

金色蓮花



Golden Lotus

摩登修行
Modern Cultivation



傾力革新版！

雪菩薩之美

臘八粥特別報導



清麗脫俗・人間仙品

Beautiful mind & celestial creature



金色蓮花第123期封面畫作

(創作者 / 周玉卿 導演)

www.glotus.com.tw
台北市南京東路四段21號2樓之1

Tel : 02-27123021 Fax : 02-27123603

生命之歌

這麼珍貴的生命
我們當然應該
好好的珍惜
也應好好的過
並且為了實現——
珍貴生命的崇高意義
透過不斷的學習與淬煉
讓我們的生命
精緻、有意義、無怨無悔
甚至在人類精神文明的
慈愛史中
永垂不朽！



Golden Lotus

1 9 9 3 年 創 刊

2 0 0 5 年 革 新 號

本刊名稱出自：

大般若經 緣起品

執此千莖 金色蓮花
以寄世尊 而為佛事
還散上方殑伽沙等諸佛世界
佛神力故，令此蓮花遍諸佛土
諸花臺中各有化佛，結跏趺坐
為諸菩薩說大般若波羅蜜多相應之法
有情聞者必得無上正等菩提



The Magazine was named after the Sutra :

Chapter of Origin on Maha-Prajna-Sutra

Offering the Golden Lotus of thousand stems to the Buddha for spreading the Buddha-Dharma. And then spreading the Golden Lotus to the worlds of other Buddha that is in the upper direction and far away from the world we live. Because of the power of the Buddha, this Golden Lotus is spreading to the worlds of all Buddha, and there is a Buddha born and sit in each of the platform of the Golden Lotus. These Buddha are addressing the Dharma of the Maha Prajna. All the beings that hear the address will definitely become a Buddha.

金

色

蓮

花

■製作：金色蓮花編輯小組

本雜誌在台灣新學友(Senseio)、金石堂文化廣場(Kingstone)、誠品書店(Eslite)、何嘉仁書店(Hess)有售。

■北部流通處(Resaled in North Taiwan) 佛教文物(Agent of Buddhism Articles)

光華堂(Guang-Hwa)	傳徹(Chawn-Cheh)
菩薩書院(vaBodhisatt)	上德(Shang-Der)
菩提園(Bodhi-Garden)	妙甚(Miaw-Shenn)
圓光文物(Yuan-Guang)	禪之鼎(Charn-Jy-Di ang)
妙莊嚴(Miaw-Juang-Yan)	梵音佛學(Buddhist-Sound)
觀自在(Guan-Tzyh-Tzai)	聖因(Shenn-Ing)
淨光(Jing-Guan)	
書局(Bookstore) \	
寶之林(The Tree of Treasure)	上揚(Shang-Yang)
文興(Wen-Shing)	輔大(Fuu-Dah)
遠大(Yeuan-Dah)	天美(Tian-Meei)
大成堂(Dah-Cherng-Tarnng)	金池堂(King-Chyr)
永業(Yeong-Yeh)	一全(I-Chyuan)

素食館(Vegetarian Restaurant)、茶藝館(Tea Shop)：
佛緣(Cause of Buddha) (台北)
超商(Supermarket) \ 媽咪超商(Mami Supermarket)、
千水超商(Chan-Shuye Supermarket)

■中部流通處(Resaled Store in Middle Taiwan) 台中Taichung：

常慈(Jang-Tsyr) 尚圓堂(Shang-Yuang)
金應行(King-Ying-Harn) 承德(Cherng-Der)

■南部流通處(Resaled Stores in South Taiwan) 鳳山Fan-Sheng：隨雲(Shyue-Yuan)

■全省直銷商(Distribution agent in Taiwan)

1. 北部直銷商(Agent in North Taiwan)：
 - 杏華Shing-Hwa(02-27383970)
 - 太極Tai-Chi(02-27008637)
 - 漢學Hann-Shyue(02-25317746)
 - 聯創Lian-Chuang(02-23415963)
 - 聚書園Jiuh-Shu-Garden(02-27610641)
 - 豐羽Feng-Yeu(02-29293818)
 - 名欣Ming-shin(02-27598115)
 - 臨豪Lin-Haur(02-32964127)
 - 立昇Lih-Shenn(03-4373288)
2. 中部直銷商(Agent in Middle Taiwan)：
 - 漢麟Hann-Lin(04-3271366)
3. 南部直銷商(Agent in South Taiwan)：
 - 巨柏Jiuh-Bor(05-2310370)
 - 德聯Der-Lian(05-5573646)
 - 開元Kai-Yuan(06-2389888)
 - 紫藤Purple-Vine(07-3319707)

■全省大專院校經銷商(Distribution Agent in colleges and Univ. of Taiwan)：史丹佛stanford(02-22798937)

■國外經銷(Oversea Agent)

北美地區(North America)：

紐約世界書局New York world Bookstore(718)746-8889
洛杉磯世界日報圖書部Los Angle World Daily
(323)267-6972

舊金山世界書局San Francisco World Bookstore(650)259-2063

香港九龍(Hong Kong)：

結佛緣佛教流通處 九龍尖沙咀漢口道57號1樓
佛哲書舍(852)28952890 香港銅鑼灣摩頓台33號灣景樓地下
十方緣佛具商行(852)25483366 香港西環德輔道西237號地下

馬來西亞(Malaysia)吉隆坡地區(Kuala Lumpur)：

淨心書坊 Jing Xin Book Centre (603-26980848)
文殊書局 Pusat Buku Mangusri (603-2019473)
菩提書局 Bodhi Book Centre (603-2387185)
白屋書局 White House Book Centre (603-2327412)
佛光緣滴水坊 (603-80246246)



金色蓮花 佛學夢土 Golden Lotus Dream Land

台灣總部 \ 台北市南京東路四段21號2樓-1

2F-1, No.21, Sec.4, Nan-King E. Rd, Taipei, Taiwan

TEL:886-2-2712-3021 FAX:886-2-2712-3603

郵政劃撥帳號 \ 17029118 金色蓮花雜誌社

網址 \ <http://www.glotus.com.tw/>

E-mail: glotus@so-net.net.tw

馬來西亞服務處 \ 25-3, Jalan Cheng Lock, 50000 KL Malaysia

香港服務處 \ 香港九龍新蒲崗五芳街18號立安工業大廈1樓

製版印刷 \ 欣佑彩色製版印刷股份有限公司

Pate Making & Printing \ Sinew Color Printing & Reproduction Co., Ltd

國內經銷 \ 台灣英文雜誌社股份有限公司

Dosmestic Distribution \ Formosan Magazine Press Co., Ltd.

台北市延平南路189號5F

TEL:886-2-2361-2151

定價 \ 每本110元

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



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

文字編輯／蔡承訓

總務組組長／郭曉蓮

副組長／彭庭光

美術編輯／鄭博文

彭聖芬

彭聖晏

業務組／賴信仲

目錄

contents

結構：六項重要的生命修練

標語：逐步的・耐心的・穩定的・修練成為一個完美的人。

座右銘：內外雙美 才德兼備 快速改進 全面成功

雜誌結構分為兩大區

即：一. 修練區

有四項人生重要的修練

即：(一) 心靈 (二) 身體 (三) 涵養 (四) 服務

二. 專題區

還有兩項經過特別規劃的專題

即：(一) “素食新時代” 長期特別專題

由於素食對我們的身體

甚至這整個地球的萬物

都是最健康、最溫柔的對待

故值得長期大力推廣之！

(二) “本月專題企劃”

每月精心規劃、執筆與視覺設計

的思考、精萃、革新生命的佳作！

現在，就請進入我們金色蓮花編輯群

傾力革新打造的心之美善世界吧！……

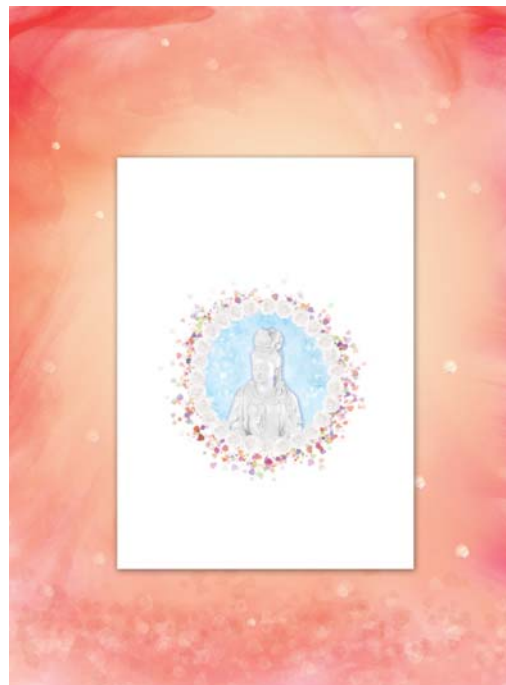


P. 1 開卷精神——
生命之歌

P. 5 金色蓮花雜誌結構——
誠懇的心·精密的構思

P. 12 封面美境——
雪菩薩

主題開始



(一) 修練心靈

～心靈的要素：慈愛與智慧
需要時時砥礪、刻刻修練

單元詩篇／溫柔皎潔

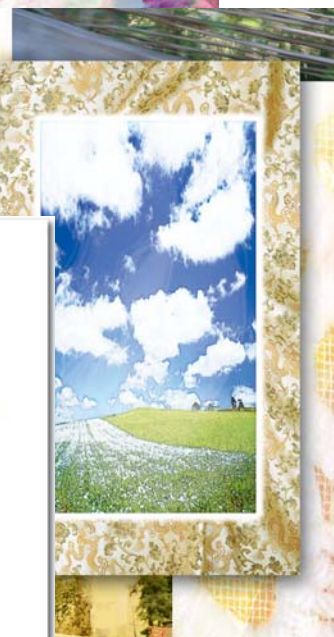
慈愛的溫柔
是生命中最大的倚靠
讓人通往 幸福口岸

皎潔的智慧
是黑暗中的燈火
照亮了
崎嶇人生路



P. 14 ■ 慈悲之美——
愛の晶瑩小語

P. 16 ■ 智慧之美——
金剛經的晶鑽智慧！
～連載第52回～



(二) 修練身體

～心靈以身體

為居住之殿堂

單元詩篇／青鳥引路・雙泉映月

健康涼泉

美麗流泉

青鳥翩翩

飛翔引路

清澈月光中

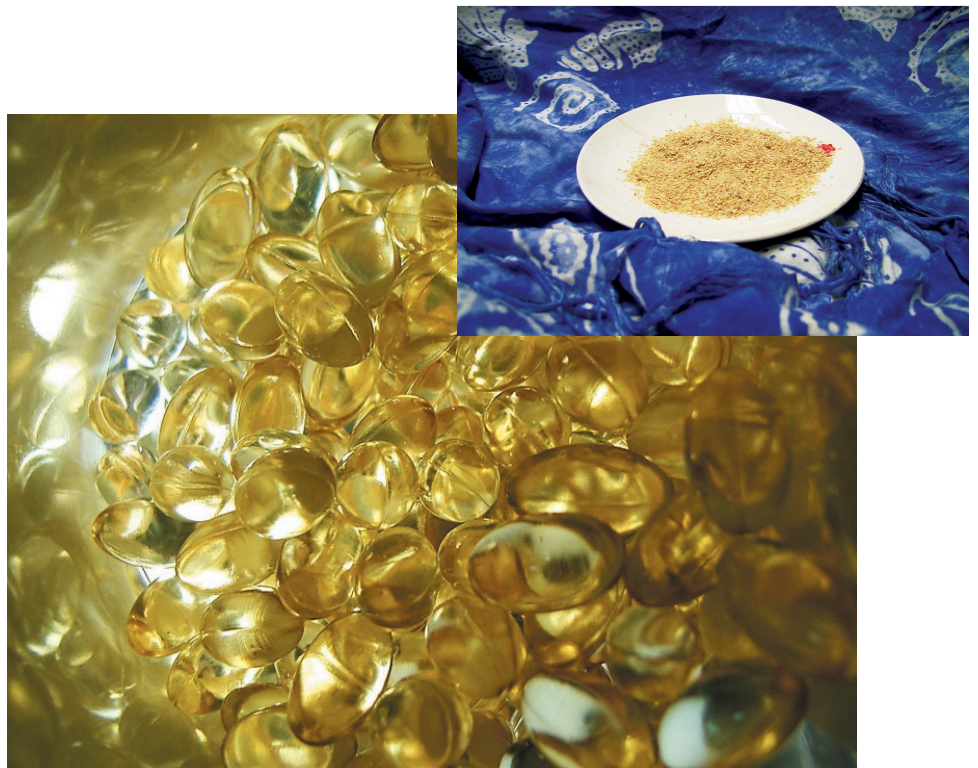
雙泉晶瑩現身

P. 24

- 健康之泉——
降火健身之道

P. 26

- 美麗之泉——
維他命E的美顏效果



(三) 修練涵養

～涵養的深度與廣度
是在為服務作精緻的準備

單元詩篇／深耕氣質

一種深度
一種廣度
一種厚度

在生命的底層
紮實的構築

唯有春天的深深耕耘
才能有秋天的五穀豐登
讓我們——
用深刻的涵養
禮敬生命！

P. 28

■ Match pet shows ——

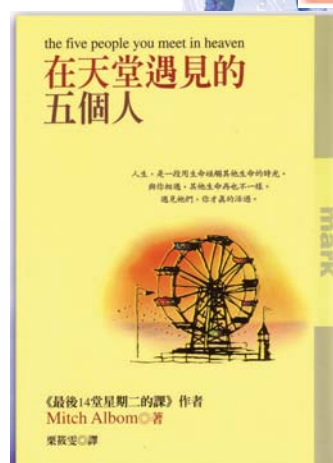
麻吉寵物秀～
徹底「素」元素！



P. 34

■ Book ——

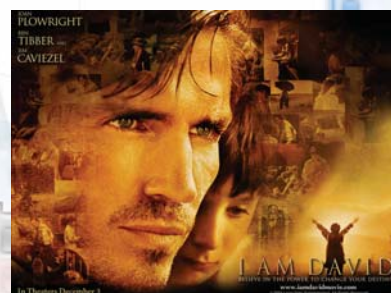
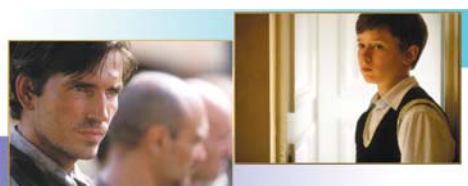
悠遊書海～
在天堂遇見的五個人



P. 42

■ Movie ——

電影啓示錄～
「送信到哥本哈根」
苦難的啓示：善良彌足珍貴！



(四) 修練服務

～服務的人生
是最幸福的人生！

單元詩篇／幸福的美感

如果我們愛夠
就油然而生意念
想服務他人

輪迤的親眷或不識
陌生與熟悉
一律 都 可 愛
服務的心最美 最幸福

摩登菩薩服務形象大特寫！

慈悲最時髦
智慧最摩登
而且永不褪流行！

P. 52

- 揮臂振雄風
菩薩願高昂！

P. 54

- 大成就者皆圓滿
有為者亦若是！

P. 56

- 無始劫以來，菩提種子
堅定的種下，永不改變！

P. 58

- 乘著強勁的風，飛向那——
與眾生一起成就的淨土！

P. 60

- 愛是最大的勇氣！
愛是最高成就！



(五) 素食新時代 長期特別專題

～學佛，是一種摩登！

吃素，是一種流行！

單元詩篇／吃素・是一種美德

口中的清芬

來自菜根

心中的芳馥

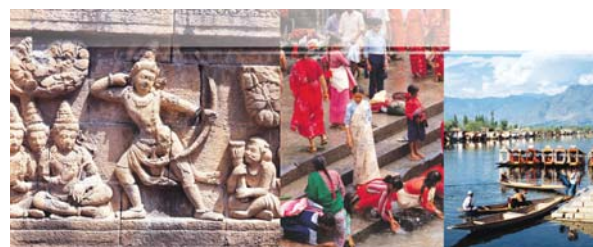
來自慈悲

慈悲一切的物種

慈悲蠢動含靈

吃素

是一種清香的 美德



臘八粥特別報導——

P. 65

■ 一、臘八粥的由來

～紀念釋迦牟尼佛成道日

P. 72

■ 二、歷史傳說與風俗

～流逝歲月中的吉光片羽

P. 76

■ 三、豐美的食材

～各式果仁與糯米的美妙相遇

P. 78

■ 四、營養的價值

～甜美的食補粥品

P. 80

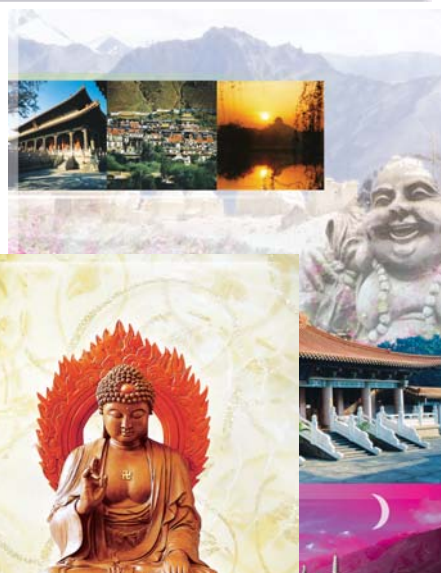
■ 五、如何作一碗好喝的臘八粥

～簡易製作流程圖

P. 82

■ 六、存好心・吃好粥

～感恩諸佛菩薩！



(六) 本月專題企劃

～格物致知般

生動有趣的專題研究

擴展了寬闊的視野

單元詩篇／作生命的功課！

修行

就是作功課

作什麼功課？

就是努力的

尋求生命的 答案！

我們每分每秒

都需要在生存的無明之苦中

努力的作功課

才能在終點時

得到離苦得樂的 輝煌

自利利他的 極樂！

賀年佛卡秀！

P. 88

■ 一、時間啊時間！

P. 94

■ 二、2005 年來了！

P. 98

■ 三、佛曆 2549 年！

P. 106

■ 四、賀年卡秀！

P. 125

■ 五、普賢菩薩警眾偈！

🌸 心情紀事の頁

🌸 預約下一次的感動～下期預告！

廣告

23 善福

33 法界香雲

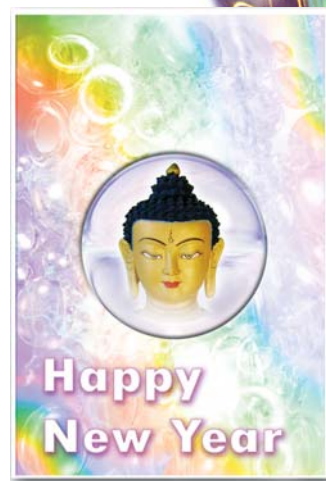
84 滿寧

85 觀世音

128 果曦堂

紫金閣

胡秀英





封面美境



作品名稱／雪菩薩之美

設計者／鄭秉忠

設計理念／在寒冬嚴雪時空

之
大地
浮現出冰雪般的菩薩
如同傲雪寒梅般
愈冷愈開花
如同冰晶霜雪般
清淨無瑕
同時
也展現出菩薩純淨的心

美境詮釋／寒冬嚴雪 冰晶美景

冰雪菩薩 浮現大地
傲雪寒梅 與之共鳴
菩薩之心 純淨無瑕



慈悲之美～ 愛の晶瑩小語

文案／清風明月 視覺設計／夢中水廊

快樂就是愛得到了全部的滿足

不相信愛
就會痛苦
相信愛
就會快樂

只有愛
可以照亮
負面的陰暗

當下符合了愛這個字
就當下穩定又幸福



只有愛
可以快樂
沒有第二條路了

在每個人的內心深處
都在追尋一個
~ 永遠的愛
這樣的愛
應該只有
在佛菩薩那兒
才找得到！

觀音是一
愛的化身
溫柔的春天
慈悲的薰風

佛菩薩的大愛是一
不捨棄
任何一個有緣眾生

外在風雨飄搖
內在愛的天堂



金剛經 的晶鑽智慧！

The Wisdom of the Brilliant Diamond for
THE DIAMOND SUTRA

— 連載第52回 —



第一顆晶鑽：前言之鑽！

金剛經—

這部震爍古今的重要經典！

透過此經

我們可以學到生命的大智慧！

光是那膾炙人口、燦爛如太陽的著名經偈—

一切有爲法

如夢幻泡影

如露亦如電

應作如是觀

就以充滿晶瑩美感的譬喻

夢・幻・泡・影・露・電

慈悲的充份傳授我們—

對一切

不執著

以及

對萬事萬物的本質

了悟豁達

的大智慧！

因爲

人生在世

不如意事十常八九

如果我們很在意、很執著

就會活成一個很痛苦

遠離快樂與幸福的生命

般若

而這樣的生命
對利己已有困難
就難以再為眾人
創造利他的大利益了

所以
為了利己 也為了益人
我們宜學會
不在意、不執著、洞悉本質
金剛鑽般、無堅不摧、無難不克的
超級生命大智慧！

才能真正自利利他
完成生命的莊嚴使命

因此
金剛經是智慧的大寶藏
取之不盡 用之不竭
字字句句 都 晶瑩燦美
閃耀出啟迪生命的光輝
值得我們努力的挖掘
勤奮的修煉！



第二顆晶鑽：經文之鑽！

何以故
一切有為法
如夢幻泡影
如露亦如電
應做如是觀
佛說是經已
長老須菩提
及諸比丘
比丘尼
優婆塞
優婆夷
一切世間天人
阿修羅等
聞佛所說
皆大歡喜
信受奉行

第三顆晶鑽：解讀之鑽！

這四句偈是金剛經的心要，
文詞美麗，
言簡意賅，
但是卻簡明扼要的說明了：
世間如幻，應如是觀。
在這無常的世間啊！
一切有作為的事物，
都像大夢一場，
又像虛無縹緲的幻影，
海上的浮漚，
清晨的露珠，
天空的閃電，



智慧





一切的一切，
終究是要經過生住異滅的歷程，
無一是永恆。
國土危脆，
人命無常，
好花易謝，
美景不常。
一切都在變易遷流之中，
從來沒有一朵花能夠永遠的盛開，
從來沒有一個人能夠永遠的駐世，
從來沒有一朵白雲
能夠永遠的依偎在青山的懷中。
啊！



般若波羅密多

一切的一切
都是剎那生滅，
永不停息。
然而情痴無知的是人啊！
總是要挽留不可挽留的，
總是拉住不可拉住的，
總是惋惜不可惋惜的，
永遠在如是困境中輪迴，
不能自拔。

而智慧第一的金剛經，
正是切中我們的要害，
要我們放下一切的
情執、愛染、愚昧、無知、
作一個
清醒、自覺、明晰、自主的人，
深讀金剛經的佛子啊！
我們能辜負佛陀的一番殷殷期望嗎？
請甚深思量、甚深思量～

一切有爲法，
如夢幻泡影，
如露亦如電，
應作如是觀。

第四顆晶鑽、第五顆晶鑽．．．．．無量晶鑽：都在金剛經中！〔完結篇〕



——時時吟詠・牢記在心——

一切有為法
如夢幻泡影
如露亦如電
應作如是觀



健康之泉～

降火健身之道

撰文／鄭鴻祺

視覺設計／湛藍天光



什麼是火氣？

火氣就是身體的組織或器官輕微發炎，最常見的就是飲食所引起，什麼食物會引發火氣，就是油炸、燒、烤、煙燻等方式處理過的食物，長期吃火氣大的食物，毒素（火氣）累積多了，就會引發發炎，譬如常吃油炸的食物，特別是回鍋油炸過的食物，那毒素會累積在肝臟上，長期下來會誘發肝炎，然後慢慢轉成肝硬化，最後變成肝癌，在這轉變的過程中，是非常緩慢幾乎無法察覺，只是覺得身體變弱、胃口變差、腰痠背痛、視力變模糊、感冒拖很久才好、種種不明顯的症狀出現，等到變嚴重時才發現是肝硬化或是肝癌。

調理食物最好的方式是蒸或煮，幾乎沒什麼火氣，

其次是炒或煎，就有些火氣，為了身體健康還是少吃火氣大的食物。

有些人怎麼亂吃都不會有事，是因為毒素的累積量，還沒有到臨界點，等到有一天，毒素累積到身體無法負荷的程度，這時就會大病一場，等病好了，又開始亂吃，週而復始，都不知道吃火氣大的食物會生病。

怎麼化解火氣？

吃了火氣大的食物如何化解呢？通常可以喝熱檸檬汁、青草茶、涼茶、或苦茶等清熱解毒的飲料。香港人習慣飯後喝涼茶，就是隨時化解毒素，通常吃了不該吃的食物，最慢要在五個小時內化解，超過五小時，毒素就變成身體的一部份，這時一般的涼茶就很難化解，只

有靠中藥來化解。

通常在化解毒素的中藥：

單味的有蓮子心、蓮子、蓮藕粉、大黃、黃連、龍膽、薏仁等。

複方的有龍膽瀉肝湯、三黃瀉心湯等。

斷食是化解毒素最好的方法，毒素很高也就是所謂的癌症體質的人，最好是每週斷食一天；修行人最好是一個月斷食兩天，可挑初一及十五這兩天斷食；一般人可以一個月斷食一次，可挑農曆十五這天斷食；如果沒辦法配合新月或滿月斷食，也可在前一天，或後兩天斷食。

美麗之泉～

維他命 E 的美顏效果

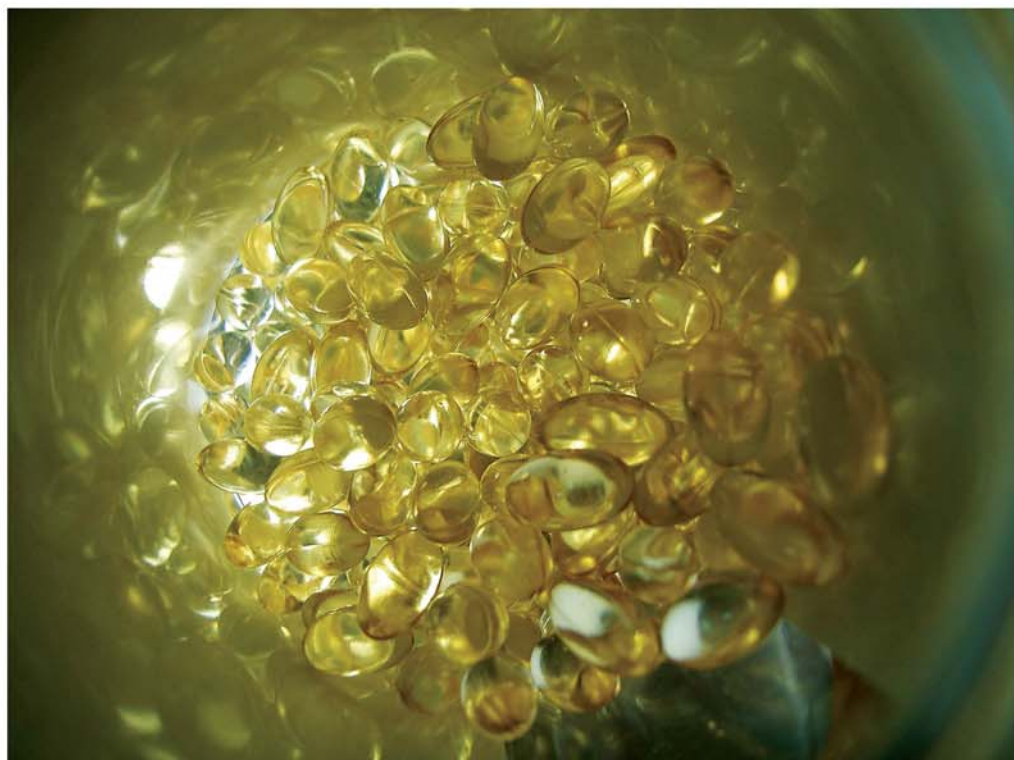


文／花想容 校對／朱靜珍 視覺設計／夢中水廊 攝影／鄭秉忠

雲想衣裳花想容
春風拂檻露華濃
若非群玉山頭見
會向瑤臺月下逢

我們提倡養生美容

——
就是要美麗
也要健康！
而且更提倡
心美人才會更美
因為
一顆美麗的心
永遠是
美麗的真正泉源



維他命 E 在營養保健品中，越來越佔有重要的地位；但它也不是突然之間就受重視的，而是耗費了約 70 年的光陰，才讓醫藥與保健人士注意到了它的重要性！

實驗報告

■維他命 E 首次被研究人員發現是在 1922 年。當時，研究人員偶然發現到，

老鼠體內欠缺維他命 E 時就不能生育。他們將這種物質命名為生物酚（tocopherol），源自希臘文“生育、分娩”之意，真正說來，生育酚共有 8 種不同的類型，其中以 α 生育酚的效果最好。

■Adella Davis 博士曾將維他命 E 膠囊以針戳破將之塗於皮膚疤痕上，竟使疤痕消失。

■美國醫生用維他命 A 治療青春痘時，

發現得併用維他命 E 才易吸收，而且維他命 E 可維持維他命 A 的安定。

■有一位老婦人得了嚴重的皮膚病久治不癒，她的兒子建議每天早晚將二〇〇國際單位之維他命 E 塗於有皮膚病的一邊臉上（另一邊則不塗），只在數星期內，皮膚病獲得改善，更令人吃驚地是這邊臉上的皺紋漸消失。四個月後所有認識她的人均吃一驚，有皮膚病這邊臉光華沒有皺紋。而另一邊臉的深紋仍存，於是接著許多男女也用維他命 E 做實驗——每天早晚洗完臉後，使用一枚一〇〇國際單位的維他命 E，塗於臉上不同部位，四週後共同檢討結果，則發覺維他命 E 有繃緊臉部皮膚、去除眼部皺紋，唇邊小皺紋及改善皮膚血色不好的功效。

內服的養生效果

維他命 E 是強力的抗氧化劑；它被稱為是身體抗禦血脂肪過氧化的第一道防線，即它能預防細胞膜裡的多元不飽和脂肪酸受到自由基的破壞。而且由於維他命 E 可供氧給皮膚，所以能增加肌肉、細胞活力、並促進荷爾蒙分泌、減少疼痛敏感、癒合傷口，防止血管凝血引起靜脈曲張症。

故每日服用 400 ~ 800IU 維他命 E（1IU · VitaminE=1mg · VitaminE）是不錯的保健措施。

（另，E 與硒併用，有相乘功效。）

外擦的美顏效果

許多缺乏維他命 E 的人易引起肌膚營養退化症，並損及肝臟及腎臟，易使皮膚老化，產生皺紋。應用維他命 E 於疤痕上使其

淡化或消除在美容史上是一種破天荒的發明。而且好幾十年來，維他命 E 的愛用迷就一直宣稱，如果將維他命 E 油直接抹在皮膚上，有助於消除肌膚上的歲月痕跡。

富含天然維他命 E 的食物

新鮮小麥胚芽、冷壓法榨取的植物油、糙米、麥片、全穀類、甜馬鈴薯、包心菜、堅果等都富於維他命 E。

注意事項

維他命不宜服過量，據報導過量會有副作用，故還是多吃富含維他命的天然食物再加上安全量的維他命 E 服用，才是最相宜的方式。另外，如果正服用血液稀釋劑、阿斯匹靈，或患有維他命 K 缺乏症時，請不要服用維他命 E。並且如果過去一直都有出血的毛病，那麼在服用維他命 E 前，得先請教醫療保健人士。

關於維他命 E 直接塗在臉上，有些人會過敏，故先試擦手臂上不起反應後，再擦於臉上為宜；另，也有人把維他命 E 與優質乳霜混合再擦在臉上，據說效果也不錯，並可減低過敏。



小麥胚芽富含維他命 E



徹底「素」元素

話說狗才不出門，能知天下事 天下事 無奇不有
就讓我用我的狗眼睛 狗腿子，帶你來看「狗眼看天下」



主持「人」
男狗女貓 /
HAPPY . 咪咪



偶們今天來談談愛護動物有那些是能夠化成具體的行動，而且變成最「砰」的時髦嗜好，偶們來瞧瞧這則新聞——就在紐約所風尚的。 艾瑞卡·庫柏斯基和妹妹賽拉她們在紐約市曼哈坦下城開了一家精品店「哞鞋店」，賣的是徹底「素」材的產品，也就是以各種仿皮材質做的皮鞋、皮包和皮夾克。

一隻牛的啓發

什麼原因使艾瑞卡徹底「素」到底，一頭牛溫馴而友善接近艾瑞卡並吸吮她的手，讓他們之間產生一種特殊的情感感應，當下艾瑞卡就知道她不能再吃肉了。這是在她八歲那年去以色列觀光，所發生的事情。



也許是愛護生命的意識正在抬頭，而形成一種風潮的帶動，許多的人也逐漸捨棄食用和使用動物產品而選擇了「素」產品，因此此類商店因應而生，唯鞋店正是其中之一，該店暢銷品包括價值 85 美元的超細纖維尖頭

淑女鞋和各式帆布袋。

自覺性的護生風潮

擔任網站設

計工作的 23 歲紐約人珍·馬澤爾說：「我還未放棄羊毛或蠶絲，但我已和皮革劃清界線。」馬澤爾說，她對那些取代皮革的各種新材質印象深刻，她說：「看來愈來愈多設計家都體認到，人們愈來愈自覺自己買的是哪種東西。」

現在全美約有數十家廠商提供不殘忍的「素」產品。馬利蘭州洛克市的盤古公司出售全素皮鞋、皮包、皮夾和吉他吊帶。

「徹底素元素」網站供應麻織品做的鞋子及衣物，該站全素商品現下還包括鞋類中的運動鞋。

英國時裝設計師史黛拉·馬卡尼長期積極鼓吹動物權益，她的作品已納入「適合素食者」的織品、璐彩特淺口便鞋和其他鞋類。

由於「素」產品的需求量大增，「地球鞋」公司在今年已經推出約 15 件「素」材設計的款式，根據行銷經理艾斯納說：

徹底的「素」就是連皮件都用「素」的

紐約 New York





HAPPY：我愛紐約！我愛紐約…，這個將徹底「素」元素形成世界潮流的紐約，這不只是動物的福音，而且會帶來世界和平與安定，「殺生」永遠是一件很愚蠢的事，因為得不償失啊！這徹底「素」元素的風潮，真是耐斯！ 偶是胖 HAPPY！耶…！

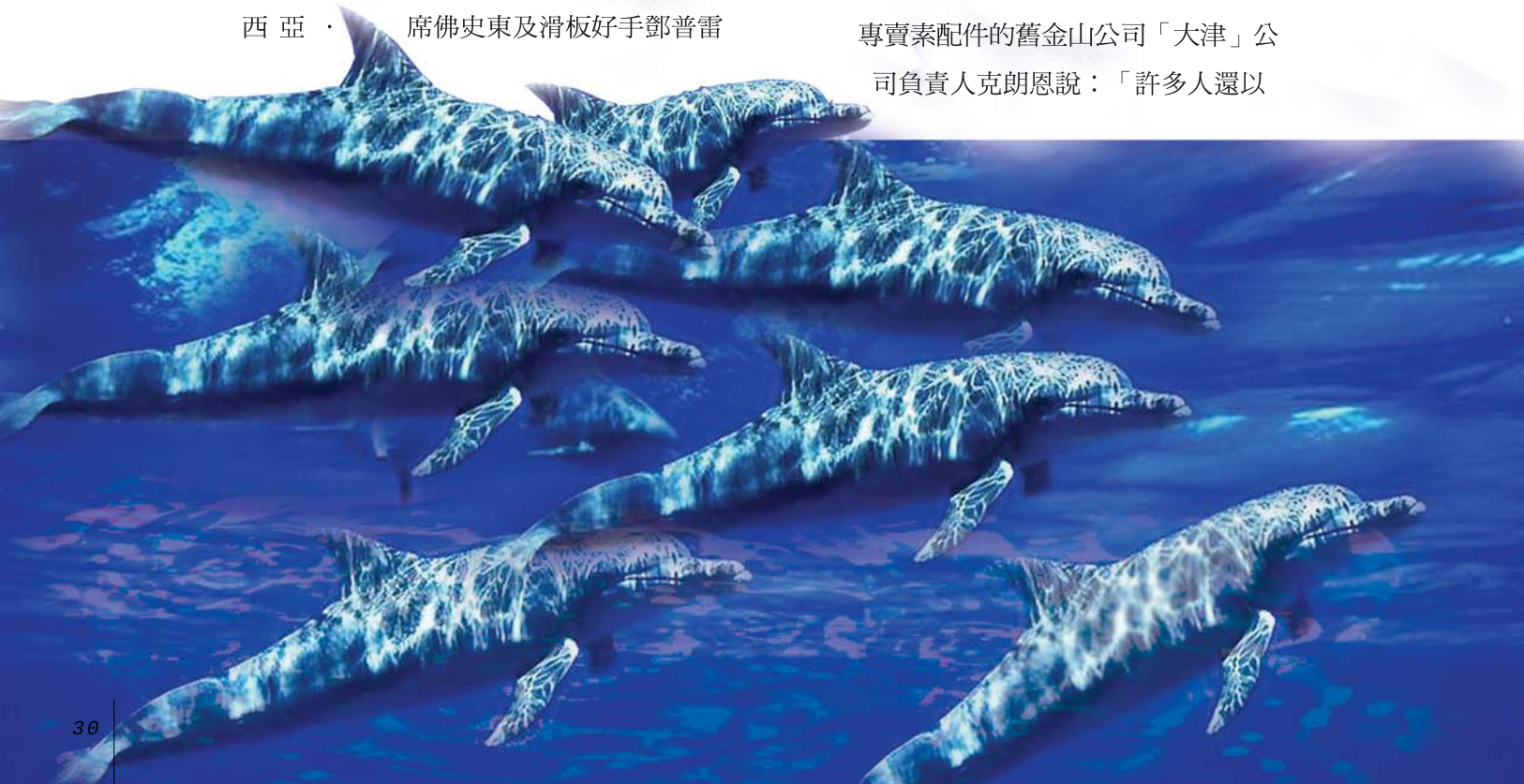
「對於我們把產品銷給喜歡擁有流行素產品的人，則否和他們本人是否全素族無關。」

這些「素」產品仿皮材質的產品價格比真實皮材價格便宜 60% 到 75%，因而被吸引來的，不只是六百萬的素食者。一些高知名度的動物權益支持者，如影星艾莉西亞·席佛史東及滑板好手鄧普雷

頓，都曾協助推展這項趨勢。為素食者辦的全國性季刊「草食動物」發行人胡頓說

「今天的全素產品以年輕世代為訴求對象，他們對文化、時尚都感興趣，且有幽默感。」

專賣素配件的舊金山公司「大津」公司負責人克朗恩說：「許多人還以





咪咪：歐！這真是時髦的運動，尤其走在時代尖端的紐約，套句話說不這樣做就不上道了，不是嗎？啊哈！徹底「素」元素！！讚啊！



為我們是素食嬉皮或過度政治化的一群。」其實這家公司沒有扎染產品，也不在恤衫上印一些刺眼的口號。克朗恩說：「希望我們在未來能改變世人心目中『全素族』的面貌。」

友一起吃出海去游泳，剛開始有些海豚在他們身邊出現，他們起初並不在意，到後來卻慢慢圍繞他們打轉，最後將他們團團圍住，豪威一直想突破重圍，然而還是被海豚擋回來。

海豚英勇義氣救人類

這是發生在紐西蘭的新聞事件，一位名叫豪威的救生員帶著他的女兒和他的朋

當豪威正想法子突破海豚包圍，看海有縫隙，可以游出去，不料轉頭一看在他們約二公尺不遠處有個灰色的巨大影子，



等看清楚之後，才驚覺那是一條有三公尺大的大白鯊，哇哇！這下可不得了，豪威的女兒往可瑞娜身上跳，大叫有鯊魚！啊！不是海豚想攻擊我們！

大伙們才恍然大悟了明白海豚是想救他們，而鯊魚才是攻擊者，所以在海豚的團團保護下，鯊魚無法得逞，最後悻然離去。趕來要救他們的救生員，目睹整個驚險過程，直呼太不可思議海豚義勇的救援行動，實在是太神奇了！

根據海洋生物學家的表示，海豚會爲了保護自己或幼豚而攻擊鯊魚，但這次事件可能是牠們意識到泳客正處於危險的狀況，所以出自本能的相救，可以說牠們是海洋世界裡最有愛心的義勇軍。



咪咪：哇歐！海豚義勇救人行爲，真是太神奇了！偶想海豚一向給人的印象都是非常友善，甚至還會跟人玩，智商又高，沒想到居然還會救人！其實動物是喜歡親近人類，只是人類還沒學會跟動物如何和平相處，這到今天還很遺憾的，不是嗎？！

HAPPY：身爲動物的偶對於海豚們義勇救人的精神與有榮焉！連偶不知不覺就驕傲起來，偶想這海豚偉大的救人事件，還是值得大家來重視與探討，對於動物的對待方式，是不是趕緊討論一下，喂！人類們是不是可以發揮身爲最高靈性思維，做出最有愛心的行爲，這才合乎最高靈性的標準嘛！真是的！

HAPPY：看偶狗大王，都禮讓鵝三分，看偶們多友愛！

結論

今天偶們舉了這兩則非常有意義的新聞，在其中偶們似乎看到了曙光，無論是對人類或動物都是一個良好的循環，而且能化爲實質行動力的典範，相信如此持續下去必定離世界大同不遠。



Book

悠遊書海

the five people you meet in heaven

在天堂遇見的五個人

人生，是一段用生命碰觸其他生命的時光。
與你相遇，其他生命再也不一樣。
遇見他們，你才真的活過。



《最後14堂星期二的課》作者
Mitch Albom◎著

栗筱雯◎譯

mark

本月心靈好書遊覽——

在天堂遇見的五個人

資料提供 / 大塊文化 介紹 / 愛書兒 視覺設計 / 溫柔心

本書輝煌紀錄：榮獲紐約時報銷售排行第一名！

本書原名：The five people you meet in heaven

出版公司：大塊文化（focus）

出版時間：2004 年（民國 93 年）

作 者：Mitch Albom（米奇·艾爾邦）

著有《最後 14 堂星期二的課》，暢銷全球數百萬冊。

為報紙撰寫專欄，主持廣播節目，並且在許多個慈善機構裡擔任董事。

現與妻子住在美國密西根州(Michigan)。

譯 者：栗 雯

1973 年生於台北。

1995 年畢業於政治大學英國語文學系。

曾任報社編輯。現為自由譯者。

譯完這本書之後，她無法拋下兩個問題不管：「我活著是為了什麼？」以及「我為什麼活到現在？」

封面繪圖：Phil Rose

封面原始概念：Ashwini M · Jambotkar

封面圖案電腦處理：B02

* 本書的網址：albomfivepeople.com



作者

米奇·艾爾邦 (Mitch Albom)



本書介紹：

陌生人，是你遲早會認識的家人

上一次，你知道：「學會死亡，你就會學會活著。」

這一次，你將發現：「人生總會結束，愛沒有終點。」

繼《最後14堂星期二的課》之後，作者艾爾邦再次說出一個溫柔的故事，把人物描寫的深刻、豐富、溫暖而有智慧，讓人讀後念念不忘。

一個在遊樂園裡工作的老工人艾迪，退伍後就待在家鄉，每天重複做同樣的工作。年輕時他曾經想繼續升學，曾經想四處遊歷，然而他怨怪自己在戰爭中殘廢了的腿，怨怪那個性沉默然而暴躁易怒的父親，害得他放棄夢想，困在這個海灘小鎮。

他經常作惡夢，夢到同樣的大火。後來年紀漸長，至親所愛都已過世，他剩下回憶作伴。他的生活，蒼白而無趣。可是，他仍然每天做著維修工作，就算不耐煩也還是會為小朋友做個小玩具。

83歲生日這一天，他為了救一個小女孩而喪了命。上了天堂後，艾迪遇見五個曾經出現在他生命裡的人。這五人逐一說出自己的故事，說出他們是何時在人間與艾迪相遇，以及艾迪要在他們身上學習的功課。

艾迪逐漸領悟：原來，自己的生命裡一直都有別人的生命；而別人的故事與自己的故事，會在最無法預料的時空，產生

交集。

作者以想像作為一種顏色，為你描繪了一種可能的天堂，他也以安靜做為一種語言，訴說出最滔滔不絕的情感。

這個故事深刻而有餘韻，它含有一股罕見的魔力，會讓你情不自禁想要重新看



待自己，看待世人。

假如你認為自己微不足道，讀過這本書後你會明白：每一個人都是重要的。我們來到人間，是爲了與別人相遇。

關於本書主角艾迪：

這本書作者要獻給他的艾迪舅舅，一個二次大戰的退伍老兵。

老愛迪經常說自己沒出息，不中用，活著沒意思。

他也經常說，有一次住院的時候他看見已死去的親人好友的靈魂圍坐在他病床邊，準備接他上天堂……

出版社編輯的編後手扎筆記：

在這個故事裡，在老艾迪的身上，我們看到了一點點自己：

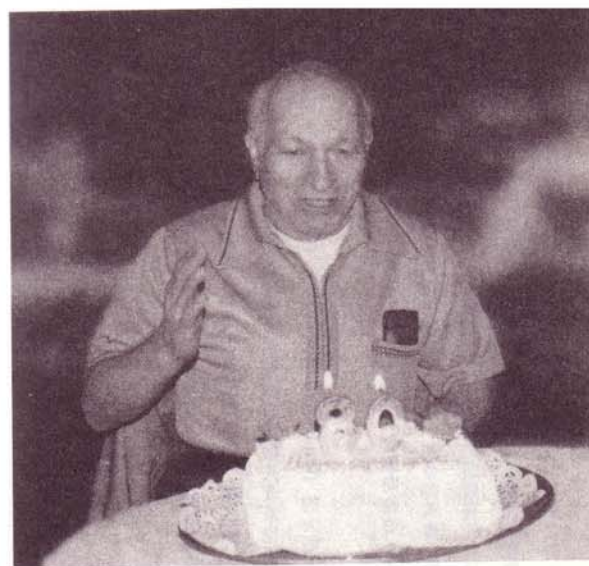
由於家庭的錯待而痛苦，長大後卻也成爲自己所不愛的那種大人。

以爲被別人束縛在困境裡，其實自己並不知道該往哪裡去。

好想留住甜美的時光，然而往事經常帶來糾纏的夢境。

太早
帶走。
老天給了我們心愛的人，卻又
把他們

如果不能確知意義，爲什麼要對陌生人伸出友善的手？



書中主角老艾迪

無法解凍的冷淡，達不到的期望，離家出走的寵物。

他在你身上留下一道疤。你曾經錯過一個人。

始終沒有對最心愛的人說出那句重要的話。

取消的那班飛機出了事，是誰遞補了你的位置？

啊，人與人之間的種種缺陷與無理，應該如何釋懷？

假如你認為人生是一趟孤獨的旅行，讀過這本書，你會重新思索你與別人的關係：

你能活著，也許是因為有另一個人爲你而死去。

你來到這裡，也許是因為有一些人等你爲他們帶來意義。

多讀幾遍，你甚至會願意相信：

當你不在乎失去，你才真的愛著。

當你完全付出自己，你才真的活著。

本刊“愛書兒”小姐的看後心曲：

作者是一個非常會結構也非常重結構的文學家，而且是數字與文字靈活並用，例如上一部傑作“最後14堂星期二的課”中的14，以及本次：“在天堂遇見的五個人”的5，就這樣數字清晰的把作品的結構輕鬆的建立了。這樣清楚的架構，正顯現了作者是一個理性思維明靜的一個聰明的人，而這正是一個優秀的文學家所不能或缺的，也就是說，一個好的作家，必須要有清晰的理路，尤其是一個小說家，因為如果雜亂無章，一定會妨礙讀者的吸收能力，而影響了作者想要傳遞給什麼的清晰度。

本書的架構，不但清晰而且有趣、也有節奏感的被建設成：

結局

今天是艾迪的生日

上路

今天是艾迪的生日

抵達

在天堂遇見的第一個人(藍膚人)

～被艾迪所害的人

今天是艾迪的生日(7歲)

今天是艾迪的生日(8歲)

第一個功課

星期天，下午三點鐘

今天是艾迪的生日

在天堂遇見的第二個人

今天是艾迪的生日

第二個功課

星期一，早上七點三十分

在天堂遇見的第三個人



今天是艾迪的生日
今天是艾迪的生日
今天是艾迪的生日
第三個功課
星期四，早上十一點
在天堂遇見的第四個人
今天是艾迪的生日
今天是艾迪的生日
第四個功課
星期五，下午三點十五分
在天堂遇見的第五個人
今天是艾迪的生日
最後一個功課
尾聲

就是這樣清晰又有創意的架構，才能讓作者自由的把素材任由人間與天堂、過去與未來……交錯倒置的天馬行空敘述，而不會讓人紊亂。

當然，有了好的架構之後，有血有肉有才氣、有思想見地，甚至有創見，有豐沛感情的內容，更是一個好的作品亦不可或缺。

而當整理完這些本來是目錄的文字之後，才明白為何作者很特殊的不在前面擺目錄，因為如好幾個章節都一再重複出現“今天是艾迪的生日”，那麼，雖是架構中的必須與創意，甚至與艾迪實際已死作一個“生”的對比，但是對於讀者而言，就未免太囉唆了，所以這樣的目錄只能攤在作者的桌上當作作者綱要，不能成為目錄給讀者了——這樣是對的！因為無趣的部份必須捨棄，否則就會妨礙讀者閱讀的趣





味了，故一個好的作家真必須是一個善於
“剪裁”的人！

總之，透過作者理性與感性以及對人生的深刻體會與洞察，完成了這部名列暢銷名單之好書，影響了許多人的心靈——最重要的是，這份影響，是朝向好的面向；而我們每個人或多或少都會帶給別人某種程度的影響力，試問我們可否沈思過，我們的生命、我們的所作所為，為別人帶來是好的影響力比較多？還是其他的呢？……

各家書店店長的們的感動 (也是行家的話)：

～出自“金石堂網路書店”

鈴&愛 店長：m21697

喜歡分享，所以看完後就借給別人
因為有人與我相同，對生命的意義感到迷惘
從不知道原來自己牽動的不僅只有自己身邊的人
或許連陌生人都會是自己生命中不可磨滅的風景

每個人的存在都是奇蹟
對我而言生活從不是困難的
我總是心想事成
擁有許多
但我仍無法了解自己為何要生存在這個世界上
我為甚麼是我看完了書讓我體會到
原來自己是重要的
因著每個人都將與我共存
我思故我在
我的世界只有自己最懂

朝九晚五 店長：jinsin0139

佳句摘選：

人的心靈都明白，歸根結底，所有的生命都是互相交錯的。死亡不僅是帶走了某一個人，死亡也與另一個人擦身而過。在帶走與錯過之間的小小距離裡，人的生命就此改觀。

愛就像雨水，可以從表面開始滋潤，讓一對愛侶全身浸潤在喜悅裡。然而，有時候，人生的怒火由上往下烘烤，愛情的表面就乾涸了，這時一定得從底層補充養份，照顧根部，維持愛情的生命。

人生總會結束，愛，沒有終點。

好個喝水天 店長：f22899

你的生命裡有我
我的生命裡有他
人間的相遇在最終那天才得到解答
看這本書好像替你解釋了生命中種種讓你忿忿不平或遺憾不已的答案
很值得一看的書

野人書房 店長：jaussi

說真的，這書讀來有點兒艱辛！

還記得電影“新不了情”嗎？袁詠儀在重病垂危的病榻上忽然坐起身，央求劉青雲去買紅豆餅，劉青雲好不容易買到餅趕回醫院時，袁詠儀卻已撒手長逝，鏡頭上只見他慢慢走近病房時臉上強忍的悲傷！

如果早知道那是相會的最後一刻或是關鍵的一刻，你會怎麼作？

書中的男主角面對許多這樣的時刻，他當下看似漫不經心的決定，完全沒料到事後影響了一連串的人與事，而一切竟要到死後才有機會了解……

生前的取捨決定生後的靠岸，了解自己才能完全擁抱生命…推薦你泡杯加了濃濃巧克力的摩卡，讓巧克力的甘冽帶著你細細地品嚐男主角的痛楚與不捨！

書蠹館 店長：andy7831

繼《最後14堂星期二的課》之後，作者艾爾邦再次說出一個溫柔的故事《在天堂遇見的五個人》！作者以不同的角度對同一件事情寫出不同結果，道出每個人在世上都是獨一無二的，對其他人有著不同的影響，人生中最大的遺憾不是死亡，而是沒有實現夢想，當你抱著絕望的心來到天堂，你會發現原來自己的一舉一動對人世是有多麼大的影響。

……

佛法的結語：

佛家說的：“眾生平等，萬物一

體”，剛好是本書最貼切的註腳；尤其是“萬物一體”的偉大論述與生命體証；更是說明了人與人之間的密切關連與不可分割；所以如同西方“蝴蝶效應”的說法一樣，連一隻小小的蝴蝶煽動翅膀，都會對地球產生影響；所以每一個生命都是重要而尊貴的，沒有一個生命是卑微而沒有存在價值的；所以我們要尊重每一個生命，而尊重生命最重要的第一步就是從內心真正的愛他；繼而以行動來為所有的生命創造福祉！🍀



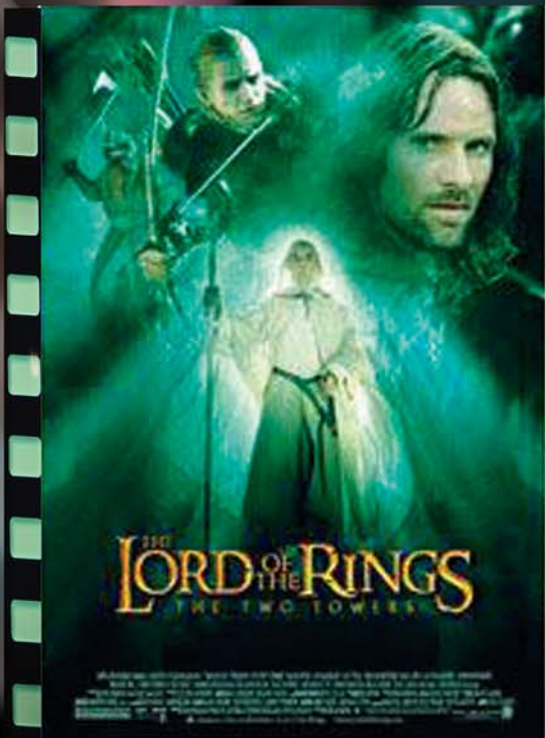
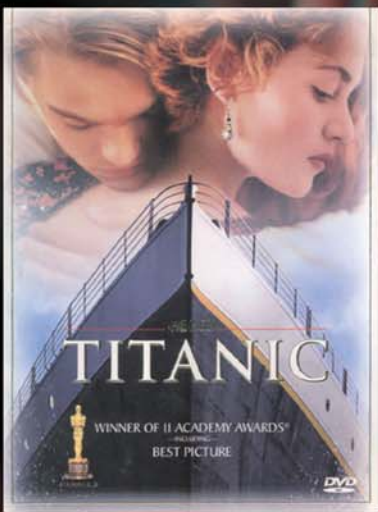


雋永的畫面

深刻的對白

觸動了

我們的靈魂深處



Movie 電影啟示錄

是娛樂 也是學習
在輕鬆的氛圍中 豐富了我們的人生

撰文/影舞者 資訊蒐集/鮑達聰 視覺設計/鄭博文

圖片等資料提供/海鵬影業、博偉、Warner Bros、前景娛樂



每一部電影

都是一個人 或一群人的

生命片段

有的幸福、喜感

或幽默

也有的崎嶇 不幸

甚至令人落淚

但無論什麼樣的剪影

只要我們用心

咀嚼回味一下

就會發現

燦爛的光影中

竟蘊涵無數的啟示……

一個十二歲受苦受難的孩子～

送信到哥本哈根

苦難的啟示：善良彌足珍貴！

所有的苦難，都是在考驗我們的勇氣與善良！

表面上看起來他是受人之託為別人送信順便才逃出
集中營，事實上它是為自己送信！
送到他離散多年最親愛的媽咪那裡……

原片名：I Am David

類 型： 溫馨勵志

片 長： 95 分鐘

分 級： 未分級

導 演： 保羅費格 Paul Feig

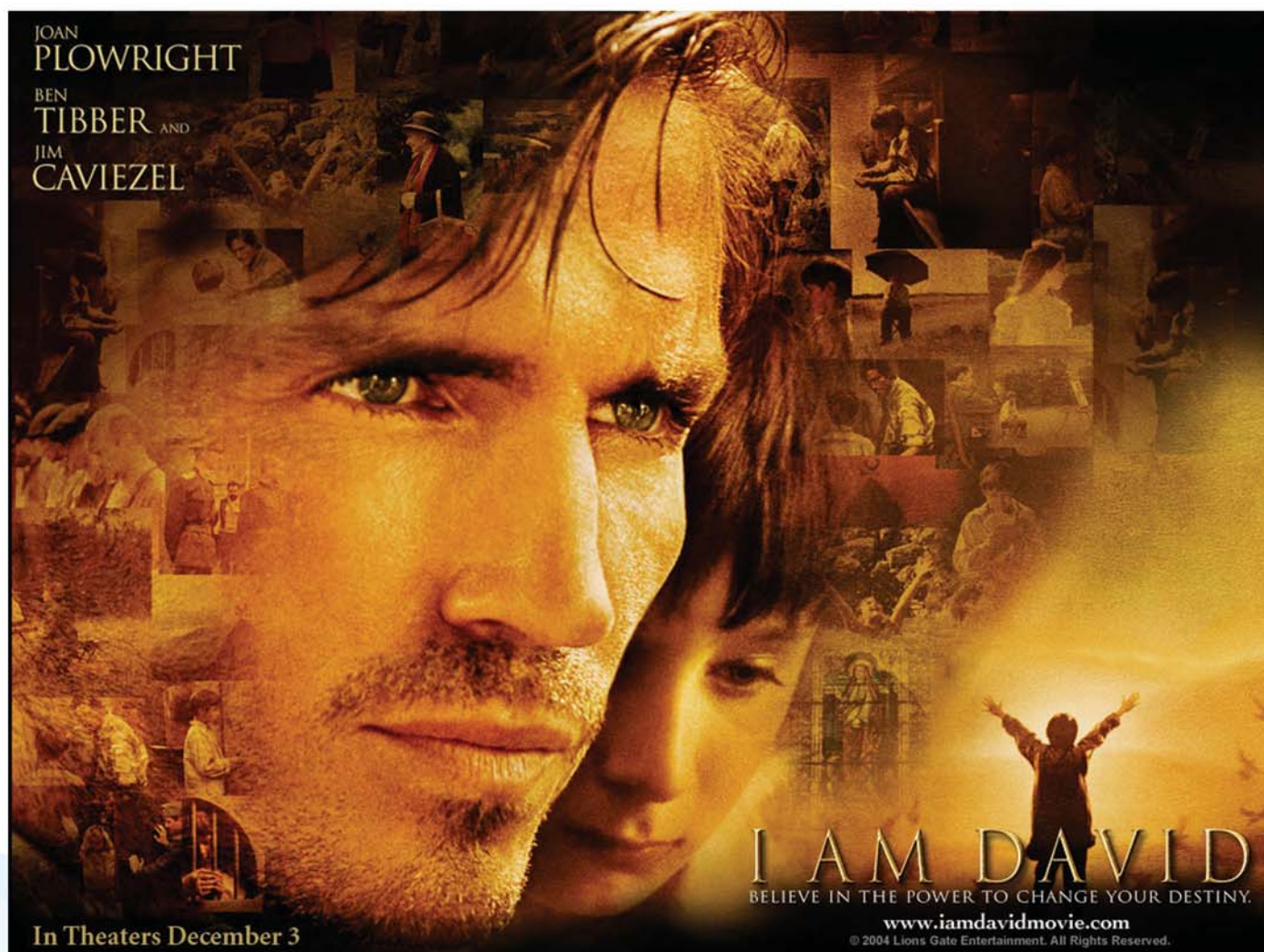
演 員： 班提柏 Ben Tibber，
吉姆卡維佐 James Caviezel，
瓊安普洛萊特 Joan Plowright，
瑪麗亞波奈薇 Maria Bonnevie

發行公司： 海鵬

故事起源：

這是一趟充滿希望的人生之旅……





【送信到哥本哈根】(I Am David) 是根據丹麥暢銷小說「北方自由」所改編而成的，「北方自由」是丹麥名小說家安娜荷姆 (Anne Holm) 最感動人心的作品。故事敘述在共產世界保加利亞長大的孤兒大衛逃出了集中營，他受人之託帶著一封信穿越歐洲、展開送信之旅的故事。名導演保羅費格 (Paul Feig) 慧眼視英雄，找來了在【受難記：最後的激情】(Passion of the Christ, The) 中表現出色的吉姆卡維佐 (James Caviezel) 和飾演大衛的童星班提柏 (Ben Tibber)，共同創造一趟充滿希望的人生之旅……。

長相清秀可愛的孤兒大衛，憑著一股

堅毅傲人的意志力，自集中營逃出後，即展開這趟長途跋涉的希望之旅，從保加利亞翻山越嶺徒步到希臘，吉姆卡維佐則一直是他最大的精神支柱。途中大衛搭船越過汪洋從希臘來到義大利，在此結識了一個義大利家庭，讓他初次強烈地感受到家庭的溫暖。但大衛仍需完成他送信任務，他必須繼續往北方走。大衛來到了瑞士，他遇見一位親切的老奶奶瓊安普洛萊特 (Joan Plowright)，老奶奶看見他如同看見自己早已失蹤的兒子，對大衛百般的疼愛呵護。在大衛告知來歷後，老奶奶更是想盡辦法來幫助大衛，一心助他完成「送信到哥本哈根」的任務……。

這是一個為了追尋人生夢想而漂洋過



海的動人故事，您絕對不能錯過……。

電影故事之吉光片羽：

這是關於一個 12 歲孤兒大衛的感人故事。

1952 年，在共產世界保加利亞長大的 12 歲孤兒大衛受人之託，僅帶著一只指南針、一塊麵包和一封信逃出了集中營。他要依照信上的地址，經過希臘、義大利、瑞士到丹麥的哥本哈根，然後把信交給一個人。當大衛穿越歐洲、展開這趟送信之旅時，這是自小在集中營長大的他，第一次開始接觸到自由的世界。這像是一場充滿無限可能的發現之旅，大衛也逐漸拋開了他原本對人的防衛心，進而展露歡顏、願意與人分享並相信朋友，同時也開始珍

愛周遭的一切事物。這趟歐洲之旅為他開啓了心靈的視窗，也給了他嶄新的人生觀……。

看後感想：

所有好看的片子，都有一個共同的特質——在其中看到了人性的光輝與人類共同未來的希望——愛！

片中與大衛同在集中營裡受苦的約翰，可以為了救大衛這個小孩、而犧牲自己的性命，這種愛人過己的高貴情操，是古往今來，人類之所以還成為人類的最大支柱，就是這些少數偉大的靈魂，洗滌了世人的罪惡，帶來了人類共同的希望——愛。

當我們行經幽暗的深谷，無人相助時，是這些偉大人類的善行與偉大行為鼓舞了我們繼續前行的勇氣與信心。

向所有偉大的靈魂致敬！

堅強劇組陣容：

全方位的導演——保羅費格(Paul Feig)：

現年 42 歲的美國名導保羅費格(Paul Feig)，於 1984 年畢業於南加州傳播學院(USC School of Cinema Television)，曾是優秀而風趣的演員，演而優則導的他於 1997 年首部執導了電影【生活獨賣】(Life Sold of Separately)。導演目前有一個工作室位於好萊塢，所執導的作品有二部電視連續劇及二部電影作品，超愛演戲的他甚至在【送信到哥本哈根】中也有客串一

角喔！

保羅費格在2002年9月，出版了他的第一本書【Kick Me-Adventures in Adolescence】，寫得全是關於他有趣的童年和學校經驗等一系列的幽默散文。這位同時兼具演員、導演、製片及作家等多重身份的全方位才子，用他的才華及文筆填滿豐富了他的人生，也創造了許多作品，讓廣大的觀眾一起分享他精采的世界。

【受難記】男主角——吉姆卡維佐（James Caviezel）

吉姆卡維佐（James Caviezel）在一個嚴格的天主教家中長大，在求學期間他曾立志要做一名籃球運動員，可惜在一次打球時弄傷了腳踝，不得不放棄了這個夢想。1991年，23歲的吉姆以【男人的一半還是男人】（My Own Private Idaho）中的小角色，首次登上電影銀幕，但一直

沒有得到可以充分發揮的角色。直到2001年，他被珍妮佛洛佩茲“欽點”演出【超感應頻率】（Angel Eyes）中的男主角，這個敏感又迷人，渾身充滿神秘色彩的男人吉姆卡維佐開始引起影迷們廣泛關注。

2002年，吉姆在【極度重罪】（High Crimes）裡和艾希莉賈德（Ashley Judd）飾演一對夫妻，卻拒絕演片中的一段有裸露鏡頭的親熱戲，因為這違反了他的個人宗教信仰。2004年，他在梅爾吉勃遜（Mel gibson）的宗教題材電影【受難記：最後的激情】（The Passion of the Christ）中出色地塑造了救世主耶穌，在拍攝期間，敬業的吉姆始終十分投入，以至在一次拍攝中肩膀脫臼，影片上映後，吉姆震撼人心的演出終於給他帶來了電影事業上的成功。

在【送信到哥本哈根】裡，吉姆飾演大衛人生中最重要精神支柱，他鼓勵大



衛接近人群往更美好的世界去，並找尋屬於自己的自由，二人在片中的交情如同父子一樣要好，表現出色不亞於在【受難記：最後的激情】中的表現。

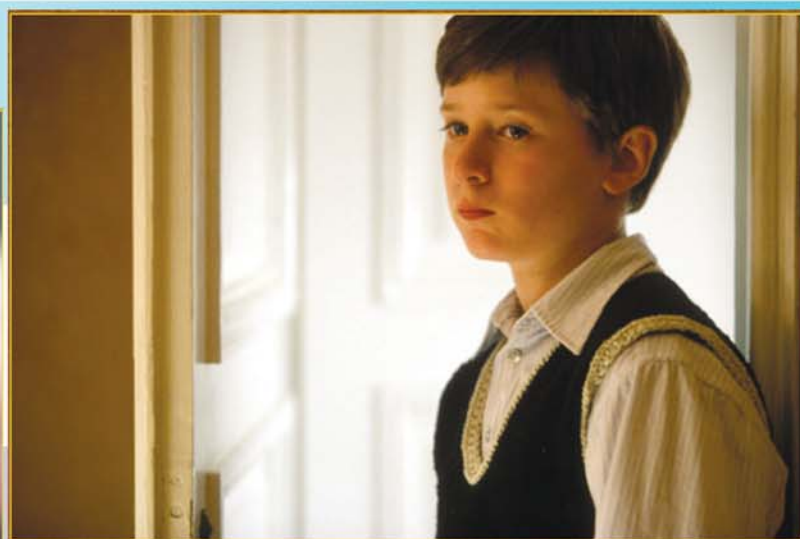
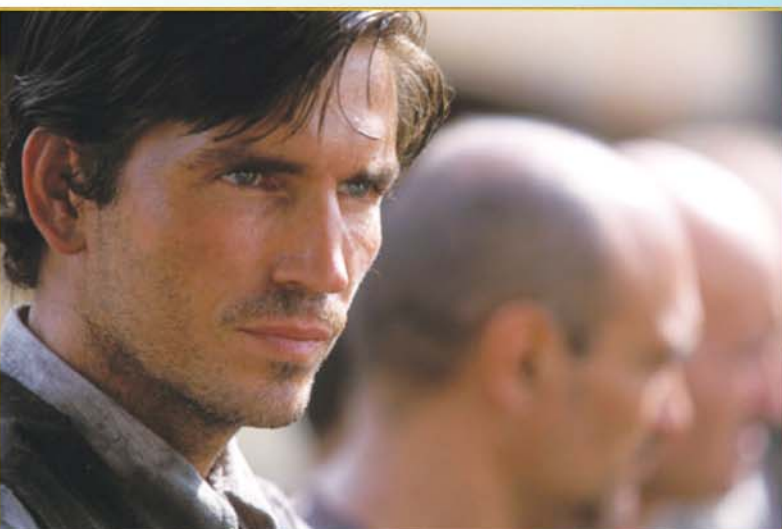
金球獎女星——瓊安普洛萊特(Joan Plowright)：

現年 75 歲的瓊安普洛萊特(Joan Plowright)演出過大大小小的電視劇及電

受歡迎，她的拍片檔期已排到了 2005 年了，可是一位電影圈的長青樹呢！

聖狄哥影展最具潛力新人——班提柏(Ben Tibber)：

童星班提柏(Ben Tibber)首次在電影終露面是演出【觀光導遊】(The Cicerones)，雖然該片類型為恐怖短片，但也讓飾演一位小小的嚮導的他過足了戲



影，曾在 1996 年演出【101 真狗】中的女管家 Nanny 與狗狗大作戰後，隨即即在 2000 年時被迪士尼相中於【恐龍】(Dinosaur)中幫「腕龍貝琳」配音。出色的表現，讓她片約不斷，2003 年在【我的野蠻網友】(Bringing Down the House)中與史蒂夫馬丁演出一對無緣的夫妻。

在【送信到哥本哈根】中瓊安普洛萊特飾演一位親切慈祥的老奶奶，對大衛疼愛有加，她更努力幫助大衛完成送信到哥本哈根的任務。很會演戲的瓊安至今都很

癡。接著他便參與【101 忠狗續集：倫敦大冒險】(101 Dalmatians II: Patch's London Adventure)擔任配音員。演出【送信到哥本哈根】是他參與眾多演出中最具代表性的作品，在片中他飾演一位帶著希望與夢想的大衛，穿越歐洲、展開一趟送信之旅，年紀輕輕的班提柏在【送信到哥本哈根】中表現最出色，立即在聖狄哥影展中獲的肯定，並榮獲了【最具潛力新人獎】獎項。

【挪威影后】瑪麗亞波奈薇(Maria Bonnevie)：

31 歲的北歐美女瑪麗亞波奈薇(Maria Bonnevie)有著獨特的自信與美麗，就像飾兩面鏡子一般，反映出瑪麗亞迷人氣質。很難去定位瑪麗亞的真正國籍，因為她同時擁有挪威與瑞典的血統(母親為挪威裔女演員，父親則是瑞典籍男演員)，結合瑞典式優雅與挪威般清新氣質的她，再加上曾在丹麥求學的經驗，更加深她獨特的北歐「混血美感」。

瑪麗亞在挪威長大，16 歲的小小年紀，她已經在挪威電影界嶄露頭角。她在 18 歲那年，反而決定放棄在挪威影劇界的成就，毅然前往丹麥學習戲劇。也因此，瑪麗亞開發獨特的戲劇潛力，遇見一位啓蒙恩師，並順利進入瑞典國家戲院(The National Swedish Theatre Academy)就讀。

有趣的是，在她經歷過挪威、丹麥的生活之後，最後卻回到其父的出生地「瑞典」，並在此打下演藝基礎。她先演出丹麥知名導演—比利奧古斯(Bille August)執導的耶路撒(Jerusalem)成為北歐家喻戶曉的新生代女演員。更因為她的語言天份(精通北歐三國語言)，遊走挪威、瑞典及丹麥三地戲劇界都沒有障礙。並在 24 歲時，被瑞典最重要的戲劇重鎮—「瑞典皇家戲劇院」(Dramaten)網羅，得到與大導演英格馬柏格曼(Ingmar Bergman)合作的機會。

在國際影壇上，她也成為不容忽視的一顆新星，被 2002 年柏林影展選為挪威傑

出新生代演員。在【送信到哥本哈根】中，瑪麗亞飾演大衛尋找已久的母親，動人的演出更是讓觀眾淚灑戲院。

佛法的延伸：

一個孩童在嚴厲控制、恐懼、壓抑的環境中成長，心靈受傷之深，是難以想像的。

當走進自由世界以後，一時也難以恢復對人性善良的相信。但是當他得到了一位老太太愛心的呵護與幫助，才真正重拾對人性的信心。

當這對母子相逢時，那種溫馨愛的畫面，使人熱淚盈眶，感人至深。

而老太太菩薩般的愛心，真是實踐了觀世音菩薩救苦救難的精神，令人敬佩！





摩登菩薩

服務形象大特寫！



慈悲最時髦
智慧最摩登
而且永不褪流行！

漫畫人物／蔡承訓 電腦背景設計／鄭博文 視覺設計／天人集

摩登菩薩

遍學一切法門

摩登菩薩

探觸時代的潮流與脈動

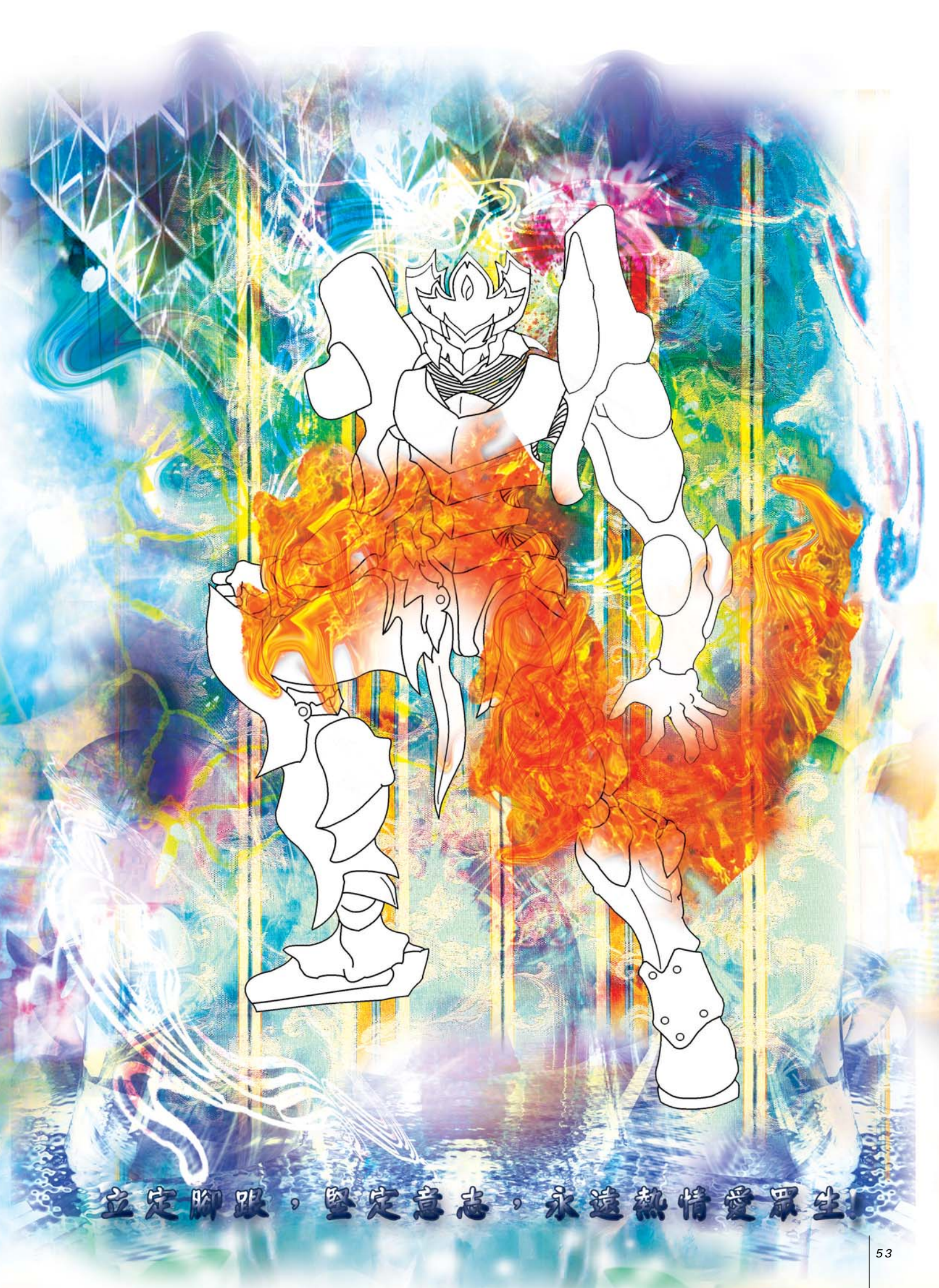
而且熱情無比

鬥志高昂

發願愛盡天下一切蒼生！



揮鐵臂振雄風，菩薩願正高昂！



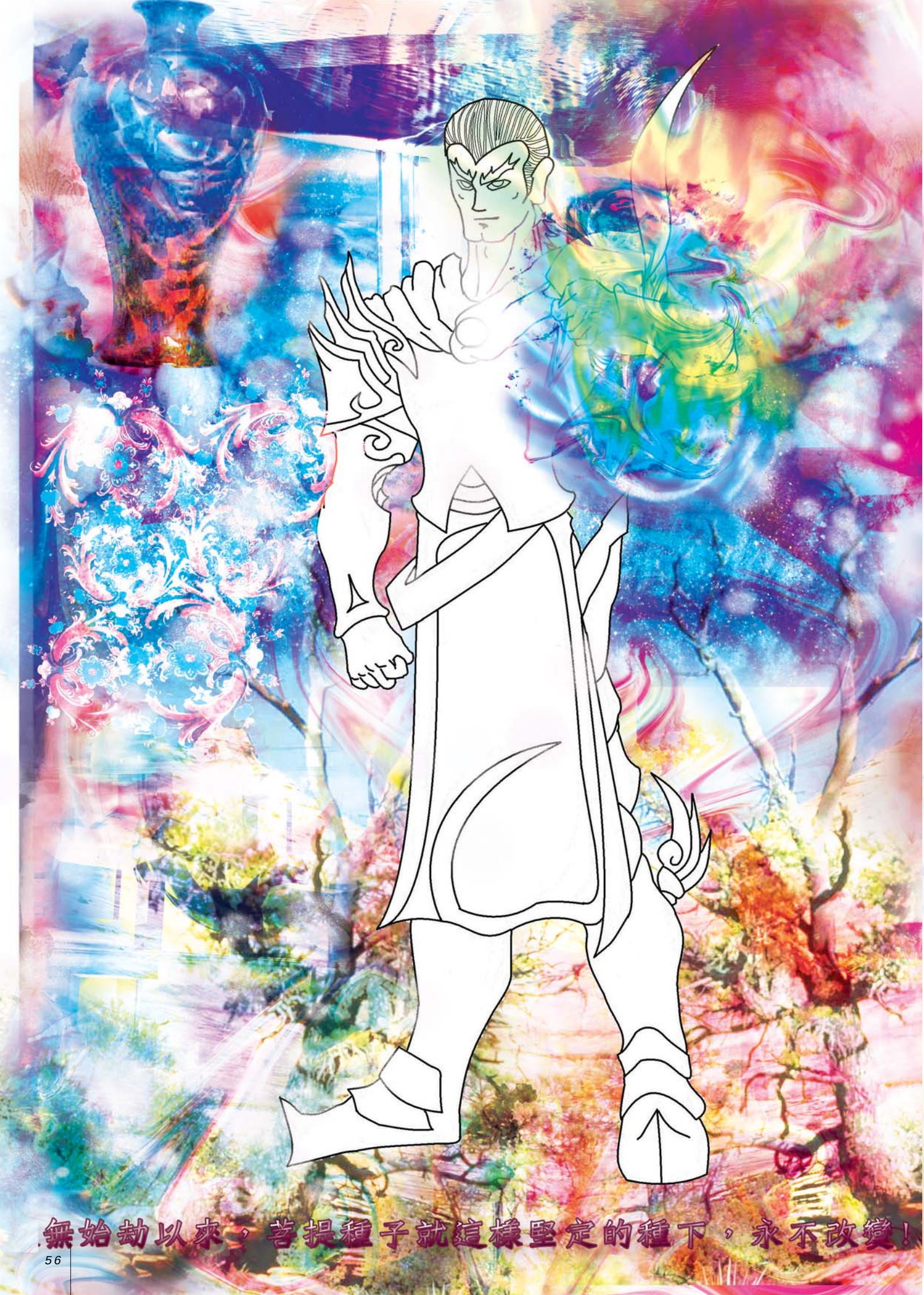
立定脚跟，堅定意志，永遠熱情愛眾生



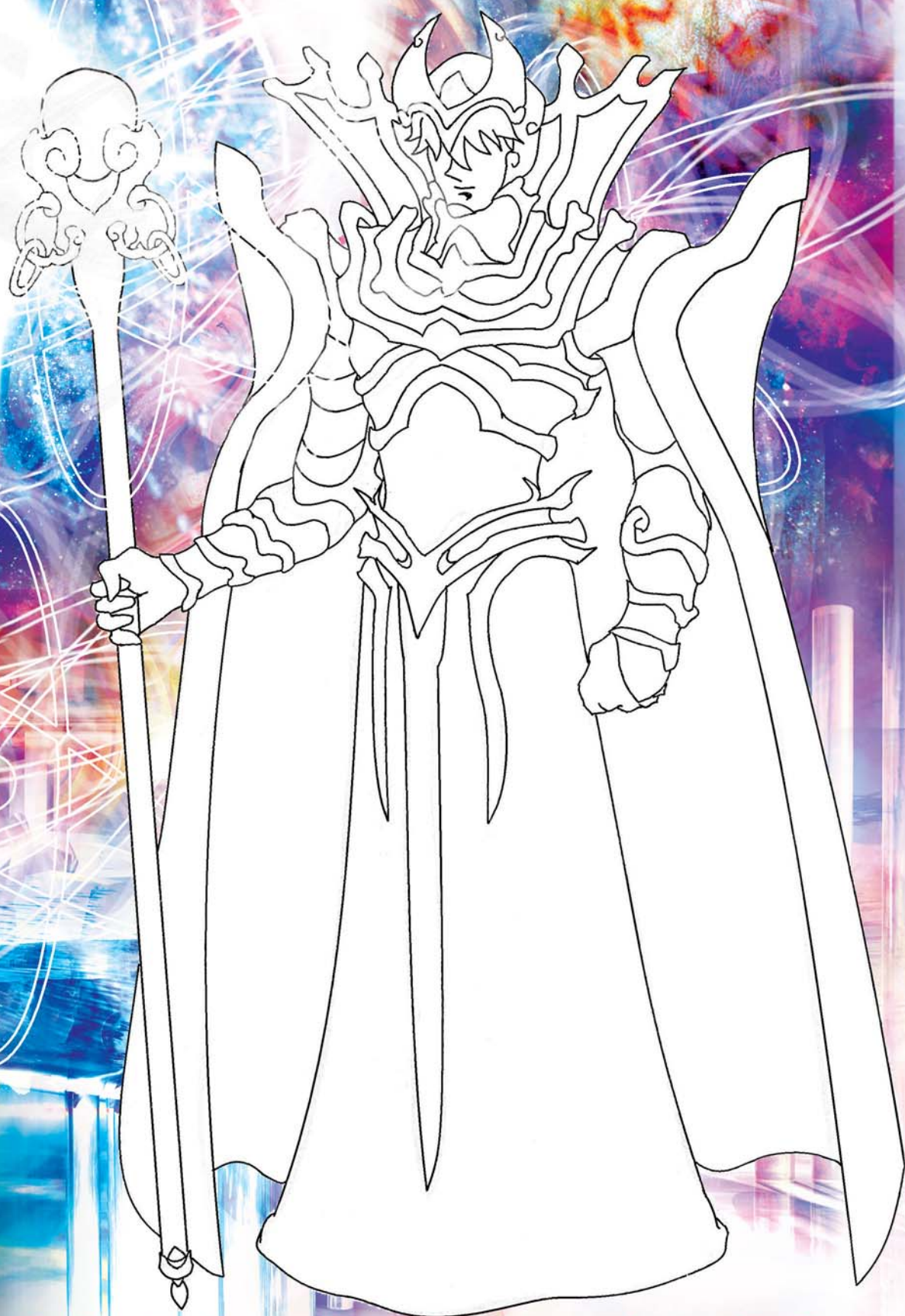
大成就者皆圓滿，有為者亦若是！



虎虎生風雙節棍，摩登菩薩志氣高！



無始劫以來，菩提種子就這樣堅定的種下，永不改變！



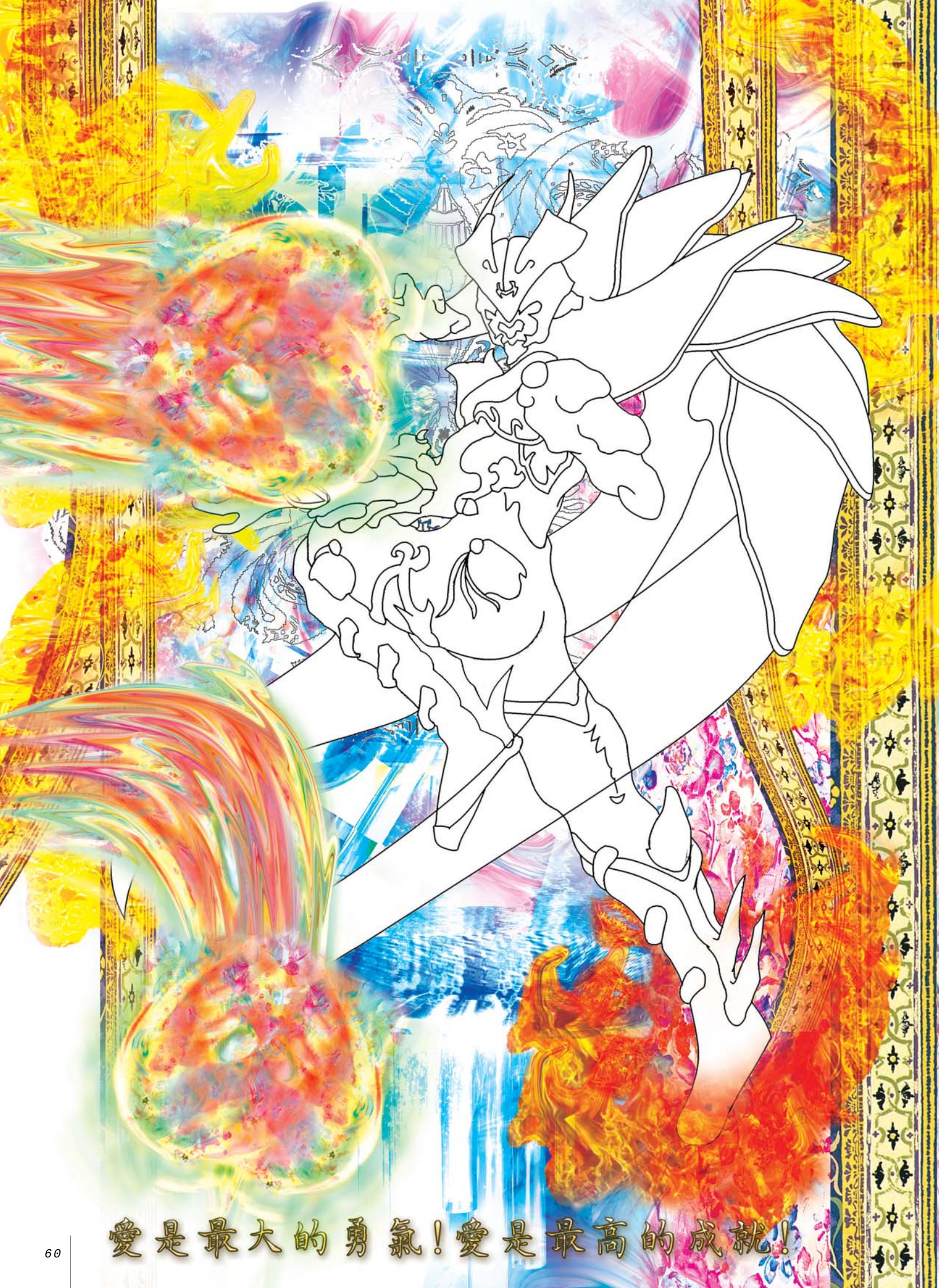
誓作眾生的忠誠守護！ 誓作悲智的法門龍象！



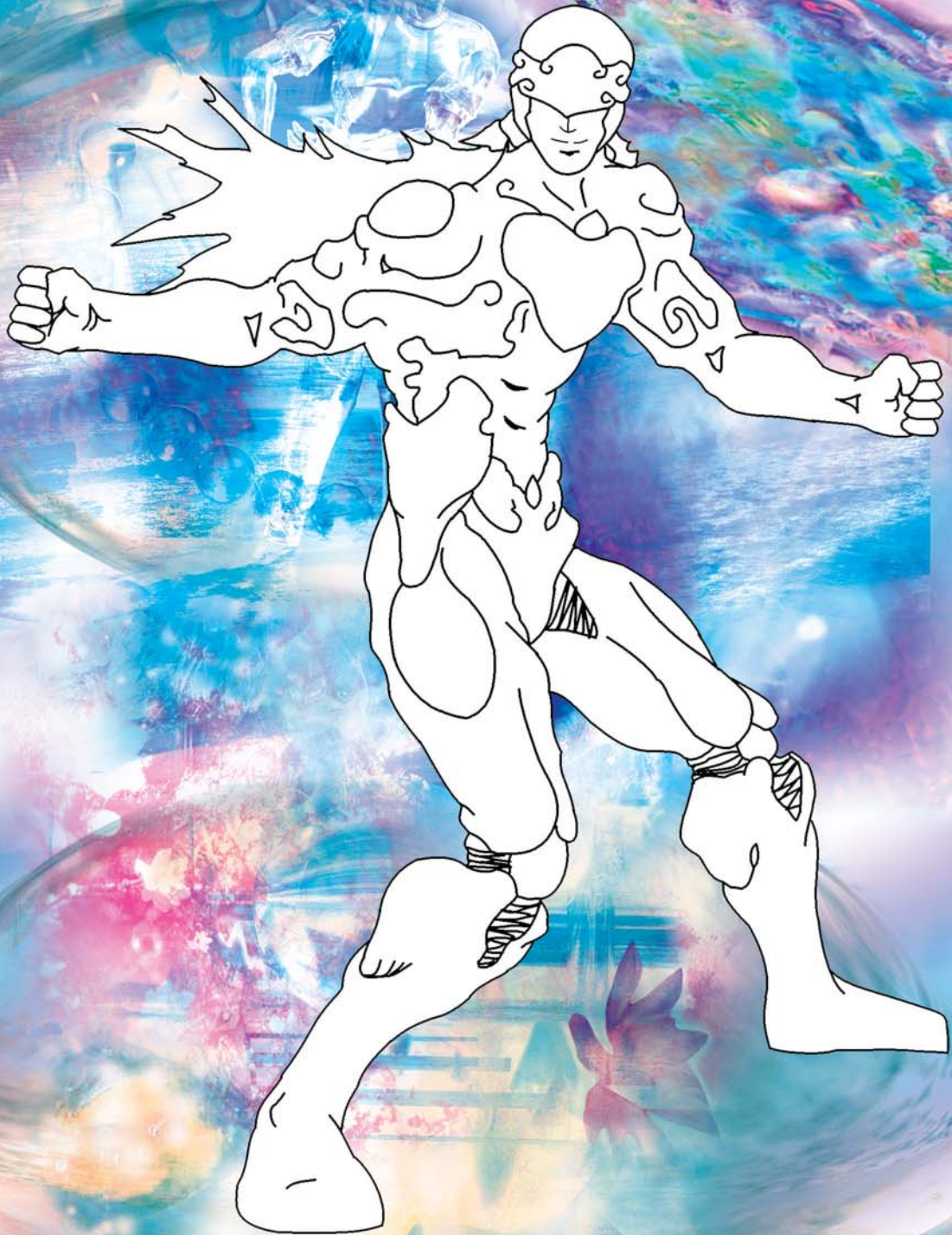
就這樣義無反顧的乘著強勁的風
飛向那一與眾生一起成就的淨土



扛起艱鉅使命，荷担如來家業！



愛是最大的勇氣！愛是最高成就！



承担一切重任，勇往直前為眾生！

素食新時代

臘八粥特別報導

—綱要—

一、臘八粥的由來

～ 紀念釋迦牟尼佛成道日

二、歷史傳說與風俗

～ 流逝歲月中的吉光片羽

三、豐美的食材

～ 各式果仁與糯米的美妙相遇

四、營養的價值

～ 甜美的食補粥品

五、如何作一碗好喝的臘八粥

～ 簡易製作流程圖

六、存好心・吃好粥

～ 感恩諸佛菩薩！

楔子

報導 / 菩提花 校對 / 朱靜珍 視覺設計 / 鄭博文

農曆十二月八日

是臘八節

按習俗是要喝一碗

——臘八粥

試想

在颼颼的寒風中

與家人窩在溫暖的家中

圍著熱烘烘的爐火

喝一碗熱騰騰的臘八粥

哇！

還真是人生一大享受





一、臘八粥的由來

～紀念釋迦牟尼佛成道日

農曆的十二月八日是臘八節。

民間的習俗是在這一天要喝上一碗熱騰騰又香甜甜的臘八粥。

這個民間習俗是有著怎樣的緣起由來呢？

原來是紀念釋迦牟尼佛的成道日！

由於佛教在中國的普傳興盛、深入民間信仰後，亦深深的影響了各種節慶活動，例如盂蘭盆會的中元普度最為盛大外，臘八節亦是其中之一，而且是紀念意義最為深遠與重要！

因為這臘八節所紀念的正是我們的釋迦牟尼佛一生修道最重要的關鍵，亦可以說是影響全人類精神文明至鉅的一個日子——成道日！

是的，當佛陀夜睹明星開悟証果的一剎那！

不但是他一個人的一大步，更是全人類的一大步！

因為有了他的開悟成道，留下了最珍貴的佛法教導，才有後世千千萬萬佛子解脫生死輪迴的苦痛、邁向自由解脫、開悟成道的可能！

所以，佛陀成道的日子，實在是太重要太重要了！也實在是太值得太值得普天同慶、薄海歡騰、舉世謳歌！

所以，最擅於把吃的美食藝術與節日相結合的中國人——例如春節的年糕、元宵節的湯圓、端午節的粽子、中秋節的月餅……

啊！實在是巧妙的把過節的人間慶典團圓與餐食，作了最美妙的結合與搭配，不但豐美了節慶，也豐美了親情……

那麼中國的佛子也是不遑多讓，為了紀念佛陀偉大的成道日，追溯到佛陀六年苦行，每日僅食一麥，餓得瘦骨嶙峋，結束苦行後，坐在尼連河畔休息時；有一牧羊女，用鉢煮了乳糜供養給佛陀喝，讓佛陀恢復了體力；於是便到尼連河中沐浴淨身，繼而至菩提樹下靜坐，終於在十二月八日得道成佛！

臘八粥特別報導・一、臘八粥的由來～紀念佛陀成道日 之副線延伸——



釋迦牟尼佛的成道～ 人天禮讚的神聖莊嚴時刻！

成道就是成佛得道的意思！

成道也就是完成佛道之意。

成道也作成佛、得佛、得道、成覺，
為八相之一。

意指菩薩完成修行，成就佛果。

我們的釋迦牟尼佛在歷經六年艱辛卓
絕、毅力驚人的六年苦行之後，終於在菩
提樹下的吉祥草金剛座上成道！

佛陀成道之地稱為成道處，時年三十
五歲，關於釋迦牟尼佛的成道之日，又稱

為成道會、成道節以及臘八。

在天台宗，三乘教之菩薩，須經初、第
二、第三阿僧祇劫及百大劫等四修行階段，
始可成道，稱為四階成道。

然而說一切有部等小乘教則認為四個修
行階段應為：

（一）三阿僧祇劫

（二）百大劫

（三）菩薩於最後身斷除九地中之下八

Sakyamuni Buddha

地煩惱

（四）三十四心斷結成道

所謂三十四心斷結成道就是以三十四種剎那之心斷盡煩惱而成就佛道，略稱三十四心。指三藏教菩薩，六度梵行，饒益有情，最後至菩提樹下，一念相應，慧發真無漏智時，以八忍、八智、九無礙、九解脫頓斷見思習氣而成正覺，故稱三十四心斷結成道。

至於所謂的“八相成道”，一般是指：

（一）降兜率相

指佛陀將從兜率天降神時，觀此閻浮提內迦毘羅國，最為處中往古諸佛出興，皆生於此，即現五瑞：（1）放大光明（2）大地震動（3）諸魔宮殿隱蔽不現（4）日月星辰無復光明（5）天龍等眾悉皆驚怖。在這些瑞

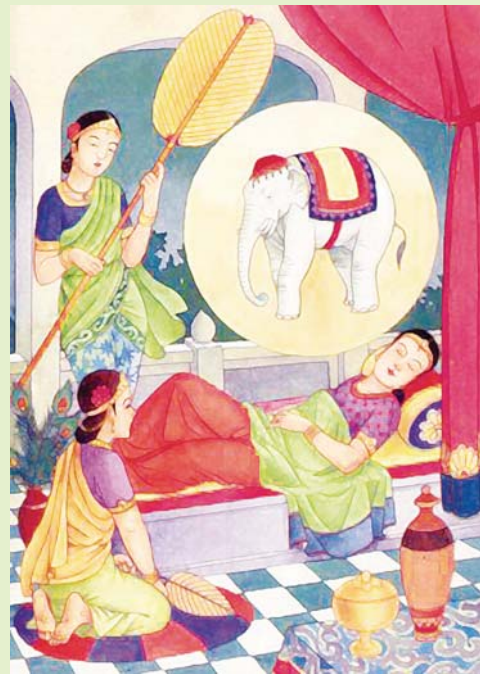


八相成道之一：降兜率相

相現出之後，佛陀下生。

（二）託胎相

佛陀將託胎時，觀淨飯王性行仁賢，摩耶夫人前五百世曾為菩薩母，所以應往彼託胎。大機之人，見乘梅檀樓閣；小機之人見乘六牙白象，與無量諸天作諸伎樂，從右脅入，身映於外，如處琉璃。



八相成道之二：託胎相

（三）降生相

佛陀於四月八日初出時，摩耶夫人在嵐毘尼園，手攀無憂樹枝，佛陀漸漸從右脅出，於是樹下生七莖蓮花，且朵朵莊嚴、大如車輪，佛於花上，周行七步，並舉右手直指天上說道：「我於一切天人之中最尊最勝。」當時難陀、跋難陀龍王於空中降溫、涼二水，灌太子身，時其身呈黃金色，具三十二相，放大光明，普照三千大千世界。



八相成道之三：降生相



八相成道之五：降魔相

乃至淨居天宮。諸天於是到太子所，頭面禮足說：「無量劫來所修行願，今者正見成熟之時。」太子遂於後夜乘馬至跋伽仙人苦行林中剃除鬚髮，正式現出家相！

(五) 降魔相

佛於菩提樹下即將成道時，當時大地震動，放

大光明，隱蔽魔宮。魔王波旬，就命令三個魔女前來擾亂其淨行。佛以神力，把魔女都變成了老婦人。魔王大怒，威令部眾，打起大雷，丟熱鐵丸如雨而下，刀輪器械，遍佈空中，但是當魔軍準備要射箭時，所有的弓箭卻都停留在半空中不能動，並且紛紛變成了朵朵蓮花，最終都不能加害於佛；於是群魔都感到憂戚苦惱、無計可施，最後都四處作鳥獸散了。



八相成道之四：出家相

(四) 出家相

太子年長至十九歲時，出遊四城門，見老病死之相，自此厭離世間無常，一心思念出家，往陳父王，請求出家，但父王不許，於二月七日身放光明，照四天王宮



八相成道之六：成道相

(六) 成道相

佛降伏魔軍後，放大光明，隨即入定。悉知過去所造善惡、死此生彼之事。於臘月八日明星出時，豁然大悟，得無上道，証得無上正等正覺！



八相成道之七：說法相

（七）說法相

佛成道後，便欲說法度諸眾生，但自思惟：「諸眾生等，不能信受，……若我住世，於事無益，不如遷逝無餘涅槃。」而此時梵天前來敬告佛陀說：「今者世尊！法海已滿，法幢已立，法鼓已建，法炬已照，潤益成立，今正得時，云何欲捨一切眾生，入於涅槃，而不說法？」於是佛陀由於受到梵王的請求，便前往鹿野苑，先為憍陳如等五人轉四諦法輪，並說大小乘種種教法

……

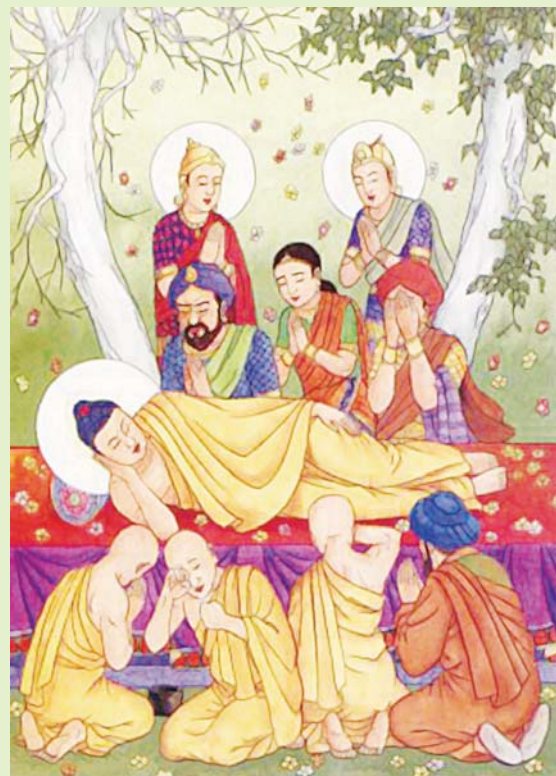
（八）涅槃相

佛陀度化世間四十五年，將入涅槃。二月十五日於拘尸那城娑羅雙樹間，臥七寶床，樹林忽然變白，猶如白鶴。爾時佛

受純陀長者最後供養之後，對文殊師利等菩薩說道：「諸善男子，自修其心，慎莫放逸。」遂於中夜進入涅槃，時為紀元前三八三年。如來涅槃後，諸天人等以千端纏裹其身，七寶為棺，盛滿香油，積諸香木，以火焚之，收取舍利，分為八份，起塔供養之……

所謂的八相，即以八個重要里程碑標示了佛陀偉大的一生；而一切的重心與關鍵，都在——成道，所以，佛陀的成道，實在是振聾發聵、震古爍今、驚天地、泣鬼神、並且利益無量無邊一切眾生的宇宙莊嚴盛事！

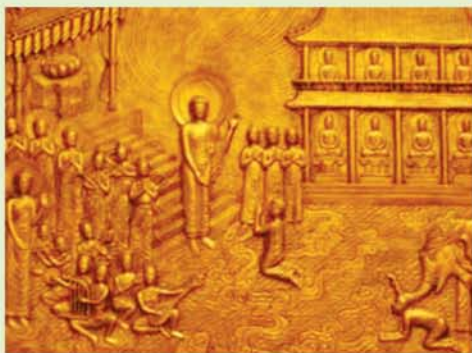
所以，當然值得人們大書特書、人天禮讚、無限稱頌，與永恆的紀念追思了！！



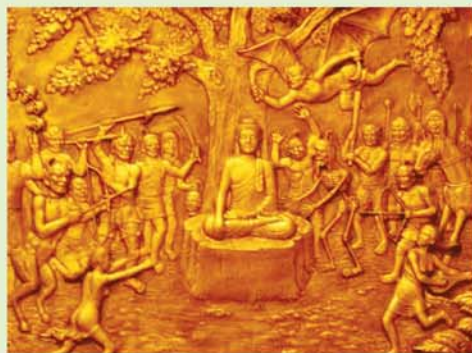
八相成道之八：涅槃相

Sakyamuni Buddha

“八相成道”作品系列



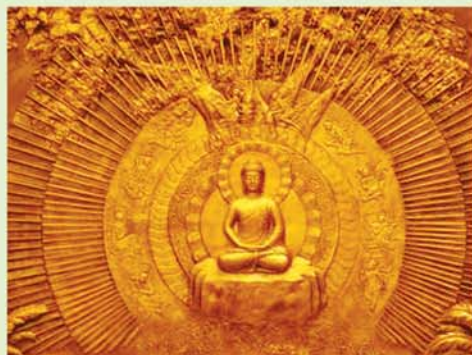
一：降兜率相



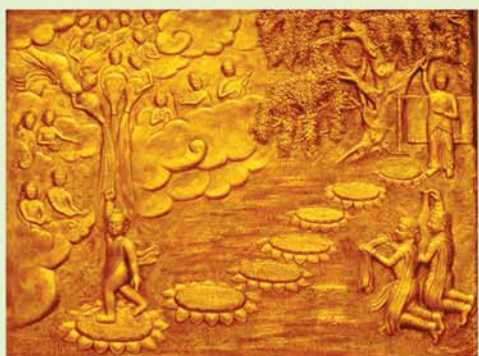
五：降魔相



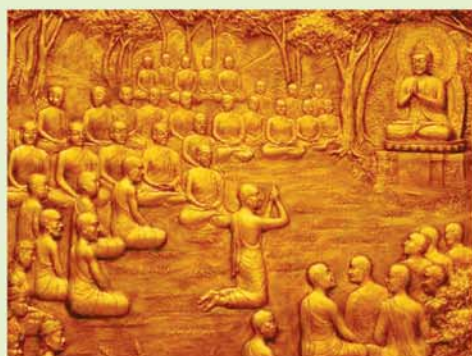
二：託胎相



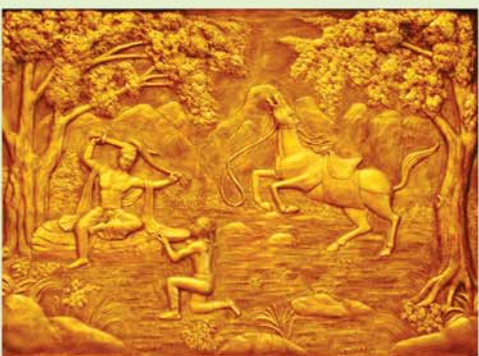
六：成道相



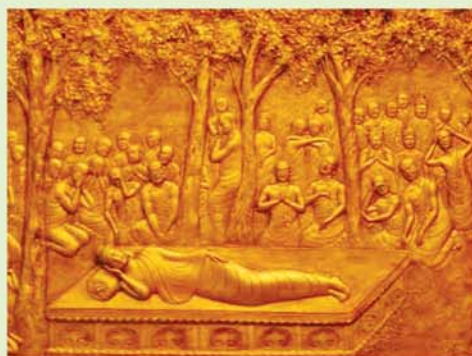
三：降生相



七：說法相



四：出家相



八：涅槃相

“八相成道” 現代風格畫系列



一：降兜率相



五：降魔相



二：託胎相



六：成道相



三：降生相



七：說法相



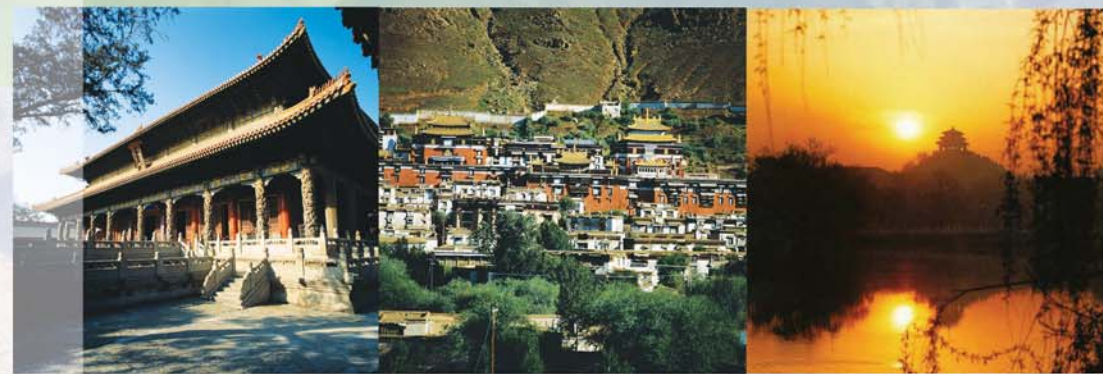
四：出家相

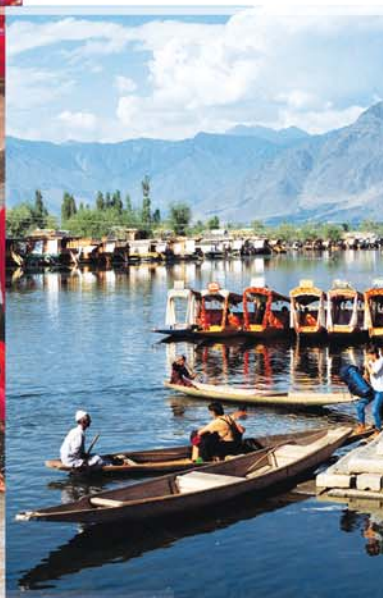


八：涅槃相

二、歷史傳說與風俗

～流逝歲月中的吉光片羽





遍流行，始於宋代，可以說流風所及，至今已綿延了一千餘年……

事實上，根據記載，印度在佛教興盛後，爲了紀念佛陀成道這件偉大莊嚴的盛事，便把這個充滿修行意義的一天，定爲齋僧和施捨飲食給窮人的日子。

至於在中國，根據記載，人們會在當天熬臘八粥佈施眾生；這個習俗，傳說源自於五代時，有個十方寺院在臘月八號那天來了很多遊方僧，發現粥不夠吃了，於是該寺有名的布袋和尚便將平時積攢的五谷雜糧倒進鍋中，把大米、小米、薏米、紅豆、綠豆等煮爛，結果非但沒有五味雜陳，反而香噴噴的真好吃。後來布袋和尚坐化了，臨終口占一絕，有“彌勒真彌勒”一句。於是他的形象便被塑成大肚子彌勒佛，擺在了山門口；而他的“臘八粥”也就這樣傳了開來。

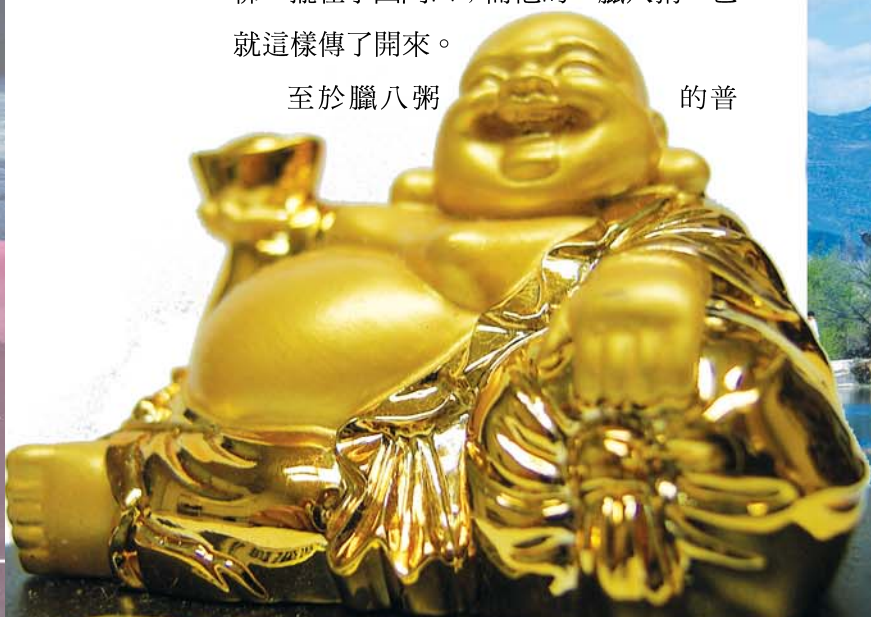
至於臘八粥 的普

宋朝吳自牧的《夢梁錄》這樣寫道：

十二月八日，寺院謂之“臘八”。大剎寺等俱設五味粥名曰“臘八粥”，亦名佛粥。

所以十二月八日的釋迦摩尼佛成道之日，又叫作臘八、成道節或成道會。

而關於“臘”這個字，則要追溯到更早的漢朝——由於當時每年的歲末都必定





會舉行所謂的年終臘祭，來祭祀祖先和神靈，並且祈求來年的豐收與順利；因此農曆的十二月又叫“臘月”或“臘月”，所以十二月八日所喝的粥，自然也就叫作——“臘八粥”了。

臘八粥也叫作“七寶粥”、“五味粥”或“七寶五味粥”。

南宋詩人陸遊曾作詩描述：
今朝佛粥更相饋，反覺江村節物新。

臘八粥流行於宋朝，清朝時更為盛行，連皇宮都不能免俗；在節日前，皇帝、皇后、皇子都會賜食臘八粥給文武大

臣、侍從宮女等，並且發放米糧、香穀及果品等給各大寺院；皇室當然也會吃一碗特製的臘八粥——

《光緒順天府》云：

每歲臘月八日，雍和宮熬粥，定制，派大臣監視，蓋供上膳焉。

所以，清朝皇室吃的臘八粥，就是由雍和宮的喇嘛們特別熬好，然後進貢的；而無論宮中或民間喝臘八粥的風氣都十分盛行，可說是闔家聚食，饋送親友，花樣品種繁多。其中自然以清朝立為京城的北京最為講究了：例如紅棗、白果、蓮子、

桂圓、苡仁、胡桃、栗子、桃仁、杏仁……，米中所加不下二十餘種。每至臘七，就開始徹夜燒煮，先用武火燒開，再用文火慢煨，直到次日臘八的凌晨。一鍋鍋香噴噴的臘八粥就煮好了，待供佛祭祖後，就在中午前全部分贈親朋好友鄰居等享用。

明朝的《永樂大典》記述了：

是月八日，禪家謂之臘八日，煮經槽粥以供佛飯僧。

所以，臘八節是佛教的盛大節日，各地佛寺都會作浴佛法會，舉行誦經，並熬煮臘八粥贈送給門徒以及善男信女們。一般傳說臘八節這天吃臘八粥，會得到佛祖的庇祐。也有的寺廟會於臘月初八以前，由僧人持鉢，沿街化緣；再將收集來的米、栗、棗、果仁等材料，煮成臘八粥分發給貧困的人們；而因為這樣佈施的行為象徵了佛陀的大慈大悲，所以許多受惠的人們都把它稱爲“佛粥”。

至於臘八節舉辦的法會，稱爲臘八會或成道會，這一天的法會非常受到禪宗的重視。在日本，禪宗於釋尊成道日所修之法會，稱爲成道忌，就是從十二月一日至八日的早晨爲止，舉行所謂的“臘八接心”，而在第八日的清晨修成道忌。

《百丈清規》曾記載了：

臘月八日，恭遇本師釋迦如來大和尚成道之辰，率比丘眾，嚴備香花、燈燭、茶果、珍饈，

以伸供養。……





■ 甜美交響曲：紅豆、綠豆、栗子、核桃……共同演奏出視覺與味覺的感動

三、豐美的食材

～各式果仁與糯米的 美妙相遇

臘八粥通常用小米、糯米、薏仁米、黃米等任選一種米，再加上桂圓、蓮子、紅豆、葡萄乾、栗子、棗子等，總共八種果仁、果子等再加上糖一起煮，就是所謂的臘八粥。

臘八粥剛開始只用紅小豆和糯米煮成，後來材料日漸增多。

南宋周密在《武林舊事》中記載到：

用胡桃、松子、乳蕈、柿子、栗子等作粥，謂之臘八粥。

隨著吃臘八粥的習俗在民間越來越普遍，人們作的花樣與食材，也就越來越多，可謂爭奇競巧，品類繁多；有的總計不下二十餘種，除了前面提及的，還有：綠豆、核桃、杏仁、松子、榛子、白果、菱角、青絲、玫瑰、百合、蜜餞……

而且不但是食材越來越豐美，連外觀也開始講究起來，可謂，金玉其內，富麗其外！

所以清朝的富察敦崇在《燕京歲時記煨臘八粥》中這樣描繪了：

臘八粥者，用黃米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、紅江豆、去皮棗泥，合水煮粥，外用染紅桃仁、杏仁、瓜子、花生、松子及白糖、紅糖，以作點染……



攝影：秉忠

四、營養的價值

～甜美的食補粥品

在嚴寒的冬天裡，吃上一碗甜蜜蜜、熱呼呼的臘八粥，不僅是人生一大享受，並且能驅走寒意！更且有健身防病的功效；現代的中醫認為臘八粥能滋補肝、腎、脾、胃，有利於夜尿症者，還有助於消除體內的自由基、具延緩衰老的功能。

事實上，根據《本草綱目》的記載，舉凡臘八粥所用的紅棗、白果、薏仁等二十餘種原料，都屬於有益身體的食療藥味，所以臘八粥不折不扣是一味食補藥膳，而且可以說是一道好吃又甜美的藥膳聖品。

清代的營養學家曹燕山在其所撰的《粥譜》中，曾對臘八粥的健身營養功能講述得清楚詳盡——臘八粥是營養易於吸收的食療佳品，有和胃、補脾、養心、清肺、益腎、利肝、消渴、明目、通便、安神等作用。並且由於粥爛易於消化吸收，特別適合老人、兒童、孕婦以及病人食用。總而言之對於人體具有健胃、養血、補氣、安神等功效。冬季常食臘八粥，不僅能驅寒保暖，而且養人補體，延年益壽。

註：消化系統不良者不宜多食臘八粥，或可將糯米改為白米。





糯米（江米）

性味：甘、平、無毒。

功效：暖脾胃，補中益氣，縮小便。

是大米的一種，常被用來包粽子或熬粥。其味甘、性溫，能夠補養人體正氣，吃了後會周身發熱，起到禦寒、滋補的作用，最適合在冬天食用。中醫典籍《本草經疏論》說糯米是“補脾胃、益肺氣之穀。”糯米煮粥，有滋養胃氣作用，故有“粳米粥為資生化育神丹，糯米粥為溫養胃氣妙品”之稱。



紅豆（小豆、赤小豆）

有健胃、生津、去濕、益氣、利尿、消腫及解毒……等多種功能，可清熱解毒、健脾益胃、利尿消腫、通氣除煩，可治療小便不利、脾虛水腫、腳氣症等，自古以來就為人們所關注。李時珍稱紅豆為“心之穀”；《神農本草論》中認為紅豆是食物藥，屬中品；《藥論》載，紅豆可“散氣令人心孔開，止小便數”；《本草新編》中論述得更為精闢，認為紅豆“專利下身之水而不能利上身之濕”。紅豆還含有多種無機鹽和微量元素。



綠豆

被李時珍稱為“濟世良穀”。據本草綱目記載：「綠豆甘寒無毒，主治消腫下氣、壓熱解毒、治丹毒、煩熱風疹、利尿止渴、厚腸胃、作枕明目、治頭風、頭痛、補益元氣、和調五臟、安精神、行十二經脈、潤皮膚、解一切草木金石砒霜毒」。綠豆種子含豐富蛋白質且易被人體消化吸收，大量食用後不會產生脹氣。



栗子（大栗、栗果、板栗、毛栗、栗子）

“乾果之王”栗子性味甘溫，入脾、胃、腎三經，有養胃、健脾、補腎、壯腰、強筋、活血、止血、消腫等功效。含蛋白質、脂肪、澱粉、碳水化合物及維生素B1、B2；殼含鞣質。栗子可以生吃，被國外譽為“人參果”。對人體的滋補功能，適用於腎虛所致的腰膝酸軟、腰腳不遂、小便多和脾胃虛寒引起的慢性腹瀉及外傷骨折、淤血腫痛、皮膚生瘡、筋骨痛等症。栗子有對抗高血壓、冠心病、動脈硬化等疾病的功效。



蓮子（蓮實、蓮米、水之丹、蓮肉、湘蓮肉）

《本草經》說它有“主補中，養神益氣力”。《本草綱目》還認為蓮子有“交心腎、厚腸胃、強筋骨、補虛損、利耳目、固精氣、強禁錮、補虛損、除寒濕”等功能。有養心安神、健腦益智、消除疲勞等方面的藥用價值，歷代醫藥典籍多有記載。含維生素C、蛋白質、銅、錳等礦物質及荷葉碱，極具營養價值。可強身補氣、保健腸胃、止瀉及祛濕熱的效果。蓮子在醫療上認為是收斂強壯的藥品，能補中安心止瀉。



松子（松米）

性平微溫，味甘，無毒。益氣潤腸、養陰息風、潤肺滑腸、潤肌膚。主治：肝風、頭暈目眩、體虛短氣、燥咳咯血、口溫便秘、毛髮皮膚乾燥、心悸盜汗等。《本草綱目》說能「潤肺治燥」。《別錄》說：「可以潤澤皮膚驅除死肌」。《開寶本草》同樣稱頌它能「治風痺肌死」。中國古時把它作為利便劑。含蛋白質、脂肪均高，有益肺強精之效，同時含不飽和脂肪酸，對心臟血管均有益。松子多食易發熱毒，因此不可過量食用。

五、如何作一碗

營養好吃的臘八粥

～簡易製作流程圖

以下主要是參考：“台北醫院中醫科”所提供製作臘八粥的方法，兼顧了營養、美味與方便的三大特質，讓人們可以輕鬆容易的就作出一碗營養又好吃的臘八粥。

材料——

糯米：一杯

栗子：15 個

紅棗：15 個

松子：20 粒

核桃：6 個

蜜蓮子：30 顆（蜜蓮子即已煮熟過加過糖的蓮子）

水：7 杯

紅糖：4 大匙

※提供製作法的中醫科有補充說明：

即臘八粥的材料以五穀雜糧為主，如果不嫌麻煩的話，加入的豆類、乾果是以種類愈多愈好。



材料準備示意圖

臘八粥簡易製作流程圖（流程分解：主編 攝影：鄭秉忠）



(1) 洗淨糯米。



(5) 加入糯米、栗子、紅棗、松子、核桃。



(2) 浸泡糯米 30 分鐘。



(6) 用小火煮 45 分鐘左右。（需常攪拌一下）



(3) 洗淨栗子、紅棗。



(7) 再加入蜜蓮子與紅糖，再煮 15 分鐘左右。



(4) 鍋中加入 7 杯水煮開。



(8) 大功告成！

六、存好心・吃好粥

～感恩諸佛菩薩！

好心腸是所有修為中，最根本也是最重要的一環。所謂“境由心造”，所有好的外相、外境，都是由好的內在感召、甚至創造而來的；所以，當我們喝上一碗熱騰騰又營養美味的臘八粥，並且又與家人圍爐團圓時——此時此刻，我們真的是要感恩啊！

因為這真的是過去生的福德感召才能如是啊！

而之所以有福德，完全來自於過去世時所發過善心、善念、善行，而這一切的善，總的源頭——就在於一副好心腸！

而且，只有好心腸的人，時時刻刻都會爲了眾生的福祉而打算，絕對不會升起嫉害別人之心，這就是佛菩薩之心！

故世上最好心的人就是佛菩薩，也就是最值得我們效法的對象。詩云：每逢佳節倍思親。讓我們擴大這樣的思念胸襟爲——每逢佳節倍思佛菩薩，每逢佳節倍思眾生！

所以，讓我們在這充滿緬懷佛陀成道的臘八節裡，特別的感恩佛菩薩，也特別的關愛一切眾生——

感恩諸佛菩薩！

感恩龍天護法！

願眾生早日成就！

願人間早日成爲淨土！







本月專題企劃

賀年佛卡秀

—— 架構 ——

一、時間啊時間！

二、2005 年來了！

三、佛曆 2549 年！

四、賀年佛卡秀！

五、普賢菩薩警眾偈！





一、時間啊時間！

光陰似箭，轉眼 2004 年已消逝無蹤，
就像那滔滔的東流水，永遠不會再奔流回
頭；回首前塵，不禁對這真實存在卻無從
把捉的時間，有了莫大的感懷！

無怪乎古往今來文人騷客、詩人文豪
等靈魂敏銳之輩，都對時間有許多的感觸

——
莊子說：
人生天地之間，若白駒過隙，忽然而
已。

陶淵明說：
盛年不重來，一日難再晨。及時應自
勉，歲月不待人。

魏源說：
志士惜年，賢人惜日，聖人惜時。

邵雍說：
一日之計在於晨；一歲之計在於春；
一生之計在於勤。

曾國藩說：
天可補，海可填，南山可移。日月既
往，不可復追。

胡適說：
從前種種，歸於今我，莫更思量，更
莫哀，從今後，要怎麼收穫，先那麼栽。

明朝的錢福華在其“明日歌”中這樣
寫道：

明 日
何其多。
萬事成蹉
世 人
春去秋來
朝 看
日西墜。

復明日，明日
我生待明日，
跼。
若被明日累，
老將至。
水東流，暮看



百年明日能幾何，請君聽我明日歌。

明朝的文嘉則在其“今日歌”中這樣寫道：

今日復今日，今日何其少，

明日又不爲，此事何時了。

人生百年幾今日，今日不爲真可惜；

若言姑待明朝至，明朝又有明朝事；

爲君聊賦今日詩，努力請從今日始。

日本的文學家川端康成曾說：

荒廢時間等於荒廢生命。

至於，許多膾炙人口文學名著，在其不朽的篇章中，亦曾多處提及時間這不可捉摸、難以真正完全理解的“東西”——

一個幻想家通常總是躺著消磨時間的，而一個得到有理性的願望所鼓舞的人，卻是無休無止地爲了它的實現而努力，……人的願望越是切實，越是積極，那麼他跟阻礙它們實現的環境鬥爭，也越是堅毅有力。

——東爾尼雪夫斯基

《東爾尼雪夫斯基選集》

時間奔馳，無有間斷，不知怠息，它接著過去，送來了將來，而一切變化中的事物，將以嶄新的姿態來到我們之前。

——拉吉舍夫

《拉吉舍的社會政治和哲學觀點》

應該知道時間的價值，學者、文學家和教授們都有這樣的習慣；按時睡覺，黎明即起，趁早上頭腦清醒的時候工作；他們支配時間都很嚴格，他們起床、工作、吃飯、休息和睡覺的時間始終如一，工作能力也因此大為提高。

——克魯普斯卡雅

《克魯普斯卡雅教育文集選》

人生
是很短促
的，……

死亡的
時刻固
然同出
生的時
刻相距
得很
遠，如
果當
中的時
間不
是很
好地
度
過的

話，也可以說人生是極其短促的。

——盧梭《愛彌兒》

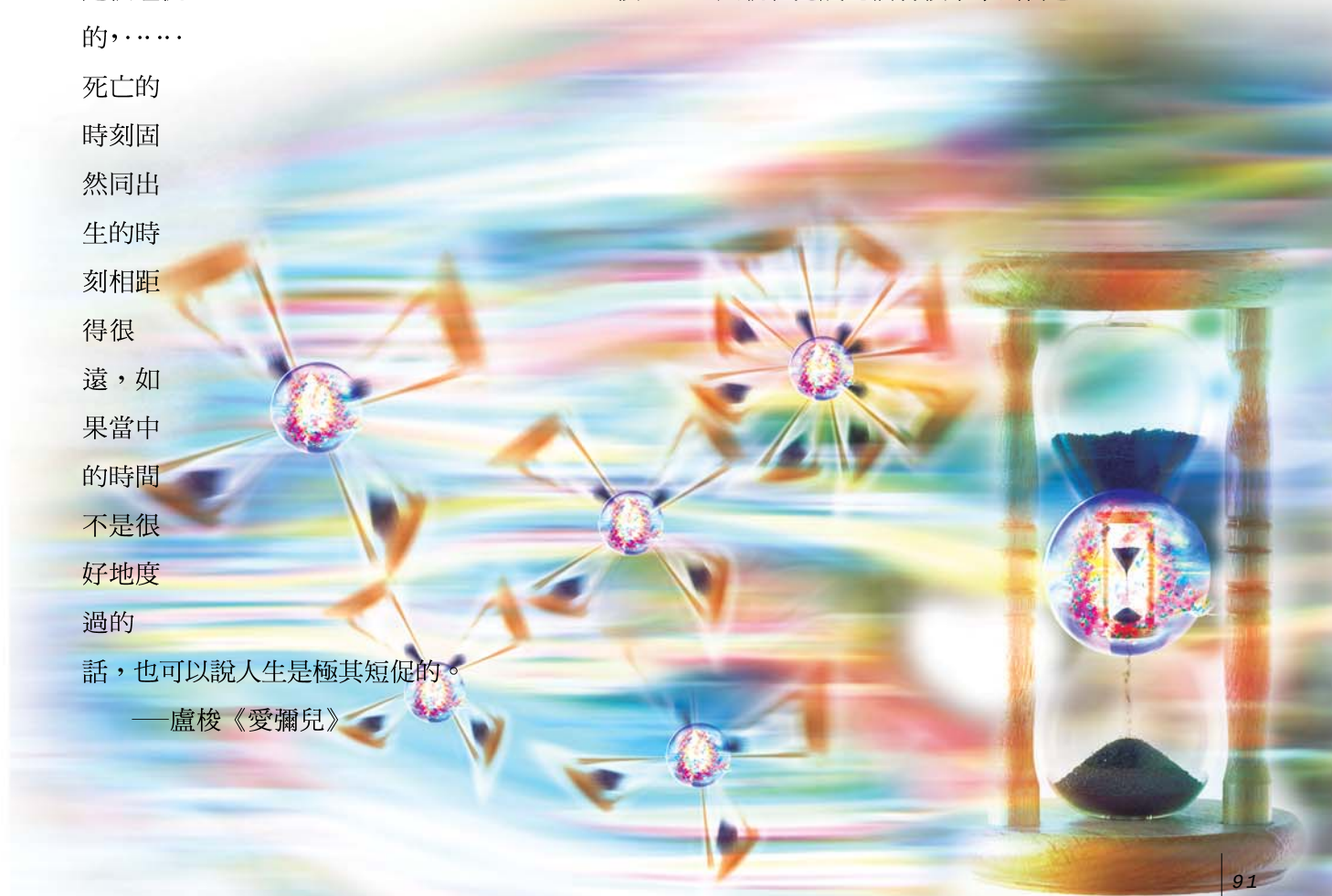
把時間用得節省些，我就可能把最珍貴的金剛鑽拿到手了。

——歌德《歌德談話錄》

真正的敏捷是一件很有價值的事，因為時間是衡量事業的標準，一如金錢就是衡量貨物的標準；所以在做事不敏捷的時候，那事業的代價一定是很高的。

——法蘭西斯·培根《培根論說文集》

世界上有兩種人，一種人，虛度年華；另一種人，過有意義的生活，在第一種人的眼裡，生活就是一場睡眠，如果這場睡眠在他看來，是睡在既柔和又溫暖的床鋪上，那他便十分的心滿意足了；在第二種人眼裡，可以說，生活就是建立功績……人就在完成這個功績中享到自己



的幸福。

——別林斯基《別林斯基論教育》

心靈的致命仇敵，乃是時間的磨蝕。

——羅曼，羅蘭《約翰·克利斯朵夫》

時間不絞殺天才，而是天才戰勝時間。

——別林斯基《別林斯基選集》

一日不可空消費，做事要有決心，扭著頭毛用勁，絲毫不肯放鬆，萬事自能前進。

——歌德《浮士德》

時間！我最擔心的就是做看事情，時間過得太快，我不明白為什麼人們要懶惰，我更不明白那些專想混過時間的人，我除了睡眠之外，沒一個時間不是很快樂的把它活用起來，要是人有多餘的時間，請不客氣的拿來給我，送我以時間比什麼還貴重，就幾乎惟願一天不會晚！

——路易·阿伽西 《科學界的偉人》

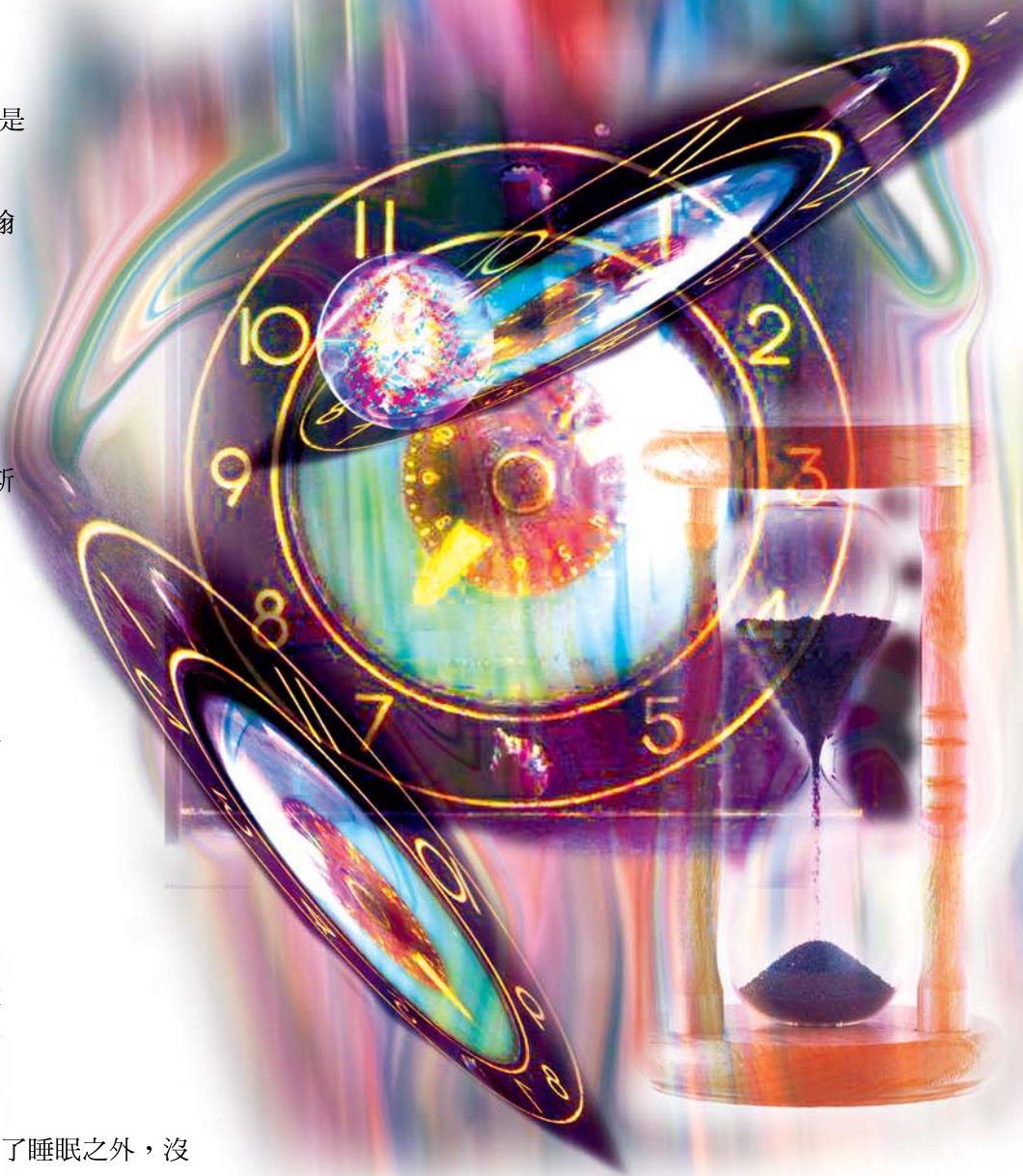
重複言說多半是一種時間上的損失。

——法蘭西斯，培根《培根論說文集》

憑著日晃上陰影底潛移，你也能知道時間在偷偷地走向亙古。

——莎士比亞《莎士比亞十四行詩集》

其實不只是文人墨客多愁善感、感觸良多；一般人也是對這個倏忽即逝、如真似幻的時間，有著許多的觀察與想法——



哲人最悲歎浪費掉的時間。

用時間做的事才值錢，而不是時間本身值錢。

浪費掉的時間是生命，而利用時間才是生活。

庸人費心將是消磨時光，能人費盡心計利用時間。

除了時間，什麼也不屬於我。

浪費時間是一樁大罪過！

把握時間觀念，同認識一個人一樣，相見易，相識難。

零碎的時間實在可以成就大事業。

珍惜時間可以使生命變的更有價值。

時間像奔騰澎湃的急湍，它一去無返，毫不流連。

一個人越知道時間的價值，就越感到失去時的痛苦。

得到時間，就是得到一切！

時間一點一滴凋謝，猶如蠟燭慢慢燃盡。

我總是感覺到時間的巨輪在我背後，

日益迫近！

不浪費時間，每時每刻都做些有用的事，戒掉一切不必要的行為！

時間乃是萬物中最寶貴的東西，但如果浪費了，那就是最大的浪費！

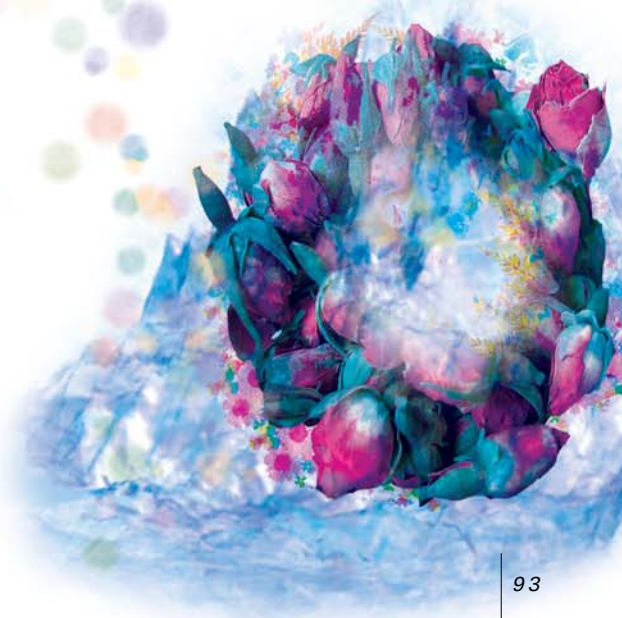
我的產業多麼美，多麼廣，多麼寬，時間是我的財產，我的田地是時間！

看完這麼多對於時間的感觸，你又有什麼樣的感觸呢？

而不論時間多麼的難以把捉、稍縱即逝，我們都要奮起努力，珍惜光陰；尤以修行人而言，努力的成長為一個自利利他、福慧雙全的菩薩大丈夫！在此篇的最後，謹以一首大家耳熟能詳的唐詩“金縷衣”與讀者諸君共勉之！

勸君莫惜金縷衣
勸君惜取少年時
花開堪折直須折
莫待無花空折枝

——杜秋娘



二、2005 年來了！

就如同一些歌詞對於歲月的慨嘆：

我的青春
小鳥一樣不回來

時光飛逝
快樂青春轉眼過

歸來
可知青春年華
逝去不復返

莫再逗留
歲月去不停

.....





由一分一秒紮紮實實累積而成的 2004 年，就這樣像沙漏流下的細沙般，細微的、輕悄的、不知不覺的流走了。

基於這樣珍惜光陰的心情，全世界的人們都不約而同的舉行跨年倒數！一方面隆重的送走舊的一年；一方面也以極歡欣雀躍與珍惜無比的心情，來迎接新的一年的到來！所以在世界各地，有越來越多的人們聚集在熱鬧的廣場或市集，興奮的一起倒數……10、9、8、7、6、5、4、3、2、1！

就在數完 2004 年的最後一秒的剎那間——2005 年降臨了！

已經成為過去式的 2004 年，不論我們滿意或不滿意，快樂或不快樂，努力或不努力，成功或不成功……它都已經成為永恆的過去，駟馬難追，永不回頭、永不再來了！

正因為時間的特質是一期一會、曇花一現，永不再度重逢，所以睿智的人們，尤其是追求悲智圓滿的修行人會盡量訓練自己：不追憶過去，努力的、盡全力的——活在當下！

是的！

往者已矣，來者可追！

無論我們對過去的歲月中已發生的事情有多麼的難以忘懷或多麼的感傷，種種的種種，畢竟都已真真實實的發生；快樂的，不能再相逢；痛苦的、也不能令它自記憶中駝鳥式的抹滅；它們就這樣原原本本的存在於

過去的歲月中了，再也不能改變半毫、分毫、絲毫！

經過這樣深刻的思考與觀察，我們會對過去的時間之特質，也有了深刻的體認，那就是——已成定局，無可改變！

而以一個修行者的正確態度，就是全部的接納，因為不論過去光陰中，發生的是我們所樂見或不樂見，站在佛教四正勤的正知見角度來說，已生起的善，我們要保任，未生起的善，我們要努力的生起！至於已生的惡，我們要全力的斷除，未生的惡更要令它永不生起！

當我們因為珍惜這可以作為自度度人寶筏的珍貴人身寶，而準備好好的過未來一年的每一月、每一周、每一天、每一小時、每一分、甚至每一秒時，那麼，可以大聲的說——歡迎這嶄新的 2005 年的光臨！

四 正 勤



讓我們一起大聲的呼喊：歡迎2005 年的到來！

〔 專題系列之三 〕

佛曆2549年



西元2005年

民國九十四年 · 生肖雞年

日	一	二	三	四	五	六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

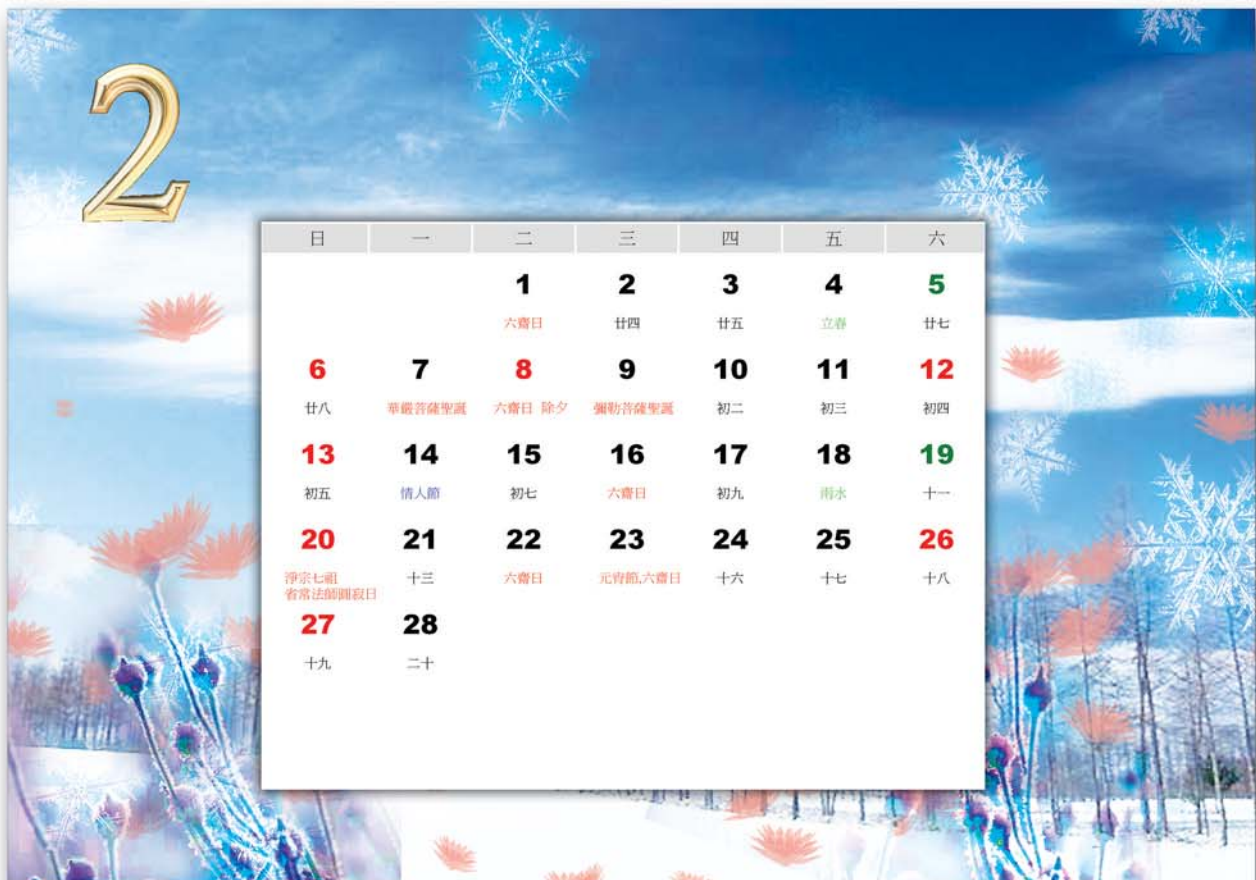
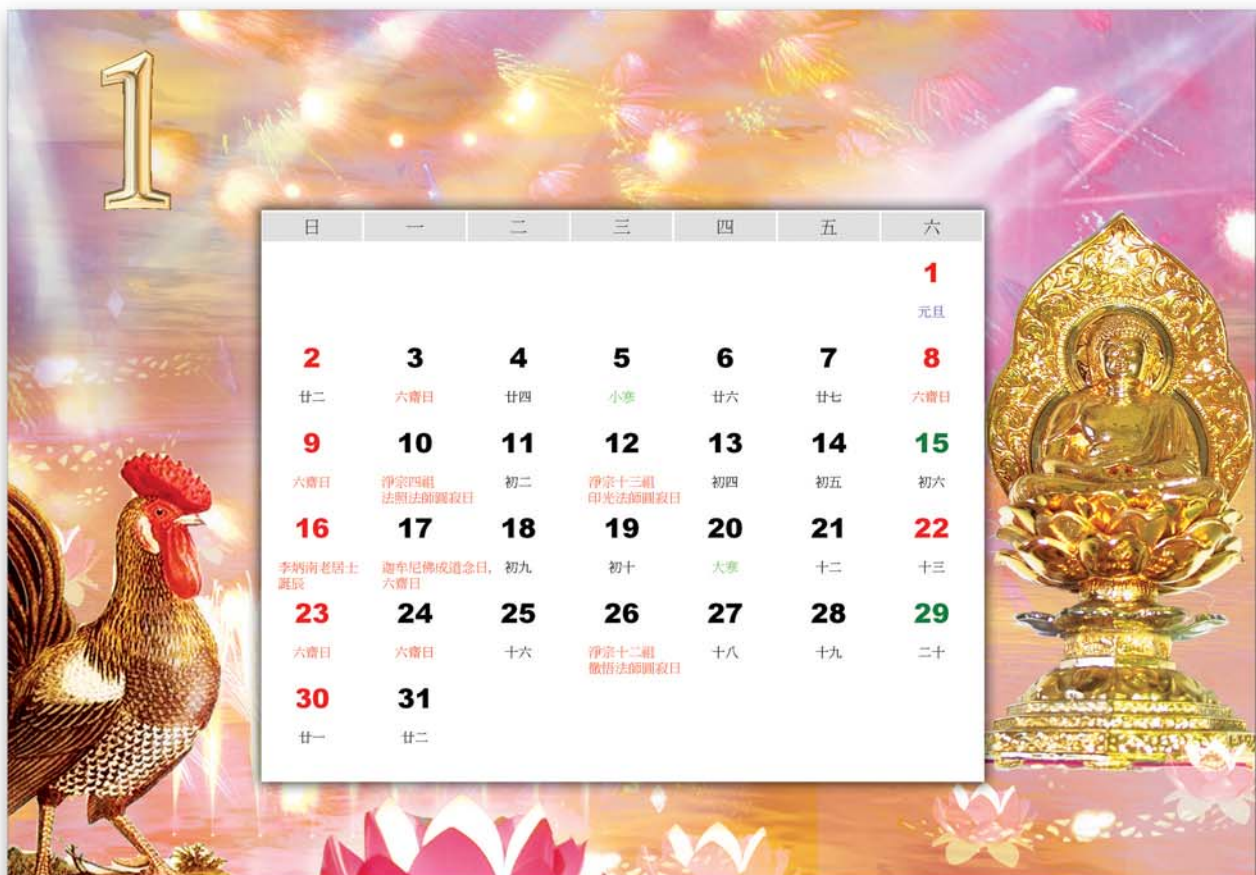
日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

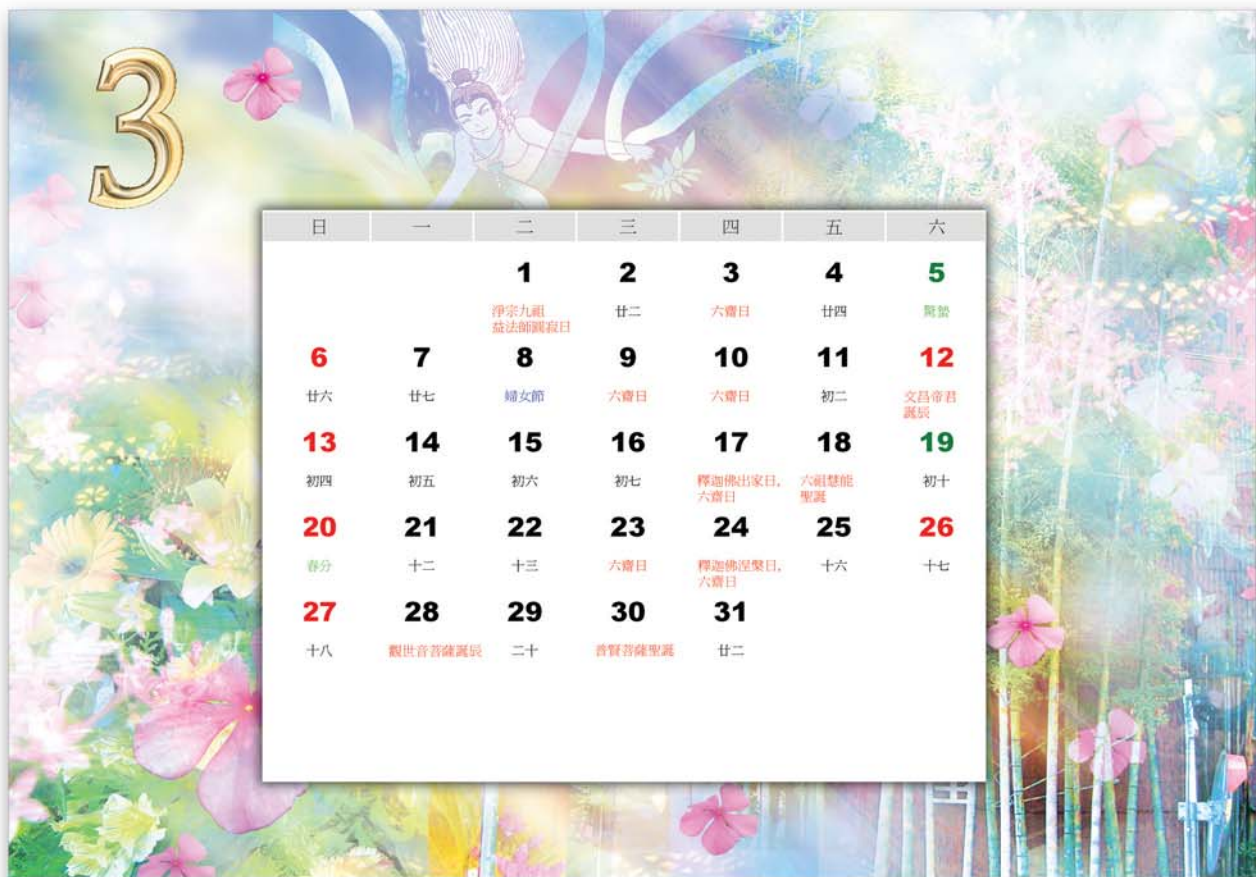
日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

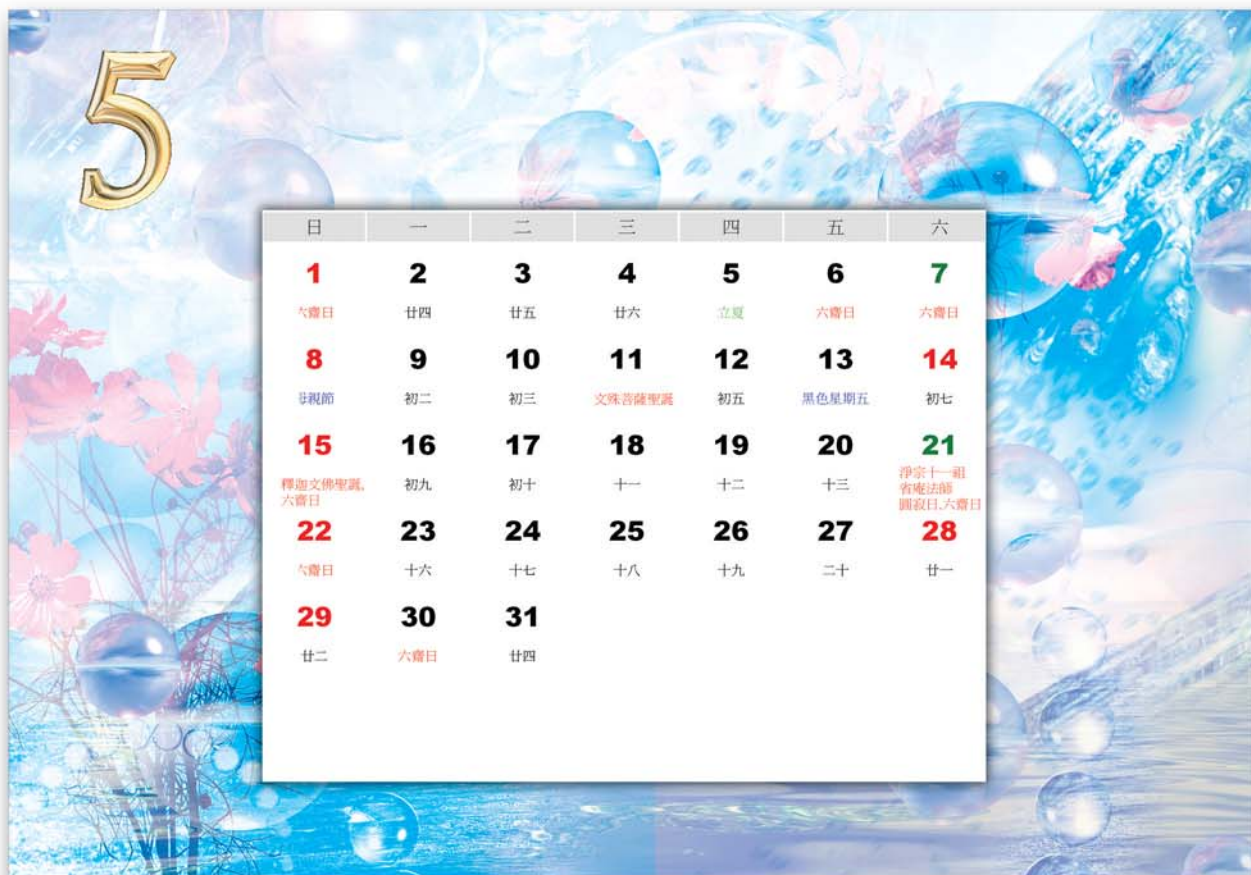
日	一	二	三	四	五	六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

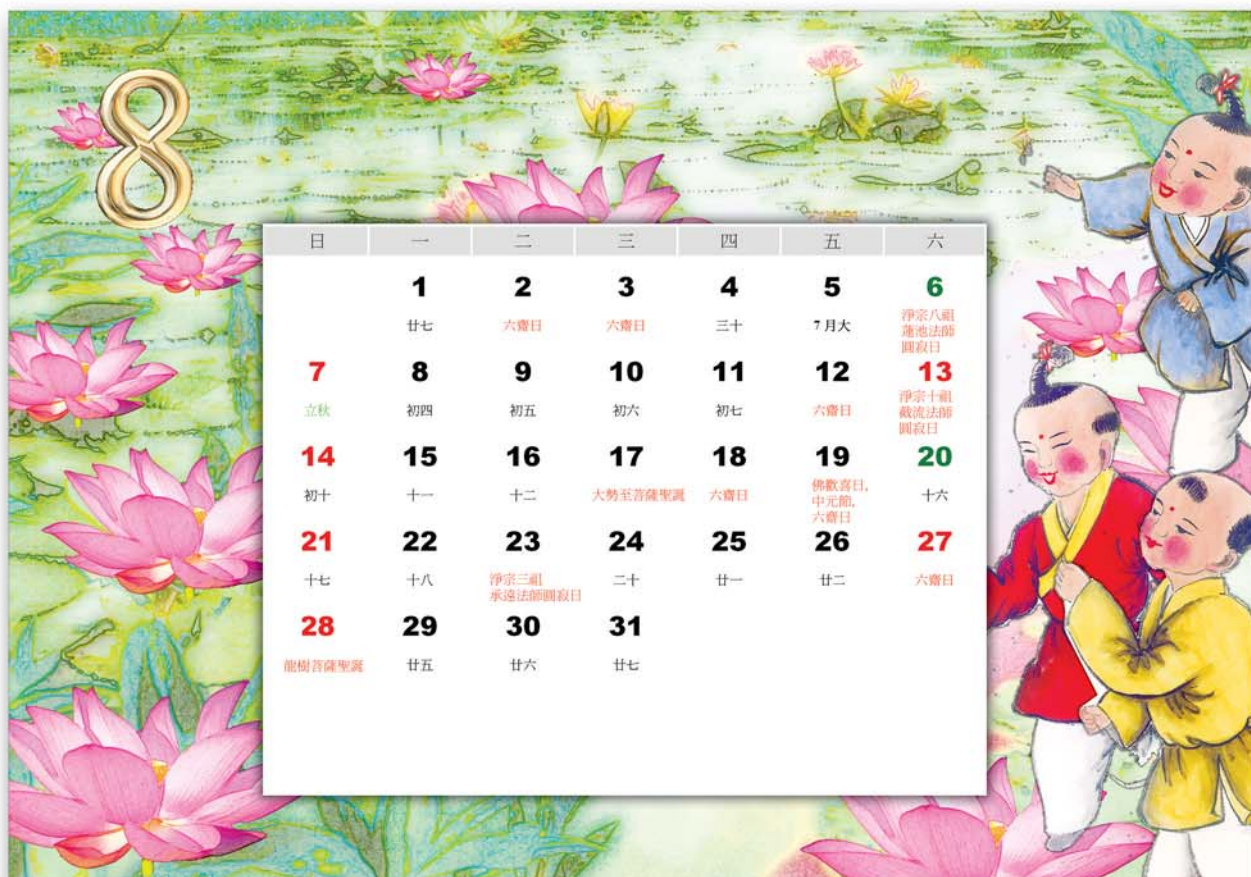
日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

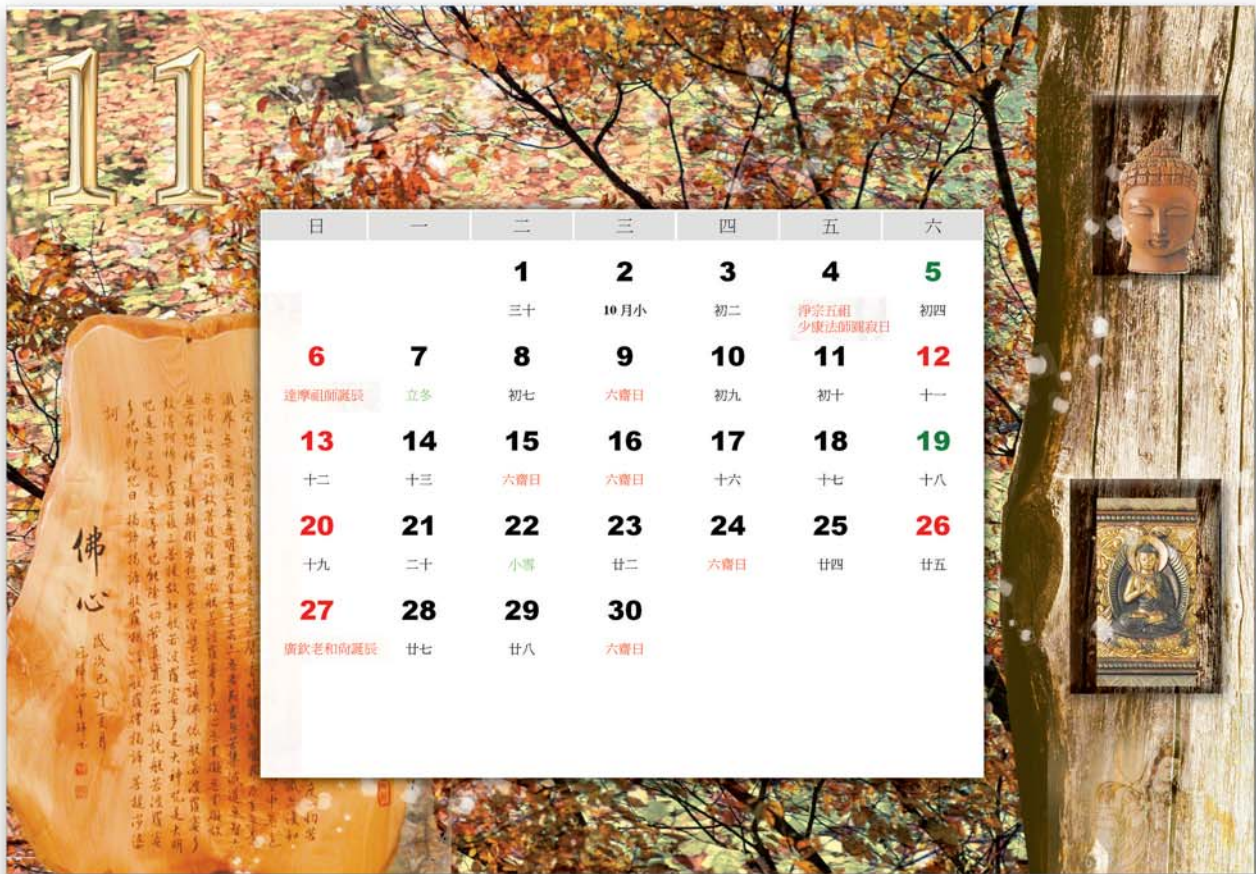










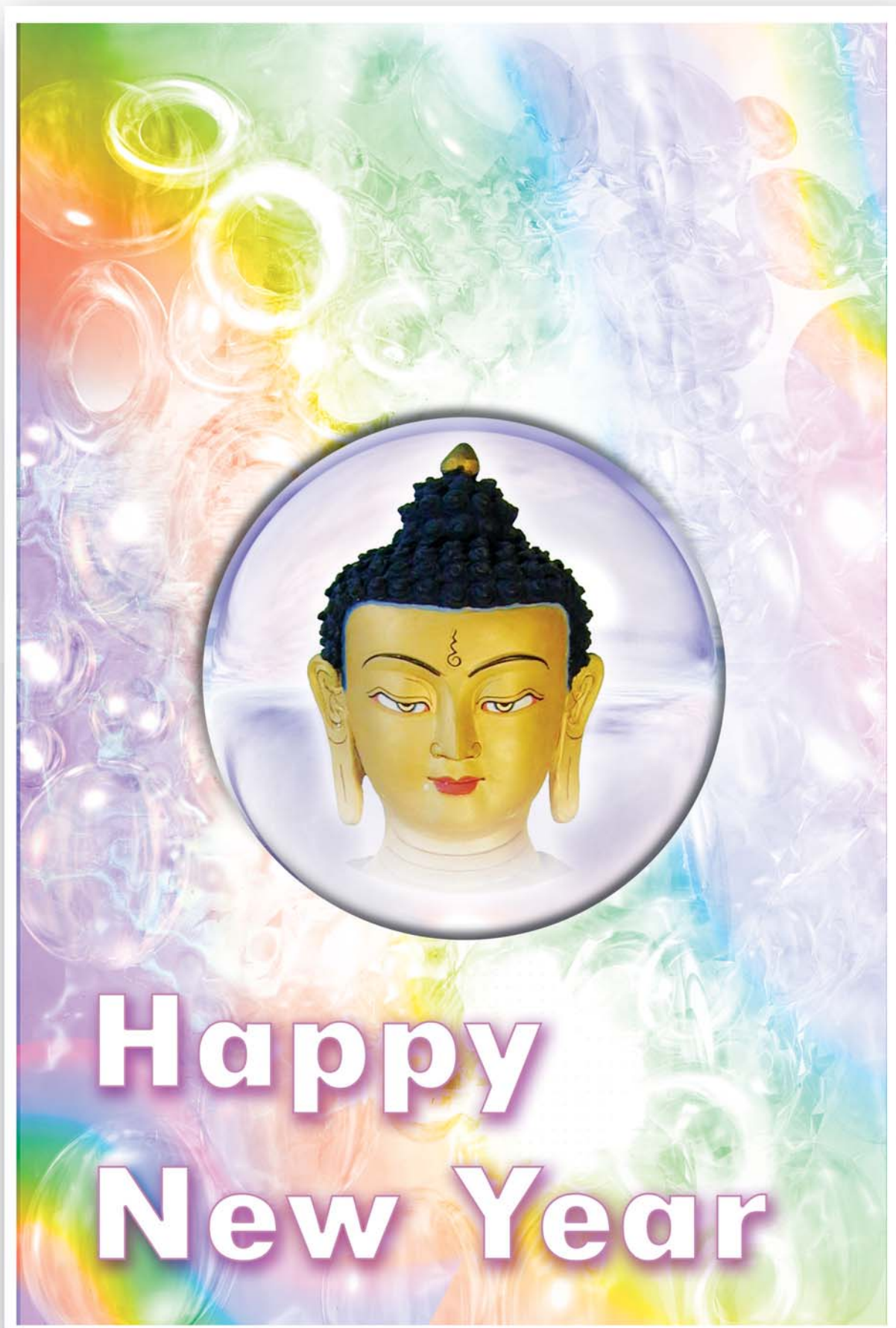


專題系列之四~

秀卡佛年賀

設計/鄭秉忠、鄭博文 聯袂創意出演







*Happy
New Year*





恭賀新禧





恭賀新禧





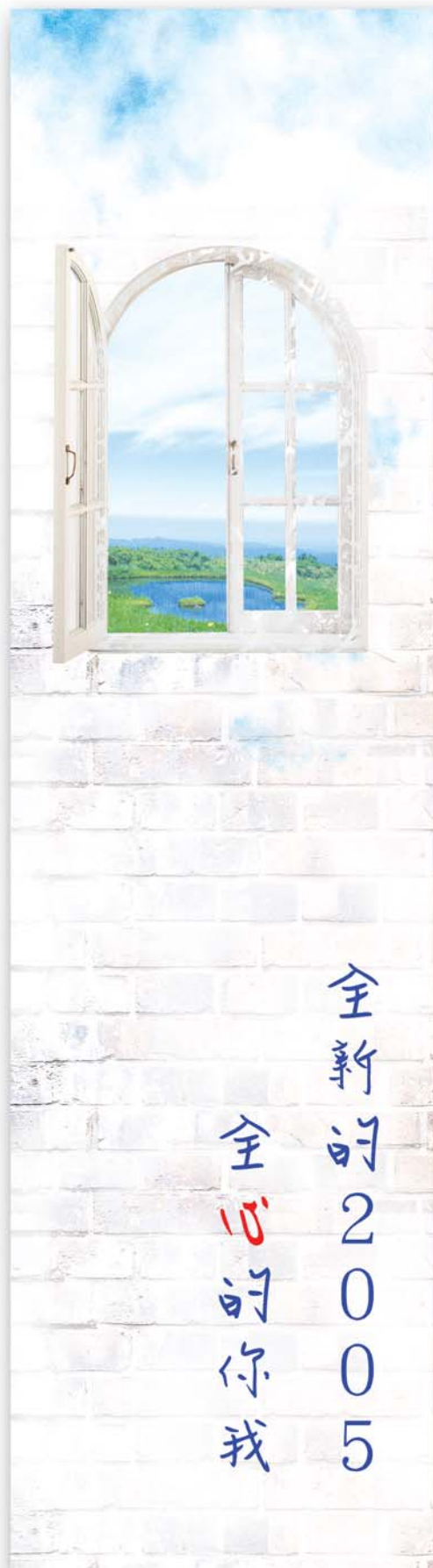
Happy 2005





Happy 2005







生肖雞年

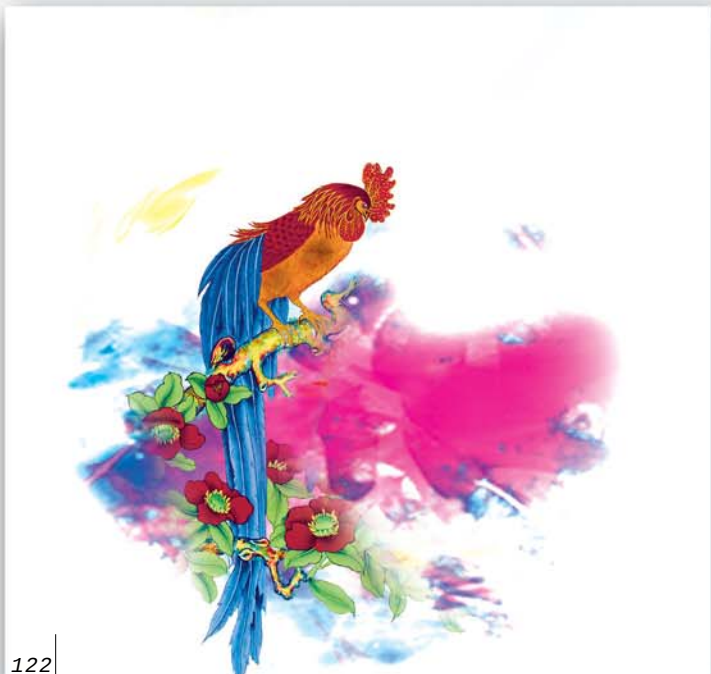


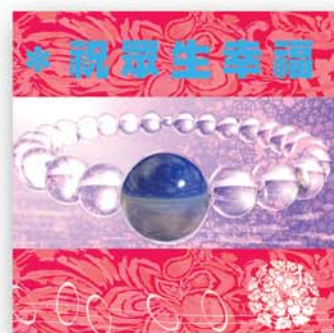
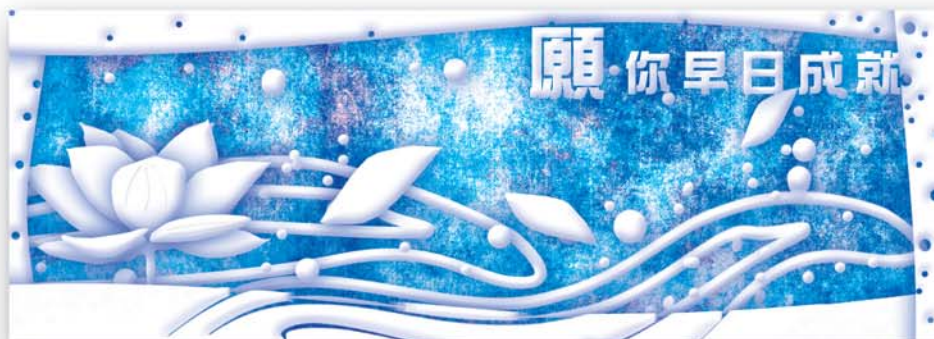
生肖雞年



生肖雞年









恭賀新禧

五、普賢菩薩警眾偈！



是日已過

命亦隨滅

如魚少水

斯有何樂？

大眾當勤精進

如救頭然！

普賢菩薩小檔案：

佛教四大菩薩之一，與文殊菩薩為釋迦如來身之脅士，即文殊駕獅子侍如來之左側，普賢乘白象侍右側。文殊、普賢為一切菩薩之上首，常助成宣揚如來之化導攝益。以此菩薩之身相及功德遍一切處，純一妙善，故稱普賢。普賢之名始出於三曼陀羅菩薩經，後廣見諸經而成普遍之信仰。據法華經普賢勸發品載，普賢菩薩乘六牙白象，守護法華之行者。台宗二百題卷十立有相普賢論題，依禮懺誦經之有相行，達成感見普賢之旨。又華嚴經普賢行願品卷四十說普賢菩薩十種廣大之行願，即：禮敬諸佛、稱讚如來、廣修供養、懺悔業障、隨喜功德、請轉法輪、請佛住世、常隨佛學、恆順眾生、普皆迴向。經中一一述此十大願，明其功德無量，臨命終時，得此願王引導，往生阿彌陀佛極樂世界。然此十大願為一切菩薩行願之標幟，故亦稱普賢之願海。以此菩薩之廣大行願，一般稱為大行普賢菩薩。

心情紀事の頁

編輯們說：拼全力的編完這期雜誌

心情真的好棒！

接下來就由你來接龍啦！

寫下關於閱後的共鳴或生命的心情點滴吧！

預約下一次的感動 下期預告

2005年2月號即將與你真情相逢！

大般若經講記 重新登場！

繼“金剛經的晶鑽智慧”
連載完畢後

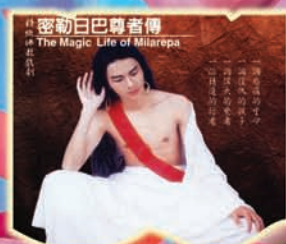
睽違已久 亦曾連載數年的
——大般若經講記
將於2005年的2月號
重新登場亮相！

深入經藏 智慧如海
大部頭的大般若經
正象徵了佛法浩瀚無邊的
智慧海洋

那麼
且讓這宛如明亮般若船
般的生動淺白講記
乘載有緣越度波濤 向彼岸吧！

相約 在美麗的二月
請清心期待……

金色蓮花 *Golden Lotus*



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