

金色蓮花佛學月刊 實用佛學

Golden Lotus Modern Cultivation



大般若經的大智慧·小沙彌學園·摩登佛子生活索引

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！

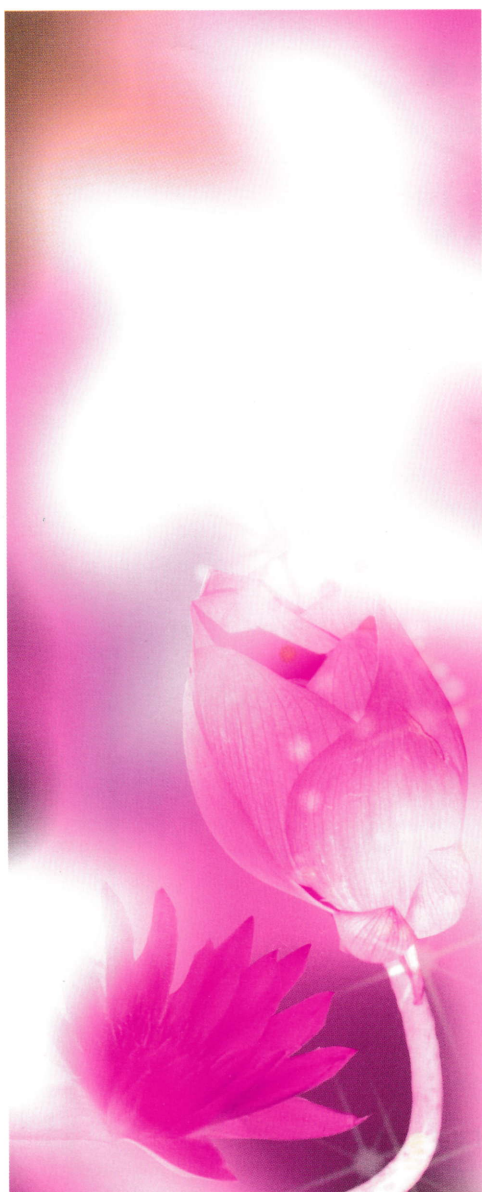
佛法
可以成為
流行！

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

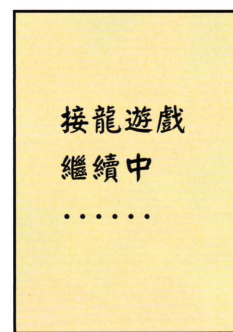
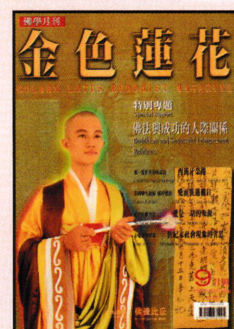
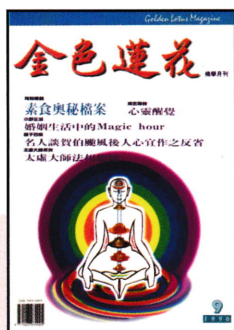
國內經銷／高見文化行銷股份有限公司

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

真相大白



所有的真相
終有一天
都會水落石出

紙是包不住火的
黑夜的晦暗
不代表日光不再照射

小丑
可以一時跳樑
君子
可以一時蒙冤

但是
所有的奪朱亂雅
指鹿為馬
對錯倒置
是非混淆
在法界大放光明時
都得真相大白
苦盡甘來

德不孤必有鄰
只要是真心誠意服務眾生的好菩薩
也許一時會被冤枉誤解
但是路遙知馬力、日久見人心
更所謂真金不怕火煉



總有一天
清譽會恢復
正義會伸張

不著世間如蓮花
能令眾生大歡喜

絕美的佛偈如是寫著
深深的惕勵著我們
要作出淤泥不染的蓮花
清淨 美麗 芬馨遠播
要令眾生歡喜啊！

而當一個修行人通過了嚴苛的考驗
在五濁惡世裡證明了

清淨的純度
毅力的韌度
智慧的深度
慈悲的廣度
.....

那麼
所有的世人
會公平公正的
以禮相待
生大歡喜心！



～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

美麗

快樂

慈悲

幸福

智慧

成功學

藝文涵養

世界觀

佛教美學

實修

兒童佛學

菩薩道

素食風尚

規劃表格

佛品

生活索引



金色蓮花雜誌形象 Image~

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——

水晶宮殿慈莊嚴

～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



主題開始

金色蓮花 Golden Lotus

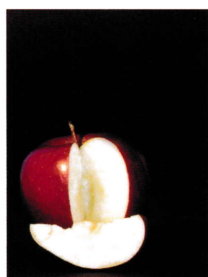
實用佛學豐收之旅啟程→

健康

12 ■ 健康識知

13 ■ 健康話題

14 ■ 高僧高壽高招



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 ■ 清心小語

25 ■ 真知灼見

26 ■ 大般若經的大智慧

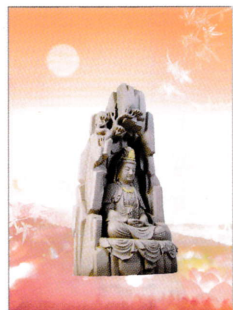


藝文涵養

33 ■ 法界抽象畫

34 ■ 眾生相

36 ■ 紙上藝廊



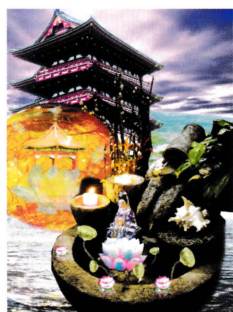
佛教美學

43 ■ 禪詩書法之美

44 ■ 美麗的飛天

46 ■ 蓮花之美

47 ■ 寺廟之美



兒童佛學

49 ■ 童詩童畫

50 ■ 兒童秋令營

54 ■ 小沙彌學園

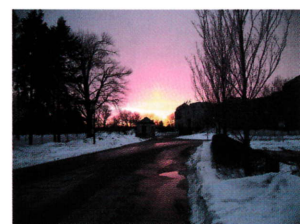


素食風尚

57 ■ 慈悲素

58 ■ 健康素

59 ■ 環保素



佛品

61 ■ 流行佛品櫥窗

62 ■ 佛品DIY

64 ■ 佛品小舖

遊戲

67 ■ 填字遊戲

68 ■ 佛法知識問答

70 ■ 修行大富翁

快樂

73 ■ 幽默拾趣

74 ■ 純真便快樂

75 ■ 法喜

幸福

77 ■ 幸福角落

78 ■ 幸福時刻

79 ■ 幸福畫面

80 ■ 幸福國度

成功學

83 ■ 圖解成功學

84 ■ 成功方法

86 ■ 高僧大德成功之道



世界觀

89 ■ 世界之窗

90 ■ 修行人在天涯

91 ■ 世界公民的佛教徒

實修

92 ■ 念佛心記

93 ■ 靜坐心齋

94 ■ 觀空練習

95 ■ 每月實修反省

菩薩道

96 ■ 菩薩座右銘

97 ■ 自我評量表

98 ■ 利他主義正火紅！

規劃表格

101 ■ 一日分段規劃表

102 ■ 週規劃表

104 ■ 年規劃表

生活索引

107 ■ 素食餐廳

112 ■ 佛品坊

114 ■ 有機店

廣告資訊

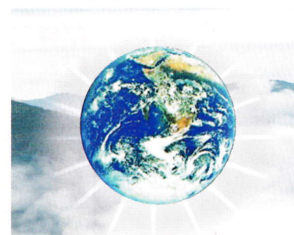
118 ■ 公益廣告

119 ■ 素茂素食公司

120 ■ 大藏佛教文物

121 ■ 百格仕橄欖油（滿寧）

122 ■ 華光堂・乾隆坊藝術文化



佛菩薩生日快樂！



11月23日(農曆10月26日)是廣欽老和尚的誕辰紀念，讓我們一起同聲慶賀！

達摩祖師生日快樂！

Happy Bithday To Buddha

11月2日(農曆10月5日)
是達摩祖師的誕辰紀念，
讓我們一起同聲慶賀！



達摩祖師 繪圖·蔡承訓

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



健康新識——

步行減肥



健康話題——

牙周病



高僧高壽高招——

百丈懷海長壽之道

健康知識 ——

步行減肥

越來越多的人採用步行的方法來達到健身減肥的目的。然而專家指出：在這些用步行來減肥健身的人當中，至少有一半的人未講究方法，以至於減肥效果打了很大的折扣。那麼什麼是有效的步行減肥法呢？

首先在步行時間上，每次步行至少需延續 20 分鐘，才能達到讓體內多餘脂肪被有效消耗的效果。

其次，要注意步行的姿勢，如果能模擬競走的姿勢跟步態會更好。

此外，理想的步行地點是讓自己沉浸於大自然的氣息之中，身體能不斷補充新鮮氧氣，就會感到全身心地放鬆。

最後，如果在一段時間的鍛鍊後體重減輕仍不明顯，那就要更加堅定信心，堅持下去。

步行是一種自然、輕鬆、健康的減肥方式，同時也是最節省時間的方式。重要的是日復一日持之以恆的做下去，只要用對方法，相信不僅可以減肥，更能鍛鍊出健康的身体。



健康話題 ——

牙周病

文／鄭鴻祺

美學設計／雲童

口臭、牙齦發炎、牙根鬆動、牙齦流血、牙齒萎縮，這些現象都是牙周病的前兆，牙醫通常會治療牙齒、牙根，還有給病人吃抗生素，這都是治標，無法根治，一段時間後又會復發，現象也愈來愈嚴重，最後牙齒掉光，要換假牙。

以中醫的觀點，上牙床屬於胃經，下牙床屬於大腸經，當胃經、大腸經出問題時，牙齒及牙齦就出問題，應急的處理方式，就是吃清胃散，可以化解口臭、牙齦發炎、流血；輕微的口臭只要吃桑菊飲就能改善，要等毒素清完後才能吃甘露飲。

根本的處理方式，就是要徹底的改變飲食方式，絕對不能吃燒、烤、油炸的食物，以及上火的水果，如荔枝、龍眼、榴連、橘子，這些食物、水果火氣都很大，會在身體裡累積，等到免疫系統下降時，就會表出來。

一旦顯現出牙周病症狀時，就要從清

熱解毒方向著手，解肝臟的毒素，解膽經的毒素，解腎臟以及膀胱經的毒素，這是非常複雜的療法。

松針熬水喝，會疏通膽經，煮蘋果水會疏通氣脈，特別是膀胱經，肝經可以吃奶薊，或者高劑量的龍膽瀉肝湯，六味地黃丸也是解決腎臟問題的藥物，可以從年輕時就開始吃，到年歲大了，就不會有問題。

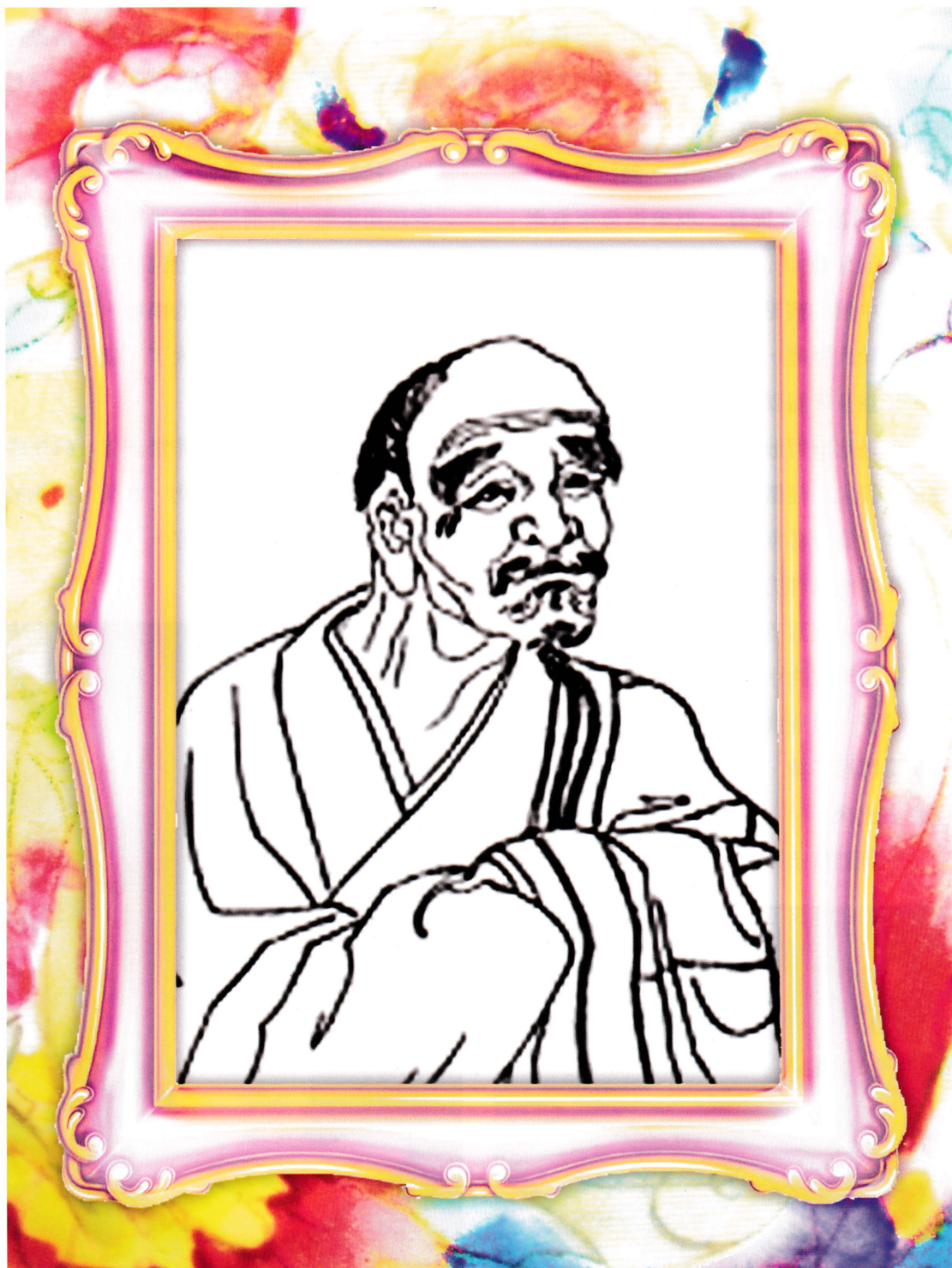
病從口入，這句話非常正確，只要嚴格管制飲食，再加上食物、水果、藥物的調理，身體就會愈來愈好。



高僧高壽高招——

百丈懷海禪師

文／連盛 美學設計／程憶



高僧

唐朝百丈懷海禪師最為人所熟知的即是「百丈清規」這一禪宗叢林規矩的制定，奠定了禪林發展的基礎，而禪宗五大派中的臨濟宗及沩仰宗均出自懷海門下，益可見其對禪宗傳承的貢獻，有百丈語錄傳世，也留下許多著名的公案。

高壽

百丈懷海禪師高齡九十五歲，即使在今日的醫療水平之下都算是絲毫不遜色的高壽之人，更何況當時。

高招

百丈懷海禪師之能如此高壽的高招之中，最特別的要屬他會出坡耕作勞動筋骨，同時也鍛鍊了健康的身體。其次，百丈禪師睡眠所使用的睡姿是斜枕床臂的右側臥睡。根據現代醫學的說法，右側臥睡姿有助於全身放鬆，腸胃道運行通暢，供應更多血液給肝臟，有利於新陳代謝等作用。此外，佛教吃素的習慣，當然也是百丈禪師得以長壽的原因之一。最後禪宗直指本心、沒有不必要的、耗費能量的詔曲與執著，直接面對當下的真實，這種直心的生活態度，當然是對身心都是最健康的生活態度。🌈



扉頁之二 ～

Beauty 美麗之夢

航向美麗的梦想

導向心美→人美之正確觀

美麗之道——

心美人更美

觀想美容法——

紅潤美顏

素美人——

令髮潤澤的食物

美麗之道——

心美人更美

文／連春

美學設計／華娟

美
麗

名利是一時的
感動卻是永恆的
而感動來自真誠
真誠來自無私
沒有交換
沒有條件
以這麼純淨的方式存在
是人性的光輝
是感動的源頭
是讓人更美的真正原因
有了崇高的心靈
將可深深感動有緣的人
不僅自己更美
還可以讓更多人更美
何樂而不為



觀 想

紅 潤

美 容 法——

美 顏

美
麗

文 / 花想容 美學設計 / 雲裳衣

觀 想

大慈大悲的觀世音菩薩
乘龍而現 從天而降
此時 天地大放光明

觀音菩薩慈愛的
伸過了手來
輕放在自己的頭頂上
並且溫柔的叮嚀著說道
要慈愛一切有緣眾生喔！

就在那一瞬間
自己的頭頂
有股熾熱溫和的暖流
由上至下 溫暖全身
使身體通體舒暢

此刻臉上的種種
不柔和的線條
也一併 消去
轉而展露出的
光亮紅潤、充滿自信與慈柔
的臉龐
.....

保任
越久越好 🌈



素美人——

令髮潤澤的食物

編撰 / 桃仁白 美學設計 / 櫻花曲

美
麗

若欲擁有一頭如雲秀髮，則不宜用含化學物質的洗髮精，亦不適常常燙髮或染髮，而常吃以下食物，則有助於秀髮的潤澤美麗，即核桃、黑芝麻、黑豆、欖仁。

藥 用 價 值

核 桃

核桃堪稱抗氧化之“王”。核桃是食療佳品。吃核桃補大腦。核桃美容效果非凡。吃核桃對心臟也有好處。失眠也可以嘗試吃核桃。生食核桃有營養。

巧剝核桃皮，先把核桃放在蒸籠內蒸上三五分鐘，取出即放入冷水中浸泡三分鐘，撈出來用錘子在核桃四周輕輕敲打，破殼後就能取出完整核桃仁。



黑 芝 麻

補肝腎，潤腸燥。用於頭暈眼花，耳鳴耳聾，鬚髮早白，病後脫髮，腸燥便秘。

黑芝麻含有大量的脂肪和蛋白質，還有糖類、維生素 A、維生素 E、卵磷脂、鈣、鐵、鉻等營養成分。黑芝麻含有的多種人體必需氨基酸在維生素 E、維生素 B1 的作用參與下，能加速人體的代謝功能；黑芝麻 - 含有的鐵和維生素 E 是預防貧血、活化腦細胞、消除血管膽固醇的重要成分；黑芝麻含有的脂肪大多為不飽和脂肪酸，有延年益壽的作用；中醫中藥理論認為，黑芝麻具有補肝腎、潤五臟、益氣力、長肌肉、填腦髓的作用，確實是中老年人常用的保健佳品。



黑 豆

研究提示，黑豆具有高蛋白、低熱量的特性。黑豆中蛋白質含量高達 36%-40%，相當於肉類的 2 倍、雞蛋的 3 倍、牛奶的 12 倍；黑豆含有 18 種氨基酸，特別是人體必需的 8 種氨基酸；黑豆還含有 19 種油酸，其不飽和脂肪酸含量達 80%，吸收率高達 95% 以上，除能滿足人體對脂肪的需要外，還有降低血中膽固醇的作用。



欖 仁

欖仁樹的樹皮性味苦、性涼，有收斂之效，對解毒止癢、化痰止咳、痢疾、痰熱咳嗽及瘡瘍有治療功效。葉及嫩葉對頭痛、發熱、風濕關節炎有治療功效。葉汁對皮膚病、癲瘋及疥癬有治療功效。種子性味苦、澀、性涼，可清熱解毒，對咽喉腫痛、痢疾及腫毒有治療功效。



扉頁之三 ~

K i n d n e s s

慈悲為懷

大慈大悲
是最動人的心腸

常佩我心——
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

文／暖雲香

美學設計／任潤心

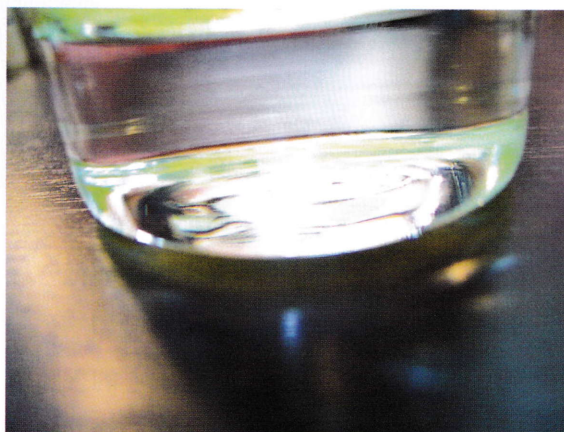
詩句：

慈心聖境如樂土
悲憫胸懷無邊際
心如蓮海滿芬芳
最愛大悲觀世音
美善感動救人心

延伸：

慈悲心 最美！
宛若朵朵盛放的美蓮
大慈大悲的願行
驚天動地 可歌可泣
令人讚嘆啊！

觀世音菩薩
是最好的榜樣
是最好的學習對象
誓願生生世世
效法學習



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
一同齊心的發願
要好好的長養悲心
效法大慈大悲的觀世音菩薩
慈愛一切的眾生

■ 延伸說明：

身受大慈大悲
的細心護佑
深受大悲願行
的感召發願
一同一心的誓願學習
廣大的悲願悲行
愛盡一切眾生

並且
讓此願行
像無盡燈海一樣
永無止盡的點燈下去
.....



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



讓我們一起虔誠的發出心念：願兩岸和平……

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



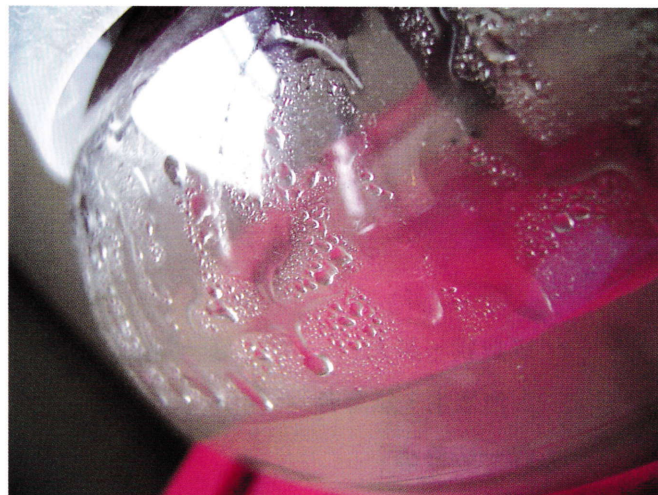
晶瑩慧語・照亮心靈——
清心小語



真知灼見——
第一義諦～空



讀經開智慧——
大般若經的大智慧
～連載第176回



沁涼露滴・晶瑩心靈～

清心小語

心語／韻玲

美學設計／文

一位知名的作家說過：

除了在家

我不是在咖啡館

就在往咖啡館的路上

也許一個好的修行人可以這麼說：

除了生活所需

我不是在打坐

就是在準備打坐

所謂的損友

就是會激發你的惡或負面傾向的人

例如一個脾氣壞的人

再與一個脾氣更大的人在一起

那麼 無異是 火上加油

感恩與知足～

感恩 可以使苦難縮小

知足 可以讓幸福變多

真 知 灼 見——

第 一 義 諦 ~

空

編撰 / 夢幻影 美學設計 / 露如電

經 文

廣大空寂
名曰虛空
涅槃宮殿亦復如是為大空寂
無有主宰
亦無我所
一切眾生設入其中
無能攝取一毛端量
廣大空寂
廣大無量
名大涅槃

出 處

大寶積經卷二十二

釋 義

廣大無邊
空廓寂靜
是名為虛空
所謂的涅槃宮殿也是一樣
是為廣大空寂
沒有主宰可言
也沒有我所可言
一切的眾生
假設進入其中
那麼也沒有辦法



能夠拿取即使微如一毛的任何東西
所以廣大空寂、廣大無量
是為大涅槃

延 伸

空是勝義諦
空是第一義諦
這是無庸置疑的真知灼見

為什麼是勝義諦？
因為空實在太殊勝了
為什麼是第一義諦
因為空是出世入世第一重要的真理

所以
能夠擁有空的知見
就是真知灼見
如果還能進而證入空性
那麼當然就是難以比擬的大利益了！🌈

智
慧

讀經開智慧



大般若經的大智慧！

——連載第 176 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

復次，世尊！若新學大乘菩薩摩訶薩，依般若波羅蜜多、靜慮波羅蜜多、精進波羅蜜多、安忍波羅蜜多、淨戒波羅蜜多、布施波羅蜜多，起如是想：如是般若波羅蜜多，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，是菩薩摩訶薩由起此想，非行般若波羅蜜多……

復次，世尊！若新學大乘菩薩摩訶薩，依般若、靜慮、精進、安忍、淨戒、布施波羅蜜多，起如是想：如是般若波羅蜜多，於一切法，

作大、作小、作集、作散、作有量、作無量、作廣、作狹、作有力、作無力。世尊，是菩薩摩訶薩由起此想，非行般若波羅蜜多。

世尊！若新學大乘菩薩摩訶薩，不依般若波羅蜜多、靜慮波羅蜜多、精進波羅蜜多、安忍波羅蜜多、淨戒波羅蜜多、布施波羅蜜多，起如是想：如是般若波羅蜜多，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，是菩薩摩訶薩由起此想，非行般若波羅蜜多……



復次，世尊！若新學大乘菩薩摩訶薩，不依般若、靜慮、精進、安忍、淨戒、布施波羅蜜多，起如是想：如是般若波羅蜜多，於一切法，作大、作小、作集、作散、作有量、作無量、作廣、作狹、作有力、作無力。世尊，是菩薩摩訶薩由起此想，非行般若波羅蜜多。

大正藏第五冊

(p937I 欄10行～p954I 欄倒數7行)



二、講解

善現又對佛說：如果新學大乘菩薩依六度起如是想：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；這樣的想法，並非修行般若。

接著又說：如果新學大乘菩薩不依六度起如是想：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；這樣的想法，並非修行般若。

此段經文，主要是說明一個新學的大乘菩薩，無論是依與不依六度，只要是有所執取的想五蘊乃至一切不作大、小等，就並非是修行般若。

什麼是“新學大乘菩薩”？就是剛開始發菩提心的修行人。也就是從此志求



無上佛道，不僅是為了自己，也同時是為了無量無邊、如父如母、如子如女的眾生。這樣的發心是令人感動的，但是一切的感動都要立足在般若，如果沒有般若為依皈，則感動過了度就無法成事，所以般若對於新學大乘菩薩是必修課程中的必修課程。

什麼是菩薩的必修課程？就是經文中提及的「般若波羅蜜多、靜慮波羅蜜多、精進波羅蜜多、安忍波羅蜜多、淨戒波羅蜜多、布施波羅蜜多」，也就是耳熟能詳的六度。六度可以說是大乘菩薩必須作到的六個重點，不論是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，一個菩薩都要盡份盡力的去作，因為只有六度萬行全部功德圓滿了，一個菩薩才能夠究竟成就。

所以，當一個新學的大乘菩薩依靠六度來作意的話，按理來說都是正確的，但是當經文提及：「起如是想：如是般若波羅蜜多，於色不作大、不作小，於受想行識亦不作大、不作小……於色不作有力、不作無力，於受想行識亦不作有力、不作無力」，表面看起來，都沒有什麼問題，但關鍵就在於「起如是想」，也就是作意思惟的意思，但說得更清楚，是執取的作意思惟，所以才會有後面經文的結論：「是菩薩摩訶薩，由起此想，非行般若波羅蜜多」。

所以意思再清楚不過了，就是六度固然是菩薩必須依靠的，但是如果有了任何的執取，那麼這絕非在修行般若；



而事實上，六度中以般若為依皈，如果沒有修行般若，也就等於沒有修行六度。

緊接著下一段的長篇經文，其實結構與前段幾乎一模一樣，唯一不同之處是前段“依六度”，此段是“不依六度”。

依六度而有執取，等於沒有修行般若，也就等於沒有修六度。而不依六度又有執取，這答案就再清楚不過了，當然更是：「是菩薩摩訶薩由起此想，非行般若波羅蜜多」。

由此兩大段的對比中，我們又再度甚深明白了般若的重要性，也就是不執取的重要性。只要沒有了執取，六度才真的有意義；一旦有了執取，有六度可依也等於無六度可依。

那麼執取的原因是什麼呢？就是我們的分別意識，這強大的第七意識，是凡夫整個心思的主宰，一切的人事物都逃離不了這樣的宰制；不是在分別高，就是在分別低、不是在批判驕慢，就是在批判沮喪……，如果我們不澈底斷除這分別染污識，那麼，可以斬釘截鐵的說：成就不可能！

為什麼呢？因為唯有分別意識停止運作，我們才能讓真正的真相大白。才能從相對的境界進入絕對的境界——澈見諸法實相；也才能真正明白為何佛經一直要告訴我們：這個世界是幻相！

真的是幻相啊！我們所執取的，在醒覺過來的人來看，真是愚不可及啊！就



如同大人看到兩個孩子在為不值錢的玩具吵鬥爭奪不休是一樣的，因為孩子執取於要玩玩具，所以不肯放手給別人；而我們大人所不肯放下的：例如名、利、情……種種的種種，在佛菩薩的眼光看來，不也是像孩子的玩具嗎？

所以，解脫的關鍵真的就只在：斷除分別意識！明白了這點，就會明白：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」的甚深含意。原來，學佛學了半天，只是要學個“清淨意識”而已。

真的是這樣嗎？千真萬確是這樣，六祖名句：「不思善、不思惡，正與麼時」；是的，以一個純淨的意識而言，不可能執取於善，更不可能執取於惡。不是善惡不分了，而是不落入分別的分別中。

修行真的很難嗎？如果沒有走對方向，確實是千難萬難；但是如果走對了方

向，那麼其實也未必如此困難。試想，作一個善良簡單的孩子幸不幸福呢？答案當然是肯定的；但是事實上，這就是修行，這就是一個修得很好的人。

所以，就從現在開始，作一個簡簡單單的人，作一個心思不複雜的人；這樣的人，是會成就的人，而且是究竟成就。

就從現在開始，把注意力放在一切的本質，而不是放在誰對誰錯，誰比較有道德，誰比較和藹可親，誰比較罩得住……。當注意力放對了地方，我們才能穿越紛雜的幻相，進入本質，進入核心。

生命的成長是無從逃躲的，而真正的成長就是心的成長，就是智慧的成長，也就是般若。般若不但是成長的關鍵，更是解脫生死輪迴的關鍵，所以，我們一定要全力以赴的去聽聞、思惟，最後實修實證。才能有一天——悟無生、斷生死。🌈





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



法界抽象畫



攝影藝術——
眾生相開麥啦！



紙上藝廊——
楓紅層層現莊嚴

法界抽象畫

手稿 / 玲子 完稿 / 文思



藝文涵養



抽象畫一畫，抽象看一看，隨意想一想……

攝影藝術——

眾生相開麥拉！

文藝涵養



天圓地方，眾生皆有佛性……

攝影／鄭秉忠

美學設計／眾生相



藝文涵養

地方天圓，眾生皆有佛性……

紙上藝廊——

11月份展覽主題～

楓紅層層現莊嚴

展覽企劃 / 碧水詩泉

美學設計 / 鄭博文

Invitation

邀請卡

謹訂於 2008 年 11 月 1 日～11 月 30 日
於本紙上藝廊隆重展出——

楓紅層層現莊嚴

金頂仙樂音渺渺
大鵬展翅任翱翔
甘露遍灑三千界
楓紅層層現莊嚴
十方聖眾今祈請
過去現在未來佛
菩薩護法龍天等
群聚此地放光明

敬邀

闔第神遊參觀！

祝展出成功



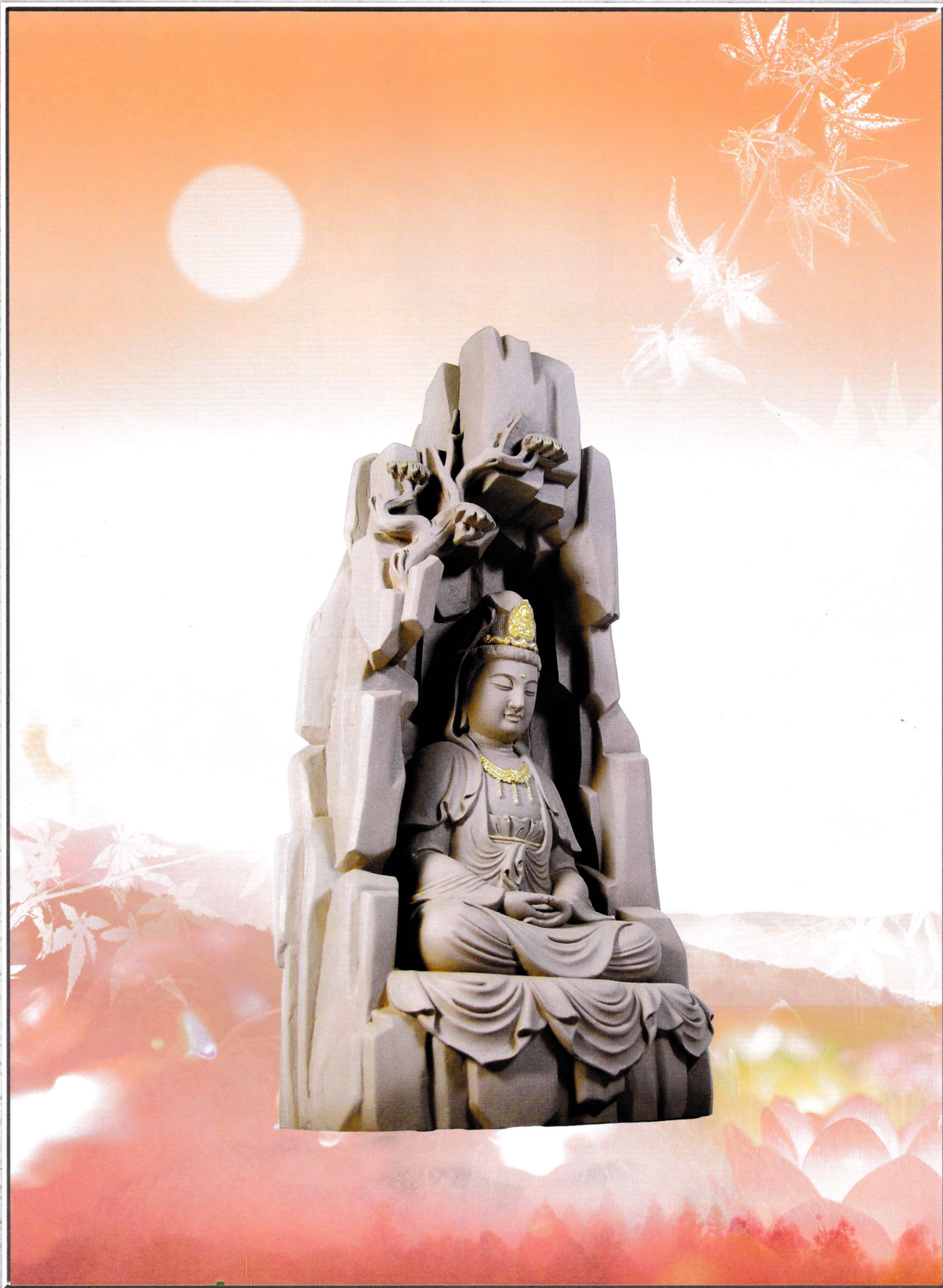
作品名稱：楓紅層層現莊嚴



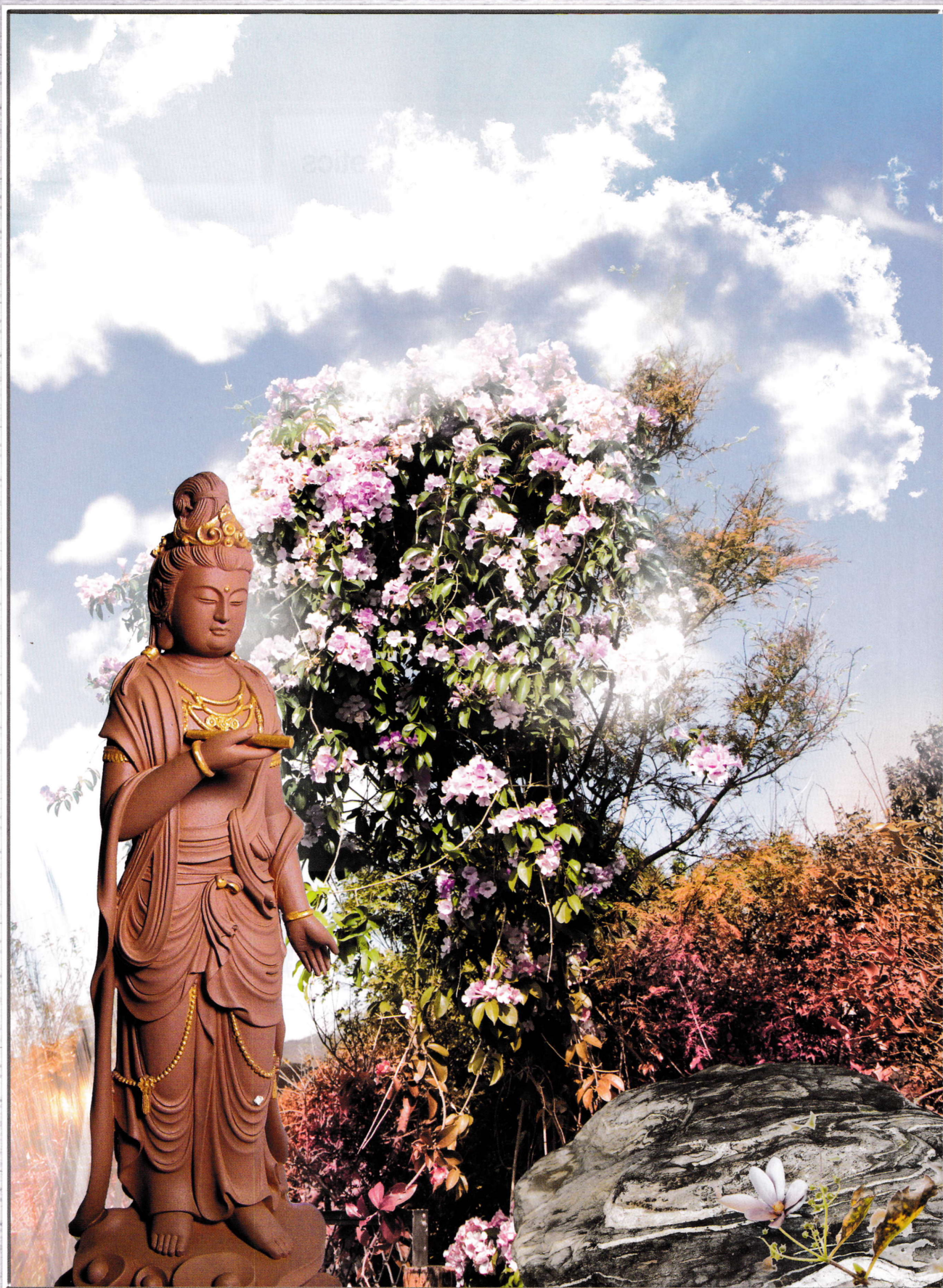
作品名稱：智光晃耀觀自在



作品名稱：慈心雲遊周法界



作品名稱：眾生依怙觀世音



作品名稱：風卷雲舒現大千



扉頁之六 ~

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——
禪詩心香



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



書法之美——

禪詩心香

編選／朝法

美學設計／華娟

一片寒心雪夜
數聲破夢霜鐘
爐內香銷宿火
窗前月上孤峰

——憨山大師



佛教美學

書法輯字——文徵明體

佛教美麗代言人—— 美麗的飛天

文案／夢駝鈴

美學設計／香花海

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

飛天如仙姿貌美
天際迴旋轉妙音
七彩虹光彩虹現
十彩金銀遍虛空
天花飄飄寶蓋轉
禮讚諸佛放光明
諸佛功德無窮極
獻花上供歸命禮

歌詠——天童子



佛教聖花 蓮花之美

美學設計 / 文人



荷葉羅裙一色裁
芙蓉向臉兩邊開
亂入池中看不見
聞歌始覺有人來

——唐·王昌齡【採蓮曲】



寺廟之美—— 廟宇仙鄉

美學設計／博文 詩／隨雲

妙蓮海寺

妙壇綻仙蓮 塵勞海中現
大悲觀自在 甘露遍時灑
無二天地間 盡是不思議



扉頁之七 ~

Children Buddhism

兒童佛學

學佛

從小開始

希望無窮……



童詩童畫——
聽佛佛的話



紙上活動營——
兒童素食營！

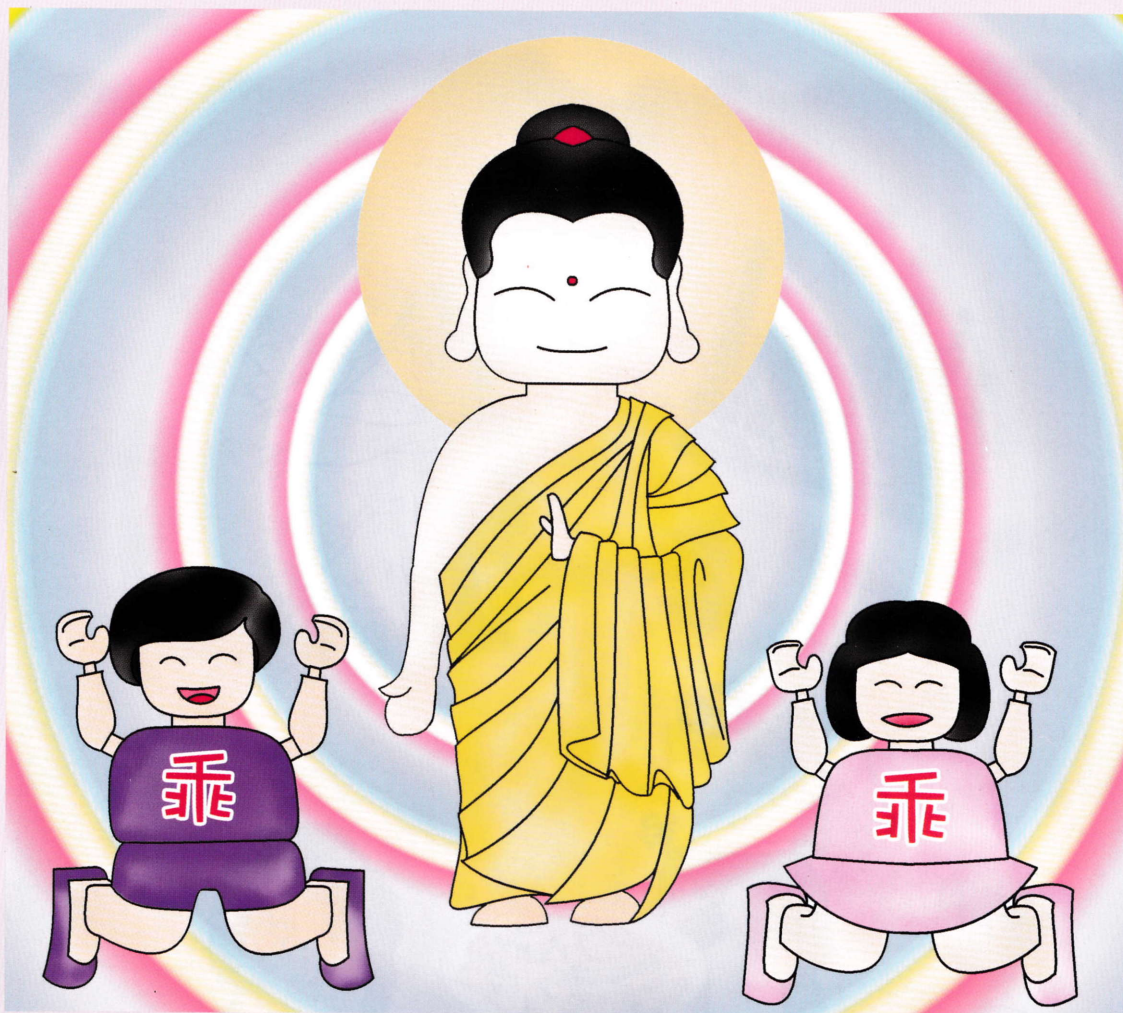


小沙彌學園——
生活即修行

童詩童畫——

聽佛佛的話

詩／小童 圖／小訓



敬愛的佛佛
我要聽您的話
愛我的佛佛
我要聽您的話

我要聽您的話
做個乖寶寶
我要聽您的話

當個有愛心的乖寶寶

只要聽您的話
就是好寶寶
只要聽您的話
就是乖寶寶

做個聽佛佛教導的乖寶寶！

紙上活動營——

親子秋令營

素食小吃大進擊

活動設計／連春

美學設計／小華



日期：秋高氣爽的某週末

對象：小學生及其家長

地點：這一回當然是城市裡比較好囉！

準備器材：地圖、素食小吃資料。

還在等什麼？趕快約朋友及爸爸媽媽一起來玩吧！

活動流程：

0800-0900 集合及活動說明

0900-1130 素食小吃尋訪

1130-1230 成果介紹

1230-1330 香積時間(小吃分享)

1330-1350 歡唱時光

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：居住縣市的素食資料、地圖、餐具、雨具、簡易醫藥、水等等。

*帶著愉快的心情早睡早起。(若太高興睡不著，記得把鬧鐘放床頭，以免……『吃不到』……)

0800-0900 集合及活動說明

*各位小朋友，今天為什麼特別高興呢？是不是知道今天要吃遍素食小吃？

*大家知道我們所居住的縣市到底有多少素食小吃店嗎？

*今天的活動就是要讓大家知道素食小吃分布的情形，也深入了解其特色，更重要的是要讓大家親自品嚐，並可將您的體會向您的親朋好友推薦，與他們一起分享！

0900-1130 素食小吃尋訪

*以家庭為單位，每家庭為一組；將居住縣市地圖依家庭數分成數區，每個家庭負責一區。

*除了活動前蒐集的資料以外，相信仍有許多遺『吃』之憾，請大家用力把他們找出來與大家分享吧！

*請詳細紀錄各素食小吃店的店名、地址、電話、營業時間及其招牌或特色。

- * 選購您想跟大家推薦與分享的小吃。
- * 一定要注意交通安全喔！

1130-1230 成果介紹

- * 首先歡迎大家來到（寬敞舒適的同學家或者適當的室內空間）
- * 我依舊是那個管玩不包吃的小當家，經過一個上午，相信大家都帶回了各區具有特色的小吃，事不宜遲，我們趕快請各位小朋友出來為大家介紹一番，若有不足之處再請家長稍作補充囉。
- * 要仔細聽，下午的團體活動會從這裡出題喔！

1230-1330 香積時間(小吃分享)

- * 請各家庭將帶回的推薦小吃擺在共用的地方。
- * 今天的午餐實在是太豐盛了，幾乎是素食小吃精選集耶！
- * 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。」

1330-1350 歡唱時光

- * 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（與素食小吃有關），其他人跟著上台的人一起跳。
- * 教大家唱幾首好聽的歌曲，讓自己的嗓子奔放一下吧！

1350-1550 團體活動

- * 素食印象：※將各組實際蒐集的資料回收，作為題庫。
 - ※主要是店名、特色及地點。
 - ※由小當家來發問，各家庭舉手搶答。
 - ※最後統計看哪一家庭答對最多。
 - ※可以用選擇、是非、問答等形式進行
- * 親子同台：※兩個家庭為一組。
 - ※以今天的活動為主題，表演一段 5~10 分鐘的短劇。
 - 例如：
 - 尋訪過程或小吃分享時間曾發生的趣事。
 - 老闆介紹的過程。
 - 吃到招牌小吃的感覺與表情。
 -
- * 比手畫腳：※分成三個大組。



※以今天的午餐小吃菜色名稱為題目。

例如：水煎包、蒸餃……

※前段先由父母親比，小朋友猜；後段則反之。

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！

大家也可就素食小吃的衛生注意事項及相關的環保事宜提出分享。

例如：料理實務的過程是否衛生

飲食環境是否衛生

也可自備環保餐具喔！

* 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

* 可以把不錯的素食小吃店與你的朋友分享喔。

* 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

～佛學教育，從小開始……



生活與修行

側記／連春

美學設計／童子心

繪圖／小訓

來來來 來上學～
去去去 去拜佛～

天氣已進入深秋的時節

早課後的空檔

一群可愛的小沙彌

在樹林裏來回穿梭

落葉隨著歡笑聲舞了起來

沒一會兒

個個都滿臉通紅了

大夥見慈慧師父走過來，就都跑過來繞著

師父轉走到一片空地，圍了個圈坐了下來

慈慧師父笑著說：

大家從這大自然季節的更替中

說說看自己觀察到什麼！

德修小沙彌說：

不同的季節有不同的風景

其他小沙彌也陸續發表了許多的觀察……

其中，世亮小沙彌提到：

冬天快來了，許多生物都準備要休息了

慈慧師父笑著說：

嗯！很好

智莊小沙彌接著說：

我發現不同的植物有不同的生長季節

慈慧師父點頭說：

嗯！大家聽到這裡有什麼想法或看法呢？

德修小沙彌說：

我覺得在冬天裡開花的植物有其特別的地方！

慈慧師父點頭並接著問：

喔！為什麼呢？

德修小沙彌接著說：

因為一般植物在冬天裏處於休息或生長緩慢的階段而他們不僅要生長，還要努力開出漂亮的

花朵而且能在冬天裡看到開放的花朵，是非常快樂的一件事

眾小沙彌眼睛為之一亮
並頻頻點頭

慈慧師父也笑著說：

觀察的很仔細，很好！

大自然裡其實也有值得我們學習的地方，
從這個例子，我們可以如何運用在日常生
活中呢？

大夥都非常踴躍的發言

有小沙彌說：

以後冬天也要跟平常一樣
時間到就要爬起來作早課
不可因怕冷而賴床

大夥會心一笑

似乎頗有同感

也有小沙彌說：

遇到學習上的困難時

不要輕言放棄

終究能突破瓶頸

得到學習成長的喜悅

.....

一番熱烈的發言後

慈慧師父微笑點頭並說：

大家都說的很好

大家都有認真在思考

事實上，日常生活的態度也與修行有關，
可以說學會了面對事情的正確態度，自然
而然也就會知道如何去調整修正自己。大
家覺得日常生活中應該培養哪些良好的生

活態度呢？

德修小沙彌說：

要真誠的與人相處

並平等尊重每一個人

世亮小沙彌說：

要謙虛的與大眾相處

營造和諧的氣氛

智莊小沙彌說：

要多多替別人著想

體會別人的感受

心明小沙彌說：

凡事要學會客觀的觀察

華雲小沙彌說：

要有正義感

不可以隨波逐流

慈慧師父笑著說：

大家講的都不錯喔！

生活即修行，修行即生活

有了正確的生活態度

修行也自然容易上軌道

太陽公公跑出來了

涼爽的空氣中

傳來用餐的打板聲

也響起歡樂的笑聲.....



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

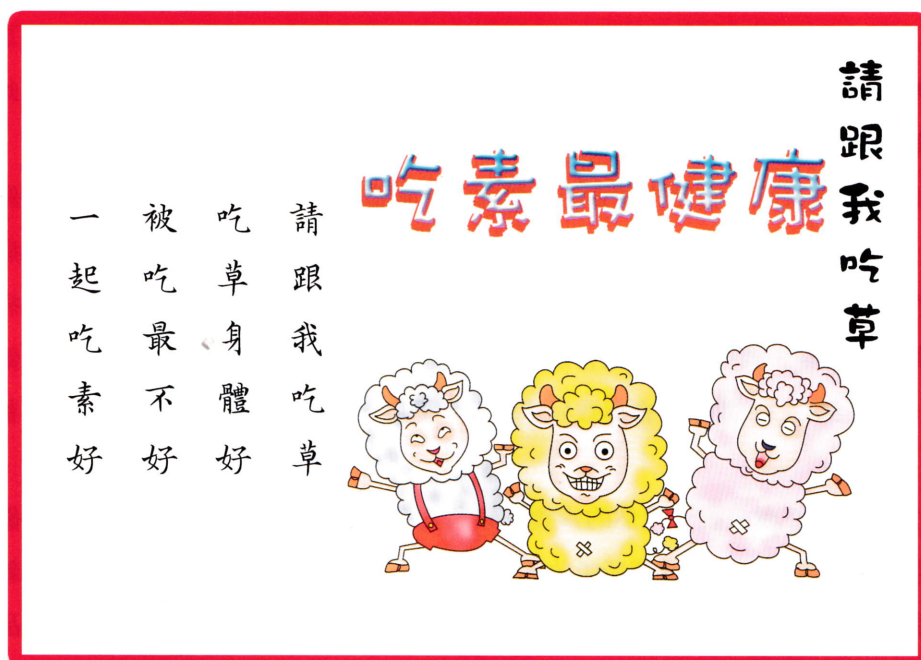
昔日原稿：



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

～素食是長壽的秘方

文／香雲 美學設計／曉明



根據相關統計資料顯示素食者的平均壽命要比肉食者高，也有研究顯示素食者要比葷食者多十歲左右的壽命。

素食為什麼容易長壽？

首先就人體本身而言，醫學研究顯示人類的身體以素食為宜，較不適合葷食。因為人類的小腸跟大腸都比肉食動物要長很多，且重疊在一起，腸壁不平滑，這種腸胃較適合吃素。因此也可以說吃素其實是人類身體自然的天性。

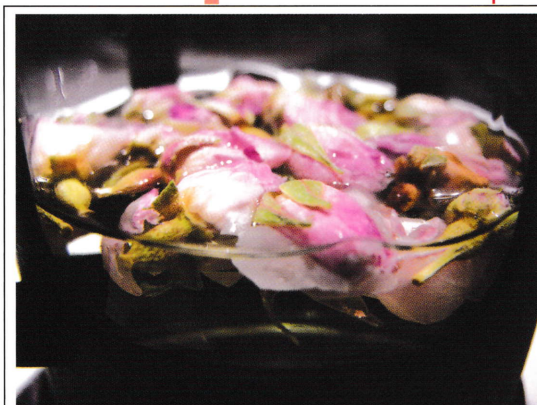
就肉食的負作用來說，食用肉類會使身體血液呈現酸性，身體為了中和，會消耗鈣質，因而造成細胞老化、易疲勞缺乏耐力及衰老的演變，肉食使體內尿酸增加，血液混濁，容易患痛風，而更重要的是，酸性的血質，可以說是癌細胞的溫床。此外研究顯示動物面臨宰殺等極巨大的痛苦時，會分泌疲毒，瞬間充滿全身，食用其肉，也會連帶吸收這些毒素。澳洲新南威爾斯教育局保健委員會研究發現：肉食、加工食品、甜點，會導致兒童變笨、肥胖、情緒不穩定及暴力傾向等各種有害身心的副作用。

就素食對身心的好處來說，天然的素食蔬果所含有的豐富的礦物質、植物蛋白、碳水化合物、纖維素、維生素…等比較容易為人體所吸收，不需要耗費能量轉化，且直接參與細胞的新陳代謝。此外食用天然蔬果可以降低罹癌風險，預防心血管疾病、減輕腎臟負擔，獲得比肉食更高品質的蛋白質以外，並使身體血液維持在適當的鹼性，發揮正常的機能，使細胞不易老化，並順利排出有害物質，還有加強記憶力，穩定情緒的作用。

所以，素食讓我們更容易長保安康，延年益壽。🌈

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／願海



目前全球營養充足與營養不足的人口之間呈 1：6 的強烈對比。根據聯合國糧農組織的調查，全球有八億五千二百萬人營養不足，在這樣的情形下，最好的解決方式是素食。因為肉類生產需要大量穀物，在美國生產 1 公斤牛肉約需 5 公斤的穀物，生產 1 公斤豬肉約需 7 公斤的穀物，而要提供一名肉食者所耗費的糧食土地可以用來養活 30 個素食者，如果我們把畜牧業的糧食省下來，全球至少有 5 億人能免遭飢饉。

更重要的是，因為肉食需求的擴張除了導致全球嚴重的飢荒問題以外，畜牧及養殖業的發展，使得全球土地負荷過大，根據聯合國規

劃署統計全球共有 33 億公頃乾旱牧場，其中已有 73% 處於中度沙漠化的生態危機。這也連帶形成全球性的氣候異常，而這些對土地的傷害，往往是挾帶著對環境的巨大汙染並讓地球暖化雪上加霜。這讓人不得不思考這一代人的貪婪無度到最後會留給後代子孫什麼樣的生存環境。

素食，是一個既容易做到又經濟有效的辦法。

觸目驚心的資訊提要～

5 公斤穀物生產 1 公斤牛肉

7 公斤穀物生產 1 公斤豬肉

1 名肉食者耗糧 = 30 名素食者

省下全球畜牧業糧食 = 5 億人免遭飢饉

扉頁之九 ~

Buddhist Goods

佛 品

戴出虔誠

供出恭敬



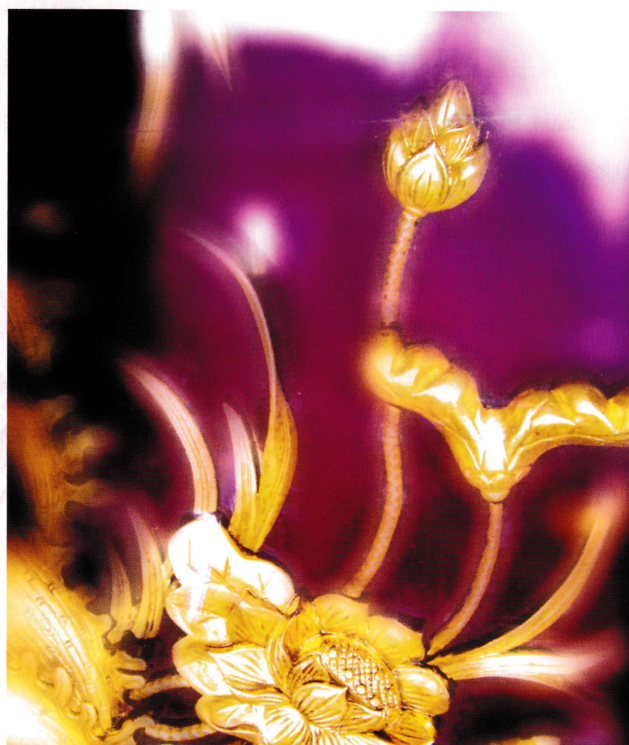
流行佛品櫥窗——
佛卡壓克力架



佛品DIY ——
水晶蓮花吊飾



美藝傳心——
佛品小舖



流行佛品櫥窗——

佛卡壓克力架

美學設計／程欣

攝影／炳煌

佛
品



可直立
可橫放
用途廣
可拆式
外出攜帶方便

佛品DIY ——

水晶蓮花吊飾

文・示範／美心 美學設計／花花 攝影／俊鳴

佛
品



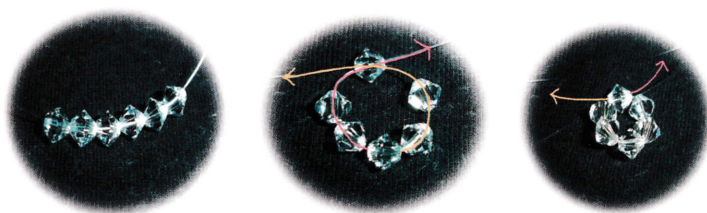
白水晶，有聚焦、集中、增強記憶的功能，可以說是所有能量的綜合體，同時也可以淨化身體的負面能量。做蓮花水晶配戴在身上或是掛在車內都非常美觀與實用喔。

準備材料：

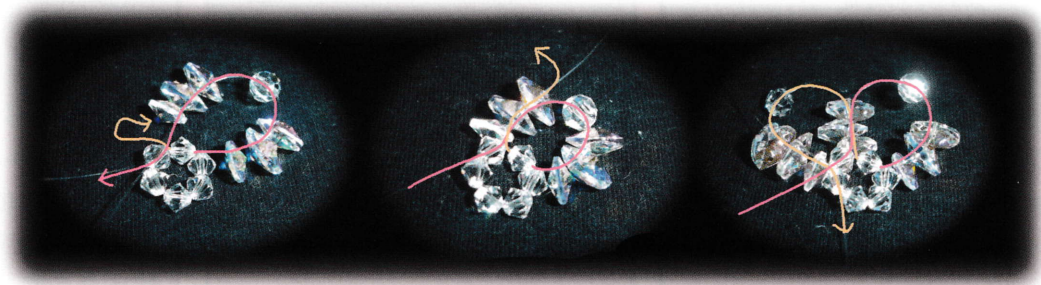
- | | | | |
|--------------------|-----|-----------------------------------|-----|
| * 中層花瓣：白色桃心水晶 10mm | 6 顆 | * 蓮花上方夾珠：白色水晶圓珠 8mm | 1 顆 |
| * 低層花瓣：白色桃心水晶 10mm | 6 顆 | * 蓮花下方夾珠：白色水晶圓珠 8mm | 1 顆 |
| * 上層花瓣：白色側圓水晶 8mm | 6 顆 | * 裝飾珠：水晶圓珠 6mm 2 顆 + 水晶圓珠 8mm 2 顆 | |
| * 花心：角珠 3mm | 6 顆 | * 中國結 | 1 條 |
| * 花托：角珠 5mm | 6 顆 | * 魚線 | 1 段 |



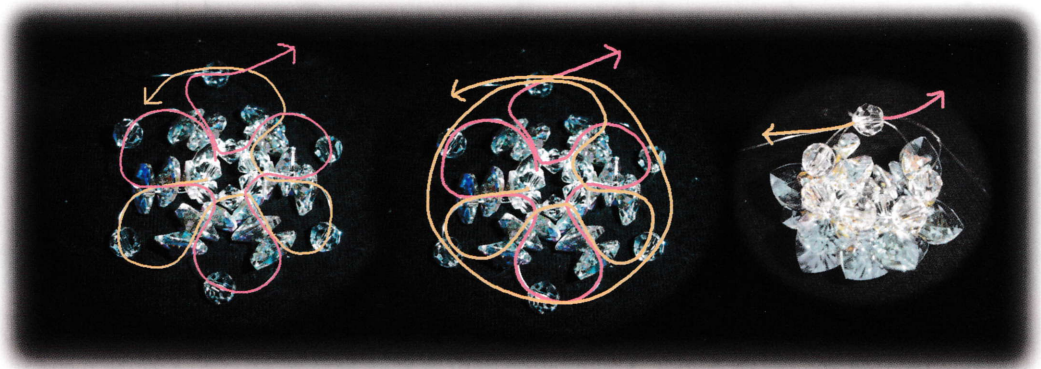
步驟 A 取六顆 3mm 的角珠串起來移至魚線中心，左右魚線於最後一顆對穿，拉緊後即成為花心。



步驟 B 用右線取一顆側圓水晶+二顆桃心水晶從正面穿過去，加一顆 5mm 角珠，再取二顆桃心水晶+一顆側圓水晶從背面穿過去，然後從左線左方的角珠穿回花心，此時左右線名稱對調。重覆將右線從正面穿過原已穿好的一顆側圓水晶+二顆桃心水晶，然後加一顆 5mm 角珠，再取二顆桃心水晶+一顆側圓水晶從背面穿過去，然後從左線左方的角珠穿回花心

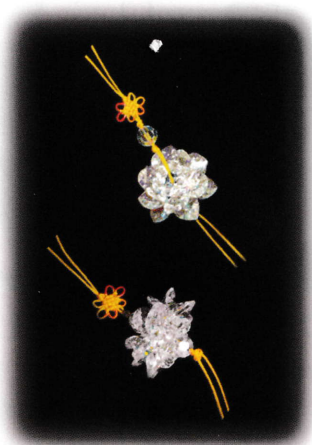


步驟 C 一直重覆 B 步驟到最後一顆角珠時，左右線對穿，再將每個 5mm 的角珠穿過一遍，然後調整拉緊魚線，最後打結繞線完成蓮花。



步驟 D 取中國結加一顆 8mm 水晶圓珠然後打雙聯結，穿過蓮花主體中間後再加一顆 8mm 水晶圓珠打雙聯結。

步驟 E 尾線各加一顆 6mm 及一顆 8mm 水晶圓珠打結，打結處剩 1mm 用火燒一下固定結體即完成。



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



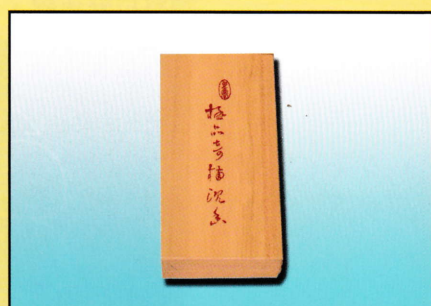
琉璃六字手機吊飾 NT\$ 100
此款吊飾以琉璃作為設計素材，中間鑲入六字大明咒的金箔，呈現明亮與藝術的氣息



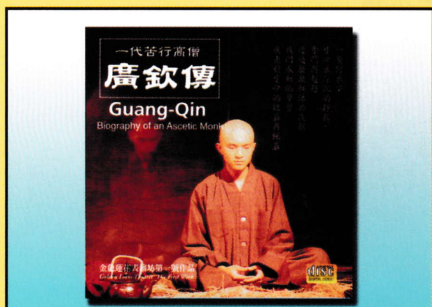
悉達多太子項鍊 NT\$ 800
設計細緻，雕工精練，材質為紅銅鍍金，具體呈現悉達多太子的神韻與特殊光澤



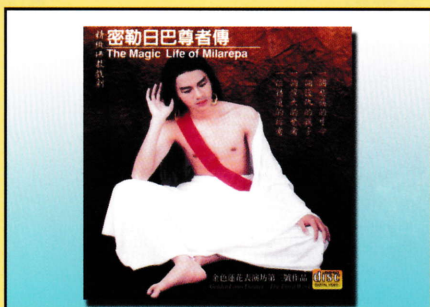
蓮花生大士項鍊 NT\$ 250
蓮師的造型以流行的款式設計，經由霧底呈現出亮面蓮師莊嚴的線條



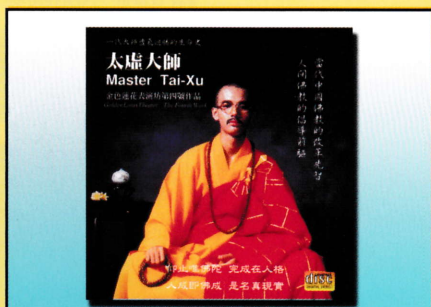
極品奇楠沉香 NT\$ 2000
純淨天然原料，香味沁心提神，令人身心放鬆。可用於供佛、禪坐、薰香等用途



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



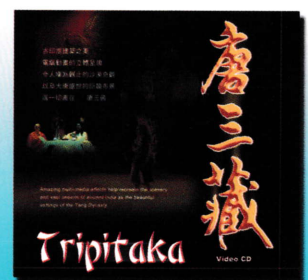
維摩詰居士 VCD NT\$ 500

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 ~

Games

遊 戲

在佛法中
增進了慈悲與智慧



填字遊戲

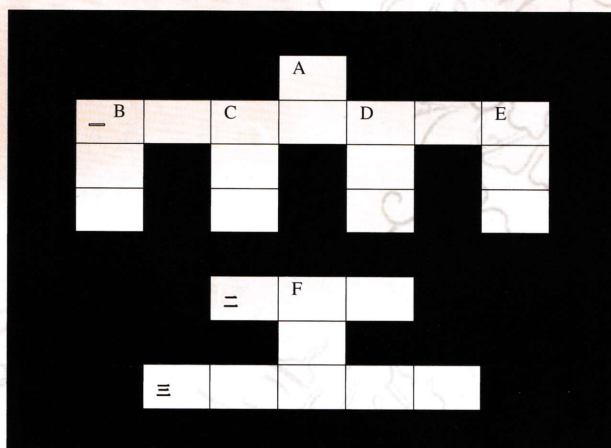


佛法知識問答



修行大富翁

填字遊戲



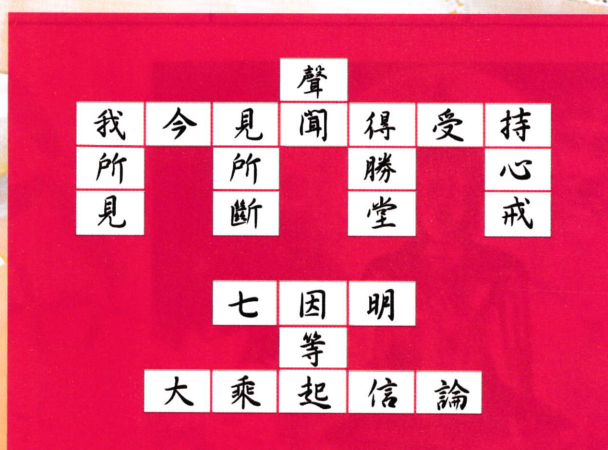
橫的提示：

- 一、開經偈。
- 二、印度古因明論師彌勒所立，為有關論議要件之七種規定。即論體性、論處所、論所依、論莊嚴、論墮負、論出離、論多所作法等七種。
- 三、相傳為印度馬鳴菩薩所造，南朝梁代真諦譯。收於大正藏第三十二冊。本書闡明如來藏緣起之旨，及菩薩、凡夫等發心修行之相，係從理論、實踐兩方面歸結大乘佛教之中心思想，為佛教思想之重要入門書。

直的提示：

- A. 指聽聞佛陀聲教而證悟之出家弟子。
- B. 妄執五蘊之法為我所有，故稱之。
- C. 於見道所斷者之意。與修所斷及非所斷，並稱為三斷。
- D. 天帝（帝釋天）與阿修羅交戰得勝，令毘首羯磨建造最為殊勝之堂殿，又稱最勝堂。帝釋天為守護佛法之善神，乃諸天之主。
- E. 即持守佛性以為戒體之菩薩戒。此戒法以持守心念為要旨。又稱一心戒。
- F. 為「剎那等起」之對稱。即由思惟等之心的作用，以引發起業者。與「動機」同義。

填字遊戲答案



佛法知識問答

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、「____，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」空格為何？
- B、伽蘭護法是指哪一位歷史人物？
- C、何為六入？
- D、心經「…無智亦無得，____，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故…」空格為何？
- E、佛教開創叢林制度的是哪一位禪師？
- F、禪宗二祖是誰？
- G、「天女散花」出自哪一部佛教經典？
- H、何謂三乘？
- I、在佛門中，為佛菩薩所常拿來作譬喻，表徵著清淨、無染、光明、自在、解脫之義的是指何花？
- J、地藏王菩薩在人間所化現的道場是哪一座山？
- K、大乘佛法有三身之說，何謂三身？
- L、當來下生佛是指哪一位佛菩薩？
- M、普賢十大願中，第二願為何？
- N、六道輪迴是指那六道？
- O、六字大明咒怎麼唸？

- A 一切有為法
- B 關公
- C 眼耳鼻舌身意
- D 以無所得故
- E 馬祖道一
- F 慧可大師
- G 維摩詰經
- H 聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘
- I 蓮花
- J 九華山
- K 法身、報身、應身
- L 彌勒佛
- M 稱讚如來
- N 天上、人間、阿修羅、餓鬼、畜生、地獄
- O 唵嘛呢叭美吽

遊
戲



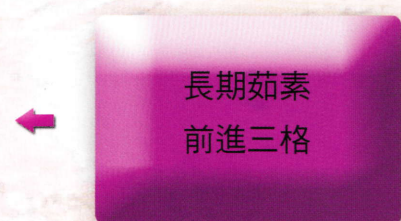
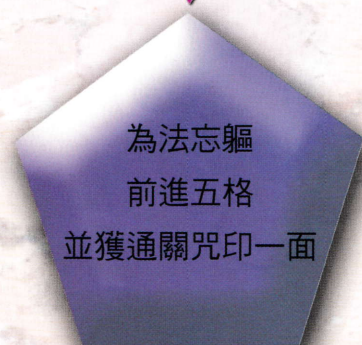
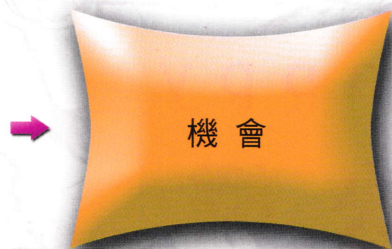


遊戲規則說明：

- * 參加者各準備一個自己喜歡的公仔。
- * 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。
- * 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。
- * 最先達成五面通關咒印者即為優勝。

遊
戲





命 運

- * 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

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

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



博君一笑・功德無量——
幽默拾趣



純真便快樂——
蓮花童子嬉戲圖



法喜——
我有明珠一顆



常保笑容・有益健康

逃

默

拾

趣



~ 博君一笑，功德無量！

詞、攝影／晨鐘



小貓球 你擋路了



我是真的狗啦

快
樂



髮型還OK嗎

純真便快樂！——

蓮花童子嬉樂圖

因為純真・所以純然快樂！

構思／琉璃月 美學設計／鄭博文

蓮 花 童 子

快
樂



法喜——

我有明珠一顆

文／相信

美學設計／光昇

每一個人的自性
就像顆晶瑩明亮的如意寶珠一般
清淨
光明
當一切的煩惱塵垢清除殆盡～
那塵盡光生之際
全身每一個細胞也晶瑩無比的
彷彿被萬丈光芒所穿透般
無礙的照破山河萬朵
一切的一切

清朗朗朗
喜悅
油然而生
只要不斷的努力行善
不斷的懺悔改過
永不退轉
那麼
終必能擺脫塵勞關鎖
親自目睹自性明珠的～
璀璨光明 



扉頁之十二 ~

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



幸
福

夢幻般美境，幸福進行式……

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

作佛菩薩座下的乖小孩，是最幸福的一件事！

幸福國度——

淨土是真正幸福完美國度～

無上法音妙宣流

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

～

汝勿謂此鳥
實是罪報所生
所以者何
彼佛國土
無三惡道
舍利弗
其佛國土
尚無惡道之名
何況有實
是諸眾鳥
皆是阿彌陀佛欲令法音宣流
變化所作

啊！

真的是太殊勝了！

這些在淨土中

色彩繽紛

不分日夜

廣為宣流法音的

美妙鳥禽們

全部都不是

因罪業而轉世於此的

全是阿彌陀佛的

究竟功德

因為

在西方極樂世界的淨土

是沒有畜生道、餓鬼道與地獄道

的三惡道

其實連三惡道名字

都沒有啊！

這些

奇異曼妙的鳥禽

全部都是

阿彌陀佛

廣大的願力

與無量無邊的

方便善巧

巧妙的讓無上法教

化為動聽美妙的歌聲
廣為宣說

.....

如此莊嚴的美麗淨土
種種不可思議的
功德大願展現
以及無上法教的
教導宣流
這 是最美好的國度

人人都應該發大願
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
莊嚴、極樂的淨土.....



阿彌陀佛 蔡承訓敬繪

扉頁之十三 ~

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——
勇於嘗試・成功在握！



成功方法——
正面思考的力量



高僧大德成功之道——
馬鳴菩薩

圖解成功學——

勇於嘗試 · 成功在握！

文／菁英族

美學設計／正道行

■概念

相信自我的能力
不畫地自限
面對種種可能性
都勇於嘗試
都勇於面對
在不斷面對與嘗試裡
可以考驗自己的實力
堅定自我的信念
更可以了解自己的長處所在

創造與激發出
更多的潛在能力
累積在實務中的
難得可貴經驗
開拓出更寬更廣的
成功之路

讓成功 成真！

讓成功掌握在自己手中！

■圖解



勇於嘗試，成功就在眼前！

成功方法——

正面思考的力量！

文／古道風

美學設計／滿京華



人的一生中
沒有人能夠逃過的就是——
挫折與打擊

當然
小的挫折
我們可以完全不在意
小的打擊
我們也可以輕鬆應付

再來升級到～
中等的挫折
我們可以想法排除
中等的打擊

我們可以全力應付

經過努力
往往我們會成功的度過
反敗為勝

但是～
有些人可能躲不了的
是人生的重擊與潰敗
例如
企業的破產
中年喪佳偶
菩薩道的大法難
.....

啊！

沒有人會對這種徹底的不堪

事先做好了萬全的準備

多半一開始

都是陷入錯愕、不解、怨天尤人

甚至崩潰的絕境

但是

然後呢？

真的要這樣繼續下去嗎？

事實上

如果一味的這樣下去

對於殘酷的外境

是無法改變分毫

而且還很可能——

雪上加霜 更加不堪

此時

我們可能真的得

真正的靜下心來

好好的回視自己的心

深深思索一番——

到底

面對這樣大的挫敗

什麼樣的態度才是最正確的呢？

？

？

？



是的

唯有以不斷的正面思考

更多的慈悲

更多的智慧

以及更加倍的努力

去面對海嘯般的衝擊

那麼

再大的橫逆

終有一天

會否極泰來！

會苦盡甘來！



高僧大德成功之道——

馬鳴菩薩

文／連盛 美學設計／小華



成功學

馬鳴菩薩是佛教的文藝家，他用詩歌、戲劇、音樂來宏揚佛法，使得一般人也能輕易的進入佛學的堂奧，度化無數的眾生。他所做的「佛所行讚」將佛陀一生的故事，以長篇敘事詩的形式傳達出來是佛教第一部完整的文學巨著。他創作的音樂戲劇作品「賴吒和羅」，感化

五百位王子出家，傳為美談。馬鳴菩薩除了是佛教文藝家以外，他也是大乘佛教的第一位論師，更是廣開大乘佛教法化的第一人，他所造的「大乘起信論」，集華嚴、般若、法華、涅槃、楞伽、唯識等奧義於一論，清楚闡述了大乘佛教體、相、用，完整的理論與實修基礎。

馬鳴菩薩之所以成功最重要的因素是他無私的大愛。馬鳴菩薩，以戲劇詩歌弘法的作為，也正是他慈悲一切眾生的展現。希望一般人也能輕易的認識佛法進而實修佛法，因而創作出令人嘖嘖、感人肺腑的詩歌與戲劇作品。此外，正因為他公正無私，因而能不囿於門派之見，完全以佛法的究竟真理為依歸。他一開始是婆羅門外道，在一次與小乘高僧脇尊者的論辯中，嘆服於佛法的妙理，因而改信佛教，師事脇尊者。其後，當時印度盛行小乘佛教，大乘佛教隱而未顯，馬鳴接觸到大乘經典後，被大乘精深博大，意境高遠的境界所吸引，而大乘自覺覺他的慈悲精神，喚起了馬鳴菩薩心懷眾生的本願，乃迴小向大，起信大乘，並作論弘揚，使得當時小乘佛教的根本寺院一轉而為大乘法化的中心。

馬鳴菩薩的成功，在於他無私的精神與心懷眾生的大愛，不會被既有的理論所綁住，一切以究竟圓滿的真理為依歸，使得他在佛教文學及大乘佛教論理闡揚上都獲得了重大的成功。



扉頁之十四 ~



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——

澳洲・雪梨・友誼公園



世界公民的佛教徒——

時代趨勢世界觀



世界之窗——天涯若比鄰



日本・上野公園 一群圍坐老人家 攝影／鄭秉忠

地球村村民語：我們都是一家人！

We Are Family

修行人在天涯——

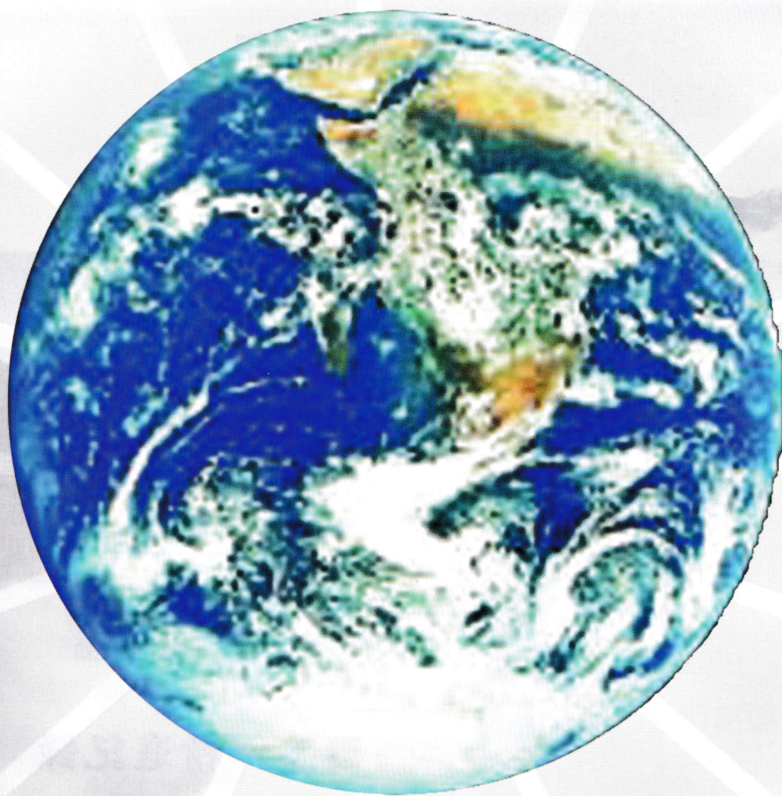
澳洲・雪梨・友誼公園

詞 / 意如 美學設計 / 鄉情



隱身在雪梨市中心的中國式庭園造景
迴廊上的窗框連接了這邊與那邊的景色
可以貼近框看、也可以稍微站遠兒點看
更可以走出迴廊、跳開窗框，眺望全景的看
自在就好！

世界公民的佛教徒



文／黃連盛

美學設計／廣大

根據國際樂施會所提出作為一個世界公民所應具備的七項素養，本期要接著探討的是第二項世界公民素養：尊重並重視多元文化與價值 (respects and values diversity)

* 從世界公民素養來學習

文化代表人類族群的生活方式，所謂多元文化即包括不同的信念、行為、膚色、語言等不同的生活方式。尊重與重視多元文化意指對自己及其他不同文化生活的了解，接納與尊重。尊重每個人不同生活方式的抉擇、且認知到不同文化生活方式的人都有平等自由的權利參與社會各方面活動，而不必放棄獨特的文化

認同。充分認知並實踐每一個人都是生而平等的，不因其信念、語言、膚色、生活風俗習慣…等之不同而有差異。

* 從佛法觀點來學習

每一個眾生都是平等的，是佛法很重要的教導。平等心更是大乘佛法的核心，在普賢菩薩行願品中則提到：「以於眾生心平等故，則能成就圓滿大悲」可見圓滿的慈悲來自於平等心，穿越了不同的信念、行為、膚色、語言、階級…等外相的不同。因此尊重多元文化與價值的世界公民素養，可以說正也是佛子們要努力修行的佛法功課。

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



成就的關鍵——
觀空練習



修行策勵・步步為營——
每月實修反省表



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



大師語錄：
當生大歡喜
切勿懷憂惱
萬緣俱放下
但一心念佛
往生極樂國
上品蓮華生
見佛悟無生
還來度一切
——蓮池大師

■念佛精進記錄

A. 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？



B. 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。 😊)

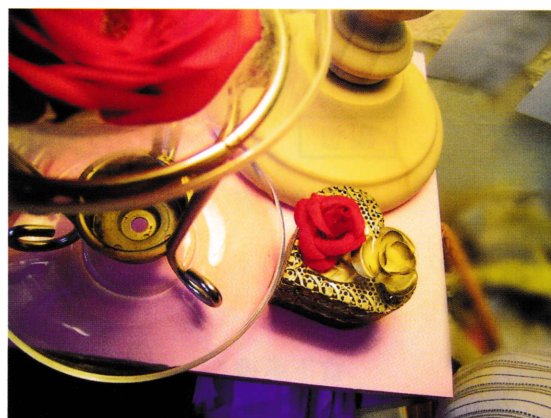
你呢？



定水澄清・心珠自現—— 靜坐心齋

心齋／優詩美

美學設計／定生慧



相關經文

結跏趺坐
當願眾生
善根堅固
得不動地
結跏趺坐
正念觀察
以大悲心而為屋宅
智慧為鼓
以覺悟杖
而扣擊之
告諸煩惱
汝等當知
諸煩惱賊從妄想生
我法身家有善事起
非汝所為
汝宜速出
若不時出
當斷汝命

如是告已
諸煩惱賊尋自退散
次於自身善起防護不應放逸
於剎那中有少動念
應當觀察
以正智鉤制令正住
以方便慧而為大將
用四念處以為守護
本覺心王第一義禪定宮闕
安住不動猶若金剛
以智慧劍斬煩惱賊
破生死軍摧伏魔怨
如是靜慮
一切有情
發心非難
常時不懈能成就者是則為難

出處

六波羅蜜經

學習心語

靜坐是重要的修行功夫
甚至可以說是
下通戒律
上達智慧

因此
除非不想要成就
否則非得重視靜坐的修持
好好養成
長期靜坐的習慣
並且
多多研習相關經典開示
努力學習
精勤不懈……

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

直接觀空

說明

當下承擔！

空

是修行人必須証得的証量！

因為

唯有證得了空性

才能了生脫死

才能大成就！

所以

只有勇往直前

只有當下承擔

直接了當

——
了悟空性！！



向佛菩薩報告——

每月實修反省

2008年11月報告～

報告／大家 美學設計／芋花田

敬愛的佛菩薩：

～佛子

敬拜

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；

大莊嚴論經卷第八

釋迦牟尼尊	眾生之慈父
言說甚美妙	柔和可愛樂
濟拔事已竟	得達于彼岸
意根法微細	作意當解了
乃至邊地人	亦能得開悟

大莊嚴論經卷第六

於善知識起慈父想
令我成就菩薩善法

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！——

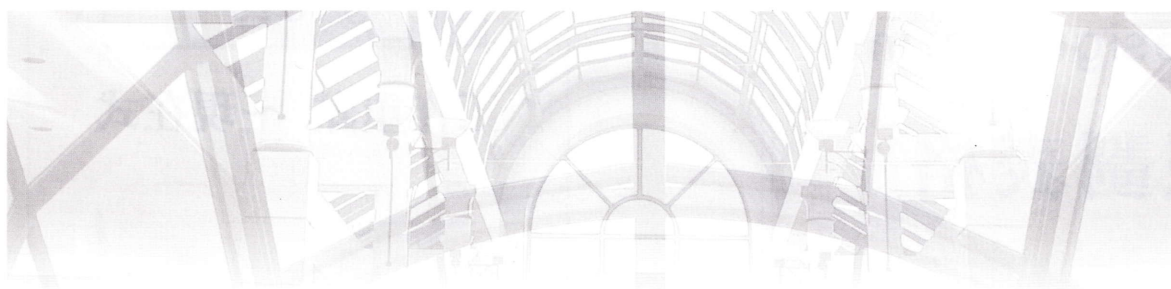
利他主義 = 菩薩道

文／曉霧 美學設計／怡如

利他主義的精神，簡而言之，就是不以一己私利為重，而是以大眾利益為出發點的服務精神。例如充分體認利他精神的企業，會在許多面向貫徹利他主義。從產品的研發設計到材料的選擇、製造流程、製造方法、包裝、乃至於人力資源的訓練與發展上…等，甚至運用企業本身的知名度在環境保護、社會公益與教育文化上發揮影響力，達到價值倡導的社會教育功能。

值得慶幸的是，越來越多人體認到人類是不可分割、交互影響的整體。在這樣的大趨勢下，越來越多企業投入研發符合環保節能減碳的新世代的產品，因為這樣的產品可以得到消費者正向的回應。此外，有越來越多企業，發展出許多社會公益計劃，並鼓勵員工參予。有研究顯示，從事志願服務的員工，非但不會影響工作，同時還能提高工作效率與創意，增加專業與社會經驗，





並培養主動積極的生活態度。對企業本身來說，除了提升企業社會形象以外，還能吸引有志的專業青年人才加入，增加不同專業部門員工互動合作的機會與凝聚力。企業推行利他主義對企業、員工或社區來說是三贏的結果。

從企業志工參與的人力來看，企業志工來源除了公司贊助的志願服務活動以外，也有公司內員工自行發起的志願服務，也有非營利團體主動接觸後，由公司認可後提供相關資源與員工的志願服務。特別的是，除了員工的參與以外，還包括退休員工的投入及員工家人及親友的共同參與。

從企業志工參與的領域來看，除了慈善救濟以外，還擴及到教育、社區發展、環保、文化、經濟、醫療、農村社區服務、數位落差的縮減、生態保育等活動，或是結合公司本身的專業而投入相關領域的公益活動，企業志願服務的領域已經朝向多元化經營的方向發展。

據統計，美國財星雜誌評選前五百大企業中，就有為數 2/3 以上的企業，設有企業志工的活動，利他主義已經逐漸發展並形成風潮。🌸



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 11 月份週規劃表



2008 年度規劃表



Now

工作重點 ~ 現在式

Decorative template for the 'Now' section, featuring horizontal lines for writing, surrounded by various colorful floral and abstract illustrations.

Next

工作重點 ~ 未來式

Decorative template for the 'Next' section, featuring horizontal lines for writing, surrounded by various colorful floral and abstract illustrations.

一日分段規劃表

月 日 (週)

規劃表格

時 段	
上	
午	
下	
午	
晚	
上	

沁心佛語：當覺知此煩惱法，亦當覺知不煩惱法。諸煩惱之法，當念斷除；
不煩惱之法，當念修行。

——增壹阿含經卷八

2008年 11月份 週規劃表

規劃表格

08年11月						1日	2日
星 期	一	二	三	四	五	六	日
上 午							
下 午							
晚 上							

08年11月	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
星 期	一	二	三	四	五	六	日
上 午							
下 午							
晚 上							

08年11月	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
星 期	一	二	三	四	五	六	日
上 午							
下 午							
晚 上							

沁心佛語：一切眾生，性空無我，如夢如幻，如陽焰如眩翳。一切諸佛亦復如是，自性皆空，本無有我。

—— 大方廣佛華嚴經修慈分一卷

08年11月	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
星期	一	二	三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上							

08年11月	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
星期	一	二	三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上							

2008年11月份 Memo 便籤



沁心佛語：若能見一切法畢竟滅相，是名證滅，若能見一切法無所有性，是名修道。——諸法無行經卷上

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：布施度無極，淨戒亦復然，忍辱度無極，此說現佛道，精進度無極，一心亦俱然，智慧度無極，現道之慧明。

—— 佛說阿惟越致遮經卷上

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)

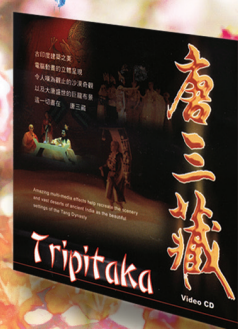
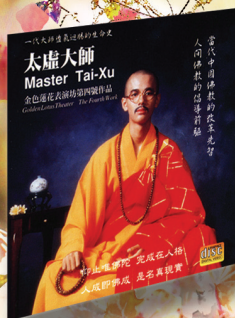
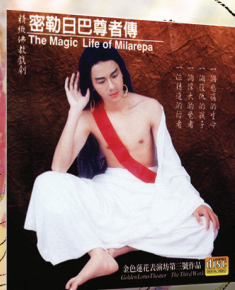
沁心佛語：依於如來虛空境界，離結使縛不著依處，其心寂靜猶如虛空，於諸佛所永斷疑惑，於佛智海深信趣入。

—— 大方廣佛華嚴經卷第一



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

