

金色蓮花佛學月刊 實用佛學

Golden Lotus Modern Cultivation

佛誕節快樂！

五月號

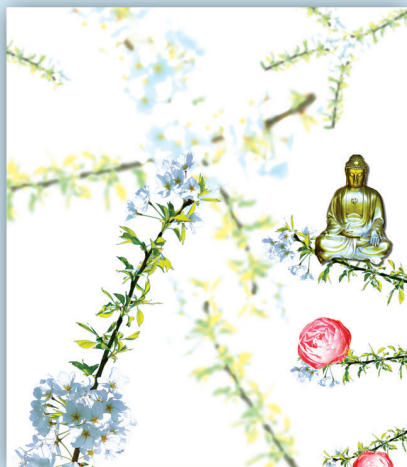
MAY

2008 NO.185



佛誕節快樂!·素食救地球·重新開始的喜悅!

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

顯學與流行

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！

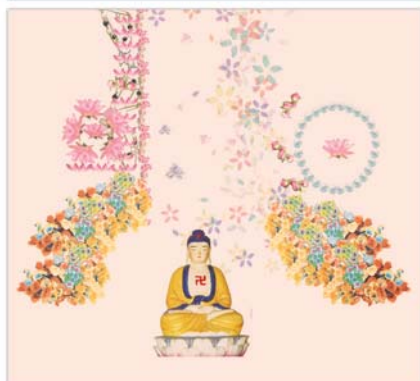
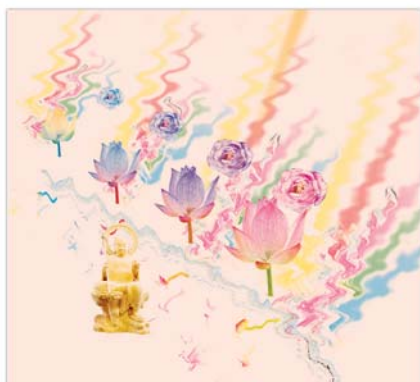
佛法
可以成為
流行！

Golden Lotus Magazine

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 ！



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

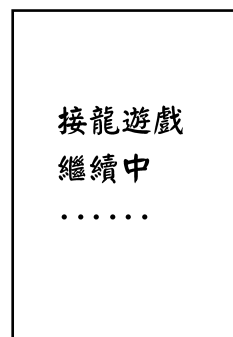
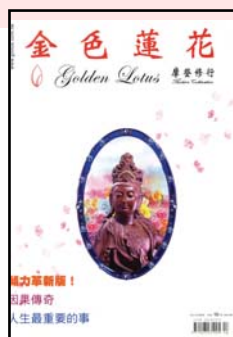
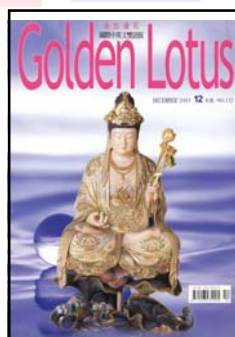
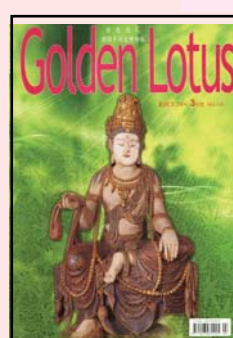
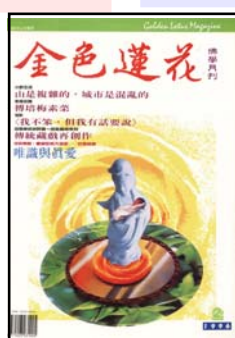
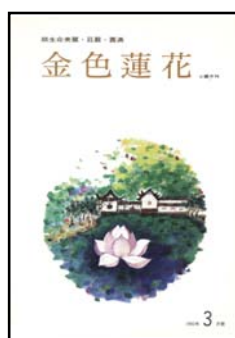
國內經銷／高見文化行銷股份有限公司

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

金色蓮花佛學月刊——

封面接龍



接龍遊戲
繼續中

.....

實用佛學・實用人生各面——

本期結構大綱

渴望完美！

健康

美麗

慈悲

智慧

文藝涵養

心靈音樂

佛教美學

素食

快樂

幸福

勵志

成功學

解決問題

實修

利他菩薩道

規劃表格



目錄

——心靈地圖・璀璨路途

	封面—— 佛誕節快樂！ ～創意設計：鄭秉忠 小佛陀設計：蔡承訓		26
1	開卷語—— 佛學實用非凡！		27
2	金色蓮花—— 一個已經堅持 15 年的理想！		28
3	編輯名錄—— 誠懇的態度・精密的構思		30
8	勞動卡——5 月 1 日勞動節！		32
9	母親卡——親愛的母親們佳節快樂！		33
	主題開始 金色蓮花 Golden Lotus 實用佛學豐收之旅啟程→		34
	健康		
12	■ 健康話題		41
14	■ 健康的因果關係		42
16	■ 佛說佛醫經		43
	美麗		
18	■ 美麗新知		44
20	■ 觀想美容法		50
21	■ 心美人更美		55
	慈悲		
22	■ 愛心花語		57
23	■ 慈心觀		59
24	■ 慈悲經句		62

智慧

- 慧心小語
- 智慧的觀察
- 真知灼見
- 萬物在說法
- 長者的智慧
- 文殊心咒
- 大般若經的大智慧



文藝涵養

- 大千世界開麥拉！
- 現代禪詩
- 清流散文
- 紙上藝廊
- 電影啟示錄



心靈音樂

- 佛教音樂 TOP 榜
- 新時代音樂 TOP 榜
- 古典音樂 TOP 榜



佛教美學

- 佛偈書法之美
- 花間禪茶
- 美麗的飛天
- 蓮花之美
- 寺廟之美



素食風尚

69 ■ 慈悲素

70 ■ 健康素

72 ■ 環保素



快樂

74 ■ 快樂驗方

76 ■ 幽默拾趣

77 ■ 重新開始的喜悅



幸福

78 ■ 幸福格言

79 ■ 幸福角落

80 ■ 幸福時刻

81 ■ 幸福國度——極樂世界



勵志

82 ■ 勵志小詩

83 ■ 一封期許的信

84 ■ 修行砥礪



成功學

86 ■ 成功方程式

87 ■ 圖解成功學

88 ■ 高僧大德成功之道

解決問題

91 ■ 個人問題

92 ■ 地球問題

94 ■ 根本化解業力



實修

100 ■ 每月實修反省

101 ■ 靜坐心齋

102 ■ 念佛心記



菩薩道

104 ■ 菩薩座右銘

105 ■ 利他主義正火紅！

106 ■ 菩薩道的真義

108 ■ 殊勝的大乘菩薩道

109 ■ 自我評量表



規劃表格

110 ■ 工作MEMO

111 ■ 一日分段規劃表

112 ■ 週規劃表

114 ■ 年規劃表



廣告資訊

118 ■ 公益廣告

119 ■ 素茂素食公司

120 ■ 蓮華山莊

121 ■ 百格仕橄欖油（滿寧）

122 ■ 華光堂・乾隆坊藝術文化

勞 動 卡



5月1日是勞動節

謹向全世界的勞工朋友
致上最大的關懷與敬意！



母親如孩子的太陽
溫暖而又明亮！

5月11日是母親節

謹向全天下辛勞偉大的母親
致上最大的慰問與祝福……

Merry Buddha-Day

佛誕節快樂！



薄海歡騰・普天同慶！

5月12日（農曆4月8日）

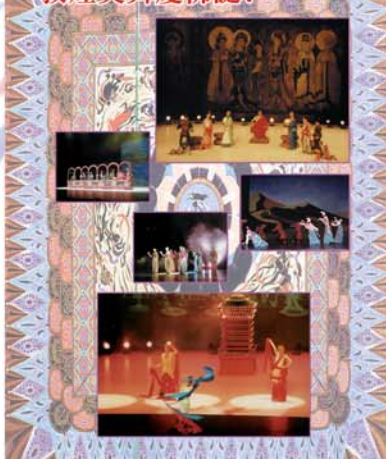
是偉大的釋迦牟尼佛誕辰

讓千千萬萬的人們

一起歡慶這

希望無窮的“佛誕節”吧！

敦煌美舞慶佛誕！



佛誕菩提樹



佛劇演出慶佛誕！



花車遊行慶佛誕！



佛誕大餐慶佛誕！



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



健康話題——
心臟保健漫談



健康的因果關係——
運動 VS 不運動



療癒系經典——
佛說佛醫經



健康話題——

心臟保健漫談

文／鄭鴻祺 美學設計／乖子



如何讓心臟變得強而有力，這是每一個運動員的理想，也是一般人所想要的。

心臟會出問題的第一個原因，就是攝取太多高膽固醇的油，這些油會以膽固醇的型態，沉澱在血管壁上，日積月累愈來愈厚，血管的通道就愈來愈窄，心臟負荷也就愈來愈重，如何降低血管壁的膽固醇，最簡單的藥物也是食物，就是山楂，飯後吃山楂製作的飲料，或者吃山楂精（由山楂葉提煉的），既可幫助消化，又能清除血管上的沉澱，一舉兩得。除了清除血管壁的膽固醇以外，活化血管也很重要，而最簡單的藥就是三七。飯前吃三七粉末，既可以修補胃壁，又可以強化血管，這需要長期吃。要注意的是三七要買生的，不能買油炸過的三七（也就是熟三七）。此外，孕婦要避免服用三七。

心臟的淨化是很困難的，白朮就是一個神奇的藥物，可以清除心臟的毒素，但是白朮會控制心跳，讓脈搏變緩慢，因此服用白朮這個藥物要運用得宜，既要得到好處，又不能讓脈搏變緩。

心臟壓力過大，有時是心包的水過多造成的，最簡單的對治方法就是按摩心包絡經，當心包的水壓降低時，心臟的壓力就沒了，或者喝新鮮胡蘿蔔汁也一樣有效。

適當的運動是清血管，活化心臟的好方法，有益心臟最簡單的運動就是跳繩，從少量開始，等一段時間適應了再增加，持之以恆，心臟就會愈來愈好。

深呼吸對心臟也有很大的幫助，我們的心臟並不是等速在跳，跟呼吸有關係，當吸氣時心跳較快，呼氣時心跳就變慢，如果能在早上起床時、睡前及靜坐前各深呼吸三次或多次，可以安定情緒，擴充肺活量，加強心臟的力量。

心臟的好壞跟年齡沒有絕對的關係，而是跟我們的飲食生活作息有關，心臟就像車子的引擎，常開車的人就知道，常用爆發力開車，最多三年就要大修引擎，車子是可以修或換引擎，如果常做爆發力方式的運動，心臟就比較容易出問題，到時會後悔莫及。

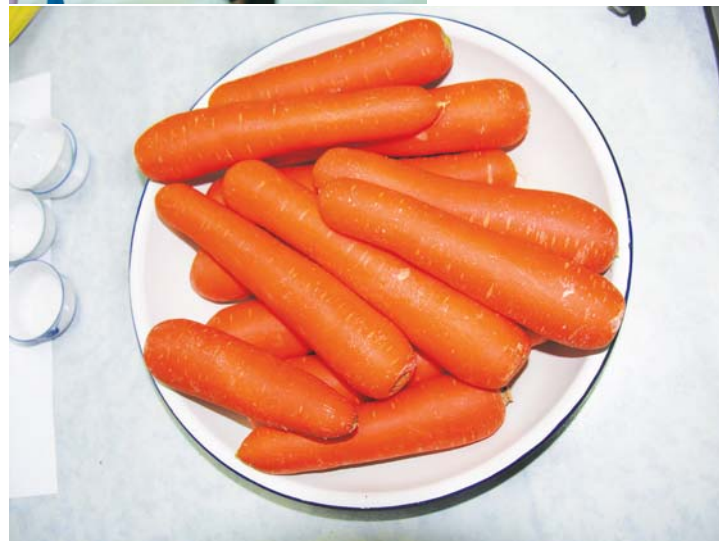
一般心臟大小，以運動員來說，通常會有心臟擴大的現象，等到退休後，如果沒有維持運動習慣，會比一般人更容易產生心臟麻痹的症狀，也就是心臟肌肉的血管流動變的很慢，無法供應肌肉所需要的營養，心跳就會變成顫動。

活血化瘀也是很重要的，丹參就是常用的藥，在中藥上也有做成錠劑，裝在鋁箔包中，攜帶取用都很方便，長期服用，心臟肌肉中的

瘀血（就是流動很慢的區域），就會加速流動。

有些年歲大的人，心臟會變小，因為血管末梢萎縮，無法供給心臟肌肉的營養，血管萎縮導致心臟變小，改善的方法就是適量的運動，再配合三七、丹參、白朮等藥，就會慢慢改善。

營養的補充是很重要的，維他命 E 則是強力抗氧化的藥物（根據近日科學研究，服用天然的、水溶性的維他命 E，效果較佳，亦可避免副作用），葉酸對肌肉的彈性有很大的幫助，包含隨意肌以及不隨意肌。所以只要善巧的從飲食、運動、藥療等各方面去調整，心臟就正常，進而愈來愈好。



健康因果關係——

運動 V.S. 不運動

編撰／明辨 美學設計／篤行



種如是因 得如是果

這世間的一切

都有其因果關係

其實健康也是一樣

有因必有果……



本期探討～運動或不運動與身體健康的因果關係





結論

“活到老就要動到老”，其中的差別只在於運動方式的不同。而「運動」的好處，真的是太多、太多了！就以一個定時做運動的人，與一個「不運動」的人，相比較起來，單從兩人的氣色外貌與體能來觀察，就有明顯的差異。

運動其實很簡單，走走路、扭扭腰、甩甩手…等，都是相當好的運動，相較於

劇烈的運動，反而無法完全的達到強身健體的效果，一不小心還有可能造成運動傷害。

選擇一個適合自己的運動方式，這是非常重要的，如此一來才能確保不會傷害身體，而且有興趣持之以恆的做下去。

而且看了以上兩者的因果比較後還等什麼呢？趕快動起來吧！！讓我們的身心更健康、美麗！🌈

療癒系經典——

第一部～

佛說佛醫經

吳天竺沙門竺律炎共支越譯

編撰／長生花 美學設計／文寶



■經文

佛說有大福
自飢以飯與人
令人得命
是為大福
後生饒飲食
乏瞋恚
亦無所施
施亦不得
但意恣貪婬
亦無所施
但得意恣
非我所有
一錢以上
不得取故
作貪欲空自苦作罪
……（待續）

■ 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到，自己已經是飢餓捱餓的人，卻仍然能夠佈施飯食給其他人，這樣的人將會獲得巨大的功德福報，並感召來世飲食豐饒及較少瞋心的果報。為什麼呢？實在是因為這樣的人擁有廣大的心量，看到其他為飢餓所苦的人，忘卻自己也正處於飢苦之中，還能布施幫助比自己還要飢苦的人得以活命，這樣無私的關懷他人的廣大心量，當然也就感召廣大的功德福報，亦即豐饒的飲食以及較少瞋心的果報。

佛法可貴的地方，就在於點出了生命的重點所在，也就是心是唯一的真實，一樣面對飢苦，其實大可以選擇多為自己著

想一點，而能無私的再去照顧到其他比自己還要困苦的人，其實這樣的人儘管外在並不風光，但內在卻是富有的，當然也就感召廣大的福德。相反的，如果被貪慾所縛，放任自己的貪慾，那麼即使只是心念上的貪求，也是白白自己感召痛苦與罪業罷了。為什麼呢？因為這樣的貪求正好反映了內在的匱乏，因而感召了痛苦與罪業。因此可以說佛陀在這一段經文中，明白的點出身心病苦的根源就是內在的貪欲，而擺脫貪欲病苦的藥方則是無私的關懷照顧別人，所以這無私的付出，表面上看起來很傻，其實反而是智慧的展現，從這裡也益發顯現了佛陀所開示之法要的珍貴。



Beauty 美麗之夢

航向美麗的夢想

導向心美→人美之正確觀



美麗新知——
胜鈦正夯！



觀想美容法——
慈光美顏



美麗之道——
心美人更美



美麗新知——

胜鈦正夯！

編撰／海上月

視覺設計／好心情

什麼是胜鈦

最早在 1980 年間發現，從人體血漿中分離出的生長因子，也就是蛋白質的一小片段，而構成蛋白質的基本單元是胺基酸，兩個以上的胺基酸結合在一起形成的就叫做“胜鈦”，兩個胺基酸叫 2 胜鈦，三個胺基酸叫 3 胜鈦，以此類推，不同數量、種類的胺基酸來組合與排序，就有不同的效用。數目少於十個的就稱為寡胜鈦。現今已可以從微生物、植物與動物…等中分離出來，而這些活性胜鈦具有抗菌、免疫力、激素、抗腫瘤、抗氧化、與礦物質結合……等特性，現在被廣泛的研究開發在醫療、美容、食品……等領域。



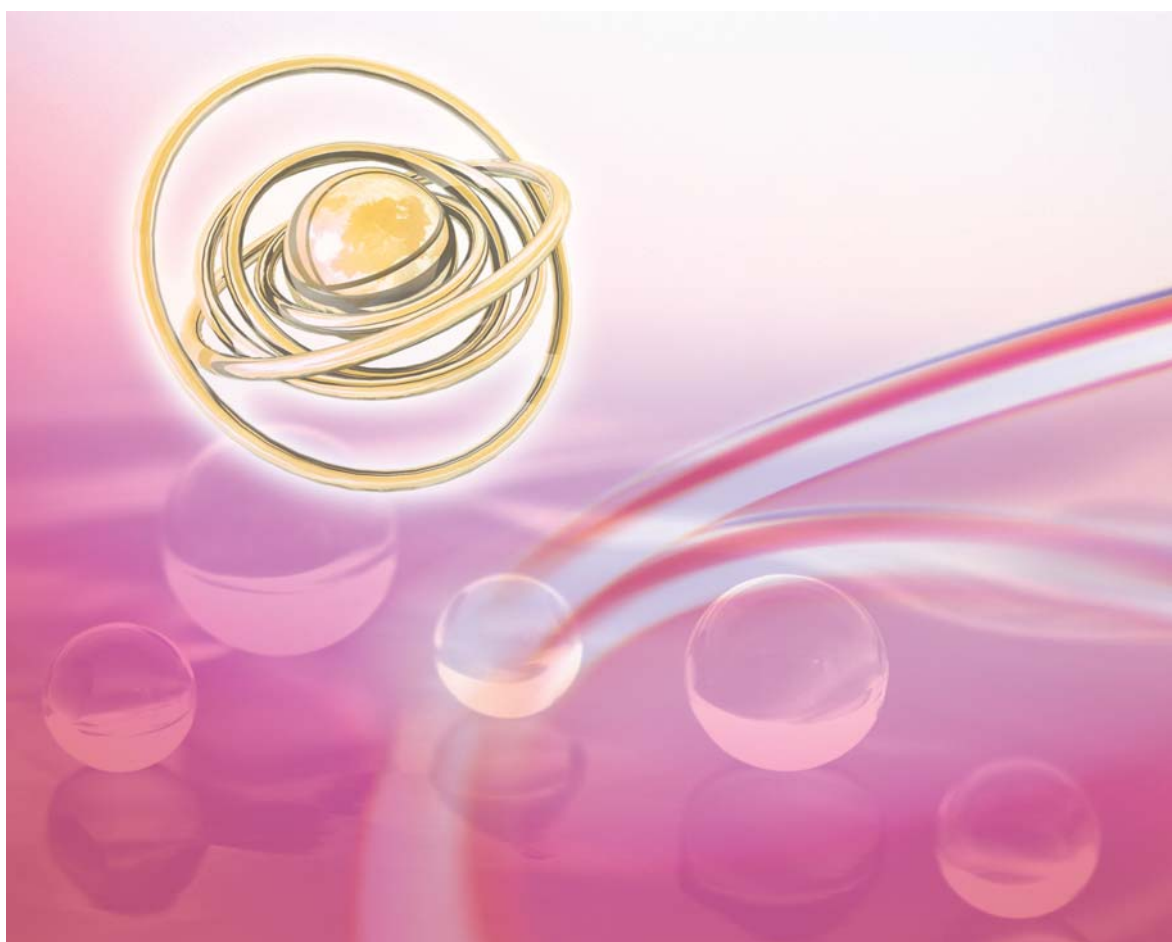
美容新品

自胜鈦被發現後，在2002年的一次皮膚科醫學大會中，透過研究證實，具有明顯的抗老化功效，之後胜鈦成為主流的美容成份。胜鈦的分子相當於奈米級，所以非常容易被肌膚所吸收，胜鈦的數字從2~100都有，而現在市面上被廣泛的運用在美容品的有2、3、4、5、6、7、9、15…等胜鈦成分。每一個數字，所代表不同的是對皮膚的深淺與作用功效不同，數字越小的越容易被肌膚吸收。胜鈦不但分子小易被吸收也不易產生副作用，效果卻是顯著的，所以成為美容的聖品。

各胜鈦的效用：

- 2 胜鈦的功效：抵抗羰基化、醣化、氧化、促進淋巴循環、眼部肌膚的保養…等。
- 3 胜鈦的功效（最早被發現的胜鈦排列組合）：促進纖維母細胞膠原蛋白的增加與生長，有放鬆肌肉與減少皺紋的作用。
- 4 胜鈦的功效：消炎、抗水腫、加強肌膚抗受力、改善微循環與血液循環。
- 5 胜鈦的功效：促進膠原蛋白增加，讓肌膚緊緻。
- 6 胜鈦的功效：被稱為類肉毒桿菌素，對於眼周的魚尾紋、法令紋等動態紋路效果最好。
- 9 胜鈦的功效：減少黑色素生成。

..... 



觀想美容法——

慈光美顏

美
麗

文／花想容

美學設計／雲裳衣

觀想

大慈大悲的觀世音菩薩
放出無量無邊的慈光
而自己就在這無量無邊的光芒中
感受著
清靜無雜染 全然的接納
讓自己完全的容入其中
慢慢的 慢慢的
照亮融化自己剛強的心靈
轉化為柔軟、慈愛
然後這份慈悲的力量
再由心靈深處擴展到全身
讓全身都充滿著
這愛的力量

漸漸的 漸漸的
自己的容顏
越來越柔順
越來越祥和
.....

保任
越久越好



～ 慈悲就是美 ～

美麗之道——

心美人更美

文／花月香

美學設計／風景畫

美
麗

的確
美麗的外貌
通常容易吸引
大眾的目光
並對“美麗”留下深刻的印象

但是
那只止於第一眼的印象
因為人與人之間的交流
不是只有外表
而真正會讓人覺得美的
還是實質
「內在」優秀的品德修為
才是最珍貴的

而且美麗的外貌
無論如何保養
就像花朵一樣

終有凋謝的一天
但是
美麗的心
在不斷的重視修持下
卻是
越開越美麗

因此
追求外在的美麗時
更要重視
內在的美麗
如此
才是真正的美麗

心美人更美
這是永恆不變的真理
依此而修
必定美麗！



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



慈悲的實修——
慈心觀



常佩在心——
慈悲經句



愛心花語

文／秉忠

視覺設計／鄭博文

無負擔的快樂泉源－愛

昇華各種障道的小愛
完成菩提宏願的大愛

慈悲的愛
智慧的愛

這個世間缺乏的是愛
需要大力的生產和捐贈

愛的心語
嬰兒能以笑容回應
小狗能以搖尾巴回答

用最真摯的心
去呼喚那內在沉睡已久的大愛
用最善良的意
去實踐人與人之間的
互動關愛

用能量滿點的大愛
去澆灌幸福的心田 

慈悲的實修法門——

慈 心 觀

文／晶月光

美學設計／賴信仲

校對／郭朱靜珍

■ 觀想主題：

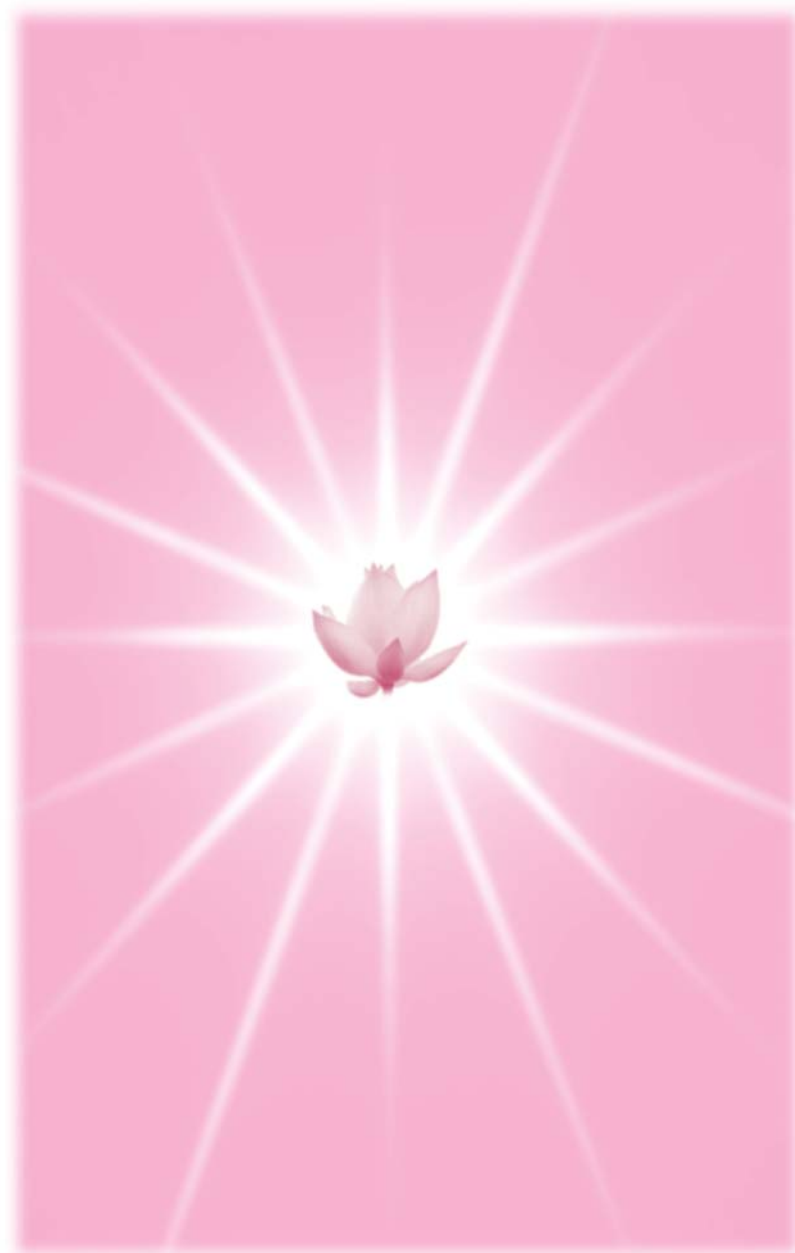
觀想一切的眾生
再也沒有任何煩惱
並且更加的友愛
自己身旁的親友
繼而
人與人之間都
良善和諧的互動著
創造出一個充滿愛與關懷的
美善淨土

■ 延伸說明：

斷除了煩惱
也就斷除了種種負面的思想
而眾生皆有佛性
在無煩惱妄念的狀態下
可以專一的長養慈悲
發出善念
繼而以行動去實踐種種善行
這雖然是一個理想的境界
但是只要永不放棄的追尋
將有到來的一天……



慈
悲



常 佩 在 心——

慈 悲 經 句

編撰 / 暖雲香 美學設計 / 任潤心

慈
悲



■經句

應代一切眾生受加毀辱
惡事向自己
好事與他人

■出處

梵網經

■意涵

應該代替一切的眾生
承受別人所給予的毀謗與汗辱
而且願不好的事歸向自己
好的事給予他人

■心之迴音

這三句經句
完全沒有直接出現慈悲二字
但是其中負載的意涵
已經把慈悲的境界
推至了極致
怎麼說呢？
一般而言
如果我們愛人如己
其實已經是慈悲
因為只是想想看
我們每天要花多少時間
來照顧自己的身心

比如吃飯、沐浴、洗髮、裝扮……

仔細觀察

大部份的人都花了

大把心思、時間 與金錢

好好的對待了自己

那麼——

如果我們能用同樣的心意與方式

去對待別人

這樣的人已經相當相當慈悲了

但是

為什麼佛法總是能讓最鐵桿或鐵齒

的頑固知識分子一旦有一天靈光乍現時

便會對佛法傾心、欽佩得五體投地

就是那——無話可說、只有讚歎的

無量悲心！

是的

所有的慈悲展現

都會讓人無話可說

進而心悅誠服

所以

愛人如己的慈悲

已經令人如是

而此三句經文的境界

其實已高達愛人過己的境界

啊！

這是佛的境界

亦是所有鐵桿、鐵齒人士溶化的關鍵

讓人能不對這樣的大慈大悲動容？

所以

偉大的佛陀與示現的身教言教

是我們修行人最大的依皈

也是最圓滿的學習與標竿

然而

這樣高遠的境界

也許真是一時難以望其項背

但是

當我們發願有一天也要像佛菩薩

一樣圓滿時

我們也要善巧的學習與進步

也就是給自己成長的時間與空間

例如這三句話揭示的是最高境界

我們不可能一蹴而成

那麼我們可以先從愛人如己開始

這樣

也就是充滿希望的邁向

——越來越慈悲了啊！🌈



Wisdom

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



真知灼見——
虛幻的世間



萬物在說法——
垃圾堆的表情



讀經開智慧——
大般若經的大智慧
~ 連載第 171 回



沁涼露滴・晶瑩心靈~

慧心小語

心語／韻玲

美學設計／花水香氣

從內心的深處
真誠的愛別人

一顆清清淨淨的心
是菩薩胸懷中的寶石

破壞
往往只需一瞬間
重建
卻常常需要點點滴滴
日積月累
經年累月……

人生沒有第二條路
——除了努力
還是努力

別人加諸自己的苦難
往往難以左右
但如果自己給自己苦難
就要不得了

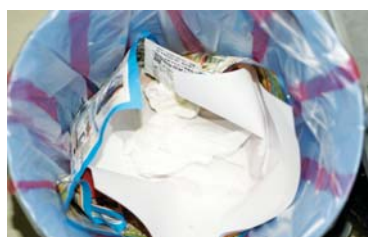
珍貴的光陰
殊勝的精進 

智慧的觀察

垃圾堆的表情

文／學無類 美學設計／麗小花

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



大乘起信論說：

世間一切有身

悉皆不淨

種種污穢

無一可樂

是的

不只是我們的肉身

充滿了種種的不淨

其實

只要隨便看一眼

在這個世界上

隨處可以看到的

垃圾箱、垃圾桶甚至垃圾堆

不用仔細觀察

所有不樂的感受就會升起

因為

垃圾是一切污穢、腐壞、丟棄物的

集中地

除了驚異人類增加垃圾的量與速度

更能在在印證佛陀的智慧

確實所言不虛

種種污穢 悉皆不淨

所以

即使這麼骯髒的垃圾

只要我們願意學習

一樣可以學到深刻的大道理

——三界不淨 無一可樂

速求脫離 永斷輪迴！

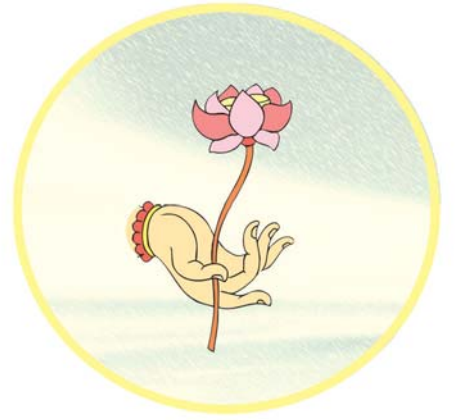


智
慧



真 知 灼 見—— 虛 幻 的 世 間

編撰 / 夢幻影 美學設計 / 露如電



美雖美矣
稍縱即逝



■ 振聾發聵的經文

如實知一切有為法
虛偽誑詐
假住須臾
誑惑凡人
—— 華嚴經

■ 努力了知的釋文

要真實的了知一切有為法
都是虛偽不實
欺誑狡詐
只是短暫虛假的停留
卻欺騙蠱惑了一切世間的凡夫

■從經文汲取的灼見

這個虛假的世間
 也可以說是一個虛假的表相世界
 佛經揭發了這個真相
 而依據的真理就是——
 這個世間之所以虛假虛幻
 是因為仍屬於有為法的範疇
 而只要是有為法
 就絕對逃不了成住壞空的變遷命運
 所以一切都是遷流不息
 一切都是短暫的假住
 無論多愛多恨或多捨不得
 都無法例外
 不然古今多少帝王
 豈不統治至今？
 所以即使榮華富貴到了極致
 亦有灰飛煙滅轉頭空之時
 所以佛陀開示這樣的真知灼見
 真的是不忍我們一直如此愚昧的
 執取那短暫又虛假的表相
 忘記了尋求事務的永恆本質
 更希望我們進一步的醒覺
 永遠的離開生死輪迴的巨大苦痛……
 而學習完這段經文
 最起碼我們要對這五光十色的世間
 生起虛幻不實的認知睿見
 然後才能真正的安身立命
 作出對自他真正有利的作為與行止啊！🌈



萬物在說法
蓮花變遷四相圖

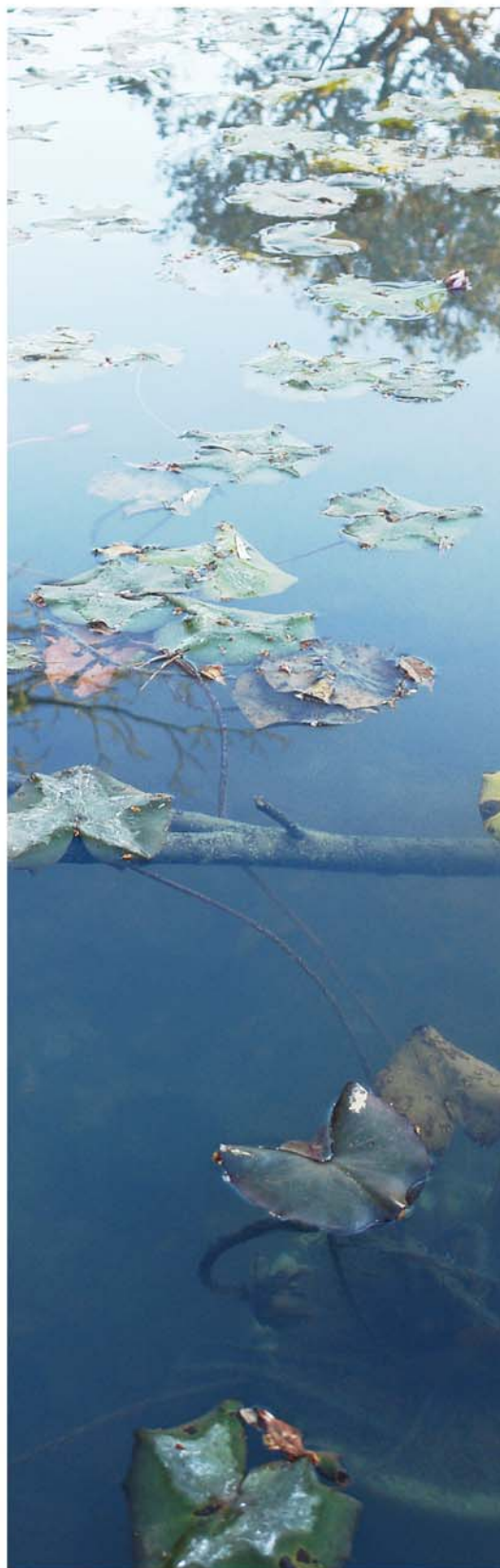


成

住



空



智
慧



壞

長者的智慧——

文／蓮舞曲

美學設計／雲風遙

世間篇～

家有一老・如有一寶：

老父的告誡

如果時間可以倒流
絕對不再浪擲光陰

所以

珍惜現在

把握寸陰吧！

——過來人的話



出世篇～

佛菩薩如眾生的慈父：

慈父的睿語

是日已過

命亦隨滅

如魚少水

斯有何樂

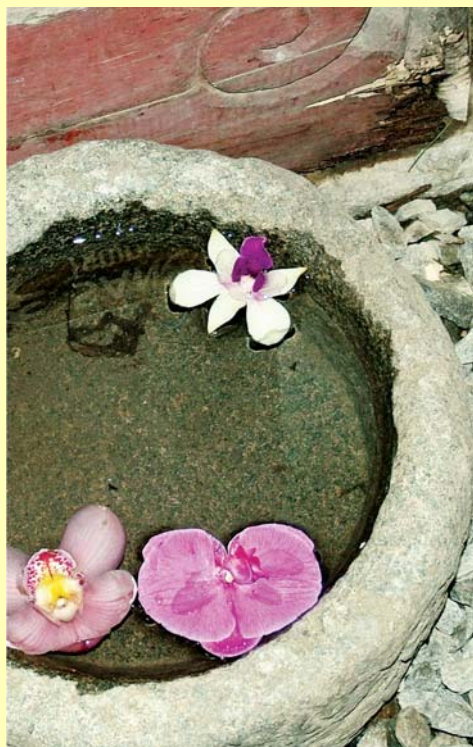
大眾當勤精進

如救頭燃！

但念無常

慎勿放逸！

——普賢菩薩警眾偈



開 智 慧 的 咒 音——

文 殊 心 咒

編撰／宇宙波 美學設計／天韻

5 月 8 日 (農曆 4 月 4 日)
是文殊菩薩的聖誕日
謹以虔敬念誦文殊菩薩的心咒
作為誠懇的恭賀之意……

■ 文殊心咒

ॐ 阿 瓦 札 那 底

Om Aza Vaja Nadi

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

歐母 阿嚷 哇紫 拿底

■ 意涵

象徵文殊菩薩圓滿的智慧

■ 功能

多多持誦，能開發世間與出世間的智慧。

■ 應用

許多學子持誦，以利讀書與考試。

修行人持誦，助於証入空性。

■ 延伸

可配帶刻有文殊心咒的手環或項鍊，利於向文殊菩薩祈求加持；也可將心咒懸掛室內或供奉佛桌上，亦具不思議加被力量。

■ 以用功來祝賀！

本編發願在 5 月 8 日文殊生日時，念誦心咒 1 萬遍，然後迴向給眾生；你願意一起共襄盛舉嗎？竭誠歡迎一起持誦、遍數多寡隨意自在……



讀經開智慧——



大般若經的大智慧！

——連載第 171 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

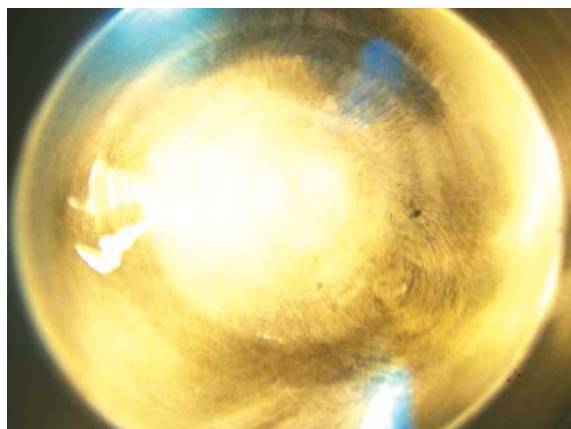
一、經文

復次，憍尸迦！如是布施、淨戒、安忍、精進、靜慮波羅蜜多，由此般若波羅蜜多所攝受故，名有目者。復由般若波羅蜜多之所攝受故，布施等一切皆得到彼岸名。

舍利子言：「不爾！不爾！何以故？憍尸迦！非由布施波羅蜜多所攝受故，餘五方得到彼岸名；非由淨戒波羅蜜多所攝受故，餘五方得到彼岸名；非由安忍波羅蜜多所攝受故，餘

時，天帝釋便白具壽舍利子言：「如大德說布施等五波羅蜜多，要由般若波羅蜜多所攝受故，乃得名為到彼岸者，豈不可說：要由布施波羅蜜多所攝受故，餘五乃得到彼岸名？要由淨戒波羅蜜多所攝受故，餘五乃得到彼岸名？要由安忍波羅蜜多所攝受故，餘五乃得到彼岸名？要由精進波羅蜜多所攝受故，餘五乃得到彼岸名？要由靜慮波羅蜜多所攝受故，餘五乃得到彼岸名？若爾，何緣獨讚般若超勝餘五波羅蜜多？」





五方得到彼岸名；非由精進波羅蜜多所攝受故，餘五方得到彼岸名；非由靜慮波羅蜜多所攝受故，餘五方得到彼岸名。但由般若波羅蜜多所攝受故，餘五方得到彼岸名。所以者何？諸菩薩摩訶薩要住般若波羅蜜多，方能圓滿布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多，非住餘五能成是事。是故般若波羅蜜多於前五種為最為勝、為尊為高、為妙為微妙、為上為無上、無等無等等。

爾時，舍利子白佛言：「世尊！諸菩薩摩訶薩云何應引發般若波羅蜜多？」

佛言：「舍利子！菩薩摩訶薩不為引發色故，應引發般若波羅蜜多；不為引發受、想、行、識故，應引發般若波羅蜜多。」

「世尊！云何菩薩摩訶薩不為引發色故，應引發般若波羅蜜多？不為引發受、想、行、識故，應引發般若波羅蜜多？」

舍利子！以色無作無止、無生無滅、無成無壞、無得無捨、無自性故，菩薩摩訶薩不為引發色故，應引發般若波羅蜜多；以受、想、行、識無作無止、無生無滅、無成無壞、無得無捨、無自性故，菩薩摩訶薩不為引發受、想、行、識故，應引發般若波羅蜜多。

復次，舍利子！菩薩摩訶薩不為引發眼處故，應引發般若波羅蜜多；不為引發耳、鼻、舌、身、意處故，應引發般若波羅蜜多。

世尊！云何菩薩摩訶薩不為引發眼處故，應引發般若波羅蜜多？不為引發耳、鼻、舌、身、意處故，應引發般若波羅蜜多？

舍利子！以眼處無作無止、無生無滅、無成無壞、無得無捨、無自性故，菩薩摩訶薩不為引發眼處故，應引發般若波羅蜜多；以耳、鼻、舌、身、意處無作無止、無生無滅、無成無壞、無得無捨、無自性故，菩薩摩

訶薩不為引發耳、鼻、舌、身、意處故，應引發般若波羅蜜多。……

復次，舍利子！菩薩摩訶薩不為引發一切法故，應引發般若波羅蜜多。

世尊！云何菩薩摩訶薩不為引發一切法故，應引發般若波羅蜜多？

舍利子！以一切法無作無止、無生無滅、無成無壞、無得無捨、無自性故，菩薩摩訶薩不為引發一切法故，應引發般若波羅蜜多。

——第32之1品・初分讚般若品

大正藏第五冊（P. 925 Ⅲ欄4行～P. 930 Ⅰ欄4行）



二、講解

舍利子對天帝釋說：五度由般若所攝受，才能叫作有目；而且由般若所攝受的緣故，佈施等一切善法才能得到“到彼岸”之名。

天帝釋對舍利子說：如你所說，佈施等五度，要由般若攝受，才能稱為到彼岸；所以就不能說要由佈施所攝受，其他五度才能得到“到彼岸”之名，持戒、忍辱、精進、禪定也是一樣。如果這樣以何緣起特別單獨讚嘆般若超越勝過其他五度？

舍利子答：不是這樣的，為什麼呢？不是由佈施所攝受的緣故，而使得其他五度得到“到彼岸”之名；持戒、忍辱、精進、禪定也是一樣；是由般若攝受的緣故，其他五度得到“到彼岸”之名。為什麼呢？菩薩要安住般若，才能圓滿六度，不是安住其他五度夠成辦菩薩事業。所以般若比起前五度為最、勝、尊、高、妙、微妙、上、無上、無等、無等等。

舍利子對佛說：菩薩應該如何引發般若？

佛說：菩薩不為引發五蘊乃至一切法故應引發般若。

舍利子說：怎麼說呢？

佛說：因為五蘊乃至一切法無作、止、生、滅、成、壞、得、捨、自性的緣故。

此段經文主要是說明只有般若能讓其他五度得到“到彼岸”之名，其他五度無法如是；並說明菩薩不為一切法而引發般若，因為一切法無作乃至無自性故。

如同經文所說：「佈施、淨戒、安忍、精進、靜慮波羅蜜多，由此般若波羅蜜多所攝受故，名有目者」。此處把般若的位置講得非常的清楚；如同人的眼睛；既然比喻成眼睛就知道有多麼重要，眼睛是重要器官，負責看清一切，如果沒有了眼睛，說多不方便就有多不方便，故般若的重要性透過與我們息息相關眼睛的比喻，我們就深切的明白了：般若重要如眼目。

經文接著更清楚的說明：「由般若波羅蜜多之所攝受故，佈施等一切皆得到彼岸名」。什麼是“到彼岸”？就是到達常寂光淨土，也就是解脫生死輪迴，這是多麼重要的一件事啊！但經文講得非常清楚，如果沒有般若的話，是不可能完成這件偉大的生命目標的。在此，般若的究竟功用已經說得再清楚不過，所以其他五度必定要包含般若，如果沒有，則不可能有究竟成就，這是修行人，尤其是大乘菩薩，一定要聽得非常清楚，甚至要牢牢記在八識田中的一件事。

所以經文緊接著就說：「豈不可說，要由佈施波羅蜜多所攝受故，餘五乃得到彼岸名……」，此是更仔細的說明不能說由佈施、持戒、忍辱、精進、禪定所攝受，讓其他五度得到“到彼岸”之名。這麼仔細說明的用意，就是要界定清晰，容不得有任何馬虎之處。所以真理的定義是



相當清楚，修行人也要在心中清楚的界定，這樣才不會在紛雜的外事、外物、外相中失去了真理的重心。

天帝釋問舍利子：「若爾，何緣獨讚般若超勝餘五波羅蜜多？」，是以提出問題的方式，說明般若超勝餘五度的地位；般若不但是眼目，更是超越殊勝的，因為般若可以讓我們了生脫死，可以讓我們離開痛苦的無明狀態；無明到底有多痛苦？就好比一個人一直想看清路上的種種狀況，好趕路早點到達目的地；可是眼前卻瀰漫著濃霧，伸手不見五指，連寸步都難以行走，更遑論要快步前行；相反的，般若則如同路上晴朗開闊，一切一覽無遺，不但能看清楚種種狀況，還能安全的快速前進，所以般若當然是超越殊勝過其他五度的。

舍利子回答天帝釋：「非由佈施波羅蜜多所攝受故，餘五方得到彼岸名……」，前面是由肯定的角度來說明般若的重要與影



響，此是由否定其他五度能作領導地位的方式來突顯般若的重要。所以不論由肯定的角度，或是由否定的角度，都可以得到相同的答案：只有般若，能夠讓六度得到“到彼岸”當之無愧的稱法。

舍利子接著說明：「菩薩摩訶薩要住般若波羅蜜多，方能圓滿佈施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多，非住餘五能成是事」，這句是大乘菩薩的座右銘；是的，只有“住般若”，也就是永遠都安住在空性中，一個菩薩才能圓滿六度萬行的菩薩事業；為什麼呢？因為菩薩道難行難忍，因為心念走偏是最大的黑森林，足以讓眾生迷途而不知返；但是如果一個菩薩擁有了空性，他絕對不會心念走偏，心念既然不偏差，也不可能行為產生偏差，心念與行為都正確的話，才能與眾生正確的相處，繼而正確的引導眾生。

舍利子接著問佛陀：「菩薩摩訶薩云何應引發般若波羅蜜多？」在此“引發”是滋生增長的意思，是的，般若要不斷的滋生增長；沒有般若的人，絕對不可能是一個成熟的人；而“成熟”正是菩薩非常重要的條件。什麼是成熟？就是對於一切的人、事、物都做出正確與恰當的處理與回應；說得生動一點，就是在任何狀況下，





都很快搞懂遊戲規則；並且立即全面而無誤的遵守遊戲規則；例如與世間眾生相處，一定要明白社會的看法、價值觀、作事慣性等等，盡量與之配合，一個菩薩絕對不能擺出要“度化”別人的姿態，變成別人要來配合自己，這樣非但不能達到度眾的效果，更有可能貽笑大方，尤有甚者，與眾生產生了衝突而成為一件憾事。這非但沒有做到普賢十大願之一的「恆順眾生」，更是離般若甚遠甚遠了；故如果想作一個成功的菩薩，就一定得具備般若，否則是不可能如願以償的。

佛陀回答了應如何引發般若：「不為引發色故，應引發般若波羅蜜多……」，意思就是當我們要引發般若時，是必須沒有任何目的性的；也就是說，引發只是單純的引發，不為了五蘊乃至一切法，也就是沒有條件性。這樣的滋生增長般若的方式，才是真正的滋生增長般若的方式。因為般若本身就是完全沒有執著的狀態，而如果我們在追求完全沒有執著的狀態中，卻用執著去追求；哪豈不

是一件很好笑的事？因為唯有用不執著的訓練可以到達不執著，不可能一直用執著的訓練，卻到達了不執著。

舍利子追問為什麼，佛陀回答：「以色無作、無止、無生、無滅、無成、無壞、無得、無捨、無自性故……」，此句一連用了四對相對詞，即作 $\longleftrightarrow$ 止、生 $\longleftrightarrow$ 滅、成 $\longleftrightarrow$ 壞、得 $\longleftrightarrow$ 捨。什麼是無作、無止？就是在第一義而言，沒有作為與停止作為的分別；無生滅、無成壞、無得捨也是一樣的，任何的相對，都在能所雙泯的狀態下消融殆盡；探究到最後，連自性亦無，自性本空。故如同經文所說，五蘊乃至一切法都是，無作、止、生、滅、成、壞、得、捨、自性；因為一切本空，萬法皆空。

般若是我們真正的依皈，經文用心良苦的反覆告知我們這個真理，我們實應打開心靈，努力的、專心的、如實的聽、還要努力的、專心的、如實的實踐。

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



攝影藝術——
芥子須彌鏡頭中
大千世界開麥拉！



現代創作禪詩——
菩提花月、禪空、
天山仙境、月暖鄉



清流散文——
花園雅境



紙上藝廊——
佛誕佳節・普天同慶！



電影啟示錄——
“奇幻精靈事件簿”的啟示～
守護關愛他人，就是關愛自己！



攝影藝術——

芥子須彌鏡頭中



充滿氣泡的光影空間是什麼呢？



猜出來了嗎是冰塊的特寫



——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！

現代創作禪詩

詩人／風緣 美學／心空

菩提花月

菩提花月映飛泉
菩薩風幡山巒間
智慧光海空韻流
七彩光緣天地間

禪空

窗臨風香晴雨光
繁花飄林水雲巷
醒世夢人雲上坐
天音絕響入禪空

天山仙境

天山仙境琉璃台
鏡光奇石池上立
水晶菩薩慈祥尊
智慧五彩透水光
雲氣簇擁風幡動
清蓮冰涼沁人心

月暖鄉

河堤兩岸風雨生
餘花戲泉長堤落
秋蟬小詩石橋間
雲水攜陽月暖鄉
飛鳥流星夢楓蝶
古樂花琴問長天

清流散文 —— 花園雅境

文／曉鐘 美學設計／清涼香

人生總是會有不順的時候，心情沉重壓縮是灰色調的沉悶空間，頓時想找尋發洩的出口，淚水像是澎湃的雨傾盆而下，而光明的心如清涼之境，像似陽光露臉頓時把凝重空氣一掃而空，或許經歷過雨後天晴的洗鍊空氣是清爽無塵的，如水彩豔麗渲染的天，雲彩飛揚在遠山的迷霧深山水源之地，清心舒暢像是小女孩飄動著裙襬，輕聲慢步的走在蝴蝶飛舞之間，尋覓著片花野草的方寸之地，感受那鳥語馨香之詩篇樂章，後山公園是煩悶心情另一個歇腳處，事實上每個塵世都可以有自己的後花園，小則可容納蝴蝶雅花，大則清溪奔流魚躍水面，自己心中的花園美境打從我們孩提之時就慢慢的開始增建闢境了，或許長大之後的我們還保有一些純真童心，但是仔細看看心中的花園，經歷過塵世薰息也許花圃藤架開始雜草叢生了，飄零了許許多多的歲月或許牆垣廊柱也開始龜裂了，這些心靈之地的現象在隱隱約約呼喚著我們，不斷的以最真實的面目浮現在我們行住坐臥之中，我們的行為舉止映射著心中的景象，花園雅境的燦美蓮花，正等著我們用最真誠的心去打造呢！



紙上藝廊——

5月份展覽主題～

佛誕佳節・普天同慶！

展覽企劃／碧水詩泉

美學設計／鄭博文

Invitation 邀請卡

謹訂於2008年5月1日~5月31日
於本紙上藝廊隆重展出——

佛誕佳節・普天同慶

七步蓮花 菩提成道

佛誕佳節 普世之光

在千百年前時空的今天

在盛妙的因緣下佛陀誕生了

菩提樹下的成道 偉大出世間的示現

三世十方廣為說法

在千百年之後的佛子們

如菩提種子般的育釀開花

願佛法更廣為流傳度化世人

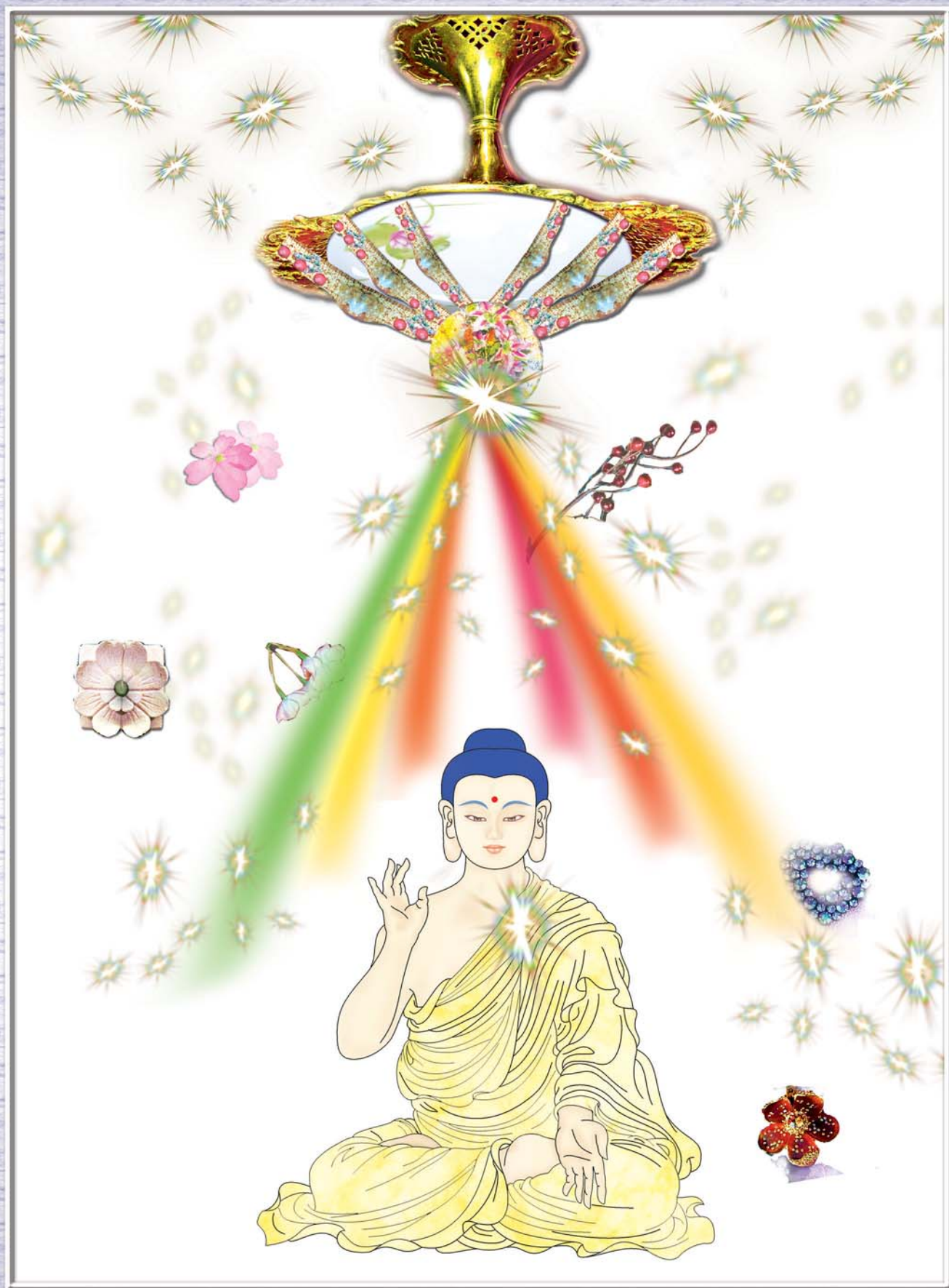
敬邀

闔第神遊參觀！

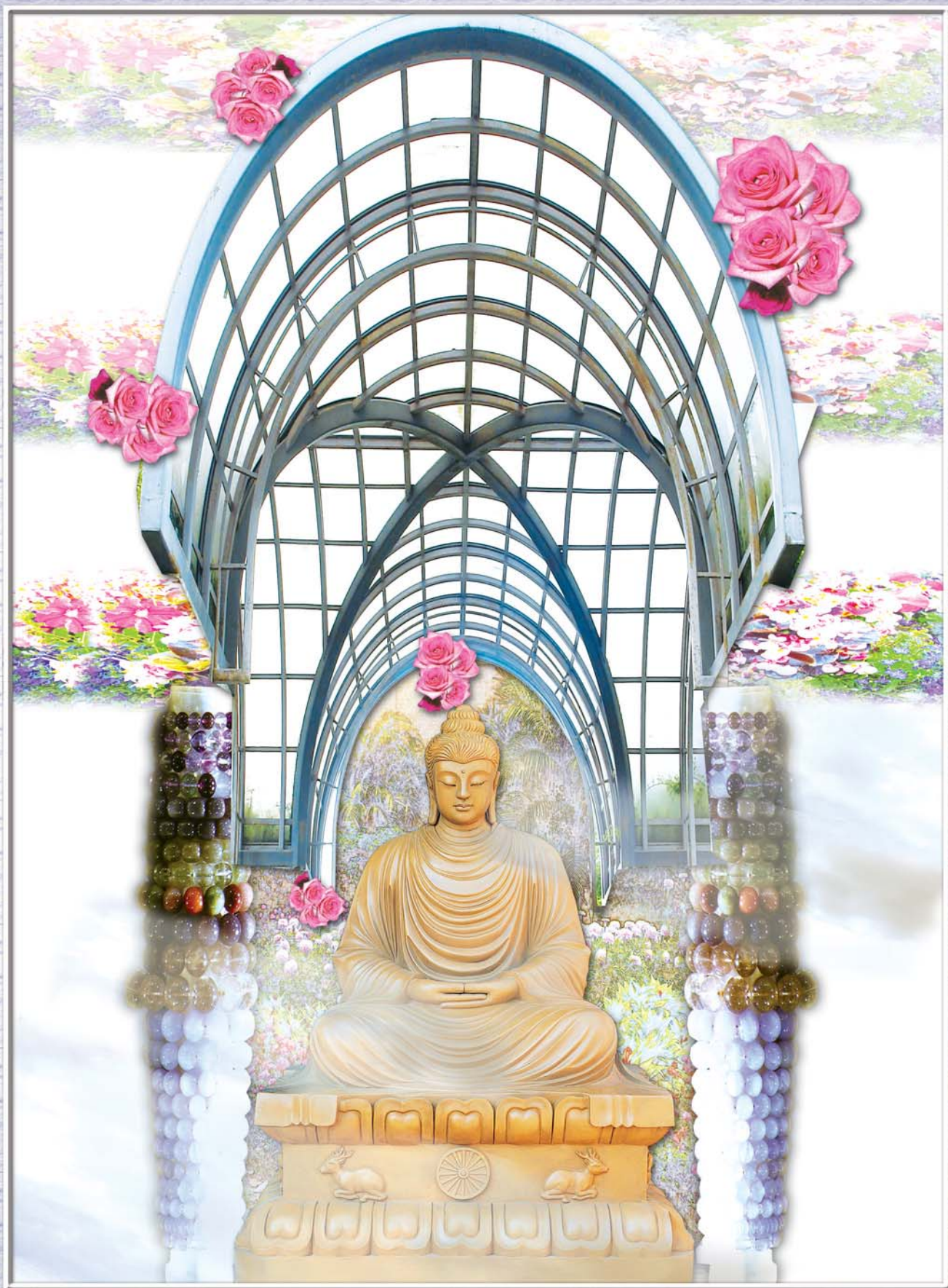
祝
展
出
成
功



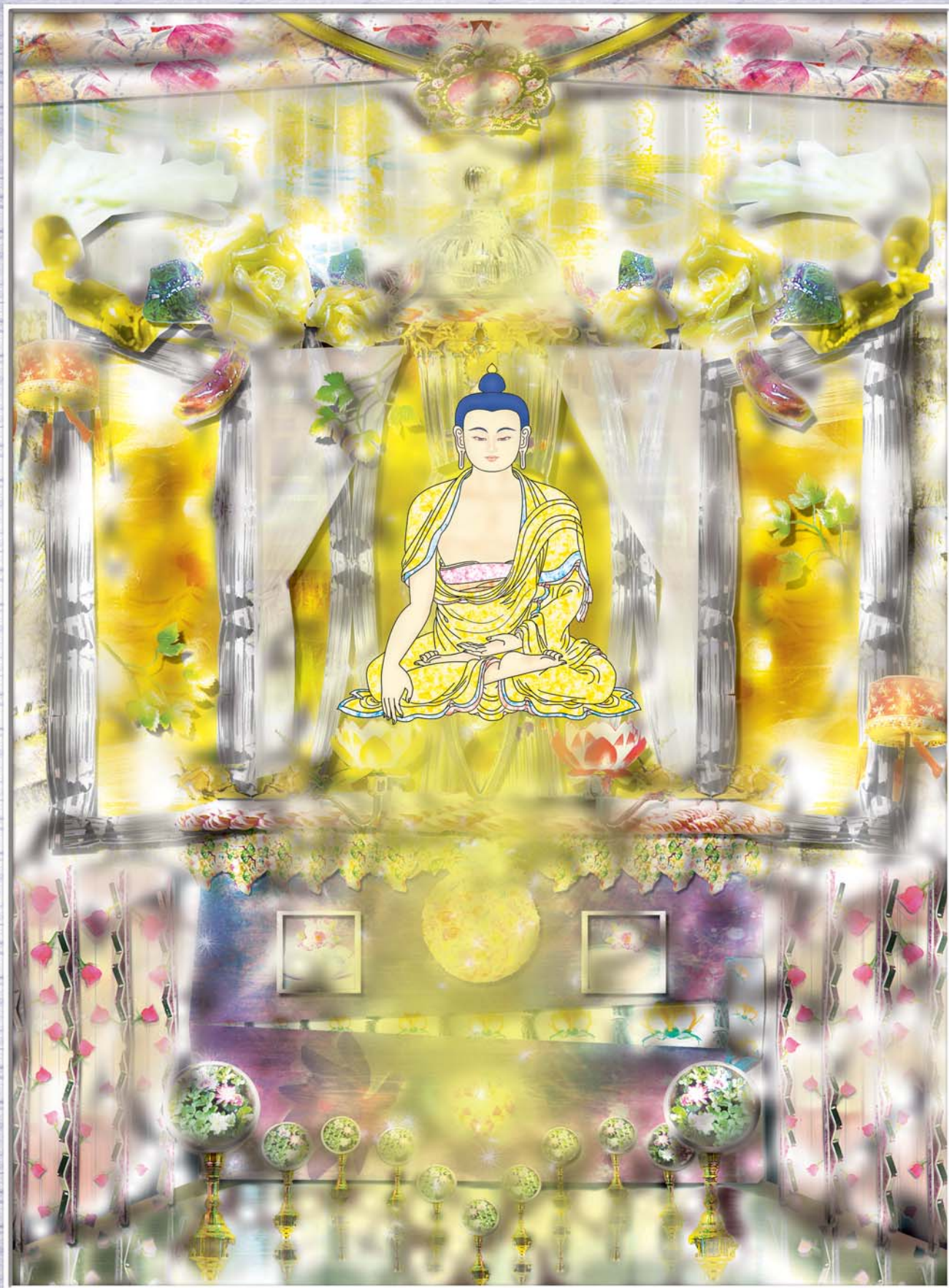
作品名稱：三世十方・普天同慶



作品名稱：七彩虹光・宏偉佛陀



作品名稱：菩提本願・普潤世間



作品名稱：舉世謳歌・佛燈光明



作品名稱：佛誕佳節・祈願和平

電影啟示錄——

奇幻精靈事件簿

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>

“奇幻精靈事件簿”的啟示： 守護關愛他人，就是關愛自己

文藝涵養



英文名：

The Spiderwick Chronicles

類 型：

劇情、冒險

導 演：

馬克華特斯

演 員：

佛萊迪海默爾、莎拉波潔兒

發行公司：

派拉蒙

官方網站：

www.uip.com.tw/spiderwick/

電影故事之吉光片羽：

～永難忘懷的夢想與約定！



「警告：切勿閱讀此書。誰要是敢看一眼…將導致非常嚴重的後果。」——亞瑟史派德威

葛雷斯一家人，在父母離異後，和媽媽海倫帶著雙胞胎兄弟傑瑞及賽門（佛萊迪海默爾一人分飾兩角），與 13 歲的姐姐瑪洛麗（莎拉波潔兒飾），從繁華紐約搬到曾舅公亞瑟史派德威的，偏遠郊區的一棟古老三層獨棟房屋裡。在適應新的生活環境時，家人彼此之間有些爭執，也發生一些無法解釋的事情，也因而產生一些相互之間的誤解，同時也發現這棟屋子裡，有著神秘無法解釋的一面，因此傑瑞決定一探究竟，過程中在隱藏樓頂的房間裡發現了驚人秘密，以及住在這棟房子裡叫提波塔克的精靈，和一本由屋主亞瑟史派德威編撰的“奇幻精靈大寶典”！

不顧書上的紙條告誡，好奇的傑瑞打開了閱讀這本書，一探這神秘的精靈世

界，同時再次引發精靈界的災難，因為在精靈世界裡，有一隻邪惡的食人魔—魔格瑞斯，一心想要搶奪這本研究各種精靈的知識寶典，來侵略殘害其他精靈，進而擴展到人類的世界！

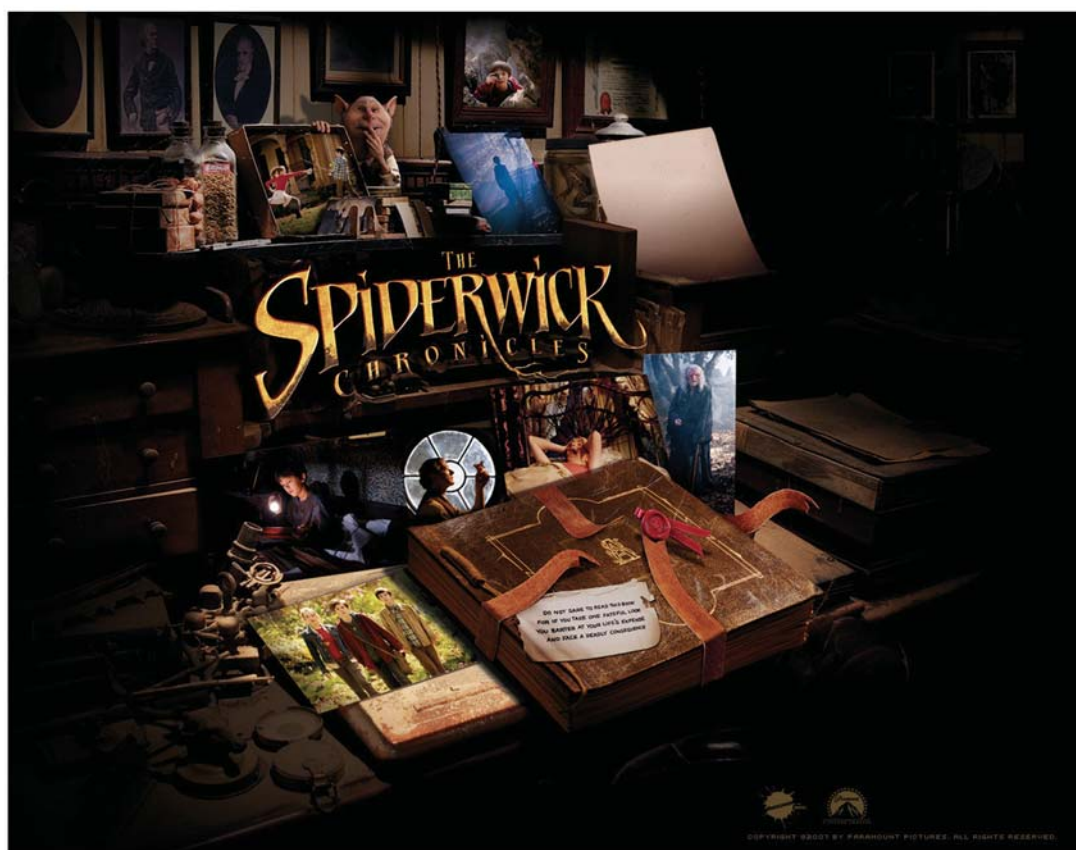
葛雷斯三姊妹，最後團結一心，在善良精靈與書中知識的引導幫助下，完成這項艱鉅的任務，保護這本書與徹底粉碎食人魔的野心，同時也凝聚改善了葛雷斯一家人之間的感情。

看後感想：

——三個朋友連袂看電影！

第一個朋友／小熊寶——

我最喜歡提波塔克老精靈了，因為他跟我一樣最愛吃蜂蜜了！而且非常的友



善，對於守護“奇幻精靈大寶典”非常的盡責；喜愛收集閃亮亮的東西，小缺點就是就是喜歡惡作劇以及生氣時變成醜陋的小怪物。



第二個朋友／小豬寶——

我的同類“豬精”可在這次的事件當中的出盡鋒頭，最後在關鍵時刻時，將變化為烏鴉的食人魔一口咬定，真是大快人心啊！此外葛雷斯三姊弟也是在他的援助下（神奇的口水），才能看到精靈世界的全貌的喔。

第三個朋友／小天使——

這是一部緊湊、充滿想像力與溫馨的電影。看到劇裡的葛雷斯一家人，從不和

諧中，漸進的轉為團結一致，一起面對當前要解決的問題，也一同面對解決了家庭問題的裂縫，互相體諒與關愛，非常適合一家人觀賞喔。

演員與幕後人員

導演——

馬克華特斯

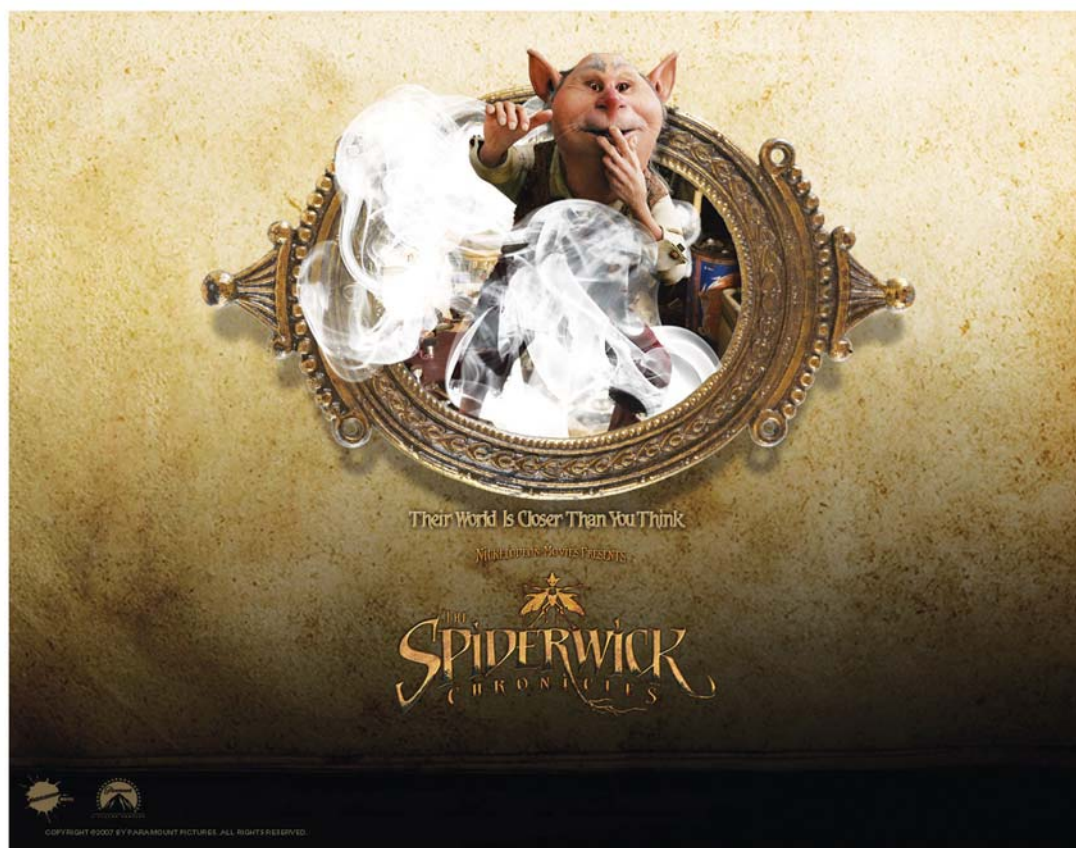
執導過的片子有“出竅情人”、“辣妹過招”、“辣媽辣妹”、“警告標語”、“神魂顛倒”…等。

演員——

佛萊迪海默爾



出生於英國英格蘭的，年紀輕輕就已主演過多部耳熟能詳作品，在“尋找新樂



園”這片中與強尼戴普、凱特溫斯蕾一同演出後，獲得觀眾與強尼戴普的讚許和重視，所以當開拍“巧克力冒險工廠”時，強尼戴普大力推薦海默爾，使得兩人再次合作演出。此後還有跟羅素克洛合作演出“美好的一年”，接下來又演出法國名導演的作品“亞瑟的奇幻王國：毫髮人的冒險”和“把愛找回來”等片。在本片中海默爾同時飾演傑瑞和賽門這對雙胞胎兄弟的角色，有相當優秀的表現。導演馬克華特斯對海默爾本片的演出相當的稱讚，認為是本片最亮養的演員。

莎拉波潔兒

本片飾演姊姊的莎拉波潔兒，曾主演過“風暴剋星”與“前進天堂”等片。在

本片中為了飾演好角色因而接受西洋劍術的訓練，她說：「雖然練劍很辛苦，但是能夠在片中大展身手與蛤蟆精對戰，我超喜歡的」。導演華特斯說她是一個超優的女演員，絕對會令人眼睛為之一亮。

佛法的延伸：

劇中的傑瑞雖然因為好奇心而讓自己的家人陷入了一場異想不到的災難中，但是傑瑞勇於面對，發出善念一心要負起責任，要維護精靈世界與家人的安危，就在度過這場危機的過程中，傑瑞也看清與解決自己的真正要面對的問題，同時也體會到自己是多麼的幸福，就這樣一家人和樂的生活在一起，“利益他人，就是利益自己”！



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



音樂的旋律及不同樂器所發出的聲響，甚至大自然的聲音，其實都與我們人體這個小宇宙交互作用著，甚至不同的樂曲的功用也不同，而被應用來輔助調整我們身心生活的品質。例如小夜曲可用來舒緩胃腸的不適，而莫札特就寫過許多著名的小夜曲，貝多芬的熱情奏鳴曲則有調節偏頭痛的作用。除了古典音樂許多名曲被用來實際應用於各種場合以外，基於對佛法的體悟所創作的佛教音樂，以及基於對大自然及生命的感動所創作的時代音樂對身心壓力的舒緩，對睡眠品質的強化，乃至用以輔助靜坐冥想，也都起著很大的作用。以下就讓我們來看看近期有哪些廣受歡迎及應用的佛教音樂、時代音樂及古典音樂。

Buddha Music

佛教音樂 Top 榜

當前佛教音樂的創作越來越多元，從最單純的佛號唱誦與課誦到與融合了新時代音樂、傳統國樂的風格，可以說都獲得不同需求人們的喜愛。

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網路上的相關資料，歸納出比較受歡迎的佛教音樂專輯。

專輯名稱：準提佛母心咒

音樂家：伊藤佳代

唱片公司：原動力文化



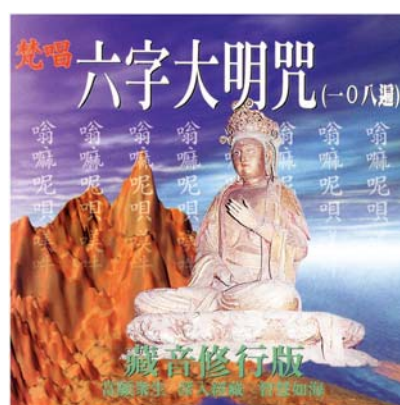
伊藤佳代一系列的佛曲吟唱，廣受好評與喜愛，從文殊心咒、觀音心咒到這一張準提佛母心咒，每一張都是暢銷專輯。除了佛教咒語的吟唱以外，其新世紀音樂風格的創作，也使得她的專輯被廣泛運用在其他領域，如電視配樂、胎教音樂及安

眠音樂。准提佛母是無量諸佛之母，誦持此咒可得延年益壽、福慧增長，速證無上菩提，世出世間的祈願無不滿足。

專輯名稱：梵唱六字大明咒

音樂家：愛華音樂部

唱片公司：愛華音樂出版社



這張專輯可說是各大流通處中關於六字大明咒唱誦最暢銷的專輯之一，並被許多法會活動及電視劇集選為配樂。專輯曲風以莊嚴的合唱六字大明咒結合古箏、二胡與笛子等國樂做為情境背景，讓人彷彿置身佛國淨土中靜聆莊嚴的咒音，因而廣受喜愛。虔誠誦持六字大明咒的功德極為殊勝，能降魔治病、祛除各種罪障獲得種種世出世間的殊勝成就。



專輯名稱：掬水
音樂家：王森地
唱片公司：風潮音樂



「掬水」這一張專輯收錄了近年來最受歡迎與好評的古箏佛讚系列唱片，推出以來暢銷全球。古箏佛讚系列將傳統的佛教唱讚的曲調予以轉化，以西方新世紀音樂的風格來編曲，用的則是國樂的樂器—古箏，古箏的音色清雅脫俗，加上新世紀空靈的曲風作為情境，首開風氣之先，自推出以來即廣受好評，使得這一系列的多首樂曲同時登上中國時報民族音樂暢銷榜的前五名，同時也成為各大法會活動及供佛齋僧大會的指定用曲，至今仍是各大流通處古箏佛曲暢銷的首選。



貼心資訊：（為便利讀者，特註明可選購地點）

（1）一般通路～

- ① 大眾唱片
- ② 五大唱片
- ③ 玫瑰唱片等

（2）佛教流通處～

- ① 全德佛教流通處
- ② 瑞成書局
- 各大佛教文物流通處
- （以上按比劃排序）



New Age Music

新時代音樂Top榜

新時代音樂的作曲家，可以說也是饒富創意的音樂家，只要能將內心的感動與對體悟傳達出來的元素，都是他們取材的對象，因此除了善用各種樂器的特性來創作樂曲以外，也嘗試結合大自然的各種聲音與意象來創作，此外，也有人從科學的角度出發，研究人類腦波與大自然聲音及各種樂器與樂曲的共鳴來創作樂曲，甚至也有只用電子合成樂器來模擬各種樂器與聲音進行創作的新時代音樂。

這一次要介紹的新時代音樂專輯除了在排行榜上廣受歡迎以外，同時也代表了上述這些不同創作風格的呈現。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，為避免與前幾期重複介紹起見，我們同時參考了不同排行榜的排行來作介紹。這三張唱片可以洽詢全省各大唱片行如玫瑰唱片、大眾唱片、五大唱片的門市，另外也可以透過誠品網路書店及博客來網路書店購買，此外「卡農晚安曲」及「銀月飛行」這兩張專輯也可以藉由線上音樂點播入口網站KKBox 購買單曲。



專輯名稱：卡農晚安曲(Lullaby of Canon in D)

音樂家：克莉絲汀娜，席爾瓦德

唱片公司：貴族唱片

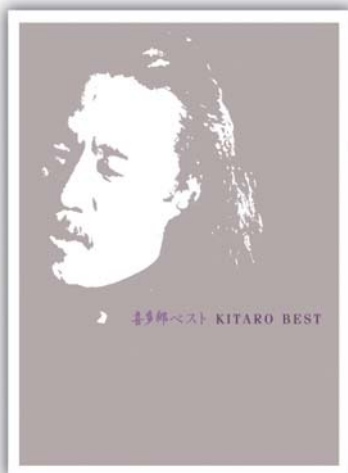


這張專輯是由國際音樂療法專家所策劃，在曲風安排上以黃昏、夜晚及清晨的情境作為音樂鋪排的順序，以幫助人從煩囂中回歸寂靜，讓緊繃的身心得以放鬆，進而擁有良好的睡眠品質。研究顯示，豎琴具有釋放壓力，舒緩緊張與憂慮的作用，而旋律輕盈的鋼琴可以讓心較為輕安，這張專輯即是以豎琴、鋼琴為主要樂器，並融合蟲鳴與海浪等自然的聲音，重新詮釋了許多知名的古典樂曲及新世紀音樂，曾獲選為美國新世紀排行榜百大心靈音樂專輯及日本亞馬遜網路書店新生活美眠運動首選推薦。

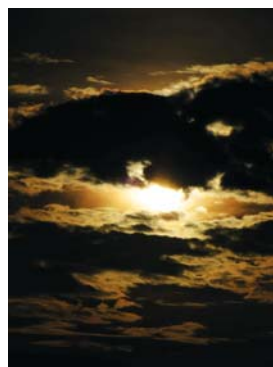
專輯名稱：天地絕響

音樂家：喜多郎(Kitaro)

唱片公司：滾石風雲唱片



喜多郎可以說是當代新時代電子合成音樂的大師級人物，他的專輯曾經獲得美國音樂最高榮譽葛萊美獎的肯定。更令人驚訝的是他從來沒有接受過正統的音樂教育，完全靠自己對音樂的感動與堅持，他的作品大多運用電子合成模擬各種不同的樂器來創作，然而卻予人渾然天成，氣勢磅礴的感動。天地絕響紀念專輯可說是喜多郎早期音樂生涯的精選輯。包括他為日本NHK 電視台「絲綢之路」紀錄片所作的配樂以及榮獲葛萊美獎肯定的「宇宙波」，另外，他還曾因幫電影「天與地」配樂，並且榮獲金球獎最佳電影配樂的殊榮，以及曾經躍登美國告示牌排行榜冠軍的曲目如：「嘆」、「戀慕」、「饗宴」等知名曲目。



專輯名稱：銀月飛行(Still gazing at the moon)

音樂家：約翰米爾斯(John Mills)

唱片公司：金格唱片



約翰米爾斯被譽為是新時代音樂的十大吉他手之一。他的作品給人單純而深沉的感動。這張專輯以自然風光作為取材背景，在吉他、大提琴、愛爾蘭錫口笛、長笛及薩克斯風的合奏下，從月夜星辰的美到與好友徹夜談心的記憶以及對晨曦黎明等大自然的感動，一一蛻變成音符，協奏出月夜的美與友情的真，使得這張專輯廣受好評，並在KKBox 線上音樂點播排行世界心靈音樂榜中，獲得第三名的佳績。

Classical Music 古典音樂 Top 榜

古典音樂經過數百年的演進到今日已經開始出現一些頗有創意的變化，而這樣的變化，反應在暢銷排行榜上，似乎也廣受人們所喜愛。因而也造就許多古典音樂的創作者及演奏、演唱者，同時也跨足到跨界音樂、流行音樂與新時代音樂的領域並形成風潮，而這樣的風潮又回過頭來使得更多的樂迷開始接觸及深入古典音樂領域，這也形成許多古典音樂排行榜上專輯的風格越來越多元。因此電影配樂、新時代音樂甚至歌詞雋永曲調優美的流行音樂，當他重新以古典音樂的方式詮釋時，也就給予人完全不同的感受。這次所介紹的古典音樂專輯就有這種特性，而由於為避免與前次報導重複介紹，也同時參考不同暢銷排行榜的名次來做介紹。「星光禮讚」跟「天籟黎明」唱片可以洽詢全省各大唱片行如玫瑰唱片、大眾唱片及五大唱片門市，也可以透過誠品網路書店及博客來網路書店購買，或者也可以藉由線上音樂點播入口網站KKBox 購買單曲下載聆聽。舒眠奏鳴曲則可在玫瑰唱片門市、誠品網路書店及KKBox 洽詢購買。



專輯名稱：星光禮讚

(V.A.-Classical 2008)

音樂家：合輯

唱片公司：科藝百代股份有限公司



這是一張古典與跨界音樂巨星雲集的專輯，這也是許多當代經典名曲的合輯，



因而也深受許多人喜愛，並攻上玫瑰、大眾唱片暢銷古典專輯排行榜第三名的寶座。這一套專輯，分別收錄有帕華洛帝 (Luciano Pavarotti)、多明哥 (Placido Domingo) 及卡列拉斯 (Jose Carreras) 這世界三大男高音演唱的經典歌劇名曲；跨界及古典音樂天后莎拉布萊曼詮釋的數首暢銷經典名曲；英國配樂大師卡爾詹金斯 (Karl Jenkins) 的著名電影配樂「阿迪馬

斯」(Adiemus)；榮獲留聲機大獎「最佳年度獨唱專輯獎」的英國男高音博斯崔吉 (Ian Bostridge) 所詮釋的韓德爾歌劇詠嘆調；創下盤踞美國告示牌世界音樂排行榜冠軍紀錄達八十週之久的天使女伶合唱團的演唱；英國「古典年輕藝術家」獎得主的大提琴新星娜塔莉克萊兒 (Natalie Clein) 的演奏；此外也有金氏世界紀錄保持、史上最炫的小提琴家甘迺迪 (Nigel Kennedy) 的演奏…這些名家名曲分別收錄在這一套包含兩張 CD、數十首經典歌曲的專輯中，讓人得以一次聆賞多位世界級音樂家的風采。

專輯名稱：天籟黎明 (New Dawn)

音樂家：天使之翼合唱團 (Libera)

唱片公司：科藝百代股份有限公司



天使之翼合唱團是由 30 位男童所組成的合唱團，而令人驚訝的是這個合唱團竟與知名的男高音波伽侓一同並列英國暢銷排行榜前三大，在國內甫一發行就登上 G-Music 排行古典榜前五名，他們的歌聲也曾多次出現在公益廣告的配樂當中。天使



之翼合唱團指揮普來茲曼所創作的樂曲具有舒緩壓力及平靜心情的音療效果，配合其純淨無瑕的童聲合唱，使得整張專輯予人溫暖純真的感動。在這張最新專輯中，天使之翼重新演繹了跨界音樂歌手恩雅的名曲「奧莉諾科河」(Orinoco Flow)、海灘男孩主唱布萊恩威爾斯的暢銷曲「愛與慈悲」(Love and Mercy)、巴哈管絃樂

組曲「G 弦之歌」(Air G) 等，同時包含古典、跨界與流行歌曲範疇的名曲。

專輯名稱：舒眠奏鳴曲

音樂家：Alain Lemay

唱片公司：金格唱片



鋼琴家Alain Lemay 致力於古典音樂與自然間的和諧與共鳴，並廣泛收集人類所接觸最柔暖的大自然聲響，他將自然界中溪澗流水、鳥語蟲鳴以及大海瀑布…元素，融入了巴哈、韋瓦第與貝多芬的古典曲中，使得貝多芬的鋼琴名曲「月光奏鳴曲」與大海的海潮音互攝互融，韋瓦第的小提琴協奏曲與樹上的啁啾鳥鳴協奏，創新的風格與大自然的巧妙的涵融，彷彿在大自然中無憂無慮的徜徉，讓人不自覺的獲得心情的沉澱。專輯一推出即深受喜愛而大為暢銷，並長期盤踞 KKBox 線上音樂點播排行古典榜前三名，專輯中的「巴哈：E 小調第二號奏鳴曲」、「貝多芬：卡農」及「貝多芬：月光奏鳴曲」更是常常進入 KKBox 單曲排行榜前五名之列。



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



佛偈書法之美



花間禪茶



佛教最美麗的代言人——
美麗的飛天



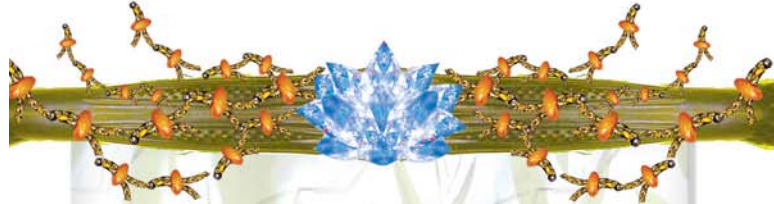
佛教聖花——
蓮花之美



寺廟之美——
廟宇仙鄉



佛偈書法之美



閑
自
訪
高
僧

煙
山
萬
萬
層

師
親
指
歸
路

月
掛
一
輪
燈



書法集字：文徵明體

花間禪茶

詞／雲淨 美學設計／鄭文

夢之池 花之泉
隨意所致 馨香而翔
五感極樂心舒暢



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

風霧散花夢彩橋
勝妙天宮馨香飄
雲海似潮樂音奏
萬里柔沙虛空行
善美感召端麗身
慈心感念極樂境
歌詠——水花妍





佛教聖花 蓮花之美

美學設計 / 文人



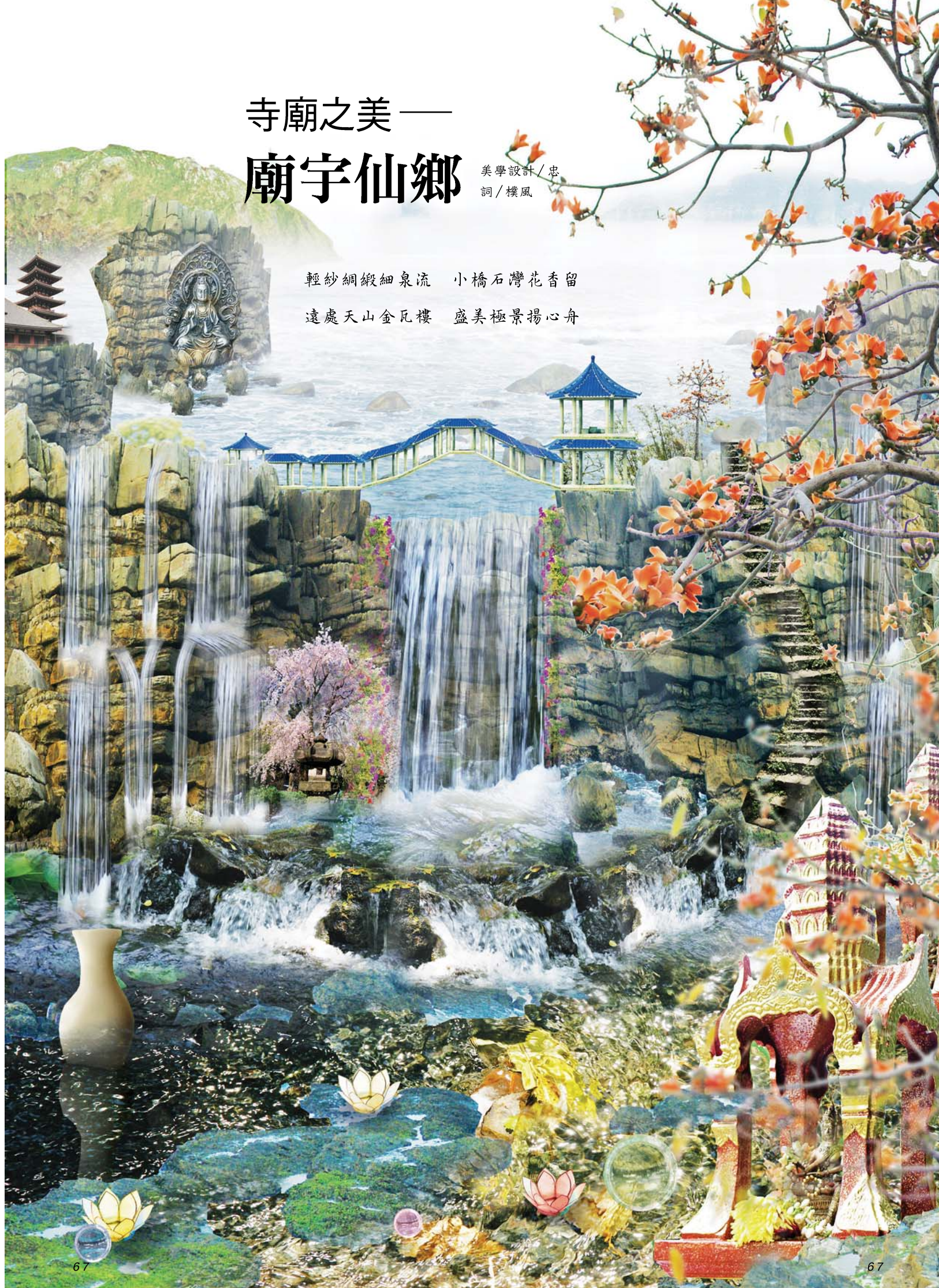
畢竟西湖六月中 風光不與四時同
接天蓮葉無窮碧 映日荷花別樣紅
——宋·楊萬里



寺廟之美—— 廟宇仙鄉

美學設計／忠
詞／樸風

輕紗綢緞細泉流 小橋石灣花香留
遠處天山金瓦樓 盛美極景揚心舟



扉頁之八 ~

Vegetarian 素食風尚

素食

既慈悲又健康

更符合環保

真是何樂而不為？

慈悲素——

因為慈悲・所以吃素

健康素——

High 營養食譜~

彩虹蔬菜盤

環保素——

因為愛環境・所以吃素

因為慈悲・所以吃素——慈悲素

慈悲圖象篇～

弘一大師護生畫集今賞

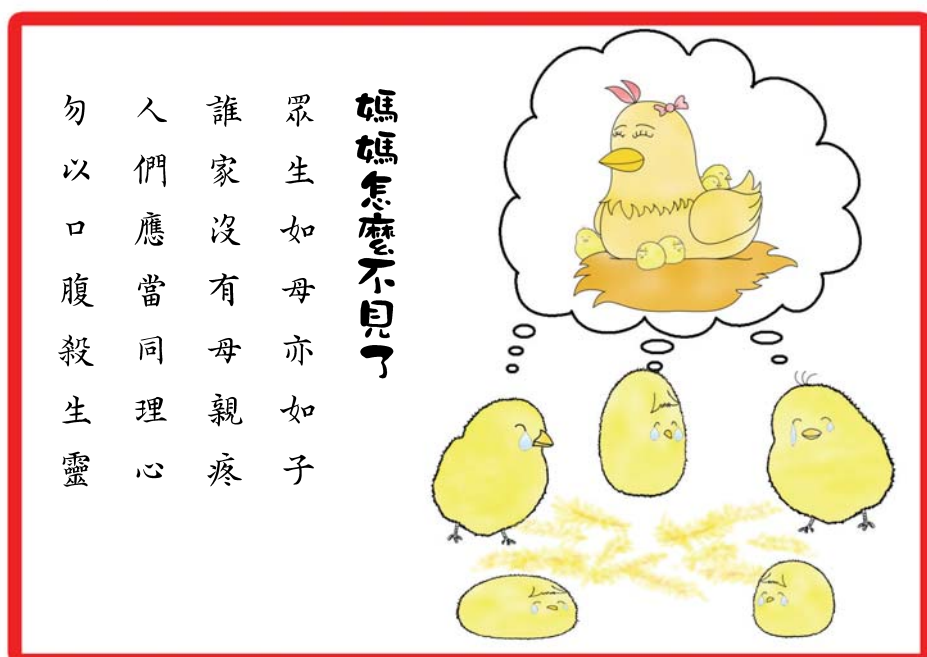
昔日原稿：



題詞／弘一大師

繪圖／豐子愷

今日延伸：



詞／鄭秉忠

圖／蔡承訓

健康素——

因為健康所以吃素！

彩色蔬菜盤

編撰／天然香

廚藝／賴秀旻

根據科學家的研究，蔬菜的種類不但越多越好，
顏色也是越豐富多彩越健康！
本期為大家介紹的是——彩椒大會串



美味的“彩椒香菇熱炒盤”



vegetables

health life

口感鮮脆、清香入味、
實為健康營養的上品佳餚



健康
新概念



常常吃甜椒增加抵抗力 維他命A+C 加更多

因為愛地球・所以吃素——

環 保 素

文／藍星球

美學設計／天月

攝影／忠

當我們的心想要去作吃素時，善的種子就已經種下了，慢慢的直接或間接影響更多人吃素，當我們不想吃肉的時候，許多可憐的動物就不會因為人類的口腹之慾而無辜的宰殺掉了，因為需求市場小了，供需的現實環境下也就不需要養那麼多的牲畜來佔領破壞環境，間接的地面上的水土保持也就改善，天災漸漸相對的也會比較少了，這就印證從心開始的因果關係，以愛眾生的心去愛護每一個動物，讓天地的

怨氣少一點，這個世界自然而然的就比較祥和些，所以吃素是相當符合環保概念的最佳選擇呢！

電視上看到的每一個天然災害的驚心場面，當事人往往沒有想過有一天災害會發生在自己身上，環境的破壞，讓地球沒有再消耗下去的本錢，幸而各種環保意識在許多國家已經抬頭，但是地球被破壞的腳步並沒有因而停止，環保與素食的關係也是可以說是非常密切的。



打開歷史書籍早在西元前六世紀的時候，一位數學家、哲學家，畢達哥拉斯(Pythagoras)就是一位素食者，在文藝復興的時代他的許多概念被運用於美學上，人文主義者也尊崇他為精密科學之父，而在後世也有不少其追隨者推崇吃素，近代著名的相對論發明者愛因斯坦，也認為吃素是最健康、也是對地球是最好，中國北宋文學家蘇軾認為殺生是不好的，至於義大利的藝術家達文西說過：「真的，人是一切動物的主人，因為他的殘忍超過任何動物。以別人的死亡，換取自己活命，我們的身體因此成了墳場！我從很小就摒棄了肉食。未來有一天，人們看殺人和屠殺動物沒有什麼兩樣，這一天終會來臨。」美國科學家富蘭克林 16 歲便作了素食者。他的筆記裏提到：「吃素使頭腦清晰，思考敏銳，帶來更大的進步」。他在自傳

中，稱吃肉為「無緣無故的謀殺」。同在美國約翰，開洛格了解到吃肉的野蠻原始：「其實和吃屍體沒兩樣」。國父孫中山曾倡導素食的好處，並舉醫學印證吃素是延年益壽的妙方，作家梭羅認為：「有才華和詩人氣質的人，一定都想戒絕肉食」；而偉大的佛陀更說：「食肉斷大悲種！」

信仰科學、崇尚理想、注重健康的古今中外名人，都認為素食有許多正面的價值，這些先賢的素食示範，早已指引我們許多條健康環保的康莊大道，然而未來的路該怎麼走也許不用多說，應該就在當下發心吃素，並持之以恆感召更多吃素的人口，人人都可以是承先啟後的素食先行者，吃素不殺生又可積功德同時兼具保護我們的居住環境，所以素食絕對可以自利利他救地球，聰明的我們何樂而不為呢！



Happy

快樂歡心

快樂是最好的醫藥
讓人生充滿了光亮



快樂驗方——
維他命 B 群



幽默拾趣——
博君一笑・功德無量



重新開始的喜悅——
每一剎那的重生！



快樂驗方——

維他命 B 群

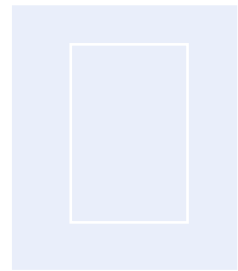
編撰／樂健康 美學設計／欣然 攝影／忠忠



維他命 B 群對於人體維持正常運作，是不可缺少的。就目前研究發現，人體主要攝取的維他命 B 群裡有 B1（硫胺素）、B2（核黃素）、B3（菸鹼酸）、B5（泛酸）、B6、B7（維生素H）、B9（葉酸）、B12（氰鈷胺）、咯奎……等。

維他命 B 群主要作用有抗氧化（能幫助氧化還原）、促進代謝碳水化合物轉化成能量、幫助消化、促進蛋白質代謝、生產紅血球、促進激素與膽固醇的合成、幫助神經與中樞神經系統以及肌肉協調運作、保護神經組織細胞、安定神經、舒緩焦慮緊張、治療多種基因疾病……等。





而為何稱維他命 B 群是快樂驗方呢？因根據研究報告指出，多數的精神狀態異常與情緒上病症的病患，都有缺乏維他命 B 群或維他命 C 的一種或是都缺少；就正常人而言，如果缺少 B 群中的 B3（菸鹼酸）、B9（葉酸），也會變成有憂鬱症的狀態，或是引發情緒上的不穩定。所以攝取維他命 B 群（B1、B5、B6、B9、B12 等，對於精神情緒能有效的改善與幫助），可以緩和憂鬱症、紓解壓力、緩和容易生氣的情緒、使注意力專注與神經系統的協調。

維他命 B 群與其他維他命不同的是無

法由人體自己生成，必須在食物中攝取，所以要補充維他命 B 群可以吃：糙米、燕麥、小麥胚芽、腰果、芝麻、無花果、胚芽米、玉米、黃豆、牛奶、豆類、香菇、多葉蔬菜、小黃瓜、紅蘿蔔、乳酪類、啤酒酵母、酵母菌、堅果類……等食物。

至於含有維他命 B 群的水果有：蕃茄、葡萄、鳳梨、柳橙、檸檬、櫻桃、西瓜……等，所以只要均衡的飲食，多多攝取穀類、蔬菜與水果，就可以照顧到身體與精神上活力與愉悅的心情喔！🌈





~ 博君一笑，功德無量！ 詞、攝影／晨鐘



我是金ㄟ啦！



誰在Call我？



是我嗎！

重新開始的喜悅——

每一剎那的重生！

～ 給 自 他 無 盡 的 機 會

文字 / 希望之翼 美學 / 鳳凰火

快樂

每一年
每一月
每一週
每一日
每一時
每一刻
每一分
每一秒
都可以 重新開始！



大旱可以雨降
浪子可以回頭
神女可以從良
頹勢可以止跌
鳳凰可以重生……
一切的一切
只要我們真正願意
每一個剎那——都可以重新開始！
邁向那璀璨光亮的前程！！

人生充滿了各種困頓
我們隨時都可能跌倒
並且可能從此一蹶不振
但是我們真的總不能一直趴在原地
所以還是要努力的爬起來
方是正確之道
而不論我們曾經多麼失敗
也不論多麼不堪
只要我們願意誠懇的改進
就可以勇敢的重新開始
積極的展望未來
振奮的努力重生

啊！
鐵樹可以開花
枯木可以逢春



Happiness

幸福暖心

幸福的笑容

是最溫暖的人生畫面



幸福格言



幸福畫面——



幸福時光——
天倫相聚



幸福角落——
午後品茗



幸福國度——



幸福格言

言／竹林君子

視覺設計／清月堂

• 決定要幸福。

• 就是要幸福。

• 這樣就幸福——

因為愛，所以幸福

因為美感，所以幸福

因為努力，所以幸福

因為想通，所以幸福

因為純真，所以幸福

因為原諒，所以幸福

因為有你，所以幸福

因為良善，所以幸福

因為明君，所以幸福

因為和平，所以幸福

因為修行，所以幸福

因為放下，所以幸福

因為解脫，所以幸福

.....

幸福角落

詞／水淨

畫面設計／心泉



幸
福

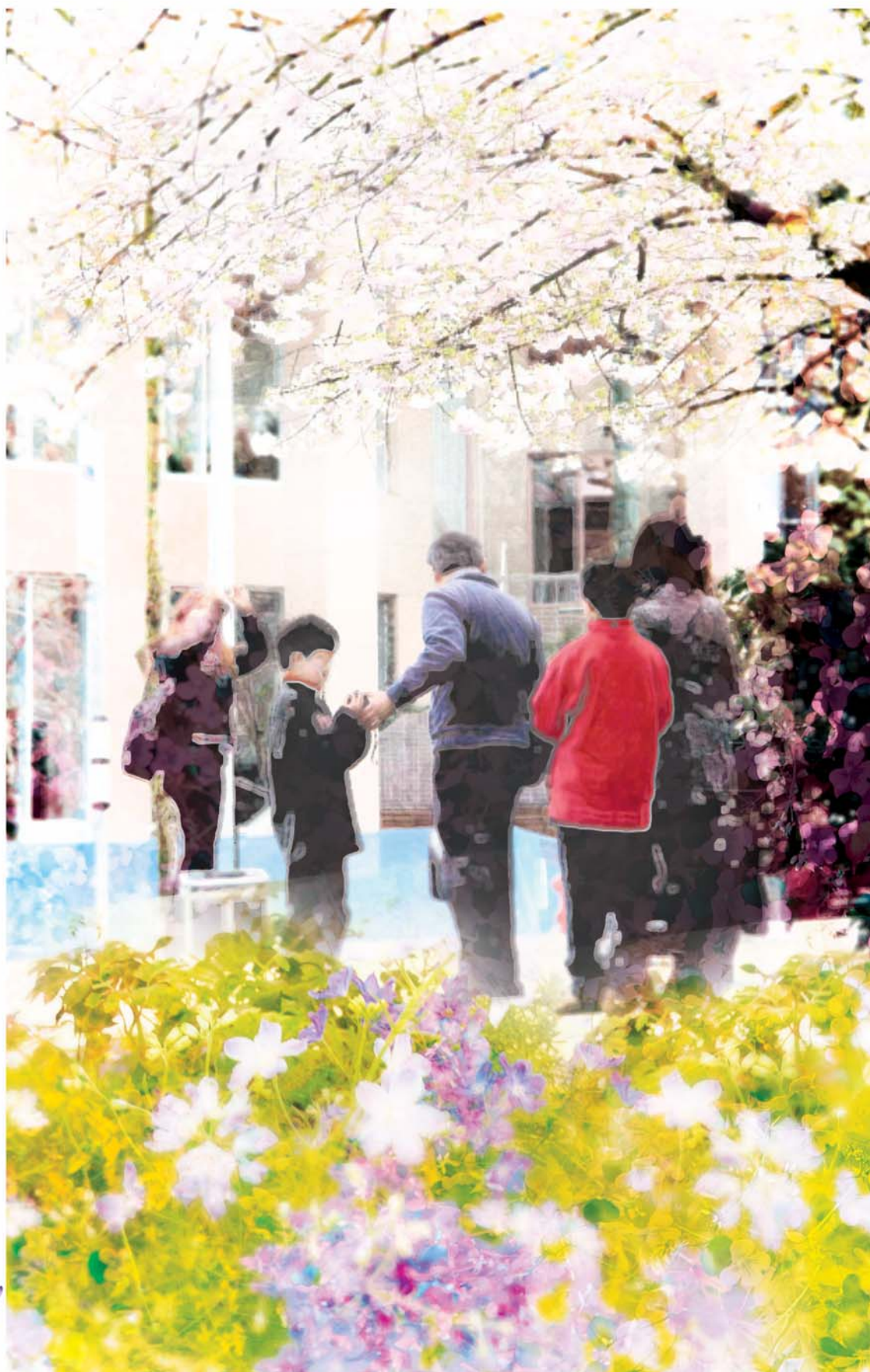
午後的心情角落 透心的品茗 滋味是水潤甘甜的……

幸福時光

詞／水淨

畫面設計／心泉

幸
福



花季溫暖歲月 一家人的相聚時光 是幸福的永恆……

幸福國度——

天樂天華永伴隨

編撰／極樂鳥 美學設計／妙香潔 繪圖／小訓

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

阿彌陀經清晰描述了

～

常作天樂
黃金為地
晝夜六時
天雨曼陀羅華

啊！閉上雙眼

試著想想 身處於
不可思議曼妙的天樂之中
那柔和深入人心的曲調
宣說著無量無邊的
大慈悲與大智慧
而這曼妙的天樂
永無間斷的放送著

放眼望去
看不見盡頭的大地
是閃閃發亮的黃金鋪成
從白天到夜晚
從天降下如雨滴般多的
曼陀羅花
曼妙的樂曲



金色的大地
炫麗極致的天降曼陀羅花
這不可思議的境界
是多麼的令人嚮往啊！

要來到這樣的莊嚴美麗的國度
不是夢想
只要虔誠的、專一的發願
遵照著諸佛菩薩所開示的大智慧
去實修、實證
終有一天
得以感招 壽命無量、妙光無邊的
南無阿彌陀佛
接引到
清淨、極樂淨土……



Encourage

勵志向上

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！



勵志小詩



天涯佛子——

遠方捎來的一封信



修行砥礪——

萬丈高樓平地起！



勵志小詩

詩／連盛

美學設計／信仲

面對精神的高山大河

重山峻嶺

唯有一心向道

真切的發願

永恆的努力

懷抱著這一股

雖千萬人吾獨往矣的

純真與認真

才能親自目睹那

光輝璀璨的～

曠世奇花！

佛陀如是

高僧大德如是

不禁升起了一股

有為者亦如是也

的凌雲壯志！

天 涯 佛 子 ——

遠方捎來的一封信

浪跡三界火宅的人們 何處是依歸 何地是家鄉
迷失的人兒甦醒吧 不要再漂泊 切莫再流浪
唯有佛法指引我們的康莊大道 才是最終的歸宿 永恆的國度啊！

遠方視線內的地平線透著一絲光芒
瞬時暖陽升起
莘莘學子從遠洋的另一端捎來了一封信
信中的內容是這樣寫的～
在學業繁忙的時刻
也不曾忘佛法的教誨
如今終於畢業了
回國投身於屬於自己志向的行業
不論最後是職業選擇了我
還是我選擇了職業都會努力
並且按照自己的規劃日行一善
不忘佛祖的教誨
世間法的繁忙
也許是人生的鍛鍊
是一種學習
好作出世法的準備
或許會特別羨慕
能專職修行的師兄們
但是因緣際會
能把握當下遭遇佛法的契機實為難得
今後會更加努力學習
祝各位早日証悟 法喜充滿……



修行砥礪

萬

萬丈高樓平地起

實修

實修實証最重要





百鍊成鋼的架構基礎

修行的淬鍊與根基

歷代的技術傳承

古往今來高僧大德的示現

高聳衝出雲霄的氣魄

願力廣大無邊不成就誓不休

最終建成安居落戶

自利利他自我實現人成佛成的大業志向

高高聳立於雲巔之間屹立不搖

佛法的大愛永留萬世廣傳人間

文／曉鐘

美學／玉香緣



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——
必須勤快

成功方程式——
行善 + 腳踏實地的努力 = 成功

高僧大德成功之道——
虛雲老和尚



成功方程式——

行善 + 腳踏實地
的努力 = 成功！

文／古道風 美學設計／滿京華



攝影／忠實

～三分天注定 七分靠努力 要拼才會贏～

不論做什麼事情
除了運氣以外
還要聚精會神的
全力以赴去做
才能迎接成功的果實
而什麼是三分天注定呢？
就是平時“行善”做的夠不夠
以及有沒有腳踏實地的做人

“天公疼好人”
多多行善
才能累積功德福報
在遇到瓶頸時
感招善緣來相助
所以
安啦！
行善 + 腳踏實地的努力 = 成功

圖解成功學——

必須勤快

文／菁英族

美學設計／正道行

■ 概念

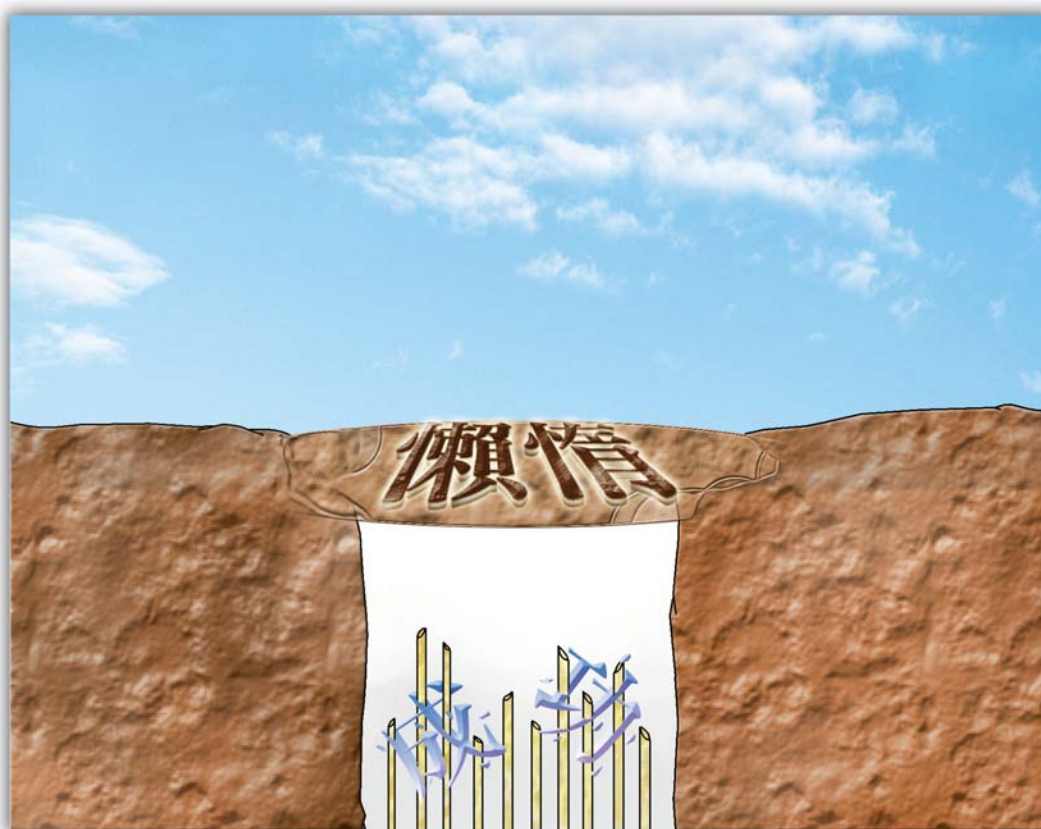
辛勤耕耘
努力不輟
是獲致成功的不二法門

勤不但能補拙

勤更能生巧

所以若想成功
只有勤快努力
別無他途！

■ 圖解



懶惰是罩門 懶惰是陷阱 會把成功活生生葬送！

高僧大德成功之道——

虛雲老和尚



文／連盛

美學設計／正道舞



成功學

虛雲老和尚是近代的禪門高僧，他傳奇的一生無論自度或度人，在在都顯現出一個偉大修行人的純真性格。

從自度來說，虛雲老和尚自年少即萌出家之念，他的父親多次阻止他出家，沒想到弱冠的虛雲，還是堅定出家的志願，終得找到機會出家修道。出家後的虛雲山中苦行多年，渴則以澗水為飲，飢則以松毛草葉為食，效法古德以苦行持心而未曾退志。他說：「思昔日玄奘法師，欲求經西竺，於十年前，先習方言，日行百里。復試絕粒，先由一日起以至若干日，以防沙漠荒磧，絕水草也。古德苦行，有如此者！我何人斯，敢弗效法…復向後山中作巖洞生活，一心觀照及念佛，處深山大澤中，虎狼不侵，蛇蟲不損。」後來參訪融鏡老法師教以菩薩發心，乃學大乘經教。為報父母及佛菩薩恩德發願三步一拜朝五臺山，從普陀山直拜到五臺山，經歷暴風雪、痢疾與飢餓的考驗，皆能一心正念，他說：「雪深盈尺，無路可行，過往無人，更不知去向。先則枯坐念佛，飽受飢寒，因草棚並無遮欄，蜷伏一角，既而雪愈大，寒愈甚，腹愈飢，僅存一息，而正念不忘。」而這樣一心向道，一旦立定志願，再艱苦也在所不辭的精神，終感得文殊菩薩化身為文吉出面救了虛雲老和尚，歷時三年終於如願。

虛雲老和尚一心辦道的努力不懈，最後終於功夫漸漸成片，在經過種種磨難之後終臻聖境開悟證果。他說：「在禪堂中晝夜精勤，澄清一念，不知身是何物…從此萬念頓息，工夫落堂，晝夜如一，行動如飛。一夕，夜放晚香時，開目一看，忽見大光明如同白晝，內外洞澈…予知是境，不以為異…開靜時，護七例沖開水，濺予手上，茶杯墮地，一聲破碎，頓斷疑根，慶快平生如從夢醒…此次若不墮水大病，若不遇順攝逆攝，知識教化，幾乎錯過一生，那有今朝。因述偈曰：杯子撲落地，響聲明漚漚，虛空粉碎也，狂心當下息。」

從度人來說，虛雲老和尚可說是近代重興禪宗重要法脈祖庭的高僧。從他老人家手中重新振興的大型禪宗道場有六祖慧能大師的祖庭曹溪南華寺、雲門偃禪師的雲門寺、千年名剎鼓山湧泉寺、迦葉尊者道場雲南雞足山雲棲寺等多所寺院、江西雲居山真如寺，這些禪宗祖庭在虛雲老和尚重修前多已荒廢，而自老和尚重建之後重新又恢復了可容百人至千人修行的道場，並且開墾田地，開辦僧教育及慈善事業，禪宗叢林終於大興。重修禪宗叢林期間也正值局勢最為動盪的時期，而每一處叢林道場的重建可說都是歷經九磨十難，仍然不退菩提，也因此感得龍天護佑，終使中興道場所需的各種助緣一一具足。以老和尚重興禪宗六祖祖庭南華寺為例，他更改河流，更正山向以成主體，築高左右護山以成大場局，新建殿堂以示莊嚴，革除積弊，清丈界址以保古蹟，增置產業以維常住，創禪堂安僧眾以續慧命，傳戒法立學校以培育人材。而所有這些事的完成，都要面對許多難以想像的障礙，他依然一往直前，終於恢復了南華寺的莊嚴盛況。

虛雲老和尚始終秉持這種一心辦道的精神，置心一處無事不辦的努力不懈，終於成就了一番偉大的菩薩道業。🙏





Solve Problem

解決問題

面對問題

想盡辦法解決

是最好的人生態度！



個人問題——
不夠用功 Q&A

地球問題——
面對全球暖化

根本解決問題——
業力的研究與出路

個人問題——

不夠用功

文／康莊道 美學設計／沛慈雲

Q：怎麼辦？我不夠用功！雖然也想用功可是就是無法持之以恆，該如何是好？

A：這個用功可以包括學生、上班族，甚至修行人；那麼一旦談及用功這個主題，其實是世法與出世法共通的。也就是說用功多半有個目的，像學生用功是為了得到好的成績，上班族用功是希望把工作作好；修行人用功則是通向解脫生死與悲智圓滿……

事實上面對問題，想盡辦法解決，是最好的人生態度，因此我們也可以針對此問題絞盡腦汁，從各個面向去想辦法自他一起突破，例如——

■發誓（或發願）：

我一定要用功！

■懺悔：

誠心的想改進自己的缺點，亦可以更多的唸懺悔文～

四句偈懺悔文

往昔所造諸惡業 皆由無始貪瞋癡
從身語意之所生 一切我今皆懺悔
或

八句偈懺悔文

往昔所造諸惡業 皆由無始貪瞋癡
從身語意之所生 一切我今皆懺悔
罪從心起將心懺 心若滅時罪亦亡
心滅罪亡兩俱空 是則名為真懺悔

可以說唸的越多越好，因此可以行住坐臥有空時唸，或是等車、做家事時唸……

■反省觀察不用功的原因：

例如花在嗜好的時間太長（例如上網很長），以致於“業荒於嬉”，那麼就要想辦法減少嬉戲的時間。

（還有那些方法可以改進，請大家腦力激盪一下，我們下回分解。）

……



地球的問題——

這 是 我 們 所 有 人 的 問 題 ~

素食救地球！

文／藍星球

美學設計／天月

自己的地球自己救！

從嬰兒呱呱落地的剎那我們成了這個社會的一份子，生活起居都受到這個大環境的影響，縱使我們離群而居我們還是脫離不了與大地之間的關聯，而我們所身處的美麗大家園——地球，從月球上遙望著

地球的感覺像似透著光芒的大圓球，隨著大氣雲層的流動與陸地板塊的若隱若現，又猶如會變化光澤的湛藍寶石，漂浮在宇宙之間的大太空船，而跟諾大的山河陸地比起來人實在是如微塵般的那麼微小，幾十億微小的人口散落在世界各大洲之上，



而以萬物為首而自居的人類，小到每個人大到社會團體或多或少有許多理想或願望，而在這個百業爭鳴，國際競爭激烈的時空背景下，人們的想法直接成長為無止境的欲望不斷膨脹至無限大，但是地球縱使很巨大也經不起世界各處同時經年累月的不斷汙染，資源開發也總是會有個盡頭，人們雖然得到了各種物資享受，但也確實受到了其破壞環境的代價，同時帶來了種種生態污染問題。身處在這個大家庭的一份子該好好的思考我們的未來了。

有許多報導告訴我們吃肉比吃素要消耗的資源來的多很多，例如養一頭牛在消耗的方面，光水就比我們人多了多很多

倍，糧食的消耗更大的驚人，畜牧養殖業佔據了農耕地的發展更不用多說，而污染的方面光排放的大量排泄物就污染了山川河湖，其他間接為了牲畜相關的電力運作、儲藏冷凍、運輸燃料等更是說不完，所以說為了人們要吃肉我們已經間接的破壞了許多自然環境的生態，已經不知道因此毀壞了多少森林，甚至進而造成暖化，水災乾旱接踵而至，所以吃肉實際上是在做破壞自己的家園的行為，多一個吃素的人就少了一份環境破壞。

所以，為了解決地球迫在眉睫的暖化等種種問題，我們大家每一個地球人，就從今天起，多吃素吧！



根本解決問題——

其實一切的問題，根本解決之道

還是要從修行下手，即化解業力！



業力的研究與出路

～真誠面對，努力找出終極答案！

探索／曼陀羅 美學設計／自由花



研究動機

什麼是業力？

最具體的感受是——

無論事情做不成功

男女感情出問題

甚至修行沒有成就……

往往當一切的結果已經難以改變時

才如大夢初醒般

不明白情況為何會落到這般田地

但許多人再回頭仔細想一想

冥冥之中

真的是有一般無形的力量

讓人不知不覺的踏著業力的陷阱

一步一步的走向了結局

所以

萬般皆是業

半點不由人

陳述得也許有些兒悲觀

但也不得不承認其之真實性

當然

業力也包含好運與幸福的降臨

而由於好的沒有人會反對

但壞的命運可真需要好好研究一番

業力是如何運作的？

因此

這由業力所形成的世間

一切的一切

多半都跟複雜難解的業力有關……

那麼

既然我們已經幸運的得遇佛法

而佛法又是最講業力之說

我們就宜傾一切的努力

爲了自他的幸福

從一切佛教典籍中

好好的鑽研業力的來龍去脈、始末真相

以期廣泛運用於實際人生

以獲得自他之福祉甚或修行成就

此爲研究業力之發心

亦爲研究之正思維與正確動機

希望能爲許許多多遭受無明障礙、業力纏牽

之天涯淪落人

（其實舉凡三界眾生

可說無人是全然幸福

皆有不少“業力”待化之）

略盡杯水車薪、棉薄之力

並以小鳥救森林大火的精神

時時衝刺

找出實用應對良方

以促進人間之幸福……

業力名相之認知

首先

爲了對應用的語文工具

多一分認知與學習

我們將陸續介紹

與業力相關之佛法名相

以利研究之順利進行

本期要先熟知的是——

業

梵語 karman，巴利語 kamma。音譯作羯磨。爲造作之義。意謂行爲、所作、行動、作用、意志等身心活動，或單由意志所引生之身心生活。若與因果關係結合，則指由過去行爲延續下來所形成之力量。此外，「業」亦含有行爲上善惡苦樂等因果報應思想，及前世、今世、來世等輪迴思想。本爲印度自古以來所流行之思想，佛教即採用此一觀念，作爲人類朝向未來努力之根據；其於佛學中之含意與界說分述如下：

一般而言，業分身、語、意等三業，小乘說一切有部更進一步解釋爲：內心欲行某事之意志稱爲意業；以身體之行動與言語表現其意志者，即是身業、語業（口業）。此外，業又可分爲二種，思業指意志之活動，思已業指思業中已付諸行動者；於此，思業同於意業，思已業同於身、語二業。對三業作用之本體（業體、業性），一切有部等諸部派認爲意業屬於心法（意志），而身、語業屬於色法（物質）；大乘佛教與經量部則主張所有諸業盡屬於心之活動。若論佛教之基本立場，理應採取後者無疑。

一切有部又主張，色法中之身業、語業（物質之本體）可分表（作、教）與無表（無作、無教）二種，稱爲表業、無表業。能表現在外並示予他人者，稱爲表業；無法示予他人者，則稱無表業。無表業又作無表色，其本體爲色法之一種，起於強烈之善、惡業，但其業兼具身表業、語表業及定等三種性質。

無表業共分三種，即：律儀（由戒、定所起之俱爲善）、不律儀（由習慣性所起之惡業，具有強烈之決斷性）與非律儀非不律儀（即處中無表，隨時應善、惡業而起）等三無表。律儀無表在捨戒或出定之間得以持續，其他二無表若非遇特殊障礙，則將持續一生。在此等無表之中，善無表有止惡之作用，惡無表有妨善之作用，人類後



天之性格即因此而形成者。身、語二業各有表業、無表業，再加以意業，合稱五業。

若造善惡之業，其後必招感相應之苦樂果報（異熟）。以有業因，故招感業果；非善非惡之無記業則無招果之力。關於業因與業果之關係，一切有部之看法如下：業乃涉及三世實有者，現在之業能成為牽引未來果報之決定因（取果）；另一方面，業從過去予果以強烈之作用力，而招感現在之果報（與果）。於此，經量部主張，業乃瞬間消滅者，但其業已將招感果報之種子植於心識，再由此種子引生果報。此種種子思想頗類於一切有部之無表業說。

業有種種分類，但整體而言，吾人一生之果報完全由業來引導，即引業（牽引業、總報業、引因）具有強烈作用力，可支配吾人生於人界、畜生界或其他界等。至若形成人界等個體在諸根、形量、色力莊嚴等各個不同之區別，則由滿業（圓滿業、別報

業）來牽引。引業之果報稱總報，滿業之果報稱別報，以上二業合稱總別二業。復次，一切有部主張，一引業生一回，更在其上由眾多之滿業來完成人生，故多業引一生或一業引多生，乃絕對不可能發生者。同時，業有共業、不共業兩種。前者指共通之果報，如山河大地（器世間）、無數之生物等；而有關各個生物之身體，或各個生物特有之果報，則屬不共業。

所謂三性業係指：因善心而起之善業（安穩業）、因惡心而起之不善業（惡業、不安穩業），以及因無記心所起之無記業。惡業為該罰之業，故稱罰業（或罰），而有身、口、意三罰業之稱（三罰）。中阿含經卷三十二說身口意三業中，以意業為最重，此可顯示佛教以動機論為主之觀點；反之，耆那教謂身罰為三罰之最，此乃陷於結果論之偏頗。此外，經過深思熟慮才決斷之造業，稱作故思業、故作



業；反之，由非故意之錯誤所造成者，稱作不故思業、不故作業。無記業與不故思業皆不引生果報。在故思業中，積極、強猛之業，稱作增長業；而消極、微弱之故思業，則與不故思業合稱不增長業。逐漸增強其勢之業，稱作增上業、增長業；反之則稱造作業。又欲界眾生所造之惡業，能招感眼耳鼻舌身五識受苦報，故此種業稱身受業；至如色界（初禪天除外）、無色界眾生所造之善業，以第六意識能受樂報，故稱心受業。以上兩者，合稱二受業。

復次，苦受、樂受、捨受（不苦不樂受）等果報，係分別由欲界之惡業、欲界乃至色界第三禪天之善業、色界第四禪天以上的善業之作用所致，故以上諸業依序稱為順苦受業、順樂受業、順不苦不樂受業，合稱三受業。同時，欲界眾生所造之善業能帶來幸福，又稱福業；所造之惡業將導致不幸，故稱非福業。色界、無色界眾生所造之善業，依其禪定之種類，所招感之果報決定不動，故亦稱不動業。福業、非福業、不動業等三者，合稱三業，或三行。再者，惡業又作黑業，善業又作白業，以此配合好壞來說明。欲界之不善業，其性質不善，異熟果不佳，故稱黑黑異熟業；色界、無色界之善業，其性質為善，異熟果佳，故稱白白異熟業。至於欲界之善業，其性質與異熟果悉皆黑白相雜，故稱黑白黑白異熟業。但永斷煩惱之無漏業，其性質已超越相對性之黑白，且異熟不招果報，故稱非黑非白無異熟業。以上合稱四業。在四業之中，前三者屬有漏業，須至最後之無漏業方能完全斷除。此外，因諂而起之業，稱曲業；因瞋而起之業，稱穢業；因貪而起之業，稱濁業。以上三者，並稱曲穢濁三業。又八聖道之第四支為正業，邪業為其相反義。

隨受報時間之遲速，業又可分為四類。即：於現在作業現生受報者，稱為順現業、順現法受業；於現生作業來生受報者，稱為



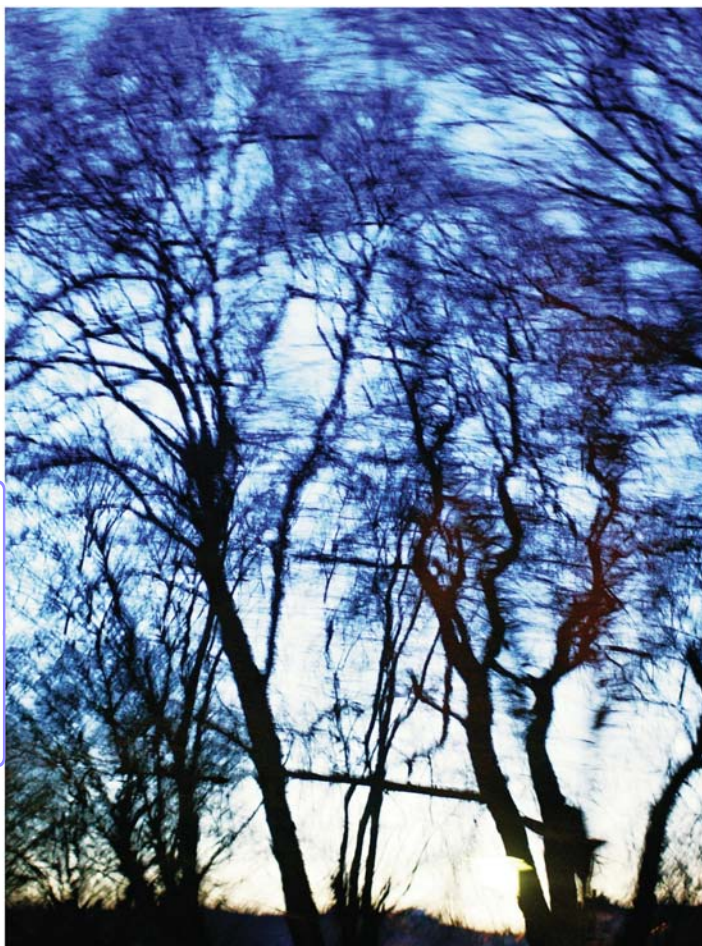
順生業、順次生受業；至第三生以後始報者，稱為順後業、順後次受業。以上三時業之受報有特定之時期，故亦稱定業；不確定何時才受報者，稱為不定業、順不定受業。不定業依其果報內容（定或不定），又有二種不同：確定果報而不確定何時受報者，稱為異熟定時不定；果報與受報時間均不確定者，稱為異熟時俱不定。三時業與不定二業合稱五業。復次，三時業又各分時定異熟定、時定異熟不定，計有六種；與上記之二不定業，合稱八業。

業所作用之依據，或有情招感苦樂果報之通路，稱作業道（根本業道），此有十善業道與十惡業道。對此，一切有部與經量部、大乘唯識宗等，所說略有不同。

業為產生果報（異熟）之因，故又稱業因，或因業。由業所報之果，稱作業果、業

報。另一方面，「業因」意指起業之原因（如煩惱等）；「因業」則兼具因與業（主因與助緣）兩層意義。牽引業果之力，稱為業力。由業而感苦之果報，稱為業苦；又並舉業與其苦之果報，亦稱業苦。惡業與煩惱並稱業結、業惱。惡業所生之障礙，稱作業障、業累。由業可招感報應，故亦稱業感。過去世所造之業，稱作宿業，或前業。宿業所報之壽命，稱業壽、業受。因宿業而無法避免之重病，稱作業病。宿業所引起之災厄，稱業厄。業能引生果報之道理，一如天道之必然，稱為業天。又以業之如影隨身，故亦稱業影。業能將眾生繫縛於迷界，故作業繫、業、業縛、業繩。業一如網，罩人於迷界，故稱業網。惡業有如塵垢，能污及人身，故作業垢、業塵。復次，惡業之作用有人喻為火、魔、賊，故稱業火、業魔（十魔之一）、業賊等。地獄裏，燭照眾生善惡業之鏡，或秤、記錄簿等，分別稱為業鏡、業秤、業簿。惡業之力如風之強猛，故有業風之稱。或謂由惡業能招猛風（如地獄等），故作業風。由宿業所獲得之神通力，稱業通（報通）。能招感無間地獄（果報）之業，稱為無間業。繫縛有情眾生於欲界等三界之業，稱為三界繫業。煩惱能起業，令有情生於各種世界（即潤生），此種招感未來生之業，即稱潤業、潤生業。此外，自己所造之業，必須由自己來承受其果報，稱作自業自得。又於十二緣起中之第十支「有」，後世（阿毘達磨以之為「業」之意，故有「業有」之稱。另據觀無量壽經所載，施、戒、行三福係往生淨土之正因，故有淨業（清淨業）之稱。一般所謂念佛願求往生淨土之行法，即稱為淨業。

（PS：“業”之名相解釋，出自佛光大辭典）



■ 業力的法則

業是有力量的
而且其力量強大到
可以決定一個人的生老病死
利衰毀譽稱譏苦樂……
所以明白業力的法則
然後予以遵循或活用
是整個業力研究的重心
本期要探討的法則是——
種如是因得如是果
此句說得白話就是～
要怎麼收穫
先那麼栽
而不管是文言或白話
我們都可以得到一個初步結論
即業力與因果有密不可分的關連
所以業力最常連接的詞是因果
因果業力也是我們耳熟能詳之佛教名相
甚至也是一般眾生能夠了解的詞彙
那麼
因果與業力到底有什麼關聯呢？
誠如有部毘奈耶卷四十六所言：
不思議業力
雖遠必相牽
果報成熟時
求避終難脫
所以我們可以說
因果與業力有著密不可分的關係
甚至可以說是一體的兩面
而本段探討的
種如是因得如是果的業力法則
可以簡化公式為～

種 A 因得 A 果

此可衍生為

$A \rightarrow A$

亦可衍生為

$B \rightarrow B$

$C \rightarrow C$

所以

由這個簡約的過程

我們更加清晰的捕捉到了

業力法則的特性

■ 應用到實際人生

$A \rightarrow A$

善 $\rightarrow$ 善

善因 $\rightarrow$ 善果

惡 $\rightarrow$ 惡

惡因 $\rightarrow$ 惡果

……

由這樣的業力法則公式中

我們清晰了然到——

如果想在實際的人生

擁有美善的果實快樂

我們唯一可以依循的

行事法則就是～

為善！

■ 業力小格言

人與業力賽跑

往往跑輸

但還是要一直跑

一直跑

一直跑……

直到有一天跑贏為止！



Cultivation

實修(自利)

生死事大 無常迅速
菩提路遠 急奔前程



修行策勵・步步為營——
每月實修反省



定水澄清・心珠自現——
靜坐心齋



花開見佛悟無生——
念佛心記



向佛菩薩報告——

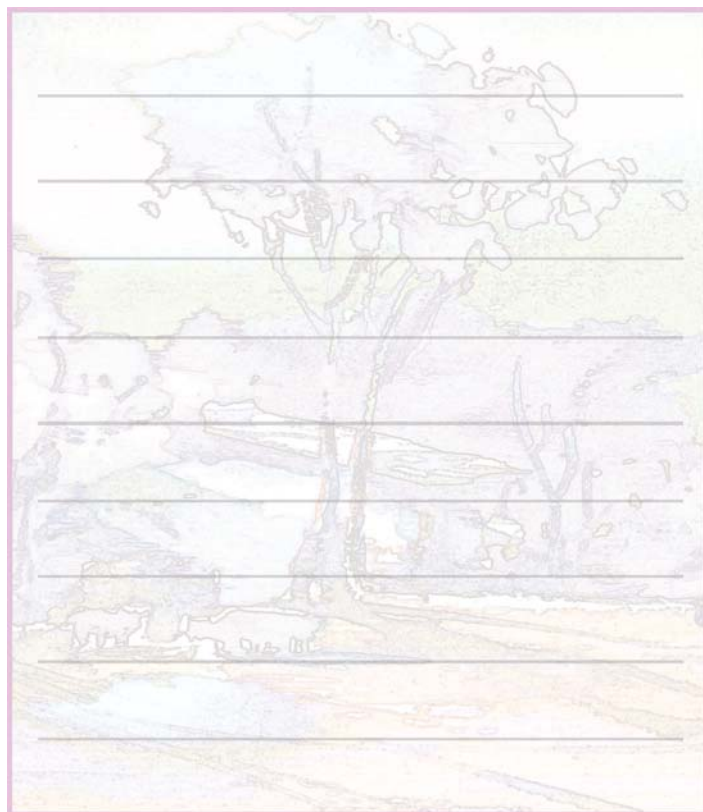
每月實修反省

報告／大家 美學設計／芋花田

2008 年 5 月份實修報告～

敬愛的佛菩薩：
我每天花太多時間在玩樂
卻只花一點時間作佛法功課
實在太放逸自己
我會好好改進
做好時間安排
最起碼
作一個
既會玩
又會修行的
修行人
—小慧 敬拜

接下來也許輪到你報告囉！



定水澄清・心珠自現

靜 坐 心 齋

心齋 / 優詩美 美學設計 / 定生慧



若人靜坐須臾頃
勝造恆沙七寶塔
寶塔畢竟化為塵
一念靜心成正覺



如果一個人只是靜坐了短暫時間
表面上看起來沒有什麼
但是若要論功德
事實上比建造無量的七寶塔
還要殊勝得多！
因為再莊嚴的寶塔最終總是會化成了塵土
而一個修行人禪坐
卻可能在一念之間斷妄靜心
証入能夠利益無量無邊眾生的
——無上正等正覺！

是的
透過這樣功德懸殊的比較
我們更加清晰的明白與認知
靜坐對於修行成就
關鍵性的重要！
因為靜坐是通往
開悟証果最短的路
所以我們不難發現
幾乎各宗各派都相當
講求與推崇靜坐
足見這個法門的重要與效益
有鑑於此種種
我們可以再一次的
對於自己的靜坐修行
給予相當的重視
與積極勤快的投注訓練……



花開見佛悟無生——

念佛心記

文／功德水 美學設計／蓮花海



■ 心記



親愛的阿彌陀佛

我要做您座下

聽話的乖寶寶

願您大力加被

願自他早日成就！



阿彌陀佛再慈悲

也要我們願意與之相應

所以——

阿彌陀佛慈悲的手

早已伸出

端看我們要否

乖乖的伸出小手

讓慈悲的大手引度啊！



只要適情順性

念佛就是最佳法門



念佛念到

念無所念

是真念



觀經說：

是心作佛

是心是佛

諸佛正偏知海從心想生

是故應當一心繫念諦觀彼佛

一切修行的重點在於心

所以只要一心繫念

甚至配合觀想

那麼

只要根器適合

更易相應！



是的

念佛的關鍵便在於

——一心專念

只要一心一意專心唸誦！

必有相應之時



實修通往實証



楞嚴經說：

十方如來
憐念眾生
如母憶子
子若逃逝
雖憶何為
子若憶母
如母憶時
母子歷生
不相違遠
是的
佛菩薩愛眾生
就如母親疼愛獨生子一般
所以我們念佛時
如能如稚子般憶母
則易成就



念佛法門

雖然仰仗的是
阿彌陀佛無與倫比
的強大願力
所以相對於其他法門
稱為——他力成就
但是自力仍是不可或缺之要件
可以說
念佛法門是他力+自力的協力成就



只要我們一心一意的
歸命阿彌陀佛
而且發願精進
那麼
有願必成！

■ 念佛精進記錄



我是心意派
所以我只要做到
一直真心誠意的念
我就OK了

今天我做到了



你呢？



我是限定數字派
所以我每天都規定自己
要念1000遍的阿彌陀佛

我做到了



甲：我用念珠，撥撥撥……

乙：我用計數器，喀喀喀……

（數具不同，誠意相同。😊）

你呢？



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！



菩薩道座右銘



利他主義正火紅！——

利他 = 菩薩道



菩薩道的真義——

令眾生解決生死輪迴諸苦



菩薩道座右銘

菩薩若能隨順眾生
則為隨順供養諸佛
若於眾生尊重承事
則為尊重承事如來
若令眾生生歡喜者
則令一切如來歡喜
——華嚴經普賢行願品

我若多嗔及怨結者
十方現在諸佛世尊皆應見我
當作是念
云何此人欲求菩提
而生嗔恙及以怨結
此愚癡人
以嗔恨故
於自諸苦不能解脫
何由能救一切眾生
——華嚴經修慈分

說一切世間第一之事
所謂大乘
是名世間最上辯
——大智度論

利他主義正火紅！——

利他 = 菩薩道

文／黃連盛 美學設計／方興艾



榮膺世界首富多次的
微軟總裁比爾蓋茲（Bill Gates），在今年舉行的世界經濟論壇中以「邁向二十一世紀資本主義的新途徑」為題，呼籲全球各界企業領袖，應致力於創造新的企業網絡，扭轉全球資源分配不均的現象，並扭轉貧富差距。他指出我們應該要幫助全球約十億每天生活費用不到一美元的窮人。蓋茲本身也投入幾十億美金致力於提昇世界貧窮人家的醫療水平及促進藥品的有效分配。此外，全球網路搜尋引擎巨擘 Google 也成立基金會致力於當代全球所面臨的挑戰，諸如氣候暖化問題及重大疾病的預防等課題，研究替代能源減少地球暖化，建立全球氣候變遷及重大疾病的風

險管理系統，提供改善各國公共服務體系所必須的資訊及能力，並且幫助發展中國家中小企業的生存發展，因為 Google 認為中小企業可以為更為廣大的的人創造更多的就業機會並改善貧窮的生活，而利他主義的精神更是 Google 營運的核心價值觀。

利他精神正風靡全球，許多全球知名跨國企業的領導人，也紛紛挽起袖口，投入慈善公益事業，今年的全球首富，股神巴菲特更直接宣布，要將其資產捐獻給慈善機構。經濟學人雜誌為這種風氣創造了一個新的英文單字「慈善資本主義」（Philanthrocapitalism），並專文探討這些新興的慈

善家，如何投入及經營慈善事業以及如何善用捐款及投資以達到促進社會公益的目的，套一句該篇文章作者馬修畢夏普（Matthew Bishop）所說的話：「富豪名人紛紛慷慨樂捐的風潮，從沒有這麼流行過！」

利他主義正火紅！而全球企業領袖也越來越深刻的體會到幫助別人其實就是幫助自己，而這正是佛法所揭櫫的眾生一體、無二無別的諸法實相，由此亦更加佩服佛陀偉大的智慧，也更加明白為什麼維摩詰居士既是一個成功的商人，同時也是一個偉大的菩薩，平等的幫助了許多人，因為內在有佛法作依歸呀！🙏





菩薩道的真義—— 令眾生解決生死輪迴諸苦

學習／行者 美學設計／悲雲水



■悲智雙運的經文

見諸眾生法身未增
或行身口意業不善
菩薩見已
則以智手拔之令出
不欲令彼流轉生死
受諸苦惱



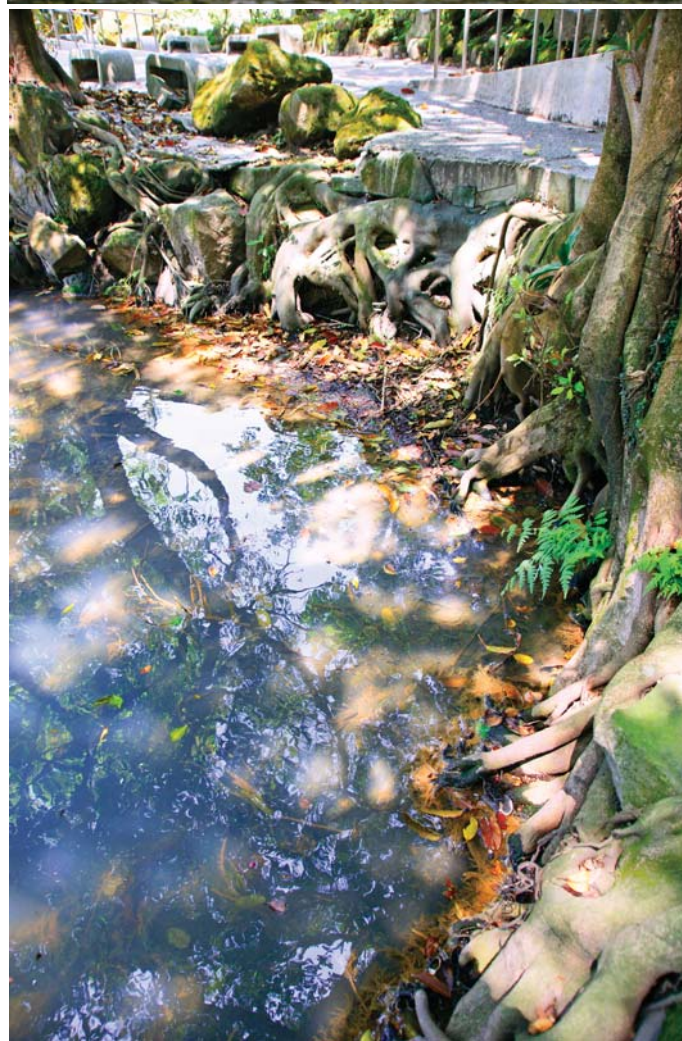
■努力體悟的釋文

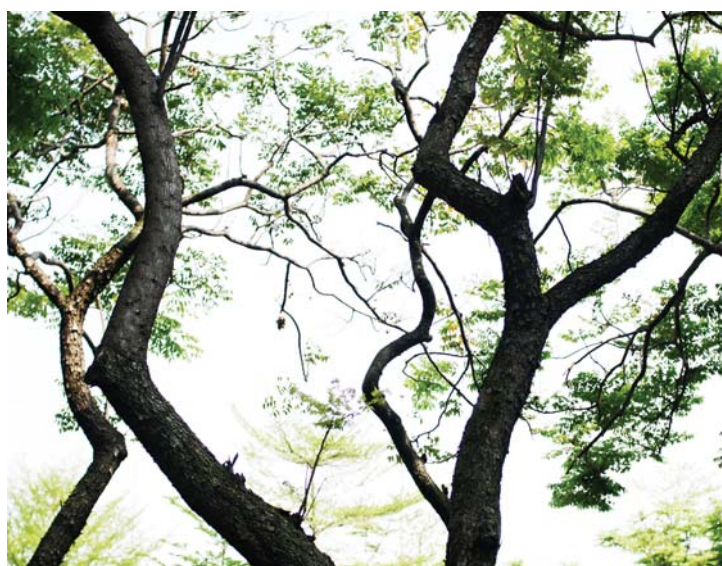
如果眾生的法身並未增長
或作出不善的身口意業
菩薩看到了
便會伸出智慧之手救拔令其出離
而不願讓眾生輪迴生死
遭受一切的痛苦憂惱



■努力學習的心聲

從此段經文的精闢開示中
我們可以再一次清晰的認知與學習到
菩薩道的真義在於——
令眾生解脫生死輪迴諸苦





是的

生死事大

無常迅速

當菩薩看到我們眾生如此虛擲光陰

已經夠替我們心急如焚

再看到有些眾生甚至不但不行善

反而不畏因果、不信果報、肆無忌憚的為惡

那麼菩薩就更替我們擔心了

因為他太愛眾生了

但他不只是關切

還會身體力行的伸出救援之手

也就是說這是菩薩悲智雙運的具體展現

因為他不只是在心中生起大悲

更在行動上提供解決方案

也就是佛法悲智的耐心教導

教導我們如何行一切善

進而解脫生死輪迴

這樣的大慈大悲與大雄大力

真是令人感動

所以為了回報這樣的恩德

我們不但要努力的澈底解決自己的生死大事

也要效法佛菩薩

努力幫助一切有緣眾生

也澈澈底底的解決生死大事！🙏



殊勝無比——

大乘菩薩道

文／康莊道 美學設計／沛慈雲

見一闍提墮於地獄
亦願與俱生地獄中
何以故
是一闍提若受苦時
或生一念改悔之心
我即當為說種種法
令彼得生一念善根
——大般涅槃經卷十六
梵行品第八之二
北涼天竺三藏曇無讖譯

菩薩看見“一闍提”墮入地獄時
也願意與他一起生於地獄之中
為什麼呢？
因為一闍提雖然惡性重大
難以成就
但是由於在地獄中受到了無量劇苦
也許會由於無比痛苦的刺激
因而生出一念懺悔之心
那麼菩薩便有機會對他說法
令一闍提生起一念善根！

啊！
所謂的大乘菩薩道
就是一輛心量廣大的大車子
不但自己坐綽綽有餘

還可以容納無數有緣眾生一起乘坐
然而
如果是幫助一群善人
奔向光明彼岸
路上的行程是愉快的
可是
如果要去幫助一個
幾乎找不到什麼善念的惡性一闍提
甚至還要陪他下地獄
啊！
這樣的大乘慈悲胸襟
真是令人目瞪口呆
當然
一般人目前是絕對做不到的啦！
但是
仍可以對如此不思議境界
做出五體投地的欽佩
與隨喜讚歎……



如果你樂意，可以填一下下表～

菩薩道 每月自我評量表

(本月以菩薩四攝法作為反省項目)

序	項目	內涵	評語
1	布施攝	若樂法，則布施法，令起親愛之心而依附菩薩受道。	
2	愛語攝	謂依眾生之根性而善言慰喻，令起親愛之心而依附菩薩受道。	
3	利行攝	謂行身口意善行，利益眾生，令生親愛之心而受道。	
4	同事攝	謂親近眾生同其苦樂，並以法眼見眾生根性而隨其所樂分形示現，令其同霑利益，因而入道。	

菩薩四攝法，無量慈悲，成就自他！

(PS：四攝法內涵的資料出自佛光大辭典)

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！



現在式工作重點Memo



未來式工作重點Memo



一日分段規劃表



2008 年 5 月份週規劃表



2008 年度規劃表



Now

工作重點 ~ 現在式

Next

工作重點 ~ 未來式

一日分段規劃表

月 日 (週)

時 段	
上	
午	
下	
午	
晚	
上	

沁 心 佛 語 : 其 中 如 來 , 一 切 世 間 最 尊 持 身 , 果
超 越 身 語 意 地 至 於 心 地 , 速 得 殊 勝 悅 意 之 果
—— 大 日 經

2008年 5月份 週規劃表

規劃表格

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

08年5月	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							

08年5月	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							

沁心佛語：一切有情皆如來藏——大般若經

08年5月	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							

08年5月	25日	26日	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5月份 Memo 便籤

沁心佛語：光雲無礙如虛空，故佛又號無礙光；一切有礙蒙光澤，是故頂禮難思議——讚阿彌陀偈

2008 年度規劃表

規劃表格

	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)						

沁心佛語：一切眾生，皆是吾子。——法華經・譬喻品

July(7月)

August(8月)

September(9月)

October(10月)

November(11月)

December(12月)

規劃表格

				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)

沁心佛語：為諸眾生，說是一切世間難信之法。——阿彌陀經

Advertisement Information 廣告資訊

廣告 也是一種資訊……



恭賀佛陀聖誕！



Live Concert DVD——
蓮花天唱演唱會



公益廣告



健康、天然、有機、素食——
素茂有限公司



民宿、素食餐飲、庭園咖啡——
蓮華山莊



國際橄欖油協會認證——
BORGES百格仕橄欖油



華光堂香藝術



乾隆坊藝術文化



恭賀 釋迦牟尼佛 誕辰！

三界的導師

四生的慈父

世尊悲智圓滿的示現

普度了千千萬萬的眾生

至今方興未艾……

今欣逢聖誕

謹獻上～

綿綿無盡的感念

歡欣鼓舞的祝賀！

——十方佛徒

蓮花天唱演唱會DVD



是什麼樣的表演可以讓全場觀眾 同時擁有多樣的特別感受
既沈浸在極度美麗的溫馨感受又感動的掉下淚來！
還超High的想跳起來一起歌舞 喜悅的心 久久不散
沒錯 正是金色蓮花表演坊最精彩的年度公演——
蓮花天唱演唱會

訂購方式

- * 直接到金色蓮花訂購（可持信用卡訂購）：
台北市忠孝東路四段153號5樓
- * 劃撥訂購：
戶名：金色蓮花有限公司 帳號：18783522
- * 網路訂購：
金色蓮花佛品坊<http://www.glotus.com.tw/catalog/index.php>

- * 電話訂購：
請洽02-2731-0099
- * 現金袋訂購：
請註明購買蓮花天唱演唱會DVD
及訂購數量寄金色蓮花表演坊

凡一次訂購五片以上者，免運費宅配到府！

您知道研究上顯示，有自殺想法的人大多曾經對外發出警訊嗎？75%-90%的人在自殺前經歷過憂鬱症，而家人及朋友及時的發現、支持與關助，可以幫助他們。

每個人都可以是身旁憂鬱症朋友的天使 當親愛的人沉默時 ~肯愛 你就是天使

溫心880 我想幫幫您 肯愛溫心熱線

電話服務時段：每週一至週五 10:00~ 18:00

溫心服務電話：(02) 6617-1885/ 0935-777880

電話服務內容：電話輔導服務、情緒關助處理、資源提供服務、轉介服務

電話服務志工：歡迎及邀請曾經走過憂鬱症並具有同理心或熱心意願服務憂鬱症朋友之志工。

加入電話志工受訓後義務加入「肯愛電話服務志工」共同推展肯愛憂鬱症之電話輔導及服務。

肯愛協會簡介：

肯愛社會服務協會，成立於民國九十三年十一月三十日。肯愛協會是一個以搶救身心憂鬱症，精神障礙關助、精神健康關護；並在肯愛中建立美好身心生活的非營利社會服助團體。

連絡肯愛：

地址：台北市110 信義區松仁路228巷7弄2號B1

電話：(02) 6617-1885/ 0935-777880/ (02) 2722-3336

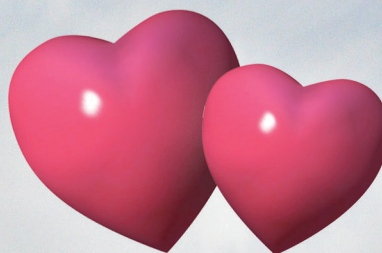
傳真：(02) 8786-2357

e-mail：services@canlove.org.tw

肯愛網址：http://www.canlove.org.tw/



肯愛協會





人類皆素 天地祥和

健康 天然 有機 品質 素食



Vege-Prosper Company Ltd.

素茂有限公司

香港香港仔田灣海旁道 7 號興偉中心 6 字樓 610 室

Room 610, 6/F., Hing Wai Centre, 7 Tin Wan Praya Road, Aberdeen, Hong Kong.

E-mail: vprosper@netvigator.com HTTP://www.vege-prosper.com

Tel: (852) 2898 7481 Fax: (852) 2545 6631

蓮華山莊

民宿、素食餐飲、庭園咖啡

園區佔地1600坪，空間舒適、景色怡人、山水秀麗，可容納100多人用餐，並提供養生套餐、麵食火鍋、合菜宴席及自助餐會等，各式兼具創意與美味的素食料理；園內設有15間套房，可容納團體住宿休憩，適合讀書會、禪修、心靈成長等共修活動，亦是祝壽、謝師、親友聚會、公司餐會的最佳選擇。

提供優質養生膳食，歡迎顯、密、禪、淨之法師大德或需要靜養之人士，來此長期住宿、修行。



台北市永公路500巷50號（陽明山上）
預約專線：(02)2862-0101、
(02)2862-0909、0917159327董先生

蓮華山莊

交通方式：
可在士林捷運站（屈臣氏前）搭乘公車303路，
於興農橋站下車步行5分鐘可達。



世界 第一 大 品 牌



百格仕

橄欖油、葡萄籽油

純天然釀造覆盆子酒醋（不含酒精成份）

根據國際橄欖油協會的統計，百格仕橄欖油榮獲1998~2003連續六年全球銷售第一名。

百格仕集團產品研發實驗室榮獲國際橄欖油協會之認證（全世界只有2家獲得此殊榮）

國際橄欖油協會評鑑--百格仕橄欖油榮獲2000年西班牙國家最佳優良食品公司獎（僅此一家）

西班牙百格仕集團榮獲美國食品評鑑機構，評定為“EXCELLENT”（特優級）食用油生產公司。



對橄欖油、葡萄籽油有興趣的伙伴們，歡迎一起來將品質最優、最健康的食用橄欖油
葡萄籽油推薦給親戚朋友使用，本公司有最優惠的方案，並可宅配到家

總代理：滿寧企業股份有限公司

地址：高雄縣大寮鄉鳳林二路293-17號

電話：07-7870084、7870085

100%
西班牙原裝進口



ISO-9002
國際品質認證

華光堂
乾隆坊藝術文化



香

藝術



華光堂製香廠
乾隆坊藝術文化開發有限公司

工廠地址：台北縣新莊市化成路 267 巷 45 號
服務專線：886-2-29910347、8 886-2-22776751、2
傳真電話：886-2-22776750 <http://hg3c.com/art>
E-MAIL: chineseartwork6@yahoo.com.tw

華光堂承襲上一代的家族企業，本著「一腳步、一腳印」，遵照古老配方，不斷學習與成長以兢兢業業的精神執著，加努力不懈的毅力專研，秉持誠實老實初衷製造各類香品。

原料由產地直接採購嚴格分級篩選各種天然中藥材，各產區檀香木、沉香木所研磨成粉，天然木材含有大地孕育的芬多精及大量的氧負離子，對於舒緩身心壓力、鬆緩緊張、腦部放鬆有間接性的助益。

華光堂斥資設立研磨機械、小盤香機械、大盤香機器、立香機器、臥香機、油壓機，以一貫作業的生產方式，生產各種香品，以品質精良見稱，行銷國內外。



工廠直營：

小盤香 大盤香 長短臥香 貢香
尺三立香 尺六立香 水沉香
生產特殊尺寸香品

專業代理：

越南水沉油 沉香木 印度檀油
進口雪梨檀香木 沉香木



華 光 堂 製 香 廠
乾隆坊藝術文化開發有限公司

工廠地址：台北縣新莊市化成路 267 巷 45 號
服務專線：886-2-29910347、8 886-2-22776751、2
傳真電話：886-2-22776750 <http://hg3c.com/art>
E-MAIL: chineseartwork6@yahoo.com.tw



客從遠方來 吳學斌 繪

作者簡介

吳學斌，「為黃獨峰先生的門下，黃老收徒一向嚴格，作者跟隨黃老多年，端筆端墨，耳濡目染；晨昏相伴，潛移默化。受黃老人品、藝品影響，加上老師的點撥，自己的努力，學斌畫有所成，也就不足為怪了。」

「因為多讀書，學斌的作品洋溢著一股書卷氣，脫俗清雋，靈動抒情。許多不可多得的佳作，是他讀書長期積澱的激發。」



私語 師群 繪

作者簡介

師群，鄭州輕工大學藝術設計學院美術系主任，教授。主攻國畫工筆花卉及國畫藝術欣賞。其繪畫不但發揮傳統的技法，而且大膽融入了現代藝術的美感；作品屢獲多項獎項。



華璟藝術文物購物網

<http://artshop.hg3c.com>

乾隆玉坊

人文與藝術的結合



台北市重慶南路三段42號-4 TEL: (02) 7746-0076 FAX: (02) 7738-2203

帝王玉 水沉 名家字畫 乾隆玉坊



風簷展書讀

經典

優美散文解讀～心經

此書

散文優美 智慧晶瑩

在佛經的 光澤中

透顯生命的 至情至性

作者：郭韻玲



劇本

維摩結居士

敘述證有菩薩果位但示現商人的

主人翁維摩詰居士

如何以無礙的智慧

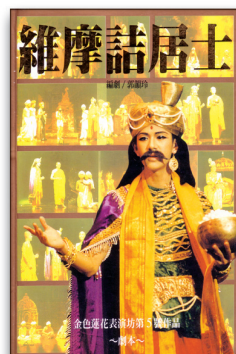
自在穿梭於入世與出世的

各種場合當中進行你來我往

犀利幽默、語帶玄機的智慧對話

編劇：郭韻玲

導演：周玉卿



心靈散文解讀～金剛經

深“心”觸動你內在的

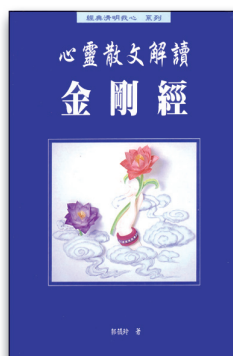
明覺與智慧

在這蒼涼的歲月

綻放

明亮的光芒

作者：郭韻玲



玄奘大師

一部氣勢磅礴的史詩鉅作

一個驚天地、泣鬼神的偉大悲願

一連串令人讚嘆的正確快擇

大慈大悲！大雄大力！

一本您絕對不可錯過的精采劇作

編劇：郭韻玲

導演：周玉卿



語錄

清心小語——風之卷

在流動的文字中

心

安靜了下來

作者：郭韻玲



論文

密教藝術論文集

此書結合表演藝術

來探討密教內容的介紹專輯

八大藝術的時代觀照

解讀傳統密教藝術的現代發展

並以舞台劇“密勒日巴尊者傳”

作為研究之重要實踐依據

作者：周玉卿等著

詩集～來自山谷的歌聲



清晨

與花香如此貼近

清靈的雙眼

似乎明白了一切

生命無盡的延伸

永遠的清晨

永遠的清醒

作者：周玉卿

金色蓮花出版社

台北市忠孝東路四段153號5樓

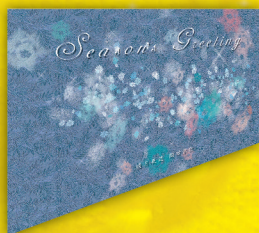
5F, No. 153, Sec. 4, Chung-Hsiao E. Rd, Taipei, Taiwan R. O. C.

TEL: 886-2-2731-0099

FAX: 886-2-8771-9157

Merry Buddha - Day

佛誕卡傳溫馨



每一年的這個日子
普天同慶佛陀的誕生
他教導我們圓滿生命的實相
無私的呵護疼愛每一個人
因為每一個人都能成佛
我們因此有了希望！

一張佛誕卡
可以讓我們相互勉勵
可以讓彼此慈心相向
化熾熱煩惱為清涼菩提
何不現在就拿起筆來
與親朋好友共度佳節

一千種選擇

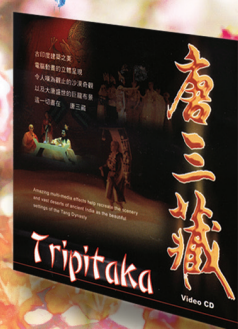
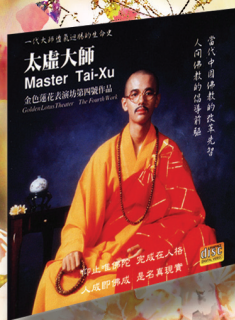
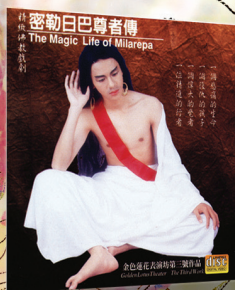
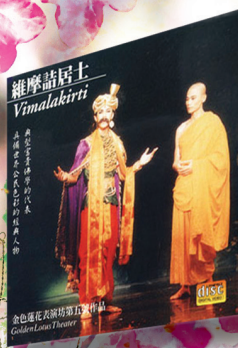
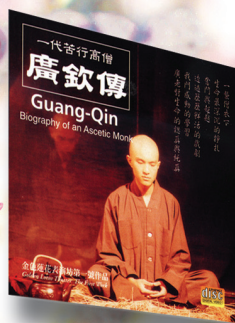
請洽 金色蓮花佛藝中心
網 站：<http://www.glorus.com.tw>
電 話：02-27310099
住 址：台北市忠孝東路四段153號5樓

在這個歡欣與感恩的節日

一千款佛誕卡

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 Golden Lotus
Series VCD Classic works

