

金色蓮花佛學月刊 實用佛學

Golden Lotus Modern Cultivation



佛法遊戲—修行大富翁·心靈音樂排行榜·佛說佛醫經

改版大消息！

革新與創新

創新再創新
革新又革新
金色蓮花佛學月刊
從2008年3月號起～

以“實用佛學”
作為雜誌主標

內容更加生動繽紛
並實用有趣
成為愛不釋手的身心良伴！



開卷語

顯學與流行

佛學
實用非凡！

小可以強身健體
淨美心靈

大可以悲智俱融
生死自在

所以～

佛學
可以成為
顯學！

佛法
可以成為
流行！

Golden Lotus Magazine

金色蓮花～

一個已堅持15年的理想！

金色蓮花佛學月刊 創立於1993年
至今不輟 更努力革新 日新月異！



15年悠忽而過

小嬰兒已長成少年

年輕人也步入中年

是成長的歡欣

亦是成熟的滄桑

金色蓮花佛學月刊

堂堂邁入第十五個年頭！

金 燦爛堅貞

蓮 出汗不染

金色蓮花

願與你一起

朝向完美 無盡的開花！



Golden Lotus

金色蓮花佛學月刊

1993年創刊！

創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問／朱靜珍

郭伯達

總企劃／周玉卿

社長／鄭鴻祺

主編／鄭秉忠

秘書／蔡承訓

美學監督／鄭博文

總務組組長／郭曉蓮

副組長／彭庭光

服務會會長／蔡定彥

副會長／張寶桂

美學編輯／Irene

Robert

事務總監／Jones

副主編／吳燕娟

網路組組長／周育正

影音製作組長／黃連春

企劃組組長／黃連盛

事務組組長／賴信仲

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

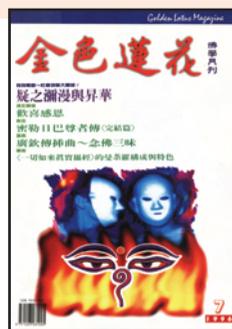
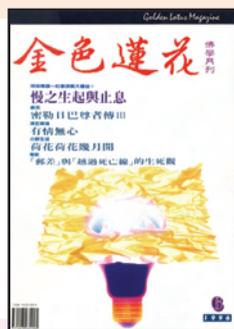
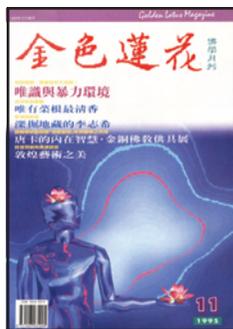
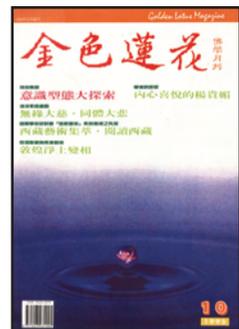
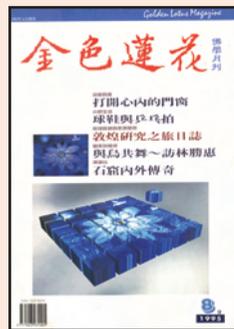
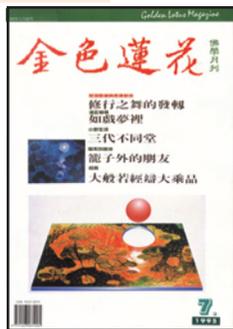
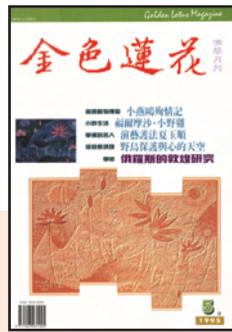
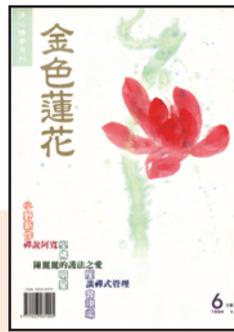
國內經銷/高見文化行銷股份有限公司

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

苦盡甘來

真理之路
艱辛備嘗
但終有一天
苦盡甘來
而違背真理之路
表面上看起來比較好走
但事實上是更加崎嶇
前路漫漫……

真正有心服務眾生的好菩薩
當外在的苦難來時
也許一時會被誤解
但是畢竟邪不勝正
當法界大放光明時
光明終將戰勝黑暗！
而蒙受不白之冤的好菩薩
也終將恢復清譽
繼續那康莊大道

為償多劫願
浩蕩赴前程！

願與一切眾生共勉
在真理的道路上
精勤不懈
……

～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

美麗

慈悲

智慧

藝文涵養

心靈音樂

佛教美學

兒童佛學

素食

佛品

遊戲

快樂

幸福

成功學

世界觀

實修

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——	
	無量慈悲甘露海 ～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	
5	總編輯心語	
6	結構大綱	
10	生日卡	
	主題開始	
	金色蓮花 Golden Lotus 實用佛學豐收之旅啟程→	
	健康	
12	■ 健康話題	
14	■ 高僧高壽高招	
16	■ 佛醫經	
	美麗	
21	■ 心美人更美	
22	■ 觀想美容法	
23	■ 素美人	
	慈悲	
25	■ 慈悲經句	
26	■ 慈心觀	
27	■ 心朵行善團	

	智慧	
28	■ 清心小語	
29	■ 觀空	
30	■ 大般若經的大智慧	
	藝文涵養	
37	■ 概念式漫畫	
38	■ 紙上藝廊	
44	■ 學寫文章	
	心靈音樂	
47	■ 佛教音樂Top榜	
48	■ 新時代音樂Top榜	
50	■ 古典音樂Top榜	
	佛教美學	
53	■ 佛偈書法之美	
54	■ 美麗的飛天	
56	■ 蓮花之美	
57	■ 寺廟之美	
	兒童佛學	
59	■ 童詩童畫	
60	■ 佛教創作兒童歌曲	
64	■ 兒童秋令營	
	素食風尚	
69	■ 慈悲素	
70	■ 健康素	
71	■ 環保素	

佛品

73 ■ 流行佛品櫥窗

74 ■ 佛品DIY

76 ■ 佛品小舖



遊戲

79 ■ 填字遊戲

80 ■ 佛法知識問答

82 ■ 修行大富翁



快樂

85 ■ 遠離憂悲

86 ■ 尋找快樂

87 ■ 法喜



幸福

89 ■ 幸福角落

90 ■ 幸福時刻

91 ■ 幸福畫面

92 ■ 幸福國度

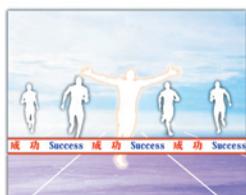


成功學

95 ■ 圖解成功學

96 ■ 成功公式

97 ■ 成功之道



世界觀

99 ■ 世界之窗

100 ■ 修行人在天涯

101 ■ 世界公民的佛教徒



實修

102 ■ 念佛心記

103 ■ 靜坐心齋

104 ■ 懺悔門

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

120 ■ 佳瑞發和風有機 聯翔餅店

121 ■ 百格仕橄欖油 (滿寧)

122 ■ 華光堂·乾隆坊藝術文化

128 ■ 大藏佛教文物



佛菩薩生日快樂！



10月18日(農曆9月20日)是弘一大師的誕辰紀念，讓我們一起同聲慶賀！

Happy Birthday To Buddha



10月27日(農曆9月29日)是藥師佛的誕辰紀念，讓我們一起同聲慶賀！

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



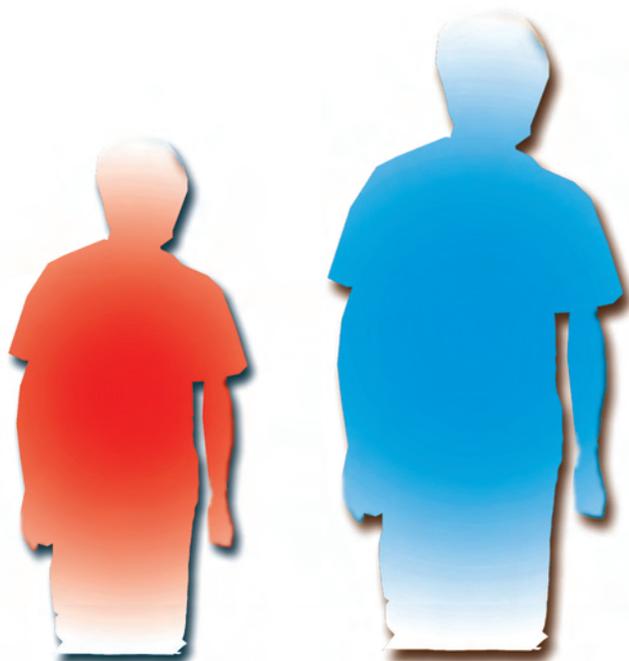
健康話題——
糖尿病的防治



高僧高壽高招——
唐代承遠大師



療癒系經典——
佛說佛醫經



健康話題 ——

糖尿病的防治(下)

文/鄭鴻祺 美學設計/乖子

年歲較大的糖尿病患者，有些人會產生腿部潰爛，蜂窩性組織炎，發生的位置大都在胃經、膽經、膀胱經、脾經、腎經上或附近，流膿或流體液，打再多的抗生素也無法治癒，通常醫生會建議截肢，或者高壓氧治療。

這是吃大量燥熱食物，還有大量冰品，冰品進入身體就會變成熟毒存在肺、胃經上還有任脈，加上糖尿病引起的末梢血管萎縮，脾經卡在鼠蹊部，腿部的營衛功能很差，所以才會截肢，用中藥處理是最理想的方式，清熱解毒的藥物是連翹、蒲公英、金銀花等，疏通淋巴系統的藥物是玄蔘、川貝母、枳殼等，按摩鼠蹊部的淋巴系統，就會



活化淋巴，也會疏通過鼠蹊的脾、肝、腎的經絡，還有要解開腿部有問題經絡上的穴道。

糖尿病傷口不易癒合，代表了細胞有發炎狀態，經絡的體液無法供應養分，主要的藥物就是天花粉，清熱解毒、消腫排膿、生肌長肉，這時就需要高劑量的服用，順便按摩傷口對應經絡的穴道；避免傷口以及邊緣紅腫，這時就要用紫花地丁。

當傷口愈來愈嚴重時，蜂窩性組織炎，大面積傷口潰爛，流血、流膿、流體液流個不停，先用棉片吸附液體，然後用雙氧水消毒傷口，清洗傷口用弱鹼性（PH=7.2~7.3；鹼性以Mg離子為主）的大黃水清洗，用炒過大黃片的牡蠣殼粉來吸附、消毒、覆蓋，大黃是植物的廣譜性抗生素，幾乎可以消滅所有的細菌及病毒，如果流體液不多，直接在傷口上覆蓋大黃粉，再噴大黃水固定，如果因為流體液導致覆蓋面有縫或形成坑洞，再用大黃粉覆蓋。

傷口每天要處理一次，先噴大黃水軟化覆蓋面，接著滴雙氧水至傷口，覆蓋面就很容易取下，先噴雙氧水至傷口上，再用大黃水清洗，最後看傷口的情形，用大黃牡蠣粉或大黃粉，如果怕碰到傷口的覆蓋面，可以再覆蓋面上覆蓋抗生素紗布，再用紗布包起來。

配合吃中藥以及照顧傷口，大約一至二月傷口就會復原，後續還要吃一年左右的清熱藥，還有長期的六味地黃丸，這樣處理糖尿病就會完全治癒。



高僧高壽高招——

唐代承遠大師世壽九十一歲

文／連春 美學設計／育正



承遠大師乃淨宗祖師之一，以篤行實踐著稱，唐代宗及其國師對承遠大師敬仰有加，曾於京城遙向南方衡山向其頂禮，並冊封其道場為「般舟道場」。大師高壽九十一歲，依當時的醫療水準，實屬難得。

到底承遠大師是怎麼養生的呢？

大師二十三歲出家，隨後於南嶽衡山之通相法師處得授具足戒，最後至廣州於慧日法師

座下修持淨土法門。三十一歲那年，大師回到南嶽衡山後，始終堅持儉樸的生活習慣，數十年如一日不改其風範。以儉樸的角度來看，就是簡單的飲食與樸素、規律的生活習慣，而這些都是影響身心健康與長壽的重要條件。

承遠大師自依止於慧日法師後，確立了修行的方向，於是不再有任何旁騖，勤行般舟三昧，提倡稱名念佛之法。大師於衡山修道期間，便有因緣具足之人於禪定中見到大師侍奉阿彌陀佛。由此可見大師的專唸修持是長壽的

另一因素。

熱愛眾生，傾力弘法利世，也是大師得以高壽的原因之一。大師面對每一位求法問道之人，先循循善誘令立於中道，隨教之以各種方便善巧。並為諸求道者開示專唸法門，期早日成就登於淨土。一時之間，南北各地前來求道參訪者不絕於途。《淨土聖賢錄》云：「人從而化者萬記」。法緣之盛，可見一般。除此之外，大師也將佛號及淨土經典中重要章句書寫於人流熱絡之街坊巷道或溪畔山間岩石之上，期能耳濡目染，易於傳誦。由此可見大師對於眾生實有無私的熱忱，也因此展現大師無比的生命力。

大師身有餘物亦廣行佈施於飢饉與疾病之人，無私平等的佈施眾生，也是大師長壽的另一因素。

大師以德化人，相信是感召長壽的重要因緣。唐代著名文學家柳宗元用“公之率眾峻以容，公之立誠放其中”一語，說明了承遠大師以篤實修行的體驗，來引領大眾修行，從中可以深深地體會到大師德行之高深。

綜觀大師一生，我們學習到儉樸的習慣、專唸的修持、熱愛眾生、佈施、以德化人等，可以說都是大師的長壽之道。而大師的身體力行，始終如一，更是體現菩薩堅持初發心與展現大無畏的精神。🌸



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

人法生賈作
得利不當喜
不得利亦不當憂
是皆前世宿命所致
人有貪貪便不得利
正使得一天下財物
亦不能猛自用之
亦不隨人去
但益人結
但有苦惱
但種後世緣因
緣因如火
如火無所不燒
我輩不覺
是黠不敢妄搖
知為增苦種罪
(佛說佛醫經 連載終)



解讀

■ 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，人為了營生而從事商業活動時，如有獲得營利，不應當過喜；如無所獲利，亦不應當憂愁。要如實的了知與坦然的接納這一切都是過去生所做善惡業的感召。如果不能這樣如實的了知，生起貪念，憂得憂失，就算得到了天下的財物，也不可能都自己享用，最後也帶不走一絲一毫。可憐的是，非但不能得利，反而益人結、有苦惱、種後世緣因而已。這些為貪執所逼的萬端苦惱，不但在今生會結在腹中使身體得病，而且還會種下後世的苦因。這貪執的結苦，就如同火無所不燒一般，燒掉了今生的身心健康，也燒掉了來生的幸福，自己卻渾然不覺。有智慧的人，是不敢妄動貪念的啊，因為他知道這貪執之念，不過徒增苦惱與罪業罷了，正所謂萬般帶不去，唯有業隨身。

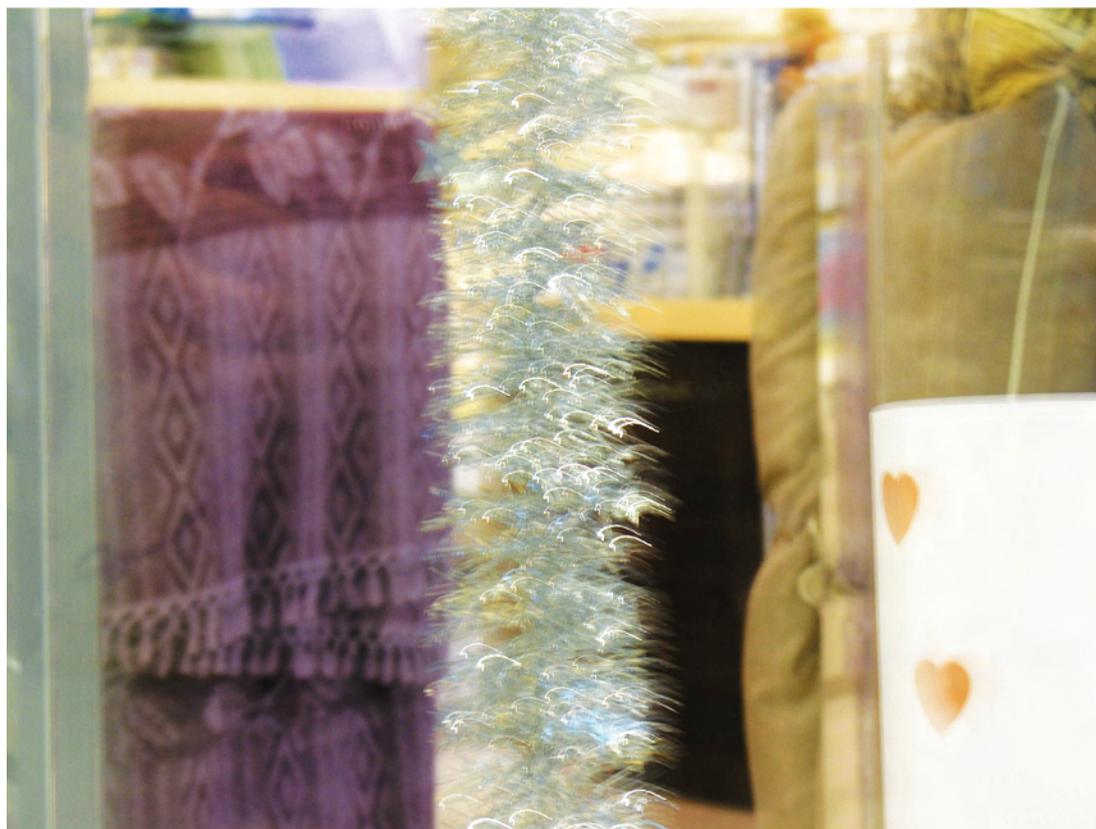


佛陀所說「得利不當喜，不得利亦不當憂」也與中醫的理論相呼應。在黃帝內經中提到：「怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎」。七情在正常的情緒活動中並不會致病，但是如果大怒、大喜、過思、過憂、大恐，長期下來是會影響到人體五臟六腑的健康。而這一切情緒可以說都起源於「貪」，因為貪求故得利則喜，不得利則憂，終日汲汲營營算計思量則過思，遇有豪取強奪天災人禍者則大恐或大怒，可以說心肝脾肺腎都因此而傷到了。所以佛陀說「人有貪貪便不得利…但益人結、但有苦惱」，真的是智慧之言啊，連中醫的「本草衍義」中也提到佛法的殊勝：「故佛書曰：諸苦所因，貪欲為本，若滅貪欲，何所依止，是知貪欲不滅，苦

亦不滅，貪欲滅，苦亦滅。聖人言近而旨遠，不可不思，不可不懼。善攝生者，不勞神，不苦形，神形既安，禍患何由而致也」。

佛陀在佛醫經的最後將人身病苦根源在於「貪」的關鍵強調出來，而更難能可貴的是，佛陀不只點出了貪欲對今生身心疾病的禍患，同時也提醒，這樣的貪執，甚至會影響到來世。換言之，佛法的健康觀，是一種橫跨過去、現在、未來三世因果的健康觀。可以說佛法無論是對疾病現象的觀察、生病原因的分析，乃至於治病的方法，都同時包含了內在與外在，也同時包含過去世、現在世與未來世。我們更加深刻的讚嘆佩服於佛法完整的生命智慧……





茲將本段經文貪欲之過患整理簡表說明如下表：

序	名稱(整理自原經文)	釋文	延伸
1	但益人結	貪欲所引生的苦憂惱，就像解不開的繩結一般，越是放不下，結就越多越緊。	就如佛陀在前一段經文中所說「是憂苦有萬端，結在腹中」。貪欲會引生諸如怒、憂、恐等許多負面的情緒，勞神傷形的結果，最終導致身體生病。
2	但有苦惱	追求執著於貪欲，會徒增萬端苦惱。	為了要追求貪利多得，除了身體要勞形傷神以外，其實心是一直處在不滿足、擔憂、得失、利害計較、同時還有水火盜賊縣官貧昆弟等五分憂苦。
3	但種後世緣因	對貪欲的執著，所引生的種種苦惱、串習與所造下的業力，又成為後世苦報的緣因。	最重要的是，因為所有心力都用在貪欲的追逐上，算計到後來，除了徒增苦惱以外，還造下後世的苦因，而根本無法解脫輪迴之苦，白白糟蹋了寶貴的人身寶，下一世卻可能落入下三途，豈不是更大的巨苦。

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——
慈露美顏

素美人——
白芷薏仁美白面膜

美麗之道——

心美人更美

文／連春 美學設計／天空

美
麗

美麗的心可以在一切的面向當中，經營出穿越時空的美感
如同敦煌的藝術文化，能為當今世人所仰，在於創作者心靈的偉大與堅持。
我們這個人身寶也是一件藝術品，到底要如何經營，才能讓人打從心底的認同與欣賞呢？
心美了 外在的打扮自然合宜 不會過與不及
心美了 自然視人如己 感同身受 自然樂於助人 人氣指數超高
心美了 自然誠以待人 終將為人所尊重
心美了 與之有關的人事物 也都將隨之感受到歡樂喜悅
心美了 獨特的美感 將穿越時空 溫暖所有人的心房
所以 每一個人
只要努力的方向對了
不僅能活出屬於自己的美麗
還能讓更多人真誠的欣賞
何樂而不為 



觀想 美容法——慈露 美顏

文／花想容 美學設計／雲裳衣

觀想

大慈大悲觀世音菩薩

手中的甘露瓶

滿溢著無量無邊的“慈愛”

當自己真心祈求

觀音菩薩的加持

並且至誠的發願

學習無量無邊的慈悲法門

就在真誠的發願同時

那不可思議的大悲甘露水

灑向自己的臉上

啊！那無法言喻的感觸

啊！那無法言喻的感動

那不可思議的大悲甘露

洗盡一切的 苦

帶走一切的 痛

帶來的是

無限的愛與希望

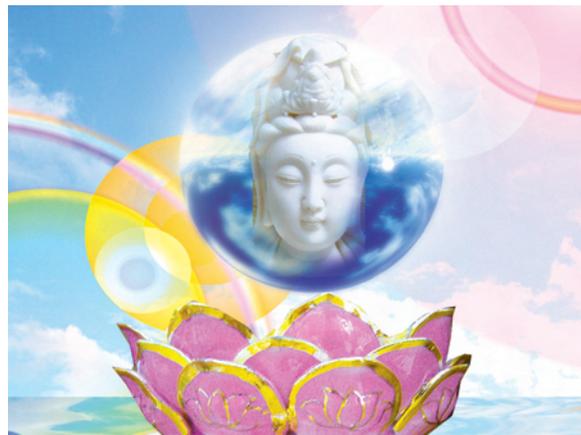
此刻的臉龐

像太陽剛升起般的 耀眼動人！

……

保任

越久越好



素美人——

白芷薏仁美白面膜

編撰/美顏 美學設計/天空

■材料

白芷粉
薏仁粉
蜂蜜



■作法

將白芷粉與薏仁粉等比例均勻混合後，加入蜂蜜與少許的水調成濃稠狀

■用法

敷在臉上約15分鐘，然後用溫水洗淨
一週1-2次即可

■功效

美白滋養臉部肌膚
改善黑斑

■補充說明

根據中醫，白芷具有美白、改善微循環、促進皮膚細胞新陳代謝的作用
薏仁外敷則具有美白及抗氧化的作用

美
麗



扉頁之三～

Kindness

慈悲為懷

大慈大悲
是最動人的心腸

常佩我心——
慈悲經句

慈悲的實修法門——
慈心觀

心花朵朵・善行芬芳——
心朵行善團

常佩我心——

慈悲經句

編撰／心篆

美學設計／學習

詩句

慈眼視眾生
平等如一子
故我歸命禮
極大慈悲母
——往生要集
卷上

釋義

阿彌陀佛
以慈悲之眼廣視一切眾生
平等的疼愛
宛若獨生子一般
所以我五體投地的讚歎佩服
並且皈命頂禮
這極廣大慈悲之母
——阿彌陀佛！

讚歎

實在令人讚歎
實在令人感動
這無盡無邊的慈悲
而且是平等無分軒輊的
愛盡每一位眾生
謹禮讚阿彌陀佛！
謹頂禮阿彌陀佛！

常佩在心

慈悲
要像最珍貴的佩玉
常常佩戴在心上
——永不相離！

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
時時刻刻都遵從
大慈大悲觀世音菩薩的教誨
長養慈悲心

並且
在生活中 實踐
去愛別人

■ 延伸說明：

向大菩薩學習
聽從大菩薩的教導
立志實踐大菩薩的善行
是最好的志業
不但可以利益自己
更可以利益他人

唯有慈愛、美善
才能讓生命
綻放出美麗的花朵



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



當世界不景氣來襲，讓我們一起虔誠的祈求~願眾生富足，遠離貧苦……

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



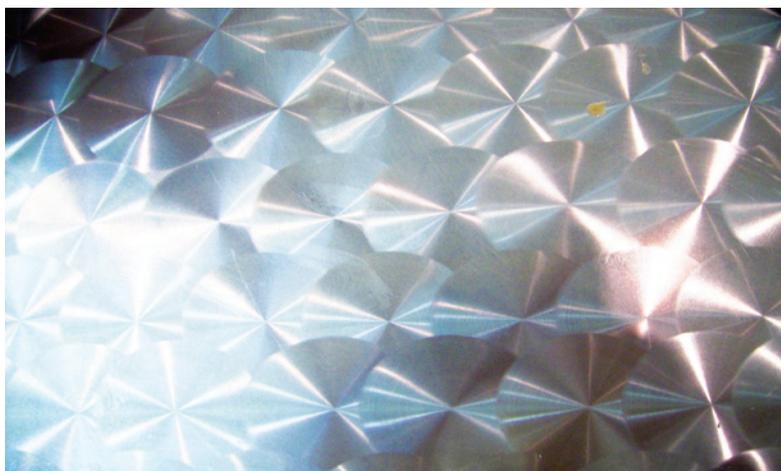
晶瑩慧語・照亮心靈——
清心小語



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175回



沁涼露滴・晶瑩心靈～

清心小語

心語／韻玲

美學設計／文

考驗的當下
做最正確的抉擇
以法為重
才真正功德具足！

三界的緣起不可能純淨圓滿
只有心可以純淨圓滿

慈悲之後又智慧的深觀緣起
才能做出最恰當的決定

要珍惜菩薩的資格
莫忘初心！

因為很慈悲
所以很聰明

只有真誠
才會感人

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

觀全身如透明水晶

■說明

全身如透明水晶
是禪定中陰身成就的境界
亦即空性有所証悟的狀態
故當觀想全身如透明水晶時
在意涵上而言
等同觀空
故觀想時保任此情境
越久 越好……

■與空相關的經文

經文~
一空者
謂一切諸法皆無自性
若色若心
若依若正
乃至聖凡因果之法
雖有種種不同
但求其體性
畢竟皆空
——三藏法數卷四

意思是說
一切諸法
皆無自性可言
無論是色是心
依報正報
乃至於聖者凡夫因果等一切法
雖然有種種的不同
但究其本體、本性
畢竟皆為——空
所以
空
誠如經典所言
是萬事萬物一切法的本質
了悟了這樣的實相
生命才能解脫
修行才能成就！🙏

智慧



讀經開智慧

大般若經的大智慧！

——連載第175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

具壽善現復白佛言：「世尊！菩薩摩訶薩般若波羅蜜多，名大波羅蜜多。」佛言：「善現！汝緣何意，說菩薩摩訶薩般若波羅蜜多，名大波羅蜜多？」善現白佛言：「世尊！菩薩摩訶薩般若波羅蜜多，於色不作大、不作小，於受想行識亦不作大、不作小；於色不作集、不作散，於受想行識亦不作集、不作散；於色不作有量、不作無量，於受想行識亦不作有量、不作無量；於色不作廣、不作狹，於受想行識亦不作廣、不作狹；於色不作有力、不作無力，於受想行識亦不作有力、不作無力。世尊！我緣此意故，說菩薩摩訶薩般若波羅蜜多，名大波羅蜜多。」

復次，世尊！菩薩摩訶薩般若波羅蜜多，於眼處，不作大、不作小，於耳鼻舌身意處，亦不作大、不作

小；於眼處，不作集、不作散，於耳鼻舌身意處，亦不作集、不作散；於眼處，不作有量、不作無量，於耳鼻舌身意處，亦不作有量、不作無量；於眼處，不作廣、不作狹，於耳鼻舌身意處，亦不作廣、不作狹；於眼處，不作有力、不作無力，於耳鼻舌身意處，亦不作有力、不作無力。世尊！我緣此意故，說菩薩摩訶薩般若波羅蜜多，名大波羅蜜多……

復次，世尊！菩薩摩訶薩般若波羅蜜多，於諸如來應正等覺，不作大、不作小，於佛無上正等菩提，亦不作大、不作小；於諸如來應正等覺，不作集、不作散，於佛無上正等菩提，亦不作集、不作散；於諸如來應正等覺，不作有量、不作無量，於佛無上正等菩提，亦不作有量、不作無量；於諸如來應正等覺，不作廣、



二、講解

不作狹，於佛無上正等菩提，亦不作廣、不作狹；於諸如來應正等覺，不作有力、不作無力，於佛無上正等菩提，亦不作有力、不作無力。世尊！我緣此意故，說菩薩摩訶薩般若波羅蜜多，名大波羅蜜多。

復次，世尊！菩薩摩訶薩般若波羅蜜多，於一切法不作大、不作小，不作集、不作散，不作有量、不作無量，不作廣、不作狹，不作有力、不作無力。世尊！我緣此意故，說菩薩摩訶薩般若波羅蜜多，名大波羅蜜多。」

大正藏第五冊

(p933I 欄20行～p937I 欄10行)

善現又對佛說：菩薩般若波羅蜜多，叫作大波羅蜜多！

佛問善現：你為何如是說呢？

善現答：菩薩般若於五蘊乃至一切法，不作大、小、集、散、有量、無量、廣、狹、有力、無力，我因為這樣的緣故，說菩薩般若波羅蜜多，叫作大波羅蜜多。

此段經文描述善現為何把菩薩般若，叫作大波羅蜜多，是因為離開大、小乃至有力、無力相對境界的緣故。一開始善現就讚歎道：「菩薩摩訶薩般若波羅蜜多，名大波羅蜜多。」這樣的讚歎，充份顯示出善現對於般若的了解與證量，因為“誠於中，形於外”，只有對於某項人、事、物有甚深的了解與激賞後，人才可能對其作出讚歎這樣令人喜悅的回應；所以善現是甚深了解般若的，而且認為其是“大波

羅蜜多”。

什麼是“大波羅蜜多”？我們都知道波羅蜜多是“度”的意思，也就是“到彼岸”的意思；這裡的大是讚歎詞，就如同“大哉問”之大的用法是一樣的，可以解釋成偉大、廣大、崇高，但也可當作毫無意義的感嘆詞；但不論有意義或無意義，



最重要的就是：般若是真的值得讚歎。佛聽了善現對於般若的讚歎，馬上問道：「汝緣何意，說菩薩摩訶薩般若波羅蜜多，名大波羅蜜多？」佛是最善巧的教育家，當他聽到善現的讚歎後，馬上用問問題的方式讓他能夠把自己對於般若的了解抒發出來。善現回答：「菩薩摩訶薩般若波羅蜜多，於色不作大不作小，於受想行識亦不作大不作小，於色不作集不作散，於受想行識亦不作集不作散，於色不作有量不作無量，於受想行識亦不作有量不作無量，於色不作廣不作狹，於受想行識亦

不作廣不作狹，於色不作有力不作無力，於受想行識亦不作有力不作無力……菩薩摩訶薩般若波羅蜜多，於一切法不作大不作小，不作集不作散，不作有量不作無量，不作廣不作狹，不作有力不作無力，世尊！我緣此意故，說菩薩摩訶薩般若波羅蜜多，名大波羅蜜多。」此段回答，也是按照大般若經的慣例，以同樣的結構、以極長的篇幅來回答。同樣的結構就是：不作大、不作小，不作集、不作散，不作有量、不作無量，不作廣、不作狹，不作有力、不作無力；極長的篇幅就是由五蘊、六觸等一直發展到諸佛無上正等菩提乃至一切法。

什麼是「不作大、不作小」？意思就是般若超越了大小的分別；大與小是一種對立的狀態，是一種比較的狀態；有對立與比較，才会有大與小的不同；而對於好的，我們總是執著於大，不喜歡小，對於壞的，則恰恰相反。但我們一定要深切的明白，一切的大與小，都不是我們願意怎麼樣就能怎麼樣，牽涉到非常複雜的因緣條件，所以我們常常犯下最大的錯誤就是在不該計較的地方拼命計較，而在該計較的地方反而不計較了。怎麼說呢？就是在因的部份努力的耕耘，而且要大大的努力耕耘；但是在果的部份，則完全不能有任何的在意與計較，因為任何的在意與計較都是沒有用的；所以超越了大與小的分別，就是菩薩的般若。

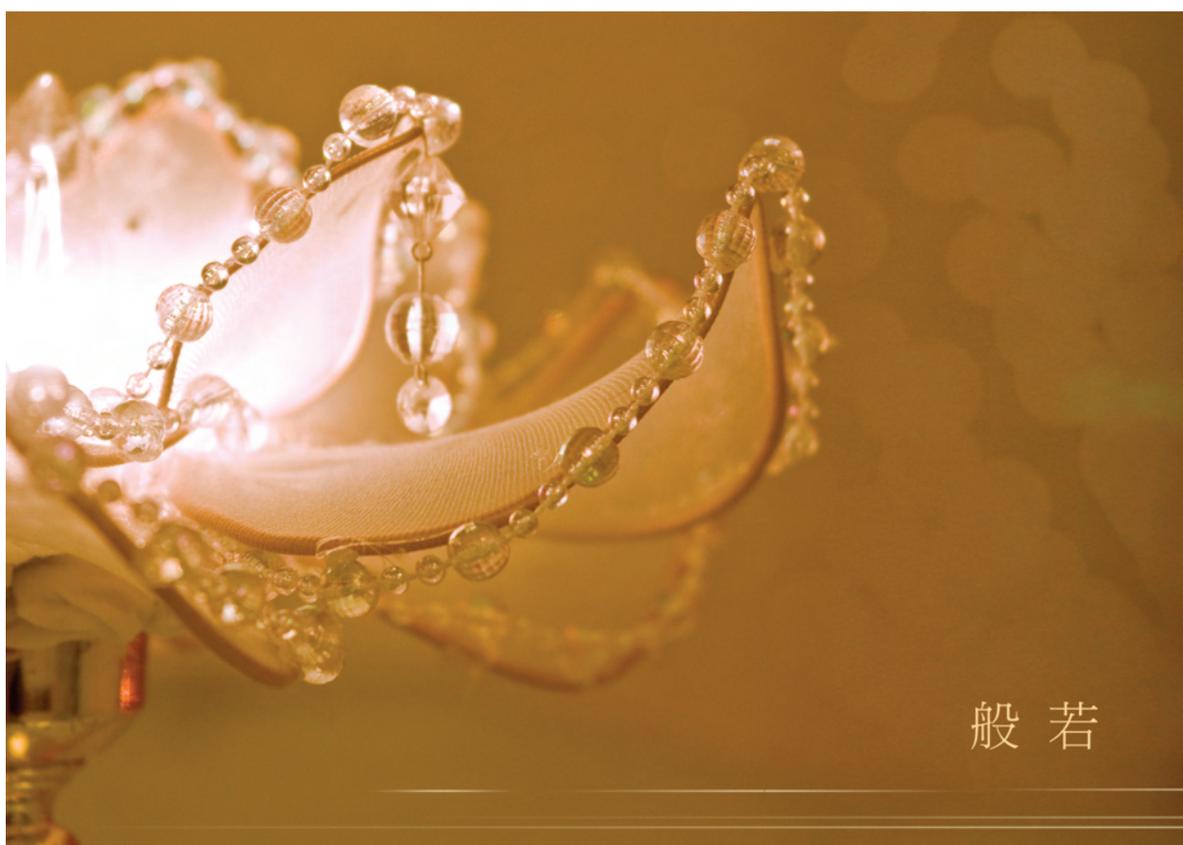
什麼是「不作集、不作散」？意思就是般若超越了集散的分別；集與散是一

種對立與比較的狀態，例如生與死，當四大元素集合時是生，當四大元素散去時是死；又例如東西，得到時是集，失去時是散，……事實上，一切的物質都不斷的在玩這個集散不已的遊戲；集了又散，散了又集，集集散散，周循復始，但不論集或散，事實上，本質並沒有集散，是永恆的如如不動，故菩薩的般若，超越了一切外在的集散，達到了一切的本質。

什麼是「不作有量、不作無量」？有量無量也是相對詞，例如東西的多寡可以有量的數字計算出來，但是時空的浩瀚則真的難以計算的無量；又例如有形的東西，往往屬於有量，像建築物；而無形的東西，往往屬於無量，像菩薩對於眾生

的慈悲；但不論有量或無量，以本質而言，是沒有任何分別的，菩薩的般若，正是超越了一切有、無量的分別。

什麼是「不作廣、不作狹」？廣與狹當然也是相對比較詞；廣因為有了狹來比較，才顯得廣；狹也是因為有了廣來比較，才顯得狹；故廣與狹是比較而來的，如果沒有了比較，就沒有廣與狹的不同；以空間而言，人們當然都喜歡廣一些，而不要狹；但事實上，人最重要的是心胸廣大；如果住在一個廣大的空間，卻有一顆狹小的心，這個人其實還是住在一個狹而又狹的空間裡；相反的，如果住在一個不是很廣大的空間裡，可是有一顆廣大的心，這個人其實是住在廣大的空間裡，故一切的關鍵，取決於心，但不



般若

論空間之廣狹，事實上，菩薩的般若，是超越了這一切的分別的。

什麼是「不作有力、不作無力」？有力與無力當然也是相反的狀態，例如肌肉有力就能扛取重物，若無力則難以扛取重物；又例如對於事情有影響力，可以叫作有力人士；相反的則無力可施。事實上，最有力量的是心，因為「萬法唯心」，可以說一切都是心的變現，所以修行要找對方法、找對訣竅，則可事半功倍。但不論有力或無力，以一切的本質而言，都是沒有任何分別，因此菩薩的般若，也是超越了這一切的分別與對待。

善現透過五個相對的角度，再一次精密的審查菩薩的般若，但事實上不論是透過五個、十個、千個、萬個不同的角度，得到的答案永遠只有一個：無分別。

無分別智是真正的大智慧，只有證得這樣的智慧，一個人才是真正有所成就，才不會在分別意識的幻相中玩得不亦樂乎，才能真正擺脫幻化網強韌的束縛，得到真正的自由與解脫。

一切無分別，一切無二無別，這是宇宙人生的真相，我們宜早日領悟無所得，才能於這地獄般熱惱的人間，活得清涼又自在。

三、本段經文學習重點

□ 把菩薩般若

叫作大波羅蜜多

是因為離開大小

乃至有力無力

相對境界的緣故

□ 無分別智是真正的大智慧

只有證得這樣的智慧

一個人才是真正有所成就





扉頁之五～

Literature & Art

藝文涵養

藝術與文學是心靈的花朵
美飾了人類精神文明



概念式漫畫——
《SOS》向佛求救系列



紙上藝廊——
10月展覽主題～
金風習習菩提香



學寫文章——
向經典取經～
福蓋正行所集經

概念式漫畫——

《SOS系列》～

SOS向佛菩薩求救！

詞／旅人 漫畫／蔡承訓



三界如火宅，業力如毒蛇猛獸，眾生需大力修行與呼救，便能得到佛菩薩大力的救渡，
解脫生死輪迴！

紙上藝廊——

10 月份展覽主題 ~

金風習習菩提悅

邀 請 卡

Invitation

展覽企劃 / 碧水詩泉 美學設計 / 鄭秉忠

謹訂於2008年10月1日~10月31日
於本紙上藝廊隆重展出——

金風習習菩提悅

體露金風悟空門
修習大乘無上道
聽聞佛法生喜悅
覺音法樂遍十方
無上正等菩提智
慧日耀昇獻吉祥

敬邀

闔第神遊參觀!

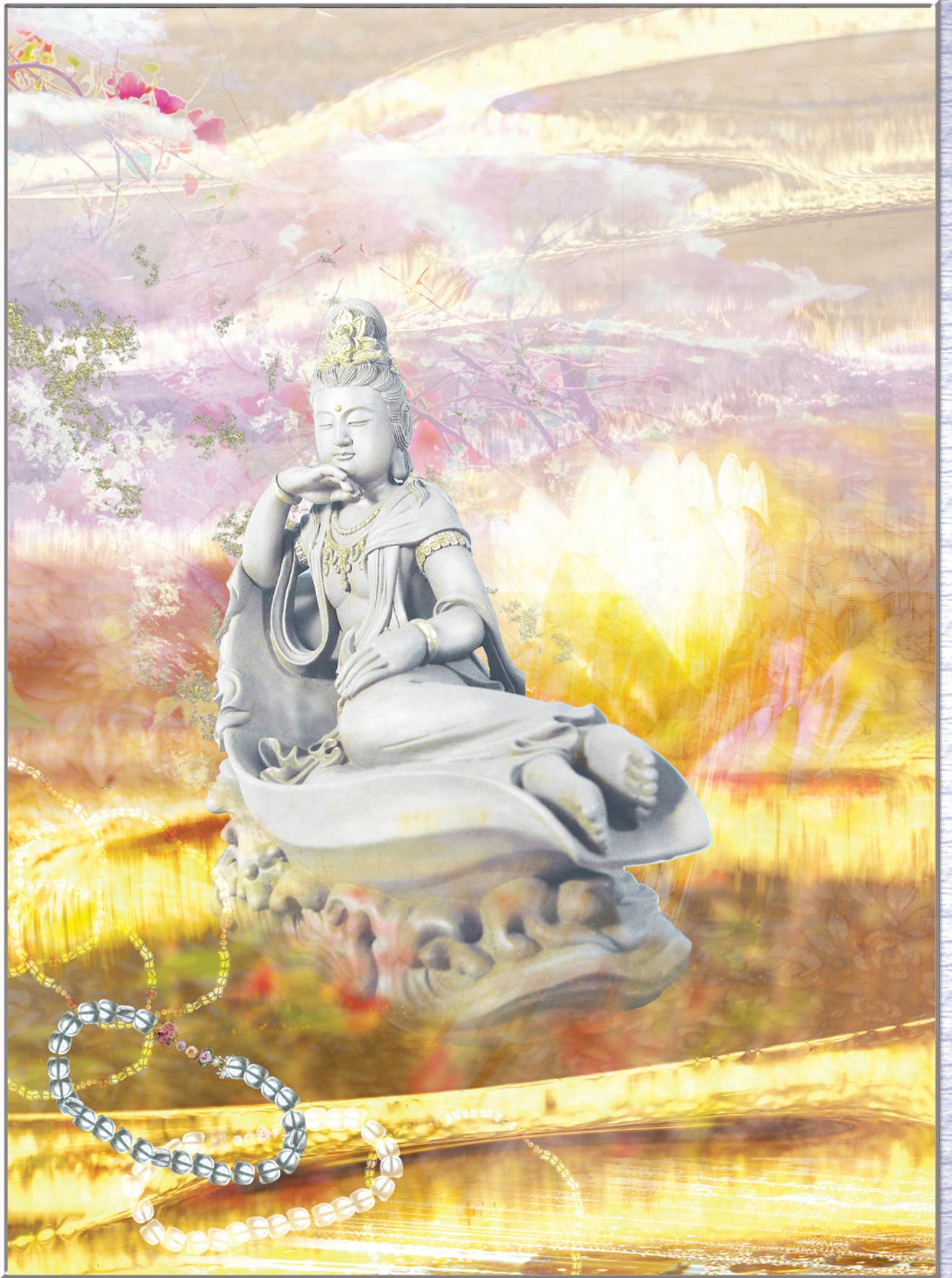
祝
演出成功



作品名稱：聞聲十方聖觀音



作品名稱：慈蓮芬芳眾生悅



作品名稱：雍容觀音意自在



作品名稱：甘露遍灑心蓮綻



作品名稱：慈心常化眾樂土

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／黃連盛 美學設計／周育正

■先看一首美麗的古詩～無題

昨夜星辰昨夜風
畫樓西畔桂堂東
身無彩鳳雙飛翼
心有靈犀一點通
隔座送鉤春酒暖
分曹射覆蠟燈紅
嗟余聽鼓應官去
走馬蘭臺類轉蓬

—— 李商隱

李商隱，字義山。李商隱的詩作用詞瑰麗，特別是對於情感的描繪細膩而精緻，在作詩的技巧上則深受杜甫的影響，擅長七言律詩與五言排律。李商隱也以創作大量的無題詩而名，這些無題詩對仗的風格與典雅的用詞也深深影響後世的文人，北宋時期，有些詩人宗法李商隱風格而形成「西崑體」，王安石對李商隱詩的評價很高，益可見李商隱詩在文學上的價值。

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

卷第九的瑰麗文字：

本卷經文主要是描述：

若於佛等勝福田，專修佈施，不惟招感廣大福德，亦是無上智因～

即以無數種種珍寶。上妙繒綺。嚴飾其居。門樓堂閣。皆令新淨。造作精妙百品飲食。成辦既畢。即遣使者。前白世尊。食時將至。唯冀大慈。受我微供。爾時世尊。從僧坊出。威德自在。相好端嚴。身放光明。如日赫奕。將諸弟子。大阿羅漢。諸根寂靜。心得自在。進止詳雅。來詣其舍。復有百千天子天女。身意泰然。離諸散亂。旃檀塗身。恭敬圍繞。有諸人民。見是事已。怪未曾有。來白長者。復有百千清信士女。心生歡慶。彈指作禮。各持最上堅黑旃檀。然以供養。所燒之香。過百千斛。復奏無量上妙音樂。

清婉嘹唳。聲震于地。時彼長者。以諸幡蓋。次第安布。遍張露幔。珠璣莊嚴。燒大寶香。躬往迎奉。長者所有內外親族。各齎名花。滿掬而散。時佛世尊。詣彼宅已。於堂中央。為佛設座。上妙繒繡。重敷柔軟。雜綵茵褥。遍布于地。寶幢行列。懸諸妙幡。眾色綵錯。百千寶鈴。鋪綴其上。微風動搖。聲韻和雅。真珠花鬘。遍垂寶幔。塗香末香。澡瓶淨水。排備畢已。命佛陞座。即以新好上妙白疊。裁所著衣。跪以奉佛。然後上首大阿羅漢。及彼新學諸比丘等。入其堂中。次第而坐。以諸飲食味中上味。施佛及僧。皆悉充足。

■學習重點

首先可以學習的是
用字遣詞的優美動人

例如

百千寶鈴。鋪綴其上。微風動搖。聲韻和雅。真珠花鬘。遍垂寶幔。塗香末香。澡瓶淨水。排備畢已。

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

爾時世尊。從僧坊出。威德自在。相好端嚴。

身放光明。如日赫奕。將諸弟子。大阿羅漢。諸根寂靜。心得自在。進止詳雅。來詣其舍。復有百千天子天女。身意泰然。離諸散亂。旃檀塗身。恭敬圍繞。

形容出門應供時佛陀的身相威儀、次及諸大弟子行為舉止，最後是天人大眾的恭敬圍繞。

以

復有百千清信士女。心生歡慶。彈指作禮。各持最上堅黑旃檀。然以供養。所燒之香。過百千斛。復奏無量上妙音樂。清婉嘹唳。聲震于地。

形容以妙香伎樂供養佛陀的無量喜悅與崇敬。

以

時彼長者。以諸幡蓋。次第安布。遍張露幔。珠璣莊嚴。燒大寶香。躬往迎奉。長者所有內外親族。各齎名花。滿掬而散。形容長者迎請佛陀的隆重莊嚴。

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

……



Spirit Music

心靈音樂排行榜

琤琤淙淙 撥動心弦

如詩天籟 流過心田



Buddha Music——

佛教音樂Top榜



New Age Music——

新時代音樂Top榜



Classic Music——

古典音樂Top榜

許多廣受歡迎的音樂作品，往往給人一種純淨的感動。什麼樣的純淨呢？人性善美的純淨、自然萬物的純淨乃至於宇宙真理的純淨。似乎在純淨當中，找到了每一個人與人之間的共鳴，找到了人與自然的共鳴，我們的心因而有了感動，有了對生命萬物的感動。所以即便是歌謠與流行音樂，當有了這一份純淨的感動，無論是用什麼方式重新詮釋，那深植在人們心中的感受及在這首歌曲年代裡每一個人的生命故事都重新被喚起，隨著熟悉的旋律重新再溫習一次。古典音樂、新時代音樂與佛教音樂可以說就是這種來自純淨感動的音樂，下面就讓我們來看看有哪些廣受歡迎的佛教音樂、新時代音樂及古典音樂……

Buddha Music

佛教音樂Top榜

佛教音樂當中，對於佛號、咒語、經典乃至於各式各樣的祈願文與讚頌，至今仍可以說是主流，所不同的是在樂曲表現形式上，有很大的差別，而即便是傳統的唱誦也會因為大乘、小乘、密乘等不同文化背景的差異，而呈現出不同的吟誦方式與唱腔乃至於不同法器的搭配使用，不變的則是對於法的虔誠與對於諸佛菩薩的禮讚。

由於目前並沒有專門統計各種佛教音樂暢銷專輯排行榜的機制，因此我們參考幾個大型佛教文物流通處的銷售經驗意見以及相關資料，歸納出比較受歡迎的幾張佛教音樂專輯。

專輯名稱：心經

音樂家：黃慧音

唱片公司：風潮音樂



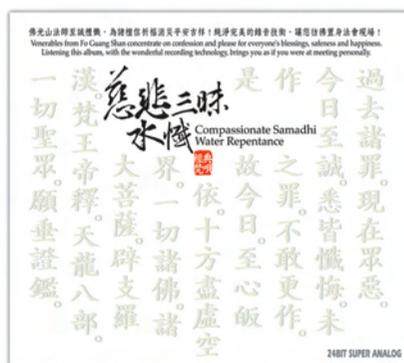
黃慧音的佛曲創作揉合了新世紀音樂的曲風，並且深刻把捉了佛經、佛號與咒音和諧清澈的生命旋律，加上透過她清新柔美如天女般的聲音來詮釋，使得她所創作的佛曲深獲大眾的喜愛。心經是佛教最短的經典，但也是佛陀法教的

核心所在，更是幾乎每一個學佛的人朗朗上口的經文。黃慧音心經這一張專輯，旋律輕悠空靈，易於吟誦，深受歡迎，是博客來網路書店宗教音樂排行榜的第二名。

專輯名稱：慈悲三昧水懺

音樂家：蔡介誠、佛光山法師

唱片公司：如是我聞



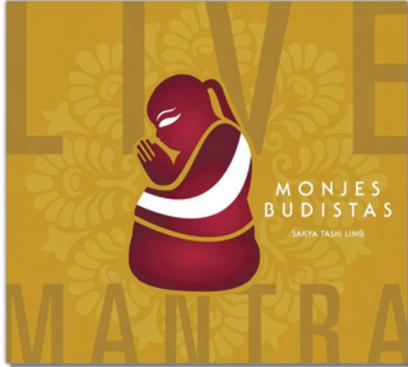
相信很多人都有到寺院作慈悲三昧水懺法會的經驗，在莊嚴虔敬的懺悔文中，將自己累世以來的業障，透過水懺法會的方便善巧發露懺悔乾淨，同時也對現世親友有莫大的功德利益。現在，由金鼎獎作曲家蔡介誠所製作，佛光山法師梵唄唱誦這一套完整的慈悲三昧水懺CD的出版，讓你可以把法會帶回家修行，特別專輯附贈了一本精美設計的「慈悲三昧水懺」經書，使用更方便。這張專輯也進入博客來網路書店宗教音樂排行榜前五名中。



專輯名稱：心靈曼陀羅 (Live Mantra)

音樂家：佛陀僧侶 (Buddhist Monk)

唱片公司：新力博德曼



佛陀僧侶第一章專輯「釋迦吉祥林」推出以後，其結合佛教咒語梵唄與流行音樂曲風的方式，廣受一般社會大眾所喜愛，單曲「My Spirit Flies to You」登上itune熱門音樂排行榜第一名的寶座。2008年最新專輯「心靈曼陀羅」一樣由西班牙知名音樂人Suso Saiz製作，歐洲新世紀音樂大師譜曲，所不同於第一章專輯的是這

一張專輯更偏向新世紀音樂的曲風，也因而更強調咒語的吟誦與靜心效果。這張唱片也是少數佛教音樂專輯打入全球流行音樂市場的專輯。

貼心資訊：（為便利讀者，特註明可選購地點）

◎一般通路

大眾唱片

五大唱片

玫瑰唱片…等各唱片行

◎佛教流通處

全德佛教流通處

瑞成書局

各大佛教文物流通處

◎網路通路

KKbox線上音樂

EZPEER線上音樂

博客來網路書店

New Age Music

新時代音樂Top榜

在新時代音樂的創作中，鋼琴佔有很重要的位置，許多重要的新時代音樂家如凱文柯恩、喬治溫斯頓等都是用鋼琴來創作及演奏。即使在沒有其他樂器的伴奏下，鋼琴也能輕易展現其感動心靈的力量，而在這次要介紹的暢銷排行榜專輯中就有兩張是鋼琴專輯。

專輯名稱：夢鄉 (Dream)

音樂家：合輯

唱片公司：艾迴音樂



這是一張為幫助人們進入夢鄉而製作的音樂專輯。專輯十二首曲是由八十幾首古典音樂與

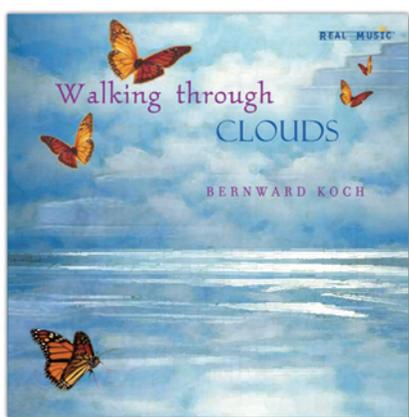


輕音樂中選出，分為「會激起想像力的歌曲」、「令人放鬆、讓心靈沉靜的歌曲」、「很舒服地引人入眠的歌曲」三部分，由監製遠藤教授根據人類睡眠是淺層睡眠與深層睡眠交叉反覆的規則，每三首曲為一循環，所設計出能盡快讓人入眠的專輯。經過日本專業醫師170次的睡眠實驗證明，平均六分半鐘就可以幫助人入眠。換言之，這是一張讓你沒有辦法聽到完的CD。專輯推出以後，即在日本各大知名網路商店「樂天市場」「Yahoo音樂綜合榜」與「亞馬遜網路書店」獲得第一名的成績。

專輯名稱：彩蝶輕舞 (Walking Through Clouds)

音樂家：柏瓦柯奇 (Bernward Koch)

唱片公司：金格科技



柏瓦柯奇是德國著名的新世紀音樂鋼琴家，他的作品更在近十年來美國Billboard新世紀音樂榜上屢創佳績。這張專輯以輕柔的鋼琴曲風，巧妙的融合了合成樂器的飄幻的空間感，讓鋼琴的主旋律宛若雲端上的音符一般，難怪專輯英文名稱要取名為「Walking Through Clouds」。這張專輯在KKBOX線上音樂網站中是世界心靈音樂排行榜第二名。



專輯名稱：如詩般寧靜

音樂家：黃永燦

唱片公司：風潮音樂



黃永燦是日本受歡迎的新世紀音樂鋼琴家，被譽為日本治療系音樂大師。在一次靜坐的體驗後，他決定「靜心」是他此後的音樂走向，並投入新世紀鋼琴音樂的創作。他的作品會讓人自然而然升起寧靜的喜悅，彷彿與靈性的脈動共鳴一般，成為極具特色與風格的治療系鋼琴樂章。「如詩般寧靜」是黃永燦2008年最新作品，在台灣這張專輯同時也在KKBOX線上音樂網站中世界心靈音樂排行榜中獲得第三名的成績。

貼心資訊：（為便利讀者，特註明可選購地點）

◎一般通路

大眾唱片

五大唱片

玫瑰唱片…等各唱片行

◎網路通路

KKbox線上音樂

EZPEER線上音樂

博客來網路書店

Classical Music

古典音樂Top榜

古典音樂浪漫主義時期許多作曲家的創作，往往來自個人情感與理念的抒發。事實上，許多現在我們稱為古典音樂的作品，其實是當時的流行音樂。因此，對於古典音樂的聆賞，不妨也從個人情感上出發，讓紛擾的概念與思緒暫時沉澱下來，讓心直接去感受音符的振動。

專輯名稱：海莉：櫻花戀曲 (Hayley sings Japanese Songs)

音樂家：海莉 (Hayley Dee Westerra)

唱片公司：Linfair Records Limited/DECCA(福茂唱片代理)



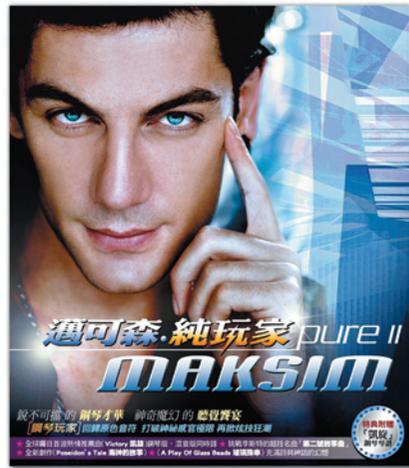
海莉薇思特拉是紐西蘭的國寶級女高音，她的第一張專輯「純」(Pure)，在發行第一週就拿下英國古典音樂榜的第一名。她是紐西蘭沃達豐杯紐西蘭音樂獎之"紐西蘭最高銷量唱片獎"和"國際成就獎"的得主。同時她也獲得過兩個日本

葛萊美獎。海莉每年都會到日本開演唱會，在日本受到極高的推崇，這張專輯便是海莉以英日文及美聲方式重新詮釋日本歷年最受歡迎的經典金曲與歌謠，廣受歡迎，也在博客來網路書店古典音樂排行榜取得第一名的佳績。

專輯名稱：純玩家 (Pure II)

音樂家：邁可森 (Maksim Mrvica)

唱片公司：科藝百代股份有限公司



邁可森可以說是音樂玩家，他改編了海德爾和蕭邦的作品，讓古典音樂結合流行樂與電子樂，推出的第一張專輯「鋼琴玩家」，大受好評並獲得許多國家唱片銷售的白金獎。這張專輯與前幾張專輯不同的是，完全採取他鋼琴獨奏的方式來演奏，充分發揮他深厚的古典音樂根基，有古典鋼琴中需要高超技巧演奏的難曲：李斯特第

二號敘事曲；也有改編中國黃河協奏曲的黃河一曲以及兼融古典與流行曲風的「玻璃珠串」、「海神的故事」、「布達佩斯咖啡館」等曲目，同時獲得了古典樂迷與流行樂迷的讚賞，攻上Gmusic古典榜第二名以及博客來網路書店古典音樂榜第二名。

專輯名稱：村上春樹的古典印象

音樂家：顧爾德&其他 (Glenn Gould & other Artist)

唱片公司：金格科技



這張專輯收錄日本小說家村上春樹1979年第一本小說「聽風的歌」到2008年最新小說「給我搖擺 其餘免談」情節中所提到的古典樂曲，使得村上迷們除了閱讀以外，也能聽到這些古典曲目。村上春樹小說特有的意識流文字敘述風格輕易的讓讀者直接進入主人翁的意識與潛意識流中，而現在有了音樂的結合，讓村上迷們更容易深入品嚐小說意境，對更深入體解小說中的情節。專輯同時附上村上小說年記及詞曲解說，一場文學與音樂的饗宴於焉展開，也讓專輯登上博客來網路書店古典音樂榜第三名。

貼心資訊：（為便利讀者，特註明可選購地點）

◎一般通路

大眾唱片

五大唱片

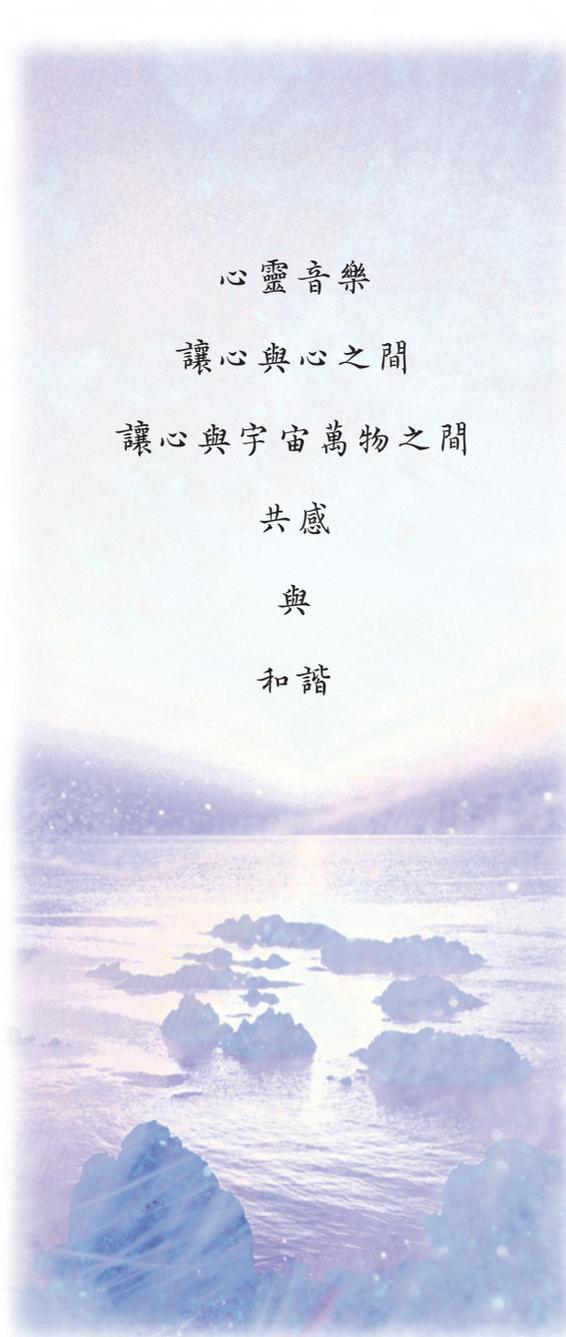
玫瑰唱片…等各唱片行

◎網路通路

KKbox線上音樂

EZPEER線上音樂

博客來網路書店





扉頁之七～

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



書法之美——
佛偈心香



佛教最美的代言人——
美麗的飛天



佛教的聖花——
蓮花之美



廟宇仙鄉——
寺廟之美

佛 偈 心 香

編選／朝法 美學設計／周育正

急急忙忙苦追求
寒寒暖暖度春秋
朝朝暮暮營家計
昧昧昏昏白了頭
是是非非何日了
煩惱惱幾時休
明明白白一條路
萬萬千千不肯修

——羅狀元

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

飛天曼妙姿 雲腳諸天際

諸佛淨土間 一切成就處

浩浩騰空起 千萬舞虛空

旋巾穿花海 妙舞串彩雲

禮讚諸佛行 歌誦佛功德

法界放光和 諸有喜無量

歌詠——雲童子



佛 教 聖 花 蓮 花 之 美

美學設計/文人



筆底荷花水面浮
纖毫造化奪工夫
為誰畫出生綃上
泰華山頭玉井圖
濃淡色中勻粉膩
深淺痕上著臙脂
華堂展處南薰起
一似西湖六月時
——宋·白玉蟾



寺廟之美 —— 廟宇仙鄉

美學設計/文

海上仙寺

莊嚴佛寺法莊嚴 寶塔聳立勝雲天
粉蓮禮讚歌綿延 法音法樂聲喜悅

——佛子



扉頁之八～

Children Buddhism

兒童佛學

學佛

從小開始

希望無窮……



童詩童畫——

像太陽一樣的觀音菩薩



佛教創作兒童歌曲——

木魚之歌 詞/郭韻玲 曲/王大川



紙上活動營——

兒童秋令營！

童詩童畫——

像太陽一樣的觀音菩薩

詩／小童 圖／小訓



觀音菩薩

慈愛一切眾生

像太陽一樣

照亮一切

賜予大地光明

給予萬物溫暖

我愛觀音菩薩

感恩觀音菩薩

我要學習觀音菩薩

像太陽一樣

給予溫暖

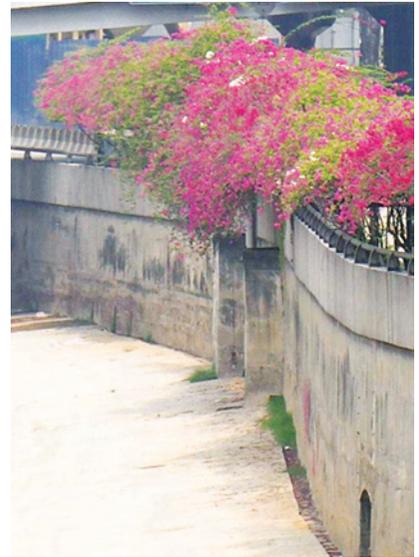
慈愛一切

佛教創作兒童歌曲——

木魚之歌

咚 咚 咚 咚 咚
小 小 木 魚 兒
眼 睛 木 得 大
早 晚 不 休 息

咚 咚 咚 咚 咚
小 小 木 魚 兒
嘴 巴 張 得 大
勸 人 要 努 力



木魚的說明——

古稱魚鼓、魚板。指魚形木製之法器，中鑿空洞，扣之作聲。原係寺院內為召集大眾而擊鳴之物。今日誦經時所用之木魚，為二首一身之龍，龍頭相向，共銜一珠，作成團圓形。而集合大眾時所用者，稱之為魚梆（飯梆、梆），係作成長魚形，平常懸掛於食堂、庫裡之長廊，飯食時敲打之。作魚形係緣於晉人張華作桐魚攻石鼓之典故，或說魚晝夜張目，故木雕其形敲擊，以警醒修行者之懈怠心。後世並有改魚為龍者，此由魚化龍之說，以表從凡夫成為聖者之意。〔禪林象器箋 法器門、增修教苑清規卷下法器門木魚條〕

——“木魚”名相資料出自佛光大辭典

木魚之歌



郭韻玲詞
王大川曲

Andantino leggiero $\text{♩} = 100$

mp mf

to \diamond

P
咚 咚 咚 咚 咚 小小木魚兒，
mp

P
眼睛睜得大， 咚 咚 咚 咚 咚
P

mp 早晚不休息。 小 小

咚 咚 咚 咚 咚 咚 咚

mp *f*

木 魚 兒 咚 咚 咚 咚 咚 嘴 巴 張 得 大 ，

咚 咚 咚 小 小 木 魚 兒

mp 勸 人 要 努 力 。 咚 咚 咚 咚 咚

mp



小小木魚兒， 眼睛睜得大，

咚 咚 咚

1. 咚 咚 咚 咚 咚 早晚不休息。 D.C.

1. 咚 咚 咚 咚 咚 早晚不休息。 D.C.

2. 咚 咚 咚 咚 咚 早晚不休息。

2. 咚 咚 咚 咚 咚 早晚不休息。

Rep. and F. O.



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-----廉恥心
- 1035-1200 團體活動
- 1200-1300 香積時間
- 1300-1310生活小品-----利人即利己
- 1310-1325 心的呼喊
- 1325-1335 歡唱時光
- 1335-1350 雕塑家
- 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

- * 想想有哪些與秋天有關的詩詞
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！
- * 首先請大家隨機排程兩列，兩列行進方向相反，交會時依提示作相關動作（敬禮、握手、擊掌）。
- * 來！跟著音樂歡樂前行吧。
- * 準備好了嗎？
- * Ready Go！！

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，有聞到的請舉手；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“叮咚”時，請回答“馬上來”
當有人說“如何”時，請回答“有夠讚”！
當有人說“再來一次”時，請回答“別再鬧了”！



0950-1020 小隊時間

- * 小當家待會會將所有人的名牌灑向空中，請大家找到自己的名牌後並與自己同一小隊的人圍一圈蹲下來，必須在規定時間內完成才算合格，不然就得重來一次。
- * 通過後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-----廉恥心

- * 大伙先想想看對於『知恥近乎勇』與『不知廉恥』各有什麼看法，為什麼？
- * 自己想要當哪一種人？說說自己的看法與體驗吧！

1035-1200 團體活動

- * 團隊高手：
※先在地上畫一個九宮格(每格大小以一人能站立為原則)
※小當家手上有一張踩格子的順序圖。(待同學完成後才公佈)
※同學約7人一組，每次只能派一人出來踩格子，進行時，其他組員不能觀看(可以討論)，踩錯就須換人，直到有一人能完全無誤走完全程就算整組過關。
※過關後，小當家會再換一道題目。同學可討論任何影響過關時間的因素。
※完成後，大家可圍個圈坐下來，討論一下學習心得。

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-----利人即利己

- * 說說看為什麼幫助別人就是幫助自己！

1315-1325 心的呼喊

- * 這段時間我們大家找一個空曠地，朝著天空大聲呼喊自己喜歡的佛菩薩名號！
- * 也可穿插自己對眾生的發願喔！

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 雕塑家

- * 每三人一組，輪流當被雕塑的銅像，銅像要配合雕塑家的調整。
- * 題目如：菩薩、飛天或力士。
- * 看看哪一組的身形最有創意。

1350-1550 團體活動

- * 大風吹：※大家圍成一個圓圈，並坐在軟墊上，留一位同學站在圓圈中間。
- ※當中間的同學說『大風吹』時，大家就說『吹什麼』，中間的同學接著說『吹……』（內容由中間的同學決定）
- ※中間的同學說完立刻找空位，坐墊上的同學如果有符合條件者也必須更換座位，沒找到座位的就輪到他站在圓圈中間，繼續下一輪。
- ※有兩次沒找到座位者，就要演唱一首佛曲給大家聽喔。
- ※接著可增加難度，改成符合條件者不用更換座位，而是其左、右兩邊的同學要更換座位。

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。🌸



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—

吃素很慈悲～

慈悲素

因為健康・所以吃素—

吃素尚健康～

健康素

因為環保・所以吃素—

吃素最環保！～

環保素



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

素食風尚

昔日原稿：



題詞／弘一大師 繪圖／豐子愷

今日延伸：



詩／常念慈 圖／蔡承訓

健康素

因為健康所以吃素

文／香雲 美學設計／文文



現代人越來越重視身體的健康與保養，特別是在各種現代文明疾病如癌症、心血管疾病等越來越普遍的趨勢下，如何保健身體，進而益壽延年是很多人追求的目標。素食，可以讓身體免於許多疾病的侵犯，並達成應有的健康水平。

素食對於身體健康好處多多，而且這些好處已經被許多醫學及營養學的專業研究所證實。

對整體健康而言，美國的研究顯示，食用蔬菜、水果、穀物的素食者的健康要比葷食者好很多。

素食可以降低及清除膽固醇，預防心血管疾病的發生。研究顯示即使是堵塞的冠狀動脈，透過素食、運動及藥物也可以重新打通，不需要動手術。

醫學研究也顯示攝取蔬菜、水果、全麥等未經加工精製的食物，能預防心臟病、高血壓、糖尿病…等疾病。

素食促進身體健康，在預防癌症上有顯著的效果。尤其是結腸癌與直腸癌，因為素食攝取大量纖維素，促進腸胃蠕動，加速排出有害物質。素食者癌症發病率低於葷食者20%以上。

素食具有使血液循環良好，腦力思考敏捷，強化記憶力等功效。

相對於肉食而言，素食可以說讓我們的身體保持在比較好的健康水平，同時也讓我們更有能力好好享受健康快樂的生活與修行。 

因為愛地球・所以吃素—— 環 保 素～ 選擇素食最環保！

文／一如 美學設計／文實



素食風尚



最近幾年，全球各地都已經明顯感受到許多氣候異常的現象以及許多自然災害的侵襲。去年諾貝爾和平獎頒給了致力於氣候變遷問題的前美國副總統高爾及聯合國的「政府間氣候變遷問題小組」，顯示氣候問題已經從以前對許多人而言無關痛癢的議題，到今天已經演變成許多人的切身之痛了，聯合國的政府間氣候變遷問題小組領導人帕卓理表示「不吃肉、騎腳踏車、少消費」就可以對氣候暖化問題產生莫大的幫助。

素食除了可以減緩暖化問題以外，他也可以減緩因養殖業及畜牧業所形成的水

源污染問題。此外素食對空氣污染也能有所幫助，因為一頭牛每天所產生的甲烷氣體約200公升，全球有15億頭牛，影響很大，而研究顯示甲烷對地球溫室效應遠遠超過一般工業二氧化碳的影響力。因為肉食的需求，拉丁美洲熱帶雨林，成片的雨林被轉變成牧場，而過度放牧的結果，已經使得許多土地荒漠化，據統計每一份漢堡要消耗掉6.25平方米的森林，地球之肺的雨林被破壞，又進一步使氣候問題雪上加霜。

素食，是我們可以選擇，隨手就可以做到的～愛護地球的生活方式。🌱

扉頁之十～

Buddhist Goods

佛 品

戴出虔誠

供出恭敬



流行佛品櫥窗——
鋼合金項鍊正夯！



佛品DIY——
手工佛經布書衣



美藝傳心——
佛品小舖



流行佛品櫥窗——

鋼合金項鍊正夯！

美學設計／天空·攝影／炳煌

佛
品



佛品DIY——

手工佛經布書衣

文·示範/美娟 美學設計/小華 攝影/邱炳煌

幫佛經做一件衣服，不僅可以方便隨時隨地的念經，又可以保護經書！讓我們開始來幫自己心愛的佛經做件美麗的衣服吧！

佛
品





步驟A 準備材料

- * 經書一部 (18.5cm x 8.5cm)
- * 表布 (20.5cm x 31cm)
- * 裡布 (29.5cm x 31cm)
- * 裝飾鍛帶 (35cm)



步驟B 將裡布底折1公分，用熨斗燙平，再折1公分燙平，然後縫起來。



步驟C 再將裡布反折7公分，用熨斗燙平



步驟D 將表布與裡布正面相對對齊後，用珠針固定。



步驟E 將書籤放至表布與裡布的中間，然後將左邊，上面與右邊，距0.5公分縫起來，下方不要縫留做翻面用。



步驟F 從下方未縫的地方翻轉成正面，將左右各內折5公分，並用藏針縫將上下兩邊縫起來，然後在書腰的地方縫上裝飾的鍛帶，即完成美麗的书衣囉。

佛
品

佛品小舖



六字大明咒手機吊飾 NT\$ 80
此款吊飾設計兼具流行風與宗教味，鍍金的設計更增其質感



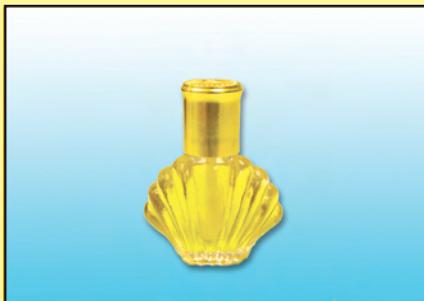
小沙彌手機吊飾 NT\$ 120
造型可愛、討喜，學生族群的最愛



琉璃六字手機吊飾 NT\$ 100
此款吊飾以琉璃作為設計素材，中間鑲入六字大明咒的金箔，呈現明亮與藝術的氣息



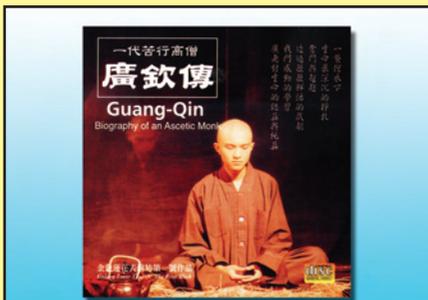
悉達多太子項鍊 NT\$ 800
設計細緻，雕工精練，材質為紅銅鍍金，具體呈現悉達多太子的神韻與特殊光澤



檀香油 NT\$ 600
檀香油可用於供佛並具有除障的功用、也可用來淨化及提升佛珠、水晶、寶石等礦石的能量



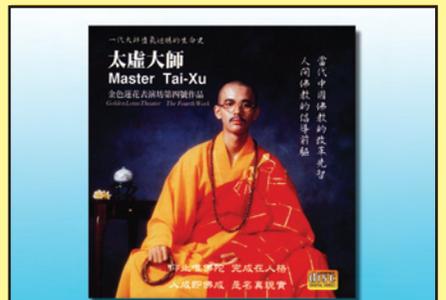
極品奇楠沉香 NT\$ 2000
純淨天然原料，香味沁心提神，令人身心放鬆。可用於供佛、禪坐、薰香等用途



廣欽傳VCD NT\$ 500
一襲僧衣下，生命最深沉的掙扎、奮鬥與超越，學習廣老對生命的純真與認真



密勒日巴尊者傳VCD NT\$ 500
一個悲痛的生命，一個偉大的覺者與精進的行者



太虛大師VCD NT\$ 500
太虛大師推動佛法現代化的運動，倡導人間佛教，實為當代中國佛教的改革先智



香盤 NT\$ 260
此為陶製香盤，樸素典雅，益增供佛妙心



水晶供杯 NT\$ 大150小100
有別於傳統供杯的型態，水晶的材質經由多角杯面的設計，更增晶瑩剔透



多用途蓮台 NT\$ 300
本蓮台用途廣泛，可當做燭臺、放八供、香架等多種用途



佛誕卡 NT\$ 35
佛誕卡遞溫情！為周遭的生活，也為世界，串聯起一道道溫馨的光彩



佛誕卡 NT\$ 55
佛誕卡遞溫情！為周遭的生活，也為世界，串聯起一道道溫馨的光彩



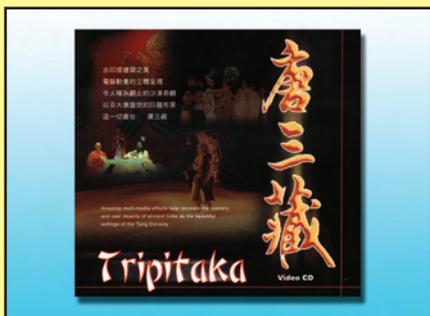
書籤 每套五張(內容不同) NT\$ 25
以精緻夢幻的卡紙為素材，內容有愛的晶瑩小語、幸福小語、友情系列等



維摩詰居士VCD NT\$ 500
維摩詰居士常以無邊的方便善巧幫助有緣的人，用的方法不拘常格，自然的隨機設教



蓮花生大士VCD NT\$ 500
跨世紀的美麗傳奇，描述一個從蓮花化生的修行者一生傳奇的故事



唐三藏VCD NT\$ 550
古印度建築之美、沙漠奇觀、大唐盛世的巨龍佈景等，交織出玄奘大師壯闊傳奇的一生

便利的訂購方式：(一切所得都用於利生事業)

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

扉頁之十一～

Games

遊 戲

在佛法中
增進了慈悲與智慧

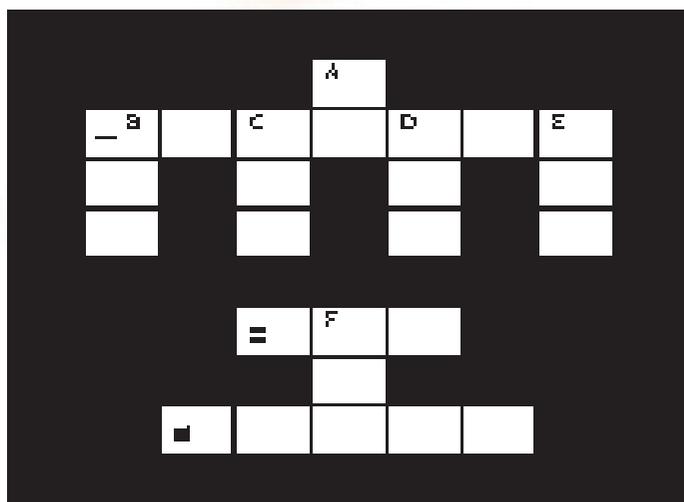
 填字遊戲

 佛法知識問答

 修行大富翁



填字遊戲



橫的提示：

- 一、讚佛偈。
- 二、指證悟一真法界妙理之階位。
- 三、即觀世音菩薩過去已成佛時之名號。然以大悲願力，欲發起一切菩薩廣度眾生，而示現菩薩形。

直的提示：

- A. 禪林用語。謂拋下手中之物。即指離棄一切妄執，達於解脫自在、了無牽掛之境界。
- B. 又作法華宗，我國十三宗之一。六朝時，智顛大師倡立之教觀。
- C. 為如來十號之一。謂佛陀為諸天與人類之教師，示導一切應作不應作、是善是不善，若能依教而行，不捨道法，能得解脫煩惱之報。
- D. 蓋如來所得之道，無有出其上者，故稱之。又稱為菩提心。
- E. 佛陀之弟子。廣指信仰佛陀之教法者。
- F. 阿彌陀佛三十七號之一。斷無明而起如理之智慧，表三德中般若之德，今取之為彌陀別號。

遊
戲

填字遊戲答案

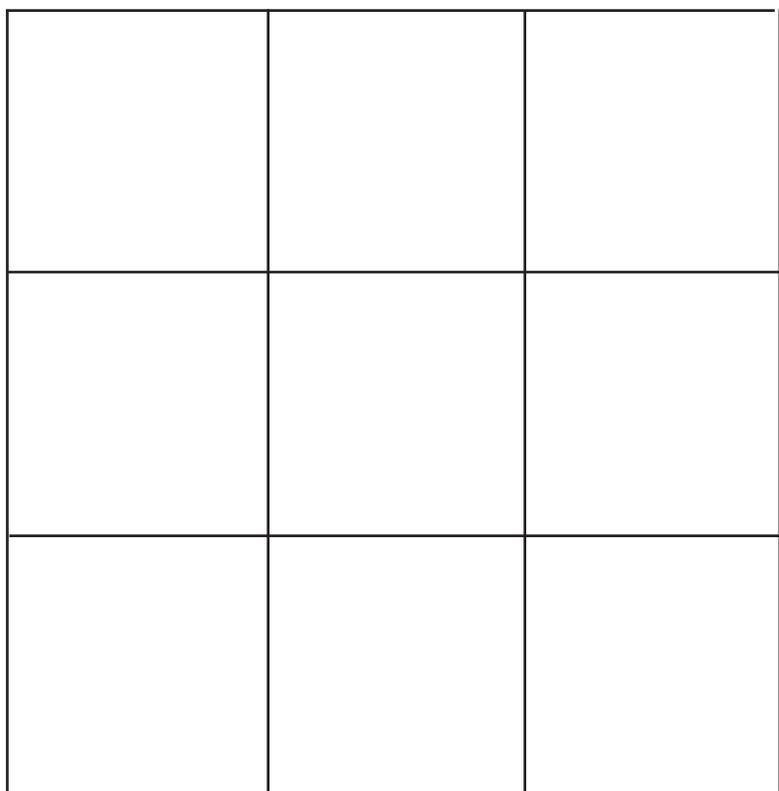


佛法知識遊戲

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。

遊
戲



題目區

答案區

A、金剛經是由哪一位大師翻譯成漢文的？	A 鳩摩羅什大師
B、「地獄不空、誓不成佛」，是哪一位菩薩的願力？	B 地藏王菩薩
C、「化城喻品」是哪一部經所說？	C 妙法蓮華經
D、心經中「…三世諸佛，____， 得阿耨多羅三藐三菩提…」空格為何？	D 依般若波羅蜜多故
E、「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物， 何處惹塵埃。」是哪一位大師所作？	E 六祖慧能
F、「喫茶去」，是與哪一位大師有關的公案？	F 趙州和尚
G、佛陀在什麼樹下覺悟？	G 菩提樹
H、「諸惡莫作」下一句是什麼？	H 眾善奉行
I、學習大乘佛法最重要的是要發什麼心？	I 菩提心(阿耨多羅三藐三菩提心)
J、觀世音菩薩在人間所化現的道場是哪一座山？	J 普陀山
K、阿彌陀佛左右是哪兩位菩薩？	K 觀世音菩薩、大勢至菩薩
L、以智慧著稱，手持智慧劍的是哪一位菩薩？	L 文殊師利菩薩
M、普賢十大願中，第一願為何？	M 禮敬諸佛
N、被譽為八宗共主的是哪一位菩薩？	N 龍樹菩薩
O、「一花開五葉，結果自然成」， 是說明佛教哪一宗派的發展？	O 禪宗



修行大富翁

遊戲規則說明：

- * 參加者各準備一個自己喜歡的公仔。
- * 若遇機會與命運亦是擲骰子決定操作哪一格的機會或命運。
- * 從起點開始，依順時針方向循環。
- * 依順序擲骰子決定前進格數，並依格子上的指示操作下一步驟。
- * 最先達成五面通關咒印者即為優勝。

<p>起 點</p> 	<p>無來無去無代誌</p>	<p>發心純淨服務眾生 前進五格</p>
<p>命 運</p>	<p>命 運</p> <ul style="list-style-type: none"> * 當過樂於助人的大員外 前進二格 * 當過強盜 倒退三格 * 當過發大願的修行人 前進六格 並獲通關咒印一面 * 當過障礙佛道的眾生 倒退六格 * 當過盡責的護法神 前進五格 並獲通關咒印一面 * 當過奸臣 荼毒百姓 倒退五格 	
<p>機 會</p>	<p>長期茹素 前進三格</p>	
<p>永不退轉</p>	<p>為法忘軀 前進五格 並獲通關咒印一面</p>	<p>大精進 前進五格</p>

一切圓滿 一切具足

機 會

自私自利
暫停一次



機 會

- * 堅守真理不畏艱難
前進十格
並獲通關咒印二面
- * 仗勢欺人 殘害眾生
暫停三次
並扣掉通關咒印二面
- * 誠心唸誦無上願一次
前進二格
- * 表相修行
倒退三格
- * 誠心唸誦懺悔文一次
前進一格
- * 廣行菩薩道
前進三格
並獲通關咒印一面

人成即佛成

命 運

機 會

命 運

熱愛眾生

火中生蓮花

扉頁之十一～

Happy

快樂

快樂是最好的醫藥
讓人生充滿了光亮

快樂三部曲



第一部曲——首部曲
遠離憂悲～
秋風秋雨愁煞人？



第二部曲——間奏曲
尋找快樂～
浪跡天涯尋芳蹤



第三部曲——終曲
俱生法喜～
清風明月在己家

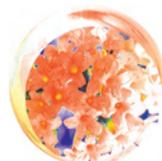
遠離憂悲——

秋風秋雨愁煞人？

文/風雨 美學設計/文文

詩人說：愁之一字

是——離人心上秋



是的
又是楓紅葉飄之秋
多愁善感之人不免泛起心上之秋

例如李清照的“憶秦娥”～

臨高閣
亂山平野煙光薄
煙光薄
樓鴉歸後
暮天聞角
斷香殘香情懷惡
西風催襯梧桐落
梧桐落
又還秋色
又還寂寞

詩人是多愁善感的
但是以佛家圓融的智慧而言
這多苦的人間
誠然是一個令人愁苦不已的五濁惡世
但是我門不能唉聲嘆氣
更不能沉浸於小恩小愛的睹物思情
所以
我們要遠離一切的憂悲苦惱
做一朵出煩惱淤泥而不染的
清淨蓮花
所以——
當多雨的甚至多颱風的秋來了
我們不但要放下為賦新詞強說之愁
更要關懷天下蒼生的安危幸福
適時伸出溫暖的手……

尋找快樂——

浪跡天涯尋芳蹤

文/芳草地 美學設計/桃花源



快樂有益身心
所以追求快樂是正確的
也是人的本能
而修行表面上看起來比較清苦
似乎沒什麼太多的快樂可言
但其實修行的究極目的
還是為了一——離苦得樂！
那樣的樂
才是至樂
而且永恆不變
只可惜一般人懂得這層道理的不多
所以大多數的人
都只是在世法中尋尋覓覓
甚至浪跡天涯也在所不惜
當然
短暫的快樂
是可以常常尋覓到的
例如 吃一頓好吃的餐飲
看一場很棒的電影

買自己想買的東西
逛街看五光十色的街景
甚至出國觀光……
都是可以讓人當時相當的快樂
但是
如果是修行人
在這樣的快樂當中
還是要清楚的明白
這種快樂是不究竟的
是無法真正滿足生命的終極目標
所以——
繁華落盡逐香塵
浪跡天涯之後
我們要明明白白的認知
究竟的快樂
不在天涯海角
不在五光十色
在於——自性的醒覺
……

法喜

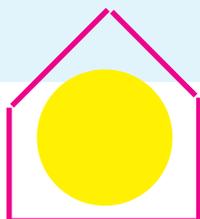
清風明月在我家

文/明月光 美學設計/蓮畔風

每一個人都有佛性
這是我們佛祖最偉大的發現
但這個佛性
如蒙塵的美玉
必須經過修行才能彰顯
而這樣修行的路
真是不容易
可以說是難行難忍 辛苦備嘗
但是如果一旦成就
那証得的法喜
則可謂難描難繪的至樂
而這份如曠世奇花的法樂
就由清淨無染的自性生出
所以真空能生妙有
是為所言不虛
而這自性
亦即佛性
人人有之
所以那如清風明月般
的清歡至樂
是人人皆有啊！
只要肯努力
總有一天便能擁有……



快樂



扉頁之十三～

Happiness

幸福

幸福的笑容

是最溫暖的人生畫面

 幸福角落

 幸福時刻

 幸福畫面

 幸福國度——

淨土是真正幸福完美國度

幸福角落

詞／水淨 畫面設計／心泉



靠在石牆上，吸一口新鮮口氣，吹著微風……

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……

幸福國度——

淨土是真正幸福完美國度～

奇妙之鳥啼法音

編撰／極樂鳥 美學設計／妙香潔

我們耳熟能詳的阿彌陀經
點出了這個令人嚮往的幸福國度
——西方極樂淨土

阿彌陀經清晰描述了

～

彼國常有種種奇妙雜色之鳥

白鶴、孔雀

鸚鵡、舍利

迦陵頻伽、共命之鳥

是諸眾鳥

晝夜六時

出和雅音

其音演暢五根、五力

七菩提分

八聖道分

如是等法

其土眾生

聞是音已

皆悉念佛、念法、念僧

啊！

真的是太殊勝了！

真是太美啦！

在這西方極樂世界的淨土中

有好多好多種色彩繽紛

令人眼睛為之一亮的

美妙鳥禽

有——

雪白的白鶴

亮麗開屏的孔雀

曼妙的鸚鵡

鶯露鳥

和雅微妙的妙聲鳥

共命鳥

這些優遊自在的奇鳥們

不分日夜的

像交響樂一般

一同演奏出

典雅優美的歌聲

唱和著

五根、五力

七菩提分

八聖道分

……等

無上法教

在此淨土的眾生

聽聞之後

自然而然的

敬愛

佛

法

僧

.....

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.....



阿彌陀佛 蔡承訓敬繪

幸福

扉頁之十四～

Success

成功學

奮發向上 努力追求成功
再接再勵 永不止息！



圖解成功學——
堅持，就會成功！



成功方程式——
正確發心 + 堅持 = 成功



高僧大德成功之道——
龍樹大師

圖解成功學——

堅持 · 就會成功！

文／菁英族 美學設計／正道行

■概念

在追尋理想的路上
就好比
在跑馬拉松一樣
在跑的途中
會很辛苦
會很疲憊
甚至起了
想放棄的念頭

但是
勤能補拙
只要堅持
相信自己
不斷不斷的向前行
一定能跑出理想的成績
成功的終點
就在眼前！

■圖解



堅持到底，成功就在眼前！

成功公式——

正確發心 + 堅持 = 成功

文／古道風 美學設計／滿京華

成功
一定有個方向與目標
而這個方向與目標
要如何能夠實踐呢
第一步就是
正確的發心
意思就是
這個方向與目標的發心
是 善的
是 利益造福大眾的
尤其是面對服務眾生的菩薩事業時
所以
確立方向與目標之後
就是去實踐
並且
堅持！
排除萬難的
堅持！
相信不久的將來
成功一定屬於
自己的！
想要成功嗎
請記住這個公式
正確發心 + 堅持 = 成功

高僧大德成功之道——

龍樹菩薩

文／連盛 美學設計／學習



龍樹菩薩被譽為八宗共主，可以說是大乘佛教八宗的源頭，特別是在中觀佛學的闡揚上。中觀佛學的提出，以緣起性空為基礎，為後來大乘佛法的開展紮下了完備的基礎。龍樹菩薩有千部論主之稱號，可見其著作之多，大師許多有名的著作包括大智度論、中論、十住毘婆沙論…等。龍樹思想的結晶可以他所著的「中論」為代表，其開卷偈：「不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不去，能說是因緣，善滅諸戲論，我稽首禮佛，諸說中第一。」

龍樹菩薩的一生，可以說是追求真理的一生。對於宇宙人生真理的追求極度熱切的精神，令人動容。大師自幼學習婆羅門教，後來他覺得婆羅門教並沒有辦法解決他對人生許多問題的疑惑，於是毅然投身當時龍樹所居南印度盛行的小乘佛教高僧。龍樹深深折服於佛法對人生問題的洞見，潛心學習，不久便博通小乘經典與教法，

然而有感於當時小乘與大乘之間的爭論，以及自己的許多疑惑仍未盡除，毅然決定跋涉萬里遠行至北印度學習大乘佛法。龍樹深入經藏，辯才無礙。即使已經揚名北印度，龍樹仍然求法心切，終於得償所願，親赴龍宮閱藏，得覽許多精微的大乘經典，解開了許多心中的疑惑，悟入無生法忍，也帶回給人世一部重要的經典--華嚴經。此後，也開始了龍樹大乘菩薩行的著論與弘法生涯，並為那爛陀寺所崇敬，迎請為住持，大破外道論師。龍樹菩薩仍然一心追求圓滿佛果及實踐大乘佛理，他毅然放下那爛陀寺住持的身份，經歷千辛萬苦，終於開啟南天鐵塔，並傳下密宗兩部根本經典，大日經與金剛頂經。

龍樹菩薩的一生，是求法弘法的一生，是對真理極度熱望、探究與學習的一生，而這樣的精神，正是龍樹菩薩得以成為八宗共主，成就各項佛行事業的成功之道。



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——

We are the world !



修行人在天涯——

加拿大・中山公園・白蓮花



世界公民的佛教徒——

時代趨勢世界觀



世世界之窗——天涯若比鄰



地球村村民語：我們都是一家人！

We Are Family

修行人在天涯——

加拿大·中山公園·白蓮花

詞/流雲 美學設計/鄉情



北國的中國風庭園 蓮塘中的白蓮花
 如此純淨 如此美潔 亦如此清芬
 遊子的心 儘管有一絲世事滄桑
 睹此白蓮花 仍不由升起悠然嚮往淨土純美之幽情……

世界公民的佛教徒

文／黃連盛

美學設計／宏觀



國際樂施會對作為一個世界公民曾提出所應具備的七項素養，接下來我們會針對這七項世界公民的素養，從這一期開始依次分別說明，並且從佛教的觀點來做對照探討。

這一期要探討的第一項世界公民素養是：明白自己是世界的一份子，並且意識到自己作為世界公民的角色

is aware of the wider world and has a sense of their own role as a world citizen

* 從世界公民素養來學習

作為一個世界公民，首先要先明白自己是整個世界乃至地球的一份子，因此在相關知識與理解上，要認知到全球化的互動與依存關係，現在我們每天的食衣住行，大部份都是透過不同國家勞動力的投入，而呈現在我們眼前，為我們所用，某一物品的生產，很可能原料在A國，設計在B國、加工製造在C國，包裝在D國，藉由E國的貨運到達F國。而某些國家的經濟發展問題影響所及則可能是其他國家或甚至全球性的金融震盪。全球性的氣候暖化問題則

根本不可能單靠一個國家或少數人的努力就可以解決，而必須全球一起努力。此外，我們也要認識到全球化的社會，同時也代表不同文化、生活風俗習慣、思想觀念…等的不同，因此也要有對於多元文化的同理與平等互動的認知，以及對於人類普世價值的尊重，對於地球生態與環境的責任，乃至對於世界和平的追求。要意識到這些世界性的公共事務，是每一個世界公民都要去認知並且可以在自己日常生活中付諸行動的，進而促成整個世界往好的方向改變。

* 從佛法觀點來學習

整個世界是相互依存互動的整體觀，已經不是一個抽象的觀念，而是實際上在我們每天的生活中上演，同時這也與佛法所說，眾生一體無二無別的觀察一致，可以說是動一髮而牽全身。作為一個佛教徒，當然也要效法菩薩的發心，好好學習做一個世界公民的佛教徒，體認到自己對世界的責任，才能進而發揮大乘佛教的慈悲精神，並且直接在自己的日常生活中就可以選擇對眾生、對地球、對世界最有益的生活方式。🌸

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



修行策勵·步步為營——

每月實修反省



定水澄清·心珠自現——

靜坐心齋



花開見佛 悟無生——

念佛心記

編撰/功德水 美學設計/蓮花海

■心記



念著念著

周遭的環境並沒有巨大的改變

但心境改變的我

向外一看 世界確已大不同

～銘泰

■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



也是靜坐心得～

安住在清明無雜念的狀態中
專一持誦六字大明咒
安住在這樣的正念中
是身心的修歇處
也是光明喜悅的源頭

—信仲

在平靜的呼吸中
時而渾沌 念頭紛飛
時而清明 身安喜樂
儘管時好時壞
眼睛睜開後 感覺還不錯

—連春

左動動 右動動
深呼吸 吐吐氣
彎彎腰 鬆鬆腿
身放鬆 息調柔

.....

內在觀察力覺醒 專注力增加
容易放下執著

—育正

在靜坐時，感覺時間過得特別快，
而靜坐後，內在感覺多了一份穩定感。
靜坐不但可以觀照自己的內心，
也可以增加自己的穩定性。
—炳煌

懺悔門——

真 誠 的 懺 悔

~ 通往重新開始與未來成就.....

文／悔過 美學設計／重生

■懺悔文：

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

■實踐：

每日10遍~108遍
行住坐臥皆唸更佳

■懺悔心聲：

我錯了！向諸佛菩薩懺悔，我應該善用自己的時間，正視自己的缺點與過失，努力的研究與修正，並且改進缺點與錯誤；在諸佛菩薩面前發願，要好好掌握每分每秒，不要再沈溺於玩樂上，要更加精進，努力向上，多多行善。 



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

添品妙法蓮華經卷第三

眾生流轉中住

唯有如來超出三界

發生悲愍

亦如慈父愛念一子

大智度初品中菩薩功德釋論第十

復次

是陀羅尼持菩薩

不令墮二地坑

譬如慈父愛子

子欲墮坑

持令不墮

大乘本生心地觀經卷第一

大智方便不可量

恒與眾生無盡樂

能為世間大慈父

憐愍一切諸有情

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。	

菩薩道

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／黃連春 美學設計／方興艾

菩
薩
道



人類隨著資訊、科技與交通的發達，大幅縮減了互動所需的時空，也因此擴張了彼此互相影響的速度與範圍，也加速了自他人際關係的演化速度，而利他主義，正是此演化的方向與結果。也就是說，人類的文明史將站上新的里程碑。人

與人之間的關聯，將逐漸跨越既有的形式限制，發展出更高尚的精神文明，而這正與菩薩道的本懷不謀而合。

以環保而言，隨著經濟與人口的成長，也加快資源不斷的開發與運用，污染與暖化等對人們

產生的影響漸漸被重視，不論企業或國家也慢慢體會到除了經濟發展以外，也必須對此所產生的負面影響有所作為，否則難以為繼。因為道理很簡單，當地球不再適合人們居住時，這一切的發展將不再有意義。因此各式的關懷團體，跨越了種族與國家的限制，經由各種方式不斷地喚醒地球村的村民們，希望大家秉棄自私的作為，發揚人我一如的公義精神，共同維護美麗的地球。而對此作出正面回應的國家、企業團體、甚至個人也容易為村民們所樂於接受，產生更好的循環與互動，而菩薩道不也就是在利他的過程中也真正利益了自己。

從企業責任的角度來看，經營的中心思想，或者稱作核心價值，從以前的利潤為主要導向，慢慢也出現公益、回饋等價值觀，而誠信或責任也擴大於與企業體共存的人事物，所謂的永續經營不再只是考量基本的營收，而其成本與效益的

分析結構更須著眼於社會公義的實踐。例如不良食品難以被人們接受，高污染的產業終須被要求符合更高的環保標準。而以利他為考量並實踐社會公益的企業，可以創造好的企業形象，也將為大家所接受。菩薩道的拔苦與樂及眾生與菩薩一體在利他主義中也得到了共鳴。

近幾年有越來越多的國際大型企業體，不僅自身履行企業責任，連與其合作的上下游相關廠商，也以其是否善盡企業責任作為是否繼續合作之考量，空有優良的生產技術將不再列為主要考量因素。由此可見，利他主義已成為世界發展的主流意識。

利他主義的發展不僅顯現於環保與企業責任，對於人們的經濟、社會、教育、心靈、和平等也都產生良性的互動與影響。在一切的面向，盡一切的可能，帶給眾生歡喜，所以利他主義就是菩薩道。



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10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：一切世間有為之法，無得久停，須臾變壞。
世間一切有身，悉皆不淨，種種穢污，無一可樂。——大乘起信論

2008年 10月份 週規劃表

08年10月			1日	2日	3日	4日	5日
星期			三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上							

08年10月	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
星期	一	二	三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上							

08年10月	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
星期	一	二	三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上							

規劃表格

沁心佛語：欲令眾生咸得聞之，一切世間難信之法 ——法華經序品

08年10月	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
星期	一	二	三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上							

08年10月	27日	28日	29日	30日	31日		
星期	一	二	三	四	五		
上午							
下午							
晚上							

規
劃
表
格

2008年10月份 Memo便籤



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。



January(1月) February(2月) March(3月) April(4月) May(5月) June(6月)

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

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

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

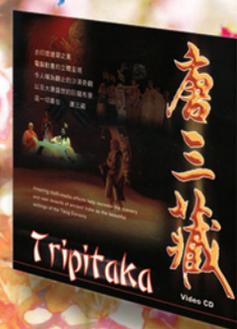
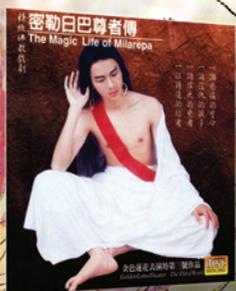
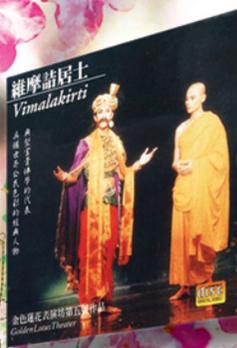
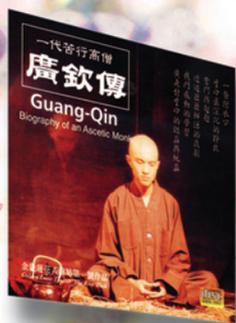
規
劃
表
格

沁心佛語：其中如來，一切世間最尊特身，超越身語意地至於心地，逮得殊勝悅意之果。

—— 大日經卷五

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

