www.glotus.com.tw

金色蓮花

Golden Lotus

實用佛學
Modern Cultivation

心朵行善團

觀空實修・素食仙畫

September 2007 9月號 NO.177

Golden Lotus 金色蓮花 心朵行善團 九月號 SEPTEMBER 2007 NO.177

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

秘　　書／蔡承訓

美 學 監 督／鄭博文

總 務 組 組 長／郭曉蓮

副　組　長／彭庭光

服 務 會 會 長／蔡定彥

副　會　長／張寶桂

美 學 編 輯／Irene

　　Robert

事 務 總 監／Jones

副　主　編／吳燕娟

網 路 組 組 長／周育正

影 音 製 作 組 長／黃連春

企 劃 組 組 長／黃連盛

事 務 組 組 長／賴信仲

社址/台北市忠孝東路四段153號5樓
5F, No. 153, Sec. 4, Chung Hsiao E. Rd, Taipei, Taiwan
TEL:886-2-2731-0099　FAX:886-2-8771-9157
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

金色蓮花～

一個已堅持 15 年的理想！

金色蓮花佛學月刊　創立於 1993 年
至今不輟　更努力革新　日新月異！

15 年悠忽而過

小嬰兒已長成少年

年輕人也步入中年

是成長的歡欣

亦是成熟的滄桑

金色蓮花佛學月刊

堂堂邁入第十五個年頭！

金　燦爛堅貞

蓮　出汙不染

金色蓮花

願與你一起

朝向完美　無盡的開花！

本期結構大綱～

（一）修練身體

～身體是心靈居住的殿堂

（二）修練涵養

～豐富的涵養通往善巧的服務眾生

（三）修練慈悲

～慈悲是最美的心靈花朵

（四）修練智慧

～立身天地宇宙的究竟觀

（五）修練服務

～服務的人生最喜樂！

（六）素食新時代 長期特別專題

～Vege是悲智的身體力行！

Golden Lotus

目錄

——心靈地圖・璀璨路途

封面——

莊嚴大勢至

～設計：鄭秉忠

繪圖：蔡承訓

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→

（一）修練健康

12 ■ **健康之泉**——

茯苓養生粥

14 ■ **觀想美容法**——

溫柔的美麗

15 ■ **花間禪茶**——

啜飲空美

16 ■ **療癒系經典**——

佛說佛醫經

（二）修練涵養

20 流行佛品設計——清秀靈動

21 意境之畫——天水散花

22 供佛花藝——清淨之美

24 佛教美麗代言人——美麗的飛天

26 藝術電影賞析——聽見天堂

32 紙上藝廊——蓮花映莊嚴

44 兒童佛學——小沙彌學園

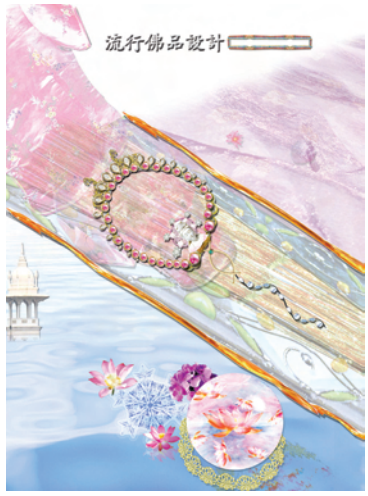
50 模擬大師——大雄大力蓮花生上師

52 夢幻佛語——山隱妙閣

53 蓮花之美——光陰的故事

54 善良的心——幸福的片刻

55 幽默拾趣——博君一笑・功德無量



（三）修練慈悲

58 愛心花語——
愛是我們生生世世
最重要的學習

60 佛菩薩愛你——
寫給缺乏關愛的妳

62 慈悲的畫像——
觀音慈顏

64 慈悲的實修法門——
慈心觀

（四）修練智慧

66 沁涼露滴・晶瑩心靈——
清心小語

68 修行心語——
極速寂靜

74 甘露法語——
釋迦牟尼佛在法華經的開示精句

76 唯識學探索——
清淨意識的清淨狀態

82 三藏十二部的主旨精華——
第一義諦～空

84 讀經開智慧——
大般若經的大智慧！
～連載第163回

92 成就的關鍵——
觀空實修

94 Zen Zone——
禪花如幻

（五）修練服務

心朵行善團～

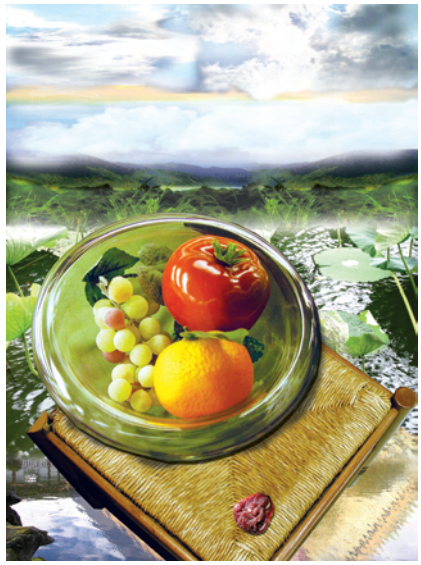
98 祈願世界和平
99 扶老人過街
100 去育幼院陪院童
101 到醫院作義工
102 善心小孩
103 服務社區
104 善語激勵親友
105 美眉女俠護童……

（六）素食新時代 長期特別企劃

本月小專題～

素食仙畫

110 麥香滿仙鄉
111 水晶球裡的青翠倒影
112 翠綠映地球
113 華麗午后的素餐
114 後現代花瓶上的紫葡萄串
115 綠野仙蹤現果盅
116 仙味素湯迎仙人
117 Vege禪味豆腐
118 草莓圓舞曲
119 夢影荷塘托果盤
120 玻璃光影璀璨素
121 素食風尚新時代



廣告 18 公益廣告 57 滿寧
資訊 19 素茂 122 華光堂
廣場 56 蓮華山莊

Season's Greeting

季節的問候

於此秋高氣爽之桂月秋季

謹捎來誠摯的關懷與祝福……

Golden Lotus 金色蓮花

繪圖／承訓

健康之泉——

腰果伏苓稀飯

文/鄭鴻祺
美學設計/乖子

材料：白米、腰果、伏苓（中藥房買傳統中藥磨粉，並非科學中藥）。

工具：電鍋、電鍋內鍋、內鍋蓋、量杯。

調理：腰果最好前一天洗乾淨，再用少量的水浸泡，放在冰箱裡；白米就是要煮時洗，洗淨後一杯米要放三杯水，這三杯水要含浸腰果的水；最後再將伏苓粉灑在水上，伏苓粉的份量是米的一半，蓋上內鍋蓋置入電鍋，電鍋要放水，一杯米放兩格水，電鍋內鍋只能用到一半，否則煮的過程伏苓粉會溢出來；當電鍋開關跳起來後，至少要等十五分至三十分再打開鍋蓋還有內鍋蓋，然後用勺飯的勺子來將飯表面的伏苓混入稀飯裡，然後再悶五分至十分就可以吃了。

腰果的營養：

腰果含豐富維他命A，維他命B1；油酸可預防動脈硬化、心血管疾病；亞麻油酸則可預防心臟病、腦中風；含大量蛋白抑制劑，能控制癌症病情。一般人都將腰果炒來吃，我們建議用煮的方式來吃，比較容易消化，而且沒有火氣。

伏苓的功效：

利水滲濕，健脾寧心。用於水腫尿少，痰飲眩悸，脾虛食少，便溏泄瀉，心神不寧，驚悸失眠。

食用腰果伏苓稀飯一段時間後，如果有萎縮的胃會慢慢恢復原來的大小，胃部的血管也會慢慢擴張，胃的蠕動力也會愈來愈強，彈性也愈來愈好，下垂的胃也會慢慢回到原來的位置。就不需要再吃胃藥，稍微吃多也不會覺得撐，也不會有胃潰瘍、十二指腸潰瘍，只要長期吃就會有效。

觀想美容法——溫柔美麗

文/花想容　美學設計/雲裳衣

觀想自己全身
沐浴在觀音溫柔和煦的慈光中
由於慈悲的感召

變得越來越祥和
越來越美麗
……

保任
越久越好

花間禪茶

詞／雲淨　美學設計／天人集

紅粉佳容　新抽翠葉
如詩花境　優雅翔風
飲清泉茶　修清淨心

療癒系經典——

第一部~

佛說佛醫經

吳天竺沙門竺律炎共支越譯

編撰/長生花　美學設計/文寶

■經文

人得病有十因緣

一者久坐不飯

二者食無貸

三者憂愁

四者疲極

五者淫泆

六者瞋恚

七者忍大便

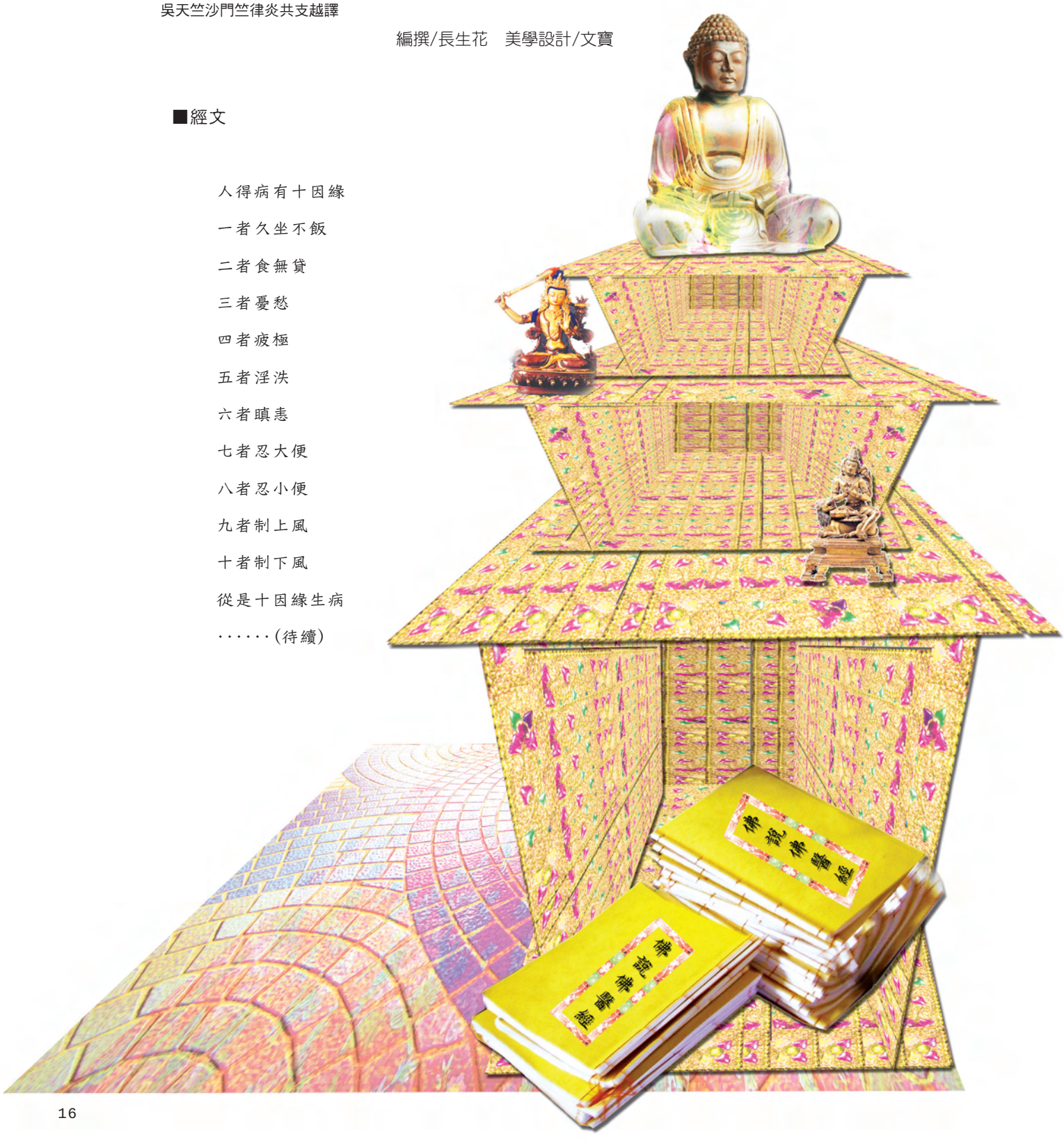
八者忍小便

九者制上風

十者制下風

從是十因緣生病

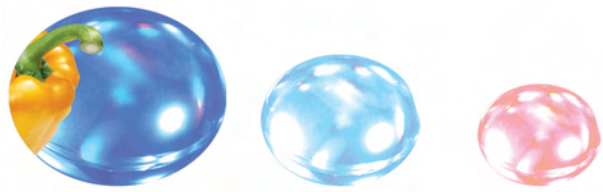
……(待續)



本段經文傳遞的

珍貴醫理

生病的十大原因~



序	經文開示	白話	舉例或說明	對策
1	久坐不飯	常常久坐 少進食	當今電腦族 不乏此例	避免久坐不動 要記得偶爾起來 活動一下，並 要記得補充營養
2	食無貸	飲食沒有節制	暴飲暴食	盡量想辦法 養成飲食規律 有節制的 好習慣
3	憂愁	憂鬱不樂	當今社會有不 少因各種壓力 而導致的 憂鬱症患者	培養有益身心的興趣 或休閒活動，另如果 投入公益助人或 實際修行會更有效
4	疲極	常常過於疲累	現今社會 亦有不少 工作過勞者	要善於感知自己的 身心狀態而給予適度 照顧與休息，並牢記 為賺錢傷身不划算
5	淫泆	縱慾	放縱情慾 會讓人 體力不濟	遠離損友、遠離 聲色犬馬場合， 養成正確人生觀 以及正當娛樂
6	瞋恚	生氣	生氣憤怒時 會分泌毒素 而傷害 身體健康	培養慈悲心腸， 多修慈心觀， 愛心越多 越不容易生氣。
7	忍大便	有便意 不去上大號	有的人是工作忙 也有的是忙著 打電玩 而捨不得停下來	養成一有便意就去 大號的好習慣， 否則忍久了確實對 身體不好
8	忍小便	想小便 不去小便	忍久了小便 對膀胱絕對是 沉重的負擔	順從身體的 自然需求訊息， 該小便就去小便， 才能擁有順暢的 排泄系統。
9	制上風	忍住不打嗝	忍住不打嗝是 一種壞習慣， 會影響上行氣的 通暢	順從身體的自然反應 有助健康。上風不順 的人易氣喘、鼻塞、 慢性鼻竇炎等
10	制下風	忍住不放屁	會讓廢氣無法排 出體外，污染身 體，亦會阻礙 下行氣的通暢	有的人可能受限於公共 場合忍住，但可以去廁 所解決問題，就不易有 失禮以及防礙公眾空氣 芳香的問題。

流行佛品設計

本月設計師/鄭博文

意境之畫

詞/冰心　美學設計/鄭博文

天水散花山麓間　雲光奇彩夢幻景

供佛花藝——

清淨之美

佈置/淨土流　美學設計/功德水

簡簡單單 清清淨淨 卻供養出一方福田

關於供花——

又作供華。即以各類香花供養佛、菩薩。或指供於佛前、尊像前之花，故有稱「佛花」者。亦有指盛置供物之臺座。又各種人造花，以能長期供養，故稱常花。於印度，多在佛、菩薩前散花，或飾以花鬘作為供養。有關香花之供養散見於諸經，據百緣經卷六載，以波羅奈華作鬘，並採花散於佛前。據陀羅尼集經卷六載，所供養之花木有柳枝、柏葉、竹枝、雜花、果枝等。另於蘇悉地羯囉經卷上供養花品舉出兩種供養物，其中一種因極似青蓮花，而常盤木常年青綠，故兩者常被當作供花使用；然臭花、刺樹所生之花、苦辛味花、木蓳花或無名之花等則不得作供花。於密教中，一般所供之花，係依佛部、蓮華部、金剛部，或修法種類之不同而有差別。

據傳所供養之生花等若於長時間內未見枯萎，即顯示罪障已滅除，祈願得成就；若於齋會後，所散敷之花中尚有生鮮者，即顯示此花所在之處為聖賢來會時所坐之席位。於日本，每年陰曆三月舉行法會，修習法華八講，並吟詠詩歌，稱為供花會。又舉行此類獻花之齋會者，有東大寺之萬花會、六波羅蜜寺之結緣供花會等。

——資料出自佛光大辭典

佛教美麗代言人——

美麗的飛天

文案／夢駝鈴　美學設計／香水海

美麗的飛天

是佛教博大精深的美學中

最具代表性

也最富美麗傳說的一環

且看她那在天幕飛舞的彩帶

端麗的容顏

以及曼妙的身姿

在在都喚起了

我們內心最深處

——美感的極致！

藝術電影賞析～

聽見天堂

資料收集／蔡承訓　　編撰／夢花蝶　　視覺設計／天無雲

圖片、資料提供／前景娛樂有限公司、http://blog.sina.com.tw/film/

原　　名：Red Like The Sky

類　　型：勵志

導　　演：克里斯提諾波頓

演　　員：Francesco Campobasso
Luca Capriotti
Marco CoCci

發行公司：前景娛樂有限公司

官方網站：
http://blog.sina.com.tw/film/

電影故事之吉光片羽：

～永難忘懷的夢想與約定！

一個從小失明的孩子，如何成為聞名全歐洲的聲音剪接師？米可出生於托斯卡尼，從小就熱愛電影，在一次的意外當中，讓他失去了光明，一生都必須與黑暗相伴。失去光明的他只能到政府規定的「盲人特殊學校」上學，米可並沒有因遭受這巨大改變而失去那童年時期充滿冒險與奇幻的夢想，反而在一次學校作業中，透過一台老舊的錄音機將生活週遭的聲音收集並編織成一段段美麗的聲音故事，一個全新的世界向他展開……然而這個生命中重新點燃的希望卻被主張盲人不該擁有夢想的校長硬生生地打斷。但即使不被認同，米可仍然朝著夢想邁進，他的熱情

逐漸感染週遭的同學，引導著他們重新定義視障者的夢想與能力……。

看後感想：

——三個朋友連袂看電影！

第一個朋友／向日葵——

這真是太感人了！也太厲害啦！失去了光明，卻不畏懼黑暗，堅持夢想與理想，走出了自己的一片天，同時也為其他盲人開拓了新的領域，不再因視覺上的障礙而被迫改變自己一生的志向與夢想，更讓我佩服的是居然還可以騎腳踏車載人，這比我看馬戲團更為緊張刺激！

第二個朋友／小星星——

對我而言米可就像是一顆非常耀眼明亮的星星，在他的夢幻作品中，我聽見與體驗了一場非常生動的冒險故事，他的勇氣與毅力，非常值得效法與學習，在面對自己不如意的部分，是勇於承受與接納，並且用愛與智慧，去創造一生的幸福。

第三個朋友／陽光兒——

實在是無法想像看不到光明的日子，但是這充滿動人力量的故事讓我體會到〝身殘心不殘〞，人生在世會有許多不如意的事情發生，但是只要有正確的知見與堅強的意志，不怨天尤人，感恩與珍惜自己所擁有的一切，一定可以走出一條康莊大道，開出美麗燦爛的花朵！

導演小檔案：

克里斯提諾波頓——畢業於紐約大學電影電視學系，身為一個視覺藝術家，他同時身兼導演、編劇與製片，影像創作型式跨越紀錄片、劇情片與電視電影，曾在義大利與美國舉辦展覽，並投入多樣化的藝術領域。自1989年起，他即以一個自由工作者的身分在許多國際雜誌發表政治、藝術以及媒體文化的專業評論。1991年設立獨立製片公司ORISA PRODUZIONI，對於支持新銳創作者與推動創新的影像計畫不遺餘力。

義大利國寶級電影錄音師：

米可曼卡西，在八歲時因意外而逐漸失去了視力，然而他並沒有放棄自己，反而尋找出他對聲音獨特的敏銳天賦，逐漸引領他在以炫麗的視覺藝術著稱的電影產業裡，成為一位專業的音效師與音樂家。

米可曼卡西曾經和許多著名的義大利大師級導演，例如安東尼奧尼、南尼莫瑞提合作，至今已參與過三百多部電影的聲音工程規劃，並於1990年在羅馬設立聲音後製公司SAM，開始為許多著名的義大利電影進行聲音設計。

米可曼卡西持續專注於對聲音實驗的興趣，目前正在他的出生地托斯卡尼籌備設立『義大利聲音基金會』，積極推動各項聲音的研究以及向大眾介紹美妙的聲音世界。

電影之緣起：

導演克里斯提諾波頓，與義大利音效大師米可曼卡西是長久以來的工作夥伴，在一次電影拍攝過程的閒談中，米可聊到他在一所與世隔絕的特殊學校長大，在70年代的義大利，失去視力就代表著失去一切的希望，只能學習成為一名電話接線生或編織工，但學童為了獲得校方對視障者的尊重與實踐自我夢想的權利，而不斷地向學校進行抗爭……。

導演克里斯提諾波頓立刻被這個故事所觸動，希望可以將這個關於夢想與創造力，在坦然面對身體上的缺陷並建立起自我認同後，進而向社會既有體制抗爭的美麗故事轉化成電影，因此一部關於夢想與勇氣的動人電影就此誕生。

幕後花絮

【聽見天堂】的電影感人之處，除了電影的劇情將米可在生命受挫時仍不放棄希望的勇氣，以真實而不煽情的方式詮釋出來之外，更在於整部電影拍攝的過程。從一開始籌拍這部電影，導演就希望電影裡的部分演員是由真實生活中的盲童擔任演出，因為他們面對著現實生活中的種種障礙，他們就是電影當中的角色。

也因此，本片最大的挑戰即是如何將一般演員與視障演員融合在電影中，視障演員的加入，提高了製作上的困難度，也賦予影片更深一層的意涵。選角的過程大約花了將近一

年的時間，劇組巡迴義大利全國，發現一些充滿天份的孩童，不只是他們的自然表演，而且在電影的拍攝過程中，充分顯現出他們對生命的熱情與決心。

在漫長的集體表演訓練中，視障孩童學習如何在電影中演出，一般孩童則學習視障孩童的動作，最後，一種不可思議的協調感在電影當中完美的展現出來。這種奇妙的化學變化來自於成功的建立起溝通的管道，小演員們可以自由的發表意見，自由展現原創且獨特的表演方式，最後他們都變成了非常好的朋友。

佛法的延伸：

自利利他

這部電影所傳遞的一個理念：「不論處在何種狀態中，每個人都有追求夢想的權利」。而且不要小看自己的力量，現實生活中的這位義大利國寶級的錄音師就是最好的例子，善用自己所擁有的天賦，堅持理想去實踐，不但利益了自己，同時也為其他的盲人走出了一條新的道路，更激勵了所有聽聞此故事的人——要〝堅信光明〞！

金色蓮花 紙上藝廊

9月份展覽主題～

蓮花映莊嚴

展覽企劃/碧水詩泉　　美學設計/鄭博文

Invitation

邀請卡

謹訂於2007年9月1日~9月30日
於本紙上藝廊隆重展出——

蓮花映莊嚴

佛法流傳於世間
絕處逢生出燦蓮

藉由超然脫俗的蓮花意象
渲染出靚麗之荷風美境
曼舞的花水光蘊
揮灑出一片
莊嚴菩提清涼地
更讓人嚮往於
空中生妙有的
絕美境界

敬邀
闔第神遊參觀！

Golden lotus 金色蓮花

作品名稱：仙鶴戲泉・芙蓉慈尊

作品名稱：蓮花水影・珠水光映

作品名稱：空靈雅厝・菩提美境

作品名稱：慈花水淨・法音宣流

作品名稱：浮雲耀日・奇華夢幻

作品名稱：花泉引路・空禪天境

作品名稱：隱花透光・彩夢詩廊

作品名稱：朦朧之蓮・寫意之境

作品名稱：晶花彩畔・琉璃之光

作品名稱：飄水演譯・空花之蓮

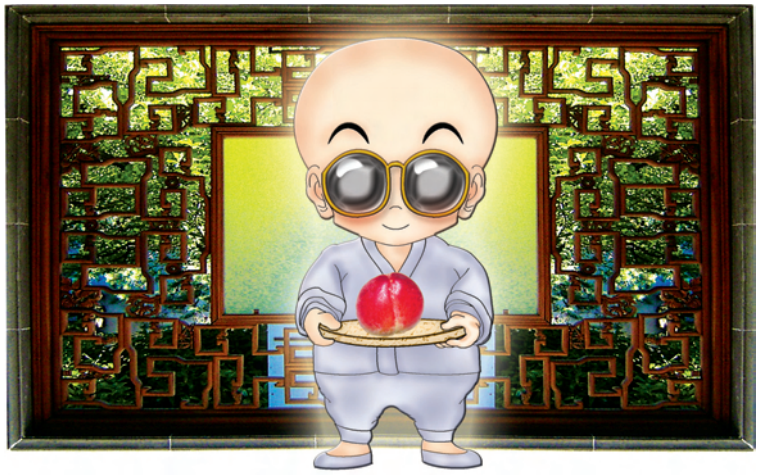
金龍禪寺
小沙彌學園

兒童佛學——

小沙彌學園

～佛學教育，從小開始……

側記／鄭秉忠　美學設計／童子心



來來來　來上學～
去去去　去拜佛～

清早上的第一道晨光
折射在昨日雨夜所遺留荷葉邊的水珠上
散漫出美麗的虹彩光芒
伴著經過雨水一夜洗滌的涼風
清柔著撫過流向池塘的活水源頭
吹落了池畔的樹葉激起漣漪
穿過了林間小徑使樹影搖曳
如頑皮小孩的風漸漸遠去了
池中的漣漪也恢復了平靜
漸漸的映現出荷花襯托著寺院的倒影
與經過池塘邊的小沙彌們

此時慈慧師父正坐在庭院中的石椅上
挽起衣袖泡著茶水
小沙彌們剛剛打掃完寺院
帶著輕鬆的心情
圍著慈慧師父排排坐著

慈慧師父把聞香杯湊在鼻子前
聞了一下杯中茶香
帶著微笑
幫小沙彌們倒了茶

小沙彌們對著慈慧師父說：
謝謝師父

慈慧師父微微點頭
回應小沙彌們

接著慈慧師父喝了一口茶望著庭園的景象說：

看看那池中的魚兒
空中飛的鳥兒
為什麼他們生來就是動物呢？
是遺傳嗎？

智莊小沙彌舉起手來對著師父說：
我知道
是業力的緣故

慈慧師父說道：
很好！
相信大家都了解因果輪迴的概念了
表面上看起來像是龍生龍、鳳生鳳
老鼠的兒子會打洞
實際上背後都是複雜的因果業力
感召出來的境
過去生種了什麼因今生得到什麼果
在三界中我們幾乎什麼生物都當過了
六道也遊歷的不知道多少輪

此時慈慧師父稍回停頓了一下看著小沙彌們

心明小沙彌這時接著說：
我知道是我們的心決定了我們的去向

慈慧師父滿意的點著頭說：
對！
沒有錯
一切的是心在做主
是我們的心在當下決定了
我們去造善根
是我們的心被蒙蔽了

妄造了無邊的業力
後悔不及
眾生在三界〝心無定性〞
忽沉忽浮
境隨業轉　心隨境轉
時在是難以自己啊

此時慈慧師父喝了一口茶對著華雲小沙彌說：
你有什麼體悟呢？

華雲小沙彌此時說：
除非修到了成就
要不然我們還是會輪迴

慈慧師父說：
華雲小沙彌說的非常好！
除非我們修到了成就
要不然我們還是會不斷的
沉浮於這看似真實實則虛幻
又苦痛無邊的輪迴大海啊

慈慧師父又拿起了杯子在鼻子前聞了一下茶香後小口的喝下了幾口茶繼續說道：
而生為佛子的我們
由於過去多生多劫
的努力修行並且發願
才能在今生得遇佛法
實在是難能可貴
可謂不容易
應當珍惜
努力修行啊
知道嗎！

眾小沙彌們回答說：

我們知道！

慈慧師父繼續說：

佛法給了我們一條康莊大道

因為佛法的偉大

所以我們要讚歎

學習 實踐

相對的

因為佛法的偉大

我們不能去有疑慮

而去毀謗

努力修行

自利利他是我們

責無旁貸的菩提大業啊

眾小沙彌們回答說：

我們知道了！

師父

慈慧師父說：

坐而言不如起而行

我們一起來靜坐吧

華雲小沙彌說：

我去拿蒲團給師父

德修小沙彌說：

我去給眾師兄拿蒲團去

在這清悠早晨的寧靜寺院裡

風微微的吹著

池塘中的生物猶如大地的縮影

不斷的在這日落月出 春去秋來中更替輪迴著

而小沙彌們就這樣的跟著師父

有模有樣的在庭院中

打起坐來

提升他們心的境界

假以時日

小沙彌們的修行

便能在慈慧師父的帶領下

能更有領悟

終有一日有所成就

小沙彌們就在這

快樂充滿活力

而又講求實修實証的小沙彌學園裡

度過了充實的一天

模擬大師

IDEA／郭郭　美學設計／慕偉

大師／蓮花生上師

大師開示：

明了智慧以為父　歡喜慈悲以為母
不生不滅以為地　內外明澈以為心
空有不著以為食　降伏妄念以為座

模擬者／蔡承訓

模擬心得：

蓮師的法教真的是太殊勝了！太殊勝了！

讓人敬佩的五體投地！

發願　生生世世跟隨效法！

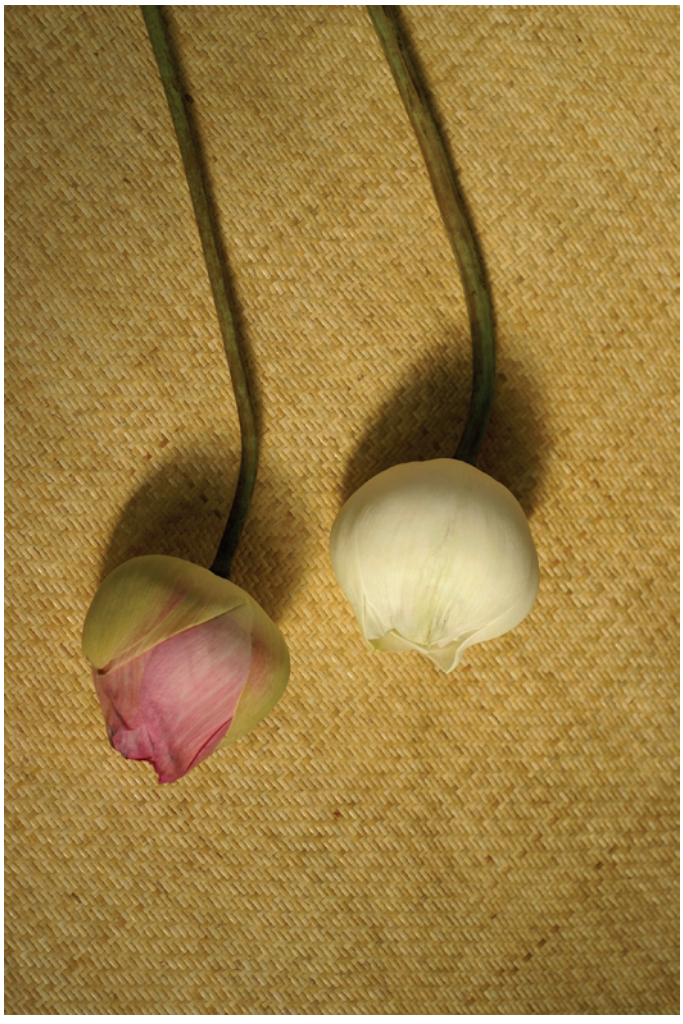
夢幻佛宇

美學設計/鄭博文
詞/樸風

燈見淨土
蓮即悟空
舞樂極水
泉閣心靈
詩廟樂極
花隱淨山

蓮花之美——

光陰的故事



蓮花光影

歲月沉澱

度眾心事

菩薩胸懷

善良的心——

幸福的片刻

文/無為　美學設計/美感

仰不愧於天
俯不怍於人
在人生風景的角落
在咖啡館的片刻
啜著香濃的滋味
聽著50年代的
懷舊老歌
啊！
幸福的感受
油然升起
……
而那
幸福的基底
還是在於——
仰不愧　俯不怍
的善良　純然之心

幽默拾趣

～博君一笑，功德無量！

要我示範〝狗趴式〞睡姿嗎

咦！你是誰

一起來作日光浴吧！

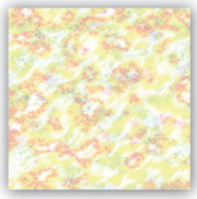
愛心花語

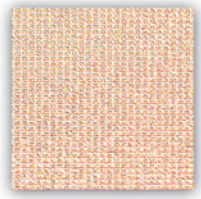
文/秉忠　視覺設計/鄭博文

祈願世界和平讓大愛昇華所有人的紛爭吧

用心去感受　用愛去實行

大愛無國界





大愛無敵

愛可融化冰雪　平息怒火

Love of Flower Phrase

Article | P.C.

ArtDesign | C.P.W.

感動別人之前要先感動自己 愛別人之前先要愛自己

人生的幸福與圓滿唯有愛能印證

邁向於成就的一大步——愛

用大愛去點亮眾生心中的那一盞明燈

讓我們成為黑暗中的一盞明燈 燃燒自己的大愛照亮別人

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……

寫給缺乏關愛的你

活在這匆忙現代社會下

走在這車水馬龍大街裡

人與人之間交流是如此的頻繁

而心靈的交會　又常常是劃過身旁的平行線

心的空虛　往往是現代人無形不自覺的文明病啊

而在不斷循環的　日落日出 月出月沒

學生們的課業繁忙　上班族的朝九晚五

是貧　是富

總是有許多新奇的外在玩物

來填缺心中的無底苦悶

許多遊戲就像是吸毒一樣越陷越深

而大家卻樂此不疲的遊玩著

電玩遊戲 金錢遊戲 權力遊戲 愛情遊戲

讓人無法自己的 各種遊戲啊

而身處在這三界中的我們

就像是在這迷離夢中　再找一個看似甜美的遊戲

去不斷著迷的 夢中夢啊

聰明的我們　適可而止的看清真相

不要再執著　不要再沉迷

偉大的佛法早就告訴我們　幻象是業力的境

唯有不斷的修行用功　才能解脫幻境到達彼岸

而活在當下的我們可以試著

擦亮眼睛　去愛別人

身旁的親人 友人 也需要我們的適度關愛

在做到關愛身旁的人之餘

再將自己的小愛化作大愛的能量

去關心更多廣大的有情無情眾生啊

更何況我們是如此的幸福

佛菩薩深深的愛著我們

讓我們學習實踐大乘菩薩行

才是回饋佛菩薩以及廣大眾生的愛啊

慈悲的畫像——

觀音慈顏

文/花駿逸　美學設計/慕慈　校對/珍

■ 經文

觀世音菩薩

不可思議威神之力

已於過去無量劫中

已作佛竟號正法明如來

大悲願力

為欲發起一切菩薩

安樂成熟諸眾生故現作菩薩

——千手千眼大悲心陀羅尼經

■ 慈悲的描摩

這是令人萬分感動的

本來已經圓滿成就佛的果位

卻為了救度

千千萬萬的苦難眾生

倒駕慈航

現出與眾生較親近之菩薩像

也就是——

正法明如來→觀世音菩薩

這是一個內佛外菩薩的偉大傳奇

果不其然因而度化了

難以勝數的有緣眾生……

慈悲的實修法門——

慈　心　觀

文／溫柔婉約　美學設計／慈雲　校對／郭朱靜珍

■ 觀想主題

觀想全世界的人類
都互相體諒與愛護
沒有誤會
沒有不和
沒有互相的戰爭與殺戮
人人過著和平幸福的歲月

■ 說明：

這確實是一個遙遠的夢想
但是
佛法與一切真理
的偉大之處
便在這裡——
明知黑暗如影隨形
還是永不放棄
對於光明與愛的
永恆渴慕與追尋……

沁涼露滴・晶瑩心靈~

清心小語

心語／韻玲　美學設計／花水香氣

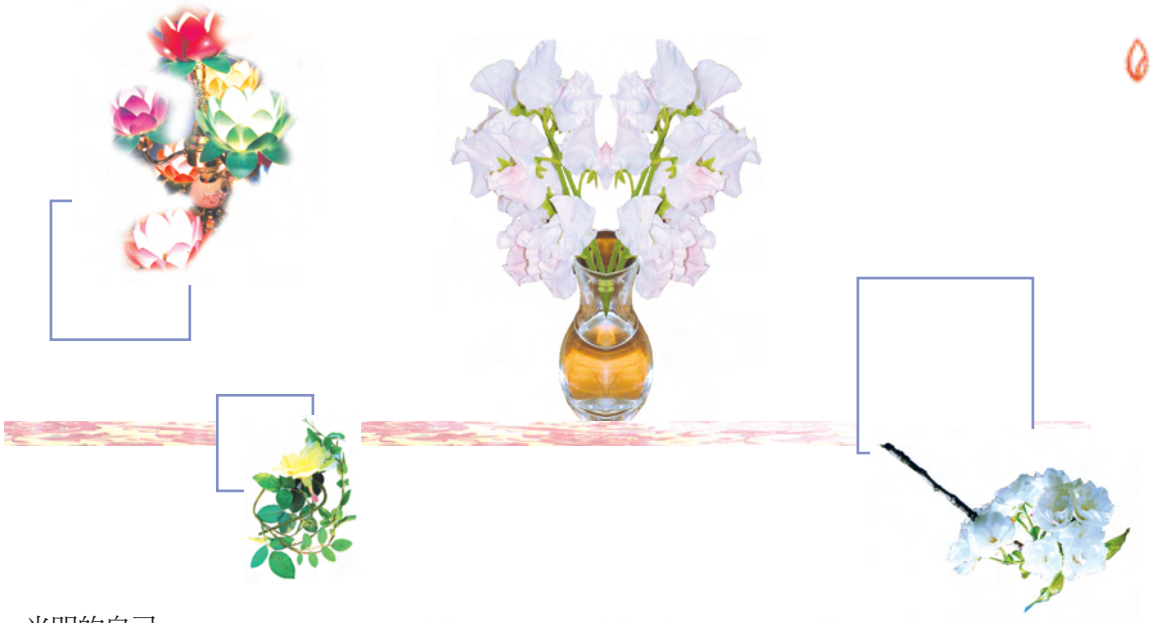
最需要放下的是
——妄念

人真正的問題
在潛意識
所以只有解決了
潛意識的問題
生命才能真正的解決
而修行
正是對症下藥的
對潛意識
——潛移默化

替自己找出路
替眾生找出路
就是修行

失敗以後
一定還有一個
最適合的好角色
可以扮演

在意
是我們遭逢失敗之後
更加失敗的
真正關鍵



光明的自己
不要被
黑暗的自己
打敗

一切的品質中
以心的品質
最為重要

面對生命
真實更真實
誠懇更誠懇

積極向上
作所應作

對於生命中最重要的事
思考、思考、再思考……

天 地 心

在橋畔遙望遠方的星辰
閉上眼睛聽那一波波　星光夜影的寧靜
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
心即真實 不假外求

攝影／秉忠　撰文／育正

極速寂靜

入夜時分
坐在穿梭於塵囂的車廂後座
沿途的霓虹光　透過樹蔭忽隱忽現的路燈
心不免隨著眼前的即景而飄動
而在到達下一個目地之前
趁機閉上眼睛靜坐
讓浮動的心
保持在清明寂靜的狀態

攝影・撰文／秉忠

雨 思

雨點忽然從夜空中落下
路上的行人紛紛撐起各種顏色的傘
像是繽紛的小碎花點綴在大街上
走在這雨夜裡　清冷的風拂面吹來
或許心是孤獨的身處在這三界之中
如同路上過客來匆匆　去匆匆
誰又真正了解誰
而下一站的下一站通往何處
是未知迷茫的變數
所以
佛子們應當下發願
用功修行
不在迷茫　解脫輪迴

攝影・撰文／秉忠

佛菩薩的甘露法語

釋迦牟尼佛　　蔡承訓敬繪

諸佛智慧甚深無量
其智慧門難解難入
一切聲聞、辟支佛所不能知
所以者何
佛曾親近百千萬億無數諸佛
盡行諸佛無量道法
勇猛精進名稱普聞
成就甚深未曾有法
隨宜所說意趣難解

吾從成佛已來
種種因緣
種種譬喻
廣演言教無數方便
引導眾生令離諸著

如來知見
廣大深遠
無量無礙力
無所畏
禪定
解脫三昧
深入無際
成就一切未曾有法

如來能種種分別
巧說諸法
言辭柔軟
悅可眾心

佛所成就第一希有難解之法
唯佛與佛乃能究盡諸法實相
所謂諸法如是相
如是性
如是體
如是力
如是作
如是因
如是緣
如是果
如是報
如是本末究竟等

——釋迦牟尼佛
於法華經中的開示

唯識學探索——

清淨意識的清淨狀態

文／智慧花　美學設計／唯心　校對／朱靜珍

清淨意識即第九識，亦即菴摩羅識。

清淨意識＝第九識＝菴摩羅識

顧名思義，清淨意識就是意識完全清淨的狀態。

那是什麼樣的狀態呢？

「飢來吃飯睏來眠」是很好的描述。

意思就是當我們的生命已經到達一個完全沒有妄念的狀態時，那麼一切都只是單純的對待。

對待別人如此，對待自己也如此；對待事如此，對待境也如此……可以說對待一切的一切，都是如此的單純無染。

怎麼說呢？

就是餓了就去吃飯，睏了就去睡覺的人生境界，一切都如此的自自然然、簡簡單單、純純樸樸、單單純純，完全沒有一絲的矯揉，也完全沒有一絲的造作。

而且這是發自內在的自然展現，不假思索，不動第二念。

又例如愛一個人，只是單單純純的愛，完全沒有任何的目的，任何的索求，任何的妄念……

這樣的一個人，真是乾淨啊！也就是佛家所謂的〝清淨〞啊！

乾淨在那裡呢？

即不是他的身特別的澡浴芳潔，也不是他的衣特別的潔淨白亮，是他那顆原原本本的乾淨之心。

也就是說，他的內心清清淨淨，不與任何妄念相應。

是的，這是一個關鍵句——不與妄念相應！

妄念到底有多可怕呢？

也可以說世間一切的悲劇與沈淪，都是妄念所造成，這樣的說法，一點也不為過。

為什麼呢？

試想追求成功絕對是每一個人的理想與希望，但是如果起了只要成功，不擇手段的妄念；那麼，這個妄念就會引導這個人不擇手段去獲得成功，甚至犧牲傷害別人也在所不惜，那麼，這個表面上風光亮麗的成功，暗地裡就成為別人的災難，甚至也成為他自己的災難而不自知。

這樣的成功，為什麼成為別人的災難是很清楚的，因為會損傷別人的利益；至於為什麼也會成為他自己的災難呢？因為其實當他動了只求成功不擇手段這個妄念時，就已經是災難的開始了，因為心在那一剎那，已經沈淪；已經墮入只愛自己不愛別人的自私自利的狹窄牢籠之中；所以即使日後外表再成功，站在唯識學所主張只有心才是唯一真實的真知灼見來看，其實他早就失敗了，因為心成功才是成功，心失敗不是成功。

佛陀為何一天到晚都在訓斥我們〝世人顛倒〞呢？

光是從成功與失敗的定義就知世人有多顛倒，世人的成功是外在擁有權勢、地位與財富，而不論心的狀態；而相反的，以法界實相而言，不是人們不能擁有這些外在的成功，而是內心一定符合正念，充滿了愛與智；行為也要符合八正道，這才是真正的成功！

所以，如同唯識所說——一切唯心，萬法唯識！

心是唯一真實，外相我們也許不一定要強調它的虛幻；但無庸置疑的是——心最重要！

所以，既然心最重要，我們就要好好修心——莫起妄念，正念相續。

是的，清淨意識的清靜狀態就是妄念止息的狀態；也就是正念相續的狀態，亦即是與空相應。

更進層的答案出現了，就是——與空相應。

可以說，空就是最清淨的狀態。

〝菩薩清涼月，常遊畢竟空〞。

菩薩的清涼來自於空性。

菩薩的悠遊也來自於空性。

而這清淨的清涼與悠遊，到底有多稀有難得呢？

在這劫濁、命濁、眾生濁、見濁、煩惱濁的五濁惡世，真的是有如鳳毛麟角般珍貴稀有、難得一見！

而這五濁惡世到底有多污濁呢？

劫濁——末法時代，大環境污濁

命濁——生命狀態污濁

眾生濁——眾生互相傾軋、爭亂不斷

見濁——見解顛倒夢想、污濁不堪

煩惱濁——煩惱熾盛、如濁浪滔天

以上就是我們所生處，一秒也不得暫離的堪忍世間——五濁惡世的實況報導。

所以這個依報的世間真的是難以堪受的污濁不堪啊！

所以佛家要我們出離這如火宅般的三界，真的是發自於大慈大悲、大智大慧的菩薩心腸啊！

而身處這樣污濁的外境，如果我們的心也是與之相應的污濁，那麼真的難以解脫生死大海啊！

所以，無論外界有多麼的污濁，我們都要努力修得內心的清淨，這樣，自然可以身處紅塵心不染；也終有一天可以圓滿成就出三界！

而這一切的關鍵就在於我們要証入空性，也就是意識清淨，完全沒有任何染污的妄念，讓我們一起努力，早日到達那清淨無染、自由解脫的完美之境吧！

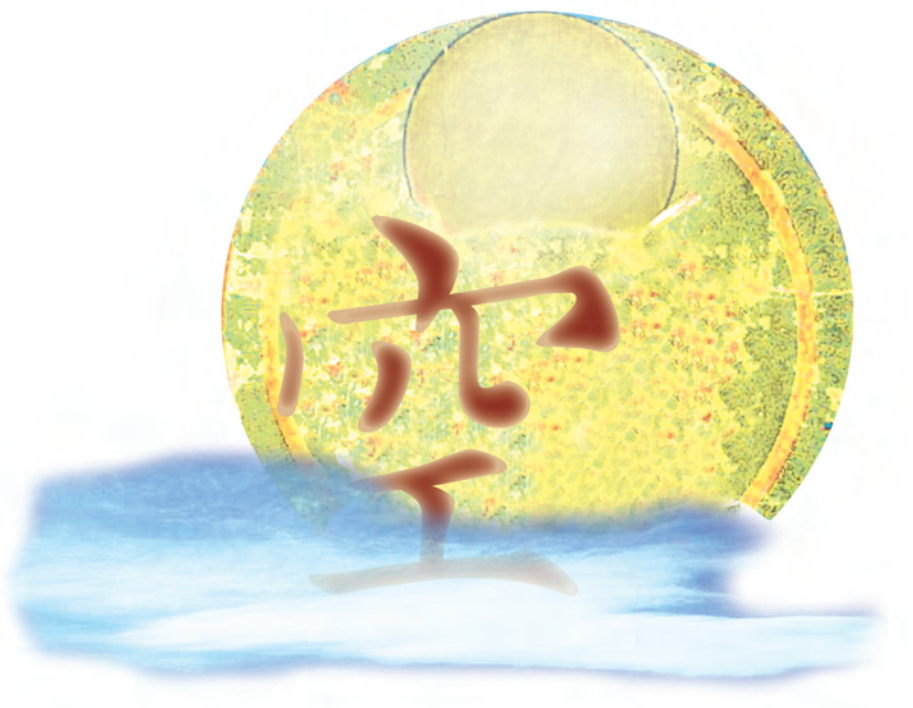
延伸篇——關於第九識

梵語 amala-vijbana。即第九識。又作阿末羅識、菴摩羅識、唵摩羅識、庵摩羅識。意譯無垢識、清淨識、如來識。此識為真諦系之攝論宗所立。人心之本來面目乃遠離迷惑而本自清淨，故攝論宗認為轉阿賴耶識之迷而回歸覺悟之清淨階位，即阿摩羅識。

據三無性論卷上載，唯阿摩羅識無顛倒、變異，故謂之如如。轉識論則謂，實性即阿摩羅識。又據十八空論載，阿摩羅識乃自性清淨心，然為客塵所染，而謂之不淨。據金剛三昧經載，眾生一切之情識皆轉入庵摩羅。至於阿摩羅識之體性，據圓測之解深密經疏卷三及四分律疏飾宗義記卷三本等所說，真諦三藏以真如與真如智為阿摩羅識之體性。然唐代福成寺之道基於攝論章（華嚴孔目章發悟記卷十五之引文）駁斥真諦之主張，謂阿摩羅識僅以如如之理法為體性。

在唯識學中，六識之外尚有末那識及阿賴耶識，並稱八識；攝論宗又在八識之外另立第九識阿摩羅識，地論宗、天台宗亦有採此說者。而玄奘系統則認為第八識即已包括清淨之一面，故不另立第九識。又宋譯楞伽經卷一所說之真識，即第九識。

——名相資料出自佛光大辭典


空

三藏十二部的主旨精華——

第一義諦~
空

文/光色皓月　美學設計/博文　校對/靜珍

浩瀚三藏十二部
到底在說什麼呢？
一言以蔽之——空

■ 相關經文

眾因緣生法
我說即是空
亦為是假名
亦為中道義
未曾有一法
不從因緣生
是故一切法
無不是空者
——中論

■ 釋文

一切因緣所生法
背後即是空
也就是一切因緣但有假名
也就是中道義理
所以從來就沒有一法
不是從因緣而生
所以一切法的本質
沒有不是空義

■ 結語

佛法之所以完美
在於把宇宙間的法則
解釋得圓滿通透
亦即一切的森羅萬象
雖然令人目不暇給
但是分析到最後
會發現都是有因有緣
所以一切都是因緣所生法

這是表象世界的法則分析
而再進一步的闡釋
就得到緣起性空的偉大結論
是的
千變萬化的因緣背後是
——空
願我們早日証得智慧眼
體解殊勝空義！

讀經開智慧——

大般若經的大智慧！

——連載第163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／鄭博文

一、經文

善現。假使三千大千世界一切有情。皆得成就十善業道四靜慮四無量四無色定五神通。於汝意云何。是諸有情功德多不。善現答言。甚多世尊。甚多善逝。佛言。善現。若善男子善女人等。於諸如來應正等覺及弟子等功德善根。起無染著隨喜迴向。所獲功德甚多於前。善現。是善男子善女人等。所起如是隨喜迴向。為最為勝為尊為高。為妙為微妙。為上為無上無等無等等。

復次善現。假使三千大千世界一切有情。皆得預流一來不還阿羅漢果。有善男子善女人等。於彼預流一來不還阿羅漢果。盡其形壽供養恭敬尊重讚歎。以無量種衣服飲食臥具醫藥及餘資具而奉施之。於汝意云何。是善男子善女人等。由此因緣得福多不。善現答言。甚多世尊。甚多善逝。佛言。善現。若善男子善女人等。於諸如來應正等覺及弟子等功德善根。起無染著隨喜迴向。所獲福聚甚多於前。善現。是善男子善女人等。所起如是隨喜迴向。為最為勝。為尊為高。為妙為微妙。為上為無上無等無等等。復次善現。假使三千大千世界一切有情皆成獨覺。有善男子善女人等。於彼獨覺盡其形壽。供養恭敬尊重讚歎。以無量種衣服飲食臥具醫藥及餘資具而奉施之。於汝意云何。是善男子善女人等。由此因緣得福多不。善現答言。甚多世尊。甚多善逝。佛言善現。若善男子善女人等。於諸如來應正等覺及弟子等功德善根。起無染著隨喜迴向。所獲福聚甚多於前。善現。是善男子善女人等。所起如是隨喜迴向。

為最為勝。為尊為高。為妙為微妙。為上為無上無等無等等。復次善現。假使三千大千世界一切有情。皆趣無上正等菩提。設復十方各如殑伽沙等世界一切有情。一一各於彼趣無上正等菩提一一菩薩摩訶薩所。供養恭敬尊重讚歎以無量種衣服飲食臥具醫藥及餘資生上妙樂具而奉施之。經如殑伽沙等大劫。於汝意云何。是諸有情由此因緣得福多不。善現答言。甚多世尊。甚多善逝。如是福聚無數無量無邊無限算數譬喻難可測量。世尊。若是福聚有形色者。十方各如殑伽沙界所不容受。佛言。善哉善哉。善現。彼福聚量如汝所說。若善男子善女人等。於諸如來應正等覺及弟子等功德善根。起無染著隨喜迴向。所獲福聚甚多於前。善現。是善男子善女人等。所起如是隨喜迴向。為最為勝。為尊為高。為妙為微妙。為上為無上無等無等等。善現。若以前福比此福聚。百分不及一。千分不及一。百千分不及一。俱胝分不及一。百俱胝分不及一。千俱胝分不及一。百千俱胝分不及一。百千俱胝那庾多分不及一。數分算分計分喻分乃至鄔波尼殺曇分。亦不及一。何以故。善現。彼諸有情所成就十善業道四靜慮四無量四無色定五神通。皆以有相及有所得為方便故。彼善男子善女人等。供養恭敬尊重讚歎。以無量種衣服飲食臥具醫藥及餘資具。奉施預流一來不還阿羅漢果及諸獨覺。所獲福聚皆以有相及有所得為方便故。彼諸有情供養恭敬尊重讚歎。以無量種衣服飲食臥具醫藥及餘資生上妙樂具。奉施彼趣無上菩提諸菩薩眾。所獲福聚皆以有相及有所得為方便故。

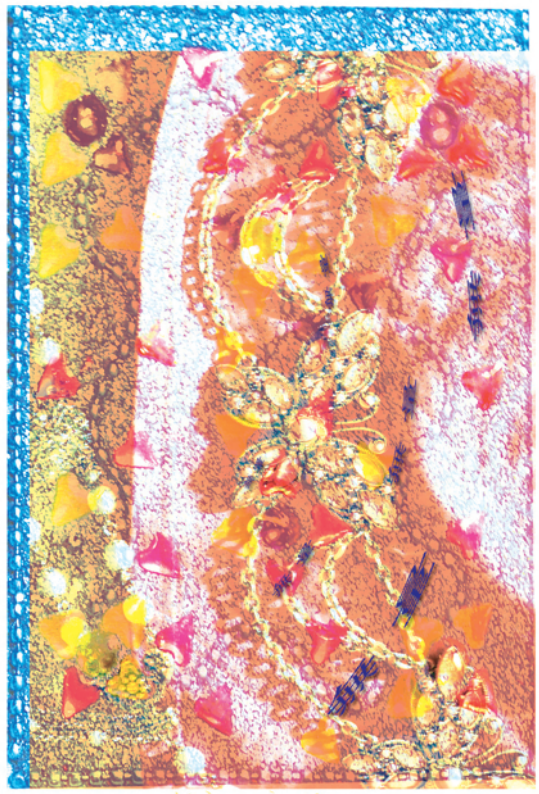
——第31品・隨喜迴向品

大正藏第五冊(P. 920 II 欄倒數1行～P. 921 II 欄4行)

二、講解

世尊問善現菩薩：如果三千大千世界的一切眾生，都得到十善道乃至五神通，功德多不多呢？善現菩薩答：很多。佛說：如果有人於諸佛及弟子等功德善根，發起無染著的隨喜迴向，功德比前者多了甚多。而且這樣的隨喜迴向，為最、勝、尊、高、妙、微妙、上、無上、無等、無等等。

世尊又問：如果三千大千世界的一切眾生，都證得初果乃至阿羅漢，有人對其盡一生供養乃至讚嘆，以無量種衣服乃至資具奉施，福報大不大呢？善現菩薩答：很大。佛說：如果有人於諸佛及弟子等功



微妙

德善根，發起無染著的隨喜迴向，福報比前者大了甚多。而且這樣的隨喜迴向，為最、勝、高、妙、微妙、上、無上、無等、無等等。

世尊又問：如果三千大千世界的一切眾生，都證得獨覺，有人對其盡一生供養乃至讚嘆，以無量種衣服乃至資具奉施，福報大不大呢？善現菩薩答：很大。佛說：如果有人於諸佛及弟子等功德善根，發起無染著的隨喜迴向，福報比前者大了甚多。而且這樣的隨喜迴向，為最、勝、尊、高、妙、微妙、上、無上、無等、無等等。

世尊又問：如果三千大千世界的一切眾生，都趣無上菩提。而十方各如殑伽沙等世界的一切眾生，一一各於趣無上

菩提的一一菩薩所在，供養乃至讚嘆，以無量種衣服乃至資生上妙樂具奉施，經過殑伽沙等大劫，福報大不大呢？善現菩薩答：很大，大到無數、無量、無邊、無限算數難可測量，如果這樣的福報有形有相的話，十方各如殑伽沙世界都裝不下吧！佛說：很好，確實如你所說。但是如果有人於諸佛及弟子等功德善根發起無染著的隨喜迴向，福報比前者大了甚多。而且這樣的隨喜迴向，為最勝、尊、高、妙、微妙、上、無上、無等、無等等。

佛說：如果以前福比後福，百分不及一，直至數分、算分、計分、喻分乃至鄔波尼殺曇分也不及一。為什麼呢？因為前者都是以有相及有所得為方便的緣故。

此段經文，以比較的方式，說明無染著的隨喜迴向所獲得的功德福報，比有相、有所得的修行或供養多上千百萬倍。

怎麼說呢？我們都知道，佛法是講實修實證，自己的修行，是透過腳踏實地的功夫，照理說是最有功德，竟然會比不上無染著的隨喜迴向呢？問題出在哪呢？原來還是心念的問題。

如果是以無相、無所得去修行，得到的功德自然是非常廣大的；但是如果以有相及有所得去修行，所得到的功德，卻比不上無染著的隨喜迴向。因為在一開始的時候就已經輸了。

怎麼說呢？因為我們的心，才是真正算數，許多人修行修了一輩子，如果尚未在心地上作真功夫，那麼這個修行人真是白忙一場。因為金剛經說得再清楚不過：「凡所有相，皆是虛妄」。

所以無論外相作得多麼完美，其實都是虛妄的，也就如同一個人化妝畫得非常完美，但總還是要洗盡鉛華，面對真面目的時刻：又如同一個人表面話說得多漂亮，總還是有要面對自己內在真實聲音流露的時候；也如同一個演員無論把一個角色詮釋得多麼逼真，回家時也必須作原來的自己……

一切的外相，真的等同空花，是虛幻不實的；真實的法界，就在我們的心中，如果我們一味追求外在，不識本心，那麼真的是學法無益啊！

為何不論是修十善業道乃至五神通，或供養阿羅漢、獨覺、趣無上菩提者的不可勝數福報，卻還是比不上無染著的隨喜迴向呢？經文答的非常清楚：「皆以有相及有所得為方便故」。

由此可知，有相的修行或有相的供養；雖然也是福報廣大，但卻比不上只是發起無染著隨喜迴向的心念。這是一個非常耐人尋味的對比，因為修行的過程是需要經過很多有形無形的努力，供養更是要透過需多物質的佈施捨得才能完成；許多的外相是必須紮紮實實的顯現才能得到廣大的福報。然而隨喜迴向，既沒有修行過程的艱辛，也不需要失去任何的物質，到底是憑藉什麼而得到比前者多過不可勝數的福報呢？

答案其實也就是很清楚的在此段經文中出現了四次的：「起無染著隨喜迴向」。由句中就已經找到了關鍵字〝無染著〞。是的，無染著就是功德福報立判、天淵地別的真正因素。

其實，無染著不但是福報多寡的關鍵，更是成就與否的關鍵。一個修行人，如果修行多年，心念還是非常的曲折複雜，那麼這就是一種染著的狀態，此人不論是下了多少自度的功夫，也不論是為眾生作了多少事，他的福報還是比不上一個心念清淨、毫無染雜的修行人，對於諸佛等功德善根發起隨喜迴向的一念。

為什麼是這樣的呢？因為我們都被外相騙了，因為它顯現出來了，以為它是最真實的；而心念未如此明顯的被察覺，心念似乎是不存在的，最起碼似乎不應是比外相還要有力量的。

事實的真相呢？心念才是最真實、最有力量的！試想人類歷史上幾次大的戰爭，不都是從一個小小的嗔念或貪念開始的嗎？又試想影響世間男女最喜悅的感受嗎？不也是從一個小小的喜歡開始的嗎？

心念才是一切的開端，如果開端就已經錯誤是不可能有完美的結果；相反的，如果開端正確，必定會有正確的完美結果。所以，修來修去，就是在修正這個開端的部份而已。

這是多麼珍貴的真理，這是佛法真正要教導我們的生命奧秘，如果一個修行人無法聽懂這個部份，或著不肯從這個部份下手去修，那麼，成就真的是非常遙遠的一件事。

如果明白了這個道理，就會明白一顆無染著的心，是多麼的稀有難得。就像銀白的雪、潔淨的水，無雲的晴空、芳香的蓮花……一切一切清淨美好的人事物可以因之與其產生關聯。

因為，只有善念可以感召善果，只有美麗的心可以感召美麗的境。天人為何一切皆美，只因其過去世美好的心念於此結出美好的果。相反的，如果心有了嗔恨，地獄般的苦痛，也是如是感召而來的。

所以，十法界就在我們的心中，是我們的心，決定了我們一生的命運；是我們的心，一手創造了外境。越早認清這偉大的生命真理，我們就越早揮別苦痛，永沐喜悅之泉。

作一個無染著的修行人吧！用最純真的眼、耳、鼻、舌、身、意去活吧！純真再純真，我們的清淨本心就清清朗朗的顯現，那將是宇宙間最壯麗的一件大事！

成就的關鍵——

觀　空　實　修

文／文華智慧　美學設計／千江月

觀空的方法之一：

直接觀空

說明：

空
既然如是重要
更是成就的關鍵
所以為了圓滿成就
真得好好實修觀空

如何直接觀空呢？
如果已識空
那當然就是持續保任
長養聖胎

如果尚不識空
也要努力的〝設定〞好
直接——觀空

而且不只是
靜坐時努力的直接觀空
在行住坐臥時
也要努力的直接觀空
久而久之
也就會　與空相應了！

Zen Zone——

禪花如幻

詞/忠　美學設計/文

瓷白幻球
空中妙有
炫彩奇蓮
因應而生

云云眾生
三界飄零
唯空真實
不假外求

心花朵朵・善行芬芳——

心 朵 行 善 團

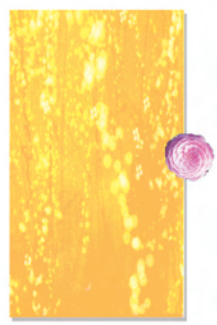
理念源起：以無我、無人、無眾生、無壽者
修一切善法
則得阿耨多羅三藐三菩提
～金剛經

成立宗旨：每一個人
都可以行善

參加資格：每一個人

行善特色：免費的
不論天涯海角
只需動一個善念
行一個善行
就是行善

標　　語：日行一小善
月行一中善
年行一大善
人生真喜樂！



心朵行善團

紙上CF發表～分鏡腳本篇

一老一小祠觀音祈願：願世界和平……

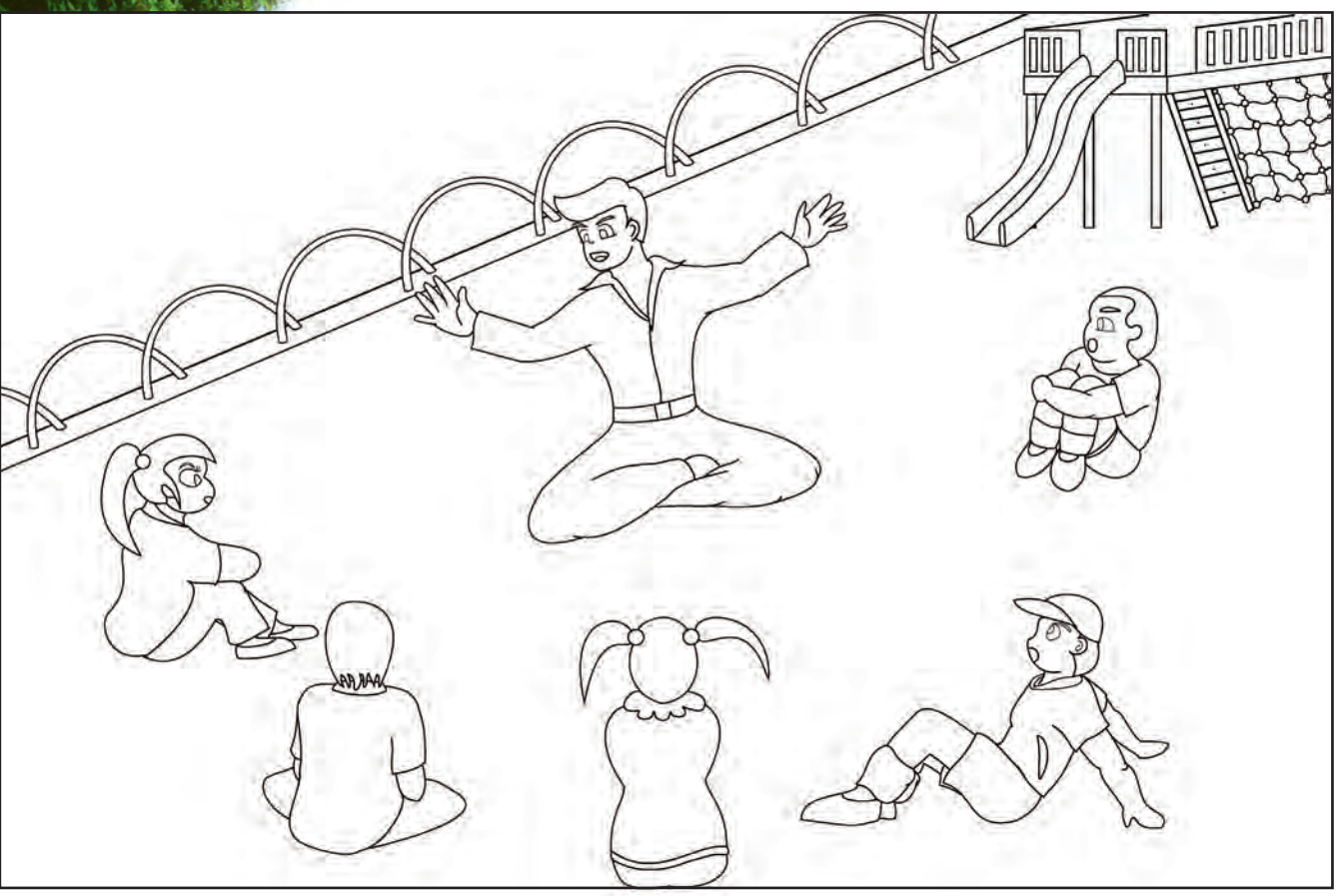
——不花一毛錢　也可以行善

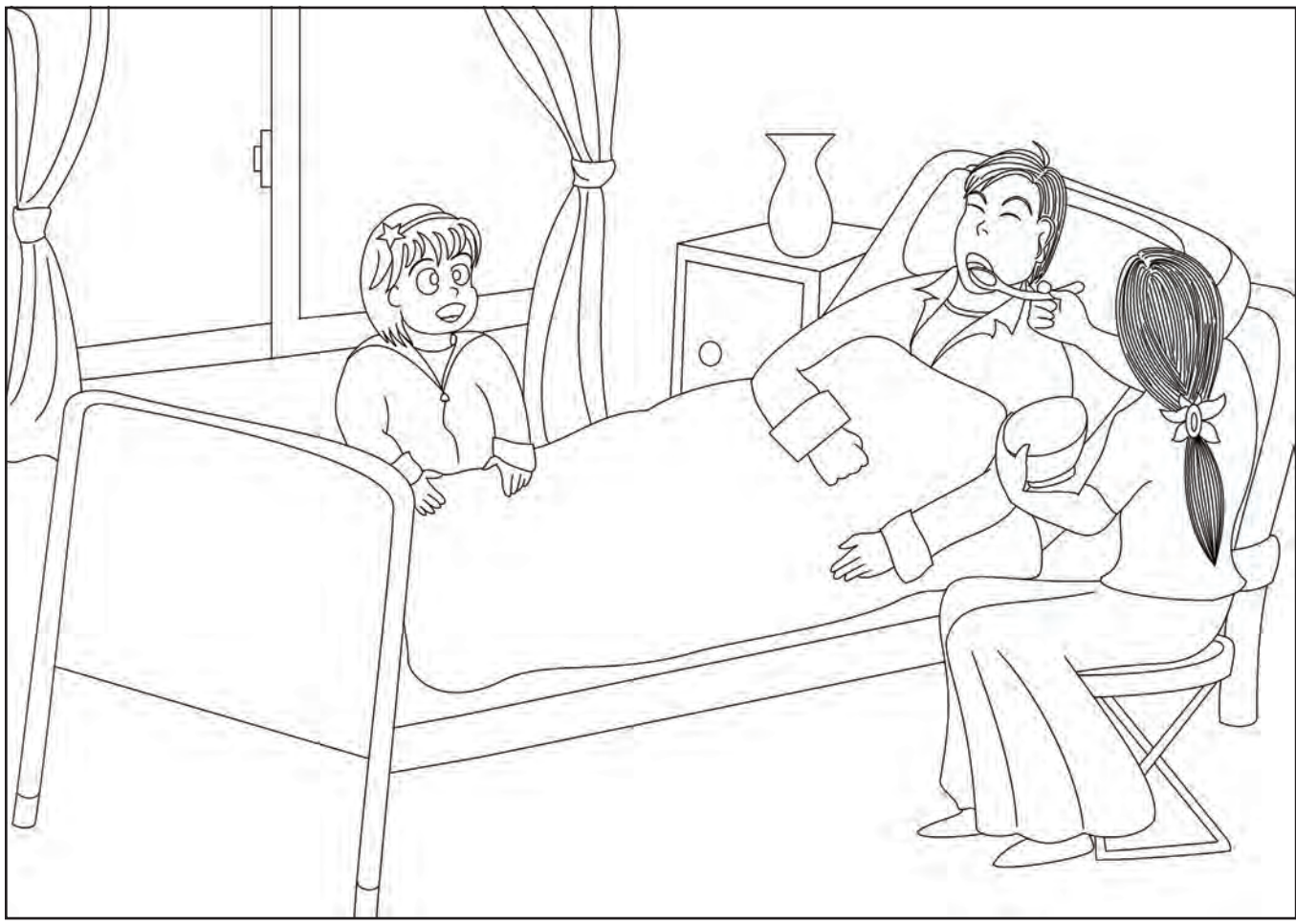
老人說：
你這個年輕人
真是難得啊！
年輕人笑道：
反正我剛好
也要過馬路
舉手之勞罷了啊！

——舉手之勞
　　可以行善

假日的育幼院裡
來義務陪院童的大哥哥
使盡渾身解數的帶團康活動
這樣的愛心花朵
讓孩子們
一個個都笑開了懷

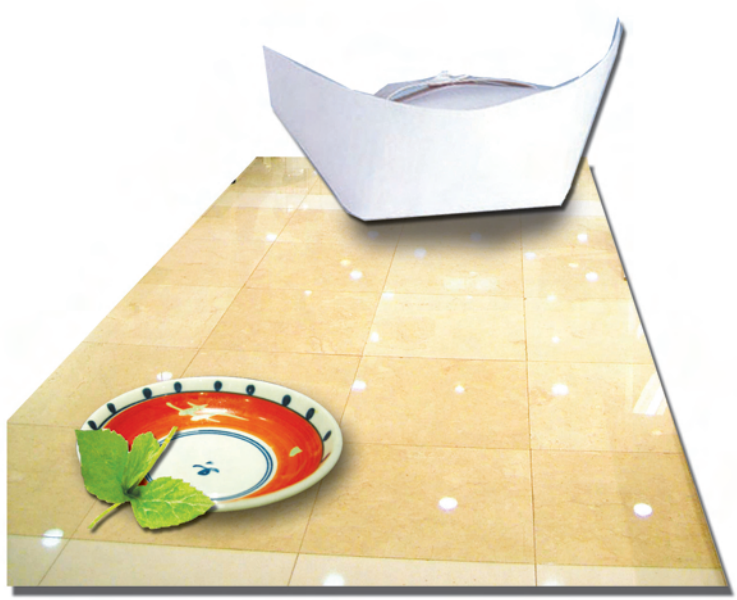
——每一個人　都可以行善

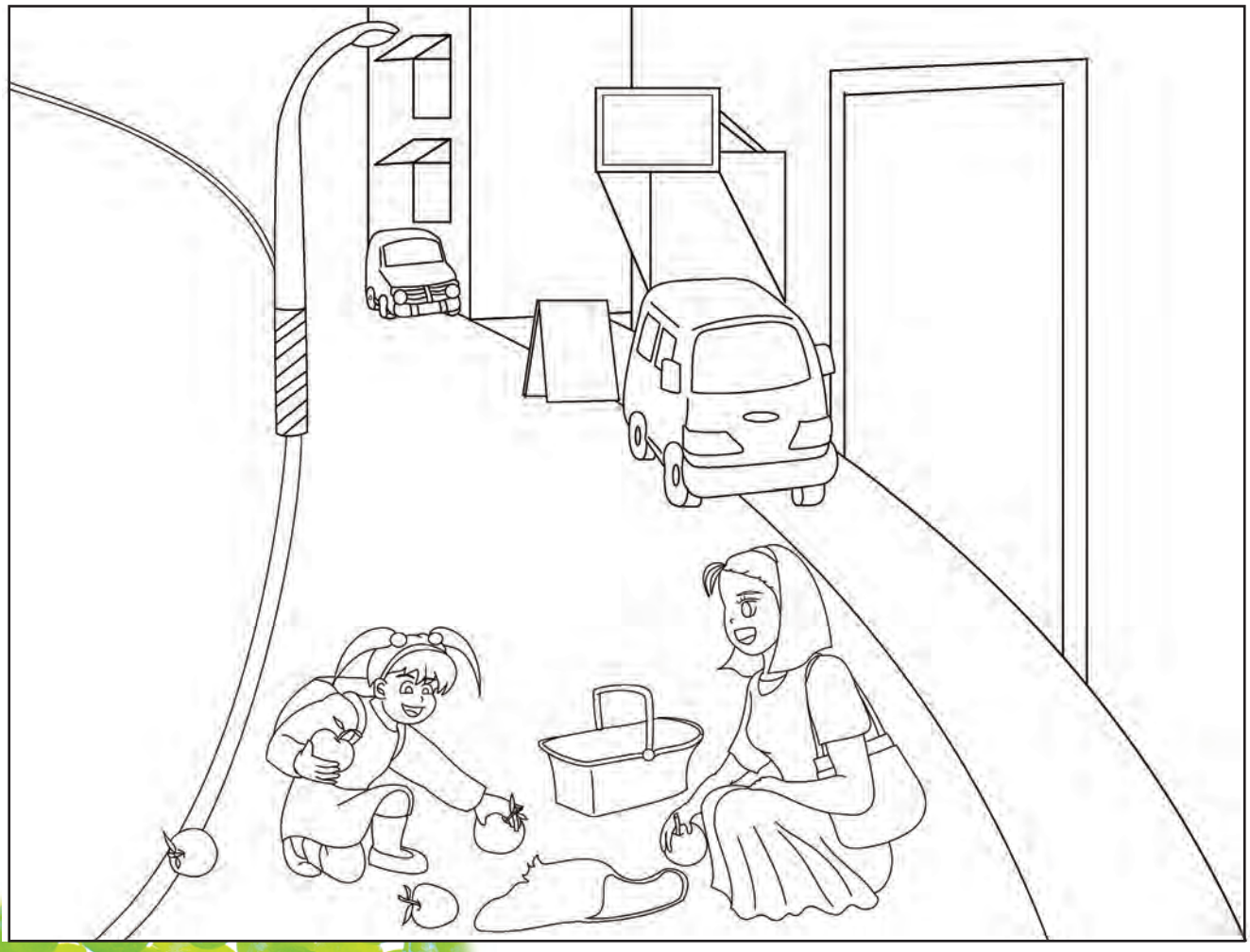




楊朵是個充滿愛心的女大學生
每逢假日便到醫院去做義工
凡是帶病人擦澡、餵飯、鼓勵
都帶著滿懷愛心去作
不但病人受益良多
連家屬都見證學習了
這寬廣的大愛

——越昏暗的角落
越需要愛心





李太太不小心滑了一跤
蘋果跌落滿地
好不狼狽
熱心的王小妹妹
正好路過
二話不說
就蹲下身來幫忙撿拾
——小孩子
也可以行善

子曰：

友直友諒友多聞

對失意的友人

適時的伸手援救

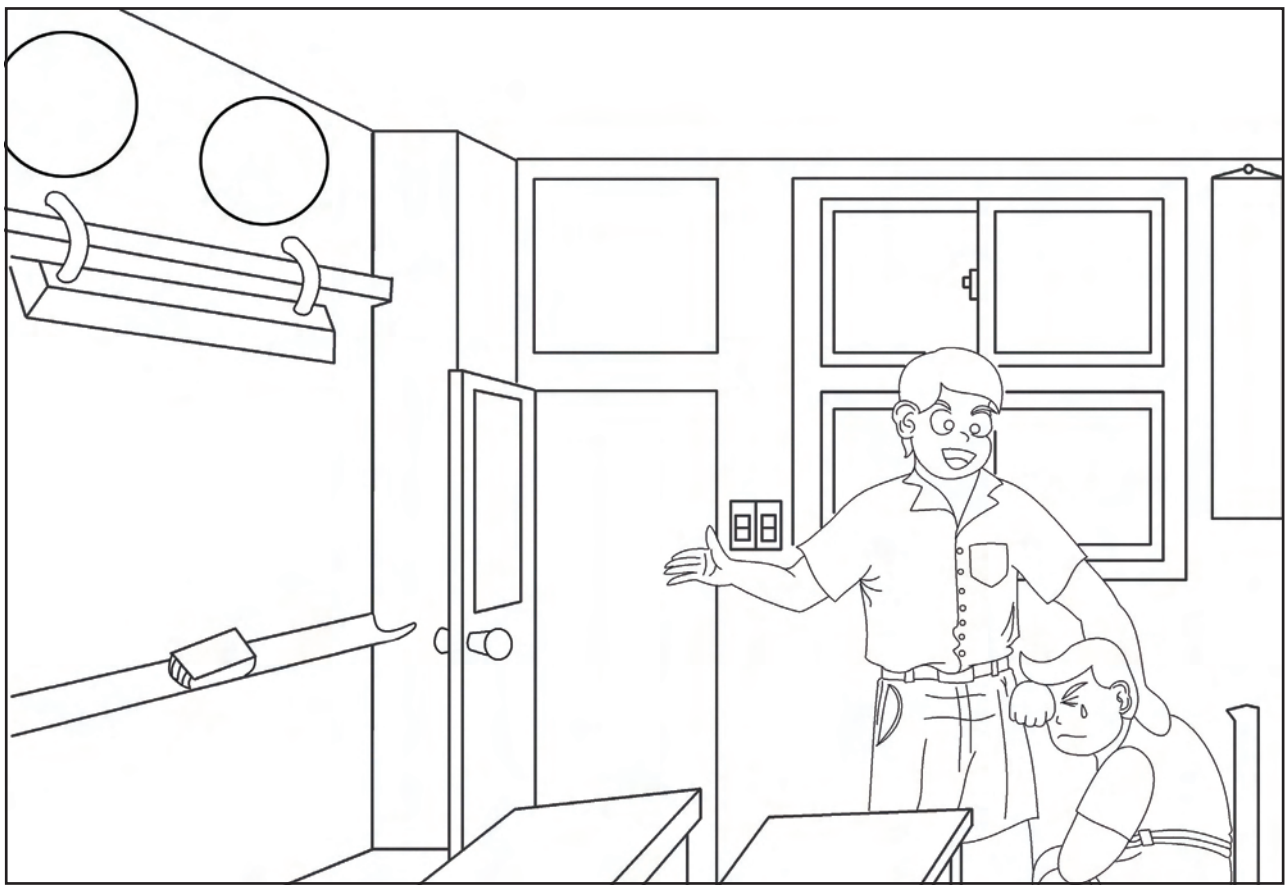
說幾句體諒話

道幾句激勵語

也許就改變了一個人的未來

——適切關心週遭的人

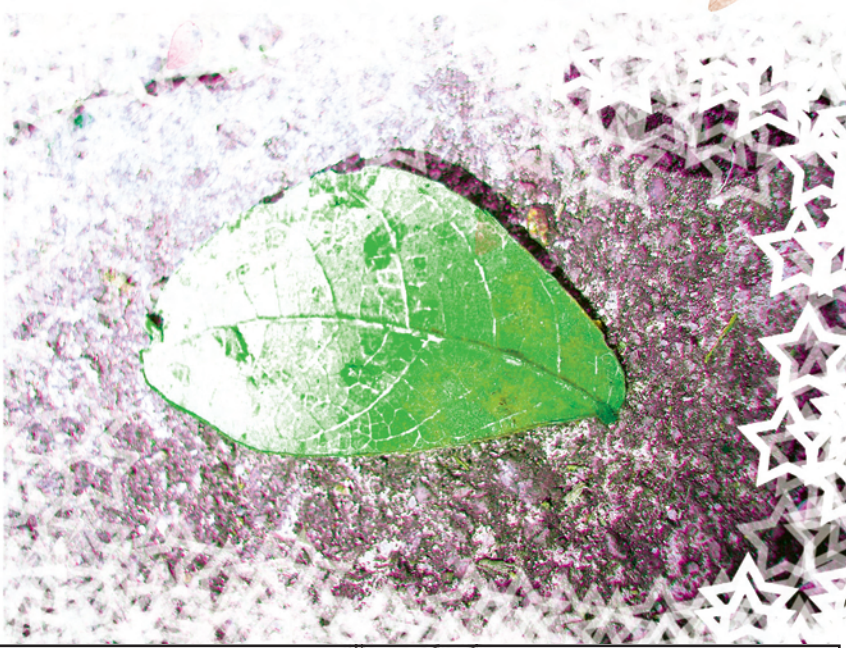
亦是行善

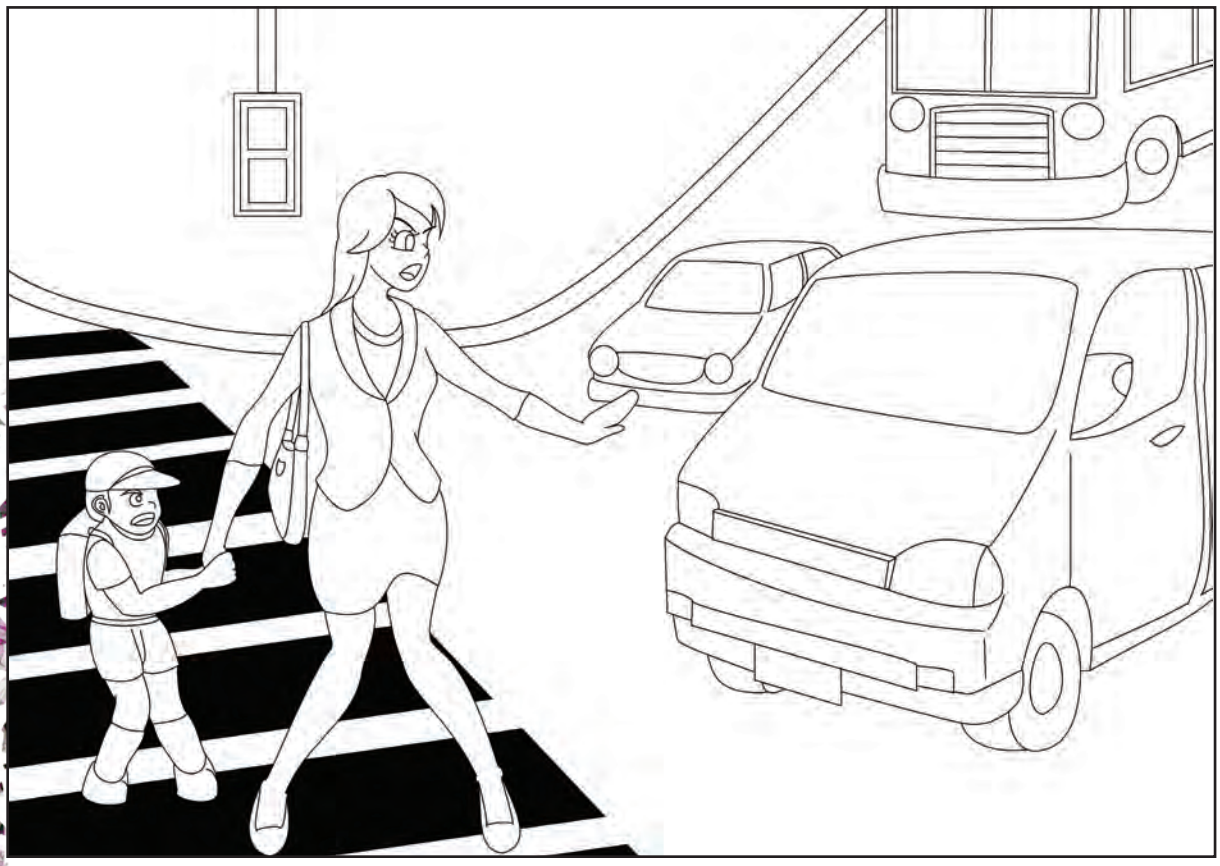


張老太太身體硬朗
一有空便到社區周圍
去義務打掃
贏得左鄰右舍
尊敬與讚歎

——義務出力

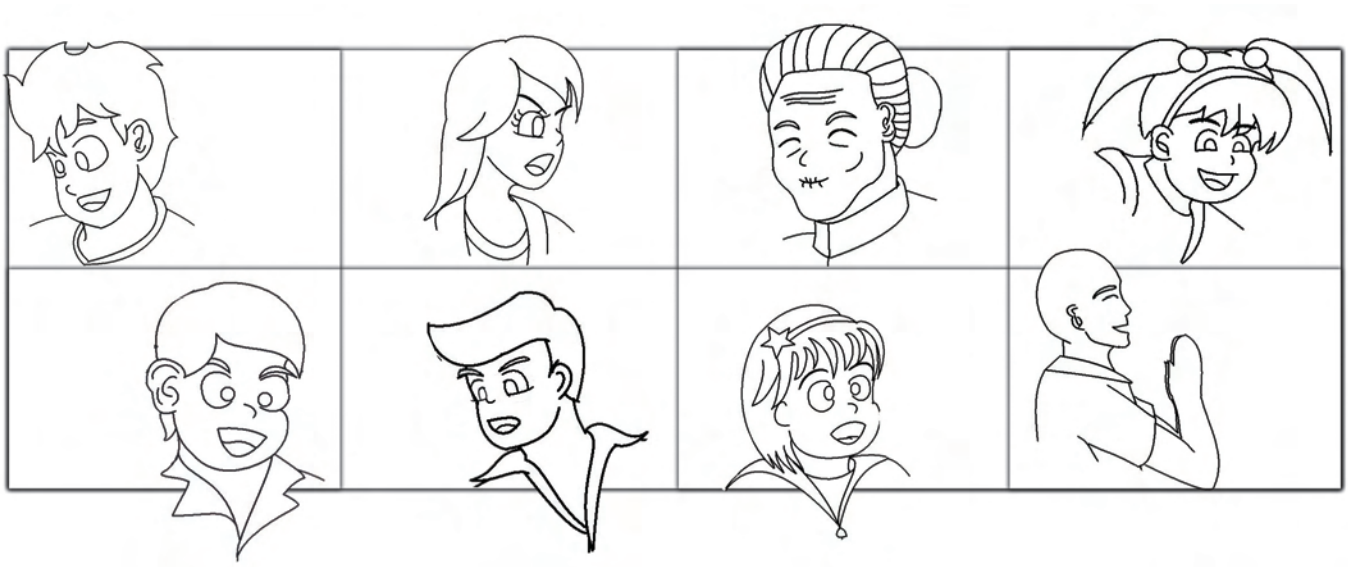
一樣善行芬芳





像仗義的女俠般
美眉許麗小姐
今日大發英勇
護著看來躊躇路口
稚嫩的小一生
過了馬路
回家後
她照了鏡子
還真覺得自己　看來不錯
——多多行善
　　容顏可喜

小　　孩：每一個人　都可以行善
壯　　年：每一個人　都可以行善
老　　年：每一個人　都可以行善
家庭主婦：每一個人　都可以行善……



大眾同時說：每一個人　都可以行善……

PS: 在美麗繽紛飛花中

*CF*鏡頭影像

漸漸*Fade Out*

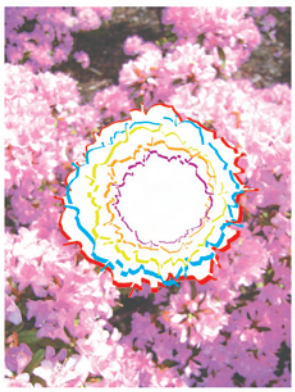
本月小專題～

素食仙畫

題詞/慈雲　美學設計/文文

素食　是慈悲的具體實踐
本月透過如夢似幻的仙氣素食畫
彰顯茹素慈悲心～美若天仙！

本期“素食仙畫”創作之Tittle品題



之一：麥香滿仙鄉

之二：水晶球裡的青翠倒影

之三：翠綠映地球

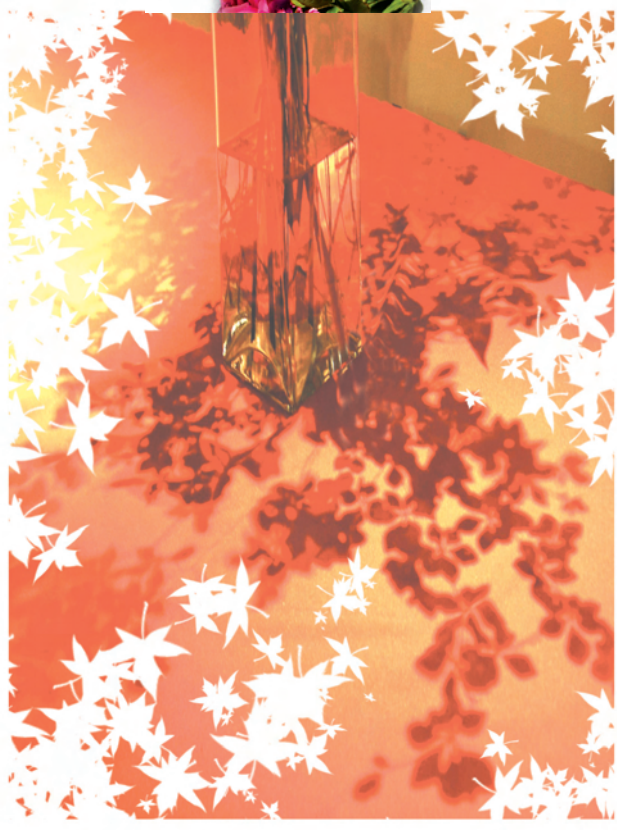
之四：舉麗午后的素餐

之五：後現代花瓶上的紫黛葡萄串

之六：綠野仙蹤現果蓏

之七：仙味素陽迎仙入

之八：Vege禪味豆腐



之九：草莓圓舞曲

之十：夢影荷塘托果盤

之十一：琉璃光影璀璨素

之十二：素食風尚新時代

麥香滿仙鄉

水晶球裡的青翠倒影

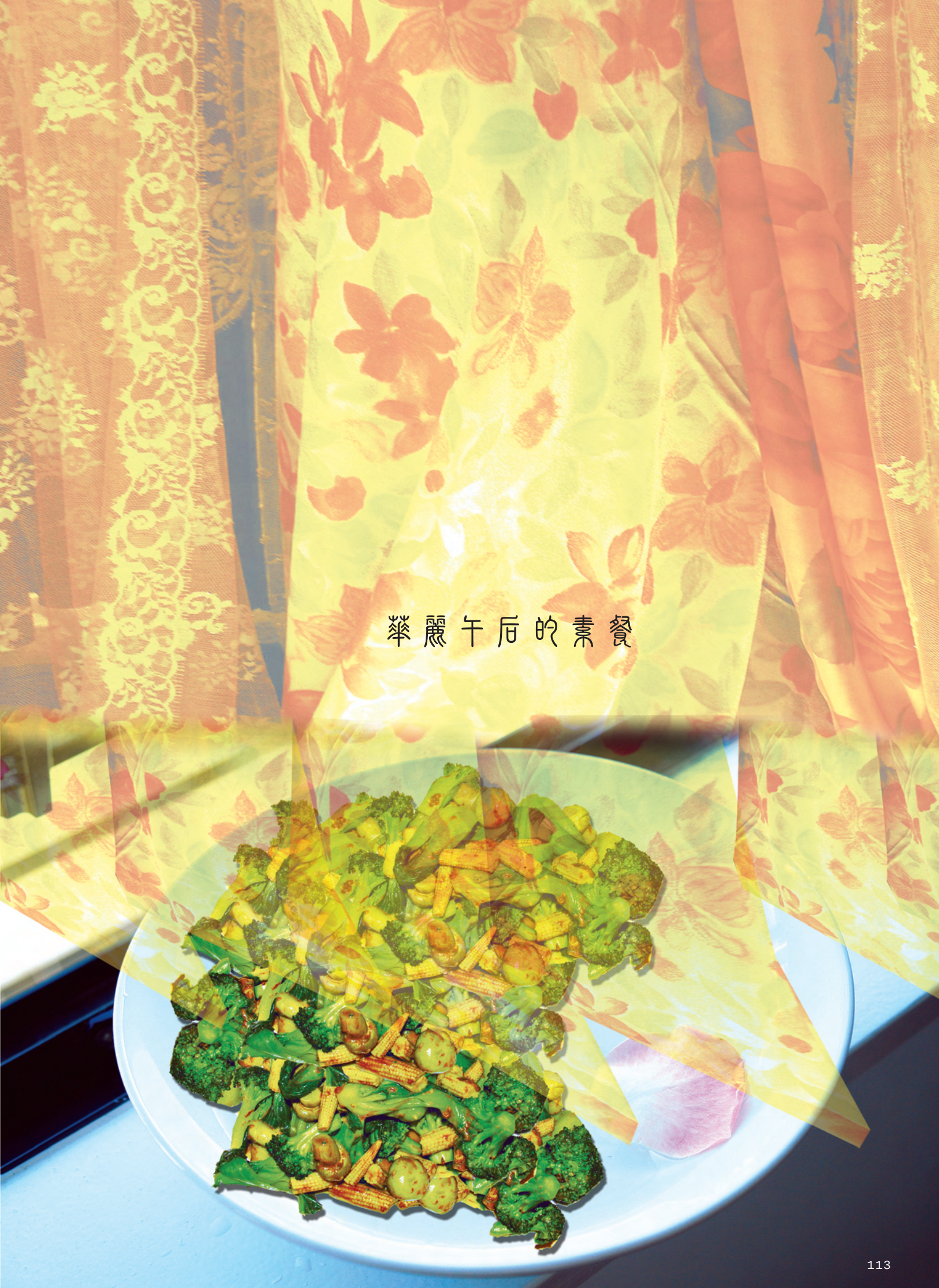
用素食

珍愛我們

唯一的地球

翠綠映地球

華麗午后的素餐



用慈悲的心去愛護動物
用智慧的心去選擇吃素
遠離葷腥的負擔

後現代花瓶上的紫葡萄串

而且
吃素可以盡量吃健康的
所以
吃素的選擇也可以很多

請做個快樂的吃素現代人吧！

綠野仙蹤現果盒
食素心、慈悲情
海闊天空的生活體驗

素
仙味素湯迎仙入

素食 Vege

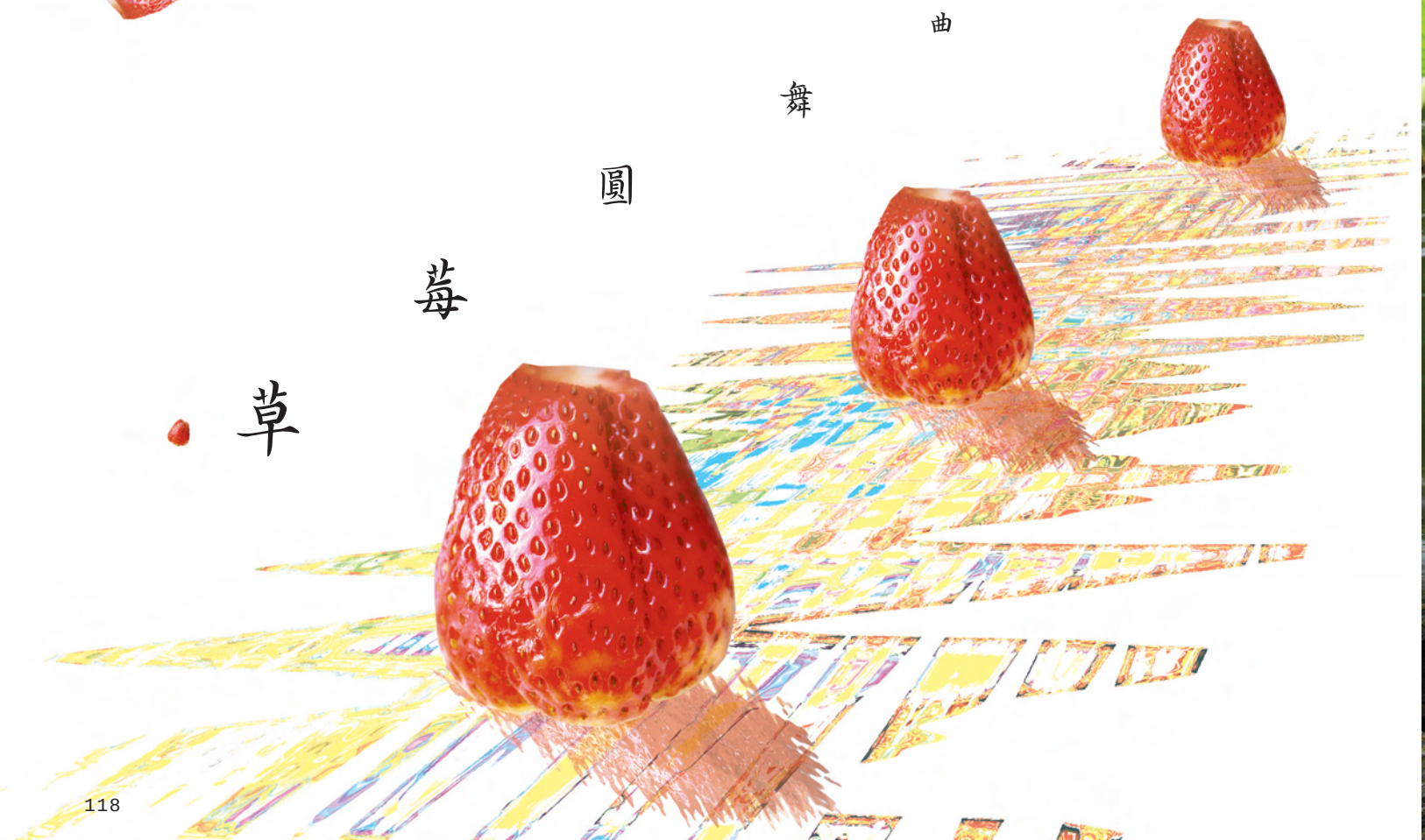
禪味豆腐

飯後的水果

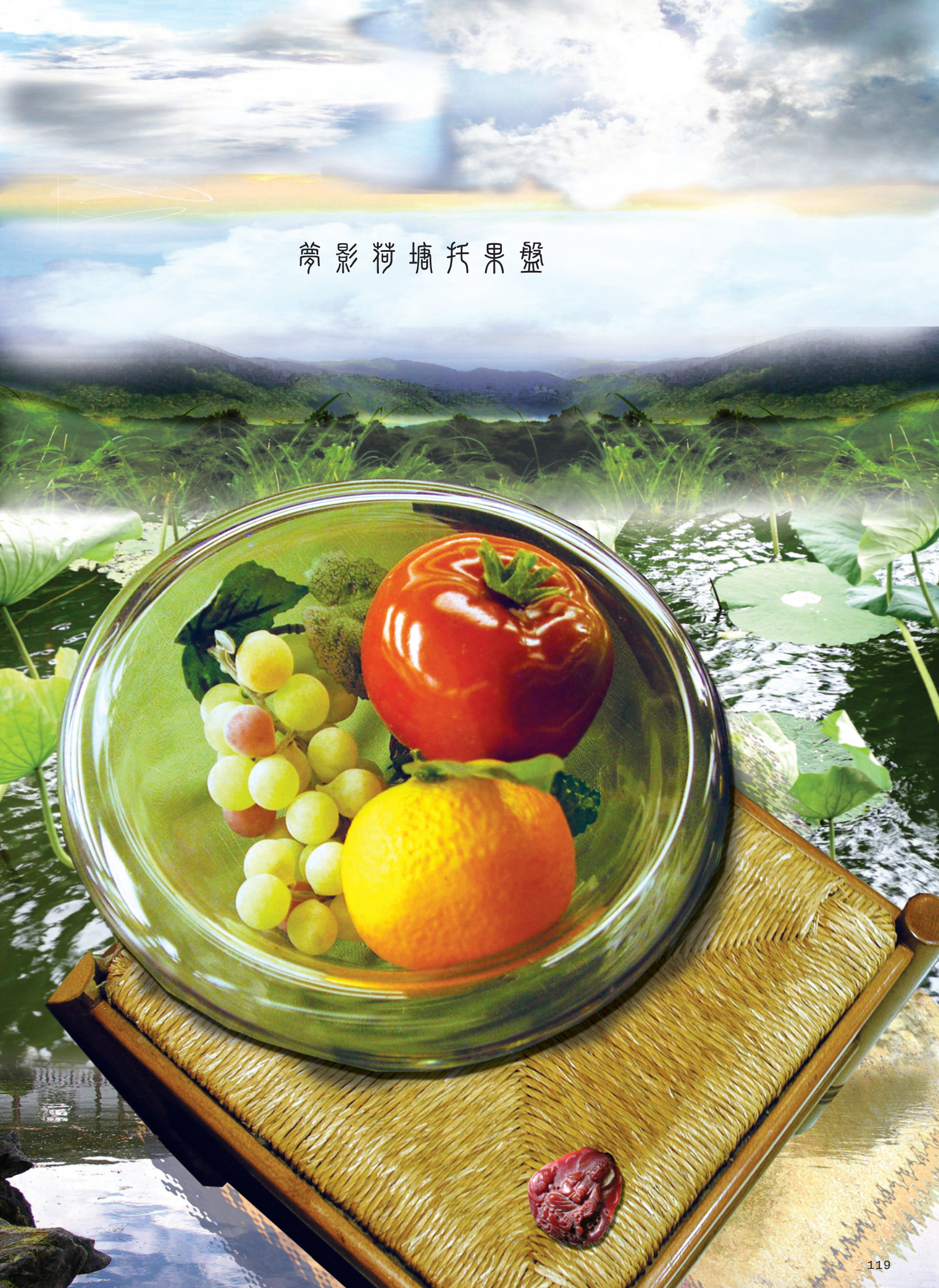
可以選擇當季的健康水果

經濟實惠

又可以幫助消化



草莓圓舞曲


夢影荷塘托果盤

玻璃光影璀璨素

素食之美
素食之夢
素食之美麗
與慈悲
……

素食風尚 NewAge

素食風尚
新時代

人人茹素
慈心美

《喬遷誌喜》

各位親愛的舊雨新知們
告訴大家一個好消息
金色蓮花已搬新家了
就在忠孝東路最繁華的地段
與您深情相約

新址：台北市忠孝東路四段153號5樓
電話：02-27310099　傳真：02-87719157

ISSN 10230319
9 771023 031005 09