

法華心香讀書會

感恩回饋

GRATITUDE

—— 高明智(惟智) 20251125 ——



觀身不淨

觀心無常

觀法無我

觀受是苦

芙烈達·卡羅
(Frida Kahlo)
自畫像
《夢(床)》

墨西哥畫家**芙烈達·卡羅 (Frida Kahlo)** 自畫像《**夢 (床) 》 (El sueño (La cama))**》，2025年11月20日在紐約蘇富比以5,500萬美元成交，約合新台幣17.24億元，成為女性藝術家史上最貴作品。不僅如此，此作上一次現身拍場是在1980年，由現藏家以51,000美元（約新台幣159萬）投得，意味在45年間升值高達逾1,000倍。

芙烈達在墨西哥擁有國寶級地位，她在1954年逝世，政府將她的作品列為藝術文物，所有在墨西哥公私收藏的作品都不能售往海外或銷毀，使得她的作品在公開市場並不常見。

芙烈達在1940年創作的自畫像《夢 (床) 》，描繪芙烈達內在強烈的精神世界，躺在床上的芙烈達被象徵再生的藤蔓纏繞，一具懸浮的骷髏在她上方盤旋，是關於痛苦、死亡、重生的冥想。芙烈達躺在床上，四周被植物包圍，床上面躺着一副骷髏骨，身體綁上炸藥，手中拿着花束，靈感可能來自墨西哥每逢亡靈節隨處可見的骷髏人偶。

芙烈達幼年確診小兒麻痺症，18歲時於一場車禍中重傷，疼痛、藥物、手術自此伴其餘生。這是她生命中最動盪時期的作品之一，在與迪亞哥里維拉 (Diego Rivera) 一度離異，健康情況逐漸衰退。

歡喜歌

來到慈濟真歡喜

慈悲喜捨來學起

作人謙卑縮小自己

實在是福報無得比

感恩上人創造慈濟世界

老有所終，壯有所用，幼有所長

上人說

每個人都是一部大藏經

資深師姊說：吃素可以改變體質

做慈濟會改變氣質

感恩

上人是調御師

從梳頭到吃飯、端碗、穿衣、行、住、坐、臥、有四神湯，有慈濟面霜，還教我們要縮小自己，徹底要改變弟子質，就是母夜叉也能變賢妻。今天真福報才搭到慈濟的列車

學→覺

環保老菩薩說
會走會跑，卡贏過黃金幾萬斗
甘願做環保，不會翹翹倒
甘願做慈濟，不免座輪椅
做環保沒煩惱，往生不顛倒
人老了身體不很好
善用時間
發揮生命使用權，在付出中成長慧命

啟發善心 - 有緣、信、願、行

當時上班的工廠每個月有一次月會，曾經邀請慈濟委員他們來工廠演講，感動很多人，聽者頻頻點頭，感動馬上行動。

資深師姊開始勸募，我月繳1,000元，知道作業員賺錢不容易，他拿在手裡一直笑，我問他怎麼啦！

他說：一毛不拔的人會交1,000元，不可思議！當下就知道我對慈濟的認同，信、願、行，認識慈濟是真歡喜足歡喜。

上人說：那是有緣，我們都有善心，需要有人啟發。還沒認識慈濟之前，不知道甚麼是布施，有錢就抓緊緊的。

師父很會用錢

剛認識慈濟時，資深師姊告訴我說：師父很會用錢，一塊當好幾塊用，師父救苦難眾生，淨化人心，建醫院建學校，要懂得把握因緣。

這句話我聽進去了，既然萬般帶去，唯有業隨身
何不植善業，錢拿去寄佛祖，下輩子才不會苦，
捐了榮董，容易董事。

上人說：打造優質的心生活，
吃得奢侈是浪費，求取基本生活所需，那是生存必要的條件，但是超過基本範圍，變成了貪取。

精舍師父說：好聽的，無漏聽，
不好聽都沒有聽。慈濟四神湯喝下去，歡喜自在。

• 人曾說壞離卡摸托可以再托久，不托放著就是提早報廢。
• 感恩上人創造慈濟世界，
• 做環保，身體好，不煩惱，..往生不顛倒
深入經藏可以智慧如海
• 所以要多參加讀書會，就是人老了一樣可以活得真精彩。

聽乃裕師兄說：人如果沒有福報，
就是身懷絕技也是無用武之地。

學佛就有因緣觀

師姊說

人如果福報不夠，錢賺多口袋破洞留不住

古人云

布施好比井中泉，朝來打去暮來填，
再過三朝不去打，井水可曾滿過懸。
古井水搗不乾，叫做明的出去暗的進來。

永遠有利息在人間

著名學者陳之藩在年輕時，胡適先生曾給他一張四百美元的支票，資助他到美國留學，陳之藩後來有了錢，馬上寄還給了胡先生，寫了一封致謝函，胡適接到信後，寫了回信，
其實，你不必急於還此四百元，我借出去的錢，從來不盼望回收，因為我知道我借出的錢，「一本萬利永遠有利息在人間」。

自耕福田自得福緣，現在自己還能做主時，要好好為自己植福，等到無法作主時，不用想，也不用說。醫院的常住志工明月師姐說：
看到病人，躺在床上，錢扎在褲頭，洗手在水龍頭，喝水在床頭，想吃東西在店子頭，子孫看到搖頭。
生、老、病、死是生命自然法則，我們要造福，不是求福。

觀身不淨

觀心無常

觀法無我

觀受是苦

羅美錦

自述慈濟

靈方妙藥唯有茹素

這一帖藥

可以改善體質

還可以救地球

做慈濟

能改變氣質

我們要深信

Q 聽完這首歌的心情、感動、想法？



觀自在-1

- 觀自在，觀什麼？觀人事 觀身心 觀社會 觀自然 觀天下
 - 觀自在，觀什麼？觀眾生 觀萬物 觀諸法 觀宇宙 觀無常
 - 觀來觀去，原來要觀時間已過去，生命又減少
 - 觀人觀己，原來要觀德行夠不夠，智慧能增加
-
- 你遇到討厭的人，與其看了彼此難過，不如學習視而不見
 - 你這輩子不要給人家臭臉色看，下輩子才可以跟人結好緣
 - 你聽到不中聽的話，與其自己生悶氣，不如學習聽而不聞
 - 你千萬千萬不要生氣，生氣就是拿別人的錯誤來懲罰自己

觀自在-2

- 天天都是一帆風順，千萬不要高興，我知道無常的風浪一定會來
 - 天上掉下一塊餡餅，千萬不要高興，我知道天下沒有白吃的午餐
 - 事情久久不能如意，我知道因緣如此，我學會繼續等待忍耐思考
 - 事情始終解決不了，我知道因緣如此，我學會人生要能隨順因緣
-
- 世界上有這麼多的人，為什麼偏偏遇到他，是因緣業力的牽引
 - 想想他的辛苦與付出，他的立場，你就會釋懷，就能心行平等
 - 想想你自己為什麼可以活到現在，也是因為自己的努力與付出
 - 你要縮小自己，學習慈悲為懷，無私無我地付出，這就是無我

觀自在-3

- 順境要有無常觀，逆境要有因緣觀
- 對人要有平等觀，對己要有無我觀
- 如此觀照，放下煩惱，如此觀照，放下執著
- 如此觀照，一切無礙，如此觀照，一切自在
- 觀自在，你自在，我自在，一切自在，虛空無罣礙
- 觀自在，你自在，我自在，一切自在，虛空無罣礙



感恩聆聽

THANK YOU