

金色蓮花



Golden Lotus

實用佛學
Modern Cultivation

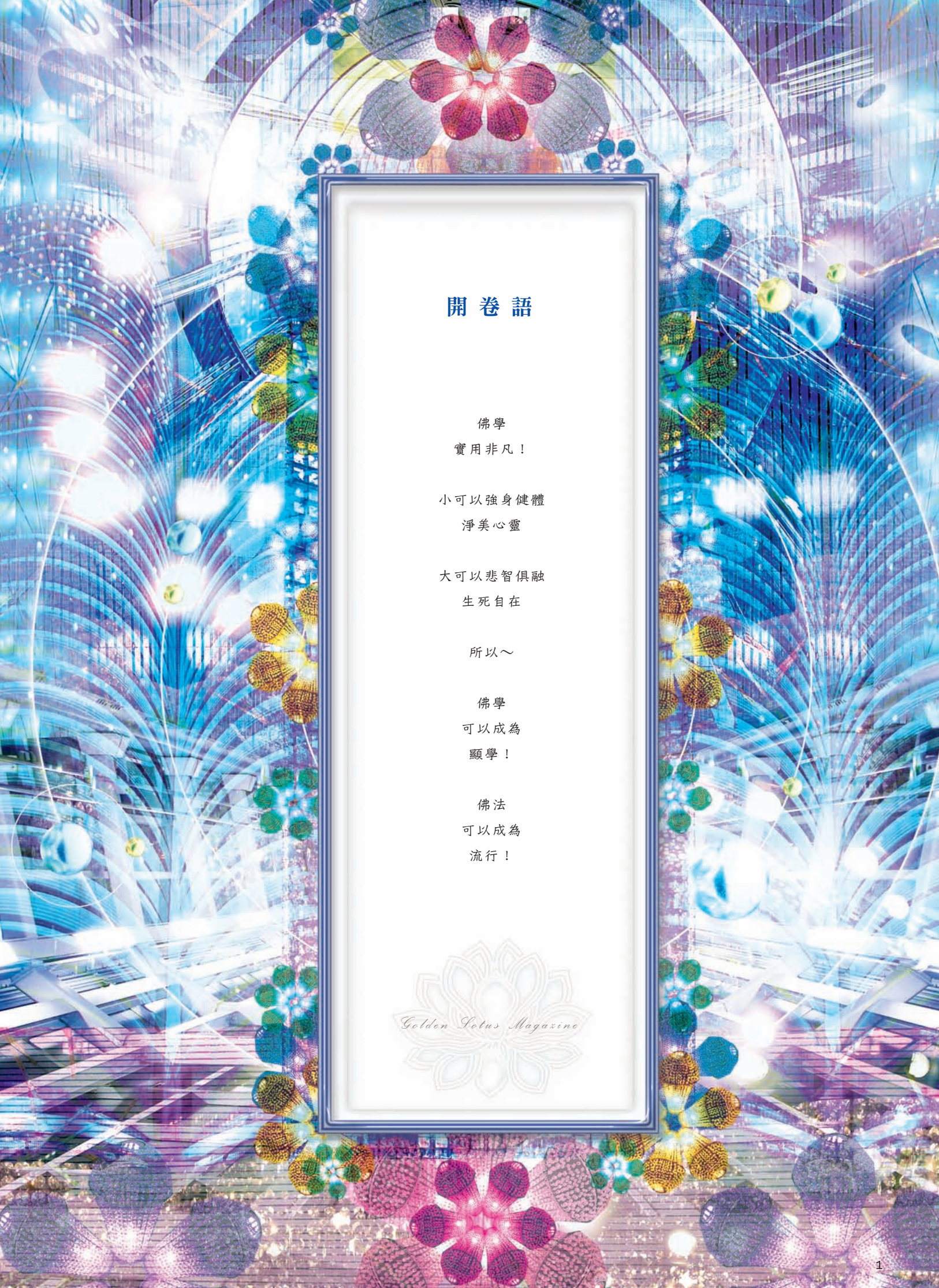
再創革新版！



專題企劃～生命的春天

全球佛教報導・紙上兒童佛學營

March 2007 3月號 NO.171



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！



Golden Lotus Magazine

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——

唯佛是真

～封面設計：鄭秉忠

視覺設計：鄭博文

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→

8

■ 摩登菩薩配備篇

10

■ 元宵燈會——

蓮花燈薈萃篇

14

■ 紙上兒童佛學營——

春令營上路囉

18

■ 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

20

■ 花間禪茶——

茶有禪意・花香沁心

22

■ 佛家優生學——

安胎篇



28 ■ 如果人生能夠重新來過——
每一剎那的**重生**！

30 ■ **清香**系列——
藏香

32 ■ **佛曲MTV** ——
萬朵蓮花

34 ■ **時尚佛品坊**——
蓮花滑鼠墊

36 ■ 修行人在**天涯**——
日本花園 の 禪風隨筆

42 ■ 菜根香＋菜根譚
＝**口素心素・身心雙美**

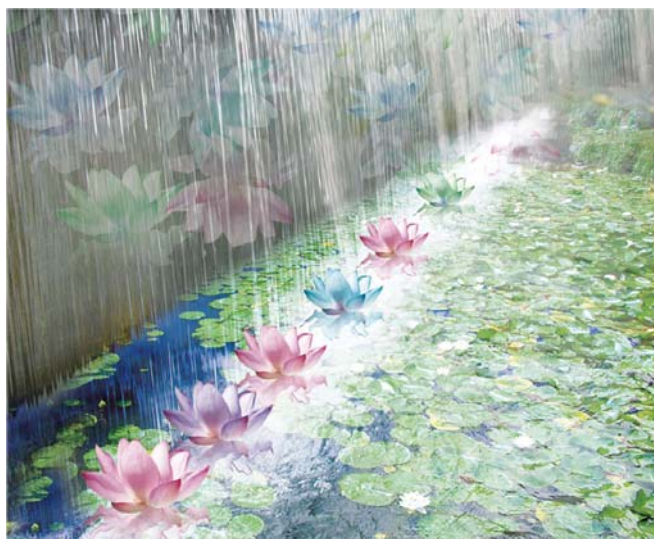
44 ■ 逛有機市場

46 ■ **世界美味素食**——
～奇幻篇
浮光掠影食指大動！

48 ■ **賞花怡情**——
佛經中的芳草鮮花
～芳草鮮美・花香悅人
本月賞花：婆師迦花

52 ■ **高效能學習**——
愛是高效能**學習**的關鍵

55 ■ **美味小廚房**——
如何滷好吃的豆干



56

■ 跨頁圖說——

清幽小徑
似假還真
海潮音

62

■ 全球佛教報導

64

■ 意境之畫——

七彩光影天際飄
晶波水蓮心底映

65

■ 博君一笑・功德無量——

幽默拾趣

66

■ 改運的方法——

了凡四訓現代運用
～行善，必能改變命運！

74

■ 佛家風水——

建立曼荼羅及揀擇地法

80

■ 健康身心取向——

樂活族生活資訊

84

■ 慶祝佛陀出家日紀念專文——

學習佛菩薩的示現
～釋迦牟尼佛

87

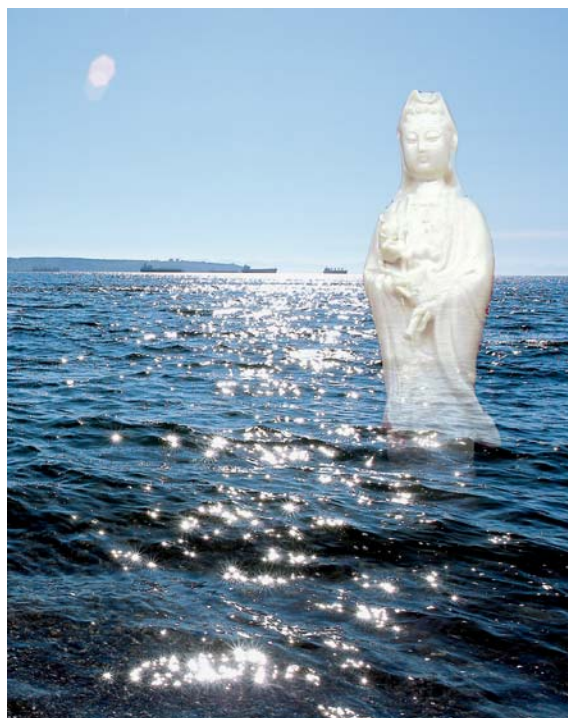
■ 莊嚴的一天——

清淨的寺廟 莊嚴的雕樑
佛子走進心靈殿堂

88

■ 佛菩薩愛你——

寫給人海落花的關懷信



專題企劃~生命的春天

91 ■ 季節之春

94 ■ 生命之春

96 ■ 春天意像

100 ■ 春之詩偈

102 ■ 春食——
百花素宴

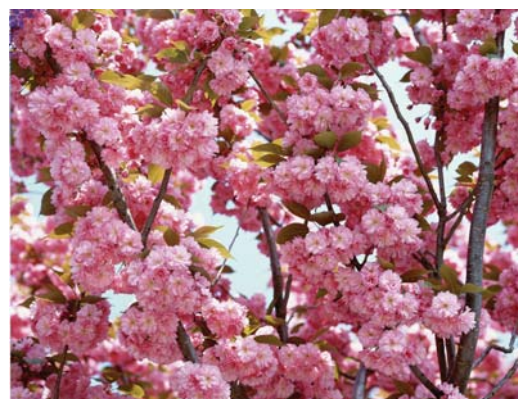
114 ■ 春遊——
踏青養生



116 ■ 讀經開智慧——
大般若經的大智慧！
～連載第 159 回

128 ■ 助印辦法

廣告 21 素茂
26 頂華寶香
31 帝王香
35 蓮華山莊
79 公益廣告
122 華光堂



Modern Bodhisattva

摩登菩薩配備篇

文/子軒 美學設計/正宗

在這個講求效率和及時應變的時代裡，科技產品的使用大大提升了工作效率，縮短了人與人之間的距離。例如說在古時候相距千里之遠的兩地要互通訊息，可能要書信往返數月間才能有回音。現在的時代裡，可以看到的對話是：我昨天才跟我美國的朋友通過電話呢！或是：我正在線上跟我日本的朋友聊天。而作為一個菩薩，爲了要很有效率的爲眾生服務，當然也就需要一些科技的配備，有了這些配備，才能算是一個現代化的摩登菩薩。

第一個配備最容易想到的是手提電腦，一般的文書處理、資料處理自然不在話下，手提電腦的優點在於它的機動性可隨時隨地操作，無線網路的功能更讓手提電腦的使用率大爲增加，跟朋友談事情，立刻可以上網查資料，透過搜尋系統的協助，增加了與人交流的廣度和深度。





其次的配備是PDA(Personal Digital Assistant)，稱為個人數位處理器，主要功能是提供個人不論何時何地都能便捷的處理個人事務或作規劃，它的好處是輕便短小，容易攜帶，又可整合上網、傳輸、規劃、學習等功能，能讓我們活在不浪費時間的環境裡，對於不善使用電腦的人來說，因為有手寫辨識的功能，也非常的方便，國外也看到郵差或國內有些的快遞業等使用 PDA 讓住戶簽收掛號信，每一項工作執行完畢後，也就隨手完成建檔的程序，大大的節省了整理資料的時間。

還有錄音筆，開會或重要講授場合，有了錄音筆，就不會因為來不及記錄而遺漏了重要訊息。

數位相機也是可以隨身攜帶的配備，現在一般的數位相機體積都不大，可以隨時捕捉畫面，更大的好處是隨時儲存成檔案，以利編輯作業之進行。

另外還有 MP3，也是很好用的工具，順便搭配隨身硬碟功能，除了可以比傳統磁片儲存較高容量的檔案外，也可以蒐集及播放音樂等。

有了以上這些配備，可以隨時快速的蒐集資料、整合資料、規劃事務，使得菩薩的道業永遠走在時代的前端，這樣就能成為一位超前衛、超效能的摩登菩薩。



元宵燈會～ 蓮花燈薈萃篇

文／黃連盛 美學設計／華美娟 攝影／鄭秉忠 賴信仲

*元宵節燈會的由來

元宵節是怎麼來的，而元宵節為什麼會演變成燈節，民間有許多不同的傳說。一說是漢武帝崇信太乙神建造太乙祠壇祭祀，每逢正月十五日這一天特別盛大的燈火祭祀，便是元宵這一天點燈的起源。另一種傳說是東漢明帝篤信佛教，曾命僧道於正月十五日這一天在洛陽白馬寺集會辯論鬥法，結果佛教勝利，明帝便下令在宮廷寺廟掛燈，以表尊敬與虔誠，從此便形成元宵張燈結綵的起源。

不過元宵燈會真正開始盛行要到唐朝以後，據傳這也與佛教有密切關係，唐朝佛教鼎盛，長安與洛陽更是佛寺林立，每逢正月十五

日，各佛寺都會展示所收藏的佛陀舍利，供民眾瞻仰，吸引許多群眾前來禮拜，因為據聞舍利在這一天會放光，整個京城瀰漫著濃濃的節慶氣氛，皇帝及大臣為表示對佛門的尊重，捐獻花燈懸掛在各通往佛寺的街道上，以作照明，文人雅士相約賞燈，加上商賈及各式娛樂活動的匯聚，逐漸形成元宵燈節的濃烈氣氛。

盛唐詩人蘇味道「正月十五夜」被譽為形容京城元宵燈節的經典詩句：

火樹銀花合 星橋鐵鎖開
暗塵隨馬去 明月逐人來
游騎皆穠李 行歌盡落梅
金吾不禁夜 玉漏莫相催





* 燦爛絢綺的元宵燈會

自唐朝開始，元宵花燈的製作即不斷創新，皇室到這一天也會巨資搭建燈樓、燈樹、燈輪等巨型花燈。到了宋朝皇宮內甚至出現文殊菩薩跨獅，普賢菩薩騎象的大型燈飾，菩薩的手臂還可以轉動，而且設計出手指還可以出水五道的特殊效果。皇帝喜歡賞燈，各地進奉的燈飾也越來越有特色，如蘇州的五色琉璃燈、福州的白玉燈、新安的無骨燈等等。宋朝開始的猜燈謎活動讓元宵節的習俗更加豐富，各種娛樂遊戲的活動也競相出爐。到了清朝，則引進滿清的習俗因而開始在北方出現冰燈及冰雕的燈會，讓元宵燈會的內容更為豐富多元。

元宵燈會經過近兩千年的流傳，各地所衍

生的過燈節的習俗也不一。例如山東淄川縣有放河燈的習俗，杭州人這一天多吃素誦經以領受天官賜福，海寧縣元宵節以菊花燈最有名；泉州花燈最具特色，有香燈、紙折蓮花燈、絲料宮燈、八結燈等等。其中紙折蓮花燈完全憑手工製造，至今仍有老師傅傳承這一項悠久的技藝。

到了現代，每逢元宵燈節，世界各地華人，也紛紛舉辦各種別具創意的燈節活動，搭配每年的生肖設計出兼具藝術雕塑美感與科技感的主題花燈，而各式電動花燈、花車、與燈籠也不斷推陳出新，形成華人社會特有的文化景觀與資源。



* 蓮花燈薈萃

元宵燈節的習俗多少與佛教有關，而蓮花是佛教的象徵，因此在元宵節這一天以蓮花燈來供佛並且娛樂眾生最為相稱，而佛教儀式「點無盡燈」也常常使用小型的蓮花燈燭來象徵點無盡心燈，照亮三千大千世界的意義。

隨著現代工藝技術的進步，蓮花燈的造型也有了許多變化。從傳統紙製燈籠到現代電子蓮燈、從小型蓮花燈籠、燈燭到大型蓮花燈秀與花車、從懸掛用蓮燈到水中蓮燈，可以說各有不同設計之巧妙。

在華嚴經中，將整個世界視為「蓮花藏莊嚴世界海」，而在阿彌陀佛西方極樂世界更有七寶池，八功德水所成之蓮花池。蓮花可以說是眾生法身慧命的象徵，蓮花燈供佛，祈願燈燈相連，匯聚成無盡蓮花燈海，光光相映成就人間淨土。🔮





紙上兒童佛學營——

春令營上路囉！



活動設計 / 連春 美學設計 / 晏晏

日期：春天裏的某週末

對象：小學生

進行方式：可與家人一起上陽明山去玩；可在家裏玩；也可一群同學到好朋友家裏。

準備器材：午餐、放音機、喜歡聽的音樂、照相機、帆布、風箏、飛盤...。

還在等什麼？趕快進來玩吧！

活動流程：

0730-0800 集合

0800-0900 車程→目的地

0900-0910 歡迎式

0910-0920 工作人員介紹

0920-0930 行程介紹

0930-0950 默契建立

0950-1020 小隊時間

1020-1035 生活小品——勇敢

1035-1200 團體活動

1200-1300 午餐休息

1300-1310 暖場

1310-1325 生活小品 —— 誠實

1325-1350 歡唱時光、動感一下

1350-1550 團體活動

1550-1700 分享與回饋

1700-1800 賦歸

0730-0800 集合

- * 大伙從各地來到約好的集合地點。
- * 先到的小朋友可以先彼此打招呼。
- * 等一下我們要一起搭乘巴士前往陽明山喔！

0800-0900 車程→目的地

- * 各位小朋友，沿途看到花團錦簇是什麼花呢？對了！就是杜鵑花。
- * 再想想看春天裡還有什麼花會開呢？與你的同學們一起分享吧！

0900-0910 歡迎式

- * 以下有二種別開生面的歡迎式，你喜歡哪一種呢？
- * ex：竹竿舞 —— 唱幾首山地組曲，一起跳舞吧！

立體聲隧道 —— 就是穿越由歡樂人聲所組成的隧道。

先到的同學可以用這種方式歡迎後面的同學喔。

0910-0920 工作人員介紹

- * 首先歡迎大家來到風光明媚的陽明山。
- * 我就是管玩不包吃的小當家。

0920-0930 行程介紹

- * 請參考活動流程。

0930-0950 默契建立

- * 讓我們建立共同的默契吧！

在與同學的互動當中，隨時可以拿出來使用喔。

當有人說“為什麼”時，請回答“因為愛”

當有人說“你快樂嗎”時，請回答“快樂的不得了”

當有人說“123”時，請回答“你嘛幫幫忙”

當有人說“223”時，請回答“你真的很不錯、你真的很不錯

你真的很真的真的很不錯”

當有人說“323”時，請回答“雖然因為所以也就是說 —— 算了吧”



0950-1020 小隊時間

- * 請各位同學輪流說出自己的姓名、自己喜歡的綽號及自己喜歡或覺得有感應的佛菩薩。第二位同學自我介紹前，得先說出前一位同學的資料，再自我介紹。第三位同學自我介紹前得先說出前二位同學的資料，再自我介紹。一輪下來，不僅可以更認識你的同學，順便考驗一下自己的記憶力。若玩上癮了，可再加上興趣、喜歡的卡通、喜歡聽的歌……等等。

- * 說說自己參加營隊的期望吧！

1020-1035 生活小品——勇敢

- * 大伙就個人了解，說說自己的看法與體驗吧！

1035-1200 團體活動

- * 每5人一組，站在一塊1.5公尺見方的帆布上
 - * 一起將帆布另一面轉上來，惟人不可離開帆布。
 - * 連續實施幾次並研究如何縮短時間。
 - * 若能再20秒左右完成就算粉厲害喔。
 - * 接下來試著與其他組一起合作，讓所有組別都在15秒內完成。
- 這就需要有點智慧了。多試幾次就會找到不錯的方法。

1200-1300 午餐、休息

- * 讓我們一起來供養吧「供養十方三世諸佛菩薩，供養一切有情無情眾生。」
- * 相信大家都準備了豐盛的野餐，趕快拿出來享用吧！
- * 吃完飯後可到附近走走，享受春天的鳥語花香。

1300-1310 暖場

- * 挑首自己喜歡的輕快音樂，跟著音樂來動一動吧！

1310-1325 生活小品——誠實

- * 大伙就個人了解，說說自己的看法與體驗吧！

1325-1335 歡唱時光

- * 放幾首大家喜歡的歌曲，讓自己的嗓子奔放一下吧！

1335-1350 動感一下

- * 來一首動感的佛曲(大悲咒)，讓身體的每一個細胞舞動一下。

1350-1550 團體活動

- * 寫下三種今天令你印象深刻的人事物，然後以這三種元素編成一段故事並說出來。
- * 玩飛盤、放風箏也是不錯的選擇。
- * 即興的非廣告表演：
分組：每組5~7人



題目：大悲水

表演時間：3 分鐘以內

- 各組有 15 分鐘討論及彩排，並可運用周圍的人、事、物當作背景或道具。
- 討論完畢後，輪流上台表演，最後票選表演最佳的組別，送他們默契“223”。

* 比手畫腳：

大家輪流出題讓大家猜，與春天有關的詞或成語。

例如：鳥語花香、大地回春、兒童春令營……。

* 身體排字：

分組：每組 5~7 人。

在不用語言溝通的情況下，用身體排成下列字型：8，M，佛……。

1550-1700 分享與回饋

* 心靈沉澱

靜下心來寫下或畫下你今天所學到或體會到的想法。

* 照片或 VCR 回顧

溫習一下早上到現在的精采畫面吧！

* 心得分享

相逢自是有緣，有緣就得珍惜。相信各位在今天一定都有不同的收穫，談談彼此的心得吧！

* 互道珍重

* 大合照

* 以上可隨時撥放適合的襯底音樂，會更有 feel 喔。

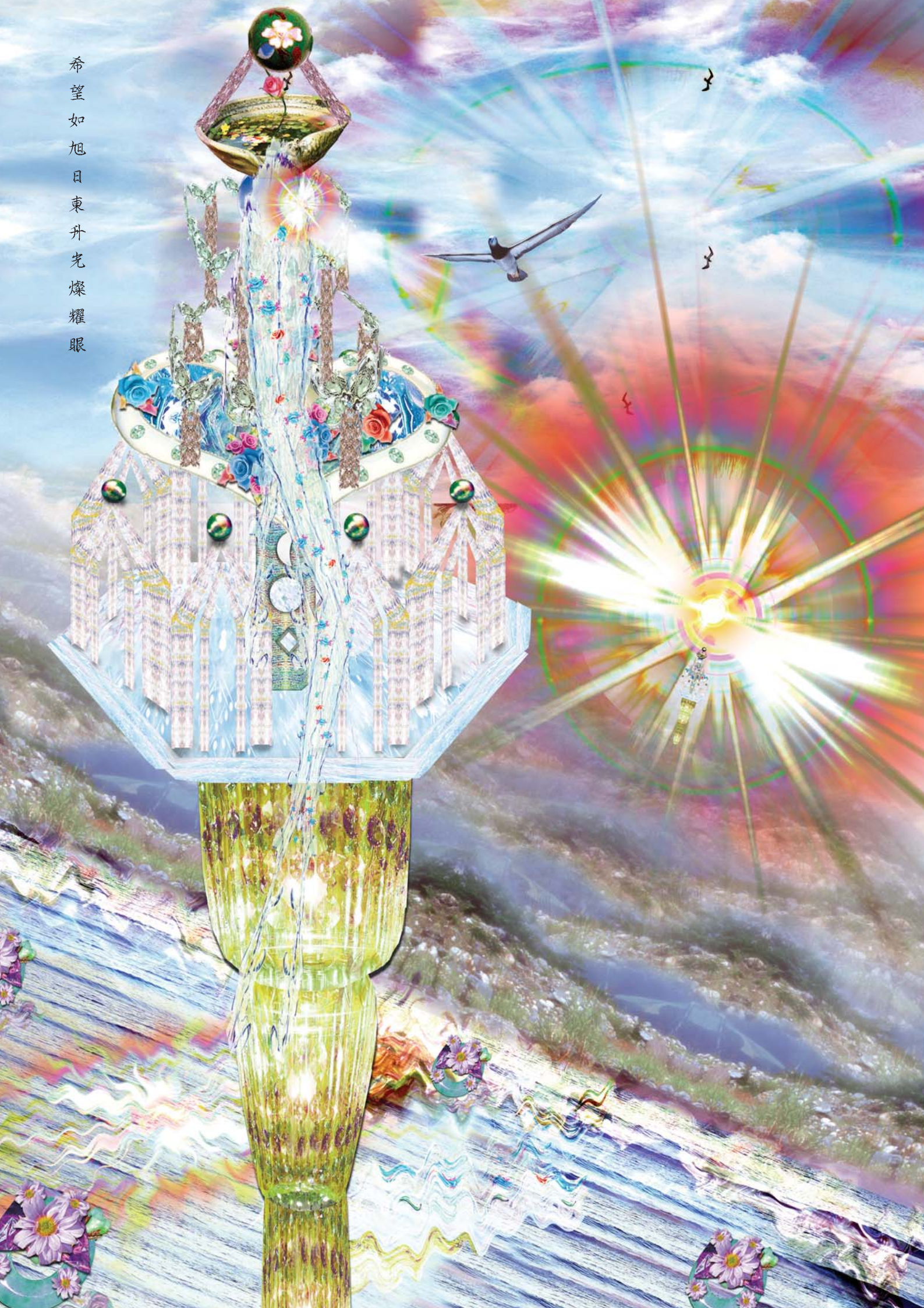
1700-1800 賦歸

* 別忘了跟家人分享你今天的體驗。

* 祝你晚上有個美夢。🌈



希望如旭日东升光耀耀眼



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 / 黃連春 美學設計 / 走過寒冬

曾經 熟悉的街頭 是沉重的腳步
香醇的奶茶 喝不到的味道
彩色電視機 由無意識的手指操控

曾經 漸藍的清晨 鳥鳴依然
春裡的杜鵑 綻放如故
地平線的那一頭 太陽爬起



不需了解
只需把紛亂的思緒輕輕放下
就能擁有全新的視野
在街頭的吧台
來一杯香醇的奶茶
欣賞路口美麗的街景吧

希望
就在人生的每一個
驚喜的轉彎處……

花間禪茶

詞／育正 美學設計／秀英



花間一壺茶 濃濃暖我心
寒冬日當中 花香茶亦香

佛家優生學～安胎篇

文/謝德熾 美學設計/賴信仲

求子或求女是很多人的心願，有些人順利地懷孕，也有一部份的人好不容易才成功受孕，卻不見得能順利懷胎十月而後生產，徒留遺憾。要知道如何安胎，則應先知道造成胎兒不能足月或是早期流產的因素有哪些，才能找出對應的方法，以下就讓我們來看一看醫學與佛法如何解釋這個情況。





一、安胎的醫學觀點

懷孕早期的流產



在妊娠期12週內所發生的流產，有百分之五十是因為染色體異常的自然淘汰，這是最常見的流產原因。而妊娠時的流產，可能與母親本身因素如內分泌功能失調、生殖器疾病、母體全身性疾病等有關。其它早期發生的流產原因還有下列幾點：胎兒發育異常、染色體異常、母體疾病傳染、母體本身患有慢性衰弱性疾病、內分泌缺陷、免疫機能異常、生殖器官異常、心理及身體的傷害。

約有百分之十五的自發性流產是無法預防的。面對有流產徵兆的孕婦，多休息、配合早期安胎藥物的使用、放鬆心情是最好的安胎方法。

懷孕晚期的早產

通常發生早產的主要原因有：1. 多胞胎導致子宮撐大，孕婦無法負荷。2. 孕婦本身患有內科疾病，例如高血壓、糖尿病等。另外如：羊水過多、子宮畸形、懷孕期間動過手術、曾

有早產紀錄，甚至孕婦有抽菸的習慣也可能引發早產。值得注意的是，若是孕婦有流產、早產紀錄，那麼她往後再發生早產的機率將比一般人高。

另外，造成習慣性流產的原因雖然複雜，但可大致區分成下列因素：子宮構造有問題、子宮頸閉鎖不全、內分泌異常、病毒感染、免疫系統異常等等。以母體自體免疫系統異常而言，其血液循環中往往會產生較高的自然免疫抗體，這些抗體往往會循著母體與胎兒之間的血液循環，破壞胎盤而造成流產。

因免疫系統異常所導致
受精卵無法著床的
現象，也是常見的
不孕因素之一。





二、安胎的佛法觀點

對腹中的胎兒來說，因早產而多病，就是一種多病的業報，也就是說胎兒本身的因緣福報就是其能否順利成長的主要因素。而造成流產、早產果報的業因首推殺業，『菩薩地持經』中說明：「殺生的罪報……如果轉生在人道，會得到二種報應：第一是短命、第二是多病」。而在『佛說業報差別經』中，佛陀為首迦長者說明「有十種業，能令眾生得短命報……造其中一二者，則得多病、短命報。」這十種業也都和直接或間接的殺生有關。而在『法苑珠林』卷七十說：「如果親身殺生，或者……有些微細福報，能得到人身，也是很短命的。有的在胞胎中就流產……都是由於殺生得來的報應。」由此可見得殺業和胎兒間的密切關聯。

從父母的業報的觀點來看，邪淫則是造成胎兒不保的重要因素。印光大師文鈔寫道：「……要知欲火傷胎，必致汗濁凝積。且兒身白濁、痘毒、瘡疾，醫治難痊，俱因父母不慎也。此初受胎一大關係也。」

另外現在這個時代男女風氣開放，特別是青少年男女行為開放，每每造成所謂的九月墮胎潮的社會問題。而在『佛說長壽滅罪護諸童子陀羅尼經』有提到世間有五種罪懺悔難滅，殺胎就是其中之一，可知道殺胎是極重的大罪，除了自身短命多病的果報之外，還會造成與子女緣薄、求子難得的果報，這點和現代醫學的發現是吻合的，也可見守不邪淫戒的重要。

三、安胎的實修方式

要對治不易受孕或是易流產的情況，除了適度地求助於現代醫學之外，斷絕造作其因是重要的。

以不邪淫來說，除了男女應謹慎情感生活、善護身體的行為之外，對欲求子的父母而言，印光大師文鈔寫道：「保胎以絕欲為第一義。故保產心法，首戒交媾，婦一有孕之後，切戒交媾……大抵三月以前犯之，則欲念起而子宮復開，多有漏下胎動諸患。三月以後犯之，則胞衣厚而難產……」可見得第一要務就是在懷孕時應戒淫絕欲，以免傷及胎兒安全。

另外若能適當地做功課並將功德回向給腹中胎兒，以化解或減輕胎兒本身的業障，也可以增加胎兒順利成長的機會。佛學問答類編通問第一之二中有提到：「……佛家彌陀萬德洪名，可消重業；觀音慈悲，尋聲救苦；藥師如來之咒，能治萬病。如肯發心救治病者，任擇前舉之一法，用功修習，得一成就，既救人之色身，且能誘其入佛，而自己之慧命，亦可長養，是一舉而三善也。」說明了持名念佛的功



德，也可以增進和未出世子女間的善緣。

『佛說長壽滅罪護諸童子陀羅尼經』提到：「若能受持此長壽經，書寫讀誦，若自書，若遣人書，猶尚罪滅，得生梵天。」顯見護持此經咒的功德；而頌唸此經咒「善能增益諸童子壽，若有患苦，聞我此咒，一經於耳，無不除差。」可見除了可以化解自身惡緣之外，護持此經也可以化解胎兒本身的惡緣，這些對安胎都是以幫助的。

長壽滅罪護諸童子陀羅尼咒的內容是：波頭彌波 頭彌提婢 奚尼奚尼 奚彌諸梨 諸羅諸麗 舍羅舍羅 由麗由羅 由麗波羅 波麗聞 制瞋迭 頻迭般逝末迭遲那迦梨蘇波訶。佛言：「是陀羅尼咒文句，若善男子、善女人受持讀誦，為一切受胎出胎病患童子之所演說。七日七夜，燒香散花，書寫供養，至心聽受，所有重病，前身業障，皆得消滅。」對想要保護胎兒順利成長的天下之父母，依法行之修之，必可滿安胎之願。

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 / 秋鴻 美學設計 / 花喜禪空

人生的喜樂苦甜 像是千百種的滋味

但其實不過是南柯一夢 幻象一場

相由心生 境由心轉

一切不過都是心意識的投射

不要再戀眷虛無的現象吧

鏡花水月終是夢

精進修行才是真

就從這每一分 每一秒

每一剎那做起吧

不要再說“等某某時候開始”這種推拖的辭句了

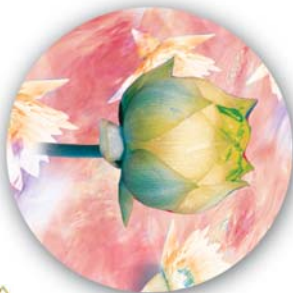
業力是不會等你準備好時才來拜訪的

就從這每一分 每一秒

每一剎那都是重生的自己

就讓自己生活的每一剎那

都對得起自己過去世的發願





蓮出淤泥不染 菩薩亦應如是

清香系列~

藏香

文/敏卿 美學設計/信仲

藏香是藏人不可或缺的日用品，除了用來供佛外，平日點燃也有淨化空氣平靜心靈的作用。

藏香已有一千多年的歷史，一般認定尼木縣吞巴村是最早開始生產藏香的地方，是由西藏文字的發明者，大智者吞彌桑布札傳給村人的技術。

藏香的煉製方法極為傳統，多根據佛經記載的古法煉製，主材料是柏樹的樹幹，並且採用西藏特有的香料如沉香、檀香、木香、菖蒲等等，多種天然香料及藥材再搭配一些珍貴礦物質如金、銀、珍珠等製成，完全不含任何人工香料，擁有很不一樣的香味。

藏香的傳統製造方法一般是將柏樹樹幹切成小段，由水車日夜磨成泥，並且控制好水份，而後再加入各種香料搓揉，再來則是成型的過程，最後一道手續是晾曬，必須擺放在陽光充足且溫度不高的地方，幾天後即可完成。

現今藏香多半已進入機械化的生產，可以更大量的製作，不變的是同樣的天然香料，以維持原有的品質。

藏香所加入的藥材，如砂仁、當歸、草豆蔻等，對心、肺、脾、肝、腎都有不錯助益。

正因為藏香是純天然的製品，用來供佛的同時，對人體不僅沒有損害，還依使用的香料和藥材的不同，有各種不錯的功用，如安神、通氣脈、預防感冒等等功效。

某些由西藏寺廟所製作的藏香還會加入已加持的甘露丸等，使其供香功德更為廣大。像敏珠林寺所產的藏香就一直被認為是最頂級的。

供香功德極多，供養十方諸佛菩薩、利益眾生、常保平安、增長福慧、消業障、事業財運增上等等，能令諸事吉祥圓滿。

點燃一柱藏香，在清新的氣味中誠心禮佛，與眾生共享平安法喜吧！🙏



萬朵蓮花

作詞：郭韻玲

作曲：林隆璇

畫面設計／黃連春

畫面執行／華美娟



||: 6 5 6 5 3 5 3 5 3 5 | 6 5 6 5 2 3 1 2 3 |
用 我 們 在 逆 流 中 的 全 部 苦 痛 開 放 出



| 3 2 2 2 1 1 1 6 6 1 | 2 2 3 5 2 - | 6 3 5 . 6 5 2 3 |
最 美 麗 最 純 淨 最 慈 悲 的 萬 朵 蓮 花 唯 有 愛 唯 有 愛



| 6 5 3 2 3 1 2 3 | 3 2 2 2 1 1 6 6 1 | 2 2 3 5 1 - |
唯 有 愛 可 以 在 逆 境 中 依 舊 良 善 溫 柔 甚 至 喜 悅



1 - 0 0 | 1 3 2 1 6 1 2 | 5 - - - | 6 5 6 5 3 2 1 6 1 |
 香水柔 軟湛然 滿 芬 陀 莉花遍 園



2 - - - | 1 1 2 3 5 6 5 6 | 2̇ - - - | 2̇ 2̇ 3̇ 2̇ 1̇ 6 5 6 1̇ |
 繞 不著世間如 蓮 花 能 令 眾生大 歡



5 - - - | 5 - 0 0 :||
 喜

時尚佛品坊

Fashion buddha shop

本月推出~

蓮花滑鼠墊



本月設計師：鄭博文

(尺寸：寬x長x厚 18x22x0.1 單位：公分)

訂購方式

定價：每個99元 一次訂購50個以上9折 並免運費宅配到府！

- * 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/台北市忠孝東路四段153號5F
- * 劃撥訂購：
戶名：金色蓮花有限公司 帳號：18783522
- * 網路訂購：
時尚佛品坊 fashionbs.com.tw
金色蓮花佛品坊 glbuddhashop.com.tw/glbuddhastore.com.tw
佛品小舖 buddhashop.com.tw/buddhastore.com.tw
- * 電話訂購：
請洽02-27123021
- * 現金袋訂購：
請註明購買蓮花滑鼠墊及訂購數量寄金色蓮花



修 · 行 · 人 · 在 · 天 · 涯

2500 多年前，佛陀夜睹明星而成正覺，佛法的奧義如同天上最明亮的一顆星星從印度誕生，進而輾轉傳播到東亞各地甚至全世界，多年後的今天我們遙望著同一片夜空，在世界各地的佛子們如同萬點繁星隨著不同因緣散落在各方流轉閃爍著，共同交會出璀璨的銀河天際——天涯若彼鄰，讓我們大家在這個全球化的 e 世代，用心共同連繫，讓大愛完美盛放，一起來點亮眾生心中的那盞明燈，播下無量善的種子，讓佛法在世界各地開花結果。

Vancouver 日本花園 の Japan 禪風隨筆



隨風筆記／天涯小樹 捕風捉影／天涯腳 版面設計／秉忠

行走天涯於午後 2 時的北國楓林大道上





天涯隨筆

崇尚自然簡樸的日本花園座落於溫哥華的UBC 大學內，隔壁就是亞洲研究中心，以及數個東方風味的造景及單位，可見得東方文化在西方已經開花結果，而代表東方文化重要資產之一的佛教同時也透過各個面向慢慢的深入人們的心中。



花園入口旁的石頭步道





禪宗味石燈座落於庭園的一隅



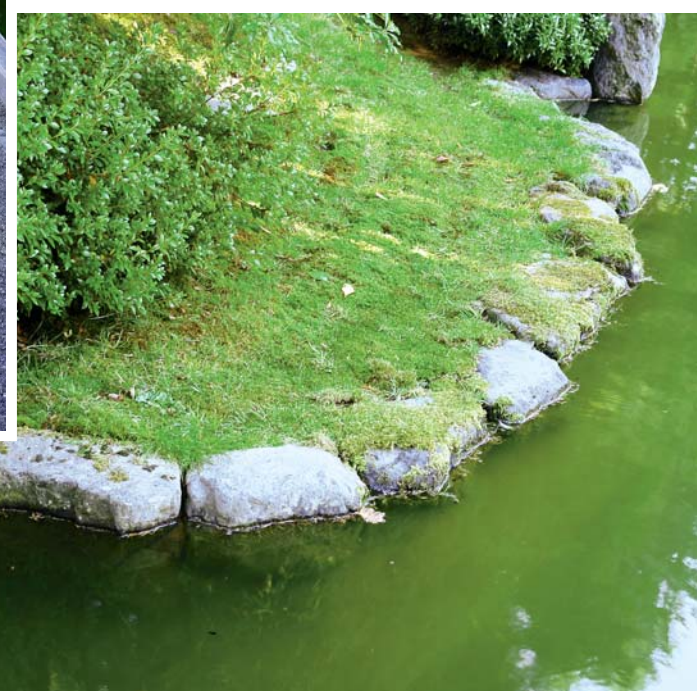
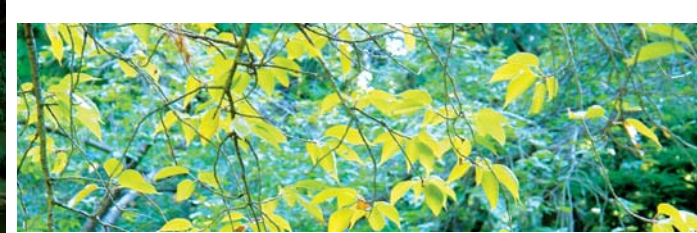


天涯玩賞

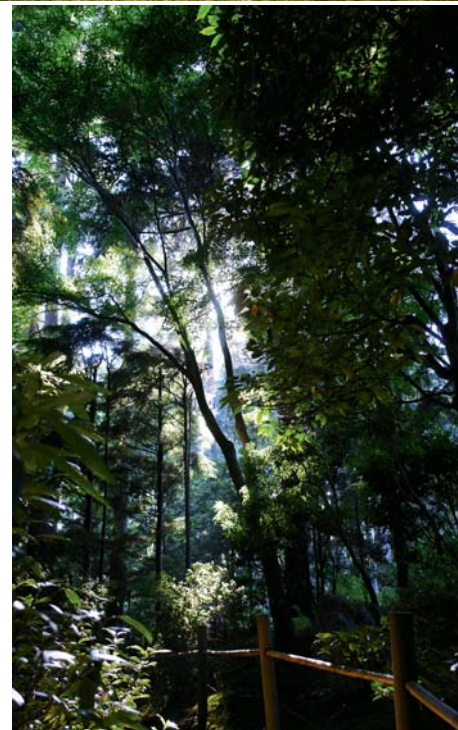
花園內順時針方向行走在繞湖的路線上
途中有石燈 小橋 穿越過森林小徑
再回到了茶室

在每年文化節的時候
會有穿著和服的日本女孩在茶道房
表演茶道給大家看 然而在春天的時候
園內一片花海 櫻花雨紛飛
在這種情境下品茗賞花
心 不免都給他醉了幾分





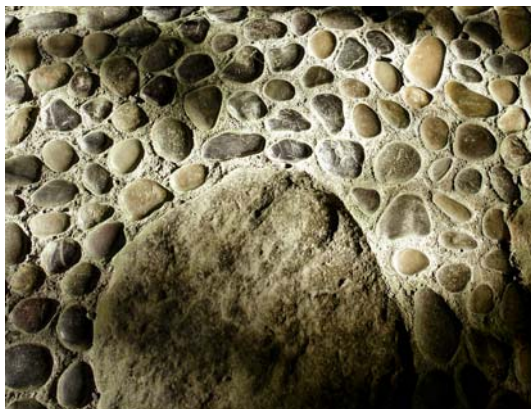
大湖的水色不時映照著初秋的斜陽與樹蔭



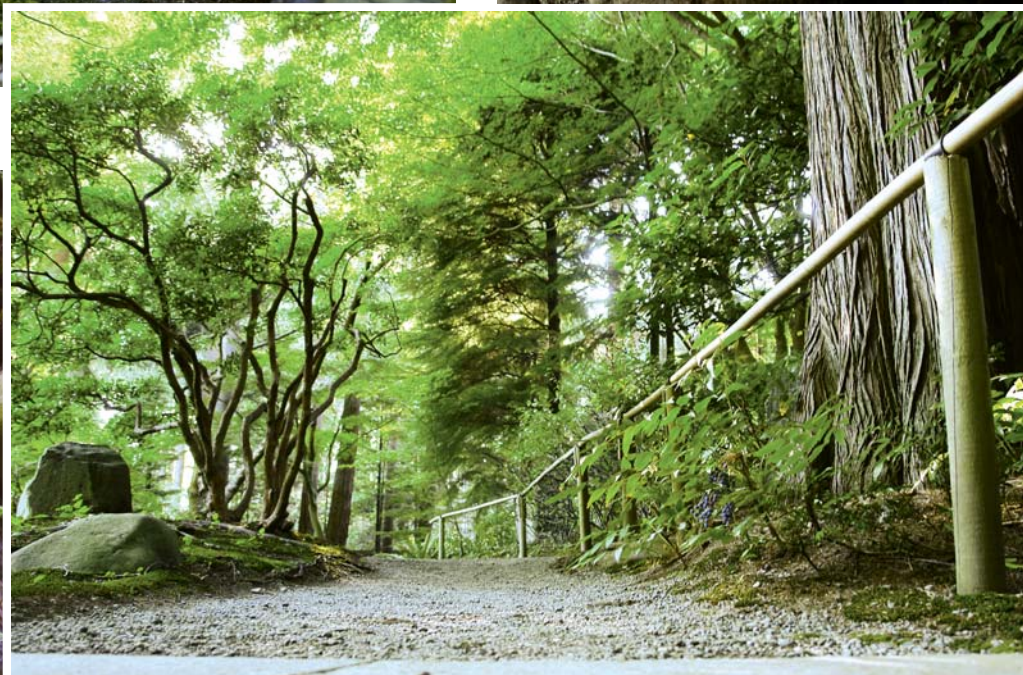
走在清溪小徑、山林鳥鳴之間



尋找活水的源頭



不斷讓水流向湖中懷抱的潺潺小溪



天涯小語

日本的禪文化、建築、甚至於一草、一木、一花、一石都深深受到了中國禪宗的影響，自從日本入中土求法的僧人榮西和道元將禪傳入日本後，經由一個世紀的時空散佈與傳遞，他們把禪宗冥想的精神建構在生活的每個層面上——文學、茶道、繪畫、雕刻、建築、園林等。

我們也可以試著把看似簡單實際富有深義的自然造景搬進家中，讓我們體現大自然的縮影，而偉大的佛教藉由禪宗的形式，深入了日本人的生活層面中，同時也把禪深植了心中，甚至影響了西方……



菜根香 + 菜根譚

= 口素心素 · 身心雙美

美學設計／美娟

攝影／炳煌

菜
根
香



清炒牛蒡（製作／千芬）

■ 菜根香 · 清香味 文／徐千芬

牛蒡別名牛菜、大力子、東洋參、便牽牛等。菊科二年生草本植物，為根菜類蔬菜，原產於中國大陸、西伯利亞及歐洲，後來傳入日本，成為強健身體、多吃可預防疾病、營養價值極高的保健蔬菜，可與人參相媲美，因此有東洋參之稱。

牛蒡主要利用為根部，它含有豐富的菊澱粉、蛋白質、纖維素、鈣、磷、鐵、鉀、胡蘿蔔素、維他命B、維他命C、木質素、牛蒡酚等人體需要的多種氨基酸、礦物質，其內含的胡蘿蔔素比胡蘿蔔高200多倍，木質素及牛蒡酚具有優異的抗菌作用，同時也是抑制腫瘤生長的物質，而食物纖維含量更是所有根菜類蔬菜中之最，享有蔬菜之王的美譽。

根據本草綱目的記載，牛蒡可「通十二經脈，洗五臟惡氣」，「久服輕身耐老」。中國自古將牛蒡根作為藥材，其功能是疏風清熱、解毒消腫，依據中醫的理論，便秘是一種火氣大的症狀，多吃牛蒡

有利於清熱降火，故有利於便秘的改善，只要排泄正常，體內的毒素就會很快排出，正所謂無毒一身輕。另一方面，因為牛蒡含有豐富的膳食纖維，可促進大腸蠕動，其根部含有一種酵素，有利於腸內有益菌的生成，於是多吃可改善便秘的現象，亦可達減肥的目的。膳食纖維具有吸附鈉的作用，吸附後隨著糞便排出體外，只要體內鈉的含量降低，即可達到降血壓的目的。從中醫的角度而言，牛蒡具有消渴的功能，適合糖尿病患者食用。牛蒡的營養保健作用主要有排毒、補充營養、降低膽固醇、清腸通便、減肥、降血壓、抗菌、降血糖等。它是全世界最長壽民族——日本長期使用的食材之一，而牛蒡的營養價值目前正受世界許多國家的重視，可說是新世紀流行的保健食品喔！

另提供牛蒡保存小偏方

分段去皮放入水中，亦可浸泡在醋水、檸檬水或鹽水裏，如此可防止氧化變黑喔！



菜根譚

■ 菜根譚·清香句 文 / 陳春坦

菜根譚名句

靜中靜非真靜
動處靜得來
纔是性天之真境
樂處樂非真樂
苦中樂得來
纔是心體之真機

釋義

處在深山幽谷或林園蹊徑之中，遠離塵囂，一片靜謐。任何人，身處其中，都能感受這種寧靜之美。總希望永遠悠遊在這裡，但是一旦離開山林，原來的寧靜是否依然寧靜，本有的美感是否不會退去，令人懷疑？因為總有繁多的俗務纏身，永遠在競逐營取之中。因此對一般人來說，靜中取靜並非真正的靜，反而動而能靜，動中求靜才是真靜。塵世再如何喧囂，人事再如何紛擾，心境都能常保平詳安和，不爭不吝，才是天性之中真正的內涵與境界。

有人喜歡酒色財氣，豪奢淫慾之樂，有人則追逐財富、地位、名望、利養之趣。自認為在享受人間至樂，一旦因緣謝滅，酒醒財空，這些樂與趣，瞬息而逝，無法永遠保有。反之，那些窮而不餒，困而不懼的人，在粗食淡飯，精進無畏之

中，更能享有真正的樂趣。因為他們處在不憂不懼，心安理得之中，這才是生命的真諦與原則。

闡發

動與靜，苦與樂，本是相對的意念，但也是可以相融的情境。因為動中有靜，苦中有樂，靜久也會思動，樂極可能生苦。因此世間的道理大多不是絕對而是相對的，正是因為相對，才能在動靜、苦樂之間，求得平衡，在寬裕自如、悠遊自在之中，得其分寸，不會陷入極端與絕境，才能掌握動靜、苦樂的真趣與情味。

佛家有二諦，一是世諦，一是真諦，所謂世諦，是指一切形而下之物，如日月山川，酸甜苦辣，眼耳口鼻等，這些都是變動不居的現實事物。而所謂真諦，是指形而上之理，心經說：「諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。」是更上一層的理域。因此世間雖有動、靜之態，有苦、樂之情，但這些動靜苦樂卻是變幻無常，無法掌握的。會讓人陷入執著與不安，若能追求不苦不樂，無動無靜的心靈世界，便能處在圓融無礙、無法無相的境域。當然這種境地必須透過極深的修持方能達到，但這也是所有佛子畢生所要努力精進的目標和理想。🌸

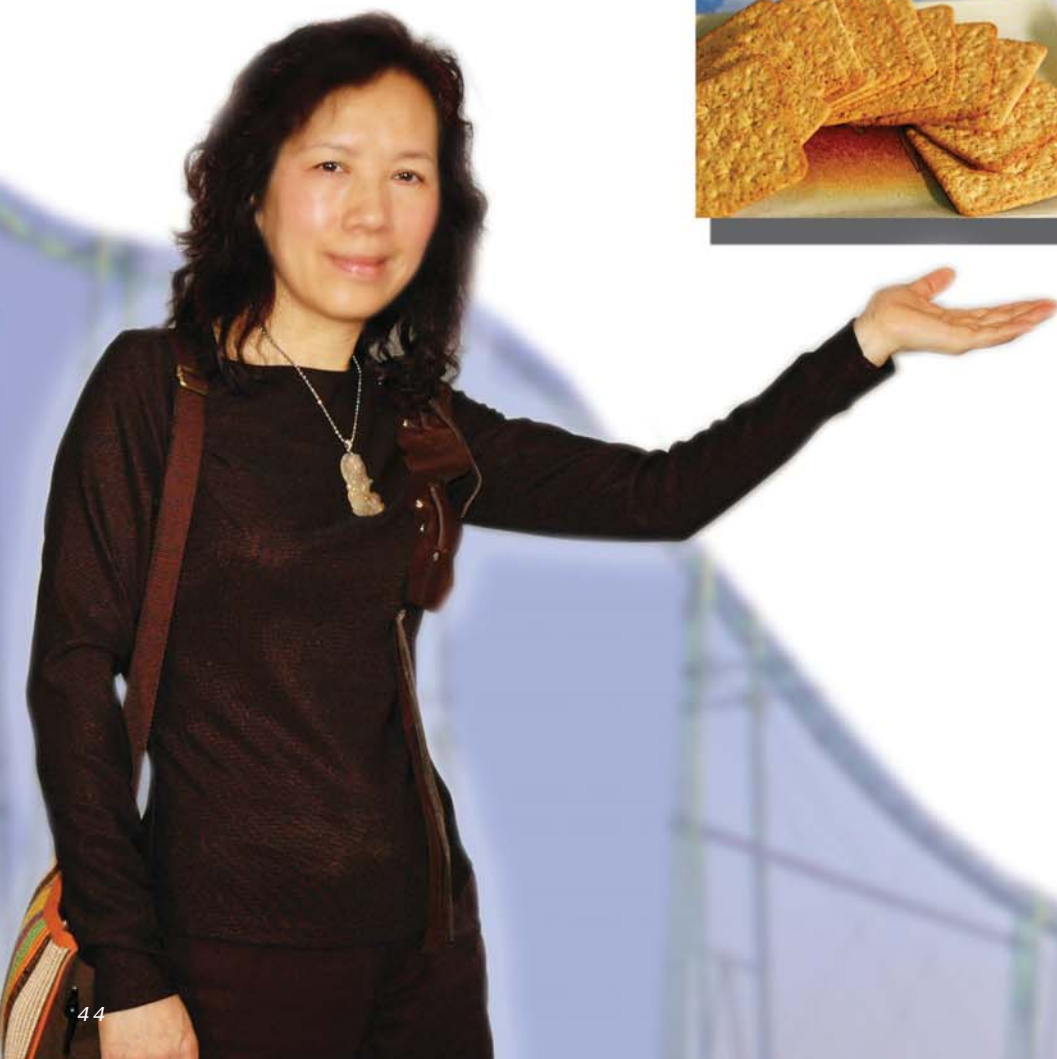
逛有機市場



導遊 / 寶桂小姐 美學設計 / 英英

記得第一次逛有機店買東西，是在民國 88 年的時候，由同事介紹去的，告訴我某某路上開了一家有機店。當時還弄不清楚什麼是有機店，到底賣些什麼東西？心裡面起了一連串的問題？升起一股好奇之心。到了下班迫不急待想要探個究竟。立刻騎上腳踏車沿路去找，最後找到這家店。外表看起來很不起眼，不仔細看還找不到，跟住家沒有兩樣。進去，老闆娘笑臉迎人，問我怎麼知道這地方、誰介紹的。我說同事介紹我來的。在那個時候，有機店還不普遍，幾乎沒多少人知道。不像現在有機店，如雨後春筍般的到處都有它的蹤跡。老闆娘對我說，你想知道什麼儘管問。我就像小學生一樣，很好奇的東問西問。老闆娘不厭其煩一一做介紹，並解釋得相當清楚，讓我受益良多。

接著老闆娘拿出一包餅乾，打開請我試吃。還說缺貨，常買不到，要先訂貨，要半個月左右。我心想什麼餅乾那麼稀奇、珍貴，當時要買還訂不到貨呢！於是老闆娘才說出餅乾名字叫「胚

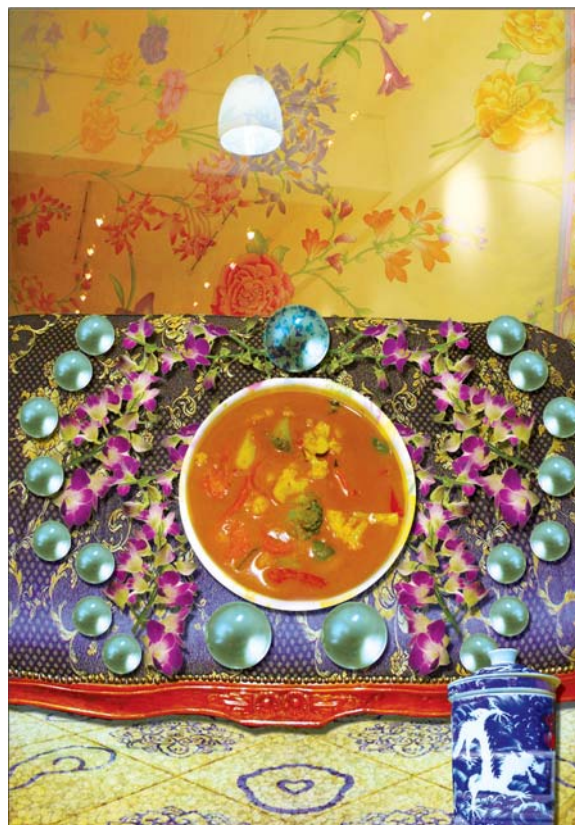
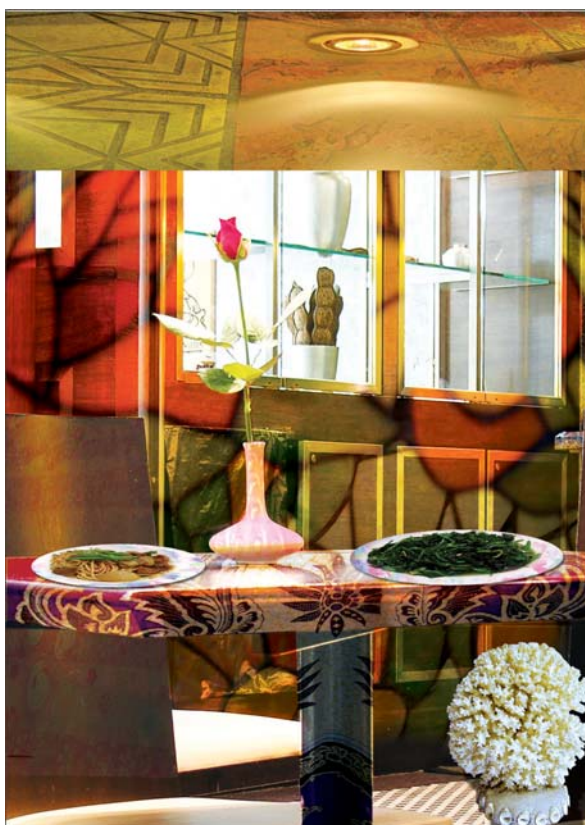
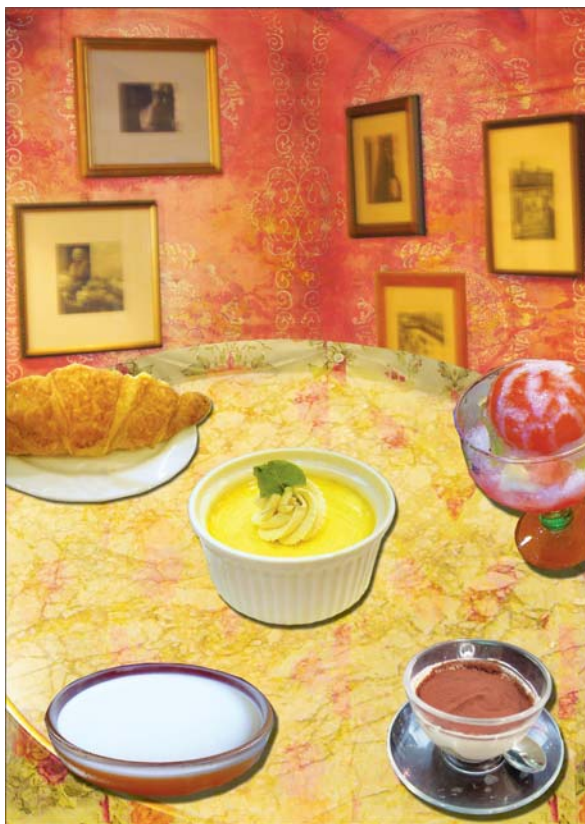


芽餅」，背後還有一段感人的故事。說胚芽餅是九二一大地震後，慈心有機農業發展基金會的里仁商店爲了要買營養餅乾，尋找市面上的各種品牌，發現裡面都摻有蛋粉（蛋香料）並商請廠商把蛋粉拿掉，得到的答案是：做不到！由此可見連買一包純淨、不含添加物的餅乾都找不到。最後好不容易找到一家食品加工廠，老闆很虛心誠懇，願意配合試作。老闆跟調配室工作三十多年的老師傅們溝通，老師傅說沒有氨粉是沒辦法做的。最後也跟評鑑員明白說明：氨粉是做餅乾最基本的材料，非它不可。只是老師傅的堅持，並沒有澆熄評鑑員的心。並和老師傅說明爲何要如此做：因爲我們需要健康的餅乾，但並不想爲了滿足口感，而添加了很多不必要的添加物。最後，這群老師傅終於答應試試看。經過不斷的試做、溝通，終於不添加色素、香料、乳化劑、品質改良劑、氫化油脂、氨粉、泡打粉的胚芽餅乾上架了。口碑非常好，一傳十、十傳百．．．．．，里仁商店常常賣到缺貨，其他有機商店聞風而至，里仁不把餅乾配方視爲專利，工廠可自由販賣給有機商店。只要銷售者願意賣，消費者便容易買到這個產品，就能利益更廣大的群眾。老闆娘又說：當初食品加工廠老闆曾有一番真情告白，他說「從營利的觀點來看，絕對不會接受這種生產要求。因爲成本增加，銷售量又是未知數。但是想到爲消費者的健康盡一份力，觀念一扭轉，就不再用純利益的角度去衡量了！」也許是這樣的善心、善念攙進餅乾裡，才讓它這麼膾炙人口。當初令人忐忑不安的「未知數」，突然變成串串喜悅的驚嘆號！這樣的轉折應是「善有善報」的印證吧！

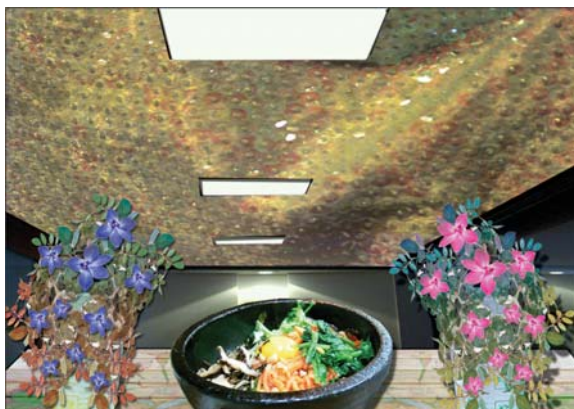
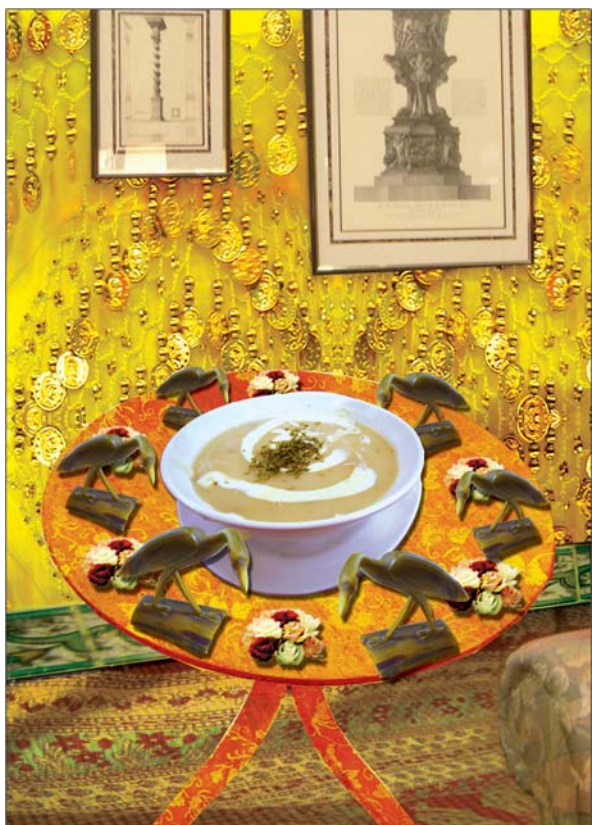
聽完了老闆娘說的故事，好感動哦！這就是利益眾生無私的大愛，出發心只想到利益眾生，自然而然感召善的因緣果報。回去趕快介紹給親朋好友、同事知道，有這麼健康的餅乾。結果我們一口氣合訂了五箱，老闆娘非常高興，一直說謝謝！以後就變成好朋友了。



世界美味素食！~ 奇幻篇



——浮光掠影食指大動！



賞花怡情——

佛經中的芳草鮮花

～芳草鮮美・花香悅人 本月賞花：婆師迦花

文/徐千芬 美學設計/華美娟

花 名

佛經花名：婆師迦花

梵音原名：Varsika

梵名別稱：婆師花、婆利師花、

鞞師迦花、鞞栗沙迦花、

婆栗史迦花、婆利史迦羅花

學 名：Jasminum sambac

俗 名：茉莉花



花 偈

有無量山，彼諸山中，
有種種樹，其樹鬱茂。
出種種香，其香普熏。
遍彼洲處，生種種草，
如孔雀毛，香氣猶如，
婆師迦花，觸之柔軟。

——長阿含經瞻部洲品第一



花 事

婆師迦花又譯為夏生花、雨時花，原產於印度，屬木犀科植物，素馨的一種，生長於夏季，雨後開花，白色花甚香，即茉莉花。

根據大薩遮尼乾子經記載，「時虛空中，諸天伎樂妙鼓出聲，天雨憂鉢羅花、鉢頭摩花、拘牟頭花、分陀利花、婆師迦花等，滿佛足下」，所以，婆師迦花與分陀利花、拘物頭花一樣，亦常作為供養諸佛菩薩的花之一。

婆師迦花在日常生活中，亦常用來串成花鬘，作為莊嚴妙好之物。根據毘尼母經的記載，有十一種作為花鬘的花，婆師迦花便為其中一種。至於有那些作鬘瓔珞花呢？有優鉢羅花、婆師迦花、瞻蔔迦花、阿提目多迦花、打金作花、打銀作花、白鑞花、鉛錫花、作木花、作衣花、作帶花，是名花鬘花。

花在佛教中有許多不同的含義，最常以花來比喻自心之清淨，稱為心花。在華嚴經疏卷三中，提及花有二種，指的就是草木花及嚴身花。草木花喻萬行之因，即是有成佛之能；二嚴身花即指金、玉等人造花，能裝飾其身，比喻神通相好，能莊嚴法身。

由此可知，花在佛教中具有重要的意義，不但是用來供養佛菩薩的妙好之物，也用來譬喻佛陀的清淨無染及佛法的聖妙難思。🌸



■ 賞 花





高效能學習!!!

愛是高效能學習的關鍵

是EQ的極致，是人生快樂成功的保障

EQ高的人，以別人為出發點

EQ低的人，以自己為出發點

文 / 子軒 美學設計 / 正宗

小志是個聰明但對任何事情都漫不經心的高中生，靠著小聰明，功課勉強過關，但對該負責的事情總是缺乏責任感，遇到事情不是推說別人的錯，不然就是以忘記或沒有聽到為理由逃避，上課時常因為前一天晚上電玩打太晚而沒精神，身旁的師長對他實在是無可奈何，他似乎快要被判定成拒絕學習的孩子，好心跟他談談時，卻得到這樣的回應：反正很多人也沒有唸什麼書，還不是賺很多錢，我幹麻這麼努力啊！別人努力是因為他沒有我聰明，我才不管別人怎麼看我咧！

看到這樣的孩子，關心他的人該是多麼憂心啊！尤其是他的父母，跟他談過無數次，發現他沒有負責任的概念，凡事以自我為中心，對生活缺乏動力和興趣，似乎只能等待他自我覺醒了，然而，每一個生命的歷程總有轉折，總有起伏，他不可能永遠都不改變的！只等待契機的到來，看到總是跟班上同學若即若離的他，似乎隱約透出兩個重要的訊息，一是他以自我為中心的優越感，使得他不會跟任何人靠得太近，二是他之所以也沒有離群索居，恐怕是，他真的不在意別人怎麼看他嗎？

有一天……

小志跟班上的5位同學分在一組做實驗，他一樣依然故我，分配工作給他等於沒有分配一



樣，使得其他同學苦不堪言，也許是時機成熟了，一位同學小達再也忍不住了，就跟他說：你是想害大家實驗都做不出來嗎？你這狠毒的傢伙，你知道別人都很討厭你嗎？小志這時突然一把怒火往上衝：「你憑什麼指責我，你又有多好，這些小實驗有什麼好做的，而且我就不相信別人都討厭我，應該是討厭你吧！」雙方鬧得不可開交，終於鬧到老師那邊了。

老師很技巧性的讓全班都發言，用誠懇、有建設性的話語表達了他們對小志的看法。有的同學說：「小志是個非常不負責任的人，我曾經想要幫助他，但是沒有辦法。」「對啊！他像頑石一樣，不容易聽進別人的話。」「他似乎永遠不能明白跟他同一組做實驗的痛苦。」「對啊！催他交作業也是！」…

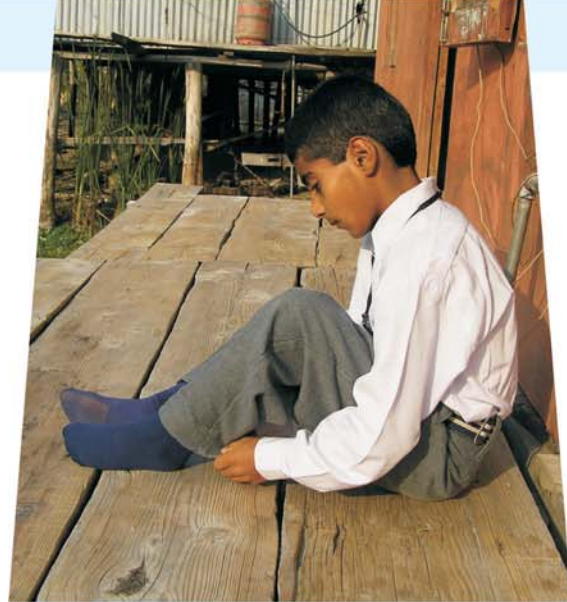
小志這時宛如晴天霹靂，原來他在同學心目中是這樣的不堪，是這樣的讓人不能忍受，以前他常用刺激別人來吸引別人眼光的方式，在今日真相大白，反而適得其反的惹人嫌惡。他眼眶紅了，他對不起大家…

人家說：一個人在社會上成功的關鍵，IQ 只佔百分之10，而真正決定性的因素是剩下百分之90的EQ，某種層面來說，EQ 就是不論在任何情況下，都要面對問題，負起責任，解決問題的能力，一個很聰明的人，也可能是一個EQ 並不好的人，如故事裡的小志，如果小志沒有經過這次的教訓而認知到負責任的重要時，那麼也意味著他的人生將不太容易成功。而決定EQ 高低的關鍵又在哪裡呢？

EQ 高的人，以別人為出發點

EQ 低的人，以自己為出發點

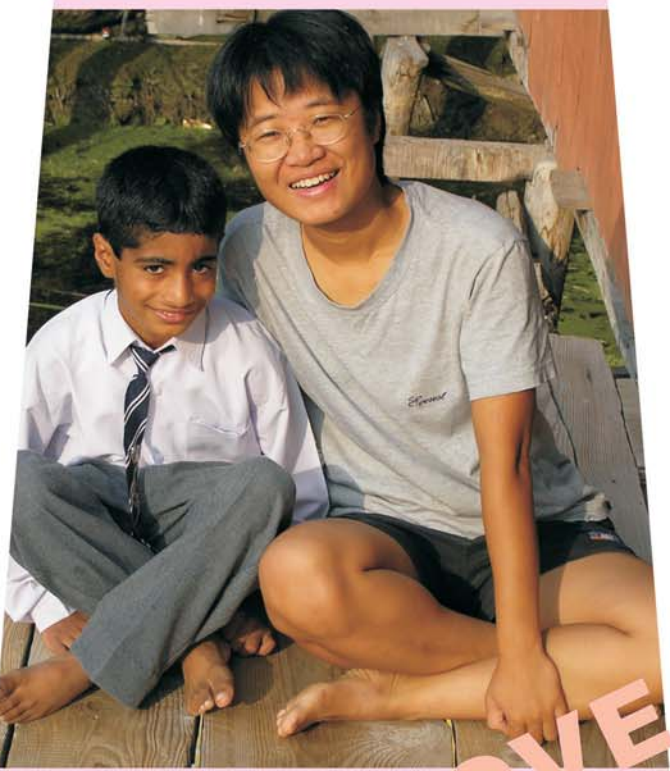
我們看到很多熱心幫忙別人，甚至願意犧牲自己的時間、金錢的人，他們在服務別人的同



EQ



EQ



時，忘記了自己，只專心為對方考慮，也因為這樣，可以給周圍的人最好的服務佈施，反而自己體會更多，也獲得了更大的成功。古時候的高僧大德、菩薩們的示現，為法忘軀，感動了很多人心向善，努力修持，在在證明了這些大菩薩都是EQ極高的人。

小志自從那天以後，似乎換了一個人，不但作業不再遲交，對同學更是敬愛有加，也開始很認真的做好所有同學希望他完成的事情，其他同學們看到他的改變，也都重新接納他，和他成為好同學，也更增加了班上的向心力。他每天開始做反省的工夫，也開始做觀察力的練習，他終於燃起了對生命的熱情，他覺得從這件事情上學到好多，尤其是了解到原來這世界不是他想像的那樣，他為他以前的無知感到慚愧，他開始會要珍惜身邊的好師長及這群好同學，因為有他們，他才能看見真正的自己。

人世間的無常，常常讓人在情緒的起伏間，失去了學習的機會。真正高效能的學習不只有知識的吸收和運用，最重要的是不論在任何狀況裡都不會失去的永恆的愛，我們常常因為遭遇的事情，而減少了我們對愛的信心，反而失去了很多學習的機會。

小志的故事背後真正的原因是從小到大接收的愛不完整，而使得他不斷用過度自信來偽裝自己，反而造成他的無知，而影響了他的學習。如今他透過自我交換的練習，也就是隨時站在別人的需求及感受來考量事情，並且多包容、原諒別人，他反而獲得了前所未有的輕鬆和踏實。因此真正的圓滿的愛，才是人生成功快樂的保證，它是高效能學習的關鍵，是EQ的極致。

美味小廚房～

如何滷好吃的豆干

廚藝 / 駱麗娟 美學設計 / 信仲 攝影 / 秉忠

民以食為天，人們的生活離不開柴、米、油、鹽、醬、醋、茶。而品嚐美食本身就是種享受。本人吃素多年，空閒時喜歡翻看食譜研究佳餚，最近發現一道既簡單又美味的料理——滷豆干，在此提供給各位朋友，有空時可以動手嘗試一下製作美食的快樂哦！

作法：起油鍋爆香薑片、辣椒，續放入豆干拌炒數下，再加醬油拌炒，注入水後加入調味料，以大火煮十分鐘（記得要最大火），再以中小火煮 15 分鐘即可。

看完作法是否覺得好簡單呢？趕快滷一盤好吃的豆干，再約幾位好友，一起在春日午後喝個悠閒的下午茶吧！🌸

材 料：豆干 2 斤
油 1 碗
大條辣椒 2 條
薑 35g
水 1500cc

調味料：鹽 1 匙
冰糖 50g
醬油 2/3 碗
八角 7 粒

美味小秘訣
開始滷豆干時，記得要以最大火滷 10 分鐘，這樣才容易入味哦！





觀

音

西元一九一四年



清幽小徑

走在清晨 6:10 分的清幽小徑上
迎風而來的花香 婉轉動聽的鳥語
走著 走著
出現在眼簾的是
守護著 佛寺的 石獅
佛子們向著寺院的方向誠心禮拜後
繼續走著他們的人生路

似 假 還 真

一個載著小女孩的海龜石像
佇立在人來熙攘的沙灘上
似乎在訴說著某個過去的童話故事
與恰然其來的小男孩形成有趣的對比
就像是這個似假還真的三界 有著無數的小故事
有的正在發生 而有的已經成為過去
而活在當下時空的我們
是自己人生舞台上的主角
相信眾生都喜歡美好的結局
就由我們大家一同來完美演出吧





海潮音

坐在海的彼岸 遙望遠方的帆舟
閉上眼睛聽那一波波 波光嶙峋 的海潮音
此時此刻讓你的身心 沉靜下來
去感受那天地宇宙間 時間洪流變化 卻永恆不變的真理
成就的彼岸 就在那努力的實修實證中到達了





全球佛教報導

主播／邱炳煌先生 執行製作／黃連盛 美學設計／華美娟 攝影／王毓華

英國



外電報導，舉世聞名的英國牛津大學，由知名佛教學者Richard Gombrich號召成立牛津佛教研究中心籌備會，並舉辦籌備發表會。Richard Gombrich表示牛津大學致力於佛教學術研究已是領導的地位，看到學術界對於佛教在人類文化、社會發展及當代佛教實踐與影響力的研究上，還可以進一步提升，在一群佛教研究學者的催促下成立這一籌備會，也期許「牛津佛教研究中心」能發展為世界頂級佛教教學與研究中心，日後並規劃可授予學位的佛教課程。

目前贊助該中心成立的有泰國皇家Mahachakri Sirindhorn公主、達賴喇嘛、南韓佛教Bub Jang長老、日本佛教促進會主席Toshihide Numata。

特別是英國王儲查理王子也致函該籌備會表示「佛教的精神豐富了人類的生命...為當代社會提供了包容、彈性及實際的因應方式。」

寮國



根據國際知名旅遊雜誌「漫遊癖」針對三千多名讀者所進行的票選結果顯示，寮國獲選為休假最佳旅遊國。特別是寮國北方的琅勃拉邦，更獲選為最特別景點，滿意度高達百分之九十六點三六。值得一提的是，琅勃拉邦除了是聯合國列為世界文化遺產的重鎮，它還是一座佛都。

琅勃拉城距今已有一千多年的歷史，在1995年被聯合國列入世界歷史遺產名錄，城內古寺、佛塔林立，其中最著名的東南亞名寺，包括有香通寺、維春寺等名寺。佛塔獨具風格，如宗西塔塔頂有如一朵含苞待放的蓮花。光是市區就有三十多座寺廟，寺院花木繁茂，古樹參天，寺院就掩映在花草樹木中，使得整座城市充滿平靜祥和的氛圍。難得的是居民多篤信佛教，可以說是名符其實的佛教城市。每天清晨出家比丘沿街化緣，等待要佈施的居民沿街排列，等著依序將糯米飯及粽子佈施給出家人，在早晨陽光的襯托下，著金黃色袈裟的出家人依序受供，映照出居民的虔誠，也是一大景觀。難怪琅勃拉城被西方遊客視為世外桃源。

日本



根據日本共同通信社的報導，在阿富汗巴米揚大佛遺跡中找到古老佛教經典「賢劫經」的寫本，而這一寫本可能是現存最古老的佛經寫本。

這部佛經寫本是抄寫在椰子樹的葉子上面，使用古印度文字記載，這一種文字據信應該是當時流行於古印度及中亞的語文，從內容上研判應該是賢劫經的片段，一共有二十多片，最長約十公分。

日本佛教大學佛教學教授松田和信表示，從使用的文字及內容來看，這一部賢劫經寫本年代可能在西元二至三世紀之間，比中國唐朝的佛經寫本還要早，也比先前於中國新疆發現的佛經寫本早了三百年。

香港



香港佛教界，於今年二月舉辦供佛齋天禮懺祈福勝會，邀請包括南傳、漢傳、藏傳佛教等三大體系共八十八位來自世界各國的長老大德蒞臨主法，特別的是，這一次法會的所有功德資金扣除法會開支外，剩下將捐給湖南長沙的千年古剎，也是佛教禪宗為仰宗祖庭密印禪寺的重修經費。這一項活動由香港佛教三德弘法中心主辦，大會主席為香港佛教聯合會會長覺光長老，三德弘法中心為祈禱世界和平，社會和諧，人民安樂舉辦此次法會，特別設立了供天壇場，中央供奉五方佛，兩側供奉諸天，香花燈塗果樂莊嚴，是相當殊勝難得的法會。

印度



印度那爛陀寺是唐朝高僧玄奘大師在印度求學的地方，當時也是國際性的一流學府，更是當時全印度的佛學中心、由於同時傳授因明邏輯、醫學、天文、哲學、語文等學科，也是當時印度的學術中心；更吸引無數的留學生來此學習，可以說是世界最早的國際學府之一。

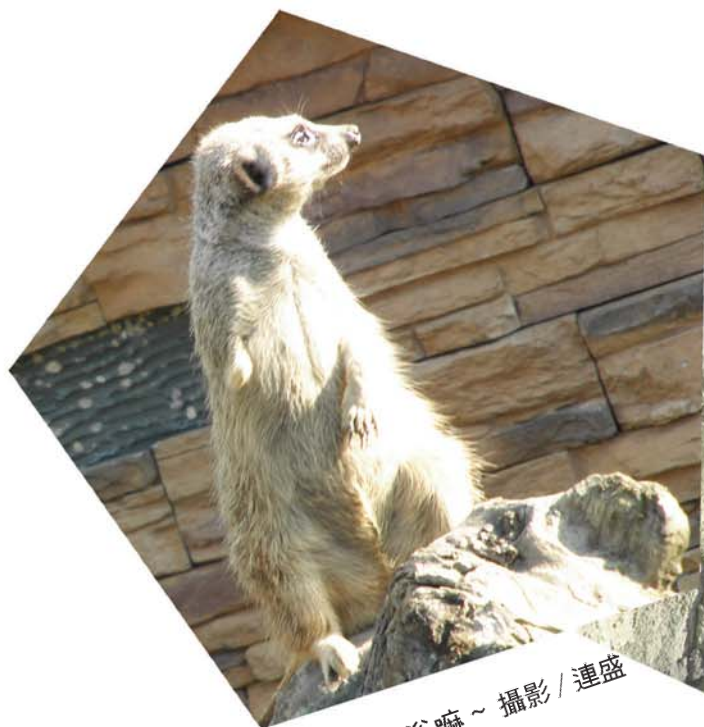
現在，印度政府有意在那爛陀寺遺址旁邊重建一現代的國際性的那爛陀大學，同時這一項計畫也是跨國合作的計畫。目前有日本代表團提出投資計畫，希望將那爛陀大學建設為不只是佛教學院，也同時傳授現代學科的，學習知識和宗教的中心，印度政府也已撥出近一百九十公頃的土地。中國則跟印度合作在遺址附近興建完成玄奘紀念堂。新加坡則是提出要在菩提迦耶附近建立那爛陀印亞學院的構想，除了一般大學學科以外，也特別成立佛教研究所。所有這些計畫已經具體的在執行中，相信未來那爛陀勢將成為國際佛學研究的重鎮之一，同時也有助於帶動世界佛學研究風氣的盛行。



七彩光影天際飄 晶波水蓮心底映

幽默拾趣 ~ 博君一笑，功德無量！

幽默詞 / 連春

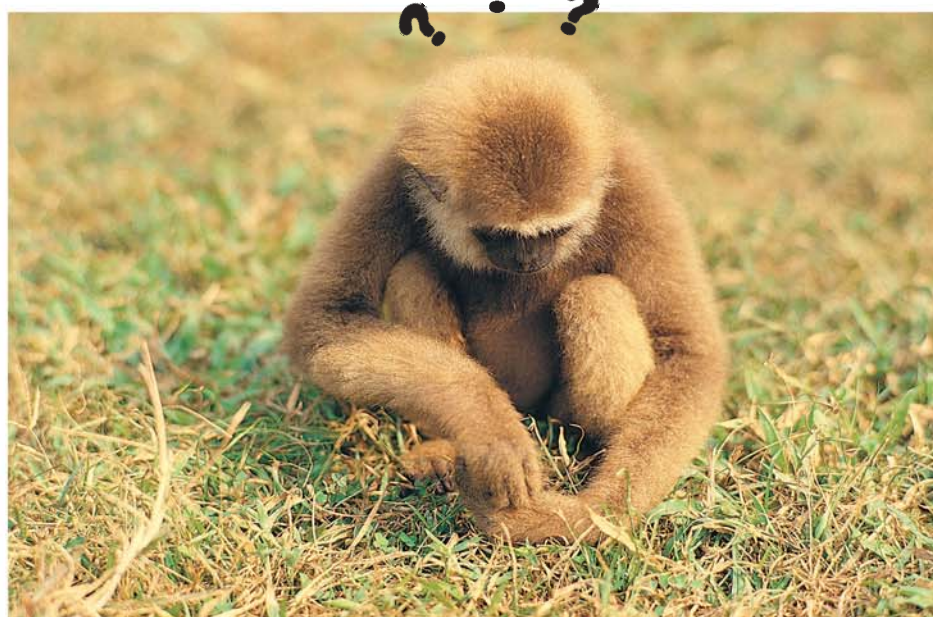


出來做日光浴嘛~ 攝影 / 連盛



我已經夠黑了，你別鬧了！

攝影 / 明珠



到底是先有雞還是先有蛋？

攝影 / 明珠

改運的方法——

了凡四訓現代運用

~行善，必能改變命運！

文/陳春坦 美學設計/秀英



袁了凡遇到一位神準的算命師
把他運途中的重要事件都算中了
但他開始作善事以後
他發現他的命運
慢慢超出了算命的預言
最後不但由無子的命運
改變成喜獲麟兒
更由於這重大的發現
——行善可以改運！
影響並改變了後世
千千萬萬的人們

掌握了袁了凡的親身體驗
——行善改運
則不論古時或現代
好事都是作不完的
固然佛家都勸我們
為而不有 一切放空
但是如果剛入佛門
或真的有實際需求須改運
那麼 就好好的參照
袁了凡的經驗法則
——大善小善 努力為善！

■了凡四訓・佳句

●汝不見六祖說

一切福田
不離方寸
從心而覓
感無不通
求在我
不獨得道德仁義
亦得功名富貴
內外雙得
是求有益於得也
若不反躬內省
而徒向外馳求
則求之有道
而得之有命矣
內外雙失
故無益

你難道沒聽過六祖慧能所說的

一切的福報

都來自於一個人能否誠心供養布施而獲得

從方寸內心去尋覓

只要誠心感應

沒有不通達可期的

凡事盡心盡力 求之在我

不僅可以修得道德仁義

而且可以求得功名富貴

內外皆有所獲

這種追求對生命的獲得是有助益的

如果你不能從內心自我反省

而只是向外不斷追求

也許追求有一定的方法

但是否能得到

卻必須靠命運的好壞來決定

所謂 得之我幸 不得我命

只是心存僥倖

這樣 不但內心無法修持

追求的又不見得有結果

內外皆失 毫無益處可言！

以上是雲谷禪師開示袁了凡的話

希望袁了凡事事要反躬自省

才能內外兼修 智德兼備

●凡天將發斯人也

未發其福

先發其慧

此慧一發

則浮者自實

大凡上天要降福一個人

在尚未降福之前

必須先賜給他智慧

智慧一旦展現

那麼

心境虛浮不定的人

自然變得沉穩踏實

以上在說明

一個人要成功

必須先培養智慧

才能消除取巧浮躁之心

平穩誠實的成功

才是真正的成功。

■ 袁了凡說故事～ 積善之家必有餘慶

支某一念善心 庇祐後代子孫

嘉善地方，有一位姓支名立的人，父親是刑房的長官。所謂刑房就是現在的監獄。有一次，發現一名囚犯，根本無罪卻被判重刑，心生不忍，極力設法替他開脫罪嫌，讓他無罪釋放，求得一條生路。

囚犯知道長官的好意後，立即告訴妻子說：「支公的好意，我們很慚愧，無法報答他，過幾天妳請他到鄉下我們家，款待他並用身體侍奉他，他或許會接受我們的好意，我就有無罪開釋的可能了。」囚犯的妻子只好哭著聽命了。支某到了囚犯家，囚犯之妻親自出來勸酒招待，並把丈夫的意思告訴支公，支某當然不同意。回去之後，盡全力為囚犯平反。

支公後來有了後代支立，支立二十歲左右中了狀元，官做到翰林孔目。支立生子支高，支高生子支祿，都拔貢舉為學問淵博之人。支祿生子大倫，也考中科第而有功名。





■除了行善，最好加念準提咒！

若想改運，除了行善，最好再加上自身的修持功夫，方易克竟全功。雲谷禪師除了勉勵袁了凡行善，亦傳授他持準提咒，並教導他持誦的心法：

汝未能無心，但能持準提咒，無記無數，不令間斷，持得純熟，於持中不持，於不持中持。到得念頭不動，則靈驗矣。

準提神咒的唸法

(1) 梵音～

namo saptanam samyaksam Buddha
kotinam tadyata om cale cule
cundhe svaha

(2) 國語～

南謨 颯哆南 三藐三勃陀
俱胝南 怛姪他 唵 折戾 主戾
准締 娑婆訶

(3) 注音～

ㄋㄞˊ ㄋㄞˊ ㄌㄢˊ ㄙㄞˊ ㄙㄞˊ ㄅㄨˊ ㄉㄞˊ
 ㄎㄛˊ ㄋㄞˊ ㄛㄢˊ ㄊㄞˊ ㄊㄞˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ
 ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ
 ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ
 ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ ㄛㄢˊ



龍樹菩薩讚準提偈

準提功德聚
寂靜心常頌
一切諸大難
無能侵是人
天上及人間
受福如佛等
遇此如意珠
定獲無等等



■ 準提神咒感應錄

勸人戒殺・因得免禍

有一北京人士，姓吳名兆興，誦念準提神咒已有多年，未嘗中斷。康熙年間，因做買賣，停船於京口碼頭，看見岸上一人正在殺雞，於是趨前請他勿殺，不想對方根本不聽，只得作罷。

當晚睡夢中，夢見神人說：「你平時能戒殺，很有憐憫心，已脫去了十次禍害，免除了十次大災難，今天勸人戒殺，人雖不聽，但還是很有功德。那人如果聽你的話，或許可以多活幾年。今天他殺了生，恐怕活不過明日。」

吳兆興第二天醒來，回到船上，遠遠傳來那戶人家的哭聲，一問之下，果然是殺雞者急病不起，於是更是堅信因果報應歷歷不爽的道理。



■ 準提神咒持誦功德利益表

(整理自“佛說七俱胝佛母心大準提陀羅尼經”原經文)



序	遍 數	功 德 利 益	
		原 經 文	好 處 重 點
1	常持誦	(1) 其家無有災橫病苦之所惱害	家中無災橫病苦
		(2) 諸有所作 無不諧偶	作事順利
		(3) 所說言語 人皆信受	人信其言
		(4) 路行誦此咒 無有賊盜惡獸等畏	無盜賊畏
		(5) 設有諍訟 無不獲勝	無諍訟苦
		(6) 往渡江河大海 無水中惡獸等難	不遇水難
2	十萬遍 (100,000)	夢中得見諸佛菩薩 聲聞緣覺 自見口中吐出黑物	夢佛 自口吐黑物
3	若有重罪 二十萬遍 (200,000)	//	//
4	若有五逆罪 七十萬遍 (700,000)	// 乃至夢見吐出白色如酪飯等 當知此人即是罪滅清淨之相	//
5	八十萬遍 (800,000)	(1) 無量劫來 所造五無間等 一切諸罪 皆悉消滅	消除一切罪
		(2) 所在生處 皆得值遇諸佛菩薩	值遇佛菩薩
		(3) 所有資具 隨意充足	資具充足
		(4) 生生常得出家	出家
		(5) 具持菩薩律儀淨戒	持戒清淨
		(6) 恆生人天 不墮惡趣	恆生善道
		(7) 常為諸天之所守護	善神守護
6	右繞菩提樹像 千萬遍 (10,000,000)	即見菩薩為其說法 欲隨菩薩即得隨從	菩薩現身 隨侍修行

年 月		初一日功	過	十六日功	過
		初二日功	過	十七日功	過
		初三日功	過	十八日功	過
		初四日功	過	十九日功	過
		初五日功	過	二十日功	過
		初六日功	過	廿一日功	過
		初七日功	過	廿二日功	過
		初八日功	過	廿三日功	過
		初九日功	過	廿四日功	過
		初十日功	過	廿五日功	過
		十一日功	過	廿六日功	過
		十二日功	過	廿七日功	過
		十三日功	過	廿八日功	過
		十四日功	過	廿九日功	過
		十五日功	過	三十日功	過
本月共功		本月共過			
本月功過折准積功		連前共積			

日	週	功	過
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			

建立曼荼羅及揀擇地法

文・美學設計／周育正 攝影／鄭秉忠

《建立曼荼羅及揀擇地法》出於《大正藏第十八冊》，編號No.911。

這是唐朝上都大興善寺沙門慧琳依《蘇悉地》《蘇婆呼》．．．《大毘盧遮那成佛》等諸大乘經典，略集揀擇地建立曼荼羅法。

良好的環境，培養出良好的人才，同樣的，若要求得上品的圓滿成就，就要尋找好的條件，在名為“最勝”的地方修行。才能幫助修行人成就上等圓滿成就，風水的揀擇，在“建立曼荼羅及揀擇地法”中提到許多的方法可供我們參考。

蘇悉地經云。若求上品悉地。

應於如來八大塔處。菩薩生處。修苦行處。

高山頂上海島名山。大海岸上深山谷中。舍利塔前有形勢處。

自愛樂處。多花果處。大林藪中大龍池邊。

大河潭上清淨泉池。無憤鬧處大湫岸邊。

深山蘭若多香木處。迴獨大樹影不移處。

多聖跡處。如是等處名為最勝。

力能成就上等悉地。

一個良好乾淨的環境，可以更容易的讓我們培養出良好的生活習慣，乾淨的水源，清新的空氣，美麗的花草，

在在都影響著我們身體的健康，內在的情緒，開闊的環境，讓我們的心胸開朗，讓生命力更加的旺盛與協調。

不同的環境養成不同的人格特質，也影響了人們成就的可能條件，例如在下列等地修行，可得到中品成就的助緣。

若於大蓮華池大河洲渚深巖窟中花園林中。足乳木處。往昔菩薩所遊履處。

清淨蘭若多泉池處。無苦寒處。

無苦熱處迴獨高臺無諸猛獸多麋鹿處。山腹有水無人到處。

吉祥軟草遍布地處。

大河岸上清淨伽藍大佛殿中或林木茂盛多花果處。

周匝有水土餘賸處。國土人盛多慈悲處。

城邑聚落多人信敬奉佛教處。往昔曾經轉法輪處。

或自所居宅舍清淨之處。如是等處。名為殊勝。

力能成就吉祥增福息災敬愛等中品悉地。

再其次，在下列的地方修行，所得到的成就助力，與前者相比自然有所差別，但亦可得到不同程度的成就。

若於曠野。

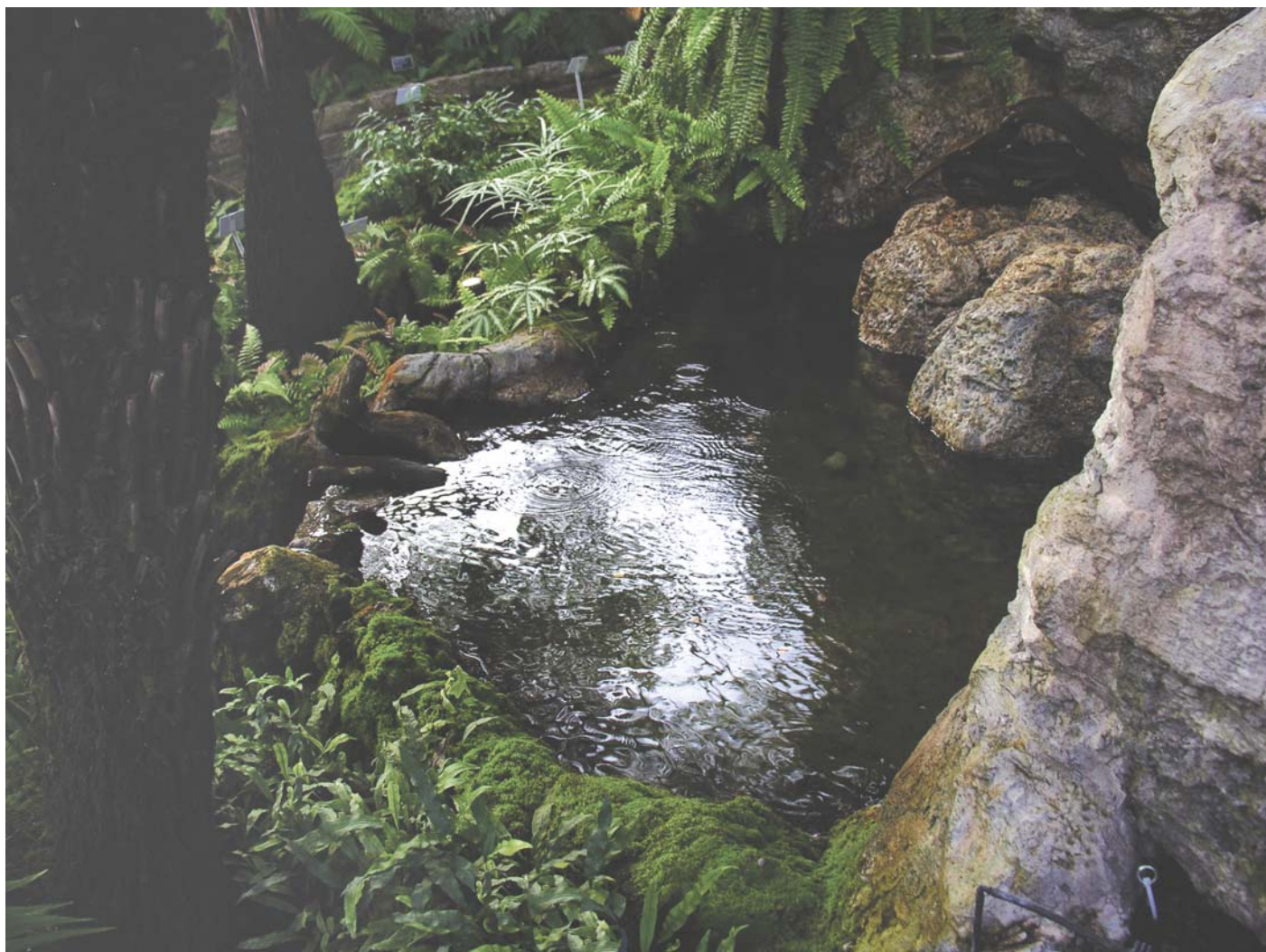
諸大靈山執金剛前。大龍池邊諸天祠中。

大神廟中祠大祇處。阿修羅窟諸仙洞中。

大陂大澤十字大路。大衢道邊山巖龍窟。

大盤石上佛塔處。土地有靈多聖跡處。如是等處。

力能成就金剛部法辟除鬼魅。





損壞怨敵摧伏天龍。諸曼荼羅等速得成就。

其中也詳細的講解如何整地及化解障礙的方法。以牛五淨，謂糞牛尿、及糞未墮地者、乳、酪、酥等，加上香茅草製成的茅香水，以真言持誦香水，然後相和，先灑其地及灑牛五淨以淨除一切的障礙，然後才可安心辦道。

於巖嶠中及山頂上先所淨地。

及於窟上或於楹上并與石上。

或制底邊佛塔中。

及於河潭上近河洲渚如是之處作曼荼羅者。不須掘地及以治打。

勿疑高下不平等過。隨其地勢拂治。灑水手按其地。

及誦真言即成清淨。或於作曼荼羅處。

有其地過不得除者。但以真言加持而作清淨亦通持誦。

若為急速之事作曼荼羅。及作辟除鬼魅。

所著并與自身灌頂作曼荼羅者。

勿須細揀其地。隨宜而作。

都以枳里枳羅忿怒無對真言持誦香水。先灑其地及灑牛五淨以為淨地。

諸如淨地的方法：我們在七日之前就要到達那個地方，並依照正確的程序，完成保護自身及保護弟子的安全，並供養地神及作好那個地方的安全措施，然後才開始挖掘除去地底的障礙，若不除去其地過就開始作法者，必難成就。



其實凡事都要有萬全的準備，充分的計畫，清新的頭腦，如果不按步就班的執行，就莽撞的去作，頭腦又不清楚，作事就容易迷糊，自然容易碰到意想不到的突發狀況，光處理意外的事件就來不及了，想有成就自然就難上加難了。

又云淨地之法。七日已前往於其處。
如法護身及護弟子。供養地神及護其地。
方起穿掘除去地過。若不去其地過而作法者。
必難成就。

除去地中的各種不潔之物後，我們還要將地基打穩，並轉化該地的磁場，持誦五種穀及五種寶、五種香、五種藥。（五寶者所謂金、銀、真珠、瑟瑟、頗梨。是為五種





寶也。又取五種藥。所謂赤箭、人參、伏苓、石菖蒲、天門冬。又取五種穀子。所謂稻穀、大麥、小麥、豆、胡麻。又取五種香。所謂檀香、沈香、丁香、鬱金香、龍腦香。)安放在坑中放置平正。

如是安置寶物及淨治整地完成後，次應當作“受持地法”，三日之前，各用本部辨事真言，持誦香水，於日沒時用灑其地，以右手按地，持誦曼荼羅主真言，用以受持，此名“受持地法”，以上是“蘇悉地”經中所提到的。

風水自古至今，其實都有其科學的依據，以及施作的方法及訣竅，佛法中自不例外，所謂舉天之下，皆學問，如果我們不去研究，自不明其方便善巧之奧秘，想要成就自然就比懂的人難上一些了，畢竟方便有餘，而善巧不

足，實在難成其功，可見成就的人真的是超乎常人，智慧如海，懂了自身的小宇宙，也明白了外在宇宙的奧秘，內外交融，任運自然，達於無上菩提而克竟全功。

在人生的旅途中，我們若能了解一些善巧法門，自然對於我們的修行可以更加順暢，與其去處理一些無謂的障礙，不如用些方便善巧的方法，先期的消除或避開障礙，就不會浪費許多寶貴的光陰在處理事後的障礙上面。就好比去旅行，先安排好行程、食宿、交通，自然比未事先安掛，到了當地才辛苦的到處找住的地方，要省了許多的時間，也更能專心的去豐富這次的旅遊。🌈

健康身心取向——

樂活族生活資訊

資訊收集 / 千芬

攝影 / 英英

美學設計 / 秀英

樂活 LOHAS/ Lifestyle of Health and Sustainability

一種熱愛健康、關懷地球的生活與消費方式

一份對社會與環境的責任感

進而落實在日常消費與生活態度中～

Do good, Feel good, Look good

我們的地球

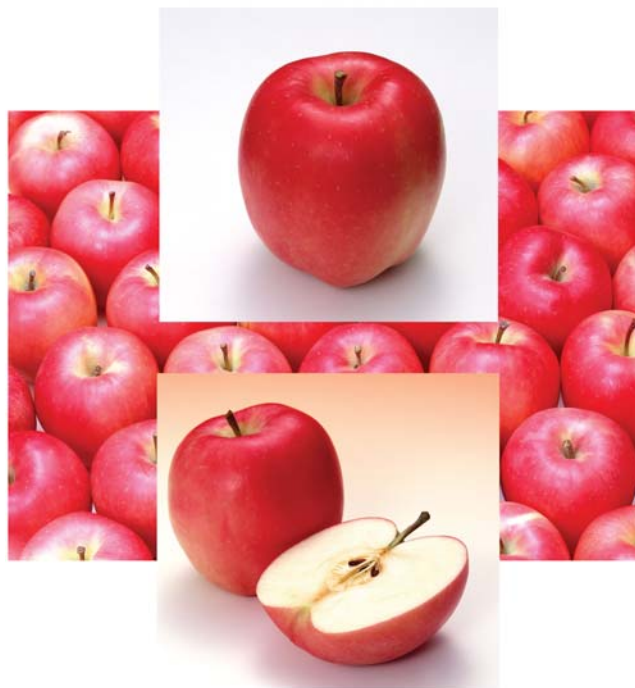
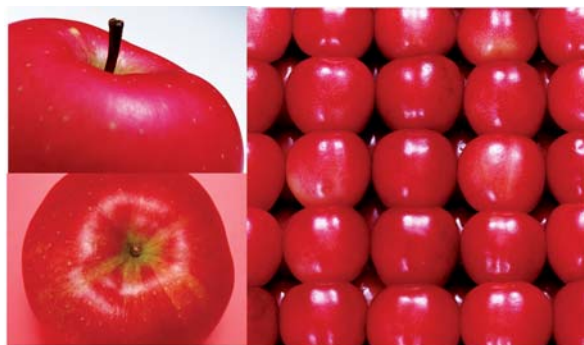
因而可以

更健康、更快活、更美麗

蘋果～超優質水果

只要一提到蘋果，就會想到那句西方諺語：「一日一蘋果，醫生遠離我。」（An apple a day keeps the doctor away.）。為什麼歐美地區的人那麼喜歡吃蘋果呢？除了當地的氣候適合種植外，還有一個很重要的因素，那就是它真的是一種全方位的健康水果，也是一種非常有經濟價值的農作物。

蘋果含有豐富的蔗糖、還原糖、蘋果酸、



酒石酸、果膠、維生素 C、鉀、鈉、鋅、碘、硼、錳、多酚及黃酮類物質等成份，多吃不僅有保健作用，更有預防多種疾病的功效。中醫認為蘋果性平，有補心潤肺、生津解毒、益氣和胃、醒酒平肝的功效。那麼這個被科學家稱為“全方位”的水果到底有哪些保健作用呢？

蘋果富含的果膠進入人體後，能與膽汁酸結合，吸收多餘的膽固醇和甘油三酯，然後排出體外，簡單的說就是有降低血脂的作用。蘋果含有充足的鉀，能夠防治高血壓，因為鉀可與體內過剩的鈉結合，促使高血壓的鈉從腎臟排出，使細胞中鈉的含量降低，從而降血壓。蘋果中含有的礦物元素硼，可大幅度增加血液

雌激素和其他化合物的濃度，這些物質能有效預防鈣質流失，防治骨質疏鬆，強化骨骼；另外，依據研究指出，蘋果中的多酚能夠抑制癌細胞的增殖，且含有的黃酮類物質是一種高效抗氧化劑，具有清理血管的功能，更是癌細胞的剋星；在空氣污染比較嚴重的城市裏，多吃蘋果更可改善呼吸系統和肺功能。

早在古埃及，人們不只把蘋果當成食物，更把它當成一種藥材，而且是好吃的藥。加拿大人的研究報告更指出，蘋果汁有強大的消滅傳染性病毒的作用，多吃蘋果的人比不吃或少吃的人得感冒的機率低；所以，科學家和醫師們把蘋果稱為“全方位的健康水果”或“全科醫生”不是沒有道理的。總而言之，這樣優質的水果，絕對是您最佳的選擇。

菊花茶～ 降火明目抗感冒

中國人自古即知，菊花有保護眼睛的作用。本草綱目記載菊花的藥效：性甘、味寒，具有散風熱、平肝明目之功效。是故，以中醫



的角度而言，菊花具有清熱解毒、清肝明目的作用；以西醫的角度而言，菊花可抗病毒，對呼吸道流行感冒病毒有抑制作用，亦有降血糖、降血脂的作用。

菊花中含有菊甙、揮發油、腺嘌呤、氨



基酸、膽鹼、水蘇碱、小檗碱、類黃酮、菊色素、維生素A、B、E及鐵、鋅、銅、硒等微量元素，其中的類黃酮物質已被證明對自由基有很強的清除作用。

菊花的精華在於花瓣，它富含含有17種氨基酸，它的藥效及營養價值高，所以已被廣泛使用，聰明的中國人，更發明了各種吃法，其中泡茶飲用最為廣泛流行，對於使用電腦頻繁、忙碌的現代人，平時來杯菊花茶飲，不僅可消退眼睛的疲勞、保護眼睛視力，更是預防流行感冒的良方喔！

所以，如何挑選菊花您不可不知！因為菊花很容易發黴、長蟲，市面上有些菊花用硫磺薰製加工，以提升菊花的賣相，但那是對身體有害的，還有顏色發暗的菊花也不要選，因為這種菊花通常是受潮了的陳年老菊花，很有可能長黴了；要選花萼新鮮的，用手摸起來鬆軟的、順滑的，花瓣不零亂、不脫落的，表示這是剛開的菊花就採摘了。選擇食用新鮮健康的菊花，才能真正達到它降火明目、抗感冒的功效。

■地瓜～好吃多纖可排毒

地瓜又稱紅薯、甘薯、番薯，原產於中南美洲，後由哥倫布帶回西班牙，十六世紀中傳入菲律賓，於明朝萬曆年間傳入中國。台灣光復後，民生物資缺乏時，地瓜曾經是人們的主食，所以，只要一提起地瓜，人們的第一印象就是吃多了會放屁，為什麼呢？

因為地瓜含有大量寡糖，可提供腸道益菌所需營養、抑制壞菌，而被抑制的壞菌會由氣體中排出，促使人體腸道健康，進而增強抵抗力。因此吃完地瓜後放屁，是一種健康的生理現象喔！



偏鹼性的地瓜含豐富的纖維質，除了可以刺激腸胃蠕動，潤腸通便，並且可以中和人體內累積過多的酸，如吃過多的蛋或疲勞引起的酸，對於預防直腸癌和結腸癌也有用喔！此外，地瓜中的膠原及粘液多醣類物質，可以預防動脈血管硬化、抑制膽固醇沈積，保持血管彈性，及防止肝腎中的結締組織萎縮等保護作用。

脫氫表雄甾酮是紅薯所獨有的成分，是一種與腎上腺所分泌的激素相

似的類固醇，這種物質既防癌又益壽，能有效抑制乳腺癌和結腸癌的發生。但當地瓜有長出黑斑或發芽的情形時，即有毒素產生，不可食用。



地瓜是時下流行的一種理想減肥食品，它的熱量低，蛋白質比雞蛋還高，同時還擁有胡蘿蔔素、銅、維他命 A、C、E，以及豐富的纖維質，且具有阻止糖分轉化為脂肪的特殊功能。到了冬天來一碗熱呼呼古早味的地瓜湯，美味又健康喔！



啤酒酵母～補充優質維他命

在生機飲食盛行的今日，啤酒酵母的好處越來越受民眾的肯定。啤酒酵母粉含有豐富的維他命 B 群、蛋白質、天然纖維質、多種維他命、氨基酸，以及礦物質等，營養價值高，因此，有人將啤酒酵母稱為「素食者的雞精」或是營養豐富的「天然維他命」。

維生素 B 群在人體內可協助醣類、蛋白質以及脂肪的代謝，使人覺得體力較佳，並支持神經系統的運作，減輕壓力所造成的焦慮感及倦怠感，是天然的保肝食材。它所含的營養素更可以促進頭髮與指甲的健康。

現代人生活緊張、工作壓力大，過度消耗腦力，缺乏運動、體力不佳、飲食不正常，加以腸道消化機能不良，常有疲倦感、精力耗竭的情形。建議您不妨將富含維他命 B 群等營養素的啤酒酵母粉，加入飲食當中，不但可增強體力，亦可增加抗壓性。



此外，啤酒酵母中所含豐富的膳食纖維質，除了可舒緩便秘的情形外，它富含的 DNA 及 RNA，是促進蛋白質生長及細胞抗衰老、再生的重要物質，亦有養顏美容的效果喔！

任何營養素的攝取，過與不及都不好，只有適量使用才能達到增進健康之效。在此必須一提的是，啤酒酵母是一種高蛋白食品，對於日常飲食已攝取足量的高蛋白質者而言，對於啤酒酵母的攝取應審慎評估，以免蛋白質過高反受其害。但對於全素、貧血或是病後復原患者確是很好的蛋白質來源。



慶祝佛陀出家日紀念專文——

學習佛菩薩的示現

～釋迦牟尼佛

文／子軒 美學設計／育正 作品／黃映蒲



每一個佛菩薩的誕生
都有甚深的度眾因緣
因此佛菩薩的示現
是眾生最好的學習典範
本月要學習的是偉大的覺者－釋迦牟尼佛的示現

釋迦牟尼佛是娑婆世界的教主，他偉大的事蹟，幾乎無人不知，無人不曉。佛陀因為看到了人生的苦痛，因而下決心出家求道，要尋找生命的真相。尋訪許多仙人，都沒有滿意的答案後，就進入摩竭陀國伽耶山的附近修行，日食一麻一麥的苦行長達六年之久，在體會到苦行並不能解



答他心中的疑惑後，接受了牧羊女的一杯乳汁，而後在菩提樹下下定決心，發了誓願：我如果不能體悟真相，誓不起座。終於降伏魔軍，在菩提樹下夜睹明星而成道。

釋迦牟尼佛的小故事

舍利弗是佛陀的大弟子，他在還沒有成為佛陀弟子時，在當時是聰明絕頂的人，也有著豐富的學問，認為世上應該已經沒有在學問和道德上能勝過他的人。有一天，舍利弗遇到佛陀的弟子阿捨婆誓，看到他威儀敬肅的態度，似乎不是一位普通的修行者，就好奇的上前問：「這位修行者，你的老師是誰？」阿捨婆誓就回答說：「我的老師是佛陀，是具有大智慧的人，他常說：「諸行無常，是生滅法；生滅滅已，寂滅為樂。」舍利弗一聽，大吃一驚，這短短幾句話把多年來心中的疑惑都解決了，就皈依佛陀，成為佛陀的弟子。因此，我們應當珍惜修行的機會，努力實踐佛陀的法教，早日開悟，早日成就。🙏





PM3:30~ 清淨的寺廟莊嚴的雕樑佛子走進心靈殿堂

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……

「天生我材必有用，可是我為什麼長的不像心目中崇拜的偶像？」

相信這是不少人都有的問題。

小的時候沒有感覺、慢慢長大有點知覺、被人傷了幾次開始有所警覺

心情好時一笑置之，心情差時臉部變形，躲在無人角落畫圈圈

到底要到什麼時候才能解決這樣的問題

看來這輩子是沒有指望了？

但是客觀的環境可要張大眼睛看清楚

長的高未必跳的高

長的矮未必沒視野

長的胖未必有福氣

長的瘦未必沒營養

長的美未必有氣質

長的抱歉未必沒禮貌

到底真正令人動容的容貌應該怎麼長？

仔細看看各式各樣的臉孔吧

端坐佛菩薩的眼睛是世界上最耀眼的光芒

賣菜阿嬤的笑容比太陽還要溫暖

新生BABY的笑容是媽媽眼中最美麗的圖畫

救火弟兄奮勇救人的神情會賺人熱淚

外表容顏總有一天會衰老

感人畫面一輩子也忘不了

到底什麼才是真正美麗的容貌

相信聰明的你應該已經清楚加明白

在意自己是不是有愛心

才是漂亮容貌的真正源頭

清醒的你不要再捨本逐末、浪費時間玩受傷

最後希望你抬頭挺胸帶著愛

盡情揮灑自然、純真的美麗容顏吧！🌈

特別專題——

春天

春天

是大自然季節變化之始

復有長養萬物之功
百花齊放、生機盎然

比之於人

喻指生命中最美好、光明、璀璨的日子
而佛菩薩對眾生的愛

就如春雨平等潤澤萬物一般
無私的疼愛每一個眾生

給予最究竟、最圓滿的法教

季節之春

文 / 黃連盛 美學設計 / 李秀英

春天，是季節循環的開始，也是大地開始回暖，萬物復甦草木萌芽生長的季節，更是生命得以獲得長養而生生不息的重要季節，亦是人類農業活動的開始。所以春天對萬物而言，就如同母親的愛一般，平等的哺育萬物，使其各有所長。



季節之始

春天之始，從節氣的循環來看，即是大寒的結束；春天，始自立春之日而結束於立夏之日，從立春開始一直到立夏，這一段期間稱為春天。冬季時萬物驚伏，到了春季，草木生長萌動，許多生物亦隨之甦動，因此春天的來到，帶來了萬物生機之盎然，因此春天除了是季節之始，同時也是萬物復甦，開始生長活動的季節，大地一片生機。可見，大地萬物的生長與氣候循環變遷之間的緊密關係。而人類的農業活動要能生生不息的延續並有所收穫，也必須隨著天時的運行而運作，所謂春耕、夏耘、秋收、冬藏；因此春天又是播種耕作的季節，是一年農務的開始，所以說一年之計在於春。

春天節氣的運行與萬物的滋養

從立春這一天揭開春天的序幕開始，整個春季依序歷經了雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨等節氣的運行。立春過後大地逐漸回暖，故而春天除了是大地復甦、萬物萌動的開始以外，更是萬物承受天時與地利之功而得以成長茁壯的季節。

立春過後，節氣運行到雨水。農民曆書說：「斗指壬爲雨水時，東風解凍，冰雪皆散而爲水，化而爲雨，故名雨水。」所謂東風，就是春風的意思。春雨對於大地萬物的滋潤相當重要，民諺謂「雨水連綿是豐年，農夫不用力耕田」，因爲這時候農民開始翻土耕地，正需要雨水的潤澤。

驚蟄象徵春雷初響，萬物萌發之義。是這一年中第一次打雷的日子，因此驚醒許多冬眠蟄伏中的昆蟲在這時候開始活動。農民曆：「斗指丁爲驚蟄，雷鳴動，蟄蟲皆震起而出，故名驚蟄。」民間諺語：「驚蟄聞雷米似泥」表示這一天打雷的話表示節氣無誤，這一年會風調雨順，稻穀豐收，然而如果在驚蟄之前打雷，表示這一年雨水會很多，甚至可能發生水災；而如果過了驚蟄，春雷卻還沒響起，就有可能會有旱災！這一個節氣是農家插秧播種的日子，也是桃花開花的季節，黃鸝鳥啼鳴的日子。

節氣來到春分，這一天，太陽直射赤道，南北半球受光均等，所以是晝夜等長的日子。農作物在春分前大多已播種完畢，自春分開始，雨水漸多，一直要到清明，而農作物的成長，正需要雨水，因此傳統上認爲如果春分這一天下雨，秋天就會有好收成。這一天如果沒有下雨，表示節序有亂。此外俗諺：『春天後母面。』就是指春分前後溫度相差很大，提醒人們需小心預防疾病的發生。

到了清明，天氣暖和，草木茂盛，大地呈現氣清景明的氣象，清爽明媚，所以稱此日爲清明。《曆書》：「春分後十五日，斗指丁，爲清明，時萬物皆潔齊而清明，蓋時當氣清景明，萬物皆顯，因此得名。」所以清明同時也是踏青郊遊的好日子。

節氣到穀雨，是春季最後一個節氣。曆書：「斗指癸爲穀雨，言雨生百穀也。時必雨不降，百穀滋長之意，蓋本於此。」這時候幼穗成形，秧苗需要大量雨水滋潤，正是需要豐沛雨水的時候，故稱穀雨，所以穀雨也象徵農夫佈穀後望雨的心態。



春天的習俗

古代立春這一天，有打春牛的習俗，最早起自漢朝，立春日這一天有塑立土牛及耕人的禮俗，藉以象徵春天來臨，農民準備春耕之義，後來，演變成「鞭春牛」的活動，意指牛經過一個冬天的休息，該鞭策牠開始耕作了。後來旁邊的「耕人」演變成勾芒神，而勾芒也就是春神。

立春這一天，也有吃春餅的習俗，象徵年年春之義。春餅又稱潤餅或春捲。吃春餅的習俗最早溯自唐朝，皇帝在立春日以白熟餅及蘿蔔、生菜等置於春盤賞賜群臣。杜甫亦有“春日春盤細生菜”的詩句，傳說吃了春餅和其中所包的各種蔬菜，將使農作豐收、六畜茁壯。

驚蟄後，不管各種昆蟲開始甦醒活動，古代在聽到第一聲春雷響起時，要趕快將衣服抖一抖，相傳這樣可以經年不受蟲子跳蚤的侵襲；另外在驚蟄日要取石灰灑在門檻外，據說可以使蟲蟻整年都不會上門。

春天，有各種不同節氣的變化，而奇妙的是萬物的作息與活動也都跟著這些天時曆法的運行而改變。可以發現古人許多深刻的生活智慧，其實就從對大自然如實的觀照之中而得。對照到佛法上來說，偉大的佛陀所傳下的法教，也正是如實觀照宇宙生命的真理後所傳下來的法語。佛法就如同春雨一般平等普潤一切眾生，帶來了解脫的生機與法身慧命成長所需的養份。然而如同農夫耕種需依曆法而行，才能有所收成，佛子們也當依法而行，才能真正有所成就。



生命之春

文 / 蔡定彥 美學設計 / 李秀英

一年之中，春天是大家都認為最美好的季節，因為經過漫長的寒冬，一切生物的活動幾乎停頓，樹木花草落葉乾枯，作物停止生長，大地一片枯黃，而昆蟲、鳥兒、動物減少活動，冬藏的食物將坐食山空，甚至冬眠，人們的生活機能也受到相當的影響；活動減少了，總期盼著春天的早日來臨。



一聲春雷轟動，萬物復甦，春雨滋潤大地，使得一切草木、作物，重獲生機，滿山遍野重現生機，在和暖溫馨慈悲無私的太陽光照耀下，昆蟲重啟活動，動物出遊覓食，鳥兒林間跳躍，不時傳來鶯啼燕語，各種不同顏色的花兒，知名的、不知名的，百花齊放，爭奇鬥妍，如此大地春回，萬物欣欣向榮，構成一幅美麗的景象。



時有季節交替，生命過程也受著無始劫以來所造作的業，催逼著有高低起伏，快樂的時間總是短暫的，苦受的時間卻綿延不斷，這一切就像大地受到季節的支配一樣不能自己。然而時節終有冬盡春來的時刻，生命的起伏也有可對治之法。

生命的起伏來自世人各自所造的各式各樣的善惡業因，也就是說積多少善因，就感多少善果，積多少惡因，就感多少惡果，這是不能改變的。而惡因的造就，無非來自強烈自我分別意識及我執的貪、瞋、癡、慢、疑習性所生起的種種煩惱所致。為此，佛陀教說萬千種法門一一各自對治。因此佛法對世人而言，就如大地冬盡春來般，為解脫煩惱帶來無限生機。



春天讓大地萬物重獲生機，佛法使無盡輪迴苦極的生命重生解脫。今生難以得到的暇滿人身，我們已經獲得了，難以值遇的佛法，我們也遇到了，我們修學佛法的順緣俱足了，我們的責任就是依著自己的能力，自己的信解，在善知識的引導下，以解脫救度眾生之道為目標，一心學習，勇往直前，直到成佛為止。

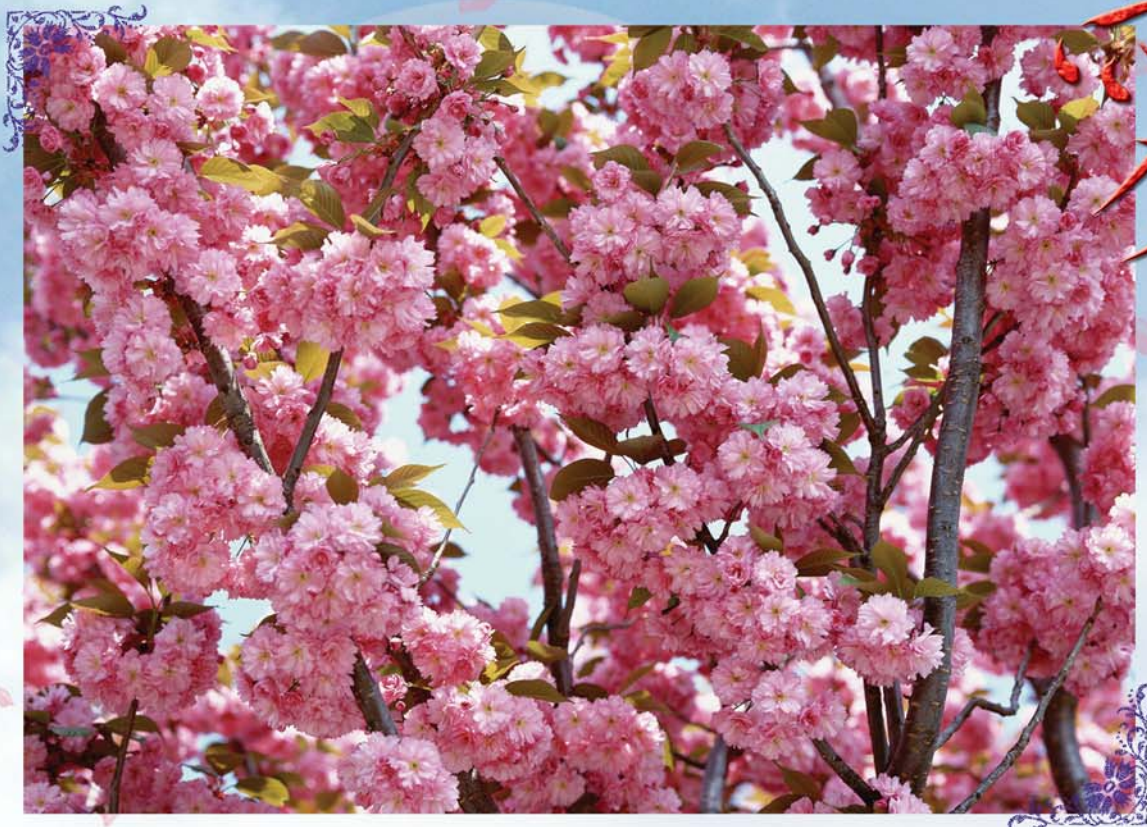


春天意象

圖說 / 黃連盛 美學設計 / 晏晏



當冬盡春來，大地回暖之時，花兒們綻放出燦爛的笑容，跟春天的暖陽說一聲：
「感恩您！」



是否終日尋春不見春，是否為輪迴的苦痛找不到出路，然而，答案一直都在，只要
我們願意敞開心、張開眼，整個天際都在迴盪愛這個字——春在枝頭已十分！



春天來了可知道，張開雙翅，翱翔於大地，飛過村莊、山林、河川、田埂，
準備大展身手，好好的看顧這裡的一切眾生。



春天是最適合結伴出遊的好日子了， 了一季寒冬，該是活動活動筋骨的時候了！



春天，就像母親疼愛孩子一般，帶來愛與溫暖，普潤萬物。



一望無際的花朵盛開著，藍天無垠，浮雲像是搭著大地的肩膀一般跟他說：
「這一襲春裝真是漂亮的衣裳啊！」

春之詩偈

文／敏卿 美學設計／美娟

與春天有關的古詩文

殘鵲迎春，一夜花開早。

～宋 王安中 蝶戀花

寒冬中，每個人引領期盼的正是春天的到來，迎春花兒開，正是向眾人宣告春天來了，有了努力的渴望，而希望就在努力中成為微笑的果實。

小樓一夜聽春雨，深巷明朝賣杏花。

～宋 陸游 臨安春雨初霽

一夜的雨聲不但不擾人，反而有種恬淡與風雅，這是因為聽雨人本身擁有雅致寧靜的心靈，利祿功名只是轉眼雲煙，什麼是生命中最重要，思緒明朗聰慧的人們，早已了然於心，而一早，深巷中傳來賣花聲，是生活更是種學習，隨時活在當下，隨時品味生命，是喝采也是尊重。



與春天有關的佛教偈語

「終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲，歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分。」

人們常不珍惜自己所擁有的，卻去追求得不到的，其實很多事自有它的法則，如同季節的轉變，當時機成熟，嫩芽新出，春天就在眼前呀！好好珍惜我們所擁有的一切，惜福知福，生命多麼單純快樂呢！這是無盡藏比丘尼深刻的體悟。

「倘若春天裡，菊花兒盛開，鬥艷且爭奇，我才回城去。」

這是「譬喻經」中一名巨商大財童立定志向出家後所說的偈語，當時有人不斷地勸他回城，但他用大自然不可能發生的事來回答對方，藉以證明他出家求道的意念是多麼的堅定。

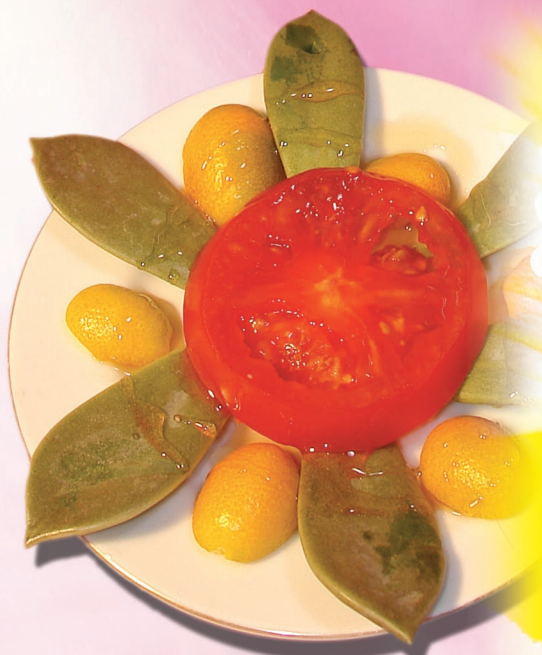
「大暑流金石，寒風結凍雲，梅花香度遠，自有一枝春」。

宋孝宗一生鑽研佛法，常問法於德光禪師，這首偈語很明白地點出他對佛學深刻的體悟，寒暑間總有些惡劣的天候讓人不甚舒適，但習得空性真義後，是冷是熱，一切只是季節變換，若無牽掛，便不會為環境所轉，甚至心中時時都能感受到春天的氣息，與希望的光芒。

各個時代留下的詩文與偈語，都是先賢大德難能可貴的人生體悟，當我們賞析著這些文藻豐美、詞意深遠的詩文與偈語時，除了深刻學習外，當抱持著有為者亦如是的精神，生命的春天之芽方能滋養茁壯。

春食

百花素宴



美學設計／美娟 攝影／秉忠 信仲

百合蘆筍甜椒

烹調師：賴秀旻

材料

百合..... 3朵
蘆筍..... 1把
紅、黃、桔甜椒各..... 1/3個
玉米筍..... 3支

調味料

鹽 1小匙
橄欖油..... 1大匙
黑胡椒..... 1小匙

作法

- 將材料洗淨，蘆筍切段、甜椒切丁、玉米筍切斜片。
- 鍋內熱油一大匙，放入蘆筍、玉米筍翻炒，再加入百合及甜椒，以鹽、黑胡椒調味即可。



石蓮花

烹調師：賴秀旻



材料

石蓮花..... 12片
番茄..... 1個
金棗..... 8個

調味料

梅子粉..... 適量
蜂蜜..... 適量

作法

- 將材料洗淨，番茄切片備用。
- 材料排盤後，沾調味料即可食用。





金針花

烹調師：賴秀旻

材料

新鮮金針..... 半斤
山藥..... 6兩
鮮香菇..... 2朵
薑..... 5片

調味料

橄欖油
鹽
香油

作法

- 將材料洗淨，山藥切成長條狀，鮮香菇切成薄片，薑切細末。
- 鍋內熱油1大匙，爆香鮮香菇，加入金針與山藥、調味料等拌炒均勻即可。



野薑花炒杏鮑菇

烹調師：賴秀旻



材料

野薑花..... 2朵
杏鮑菇（小）..... 16個
九層塔..... 1碗

調味料

醬油..... 2大匙
沙茶醬..... 1大匙
香油..... 1大匙
薑..... 1小塊
冰糖..... 1大匙

作法

- 杏鮑菇洗淨，川燙備用。
- 鍋內熱油，放入薑片爆香，加入杏鮑菇及調味料煮至入味。
- 最後加入九層塔及野薑花即可。





櫻花煎餅

烹調師：賴秀旻

材料

櫻花..... 12朵
中筋麵粉..... 2碗
高麗菜..... 8朵
香菇..... 6朵

調味料

鹽
胡椒粉
橄欖油

作法

- 中筋麵粉加水調成麵糊。
- 高麗菜、鮮香菇切絲。
- 將a、b加入調味料拌勻。
- 鍋內熱油，將3大匙麵糊抹成小圓餅狀，兩面煎至金黃即可。



香莖菜花沙拉

烹調師：賴秀旻



材料

香莖菜花..... 1小盆
生菜..... 1/3個
黃甜椒..... 1/2個
桔甜椒..... 1/2個
蘋果..... 1個

調味料

橄欖油
鹽
黑胡椒粉

作法

- 將材料洗淨，蘋果切片狀，生菜剝成片狀，甜椒切成長條狀，香莖菜花成一朵一朵狀。
- 調味料拌勻，淋在材料上即可。





洛神燴彩椒

烹調師：賴秀旻

材料

洛神花..... 10朵
水 200cc
三色甜椒

調味料

冰糖
太白粉水

作法

- 將洛神花放入滾水中煮3分鐘濾渣，加入冰糖勾芡。
- 將甜椒洗淨加入作法a煮開即可。



玫瑰養生湯

烹調師：趙永富



材料

乾蓮子.....	少許
芡實.....	少許
薏仁.....	少許
新鮮山藥.....	少許
薑片.....	3片
玫瑰.....	數朵
黃耆.....	少許
玉竹.....	少許
紅棗.....	3粒
山東蜜棗.....	1粒
當歸.....	1/2片

調味料

鹽
冰糖
橄欖油

作法

- 先將蓮子、芡實、薏仁、山藥以電鍋蒸煮備用。
- 鍋內內加入水及薑片、玫瑰、黃耆、玉竹、紅棗、山東蜜棗、當歸，待水滾後，加入作法a的材料，並加入調味料即可。





菊花燴豆腐

烹調師：趙永富

材料

枸杞..... 少許
菊花..... 12朵
毛豆..... 少許
乾海帶芽..... 少許
薑片..... 3片
手工豆腐..... 1份

調味料

鹽
冰糖
高湯
香油

作法

- 將做好的豆腐蒸熟備用。
- 起鍋爆香薑片，加入高湯煮到滾，將所有材料加入，再淋在豆腐上即可。



桂花蜜南瓜

烹調師：駱麗娟



材料

桂花醬..... 3大匙
南瓜..... 1/2個
美國核桃..... 12個

調味料

蜂蜜..... 適量

作法

- 南瓜洗淨切片，放入電鍋蒸熟。
- 桂花醬和蜂蜜調和後淋在南瓜上。
- 核桃剝成碎塊，撒在南瓜上即可食用。



春遊～ 踏青養生

文／千芬 美學設計／美娟

冬春交接之際，所有的景象都變了，從寒冬的冰雪到春天的微風，從大地的沉睡到萬物的甦醒，從凋零的枝葉到新葉上枝頭，從冰凍的空氣到暖暖的氣息，心情也跟著起了些微的變化；或許是經過一季嚴冬的封閉，人們正蘊釀著飛奔大地的解脫心境，期待春暖花開的到來，而春遊是滋補身心的最佳良方。唐朝詩人白居易在《春遊》詩中說到「逢春不遊樂，但恐是癡人」，在這風光明媚的春天裏，不到郊外走走吸取更多的芬多精，感受大地重生的能量，那就太可惜了。

古代有一種文人雅士的春季聚會活動，叫做「曲水流觴」，據考究它是起源於春秋時代在水邊舉行的消災祭祀活動，漢代以後漸漸變成一種民俗活動，舉辦的時間在季春上巳之日（即農曆三月三日），到魏晉朝代才成為士大夫之間的雅宴集會活動，據史書記載，此活動從兩漢至唐宋時期，在全國很多地區都十分的盛行。

《蘭亭集序》中即記載著，王羲之在浙江紹興（古時稱會

稽）蘭亭舉行的「曲水流觴」活動，文中提到「又有清流急湍，映帶左右，引以為流觴曲水，列坐其次」。士大夫們聚集在景色宜人的地方，傍水而坐，藉由水流水位上下游間的落差，從上游放置木製的酒杯，任其順流而下，由於川流的曲折，杯子在誰的面前打轉或停滯，誰就必須喝盡杯中的水酒，或吟詩作對，伴以樂音舞蹈，此情此景，好生愜意。

古人的春遊總帶著濃濃的詩意，置身於風



光明媚、繁花似錦的景色中，詩詞交流之間，或讚嘆大地氣象，或歌誦春神來臨，以紓發心中煩憂，以淨化心靈神識，而曲水流觴正是古人最經典的春天遊戲。

忙碌的現代人們再也不能錯過這暢飲春風的好時機，快快投入大自然的懷抱，這可是有紓解身心壓力的神奇效果哦！根據研究顯示，森林中的植物散發出的芬多精具有消炎殺菌、鎮定情緒、抗痙攣、舒解鬱悶的效果；另外，瀑布、溪水、噴泉所濺出的水花，植物光合作用製造新鮮氧氣，以及太陽的紫外線等，皆會產生陰離子，又稱作「空氣維他命」，它亦具有鎮定自律神經、減輕焦慮情緒的效果，所以常

到公園、郊外、鄉間小路或山裏走一走，是不錯的養生活動哦！

在這萬物生長的春天裏，常常拜訪大自然，順應大地的律動，將可改善身體機能，增強心肺功能、新陳代謝和血液循環，調節中樞神經，思緒將更清明，睡眠品質亦可獲得改善，還可達到健身減肥的目的，好處真不少。但出遊時務必注意保護身體，要備足衣物和雨具，以防受涼感冒，另亦須注意避免過度疲勞，睡前可用熱水泡泡腳，睡時適當墊高腳部，可促進腳部血液循環，以達快速恢復精神之目的。🌈





讀經開智慧

大般若經的大智慧！

——連載第 159 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

是故大德。應說云何。住菩薩乘諸善男子善女人等。應於過去未來現在十方世界一切如來應正等覺及弟子等功德善根隨喜迴向。謂彼諸佛從初發心。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。若修般若波羅蜜多集諸善根。……

若修一切三摩地門集諸善根。若嚴淨佛土集諸善根。若成熟有情集諸善根。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集諸善根。若善男子善女人

等。於諸功德發起隨喜迴向善根。住菩薩乘諸善男子善女人等。云何於彼功德善根。發起隨喜迴向無上正等菩提。

具壽善現白言。大士。住菩薩乘諸善男子善女人等。修行般若波羅蜜多。若欲不謗諸佛世尊。而發隨喜迴向心者。應作是念。如諸如來應正等覺。以無上佛智了達遍知。諸功德善根。有如是類。有如是體。有如是相。有如是法而可隨喜。我今亦應如是隨喜。又如諸如





來應正等覺。以無上佛智了達遍知。應以如是諸福業事迴向無上正等菩提。我今亦應如是迴向。住菩薩乘諸善男子善女人等。於諸如來應正等覺及弟子等功德善根。應作如是隨喜迴向。若作如是隨喜迴向。則不謗佛。隨佛所教。隨法而說。是菩薩摩訶薩如是隨喜迴向之心。永離眾毒終至甘露無上菩提。

第31品・隨喜迴向品・

大正藏第五冊 (P. 915 I 欄5行～P. 915 II 欄倒數2行)



二、講解

彌勒菩薩繼續說：所以安住菩薩乘的修行人，應該於過去、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，那麼安住菩薩乘的修行人該如何把這些功德善根，發起隨喜迴向無上菩提呢？

善現菩薩說：安住菩薩乘的修行人，修行般若，如果不想謗佛，而發起隨喜迴

向，應如是念：如同諸佛以無上的佛智了達遍知一切功德善根有如是類、體、相、法而可隨喜；我也如是隨喜。又如同諸佛以無上的佛智了達遍知應該如是一切福業事迴向無上菩提，我也應該如是迴向。

所以安住菩薩乘的修行人應該作這樣的隨喜迴向，則不會謗佛，則是追隨佛陀的教法，跟隨佛法所說。這樣的菩薩如是隨喜迴向心，能夠永遠離開諸毒，最終到達甘露無上菩提。

此段經文主要說明，如何修隨喜迴向，才是不謗佛，如同經文所說：「應作是念：如諸如來、應、正等覺，以無上佛智了達遍知，諸功德善根有如是類、有如是體、有如是相、有如是法而可隨喜，我今亦應如是隨喜。又如諸如來、應、正等覺以無上佛智了達遍知，應以如是諸福業事迴向無上正等菩提，我今亦應如是迴向」。

經文中最重要的是「以無上佛智了達遍知」，這一句是這段經文的精華句，其實也是整個佛法的精華，佛法最重要的是什麼？就是智慧。而什麼才是最圓滿的智慧，即佛智，爲了描述佛智的無可比擬，所以用了「無上」來形容。

「無上」二字真是當之無愧啊！世界再也沒有比智慧還要尊貴的了，有智慧就可以不造業，就可以遠離痛苦，就可以利益自己；最重要的，還可以利益無量無邊的

眾生，所以圓滿的智慧就是「無上佛智」，既是圓滿的智慧，當然對一切的萬事萬物，就能夠「了達遍知」，這四個字也是用得巧妙貼切，明了通達、周遍知悉，當一個人擁有了圓滿的智慧，就是處於這樣無所不知的明覺狀態，就像最晶瑩剔透的鏡面，一切映照於其中，都清楚明白，無所遁形。

所以，用這樣的智慧來修隨喜法門，當然就是如經文所說，能夠了達遍知一切功德善根「有如是類、有如是體、有如是相、有如是法」，也就是明白功德善根的類、體、相、法。

什麼是功德善根的類？

就是一切種類，例如諸佛說法的功德善根，弟子成就的功德善根，天人的功德等等不一而足。

什麼是功德善根的體？

就是本質。也就是本體，亦即一切萬物的本體與本質。即空，即般若，即涅槃。

什麼是功德善根的相？

即外相。例如布施、持戒、忍辱等等一切善行善事。

什麼是功德善根的法？

即方法，也就是如何成就功德善根的一切途徑，例如金剛經的名句：「以無我、人、眾生、壽者，修盡一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提」，即已充分說明如何成就功德善根——修盡一切善法。

當了達遍知功德善根的類、體、相、法之後，而以如是智慧修隨喜法門，這是佛的修行境界，但我們亦可效法之。

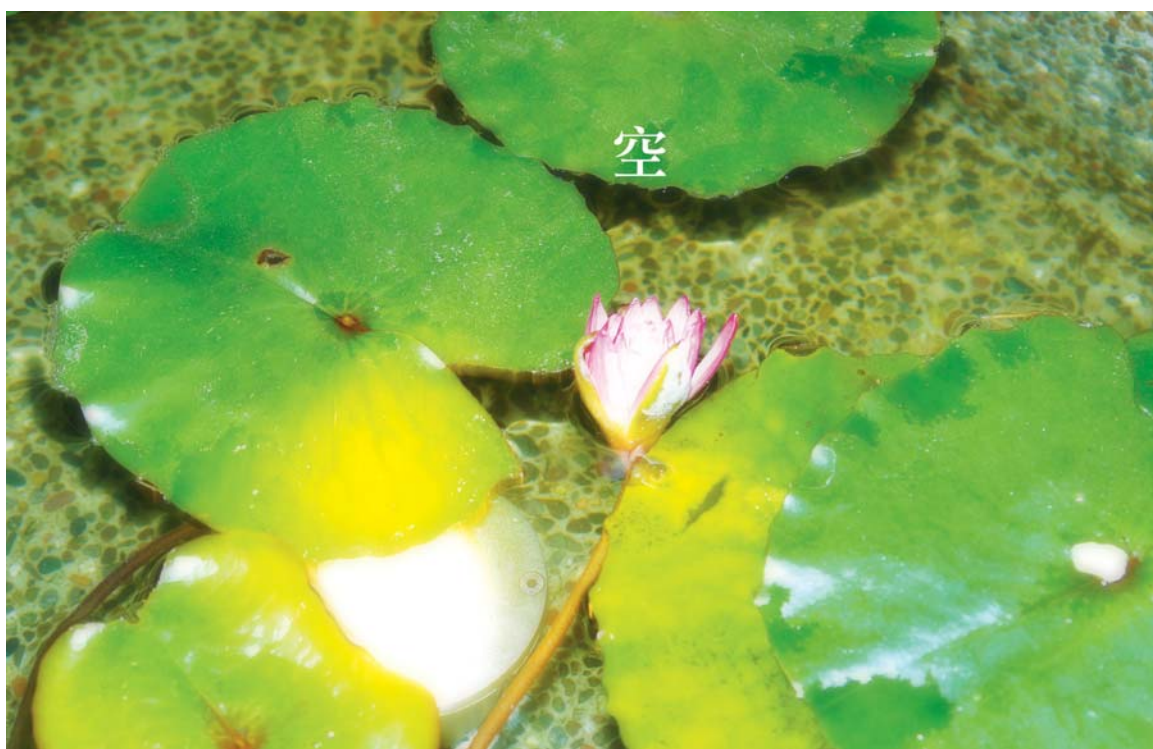
“有為者亦若是”，這句中國的名句亦反映了佛教最偉大的平民思想。所以一句「我今亦應如是隨喜」，就充份的發揮了這個偉大的思想，意思就是說，既然佛做得到，那麼我只要透過效法與學習，我一樣也可以做得到。

所以，佛教是主張人人可以成佛的，透過什麼途徑可以達成這平民思想呢？就是學習，所以我們常掛在口中的是“學佛”。



是的，多麼平常的“學佛”二字，但其中所蘊含的深刻思想以及實踐的期許，確實是學佛多年的佛子必需正視的一個問題。

學佛學了多久？像佛像了多少？每一個佛子都宜常常捫心自問。否則難以真正落實於“學習”二字，多半是口中一直在學習，行為卻未必在學習，這是千千萬萬佛子的通病，宜反省、警惕、改進之。





所以不論隨喜或迴向，都是佛會怎麼做，我們就跟著怎麼做。所以這樣的人，當然是不謗佛的人，當然是如同經文所說：「隨佛所教，隨法而說」。試想，能夠跟著佛陀的腳印，亦步亦趨，是多麼幸福的人，是多麼有希望的人啊！

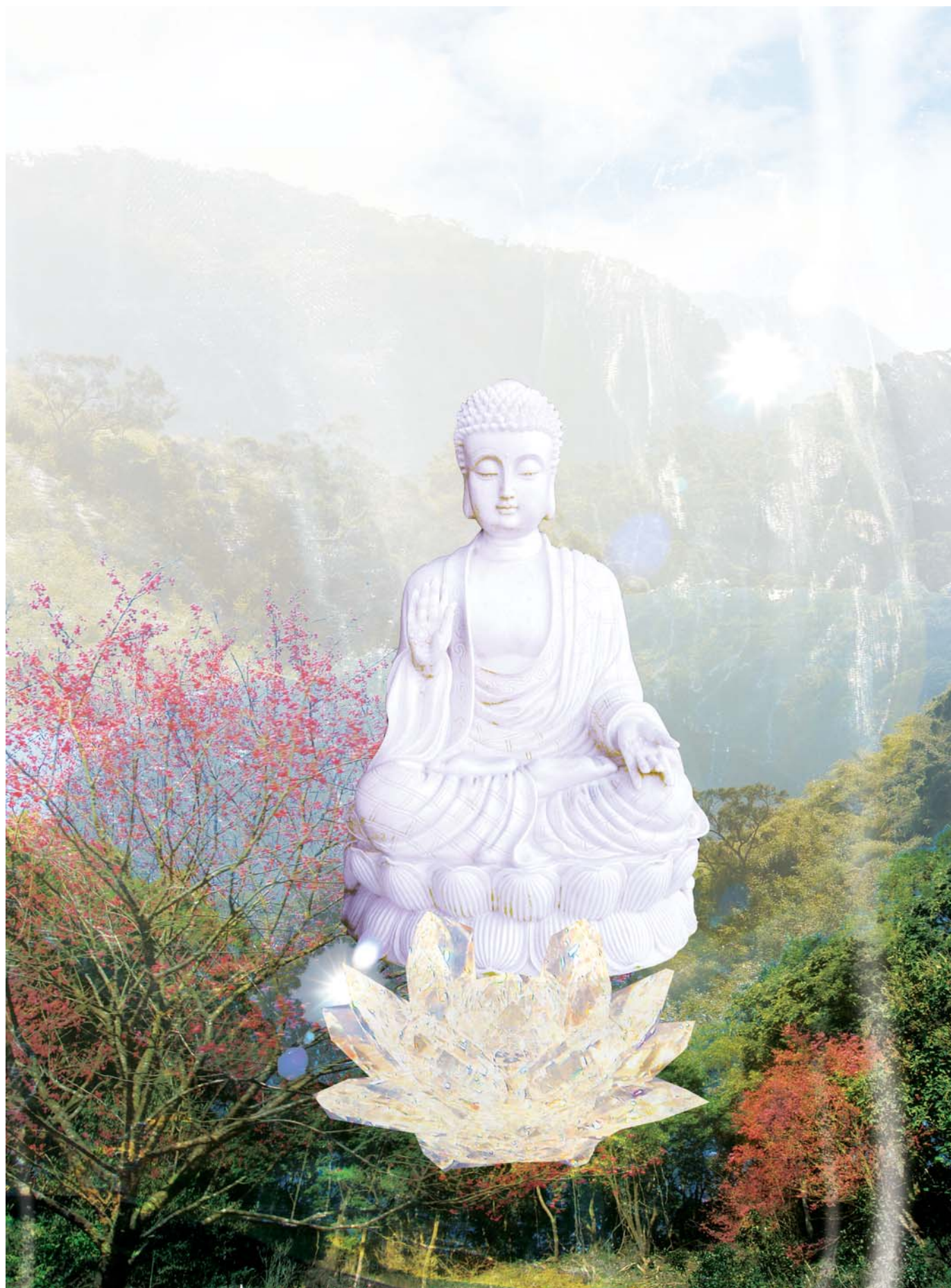
因為他只要一直這樣跟下去，總有一天，他就會到達經文所說的美妙境界：「永離眾毒，終至甘露無上菩提」。

永離眾毒，就是永遠不再作在美味中摻毒藥還大快朵頤的笨事，也就是遠離妄想分別，進入圓滿悲智雙運的證量——甘露無上菩提。

「甘露」二字用得多么巧妙，也多么如實！當一個人到達悲智圓融的境界，那種快樂，真的是如“醍醐灌頂”，就如同最美妙的甘露從頭灑下，那種無比的清涼，真的是難描難繪啊！

所以，以比喻的角度來看，甘露已經用得巧妙。事實上，也是如實說明了修證者的美妙境界：當紅白菩提雙運後，頂輪的甘露池會降下大量的甘露，滋潤全身，全身會得到極大的法喜，無量無邊；這就是「甘露無上菩提」的境界，多麼令人讚歎！多麼令人嚮往！

如何到達這樣的境界呢？無他，就是“學習”！只要不斷的「隨佛所教，隨法而說」，總有一天，就能親證甘露無上菩提，永斷生死輪迴！！🌈



《喬遷誌喜》



各位親愛的舊雨新知們
告訴大家一個好消息
金色蓮花要搬新家了
就在忠孝東路最繁華的地段
與您深情相約
三月下旬精緻開幕！
新址：台北市忠孝東路四段153號5樓

ISSN 10230319



9 771023 031005



03