

金色蓮花佛學月刊 實用佛學

Golden Lotus Modern Cultivation

利他主義正火紅！

九月號

SEPTEMBER

2008 NO.189



利他主義正火紅！·世界公民的佛教徒·紙上兒童學佛秋令營

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！

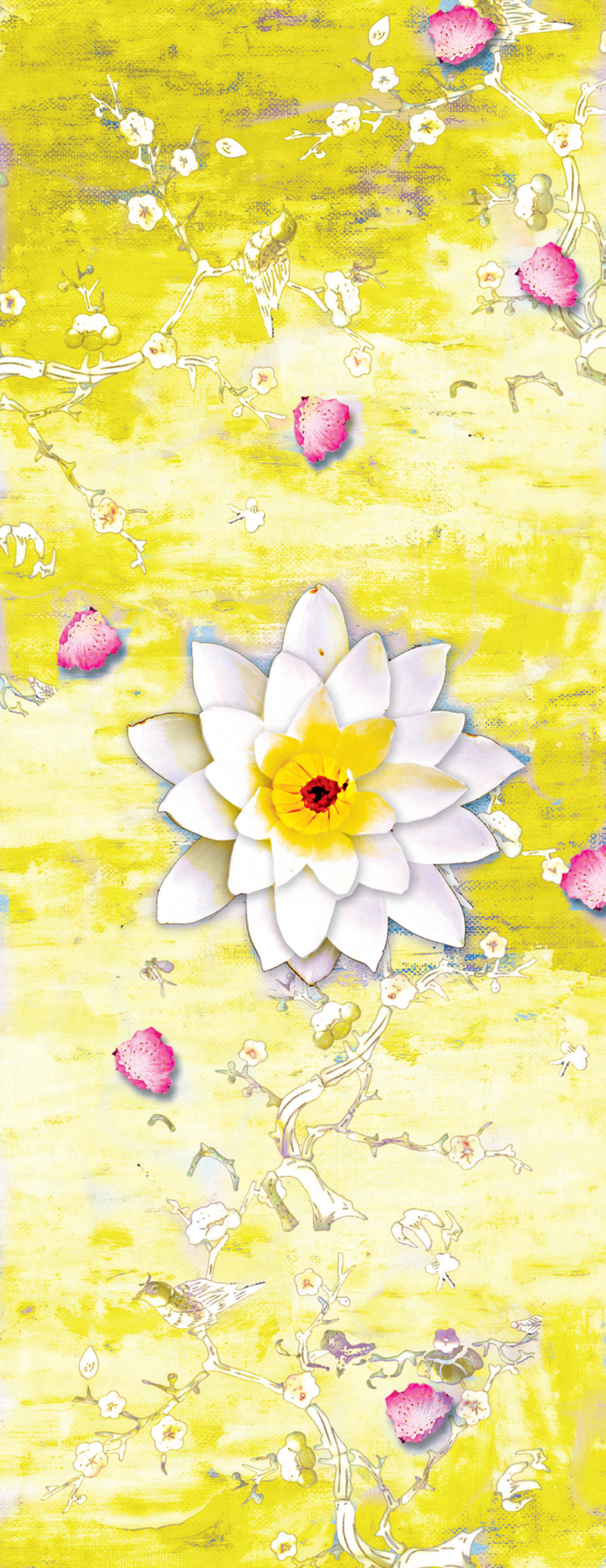
金 燦爛堅貞

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

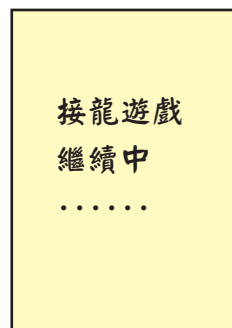
事務組組長／賴信仲

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



接龍遊戲
繼續中
.....



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

遊戲與休閒

美麗

快樂

慈悲

幸福

智慧

成功學

藝文涵養

解決問題

佛教美學

世界觀

兒童佛學

實修

素食

菩薩道

佛品

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

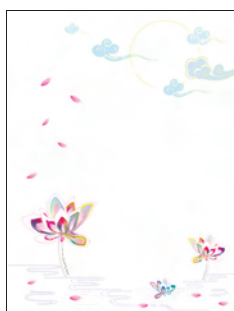
——心靈地圖・璀璨路途

- 封面——
金風習習菩提悅
～創意設計：鄭秉忠



- 1 開卷語——
佛學實用非凡！
2 金色蓮花——
一個已經堅持15年的理想！

- 3 編輯名錄——
誠懇的態度・精密的構思
4 封面接龍
5 總編輯心語
6 本期結構大綱



- 主題開始
金色蓮花 Golden Lotus
實用佛學豐收之旅啟程→

健康

- 10 ■ 健康話題
12 ■ 高僧高壽高招
14 ■ 佛醫經



美麗

- 17 ■ 心美人更美
18 ■ 觀想美容法
19 ■ 素美人



慈悲

- 21 ■ 慈悲詩句
22 ■ 慈心觀
23 ■ 心朵行善團



智慧

- 24 ■ 慧心小語
25 ■ 觀空
26 ■ 大般若經的大智慧



藝文涵養

- 32 ■ 現代禪詩
33 ■ 概念式漫畫
34 ■ 學寫文章



佛教美學

- 36 ■ 佛偈書法之美
37 ■ 意境之畫
38 ■ 美麗的飛天
40 ■ 蓮花之美
41 ■ 寺廟之美



兒童佛學

- 43 ■ 童詩童畫
44 ■ 佛教創作兒童歌曲
48 ■ 兒童秋令營
52 ■ 佛教兒童床邊故事



素食風尚

- 54 ■ 慈悲素
55 ■ 健康素
56 ■ 環保素



佛品

61 ■ 流行佛品櫥窗

62 ■ 佛品DIY

64 ■ 美藝傳心



遊戲與休閒

67 ■ 名相填字遊戲

68 ■ 佛法知識接龍

69 ■ 畫圖接龍



70 ■ 假日何處去？

快樂

74 ■ 純真快樂蓮花童子

75 ■ 幽默拾趣

76 ■ 幽默禪

77 ■ 快樂之道



幸福

79 ■ 幸福角落

80 ■ 幸福時刻

81 ■ 幸福畫面



成功學

82 ■ 成功方程式

83 ■ 圖解成功學

84 ■ 高僧大德成功之道



解決問題

87 ■ 個人問題

88 ■ 地球問題

92 ■ 根本化解業力



世界觀

97 ■ 世界之窗

98 ■ 修行人在天涯

100 ■ 世界公民的佛教徒



實修

102 ■ 念佛心記

103 ■ 靜坐心齋

104 ■ 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

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——
糖尿病的防治



高僧高壽高招——
清涼澄觀大師長壽訣



療癒系經典——
佛說佛醫經

健康話題 ——

糖尿病的防治(上)

文/鄭鴻祺 美學設計/乖子

預防的藥物最好的是六味地黃丸，裡面的澤瀉就是去腎火的藥物，只要家族有遺傳，這藥物需要從年輕時就開始吃，糖尿病就不易發生，

第一型糖尿病就是先天性糖尿病，因為缺乏胰島素，從年紀輕發生，這是可以預防的，就是要避免吃火氣大的食物，因為遺傳的關係胰腺比較弱，只要吃到火氣大的食物，就容易造成胰腺發炎，持續的亂吃就持續的慢性發炎，胰腺就無法正常分泌胰島素，持續幾個月到幾年後，就需要補充胰島素，只要是初期發生的症狀，用中藥可以解決，主要的藥就是夏枯草，初期要高劑量服用，等正常後就低劑量長期服用，也要戒絕一切會讓胰腺發炎的食物，就可以恢復正常。



第二型糖尿病就是後天型糖尿病，只要有家族遺傳，可以在年輕時就開始吃低劑量的夏枯草，就不會發生糖尿病，如果發病時初期要高劑量服用，等正常後就低劑量長期服用，就可以恢復正常。

低劑量的夏枯草，可以用不含糖、含糖很少、不含人工甘味劑的夏桑菊，就是夏枯草，桑葉、菊花三種中藥配合在一起，中國廣東省地區的製藥廠有製作這種即溶藥包，在全世界各地的華埠或中藥房都有賣，而且很便宜（大約台幣三十多元就有二十包）。這種藥包每個人都可以長期服用，沒有任何副作用，平常有長期喝夏桑菊的人，特別是有糖尿病遺傳的人，絕對不會有胰島素缺乏或分泌不正常的現象，這是多年長期觀察的結果。

什麼食物會造成胰腺發炎，燒烤的食物，煙燻的食物，大量的咖啡、巧克力、糖果，苯系列的防腐劑，人工甘味劑（阿斯巴甜除外，但是會造成多發性硬化症），多量的辣椒，只要日常生活中都大量攝取這些食物，再加上家族遺傳，所以現在糖尿病發病年齡都有下降。

急性胰腺炎就要用高劑量的夏枯草為主，每三個小時吃一次，吃第一次後症狀就會很快改善，幾天內就會恢復正常。

芭樂含有高量的維他命C可以消炎，對糖尿病有很大的幫助，特別是尿蛋白的部份，只要每天吃一個，長期吃下去，皮膚會變好。

蕃茄裡所含的茄紅素，對腎臟有很大的幫助，日常飲食內容只要有煮熟過的蕃茄，對保養腎臟相當好，會正常分泌紅血球生成激素，讓血壓穩定。

石榴對腎臟也有很大的幫助，用石榴的種子打成石榴汁，皮絕對不能用，可以清除腎臟的雜質。

煮蘋果水可以幫助經絡體液的流動，也可以避免糖尿病的發生，如果發生糖尿病，也可以緩和病情。（待續）



高僧高壽高招——

澄觀大師

文／連盛 美學設計／育正



澄觀大師是華嚴宗很重要的大師。他的一生歷經唐朝九個皇帝，且是其中七個皇帝的帝師，這在歷史上是絕無僅有的，高壽一百零一歲，而當時古人平均壽命僅有三十幾歲。

到底澄觀大師是怎麼養生的呢？

大師十一歲即出家，二十歲受比丘戒，並發下十願，其中一願是「舌不味過午之餚」，亦即過午不食。據「法苑珠林」所載，過午不食有少病、身安穩、少睡臥的好處。

大師終其一生茹素，也勸大家吃素，大師還專為德宗太子寫了「食肉得罪因緣」一文，這不殺與慈心的果報，當然是感召長壽很重要的因緣。

澄觀大師一生雖然主要是宏揚華嚴宗，然而他也跟隨天台九祖湛然法師學習摩訶止觀，因此澄觀大師也同時修學止觀靜坐法門，因此學習止觀靜坐，亦即同時學習定力與慧觀是大師長壽的另一因素。

心懷眾生、遍學一切世出世法，也是大師

得以高壽的原因。大師既專習過律宗、學過天台，又於禪宗得徹悟，也鑽研「中論」、「百論」、「十二門論」等三論宗緣起性空的學說，又奉召入京參予中國密教祖師不空三藏翻譯密教經典，此後又廣學諸子百家的經典、博通詩書易禮春秋之外，也學文字、音韻、訓詁以及倉頡、爾雅、方言等學，此外它還廣泛研習梵文、悉曇及因明之學。而對於華嚴經他一生講過這部大部頭的經典多達五十餘次，相關註疏多達數百卷之多，而他的註疏貴在能以一般人能讀懂、易於廣泛傳播為出發點來闡釋經典。這一切正是因為心懷眾生的大愛與熱情，點燃了強大的生命力，才能辦到，正所謂法門無量誓願學。可見熱情無比的愛法是長壽的重要因緣。

大師一生設無遮大會十五次，廣為佈施一切眾生，也可見他無私無我的情懷。廣泛的修習佈施，亦即廣泛的修行財施、法施與無畏施，是大師以蒼生苦難為念，進而平等的佈施眾生，這樣的善心佈施因緣也是大師長壽的另一因素。

綜觀大師一生，我們學習到過午不食、素食、止觀、愛法、愛眾生可以說是大師的長壽養生之道，而大師的一生更是菩薩修學六度波羅蜜的親身示現。



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



佛言	毒痛不可言
人治生	五分者
譬如蜂作蜜	一者火分
採取眾華	二者水分
勤苦積日已成	三者盜賊分
人便攻取去	四者縣官分
唐自苦不得自給	五者貧昆弟分
人求是念是憂有憂	何為無憂所有
無飢渴勤苦	人不計是五分憂
合聚財物	苦劇不棄
未死憂五家分	是憂苦有萬端
或水火盜賊縣官病痛	結在腹中
多不如意	離道遠法
己死他人得之	……（待續）
身當得其罪	



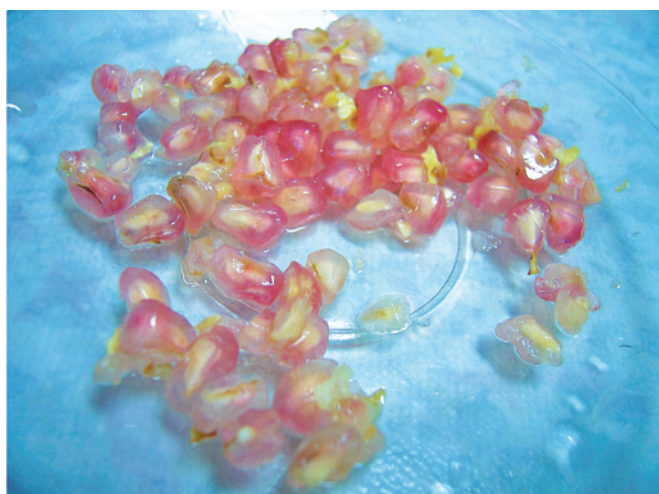
■ 本段經文傳遞的~

珍貴醫理與佛理

佛陀在這段經文中繼續說到，人們一味投身在營生作務當中，汲汲營營於追求物質與經濟生活，就好像蜜蜂作蜜一樣，勤苦的採取眾花，多日積累而成時，卻被人類所取去，非但空辛苦一場，而且也不能全部留下來自己用。一個人如果鎮日專念於積聚財物，辛苦勞累鑽營的同時也讓自己常常處於患得患失的狀態中，不但沒有辦法過得如意自在，還要擔憂這些勤苦積聚來的財物會被火災燒走、被洪水沖走、被強盜小偷奪走、被縣官拿走或者被貧窮的親戚兄弟給分走，而最後，自己終究也帶不走，這些財物終歸還是他人得之。然而，可憐的是自己的身心卻已經在這個憂有憂無、勞累辛苦的過程中累積了病痛，萬端憂苦，結在腹中。如果不看清楚這點，那麼這些劇烈的痛苦，就會一直都跟隨著，自然而然離解脫道也就會越來越遠。

現代醫學的研究顯示，長時間的工作讓精神處於長期緊張鬱結的狀態，容易積勞成疾，而在症狀上，則是出現頭痛、胸悶、肝功能異常、腸胃不適、失眠、肩頸僵直發麻等多項症狀。此外諸如胃出血、胃潰瘍或許多腸胃疾病的導因之一即是長期情緒緊張，常處於巨大生活及工作壓力的結果，這也與佛陀所說「是憂苦有萬端，結在腹中」的開示符合。

因此，不妨靜下心來想一想，到底什麼才是人生的重點，如果說勤苦積聚財物是為了獲得快樂的話，那麼從宇宙人生的真相來看，這個過程，非但不是快樂，反而帶來的是痛苦與病苦。非但不是得，反而是失，因此佛陀要我們仔細的計算清楚這五分憂之苦，不再對這些身外之物患得患失，才能得到自在快樂，並且帶給身心真正的健康。從這段經文的開示，我們再一次深刻的體會佛法所開示完整的生命智慧。



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——
歡欣美顏



素美人——
養生美容飲～
蓮子百合紅棗湯

美麗之道——

心美人更美

文／炳煌 美學設計／願海

美
麗

慈悲的容顏最美。你看，觀音菩薩的容顏，是那麼的莊嚴，那麼的美麗；是最值得我們效法與學習的。如果已經擁有美麗的容貌，那麼同時學習慈悲，肯定是邁向內外雙美的完美境界。如果只是有一般的容貌，也不用氣餒，因為學習慈悲，能讓人們喜歡親近，由內在散發出來的美麗，能讓人如沐春風，陶醉在美善的磁場中。

我們的心可以常常練習觀照，時時保持正念，要和慈悲與智慧相應。當我們在妝扮自己的時候，不彷可以參考以下的練習，來提昇我們內在的“美麗”喔。

梳頭髮時，可以觀照到：學習恆順一切眾生。

打粉底時，可以觀照到：內心是否一樣的光潔亮麗。

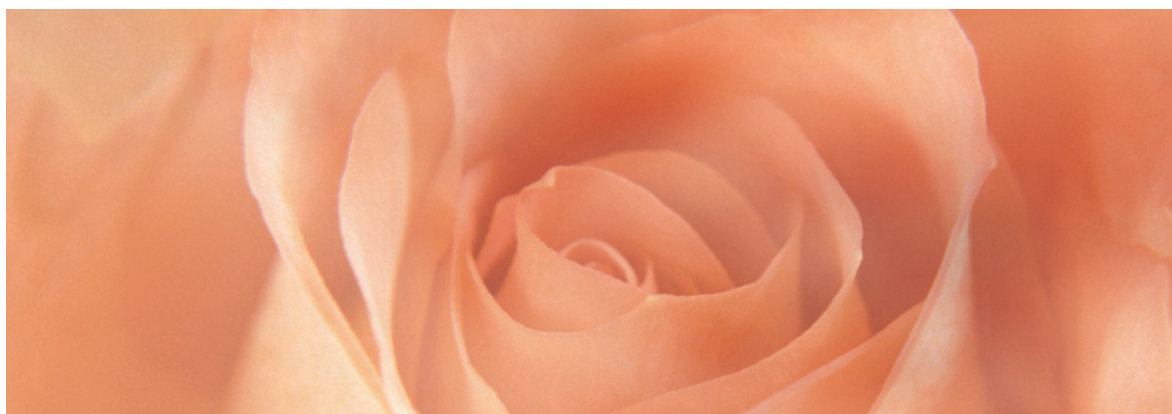
畫眉毛時，可以觀照到：學習以平等心對待一切的人、事、物。

化眼妝時，可以觀照到：學習觀音菩薩的慈眼視眾生，福聚海無量。

畫口紅時，可以觀照到：學習菩薩的溫柔軟語，對眾生說出關懷、鼓勵與讚歎的話。讓眾生聞言，心生歡喜，充滿信心與希望。

擦香水時，可以觀照到：內心是否同樣的芬芳善良。

其實還有許多的練習項目，可以自由發揮。當我們注重或是修飾我們的外表時，同時也能觀照、反省自己的內心，這樣的狀態，是外表與內在都同時在進步的。如果能時時刻刻都不忘照料自己的身心，那麼相信人人都可以成為，內外雙美的人喔！



觀想美容法——

歡欣美顏

文／花想容 美學設計／雲裳衣 水晶佛像／VBC善福天然水晶提供



觀想

在大悲觀世音菩薩的
慈光普照下
由內心升起
柔和與喜悅

而這份喜悅
繼而擴散到全身
擴展到全身的每一個細胞
讓每個細胞
都充滿了觀音菩薩的慈愛

此時

自己的容顏
也因觀音菩薩的慈光照耀
變的更柔和
變的更祥和
自然的流露出
歡欣的笑容與 美顏
.....

保任
越久越好 🌈

素美人——

養顏美容飲～

蓮子百合湯

文／連春 美學設計／華娟

■材料

蓮子 百合 紅棗

■作法

先將蓮子煮至半熟

再加入百合與紅棗一起熬煮至熟軟



■功效

健脾養胃

止泄安神

從而維護肌膚潤澤健美

補充說明：

盛碗後可加入適量的蜂蜜

更增潤膚護膚之效

平常養身調整體質是很重要的基礎喔



扉頁之三～

Kindness

慈悲為懷

大慈大悲
是最動人的心腸



歌詠愛心——
慈悲詩句



慈悲的實修法門——
慈心觀



心花朵朵・善行芬芳——
心朵行善團



吟詠在心—— 慈悲詩句

詩／育正 美學設計／博文

對世界微笑 世界將為我們開啟另一片天空

打開窗戶 將看到藍天

調整一下腳步 將走的更順

地球在宇宙間飛快滾轉 我們卻不曾察覺

靜下心來 仔細的體會宇宙的脈動

其實 佛菩薩一直在我們身旁

靜下心來 仔細的聆聽

眾生一體 無二無別

因為愛 讓我們的心更寬廣

幫助別人 就是幫助自己

成就眾生 就是成就自己



慈
悲



慈悲的實修法門——

慈 心 觀

文／慈月 美學設計／心海 校對／觀天

慈
悲



■ 觀想主題

觀想一切的眾生
內心都充滿了愛
而且
都真心誠意的
去愛別人
並且發願效法
大慈大悲的觀世音菩薩
愛盡一切眾生



■ 延伸說明：

真誠的愛
是最令人感動的
也是最容易
與別人產生共鳴的
大慈大悲的觀世音菩薩
是最好的榜樣
發心 誓言效法學習
這偉大的
大菩薩！



落實行善——心花朵朵・善行芬芳——

心 朵 行 善 團

編撰／心花 美學設計／為善

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



颱風夜・人溺己溺・讓我們一起祈求佛菩薩大力加持……

心朵行善團邀約每一個人～日行一善

Wisdom

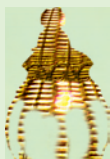
智慧如炬

智慧之光

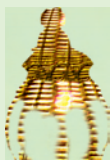
照亮歧嶇人生路



晶瑩慧語・照亮心靈——
慧心小語



成就的關鍵——
觀空練習



讀經開智慧——
大般若經的大智慧
~連載第174回



沁涼露滴・晶瑩心靈～

慧心小語

心語／韻玲

美學設計／秀英

每一階段有每一階段的重點
每一天有每天的重點
每一時段有每一時段的重點
抓住重點
然後全力以赴
克服萬難！
菩薩道業必定成就！

在世間法工作最豐華的時候
退下來
選擇出世法
是真正偉大的抉擇

不宜拿世間法的人情世故來批判出世法
因為真正究竟利益世間的是出世法

因為替別人想
所以看到全局
因為只替自己想
所以目光如豆

成就的關鍵——

觀空練習

練習/我們一起 美學設計/鏡花水月

■方法~

直接觀空

■說明~

空

是一定一定要了悟的

因為

這個人世

實在是太苦太苦了

一切的一切

也實在是虛無荒渺

而唯有空

能夠幫助我們

真正的出三界

真正的解脫生死輪迴

進入不生不滅

的圓滿境

所以

好好的觀空

悟空

安住空 吧！



讀經開智慧——

大般若經的大智慧！

——連載第174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

智
慧

一、經文

爾時，具壽善現白佛言：「世尊！若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時，起如是想：『般若波羅蜜多與一切法合，般若波羅蜜多不與一切法合。』是菩薩摩訶薩俱棄捨般若波羅蜜多，俱遠離般若波羅蜜多。」

佛言：「善現！復有因緣，諸菩薩摩訶薩棄捨般若波羅蜜多、遠離般若波羅蜜多，謂菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時，起如是想：『如是般若波羅蜜多，無所有、非真實、不堅固、不自在。』是菩薩摩訶薩俱棄捨般若波羅蜜多，俱遠離般若波羅蜜多。」

具壽善現復白佛言：「世尊！若菩薩摩訶薩信般若波羅蜜多時，為不信何法？」

佛言：「善現！若菩薩摩訶薩信般若波羅蜜多時，則不信色，不信受、想、行、識。」

「世尊！云何菩薩摩訶薩信般若





波羅蜜多時，則不信色，不信受、想、行、識。」

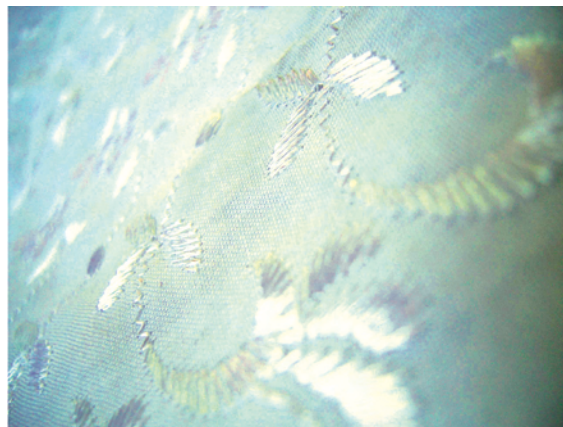
「善現！菩薩摩訶薩行般若波羅蜜多時，觀色不可得，觀受、想、行、識不可得，是故菩薩摩訶薩信般若波羅蜜多時，則不信色，不信受、想、行、識。」

「復次！善現！若菩薩摩訶薩信般若波羅蜜多時，則不信眼處，不信耳、鼻、舌、身、意處。」

「世尊！云何菩薩摩訶薩信般若波羅蜜多時，則不信眼處，不信耳、鼻、舌、身、意處？」

「善現！菩薩摩訶薩行般若波羅蜜多時，觀眼處不可得，觀耳、鼻、舌、身、意處不可得，是故菩薩摩訶薩信般若波羅蜜多時，則不信眼處，不信耳、鼻、舌、身、意處。」……

「復次！善現！若菩薩摩訶薩信般若波羅蜜多時，則不信諸佛無上正等菩提。」



「世尊！云何菩薩摩訶薩信般若波羅蜜多時，則不信諸佛無上正等菩提？」

「善現！菩薩摩訶薩行般若波羅蜜多時，觀諸佛無上正等菩提不可得，是故菩薩摩訶薩信般若波羅蜜多時，則不信諸佛無上正等菩提。」

「復次！善現！若菩薩摩訶薩信般若波羅蜜多時，則不信一切法。」

「世尊！云何菩薩摩訶薩信般若波羅蜜多時，則不信一切法？」

「善現！菩薩摩訶薩行般若波羅蜜多時，觀一切法不可得，是故菩薩摩訶薩信般若波羅蜜多時，則不信一切法。」

——第32之7品・讚般若品

大正藏第五冊（p930II欄5行～p933I欄19行）

二、講解

善現菩薩對佛說：如果菩薩修行般若時起這樣的想法：般若與一切法相合，般若與一切法不合，這樣的菩薩是俱棄捨、遠離般若。

佛說：另一種狀況，也是菩薩棄捨、遠離般若；就是菩薩修行般若時起這樣的想法：如是般若，無所有、非真實、不堅固、不自在；這樣的菩薩是俱棄捨、遠離般若。

善現菩薩又對佛說：如果菩薩相信般若時，不相信什麼法呢？

佛答：如果菩薩相信般若時，則不相信五蘊乃至一切法。

善現問：怎麼說呢？



佛答：菩薩行般若時，觀五蘊乃至一切法不可得，所以菩薩相信般若時，則不相信五蘊乃至一切法。

此段經文，說明什麼狀況是棄捨遠離了般若，以及什麼狀況是相信了般若。例如：「修行般若波羅蜜多時起如是想，般若波羅蜜多與一切法合，般若波羅蜜多不與一切法合」；這樣就是棄捨遠離了般若。

怎麼說呢？就是般若是中道，不會落兩邊，但如果「與一切法合」與「不與一切法合」則是兩邊，顯然此非般若；因為般若是超越合與不合之相對性，是絕對的境界，故當然就是棄捨、也就是遠離了般若。

經文接著說出另一種也是棄捨遠離般若的狀態：「修行般若波羅蜜多時起如是想，如是般若波羅蜜多，無所有、非真實、不堅固、不自在。」其中所提出的四點：（一）無所有（二）非真實（三）不堅固（四）不自在，皆非般若之特質，卻一連提出了四點，足見這樣的修行人是離般若甚遠。而且不但不符合四點，反而是相反的才完全符合：（一）具足一切（二）真實（三）堅固（四）自在。

為何說般若具足一切？因為是生命的真正答案，是一切的開始，一切的源頭，

可以說只要擁有了般若，就具足了一切。故般若非但不是“無所有”，反而是一切圓滿、一切具足的具足了一切。

為何說般若是真實？因為般若才是這世間的實相，如果沒有般若，我們所見所聞所覺所知，統統都是幻相，統統都是不真實的，可是因為我們習以為常，所以“被騙”了還不自知，而且還樂在其中、難以自拔。故般若非但不是“非真實”，反而是真實中的真實，是每一個人都必須面對與了解的真相。

為何說般若是堅固？因為事實上世間的一切皆為四大元素假合，無一能永恆的存有，但無形無相的般若已經超越這生老病死、成住壞空，到達了不生不滅的永恆境界，故無常與永恆一相較，那當然是永恆“堅固”了。故般若非但不是“非堅

固”，反而是超越一切的堅固了。

為何說般若是自在？因為事實上只有解脫生死的人，可以真正稱作是自在的人；而解脫生死的關鍵就在於般若，如果沒有證入般若，我們是不可能解脫生死輪迴的。故般若非但不是“非自在”，反而是生命自在中的大自在啊！

說明了兩種不符合般若的例子，接著經文就說明符合般若的狀況，只是透過善現菩薩的問句：「若菩薩摩訶薩信般若波羅蜜多時，為不信何法？」其實這樣的問法隱含了善現菩薩的巧思過人，因為佛法提供的是真正的答案，而且是不能夠透過一般邏輯思考企及的答案，所以要盡量破壞原有的思考方式，才能到達真正的答案；因此這樣的問題方式就是來自於這樣的了解與悲心。



為了回應善現的問題，佛陀當然也毫無粘滯、流暢已極的以否定句來回答他的問題：「若菩薩摩訶薩信般若波羅蜜多時，則不信色，不信受、想、行、識。」意思就是說當一個菩薩相信般若時，則不相信五蘊；也就是說當一個修行人了解本質後，他就再也不相信外相的永恆，即外相的一切具足、真實、堅固、自在；因為這些特質是不可能在外相中找到的；那麼在哪裡可以找到呢？那當然只有唯一的答案——般若。

善現繼續追問：「云何菩薩摩訶薩信般若波羅蜜多時，則不信色，不信受、想、行、識？」這表面看，是把佛陀的答案重述了一遍，最後再加一個問號？事實上，顯示善現在代表眾生，以極度的專心與嚴肅去面對生命中最重要、最本質的問題。所以在重複當中，心情並未重複，永遠是專一的、全新的，這是生命最好的狀態，是最容易與真



理相遇的狀態。

佛陀慈悲的開示：「菩薩摩訶薩行般若波羅蜜多時，觀色不可得，觀受想行識不可得，是故菩薩摩訶薩信般若波羅蜜多時，則不信色，不信受想行識」。真相在“不可得”的宣說中大白！是的，一切在般若的智慧觀照之下，所有的幻相都散去，本質全部水落石出；所以儘管經文由五蘊、六處長篇大論的一直發展到諸佛無上正等菩提以及一切法，而所有的結構與主旨都是一模一樣的。

就是一切的本質都是“不可得”，無論從五蘊觀察，或從一切法觀察，我們只要擁有了般若，我們都可以得到完全一樣的答案。所以，由於了解了本質，因此了解了幻相；一切的真理，都是這樣的，只有提綱契領的明白了主旨，其他枝微末節也自然領會於心；但相反的，如果我們一直迷失在細節中而忘記了重點，那麼其實連細節也掌握不住的。

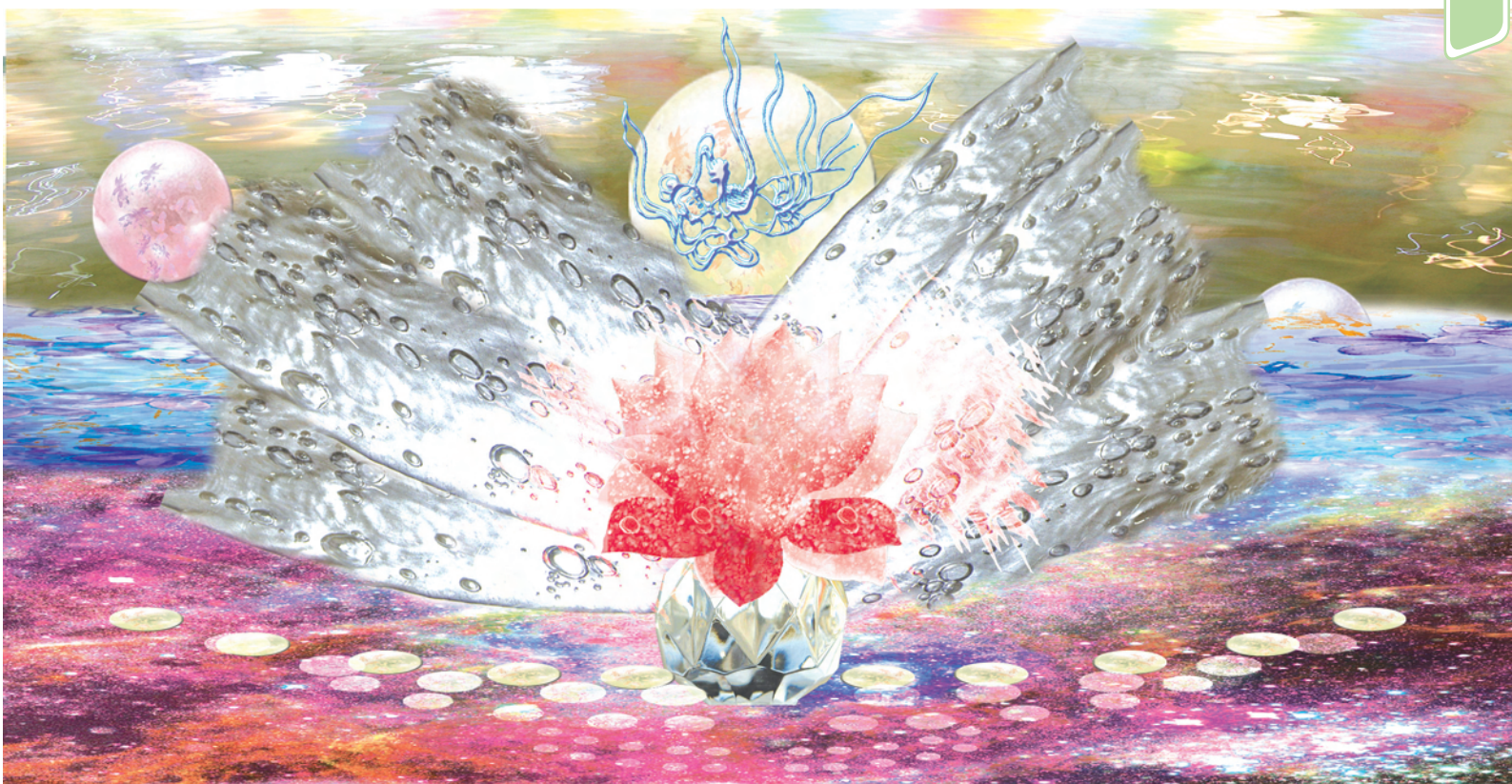
“本立而道生”固是儒家道理，但其

實與掌握真理的訣竅是共通的；如果我們已經澈底了解一切法“不可得”的真理；那麼我們還執著於“得”的話，豈不是愚昧中的愚昧？荒謬中的荒謬？

道理是易懂的，但道理被千百種幻相阻隔時，道理就變得非常非常難懂了；因此，聽經聞法只是讓我們懂得了道理，但如果能夠在千變萬化、瞬息萬變的業力網中還能分秒不差的識取道理，那麼這才是一個真正懂得道理的人。

“知易行難”；知道是容易的，作到是困難的；但猶如經文中用得好：「菩薩摩訶薩行般若波羅蜜多時，觀一切法不可得」。般若是要“行”的，般若不只是

用來懂的，要真正的能夠用在我們的生命中，能夠在生活中的點點滴滴派上用場，更可以說要遍一切處、時的使得上力，這即是心經的名句“行深般若波羅蜜多時”；是的，不只是“行”，還要“行深”，般若不但要明白到深入骨髓，也要行到深得三昧；因為唯有分秒深且廣的與般若同行，我們才能真正的離開生滅有無；真正擁有大智慧，真正的不再造一切業；這樣的人，才能成就，才能了生脫死、解脫輪迴。所以，從現在開始，把般若用到每一件事、每一個場合、每一個心念……這樣的人，必定成就，必定圓滿成就。願眾生早日證得般若！願眾生早日成就！



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



現代禪詩——
無礙



概念式漫畫——
SOS向佛船求救



學寫文章——
向經典取經~
福蓋正行所集經



現代禪詩—— 無礙

文／天空 美學設計／鄭鄭



當一切止息
一切放下
心無所掛
心無所懼
身清淨
心寂淨
完全的舒放
氣調柔
光明相應
每一個身心的細胞
完全無憂無懼的舒放
沒有掛礙
沒有執著
沒有塵埃
沒有著處
遍地充滿了光明
心無所礙
行住坐臥
亦又何妨

概念式漫畫——

《SOS系列》～

SOS向佛船求救！

詞／郭郭 漫畫／蔡承訓



眾生在驚濤駭浪的生死大海裡中載浮載沈，遇到佛法大船，可要大聲發出SOS的求救訊號，才能得到佛菩薩大力的救渡！

學寫文章——

文詞典麗・優雅動人

～向經典取經：福蓋正行所集經

學習／周育正 攝影／鄭秉忠 美學設計／文文

■先看一首美麗的古詩～花非花

花非花，霧非霧。

夜半來，天明去。

來如春夢兒多時？去似朝雲無覓處。

—— 白居易

白居易字樂天，號香山居士，唐下邳人（今陝西渭南縣附近），生於唐代宗大歷七年，貞元進士，官至校書郎、贊善大夫。白居易文章精切，尤工詩，作品平易近人，老嫗能解，是新樂府運動的倡導者。晚年放意詩酒，號醉吟先生。初與元稹相酬詠，號為「元白」，又與劉禹錫齊名稱為「劉白」。著有《白氏長慶集》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

■福蓋正行所集經

卷第三的瑰麗文字：

本卷經文主要是描述：

帝釋天主為了供養如來

而極盡能事準備

～

公酤摩香。及多摩羅跋旃檀香。

以塗其身。柔軟光澤。手指纖圓。

甲如銅葉。發語巧妙。清徹遠聞。

如迦陵音。聽者無厭。

復以上妙奇絕細氈。研金飾之。





以為其服。諸妙珍琦。為其束帶。
眾寶間錯。成光明聚。
復以天上諸妙花鬘。以嚴其身。
周匝垂委。行步平正。猶如象王。
進止優遊。不假扶掖。時諸人民。
咸獲瞻奉。懷瞋患者。即生歡悅。
起怨惡者。即發慈心。慳睡眠者。
即得惺寤。是時天主至彼園已。
遍觀所作。皆悉如意。踊躍無量。
乃易舊稱迦蘭陀。名為歡喜園。
即以上妙眾色茵褥。遍覆其地。

■學習重點

首先可以學習的是
用字遣詞的優美動人

例如

手指纖圓。甲如銅葉。發語巧妙。
清徹遠聞。如迦陵音。聽者無厭。
復以上妙奇絕細氈。研金飾之。
以為其服。諸妙珍琦。為其束帶。
眾寶間錯。成光明聚。
復以天上諸妙花鬘。

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

公酤摩香。及多摩羅跋旃檀香。以塗其身。
柔軟光澤。手指纖圓。甲如銅葉。
來形容身形的美感

以 行步平正。猶如象王。
進止優遊。不假扶掖。時諸人民。咸獲瞻奉。
懷瞋患者。即生歡悅。起怨惡者。即發慈心。
形容莊嚴的威儀

以 是時天主至彼園已。遍觀所作。
皆悉如意。踊躍無量。乃易舊稱迦蘭陀。
名為歡喜園。即以上妙眾色茵褥。遍覆其地。
形容喜悅滿意的心情

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
.....

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



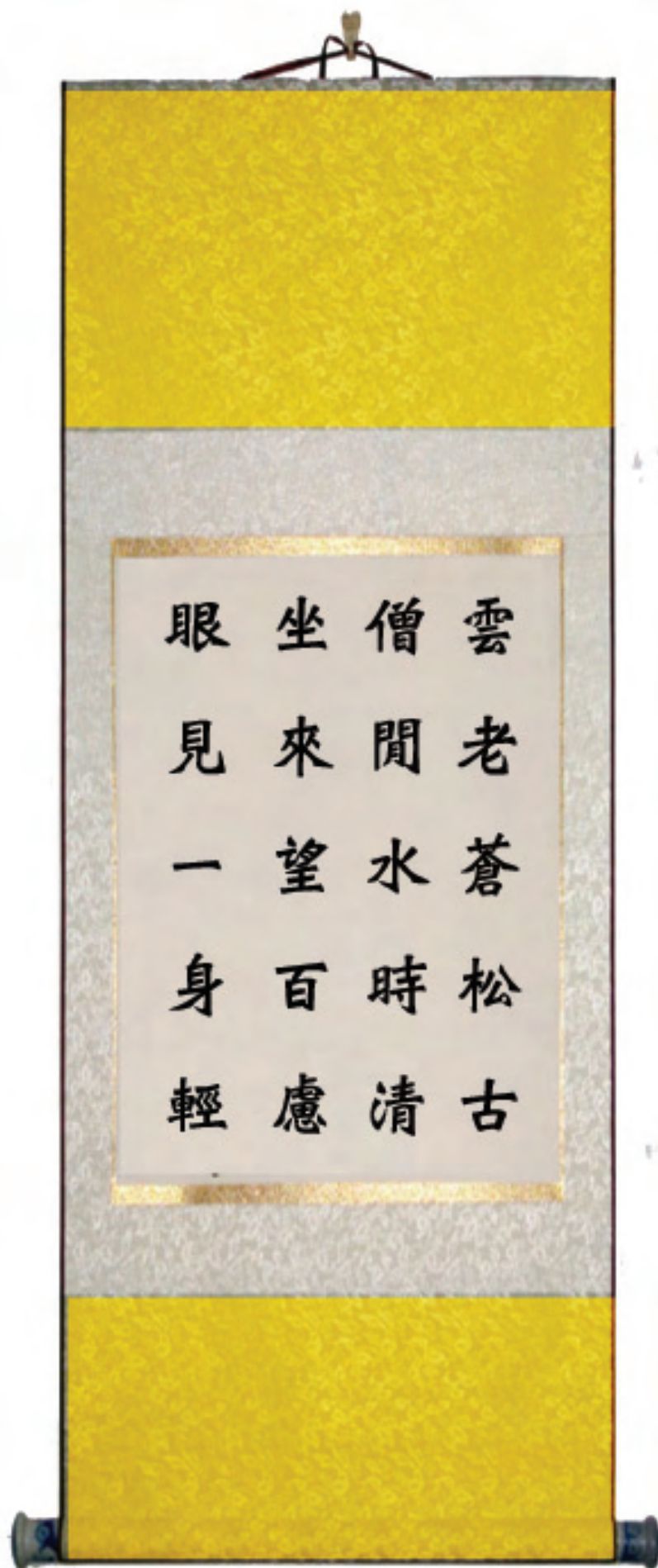
佛教聖花——
蓮花之美



寺廟之美——
廟宇仙鄉



佛偈書法之美



書法集字：魏碑體



蓮花端浮晶球中 夢幻泡影空性藏

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

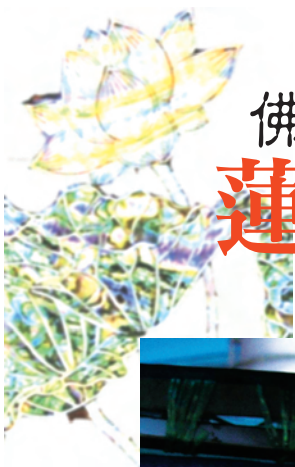
——美感的極致！

詠飛天

絲竹管弦妙餘音
天花飛舞讚菩提
彩帶輕盈隨風轉
十方三世任遨遊
勇士環繞飛天舞
虹光化現映如來

歌詠——花中仙





佛教聖花—— 蓮花之美

美學設計/文人



江南可採蓮 蓮葉何田田
魚戲蓮葉間
魚戲蓮葉東 魚戲蓮葉西
魚戲蓮葉南 魚戲蓮葉北

——無名氏



寺廟之美—— 廟宇仙鄉

美學設計/文

佛教美學

經窗燈焰短

僧爐火氣深

索落廬山夜

風雪宿東林

——唐·白居易·宿東林寺

扉頁之七～

Children Buddhism

兒童佛學

學佛

從小開始

希望無窮……

童詩童畫——
佛前的乖寶寶

佛教創作兒童歌曲——
美麗的淨土 詞/郭韻玲 曲/王大川

紙上活動營——
兒童秋令營！

兒童床邊故事——
未來？

童詩童畫——

佛前的乖寶寶

詩／小童 圖／小訓



小腳丫 嘟嘟跑
佛菩薩面前問個好
小兩手 合起十
不知求什好

佛莊嚴 嘴微笑
心兒的話都向您說
眼兒閉 頭兒垂
我會做個乖寶寶

美麗的淨土

郭韻玲詞
王大川曲

WALTZ ♩ = 128
dolce

WALTZ ♩=128
dolce

Chorus

1. 有 一 個 美 麗 的 淨

2. 土 在 遙 遠 的 西 方 那 兒

3. 沒 有 污 染 有 潔 淨 的 藍 天 那 兒

4. 沒 有 戰 爭 有 永 遠 的 和 平 那 兒

Chorus

1. 有 一 個 美 麗 的 淨

2. 土 在 遙 遠 的 西 方 那 兒

3. 沒 有 污 染 有 潔 淨 的 藍 天 那 兒

4. 沒 有 戰 爭 有 永 遠 的 和 平 那 兒

cresc.

1. $\flat A$ F^7/A $\flat B^7$ $\flat Am^9$ Fm G^7 G

沒有貧苦有遍地的金銀有

2. F^7 Cm^9/G G^7 Cm^9/G Cm^9 Cm

仇恨有無盡的慈悲那兒

mp.

mf.

Pi. *mosso* $\text{♩} = 144$ *giocoso*

$\flat E$ $\flat A$ $\flat B^7$ $\flat B^7/F$ $\flat E$

沒有煩惱沒有哀傷有

Fm Fm/C F^7 $\flat B^7$ $\flat E$

奇妙的鳥唱著無憂的歌啊 啊

mf.

p.

$\flat B^7$ $\flat E$ $\flat E^7$ $\flat A$ $\flat E^7/G$ F^7 $\flat B^7$
 啊 有 奇 妙 的 鳥 唱 著 無 憂 的
f.
cresc.

$\flat E$ $\flat Em^9$
 歌
 Tempo primo
f. 8

$\flat Em^9$ $\flat C$ $\flat A^7$ $\flat B^7$ $\flat G$
 8 *mf.* 我

$\flat Em^9$ $\flat Am^7$
 多 麼 希 望 我 們 多 愁 的
mf.

$\flat D^7$ $\flat B^7$ $\flat E m^9$ $\flat A m^9$
 人 間 也 能 變 成 一 個

$\flat D^7$ $\flat G \Delta^9$ $\flat C$ *poco rit.* $\flat A^7$ $\flat B^7$
 美 麗 的 淨 土 *p.* 也 能 變 成 一 個

$\flat E m^9$ *a tempo.* $\flat C$ $\flat B m / \flat D$ $\flat E m^9$ $\flat E m$
mp. 美 麗 淨 土 *mp.* 啊
mf. 美 麗 的 淨 土 *mp.*

$\flat A m^9$
 8. 8.
poco a poco rit. *pp.*

紙上活動營——

兒童學佛秋令營



活動設計／黃連春

美學設計／微風

日期：秋高氣爽的某週末

對象：小學生

地點：郊外——最理想。

準備器材：午餐、放音機、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 ----- 誠實
1035-1200 團體活動
1200-1300 香積時間
1300-1310 生活小品 ----- 面對錯誤的態度
1310-1325 準備開機
1325-1335 歡唱時光
1335-1350 佛號接力
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，好好欣賞秋天的風光吧！
- *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

- *秋令營的歡迎式很不一樣喔！
- *首先請大家為成一個圓圈，由我小當家先開始，每一個人模仿一種動物的型態，隨著音樂來跳舞，每一個人都不可以一樣，輪到你時請站到圓圈中間，大伙跟著一起跳。
- *來！跟著音樂一起舞動你的身體，一起迎接秋天的來臨。
- *準備好了嗎？
- *Ready Go！！一個接一個不要停喔！

0920-0930 行程介紹

- *首先歡迎大家來到這個可以聞得到濃濃秋天氣息的某某地，來，深呼吸，有點 feel 的請舉手；沒有的不要氣餒，一起來，再試一次……。
- *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！
當有人說“喂”時，請回答“喂喂”
當有人說“喂喂”時，請回答“喂”！
當有人說“喂喂喂”時，請回答“YOU GOT IT”！

0950-1020 小隊時間

- * 各位同學報到時都有領到你的名牌，名牌後面有你所屬的小隊名稱（可以是卡通系列、動物系列或玩具系列……）與你相同的朋友。
- * 待會只能用臉部表情與同學溝通，以此方式找到與你同一小隊的同學。
- * 找到同小隊的同學後，可圍個圈與大家一起分享剛剛特別的經驗，別忘了自我介紹，好讓大伙認識你。

1020-1035 生活小品----- 誠實

- * 大伙先想想看從小到現在誠實以對的面對事情與不誠實的面對事情時，心裡有什麼差別，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

- * 任務專家：※以小隊為單位。
※當小當家說「前方任務」時，請大家說「後方支援」。
※接著會告訴大家要支援的任務，以哨音為起訖點。
※最後來統計哪一隊的達成率最高。
※參考如下：
 - ◎每隊派出兩人，寫出對佛國淨土的形容詞，看哪一隊寫最多
 - ◎每隊發一張全開海報紙及畫筆，時間內將上述的形容詞畫在海報紙上。
 - ◎每隊派出一人，時間內由隊員收集任何物品，將他打扮成天人的模樣，看哪一隊的天人最有創意
 - ◎每隊一顆氣球，合力將氣球吹到指定位置
 - ◎以全體隊員在地上排列指定的種子字形狀
 -
- 接下來相信大家都可以自由發揮了

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。」

1300-1315 生活小品----- 面對錯誤的態度

- * 面對錯誤的方式有很多種，說說自己對於坦然面對與執迷不悟各有什麼看法吧！

1315-1325 準備開機

- * 這段時間我們大家的舉止言談都以機器人的方式來進行！
- * 聽到音樂時就來一段機器人舞蹈吧！

1325-1335 歡唱時光

- * 教大家唱首歌曲，讓自己的嗓子奔放一下吧！

1335-1350 佛號接力

- * 『拍拍手閉上眼，雙手合十在胸前，某某小隊祈請觀世音菩薩來加持。』
- * 小隊一起同聲唸上面那句話，唸完之後可指定下一個小隊，被指定的小隊必須立刻接上，並唸誦不同的佛號，所有佛號不能重複。
- * 結束後可看看大家認識了幾位佛菩薩。

1350-1550 團體活動

- * 聲音解析：
 - ※ 每隊派出一名同學並以眼罩蒙上眼睛。
 - ※ 其他隊員以獅子的吼聲引導他從 A 點走到 B 點。
 - ※ 兩點之間放置一些小塑膠球，也必須全部撿起。
 - ※ 大家可以互相討論縮短時間的方法
 - ※ 接著可增加球數，或者所有小隊同時進場操作，可增加複雜度，也是大家練習溝通與協調的好機會
- * 認識法器：
 - ※ 準備十種法器放在不透明的箱子裏（僅手能伸入）
 - ※ 各小隊每次一人，用手去感覺裡面有哪些法器
 - ※ 每人每次 10 秒鐘，回隊後趕快與隊員們討論
 - ※ 規定時間內，試看能答對幾種。
 - ※ 或者全部答對需多少時間。

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

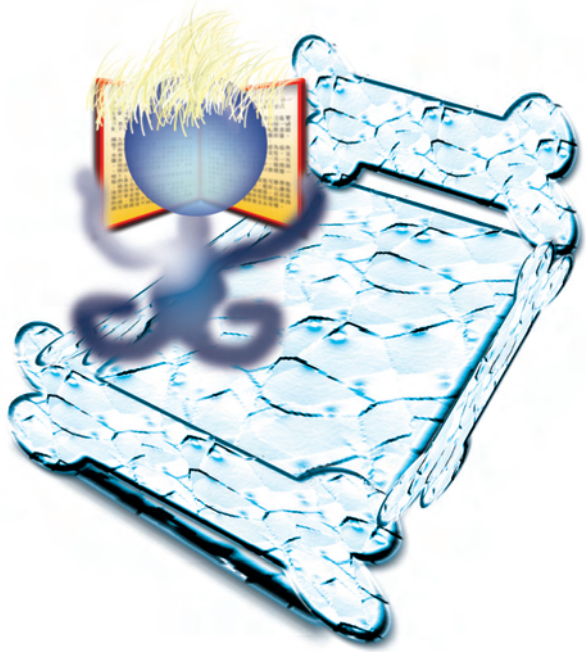
- * 別忘了跟家人分享你今天的體驗。
- * 祝你晚上有個美夢。
- * 下一次營隊有什麼期待可寫信來告訴小當家喔。🌈



兒童床邊故事—— 未來

說故事／敏卿

美學設計／文寶



「小寶貝，該睡了。」

「媽咪，我在回家的路上聽見人家說善有善報 惡有惡報，這是真的嗎？」

「當然是真的，好人做好事當然會有好報了。」

「所以壞人做壞事，也有會他的報應囉？」

「那當然，我們做人一定要擁有一顆善良的心，而且要秉持這份善心努力行善，小寶貝，今晚，媽咪就說個寓言故事吧！」

「嗯！」

話說很久以前，在一個很小的村落裡，有兩個小兄弟，哥哥很聰明卻喜歡佔人便宜，還愛說謊騙人，弟弟卻是個老實又善良的人，哥哥常欺負弟弟，做了壞事總是推給弟弟，而弟弟不想破壞兄弟的感情，總是默默地承擔下來。



兩人漸漸地長大，他們的父親於是把他們叫到跟前說道。

「你們長大了該出去尋找屬於你們的未來了，請記住，一定要聽從內心的聲音，好好努力追尋屬於你們的世界，別忘了，這段時間你們的所做所為，將決定你們所能擁有的未來，加油吧！」

他們拿了父親給他們的旅費和行李後，就各自出發了。

沒想到哥哥卻在不遠處等著弟弟，強行拿走他一半的旅費，還得意洋洋的說，他是大哥本來就該多得一些，說完就頭也不回地走了，弟弟心想雖然少了一半，但只要自己努力，少一些旅費也沒關係，他寬大地再次容忍了哥哥的欺凌。

哥哥拿了弟弟的旅費後，心想自己這麼有錢，於是一點都不想努力，每到一個地方就吃喝玩樂，不時還惡意地欺負弱小，讓每個遇見他的人都留下壞印象，個個都在他背後斥罵他的惡行。

但哥哥卻完全不思反省，反而認為這些人是嫉妒他有錢，根本不值得交往，又往下一個地方前進，然而日子一天一天地



過去，他手上的錢愈來愈少，能得到的享樂也變少了，終於他的口袋裡連一塊錢都沒有了。

他餓昏在路旁，有個大叔見他可憐帶他回家，不僅讓他飽餐一頓，還好心讓他借住，沒想到哥哥卻不知感恩，反而趁大叔不在時，把他家裡所有值錢的東西都搜括一空，得了錢財後又去享樂。

漸漸的，他變成一個不折不扣的大惡徒，成天只知道從別人那裡掠奪不屬於他的一切，出發前，父親的殷切交代，他早忘得一乾二淨了。

在哥哥為惡的同時，往反方向前進的弟弟卻認真思考著自己的未來，一天，他遇到一個老婆婆在哭泣，他連忙上前關心的問。

「老婆婆，妳為什麼哭呢？有什麼我可以幫忙的嗎？」

老婆婆哭著對他說，她的孫子生病了，可她太窮沒法子送孫子去醫院，於是弟弟大方地把錢給老婆婆，於是那小孫子得到救治，見老婆婆臉上又有了笑容，弟弟也真心地替他們感到開心。

就在弟弟一次次幫助別人，甚至把旅費都捐助出去的同時，弟弟的心中已漸漸浮現他的未來藍圖了，也知道通往他的世界的路該怎麼走，他毫不猶豫的就踏上旅程。

終於檢驗他們的成績的時刻來臨了，在他們的眼前各有一扇大門，這扇門後將是他們未來的居住地。

哥哥心中仍想著要怎麼從別人那裡搶奪不屬於他的利益，心不在焉地打開那扇大門，隨即驚慌地轉身就想逃，但他的腳被人拉住了。

只見整座城裡的人都比他更兇惡，所有他曾對人做過的壞事，一一都回到他的身上，他終於想起出發時，父親的交代，但一切都來不及了，他給了自己一個最恐怖的未來了。

弟弟站在屬於他的未來之門前深呼吸口氣，然後推開那扇大門，眼前是一片美麗的花海，空氣中飄散著怡人的馨香，城裡的人民熱情地歡迎他，等著他的是充滿希望又和樂的未來。

他心想父親真是睿智，聽從內心的聲音助人助己，助人得到幸福他也跟著幸福，見人露出快樂的笑容，他也跟著快樂，一路陪伴著他的，是眾人滿滿的祝福，如今，他得到了他要的未來。

「好了，小寶貝，故事說完了。」

「果然是善有善報惡有惡報呀！我也要跟那個弟弟多多學習。」

「小寶貝說的沒錯，該睡了，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？



因為慈悲・所以吃素——
慈悲素



健康素——
因為健康・所以吃素～



因為愛環境・所以吃素——
環保素

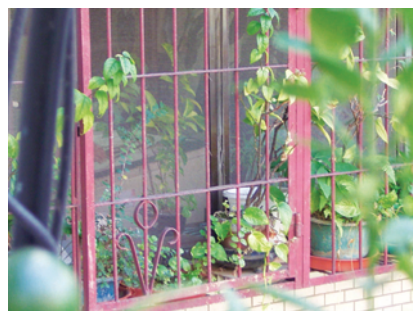


因為慈悲・所以吃素——

慈 悲 素

文／素仁

美學設計／博文



慈悲是一種美德，
是一種悲天憫人的胸懷。
看到眾生活在苦難中，
不免流下同情的淚水，
心中想著，要如何才能解除他們的痛苦。
讓眾生走出痛苦的陰霾，
重拾燦爛的笑容，身心安頓。
素食與慈悲，是美好的關連，
因為不忍殺生，所以素食；
因為不忍聽聞動物的痛苦、悲鳴，所以素食。
因為護生，所以素食。
素食，正與眾生建立起新的友善關係，
和諧、沒有緊張、恐懼。
素食也能增長自己的慈悲。
這也是王道。

健康素——

因為健康所以吃素！ 素食與健康

文／炳煌 美學設計／禧圓 攝影／JM



素食正夯，健康樂活。

想擁有健康的身體，不外乎包含了：飲食、睡眠、運動等；而在飲食項目中，素食可以說與健康有著相當密切的關係。

食物提供我們身體所需的營養素，基本上可分為以下幾大項：糖類、脂肪、蛋白質、維生素、微量元素。

糖類：也叫做碳水化合物；主要供給我們體溫和能量的主要來源。我們每天所吃的米飯、麵食裏面所含的絕大部份就是它，豆類和蔬菜裏面含量也很豐富。

脂肪：它也和糖類一樣，是另一供給體溫和運動能的泉源；同時還在過剩的吸收情形下，會在身體內積貯起來，以備不時之需。大部分植物油都含有大量的不飽和脂肪酸，膽固醇含量較低，對人體有益。優質的植物油例如：橄欖油，葵花油、葡萄籽油等。

蛋白質：蛋白質是生物體中的必要組成成分，豆類裏含有豐富的植物性蛋白質，其比例是肉類蛋白質的好幾倍，可充分提供人體所需。

維生素：我們常見的有A、B、C、D、E、G、H等多種，各種維他命在蔬果中幾乎都可以找到。相對的在肉類當中，有些成份非常缺乏。

微量元素：鈣、磷、鉀、鎂、鈉等。在特定的蔬果中也含有大量的微量元素。

而根據研究顯示，素食可以預防癌症、預防心臟疾病、預防中風、預防大腸憩室症（所謂大腸憩室，是指大腸表層凹陷造成如囊狀之結構）、預防便秘…等等。總而言之，素食的好處相當的多，就讓我們當個健康樂活的素食者吧！



因為愛地球・所以吃素——

環保素食食譜



文／初春 美學設計／程憶 攝影／信仲



起司豆腐

【前言】

二千五百加侖的水生產一磅的肉，而種植穀類、蔬菜和水果僅僅需要七十五加侖的水，為肉類的百分之三，產肉食就是消耗地球能源。所以為了如此簡單的理由我們都必須要快快吃素！

【原則】

- * 盡可能使用有機食材(註一)
- * 避免農藥問題使用鹽水徹底清洗(註二)
- * 儘可能在環保廚房下烹調(註三)

【食譜主角】

豆腐

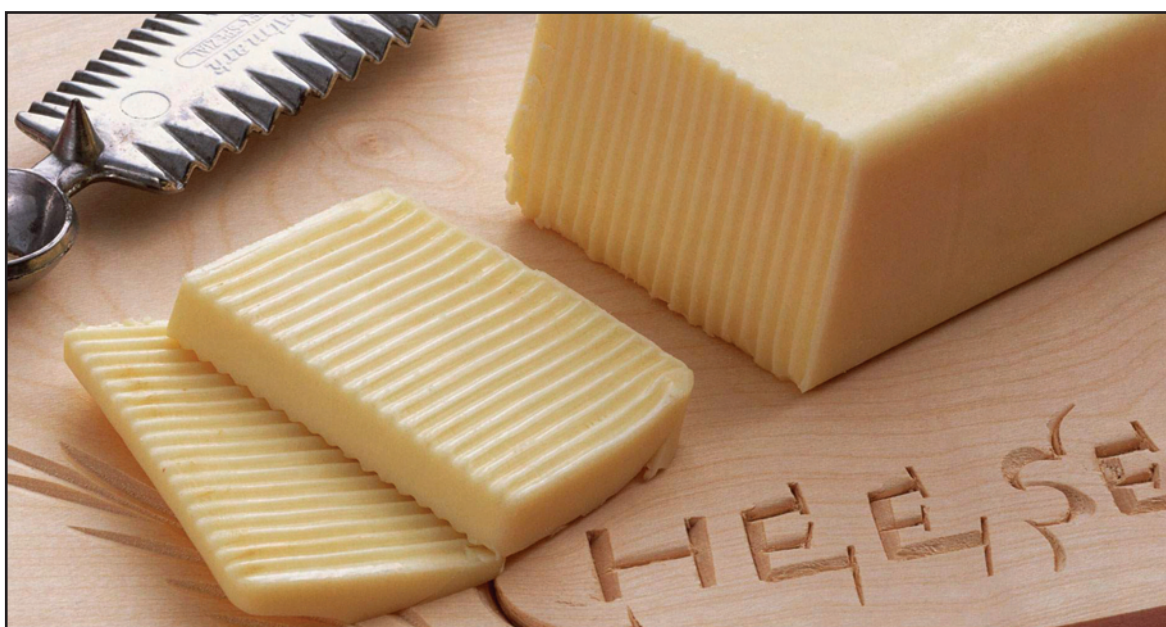
選為本期食譜主角之因：

- * 有機豆腐除了使用沒有受基因改造的黃豆外，更重要的是，不使用化肥及除蟲劑，對環保有極大的影響。
- * 豆腐不含膽固醇，並含豐富的不飽和脂肪酸及植物固醇，不致造成心血管疾病。
- * 此外豆腐也有大豆卵磷脂的存在，能降低膽固醇，排除便秘，延緩、預防老化及老人癡呆症等。

【食譜內容】

名稱：

起司豆腐、義式豆腐、清香豆腐、三絲拌豆腐、白菜豆腐湯、涼拌豆腐
(以下列表說明食材及做法)



名 稱	食 材	做 法
起司豆腐	嫩豆腐 起司些許 蕃茄	* 起司蕃茄切片置豆腐上 * 放烤箱烤五分鐘即可 (注：本期以此食譜為示例)
義式豆腐	板豆腐 松子些許 九層塔 蘆筍 起士粉	* 先將松子、九層塔以調機打碎，用橄欖油調勻 * 再將蘆筍用水煮熟放在豆腐上 * 再鋪上一層松子醬 * 加上起士粉 * 再放入烤箱烤5分鐘即可
味香豆腐	板豆腐 九層塔少許 薑少許	* 豆腐瀝乾，放盤中。 * 再加些醬油、九層塔 * 淋上香油(需加熱)即可
三絲拌豆腐	板豆腐 芹菜、素火腿、 榨菜(切絲) 辣椒絲適量	* 豆腐瀝乾，放盤中 * 把豆腐上加芹菜、榨菜絲 * 鍋內燒滾適量的水，隔水蒸6分鐘取出水倒乾 * 用一湯匙橄欖油將調味料煮滾，加素火腿絲 * 淋在豆腐上即可
白菜豆腐湯	板豆腐 高湯 小白菜些許	* 豆腐切丁 * 小白菜洗淨後切成一小段 * 豆腐加高湯、水一起煮，水開後放入白菜煮滾加少許鹽即可
涼拌豆腐	嫩豆腐 萵苣數片 茼蒿片適量 香油 素蠔油適量	* 萵苣片洗淨切絲 * 豆腐切丁 * 鍋內水燒開，茼蒿片放入滾水燙，去腥味。 * 碗中依序鋪上萵苣、茼蒿片、豆腐 * 最後淋上素蠔油及香油即可(稍加熱)

(共同食材：橄欖油、鹽、醬油等，可依個人喜好酌量加入，以盡量簡單的方式，不過度烹煮食物，減少食用油因高溫產生變質，並保存食物營養份為取向)

註一：有機食品（Organic Foods）

開發有機食品的最主要目的幫助人類、地球生態環境和諧共存，達成人類「永續生存」的目標。

註二：農藥處理

- 首先以清水浸泡十分鐘
- 再用低於百分之三濃度的鹽水浸泡十分鐘
- 最後浸泡清水十分鐘

註三：環保廚房

- 採低碳烹調法
- 使用環保洗潔劑洗碗
- 回收油製作環保皂
- 採環保油煙排放系統
- 排水溝具備污水處理
- 使用環保筷
- 使用環保洗潔劑清潔流理台



扉頁之九～

Buddhist Goods

佛 品

戴出虔誠

供出恭敬



流行佛品櫥窗——
手機吊飾



佛品DIY——
自己的佛鍊自己修



美藝傳心——
金色蓮花佛品坊



流行佛品櫥窗——

手機吊飾正叮噠！

美學設計・攝影／周育正

佛
品



六字大明咒吊飾



十輪金剛咒牌



錫杖



金剛杵



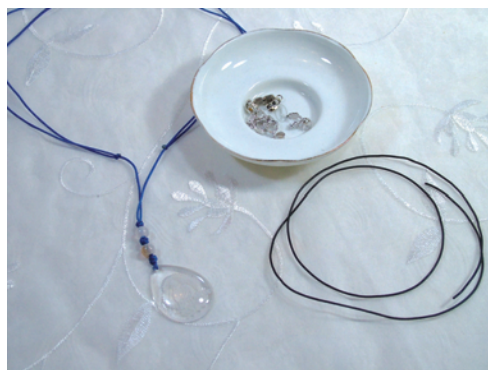
手持蓮花

佛品DIY

文・示範/李秋鴻 美學設計/周育正 攝影/邱炳煌

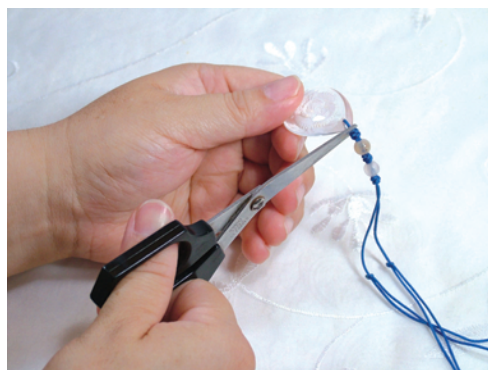
休假的午後，整理房間時，找到朋友送的水晶項鍊。怎麼辦？它的鍊子跟我的衣服都不搭，而且也不是我的味道。這該如何是好呢？對了，把它的鍊子換成我的型吧！嗯？做個仿皮繩項鍊應是不錯的；又有現代感，又好搭衣服，OK！就這麼辦吧！

材料及工具準備：墜子勾頭一個，項鍊鎖頭一組，仿皮繩適當長度一條，剪刀及鉗子。

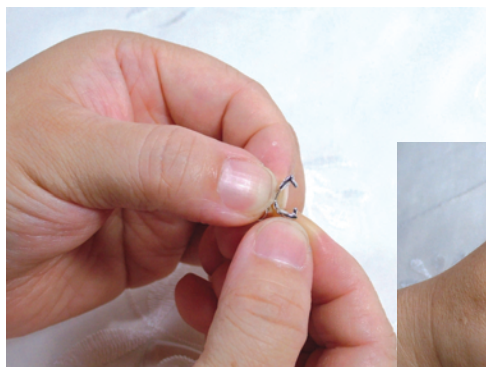


步驟：

A・先把不要的鍊子用剪刀剪斷。



B・取一個墜子勾頭，扳開，對準墜子的洞。



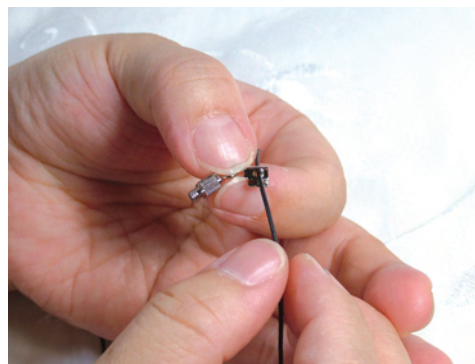
C・夾攏墜子勾頭。



D・取仿皮繩穿過墜子勾頭的環。



E・轉開項鍊鎖頭，取其一，用仿皮繩穿過兩鐵片中間的洞。



F・用鉗子將鐵片壓下來緊仿皮繩。



G・重覆E和F的步驟。



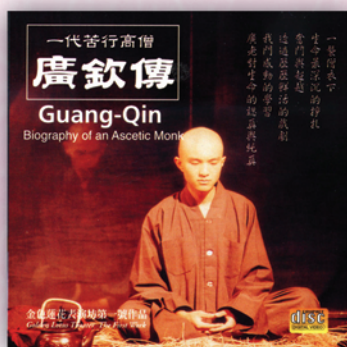
H・用剪刀將多餘的仿皮繩頭剪掉。

呵...呵.....大功告成，
這樣好像又多了一條新項鍊了。



金色蓮花佛品坊

佛
品



一代苦行高僧廣欽傳VCD

NT\$500



敦煌寶卷舞劇VCD

NT\$500



密勒日巴尊者傳VCD

NT\$500



蓮花生大士VCD

NT\$500



維摩詰居士VCD

NT\$500



太虛大師VCD

NT\$500



唐三藏VCD

NT\$550



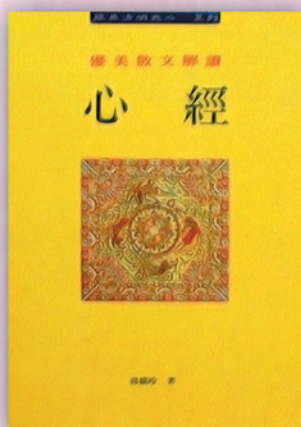
禮敬諸佛CD

NT\$280



觀音聖號與咒音CD

NT\$280



心經
NT\$100



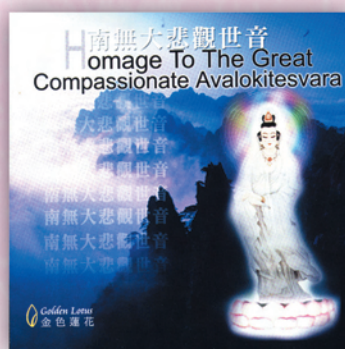
金剛經
NT\$180



維摩詰居士劇本
NT\$250



佛曲天籟CD
NT\$280



南無大悲觀世音CD
NT\$200



南無大慈大悲救苦救難
廣大靈感觀世音菩薩CD
NT\$200



南無觀世音菩薩CD
NT\$200



普賢菩薩警眾偈CD
NT\$200



心經CD
NT\$200

便利的訂購方式：

網路訂購—網路佛品坊網址 <http://glotus.com.tw/catalog/>

信用卡訂購—請利用信用卡訂購單郵寄或傳真至：886-2-8771-9157

劃撥單訂購—請至郵局劃撥，戶名：金色蓮花有限公司 帳號：18783522

匯款訂購—您可以用現金袋、即期支票、匯票，以限時掛號郵寄至金色蓮花有限公司（地址如下列所示）

ATM轉帳／銀行存款，請存入上海銀行忠孝分行 金色蓮花有限公司 帳號：20102000009148

The Shanghai Commercial & Savings Bank, Ltd. A/C No. 20102000009148 Golden Lotus CO., LTD.

親自訂購—您可至金色蓮花佛藝中心辦理訂購：週一～週日09:00～18:00

地址：台北市大安區忠孝東路四段153號5樓 電話：(02) 2731-0099 傳真：(02) 8771-9157

扉頁之十～

Games & Relax

遊 戲 與 休 閒

在佛法中
增進了慈悲與智慧



填字遊戲



佛法知識遊戲



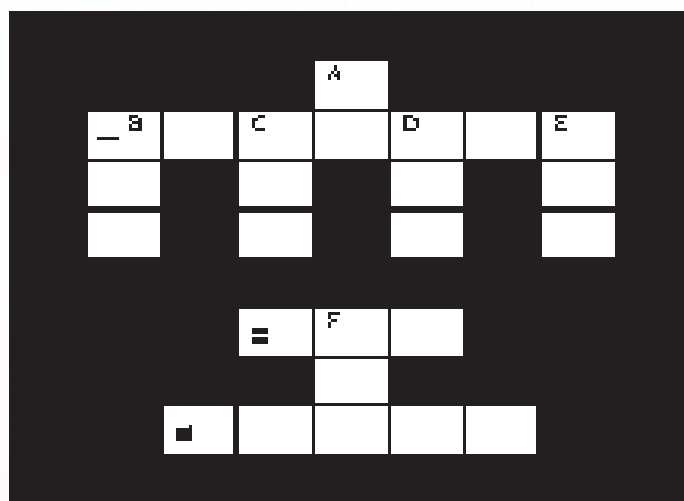
大家一起畫一畫——
畫圖接龍～
威武天王



身心放鬆一下——
假日何處去～
陽明山



填字遊戲



橫的提示：

- 一、通常在念誦彌陀聖號的唸佛共修法會中一定會先唱誦到讚佛偈第一句，然後才會接著唱誦彌陀聖號。
- 二、佛法的三項基本義理，可用於印證各種說法是否正確。
- 三、觀世音菩薩普門品偈頌中的一句，形容觀世音菩薩聖號之美妙殊勝超越一切世間音聲。

直的提示：

- A. 指釋迦牟尼佛及其出世前所出現之佛的總數。
- B. 是佛教五百羅漢第一次經典結集之後，所誦出經典的總稱。梵語為agama。有傳承佛陀教法之聖典之意。
- C. 為總持、能持、能遮之意。總持無量佛法而不散失。後來以之為咒語之總稱。
- D. 即觀身之自相不淨，可脫離貪愛執著之束縛的一種觀法。
- E. 指繫縛執著於色界之法。根據大毘婆沙論：繫在欲，故名欲界繫…繫在無色，故名無色界繫。
- F. 指悟入華嚴經所說諸法實相之觀法。有三種不同層次的觀法，第一重真空觀，第二重理事無礙觀，第三重周遍含容觀。

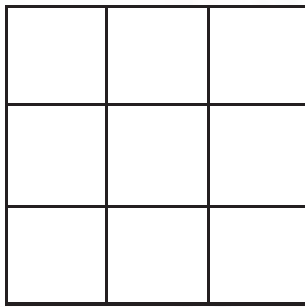
填字遊戲答案



佛法知識遊戲

遊戲規則說明：

- *先準備壹張白紙、黑白棋子各5個(或代用品)
- *先取一張白紙將題目區與答案區文字全部蓋住。
- *甲乙兩方輪流選題(A~O)，選題後將白紙右移，但仍遮住答案區。
- *甲乙兩方同時看題目並立刻回答。
- *兩人皆說完後，打開答案區確認答案；隨即再遮住題目區與答案區。
- *又快又正確者，可於九個格子中任選一格，放上自己的棋子。
- *最快將三點連成直線者即為優勝。



題目區

- A、禪宗初祖是指哪一位大師？
B、般若波羅蜜多心經是由唐朝哪一位高僧翻譯的？
C、八正道所指的是哪八項修行的方法？
D、六度波羅蜜指的是哪六度？
E、所謂皈依三寶是指哪三寶？
F、地藏菩薩本願經是佛陀在人間還是在忉利天上所說的法？
G、什麼是三法印？
H、文殊菩薩在人間所化現的道場是哪一座山？
I、「諸佛之母」指的是什麼？
J、佛陀第一次說法是在哪一個地方？
K、西方極樂世界的教主是哪一尊佛？
L、觀世音菩薩普門品云：心念不空過，請接下一句？
M、佛教有三藏經典，請問三藏指的是哪三藏？
N、三界如火宅的譬喻出自哪一部經典？
O、六字大明咒是哪一位菩薩的心咒？

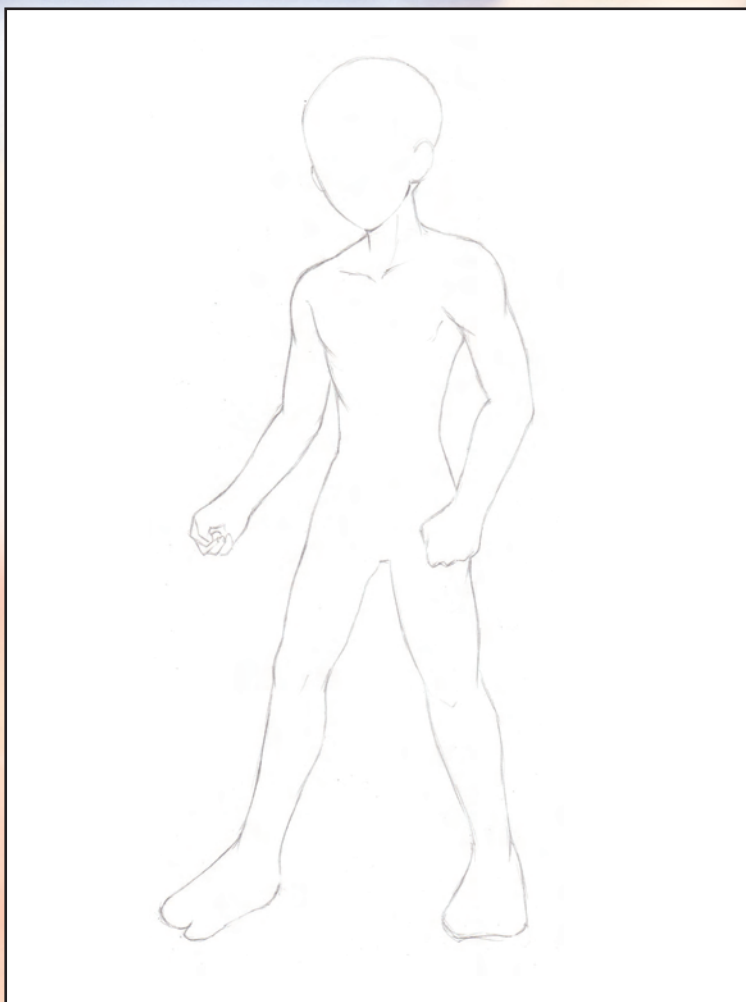
答案區

- A達摩祖師
B玄奘大師
C正見、正思惟、正語、正業、
正命、正精進、正念、正定
D佈施、持戒、忍辱、精進、
禪定、般若
E佛法僧
F忉利天
G諸行無常 諸法無我 涅槃寂靜
H五臺山
I般若
J鹿野苑
K阿彌陀佛
L能滅諸有苦
M經藏、律藏、論藏
N妙法蓮華經
O觀世音菩薩

畫圖接龍

遊戲規則說明：

- *請準備鉛筆及彩色筆。
- *畫圖過程只能用語言以外的方式溝通。
- *輪流方式：接續本頁的草圖在雜誌上畫畫，每人有一分鐘時間，時間到就換下一位接續，不斷輪流直到大家都滿意為止。
- *主題：天王。
- *請從此草圖開始，一起勾勒出共有的天王吧。



身心都放鬆一下——

假日何處去？

陽明山美境～ 二子坪、竹子湖

文／銘泰 美學設計／美娟 攝影／心怡

遊戲與休閒



■二子坪位於陽明山國家公園西側，為大屯主峰與二子山之間的火山凹地

現代人總處在忙碌緊張的氛圍中，因此，特別規劃首部曲~放鬆、護目之陽明山系列。陽明山的氣溫比台北市區約低五度，尤其在這炎炎夏日中，溫度涼爽宜人，可是比什麼都吸引人的，家裡若有寵物寶貝，可不要忘了帶牠們一起去唷。

放鬆、護目的系列：假日何處去之陽明山。

～二子坪郊遊、竹子湖野菜美食

出門玩可要起個早，開車前往或是搭乘捷運到劍潭站轉搭公車到目的地：二子坪

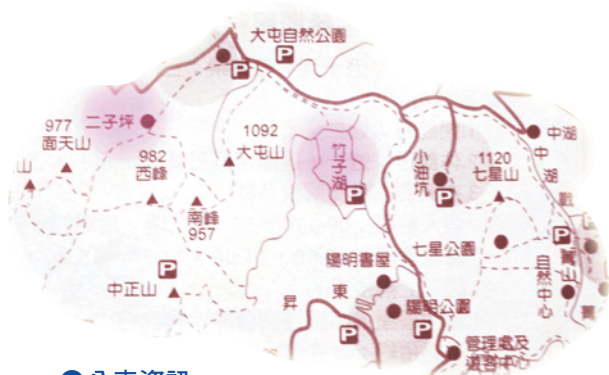
沿二子坪指標前進，走在透過樹葉灑下光亮的山林步道間，盡情地享受森林浴，特

殊設計的木質步道，彷彿體驗穿梭在林間的精靈仙子，正在擁抱大自然，呼吸新鮮清新的芬多精！在此一年到頭均有不同面貌，絕佳地形與地脈使得這裡的大自然能量綿密，而且，經



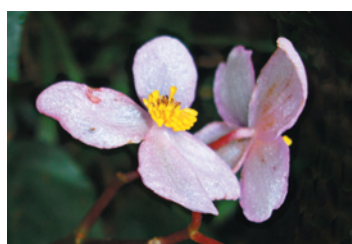
過荷蘭生物科學家實地探勘後，證實可以成為全世界中最適合用來進行靈性治療的地方，大自然間豐富能力，讓人類靈性溝通最高的層次，吸收好能量提升心靈。穿過了滿片山林，來到了較開闊的小平原區，放眼望去，盡是滿山幽靜的景色，眼睛得到充分的滋潤，右邊前方貼心設計的野餐區坐落於林間下方，小朋友在其間玩的不亦樂乎，小池塘前也佇立了拍照觀賞的人，而林間下方的野餐區更是家人歡笑放鬆的天倫樂中心，此時，可以選擇繼續往前走，也可以選擇在這裡停留享用準備的野餐，休息後往回走準備出發到下一個景點去。

建議：可以攜帶早餐在休息處野餐，請記得要穿上布鞋可戴帽子來防曬唷！



●公車資訊

1. 假日時可由公館搭109、內湖搭110或新莊搭111休閒公車至陽明山站，再轉乘小9區間車（約30分鐘一班）經花鐘、陽明書屋、竹子湖至二子坪（入口停車場）。
2. 非假日可搭260公車或於捷運劍潭站搭紅5公車至陽明山站（7-11對面），再轉乘小9區間車（約60分鐘一班）經花鐘、陽明書屋、竹子湖至二子坪。
3. 皇家客運（台北—金山）：台北起站在公園路健保大樓前（約每30分鐘整點開一班），



至小觀音下車，再轉乘小9區間車至二子坪。

在享受完森林浴後，來個野菜風味的美食饗宴，讓大家吮指回味樂無窮喔！

走～來去竹子湖吃吃野菜風味的美食饗宴～～

開車或是搭到往山下竹子湖的公車，到目的地：竹子湖

介紹一家位於竹子湖的餐廳：吉園葡，在介紹之前，先來介紹一下竹子湖。

有人說過：竹子湖是台北人偷得浮生半日閒的最佳去處。

竹子湖又名水尾山，坐擁大屯山、七星山、小觀音山之間，竹子湖地區朝浸晨霧，夜探極星，冬賞海芋，夏望向日葵，一年到頭漫步在台北「後花園」美麗農園塊石溪溝邊的文學步道，景色千變萬化，美不勝收。

「春來芽 夏吻霧 秋迷楓 冬不眠」，漫步在竹子湖地區6、700公尺的文學步道上，風味各異。邊走邊看風景，溪岸步道上的塊石各有不同的題字，讓居民與遊客在竹子湖不論賞花或品茗的野趣之餘，有著思古幽情的感動。

老人家常說：「草山風，竹子湖雨，金包里大路」，海拔600餘公尺高的北投區竹子湖地區，原是35萬年前火山噴發岩漿並阻隔溪水而造成的「堰塞湖」，後因湖水侵蝕作用而產生缺口，湖水逐漸流失，「堰塞湖」最終乾竭留下肥沃土壤；經過平埔族凱達格蘭人與漢人的屯墾，形成今天這個臺北最被人津津樂道的後花園。



■竹子湖，早期是由七星山與大屯山熔岩流所圍成的火山堰塞湖，而後經人們開墾成為今日的風貌。

由於地理環境的特殊與歷史人文的發展，使竹子湖成為專業的花卉與蔬菜生產區，多數時候是一片美麗的農園景致。然而，水土保持的不當對當地環境造成重大的破壞，「水土保持綜合處理」誕生，一方面創造農村新活力與新風貌、一方面更給予臺北民眾遊憩的新樂園。整治時為考量農田灌溉水路通暢，農溝護岸都採自然塊石疊砌，塊石之間的孔隙有利植物附著成長，並提供生物棲息避難場所。竹子湖自2002年以來，相繼呈現新風貌、新活力。



●公車資訊

1. 搭紅5公車至竹子湖站。

趕緊介紹美味野菜餐廳：吉園葡

吉園葡，就在竹子湖的底部，這是家不起眼的餐館，專賣山產野菜料理，可帶寵物寶貝進入唷！還有一個不可或缺的優點，就是停車方便，可不要小看這一點，竹子湖是一個一位難求的地方！如果你是開車一族的話，很重要吧。吃完飯，就可以散步到一旁的小溪步道，把整個竹子湖瀏覽一遍。可以步行到下方竹子湖海芋區，欣賞這片美麗的農園景致，在主要通道的兩旁都是特色各異的園藝工作室，有些還附設咖啡館，也都蠻有一些特點的，在逛完後，小歇一下，享受這午後松濤與地勢的山林之美。再悠悠哉哉的打道回府～啊！多麼愉快的一天。

身要放鬆，心也要放鬆，在我們往郊外讓身放鬆時，更不要忘記照顧我們的心，口訣是這樣的，身放鬆、息調柔、心無念，觀全身如透明水晶，保持這樣的狀態越久越好。🌈

美景延伸——

陽明賞秋・處處好景

攝影／忠 美學設計／好地方



遊戲與休閒

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——
狗叫與驢叫



快樂之道——
善感召喜樂！



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



我不是烏鴉啦！



我是看門貓～喵

快
樂



鬧雙胞了

幽默禪—— 狗叫與驢叫

編撰/天空 美學設計/日光



快樂

■幽默公案~

有一僧人問：如何是觀音妙智力？

道臻禪師說：河南犬吠河北驢鳴

■出處~

續傳燈錄卷第九

■“今聖嘆”之評~

自初祖達摩傳而至六祖慧能

普傳既廣愈衍愈繁

禪風遍於全國。

從禪宗公案中

可得知古僧大德的方便善巧

像此段公案

就幽默非常

人家正經八百的問

如何是觀音妙智力

道臻禪師他老人家

也似一本正經回答

但是仔細一聽

答案卻是風馬牛不相關的

——河南犬吠河北驢鳴

這種回答

真的是讓人思緒當場截斷！

如當頭棒喝

禪的幽默亦在其中

其實禪機不在於問答的內容

而在當下契機與否

如金剛棒喝

電光石火間已然脫胎換骨

禪的幽默真是不可言喻 🙏

快樂之道~

善會感召喜樂

文／天空 美學設計／日光



人人都說做好事得好報
為什麼呢
因為物以類聚
善自然會感召善
開心的對別人笑一笑
別人也就會回報自己一個微笑
就好像鏡子一樣
自己投射出去的
也會原原本本的投射回來
所以
幫助別人 做善事 讓別人快樂
一切的一切
都會回到自己頭上
俗語說
要怎樣的收穫就怎麼栽

其實決定權就在自己手上
想要快樂嗎
那就開始種快樂的種子吧
首先先把腦袋的想法換一換
換一些光明的想法 健康的 快樂的
因為身體只是一個機器
腦袋想什麼它就跟著做什麼
佈施是不錯的
既能捨棄自己的執著又能幫助別人
真是一舉兩得的方法
當想法改變了
心也能放下了
等待
奇蹟將會降臨
自己會發現
不可思議的改變
其實
佛法就是這麼的簡單

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



幸福角落



幸福時刻



幸福畫面



幸福小詩

小詩／正正 美學設計／文文

蔚藍天

好美好美

我趴在雲層的頂端

蔚藍天

好美好美

大氣層像倒蓋的透明水晶杯

回旋360度的身影

湛藍的天空 純淨無染

寧靜的心

洋溢著幸福的喜悅



自在心情真幸福 繪圖／小訓

幸福角落

詞／水淨 畫面設計／心泉



幸
福

新花結果入鮮茶 透心的回憶 香甜的感動 分秒間俗慮暫拋腦後……

幸福時刻

詞／水淨 畫面設計／心泉



幸
福

純真的年代 天真的笑容 常懷感恩的心……

幸福畫面

詞／水淨 畫面設計／心泉



幸
福

誠心念佛打坐拜懺 是最幸福的人兒……

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——
努力＋堅持＝成功



圖解成功學——
興趣・是成功的潤滑劑！



高僧大德成功之道——
慧遠大師



成功方程式——

努力＋堅持＝成功

文／育正 美學設計／文君

成功有所訣竅

就是

努力 努力 再努力

堅持 堅持 再堅持

古云，為山九仞 功虧一簣

又說，譬若掘井，掘井九動
而不及泉，猶為棄井

故不論最初是多麼的努力，如果沒有
最後的堅持

亦是枉然

所以

永恆的努力 加上最後的堅持

是成功的不二法門



圖解成功學——

興趣 · 是成功的潤滑劑

文／菁英族 美學設計／正道行

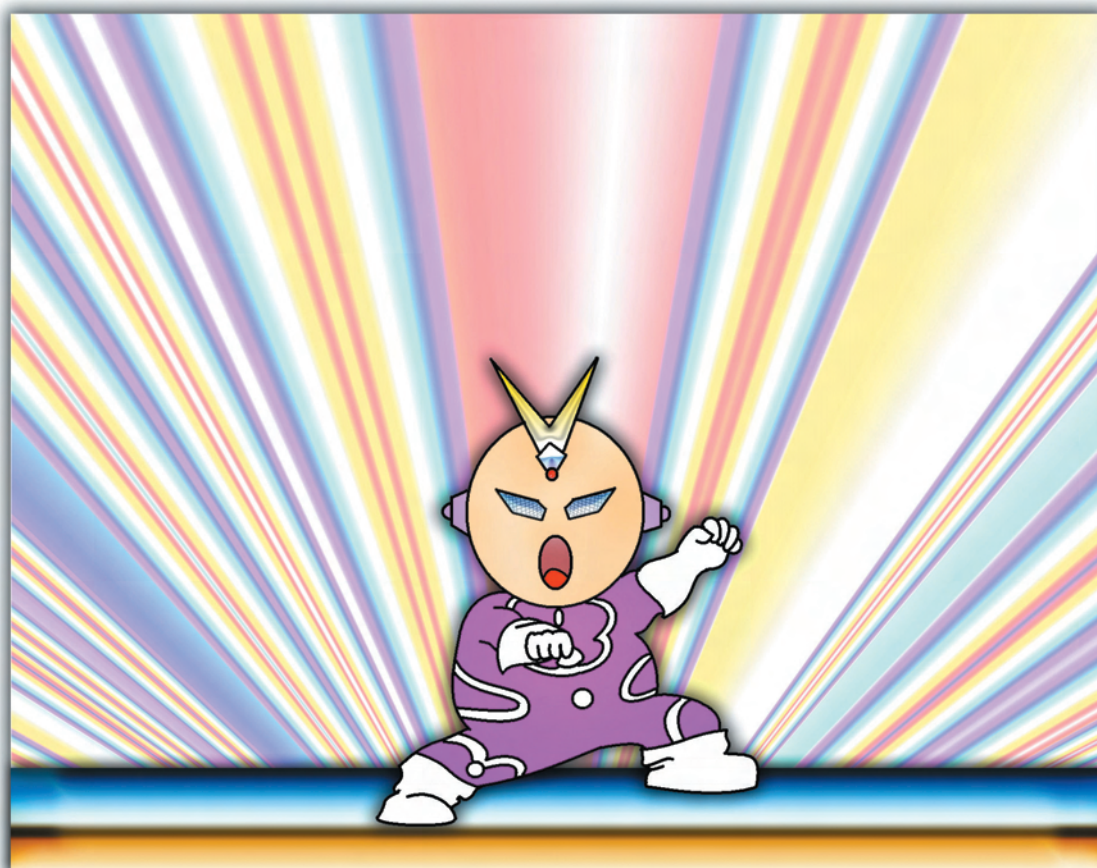
■概念

興趣會讓人不知不覺的精進
一個沒有壓力的精進
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

就好像打電玩打了三天三夜
也不覺的累

所以
興趣
是成功的潤滑劑！
是成功的加油站！

■圖解



興趣百分，成功百分！

高僧大德成功之道—— 慧遠大師

文／連盛 美學設計／願海



慧遠大師被視為中國淨土宗的初祖，他的時代也是佛教與中國文化互相融合的時代，因此他的成功也可以說是佛教得以在中土廣為弘化很重要的基礎。大師出家前就已經博通儒家與老莊之學，聽道安法師講般若經，深感佛法精深博大，從此精勤修學佛家經典，他以佛理貫通老莊與儒學，並以自己對佛法真修實證的修學感化各方，使得佛法廣為當時的士大夫與博學鴻儒所認同與信仰，讓人們能因而更容易理解佛法高深的境界。他對佛法的虔誠，對弘法利生的摯誠，是他之所以成功的最重要因素。

從大師佛法的修學上來說，他初跟隨道安法師學法，便像遇到大寶藏一般，一心窮究佛理，因而非常虔誠的誦覽佛經，這樣精思諷誦，甚至到了以夜繼晝的努力，使道安法師讚歎的說道：「使道流東國者。其在遠乎。」將慧遠法師視為能使佛法於中國廣泛流傳的法門龍象。慧遠法師後來奉師命弘法利生，使得廬山東林寺，從無到有，繼而成為當時佛教的中心，同樣也是來自於虔誠的心。





大師與北朝鳩摩羅什大師成為莫逆之交，雖然兩人終期一生都沒有見過面。在他得知鳩摩羅什大師有意返回西域時，他寫信給鳩摩羅什法師以中土佛教弘傳為重，後來鳩摩羅什法師從善如流，對佛教譯經事業做出了偉大的貢獻。兩人的書信往來也促成了南北佛教的交流，慧遠大師將其對般若的領悟著成法性論一書送給鳩大師，鳩大師閱讀以後大嘆道：「邊方未見大經，便暗與理合」，後來鳩摩羅什譯出大智度論，也送給慧遠大師作序。此外慧遠大師為了追求佛法大義，除了延攬來華的印度高僧到廬山翻譯經典以外，更曾派弟子前往印度求取梵文經典。《高僧傳》上說：「蔥外妙典，關中勝說，所以來集茲土者，遠之力也。」慧遠大師更是中國第一個組織念佛社團的人，讓一群有志於修行的僧俗，每日定時念佛共修，他自己更是三度目睹阿彌陀佛現身的瑞相：「方從定起，見阿彌陀佛，身滿虛空，圓光之中，有諸化佛，觀音勢至，左右侍立，又見水流光明…」益可見慧遠大師念佛之虔誠。

慧遠大師弘法德業之興盛更使得廬山東林寺成為護衛佛教的中心，面對朝廷大臣桓玄藉故實施精簡淘汰沙門的政策，慧遠大師透過制定新的佛門規矩及積極的說明使得僧侶與俗人的關係、僧侶的行為標準、寺院生活的軌範，提供了切實可行的準則，並使得上至京城下至一般寺院在短短數月之內，就恢復學經修道的風氣，也杜絕了原本可能會發生的大法難。

無論是自己的修學或是弘法利生的菩薩道業，慧遠大師對佛法的虔誠，對佛教在整個中土弘傳的關心，在在都使得他成為天下人都尊崇的佛教大師，德化所及，使得大師雖然跡不出廬山，但是上自皇帝，下至平民百姓乃至於文人雅士都能有機會深入佛法，而他又講經、弘經、譯經，更派弟子遠赴西方求經；他既重視坐禪、也提倡淨土；可以說只要是對佛教的弘傳有益的他都不遺餘力的去做，正是這念念以法為重的虔誠之心，使得慧遠大師成就了一番偉大的菩薩道業。

扉頁之十四~

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？Q&A [Part II]

地球問題——

環保的一天救地球！

根本解決問題——

業力的研究與出路



無法專注〔Part II〕

文／練習曲 美學設計／交響悅

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：〔接上期〕

■ 放空一切

練習放空，放下一切事物，找一個清靜不會被外界所打擾的小天地，然後放鬆自己，並且告訴自己，放下一切的想法與雜念，輕鬆地享受著放空的自在。這樣的練習可以幫助自己在忙碌的一天後，讓自己回歸到一個輕鬆無負擔的狀態，更可以讓疲憊的身心快速復原。在良好的身心狀態下，做任何事情都會有衝勁喔。

■ 從失敗中學習

每一次的失敗，都有可能是轉為成功的契機，只要能夠找出原因，並且加以對症下藥，那麼離成功，就更近一步了。例如在靜坐時，無法專一專注，常常會想起鎖碎的事物，繼而無法靜下心來好好靜坐，或是禁不起外在事物與物質的引誘，放棄了原本要好好靜坐的預訂時間；由上述的例子可以看到，無法好好靜坐的主因，那麼就要針對這些失敗的因素加以檢討改進。

■ 認真以對

養成認真的做事態度，重視自己當下所要做的事情，然後心無旁騖全力以赴。而這態度就好比是去完成自己最喜愛的事情，在這樣熱情飽滿的狀態下，相信一定有非常好的成績。



地球問題——環保行動救地球！

環保的一天

文／銘泰 美學設計／李秀英



作家海明威在小說《雪山盟》（The Snows of Kilimanjaro）裡，把畢生的終極追尋場景，放在這座已經聳立一萬多年的雪山；近年來，海明威雪山上的積雪，幾乎融化殆盡。歷經百餘年來最溫暖的冬天之後，日本東京在三月中旬飄下第一場嚴重遲到的冬雪。上海、北京、哈爾濱、瑞典、義大利等地也接二連三地破了最暖冬季的紀錄。而台灣平均氣溫從1901年到2000年上升高達1.1度，溫度曲線持續上揚，暖化速度是全球的2倍。台灣每人平均排放的二氧化碳量約為全球人平均排放量的近3倍，溫室氣體減量已到了刻不容緩的時候。如何讓我們盡一分心力呢？就讓我們從生活的每一天做起吧！

一早醒來，就先喝杯蜂蜜檸檬水，進行體內環保，為我們這環保的一天揭開序幕吧。

當我們梳洗完畢後，對於大多數的人，就是要準備外出活動了，外出前先把家裏的環境巡視一番，把不用的家電用品的電源從插座中拔出，因為就算不啟動的情況下，還是會有待機的耗電喔。不管你是學生、上班族、家庭主婦，外出儘量選擇適當、輕鬆且舒適的衣物，重點是材質，選擇淺色棉、麻類的衣物，這樣可以讓你在無形當中涼快些。

儘量將大眾運輸的模式，置於活動規劃時的考量因素中，不要忘了，消耗1公升的汽油會產生2.2公斤的CO₂！上班時也可以改騎腳踏車前往，網路上也有不少上班族提出他們獲得的好處，如上下班時間有休閒的感覺、利用通勤時間運動，不須另找時間運動、油資，停車位租金，車子保養費全省了、環保節能又減碳等等。也許將來該這樣問候：「早安！你今天騎單車上班嗎？」，讓它形成一種風潮。近日來，北北基各縣市為求節能減碳，縣政府在北區空氣品質區會議中提出「共乘系統」方案，各縣市同意共同推動，預計八月試辦，也是一種選擇。

如果你是外食一族，那可以響應不使用免洗餐具，減少木製筷子消耗，買飲料時，自備容器，不僅可以環保，商家還會給予折扣，得到實質的回饋，不是有實驗證明某些杯蓋會有遇熱分解出毒素的問題，看來響應環保是一件自利利他的行為。

在情況允許下，上樓我們可以選擇走樓梯，如果流汗時，習慣的話，捨棄面紙改用手帕，進入室內時，將空調溫度設定於28度，再搭配使用電風扇。從每個月的電費單中看到，本期用電排放CO₂的公斤數，給自己一個警訊，而電力公司也配合推出於七月實施新電價的同時，將會同步實施「電費折扣獎勵節能方案」。根據台電規畫，七月起，用戶每兩個月平均日用電量低於去年同期，便可享有電價折扣優惠。折扣獎勵採三段制，用電比去年同期低百分之五以下、百分之五到十五，以及十五以上，下期電費各給百分



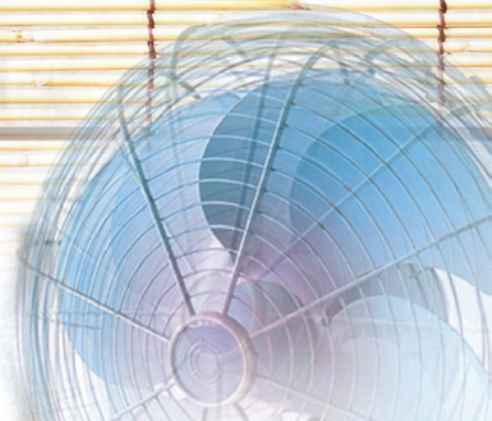
之二到百分之六的折扣。省電越多，折扣越大，這樣不僅愛地球，也讓我們荷包節省不少唷。

全球溫室效應報告中指出，若將牲畜業所排放氣體轉化為等價的 CO_2 ，約佔全球溫室效應氣體的18%，大於運輸部門所排放出的 CO_2 。因此聯合國和農糧組織的報導皆以此為報導之主題來引起世人的關心。報告書中詳盡地提出相關證據來證明畜牧業對全球變遷的影響，其中包含對土地利用和土地覆蓋變遷、氣候變遷、空氣污染、水資源和水污染等各項衝擊，並警告相關部門必須對於畜牧業有所規範和限制發展。其中在論述畜牧業對空氣污染和氣候變遷影響時，特別提到畜牧業對二氧化碳的貢獻不能只以呼吸量當成指標，必須考量牲畜的其它因素，例如提到牛反芻時的所排放的溫室效應氣體是遠大於其它牛的活動，包含呼吸。所以一起吃素吧，

愛地球可以用這麼簡單的方式達成，少吃肉可減少排放二氧化碳，生產1Kg牛肉要投入8Kg穀物、1Kg豬肉需3Kg穀物飼料。少吃肉能減少穀物飼料的消耗，可以解決地球暖化，也可以解決現階段的糧食饑荒。

忙了一天了，回到家，少看電視；或者看完新聞後，關了電視吧，就讓心情隨著太陽的下山，慢慢地沈澱下來，洗個溫度適中的澡，換上輕爽材質的衣物，搭著新世紀音樂，這麼一來說不定就可以在不用冷氣之下，輕鬆地入眠。如果天氣炎熱，溫度並沒有隨著入夜而降低，需要使用冷氣時，將溫度設定於28度，再搭配使用電風扇，會有你意想不到的省電效果喔。祝大家有個涼爽的好眠。

茲將環保的一天之執行重點，整理成下表～



食	吃素來減少牲畜排放 CO ₂ 的數量；自備筷子湯匙，少用免洗餐具；購買飲品時，自備容器；不採用過度包裝的食品。
衣	選擇淺色棉、麻製品；隨身攜帶手帕。
住	移除不使用的電器插座；使用冷氣時，溫度設定為 28 度，並搭配電風扇使用；多使用窗簾等遮陽。
行	搭乘大眾運輸系統，多騎單車、少開車；使用電動輔助自行車、電動機車及油氣雙燃料車。
其他	紙張不浪費，可減少森林的砍伐；響應資源回收，資源分類；利用寶特瓶，作為美化環境的資源；避免使用過度包裝的物品。

觀點延伸～佛法知見

眾生一體、無二無別！疼愛地球、疼愛眾生就是疼愛自己。

地球已不堪負荷。僅在二十世紀，全球的熱帶雨林保有量就減少了百分之五十。佛教的根本目的是在於濟世度人，對於世間諸苦的體認，卻是無所不包的，即使是面對發生在當今二十一世紀的人們的苦難，仍是一劑良藥。佛法教人“惜福”，或許可以運用在這，我們要疼愛眾生、疼愛自己，所以我們更要疼愛地球。🌈

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——

定業不定業

指即定業與不定業。謂善、惡之業所招感之果報有定與不定之別。分為招感結果之定與不定、招感結果之時的定與不定、時與果之定與不定等三種。

(一)果之定與不定。決定受異熟果之業為定業，受果不定之業為不定業。其間有輕、

重之分，由三因緣而成者為重業，即：(1)由意樂而成者，謂造業之動機為強烈之煩惱；或以善心深思惟者，其業必重。(2)由加行而成者，謂行為無間斷而鄭重造作者，是為重業。(3)由功德田而成者，謂造業之對象為有恩之父母、有功德之佛法僧等，此必為重業。具有上記三因緣之任一種業，必屬重業、定業，否則即為輕業、不定業。

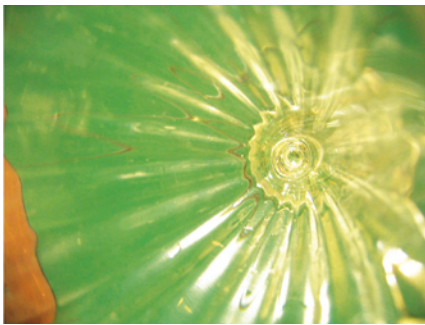
(二)時之定與不定。時之定者有三種，稱三時業、三時報業或三報業，即：(1)順現法受業。乃現在世作業，現在世引生果報。如入慈無量心定者；或對以佛為上首之僧眾作善惡業；或以猛利之意樂方便作善惡業者即是。(2)順生受業。即此生所作業於次生招感果報。(3)順後受業。指此生所作之業於次生以後感果。

(三)時與果之定與不定。如：受果已定而時不定或受果之時已定，而所受之果不定…等
(PS：“定業不定業”之名相解釋，節錄自佛光大辭典)



業力的法則

業力可以說是
對每一個人都很公平的宇宙遊戲規則
業報的輕重往往
決定於造業時動機的強烈程度
換言之
越是以殷重、誠懇、虔誠的心來行善
就會感召越豐實的善果
因此本段探討的法則可以簡化公式為
越殷重心行善A→感召越豐厚的善果A
殷重心行善A→豐厚善果A



應用到實際人生

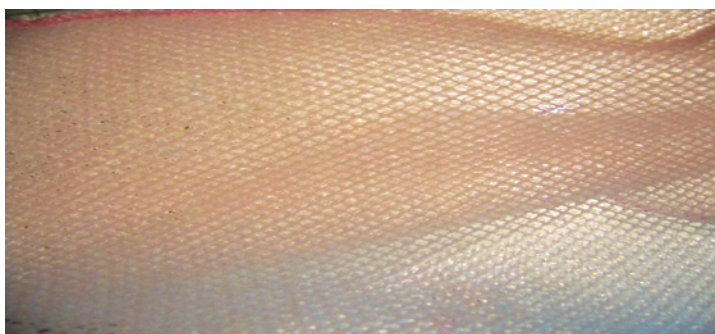
殷重心行善A→豐厚善果A
越殷實、誠懇、虔誠的行善A→
感召越豐厚的善果A
由這樣的業力法則公式中
我們清晰了然到
如果要在實際人生
擁有美善的果實快樂
我們可以依循的行事法則
就是
為善
以殷實誠懇虔誠的心行善
視一切眾生為廣大福田般的行善
自然會累積無量無邊的功德福報



業力小格言

面對業力唯有
不斷的懺悔
不斷的行善

.....



扉頁之十五～



World View

世界觀

打開世界之窗

盡覽全球視野無遺！



世界之窗——

荷蘭・阿姆斯特丹



修行人在天涯——

澳洲雪梨夜空



世界公民的佛教徒——

時代趨勢世界觀



世界之窗

編撰・攝影／曉鐘



荷蘭・阿姆斯特丹

總是有那麼一道視野透過風 來訴說背後的故事
 飛翔鳥瞰城世的上頭 流轉在變換心情角落市街每一刻
 瞬間捕捉每一道道景色 一段段的人生圓舞曲 映入眼簾
 小船劃過了日落河堤之西 想像倘佯在渲彩暖流中
 倒映著彼岸的河堤人家也倚著窗張望著遠方
 當下的寧靜時空 波盪著黃昏即景 揮灑著不時點綴像似水彩繽紛洋溢
 大筆的繪出斑波渲藍隨波逐流 細細刻畫著枝折樹影隨風搖曳
 明亮的窗 半開的窗 塵封已久的窗 世界的每一道窗映著各色風景線
 透著伴窗的柔紗 透明光亮灑落了一地 臨著窗的風香 是我們心情歸屬的好地方
 看盡那窗外的人生片段 一道窗的世界隔絕了窗外冷風 打開了另一道窗迎接了清新早晨
 零度的空氣顯得清涼芬芳 心中緊束的煩悶或許可以輕輕解開 喜悅在心頭

修行人在天涯——

澳洲雪梨夜景

攝影／鄭秉忠

作詩／周玉政



行腳天涯若比鄰 昨日今朝兩樣情
湛藍夜空水中影 迷幻人間世間情
且把寰宇心中置 各國月亮一樣圓

世界公民的佛教徒



文/連盛 美學設計/秀英

世界公民的時代趨勢

在今天這個地球村的世界，許多前所未見難以想像的事情每天都在發生著。我們每天吃的用的穿的各種產品，大多都來自於不同國家的人共同努力的成果。網路的發達，讓我們隨時可以了解這個多元化的世界，不同國家與民族的文化、藝術、生活習慣、美食、美景、歷史、建築.....並且也隨時可以與不同地方的人交談與寫信。現在，已經出現一種新興的工作人口，而未來可能會更多；他們可能出生及求學在A國，工作卻在B國，而同一間公司的同事則可能更像是聯合國，來自各個不同國家與文化傳統的人們近在咫尺的一起工作，而工作上互動聯繫交流的對象可能來自全球任何一個地方，中午用餐時間彼此討論的可能是今天要吃哪一國家的美食，關心的議題則可能是全球氣候暖化與素食減碳節能等議題，並且相約一起成為樂活族的一員。

世界公民的世界觀

美國正在進行一場百年來僅見的大幅度教育改革，目的是要培養具備世界公民素養的下一代，具備這種能力，將讓小孩未來能在激烈的全球人才競爭市場中脫穎而出。除了本身的競爭力以外，具備全球視野與能夠從不同文化與立場多元思考的能力，並具備普世人道主義的關懷也是世界公民不可或缺的能力。

因此作為一個世界公民應該具備哪些世界公民的素養呢？根據國際樂施會（Oxfam International）世界公民教育網站上的內容整理如下：

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



平常走路時、騎車時、
睡前時、起床時……

只要有空的時候，都是念佛的時候

時時提起佛號、斬除妄念

日日都是快樂的學佛日

～華娟

■ 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



實
修

凡靜坐時，但心中默念佛號、
此外不加一點別的功夫及別的念頭
久而久之、
全心是佛、全佛是心、
心佛不二、心佛一如。

這是印光法師對於念佛靜坐的開示，
用默念佛號來幫助行者止息妄念
專注於正念
可以說是很善巧的方法
所謂置心一處、無事不辦
每一聲佛號
都代表修行人
下定決心

不再與妄念相應
斬斷一切羈絆枷鎖
的大丈夫氣魄
也就是這種百折不撓的氣魄
才能一路披荊斬棘
終至於究竟解脫
與三世諸佛同一俯仰



向佛菩薩報告——

報告／大家 美學設計／芋花田

每月實修反省



實
修

2008年9月報告～

敬愛的佛菩薩：

我反省到我還是太貪玩了

只要一有閒暇時間

就會先想到玩樂

而不是好好的充實自己

或是好好的修養身心

我會好好反省改進

更加的善用時間

做一個好的時間管理者

多多向高僧大德看齊

——蔡承訓 敬拜

敬愛的佛菩薩：

我常用外相來衡量歷緣對境

走著走著就迷失於幻相的迷霧中

一句「但為法故，相忍為安。」

實為我修行的問題所在

也是多麼重要的修行步驟

在此跟佛菩薩懺悔

一定要大力改進

不再小鼻子小眼睛

要把以法為重落實在生命中

——黃連春 敬拜

敬愛的佛菩薩：

我反省到自己內在的不慈悲

與本位主義

只想到自己

沒想到別人的想法與感受

自他互換的能力很差

跟佛菩薩懺悔

我發願要效法佛菩薩的慈悲

大力改進

——黃連盛敬拜





原來我是這麼注重外相的，
這樣的修行，
如何能有成就呢？
我要大力的改進
跟緊善知識的步伐，
努力以赴。
~銘泰 敬拜



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

大方便佛報恩經卷第二

我等今者睹如來不思議妙色光明，
於光明中皆得聞不思議佛法，既聞法已，
離於心障，累結永消，身心清淨，
晃如天金，萬品斯照。
我等思惟如是等功德利故，
於如來所生大師想，生慈父想。
常念佛恩，當報佛恩。何以故？
得聞正法，不久當坐道場，轉正法輪，
度脫一切眾生，皆令以得聞法故，
得成阿耨多羅三藐三菩提。

大方廣佛華嚴經卷第五十八

復次；善男子！善知識者，則為慈母，
生佛家故；善知識者，則為慈父，
以無量事，益眾生故；善知識者，
則為養育守護，不為一切惡故；
善知識者，則為大師，
教化令學菩薩戒故；善知識者，
則為導師，教化令至彼岸道故。

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／炳煌 美學設計／曉明

菩
薩
道

隨著經濟全球化的腳步，企業不止要面對自己國內的競爭，還要有全球的競爭力。所以「永續經營」被認為是最大的挑戰之一，而達成永續發展目標的必要條件之一，就是要真誠地履行企業的社會責任。過去企業的表現，只要創造高利潤，以滿足股東們的期待；並將所賺取的營利，透過納稅機制來盡其社會責任。而如今企業責任的定義，已逐漸由利己轉為利他。而利他主義也漸漸成為一股風氣的流行開來。簡而言之，企業社會責任可分為「環境面」、「經濟面」以及「社會面」的三個面向。

現在我們先就「環境面」來加以探討與觀察。以往企業竭盡所能的獲取最大的利潤，而不顧環境的保護，甚致嚴重的破壞環境，到最後企業本身也要自食惡果。甚致在經濟上付出慘痛的代價，也賠上企業形象。所幸此一現象也漸漸的好轉。近年來由於地球暖化的問題，日益嚴重。許多環保人士或是團體，無不大聲呼籲，大家節能減炭。小至個人，大至工廠、企業組織。舉例說明，以造紙廠而言，利用回收的廢紙再生，等於減少二氧化碳排放量，而達到清潔生產的目標。此外，推廣再生紙的使用，也可以減少樹木的砍伐，降低空氣與水的污染。積極的一面，造林也能有效的吸收二氧化碳，另外透過汽電共生系統的設置，一方面減低碳排放量，除了節約能源以外，也能提高能源利用效率。





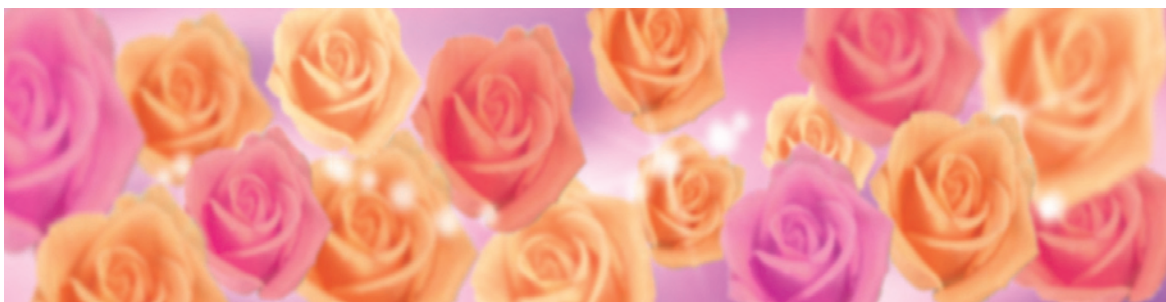
而企業的經營是不是符合生態效益的理念，依照世界企業永續發展委員會(World Business Council For Sustainable Development簡稱WBCSD)的標準，可從下列七方面來認定：

- 是否能減少商品和服務的原料密集度。
- 是否能減少商品和服務的能源密集度。
- 是否能減少有毒物的擴散。
- 是否能提高原料的可回收性。
- 是否能使可更新的資源達到最大限度的永續使用。
- 是否能延長產品的耐久性。
- 是否能增加商品和服務的服務強度。

上面所列的七個項目，如果是正面的答案，企業就能減少原料和能源的消耗，減少污染物或有毒物的排放；對於環境保護有幫助。換句話說，企業的環境績效可以提高。表面上看來會增加企業在環保上的成本費用，但是經由「生態效益」理念的落實，反而能夠改善企業的盈餘，提高市場佔有率，增加企業的競爭力。

以某知名廠商為例，其生產的鞋子開始註明其碳排放量，以在行銷上和競爭品牌做市場區隔，這就是所謂的碳揭露專案(Carbon Disclosure Project，簡稱CDP)。在環保議題，潛藏著無限的商機。這也印證了利他就是利己的說明。

「大悲為上首，方便為究竟。」菩薩的精神，著重在慈悲的流露，而慈悲的具體行為是利他，也可以說，菩薩道的實踐，是以慈悲心廣行六度波羅蜜。《大智度論》云：「大慈與一切眾生樂，大悲拔一切眾生苦。大慈以喜樂因緣與眾生，大悲以離苦因緣與眾生。」給眾生喜樂的因緣，讓眾生歡喜，讓眾生遠離苦痛的因緣，以除去眾生的痛苦。讓我們大家一起努力，利他中來完成自利，這就是可貴的大乘菩薩道。🌸



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9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	

規劃表格

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 9月份 週規劃表

08年9月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
星 期	一	二	三	四	五	六	日
上 午							
下 午							
晚 上							

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

08年9月	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
星 期	一	二	三	四	五	六	日
上 午							
下 午							
晚 上							

規
劃
表
格

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。

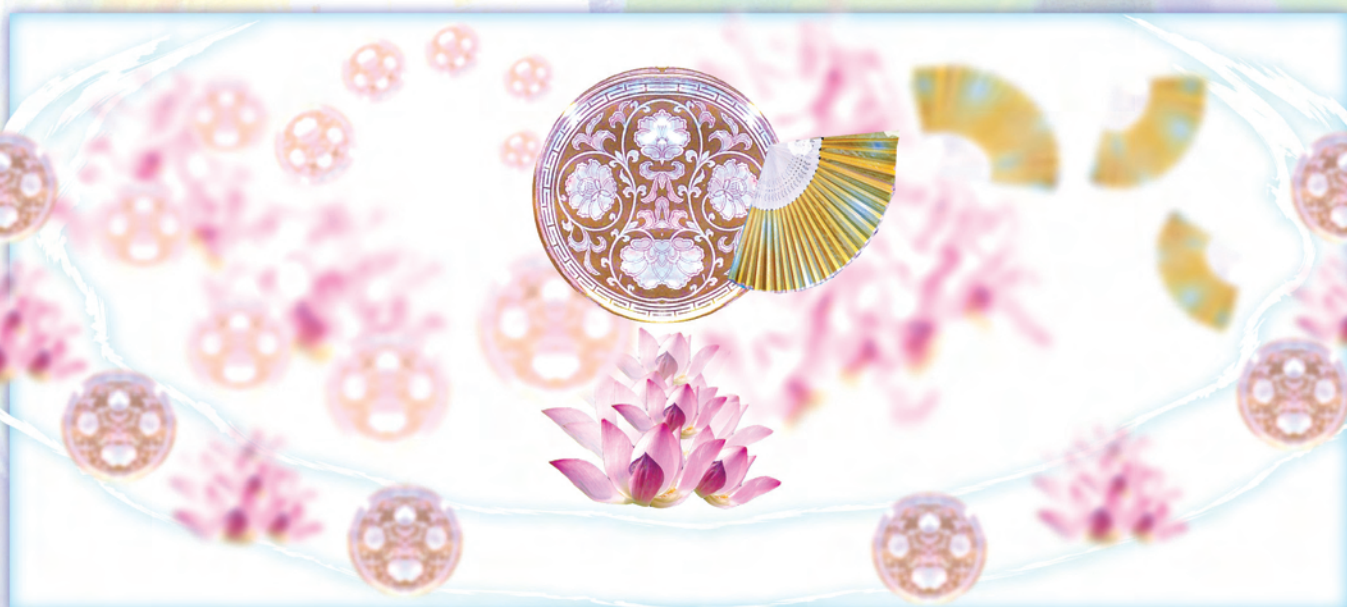
——金剛經

08年9月	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
星 期	一	二	三	四	五	六	日
上 午							
下 午							
晚 上							

08年9月	29日	30日					
星 期	一	二					
上 午							
下 午							
晚 上							

規
劃
表
格

2008年9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)

				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)

規劃表格

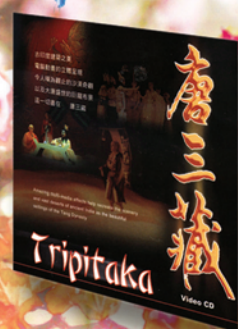
沁心佛語：一心敬禮十方一切常住佛，一心敬禮大乘妙法蓮華經、十方一切尊經、十二部經真淨法寶，一心敬禮法華經中一切聖凡眾。

——法華懺法



燦爛美學 • 心靈極樂

Resplendent 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

