

金色蓮花佛學月刊 實用佛學

Golden Lotus Modern Cultivation



清流散文·心靈音樂排行榜·殊勝的大乘菩薩道

改版大消息！

創新再創新

革新又革新

金色蓮花佛學月刊

從2008年3月號起～

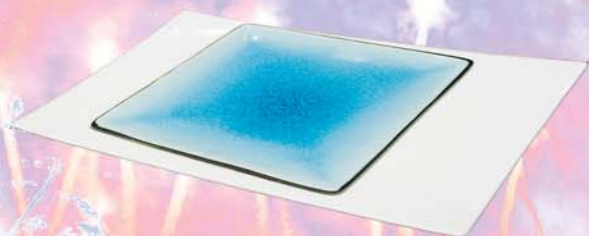
以“實用佛學”

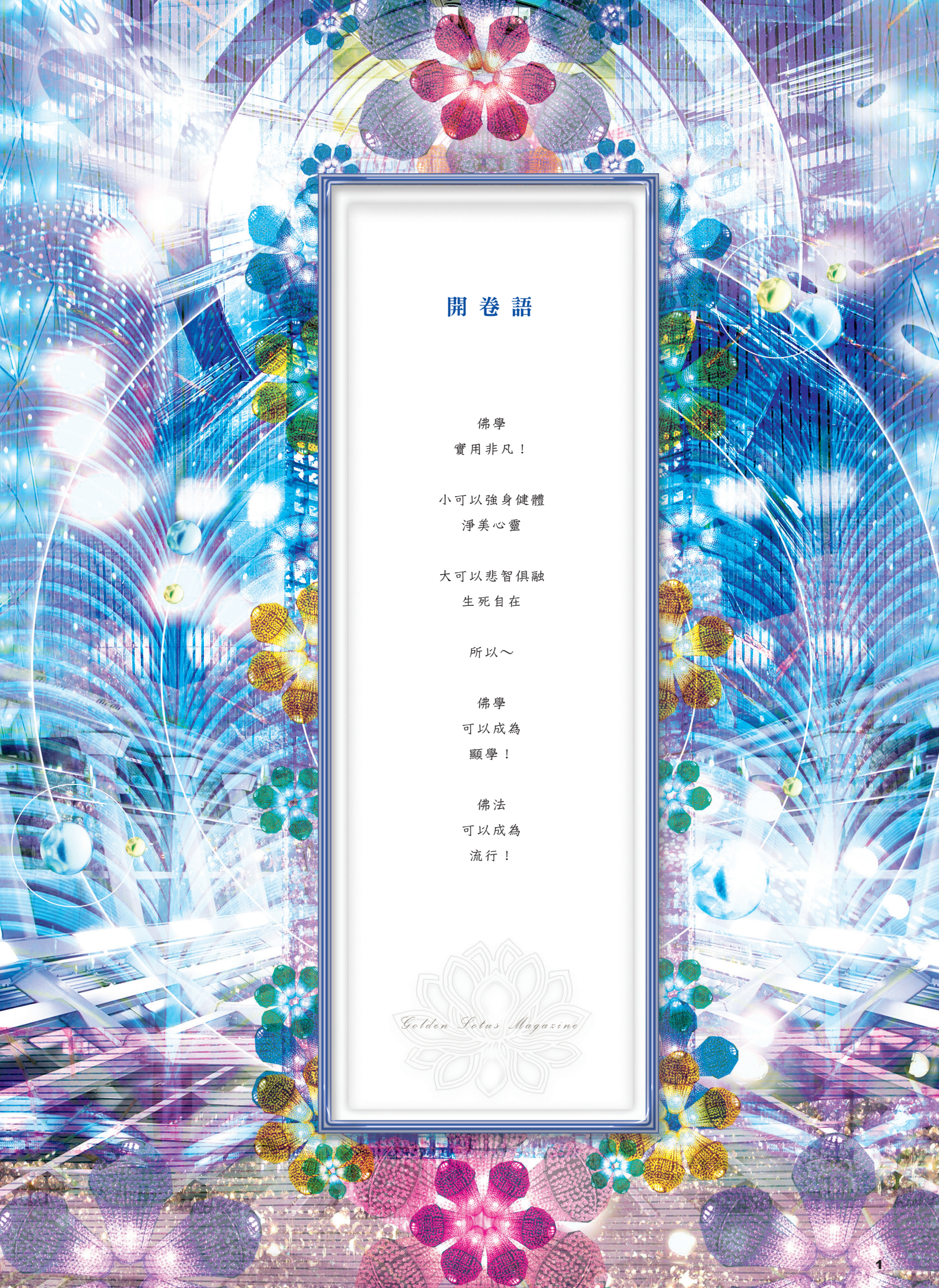
作為雜誌主標

內容更加生動繽紛

並實用有趣

成為愛不釋手的身心良伴！





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

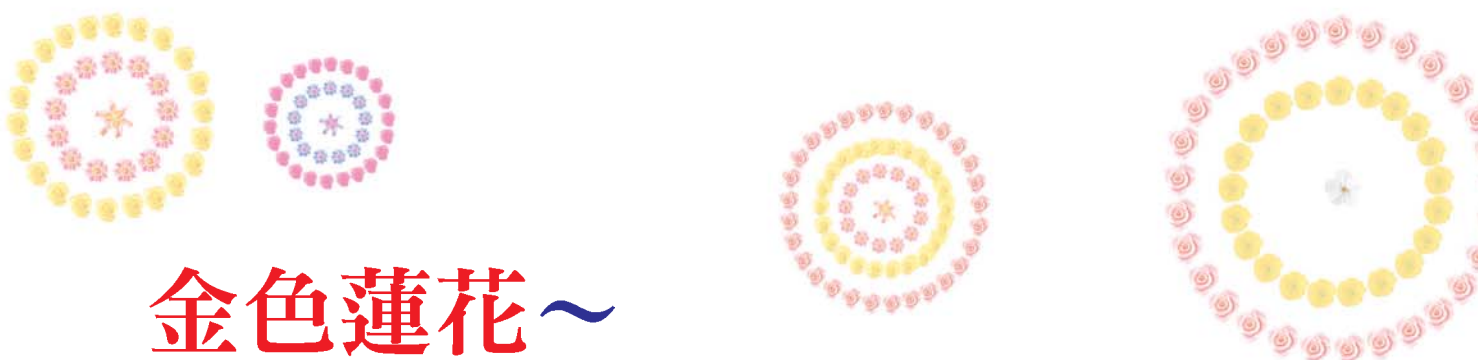
每本定價／NT. 110 元

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 出汙不染

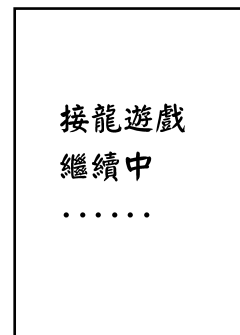
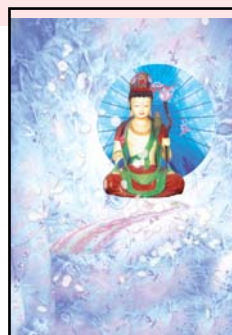
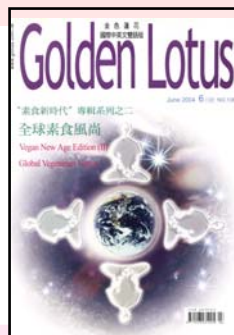
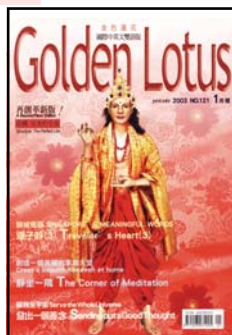
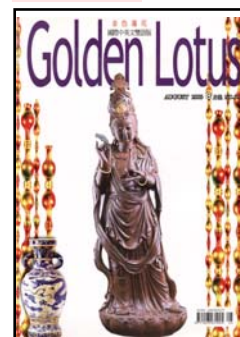
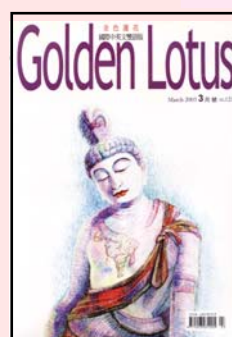
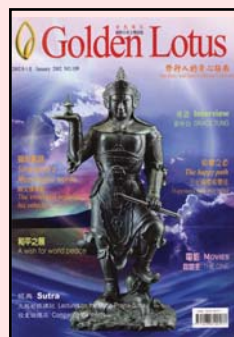
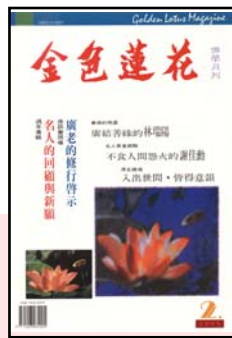
金色蓮花

願與你一起

朝向完美 無盡的開花！

金色蓮花佛學月刊——

封面接龍



接龍遊戲
繼續中

.....

上期精彩畫面 回顧一瞥



封面



幸福畫面 p91



普賢菩薩生日卡 p11



廟宇仙鄉 p49

實用佛學・實用人生各面——

本期結構大綱

健康

渴望完美！

快樂

美麗

幸福

慈悲

勵志

智慧

成功學

文藝涵養

實修

心靈音樂

利他菩薩道

佛教美學

規劃表格



目錄

——心靈地圖・璀璨路途

封面——

花傘菩提襯莊嚴

～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

4

金色蓮花——

一個已經堅持15年的理想！

14

準提菩薩生日快樂！

主題開始

金色蓮花 Golden Lotus

實用佛學豐收之旅啟程→

健 康

17

■ 佛說佛醫經

20

■ 健康話題

22

■ 懶人順便運動法

美 麗

25

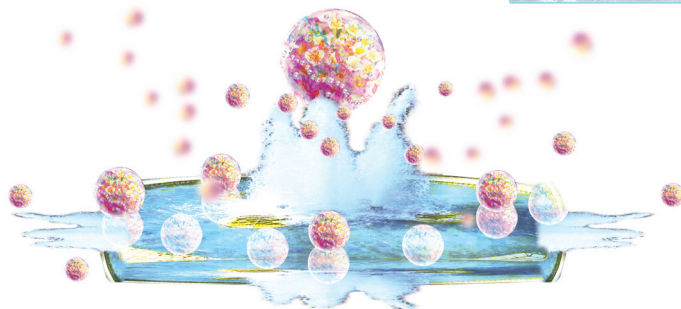
■ 心美人更美

26

■ 觀想美容法

27

■ 素美人——美容素方



慈悲

29

■ 愛心花語

30

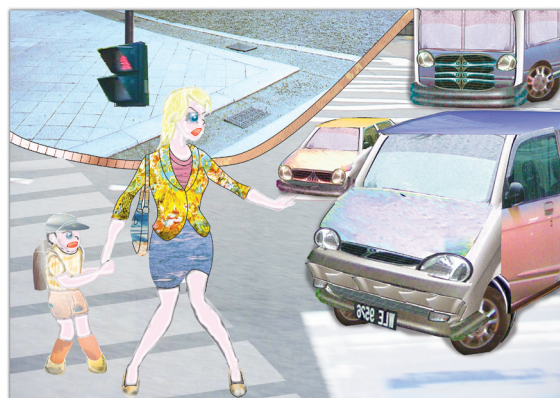
■ 慈悲經句

31

■ 慈心觀

32

■ 心朵行善團



智慧

35

■ 慧心小語

36

■ 長者的智慧

38

■ 大般若經的大智慧

45

■ 觀空練習



文藝涵養

47

■ 概念式漫畫

48

■ 禪詩心賞

49

■ 清流散文

50

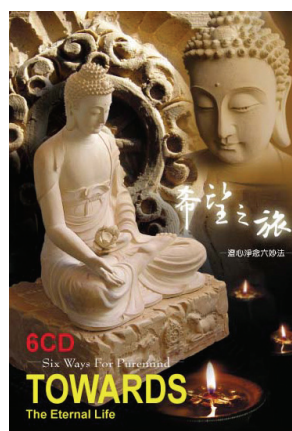
■ 大千世界 開麥拉

52

■ 紙上藝廊

58

■ 電影啟示錄



心靈音樂

64

■ 佛教音樂TOP榜

66

■ 新時代音樂TOP榜

68

■ 古典音樂TOP榜



佛教美學

- 71 ■ 意境之畫
- 72 ■ 美麗的飛天
- 74 ■ 蓮花之美
- 75 ■ 寺廟之美
- 76 ■ 敦煌美學

快樂

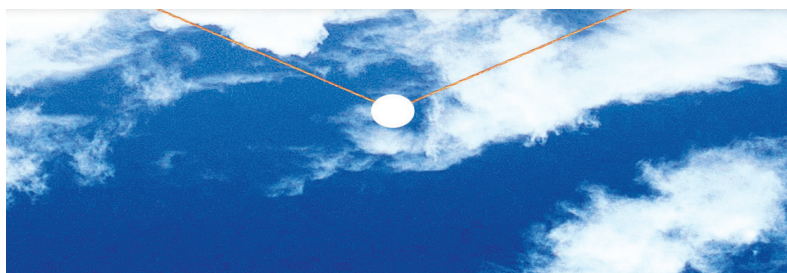
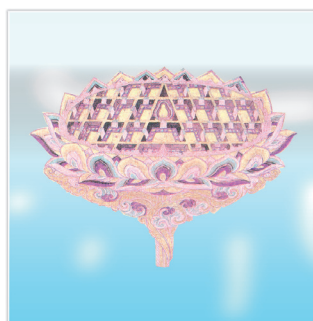
- 79 ■ 幽默拾趣
- 80 ■ 笑 禪
- 81 ■ 俱生法喜

幸福

- 83 ■ 幸福畫面
- 84 ■ 幸福時刻
- 85 ■ 幸福角落
- 86 ■ 幸福國度——極樂世界

勵 志

- 89 ■ 向小野花致敬
- 90 ■ 修行砥礪
- 91 ■ 沖天志業



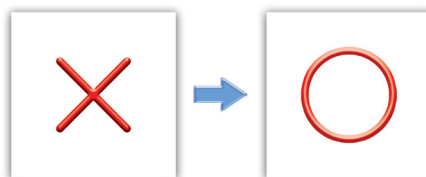
93

成功學

■ 成功方程式

94

■ 高僧大德成功之道



95

實修

99

■ 念佛心記

100

■ 靜坐心齋

101

菩薩道

103

■ 菩薩道的真義

104

■ 殊勝的大乘菩薩道

106

規劃表格

111

■ 週規劃表

112

■ 年規劃表

114

廣告資訊

118

■ 素茂素食公司

119

■ 蓮華山莊

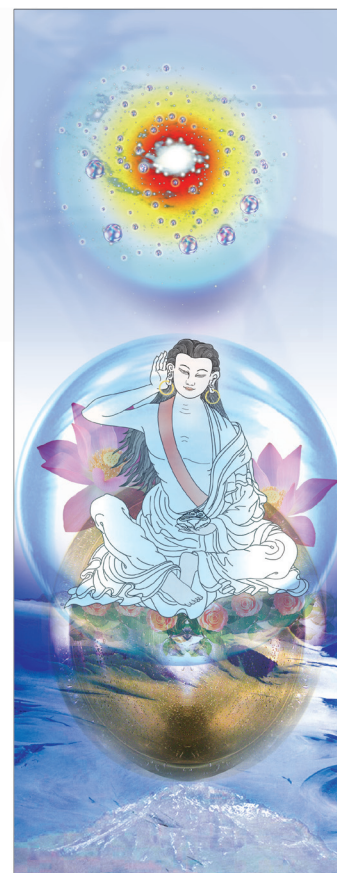
120

■ 百格仕橄欖油（滿寧）

121

■ 華光堂・乾隆坊藝術文化

122





Season's Greeting

謹於此花飛草濃

的四月麗天

捎來最真摯的

問候與祝福……

清明時節雨紛紛
慎終追遠思念深



佛菩薩生日快樂！Happy Birthday to Buddha

準提菩薩 生日快樂！

—— 4月21日（農曆3月16日）

是準提聖誕 請讓我們一起 歡欣鼓舞 恭賀聖誕！



（無蛋歡樂派）

獻上生日卡 Happy Birthday to 準提！

Beautiful Mercy Buddha 準提菩薩妙難酬



美學設計／清風 觀音菩薩／蔡承訓 敬繪

獻上禮敬 效法準提慈悲 服務眾生……



H e a l t h

健康樂活

讓身體成為喜樂的泉源
而非負擔

健健康康 快快樂樂
活出美麗人生



療癒系經典——
佛說佛醫經



健康話題——
運動的正確方法



懶人順便運動法——
洗手後甩手



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／連盛 美學設計／文寶



■經文

佛言

一食者為欲斷生死亦隨貪不能行道

為得天眼自知所從來生去至何所

人不念死多食

常念婦人

皆墮百四十惡

中天皆用飯故

犯十惡後生便失人形

墮畜生中

既得作人

飢渴血出

瞋恚傍生於愛內生於貪

……(待續)

■ 解讀

～本段經文傳遞的

珍貴醫理與佛理

佛陀在本段經文中，進一步開示為什麼要「日中一食」的原因，以及多欲貪食的果報。亦即多食的人，除了因為一味追求滿足自己的貪欲而多食以外，也會滋長淫慾，常念婦人，讓身口意因此而墮入百惡之中，而犯惡後，因為惡業果報所感，一失人身便墮入畜生道中，即使在畜生道的果報了盡以後重回人道，也因為惡業果報的牽引，為了滿足自己的飢渴而斷取動物的生命，並於所渴愛者滋長貪心，就這樣貪嗔痴輪轉增上，而難以解脫輪迴之苦，而推究其最一開始的原因，是因為貪欲多食的緣故。因此佛制日中一食，就是

充分瞭解到一旦身口意為貪欲所繫，則根本無法好好修道，所以為了解脫輪迴之苦，而修習日中一食，以斷除執著，並進一步證得天眼通以後，即可如實觀察六道輪迴及因緣所生諸法，了達自己此生從何而來，去至何處的整個因果網絡，進而從貪嗔痴乃至於整個輪迴的束縛中解脫出來。

佛制僧團日中一食可以說是通達實相進而解脫輪迴的其中一種方便善巧。所謂日中一食也就是一天只在午時吃一餐，過了這個時間就只能喝水，不再吃東西。佛陀在《毗尼三昧經》中說：「瓶沙王問佛，何故佛日中一食？佛言：早起諸天食，日中三世佛食。」也就是說諸天是在早上進食，而三世諸佛都是在日中進食。這其實





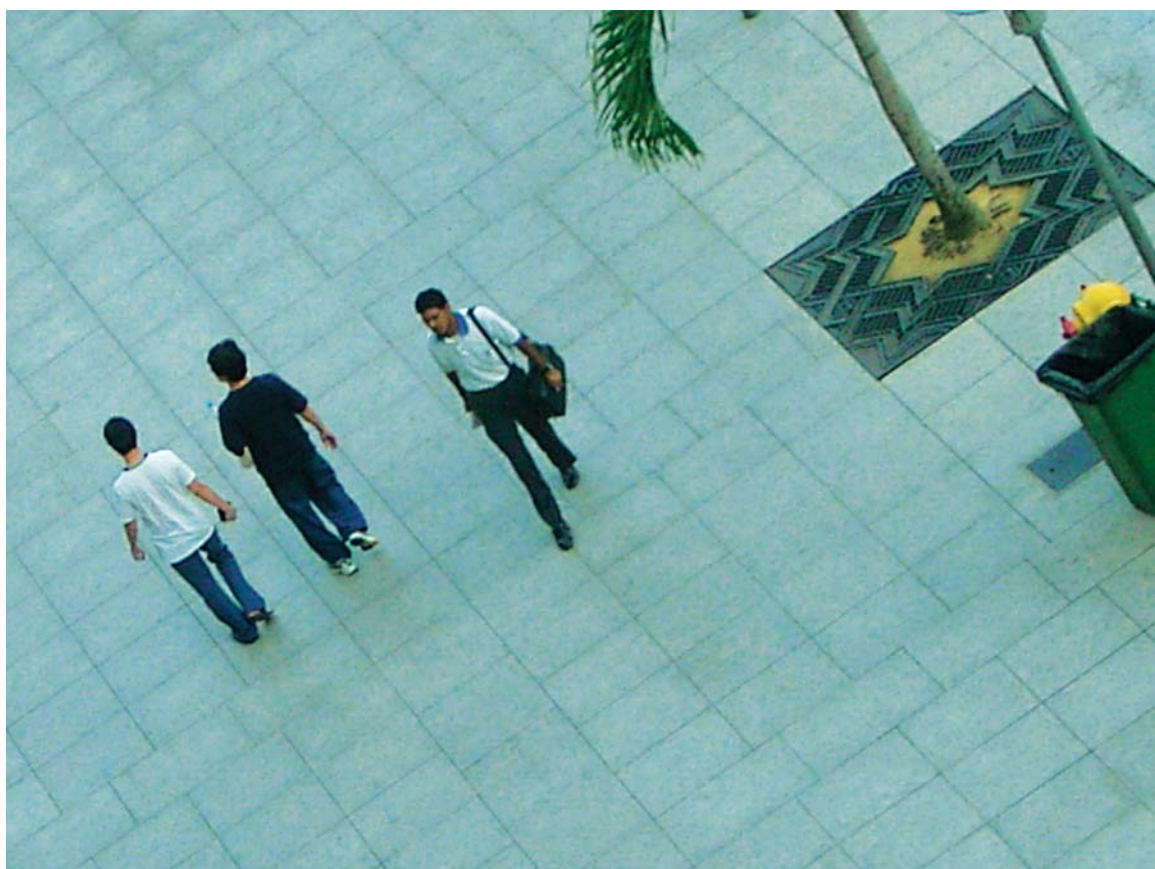
也符合中醫的理論，多餐多食，最容易傷脾。藕益大師在「非時食戒十大益論」中提到不非時食可以調整身體使其少病。而所謂不非時食是指過了午時之後即不再進食，一直到隔天早上天明才能再進食，也就是過午不食。另外根據「法苑珠林」所載，過午不食有五大益處，包括少病、身安隱、少淫意、少睡臥及得生天上。由此可見無論是日中一食或過午不食對身心的好處。此外，對修道而言，藕益大師闡述

到不非時食會讓身心輕利，取定不難，進而出生智慧，斷三界惑。這也解釋了本段經文所說為得天眼，自知所從來生去至何所的原因。因為日中一食會使我們的身心輕安，不容易昏沈掉舉，容易得定，進而證得天眼智，才能如實觀察諸法實相，斷除執著永斷輪迴之苦而得解脫。因此日中一食無論從身體健康或從修行來看，都有莫大的利益。

健康話題——

正確的運動方法

編撰 / 鄭鴻祺 美學設計 / 篤行



西方醫學有做過一個研究，就是請一群人從早到晚都躺在床上，連續一段時間後，發現骨質有流失，還有肌肉萎縮，晚上睡不著覺等各種現象。當然這是一個極端的實驗，一般人在日常生活中不是不動，就是運動過度，過與不及，都對身體有傷害，所以運動一定要選擇對身體有益的，還有適時適量的方式。

例如飯後是什麼樣的運動最好，答案是散步，老年人會說飯後百步走，就是飯後輕鬆的散步十至十五分，食物就很容易消化，因為跟消化有關的經絡就在腿上，外側是胃、膽、膀胱，內側是脾、肝、腎，經絡的胃膽脾肝都跟消化有關，只要飯後散步，就會活化腿上的經絡，就能幫助消化，飯後躺著睡的人，消化食物就會停頓下來，一直要等到起床才會消化，如果真的很累，可以選擇坐在椅子趴在桌上睡，或左側臥睡；飯後坐著工作或打電玩的人，食物的消化會變慢，要拖比較長的時間才會消化，就會讓胃變弱，長期下來體質虛寒的人就會胃萎縮變小，一般人的胃肌肉無力就形成胃下垂；但如果飯後就做劇烈運動的人，很容易形成胃潰瘍。劇烈運動與不動就是過與不及，為了身體好，飯後的運動就是溫和的散步。

傳統東方醫學是講氣血，西方是講心肺，事實上氣是指能量，能量的管道就是脈及經絡，跟神經系統有關的是正經十二經（跟十二時辰有關）還有奇經八脈，血是指循環系統，包含心臟、血管還有淋巴，鍛練氣血最好的方法，就是溫和的運動，如瑜珈、慢跑、游泳（頭有入水的蛙式）、太極拳這些都是不錯的，所有的運動溫和與劇烈，是與年齡還有身體狀況有關，檢查標準就是運動後，休息一會兒可不可以恢復體能，通常運動後輕鬆的散步，就是恢復疲勞最好的方法，還有就是運動後電解質的補充，最好不要喝運動飲料，因為太鹹對腎臟不好，喝熱檸檬汁加蜂蜜，是最好的電解質補充法。

西方的觀念是鍛煉肌肉、骨骼，但其實肌肉不需要特別鍛煉，許多人為了健美，鍛煉不需要的肌肉，並不是為了健康，只是為了美觀，這樣反而有害健康，因為肌肉變大後，血管也會增長、變大，心臟的推動力也要增加，這樣會使心臟負荷加重，還有鍛煉不常用的肌肉，等到老了，因為缺乏內分泌、葉酸、礦物質鎂、還有鍛煉，那些肌肉會變成肥肉，還會下垂，最後還要開刀將多餘的肌肉裁掉，為了身材的健美付出這些代價是很不值得的，健康才是真正的美。

只要運動，骨骼的密度就會增加，因為流經骨骼的血管，血液的流量會增加，例如我們可以觀察糖尿病患者的症狀，初期皮膚很好沒有斑點，這是因為尿毒升高後，會提升免疫系統，才會有斑點現象，後期皮膚容易有傷口，無法癒合，肌肉壞死，骨頭萎縮，最後要截肢，而這部份西方醫學是無法處理的，中醫在治療這些症狀所用的藥，就是六味地黃丸，其中的澤瀉這個成分，可以擴充末梢血管，避免肌肉骨骼出問題；傷口無法癒合的人，以血友病最多，只要一味藥就是三七，用科學中藥，每天吃一次長期吃，大約每次三公克就可以解決，根本不需要打凝血因數的針，還可以節省全民健保的經費（大約是200元比七萬元），糖尿病患除了三七以外還要多補充鎂，才能讓傷口加速癒合，另外就是適當運動；所以，運動實在是重要的養生方法，不可不重視之。



懶人順便運動法——

洗手後甩手

編撰/顏巧玉 美學設計/白雲長

運動既然這麼重要

如果有人不愛運動

怎麼辦呢？



這裡的“懶人”，指得是“懶得運動的人”。

有許多人做其他事都很勤快，例如思考、寫作、規劃、藝文活動等等都忙得不亦樂乎，也非常好動與勤快；可是往往當有人問他：你有常常運動嗎？他就會答的支支吾吾，想了很久，才想到大概是三年前爬過山，一個月前到公園運動過……當然，這類人是——“運動懶人”，但是，運動真的對健康蠻重要的，而且是越老越需要；然而如果真的是那麼對於運動興趣缺缺，懶得動上他的玉體；那麼，懶人順便運動，就不失為一個權宜之計啦！

本期介紹的是——洗手後順便做甩手運動！

這個順便運動的用意，就是與日常生活中的必要動作相結合，像洗手是一天當中必定發生的動作，而洗完手的甩手，把剩餘的水珠甩掉，也是多半人會做的動作；那麼——

OK！這就是懶人順便運動的機會來了！

怎麼說呢？

就是我們可以延續這個甩手的動作，我們都知道甩手幫助氣血循環，有益健身，帶如果只甩兩、三下，自然效果有限，但如果能延續到十幾下或幾十下，那麼就容易產生一些健身的效果了；而當我們離開洗手間到自家客廳或臥房或辦公桌，這段時間便可以利用這短暫的時間與距離，一邊走一邊作用手運動，這對“懶人”來說，只是順手之勞，便可以達到順便強身的目的，一點都不麻煩，不妨試做看看！

■話題延伸

其他“懶人順便運動”的選項還有~

- 餐後邊看電視邊跪坐15分鐘，
- 邊聽音樂邊按摩膝蓋，
- 促進關節健康……





Beauty 美麗之夢

航向美麗的梦想

導向心美→人美之正確觀



美麗之道——
心美人更美

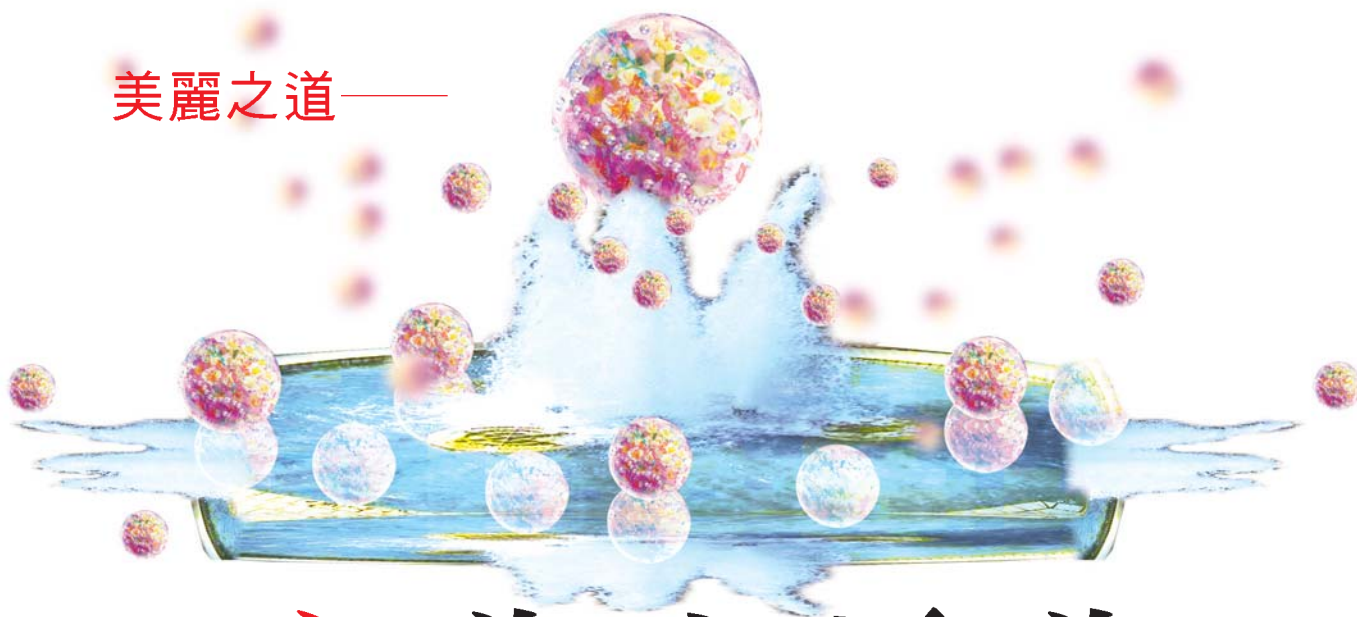


觀想美容法——
慈容生輝



素美人——
美容素方

美麗之道——



美
麗

心美人更美

文／花月香

美學設計／風景畫

沒有錯
沉魚落雁 閉月羞花
之絕美容顏
真是令人悠然神往
甚至心醉神迷

但是
永遠不能忘記的是
如果人美心不美
那麼
久而久之
不但不會覺得人美
甚且還會覺得面目可憎

所以
平心而論
對於許多人而言
外貌誠然是非常重要的
而且
愛美是人類的天性

自古皆然

然而
當我們在追求外在美時
一定要先追求內在美
最起碼
也要內在美與外在美雙修

因為
只有外在美
不是真美
加上內在美
才是真正的美

因此
心美人更美
是顛撲不破的鐵則
尤其是女性同胞姐姐妹妹們
宜牢記在心中……



觀 想

美容法——

慈容 生輝

美
麗

文 / 花想容 美學設計 / 雲裳衣

觀想自己的容顏
沐浴在觀世音菩薩
的溫柔慈光之中
那世上最溫柔和煦的力量
慢慢的 慢慢的
改變了臉上稍顯剛強
的任何一絲線條
漸漸的 漸漸的
自己的容顏

越來越慈和
越來越善美
.....

保任
越久越好





素美人——

蜂蜜白糖敷面

編撰 / 桃仁白 美學設計 / 櫻花曲

■材料

蜂蜜：白糖：牛奶適量

■出處

千金藥方

■作法

將適量的蜂蜜、白糖、牛奶
調合為膏狀

■用法

每日早晨或晚上適量塗於面部
，待15~20分後，用清水洗去

■功效

減緩皺紋
滋潤肌膚
促進美白

■補充說明

為了讓讀者用到的
都是有效的驗方
小編有親自試用
初步得到的試用報告是
——效果算是滿不錯
所以如果有興趣又有空閒的話

不妨嘗試試用一段時間 當然 由於此方包含了牛奶 故只適用“奶素”的素美人喔！

honey



美麗
beautiful





K i n d n e s s

慈悲為懷

大慈大悲
是最動人的心腸



愛・是我們生生世世
最重要的學習——
愛心花語



常佩在心——
慈悲經句



慈悲的實修——
慈心觀



心花朵朵
善行芬芳——
心朵行善團

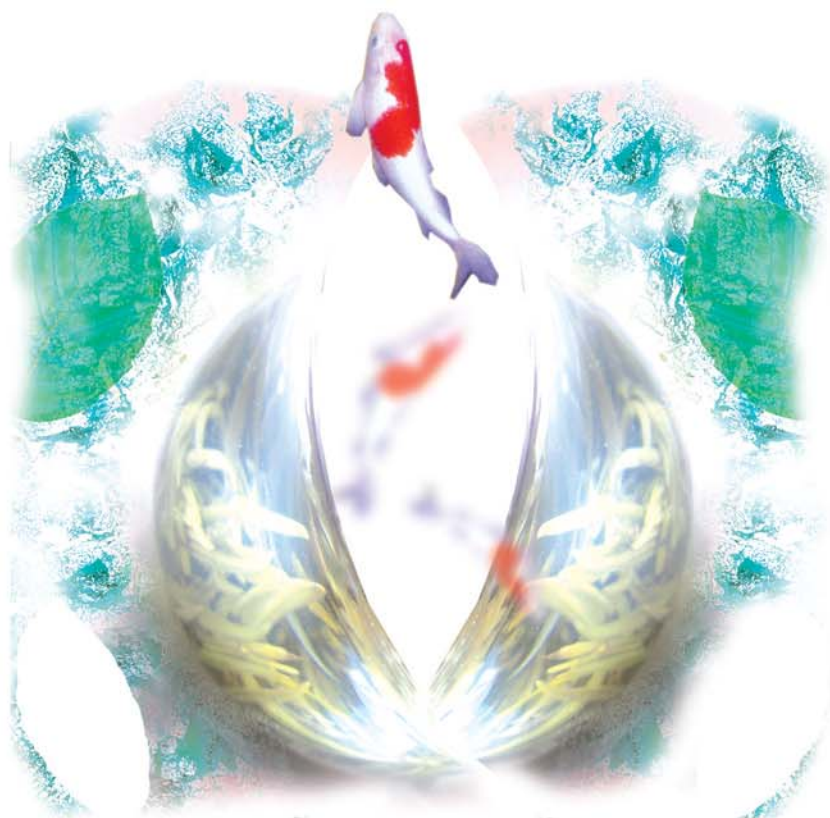
愛

文/秉忠

心

視覺設計/鄭博文

花語



慈
悲

愛能包容 亦能釋懷 愛是付出 亦是接納

學習大乘菩薩的無量大愛



大愛無敵



純然的愛
純淨的心靈

大愛禁的起時光的歷練 禁的起時空的淬鍊 更禁的起傳承的考驗

常 佩 在 心——

慈 悲 經 句

編撰 / 暖雲香 美學設計 / 任潤心



■經句

行慈悲忍辱平等善法
能背塵勞趣求安樂

■出處

毘婆尸佛經

■意涵

意思就是對於
慈悲、忍辱、平等這些善法
如果我們能夠力行不輟
那麼就會漸漸遠離
一切的塵勞煩惱
得到無比的安穩與快樂

■心之迴音

佛法實在太好了

佛經經句實在燙熨人心
如此貼切

如此令人舒心
就這麼簡單二句
就道盡了善法的精隨
與令人嚮往之處
是的

善法之所以為善
是因為其能帶來
名至實歸的好處利益
所以對於慈悲等善法
我們真的是要好好的身體力行
而且要日日夜夜

持之以恆

努力不輟的一直做下去

那麼有朝一日我們便能
遠離一切的煩惱與痛苦
成為一個輕安法喜又自在的幸福人兒

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

觀想所有受苦受難的眾生
都離開了苦難
開始過著無憂無慮
幸福無比的生活
男女老幼
每一個人的臉上
都露出了
幸福滿足的笑容

■ 延伸說明：

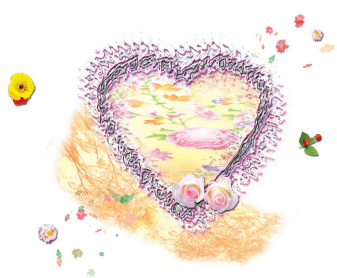
沒有人喜歡過苦日子
離苦得樂是人的本能
所以慈悲的人
要多多給予別人樂
而且越大越好……



慈
悲



落實行善



心花朵朵・善行芬芳——

心 朵 行 善 團

慈
悲

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：只要發出善念
例如祈求世界和平
為傷病者祈福
只要順手之勞
例如扶老人、盲者過街
所以——
行善
可以不用花費分文
完全只在一善
一善行之間
便可以輕鬆完成
自他歡喜！ 🌈





馬路如虎口 三界如火宅 眾生當互愛 利他菩薩行

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



W i s d o m

智慧如炬

智慧之光
照亮歧嶇人生路

晶瑩慧語・照亮心靈——
慧心小語

長者的智慧——
世間篇～
老父的告誡
出世篇～
慈父的睿語

讀經開智慧——
大般若經的大智慧
～連載第170回

成就的關鍵——
觀空練習

沁涼露滴・晶瑩心靈~

慧心小語



心語／韻玲 美學設計／花水香氣

當問題發生解決時
如果為惡走邪路
只能表面看起來短暫奏效
事實上
是把讓事情變得更糟
的爆發點往後延而已
所以
只有面對問題
為善行正道
才是長久之計

在逆境中
多修福慧
才不致更加——
逆上加逆
對不起自他

尊重每一個人
愛護每一個人
是真正的好菩薩

最愛自己的方式是
——努力修行
大力行善

珍惜光陰
成就事大

有些事情
是不能計較的

自利利他
是名佛教



智
慧



長 者 的 智 慧—— 世 間 篇 ~

家 有 一 老 · 如 有 一 寶：

老 父 的 告 誡

面 對 岐 嶇 困 境
除 了 奮 戰 沒 有 第 二 條 路 ！
——過來人的話

老人的智慧
得來不易
可以說
失去了青春容顏
失去了壯健體魄……
換得了沉穩的處事態度
通達的智慧體驗
年輕人啊！
多聽老人言
往往不吃眼前虧……



出世篇 ~

佛菩薩猶如眾生的慈父：

慈父的睿語

三
應

界
速

如
求

火
脫

宅
離

——法華經

佛陀是三界的導師
四生的慈父
他愛每一位眾生
猶如如自己親生的獨生子
而且不只是疼惜
並給予睿智的教導
——速離三界火宅！
這是佛陀對我們
最慈悲的開示
與最殷切的呼喚……



智
慧





讀經開智慧——

大般若經的大智慧！

——連載第 170 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

佛言：舍利子！是諸有情於此般若波羅蜜多應如佛住，供養禮敬思惟般若波羅蜜多，應如供養禮敬思惟佛薄伽梵。所以者何？般若波羅蜜多不異佛薄伽梵，佛薄伽梵不異般若波羅蜜多，般若波羅蜜多即是佛薄伽梵，佛薄伽梵即是般若波羅蜜多。何以故？

舍利子！一切如來、應、正等覺皆由般若波羅蜜多得出現故。

舍利子！一切菩薩摩訶薩、獨覺、阿羅漢、不還、一來、預流等，皆由般若波羅蜜多得出現故。

舍利子！一切世間十善業道、四靜慮、四無量、四無色定、五神通，皆由般若波羅蜜多得出現故。

舍利子！一切布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多，皆由般若波羅蜜多得出現故。

舍利子！一切內空、外空、內外空、空空、大空；勝義空、有為空、無為空、畢竟空、無際空、散空、無變異空、本性空、自相空、共相空、一切法空、不可得空、無性空、自性空、無性自性空，皆由般若波羅蜜多得出現故。……





舍利子！一切陀羅尼門、一切三摩地門，皆由般若波羅蜜多得出現故。

時，天帝釋竊生是念：今舍利子以何因緣乃問斯事？

時，舍利子知其心念便告之言：憍尸迦！諸菩薩摩訶薩為般若波羅蜜多及方便善巧所攝受故，能於過去未來現在十方世界，一切如來、應、正等覺從初發心至得無上正等菩提、轉妙法輪乃至法滅，於其中間所有一切功德善根，若諸聲聞、獨覺、菩薩、餘有情類功德善根，合集稱量現前隨

喜迴向無上正等菩提，由是因緣故問斯事。

復次，憍尸迦！諸菩薩摩訶薩所學般若波羅蜜多，超勝布施、淨戒、安忍、精進、靜慮波羅蜜多無量倍數，如生盲人百千等眾，無淨目者善引導之，猶尚不能近趣正道，況能遠達豐樂大城！如是布施、淨戒、安忍、精進、靜慮波羅蜜多諸生盲眾，若無般若波羅蜜多淨目者導，尚不能趣菩薩正道，況能得入一切智城！

——第32之1品·初分讚般若品

大正藏第五冊（P. 925 I 欄7行～III欄4行）

二、講解

舍利子向佛陀請教：菩薩、獨覺、聲聞等諸眾生於般若應該如何安住呢？

佛陀答：應該如佛一樣安住，即供養、禮敬、思維般若，應該如同供養、禮敬、思維佛，為什麼呢？因為般若不異佛，佛不異般若。般若即是佛，佛即是般若；為什麼呢？一切佛皆由般若得出現的緣故，甚至一切菩薩、獨覺、四果、十善業道、四禪……一切三摩地門皆由般若得出現的緣故。

此時天帝釋想：舍利子是以何種因緣而提出這樣的問題呢？

舍利子知道了天帝釋的心念便告訴他：諸菩薩為般若及方便善巧所攝受故，能於三世十方諸佛，從初發心乃至法滅，一切功德善根隨喜迴向無上菩提，由此因緣而問。



舍利子又告訴天帝釋：諸菩薩所學般若，超勝其他五度無數倍；就如同許多盲者若無明眼者引導，連正確的道路都無由接近，更何況到達遙遠路途的豐美快樂大城；只有五度的盲目眾生也是一樣，若無般若淨目者引導，連菩薩正道都不能趣近，更何況得入一切智的大城。

此段經文，主要是透過舍利子的問題；如何安住般若？而說明應如佛一樣安住，因為一切佛乃至一切善法皆由般若而出。接著天帝釋心中想：以何因緣提出這問題？舍利子答：六度中般若為最，如盲者若無明眼者引導，連道路都找不到，更何況到達大城？

關於如何安住般若，佛陀首先開示：「應如佛住，供養、禮敬、思惟般若波羅蜜多，應如供養、禮敬、思惟佛薄伽梵」。此句相當清楚明白的指出般若的重要性；“應如佛住”的意思就是面對般若時，就應如面對佛般重要；佛是最重要的了吧？但是般若竟然與佛等同並論，表示般若如同佛一般重要，所以下句馬上指出應以何態度來對待佛與般若，即供養、禮敬、思惟。

為什麼要供養佛與般若？因為供養就是任何有形或無形奉獻出來；能夠做到這樣的奉獻，內在一定先有感動與贊同，所以表面上看，供養只是一個動作；但這個動作勢必要有相當大程度的恭敬才能做出來的，所以經文緊接著“供養”，就提出了“禮敬”，是的，如果我們深深被一樣

人、事、物所感動，我們對其一定是有禮貌的，內在與外在都產生了恭敬；這樣的態度，其實受益最大的是自己，因為禮敬與虔誠是相當接近的，而虔誠又與禪定、愛相當接近，再加上因果的道理，因此禮敬值得禮敬之人事物，日後一定會在此有所增長。可以說，因為看重，所有會有所增長，即有所成就。緊接著“禮敬”，經文提出了“思惟”的態度，對於般若要思惟，相當容易了解；對於佛也思惟，就有一點不習慣；但事實上；當我們完全明白般若＝佛的真理後，我們就會明白思惟般若與思惟佛是同樣一件事；因為當我們直接思惟般若時，我們是直接與大智慧面對面；但是當我們思惟佛時，我們雖然看到了佛的三十二相、八十隨形好以及圓滿的悲智，但事實上這一切的完美，就是般若的化身，就是般若的具體顯現。



所以如同經文所說，當我們供養、禮敬、思維般若時，就應該如同供養、禮敬、思維佛。因此經文接著說明了原因：「般若波羅蜜多不異佛薄伽梵，佛薄伽梵不異般若波羅蜜多，般若波羅蜜多即是佛薄伽梵，佛薄伽梵即是般若波羅蜜多。」意思就是般若不異佛，佛不異般若；般若即是佛，佛即是般若。答案再清楚不過，就是不論位置如何互換，般若與佛都是居於相等的地位。

所以經文進一步說明：「一切如來、應、正等覺皆由般若波羅蜜多得出現」，這裡把內在深層的原因講得水落石出，為什麼佛與般若地位相等呢？真正的原因即在於般若是一切善法的來源，更是集一切善法於大成的佛之來源。所以般若是一切功德之母，是諸佛之母，是一切一切善法之母；因此經文接著出現一切菩薩乃至一切三摩地門，都是由般若而出現。

這時天帝釋便在心中想到：舍利子如是問，一定有其甚深因緣吧？舍利子馬上知曉，足見舍利子已經證得他心通，能夠馬上知道別人心裡在想什麼，也由此示現得知，一切的神通，都要用到正途，也就是要與法有關；相反的，如果與法無關，那麼是絕對不能濫用神通的，這是相當清楚的遊戲規則，也是每一個修行人都必須遵守的規範。

舍利子為天帝釋首先說明：「諸菩薩摩訶薩為般若波羅蜜多及方便善巧所攝受」，此句把菩薩的資格界定得相當清楚，即一個菩薩必須同時具備般若與方便善巧。事實上，般若與方便善巧是一體的兩面，可以說擁有般若，必定擁有方便善巧；也可以說擁有方便善巧，也必定擁有般若；只是要注意的是，二者皆須不斷的長養與磨練，如一旦開悟般若，也需長養聖胎，才能不斷深化鞏固；自度度人時的種種方便善巧也是一樣，必須在許多次失敗與挫折的經驗當中，去學習、修正方便善巧。





故佛法是講實修實証的，無形無相的般若或難以言說的方便善巧也都是一樣的。我們不可能關在象牙塔裡就成就了自己，也成就了別人。我們一定要走出自我，走向眾生；偉大的菩薩，更是生生世世發願到污濁不堪的世間度盡一切有緣眾生；這樣的胸懷，實在值得我們感動。也值得我們效法。但是這樣的偉大植根於實修實証的功夫，因為唯有証量才能抵擋五濁惡世的雜毒，也唯有証量，才能歷盡不足為人道的嚴苛考驗，獲得最究竟的大成就。

舍利子說明菩薩的資格後，接著說明向佛陀請教的緣起是因為菩薩能夠於諸佛發起隨喜迴向無上菩提，也是基於為般若及方便善巧攝受的緣故。由此可知，作盡一切好事，需要大智慧；也可說得淺白一些；即一個真正聰明的人，一定是一個好人，也一定是一個聰明的人。說得更清楚些，只有聰明的人知道當好人的好處，也只有好人算是真正的聰明。因為他已經完

全明白了生命的真理；只有愛能真正解決問題，只有善良才是真正的出路。

舍利子接著對天帝釋說：「諸菩薩摩訶薩所學般若波羅蜜多，超勝布施、淨戒、安忍、精進、靜慮波羅蜜多無量倍數」，意思是把六度中的般若崇高地位以及領導地位，標示得再清楚不過。其殊勝超過其他五度甚多甚多，因為其他五度如果缺少了般若，非但無法建立無量無邊的功德福報，甚至還可能因為沒有般若智慧，造下無量無邊的業，哪可真是最為憾恨的一件事了。例如佛陀在宣說殊勝的金剛經時，有些眾生固然因為過去生福報感召，才有聽聞金剛經的機緣，但由於沒有智慧，非但不能聽懂，反而狐疑狂亂，這才是最清楚的例子，心中沒有智慧，就算是再精進的聽經聞法，還不如不聽啊！

舍利子接著把般若的領導地位作了生動的比喻：「如生盲人百千等眾，無淨目者善引導之，猶尚不能近趣正道，況能遠



達豐樂大城！如是布施、淨戒、安忍、精進、靜慮波羅蜜多諸生盲眾，若無般若波羅蜜多淨目者導，尚不能趣菩薩正道，況能得入一切智城！」，舍利子把不懂般若的人，比喻成盲者，把懂般若的人比喻成明眼者，把佛法比喻成正確的路，把成就比喻成豐樂大城。

這些比喻都是非常貼切的，就以不懂般若的人如盲者而言，其實是千真萬確的。例如這個世界是非常虛幻的，一切的名利是微不足道的，只有慈悲與智慧是值得我們追求的……這種種珍貴的、正確的道理，對我們如何生存在這個世界上是非常非常重要的一件事，可是如果我們不懂般若，對於這些珍貴而必要的道理，我們是無從明白的；這樣不等於目盲又是什麼呢？相反的，如果識得般若，則當然就如睜開眼的人，終於看清了佛法的殊勝、稀有、難得，也等於看到了正確的道路，也就是因為遵循著佛法的正確道路而行，終於到達了象徵成就的豐富、美好、安樂、幸福的大城。

成就的果實，真的是無盡的甜美；但是只有擁有般若的人，能夠睜開眼睛，看清佛法的珍貴正確之路，最後到達一切圓滿、一切具足的常寂光淨土。三界火宅，人世無常，我們真的宜早日擁有般若真智，才能出離這苦痛無邊的漫漫輪迴之路。願眾生早日證得般若！願眾生早日成就！

觀空練習

■觀想～

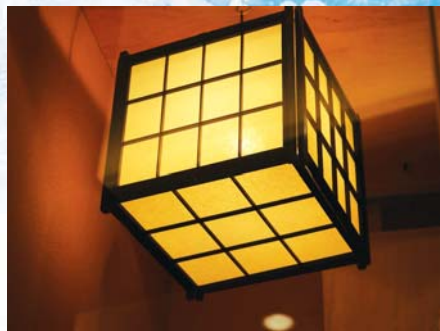
無雲晴空

■延伸說明～

千江有水千江月
萬里無雲萬里天

空的狀態
就好似
萬里無雲的晴空
沒有一絲的雲
乾乾淨淨
清朗朗朗

就好比
淨空的心空
沒有一絲的妄念



Literature & Art

文藝涵養

文學與藝術是心靈的花朵
美飾了人類精神文明



概念式漫畫——
業力的遊戲規則



禪詩心賞——
過去與現在輝映



清流散文——
山城小記



攝影藝術——
大千世界開麥拉！
芥子須彌鏡頭中……



紙上藝廊——
花紅葉綠映莊嚴！



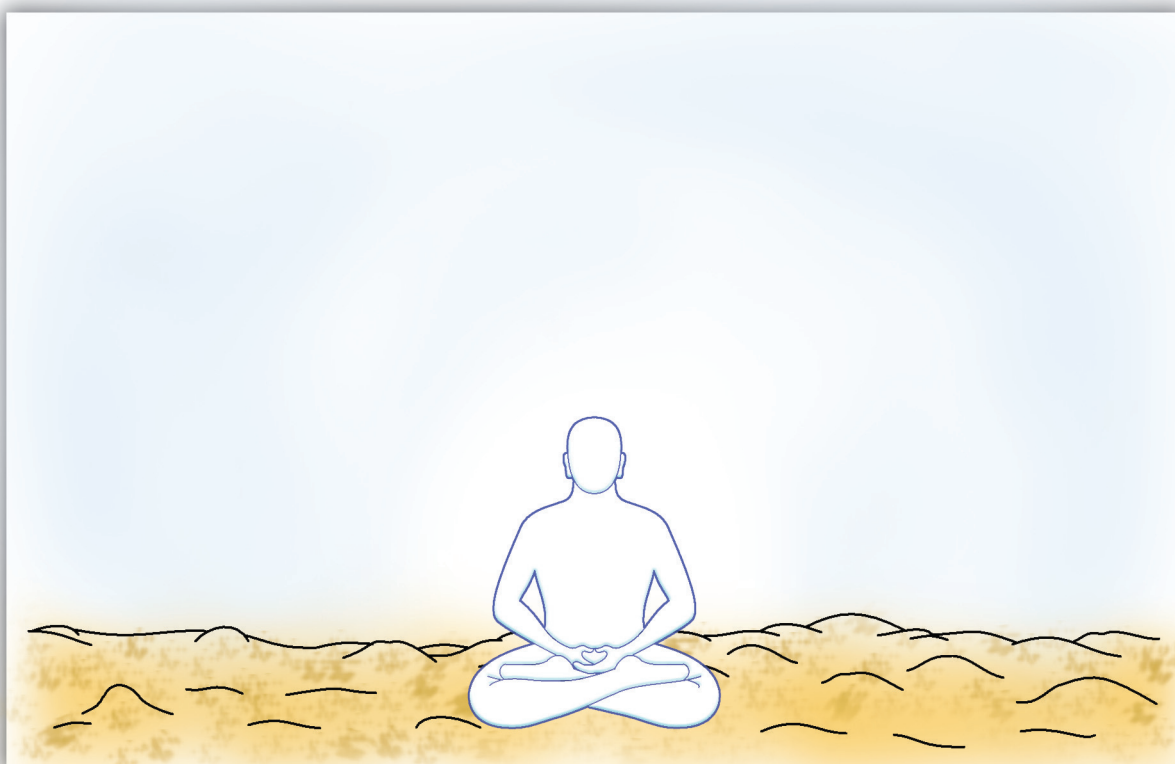
電影啟示錄——
奧斯卡最佳配樂得獎片“贖罪”的啟示～
愛是無私的付出與祝福

概念式漫畫

詞／先知果 漫畫／小訓



業力如山，難以撼動。



但是，其實今日如山龐鉅的業力，也是過去由一點土一點沙累積而成→
所以，莫以善小而不為，莫以惡小而為之 ➡ 努力去惡，積極為善，
最終還是能夠改變命運，感召吉祥！

禪詩心賞

清輝之古代禪詩

空手把鋤頭

步行騎水牛

人從橋上過

橋流水不流

—— 南朝·傅大士

輝映之現代創作禪詩

空手把滑鼠

風行騎鐵馬

人從城囂過

城繁心似空

—— 雲淨

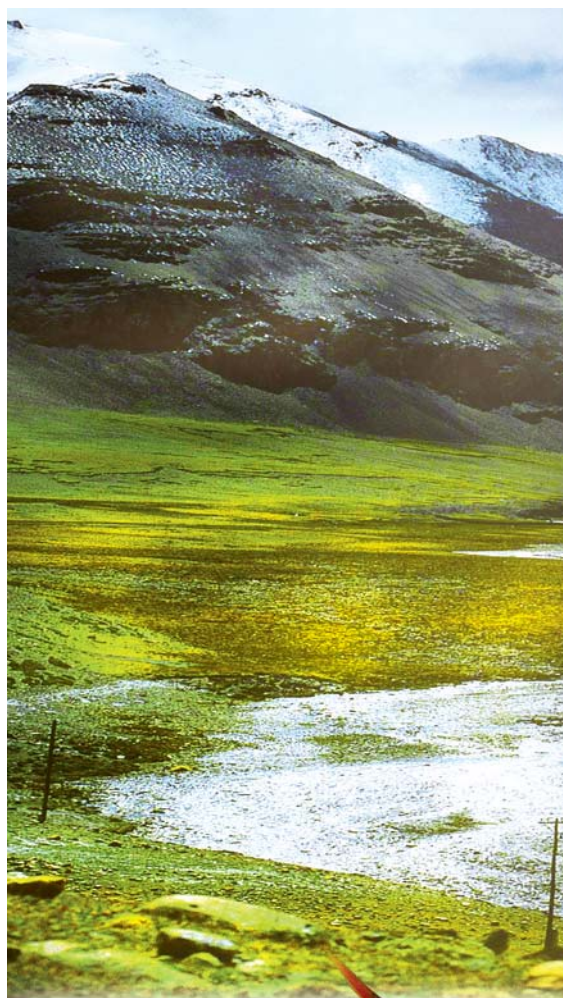
清流散文——

山城小

記

文／曉鐘 美學設計／清涼香

破曉的晨鐘響徹了雲霄，穿透雲霧虛無飄渺之上，飛盪到了山腰旁透光如鏡小湖之東，一片被歲月染通黃的落葉激起一陣漣漪來回波盪的時間，鐘聲傳到了更遠處山林之間，隨著鐘聲起落，遠方早起的鳥兒千里雲山外飛越了曙光帶來了祥美之音，冬末春初清冷的氣流，沒有吹熄三三兩兩朝山客滿心熱誠，走在山城小徑的蜿蜒階道，一路拂面而過的輕風不時帶著淡味花香暖意，撥動著花露水語，走著走著路漸漸的寬明，映入眼簾的山腰小湖泛著寧靜的波光，湊近著看魚兒倏然而過，湖面下隱約棲息著許多水裡人家，冬天湖泊山林間是封塵的冰透湖面，勝麗雪景延綿在山巒之間的白色世界，如今群山迎接春來乍到的暖意，冰冷的結晶化做為絲緞般的新泉，挾帶著隨波而逝的殘存冰晶，流入山谷林間的千尺瀑布，閃亮注入了春天的新意氣息，抽出新芽枝頭上大地為之光彩，越過了山湖穿越了清溪吊橋，山林間的活水源頭是如此的甘涼順口，傍水依山的小城到了夜裡高掛的各式燈籠，沿著古韻的山城小路串成一片燈海，是山中奇境的另一處夢境花園，緩緩的告別了小城，把目光望向更高的山叢林地，繞過了千年巨木，穿越了霧濃似海的小徑，蜿蜒的石階，到達了山頂上的觀音亭，心平靜氣的端坐在亭欄邊，山邊茫茫雲海遠處的山頭似乎就像一處處海島般的漂浮在雲端之上，雲海的流動像一波波無聲的海潮音，深深的吸了口清涼之氣微微的閉上眼眸，讓身心徹底放鬆，回歸到自然的面目，找回最寧靜自在的自我，讓一切的煩惱暫時告別了時間的束縛，內心如平靜般的大湖感受這天地間山河氣度，感受那千山萬水無常總是在說法，望透那茫茫凡塵學習總是無止境，在這高處寒風的地帶，或許是生命之毅力把小花兒帶到了山頂上的落腳處，像似天女把手裡的香花散落在虹彩雲鄉的盡頭任其生長遍處開花……



——一花一世界・一葉一如來——

大千世界 開麥拉！



一個主題・不同角度・面面俱觀！

芥子須彌鏡頭中



文藝涵養

問：猜猜看：上圖中是什麼？下圖答案：帶水珠的玫瑰花瓣

紙上藝廊——

4月份展覽主題～

花紅葉綠映莊嚴

展覽企劃/碧水詩泉

美學設計/鄭博文



Invitation

邀請卡

謹訂於2008年4月1日~4月30日
於本紙上藝廊隆重展出——

花紅葉綠映莊嚴

春泉花暖 采藝風禪
菩提還願 行住常安

春的日子總是鳥語花香
縱使常住在城囂的人兒
也能感受到其暖意
淡淡的花香暖暖的徐風
就像菩薩清心的暖流滋潤心頭
讓我們在這春暖花開的歲月裡
更不忘大乘菩薩行的義諦

敬邀

闔第神遊參觀！

 *Golden Lotus* 金色蓮花



作品名稱：春意盎然 · 慈光暖照



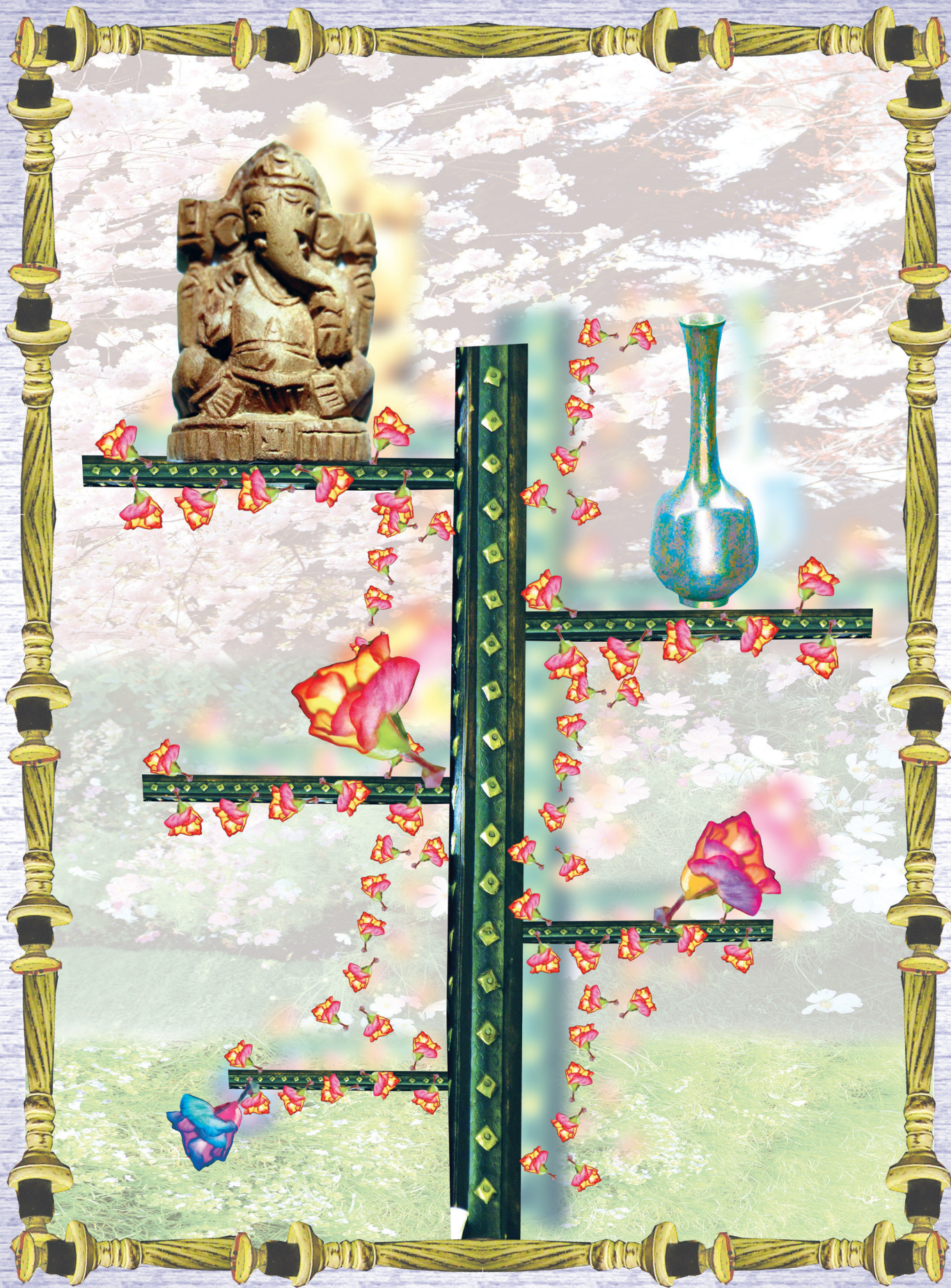
作品名稱：水瀟夢曲·芬花善心



作品名稱：燦爛盛花・莊嚴現身



作品名稱：花散彩空・菩提悲願



作品名稱：象鼻財神 · 花開富貴

電影啟示錄——

奧斯卡得獎片之一：

贖 罪

～一個小小的忌妒 造成一個大大的悲劇

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／UIP 環球影業、<http://www.uip.com.tw/atonement/main.htm>



英 文 名：Atonement

類 型：劇情、愛情

導 演：喬萊特

演 員：綺拉奈特莉、詹姆斯麥艾維
蕾夢娜葛瑞、布蘭達布蕾辛
凡妮莎蕾格烈芙

發行公司：發行公司：UIP 環球影業

官方網站：
www.uip.com.tw/atonement/main.htm

“贖 罪”的啟示：
愛是無私的付出與祝福……

電影故事之吉光片羽：

～永難忘懷的夢想與約定！

本片榮獲奧斯卡最佳電影配樂：“贖罪”

在1935年英格蘭氣溫最高的一天，二次大戰的戰火漸漸逼近，而13歲的白昂妮塔利斯（莎柔絲羅南飾演）與家人在維多利亞哥德式的豪宅中，過著優渥的生活。他們全家一起共度週末時，長久以來壓抑的情緒因為酷熱逐漸浮上台面，形成一股令人不安的威脅與危險。白昂妮是初出茅廬的作家，這位少女擁有豐富的想像力。這一天白昂妮多次遇見姐姐西希莉雅（綺拉奈特莉飾演）與羅比透納（詹姆斯麥艾維飾演）種種曖昧的情景，以及偷看了羅比要求白昂妮轉交給西希莉雅的親密信件（而這份信件的内容卻不是原本要給西希莉雅的），使得暗戀羅比透納已久的白

昂妮妒火中燒、思想扭曲；就在當晚發生犯罪事件時，偷拿姐姐的信給母親，並且失去理智的去指控羅比，於是羅比為了自己不曾犯過的罪刑入獄。這項錯誤的指控，毀了羅比的一生，更毀了他與西希莉雅的戀情，並且讓每個人的生活驟變……

看後感想：

——三個朋友連袂看電影！

第一個朋友／和平鴿——

看完了這部電影，唯一讓我慶幸的是，故事不是真實改編的，不然真叫人傷痛難過啊。但是故事的時代背景卻是真實慘痛的事實。戰爭真的好可怕、好可怕！毀壞千千萬萬人的幸福，希望人類可以從歷史中徹底的學習，讓慘痛的歷史不再發生。



第二個朋友／放天燈——

好看喔！雖然看的我一度握緊拳頭想打白昂妮與另外兩個不誠實壞蛋的屁股，也為了命運坎坷悲傷的西希莉雅與羅比以及羅比的母親感到難過。更難過的是無情的戰火肆虐，毀壞不知多少人的夢想與幸福啊！唉！為何要打仗呢！？

第三個朋友／正道行——

劇中無知的少女白昂妮，對羅比嚴重的錯誤指控下，造成了她一輩子再也無法彌補的傷痛，同時她的姊姊與羅比也就此走上黑暗的人生路。更令人感慨的是，這三個人其實都具有相當好的資質，大好的前程願景正等著他們去開創。卻不幸遇到這樣沒有人贏的大悲劇；因此如果一個人做錯事了，要及時認錯，即時去彌補，要是少女白昂妮能夠當下或是隔天就及時認錯悔改，也就可以改變這不必要發生的悲

劇了。

演員與幕後人員

導演——

喬萊特

備受讚譽的“傲慢與偏見”讓喬萊特獲得英國電影電視藝術學會卡爾佛曼獎的最佳新秀導演與倫敦影評人協會年度英國導演獎。這次的“贖罪”一共獲得七項金球獎提名，並且榮獲本屆奧斯卡“最佳電影配樂”獎！萊特最近與綺拉奈特莉三度合作，為她拍攝香奈兒新可可小姐的第一支廣告。

演員——

綺拉奈特莉

年僅21歲的綺拉奈特莉奠定了她後起之秀的地位，在導演喬萊特的“傲慢與偏見”中對伊莉莎白班奈一角有精湛的演



出，讓她榮獲金像獎與金球獎最佳女主角提名。至於電影“我愛貝克漢”讓奈特莉得到倫敦影評人協會的英國年度新人獎。她的電影作品還包括賣座電影“神鬼奇航系列1-3集”、“亞瑟王”、“戰慄時空”、“愛是您，愛是我”、“星際大戰首部曲：威脅潛伏”、“絲”…等。

詹姆斯麥艾維

於1979年生於蘇格蘭格拉斯哥的蘇格茲湯區，並且就讀名校英國蘇格蘭皇家音樂及戲劇學院畢業。在他短暫的演藝生涯中，他以各種工作自我考驗，嘗試演出舞台劇、電視與電影，並且被視為英國才華洋溢的演員。他在16歲時正式出道，演出電影“The Near Room”，他的精湛作品尚包括：“寶萊塢皇后”、“新生”、“生命的舞動”（倫敦影評人協會獎的最佳英國男演員提名）、少年壯

志莫言愁”、“網住愛情”、“納尼亞傳奇：獅子、女巫、魔衣櫥”（得到英國電影電視藝術學會的橘色新星獎、敦影評人協會的最佳男配角提名）。

佛法的延伸：

一個小小的錯誤心念，卻釀成大大的悲劇，由此可知，正確的思想是多麼的重要啊！想想這一個錯誤，卻影響許多人的一生，從白昂妮、西希莉雅、羅比、羅比的母親、以及其他相關的人…等，都必須承受這永遠的傷痛。而這個正確的思想必須充滿了正確的愛——無私的大愛，這樣就能確保自己不會因為一時的私心而釀成大錯，而且就算一時衝動做錯了，也要及時認錯改正，這才是正確的態度。所以，佛教所提倡的——無緣大慈，同體大悲的深刻道理，真是值得千千萬萬的人們奉為金科玉律啊！🌈



Spirit Music

心靈音樂排行榜

琤琤淙淙 撥動心弦
如詩天籟 流過心田



Buddha Music ——
佛教音樂Top 榜



New Age Music ——
新時代音樂Top 榜



Classic Music ——
古典音樂Top 榜





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。

許多醫學研究發現音樂會影響人體的腦波、腸胃蠕動及神經感應，同時也有減緩生活壓力，避免各類慢性疾病的功效。音樂可以避免自律神經緊張失調，紓解壓力與鬱悶，音樂可以活化腦細胞，並防止老化，此外還可以增強記憶力與注意力，提高免疫力，還可以使嬰兒呼吸柔順，減少哭鬧，音樂具有不可思議的潛移默化的力量，而古典音樂、新時代音樂與佛教音樂可以說是在音樂脈動與心靈交流上具有特別功效的心靈音樂，下面就讓我們來看看有哪些廣受歡迎的佛教音樂、新時代音樂及古典音樂。

Buddha Music

佛教音樂 Top 榜



佛教音樂，無論是哪一種形式，從最原始的咒語、經典與佛號的唱誦，到以樂曲的形式展現出來，甚至與西洋古典音樂或新時代音樂或流行音樂元素結合，背後的精神都來自於佛陀所證知的法要，因而在把握了這個核心以後，使得現代佛教音樂的創作有了相當多元的風貌，並讓不同音樂喜好的人，或者因為不同的修持需要而選擇不同的佛教音樂創作。

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。

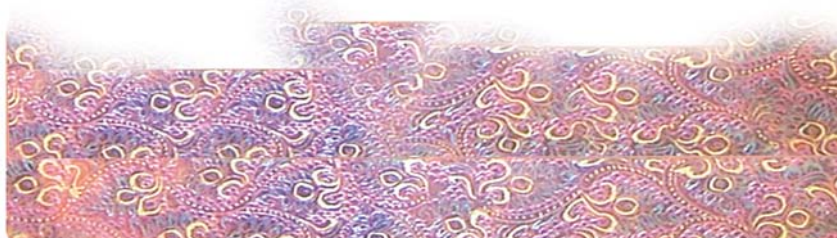
專輯名稱：觀音心咒

音樂家：伊藤佳代

唱片公司：原動力文化



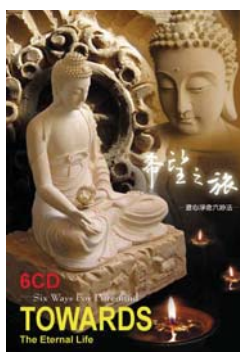
觀音心咒即是六字大明咒，意即觀音菩薩的微妙本心。根據經典記載，見此六字大明咒，如見如來一切智、清淨智等無有二，而凡誦持六字大明咒者，貪嗔癡三毒所不能染，諸魔作障者，悉皆怖散馳走，能消災患及諸惡重病。由此可見六字大明咒的功德威力不可思議。這張觀音心咒專輯，是伊藤佳代一系列暢銷專輯中的一張。這一張專輯以 Ambient 曲風為主，營造出「妙音觀世音、梵音海潮音」的經典意象，巧妙的將新時代音樂的曲風與咒語吟誦結合在一起，是眾多觀音心咒創作曲中，曲風相當特別的一張專輯。



專輯名稱：希望之旅

音樂家：奕琬

唱片公司：亞洲唱片



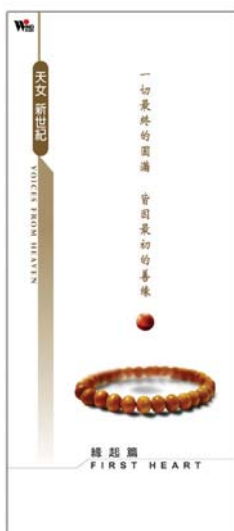
將叩鐘偈與楓橋夜泊巧妙的結合在一起，許多佛教徒耳熟能詳的「寒山鐘聲」，就是奕琬居士首開先河的創意，而「寒山鐘聲」這一張佛曲專輯也成為現代佛曲的經典之作。他的吟唱在悠揚純淨中卻不失渾厚，而他擅長結合傳統國樂來演奏及編曲的風格，也使得由他所製作出版的各種不同佛號及咒語演唱及演奏的專輯，至今仍為許多佛教徒所喜愛，許多專輯更是暢銷百萬以上的金曲唱片，例如一聲佛號一聲心、彌陀讚、憶念自性彌陀等專輯，而現在這些專輯合輯成「希望之旅」這一套專輯，以淨土法門為主軸，分別呈現了六種不同的念佛法門，是結合國樂聆賞與淨土實修的經典作品。

發行的唵嘛呢叭彌吽、大悲咒、金剛經、寶石經、南無阿彌陀佛、南無觀世音菩薩、藥師灌頂真言等唱片也都是風行全球佛教徒的唱片，被譽為天女之聲。她的聲音平靜而柔美，曲風空靈而自然，使她的音樂在不知不覺間就散發出很樸實的感動力，除了聆賞其優美純淨的歌曲以外，透過反覆的唱誦也讓佛號與咒音一點一滴的烙印在心海裡。在這一次合輯中，共分兩套收錄了黃慧音上述所有的創作佛曲專輯，也讓喜愛新時代佛號咒語吟誦的人，得以一次收藏。

專輯名稱：天女新世紀典藏 1, 2

音樂家：黃慧音

唱片公司：風潮音樂



黃慧音的佛曲創作從「梵音心經」這一張唱片初試啼聲開始，到慈經這一張專輯推出時，光靠口碑就已暢銷全球，而且也感染了許多並不是佛教徒的聽眾。隨後



New Age Music 新時代音樂Top榜

新時代音樂的興起其實與近代西方所興起的回歸心靈與自然的生活運動有關，因此也有人稱新時代音樂為健康音樂或冥想音樂，而有些新時代音樂也隱身在輕音樂、電視配樂及電影配樂當中。

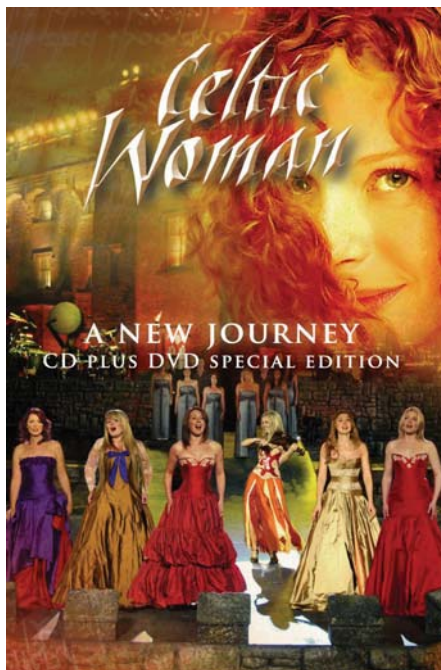
很多廣受喜愛的新時代音樂專輯往往也是長銷型的專輯，並長期榮登暢銷排行榜上，為避免重複介紹起見，我們同時參考了不同排行榜的排行來作介紹：



專輯名稱：美麗境界 (A New Journey)

音樂家：天使女伶 (Celtic Woman)

唱片公司：科藝百代



天使女伶是由六位美聲女伶組合而成的愛爾蘭合唱團體，首張同名專輯「美麗

女聲」(Celtic Woman) 推出之後，即蟬聯美國告示牌世界音樂排行榜冠軍達八十二週之久，而美麗境界這一張專輯，則目前至少已經蟬聯告示牌冠軍十一週之久。這張專輯目前也是美國最大網路書店亞馬遜新時代音樂暢銷榜的冠軍，在亞馬遜新時代音樂排行榜前五名中就有兩張專輯是天使女伶的音樂專輯，由此亦可見其廣受樂迷喜愛的程度。特別是從其中幾首清唱的曲目中，益可見其清澈動人的美聲合唱的功力。這張專輯除了收錄多首傳統愛爾蘭民謠如「The Last Rose Of Summer」以外，更重新詮釋了韓德爾舉世聞名的詠嘆調「Lascia ch'io pianga」，而在「Over The Rainbow」清唱版中，其清淨無染的演繹方式，更讓人有餘音繞樑的共鳴與感動。

專輯名稱：光陰故事 (Imagination's Light)

音樂家：凱文柯恩 (Kevin Kern)

唱片公司：金革唱片

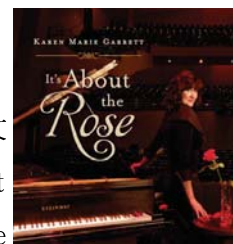


凱文柯恩是新時代音樂田園派風格的開創者，他的首張專輯「In the Enchanted Garden」曾在美國告示牌新時代音樂排行榜前十名內盤踞 26 週之久，也是新時代十大音樂鋼琴專輯之一。「光陰故事」(Imagination's Light) 這一張專輯是他的最新專輯，一發行即受到亞馬遜網路書店樂迷五星級滿分評鑑，同時也是國內線上音樂 KKbox 點播率第二名的專輯。凱文柯恩擅長透過音樂來表達自然，透過他的音樂我們可以輕易的感受到置身於大自然中的恬靜與喜悅，以及音符背後那源源不絕的生命力，而這或許與凱文柯恩堅持每一首曲子的創作必須立基於其生命當下的感動而來。他天生弱視，無法用眼睛去看這世界，但卻也因此讓他更敏銳於用心去感受自然的脈動，這也使得他的音樂創作深深的觸動人心。

專輯名稱：玫瑰人生 (It's About the Rose)

音樂家：凱倫 蓋芮緹 (Karen Marie Garrett)

唱片公司：方山唱片



玫瑰人生的英文原文是「It's about the rose in the vase on the table」，意謂著生活就像是桌上花瓶裡的玫瑰，散發著簡單而詩意的芳香，而這也正是凱倫的鋼琴創作所要表達的意境。這一張專輯是 2007 年唯一一張專輯曾經連續三個月榮獲新時代音樂報導 (NewAgeReporter) 評選新時代音樂點播率第一名的專輯，同時也是這一年度評選第一名的專輯。凱倫的音樂溫暖而舒適，光明而純淨，特別是「Tally's Lullaby」這一首曲子，是與葛萊美獎大提琴師共同創作，心理學家甚至用這首曲子來從事冥想放鬆與治療，由此益可見凱倫的音樂所散發出來的寧靜與輕安。

Classical Music 古典音樂 Top 榜

從古典音樂與身心健康的角度來看，曾有研究報告指出，如果要增進學習能力的話，那麼就要用莫札特的音樂，要舒緩緊張與不安情緒就要用巴哈的音樂，心情鬱卒就要用貝多芬的音樂來解悶，似乎不同樂曲的功用也就不同。

根據博客來網路書店古典音樂暢銷榜的排行，古典音樂暢銷排行第一名是根據漫畫改編成日劇的交響情人夢電視配樂之「交響情人夢 SP 鳩栗 S 輯」，第二名是莎拉布萊曼的「真愛傳奇」，第三名則是名小提琴家海飛茲的典藏錄音套裝。

The First：

專輯名稱：交響情人夢 SP 鳩栗 S 輯

音樂家：松谷卓、 のだめオーケストラ、
東京都交響樂團

唱片公司：新力博德曼



交響情人夢是日本漫畫家二之宮之子以古典音樂為題材所創作的漫畫作品，內容描述一心一意想要成為交響樂團指揮的千秋真一與醉心於古典鋼琴演奏的野田惠兩人追求自己夢想的學習與互相扶持的過程。這部漫畫改編為動畫及電視劇以後加入音樂元素，讓這部漫畫作品所帶起的古典音樂流行風，風靡了許多年輕人，古典音樂與漫畫劇情的結合，讓古典樂曲重新有了不同的浪漫想像與生命，同時也帶起了聆賞古典音樂的風潮。這一張專輯延續之前的「交響情人夢原音重現 Live 版」的風格，採雙 CD 的選曲方式分為千秋篇（交響曲篇）與野田妹篇（鋼琴曲與室內樂篇），並且順著劇情的結構及主題曲的方式安排曲目，讓聽眾得以順著樂曲的鋪陳，回憶劇情內容，專輯中包含了貝多芬、莫札特、蕭邦、布拉姆斯、柴可夫斯基與舒伯特的古典名曲，甫一推出，就衝上古典音樂排行榜冠軍，可說是相當具有流行影響力的古典音樂唱片。

The Second :

專輯名稱：莎拉布萊曼 / 真愛傳奇
(Symphony)
音樂家：莎拉布萊曼 (Sarah Brightman)
唱片公司：科藝百代



美國告示牌排行榜讚譽莎拉布萊曼是「世上實實在在的絕妙天籟」，因演繹安德魯洛伊韋伯的音樂劇而聞名於世，據說韋伯在寫作「歌劇魅影」時，克莉絲蒂一角的音樂就是根據莎拉布萊曼的音域來創作，而她在百老匯劇院也詮釋這一角色，此外她更獲得葛萊美獎「最佳古典藝術家新人獎」的肯定，至今已出版二十一張唱片，並累積全球 2600 萬的歌迷。這一張專輯是莎拉布萊曼 2008 年的最新專輯，並與多位古典及流行音樂名家一起合作演唱，例如與盲人男高音波伽利一起合唱的「大地之歌」，與利瑪合唱的「真愛」，與 KISS 合唱團主唱保羅史坦利合唱的「我與你同在」等歌曲。這張專輯除了是博客來網路書店古典暢銷榜第二名以外，同時也在 G-Music 古典榜中奪下第一名的寶座。

The Third :

專輯名稱：海飛茲 典藏錄音套裝
音樂家：海飛茲
(Heifetz)
唱片公司：新力博德曼



海飛茲，一位永垂不朽的小提琴家。三歲開始學習小提琴，五歲就在聖彼得堡音樂學院進行公開演奏，七歲拜小提琴名師奧爾為師，奧爾對演奏技巧與音樂表達的要求嚴格而細緻，也奠定了他精準快速、毫無雜音的演奏功力。他十一歲就在柏林愛樂的伴奏下，演出柴可夫斯基的小提琴協奏曲，而名揚歐洲，十六歲在紐約卡內基音樂廳演奏時，輕易就表現了難度極高的「夏康舞曲」，其完美的琴技，震驚樂壇，從此也就奠定了他「第一」的地位。這樣神準的演奏技巧，除了天賦以外，其實還加上苦練，據說他為了練習蕭頌的小提琴協奏曲「詩曲」這一高難度的曲子，曾導致他的一根手指頭有一段時間不自主的顫抖與抽搐，由此可見他努力追求完美的毅力。他演奏時通常面無表情，但是他的雙手卻完全精準的詮釋出每一首樂曲的意境，他的曲風高貴而嚴謹，他的台風專注而凝神，自然凝結所有觀眾的注意力與情緒，他可以說是小提琴演奏完美極致的代表，一種難以企及的境界。這一套海飛茲典藏錄音套裝，完整收錄了海飛茲演奏生涯的全部作品，更是他一生追求完美的呈現。



Buddhism Aesthetics

佛教美學

誠於中 形於外

從心靈之美散發出的深沈美感



意境之畫——
柔美晶蓮



佛教最美麗的代言人——
美麗的飛天



佛教聖花——
蓮花之美



寺廟之美——
廟宇仙鄉



敦煌美學——
華藏蓮花變奏曲





柔美之境綻晶蓮 親花水月眾生緣

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！

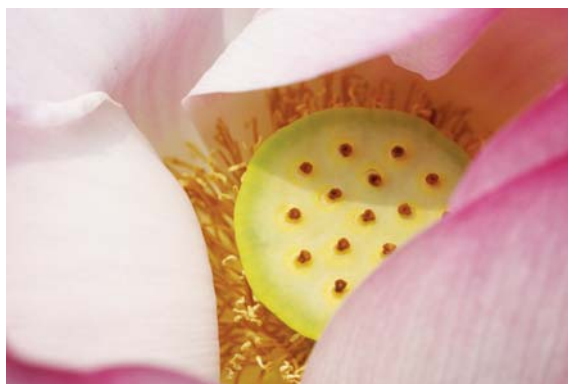
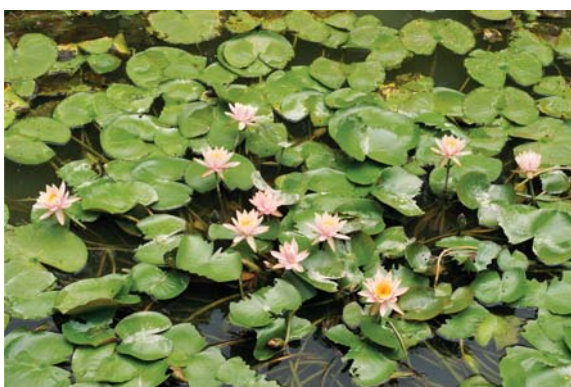
詠飛天

盛樂迴盪宮闕中
天女散花彩雲間
瓔珞瑪瑙滿身華
端麗曼妙群起舞
行雲流水玉花上
香光雲氣入環空
歌詠——水花妍



佛教聖花—— 蓮花之美

美學設計 / 文人



江南蓮花開 紅光照碧水 色同心復同 藕異心無異

——南朝·梁·蕭衍·夏歌

寺廟之美—— 廟宇仙鄉

美學設計 / 忠
詞 / 樸風

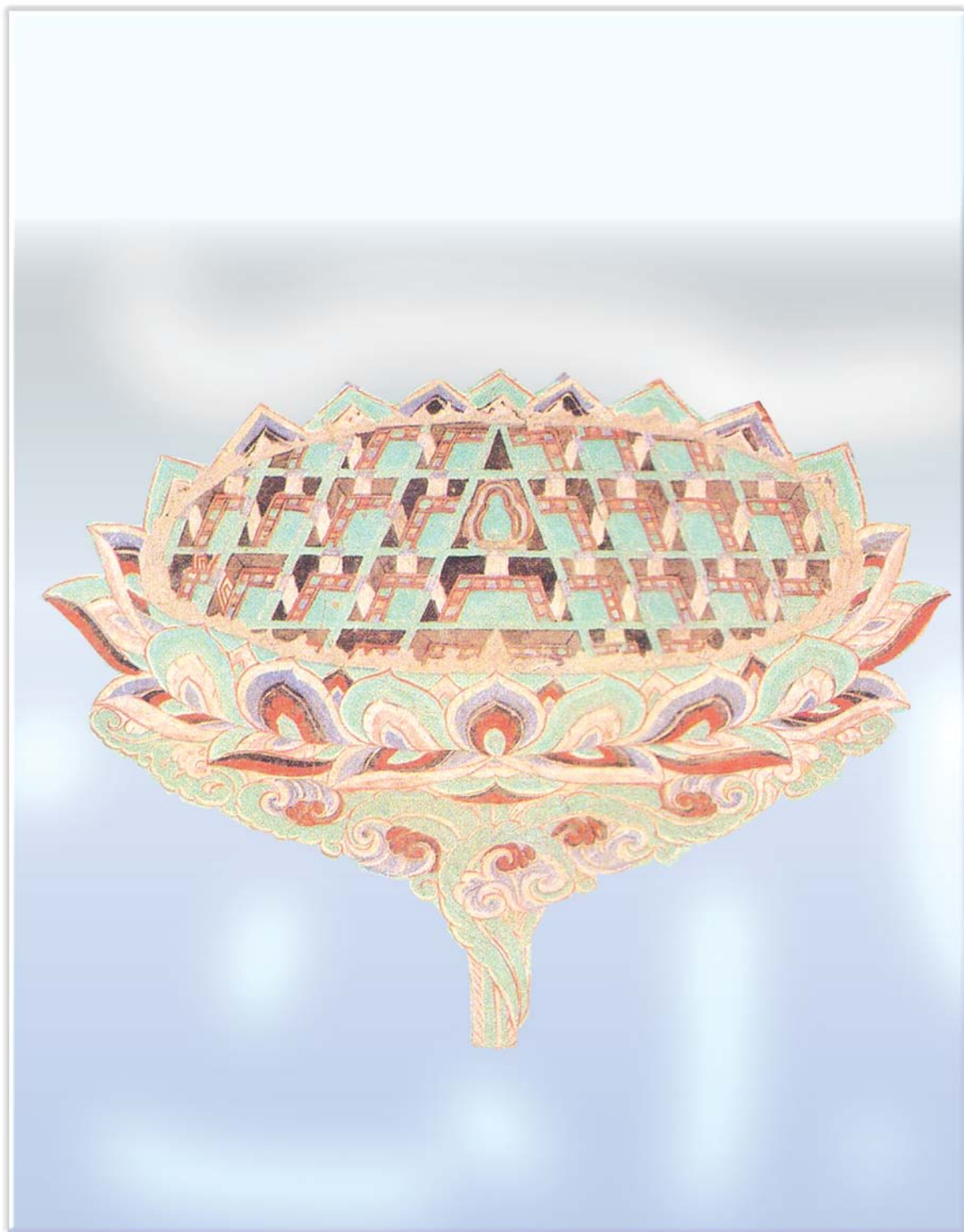
世外天池水花鄉 清香飛泉百里揚
舞鶴戲風萬里翔 禪空極境心親涼



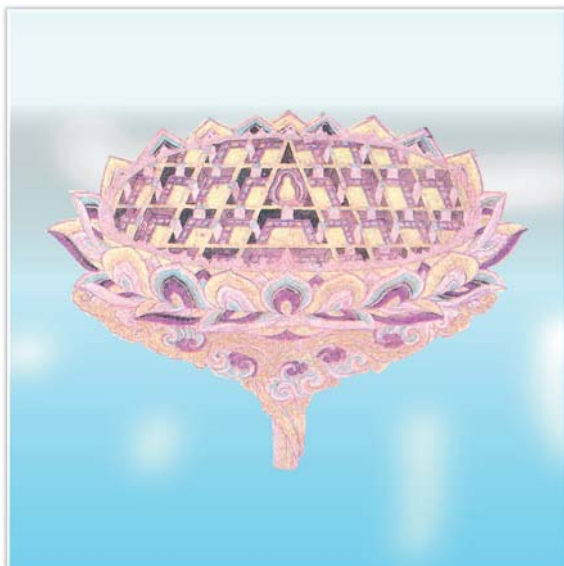
敦煌美學—— 華藏蓮花變奏曲

創意變奏 / 思古幽情

版面設計 / 樓蘭公主



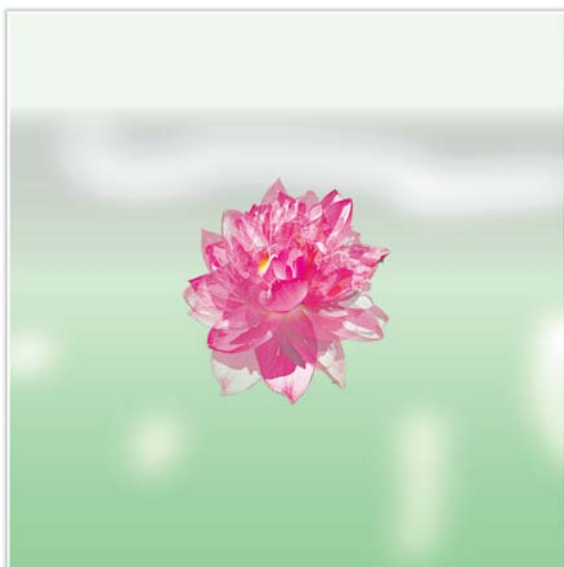
原創：敦煌莫高 98 窟－華嚴經變・華藏世界品（局部） 提供 / 商務印書館



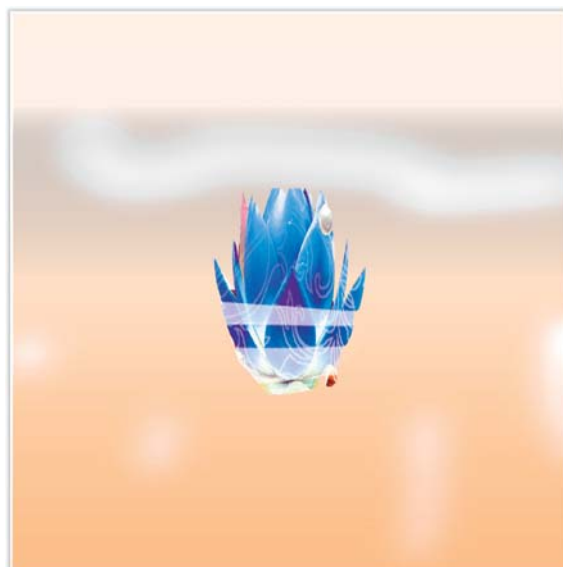
變奏曲之一：蓮繪壇城



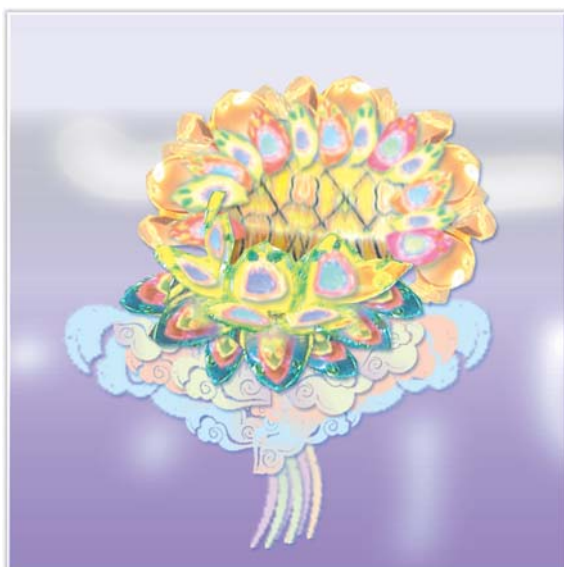
變奏曲之二：蓮城變奏曲



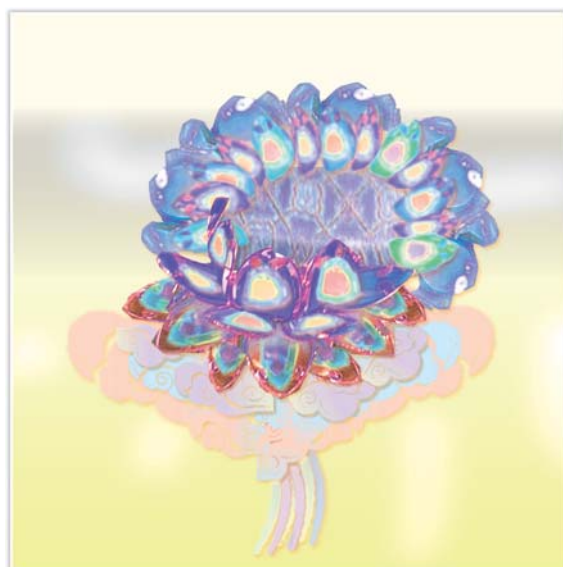
變奏曲之三：水透心荷



變奏曲之四：蓮湛傳奇



變奏曲之五：醒世金蓮



變奏曲之六：夢光幽蓮



Happy
快樂歡心

快樂是最好的醫藥
讓人生充滿了光亮



幽默拾趣——
博君一笑・功德無量



笑禪——
一二三四五六七



究竟喜樂——
俱生法喜



常保笑容・有益健康

幽

默

拾

趣



～博君一笑，功德無量！

詞、攝影／晨鐘



數來寶樹上寶



走的有點累了？



我不是小白熊啦！

幽默禪

編撰／禪花如幻 美學設計／夢影簾



■幽默公案～

僧問智門：
蓮花未出水時如何？
智門云：
蓮花
一二三四五六七
疑殺天下人

■出處～

—碧巖錄第二十一則

■“今聖嘆”之評～

禪的文化
從達摩開山祖師以來
流傳到今天
早在中國大放光采
遠播到東洋
甚至深深的影響著日本
禪門公案總是那麼的詼諧有趣
但又如此的直指人心
就像是此段公案

人家是在問
蓮花在水下面
是什麼樣子
結果卻開始數蓮花從一數到七
接著語出驚人的說疑殺天下人
而蓮花通身都是寶
事實上跟本也談不上傷害人
但是為什麼要這麼說呢
就像是禪門公案常出現
當頭棒喝一樣的道理
表面上看起來答非所問
卻讓人反覆參味
頓悟出其中的道理
就能豁然開朗
重點往往不是說了什麼
而是其中的內涵與深意
讓被點撥者
能否在當下的契機
電光石火 明心見性！
不過此公案回答如此的當頭棒喝
在千百個春秋之後
還是讓人值得反覆參禪與莞爾一笑……

究竟喜樂——



俱生法喜

編撰/白雪盟 美學設計/美歌子

什麼是俱生法喜？
 就是修行人經過長久修行後
 到達的法喜無邊境界
 而且這法喜的特質
 是不假外求
 也就是說
 極大的喜樂
 由解脫的心
 源源不絕而生
 所以成就者的快樂
 是最幸福的快樂
 因為一切的外在
 都屬於有無生滅法
 所以如果有快樂的時候
 那麼也必有不快樂的時候
 因為仰賴的快樂對象
 就是有無生滅在不斷變化著
 所以人們的快樂也就時有時無
 難以自主
 也與願相違的不易長久
 而修行得來的俱生法喜
 由於解脫之心超越了有無生滅
 所以得到的便是永恆之樂
 因此啊！
 修行實在是再實用不過的一件事
 因為不但能徹底解決生命的苦悶虛無

更能永遠的離苦
 永恆的得樂！
 啊！
 有志之士
 何不興起壯志
 悠然神往 努力修行！





Happiness

幸福暖心

幸福的笑容
是最溫暖的人生畫面

幸福畫面——
在佛菩薩座下安心靜坐

幸福時刻——
孩提純真年代

幸福角落——
咖啡館一角

幸福國度——
就在遙遠的西天淨土

幸福畫面

詞／水淨

畫面設計／心泉

幸
福



把握著當下的時間來打坐修行 是最幸福的人兒……

幸福時刻

詞／水淨 畫面設計／心泉

幸
福



第一次發現新鮮事的萬分好奇 孩提的純真年代 是幸福的……

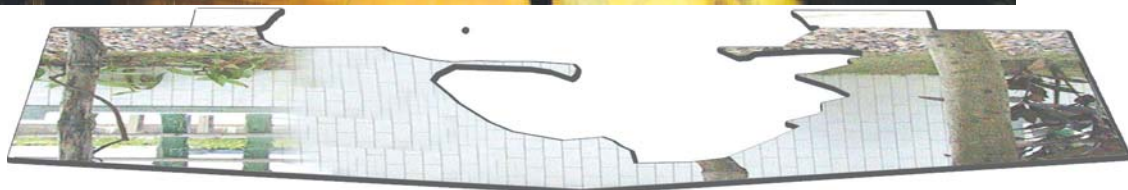
幸福角落

詞／水淨

畫面設計／心泉



幸
福



與好友在咖啡館的一角相聚 幸福 在心底漾開……

幸福國度——

就在遙遠的西天淨土

編撰／極樂鳥 美學設計／妙香潔

我們耳熟能詳的阿彌陀經
點出了這個令人嚮往的幸福國度
——西方極樂淨土



這個人間
是一個五濁惡世
命濁、劫濁、煩惱濁、眾生濁……
可以說走遍全世界
你也找不到一個真正好的國家
多半充斥著欺善怕惡、弱肉強食
所以 嚮往著和平、良善、公平的
佛教徒是對這個世界失望的
但是
人類真的沒有出路了嗎？

當然不是的
佛教之所以在此濁世
顯得如此珍貴與殊勝
就是其不但理性的點出此時此地
是汙穢不堪的世界

更睿智的指引了出路——
修行可以離苦得樂 了生脫死 自由解脫！

所以
人間淨土難得
而完美的幸福國度
——就在那遙遠的西天
而且可以透過虔誠的修行
移民抵達……

猶如阿彌陀經所清晰描述

～

其國眾生
無有眾苦
但受諸樂
故名極樂

啊！

短短的四句話

就把西方淨土之所以叫做極樂世界
的定義說得一清二楚

是的——

無有眾苦 但受諸樂

也就是

完全沒有一絲一毫的痛苦
只有純然廣大的無邊快樂

亦即是

人間的虛假 偽善 政治迫害 背叛
求訴無門 官大錶準 官官相護
弱肉強食 欺善怕惡 欺壓良善
惡人橫行 公義不彰 善人受傷
甚至叢林裡獅子啃羊的血淋淋畫面……
都在極樂淨土完全沒有發生的一絲可能

不但如此

而且充滿了無盡無邊的各種快樂
例如完全沒有貧困
一切富足快樂
完全沒有不公不義
人人平等自由
完全沒有政治迫害
眾生無憂無懼
完全沒有缺憾
全國幸福無比！

啊！

這樣一個完美的幸福國度

怎不令人心嚮往之？

所以

就從今天起

讓我們好好修行吧！

才能有一天

離開這眾生悲傷的眼淚

流得比大海還要深

比大海還要廣

的五濁惡世

去到那無憂無慮 自由自在

的完美幸福國度——西天淨土！



Encourage

勵志向

面對人生
除了積極奮鬥
別無他途！
而在奮鬥的艱辛路程中
我們需要激勵！



萬物在說法——
向小野花致敬！



修行砥礪——
修道為要！



沖天志業——
大丈夫・決烈志！



萬物在說法—— 向小野花致敬！

~ 即使在貧脊的土地中
也要開出美麗的花朵！

我們應都在戶外曠野中
曾被那不知名的小野花
觸動過內心深刻的美感！

那小小的野花
在野地中
沒有施肥
沒有人工的呵護
甚至土地荒蕪貧脊……

但卻見那強韌的生命力
穿越了不良的外在環境
種子毅然決然的鑽出了地面
長出了看似嬌嫩無比
實則內在堅強剛毅的
——美麗小野花

啊！
只要我們適時打開心眼
萬事萬物無時無刻
都在默然的為我們訴說
種種生命的道理

親愛的小野花
請讓我向妳致敬
並在心底記取那
——堅毅生美麗！



修行砥礪—— 修道為要

慧語／禪光 美學設計／憶楓林

勵
志



靜下心來好好修道
因為這是人生最重要的一件事
而修行人要有遠大的目標
——解脫輪迴
了生脫死

所以
對於生死輪迴這件大事
要如臨深淵
如履薄冰
戒慎恐懼！

例如
睡魔
懶惰魔
好吃魔
計較魔……
最終都需打敗
才能真正完成成就大業！



冲天志業——

丈夫自有冲天志・不出三界誓不休！～

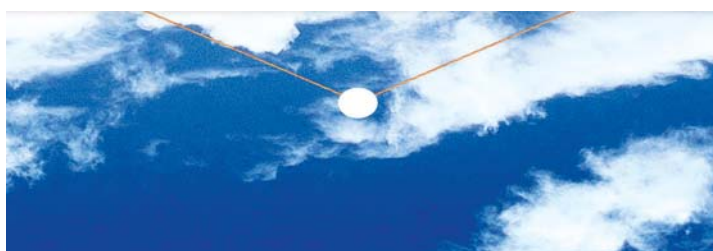
大丈夫・決烈志！

文/九霄雲 美學設計/萬鵬飛

若是大丈夫漢
興決裂之志
屏浮濫之門
從腳跟下一刀兩段
向佛祖外一參便透
身心俱了亦不為難
——緇門警訓

卷十

鍾山鐵牛印禪師
示童行法晦



如果是一個一心一意
矢志出三界的修行大丈夫
斷然興起磅礴氣勢的決定
要發大願得大成就
那麼就該從此摒棄一切
任何與修行無關的浮濫之行
立定腳跟與一切葛藤一刀兩段決裂
那麼直指人心 一參悟便了透
身心均獲致大成就的境地
對於這樣的修行人而言
也就不至於是難事了……

這是鍾山鐵牛印禪師
對於童行法晦的開示
充滿了對於後進修行人的激勵
而且那對於修行的滿腔熱血
以及對於成就強大無比的企圖心
在在激勵了我們的修行壯志
令人熱血沸騰・壯思成就！



Success

成功學

奮發向上 努力追求成功
再接再勵 永不止息！



圖解成功學——
錯了就改



成功方程式——
非常努力+聰明=成功



高僧大德成功之道——
精進的密勒日巴

圖解成功學——

錯了就改

文／菁英族

美學設計／正道行

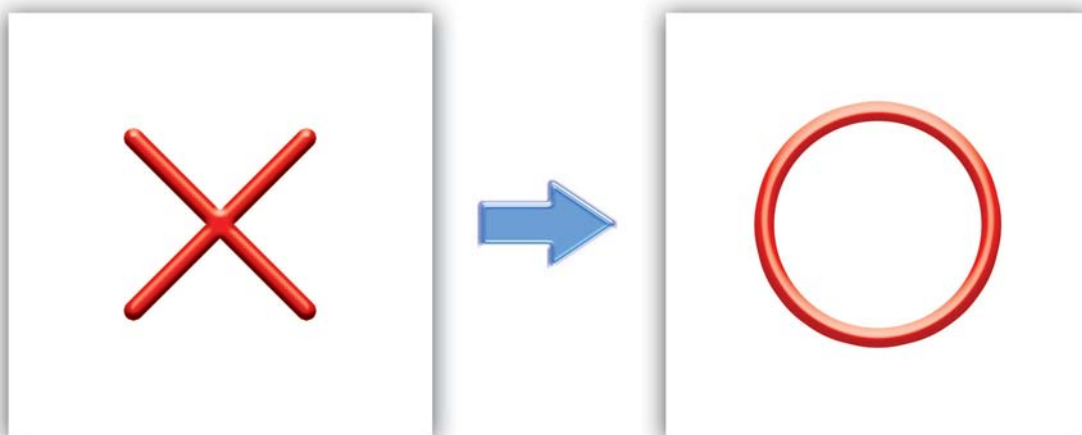
■ 概念

人非聖賢
孰能無過
所以
對每一個人而言
犯錯
是在所難免之事
重要的是
錯了之後的態度
有人採取承擔負責

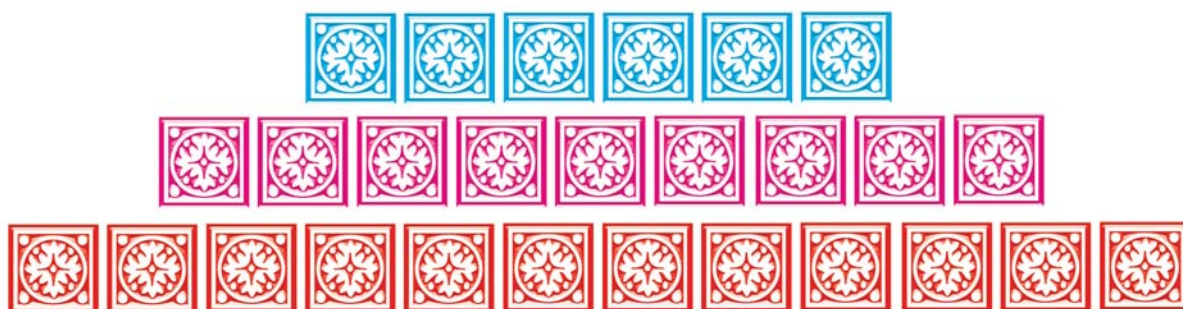
有人則迂迴逃避
而這看似不太關緊要
的面對錯誤之態度
卻攸關人生成功與否
至要重要
所以——錯了就改
這不但是一個負責任的態度
更是一個成功者的特質！🌈

成功學

■ 圖解



從錯到對 直線最近



成功方程式——

非常努力 + 聰慧 = 成功



文 / 古道風 美學設計 / 滿京華

偉大的發明家愛迪生曾經說過：

成功是百分之九十九的努力

再加上百分之一的聰明才智

這句話如果簡化成一則公式

就變成～

非常努力 + 聰慧 = 成功

是非常重要的

所謂～

不經一番寒徹骨

怎得梅花撲鼻香

這寒徹骨描述的也就是

那艱苦卓絕

為人所不能為的大努力

是的

天下無難事

只怕有心人

所謂的有心

當然即指一顆奮發向上的努力之心

而且不但要企圖心旺盛

更要非凡的努力

而這樣的案例

除了大發明家愛迪生以外

在古今中外的歷史上

也是比比皆是

足見聰明才智固然重要

亦可謂不可或缺

但可以說真正發揮關鍵效用的

還是——非常努力

所以

如果想要成功

對準目標付出十二萬分的辛勤努力

所以

這個公式

可以說是通往成功的金科玉律

值得我們深思

並且奉行不輟！

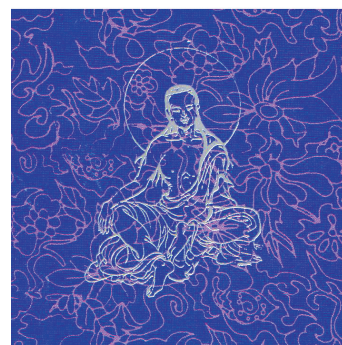
則必有一天

能得享撲鼻香之成功宴！



高僧大德成功之道—— 精進的密勒日巴

文／雪山歌 美學設計／卓堅越



密勒日巴——
一個復仇的孩子
一個悲痛的生命
一個精進的行者
一個偉大的覺者

密勒尊者
一生崎嶇坎坷的傳奇遭遇
令人唏噓
但是他修道以後的大精進
卻足以作為
後世千千萬萬的修行人
最佳的成功楷模
最深的成道激勵！

當然
密勒日巴修行成功的因素
絕對不只一項
例如
對於他上師馬爾巴的堅定信心
接受上師嚴格考驗的吃苦耐勞
以及對虐害自己的姑母慈悲原諒……
在在都顯示一個大成就者的成功特質
只不過
他那為了精進修道
不畏酷寒的一襲布衣
以及只吃蕁麻而成為綠色的枯槁之人
都將精進的成功之道
推至一個令人肅然起敬的境界
所以——
精進的密勒日巴
是後世對這位偉大的成就者
留下的最深刻的成功印象！

首先我們就從密勒日巴尊者
浩瀚的十萬歌集中
來擷取那那精進的養料！

「確信證解歌」片段：
我佛無垢經典中
處處演說因果法
眾生同體本一家
此理真實不動搖
如此慈訓應謹持
瑜伽行者我密勒
勤觀自心生覺證
通達外顯諸障礙
皆是無生之遊戲
內觀明朗自心時
澈見心性本無根
此乃上師加持力
傳承師恩之所賜
**如此證解之功德
乃由勤修累積生**

密勒尊者
是以精進修持
名聞天下
而此處不但一以貫之的
點出了勤修的重要
更說明勤修的效果
——累積
是的
一個修行人
只要修一分
就有一分的功德

「七種真實歌」片段：
若能斷捨諸惡作
業障法爾自消除
**若能精勤修善業
善願自然得成就**
提煉口訣之精粹

勤修一法莫他顧
多言無益徒自擾
如是修行為正途

密勒尊者
不但是他的大精進
值得我們
深深的效法！
他的歌詞法要～
像要**精勤修善業
提煉口訣的精粹**
**專心修法不他顧
多言無益少說話**
**這樣就是
修行的正途了**
聽完這些教誨
真是燙貼受用
因為這些完全來自於
一個偉大覺者
大精進之後
的實証法語啊！

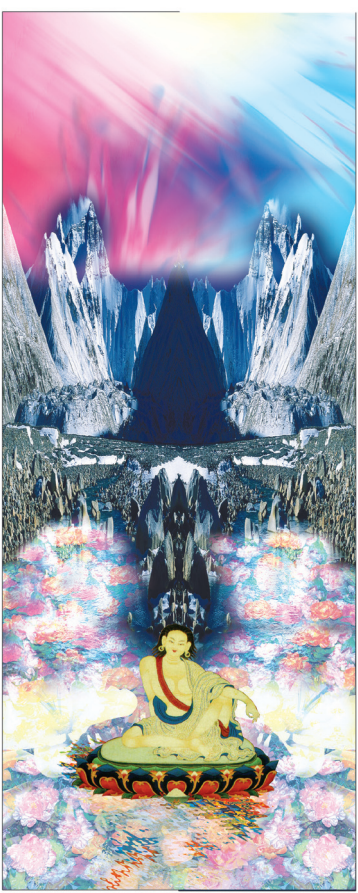
「雪山之歌」片段：
我於輪迴生厭離
逕赴雪山無人處
……
密勒獨棲野山中
大雪紛紛自天降
歲末寒風似刀割
密勒日巴著布衣
雪山峰頂鬥一場
雪片紛降近我時
化作水滴及蒸氣
千鈞勁風近身時
寂滅消失於無跡
密勒日巴之布衣



成功學



暖熱燦然如火熾
如此生死之鬥爭
世所罕見之譬喻
一似勇士決死鬥
刀光劍閃判生死
此番決鬥我得勝
普為天下學佛者
堅奮其志鼓勇氣
特於資深大修士
為作榜樣及示範
單衣一襲降風雪
開顯拙火成就量
身內四大細稱量
內無錯謬得決定
冷熱二氣成精華
自在驅使如僕從
身內氣脈自在故
降伏風雪如反掌
身心自在無動搖
三有魔軍毀無餘
此番生死大決鬥
密勒日巴為勝者
我乃誠信之佛子
行住未嘗著毛衣
我乃勇士家族子
面對強敵無少怯
我是獸王雄獅後
住惟雪山無他宅



密勒日巴
那種為法忘軀的大精進
總是震動到人心的最深處
因為
只有大量的降伏貪嗔癡
才能到達那樣的精進
例如貪冬天裡的溫暖
例如嗔自己為何命運如此不濟
例如癡於輪迴生死的
巨大苦痛與迅速受報
而只有降伏了
種種的邪見、妄念與羈絆
才能徹底厭離世法的
絕然大精進
而密勒日巴作到了
所以他燙貼人心、震動千古！
而唯有降伏自己內在
一切的缺失
才是真正的大英雄！

以上歌詞摘錄自慧炬出版社出版
張澄基譯
密勒日巴大師全集・歌集上

這些歌詞片段
不過是十萬歌集中
的雪泥鴻爪
便如此振憾人心
深深的激勵了我們
——效習先賢
向法向道！

另外
金色蓮花表演坊的力作
“密勒日巴尊者傳”
其中的數場亦透露了
同樣精進致勝的動人篇章
～

密勒回到荒蕪的家園

密勒入，見家中已成斷井殘垣，甚為驚愕。
密勒：娘，我回來了。
(不死心的叫喚)密勒：娘我終於回來了！
在家中梭巡著。
密勒：妹妹，妳在哪裡？
妹妹，妳在哪裡？
密勒踢到一堆東西，疑似人形，密勒大驚，退一步，再進前仔細看，終於看明白了這人間慘劇。
密勒：母親屍骨竟然坐爛在家中，無人收屍骨。
密勒由驚愕轉極度的悲痛。撫屍骨嚎啕大哭。
娘……
哭聲漸歇後，淚眼看著自己的娘屍骨。
密勒：可憐的娘啊！自從父親死後妳就沒有過過好日子，又死得如此淒慘！連個收屍的人都沒有！
密勒痛苦的掩面，幾乎昏過去，密勒繼續抽搐，漸停。
手徐徐放下，露出由痛苦中生出意志的臉，慢慢的

站起，眼睛看著遠方。
密勒：無常痛苦的世間啊！我不會再眷戀一絲一毫！我下定決心，要不分日夜拼命的修行。如果我的心不堅持，被世間八風所動，那麼，我寧願自殺也不願意受誘惑。

(表情更堅毅)
如果我密勒起了絲毫求安逸快樂的心，願空行護法斷取我的生命！！
(重重的跪下)

堅毅的臉龐，又滴下了幾滴悲痛世間無常、親人永隔的眼淚。

山中苦修

密勒背包袱入，查看一下即坐下打坐。

背景音樂：「身世」
富貴如浮雲一樣
在我七歲的時候
就遠飄而去
親眷如飄風一樣
在我最需要照顧的時候
失去了依靠
一個可憐的孩子
在人世的悲劇裡長大
母親熊熊的復仇火焰
幻滅了殘存的天倫相聚
啊～家破人亡、骨肉離散
何處是歸程？
何處是兒家？

紗幕上快速打過春、夏、秋、冬山景變化，時間快速流過。
密勒揉肚起身，自言自語。
密勒：如此節省，食物還是吃完了。看來只好下山去行乞了。
密勒走到洞外，驚喜發現一片野蕁麻。
密勒：哇！太好了，這邊長滿了野蕁麻，雖然不好吃，最起码還是可以果腹啊！

密勒坐下來邊採邊吃，吃完又兜了一些回洞。
密勒繼續打坐。
密勒逐漸變成一個綠色的人。

獵人

密勒靜坐。
獵人甲：唉……今天的手氣真是差啊！
獵人丙：是呀，整座山找遍了，連隻老鼠都沒有。
獵人乙：這裡有個山洞啊，進去看看。
眾獵人入，見到密勒，大叫：「哇！鬼！！有鬼……」
密勒：我不是鬼，我是修行人。
眾人不放心的靠近觀察，左看右看，終於確定是人。
獵人甲：是人！
獵人丙、獵人丁點頭。
獵人甲：喂，我們今天打獵手氣不好，什麼都沒有獵到，你把糧食借給我們吃，我們以後還你錢，你要是不拿出來，我們就把你作掉！
獵人甲順勢作了個砍的手勢。
密勒：我除了蕁麻以外。什麼都沒有。就算有，也用不著藏起來，因為我相信只有供養糧食給修行人，而不會有人搶修行人的。
獵人乙向密勒邪裡邪氣的笑著。
獵人乙：供養修行人有什麼好處啊？
密勒：供養修行人會有福報的。
獵人甲向獵人乙使個眼色，哈哈大笑。
獵人甲：哈！哈！哈！
好，我們就來供養你一次吧！

二人向前抬起密勒，把他拋上拋下，胡整一通。
密勒痛苦的流下眼淚，但並未有任何反擊的動作。
獵人丙看不下去了。
獵人丙：欸、欸，算了！不要再欺負他了，他看起來真的是一位修苦行的人啊！就算他不是一個修行人，欺負這樣瘦弱的人，也算不得是英雄好漢吧！
獵人甲、獵人乙聞言，才嘻笑不當一回事的放下密勒，然後哈哈大笑二人勾肩搭背離去。
密勒痛苦的爬回原位，繼續努力靜坐。
獵人丙跑向密勒跪下。
獵人丙：我實在佩服你，我沒有擾亂你，請你迴向保護我。
獵人丁也靠近密勒。
獵人丁：我也很佩服你，不過，像你這樣連衣食都沒有的修行人，會不會太可憐了一點呢？
密勒從痛苦中睜開眼說：到底是誰可憐啊？我住在寂靜無人的山中，放棄今生的想念，修行禪定，成就三昧，一切利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂，都不能撼動我的心。我已經降伏了一切世間的煩惱，世上再也沒有比我還要幸福快樂的男子漢大丈夫了。而你們雖然生長在人間佛國，卻不努力修行，整天為衣食名利造業多端，入地獄唯恐不深，受惡報唯恐不長，這樣流浪世法、輪迴生死，才是最可憐的人啊！
獵人丙、獵人丁對看，有點嚇到，也有點領悟。
密勒：我看你們兩位還有點善根，我就唱一首歌來度化你們吧！
密勒唱「無常」
你可曾見過
永遠不凋的花朵？

你可曾見過
永恒相聚的親人？
啊～
人世無常，一切無常
沈睡的人們
聽我密勒尊者的勸告
要警惕無常
要警覺無常
花朵易謝
親人終散
無一能永遠
無一是永恒
努力自度
努力度人
才能告別無常
到達永恒淨土

獵人丙忘神的聽完。
獵人丙：啊！你的歌聲真是好聽啊！
獵人丁向密勒磕頭。
獵人丁：你果然是位有成就的修行人，請你超度我們所殺過的動物，淨除我們的罪業吧！
密勒微笑點頭。
獵人丙拿出：這是我剩下最後的糴粑，謹供養給你。
密勒收下，食用
二人禮拜而去。

從以上精彩戲劇片段的回顧
我們再次認知～
一切的成功都得不來不易
由密勒尊者的身上
也許我們可以深刻的得到一個結論
成功之道無他——
精進 精進 精進！





Cultivation

實修(自利)

生死事大 無常迅速

努力修道 了生脫死



修行策勵・步步為營——
每月實修反省



花開見佛悟無生——
念佛心記



定水澄清・心珠自現——
靜坐心齋

向佛菩薩報告——

每月實修反省

報告／大家 美學設計／芋花田

2008 年 4 月份實修報告～

敬愛的佛菩薩：

沒有錯

我很笨

也有點壞

但是

我要很努力

以報佛恩

——小雪 敬上

敬愛的佛菩薩：

一個月好快的又過去了

驀然回首

仍是驚覺光陰易逝

未能好好把握該用的時間

但是

朝向解脫的目標

是永遠不能改變的

所以

無論失敗了多少次

還是要不斷的努力

不斷的改進

直到成功為止

——阿輝 敬上

敬愛的佛菩薩：

我會改進

請不要捨棄我

請繼續大力加被我

感恩感恩

窮盡身口意的感恩

——李榮 敬上

接下來也許輪到你報告囉！

實
修



花開見佛悟無生—— 念佛心記

文 / 功德水 美學設計 / 白蓮花



■ 心記



念佛
念佛
就一直這樣
念佛
.....



緊抱念佛
其他
一切可放



念佛再念佛
努力再努力
成就——
別無他途！



念佛成就
能滅諸有苦
一樣大成就



人命無常
一切無常
不趁著年少力壯
好好辦道
只怕老來會時不我予
而若迫於須顧及生計
無暇專修
非工作不可
那麼
不限時地的——
默默念佛
真的不失為一個
權宜之計啊！



專心一意
心無旁騖
念念念佛
別無二念

定水澄清・心珠自現 ——

靜 坐 心 齋

心齋/優詩美 美學設計/定生慧



靜坐
是最好的存在狀態

而實証
亦帶來了堅固的信心！



大慧普覺禪師語錄
卷二十三
示方機宜
記載道：
雖未得一刀兩段
直下坐斷佛化佛頭
然卻有箇入處
這段開示說明了
靜坐功夫深厚之後
信心亦自然湧現
因為——
實修得到實証

世法如幻
人生多乖
唯有放下
方能成就
而靜坐
是通往成就的要津

只是坐在那兒
確實是耐性的考驗
但唯有通過重重考驗
才能究竟成就！



實
修

Service People

菩薩道 (利他)

自利→利他 自度→度人

服務自己→服務眾生

菩薩道是服務自他的康莊大道！



六度波羅蜜——菩薩道每月自我評量表



菩薩道的真義——一切眾生皆有如來藏



殊勝無比——大乘菩薩道



如果你樂意，可以填一下下表～

菩薩道每月自我評量表

( 本月以六度波羅蜜作為反省項目)

序	項目	評語
1	佈施	
2	持戒	
3	忍辱	
4	精進	
5	禪定	
6	般若	

 六度波羅蜜，成就到彼岸！

菩薩道的真義——

一切眾生皆有如來藏

文 / 金菩提 美學設計 / 章溫宜



菩薩道者

謂一切眾生皆有如來藏

我次第斷諸煩惱得佛性

不動快樂甚可愛樂

若不斷者恒輪轉生死

我已稱說道憂悲毒刺拔

憂悲者謂煩惱義

拔刺者謂如來

我斷除無量煩惱

為大醫王

汝等當從我受

我當示汝如來之藏

——央掘魔羅經

佛開示：

所謂的菩薩道

就是一切的眾生皆有清淨佛性

即在煩惱中隱藏著如來法身

佛就是次第斷除了一切煩惱

而証得本俱佛性

而這如如不動的快樂

實在是極度的喜樂

但如果是不努力斷除煩惱的眾生

則會長久的輪迴生死

佛已經完全拔除憂悲的毒刺

而所謂的憂悲就是煩惱的同義

且能夠拔除毒刺者只有如來

佛已經斷除無量無邊的煩惱
是眾生的大醫王！

所以眾生應當追隨佛受教
佛則會示現如來之藏救度眾生

此段經文
非常清晰的傳遞了一個菩薩道的真義
——一切眾生皆有如來藏

這句話道盡了菩薩道的真實義
從謙虛服務眾生的角度來看
此提供了眾生平等的真實義理
因為佛是成就的眾生
而眾生是尚未成就的佛
在那清淨的本來佛性
佛與眾生是無二無別的
差別只在佛已開顯本性
而眾生仍被無明煩惱障蔽

所以從本質而言
提供了菩薩服務眾生時的謙虛與尊重
從現象而言
則眾生更須向已開發佛性的如來
謙卑的學習如何斷除煩惱以彰顯如來藏

所以尊重眾生皆有佛性
向佛學習開發如來藏
亦幫助自他彰顯
是菩薩道之真義！



殊 勝 無 比 ——

大 乘 菩 薩 道

文 / 康莊道 美學設計 / 沛慈雲

若 令 那 由 他 眾 生
依 二 乘 法 取 滅 度
不 如 能 化 於 一 人
或 男 或 女 修 大 行
以 初 福 聚 比 於 此
百 千 萬 分 不 及 一
何 況 勸 勵 於 多 人
安 住 大 乘 菩 薩 道

——父子合集經



如果讓許多的眾生
依止小乘中乘的二乘法
得到滅度的成就
還不如能夠化度一個人
不論是男或女
修行大乘菩薩道
如果前者與此者相比較
可以說其功德福報
百千萬分不及其一
更何況能夠勸告激勵許多人
安心住於大乘菩薩道

由這樣的福德比較
～
令多人依二乘取滅度：化一人行大乘
＝ 1 ： 10000……

可以很清楚的明白
小乘、中乘、大乘相較
大乘是多麼的殊勝
而大乘菩薩道的核心意義
就是發菩提心
也可以說是擁有一顆“大心”
而這顆大心裡包含的
不只是自己的成就
亦包含了許許多多眾生的福祉與成就

而這樣的大心
其實是不容易維持的
因為每一個修行人
在行菩薩道的過程
都會遇到極大的考驗

例如遇到你曾經幫助過的人
 全部恩將仇報
 一個發心清淨的菩薩
 卻遭逢眾叛親離 群打落水狗的慘況
 那麼
 還要管別人的事嗎？
 尤其是人人都嫌棄你 辱罵你
 在邪惡強權的威逼利誘下
 抹黑你 侮辱你 否定你
 完全不顧昔日的一切恩義
 那麼
 這個菩薩
 不會灰心喪志嗎？
 甚至認為既然眾生都認為自己不好
 那就放棄管他們吧！
 反正沒人會領情的
 大部份人心中只有功利
 但是
 真的能夠真正從此棄大就小了嗎？

啊！大心
 心永遠是真正的重點
 也許這個菩薩
 可以這一生一世
 都不再做任何事
 但是那顆大心
 真的可以從此遇挫而變小嗎？
 真的可以嗎？

修行難
 成道亦是千難萬難
 而大乘菩薩道更是難中之難
 正因為不只要面對

自己生命中的種種問題
 還要同時面對眾多有緣眾生
 生命中種種的問題……

而當遇到血淋淋的傷害與挫折
 由大變小的想法
 也許是人之常情
 但大乘菩薩道行者可以嗎？

事實上
 一個大乘菩薩道行者
 除了悲心
 還要有智慧的支撐
 才能一直走在大乘菩薩這條康莊大道上
 如果悲智都還不夠圓滿



利他菩薩道



那麼
也許可以讓經典中偉大的故事
在菩薩行者的耳畔熟悉的響起
——
是的
尚未成就
能力尚有所不足
但是 但是
不是有一隻小鳥看到了森林大火
完全自不量力的用羽毛沾水
想去熄滅那熊熊的森林大火……

所以
如果很多人都說你沒有資格行菩薩道
你要被擊敗嗎？
人云亦云的失去自信說
確實不能再行菩薩道了嗎？

就學那隻小鳥吧！
如果所有的擁有都在政治迫害中失去
如果所有的弟子都背叛加害了自己

但是
如果手邊還有一本服務眾生的雜誌
那麼
就發大心發大願
把這本雜誌在能力範圍內
做到最好吧！
這樣
就無愧於菩提心了

而且
明月之心
蒼天可鑑

啊！
菩薩道難行難忍
多年行來
竟落得孑然一身 蘭心寂寞
但是
菩薩道中沒有挫敗與考驗
是不可能的啊！

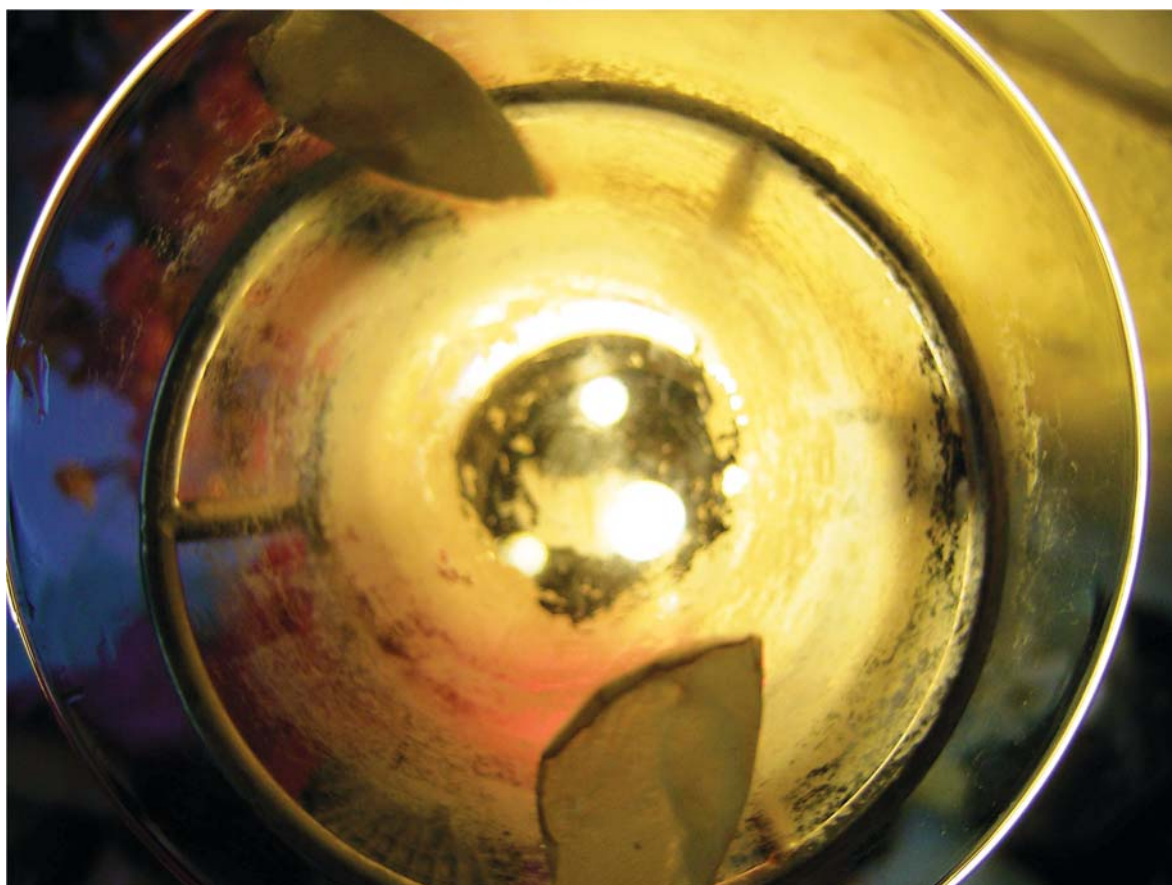
所以
接納事實
是唯一的理性態度
遠離惡緣
是智慧的安排
而堅持手中僅剩的菩薩道業
是唯一的正確抉擇
即使悲淚如雨下
委屈似海深
亦要拭乾清淚
然後
慢慢的

靜靜的
仔細的
把經手的每一件
服務眾生的工作
做到最理想的境界
而原諒自他的過失
是最終的依歸……

因為
大乘菩薩道是如此殊勝珍貴
百千萬劫難遭遇



只由於遇到了極大的委屈挫折
便遠離這康莊大道
從此步入了羊腸小徑
這樣對不起眾生
更對不起自己
所以
大乘菩薩道殊勝無比
是顛撲不破的至理
我們唯有尊崇
唯有遵行
別無他途！





Design Form

規劃表格

事前作好精密規劃

一切容易上手上路

事半功倍 皆大歡喜！



一日分段規劃表



2008 年 4 月份週規劃表



2008 年度規劃表

月 日 (周)

沁 心 佛 語：心 清 淨 國 土 清 淨——維 摩 詰 經

2008年4月份 周規劃表

08年4月			1日	2日	3日	4日	5日
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							

08年4月	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							

08年4月	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							

規劃表格

沁心佛語：慈眼視眾生 福聚海無量——普門品

08年4月	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							

08年4月	27日	28日	29日	30日	31日		
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							

2008年4月份 *Memo* 便籤



沁心佛語：修一切善法，則得阿耨多羅三藐三菩提——金剛經

	January(1月)	February(2月)	March(3月)	April(4月)	May(5月)	June(6月)
SAT (六)			1			
SUN (日)			2			1
MON (一)			3			2
TUE (二)	1		4	1		3
WED (三)	2	1	5	2		4
THU (四)	3	2	6	3	1	5
FRI (五)	4	3	7	4	2	6
SAT (六)	5	4	8	5	3	7
SUN (日)	6	5	9	6	4	8
MON (一)	7	6	10	7	5	9
TUE (二)	8	7	11	8	6	10
WED (三)	9	8	12	9	7	11
THU (四)	10	9	13	10	8	12
FRI (五)	11	10	14	11	9	13
SAT (六)	12	11	15	12	10	14
SUN (日)	13	12	16	13	11	15
MON (一)	14	13	17	14	12	16
TUE (二)	15	14	18	15	13	17
WED (三)	16	15	19	16	14	18
THU (四)	17	16	20	17	15	19
FRI (五)	18	17	21	18	16	20
SAT (六)	19	18	22	19	17	21
SUN (日)	20	19	23	20	18	22
MON (一)	21	20	24	21	19	23
TUE (二)	22	21	25	22	20	24
WED (三)	23	22	26	23	21	25
THU (四)	24	23	27	24	22	26
FRI (五)	25	24	28	25	23	27
SAT (六)	26	25	29	26	24	28
SUN (日)	27	26	30	27	25	29
MON (一)	28	27	31	28	26	30
TUE (二)	29	28		29	27	31
WED (三)	30	29		30	28	
THU (四)	31				29	
FRI (五)					30	
SAT (六)					31	
SUN (日)						

July(7月) August(8月) September(9月) October(10月) November(11月) December(12月)

				1		SAT (六)
				2		SUN (日)
		1		3	1	MON (一)
1		2		4	2	TUE (二)
2		3	1	5	3	WED (三)
3		4	2	6	4	THU (四)
4	1	5	3	7	5	FRI (五)
5	2	6	4	8	6	SAT (六)
6	3	7	5	9	7	SUN (日)
7	4	8	6	10	8	MON (一)
8	5	9	7	11	9	TUE (二)
9	6	10	8	12	10	WED (三)
10	7	11	9	13	11	THU (四)
11	8	12	10	14	12	FRI (五)
12	9	13	11	15	13	SAT (六)
13	10	14	12	16	14	SUN (日)
14	11	15	13	17	15	MON (一)
15	12	16	14	18	16	TUE (二)
16	13	17	15	19	17	WED (三)
17	14	18	16	20	18	THU (四)
18	15	19	17	21	19	FRI (五)
19	16	20	18	22	20	SAT (六)
20	17	21	19	23	21	SUN (日)
21	18	22	20	24	22	MON (一)
22	19	23	21	25	23	TUE (二)
23	20	24	22	26	24	WED (三)
24	21	25	23	27	25	THU (四)
25	22	26	24	28	26	FRI (五)
26	23	27	25	29	27	SAT (六)
27	24	28	26	30	28	SUN (日)
28	25	29	27	31	29	MON (一)
29	26	30	28		30	TUE (二)
30	27	31	29		31	WED (三)
31	28		30			THU (四)
	29		31			FRI (五)
	30					SAT (六)
	31					SUN (日)



佛卡遞溫情

忙碌的生活中，多少次的感恩與感動流過
何不抓住感動的每一剎那，傳達真摯的祝福與關懷
再忙，也要花些時間傳遞感恩與祝福！

佛卡遞溫情！

為週遭的生活，也為世界，串聯起一道道溫馨的光系
讓人間溫情滿溢！



光影燦蓮



素食物語



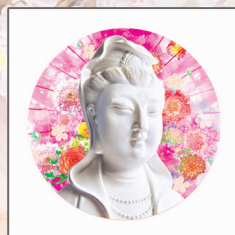
佛陀超夫卡



龍閣禪茶



端麗小長卡



芳卡圓融



文萃沁心



龍衆與菩薩

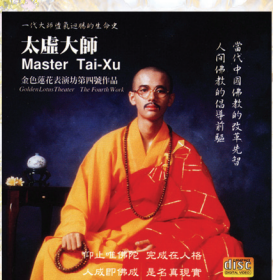
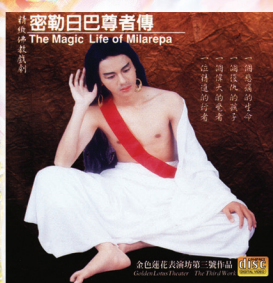
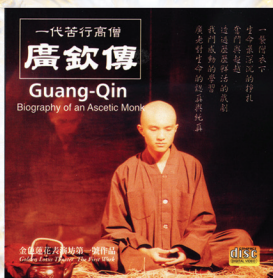
一千張佛卡，一千種選擇

請洽金色蓮花佛藝中心
網站：<http://www.glotus.com.tw>
電話：02-27310099
住址：台北市忠孝東路四段153號5F



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