

人生的琳琅錦囊——

萬用佛學



賀觀音聖誕! · 鬧元宵花燈留影 · 世間最香功德香!

智慧如海～



大般若波羅蜜多經講記



即將出版



大般若波羅蜜多

是無上正等菩提

是開悟的實相

是法界的真實境界

是修行人必須戮力以赴的修證標竿

只要擁有大智慧

便能洞灼三界的虛幻、輪迴的不實

而堅毅勇猛的～

自度度人

自覺覺他

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16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！



16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

堂堂邁入第十六個年頭！

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

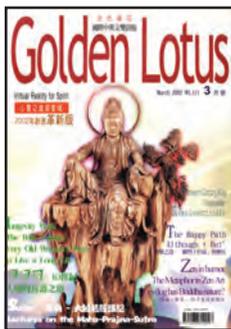
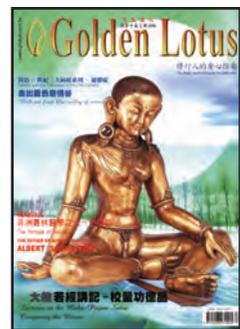
事務組組長／賴信仲

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
.....

萬用佛學·應用人生各面——

本期結構大綱

渴望完美！

花展留影

健康

美麗

慈悲

智慧

藝文涵養

佛教美學

心靈音樂

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——

百花迎春觀音現

~創意設計：鄭博文



1 開卷語——

佛學實用非凡！

2 金色蓮花——

一個已經堅持16年的理想！

3 編輯名錄——

誠懇的態度·精密的構思

5 結構大綱

8 鬧元宵花燈留影



主題開始

金色蓮花 Golden Lotus

萬用佛學豐收之旅啟程→

健康

25 ■ 健康話題

26 ■ 高僧高壽高招

28 ■ 佛說醫喻經



美麗

31 ■ 美麗之道

32 ■ 觀想美容法

33 ■ 素美人



慈悲

35 ■ 愛心花語

36 ■ 慈悲經句

37 ■ 慈心觀



智慧

39 ■ 慧心小語

40 ■ 大般若經的大智慧

45 ■ 第一義諦



藝文涵養

47 ■ 概念式漫畫

48 ■ 創作佛曲

54 ■ 紙上藝廊

62 ■ 學寫文章



佛教美學

65 ■ 禪詩書法之美

66 ■ 美麗的飛天

68 ■ 蓮花之美

69 ■ 寺廟之美



清香

71 ■ 東方之香

72 ■ 西方之香

74 ■ 功德香



兒童佛學

77 ■ 童詩童畫

78 ■ 可愛的小沙彌

79 ■ 童顏與慈顏

80 ■ 兒童讀經



	素食風尚				
83	■ 慈悲素		105	■ 世界之窗	
84	■ 健康素		106	■ 我們都是地球人	
85	■ 環保素		107	■ 世界和平	
	修身養性				
87	■ 少欲知足		119	■ 靜坐心齋	
88	■ 好脾氣人人歡喜		110	■ 觀空練習	
89	■ 隨喜讚歎與人為善		111	■ 每月實修反省	
	快樂				
91	■ 純真便快樂		113	■ 大乘菩薩道	
92	■ 樂在修行		114	■ 菩薩道的真義	
93	■ 法喜充滿		115	■ 自我評量表	
	幸福				
95	■ 幸福時刻		117	■ 一日分段規劃表	
96	■ 幸福畫面		118	■ 週規劃表	
97	■ 幸福國度		120	■ 年規劃表	
	成功學				
99	■ 圖解成功學		123	■ 蓮花天唱	
100	■ 成功公式		124	■ 公益廣告	
101	■ 成功方法		125	■ 素茂素食公司	
102	■ 高僧大德成功之道		126	■ 大藏佛教文物	
			127	■ 百格仕橄欖油 (滿寧)	
				世界觀	
				實修	
				菩薩道	
				規劃表格	
				廣告資訊	

2009台北燈節~



展覽活動留影——

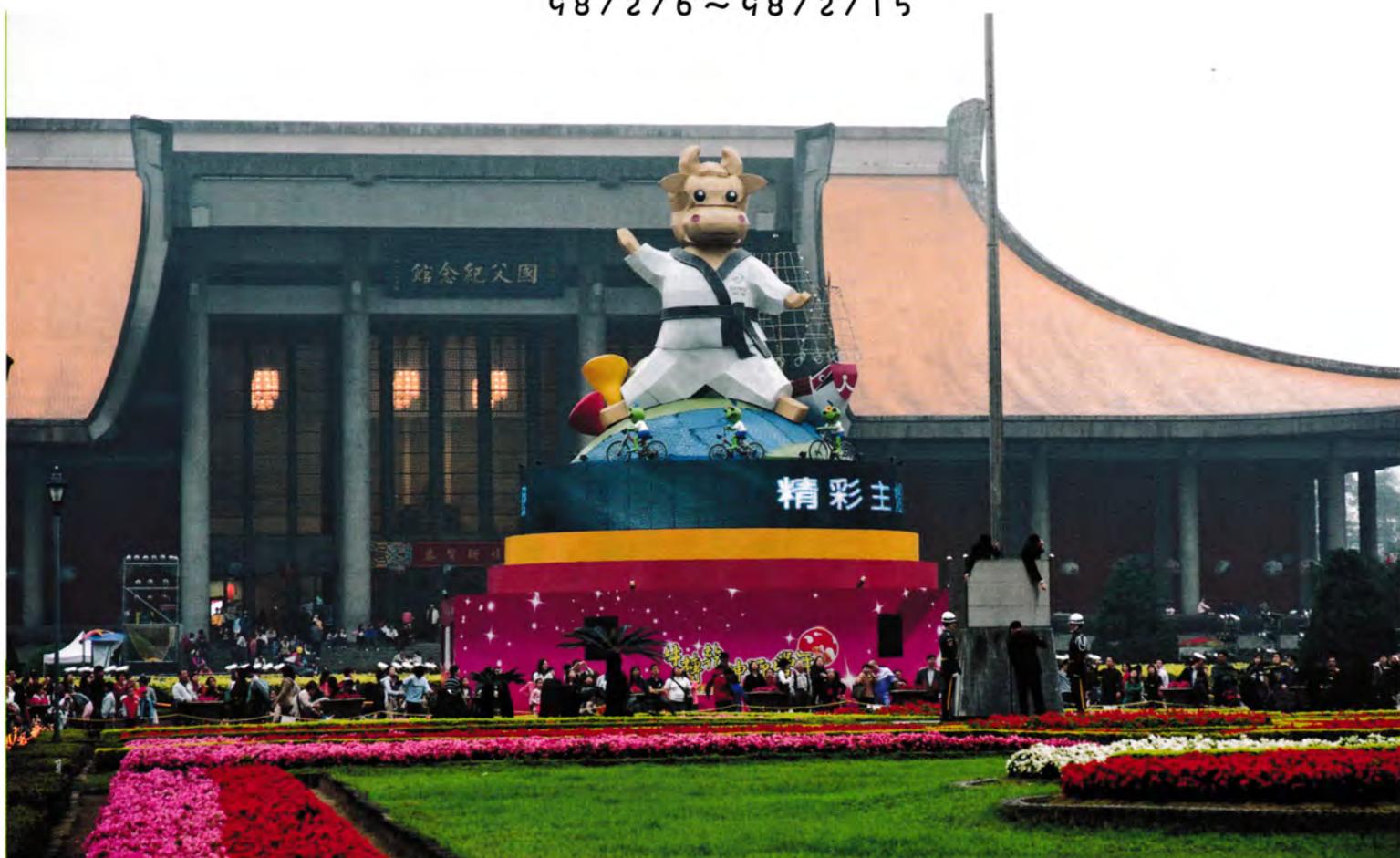
2009台北燈節~ 牛轉乾坤迎豐年

報導／雲氣果子 攝影／鄭秉忠 完稿／荷暖月

主辦單位：臺北市政府 承辦單位：臺北市政府民政局、臺北市政府文化局

協辦單位：交通部觀光局／國父紀念館／臺北市政府各處／臺北市立仁愛國民中學

98/2/6 ~ 98/2/15

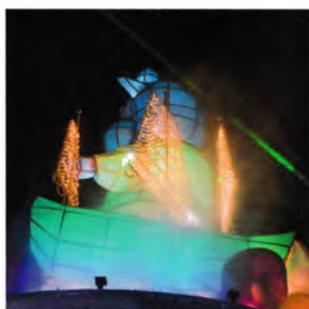


國父紀念館的精彩主燈



精彩的主燈秀

白天的主燈在日光下，「哞哞」以功夫牛的吉祥物形象佇立在廣場上
入夜後每隔一陣子，便配合著震撼動人的音樂，奪目的雷射光彩效果，
應景元宵熱鬧外，也同時聰明結合了聽障奧運的宣傳。





牛年行大運・花燈慶元宵

參展的單位從民間企業到學生團體，都各具巧思
有些以牛年體材來發揮的作品
有氣勢萬千的、也有可愛精巧的，也有寫寓意象的
如眾生百態般的表現出來。



形象萬千的花燈牛造型



傳統農家牛辛苦為人耕地的景象





團團圓圓齊來鬧元宵

受到動物園團團以及圓圓的高人氣影響
也有不少單位以可愛活潑的熊貓造型
來跟大家打招呼問好。



各種可愛亮眼的動物花燈

龍、鼠的生肖吉祥物、熱帶海洋的珊瑚魚群
可愛的小馬、擬人化的大象、翩翩起舞的蝴蝶
一同譜出美麗的七彩樂章。



世間無明覆
當以勝淨法

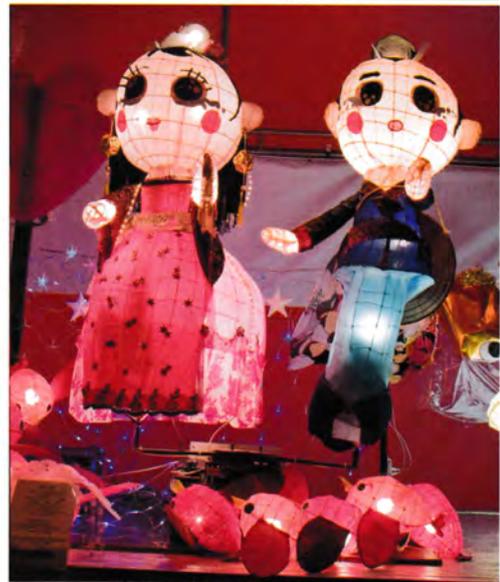
尊為智慧燈
為彼除冥暗

——方廣大莊嚴經



生活化、民俗、童話故事

千百年來的民族文化、總是有許多可歌可泣的傳奇故事，
一代一代留傳下來，在此以傳說的記憶刻劃出美麗印象。
就像是佛教經典，更有說不完的感人故事去教化人心。



具環保概念的素材應用

我們人類只有一個地球，來供養我們色身吃、穿、住
優質化的利用資源、回收資源，永續經營我們的地球村
環境保護可以說是全人類共同責任。





榮花福貴

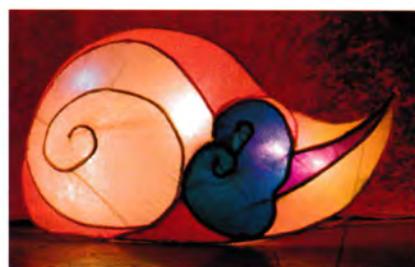
行善積德，榮華富貴，
累積福報，大吉大利，
繁花似錦，富貴佛學。





佛教意象

蓮花、出淤泥而不染的精神，祥雲飄過長天的輪廓
莊嚴的佛像，指引我們誠意的心向佛法



莊嚴累劫修
菩薩妙難酬





今月映古燈

在國父紀念館的回廊空間創作了許多古意造型的燈海，

藝術家們揮灑著墨繪、寫意的筆觸，一幅幅花鳥即景勾勒出渲染生動的景象，

高高掛在輕輕搖曳在冷風明月之下。而人生曲目迴走在不停歇的時空軌道上應當把握當下用功修行。



臺北燈節

繁華的燈節市街

國父紀念館及市府周邊的街道有裝飾美麗燦爛如星海的燈飾，以及一些主要道路也設計了美麗的彩燈圖騰，更映襯出燈節的熱鬧氣氛與輝煌。



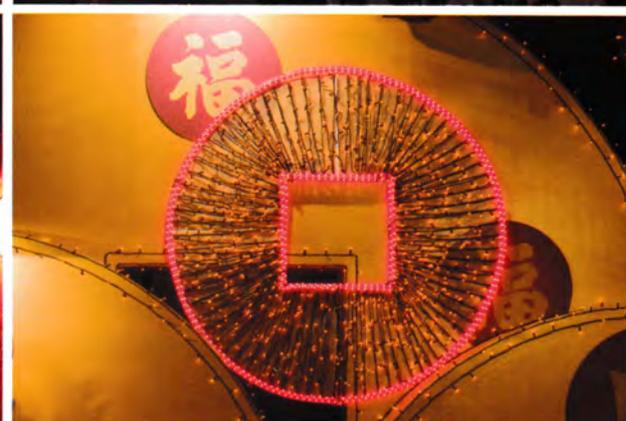
2009台北燈節~

市府周邊的美麗燈景



為眾生故起大弘誓。當為眾生作大光明。

——菩薩本行經





甚深境界難思議 一切人天莫能測
 諸佛體用無差別 如千燈照互增明
 智慧如空無有邊 應物現形如水月

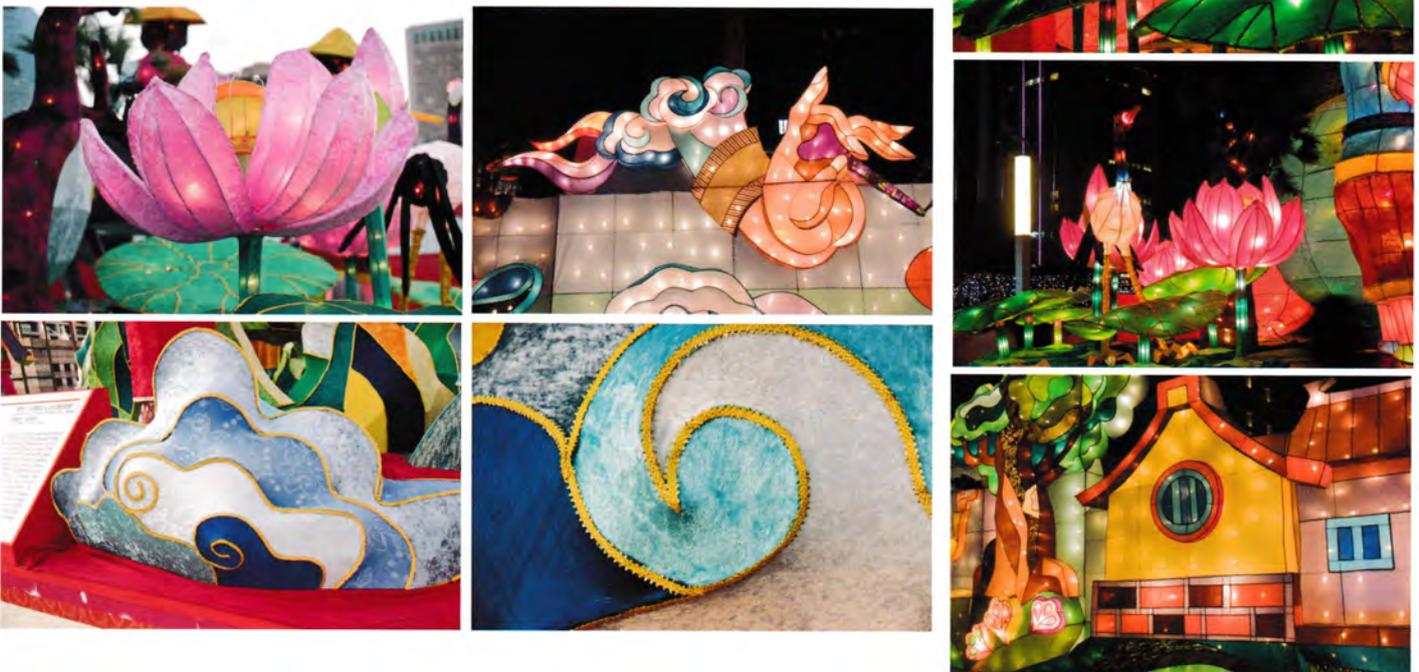
——大乘本生心地觀經





悲觀及慈觀 常願常瞻仰 無垢清淨光
 慧日破諸暗 能伏災風火 普明照世間

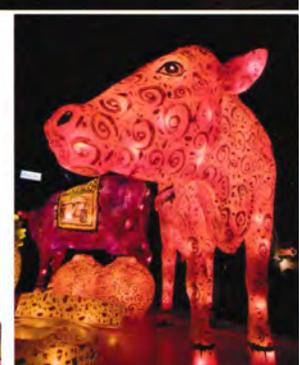
——妙法蓮華經





譬如一燈，入於闇室，百千年闇悉能破盡。菩薩摩訶薩菩提心燈亦復如是，入於眾生心室之內，百千萬億不可說劫諸業煩惱、種種闇障悉能除盡。

——華嚴經





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——

牙齒保健



高僧高壽高招——

佛圖澄大和尚



療癒系經典——

佛說醫喻經

健康話題

牙齒保健

文／周育正

美學設計／健寶



婆婆80歲了，只掉一顆牙，還是23歲時掉的，算一算57年來沒掉半顆牙齒，而且婆婆不補牙，牙齒不但沒變形，還堅固的像年輕人一樣，吃什麼，咬什麼都輕鬆自如，真是令人羨慕。

小周喜歡吃零食，又不善保養牙齒，也不喜歡刷牙，才50歲，已經掉了7顆牙，前陣子還去治療牙周病，剩下的牙齒也搖搖欲墜，稍為硬一點的食品，都只能望洋興歎，真是令人歎息。

神奇的婆婆是怎麼辦到的，為什麼這麼厲害，當小周碰到婆婆，真的是讚歎不已，感慨沒能早日得到婆婆真傳，保住自己的牙齒，婆婆為了利益大眾，不吝惜的公開了獨家秘密，希望所有的人，都能讓自己的牙齒健康久久。



婆婆的秘訣：

每日只在早晚沾少量牙膏刷牙。

其餘時間則隨身攜帶小牙刷，隨時刷牙，只要吃完東西、飲料、牛奶……等等，都馬上用自來水刷牙，先用清水漱幾口，將雜質吐掉，再用清水刷牙，數十年如一日，從不間斷，牙齒健康堅固如昔，從來不用看牙醫。

最後用牙刷刷舌苔，清潔舌頭上沾粘的雜質，維持口腔的清潔。

有了婆婆簡單實用的秘訣，加上婆婆80歲的親証，更加驗證了牙齒健康不是夢，只要大家持之有恆，願大家從少到老，都有一口美麗健康的牙齒。

高僧高壽高招——

佛圖澄大和尚

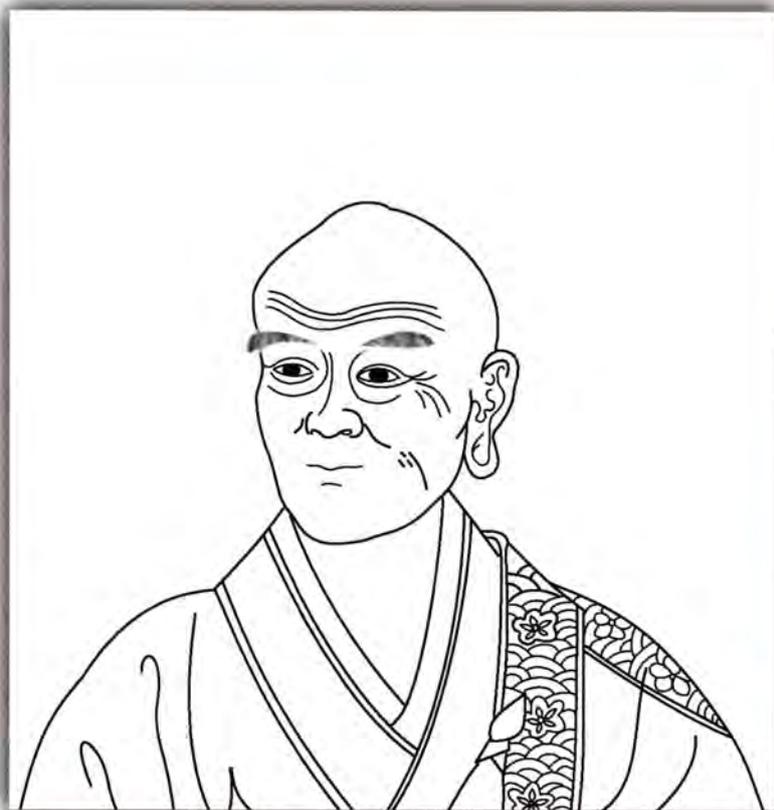
文／黃連盛 美學設計／長壽花



佛圖澄為西域龜茲人，他以七十二歲的高齡，攀越蔥嶺，橫渡大沙漠，歷盡艱難來到當時天下分裂成五胡十六華，處於戰火頻仍的中國，只為以佛法來拯救苦難的眾生。他以趙國國師之尊，勸阻了許多殘忍殺戮，免除許多不必要的刑罰，拯救許多生靈於塗炭，並以醫藥為許多人治病。

根據高僧傳的記載，佛圖澄少年出家，博通佛教經典與諸論之餘，亦善誦神咒，同時兼習醫方明與天文地理曆算之學，據高僧傳記載，佛圖澄「以麻油雜胭脂塗掌，千里外事皆徹見掌中如對面焉」。在個人修持上他終其一生奉行「酒不踰齒、過中不食、非戒不履、無欲無求」而無任何踰越，未到中原前已經是名重一時的得道高僧。佛圖澄到中原以後本想在洛陽建寺度眾，無奈適值亂世，洛陽被劉曜攻陷，各方群雄並起，佛圖澄觀察到當時石勒亂殺無辜，乃決定以佛法感化他，由於佛圖澄的勸諫，使得許多原本會被殺害的人，十有八九都得免於被害。後來石勒自立為帝，國號趙，對佛圖澄更加器重，尊為大和尚，遇事必先請教佛圖澄的意見再行動。繼任皇帝石虎曾問佛圖澄：「佛法云何？」澄曰：「佛法不

殺。」石虎說：「朕為天下之主。非刑殺無以肅清海內。既違戒殺生。雖復事佛詎獲福耶？」澄曰：「帝王之事佛，當在心體恭心順顯暢三寶，不為暴虐不害無辜…若暴虐恣意殺害非罪，雖復傾財事法無解殃禍，願陛下省欲興慈，廣及一切則佛教永隆福祚方遠。」佛圖澄乃廣行法化，並以醫藥輔佐趙國皇帝，拯及黎民百姓，深得趙國上下敬重。他講經說法，撫慰了亂世中許許多多的人民，門生萬餘人，而常



佛圖澄寶相 蔡承訓繪



◎高招

佛圖澄得以享有一百一十七歲的高壽，並且以七十二歲的高齡仍然身強體健，翻越崇山峻嶺，橫渡大沙漠的養生方法主要有以下幾項：

*護生：佛圖澄終其一生，解救了無以計數的人免於戰禍殺戮，也善用醫方明，治癒了許多當時群醫束手的疾病，就是因為這樣的悲心護生，搶救了無數人的生命，自然感召了長壽的果報。

*無欲無求：佛陀在佛說佛醫經中提到：「作貪欲空自苦作罪」。中醫「本草衍義」一書也提到：「善攝生者，不勞神，不苦形，神形既安，禍患何由而致也。」因此無欲無求，可以說是讓身心得以安定的基礎。身心安定則氣血暢通，不會結成病因在五臟六腑之內，自然而然就會比較健康長壽。🌸



於門下受業者數百人，當時即使遠在印度的僧人如佛調、須菩提等數十位名僧，也都不辭千里，前來從佛圖澄受學。中原漢地的釋道安及竺法雅等名僧，也跋山涉水來聽他講道，並都能通曉經典幽微之處。

佛圖澄以一己之影響力在中原地區建立了八百九十三所寺院，他門下出了許多法門高僧，為佛法在中國的弘傳奠定了紮實的基礎。

◎高壽

佛圖澄以七十二歲的高齡自西域來到中國弘法，出家法臘一百零九年，高壽一百一十七歲，這是一個即使在醫藥衛生發達的今日，也是相當高壽的年紀。



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／花水痕



■經文

云何名為斷除病源
令後不生
謂識知病源如是相狀
應如是除
當勤勇力現前作事
而善除斷
即使其病後永不生
令得安樂
如是等
名為四種知病識藥
……(待續)

■解讀

~本段經文傳遞的

珍貴醫理與佛理

佛陀接著在此段經文中說到，什麼是
完全斷除生病的原因，並且能夠調養身
體，讓此種疾病不再生起呢？就是要了知
造成各種疾病的源頭是什麼，以及應該用
什麼方法來斷除。所以一個好的醫生除了

要知道各種應病與藥的醫術以外，更應當勤勞奮勇的從現前的症狀找出真正致病的源頭所在，並且善巧的予以除斷，使病患的該項疾病，永遠不會再生起，並令其身體健康安樂。這樣具足「識知某病，應用某藥；知病所起，隨起用藥；已生諸病，治令病出；斷除病源，令後不生」的醫生才是真正的良醫。

此段經文，完全體現了佛陀的慈悲，因為真正好的醫生，並不只是擁有治療疾病的醫術，更重要的是要幫助病人調養身體，細心的診察症狀並找出與該項疾病生起有關的各種因素，例如病人的五臟六腑運行之功能及其體質、飲食、甚至生活起居習慣等，從病狀上了解其生病的各種源頭，並且了知各種杜絕病源的方法，使病人更加健康，遠離生病的煩惱。這也與中醫的理論符合，例如中醫在面對人體出現的各種症狀時，治療的方法並不完全是去中止這些症狀，而是找出這些症狀的原因，因為症狀的形成有時候是五臟六腑與經絡運行出了問題，有時候卻是身體器官逐漸恢復健康功能以後所進行的正常維修或排毒的過程，因為症狀的出現代表身體有能力排除疾病，而沒有症狀出現卻可能代表病仍留在體內，只不過身體沒有能力處理，這時候治療的重點反而不是中止症狀，而是調整身體的五臟六腑使其更加健康，才能發揮其更健全的功能，協助身體完成其原本該完成的工作，這樣才能真正的斷除病源。例如感冒時會出現如打噴嚏、流鼻水、咳嗽、發高燒、頭痛等症狀，原因其實非常複雜，有時候是受到風寒；有時候是內部五臟六腑疾病等因素引



起；有時候卻是血氣運行逐漸好轉，開始清理先前累積在體內的疾病所引起，一個好的醫生要能從這些症狀分辨出真正的病源，然後透過適當的用藥、經絡按摩以及生活起居作息與適當的運動來調養身體，並使疾病永遠不再生起。

從這段經文中，可以看到，佛陀對於康復的看法，不只在於使該疾病得到治療而已，更在於能使疾病永不生起，使身體得到長久的安樂舒適。佛陀真正真正可以說是療治眾生身心的偉大醫王。

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——
觀蓮美顏



素美人——
絲瓜養顏美容



美麗之道

心美人更美

文／花月香 美學設計／風景畫

美
麗

美，是不需要言語來述說，那是一種非常直覺直接的體會感受，就好比身處百花盛開，一望無際、遼遠寬闊的花園山谷，看著那蔚藍的天空、幽靜怡人的山谷，再加上色彩繽紛的花兒，徐風拂面吹來，伴隨著那香氣圍繞的花香，啊！真是美啊！

但是，世間一切的美麗畫面，都是不會永存的，花園山谷再美，也會有寒冬花謝的一天，而且如果不好好的細心維護，那這一切的美景，很快的都會成為往事過去。

人，也是一樣，無論再英俊再美麗的外表，也是一樣不會永久的，而且只會隨著時間而越來越凋零，但是“心”卻是能夠越來越美麗，甚至可以彌補外在的不足，而且完全超越了時間歲月的考驗與束縛限制。那麼，是怎麼樣的心境才能夠不受限制呢？

答案是：美善的慈愛之心！



美善的心，人見人愛，而且是最好的保養護膚品，也是最好的健康養生品，而且不需要花費金錢，只要向最美麗的觀世音菩薩效法學習，就能夠擁有這一切美麗功效喔！心美人更美，願人人都擁有顆美善的心，願世間處處充滿慈愛。🌸



觀想

觀蓮

美容法——

美顏

美
麗

文/花想容 美學設計/雲裳衣

觀想

觀世音菩薩的
甘露瓶中
灑出一顆赤色的
蓮花種子
這顆赤色的種子
落在不見天日的黑暗中
此時種子放出如
極星般耀眼光芒
並且開始發芽
隨著種子長成蓮花的同時
光芒的光圈越來越大
最後開出一朵火紅的大蓮花
黑暗 隨著紅蓮的火炎光芒
消失於虛空之中
轉而展現的是
如水晶般莊嚴寂靜的白色世界
此時 這朵紅蓮
盛開於自己的心中
紅蓮的光芒
將臉上深層肌膚的雜質
都燃燒殆盡
整個臉龐都容光煥發
肌膚變的潔白亮麗
.....

保任

越久越好 



素美人——

絲瓜養顏美容

編撰／桃仁白 美學設計／櫻花曲

美
麗



絲瓜果肉多汁甜美，非常清涼消火，富含相當相當多的營養，蛋白質、醣類、鈣、鐵、磷、硒、維生素A、B1、B2、B6、C、E、K、菸鹼酸、葉酸、泛酸、胡蘿蔔素、鎂、鋅、鈉、鉀、銅及植物纖維。

其中維生素B、C，可以美白皮膚，去除斑點，還能防止皮膚老化，是很好的美容聖品。其植物纖維可以清除腸壁雜質，幫助消化。

絲瓜不能生吃。脾胃虛弱、腸胃功能不佳和有腹瀉毛病者，不宜過量。嫩絲瓜偏涼，多吃對體質虛弱人士不利。絲瓜應去皮後再食用。

絲瓜汁也可以說是絲瓜水，其對皮膚具有美容保養效果，具有鎮定、消炎的效果，甚至可當作化妝水來用。由於含有黏多醣體，所以敷在臉上，會有一層敷上薄膜的感覺，絲瓜水敷上臉後，可以不用洗掉，如果不適應，則可以在敷完絲瓜水10至15分鐘後再洗掉。

絲瓜水的製作過程很簡單，只要在家中將絲瓜切開懸掛著即可，然後在懸掛絲瓜的下方擺一個容器，接住滴下來一滴滴的絲瓜水即可。由於自製絲瓜水很天然，所以一定要放入冰箱保存，才不容易壞掉。💧

扉頁之三～

Kindness

慈悲為懷

大慈大悲
是最動人的心腸



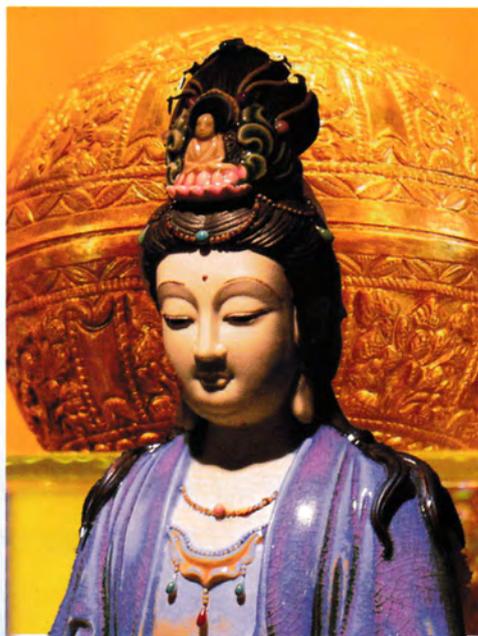
Word Of Love——
愛心花語



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：

桃花象徵

天下無雙



忽逢桃花林
夾岸數百步
啊！這麼美的桃花源
真是令人心嚮往之
其實是那
愛自由與和平的心
古今皆然……

銀燭樹前長似畫
露桃花下不知秋
人們都喜歡悠遊度日
甚至飲酒作樂
通宵達旦
不知東方之既白
但其實 到了最後
人們終會發現
愛一切眾生
是——最大的快樂！

桃花流水甯然去
別有天地非人間
貪欲纏牽是人間
蒲灑解脫非人間
讓我們用度人度己的大愛
飄逸無塵出三界！

三十年來尋劍客，幾回落葉又抽枝；自從一見桃花後，直至如今更不疑。

——靈雲志勤禪師見桃花悟道而寫此偈

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：

如來希有大慈悲
為利眾生入諸有
說法勸善令成就
此日光天所了知
——大方廣佛華嚴經卷第二

感想與效習：

佛菩薩的悲心
有如浩瀚宇宙般的寬廣
包含一切萬物
是那樣的廣大無量
是那樣的慈愛細緻

為了解救苦難眾生
不畏一切艱險的
入三界苦海
代眾生受無量巨苦
並且循循善誘
教導眾生 行善最樂
就是希望有一天
眾生可以醒覺
發願出離苦海
一同加入菩薩道的行列
共成佛道！🌈



慈 心 觀

文／慈月 美學設計／心海 校對／觀天

■ 觀想主題

觀想

每一位眾生

都展開溫暖的雙手

全然的擁抱諸佛菩薩的慈愛

在這無量的慈愛下

每位眾生都如春天的花朵

盛開 綻放

讓慈愛的心

遍滿整個大地

願天地萬物都

平安 祥和 喜樂！

■ 延伸說明：

佛菩薩的愛

是最究竟的

是最圓滿的

全然的接受

與發願效法

讓這份慈愛

發光與發熱

讓愛與祥和

遍滿這世界 



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180回

第一義諦——
勝義諦~空

沁涼露滴・晶瑩心靈~

慧心小語

心語／韻玲 美學設計／花々香氣



誰也不能改變的
是——事實



作好的都來不及了
哪有時間作壞的



逃出火宅都來不及了
哪有時間在火宅裡打架



愛盡一切眾生
才能成道



生命的目的

純善&完美



漂墮生死苦海
若不修行
無一人能倖免

讀經開智慧



大般若經的大智慧！

——連載第180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

爾時，具壽善現白佛言：「世尊！甚深般若波羅蜜多為有能聞、能見者否？」佛言：「善現，如是般若波羅蜜多，實無能聞及能見者，如是般若波羅蜜多，亦非所聞及非所見。何以故？「善現，色無聞無見，諸法鈍故；受想行識無聞無見，諸法鈍故。善現，眼處無聞無見，諸法鈍故；耳鼻舌身意處無聞無見，諸法鈍故；……善現！菩薩摩訶薩無聞無見，諸法鈍故；菩薩摩訶薩行無聞無見，諸法鈍故。善現，如來應正等覺無聞無見，諸法鈍故；無上正等菩提無聞無見，諸法鈍故。善現，一切法無聞無見，諸法鈍故。」

(P97511 欄倒數11行～P9761 欄倒數7行)

善現菩薩向佛陀請教：甚深般若能聽聞、能看得見嗎？佛答：如是般若其實沒有能夠聽聞者及能夠見到者；也非所聽聞

及所看到。為什麼呢？五蘊乃至一切法無聞無見，諸法鈍的緣故。

此段經文，由善現菩薩提出一個相當有深意的問題，即般若能夠聽聞與看見嗎？聽聞用的是耳朵，看見用的是眼睛，那麼不論耳朵或眼睛，都是身體的感官；所以這個問題也可以改成：般若能夠用感官了解嗎？

答案是非常清楚的，誠如佛陀大智慧的開示：「如是般若波羅蜜多，實無能聞





二、講解

及能見者，如是般若波羅蜜多，亦非所聞及非所見。」意思也就是說不但否定了般若能夠以感官了解，更進一步的把能所相對的立場瓦解。亦即般若是超越能所對立的；如果還有能夠聽聞與能夠看見以及所聽聞與所看見，那麼就還有能所對立的問題，可是一旦還有對立，就是相對世界，也就不是絕對世界，也就不是般若了。

所以，由佛陀的回答中，我們清晰的明白了：般若非感官所能了解。這是一個非常重要的正知見，因為如果沒有這樣的正確看法，我們就會浪費許多寶貴的時間用感官來了解真理，但這卻是一條永遠也無法通往般若之路；那麼到底什麼方式才是通往般若之路呢？

就是放下！放下一切我們習以為常的任何了解方式，無論是用耳朵聽、用眼睛看、用舌頭嚐、用鼻子嗅、用身體觸，或用思想邏輯，這一切的一切統統要放下！因為這一切的方式都是三界內的方式，都是屬於幻相，只要是相對的境界，都是虛妄的幻相，沒有例外。只有離開相對的境界，到達絕對的境界，才是實相。

所以用相對世界的方式想要到達絕對世界，是不可能的；故只有用絕對世界的方式才能到達絕對世界；而感官正是不折不扣相對世界了解的方式；所以理所當然，感官無法了解絕對，亦即感官無法了解——般若。

相對的世界也就是能所的世界。有能聽聞者，就有所聽聞的內容；有能看見者，就有所看見的內容；有能品嚐者，就有所品嚐的內容；有能嗅聞者，就有所嗅聞的內容；有能碰觸者，就有所碰觸的內容……

其實，能所的世界是無量無盡的，永遠有變現不完的能與所在相對著；有能丟棄者，就有所丟棄的內容；有能哭泣者，就有所哭泣的內容；有能高興者，就有所高興的內容；有能作壞事者，就有所作壞事的內容；有能行善者，就有所行善的內容……不管能所如何變化，千變萬化，都逃離不了三界。



我們不是想出三界嗎？如果用逃離不了三界的方法，我們怎麼可能出得了三界呢？所以，道理是再簡單不過，也再清楚不過了——我們唯有遠離感官與能所，也



就是放下感官與能所，我們才可能實現無始劫以來的美夢——解脫生死出三界！

佛陀接著更深一層說明：「色無聞無見，諸法鈍故……一切法無聞無見，諸法鈍故。」意思是如果從本質的角度來觀察的話，那麼從五蘊乃至一切法都是沒有聞與見可言，為什麼呢？因為諸法鈍的緣故。

既然沒有了聞與見，那當然也就沒有了感官；既然連感官也沒有了；那麼能所的問題也不復存在；故“無”是否定，是遠離；是否定與遠離一切相對世界，到最後就自然而然進入了絕對世界。

事實上，一切的本質都是一樣的，也可以說一切的本質都屬於絕對世界；既是絕對世界，當然也就如同經文所說的“無聞無見”了。



什麼是“諸法鈍”？

“諸法鈍”是來更進一層解釋“無聞無見”的，因為無聞無見的表面看來，是接近魯鈍狀態的，但本質的大智慧狀態，其實不是表面能看出來的。“大智若愚”的形容可能可以幫助了解，例如世界都是計較名利的，但一個有大智慧的人，則完全不會管那浮名虛利，所以很可能拱手讓人或雙手奉上；但在一般世俗人的眼光中，這樣的人無疑是頭腦有問題的笨人，放著名利不追求，到底要什麼呢？這就是莊子所說的“燕雀安知鴻鵠志？”

是的，先知是寂寞的，甚至有可能被大多數人視為傻子、瘋子或離經叛道。但誠如孔子的感嘆：「天何言哉！四時行焉，百物生焉，天何言哉！」不說一句話的人，可能是一個一切了然於胸的人；可是由於無形無相的般若太難以表達了，所以一個有大智慧的人，也可能看起來相當的沒有才能，甚至魯鈍。

所以，種種的開示，我們可以更清楚的了解到外相的不可依憑，因為一切的外相都是透過感官來接收的，而感官本身就有問題，這有問題的接收工具所接收到的內容，當然就更有問題了。由此正知見推演，即可明白為何說外相皆是虛妄，因為不正確所以虛幻又妄謬。

般若到底是什麼呢？當我們用見聞覺知去了解時，我們馬上就離般若很遠了。但如果我們聽聞只是聽聞、看見只是看見、品嚐只是品嚐、嗅聞只是嗅聞、碰觸只是碰觸……意思就是說，我們照樣用我們的感官，可是我們不再依賴，而是相當警覺的明白，這感官所了解的只是屬於感官所了解的範圍，並不能涵蓋一切的一切，就是醒覺的第一步了！

三界無明，唯有醒覺能夠出離。所以我們要不斷的醒覺、不斷的醒覺，那麼總有一天，幻相會澈底的粉碎，我們就能

夠親見諸法實相，而不再被一切幻相所欺瞞。

所以，解脫關鍵在於：遠離幻相！其實三界中的一切都是幻相，都是業境顯現，甚至連神聖莊嚴的境界，只要還是三界，就脫離不了幻相的命運！

因此，超越了一切幻相，就是般若，就是本質，就是出三界！就從今日起，甚深明白此點，那麼自然能超越見聞覺知，直視本源。🔥



三藏十二部的主旨精華 · 第一義諦——

勝 義 諦 ~ 空



相關經文

無始以來
本住心空

出處

吽字義

釋文

從無始劫以來
本來就安住於
心性本空

說明

一切本空
法爾如是

心的本質亦然
即空
而不可思議的是
這樣的空
可以生出
一切的妙有
所以
真空生妙有
是至理！



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——
不義財與法身財



佛教創作歌曲——
結緣 郭韻玲/詞 佛如/曲



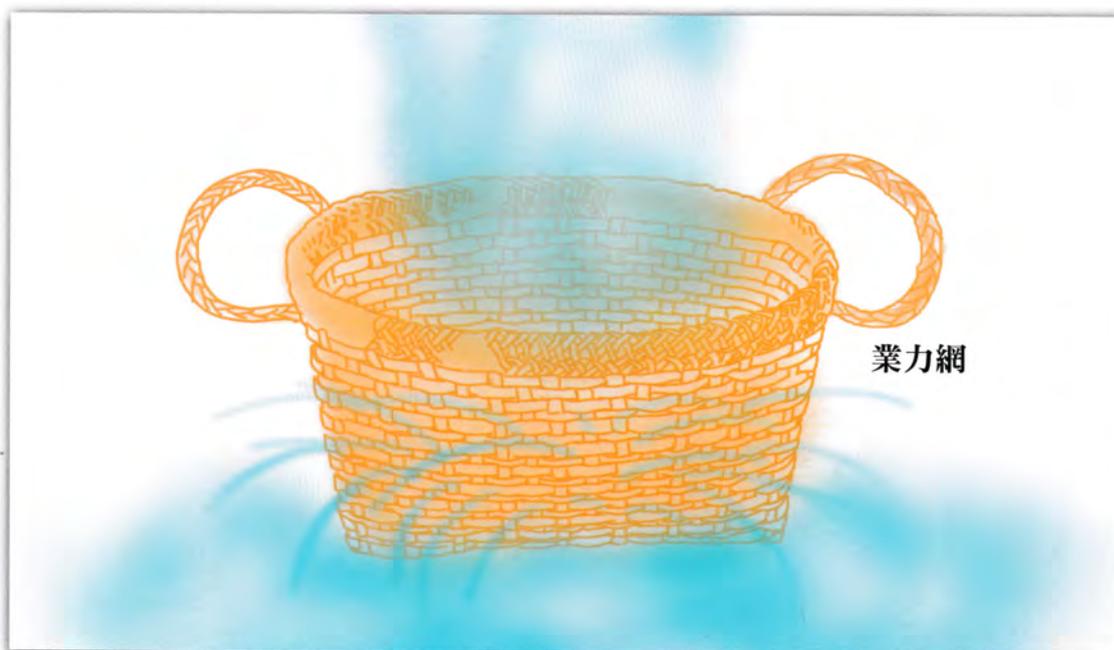
紙上藝廊——
觀音聖誕特展



概念式漫畫——

不義財與法身財

構思／玲子 漫畫／承訓



謀取不義之財，猶如提籃打水一場空，更徒增未來業力纏牽！



賺得法身財，雖無形無相，卻生生受用……



藝文涵養

佛教創作歌曲

結緣

郭韻玲 詞
佛如 曲

D

$\text{♩} = 100$

8 ① ④ (57) ① (37-/67) (67) (2-7) (57)

0005.12 || 3 - 2 1 116. | 5. - 05.13 | 5 - 6 5 55 3 | 2- 05.1
也曾流 過 傷心的眼 淚 也曾看 過 落盡的繁 華 也曾

① (57) (2-7) (57) ① F (57)

3 - 2 1 116. | 5. - 05.7.1 | 2. 3 2 212 | 1 - . 1 || 6 - . 105
過 悲歡 的故 事 也曾嘗 過 愛恨 的澎 湃 而 今 一

(67) (2-7) (67) (57) ①

5 3 3 2 3 | -5. | 5 - - 0 | 3 3 2 2 1 2 3 |
切 都 如 昨 雁 雲 煙 而 今 一 切 隨 風 飄 飄 遠

3 2 2 1 1 7. 12 | 2 - . 5. | 7. - . 0 - 7. | 7. 117. 7. 5. 5. |

(37sus) (37) (61) (67) D ①

3 - 0 5 6 | 6 - . - | 6 0 0 6. | 1 1 2 1 6 5 5 5 6 5 3
去 遠 去 且 結 一 個 善 緣 靜 聽 一 曲 梵 唱

6. - 0 7. 1 | 6. - . - | 6 0 0 6. | 6 6 6 6 3 3 3 3 1

(27) ① (57) (17) (57sus) ①

2 2 2 2 3 12 | 2 - . 1. :| 0. 5 1 3 1 2 | 1 - . 0 ||
洗 淨 心 頭 塵 埃 且 洗 淨 心 頭 塵 埃

6. 6. 6. 7. 1 6. 7. | - . 1. :| 0 6 5 . | 3 - . D.C. ||

① bE (17) ④ (57) ① (3-7-5/67) (67)

1 - | 05. 12 | 3 - 2 1 116. | 5 - 05. 13 | 5 - 5 6 5 53 . |
埃 獻 上 一 束 清 香 的 鮮 花 願 你 我 心 中 滿 懷 慈

3 - || || || || ||

(27) (57sus) (17) (57) (2-1) (57)

2 - 05. 12 | 3 . 2 2 1 16. 0 | 5. - 05. 7. 1 | 2 . 3 2 12 . |
悲 願 光 明 智 慧 指 引 人 生 願 人 間 早 日 成 為 淨

0 4 4 4 | 6 5 5

① (3/1) ① (b7-7) ①

1 - . 01 | - 5 - | 6 1 6 . b7 6 7 | 1 - . - | 1 - . - | 1000 ||
土 願 人 間 早 日 成 為 淨 土 土

3 - . 03 | 1 - 3 - 1 | 1 1 1 1. 2 - | 3 - . - | 3 - . - | 3000 ||



藝文涵養

《五線譜》

結緣

Andantino ♩=92

A

mp. *cresc.*

Pad. _____

8va. *mp.* 也曾流

mf. *mp.*

B

過傷心的眼淚也曾看過無盡的繁華也曾聽

mp.

過悲歡的故事也曾嚐過愛恨的澎湃而

mp. Oo Oo

藝文涵養

C

mf. 今 一 切 都 如 昨 夜 雲 煙 而 今 一

mf. 而 今 一 切 都 如 昨 夜 雲 煙 而 今

mf.

切 隨 風 飄 颺 遠 去 遠 去 且

一 切 隨 風 飄 颺 遠 去 遠 去 且

D *Allegretto* $\text{♩} = 100$ ↑

1. 結 一 個 善 緣 靜 聽 一 曲 梵 唱 洗 盡 心 頭 塵 埃 且

1.

2. 洗淨心頭塵埃 D.C. 埃 獻上一

(跳 CODA 前)

Detailed description: This system contains the first system of a musical score. It features a vocal line in treble clef with lyrics '洗淨心頭塵埃 D.C. 埃 獻上一'. Below it is a bass line. The piano accompaniment is shown in grand staff notation (treble and bass clefs). A '2.' rehearsal mark is at the beginning. A 'D.C.' (Da Capo) instruction is placed above the vocal line. A note '(跳 CODA 前)' with an upward arrow points to the start of the piano accompaniment. The system ends with a double bar line and repeat signs.

束 清香的鮮花 願你我心中滿懷著慈悲 願光明

獻上一束 清香的鮮花 願你我心中 滿懷著慈悲

Detailed description: This system contains the second system of the musical score. It features a vocal line in treble clef with lyrics '束 清香的鮮花 願你我心中滿懷著慈悲 願光明'. Below it is a bass line. The piano accompaniment is shown in grand staff notation. The system continues with a vocal line in bass clef with lyrics '獻上一束 清香的鮮花 願你我心中 滿懷著慈悲'. The piano accompaniment continues below. The system ends with a double bar line and repeat signs.

智 慧指引我人生 願人間早日成為淨土 願

願光明智慧 指引我人生 願人間早日 成為淨土

Detailed description: This system contains the third system of the musical score. It features a vocal line in treble clef with lyrics '智 慧指引我人生 願人間早日成為淨土 願'. Below it is a bass line. The piano accompaniment is shown in grand staff notation. The system continues with a vocal line in bass clef with lyrics '願光明智慧 指引我人生 願人間早日 成為淨土'. The piano accompaniment continues below. The system ends with a double bar line and repeat signs.

f. 人 間 早 日 成 為 淨 *ff.* 土 *cresc.* *sf.*

Musical score for a song in G minor (three flats). The score consists of three systems: vocal melody, bass line, and piano accompaniment. The lyrics are: 人 間 早 日 成 為 淨 土. The score includes dynamic markings *f.*, *ff.*, *cresc.*, and *sf.* and a crescendo hairpin.



獻上一束清香的鮮花 願你我心中滿懷著慈悲

紙上藝廊——

3 月份展覽主題 ~

慶祝觀音聖誕特展

展覽企劃 / 碧水詩泉 美學設計 / 眾佛子

Invitation

邀請卡

謹訂於2009年3月1日~3月31日
於本紙上藝廊隆重展出——

慶祝觀音聖誕特展

千處求 千處應

苦海化度舟

入塵勞 灑甘露

聞聲救眾苦

那既深且廣的願力

穿透了一切的不可能

洗滌了無數熱惱的心靈

帶來了喜悅 光明 希望

敬邀

闔第神遊參觀!



作品名稱：吉祥歡喜賀觀音



作品名稱：花海無盡悲無量



作品名稱：智光晃耀照大千



作品名稱：心似紅蓮映慈顏



作品名稱：塵勞普化寧靜地



作品名稱：紅塵火焰化淨蓮



作品名稱：大悲莊嚴無盡寶

學寫文章——

文詞典麗 · 優雅動人

~向經典取經：大方廣佛華嚴經 卷第五

世主妙嚴品第一之五

學習 / 周育正 美學設計 / 願海

■先看一首美麗的古詩~

夏歌

鏡湖三百里 菡萏發荷花
 五月西施采 人看隘若耶
 回舟不待月 歸去越王家
 —— 李白

李白詩的造詣

已達爐火純青之境

而除了向詩人們

學習用字遣詞

寫出一手好文章之外

文詞典麗儒雅的佛經

也是一個相當不錯的學習範例

■大方廣佛華嚴經 卷第五

世主妙嚴品第一之五的瑰麗文字：

本卷經文主要是描述：

佛在摩竭提國，阿蘭若法菩提場中，成最正覺。智入三世，悉皆平等。其身充滿，一切世間。其音普順，十方國土。譬如虛空，一切佛土不思議劫，所有莊嚴，悉令顯現。

爾時如來師子之座。眾寶妙華輪臺基陛。及諸戶牖。如是一切莊嚴具中。一一各出佛刹微塵數菩薩摩訶薩。其名曰海慧自在神通王菩薩摩訶薩。雷音普震菩薩摩訶薩。眾寶光明髻菩薩摩訶薩。大智日勇猛慧菩薩摩訶薩。不思議功德寶智印菩薩摩訶薩。百目蓮華髻菩薩摩訶薩。金焰圓滿光菩薩摩訶薩。法界普音菩薩摩訶薩。雲音淨月菩薩摩訶薩。善勇猛光明幢菩薩摩訶薩。如是等而為上首。有眾多佛刹微塵數。同時出現。此諸菩薩。各興種種供養雲。所謂。一切摩尼寶華雲。一切蓮華妙香雲。一切寶圓滿光雲。無邊境界香焰雲。日藏摩尼輪光明雲。一切悅意樂音雲。無邊色相一切寶燈光焰雲。眾寶樹枝華果雲。無盡寶清淨光明摩尼王雲。一切莊嚴具摩尼王雲。如是等諸供養雲。有佛世界微塵數。彼諸菩薩。一一皆興如是供養雲。兩於一切道場眾海。相續不絕。現是雲已。右邊世尊。經無量百千匝。隨其方面。去佛不遠。化作無量種種寶蓮華師子之座。各於其上。結跏趺坐。是諸菩薩所行清淨廣大如海。得智慧光照普門法。隨順諸佛。所行無礙。能入一切辯才法

海。得不思議解脫法門。住於如來普門之地。已得一切陀羅尼門。悉能容受一切法海。善住三世平等智地。已得深信廣大喜樂。無邊福聚。極善清淨。虛空法界靡不觀察。十方世界。一切國土。所有佛興。咸勤供養。

■學習重點

首先可以學習的是
用字遣詞的優美動人

例如

爾時如來師子之座。眾寶妙華輪臺基陛。及諸戶牖。如是一切莊嚴具中。一一各出佛刹微塵數菩薩摩訶薩。

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

此諸菩薩。各興種種供養雲。所謂。一切摩尼寶華雲。一切蓮華妙香雲。一切寶圓滿光雲。無邊境界香焰雲。日藏摩尼輪光明雲。一切悅意樂音雲。無邊色相一切寶燈光焰雲。眾寶樹枝華果雲。無盡寶清淨光明摩尼王雲。一切莊嚴具摩尼王雲。如是等諸供養雲。

形容此諸菩薩。各興種種殊勝供養雲。

以

有佛世界微塵數。彼諸菩薩。一一皆興如是供

養雲。兩於一切道場眾海。相續不絕。現是雲已。右邊世尊。經無量百千匝。

形容微塵數的菩薩來詣佛所，一一皆興如是供養雲，相續不絕。

以

是諸菩薩所行清淨廣大如海。得智慧光照普門法。隨順諸佛。所行無礙。能入一切辯才法海。得不思議解脫法門。住於如來普門之地。已得一切陀羅尼門。悉能容受一切法海。善住三世平等智地。

形容諸菩薩所行清淨廣大，已得一切陀羅尼門。悉能容受一切法海。善住三世平等智地。

在在都流露出

既優美又精密的文字功力

而此經翻譯於唐朝
足見古人的文學造詣
早已臻於成熟又富麗
有些用詞

從今日的眼光來看
都算創新綿密
值得我們後人
效法與急起直追

……



扉頁之六～

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／程憶

花開滿樹紅
花落萬枝空
唯餘一朵在
明日定隨風

—唐朝·悟達禪師



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／香雲海

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

祥雲靄靄佛光現

曼妙飛天獻寶華

彩帶曳曳隨風轉

空中飄花自迴旋

歌舞伎樂妙天音

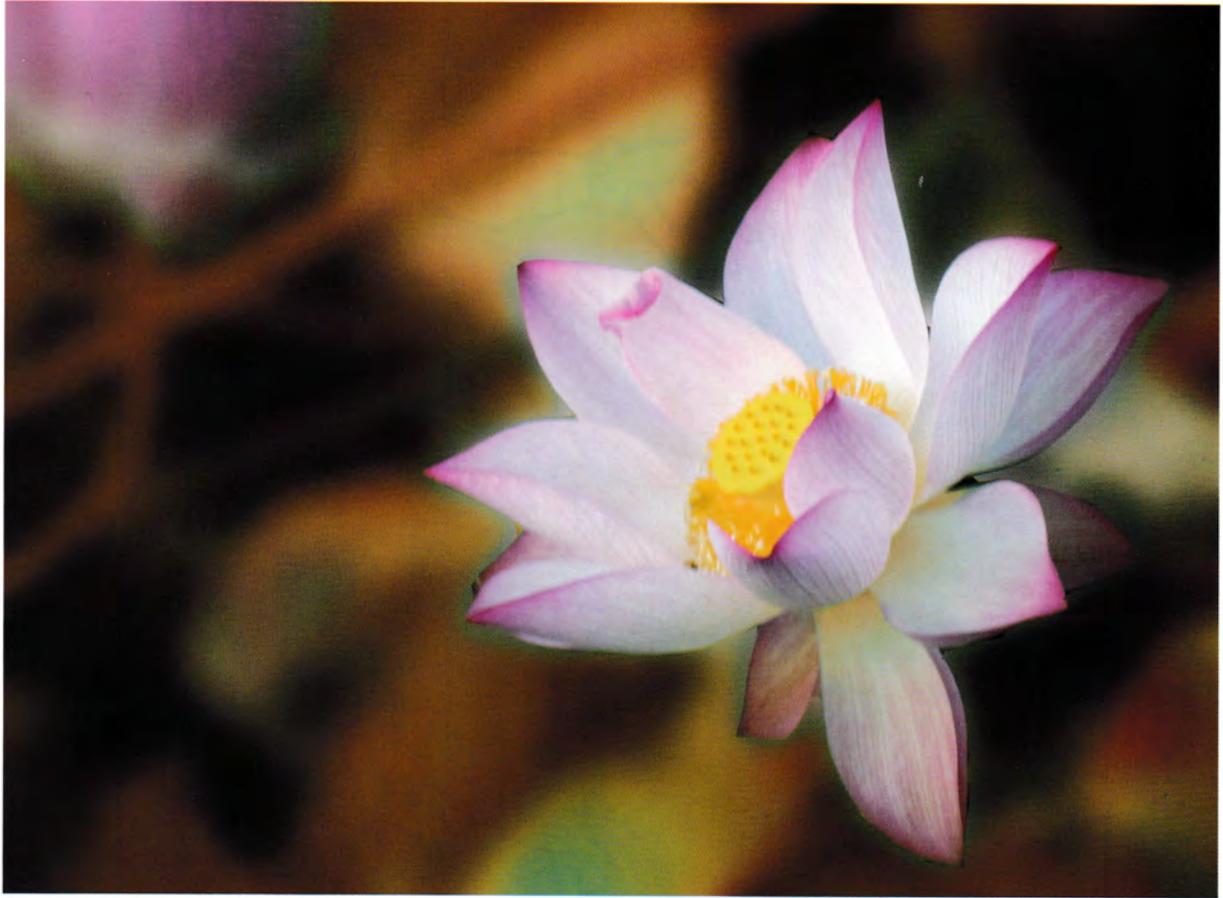
供養讚歎諸如來

歌詠——花香子



佛 教 聖 花 蓮 花 之 美

美學設計/文人



日 日 采 蓮 去 ， 洲 長 多 暮 歸 。
弄 篙 莫 濺 水 ， 畏 溼 紅 蓮 衣 。 ——唐 王 維【蓮 花 塢】



寺廟之美 — 廟宇仙鄉

美學設計/邱炳煌

金色蓮花



佛教美學

夢裡的世外桃源，心裡的紅塵淨土……

扉頁之七～

Fragrance

清 香

繁華落盡逐香塵
唯有清香似舊時



東方之香——
檀香篇



西方之香——
玫瑰精油篇



世間第一香——
功德香

東方之香——

檀香

文／黃連春 美學設計／曉明

源自東方的檀香，被人類使用已有數千年之久。檀香學名：Santalum album L. 俗名：白檀，真檀，白旃檀，Sandal Wood, White Sandal Wood。檀香是屬於「檀香科」，此品種的幼樹階段樹心呈現淺白，隨著樹齡的增長會漸漸加深成為紫紅，最後才成為黑，因此也常有人稱它為「紫檀」、「赤檀」或「黑檀」。

全世界最有名的檀香木是印度老山檀香木，由於檀香特殊又濃厚的木質香味，給予人們穩定的感覺，因此成為製香的珍貴材料，此外檀木亦廣泛使用於佛像雕刻與手工藝品的製作

檀香亦為中醫所重視的藥材之一，謂之“辛，溫；歸脾、胃、心、肺經；行心溫中，開胃止痛”。在傳統中醫裡，檀香可用來治療嘔心與胃痛症狀。外敷可以去除腫脹與消炎，並保養肌膚。



檀香油帶有東方的氣息，能散發怡人的香氣。依據西方芳香療法的專家研究指出，檀香具有靜心與鎮定的效果，對於肺臟細菌也有抑制的作用。在美容的領域則常被用來調製香皂、香水、乳霜與乳液，對於皮膚有滋潤和殺菌之效果。

佛教稱檀香為“栴檀”，《慧琳音義》記：“栴檀，此云與樂，謂白檀能治熱病，赤檀能去風腫，皆是除疾身安之樂，故名與樂也。」因此佛寺也常被尊稱為“檀林”或“栴檀之林”。佛經中常見的“牛頭栴檀”，則是指北俱蘆洲的秣刺耶牛頭山所出產的一種品質最優的白檀。

檀香不僅為古今中外各階層人士所喜愛，其效能橫跨身、心、靈三方面，實為地球上最珍貴的樹種之一。

■ 檀香心香～點一炷檀香，心香獻給佛菩薩……

西方之香一

玫瑰精油 (上)

文／李初春 美學設計／馨美

■故事由來

話說當年波斯國王在宴會上，為了營造氣氛，在運河上灑滿了玫瑰花，沒想到在強烈太陽光照射下，河面霎時浮現一層油水，香氣盈溢，這就是玫瑰精油美麗故事的由來。

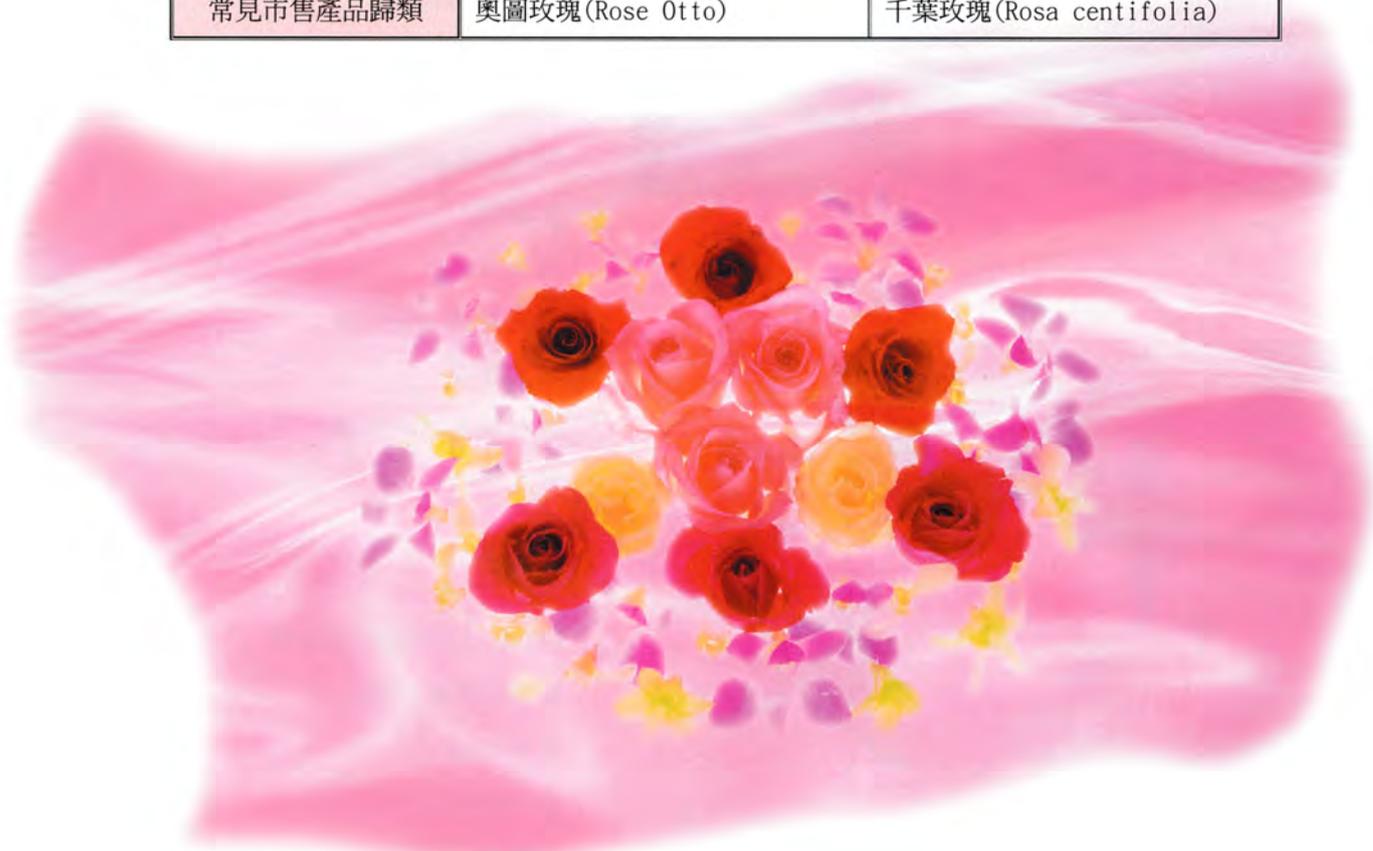
百花精油之后—玫瑰精油，素有“液態黃金”之稱，萃取自玫瑰花瓣，是最優雅、濃郁且香味保久的精油。其品質深受氣候、採收季節、提煉方式等因素影響。經過稀釋後，味道會慢慢的擴散開來，並且香氣保持長久，故香味是判斷其優劣的重要因素。



■萃取方法與精油種類：

由於在醫藥、保健品、食品、化妝品各領域具有重要的實用價值，玫瑰精油的提煉方法被廣泛地研究。資料顯示五公噸玫瑰只能萃取1公斤的純玫瑰精油，因為不易萃取，且相較於其他植物，玫瑰可萃取的精油量最少，導致玫瑰精油價位居高不下，而多數的玫瑰花在晚上是沒有香味的，故玫瑰花必須在早晨很短的時間內摘取，且採收花期極短。以下表列介紹常用的兩種萃取方式，並分析其所屬精油種類：

名稱	蒸餾法	浸泡提煉法
方法內容	採用水蒸氣蒸餾法來提取精油	利用有機溶劑己烷提煉
特色	精油取得率低（約為0.3%） 最精純也最天然的 香味最佳，最細緻	價格較便宜
精油種類	玫瑰精油(essential rose oil)	玫瑰原精(Rose absolue)
缺點	所提取的精油色澤深，這是高溫蒸汽的副作用，而且帶有焦味	最大的缺點是留有溶劑的殘餘雜質，所以得到的玫瑰精油在用藥、食用上受到極大的限制
常見市售產品歸類	奧圖玫瑰(Rose Otto)	千葉玫瑰(Rosa centifolia)



■玫瑰心香：玫瑰如此的美麗，散發優雅的清香；我們的心也要像玫瑰一樣～散發心香！

（下集將介紹玫瑰精油的功效及使用方法……）

世間第一香——

功德香



什麼是世間第一香呢？
有人可能會回答是花香
以外相而言屬實
而如果以內涵而言
世間第一香應是——功德香

為什麼呢？
因為所謂的功德
就是功能福德
亦即行善所獲的果報
所以大乘義章卷九說：

言功德
功謂功能
善有資潤福利之功
故名為功
此功是其善行家德
名為功德

另外
也有從善惡的眼光來詮釋
勝鬘寶窟卷上本說：

惡盡曰功
善滿稱德
又德者
得也

修功所得
故名功德也
所以我們不能逃避惡
更不能累積惡
相反的更要積極除惡務盡
因為不可能有人帶著罪業成就的
而且更加要努力行善
以期早日功德圓滿！

至於廣大的功德
我們常常聽到的是
功德海～喻功德深廣如海
功德寶～指稱功德貴重如寶
功德林～比喻功德多如茂盛的樹林
功德聚～希望功德如聚落集中
功德莊嚴～強調功德的神聖莊嚴令人讚嘆
功德藏～功德如大寶藏

至於此處提及的功德香
則由香味著手
禮讚功德
因為善行之芬芳
猶如香水
越灑越多越廣越芬香！
而且越令眾生大歡喜！！

啊！
多麼希望
這個世間
人人行善
處處充滿
——
功德之香！🌸



扉頁之八～

Children Buddhism

兒童佛學

學佛

從小開始

希望無窮……



童詩童畫——
噲嘛呢叭咪吽



So Cute! ——
可愛小沙彌



Pure&Mercy ——
童顏與慈顏



兒童讀經 ——
琅琅上口普門品

童詩童畫——

嗡嘛呢叭咪吽

詩／連春 圖／小訓



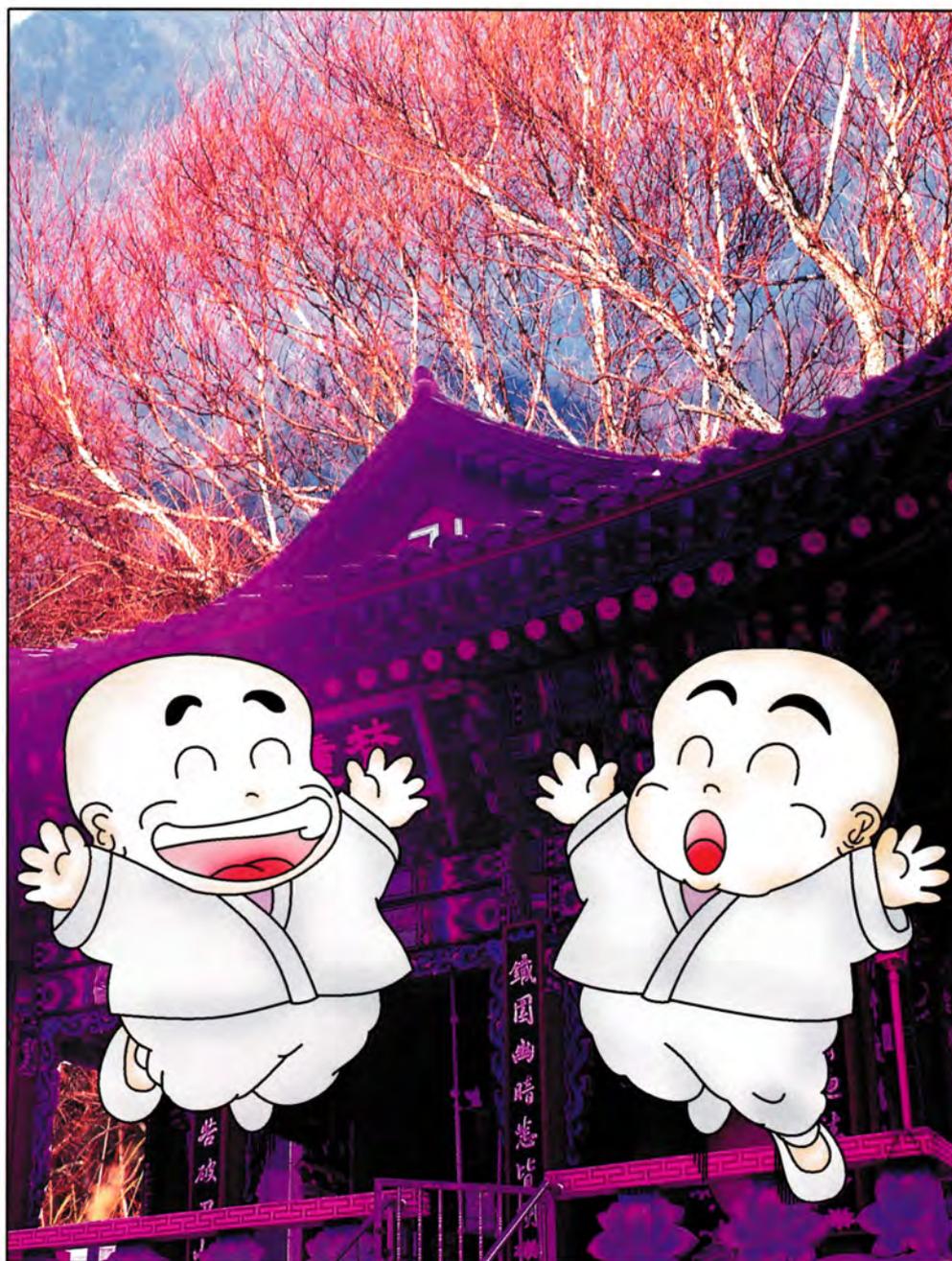
小眼睛
抬頭望
觀音菩薩展笑顏
小耳朵
仔細聽
嗡嘛呢叭咪吽
小手手

合十併
願學觀音愛眾生
小嘴巴
常讚嘆
觀音功德利眾生
小腳丫
跟著走
乖乖聽話不亂跑

So Cute! ——

可愛小沙彌

Idea/小龍兒 繪圖/訓訓



童顏與慈顏



童顏～純摯的臉，是最真的容顏。
慈顏～慈悲的臉，是最美的莊嚴。

兒童讀經——

琅琅上口普門品

讀誦/孩子們 美學設計/小華

普門品經文 (接上期)

若有眾生
多於淫欲
常念恭敬觀世音菩薩
便得離欲
若多瞋恚
常念恭敬觀世音菩薩
便得離瞋
若多愚痴
常念恭敬觀世音菩薩
便得離痴
無盡意
觀世音菩薩有如是等大威神力
多所饒益
是故眾生
常應心念

(經文待續誦……)

白話

如果有眾生
欲望較多
即應常常恭敬念誦觀音菩薩
便可得到解救

而如果瞋心強大
則常常恭敬念誦觀音菩薩
便能夠遠離瞋心

另如果比較笨
常常恭敬念誦觀音菩薩
也可以變得聰明

因為觀音菩薩擁有大威神力
能夠帶來許多的利益
所以一切眾生
都應常常念誦不忘啊！



兒童讀經心聲

我是脾氣比較差的小孩子
 當知道多多念觀音菩薩
 可以讓脾氣變好
 真是太高興了
 所以我在媽媽的陪伴下
 開始常常恭敬的唸誦
 觀世音菩薩
 往往唸著唸著

就覺得有一股祥和之氣生起
 真是令人愉悅
 看來
 只要我再加倍用功
 就一定有希望把脾氣改好
 在班上的人緣
 也就會越來越好了
 真是太謝謝觀音菩薩了！



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

因為健康所以吃素

~吃素吃出健康

撰文／李毓白 美學設計／慈悲心

素食風尚



怎麼吃最健康？這應該是現代人最關心的話題之一。

由於工業的發達，導致你我周遭的環境受到污染，包括了水源、空氣等，這造成了食物間接受到污染。加上部分農人不當使用化肥和農藥，就這樣蔬果上有了農藥殘留。就食物鏈的角度來觀察，人類是食物鏈的頂端，也可說，動物吃了植物，植物上的農藥殘留進入動物的體內，人又以動物為食，這樣人體就成為農藥的終點站。有些殘留是無法排出的，就這樣一直累積在身體中，自然而然疾病就發生了。

一份出自美國愛德華州立大學的研究報告指出，肉類中的DDT等農藥殘留物是植物的十餘倍，這是一個強而有力的科學佐證，如果我們不吃素，身上的農藥殘留量可能會高出十餘倍。雖然植物上也有農藥殘留，但透過一定程序的清洗後，是可以把植物上農藥的殘留物清除，而肉類含有的農藥殘留則無法透過任何方式清洗掉。所以素食是最有利於健康的一種飲食方式，是不需懷疑的。🍴

因為愛地球・所以吃素—— 環 保 素 ~ 選擇素食最環保！

文／李銘泰 美學設計／華娟

2008年世界糧食不安全狀況(The state of food insecurity in the world)出爐，報告中指出，因為糧食價格上漲，全球飢餓的人口再增數千萬人，如果不立即應變，2020年全球將有十億人，每天都處在飢餓的狀態，這樣的數字應該可以讓你我更了解到事態的嚴重。而糧食價格上漲並非生產不足，而是大部分用來生產肉類(畜牧業)，但我們似乎還未驚覺這是造成糧食不足的主因。

周美青女士化身「周阿姨」，與學生討論吃蔬果抗暖化的概念。暢銷書作家傅利曼(Thomas Friedman)，也認為應採取手段以遏止全球暖化，讚揚歐巴馬提名諾貝爾物理獎得主朱棣文出任能源部長，並相信此舉應能降低我們產生二氧化碳的速度。日前氣候科學家費爾德(Chris Field)提及：「氣候變化將超越我們在氣候政策上所認為的嚴重程度」。這些都讓我們感受到全球暖化的這個題目，在生活中扮演越來越重要的角色。

對抗全球暖化，政府提出穿輕便服裝、少開冷氣多開窗、隨手關燈拔插頭、少開汽機車、多走路以保健康、愛用當地食材、點選適量的餐飲、拒絕購買過度包裝產品、自備環保餐具與購物袋、做好資源回收再生利用的十個方法。在英國，也列出50個拯救地球的妙方。這些都跟我們



的日常生活息息相關，也不難做到。

嗯！就讓我們從日常生活中做起，列出一些項目來提醒自己，考驗一下是否達成。

抗暖化妙方	達成了記得打✓喔
選擇蔬果與素食	
隨身攜帶免洗筷	
垃圾資源回收	
搭乘公車or騎單車or多走路	
盡量使用再生產品	
節約用電用水	

在日常生活中實踐是最重要的，有鑒於時間的緊迫，建議大家直接採用並提倡這降低全球暖化效應的方案：素食！這就是最佳對策，讓我們一起吃素抗暖化吧。🌱

扉頁之十~

Moral Cultivation

修身養性

從佛教經典中
一樣可以
學到作人處事
修身養性
的深刻道理
受益良多



少欲知足

——from 佛遺教經



好脾氣人人歡喜

——from 諸法集要經



隨喜讚歎與人為善

——from 金光明經



修身養性良帖——

少欲知足

文／慈月 美學設計／願心 校對／觀天

■ 學習經句

行少欲者
心則坦然
無所憂畏
觸事有餘
常無不足

■ 出處

佛遺教經

■ 釋文

實行少欲生活的人
內心非常的坦然
沒有所謂的憂愁畏懼
作人處事遊刃有餘
常常都生起知足之樂

■ 實踐運用

深深的把佛遺教經中
佛陀偉大的開示
牢牢的記在心中
在一切的日常生活中
生起警剔心
遠離一切的貪著
自然而然
一個少欲知足的修行人
在潛移默化中成長 

修身養性



修身養性良帖——

好脾氣人人歡喜

■學習經句

是身如掣電
類乾闥婆城
云何於他人
數生於喜怒

■出處

諸法集要經

■釋文

我們的身體
看起來了堅實可靠
其實如閃電般短暫而虛幻
又好似幻化城
所以
處於這樣虛幻不實的身軀

再看看別的眾生亦如是
那麼
又何必如此愚癡的
不斷的對別人生起
任何的喜怒哀樂呢？

■實踐運用

佛陀偉大的智慧
總是一語中的
並且常常一語驚醒夢中人
是啊！
三界之中
一切都如此的虛幻不實
到底有什麼好計較的呢？
與其數生喜怒
不如老實精進修行吧！🔥



是身如掣電

一切有為法 如夢幻泡影——金剛經



類乾闥婆城

可眼見 無有實 是名乾闥婆城——大智度論

修身養性良帖——

隨喜讚歎 與人為善

■學習經句

若此閻浮	及餘他方
無量世界	所有眾生
所作種種	善妙功德
我今深心	隨其歡喜
我今以此	隨喜功德
及身口意	所作善業
願於來世	成無上道
得淨無垢	吉祥果報

■出處

金光明經

■釋文

無論是閻浮提的眾生或是他方國土乃至無量世界的所有眾生，所作的種種善妙功德，我都深心的隨喜讚歎，並以此隨喜功德及身口意所作的種種善業，發願於來世得成佛道，獲得種種清淨無染的吉祥果報。

■實踐運用

見他人為善，能不吝於隨喜讚歎，非但可以鼓勵他人的善行，同時自己也會分享同樣的功德，更重要的是還能讓人升起效法之心，其實是一舉多利，特別是隨喜讚歎諸佛菩薩的善行與佛經，能讓眾生生起恭敬之心，進而趨向佛道，所以更會感召無量無邊的功德福報。就讓我們從日常生活中去隨喜讚歎每一個善行與善念吧！

修身養性



Happy 快樂

快樂是最好的醫藥
讓人生充滿了光亮

純真即快樂——

蓮花童子嬉戲圖

樂在修行——

學佛真好！

法喜充滿——

法悅！



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

樂在修行——

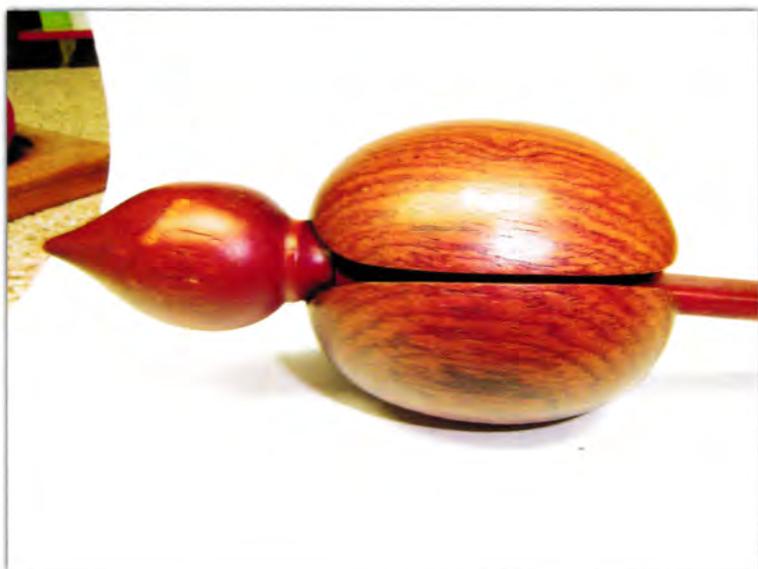
學佛 真好！

一切世樂不足樂，唯有修行最快樂。

編撰／白雪盟 美學設計／美歌子

最大的快樂
莫過於自己能於佛法上
能有更多的體悟
而這收穫或許在外相上
沒有什麼特別的
還可能在別人眼裡覺得
是失去了什麼
但是
事實上卻是獲得了
無價之寶！

付出
願意付出



全然毫無保留的付出
誓願效法學習
諸佛菩薩的廣大悲心

歡喜能得遇佛法
歡喜能聽聞佛法
歡喜能體悟佛法
歡喜能實踐佛法
歡喜能分享佛法

在茫茫大海裡
能夠被指引著
真是太美好 太美好了！🔥



法喜充滿——

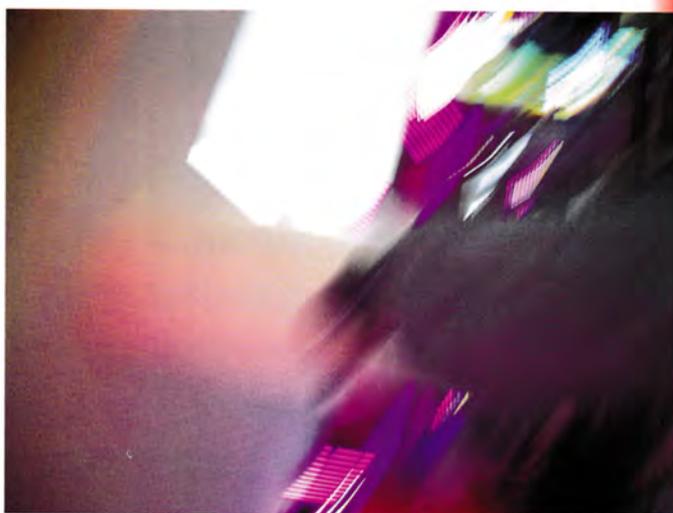
法 悅

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

從不曾擁有的感受
從不成擁有的感動
短短的一句話
卻彷彿是靈光乍現
由深層的內在
開啟了一道門
而這道門所通往的是
正確的方向
光明的未來



這是智慧的力量
這是光明的力量
越單純
越專注
那延伸開展的感受
啊！
好快樂啊！



法喜
法悅
這是最簡單的快樂
這是最正確的快樂
這是最無負擔的快樂
願所有眾生都能夠擁有
這份喜悅！
這份快樂！🍀



快
樂

扉頁之十二～

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

94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／心澄



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～

無量壽佛阿彌陀

編撰／極樂鳥 美學設計／妙香潔

我們耳熟能詳的無量壽經
點出了這個令人嚮往的幸福國度
——西方極樂淨土

無量壽經清晰描述了

～

無量壽佛威神光明最尊第一，
諸佛光明所不能及。或照百佛世界，
或千佛世界……

這極樂世界真是

太殊勝！ 太殊勝了！

無量壽佛威神光明最尊第一

諸佛光明所不能及

照耀著百佛或千佛世界

真是殊勝無比

這極樂世界

是眾生的首選

「彼佛國土，清淨安隱，微妙快樂，
次於無為泥洹之道。

其諸聲聞菩薩天人，智慧高明，

神通洞達，咸同一類

……

這殊勝彼佛國土

清淨安隱微妙快樂

其諸聲聞菩薩天人

智慧高明神通洞達

這 是最夯的國度

人人都應該發大願

並且身體力行實踐

遵循貫徹諸佛菩薩

開示的大悲大智慧

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……莊嚴、極樂的

佛國悅土……

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——
不足便補足

 成功公式——
真材實料+創意=成功

 成功方法——
心量廣大

 高僧大德成功之道——
滿益大師

圖解成功學——

不足馬上補足

文／菁英族 美學設計／正道行

■概念

不足要馬上補足

例如如廁

如果衛生紙快用完了

不馬上補足

等到下一次再如廁時

就會感到非常的不方便

所以

當東西已經需要補充

卻延遲不去作補足的動作

就會增加日後的不方便與困擾

其實

往往作其他事也是一樣

當發現問題或需求時

如果能夠補足或補強而不立即或盡快去作

往往會造成日後的不便或不夠成功！

所以

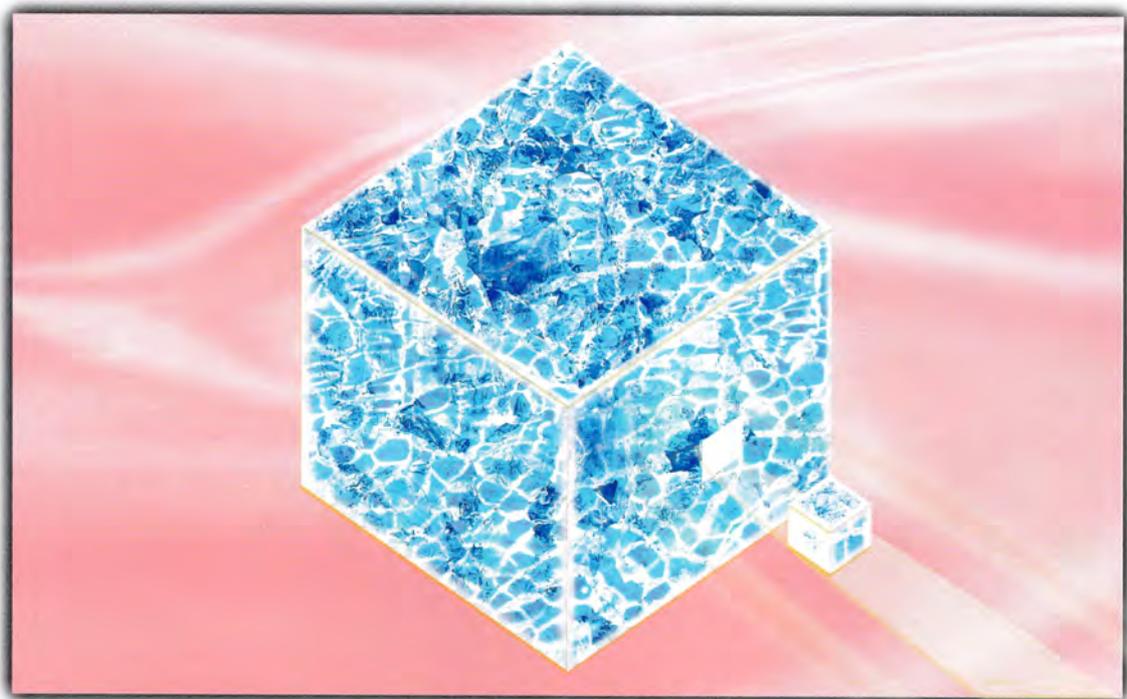
如果想要獲致成功

在許多的面向

最好早日養成

不足馬上補足的好習慣！

■圖解



立即補足，馬上圓滿！

成功公式——

真材實料 + 創意 = 成功

文 / 正道行 美學設計 / 文實

成功的要件
就在於
是否曾經下過一番工夫
紮紮實實的去學習
嚴格的要求自我
並且有顆榮耀之心
與樂於服務大眾的胸懷
再加上實務歷練
以及求新求變的創意

真材實料

所意味著的是
在內心
在技法能力
在工作上
在實務應用上
在執行用料上
可以說在 全方位
每一個步驟
都是要求一貫的
高標準
在這嚴格的控管下

所完成的項目事務
一定是紮實且完整
以及禁得起考驗的
再加上獨特
與符合時勢的創意
一定能夠有番作為

想要成功嗎
請記住這個公式～

真材實料 + 創意 = 成功 🌸



成功方法——

正面思考的力量！=正思惟～

心 量 廣 大

文／古道風 美學設計／滿京華

一個人的心量，決定了自己人生開展的大小。心量廣大的人，容易考量到別人。而且，能夠為眾生著想的人，才能利益眾生。

反之，心量狹小的人，容易自私自利，而一個自私自利的人，必定無法幫助別人，而且受限於一己之利，自然也就無法感召廣大的成功。

能夠幫助別人的人，自然而然的會得到別人的愛戴；所以，心量其實就代表了正面的能量，心量越大，正面的力量就越大，人生的格局也就越大了。

一個大格局的人，才能成為眾生的依靠，只有心量廣大，才能不畏艱難，因此也就越容易成功。

如果想要真正的成功，先讓我們的心量變廣大吧！



成功學

高僧大德成功之道——

靈峰蕩益大師

文／初春 美學設計／程欣



明代高僧蕩益大師，為淨土宗第九代祖師，畢生探究佛法經藏，所有大乘經典幾乎無不鑽研，並了然於心，兼容並蓄，不拘泥於一宗一派。後期專志弘揚淨土法門，著述極為豐碩，融通諸宗且學修並重。

《蕩益大師年譜》中曾述及：老苾芻光謙序云：「……讀孔明出師表而不墮淚者。其人必不忠。余亦嘗言讀蕩益宗論而不墮血淚者。其人必無菩提心。」由於實修實證，身體力行，大師的論述感人至深。並且論述以「心法為要」，並常以老實念佛做為實修基礎。

除年譜外，蕩益大師一生的行持，可由其大量論述及法語中逐一探悉。以下就以蕩益大師之論述及年譜為本，剖析大師成功之道：

■信心堅定一心向道

華嚴經云：「信為道源功德母，長養一切諸善根。」自從聽聞地藏本願經，大師發下了出世之大心。弘宗演教，廣釋經論，以此深切的根基，奠定日後堅定的信心。在《蕩益大師法語》中述及：「念佛工夫，祇貴真實信心……畢此一生，誓無變改」、「念佛法門別無奇特，只深信力行為要耳」。在《受菩薩戒誓文》中述及：「誓願受持修學。盡未來際不復捨離。」



■戒持甚篤痛懺前愆

七歲茹素，幼時即持齋甚嚴。深知學儒時，曾造下謗法重業，自從下定離俗之決心後，書寫慈悲懺法，立志恪守戒律。在《禮大悲懺願文》中述及：「刺舌血書大乘經律，所作諸功德皆迴小向大，悲憫眾生，先發露懺悔並燃頂香或燃臂香」。在《受菩薩戒誓文》中述及：「假使持戒因緣。百千萬劫恒受困苦。誓不以苦故。退失今日道心。假使破戒因緣。百千萬劫恒受安樂。誓不以樂故。退失今日道心。以此學戒功德。願我及眾生。無始眾罪。盡得消滅。若一切眾生定業當受報者。我皆代受。」

■悲願廣大為法忘軀

十六歲決心努力念佛，求出輪迴，方受過菩薩戒，即發心鑽研律藏，廣宣經論，欲度眾生共登菩提大道。大師遍閱律藏，有感於知見匡正之重要，不辭辛勞，振筆疾書，誓以身命護衛正法。晚年諸多論述皆於病中執筆，怠病況稍癒，趁隙完成，令人動容。在《受菩薩戒誓文》中述及：「以此學戒功德。願我及眾生。無始眾罪。盡得消滅。若一切眾生定業當受報者。我皆代受。」在《蕩益大師年譜》中述及：「甲午。五十六歲。……法施畢。出新安。二月後褒灑日。還靈峰。自輯幻住雜編。夏臥病。選西齋淨土詩。製贊補入淨土九要。名淨土十要。夏竟。病癒。七月。述儒釋宗傳竊議。八月。續閱大藏竟。九月。成閱藏知津、法海觀瀾二書……」

「以信為前導，願為後鞭。信得決、願得切，雖散心念佛，亦得往生；信不真、願不猛，雖一心不亂，亦不得往生。」（摘自「蕩益大師法語」）是的！蕩益大師憑著其對於佛法堅定的信心而一心向道，並且由於對眾生廣大的悲願而為法忘軀，這正是一代大師之所以成功之道啊！

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——

打開門窗·敞開心扉！



We Are The World——

我們都是地球人！



World Peace——

世界和平之願



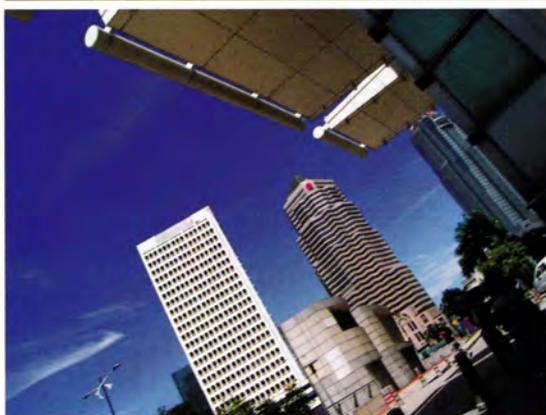
世界之窗

天涯若比鄰



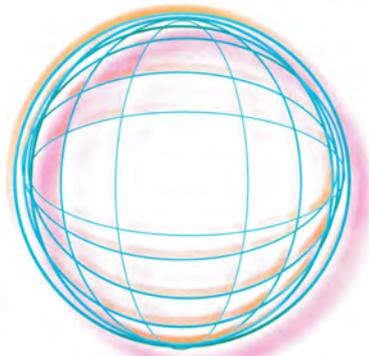
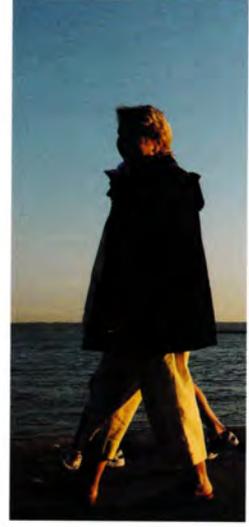
打開通往世界的門窗，建立寬闊的視野，培養廣大的胸襟……

攝影/鄭秉忠



WE ARE FAMILY——

我們都是地球人！



Global



The World Peace —

世 · 界 · 和 · 平

願文/文華智慧 美學設計/博文



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

Cultivation

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

文／鄭鴻祺 整理／育正 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……

靜坐穿著與用具篇：

衣著：材質以純棉最好，人造纖維最差，愈寬鬆愈好。

蒲團：有木棉、椰絲、榻榻米等材質，外型有圓、方，可視自己需要而選擇（也可使用毯子或枕頭替代），通常用木棉的圓蒲團比較好，直徑約一尺二左右，可將臀部墊高約2.5吋，以避免脊椎彎曲過大。

坐墊：有木棉、椰絲、榻榻米等材質，外型有圓、方，可視自己需要而選擇，也可使用小孩的棉被或墊被。拜墊可隔絕濕氣及溫度，避免直接接觸地面，切忌坐在彈簧床上，會造成脊椎的彎曲。

大毛巾：蓋膝蓋及胯骨，若天氣較冷可另加一條蓋肩膀、背部。

計時器：有倒數計時功能，方便短時間靜坐時提醒自己，比較容易放鬆心情靜坐，不用因擔心坐過頭，而影響靜坐時的品質。

（以上用具，蒲團為必須品，但日久功深也可不用，其他則不一定需要。）



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

直接觀空



■ 說明

直指人心

直接了當

面對空性

必須是心無旁鶩的專注

直接切入

沒有任何的牽絆

沒有任何的葛藤

遠離了妄念

遠離了思索

就只有

紮紮實實的面對

——空 

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——
眾生一體！

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/廣福田 美學設計/廣大

菩
薩
道



大乘菩薩道就是究竟解脫道。為什麼呢？因為發心廣大，發什麼樣的心呢？發菩提心！也就是要幫助自己及一切眾生都能得到究竟覺的廣大悲願。從能量的觀點來看，這需要極強大的能量，才能讓自己出離三界輪迴，也才能幫助眾生也出離三界輪迴。事實上，一個發了菩提心的大乘菩薩道行者，在所有服務眾生的過程中，非但要克服及面對自己的業力，同時還要有能量扛受眾生的業力，這需要相當大的能量才能克竟全功。

慈悲就是世上最強大的能量，而且只會越用越多，越用越飽滿，一直到衝出三界的束縛為止。慈悲是開展能量最迅速也是最有效的方法，而這一股強大的能量，只有發了菩提心的大乘根器，才能真正無私無我的發揮這股強大的潛能，無憂無懼，毫無牽掛的真正幫助眾生脫離輪迴苦海，到達解脫至樂。所以大乘菩薩道，也可說就是殊勝無比、天地動容的慈悲解脫道。🌸

菩薩道的真義——

眾生一體

編撰／菩提子 美學設計／憶圓

菩
薩
道

一個菩薩道行者之所以偉大與令人讚嘆，是因為他深切明白五濁惡世、六道眾生各式各樣的痛苦，但是他還是願意來到世間，發願要承擔眾生的所有痛苦與罪業，幫助一切眾生快快樂樂的直趨佛道，到達究竟的成就。這是多麼無私無我，多麼驚天地、泣鬼神的願力與魄力。

菩薩的心是最清淨的，他能輕易的自他互換，完全地感知眾生的痛苦與快樂，與眾生同一俯仰地一起流淚，一起歡笑。眾生的苦就像是自己的苦，而眾生的快樂，就像是自己的快樂一般～無二無別。所以拔除了眾生的痛苦，就像是拔

除了自己的痛苦般，感到無限的歡喜。同樣地，菩薩也很喜歡看到眾生快快樂樂，無憂無懼，就好像自己也分享著同樣的喜悅一般，甚至樂於幫助眾生獲得最好的解脫至樂。

所以菩薩的慈悲是無私無我的愛，沒有一絲一毫自私自利的雜染，完全是眾生一體、無二無別證量的體現，因此也才能無怨無悔的徹底實踐「千處祈求千處應，苦海常作度人舟」的廣大悲願。所以菩薩道的實踐，也就是無私的愛的實踐，也就是眾生一體的實踐。🌈



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)

扉頁之十七～

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！



一日分段規劃表



2009年3月份週規劃表



2009年度規劃表

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3月份週計劃表

規畫表格

2009年3月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
星期	日	一	二	三	四	五	六
上午							
下午							
晚上							

2009年3月	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
星期	日	一	二	三	四	五	六
上午							
下午							
晚上							

2009年3月	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
星期	日	一	二	三	四	五	六
上午							
下午							
晚上							

沁心佛語：「如來今於此拘尸那城入大三昧深禪定窟，眾不見故，名大涅槃。」師子吼言：「如來何故入禪定窟？」「善男子！為欲度脫諸眾生故。……為令眾生尊重所聞禪定法故，以是因緣入禪定窟。」

2009年3月	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
星 期	日	一	二	三	四	五	六
上 午							
下 午							
晚 上							

2009年3月	29日	30日	31日				
星 期	日	一	二				
上 午							
下 午							
晚 上							

規
劃
表
格

沁心佛語：佛佛要機，祖祖機要，不觸事而知，不對緣而照。不觸事而知，其知自微；不對緣而照，其照自妙。

——宋·宏智正覺



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	

規
劃
表
格

沁心佛語：兩天樂花衣，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)						

規劃表格

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。



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



佛陀超天卡



龍閣禪茶



瑞麗小長卡



芳卡圓融



文字沁心



龍象與菩薩

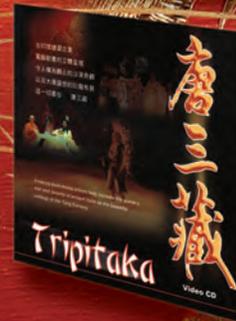
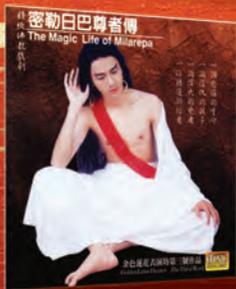
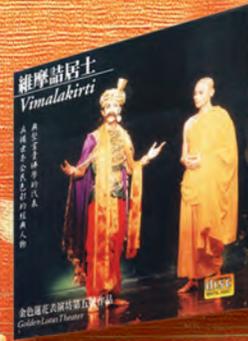
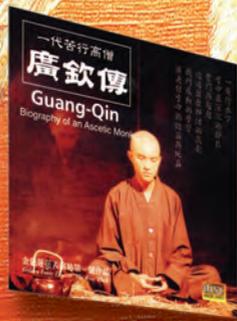
一千張佛卡，一千種選擇

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

