

放下身心、光明靜好

文、圖／鄭筠蓁

觀世音靈籤第三十一首

清閑無事靜處坐 飢時吃飯困時臥
放下身心不用忙 必定不遭殃與禍

靈詩愛語—放下身心、光明靜好

忍不住的
不是飢，是饒
拂不去的
不是靜，是動
放不下的
不是心，是身
止不住的
不是閒，是忙
紅塵似醒未醒
你的心燈似亮未亮
如何了得

歷史典故、生命風華—達摩面壁

菩提達摩，簡稱達摩。南天竺人，是釋迦摩尼第28代弟子，同時是天竺禪宗第28

代祖師，西元520年，達摩由印度搭船抵達中國廣州，他聽說梁武帝篤信佛法，便至金陵(今南京)與他說法，但兩人話不投機，便踩著一片蘆葦，渡過長江。所謂「一葦渡江」到達北魏嵩山少林寺，在寺中面壁9年，建立的禪宗，世系為初祖達摩，後世為二祖慧可，三祖僧璨，四祖道信，五祖宏忍，六祖慧能。禪宗的標誌為「教外別傳，不立文字」。

—《續高僧傳》

愛的甘露水— 守己安靜，光明靜好

越南的一行禪師奉告修行者說：「每當你修行遇到困境時，提醒自己五件事是必要的。一、我會老，二、我不能免於病，三、我一定會死，四、我必將與所愛別離，五、我只能歸依於我現有的一切。」那麼還活著的我們，就好好珍惜當下的一切吧！



觀世音靈籤

第三十一首	意聖	放下清閑無事靜處坐	達摩面壁
	自求待安	心不用忙	解
	身財婚嫁	必飢時不遭殃與禍	
法財人	秋平新	守己安靜即是待他時至必定遇全此籤守己	
台	熟平福		
北	山六行		
市	詞故甲人		
艇	生		
船	和吉		
龍	女		
山	移失物		
寺	遺		
	吉慶		

31

愛的生命故事

我所認識的畫家當中，奚淞是十分簡樸的一位佛弟子，他幾乎都在畫室作畫，與世無

爭，偶有特殊展覽才出門。有時也在家招待幾位喇嘛而已。奚淞每天打坐，抄心經調息，有時我去他那兒喝茶，聽他談禪說佛，十分歡喜。

有一陣子他在畫室的窗口角落畫盆栽靜物，日日觀照陰晴的光照變化與花開花落，創作一系列的「光陰十帖」(西元1995年)，費時一年餘。畫靜物，奚淞除了記錄光影的轉移，也留下當下的存在紀錄。他認為那段靜物創作是另一種禪修方式，眼前所見的物體極為簡單，他放下一



切雜念，臆想和意念，但憑那柱照亮物體的光與靜止不動的植物，他便安安靜靜，如實面對畫布作畫。

他體悟到靜物畫帶給他心靈的安頓與喜悅，更領悟到一種「萬物靜觀皆自得」的恬然，放下自我欲求，靜觀大自然的因緣聚合。

奚淞親自書寫了一幅「光明靜好」書法，貼在畫室，他自覺已生死無憾，因為他已擁抱了心光寂照的寧靜與喜悅，及了悟世事的澄靜。

「活在世間，正如同為自己生命布彩」樸素無華的奚淞如是說。每天黎明即起的他，正以「日日好日」的心境，度他靜謐安好的每一天。每每我看著他的畫，迴盪在我心中的是滿溢的祥和與寧靜，讓我當下十分享受心靈昇華的美妙。源