

金色蓮花



Golden Lotus

實用佛學
Modern Cultivation



2008成長藍圖 · 用素食愛地球 · 心朵行善



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

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

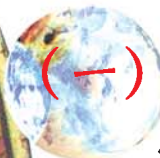
金色蓮花

願與你一起

朝向完美 無盡的開花！

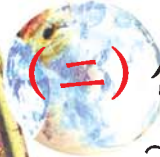


本期結構 大綱～



(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



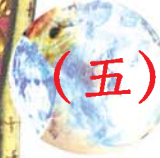
(三) 修練慈悲

～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) 素食新時代

～長期特別專題



(六) 當月專題企劃

預約一個全新的自我——
2008 成長藍圖！

目錄

——心靈地圖・璀璨路途

封面——

磅礴冰裂現莊嚴

～創意：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→

(一) 修練健康

10

■ 健康之泉——

勞動養生

13

■ 花間禪茶——

靈動清飲

14

■ 健康話題——

生物時鐘

(二) 修練涵養

18

■ 電影啟示錄——

“蜂電影”的啟示～

眾生平等・各司其職



- 24 ■ 紙上藝廊——
冰雪現悲願

- 34 ■ 世界之窗——
和平和諧

- 35 ■ 幸福片刻——
清美角落

- 36 ■ 修行人在天涯——
心懷故里

- 37 ■ 圖解成功學——
越客觀越成功

- 38 ■ 蓮花之美學——
花開香散

- 39 ■ 意境之畫——
珠水心柔

(三) 修練慈悲

- 42 ■ 愛心花語——
愛是我們生生世世
最重要的學習

- 44 ■ 慈悲心田——
遠離自私

- 46 ■ 心花朵朵・善行芬芳——
心朵行善團





48

(四) 修練智慧

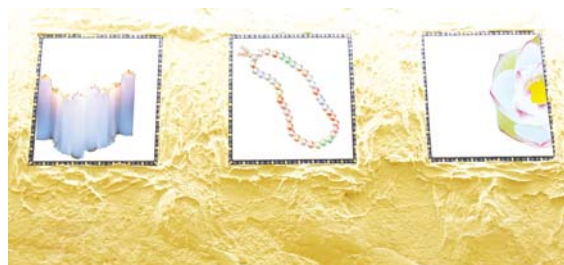
■ 沁涼露滴・晶瑩心靈——
清心小語

50

■ 讀經開智慧——
大般若經的大智慧！
～連載第 167 回

56

■ 禪花如幻——
花透風球



(五) 素食新時代～長期特別專題

本期精心製作——用素食愛地球

58

■ 前言——

64

■ 我們的地球——
飄行在太空中的水藍寶石

72

■ 住在地球的動植居民們

80

■ 素食可以好好愛地球

93

■ 素食更可以愛到人類自己

96

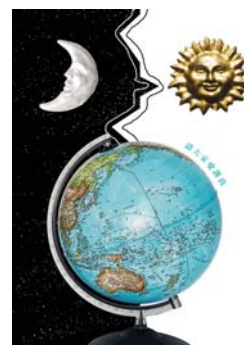
■ 素食讓人們活的更健康

106

■ 吃素本身就是積功德

107

■ 珍惜我們的地球



(六) 本月專題企劃

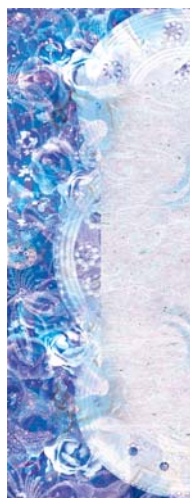
預約一個全新的自我
2008 成長藍圖

- 110 ■ 一、打造新我 邁向成功
- 112 ■ 二、送走一切惡習
- 114 ■ 三、迎接一切美好
- 116 ■ 四、作好完善規劃
- 118 ■ 五、落實努力實踐
- 120 ■ 六、2009 見！



廣告資訊廣場

- 16 公益廣告
- 17 素茂
- 40 蓮華山莊
- 41 滿寧
- 122 華光堂



健康之泉——

勞 動 養 生

「八十猶行腳」——唐代趙州從諗大師，壽達一百二十歲，敕謚「真際大師」。

「一日不作，一日不食」——唐代百丈懷海禪師，世壽九十五歲。敕謚「大智禪師」。

「凡一日步行可達之處，不許乘坐舟車」——近代高僧虛雲老和尚，世壽一百二十歲。

撰文／夜竹

美學設計／好健康

攝影／風景畫



「活著就要動」，是我們耳熟能詳的一句話，也說明了活動身體的重要性。在這現代化的世代，隨著科技的迅速發展，現代人在生活中所需要付出的體能勞動相對的減少許多；在網路的次世代，許多人當他放下手上的工作時，就是坐在電腦前，

而且一坐就是好幾個鐘點，進而衍生出許許多多的病症，造成生活不正常、器官功能降低、免疫力減低、體質虛弱……等症狀。而上面所描述的只是相關實例的一部份；而很好對治的方法就是勤於“動”！

而「勞動」不僅可以完成生活所需的事情，更可以鍛鍊身體、培養積極勤奮的態度、累積實務經驗、增長智慧、延長壽命。

另外，醫學研究發現，在世界各地的長壽村，有著相同的生活特質，就是持之以恆的「勞動」！即使是上百歲的人瑞，也不例外，依然做些適當的勞動。

中醫古書的研究

三國時代的華佗論述：「人體欲得勞動，但不當使極耳。動搖則穀氣得消，血脈流通，病不得生，譬猶戶樞，不朽是也。」

唐代孫思邈在《千金方》中記述：「養生之道，常欲小勞，但莫大疲及強所不能

堪耳。且流水不腐，戶樞不蠹，以其運動故也。」

宋代甦武說：「善養生者，使之能逸而能勞。」

《十叟長壽歌》中有：「服勞自動手」之說。

《醫學入門》也說：「人徒知久行久立之傷人，而不知久臥久坐尤傷人也。」

勞動的優點

「養生莫善於習動，一身動則一身強」。

「動則不衰，用則不退」。

根據現代醫學研究證實，適時適當的勞動，有相當多的益處：



對身體方面：

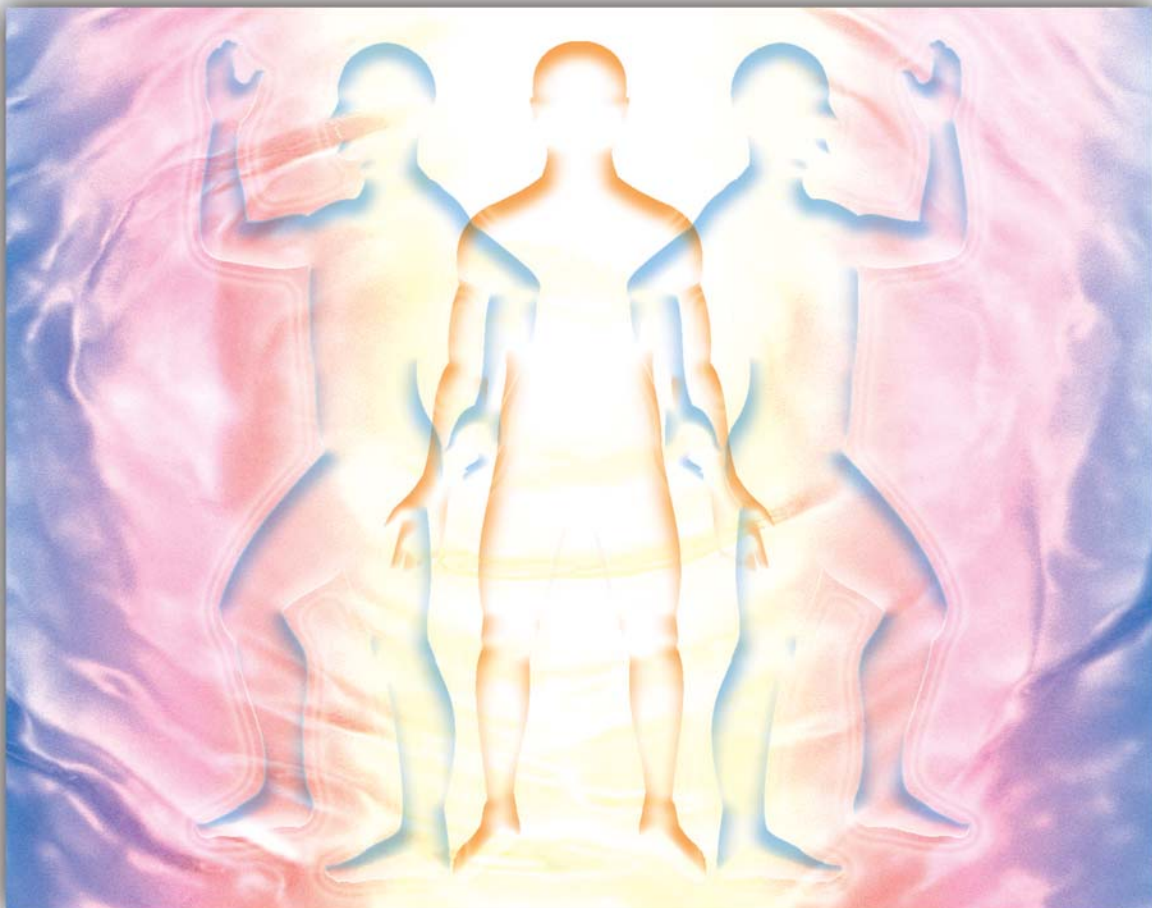
在勞動的同時可以強健身體、鍛鍊體能、活動關節與筋骨、氣血通暢、增強抵抗力、促進血液循環與新陳代謝，還可以幫助腸胃消化，有效的防止膽固醇產生，預防心血管病變的發生。

延緩老化與延長壽命是可以做到的，只要持之以恆的“動”，就可以有效的防止身體器官、細胞組織、骨骼關節、肌肉萎縮等各部位機能的退化、老化與萎縮，繼而強身健體、延長壽命！

對心靈方面：

在許多實務勞動的同時可以增廣見聞與提升累積技能經驗，例如園藝務農等，可以訓練腦力與專注力，從經驗中找尋出

更有效率的方法，然後求新求變；又可以藉由勞動來培養正確的做人處事態度，例如：「一分耕耘，一分收穫」，也可以訓練有始有終的負責任態度，同時也學習到要珍惜光陰，把握現在、創造未來的正面思維，鍛鍊出不怨天不尤人的樂觀進取的正確方向；此外當完成勞動後，那豐美成果是讓人心情愉悅與精神舒暢的，因為那豐碩的果實，是認真踏實所創造出來的成果。 🌈



花間禪茶

詞／雲淨 美學設計／鄭文



禪光藝夢山隱冰泉
流水花飲觸味留香
茶味本空修清淨心

健康話題——



生物鐘(作息的最佳時間)



◦ 起床：Am 5:00 ~ 6:00

人體生物鐘高峰 體溫升高 此時起床精神抖擻

◦ 飲水：(1)起床後

可補充一夜消耗水份 稀釋血液 洗滌腸胃
防止血栓形成

(2)餐前1° 1杯水

有助消化液分泌 促進食慾

(3)睡前

沖淡血液 循環通暢

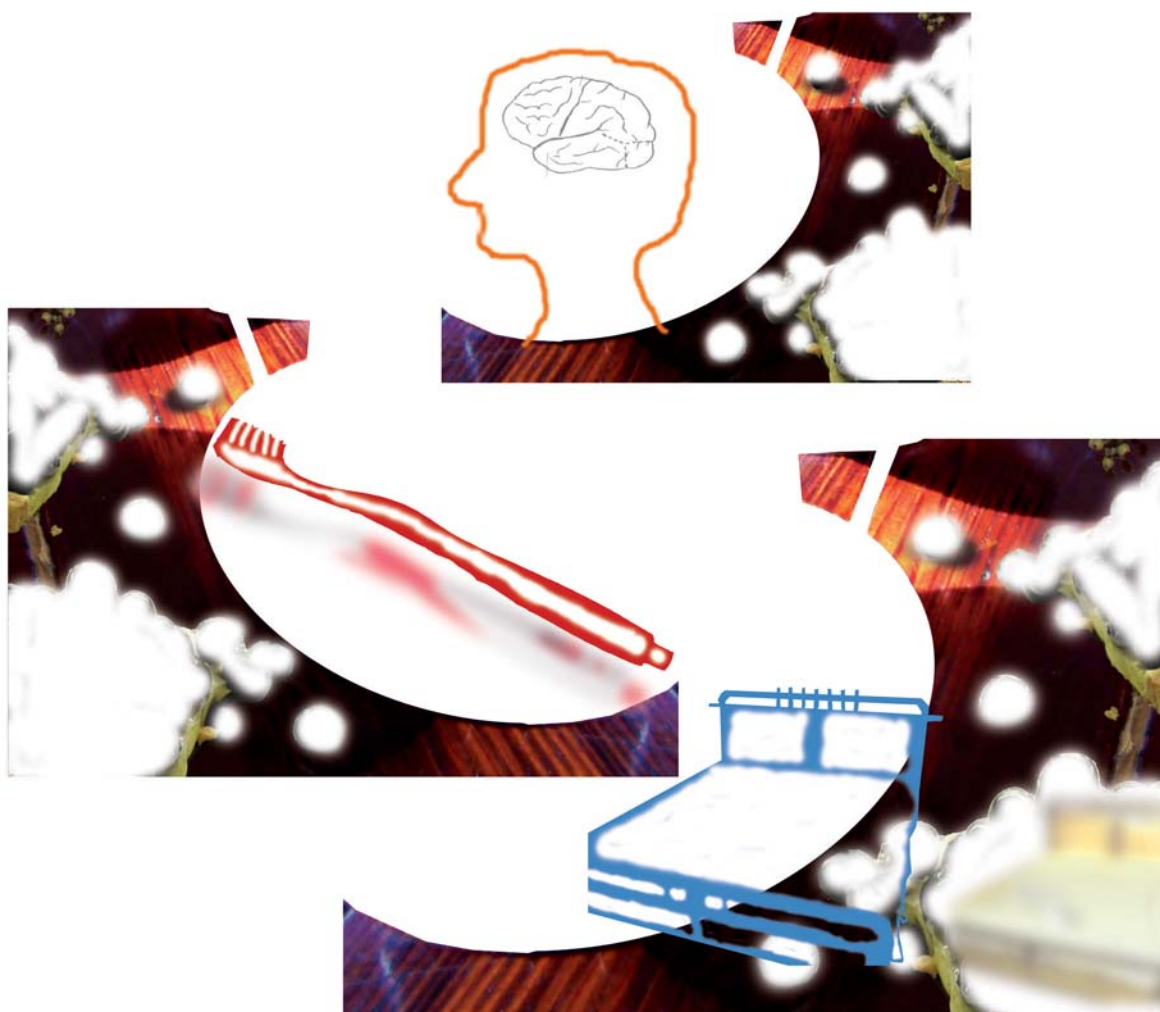
◦ 工作：Am 10:00 ~ Pm 3:00

工作效率最高 上午適腦力 下午適體力

◦ 午休：Pm 1:00

人腦活動能力在Pm 1:00 低落

- 運動：Pm 4:00 ~
身體耐力上升 肌肉溫度高
血液黏滯性最小 關節最靈活
- 減肥：飯後1° 左右~緩速步行 有利消耗熱量 利減肥
- 刷牙：飯後3° 內
3° 後口腔內細菌分解食物殘渣
所產生的酸性物質 會腐蝕溶解牙釉
- 水果：(1) 飯前1°
(2) 飯後2°
有益無害
水果營養成分最易被吸收
- 牛奶：睡前
牛奶中含有催眠、鎮靜之成分
有助睡眠 補充營養



電影啟示錄——

“蜂電影”的啟示：

眾生平等，各司其職

～每個人都應克盡本份



蜂 電 影

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／<http://www.sonypictures.com.tw/>

英文名：Bee Movie

類型：喜劇、動畫

導演：賽門J. 史密斯、史提夫希克納

聲優配音員：傑利盛菲德、芮妮齊薇格、約翰古德曼、克里斯洛克、派屈克華博頓

發行公司：夢工廠

官方網站：<http://www.sonypictures.com.tw/>

電影故事之吉光片羽：

～永難忘懷的夢想與約定！



在蜜蜂的世界裡，貝瑞班森（傑利盛菲德飾）剛從大學畢業，緊接著就得選定一生唯一的一項與生產蜂蜜相關的工作，這使他頓時感到前途一片黯淡，一心想要離開這種一成不變的生活。在一次與採蜜蜜蜂隊出外後，讓他見識到夢想不到的花花世界。在一次災難下巧遇





一名紐約市曼哈頓花店女老闆凡妮莎（芮妮齊薇格飾），因凡妮莎救了貝瑞班森一命，使他違反了蜜蜂世界的頭號大禁忌，和人類交談。很快就和凡妮莎結為好友，而在一次與她去超市購物時赫然發現，人類養蜂獲取蜜蜂辛苦採集製造的蜂蜜，以盜用蜂蜜的罪名把人類告上法庭，為全天下的蜜蜂爭一口氣，繼而在法庭上展開一場蜂蜜爭奪戰，最後由蜜蜂勝訴，全面禁止人類食用與使用蜂蜜類相關產品，並且歸還於蜜蜂，但是這也使得蜜蜂們不再工作，引發了另一個重大危機……！

看後感想：

——三個朋友連袂看電影！

第一個朋友／小蜜蜂——

天生我材必有用！市面上有多少吃的、喝的、保養用品、日常用品…等，都是與我小蜜蜂有關的喔！有看過 2007 年 11 月的本刊雜誌就知道蜜蜂所製造的“蜂蜜”是多麼美妙的食物啊，不但可以養生延壽，還可以治病與養顏美容，啊！真是太美好啦！

第二個朋友／花仙子——

這真是一部非常適合闔家觀賞的電影，在片中學習到自然界萬物，其實都是息息相關缺一不可的，試想，要是沒有辛勤工作的蜜蜂採蜜、釀蜜與替美麗的花朵及果樹完成授粉工作，那就再也吃不到各種可口的蜂蜜與果樹的甜美果實，和再也

看不到美麗的花朵與大自然的美景，所以要好好的愛護大自然，別讓這珍貴大自然的禮物給弄失了。

第三個朋友／熊寶寶——

了解我的都知道我最愛吃蜂蜜了！所以看到片中的蜜蜂，真的是讓我既期待又怕受傷害，期待的是那美味的蜂蜜，怕的是被蜜蜂螫到痛到不得了啊，不過我更怕的是發生像片中的蜜蜂一樣，真的不再工作了，那我就再也吃不到美味的蜂蜜了！

堅強劇組陣容：

導演——

賽門J. 史密斯



導演賽門J. 史密斯於1997年加入PDI/夢工廠動畫部門，他是資歷超過20年的電腦動畫師，曾經參與過夢工廠第一部電腦動畫劇情片“小蟻雄兵”的製作，隨後並擔任第一部榮獲奧斯卡獎最佳動畫獎“史瑞克”的攝影師，他也曾經參與“落跑雞”的製作。

史提夫希克納

導演史提夫希克納是豐富經驗老道的動畫師，他曾於1998年首次擔任夢工廠傳統動畫片“埃及王子”的導演，他也曾經參與夢工廠賣座電腦動畫片“森林保衛戰”的製作。他在加入夢工場之前，曾經擔任“雪地靈犬”及“美國鼠譚2”的製片。



聲優演員——



傑利盛菲德

出生於紐約市布魯克林區，他從大學畢業後就參加紐約業餘選秀比賽，並且以精湛搞笑的單口相聲在當地打響名號，他於 1989 年和另一位單口相聲表演者賴瑞大衛合創“盛菲德紀實”電視節目。該節目大受歡迎，後來則演變成喜劇影集“歡樂單身派對”，被美國「電視指南」選為美國電視史有史以來最偉大的電視節目。

芮妮齊薇格

畢業於德州大學文學系，近年來在好萊塢迅速走紅。在“冷山”一片勇奪今年奧斯卡最佳女配角獎，並於 2003 年憑著

“芝加哥”一片中的傑出表現獲得奧斯卡最佳女主角提名、演員工會最佳女主角獎與金球獎音樂喜劇類最佳女主角獎。近年來曾為夢工廠賣座電腦動畫喜劇“鯊魚黑幫”配音，也曾和金獎影帝羅素克洛主演奧斯卡獎最佳導演朗霍華的作品“最後一擊”，最新的作品則是“波特小姐”。於 2001 年憑著“BJ 單身日記”一片入圍 2002 年奧斯卡獎、英國金像獎及金球獎最佳女主角獎。

馬修柏德利

以舞台劇起家，以「布萊頓海灘之憶」一劇獲得第一座東尼獎，後來他更以「一步登天」一劇獲得另一座東尼獎，最近他則以「王牌製片家」再度入



圍東尼獎音樂劇最佳男主角。他的近作包括“黑道開麥拉”、“王牌製片家”、“聖誕亮晶晶”以及金獎影后海倫杭特自導自演的“當她想起我”。

約翰古德曼

是電影圈最受尊敬的演員之一，他曾於1992年以柯恩兄弟執導的“巴頓芬克”一片獲得金球獎提名，並以另一部柯恩兄弟作品“撫養亞歷桑納”一砲而紅。曾為迪士尼電腦動畫片“怪獸電力公司”配音。他的近作包括“王牌天神續集”、“飛越情海”、“神犬小克”等片。

克里斯洛克

被公認為當今美國最有影響力的喜劇演員，曾獲三座艾美獎、兩座葛萊美獎以及一座全美喜劇大獎。他的近作包括和亞當山德勒合作的“鐵男總動員”、超級賣座的電腦動畫喜劇片“馬達加斯加”以及他自編自導自演的“七年之癢”。曾為

1998年賣座喜劇片“怪醫杜立德”以及大導演史蒂芬史匹柏的科幻鉅作“A. I. 人工智慧”配音。

派屈克華博頓

派屈克華博頓曾經演出“歡樂單身派對”，並曾經主演熱門喜劇影集“Less Than Perfect”。他的電影近作包括“超狗任務”、“家庭人”（配音）、“打獵季節”（配音）、“野蠻任務”（配音）等片。他的電影作品還有“MIB 星際戰警2”……等片。

佛法的延伸：

「眾生平等，萬物一體」，尊重每一種生命體，既使小如蜜蜂與螞蟻，都有生存在這世界的權利；蜜蜂善盡職責不眠不休的製造蜂蜜與授粉延續與美化大自然，被稱為萬物之靈的人類，更該扮演好維護的角色，用“愛”與“尊重”，來開創更美好的未來。



金色蓮花

紙上藝廊

1月份展覽主題～

冰雪現悲顏

展覽企劃／碧水詩泉

美學設計／鄭博文



邀請卡

謹訂於2008年1月1日~1月31日
於本紙上藝廊隆重展出——

冰雪現悲顏

晶花水印 空幻禪風

清泉冰蓮 菩提之心

空幻的寒山藝境

冰凍的花雪天地

唯有慈悲常駐

方能化冰雪為甘泉

溫暖眾生的心田

敬邀

闔第神遊參觀！

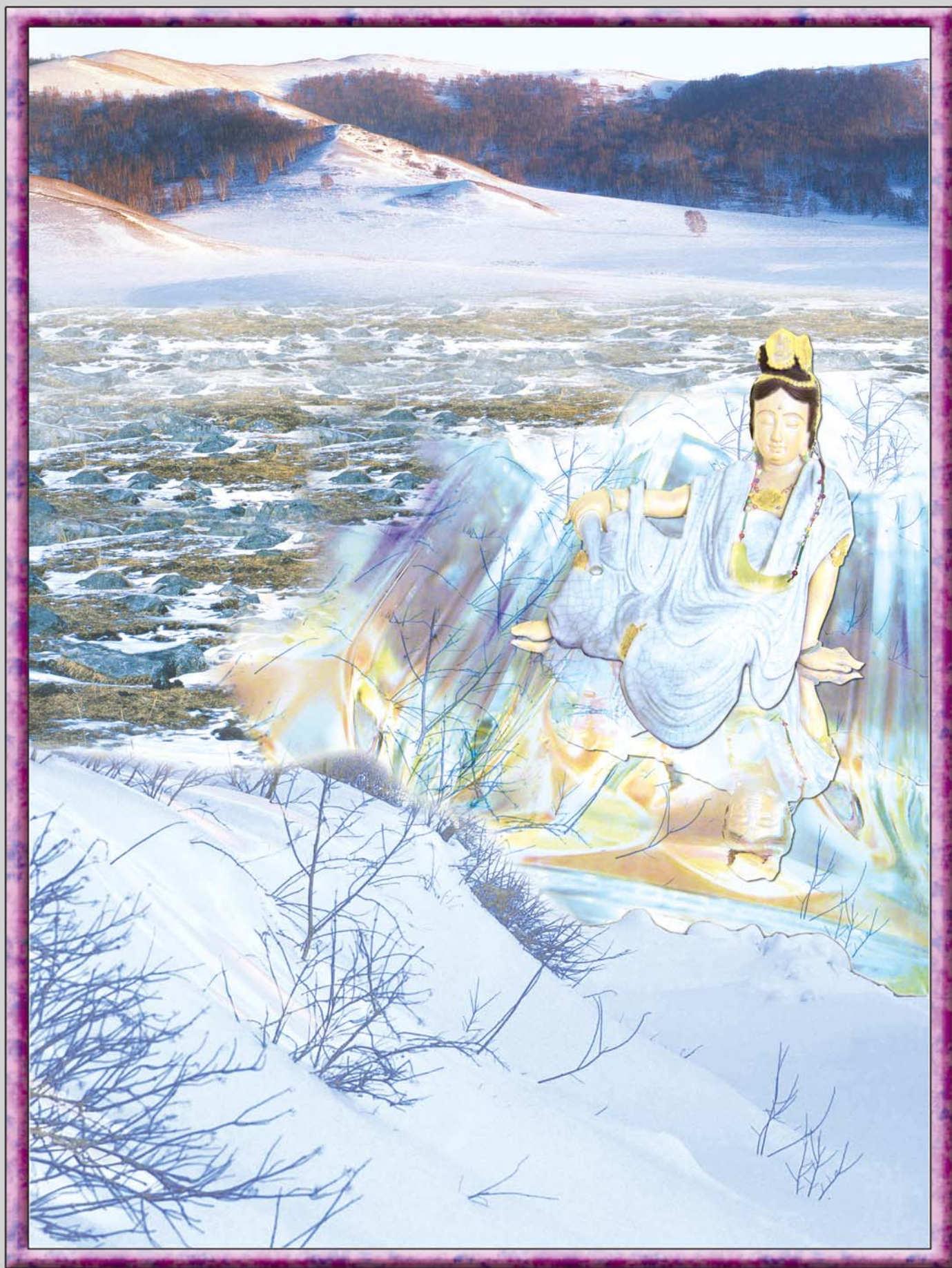
Q Golden Lotus 金色蓮花



作品名稱：冰晶流轉・浮現慈尊



作品名稱：北國之冬・慈悲暖心



作品名稱：禪光雪境·幻空山河



作品名稱：風雪交融・冰慈菩薩



作品名稱：晶水冰柱・淨涼透心



作品名稱：波光水月・慈雪容顏



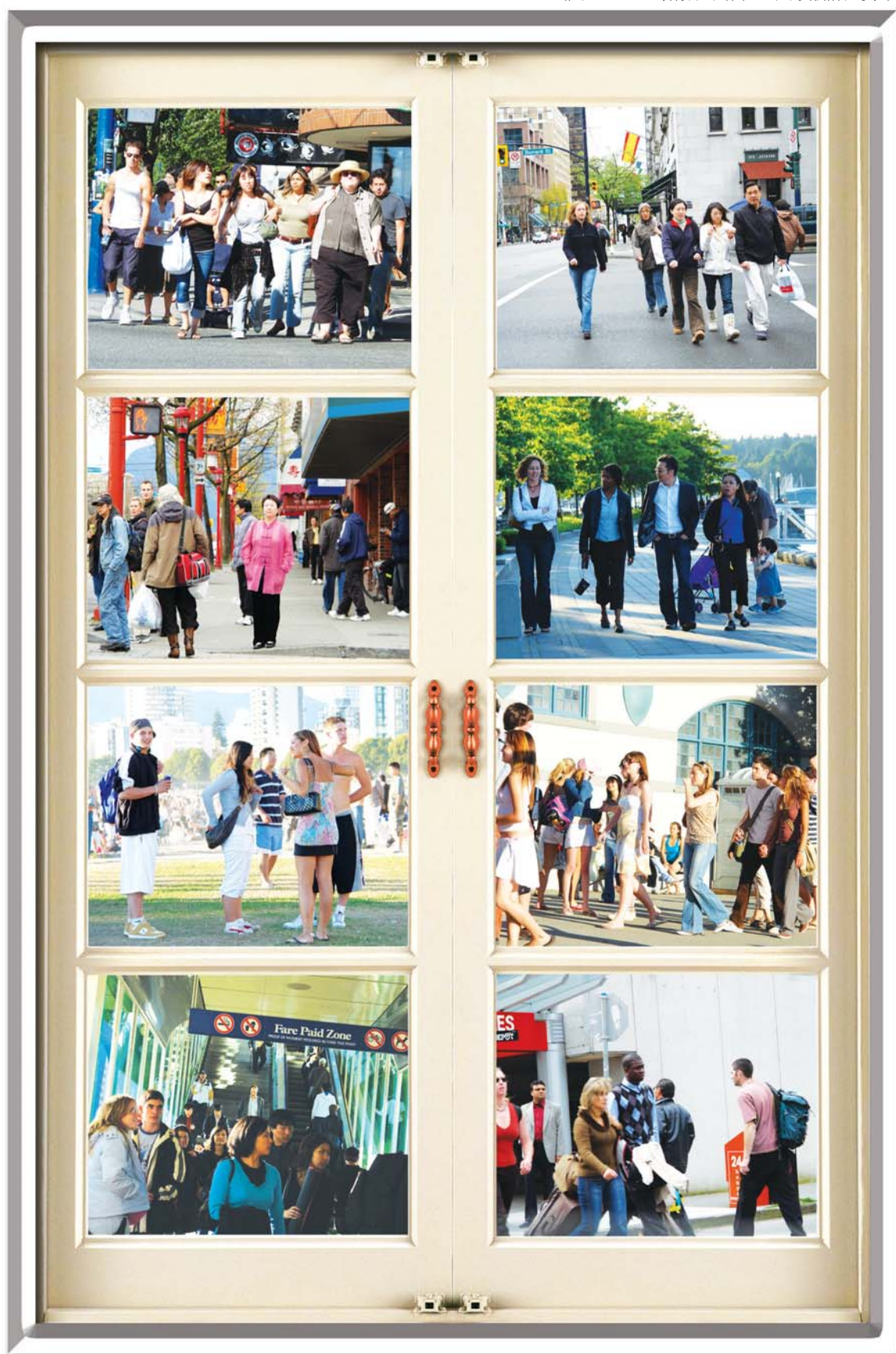
作品名稱：心之長路・冰輪之光



作品名稱：千重晶林・寧靜祥和

世界之窗

詞／大同 攝影／民富 美學設計／安邦



各色人種 共同生活在這國際大都會中 都和平和諧 令人稱歎……

幸福片刻

詞 / 青雲 攝影 / 輕羽

H
a
p
p
i
n
e
s
s

M

o

m

e

n

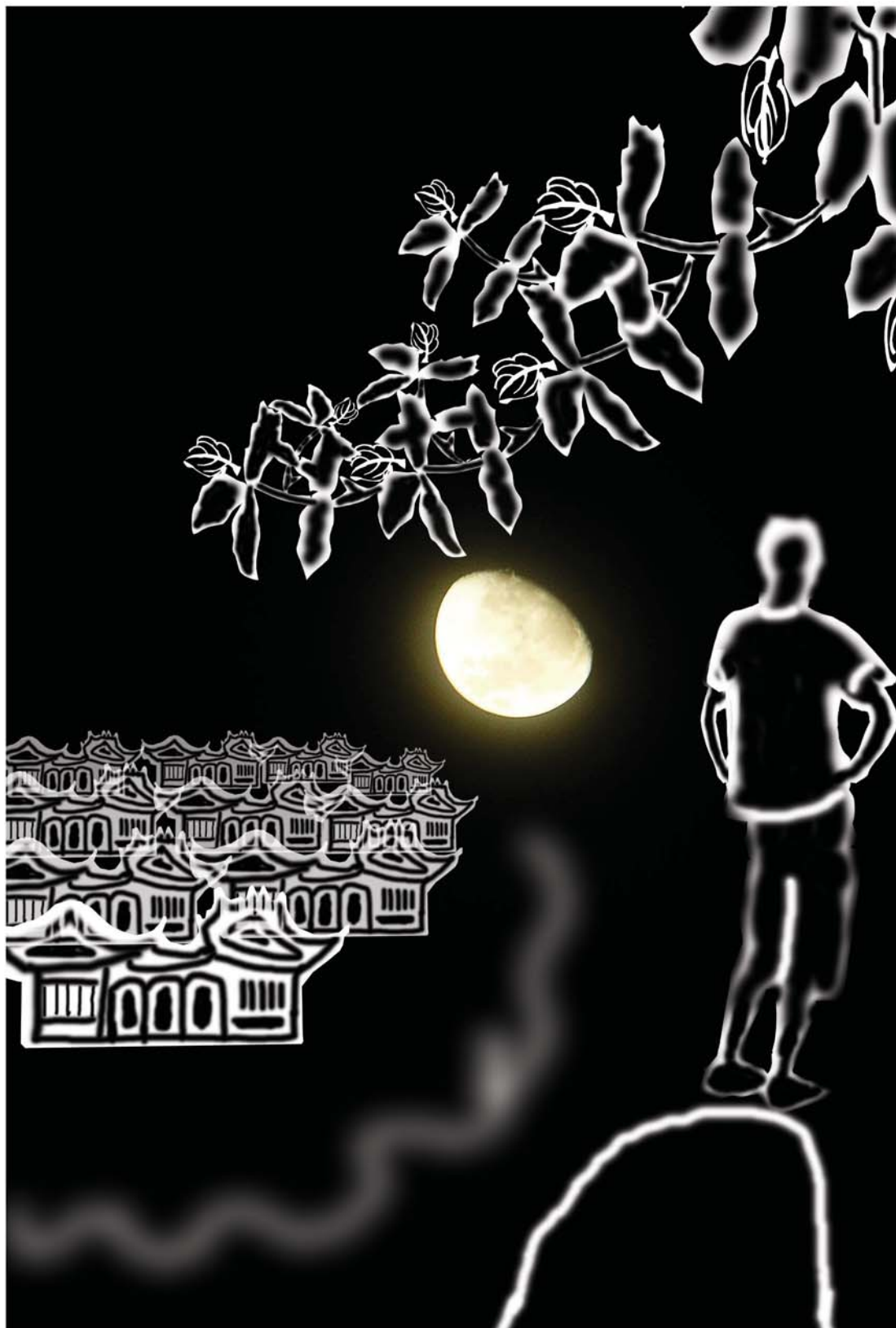
t



在人間的清美角落，啖飲一杯悠遊清飲，幸福在心底漾開……

修行人在天涯

詞 / 龍心 圖 / 忠國



人在天涯，心懷故里，願故鄉親眾，一切安好，願佛祖保佑……

圖解成功學——

越客觀越成功

文／菁英族

美學設計／正道行

■ 概念

主觀
是成功的視障
只有客觀

才易擁有通往成功
一覽無遺的視野！

■ 圖解



主 觀



客 觀



蓮花之美

美學設計 / 文人



葉展影翻當砌月 花開香散入簾風 不如種在天池上

猶勝生於野水中
——唐·白居易·階下蓮



珠水心藍渲柔光 蓮之雅境亦芬芳

愛

文/秉忠

心

視覺設計/鄭博文

花語



走到世界的盡頭 宇宙的中心
去呼喊那永恆不變的真理—大愛

走遍天涯海角 大愛的甘露泉俯拾皆是
就在行善之間 就在我們心念流轉之中



愛之深度 愛之廣度
大愛無界限



善美的心 愛的源頭

用心去感受 我們聽到了愛的聲音 用愛去行動 心受到了甘露的洗禮

Love of Flower Phrase

Article
|
P.C.

ArtDesign
|
C. P. W.

在那不斷實踐大愛
思緒穿越空明水月之後
沁涼甘露流滿全身
盛開無瑕璀璨的成就之花

愛的聲音透過了文字超越了時空
讓我們聽到了真理的悅音

大愛事蹟 穿越時空 甘露人心

愛如天界飄揚的真理悅音
流向你的心海



在這迷幻的世代裏 讓你的心裡擲出一塊心田 種下愛心種子 盛放大愛蓮花

慈悲心田—— 遠離自私

誰不悠然神往極樂？

尤其是一個
沒有戰爭
沒有飢饉
沒有不公不義
一切都美好快樂的
極樂淨土！
反觀我們的人間
真是令人嗟嘆不已
佛家所描繪的五濁惡世
真是所言不虛
那麼
人們到底出了什麼問題？
讓這個地球如此
擾攘不安
爭戰連年？

最大的癥結點應該是
——自私自利
因為自私自利
所以看不到別人的痛苦與需求
更看不懂昭然若揭的真理
——眾生平等 萬物一體
而這正是佛家的真知灼見
所以
唯有學會了佛所教導的慈悲與智慧
人類才能真正擺脫自私自利的惡習
所以
極樂淨土
是從心開始的
只有心中有了慈悲與智慧



極樂淨土
才會現前！
亦即六祖壇經的開示
——西天雖遠頃刻至！
所以
極樂淨土
在你我心的佛性之中
在眾生的美善之心中！！
而從美善之心流出的大愛
才是極樂的真正源頭！！！🌈

落實行善

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！

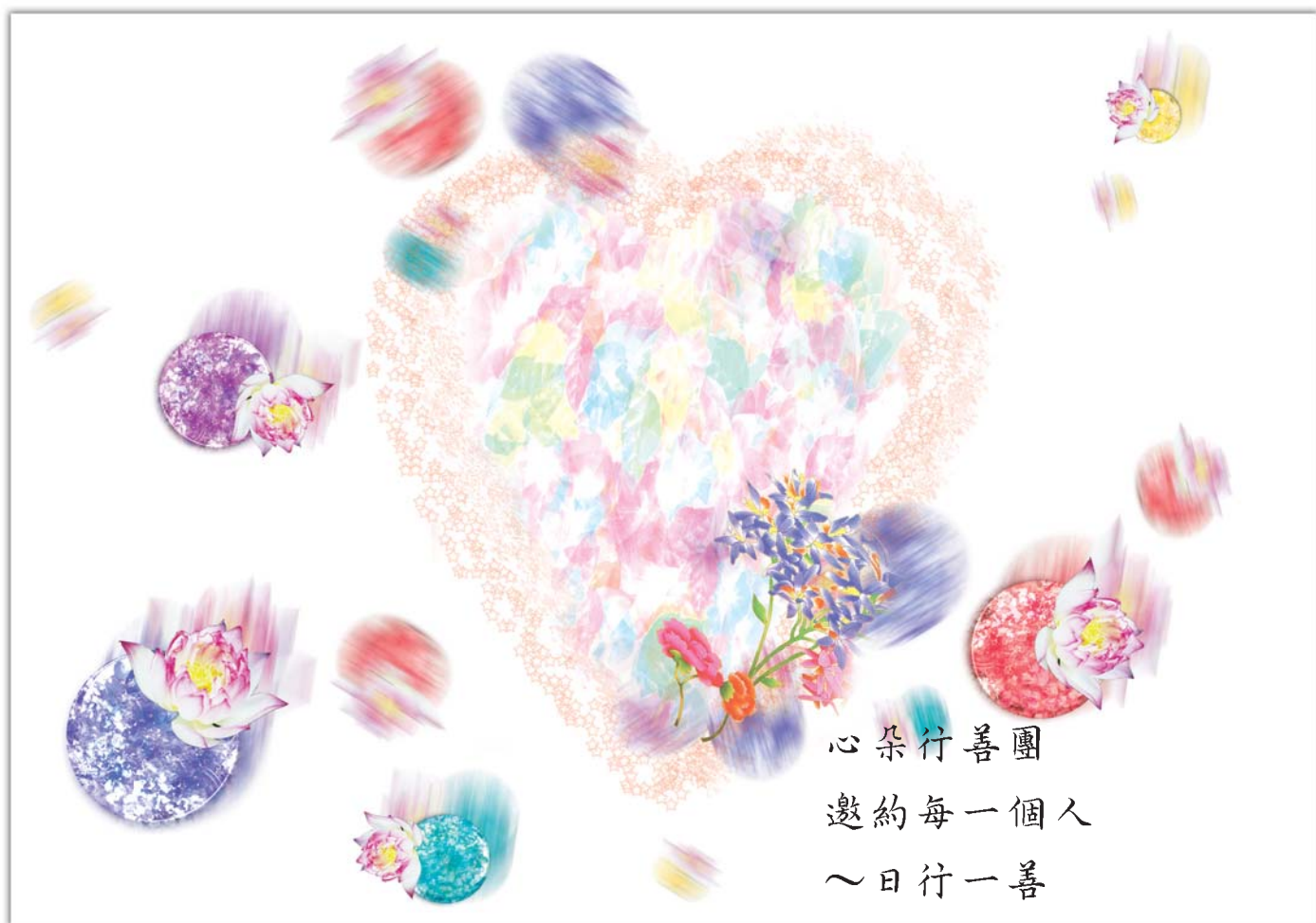
定 義：無論免費或捐獻
只要動了善念
做了善行
就是行善！





真心關懷 純心互愛 無私助人 自然喜樂！

漫畫繪圖／蔡長志 電腦上色／鄭博文



心朵行善團
邀約每一個人
～日行一善

沁涼露滴・晶瑩心靈～

清心小語

心語／韻玲 美學設計／花水香氣



愛
是成就的直達車

不好好修行
是不務正業的修行人

飛向解脫的自由天空
航向涅槃的極樂彼岸

不能以別人的壞
作為自己墮落的藉口

修行
是一生的職志
是唯一的出路
是圓滿的方式

靜坐時
是最佳的生存狀態

為了愛眾生
要改進一切的缺失

收集一切的美好
映在自己身上
也映在眾生身上
是名菩薩道

無念
是最輕鬆無負擔的狀態
是最解脫大自由的境界





善人如果看到了 惡人為惡
都飛黃騰達
就動搖了善念
那麼就是在善惡交戰的考驗中
可惜的敗退了
切莫動搖善念啊！
善人的善報
最主要是在內心的 平安
而外在
也總有一天一世
會有善的循環果報……

不斷的改進
自他皆獲益

公理正義
是社會最珍貴的價值

正知見
支撐了善人繼續前行的力道

千古聖賢皆寂寞
唯有放下是寬坦

苦難的人們
要用善良的心腸
積極的努力
正義的憧憬
做為慰藉的依憑
與前行的力量

因果甚深
世人愚癡
不信因果
妄造黑業
業報現前
悔之晚矣

無明障蔽
業力纏牽
是許多人為惡的真正原由
所以唯有破除無明
化解業力
才能真正棄惡為善

不是不作
而是要放下的作





讀經開智慧——

大般若經的大智慧！

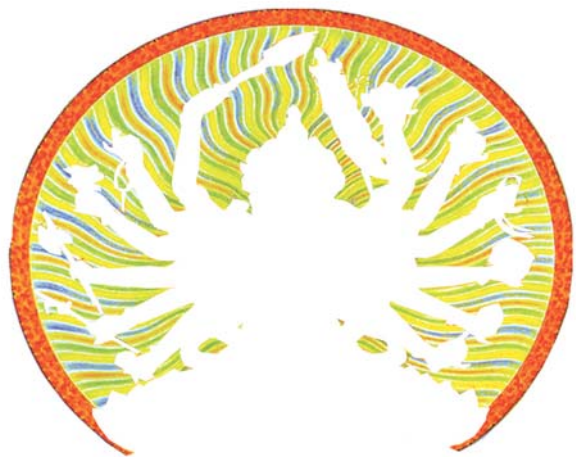
——連載第 167 回

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

復次，善現！若趣大乘諸善男子、善女人等，假使能於十方現在各如殑伽沙等世界一切如來、應、正等覺及弟子眾，以有相為方便、有所得為方便，盡其形壽供養恭敬、尊重讚歎，復持種種衣服、飲食、臥具、醫藥及餘資生諸妙樂具而奉施之。彼諸如來、應、正等覺及弟子眾般涅槃後取設利羅，以妙七寶修建高廣諸窣堵波，晝夜精勤禮敬右繞，復以種種上妙花鬘、塗散等香、衣服、纓絡、寶幢、幡蓋、眾妙、珍奇、伎樂、燈明，盡諸所有供養恭敬、尊重讚歎。復以有相為方便、有所得為方便、修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多等相應善根，又以有相為方便、有所得為方便，於諸如來、應、正等覺及弟子等功德善根，發生隨喜迴向無上正等菩提。

有善男子、善女人等發趣無上正等菩提，以無相為方便、無所得為方便，修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多等相應善根。又以無相為方便、無所得為方便，於諸如來、應、正等覺及弟子等功德善根發生隨喜迴向無上正等菩提。是善男子、善女人等由依般若波羅蜜多方便善巧隨喜迴向，勝前所起隨喜迴向、百倍、千倍、百千倍、俱胝倍、百俱





二、講解

祇倍、千俱祇倍、百千俱祇倍、百千俱祇那庾多倍、數倍、算倍、計倍、喻倍乃至鄔波尼殺曇倍，故說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。

是故，善現！發趣大乘諸菩薩摩訶薩。皆應以無相為方便、無所得為方便，修學布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多等相應善根，及依般若波羅蜜多方便善巧，於諸如來、應、正等覺及弟子等功德善根發生隨喜迴向無上正等菩提。

——第31品・隨喜迴向品

大正藏第五冊（P. 924 Ⅱ欄7行～Ⅲ欄9行）

佛陀開示：如果趣大乘的善男子、善女子，能於十方一切佛及弟子；以有相、有所得為方便，盡一切供養乃至讚嘆，又拿種種資具奉施。並於佛及弟子涅槃後取舍利，建塔禮敬，又盡諸所有供養乃至讚嘆；但是卻以有相、有所得為方便，於佛及弟子功德善根。又以有相、有所得為方便，修習六度等相應善根。又以有相、有所得為方便，於佛及弟子功德善根，發生隨喜迴向無上菩提。

另外，有善男子、善女子發趣無上菩提，以無相、無所得為方便，修習六度等相應善根；並依般若方便善巧，於佛及弟子功德善根，發生隨喜迴向無上菩提。

此段經文是本品的最後一個段落，也是結論。是用比較的方式，來說明以無相、無所得為方便善巧，才是真正能夠感召無量無邊功德福報的正確隨喜迴向。

所以，由本品結論的特別強調中，我們再度深切明白無相、無所得的重要性。尤其是一個“趣大乘”的菩薩修行人，當我們立定志向要證得無上正等正覺，我們就必須真正明白；哪一條路是能夠通往這個目的地？

這是非常理性、清明、客觀的重要時刻，因為如果我們並不清楚要走哪一條路才能到達目的地，那麼無論我們多早就立定了志向，我們還是非常難以達到那無論多麼渴慕的目的地。



相反的，如果我們非常清楚正確的路，那麼事情一開始就變得容易多了，因為方向對了，剩下的就只有不斷前行就是了。

那麼，什麼是正確的路呢？就是正確的心念。也就是經文中的無相與無所得。為什麼無相、無所得是正確的路呢？因為事實上，我們每一個人所走的人生路，都是受到了心念的指引；如果發出的是正念，這個人走的是正路；如果發出的是邪念，這個人走的必定是邪路。

由人生的路我們就能深切的明白，表面上看起來，是我們被動的遇到了許多人、事、物，再由這種的人事物串成了人生路；但是事實上，心念才是真正的路，心念才是最真實之路。

既然心念才是人生路，那麼修行之路呢？當然也是一樣，心念即修行之路，而無相、無所得正是正念，如果能夠與無相、無所得相應，修行之路才能走得正確。

如同經文透過比較的方式，讓我們鮮明的明白了；如果以有相、有所得修盡一切善法，遠比不上無相、無所得修習六度及隨喜迴向，而且相差甚為、甚為遙遠。

由此可見，無相、無所得不但是修行之路，而且是殊勝修行之路。為什麼殊勝？因為無相、無所得即空，空是無障礙狀態，試想如果我們走在一條無障礙的路上，是否會以最快的速度到達目的地呢？那是當然的！所以如果我們真的想找到“省力處”的修行，無相、無所得正是我們修行的捷徑。

所以，下定決定要成就嗎？與無相、無所得相應吧！想快點到達目的地嗎？與無相、無所得相應吧！想一路修得平安嗎？與無相、無所得相應吧！……可以說一切正確的願望如果想達成，都必須與無相、無所得相應。所以經文才一清二楚的說：「發趣大乘諸菩薩摩訶薩，皆應以無相為方便，無所得為方便」。

無相、無所得才是真正的方便善巧，當一個人執著時，不可能有方便善巧。方便善巧必須以一個無相、無所得的心為溫床，才能茂盛得滋長；有相、有所得的心，是緊張的心，容不下自由的花，奔放的盛開。

無相、無所得的境界是優遊自在的，這樣的境界才有智慧容身之處。有相、有所得是放心不下的狀態，總是牽腸掛肚、



患得患失、忐忑不安，智慧從容的身影是無法於此安身立命的。

所以，無相、無所得與有相、有所得，高下立判，涇渭分明。聰慧的你啊！當然已經了然於心，所以會作下最聰慧的抉擇。

佛法從來就是最慈悲又最聰慧的，如果我們能有一日與佛法會心，那麼最幸福、最喜悅、最光明的歲月就會早一日來臨。所以，無論現在有多麼困頓、悲傷、沮喪……都請給自己爭取一個機會，一個與佛法會心的機會；那麼，一切都會變好的。

經文接著說「修學佈施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多等相應善根。」



這是以無相、無所得為出發的修學內容，也就是修學六度萬行；“修學”二字用得貼切，不論我作了多少，行了多少，立了多少的功德，都要有永遠學習的心因為對於已經到達的境界，是修到了；而對於尚未到達的境界，則必須努力的學習；一個不斷努力學習的菩薩，是值得敬重與效法的；因為所有的完美，都是由不完美中修正而來的，而學習與改進則是修正的重要關鍵。

永無止盡的修學吧！而且「依般若波羅蜜多方便善巧」，這樣的菩薩，必定成為優秀的菩薩。

般若即無相、無所得；般若大智慧是宇宙最亮的光，能夠照亮一切的一切，無明遁形，慧日破暗！

智慧是我們真正的依靠，財富、名利、地位、權力都不可靠，因為無明或業力會在一夕間讓它們化為烏有，無論它們現在看起來有多麼鞏固、多足以依靠。

讓自己變成一個智慧的人，在內在深深的下工夫，在內在深深的下工夫，那麼我們可以遠離憂懼、遠離苦惱，這才是真正的生命，真正光明的存在。

這樣的隨喜迴向，才是真正的隨喜迴向；才能感召不可思議、廣大無邊的功德福報，而成就的花朵，將成為最美好的生命禮物！





Zen Zone —

禪花如幻

詞/忠 美學設計/忠

花透風球

時空藝境

光鋒靈動

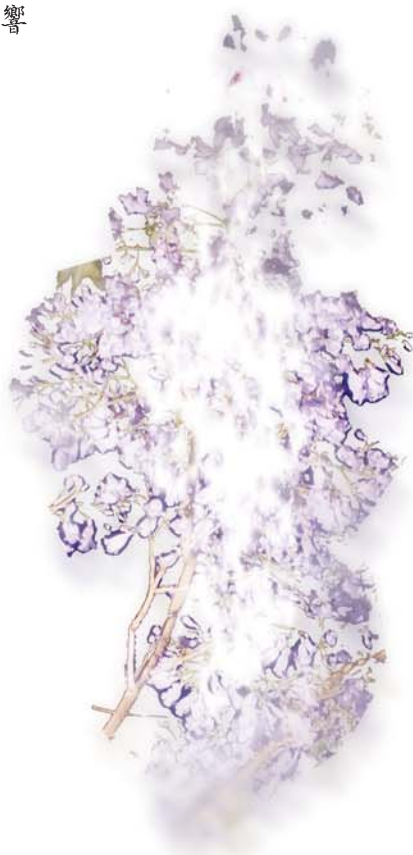
盛世絕響

真空幻境

心如行水

夢中之夢

雷震鳴醒



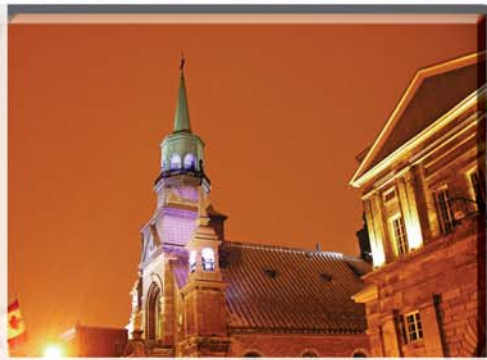
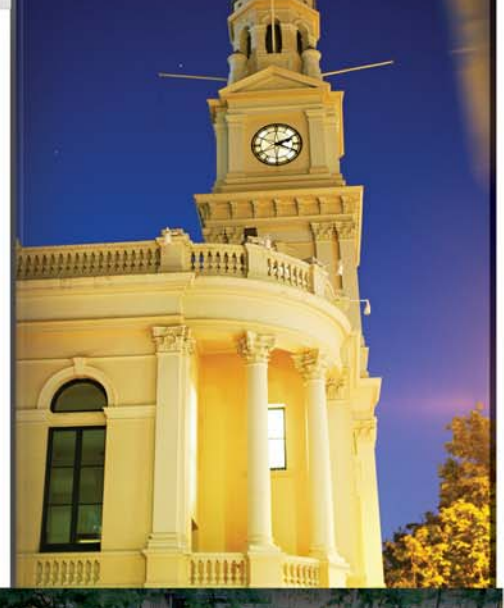
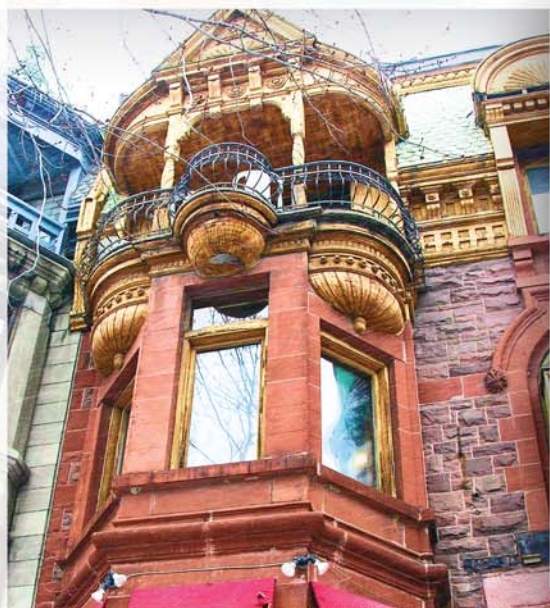
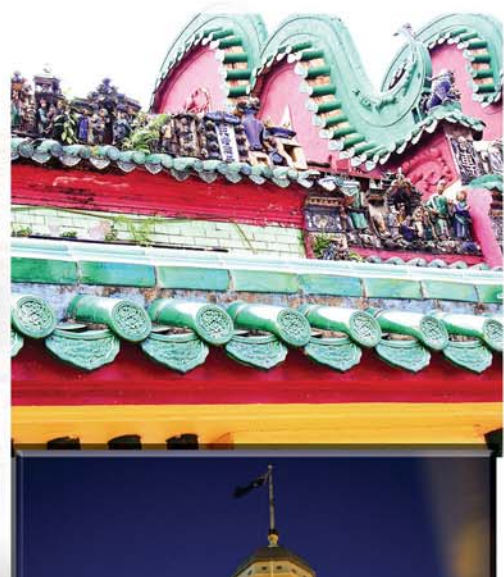


素食新時代

用素食愛地球

攝影／林風 編撰／忠





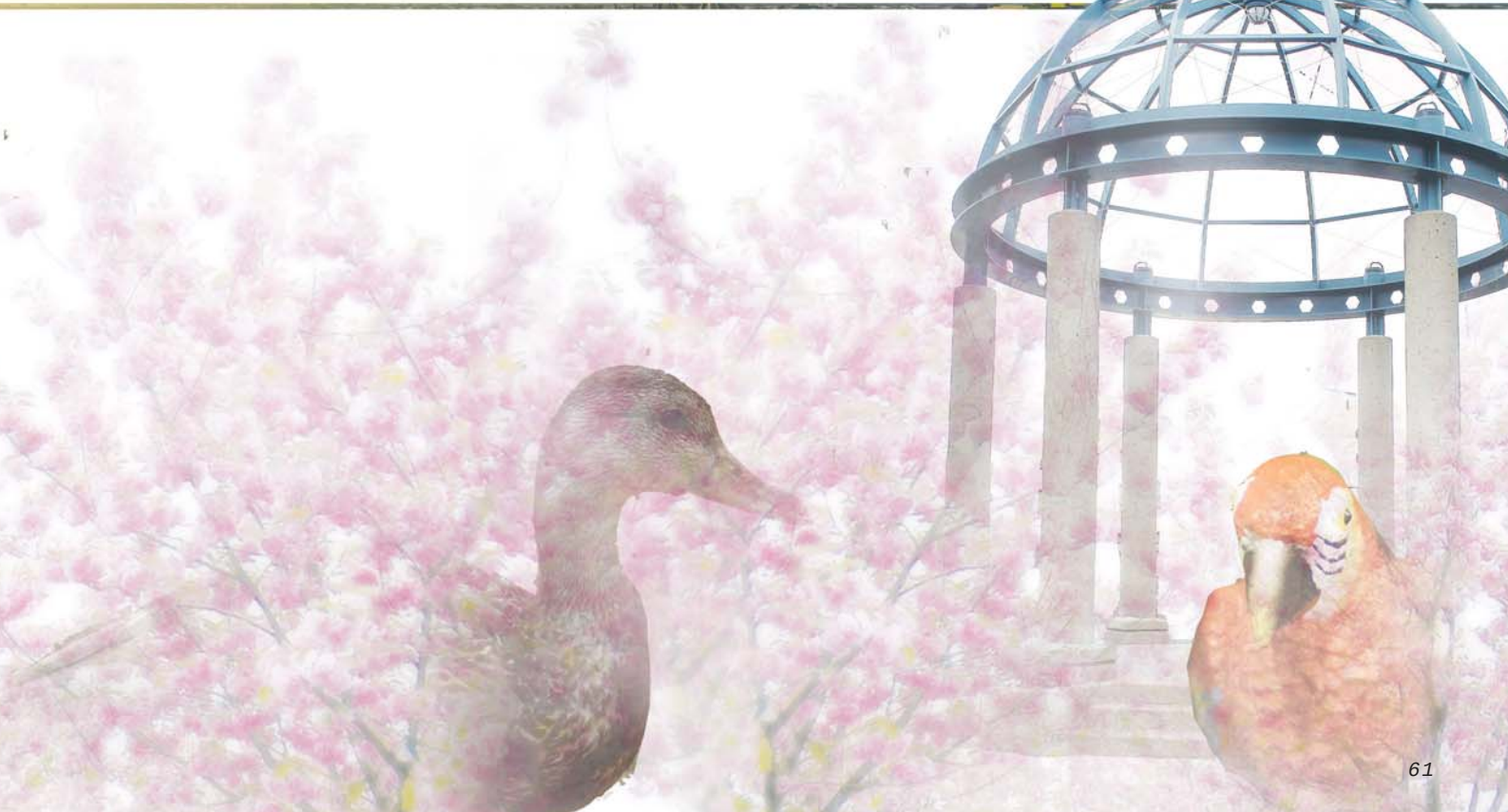
慈

愛的心關懷地球的萬物



美

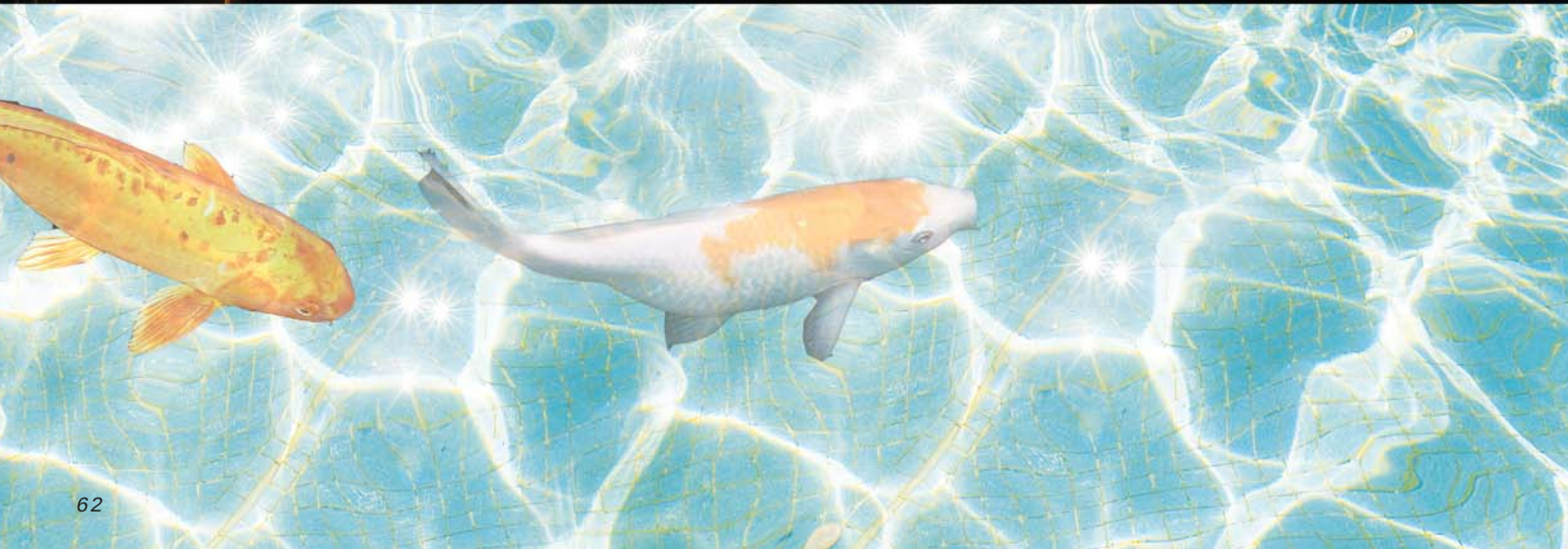
好的環境需要我們每個人來打造





素

食 的藝境是慈悲小動物們
更是選擇健康的智慧展現



淨

化

我們的地球可以從素食做起
讓森林動物的棲息地不再淪為畜牧之用
讓食肉的共業在地球上減少





Vege world

Vege用素食愛地球

飄行在太空中的水藍寶石

生氣盎然的地球
在那旭日東昇的那一剎那
整顆星球面向陽光的部份
是那麼的耀眼奪目
從月亮的角度看向地球
像似漂浮在宇宙間
巨大而近乎圓形的太空船
不時有小隕石受到了吸引
穿越了大氣層
一陣火光的时间燃燒殆盡



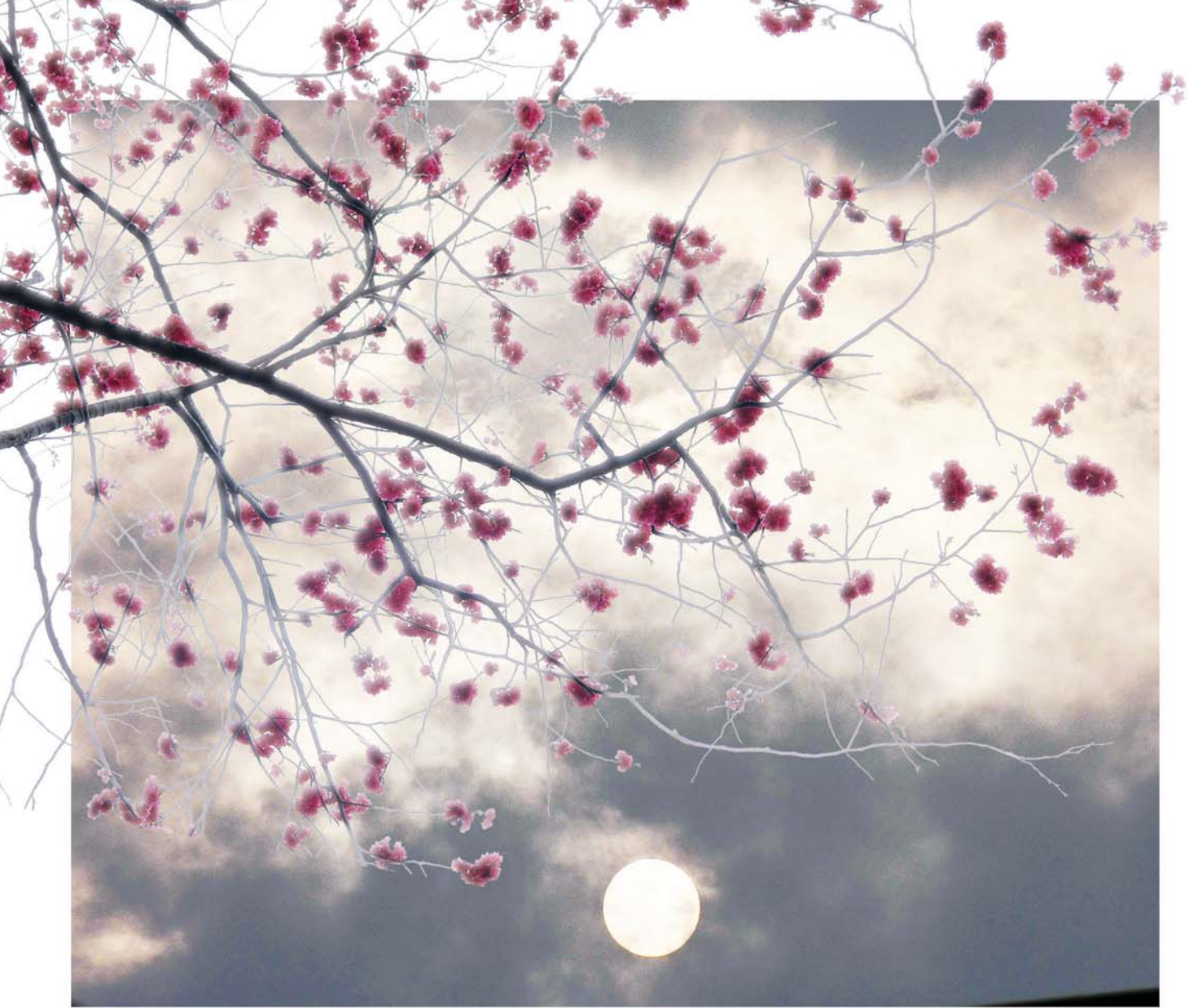


而越過了流動不息的雲層
隨著氣流地形的變化
富滿水氣的雲層
化作了雨水落在地上
彷彿是地球時常在洗澡
當我們來到孕育生命的海洋
回望皎潔的月亮
波光粼粼在海面上閃爍著
影響著水面潮漲潮落

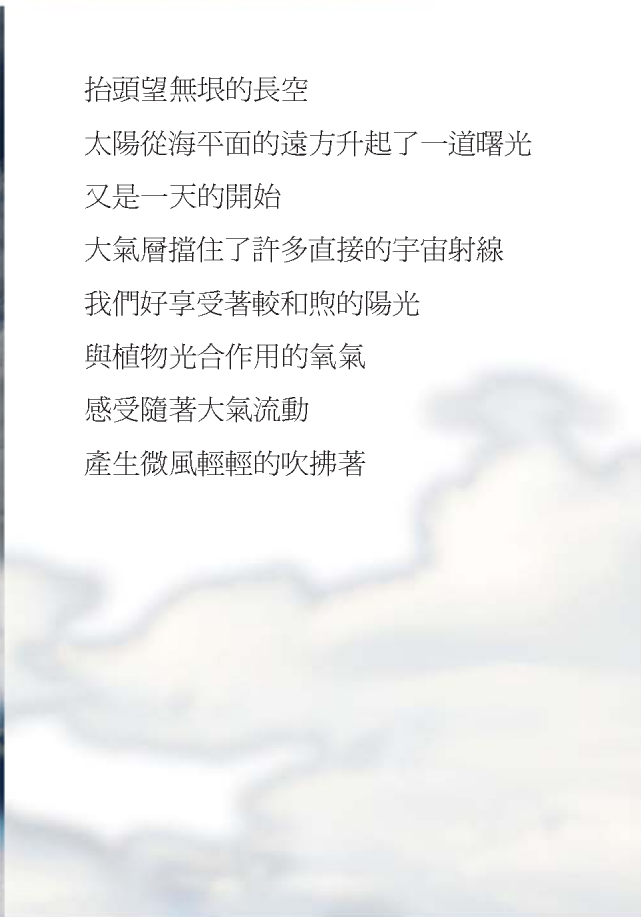


當視野朝向深藍海洋
活潑的海豚躍出水花飛身潛入了海裡
水花氣泡快速散去冒回海面
試著潛入更深的地方
漸漸適應了黑暗的水底
看到了無數的生命
各種海洋生物簇擁而居到處游動
於是
尋著散入淺海的一束束波光
回到海面深深呼了一口氣



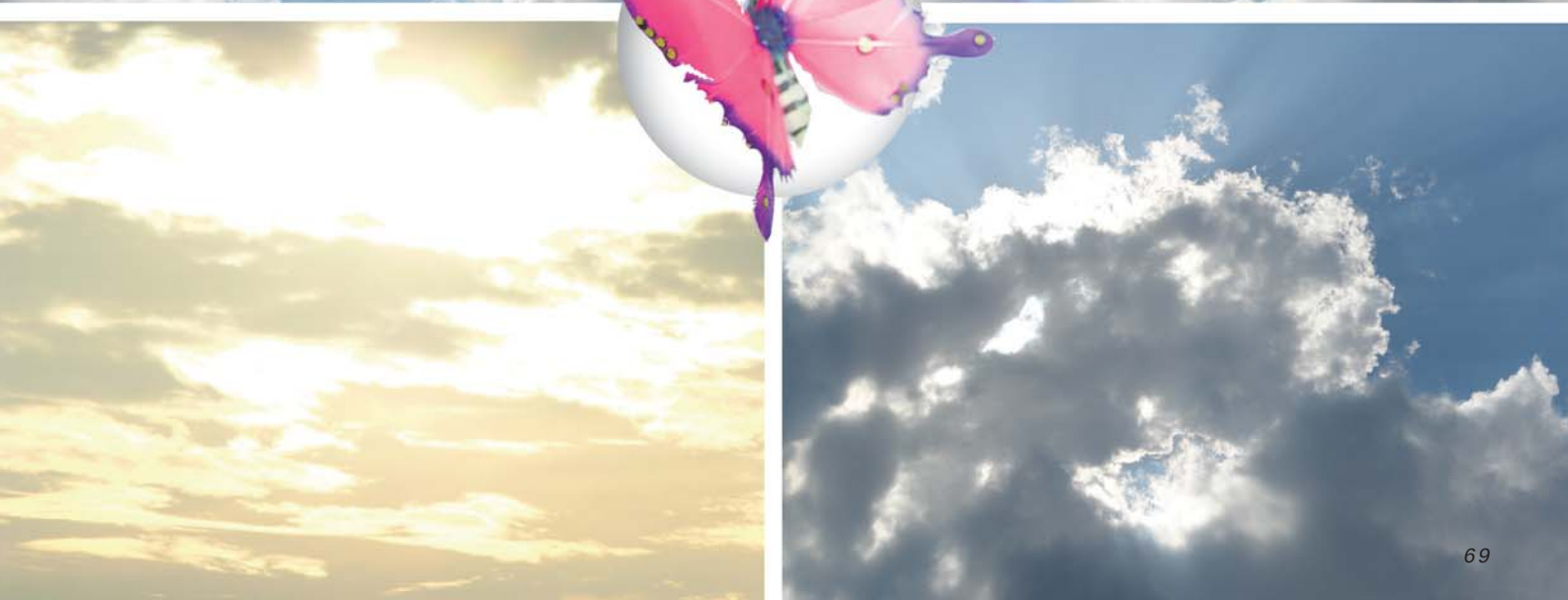
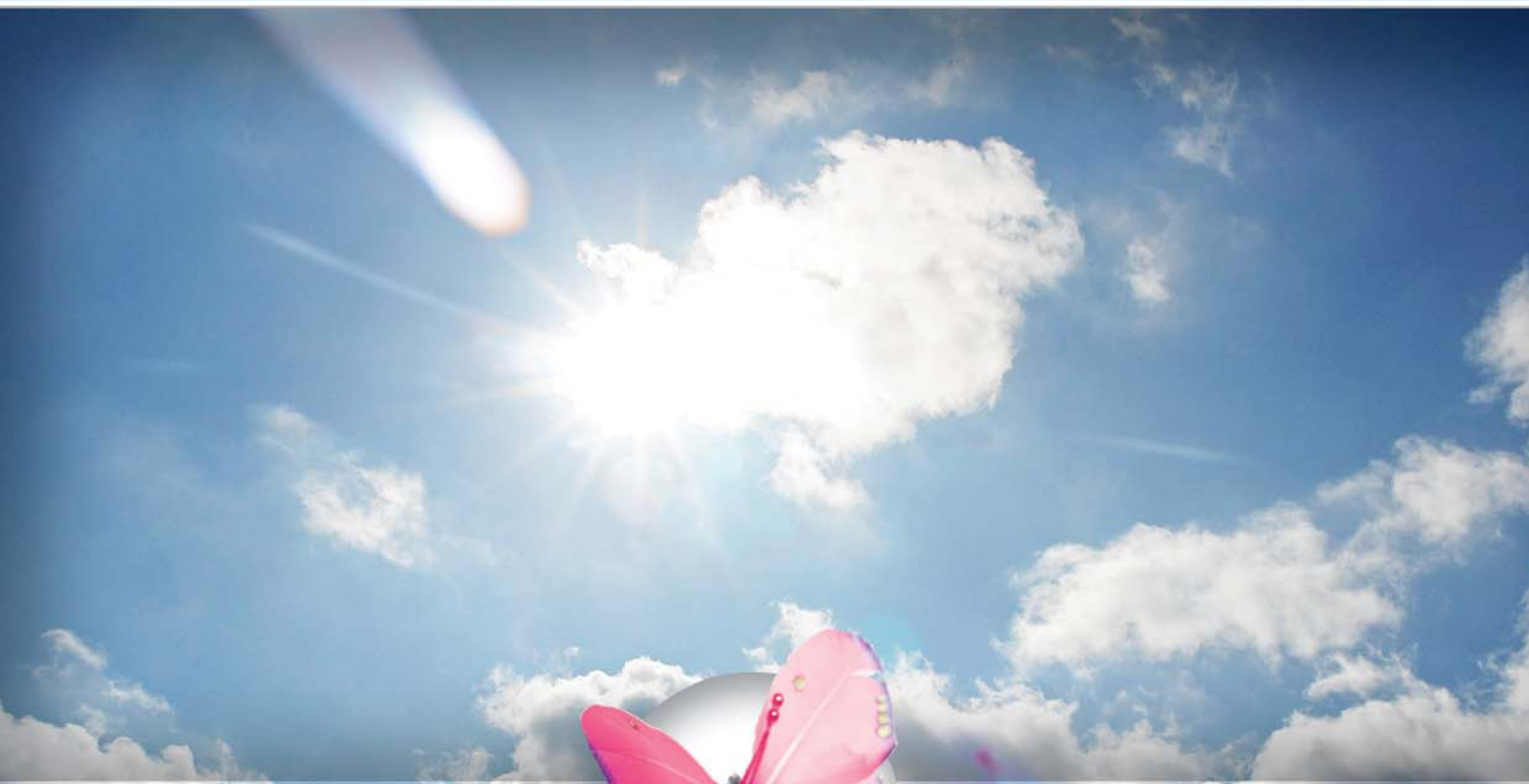


抬頭望無垠的長空
太陽從海平面的遠方升起了一道曙光
又是一天的開始
大氣層擋住了許多直接的宇宙射線
我們好享受著較和煦的陽光
與植物光合作用的氧氣
感受隨著大氣流動
產生微風輕輕的吹拂著





清風拂過 斜陽灑落 這是大自然提供給我們的幸福一角



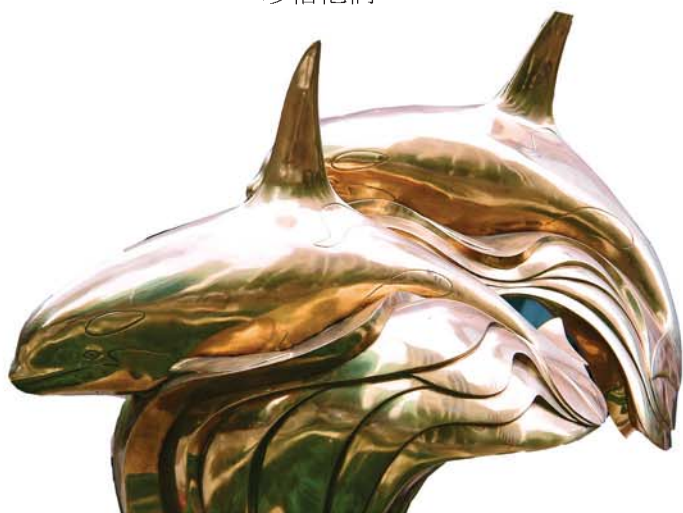
望向古老的陸地
澎湃飛泉激盪
延續了文明的山川大河
風吹動了樹蔭
積蓄著文化的平原大湖
這一切的一切
都是我們所擁有的珍貴資源
滋養我們眾生的貴寶地—地球





住在地球的常客們

在這大生物圈裡
飛禽走獸以及親水的生物
跟我們一同住在這個
地球的大家庭裡
而人類
是擁有最高智慧物種的大家長
我們理應像愛護自己子女般的
珍惜他們



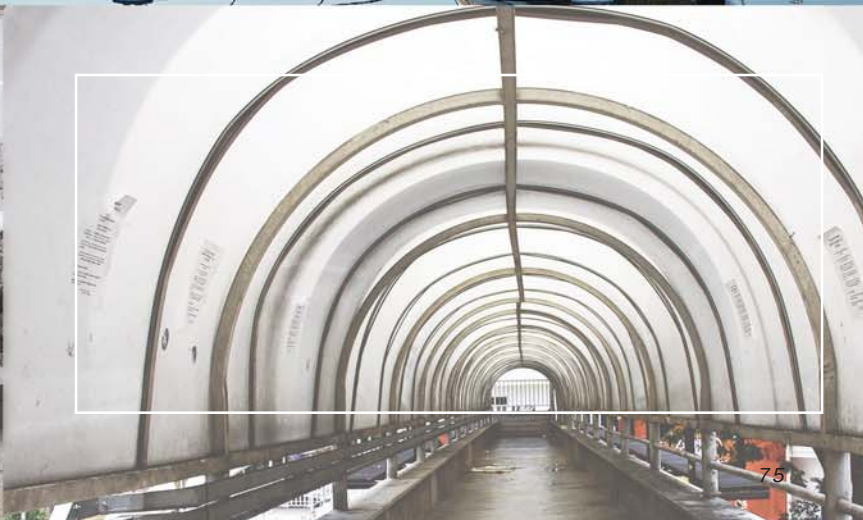




請大家愛護地球



地球依著自轉的軌道
 萬物也依循著季節的變化
 這表面上似乎是規律的
 但是由於我們人類樂天享受
 依賴著各種先進的工具
 延續著原始的肉食主義
 過度的濫用資源 製造污染
 已經產生許多不利生態的警訊
 有的已經不斷再發生且持續增溫中
 人們也付出了許多代價
 所以爲了地球好
 必須打算著長遠的未來
 我們人類可能要克制一下了





地球種種的有利條件

已經在我們的濫用下

漸漸的消逝

有許多榮景

將慢慢離我們遠去

而大自然的反撲力量

是可怕驚人的

溫室效應、臭氧破洞、熱浪洪水

都是人們的共同“傑作”

而我們應該不希望

大自然的家屋頂破個大洞

然後又沒有自然空調相當悶熱

只是爲了滿足吃肉的欲望

我們就把花草樹木給剷平

種起大片的牧草

養一大堆喝水量超大的家禽啃食著草皮

與各種保育類動物爭地

順便排放污染給我們的飲用水源

而由於水土保持不好

除了乾燥炎熱或忽然很冷之外

不時還可能有淹水的危機

但是一切的現況是我們人們

自己弄出來的啊

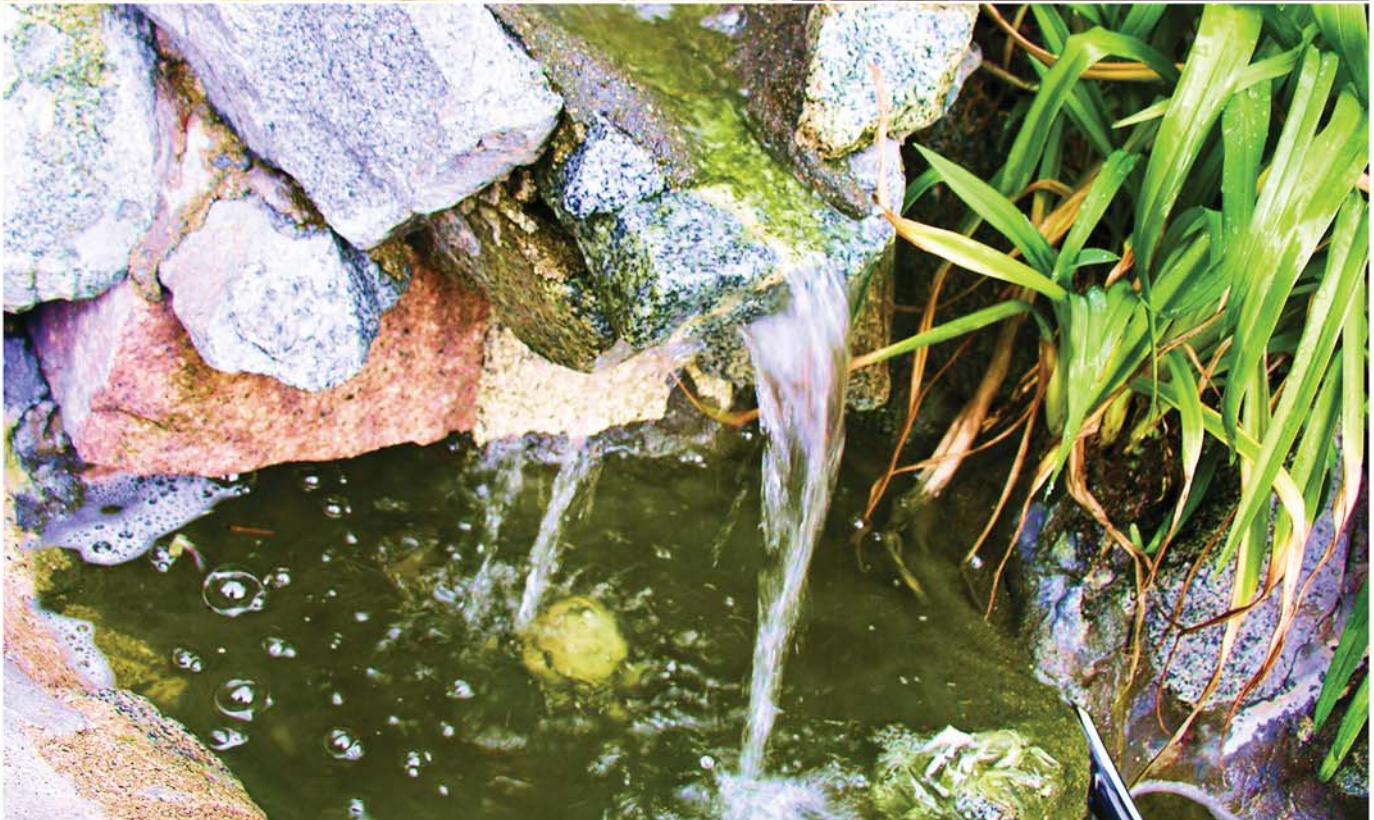
跟我們住在同個屋簷下的動植物們

爲什麼要跟我們一起受苦呢？

這實在太不公平了吧！









上個世代的人們
懵懵懂懂製造了許多污染
現在我們已經嚐到了苦果
人們可揮霍的本錢更少了
我們甚至不用等到我們子孫那個年代
就可以嚐到更大的苦果
但在現階段的狀況
我們還有許多關鍵等著大家去補救
例如多多種樹保持水土、利用資源回收、再生能源
人們應該相愛、動物也要關懷
我們應當愛我們的大家園
讓我們做所有生物的好鄰居





Vege 用素食愛地球

素食可以好好愛地球

素食的概念

早在幾千年前就起步了

如今的世界

人口數量比上個世代翻了幾翻

雖然吃素的人口

在歐美因為健康以及愛護動物的因素下

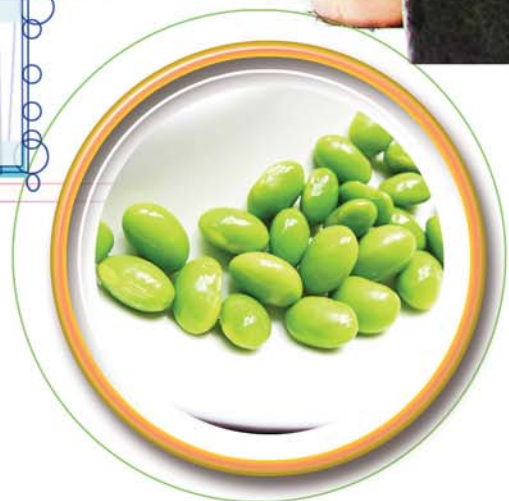
逐年增加了相當多的人數

但是還是不及人口增加的比例

當人口不斷增加

相對的肉食的消耗也倍增

造成污染的畜牧業也就不斷的增加了





如果大家都吃素 地球的污染就會減少很多





而畜牧業的土地消耗量
與一般的農業相比
實在是大的驚人
在未來的世代裡全球的人口估計會更多
許多原始森林也就慘遭砍伐殆盡的命運了
早有許多專家告誡過世人
只是看我們有沒有正面去面對改進而已
而少了雨林的氣候調節
最後更會加劇地球暖化的因果循環
——冰山融化、海水上升、土地沙漠化
許多地方未來將會沉入海底
由現今各種反常的氣候來觀察
與過去幾個世紀相較是相對罕見的
所以看來看去畜牧業對地球來講
實在是大虧本的生意啊
大家還是來吃素好了吧！



Vege Live

素食的美好生活



動植物與我們比鄰而居
 我們忍心把自己養的狗吃掉嗎
 就連雞隻我們養久了
 多少都會有感情而不忍心殺牠
 其實吃肉造成的環境破壞
 不會輸給工業等污染
 例如家禽的排泄物
 包裝運輸過程
 投入了大批的金錢人力
 而許多動物都打針吃藥
 但只是表面上看起來健康又強壯
 而可憐的家禽們擠在小小的欄圈內
 最後還要宰來被我們吃掉
 說起來實在很不人道
 所以素食可以拯救那些可憐的小動物們
 進一步可以拯救地球
 是減少地球走向困境的良方啊！







天氣還沒熱到受不了的時候

先不要開冷氣

把窗戶打開作好對流

打開電風扇把熱帶走

有機會就搭乘大眾交通系統

這些都是個人

可做到的舉手之勞

而素食更可以說

是長久之計

因為光是素食就可以省掉

大量家禽喝的水

冷凍用的電力

以及包裝運送過程

耗費的油料等

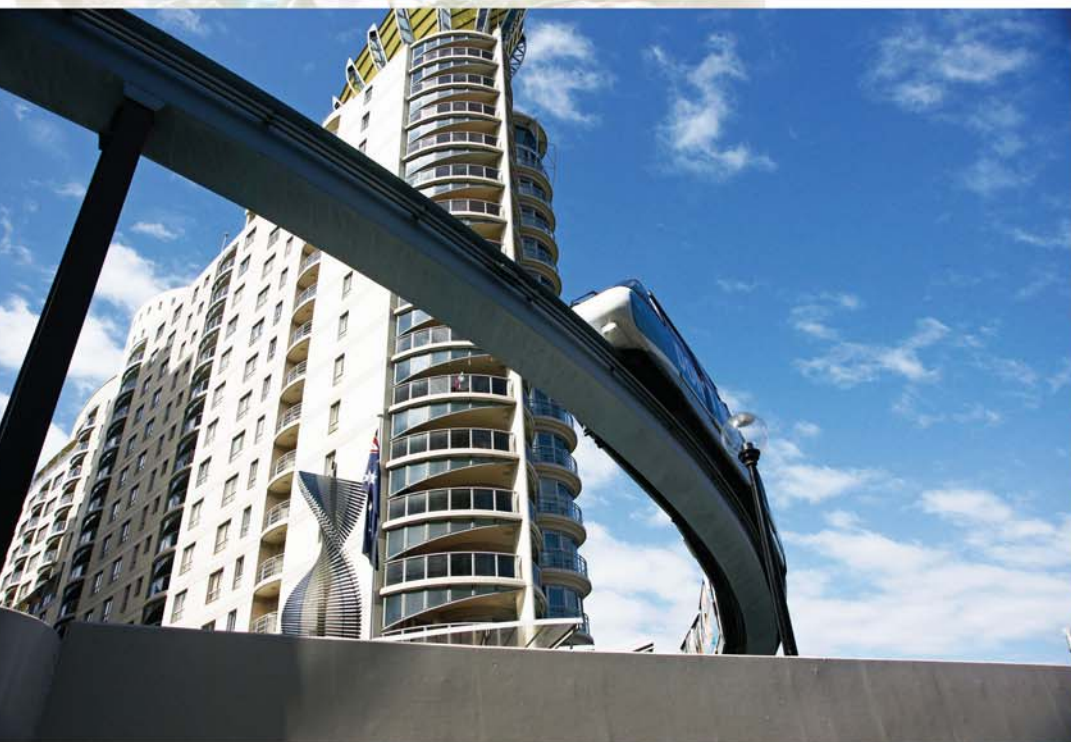
更不用談及吃肉造成的多種疾病

浪費了不少醫療資源……

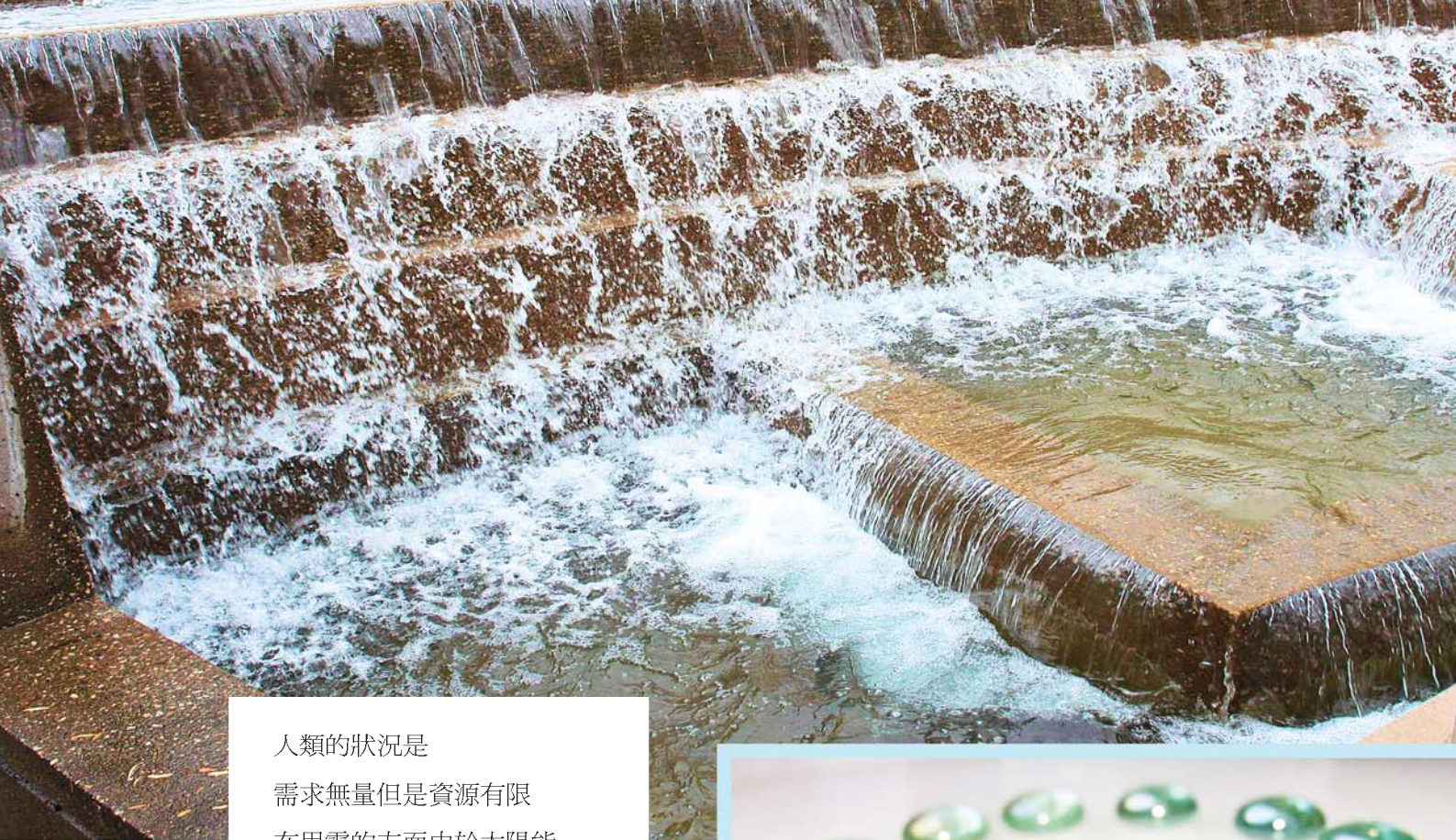




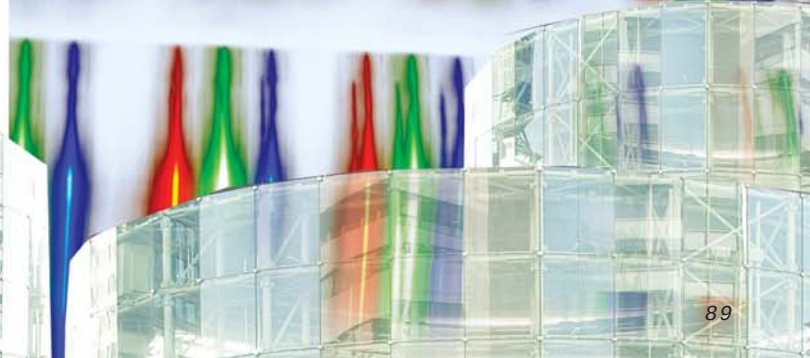
素







人類的狀況是
需求無量但是資源有限
在用電的方面由於太陽能
目前還是屬於高價格
有些國家仍是
政府補助企業的方案來推廣發展
由於低成本量產技術未能普及
但是由於油價及環保法案等限制
太陽能已經是乾淨能源的風向球
未來應該會發展的更好
至於風力發電這項乾淨能源
也是成本高
加上直接受到風的影響
所以供電不穩定
而水力發電也是有其多種問題所在
無法成為主要電力來源
至於伐木造成的環境破壞
是除了農牧業爭地的基本問題
所以少用免洗筷多多用再生紙
是我們可以即時做到的
因此平時要養成環保意識
盡量做好各種回收工作來應對
還好現今網路化的時代
大批用到紙的書報其整體用量
也慢慢的走向了減少的趨勢了……



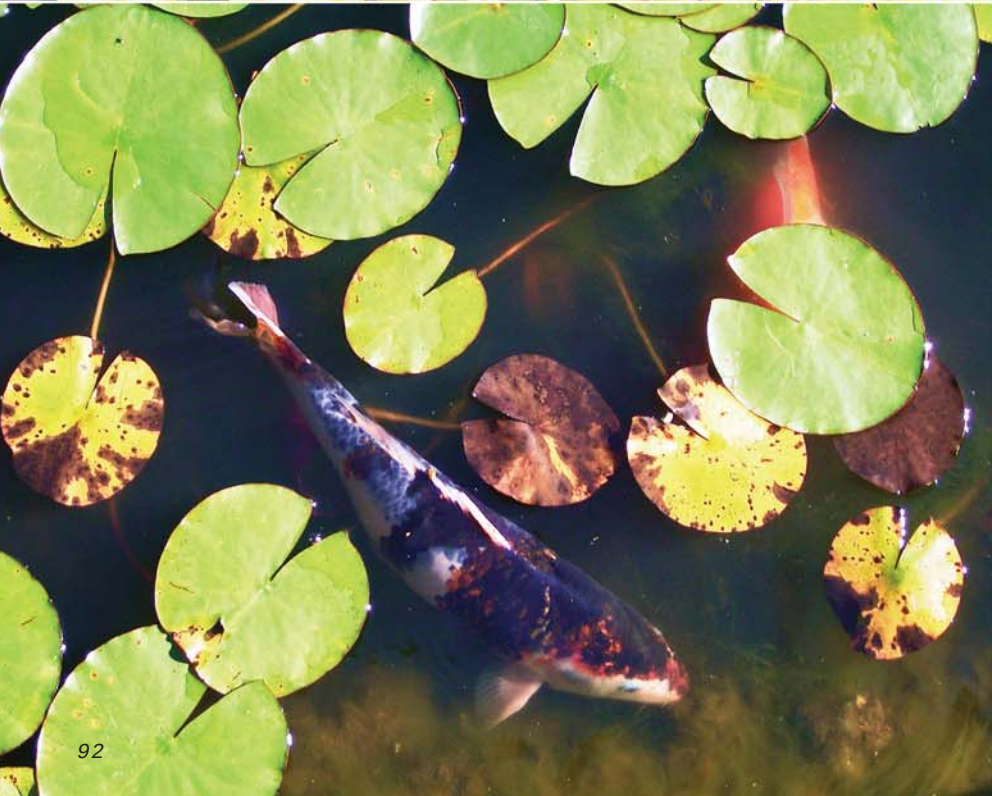




在更環保更平價的能源普世以前
除了更有規劃的資源運用外
我們可能要特別適時的節約能源
而素食就是省資源的好方案之一
而且不但可以省資源
更可以因大家吃素
畜牧業與農業爭地的狀況減少
整體產量自然也就增高
如此一來可以養活更多的人口
全球飢餓的人就更少了
所以全球素食化真是省資源
又增加食物產量
所謂救人濟世好方案啊！

The Best of Vege





素食更可以愛到自己



讓地球回復本來的風貌
大地減緩了暖化
反常的天氣變少了
這些都是人們所期望的
而素食可以幫助人類達成這些目標
甚且動物們也有牠應有的權利
而地球提供了基本的環境給我們
我們理應珍惜
而且大家好好共處
把愛心化做善良的翅膀
飛向美麗的無垠長空
散撥快樂和平的種子
與每個萬物分享
最快樂的還是自己啊……





無怨無敵

無怨念的乾淨天空





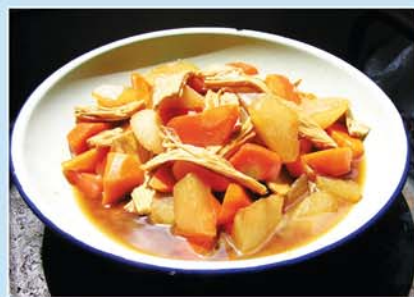
好吃健康的素食
 清淡的 有機的
 精緻耕作的
 各種素味飲食
 讓自己的身體
 輕鬆無負擔
 把健康吃進去
 讓快樂動起來
 人們都和平共處
 動物們自由的活著
 真的是自利又利他啊



素食讓人們活的更健康

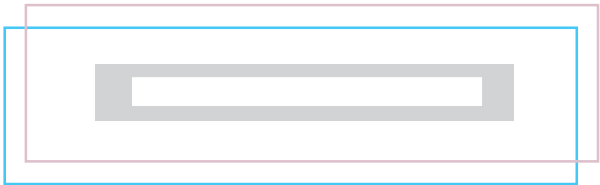
人活著就需要各種飲食的補養
然而要維持身體的良好運作
就像混合式的引擎
雖然可以加各種油料
但爲了保持順暢而有長久的運作
當然要補充最好的
像長期吃素的人
看到肉就不會想去吃
這也剛好符合我們人體
是適合素食的體質
肉類只會徒增我們負擔
讓我們的身體機能還要多花一份力
去分解消化這種能量來源
並且還會有人工添加物
以及肉類本身的毒素累積
並存在我們體內難以化掉
對於愛健康愛美的人來說
實在不是理想的飲食來源啊！





吃素真是樣樣好
多種選擇不煩惱
豆類蛋白營養高
青菜水果補充到
基本澱粉不能少
少食多嚼七分飽
健康美味真逍遙
戒殺功德身心巧







或許那種肉食的口感
以及吃肉會強壯的偏差概念
讓許多饕客戀戀不捨
卻忘了肉的骯髒與慘象
而睜一隻眼閉一隻眼的食用
其實很多食物是經過烹調技術
才會好吃的
肉類當然也不例外
我們可以嘗試把生肉擺在大家面前
可能沒幾個人能直接吃得下去
相反的蔬果穀類
我們倒比較能夠直接吃下去
而吃肉的人充其量也頂多爆發力較強

但是同時也要負擔許多後遺症
卻沒有吃素的那種耐久力
看看那些奔馳在草原上的
肉食動物與草食動物
雖然草食動物常是被追擊的一方
但是不難看出來肉食動物
完全無法跟草食動物比持久的追逐戰
而草食動物卻可以不斷的持續奔跑
箇中的差別多少就可以看出來了
而單單就哺乳類動物的壽命上來說
牙尖爪利的大型貓科動物等肉食者
比起那些類似大小的草食動物
一般都來的短命些……



更有醫生拿草食肉食皆可的老鼠
來分別作實驗

事實結果證明吃素的老鼠
壽命較長且不易生病

縱使生病也容易較快痊癒
而這種有趣的實驗

來對比到人的身上

也在在證明許多的實驗結果

素食者比肉食者耐力較強

且少生病容易較快痊癒

人類的消化系統特徵

與果食動物極為相近

從人較弱的顎的特點

類似草食性動物的臼齒

相較於肉食動物的腸子長了許多

不適合用來消化肉類食品

所以我們大家應該要

回歸到人類最原本的飲食面貌

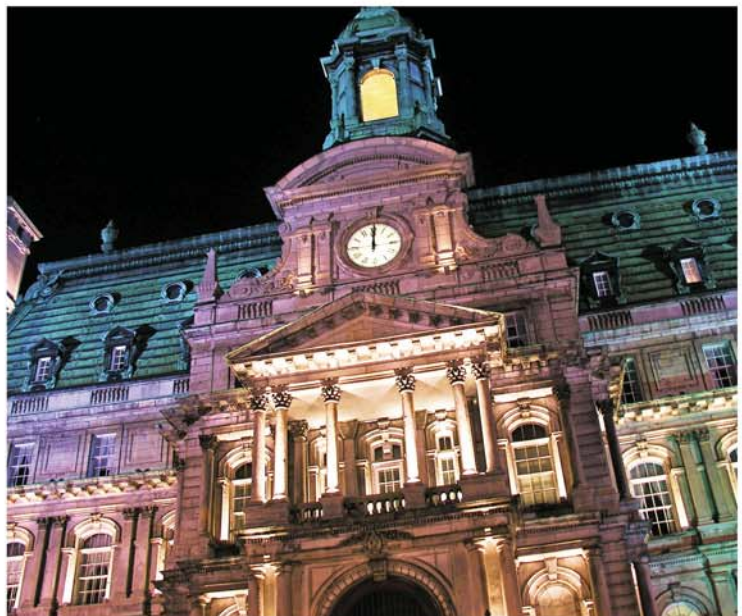
——素食





Vege







素食的長壽健康
在歷史上
得到了廣泛的印證
例如第一次大戰時
丹麥政府擔心糧食問題
因而要求素食協會
設計糧食配給的計畫
結果使丹麥的人民在
戰時的健康反而得到了大大的改善
生存率也大幅提高
而當時他們吃的只是
麵包、麥片、土豆
蔬菜以及奶製品
另外第二次大戰時
挪威也採用同樣的方式
減少肉食的消耗量
增加五穀、蔬菜等
也同樣的讓人民健康少病
然而戰爭結束後
大家都恢復了戰前的飲食習慣
循環系統的致病率相對的
又大大的升高回到戰前的水準
可見得素食是最符合人體的飲食結構……





對於長期吃素
而有著良好的素食環境
以及素食的家庭背景而言
吃素似乎沒有什麼問題
但是對於周遭都是吃肉的親朋好友
已經習慣吃肉
甚至一餐沒有肉就受不了的人而言
要吃素的話可能可以先從碗邊素或蛋奶素做起
慢慢的一步步達到良好的狀態
而這是真的！ 素食吃久了就不會想吃肉了
至於營養方面
只要自己平時注重澱粉蔬菜的攝取
加上素食者的肉 - 豆腐
以及各種植物性蛋白的攝取
飯後亦不忘水果的補充
則吃素不但可以吃到口味
更可以吃出健康！



由於現代素食的普遍
愛口味的人們總是不怕沒有好吃的
素餐館、親朋好友的手藝、自己DIY調味
大有我們可大快朵頤的地方呢





Vege 用素食愛地球

吃素本身就是積功德

吃素事實上不麻煩
是很簡單的一件事
主要在於我們的發心
想想可憐的小動物們
縱使有千萬個不願意
還是被帶去屠宰場
就放過牠們吧
持久的決心和堅持
讓素食走進我們
三餐的每一部份
久而久之
形成良好的習慣
那麼每吃下一口飯
都不需要有罪惡感
真是心情舒坦又暢快啊
這麼好的利益
還真的要廣為
告訴吃肉的親朋好友
吃素的好處以及吃肉的壞處
也有許多例子吃素後
減少了吃肉的業力
健康狀況也就改善了
這同時也不是功德的感召嗎





珍惜我們的地球

我們人類目前只有一個地球
這個地球不是光屬於我們人類的
同時也是許多動植物的家
不要做他們的壞鄰居
歷史上有不少名人
證明了吃素的好處
當代也有許多名人
成為吃素的典範
期望有更多的人吃素
減少食肉的共業
節省地球的資源
更可無憂的享受到科技帶來的方便
又可以愛護地球的多贏局面



本月專題企劃

預約一個全新的自我——

2008成長藍圖

專案企劃/新月流泉 美學設計/天人集 校對/朱靜珍

——專題結構大綱——

第一篇～

打造新我

邁向成功

第二篇～

送走一切惡習

第三篇～

迎接一切美好

第四篇～

做好完善規劃

第五篇～

落實努力實踐

第六篇～

2009見！



前言序曲

在這全新一年的開端

我們可以這樣期許自己

～

一個全新的我

從2008年1月1日誕生

這個嶄新的自己

已經徹底與過去的舊我

斬釘截鐵的說再見

讓他帶著一切的陋習

永遠的離去

而這璀璨的新我

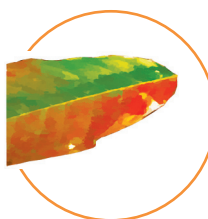
決心擁抱一切美善

與努力堅持的毅力

——完美的重生！

願佛菩薩賜給我力量

願龍天護法護佑我……





向2008許下願望

打造新我 邁向成功



精彩的人生
那麼
一年的開始
基於“一年之計在於春”
的規劃理念
在這一生一度2008年的開始
我們除了以跨年燦爛煙火
的興奮心情來迎接嶄新一年的到來
更可以積極的進取心
趁著這一年的開始
因勢利導的
利用天時之便
來一個洗心革面大掃除
破除一切的惡習
端立一切的美善
因為只有棄一切的負面
努力的打造充滿優點的新我
才易意氣昂揚的
邁向光明璀璨的成功之路！
而這樣的法則
是適用於世法與出世法
所以
一個好的修行人
如果想要自度有成

以及菩薩道成功
一樣需要下足了功夫
甚至比世間人還要打拼用功
才能克竟全功
因為佛教修行人進行的是——
自利利他的兩利生命工程
而要把自己建設圓滿
已屬浩大艱鉅
更何況還要拿出無比的熱誠
來服務利益眾生
就需要不斷的努力與改進
才能真正如願以償啊！

至於努力的內涵
可以精簡的四句偈作為核心目標

即—

諸惡莫作
眾善奉行
自淨其意
是諸佛教

是的
嶄新的2008已經開跑
請讓我們一起趁著這一年的開端
好好的發願
好好的修行
打造全新自我
邁向自他兩利的勝利成功
在此與大家共勉之！



二、送走一切惡習



諸惡莫作＝四正勤之斷已生惡、防未生惡



佛教的四句偈已經說得很清楚
第一句就是——諸惡莫作！
足見除惡是修行過程中
非常重要的第一步！

而如何落實除惡的步驟
在四正勤中亦已進一步闡釋得很明白
即～斷已生惡
防未生惡

這已經說得再清楚明白不過了
 就是當我們認真的面對自己的惡時
 是要全面、客觀而積極的對治
 否則這些惡就會如影隨形的跟著
 進而傷害自他身心一切的利益
 所以基於除惡務盡的理想
 ——對於一切已經發生的惡
 我們要想盡辦法努力永遠斷除
 甚至對於一切尚未生起的惡
 也要想盡辦法避免生起
 也就是在時間的縱軸上
 不論過去、現在或未來
 都要滴水不漏的防治與圍堵
 讓惡沒有任何滋生的可能
 以防如名詩所描述的雜草
 ～離離原上草
 一歲一枯榮
 野火燒不盡
 春風吹又生

亦如佛教的名偈所提醒
 ～隨緣消舊業
 莫再造新殃

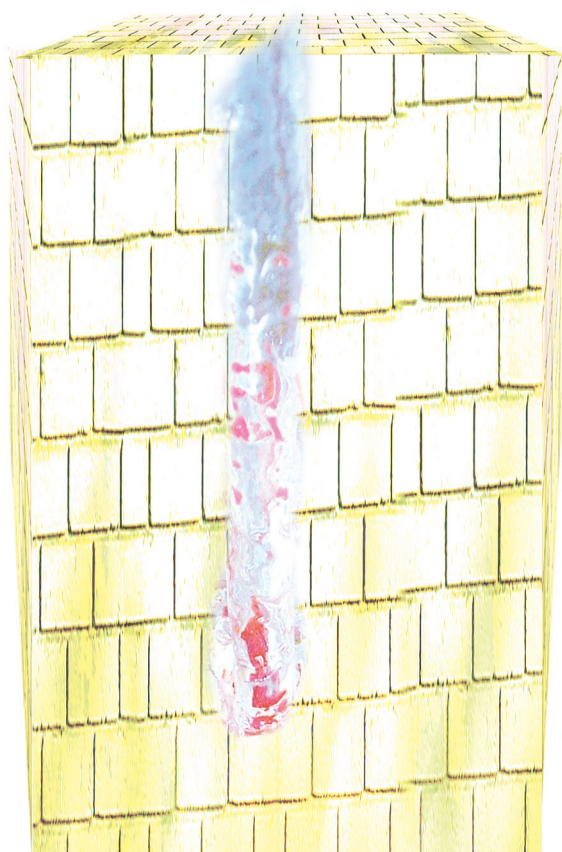
這“舊業”幾乎等同已生之惡
 而彼“新殃”亦幾乎等同未生之惡
 足見無論已生舊業或未生新殃
 站在渴求自己完美
 的修行人之角度
 都不容惡的“新”與“舊”
 有任何爬竄的機會

是的

如果我們總是帶著
 如臨深淵
 如履薄冰的心情
 兢兢業業的遠離一切的惡

那麼
 總有一天
 我們身上的惡
 會完完全全
 不留一絲痕跡的
 消融殆盡……

這樣完全無惡的自我
 多麼令人心嚮往之啊！
 就從這個2008年開始
 讓我們一步一步的離開惡
 更一步一步的親近善……

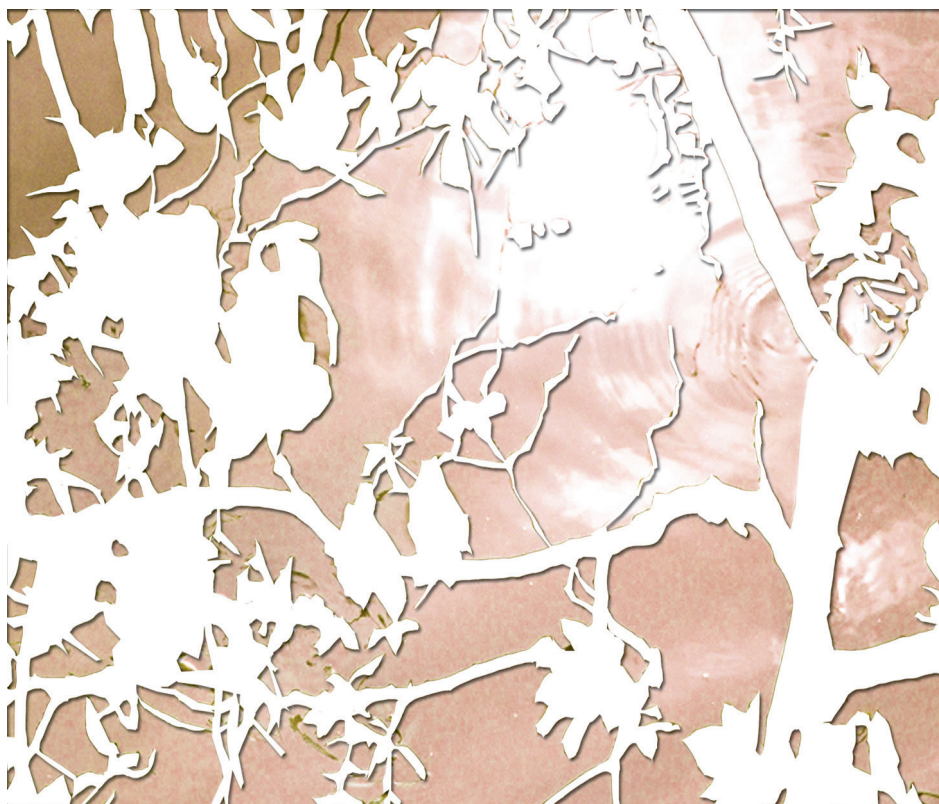


三、迎接一切美好



眾善奉行＝四正勤之已生善保任、
未生善令起＝修盡一切善法即修得
阿耨多羅三藐三菩提





“佛教”四句偈的第二句
緊接著點出了——眾善奉行
也就是一切的善都要誠謹的奉行

那麼繼而落實於實行步驟
亦即佛陀於四正勤法教中開示的
～第三正勤：將已生起的善發揚光大
第四正勤：將未生起的善發掘出來

是的
如同除惡要不遺餘力
為善更要竭盡所能
不但已經做到的善要持盈保泰
而且還要不斷的增長與擴大
更有甚者
尚未做到的善
要不斷的鞭策自己去達成
唯有這樣
才能成為完全善良的人
而這樣的人
不但能利益自己

更能利益廣大的眾生
佛陀便是一個純善的人
他的純善不但照亮了自己
更照亮了千千萬萬的苦難眾生
而且如果想要自利利他成就
誠如佛陀在金剛經中的開示
～以無我相
「無人相」
無眾生相
無壽者相
修盡一切善法
即得阿耨多羅三藐三菩提

所以
唯有修盡一切的善法
奉行一切的善行
我們才能服務眾生利他亦圓滿
因此
就讓我們從2008起
誠心迎向一切的美好
與眾生共創幸福利益！

四、做好完善規劃

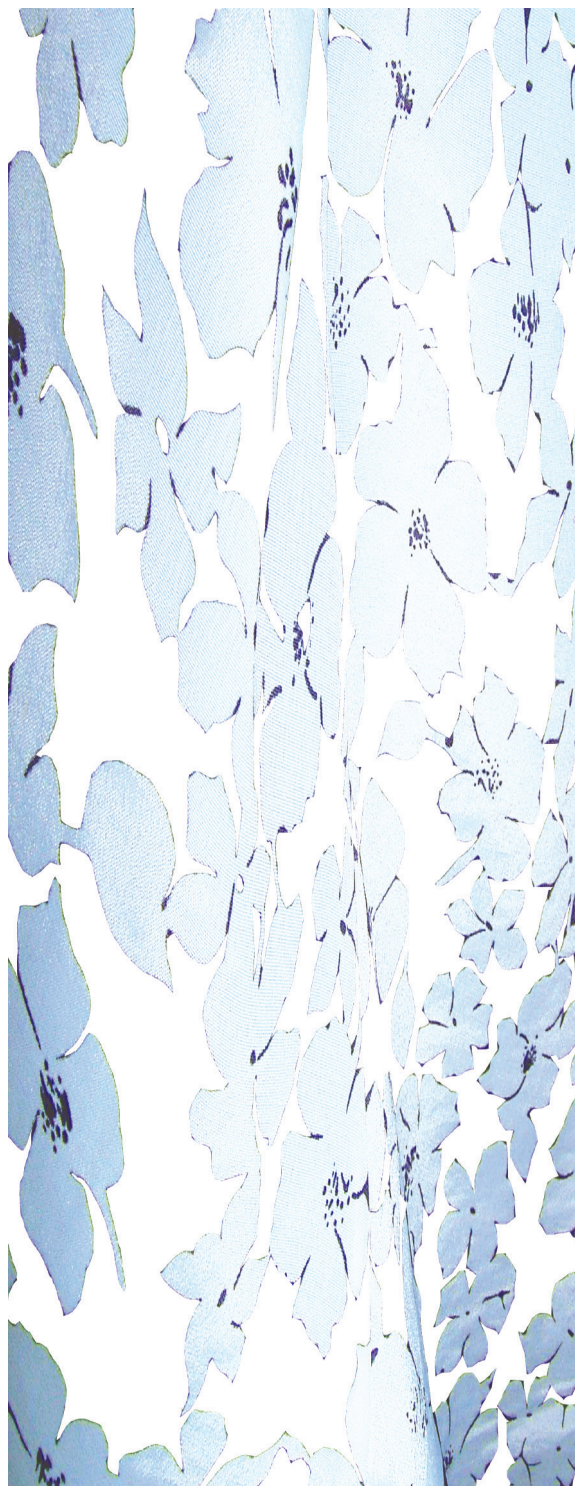
~完美的想法通往圓滿的結果



若想成就
必須完美
則無他途

因為
如果我們有任何一項的缺點
那麼
修行就可能由此發生問題
甚至釀成大過
例如經典中有名的譬喻故事
即因為破酒戒喝了酒
結果到最後許多戒都破了

所以
答案再清楚不過
修行就是要修練成一個完美的人
因此
改進一切的缺點
是修行的真正重心
而且這關聯了一個菩薩的慈悲胸懷
即對於惡
人們往往不忍聽聞
而對於善
人們歡喜見聞
所以為了愛眾生
亦為了悲心善巧的恆順眾生



我們要改進一切的缺失
成為一個完美的人
更何況佛陀本身
已做了最好的範例說明
——他就是一個悲智圓滿
一切完美的人

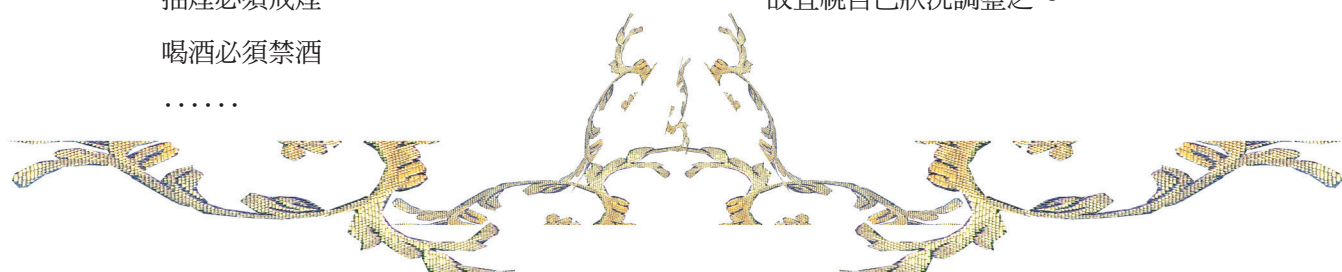
所以
我們必須客觀誠懇的面對
自己一切的缺點

因此
懶惰必須變勤快
驕傲必須改成謙虛
愛生氣必須變成好脾氣
抽煙必須戒煙
喝酒必須禁酒
.....

否則我們不能全面自利
遑論完善利他
而且
連世法成功都需要熱情無比
甚至“偏執狂”
那麼自利利他的出世大成就
更需戮力以赴！

因此面對這樣一個
終極完美的高遠目的
我們即使在做一個年度的規劃
也宜越完善越好

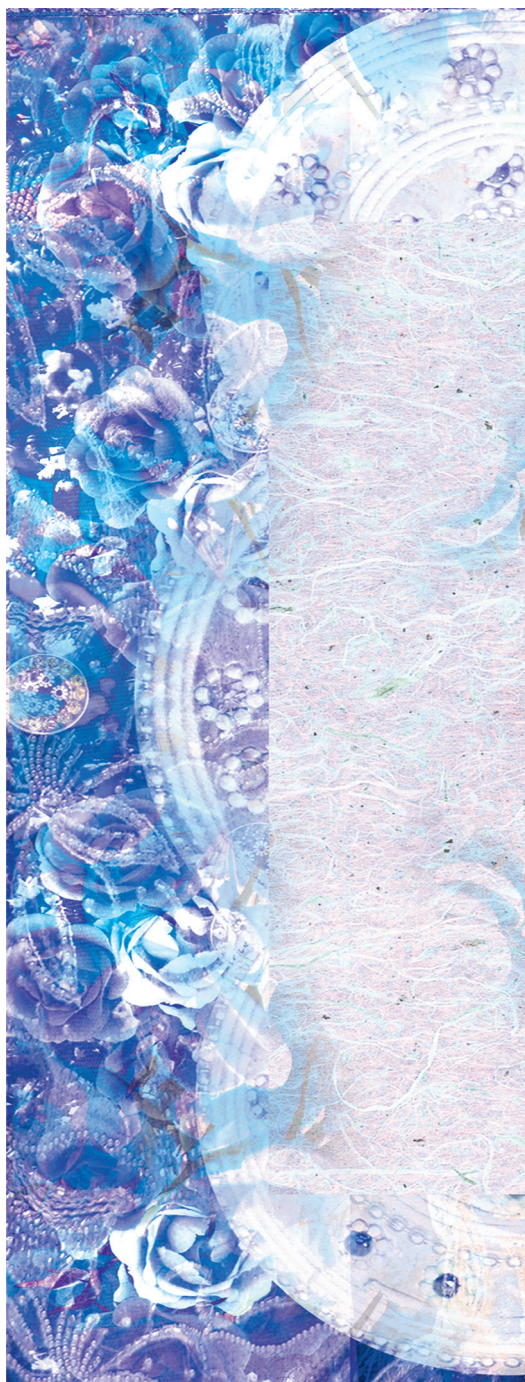
現茲以下表作為規劃之綱領提示
由於個人根器皆不相同
故宜視自己狀況調整之～



序	偈	意義	境界	修行階段	等同	其他同義	因果關聯	總結
1	諸惡莫作	作人基本	人	邁向 修行的開始	四正勤 ～ 斷已生惡 防未生惡	五戒～ 戒殺 戒盜 戒淫 戒妄 戒酒	惡有惡報	是 諸 佛 教
2	眾善奉行	升格善人	天	完成 修行的準備	四正勤 ～ 持已生善 揚未生善	修盡一切 善法即得 阿耨多羅 三藐三菩提	善有善報	
3	自淨其意	究竟成佛	佛	修行 的正行階段	心淨 國土淨	心清淨 一切清淨	了盡因果 一切本空	

五、落實努力實踐

跨越打高空的虛招與鴻溝



再完善的規劃
如果沒有落實的努力實踐
也就失去了意義
變成哄自己開心一下的虛招而已
所以
要時時刻刻提醒自己
落實努力實踐
才是整個規劃成功的關鍵

而且在努力的過程中
進進退退很正常

只要大趨勢是不斷努力前進
就是很好的發展方向

總而言之
只有——
完善規劃+落實努力=全部成功
這是顛撲不破的成功公式
值得我們念茲在茲、莫要遺忘……



六、2009 見！



許給自己一年的時間
脫胎換骨、煥然一新！

願2009時的你我
與2008時的你我
已有極大的進程

那麼
昨日之我
與明日之我
相見時
才不會悵然滿懷

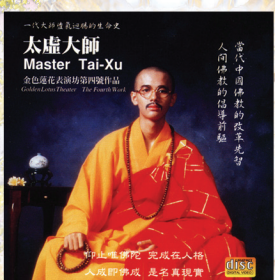
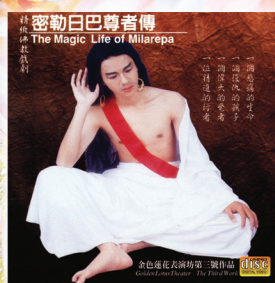
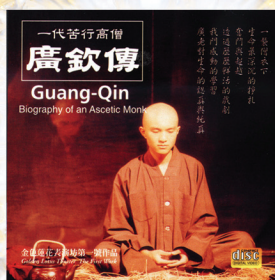
所以
若想自利利他成就豐收
一定要充分的把握每一個當下
分分秒秒的奮鬥
那麼2009年必然相見歡！





燦爛美學 · 心靈極樂

Resplendent esthetics, spirit in ultimate happiness



— 金色蓮花虔敬製作 —
經典作品VCD系列

Devoutly manufactured by Golden Lotus
Series of VCD Classic works