

# 金色蓮花



Golden Lotus

摩登修行  
Modern Cultivation



眾生相開麥拉！素食耶誕大餐！甘露王阿彌陀佛！

# 氣質柔麗・神韻清遠



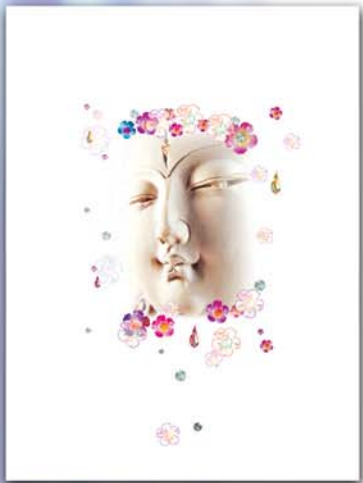
金色蓮花雜誌第144期封面作品

創意設計／鄭秉忠

地址／台北市南京東路四段21號2樓之1

Tel：02-27123021 Fax：02-27123603





## ～開卷詩～

### 慈悲最美

在所有的修練當中  
慈悲的修煉  
最為重要！

慈悲  
是最美的情操  
慈悲的人  
是最美的人

慈是予樂  
悲是拔苦

願我們  
拔盡自己的苦  
也拔盡眾生的苦

亦願我們  
給予自己無量的快樂  
也給予眾生無量的快樂

願一切的眾生  
離一切的苦！  
得一切的樂！









*Name*

*Story*

## 名字的故事

### 金色蓮花

這芬芳又光亮的名字

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

還散上方菴伽沙等諸佛世界

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

—since 1993—

*Golden Lotus  
Magazine*





*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

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

邱炳煌

吳燕娟

社址／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  
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/台灣英文雜誌社股份有限公司  
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



# 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！……





3 名字的故事——  
金色蓮花～  
一個芬芳又光亮的名字

5 金色蓮花雜誌結構——  
誠懇的心・精密的構思

12 封面美境——  
圓滿

主題開始

### (一) 修練心靈

～心靈的要素：寧靜、慈愛與智慧 需要時時砥礪、刻刻修練

#### 單元詩篇／雲淡風輕

寧靜的心  
像淡淡的雲 輕輕的風  
是一種無言的美麗  
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



14 ■ 寧靜之美——靜坐手札

16 ■ 慈悲之美——  
愛の晶瑩小語

18 ■ 智慧之美——  
大般若經的大智慧！～連載第 86 回

30 ■ 精進之歌







## (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



34

■ 健康之泉——  
餐後的消化動作

36

■ 美麗之泉——  
南瓜的美麗傳說





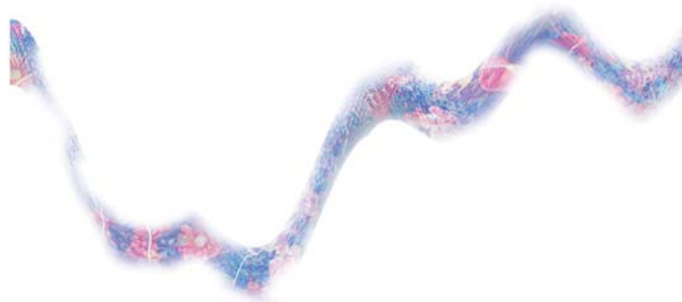
### (三) 修練涵養

～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！



38

■ Movie ——  
電影啓示錄～

“哈利波特 / 火盃的考驗” 啓示：美善、愛心得第一！



46

■ Book ——  
悠遊書海～  
四季花杯盤

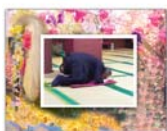
56

■ Music ——  
恩雅新專輯 Amaranthine ～  
永恆之約！



62

■ Photography ——  
眾生相開麥拉～  
善男信女！





#### (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

輪迳的親眷或不識  
陌生與熟悉  
一律 都 可 愛  
服務的心最美 最幸福



74

#### ■ “摩登菩薩學”之溯源閱讀——

太虛大師～

菩薩的人生觀與公民道德

77

#### ■ 整理延伸——

好菩薩 V.S. 好公民！





## (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



### 12月主題—— 素食耶誕大餐！

- |    |              |
|----|--------------|
| 80 | 🍷 踏雪尋“莓”健康果茶 |
| 81 | 🍷 玉米傳情派皮湯    |
| 82 | 🍷 精心什品開胃冷盤   |
| 83 | 🍷 香草花園綜合沙拉   |
| 84 | 🍷 南瓜馬車野蔬盅    |
| 85 | 🍷 綠野仙“菇”義大利麵 |
| 86 | 🍷 愛心連線薑餅屋    |
| 87 | 🍷 年年團圓布丁蛋糕   |







## (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！



### 甘露王阿彌陀佛！

92

■ 一、 甘露王如來阿彌陀！

94

■ 二、 甘露法語・沁人心肺

～佛說阿彌陀經

102

■ 三、大開甘露門・廣度一切眾

～一句彌陀了生脫死！

104

■ 四、 十甘露明

～阿彌陀大咒！

106

■ 五、 永恆甘露味

～極樂淨土・塵世依歸









## 封面美境



作品名稱／圓滿



美境設計／鄭秉忠



設計理念／面對即將消逝而封存於歲月之冬的年尾

面對終於來臨新一年的人兒

我們用真心去迎接，用大愛去關懷

讓我們的“悲智”由內而外茁壯而昇華更臻於“圓滿”



美境詮釋／時間轉瞬消逝間

寒月歲風之初冬

初來乍到新一年

真心誠意去關懷

人成佛成名真實

慈悲智慧臻圓滿



寧靜之美——

# 靜 · 坐 · 手 · 札

文／天心月圓 視覺設計／深水悠揚

在這紛擾的世間 我們需要寧靜  
～靜坐，提供了寧謐的生命時光

## 手札前言

紛擾中的寧靜

彌足珍貴

雨後的彩虹

份外美麗

讓我們擁有靜坐

通往那——

生命之悠遊

人生之自由

## 手札重點

心如牆壁

——達摩祖師







## 重點擴散

在靜坐手札本專欄中  
我們曾提到了——  
身放鬆 息調柔 心無念  
是靜坐三要！  
而事實上  
如果要挑出  
重點中的重點  
那麼  
身放鬆 息調柔  
都是靜坐的前行準備

所以  
靜坐的最大重點  
其實只有一個——  
就是調心

那麼  
達摩祖師這句  
——心如牆壁  
正是靜坐的心法提要！

用“牆壁”來做譬喻  
是取其屹立不動與抵擋妄念風雨

當我們非常專注  
於靜坐法門時

心念不移不動  
只是專注在法門  
那麼——  
這樣的狀態  
是 法住  
法如堅硬的牆壁一樣  
紋風不動的屹立堅持著

而也只有這樣  
堅定於正念的狀態  
才能抵擋強如狂風暴雨  
迎面襲來綿綿不絕的  
從無始劫以來  
就未曾停過的  
——妄念！

所以  
當我們靜坐時  
我們真的得下足了功夫  
才能不被妄念淹沒  
才能如牆壁般堅定不移

而也唯有這樣  
才能修行成片  
繼而成就！



愛，是我們生生世世最重要的學習——

# 愛の晶瑩小語

文案／慈心花 視覺設計／鄭博文

只有與愛同在  
才能幸福喜樂！

只要有愛  
無論在作什麼次級的事  
都是高級的事  
如果沒有愛  
無論在作什麼高級的事  
都是次級的事

一切的關鍵在於  
——愛

人與人之間  
宜作最美善的、亦即愛的  
交往與交集  
家人、親屬、師生、友朋……  
皆然

只要有愛  
作什麼大致都對！  
沒有愛  
作什麼大致都不對！



打開這扇愛之門  
就沒有敵人了

在逆境中  
依然沒有離開  
愛  
——才是真愛！

魔王設下  
最惡劣的環境  
還真需～  
高品格的人  
才能過關啊！  
(內在大愛的人  
＝高品格)

唯有愛  
可以讓一切的敵意  
挫折  
障礙  
慢慢消融、消融、消融……  
終致於 冰消雪融  
像那無垠的大海  
由於實在太廣大了  
一切的毒素  
都被包容 吸納  
最終都不見了



曠世奇花・絕世珍寶～

# 大般若經的大智慧！

——連載第 86 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 解讀編撰／郭韻玲 視覺設計／鄭秉忠

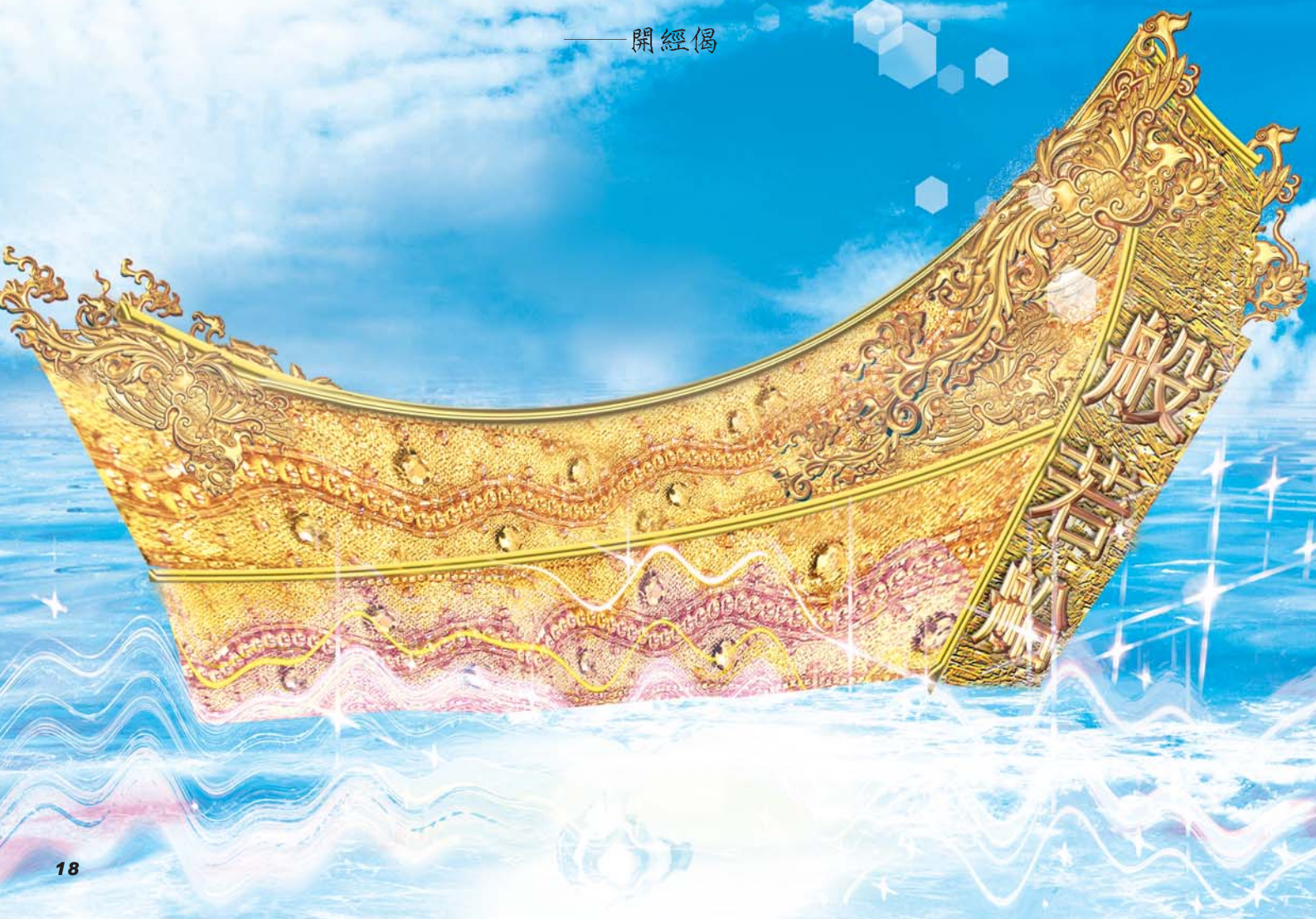
無上甚深微妙法

百千萬劫難遭遇

我今見聞得受持

願解如來真實義

——開經偈





# 般若如寶船 能載著我們 越度生死大海！

## 本篇章架構：

### 一、前言

~ 智慧如寶船

### 二、關於大般若經

~ 前人努力的輝煌

### 三、經文段章

~ 校量功德品

### 四、解讀詮釋

~ 清話心上流

### 五、般若讚頌

~ 因為太好所以讚頌

### 六、般若修行

~ 真實的生命寶藏

### 七、智慧的珠串

~ 各品綱要闡明

## 一、前言

### ~ 智慧如寶船

有一個海  
叫作生死海  
有一艘船  
叫作般若船  
這個生死海  
波濤洶湧 驚濤駭浪  
難以越度  
但是  
這艘般若船  
有般若智慧作羅盤  
方向精準無誤  
而且 船身堅固 水手精良  
所以  
福報廣大 睿智深遠  
的人們 紛紛  
登上了般若船  
因為  
不管那浪有多高  
不管那海有多大  
只要登上了  
這艘般若大寶船  
必能 ——  
越渡驚濤險浪的生死大海  
到達那 無憂無悲無愁無惱  
幸福圓滿的光明彼岸！！





## 二、關於大般若經

### ～前人努力的輝煌！

大般若經是一部篇幅浩大的  
大部頭經典  
總計六百卷  
摩訶般若波羅蜜多經是全名  
大般若經是簡稱

大般若經是唐朝三藏法師——  
玄奘大師的嘔心瀝血之作  
（譯完此經沒有多久，大師便圓寂了）  
他領導的譯經院  
從唐高宗顯慶五年的正月一日  
開始這項艱鉅的任務——  
正式展開“大般若經”的翻譯工作！

這部經梵本有四處十六會  
共計二十萬頌  
玄奘大師從印度攜回了總共三種版本  
所以此經不但是篇幅極長  
各種版本的校正  
也是相當繁瑣的！

原本玄奘法師要全經逐字  
全部翻譯出來  
但由於這部經的原文有許多  
重複的地方  
所以就有僧人建議  
用以前鳩摩羅什法師的方法  
就是刪繁就簡、採取節譯的方式  
結果許多人都表示贊同

玄奘法師看到眾議如此  
並且由於大般若經確實也是  
卷帙浩大、長篇累牘  
節譯也似乎是不得不的選擇了  
所以就依大家之見了

但是自從作了這樣的決定以後  
玄奘法師連續數夜都作惡夢  
不是身歷險境、孤獨無助  
就是猛獸追逐、不得脫身  
玄奘法師在觀察甚深緣起之後  
決定再回到原議  
惡夢才告停止！

而且就開始夢到  
諸佛菩薩眉間放光  
或手捧花燈、供養諸佛  
或自升高座、受大眾圍繞讚嘆  
恭敬供養等等瑞夢

所以玄奘法師後來對大眾  
鄭重宣布——  
大般若經的翻譯







決定完全按照梵文原本翻譯  
絕不任意刪略一字  
至於大眾聽聞了這樣的更改與決定  
亦善根深厚的表示支持了！

由於大般若經譯來確實十分艱辛  
所以玄奘法師曾懇切的  
勉勵譯經的僧寶們：  
人命無常  
而經部甚大  
深懼不能譯完  
所以人人宜加倍努力  
勿辭勞苦！

在譯經的過程中  
曾經有過一個緣起被記載下來：  
就是譯經場旁有一株雙奈樹  
在不是開花季節的時候  
開了好幾次花  
而且每次不多不少  
都是六朵！

於是便有僧人認為  
這個緣起真好

象徵了般若將廣大弘揚  
而且每次都是六朵  
亦象徵了布施、持戒、  
忍辱、精進、禪定、般若  
六度波羅蜜具足！

龍朔三年的十月二十日  
六百卷的大般若經  
經過歷時四年的艱苦翻譯歷程  
終於大功告成！

玄奘大師認為大般若經的地位  
實在高超  
稱許它是——  
鎮國的大典！  
人天的大寶！

大般若經記載：  
樂大乘者，書寫、受持、讀誦、  
流布此經，皆得生天，究竟解脫。  
由於有這樣廣大的利益  
玄奘大師更認為——  
人人都應把這部震古鑠今的大般若經  
珍惜讀誦，視為至寶！



### 三、經文段章

#### ~校量功德品

復次憍尸迦。若善男子善女人等。教贍部洲諸有情類。皆趣無上正等菩提。復以般若波羅蜜多無量法門巧妙文義為其廣說。宣示開演顯了解釋。分別義趣令其易解。有善男子善女人等。教一有情令於無上正等菩提得不退轉。復以般若波羅蜜多無量法門巧妙文義為其廣說。宣示開演顯了解釋。分別義趣令其易解。憍尸迦。後善男子善女人等所獲功德甚多於前。……

復次憍尸迦。置此十方各如殑伽沙等世界諸有情類。若善男子善女人等。教化十方一切世界諸有情類。皆趣無上正等菩提。復以般若波羅蜜多無量法門巧妙文義為其廣說。宣示開演顯了解釋。分別義趣令其易解。有善男子善女人等。教一有情令於無上正等菩提得不退轉。復以般若波羅蜜多無量法門巧妙文義為其廣說。宣示開演顯了解釋。分別義趣令其易解。憍尸迦。後善男子善女人等所獲功德甚多於前。

復次憍尸迦。若善男子善女人等。教贍部洲諸有情類。皆於無上正等菩提得不退轉。復以般若波羅蜜多無量法門巧妙文義為其廣說。宣示開演顯了解釋。分別義趣令其易解。有善男子善女人等。於中勸一速趣無上正等菩提。令說三乘救度一切。復以般若波羅蜜多無量法門巧妙文義為其廣說。宣示開演顯了解釋。分別義趣令其易解。憍尸迦。後善男子善女人等所獲功德甚多於前。何以故。憍尸迦。住不退轉地菩薩摩訶薩。不甚假藉所說法故。於無上覺定趣向故。於大菩提不退轉故。速趣大菩提菩薩摩訶薩。要甚假藉所說法故。於無上覺求速趣故。觀生死苦一切有情運大悲心極痛切故。復次憍尸迦。置贍部洲諸有情類。若善男子善女人等。教贍部洲東勝身洲諸有情類。皆於無上正等菩提得不退轉。復以般若波羅蜜多無量法門巧妙文義為其廣說。宣示開演顯了解釋。分別義趣令其易解。有善男子善女人等。於中勸一速趣無上正等菩提。令說三乘救度一切。復以般若波羅蜜多無量法門巧妙文義為其廣說。宣示開演顯了解釋。分別義趣令其易解。憍尸迦。後善男子善女人等所獲功德甚多於前。何以故。憍尸迦。住不退轉地菩薩摩訶薩。不甚假藉所說法故。於無上覺定趣向故。於



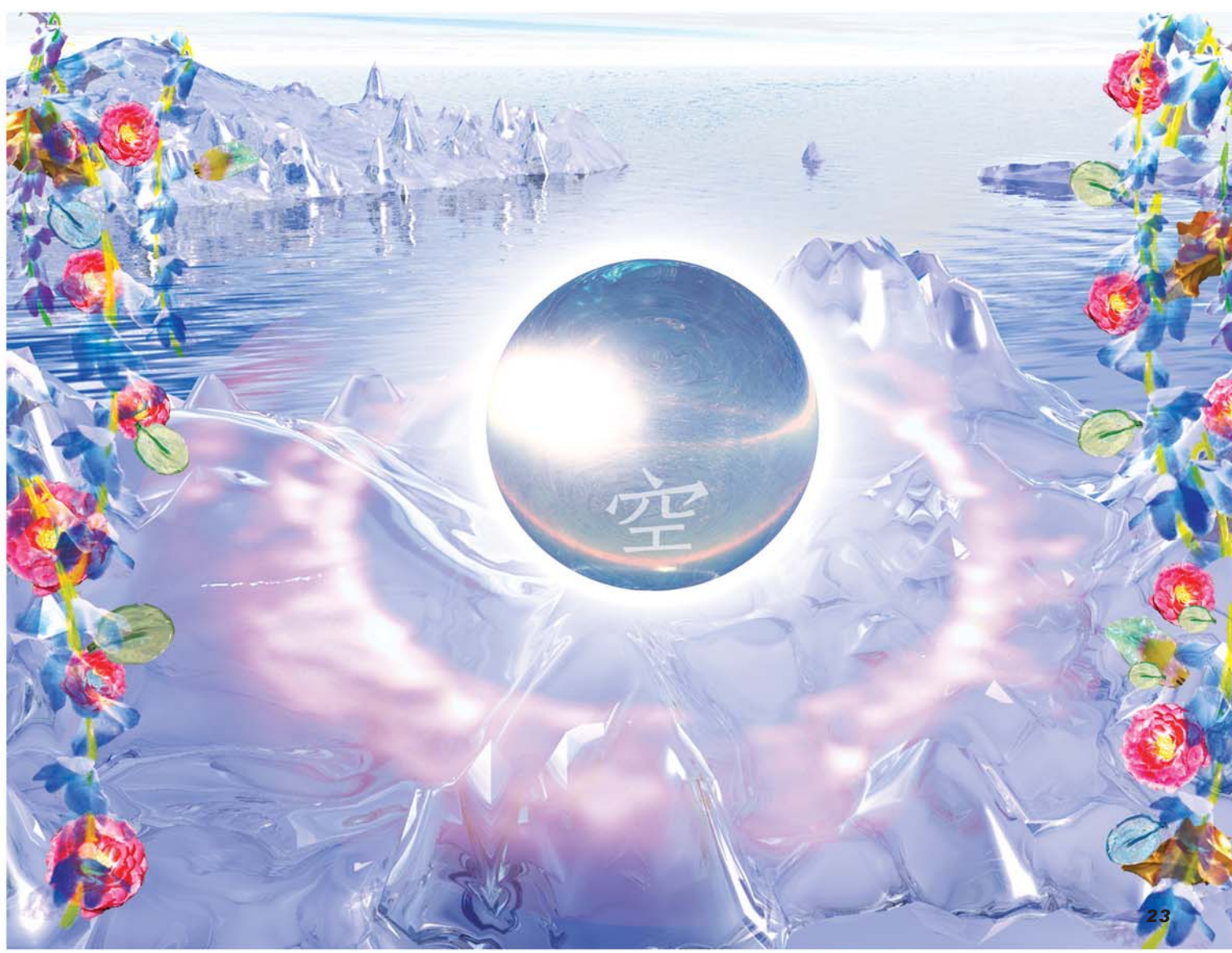


大菩提不退轉故。速趣大菩提菩薩摩訶薩。要甚假藉所說法故。於無上覺求速趣故。觀生死苦一切有情運大悲心極痛切故。……

復次憍尸迦。置此十方各如殑伽沙等世界諸有情類。若善男子善女人等。教化十方一切世界諸有情類。皆於無上正等菩提得不退轉。復以般若波羅蜜多無量法門巧妙文義。為其廣說宣示開演。顯了解釋分別義趣。令其易解。有

善男子善女人等。於中勸一速趣無上正等菩提。令說三乘救度一切。復以般若波羅蜜多無量法門巧妙文義。為其廣說宣示開演。顯了解釋分別義趣。令其易解。憍尸迦。後善男子善女人等。所獲功德甚多於前。何以故。憍尸迦。住不退轉地菩薩摩訶薩。不甚假藉所說法故。於無上覺定趣向故。於大菩提不退轉故。速趣大菩提。菩薩摩訶薩要甚假藉所說法故。於無上覺求速趣故。觀生死苦一切有情。運大悲心極痛切故。

（大正藏第五冊P901 Ⅲ欄倒數16行～P904 Ⅱ欄6行）





#### 四、解讀詮釋

##### ~清話心上流

佛繼續開示：如果善男子、善女人，教導瞻部州一直到十方一切世界的眾生都趨向於無上正等菩提，又以般若無量法門巧妙文義為廣說，宣示、開演、顯了、解釋，分別義趣，令其易解。

另有善男子、善女人，教導一人於無上正等菩提得不退轉，又以般若無量法門巧妙文義為其廣說，宣示、開演、顯了、解釋，分別義趣，令其易解。這樣的功德福報比前者多了甚多。

佛又開示：如果善男子、善女人，教導瞻部洲一直到十方一切世界的眾生，都於無上正等菩提得不退轉。又以般若無量法門巧妙文義為其廣說，宣示、開演、顯了、解釋，分別義趣，令其易解。

另有善男子、善女人，勸導一人快速趨向無上正等菩提，令他能夠宣說三乘佛法，救度一切眾生。又以般若無量法門巧妙文義為其廣說，宣示、開演、顯了、解釋，分別義趣，令其易解。這樣的功德福報比前者多了甚多。

為什麼呢？前者是所謂的住不退轉地菩薩，必定趣向無上覺，也於大菩提不退轉；但不甚假藉佛法；所以比不上後者，所謂的速趣無上覺，要甚假藉佛法；並且觀察受生

死輪迴之苦的一切眾生，運大悲心極為痛切。

此兩段經文，共通之處是教導一人得究竟成就比教導許多人得不究竟成就來得功德福報廣大。

為什麼呢？這是佛法最值得深思之處了，以釋迦牟尼佛為例，就會完全清楚明白，世尊已證得圓滿究竟覺，所以他雖然只有一個人，可是卻對這苦難的三界產生了無遠弗屆、跨越時空的超級影響；可以說是不論對於現在的人、當世的人、以及未來人，佛法都產生了無可比擬的巨大影響；甚至對於其他道的眾生，例如畜牲道，如果沒有佛法慈悲的開示，會有更多的人類沉溺於肉食而不自知有多麼不慈悲。





又例如餓鬼道，雖然一般人無法看見他們，但是許多人都隱隱約約的感受到他們的存在，而且也是或多或少影響著陽世人們的生活幸福；而如果不是佛法的慈悲開示，人們不懂得放焰口解決他們飢餓的問題，也不懂得作法事來超度身陷痛苦折磨的他們。

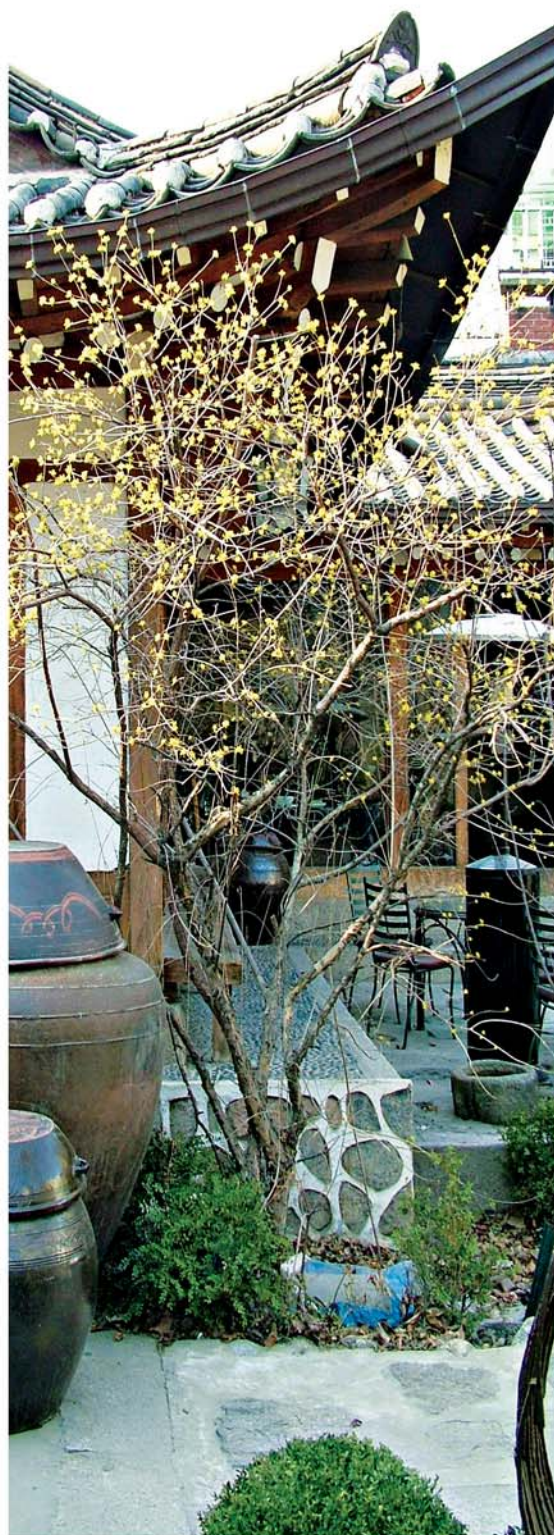
善待餓鬼道，表面看起來，只是對他們好；事實上，對陰間好，也是對陽世的眾生好，因為陰間的鬼道越多，陽世就越不得安寧，所以其實六道是息息相關、是牽一髮動全身的。

而如果沒有偉大的釋迦牟尼佛來教導我們這些珍貴的生命知識，這個痛苦的世間會更加的痛苦不堪。所以佛法實在是有大用的生命真理，可以說鉅細靡遺的造福了我們的生命，而一切的佛法，都來自於三界的導師——釋迦牟尼佛。

為什麼世尊能夠如此浩瀚無邊的教導我們呢？就是因為他已經證得究竟圓滿的證量——無上正等菩提。

而只有這樣的證量能對於三界的一切悉知悉見，也只有這樣的證量能夠廣說三乘佛法、普度一切眾生。

由這樣的例子，我們深切的明白了佛法的修行重心——究竟覺。是的，唯有證得究竟覺，才能真正利益一切的眾生；也唯有證得究竟覺，才能真正的自度圓滿；故無上正等正覺正是自度度人圓滿不可缺的證量。



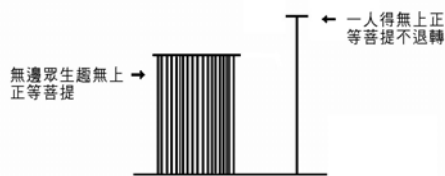


由此，經文便能成立，因為教導無量無邊的眾生趣向無上正等菩提，竟然比不上教導一個人於無上正等菩提得不退轉，原因很簡單，因為這一個人的證量，對於眾生的利益，超過所有人加起來對於眾生的利益。第二段經文亦然，教導無量無邊的眾生於無上正等正覺不退轉，竟然比不上教導一個人速趣無上正等菩提，並令他廣說三乘佛法，救度一切眾生。這裡更清楚了，前者只有自度不退轉，後者不但自度圓滿，而且善巧教導一切眾生。因為後者一個人對於眾生的利益，超過前者所有人的相加。

這樣的校量功德，無非再一次的說明：究竟智慧的重要！

可以歸納成一個結論：成就的重點在於究竟，而非人數，即人數再多也沒有用，最重要的還是比智慧的高下，故真正產生比較意義的只有「智慧」。

可得圖如下：



這是第一段經文的圖示，如果用到第二段經文，也會得到同樣的圖示。這個圖示的甚深含義是什麼呢？

即智慧要到達極高極遠的狀態，才能真正看清一切，也才能真正利益眾生。

可以爬山作為說明，如果只爬到一半，不可能俯瞰全部的山下全貌，唯有爬至峰頂，才能將山下的全貌，一覽無遺。

故佛法要求的智慧狀態是一覽無遺，沒有任何的遺漏！

因為，只要還有一絲的遺漏，生命就可能在這裡出問題，會出問題的生命，就會有痛苦，有痛苦就會果中生因，就會繼續擴大原有的問題，讓問題變得更大。

故唯有無漏的智慧才能解決生命所有的問題，就是無漏智，也就是究竟覺，亦即無上正等正覺。

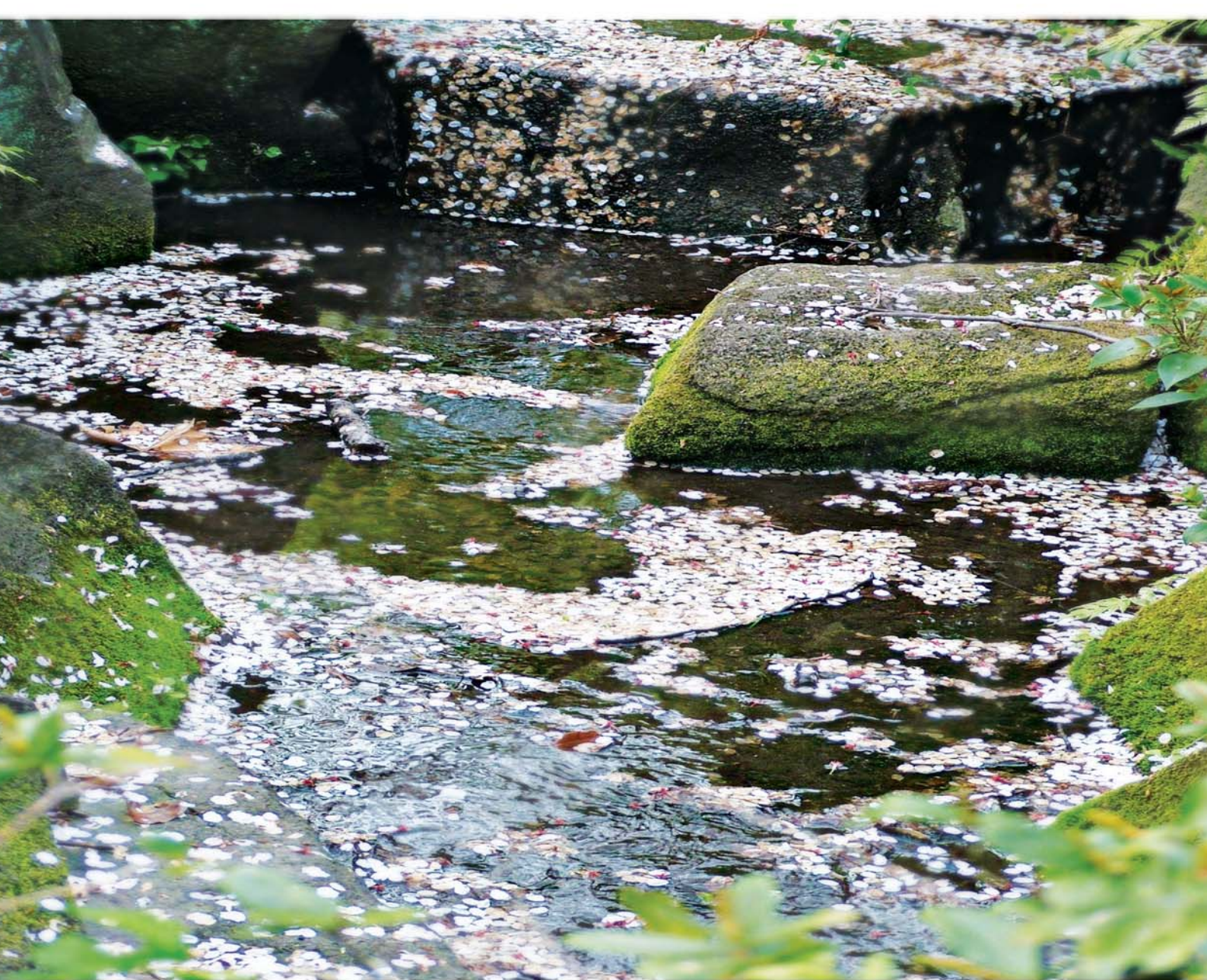
所以答案再清楚不過了，每一個修行人都得努力證得究竟覺，才能徹底解決自己生命的問題，也才能徹底解決別人生命的問題。

能夠徹底解決自己與別人生命問題的人，就是經文所說的「速趣大菩提菩薩摩訶薩」，也就是所謂的真正的“大菩薩”。

這樣的大菩薩才能真正的作到如同經文所說：「要甚假藉所說法故，於無上覺求速趣故，觀生死苦一切有情，運大悲心極痛切故」。

好一個“運大悲心極痛切”，短短的一句話，就把一個「不忍聖教衰，不忍眾生苦」的菩薩胸懷，描述的淋漓盡致。





而這大慈大悲，是來自於大智慧的觀察，當大菩薩證得究竟覺，當他遠離了顛倒夢想，他完全看清楚了三界的生死輪迴是多麼的苦痛，所以他救度眾生，比眾生救度自己的態度還要急切，因為他看清了，而眾生尚未看清，故這看清與未看清的癥結就在於——究竟覺，也就是究竟圓滿的智慧！

大菩薩救度眾生的心，何止急切，就如同經文所說的「痛切」啊！因為慈悲，所以對眾生的苦，感同身受，痛在哪裡呢？生死輪迴就是最大的痛苦，沒有比這還要痛苦的一件事了，試想死了又生，生了又死，卻不

斷的在顛倒夢想中死死生生，這種痛苦，真的非筆墨所能形容於一二，對應於這樣巨大的痛苦，大菩薩才“悲心痛切”的！

南無菩薩摩訶薩，無緣大慈，同體大悲，大菩薩的悲願是如此的令人動容，在感動之餘，每一個修行人唯有以更加努力修行來回報，方不辜負佛菩薩的廣大悲願。

感人世無常，悲三界無明。

願佛法的大智慧，普照全世界！普照三界！！



## 五、般若讚頌

~因為太好所以讚頌

昔有菩薩安心坐  
空無相中無價寶  
故知妙身無罣礙  
真實不虛深須信  
照見五蘊悉皆空  
般若性海絕難思  
是大神咒起人慈  
揭帝揭帝斷狐疑

—般若讚文

菩薩心安如水的端坐  
証入的無相空性中  
有無價的珍寶  
所以微妙的法身  
是無所罣礙  
須深深相信其真實不虛  
照見了五蘊等悉皆性空  
般若的本質斷思絕慮  
是能令人生起廣大慈悲  
的大神咒  
能解決一切疑惑到彼岸！

## 六、般若修行

~真實的生命寶藏

一切的文字般若  
都是爲了讓我們能夠  
有所依憑  
有所體會、心得  
進而証得實相般若！

故讀完一切的經文  
尤其是論及般若的經文  
一定要想辦法  
去實修實証般若實相

最常用的方法是慧觀  
例如觀想——  
自己有一個無雲晴空！

保任  
越久越好！





## 七、智慧的珠串 ~各品綱要闡明

### 第二十六品

學般若品（卷 86-89）

說明善現菩薩智慧甚深，不壞假名，而說法性。

### 第二十七品

求般若品（卷 89-98）

說明修行般若於大菩薩的開示中求，並以佛陀為依歸。

### 第二十八品

歎眾德品（卷 98-98）

說明菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅蜜多，能夠證得無上正等菩提。

### 第二十九品

攝受品（卷 98-103）

說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

### 第三十品

校量功德品（卷 103-168）

說明般若的功德無量無邊，甚至供養般若經典的功德，比供養佛陀舍利還要殊勝廣大。

### 第三十一品

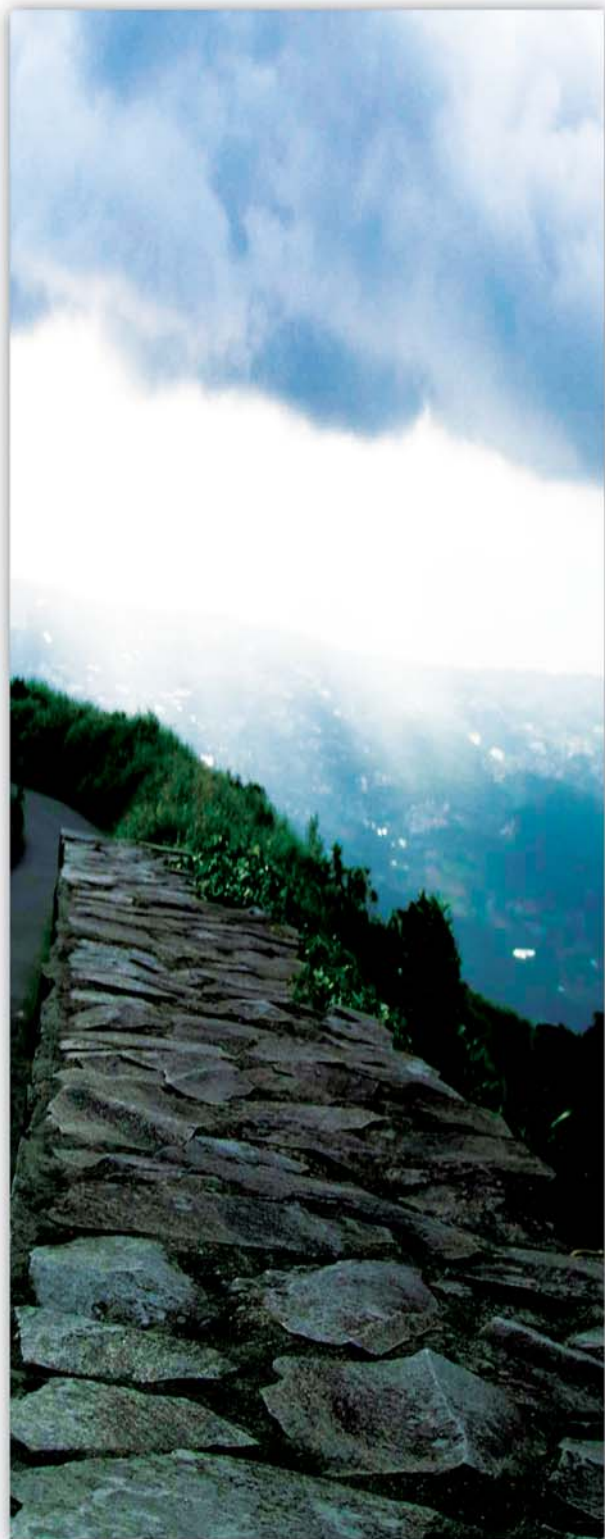
隨喜回向品（卷 168-172）

說明一個菩薩應如何以無所得為方便，善巧修好隨喜回向法門。





# 密勒日巴精進之歌



本次歌名～

因果不爽曲

歌詞～

敬禮一切諸上師  
皈依大恩父師前  
眩惑眼識變幻境  
妖魔仗此迷眾生  
嗟乎妖魔阿咱馬  
汝等餓鬼實可憫  
小丑妖魔之鼠輩  
汝等何力侵害我  
汝等往昔造惡業  
今生得此惡報身  
奔竄虛空意生身  
常為惡心煩惱使  
口出惡毒瞋恨語  
殺之 割之 成碎塊  
我乃布衣瑜伽士  
已離妄念無分別  
心亦寂滅不可得  
此見堅固無動搖  
諸根行用如獅子  
我身一似諸佛身

我語一似諸佛語

我心光明照大千

六聚體性赤裸見

瑜伽行者如我者

豈懼妖魔之侵擾

善惡因果實不爽

如影隨形成異熟

現世多造諸惡業

墮入三途實可憫

煩惱熾盛阿咱馬

不見實相深可悲

面容瘦瘠我密勒

為汝歌唱說正法

一切依食諸有情

無非自己之父母

有恩不報反作仇

損惱相加深可哀

汝今若能棄惡念

觀察因果不壞律

學十善法豈不佳

我此金玉之良言

善自思維應守持

歌詞摘錄自慧炬出版社出版

張澄基譯 密勒日巴大師全集・  
歌集上



## 聆聽後感言～

在此段歌詞中  
我們不但看到了  
密勒日巴的精勤努力  
也看到了他修行的  
超凡圓熟境界

而密勒日巴在每次開始唱歌前  
總是不忘本的禮敬  
他的尊師馬爾巴  
這固然是密乘尊重上師的傳統  
但密勒的遵從不渝  
益加顯現他飲水思源的美德

他在努力的修証之後  
已經遠離了一切的妄念  
到達了了無分別的大智慧狀態  
而且這樣的解脫正見  
已經非常的堅固、無可動搖！  
並且心地光明  
照澈三千大千世界  
所以當非人妖魔來侵擾尊者時  
他沒有絲毫的憂懼！

不但如此  
還慈悲又智慧的  
為這些非人開示  
因果的道理  
所以就唱了這首  
“因果不爽曲”

說明了  
善惡因果  
絲毫不爽  
如影隨形  
終將必報！

所以如果今生多造惡業

來世必定墮入下三途受苦受難  
實在非常的可憐！

尊者勸誡煩惱熾熱的“阿咱馬”磨羅  
開示他們如果不能澈見諸法實相  
是非常可悲的一件事！  
而密勒尊者雖然面容瘠瘦  
可是卻依循正道修行  
擁有証量能夠為他們唱歌演說正法！

事實上  
一切的有情在過去生都互相作過  
父母子女等親眷  
如今見了過去生的親人  
不但不報深恩  
反而思將仇報  
互相損害激惱  
這樣的狀況  
實在是令人感到非常的悲哀！

所以一定要  
離開這樣矇昧不明的狀態  
揚棄一切惡念  
並且深深的觀察  
因果不壞的律則  
學習十善做一個善良的眾生  
這樣才是上上之策！

尊者用這樣的金玉良言  
度化了來侵擾他的魔軍  
所以尊者不但精進自度是人天典範  
廣度眾生亦是精勤悲智而令人為之動容！







密勒日巴——蔡承訓 繪



密勒日巴——蔡承訓 飾



健康之泉——



# 餐後的消化動作



文／飲花泉

視覺設計／秋月天人

映相捕捉／嵐影香韻

消化的順暢，對人體健康而言，是十分重要的一環。

那麼，吃完飯以後，要做哪些動作，可以有助於消化，進而促進健康呢？

有以下三個動作，是十分值得在每餐飯後去實踐的——





### (一) 吃輔助消化的健康食品

有以下選擇～

- (1)山楂
- (2)烏梅
- (3)優酪乳

※皆適量攝取

### (二) 適度的活動

有以下選擇～

- (1)散步30分
- (2)跪5分鐘

※如果時間比較充裕，可以選擇飯後輕鬆的散步30分鐘左右，對於消化有莫大的幫助；但如果時間不夠多，例如現代上班族，中午的午休時間有限，那麼就可以選擇跪坐5分鐘，這也算是瑜珈的一種跪姿，據研究短時間的跪，可以代替長時間的走路，故這不失為一個省時又省事的選擇，因為還可以邊跪邊看看書報雜誌，或與同事好友聊天……

### (三) 按摩雙膝5分鐘

按摩膝蓋有助於經絡通暢，促進內分泌的分泌，進而促進消化的完全與順暢。

※消化的完全也是不能忽略的健康生活法則；事實上，每餐飯後都需消化完全才能讓身體充分的運用吃進來的食物，如果沒有消化完全——意思就是在下一餐進食以前作完最基本的消化過程的話，那麼對於身體內至少有兩大弊端：即營養吸收不



完全以及廢物堆積；所以其實消化是一門很大的學問，宜好好的下功夫研究，並努力的在生活中實踐良好的保健習慣，那麼久而久之，身體因為營養吸收完全並且沒有廢物的堆積，健康便會有明顯的改善與進步。

所以，歸納以上，可以一個上班族的中餐後為例，他吃完的標準動作如下——

- (一)一份助消化健康食品
- (二)跪5分鐘
- (三)按摩膝蓋5分鐘

這三個動作，看起來平淡無奇，但事實上卻是有助於消化的良好保健習慣，值得試看看，並且持之以恆的作下去，祝你健康！





美麗之泉——

沉魚落雁與冰肌玉膚的綺麗夢想

# 南瓜的美麗傳說

撰文／雪花月 視覺設計／撲蝶香

我們提倡養生美容

就是要美麗

也要健康！

而且更提倡

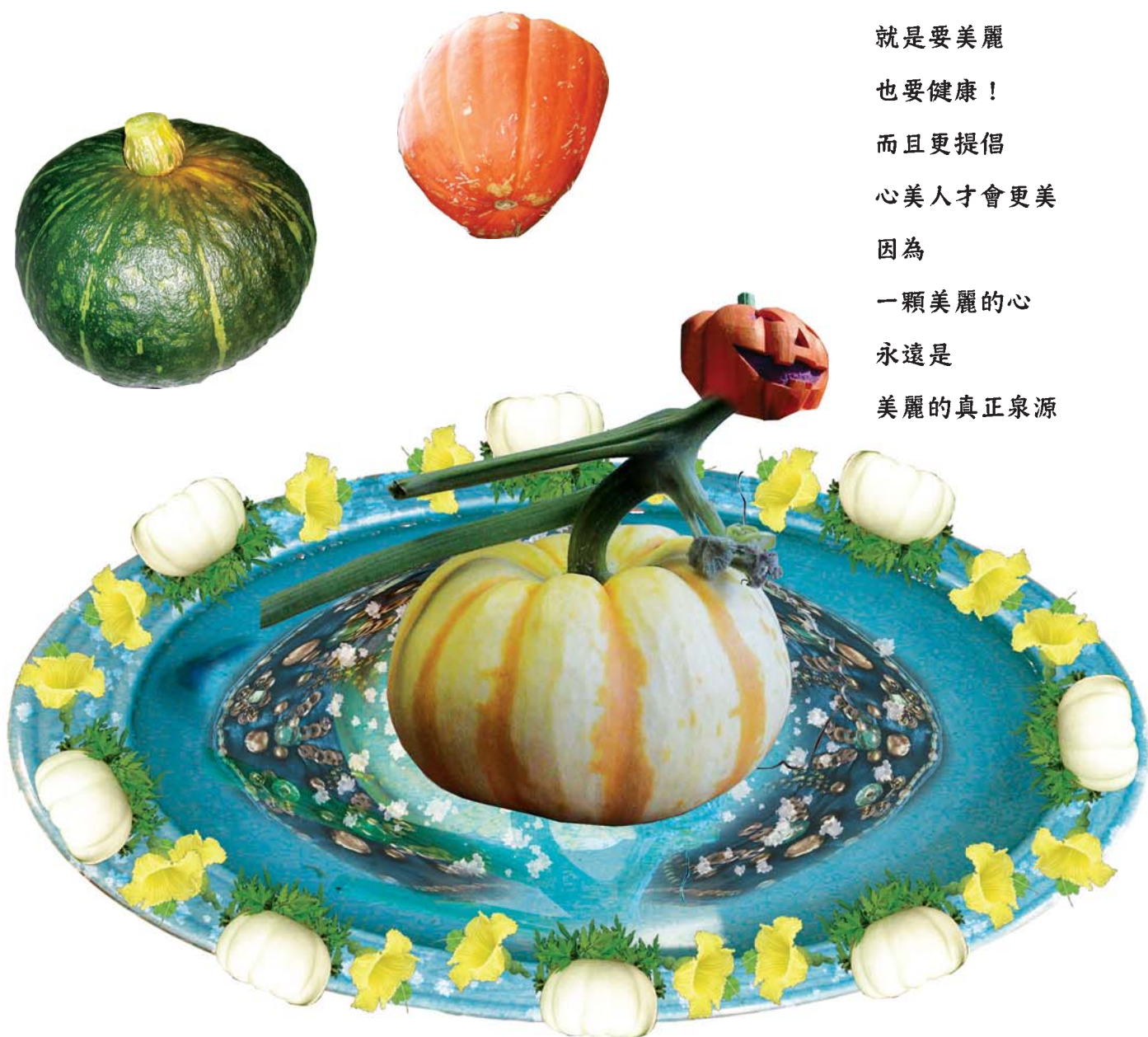
心美人才會更美

因為

一顆美麗的心

永遠是

美麗的真正泉源



**前言：**

記得嗎？童話“灰姑娘”中的仙德瑞拉，去參加王子舞會時所乘坐的華麗包廂馬車，就是南瓜變的呢！

**吃出美麗～南瓜營養補血、豐美肌膚**

南瓜的營養成分較齊全，營養價值也較高。嫩南瓜中維生素C及葡萄糖含量比熟南瓜豐富；但熟南瓜鈣、鐵、胡蘿蔔素含量較高；南瓜子能食用或搾油；可以說南瓜和南瓜子皆有一定的藥用價值。中醫認為南瓜性溫味甘，入脾、胃經。具有補中益氣、消炎止痛、解毒殺蟲的功能。可用於氣虛乏力、肋間神經痛、瘡疾、痢疾、解鴉片毒、驅蛔蟲、支氣管哮喘、糖尿病等症。《本草綱目》說南瓜能「補中益氣」。《醫林記要》云南瓜能「益心斂肺」。

南瓜含有豐富的醣類和澱粉，因此熟南瓜吃來香甜可口。南瓜的營養價值主要在含有豐富的維生素，其中含量較高的有胡蘿蔔素、維生素B1、維生素B2、維生素C；此外含有鐵和磷；這些物質對維護生理功能有著重要功用。最近還發現南瓜中有“鈷”成分，具有補血效用。南瓜並含有礦物質、必需8種氨基酸和兒童必需組氨酸，可溶性纖維、葉黃素和鉀、鈣、鎂、鋅、硅等微量元素。近代營養學和醫學更發現，食南瓜可有效防治高血壓、糖尿病及肝臟病變，提高人體免疫力。清代名醫陳修園說：「南瓜為補血之妙品」。

常吃南瓜，可使大便通暢，肌膚豐美，尤其對女性，有美容作用。南瓜還

可以預防中風，因南瓜含有大量的亞麻仁油酸、軟脂酸、硬脂酸等甘油酸，均為良質油脂。治療高血壓，可炒南瓜子吃。近年隨著國內外專家對蔬菜的進一步研究，發現南瓜不僅營養豐富，長期食用還具有保健和防病治疾病的功能。例如可以防止血管動脈硬化，具有防癌、美容和減肥作用，在國際上已成為特效保健蔬菜！

**吃出美麗～南瓜子油創造潤澤肌膚**

南瓜子油是從南瓜子萃取出來，以有機第一道冷壓為優品；當洗臉時，可把洗面乳或香皂沫配合些南瓜籽油一起洗臉，洗完後會發現肌膚格外光滑柔順，是不錯的美容品喲！

禁忌：患有腳氣、黃疸以及氣滯阻之病者不宜多吃。🍵





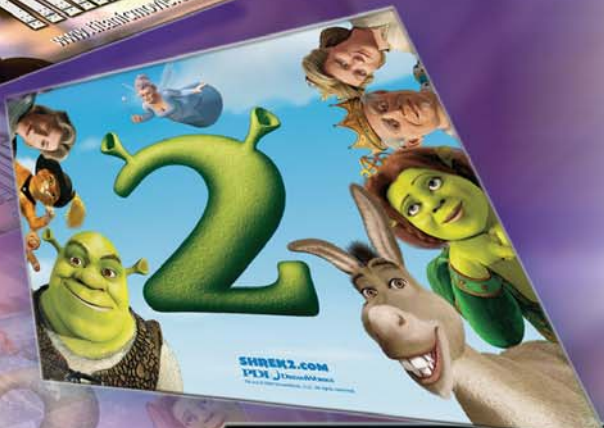


雋永的畫面

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

圖片等資料提供\邁拓娛樂、中環、博偉電影、二十世紀福斯影業、UIP、Warner Bros

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……





# 哈利波特：火盃的考驗

## 電影的啟示：

### “美善、愛心”得第一！

資料收集／蔡承訓 編撰／夢花蝶 視覺設計／天如雲  
圖片、資料提供／華納兄弟、<http://harrypotter.warnerbros.com/index.html>

英文原名： Harry Potter and the Goblet of Fire

類 型： 奇幻 / 動作

片 長： 157 分鐘

分 級： 保護級

導 演： 麥克紐威爾

編 劇： 羅琳、史蒂文克洛夫斯

演 員： 丹尼爾傑柯柏雷德克里夫、艾瑪夏洛特杜埃雷瓦特森、魯伯亞歷山大格林特、雷夫范恩斯、邁可坎邦、布蘭頓葛利森、傑生艾塞客

出 品： 華納兄弟

發行公司： 華納兄弟

官方網站： <http://harrypotter.warnerbros.com/index.html>



### 電影故事之吉光片羽：

再次從惡夢中驚醒的哈利波特(丹尼爾傑柯柏雷德克里夫 飾)，很高興能與他的好朋友榮恩(魯伯亞歷山大格林特 飾)和妙麗(艾瑪夏洛特杜埃雷瓦特森 飾)一起參加魁地奇世界盃賽，暫此逃離惡夢的困擾。

但是在魁地奇世界盃賽賽後的夜晚，當大夥因世界盃賽興奮的時候，魁地奇宿營地的天空中卻點燃邪惡佛地魔記號，邪惡的——黑魔標記；這個記號由佛地魔(拉夫費安尼斯 飾)的追隨者——食死人所召喚。自從佛地魔在十三年前的一個晚上出現，哈利的





父母被謀殺，食死人就一直不敢現身。黑暗的魔手已悄悄的入侵……

每次，哈利都渴望能夠盡快過完暑假，並返回霍格華茲魔法學校，因為哈利深信鄧不利多校長(米高甘邦 飾)會保護他。但是今年的情況並不一樣，哈利將會面對很多意想不到的事件……。

首先，鄧不利多校長宣佈，霍格華茲將會舉行停辦多年既刺激又危險，在魔法界響負盛名的〈三巫鬥法大賽〉。挑戰者將會由三間最有名望的魔法學校中選出，以爭奪三巫鬥法的冠軍火盃！

當波巴洞魔法學校秀麗的女學生和德

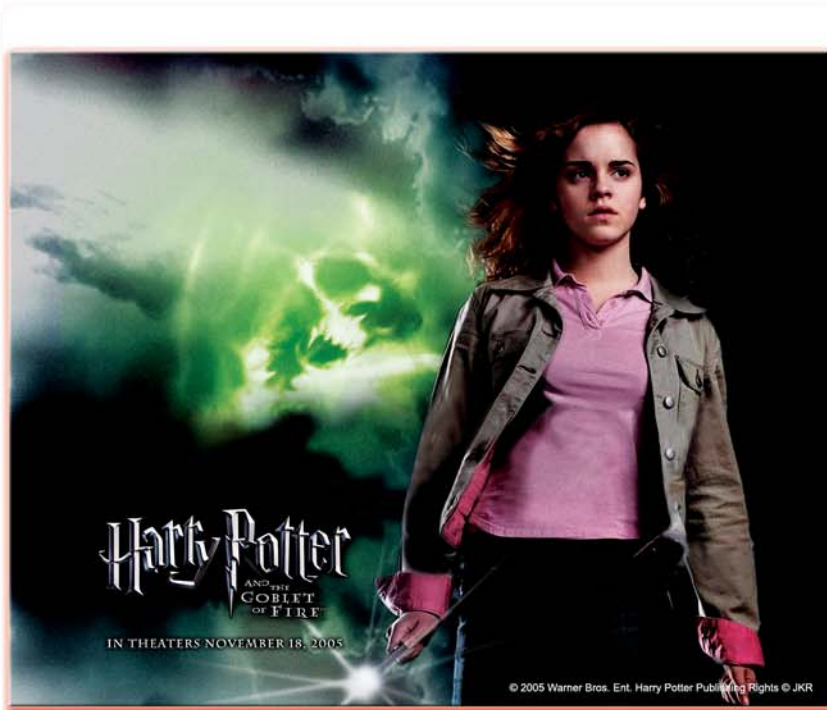


姆蘭魔法學校剛猛的男學生進入禮堂時，霍格華茲的學生們都熱情的歡迎他們。

國際魔法交流合作部主管巴堤柯羅奇和鄧不利多校長主持燭光儀式，由魔法控制著的『火盃』選出每一間學校的代表。在熱烈的歡呼聲中出現的首個名字，是來自德姆蘭魔法學校、魁地奇的風頭薹維克多喀浪，緊接著的是來自波巴洞魔法學校、聰明伶俐的花兒戴樂古，最後是霍格華茲的代表萬人迷高材生西追迪哥里。當大家以為人選決定時，這時『火盃』在一串炫麗火花跳躍之後，令人難以理解地點燃出第四名鬥士的名字——“哈利波特”！！

引起全校師生不諒解，為什麼才14歲的哈利波特能跨越17歲的年齡限制，將自己的名字投入火盃當中？他堅持沒有將自己的名字放入『火盃』，而他亦不想參加這項盃賽。但是『火盃』的決定必須遵守，哈利一定要參加這次比賽。





如何在會「噴火的龍」追擊下完成任務、跳入「深湖」的底部，還有在變化詭譎「不祥的迷宮」中找到出路。但這些挑戰都比不上要哈利為耶誕舞會尋找舞伴更令人緊張。

對哈利而言，開口邀請心儀的張秋（梁凱蒂飾）作舞伴，要比對付不同的怪物困難得多。而粗心大意的榮恩，竟察覺不到自己對妙麗的感覺已經

專門揭發醜聞預言家日報的記者麗塔史譏（美蓮達李察遜 飾）充滿懷疑與妒忌，在她報上的八卦專欄中，煽風點火地強烈反對哈利參加三巫大賽。百口莫辯的哈利只能承受所有人的猜疑，甚至連榮恩也開始相信哈利是有人安排自己被挑選參加比賽。

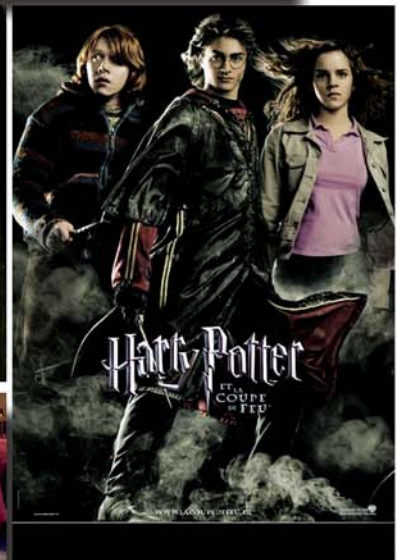
這時佛地魔的僕人們早就已經盯上哈利波特，隨時準備獵取「仇人之血」！

無論是那一個人將哈利的名字故意地放入這次盃賽中，他無疑是想將哈利推向死亡邊緣。鄧不利多校長吩咐新來的黑魔法防禦術教授，古怪的“瘋眼”穆敵（布蘭頓葛利森飾），用其高度敏感且有魔力的眼睛看好哈利。

哈利波特全力準備三巫大賽的挑戰：

逐漸改變。

哈利波特和其他的參加者終於到了最後比試，進入不祥的迷宮。勝利近在眼前，但是越接近三巫大賽的終結時，那終極的魔王正一步一步逼近自己……





### 看後感想：

——三個朋友連袂看電影！

#### 第一個朋友／勇者——

這一集哈利波特的內容、聲光與特效，變得更豐富炫麗。勇敢的哈利波特不畏種種的考驗，勇於面對並且克服，在激烈的比賽競爭中，內在的品質，也同樣的接受良心的檢責。

加油！哈利波特，永遠支持你！

#### 第二個朋友／魔法騎士——

喇呼！可愛的小男孩轉變成小帥哥啦！片中的哈利波特不但要面對本次的〈三巫鬥法大賽〉挑戰，並受到眾人與好友間的情感考驗，並且還要小心那黑暗魔頭的追擊。再加上穿插許多輕鬆幽默好笑的劇情，例如哈利不知如何開口去邀請舞會的舞伴等等，紓解了許多緊張、黑暗的氣份。

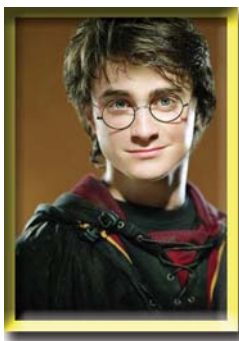
#### 第三個朋友／白魔導士——

真是一部老少咸宜的好片，可惜的是被列歸為保護級，一定讓許許多多的小朋友失望了！

唉！在本片的結尾真是讓人憂心感傷啊！憂心的那恐怖邪惡的大魔頭回來了！感傷的是魔法學院損失了一位英勇的學生！

### 堅強劇組簡介：

哈利波特



丹尼爾傑柯柏雷德克里夫飾演，暱稱「小丹」。

最喜歡的哈利波特角色：天狼星海格和衛斯理一家人。

最喜歡的哈利波特字眼：「佛地魔」。

最喜歡的法術：隱形術。

妙麗格蘭傑

艾瑪夏洛特杜埃雷瓦特森飾演，是從數千名女童星中脫穎而出，暱稱「小艾」。



最喜歡的顏色：藍色。最喜歡的劇中角色：海格。最喜歡的法術：隱形術。

榮恩衛斯理

魯伯亞歷山大格斯特飾演，暱稱「小魯」。最喜歡的法術是飛天車!!!最喜歡的角色“榮恩”。



西追迪哥里

羅伯派汀森飾演，出生於英國倫敦。劇中英俊的西追迪哥里，是赫夫帕夫的學生，被選為霍格華茲參加〈三巫鬥法大賽〉參賽者之一，他和哈利在大賽中，展現出優異的運動家精神，與哈利互相幫忙。

花兒戴樂古

克雷絲曼波西飾演，出生於法國巴黎。是波巴洞學院參加〈三巫鬥法大賽〉的參賽者。



維克多喀浪

史丹尼斯拉夫伊安奈夫斯基飾演，暱稱「史丹」。嗜好是上健身房，是保加利亞足球國家代表隊隊員。是德姆蘭魔法學校參加〈三巫鬥法大賽〉的參賽者。因他對妙麗展開追求攻勢，使得榮恩非常的不安。



張秋

梁凱蒂飾演。擊敗了三千多個女孩，才爭取到這個角色。



個性活潑，是個非常講義氣的朋友。是哈利波特的暗戀對象。



佛法的延伸：

一切的考驗，都是在試煉自己的內心，是否能在一切的狀況下堅定不移、屹立不搖，“堅持內在的美善與道德”。

劇中的哈利波特，不但完成了三項艱鉅困難的試煉，在完成考驗的同時，不忘其應有的美德、善心，這是非常可貴，值得學習的菩薩精神！





Book  
悠遊書海



本月好書遊覽——

# 四 · 季 · 花 · 杯 · 盤

## ～歐洲優質生活見習錄

資料來源／圓神 介紹／愛書兒 視覺設計／溫柔心

一個台灣的知名歌手—— 鄭華娟

嫁到了德國作媳婦

而誠如她自己所言是“工作型的家庭主婦

她的生活內涵不僅是一個德國小鎮的媳婦

更是帶著溫暖的心、聰慧的腦、敏銳的美感

不斷在歐洲各地透過生活、旅遊、學習、觀察等

將優質的歐洲點滴生動的傳真給了讀者——

出版公司：圓神出版事業機構

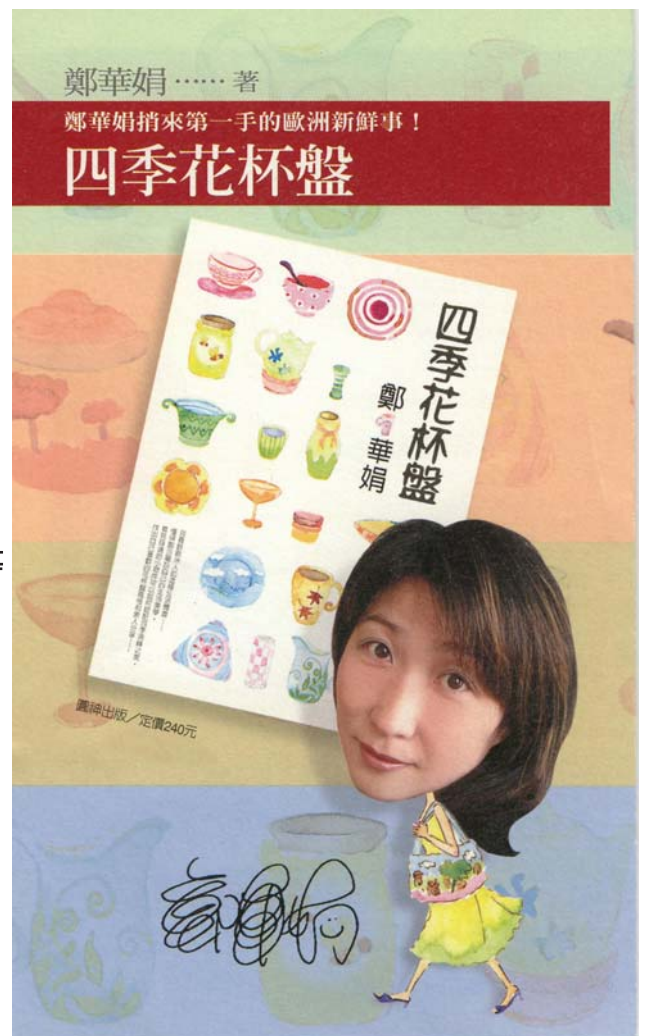
出版時間：2005 年

作者：鄭華娟

責任編輯：沈慧婷

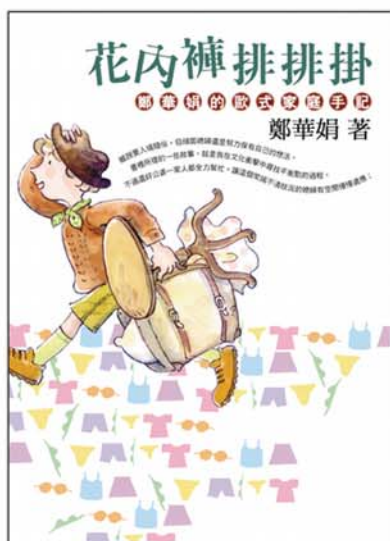
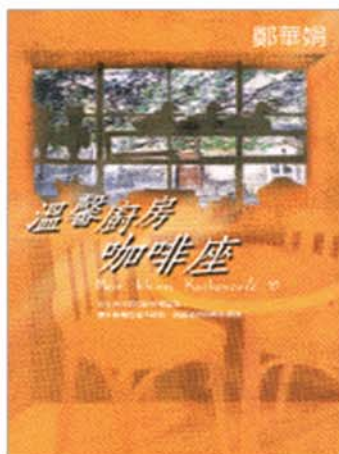
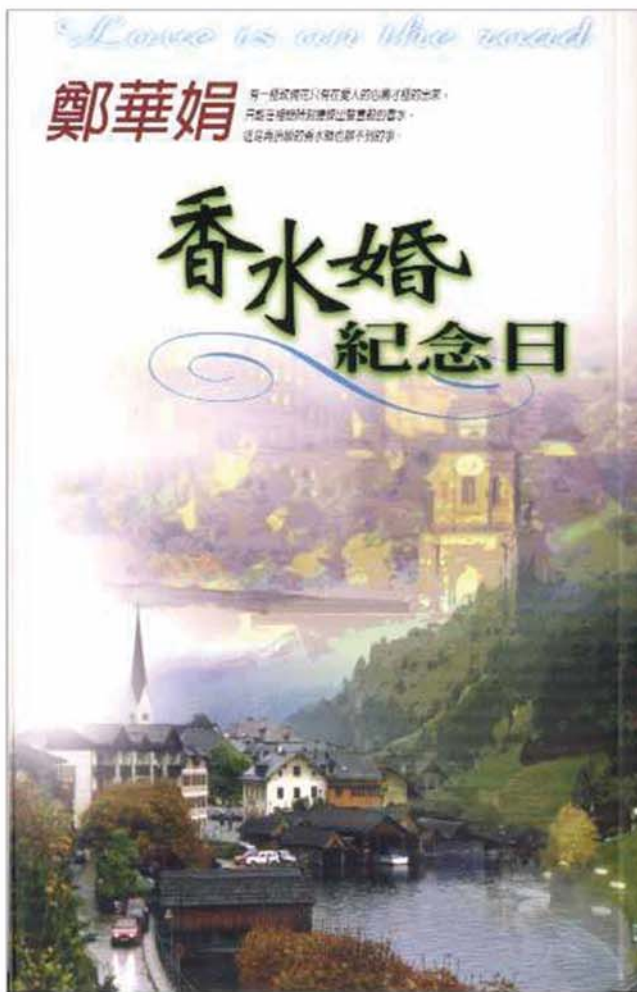
封面設計：金益健

封面、內頁插畫：廖麗萍





鄭華娟其他作品的美美封面：



資料出自：博客來網路書店 統一企業集團

## 作者簡介：

鄭華娟～

時間和空間對她而言，都是無疆界的遊樂場。無論是扮演德國史派亞小鎮的家庭主婦、台灣的詞曲創作人、作家，或是在世界各地的旅人，她都不改其脫線搞笑、貪玩好奇的本色，腦中永遠有著許多新鮮有趣的想法。

她說，對於生活十多年的歐洲，還是會不斷發生令人驚豔的事情，而原來這一切都跟他們的生活美學、創意思考有關係啊！

## 寫作作品～

提著菜籃上的米蘭、美麗的旅行荷包、萊茵情人、野葡萄藤之戀、南十字星下的約定、往天涯的盡頭單飛、巴黎小館秘密情人、羅曼蒂克路：鄭華娟亂走亂逛亂畫旅行簿、黑森林的愛情樹、花內褲排排掛、溫馨廚房咖啡座、紅12的秘密、香水婚紀念日、海德堡之吻……

## 創作歌曲～

蔡健雅—跟你借的幸福  
梁詠琪—天使與海豚、收不到訊號  
陶晶瑩—太委屈  
張惠妹—灰姑娘、寂寞保齡球、甜言蜜語  
張清芳—加州陽光、Men's Talk  
週末的夜我不哭、不愛最大  
林志炫—少年遊、蒙娜麗莎的眼淚  
江蕙—返來我身邊  
潘越雲—情字這條路、謝謝你曾經愛過我  
陳淑樺—聰明糊塗心  
曾寶儀—分享

侯湘婷—冷戰、原來的你

錦繡—灰色的雲

黃磊—只有妳讓我想要

江美琪—迷魂陣

莫文蔚—單人房雙人床

萬芳—孩子氣、慢火車

趙默—睡著（中國大陸發行）

## 得過的獎～

2003 年德國馬克吐溫旅行文學獎

## 作者的網路世界～

華娟的遊樂場

<http://www.hwajuan.com.tw>

華娟的電子報

<http://maillist.to/hwajuan>

華娟的聊天室

[bbs://bbs.kkcitv.com.tw:22363](http://bbs.kkcitv.com.tw:22363)



德國馬克吐溫旅行文學獎





品味本書、順便見習之一

“四季花杯盤”一書捎來的——

## 歐洲細緻生活美學

### ■作者細緻原文片段

婆婆爲了請人喝下午茶，居然去找到了一組餐巾紙，花色跟她花園中正盛開的一種花一模一樣！真是太厲害了！歐洲人這種講究的精神確實很可愛，配合著四季的輪替，讓整個生活都沉浸在自然的氣氛當中。婆婆當然也選擇了花色差不多的下午茶杯盤來配合，媳婦也因為看到這麼美的組合，高興的去幫忙抬餐具出來。剎時間，一整個花園的花朵，杯盤上有、餐巾上有，風吹拂面，覺得自己的身體像花一樣地搖曳了起來……來喝下午茶的客人也是一陣驚艷，頻頻說自己是幸福的客人。

### ■閱讀心曲

這樣的生活情境  
確實是美麗、細緻又浪漫  
撥動了人內在的  
美感琴弦  
哇！太動人了！

### ■見習重點

四季花杯盤的使用  
根據鄭華娟的傳述  
春天是彩色  
夏天是淺色  
秋天是秋收色  
冬天是暖色  
什麼是秋收色？  
就是——  
餐桌上的裝飾要有真的酒葡萄葉子或幾串  
剛採收的葡萄來點綴，也或許是幾個小小

的各式南瓜，要不然就是幾片楓葉，把整個秋的氣氛搬上餐桌。

### ■運用延伸

也許我們不容易  
完全重現這樣細膩的美感  
但我們感動的心  
是可以一模一樣  
所以  
也許在未來某一次邀朋友  
來喝下午茶時  
我們可以自設一個主題  
例如——“玫瑰心情下午茶”  
我們就可以準備  
有玫瑰圖案的  
茶杯、茶盤、茶壺、餐巾紙……  
這都是在現今市面上算容易買到的  
也許我們沒有寬敞的美麗庭園  
但我們可以爲朋友  
慧質蘭心的插上一瓶玫瑰花  
擺在茶桌上  
並且喝玫瑰花茶  
這樣一個美麗又溫馨的  
“玫瑰”下午茶  
就大功告成啦！

### ■佛法觀點

“境由心生”  
首先我們要有一顆  
溫暖的愛心  
繼而才易生出  
細緻的美感  
這是永恆不易的真理







品味本書、順便見習之二

“四季花杯盤”一書捎來的——

# 德國精密負責作事精神



## ■作者精密原文片段

這篇文章是要跟大家說明這位德國師傅的工作態度，實在很驚人、也太有條理啦！……

他客氣地回答：「我已經量過了，車太大，比整扇門大了零點九五公分左右。」會不會太專業了一點？連停車地點地門和車的距離都丈量過了，效率未免也太優了吧？

「我只想知道是否可以停在門前，會不會擋到住戶的車進出？」他很禮貌地問。停車問題搞定後，他將所有訂做好的材料從車上卸下，並在樓下的空地架起了他的臨時工作檯。這位師傅把他的工具箱及所有工具，都依照順序搬下車並擺得井然有序，最厲害的是他還有小掃帚、小畚箕，隨時準備清潔自己工作時留下的材料渣屑。再看看他所使用的工具，都是乾淨完整、保護得宜，甚至連小小的釘子、螺絲，都清清楚楚分類在他木提箱的小格子裡。真是太過仔細，有點嚇人。

——本片段出自書中“秩序牌櫥櫃”之章

## ■閱讀心曲

以前就常聽人說德國人做事認真精緻果然是名不虛傳！

## ■見習重點

德國的精密作事精神

根據鄭華娟的傳述：

我們都以爲做裝潢工作一定會把房間弄得很髒亂吧？想想那些膠水劑的空罐、

拆裝間的釘子、廢棄材料、紙屑、用電鑽時亂飛的牆壁白粉、木屑，反正就是會有一堆事後要花時間清理的垃圾。這很正常吧？施工環境一定都會變成這樣嘛！而這位師傅工作的細緻，讓我很佩服。

鑽牆時，一定會用帶來的吸塵器，將所有會飛的塵屑，馬上接收乾淨；有弄髒地面的材料時，就會用帶來的清潔工具立即掃乾淨；更讓人眼睛一亮的一個隨身箱子是廢棄物分類箱，幾個盒子是裝不同材料的廢棄物：一個盒子裝特殊廢棄物類（任何未用完但會污染環境的化學溶劑，這在德國分類在特殊垃圾，不可與一般垃圾混淆）；木頭渣屑回收盒；塑膠鐵類回收盒。……

我拿著掃把站在裝潢好的傢俱前卻無從下手！不是因爲太髒亂，而是因爲根本不用做清潔工作，完完全全沒有任何被搞髒的部份。唉！真讓我害羞哩，反觀我房間的髒亂程度才像正在施工中……

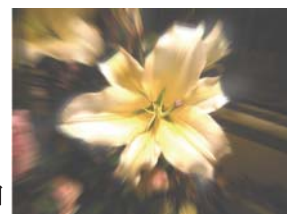
## ■運用延伸

其實很多家庭常用品都可以這樣分類、收納一定會增加家居生活的便利與舒適

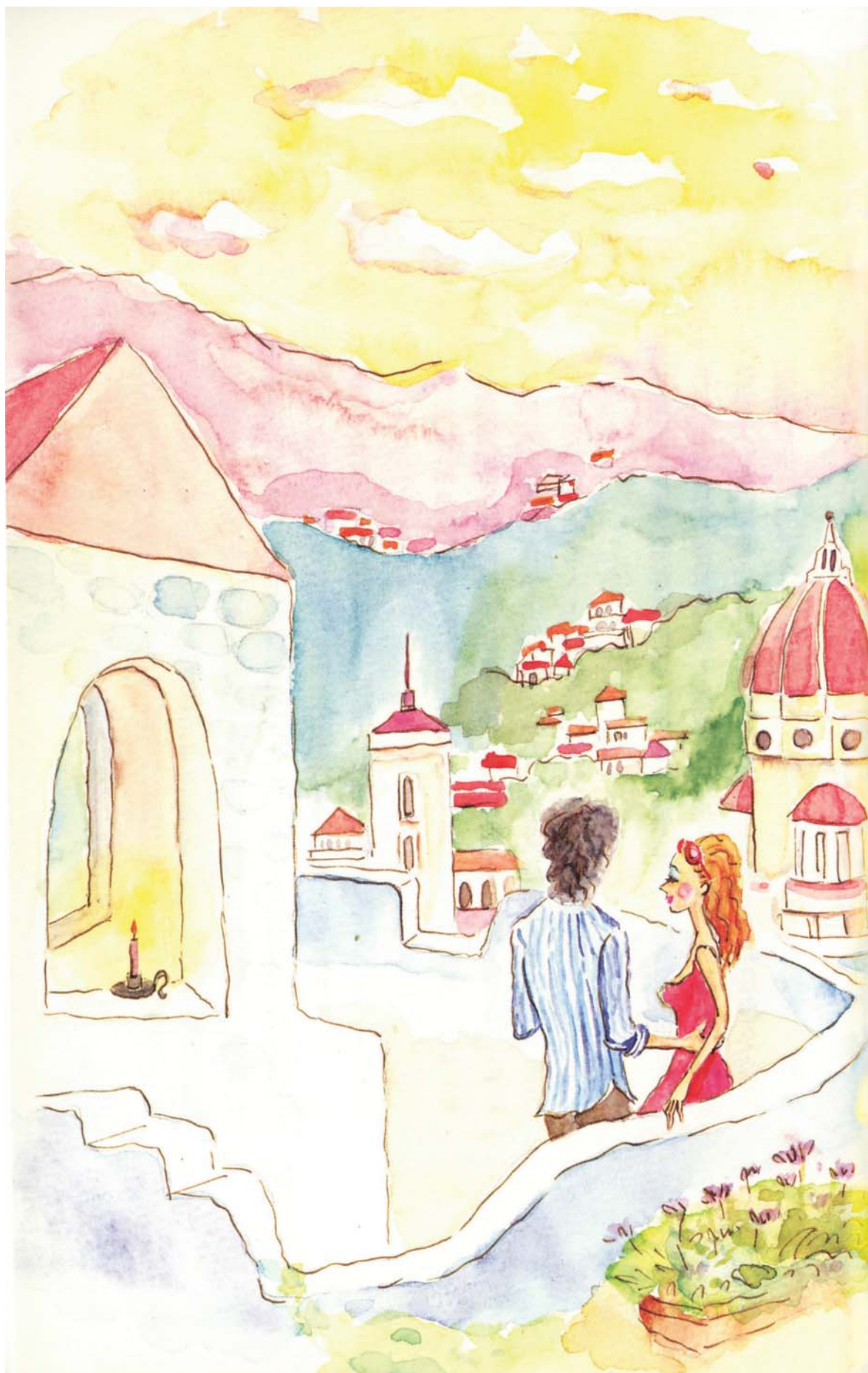
## ■佛法觀點

般若即智慧

在工作中又用頭腦又認真真是無事不辦啊！







品味本書、順便見習之三

“四季花杯盤”一書捎來的——

# 義大利豐沛藝術涵養

## ■作者豐沛原文片段

人一旦走進佛羅倫斯城，就會有種被這個城市捲裹起來的感覺：全義大利最美的城中廣場、橫跨河岸的老橋、佛羅倫斯大教堂（看看那漂亮的紅色屋頂！）：一切一切義大利文藝復興時期的文藝創作精華，都在這座老城裡。就這麼大氣的、安安靜靜的環繞著你，你盡可以將它們當成自己的，細細的看個夠。……

烏菲茲美術館旁的雕像全都在維修：排隊要進美術館的人龍還是長長的。美術館中的所有炫目的舉世收藏，永遠有著讓人無法擋的魅力。……

重要的室外雕像，都在做著維修，給他們洗個澡，再讓他們繼續被鴿糞、灰塵和空氣污染，繼續流傳百世。這是繼承文化遺產的國家的職業道德。

——本片段出自書中“愛在佛羅倫斯”之章

## ■閱讀心曲

一個國家的藝術涵養  
是靠全民皆有這樣的認知  
一點一滴累積起來的  
所以  
開明的教育應是藝術涵養的基石

## ■見習重點

義大利豐沛藝術涵養  
根據鄭華娟的傳述：

十四世紀的美第契（Medici）家族，在佛羅倫斯供養著許多藝術家。他們把財富給這些藝術家，為的是把美的創作留下來，用美來建造這整座城。這是多厲害的積存名聲的方法！他們不會因為時間消逝而讓人忘記美第契家族，歷史中許多帝王和有錢人的名字都很難被完全記住，美第契家族因為供養達文西、米開朗基羅……而與這些曠世奇才一起長留美名。

## ■運用延伸

也許我們並沒有  
很多的錢供養大藝術家  
但我們可以常花些  
不太多的錢  
聽一場古典音樂會  
看一齣藝術表演劇  
欣賞一次畫展  
……

這樣  
都可以幫助藝術發展  
因為  
涓滴之水 可以成河

## ■佛法觀點

相由心生  
世間一切美善  
皆由美善之心流出





Music

音樂的河 流過心田

# 天使又在唱天籟！

恩雅新專輯 Amarantine

## 永恆之約

資訊、圖片提供／華納音樂等、<http://www.enya.com/>

編撰報導／彩晶流花

視覺設計／聽海留音



藝人名稱： 恩雅

英文專輯名稱： Amarantine

中文專輯名稱： 永恆之約

音樂類別： 世界音樂

產品類型： CD

發行日期： 2005-11-25

官方網站： <http://www.enya.com/>



**專輯曲目：**

1. Less Than A Pearl 微弱的存在
2. Amarantine 永恆之約
3. It's In The Rain 雨中心情
4. If I Could Be Where You Are 愛 相隨
5. The River Sings 大河之歌
6. Long Long Journey 漫漫長路
7. Sumiregusa 堇草
8. Somebody Said Goodbye 說聲再見
9. A Moment Lost 遺失的片刻
10. Drifting (演奏曲)
11. Amid The Falling Snow 雪花之間
12. Water Shows The Hidden Heart 水影心事



**專輯簡介：**

擁有全球超過6500萬張專輯銷售！榮獲3座葛萊美獎肯定的恩雅在2005年的恩雅深秋時分帶來了最新大碟“Amarantine 永恆之約”！這是一張歌詠著真愛、希望與夢想的作品，專輯裡洋溢著流行抒情、新古典浪漫主義與飄邈、寫意的旋律。



專輯的名稱“Amarantine”的原文意義，是藉由詩人描繪永不凋謝的花朵所用的字眼來呼應專輯中的作品所蘊藏的雋永韻味，專輯中的首支同名單曲“Amarantine”就是一首見證真愛永恆的美麗詩篇。專輯依舊由恩雅與老搭檔尼奇與蘿瑪萊恩夫婦，這組創作鐵三角攜手在愛爾蘭進行錄製，以及專輯歌詞創作。擔任歌詞創作的蘿瑪首度放棄了愛爾蘭傳統的蓋爾語，反而創作了一首根據17世紀日本詩人松尾芭蕉(Matsuo Basho)的三行俳句詩作品所改編而成的日文歌曲“Sumiregusa 堇草”。專輯中值得一提，作詞者蘿瑪在恩雅為「魔戒首部曲－魔戒現身」創作了穿插有精靈語的歌曲“May It Be”後，自創了Loxian語言所寫下的“Less Than A Pearl”、“The River Sings”、“Water Shows The Hidden Heart”等3首作品，體驗恩雅音樂國度不同往常的創新之處。



#### 聽後感想：

——小哥老弟連袂聽音樂！！

小哥：「嗚……苦等多年，終於，再一次聽見宛若天籟的歌聲！」

老弟：「是啊！每聽一次，都是深入靈魂深處的感動。感覺全身的細胞被洗滌淨化了！」

小哥：「“Less Than A Pearl 微弱的存在”，一點也不微弱！在聽這一曲時，隨著曲調由平和轉為強烈時，一次又一次，像是在喚起、敲醒那深沉“頭皮發麻”的感受與感動！」

老弟：「啊！伴隨著天使的清澄歌聲與詩情優美的旋律，讓人彷彿遺忘，自己是置身於繁華喧鬧的都市裡，像是置身於歌曲裡所帶來的幽靜靈性世界！」

小哥、老弟：「啊！等待是值得的！真是豐盛的心靈大餐啊！」



恩雅小檔案：

姓 名：Eithne Ni Bhraonain

（其姓在蓋爾語中的意思是  
“Brennan 唯一的女兒”）

出生年月日：1961 年 5 月 17 日



星 座：金牛座

出生地：出生在 Donegal 郡的 Gweedore

愛 好：除了音樂，最大的愛好就是旅行。坐上飛機的感覺好極了，在全球的宣傳活動會讓她興奮不已。

性 格：相信人死後會繼續存在。個人“非常非常”情緒化，容易感到沮喪，愛哭，極敏感，在充滿激情的工作室中總是在爭論。

最喜愛的電影：“Rebecca(蝴蝶夢)”、“All About Eve”。

最喜愛的顏色：藍色，尤其是自然的天藍色，那是一種特別得可以有上千種不同色調的顏色；喜歡凝視著天空發呆。

最喜愛的作曲家：拉赫瑪尼諾夫(俄羅斯)，  
“那些鋼琴旋律，太美了，太美了”。

恩雅形容自己的三個詞：完美主義者、  
誠實、浪漫。



### 戲說“天音仙女——恩雅”：

恩雅形容自己的音樂說：「我的音樂融匯了愛爾蘭歌謠與電子樂器的音質，鼓舞了人們的靈性。」。在恩雅的創作，居爾特背景讓她以愛爾蘭與蘇格蘭一地的古老方言 Gaelic 為主，不過也輔用英文，拉丁文，威爾斯文與西班牙文等各國語言。

1986 年，恩雅為 BBC 電視網所製播的一部詳實記載居爾特 2700 年來的文明的紀錄片“The Celts”製作音樂，花了十個月完成的音樂深獲 BBC 的喜愛，BBC 決定獨立發行成一張定名為“Enya”，躍登愛爾蘭排行榜亞軍。1992 年正式更名為“The Celts 居爾特人”重新發行，打進英國金榜 Top 10。

1988 年推出入主國際市場的首張專輯“Watermark 水印”轟動全球，躍登英國金榜 Top 5，勇奪 Billboard 新世紀音樂專輯榜冠軍。

1991 年 11 月初發表的專輯“Shepherd Moons 牧羊人月”發行首週即登上 Billboard 流行專輯榜第 17 名，勇奪新世紀音樂專輯榜與英國專輯金榜的后冠，在美國、加拿大、西班牙、日本獲頒白金唱片，全球銷售衝破千萬張大關。同年 10 月底，恩雅踏上全球巡迴宣傳旅程，12 月 11 日的首度寶島行，超脫世俗的氣質讓台灣吹起一波新世紀音樂風潮。

1992 年 11 月，“Watermark”在台灣創下四白金銷售量，“Shepherd Moons”更締造七白金佳績。專輯“Shepherd Moons”為恩雅奪下首座葛萊美獎最佳新世紀音樂大獎。

1994 年底，恩雅以單曲“How Can I Keep From Singing”歌頌一個不一樣的聖誕佳節，她以愛爾蘭文演唱傳統歌曲 Silent Night，營造一個脫俗出塵的聖誕夢境。

至 1995 年 8 月止，“Watermark”已在全球創下八百萬張銷售量，“Shepherd Moons”更達 850 萬張。經過多年的醞釀，1995 年 11 月發行的專輯“The Memory Of Trees 樹的回憶”發行首週即登上 Billboard 流行專輯榜第 9 名。此



張蟬連Billboard 新世紀音樂專輯榜冠軍后座的作品，再次為她贏得葛萊美獎最佳新世紀音樂專輯獎的喝采。

1997年發行的精選輯“Paint The Sky With Stars 星空彩繪”，除了歷年暢銷作，外加Only If 與同名標題曲兩首年度創作，全球銷售逾900萬張，英國音樂雜誌更予以5顆星滿分推崇。同年，另行以精緻盒裝限量發行的精選特輯“A Box of Dreams 恩雅的夢幻音樂盒”，將恩雅的創作分以「Oceans」、「Clouds」、「Stars」歸類成3張CD，予以最精準的意象彙整。

扣除為97年精選輯“Paint The Sky With Stars”所作的宣傳，恩雅花了兩年時間埋首於都柏林城堡，虔心完成2000年發行的專輯“a day without rain”，這張專輯仍由製作人尼奇雷恩與詞曲創作家蘿瑪雷恩這組夫妻檔協力雕琢；而有著無由哀愁的only time，在全美哀悼911罹難者時竟成為最佳見證曲，此曲在2002年的Echo音樂獎更獲得一座

最佳國際流行單曲獎。

2002年3月，她為電影魔戒【The Lord of the Rings: The Fellowship of the Ring】所寫的主題曲“May It Be”入圍第74屆奧斯卡最佳電影原著歌曲，這也是Enya第一次受邀在奧斯卡獎頒獎典禮上表演。

### 佛法延伸：

美妙的音樂 來自美妙的心  
美妙的心 就是善良的心  
也就是不執著的清淨心  
所以修來修去  
還是修心最重要！🍀





# 眾生相開麥拉！

本期焦點～

## 善・男・信・女

創意結構～圖中圖真情旁白

攝影／鄭秉忠 文案／時光流金

這個世界

善男信女 越多越好

因為心中肯定的相信 善

才會對未來充滿光明的信心

才能帶著善良與信心

快樂積極的 面對人生！



## 圖中圖創意結構系列之一：

### 樸直歐巴桑



原圖真憤旁白：一方面拜廟 一方面健身 真是一舉兩得！



圖中圖聯想延伸：天公疼好人 佛菩薩也是一樣的！

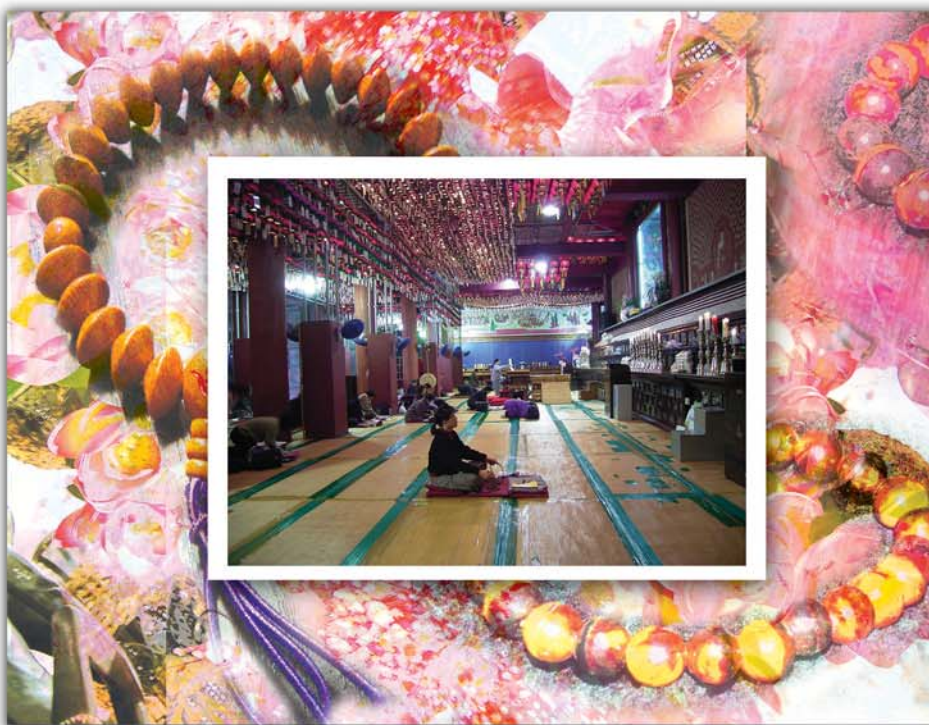


## 圖中圖創意結構系列之二：

念念虔敬



原圖真情旁白：念珠在我手 佛號在我口



圖中圖聯想延伸：心念不空過 能滅諸有苦

## 圖中圖創意結構系列之三：

清淨



原圖真情旁白：我虔誠的膜拜 願滌淨身心的一切污垢塵染



圖中圖聯想延伸：神秀法師～時時勤拂拭 莫使惹塵埃



## 圖中圖創意結構系列之四：

### 歲月的沉澱



原圖真情旁白：屹立於歷史中的廟宇  
不變的守候著絡繹於途的善男信女們



圖中圖聯想延伸：在歲月的沖刷沉澱之後  
還是善良與真情最彌足珍貴

## 圖中圖創意結構系列之五： 也是善男信女！



原圖真情旁白：雖然是觀光式的一時善男信女

不過一樣為佛菩薩所疼愛！



圖中圖聯想延伸：佛陀說～無緣大慈 同體大悲



## 圖中圖創意結構系列之六： 西方的善男信女



原圖真情旁白：西方的善男信女 有越來越增加的趨勢



圖中圖聯想延伸：六祖云～人即有南北 佛性即無南北

## 圖中圖創意結構系列之七：

### 黑暗中的光亮



原圖真情旁白：與其詛咒黑暗 不如點亮光明！

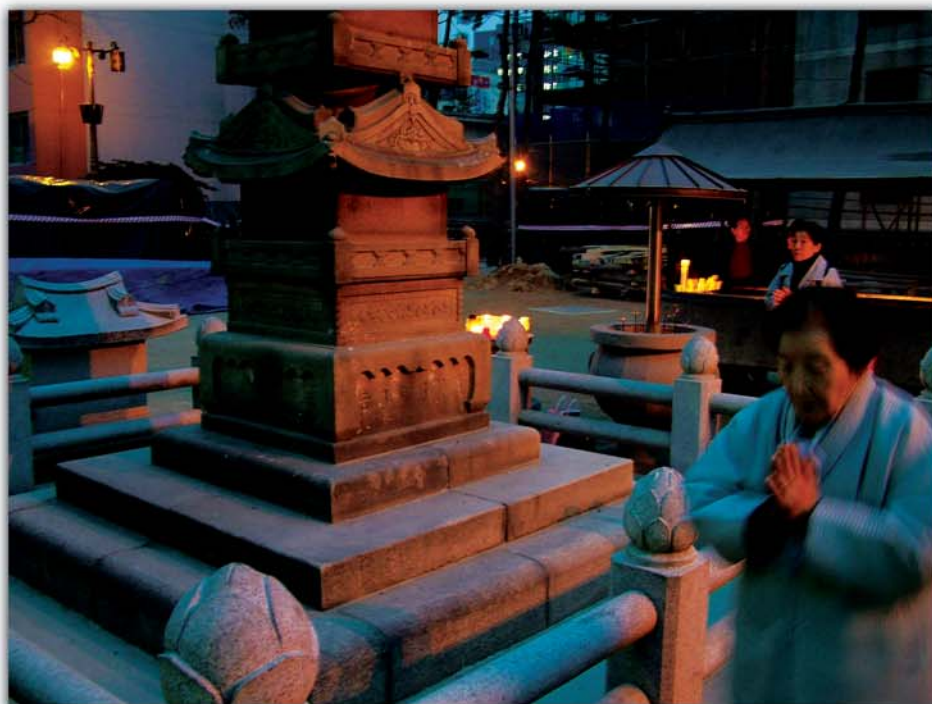


圖中圖聯想延伸：願佛法的光明破除一切的無明！



## 圖中圖創意結構系列之八：

### 虔誠的祈福



原圖真情旁白：虔誠的點燃燭火 為親友與世界祈福



圖中圖聯想延伸：願眾生喜樂！ 願世界和平！



## 圖中圖創意結構系列之九：

### 發願行善



原圖真情旁白：佛菩薩啊！ 我發願要努力行善！



圖中圖聯想延伸：金剛經～修盡一切善法

即得阿耨多羅三藐三菩提！



## 圖中圖創意結構系列之十：

### 舞出虔誠



原圖真情旁白：雖然我們只是佛教的舞者

但我們一樣是虔誠信仰的佛子！



圖中圖聯想延伸：菩薩清涼月 常遊畢竟空

## 圖中圖創意結構系列之十一：

### 永恆的信靠



原圖真情旁白：皈依佛 皈依法 皈依僧 永恆的皈依佛法僧



圖中圖聯想延伸：能夠永遠信靠在佛菩薩的足下

是最最幸福的孩子們！



## “摩登菩薩學”之溯源閱讀——

# 菩薩的人生觀與公民道德

——民國十九年十一月在重慶大學演講

文／太虛大師 視覺設計／御風空行

今天承貴校校長及李公度先生等招待，來貴校參觀，很為榮幸！頃蒙李先生提及本人之志願，然頗以未見諸行事為憾！佛法雖深廣難測，據我所見到者，非離開世間而別有佛法之存在。佛法能普及一般人而為一般人立身處世之大經；將佛法原理見諸於人類或非人類之實際行為，非是玄想空談的。所以、提出「菩薩與公民」一題來討論之。

想各位對於菩薩一名詞與公民一名詞聯為一句，大抵以為奇異；因中國人心理上，久已誤會菩薩為偶像之代名詞，但其

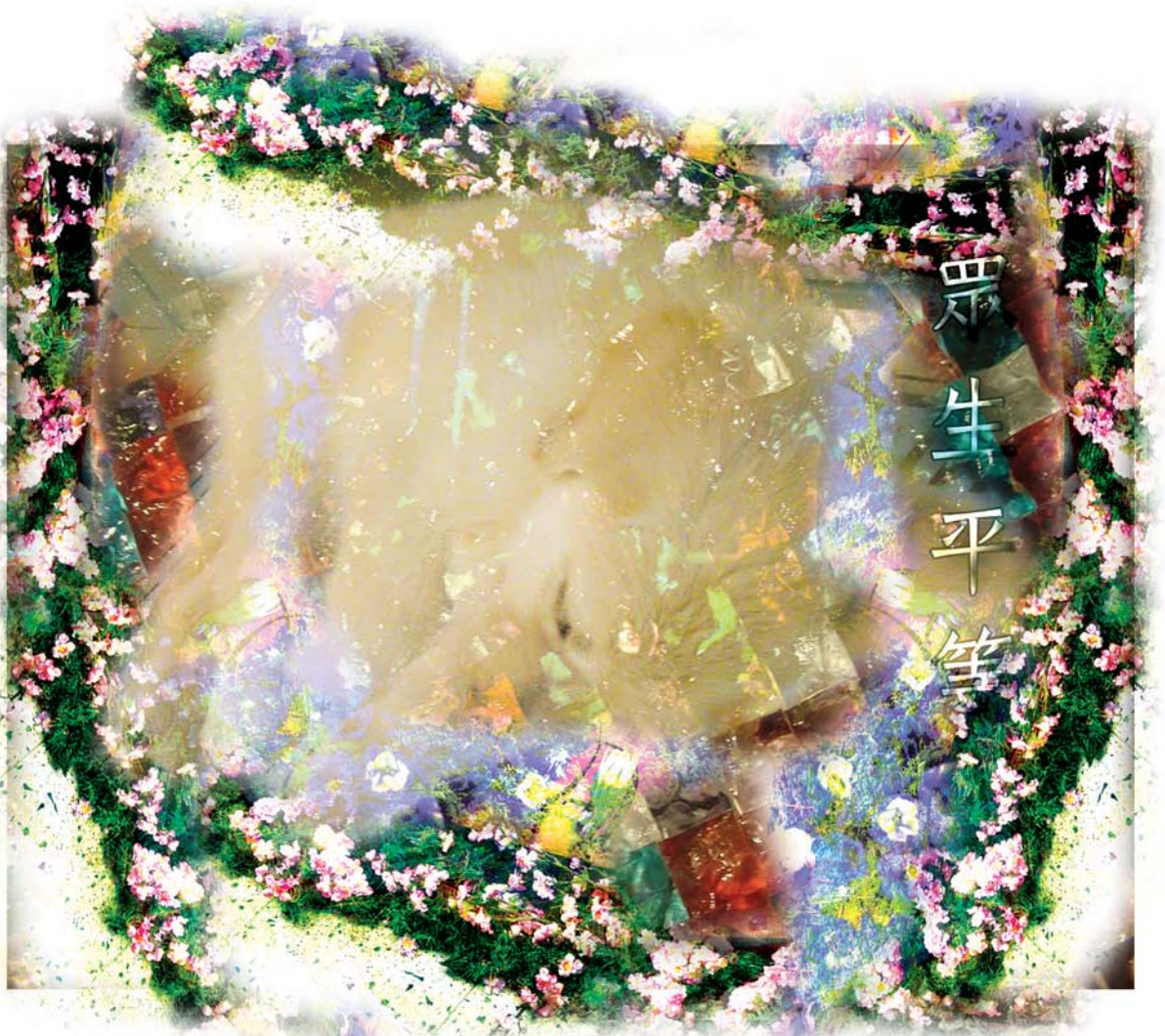
實不然。菩、即菩提，是覺義；薩、即薩埵，是有情義。凡具有情意知覺之人與非人等，皆名有情。所謂菩薩者，即有了覺悟的有情。直言之，即有了覺悟的人，根據了現今已有的覺悟而去更求進步以至最高的覺悟者，就是菩薩。紀念他為之立像，在於引起後人之景慕；如近來各國之立銅像，亦即此意。然若以菩薩義而徵之於人類，如各位來此大學研究學問，是先有了普通學問的根底，而來更求高深之學問的；如更發大志願去求圓滿徹底的覺悟，則亦即為菩薩。若已有覺悟之菩薩，





欲更求最高深之覺悟，其出發點究竟何在呢？因菩薩之本身是有情，覺到一切有情皆同體性而平等的，因為，是同有血氣靈性覺悟的。然人類與非人等一切自然界中之有情命者，以形類小有不同，而莫不演成互相吞噉、互相爭殺之慘痛，菩薩因同他平等之關係，不期然而然的發起了普遍的悲愍心，誓欲為之解脫其苦惱。但如何方能解脫其苦以得到共同長久之安樂？觀察此諸苦果從何而起？若謂自然是苦而不可救者，為悲觀派之謬見；若見能安於痛苦，即謂非痛苦而不須救者，為樂觀派之謬見；此皆落於邊見，而實無救度之辦法者。菩薩研究有情痛苦之由來，以為凡自然界，人為界，皆是結果，非憑空而有，亦非神所造成，更不是機械性的物質所構

成，實實在在是因緣所成；而其因亦非單獨之因，而為許多關係眾緣所集合之結果，凡人類或非人類同沒於自然界之痛苦中者，其因果正復如是。在許多因緣中，各各有情眾生之心的活動，就是許多因緣中最重要之緣。如心中有了何種情感、意思，見諸於言行，即有種種事業之表現。故集成一切事事物物的眾緣，又皆隨心之力量以為變遷。其在心之活動態度上，若不會認得清楚，即於萬有變化與人類生存之道，無有深切之認識與真確的覺悟。於是凡有舉動，皆不正當，而得到的反應，即為痛苦之結果。從此可知凡欲解除人為界與自然界之痛苦，非將各各有情的心變成一個覺悟心不可；而菩薩之所以為菩薩者，即由具有此覺悟。有情心之覺悟，其





方法種種不一，但不同其他宗教、教人憑信一神便可解脫，佛法須使人人皆於自心上得到覺悟方能解脫。但菩薩欲令眾生覺悟，而自己須先有很完全之覺悟，故須先求更進步乃至最高之覺悟。故其求最高覺悟之動機，在觀有情同體平等而起大悲憫心，由此乃確立求正覺心，依正覺之力乃能從實際上解除眾生之痛苦，得大自由。如此、遂成爲一個菩薩。

菩薩之義既明，今應講到公民了。中國政變已有二三十年之歷史，其尙未能達到平等自由之目的，實因國人缺少了公民道德的原故，故今日中國國民最需要者，即爲公民道德。若不能養成國人的公民道德，無論軍、政、實業等變化至如何程度，而欲建近代的國家社會，終無安定之一日。在中國以前之情形，從人的方面來講，多數農民及工民、商民皆有大家族之組織，祇知各顧身家，凡國家政治、地方公眾之事，概視爲毫無關係，以爲一切自有皇帝與官紳去作，縱欲去作亦不可能，其無國家社會觀念者如此。然現在之國家，乃人民建立之民治國家，人人皆有國家的、社會的關係。欲建立此民治的國家社會，必須先養成公民道德爲根本之要素。而公民道德之第一點，須知全國民眾是同體平等的，皆視爲同胞兄弟一樣。有了此心，無論一舉一動皆當以國家社會之公眾利益爲前提；凡起心用事，皆從此心發出，則即成具體而微之菩薩行爲，亦即成爲公民之道德了。如此、則全國人民可無相爭相鬥之痛苦，而生起同情博愛之心以解除痛苦，而得到種種利益安樂；其全

國人民之利益既以達到，而我之利益亦自在其中。然由此博愛心上，又當進求種種學問知識，以養成各種實際能力，向國家社會去實行各種爲全體人民謀福利之事業，如此、乃完成公民道德。若人人有此公民道德，自能實現民治之國家社會。然而中國之舊習慣積染甚深，欲養成此公民道德，實非易易。若能從研究佛法得到了一種菩薩的人生觀，則方知實現公民道德並不困難：故我們今日最需要的，在從菩薩的人生觀去修養公民道德。

——見海潮音月刊 12 卷 6 期



# 太虛大師《菩薩的人生觀與公民道德》 之整理 & 學習—— 好菩薩 V.S. 好公民！

整理／碧水詩泉 視覺設計／白玉晶蓮



## ■《菩薩的人生觀與公民道德》 之濃縮精華～

- 佛法雖深廣難測，非離開世間而別有佛法之存在。佛法能普及一般人而為一般人立身處世之大經；將佛法原理見諸於人類或非人類之實際行為，非是妄想空談的。
- 所謂菩薩者，即有了覺悟的有情。直言之，即有了覺悟的人，根據了現今已有的覺悟而去更求進步以至最高的覺悟者，就是菩薩。
- 然人類與非人等一切自然界中之有情命者，以形類小有不同，而莫不演成互相吞噉、互相爭殺之慘痛，菩薩因同他平等之關係，不期然而然的發起了普遍的悲愍心，誓欲為之解脫其苦惱。
- 菩薩研究有情痛苦之由來，以為凡自然界，人為界，皆是結果，非憑空而有，亦非神所造成，更不是機械性的物質所構成，實實在在是因緣所成。
- 其在心之活動態度上，若不曾認得清楚，即於萬有變化與人類生存之道，無有深切之認識與真確的覺悟。於是凡有舉

動，皆不正當，而得到的反應，即為痛苦之結果。從此可知凡欲解除人為界與自然界之痛苦，非將各各有情的心變成一個覺悟心不可。

- 故今日中國國民最需要者，即為公民道德。若不能養成國人的公民道德，無論軍、政、實業等變化至如何程度，而欲建近代的國家社會，終無安定之一日。
- 故我們今日最需要的，在從菩薩的人生觀去修養公民道德。

## ■ 現代菩薩之學習心曲～

- 佛法於這個現實世界，並非與之脫節，而是有大用哉！
- 太虛大師主張只有把眾生的迷失心變成覺悟心，才能解除菩薩與眾生自他的痛苦；所以菩薩要努力啊！
- 大師之所以成為一代宗師，果是名不虛傳，許多當時屬真知灼見，至今仍具燭照之功能——例如：建立民治國家，須以養成公民道德為根本要素，撫今追昔，佛子當亦發願由一個好菩薩兼顧為一個好公民，則入世、出世皆為圓滿！



素食新時代——長期特別專題

本月聚焦

# 素食耶誕大餐

文案/雪花飄

視覺設計/鹿野苑



已成為全球共同歡樂的

耶誕節來了！

對於佛徒而言

這是一個地球村的共同節日

也是一個不妨好好吃一頓

美味素食大餐

的節慶時節！

其實只要是提倡吃素

都是宅心仁厚、自利利他的

一樁美事！

願普天下的人們

節日快樂！

更願全世界的人們

不以動物的生命來慶祝節日

如果要吃大餐

就吃素的吧！！



# Menu

## 家庭風味溫馨菜譜

企劃 / 流金星燦 美學配置 / 萬花躍動



踏雪尋“莓”健康果茶



玉米傳情派皮湯



精心什品開胃冷盤



香草花園綜合沙拉



南瓜馬車野蔬盅



綠野仙“菇”義大利麵



愛心連線薑餅屋



年年團圓布丁蛋糕





素食耶誕大餐之一～

# 踏雪尋“莓”健康果茶！



雪霽天晴朗  
臘梅處處香  
騎驢把橋過  
鈴兒響叮噠  
響叮噠……  
好花採得瓶供養  
伴我書聲琴韻  
共度好時光！

在冬天的寒冷時刻  
與家人共聚  
喝一杯健康果茶  
除了共享天倫  
也為健康加分  
揭開了素食耶誕大餐  
熱騰香暖的第一幕！



素食耶誕大餐之二～

# 玉米傳情派皮湯



熱騰騰的湯  
上面還戴了一個帽子  
——酥皮麵包  
玉米湯香香濃濃  
麵包帽子酥酥脆脆  
這樣的搭配  
早已成為許多人的最愛！

而麵包原本就是  
素的——來自大自然的小麥  
而濃濃的玉米湯  
真的不需要火腿了  
也不需要肉酥粒  
就這樣原湯原味  
已讓大家喝得暖烘烘了……





素食耶誕大餐之三～

# 精心什品開胃冷盤！



我們真的是  
不需要  
把動物的活生生生命  
當作人類的美食！  
因為——  
只要看看這些盤中的食物  
如此的琳琅滿目！！  
如此的秀色可餐！！



卻又清爽可口  
充滿了菜根的香味  
對身體却完全沒有負擔  
而且又滋養健康  
所以  
就從這一年開始  
吃耶誕大餐的時候  
改吃素的吧！！





素食耶誕大餐之四～

# 香草花園綜合沙拉！



近年來盛行的  
生機飲食  
重點是蔬菜盡量生食  
那麼——沙拉  
早已是生機飲食的代表作  
而沙拉的取材範圍  
可說是非常的廣泛

從生菜、蕃茄、苜宿芽、綠豆芽、黃瓜、甜菜……  
甚至水果類的蘋果、柳橙等  
都可以作為可口又滋養  
的沙拉元素！  
就像一座美麗的生機花園  
提昇了我們身心的境界



素食耶誕大餐之五～

# 南瓜馬車野菜盅！



馬兒馬兒真正好  
跟我東西南北跑  
一日能行千里路  
不喝水來不吃草

玩具馬兒真可愛  
尤其是拉著馬車  
上面載著濃郁可口  
讓人食指大動的好菜！

把南瓜囊取出  
再放入新鮮的野蔬  
一道兼具南瓜香甜  
與野蔬清芬  
的素食耶誕大餐名菜  
就這樣堂而皇之  
又滿懷創意與愛心的  
在大家面前登場了！



素食耶誕大餐之六～

# 綠野仙“菇”義大利麵！



義大利風情  
一樣可以素食化  
而且更加健康養生  
有嚼勁的麵條  
配上綠野仙“菇”  
以及濃郁的起司醬  
啊！人間美味  
色香味及慈心俱全！

即使你不是吃素一族  
也大可以試著嚐嚐看  
素一下真的不錯呦！  
讓我們大家  
在美麗搖曳的燭光下  
互相舉杯慶祝  
親朋及眾生  
佳節皆歡樂！





素食耶誕大餐之七～

# 愛心連線薑餅屋



甜甜帶點辛辣勁的  
應景薑餅屋  
像童話般的美麗  
不論大人小孩看了  
都讚歎歡喜  
彷彿都成了小童  
而如果在吃薑餅屋的同時  
也想到了動物禽類的處境

尤其是這一天最倒楣的  
火雞們！  
為什麼人類過佳節  
家禽動物就要  
特別的倒大楣呢？  
讓我們用愛心連線  
溝通出民胞物與的大愛  
—— 不再吃動物家禽了！





素食耶誕大餐之八～

# 年年團圓布丁蛋糕

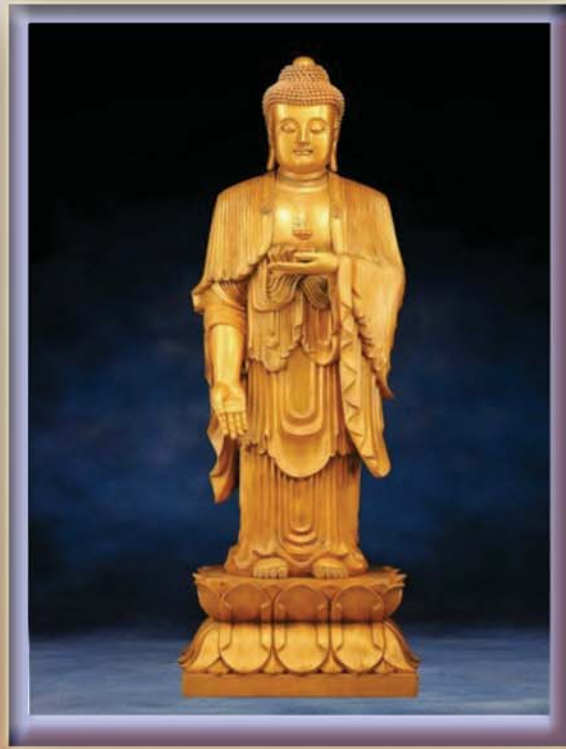


軟軟的 滑滑的 香香的  
杏仁無蛋布丁蛋糕  
象徵喜慶團圓的  
圍成一圈  
啊！圓圓團圓  
人們在飽餐之後  
露出了快樂滿足  
的 微笑

並且衷心的期盼著  
自己與所有的親朋好友  
都能夠如此幸福甜美的  
歲歲年年慶團圓  
既然這樣的心思如此美麗  
就也跟動物們分享吧！  
誠心的祝福牠們  
闔家歡樂 年年團圓！







阿彌陀佛——黃映蒲作品

阿彌陀佛身金色  
相好光明無等倫  
白毫宛轉五須彌  
紺目澄清四大海  
光中化佛無數億  
化菩薩眾亦無邊  
四十八願度眾生  
九品咸令登彼岸  
南無西方極樂世界  
大慈大悲阿彌陀佛

每月專題企劃

# 甘露王阿彌陀佛！

企劃撰文／文華智慧 校對／朱靜珍 視覺設計／天人集

—— 架構 ——

一、甘露王如來阿彌陀！



二、甘露法語・沁人心肺  
～佛說阿彌陀經



三、大開甘露門・廣度一切眾  
～一句彌陀了生脫死！

四、十甘露明  
～阿彌陀大咒！

五、永恆甘露味  
～極樂淨土・塵世依歸









## 十二月專題企劃～甘露王阿彌陀佛！

# 前言

**甘露＝不死液＝天上靈酒＝永生神藥＝灌頂醍醐！**

諸天以種種名藥著海中，以寶山摩之，令成甘露，食之得仙，名不死藥。  
天食為甘露也，食之長壽，遂號為不死食也。

—— 注維摩經卷七

八功德水，湛然盈滿，清淨香潔，味如甘露。

—— 無量壽經卷上

如病思良藥，如眾蜂依蜜，我等亦如是，願聞甘露法。

—— 十地經論卷二

世尊！我今身有調牛良田，除去株杌，唯恃如來甘露法雨。

—— 北本大般涅槃經卷二

澍甘露法雨，滅除煩惱焰。

—— 法華經普門品

吾愍汝等，今當開演甘露法門。

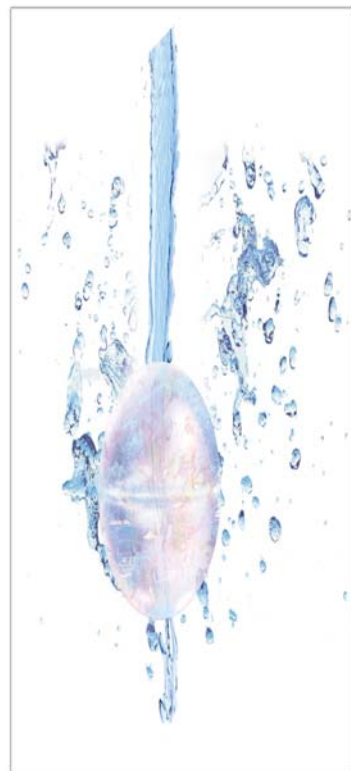
—— 長阿含經卷

能開甘露門，廣度於一切。

—— 法華經 化城喻品

我為世尊，無能及者，安隱眾生，故現於世。為大眾說，甘露淨法，其法一味，解脫涅槃。

—— 法華經 藥草喻品



十二月十七日（農曆十一月十七日）  
是阿彌陀佛的誕辰！  
所謂：家家彌陀 戶戶觀音

阿彌陀佛在中土 早已是家喻戶曉！  
故為了紀念阿彌陀佛誕 感念他的德澤  
特於十二月專題推出－甘露王阿彌陀佛！







## 十二月專題企劃～甘露王阿彌陀佛！

# 一、甘露王如來阿彌陀佛！

甘露王，梵名 Amṛta-raja。五如來之一。係阿彌陀如來之別號。彌陀化身說法，適時降甘露法雨，故藉甘露王之名以稱其德。

阿彌陀佛，梵名 Amita-buddha，西藏名 Dpag-tu-med, Dpag-yas。為西方極樂世界之教主。又作阿彌多佛、阿彌跢佛、阿彌鞞佛。略稱彌陀。梵語 amita，意譯無量。另有梵名 Amitayus，音譯阿彌多廬，意譯無量壽；梵名 Amitabha，音譯阿彌多婆、阿彌鞞播，意譯無量光。

關於阿彌陀佛名號之由來，據鳩摩羅什譯之阿彌陀經載，此佛光明無量、壽命無量，故稱阿彌陀佛。然據梵本阿彌陀經及稱讚淨土佛攝受經載，此佛壽命無數、妙光無邊，故稱無量壽佛、無量光佛。一佛而有不同義之二名，為其他諸佛所未見。又於般舟三昧經、大阿彌陀經、維摩詰經等早期經典中，亦僅有阿彌陀之稱號，故推知無量壽、無量光之稱號，係後代依其名之原義所立。另據平等覺經、後出阿彌陀佛偈、稱讚淨土佛攝受經等載，彌陀號稱無量清淨佛，所在之世界稱為清淨世界、極樂世界。

阿彌陀佛成道之本緣，據無量壽經卷上載，過去久遠劫世自在王佛住世時，有一國王發無上道心，捨王位出家，名為法藏比丘，於世自在王佛處修行，熟知諸佛之淨土，歷經五劫之思慮而發殊勝之四十八願。此後，不斷積聚功德，而於距今十劫之前，願行圓滿，成阿彌陀佛，在離此十萬億佛土之西方，報得極樂淨土。迄今仍在彼土說法，即淨土門之教主，

能接引念佛人往生西方淨土，故又稱接引佛。阿彌陀三尊像通常以觀音菩薩及大勢至菩薩為其脅侍，而與此二尊並稱為西方三聖。

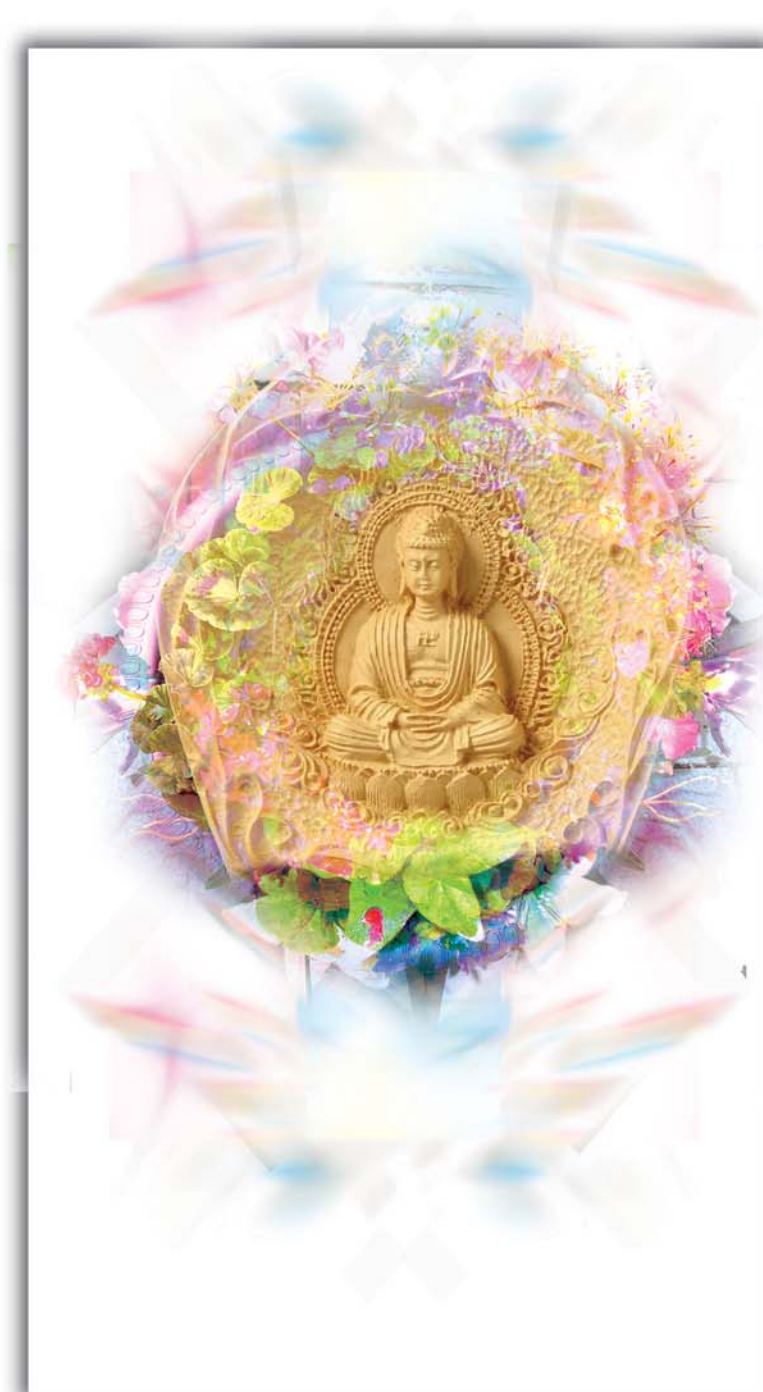
於現存大乘經論中，記載彌陀及其極樂淨土之事者凡有二百餘部，可見有關彌陀信仰及淨土教義之深入人心。據般舟三昧經卷上載，阿彌陀佛有三十二相，光明徹照，端正無比。另據觀無量壽經之說，無量壽佛之身如百千億夜摩天閻浮檀金之色，其身高六十萬億那由他恆河沙由旬。眉間之白毫右旋宛轉，毫相之大小猶如五倍須彌山之高廣；其眼清白分明，眼之大小猶如四倍大海水之縱廣。其身有八萬四千相，一一相中有八萬四千好，一一好中有八萬四千光明，遍照十方世界，攝取念佛之眾生。於西藏，阿彌陀佛被視為無量光、無量壽二佛，若祈求智慧，則皈依無量光佛；若祈求延壽福樂，則皈依無量壽佛。

於密教，以阿彌陀佛象徵大日如來法身之妙觀察智，稱為甘露王。於金剛界曼荼羅中，稱為受用智慧身阿彌陀如來，居於西方月輪之中央。其身黃金色，結三摩地印，種子為 (hrih)，密號清淨金剛，三昧耶形為蓮花。於胎藏界曼荼羅中，稱為無量壽如來，居於中臺八葉之西方。其身為白黃色或真金色，閉目，身著輕衣，跏趺坐於寶蓮上，結入定印。其種子為 (sam)，密號清淨金剛，三昧耶形為初開之蓮花。

——資料出自佛光大辭典







佛祖告訴我們：遙遠的西方 有一個極樂世界  
那兒的教主是——阿彌陀佛！



十二月專題企劃～甘露王阿彌陀佛！

## 二、甘露法語・沁人心肺！ ～佛說阿彌陀經

佛說阿彌陀經＝阿彌陀經＝彌陀經＝一切諸佛所護念經  
＝諸佛所護念經＝小無量壽經＝小經＝四紙經

由於 佛陀的講經說法  
我們有了阿彌陀經  
知道了 西方極樂世界  
教主阿彌陀佛  
而且 心嚮往之！



佛說阿彌陀經，梵名 Sukhavatyaṃṛta - vyūha，全一卷，收錄於大正藏第十二冊；為淨土宗的三經之一。

阿彌陀經的原始典籍大約編纂於北印度彌陀信仰興盛及大無量壽經原形成立之後；也就是相當於西元一世紀左右。

中譯本於姚秦弘始四年(402)，由鳩摩羅什法師(梵名 Kumārajīva，344~413)譯出。

譯出之後有二種異譯～

(一) 小無量壽經：

“求那跋陀羅”於劉宋孝武帝孝建(454~456)初年所譯；而譯本早已散失，今僅存咒文及利益文而已。

(二) 稱讚淨土佛攝受經：

玄奘法師於唐高宗永徽元年(650)所譯，亦收於大正藏第十二冊。

而在所有的譯本中，仍以鳩摩羅什法師最簡潔流暢，誦讀的人最多，流傳也最為廣遠。

至於阿彌陀經的注疏本非常多，比較重要的有：智顗之阿彌陀經義記一卷、善導之阿彌陀經法事讚二卷、慧淨之阿彌陀經疏一卷、窺基阿彌陀經疏一卷及阿彌陀經通讚疏三卷、元曉之阿彌陀經疏一卷等。

阿彌陀經是佛子常常誦讀的著名經典，現在，就讓我們以最虔誠的心，專心的再念誦一遍吧！



蓮池海會 彌陀如來 觀音勢至坐蓮台  
接引上金階 大勢弘開 普願離塵埃  
南無蓮池海會菩薩摩訶薩 南無蓮池海會佛菩薩

# 佛說阿彌陀經

姚秦三藏法師鳩摩羅什譯

如是我聞  
一時佛在舍衛國  
祇樹給孤獨園  
與大比丘僧  
千二百五十人俱  
皆是大阿羅漢  
眾所知識  
長老舍利弗  
摩訶目犍連  
摩訶迦葉  
摩訶迦旃延  
摩訶俱絺羅  
離婆多  
周利槃陀伽  
難陀  
阿難陀  
羅侯羅  
憍梵波提  
賓頭盧頗羅墮  
迦留陀夷  
摩訶劫賓那  
薄拘羅  
阿那樓駄  
如是等諸大弟子



并諸菩薩摩訶薩  
文殊師利法王子  
阿逸多菩薩  
乾陀訶提菩薩  
常精進菩薩  
與如是等諸大菩薩  
及釋提桓因等  
無量諸天大眾俱

爾時  
佛告長老舍利弗  
從是西方  
過十萬億佛土  
有世界名曰極樂  
其土有佛  
號阿彌陀  
今現在說法

舍利弗  
彼土何故名為極樂  
其國眾生  
無有眾苦  
但受諸樂  
故名極樂



又舍利弗

極樂國土

七重欄楯

七重羅網

七重行樹

皆是四寶周匝圍繞

是故彼國名為極樂



又舍利弗

極樂國土

有七寶池

八功德水

充滿其中

池底純以金沙布地

四邊階道

金、銀、琉璃、玻璃合成

上有樓閣

亦以金、銀、琉璃、玻璃、磑磑

赤珠、瑪瑙而嚴飾之

池中蓮花大如車輪

青色青光

黃色黃光

赤色赤光

白色白光

微妙香潔



舍利弗

極樂國土

成就如是功德莊嚴

又舍利弗

彼佛國土

常作天樂

黃金為地

晝夜六時

雨天曼陀羅華

其土眾生

常以清旦

各以衣祴盛眾妙華

供養他方十萬億佛

即以食時

還到本國

飯食經行

舍利弗

極樂國土

成就如是功德莊嚴

復次舍利弗

彼國常有種種奇妙雜色之鳥

白鶴、孔雀、鸚鵡

舍利、迦陵頻伽、共命之鳥

是諸眾鳥

晝夜六時

出和雅音

其音演暢五根、五力

七菩提分、八聖道分

如是等法

其土眾生

聞是音已

皆悉念佛、念法、念僧

舍利弗

汝勿謂此鳥

實是罪報所生

所以者何





彼佛國土  
無三惡道

舍利弗  
其佛國土  
尚無惡道之名  
何況有寶  
是諸眾鳥  
皆是阿彌陀佛  
欲令法音宣流  
變化所作

舍利弗  
彼佛國土  
微風吹動諸寶行樹  
及寶羅網  
出微妙音  
譬如百千種樂  
同時俱作  
聞是音者  
自然皆生念佛、念法、念僧之心

舍利弗  
其佛國土  
成就如是功德莊嚴

舍利弗  
於汝意云何  
彼佛何故號阿彌陀

舍利弗  
彼佛光明無量  
照十方國

無所障礙  
是故號為阿彌陀

又舍利弗  
彼佛壽命  
及其人民  
無量無邊阿僧祇劫  
故名阿彌陀

舍利弗  
阿彌陀佛成佛已來  
於今十劫

又舍利弗  
彼佛有無量無邊聲聞弟子  
皆阿羅漢  
非是算數之所能知  
諸菩薩眾  
亦復如是

舍利弗  
彼佛國土  
成就如是功德莊嚴

又舍利弗  
極樂國土  
眾生生者  
皆是阿鞞跋致  
其中多有一生補處  
其數甚多  
非是算數所能知之  
但可以無量無邊阿僧祇說  
舍利弗



眾生聞者  
應當發願  
願生彼國  
所以者何  
得與如是諸上善人俱會一處

舍利弗  
不可以少善根福德因緣  
得生彼國

舍利弗  
若有善男子善女人  
聞說阿彌陀佛  
執持名號  
若一日、若二日、若三日  
若四日、若五日、若六日、若七日  
一心不亂  
其人臨命終時  
阿彌陀佛  
與諸聖眾  
現在其前  
是人終時  
心不顛倒  
即得往生阿彌陀佛極樂國土

舍利弗  
我見是利  
故說此言  
若有眾生  
聞是說者  
應當發願  
生彼國土  
舍利弗

如我今者  
讚歎阿彌陀佛  
不可思議功德之利  
東方亦有阿閼鞞佛  
須彌相佛  
大須彌佛  
須彌光佛  
妙音佛  
如是等恆河沙數諸佛  
各於其國  
出廣長舌相  
遍覆三千大千世界  
說誠實言  
汝等眾生  
當信是稱讚不可思議功德  
一切諸佛所護念經

舍利弗  
南方世界  
有日月燈佛  
名聞光佛  
大焰肩佛  
須彌燈佛  
無量精進佛  
如是等恆河沙數諸佛  
各於其國  
出廣長舌相  
遍覆三千大千世界  
說誠實言  
汝等眾生  
當信是稱讚不可思議功德  
一切諸佛所護念經  
舍利弗





西方世界

有無量壽佛

無量相佛

無量幢佛

大光佛

大明佛

寶相佛

淨光佛

如是等恆河沙數諸佛

各於其國

出廣長舌相

遍覆三千大千世界

說誠實言

汝等眾生

當信是稱讚不可思議功德

一切諸佛所護念經



舍利弗

北方世界

有焰肩佛

最勝音佛

難沮佛

日生佛

網明佛

如是等恆河沙數諸佛

各於其國

出廣長舌相

遍覆三千大千世界

說誠實言

汝等眾生

當信是稱讚不可思議功德

一切諸佛所護念經

舍利弗

下方世界

有師子佛

名聞佛

名光佛

達摩佛

法幢佛

持法佛

如是等恆河沙數諸佛

各於其國

出廣長舌相

遍覆三千大千世界

說誠實言

汝等眾生

當信是稱讚不可思議功德

一切諸佛所護念經



舍利弗

上方世界

有梵音佛

宿王佛

香上佛

香光佛

大焰肩佛

雜色寶華嚴身佛

娑羅樹王佛

寶華德佛

見一切義佛

如須彌山佛

如是等恆河沙數諸佛

各於其國

出廣長舌相

遍覆三千大千世界

說誠實言



汝等眾生  
當信是稱讚不可思議功德  
一切諸佛所護念經

舍利弗  
於汝意云何  
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  
是故舍利弗  
汝等皆當信受我語  
及諸佛所說

舍利弗  
若有人已發願、今發願、當發願  
欲生阿彌陀佛國者  
是諸人等  
皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提  
於彼國土  
若已生、若今生、若當生  
是故舍利弗  
諸善男子、善女人  
若有信者  
應當發願  
生彼國土  
舍利弗  
如我今者



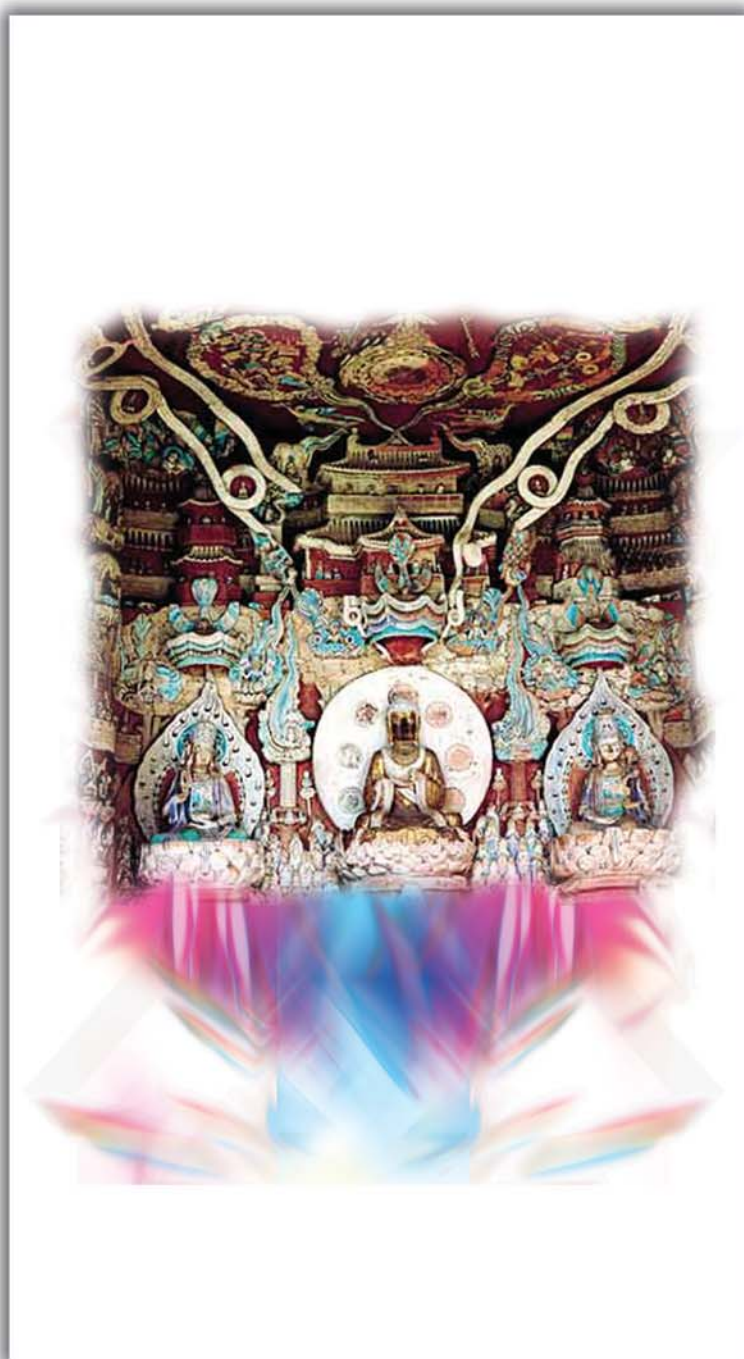
稱讚諸佛不可思議功德  
彼諸佛等  
亦稱讚我不可思議功德  
而作是言  
釋迦牟尼佛能為甚難希有之事  
能於娑婆國土  
五濁惡世  
劫濁、見濁、煩惱濁  
眾生濁、命濁中  
得阿耨多羅三藐三菩提  
為諸眾生，說是一切世間難信之法

舍利弗  
當知我於五濁惡世  
行此難事  
得阿耨多羅三藐三菩提  
為一切世間說此難信之法  
是為甚難

佛說此經已  
舍利弗  
及諸比丘  
一切世間天人阿修羅等  
聞佛所說  
歡喜信受  
作禮而去









十二月專題企劃～甘露王阿彌陀佛！

## 三、大開甘露門・廣度一切眾 ～一句彌陀了生脫死！

|         |         |         |       |
|---------|---------|---------|-------|
| 十方三世佛   | 阿彌陀第一   | 九品度眾生   | 威德無窮極 |
| 我今大皈依   | 懺悔三業罪   | 凡有諸福善   | 至心用回向 |
| 願同念佛人   | 感應隨時現   | 臨終西方境   | 分明在目前 |
| 見聞皆精進   | 同生極樂國   | 見佛了生死   | 如佛度一切 |
| 無邊煩惱斷   | 無量法門修   | 誓願度眾生   | 總願成佛道 |
| 虛空有盡    | 我願無窮    | 情與無情    | 同圓種智  |
| 十方三世一切佛 | 一切菩薩摩訶薩 | 摩訶般若波羅密 |       |

阿彌陀佛 阿彌陀佛 阿彌陀佛……

只要唸這麼一句佛號，就可以往生西方極樂世界，不再受這五濁惡世的一切苦惱！

真的這麼簡單？

就是這麼簡單！

而且就這麼直直唸去，也不用想太多。

因為，唸一句有一句的功德，雜亂唸或專心唸，總比不唸好千百萬倍；而且反正淨土有九品，依各人的努力，只要整個心兒態度是虔誠的，一定多少沾上個邊兒。

所以，一句彌陀了生脫死，可是千真萬確！

所以，這麼簡單的法門，可以說利根、鈍根，大人，小孩，甚至老太太、老



公公，有知識、沒知識……誰都可以朗朗上口，毫無困難；因此這樣大開方便法門的淨土宗，很快的就在中土流傳廣遠，度人無數；可以說佛教的開弘，這麼簡單易學的淨土宗居功厥偉！

而且由於沒有時空的限制，以前老古人這麼辦，現今的人兒還是可以照單全收、蕭歸曹隨的跟著這麼辦——一句阿彌陀佛，從此不離心口了！





阿彌陀佛真言種子字－紅色赫利梵字



十二月專題企劃～甘露王阿彌陀佛！

## 四、十甘露明！ ～阿彌陀大咒！



十甘露明＝阿彌陀大咒＝阿彌陀如來真言＝十甘露真言＝拔一切業障根本得生淨土  
神咒＝無量壽如來根本陀羅尼＝阿彌陀大陀羅尼＝阿彌陀大身咒  
＝甘露陀羅尼咒＝阿彌陀佛根本真言＝彌陀大咒！

爲什麼“阿彌陀大咒”也叫“十甘露明”或“十甘露真言”呢？

因爲咒中有十句的“阿蜜多”。

而“阿蜜多”就是甘露的意思。

阿蜜多＝甘露

（阿蜜多也有其他譯法：例如～阿蜜利多）

所以咒中既然出現了十次的“甘露”之名，理所當然，此咒就叫做十甘露明或十甘露真言了。

彌陀大咒如下——

拿摩啦得拿得啦耶耶、拿麥阿里耶、  
彌達叭耶、達他嚩達耶、爾賀帝、三彌  
耶、各三菩達耶、達帝雅塔、嚩、阿彌你

帝、阿彌裡拓德拔飛、阿彌您達三拔飛、  
阿彌您達嚩爾別、阿彌里達悉地、阿彌臨  
達得偕、阿彌您達唯各林帝、阿彌您達唯  
各林達、嚩彌涅、阿彌您達嚩嚩量、及第  
迦例、阿彌您達都目都批、司發列、薩爾  
卡啦踏娑託涅、薩爾發卡皆瑪、各禮下、  
奇薩雅慕佳例、梭發啦。

持誦彌陀大咒的功德利益十分廣大，  
據載常誦此咒並於心中觀想紅色種子字：  
能速除一切罪障災禍疾病，可得大智慧悲  
心滿一切善願，一生常修恆持此根本真言  
及種子字，命終必生西方極樂世界，得上  
品上生，證菩薩位以上……

願生西方淨土中    九品蓮花為父母    花開見佛悟無生    不退菩薩為伴侶





十二月專題企劃～甘露王阿彌陀佛！

# 五、永恆甘露味！ ～極樂淨土・塵世依歸

其國眾生，無有眾苦，但受諸樂，故名極樂。——阿彌陀經

無有眾苦 但受諸樂

是的

沒有一切的苦

只有一切的樂

試想想這樣的地方

所有的人民

完全沒有一絲一毫的痛苦

都過著無憂無慮

快樂無比的日子

這樣的世界

不是極樂

又是什麼呢？

而且 請注意

那兒也沒有三惡道

也就是說

全國上上下下

裡裡外外

找不到一個惡人

也就是說

絕對不會有

好人被壞人

總是欺負、傷害到不行

的苦痛發生

啊！

這樣的世界

不是完美的國度

又是什麼呢？



簡直要把

五濁惡世的人們

羨慕到口水直流的地步

然而

令人慨嘆的是

淨土如此 迢遙

而腳下所處的塵世

卻是如此的

污穢

泥濘

真是難以堪受啊！



那麼  
我們沒有希望了嗎？

不是的  
只要還有佛法在  
我們依然  
充滿了希望！

事實上 根據佛法的教導  
關鍵在我們的心  
如果我們的心  
堅持善良  
深信因果

那麼  
我們的心  
終有一天  
——  
就會成為淨土！

所以  
遙遠的西天淨土  
不是濁世的對比  
而是 依歸！

就讓我們 心嚮往之  
實踐之！

那麼 我們的塵世  
還是有可能  
成為一個 幸福、快樂、圓滿  
的人間淨土啊！





2005~2006

# 美 麗



# 的 歲



# 月





# 歲月悠悠・愛最美麗

在美麗的歲月中  
最令人心動的是  
——愛  
尤其是對天下蒼生  
的 長情大愛！

所以  
歲月之所以美麗  
是因為愛

如果沒有 愛  
歲月亦蒙塵

而廣大的愛  
在悠悠歲月中  
發出最璀璨的  
光芒

指引著我們  
朝著 真  
朝著 善  
朝著 美

不斷的前行  
也許偶有波濤  
間有巨浪

但我們不能

灰心 倦意  
要時時昂揚  
刻刻奮起

而那原動力  
終究還是匯歸到  
——愛！

而且  
愛越廣大  
心就越廣大  
能量就越飽滿  
生命也越喜樂！

所以  
美麗的歲月  
與美麗的 愛  
同在！

並且——  
越多越廣的愛  
越美麗 非凡！





2005~2006

# 揮別 2005!

## Good Bye!

桃花潭水深千尺  
不及汪倫送我情  
——李白

懷著最珍重的心情  
像對摯愛的人兒  
揮手道別

我們對著即將成為  
永恒過去的 2005  
珍惜的說一聲——  
珍重再見！  
Goodbye！

細數那  
將步入煙塵的歲月

有多少的  
幸福感動  
泫然欲泣  
沮喪沈暗

或 淡淡悅喜……

而無論是  
怎樣的容顏  
都將消逝無？

繁華落盡逐香塵  
唯有清香似舊時

願那  
暗香浮動  
光影迷離  
真情悠長  
品德溫厚  
的 生命金黃時刻

永遠鐫刻心房  
激勵著我們  
無怨無悔  
望盡天涯路……



# 迎向 2006!

## Welcome!

願如梁上燕  
歲歲長相見

懷著最雀躍的心情  
像與最喜愛的人事物  
即將相遇

充滿著憧憬  
充滿著期待  
充滿著鼓漲的興緻

我們向著即將  
翩然來臨的 2006  
大聲的說——  
歡迎到來！  
Welcome！

如同疼惜已逝去的  
每一分每一秒  
對於未來的  
寸寸光陰

更應珍愛如曠世珍寶！

因為  
時間就是寶貴的生命  
就是我們耕種的福田

我們要作  
辛勤下田的農夫  
普愛蒼生的善人

懷著  
慈悲的心腸  
深谷的謙虛  
明朗的積極  
.....

奔向那——  
璀璨無比  
光亮無儔  
與一切眾生分享幸福、喜樂、榮耀  
的 大未來！





2005~2006

回首逝去的年華 ——

# 檢省2005

沉澱・清明・惕勵・警醒！

☒ 堅守愛的信念

☒ 照顧身體健康

☒ 服務他人的熱情

☒ 脾氣溫和柔軟

☒ 信靠佛菩薩

☒ 幫助需要幫助的人

☒ 作事的效率

☒ 對於理想的堅持

☒ 美學的涵養

還有...

(請繼續填上)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

許多該做的 並未作到 也作了許多多餘的

但是還是有相當多的片刻 是俯仰無愧 頂天立地！

而生命是這樣的珍貴 所以過往若未盡全力 就要許盼來朝！



●離岸漸行漸遠的2005渡輪...

瞻望將臨的光影 ——

# 規劃2006

革新・成長・卓越・飛騰！



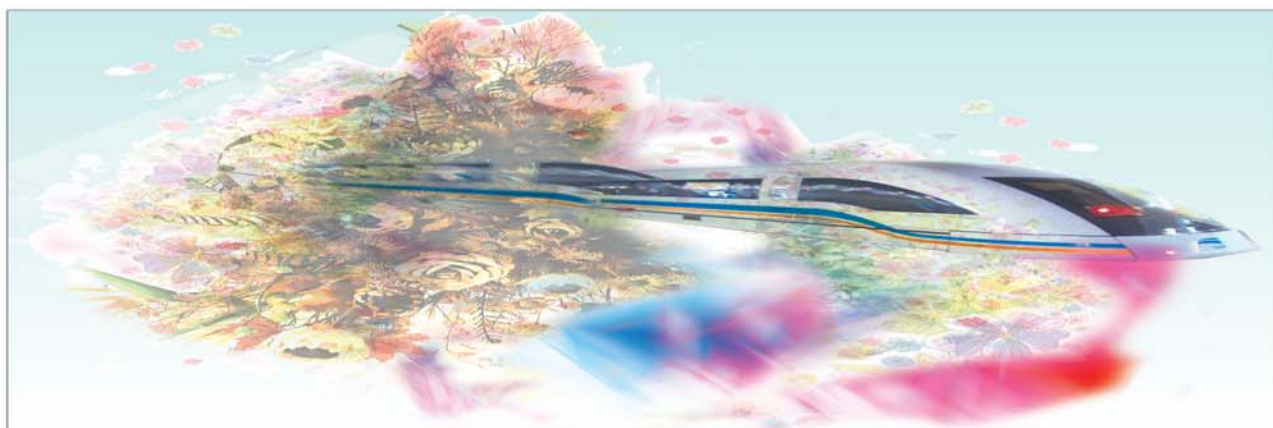
- ☐ 更愛人
- ☐ 增加運動時間
- ☐ 客觀、公正、無私
- ☐ 靜坐更專心
- ☐ 念佛更虔誠
- ☐ 更珍惜身邊的幸福
- ☐ 發願要服務更多更好
- ☐ 出國旅遊2~3次
- ☐ 作事認真負責

還有...

(請繼續填上)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

2006的月曆從下頁開始  
請好好的看一看歲月  
努力的嶄新規劃一下未來的美麗人生吧！



●駛向2006的希望列車...





1

| 日                          | 一                            | 二               | 三               | 四               | 五                    | 六                             |
|----------------------------|------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------|-------------------------------|
| <b>1</b><br>元旦             | <b>2</b><br>淨宗十三祖印光法師<br>圓寂日 | <b>3</b><br>初四  | <b>4</b><br>初五  | <b>5</b><br>小寒  | <b>6</b><br>李炳南老居士誕辰 | <b>7</b><br>釋迦牟尼佛成道紀念日<br>六齋日 |
| <b>8</b><br>初九             | <b>9</b><br>初十               | <b>10</b><br>十一 | <b>11</b><br>十二 | <b>12</b><br>十三 | <b>13</b><br>六齋日     | <b>14</b><br>六齋日              |
| <b>15</b><br>十六            | <b>16</b><br>淨宗十祖敬信法師<br>圓寂日 | <b>17</b><br>十八 | <b>18</b><br>十九 | <b>19</b><br>二十 | <b>20</b><br>大寒      | <b>21</b><br>廿二               |
| <b>22</b><br>六齋日           | <b>23</b><br>廿四              | <b>24</b><br>廿五 | <b>25</b><br>廿六 | <b>26</b><br>廿七 | <b>27</b><br>廿八      | <b>28</b><br>華嚴菩薩聖誕・除夕        |
| <b>29</b><br>彌勒菩薩聖誕<br>六齋日 | <b>30</b><br>初二              | <b>31</b><br>初三 |                 |                 |                      |                               |







2



| 日              | 一         | 二         | 三        | 四                    | 五        | 六                     |
|----------------|-----------|-----------|----------|----------------------|----------|-----------------------|
|                |           |           | 1<br>初四  | 2<br>初五              | 3<br>初六  | 4<br>立春               |
| 5<br>六齋日       | 6<br>初九   | 7<br>初十   | 8<br>十一  | 9<br>淨宗七祖<br>省常法師圓寂日 | 10<br>十三 | 11<br>六齋日             |
| 12<br>元宵節, 六齋日 | 13<br>十六  | 14<br>情人節 | 15<br>十八 | 16<br>十九             | 17<br>二十 | 18<br>淨宗九祖<br>藕益法師圓寂日 |
| 19<br>雨水       | 20<br>六齋日 | 21<br>廿四  | 22<br>廿五 | 23<br>廿六             | 24<br>廿七 | 25<br>廿八              |
| 26<br>六齋日      | 27<br>六齋日 | 28<br>2月小 |          |                      |          |                       |





3

| 日         | 一            | 二                    | 三                   | 四        | 五        | 六                     |
|-----------|--------------|----------------------|---------------------|----------|----------|-----------------------|
|           |              |                      | 1<br>初二             | 2<br>初三  | 3<br>初四  | 4<br>初五               |
| 5<br>初六   | 6<br>驚蟄      | 7<br>釋迦佛出家日,<br>六齋日  | 8<br>六祖慧能聖誕,<br>婦女節 | 9<br>初十  | 10<br>十一 | 11<br>十二              |
| 12<br>植樹節 | 13<br>六齋日    | 14<br>釋迦佛涅槃日,<br>六齋日 | 15<br>十六            | 16<br>十七 | 17<br>十八 | 18<br>觀世音菩薩誕辰         |
| 19<br>二十  | 20<br>普賢菩薩聖誕 | 21<br>春分             | 22<br>六齋日           | 23<br>廿四 | 24<br>廿五 | 25<br>淨宗六祖<br>永明法師圓寂日 |
| 26<br>廿七  | 27<br>廿八     | 28<br>六齋日            | 29<br>六齋日           | 30<br>初二 | 31<br>初三 |                       |





4



| 日                  | 一        | 二         | 三         | 四            | 五         | 六        |
|--------------------|----------|-----------|-----------|--------------|-----------|----------|
|                    |          |           |           |              |           | 1<br>愚人節 |
| 2<br>李炳南老居士<br>往生日 | 3<br>初六  | 4<br>初七   | 5<br>六齋日  | 6<br>初九      | 7<br>初十   | 8<br>十一  |
| 9<br>十二            | 10<br>十三 | 11<br>六齋日 | 12<br>六齋日 | 13<br>準提菩薩聖誕 | 14<br>十七  | 15<br>十八 |
| 16<br>十九           | 17<br>二十 | 18<br>廿一  | 19<br>廿二  | 20<br>六齋日    | 21<br>廿四  | 22<br>廿五 |
| 23<br>廿六           | 24<br>廿七 | 25<br>六齋日 | 26<br>六齋日 | 27<br>三十     | 28<br>4月小 | 29<br>初二 |
| 30<br>初三           |          |           |           |              |           |          |





5



| 日         | 一                  | 二        | 三        | 四                          | 五                   | 六         |
|-----------|--------------------|----------|----------|----------------------------|---------------------|-----------|
|           | 1<br>文殊菩薩聖誕<br>勞動節 | 2<br>初五  | 3<br>初六  | 4<br>初七                    | 5<br>釋迦牟尼佛聖誕<br>六齋日 | 6<br>立夏   |
| 7<br>初十   | 8<br>十一            | 9<br>十二  | 10<br>十三 | 11<br>淨宗十一祖善安法師<br>圓寂日・六齋日 | 12<br>六齋日           | 13<br>十六  |
| 14<br>母親節 | 15<br>十八           | 16<br>十九 | 17<br>二十 | 18<br>廿一                   | 19<br>廿二            | 20<br>六齋日 |
| 21<br>小滿  | 22<br>廿五           | 23<br>廿六 | 24<br>廿七 | 25<br>藥王菩薩聖誕               | 26<br>六齋日           | 27<br>六齋日 |
| 28<br>初二  | 29<br>初三           | 30<br>初四 | 31<br>初五 |                            |                     |           |





6



| 日         | 一         | 二        | 三            | 四           | 五        | 六         |
|-----------|-----------|----------|--------------|-------------|----------|-----------|
|           |           |          |              | 1<br>初六     | 2<br>初七  | 3<br>六齋日  |
| 4<br>初九   | 5<br>初十   | 6<br>芒種  | 7<br>十二      | 8<br>伽藍菩薩聖誕 | 9<br>六齋日 | 10<br>六齋日 |
| 11<br>十六  | 12<br>十七  | 13<br>十八 | 14<br>十九     | 15<br>二十    | 16<br>廿一 | 17<br>廿二  |
| 18<br>六齋日 | 19<br>廿四  | 20<br>廿五 | 21<br>夏至     | 22<br>廿七    | 23<br>廿八 | 24<br>六齋日 |
| 25<br>六齋日 | 26<br>6月小 | 27<br>初二 | 28<br>車軌菩薩聖誕 | 29<br>初四    | 30<br>初五 |           |







7

| 日         | 一         | 二         | 三                     | 四        | 五              | 六        |
|-----------|-----------|-----------|-----------------------|----------|----------------|----------|
|           |           |           |                       |          |                | 1<br>初六  |
| 2<br>初七   | 3<br>六齋日  | 4<br>初九   | 5<br>初十               | 6<br>十一  | 7<br>小暑        | 8<br>十三  |
| 9<br>六齋日  | 10<br>六齋日 | 11<br>十六  | 12<br>十七              | 13<br>十八 | 14<br>觀世音菩薩得道日 | 15<br>二十 |
| 16<br>廿一  | 17<br>廿二  | 18<br>六齋日 | 19<br>廿四              | 20<br>廿五 | 21<br>廿六       | 22<br>廿七 |
| 23<br>六齋日 | 24<br>六齋日 | 25<br>7月大 | 26<br>淨宗八祖蓮池法師<br>圓寂日 | 27<br>初三 | 28<br>初四       | 29<br>初五 |
| 30<br>初六  | 31<br>初七  |           |                       |          |                |          |







8



| 日            | 一        | 二                          | 三                    | 四             | 五                     | 六                     |
|--------------|----------|----------------------------|----------------------|---------------|-----------------------|-----------------------|
|              |          | 1<br>六齋日                   | 2<br>淨宗十祖截流法師<br>圓寂日 | 3<br>初十       | 4<br>十一               | 5<br>十二               |
| 6<br>大勢至菩薩聖誕 | 7<br>六齋  | 8<br>佛歡喜日, 立秋,<br>中元節, 六齋日 | 9<br>十六              | 10<br>十七      | 11<br>十八              | 12<br>淨宗三祖承遠法師<br>圓寂日 |
| 13<br>二十     | 14<br>廿一 | 15<br>廿二                   | 16<br>六齋日            | 17<br>龍樹菩薩... | 18<br>廿五              | 19<br>廿六              |
| 20<br>廿七     | 21<br>廿八 | 22<br>地藏菩薩聖誕<br>六齋日        | 23<br>六齋日            | 24<br>閏7月大    | 25<br>淨宗八祖蓮池法師<br>圓寂日 | 26<br>初三              |
| 27<br>初四     | 28<br>初五 | 29<br>初六                   | 30<br>初七             | 31<br>六齋日     |                       |                       |





9



| 日        | 一                     | 二            | 三                     | 四                     | 五                    | 六            |
|----------|-----------------------|--------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|--------------|
|          |                       |              |                       |                       | 1<br>淨宗十祖截流法師<br>圓寂日 | 2<br>初十      |
| 3<br>十一  | 4<br>十二               | 5<br>大勢至菩薩聖誕 | 6<br>六齋日              | 7<br>佛歡喜日,中元節<br>,六齋日 | 8<br>白露              | 9<br>十七      |
| 10<br>十八 | 11<br>淨宗三祖承遠法師<br>圓寂日 | 12<br>二十     | 13<br>廿一              | 14<br>廿二              | 15<br>六齋日            | 16<br>龍樹菩薩聖誕 |
| 17<br>廿五 | 18<br>廿六              | 19<br>廿七     | 20<br>廿八              | 21<br>地藏菩薩聖誕,<br>六齋日  | 22<br>六齋日            | 23<br>秋分     |
| 24<br>初三 | 25<br>初四              | 26<br>初五     | 27<br>淨宗初祖慧遠法師<br>圓寂日 | 28<br>教師節,孔子誕辰        | 29<br>六齋日            | 30<br>初九     |





10



| 日         | 一         | 二        | 三               | 四         | 五           | 六         |
|-----------|-----------|----------|-----------------|-----------|-------------|-----------|
| 1<br>初十   | 2<br>十一   | 3<br>十二  | 4<br>十三         | 5<br>六齋日  | 6<br>中秋節    | 7<br>十六   |
| 8<br>寒露   | 9<br>十八   | 10<br>十九 | 11<br>鳩摩羅什大師往生日 | 12<br>廿一  | 13<br>燃燈佛聖誕 | 14<br>六齋日 |
| 15<br>廿四  | 16<br>廿五  | 17<br>廿六 | 18<br>廿七        | 19<br>六齋日 | 20<br>六齋日   | 21<br>三十  |
| 22<br>9月大 | 23<br>霜降  | 24<br>初三 | 25<br>弘一大師往生日   | 26<br>初五  | 27<br>初六    | 28<br>初七  |
| 29<br>六齋日 | 30<br>重陽節 | 31<br>初十 |                 |           |             |           |







11



| 日               | 一         | 二          | 三        | 四                     | 五            | 六            |
|-----------------|-----------|------------|----------|-----------------------|--------------|--------------|
|                 |           |            | 1<br>十一  | 2<br>十二               | 3<br>十三      | 4<br>六齋日     |
| 5<br>六齋日        | 6<br>十六   | 7<br>立冬    | 8<br>十八  | 9<br>觀音菩薩<br>出家紀念日    | 10<br>弘一大師誕辰 | 11<br>廿一     |
| 12<br>廿二        | 13<br>六齋日 | 14<br>廿四   | 15<br>廿五 | 16<br>廿六              | 17<br>廿七     | 18<br>六齋日    |
| 19<br>藥師佛聖誕,六齋日 | 20<br>三十  | 21<br>10月小 | 22<br>小雪 | 23<br>淨宗五祖少康法師<br>圓寂日 | 24<br>初四     | 25<br>達摩祖師誕辰 |
| 26<br>初六        | 27<br>初七  | 28<br>六齋日  | 29       | 30                    |              |              |





# 12

| 日        | 一        | 二         | 三         | 四        | 五        | 六                    |
|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|----------------------|
|          |          |           |           |          | 1<br>十一  | 2<br>十二              |
| 3<br>十三  | 4<br>六齋日 | 5<br>六齋日  | 6<br>十六   | 7<br>大雪  | 8<br>十八  | 9<br>十九              |
| 10<br>二十 | 11<br>廿一 | 12<br>廿二  | 13<br>六齋日 | 14<br>廿四 | 15<br>廿五 | 16<br>廣欽老和尚圓辰        |
| 17<br>廿七 | 18<br>廿八 | 19<br>六齋日 | 20<br>六齋日 | 21<br>初二 | 22<br>冬至 | 23<br>十三祖印光大師<br>往生曰 |
| 31<br>十二 |          |           |           |          |          |                      |





# 心情紀事の頁

編輯們說：拼全力的編完這期雜誌

心情真的好舒暢！

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

2006年1月號即將與你熱情相逢！

## 新年到！

全新的、嶄新的  
2006年來臨了！  
金色蓮花雜誌一月號  
特別規劃了與新年相連  
的各種有趣、生動  
又具內涵的單元——

### 健康之泉~

過年期間的腸胃保健

### 美麗之泉~

美美的穿新衣・戴新帽

### 青春之泉~

年年年輕・歲歲不老

### 電影啟示錄~

賀歲片大觀！

### 音樂之河~

喜慶音樂的甜美共同記憶

### 紙上藝廊~

賀年佛卡展！

### 眾生相開麥拉！

辦年貨熱景！

### 素食新時代~

素食年夜團圓飯！

### 每月專題~

火鳳新生的修行意象！

相約 在喜慶的一月

敬請溫馨期待……

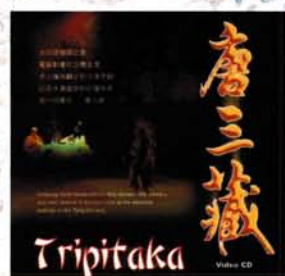
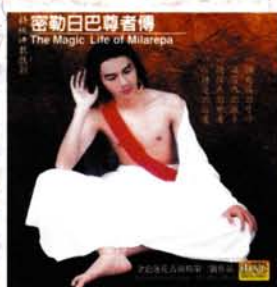
金色蓮花 Golden Lotus





# 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