂蜜，存貯到巢洞中，用蜂蠟密封。

蜂蜜的種類

蜂蜜的種類繁多，是因為蜜蜂採集的植物種類不同，所生產出來的蜂蜜也不同。一般常見的有：「龍眼花蜜、荔枝花

蜜、柑橙花蜜、文旦蜜、柑橘蜜、哈密瓜蜜、咸豐草蜜、蔓澤蘭蜜、埔薑蜜、百花蜜、冬蜜、椴樹蜜、棗花蜜、槐花蜜、苜蓿花蜜、紫雲英蜜、荊條蜜、狼牙蜜、紐西蘭的麥蘆卡蜜…等」，又因採集季節不同分春蜜、夏蜜及冬蜜，其中以冬蜜最好。

中醫的研究

《神農本草經》載：「心腹邪氣，諸驚癩瘧，安五臟諸不足，益氣補中，止痛解毒，除眾病，和百藥。久服，強志輕身，不飢不老，延年神仙。」

《本草綱目》：「蜂蜜入藥之功有五：清熱也；補中也；潤燥也；解毒也；止痛



也。生則性涼，故能清熱。熱則性溫，故能補中。甘而和平，故能解毒。柔而濡澤，故能潤燥。緩可以去急，故能止心腹飢肉創傷之痛。和可以致中，故能調和百藥，而與甘草同功。」

《本草品匯精要》謂：「氣厚於味，陽中之陰。養脾氣，除心煩，食飲不下，止腸澀，肌中疼痛，口瘡，明耳目延年神仙。」

《羅氏會約醫鏡》記載：「調榮衛，解諸毒，安五臟，和百藥，止咳，止痢，通大便秘，除燙火傷，止心腹肌肉瘡諸痛。」

《雷公炮製藥性解》記載：「主益氣補中，潤燥解毒，卻邪空經，養脾氣，除心煩，通便秘，解虛熱，療心痛，悅顏色，和百藥，除眾病。」

南北朝陶弘景謂其：「養脾氣、明耳目；修仙之人，單食蜂蜜，謂能長生不老。」

蜂蜜又稱蜜糖、白蜜、石飴、白沙蜜；性味甘、平、無毒；入肺、脾、大腸、心、胃。主要的用途功效有：養陰潤燥、潤肺補虛、和百藥、解藥毒、養脾氣、悅顏色、調和腸胃、補脾腎、殺菌防腐、腸燥便秘、口乾咽燥、乾咳無痰、脘腹疼痛、解烏頭中毒、十二指腸潰瘍、結





腸炎、兒童痢疾等胃腸道疾病、失眠、頭痛、感染性創傷、燒傷、凍傷、美容等。

蜂蜜與人類

人類食用蜂蜜的歷史相當久遠，在世界各地都可以發現遠古時期人類食用蜂蜜的足跡；在西班牙的黎凡特崖發現距今約 1 萬年前的壁畫上就有描繪著女性從蜂巢中採取蜂蜜的圖畫；在古希臘醫祖希波克拉提斯開始，被不同文明奉為神奇的醫藥；在羅馬神話中，阿裏斯泰俄斯教人類養蜂；美索不達米亞文明的象形文字也有蜂蜜的記載；在古代埃及距今約三千五百年前，古埃及人已知用蜂蜜治病，壁畫中也有關於養蜂的描繪，曾經有考古學者在金字塔中發現約 3300 年前的瓶裝蜂

蜜，奇妙的是這罐蜂蜜居然沒有變質！

非洲的土著，用一種叫做尋蜜鳥的鳥來尋找蜂巢取蜂蜜。

希臘哲學家亞里士多德的著作『動物誌』中有關於養蜂的記述：「蜜蜂收集的蜂蜜，不是花的分泌物，而是花賜予的甘露。」

蜂蜜的成份

蜂蜜的成份有：「水份、果糖、葡萄糖、蔗糖、麥芽糖、維生素 A、C、D、B 1、B 2、鈉、鉀、鈣、鎂、鐵、硫、錳、氨基酸、多醣類、醣類、檸檬酸、葡萄糖酸、葉酸、甲酸、醋酸、蘋果酸、琥珀酸、有機酸、灰份、氮、澱粉…等」；主要是以蔗糖、果糖和葡萄糖為主，好的

蜂蜜平均含水量在 20 % 以下，酸鹼值 (pH) 平均為 3.9。

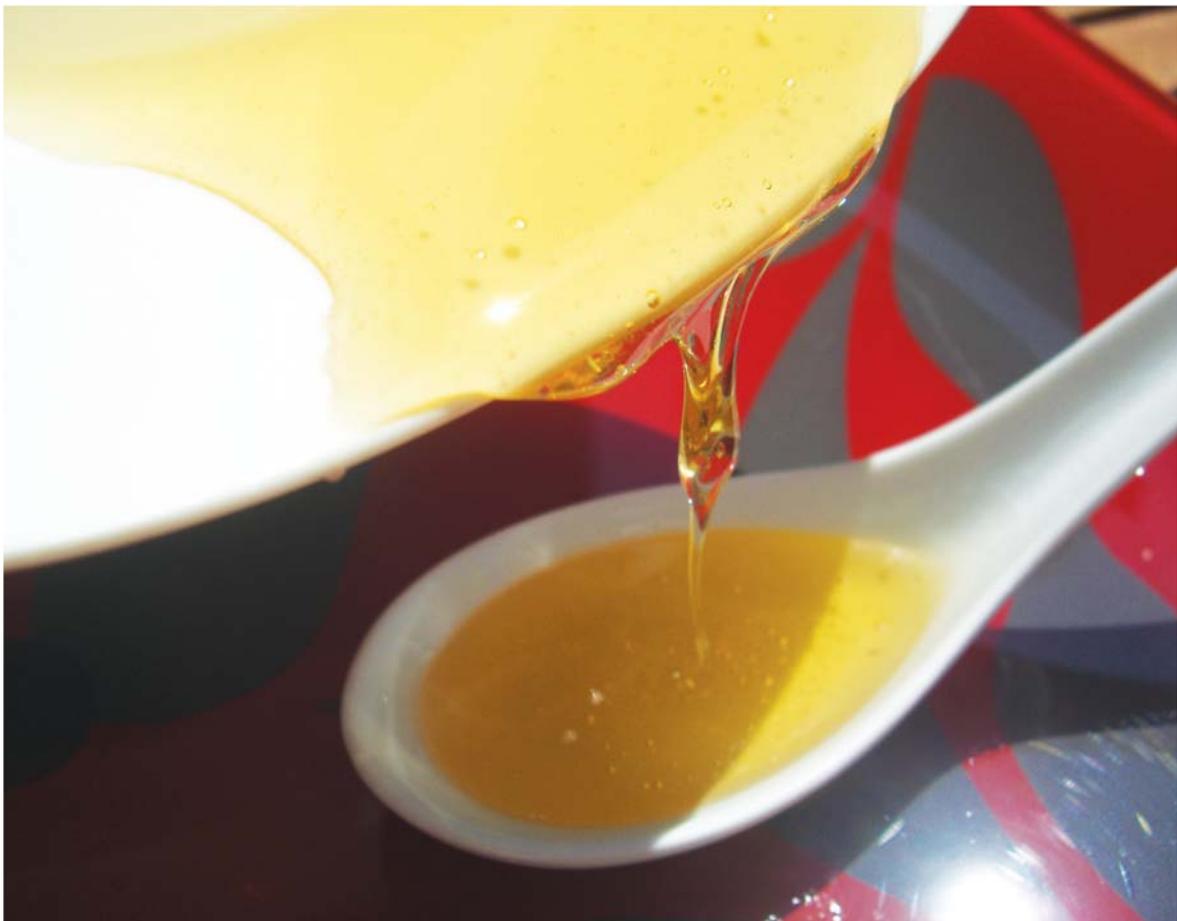
蜂蜜的醫療與保健

經臨床實驗證明，蜂蜜對心臟病、肝臟病、高血壓、肺病、眼病、糖尿病、痢疾、便秘、貧血、胃及十二指腸潰瘍、關節炎、神經系統疾病、皮膚病、燙傷、凍傷等症都有不同程度的療效。

在蘇聯有醫療學者對 200 多名百歲以上的老人進行研究，其中有六成以上的老人職業為養蜂人，證實長壽的因素與常吃蜂蜜有關。蜂蜜有相當好的抗菌消炎與促進組織再生的特性，能有效的抑制鏈球菌、葡萄球菌、白喉桿菌等細菌，醫療外傷時，將蜂蜜塗於傷口，可減輕疼痛，促

進傷口癒合，防止細菌感染。對於胃腸則可以促進消化，增強腸蠕動使胃酸分泌正常，對結腸炎、習慣性便秘的患者，有相當良好的功效。而蜂蜜中的多種酶和礦物質，可以提高人體免疫力，增加抵抗力；蜂蜜中的葡萄糖、維生素與礦物質等，能夠調節神經，促進睡眠。

據蜂療保健研究會研究，食用蜂蜜不會造成糖尿病患者的血糖值的持續上升，在食用過後的兩小時後，就恢復成正常值，還能供給營養和能量，對於糖尿病患者更是一大優勢；另外在對可以降血糖的中藥篩選中，蜂蜜就是其中之一，有明顯的降血糖效果。在漢代聖醫張仲景《金匱要略》中就提到用蜂蜜治療糖尿病。在英國糖尿病監測管理中心用蜂蜜治療糖尿



病已達到數十萬人次，治癒率達 90 % 以上。而且從蜂蜜和蜂王漿中可以提出一種胰島樣物質，具有與胰島素同樣的藥用功效；在印度，很早就有用蜂蜜來做醫療使用。研究還發現蜂蜜中所含的營養成分，對肝臟有很好的保護和營養作用，能促使肝臟發揮維持血糖正常與穩定。

優質好蜜

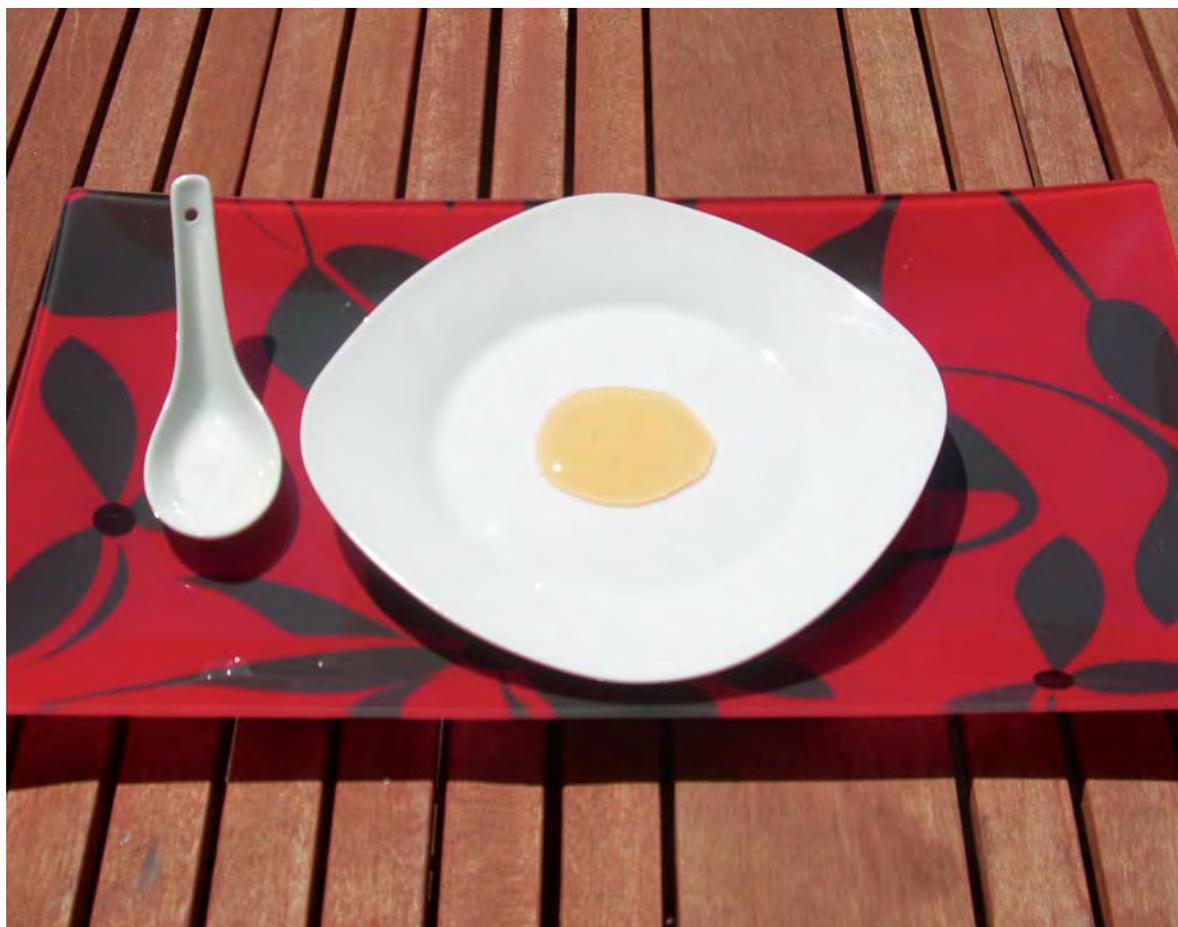
品質優良的純正新鮮蜂蜜，含水量少（低於 20 %），粘稠性大且用筷子將蜂蜜挑起時，會變成綿長的絲狀，斷後會收縮成蜜球，若取一杯水將蜂蜜倒入，會快速的沈入杯底，不易融化，用筷子攪拌時可以看見絲連的狀態；聞起來，會有該品種花蜜的清淡花香味；吃起來非常爽口，餘

味清香悠久且不膩。另外，一般純天然的蜂蜜在攝氏 12 — 13 度時容易結晶；用手搓揉時，手感細膩，沒有沙粒感。

健康美容聖品

將蜂蜜來作為食物上的應用是非常美味又養生的，例如早上起來喝一杯現做的蜂蜜檸檬，可以消除體內雜質、清理腸胃，或是直接用瓷湯匙（食用蜂蜜要用瓷器製品是最理想的）倒一瓢，直接放入口中，緩緩嚥下，對腸胃非常有益；另外用來當美食烹飪的調味品也是相當好的。

還有，蜂蜜是非常好的保養美容聖品，可以直接用來塗抹在臉上與身體，其中大量的維生素、氨基酸及多種活性物質，可以調節內分泌、抑制皮脂腺的脂肪



分泌過多、改善脂肪酸代謝、加強改善血液迴環，還可以有效的抑制和殺滅毛囊中的細菌，所以將蜂蜜塗於嘴唇可以防止嘴角潰爛，塗抹於臉上，可以使肌膚光潔細嫩、富有彈性、自然紅潤、減少皺紋、舒適天然，對皮膚過敏、乾燥具有防護效果，也可以清除粉刺，預防治療青春痘喔；當然用來作全身的保養護膚，也是非常好的，皮膚可以保濕、變的細緻與充滿光澤。亦可用來做頭髮的保養，洗髮後均勻抹在頭髮上，順便作頭部的按摩，約10~15分鐘後，用溫水洗淨，頭髮會變的光滑亮麗喔！

在一般的市面上都可以看到相關的產品，當然也可以自己動手自作，例如蜂蜜甘油麵粉面膜、蜂蜜葡萄面膜、自製蜂蜜



面霜、蜂蜜黃瓜面膜、蜂蜜白芷面膜、蜂蜜珍珠粉面膜、蜂蜜雙仁面膜（冬瓜仁與桃仁）、蜂蜜番茄面膜、蜂蜜檸檬面膜、蜂蜜橄欖油面膜、蜂蜜牛奶面膜、蜂蜜玫瑰面膜、蜂蜜優酪乳面膜……等。



花間禪茶

詞／雲淨 美學設計／鄭文

勝香心飲

車薪輪轉 活引廣
靚麗香之 水花達
勝香之飲 之入之
地茶心



療癒系經典——

第一部～

佛說佛醫經

吳天竺沙門竺律炎共支越譯

編撰／長生花 美學設計／文寶

■經文

佛言

有四飯

一為子飯

二為三百矛斫飯

三為皮革虫生出飯

四為災飯

子飯者

謂人貪味食肉時

便自校計念

是肉皆我前世時

父母兄弟妻子親屬

亦從是不得脫生死

已得是意便止貪

是為子飯

三百矛斫飯者

謂飯隨味念復念其殃

無有數能不念味便得脫

又矛斫人為亡身

已生念復念有若干受苦

為三百矛斫飯

皮革虫生出飯者



謂人念味
亦一切萬物憂家中事
便穿人意
意作萬端為出去
是為皮革虫生飯
災飯者
謂一生死行皆為災飯
如火燒萬物
人所行皆當來惱身
劇火焚萬物故言災
所以言飯者
謂人所可意念人
故言飯也
……(待續)

本段經文傳遞的

珍貴醫理與佛理

在整部的“佛說佛醫經”中，佛陀善巧的先單純教導醫理，接著再循循善誘的加入佛理；例如此段的四飯，就透過飲食之道開示了珍貴的佛理。

例如四飯之一的“子飯”，即清楚的告訴我們不要貪戀肉食；至於吃素對於身體的好處，只要看到現今許多西方的醫生都建議得慢性病或重病的病人，最好少吃肉甚至不要吃肉以減緩病情，就知道吃素對養生的利益有多大了。所以，佛是身心皆醫的大醫王是無庸置疑的事實，值得我們尊崇與讚嘆！



接著茲將本段經文整理成下表，以利吸收～



四飯：

序	名 稱	說 明 (整 理 自 原 經 文)	修 行 意 義
1	子 飯	謂人貪味食肉時。便自校計念。是肉皆我前世時。父母兄弟妻子親屬。亦從是不得脫生死。已得是意便止貪。	當想吃肉時，要生起這樣的想法，就是這些肉都是我過去生的親屬，到現在還在畜生道沈淪，真是令人悲愴，這樣便容易消除想吃肉的貪念，這就是智慧的慈悲。
2	百 矛 斫 飯	謂飯隨味念復念其殃。無有數能不念味便得脫。又矛斫人為亡身。已生念復念有若干受苦。	凡事都有一體的兩面，用心去體悟便可得到智慧；像飲食之味固美，但若執取便會生苦，例所謂的人為財死，鳥為食亡。
3	皮 革 虫 生 出 飯	謂人念味。亦一切萬物憂家中事。便穿人意。意作萬端為出去。	如果念著飲食美味，那麼就宛若皮革蟲生，並無美之可言啊！所以飲食之美非究竟，只有修行之美才是究竟！
4	災 飯	謂一生死行皆為災飯。如火燒萬物。人所行皆當來惱身。劇火焚萬物故言災。所以言飯者。謂人所可意念人。故言飯也。	人若不修道，所思所想、所作作為多半不究竟，甚至是煩惱的淵藪，就好比大火焚燒萬物一樣，而荒謬的是為人們自己帶來災禍的往往是人們自己，就如同地球暖化現象一樣，人類居住在這個地球，危害這唯一的生存星球竟也是人類自己，實在值得深思人類的顛倒，並努力修透過修行加以遠離……

金色蓮花

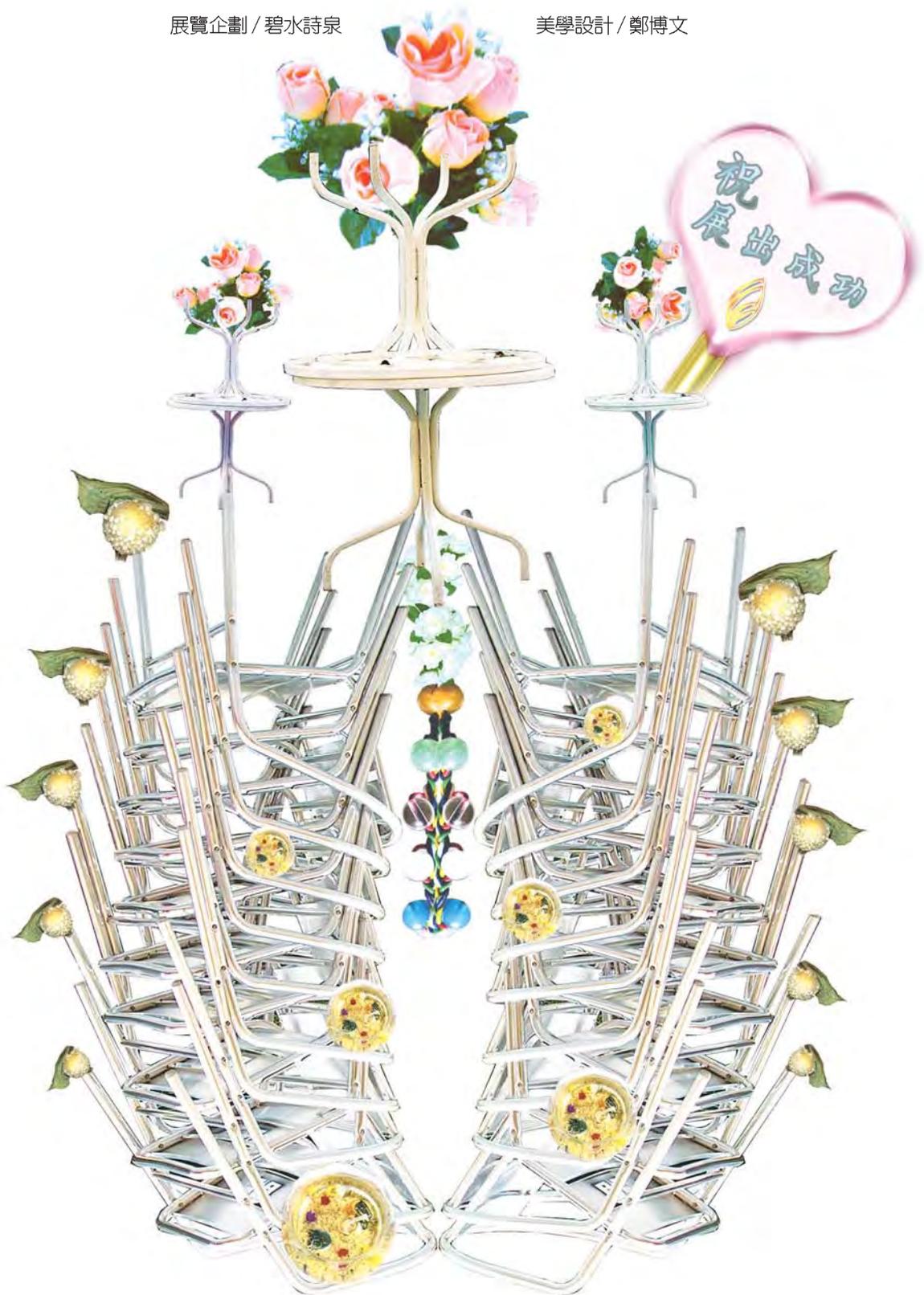
紙上藝廊

11月份展覽主題～

夢幻佛宇

展覽企劃 / 碧水詩泉

美學設計 / 鄭博文



邀請卡

謹訂於2007年11月1日~11月30日
於本紙上藝廊隆重展出——

夢幻佛宇

晶透靈光 雲散青花

藉由現在科技的結晶之一

——電腦

揮灑出多種奇幻的風格

複合式的空靈多媒介素材

流線律動的花舞演繹出

各種廟宇晶閣 天山樓台

有別於凡間的

另一種勝麗風味之境界

莊嚴之意流露在其中

敬邀

闔第神遊參觀！

 Golden Lotus 金色蓮花



作品名稱：舞鶴戲泉·金閣慈尊



作品名稱：瑞光散花·盛大莊嚴



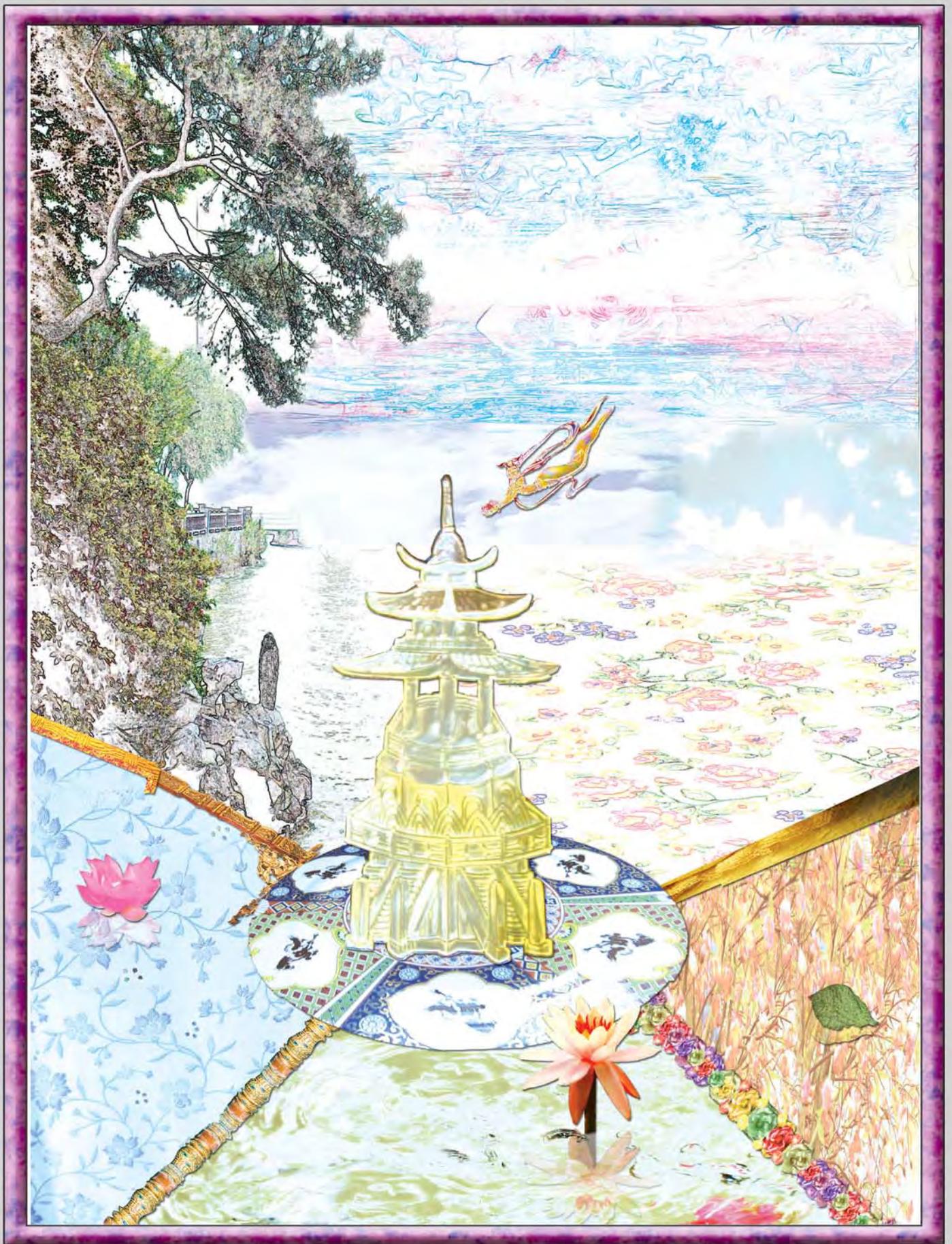
作品名稱：天字晶閣·雲花飛泉



作品名稱：窗台慈光·清新洗鍊



作品名稱：水鄉宅船·清幽之地



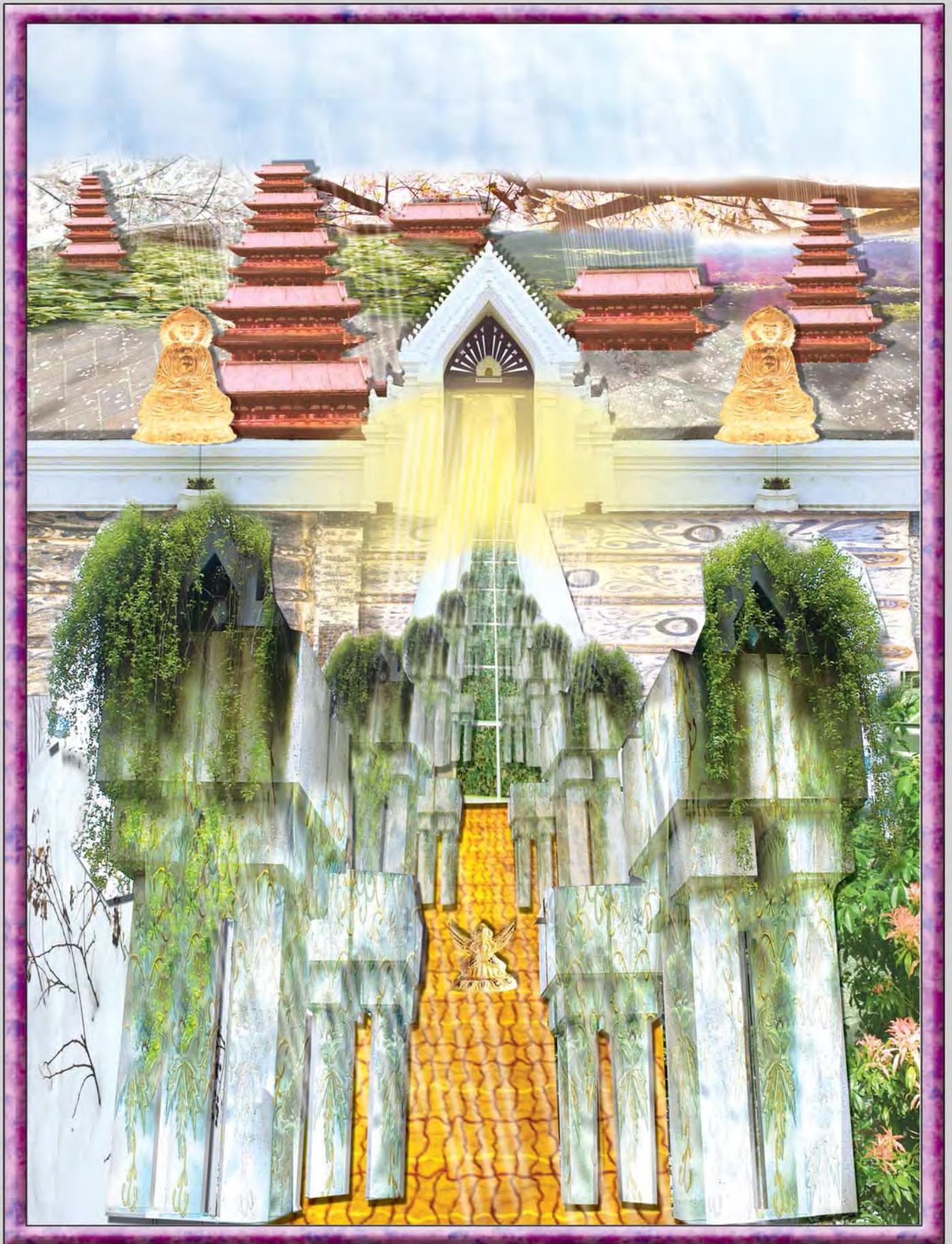
作品名稱：空山天境·晶樓寶殿



作品名稱：磁石花岩·慈悲永駐



作品名稱：天閣雅窗·鮮花供佛



作品名稱：慈光引路·勝麗寶城



作品名稱：幻彩奇台·天柱琉璃

模擬大師

IDEA / 郭郭 美學設計 / 慕偉



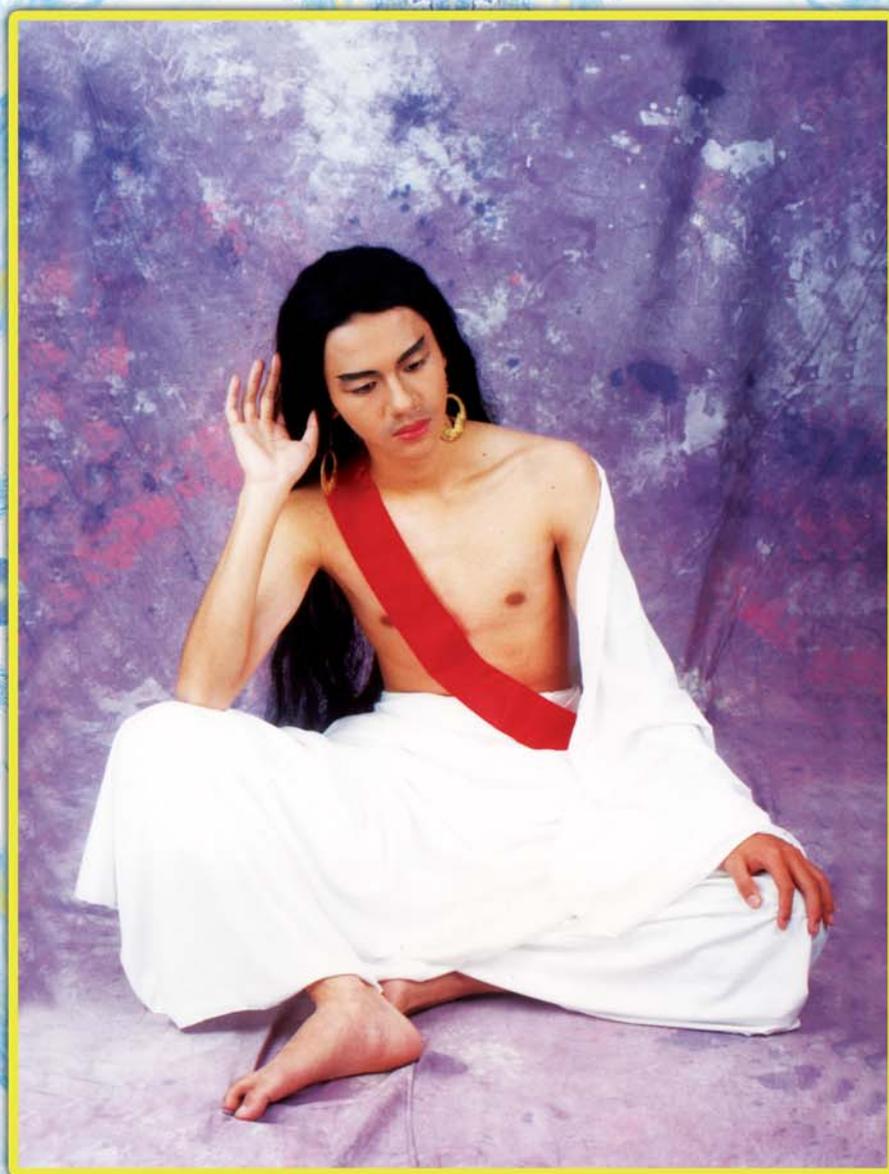
大師 / 密勒日巴尊者

大師示現：

用一生血淚寫下成道之歌

殷殷教誨大眾

莫再流浪世法 莫再虛度光陰 精進修行 永斷輪迴



模擬者／蔡承訓

模擬心得：

一生坎坷崎嶇的感人傳奇故事
從悲慘的生命到大精進修行成就
令我學習到實修實證的珍貴法教

佛菩薩生日快樂！



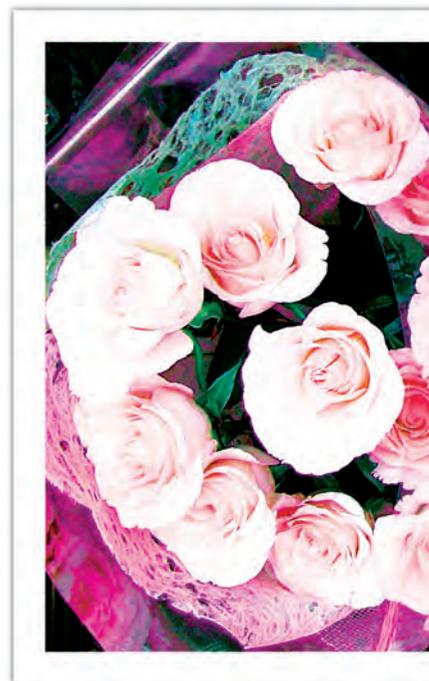
T0：本月壽星佛菩薩

藥師佛

11月08日（農曆9月29日）

達摩祖師

11月14日（農曆10月05日）

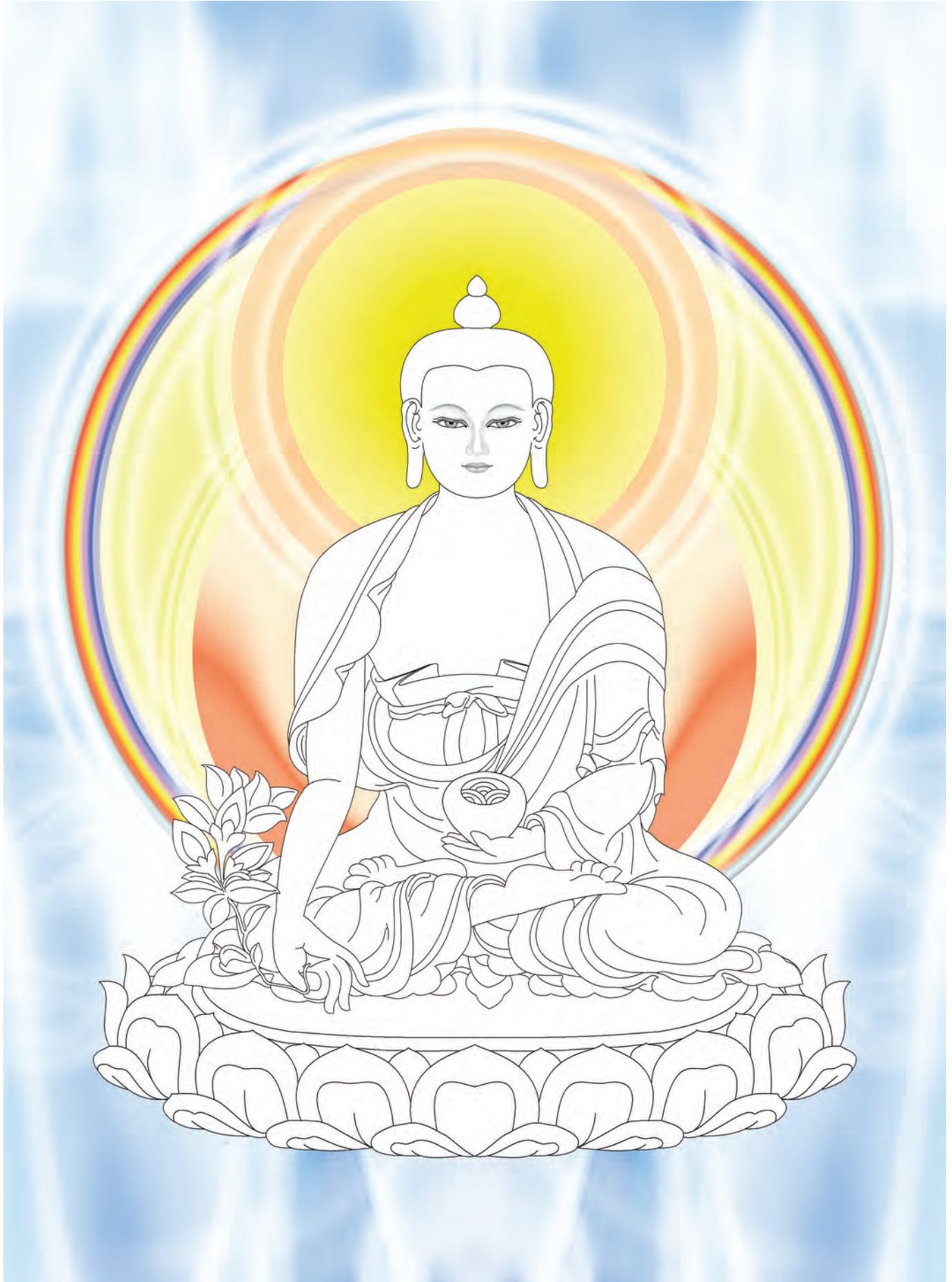




Happy Birthday

生日快樂





藥師佛 蔡承訓敬繪

慶祝佛菩薩誕辰紀念專文

學習佛菩薩的示現

文／黃連盛 美學設計／風景畫

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

本月要學習的是藥師佛及達摩祖師的示現

藥師佛

藥師佛又稱「藥師琉璃光如來」，為東方淨琉璃世界教主。藥師佛在因地修行菩薩道時，發十二大願度眾生，其中一項大願是：「願我來世得菩提時，若諸有情，眾病逼切，無救無歸，無醫無藥，無親無家，貧窮多苦。我之名號一經其耳，眾病悉得除，身心安樂，家屬資具悉皆豐足。」因此，藥師佛又被稱為「南無消災延壽藥師佛」。

應病與藥以外，藥師佛深切的明白眾生修行路上的種種障礙，因此慈悲的發願要幫助眾生解除這些障礙，使眾生能安心的行大乘菩薩道直到成佛。例如如果有眾生因為貧窮，滋生物及衣食不足，不能安心辦道，藥師佛發願：「願我來世得菩提時，以無量無邊智慧方便，令諸有情皆得無盡，所受用物，莫令眾生有所乏少。」、「願我來世得菩提時，若諸有情，飢渴所惱，為求食故造諸惡業。得聞我名，專念受持，我當先以上妙飲食飽足其身，後以法味，畢竟安樂而建立之。」以及「願我來世得菩提時，若諸有情，貧無衣服…，若聞我名，專念受持，如其所好，即得種種上妙衣服，亦得一切寶莊嚴具，華鬘塗香，鼓樂眾伎，隨心所翫，皆令滿足。」此外，藥師佛不僅照顧了眾生的身也照顧了眾生的心，如果有眾生墮於外道或聲聞獨覺小乘法中，藥師佛也要予以救拔：「願我來世得菩提時，令諸有情，出魔胃網，解脫一切外道纏縛，若墮種種惡見稠林，皆當引攝置於正見，漸令修習諸菩薩行，速證無上正等菩提。」

正是這種不忍眾生苦的大慈大悲，永遠對眾生燃燒著熾熱的大愛，才有佛菩薩令人動容的願行，所以我們也要學習佛菩薩偉大的發願，立定方向，精進勇猛的修行。

達摩祖師

達摩祖師，南天竺人，原名菩提多羅，是南天竺香玉王的第三子，從第二十七祖般若多羅長者學法，成為印度禪宗第二十八代祖，而禪法隨著達摩祖師傳到中國，因此達摩也是中國禪宗的初祖。

當大師來到中國以後，面見了當時篤信佛教的南朝皇帝梁武帝，梁武帝造寺、度僧、寫經，護持佛法是中國歷史上有名的皇帝僧。見到達摩祖師就問：「朕即位以來，造寺寫經，度僧不可勝紀，有何功德？」。想想，如果是一般人，大概會先客套回答幾句中聽的話，而且畢竟是皇帝嘛，多少給一點面子！沒想到達摩祖師實在是對梁武帝有更深的期許，劈頭就直接答：「並無功德。」武帝難以置信再問：「何以無功德？」，達摩祖師解釋說：「此但人天小果，有漏之因，如影隨形，雖有非實。」武帝又問：「如何是真功德？」，祖師答曰：「淨智妙圓，體自空寂，如是功德，不以世求。」帝又問：「如何是聖諦第一義？」沒想到達摩祖師竟答：「廓然無聖。」武帝又問：「對朕者誰？」，祖師曰：「不識。」梁武帝因為太在意自己的功德與面子，不但錯失了明師與妙法，也錯失了護持正法的機會，這給了我們很大的警惕——永遠都不要拿世間法那一套禮數來面對出世法。

第一義諦與世俗諦的區別，顯現在這一段千古流傳的對話中。可見達摩祖師根本不為世俗一般想法葛藤所拘，直心的傳達出禪法的精髓，實在是偉大修行人的典範。人身難得今已得，佛法難聞今已聞，要學梁武帝，還是要學達摩祖師？要當世俗人，還是要當出世的修行人？這中間沒有任何模糊地帶，答案當然是要當出世的修行人！🙏





達摩祖師 蔡承訓敬繪

修行座右銘

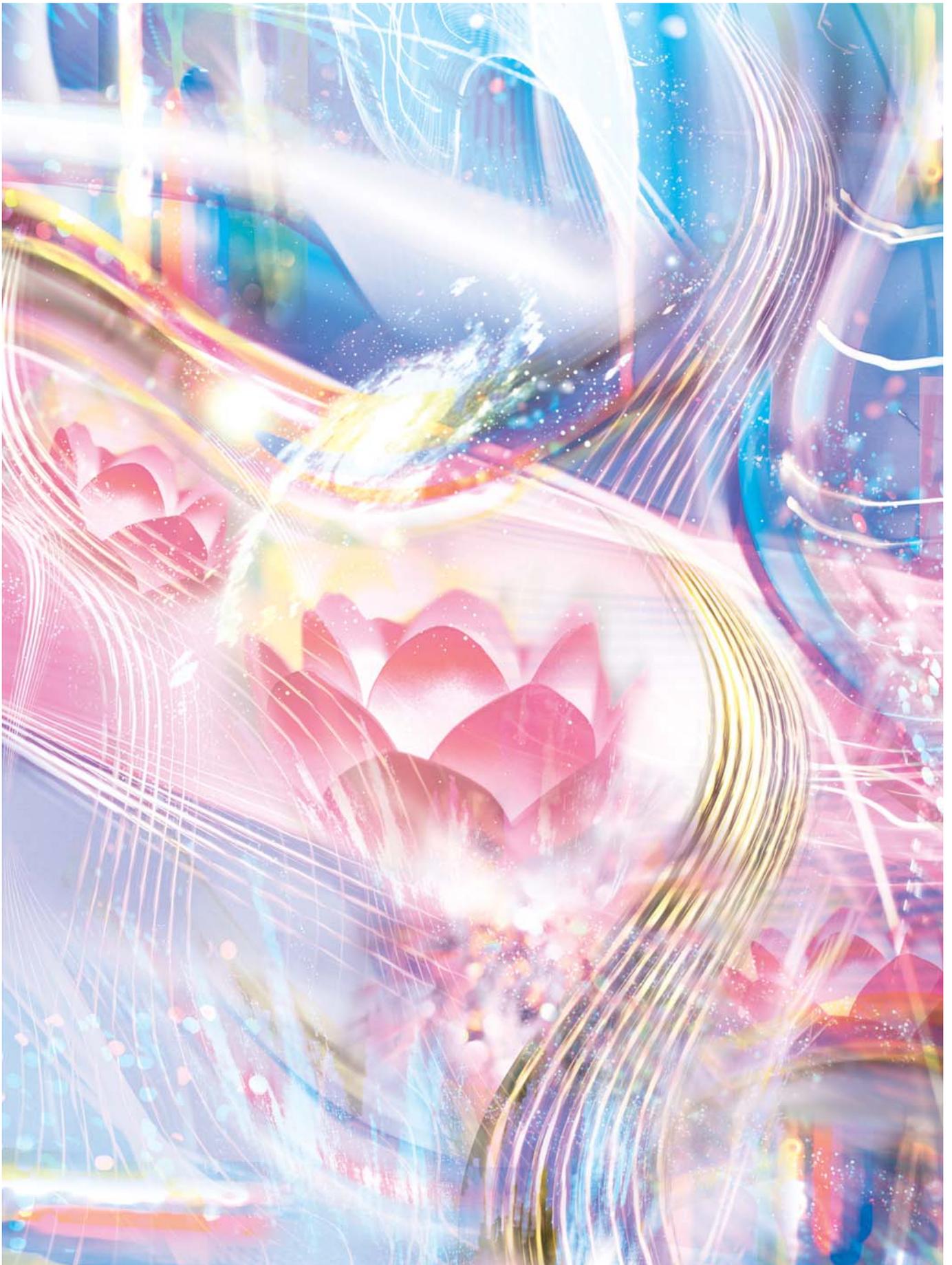
編撰 / 香草岸 美學設計 / 沁涼天泉



銘心賞語：

好一個清閒無事
世人皆艷羨有事忙的大富豪
殊不知人間真正幸福愜意之人
也許正是那
閒雲野鶴般
清閒道人
無事小仙……





浩瀚時空宇宙光 心識常空生晶蓮

愛

文/秉忠

心

視覺設計/鄭博文

花語



人生學習的重要課程——愛

讓愛成為一種善美的循環



聰明的愛 智慧的愛

大愛的人生 幸福的選擇

愛盡一切有緣眾生 修習一切善法 了脫生死苦海到彼岸

Love of Flower Phrase

Article
|
P.C.

ArtDesign
|
C. P. W.

只有愛能雕琢 更趨近於人間淨土的理想地

愛能治療傷痛 愛能淨化人心



善與美的構圖-愛

大愛的滋味點滴在心頭

將自己小小的愛心 化作為天使的翅膀飛向於廣大眾生



疼惜有情生物—

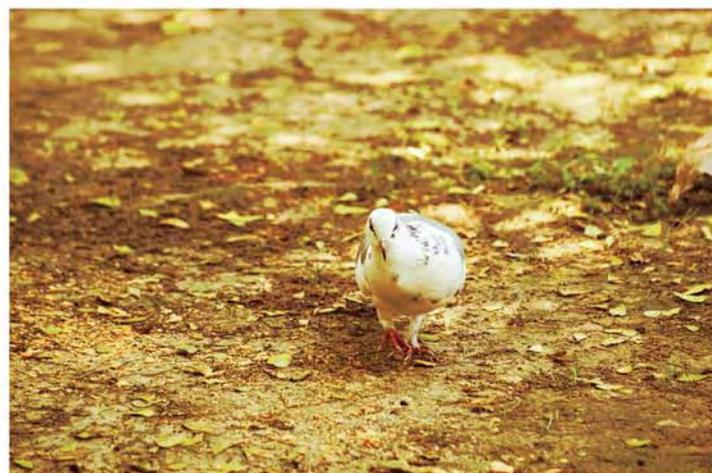
天地羽翼族

攝影／清風 完稿／秉忠



S k y





城市裡的鳥兒

在城市裡棲息著許多種的鳥兒
更有許多的鴿子在天際翱翔著
有些甚至還被人當成寵物養
而走在大街小巷中 常會看到他們的親戚 雞 落入菜單中
甚至偶爾會發現 連它們自己 也難逃饕客的命運
不管是籠中鳥也好 放山雞也好 希望饕客們也可以多想一想
不要因為口腹之慾而把可憐的小生物吃進嘴裡







當人們的愛心升起～
鳥兒走進了人類的生活與之互動的快樂景象





籠中的鳥兒

有些鳥兒生下來就在籠子裡
受到了人們的觀賞與呵護
而人與鳥之間的互動
自古以來就訴說不完
有的鳥還會認主人
放出去後自己會找回家
但鳥也想要自由
可以等牠們
羽翼豐滿的時候
適合放生的鳥
可以考慮看看將牠們放生
但也不要隨意的丟棄牠



籠





各種花色的鳥兒讓人賞心悅目

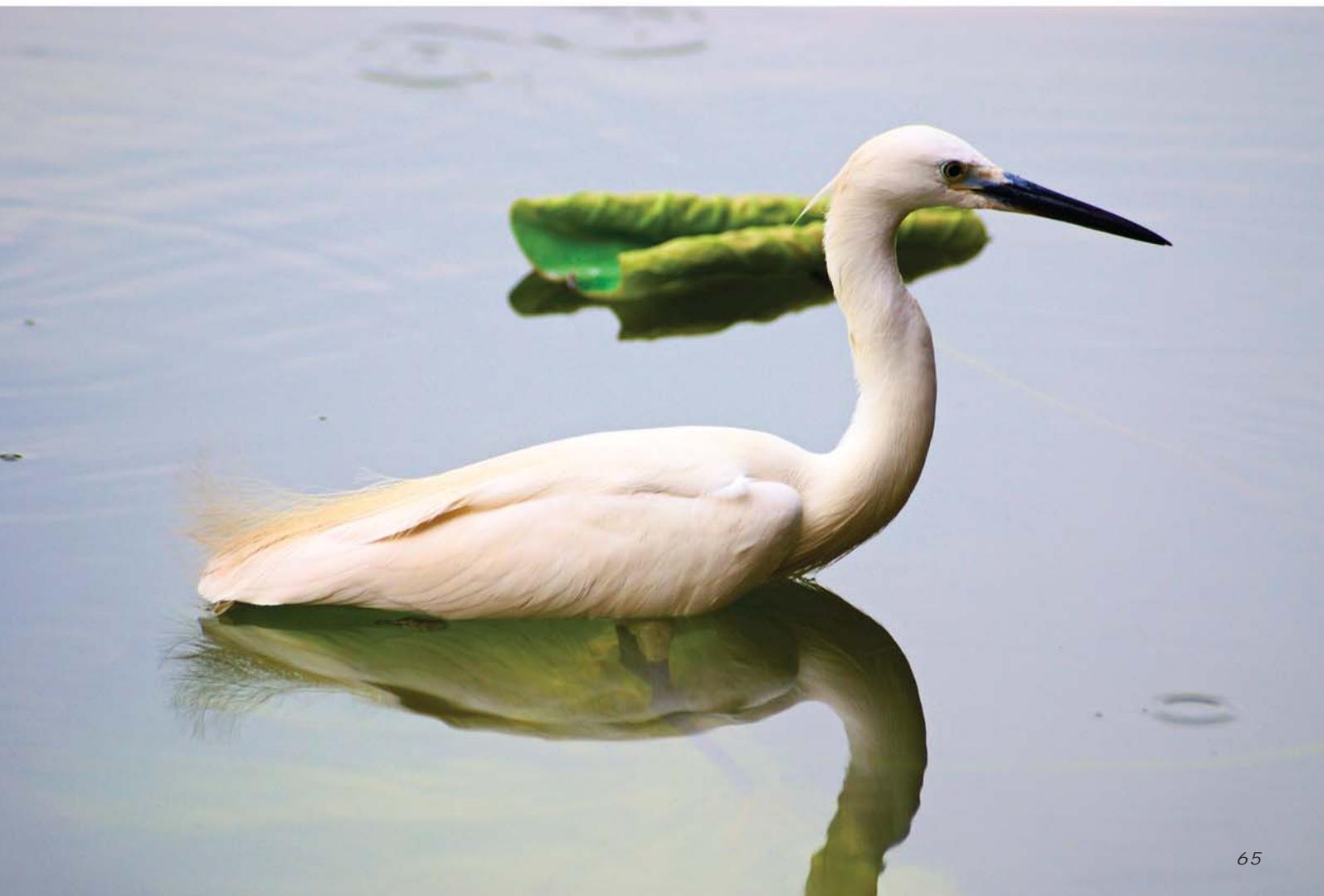




濕地間的鳥兒



也有許多美麗的鳥類
居住在人間天堂般
的優詩美境裡
而一般的人們
只能窺探其一二
幸好大多數住在城市的人們
也可以在大公園池塘邊
植物園的大池塘裡
發現它們美麗的身影
例如溼地間的鳥兒
大自然已經提共了它們的居所
而作好環保工作
是我們人人可以做到的舉手之勞
給親水的鳥兒一個乾淨的家
讓他們與人們
共同快樂的生活在這天地間
世代傳承

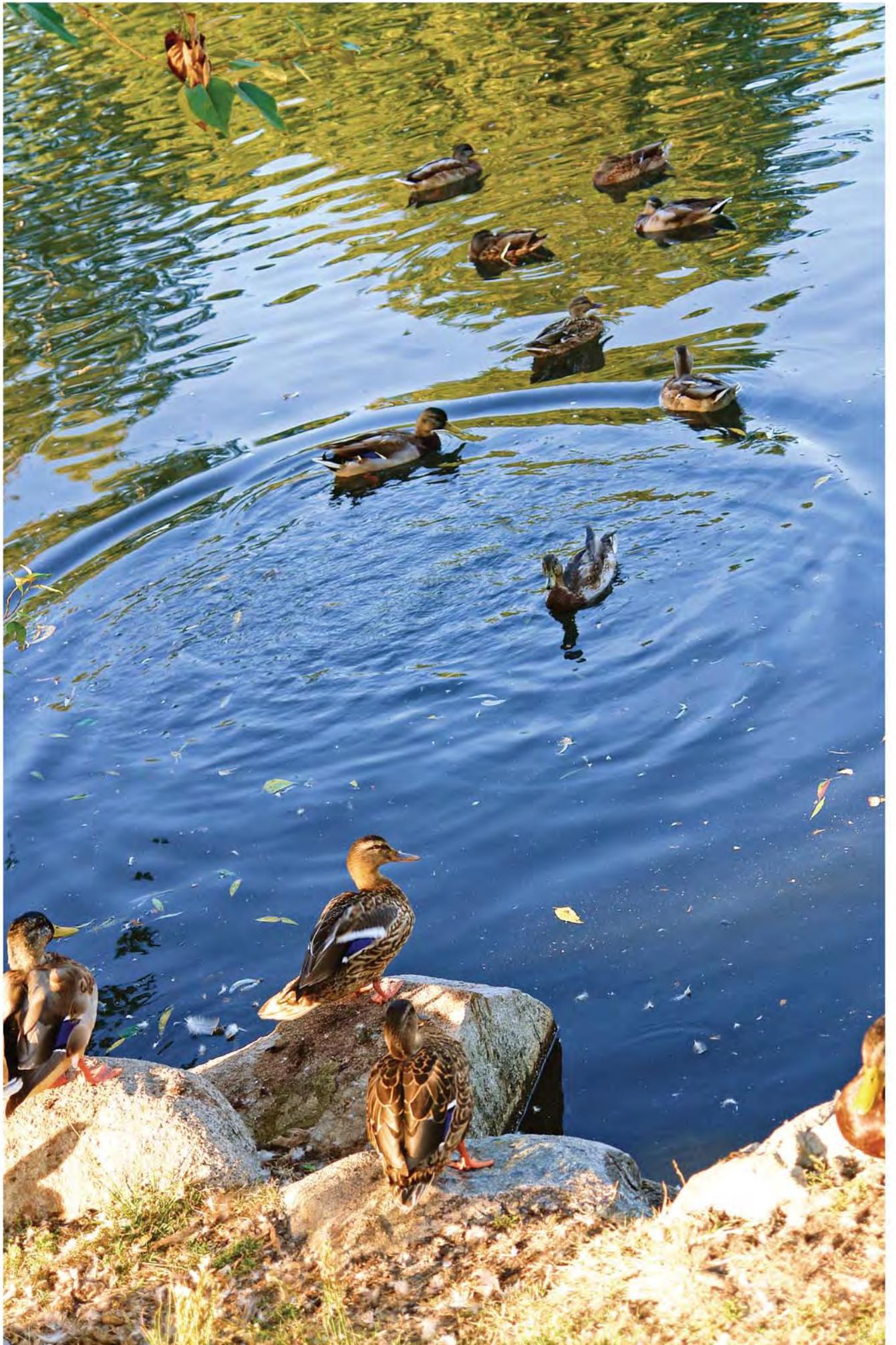


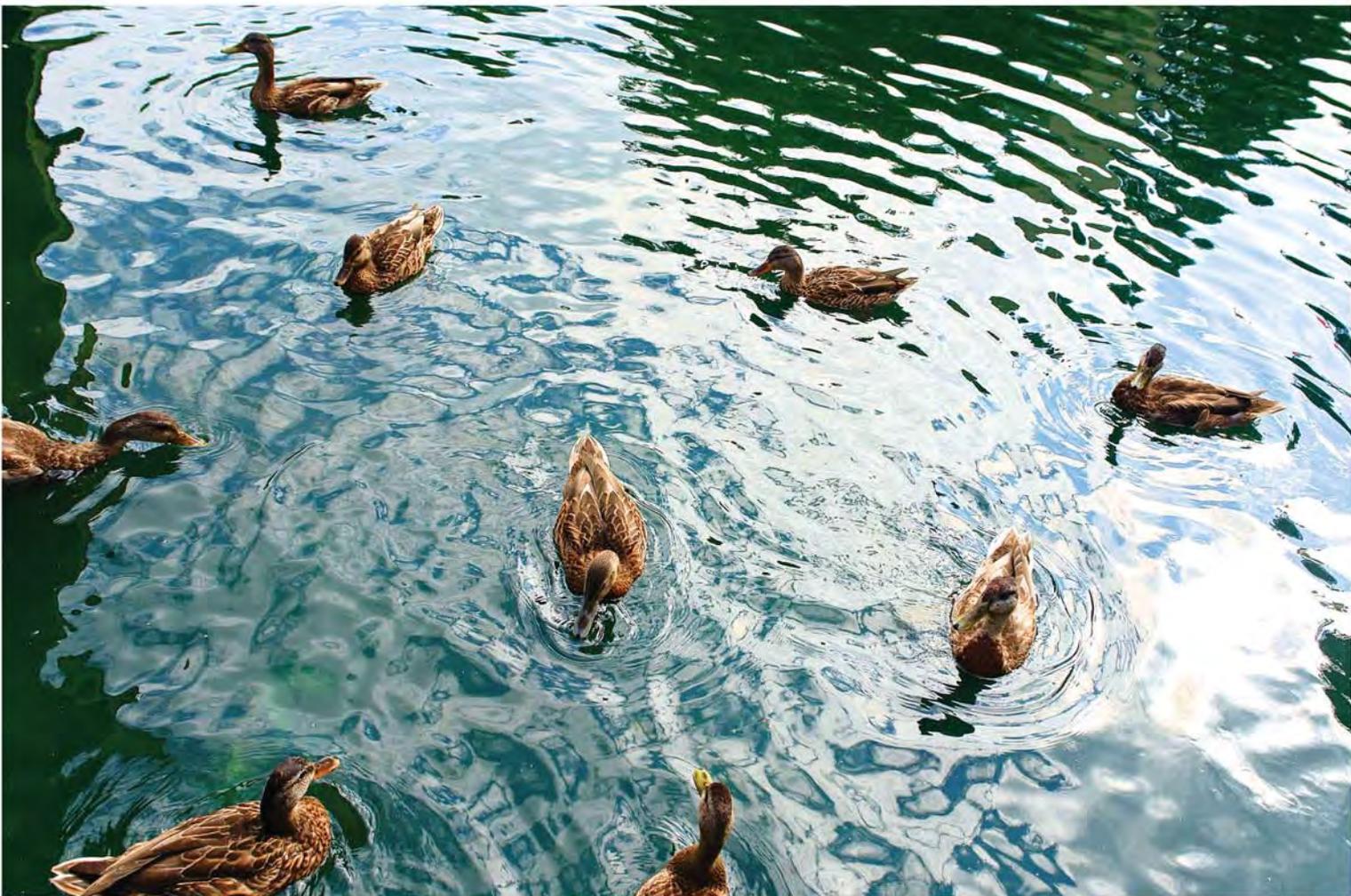


白鷺仙子枝頭遊
玉樹臨風自逍遙
欲目千山秋水外
展翅而翔躍擎天



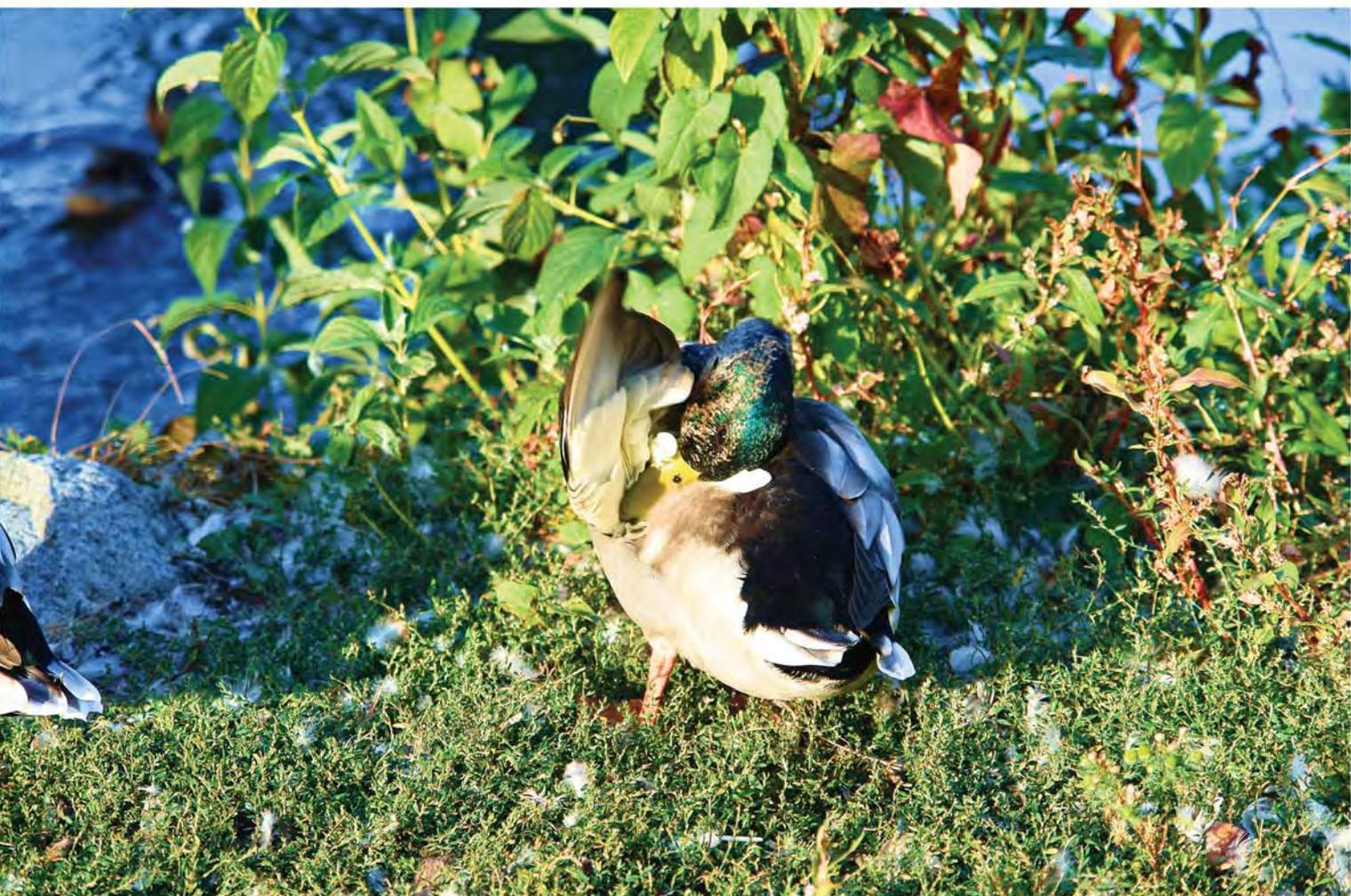






鳥兒們在自己的棲息地自在的游著

游完泳後還可以找一個地方梳洗自己的羽毛





希望大家觀賞鳥兒的時候也要注意環保不要隨意的丟棄垃圾





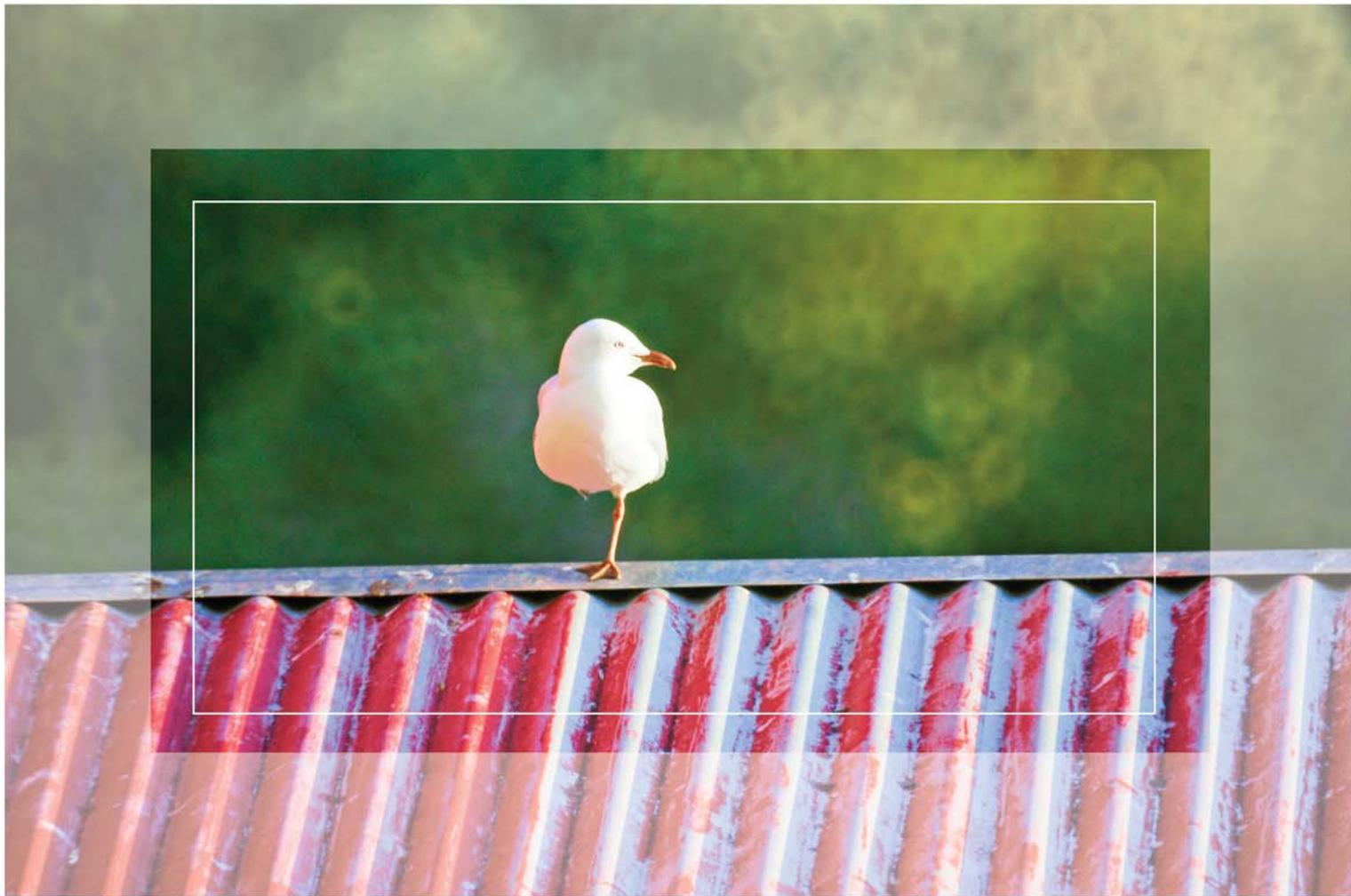
賞鳥不一定要跑到荒郊野外 一般都市人也可以在植物園找到他們的芳蹤





蔚藍海洋上的鳥兒

海邊最具代表性的鳥兒
大概就是海鷗了
漂泊在海上的常客
因為其敏銳的感官及習性
還能夠為水手們避開暗礁
預知天氣 甚至導引港口的方向
在發生船難的時候還會成群的
盤旋在上方嘶叫指引救援
實為海上的幸運星
但曾經因為牠羽毛的美麗
遭來殺身之禍
甚至面臨絕種的危機
幸而保育海鷗的意識抬頭
引起各國重視才得以解危
何不就讓這個人類的忠實好朋友
共為世代之交吧！



站在鐵皮屋頂上把一隻腳縮起來 做金雞而立狀的海鷗



振翅而翔的海鷗





港邊海鷗們的生活情景





飛翔在海面上的海鳥英姿



在池邊戲水的海鷗



展翅高飛的鳥兒

展開天空的翅膀
把大愛的種子
播下到每一個地方
盛開美麗的慈愛蓮花
縱使是個麻雀
也可以嚮往大鵬鳥
展翅高飛
翱翔萬里
飛向極樂的遠方





飛入雲端







倦鳥歸巢



疼惜每一個有情的生物
就讓
象徵和平的鴿子
帶著愛的訊息
飛向爭亂的地方
祈望人們可以互愛
人間沒有紛爭……



落實行善

心花朵朵·善行芬芳—

心 朵 行 善 團

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

成立宗旨：每一個人
都可以行善

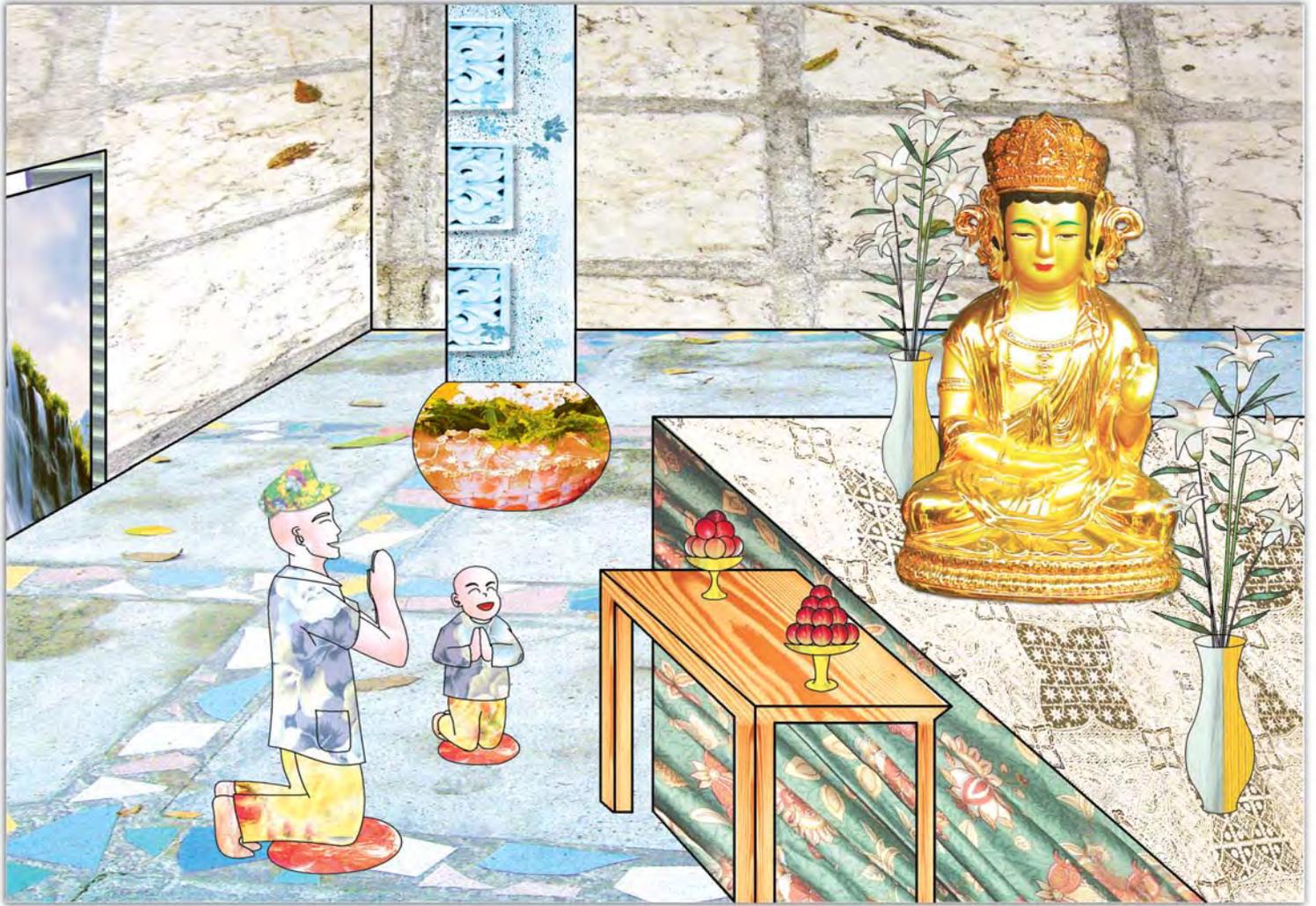
參加資格：每一個人

行善特色：免費的
不論天涯海角
只需動一個善念
行一個善行
就是行善

標 語：日行一小善
月行一中善
年行一大善
人生真喜樂！

定 義：無論免費或捐獻
只要動了善念
做了善行
就是行善！





貢花獻果 誠心禮讚 發願行善!

漫畫繪圖 / 蔡長志 電腦上色 / 鄭博文



心朵行善團
 邀約每一個人
 ~日行一善

沁涼露滴 · 晶瑩心靈~

清心小語

心語 / 韻玲 美學設計 / 花水香氣



柔和生智慧

柔軟見真理

有的時候

是因為我們內在還不夠光明

所以遇見了黑暗

人類越自私自利

整體人類就越受傷害

也越沒有出路

柔和慈悲

不但能光照他人

自己的身心就先蒙利益

光明慈愛是我們唯一的一條路

無論我們曾經多麼的背離

都應及早返途

早日歸向這生命的康莊大道

擁有勢力時

給別人路走

就將在未來

為自己留路

一切的一切

都將回歸慈愛平靜

願我們都深切認知

早日皈依





迷離人生
逼真業境
唯有修行
能捨迷妄

唯有與悲智相應
人生路才會越走越寬

淋溼就擦乾
跌倒便爬起
是自然的反應
也是人生的道理

人與人之間
最可貴的是
——真心相待

唯有佛菩薩
是我們——永遠的依靠

在逆境中
唯有愛
是出路……

所有的黑暗
是要讓我們認知
光明的可貴

人與人之間
是最短的距離
也是最遠的距離

作一個認真的好人
是一件幸福的事

一切如夢似幻
匆匆而逝
省悟甚為珍貴
亦甚為稀有！

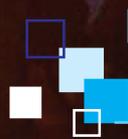
一日光陰
可以為善
亦可為惡
端在一念之間 

心香 花田香

走進清幽山谷的寧靜芬芳
聽那清源小溪要流向何方
身處於三界的我們
就像那遊子飄向那孤寂遠方
渡過長河 穿越沙漠
美麗的花田不常擁有
但我們的心也可以如此的美麗
只要心正確了
處處都是康莊大道 處處就是淨土







明月之心



安靜的夜晚

清涼的微風

一輪皎潔的明月

高掛在長空

縱使 偶有浮雲蔽月

但總有 雲散風清 的時候

我們佛子為人處世

就要像明月那般的皎潔

像那月亮折射著太陽光

折射著佛菩薩的光芒

造福世人



讀經開智慧

大般若經的大智慧！

連載第 165 回

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

一、經文

爾時，佛告四大王眾天、三十三天、夜摩天、睹史多天、樂變化天、他化自在天、梵眾天、梵輔天、梵會天、大梵天、光天、少光天、無量光天、極光淨天、淨天、少淨天、無量淨天、遍淨天、廣天、少廣天、無量廣天、廣果天、無繁天、無熱天、善現天、善見天、色究竟天等言：「假使三千大千世界一切有情皆發阿耨多羅三藐三菩提心，普於過去未來現在十方世界一切如來應正等覺從初發心至得無上正等菩提、轉妙法輪、入無餘依般涅槃後乃至法滅，於其中間所有修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多相應善根，……若修習諸佛無上正等菩提相應善根，若諸弟子所有善根，若諸如來、應、正等覺，戒蘊、定蘊、慧蘊、解脫蘊、解脫知見蘊及餘無量無邊佛法，若諸如來所說正法，若依彼法修習施性、戒性、修性三福業事，若依彼法

精勤修學得預流果、得一來果、得不還果、得阿羅漢果、得獨覺菩提、得入菩薩正性離生，若諸有情修布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若等所引善根，如是一切合集稱量，以有相為方便、有所得為方便、有染著為方便、有思作為方便、有二不二為方便現前隨喜，既隨喜已，迴向無上正等菩提。

有善男子、善女人等發趣無上正等菩提，普於過去未來現在十方世界一切如來應正等覺，從初發心至得無上正等菩提、轉妙法輪、入無餘依般涅槃後乃至法滅，於其中間所有修習





布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多相應善根……若修習諸佛無上正等菩提相應善根，若諸弟子所有善根，若諸如來應正等覺戒蘊、定蘊、慧蘊、解脫蘊、解脫知見蘊及餘無量無邊佛法，若諸如來所說正法，若依彼法修習施性、戒性、修性三福業事，若依彼法精勤修學得預流果、得一來果、得不還果、得阿羅漢果、得獨覺菩提、得入菩薩正性離生，若諸有情修布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若等所引善根，如是一切合集稱量，以無相為方便、無所得為方便、無染著為方便、無思作為方便、無二不二為方便，現前隨喜，既隨喜已，迴向無上正等菩提。是善男子、善女人等隨喜迴向為最為勝、為尊為高、為妙為微妙、為上為無上、無等無等等，於前有情隨喜迴向，百倍為勝，千倍為勝，百千倍為勝，俱胝倍為勝，百俱胝倍為勝，千俱胝倍為勝，百千俱胝倍為勝，百千

俱胝那庾多倍為勝，數倍、算倍、計倍、喻倍乃至鄔波尼殺曇倍亦最為勝。

爾時，具壽善現白佛言：「世尊！如世尊說：『是善男子、善女人等隨喜迴向，為最為勝、為尊為高、為妙為微妙、為上為無上、無等無等等。』世尊齊何說是隨喜迴向，為最為勝、為尊為高、為妙為微妙、為上為無上、無等無等等？」

佛言：「善現！是善男子、善女人等，普於過去未來現在十方世界一切如來應正等覺、聲聞、獨覺、菩薩及餘一切有情諸善根等，不取、不捨、不矜、不蔑、非有所得、非無所得，又知諸法無生無滅、無染無淨、無增無減、無去無來、無聚無散、無入無出，作如是念：『如彼過去未來現在諸法真如、法界、法性、不虛妄性、不變異性、平等性、離生性、法定、法住、實際、虛空界、不思議

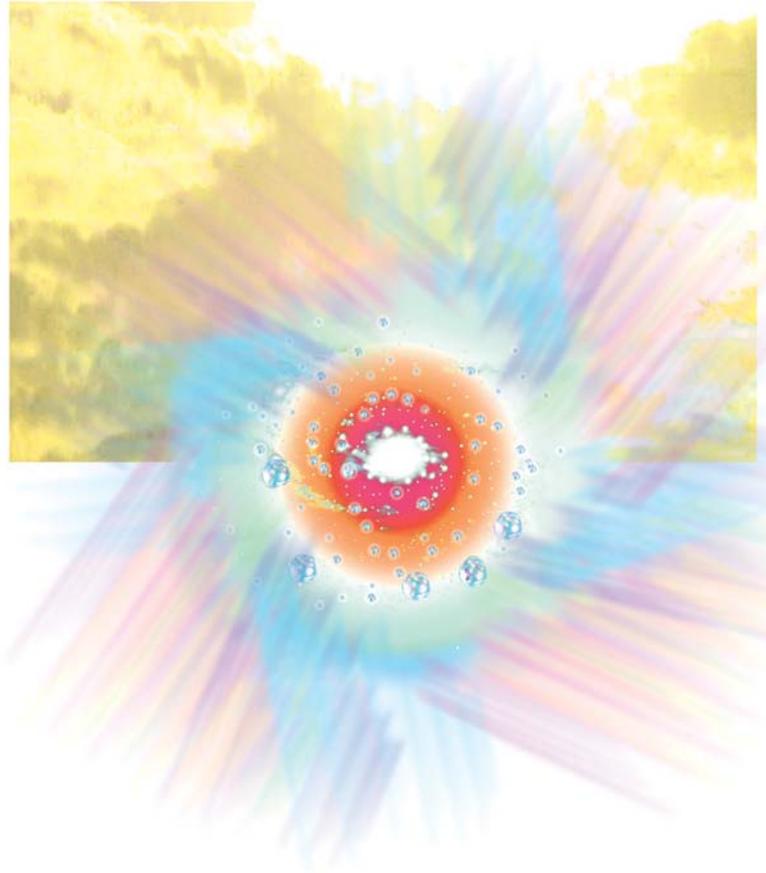
界，我亦如是隨喜迴向。』善現！齊是菩薩摩訶薩所起隨喜迴向，我說為最為勝、為尊為高、為妙為微妙、為上為無上、無等無等等。善現！如是隨喜迴向勝餘隨喜迴向百倍、千倍、百千倍、俱胝倍、百俱胝倍、千俱胝倍、百千俱胝倍、百千俱胝那庾多倍、數倍、算倍、計倍、喻倍乃至鄔波尼殺曇倍，是故我說如是所起隨喜迴向，為最為勝、為尊為高、為妙為微妙、為上為無上、無等無等等。

——第31品·隨喜迴向品

大正藏第五冊(P.922 I 欄倒數6行~P.923 II 欄倒數10行)

二、講解

佛告訴四大天王眾天乃至色究竟天等說：假使三千大千世界一切眾生，皆發無上菩提心，普於三世十方諸佛，從初發心乃至法滅，於期間所有修習六度乃至無上



菩提相應善根，和弟子所有善根……一切合集稱量，以有相、有所得、有染著、有思作、有二不二為方便隨喜迴向。

又有善男子、善女人一切同前，只是以無相、無所得、無染著、無思作、無二不二為方便隨喜迴向；後者為最乃至無等等；功德福報超過前者到難以計量、不可勝數。

具壽善現問：為什麼呢？

佛言：因為後者普於三世十方諸佛、聲聞、獨覺、菩薩及其他眾生諸善根等，不取不捨，不矜不蔑，非有所得，非無所得；又知諸法無生無滅、無染無淨、無增無減、無去無來、無聚無散、無入無出，

並作是念：如彼三世諸法真如乃至不思義界，我也應如是隨喜迴向。

此段經文主要說明以無相、無所得、無染著、無思作、無二不二為方便的隨喜迴向，比修有相、有所得、有染著、有思作、有二不二為方便的隨喜迴向，功德福報多了甚多。因為前者對於一切善根不取捨、不矜蔑、非有所得、非無所得，並且深知一切法無生滅、染淨、增減、來去、聚散、入出。

什麼是不取不捨？就是對於一切人事物，沒有取與捨的分別，也可以說在心態上是離開了取捨，但在行為上則是該取則取，該捨則捨。什麼是該取的？例如對於自己生命成長的責任，取就是承擔；我們要好好面對這件事，不能逃避，要勇敢的承擔起來。自己的優點，要努力的維護與發揚；自己的缺點，要努力的看清與改進，唯有這樣，才是真正的取。

什麼是該捨的？例如不好的念頭，捨就是放下；我們要放下一切不好的念頭，像不肯原諒別人的念頭，表面看起來，是別人得罪了我們，所以我們有資格氣他，甚至氣一輩子；但是事實上，這種念頭，不但對別人是一種傷害，對自己更是傷害，因為能量會無謂的消耗，時間會無謂的浪費，甚至身體都會因為不肯原諒別人的負面力量而導致生某種疾病。故可知不好的念頭終究是要捨棄的，因為不但利他，更是利己。



所以我們可以更清楚的明白；好的取，壞的捨，這是心念的準則，也是行為的準則。但不論好或壞，取或捨，本質都是空性，故以第一義而言，對於一切，是有好壞的分明與取捨，但在本質而言，是不取不捨。

什麼是不矜不蔑，就是對於一切人事物，沒有矜與蔑的分別，也可以說是在心態上離開了矜蔑。什麼是矜？就是驕傲，驕傲當然是不好的，因為這世上的一切，沒有任何可以值得驕傲，無論多麼有錢、多麼漂亮、多麼有地位……，一切的一切，無一能夠驕傲；因為驕傲，就是對於自己的獲得產生了沾沾自喜的執取，但是這樣的眼光與胸襟是非常狹隘的，例如種族優越感，有的國家就是覺得自己的種族是最優越的，但這未必是事實，可是這種驕傲的心理，足以讓一個種族去欺負另一個種族，甚至屠殺。

所以，不要小看一個小小的驕傲，擴大起來一樣可以製造人類的浩劫，所以一切的妄念都是要遠離的，因為“星星之火，足以燎原”。小小的心念偏差不修正，就有可能演變成很大的偏差，再付諸行動，就可能害己害人。

什麼是蔑？就是輕蔑，就是瞧不起別人，這當然也是不好的。因為別人的不好，其實已經夠可憐，不幫助他、不同情他也就罷了，怎能落井下石、雪上加霜的再在心態上瞧不起他呢？例如無論別人多麼的窮、多麼的難看、多麼的沒有地位……都不足以構成看輕他的條件，是自己的心出了問題，是自己的慈悲與智慧出了問題。

以慈悲而言，“無緣大悲，同體大悲”，一切的眾生都是要愛的，無論他是



以何種面貌或條件出現，例如一隻狗其實絕對是業力深重才會淪落為畜牲道的，但是我們人類可以因此而瞧不起牠嗎？也許有許多愛狗人士不會如此，非但不會瞧不起牠，甚至還寵愛有加；但是同為畜牲道的豬呢？因為人類多半已經把牠定位為經濟動物，所以在人類的眼中，其實豬連瞧得起或瞧不起的資格都沒有的，因為豬是被養來吃的，試想這是多麼殘忍的對待，以“眾生平等”的眼光來看，絕對是行不通的，不要說最起碼的尊重生命，連一點為牠著想的慈悲心亦尚未企及，但真正的原因是人類根本不把動物放在眼裡，也就是徹底的輕蔑了動物的一切天生而有的生存權，沒有任何生物有資格決定別的生物的生死，人類也只不過是生物的一種，所以實實在在是越權了，逾越了一個生物對待別種生物的權利了。

以智慧而言，一切的眾生都是互相依賴的；依佛法的大智慧而言，一切的眾生都曾經互為眷屬。今日你所輕蔑的一切眾生，很可能就是你過去最摯愛與尊重的家人。所以啊！既不要自我驕傲，也不要輕蔑別人，因為“眾生平等，萬物一體”，這是宇宙的真相，這是生命的事實。如果我們昧於真理而行事，一切的因果都將一五一十、絲毫不爽的回到我們的身上。

驕傲與輕蔑是雙胞胎，就是因為驕傲於自己的擁有，才會輕蔑於別人的沒有，這非但沒有慈悲，也沒有智慧可言。因為，我們願意被別人瞧不起嗎？這樣的滋味好受嘛？一個慈悲與智慧的人，就是對於一切的一切



全面性的觀察與思考，我們不但要全部的了解自己，也要全部的了解眾生，那麼當深刻的了解建立以後，我們不忍心再以任何的方式去傷害眾生，即使是驕傲與輕蔑這兩把無形的刀子，也不忍心朝向任何眾生。

離開一切的妄想分別，才能真正清淨我們的意識；當意識徹底清淨，才能真正看清宇宙真相；當明白真相以後，全部的慈悲才會生起，充沛了我們的生命，豐富了我們的心靈。

人只有愛別人，才有幸福可言；當我們自私自利的只愛自己，或只愛很少的人；那麼幸福已經在一寸一寸的離我們遠去。

誰不喜歡平安、幸福、喜樂？如果我們真心喜歡，就請以同樣的方式對待別人，公平的因果，有朝一日一定會給我們豐厚的報償，真的。💧

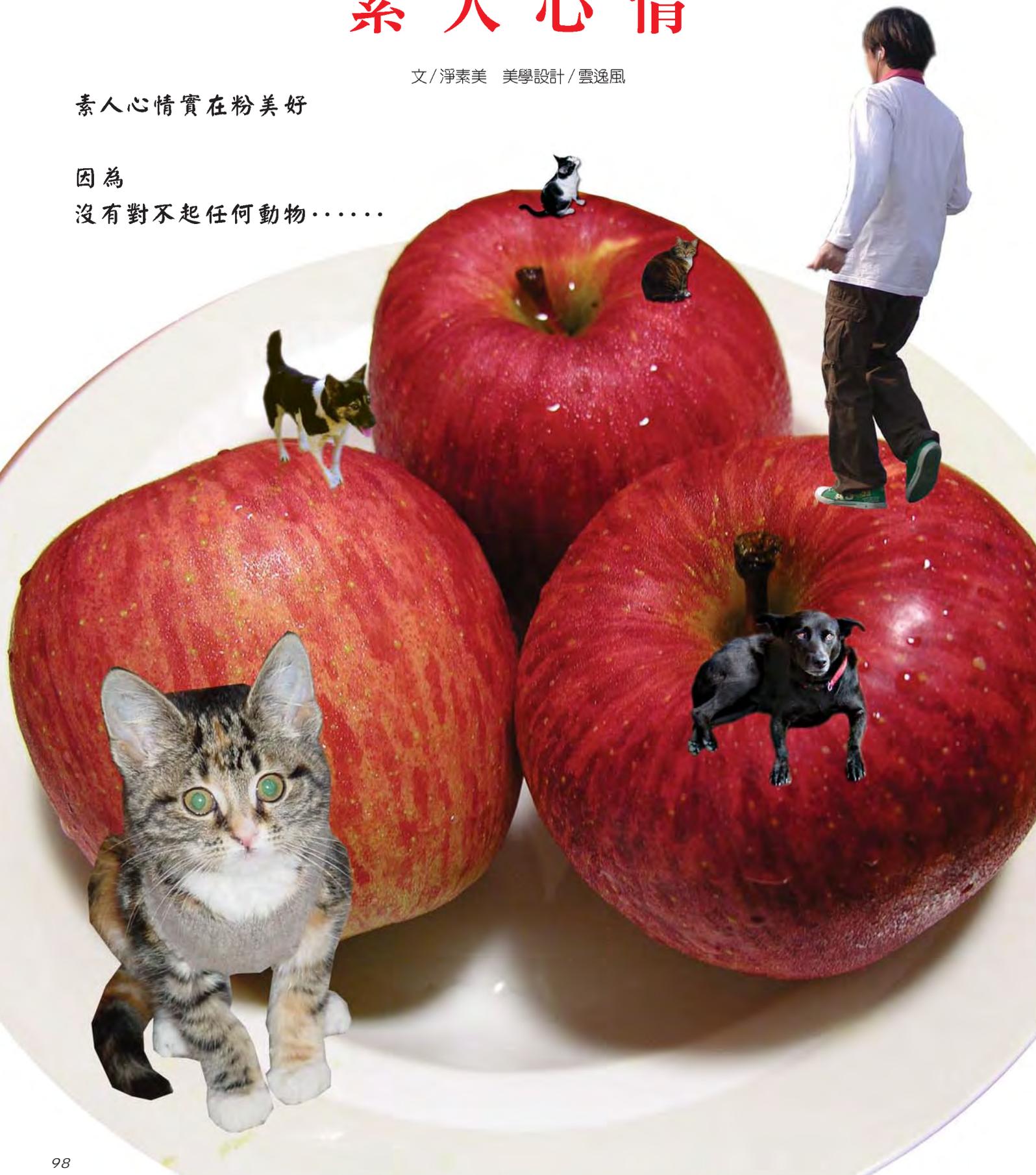
Vege People —— 素食一族

素人心情

文 / 淨素美 美學設計 / 雲逸風

素人心情實在粉美好

因為
沒有對不起任何動物……



弘一大師——

護生畫集今賞

昔日原稿：



提詞／弘一大師 繪圖／豐子愷

今日延伸：



詞／鄭秉忠 圖／蔡承訓

素食新時代 長期特別專題 *Vege New Age*

本月小專題～

素食美畫

題詞 / 慈雲 美學設計 / 文文

素食 是慈悲的具體實踐
本月透過美麗的素食畫
彰顯茹素慈悲心～美麗非常！



本期“素食美畫”創作之 *Tittle* 品題



之一：檸檬味鮮香

之二：深深海底青

之三：原味本素

之四：有機蔬果 健康加分

之五：珍味紅寶石 健康之活泉

之六：菜根田原鄉 自然亦芬芳

之七：西瓜圓舞曲

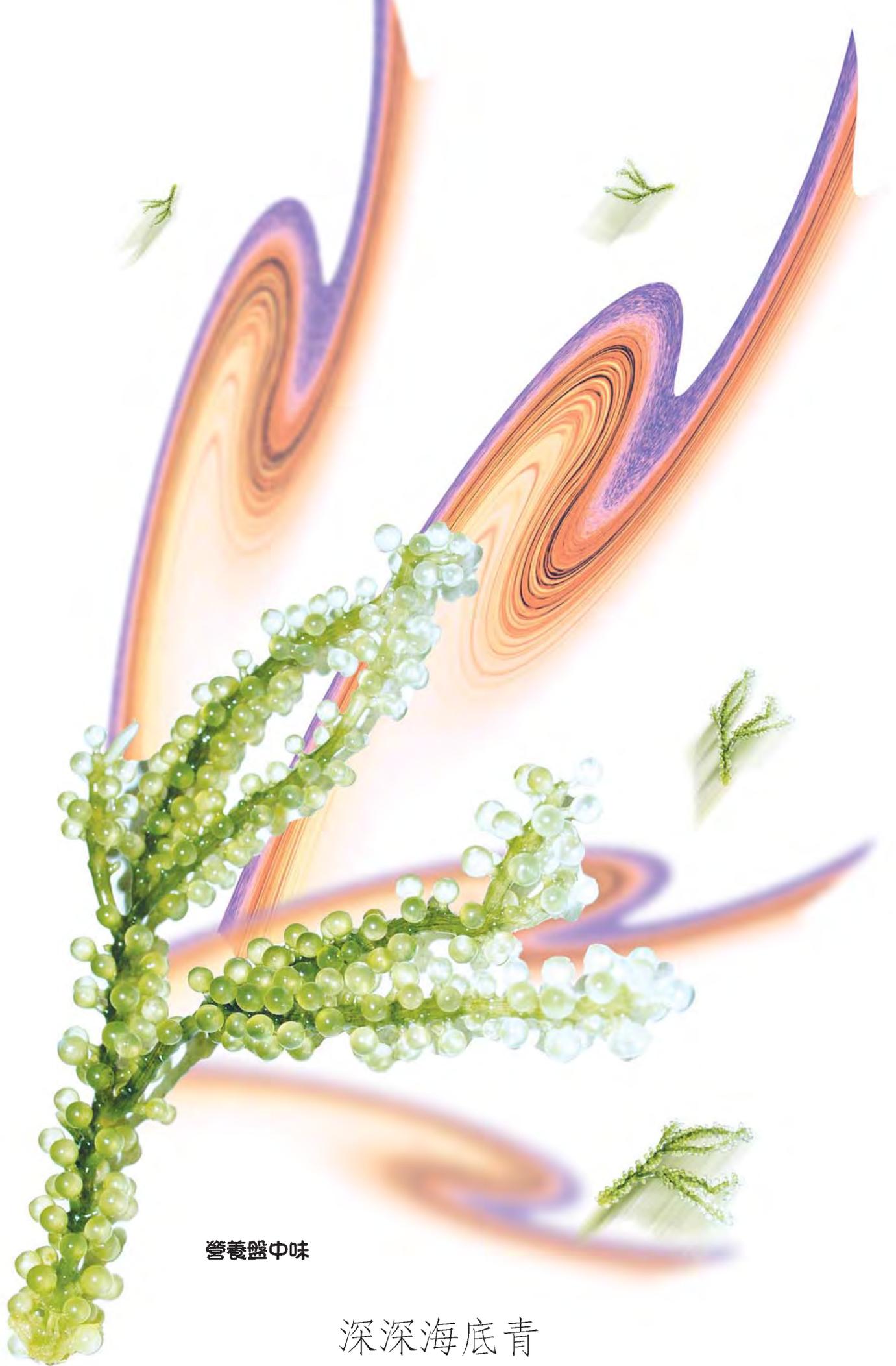
之八：飯後的水果饗宴



檸檬味鮮香

鮮味檸檬
C多多
青春長保健





營養盤中味

深深海底青

補充豆類蛋白質
一天精神之元氣

原味本素





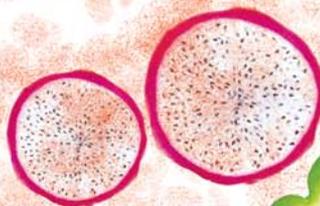
Organic

有機
蔬
果

+

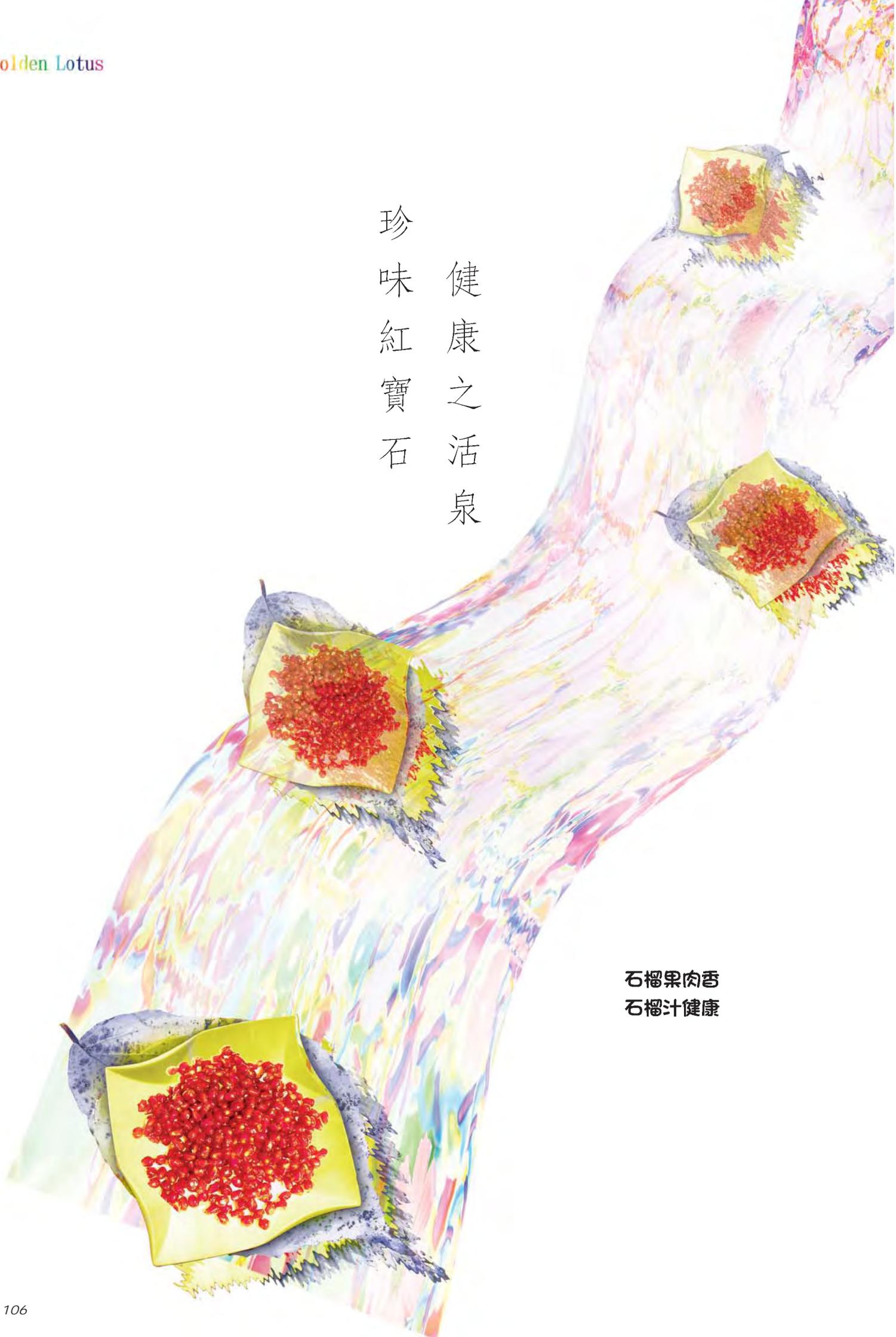
Vege

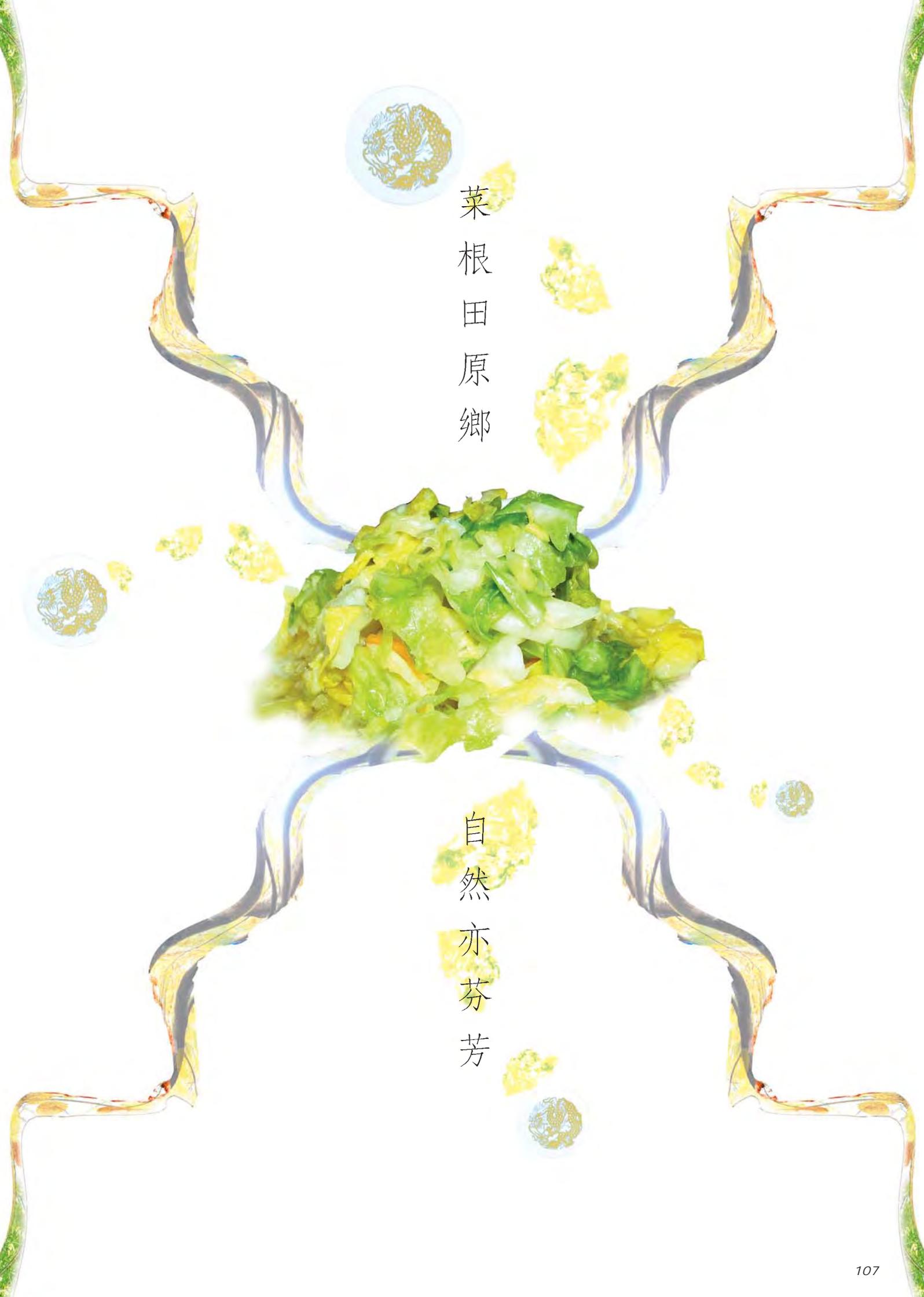
健
康
加
分



健康之活泉
珍味紅寶石

石榴果肉香
石榴汁健康





菜
根
田
原
鄉

自
然
亦
芬
芳

西瓜消暑又降火
夏季美味之珍品



西瓜圓舞曲



飯後的水果饗宴



本月專題企劃

解脫練習—放下為要！

專案企劃/新月流泉 美學設計/天人集 校對/朱靜珍

——專題結構大綱——

第 0 章 ~

前言序曲

第一章~

解脫之義

第二章~

放下 → 解脫

第三章~

放下世法

第四章~

放下有為法

第五章~

放無可放 解脫成就



序曲前言

放下萬緣 · 一心向道！

解脫成就

難以一蹴而成

所以需要不斷的練習

練習……

而其中最重要的練習是

——放下！

放下世法

放下一切惡行

放下所貪戀的種種事物

放下

放下

不斷的練習放下……

總有一天

放無可放

就終於修練成一個

輕鬆自在

無束無縛

的自由解脫人了……





“解脫練習——放下為要” 第一章——

解 脫 之 義

解脫之義，一言以蔽之，就是從煩惱束縛中解放出來。

以究竟而言，就是超脫三界，到達圓滿的涅槃覺境。

所以，解脫=涅槃=成就。

一般而言，通往解脫的法門有三種，即空門、無相門、無願門，茲整理成下表

~



三解脫門

序	法門名稱	同義辭	所依三昧	依三自性建立	方 法	成 就
1	空 門		無漏空三昧	由遍計所執之自性而立空解脫門	觀一切法無自性，皆由因緣和合而生。	通達一切本空，於諸法得自在。
2	無相門	無想門	無相三昧	由依他起之自性而立無願解脫門	觀高下一異等差別相實不可得	通達諸法無相，離差別相，得自在。
3	無願門	無作門 無欲門	無願三昧	由圓成實之自性而立無相解脫門	於三界無所願求	不造生死之業，無果報之苦得自在。

以上即所謂的“三解脫門”，廣義而言，是一而三、三而一的一件事，亦即空＝無相＝無願。

但不論是空、無相、無願，以事實而言，都不是一蹴而成之境界，所以不妨善巧為之，不希冀一步到家，就從“放下”開始練習吧！





“解脫練習——放下為要” 第二章

放下 → 解脫

為什麼放下是通往解脫之路呢？
可以引禪宗公案為例～



嚴陽尊者問趙州：
一物不將來時如何？
州云：
放下著
者云：
一物不將來
未審放下個什麼
州云：
看你放不下！
嚴陽遂大悟

一般來說，禪宗公案可大分為二類，
一類是對話內容或動作完全不知所云，一類是文以載道。

但不論不知所云或文以載道，絕對不能缺少的就是禪師與被點撥者在剎那間有了共通的語言——對於空的了悟！

此二類公案，大抵可簡化為下表～
二類公案橫式：

序	語言(或動作)	背後意義
第一類	不知所云	空性
第二類	與道有關	空性

第一類的公案例如～

僧問趙州

如何是祖師西來意？

州云：

庭前柏樹子

此類公案充分顯露禪宗直指人心的痛快作風～一個僧人正經八百的請教趙州和尚，他老人家卻答得風馬牛完全不相關；表面上看來簡直八竿子也打不著悟道這回事；但事實上以一個開悟的過來人禪師而言——舉足皆是道場，觸目無非正覺！時時刻刻處處地地皆是解脫妙境，所以無論怎麼答都是對的，因為重點永遠在於背後的——空性！

不過禪師也會適時適機的“文以載道”正經八百起來，也就是說，不只語言背後直指禪師的了悟空性，語言本身也負載著修道訊息，對於“文字般若”型的修行者而言，這是契機的開悟方式！

而“放下”之公案，正是此類型之公案，同樣的趙州大和尚，此次不再老頑童般的你問西來他答北；而是順著參問者的理路下去，最後予以驚天一擊，遂又造就了一個與聖人比肩齊步的悟者！

所以，透過此公案，我們可以充分的了解，“放下”不論以“文字般若”或“實相般若”而言，都是可以通往解脫的康莊大道，我們不妨放心放馬上路，多多練習馳騁奔騰吧！





“解脫練習——放下為要” 第三章

放下世法



如果已經是一個修行人
卻還十分的留戀世法
一點也放不下
那就是一件非常矛盾與荒謬的事

為什麼呢？
因為所謂的修行人
就是已經知道出世法的好
才願意離開世法
進而好好去修行的

所以既已願意離開
卻又留戀放不下
這樣的狀況
當然是矛盾與荒謬

尤其是已經修行多年
一旦遇到世法的強大誘惑
或催逼
就立即放棄了出世法
投向了世法
甚至做出了惡行

那麼
這樣的作為
經典早已有生動的描繪
～愚人食自吐

而世法如糟粕
也是經典中耳熟能詳的譬喻

如果把已經吐出的糟粕
再全部吃回去
這個畫面
實在是太不堪了

所以佛菩薩真的是
不忍心我們做出這樣的愚行
一直諄諄的告誡我們
不只世法如糟粕
並且 世法如幻啊！

而世法為什麼如糟粕呢？
因為世法的內涵
最誘人的亦莫過於名、利、權
然而無論我們多麼汲汲營營的
努力追求
甚且算幸運的有所斬獲
到頭來也是一場空
甚至被名權利鎖所牢牢網綁
失去了人生的自由與快樂

至於世法如幻
更是本質與現象皆為成立

對本質而言
無論外相多麼風華成功
皆如幻似化

就直接觀察世法外相亦然
數十年光陰匆匆而過
一切都宛若大夢一場
虛幻不實

所以啊！
苦海無邊
回頭是岸
放下世法吧！

最起碼
最起碼
放下對於世法的流連忘返吧！

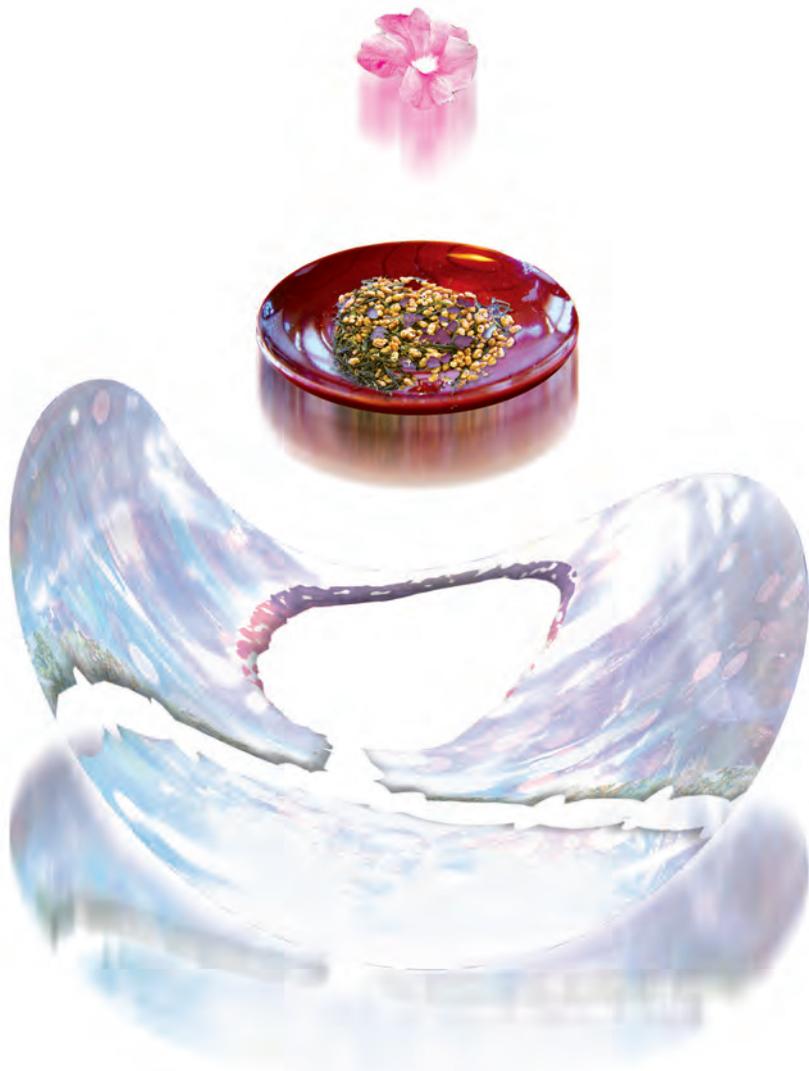




“解脫練習——放下為要” 第四章

放下為法

一 切 有 為 法
如 夢 幻 泡 影
如 露 亦 如 電
應 作 如 是 觀



這多數修行人朗朗上口
著名的金剛經四句偈
由佛陀用短短的一首偈子
就已充分說明“有為法”之定義

是的
一切的有為法
只要有為法
皆如夢

幻
泡
影
露
電
虛幻不實

所以
不但要放下世法
還要總而括之的
放下一切一切的有為法

而進一步說明有為法的話
就是——
與空性本質無關者
即為有為法

所以
從來就是心在修行
因此
所謂的放下有為法
就是在我們的內心
深切了知
這一切一切的外相



只要與本質無關無涉
皆為夢幻泡影露電

那麼
既然如此虛幻
所以
當然通通都要放下



“解脫練習——放下為要” 第五章

放無可放 解脫成就

從空放下

或有箇恁麼不恁麼總不管

亦無明亦無暗

亦不放亦不收

且道如何

到頭霜夜月

任運落前溪

——圓悟佛果禪師語錄

好一個～

到頭霜夜月

任運落前溪

是的

誠如圓悟佛果禪師的修証開示

放下放空

只管一切從空放下

那麼到最後

放至 無明無暗

不放不收

的無分別境

即是成就！





也就是放無可放
空有雙泯
的解脫境界！

世尊於是問阿難言
我於近日已為汝說
一切諸行皆悉無常
合會恩愛必歸別離
汝今何故猶生悲濃
復次阿難
汝從往昔
侍我至今
左右執事進止去來
及通賓客皆得宜節
又復見汝身口及意
皆悉清淨無有瑕穢
汝獲福利不可稱計
爾時世尊告諸比丘
阿難不應作此悲濃
所以者何
不久當得到解脫處
一大般涅槃經

是的
誠如佛陀睿智的開示～

一切諸行
皆悉無常
合會恩愛
必歸別離

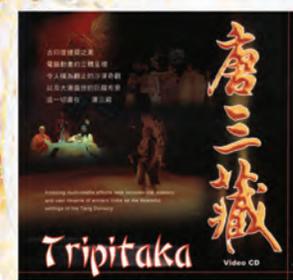
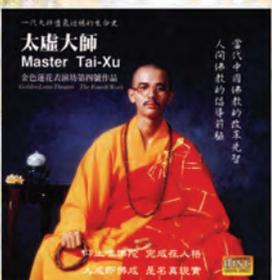
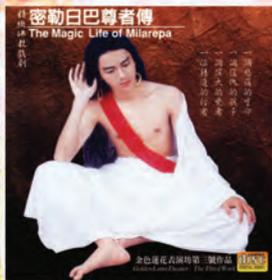
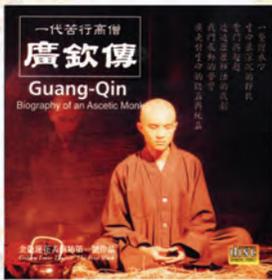
所以啊！
在這諸行無常的三界
一切都要練習放下
因為一切的一切
到最後 必歸別離……

而且要聽從佛菩薩的教導
放下世法
放下有為法
放下放下
不斷的練習……

那麼終將有一天
有一世
也如同圓滿的佛陀一樣
——
到解脫處!!! 

燦爛美學 · 心靈極樂

Resplendent esthetics, spirit in ultimate happiness



— 金色蓮花虔敬製作 —
經典作品VCD系列

Devoutly manufactured by Golden Lotus
Series of VCD Classic works