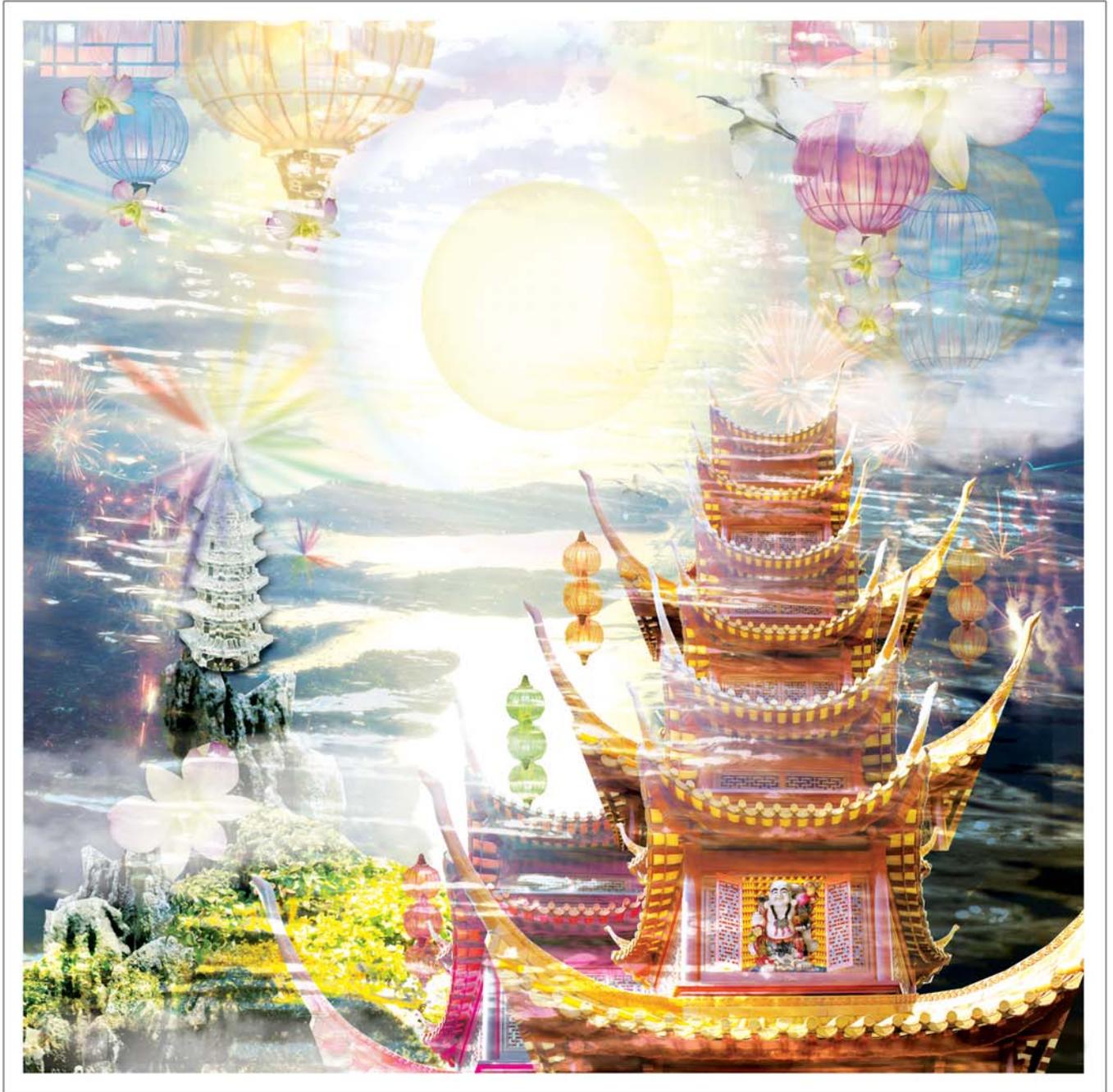


金色蓮花



Golden Lotus

實用佛學
Modern Cultivation



心靈音樂排行榜 · 禪意素食風尚 · 新春三願

開卷語

佛學
實用非凡！

小可以強身健體
淨美心靈

大可以悲智俱融
生死自在

所以～

佛學
可以成為
顯學！

佛法
可以成為
流行！





本刊刊名出處

灑掃清淨

散眾天花

甚可愛樂

於其地上出生無量

百千葉金色蓮花

琉璃為莖

帝青為臺

香氣芬馥

悅可眾心

— 佛說寶雨經



Golden Lotus

金色蓮花佛學月刊

1993年創刊！

創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問／朱靜珍

郭伯達

總企劃／周玉卿

社長／鄭鴻祺

主編／鄭秉忠

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

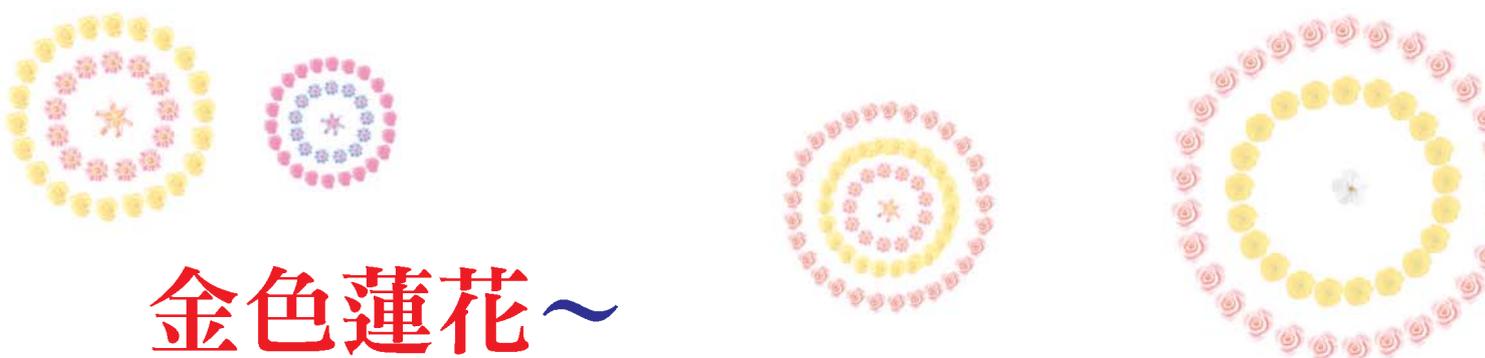
每本定價 / NT. 110 元

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

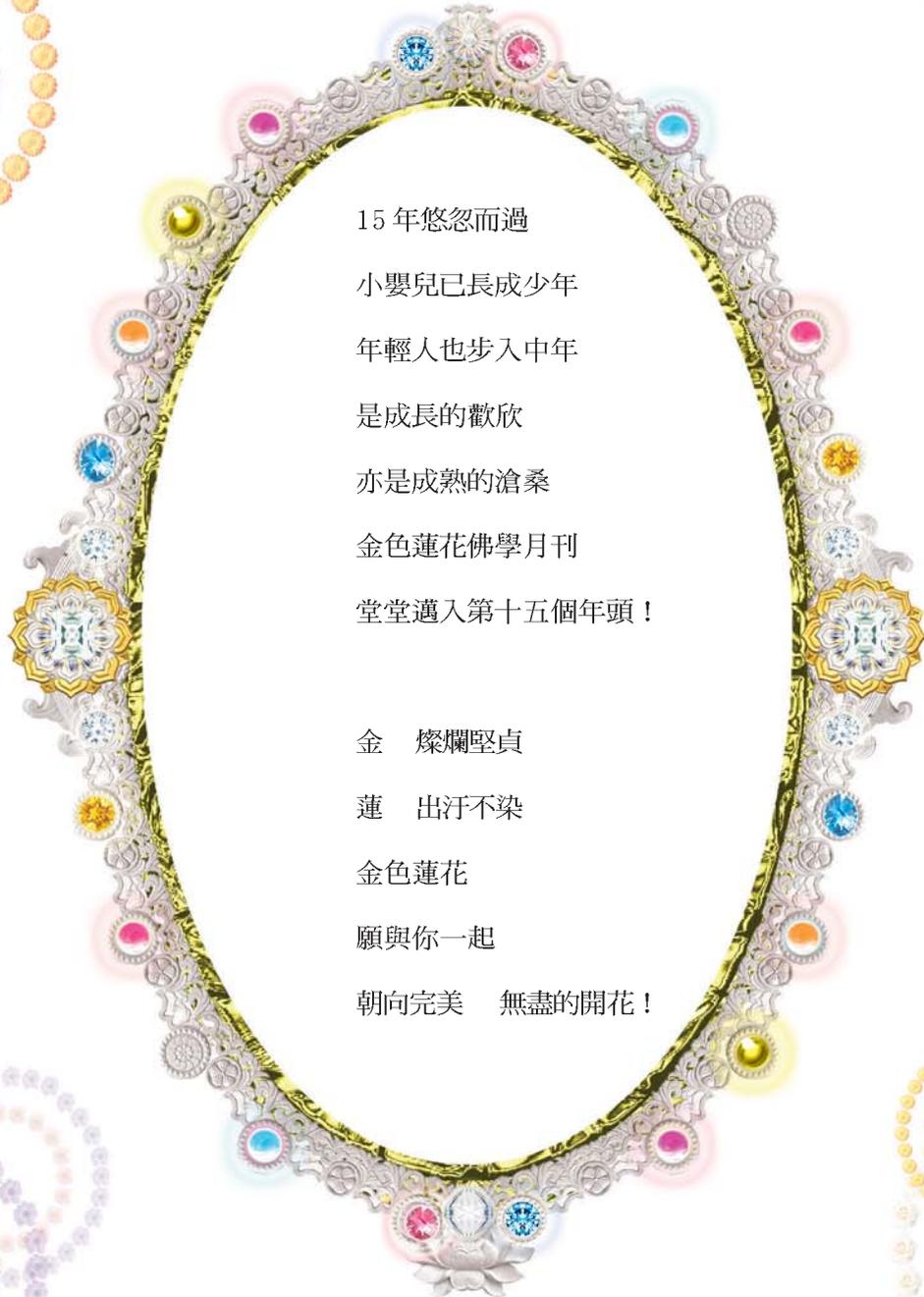
中華郵政北台字第 4626 號執照登記為雜誌交寄



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 出汗不染
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

～服務的人生最快樂

(六) 素食新時代

～長期特別專題



當月專題企劃

～新春三願

目錄

——心靈地圖·璀璨路途

封面——

新春廟會意象

～創意：鄭秉忠



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 ■ 健康話題——

食用油健康觀

14 ■ 完全免費健身法——

第一帖～

散步

19 ■ 幽默養生——

博君一笑·功德無量



(二) 修練涵養

- 22 ■ **電影啟示錄**——
“我是傳奇”的啟示～
守護希望·堅信光明



- 28 ■ **Spirit Music** ——
心靈音樂排行榜

- 34 ■ **紙上藝廊**——
佛化新年熱鬧即景

- 46 ■ **Happy Birthday** ——
彌勒菩薩生日快樂！

- 50 ■ **圖解成功學**——
籠罩力越廣越成功



(三) 修練慈悲

- 54 ■ **愛心花語**——
愛是我們生生世世
最重要的學習

- 56 ■ **悲心詩歌**——
哀歌

- 58 ■ **慈悲心田**——
慈心觀



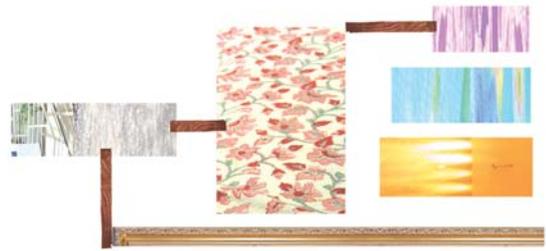
(四) 修練智慧

60 ■ 沁涼露滴·晶瑩心靈——
清心小語

62 ■ 修行心語——
如喪考妣

64 ■ 智慧生活——
金剛經的智慧運用

66 ■ 讀經開智慧——
大般若經的大智慧！
～連載第 168 回



(五) 修練服務

72 ■ Happy Life ——
服務最快樂！

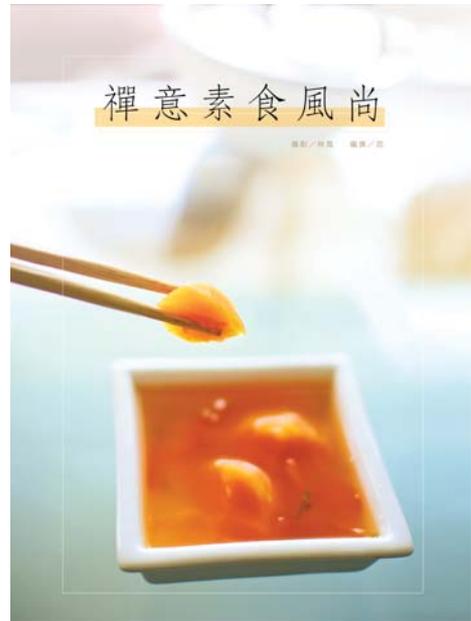
74 ■ 雋永佳句·常佩在心——
菩薩服務座右銘

75 ■ 菩薩服務的心——
永遠心懷眾生



(六) 素食新時代~長期特別專題

- 76 ■ Zen Vege ——
禪意素食風尚
- 104 ■ 素食一族——
素人心情
- 105 ■ 護生畫集精選今賞——
今日與明朝 V. S. 樂活與酷死
- 106 ■ Happy New Year ——
喜氣素菜慶佳節！



(七) 本月專題企劃

新春三願

- 114 ■ 前言序曲——
新年新願
- 116 ■ 一願國運昌隆
- 118 ■ 二願人民快樂
- 120 ■ 三願世界和平



廣告資訊廣場

- | | |
|---------|---------|
| 20 公益廣告 | 53 滿寧 |
| 21 素茂 | 122 華光堂 |
| 52 蓮華山莊 | |



問候卡

Season's Greeting

謹於此歡天喜地時節
獻上無限的祝福……

迎春接福
恭賀新禧





健康話題——

食用油健康觀

文／鄭鴻祺 美學設計／乖寶

☆☆☆☆☆這篇文章攸關健康至為重要！

每個地區所用的食用油都不一樣，在中國菜籽油、棉籽油就很普遍；在南印度羊奶油、水牛奶油就是常用的油；泰國、菲律賓、印尼、馬來西亞這些國家棕櫚油、椰子油就是很普遍的食用油；歐洲橄欖油就是大家都在用的油；在台灣大家都用沙拉油也就是黃豆油；在美國、蘇聯就是用葵花油。

以上這些油，都是因為當地盛產，在當地很便宜，所以大家都用來當一般的食用油，煎、煮、炒、炸、焗、烤樣樣都用。長期下來，在每個地區，就會因為各種食用油的副作用，而產生各種病變。

以橄欖油為主的地區，心臟血管疾病的比例較低，因為橄欖油是低膽固醇的

油；以棕櫚油、椰子油、奶油當主要食用油的地區，由於這些油的膽固醇就很高，這些地區心臟血管疾病的比例就偏高，還有心臟病會提早發作。為了避免心血管疾病提早發作，儘量要用低膽固醇的油。

黃豆油並不耐高溫，只要熱到發煙狀態，油就會變質，黏度增高，顏色變暗，這就是油從短分子變成長分子，吃進去會導致肝發炎。台灣地區因為黃豆油很便宜，所以大家都用，長期下來肝癌的比例很高。在台灣常看到餐廳或小吃店為了節省成本，用炸過的油再來炒菜，一般家庭主婦也有將炸過的油留下來下次用或炒菜的，表面看是惜福或是省錢，實質是將致癌物吃進身體，結果導致肝、膽、腸、胃、胰的病變，這是很不划算的，因為省

一元，到後來又花上千元看病，所以建議炸過的油就當廚餘處理，或者拿來製造肥皂，絕對不能為了省錢，或者油變的較香就反覆一直用。

什麼樣的油炸食物不能吃？舉凡泡麵、油條、沙其馬、甜甜圈、薯條、洋芋片、雙胞胎、麻花、油豆腐、炸臭豆腐、真空油炸的食物等，這些都是炸到變質的狀態才香，但這些香味並不是食物的本味，而是變質後的味道。還有炒飯、炒麵的作料如果是用高溫油炸過的，也就是所謂的爆香然後再炒，也視同油炸的食物。

米、麵、馬鈴薯、芋頭、地瓜、玉米這些都是含澱粉很多的食物，澱粉只要超過 130°C，就會產生丙烯醯胺，而超過 160°C 就會大量產生這種物質，因此高溫油炸含澱粉多的食物是絕對不能吃的，因為吃入含丙烯醯胺的食物，會代謝轉化成環氧丙烯醯胺，就等於吃入致癌物質，長期累積下來，一定會得癌症。

氫化過的植物油，也就是所謂的反式脂肪。反式脂肪可以耐高溫，所以糕餅麵包類及油炸食品都是用反式脂肪。此外，人造奶油也是反式脂肪，再添加奶油黃的色素（這色素也是致癌物質）。所以日常生活中所使用的油，反式脂肪佔很大比例，科學家已經發現反式脂肪的害處，全世界第一個禁止使用反式脂肪的是美國的紐約市。

如果家裡用的是黃豆油，一段時間下來，廚房的牆壁一定是很黏的，而如果是

用橄欖油，牆壁會有些油，但是不會黏，因為橄欖油可以耐高溫，所以建議大家用橄欖油來料理，而且是第一等級的初榨橄欖油（EXTRA VIRGIN）對身體較健康，因其單元不飽和脂肪（Monounsaturated fat）含量最高，可降低血液中的膽固醇，但不會降低高密度膽固醇。

如果想吃油炸的食物，就用橄欖油來炸，但要保持不冒煙的狀態，就是盡量在 130°C 以下，不要炸到焦黃，就像日本料理的顏色淡淡的就好了，而且油炸過一次就要丟棄。

所以，為了健康，食物盡量吃本味，可以煮熟後拌油，或者中低溫炒菜。絕對不用反式脂肪。要用天然的油，而不要用精製的油。不用高膽固醇的油如豬油、椰子油、棕櫚油、奶油等。至於加熱容易變質的油如黃豆油，就不能拿來炸食物。並且不用人造奶油而改用鮮奶油，不用回鍋油，這樣對身體就有很大的幫助。



完全免費健身法——

第一帖～

散步



不一定要花錢上健身房，一樣可以強身健體！

資料收集／蔡承訓

編撰／海上月

視覺設計／天無雲

什麼樣的休閒健身運動最適合各種年齡層的人呢？答案是“散步”！

有一句諺語：「長壽仙方何處覓？不在天上在足底」。這句話說明了散步是最好、最簡單、最容易與容易持之以恆，以

及強身健體、延年益壽的健身方式。而且運動量不大、不劇烈也不費力，還可以隨自己的喜好改變散步的地點環境，非常適合一家老小一同結伴的好活動；更可以藉此放鬆心情沒有負擔的，在這繁忙的世代



邊散步、邊逛街，一家合樂同出遊，健身好輕鬆！

生活中，來增加親子家人間的互動，是一舉數得的好運動喔！

對於體質虛弱、體型肥胖與不愛運動者，散步是最適合不過的健身方式，因為散步可以毫無拘束，輕鬆悠閒的使全身氣血循環通暢、活動全身肌肉與關節；對於長時間坐在椅子上動腦的人，散步可以舒緩緊張的神經，緩和一天所累積工作或學習所帶來的身心疲勞。此外，飯後散步，有利於食物的消化和吸收，而睡前散步則可以幫助睡眠喔！

古人的智慧與彥語：

《黃帝內經》中述：「夜臥早起，廣步

於庭，披髮緩行」。

《紫岩隱書》中也說：「每夜入睡時，繞室行千步，始就枕」。

《老老恒言》中說：「飯後食物停胃，必緩行數百步，散其氣以輸於脾，則磨胃而易腐化」。

唐代大醫家孫思邈亦提倡：「行三里二里，及三百二百步為佳……令人能飲食無百病」。

中醫書說：「養骨趾者常步履、肢節宜常搖」；「腳為精氣之根」。

「飯後百步走，活到九十九」。

「沒事常走路，不用進藥鋪」。

「慢步賽良藥，運動護心臟」。



「健身先健腳，健腳添君壽」。

「靠鐵腳板走出長壽之路」。

「散步散心，壽在其中」。

「百練不如一走」。

「走為百練之祖」

「百練走為先」。

身體保健功效：

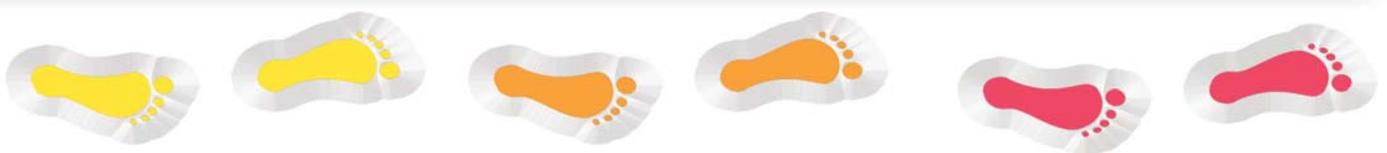
現代醫學認為“腳”是人體的第二心臟。散步可以達到活動全身關節筋骨、增強心臟功能、增強血管彈力、增強身體耐力、鍛鍊和提高呼吸系統機能、提高新陳代謝、降低人體脂肪、預防高血壓、防止肌肉萎縮、調節血液循環系統與呼吸系

統，再配合著心情的放鬆，有更好的效果，持之以恆則能強健身體，延年益壽。

對精神功效：

散步能調劑身心，放鬆精神和心理緊張的狀態，使人心情開朗。而在散步時的同時會對頭部有節奏性的刺激，可以調整中樞，達到放鬆、消除疲勞的效果。另外，走路時會加速血液循環全身，使腦部的氧量增加，可以使思維變的更清晰，來提高學習和工作效率。

法國思想家盧梭說：「散步能促進我的思想，我的身體必須不斷運動，腦力才會開動起來」。



德國大詩人歌德說：「我最寶貴的思維及其最好的表達方式，都是當我在散步時出現的」。

醫學研究：

根據美國醫學研究報告顯示，每天散步半小時，有益於心臟，能讓壽命平均增加3年。而且步行鍛鍊的方式，可以用於治療心臟病和心肌梗塞後的康復治療。

另外，一項實驗報告指出，在走路時，心肌會加強收縮，血輸出量增加，血流量加快，對心臟有間接按摩的作用，能防治老年人心臟功能減弱，而且實驗中有步行上班的這組，心電圖“缺血性異常”

的發生率為坐車上班組的1 / 3。

世界衛生組織曾發表文章闡明，世界上最好的運動是“步行”。

美國心臟病專家柏杜西說：「相信我的話吧，輕快的散步比慢跑有益處，而且所有的年齡層都可以做到。」

運動醫學博士賴維說：「輕快的散步20分鐘，就可將脈搏跳動的速率提高70%，效果正好與慢跑相同。」

散步的方式：

在散步時，最重要的是放鬆心情，將所有的思緒拋到腦後，帶著輕鬆的步伐，毫無拘束，保持悠閒愉悅的心情，來享受





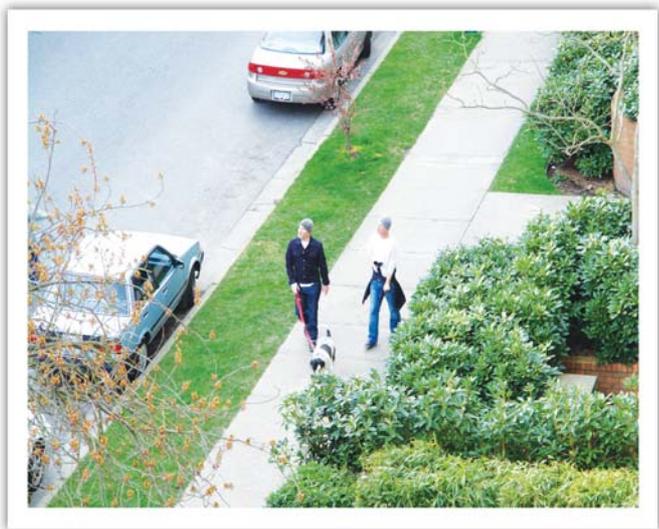
散步的樂趣，再配合著優美的地點環境，在這愉快的時光裡，來鍛鍊身心，達到養身健體的目的。

此外，還可以隨自己的喜好來改變散步的速度、方式與時段，做些配合散步的運動與呼吸的方式，來循序漸近的鍛鍊身體，例如：

選擇在清晨的時間到公園，一邊散步一邊呼吸新鮮的空氣。

加快步行的速度與加長步行的時間與距離。

散步時做些手部關節的伸展擺動運動。

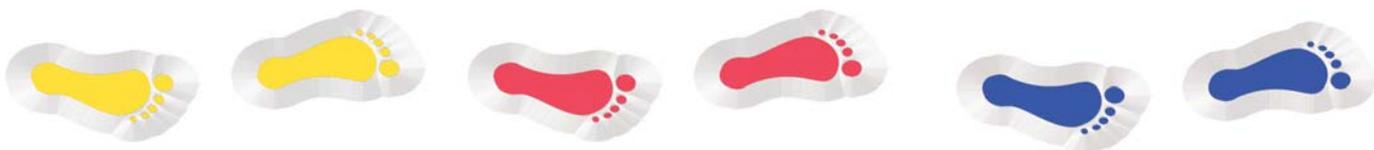
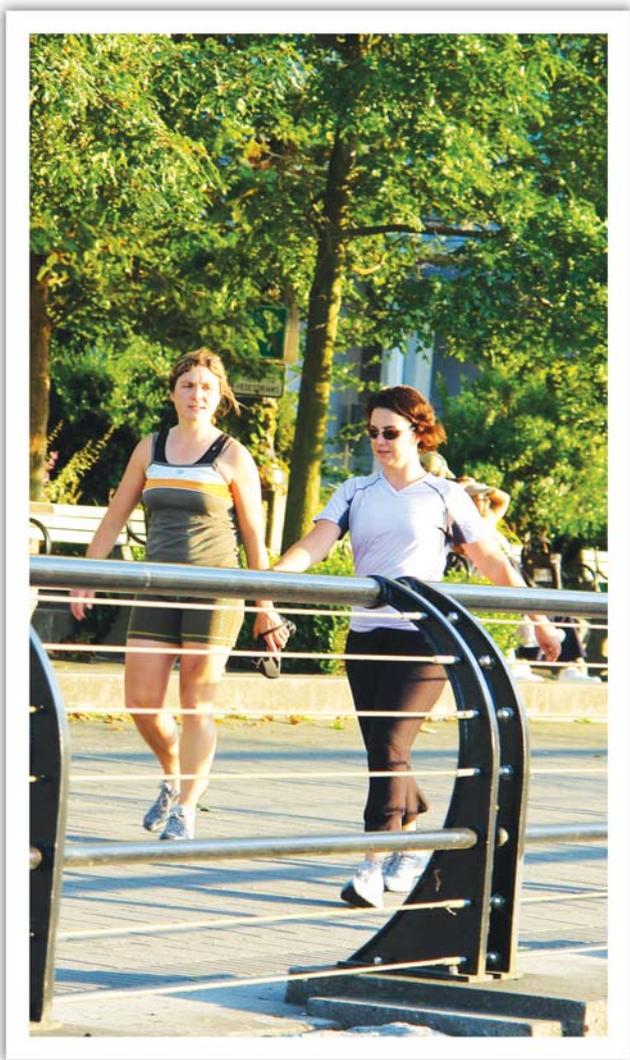


在飯後 10~20 分鐘後，來散步，可以強健脾臟，幫助消化。

散步時用手掌緩緩的畫圓按摩腹部，可以幫助消化不良和防治胃腸道慢性疾病。

倒退走路，則是另一種健身走法，有助於腰背部肌肉放鬆、腰部血液迴圈、緩解腰背疼痛與紓解下肢疲勞。

總之，散步是一個簡單易行又不花費一毛錢的健身法，就從今天開始——好好散步吧！





常保笑容 · 有益健康



~博君一笑，功德無量！



有事找我嗎？



沒事！我的羽毛真好看



我們不是狐群狗黨哦！

電影啟示錄——

“我是傳奇”的啟示： 堅守崗位，堅信光明 ——守護希望延續光明



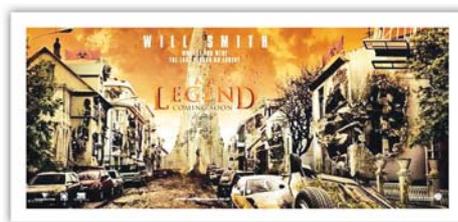
我 是 傳 奇

資料收集／蔡承訓 編撰／海上月 視覺設計／天無雲
圖片、資料提供／<http://www.iamlegend.com.tw>

英文名：I am Legend

類 型：懸疑 / 驚悚、動作、科幻

導 演：法蘭斯勞倫斯



演 員：威爾史密斯、艾莉斯布拉加、戴許米霍克、查理塔漢、莎莉李察森

發行公司：華納兄弟

官方網站：<http://www.iamlegend.com.tw>



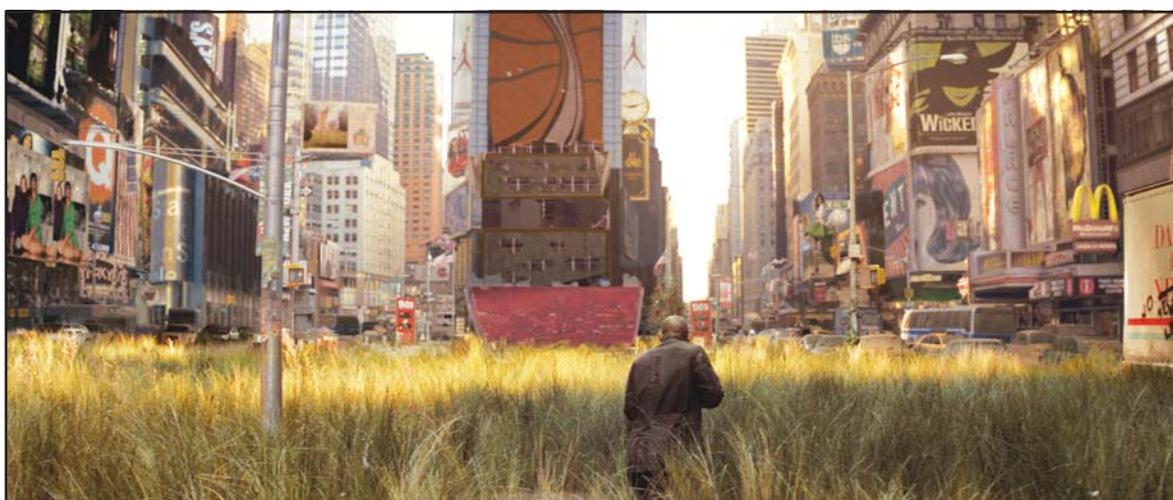
電影故事之吉光片羽：

～永難忘懷的夢想與約定！

「我的名字是羅伯奈佛，我是住在紐約市的生還者。如果有人聽見…任何人聽見，拜託讓我知道，你並不孤單。」

羅伯奈佛（威爾史密斯飾）是一位負責防禦紐約區生化病毒害的上校，同時也是一位病毒學博士，在一次的生化病毒大災難後，成為災後紐約的最後一位倖存人類，甚至也有可能是世界上最後一位人類；三年時間過去了，羅伯與心愛夥伴“愛犬小珊”相依為命，每一天精準的按照時間規律作息，因為太陽一下山，就會有“恐怖”的事情發生……

羅伯每天研究著如何使用自己身上的免疫血清，去拯救受病毒感染而成為黑夜的瘋狂恐怖變種人，也固定透過無線電波廣播傳送訊息，試圖尋找其他有可能存在的倖存者，但卻



渺無音訊。

受病毒感染成為黑夜的變種人們，他們潛伏在黑暗之中，觀察著羅伯的一舉一動，就在一次的失誤中，誤觸了黑夜變種人的陷阱，使得相依為命的小珊，為了救主而犧牲了生命，使傷心欲絕的羅伯打算犧牲性命去報復那些殘忍的黑夜變種人，就在羅伯快要慘遭殺害之時，救星到來！原來除了羅伯以外還有其他的免疫生還者……

看後感想：

——三個朋友連袂看電影！

第一個朋友／小白——

“狗”，不愧是人類最忠誠的夥伴，劇中羅伯誤觸暗夜獵人的陷阱而陷入昏迷

狀態，愛犬小珊一直守候在主人身旁，不斷的發出吼聲，希望可以及時叫醒主人，又在羅伯差點被黑暗獵犬攻擊時，即時捨身救主，這樣忠義的表現真是太感人啦！汪！汪！汪！

第二個朋友／希望之光——

堅持堅信光明的到來，即使是深陷黑暗之中，也不要放棄一絲希望與對光明的堅持，劇中的羅伯，運用自身所學的專長與病毒免疫的優勢，多次的努力專研，希望可以從自身的免疫血清裡，提煉出可以對治病毒的解藥，就這樣一次又一次的實驗，終於找到可行的方法，這帶給我一個啟示：「堅持，就是希望」！





第三個朋友／生存者——

真是太偉大、太了不起了！使命感超強的羅伯，在關鍵時刻完成了“血清”，最後犧牲自己為全人類種下希望的種子，讓光明能夠照亮黑暗，讓黑暗的變種人可以走向光明。

堅強劇組陣容：

導演——

法蘭斯勞倫斯

洛杉磯人，畢業於洛城當地的羅耀拉瑪麗蒙特大學電影學院，剛出社會是幫一位開設小品牌唱片公司的朋友拍攝音樂錄影帶。法蘭斯勞倫斯合作過的音樂家、熱門歌手或團體不計其數，比如小甜甜布蘭

妮、珍妮傑克森、史密斯飛船合唱團、天命真女合唱團、珍妮佛洛佩茲、惠妮休斯頓、關史蒂芬妮、美國嘻哈教父傑斯、艾拉妮絲莫莉塞特、黑眼豆豆合唱團等。其中，最轟動的作品之一可能就是威爾史密斯的‘Black Suits Coming’ 音樂錄影帶，是“MIB 星際戰警”中的電影歌曲，並獲得各式各樣的音樂錄影帶相關獎項。法蘭斯勞倫斯的導演處女作是2005年的“康斯坦汀：驅魔神探”。

演員——

威爾史密斯

威爾史密斯在開始演出電視和電影之前，從高中時期就開啟音樂事業，跟朋友組團合錄過幾張白金或多白金專輯，當時還得到無數獎項，包括兩座葛萊美獎及三



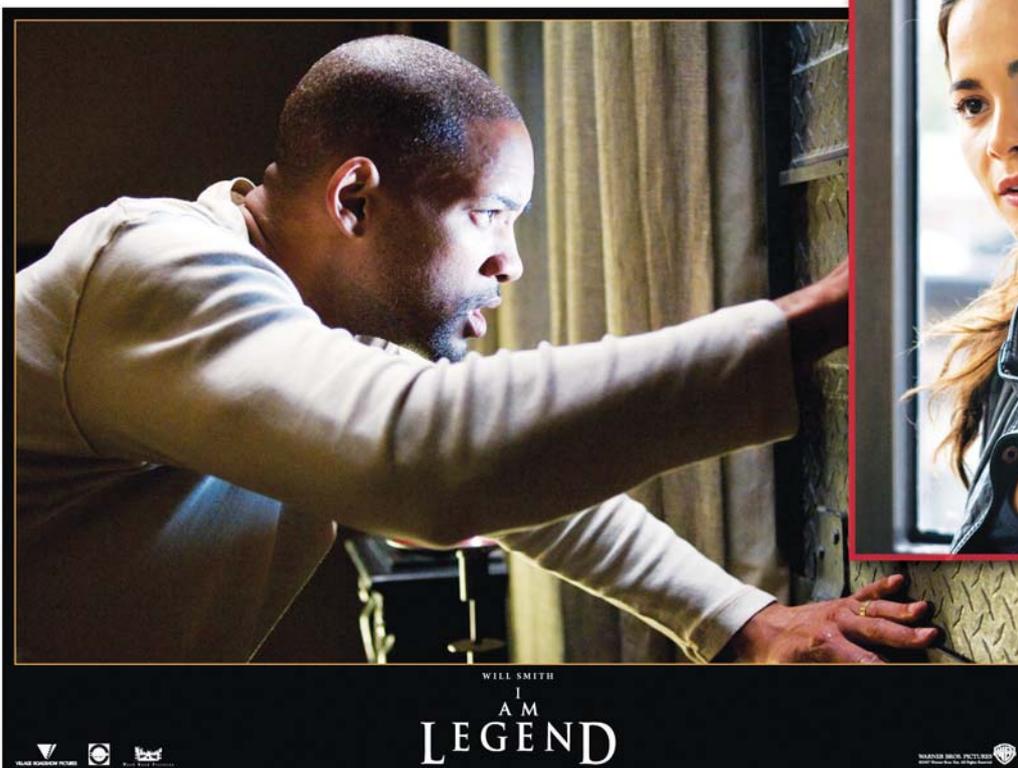
座美國音樂獎。開始演戲後，威爾史密斯仍繼續錄製唱片，第一張個人專輯就贏得1998年一座葛萊美獎及美國音樂獎。1999年，他得到NAACP Image 獎選為「年度最佳藝人」。

在演藝方面演過許多叫好叫座的熱門強片與電視影集。在自傳電影“叱吒風雲”首度獲得奧斯卡獎和金球獎的雙料提名，最近自製自演的“當幸福來敲門”讓他再度得到奧斯卡獎、金球獎及美國螢幕演員公會獎提名最佳男主角。2005年，威爾史密斯演出科幻賣作片“機械公敵”，他也是該片的執行製作；接著是自製自演的熱門浪漫喜劇“全民情聖”；同年，他還擔任“鯊魚黑幫”中的配音工作。1995年，他獲得ShoWest電影市場展選為「最有潛力的明日男星」。1996年的“星際終結者”與隔年的“MIB星際戰警”，讓他創下連續兩年暑假，個人主演的電影登上票房冠軍，其中他在“MIB星際戰警”中演唱的主題曲還讓他獲得葛萊美

獎。威爾史密斯同時也是製作人，跟詹姆斯萊西德和肯恩史托維茲合組Overbrook演藝公司。該公司製作過“叱吒風雲”、“機械公敵”、“面子”、“ATL”及“當幸福來敲門”。

艾莉斯布拉加

巴西人，在巴西演藝界早已頗具知名度，也得過不國際獎項的肯定。自從在巴西導演佛南度梅瑞爾斯執導的“無法無天”中演出後，就在全球影壇上發光，精湛演技廣獲好評；這部片當時還獲得奧斯卡獎和金球獎雙料提名。她最近引起好萊塢注意的作品是作家兼導演艾瑞克伊斯頓執導的“Journey to the End of the Night”。



戴許米霍克

紐約市人，在本片中飾演一變種人。1996年，他參加試鏡被選中飾演巴茲魯曼執導的“羅密歐與茱麗葉”中的班佛裏歐一角。他從此展演藝生涯。演出的電影作品包括“紅色警戒”、“天搖地動”、“私法行動”、“特種部隊”、“明天過後”、“第十大道和狼”、“我家也有消防狗”等。

查理塔漢

紐澤西人今年9歲。片中飾演一伊森；是他的電影處女作是“Train Wreck: My Life as an Idiot”。接下來的電影作品是“羅丹島之戀”，由李察吉爾和黛安蓮恩主演。

莎莉李察森

片中飾演一柔伊，曾跟丹佐華盛頓合

演過備受好評的得獎自傳片“衝出逆境”。她演過許多部電影，包括“夜行殺陣”、“Posse”、“拳壇老手”、“Book of Love”等。

佛法的延伸：

片中的羅伯擁有強韌的意志與責任感，以他在劇中的身份，是可以在疫情爆發第一時間讓自己逃離到安全的地方，但是羅伯卻勇於承擔這整件事情，留在疫情最嚴重的現場，與災區的人民共存亡，即便不幸的失去了他摯愛的家人，羅伯還是用盡他畢生所學，同時也鍛鍊自己的身體與精神專注力，不斷的實驗上天恩賜的免疫血清，以用來醫治那些因病毒感染而無法擁抱光明的變種人，羅伯真誠的希望可以醫治他們，可以讓這一切的惡夢都停止，這樣的偉大胸懷，可以說是救人救世的菩薩行為！





Spirit Music

心靈音樂排行榜

報導／黃連盛 美學設計／清淨緣

心靈音樂

讓心與心之間

讓心與宇宙萬物之間

共感

與

和諧

音樂是人類共同的語言，能讓人們的心直接交流共感。

根據研究，好的音樂除了能幫助人們促進精神的和諧發展，甚且影響身體的健康。除了許多古典音樂已經被證實具有療效以外，特別著重靈性發展的新時代音樂，也已經被用來當作放鬆自己，甚至作為靜坐冥想的輔助工具。而佛教的咒語、誦經與梵唄，是根據佛陀對生命真相的了悟而來，因而也有助於我們身心的健康與發展；可喜的是當代佛教音樂的發展越來越多元化，除了傳統的唱誦與梵唄之外，更與新時代音樂、古典音樂與現代音樂的許多元素結合在一起。讓人們得以透過音樂安頓身心，進而領略生命，領略佛法。

現在我們就分別來看看，目前有哪些佛教音樂、新時代音樂與古典音樂最受人們所喜愛。

■ 佛教音樂 TOP 榜



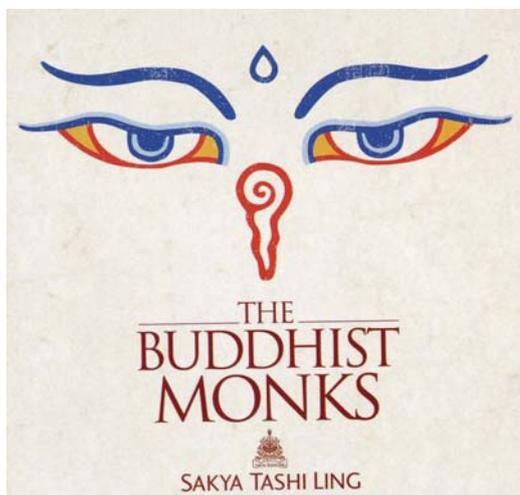
由於目前並沒有專門統計各種佛教音樂暢銷專輯排行榜的機制，因此我們參考幾個大型佛教文物流通處近期的銷售經驗意見以及相關資料，歸納出比較受歡迎的幾張佛教音樂專輯。

專輯名稱：佛陀僧侶 (The Buddhist Monks)

音樂家：釋迦吉祥林 (Sakya Tashi Ling)

唱片公司：環球國際唱片股份有限公司

這是一張結合佛教心經唱頌與新時代音樂及 chill-out 曲風的專輯，使得整張專輯巧妙的融合了傳統唱頌與現代音樂元素。由西班牙巴塞隆納一間名叫釋迦吉祥林的佛寺僧侶所共同唱頌，在西班牙發行後即



登上暢銷排行榜冠軍，締造白金專輯銷售佳績，此外專輯中的單曲「My Spirit Flies To You」融合低沈的經文持誦及新時代流行女聲的吟唱，更在全球最大的線上音樂下載中心 iTunes 排行榜中，拿下冠

軍寶座。透過音樂，讓佛法最重要的心髓一心經隨著這張專輯音樂烙印在更多人的心中。

專輯名稱：西藏文殊咒

音樂家：伊藤佳代



唱片公司：原動力文化發展事業有限公司
文學歌者伊藤佳代將文殊心咒的唱誦與華麗的巴洛克曲風自然的融合在一起，形成有別於傳統咒語唱誦旋律，卻也別有一番意境。專輯推出至今仍然廣受許多人喜愛。曲目包括有「釋放」、「發露」、「生機」、「蘋果的滋味」、「跳躍」、「自由」、「生機」等不同風格的詮釋。這一張專輯的歌曲更因為曾被用來作為 7-11 超商的廣告配樂及天下雜誌公益廣告主題曲，而廣為一般大眾所熟知。這一張專輯目前也是 PChome 網路商店佛教音樂銷售排行榜中的冠軍。

專輯名稱：佛心

音樂家：齊豫

唱片公司：科藝百代股份有限公司



齊豫是非常知名的實力派歌手，特別其歌聲空靈優美，被譽為「天籟之音」。她的第一張專輯「橄欖樹」，至今仍為大家所喜愛。「佛心」這一張專輯則是齊豫在「因此更美麗」、「所以變快樂」等佛經唱誦專輯之後的最新專輯。曲目包括有「梵音大悲咒」、「觀音菩薩偈」、「清淨法身佛」、「觀世音菩薩發願偈一大悲咒」及「普門頌」等歌曲。無論是全新的譜曲或傳統唱誦的曲調，都予人一種自然柔和的感受。以她的高知名度及在音樂演唱上的成就，她更宣佈今後將退出一般商業專輯的出片，而全心投入佛曲的演唱與製作，為佛法的弘傳盡一份心力。

■ 新時代音樂 TOP 榜



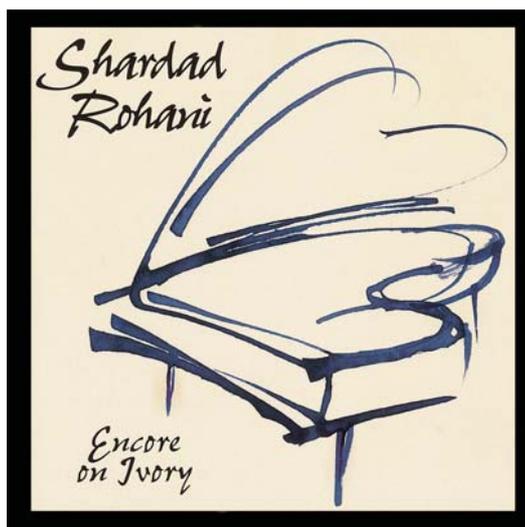
根據誠品網路書店新時代音樂暢銷排行榜的名次，前三名的新時代音樂專輯依序是第一名的“鋼琴安可曲”、第二名的“西班牙花園”及第三名的“聽見內在的聲音 2：曼陀羅靈性音樂”。

The First：

專輯名稱：鋼琴安可曲(Encore on Ivory)

音樂家：羅哈尼 (Shardad Rohani)

唱片公司：響韻唱片有限公司



羅哈尼身兼作曲家、小提琴及鋼琴演奏家，同時也是一位知名的指揮家。他最為人津津樂道的一件事，就是他曾經在希臘雅典衛城 (Acropolis) 著名的雅典娜巴特農神殿 (Parthenon) 與另一位新時代音樂大師雅尼 (Yanni) 舉辦了一場全球矚目的現場音樂會，他負責指揮英國皇家愛樂交響樂團，兩人一起完成了一場新時代音樂饗宴，這一次演出的音樂節目是美國公共電視台開播以來最多觀眾觀看的節目，羅



哈尼在這一場演出當中同時也擔任編曲工作。這一張專輯「鋼琴安可曲」，共收錄了羅哈尼最喜愛的鋼琴獨奏曲目，除了收錄從未發表過的「晨曦」、「自由」、「甜蜜時刻」等曲子以外，當然也包括「愛之美」這首讓羅哈尼橫掃全球樂壇的代表作。專輯曲風有高雅唯美，也有悠揚感性，是新時代鋼琴音樂的性靈之作。

The Second :

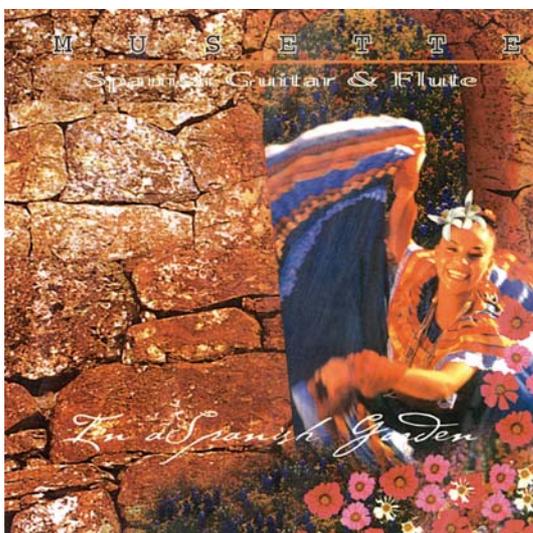
專輯名稱：西班牙花園 (In a Spanish Garden)

音樂家：Muska, Terry & Blanchett, Madalyn

唱片公司：響韻唱片有限公司

新時代音樂是多元的，從極簡的鋼琴獨奏到極繁複的合成音樂與交響樂，從西方樂器曲風到深具各族群民俗特色的樂器曲風，都包羅在內。

一提到西班牙你聯想到什麼，熱情的舞曲、歌劇卡門，而這一張「西班牙花園」(In a Spanish garden) 專輯就是深具西班牙民俗曲風的音樂。有深具西班牙風味



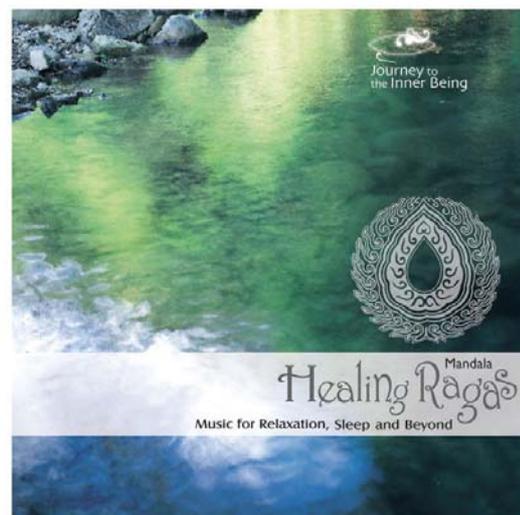
的舞曲「若特奇可舞曲」(Zortzico)，也有充滿西班牙式浪漫的輕音樂「愛的羅曼史」，更有歌劇卡門的曲段融入其中，而以長笛及吉他為主軸，簡約的傳達這些傳統西班牙的曲式，又別有一番置身於午後花園的閒情雅緻。

The Third :

專輯名稱：聽見內在的聲音 2：曼陀羅靈性音樂

音樂家：Singh, Bikram & Vyasa, Manish

唱片公司：風潮音樂國際股份有限公司



這是一張以傳統印度古調「拉格」(Raga) 為主軸的新時代性靈音樂。拉格可以說是印度音樂的旋律之母，傳統拉格是用於對神的頌讚與禮敬，樂師透過拉格的演奏引導觀眾去體會拉格所要傳達的哲理。這張專輯用傳統印度竹笛、千弦琴及塔不拉鼓來詮釋兩首拉格，分別是「雅門拉格」與「百拉米拉格」。透過拉格古調的演奏，幫助人放鬆自己，回到內在那自然的寧靜與放鬆當中。

■ 古典音樂 TOP 榜



根據 G-Music 的排行，古典音樂暢銷排行榜前三名依序是第一名「福特萬格勒指揮的貝多芬第九號交響曲」，第二名是「維塔斯(Vitas)的「回家」」，第三名是安德列波伽利的「生命奇蹟」。

The First :

專輯名稱：貝多芬 第九號交響曲

音樂家：福特萬格勒 (W i l h e l m Furtwängler)

唱片公司：上揚國際股份有限公司



福特萬格勒被譽為是十九世紀末、二十世紀初最偉大的指揮家，而尤其特別擅長於詮釋貝多芬、布拉姆斯、華格納等音樂家的作品。他認為指揮家必須詮釋出作曲家創作時所要表達的意境，因此他的指揮並不嚴格按照譜來，即使同一首曲子，他每一次的指揮也都不同，即使是現場演出，他能使團員盡情沈醉於樂章之中，進而跟他一起完成一場偉大而神聖的演出。他是

所有學音樂的人上從指揮大師如卡拉揚，下至音樂學院的學生，都要研究與觀摩的對象。這一張專輯中所收錄的是他在晚年在拜魯特音樂節指揮演出的貝多芬第九號交響曲，這場演出被譽為是一場世紀絕響的演出，更被認為是最能詮釋出貝多芬第九號交響曲意境的一場演出，雖然當時並沒有立體聲錄音技術，但是其磅礴的氣勢至今仍然撼動人心，這一張專輯可說是深受古典樂迷喜愛的經典之作，同時也是日本 HMV 預購排行榜的冠軍。

The Second :

專輯名稱：回家 (Return Home)

音樂家：維塔斯(Vitas)



唱片公司：環球國際唱片股份有限公司

Vitas 是來自俄羅斯的男歌手，他最著名的特色是他的演唱可以跨越五個八度音，以及他的高音區近乎雌雄莫辨的音色。他被奧德薩音樂學院院長譽為是「上天賜予的禮物」。他因為在克里姆林宮演唱「歌劇 2」而開始走紅，這首歌更是他展示自己五個八度音域的代表作，同時也成為俄



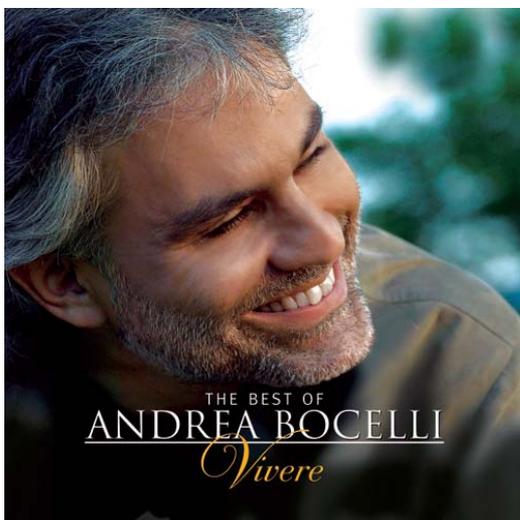
羅斯年度最受歡迎歌曲。他先後已經在十幾個國家舉辦超過一千餘場的演唱會，雖然都是以俄語演唱，但是他的演唱會仍然深受各國觀眾喜愛。除了獨特的唱腔之外，他也擅長舉辦舞台風格獨特、規模空前的巡迴演唱會。回家是 Vitas 的最新個人演唱會，有二十多首最新創作發表，其中一些歌曲，如「我祈求諸聖」、「小王子」等更是先透過網路而廣為歌迷所喜愛。

The Third :

專輯名稱：生命奇蹟 (Vivere)

音樂家：安得烈 波伽利 (Andrea Bocelli)

唱片公司：環球國際唱片股份有限公司



曾經與波伽利一起演唱的著名歌手席琳狄翁這樣描述他的歌聲：「假如上天會唱歌的話，那歌聲大概就像波伽利這樣吧！」，當義大利世界三大男高音之一帕華洛帝初聞他的歌聲時，稱歎「這是一個不可多得偉大男高音的誕生」。他以破紀

錄的高分獲得義大利聖雷莫藝術節冠軍；他的古典專輯「千禧禮讚」，拿下美國古典榜前三名，更曾經稱霸美國古典榜冠軍達三年半之久，連金氏世界記錄也都要記上一筆，美國媒體為他還發明了一個單字「波伽利狂熱」(Bocellimania)；他所歌唱的語言絕大多數廣大的全球觀眾無法了解，但卻深深打動人心；他不僅出版古典音樂專輯，也出版流行音樂專輯，重要的是這兩者同樣都高登各國專輯暢銷排行榜，專輯銷售量已經全球累積六千多萬張；他生於義大利托斯坎尼，十二歲時因意外而終生失明；但他從未放棄自己兒時的音樂夢想，他向義大利傳奇男高音佛朗哥拜師學藝；將自己徹底奉獻於音樂；他的一生宛如一場生命奇蹟！而這張專輯「生命奇蹟」，正是他過去重要作品的精選並且有多首新發表的作品。包括與席琳狄翁合唱的「The Prayer」(祈禱)，氣勢磅礴的「Sogno」(夢)，、2006年冬季奧運會歌「Because we believe」(我們相信)、他贏得聖雷莫藝術節冠軍的代表作品「Il Mare Calmo Della Sera」(夜晚的寧靜海洋)以及他走紅歐洲的招牌曲目「Vivo Per Lei」的義大利文版…等經典作品。🌈



金色蓮花

紙上藝廊

2月份展覽主題～

佛化新年熱鬧即景

展覽企劃 / 碧水詩泉

美學設計 / 鄭博文



邀請卡

謹訂於 2008 年 2 月 1 日 ~ 2 月 29 日
於本紙上藝廊隆重展出——

佛化新年熱鬧即景

新年之願 萬燈心傳
普結善緣 長世久安

盛大的新年饗宴
清雅的菩提莊嚴
嶄新一年
讓過去的好升值
除舊佈新
讓全新的大愛普傳

敬邀

闔第神遊參觀！

 金色蓮花



作品名稱：煙火燦爛·四海昇平



作品名稱：梅花初綻·大吉大利



作品名稱：招財進寶·佛光普照



作品名稱：一元復始·萬象更新



作品名稱：新年祈願·遍點萬燈



作品名稱：吉祥掛聯·護佑眾生



作品名稱：舞龍舞獅·歡慶祥瑞



作品名稱：爆竹聲中·佛現祥瑞



作品名稱：春滿人間·菩薩莊嚴



作品名稱：天女獻幡·天地祥瑞

佛菩薩生日快樂！

TO：本月壽星佛菩薩



彌勒菩薩

02月07日（農曆01月01日）





獻上生日卡 歡欣雀躍 為佛菩薩慶祝！



彌勒菩薩 蔡承訓敬繪

慶祝佛菩薩誕辰紀念專文

學習佛菩薩的示現

文／連盛 美學設計／風景畫

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

彌勒菩薩

彌勒菩薩，意譯稱慈氏菩薩。根據佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經所載，彌勒菩薩示現為婆羅門子，後跟隨佛陀出家為佛弟子，名阿逸多，後上生兜率天善法堂上為一生補處菩薩，晝夜六時常說不退轉法。世尊授記彌勒菩薩將於未來，還來生此閻浮提中，爾時於龍華樹下成佛，說法三會，度無量億眾生。因此又可稱為彌勒佛、彌勒如來。

根據一切智光明仙人慈心因緣不食肉經所載，爾時有佛出世號彌勒，彌勒菩薩當時名一切智光明仙人，隨彼如來修行誦持大慈三昧光大悲海雲經，以此功德發願成佛號為彌勒，於是捨家入深山修持，經數千年，誦持是經一心不亂。後值遇大洪水，仙人端坐不得乞食經歷七日，有一兔王，母子二獸，見於仙人七日不食，為供養故，以身投火，時彼仙人悲而說偈曰：

寧當燃身破眼目 不忍行殺食眾生
諸佛所說慈悲經 彼經中說行慈者
寧破骨髓出頭腦 不忍噉肉食眾生

時彼仙人說此偈已，因發誓言：「願我世世不起殺想，恒不噉肉，入白光明慈三昧，乃至成佛，制斷肉戒。」作此語已，自投火坑與兔併命，是時天地六種震動。彌勒菩薩慈心不食肉，等視眾生如己無異的大慈大悲，令天地動容，更感動當時無數的人發起無上正真道心，這些人也因此因緣得遇賢劫諸佛而為受法弟子。慈氏菩薩從一開始慈心不食肉的因緣，繼而發願生生世世永不食肉，乃至成佛制斷肉戒律。實在是慈心普覆一切眾生，守護眾生的大慈菩薩。因為這樣一來，就可以避免眾生互相殘殺，進而幫助眾生從這永無休止的冤冤相報中解脫出來。彌勒菩薩的慈心普覆，是我們所要戮力效法的。

圖解成功學——

籠罩力越廣越成功

文／菁英族

美學設計／正道行

■ 概念

這個籠罩力
可以是狹義
例如工作能力的籠罩力
觀察事務的籠罩力
也可以是廣義
亦即所有作人處事

深度廣度速度等總合反應
的籠罩力
則當然是
籠罩力越廣
越能招致成功！💡

■ 圖解



籠罩力小 清晰範圍小



籠罩力大 清晰範圍大

愛

文/秉忠 心 視覺設計/鄭博文

花語



愛需要去感動 需要去學習 愛更需要去實踐 在光陰流轉剎那之永恆中捕捉到了愛的蹤跡



愛的能量 永不枯竭



愛心百分百
幸福百分百

愛人如己——符合基本善人原則 愛人超過自己——菩薩心腸

Love

of

Flower Phrase

Article
|
P. C.

ArtDesign
|
C. P. W.

恨 在
一念之間 生靈受苦
而 愛 在
一念之間 眾生喜樂

愛心滿溢澆灌福田
用心打造幸福天堂



大愛穿越了時空的軌道與你相會

不斷的去觀想愛的境界



走在人生分分秒秒的片段劇曲 也只有實踐了愛 才能感動人心

悲心詩歌——

哀 歌



詩 / 如鴿
美學設計 / 北極光

我們都是過客

在短暫的相遇裡

是如此的稀有難得

但人們卻

彼此廝殺得如此 慘烈

彷彿 不共戴天

善神 見了

也不禁

掉下了 哀傷的 眼淚 



慈悲的實修法門——

慈 心 觀

文／晶月光 美學設計／花水香蘊 校對／郭朱靜珍

■ 觀想主題

自己充滿了愛心
別人也充滿了愛心
全人類都充滿了愛心

■ 延伸說明：

人是萬物之靈
亦是地球上最聰明的生物
如果人類充滿了愛心
不但能消弭人類彼此的紛擾與爭
戰
更能為地球村中其他更為廣大的
物種
帶來快樂與福祉 



沁涼露滴・晶瑩心靈~

清心小語

心語／韻玲 美學設計／花水香氣



堅持善良與努力

未來就充滿了無限的希望

作對的事

無比堅毅

是英雄好漢

作錯的事

卻無比堅持

就是磨羅

一切紛擾會成為過去

只有愛心可以長存

能夠打敗自己一切的缺點

才是真正的英雄

複製別人的惡

對不起自己與眾生的善

魚與熊掌可皆得

即自利利他能兼顧

多聽少說

易累積智慧

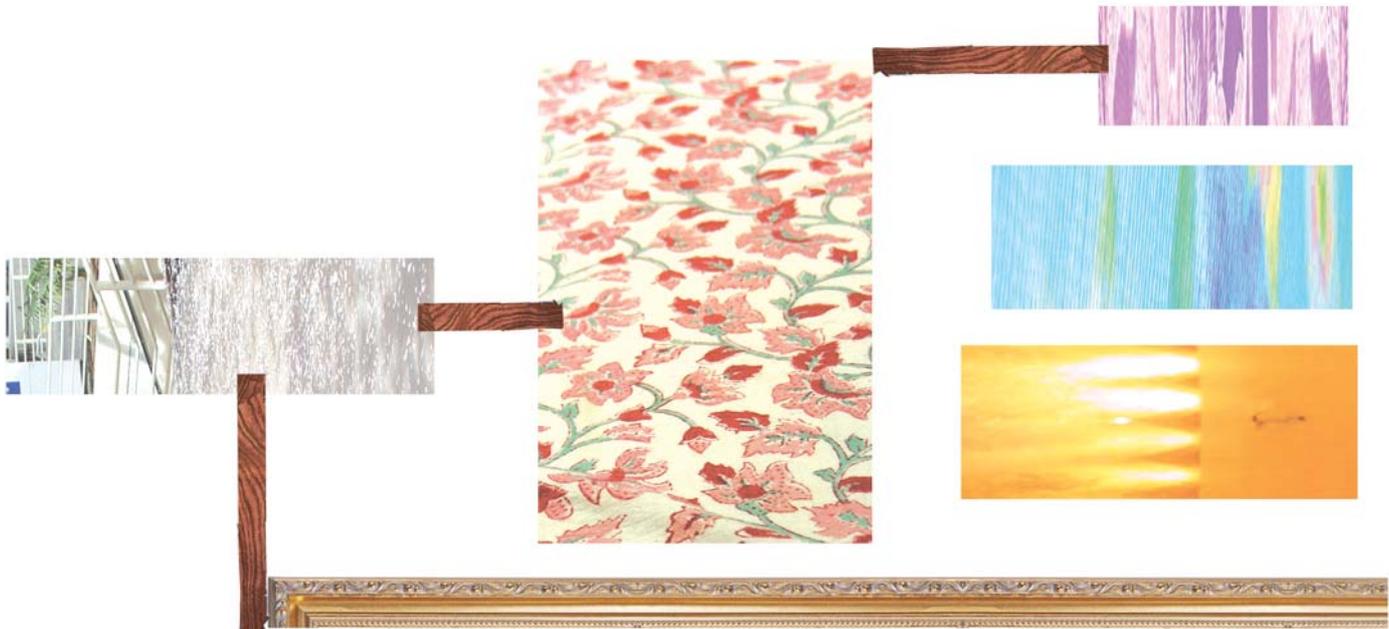
要立定志向

好好用功

邁向成就！

如理思惟

如理行為





一切的痛苦
來自於染污識
只有染污識停止運作
亦即意識清淨了
才能真正得到平安與喜樂

任誰
都不宜蹉跎歲月
作一個廢人
對不起自他

要珍惜別人
追求完美的心

即使沒有希望
也要打拼

對於修行落後的進度
要戒慎恐懼
急起直追

不拼了老命
是不會成就的

是一個修行人
就要盡到修行的本分

只做出世間修行人大丈夫
不管世間榮華富貴
功名利祿……

苦難的積極意義是
——深層的反省
深層的學習
與大力的 改進向上

客觀的視野
如正常的明鏡
真相如實照映
主觀的視野
猶如哈哈鏡
真相橫遭扭曲

恆順眾生
～為了愛眾生
要成為好菩薩
要改進一切的缺失

修行心語——

如 喪 考 妣

文/向陽 美學設計/慕德

古德對於修行了生脫死

其精進積極之態度

——如喪考妣

我們後世修行人

實應致力效法

急起直追啊！

否則生死自在之大成就

是渺不可得

戒之！

慎之！



智慧生活——

金剛經名句的落實運用

文 / 晴天綻花 美學設計 / 光蘊



金剛經中的名句～

般若波羅蜜，非般若波羅蜜，是名般若波羅蜜。

這句名句等於是一個標準句型，因為同樣的句型在經中出現了多次～

世界，非世界，是名世界。

第一波羅蜜，非第一波羅蜜，是名第一波羅蜜。

忍辱波羅蜜，非忍辱波羅蜜，是名忍辱波羅蜜。

一切法，非一切法，是名一切法。

具足色身，非具足色身，是名具

足色身。

諸相具足，非諸相具足，是名諸相具足。

眾生，非眾生，是名眾生。

善法，非善法，是名善法。

凡夫，非凡夫，是名凡夫。

一合相，非一合相，是名一合相。

法相，非法相，是名法相。

分析起，此句型可簡化成以下的公式

～

A，非A，是名A。

這樣句型的背後意義是，先以否定句

離開對於外相、外名或外境的執取，然後再以肯定句回到本質。

那麼，在這一來一往的過程，外相等束縛被剝開，還原到了一切事項的本質部份。

這是佛法精髓之處，亦是佛陀智慧之精要；若能參透，博大精深時可以解脫成就，小有悟解亦可增進生活之智慧；且以人們日常最容易遇到的成功與失敗，試著代入標準句型～

失敗，非失敗，是名失敗。

成功，非成功，是名成功。

在我們的生活中，大大小小的事務，都會遇到成功或失敗；那麼，我們宜以什麼樣的智慧去面對呢？

金剛經正提供了這樣的智慧援引，是的，失敗非失敗是名失敗；當在生活中遇到了失敗，沒有人會高興，甚至還會陷入沮喪或自責；但當我們真正學會應用金剛經教導給我們的智慧，我們會慢慢的去思考，外相的失敗真的與本質無關無涉，我們的本性不會因這個失敗而有任何的瑕疵或改變，我們還是那個最珍貴的自我。如果能夠多多這樣想，這樣思考，這樣練習……那麼，失敗的時光會好過多了。

當然，成功降臨時，每一個人都會很高興，甚至到了有點膨風或忘失自我的境地；沒有人說不可以享受成功的滋味——盡量享受吧！但是金剛經的智慧句型也宜在心中悄悄的升起～ 成功非成功是名成功；當我們在充分的享受成功的果實時，我們一定也希望日後都多多的成功，那麼，請讓我們只是單純的喜歡成功、享受

成功；而不要對成功產生執取，這樣就反而會開始離成功越來越遠了；所以佛陀實在是深愛著我們，正是希望我們每一個人都幸福又成功，所以他也深深的告知了我們——失敗成功，非失敗成功，是名失敗成功……





讀經開智慧——

大般若經的大智慧！

——連載第 168 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

爾時，具壽舍利子白佛言：世尊！如是所說豈非般若波羅蜜多？

佛言：舍利子！如是所說即是般若波羅蜜多。

時，舍利子復白佛言：世尊！如是般若波羅蜜多能作照明，畢竟淨故。

世尊！如是般若波羅蜜多皆應禮敬，我等天、人所欽奉故。

世尊！如是般若波羅蜜多無所染著，諸世間法不能污故。

世尊！如是般若波羅蜜多遠離一切三界翳眩，能除煩惱諸見暗故。

世尊！如是般若波羅蜜多最為上首，於一切種覺分法中極尊勝故。

世尊！如是般若波羅蜜多能作安隱，永斷一切驚恐逼惱災橫事故。

世尊！如是般若波羅蜜多能施光明，攝受諸有情令得五眼故。

世尊！如是般若波羅蜜多能示中道，令失路者離二邊故。

——第 32 之 1 品・初分讚般若品

大正藏第五冊 (P. 924 Ⅲ欄 10 行～24 行)





二、講解

舍利子向佛陀請教：世尊：這樣的般若能做照明，畢竟清淨的緣故；皆應禮敬，我們人天等所欽敬奉持的緣故；沒有染著，世間法不能染污的緣故；遠離一切三界的遮蔽與迷眩，能去除煩惱及知見晦暗的緣故；最為上首，於一切種類的覺分法中極尊勝的緣故；令人內心會感到非常的安穩，永遠斷除一切的驚恐逼惱、災橫事的緣故，能大放光明，因為攝受諸有情令其得到五眼證量的緣故；能顯示中道的智慧，令失去正道的修行人離開有無二邊的緣故。

本品主要是讚歎般若的殊勝以及種種的功德妙用。

所以一開始舍利子就從不同的角度大大的讚歎了般若一番。首先他歎道：「能做照明，畢竟淨故」。意思就是說般若如同最清澈的水，能夠映照一切；也如同清淨的光，能夠照亮一切；所以般若是具有清淨的特質，由於清淨的緣故，自然而然能夠如燈光般照亮、照清楚一切的一切。這些顯出般若具有觀照的功能，一切的心念，一切的森羅萬象，都在般若清朗朗的觀照之下，真相大白，水落石出。

接著讚歎：「皆應禮敬，我等天、人所欽奉故」。是說明修行人對於般若應有的態度就是——禮敬，這是一個非常重要的態度，也就是尊重與看重；試想我們並不尊重或看重某一事物，我們怎麼可能對其念茲在茲。這種禮敬的態度，廣泛來說，也可以說就是重法；而“重法”真的是一個能夠成就與否的關鍵，因為只有明確的把修行擺在第一位，我們才可能真正遠離戲論，遠離一切與法無關緊要的瑣瑣碎碎；如此我們才可能真正好整以暇、時間充分的把修行這件事做好；否則我們每天沉溺在枝微末節都來不及了，又哪有時間去修行呢？故經文的四字“皆應禮敬”，已經把修行成就的關鍵一語道破，並且立即說出禮敬的原因與現象就是“我等天、人所欽奉故”，因為般若是一切人、天所欽仰奉持的，不但人數眾多，而且利益廣大，所以無論以因來看，以果來看，禮敬般若都是完全正確無誤的態度。



接著讚歎：「無所染著，諸世間法不能污故」。就是說明般若的本質是清淨無任何染著的，而且這樣的本質，是一切世間法，也就是現象所不能影響一絲一毫的；意思就是說，無論世間法的外相如何，事實上一個修行人只要擁有了般若，那麼就算他身處外表看來非常染著的世間法中，但是他的心仍然是不受半分污染的，所以“修行修心”講的也就是這個，只要照顧好了本質的部份；外相的染淨與否真的與內在的本質是無關無涉，也不可能染污我們的。



接著讚歎：「遠離一切三界翳眩，能除煩惱諸見暗故」。般若實在太有用了，因為能夠讓我們遠離一切三界中障蔽迷眩；為什麼說“翳眩”？是比喻眾生的眼睛出了問題，如果眼睛出了問題，卻用病眼去觀察一切，那麼豈不是越觀察越迷糊嗎？而且越看越眼花撩亂，目眩神迷，這整個狀況完全是因為沒有般若智慧的緣故。相反的，如果有了般若，當然就能遠離這樣的狀況，所以般若有大用，能夠去一切帶來煩惱看法的黑暗；也就是說擁有般若的人，就如同一個眼睛健康正常的人，他所看到的一切都是真實的、正確的、符合事實的，那麼他當然不會看到幻相，也不可能越看越迷眩，不知所云。故可知般若真的珍貴如眼目，失去了般若，真是寸步難行啊！

接著讚歎：「最為上首，於一切種覺

分法中極尊勝故」。般若是最上首的，為什麼呢？因為在一切的覺醒法門中，般若是最重要的法門，也可以說因為最重要，所以貴為上首，所以是一切修法中最尊貴、最殊勝的法門了。既然深知了這點，我們一定要應用到我們的修行上，要把修行的重點早日安立，就是——般若，一切的修行過程中，永遠都不要離開這個重點，事實上能夠掌握住這個重點的話；這個人不會走錯路、說錯話等等；他的一切，由於般若的指引，一定是一個所做、所為、所說完全正確的人。

接著讚歎：「能做安穩，永斷一切驚恐逼惱災橫事故」。般若實在太好了，能夠讓我們的身心安穩，因為一切都與正確相應、與善相應，那麼一切的惡運最終都會遠遠的離我們而去，所以我們的身心就再也不會受到諸如驚恐萬分、苦惱摧逼等



意外與災禍。故般若會對實際的人生產生大妙用的，是含攝出世法與入世法，能讓我們兩相得利、立於不敗之地。

接著讚歎：「能施光明，攝受諸有情令得五眼故」。般若如是最光明的火炬，能夠放出無量無邊的光明，讓被般若攝受的有情眾生得到肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼五眼具足的神通與証量。故般若是一切証量的源頭，一切光明的發源地，只要擁有了般若，一切的光明、神通與証量，都是指日可待。

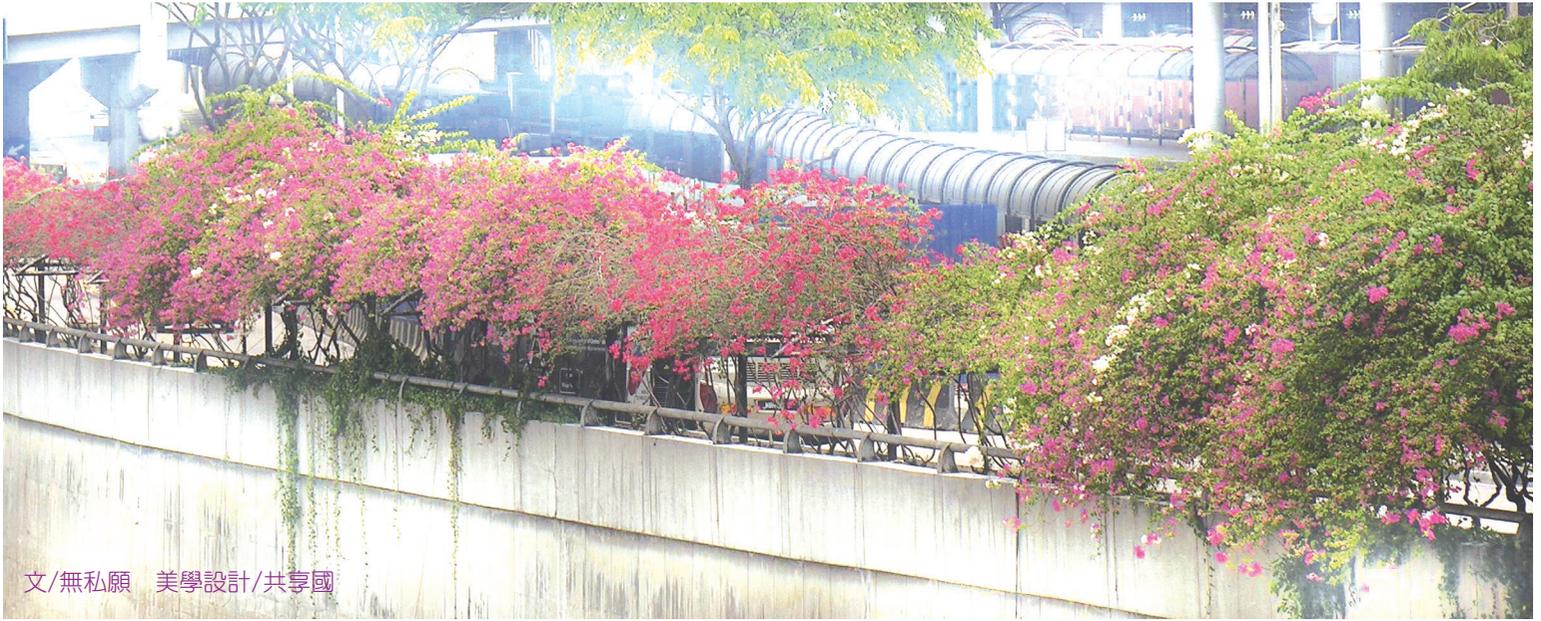
接著讚歎：「能示中道，令失路者離二邊故」。般若智慧能夠顯示出中道，也就是不偏不倚的正確之路。例如面對挫折時，面對煩惱時，面對考驗時……其實都有其中道的智慧可依循，可是如果沒有般若，我們將如迷航的水手、失憶的遊子尋不出方向，找不到正確的路；所以中道的正確之路實在太重要了，能讓失去正道的人，遠離有或無的偏執二邊；一切的偏執皆非正確之路，無論是偏執於有或偏執於無，只要是偏執就是偏差，既然有了偏差，怎麼會有正確的方向，又怎能走上正確之路？故般若所帶來的中道智慧，實在是太可貴、太殊勝了，能夠保證我們不會迷路、不會走錯路，永遠都走在正確的康莊大道上，那麼，我們只管負責前行，是不是有一天就必定到達目的地呢？不管這目的地有多麼的遙遠。所以般若真的太重要、太重要了，我們一定要認清這點，而且要全力以赴的去擁有、證得、鞏固之。





服務最快樂！

服務 = 快樂



文/無私願 美學設計/共享國

服務的人生
是快樂的人生

越多的服務
帶來越多的快樂

為什麼呢？

因為服務別人
就是愛別人的具體行動
服務眾生
就是愛眾生的具體實踐

所以
服務別人 = 愛別人
服務眾生 = 愛眾生

甚至由於這樣愛人的善念
自己亦得益
所以
到了最後
服務 = 愛人 = 愛己

而且
在這天地之間
愛是最偉大的力量
也是所有喜樂
廣大而充沛的真正源頭

所以
當我們帶著無私與真誠的大愛
去努力的服務眾生時
我們真的很——快樂!!! 



菩薩服務座右銘

內外雙美

才德兼備

快速改進

全面成功



菩薩服務的心——

永遠心懷眾生

每一個發過菩提願的修行人
宜時時刻刻提醒自己
——永遠心懷眾生

面對自己那純純淨淨的初發心
真的要比呵護世間珍寶
還要珍惜與小心翼翼

因為如果發心不淨
我們任何的行為
都會因而染污或扭曲
所以
當一個發心要服務眾生的修行人
在服務之前
一定要先檢查在自己的心中
是否永遠以眾生的利益為優先
如果如是
那真是可喜可賀！
因為
只有永遠心懷眾生
才能提供真正無私而優質的服務啊！



禪意素食風尚

攝影／林風 編撰／忠

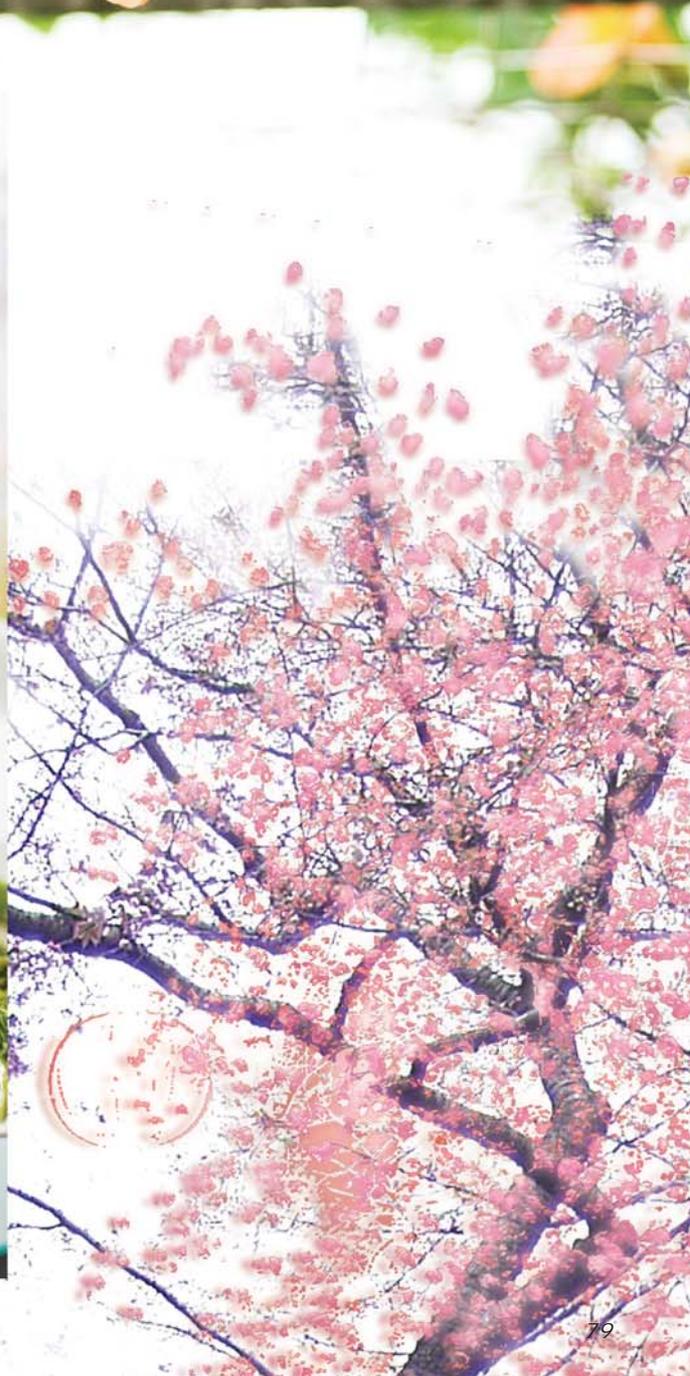






清心素食 禪風雅境







禪風



春暖光映水廊間 秋紅長憶楓林鄉
芬花脆餅飄淡香 清淨素食入禪風
——現代素食禪詩 芬花脆餅



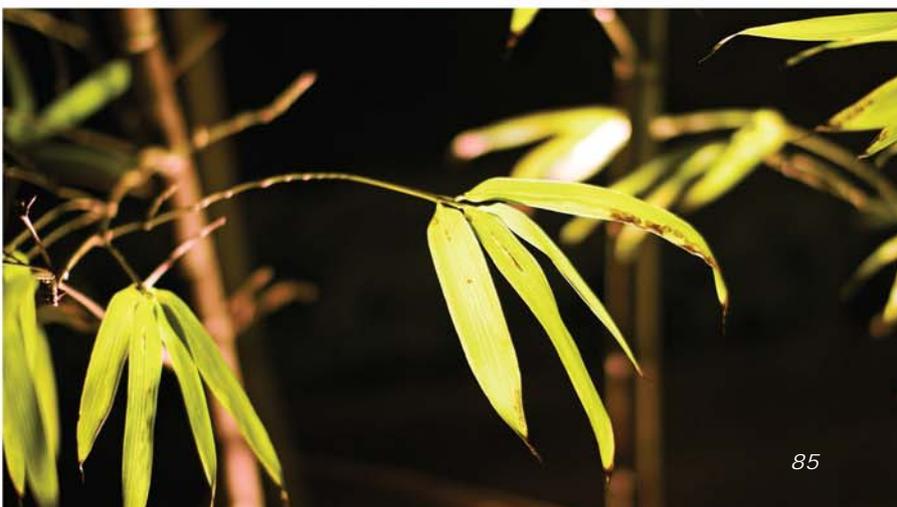
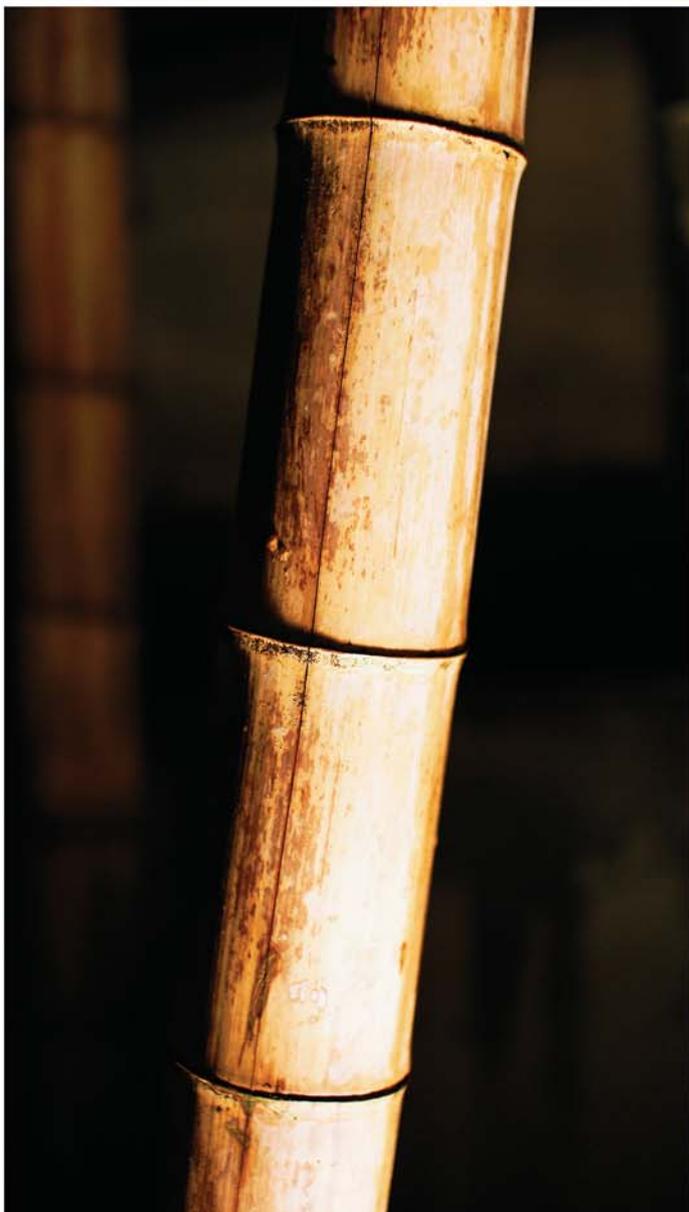


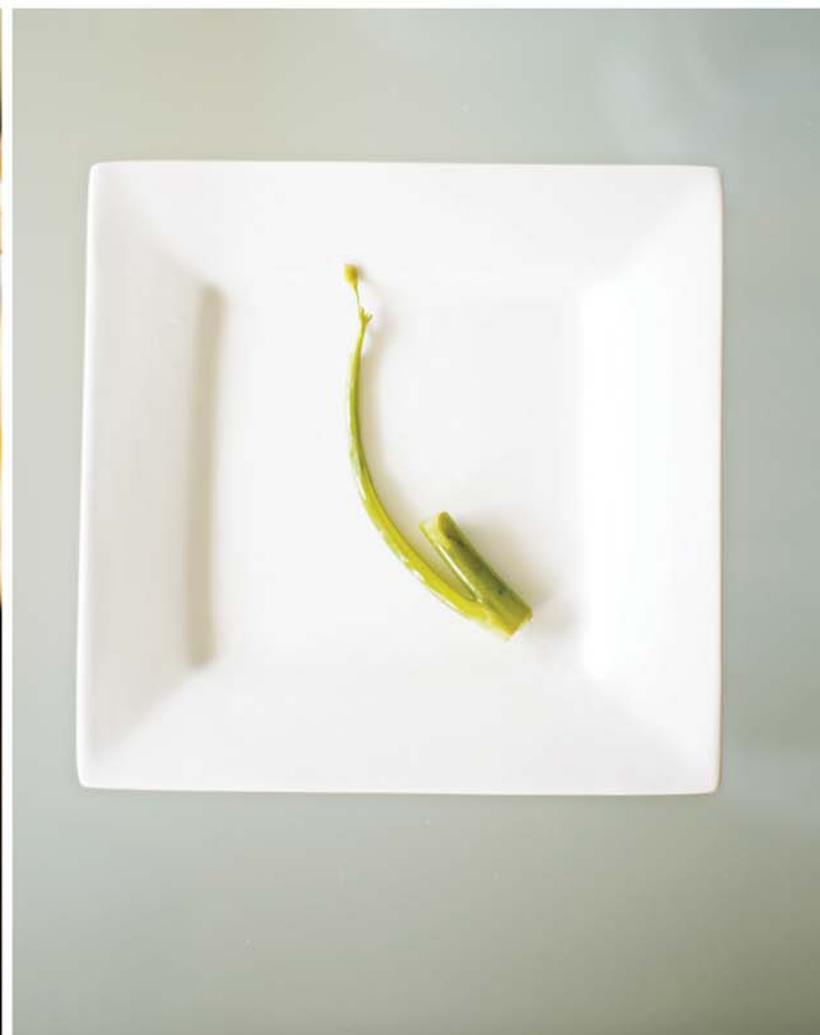
天池常盛晶玉江 長青老樹生其中
芥子須彌盤中菜 自有乾坤印禪空
——現代素食禪詩 盤中須彌





活水薪流淡清湯 金枝燦葉夜輝光
糕米熱粥一口嚐 甘甜順口品竹香
——現代素食禪詩 竹香糕米





青爽可口菜根香 嫩枝莖葉皆營養
蒸煮涼拌燒炒燙 白飯佳友益健康
——現代素食禪詩 可口清香





晶瑩透香素元寶 白麵下鍋湯頭好
麥田園味桌上饌 心滿意足樂陶陶
——現代素食禪詩 麥園味









幾許清風吹坪欄 小菜一碟辣冷盤
三兩顏色隨置散 開心舒意食味甘
——現代素食禪詩 舒心小菜







到置縱列如小山 剖開橫放似舟船
撲通浮動水花散 清氛香意靜心觀
——現代素食禪詩 清氛香意





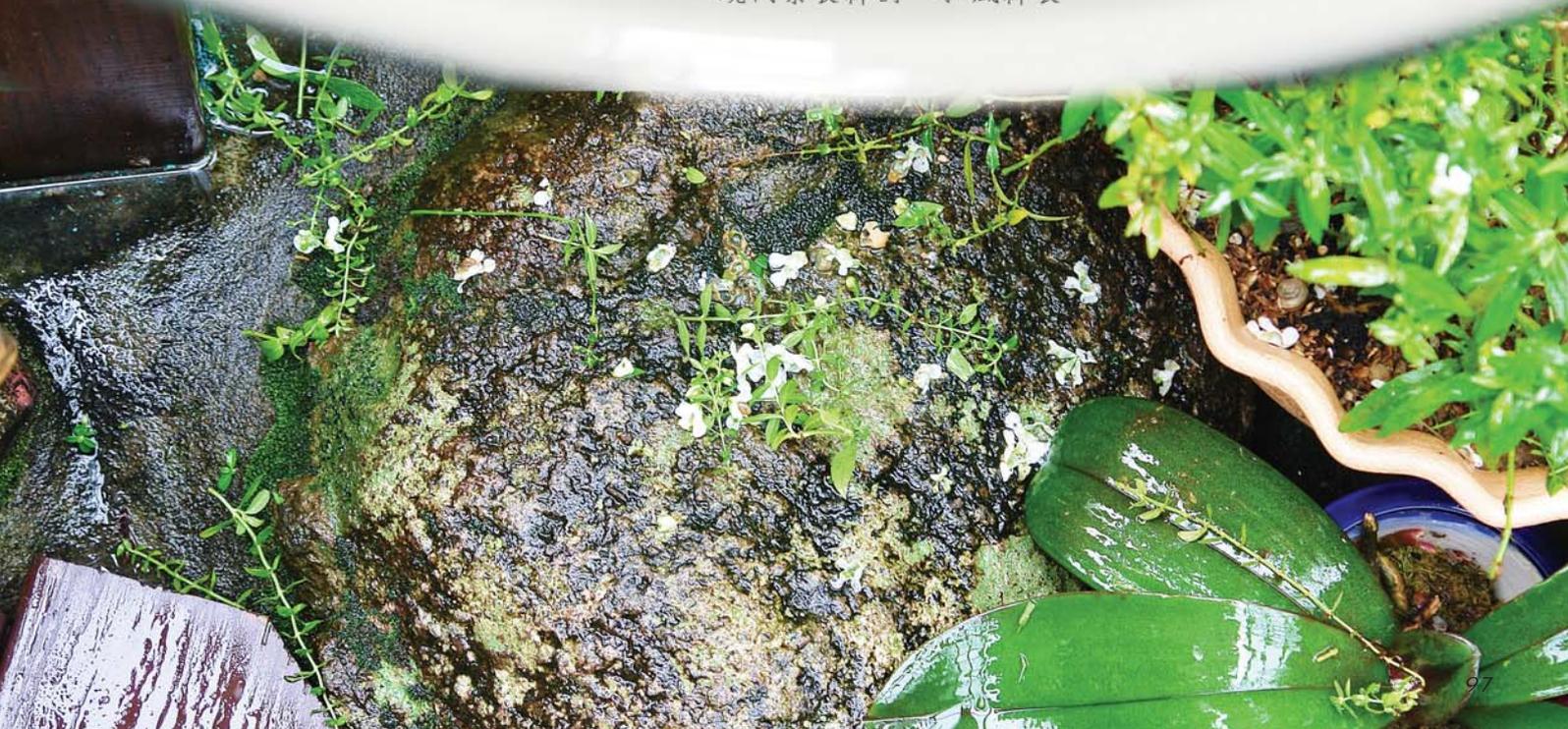
風涼日暖溪流邊 黃玉結實菜田園
粒粒富涵汁益滿 營養甜美味不凡
——現代素食禪詩 玉米心田







櫻紅散落品和風 素之海味在其中
少食長壽身亦通 精緻小口意禪空
——現代素食禪詩 和風禪食





好山好水豆原味 植物蛋白真珍貴
清蒸滷汁香氣隨 素食美境意之最
——現代素食禪詩 豆香豆腐

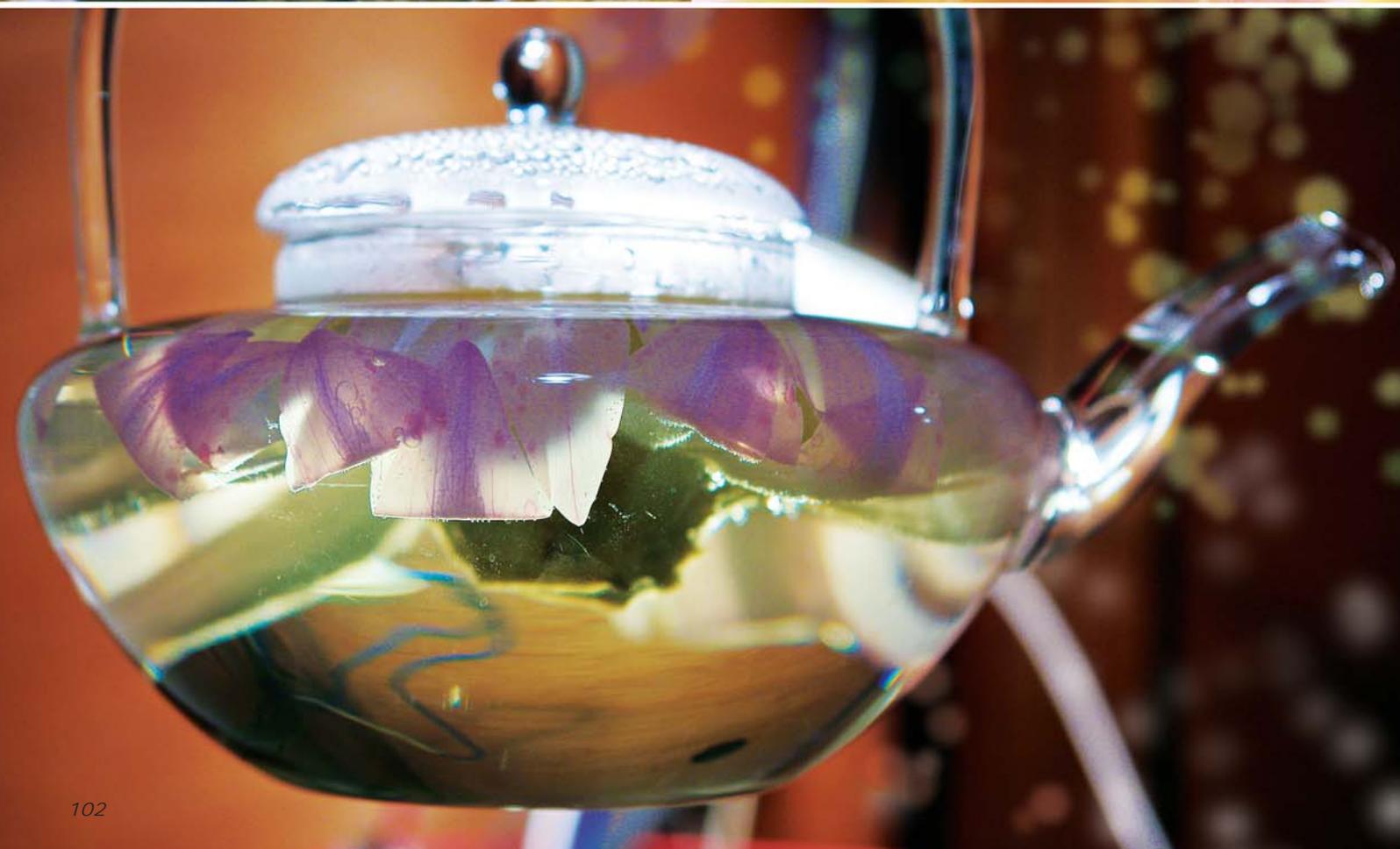








味覺昇華蓮花寶 蓮根切片爐中熬
甘味藕粉一口勻 潤肺益身珍真好
——現代素食禪詩 益身藕粉





Vege People —— 素食一族

素人心情

文/淨素美 美學設計/雲逸風



素人心情實在粉不錯

因為

沒有對不起任何動物

吃出健康

吃出美麗……

弘一大師——

護生畫集精選今賞

昔日原稿：



題詞／弘一大師 繪圖／豐子愷

今日延伸：



詞／鄭秉忠 圖／蔡承訓

喜氣
素菜
慶佳節













大吉大利

萬事如意

喜氣洋洋



恭賀新禧

恭喜發財

新年快樂



本月專題企劃 新春三願

專案企劃/新月流泉 美學設計/天人集 校對/朱靜珍



一願國運昌隆



二願人民快樂



三願世界和平



前言序曲~

新年新願

2008農曆新年

在爆竹聲中降臨

穿新衣帶新帽

還要許下新願望！

而無論過往的數年

過的多麼艱辛不容易

甚且心酸滴淚

但為了自他的福祉

依舊要在初露曙光的廢墟中

守住善良

堅持希望

並且向著來時路

以最純淨的心念

最虔誠的心情

與最廣大的祝福

許下了新年新願

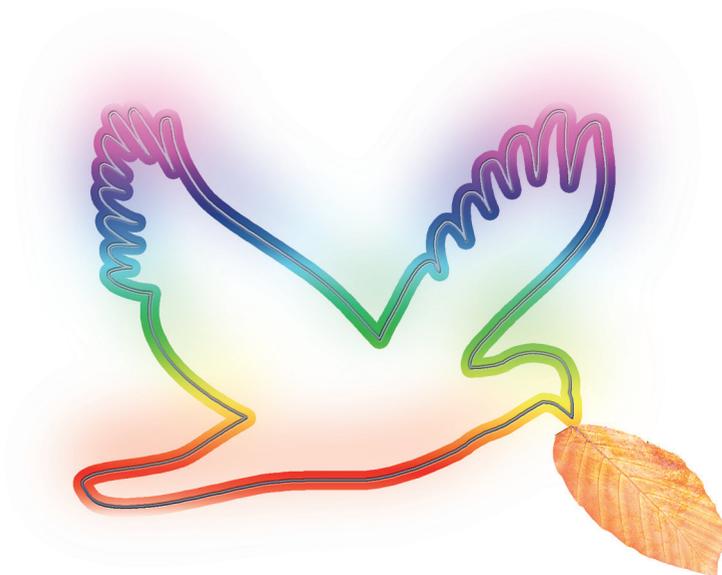
希望龍天護佑

亦希冀佛菩薩慈悲垂聽

.....



當月專題 “新春三願” —— 一願國運昌隆



覆巢之下無完卵
只有美麗幸福的窩巢
能讓小鳥們快樂的飛翔

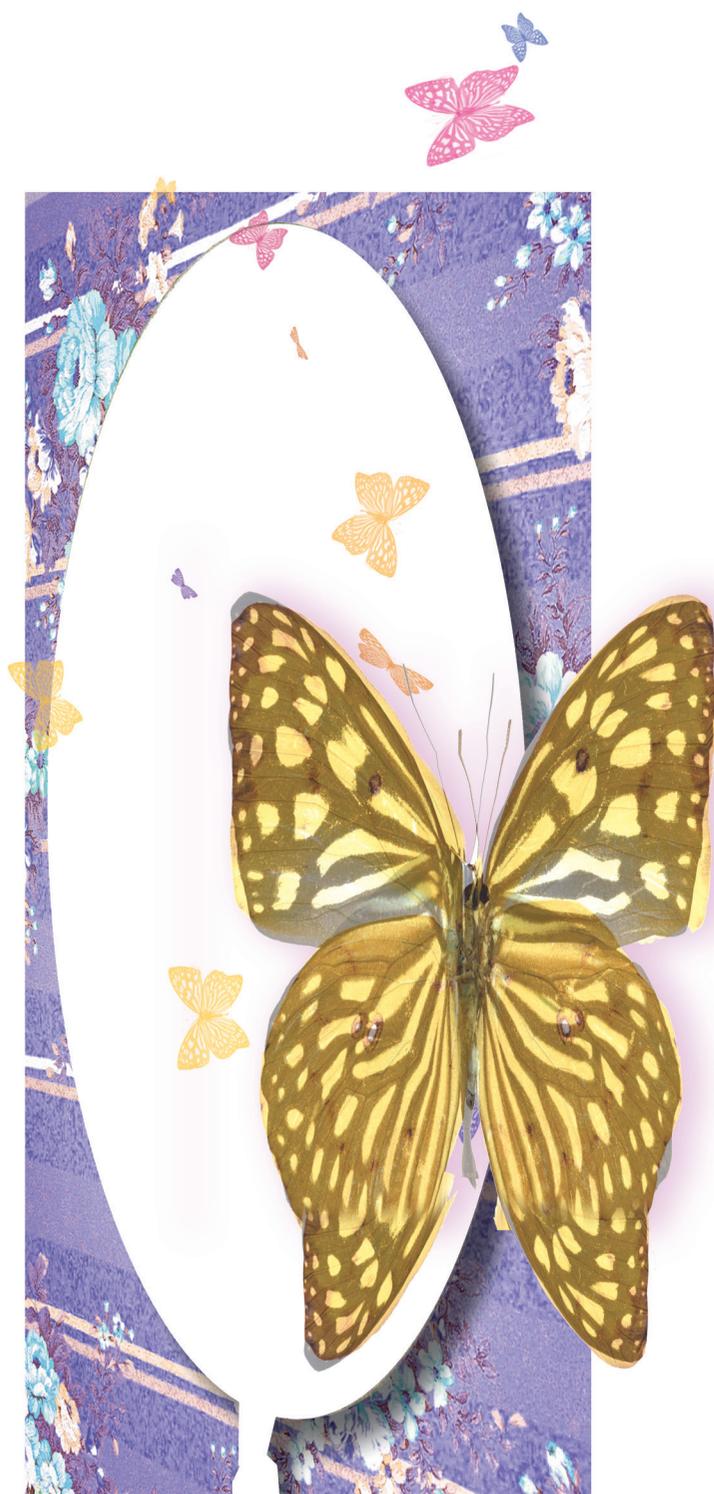
所以
只有全體平順
個人才有希望與未來
並且
只有整體的幸福

容易帶動個人的幸福

所以
於此歡天喜地的時節
我們虔誠的默禱：
祈求佛菩薩保佑——
風調雨順
國運昌隆！



當月專題 “新春三願” —— 二願 人民快樂



八年的時間
以苦日子而言
真的很長
長到快要讓人受不了的地步
所以
人們已經
很久很久不快樂了

而且
不但身苦
心更苦
由於少數人的自私自利
公平與正義
連偽裝的空間
都已蕩然無存
是非的顛倒
價值的扭曲
讓人們心情極度苦悶
笑也笑不出來了

雖然
慢慢困境已然露出了曙光



但是由於黑暗尚未褪盡
所以
人們初綻的笑容
還是埋藏著莫大的隱憂
惴惴不安於
光明是否能全然降臨？！
啊！
看著這樣擔心的芸芸面容
真是不解
為何有人的心
就是這樣的冷酷？！

完全無視於眾生的利益與福祉
真是無語問蒼天啊！

但是
在這黎明前最後的黑暗時刻
我們理應以善心腸
互相取暖與激勵
並且向佛菩薩虔誠的許下願望
——
願光明到來
人民重展笑靨！

當月專題 “新春三願” —— 三願世界和平



這個世界最不幸之處就是
少數自私自利的人
卻掌握了莫大的權力
然後無視別人的不幸福
將自己的快樂
建築在別人的無辜與痛苦之上

而且
這樣的悲劇
可以說從古至今
從來不曾在自詡為萬物之靈
的人類社會中缺席

但是啊！
儘管如此
儘管大部分善良的人們
手上既無權力
也無財富
可以說手無寸鐵
甚至貧無立錐……

然而

即使在看來完全沒有希望
的寒冷黑暗角落
也要對光明與善良
發出最強大的心念
呼喚春天
呼喚光明
呼喚人性中的一切美善

所以
請讓我們手連手
心連心
在這充滿契機與考驗的新的一年
虔誠的向佛菩薩祈求

——
願人類互愛
願佛法昌隆
願人間喜樂
願世界和平

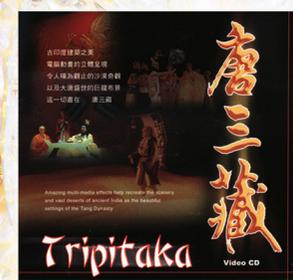
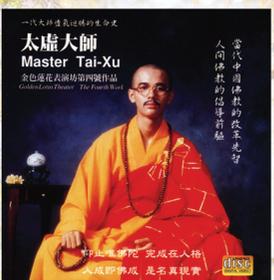
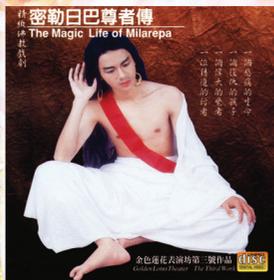
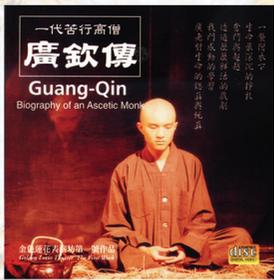
甚至 願一切的動物與有情
都得到生存、幸福
與無限的歡愉……





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