

金色蓮花佛學月刊

人生的百寶錦囊——

萬用佛學



過新年!・熱門話題~樓蘭傳奇・愛心花語

風簷展書讀

經典

優美散文解讀～心經

此書

散文優美 智慧晶瑩

在佛經的 光澤中

透顯生命的 至情至性

作者：郭韻玲



心靈散文解讀～金剛經

深“心”觸動你內在的

明覺與智慧

在這蒼涼的歲月

綻放

明亮的光芒

作者：郭韻玲



語錄

清心小語——風之卷

在流動的文字中

心

安靜了下來

作者：郭韻玲



詩集～來自山谷的歌聲



清晨

與花香如此貼近

清靈的雙眼

似乎明白了一切

生命無盡的延伸

永遠的清晨

永遠的清醒

作者：周玉卿

劇本

維摩結居士

敘述證有菩薩果位但示現商人的

主人翁維摩詰居士

如何以無礙的智慧

自在穿梭於入世與出世的

各種場合當中進行你來我往

犀利幽默、語帶玄機的智慧對話

編劇：郭韻玲

導演：周玉卿



玄奘大師

一部氣勢磅礴的史詩鉅作

一個驚天地、泣鬼神的偉大悲願

一連串令人讚嘆的正確快擇

大慈大悲！大雄大力！

一本您絕對不可錯過的精采劇作

編劇：郭韻玲

導演：周玉卿



論文

密教藝術論文集

此書結合表演藝術

來探討密教內容的介紹專輯

八大藝術的時代觀照

解讀傳統密教藝術的現代發展

並以舞台劇“密勒日巴尊者傳”

作為研究之重要實踐依據

作者：周玉卿等著



金色蓮花出版社

台北市忠孝東路四段153號5樓

5F, No. 153, Sec. 4, Zhong-Xiao E. Rd, Taipei, Taiwan R. O. C.

TEL: 886-2-2731-0099

FAX: 886-2-8771-9157



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年悠然而過

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

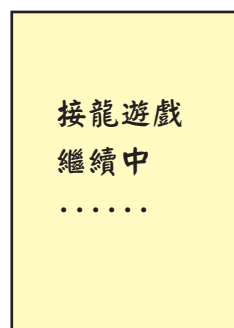
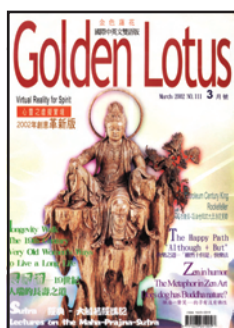
國內經銷/高見文化行銷股份有限公司

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



萬用佛學・應用人生各面——

本期結構大綱

渴望完美！

熱門話題

健康

美麗

慈悲

智慧

藝文涵養

佛教美學

兒童佛學

素食風尚

快樂

幸福

成功學

世界觀

實修

菩薩道

規劃表格

生活索引



目錄

——心靈地圖・璀璨路途

- 封面——
歡天喜地過新年
～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 結構大綱
- 20 熱門話題——
樓蘭傳奇



主題開始

金色蓮花 Golden Lotus

實用佛學豐收之旅啟程→

健康

- 29 ■ 健康話題
- 30 ■ 高僧高壽高招
- 32 ■ 佛說醫喻經



美麗

- 35 ■ 心美人更美
- 36 ■ 觀想美容法
- 37 ■ 素美人



慈悲

- 39 ■ 愛心花語
- 40 ■ 慈悲經句
- 41 ■ 慈心觀



智慧

- 43 ■ 清心小語
- 44 ■ 大般若經的大智慧
- 49 ■ 第一義諦



藝文涵養

- 51 ■ 法界抽象畫
- 52 ■ 大千世界開麥拉
- 53 ■ 芥子須彌鏡頭中
- 54 ■ 紙上藝廊



佛教美學

- 61 ■ 禪詩書法之美
- 62 ■ 美麗的飛天
- 64 ■ 蓮花之美
- 65 ■ 寺廟之美



兒童佛學

- 67 ■ 童言童語
- 68 ■ 童詩童畫
- 69 ■ 可愛的小沙彌
- 70 ■ 兒童讀經



素食風尚

- 73 ■ 慈悲素
- 74 ■ 健康素
- 75 ■ 環保素



快樂

77 ■ 蓮花童子

78 ■ 幽默禪

79 ■ 法喜



幸福

81 ■ 幸福時刻

82 ■ 幸福畫面

83 ■ 幸福國度

成功學

85 ■ 圖解成功學

86 ■ 成功公式

87 ■ 成功方法



世界觀

89 ■ 世界之窗

90 ■ 我們都是地球人

91 ■ 世界和平



實修

93 ■ 靜坐心齋

94 ■ 觀空練習

95 ■ 每月實修反省

菩薩道

97 ■ 殊勝的大乘菩薩道

98 ■ 菩薩道的真義

99 ■ 自我評量表



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

彌勒菩薩
生日快樂



佛菩薩生日快樂！



1月26日(農曆1月1日)是彌勒菩薩的誕辰紀念，讓我們一起同聲慶賀！

Happy Birthday To Buddha



增益戒聞德 禪及思惟業 善修於梵行 而來至我所
勸施發歡心 修行心原本 意無若干想 皆來至我所 ——佛說彌勒下生經

繪圖／蔡承訓

以美善之心迎接一年的開始——

慎。始！

2009年1月1日

就從今日起～

讓我們攜手並肩

除舊佈新

迎向嶄新美好的未來！

一日之計在於晨。一年之計在於春





祝一切眾生 新年快樂 牛年行大運！

佛子過年印象！

節慶特寫

策劃・設計／鄭秉忠

















熱門話題—— 絲路上的明珠～ 樓蘭傳奇

報導/玲玲 美學設計/哈拉罕 校對/朱靜珍



攝影/鄭秉忠

歷史博物館

絲路傳奇——新疆文物大展

在籌備長達九年之後，“絲路傳奇——新疆文物大展”終於在千呼萬喚中於歷史博物館堂皇登場，展期由2008年12月6日～2009年3月15日。

展出內容共計五個單元～

- (一)羅衫錦履柳風新——絲路之美
- (二)胡旋漫舞凝絲竹——絲路跡痕
- (三)昇天後的瑰麗奇景——絲路之奇
- (四)異族多元化的匯融——絲路中國
- (五)漫漫旅程的底祐——絲路之神的奧秘

「絲路」全名即「絲綢之路」，是連結亞洲和地中海地區的東西貿易通道，東起長安（或洛陽），西至東羅馬帝國的首都君士坦丁堡，延綿七千餘公里。這條路穿越高山、大漠、草原、綠洲，把亞洲和歐洲連接起來。曾出現過波斯、馬其頓、羅馬、奧斯曼等跨亞非歐的大帝國，發生了古代世界歷史上的許多政治、軍事大事。這條道路也誕生了至今仍影響著億萬人思想的宗教。絲綢之路在中國境內約有

1700餘公里；從先秦時，在中國西北部就居留多種部族，許多國家起伏興亡在中國的歷史邊陲間，在這個古來稱為「西域」的地方，發展興衰離合的異族文明。漢唐時，各族盤據西北，日益強大，經過漢武帝時張騫通西域，衛青、霍去病的西域長征，終於開通一條通往西方的路。這條路能將中國的絲與瓷器運到歐洲，也使歐洲世界的文明陸續傳入中國，故稱絲綢之路，在唐代達到了頂峰。



而新疆維吾爾自治區自古位居絲綢之路的要衝，由於氣候乾燥，地理環境特殊，考古出土了很多保存完好的數千年以上的古物，有樓蘭美女、小河文化遺物及先秦的金器、漢晉織品、魏晉壁畫、唐代絹畫等，反映了古西域中大漠荒寒的壯麗氣勢，對研究絲綢之路貿易、交通、異族文明、中西文化交流等均有重要的學術價值。新疆考古出土文物精采絕倫，曾應邀赴歐美及日本等國展出多次，創下數百萬的觀眾紀錄。此次難得來台展出，也勢必締造佳績！

樓蘭美女人氣夯！

在此次盛大展覽中，以新疆樓蘭美女最吸睛！可以說開幕後每天都有絡繹不絕的人潮前來參觀，而樓蘭美女所在的「墓葬文化區」，是多數參觀眾逗留最久的展區，可以說是全場最夯、最受矚目的焦點，就數「樓蘭美女」莫屬了！有的人甚至在入口處就直接問服務人員樓蘭美女在哪裡呢？然後就直接去一睹芳澤了。

樓蘭美女為什麼這麼受到重視與歡迎呢？因為她確實是非常珍貴與大有來歷的



樓蘭美女/圖片提供・國立歷史博物館

因為她是迄今為止新疆出土的古屍中年代最久遠、最寶貴、也最美麗的一



樓蘭美女復原圖・本刊蔡承訓描繪

個，距今已有3800年的歲月，由於沙漠的乾旱氣候，以及人跡少至，所以“樓蘭美女”奇蹟式的被保存下來，直至1980年中國考古學家穆舜英發掘時，赫然發現她體膚指甲完好，臉龐瘦削、鼻子尖秀，眼匡深凹，連眼睫毛都像剛沉睡的美人般濃密輕覆，穿戴整齊，無怪乎即獲得了“樓蘭美女”的封號。

事實上，不只這位，在歷史上，如同杭州出美女一樣，樓蘭女幾乎等於是美女的代名詞，在絲綢之路上享有盛名，以致許多西域的王公貴族便紛紛以娶樓蘭女為妻而為榮，甚至如同西方著名的木馬屠城記是為了美女海倫而生戰端，在公元326年時，根據史書記載，敦煌張駿攻打樓蘭，樓蘭王獻出美女，才平息了戰事，張駿後來還修築了一座名為“賓遐觀”的美麗宮殿給來自樓蘭的妃子居住。

消失的古城——樓蘭

其實，樓蘭除了以美女著稱，事實上它的建築、藝術、文化，甚至宗教都曾鼎盛一時，在幽遠流長的絲路歷史上，猶如一顆熠熠的明珠，發出了美麗的光

澤。《漢書·西域傳》中就記載了：「鄯善國，本名樓蘭，王治扞泥城，去陽關千六百里，去長安六千一百裡。戶千五百七十，口萬四千一百，」另外東晉高僧法顯法師，曾不畏艱險，循絲路求法於天竺印度，後將其途中見聞紀錄成書，即《佛國記》又稱《高僧法顯傳》，書中就記載了樓蘭的當時狀況：「俗人衣服粗與漢地同，但以毯褐為異。其國王奉法。可有四千餘僧，悉小乘學。」哇！光是看到當時的樓蘭古城竟有四千多名的出家人，便可一窺佛法在樓蘭大興的盛況了！



天王踏鬼俑/圖片提供・國立歷史博物館

所以，在《漢書·西域傳》，甚至《史記·大宛列傳》的古籍記載之中，也就是早在西元二世紀之時，樓蘭就已蔚為一個著名的“城廓之國”了，因為它的地理位置重要，宛若樞紐，東通敦煌，西北到焉耆、尉犁，西南至若羌、且末，可以

說古代「絲綢之路」的南北兩道就是從樓蘭開始分道。

不過，可惜的是，到了公元四世紀之後，如同許多古文明(像瑪雅文明)，樓蘭古國突然消聲匿跡，至於消失的原因，由於那段史籍的空白，所以至今還是一個千古之謎。

美麗的人間佛國

而如同消失的瑪雅古文明被歐洲人發現，1900年3月初瑞典的探險家斯文赫定發現了這座埋沒於漫漫荒漠中的古城——樓蘭。

他在塔克拉瑪干大沙漠以東、羅布泊西北處，驚喜的發現了一座被歲月風塵所掩埋了的神秘古城。雖然歷史的流光遠逝，荒沙侵蝕，但城廓依舊，佛塔、聖殿餘跡猶存。此一發現，一時間引起了世界轟動！

1901年3月，斯文赫定正式開始了挖掘樓蘭的行動，他陸續發掘出了佛塔、殿堂、錢幣、木雕等大批文物……再經過後續一波波考古學家與探險家的努力，樓蘭古城的神秘面紗終於揭開——

樓蘭是西域三十六國之一，古城遺跡位於現今羅布泊西岸，在新疆巴音郭楞蒙古自治州若羌縣北邊，西南距縣城二百二十二公里，東距羅布泊西岸二十八公里，東北距敦煌五百公里。



出土斷片上的莊嚴佛像／圖片提供・國立歷史博物館

古城周圍是一片密集的風蝕「雅丹」地貌，古城佔地約十萬平方米，城中有官署、民居、佛寺塔廟遺跡；城郊有乾涸的河道、枯死的胡楊和水渠田陌遺址；城東、北面有古墓群和佛塔、烽燧。



漢晉 紅色地暈綢緞花靴/圖片提供・國立歷史博物館

樓蘭古國是古絲綢之路上西出陽關的第一站，史書曾以「使者相望於道」來描繪樓蘭全盛時期的繁華盛況。

樓蘭早期曾有當地原本的宗教，後來由於佛教的傳入，當地的原始信仰也就消聲匿跡。到了公元3~4世紀時，佛教已經成為樓蘭的國教，連國王都虔誠篤信，大力提倡。佛教有獨立的僧界法規，僧人擁有寺院、借貸糧食、徵收賦稅等優待禮遇，所以可以說在當時，佛法是大興於這座位於羅布泊旁的美麗城國——樓蘭。

如同高僧法顯在《佛國記》中進一步描述樓蘭「其國王奉法，可有四千餘僧，悉小乘學。諸國俗人及沙門盡行天竺法。但有精粗。從此西行，所經諸國類如是。唯國胡語不同，然出家人皆習天竺書、天竺語。」足見佛法的普傳，而且說明出家僧為了深入經藏，都學習印度的文字與語言。而四千餘僧人是有其

井然有條的組織，根據樓蘭出土的文件，清楚的敘述了有五大僧團，即～

- (一)樓蘭僧團：羅布泊西岸
- (二)伊循僧團：米蘭綠洲
- (三)且末僧團：且末流域
- (四)扞泥僧團：鄯善河流域
- (五)精絕僧團：尼雅河與安迪爾河之間

而且難能可貴的是，在這些斷簡殘篇中，經過學者們不輟的努力，破譯了不少經句，例如～

忍辱第一義
佛說涅槃最

譬如明眼人
有足能避嶮
世有聰明人
能遠離眾患



樓蘭故城北墓葬出土・半袖綺衣
圖片提供・國立歷史博物館
《新疆文物考古研究所藏》



不屏說人惡
不惱亂他人
常奉行於戒
衣食知止足

正觀莫放逸
當學牟尼法
如是無憂愁
心寂入涅槃

一切惡莫作
當具足眾善
自調伏其心
此是諸佛教
.....

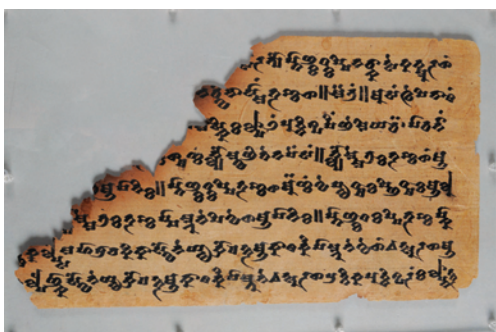


東漢魏晉
營盤墓主人服飾/
圖片提供・
國立歷史博物館

啊！原來在那沙漠中的美麗城廊，曾有這麼多渴求真理的心，在吟詠著、背誦著、效習著這些雋永又深刻的佛法經句，多麼令人感動，益發令人對於——樓蘭興起無盡思古之幽情……



漆奩盒/圖片提供・國立歷史博物館



唐 焉耆文《彌勒會見記》劇本
圖片提供・國立歷史博物館

貼心資訊——

國立歷史博物館

絲路傳奇——新疆文物大展

地點/台北市南海路49號

專線：(02) 2361-0270 傳真：(02) 2370-6031

網站：<http://www.mediasphere.com.tw/silk-road>

日期：2008/12/06~2009/03/15

展覽地點：一樓101展廳

一樓102展廳

一樓103展廳

開放時間：週一至週日，10:00~18:00

(週一不休館，17:30以後停止售票與入場)

票價：全票250元；優待票200元；特惠票120元

主辦單位：國立歷史博物館、中時媒體集團、
時藝多媒體

協辦單位：臺北市府、中央通訊社、
國家地理雜誌

PS：票價細則～

(1) 全票250元：一般個人參觀者

(2) 優待票200元：

① 本國籍學生軍警憑證件，可現場購票1張；

② 台灣大哥大門號出示手機系統，可現場購票1張

(3) 特惠票120元：65歲以上長者憑證件(本國籍)

延伸閱讀——

■小說《最後的樓蘭女》

張國立創作

■創新京劇《樓蘭女》

～當代傳奇劇場演出・京劇名角魏海敏領銜

■電視劇《魂斷樓蘭》

～共二十二集・寧靜領銜

■小說《樓蘭》

日本作家・井上靖



扉頁之一～

Health 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——

肺結核的預防及治療



高僧高壽高招——

二祖慧可禪師



療癒系經典——

佛說醫喻經

健康話題 ——

肺結核的預防及治療

文／鄭鴻祺

美學設計／乖寶

台灣這幾年肺結核的人口有增加的趨勢，特別是開放性肺結核。而以中醫的觀點來看，肺開竅於鼻，要預防肺結核就要從鼻子入手，至於用瑜珈的方法，就是用溫鹽水清洗鼻孔，早上起床後梳洗完畢就洗鼻孔，如果有感冒徵兆，晚上回到家也要再洗一次，水最好是用逆滲透的純水，如果沒有也可以用煮沸過的溫開水，鹽的選擇要用沒有加碘的鹽，鹽水的濃度要比體液高一些，最多用到鹽與水的重量比約1%~3%，洗的方法就是用鼻孔吸鹽水，然後用嘴吐出，剛開始時會很困難，反覆的練習後就會變的很簡單，洗的鹽水量約300cc，等純熟後大約一分鐘就洗完，洗完後要將鼻腔裏的水清出來，就是頭轉向右邊，身體往左側彎下，就可以排出右鼻孔的水，再來頭轉向左邊，身體往右側彎下，就可以排出左鼻孔的水，這樣就結束洗鼻腔。

結核菌是透過空氣傳染，當吸入結核菌時，結核菌會在鼻腔內形成病灶，等病灶坐大時，就會產生膿，當睡覺時膿就會順這呼吸道進入肺，進入肺後就開始吃肺細胞，所以罹患肺結核的人都有肺空洞產生，一旦空洞產生後，以西醫的方法是無法修補的，但是中醫有辦法修補，方法就是吃新鮮的日本淮山藥，要長期吃，每天大約吃拇指大小，有空洞的肺就會慢慢修補好，大約要三個月，去照X光就知道空洞有沒有補好。



以中醫的觀點來看，肺跟大腸是互為表裡，肺有問題要從大腸去解毒，最簡單的方法就是用梨子，可以喝新鮮的梨汁加薑，或是梨子切片加嫩薑去煮，可以瀉肺火。

肺會發生問題，就是免疫系統出問題，身體的解毒器官有肝跟腎，肺結核要從肝著手處理，就是用龍膽瀉肝湯，這方子裡有黃芩就是瀉肺火的藥，但是黃芩有毒會累積在身體裡，特別是長期吃含黃芩的藥物，解黃芩的毒素最理想的就是檸檬汁，可以將毒素從腎臟排出，通常吃三個月的藥，肺結核的症狀就會消失，但是還是要繼續吃到整個身體機能恢復正常為止。

至於三黃瀉心湯這個藥，需要極低劑量的吃，睡前吃最安全，三黃可以瀉三焦的火，幫助排便。🍷

高僧高壽高招——

二祖慧可禪師

文／尊賢 美學設計／長壽花



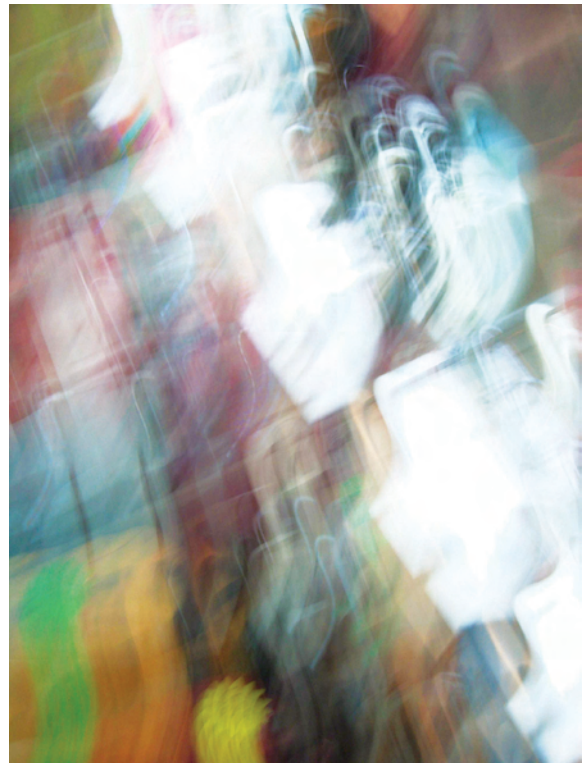
高僧

禪宗二祖慧可禪師，生於北魏孝文帝太和十一年間，俗名姬光，初名神光，又作僧可，虎牢人（現今河南省滎陽縣）。年幼的時候就聰明過人、志氣非凡，喜好廣讀詩書，並能融會貫通，對於老子、莊子的學說更是如此。後來接觸到佛書後，就像是如獲至寶般的歡喜，並且決心出家。

後來就到洛陽龍門香山，跟隨寶靜禪師出家學佛，其後不久就在永穆寺受具足戒，早年去各地的寺院講堂聽講與參禪冥

想，遍學大乘小乘的經典教義，精勤不懈的學習一切善法。

北魏正光元年，前往嵩山少林寺向菩提達摩大師求法。根據景德傳燈錄卷三記載，當時慧可禪師向達摩祖師求法時，站在冰寒刺骨的大雪中，於少室後山達摩祖師禪坐的山洞外，求傳授無上法教，然後慧可禪師拿刀自斷手臂，來表示自己為法捨身的至誠決心，後來達摩祖師被這為法忘軀的精神而感動，將法要傳給二祖。（續高僧傳卷十六記載，慧可禪師的手臂，是遭惡賊所砍斷。）



慧可禪師在達摩祖師座下學習六年，徹底的了悟通達大師所傳的一切法教，最後達摩祖師將衣鉢傳給慧可禪師，成為禪宗的二祖。在達摩祖師圓寂後，慧可禪師隨緣的雲遊教導有緣眾生。於北齊天保三年，傳法給弟子僧璨禪師（禪宗三祖），之後就去河南鄴都，繼之三十多年，都是低調的隨處演說楞伽經。

慧可禪師圓寂於隋文帝開皇十三年，世壽一百零七歲，帝賜「正宗普覺大師」、「大祖禪師」之諡號。



二祖慧可禪師世壽一百零七歲，就當時的年代，與現今醫學科學發達新世代的來說，都可以稱的上是高壽啊！



教外別傳，不立文字，以心傳心，以心印心，令眾生直接了當的了悟，其本來面目。

二祖慧可禪師，貫徹實修實證菩提達摩所傳之“理入”與“行入”等要法，在心境上已到達，隨遇而安、不動如山的境界，在加上長時間的靜坐修禪，“心”安自然“身”也安穩健康。



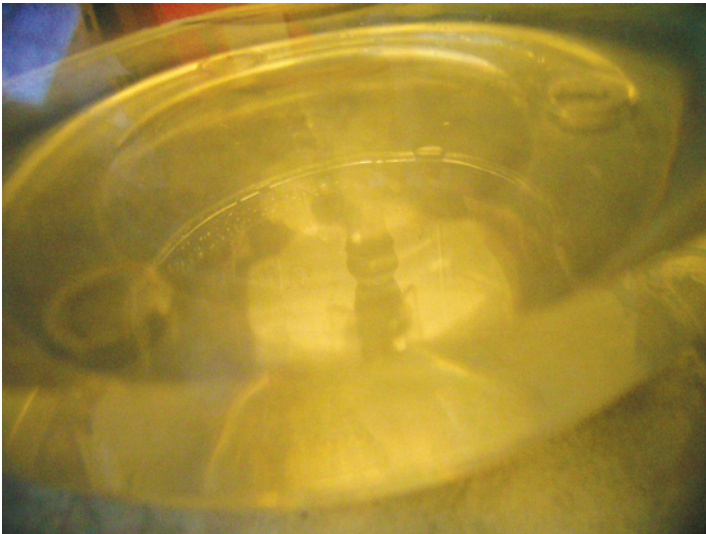
療癒系經典——

第二部 ~

佛說醫喻經

西天譯經三藏朝奉大夫試光祿卿傳法大師賜紫臣施護奉 詔譯

編撰／長生花 美學設計／文寶



■經文

如是我聞
一時世尊在舍衛國中
與苾芻眾俱
是時世尊
告諸苾芻言
汝等當知
如世良醫
知病識藥
有其四種
若具足者
得名醫王
何等為四
一者識知某病
應用某藥
二者知病所起
隨起用藥
三者已生諸病
治令病出
四者斷除病源
令後不生
是為四種

云何名為識知某病
應用某藥
謂先識知如是病相
以如是藥
應可治療
令得安樂
……（待續）

■解讀

～本段經文傳遞的

珍貴醫理與佛理

本段經文主要講述，作為一位良好的醫生，能夠知道此病是哪一種病，對於藥物也是熟知；接著如果可以具足幾項要點，便能稱為醫王。

佛法是非常科學的，更是可以學以致用的，這經文中提到的要點，次第順序條理分明，從知道什麼病該用什麼藥，接著根據其病因對症下藥，最後是藥到病除，並且根除此病源，讓病不再發生，徹徹底底、完完全全的斷除病因與病源，這大慈大悲拔苦予樂的佛理，真是太偉大，真是



太殊勝了！

此醫理適用於所有病徵藥理，對於修行上更是個珍貴實用的修行方法，對於內心與行為上的修行，只要按照此次第要點而做修行，一定可以有所斬獲。🙏

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——
海潮音美顏



素美人——
白茯苓蜂蜜面膜



美麗之道——

心美人更美

文／花月香

美學設計／風景畫

美
麗

美麗的根本之道，在於一顆美麗的心，而這顆美麗的心，假使可以實體化，那麼可以說是一朵曠世奇花！這朵花在千萬種花類的花園裡，在百花爭豔、香味滿溢下，或許無法第一眼就認出它，但是只要接近它，認識它，就會發現這朵花，耀眼亮麗卻柔和適宜，讓人想一看再看，味香卻百聞而不膩，而且永遠是那麼的莊嚴動人、永不凋零！

即便暴風雨來襲，也是依然的挺立俊拔，而且，更顯現出這花的高尚情超，實在難得可貴啊！仔細觀察可以發現到這朵花的周圍，都因為這多曠世奇花的照耀與

感染，也變的莊嚴耀眼起來。

到底是什麼樣的養料，可以培養栽培出這曠世奇花呢？答案是“善良”、“慈悲”、“無私的大愛”！

想要擁有這朵曠世奇花嗎？要如何才能擁有呢？答案一樣就是要有一顆“善良”、“慈悲”、“無私的大愛”的好心腸！

用這顆好心腸，讓自己變的更美麗、更動人，也能讓週遭的親友也變的更美善，如此的延續下去開展，終有一天一定會盛開出片滿大地的曠世奇花！🌸



觀想美容法——

海潮音美顏

文／花想容

美學設計／雲裳衣

觀想

在大慈大悲的觀
慈光照耀下
自身彷彿躺在
廣大無際的大海
一點負擔都沒有
完全的放鬆
與大海合而為一
一切是那麼的自在

在宜合的月光下
靜靜的聆聽著
海潮的聲音
這聲音
將心中惱人的事務
一次又一次的
給撫平帶走
也將身體的疲憊
一次又一次的
洗淨 恢復能量

而臉上的肌膚
也經由海潮的輕柔拍打
整個臉龐
變的緊緻粉嫩
像小嬰兒般的紅潤

.....

保任
越久越好



素美人——

白茯苓蜂蜜面膜

編撰/桃仁白 美學設計/櫻花曲

◆材料

白茯苓粉（可以請店家代磨）
蜂蜜

◆作法

將茯苓粉倒入蜂蜜中，均勻調成糊狀。

◆用法

敷在臉上約10～15分鐘後，用溫水洗淨。

◆功效

美白滋養潤澤肌膚
除去黑斑



◆茯苓小檔案：

別名：茯靈、茯菟、松茯苓…等。

性味、歸經：味甘淡、性平；歸心、肺、脾經。

功能：利尿、鎮靜、健脾、消煩燥、瀉熱、安胎安神、降血糖、加強免疫能力…等。

茯苓是相當好用的中藥材，可以做成茯苓糕、茯苓粥、茯苓糖…等，也可以切片泡茶。茯苓的每個部位都有不同的用途與效用，這次作面膜的白茯苓，就是茯苓內部白色緻密的部分，《本草品匯精要》曰：「白茯苓為末，合蜜和，敷面上療面瘡及產婦黑胞如雀卵。」

白茯苓除了可外敷可食用，具有增強免疫力、祛斑增白、潤澤皮膚、擴張血管、固牙、黑髮…等作用，實為養生美顏之聖品。🌸

扉頁之三～

Kindness

慈悲為懷

大慈大悲

是最動人的心腸



Word Of Love——

愛心花語



常佩我心——

慈悲經句



慈悲的實修法門——

慈心觀



愛心不滅・永恆動人——

愛 心 花 語

語／馨香 美學設計／花樣

十二月花譜

1月～梅花

2月～杏花

3月～桃花

4月～牡丹花

5月～石榴花

6月～蓮花

7月～蘭花

8月～桂花

9月～菊花

10月～芙蓉花

11月～山茶花

12月～水仙花

本月花語：

梅花象徵

澄澈的心



疏影橫斜水清淺

暗香浮動月黃昏

梅花之香

清淡優雅

像君子之愛

不濃烈

卻長長久久……

折梅逢驛使

寄與隴頭人

菩薩送給眾生的愛

就像美麗的梅花

高貴而芬芳

牆角數枝梅

凌寒獨自開

在冷風白雪中

萬花都凋零了

只有梅花

不畏冰霜 獨自開花

而且 越冷越芬芳

就像通過了最嚴苛考驗

的大乘修行人

歷劫歸來

依舊——傾愛眾生……



欲傳春消息，不怕雪埋藏。——臨江仙·探梅 陳亮

慈

悲

常佩在心——

慈悲經句

文／暖雲香 美學設計／任潤心

慈
悲

經句：

世雄兩足尊
唯願演說法
以大慈悲力
度苦惱眾生
——妙法蓮華經卷第三
化城喻品第七

延伸：

世尊不出世
萬古如長夜
偉大的釋迦如來
就如同長夜中的太陽
給予大地光明
給予萬物溫暖
以大行大願大悲力
拔苦予樂
救度苦難眾生
並且
為苦難的眾生
宣說無上法教
教導慈悲、智慧與解脫之道
得出離這輪迴巨苦 🌈



慈悲的實修法門——

慈 心 觀

文／慈月 美學設計／心海 校對／觀天

■ 觀想主題

觀想

從西方極樂世界的方向
升起了耀眼的金色日輪
綻放出金色的萬丈光芒
照耀著天地萬物
這光芒就像冬天的暖陽一般
為這多苦多難的世間
帶來了溫暖
帶來了希望
並且溫暖著每個人的心
帶給每個人生機與希望

■ 延伸說明：

諸佛菩薩的教導
就好比是慧日慈母一般
帶來了溫暖
帶來了光明
帶給了希望
並且
細心的呵護
指引生命的
正確方向！



慈
悲

扉頁之四

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

讀經開智慧——

大般若經的大智慧

~連載第178回

第一義諦——

勝義諦~空

沁涼露滴・晶瑩心靈～

清心小語

心語／韻玲 美學設計／花水香氣



如果心中沒有別人的未來
那麼別人的未來
就沒有自己



精神的精緻與美麗
勝過一切



身體精密又脆弱
不能胡亂或粗心的對待
這是錯誤的



作所應作
不作不應作
是名菩薩道



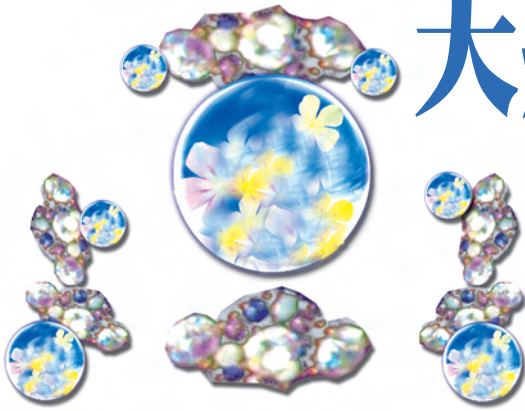
修行
是長長久久的事
一時的成果
或一時的挫敗
都不能真正的算數
所以
只有長長久久的堅持下去
才能克竟全功
圓滿成就



生存的意義
就是修行証果時的
——答案



讀經開智慧



大般若經的大智慧！

——連載第178回

講經／釋迦牟尼佛 紀錄／阿難尊者等 梵譯中／唐三藏玄奘大師 解讀／郭韻玲 美學設計／鄭博文

一、經文

智
慧

所以者何？世尊！有情無生故，當知般若波羅蜜多亦無生。有情無滅故，當知般若波羅蜜多亦無滅。有情無自性故，當知般若波羅蜜多亦無自性。有情無所有故，當知般若波羅蜜多亦無所有。有情空故，當知般若波羅蜜多亦空。有情無相故，當知般若波羅蜜多亦無相。有情無願故，當知般若波羅蜜多亦無願。有情遠離故，當知般若波羅蜜多亦遠離。有情寂靜故，當知般若波羅蜜多亦寂靜。有情不可得故，當知般若波羅蜜多亦不可得。有情不可思議故，當知般若波羅蜜多亦不可思議。有情無覺知故，當知般若波羅蜜多亦無覺知。有情勢力不成就故，當知般若波羅蜜多亦不成就。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！一切法無生故，

當知般若波羅蜜多亦無生。一切法無滅故，當知般若波羅蜜多亦無滅。一切法無自性故，當知般若波羅蜜多亦無自性。一切法無所有故，當知般若波羅蜜多亦無所有。一切法空故，當知般若波羅蜜多亦空。一切法無相故，當知般若波羅蜜多亦無相。一切法無願故，當知般若波羅蜜多亦無願。一切法遠離故，當知般若波羅蜜多亦遠離。一切法寂靜故，當知般若波羅蜜多亦寂靜。一切法不可得故，當知般若波羅蜜多亦不可得。一切法不可思議故，當知般若波羅蜜多亦不可思議。一切法無覺知故，當知般若波羅蜜多亦無覺知。一切法勢力不成就故，當知般若波羅蜜多亦不成就。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

(p963I欄倒數1行～p975I欄倒數6行)



二、講解

善現菩薩說：為什麼呢？因為有情眾生乃至一切法，無生、無滅、無自性、無所有、空、無相、無願、遠離、寂靜、不可得、不可思議、無覺知、勢力不成就的緣故，當知般若也是無生、無滅、無自性、無所有、空、無相、無願、遠離、寂靜、不可得、不可思議、無覺知、勢力不成就。我由於這樣的意義，說菩薩般若名為大波羅蜜多。

此段經文，主要是說明如果從本質的角度來觀察的話，由有情眾生一直到一切法都是無生乃至勢力不成就；所以同樣由本質的角度來觀察的話，般若也是無生乃至勢力不成就。

什麼是有情乃至一切法無生、無滅？就是以本質的角度來看，不論是有情生物

乃至宇宙森羅萬象的一切法，只要探討到本質的部份，都是一樣的，可以從無生、也可以從無滅的觀點來說明。即萬事萬物的本質從來沒有改變過，是沒有生或滅的變動；而既有生，必有滅，這是三界的遊戲規則，沒有一樣人、事、物可能例外；但本質則不然，完全超乎生與滅，也就是無生、無滅。

什麼是有情乃至一切法無自性、無所有？也是以本質的角度來看，不論是有情生物乃至宇宙森羅萬象的一切法，以本質而言，根本空無自性可言，也就是一切都是因緣和合，例如相聚的因緣成熟了，便會相聚，而分離的因緣成熟了，便會分離；花開的因緣成熟了，便會開花，花謝的因緣成熟了，便會花謝；誕生的因緣成熟了，便會誕生，死亡的因緣成熟了，便



會死亡……一切的一切，都是現象界在玩著生滅不已的變化遊戲，無一能長久，無一能永恆；但偉大的佛法要揭櫫的是什麼呢？就是穿透這一切的幻相，到達本質，到達那永恆不變的本質。至於“無所有”，也是站在本質來說的，因為站在現象界來觀，這宇宙充滿了各種的“有”，怎能說“沒有”呢？但事實上，無論多麼森羅萬象的存有，它的本質都是“一無所有”，也就是空，也就是無生無滅。

什麼是有情乃至一切法空、無相、無願？空、無相與無願也就是“三解脫門”，就是三種解脫生死輪迴的方法，為什麼這三種法門可以成為解脫的法門呢？因為講的都是究極的真理，這究極的真理正是破無明的利器，而輪迴的根本原因即在於無明，故空的道理就是究極且破無明的方法。而無相就是離開了一切外相，也

就是離開了生滅的現象界，到達超越相之外的本質，故無相的法門，也就是空的法門，也就是最高心法，試想一個人能於一切外相中如如不動，當然就是一個修證得相當好的修行人了，故無相的法門，能夠讓我們斷生死、出三界。至於無願，即無願無求，即任何身語意的動作，皆無目的性，乍聽之下，稍難明瞭，但慧心如你，只要稍予領會，即可明白一切的得失心理，皆來自於當初的有所願有所求，而這種願求正是執著，正是三界、正是生滅，故離開了一切的願求，才是真正的願求，是表面矛盾而內在清澈的大智慧，宜甚深思惟。那麼三解脫門所提的重點，其實也就符合了一切法本質的特質，故有情乃至一切法空、無相、無願，言之成理。



什麼是有情乃至一切法遠離、寂靜？遠離什麼？遠離一切有無生滅，回歸到無生無滅的本質，這是修行的重心，這是成就的關鍵，如果我們還是在現象界中的得生擺盪不已，我們就永遠不能遠離有無生滅，也就是我們永遠不能斬斷生死輪迴的鎖鍊，只有乖乖的被業力所擺佈，難以招架。所以，想成就嗎？就只要遠離有為法即可，金剛經有名的四句偈：一切有為法，如夢幻泡影；如露亦如電，應作如是觀。為什麼這四句這麼重要？因為已經把遠離生死的口訣完整無誤的傳承給了我們，我們只要依教奉行，就必定成就。什麼是寂靜？相較於生死輪迴的紛擾不堪，涅槃的境界是多麼寂靜安詳啊！寂靜是本質的特色，一切的躁動皆已平息，

一切的流浪皆已成為過去，一切的掛礙都已放下.....生命大休息、大歡喜、大自在.....大寂靜，這樣的境界，就是修行證果——值得每一個修行人無怨無悔、全力以赴！

什麼是有情乃至一切法不可得、不可思議？什麼是不可得？就是指在現象界中無論我們獲得了多少，事實上在本質而言，我們不曾獲得什麼，但也不曾失去什麼；試問在夢中得到了滿箱的金銀財寶，高興的不得了，但醒來後我們究竟得到了什麼呢？又試問在大富翁的遊戲中贏得了數不清的財富，但當遊戲結束時，我們又得到了什麼呢？所以，得與失的遊戲是屬於三界生死的，當解脫了生死，就會澈底的明白一切了不可得的究竟道理。什麼是不可思議？三界的相對境界，





是可思議的，意思就是有許多邏輯在進行著；但是出三界的絕對境界，則是不可思議的；因為超乎人類的一切語言文字、感官知覺，所以不可思議是用來描述絕對的境界，也就是描述空與涅槃的境界。

什麼是有情乃至一切法無覺知、勢力不成就？無覺知是指本質遠離了見聞覺知，如果還是屬於見聞覺知的範圍，則是世間法，則是有無生滅，故知一切的感官與想法都是有限的，唯有超越了感官與想法，人才能真正回到本質，回到無染無淨、無生無滅、無二無別的解脫境。至於什麼是勢力不成就？是指空的境界離開了一切作用力的運作，完全屬於任運而作的狀態，如果還有一絲一毫的造作用力，則屬於不成就的狀態，故真正的大成就者，真的是悠遊任運而過日子，可是這樣的任運就如同日月星辰，也自有其規律而不會紊亂，故解脫成就的境界誠如經文所描述：無生、無滅、無自性、無所有、空、無相、無願、遠離、寂靜、不可得、不可思議、無覺知、勢力不成就。

有情乃至一切法的本質既如是，般若的本質亦如是。因為般若當然也是一切法中之法，故法法平等、無二無別，即是在本質部份得到了平等與無別。般若甚深，唯有善根深厚者能真正了然於心，什麼是善根深厚？無他，即是善良的人，遇到一切狀況，內心不改其善，此謂善根深厚，甚深自我期許與砥礪，作個善根深厚的人吧!! 🌈

第一義諦——

勝 義 諦 ～ 空



相關經文

不思議空智
斷一切煩惱藏

出處

勝鬘經
無邊聖諦章第六

釋文

一旦証得
不可思議的空性大智慧
可以斷除所有一切的煩惱

說明

空
確實是智
而且是大智
更是大不可思議的大智慧

而且不可思議之處是
即使無量無邊的煩惱之藏
也可以完全的斷除！

所以
空性的大智慧
真是值得修行人勦力追求啊！🌈

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——
也是大圓滿

大千世界開麥拉

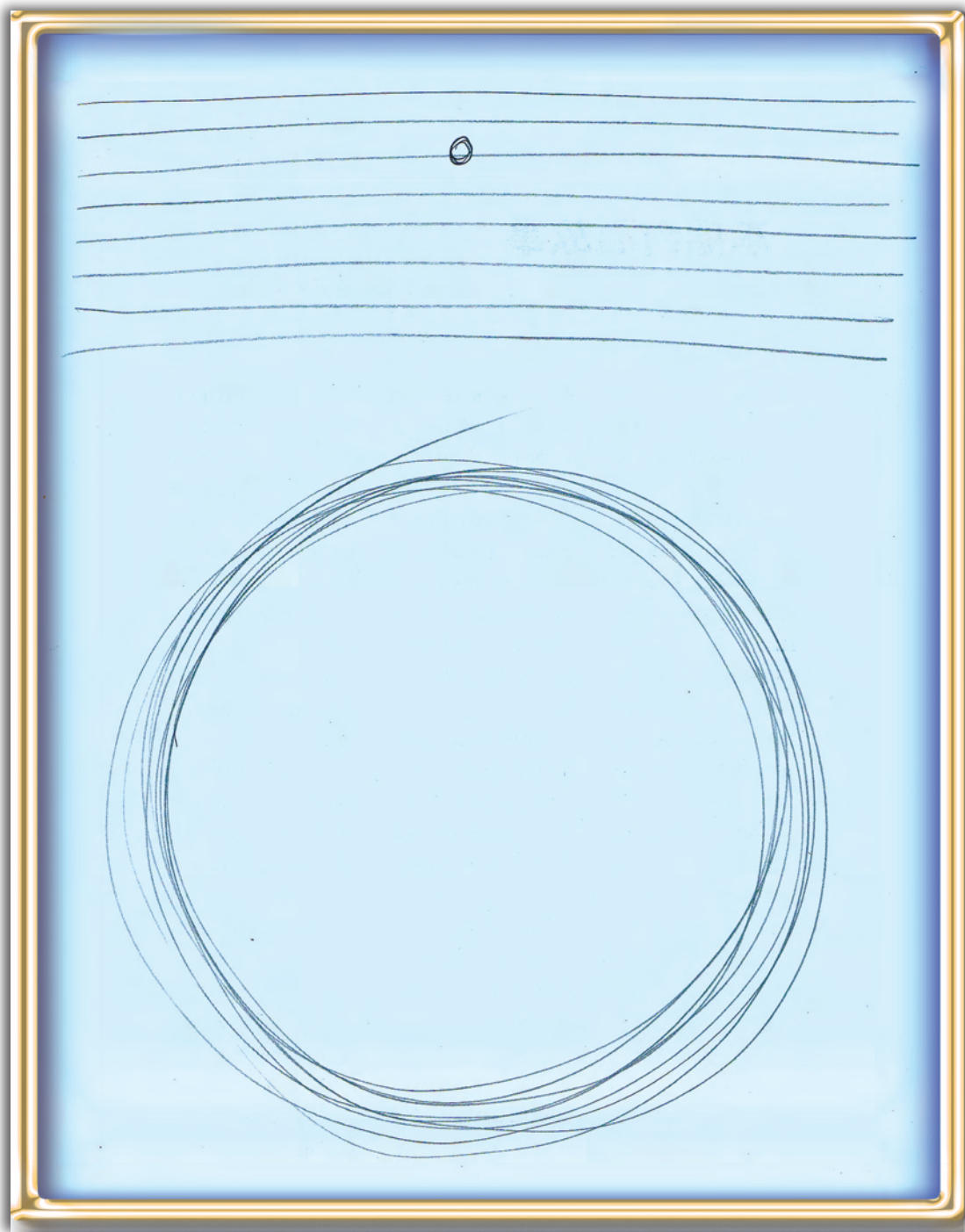
芥子須彌鏡頭中

紙上藝廊——
威儀萬千觀世音



法界抽象畫

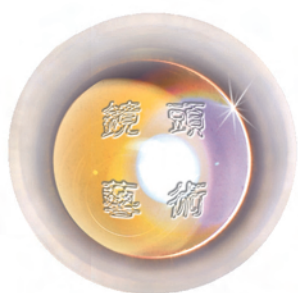
手稿/玲子 完稿/文思



也是大圓滿



抽象畫一畫，抽象看一看，隨意想一想……



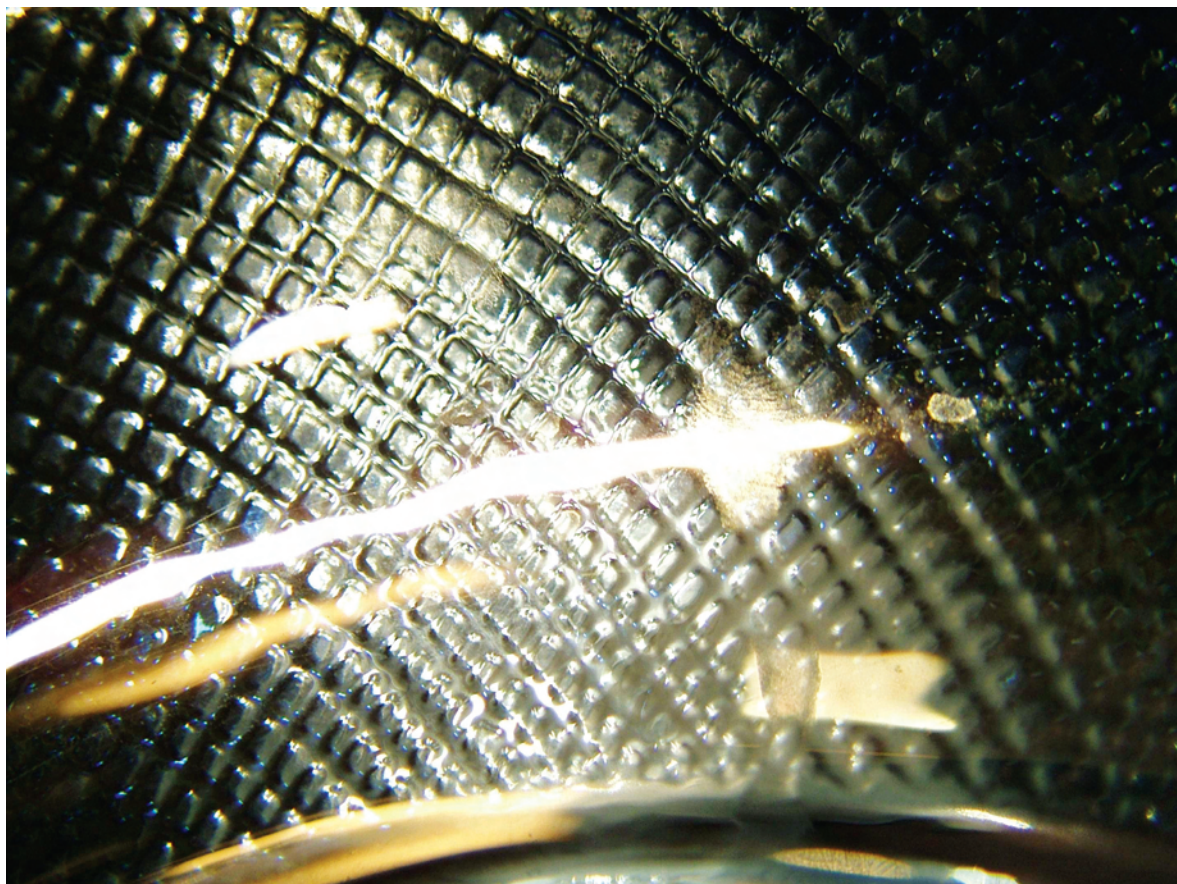
——一花一世界・一葉一如來——
大千世界 開麥拉！



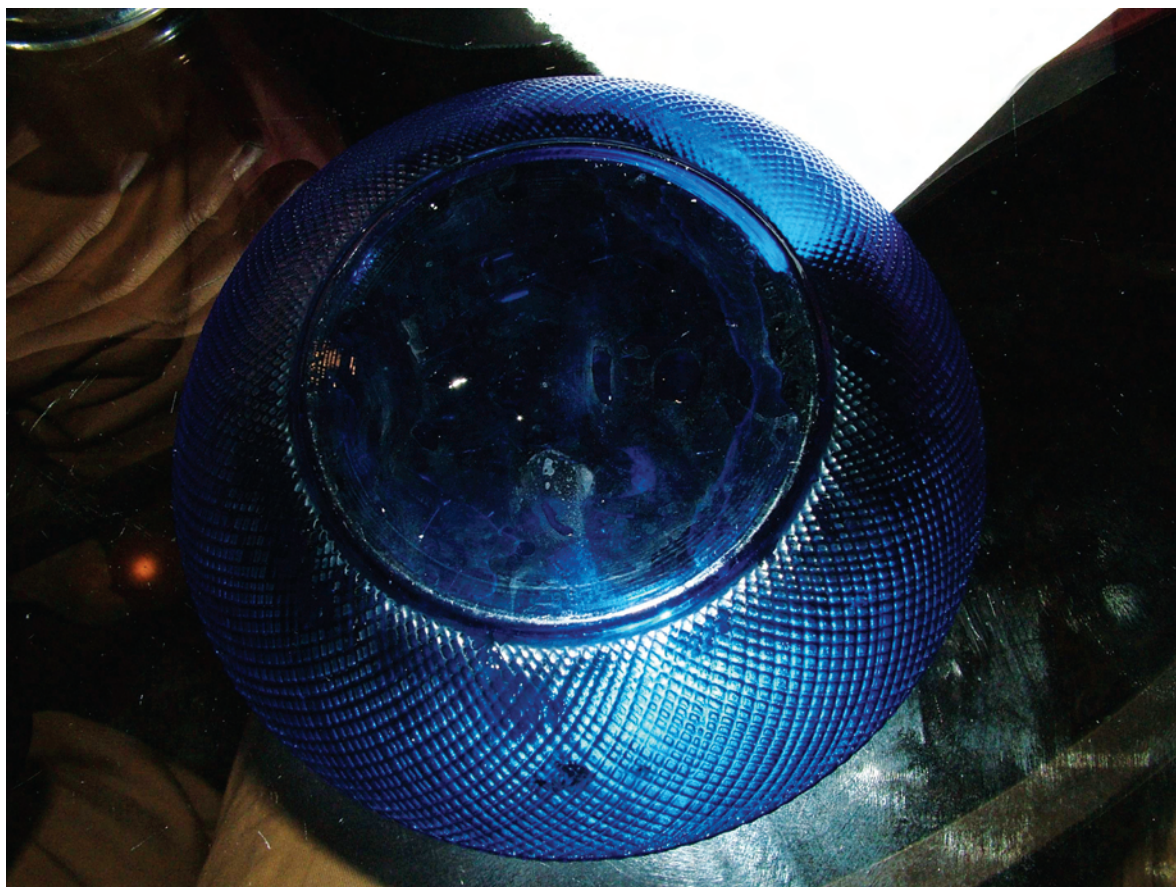
一個主題・不同角度・面面俱觀！

攝影藝術——

芥子須彌鏡頭中



閃閃發亮的是什麼呢？



半透明的藍色玻璃碗

紙上藝廊——

1 月份展覽主題 ~

威儀萬千觀世音

展覽企劃／碧水詩泉

美學設計／文文

Invitation

邀請卡

謹訂於2009年1月1日~1月31日
於本紙上藝廊隆重展出——

威儀萬千觀世音

觀世音菩薩
不但慈悲
而且美麗莊嚴
更且——威儀萬千
而這度人無數的威儀
來自於
觀自在的無邊大智慧
來自於
令人讚嘆動容的大慈大悲
更來自於
勇於承擔眾生苦難的
大雄大力！

敬邀

闔第神遊參觀！



作品名稱：萬德莊嚴大悲心



作品名稱：晶瑩輝芒灑淨露



作品名稱：迷離幻化度十方



作品名稱：溫柔婉約護眾生



作品名稱：甘露遍灑盡三界

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／文君



浮世吾身外
勞生逆途中
誰能一隻眼
豁盡十方空
——憨山大師

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！

靈室自生白

禪關夜深閉

素娥參禪來

憨作天女戲

流光如散花

皎皎亦何媚

關外蕩煙海

素彩溢湧至

此境清塵緣

林寂明空翠

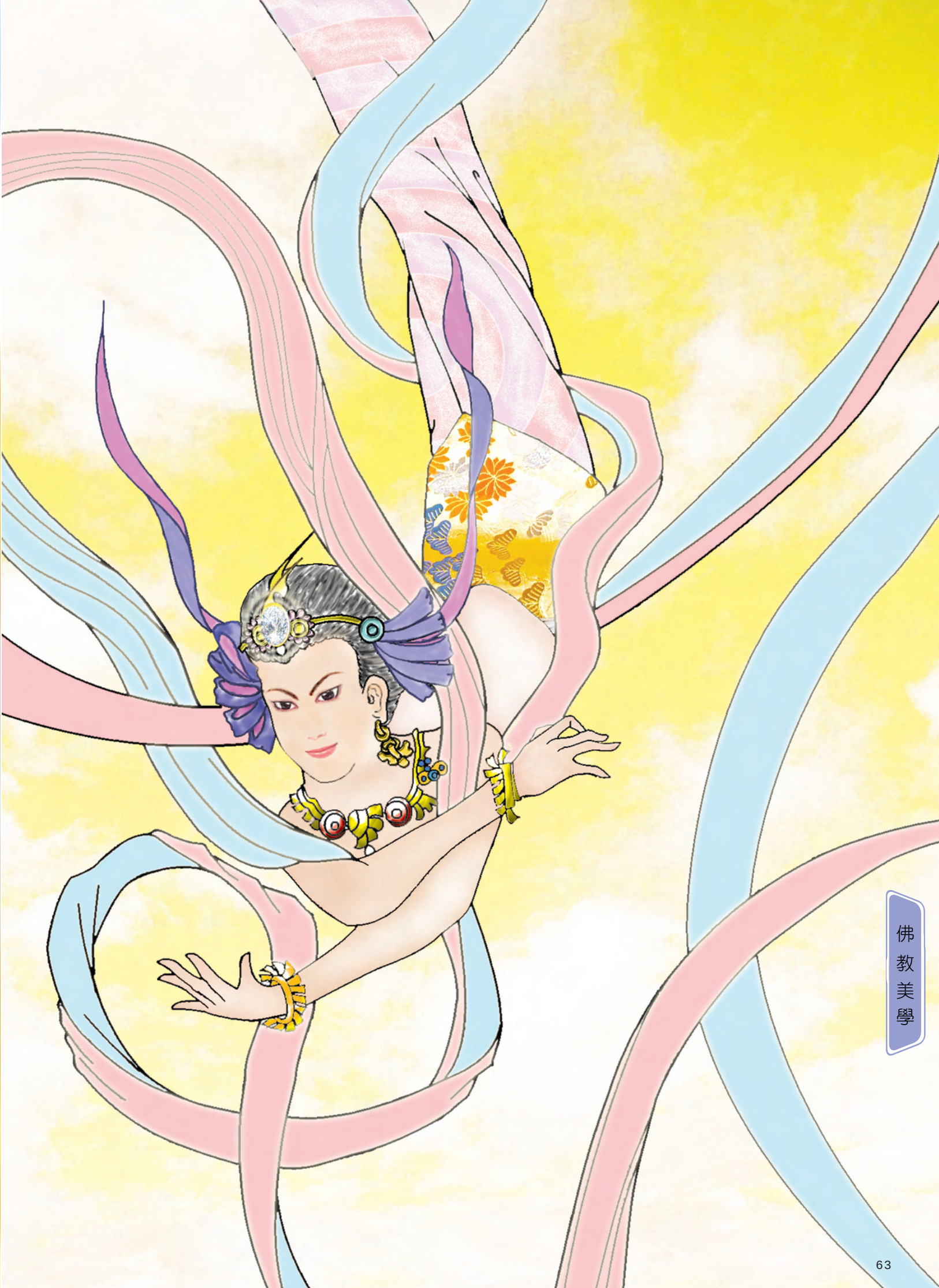
聲飛煙外鐘

僧歸煙中寺

——清朝

柯光樹

禪關吟



佛 教 聖 花 蓮 花 之 美

美學設計/文人



涉江玩秋水，愛此紅蕖鮮。攀荷弄其珠，蕩漾不成圓。——唐 李白【折荷有贈】
佳人彩雲裡，欲贈隔遠天。相思無因見，悵望涼風前。





扉頁之七～

Children Buddhism

兒童佛學

學佛

從小開始

希望無窮……



Words of Child——

童言童語



童詩童畫——

愛護小生命



So Cute ! ——

可愛小沙彌



兒童讀經——

琅琅上口普門品

童言童語



小童：如果這個世界上沒有壞人，那該有多好！……

童詩童畫——

愛護小生命

詩／小童 圖／小訓



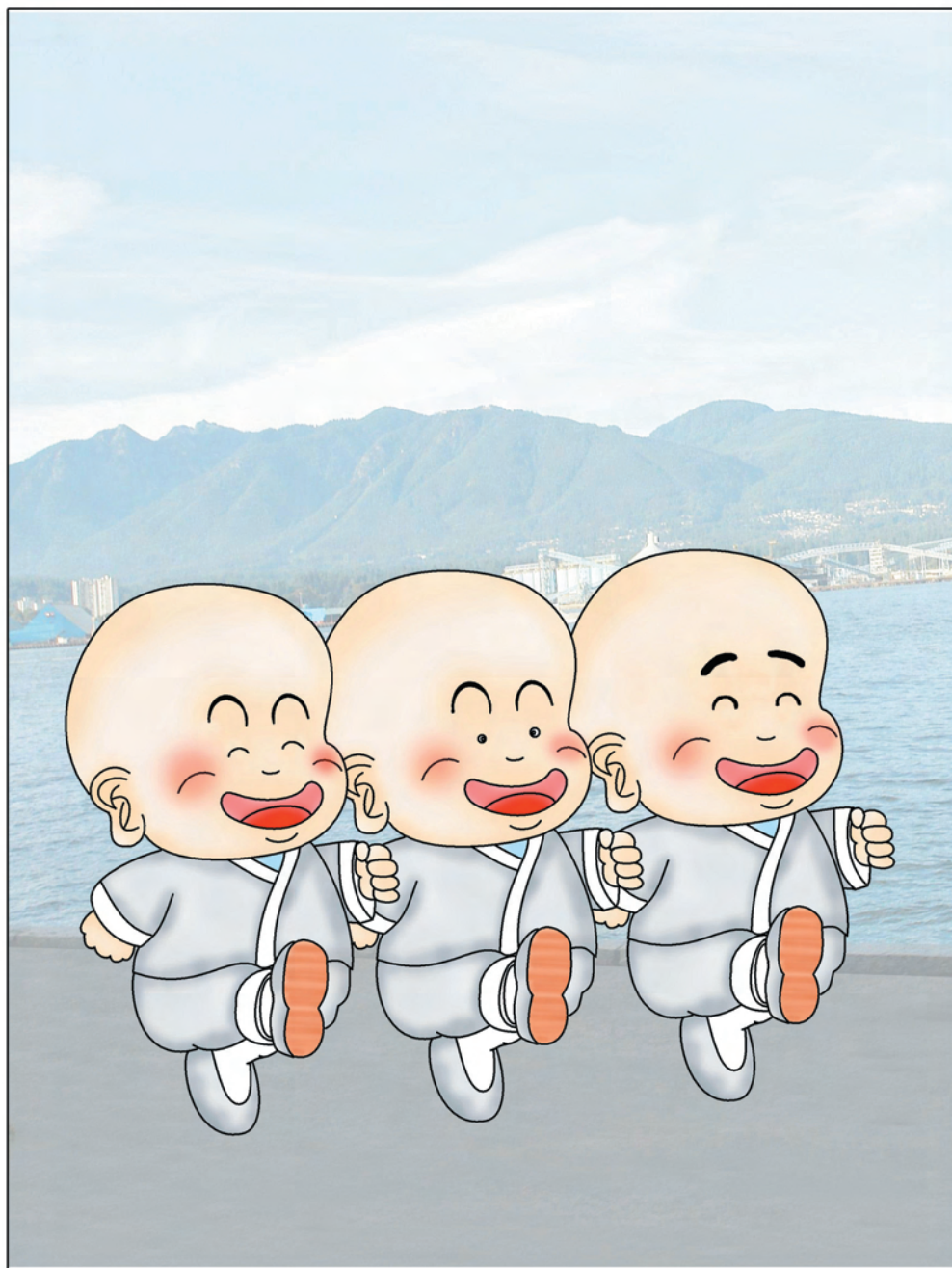
慈悲的愛一切眾生
真是太偉大
平等的愛一切眾生
實在太偉大
偉大的諸佛菩薩
我要向您學習！

慈悲愛護一切
我要向您學習
平等愛護一切
我要從愛護小生命做起
尊重小生命！
愛護小生命！

So Cute ! ——

可愛小沙彌

Idea／小龍兒 繪圖／訓訓



 我們小手拉小手，一同去郊遊！

兒童讀經——

琅琅上口普門品

讀誦/孩子們 美學設計/小文

普門品經文(接上期)

若有持是觀世音菩薩名者
設入大火
火不能燒
由是菩薩威神力故
若為大水所漂
稱其名號
即得淺處
若有百千萬億眾生
為求金銀、琉璃
磲磔、瑪瑙
珊瑚、琥珀
真珠等寶
入於大海
假使黑風吹其船舫
漂墮羅剎鬼國
其中若有乃至一人
稱觀世音菩薩名者
是諸人等
皆得解脫羅剎之難
以是因緣
名觀世音
(經文待續誦……)

白話

如果持誦觀世音菩薩名號
一旦遇到大火
火不能燒
而且由於觀音菩薩威神力的緣故
如果遇到被大水漂流
只要唸觀世音菩薩的名號
就會漂至淺灘
又如果有無數的眾生
為了求取
金銀、琉璃、磲磔、瑪瑙、
珊瑚、琥珀、珍珠
等等珍奇寶貝
而出航於海上
假使不幸遇到奇怪的黑風
而墮到了羅剎鬼國
若有人
甚至只有一人
至心稱誦觀世音菩薩的名號
那麼全部的人都會因而脫離羅剎之難
由於這等原因
此菩薩才名符其實的稱為
——觀・世・音



兒童讀經心聲

我最喜歡背誦觀世音菩薩普門了
因為越背越順
而那種順暢感
真令人過癮

並且背誦越多次
越深入觀音的慈悲
也越發的感動了
.....



P、S：兒童在七歲前記憶力最佳，故多多鼓勵兒童趁記憶力好的時候，多多背誦經典吧！

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

~吃素吃出健康

撰文／正念

美學設計／典藏美



想要健康就吃素吧！這是讓自己快速健康的捷徑，不要懷疑喔。

「病從口入」，這句話實在是太有智慧了。現今社會常罹患的富貴病：膽固醇過高、過胖、心腦血管疾病與心臟病……等，都與「吃」有相當大的關連，所以怎麼吃出健康，也開始受到社會大眾的重視，相繼的推出許多吃的方式與守則，其中大多是減少肉食，增加蔬果食量的比例…等。

但是真正完整的健康吃法，就是吃素！一般人誤以為吃素會營養不良，認為許多營養是食肉才可以攝取到的，但是，這是錯誤的觀念；就以從食肉上獲得的營養與植物蔬果上獲得的營養相比較，植物蔬果上獲取的營養種類、營養的量、易吸收度…等，都優於肉類。

而且吃肉容易得高膽固醇、高血壓、心臟病、血管硬化與癌細胞產生，而吃素可以降低膽固醇、防護心血管疾病與防止抵抗癌細胞；由此一看就可以知道，到底該吃什麼好。

既然要吃，就要吃的快樂，就要吃的健康，而沒有負擔，吃素是最好的選擇！🌈

因為愛地球・所以吃素—— 環 保 素～ 選擇素食最環保！

文／省思 美學設計／文博

“節能減炭做環保”這句話，已是全球大多數國家的力行口號與政策，並且全方位的去檢討、反省與改進；地球只有一個，假使再不正視這個問題，那麼曾經轟動一時的電影劇情“明天過後”，將在現實的生活中一一上演，甚至有過之而無不及啊！

吃素到底有多好？吃素如何做環保呢？簡單說就是對身心健康、對自然環境都有極大的好處。就以對自然環境來說，以植物與動物來作一個對比，植物的生長所需的條件很簡單，就是找一塊能耕種的土地，然後因應不同的環境來種植不同的植物，至於養分的陽光、空氣、水，這些都以現代的技術是容易獲取的，然後從播種到收成，這期間所要注意的就是肥料與農藥…等，是否為有害植物、人體與土地的，收成之後不需要繁雜耗費資源的加工，可以收成後就販賣。以動物而言，養殖動物所需要的是放牧與養殖的場地（現在的養殖都已工廠化，其中的環境衛生都是大問題）、飼料（大量的農作物為主，有些甚至有參入動物或是魚的肉粉）、繁雜的衛生問題…等，然後等到可以宰殺時，再進屠宰場，經過耗費資源的處理後才販售（這些過程都牽連許許多多不人道的問題）。

今次就以其中所需的水資源來做對比，根據研究計算，生產一磅的馬鈴薯需要約23～25加



侖的水，而生產一磅（不到半公斤）的牛肉要約5000加侖（1加侖＝3.785公升（美制）；5000加侖＝18925公升（美制）），相除比較下，生產牛肉所需用水量竟是馬鈴薯的200倍！天啊！試想半公斤的牛肉可以餵活多少人，而約90.8公斤的馬鈴薯又可以餵活多少人啊？（相同都是水資源5000加侖換算的）

其實自己也可以做個小小觀察，就是栽植植物所用的水，與自己所需喝的水，大概就可以看出到底是植物需要的水多，還是動物需要的水多了。

環保從吃素做起，從個人開始，每一口食物，都關係著其他動物的生命，也關係著我們的自然生存環境與我們的未來……

扉頁之九～

Happy 快樂

快樂是最好的醫藥

讓人生充滿了光亮

純真便快樂——

蓮花童子嬉戲圖

幽默禪——

什麼是空？

法喜——

難忘的喜樂



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

快
樂

蓮花童子



幽默禪

對白／公案述 繪圖／承兒

快樂



道一句便知有沒有，隨便說便知還沒有……

法喜——

難忘的喜樂

佛音能起歡悅心 普令眾生得法喜

——舊譯華嚴經卷二

編撰／白雪盟 美學設計／美歌子

快
樂

什麼是世間
最大的快樂？
什麼樣的快樂
是最美好的？

這世間每個人
都在追求快樂
但是
什麼是才是該
追尋的快樂呢？

法樂！
是最難忘的快樂！
這快樂超越世間一切
因為這快樂
讓自己知道
什麼是自己該追尋的方向
該做什麼事情
什麼是生命的出路
包含至極的智慧
充滿無限的慈悲
法喜！ 法樂！
是最大的快樂！



扉頁之十～

Happiness

幸福

幸福的笑容

是最溫暖的人生畫面

幸福時刻——

純真年代

幸福畫面——

作佛前的乖寶寶

幸福國度——

淨土是真正幸福完美國度！



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～

無量妙光遍十方

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

～

舍利弗
於汝意云何
彼佛何故號阿彌陀
舍利弗
彼佛光明無量
照十方國
無所障礙
是故號為阿彌陀

西方極樂世界的教主
為何佛號稱為阿彌陀呢？
因為

阿彌陀佛的佛光
光明無量 妙光無邊
一點障礙也沒有的
遍照十方無數世界與淨土
所以

佛號稱為——

阿彌陀佛

……

這不可思議的
金色極樂世界
種種無量功德的展現
處處可見
慈悲與智慧的
方便奇妙法教
教導宣流永無間斷
這 是最美聖的國度
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
得以感召
壽命無量、妙光無邊的
南無阿彌陀佛
接引到
莊嚴、極樂的
佛國淨土……



扉頁之十一～

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——
學習成功人士的優點



成功公式——
真誠面對+決心=成功



成功方法——
正面思考的力量=八正道之正思維

圖解成功學——

向成功人士學習

文／菁英族 美學設計／正道行

■概念

每個成功人士
一定有他的成功之道
而這些成功的案例
都是嘔心瀝血
突破萬難
才換得的成果

所以
向成功人士學習
是成功的捷徑

記取成功人士的經驗
能讓自己在成功的道路上
走的更平順
在遇到狀況時
可以更快速的
回到最佳狀態
繼續前行
所以
不妨多多向成功人士學習
做個成功人士！🌈

■圖解



向成功人士學習・做個成功人士！

成功公式——

真誠面對 + 決心 = 成功

文／正道行 美學設計／文君

成功的關鍵

就在於

是否真誠的面對

眼前的一切事物

真誠的面對自己

而唯有真誠以對

才能真正的認知

事物的全貌

完全的感受

深刻的體悟

再來

就是下定決心

全力以赴

去做

去完成

在這樣的步驟下

一定能開創出

不一樣的未來

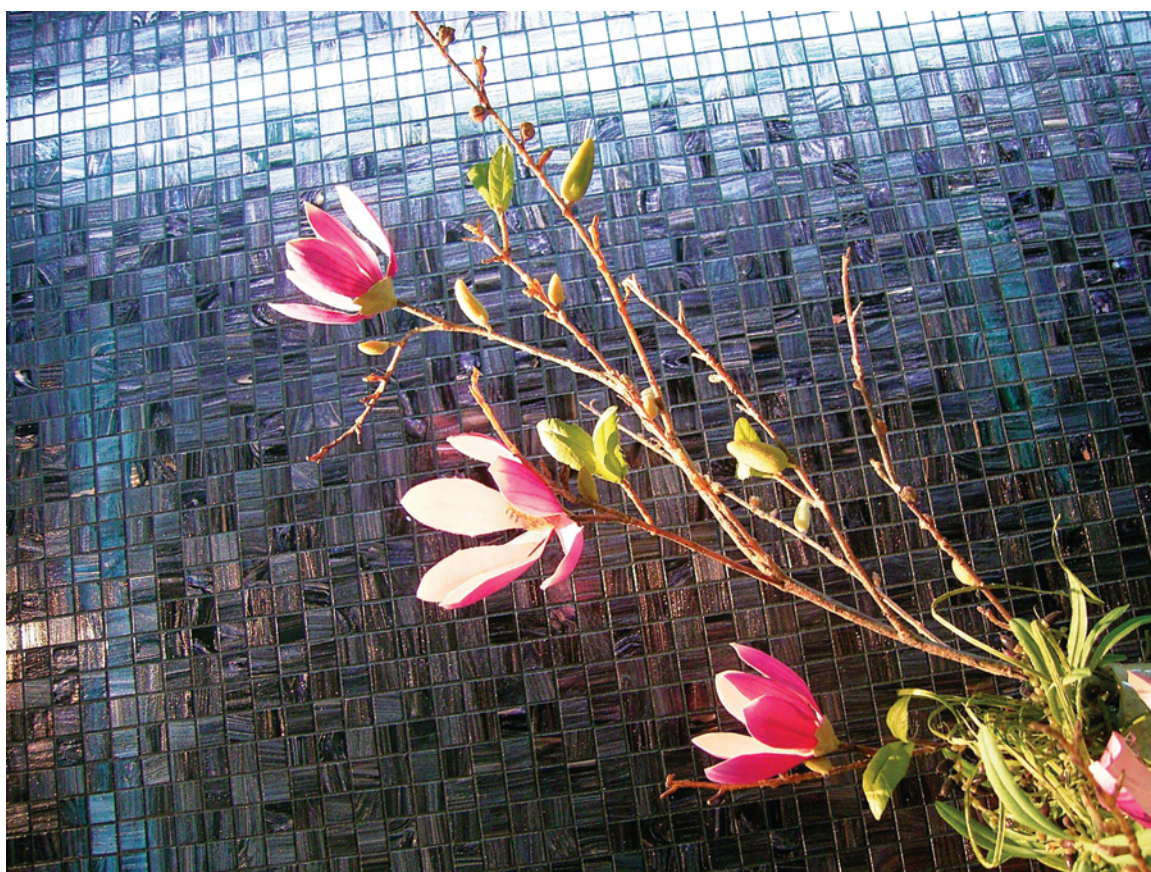
充滿希望的

康莊大道！

想要成功嗎

請記住這個公式

真誠面對 + 決心 = 成功 



成功的滋味，猶如好花常開，美景常在。

成功方法——

正面思考的力量！＝正思惟～

重視美善的德性

文／古道風 美學設計／滿京華

人的一生
從小孩開始
就不斷的在學習
適應日常生活的一切事務
然後開始接受
學校的教育
所教所學
都是讓自己
更能夠在這世間
生活生存的技能知識
但是假如沒有一個
健全的心靈與高尚的品德

那麼所學的一切
都是白費的
甚至有一天還會
危害到他人幸福

所以重視內在的品德
是成功的第一步
有了美善的德性
做任何事情
不論遇到任何困難
一定可以迎刃而解
開闢出一條正確的成功方向！

成功學



扉頁之十二～



World View

世界觀

打開世界之窗

盡覽全球視野無遺！



世界之窗——

加拿大・溫哥華・唐人街



World Peace——

世界和平之願



We Are The World——

我們都是地球人！



世界之窗——天涯若比鄰



華燈初上・加拿大溫哥華唐人街

攝影/鄭秉忠

WE ARE FAMILY——

我們都是地球人！



世界觀

WE ARE THE WORLD ! 我們都是一家人！

The World Peace —

世。界。和。平

攝影/秉忠 美學設計/博文



世界觀



新世紀之願～

願人類互愛 願佛法昌隆 願人間喜樂 願世界和平

C ultivation

實修(自利)

生死事大 無常迅速

菩提路遠 急奔前程



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

定 水 澄 清・心 珠 自 現 靜 坐 心 齋

心齋/優詩美 美學設計/定生慧



在自己的心齋
安安靜靜的坐著
就這樣清明的 坐著……



相關經文

正身端坐
當願眾生
坐菩提座
心無所著

出處

華嚴經・淨行品

釋義

端正身體靜坐時
當願一切眾生
安坐在菩提座上
心中純淨無所執著

靜坐學習

當我們在好好靜坐
提升自己的修行層次時
也可以發出大願
就是願一切的眾生
安坐在無上正等正覺的尊位之上
而且心中已到達
清靜無染的狀態

所以
靜坐是方法
無上正等正覺才是目的



成就的關鍵——

觀空練習

練習/我們一起 美學設計/鏡花水月

■觀空

無雲晴空



■說明

空

是最終的答案

因為是宇宙一切森羅萬物象的本質

空

是最美的境界

因為自由自在 無憂無慮

空

是最高的証量

因為可以超凡入聖 解脫輪迴

所以

大家一起發願

早日悟空！

早日証果！ 🌈

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！

殊勝無比——

大乘菩薩道

菩薩道的真義——

敬一切眾生如佛！

如果你樂意，可以填一下下表——

菩薩道每月自我評量表

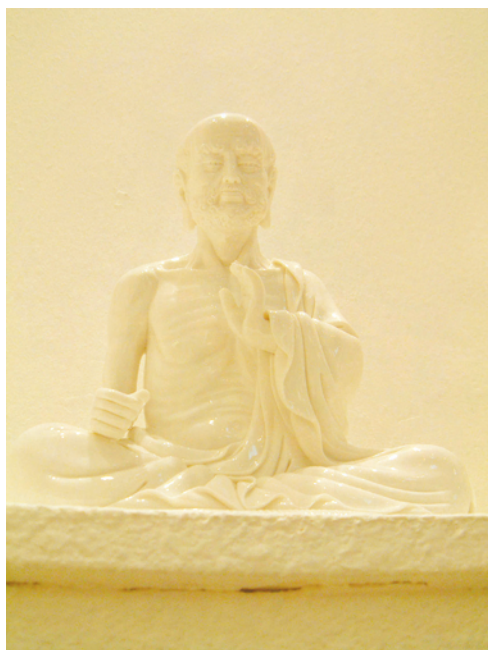


殊 勝 無 比 ——

大 乘 菩 薩 道

文/康莊道 美學設計/沛慈雲

說 一 切 世 間 第 一 之 事
所 謂 大 乘
是 名 世 間 最 上 辯
——大智度論卷五十五



所言所說的内容

都是世間第一殊勝的事

所以所謂的大乘

是一切世間中最上妙辯

大乘菩薩道

是這世間

最寬最廣的一條康莊大道

而且

是唯一的一條人生康莊大道

因為

大乘菩薩道

是發願服務眾生

而且是願與一切眾生共成佛道

而服務眾生

不但眾生會得到利益

對於自己而言

更是獲得人生幸福與喜樂的

最大、最真、最好的來源

更何況

那與眾生共成無上正等正覺的宏願

是這世間真正究竟、無上、重要的一件事

所以

只要是說明這無與倫比大乘菩薩道

的一切所言所語

當然可謂——

世間最上辯！

菩薩道的真義——

於一切眾生 生世尊想

編撰/暖心田 美學設計/廣願海

向經典學習～

首楞嚴三昧經依寶王論

經文～

迦葉白佛：我等從今

當於一切眾生

生世尊想

若生輕心

則為自傷

佛言：善哉快論

白話～

迦葉向佛稟告：我等從今天開始

當對於一切眾生

生起如同對待佛世尊

一般的尊重

如果相反的生起了輕慢心

那麼就如同傷害自己一樣

佛陀答道：講得真好！

深刻的學習～

大乘菩薩道最動人之處

便在於那無量的悲心

而更動人的核心

在於那悲心中的平等無私

與尊重

也就是說

佛菩薩不但愛我們

而且還甚深的尊重我們

啊！

除了五體投地

就是要大力學習了！！



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)

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

 2009年1月份週規劃表

 2009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)

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

2009年 1月份 週規劃表

09年1月					1日	2日	3日
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							

09年1月	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							

09年1月	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							

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。——大日經卷一

09年1月	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							

09年1月	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							



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。——大日經卷一

2009 年度規劃表

January(1月)

February(2月)

March(3月)

April(4月)

May(5月)

June(6月)

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

沁心佛語：雨天樂花衣，妙香等供養；讚佛諸功德，無有分別心。 —淨土論· 二十九種莊嚴

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

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

沁心佛語：結云三昧耶者，即是必定師子吼，說諸法平等義故；立大誓願，當令一切得如我故，欲普為眾生開淨知見故，以此警覺眾生及諸佛故，是故此三昧耶名為一切如來金剛誓誡。

讓愛傳出去—

雜誌認養專案

誠邀各界共襄盛舉

送佛法到監獄、育幼院、老人院、醫院及其他慈善團體等相關單位
一年期只要1100元，兩年期2000元；卻可豐富許多人的精神資糧

■認養辦法：

選擇認養期數：一年期、二年期、三年期、.....訂____年期。

每期認養份數：一份、三份、五份、.....訂____份。

我們會將您的愛心轉寄給相關單位，您亦可指定雜誌寄贈單位：_____
(並會將對方收執聯寄予您收執紀念)

■付款方式：（請註明「讓愛傳出去—雜誌認養專案」）

☐ 劃撥

戶名：金色蓮花雜誌社 帳號：17029118

☐ 信用卡

姓名：_____ 生日：_____

電話：_____

住址：_____

信用卡別：☐VISA ☐MASTER ☐其他_____

身分證字號：_____

發卡銀行：_____

卡號：_____ 末三碼：_____

有效日期：____年____月

☐ 現金袋、即期支票、匯票以限時掛號郵寄至金色蓮花雜誌社

☐ ATM轉帳/銀行存款請存入（請來電告知）

上海銀行忠孝分行

金色蓮花雜誌社20102000007405

☐ 親洽金色蓮花雜誌社辦理



佛卡遞溫情

忙碌的生活中，多少次的感恩與感動流過
何不抓住感動的每一剎那，傳達真摯的祝福與關懷
再忙，也要花些時間傳遞感恩與祝福！

佛卡遞溫情！

為週遭的生活，也為世界，串聯起一道道溫馨的光系
讓人間溫情滿溢！



光影燦蓮



素食物語



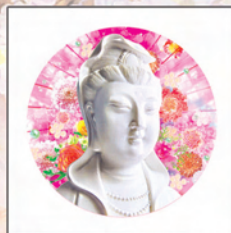
佛陀超次卡



龍閣禪茶



端麗小長卡



芳卡圓融



文字沁心



龍眾與菩薩

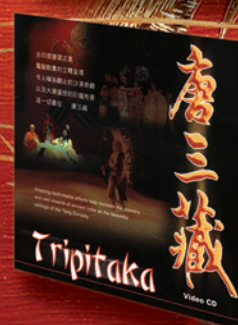
一千張佛卡，一千種選擇

請洽金色蓮花佛藝中心
網站：<http://www.glotus.com.tw>
電話：02-27310099
住址：台北市忠孝東路四段 153 號 5F



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

