

# 金色蓮花佛學月刊 實用佛學

*Golden Lotus Modern Cultivation*



高僧高壽高招 · 在佛法中遇見幸福的殷正洋 · 大圓滿

# 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

公關組組長／邱炳煌

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

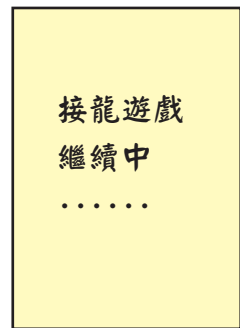
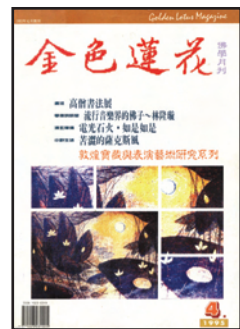
國內經銷/高見文化行銷股份有限公司

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





# 總編輯心語

## 一月一心印

一個月的耕耘

一個月的期待

交織成～

編者與讀者的

美麗連結

而在耕耘的日日裡

每一頁篇章

每一幅圖象

都來自於——

珍惜你的心

.....

～金色蓮花佛學月刊總編輯 郭韻玲



實用佛學 · 實用人生各面——

# 本期結構大綱

渴望完美！

健康

快樂

美麗

幸福

慈悲

勵志

智慧

成功學

佛教文學

解決問題

兒童佛學

實修

素食

利他菩薩道

規劃表格



# 花影迷離夢菩薩

金色蓮花雜誌第155期封面作品

創意設計／鄭秉忠

佛學

是最美的內涵

也是最美的容顏

讓我們

一起至誠的追求

這圓融的悲智

無盡的美感

.....



# 目錄

——心靈地圖·璀璨路途

	封面——		24
	出淤不染夏蓮香		
	~創意設計：鄭秉忠		
1	開卷語——		
	佛學實用非凡！		26
2	金色蓮花——		27
	一個已經堅持15年的理想！		
3	編輯名錄——		28
	誠懇的態度·精密的構思		
4	封面接龍		33
5	總編輯心語		
6	本期結構大綱		35
	主題開始		
	金色蓮花 Golden Lotus		36
	實用佛學豐收之旅啟程→		44
	<b>健康</b>		
11	■ 健康話題		49
14	■ 高僧高壽高招		50
16	■ 佛醫經		56
	<b>美麗</b>		
19	■ 心美人更美		59
20	■ 觀想美容法		60
21	■ 素美人		62
	<b>慈悲</b>		
22	■ 愛心花語		67
23	■ 慈悲詩句		

■ 慈心觀

24

■ 心朵行善團

25

智慧

■ 慧心小語

26

■ 大圓滿

27

■ 大般若經的大智慧

28

■ 觀空

33

佛教文學

■ 清流散文

35

■ 小說

36

■ 學寫文章

44

藝術涵養

■ 概念式漫畫

49

■ 紙上藝廊

50

■ 學佛的明星

56

兒童佛學

■ 童詩童畫

59

■ 佛教創作兒童歌曲

60

■ 兒童夏令營

62

■ 小沙彌學園

67



素食新時代

- 71 ■ 慈悲素 
- 72 ■ 健康素
- 74 ■ 環保素

快樂

- 76 ■ 蓮花童子嬉樂圖
- 77 ■ 幽默拾趣 
- 78 ■ 幽默禪
- 79 ■ 快樂之道

幸福

- 80 ■ 幸福小詩
- 81 ■ 幸福角落 
- 82 ■ 幸福時刻
- 83 ■ 幸福國度

勵志

- 84 ■ 勵志法語 
- 85 ■ 萬物在說法
- 86 ■ 每一剎那的重生 

成功學

- 88 ■ 成功方程式
- 89 ■ 圖解成功學
- 90 ■ 高僧大德成功之道


解決問題

- 95 ■ 個人問題
- 96 ■ 地球問題 
- 98 ■ 根本化解業力

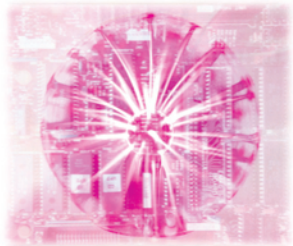
實修

- 102 ■ 念佛心記 
- 104 ■ 靜坐心齋
- 105 ■ 每月實修反省

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
- 121 ■ 百格仕橄欖油 (滿寧)
- 122 ■ 華光堂·乾隆坊藝術文化



扉頁之一～

H e a l t h

# 健康樂活

健健康康 快快樂樂

活出美麗人生



健康話題——

肝的保健



高僧高壽高招——

趙州和尚高壽一百二十歲！



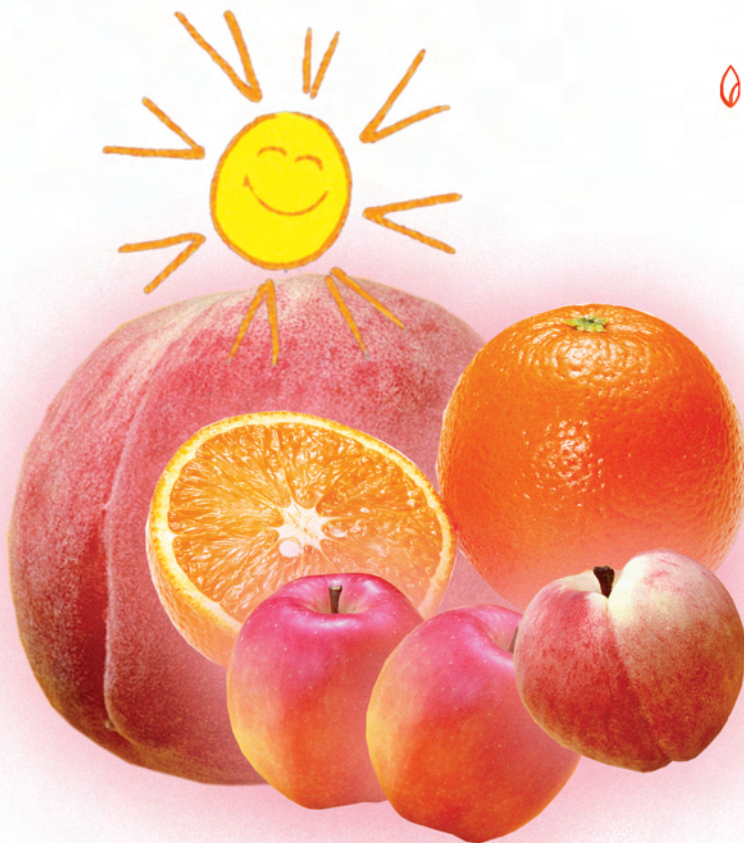
療癒系經典——

佛說佛醫經



## 健康話題——

# 肝



文／鄭鴻祺 美學設計／李秀英

在台灣曾經得過肝炎的人比例非常高，因為大家都喜歡吃外食，如果廚師有肝炎或者週遭有人得肝炎，在家中或在外吃酒席時沒有用公筷母匙，肝炎就這樣傳來傳去。

對肝有益的食物，蘆筍（有效成分皮最多，用水煮，可喝蘆筍汁）、苦瓜、蓮子（有火氣，一週最多吃五次，每次約60克（乾重），要煮的很爛，才容易吸收）、薏仁（有間接解毒功能，會活化表皮細胞，有效成分在表面最多，碾成精白的薏仁藥效不好，用去皮的薏仁即可，可以長期食用，每次約50克，有美白的功能，品種的選擇，中國薏仁、日本薏仁都可以，泰國糯米薏仁、美國薏仁無效（飼料用）、冬瓜（清火）、蓮藕、藕粉（清脾火）。

對肝有益的水果，水蜜桃（可以讓硬化的肝變軟，助於癌細胞消失，罐頭的水蜜桃有一半的效果），蘋果（會讓膽汁分泌正常，增加小腸的蠕動率，蘋果纖維可以吸收腸道的毒素，所以西方有一句話，每天一粒蘋果，就不必看醫生），柳丁（含有高量的葉酸，會增加肌肉的彈性），西瓜（在膀胱經時間：下午三點至五點吃西瓜，毒素很容易由尿排出來），木瓜（含有高量酵素）會幫助消化等，芭樂（含有高量的維他命C，能消除身體裡的自由基）。

龍膽瀉肝湯是治療肝病最有名的中藥，因為中國某知名藥廠在上海製造的龍膽瀉肝，其中的木通，應該用川木通，結果錯用關木通（兩種藥表面看起來很像，但是關木通便宜很多，可是含馬兜鈴酸），造成許多吃藥的人腎臟萎縮，也就是所謂的馬兜鈴腎，這些症狀在2002年底到2003年初大量爆發，在中國有兩百多人控告這藥廠，在台灣也有許多人託人從中國帶這家藥廠的龍膽瀉肝回台灣，吃一段時間後，最後也是馬兜鈴腎，要終身洗腎，這些人當中，有西醫師、中醫師以及一般民眾，現在中國深圳已經買不到龍膽瀉肝，倒是在東南亞各國都可以買到中國蘭州佛慈藥廠的龍膽瀉肝，這家藥廠的品質相當不錯也很便宜，台灣本地中藥廠的龍膽瀉肝也做的不錯，都強調不含馬兜鈴酸，所以還是就近買藥，但是如果有病還是找醫生。

許多外國人用過的草藥奶薊（Milk Thistle），這是單方就有效的草藥，就是歐洲人普遍用來強化肝臟的草藥，這是活化肝細胞的藥物，讓肝細胞容易將毒素排出，在台灣有一些製藥廠就肝病

是用奶薊來製藥（例如：斯斯保肝膠囊），強調天然沒有副作用，一定有效，吃一段時間後，可以檢查肝病有沒有進步，事實是有效，因為這是最多人使用的草藥，不只可以治病，還可以當保養藥。

要避開的食物，也就是絕對不能吃的食物：

花生：含黃麴毒素

魷魚：含高量二甲胺，烤過後毒素會加倍

豆腐乳 臭豆腐：含黴菌

醃製肉類：含硝會讓肉變紅色，特別是吃過含硝的食物後，再來一杯優酪乳，這樣就會形成亞硝酸，這是高度致癌物質，有強烈肝毒性，容易形成消化系統的癌症。

醃製蔬菜：梅干菜、榨菜、酸菜等醃製蔬菜，傳統是用鹽來當防腐劑，但是現在常用過量的防腐劑及不得添加的漂白劑，

煙燻的食物：

酒：酒精會破壞腦細胞，肝臟在解酒的過程中，會產生有毒物質，

抗氧化劑 食物防腐劑：泡麵會添加抗氧化劑，有些起司表面會噴防腐劑

色素：人造奶油的著色劑，奶油黃本身就是致癌物質

蕃茄醬、辣椒醬以前就有許多廠商用不合法的蘇丹一號，紅色二號也是致癌物質，因為食品加工業，都有品管的問題，其中顏色也是其中一項，為了安全起見，還是自己做比較好。

糖精：一般飲料、調味料、罐頭食品、西點麵包幾乎普遍使用。

防腐劑：有些廠牌的礦泉水、汽水有放極微量的防腐劑，一般的儀器測不出來，最少也有20ppb左右，也就是十億分之二十，就是利用儀器的誤差範圍內，所以檢測不出。

油炸的食物：油條、薯條、洋芋片等

只要避開以上這些食物，就不容易得肝病，如果得了肝病，避開這些食物，身體復原也比較快。

作息對肝的幫助，就是早睡早起，中醫的子午流注，有關肝膽的經絡體液行經最旺盛的時間，子時膽經、丑時肝經，就是晚上十一點到清晨三點一定要休息，正常人這個時間一定要休息，睡不著也要靜躺著，肝病的人這個時間睡眠更重要，一定要睡足九個小時，晚上十點一定要上床，睡到早上七點。

如果常在晚上十一點到清晨三點這個時間工作的人，長期下來肝一定會出問題，會先在肝臟背後的對應位置，也就是膀胱經的肝俞穴，或者在肝經的章門穴、期門穴附近形成硬塊，這是表徵，可以對這硬塊按摩讓它變軟，肝經就會通暢，肝臟才會慢慢恢復健康，另外就是不能吃燥熱的食物，還有冰涼的飲料，這些食物飲料都會阻塞氣脈，還有就是早上可以吃一粒蘋果。



的三部曲，就是先從肝發炎、肝硬化、肝癌，這個過程要經過十幾年或幾十年才會形成，這些過程都不會有明顯的感覺，通常皮膚會變黃，沒有胃口，這是比較容易檢查的方法，等到肝臟的部位會痛，很容易疲勞，腹部積水，為時已晚，通常這個狀況就是肝癌末期，西方醫學是沒有辦法治療，只能換肝，而高明的中醫有辦法治療，治療原則就是活血化瘀、疏通肝膽經、活化肝臟、排除病毒、排除腹水。

肝病飲食的原則，早上喝牛奶、吃薏仁或蓮子，中餐晚餐要吃非常清淡又有營養的食物，青菜可以選擇，芥藍菜、高麗菜、花菜這三個十字花科抗癌的蔬菜，用蒸或煮的方式調理，冬瓜可以清火，切成薄片上面灑薑絲用蒸的，苦瓜可以切成薄片上面放蕃茄薄片去蒸，豆腐可以補充蛋白質還有脂肪，吃濃稠的稀飯，絕對不能吃麵食，因為麵食不容易消化，這就是癌症病人的飲食。進餐時沒胃口，不要硬吃，可以在飯前吃開胃的藥如健脾丸，營養的補充就是要補充維他命B群還有C。

建議癌症病人儘量吃素，如果沒有辦法，牛肉以及魷魚是絕對不能吃的食物，牛肉會讓癌症病情加重，常吃魷魚會誘發癌症，如果本來就有癌症，會快速惡化，添加色素、糖精、防腐劑、防霉劑（起司常用）、抗氧化劑的食物飲料是絕對不能吃或喝。

斷食對肝臟的幫助，就是讓肝臟得到休息，肝癌病患建議每週斷食一天，這樣肝臟才會提早恢復肝病到底要找西醫還是中醫，答案是見仁見智，因為西醫對肝病，所能用的藥很有限，也等於沒有藥，和信的土豆伯醫師，因為他每天晚上都吃花生，所以大家叫他土豆伯，自己是肝臟科醫師，有一次在診斷病人時昏倒，才發現已經是肝癌末期，沒多久就走了。這就說明了兩點，第一少吃花生，因為含黃麴毒素，那是高度致癌物質，第二肝病很難診斷，通常發現時就是末期，所以肝病找中醫比較好。

肝病的自我檢查，最簡單的就是氣色，採用對比的方式，幾個人靠近在一起，直接看就會分出差別，氣色偏黃偏暗就是肝病，再來就是摸下方肋骨兩側，右邊有沒有比左邊腫大，因為肝臟在右邊，如果右側邊肋骨第五到十腫大就是肝病，通常是肝臟腫大，會使的包圍肝臟的肋骨也跟著漲大。

還有就是環境毒素，房屋裝潢的毒素，新衣服的毒素，居家周圍環境的毒素，這些也是要注意，就是新裝潢好的房子，有病的人不能住，新衣服一定要清洗過幾次後才能穿；另外宜住在純住宅區，不能住在工業區附近，這樣就不會吸收到額外的毒素。

建議肝病的治療要採用綜合療法，就是飲食調整，按摩肝經、膽經，水果療法，食用奶薊，還有中藥的肝藥，早睡早起，這樣肝病就會好的很快。🌈



高僧高壽高招——

# 趙州和尚一百二十歲高壽

文／李初春 美學設計／育正 攝影／鄭秉忠



古來無數成道高僧憑著對法的堅持，克服萬難為法忘軀，實足為後世之楷模。唐代高僧——從稔大師，具備了求真的熱忱，極嚴格的自律，到達物已皆忘的地步，是身為後輩學法者的我們最佳的典範。

而歷來高僧多享長壽，壽命平均為同時代人的一點五至二點五倍，人生七十古來稀，古代佛家七十歲皆屬普遍，唐代高僧平均壽命更超越古稀之年，從稔大師一百二十歲高壽，在古代更屬難能可貴之長壽高僧。

趙州從稔大師生於唐代宗大歷十三年，

幼年出家，為南泉山馬祖道一弟子普願和尚弟子，五十歲始行腳各方，為求真理不怕路遙，深契南泉禪法，道法自然，超越塵俗，自由逍遙，八十歲後駐錫趙州觀音院，數十年間闡揚禪理，留下無數膾炙人口，幽默風趣的公案，後人稱趙州古佛，朝廷詔為「真際大師」，著有真際大師語錄三卷。

大師常不諱言 “七歲童兒勝我者，我即問伊；百歲老翁不及我者，我即教他。” 一位充滿活力、樂觀進取、智慧具足的證悟者，從稔大師認為心清淨一切清淨，一切的外物只在



闡明道之無所不在。以下摘錄大師幾則公案，一睹成就高僧過人之風範並從中體會其長壽妙方：

\*百丈問：「從何處來？」

諗答：「南泉處來。」

百丈問：「南泉近日有何言句示眾？」

諗答：「無事之人，只須悄然去。」

百丈問：「悄然一句作何解？」

從諗往前走了三步，百丈大喝一聲，諗作縮身狀，

百丈贊曰：「大好悄然！」

從諗隨即轉身而去。

—【摘自趙州錄】

\*師問新到：「曾到此間麼？」

曰：「曾到」。

師曰：「喫茶去」。

又問僧，僧曰：「不曾到」。

師曰：「喫茶去」。

後院主問曰：「為什麼曾到也云喫茶去，不曾到也云喫茶去？」

師召院主，院主應「口若口若」！

師曰：「喫茶去」。

—【摘自五燈會元·趙州從諗】

\*問：「狗子還有佛性也無？」

師雲：「家家門前通長安。」

—【摘自趙州錄】

以平常心、平常言，行尋常事，該做甚麼就做甚麼，該吃茶就吃茶，如常的生活就是道。

長壽的必要條件是身心經常處於放鬆、不執取的狀態，而這一路行腳，沐浴日月之英華，以萬物為伴侶，從稔大師由刻苦自律中，體悟平常心是道，這種大徹大悟，降伏妄念，是心無掛礙的極高境界。明蓮池大師一首禪詩：「趙州八十猶行腳，只為心頭未悄然，及至歸來一無事，只知空費草鞋錢」描繪大師求道的心境。留下的是，一切放下，坦然安樂，這正是高壽之主因。

而茹素之人，血液不致濃度過高，循環較快，身體清爽，富於耐力，故得以長壽，故吃素亦為其長壽原因之一。

趙州和尚曾被安排為燒火煮飯的工作，這是一份須耐得了苦，服務眾人的差事，一方面磨煉意志，一方面累積福德。在此期間，一心參禪，苦修多年，忽焉頓悟。

多年苦修後的證悟，從而展現出他的大智慧，而這「平常心是道」的孑然一身，正是高僧之所以高壽之高招啊！



療癒系經典——

第一部～

# 佛說佛醫經

編撰/連盛 美學設計/芬

## ■ 經文

道人不有憂愁

憂隨怒愁隨貪

我輩

有死歲

有死月

有死日

有死時

亦不知亦不畏

亦不行道

亦不持戒

東走西走

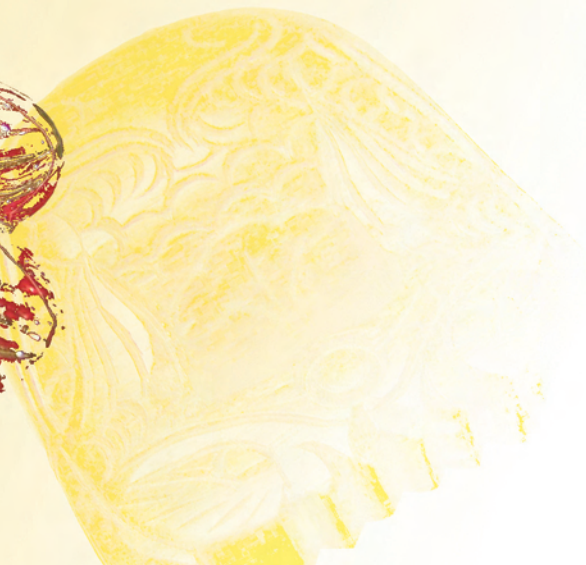
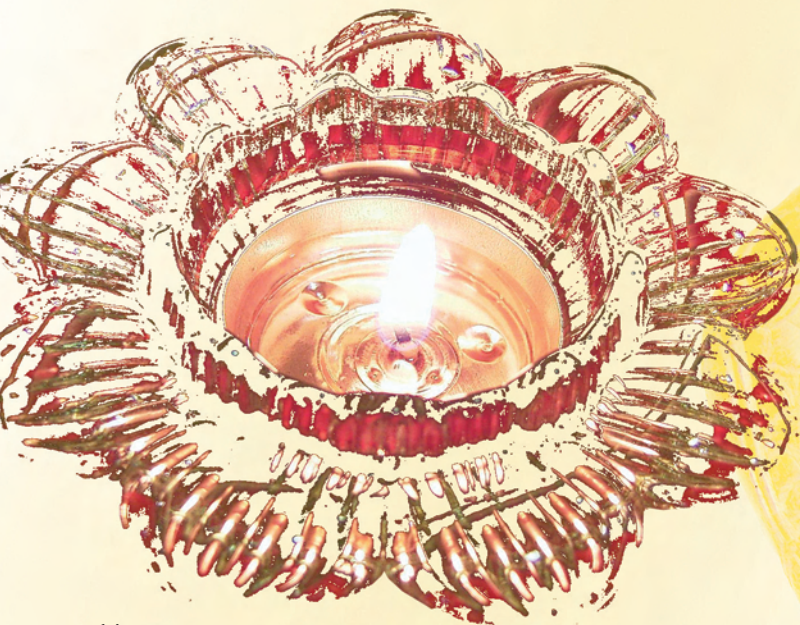
憂銅憂鐵

憂田宅奴婢

但益人惱增人苦

為種畜生習

……(待續)



## ■ 解讀

## ～本段經文傳遞的珍貴醫理與佛理

佛陀在本段經文中進一步開示，修道的人是沒有憂鬱與愁惱的。憂鬱通常伴隨著憤怒而生，愁惱通常伴隨著貪欲而生。因為貪求無法獲得滿足，因此伴隨產生了愁惱與嗔怒等煩惱，繼而各種煩惱也就相伴而生，終日東西馳走忙碌，內心裡所思盡是憂生計、田宅、奴婢、器物、錢貨，這些都是徒增各種煩惱與痛苦，然而這些器物世間的東西終究是無常的，終有一天會謝滅，除了什麼都帶不走以外，真正跟著的其實只有業隨身呀！而且因為心志終日於此五蘊煩惱中串習已久，反而串成了感召畜牲業果的習氣。這是多麼可怖可畏卻又千真萬確的事實。然而卻沒有多少人懂得珍惜寶貴的人身寶，反而汲汲營營於這些作務之中，執著於曇花一現的短暫快樂中而不知修道。



何況這些煩惱其實也會使人身寶的健康受損，根據中醫的理論，怒、憂、悲、恐、驚等煩惱如果過度或長久不能恢復平靜，就會影響到臟腑氣血功能。例如：怒則氣上、悲則氣消、恐則氣下、驚則氣亂、思則氣結」又例如：怒傷肝、憂傷肺、恐傷腎等。因此，每日為這些銅鐵田宅奴婢而忙，除了徒然增加憂悲苦惱以外，也同時傷損了身體的健康。

修道的人，為什麼沒有憂愁呢？就是因為他完全的了知這一切都不是生命的重點，自然也就不會執著於追求生滅無常的世法，因而也就避開了憂悲苦惱的侵擾，不僅身心安泰，同時又能解脫輪迴之苦，從這裡也益發顯現了佛陀所開示之法要的珍貴。



扉頁之二～

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—  
純淨無瑕



素美人—  
牡丹花面膜



美麗之道——

# 心美人更美

文／敏卿 美學設計／雲心

美  
麗


愛美是人的天性  
人們的目光永遠追尋著美  
美麗的容貌  
美麗的身形  
一朵美麗笑容的綻放  
是多麼地賞心悅目呢

但是  
相信嗎  
其實美是有等級之分的  
唯有內外雙美  
才能讓人發自內心誠摯的讚？

大家都愛美  
也都明白保養的重要性  
再忙  
每天還是會挪出時間  
勤快地護膚

但唯有真正懂美的人們  
才懂得勤快要用對地方  
唯有讓心更貼近美  
全套的保養才算真正完成

美麗的心 美麗的境  
心美不僅讓自身處在美境中  
也讓所有相遇的人如沐春風  
內在的美好  
是外在美最踏實的後盾啊

心美人更美  
淺顯易懂只需力行  
愛美的朋友啊  
答案就是這麼簡單  
勤快的修持  
美麗永相隨 



觀 想

純 淨

美 容 法——

無 瑕

美  
麗

文/花想容 美學設計/雲裳衣

觀想  
在腦海裡  
不斷的、不斷的湧現  
大慈大悲觀世音菩薩的尊容  
在仰望凝視著觀音菩薩的同時  
從內心深處  
感受到那大雄大力的大悲願行  
深深的受其感化  
流下懺悔的眼淚

就在此時  
剛強難化的暴戾之氣  
煙消雲散  
轉而展露出的是  
光亮無瑕的容顏  
如同水晶般的純淨  
如同水晶般的無瑕  
充滿著“愛”的力量  
……

保任  
越久越好



素美人——

# 牡丹花面膜

編撰/素顏 美學設計/英英

## ■材料

牡丹花

蜂蜜

## ■作法

將牡丹花用少量水煮開，過濾，加入蜂蜜，調成粘稠狀

## ■用法

將備妥的牡丹花漿，敷於臉上15-20分鐘後，用清水洗淨

## ■功效

促進肌膚白皙亮麗

淡化、防止斑點

滋潤、柔軟皮膚

## ■補充說明

根據中醫的說法

(一) 牡丹具有美白、抗菌、抗發炎、抑制中樞神經用的功能。

(二) 牡丹花是花浴的素材之一，可以抑制斑點的生成，是很好的美白保養品。



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



歌詠愛心——  
慈悲詩句



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

孩子想望母親的關懷

朋友誠摯握手的勉勵

戀人幸福的臉龐

每個人都需要愛

讓我們無私的付出

更純淨的大愛吧

讓思緒沉澱

擦亮你的心靈之窗

打開封陳已久的頓悟之門

用愛去看待每一個眾生

愛與恨是相對的兩面鏡

取決於

“心”的當下投射

實修實証

愛眾生

放下世法的小愛

成就出世的大愛



# 常佩我心—— 慈悲詩句

文／育正 美學設計／芬

愛別人等於愛自己

當目光看到別人 心也就開了

一位嬌小的女人 因為愛自己的孩子  
也就變成了偉大的母親

一個平凡的人，因為愛盡眾生  
也就成了自己的菩薩道業

所以

愛別人可以讓自己偉大  
愛別人可以讓自己成就

愛別人 等於 愛自己

慈  
悲



慈悲的實修法門——

# 慈 心 觀

文／月夜 美學設計／日日晴 校對／郭朱靜珍

慈  
悲

## ■ 觀想主題

觀想一切的眾生  
都真誠發自內心的  
祈願  
世界 變的更美善  
更加的友愛  
大地萬物  
繼而開創出  
慈善的美麗世界



## ■ 延伸說明：

真心誠意的力量  
是最純淨的  
是最可貴的  
當每一個人  
都發出真誠的美善心念  
這美善的力量  
就愛了對方  
同時也愛了自己  
繼而為世界萬物  
帶來美善與和諧



# 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！

慈  
悲



心純正念 日行一善 舉手之勞 自愛利他

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



解脫知見——

大圓滿



讀經開智慧——

大般若經的大智慧

~連載第173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／秀英

隨時可以萬物圍繞

隨時可以一無所有

只要法在身邊

就是幸福的

計畫會隨時變化

法無定法

所有菩薩道業的因緣條件

都會因為眾生的需求而改變

只有真正的愛法

愛真理

才可以安然度過一切的考驗

永遠不能忘記誓句身與眾生的利益

謀福當謀天下福

計利當計天下利

直心的修行

對身心都比較健康

解脫知見——

# 大 圓 滿

文/文華智慧 美學設計/菩提岸

## ■大圓滿見

一切圓滿  
一切具足  
眾生本俱  
法爾如是

## ■口訣

一切圓滿  
一切具足

## ■實修



行住坐臥  
時時刻刻  
皆以此見奉為圭臬  
練習分秒皆不暫忘  
久而久之  
即會相應

証相為時刻皆～  
空性現前  
輕安法喜……

## 讀經開智慧

# 大般若經的大智慧！

——連載第173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／鄭秉忠

### 一、經文

爾時，天帝釋白佛言：「世尊！如是般若波羅蜜多豈亦不合一切智智？」

佛言：「憍尸迦！如是！如是！此般若波羅蜜多亦不合一切智智，由此於彼不可得故。」

「世尊！云何般若波羅蜜多於一切智智無合亦無得？」

「憍尸迦！非般若波羅蜜多於一切智智如名如相，如其所作，有合有得。」

「世尊！云何般若波羅蜜多於一切智智亦有合有得？」

「憍尸迦！般若波羅蜜多於一切智智如名相等，無受無取、無住無斷、無執無捨，如是合得而無合得。」

「憍尸迦！如是般若波羅蜜多於一

切法亦如名相等，無受無取、無住無斷、無執無捨，如是合得而無合得。」

時，天帝釋復白佛言：「希有！世尊！如是般若波羅蜜多為一切法無作無止、無生無滅、無成無壞、無得無捨、無自性故，而現在前，雖有合有得，然無合無得。」

大正藏第五冊(p930I欄18行～II欄4行)





## 二、講解

天帝釋向佛請教：這樣說來，般若豈也不合一切智智嘍？

佛答：是的。由此於彼不可得的緣故。

天帝釋再問：般若於一切智智，無合也無得，怎麼說呢？

佛答：不是般若於一切智智，如名相，如所作，有合有得。

天帝釋問：那麼怎麼才能說般若於一切智智，也有合有得？

佛答：般若於一切智智，如名相等，無受、取、住、斷、執、捨。這樣的合與得等同沒有合與得。所以如是般若於一切法，也如名相等，無受、取、住、斷、執、捨。這樣的合與得等同沒有合與得。

天帝釋又說：珍貴稀有的世尊啊！般若為一切法，無作、止、生、滅、成、壞、得、捨、自性的緣故，而現在前，雖然表面上有合與得，事實上在本質上並無合與得可言。

此段經文說明般若也不合於一切智

智。首先透過天帝釋對佛陀提出的問題：

「如是般若波羅蜜多，豈不合一切智智？」因為天帝釋已經聽到前面關於“般若與一切法合”的開示，所以他自然而然就舉一反三，說出自己的心得，只是以問題的形式呈現罷了。

為什麼前面已經說明般若與一切法合，還要提出這樣的問題，難道一切智智不屬於一切法嗎？天帝釋當然是明白一切智智是屬於一切法的；只是一切智智是佛智，可以說是一切法中最究竟圓滿的，如果以一個最究竟圓滿的角度再來檢查“般若與一切法合”也對的話，那麼人類多疑的腦袋會因此更安靜許多。

所以天帝釋當然也是慈悲的代眾生而問的，佛陀肯定的回答：「如是如是，此般若波羅蜜多，亦不合一切智智，由此於彼不可得故」。意思是說當般若與一切智智相提並論時，法與法之間了不可得，也就是說萬法與萬法之間，都是無粘無滯、無纏無縛；這是萬事萬物的本來面目，一切真相的本地風光，那麼到底是什麼讓萬

法產生了粘滯纏縛呢？是我們的妄念，一切的輪迴的根本就在這裡；如果離開了妄念，我們就澈底的自由了、解脫了，由一切粘滯纏縛中自由解脫。

與萬法粘滯纏縛到底有什麼不好呢？應該說一旦與萬法產生了這樣的關聯，就註定是一種痛苦的關聯。因為這是違反萬法的本質，既違反就不符合，既不符合就不和諧，而不和諧正是生命苦況的寫照。

當人與大自然取得了和諧，人就會過得幸福，當人與人之間取得了和諧，人就



會過得喜樂；和諧的共振，是生命最幸福喜樂的狀態。但是和諧的關鍵就在於般若，只有有智慧的人能夠洞悉最深奧的真理，進而實踐。而般若的本質就是不可得，也可以說一切法的本質都是不可得，更可以說一切智智的本質亦是不可得，故唯有趁早學會不可得的遊戲規則，我們才

能早日遠離一切苦痛的假相，回到幸福的本有。

天帝釋接著問：「云何般若波羅蜜多，於一切智智無合亦無得？」這又是一邊整理心得、一邊提出問題的問法；佛答：「非般若波羅蜜多，於一切智智，如名如相，如其所作，有合有得」。意思是說般若與一切智智雖然都指的是智慧，不論表面的名稱、外相或是實際的作為，有多麼的相似，但二者之間並沒有合或得的關聯；也就是說，法與法之間，不論外表多麼雷同，但事實上是毫無關聯；例如兩個長得非常相像的雙胞胎，無論外表有多麼相同，但畢竟還是兩個完全不同的神識。所以這個答案其實是清楚的告訴我們：當外表不同時，我們可以明白二者的沒有關聯，當外表相同時，事實上內在還是沒有關聯。這所謂的“沒有關聯”，也就是無粘滯纏縛，沒有葛藤，也就是空性。

天帝釋接著問：「云何般若波羅蜜多，於一切智智，亦有合有得？」這是清楚的問明什麼狀況下般若才會與一切智智有合有得，佛答：「般若波羅蜜多，於一切智智，如名相等，無受無取、無住無斷、無執無捨，如是合得而無合得」。意思是說，般若與一切智智，不論在名稱、外相或作為等等，以本質而言，其實都沒有受取、住斷、執捨的分別可言；受取、住斷、執捨是三對相對詞，只要是相對，就落入分別意識的強大執著中。

什麼是無受取？就是沒有被動接受與主動拿取的分別。例如菩薩對於度人的重



責大任，應該主動的擔負與拿取，如果無奈被動的接受使命，就不能稱作真正慈悲的菩薩；但是以第一義的角度而言，則受與取都是沒有分別的。

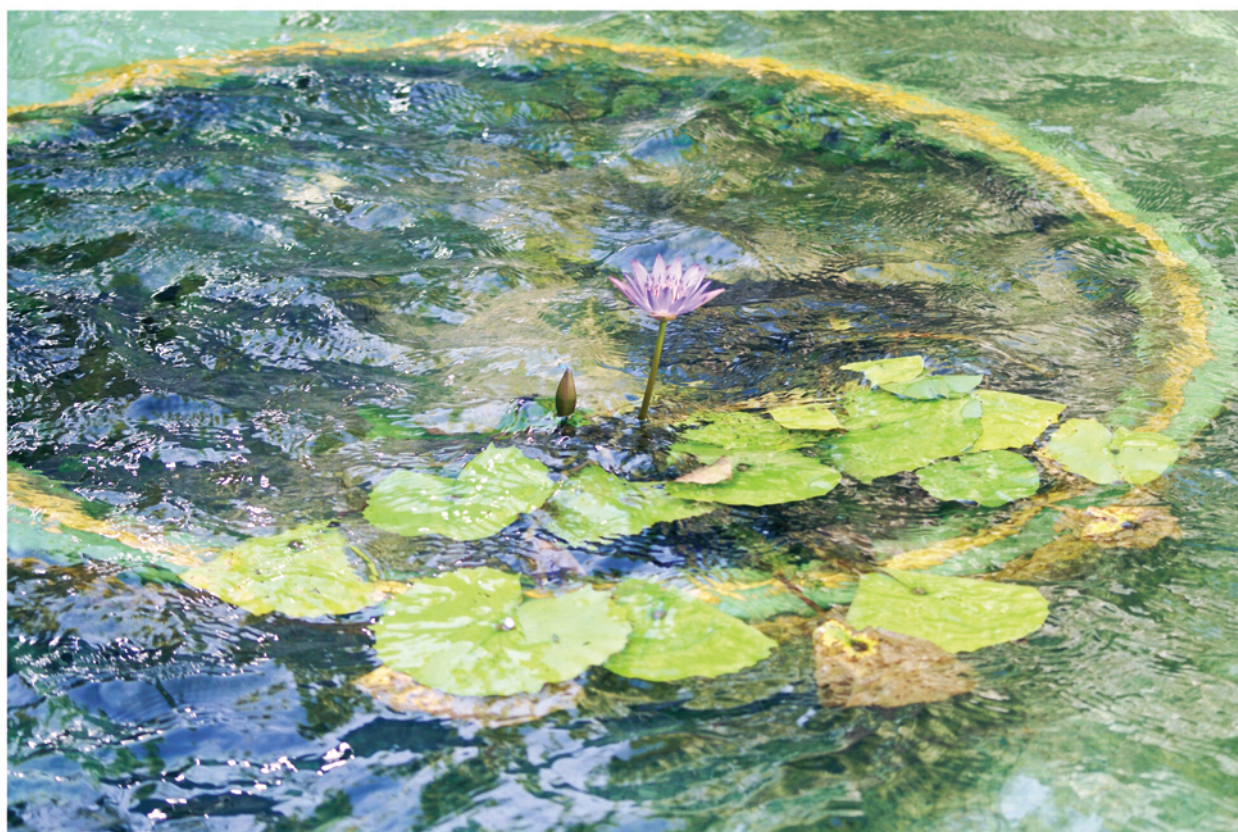
斷的分別。例如安住空性是非常了不起的成就；相反的，如果對於空性的掌握，老是被妄念牽離得甚遠甚遠，這樣是離成就很遠的狀態；但是以第一義的角度而言，則住與斷都是沒有分別的。

什麼是無執捨？就是沒有執著與放下的分別。例如對於名利，一個修行人如果在修法的過程中，還是執著於名利種種；這當然是一個鈍根的修行人；相反的，很早就從內心深處澈底放下了名利的牽絆，這樣的修行人當然是一個利根；但是以第一義的角度而言，則執與捨都是沒有分別

的。

因此，透過無受取、無住斷、無執捨的三個第一義的角度，我們更清楚的明白了，就算般若與一切智智看似合得，事實上也無合得可言；因為在第一義的境界中，一切沒有了分別，一切了不可得，所以佛陀鞭辟入裡的更進一步說明了：「如是般若波羅蜜多，於一切法亦如名相等，無受無取、無住無斷、無執無捨，如是合得而無合得」。

般若與一切智智的關聯已經再清楚不過了，以此為基礎，佛陀更以一切法的遍一切處的角度來讓我們澈底明白：如果以第一義的角度來觀察的話，那麼不只是般若與一切智智之間的本質是空，般若與一切法之間的本質當然也是空。一即一切，一切即一，由這樣的開示方式又再度生動巧妙的展現無



智  
慧

遺，佛法真是博大精深，博大處浩瀚壯闊，精深處又精微深遂，實在令人讚歎到筆墨難以形容的境界。

經過佛陀的教導，天帝釋完全明白了，所以以報告心得的方式說道：「如是般若波羅蜜多，為一切法，無作、無止、無生、無滅、無成、無壞、無得、無捨、無自性故，而現在前，雖有合有得，然無合無得。」這是舉一反三結論式般的心得報告，當佛陀已由一切智智的觀察角度推衍到一切法，天帝釋也就完全明白了一切法的本質，即經文所說的無作乃至無自性，不論是九個名相中的那一個名相，都是透過否定的角度來說明一切法是超越這一切的，故一切法的本質就是沒有作、止、生、滅、成、壞、得、捨、自性可言，甚至這樣的形容是可以一直延續下去的，但永遠不離開的就是一切法的主旨：空性。

所以一切法的本質既然是空性，那麼不論以什麼因緣相貌出現在我們眼前時，不論顯得多麼互相合與得，但是事實一切法之

間都是沒有合與得可言的，因為一切法本空，這是宇宙間最究極的真理，如果要出三界，不明白這個真理是不可能達成的。

為什麼呢？因為所有的努力都是為了解決問題，都是為了提昇原有的境界；但不論解決問題或提昇境界，都必須找到問題的癥結點或提昇的竅門，而萬事萬物萬變不離其宗的本質就變得非常非常的重要，因為找到了才等於找到了鑰匙，才等於一通百通，否則老是在枝微末節中打轉、耗費寶貴的光陰，問題怎能解決？境界怎能提昇？

所以一個修行人一定要清清楚楚、明明白白的掌握到這個一切法的本質，也就是修行的重點；唯有這樣，才不會盲修瞎練，才不會浪費自己寶貴的時間或耽誤別人寶貴的生命。自度度人圓滿，是千難萬難之事，但如果找到了修行的重點——空性，則亦可化難為易、御繁為簡，故宜早日悟空、早日證空，方不會辜負無始劫來的菩提大願，早日成就。



成就的關鍵

# 觀空練習

練習/我們一起 美學設計/鏡花水月

## ■觀想~

無形無相的空性

## ■延伸說明~

一切本空

法爾如是

這是萬事萬物的本質

一切的真相

所以

空是究竟的答案

是真實的義理

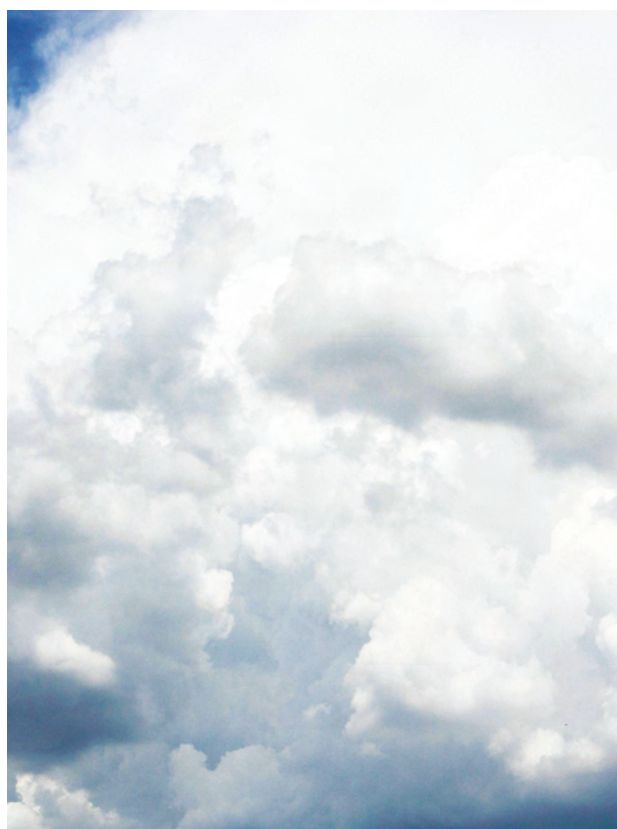
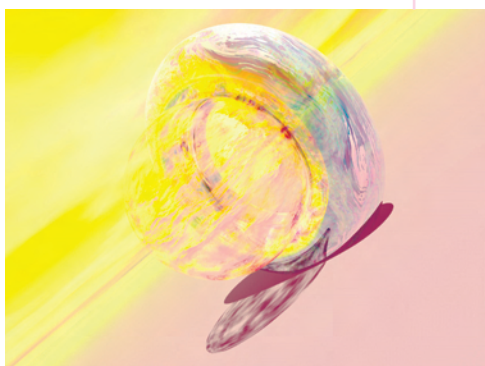
是解脫的要津

是成就的關鍵

因此

我們真的宜多多練習

早日得証！



扉頁之五~

L iterature

# 文學潤心

文學是心靈的花朵  
美飾了人類精神文明



清流散文——  
回家



佛教創作小說——  
愛的動章大集合  
第二回



學寫文章——  
向經典學習~  
大方廣佛華嚴經

# 清流散文 ——

## 回家

文／吳敏卿 美學設計／雅嵐

望著車窗外，心中想的仍是不久前映入眼簾的美麗海岸，可如今遠方山坡上集聚著數不盡的房子，而巴士奔馳的公路彎延在無垠黃沙中，彷彿這趟旅程就要這麼永無止盡的流浪下去般，置身這片蒼涼也難怪升起這樣的感覺，一站站的行程就是景點旅店，和搭車時不斷重覆出現的相同景致，乍見時的驚豔數日後漸漸消失，心中明白眼前景致再美都不是家鄉，那形形色色的山城名都，薈萃了各時代的精髓文化，感動的同時卻也明白自己不過是個過客，旅程結束前，心漸漸疲倦了，想家想得緊，原來歸心似箭是這般揪心的感覺。

流浪嗎？由一個城市來到另一個城市，一個異鄉奔過另一個異鄉，坐在街頭望著熙來攘往的人們，恍然明白我們的心在這濁世中又何嘗不是過客，何嘗不是在流浪呢？繁華世界令人沉迷卻不是心的歸依，所以再好玩有趣總有厭倦的一天，可人們許是太遲鈍了，總以為再找個新鮮的玩意兒重新投入，就是重新找到生命的動力，殊不知卻是墜入無止盡的輪迴中，我們的心等回家的那天等很久了，就等這個醒悟和即時行動，其實我們一直都明白家在哪裡，只是貪玩老是溜得不見蹤影，但時光荏苒，人身寶難得，別再輕忽浪費了，佛菩薩的懷抱正是我們的家，現在就踏上歸途回家吧！🌈



佛教創作小說——

# 愛的勳章大集合 (第二回)

作家／吳敏卿 美學設計／文文 李秀英





「又不在！」凱元失望地放下書包。

餐桌上沒有熱呼呼的晚餐，只有冷冷的紙條寫著老爸加班，老媽公司有聚會，要他自己出去吃，並且要好好用功。

瞪著桌上的一千元，凱元突然好氣，氣爸媽成天只知道賺錢，他們家夠有錢了啦！

別人家再窮，晚餐也能全家人一塊用餐，說說這一天家人們各發生了什麼事，有什麼事希望父母幫忙，或交待子女要注意什麼。

但他家呢？從他念小學起，等著他的永遠只有空蕩蕩的大房子。

「他們是嫌錢賺太多嗎？誰家小孩的晚餐費天天都一千塊的？真覺得錢太多了，為什麼不肯把時間留一點給我呢？」他憤慨地回房換衣服，而後拿著錢出門，決定如他們所願，把錢都花光。

凱元的父母各在一間大公司擔任主管，所

以每天都很忙，他一星期能見到父母一兩次已經算多了，他們對他只有一個要求，科科名列前茅，考上一流大學，走向他們替他鋪好的道路。

而凱元在學校一直是優等生，師長眼中的乖寶寶，所以他的父母也一直很放心，努力地賺更多的錢。

凱元雖然那麼想，但他的腳還是自動往便當店走去，果然又看到那個小孩了，先前沒特別注意，但後來他才發現這小孩總是眼巴巴地看著別人吃東西，看好久後又失望地摸著肚子離去。

「兩個便當。」凱元向店員說道。

「咦？你也來買便當呀？」向陽已經買好了，正準備回去。

「不行嗎？」凱元對這剛轉學來的同學沒什麼好感，惱他為什麼可以天天笑得這麼開心，他一定有個很幸福的家，很愛他的父母，這讓他好嫉妒。

「當然可以了，明天學校見了。」向陽見他心情不好，只好摸摸鼻子先走了，走到巷子口卻又忍不住回頭。

「給你。」凱元包了兩個便當，把一個遞給那小孩。

「要給我？」小孩訝異地看看他，又渴望地看著那個便當。

「嗯！一個夠不夠？」凱元又問。

「嗯，我跟弟弟應該...」

小孩話還沒說完，凱元就把兩個便當都塞給他。「快點回去吧！」

「謝謝！」小孩開心地道謝飛奔回家。

「原來他人不壞嘛！」向陽不禁微微一笑，轉身回家。

凱元根本不餓，兩手插在口袋裡，在街上晃來晃去，過了一會兒，他的手機響了，他隨手接起。

「喂？」

那頭傳來同學的邀請。「嘿~~要不要一起去Pub玩？」

「Pub？可是我們又不能喝酒。」凱元有些顧忌，未成年能去那種地方嗎？

「你還在喝奶啊？裝什麼乖呀！」同學故意激他。

「去就去，誰怕誰！」凱元立刻就上勾了。

一屋子的煙味、吵雜的人聲、漫天作響的音樂，幾個不太熟的同學聊著他不感興趣的話題，望著桌上的調酒，凱元有些失望，原來Pub也沒什麼了不起。

「我去一下洗手間。」他無聊想回去了。

見他走遠了，幾個同學賊頭賊腦地左右瞧瞧，見沒人注意，丟了顆藥丸進他的杯子。

「等一下他發作，就拍下來傳上網，讓大家看他的蠢樣。」

「對呀！平時裝模作樣，一付好學生乖寶寶的樣子，瞧了就讓人火大。」

「到時候讓大家徹底唾棄他。」幾個同學壞心地笑著。

凱元回來後，一直看著手錶，終於忍不住了。「我要回去了。」

「拜託，才幾點，你回去幹嘛？」

「很無聊。」他老實地答道。

「多喝點，就不無聊了。」同學見他沒喝他們加料的酒一直勸他。

「不了。」他覺得一點也不好喝。

「你很掃興欸，以後不帶你來了。」同學有些惱了。

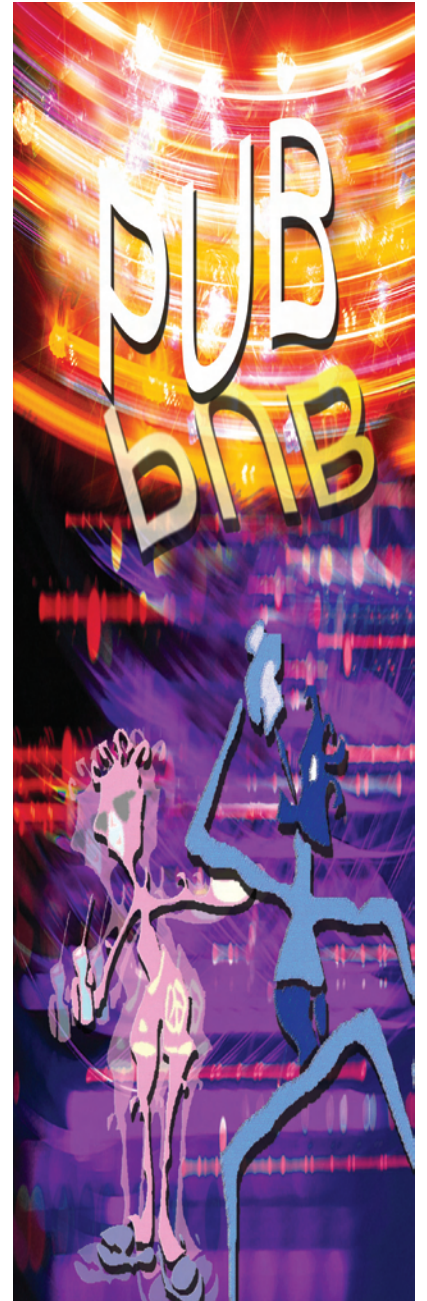
「我也... 咦？那在幹嘛？」凱元有些不太好的預感。

「糟了，才幾點居然臨檢？」同學也瞧見警察了。

另一個同學心慌地摸摸自己的口袋，這東西被逮到還得了，他可不想被捉呀！他連忙偷偷地將那小包東西塞進凱元的外套裡。

凱元吞吞口水，心想這下糟了，未成年喝酒還被逮到，被老爸他們知道肯定被罵到臭頭。

「這什麼東西？」當警察在他外套裡翻出一包疑似毒品的藥丸時，凱元震驚到完全無法回答，他怎麼可能有這種東西啊？當他看向那幾個嘴角掛著賊笑同學時，才驚覺自己被栽贓了！





「嘿~~你聽說了嗎？那個全學年第一名的凱元居然嗑藥欸！」

「而且還去Pub喝酒，他平時的乖巧根本是裝出來的。」

「我有聽見哦！他的爸爸在校長辦公室裡罵得好大聲，說對他好失望什麼的，哈哈...真是大快人心。」

「聽說他被罰一整個學期勞動服務呢！」

「哈哈...活該！看他還能像平時那樣囂張嗎？」

事發以來，每天同學毫不留情的批評和恥笑，讓凱元的心情沮喪到了極點，原來他平時人緣這麼差呀？

他被捉的事上了社會版新聞，別說學校老師了，連他的父母都不相信他，全都因他被人贓俱獲而一口咬定他壞事幹盡。

「真可惡！我明明什麼都沒做，為什麼不相信我？早知道還不如真的吃了算了，若我有做被懷疑還不會這麼嘔呢！」他火大地踢下樹根，午休時間沒留在教室，只因不想再瞧見大家鄙夷的目光。

「那怎麼行呢？真吃了，你就真的完了！」凱翔遞個麵包給他。

剛剛在福利社見他本來想買卻被擠到後面，還聽見不少同學恥笑他，而他轉身就走，八成什麼也沒吃吧！

他本來不想理他的，畢竟先前這小子曾害他被當成小偷，但向陽仍想找他加入「光明勇者隊」，可見他應該不算太壞，更何況這種被人排擠的感覺他最清楚了，正因為他嘗過那種百口莫辯的感覺，也不想當那些落井下石的人，所以他來了。

「你也來笑我？」凱元警戒地看著他。

「沒，只是麵包買多了，找人幫忙吃而已。」凱翔聳聳肩，把一罐鮮奶也遞過去。

「我...」他本想說不餓，但肚子不爭氣地咕嚕咕嚕叫起，只好有些窘地接過麵包大口地咬著。

「我認為你是被栽贓的。」凱翔在他身旁坐下直接說道。

「你又知道了？」凱元詫異地瞧他一眼，他居然相信他？

「你不是通過檢查了？既然沒藥物殘留，那你當然沒嗑藥了，而且那包藥上也沒驗到你的指紋，連警察都認為你應該是被陷害的，那還有什麼好懷疑的？」





「哼！」真沒想到最後居然只有這個他看不順眼的人相信他。

「你唯一的錯是不該去那種地方。」所以被責備也不算太冤枉。

「少來了，難不成你沒去過？」

「沒呀！我未成年當然不會去了。」

「你還真守法。」

「那當然，我只是看起來像壞人而已。」凱翔又聳聳肩，他天生壞人樣，早習慣被人誤會了。

「你都不會生氣嗎？」

「氣什麼？」

「被誤會什麼的。」凱元把鮮奶都喝光了。

「會呀！但又不是生氣就能解決問題。」這是和向陽變成朋友後才有的想法。

「可是...」心裡很嘔很想真的去做壞事呀！

「被誤會確實很不好受，但總有人會相信我們，而我們自己知道我們沒做那些壞事就夠了。」

「我沒你這麼樂觀，看看他們把我說成什麼了？」

凱元生氣地捶了下桌子。

「別氣了，對了，你要不要參加我們的『光明勇者隊』？」

「什麼？」凱元瞪大眼。

「向陽要組個傳播愛的隊伍，他說要找你加入。」

「什麼傳播愛？你們搞傳銷啊？」原來這小子接近他是有目的的啊？真失望。

「什麼傳銷啊？那是什麼東西？」凱翔反而一臉的莫名其妙。

「那你在說什麼？」見他不像說謊，凱元又升起小小的期待，他現在最需要的就是有人願意相信他了。

「就是...比如他們隨口說你壞話，其實就是不懂愛人，而且還在不知不覺中傷害了人而不自知，但我們可以不要這樣呀，相反的我們還可以傳播愛的種子，讓大家不再做彼此傷害的事之類的。」他沒向陽的好口才，只能努力用他的方式解釋了。

「你真是太閒了，成績那麼爛，有空多念點書比較實在吧！」凱元心情正差，但他好心請吃午餐又願意相信他，所以他也好心地勸道，卻沒把他提的事當真。

下課回到家，等著他的仍是冷冷的大房子。

「連我被捉了，他們都不願多花點時間陪我嗎？」凱元拿著晚餐費走向便當店，心情真是差到不行，他開始懷疑自己是個一無是處的傢伙了。

但他還是買了三個便當，把其中兩個分給那孩子，才又情緒低落地往回走。

「你人真的不錯。」

凱元詫異地抬頭，就見向陽也拎著便當，卻溫和地對著他笑，他回頭望向那小孩小小的背影，不禁有點窘。

「不過是兩個便當罷了。」

「但每天兩個，就連這陣子你被懷疑都沒停止，凱元，你不必這麼沮喪的。」

「我哪有？」

「我們做錯的部分當然要全部承擔，但沒有的部分，我們也可以抬頭挺胸，不必介意別人的目光，那又不是我們做的。」

「你也相信我？」凱元沒想到這兩個他最不熟的同學居然同時跳出來支持他，好複雜的感覺喔！但被人信任的感覺真好。

「我相信有善心的人，而且真相很快就會大白了。」

「你又知道了？」

「警察驗驗指紋就知道了不是嗎？」

「你是說那包藥上的指紋？」他實在不太相信，那時那幾個栽他贓的同學都沒驗指紋，警察查得到他們才怪呢！

而且他們為什麼要栽贓呢？是他平時做人太失敗嗎？

「你說是就是了。」向陽仍是一臉溫和的笑容。

「喂！凱翔說你們要組什麼『光明勇者隊』是真的假的？」

「咦？他先跟你提啦？不錯嘛！先

前為了你害他被人當小偷的事，他還想找人蓋你布袋呢！他的心胸真寬大，也不枉我頭一個就先找他。」

「不會吧？你們玩真的？」那小子心胸寬大？也對，不然中午就不會請他了。

「這是好事當然來真的了，你好好考慮考慮吧！」

凱元瞪著他離去的背影，他是不是真的欠缺些什麼啊？今天若是別人被栽贓，他的反應是什麼呢？八成跟那些在他背後說閒話的同學們一樣吧！

而且他現在的遭遇該不會是先前陷害凱翔的報應吧？他望著向陽離去的方向，突然有種感覺，以前的他真是太自私了，不曾想過父母這麼辛苦也是為了他，若他平時對同學好一點，大家也不會看他順眼。

也許最需要懂愛是什麼的人是他吧！



「要這樣才對。」凱元在同學的本子上寫下正確的解法。

「謝謝！」同學有些不好意思。

而幾個同學趁著自修課，拿著課本向他請教，而他也來者不拒，一一替大家解決問題。

班上已經沒人再提那件事了，而且事後證明他是被陷害的，那包藥真正的主人找到了。

令大家汗顏的是凱元完全不計較先前大家的疏遠和閒言閒語，而且還熱心地幫忙同學們的功課，這讓大家終於明白他們有個好同學，經過這件事，班上更加和樂了。

凱元專心地溫著書，他是悶了一陣子，也著實氣惱同學們拿有色眼光看他，但聽了向陽的話，他學著去改正自己的缺點，也學著付出愛，他才驚覺愛人助人最得益的不是別人而是他自己，因為他的日子變得充實又有活力。

下課鐘響起，他匆匆收拾好書包，追上向陽和凱翔的腳步。

既然他們能拉他一把，就表示他們想做的事是正確的，而他深信他必須學的事還多的呢！能有同伴是最好的了。

「嘿~~兩位。」

向陽和凱翔轉身面對他。

「你們的『光明勇者隊』還缺人嗎？」

「歡迎你的加入！」向陽朝他伸出手。

「快回去等快遞。」凱翔攬著他們的肩笑著說道。

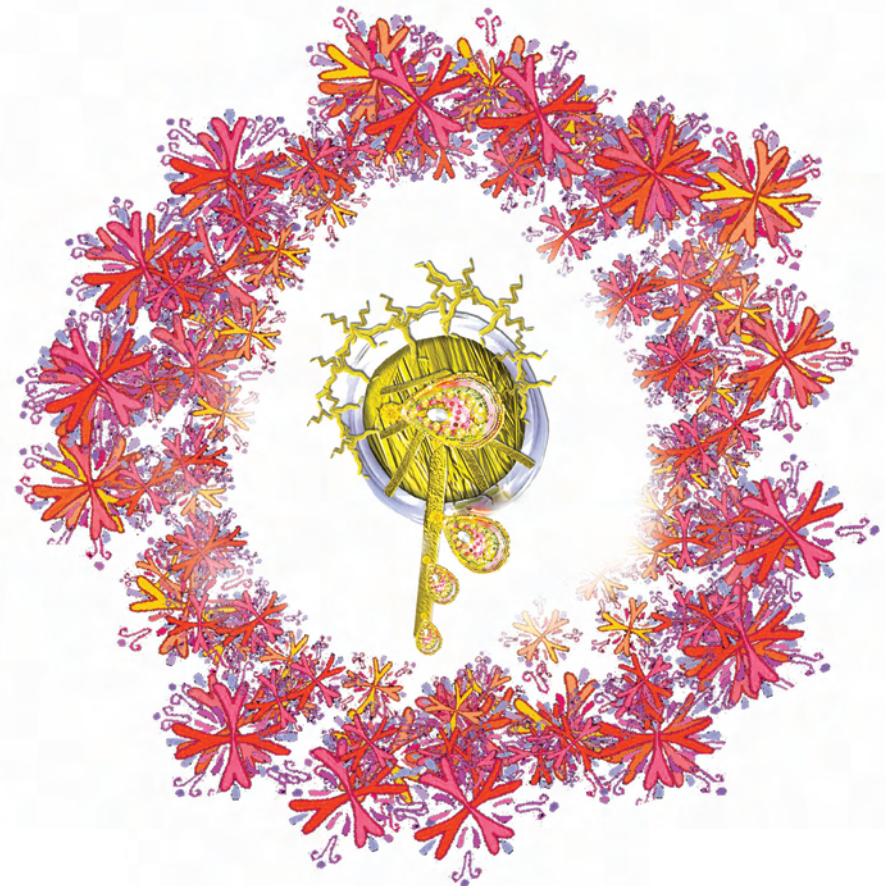
「快遞？」凱元不解地看著他。

「向陽有個很厲害的師父喔！他每完成一件和愛有關的事，就會領到一枚勳章。」

「是我們。」向陽朝兩位伙伴伸出手。

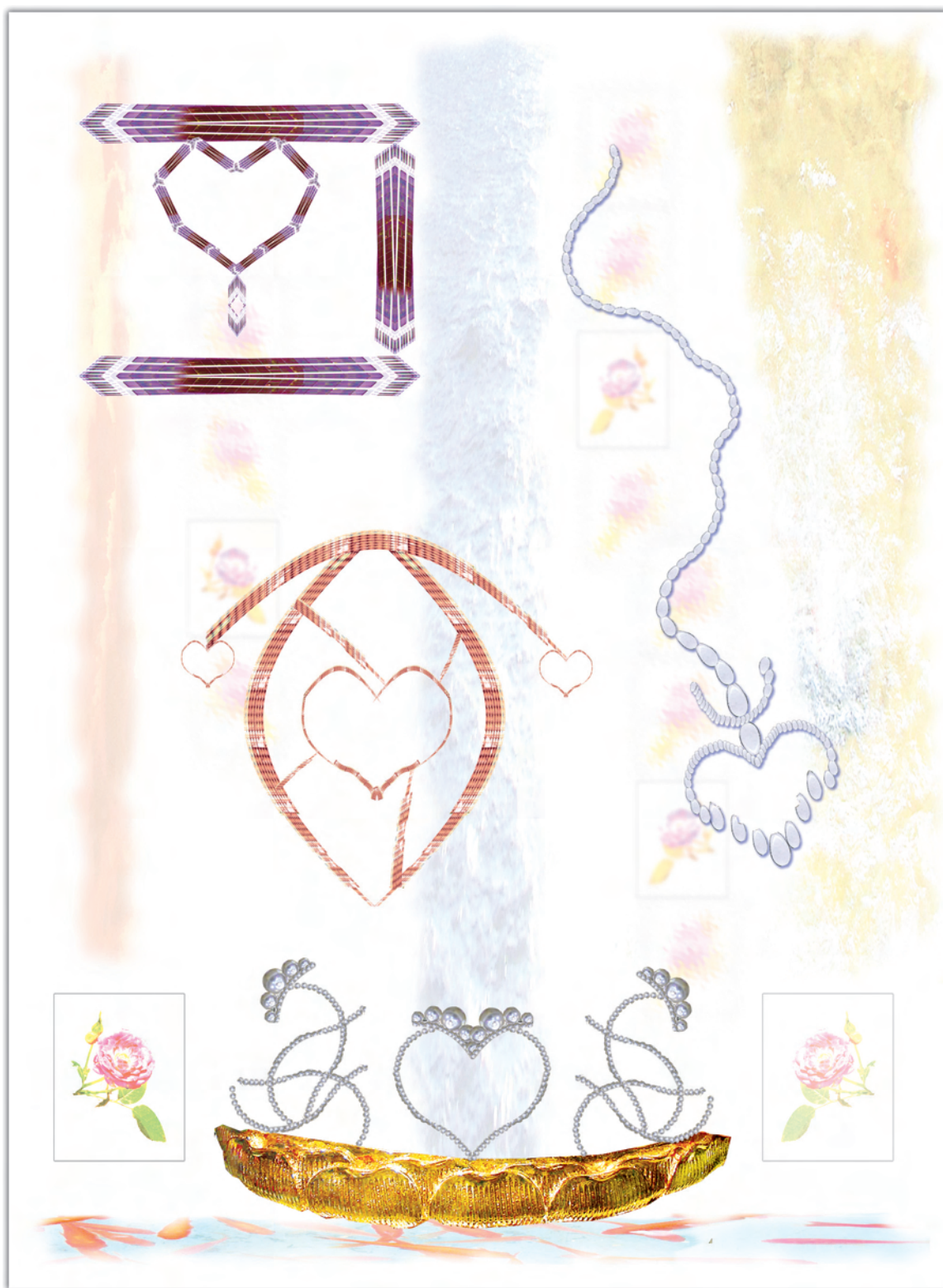
「對！朝一百枚勳章前進吧！」三人緊緊握著手。

愛的學習是每個人一生必學的功課，有幸成為傳播愛的隊員，他們深感榮幸！



番外篇~

# 各式愛的勳章



愛的勳章，最美麗，最榮耀，最值得佩帶！

學寫文章——

# 文詞典麗・優雅動人

## ～向經典取經：大方廣佛華嚴經

學習／周育正 美學設計／育正 攝影／鄭秉忠

■春夜竹亭贈錢少府歸藍田

夜靜群動息，時聞隔林犬。  
卻憶山中時，人家澗西遠。  
羨君明發去，采蕨輕軒冕。

—— 王維

王維唐代詩人、畫家。字摩詰。他官終尚書右丞，世稱“王右丞”。王維詩其中最能代表其創作特色的是描繪山水田園等自然風景及

歌詠隱居生活的詩篇。王維描繪自然風景的高度成就，使他在盛唐詩壇獨樹一幟，成為山水田園詩派的代表人物。因而在中國詩歌史上佔有重要的位置。他的畫中常「詩中有畫，畫中有詩」。他的「水墨山水」畫以渲染為法，用筆簡練奔放，強調水墨效能的發揮，即便設色，也講究自然清淡，追求含蓄、悠遠、純淨的境界。其繪畫方法影響到後來的一千年間，許多畫家的山水畫作品多用水墨表現。目前相





傳為王維的畫蹟主要有《雪溪圖》、《輞川圖》和《伏生授經圖》等。

而除了向詩人們  
學習用字遣詞  
寫出一手好文章之外  
文詞典麗儒雅的佛經  
也是一個相當不錯的學習範例

### ■大方廣佛華嚴經

卷第一的瑰麗文字：

本卷經文主要是描述：  
佛在摩竭提國，阿蘭若法菩提場中，開講大方  
廣佛華嚴經的盛況。～

世主妙嚴品第一之二

爾時如來道場眾海。悉已雲集。無邊品類。周匝遍滿。形色部從。各各差別。隨所來方。親近世尊。一心瞻仰。此諸眾會。已離一切煩惱心垢及其餘習。摧重障山。見佛無礙。如是皆以毘盧遮那如來往昔之時。於劫海中修菩薩行。．．．一一佛所。種善根時。皆

已善攝。種種方便。教化成熟。令其安立一切智道。種無量善。獲眾大福。悉已入於方便願海。所行之行。具足清淨。於出離道。已能善出。常見於佛。分明照了。以勝解力。入於如來功德大海。得於諸佛解脫之門。遊戲神通。所謂妙焰海大自在天王。得法界虛空界寂靜方便力解脫門。自在名稱光天王。得普觀一切法悉自在解脫門。清淨功德眼天王。得知一切法不生不滅不來不去無功用行解脫門。可愛樂大慧天王。得現見一切法真實相智慧海解脫門。不動光自在天王。得與眾生無邊安樂大方便定解脫門。妙莊嚴眼天王。得令觀寂靜法滅諸癡暗怖解脫門。善思惟光明天王。得善入無邊境界不起一切諸有思惟業解脫門。可愛樂大智天王。得普往十方說法而不動無所依解脫門。普音莊嚴幢天王。得入佛寂靜境界普現光明解脫門。名稱光善精進天王。得住自所悟處而以無邊廣大境界為所緣解脫門。爾時妙焰海天王。承佛威力。普觀一切自在天眾。而說頌言。



佛身普遍諸大會  
 寂滅無性不可取  
 如來法王出世間  
 境界無邊亦無盡  
 佛不思議離分別  
 為世廣開清淨道  
 如來智慧無邊際  
 永滅眾生癡暗心  
 如來功德不思議  
 普使世間獲安樂  
 眾生癡暗常迷覆  
 是則照世智慧燈  
 如來清淨妙色身  
 此身無性無依處  
 如來音聲無限礙  
 而佛寂然恒不動  
 寂靜解脫天人主  
 光明照耀滿世間  
 佛於無邊大劫海  
 種種神通化一切

充滿法界無窮盡  
 為救世間而出現  
 能然照世妙法燈  
 此自在名之所證  
 了相十方無所有  
 如是淨眼能觀見  
 一切世間莫能測  
 大慧入此深安住  
 眾生見者煩惱滅  
 不動自在天能見  
 如來為說寂靜法  
 妙眼能知此方便  
 普現十方無有比  
 善思惟天所觀察  
 堪受化者靡不聞  
 此樂智天之解脫  
 十方無處不現前  
 此無礙法嚴幢見  
 為眾生故求菩提  
 名稱光天悟斯法

■學習重點

首先可以學習的是  
用字遣詞的優美動人

例如

如來清淨妙色身	普現十方無有比
此身無性無依處	善思惟天所觀察
如來音聲無限礙	堪受化者靡不聞
而佛寂然恒不動	此樂智天之解脫

接著可以學習的是

文氣的流暢悠遊  
可以說通篇都具備  
雍容氣度與平順之美

亦可以學習的是

段落清晰 描述精準

例如以

爾時如來道場眾海。悉已雲集。無邊品類。周匝遍滿。形色部從。各各差別。





來形容莊嚴中影現的氣勢

以

一一佛所。種善根時。皆已善攝。種種方便。教化成熟。令其安立一切智道。種無量善。獲眾大福。悉已入於方便願海。所行之行。具足清淨。於出離道。已能善出。常見於佛。分明照了。以勝解力。入於如來功德大海。得於諸佛解脫之門。遊戲神通。

形容各方來會的菩薩無量無邊的功德

以	佛身普遍諸大會	充滿法界無窮盡
	寂滅無性不可取	為救世間而出現
	如來法王出世間	能然照世妙法燈
	境界無邊亦無盡	此自在名之所證
	佛不思議離分別	了相十方無所有
	為世廣開清淨道	如是淨眼能觀見
	如來智慧無邊際	一切世間莫能測

形容如來不思議境界

在在都流露出

既優美又精密的文字功力

而此經翻譯於唐朝

足見古人的文學造詣

早已臻於成熟又富麗


有些用詞

從今日的眼光來看

都算創新綿密

值得我們後人

效法與急起直追

..... 



扉頁之六～

A r t  
藝術涵養

藝術是心靈的花朵  
美飾了人類精神文明



概念式漫畫——  
SOS呼救佛菩薩



紙上藝廊——  
仙境



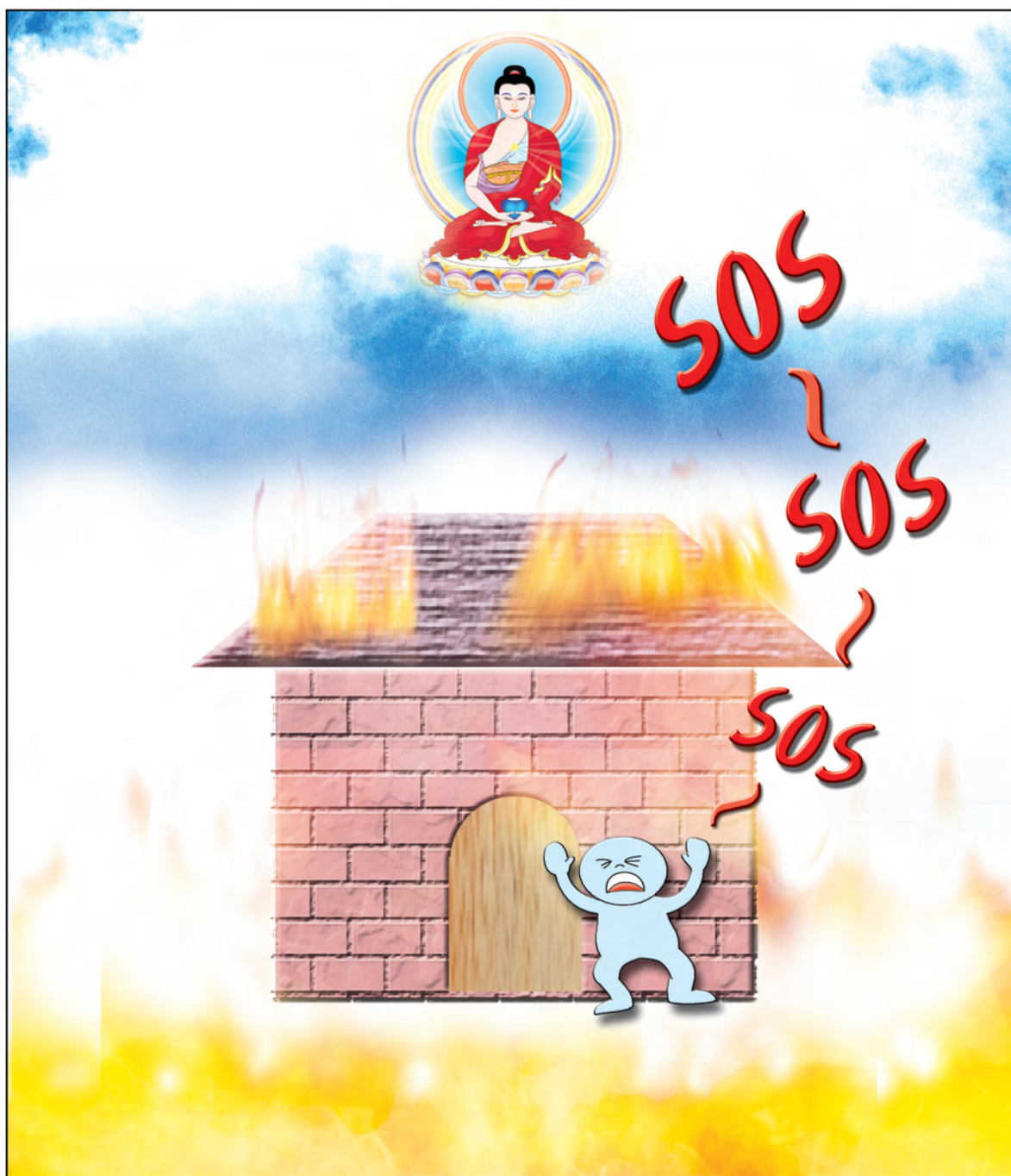
學佛的明星——  
在佛法中遇見幸福～  
殷正洋專訪

概念式漫畫——

《SOS系列》～

# SOS呼救佛菩薩

詞／郭郭 漫畫／蔡承訓



文藝涵養

🔥 三界如火宅，身陷熾熱火燄的我們，要發出SOS的求救訊號，才能得到大力的救度！

# 紙上藝廊——

8月份展覽主題 ~

## 仙境

展覽企劃/碧水詩泉 美學設計/鄭博文

Invitation

### 邀請卡

謹訂於2008年8月1日~8月31日  
於本紙上藝廊隆重展出——

#### 仙境

輕煙撩繞 飛瀑垂簾  
仙樂曼妙 心曠神怡  
迴旋自在 無憂無慮  
仙境意象 妙樂無窮

仙境來自心的感召

心無濁染氣自閒 身卸重擔輕如煙  
輕歌曼妙空如月 薄紗輕飄舞飛花

敬邀

闔第神遊參觀!

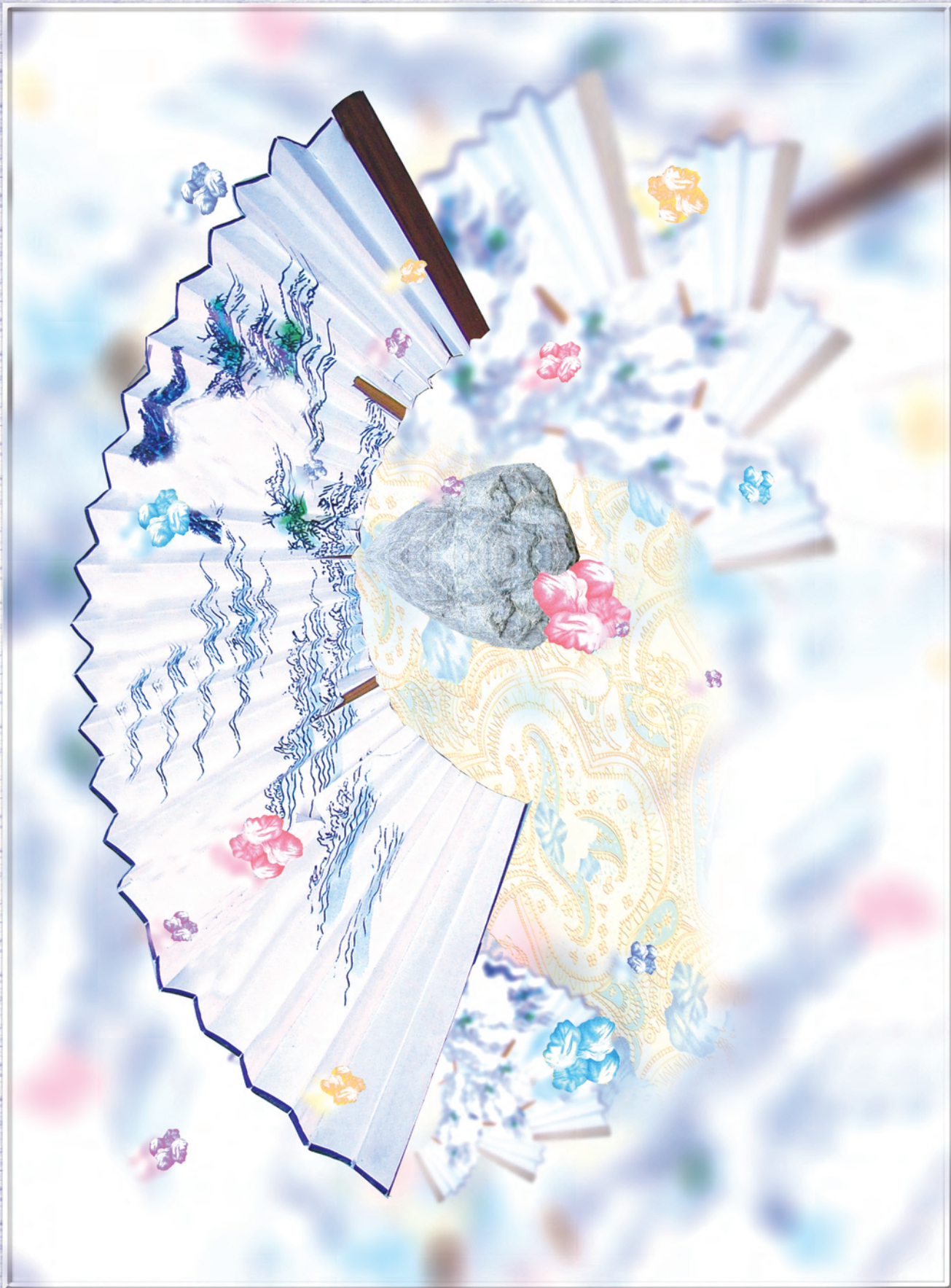
祝  
展  
出  
成  
功



作品名稱：琉璃淨水·迷離仙境



作品名稱：光影燦爛·仙境幻燈



作品名稱：扇化乾坤·幻化仙景



作品名稱：多重空間·仙境異象





作品名稱：仙境美景·恭奉觀音

學佛的明星——

# 殷正洋專訪

## ～在佛法裡遇見幸福

報導／黃連盛 錄音整理／陳麗卿 美學設計／周育正 攝影／鄭秉忠·邱炳煌



他的歌聲悠揚清亮，唱起民歌來那激昂高亢的歌聲，至今仍迴盪在許多人的心海裡。曾經獲得三次金曲獎最佳男演唱、一次金鐘獎最佳男歌手演唱及一次金鼎獎最佳男演唱等殊榮～他是殷正洋。近年來他致力於心靈成長及公益活動，現於慈濟大愛電視台主持殷瑗小聚節目，同時也受邀巡迴世界各地演唱。我們很高興能邀請殷正洋來跟大家一起分享學佛的心路歷程與體會。（以下為殷正洋的自白）

### 學佛的開始～一張海報上的偈語

對很多人來說，從小看到很多的寺廟，往往很難分清楚什麼是佛教。我想我比較清楚佛法的一次感受是大學時，看到一張佛學社團的招生海報上寫著金剛經的偈語：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是

觀」，當下就有一種被打到的感覺，好像生命被撞擊一般，當時我就想為什麼會產生這種感受與想法，想要找出答案，於是就開始探索較多的經典，就這樣種下了學佛的種子。對於佛法慢慢也就有興趣，遇到問題我也會請教一些對於佛法有研究的朋友。所以，我想學佛是一個緣份，我也不知道這個緣份是怎麼來的，就像我大學時看到佛學社海報上金剛經的偈語一樣，有人覺得非常受用，也希望跟別人分享，希望別人也得到同樣的領悟與歡喜，然後一個奇妙的緣份就產生了。

### 從生活的點滴去體悟佛法

很多人學佛，可能生命很快就會有一些轉變，但是對我來說，這樣的轉變卻是慢慢發生的。我喜歡從生活中、從生命的切身經驗中去

驗證所學到的佛法。別人告訴我的，我會實際在生活中去做，然後自己得到一個結果。所以對我來說，這個轉變過程是漫長的；我想生命的經歷，生命中所面對的這些起起伏伏，會讓我更能體會佛法所講的很多道理，沒有這些，我想我大概很難真正去感受許多佛法的真實意義。這個過程，我自己也覺得很開心。

### 最重要的事～享受佛法 活在當下

我們的生命難免會感覺到缺了什麼？但是通常我們所追求的並不是我們真正需要的。因為大多數人都是往外追求，要賺很多的錢、做很高的職務，功成名就。我常聽很多有錢的朋友說，不過就是存款簿上的數字而已，這輩子可能也用不到這麼多。對有些人來說的確是這樣，但是對大部分人來說，財富的追尋才是最重要的，然而如果不快樂，擁有財富也沒有用。甚至有些人可能覺得，出門要帶名牌包包才有安全感，這些讓很多人過得很辛苦，不知道是為什麼而活。我覺得對我而言最重要的

是感受一下現在的風景，那就很棒了。這世界是取之不盡的資源，如果說能夠去欣賞，可以感受到這風很涼很舒服，在這大自然裡面看到月亮很美，看到天上的繁星很美，這個如果感受得到，這個東西其實是生命中最重要，最值得珍惜的東西，而且這東西是取之不盡，用之不竭的，我覺得那是一個永恆。就是活在當下，看到一個夜景，就覺得好幸福，也可以在自然界中感覺到生活的美好，好像不太需要更多的東西。但這也並不表示說我每天都可以這樣，我還是會有我的煩惱，我還是要面對可能是經濟的問題，或者是工作上的問題，但是我覺得比較好的就是有比較多的機會，比較多的時間，比較多的可能性，不讓自己陷在那個煩惱裡面。所以我覺得佛法是要讓大家很自在、很放鬆的去生活，好好的去享受生命，享受佛陀的法教所帶來的自在與快樂……

〔以上是殷正洋的學佛心聲，下期我們還要接著繼續為讀者介紹他的吃素與養生的心得，敬請期待。〕



文藝涵養

扉頁之七～

Children Buddhism

# 兒童佛學

學佛  
從小開始  
希望無窮……

童詩童畫—  
觀音加持

佛教創作兒童歌曲

紙上兒童佛學營  
夏令營上路囉！

小沙彌學園—  
行善最快樂！

童詩童畫——

# 觀音加持

詩／毛柏崴 圖／毛柏森



觀世音菩薩  
無私的愛  
充滿了每一個地方

只要用功行善  
觀音菩薩一定會輕輕地摸著我們的頭  
幫我們加持的

# 菩薩晚安

郭韻玲詞  
王大川曲

Andante ♩ = 80

8va

mf

8va

f

ff

Detailed description: This block contains the piano introduction. It consists of two systems of grand staff notation. The first system starts with a mezzo-forte (mf) dynamic and features a melody in the right hand with an 8va marking. The second system continues the accompaniment, reaching a fortissimo (ff) dynamic.

p

1. 那 金黃色的太陽  
2. 那 清澄的月亮  
3. 那 清小草兒把頭都  
小 鳥兒也都

dim.

p

Detailed description: This block contains the first vocal line and piano accompaniment. The vocal line is in a single staff with three verses of lyrics. The piano accompaniment is in a grand staff, starting with a piano (p) dynamic and a decrescendo (dim.) marking.

沉升垂回  
沒起下家  
了了了了

我將 輕靜安甜  
靜穩蜜

入眠，

觀音殊藏賢  
文地普

菩 薩

cresc.

cresc.

Detailed description: This block contains the second vocal line and piano accompaniment. The vocal line continues with lyrics and includes a crescendo (cresc.) marking. The piano accompaniment also features a crescendo (cresc.) marking.

1. *dim.*

晚 安 願 我 像 你 一 樣 救 苦 救 難  
立 下 大 願

*mf*

1. *dim.*

2.

那 智 慧 無 邊 勉  
用 功 勤

*D.C. to*

2.

*D.C. to*

*8va*

*mf*

*8va*

*ff*

*dim.*

# 紙上兒童佛學營——

## 夏令營上路囉！



活動設計 / 連春      美學設計 / 英英

日期：夏日炎炎的某週末

對象：小學生

地點：同學家裏——不錯；鄉下——更好；郊外——最理想。

準備器材：午餐、收音機、喜歡聽的音樂、照相機、及活動相關道具。

還在等什麼？趕快進來玩吧！



活動流程：

- 0800-0900 車程→目的地
- 0900-0920 歡迎式
- 0920-0930 行程介紹
- 0930-0950 默契建立
- 0950-1020 小隊時間
- 1020-1035 生活小品 — 友情
- 1035-1200 團體活動
- 1200-1300 香積時間
- 1300-1310 安裝驅動程式
- 1310-1325 生活小品 — 堅持
- 1325-1335 歡唱時光
- 1335-1350 另類咒音
- 1350-1550 團體活動
- 1550-1700 分享與回饋
- 1700-1800 賦歸



活動前一天：

- \* 記得前一天先準備好要帶的東西；例如：午餐、衣物、雨具、簡易醫藥、水、照相機等等。
- \* 事先了解交通情形。
- \* 帶著愉快的心情早睡早起。

0800-0900 車程→目的地

- \* 各位小朋友，仔細瞧瞧，路上有看到什麼美好的事物？
- \* 路上為什麼會特別高興？
- 與你的同學們一起分享吧！

0900-0920 歡迎式

- \* 夏令營的歡迎式很不一樣喔！
- \* 來！跟著音樂一起來拍手；拍 拍拍 拍 拍拍 拍 拍拍
- \* 手不要停；一起唸下面的口訣：前點點 後拍拍 夾兩下 Om A Hom
- \* 由我小當家先開始，根據這個口訣做動作，每一個人都不可以一樣
- \* 準備好了嗎？通過考驗的，才可以進行今天的活動喔。
- \* Ready Go！！一個接一個不要停喔！



0920-0930 行程介紹

- \* 首先歡迎大家來到（寬敞舒適的同學家、青蛙亂跳的鄉下地方）
- \* 我依舊是那個管玩不包吃的小當家，向大家介紹一下今天的行程吧。
- \* 請參考活動流程。

0930-0950 默契建立

- \* 讓我們建立共同的默契吧！在與同學的互動當中，隨時可以拿出來使用喔。
- 當有人說“為什麼”時，請回答“不能說的秘密”
- 當有人說“你快樂嗎”時，請回答“渾身上下，金光閃閃”！
- 當有人說“小朋友”時，請回答“你嘛幫幫忙，都幾歲了”！

0950-1020 小隊時間

- \* 請各位同學依題目寫下你的想法或答案。
- \* 這段時間可以自由走動，試著找出想法或答案與你相同的朋友。

自己的姓名及綽號	自己的興趣	自己的優點
最喜歡聽的歌曲	最喜歡的佛菩薩	最喜歡唸的咒語
現場有誰跟我一樣	現場有誰跟我一樣	現場有誰跟我一樣
最像自己的動物	最喜歡吃的水果	最喜歡的卡通人物
現場有誰跟我一樣	現場有誰跟我一樣	現場有誰跟我一樣



- \* 坐下來圍個圈，分享彼此的想法與答案並說說自己參加營隊的期望吧！

1020-1035 生活小品-友情

- \* 大伙先想想看從小到現在最讓你感動的朋友是誰以及為什麼？
- \* 如何讓自己成為別人心目中的好朋友？說說自己的看法與體驗吧！



1035-1200 團體活動

- \* 一心一意：※同學每 6~8 人一組，每組發給一面帆布及一顆排球  
※大家同時手抓帆布邊緣，將球置於帆布上面。  
※合力將球拋向指定桶內。  
※順手後，再將桶子距離拉長以提高難度。  
※完成後，可討論彼此的學習心得。

- \* 手指的世界：※每三人一組。

- ※其中一人用眼罩矇上眼睛，另二人帶著他去摸一個出發點附近的某樣東西。
- ※回來後將眼罩拿下，請他去找某樣東西在哪裡
- ※輪流出題依序去體驗。
- ※玩幾次以後，可互相討論彼此的心得或體會。

1200-1300 香積時間

- \* 相信大家都準備了豐盛的野餐；各位小朋友可以找三個人一組，找一個你們最喜歡的角落，互相分享彼此的午餐。
- \* 讓我們一起來供養吧「供養十方三世諸佛菩薩，供養一切有情無情眾生。」

1300-1310 安裝驅動程式

- \* 來一首輕快的音樂，跟著音樂來動一動吧！  
※小朋友輪流上台做動作，其他人跟著上台的人一起跳。

1310-1325 生活小品一堅持

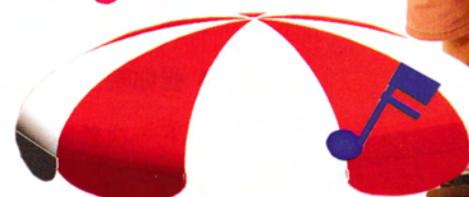
- \* 什麼原則或事情是你會堅持的，說說自己的看法吧！

1325-1335 歡唱時光

- \* 教大家唱幾首好聽的歌曲，讓自己的嗓子奔放一下吧！

1335-1350 另類咒音

- \* 六字大明咒用各式兒歌的旋律來唱。  
※每五人一組，輪流來唱，不可重複，撐到最後的就是咒音王。



1350-1550 團體活動

- \* 辨音高手：※事先錄好各種動物的叫聲。  
※一一播放。  
※請大伙將答案寫下。

- \* 絕地戰士：※所有同學分成兩大組，圈出一塊場地放置兩個桶子和 20 顆球。

- ※每次派出一名絕地戰士。
- ※其他同學在場外引導自己的戰士取球放入自己的桶子
- ※聽哨音換人。
- ※中間會暫停，請大家想想有什麼方法可以在有限時間內增加自己桶子的球數。
- ※有什麼方法可以在有限時間內，增加兩桶的總球數。



1550-1700 分享與回饋

- \* 心靈沉澱  
靜下心來寫下或畫下你今天所學到或體會到的想法。
- \* 心得分享  
相信各位在今天一定都有不同的收穫，談談彼此的心得吧！
- \* 照片或 VCR 回顧  
溫習一下早上到現在的精采畫面吧！
- \* 互道珍重
- \* 大合照
- \* 以上可隨時播放適合的襯底音樂，會更有 feel 喔。

1700-1800 賦歸

- \* 別忘了跟家人分享你今天的體驗。
- \* 祝你晚上有個美夢。
- \* 下一次營隊有什麼期待可寫信來告訴小當家喔。📧



兒童佛學——

# 小沙彌學園



～行善最快樂……

側記／敏卿 美學設計／英英 繪圖／柏森

來來來 來上學～  
去去去 去拜佛～



酷熱的八月天

熱得每個人都懶洋洋的

但小沙彌學園裡依然熱鬧滾滾

早課後

小沙彌們勤奮地整理著學園的每個角落

慈慧師父見每個小沙彌都好認真努力

不禁露出欣慰的笑容拍拍手要大家過來

慈慧師父微笑地說：

大家有沒有發現

德修小沙彌今天的笑容特別燦爛呢

華雲小沙彌大聲說：

有有有！

我一大早就發現了

智莊小沙彌也舉手說：

我也有發現

德修吃早餐時笑得好開心

心明小沙彌摸摸圓圓的肚子問：

是今天的早膳特別好吃嗎

我也覺得很好吃喔

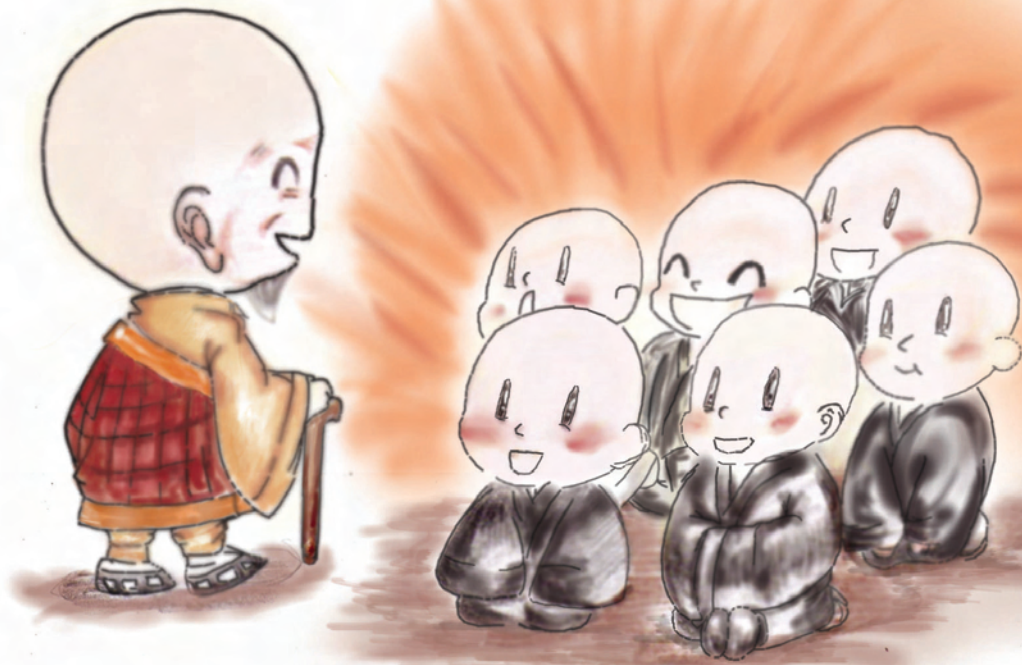
慈慧師父微笑地說：

德修小沙彌做了件很好的事

所以心情非常的愉快

小沙彌們恍然大悟地點點頭說：

哦～原來如此



慈慧師父和藹地望向他問：

德修小沙彌

願意把你的經驗跟大家分享嗎

德修小沙彌有些不好意思地點點頭說：

好！我聽說有戶人家

前陣子父親失業又生病了

媽媽每天都要出去打零工

但生活愈來愈困難

家裡的小朋友常穿著髒衣服還挨餓

而且他們的爸爸因為沒錢看病

所以病一直好不了

我就把所有的零用錢都送給他們了

後來他們的鄰居們知道了

大家都慷慨解囊一起幫助他們

現在那位爸爸已經快好了

我相信他們一家人很快又能快樂地生活在一起

心明小沙彌感動地拍拍手說：

哇～你好有善心哦

世亮小沙彌也說：

對呀

你真有愛心

慈慧師父稱許地說：

德修小沙彌的笑容是因為替那家人感到開心

這是無私的慈悲心

幫助別人由外表看起來

得利的是被幫助的人

但大家看看德修小沙彌

為什麼他能笑得這麼燦爛呢

華雲小沙彌舉手說：

因為他樂於助人



智莊小沙彌說：

因為他是真心希望那家人能得到幸福

心明舉手說：

因為師父說過「行善最快樂了」

慈慧師父笑說：

大家都說的很好

確實行善後每個人心中因為有愛而充滿能量

自然而然就會露出笑容

利他也等於利己呀

而且善行是有感染力的

因為德修小沙彌的帶動

其他人也都付出了他們的善心

我想此時他們一定也像德修小沙彌一樣

笑得好燦爛

眾小沙彌們都說：

今後我們也要熱心助人

慈慧師父微笑道：

行善的方法很多

出錢出力各種能助人的行為都很好

而念佛更是其中最重要的一環

我們多念一句佛號就讓世界多一分善念

人人念佛就能讓世界沐浴在

充滿善的光明中

大家努力精進吧

眾小沙彌齊聲念：

南無阿彌陀佛

大陽高掛天空中

愈來愈熱了

但小沙彌們的心更是熱呼呼

因為大家都有一顆純真無比的愛心

願無私無悔地真情付出

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——

因為健康·所以吃素~

本期介紹健康又美味的：蔬菜湯紅燒麵

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：



詩／周育正 圖／蔡承訓

健康素——  
因為健康所以吃素！

# 紅燒蔬菜湯麵

編撰／周育正 廚藝／育正 美學設計／秀英



本品的特色在於健康+口味  
因為紅燒麵的口味很好，而有名的蔬菜湯則健康效果很好，  
營養價值極高，可預防疾病及提升免疫力，二者相加，可謂是好口味的健康素！

## 紅燒蔬菜湯材料：

油 1/3 碗 辣椒2根 薑 5片 榨菜 1-2顆 蕃茄 5顆  
 岡山豆拌醬 半碗 香椿醬 一湯匙 醬油 一碗 冰糖 250公克  
 滷包 2包 白蘿蔔 5顆 蘿蔔葉 1 包 紅蘿蔔 3顆 牛蒡 3 條  
 素羊肉 一包 (不要買炸的較健康) 香菇 一碗(大)



## 作法：

先爆香 油 1/3 碗 辣椒2根 薑 5片(爆香完成將辣椒，薑移除)  
 加入 榨菜 2顆 (切成碎條塊) 蕃茄 5顆 炒到蕃茄爛  
 加入 岡山豆拌醬 半碗 香椿醬 一湯匙 醬油 一碗 冰糖 250公克  
 完成紅燒湯醬料, 放冷後分3包冰冷凍



## 紅燒蔬菜湯煮法：

燒一鍋水

燒開後加入 白蘿蔔 5顆 (切塊) 蘿蔔葉 1 包 紅蘿蔔 3顆(切塊) 牛蒡 3 條(切片)  
 香菇 一大碗(切條) 放入已完成紅燒湯醬料 1 包 滷包 2包 素羊肉 一包



## 紅燒蔬菜湯麵：

麵用開水煮熟+ 紅燒蔬菜湯 大功告成！



因為愛地球・所以吃素——

# 環 保 素 ~

## 選擇素食最環保！

文/謝德熾 美學設計/博文



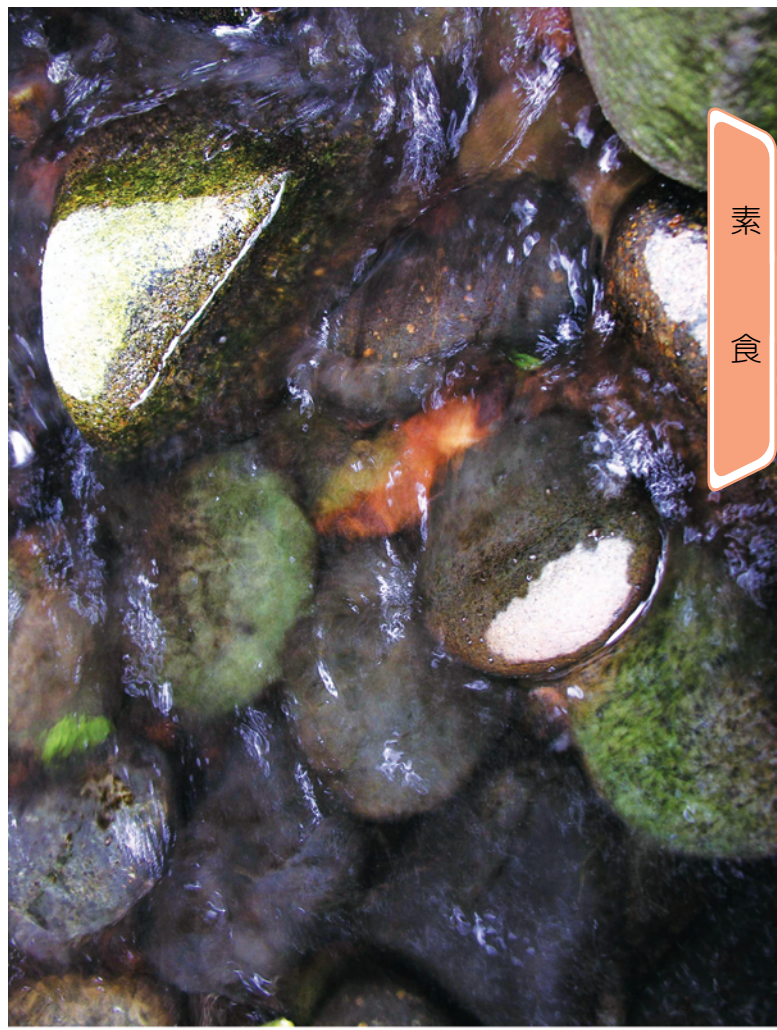
### 肉食=污染

1992年聯合國環發大會通過的《21世紀議程》指出：「地球所面臨的嚴重問題之一就是，不適當地消費和生產模式，導致環境惡化、貧富加劇和各國的失衡發展」。人類為了滿足肉食消費而飼養了太多的禽畜，現在全球圈養的牲畜數量是世界人口的三倍。大量畜禽生產造成的環境污染和生態破壞日益嚴重。

食肉是很不環保的生活型態：美國飼養的家畜總數是美國人口的3倍多，每年糞便排放高達16億噸；新興的中國每年流

入太湖的畜禽糞便達200萬噸，是工業排污的6-10倍；荷蘭的畜禽飼養業十分發達，被歐共體稱為「糞肥過剩區」，其糞肥對大氣的污染比汽車排放還多。因為糞便中的氮元素若以氨的態形釋放，則可能污染大氣；一頭牛每天打嗝放屁所產生的甲烷氣體約為200公升，雖然看來微不足道，但若乘以全球的15億隻牛，則其影響就非常巨大，因為甲烷對地球溫室效應的影響遠超過二氧化碳。

動物身體中排泄出大量硝酸鹽、農藥、生長素、抗生素等化學毒素，滲透到



土壤或流入河川、湖泊，滲入地下水，不僅污染水源、造成嚴重的藻類爆發生長，更危害我們的健康。

性命和財產，都受到了威脅。減少碳排放是每個人的責任，這一切，就讓我們從素食的生活型態開始做起吧。

**為什麼說食素環保？因為食肉不環保！**

過度食肉導致了這麼多的環境問題，所以作為地球這艘太空船的乘客，我們寧願減少吃肉，或乾脆不吃肉。所以，如果要拯救地球、倡導環保的話，我們應該吃素，這顯然是最直接、最快的辦法了。比起各種節能減碳的複雜措施和動輒千億美元的汙染防治工程，選擇素食的生活方式可謂簡單多了。

肉食的危險不只是殺生而已，還連帶影響到很多事情，光是地球加速暖化造成的極端天氣，乾旱與洪水的加劇，我們的身家



Happy

# 快樂歡心

快樂是最好的醫藥  
讓人生充滿了光亮



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——  
一會兒



快樂之道——  
設身處地為別人著想



純真易樂——

# 蓮花童子嬉樂圖

因為純真·所以純然快樂！

蓮  
花  
童  
子





常保笑容 · 有益健康

幽

默



拾

趣



~ 博君一笑，功德無量！

詞、攝影 / 晨鐘

快樂



什麼是大眼瞪小眼



看我金嘴藍眼

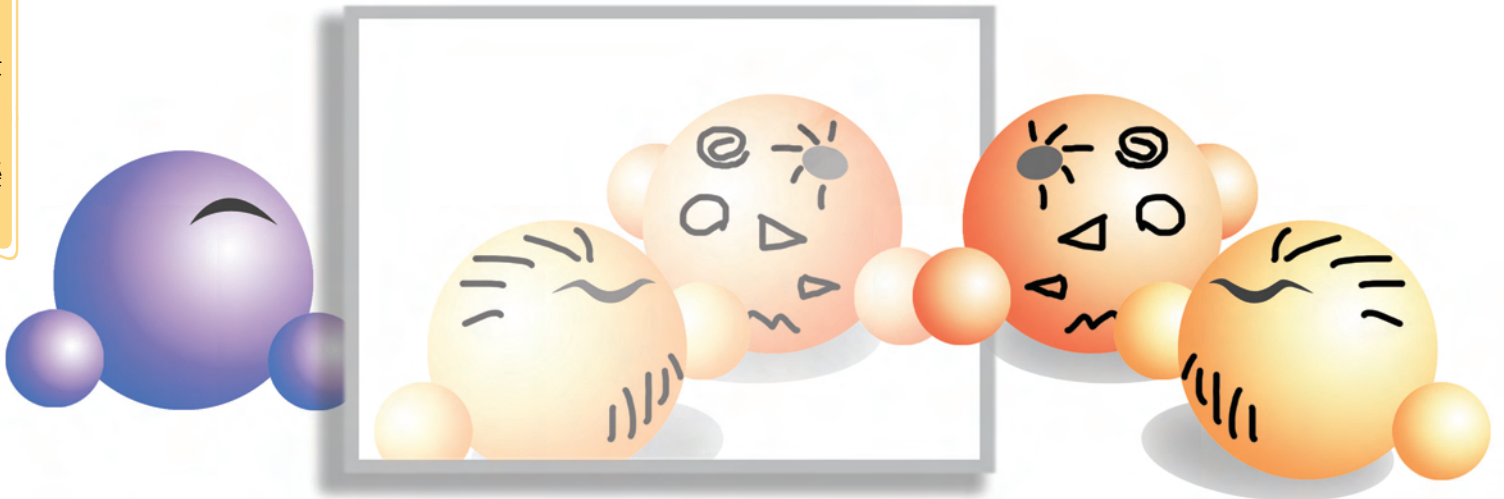


慵懶的午後時光？

# 笑禪—— 一會兒

文/連春 美學設計/芬

快  
樂



甲對乙說：聽說丙是位高人。可以向他請教一下。

甲：這位大德，請問要用什麼方法修行，才能到達您這樣的境界？

丙(默默不語)

乙：您就稍微提示一下吧？

甲與乙：我們就求求您吧，只要一會兒就好。

丙：好吧，如果你們答應能坐在這裡“一會兒”，而且不論發生什麼事情都不離開，我就教你們。

甲乙同聲：沒問題。

語畢即欣然就座。

丙隨即起身拿出毛筆先在乙臉上塗鴉

乙滿臉無奈??

甲一臉疑惑

隨即丙也在甲臉上塗鴉

甲乙對看卻無語

丙接著取來一條毛巾，提起乙手仔細擦拭。

乙還來不及反應

甲比先前更加疑惑

接著丙又提起甲手，甲則苦著臉接受擦拭。

甲乙互看，隨即又恢復無奈的沉默。

丙接著拿出一面大鏡子，放在甲乙兩人面前。

乙立刻猛照鏡子，端詳自己的模樣。

甲則若有所思。

待丙走到甲身旁後，丙說：我肚子有點餓，得去吃飯了。

丙語畢即離去。

乙(一臉不解)：他不是要教我們如何修行嗎？

甲點頭微笑的說：他已經講完了。



快樂之道~

# 設身處地為別人著想

文/吳燕娟 美學設計/晏晏

能夠設身處地為別人著想  
才是幸福的人  
因為自私自利，只想到自己，目光如豆的人  
別人一定敬而遠之  
如此一來  
不但自己得不到好處  
也打擊了周遭相處的朋友

相反  
多替別人著想  
那善的種子  
一定會回到自己身上  
自己也會越來越快樂

所以  
多替別人想  
才能自利利他  
甚至多方受益  
何樂不為呢！

快樂

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



幸福國度 ——  
殊勝的七寶池、  
八功德水



# 幸福小詩

文/曉霧 美學設計/晏晏



心中時時刻刻 感覺滿足  
心中分分秒秒 感覺溫暖  
一種捨我其誰  
一種神聖莊嚴的觸動  
沒有任何事情可以取代這種感覺  
因為無所得的做所應做

所以永遠是一種滿足的狀態  
因為心甘情願的承擔天職  
所以永遠是一種溫暖的狀態  
這種感覺 這種狀態  
就是幸福



# 幸福角落

詞/水淨 畫面設計/心泉



幸  
福



香花入茶 舉杯邀月 寧靜之夜 熱泡入口心清涼……

# 幸福時刻

詞／水淨 畫面設計／心泉

幸  
福



騎著悠閒的單車代步 盛夏的涼風拂面而來 減碳節能又環保……

幸福國度——

# 殊勝的七寶池、八功德水

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

～

極樂國土，  
有七寶池，  
八功德水，  
充滿其中，  
池底純以金沙布地。

啊！

真的是太殊勝了！  
真是太不可思議啊！  
在西方極樂世界的國土中  
有七寶池  
而這七寶池  
是由無量無邊的七寶  
所配合而成  
而此七寶池的面積之大  
猶如大海一般  
不可測量  
而池中之水  
具有八種不可思議之殊勝  
即是  
澄淨、清冷  
甘美、輕軟



潤澤、安和  
除饑渴、長養諸根  
不可思議妙用  
所以稱之為  
八功德水  
而池底  
盡是佈滿黃金的金沙  
這真是太美妙了！  
  
這樣的莊嚴美麗的淨土  
是最美好的國度  
人人都因該發大願  
並且生起無比的信心  
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……

幸  
福

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-

印光大師的激勵



萬物在說法-

學習鳥兒的自由自在



修行砥礪-

每一剎那的重生



# 勵志法語

輯語/麗心 美學設計/晏晏



本期激勵來自~印光大師

印光大師法語：

聖賢之學，未有不在起心動念處究竟者。

淫念一生，諸念皆起。邪緣未湊，生幻妄心。勾引無計，生機械心。少有阻礙，生瞋恨心。欲情顛倒，生貪著心。羨人之有，生妒毒心。奪人之愛，生殺害心。種種惡業，從此而起，故曰萬惡淫為首。今欲斷除此病，當自起念始，截斷病根。

光必以死期敗烈(拼命修持)哀求加被。

道人非同善人，如鶴立雞群，勁挺自持，不順人情，超群脫俗。

有口若啞，有耳若聾，絕群離俗，其道乃崇。常存不辜負心，功夫自然得力，不辜負三寶、龍天、師長、父母，以至自己性靈及所得人身。



萬物在說法——

# 學習鳥兒的自由自在

文／天羽翼 美學設計／自由行

只要我們適時打開心眼  
都在默然的為我們訴說


萬事萬物無時無刻  
種種生命的道理

在天地之間翱翔  
是最自在的時刻  
想怎麼飛  
就怎麼飛  
想去哪裡  
就去哪裡  
絲毫不受拘束

自得其樂的遨遊  
享受著遼闊的視野  
自由自在的飛翔  
真是快活啊！

熱愛大自然  
順應大自然

在廣闊一望無際的  
天地間

隨時都準備好展開雙翼  
高飛九萬里！

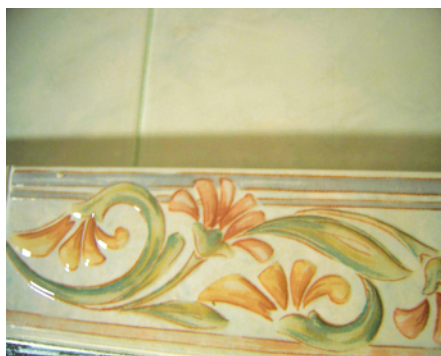


# 給 自 他 無 盡 的 機 會—— 每 一 剎 那 的 重 生 ~ 重 生 的 關 鍵 ！

文字/希望之翼 美學/鳳凰火



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！



重生的關鍵  
在於——  
誠心的懺悔！

誰人不想立即告別  
黑暗的過去  
或不良的事蹟  
但是

我們不能一廂情願的認為  
只要眼光向前就可以了

當然  
這樣的態度  
已經算不錯了  
然而  
對於發願重生這件美事



還有美中不足之處  
因為  
既然要重新開始  
就必須對於過去  
有一個負責任的態度  
由於過去所做畢竟已做  
再怎麼不堪  
或再怎麼不想面對  
也不能改變  
已經做過的事實

所以  
最務實的作法  
也是最聰明的選擇  
就是對於過去的不善或不良  
勇敢的面對  
積極的承擔  
以及最關鍵的——  
誠心的懺悔

那麼～  
當我們願意拋卻不好的過去  
努力學習那浴火的鳳凰  
燦爛重生時  
我們將毫無負擔的  
重獲新生！

至於懺悔的重心  
則在於——誠心  
只須誠心誠意  
那麼  
懺悔就會有力量！  
未來就充滿了希望！🍀



勵  
志

Success

# 成功學

奮發向上 努力追求成功  
再接再勵 永不止息！



成功方程式——

即說+即行=成功



圖解成功學——

熱情·是成功的必備條件！



高僧大德成功之道——

鏗而不捨·精勤不懈 太虛大師



## 成功方程式——

# 即說+即行=成功

文/育正 美學設計/芬

成功不是件容易的事

如果

只是嘴上功夫行 口說不行真不行  
天花亂墜身不行 口乾舌盡豈能行

成功其實是有秘訣的

且聽道歌曰：

如何腐朽化乾坤 天機洩漏只在行  
世人嘴裡漫天行 光說不練世間情  
口中叨叨身不行 漫天說盡總歸零  
即說即行幾人行 即行即是成功行

我們想要成功嗎？

那就說了跟著就去實踐

只要

我們把心中的

想法 希望 願力

一一的去實踐，一一的去完成

馬上說就馬上作

不流於空談，不流於空想

成功

就在我們身上逐日的茁壯成長

成功就

只是水到渠成的自然

想要成功嗎

請記住這個公式

即說+即行=成功



## 圖解成功學——

# 熱情 · 是成功的必備條件

文／菁英族 美學設計／正道行

### ■概念

熱情是動力  
是一股能讓自己  
持續前行  
最純粹的原動力

當對於某件事產生興趣  
甚至愛上它時  
相對的一定會產生一股動力  
而這股動力  
會自然的驅使自己

不分日夜  
只要遇到此事  
都會精神飽滿  
不畏艱難的  
勇往直前

所以  
熱情  
是成功的基本配備！  
是成功的必備條件！

### ■圖解



熱情百分，成功百分！

高僧大德成功之道——

# 鏗而不捨、精勤不懈

## 太虛大師



實行大乘佛法  
建設人間淨土

文／初春 美學設計／李秀英

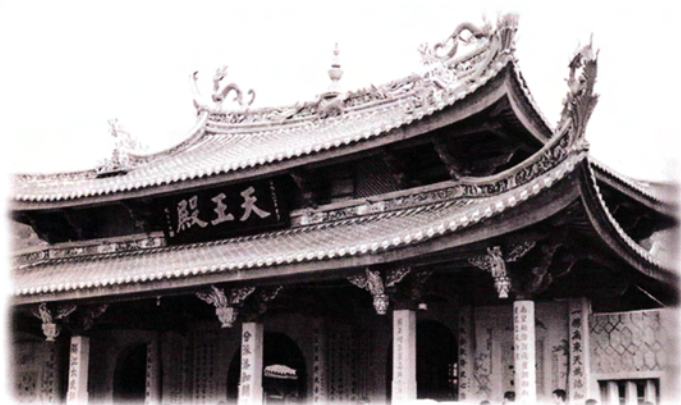
太虛大師為民國以來佛教革新運動的倡導者。其一生為佛法，精勤不懈，行遍世界各地，不畏艱難，力主自利利他之菩薩行，倡導人生佛教，開創佛教思想的新境界。大師的一首偈語“仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實”就是其“人生佛教”的思想中心。

大師一生孜孜縈縈、努力不懈，舉凡首倡“佛教協進會”、鼓吹佛教復興運動、建立新僧團制度、廬山舉行“世界佛教聯合會”、率團出席日本東亞佛教大會、巴黎籌設“世界佛學院”皆屬創舉。其國際活動由日本到歐美、由南洋到印度，足跡遍及英、法、德、荷、比、美各國，開啟中國僧人弘法歐美之先河。以下表列太虛大師生平事蹟，一窺大師一生宏偉的菩薩道業：

年代	事蹟
光緒三十五年	加入寄禪於寧波主辦的僧教育會，開始從事佛教運動。 協助組織僧教育會 任白雲山雙溪寺住持 作〈教觀詮要〉、〈佛教史略〉，為講學著述之始。 交遊遍及仕紳、達官名宦、新聞記者
宣統元年	與革命黨人往還日密，時參與秘密集會。三月，廣州之役，黨人殉者，叢葬於黃花崗；太虛作「弔黃花崗」，因涉革命嫌疑。官方猶以太虛為雙溪寺住持，發兵圍白雲山，索之不得；太虛得訊，匿居潘達微之平民報館。
宣統二年	與仁山等，開佛教協進會成立會於鎮江金山寺。發生「大鬧金山寺」事件 震動佛教界
民國二年	提出教理、教產、教制三大改革
民國六年	赴臺灣，與日本布教師輪流演說，太虛講「真常之人生」及「佛法兩大要素」
民國七年	與陳元白、蔣作賓、王一亭、章太炎等創立「覺社」，主編《覺社叢書》，開始發表《整理僧伽制度論》，發起佛化覺世的新運動。
民國八年	約晤胡適，告以宋明儒的語錄體，創自唐朝的禪錄；胡適因而考究壇經及禪錄。

民國九年	<p>作〈太虛宣言〉，陳述整理僧制之志願</p> <p>被推為西湖彌勒院及大佛寺住持。作〈支那內學院文件摘疑〉，開始與歐陽竟無之「支那內學院」有法義之諍。《海潮音》創刊。時講經參用通俗之學校演講方式，開佛門新例；得京、鄂、滬、粵多數名流之信護，道譽日隆</p> <p>至香港講學三天，開香港宣講佛學之風，發起成立漢口佛教會、長沙佛教正信會，佛化運動日見發展。</p>
民國十年	任西湖淨慈寺住持，籌辦永明學舍作育僧才，並計畫以淨慈寺作為其整僧建制的模範道場
民國十一年	成立武昌佛學院，此為中國佛教界有佛學院之始
民國十二年	<p>作〈大乘宗地圖〉，發揮大乘「八宗平等」之說。</p> <p>於廬山大林寺發起「世界佛教聯合會」。</p> <p>日本關東大地震，太虛會同武漢佛教徒，發起「佛教普濟日災會」</p>
民國十三年	<p>印度詩哲泰戈爾及徐志摩來訪武昌，太虛曾與作一席談。</p> <p>於廬山召開「世界佛教聯合會」。</p> <p>與李隱塵等發起籌組「中華佛教聯合會」，成立籌備處</p> <p>於北京成立「藏文學院」</p> <p>任「東亞佛教大會」中華代表團團長，率團員二十六人赴日開會。並於帝國、立正、大谷、龍谷、高野山等各大學發表演說。日人尊為「民國佛教界之盟主」。</p>
民國十五年	<p>組織「全亞佛化教育社」於上海</p> <p>往新加坡說法，倡建「南洋佛教聯合會」。</p> <p>於上海成立全國佛教停戰和平會。</p>
民國十六年	<p>任廈門南普陀寺住持，兼閩南佛學院院長</p> <p>奉化雪竇寺晤見蔣中正，與蔣氏竟日長談，使國民政府下之佛教，得以從狂風暴雨中，轉危為安。</p>
民國十七年	<p>德國佛郎府大學組中國學院，院長衛禮賢函聘太虛為院董，並請往講學</p> <p>內政部長薛篤弼，有改僧寺為學校之議，中央大學教授邵爽秋，有「廟產興學」之具體方案，擬向全國教育會議提出，僧界大受震動。太虛發表〈對於邵爽秋廟產興學運動的修正〉；向內政部提出（呈內政部整理宗教文）。呼籲佛徒自力更新，力挽狂瀾。</p> <p>日兵於濟南造成慘案，太虛致電與日本佛教聯合會，期日本當局撤兵。</p> <p>籌組「中國佛學會」於南京毘盧寺至此，中國佛教始有正式組織雛型</p> <p>赴歐美弘法，蔡子民、胡適之等為送行。</p>
民國十八年	<p>弘化歐美，分別走訪英、法、德、比、美、埃、錫等國，於巴黎籌設「世界佛學苑」，並於各國分設通訊處。是為中國僧人赴歐美傳播佛教之始。</p> <p>作三寶歌，弘一大師譜曲。武昌成立「世界佛學苑」。</p>

成功學



廈門南普陀寺

民國二十年	於閩南佛學院，柏林教理院，分別再講〈大乘宗地圖〉，成〈大乘宗地圖釋〉，擴大其佛學體系，成世界性的新佛法系統。 於上海籌備佛慈藥廠
民國二十一年	指導成立「南海佛學院」。
民國二十二年	於上海永生無線電台，廣播〈佛法大意〉 國難日深。太虛於電台播講〈佛教與護國〉，並電〈勸全國佛教青年組護國團〉 致電甘地，勸其進食
民國二十三年	入川主持漢藏教理院，並囑譯《菩提道次第廣論》 歐洲第一屆佛教大會在倫敦開會，徵詢太虛參與，太虛撰文，派代表赴會，作〈歐洲佛教大會的論評〉。
民國二十五年	國民政府中央黨部民眾訓練部責成中佛會作健全改組。政府通令實施普遍軍訓，令各地僧侶，編入壯丁隊受軍訓。太虛乃電二中全会，並函訓練總監部，請一律改僧尼為救護隊訓練，以符佛教宗旨。
民國二十六年	鑒於世界和平之危機，中日間的積怨不易輕言和合，太虛乃作〈佛教和平國際的提議〉，七月，七七事變發生，國難教難，日深一日，太虛致電發表〈告全日本佛教徒眾〉，又電〈告全國佛徒〉等文件，以號召反侵略、衛和平。
民國二十七年	武漢佛教徒發起創設佛教醫院
民國二十八年	西南國際路線日形重要，太虛組織之「佛教訪問團」終得朝野重視，撥給費用，由政府函聘為訪問團團長，以佛教徒自動組織名義，赴南洋、印度一帶訪問。於十二月抵達緬甸，次年五月返國。 十二月，太虛建議發起滇西特區佛教會，教育夷僧，轉化夷人，提高其文化水準。
民國二十九年	一月，太虛抵印度，曾會見當時泰戈爾，尼赫魯及繼承達磨波羅負責摩訶菩提會的法理性海氏，並應甘地的邀請抵瓦耳達。 在印度，曾出席印度文化協會，為永久會員。朝禮印度聖跡：菩提伽耶金剛塔、尼連河、靈鷲山、七葉窟、竹林精舍遺址、那爛陀遺址、轉法輪塔、五比丘紀念塔、阿育王石柱、中華寺、拘尸那、嵐毘尼園、舍衛城及祇園故址、楞伽山等處。 佛教訪問團，分別參訪了緬甸、印度、尼泊爾、錫蘭、新加坡各國；當時因暹羅排華，情勢惡化，故直接由西貢、河內搭機返昆明，結束五個月的訪問工作。在錫蘭，曾商議派教師宣揚大乘，並派學僧前往修學巴利文佛教。九月，得教育部認可協助，以「世界佛學苑」名譽，派法舫、白慧、達居赴錫蘭。



	七月，國民政府召請太虛、蔣作賓、李子寬等重整全國佛教會。太虛於大公報發表〈精誠團結與佛教之調整〉，呼籲：修改教科書中詆毀佛教之文字；報紙記者與文藝作家，不寫刺傷佛徒心意之文字；修改電影、戲劇、歌曲中之醜詆佛徒部分。
民國三十年	一月，太虛於重慶成立「中國佛教整理委員會預備處」，並發起「太虛大師學生會」。
民國三十一年	三月，太虛指導協助成立「佛教中醫慈濟」，及佛慈藥廠之籌設。
國三十三年	一月，太虛任岐山寺住持。號召各省佛教代表，呼籲取銷「寺廟興辦公益慈善事業實施辦法」，組成中國佛教會。 太虛蒞國際宗教聯合研究會演說。應國民外交協會之請，致電美國總統羅斯福論和平之道。日本宣告無條件投降，中國八年抗戰終獲最後勝利；太虛作〈告世界佛教徒〉，呼籲努力於人類真正和平的推進。
民國三十五年	太虛受國府勝利勳章。 上海虹口西竺寺，創立中國佛教醫院，太虛任董事長。

太虛大師年表出處 「太虛大師佛教現代化之研究」作者洪金蓮

弘法於人間，卻身處紅塵心不染，這種磨頂放踵、精勤不懈，超越時空限制的恢宏氣度，正是其成功之道。太虛大師曾歷經三次的悟境，有此深厚、定境為基礎，對於生命認真誠懇的態度，造就了大無畏、勇猛的生命特質，故能無處不往、無所不在、無所不能，實乃為法忘軀的最佳寫照。而其不忍眾生苦，不忍聖教衰，大悲為上首，方便為究竟的大智慧，憑著一股真誠與對佛法的信心，全力以赴為真理而努力不懈，奠定日後成功的基石。大師不達目的永不休止，堅毅不拔的精神，克服了外在的一切障礙，成就了偉大的菩薩道業。大師此一鍥而不捨、精勤不懈的成功之道，實為後世之楷模！



扉頁之十三~

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——  
無法專注怎麼辦？



地球問題——  
通勤共乘救暖化



根本解決問題——  
業力的研究與出路



個人問題一

# 無法專注

文/黃連盛 美學設計/晏晏

**Q：**我常常無法專心做一件事，事情做一半就會分心到其他事情上，靜坐或誦經的時候也是一樣無法專注，我該怎麼辦？

**A：**無法集中注意力去完成一件事的情況，以世間法來說包括無法專心唸書、無法專心於眼前的工作，以出世法來說則是無法專心做修行的功課（包括靜坐、誦經、持咒…等等）

面對這樣的問題，解決的辦法有很多，每一個人也可以針對自己不同的情況，想方設法的來解決，重要的是，一定要下定決心改進，然後勇敢的把自己的問題看清楚，並且嘗試幾個方法，設計最適合自己的方案。以下我們就舉幾個方法作為參考，希望有所幫助。

## ■多懺悔

任何缺點的改進，一定涉及到了業力的問題，而懺悔可以說是任何改進的基礎。懺悔的方法可以是拜懺悔大禮拜或者唸懺悔文。可以先從每天每次懺悔一分鐘開始做起，建立成就感以後，逐漸加長時間到五分鐘，然後依據自己的適應狀況再加長時間，最後再試著要求自己在行住坐臥有空檔時就默念懺悔文。

## ■複製成功經驗

相信每個人對於自己特別感興趣的事，比較容易不廢吹灰之力就進入專注狀態。那麼不妨試著回想自己在進行最感興趣的事情時，身心是處於什麼狀態，然後將這個成功經驗複製過來，也許可以達到事半功倍的效果。



解決問題

## 地球的問題——

全球暖化日益嚴重  
這是我們所有人的問題～

# 通勤共乘救地球！

文／謝德熾 美學設計／曉圓

### 油價飆漲～通勤族的夢魘

都會地區因為土地昂貴使得居大不易，因此在收入有限的情况下，許多上班族不得不住到郊區，再每日通勤到工作地點。有些通勤族可能因為工作需要或是通勤的路線沒有大眾運輸系統的服務，必須自行開車。

當油價低廉時，開車可能還是划算的

選擇；但今日油價持續上漲，對於不得不開車上班的通勤族而言，汽油費用的支出已經變成夢魘了。

究竟每天開車上班者要如何省錢？當然改換乘坐大眾運輸工具是最好的辦法，但若是只能開車上班的人來說，加入在國外已行之有年的「共乘」制度是很好的選擇。



## 共乘的優點～省錢、減碳

實行共乘便能減少汽油的消耗，又能降低環境污染，不僅有助於改善交通，又可以節省金錢。

- 減少通勤的費用與時間：「開車者」可有人分攤油資、回數票、保險或是自行養車的負擔，「搭車者」可節省轉車的時間及體力耗費。
- 讓路況平順，車輛減少，節省大家通勤時間；停車位需求量降低，可節省每月停車租金，或購置車位負擔。
- 汽車數量降低、排廢氣量總和減少，可有較佳的空氣品質。

關於人類最敏感的錢的問題，環保局的網站已替我們估算過：以每天通勤行駛里程50公里計算，1個月約行駛1000公里，一般自小客車油耗9.7公里/公升來計算，則每個月油錢約3,567元。假如共乘通勤共同分攤燃料費用，每個人1年大約只要10,701元，每人每年可省下32,103元。

另外共乘對於碳排放的減少，也可以被估算出來：以每月共乘1,000公里計算，每月可減少車輛行駛3000公里，1年可減少車輛行駛36,000公里，可減少排放 7,128 公斤的二氧化碳、153公斤的一氧化碳、53公斤的碳氫化合物、22公斤的氮氧化物、10公斤的總懸浮微粒。




在全球暖化之際，「共乘」便能減少能源的消耗，降低環境污染，以及有效地改善交通擁塞，真是一舉多得。

## 減碳救地球，共乘可先行

碳排放其實是一個牽涉到人類生活型態與經濟活動的複雜問題，因此要大幅減少碳排放，就必須大幅地改變生活型態與經濟活動方式。

因此對於必須開車的通勤族來說，「共乘」是可以立刻實行的辦法，且成效可說是立竿見影。今日油價昂貴，「共乘」正好是節能減碳救地球的簡單方式。

惟共乘時須注意下列安全事項才能讓您既省錢，又安全。

- \* 避免住家地址曝光
- \* 選在人多的場所：如捷運站、火車站、公車站牌
- \* 事先通知親朋好友共乘者的真實姓名、時間、目的地、車號等。
- \* 上車前與共乘者互相出示個人證件
- \* 在共乘前，如果你有任何的懷疑，可立即取消此次共乘，不要猶豫或感到抱歉。
- \* 在共乘時，如果你有發現任何不對勁的地方，可能造成你個人安全的立即危害時，立刻撥打警察局請求協助。



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

真的是有一股無形的力量

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  
本期要先熟知的是——

### 善業

指善之作業。為「惡業」、「不善業」之對稱。即能招感善果之身、口、意業。據瑜伽師地論卷九十載，善業之建立，係依如理作意，如實了知所緣之境，並明其結果。反之，惡業即依邪執著之心，於所緣之境不能如實了知所致。一般有五戒、十善等不同種類。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。

(PS：“善業”之名相解釋，出自佛光大辭典)





### 業力的法則

業力的形成  
 與因果是密不可分的  
 而業的形成起源  
 是心念的感招  
 就在起心動念的同時  
 這無形的力量  
 就形成了  
 使“因”導向“果”的  
 就是業力

所以說  
 “種如是因得如是果”

而種的因越多越廣

所得的果也就越多越廣  
 當越多的人發出純善的善因  
 這善業的運作  
 也會因為善因的純度、強度與廣度  
 加快速度的導向善果

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～  
 純然的種A因加快得純然的A果  
 純A→→→純A

### 應用到實際人生

純A→→→純A  
 越純正的善→→→越純正的善

越純正的善因→→→越純正的善果

.....

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！

而且為純善！

### 業力小格言

菩薩畏因

眾生畏果

真的是要牢牢記在心底

因為

種怎麼樣的因

必定得

怎麼樣的果

甚深思維

.....

（“為善”

只有為善

而且是

真心誠意

發自內心的

為善

永不間斷種善因

這樣

才是最明智的抉擇）



Cultivation

# 實修(自利)

生死事大 無常迅速  
菩提路遠 急奔前程



花開見佛悟無生——  
念佛心記



定水澄清・心珠自現——  
靜坐心齋



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

文/功德水 美學設計/蓮花海

## ■心記



清靜  
每一個字  
都充滿了能量

像巨大的鐘聲  
由內而外地  
擴散到全身

敲醒了沈睡已久的花苞  
每唸一句佛號  
就讓花瓣緩緩綻放  
盛開  
盛開

開出美麗飽滿的  
自性之花

感恩諸佛菩薩！



一聲阿彌陀佛  
或一句觀世音菩薩  
除了讓自己疲累的心靈得到了洗滌  
更能長養自己的慈悲與智慧  
所以念佛念佛 歡喜無限





一聲佛號一身輕  
念念相續自念無

念念無念心自念  
無念自念兩相泯

自有洞天別妙地  
乾坤自轉名原無



念佛  
佛菩薩偉大的願行  
透過聲聲的念誦  
沁入心扉  
召喚心中那～  
永恆不滅的菩提大願——  
誓與眾生共成佛道



一句接一句  
清清楚楚明明白白  
收攝紛飛的心念  
專注於當下  
心清淨  
萬緣一如



不同的心境念佛的體會有所不同  
有時昏沉、有時輕安、  
有時感動莫名，  
全然地、專注地、謙卑地……  
有什麼就什麼 都好  
總之 我會繼續唸下去



## 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



藕益大師對於靜坐修行人的警訓開示～

爾誠靜坐默思

只此現前一念見聞之性

本非內外方隅

亦非有無情量

云何

被此虛妄形質所局

虛妄形質

生必有滅

千般保愛

不能令其不朽

而所做幻業

如影隨形

從劫至劫不肯相離

豪傑之士

先須覷空身形非我

不過假借四大所成

心亦無相

不過因於情塵妄見生滅

便頓捨情塵

專心辦道

兼律兼教助顯心源

但得悟心

萬法何有

萬法俱息

萬法具備矣！

向佛菩薩報告——

報告／大家 美學設計／芋花田

# 每月實修反省



2008年8月報告～

敬愛的佛菩薩：

生活中瑣碎的事實在太多，

但生命的重點到底是什麼？

我反省到只有將時間

用在最必要的事情上

才是真正珍惜生命，

才不會枉來這一遭，

故下定決心

每天在自度度人修行路上全力以赴！

——張美 敬拜

敬愛的佛菩薩：

我的分別心太重了

導致只重外相修行

我反省到只有內在純淨

才能遠離外相的拘絆

只有內在深層的懺悔

才能在修行的路上有所增長

敬愛的佛菩薩

我發願要大力改進

——李玉虎 頂禮

接下來也許輪到你報告囉！

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



利他主義正火紅——

利他主義 = 菩薩道



## 菩薩座右銘

大方廣佛華嚴經普賢行願品

一切眾生而為樹根，諸佛菩薩而為華果，以大悲水饒益眾生，則能成就諸佛菩薩智慧華果。

善男子！諸供養中，法供養最。

若諸菩薩行法供養，則得成就供養如來。如是修行，是真供養故。

大方廣佛華嚴經卷第五十一

如來出現品第三十七之二

大乘、第一乘、勝乘、最勝乘、上乘、無上乘、利益一切眾生乘。

大方廣佛華嚴經卷第五十五

離世間品第三十八之三

願於無量劫行菩薩行，修一切白淨法，以住一切白淨法故，知見如來無量智慧。

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)

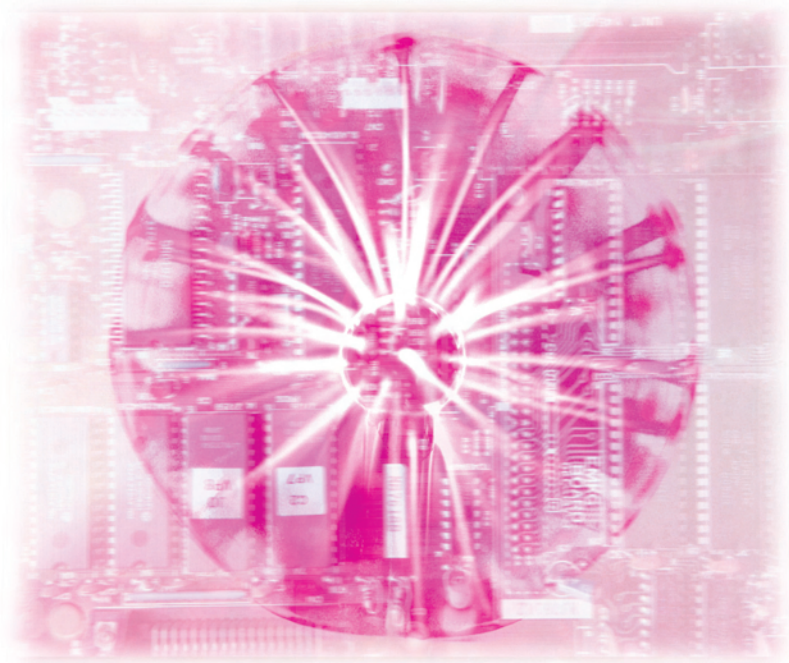
利他主義正火紅！——

# 利他主義 = 菩薩道

文／晨曦 美學設計／怡如

利他主義正火紅！近自國內企業遠至國際大亨，紛紛掀起一股利他主義風潮。由中華企業永續發展協會主辦「競爭優勢與碳揭露」座談，中油、中華電信、台積電等十三家會員企業，承諾未來將發揮企業環保、利他、永續經營理念；WTO也要求廠商揭露環境績效資訊溫室氣體排放量，歐洲國家考慮對不承諾溫室氣體減量國家科徵碳稅。宏碁公司董事長施振榮並認為：創意需考慮是否對社會產生貢獻，這些以地球全人類生存優勢為考量的企業宏觀，正是菩薩道自利利他的精神。

越來越多國際企業，近年來，因為了解到利他的重要性，從利他並發現利他同時是利己，繼而發展具體的作為，並以企業利益與





全體社會利益間的平衡點作為主軸，因企業發展提供就業機會，促進了社會與企業和諧發展，企業承擔環境保育的責任，如溫室效應、環境污染，以求永續經營，如英國石油公司為減緩全球暖化，降低二氧化碳排放量，結果大大節約成本，因此，許多時候，單純為了承擔社會責任，反而出乎意料的獲利，以英國石油公司為例，減少二氧化碳排放量導致天然氣營收的增加。

近來先進國家許多企業號召「企業社會責任」(corporate social responsibility CSR)觀念：英國政府成立「企業社會責任學院」跨部會國家CSR統籌機制，在瑞典工商界最常出現的名詞是企業社會責任，也就是說企業必須考慮對所有利害關係人的影響，這不僅對社會是有益的，最後更發現竟是企業成功的關鍵，這也就是佛法所說眾生一體，無二無別的道理。

遠見集團高希均總裁並呼籲企業利潤與社會分享，以IBM為例，設立「世界社群網路」，讓世界各地的人，有機會貢獻力量給偉大的計劃，群體與個體企業結合，政府與公民合作，這種善的循環讓世界更美好。

單就以企業慈善捐助為例，大家是站在感同身受的一個想法，而提供了這種必要的援助，社會欣欣向榮令人欣悅，反之則希望人人脫離無情的生命困境，為了共同的情感，因此以愛為基礎，同理心為出發點，而作出慈善捐助這樣的一個利他的善行，這不正就是佛法無緣大慈，同體大悲的菩薩道！🙏



## 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8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 )

年 月 日 (週 )

規劃表格

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 8月份 週規劃表

規劃表格

08年8月					1日	2日	3日
星期					五	六	日
上午							
下午							
晚上							

08年8月	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
星期	一	二	三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上							

08年8月	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
星期	一	二	三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上							

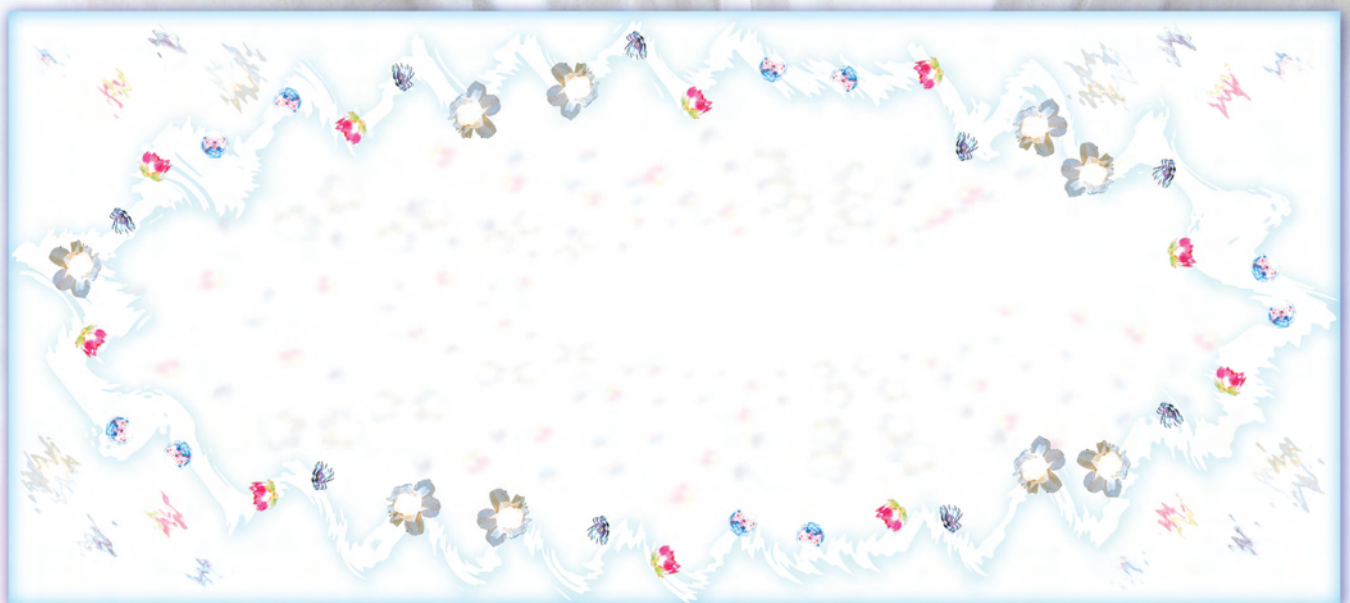
沁心佛語：應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住，而生其心。

——金剛經

08年8月	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
星期	一	二	三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上							

08年8月	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
星期	一	二	三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上							

2008年8月份 Memo便籤



沁心佛語：智慧觀照，內外明徹，識自本心，若識本心，即本解脫。——六祖惠能

# 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)

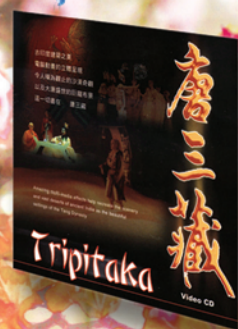
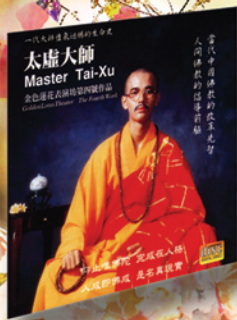
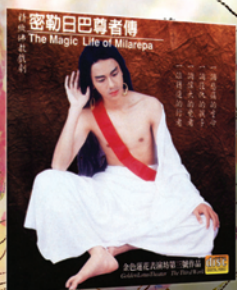
規  
劃  
表  
格

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

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

# 燦爛美學 • 心靈極樂

Resplendent aesthetics, 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

