

金色蓮花佛學月刊

實用佛學

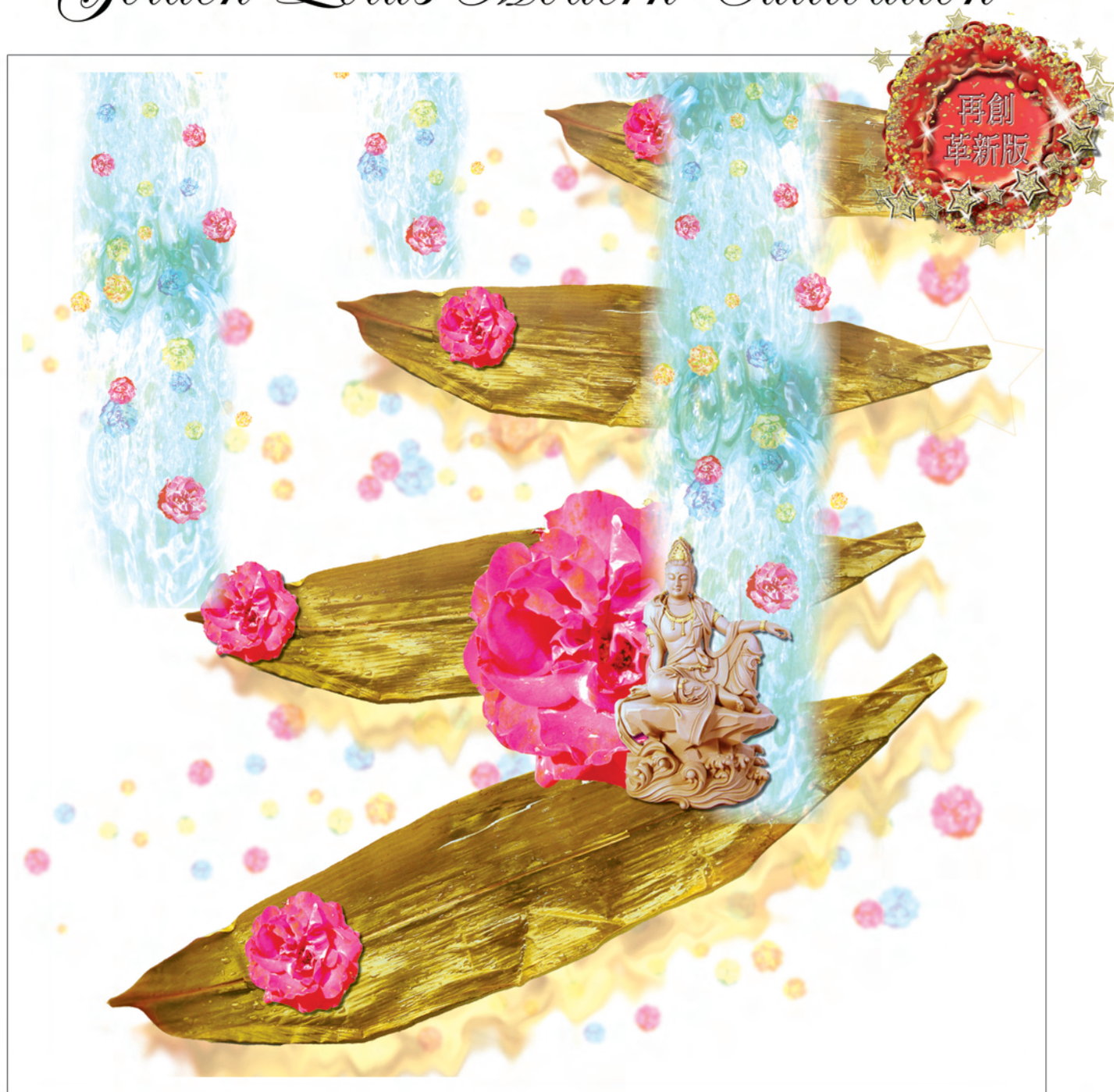
Golden Lotus Modern Cultivation

川震災難見真情

六月號

JUNE

2008 NO.186



川震佛子傳真情·端午素粽哪兒買?·高僧大德成功之道

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

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！

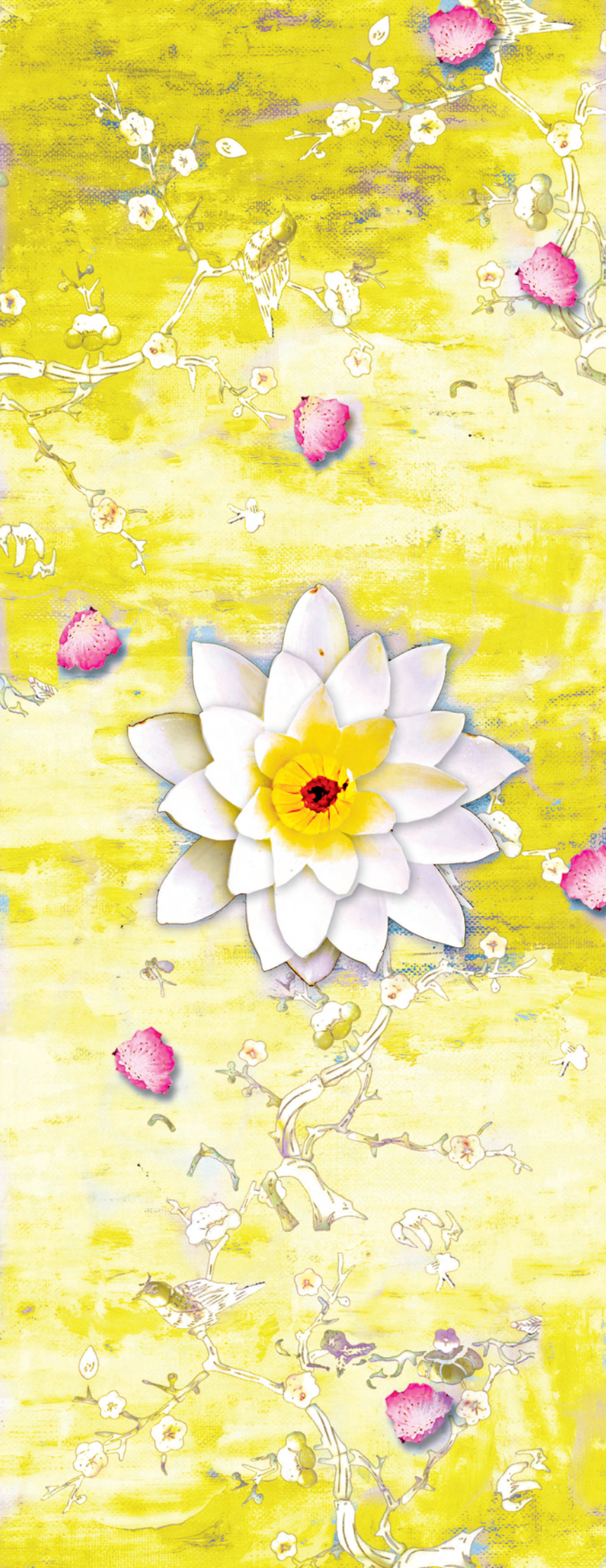
金 燦爛堅貞

蓮 出汙不染

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

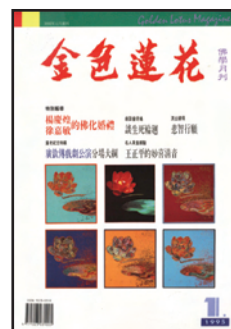
影音製作組長／黃連春

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

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

佛教美學

兒童佛學

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——		34	■ 慈心觀	
	端午葉舟佛現身		35	■ 心朵行善團	
	～創意設計：鄭博文			智慧	
1	開卷語——		36	■ 慧心小語	
	佛學實用非凡！		37	■ 真知灼見	
2	金色蓮花——		38	■ 大般若經的大智慧	
	一個已經堅持15年的理想！		45	■ 空法印	
3	編輯名錄——		47	■ 觀空	
	誠懇的態度・精密的構思		49	文藝涵養	
8	川震佛子傳真情		50	■ 大千世界開麥拉！	
12	端午慶佳節		51	■ 禪詩心賞	
16	到哪裡買素粽		52	■ 清流散文	
	主題開始			■ 紙上藝廊	
	金色蓮花 Golden Lotus		56	佛教美學	
	實用佛學豐收之旅啟程→		57	■ 佛偈書法之美	
	健康		58	■ 意境之畫	
22	■ 健康格言		60	■ 美麗的飛天	
23	■ 高僧高壽高招		61	■ 蓮花之美	
26	■ 健康話題			■ 寺廟之美	
	美麗		63	兒童佛學	
29	■ 心美人更美		64	■ 童詩童畫	
30	■ 觀想美容法			■ 佛教創作兒童歌曲	
31	■ 素美人		66	■ 兒童床邊故事	
	慈悲				
32	■ 愛心花語				
33	■ 慈悲詩句				

素食風尚

68 ■ 素食警句

69 ■ 慈悲素

70 ■ 健康素

72 ■ 環保素



快樂

74 ■ 蓮花童子嬉樂圖

75 ■ 幽默拾趣

76 ■ 幽默禪

77 ■ 究竟法喜



幸福

78 ■ 幸福小詩

79 ■ 幸福角落

80 ■ 幸福時刻

81 ■ 幸福畫面



勵志

82 ■ 勵志法語

83 ■ 萬物在說法

84 ■ 修行砥礪

85 ■ 沖天志業



成功學

88 ■ 圖解成功學

89 ■ 成功方程式

90 ■ 高僧大德成功之道



解決問題

94 ■ 個人問題

96 ■ 地球問題

98 ■ 根本化解業力

實修

102 ■ 每月實修反省

103 ■ 念佛心記

104 ■ 靜坐心齋

105 ■ 實修指要

菩薩道

106 ■ 菩薩座右銘

107 ■ 自我評量表

108 ■ 利他主義正火紅！

規劃表格

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



關愛與感同身受—— 川震佛子傳真情

圖片提供／中新社

妙紅(<http://blog.sina.com.cn/miaohong>)

金心(<http://jinxin97.blog.sohu.com>)

美學設計／華美娟



■川震的心酸與感動

每當想起那受困的三歲小女孩
在坍塌的土粒堆裡唱著“兩隻老虎”
安慰著正在搶救的士兵們說：
“我唱歌就不痛了”

多麼令人心酸的畫面啊！

然而悲慘的災難已成事實，即便知道無法
救出所有的受難者，救災隊伍仍不眠不休努力的
搶救，更為每一位獲救者的重生歡呼！

在這同時，各國紛紛捐助物資與善款，極
致發揮人類人溺己溺的偉大精神，再次震出了人
類大悲大愛的精神，多麼令人感動的畫面啊！

祈願眾生早日離苦得樂！

——徐千芬

■川震心情感受

突來翻天覆地的地震動，
震碎了千千萬萬的心！
大無常的襲擊，

讓人恐懼錯愕。

親愛的家人，何處去尋覓？
多少的愛，尚未為他付出？
多少的歉意，尚未對他說出。
多少的.....

一切的一切已徹底改變！

愛真的要及時.....

慈悲的佛菩薩～

願眾生離苦得樂

願眾生早證菩提

願眾生圓滿所願

願眾生得究竟覺

——陳麗敏

■川震有感

那一張張驚恐的臉龐，
迄今仍深深印在腦海中，失散
的家人，頹廢的家園，塵土中
不斷傳來的感人故事；再再令
人不忍而落淚。



然而愛心的傳送，如同一雙溫暖的雙手，擁抱著災民，緊緊的、溫馨的呵護著。好像說：別怕，我們不會忘記你的。在這無情的災地中，綻放著希望的光輝。相信，只要大家持續的愛，一定很快就能讓災區重建及復原，撫慰他們的痛苦。

——姚曉鈺



■愛在交流滋長

短短幾分鐘，震碎了多少人的夢，流離、失所、失親，並還有許多等待救援、被壓在屋瓦之下的人，張張臉孔震撼了每個人。

然而全力的救援，來自各地的伸援，金援、物資，在在表現了中國人的團結，各界的愛心.....

物質的幻滅，心靈的升起希望，人道救援的成功，多少愛



心，人力、物力，心的交流，顯示了人性的光明面。也彰顯破壞往往容易，建設難。

川震後身、心、靈的重建，家園的重建，還有漫長的路要走。

我們當更珍惜眼前我們所擁有，並發揮人溺己溺的精神，以任何方式貢獻一己之力。

此次的事件讓大家更團結，愛在空中交流，愛在心中滋長，愛在你我的心中。

——陳寶蓮



■川震後看見中華民族文化傳統

地震後聽見災民的回應是這樣的：「謝謝，這已經太足夠了，其它的先給別人」「我全身的衣物，都是人家給的，謝謝」「都很照顧我，沒有因為我是來這打工的」。災後我們聽聞的不是怨天尤人，而是更緊密地團結在一起，中華民族文化傳統在此展現無遺。

——李銘泰

■眾生永恆的希望—愛

瓦礫堆中一聲聲的哀嚎，此刻的我卻無能為力，人間煉獄莫不過此。無助的我誠心祈求佛菩薩的大力加被，祈望愛能讓他們再站起來。該是洗心革面捲起袖子，做事的時候，人間急需大悲水的澆灌，宇宙永恆不變的真理—愛，驚覺再也不能不大精進，盡己之責，全力打拼啊，慈悲

的千手千眼觀世音菩薩，我們需要您，眾生不能沒有您，讓我們在您的帶領下，行遍一切的善，為人間帶來永恆的光輝。

——李初春



■把愛送到川震的心

5月12日是什麼日子！為什麼？這樣無情！把所有一切有情的生命都帶走了，卻留給活下來的人，沈痛的陰影！我相信這樣的痛苦！全世界的人，都看到了也震動每一個人的心！然而，接下來自十方的援助，同時帶來了人類最珍貴的精神禮物——愛，啊！唯有愛，才能撫平傷痛。愛不分國界，愛不分貧賤。

願 愛一切眾生、平安、喜樂！

——毛志宏

■汶川需要大家

那天看到電視中一張張受到驚嚇的幼小臉龐哭著，大人則是一付絕望的望著倒塌的家園，這些都還是現場較幸運的一群，因為他們知道有更多的人被埋在瓦礫堆下，還有的身上被沈重的

巨石壓著挨著最後的一口氣，就為等待那一絲絲的求生機會。時間一分一秒的過去了，活著的人亦需著手重建家園.....

請大家發揮人飢己飢、人溺己溺的精神，拉他們一把吧！假如我們還有能力的話，汶川現在正需要大眾的援助，不僅僅是活下去的方法，還要有活下去的希望！

——李哲賢

■活著

每救出一個生命，就感到無限的欣喜，感受到了人間的真情，也悲嘆人命的脆弱，能活著真的是一件很幸福的事啊！

——陳子軒

■偉大的愛

在倒塌的建築物下，有位母親懷裡護著數月大的嬰兒，嬰兒懷裡留有一隻手機，上面留一則簡訊：孩子，媽媽永遠愛你.....！



因為愛，母親可以任何的犧牲！而佛菩薩愛眾生亦如是……。

——穆少萍

■愛...正在匯聚

臉龐 只剩乾涸的淚痕與絕望的眼神
 腳步 在熟悉的路途中 失去方向
 所有的關聯被大地無情的撕裂
 人間苦痛的聚合，啊！——是如此怵目驚心，令人心酸至極

然而，川震之後，愛已在匯聚，
 願苦難的人們，早日脫離人世的苦海
 願愛撒滿每一顆需要撫慰的心靈

——黃連春

■期盼希望

512那天，正從宜蘭上台北。走在台北街頭，剛好看到電視在播唐山大地震。正納悶著，回到住所一看新聞才知川震。

看著電視的播報，不禁也淚流。多少天倫之樂就此破碎。或許是曾經歷過同樣的痛苦，每每聽聞到天人永隔的新聞，就也容易跟著潸然淚下。

多希望不要有這樣的事件發生啊！但更希望的是活著的人要更好好的活下去。

未來的路雖崎嶇，但活著就是希望。

——李秋鴻

■重生的希望

那天
 悲鳴在空中震動
 淚水灑落在無情的大地上
 一張張無助恐懼的臉龐令人感到心酸
 再多的言詞都無法說明那瞬間發生了什麼事
 但愛在傳送 希望在萌芽
 願眾生在愛與希望中撫平一切的傷痕

——吳敏卿





編撰／曉鐘 攝影／嵐風

端午慶佳節！

古早的年代；紛亂的歲月，愛國詩人屈原為了堅持理想而投江，大家為了怕他被魚蝦吃掉，而划龍舟敲鑼打鼓、包粽子丟入江水中；這美好的習俗經過了許久的年月流傳到今天，端午節的到來、不論大人小孩都能感受到端午佳節的氣氛，而身為眾生一員的佛子也是歡欣鼓舞呢！





划龍舟是端午節傳統習俗，現在同時也演變成了國際運動比賽，例如在澳洲雪梨。



這次比賽舉辦單位選在新年過來開賽，有上千名選手來自各個國家組隊來進行激烈的賽事。……



端午除了划龍舟，當然不能少了吃的，這時候香噴噴的傳統粽子就熱騰騰上桌了，但在慶佳節之時，請大家也就高抬貴手不要因為吃而隨便犧牲掉動物，改成素粽吧！而素粽選擇也是五花八門讓人眼花撩亂，口味的繁多讓人所有饕客們，既可以享受到佳節美味，又可以不殺生，真是一舉多得，而緬懷屈原的愛國憂民之民胞物與精神，亦可以回歸轉化到動物們，以及甚至面對所有眾生的大愛精神。





素粽的種類繁多，可謂是五花八門色香味俱全，手藝好的人也可以自己嘗試做看看喔！



到哪裡買素粽

文/徐千芬 美學設計/陳子帆



歡慶端午節除了看划龍舟比賽，當然就是吃粽子囉！

粽子是台灣端午節家家戶戶必備的節慶食物，

有傳統的台灣南粽、北粽、豆沙粽、客家板粽、湖南的湖州粽；

近年來由於人們對養生的概念愈來愈重視，突破以往傳統的樣式變化，

有五穀養生粽、藥膳粽、茶粽、南瓜粽等等，種類繁多真是不勝枚舉。

要如何吃出樂趣又吃出健康呢？

有機食材做的健康素粽應是首選！

以下為您介紹台灣知名的有機連鎖店、標榜養生的京兆尹餐廳推出的素粽，

以及傳統多樣化的南、北粽，一次滿足您的味蕾。

里仁有機店

素北粽

主要食材為有機糯米、有機蘿蔔乾、有機糖、有機醬油、香菇、素肉塊、栗子、胡椒粉、海鹽、葵花油、香油、花生等，其中有機蘿蔔乾更是里仁自治的有機農場自行種植生產，胡椒粉也是通過生菌數的把關，花生亦是通過黃麴毒素檢測，所有的材料皆是通過里仁內部嚴格的審核過程，才放心的交由廠商生產製造出來的。



有機甜粽

有機糯米、黑糯米是用花蓮有名的有機產銷班生產的銀川米，還有紅豆、黑豆等富含植物性蛋白質的有機豆類，吃起來口感綿密香Q甜度適中。黑糯米含有豐富的維生素、礦物質、人體必需的胺基酸及高蛋白質，是難得的健康米食。



棉花田、聖德科斯有機店

有機甜粽

主要是紫米加上以黑糖熬製而成的紅豆包裝而成，紅豆必須先用過濾水泡3個小時，熬煮出來的紅豆口感風味絕佳，甜度適中，綿密香醇，吃了一個絕對還想再吃第二個。



五穀粽

五穀包含有機胚芽、長糙米、黑糯米、蕎麥及長糯米，餡料有雪蓮子（取待花生的口感）、蘿蔔乾（無防腐劑）、香菇、進口的有機栗子等，用高級健康的葵花油，調味料也是用精心挑選的玻璃罐裝的金蘭陳年醬油、天然海鹽等。由於餡料豐富、標榜健康食材，製造廠商不計成本的作法，訂購的顧客一年比一年多，甚至供不應求。





京兆尹

紫米豆沙粽

精選上等黑糯米加上自製綿密香醇的豆沙，口感清爽Q軟，富含高鐵質的紫米及紅豆，是補血的好食材，吃了會讓您擁有粉嫩的好氣色。

地址：台北市大安區四維路18號

電話：02-27013225

養生五穀猴菇粽

遵循宮廷御膳廚房養生配方精製而成，堅持三低(低脂、低鹽、低糖)的作法，選用高級的食材有猴頭菇、栗子、杏鮑菇、百果、五穀等，在口感或味覺上，皆可稱得上色香味俱全，讓您吃的無負擔、無壓力，兼顧營養及健康。猴頭菇味道鮮美，是一種名貴的菜餚，含有較高的蛋白和多醣體物質以及人體必需的八種氨基酸，非常有益人體健康。



弘茂食品

提供多樣化的選擇，有養生五穀粽(招牌)、滿漢粽、客家糯米粽、草仔粿、湖南豆沙粽、香菇素火腿粽以及廣式荷葉粽。其中養生五穀粽(招牌)、滿漢粽、香菇火腿粽，以水煮方式烹煮，是屬於南粽的作法。滿漢粽包有素蛋黃、香菇、花生，香氣滿溢不油膩；草仔粿包有松子、芋頭、栗子，頂級的材料，散發濃濃的芋頭香氣，爽口而不膩；廣式荷葉粽是廣式料理的作法，Q軟的口感中透出一股淡淡的荷葉香，打造您尊貴的味蕾享受。

地址：台北市民生西路365號

電話：02-25532398



客家糯米粽



香菇素火腿粽



草仔粿



廣式荷葉粽



湖南豆沙粽



滿漢粽



養生五穀粽(招牌)



九如上海江浙風尚料理



紅豆粽

採用頂級紅豆熬製，味道香濃，甜而不膩，美味可口。

五穀粽

養生五穀米、糯米混合，五穀米吃了較不會脹氣，並結合福州粽的特色，美味又健康。

招牌素粽

採用的食材有烤麩、花生、蘿蔔乾，烤麩先以醬油滷到入味，加上花生與蘿蔔乾拌炒，傳統的食材，卻有令人難忘的傳統美味。

地址：台北市仁愛路四段69號

電話：02-27517666

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



健康格言



健康斷食



療癒系經典——
佛說佛醫經



健康格言

言/寶芝



健康相當重要
身體一但失去了健康
凡事皆不能成辦
世間事業如此
出世間亦然

健康的維持
宜兼顧慈悲
即在獲取己身利益時
亦宜多多護念其他物種

吃的學問大
可以說
健康管理學
的第一要務
就是——
先從飲食管理開始！

高僧高壽高招

文／吳敏卿・美學設計／周育正



歷來多少高僧大德一心求道為法忘軀，在這個時間洪流裡，留下了無數令人景仰的德行事蹟，也給眾佛子們一個明確的學習方向。

學法的路上崎嶇不平困難重重，但仰望前方，辛苦艱難的路途上，有著諸位高僧大德們無畏無懼，奮力走過的痕跡，唯有堅持才能看見希望。

如菩提達摩東來面壁九年，傳大乘禪宗於二祖，而二祖慧可斷臂求法，示現的正是一心向法堅定不移的決心呀！

除了在修行路上留下的各項崇高志業外，得道高僧給人的最深的印象應該就是高壽了。

據說菩提達摩有一百五十歲，二祖也有一百零七歲，此外像唐代趙州和尚一百五十歲，聽起來很不可思議對吧！

而且大家不要忘了，在以往醫藥不甚發達的年代，人們的歲數是不長的，而他們竟然能比一般人多了至少一倍有餘的歲數，讓人不禁好奇他們是如何辦到的？有甚麼特殊的地方？

暫且不提那麼久遠的例子，以近代來說，一代大師虛雲老和尚享壽一百二十歲，這在現今也是很驚人的示現吧！

虛老年十九出家，修苦行，親近善知識，也曾行腳遠遊，五十六歲開悟，這期間為報父母恩，曾以三年時間三步一拜地朝拜五台山，一路上幾度飢寒交迫又染重症，但這些苦難都無法令虛老退縮或將孝行打折。

而虛雲老和尚生活上非常簡單樸實，有什麼吃什麼，就算

已是受人景仰的宗師，也和眾人吃一樣的東西，完全沒有特別之處。

現代人喜歡進補養生，以期不生病長命百歲，但他曾說：「病是業障所纏，業障了，病就好。」這話說的真好，無病無痛高壽自然可得，所以修行可說是高壽的首要高招呀！



虛雲老和尚法相



虛老在修定上，最有名的就是在終南山入定十八日，他老人家煮芋時，為了把握時間修行而靜坐，卻一定十八日，直到友人前來找他才出定，說明了虛老的入定功力了得。

這事蹟傳開後，來找他的人絡繹不絕，讚美之聲源源不絕，虛老並沒有因此而自滿，反而因自度被干擾，背起行囊又雲遊去了。

靜坐除了是修行基本功外，也是延長壽命的方便法門，靜坐能消卻煩惱調適身心，保持心情的穩定，以現代人的說法，就是擁有高品質的情緒管理，此外也能消除身體上的疲累，當然可以達到養生，提高壽命的效果。

虛老傾半生歲月於興修古剎名寺，興革十方叢林道場，擁有無數從學弟子，照理說他應該可以擁有極好的生活品質吧！

但他卻在每個道場上軌道後就交與他人管理，離開時一衣一鉢，再朝下一個目標前進，對身外之物毫不戀棧，名利世福等對虛老而言是虛幻的。

放下只有二字，但要做到又豈是那麼容易的事，但虛老辦到了，所以他能成就一般人難以想像的志業，這份能捨也讓他心無罣礙，無罣礙故自然澄澈無雜質，這點也完全符合養生的原理，心平氣和氣血通順自然延年益壽了。

虛老一生走過數不盡的路途，至長安禮玄奘法師塔，到成都遊昭覺寺、文殊院，朝峨眉山禮普賢菩薩等等，不僅國內走透透，行腳更遍及國外許多地方，他到印度朝佛聖蹟，其他如不丹日本等地也留下了他老人家的足跡。

在不停蹄的為眾生服務的同時，虛老也給自己一付足以長久使用的皮囊，讓他有更多的時間可以完成理想，不停地動正是他老人家的健身之道吧！

有次虛雲老和尚在船上，因為沒有提供素食，他老人家於是跏趺而坐，等待航期結束，善緣卻自然展現，一名外國人和他攀談後，因感佩於他的興修道場的宏大志業，不僅請他享用素食，也盡了一己之力共襄盛舉。

吃素可得大利益，反應在歲數上，正是虛老得以高壽的另一高招了。

當然我們必須了解虛雲老和尚示現高壽，完全是為了利益眾生，他老人家留下諄諄教誨：「應以法為重努力精進，勤修戒定慧，息滅貪嗔痴。」

修行修心修身，也養心養身養壽，不管由哪個角度來看，都是生命中的高招，歷代高僧大德一一示現了。🌈

健康話題——

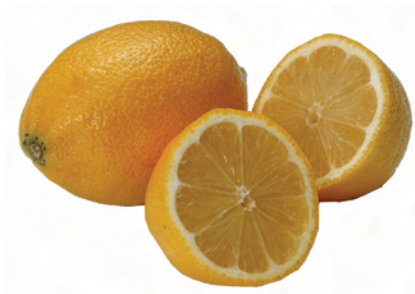
斷食

文／鄭鴻祺 美學設計／閒人

斷食是淨化身體一個很重要的方法，每個人都會有過的經驗，就是生病時沒有胃口，自然而然就不想吃，所以反過來說，只要常斷食，就不容易生病。

斷食有兩種，最好的是全斷食，其次是半斷食，全斷食就是從前一天晚上十點以後開始，一直到斷食完的第二天早上六點結束，這就是斷食完整的週期，整整斷食三十二小時；半斷食就是過午不食，也就是過了下午一點後，一直到明天早上六點為止，整整十七小時。

斷食前一天的準備，就是要早一點睡，儘量在晚上十點前入睡，不要超過十一點，睡前一個小時不能進食，也就是睡前一小時就要結束晚餐或宵夜。進食要遵守早上六點以後可以吃早餐，但是不要超過上午十點，早餐和中餐之間至少要隔兩小時，理想是三小時以上，中餐吃的時間，理想是中午十一點到下午一點，晚餐時間儘量在晚上七點以前吃完，因為食物消化還有吸收至少要三小時以上，所以七點以前吃完晚飯，十點睡覺就很理想。





斷食當天，可以喝溫開水，絕對不能喝冰水，因為喝冰水會阻塞氣脈，最明顯的就是任脈，還有腸胃會變虛，最後還會影響到肺，因為中醫的觀點就是肺和腸互為表裡。如果有饑餓感，會受不了，或者血糖過低有點暈眩，這時可以喝溫的煮蘋果水，很快這些感覺就消失，斷食過程中喝水只能少量多次的喝，如果一次喝太多水會稀釋血液，造成血糖過低的現象，晚上七點以後，只能喝少許水，避免半夜起來上廁所。

斷食後的第二天，早上五點以後就可以喝溫檸檬汁加鹽，六點以後就可以吃早餐，一定要選擇容易消化的食物，而且要煮的很軟，慢慢的咀嚼，食物的量也要減少，大約平時的六成至七成左右；中餐、晚餐也是一樣。

通常斷食的第二天，身體的毒素很容易排出，如果在檸檬汁後三十分至五十分，喝新鮮現榨的蘋果汁500cc更好，這樣可以將膽囊裡的細結石還有小粒結石排出。

斷食的時間，可以選擇農曆初一、十五或者初二、十六，或者每週一次，這樣很安全沒有後遺症，可以先從每月一次開始，然後慢慢改成兩次，最後再每週一次，只要常斷食，毒素會愈來愈少，身體也會愈來愈健康。🍏



Beauty 美麗之夢

航向美麗的夢想

導向心美→人美之正確觀



美麗之道—
心美人更美

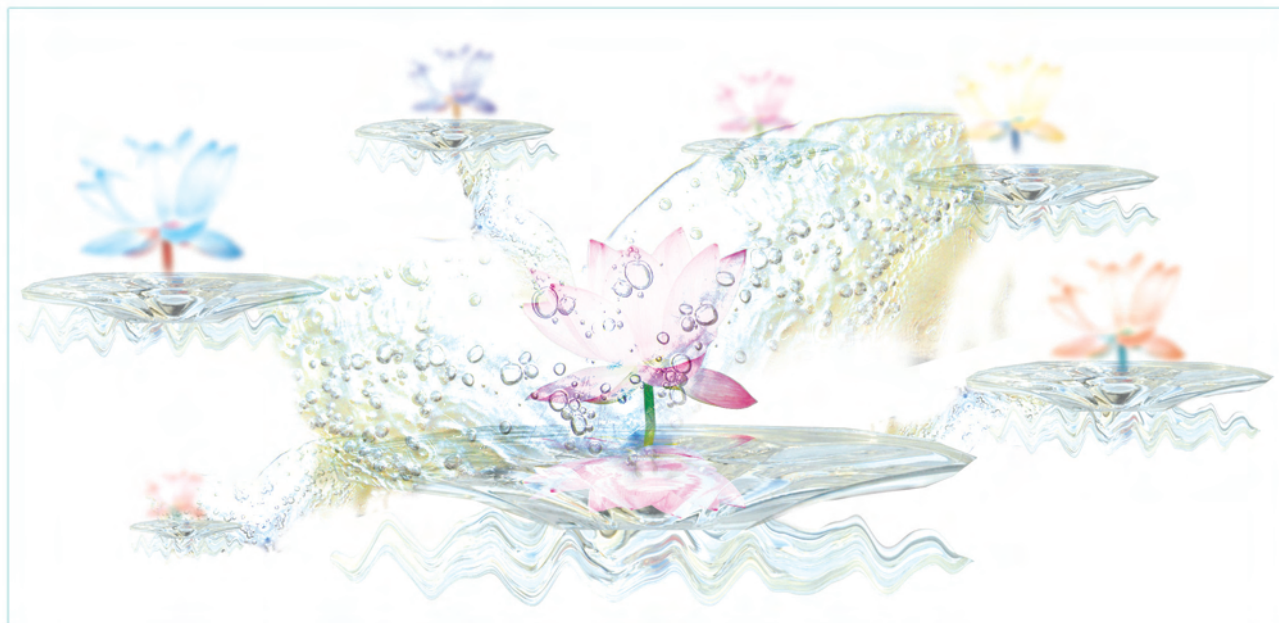


觀想美容法—
大慈悲光



素美人—
蘋果花玫瑰蜂蜜飲

美麗之道——



美
麗

心美人更美

文／吳敏卿 美學設計／風景畫

能擁有美麗的外在
那很好
但真正需要在乎的
卻是能否擁有一顆美麗的心
並且不斷地增進滋養
由內而外地
散發真正美麗的光華

因為再美的容顏
總有老去的一天
相信嗎
內在會是最頂級的保養品
那麼隨著歲月增添的
不將是皺紋
而是愈來愈動人的迷人風采

心美人更美
絕不是口號
而是最實際的護膚行動
愛美的朋友們啊
這個秘訣請大家告訴大家 🌸



觀想美容法——

大悲慈光

文／花想容·美學設計／雲裳衣



觀想

來自南無普陀世界

那大慈 大悲

無量的萬丈毫光

像微風般

輕柔的

像呵護小貝比的

輕撫愛護著

隨著這慈光的普照

慢慢地

痛苦與悲傷的刻痕

被“愛”撫平

那消失已久的微笑與喜悅

漸漸地 漸漸地

再次展現

整個人像重生一般

充滿了愛的力量

也充滿了全部的美感

南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩

南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩

.....

保任

越久越好



素美人——

蘋果花美人茶

文／敏卿 美學設計／閒人

■材料

蘋果花 玫瑰花 蜂蜜

■作法

將適量的蘋果花和玫瑰花加水煮開
最後加入蜂蜜即可

■功效

美白
滋潤
治痘痘
可緊緻肌膚
改善暗沉膚色

其他的功效

補血
解毒
可預防感冒
減輕神經痛
促進消化消滯解脂



Kindness

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



愛心花語

文/秉忠

視覺設計/鄭博文

想望幸福的快樂人兒
趕快加入大愛的行動吧

最幸福悅耳的歌聲
是用
大愛音符譜成的詩篇樂章

愛的發心
愛的行動
讓我們持續的愛
久而久之成為一種生活中的習慣

流芳千古的高僧大德早已印証愛的真理
透過文字的記載超越時空傳承
活在當下的我們
承先啟後的完成大愛事蹟
與眾生共享之

完整的愛
是慈悲與智慧的展現

與正念相應
正思維
與愛心相應
善思維

常佩我心——

慈悲詩句

編撰／心篆

美學設計／鍾

詩句

莫謂蟲命微
沉溺而不援
應知惻隱心
是為仁之端
——弘一大師

意涵

不要因為一隻小蟲生命微小
就在它於水中將溺時
見死不救而不伸出援手
當知所謂的惻隱之心
就是仁慈的開端啊！

心之迴音

弘一大師的慈悲為懷
眾所周知
當看到他老人家
還特別提筆為詩
就為了蠢動含靈的小蟲
不禁還是令人再次動容
是的
即便是一隻小小的蟲兒
也要充滿慈悲的去對待它
.....



慈
悲



慈心觀

撰文／慈觀

美學設計／彩夢花蝶

觀想主題

世界和平公義

人民安居樂業

延伸說明

這個世界是息息相關的

如果有國家不和平

對整個地球其實

或多或少都有所影響

所以

如果我們常常慈悲的

如是觀想

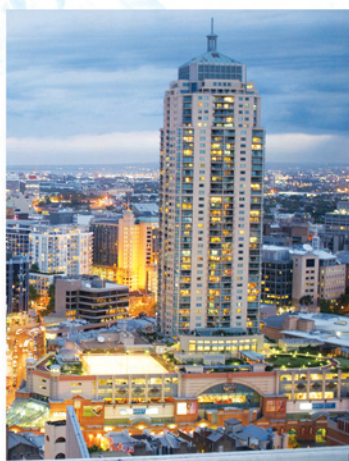
那麼

最起碼發出這樣的

善心善念

有助於天地祥和

人心思善……



落實行善 心花朵朵・善行芬芳—— 心 朵 行 善 團

理念源起：

以無我、無人
、無眾生、無壽者
修一切善法
則得阿耨多羅
三藐三菩提
金剛經

成立宗旨：

每一個人
都可以行善

參加資格：

每一個人

行善特色：

免費的
不論天涯海角
只需動一個善念
行一個善行
就是行善

標 語：

日行一小善
月行一中善
年行一大善
人生真喜樂！

定 義：

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！



默默行善自利利他 年齡不是問題 外在不是重點

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

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



三藏十二部的主旨精華——
第一義諦～空



讀經開智慧——
大般若經的大智慧
～連載第172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

遭逢困境

最需要的是

反求諸己

力求改進

事事反應正確

就是中道

跟隨正義的腳步

可以去一切處

自利利他

就是成就！

沒有人能夠叫我們改進

除非我們自己願意

活得精采

活得生動

活得喜樂！

真 知 灼 見—— 偉 哉 平 等 見

編撰／夢幻影 美學設計／露如電



佛法的偉大特質
除了不可思議的大慈大悲以外
另一個偉大的特質
就是——公平公正！
即以“平等見”而言
——實在是太了不起了！
因為
這樣的見地就是——
對於別人的
價值觀與評斷標準
當放到自己身上時
絕對是同樣的一套
價值觀與評斷標準
絲毫不差！
也就是說
當評斷別人為惡不對時

不會到了自己身上
便偏袒自己
就認為自己很對

也就是說
自他不同評價的不平等知見
絕對不可能出現在
佛法的“平等見”裡
所以偉哉平等見！

而除了已經夠偉大的世間平等以外
還有超越世間的出世法觀點
亦即萬事萬物的背後
都有著平等一如的實相
——空
這是究極的平等見！🌈

讀經開智慧——



大般若經的大智慧！

——連載第172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

時，舍利子復白佛言：「世尊！菩薩摩訶薩如是引發般若波羅蜜多與何法合？」

佛言：「舍利子！菩薩摩訶薩如是引發般若波羅蜜多，不與一切法合，以不合故得名般若波羅蜜多。」

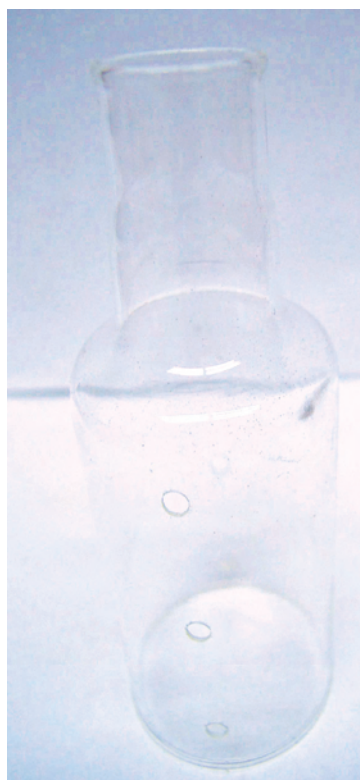
「世尊！如是般若波羅蜜多不與何等一切法合？」

「舍利子！如是般若波羅蜜多，不與善法合，不與非善法合；不與有罪法合，不與無罪法合；不與有漏法合，不與無漏法合；不與有為法合，不與無為法合；不與雜染法合，不與清淨法合；不與染污法合，不與不染污法合；不與世間法合，不與出世間法合；不與生死法合，不與涅槃法合。何以故？舍利

子！如是般若波羅蜜多於一切法無所得故。」

——第32之1品・初分讚般若品

大正藏第五冊（P. 930 I 欄5行～II 欄4行）





二、講解

舍利子向佛請教：菩薩引發般若，與什麼法合呢？

佛答：不與一切法合，所以得名般若。

舍利子再問：那麼不與什麼一切法合呢？

佛答：不與善、非善、有罪、無罪、有漏、無漏、有為、無為、雜染、清淨、染污、不染污、世間、出世間、生死、涅槃法合；為什麼呢？般若於一切法無所得的緣故。

此段經文探討般若與一切法相合與否的關聯。首先舍利子向佛陀請教：

「般若波羅蜜多與何法合？」意思是說，般若善法與那些法相合呢？這個問題是相當符合邏輯的，按照一般性的思考，很顯然舍利子可能得到一個“般若與一切善法相合”的標準答案。

但是佛陀總是以第一義的大智慧來回答一切的問題，所以佛陀回答時，表面上是完全不符合邏輯，但內在的用心良苦，正是要徹底打破世間一切邏輯思考，因為以第一義而言，其實這樣的邏輯一點也不邏輯，所以佛才回答：「不與一切法合」。意思就是：般若不與一切法相合；也就是說，不論善法還是惡法，般若都不與之相合；這話怎麼說呢？因為善與惡固然要涇渭分明、嚴守分寸的；但是在第一義的本質而言，是沒有任何善與惡的分別，誠如六祖對惠明千古之一問：「不思善、不思惡、正與麼時，那個是明上座本來面目？」

是的，當我們與般若大智慧面對面相逢時，早已超越了任何相對的思惟，就在電光石火的剎那間，絕對世界現身，分別意識全部停止作用，人才真正找到了真相，也才真正找到了幸福。只是，如果還在強大的分別染污識中運作所謂的邏輯的話，對於絕對真的是難以了解的，所以舍利子代眾生再追問：「不與何等一切法合？」意思就是不與那些一切法相合呢？

佛慈悲的開示了不與善法乃至涅槃法合。一口氣連續說了八對相對法門：善法→非善法、有罪法→無罪法、有漏法→無漏法、有為法→無為法、雜染法→清淨法、染污法→不染污法、世間法→出世間法、生死法→涅槃法。佛法的智慧是面面俱到的，在舉例當中，不但破斥了一切法的相對性，也順便符合人類愛“多知”習氣，清楚的說明了一切法的相對可能角度。

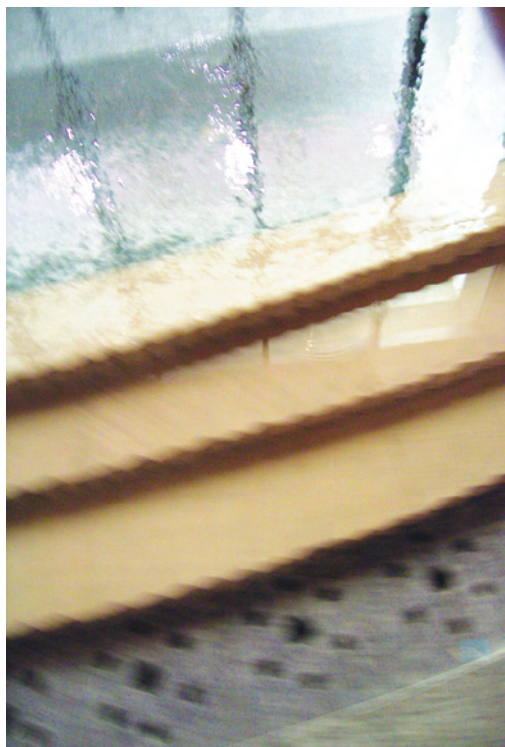
什麼是善法？就是符合善良；也可以說得具體一點，即佛法中的五戒、十善、三學、六度等，什麼是非善法？就是不符合善良，說得具體一些，即殺、盜、淫、妄、酒等。善與非善是涇渭分明的，尤其在因地的修行人而言，一定要分得清清楚楚，因為因果律是非常嚴格的，只要種善因，必得善果；只要種非善因，必得非善

果；絕對沒有商量的餘地，故每一個修行人都只有拼命為善之一途。

所以學佛其實只有二字而已“為善”，而善有世間善與出世間善，一般的人天福報的行善屬於世間善，般若正智則屬於出世間善，故佛法是一切善法的總聚，也就是說同時包含了世間與出世間的善法，所以太虛大師說：「人成即佛成」，是非常有道理的，因為世間善是出世間善的基礎，也就是說人道是佛道的基石，沒有鞏固廣大的地基，也不可能蓋高樓，因此修行人世間善與出世間法皆應努力為之，方能究竟成就。非善法也可以說即是惡法，基於因果必報的理由，是避之唯恐不及，因為惡因必報惡果，無人能夠倖免與例外，一定要遵守因果律，這樣的人才能究竟成就。但是不論善或非善，在第一義而言，都是沒有分別的。

什麼是有罪法？就是有所造業，而且造的是黑業；什麼是无罪法？就是沒有造業，而且沒有造黑業，阿毘達磨論曾經以生存的方式，說明有罪法與無罪法的不同，例如以不正道而活命，不見生死過患，不知出離之法，稱為有罪法；相反的，以正道而活命，能見生死過患，善知出離之法，稱為無罪法。但不論有罪或無罪，在第一義而言，都是沒有分別的。

什麼是有漏法與無漏法？有漏是指人被煩惱纏牽，難以脫離生死苦海的狀

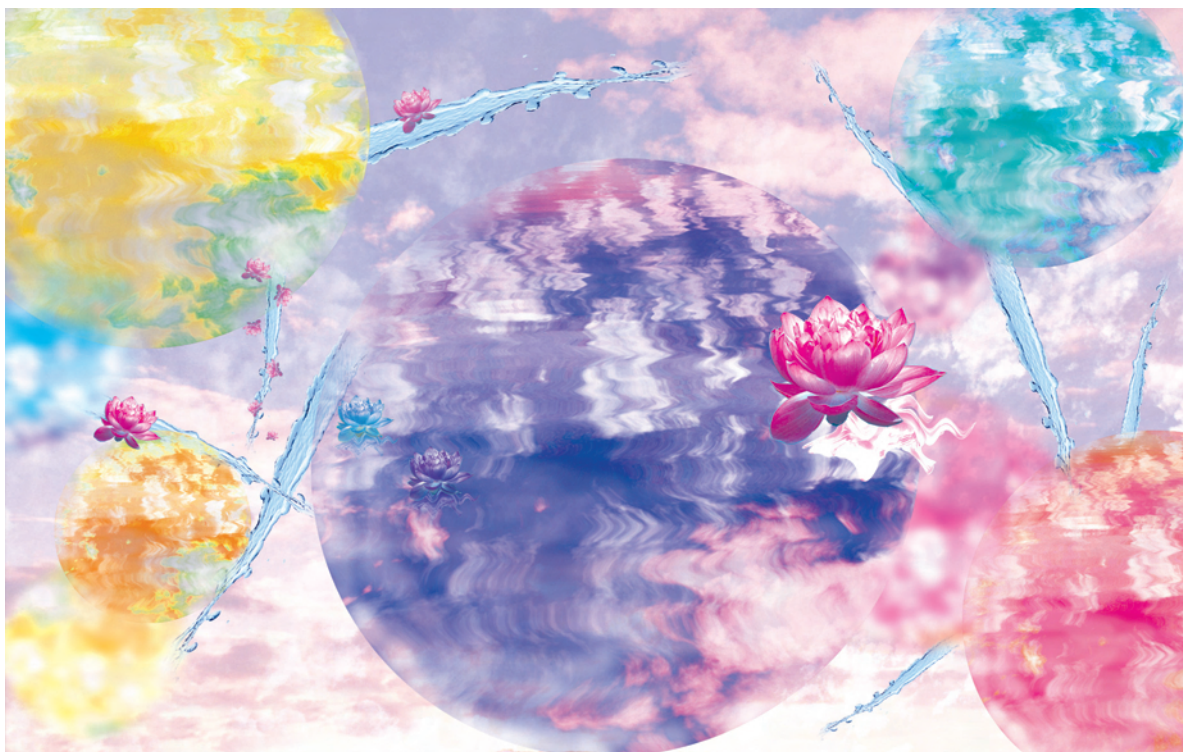


態；無漏是指達到斷滅煩惱的境界，在四聖諦中，苦諦、集諦屬於迷妄的果與因，所以是有漏法；相反的，滅諦、道諦則為覺悟的果與因，所以是無漏法。也可以簡潔的說：凡是不能出三界皆稱為有漏法；凡是能出三界皆稱為無漏法。明白了這個道理，就會完全明白為何達摩祖師對梁武帝所行之善，竟以“無功德”回答，而就在梁武帝追問：「何以無功德？」，達摩做了非常清楚的回答：「此但人天小果，有漏之因，如影隨形，雖有非實」。啊！祖師的心太高了，對於有漏、無漏界定得太清楚了，但芸芸眾生如梁武帝者，實在不能明白啊！但是如果真的要了生脫死、解決生死大事，勢必得明白有漏、無漏之清楚界定，否則就算立盡了功勞，可是因為沒有究竟智慧，還是不免三界受生、辛苦輪迴，那果然是要辜負達摩的苦心孤詣了。但是不論有漏或無漏，在第一義而

言，都是沒有分別的。

什麼是有為法與無為法？可以說因緣生滅法就是為法；不生不滅的永恆是無為法；金剛經的四句偈，把有為法說明得淋漓盡致：「一切有為法，如夢幻泡影；如露亦如電，應作如是觀」。有為法是剎那生滅、遷流不已的無常，無為法是遠離生滅，如如不動的永恆，佛法教導的就是要離無常而入永恆，這是佛法最中心的主旨，也是最核心的教導，每一個修行人皆應敬心聆聽，方能真正領悟於心。但是不論有為或無為，在第一義而言，都是沒有分別的。

什麼是雜染法與清淨法？雜染法其實就是有漏法，一般分為三類，即煩惱雜染，也就是惑道雜染；業雜染，也就是業道雜染；生雜染，也就是苦道雜染；清淨法是指遠離一切過失煩惱而到達身語意清淨的狀態；也



可以簡潔的說：雜染法是生死法，清淨法是涅槃法。意思就是雜染法是不可能斷除生死輪迴的，清淨法是可以出三界斷生死的；但是不論雜染或清淨，在第一義而言，都是沒有分別的。

什麼是染污法與不染污法？所謂的染污法與雜染法相當接近，一般指妨礙悟道皆可稱為染污法；所謂的不染污法與清淨法相當接近，一般指無所污染的悟道境界。可以更簡潔的說：染污法是與無明相應之法，不染污法是與無明不相應之法。以唯識學的觀點來看，染污法即是第七意識強大作用的狀態，不染污法則是第七染污識分別作用完全停止的狀態，故瞭解了這點，才會完全明白：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」的甚深含意。但是不論染污或不染污，在第一義而言，都是沒有分別的。



什麼是世間法與出世間法？按一般說法，世俗是世間法，佛法是出世間法；嚴格的說起來，其實離不開生死輪迴就是世間法，能夠出離生死輪迴就是出世間法。對一個修行人而言，心中要雪亮的明白，什麼是世間法；，什麼是出世間法；世間法不是由外相來看的，例如在作人間的工作，在唱歌，在說話，這都不一定真的是世間法；當然出世間法也不是由外相來看的，例如特地跑到喜馬拉雅山去隱居修行，也不一定真的是出世間法。那麼關鍵到底在哪裡呢？如同每一個修行人其實都是在內在下功夫，世間法與出世間法的不同；唯在心而已。內心已經完全明白生死輪迴的可怖，而一心向佛的人，那麼無論他身處何種狀態，他都是一個出世間的人；相反的，內心對於生死幻相中的種種還是有強大的不捨，對於佛道並無發自內在的欣樂，那麼這樣的人，即使每日修行八小時，也是一個世間的人。所以對於世間法與出世間法涇渭分明的人，才能當真正的菩薩，因為菩薩要遍學一切法門，如果內在對很多外相還有執著的話，在學習的過程、在外緣增加的狀況、在外相變複雜的情形……一個對世間、出世間正知見不鞏固的修行人，很可能會倒因為果、變



手段為目的漸行漸遠；也就是說當初是為了出世間法的目的，而作了一些世間法的接觸或學習，可是由於界定不清、正知見不足，到最後反而以世間法為主，迷失了真正的方向與目標，這其實是許多修行人迷路而不自知的地方。

例如一個真正重法、樂法的修行人，絕對不會把修行這麼重要的一件事，擺在退休以後、家庭沒有負擔以後、工作穩定以後、錢再多賺一點以後、身體再好一些以後、真的有時間以後、考完一次重大職業考試以後……試想如果你真的想見一個思念已久的人，你能夠等到這麼多的以後才見嗎？如果面對修道，還有這麼多的理由可以提出，那麼顯而易見，這個人是一個沉溺世間法，不樂出世間法的鈍根，如果這樣的修行人想要有成就的話，就如同他自己給自己的藉口是一樣的，成就也要等好多個以後的以後。

成就甚難，如果不能一心一意向著出世間法，那麼必定還得在世間法中不知流

浪多久。每一句佛語，其實都如暮鼓晨鐘，宜警醒，警惕、奮勵，否則生死大海的巨浪，隨時都會把人給吞沒，當下不修，延宕歲月，必將後悔莫及，甚深思惟。但是不論世間或出世間，在第一義而言，都是沒有分別的。

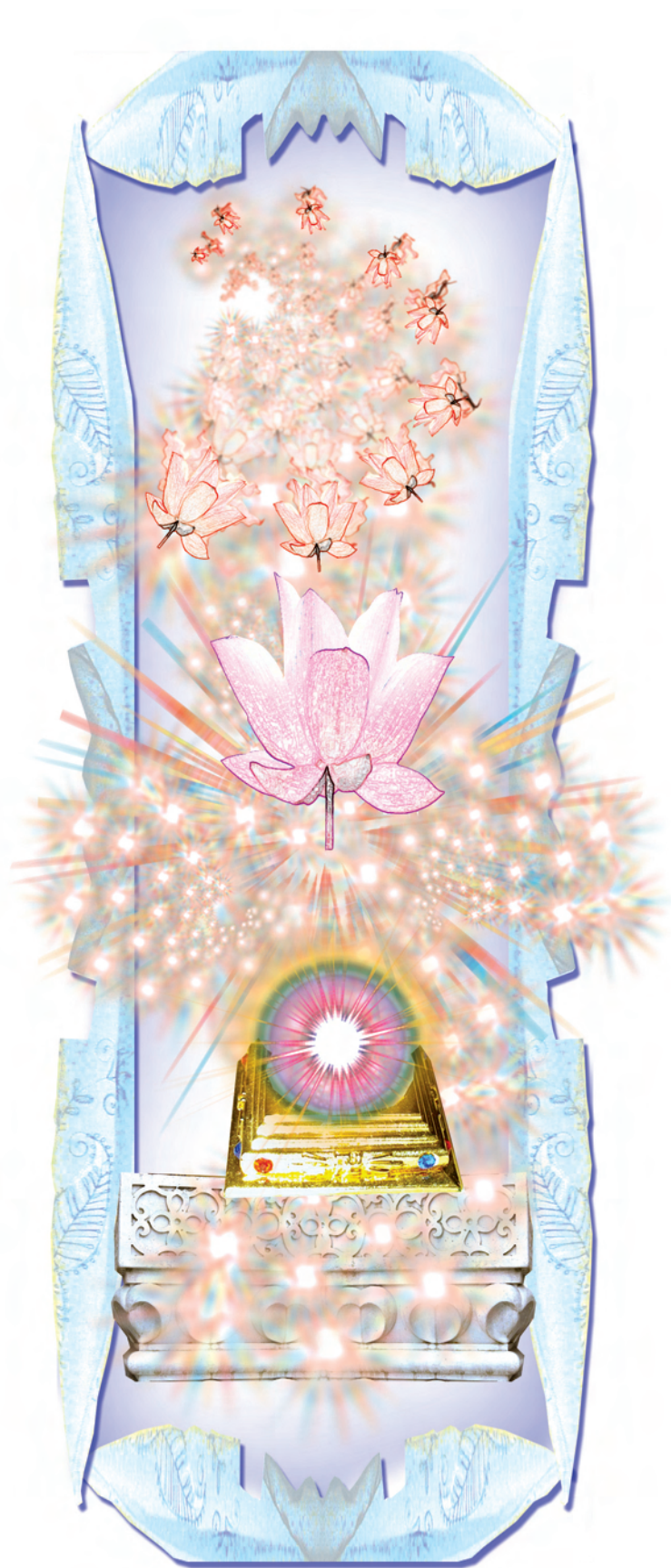
什麼是生死法與涅槃法？顧名思義，生死法就是於生死不得自在，涅槃法就是遠離生死輪迴、寂靜大樂。也可以說，生死法就是輪迴，涅槃法就是解脫；亦可以說，生死是凡夫，涅槃是聖者；亦可說生死是迷，涅槃是悟……生死與涅槃是相對截然不同的狀況，生死是苦海無邊，涅槃是解脫至樂，可以說高下立判、天淵地別；這種正知見也是要牢不可破的深植在修行人的八識田中，因為大幻化的感人威力實在太厲害了，如果沒有佛法正知見為依靠、為船筏，我們是不可能離開這些逼真幻相的引誘與纏縛的，也不可能過渡巨浪滔天的生死大海。

佛以一大事因緣而出現世間，這就是了生脫死，這也是佛法救度眾生的主旨；我們

可不能學著學著，卻忘了本初與目的，那豈不是一件很好笑也很可惜的一件是嗎？因為迷路才走向正道，才走上正道又不知不覺的迷路，這樣的話，生死的路還非常的漫長，只有在走上正道後，以全部的生命力去保持自己不再迷路，這樣的人才能夠究竟成就。而這是一件非常困難的事，所以每一個修行人都不能掉以輕心，必須念茲在茲的當作生命中最重要、最可貴、最稀有難得的一件事去追求、去熱愛、去增長……這樣的修行人，才是善根深厚，才是會成就的人。但是不論生死或涅槃，在第一義而言，都是沒有分別的。

佛舉例了八對相對詞，可是都不與般若相合，最後並說明：「般若波羅蜜多，於一切法無所得故」。這裡把般若與一切法合的原由講得非常清楚，就是“於一切法無所得”；所以我們就徹底的明白，不合就是無粘無滯，也就是無所得。般若的特質就是於萬法皆無牽絆掛礙纏縛，也就是經文所說的“不與一切法合”，故“了無所得”是懂得般若的人，也是菩薩的胸懷，唯有證得如是，才能通過萬法的考驗，否則此不合、彼合或此無所得、彼有所得，皆非遍一切處的真正般若。

般若無形無相，卻是成就的真正關鍵故無論現今識與不識，都得全力以赴，一窺堂奧，則靈山不遠、成就可期。願眾生早日證得般若！願眾生早日成就！



三藏十二部的主旨精華——

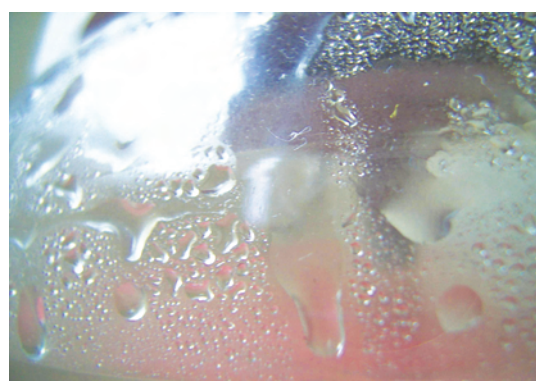
第一義諦～

空 法 印

文/光色皓月 美學設計/博文 校對/靜珍



浩瀚三藏十二部
到底在說什麼呢？
一言以蔽之——空



■相關經文

空性

無所有

無妄想

無所生

無所滅

離諸知見

何以故

空性

無處所

無色相

非有想

本無所生

非知見所及

離諸有著

由離著故

攝一切法

住平等見

是真實見

苾芻當知

空性如是

諸法亦然

是名法印

——法印經

■釋文

空的本性
一無所有
沒有妄想
亦無生滅
離開了一切的知見
為什麼呢？
因為空的本性
本就超越了一切的處所
沒有色相可言
也沒有想法可說
本來就沒有從所而生
非一切的知見所能及
並且離開了一切的有之執著
而且由於離開了這樣的執取
反而含攝了一切諸法
安住諸法平等的正知見
這就是如實的真實勝見
並且不但是空的本性如此
可以說一切諸法的本性也都如此
這就是所謂的——法印！

■建立重要殊勝空知見

所謂本立而道生
對一個真正的佛教修行人而言
空知見的建立與証悟
是根本的第一要務
因為這是凡聖的分野
亦是解脫生死輪迴的重大關鍵
所以無論如何
都要卯足勁去努力認知與了悟
而此段經文
則非常清晰的告知我們

空性之重要

甚至重要到為大乘佛教之唯一法印

亦即實相印、一實相印

而為什麼是法印呢？

即教法之信印

至於空為什麼可以成為

這麼重要的法印呢？

即如經文中所云

因為無所有、妄想、生滅

亦無處所、色相、有想、所生

離開了一切的知見

亦非一切的知見所能觸及

因此離開了一切的執著

離著→攝一切法→住平等見→真實見

所以亦可謂

離著=攝一切法=住平等見=真實見

那麼

一切的本性=空性

所以空性才含攝了一切法

因此才稱空性為法印啊！🌈



觀空練習

■觀想~

直接觀空

■延伸說明~

空
是成就的關鍵
所以
我們要努力的認知
認知之後
就要好好保任
也就是
所謂的“長養聖胎”
何名為聖？
即因實在太珍貴
而且真正是
超凡入聖的分野
所以
當然是——
保任
越久越好……

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！



禪詩欣賞——
古典與現代輝映



清流散文——



紙上藝廊——
伽藍菩薩英姿煥發！



攝影藝術——

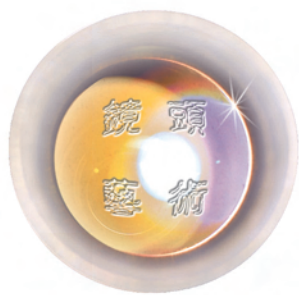
芥子須彌鏡頭中



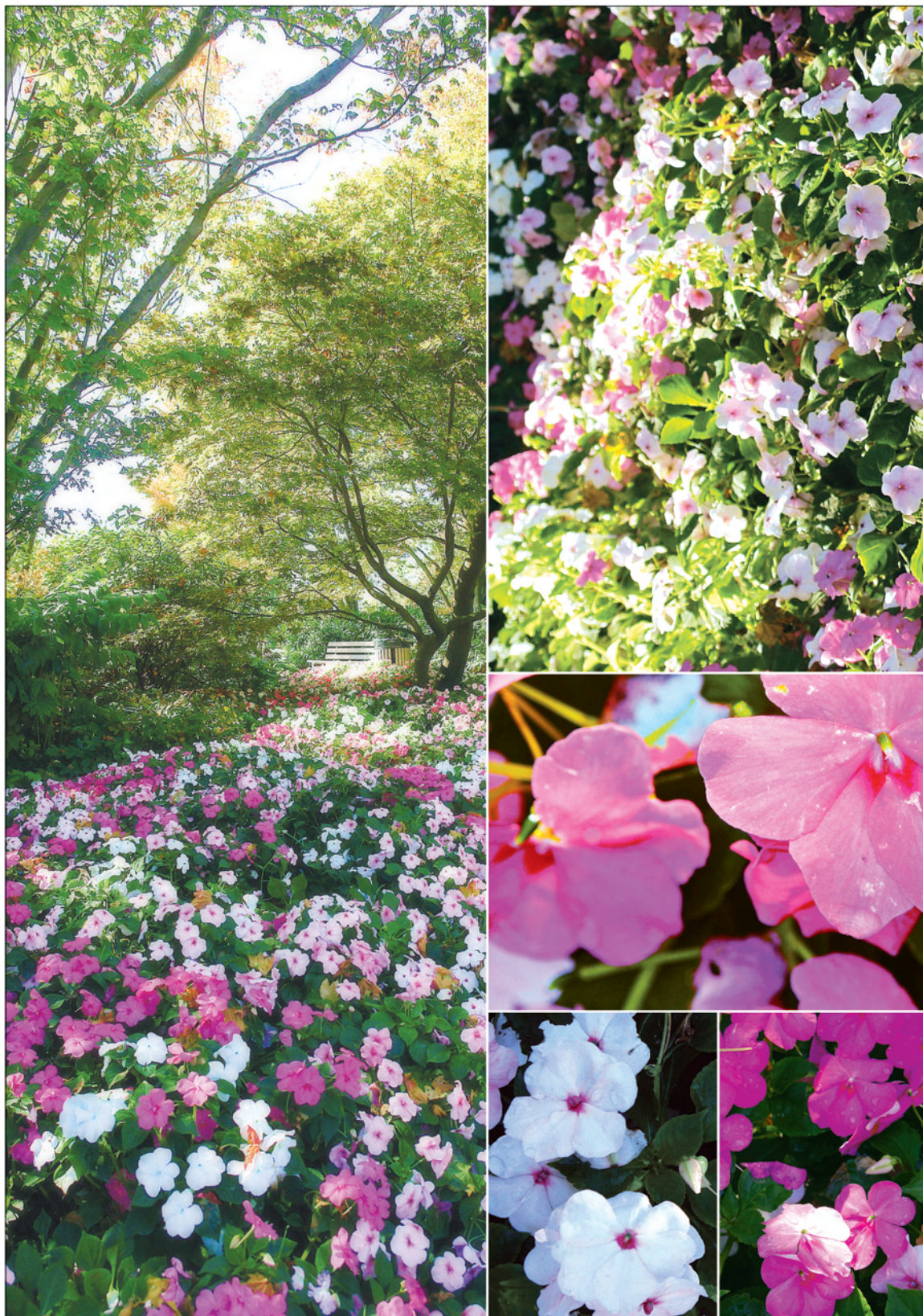
美麗黃白相漸的光影是什麼呢？



猜出來了嗎是裝滿蘋果汁的杯子特寫



——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！

禪詩心賞

清輝之古代禪詩

空水連天一葉舟，即看身世等浮漚。

雁聲叫破緣生夢，明月蘆花古渡頭。

——明 德清禪師

輝映之現代創作禪詩

風破水痕瓣花舟，自嘆人生似夢景，

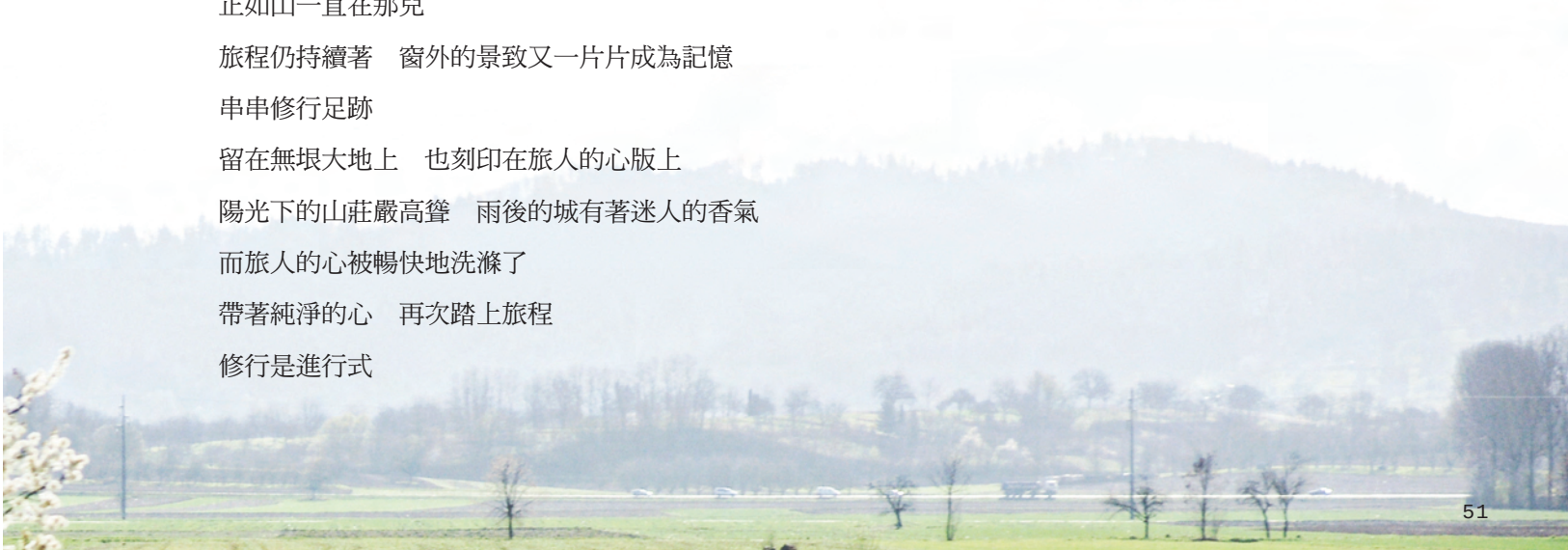
鴿啼群飛浮塵世，半月空窗在心頭。

現代 雲淨

清流散文~ 窗外

文/吳敏卿 美學設計/樸風

火車不停地奔馳在軌道上 映入眼簾的
是一望無際的天邊 和層層雲朵遮藏下的山岳
小時候常感到懷疑
為什麼繞了好久了 那片山還在那兒
多年歲月過去 縱然早忘了是在哪兒瞧見的
但那片山仍存在於記憶裡
軌道旁某個不知名的山城不會因為我們曾經遊歷
或從未佇足而有所不同
山仍是挺拔地佇立在那兒
山城也依然擁有屬於它的寧靜
那滿天星斗在人們離去時
依然在浩瀚夜空裡盡情閃耀
那千年前已然矗立的巨木
又何需遊客的喧囂來證明它的存在呢
來去間 動心起念的唯有過客
是了 在塵囂中打滾 心也鋪滿了塵埃
不如閉上眼仔細聆聽來自大自然的天籟樂音
放空了心情 很訝異地發覺
純淨如白雪的真理始終在那兒
正如山一直在那兒
旅程仍持續著 窗外的景致又一片片成為記憶
串串修行足跡
留在無垠大地上 也刻印在旅人的心版上
陽光下的山莊巖高聳 雨後的城有著迷人的香氣
而旅人的心被暢快地洗滌了
帶著純淨的心 再次踏上旅程
修行是進行式



紙上藝廊——

6月份展覽主題～

伽藍菩薩英姿煥發！

展覽企劃／碧水詩泉

美學設計／鄭博文

Invitation

邀請卡

謹訂於2008年6月1日~6月30日
於本紙上藝廊隆重展出——

伽藍菩薩英姿煥發

伽藍菩薩 威德莊嚴
慈愛群生 守護佛法

伽藍菩薩義氣風發
強而有力守護佛法
是眾生的福氣
義自當道的精神

也是我們佛子
模範學習的對象
也是自利利他的絕佳體現

敬邀

闔第神遊參觀！

祝展出成功

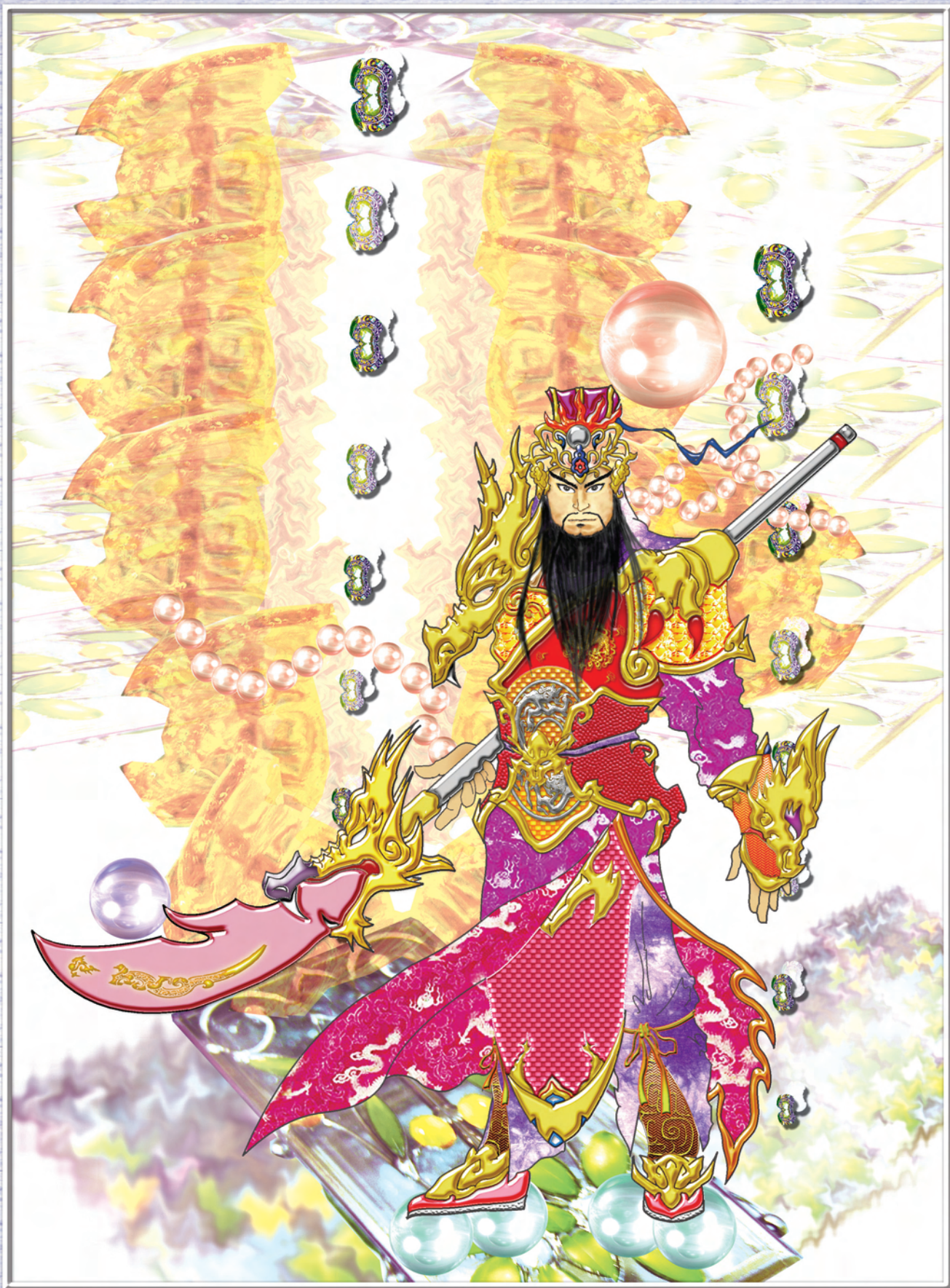


伽藍菩薩
黃映蒲作品

作品名稱：伽藍菩薩・威德之力



作品名稱：心如柔水・義氣煥發



作品名稱：火中生蓮・伽藍之風

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



意境之畫



佛教最美麗的代言人——
美麗的飛天



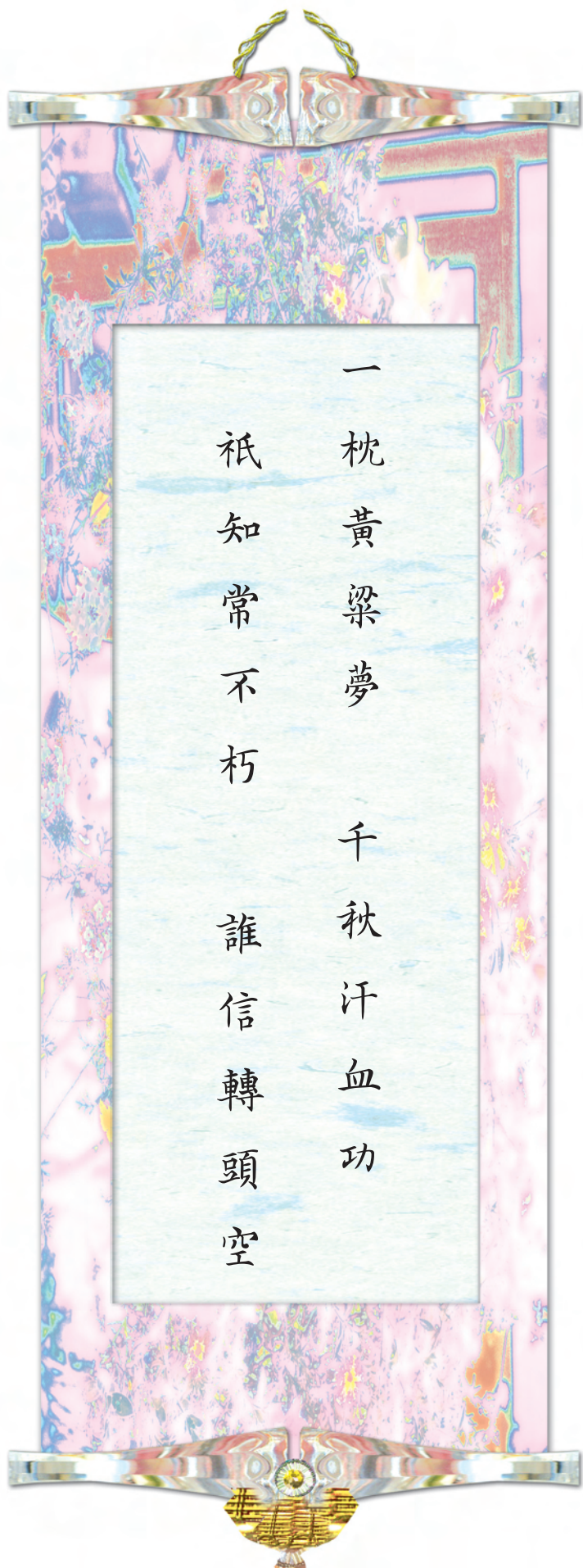
佛教聖花——
蓮花之美



寺廟之美——
廟宇仙鄉



佛偈書法之美



一枕黃粱夢 千秋汗血功
祇知常不朽 誰信轉頭空

書法集字：文徵明體



花舞飛流仲夏光 蓮華淨水心暖香

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

天宮盛舞雲端間

新泉細流晴空外

輕足漫步光彩廊

風中藏花夢裡尋

柔妙觀美撥弄琴

天音絕響琵琶樂

歌詠——水花妍



佛教聖花—— 蓮花之美

美學設計/文人



素艷穠華似鬥開，露房雙啟暗香來；
只疑月下瑤池會，半出紅妝捧玉杯。 ——明·高素艷



寺廟之美—— 廟宇仙鄉

美學設計/忠
詞/樸風

萬里雲空天山外 曜日荷暖吹翔風
寂靜怡美心神寧 勝麗莊嚴仙廟閣



Children Buddhism

兒 童佛學

學佛

從小開始

希望無窮……



童詩童畫——
我愛觀音



佛教創作兒童歌曲
送愛
詞／郭韻玲
曲／王大川

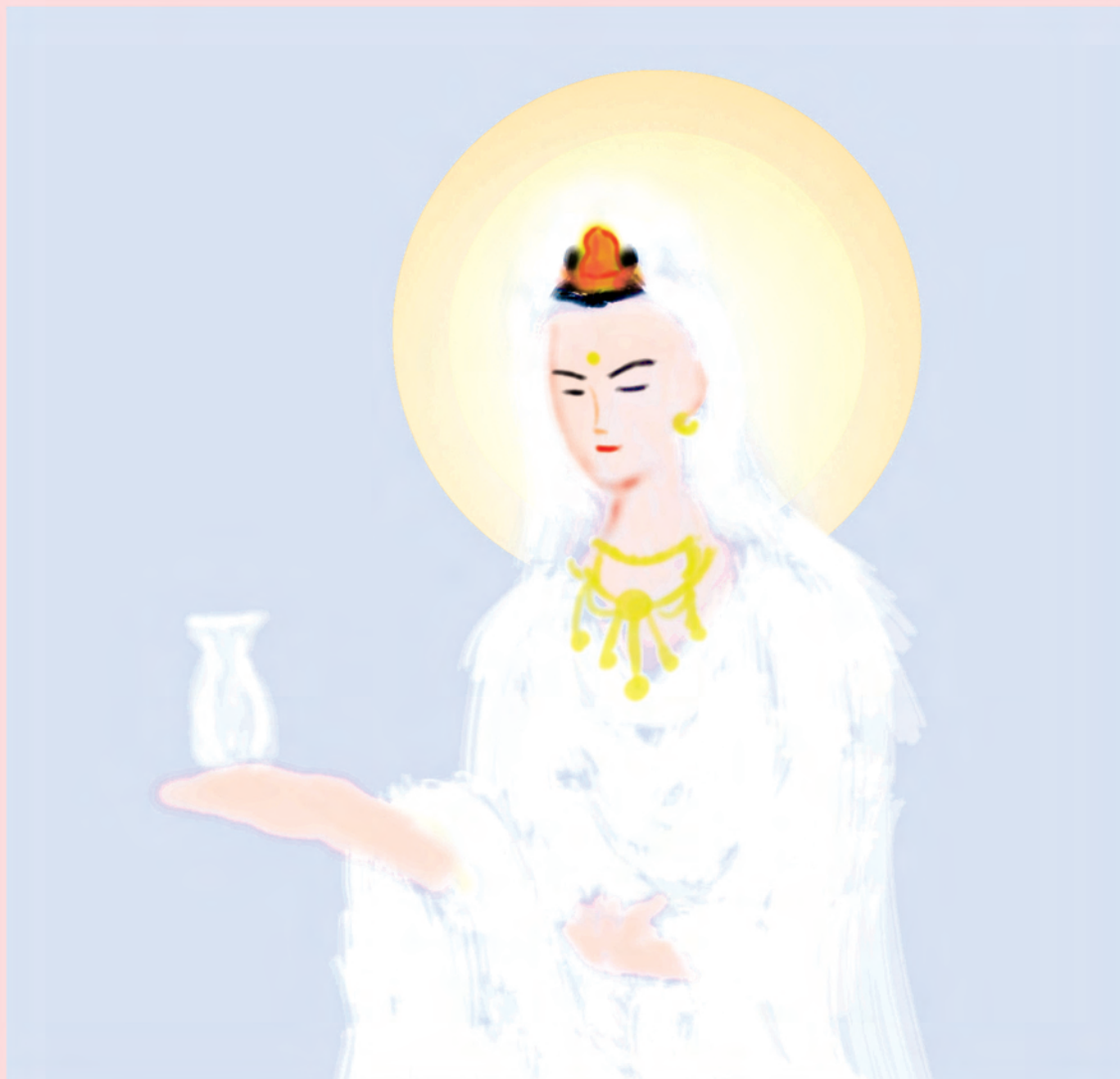


佛教兒童床邊故事——
好心有好報
說故事／吳敏卿

童詩童畫——

我愛觀音

詩／小童 圖／小訓



觀世音菩薩

這樣美麗

這樣慈悲

像大家的媽咪一樣

愛著每一個人

我想要學習像觀音一樣

也愛別人

並且——

我還要大聲的說出

我心中的感動～

我愛觀音！

佛教創作兒童歌曲

送 愛

郭韻玲詞
王大川曲

Allegretto giocoso $\text{♩} = 108$



2. *f*

世上最珍寶。好禮物，送給你，
不花錢，不費力，

1. 2. *f*

還要送給他。送也送不完。

mf

大家見了我呀，紛紛回送我。

p *f* *D.C. Fine.*

送愛給別人，我心中愛更多。

8va

p *f* *D.C. Fine.*

兒童床邊故事—— 好心有好報

文／吳敏卿 美學設計／華美娟



「寶貝，該上床睡覺了。」媽媽在寶貝的床邊坐下。

「媽咪，我跟妳說喔，今天放學時，有個同學好壞，一直欺負路邊的小狗狗。」寶貝噘著嘴有些難過。

「啊？那真是很不好的行為。」媽媽握住他的手安慰著。

「對呀！我也這樣跟他說，但他就是不聽，都要走了又踢了那狗狗一腳，嚇得那小狗一直發抖，好可憐。」寶貝一臉的氣惱。

「寶貝，我們要懂得尊重別人，就算只是小貓小狗，也都是很珍貴的生命，這點你一定要記住。」媽媽摸著他的頭說道。

「嗯，所以我一想到那可憐的小狗狗，就好難過喔！」寶貝垂著頭。

「那今晚，媽咪就說個和愛護動物有關的故事吧！」媽媽拍拍枕頭微笑說道。

「好，我要聽。」寶貝連忙乖乖躺好，他最愛聽故事了。

媽媽於是開始說了。

「從前，有個小男孩很善良很有愛心，常常把存起來的零用錢，拿來幫助需要幫助的人，那小男孩也很喜歡動物，每天呢，都會跟遇到的小狗小貓們玩，有時在路上瞧見流浪狗受傷了，也會立刻找大人幫忙送去醫院治療。」

「好棒喔，我要向他學習。」寶貝崇拜地拍拍手。

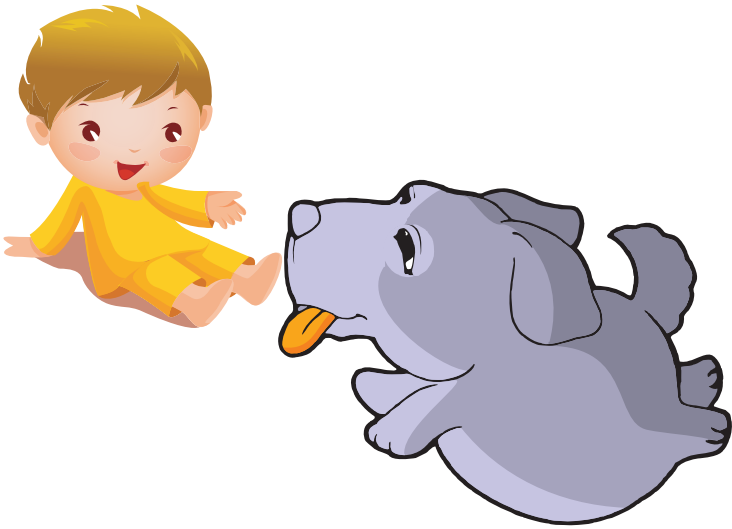
媽媽微笑又繼續說下去。

「後來放暑假時，他和爸爸媽媽一起回鄉下的外婆家玩，有一天他因為跑太遠而迷路了，在大太陽下，怎麼找都找不到路回去，又累又熱又害怕時，突然路旁一隻好大好大的狗狗衝向他，把他嚇得都僵住，想跑也沒力氣跑了。」

「啊？那怎麼辦？」寶貝緊張地縮在被子裡。

媽媽連忙拍拍他才又接著說。

「就在那小男孩好害怕時，那大狗已經衝到他身旁，對著他嗅了嗅，便親熱地在他身旁磨蹭，好像好久不見的朋友那樣，還不時舔著他，終於把小男孩逗笑了，放心地跟那大狗玩了起

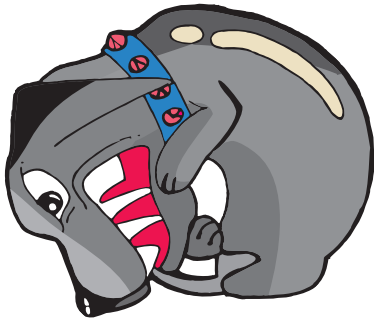


來，也放下找不到路的恐懼。

就在他們玩得正開心時，有個大男生走過來，見小男生年紀小，大狗躺在地上一付很溫馴懦弱的樣子，就想欺負他們，不僅大聲恐嚇他，還想搶他身上的零用錢。

小男生嚇壞了，正不知如何是好時，那大狗卻咧開嘴很兇地朝著那大男生吠，站起來和大男生一樣高的大狗兇猛的模式，當場把大男生嚇跑了。」

「耶！」寶貝又拍拍手，很高興壞人被嚇跑了。



「那大狗很快又變回溫馴的模式，他們又一起玩了一會兒，小男生突然想起他迷路的事，抱著狗狗喃喃說道：『怎麼辦？我找不到路回家了。』小男生愈想愈難過，幾乎快要哭出來了。

大狗突然咬了下小男生的褲管，然後轉身就走，走了幾步見小男生呆呆地看著牠，大狗又叫了一聲，好像在叫小男生跟牠走似的，終於小男生跟上了，大狗就放心地往前走。

大狗每走一小段路都會回頭看小男生有沒

有跟著，終於走到一家三合院，大狗走了進去小男生怯怯地停在門口不敢進去，大狗又叫了一聲，回來咬咬他的褲管，終於小男生摸著大狗一起走進去。

那房子的主人看見了，感到非常的吃驚，因為他家的大狗看起來很兇，平時別說小孩子了，連大人看到了都會害怕，這小男生卻一點都不害怕，還跟牠很親熱，於是很親切的招呼小男生，還拿出點心果汁招待他。」

「然後呢？小男生有找到爸爸媽媽嗎？」寶貝很替小男生擔心。

媽媽摸摸他的頭又說道。

「後來那主人知道他迷路了，很好心的替他找到外婆家，帶他回去了，小男生好高興地撲進爸媽的懷裡。」

「果然是好心有好報，小男生愛護動物又愛助人，難怪有困難時會遇到好人相助。」寶貝聽完後，很認真地說出他的感想。

「寶貝說的真好，這就是佛法說的種善因得善果，我們要跟一切有緣眾生結善緣呀！好了，現在該乖乖睡了。」

「嗯，媽咪，我明天要把這故事告訴那同學，讓他改掉這壞心的行為，不然以後他迷路，搞不好會被大狗咬，還會被壞人欺負呢！萬一找不到路回家就糟了。」

寶貝很善良地替那同學著想。

媽媽微笑地說：「希望他也能變成一個善良的孩子，晚安！」



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？



素食警句



慈悲素——

因為慈悲・所以吃素！



健康素——

因為健康・所以吃素！



環保素——

因為愛環境・所以吃素



素食警句

生死不斷絕

貪慾嗜味故

～大寶積經

富樓那會

如果我們一直放縱

自己的口腹之慾

不惜殺害寶貴的性命

那麼

最大的害處

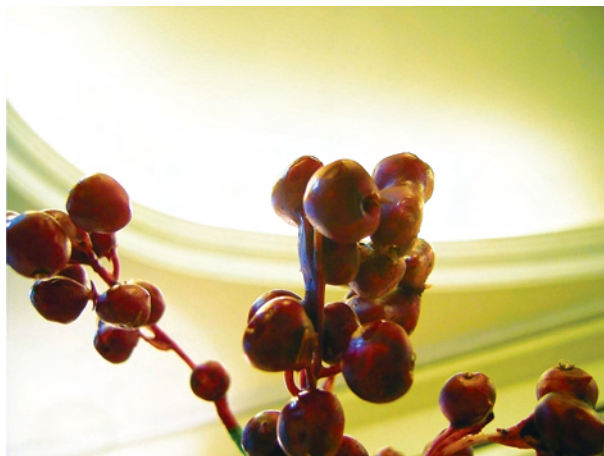
就是冤冤相報

生死難以斷絕

付出的代價

不可謂不慘重

我們怎可不心生恐懼啊！？

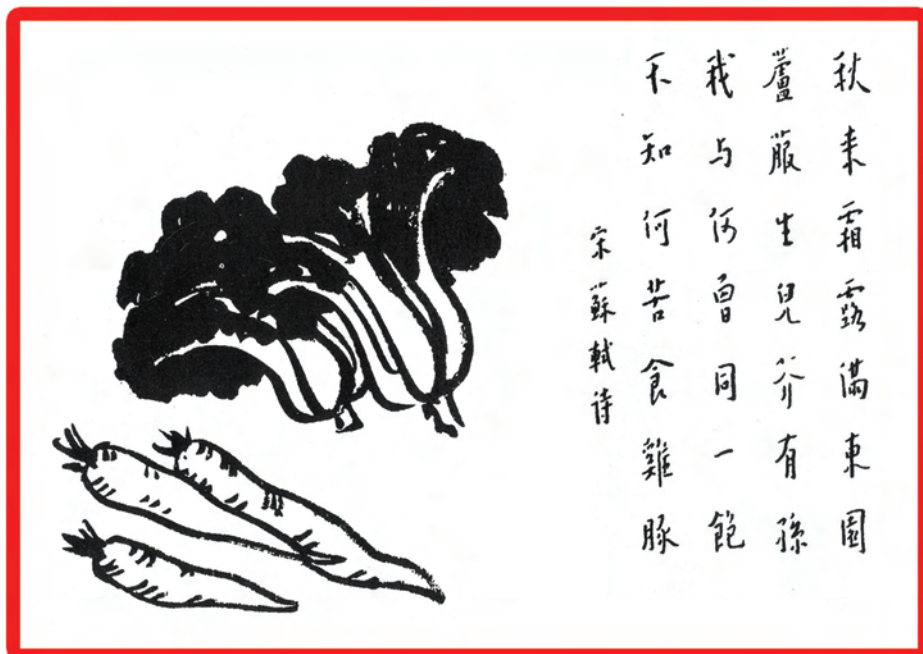


因為慈悲・所以吃素——慈悲素

慈悲圖象篇～

護生畫集精選今賞

昔日原稿：



題詞／弘一大師 繪圖／豐子愷

今日延伸：



詞／清月 圖／博文

健康素——

因為健康所以吃素！

有機 地瓜餐

編撰／育正

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——有機地瓜餐



健康營養的“有機地瓜餐”



材料：

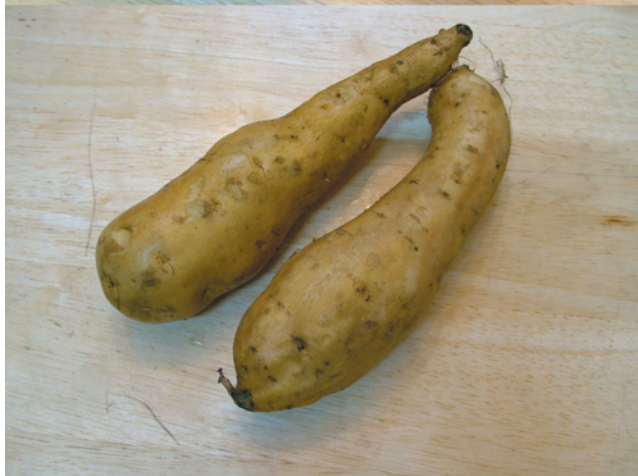
有機地瓜

有機蘋果

有機蕃茄

有機黑納豆

有機紫色高麗菜



因為愛地球・所以吃素—— 環 保 素

文／謝德熾 美學設計／淡月風



這個地球愈來愈熱了——全球暖化成為這個世紀以來最受重視的議題，除了減少消耗石化燃料之外，您可知道，改變飲食習慣，也可以減少碳排放，降低溫室氣體的累積速度？

不相信嗎？您不妨看看下列的事實：

1公斤的牛肉從飼養到消費者買回家的過程，大約製造36.5公斤的二氧化碳，相當於開車出門3個小時加上家中燈火通明所排放的二氧化碳的量。

全世界養殖畜產業產生的二氧化碳排放量約佔全球排放量的五分之一。

為了增加畜牧面積，使得森林大量被砍伐，熱帶雨林從13萬平方英里消失到只剩下8萬平方

英里，預計35年內會完全消失，造成二氧化碳濃度上升。

另外，為了肉食而有的畜牧產業，則是地球上最浪費能源的產業之一：

生產一卡熱量的黃豆蛋白質僅需兩卡的石化能源，玉米或小麥則需要三卡；然而生產一卡熱量的牛肉蛋白質，卻需消耗55卡的石油能源！

生產1磅的肉需要2500加侖的水，相當於一個家庭一個月的用水量。

生產動物產品須消耗大量能源，而穀類、蔬菜和水果的生產過程的溫室氣體排放量，僅僅是飼養牲畜所需要的能源的3%；若換算成碳排放量，等於一個人一天



不吃肉，就可減少7公斤的二氧化碳排放。

答案已經很明顯了：素食可抗暖化，而吃肉就等於「生產溫室氣體」、等於「減少森林面積」、等於「消耗地球能源」。這個觀念已經成為舉世的潮流：

2008年1月15日，聯合國「跨政府氣候變遷小組」（IPCC）於所召開的記者會上，主席帕卓里博士（Dr. Pachauri）也明確指出：「遏止氣候變遷的方法就是不吃肉，並改成更環保的生活方式。」

德國環保署長公開呼籲消費者少吃肉；巴伐利亞地區政府也編列小冊教導民眾動物食品與溫室氣



體排放有高度相關。

芝加哥大學地球物理科學系的研究也顯示了：從標準的（以肉類為主的）美式飲食轉換成素食，每人每年可以減少1.5公噸的溫室氣體排放。

地球暖化可以說是當今受到最多關注的環保問題，政府和一些污染企業都大力以種樹來改善，但事實上如果把汽油車換成油電混合車，一年便可約減少1公噸的碳排放，然而油電車的價格卻高得令人咋舌。相較之下，吃素已經變成了每一個地球人對抗暖化的最可行方式，而且可以立刻做到。因此我們在此呼籲：素食、減碳、抗暖化，保護自己的家園，造福後代子孫！🌈

Happy
快樂歡心

■ 純真易樂——
因為純真・所以純然快樂

■ 幽默拾趣——
博君一笑・功德無量

■ 笑禪——
四個門

■ 究竟的喜樂——
法喜之樂



純真易樂——

蓮花童子嬉樂圖

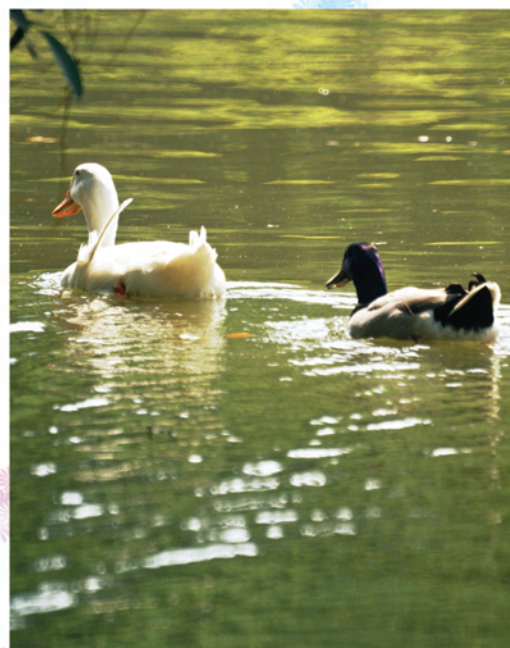
因為純真・所以純然快樂！



~ 博君一笑，功德無量！ 詞、攝影／晨鐘



呼叫塔台 準備起飛！



有看到王子嗎？



有！在找我嗎？

幽 默 禪——

編撰／禪花如幻 美學設計／夢影簾

東 西 南 北 門

快
樂



■公案

舉僧問趙州：如何是趙州？
州云：東門西門南門北門

■出處

碧巖錄

■白話

有僧向趙州和尚問道：
趙州如何呢？
趙州和尚回答道：
東門西門南門北門

■“今”聖歎評：

趙州和尚素來以詼諧的回答著名
這次也不例外
竟答出東西南北四方之門

真是什麼跟什麼
讓人不禁莞爾於趙州和尚
的老頑童式禪門作風
當然所謂的笑禪
就是在一笑之後
還是有濃厚的禪宗機鋒在內
可謂笑中有禪
禪中有笑
因為一切的公案
不論禪師的回答
是正經或裝瘋賣傻或當頭棒喝
其實所有的重心
都不在於他答了什麼
或做了什麼
而是那心領神會
電光石火一瞬間
——對於空性的了悟！

究竟法喜——

法喜

文／白雪盟 美學設計／育正

佛音能起歡悅心，普令眾生得法喜。

——舊譯華嚴經卷二

法喜

那是超越一切感官
超越一切外在物質
所能帶給的快樂

而這份喜悅

不假外求

只要真誠的去實踐
諸佛菩薩的懇切教導
並且

一心不亂的持續奉行

啊！

您就一定能體會感受

那超越一切語言文字

前所未有的喜悅與快樂

這是修行路上最珍貴的大禮物

鼓勵修行人

發大雄、大力、大悲心

朝那莊嚴淨美的盛世奇花

大步邁進！



Happiness

幸福暖心

幸福的笑容

是最溫暖的人生畫面



幸福小詩——
愛是幸福



幸福角落



幸福時刻



幸福畫面



幸福小詩

文／李初春

視覺設計／滿堂月

什麼是幸福？

被愛是幸福

愛人更幸福

珍惜別人給你的愛

散播給有緣人

因為感受愛的滋潤

明白愛的偉大

所以卯足了勁

努力去愛人

這樣的狀態就是幸福！

這樣的生命就是幸福！



幸福角落

金色蓮花

詞／水淨 畫面設計／心泉



幸
福

清花淡水 文人飲茶 熱泡涼心甘口的滋味揮灑在炫彩芬香空氣裡……

幸福時刻

詞／水淨 畫面設計／心泉

幸
福



春夏交替的花團錦簇時光 是幸福的回憶……

幸福畫面

詞／水淨 畫面設計／心泉

幸
福



沐浴在佛光普照下，是幸福的孩子……

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！



勵志法語



給自他無盡的機會——
每一剎那的重生！



修行砥礪——
精進力！



沖天志業——
天日可貫・何事不成！



他山之石・可以攻玉——

勵志法語

輯／有為者

夜深人靜

獨坐觀心

始知妄窮而真獨露

每於此中得大機趣

既覺真現而妄難逃

又於此中生大慚愧

人身難得今以得

佛法難聞今以聞

此身不向今生度

更向何生度此身

塵勞迴脫事非常

緊把繩頭做一場

不經一番寒徹骨

怎得梅花撲鼻香

——黃檗禪師





萬物在說法—— 水窮處·雲起時

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

也許你我都曾有過這樣的經驗
我們和三兩好友
在一個夏日的晴天
到野外去尋芳草野花
然後在喜出望外中發現一條涓涓小溪
於是不知是誰提議
我們便乘興沿溪而行
年輕的狂放
不在意將通往何方
一路上除了腳下的水花揚濺
也揮灑著亮彩的青春歲月
然後走著走著
我們停了下來
因為此水不通了
於是我們趁機坐下來休息
依舊不在意的互相嬉鬧遊耍
漸漸我們也許累了
便恣意席地而坐

然後大家安靜了下來
眼前浮現了藍天中的雲朵
是這樣的潔白
這樣的溫柔
讓人頓時覺得
自然的風景
好不美麗！

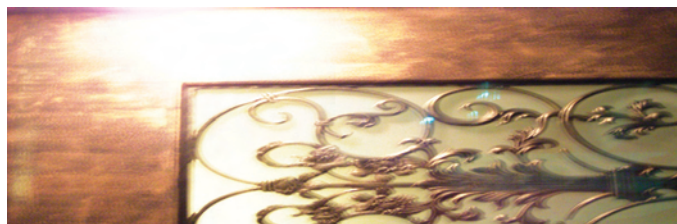
是的
我們人生路也是如是
常常不知不覺走到了瓶頸
但是
我們可以從大自然中
深刻的領悟——
當水窮盡時
正是看那白雲升起時
……
行到水窮處，坐看雲起時。——王維·終南別業

勵
志



修行砥礪——

精進力！



勵
志

做工夫

全仗精進之力

真正辦道人

無剪爪之工

作佛法的功夫

全部仰賴精進力道

可以說真正辦道的修行者

是連剪指甲的功夫都沒有啊！

精進

是成道絕對不可或缺的要素

可以說事實上

不論世間法或出世法

都必須打拼才能有所成

而且成就完美生命的出世法

其實需要的打拼

可以說比世間法有過之而無不及

至於精進修行人的寫照——

是把全部的生命力與時間

都投注到辦道這件事上

如同廢寢忘食治水的大禹

忙到三過自己家門都無暇進入

才終於完成了福國利民的治水大業

而一個真正全心全意大精進的修行人

當他專心一意於修行法門時

連剪甲的的時都不忍浪費啊！

這樣的境界

可謂已達為法忘軀之勇猛

真是令人敬佩啊！



沖 天 志 業——

丈夫自有沖天志・不出三界誓不休！~

天日可貫・何事不成！

文／九霄雲 美學設計／萬鵬飛

佛法功夫
第一要立堅志
蓋志者
氣之帥也
人若立有堅志
如統軍百萬
威神八面
天日可貫
何事不成



修行佛法的功夫
第一件事就是要
立定堅定的志向
所謂的志向
好比氣之元帥
而修行人如果立定了堅定的志向
就好比統領了百萬的軍隊
可說是威風凜凜、鎮懾八方
而且當一個修行人決定成就的志氣
已經堅毅高昂到
似乎可以貫穿天上的太陽一般
那麼
憑藉著這樣沖天的意志
何憂道業不成呢？

是的
修道是此生中
最重要的大事！
所以我們當然要全力以赴
而在力拼的過程中
立定志向
是首要的功夫
而且一旦開始的立志
就要氣勢如虹貫日月
因為
好的開始是成功的一半
當我們一開始面對修行
就完全沒有兒戲的心態
而是慎重莊嚴
不達目的絕不中止的
嚴肅認真戒慎以待
那麼
當這樣決定勇猛精進
安立好以後
那種氣魄
真的宛若——
獅子發出了怒吼
元帥統領了百萬軍隊
威風八面
勢不可擋！
甚至有貫穿日月
的雄心壯志！！
那麼
這樣驚天地、泣鬼神
的志向一但立下
許多的修行障礙
都將摧枯拉朽 勢如破竹
那麼

獅子當然就當上了百獸之王
打勝仗的將軍當然就高唱凱歌歸來
因此修行成就
是指日可待啊！





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——
跌倒了・就爬起來！

成功方程式——
決心+勇氣=成功

高僧大德成功之道——
為法忘軀的玄奘大師

圖解成功學——

跌倒了・就爬起來！

文／菁英族 美學設計／正道行

■概念

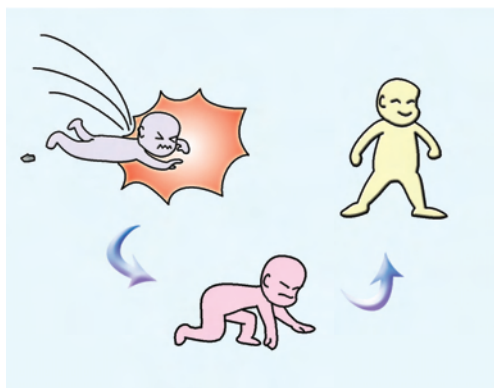
如果
天雨路滑
不小心在路上跌倒了
那麼就趕快爬起來吧！
顧不得別人笑
也顧不得自己糗

因為
已經跌倒是事實
再糗大
再好笑
也是怎樣也無法改變的事實
人生路亦復如是
不可能永遠平順
不可能一路平坦
總會遇到

坑坑洞洞
路濕泥濘
這是在所難免的！

所以
聰明的人
無暇整衣
無暇戴冠
只是努力的
立即的
奮力的
——
立即爬起
然後才整衣戴冠
精神昂揚
繼續上路！

■圖解



跌倒了爬起來的速度越快 越易成功！



用“彈”的 越快越好！

成功方程式—— 決心 + 勇氣 = 成功

文/敏卿 美學設計/婕榮

成功不是件容易的事

甚至該說通往成功的路上

崎嶇不平困難重重

一層層的關卡

就像陡峭岩壁般阻斷想往上爬的人們

唯有深具勇氣的人

能越挫越勇

非達目標絕不停止

而讓人們生出無限勇氣

一次次挑戰不可能任務的

正是這份追求理想

渴望成功的決心呀

意志堅強地走向正確的目標

勇敢地付出一切努力

成功的果實

正等著

揮汗耕耘的實踐者

想要成功嗎

請記住這個公式

決心 + 勇氣 = 成功



高僧大德成功之道——



為法忘軀的玄奘大師

文／初春 美學設計／正道舞

一代大師玄奘法師歷經十六年，不畏艱難，西行取經，奠定佛法深廣基礎，其成功之道即在於每一個關鍵時刻都能在愛法重法的前題下作出正確的選擇。

其中為天地動容的誓言：丈夫自有沖天志，若不成就誓不休，為償多劫願浩當蕩赴前程，無論前程多麼的艱難險阻，一旦發下了願，永不退轉，在在都顯現出其為法忘軀的無我，慈悲與智慧，任何考驗都無法撼動他求法向法的決心，實堪為後世學習的楷模。

以下就金色蓮花表演坊力作玄奘大師當中的篇章 一窺大師成功之道：

壯麗的三峽風景，輕舟順流而下，玄奘立於船首，衣袂飄飄。

壯闊的男聲唱起：

我的哥哥

我多麼想與你青燈古佛、手足相攜

但是我必須奔赴——

心中的壯闊理想

別了！

別了！

迎著三峽的長風萬里

我拭去了離別的淚水

大聲的發願：

丈夫自有沖天志

若不成就誓不休

州吏打開通牒比對了一下，終於石破天驚的一問：

您就是通牒中要捉拿的玄奘法師吧？！

玄奘聞言大驚，一時之間不知該如何作答：

這——

此時州吏站起身來，望向西方說道：

"羌笛何須怨楊柳

春風不度玉門關"

如果從瓜州此地想要到西域去

必須度過瓠蘆河



而這條河河面寬廣、水流湍急、波浪翻騰、流勢甚凶，人馬都不可能涉水而過
只有位於較窄上游的玉門關才能越度
然而——
就算過了堪稱大唐西疆大門的玉門關
關外還有五座烽火台
都有重軍鎮守、日夜派人巡邏瞭望、防備甚嚴

而烽火台之間都相距百里以上
而且中間荒無人煙，水草全無，盡是不毛之地

至於最後要穿越的
更是重頭戲中的重頭戲——
就是那寸草不生、黃沙滾滾、上無飛鳥、下無走獸
綿延八百里的沙河大沙漠！
玄奘法師緩緩起身，也遙望西方，以堅定的語氣說道：

為償多劫願
浩蕩赴前程！
無論前程多麼的艱難險阻
一旦發下的願
就——
永不退轉！！

州吏大人回視玄奘，深深的望進那崇高、清澈、偉大的雙眸，終於作下了一個決定，他高高拿起手上的通牒，在玄奘的面前撕了個粉碎，並且說道：

請法師速速離去
吾不相送！
玄奘深心合十，翩然而去。

一旦發下了願 不達目的永不休止 可以看出他大精進的勇猛之心



這樣的決定後，便站起身來，開始回頭，走了幾步，突然自己打自己的臉道：

我怎能自毀誓言！？
我曾經大聲的對烽火台的守將發誓
若不至天竺
絕不東移一步！
如今就算一滴水都沒有了
我也要——
繼續前行！！

說罷又繼續前行，此時，突然掃起一陣怪風，烈日下的沙漠顯得氣氛詭譎，接著一群沙漠大盜呼嘯而至，來勢洶洶，可怖可畏！

玄奘先是嚇得大驚失色，旋即提起正念，趕緊開始唸頌心經，才唸完一遍，就聽到一個威武的聲音喊道：

不要害怕
這是幻相！
玄奘聞著，四處看看，並問道：
是誰？
是誰在說話？

四下看看，找不到說話的人，但說也奇怪，當這句話說完以後，沙漠大盜突然之間也就消逝無蹤，證明了真的只是海市蜃樓之幻變。

玄奘驚魂甫定後，飢渴交迫的繼續前行。

此時天地忽然變色，狂風沙大作，霎時天昏地暗，風聲呼嘯，飛沙走石，雷霆萬鈞，迎頭逼來！玄奘仍在風中挺進、挺進，後來開始有些搖搖擺擺，終至體力不支的跌倒在沙堆中，此時他大聲的唸起：

南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩……

然後勉力跪起祈求道：

南無大悲觀世音菩薩！

看玄奘西行

不為名利

只為志求無上道的份上

救救我吧！

說罷不禁淚流滿面，語正方歇，一陣最凌厲的狂風沙迎面痛擊玄奘，玄奘終於體力不支，在漫天風沙呼嘯中昏倒了。

狂風沙漸漸平息了，只見一個孤獨的身軀在無情的大漠中，一動也不動的倒臥著，不知是生？還是死？

此時，一串悅耳的天樂響起，一位武將打扮的高大護法，隨著美麗莊嚴的白衣觀音踏雲而來。

白衣觀音拿起手中的拂塵，向倒臥在地的玄奘輕輕一拂，然後先行翩然離去，留下武將護法守護著玄奘。

玄奘身軀動了一下，但是仍閉目爬不起來，武將開口了，原來就是前面要玄奘

不要害怕的同一個威武聲音：

還不趕快爬起來趕路！

還睡什麼睡？

說罷亦大踏步的離去，玄奘聞言終於驚起，只看到武將護法的背影，但也當下明白一二，隨即向背影合十跪謝道：

感恩觀世音菩薩！

感恩龍天護法！

然後站起身來，拍落身上的塵土，自覺體力清新充沛，宛若重生，此時忽然飄來了幾片綠葉，玄奘撿起了綠葉歡喜的審視著，隨即又聽到了水流琤琮聲，頓覺喜出望外，飛奔而去。

願力深廣 努力不懈 任何險阻皆能迎刃而解。

以上精彩片段 我們更能深切體會 一切的艱難險阻絲毫撼動不了一個愛法重法的修行人 他的心中永遠是以法為重 而這正是高僧大德之所以成功之道。🔥





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(Part II)



地球問題——
一方手帕幫地球



根本解決問題——
業力的研究與出路

個人問題——

不夠用功〔Part II〕

文／康莊道 美學設計／李秀英

Q：怎麼辦？我不夠用功！雖然也好像用功可是就是無法持之以恆，該如何是好？

A：〔接上期〕

各位看官，上期五月號請大家腦力激盪的答案如何了？現在請對照看看下列有否～英雄所見略同之處？

■自我警惕

深刻的告訴自己，業只能精於勤，一定荒於嬉，故只有用功努力，才能成功！

■深信因果法則

要完全相信——一分耕耘一分收穫，天下絕無不勞而獲之事，亦不可能有白吃的午餐這麼好康的事，所以一定要深信“種瓜得瓜，種豆得豆”之因果法則。

■觀想

心念具有感召力量，故要常與正面相應，觀想自己已經用功，就是正向的不斷暗示與引導自我。

■養成負責任的態度

其實，每一個人在這個世上，都是有其責任的→學生的責任是好好學習，上班

族的責任是好好工作，修行人是好好修道，而如果一個人不好好承擔自己的責任，不好好扮演好自己的角色，隨便一算，就會發現對不起一票的人：例如學生如果不好好學習，就會白白辜負了老師的辛勤教導，父母的辛苦拉拔（望子成龍），同學的伴讀，親友的期……

而上班族如果打混，最起碼對不起老闆的薪水，加重同事的負擔（工作總量總要有人完成），甚至合作上下游廠商的盈虧……

而修行人若不好好修行，則更會對不起一拖拉古的人，上就對不起佛菩薩的加被、龍天護法的護佑，並有愧於眾生，以及殷殷等待自己成就的有緣眾……啊！仔細算算，若算醒過來，還真的得開始用功不可！

■快樂的需求

其實，用功是盡責，而盡責即是該做的事要作，那麼，所有的經驗法則都會告訴我們該做的事未作是不會快樂的，故為了自己的快樂著想，還是好好用功！

■迎向成功的人生

只有努力用功，成功才會到來，而成功的甜美就是辛苦用功過的果實，為了品嚐人生最棒的滋味，以及營造自己有用、成功的人生，還是改進不用功的惡習吧！

■有耐性一點一滴的改變

從不用功到用功是改變積習的過程，因為不用功的壞習慣是一點一滴養成的，所以要改變成用功的好習慣，就必須非常的有耐性。

■客觀的當自己的良師益友

“三人行，必有我師”，我們要謙虛的不斷向一切人事物學習；但由於自己還是最了解自己，所以就在改進的過程中，時時作自己最佳的良師益友吧！

■科學的規則

把要努力用功的項目，圖表化、表格化、進度化、科學化……，如此冷靜客觀的規劃，慢慢就會看到改變。

■適時犒賞自己

真的滿有成效時，偶而可以放鬆一下，作一些娛樂或是自己喜歡的事情，這是符合人性的善巧進步。

■警覺人生苦短，光陰易逝！

清楚的提醒自己：再不努力，世法～少壯不努力，老大徒傷悲！出世法～生死事大，無常迅速！所以還是如同玄奘大師當年譯經勸勉譯經師的話：不辭辛苦，加倍努力吧！

結語

俗語說的好：江山易改，本性難移。由於一個人的壞習慣要一下子改掉，常常像戒菸一樣，看似容易實則艱難；所以相信很多人不是不想改，也不是做不到，而多半就是“三天曬網，兩天打魚”的熱衷一陣子做到，然後又後繼無力或故態復萌，到最後對自己或整個狀態感到無奈或失望，就想算了而放棄不再執行，那麼——即使以上的方法都無效，還有一個方法——請看本期另文～每一剎那的重生！（所以，所有生命進化的重點在於——永不放棄，給自他無盡的機會吧！）←另文“圖解成功學”也可以作不錯的輔助。🌈

地球的問題——

全球暖化日益嚴重
這是我們所有人的問題～

一方手帕幫地球！

採訪／徐千芬 美學設計／李秀英

目前就讀交通大學電機與控制系博士班的楊世宏同學，由於推崇環保概念，加入環保志工的行列，每次到資源回收場，發現到垃圾量多到分都分不完，深刻感受如何做到垃圾減量是刻不容緩的一件事。他也觀察到餐廳的垃圾桶滿滿的餐巾紙，因為使用習慣無形中造成大量的資源浪

費，想一想，假設一個人每天少用2張餐巾紙，一個月就是60張，如果有更多的人改變使用習慣，一年就可以少砍許多的樹。另外，他也想到小時候學校老師都會規定攜帶手帕、衛生紙，只要每天攜帶手帕，便可減少使用餐巾紙的用量，隨手做環保，就從自己做起吧！



楊世宏 使用手帕



楊世宏 合十



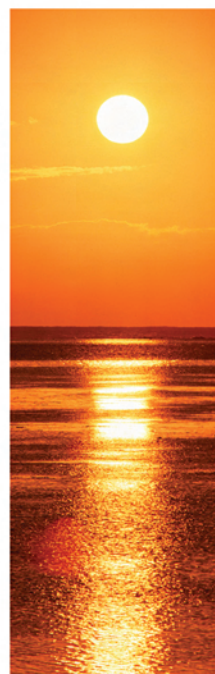
為了推廣方便，想到一個響亮的口號，延用時下流行隨身聽i-pod的諧音，剛好取名「i-帕」，就是「我的手帕」，希望藉由這樣善巧的方式，達到推廣垃圾減量的理念。

坐而言不如起而行，楊同學不僅在網路上分享他的「i-帕」理念，更與學校社團同學分享；在一次社團活動，他以搞笑的短劇演出，推廣他的「i-帕」理念，獲得許多熱烈的迴響，有一位長輩因為看了他的表演，也改用手帕，少用紙巾，更協助他廣為宣傳，這樣的熱情大大的增加了他推動「i-帕」的動力。

由於他默默發心的作給別人看，已經影響週遭的朋友、學弟妹、家人與長輩，每每想起這樣的影響力，就讓他非常的感

動，就好比一群人在做志同道合的事情，是非常令人感動的。他也提到，國外許多高級的餐廳，也都?有用紙巾，如果我們養成攜帶手帕的習慣，無形中也將提昇生活的品質，真心希望「i-帕」的理念能有更多的迴響。

或許有人質疑洗手帕的方便與衛生，楊同學認為，改變一般人的生活習慣並不容易，或許覺得清洗很麻煩、會累積味道，但如同每天衣物必須換洗是一樣的道理，他提供一個簡便的方法，藉由每天沐浴時接在洗臉盆的水清洗後晾乾，不會用到額外的水，於每1~2星期用熱水消毒一次，只要注意到這些生活的小細節，不僅讓自己更健康，同時也為環保盡了一份心力。



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

為了自他的幸福

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

此為研究業力之發心

亦為研究之正思維與正確動機

希望能為許許多多遭受無明障蔽、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……

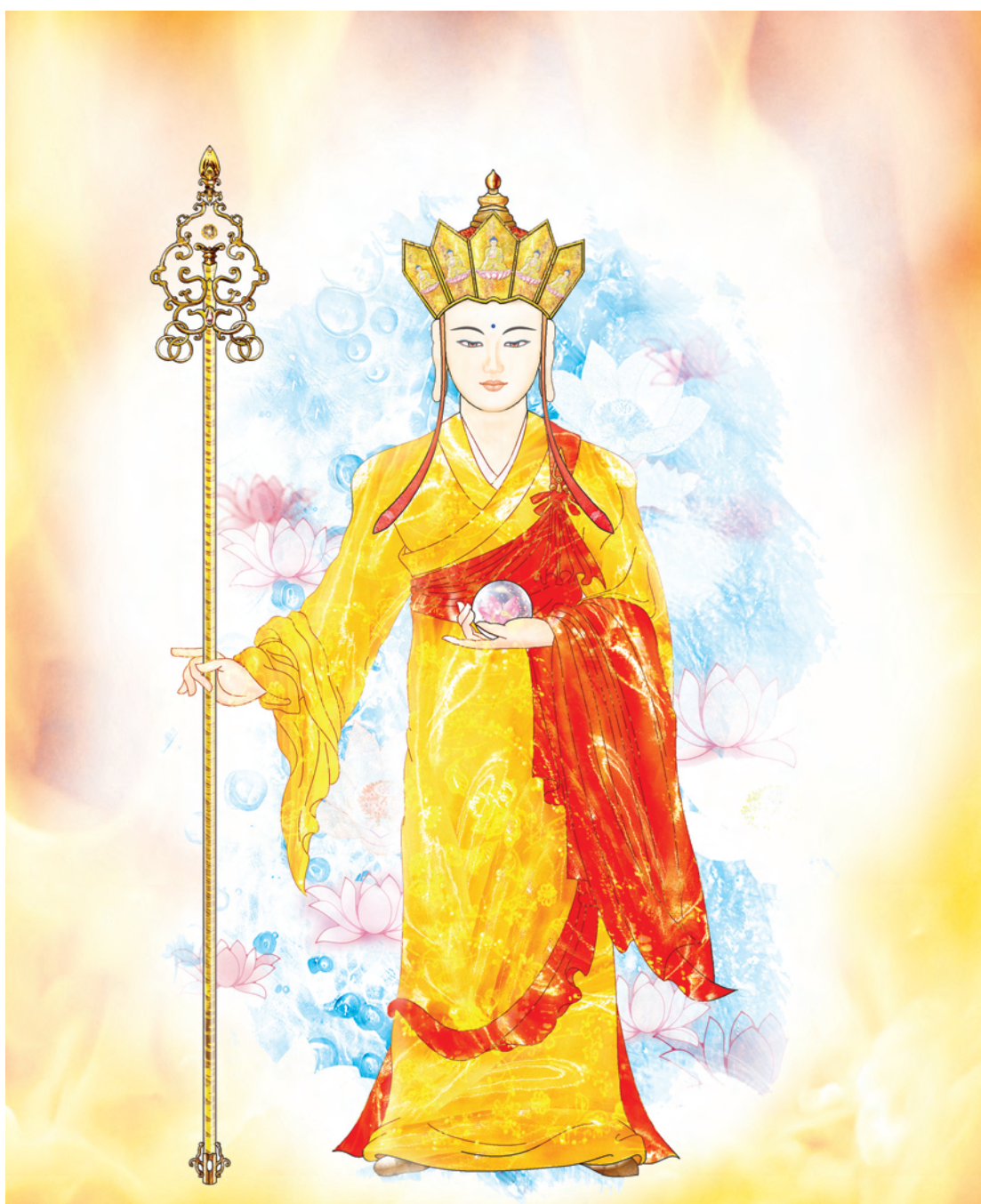
業力名相之認知

為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
本期要了解的是——

業力

善惡之業有生起苦樂果之力用，稱為業力。一切苦樂之果皆因業力所致，故通常有「業力不可思議」之語。有部毘奈耶卷四十六：「不思議業力，雖遠必相牽，果報成熟時，求避終難脫，」

PS：“業力”之名相解釋，出自佛光大辭典





業力的法則

業力與因果
是息息相關的
正如同上期提到
因果與業力是一體的兩面
而業與因果
的起始發生的一個重點
在於心念
就在動心起念的瞬間
因果與業力也就同時
運作了

所以
當一個人
發出善念時

這善業的運作
就會感召善緣、善行與善果
若越多人發出善念與行善
就會感召更多的善緣、善行與善果
就能為這器物世間
帶來美麗的白業善果

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～

越多人種A因得越多的A果
 $A + A + A \cdots \rightarrow A + A + A \cdots$

應用到實際人生

$A + A + A \cdots \rightarrow A + A + A \cdots$

越多的善→越多的善
越多的善因→越多的善果
.....

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

只負責種善因
至於善果
就順其自然
該來的總歸會來
.....

（管得了因
管不了果
所以
對於果的部份
與其患得患失
虛擲時間
不如集中心力於
因地的辛勤耕耘
允為上策！
故眾生畏果
則為愚癡
菩薩畏因
實為睿智）



C ultivation

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



花開見佛悟無生——
念佛心記



定水澄清・心珠自現——
靜坐心齋



手指指月月被指——
實修指要



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6月報告～

敬愛的佛菩薩：

我懶散的個性

導致我常常不經意的

就把時間浪費掉了

我反省到只有將修行

擺在第一位

才會警惕自己不再蹉跎

跟佛菩薩懺悔

我會努力改進

——黃連盛 敬拜

接下來也許輪到你報告囉！



A large, empty rectangular box with a light yellow background and a thin purple border, intended for writing a report. It contains several horizontal lines for text entry.

花開見佛悟無生——

念佛心記

文／功德水 美學設計／蓮花海



■ 心記



世間虛幻
專心修道
一心念佛
剋期取証



時時刻刻
心在淨土
就是成就！



楞嚴經說：
都攝六根
淨念相繼
得三摩地
斯為第一
所以
念佛的心要即是

攝六根
淨念繼！



■ 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？



定水澄清・心珠自現——

靜 坐 心 齋

心齋/優詩美 美學設計/定生慧



● 捨定修餘業
雖獲大果報
猶如雜毒藥
智者不應食

● 一個修行人
如果捨棄了禪定
那麼就算獲得了不錯的果報
但這就好比美食中摻雜了毒藥
如果一個智者
是不會吃下這樣的食物

● 這是一個苦口婆心的勸告
甚至用了美食摻毒
就絕對不能吃的強烈比喻

● 而且與智者連結
即～
智者＝不食毒食
由這樣反向的譬喻
無非是用心良苦的告誡所有修行人
——禪定的重要！
因為修道甚難
過程亦是千山萬水
所以如果有直路
絕對不忍讓我們
走那曲折的遠路
所以
我們真的是要把這好意聽進去
——好好的日日靜坐吧！

手指指月月被指——

實修指要

文／成就願 美學設計／彼岸花

■口訣

所有的修行

都須以空性為核心

才易成就！

——文華智慧

■實踐心要

修行証果的關鍵

在於証悟空性

而空性的圓滿

才是圓滿的成就

所以不論是念佛、靜坐、拜懺等

任何形式的修行

如果內在沒有空性的保任

即不易成就

故一切的修行

真的是以心的狀態為要！



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——



如果你樂意，可以填一下下表——

菩薩道每月自我評量表



利他主義正流行——

利他＝菩薩道



菩薩道座右銘

長於包荒

厚於隱惡

謙以交友

勤以濟眾大慧

——五祖

末代弘法魔事必多

貪進者 必取辱

過侈者 必招非

知此

即為攝魔軍之第一策

如萬曆間達觀憨山二老

皆名震一時

以不達此意

卒至罹禍

豈可曰無妄之災

而無盡委之命乎

為雲棲老人

謹、密、儉、約

一步弗苟

故雖享大名

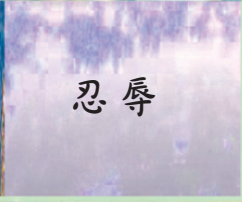
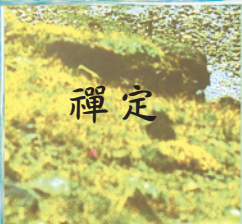
而善始善終絕無魔事

真末法之良規也

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	內涵	評語
1	 布施	亦即指施與他人以財物、體力、智慧等，為他人造福成智而求得累積功德，以致解脫之一種修行方法。	
2	持戒	持戒即護持戒法之意，與「破戒」相對稱。即受持佛所制之戒而不觸犯。	
3	 忍辱	即令心安穩，堪忍外在之侮辱、惱害等，亦即凡加諸身心之苦惱、苦痛，皆堪忍之。	
4	 精進	謂勇猛勤策進修諸善法；亦即依佛教教義，於修善斷惡、去染轉淨之修行過程中，不懈怠地努力上進。	
5	 禪定	禪與定皆為令心專注於某一對象，而達於不散亂之狀態。	
6	般若	即修習八正道、諸波羅蜜等，而顯現之真實智慧。明見一切事物及道理之高深智慧，即稱般若。	

六度波羅蜜，成就到彼岸！

(PS:六度內涵的資料出自佛光大辭典)



利他主義正火紅！——

利他主義 = 菩薩道

文／吳敏卿 美學設計／華美娟



曾經有人認為企業發展和環保之間的抵觸是無解的，但以美國3M公司為例，他們早在七〇年代就已面對並解決這個問題了。

3M公司位在明尼蘇達州，是很大的造紙公司，但造紙業排放的廢水很容易造成污染，於是當地環保人士不斷地向3M公司抗議要求改善，3M公司的應對作法是在1975提出環保史上著名的3m「污染防治有回報（Pollution Prevention Pays）」的標竿計畫，號召公司員工共同參與規畫產品，重新設計生產設備，仔細研究整個製造過程中水的排放量及重覆使用的可能性，不僅達到保護環境的目地，更因此降低成本，得到了最令人滿意的雙贏結果。

事情能往好處發展，是

因為他們當初思考時，是站在所有人的立場來看待污染這件事的嚴重性，而不是只考慮公司的利益，事實上，若當初他們一意孤行，也許在不斷抗爭下，會出現對公司不利的結果。

如今3M是環保企業的先鋒，這是由利他出發，卻如同畫一個大大的圓一般，最後利益也回到自己身上的成功案例。

企業社會責任的理念讓企業永續經營得以實現，兩者結合是企業競爭力的根源，畢竟一個企業的成功與否，與企業所在的社會息息相關，關懷周遭環境，發現問題並且主動解決問題，將使社會大眾願意支持認同這個企業，這些乍看似乎和公司最在乎的利潤沒什麼關連，但公司做出產品，最終

就是希望消費者掏錢購買，而認同愈高銷售愈高，公司的收益當然也就往上衝了。

全球化的經濟帶動下，企業要注意的已不只是本身的營收和利潤，或單一的環境保護問題，而是對在地的社會付出關懷和建立長遠的共同發展。

所幸共享共生的觀念更明確了，利他已是企業界普遍的共識，努力避免因純粹的商業行為而危害人類或環境，於是融入更多的人道精神，也多了回饋的意願，日本的企業家稻盛和夫說的很好，這種心態完全符合佛教所說的布施。

當擁有廣大資源，握有龐大利潤的企業家們懂得手心向下的重要性，也願意付出更多的關懷時，正是走向慈悲，走在菩薩道上呀！

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6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)

月 日 (週)

時 段	
上	
午	
下	
午	
晚	
上	

沁心佛語：教菩薩法，佛所護念，六十小劫不起于座；時會聽者亦坐一處，六十小劫身心不動，聽佛所說，謂如食頃。

—— 法 華 經

2008年 6月份 週規劃表

規劃表格

08年6月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							

08年6月	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							

08年6月	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							

沁 心 佛 語：我一心歸命，盡十方無礙光如來，願生安樂國。——天親淨土論

08年6月	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							

08年6月	29日	30日					
星 期	日	一					
上 午							
下 午							
晚 上							

2008年6月份 Memo便籤



沁心佛語：一中一切中，無空假而不中，總中觀也。——摩訶止觀

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：佛說一切空，正覺之等持，三昧證知心，非從異緣得，彼如是境界，一切如來定，故說為大空，圓滿薩婆若。

——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：一心敬禮十方一切常住佛，一心敬禮大乘妙法蓮華經、十方一切尊經、十二部經真淨法寶，一心敬禮法華經中一切聖凡眾。

——法華懺法



心手相連 重建家園～

川震復原佛曲慈善演唱會



512那天，悲鳴在空中震動

淚水灑落在無情的大地上

一張張無助恐懼的臉龐令人感到心酸

再多的言詞都無法說明那瞬間發生了什麼事

但愛在傳送，希望在萌芽

時間一分一秒的流逝

走過災難者亦需著手重建家園

願眾生在愛與希望中撫平一切的傷痕！

活動日期：97年6月28日

活動時間：7:00PM—10:00PM

活動地點：中正文化中心自由廣場

