

金色蓮花



Golden Lotus

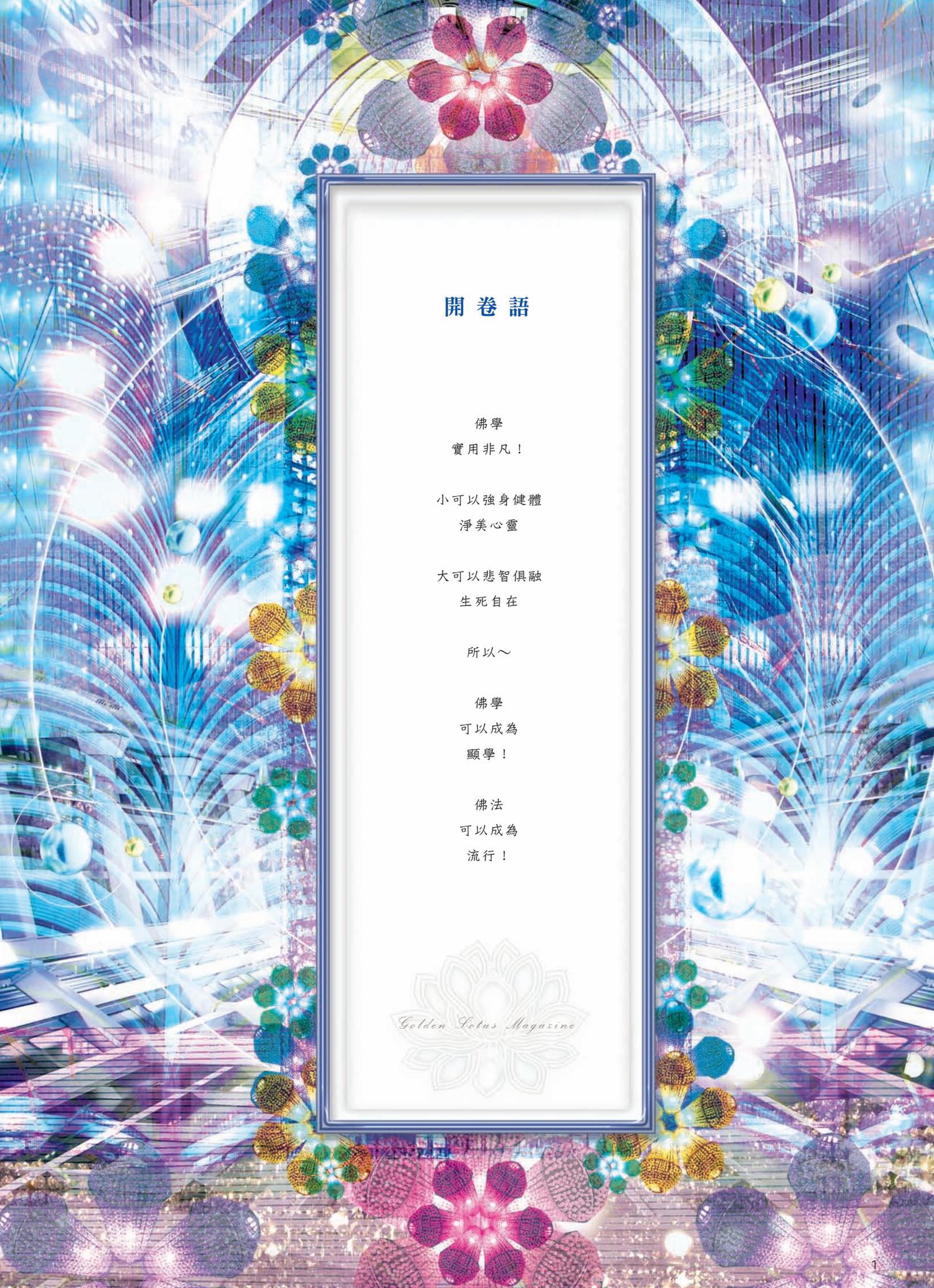
實用佛學
Modern Cultivation

再創革新版！



佛子歡喜過新年專題企劃

金色蓮花雜誌15周年感言 專訪黃映蒲



開卷語

佛學
實用非凡！

小可以強身健體
淨美心靈

大可以悲智俱融
生死自在

所以～

佛學
可以成為
顯學！

佛法
可以成為
流行！





本刊刊名出處

灑掃清淨

散眾天花

甚可愛樂

於其地上出生無量

百千葉金色蓮花

琉璃為莖

帝青為臺

香氣芬馥

悅可眾心

— 佛說寶雨經



Golden Lotus

金色蓮花佛學月刊

1993 年創刊！

創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問／朱靜珍

郭伯達

總企劃／周玉卿

社長／鄭鴻祺

主編／鄭秉忠

文字編輯／蔡承訓

總務組組長／郭曉蓮

副組長／彭庭光

美學編輯／鄭博文

彭聖芬

彭聖晏

業務組／周育正

邱炳煌

賴信仲

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／高見文化行銷股份有限公司

行政院新聞局登記證局版北市字第600號

中華郵政北台字第4626號執照登記為雜誌交寄

目錄

——心靈地圖·璀璨路途

封面——

蓮葉觀音現莊嚴
~設計：鄭秉忠



封面 蓮葉觀音 / 黃映蒲作品

1

開卷語——

佛學實用非凡！

2

刊名出處——

金色蓮花 from 佛說寶雨經

3

編輯名錄——

誠懇的態度·精密的構思

主題開始

金色蓮花 Golden Lotus

實用佛學豐收之旅啟程→

1.2.3..5...9.....12.....



8

■ 金色蓮花佛學月刊

堂堂邁入 15 週年感言

9

■ 莊嚴的一天——

~佛子走進莊嚴的殿堂
以清淨的心靈來參拜

10

■ 在黑暗中相信光明——

看到希望！
~在寒冬裡 可以翹首 燦爛的春天

12

■ 化作大地盛開的蒲公英——

塑佛莊嚴的宗教藝術家
黃映蒲專訪

18

■ 菜根香十菜根譚

= 口素心素·身心雙美





20

■ Story ——

傳奇小小說

～茶餘飯後·談天說地
增長見聞·豐富聊資



24

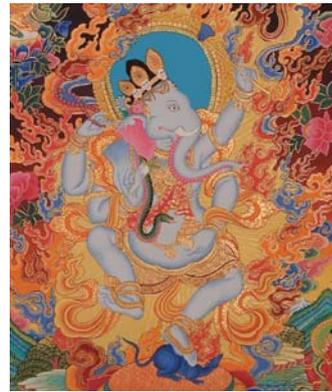
■ 流行佛品設計——

～精巧編結佛鍊

26

■ 財神系列——

象鼻財神



30

■ 迷離夢境·耐人尋味——

古今奇夢錄

36

■ 長壽俱樂部——

本月長壽之星～白朮



38

■ 花間禪茶——

茶有禪意·花香沁心



39

■ 時尚佛品坊——

春節喜氣 蓮花紙提袋

40

■ 佛家優生學——

新生兒福慧照顧

42

■ 佛菩薩愛你——

寫給人海落花的關懷信

46

■ 紙上藝廊——

喜氣洋洋迎菩薩



52

■ 老實念佛——

一心專念阿彌陀佛!

58 ■ 如果人生能夠重新來過——
每一剎那的**重生**!

59 ■ **意境之畫**——
蓮花化生在人間



60 ■ **3H 哲學生涯**——
Happy、Health & Harmony

64 ■ **學習佛菩薩的示現**——
佛菩薩的示現
是眾生最好的學習典範



66 ■ **博君一笑·功德無量**——
幽默拾趣

68 ■ **命名參考**——
佛經中優美的名字
~好的名字，讓人生更加順利!



春節專題~佛子歡喜過新年

76 ■ 農曆新年春節到

80 ■ **佛化新年**——
佛教徒如何過春節





86

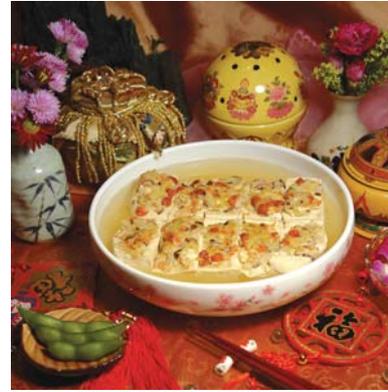
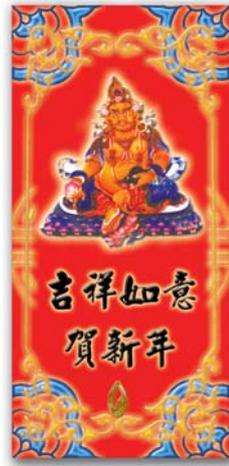
■ 新年新希望——
你發願了沒？

88

■ 新年快樂——
春節吉祥物與吉祥話

96

■ 素食新年大餐——
喜慶吉祥年夜飯
除夕團圓圍爐宴



116

■ 讀經開智慧——
大般若經的大智慧！
～連載第 158 回

128

■ 助印辦法

- 廣告**
- 33 素茂
 - 34 公益廣告
 - 56 頂華寶香
 - 67 蓮華山莊
 - 74 帝王香
 - 75 滿寧
 - 122 華光堂



堂堂邁入 15 週年感言



1.2.3..5...9.....12.....



金 燦爛堅貞
蓮花 出污泥而不染

2007年
金色蓮花佛學月刊邁向第15週年

從黑白印刷到全彩印刷
從平面雜誌到五感多媒體雜誌

不變的是
苟日新 日日新 又日新
的精神

變的是
苟日新 日日新 又日新
的結構與內容

因為 我們深信

佛學可以成為顯學
佛法可以成為流行

願盡一切努力
深入淺出的
與大眾分享佛陀珍貴的法教

我們依然堅持
過去如是 現在如是 未來亦如是



金色蓮花

Golden Lotus 實用佛學
Modern Cultivation

再創革新版!



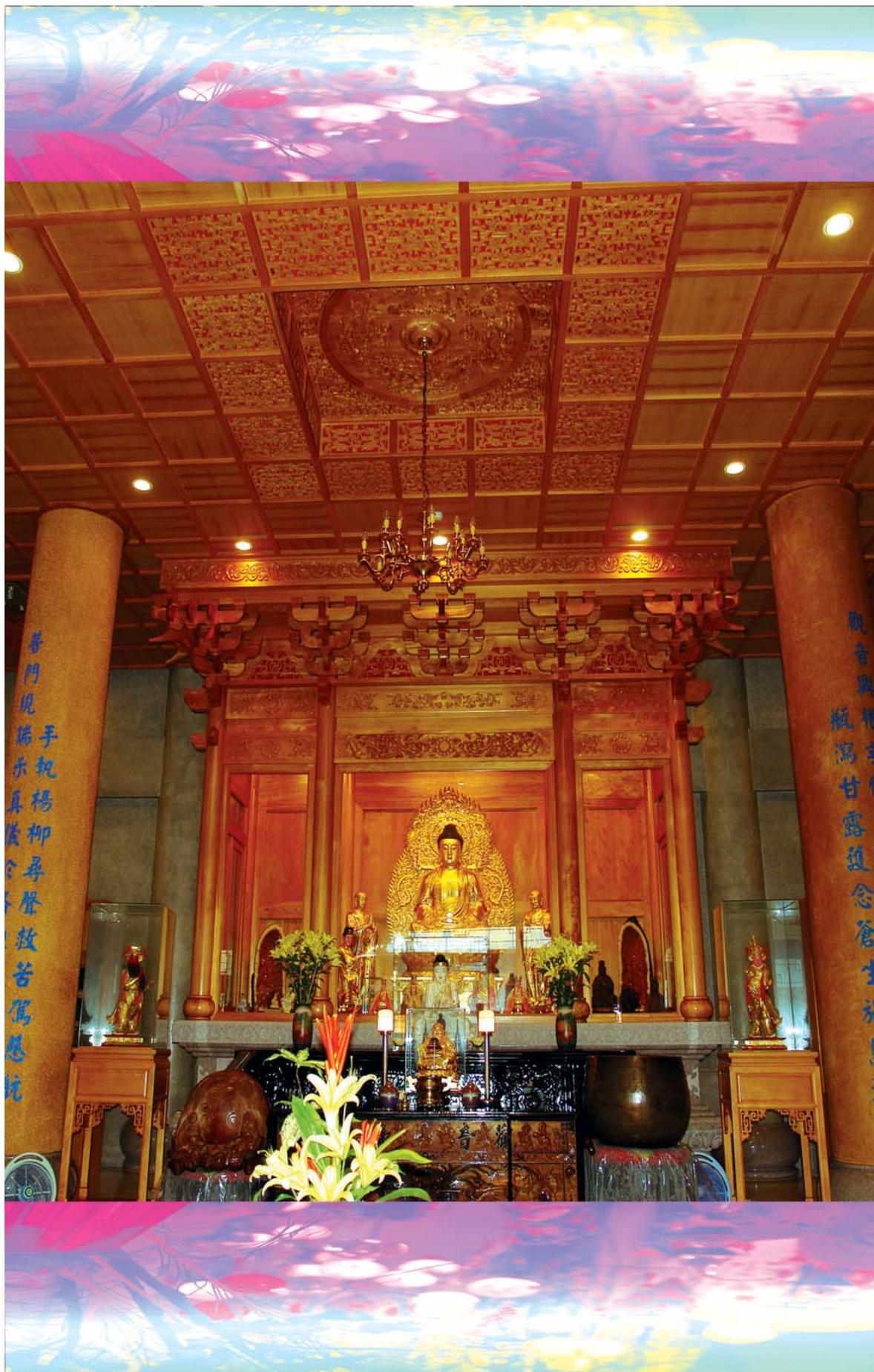
蓮花天唱演唱會報導特輯

悲智邁向前程！ 專訪朱雲嵩

www.gloius.com.tw
Golden Lotus 金色蓮花
蓮花天唱演唱會報導特輯
15週年
JANUARY
2007 NO.149

莊嚴的一天

紀錄 / 小楓 攝影 / 忠忠 完稿 / 文文



PM3:00~ 佛子走進莊嚴的殿堂，以清淨的心靈來參拜。

在黑暗中 相信 光明——

看到希望!

~在黑夜中 可以期待 黎明的曙光

在寒冬裡 可以翹首 燦爛的春天

文／林義憲

美學設計／蔡承訓

攝影／秉忠、承訓



這不是阿Q精神

這是一個能讓身心變得振作
的好方法——

總是在絕望中看到希望

在黑暗中看到光明

.....

只要堅持慈悲的光明

光明終會摧毀業力的阻擾

只要堅持希望的光明

光明終會驅離幻化的黑暗

在往光明的路上 我們從不寂寞
因為善知識永遠與我們同在

在往成就的路上 我們從不孤獨
因為佛菩薩永遠與我們同在

讓我們
不斷的與諸佛的光明相應
帶給眾生源源不斷的希望

讓我們
不斷的與佛的慈悲相應
帶給眾生永恆不滅的喜樂

只要堅持 光明終會到來 





化作大地盛開的蒲公英——

塑佛莊嚴的宗教藝術家

黃映蒲 專訪

採訪 / 蔡定彥 攝影 / 陳麗陵 美學設計 / 賴信仲



作品 / 火鶴系列 1

創作佛像的因緣

現任台灣公共藝術研究發展協會理事長同時也是宗教藝術家的黃映蒲，談到自己初入藝術創作的因緣，他自認是一個很微妙的過程。不是科班出身，未曾拜師學藝的他，從小就很喜歡美術畫畫，在讀高中時開始畫設計圖。一個偶然的機會下，幫一家印刷廠畫了一張封面圖，當時受到了肯定，也給了自己很大的鼓舞與信心，因此便決心退伍後投入藝術創作的領域。

在從事藝術創作的初期，題材以人像立體雕塑為主，還沒有宗教方面的主題。是宿世的發願或是深厚的佛緣感召，當時法華寺要做阿彌陀佛像，黃映蒲走遍了許多寺廟去蒐集資料，花了很多的時間研究佛像。一天，在找資料的同時，來到了台中的大山寺，一位老師父給了他一本開示錄，從書中了解到其實佛學並不是那麼艱深，佛法與我們的生活息息相關，進而決定畢生投入佛像藝術的創作。



作品 / 釋迦牟尼佛

學佛緣起

喜歡閱讀的黃映蒲，談到當初學佛的緣起，他說對佛學產生興趣都是由文學而來，剛開始看歷代高僧大德的作品，因此是從文學的佛學進入而不是從修行的佛學入門，所以並不會覺得艱深。慢慢的，從文學的佛學走向正式的佛學，也就是體悟到學佛必須還要實修實證。透過這樣的領悟，他認為宗教藝術雕塑其實就是在修練自己的心。越是感到如此，他的每一件作品，就越是灌注全部的精神與心力。他體認到創作佛像的責任很大，必須很謹慎，因為它會給人一種內在的影響，我們看到一尊莊嚴的佛像，便心生歡喜，進而就會越來越虔誠，所以一尊佛像就可以度人。另外，他也常跟一塊投入創作的師傅們說：「只要是我製作的作品都會負責一輩子，過程決不偷工減料，要是製作的流程出問題，一輩子免修復費免材料費。」黃映蒲的堅持來自於對因果的敬畏與自己踏實負責的性格。



作品 / 釋迦牟尼佛(密宗式)

提升宗教藝術的理念

「宗教藝術」這個名詞，是二十多年前由黃映蒲所提出，當時他雖已在創作佛像，但有感於台灣早期從事佛像雕塑都是教育水平較低者，所以還無法走上藝術的殿堂，實在非常可惜，因此多年來一直不斷地在推動提升宗教藝術的事務。

工作之餘他埋首佛教典籍、中西藝術書籍，不斷深入研究；也曾多次遠赴中國大陸、歐美等各國，以其敏銳的心思去找尋更高更廣的藝術創作方式。

並且由於自己藝術創作的過程，沒有老師的教導，是靠著自己一步一步探索努力來的，所以他立下一個心願：「只要我會，人家要學，我都要通通告訴他。」這樣的心量，也讓我們看到一位宗教藝術家那份無私廣大的胸懷。

在訪談的過程中，黃映蒲也不吝地提供自己創作靈感的來源。他說通常白天的一切活動結束之後，晚上靜下來時，很自然地自己的思緒會整理出一個創作的形象；但有一個基本要素，就是必須虔誠恭敬地看待自己這份工作；否則，白天總是想著世間的種種欲望煩惱，那麼晚上自然也不會有藝術創作的美善靈感。

佛像的創作，雖然自古以來，造型技法歷代不同，但黃映蒲認為：「不一樣的造型、技法，同樣的莊嚴」這個原則是基本不變的。古董的價值在年代，而技法的價值是在現代，技法經過歷代不斷的演化改進，虔敬的心加上精緻的技法表現出的一尊菩薩，更能夠符合經典上的攝心，令人看到就感動。

追求完美的性格

談到「雕刻」與「雕塑」的不同，黃映蒲認為，雕刻是一件作品，而雕塑是可以複製



作品 / 淨瓶觀音

的；雕刻的作品有時會有意外驚喜，但也可能會有意外的挫敗感，它是兩面的。而他個人比較喜歡雕塑的原因，是因為可以認真思考如何將作品做到最好；如同把一部戲劇編好，不對的話還可以NG重來，一直到作品呈現至最完美。這與他喜歡凡事都要很清楚，不要有模糊的空間，如果要做，就要做到最好的追求完美的性格，有著相當顯著的關聯。

再者，他認為佛菩薩的莊嚴之美，是不含任何世間欲望的，所以佛像不但要「真、善、美」，而且還要具備「聖」的特質；也就是佛像要令人看起來很歡喜，進而還有一個意念上的導引。所以，在跨越到「聖」的心靈創作階段時，自己的心便也跟著寧靜了；也就是說，雕塑者在技法上需有一定的程度，但更重要的是不要有妄念、雜念，要懂得放下，才能隨著自性去塑出一尊完美的佛像。因此佛教的藝術是昇華，它超越了真善美，這樣莊嚴純然的心境，黃映蒲認為這是「恭敬自己，也恭敬宇宙的一種概念。」



熱心幫助誤入歧途的朋友

值得一提的是，除了致力於宗教藝術創作外，黃映蒲還擔任社會義工的角色，雕塑佛像越純熟，就越引發出他心中的善念。他以藝術創作者的身份，到台中監獄籌辦美術班，同時擔任保護管束的工作，他希望藝術能帶給暫時誤入歧途的朋友一個心靈提昇的作用；同時也以這份摯誠的心，表現出藝術家對社會的貢獻與回饋，而他也始終認為藝術工作者必須肩負起對這個時代的使命感與責任心。

談起以前跟他學的學生每天都要抄一部心經，抄錯三個字就要重寫一次，有人寫了一年多還會寫錯字，他深刻的體會到，心念能夠主導一切，喜歡做的事才會越做越快樂。他就是以這份理想和喜悅的心，讓看似平凡的生活變得更充實、更別具意義。

黃映蒲希望自己的佛教藝術創作，就像蒲公英一樣，無論飄向何方都能紮根成長，同時展現出生命的尊嚴。而以下的這首詩，便深刻地描寫出他的生命意涵 ~

『化作大地盛開的蒲公英』

我微小，但卻存在。

有我在也許不覺得多了什麼，

失去我時頓然會覺得失去很多。

我不爭奇鬥艷，只開我的小黃花。

親愛的左鄰右舍們，別擔心我的存在。

我要的不多，只要你們剩餘的養份即可。

嚴寒的冬季裡，我孤獨地生存著，

但卻不寂寞，因為美麗的花朵，

充滿尊嚴的新生命，

將在明年的春季裡綻放滿大地。







菜根香 + 菜根譚

= 口素心素 · 身心雙美

美學設計 / 賴信仲

攝影 / 信仲

菜根香



山藥炒胡蘿蔔(製作 / 吳燕娟)

■ 菜根香 · 清香味 文 / 徐千芬

山藥又稱淮山，原產地位於淮河附近而得名，最早的名稱是「薯蕷」，為多年生蔓性植物，主要食用部位是地下塊莖，依形狀分為圓形、掌形、長形及塊莖，以長形最受歡迎。山藥分佈的範圍十分廣泛，常見於熱帶、亞熱帶地區，其中以中南美洲最多，其次為東南亞及非洲，可說是國際性的重要糧食作物之一。山藥塊莖富含多種必需胺基酸、蛋白質、澱粉、粘液質、膽鹼、尿囊素、纖維素、脂肪、維生素A、B1、B2、C及鐵、碘、鈣、磷等礦物質，可提供人體多種必須的營養；其中的粘液質所含的皂甘(Diosgenin)是人體製造賀爾蒙的主要成份，並含有消化酵素，能滋補身體，促進消化，提高新陳代謝。又山藥栽培期間病蟲害少，農藥使用不多，且食用部分為地下塊莖，不易受到農藥污染，實為一不可多得的乾淨食蔬。

山藥性平、涼潤、味甘而無毒，健脾胃，補肺腎，有消渴、止瀉及調節血糖的作用；根據神農本草經的記載，山藥的主要功效是「主傷中，補虛羸，除寒熱邪氣，補中益氣力，長肌肉，強陰，久服耳目聰明，輕身，不飢，延年」，本草綱目也指出山藥的功效為「益腎氣、健脾胃、止泄痢、化痰涎、潤皮毛」，另根據研究報告指出，山藥含有微量元素有機鍍，可抑制癌細胞的移轉及增生，另亦具抗菌、抗氧化、調節生殖系統、增強免疫力的作用。由此可了解，山藥是對身體相當有助益的一種健康食品。須特別注意的是，容易腹脹、消化不良者，為了健胃整腸，適宜生食；或烹煮的時間不宜太長，避免消化酵素被破壞而失去功效。

另提供山藥保存小偏方

削皮後切好的山藥，若沒有立刻下鍋烹煮，可先浸泡在醋水、檸檬水或鹽水裏，如此可避免氧化變黑喔！



菜根譚

■ 菜根譚·清香句 文 / 陳春坦

菜根譚名句

舍己毋處其疑

處其疑

即所舍之志多愧矣

施人毋責其報

責其報

併所施之心俱非矣

釋義

「舍己」就是捨棄自己的財物去救助他人，這是常有的事，每見街頭穿著袈裟手持食鉢化緣的出家人，你是否會心生疑慮，不知這位出家人是真是假，於是產生天人交戰，最後只好離開。就這樣當初美好的濟助心，就會越來越少，而愧疚之感也會因而更為增加。因此何不把濟助單純化，不論真假，想助就助，一切心安理得，豈不清心而快樂。

至於「施人」，就是把財物布施他人，心無掛礙，不求回報，這種心量極為不易，但是一般人並不如此，到廟中禮佛，心中盤算

的是可以從佛祖那裡獲取多少利益，這種禮敬變得虛假而無意義，虔誠之心豈不大打折扣？因此布施也應單純化，助人以慈，供養以敬，財物既然施予，就不再計較，心境自然清明無礙，人我兩悅了。

讀後回味

佛學之中有「六度」，那就是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，修習大乘佛法，主要就在修習六度。布施是救濟貧窮，利益大眾；持戒是持守戒律，不犯惡業；忍辱是忍讓受諷，堅守尺度；精進是離惡行善，矢志不懈；禪定是意志集中，培植能量；智慧是慎思篤行，心志清明。布施在對治慳吝，持戒在對治惡行，忍辱在對治嗔怒，精進在對治懈怠，禪定在對治散亂，智慧在對治愚昧。六度雖是六個名目，其實環環相扣，互為融會。而布施又是六度的第一度。金剛經說：「菩薩於法，應無所住，行於布施。」因此布施不執持於人我，不著意於資財，但求心安理得，物我兩忘而已。🌸

Story

傳奇小小說

～ 茶餘飯後 · 談天說地
增長見聞 · 豐富聊資

說故事/陳春坦 美學設計/賢子

訶羅竭禪師傳奇

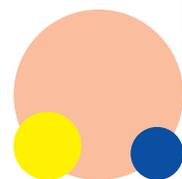
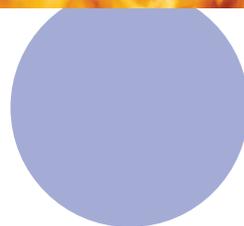
精進誦經 · 坐^火不化

晉訶羅竭禪師，西域人，少年時出家，精進勤奮，誦佛經二百萬言，一生謹守戒律，修頭陀行，隱居山野之中，晉武帝太康年間，流行瘟疫，百姓染疾而亡者甚多，訶羅竭遂出山為眾生念咒治療，幾乎人人都得以治癒，造福民眾極多。



惠帝時，到婁至山石室，隱居坐禪，所居之地無水源，於是用腳踩踏石壁，遂湧出水泉，泉水清香甘甜，長年不絕，不僅解渴而且可以治病，民眾為之驚歎不已。

元康八年，訶羅竭在坐禪中安詳圓寂，弟子移送回國，火化時，肉身安坐火中，數天數夜無法燒成灰燼，東晉成帝，有一法師名竺定，親往觀看，訶羅竭依然端坐，已然三十餘年。如此神蹟，中土及西域皆傳頌不已。



函可法師傳奇 精研佛法 普救眾生

函可法師，俗家姓韓，原是明朝禮部尚書之子，才識通達，很早就成為有名的文士。年廿九時，父親故去，便在廣東羅浮山出家為僧。

後李自成成為禍天下，這期間，到處戰亂，清兵野蠻屠殺，百姓慘遭擄掠荼毒。函可寫成「再變記」，來紀錄這段慘禍，被清兵發現後，遂成「文字獄」，押解京師，並送往慈恩寺監管。由於學問淵博，文才又佳，很為京城文人所敬重。某年春季，大地乾旱，此時眾民又染患瘟疫，一片愁雲慘霧，函可於是帶領寺中僧人，採集藿香草，馬齒莧等草藥，煎給百姓服用，眾民一一獲得解救。

從此函可法師，普獲大眾的敬重與推戴，並在各寺講經說法，被尊為清初佛教的一代大師。



釋僧富傳奇 志學甚勤·捨己救人

僧富和尚，自幼即失去父母，孤苦無依，但卻非常勤奮好學，無錢買燭，就撿拾柴薪點燃，以為照明。二十歲左右便已遍讀儒家的經史，僧富英容俊美，辯才無礙，很為當時大臣賞識。

後來偶然聽道安法師講「放光經」，遂有心向佛，於是依道安剃度出家，並受業於道安。道安法師圓寂之後，便來到廷尉寺，閉門潛思，從此不管世俗之事。

這時村中發生搶劫，有一戶人家被劫走一個小孩，準備用來挖心祭神，村中人憂心異常，僧富和尚恰巧路過，便說：「大人的心可以用來祭神嗎？」強盜說：「當然可以！」僧富便奪下強盜的刀，從自己胸部劃出一條裂縫，強盜們見狀，心生害怕，紛紛逃逸，事情遂得以解決。此時路口出現一個人，取來針線和靈藥，立即為僧富和尚縫合，不久傷口便癒合了。僧富和尚，後來不知所終，無人得知他的行止。





千手觀音佛鍊

流行佛品設計

設計師 / 張寶桂

美編完稿 / 賴信仲





如意觀音佛鍊





財神系列——

象鼻財神



文·美學設計 / 周育正

象鼻財神咒

嗡、忠、嘎那巴滴、梭哈

象鼻財神簡介：

象鼻財神，亦名象頭王財神，俗稱紅財神，原名俄尼沙（Ganesha），被尊稱為“Ganapati”梵名為毗那赫底，譯作大聖歡喜天，簡稱為聖天。又名「毗那夜迦」，「象鼻天」，梵音「嘎納巴帝」，藏音「噶內許」，義「眾會主」，為印度教的護法神，為色界最高天主王子，有大福報能賜資糧，在印度到處能見其廟宇，有無數神蹟留傳，加持靈感迅速，佛証道後為佛法護法，其本性原為婆羅門之神，為大自在天之長子，掌管天庫。後來被十一面觀音化身女尊降服，皈依佛法，成為一尊授與富貴

之有德善神，引率九千八百大軍，鎮護三千世界，成就一切善事，消滅災禍，是佛教的一大護法。

相傳象鼻財神精於理財，所以民間從商者皆奉為財神，因象鼻財神受到濕婆的保護，供奉者亦能得到諸神的庇佑，可做為避邪護身的供奉，亦是祈求財源的財神，因其性情慈悲，不限祈求，也深受平民百姓的尊崇。

象鼻財神跟五姓財神中的紅財神是不同的，而象鼻財神之所以也稱為紅財神則是因為它的像多是紅色的，如此而已。

象鼻財神，一面多臂，象頭人形，鼻長目廣，寂靜相，右二手持數珠與羅葡。左二手持鉞斧與天妙果，足蜷右曲左，舞立姿踏於吐寶鼠上。

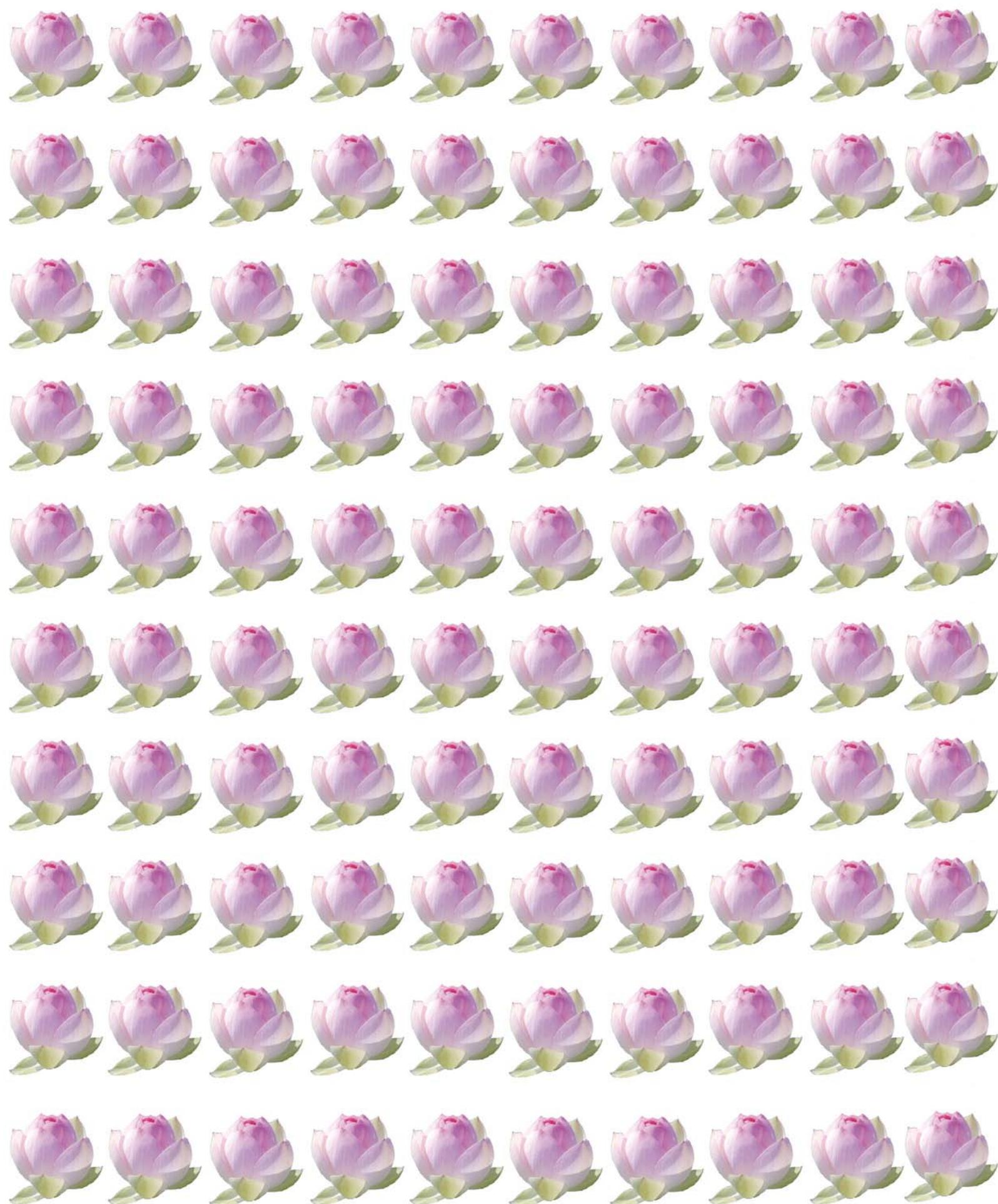
誠心供養象鼻財神者，可令供養者財富豐足，吉祥如意。

擺放方位：紅色五行方位在南，供養象鼻財神最宜擺放在南方。

供養方法：使用甜點、紅茶、甜飲三樣，亦可加添其他鮮花、香火之類常規供品。最好能配合持誦象鼻財神心咒，如每日念誦一百零八遍，則更靈驗。🌸



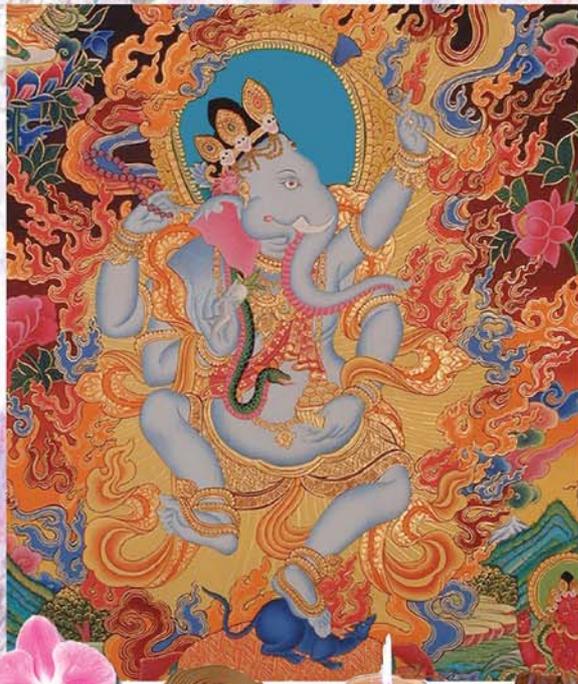
“象鼻財神咒”持誦精進紀錄（每一個代表一千遍，每念滿一千遍於  打一個✓）



相法財鼻象

願眾生富貴圓滿

願全家富貴圓滿



樂——音樂樂器（藏密多半用海螺）

果——蘋果或其他水果

塗——檀香塊或檀香油

燈——蠟燭（點或不點皆可）

香——盤香

花——鮮花

水——清水（象徵洗用）

水——清水（象徵飲用）

迷離**夢**境·耐人尋味——

古今奇夢錄

編撰／陳春坦

美學設計／賢子



積善感天 子再投胎

有善人號集之，從小父親就去世，家境很窮，但喜做善事，很有慈悲心。娶妻杜氏，生一子，名善才，很聰明，但七歲時不幸出痘，高燒而往生。集之非常悲痛，很期望兒子能再來投生，就在兒子左股上用墨作一記號，並虔誠作禱。一夜，兒子善才忽托夢說：「兒來投生或可如願，而且已訂下日期，父親不宜再難過了。」一直到辛丑年上元夜，又夢見兒子來說：「兒子已經再來投胎了。」這夜果然生一子，取名筠堂，且左股真有墨色記痕，因此深信是前子善才無誤。





法師現形 濟助眾生

唐僧伽法師，年少出家，後雲遊各方，常顯神異濟助世人。即使坐化後亦常現形，救度眾生。

唐末昭宗大順年間，張諫奉命攻打州城。攻陷後，捕得五百多人為虜，並立即綁往刑場予以處決，臨刑前，張諫靠在案前假寐，夢中忽見僧伽法師，身著袈裟前來，肅穆的說：「將軍要處斬的都是一般平民百姓，戰爭中他們已經失去田園產業，現在又要失去性命，不覺得很殘忍嗎？」說完僧伽法師就消失不見。張諫醒來，心有所悟，頓覺罪惡，不該隨意殺戮，於是把五百多人全部釋放，自己亦辭官歸里隱居度日。





供養藥師 久癱能行

有一北平人，姓金名志遷，早年因工作過勞，兩腳得疾，不良於行，經過幾年醫治完全無效，於是有人建議供養佛像，只要虔誠盡形一定會有改善，於是請得一幀藥師琉璃光如來像。經過一段長期的禮敬供養，一夜忽夢藥師如來，遍體發光，面含微笑，頷首而立。心中讚嘆，不覺驚醒。醒後覺得通體舒暢，不久竟能步行。佛力不可思議，令人驚喜嘆服。



長壽俱樂部～

本月長壽之星——白朮

這個俱樂部
無煙無酒
只有健康快樂
希望你也早早加入
共享壽比南山的人生之樂！

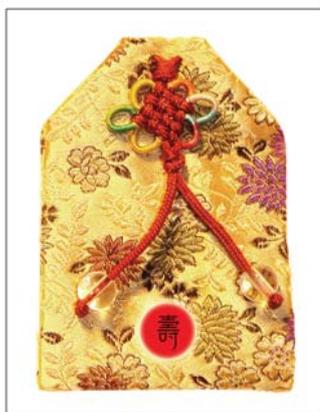


文 / 義憲 美學設計 / 信仲



白朮的簡介

本品又名于朮、冬白朮、浙朮。為菊科植物白朮 *Atractylodes macrocephala* Koidz 的根莖。在中國的主要產地為浙江、江西、湖南、湖北、陝西。其中尤以浙江的嵗縣、新昌地區產量為最大宗，如以品質相較的話，以浙江於潛出產的最佳，特稱為「於朮」。野生的白朮早已絕跡，故現多為該地栽培品。上品以氣味清香，甜味強而辣味少，折斷面呈黃白色，有雲頭，質堅而無空心者為最佳。



傳統醫學中白朮的效用

白朮味甘苦、性溫，具有補白氣健脾、燥濕利水、止汗、安胎等功效，主治脾胃氣虛、運化無力、食少便溏、脘腹脹滿、肢軟神疲、脾虛水停而為痰飲、水腫、小便不利、脾虛氣弱、肌表不固而汗多或胎動不安等症。中國歷代醫學家對於白朮的補脾胃之功用讚譽有加，皆認為它有養生延年之效。以中醫的角度來說，脾為後天之本，脾健則能運化水穀，輸布津液以營養肌膚。白朮因具有益氣健脾的功效，故能振奮脾陽，增強機體的消化與吸收功能，這樣就能使攝入人體的營養物質得以吸收，從而達到補養身體，延年益壽之目的。尤其自唐代以來，白朮一直被視為補益之品，《新修本草》就有白朮「作煎餌，久服輕身，延年不饑」之說。

現代醫學研究

以現代醫學儀器分析結果表明，白朮主含蒼朮酮、蒼朮內酯、蒼朮酮芹子烯、甘露聚糖、氨基酸等成分。並含有對身體有補益作用

的維生素 A，並證明白朮具有強壯作用和調節腸道功能的作用。此外也可以應用在抑制胃潰瘍、保肝、利膽、利尿、抗氧化、抗腫瘤、降血



糖、抗凝血、抗菌、免疫增強和調節免疫等藥理作用。

在清朝宮廷珍藏的補益長壽方中，白朮就佔有非常重要位置，如清末慈禧太后為了養生常服用的 13 個長壽補益偏方中，白朮的使用頻率高達 69%，僅次於茯苓而居第二位。民初名醫張錫純曾強調：「白朮為後天資生之要藥。」而以現代進步的科學製藥技術的今日，必可使白朮在不同的醫學領域發揮更多的功效。



花間禪茶

詞／育正 美學設計／華美娟



花間一壺茶
七彩蓮花心
迴旋彌天際
憾動吾人心



時尚佛品坊

本月推出佛品～

春節喜氣 蓮花紙提袋



本月設計師：賴信仲

(尺寸：寬×長×底 22×28×9 單位：公分)

定價：每個50元

一次訂購50個以上9折 並免運費宅配到府！

訂購方式

- * 直接到金色蓮花訂購（可持信用卡訂購）：
台北市南京東路四段21號2樓之1
- * 劃撥訂購：
戶名：金色蓮花有限公司 帳號：18783522
- * 網路訂購：
金色蓮花佛品坊 <http://www.glotus.com.tw/catalog/index.php>
- * 電話訂購：
請洽 02-27123021
- * 現金袋訂購：
請註明購買蓮花紙提袋及訂購數量寄金色蓮花

佛家優生學

～ 求子篇

文 / 謝德熾 美學設計 / 聖晏



人類社會不論古今中外，皆有求子問題。以生物學的觀點來看，生兒育女是生命最大的投資，但仍有許多家庭和夫妻面臨無法生育的壓力。

除了平常的不易生育的問題之外，更多的父母還企望能生得聰明健康的孩子，並且盼望這個孩子能與之有良好的善緣，如何能透過正確的作為，讓我們能滿求得子女之願呢？甚至求得福報圓滿的善緣呢？

不孕的醫學觀點

不孕症可以是男方或女方單方面的問題，也可以是雙方都有問題，少部份找不到病因的稱為不明原因性不孕，其機率約佔不孕夫婦的 15-20%。

在女性因素方面，可能的有：排卵問題、子宮頸因素、骨盆腔及輸卵管因素、

子宮因素等；而男性因素方面可能有：精子減少、精子活動力異常、無精液症等等。當一對不孕夫婦接受一系列檢查後仍無法確定不孕原因時，就稱為不明原因性不孕症。不明原因性不孕症的診斷通常會讓不孕夫婦無所適從。但是，仍然有相當多的治療方案可以嘗試，並且有很好的成功率。

此外，中醫對不孕的看法也說：「婦人之不孕……更當查其男女之形氣虛實如何……」指出不孕的原因與男女雙方有關。而病因方面的解釋，則須辨別是：「沖任不足，腎氣虛寒」、「子宮虛寒」、「情懷不暢」、「沖任脈伏熱」或是「痰溼」等問題，中醫向來注重體質調養與養生保健，輔以中藥人工週期調養，對提高臨床受孕率上，也具有正面意義。

不孕的佛法觀點

增壹阿含經卷第十二提及：「父母集在一處。父母無患。識神來趣。然復父母俱相有兒。此則成胎。」這說明了生子必須條件具足才行。

若有妨礙這些因緣匯聚的情況，例如「風病、冷病」或是父母之一「身得重患」等情況，即是因為疾病影響了生育；而「母相無子、父相無子」或「父母俱相無子」則是因為父母一方無子女之緣，也會造成無法生育；而有因緣的「識神」來和父精母血結合，也是很重要的條件。由因緣的觀點來看，子女是我們的有緣眾生，因此必先具備結為父母子女之緣分的種子，才會有生為血肉之親的果。那什麼原因會造成子孫無緣的果報呢？弘一大師曾在泉州大開元寺講「放生與殺生之果報」時開示：「…殺生之人，既經無量劫，生三惡道，受報漸畢。再生人中，依舊短命、多病、多難、無子及不得生西也。」說明了殺生除了各種惡果報之外，尚會斷絕子女之緣。

圓滿求子之願的實修方法

在經典中提及求子的，首推法華經中的普門品：「若有女人，設欲求男，禮拜供養觀世音菩薩，便生福德智慧之男；設欲求女，便生端正有相之女，宿植德本，眾人愛敬。」此即是觀世音菩薩以其大悲願力，滿眾生求子之願，而且除了求男得男、求女得女，還可以求得子女的福德智慧、端正有相，還能得到眾人愛敬的宿植

德本的子女來此相會，這真是太了不起了。

既然乞求觀音菩薩能滿求子之願，那該如何做呢？印光大師所寫的求子之道一文中即提出：「又須至誠念南無觀世音菩薩。（就依此念）愈多愈好。早晚禮拜念若干。此外行、住、坐、臥、都好念。睡雖好念。也要心存恭敬。宜穿衫褲、不可赤體。宜默念、不宜出聲。默念若字多難念。可去南無二字。但念觀世音菩薩五字。白衣咒、念也好、不念也無礙。汝如是存心、行事、念。亦令汝婦也如是存心、行事、念。及至臨產、還念。」也就是必須行住坐臥隨念不斷，就可以滿願。

求子問題自古就有，除了尋求醫學的協助之外，能否求得「識神來趣」也是重要的關鍵；藉由實修的功德福報，是圓滿此一條件的最佳辦法，而誦念觀世音菩薩名號，還可以求得福報具足的子女，真可說是天下欲為父母者的必修功課。🙏



佛菩薩愛你——

寫給人海落花的信

那首“落花流水”

的歌詞這樣寫著～

我像落花隨著流水

隨著流水飄向人海

人海茫茫不知身何在

總覺得缺少……

如果你覺得像一朵

人海中淒艷的落花

那麼

回到佛菩薩的懷中吧！

從以前到現在

他都一直這樣

疼愛著你……

寫給自我厭惡的你

你說你快受不了自己了

為什麼老是犯同樣的錯

明明告誡自己不可以再拖拖拉拉

寧可當個急驚風 也不要事到臨頭才驚覺沒準備好

在兵荒馬亂中堆積了許多令自己後悔的記錄

可想歸想卻怎麼也改不了

依舊次次活在悔恨中

你說這樣的日子有什麼意義

你真要在不斷重覆的錯誤中度過一輩子嗎

而你也因懊惱自己而痛苦不堪

該怎麼辦是你最大的疑問

請你抬頭看看

佛菩薩並不會因為你的次次錯誤而不再愛你

依然微笑地伸手等著你

而我們會覺得快受不了自己了

除了努力不夠外 更重要的是不夠愛自己

才會忍心讓自己一次次活在悔恨中

同時也不夠愛眾生

畢竟我們活在世上

每個想法和行為都和旁人息息相關

一個錯誤的發生 不僅自己覺得痛苦

還有其他有緣眾生 也必須承受那個錯誤所產生的痛苦呀

別在事後再受不了自己了

把每件事都當成最重要的事處理

那麼事情完成後 當然只有喜悅等著我們

哪還有什麼受不了的痛苦呢

這樣的習性大家都有

而改變的方法唯有努力努力再努力

我們共勉之

當心中有疑惑時抬頭看看吧

慈愛的佛菩薩可從未放棄過我們呢



金色蓮花
2 月份
喜氣洋洋

展覽企劃 / 碧水詩泉

紙上藝廊
展覽主題~
迎菩薩

美學設計 / 光之翼



邀請卡

謹訂於2007年1月1日~1月31日
於本紙上藝廊隆重展出——

喜氣洋洋迎菩薩

新 迎接光明

年 流轉不息

因此新年的到來

總是令人充滿希望與喜悅

在這萬象更新的日子裡

互寄一份心意

互表慰問

互期修道進步

讓菩薩無私的大愛

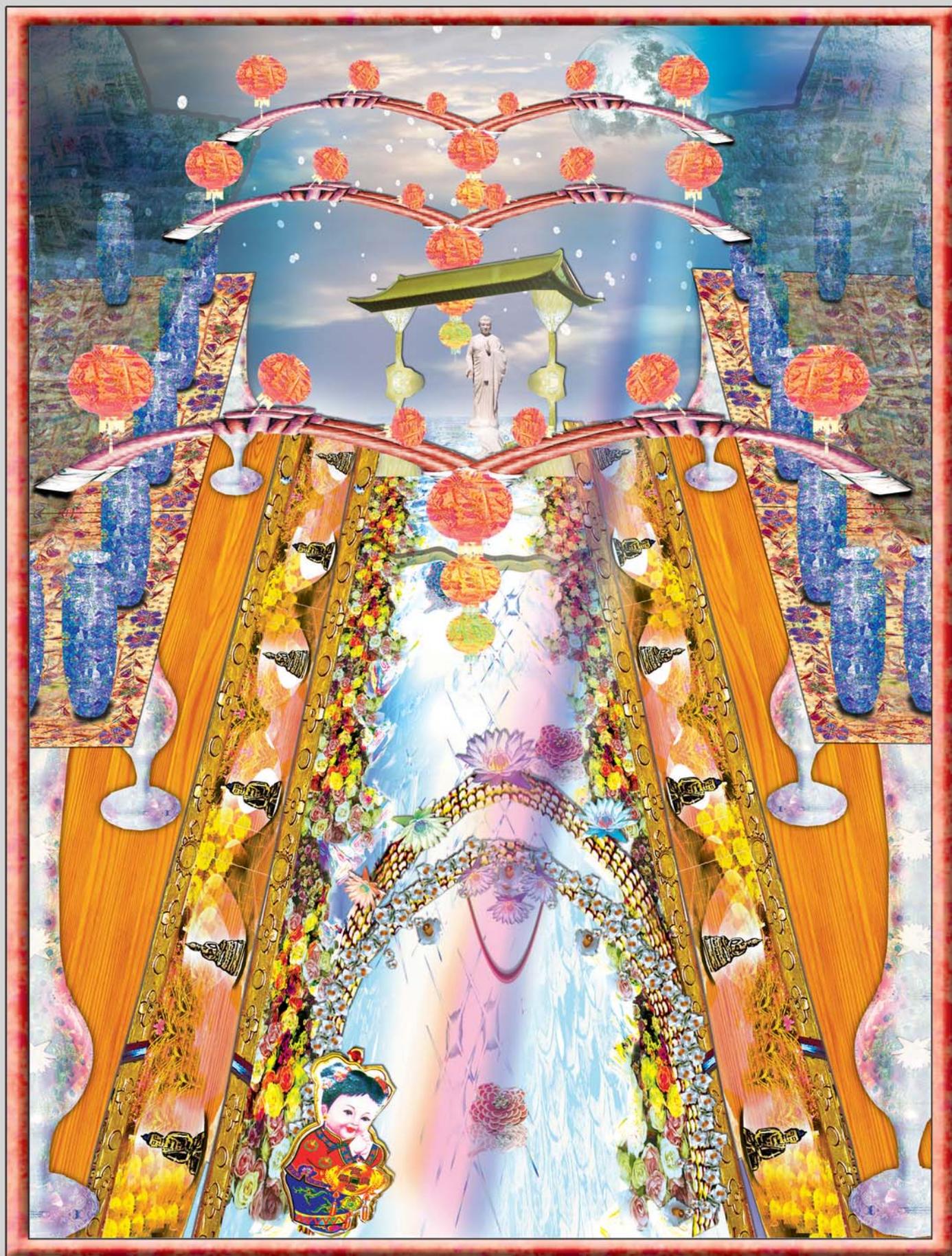
流轉不息

永無止盡

敬 邀

闔第神遊參觀！

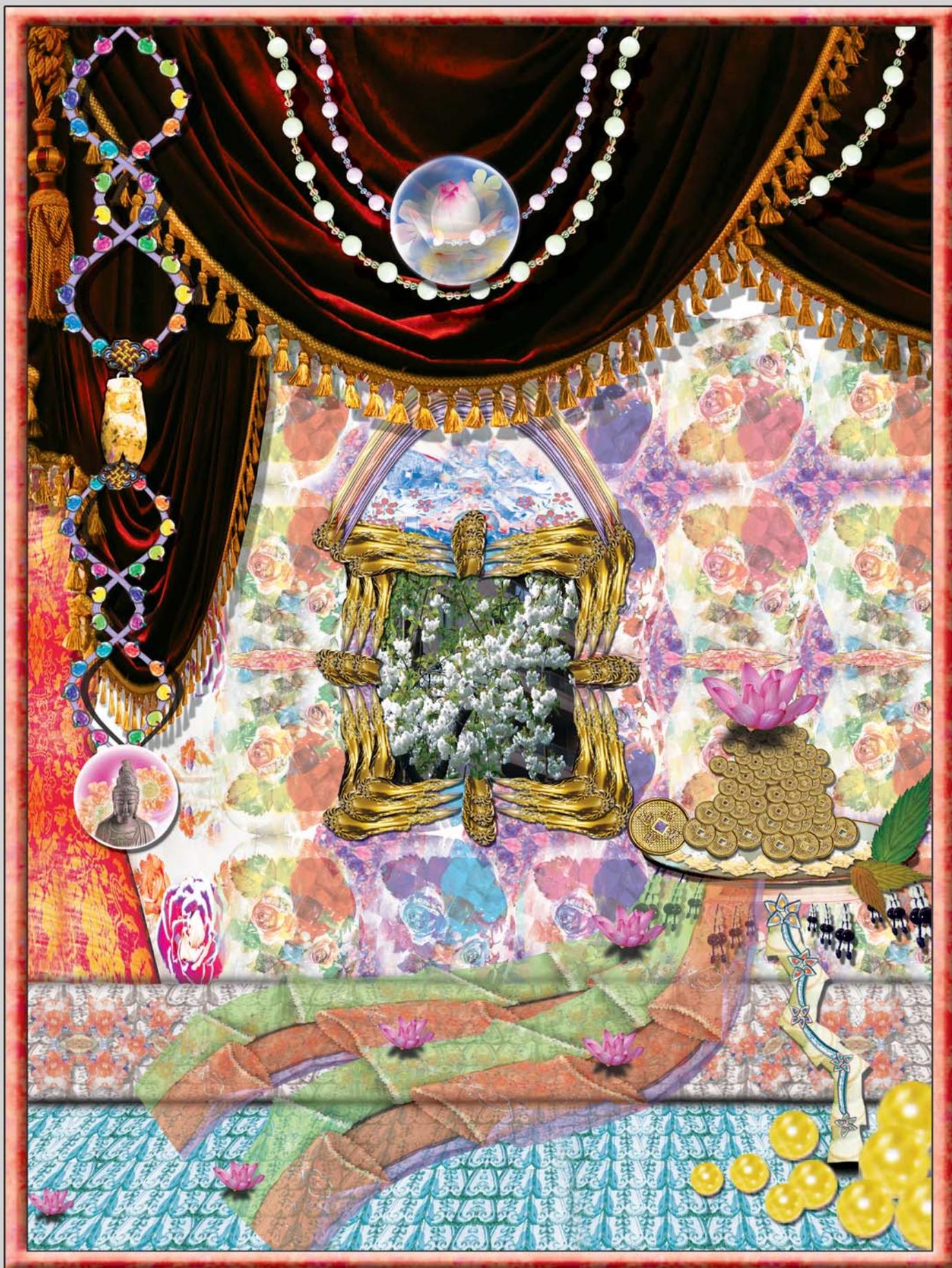




作品名稱：雲光結燈·萬佛普護



作品名稱：彌勒領獅·寶滿三千



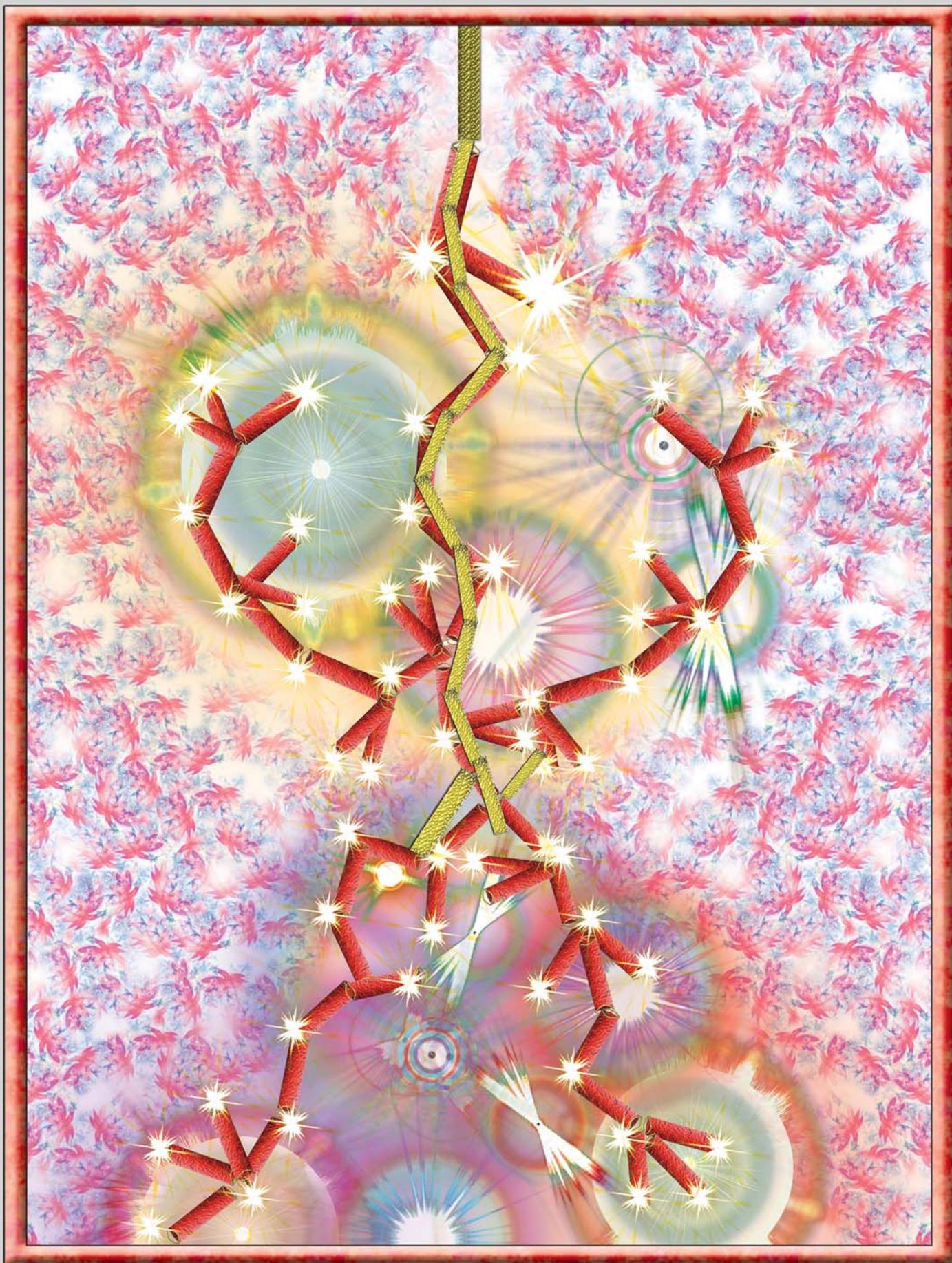
作品名稱：妙蓮天垂·百花齊放



作品名稱：瑞門逢春·萬寶齊迎



作品名稱：明窗地藏·心供妙花



作品名稱：竹響琉境·三界普慶

老實念佛——

一心專念阿彌陀佛！



文/吳敏卿 美學設計/邱炳煌 攝影/鄭秉忠 炳煌

本文綱要一覽：

念佛的開示

念佛感應記錄

拜讀阿彌陀佛經典

念佛精進紀錄

■ 念佛的開示

佛說無量壽經說：

若有眾生，聞此經者，於無上道，終不退轉。是故，應當專心信受，持誦說行。

修行路上荊棘難行，考驗重重，唯有專心一致，至心不疑地勇往直前，才能到達彼岸，誠心奉念阿彌陀佛是易行道啊！

■ 念佛感應記錄檔案～

龍樹菩薩相迎

曇鸞大師是魏朝雁門人，早年以為成仙比學佛重要，曾努力修行成仙法，後來留支法師告訴他，修煉仙術最多讓人多活一些年歲，卻無法解除輪迴之苦，往生後依然要受業報，對生命的解脫並無幫助，於是留支法師教授他「十六觀經」，讓他明白往生西方淨土的殊勝法門。曇鸞大師喜出望外，從此專心一意修持淨土法門，不僅自度，更廣度各方有緣眾生，就連當時的帝王都十分敬重他，而賜封「神鸞」的別號。

到晚年，某夜，曇鸞大師夢見龍樹菩薩現身他的房中，曇鸞大師明白歸西的日子已到，於是召集徒眾，勸大家要更精進修行，於是在眾徒聲聲「阿彌陀佛」的念誦聲中安然圓寂。

當時，寺中許多人都親眼看到蓮花、幡旗、寶蓋等等瑞象從西方而來，並且伴隨著曼妙的天樂久久不散。

■ 拜讀阿彌陀佛經典

佛說阿彌陀經

佛說無量壽經

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。

——佛說阿彌陀經

發願是修行的第一步驟，誠敬地發願，努力的修行，聲聲念佛聲中，生命終將獲得提升。

若人無善心，不得聞此經，清淨有戒者，乃獲聞正法。

.....

如來智慧海，深廣無涯底，二乘非所測，唯佛獨明了。

——佛說無量壽經

佛陀一再地勸說，要所有佛子努力修行，唯有解脫輪迴之苦，才能脫離這三界火宅，唯有善根才能相應，真是用心良苦，我們身為佛子豈能辜負他老人家的殷殷期許呢！

■ 淨土十六觀之三～觀地法

名為粗見極樂國地 若得三昧 見彼國地
了了分明 不可具說 是為地想 名第三觀 佛
告阿難 汝持佛語為未來世一切大眾欲脫苦者
說是觀地法 若觀是地者.....捨身他世 必
生淨國 心得無疑 作是觀者名為正觀

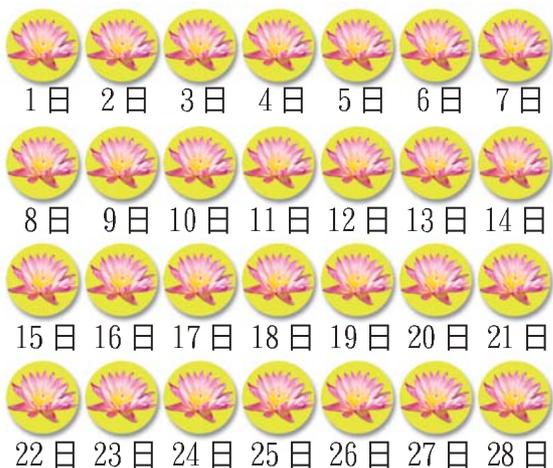




■ 念佛精進月記

2007年2月

〔每做完1日功課進度，於一朵蓮花上打√〕



※P S 觀念法門說 ~

日別念一萬遍佛

亦須依時禮讚淨土莊嚴事

大須精進

或得三萬、六萬、十萬者

皆是上品上生人

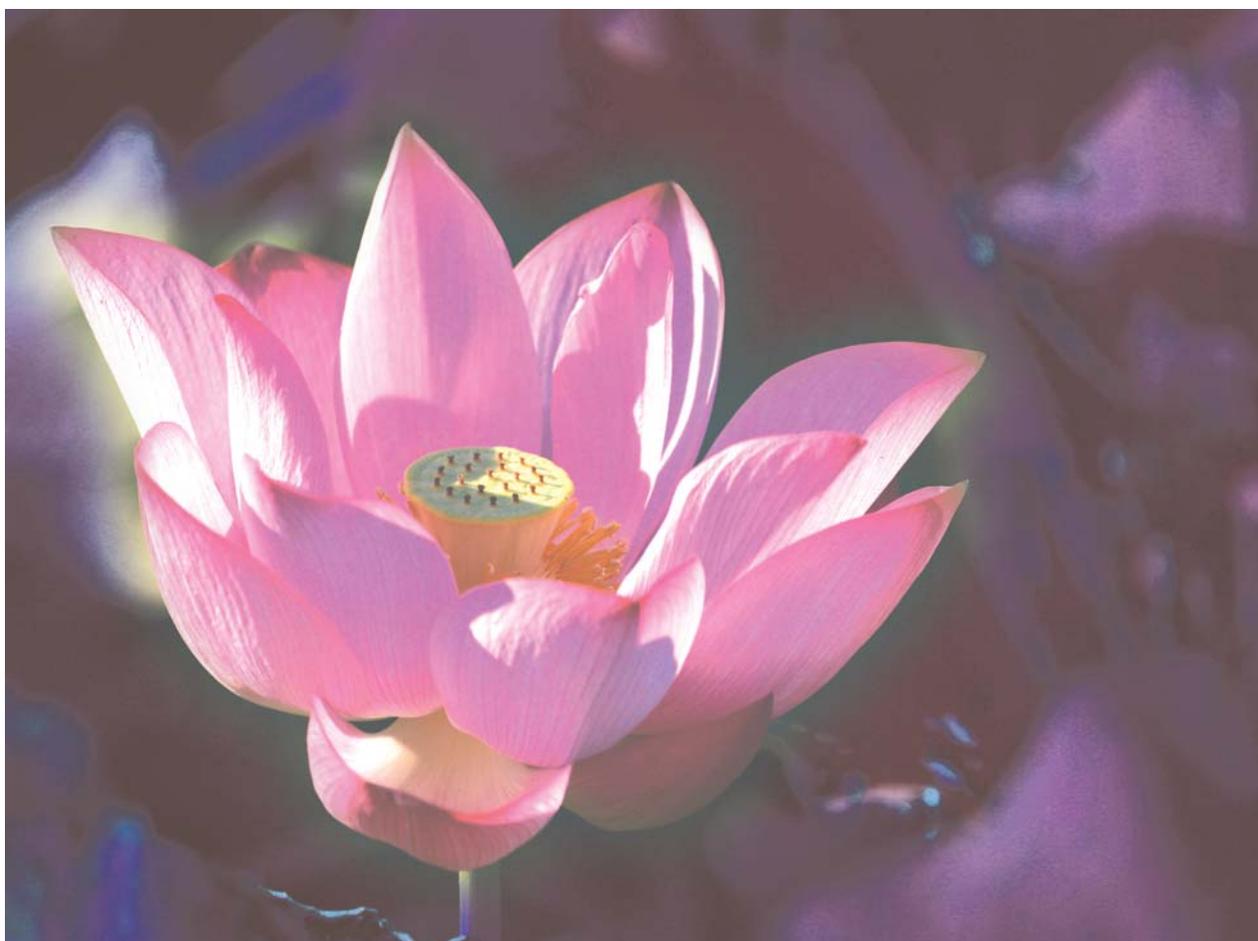
若每日念1萬遍，一個月即30萬遍

若每日念3萬遍，一個月即90萬遍

若每日念6萬遍，一個月即180萬遍

若每日念10萬遍，一個月即300萬遍

故只要下足工夫，便能如願開出“九品蓮花”





如果人生能夠重新開始——

每一剎那的**重生**！

～如果一切都能重新來過……

文 / 李秋鴻 美學設計 / 晏晏



錯誤是用來反省的 教訓是用來記取的
與其悔恨之前的錯誤 何不記取教訓
活在每一剎那重生的自己～活在當下
不要自欺欺人 只要頂戴佛菩薩
什麼是該做或不該做 什麼是能做或不能做
這一切自會了然於心
不要好高騖遠 不要眼高手低
丟下複雜的心念 單純的體悟能做的該做的
就活在當下吧
盡力的 無愧的
專心一致的成就菩薩道業

意境之畫

詞/育正 美學設計/炳煌



閒來無事畫清閒，杳杳鐘聲宇宙間
夢中情境七彩蓮，蓮花化生在人間

3H 哲學生涯

~ Happy、Health & Harmony

文/敏卿 美學設計/美娟

現代人生活只能以忙來形容，資訊不斷翻新，為了不落伍，只能不斷地吸收新知，卻未必能消化，或是分辨這些東西真是自己想要的嗎？無所適從中只能隨波逐流，聽說哪個好就一窩蜂跟著跑，也許日子過得還不錯，但偶爾靜下心來，會不會有種空洞的孤寂感，這真的是自己努力打拚半輩子想要的生活嗎？



真的快樂嗎？生命和人際關係真的和諧嗎？有沒有因為太過重視名利而忽略了健康？會不會有點得不償失？如何統籌整理並且規畫出一個最沒有負擔又有意義的存在方式，讓生命更有深度，也許是現代人最迫切需要學習的功課。

仔細想想，我們努力工作希望成功不就是希望能快樂地過活，做了許多生涯規畫，希望均衡提升自我，也希望和家人朋友同事等等維持擁有一個和諧的關係，而身心健康更是一切冀求的基石，瞧，答案已經出來了。

如何擁有快樂、健康、和諧的人生，觀念和實踐是很重要的。

第一個H：Happy~快樂！

你快樂嗎？一般人都以為有名有利會很快樂，自己當老闆很有派頭吧，當經理比當小職員稱頭吧，賺了很多錢，或是加薪、中樂透，在那瞬間也許會很興奮的開心一陣子，卻無法持久，甚至會有不想要的附加負擔必須概括承受，在那之後呢？等著我們的又是什麼？

尤其在長久挫敗失望中，我們不禁要問到底什麼才是真正的快樂？怎樣才能得到快樂？

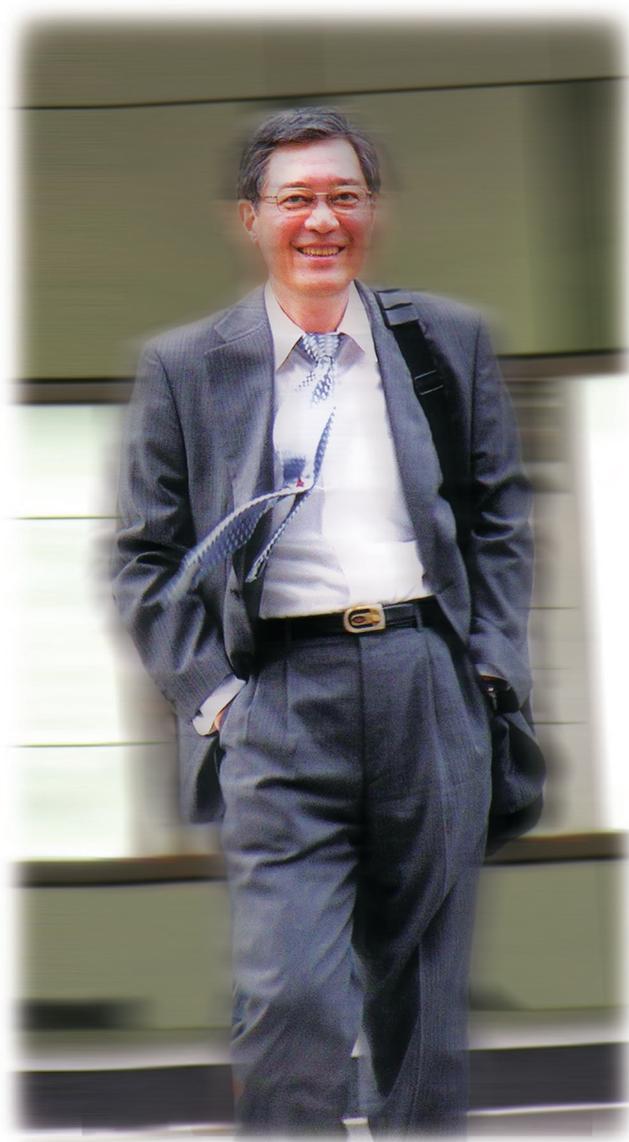
其實快樂可以很單純很簡單，只是欣賞一幅美麗的圖畫，一首動人的樂曲，甚至一杯香醇熱茶，就能讓我們得到小小的快樂，因為這個快樂的行為並沒有太多慾望在裡面，反而可以得到純然的喜悅。

其實仔細想想真正的快樂多半來自純粹的付出與無私的分享，這並不難體會，當周圍的人們因為我們的付出而笑口常開時，我們會被排除在外嗎？快樂是有感染力的，當我們願意付出心意，關心扶助需要幫助的人們，因著那小小的善念，讓人們獲得快樂與

幸福，很神奇的，那份純然的快樂絕對會回到我們的身上。

更高層次的快樂來自無私的愛與分享，願意服務眾生，與人分享喜樂，因為熱忱，能量自然飽滿，隨時都充滿幹勁，人生充滿希望，當我們與人分享光明上升和成功時會不快樂嗎？

快樂是一種狀態，一種行動力，一種幸福的存在，而且多多益善，分享愈多愈快樂。



第二個H：Health ~健康！

許多人自恃年輕，總是輕忽身體健康的重要性，總說趁著年輕要好好打拚事業，許自己一個光明的前途，所以應酬、熬夜、煙酒樣樣來，殊不知這份輕忽正一點一滴殘害損傷我們的健康，太多成功後卻來不及享受拚鬥成果的例子，在我們的周遭不斷重演，這份遺憾正是輕忽身體健康所造成的。

許多當事人最後都說：「早知如此，何必當初。」「若知會這樣，寧可怎樣。」之類的話，卻都為時已晚。

健康管理是隨時都必須注意的大重點，而且沒有人可以例外，所以現代人開始有養生的觀念，年輕時需要全力打拚，能有付強健耐操的體魄，而年紀漸大後，也能有強韌的身體享受經過淬煉後璀璨的生命。

怎樣擁有健康呢？可以從兩方面著手。

吃的健康，純素最好，太多研究證實吃素不僅不會有營養上的問題，而且能讓身體更加健康沒有負擔，所以給身體最好的養料就是疼惜自我。

適量的運動也是保持健康不可或缺的要點，運動除了能保持身體的機能年輕外，也能有效提高免疫力，用心去體會保任身心健康是多麼重要的一件事，畢竟健康與否是一個人可以做多少事一個很重要的關鍵。

心理狀態會影響身體狀況這點大家都明白，比如一個生病的人，若能樂觀努力甚至保有快樂期待希望的心，是能較早痊癒甚至發生奇蹟。

而和諧的人際關係也會影響我們的心情和身體，到最後才恍然大悟，快樂、和諧、健康是三位一體殊途同歸。



第三個H：Harmony~和諧！

我們每天都不斷地做著決定，比如有個自己很想要也很重要的職務，突然變得垂手可得，只要點頭就是自己的；但相對的，可能要犧牲和家人相處的寶貴時光，也可能身體的負擔會變得很沉重，好了，抉擇時刻到了，到底要？還是不要？

該做？不該做？有些事答案很快就出來，也有掙扎許久卻無法決定的重大事項，如何替自己找出一個平衡點很重要，多少人的生命脫軌失控甚至不可收拾，其實是因為生命的重心偏離所導致的。

我們的人生總是在抉擇，也必須承擔每一次抉擇的結果，而抉擇的重心總是什麼對我們最重要，現階段想要什麼，或是這個抉擇能讓將來有什麼樣的發展，種種思考無非是希望能不斷地自我提升，以期生命能持續成長。

和諧圓融的生活並不困難，當我們面臨

決定時，心中的想法是最重要的，唯有心念純真善良，才能保證所有的發展都不會出現令人扼腕的遺憾，當我們一直都以善為出發點，感召而來的自然都是善的回應，縱使有些不如人意，我們也不會有不安和焦躁，因為心安理得心靈自然和諧無礙。

和人相處也是同樣的道理，真誠的態度，良善的心念，包容體貼不佔人便宜，也願意和人分享自己的心得與快樂，遠離傲慢，沒有較量沒有高下，有的只有分享和歡樂，我們開心滿足，周遭的人也會有同樣的感受，共享和諧，是多麼完美的幸福呢！

3H的理念很清楚明瞭，就是希望能讓人們過的更好，在一種純然沒有負擔的狀態下幸福地生活。

來做個生涯規畫吧！就從快樂、和諧、健康三大理念開始吧！



學習佛菩薩的示現

文 / 敏卿 美學設計 / 晏晏



思維彌勒 / 黃映蒲作品

每一個佛菩薩的誕生
都有其甚深的度眾因緣
因此佛菩薩的示現
是眾生最好的學習典範
本月要學習的是華嚴菩薩和彌勒菩薩的示現

華嚴菩薩

華嚴菩薩即是華嚴宗五祖圭峰宗密。菩薩年少時熟讀儒書，後轉求佛法，而成唐朝佛學大師，宗密雖是華嚴宗五祖，卻也致力於禪學的研究，留有多部著作。

而他以華嚴宗和禪宗兩宗領袖的身分努力融合教內的分歧，且在佛教外部更調和儒釋道三教，對中土佛教的發展有很深遠的影響。

華嚴菩薩的小故事：

華嚴菩薩年輕時專研儒學，期間雖也修習了一些佛法，因為沒有遇到明師，仍將心力擺放在世法上，準備上京應考，卻在途中巧遇道圓禪師，在聽聞了他的法教後，有了大體悟，當下拋開對俗世功名的追求，而跟隨道圓禪師出家，這是何等善根，才能當下做出最適當的抉擇。正所謂人身難得今已得，佛法難聞今已聞，華嚴菩薩重法愛法的果決與示現，對仍然流浪世法的佛子們，無異是暮鼓晨鐘的一課。

五祖圭峰宗密



彌勒菩薩

彌勒菩薩因初發心即不食肉，以此因緣也稱慈氏菩薩，是佛弟子，先佛入滅，上升兜率天，以菩薩身為天人說法，未來將繼佛陀後成佛。

彌勒菩薩的小故事：

彌勒菩薩過去生，有一世做一切智光明仙人，聽聞佛法而做佛弟子，他離家入山修行，經過長久的歲月，有一次遇到洪水，一切智光明仙人許久未進食，已有生命危險，那時有一兔王母子二獸為了護持他，自投火中以自身供養仙人，當下一切智光明仙人即發誓言，生生世世不起殺念不食肉直到成佛，他隨即投入火中，這是彌勒菩薩的廣大悲心，也是我們身為佛子必須學習的重點。



幽默拾趣 ~博君一笑，功德無量!



有看到我嗎?



你到底是誰??

祝人類新年快樂 飼料拿來~



命名參考——

佛經中 優美的名字

~好的名字，讓人生更加順利！

文/陳春坦 美學設計/賢子



圖片提供/商務印書館(香港)有限公司

善財童子五十三參，所頂禮參訪的善知識，代表著社會各階層，其中有：比丘、比丘尼、居士、長者、優婆夷、婆羅門、外道、仙人、國王、王女、童男、童女、學童、地神、夜神、夫人與菩薩。其實五十三位善知識都是菩薩，祂們示現到這世間，來為眾生服務，為眾生拔苦救難，祂們都是人間的典範。因此善財的五十三參，正是人間佛教的指標，而善財童子不畏艱苦，不辭辛勞的參訪，代表的是菩提心的堅持，更是後代修行者理想的標的人物。





圖片提供/商務印書館(香港)有限公司

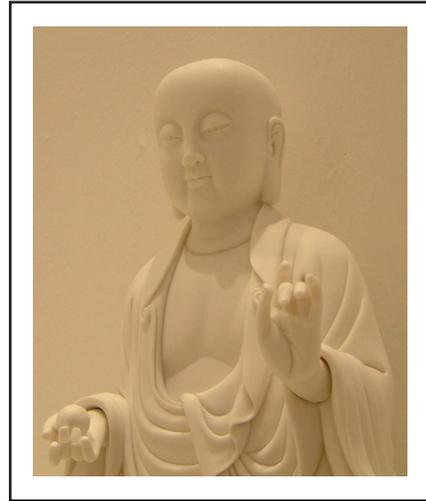
羅列五十三位善知識的名字

文殊師利菩薩、功德雲比丘、海雲比丘、善住比丘、良醫彌伽、解脫長者、海幢比丘、休捨優婆夷、毗目瞿沙仙人、勝熱婆羅門、慈行童女、善現比丘、釋天主童子、具足優婆夷、明智居士、寶髻長者、普眼長者、無厭足王、大光王、不動優婆夷、遍行、優鉢羅華長者、婆施羅船師、無上盛長者、師子頻申比丘尼、婆須蜜多女、鞞瑟胝羅居士、觀自在菩薩、正趣菩薩、大天神、安住地神、婆珊婆演底夜神、普德淨光夜神、喜目觀察眾生夜神、普救眾生妙德夜神、靜音海夜神、守護一切城主夜神、開敷一切樹華夜神、大願精盡力救護一切眾生夜神、無憂德神、釋女瞿波、摩耶夫人、天主光正念王女、遍友童子師、善知眾藝童子、賢勝優婆夷、堅固解脫長者、妙月長者、無勝軍長者、最寂靜婆羅門、德生童子、有德童女、彌勒菩薩、文殊師利菩薩、普賢菩薩

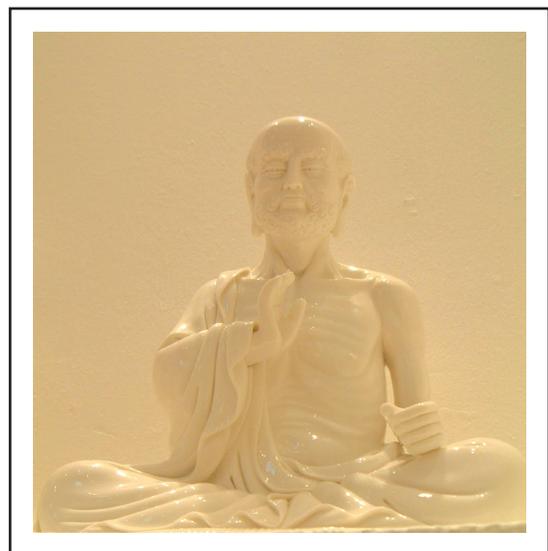
選擇幾位善知識作說明， 以見其名之美

■ 參訪**海雲比丘**，海雲教示善財發菩提心，於是說：「發菩提心者，所謂發大悲心，普救一切眾生故。發大慈心，等祐一切世間故。發安樂心，令一切眾生滅諸苦故。發饒益心，令一切眾生離惡法故。發哀愍心，有怖畏者咸守護故．．．」又說：「我住此海們國十有二年，常以大海為其境界。所謂思惟大海廣大無量，思惟大海甚深難測，思惟大海無量眾寶奇妙莊嚴，．．．思惟大海容受種種大身眾生，思惟大海無增無減。」海雲並教導善財童子[普眼法門]，說：「入一切眾生根海，應時教化悉令調伏故．．．入一切佛海，願常供養諸如來故。入一切法海，能以智慧咸悟入故．．．」海雲之名，如海如雲，廣大無垠，如佛海廣被世人，遼闊無邊之意，甚是優美。

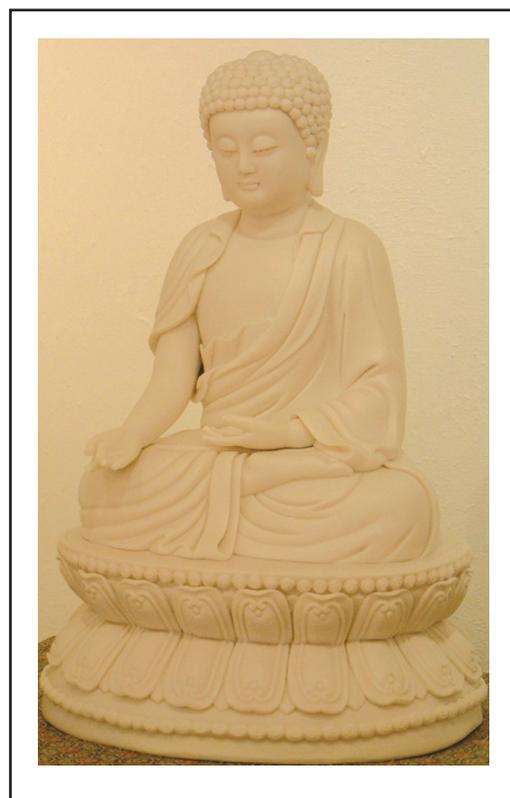
■ 參訪**毗目瞿沙仙人**，善財來到那羅素國，見仙人在栴檀樹下敷草而坐，於是五體投地說：「我今得遇真善知識。善知識者，則是趣向一切智門，令我得入真實道故。善知識者，則是趣向一切至乘，令我得至如來地故．．．善知識者，則是趣向一切智燈，令我得見夷險道故。善知識者，則是趣向一切智橋，令我得度險惡處故．．．」於是毗目仙人就伸出右手摸著善財頭頂，握著善財的手，同時間善財「自見其身往十方十佛剎微塵數世界中，到十佛剎微塵數諸佛所，見彼佛剎及其眾會，諸佛相好種種莊嚴．．．」善財童子得悟菩薩無勝幢智慧法門。



■ 參訪**解脫長者**，解脫長者教以[如來無礙莊嚴法門]，悟知菩薩無礙境界，一切悉由自心。於是說：「善男子！應以善法扶助自心，應以法水潤澤自心，應於境界淨治自心，應以精進堅固自心，應以忍辱坦蕩自心，．．．應以佛自在開發自心，應以佛平等廣大自心，應以佛十力照察自心。」解脫長者以如來無礙莊嚴解脫法門，「得常見一切佛三昧，．．．了達三昧普門境界，．．．能善分身遍一切剎，住於諸佛平等境界，．．．」



■ 參訪**慈行童女**，童女授以[般若波羅蜜普莊嚴法門]於是說：「諸菩薩摩訶薩，其心廣大等虛空間，入於法界福德圓滿，住出世法遠世間行，智眼無翳普觀法界，慧心廣大猶如虛空，一切境界悉皆明見，獲無礙地大光明藏，．．．普之一切眾生心行，隨其所應而為說法，．．．。」童女知悉無數陀羅尼門 如眾生陀羅尼門、福德陀羅尼門、善行陀羅尼門、心海陀羅尼門、大慈陀羅尼門、菩提心陀羅尼門、自心清靜陀羅尼門等無數陀羅尼門。



■ 參訪**具足優婆夷**，為善才說解[菩薩無盡福德藏解脫門]於是說：「我能於如是一小器中，隨諸眾生種種欲樂，出生種種美味飲食，悉令充滿。．．．假使十方世界一切眾生，隨其欲樂悉令充滿，而其飲食無有窮盡亦不減少。．．．種種上妙資生之具，隨意所樂悉令充足。」具足優婆夷雖是在家修持的女子，但仍然修行圓滿，亦可成為善知識。



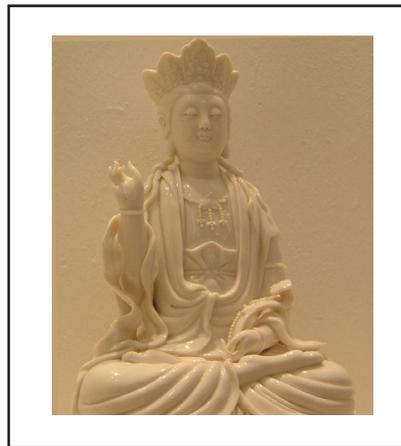
■ 參訪**大光王**，大光王告訴善財說：「我淨修菩薩大慈幢行，．．．我以此法引導眾生，以此法令眾生修行，．．．以此法令眾生熏習，以此法令眾生安住慈心，以慈為主，具足慈力，如是令住利益心、安樂心、哀愍心、攝受心、守護眾生不捨離心、拔眾生苦無休息心。．．．我已住此大慈幢行，能以正法教化世間。」大慈喻為大地，大地能生長萬物，正如佛以大慈潤育眾生。大光即是光大佛的大慈大悲，其名甚為優美。



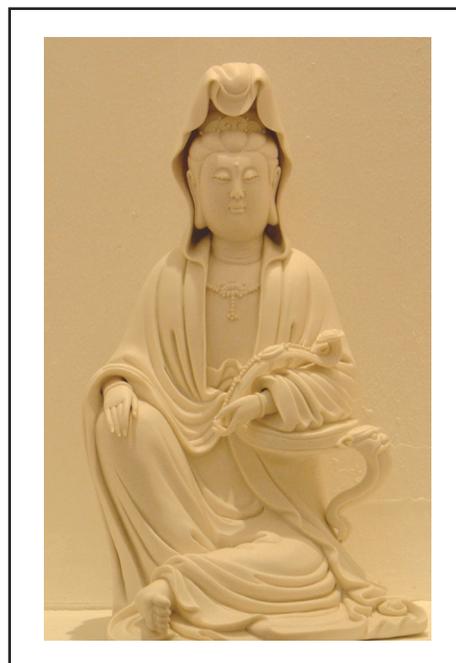
■ 參訪**婆師羅船師**，船師說：「我在此城海岸路中，淨修菩薩大悲幢行，．．．我觀閻浮提內貧窮眾生，為饒益故修苦行，隨其所願悉令滿足。先以世物充滿其意，復施法財令其歡喜，令修福行，令升智道，令增善根力，令起菩提心，令淨菩提願，．．．。」又說：「我以好船運諸商眾行安穩道，復為說法令其歡喜，引至寶州與諸珍寶咸使充足，然後將領還閻浮提。」船師雖以海為業，仍然能行佛道，自己安住一切智海，使眾生不染煩惱與妄見。



■ 參訪**摩耶夫人**。善財一心要拜謁摩耶夫人，獲得觀佛境界智，心裏想著：「是善知識，遠離世間住無所住，．．．知無礙道具淨法身，以如幻業而現化身，以如幻智而觀世間，以如幻願而持佛身、隨意生身、無生滅身、無來去身、非虛實身、不便壞身、．．．無依處身、無窮盡身．．．。」摩耶夫人接見善財欣喜異常，於是說：「佛子！我已成就菩薩大願智化解脫門，是故常為諸菩薩母。佛子！如我於此閻浮提中迦毘羅盛飯淨王家，右脅而生悉達多太子，現不思議自在神變；如是乃至盡此世界海，所有一切毘盧遮那如來，皆入我身，示現誕生自在神變。」摩耶夫人乃是過去、現在無量諸佛之母。善財得授菩薩大願智幻解脫法門。



■ 參訪**寂靜音海夜神**，夜神說：「菩薩修行十大法藏，得此解脫。」十大法藏如下：修布施、淨戒、堪忍、精進、禪定、般若、方便、諸願、諸力、淨智等廣大法藏。又說：「若諸菩薩安住如是十大法藏，則能獲得如是解脫，清靜增長積集兼固，安住圓滿。」善財深得菩薩自在妙音解脫法門，歡喜踴躍，合掌頂禮。





圖片提供/商務印書館(香港)有限公司

在一般寺廟裏，觀音菩薩像的旁邊站了一個童男和一個童女，童女名叫龍女，童男就是善財童子。他原是福城長者的五百童子之一，其後得遇文殊菩薩指引，於是發菩提心，並依指示參訪善知識，終至開悟。善財修持佛道的精神，值得後人遵循與效法。善財童子的五十三參，經歷了數十年，走過數十個地方，所參訪的每位善知識，都是各有所專，而且也都謙虛的認為自己只修單一法門，未盡全功，於是依序推薦另一位佛學長者，儘管其中遍布社會各階層，有男有女，或老或少，以及各類職業，但授予善財的都是佛門專一的法門。

佛經中善知識的優美名字，不論是音譯或義譯，在五十三參之中，每一位都是學有專精，而且一門深入，可謂名實相符，內外一致，不虛不妄，令人佩服與讚嘆。無怪今日中外的修行者，每提及這些菩薩、長者、比丘、比丘尼、甚至地神、夜神等，都投以最崇敬的眼光，表達心中的感念與欣喜。在此特別感恩善財童子，當然更感恩五十三位善知識，賜予我們的啟示與感悟。🌸



農曆新年春節到

春節

是華人社會最重要的節日

傳統春節習俗其實蘊含了

古人深刻的生活智慧

因為

如何送舊迎新

關乎未來一年的收成與發展

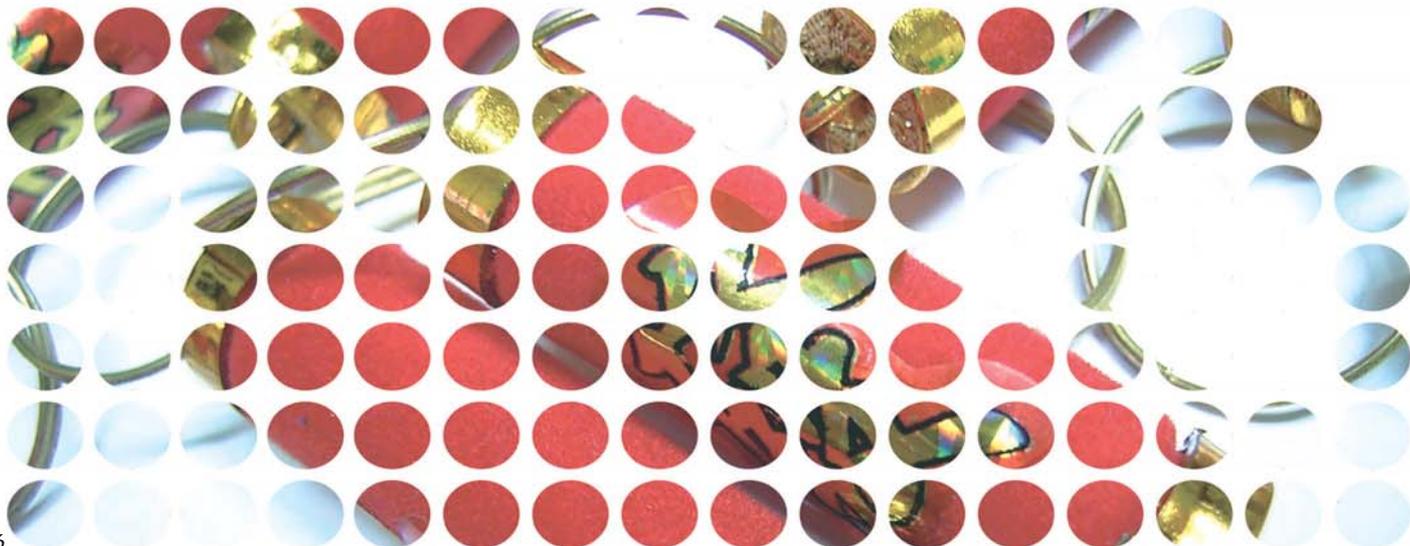


農曆新年春節到



文 / 黃連盛

美學設計 / 正宗



春節的來源與意義

早期農業社會的耕作，往往須配合天時節氣，因此曆法就成了農民作息的依據。自漢武帝命司馬遷等人訂「太初曆」，以夏曆孟春之月為歲首，並納入天時節氣於曆法之中以後，這套曆法傳承了兩千多年，亦即俗稱的農曆，一直到民國以後採用西洋紀元方式，以陽曆一月一日為元旦新年，因而原來農曆正月一日開始的年節就稱為春節。

農曆新年是一年中冬春交會之際，去年農作物已經收成，而今春適合耕作的節氣未到，正是祭祖謝天，全家團聚慶祝收成的好時候，說文解字云：「年，熟穀也。」所以“年”其實有五穀豐稔之義。可以說過“年”的概念，與農作生活的春耕、夏耘、秋收、冬藏的循環有關，久之就成為一年中最重要節日。許多的習俗也就相應而生。

春節的重要習俗

古代春節從吃完臘八粥後就開始一天熱鬧過一天，許多人家也開始採辦年貨過年，到了「除日」這一天（年二十九或三十），因為馬上就要迎接新的一年，所以除舊就從大掃除開始，把家裡打掃清洗一番，灑掃門庭，窗明几淨以後，還要掛春聯、貼年畫、張燈結綵、讓整個家充滿迎春新氣象。

相傳春聯起源於古代驅鬼用的「桃符」，後來從五代孟昶在桃符上寫下「新年納餘慶，佳節號長春」便演變為後來的春聯，而這也可以說是最早的春聯。

至於年畫，本來與立門神的繪畫有關，明清以後，年畫漸漸變成一種藝術品，題材也更多元，例如畫雞象徵吉祥，魚象徵有餘，娃娃象徵人丁旺盛。

除夕這一天下午，家家戶戶都要「辭年」，準備年粿、橘子、紅棗等象徵吉祥的供品，並於桌上放水仙花、牡丹、梅花等之花盆，感謝祖先及諸神

的保佑，並祈求來年平安。

到了除夕夜，最重要的就是吃年夜飯，年夜飯又稱團圓飯，平常遠在異鄉的遊子，這一天紛紛回到家中與家人共享豐盛的一餐，即使未能回家團圓的家人，也要為他擺上一副碗筷，象徵全家團圓。吃年夜飯的習俗，呈現出華人社會重視天倫團聚的觀念。吃完年夜飯接著就要守歲了，這一天神桌上會點長明燈，全家人一起通宵達旦守歲，一到初一開正的時刻，就要燃放鞭炮，彼此互相恭賀，王安石有詩云：「爆竹一聲除舊歲，春風送暖入屠蘇；千門萬戶曠曠日，總把新桃換舊符。」最讓小孩子笑咯咯的莫過於這時候回到臥房，會發現一包用紅紙包好放在枕頭底下的壓歲錢。

大年初一，又稱開正，這一天早餐多吃素，而新年第一次出門，通常會到寺院祈福，祈求新的一年事事順利，這稱為行香。這一天也是親友互相走訪拜年的開始，稱為「賀正」，賀客登門，會以甜食、甜茶招待，以示親密，俗稱「食甜」，無論大人小孩，個個穿新衣，帶新帽，互道恭喜，祝福對方新的一年萬事如意，互道吉祥話如：「食紅棗，年年好」、「恭喜、大賺錢」「食甜甜，乎〈給〉你生後生〈生子息〉」。整條街道上洋溢著互道新禧



福

的祝願氣氛。從除一到初五謂之「新正」，這期間，全家老少談笑風生，才能討吉利，不能口出穢言、不能罵人、不能白天睡覺、垃圾不能掃出門外，以免掃出家財福氣；如不慎打破瓷器，則用紅紙包起，於新正過後丟入河中，念誦「撞破盜，錢銀一大堆」，來化凶為吉等等，總之新年伊始，一切看到的、聽到的都要是吉祥事，在這一年開始就討個好采頭，新正期間無論回娘家，或迎財神，都要這樣歡歡喜喜的。一直到初五稱為「隔開」，亦即新正至此日結束，供桌上亦撤去甜料、年粿、春飯等物，屋內積穢掃出屋外，而商家多選此日開市，生活逐漸恢復正常。

不過春節年俗一直要到正月十五日鬧元宵、吃湯圓、賞花燈完才算告一段落。元宵節的由來有許多典故，其中一個典故是說東漢明帝篤信佛教，於

元宵夜燃燈供佛，並命士族庶民一律掛燈，於是相沿成俗。隋唐以後，演變成民間盛大的節日，相傳宋仁宗為表示與民同樂，大力倡導元宵燈節的舊俗，一些文人學士為顯示才學，將謎語貼在彩燈上供人猜謎，後來猜燈謎便逐漸成為元宵節的習俗了。

看來迎接新年，在熱鬧歡喜之外，如何迎接一年的開始，自古流傳下來的習俗其實蘊含了深義。從除舊到佈新，從拜年到元宵，從風俗儀式到舉止行為，從一家倫常之樂，到街坊鄰居的互道恭賀，可以說極盡一切可能的創造未來最好的緣起，氣象萬千的來迎接新的一年的到來，新年新希望，其實就從創造好的緣起開始！🏮

福

福

福

福

福

福

年

梅花香裡報新春



年

爆竹聲中辭舊歲

佛化新年——

佛教徒如何過春節

文／黃連盛

美學設計／華美娟



一元復始，萬象更新的春節

民俗上要創造吉祥如意的緣起

佛法中更講究要深觀緣起

在歡樂的年節中，因為有了佛法

一切就變得更圓滿、更吉祥！

除夕——心靈除舊大掃除

在新年的前一天—除夕！打掃過去一年來家中垃圾的同時，恰恰也可以是清理心靈塵垢的時候。就如同要先經過一番大掃除，才能再繼續佈置新年的吉祥物一

般，要先辭去舊歲的污濁，才能全新的迎接新年的到來。

所以不妨在佛前的書案上，準備一杯清茶，捻香供佛，一邊啜飲著茶，一邊翻開行事曆，好好的靜心反省這一年來的點點滴滴，列出特別需要深入反省改進的地方，也期許自己新的一年修正的更好。即便很多時候翻出來的污垢很臭，不過都要好過永遠放任著不管它，任由它在心裡發酵喔！這正是大掃除的意義。



掃地！掃地！掃心地！
 貪、嗔、癡、慢、疑；五毒之垢啊！
 掃塵除垢！掃塵除垢！掃除五毒之垢！
 塵盡光生啊，照破山河萬朵！
 心鏡明徹啊，映照天地萬有！

除舊之後就要佈新了！揮別過去的種種，往者已矣，來者可追！不好的，不再花力氣去追悔，承擔後就放心的送走它，集中心力迎向嶄新的一年。這時候不妨在家中佈置一些佛教的吉祥物（如八吉祥）或佛藝作品（如蓮花），甚至從經典中擷取一些特別令自己感動的偈頌，做成春聯來保任並提醒這份最初的感動，從外到內，給自己一番新的修行氣象。

圓滿的團圓飯——從吃素年夜飯開始

年夜飯是全家團員享受天倫的時刻，遠在他方的遊子也特別趕回家來團聚，實在是人生一大樂事，加上這也是告別過去一年迎接新年來到的一餐，因而通常也準備得極為豐盛。

從因果的道理來看，這送舊迎新的一餐，其實還是以素食為佳，因為在我們歡度家人團圓的時候，如果其他動物卻因此面臨生命的浩劫，無論如何都是不夠圓滿的，如果能夠用素年夜飯來代替，那麼其實也才能更圓滿的感召來年家人的平安喜樂、吉祥如意，也才是佛菩薩的乖孩子！吃素年夜飯前，不妨唸一段供養文：「供



養十方三世諸佛菩薩，供養一切有情無情眾生。」，然後再開動用餐，想想還有什麼比跟十方三世諸佛一起吃年夜飯更幸福的事呢！年夜飯後，接著亦可守歲了，也正是全家團聚娛樂敘敘倫常的好時刻，吃著點心，喝著茶，還可以唱歌跳舞助興，當我們享受這天倫之樂的同時，也要祈願眾生都能享受天倫之樂。

守歲時間，也是發願的時間，新的一年即將到來，新年新希望，不妨寫下未來一年在自度度人的菩薩道業上要努力的方向與重點。別小看這個小動作喔，所有佛菩薩的成就都從發願開始的，重要的是這一個發起的動作，會讓接下來的努力與熱情因為有了方向而有所激發與堅持。所以在這迎新送舊的守歲時刻，不妨再次溫習

自己所曾經許下的菩提大願，並立下新的一年目標吧。

初一元旦——從跟佛菩薩拜年開始

大年初一除了穿新衣、帶新帽以外，出門第一件事就是到寺院祈福了。而佛子在大年初一這一天，除了出門到寺院祈福以外，也可以選擇在自家佛堂前，全家一起跟佛菩薩拜年，祈求佛菩薩在未來一年繼續大力加持，龍天護法繼續大力護持。

過大年，連民間習俗都要創造吉祥的緣起，說吉祥話，懸掛張貼吉祥物，希望在新的一年，一切都能吉祥如意，這些習俗之所以代代相傳的沿習下來，其實也正因為其中蘊含了古人深刻的生活體驗。其



實，深觀緣起也是佛教所重視的，而能在一年之始，創造一個吉祥如意的緣起，更是何樂而不為的一件事，在跟佛菩薩拜年以後，帶著佛菩薩滿滿的加持與祝福，快樂樂樂的在拜年時將這一份喜悅分享給親友。

年節新正——笑口常開迎財神

迎財神是年節期間很受重視的日子，而新年期間一家和樂的氣氛，以及不能罵人及打架等習俗禁忌，其實或多或少也是因為相傳財神不喜歡看到這種場面，所謂「家和萬事興」的諺語，正是如此！從佛教的觀點來說即是「廣結善緣」！因此，迎財神的關鍵不只是儀式更在於「笑口常

開」！想想民間彌勒佛大肚能容的造型，背後還揹著裝滿金元寶的布袋，詼諧之中自然也帶著幾分智慧。

元宵節——點無盡燈與眾生同樂

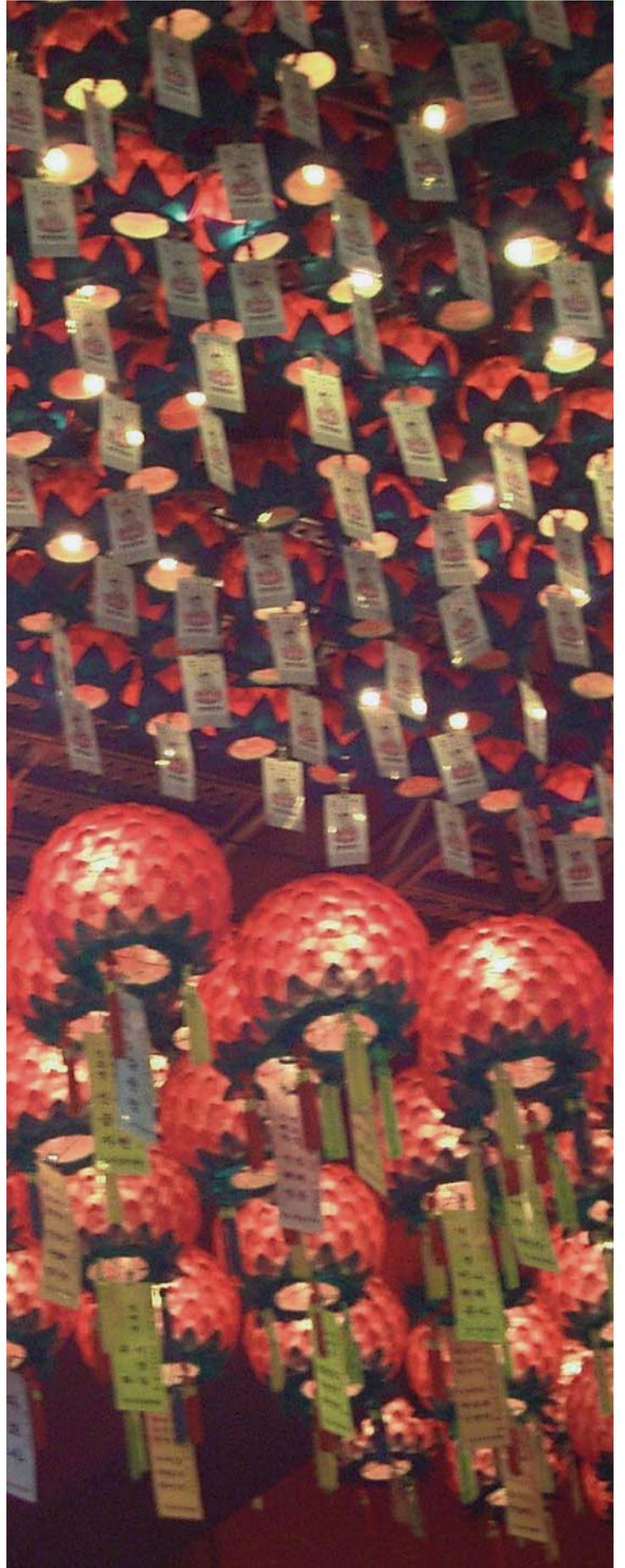
傳統上，新年一直要到過完元宵節才算告一段落。關於元宵點燈的典故，相傳與東漢明帝在這一天燃燈供佛有關，經過唐宋的大力倡導，形成盛大的燈會活動，無論宮廷或民間在這一天都有許多的娛樂活動，歡慶元宵佳節。

佛陀在「佛說施燈功德經」中說到：「舍利弗，彼施燈者，所得福聚，無量無邊不可算數，唯有如來乃能了知！」可見燃燈供佛功德之廣大，佛又說到燃燈供佛可

得以下種種可樂之法：

身備圓滿具大力	不與他人共戰評
遍遊諸方無惱者	由燈奉施佛支提
生於大富上族家	具足功德人所敬
生生恒得宿命智	由燈奉施佛支提
於諸眾生常悲念	發言眷屬皆敬受
心無損害恒調柔	常不造作惡道業

在元宵節這一天點燈不只具有上供諸佛的意義與功德，更具有與眾生同樂的意義，如此一來如能在元宵節點燈供佛，那麼元宵花燈就蘊含供佛及與眾生同樂的菩提心在內。《華嚴經》云，「譬如一燈入於暗室，百千年暗，悉能破盡。菩提心燈亦復如此，一入眾生心室之內，百千萬億不可說劫，諸業煩惱種種暗障，悉能除盡。」而這種與眾生共成佛道的菩提心燈，正是佛法點無盡燈，拔眾生苦、予眾生樂的意義。🔥



新年新希望



你發願了沒？

文 / 黃連盛 美學設計 / 正宗



舊的一年已然過去，
不管這一年如何，
它都不可能去而復返。
新的一年已然降臨，
不管未來如何，
它都充滿了各種希望與可能性！
所以，春節期間，
其實也是我們盤整自己的身心，
準備昂首迎向未來的時刻。
因為所有的成就，
真的都來自於立定希望，
接著才能勇往精進，
克服萬難！
如果沒有立定希望，
那麼很多時候我們就容易在看似千頭萬緒的繁忙生活中，
渾渾噩噩的隨波逐流下去，
年復一年的跟著業力所設計好的藍圖走！
但，我們真的願意如此嗎？答案當然是否定的！
誰不想離苦得樂，
圓滿所願呢！
而願力大於業力
因此，擺脫業力催逼的第一步
就在於不斷的發願、不斷的發願…
那誓與眾生共成佛道的成佛大願
天地動容 龍天禮讚
更是所有佛子們歷千百劫不變的菩提心願！
在新年伊始之際，
更要提醒自己～莫忘初心！



願眾生離苦得樂
願眾生早證菩提
願眾生圓滿所願
願眾生得究竟覺

當然！

大方向的願力立定好以後

每一年有每一年要完成的希望與重點

重要的是純淨無私的發願，自然能感召

諸佛菩薩的大力加持、龍天護法的大力護持

那麼

就讓我們充滿喜悅與期待的在佛菩薩面前，

好好的許下新年心願吧！

願眾生離苦得樂

願眾生早證菩提

願眾生圓滿所願

願眾生得究竟覺



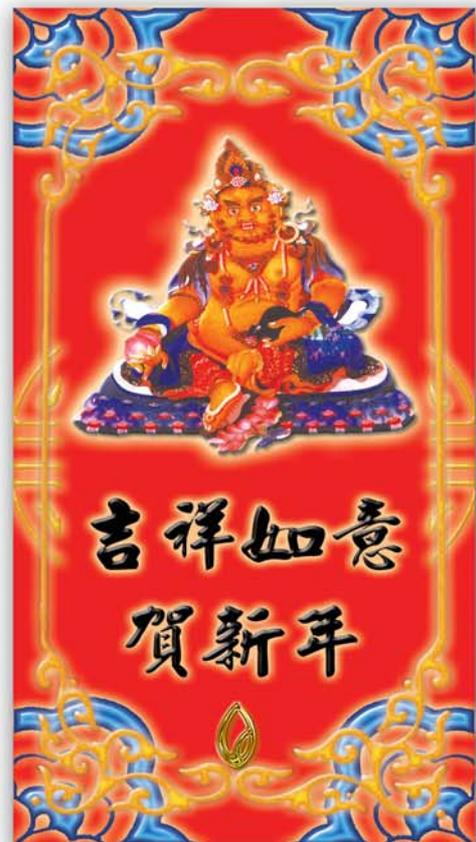
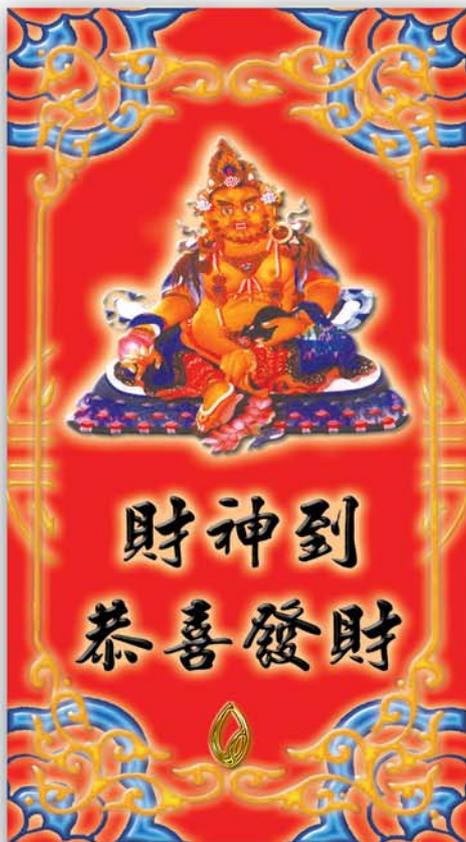
新年快樂——

春節吉祥物與吉祥話

編撰 / 吳敏卿



紅包袋





年畫



八吉祥



賀年佛卡



賀年佛品

春節吉祥話

恭賀新禧

平安法喜

年年有餘

喜作善業

迎春接福

福慧增長



春聯之一



春聯之二

素食新年大餐

系列之一～

美學設計／周育正 攝影／鄭秉忠

喜慶吉祥年夜飯

如意滷味拼盤

烹調師：駱麗娟

材料：

海帶6條
百頁3條
蒟蒻3條
香菇6朵
素麵筋2個
金箔適量

調味料：

滷包1個
辣椒(大)3支
醬油5大匙
冰糖2大匙
香油2大匙
薑5片

作法：

- 將鍋內熱油，爆香薑片、辣椒後，加入水、醬油、冰糖及滷包。
- 作法a煮開後，放入材料煮至入味即可。
- 食用前加些金箔即可。





烹調師：賴秀旻

妙香蕃茄

材料：

蕃茄 3 顆

松子適量

調味料：

橄欖油、黑胡椒、醋、鹽皆少許

醬油 1 大匙

冰糖 1 小匙

作法：

- a、 將調味料拌勻。 b、 蕃茄切片，淋上 a 料並灑上松子即可。

南瓜旺旺盅



烹調師：賴秀旻

材料：

鳳梨罐頭（小）1 罐

南瓜（中）1 個

薑 1 小塊

葡萄籽油 3 大匙

水 1 小碗

調味料：

鹽 1 茶匙

醬油少許

作法：

a、 南瓜洗淨，切成吋斜方塊。

b、 薑切片備用。

c、 鍋內熱油，爆香薑塊，加入南瓜塊翻炒至軟，加入鳳梨拌炒即可。

松菇拌芥蘭



烹調師：賴秀旻

材料：
柳松菇
鴻喜菇
芥蘭
薑5片
油1大匙

調味料：
鹽適量
香油少許
作法：

- a、 燒開一鍋水，加入一匙油，將芥蘭燙熟撈起，再將此鍋水加鹽，投入松菇鴻喜菇燙熟。
- b、 鍋內熱油爆香薑片，將松菇、鴻喜菇、芥蘭加入調味料拌勻即可。

吉祥紅燒羹



烹調師：賴秀旻

材料：

- 豆包 5-6 片
- 玉米筍 5 支
- 香菜 5 支
- 芹菜 2 支
- 大辣椒 2 支

作法：

- a、豆包洗淨後，放入電鍋蒸熟。
- b、香菜取其葉即可，芹菜切段剝成絲泡在冰水裡，辣椒切絲狀。
- c、將調味料煮開後，以太白粉勾芡，淋在豆包上，灑上香菜、芹菜、辣椒即可。

飄香咖哩



烹調師：黃正宗

材料：

馬鈴薯

蓮子

調味料：

印度咖哩

椰漿、鹽、糖

作法：

a、將馬鈴薯與蓮子放入電鍋蒸熟。

b、印度咖哩炒香，在倒入椰漿，等熱了在加鹽及糖調味即可。

山藥養生盅

烹調師：賴秀旻



材料：

山藥1斤
腰果6兩
鮮香菇3朵
紅棗6顆

調味料：

鹽1小匙
奶油2大匙
水適量

作法：

- 將山藥去皮，切段放入電鍋內蒸熟後，搗成泥狀備用。
- 腰果前一晚先浸泡至軟。
- 鍋內加入奶油2大匙，再放入鮮香菇爆香，然後加入山藥泥及腰果，以鹽巴調味即可。

富貴百菇盅

烹調師：賴秀旻



材料：

金箔	金針菇 2 包
杏鮑菇 6 兩	山藥 1 斤
鮮香菇 6 朵	紅棗 6 顆
鴻喜菇 2 盒	竹筴 3 兩
柳松菇 2 盒	

調味料：

素高湯 6 碗

作法：

- a、將材料洗淨，竹筴切段，山藥切塊。
- b、作法 a 加入素高湯後，放入蒸鍋內蒸 30 分鐘，食用前加入適量的金箔即可。

五福素年糕

烹調師：賴秀旻



材料：
韓式年糕 2 包
鴻喜菇 2 盒
紅蘿蔔 5 片
玉米筍 5 支
大白菜 1 顆

調味料：
鹽 1 小匙
白醋 1 大匙
白胡椒粉 1 小匙
香油 1 大匙
水 適量

作法：
a、 將材料洗淨後，紅蘿蔔切成波浪狀，玉米筍切斜片，大白菜切段。
b、 鍋內放入 1 大匙油，先爆香鴻喜菇等材料，加入適量的水，並放入年糕煮約 5 分鐘。
c、 調味料加入年糕煮開即可。

銀耳蓮子湯

烹調師：賴秀旻



材料：
紅棗
木耳
蓮子

調味料：
冰糖

作法：
a、將木耳、紅棗洗淨後，放入滾水中煮至軟熟。
b、另一鍋內加水煮開後，加入蓮子煮軟後，與作法a、冰糖同煮即可。

系列之二～

除夕團圓圍爐宴

松菇冷盤

烹調師：賴秀旻



材料：

牛蕃茄 3 個
玉米筍 5 支
西洋生菜 5 片
柳松菇 2 包

調味料：

橄欖油 3 大匙
鹽 1 小匙
義大利香料 1 大匙

作法：

a、將材料洗淨後，牛蕃茄切片，玉米筍切對半排盤。
b、柳松菇放入滾水中川燙後，拌入調味料擺在生菜上即可。

綜合堅果拼盤

烹調師：賴秀旻



材料：

蔓越莓半斤

無花果乾半斤

松子半斤

美國核桃半斤

腰果半斤

作法：

將上述材料排盤即可。

如意豆腐

烹調師：黃正宗



材料：

a 料：傳統豆腐

b 料：紅蘿蔔 1 小條

山藥 1 小條

生香菇、芹菜、枸杞

c 料：甘草

調味料：

鹽、香油、太白粉

作法：

a、先將 A 料的傳統豆腐挖空，再將 B 料的所有材料切碎，並將 A 料挖出來的豆腐與 B 料一起攪拌並加入鹽、香油、太白粉調味。

b、攪拌完後，用小湯匙將調好的餡料塞入豆腐，並用蒸鍋蒸熟。

c、將甘草與清水煮沸，放入鹽調味，等豆腐蒸熟後，再將清淡的甘草湯倒入即可。

長年素珍齋

烹調師：賴秀旻



材料：
芥菜仁
紅蘿蔔
生香菇
南瓜

調味料：
鹽、糖、香油

作法：

- 芥菜仁去葉後洗淨，川燙至軟化，泡冰水。
- 生香菇去頭，放入熱水中川燙。鍋內熱油爆香香菇，依序放入南瓜等材料，加少許水燜煮。
- 放入芥菜仁及調味料拌炒均勻即可。

鮮奶花椰

烹調師：賴秀旻



材料：

奶油2大匙
白花椰菜1棵
生香菇2朵
紅蘿蔔2片

調味料：

黑胡椒、鹽、天然味素

作法：

- 將白花椰放入滾水中燙熟，將香菇、紅蘿蔔切丁。
- 鍋中放少許奶油，倒入香菇、紅蘿蔔，加黑胡椒、鹽、天然味素等炒香。
- 將白花椰倒入c中拌勻即可。

養生山藥宴

烹調師：賴秀旻



材料：

山藥 2斤
杏鮑菇 半斤
紅蘿蔔 3片
腰果 6兩
玉米筍 5支

調味料：

鹽
香油
白胡椒

作法：

- a. 山藥及紅蘿蔔洗淨後切成波浪長條狀；玉米筍切斜片；杏鮑菇切片。
- b. 鍋內加入適量的油，爆香杏鮑菇及其他材料放入山藥後，加入少許水拌炒後放入調味料拌勻即可。

豆豉苦瓜

烹調師：賴秀旻



材料：

苦瓜 1 條
豆豉 2 大匙
葡萄籽油 3 大匙
大辣椒 2 枝

調味料：

醬油 2 大匙
冰糖 1 大匙

作法：

- 鍋內熱油爆香辣椒及豆豉後，加入苦瓜拌炒。
- 加入水燜煮至苦瓜軟熟即可。

十全大補湯

烹調師：賴秀旻



材料：
素麵腸
素肚
枸杞

調味料：
十全大補中藥材 1 包
水
鹽

作法：
將材料洗淨後，加入調味料煮開後，持續燜煮至入味即可。

八寶年糕

烹調師：駱麗娟



材料：

糯米 2 杯

糖 6 湯匙

油 1 湯匙

豆沙 1/2 杯

調味料：

a 料：乾蓮子 1/2 杯，蔓越莓、櫻桃
適量

b 料：太白粉 1 湯匙，糖 湯匙，水 1 杯

作法：

a、 蓮子放入滾水中煮軟備用。

b、 洗淨糯米，加水 2 碗，用電鍋蒸熟並爛軟，趁著糯米仍熱，加入糖及油，攪拌均勻。

c、 在防熱碗底擦上蜂蜜，將 a 料沿著碗底排成美麗形狀，先覆蓋上一半的飯，舖上豆沙後，再把剩餘的飯舖上。水燒開，蒸籠置鍋中，放八寶飯入蒸籠，蒸 30 分鐘即可。

鮮果大會串

烹調師：賴秀旻



材料：
檫柑 3 個
蓮霧 6 個

蘋果 2 個
鳳梨 1/3 個
葡萄 2 串

作法：
將材料洗淨後排盤即可。



讀經開智慧——

大般若經的大智慧！

——連載第158回

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

一、經文

而告大乘種性者曰。來善男子。汝於過去未來現在一切如來應正等覺。從初發心至得無上正等菩提。轉妙法輪度無量眾。入無餘依般涅槃已。乃至法滅於其中間。若修般若波羅蜜多。已集當集現集善根。若修靜慮精進安忍淨戒布施波羅蜜多。……若修一切三摩地門已集當集現集善根。若嚴淨佛土已集當集現集善根。若成熟有情已集當集現集善根。若諸如來應正等覺所有戒蘊定蘊慧蘊解脫蘊解脫智見蘊。及餘一切無數無量無邊功德。若佛弟子一切有漏無漏善根。若諸如來應正等覺已當現記諸天人等獨覺菩提所有功德。若諸天龍藥叉健達縛阿素洛揭路荼緊捺洛莫呼洛伽人非人等已集當集現集善根。若善男子善女人等。於諸功德發起隨喜迴向善根。如是一切合集稱量現前隨

喜。與一切有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提。如是所說隨喜迴向。以有所得取相分別。而為方便如食雜毒初益後損。故此非善隨喜迴向。所以者何。以有所得取相分別。發起隨喜迴向之心。有因有緣。有作意。有戲論不應般若波羅蜜多。彼雜毒故則為謗佛。不隨佛教不隨法說菩薩種性補特伽羅。

第31品・隨喜迴向品・

大正藏第五冊 (P. 914 II 欄15行~P. 915 I 欄5行)





二、講解

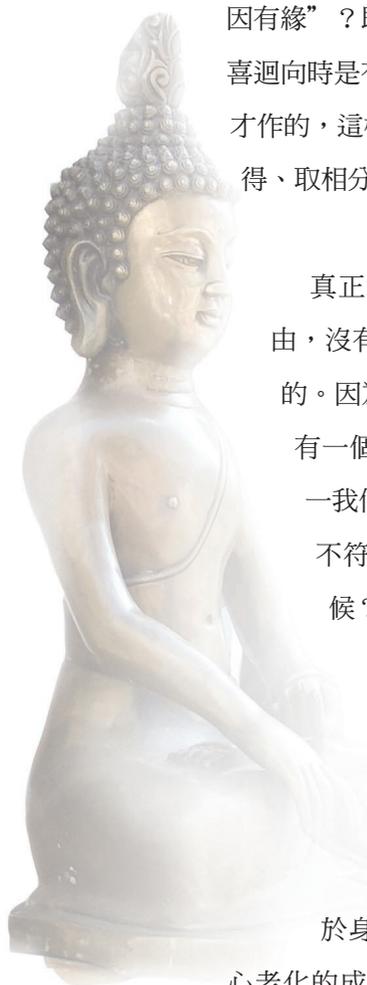
彌勒菩薩說：不懂道理的人卻告訴大乘種性的修行人，於過去、未來、現在一切佛，從初發心至證得無上菩提，轉動妙法輪，度脫無量眾生，證入無餘依涅槃，乃至於法滅。於其中修行六度乃至一切三摩地門，嚴淨佛土、成熟有情的已集、當集、現集善根，和諸佛所有戒、定、慧、解脫、解脫智見蘊，以及其餘一切無量功德。諸佛已集、當集、現集諸天人等、獨覺菩提所有功德；以及天龍乃至人非人等已集、當集、現集善根。

如果修行人於以上一切功德發起隨喜迴向善根，如是一切合集稱量現前隨喜，與一切眾生一起迴向無上菩提。因為以有所得、取相分別為方便，如同吃下摻毒的美味，先享受後痛苦，所以這並非善巧的隨喜迴向。

為什麼呢？因為是以有所得、取相分別，發起隨喜迴向之心，有條件性，有特別作意，有離開正道的戲論，不與般若相應，因為雜毒了妄想分別，所以如同謗佛，可以說是不追隨佛陀的教法；不跟隨佛法所說；故菩薩種性的眾生，不應該跟隨他所說來修學佛法。

此段主要說明，如果是有所得、取相分別的隨喜迴向，就是謗佛。怎麼說呢？因為佛所說的都是真理，所行的也是正道。如果我們所說的不是真理，所行的也非正道，那當然就不符合佛法，既不符合佛法，已經很糟，卻自以為是佛法，甚至誤導眾生信服是佛法，那麼傳揚不正當的見解，就是毀謗佛法。

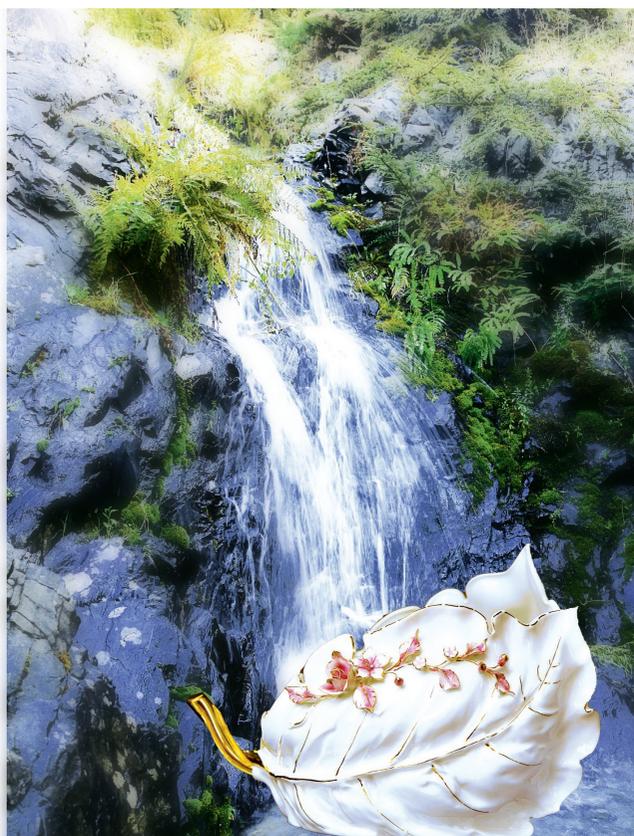
如同經文所進一步說明：「有因、有緣、有作意、有戲論，不應般若波羅蜜多。彼雜毒故，則為謗佛」。什麼是“有



因有緣”？即是有原因、有條件，就是修隨喜迴向時是有動機的，是執著於功德的理由才作的，這樣的修行，當然就是所謂的有所得、取相分別。

真正的修行，是沒有原因，沒有理由，沒有條件，沒有動機，甚至沒有目的。因為一切的條件性都是有漏的，總有一個情況是不符合這個條件的，萬一我們執著於這樣的條件，那麼一旦不符，豈不就是失望時刻來臨的時候？

故佛法的教導，都是慈悲的在保護我們不要受到任何的損失與傷害。失望是一種傷害嗎？是的，任何情緒的低落對於身心都是一種傷害，都是促使身心老化的成因，故修得好的人多半是愉悅的、進取的，因為這樣的狀態，就是身心最好的狀態。



什麼是“作意”？就是特意這麼想。當一個人特意注意什麼時，這目標就會在不知不覺中偏離了真相，就是會變大、變重要，如果執取越大，偏離的也就越大。例如一個人相當執著於事業的成就，如果越注意，這成就與否對他的快樂與否就影響越大，而這影響的力量卻是不符真實人生的，因為在真實人生中，事業也許占有影響的一席之地，但絕非變成執著於事業者般的全部。

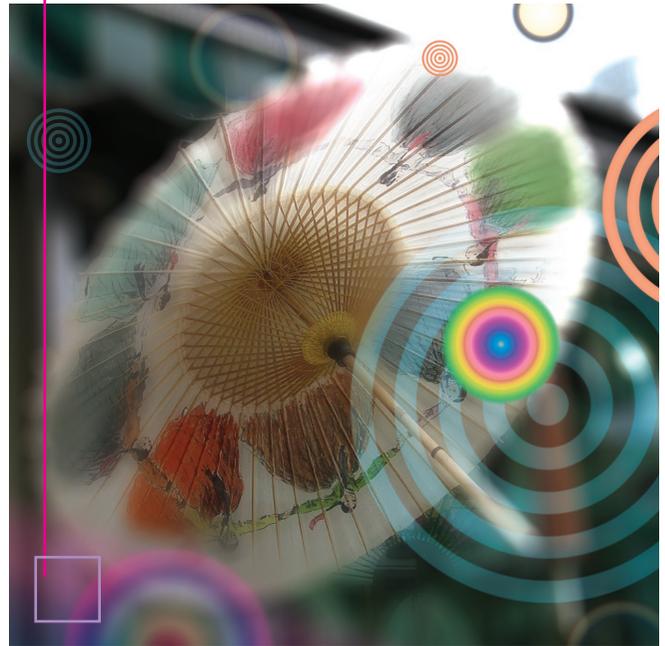
故特別的注意，會造成真相的偏離，因為這與專注是不同的，專注沒有執取，故不會影響對於真相的認知；反而越專注，越能全面的了解真相。佛法是教導我們認知真相，故當然要遠離特別的作意，但養成專注的習慣則相當有利於證入空性。甚至可以說常常訓練自己專注於空性，就是一個掌握修行重心的修行人了。

什麼是“戲論”？就是言不及義。不及什麼“義”？不及生命真理之義。什麼是生命的真理？即智慧。什麼是智慧？即般若。一層一層的推演之中，我們明白智慧對於我們生命成長有多麼重要，如果沒有智慧，生命是屬於矇昧不明、成長停頓的狀態。所以面對生命短促的事實，我們實應集中心力去

學習、研討智慧，而不能再浪費寶貴的時間於其他不重要的知識或理論上。

而戲論正是不討論智慧的狀態，尤有甚者，表面看起來是討論智慧，事實是似是而非，甚至邪見。故一個修行人一定要遠離戲論，因為這是耗費寶貴光陰的方式，言不及義，對自己一點幫助都沒有，對別人也是一點幫助都沒有。因為“修行第一，開悟為上”，我們把時間運用在般若上，都已嫌時不我予，又怎忍心把時間浪擲在無謂的戲論上？這是每一個有志成就的修行人，宜再三警惕之事。

什麼是“不應般若波羅蜜多”？即不與般若相應。什麼是相應？即YOGA，即瑜珈，即連結之意。為什麼要與般若連結呢？因為生命的無明，是痛苦的根源，而般若是針對無明對症下藥的對治，如果一旦與般若連結，所謂“慧日破諸暗”，般若立即照亮



了無明狀態，讓生命得到了智慧，得到了覺醒。所以“與般若相應”，是修行人最重要的一件事；如果相反的“不與般若相應”，那麼是不可能成就的。

歸納以上，經文得到的結論是；「彼雜毒故，則為謗佛」。由此可見，佛法是以智慧為重心的，如果偏離了這個重心，那麼即非佛法，把非佛法當作佛法來說，嚴格的追究起來，就是謗佛了。



可見佛法對於真理、真相、智慧的要求是一絲不苟的，真理就是真理，絕容不得有一絲非真理與真理並存，故純粹度對於真相而言是非常重要的，就如同最珍貴的鑽石一定是沒有瑕疵的，珍貴的真理也是沒有瑕疵的，有瑕疵就不能放諸宇宙而皆準，故面對這麼偉大純粹的佛法，我們真的需全心全意的學習，才能真正學到真理，才不致“謗佛”。

既謗佛，則接著如經文所說：「不隨佛教，不隨法說」。即表面上也許則是佛子、也許在學佛法。事實上由於邪見障蔽的關係，在修行的這條路上，已經越行越遠，不再跟隨偉大佛陀的教導，也不再跟隨佛法種種珍貴的言說。

這樣的人，如失去明燈而繼續趕路的人；這樣的人，如自己盲而不自知；這樣的人，表面行佛道，事實行魔道。而真正的原因，都來自於“有所得、取相分別”，故修行人應像遠離毒藥般遠離，尤其是大乘菩薩根器的修行人。為什麼如經文所說：「菩薩種性補特伽羅，不應隨彼所說修學」？因為菩薩是自度度人，自利利他，而“有所得、取相分別”是自誤誤人，自害害他，與菩薩道是背道而馳，相差十萬八千里。

故一個大乘菩薩，是一個智慧的人，擁有什麼樣的智慧呢？即空性的智慧，如此才能於五濁惡世行清淨菩薩道——“菩薩清涼月，常遊畢竟空”。





蓮花天唱演唱會DVD

即將出版



是什麼樣的表演可以讓全場觀眾 同時擁有多樣的特別感受
既沈浸在極度美麗的溫馨感受又感動的掉下淚來！
還超High的想跳起來一起歌舞 喜悅的心 久久不散
沒錯 正是金色蓮花表演坊最精彩的年度公演——
蓮花天唱演唱會

原價 500 元 2 月底前優惠八折 3 月底前優惠九折

訂購方式

- * 直接到金色蓮花訂購（可持信用卡訂購）：
台北市南京東路四段 21 號 2 樓之 1
- * 劃撥訂購：
戶名：金色蓮花有限公司 帳號：18783522
- * 網路訂購：
金色蓮花佛品坊 <http://www.glotus.com.tw/catalog/index.php>

- * 電話訂購：
請洽 02-27123021
- * 現金袋訂購：
請註明購買蓮花天唱演唱會 DVD
及訂購數量寄金色蓮花表演坊

ISSN 10230319



凡一次訂購五片以上者，免運費宅配到府！