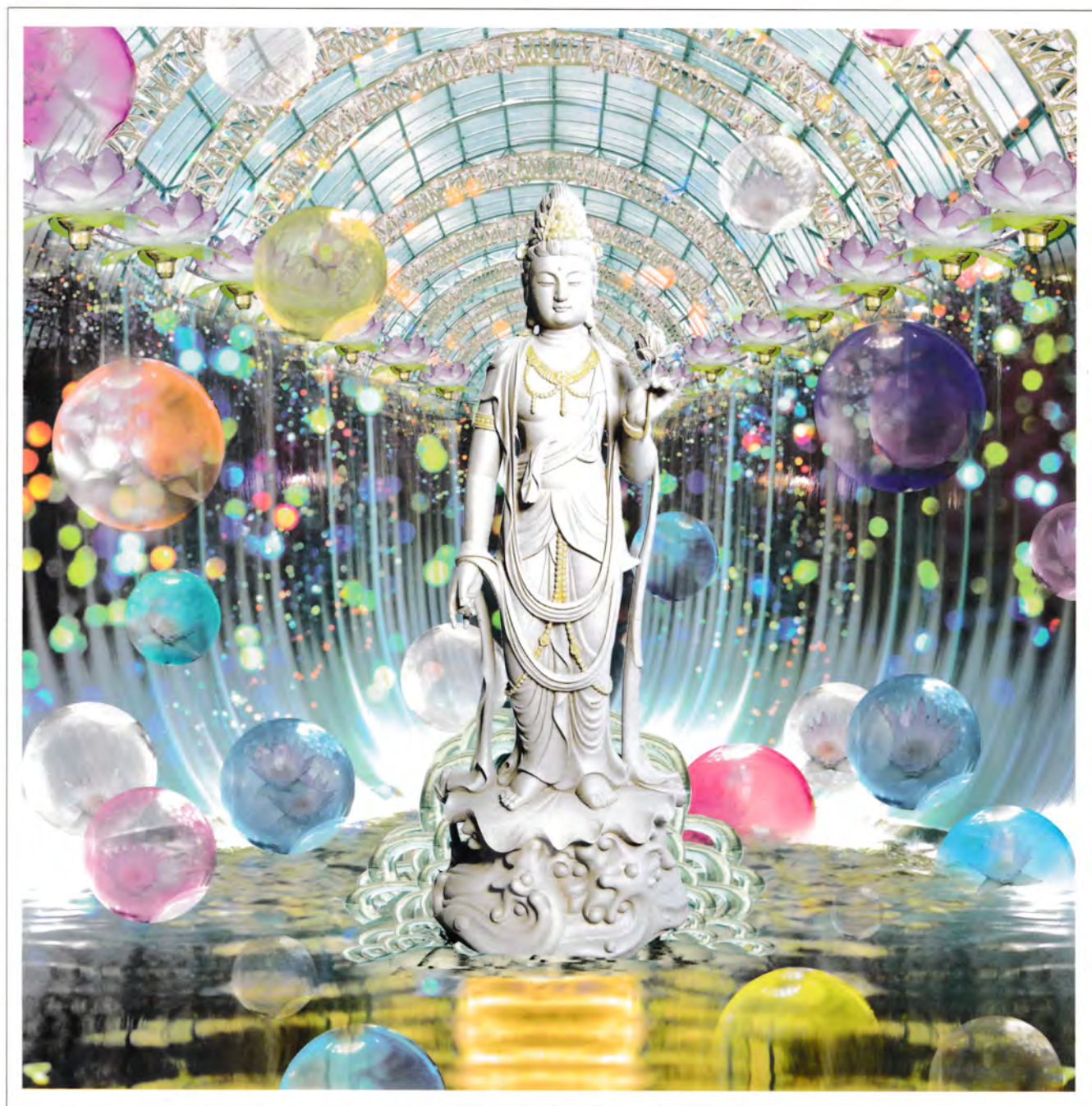


金色蓮花佛學月刊 實用佛學

Golden Lotus Modern Cultivation



紙上藝廊·因為環保所以吃素·利他主義正火紅

改版大消息！

革新與創新

創新再創新

革新又革新

金色蓮花佛學月刊

從2008年3月號起~

以“實用佛學”

作為雜誌主標

內容更加生動繽紛

並實用有趣

成為愛不釋手的身心良伴！



開卷語

顯學與流行

佛學
實用非凡！

小可以強身健體
淨美心靈

大可以悲智俱融
生死自在

所以～

佛學
可以成為
顯學！

佛法
可以成為
流行！

Golden Lotus Magazine

金色蓮花～

一個已堅持 15 年的理想！

金色蓮花佛學月刊 創立於 1993 年
至今不輟 更努力革新 日新月異！



15 年 悠 忽 而 過

小 嬰 兒 已 長 成 少 年

年 輕 人 也 步 入 中 年

是 成 長 的 歡 欣

亦 是 成 熟 的 滄 桑

金 色 蓮 花 佛 學 月 刊

堂 堂 邁 入 第 十 五 個 年 頭 ！

金 燦 爛 堅 貞

蓮 出 汗 不 染

金 色 蓮 花

願 與 你 一 起

朝 向 完 美 無 盡 的 開 花 ！



Golden Lotus

金色蓮花佛學月刊

1993 年創刊！

創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問／朱靜珍

郭伯達

總企劃／周玉卿

社長／鄭鴻祺

主編／鄭秉忠

秘書／蔡承訓

美學監督／鄭博文

總務組組長／郭曉蓮

副組長／彭庭光

服務會會長／蔡定彥

副會長／張寶桂

美學編輯／Irene

Robert

事務總監／Jones

副主編／吳燕娟

網路組組長／周育正

影音製作組長／黃連春

企劃組組長／黃連盛

事務組組長／賴信仲

公關組組長／邱炳煌

社址／台北市忠孝東路四段153號5樓

5F, No. 153, Sec. 4, Chung Hsiao E. Rd, Taipei, Taiwan

TEL: 886-2-2731-0099 FAX: 886-2-8771-9157

郵政劃撥帳號／17029118 金色蓮花雜誌社

每本定價／NT. 110 元

製版印刷／欣怡彩色製版印刷股份有限公司

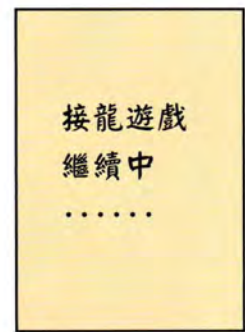
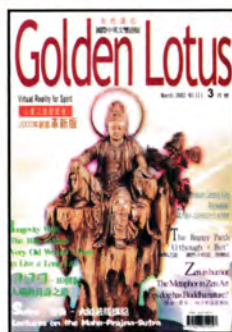
國內經銷／高見文化行銷股份有限公司

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



純淨



佛菩薩常常在經典中
殷切的開示我們

——

莫忘初心

是的

初心是多麼可貴
宜切記莫忘



那麼

初心的最可貴之處
其實就在於那
無一絲雜染的
——純淨

是的

做一切的善行
最重要的
是那純淨的發心

因為

只有純淨的發心
才能招致純淨的菩薩事業果實

所以

佛菩薩更悲智的提醒我們

——

因地不正
果遭迂曲



因此

即使寫一篇短短的文章
作一個小小的美術設計
都宜來自

——一顆純淨的心

因為

只有內心純淨
是名佛道
如果內心不純淨
甚至偏離正道
那麼
無論外在作了多麼輝煌的事業
亦非佛道

所以

純淨的心
是功德的真正基地

其實

在真實的法界
我們是以心在交往的

逢此隆冬歲末～

僅以純淨之心

供養佛

供養法

供養僧

供養一切眾生

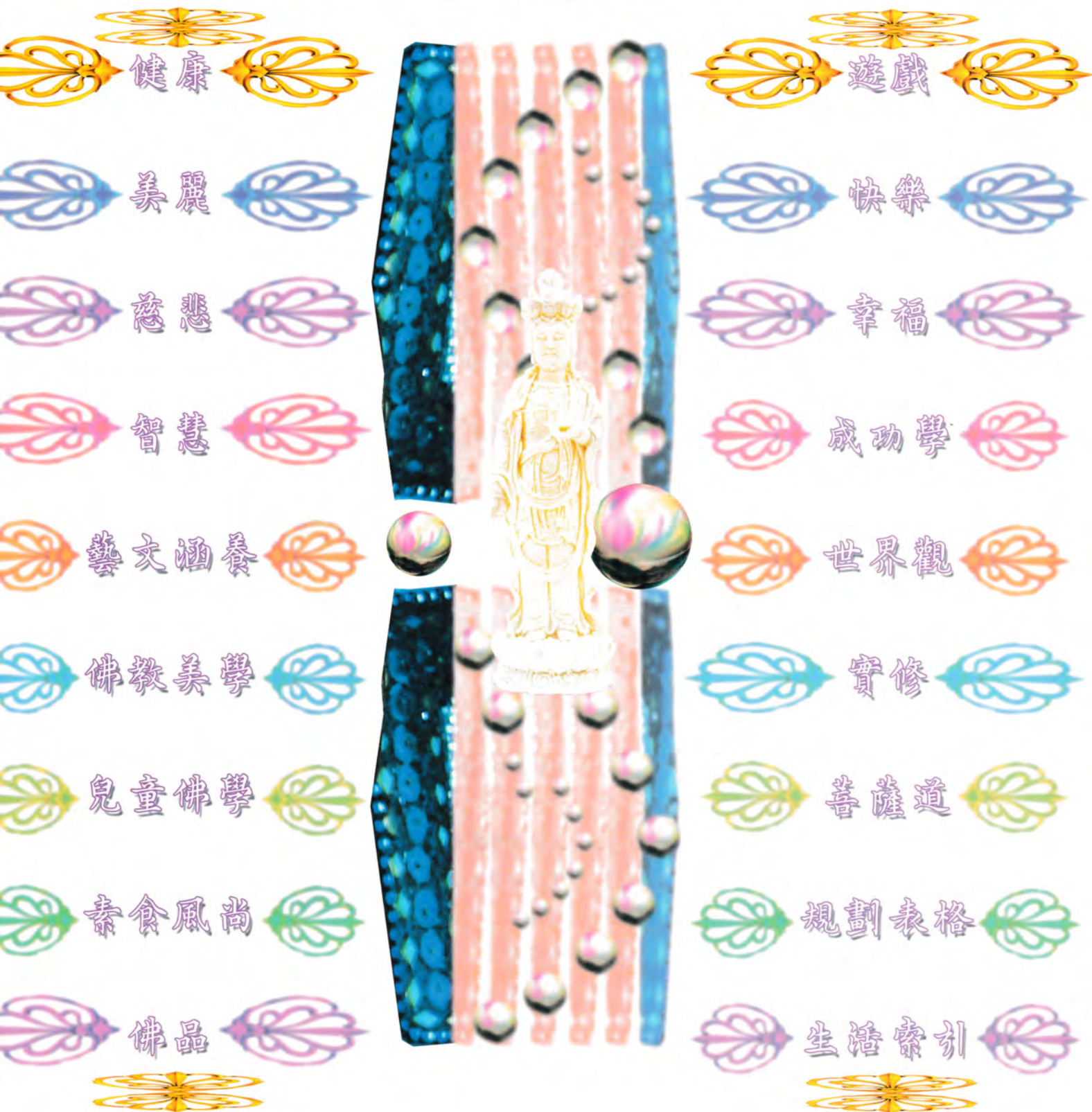
.....



實用佛學·實用人生各面——

本期結構大綱

渴望完美！



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——

威儀萬千觀世音

～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 ■ 健康知識

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 ■ 慈悲經句

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 ■ 概念式漫畫

34 ■ 大千世界開麥拉

35 ■ 芥子須彌鏡頭中

36 ■ 紙上藝廊

42 ■ 學寫文章



佛教美學

47 ■ 禪詩書法之美

48 ■ 美麗的飛天

50 ■ 蓮花之美

51 ■ 寺廟之美



兒童佛學

53 ■ 童詩童畫

54 ■ 童言童語

55 ■ 童顏與慈顏

56 ■ 兒童讀經



素食風尚

59 ■ 慈悲素

60 ■ 健康素

61 ■ 環保素



佛品

- 63 ■ 流行佛品櫥窗
- 64 ■ 佛品DIY
- 66 ■ 佛品小舖



遊戲

- 69 ■ 填字遊戲
- 70 ■ 佛法知識問答
- 72 ■ 修行大富翁



快樂

- 75 ■ 幽默拾趣
- 76 ■ 蓮花童子
- 77 ■ 法喜



幸福

- 79 ■ 幸福畫面
- 80 ■ 幸福時刻
- 81 ■ 幸福角落
- 82 ■ 幸福國度



成功學

- 85 ■ 圖解成功學
- 86 ■ 成功方法
- 87 ■ 高僧大德成功之道



世界觀

- 89 ■ 世界之窗
- 90 ■ 世界和平
- 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！



12月4日(農曆11月7日)是阿彌陀佛的誕辰紀念，讓我們一起同聲慶賀！

Happy Birthday To Buddha



阿彌陀佛身金色 相好光明無等倫 白毫宛轉五須彌 紺目澄清四大海 ——讚佛偈

繪圖 / 蔡承訓

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



健康知識



健康話題——

口腔纖維化的處理



高僧高壽高招——

永明延壽禪師



健康知識

維他命 C 的重要

維生素 C 又稱 L- 抗壞血酸，是人體不可或缺的營養素。

維生素 C 可以促進傷口癒合，並增加對受傷及感染的感受力，因此缺乏維生素 C 會導致壞血病，而人體在出現感冒症狀時，也會需要增加維生素 C 的攝取量來對抗病毒感染危機，他可以協助白血球噬食細菌及病毒並維持免疫系統。

維生素 C 還可以在肝臟中協助排除有機或無機毒素，在肺臟中防止病毒感染成肺炎。同時，維生素 C 是人體製造腎上腺素的最重要維生素。而腎上腺素是人體面對緊張情境時，分泌至全身肌肉以應付危機的重要激素。

維生素 C 可以合成膠原蛋白，而膠原蛋白是形成軟骨，骨質及血管上皮的重要物質。因此缺乏維生素 C 也會導致關節軟弱及骨骼脆弱的症狀。

維生素 C 對身體非常重要，但是人體本身並無法自行合成維生素 C，必須由外在的食物特別是新鮮蔬果中攝取，其中柑橘類的水果和番茄等都是富含維生素 C 的水果。另外如果直接服用維他命 C 片或錠，也是不錯的選擇，但以天然成份的為佳。



健康話題 ——

口腔纖維化的處理

文／鄭鴻祺

美學設計／乖寶



常吃檳榔的人，嘴唇是紅色，口腔黏膜顏色改變，變白、紅、褐或黑，潰瘍腫塊，到後來嘴巴開口愈來愈小，這就是肝的病變在口腔內顯現，直接從口腔著手是捨本逐末，要從肝經著手才是正途。

飲食重點，就是絕對不能吃燒、烤、油炸的食物、胡椒、辣椒等刺激的食物，餅乾、糖果，還有含防腐劑、色素、香料、糖精等添加物的食物。要吃抗癌的蔬菜，就是芥藍菜、花菜、高麗菜…等。

生活作息重點，就是要早睡晚上九點至十一點之間要就寢，要睡到自然醒。

營養的補充，牛奶一定要喝，每天喝300ml，豆腐一定要吃，水果以蘋果、水蜜桃、櫻桃、西瓜、葡萄為主。上火的水果絕對不能吃，龍眼、荔枝、榴連、橘

子，特別是橘子會讓症狀惡化。

治療的方法就是用重劑量的龍膽瀉肝湯、桑菊飲、煮松葉水、三黃瀉心湯、六味地黃丸這五種藥。大約吃三個月後就會慢慢恢復，口腔內部會變軟，顏色會變正常，嘴巴開口可恢復正常，不會有繃緊的感覺，牙齦色澤會恢復粉紅色，藥還是要繼續吃下去，大約半年後就會斷根。

中藥本身也有微毒，特別是長期吃重劑量的藥，一定會在臟腑間累積毒素，解毒最自然的方法，就是早上起床就喝溫檸檬汁，要加蜂蜜還有鹽，這樣很容易將身體內的毒素排出；第二個時間，就是在膀胱經的時間，就是下午三點至五點，喝熱檸檬汁加蜂蜜，這樣毒素就可以透過腎臟排出。

高僧高壽高招——

永明延壽禪師

文／黃連盛 美學設計／邱炳煌



高僧

永明延壽禪師生於唐朝末年，他倡導「祖佛同詮」、「禪教一體」，修禪之人也要研習經論，持名念佛的淨土行者也可參禪，他既是法眼宗第三祖，同時也是淨土宗第六祖，同時也學貫法相宗、華嚴宗、天台宗等各宗教義。他在禪門得悟云：「撲落非他物，縱橫不是塵，山河並大地，全露法王身。」也勤於誦習經論，在永明寺十五年間讀誦法華經等經典達一萬三千部，結法華懺時感得觀音菩薩灌口獲無礙辯才，在懺堂繞佛念佛時又感得普賢菩薩現身，想起宿願，乃倡導「萬善生淨土」弘揚淨土法門，可以說在各宗派法門的行與解上都獲得證悟成就。他倡導自性成佛也兼修萬善行門：「夫萬善是菩薩入聖之資糧，萬行乃諸佛助道之

階漸。若有目而無足，豈到清涼之池？得實而忘權，奚昇自在之域？是以方便般若，常相輔翼；真空妙有，恆共成持。法華會三歸一，萬善悉向菩提；大品一切無二，眾行咸歸種智。」重要的著作包括「宗鏡錄」、「萬善同歸集」、「神棲安養賦」、「唯心訣」等。他的詩偈文教也感動高麗國王貴族使其派遣學人追隨永明禪師學法，法眼宗的禪風也因此盛行於高麗。

高壽

永明延壽禪師壽七十二歲，以當時人生七十古來稀的時代而言，可謂高壽。

高招

永明禪師之能如此高壽，我們可以從他的

行持上得到一些啟示：

素食：

永明禪師在未出家弱冠之年即傾慕佛法，發願茹素，日唯一食，出家以後，每日亦以野蔬為食。今日之研究業已證實素食者較為長壽。素食實在是來自於禪師不忍眾生因一己之私慾而遭殺身之禍的悲心展現。

放生與施食：

放生則是禪師更進一步愛惜眾生壽命的舉動，早在禪師出家前即買魚蝦等物放生，出家以後，他白天放生護生，晚上施食鬼神，可謂大悲普覆，如此愛惜眾生生命，當然也就會感召長壽的果報。

懺悔發願坐禪念佛：

懺悔、發願與坐禪可以說是禪師每日必修的功課，此外，他每日必稱念彌陀聖號十萬聲，甚至到深夜，寺裡的僧眾都還可以聽到永明延壽禪師的唸佛聲與天樂的螺貝聲，益可見禪師行持之篤實。此外禪師修持禪定功深，曾在天台山天柱峰習定，出定時竟發現鸚雀在衣角築巢而居，益可見禪師禪定功深。正因為這樣精進的修持，身心才能逐漸轉化，互相滋養，不為煩惱與所知障垢所污，身心清淨，自然而然能夠長壽。

行善：

永明禪師發願每日要行一百零八件佛事，他認為各種善行到最後都可以匯歸佛智，同時行善所獲得的功德資糧是修行人得以超凡入聖的保障，行善同時也可以淬鍊般若與方便的交互為用，使行人得以實踐與體悟真空妙有，以

無所得的心修盡一切善法，終於契入佛智。因此不斷的行善除了是成佛的必經之路以外，同時也是讓身心越來越安穩的保障。

迴向：

禪師所有修行與行善的功德必定迴向莊嚴佛淨土。功德普皆迴向一切有緣眾生，莊嚴淨土利益有情，自然而然感召慈悲心量無邊的開展，而事實上，這無私無我的愛正是宇宙最偉大的能量，當然能使身心都得到相當大的利益。

從永明延壽禪師的示現上，可以觀察到佛法所有修持法門的圓滿與利益。他吃素以外，也透過放生來愛護無辜的生命，透過施食來照顧幽冥眾生，而他行持的篤實與行善的堅持，更讓他累積無量無邊的功德。如此無私無我的悲心當然也就感召長壽的因緣果報。



扉頁之二 ~

Beauty

美麗之夢

航向美麗的夢想

導向心美→人美之正確觀

美麗之道——

心美人更美

觀想美容法——

慈手美顏

素美人——

美白的薏仁

美麗之道——

心美人更美

文／花月香

美學設計／風景畫

美
麗

追求美麗、展現美麗，是天地萬物的天性，放眼望去，自然界的萬物皆是如此。就從人類的裝扮來說，就有：臉部的化妝、頭髮造型、飾品、服裝、鞋子…等，緊接著再擴展到日常生活中的一切，包含建築物與工程建設…等等，無一不是追求，那極致的“美感”。


那對於自己的內在美呢？是否也是一樣不斷追尋著完美呢？

其實，追求內在的完美，遠比追求外在的完美，更為重要。其中必須要有：善良的心、感動人心的內涵與崇高的德行道

理…等。

世間一切的外在美，都會因為時間的侵蝕，而漸漸凋零消失。但是，那些可歌可泣內在的美善展現，卻都是千年不朽，永世流傳啊。

所以，追求美，要從內在的美善開始，因為只有內在美善，才是真實的，而且是稀有難得，是無價的珍寶。而開展的對外連結，也因為是美善的連結，才是實在可靠的。

心美人更美，祈願這世間的一切，從裡到外，都變的更善良、更美麗！



觀想 慈手 美顏

美容法——

美
麗

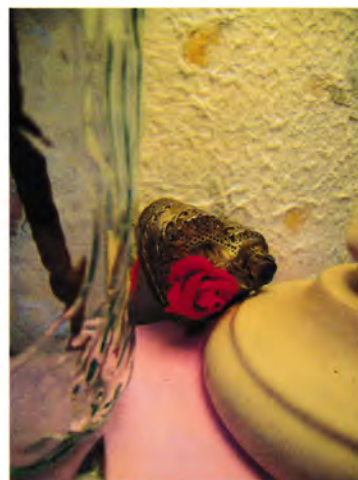
文 / 花想容 美學設計 / 雲裳衣

觀想
在大悲觀世音菩薩的
慈光照耀下
讓自己的心
完全融入
那無量的大悲光照中

這時
虔誠合十的雙手
也緩緩的散發出
柔和與溫暖的光芒
此時將雙手相互摩擦
讓此溫暖
聚合到雙手的掌面
然後敷向自己的臉

此時
自己的臉龐
慢慢的轉為紅潤
變的光滑 柔順
慈悲祥和
……

保任
越久越好



素美人——

美白的薏仁

編撰／桃仁白 美學設計／櫻花曲

美
麗



在「美白」當道的世代，大家都希望可以擁有白晰亮麗的肌膚，所以市面上許許多多產品，不論是吃的、喝的、敷的、貼的、擦的…等等，都含有美白的功效，來迎合大眾的需求。其實，“美白”遠在百千年前，就已是相當流行的，而且還有許多美白配方流傳至今，例如唐代《備急千金要方》的洗面藥方、金代《必用全書》的八白散、明朝《普濟方》的瑩肌如玉散…等等，現在就來介紹有哪些美白的中藥材。

一般常見有助益美白的有薏仁、白術、白芷、白芨、白蘇、白蘞、白附子、白蒺藜、白果仁、白茯苓、白丁香……等，這次就來介紹——“薏仁”。

薏仁小檔案：

別名：薏苡仁、苡米、苡仁、薏米、薏珠……等。

性味：味甘，性涼。

功能：補肺、健脾益胃、清熱、去濕利水、去腳氣、開胃、益氣、治風濕、養顏…等。


薏仁的功用非常多，可以當中藥吃，可以作為食物來攝取，可以熬煮成水來喝，更可以磨成粉來外用，是容易取得又好用保健與養顏食品；經由實驗研究證實薏仁有降血脂、血糖的功效、增加免疫力…等。薏仁有相當多的營養成分，有蛋白質、澱粉、維生素B1、維生素B2與礦物質等。在美顏方面，長期食用與飲用適量的薏仁，可以有滋潤皮膚、改善暗斑與青春痘、減少皺紋…等。


扉頁之三 ~


Kindness

慈悲為懷

大慈大悲
是最動人的心腸

 常佩我心——
慈悲經句

 慈悲的實修法門——
慈心觀

 心花朵朵·善行芬芳——
心朵行善團



常佩在心——

慈悲經句

文／暖雲香 美學設計／任潤心

經句：

駕大般若之慈航
越三有之苦津
入普賢之願海
渡法界之飄瀾
——萬善同歸集卷下

延伸：

唯有般若大智慧
能夠解救深陷
三界火宅的苦難眾生
大行大願的諸佛菩薩
發大慈心 大悲願
駕著大般若船
尋聲救苦 救難
並且教導眾生
同發悲願
誓學無量善法
解救更多
迷失在茫茫苦難大海的
有緣眾生
共登彼岸
共成佛道！



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

■ 觀想主題

觀想
 大慈大悲的觀世音菩薩
 將手中的楊柳甘露
 灑向三界
 讓一切的眾生
 都感受到
 那份無比的慈愛與悲心
 繼而由內而外的
 將這能量
 擴散的全身
 並且發起 大願悲心
 發願要堅守悲心
 慈愛一切的眾生

■ 延伸說明：

慈悲心
 是最好 最美的
 是世間稀有難得的
 而且
 只有 慈悲心
 可以感化人心
 美化這個世界
 所以
 時時刻刻謹記著
 觀音菩薩的教誨
 讓自己 更慈悲
 讓世界 更美好 🌸



慈
悲

落實行善 心花朵朵·善行芬芳——

心 朵 行 善 團

<p>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</p> <p>成立宗旨： 每一個人 都可以行善</p>	<p>參加資格： 每一個人</p> <p>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</p>	<p>標語： 日行一小善 月行一中善 年行一大善 人生真喜樂！</p> <p>定義： 只要發出善念 例如祈求世界和平 為傷病者祈福</p>	<p>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！</p>
--	--	---	---

慈
悲



(中國時報資料照片 姚志平攝)

願消費卷帶來經濟活絡、人民快樂……

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



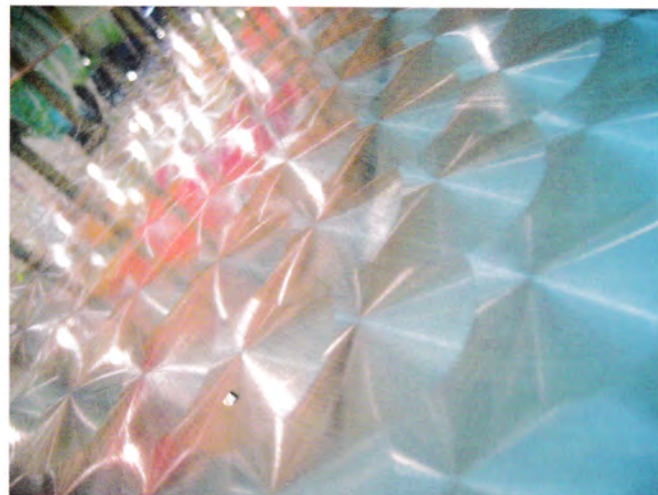
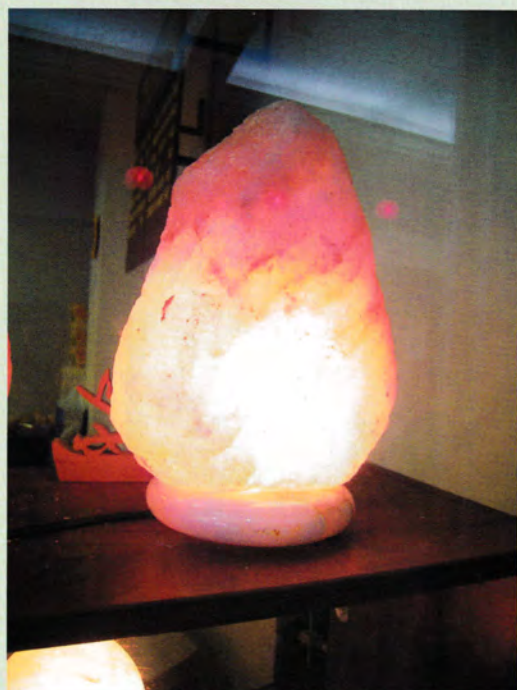
晶瑩慧語・照亮心靈——
清心小語



真知灼見——
勝義諦~空



讀經開智慧——
大般若經的大智慧
~ 連載第 177 回



沁涼露滴・晶瑩心靈~

清心小語

心語 / 韻玲

美學設計 / 文

讓我們的善行
帶領我們走向光亮處

閉黑關的修行意義是~
一切的外相都消失於黑暗之中
沒有了外相的干擾
便於直接面對自己的內在
——內心的實像

跟著佛菩薩
堅定的走
經過黑暗的陰谷後
就會到達
璀璨光亮的地方

除了打坐
還是打坐

外在不是不重要
而是應先從內在開始

真 知 灼 見

第一義諦

空

編撰 / 夢幻影 美學設計 / 露如電

相關經文

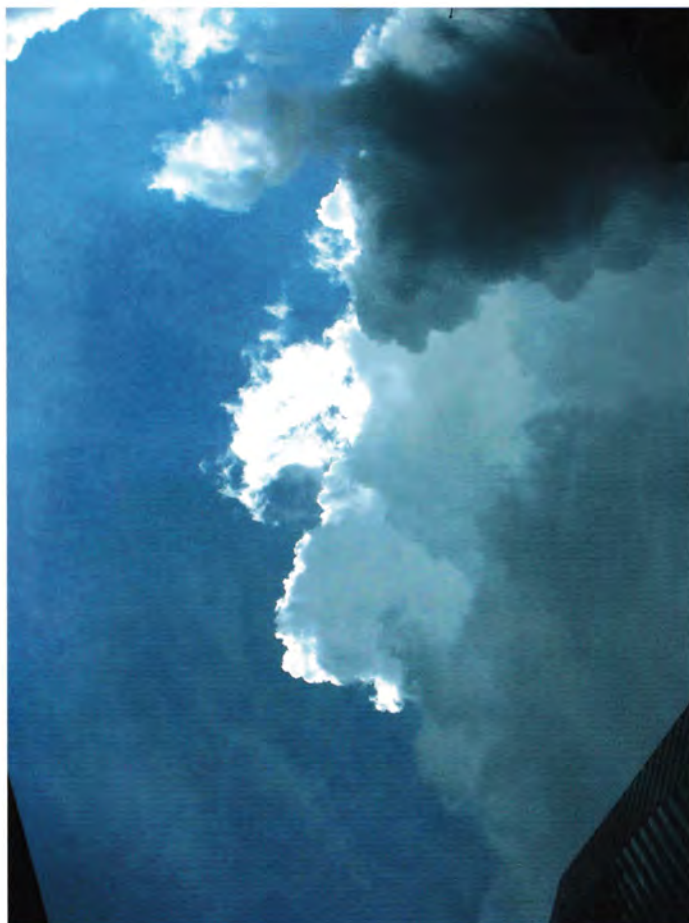
法身同大虛而無礙
 含眾象而常恆
 故曰大空
 諸法之所依住
 故號位
 ——即身成佛義

釋文

証得的法身如同廣大的虛空
 自在無阻而且沒有任何的障礙
 並且含攝一切森羅萬象
 而且具備恆常不變的特質
 所以稱為大空
 又因為是一切諸法所依住
 故亦稱為大空位

說明

法身 = 空義 = 空
 法身的特性
 具備了無礙、含攝、常恆的三大特質
 如果要幫助了解
 這無形無相的法身或空
 那麼廣大的虛空
 是最適切善巧的比喻了
 因為浩瀚無垠的晴空
 亦同時包含了這三大特質



智
慧

只不過
 我們在了解的過程
 還是要充分的明白
 虛空還是手指
 真正的空性才是月亮
 切莫把手指當做了月亮
 那就也離空亦遠了
 所以
 空性確實難解
 唯有下足了修行真功夫
 才能如願以償！🙏

讀經開智慧

大般若經的大智慧！

——連載第 177 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

何以故？世尊！若菩薩摩訶薩起如是想：如是般若波羅蜜多，於色若作大小、不作大小，於受想行識若作大小、不作大小；於色若作集散、不作集散，於受想行識，若作集散、不作集散；於色若作有量無量、不作有量無量；於受想行識，若作有量無量、不作有量無量；於色若作廣狹、不作廣狹，於受想行識若作廣狹、不作廣狹；於色若作有力無力、不作有力無力，於受想行識若作有力無力、不作有力無力。世尊！如是一切皆非般若波羅蜜多等流果故……

復次世尊！若菩薩摩訶薩起如是想：如是般若波羅蜜多，於一切法若作大小、不作大小，於一切法若作集散、不作集散，於一切法若作有量無量、不作有量無量，於一切法若作廣狹、不作廣狹，於一切法若作有力無

力、不作有力無力。世尊！如是一切皆非般若波羅蜜多等流果故。

世尊！若菩薩摩訶薩起如是想：如是般若波羅蜜多，於色若作大小、不作大小，於受想行識若作大小、不作大小；於色若作集散、不作集散，於受想行識，若作集散、不作集散；於色若作有量無量、不作有量無量，於受想行識，若作有量無量、不作有量無量；於色若作廣狹、不作廣狹，於受想行識若作廣狹、不作廣狹；於色若作有力無力、不作有力無力，於受想行識若作有力無力、不作有力無力。世尊！是菩薩摩訶薩名大有所得，非行般若波羅蜜多。何以故？非有所得想能證無上正等菩提故……

復次世尊！若菩薩摩訶薩起如是想：如是般若波羅蜜多，於一切法若作大小、不作大小，於一切法若作集



散、不作集散，於一切法若作有量無量、不作有量無量，於一切法若作廣狹、不作廣狹，於一切法若作有力無力、不作有力無力。世尊！是菩薩摩訶薩，名大有所得，非行般若波羅蜜多。何以故？非有所得想能證無上正等菩提故。

大正藏第五冊

(p954I 欄倒數 6 行～p963I 欄倒數 2 行)



二、講解

善現菩薩接著說明，如果菩薩起如是想：般若於五蘊乃至一切法，若作與不作大小、集散、有量無量、廣狹、有力無力，如是一切都不是般若等流果。

善現菩薩接著又說，如果菩薩起如是想：般若於五蘊乃至一切法，若作與不作大小、集散、有量無量、廣狹、有力無力，這樣的菩薩名為大有所得，非行般若：為什麼呢？因為如果是有所得想的話，是不可能證得無上菩提。

此段經文主要是說明五蘊乃至一切法，只要落入作與不作的兩邊，就不是般若等流果；就是大有所得，不是行般若，不可能證得無上菩提。

如同經文所說：「若菩薩摩訶薩起如是想，如是般若波羅蜜多，於一切法若作

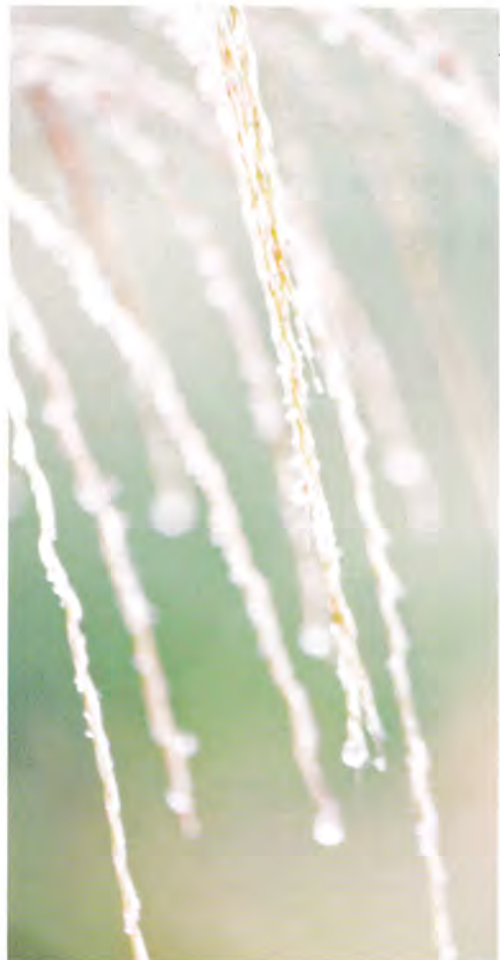


大小、不作大小，於一切法若作集散、不作集散，於一切法若作有量無量、不作有量無量，於一切法若作廣狹、不作廣狹，於一切法若作有力無力、不作有力無力。世尊！如是一切皆非般若波羅蜜多等流果故。」什麼是般若等流果呢？首先我們要來明白什麼是等流果，簡單的說明就是同樣的因得到同樣的果；例如種下布施的因，他日必會獲得被布施的果，此果即為等流果。

當明白了等流果，就會明白什麼是般若等流果了。可以說就是由般若之因得到的般若之果。般若之因就是完全符合佛法的大智慧，狹義說來是空慧之因，廣義說來一切善法之因皆為般若之因；故種下般若因，必得般若果，由此更可知“因果一如”的甚深道理。

所以，因與果是同一件事，一個有智慧的人，在因地就已經看到了果地，例如一個無所執著的人，他就會得到無所執著的果；而無所執著就是般若，如果我們面對一切都不忘記般若，那麼我們就是一個幸福的人，怎麼說呢？其實人生的一切狀況都沒有好與壞，外在的因素並不能真正決定我們幸福與否；例如很窮的人，也可以因為內心充滿對別人的愛心而過得很幸福；很富有的人，也可以因為內在沒有愛而過得不幸福。

故幸福與否取決於內心，而完整的幸福就來自於完全沒有執著的愛，沒有執著就是智，愛就是悲。故佛法最偉大的教導就是：悲智雙運。



只要能夠時時刻刻遵守悲智雙運法則的人，是永遠都幸福的人；所以般若之因，就是幸福之果。有了般若，當下幸福，未來幸福；所以般若是永恆之樂，是解脫之因，亦是解脫之果。

因此經文接著說：「若菩薩摩訶薩，起如是想，如是般若波羅蜜多，於一切法若作大小、不作大小，於一切法若作集散、不作集散，於一切法若作有量無量、不作有量無量，於一切法若作廣狹、不作廣狹，於一切法若作有力無力、不作有力無力。世尊！是菩薩摩訶薩，名大有所得，非行般若波羅蜜多。何以故？非有所得想能證無上正等菩提故。」意思就是說，如果落入作與不作的兩邊，就遠離了

中道的智慧，也就是經文所說的“大有所得”。有所得就已經很糟糕了，大有所得當然更糟糕；有所得到底有什麼不好呢？可以說本來可以得大利益，卻因為有所得而失去了大利益，最起碼也會損失利益，故佛法的大智慧從來不是要我們失去，而是要我們得，而且是大得。

佛菩薩的相好莊嚴，不是大得是什麼呢？佛菩薩的自在法喜，不是大得是什麼呢？佛菩薩的永斷生死輪迴，不是大得是什麼呢？所以我們一定要深深明白，佛法非但不是要我們失，而是要我們真正完全獲得的生命大智慧。

因此，我們要遠離大有所得，因為這會妨礙我們的得，而且是嚴重的妨礙。因



智
慧

為有所得已經是妨礙，而有所得的越大，妨礙就越大、越嚴重；因此，聰慧的我們，當然要有智慧的抉擇——無所得。

故如同經文所說：「大有所得，非行般若波羅蜜多。」以有所得去為一切法，就算是善法，得到的果報也是有限的，甚至還要造業，故當然不是行般若；因此由有所得之因，必得非般若之果，這也是因果相連的。故也可以說，一切都是因果，因果甚深甚深。

所以，以因果的眼光來看，當然會得到這樣的果：「非有所得想能證無上正等菩提。」我們生存的品質決定於我們的“想”，也就是心念，一個心念善的人，必得善報；相反的，心念惡的人，必得惡報。如果是般若之因，當然必得無上正等菩提之果；雖然這條路非常的遙遠，可以說由般若之因到成就無上菩提之果，需要無比的耐心與毅力；但事實上，也無庸擔心，亦無庸害怕，因為當我們只集中心力把般若之因照顧好時，其實果是必然的，無需任何擔憂與牽掛的，必然成就無上正等菩提，只是時間早晚而已。

因此，除非我們不想成就，如果我們真的想成就的話，唯一的一條路就是——般

若。而且不斷的種般若之因，那麼，只要不斷的努力，般若之果——無上正等菩提，必定現前。

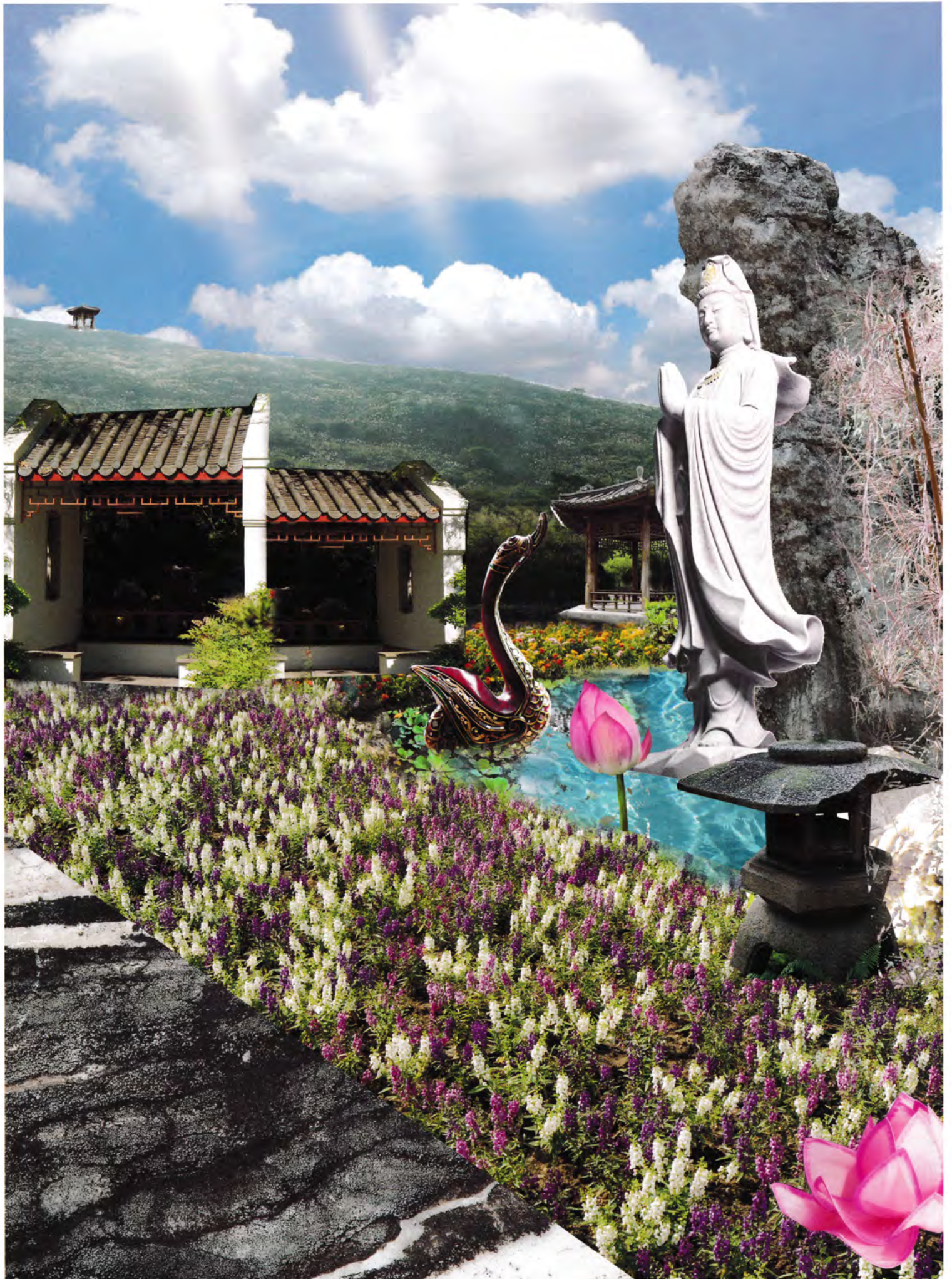
其實，我們是何等幸福之人啊！因為我們已經確確實實找到了解脫的方法——般若，我們唯一剩下要作的，也不過就是與之相應，不斷的與之相應而已。

所以，只要找對了方法，找對了方向，成就未必如此困難；當然相反的，如果到現在還不能明白般若就是解脫，那麼，努力的路還很漫長。

修行是要大精進，但絕非沒有頭腦的拼命；而是要非常冰雪聰明的善用一切，未必是大汗淋漓的修就是最用功的修行，只要擁有了般若，好整以暇的生命風格就可以輕鬆的達成。

般若甚深？般若甚易？難易只在一念間；遑論難與易，只要明白，般若是出三界必經之路；那麼不論難易，都得行走，不是嗎？故紮紮實實的認清此點，不再猶豫，不再懷疑，清淨、快樂、努力的向前行，那麼，總有美夢成真的一天——證得無上正等菩提！願眾生早日證得般若！！願眾生早日成就！！🙏





扉頁之五 ~

Literature & Art

藝文涵養

藝術與文學是心靈的花朵
美飾了人類精神文明



概念式漫畫——
同樣的金銀財寶



大千世界開麥拉



芥子須彌鏡頭中



紙上藝廊——
水晶宮殿慈莊嚴



學寫文章——
向經典取經：大方廣佛華嚴經

概念式漫畫——

同樣的金銀財寶·····

構思／玲子

漫畫／承訓



俗人看了：啊！金銀財寶



智者看了：毒蛇猛獸



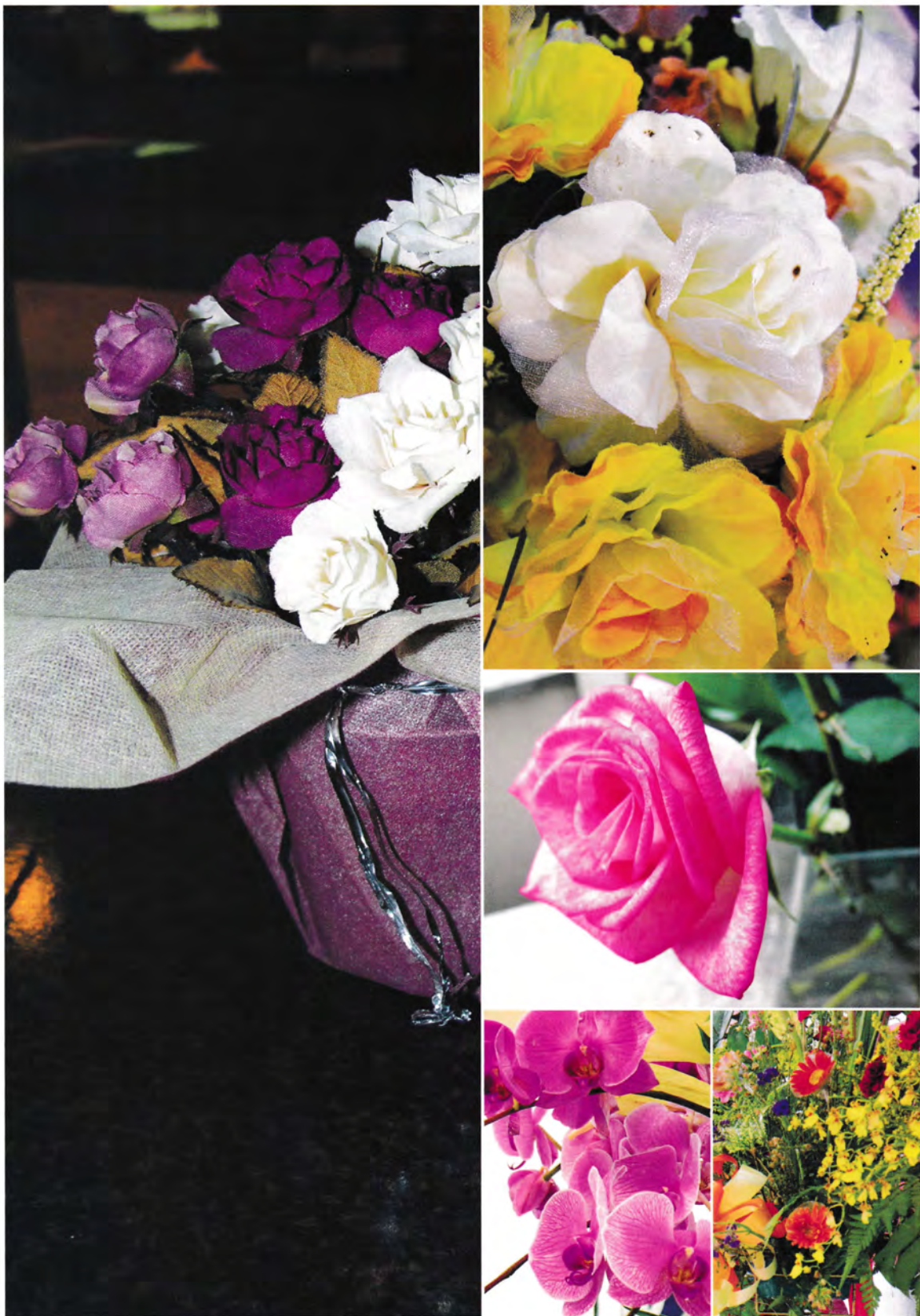
哲人看了：垃圾一堆



高僧看了：空無一物



—花—世界·—葉—如來—
大千世界 開麥拉！



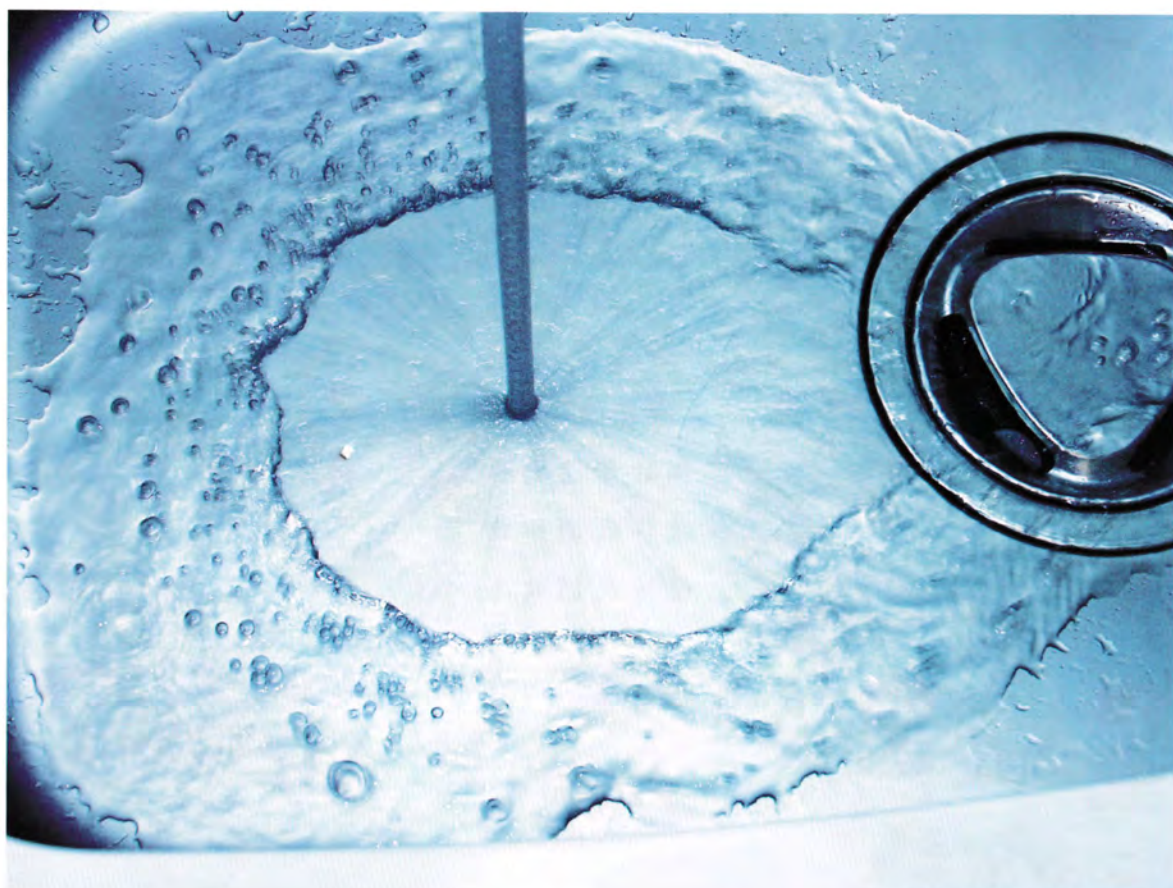
一個主題·不同角度·面面俱觀！

攝影藝術——

芥子須彌鏡頭中



美麗泡泡的光影是什麼呢？



水龍頭的水沖向水槽的畫面

紙上藝廊——

12 月份展覽主題～

水晶宮殿慈莊嚴

展覽企劃／碧水詩泉

美學設計／鄭秉忠

Invitation

邀請卡

謹訂於 2008 年 12 月 1 日～12 月 31 日
於本紙上藝廊隆重展出——

水晶宮殿慈莊嚴

水晶

精瑩剔透

宮殿

宏偉氣派

而如此的透亮

如此的氣魄

正襯托出佛菩薩

圓滿的慈悲與智慧

值得我們禮讚

值得我們效法

.....

敬邀

闔第神遊參觀！



作品名稱：悲心威德淨三界



作品名稱：晶宮獻蓮大悲尊



作品名稱：鎮空尋聲救苦音



作品名稱：雙魚禮敬慈容尊



作品名稱：慈心悲願琉璃界

學寫文章——

文詞典麗・優雅動人

～向經典取經：大方廣佛華嚴經

學習／周育正 攝影／鄭秉忠 美學設計／文文

世主妙嚴品第一之一



■ 先看一首美麗的古詩～

與夏十二登岳陽樓

樓觀岳陽盡 川迴洞庭開
雁引愁心去 山銜好月來
云間連下榻 天上接行杯
醉後涼風起 吹人舞袖回

—— 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 世主妙嚴品第一之一的

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。

如是我聞：一時，佛在摩竭提國，阿蘭若法菩提場中，始成正覺。其地堅固，金剛所成。上妙寶輪，及眾寶華，清淨摩尼，以為嚴飾。諸色相海，無邊顯現。摩尼為幢，常放光

明，恆出妙音。眾寶羅網，妙香華纓，周匝垂布。摩尼寶王，變現自在。兩無盡寶，及眾妙華，分散於地。寶樹行列，枝葉光茂。佛神力故，令此道場，一切莊嚴，於中影現。其菩提樹，高顯殊特。金剛為身，琉璃為幹。眾雜妙寶，以為枝條。寶葉扶疏，垂蔭如雲。寶華雜色，分枝布影。復以摩尼，而為其果。含暉發焰，與華間列。其樹周圍，咸放光明。於光明中，兩摩尼寶。摩尼寶內，有諸菩薩。其眾如雲，俱時出現。又以如來威神力故，其菩提樹，恆出妙音。說種種法，無有盡極。如來所處宮殿樓閣，廣博嚴麗，充遍十方。眾色摩尼，之所集成。種種寶華以為莊校，諸莊嚴具，流光如雲。從宮殿間，萃影成幢。無邊菩薩道場眾會，咸集其所，以能出現諸佛光明，不思議音。摩尼寶王而為其網，如來自在神通之力，所有境界，皆從中出。一切眾生居處屋宅，皆於此中現其影像。又以諸佛神力所加，一念之間悉包法界。其師子座，高廣妙好。摩尼為臺，蓮華為網。清淨妙寶，以為其輪。眾色雜華，而作瓔珞。堂榭樓閣，階砌戶牖，凡諸物像，備體莊嚴。寶樹枝果，周迴間列。摩尼光雲，互相照耀。十方諸佛，化現珠王。一切菩薩，髻中妙寶。悉放光明，而來瑩燭。復以諸佛，威神所持。演說如來，廣大境界。妙音遐暢，無處不及。



爾時世尊，處于此座，於一切法，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，具含眾像。於諸境界，無所分別。又如虛空，普遍一切。於諸國土，平等隨入。身恆遍坐，一切道場。菩薩眾中，威光赫奕，如日輪出，照明世界。三世所行，眾福大海，悉已清淨。而恆示生，諸佛國土。無邊色相，圓滿光明。遍周法界，等無差別。演一切法，如布大雲。一一毛端，悉能容受一切世界，而無障礙。各現無量神通之力，教化調伏一切眾生。身遍十方，而無來往。智入諸相，了法空寂。三世諸佛所有神變，於光明中，靡不咸睹。一切佛土不思議劫，所有莊嚴，悉令顯現。

■學習重點

首先可以學習的是
用字遣詞的優美動人

例如

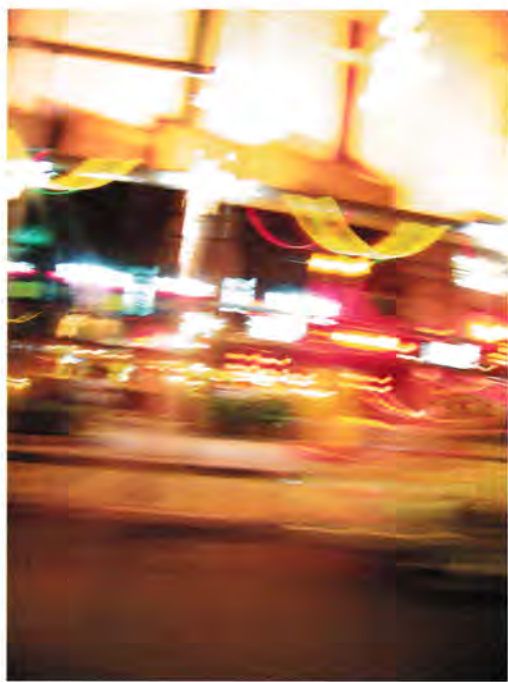
佛在摩竭提國，阿蘭若法菩提場中，始成正覺。其地堅固，金剛所成。上妙寶輪，及眾寶華，清淨摩尼，以為嚴飾。諸色相海，無邊顯現。摩尼為幢，常放光明，恆出妙音。眾寶羅網，妙香華纓，周匝垂布。摩尼寶王，變現自在。兩無盡寶，及眾妙華，分散於地。寶樹行列，枝葉光茂。

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

又以諸佛神力所加，一念之間悉包法界。其師子座，高廣妙好。摩尼為臺，蓮華為網。清淨妙寶，以為其輪。眾色雜華，而作瓔珞。堂樹樓閣，階砌戶牖，凡諸物像，備體莊嚴。寶樹枝果，周迴間列。摩尼光雲，互相照耀。十方諸佛，化現珠王。一切菩薩，髻中妙寶。悉放光明，而來瑩燭。復以諸佛，威神所持。演說如來，廣大境界。妙音遐暢，無處不及。



形容諸佛的神力不可思議，一念之間即全部包容整個法界。

以

如來所處宮殿樓閣，廣博嚴麗，充遍十方。眾色摩尼，之所集成。種種寶華以為莊校，諸莊嚴具，流光如雲。從宮殿間，萃影成幢。

形容當時所在的會場莊嚴盛況，建築廣闊博大莊嚴華麗，充滿遍佈十方。

以

又如虛空，普遍一切。於諸國土，平等隨入。身恆遍坐，一切道場。菩薩眾中，威光赫奕，如日輪出，照明世界。三世所行，眾福大海，悉已清淨。而恆示生，諸佛國土。無邊色相，圓滿光明。遍周法界，等無差別。演一切法，如布大雲。一一毛端，悉能容受一切世界，而無障礙。各現無量神通之力，教化調伏一切眾生。身遍十方，而無來往。智入諸相，了法空寂。

形容佛陀境界之不可思議。

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

.....



藝文涵養





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／炳煌

靜夜鐘聲不住
石床夢想俱空
開眼不知何處
但聽滿耳松風

— 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！

過福禪師蘭若

岩壑轉微徑

雲林隱法堂

羽人飛奏樂

天女跪焚香

竹外峰偏曙

藤陰水更涼

欲知禪坐久

行路長春芳

——唐·王維



佛教聖花之蓮花

美

美學設計 / 文人



錦帶雜花鈿，羅衣垂綠川。問子今何去，出采江南蓮。
遠西三千里，欲寄無因緣。願君早旋返，及此荷花鮮。

——南朝梁 吳均【採蓮】



寺廟之美—— 廟宇仙鄉

美學設計 / 博文 詩 / 隨雲



佛教美學



夢裡的世外桃源，心裡的紅塵淨土……

扉頁之七 ~

Children Buddhism

兒童佛學

學佛

從小開始

希望無窮……



童詩童畫——
慈悲的抱抱



童言童語



童顏與慈顏



兒童讀經——
琅琅上口普門品

童詩童畫——

慈悲的抱抱

詩／小童 圖／小訓



最好的抱抱
就是觀音菩薩的抱抱
像慈母一樣
給我無盡的溫暖
給我圓滿的關愛

我要學習這溫暖的抱抱
我要練習這溫暖的抱抱

有一天我也要
像觀音菩薩一樣
用無量無邊慈愛
去抱抱一切

讓一切都
充滿了
慈悲的抱抱！

童言童語



小童：這個世界如果都是好人，該多好！

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

編輯 / 漢學 美學設計 / 文學



普門品經文

爾時無盡意菩薩
即從座起
偏袒右肩合掌向佛
而是言
世尊
觀世音菩薩以何因緣
名觀世音
佛告無盡意菩薩
善男子
若有無量百千萬億眾生
受諸苦惱
聞是觀世音菩薩
一心稱名
觀世音菩薩
即時觀其音聲
皆得解脫
(經文待續誦……)

兒童讀經心聲

好偉大的觀音菩薩
真是太偉大了
只要念觀音聖號
就可以得到
觀音菩薩的愛
真是太美好了
謝謝觀音菩薩！





兒童讀經陶然圖

扉頁之八 ~

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：

豎首橫目人，豎目橫身獸。
 從獸者智櫻，甘人者勇鬥。
 悲哉肉世界，奚物獲長壽。
 一虎當邑居，萬人怖而走。
 萬人懼虎心，物命誰當救。
 莫言他肉肥，可療吾身瘦。
 彼此電露命，但當相憫宥。
 共修三堅法，人獸兩無負。



題詞／弘一大師 繪圖／豐子愷

今日延伸：

有血有肉有情眾
 同為大宅苦眾生
 若能悲憫互相愛
 減少業報與災難
 吃素實在很健康
 自然美麗又環保
 共創素食新天地
 增長慈悲最快樂



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

文／素悅 美學設計／文文



吃素確實有益身心健康，而醫學研究上也證明素食者確實比較長壽。因此我們不妨更進一步來探討吃素最健康。素食者一樣也要講究均衡的飲食，不偏食，才能攝取均衡的營養，並且也要懂得選擇天然的食材以及比較健康的烹調方式，如此一來，非但可以吃得健康，更能達到調整體質，怯病延年的積極預防效果。以下介紹幾樣素食者可以選擇補充的食材，讓你吃得更加健康：

***蛋白質：**蛋白質由氨基酸所組成，不同組合方式的氨基酸就會形成體內各細胞及組織，而有一些氨基酸對素食者而言必須透過吃特定的食物才能攝取到，諸如黃豆等豆類食物。吃蛋奶素的人，則可以從牛奶與蛋中攝取到全部必要的氨基酸。

***維他命 B12：**維他命 B12 是一種紅色維他命，有助於紅血球及葉酸的形成。維他命 B12 可在牛奶製品中獲得。

***鈣質：**鈣質是建造骨骼很重要的礦物質，在花椰菜、甘藍、豆腐、葵花籽、牛奶等食物中都含有鈣質。

***鐵質：**鐵是免疫系統中的重要原料，同時也是血紅素的重要成份，而血紅素又是紅血球內的組成物，可攜帶氧氣至全身各處。然而鐵也必須適量攝取，過多或過少都不好。一般在白芝麻、黑芝麻、紅豆及紫菜中含有鐵質。

***鋅：**鋅是身體組織與體液的重要成份，同時也參與 DNA、RNA 及組織蛋白的合成與修補，它有助於傷口癒合、直接參與皮膚、毛髮、指甲、口腔、黏膜等多處位置的修補作用，更是胰臟製造胰島素的重要元素。鋅的食物來源包括乾豆實、堅果、種籽、乳製品及豆類食物等。

因為愛地球・所以吃素——

環保素 ~ 選擇素食最環保！

文／淨如 美學設計／美娟



減碳抗暖化已經成為當前全球各國的當務之急，各種節能方案紛紛出籠，然而在各種方案中，卻有一種方案效果最明顯同時也是最無法忽視的，那就是減少肉食，並推動素食運動。

與溫室效應有關的氣體在畜牧業中會產生的包括二氧化碳、使用無機肥造成的一氧化二氮排放以及牛消化和糞便造成的甲烷氣體。其中甲烷比二氧化碳對氣候暖化的危害還要嚴重。全球 15% 的甲烷排放來自於畜牧業。一氧化二氮則除了促進溫室效應以外，還會破壞臭氧層，也是酸雨的主要原因，而每年排放的一氧化二氮中有百分之八十來自於畜牧農業。根據研究每生產一公斤牛肉大約等於排放三十六點五公斤的二氧化碳，相當於開車出門三小

時，而家中燈火通明所排放的二氧化碳總量。由此可以想見，如果吃素的話，對於氣候暖化的改善會有多大幫助。

除了對氣候的破壞以外，畜牧業對水資源的浪費與汙染也很嚴重，每製造一公斤動物性蛋白要比同樣生產一公斤植物蛋白要多用一百倍的水。全世界百分之八十七的淡水消耗於畜牧業。可以說，為了生產肉類而使用的水其效率非常低。養殖畜牧業所排放出來的硝酸鹽、農藥、生長素、抗生素等化學物質，還會滲透到土壤或流入河川、湖泊，滲入地下水，不僅污染水資源，更會危害人體健康。因此，吃素不僅可以改善我們的氣候，更可以改善我們的環境，何樂而不為呢。

扉頁之十 ~

Buddhist Goods

佛 品

戴出虔誠

供出恭敬



流行佛品櫥窗——
彩繪白瓷電熱品香爐



佛品DIY ——
祈福御守DIY



美藝傳心——
佛品小舖



流行佛品櫥窗——

彩繪白瓷電熱品香爐

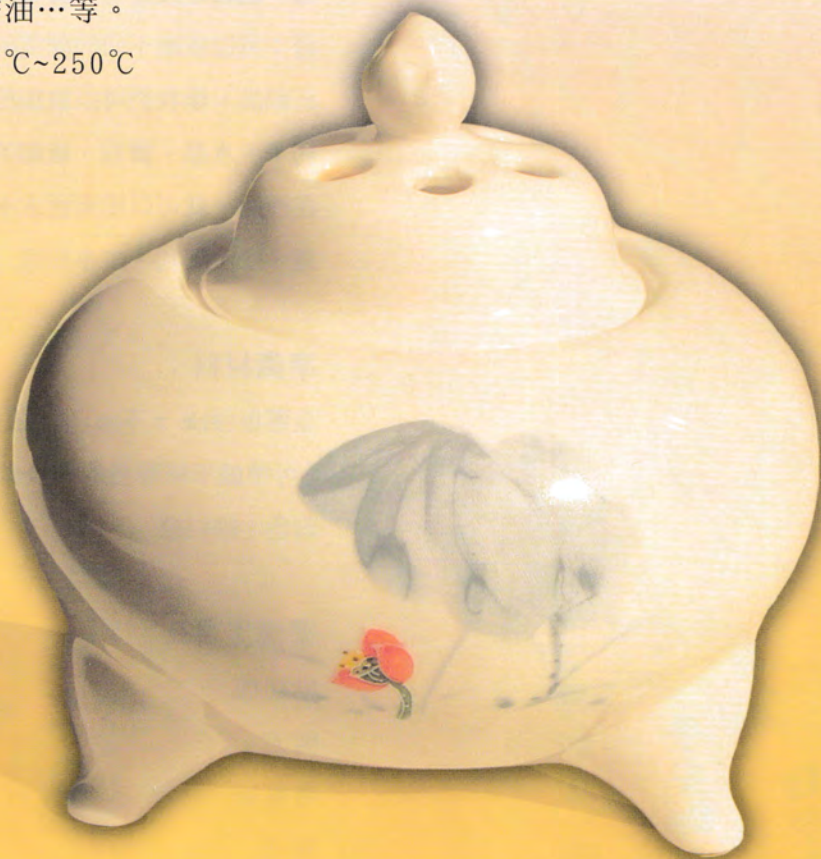
美學設計／程欣 攝影／炳煌

白瓷潔淨莊嚴，彩繪清新生動，
手工精緻，造型古樸雅緻。

供佛、品香兩相宜。可品沉香
片、香粉、香油…等。

溫度可調，90℃~250℃

佛
品



佛品DIY ——

祈福御守DIY

文·示範／美心 美學設計／華美娟 攝影／俊鳴



御守一詞源於日本，有保護、保佑的意思，也就是護身符，就像我們常說的平安符；可以依照不同的願望祈求來放不同的祈福品，像我們可以放加持過的佛像、舍利子、水晶、寶石、祝福的詞句... 等等在裡面，就可以用來祈求平安、健康、考運、學業順利、事事如意...。

準備材料：

金蔥布(8cm x 5cm) 1張

(可準備不同顏色的布多做幾個喔！)

白色中國結線 1條

準備工具：

縫紉機

剪刀

奇異筆

錐子

珠針

熨斗



製作步驟：

步驟A：將布正面往內對折，由中心留6公分將布翻折，用熨斗燙平後，左右兩邊離邊緣0.5公分用縫紉機縫好。



步驟 B：將縫好的袋子翻成正面，注意角的地方要用錐子調整至平整的長方形，然後將邊角往內折三角型用熨斗燙平，在中間用錐子穿二個洞。



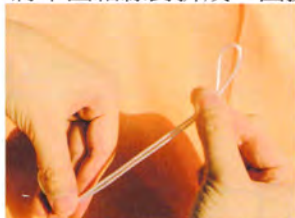
步驟 C：將編好的御守結穿過剛預留的洞裡拉緊，翻到背面打結，基本御守即完成；在正面御守結的下面算好距離用奇異筆在寫上平安御守，放入祈福的佛品，然後在後面打結即完成。



佛
品

御守結(授帶結)編法

a. 將中國結線對折成一圈抓緊



b. 左手將尾端放至圈前



c. 將圈與繞過來的線一起抓緊



d. 將尾端從上方圈後面拉過來



e. 將尾端從下方圈後面穿出來



f. 右手將上方圈直接往下折



g. 左手將尾端直接往上折



h. 將結整個上下翻轉過來



i. 將上方圈往下折



j. 繼續將上方圈下折穿過中間線



k. 繼續將上方圈往下折



l. 將尾端線從圈圈穿出來



m. 將尾端線往上穿過中間線



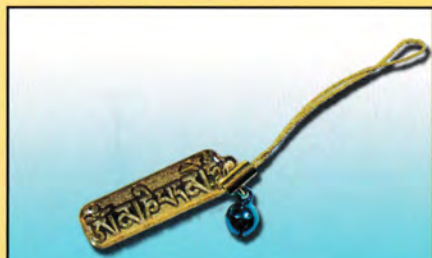
n. 將結翻轉過來



o. 調整結線後即完成



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



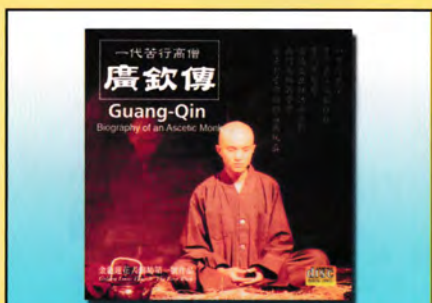
悉達多太子項鍊 NT\$ 800
設計細緻，雕工精練，材質為紅銅鍍金，具體呈現悉達多太子的神韻與特殊光澤



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



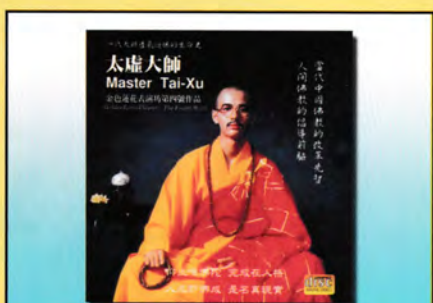
極品奇楠沉香 NT\$ 2000
純淨天然原料，香味沁心提神，令人身心放鬆。可用於供佛、禪坐、薰香等用途



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

佛誕卡透溫情！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

佛誕卡透溫情！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

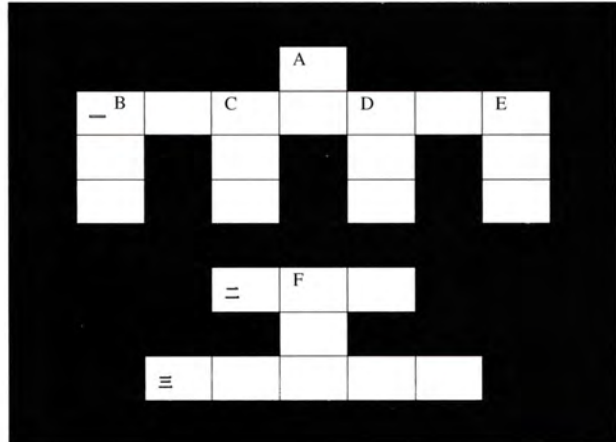
 佛法知識問答

 修行大富翁

填字遊戲

橫的提示：

- 一、應化道場於九華山的菩薩。
- 二、華嚴宗二祖智儼所倡，全稱緣起因門六義法。謂於諸法緣起上，作為「因」之法具有六義。
- 三、指佛陀出現於世間之唯一大目的，是為開顯人生之真實相。



直的提示：

- A. 指經藏、律藏、論藏。
- B. 又稱千手千眼觀世音大悲心陀羅尼、廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼、大悲心陀羅尼。
- C. 本經敘說地藏菩薩之本願功德，及本生之誓願，強調讀誦此經可獲得不可思議之利益，消滅無量之罪業。
- D. 指三昧之王。據大智度論卷七釋之，於諸三昧中最第一自在，能緣無量諸法，一切三昧皆入於其中。
- E. 意為一切智。指了知內外一切法相之智，即指佛智而言。
- F. 指禪林六職務，即都寺、監寺、副寺、維那、典座、直歲等。

填字遊戲答案



遊
戲



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

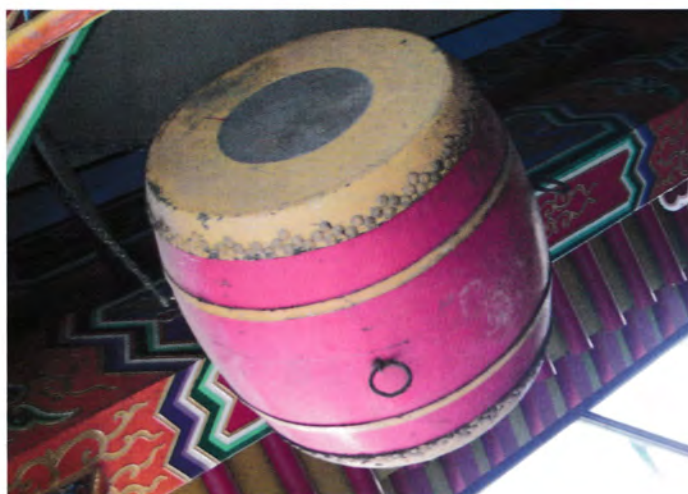


題目區

答案區

- A、佛弟子所應修習的三種學為何？
- B、一般寺院為報時或聚集群眾所敲擊的法器為何？
- C、「五濁惡世」，五濁分別為何？
- D、開經偈「無上甚深微妙法，_____，我今見聞得受持，願解如來真實義。」空格為何？
- E、中國歷史的佛教著作中，唯一被尊為經的是那一部？
- F、歷史上哪一位大師翻譯佛經的總數最多？
- G、心經第一句為何？
- H、「菩薩學處，當在五明學處。」何謂五明？
- I、唯識宗認為宇宙間的一切都是第八識變現的，其名稱為何？
- J、佛教典籍叢書的總稱？
- K、釋迦牟尼佛的誕生地在什麼地方？
- L、佛陀左右侍有哪兩位菩薩？
- M、普賢十大願中，第五願為何？
- N、觀世音菩薩過去成佛時之名號為何？
- O、大悲咒是哪一位菩薩的咒語？

- A 戒、定、慧
- B 鐘
- C 劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁
- D 百千萬劫難遭遇
- E 六祖壇經
- F 玄奘大師
- G 觀自在菩薩
- H 聲明、工巧明、醫方明、因明、內明
- I 阿賴耶識
- J 大藏經
- K 藍毗尼花園
- L 文殊菩薩、普賢菩薩
- M 隨喜功德
- N 正法明如來
- O 千手千眼觀世音菩薩



修行大富翁

遊戲規則說明：

- * 參加者各準備一個自己喜歡的公仔。
- * 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

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

一切圓滿 一切具足

機 會

自私自利
暫停一次



機 會

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

人成即佛成

命 運

機 會

命 運

熱愛眾生

火中生蓮花

扉頁之十一 ~

Happy
快樂

快樂是最好的醫藥
讓人生充滿了光亮



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——
佛音令人生法喜！



常保笑容 · 有益健康



~博君一笑，功德無量！

詞、攝影 / 晨鐘



再回頭我也不願意



如果有根抓^ㄩ扒，多好！

快樂



小^ㄩ當家！

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——


佛音令人生法喜！

編撰／白雪盟

美學設計／美歌子

佛音能起歡悅心
音令眾生得法喜
——舊譯華嚴經卷二

法喜
是超越世間一切之樂
而且這份喜悅歡樂
就好比是世上
最豐盛 最美味的稀世佳餚
食用之後會
滿心歡喜 樂開懷
增長善根 心慈愛
資益慧命 開智慧
而且
越多人一同享用
就能獲得到
更多 更大的快樂

所以
法喜之樂
難描難繪
值得修行人戮力証得
繼而與眾生分享啊！



快
樂

扉頁之十二 ~

Happiness

幸福

幸福的笑容
是最溫暖的人生畫面

- ✿ 幸福畫面
- ✿ 幸福時刻
- ✿ 幸福角落
- ✿ 幸福國度——
淨土是真正幸福完美國度



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……

幸福角落

詞/水淨

畫面設計/心泉



幸
福



一盞暖暖的燈，一些素素小食，再加上一顆溫暖愛人的心，
幸福滋味在盪漾……

幸福國度——

淨土是真正幸福完美國度～

妙音演奏念佛心

編撰／極樂島

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
彼佛國土
微風吹動諸寶行樹
及寶羅網
出微妙音
譬如百千種樂
同時俱作
聞是音者
自然皆生
念佛
念法
念僧之心
舍利弗
其佛國土
成就如是功德莊嚴

在這不可思議的
西方極樂世界

一切 一切
是那麼的莊嚴
是那麼的美妙聖麗
那奇珍異寶
所形成的寶樹
排列成
成行而不錯亂的
寶樹樹林
以及
許許多多的珍異寶珠
所交織相串的
寶羅網
微風 拂過
發出不可思議的
曼律妙音
就好比是千百種的音樂
同時演奏
聽到這音樂的眾生
自然而然
由內心
敬愛
佛
法

僧

西方極樂國土
成就了
這一切的功德莊嚴
……

如此莊嚴美麗的樂土
種種功德大願
以無量的方便善巧
展現
讓無上法教

無間斷的宣流教導

這 是最殊聖的國度
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
得以感招 壽命無量、妙光無邊的

南無阿彌陀佛

接引到

莊嚴、極樂的國度……



幸
福

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——

累積實務經驗·增加成功機會



成功方法——

正面思考的力量



高僧大德成功之道——

蓮池祿宏大師

圖解成功學——

累積實務經驗 · 增加成功機會

文／菁英族

美學設計／正道行

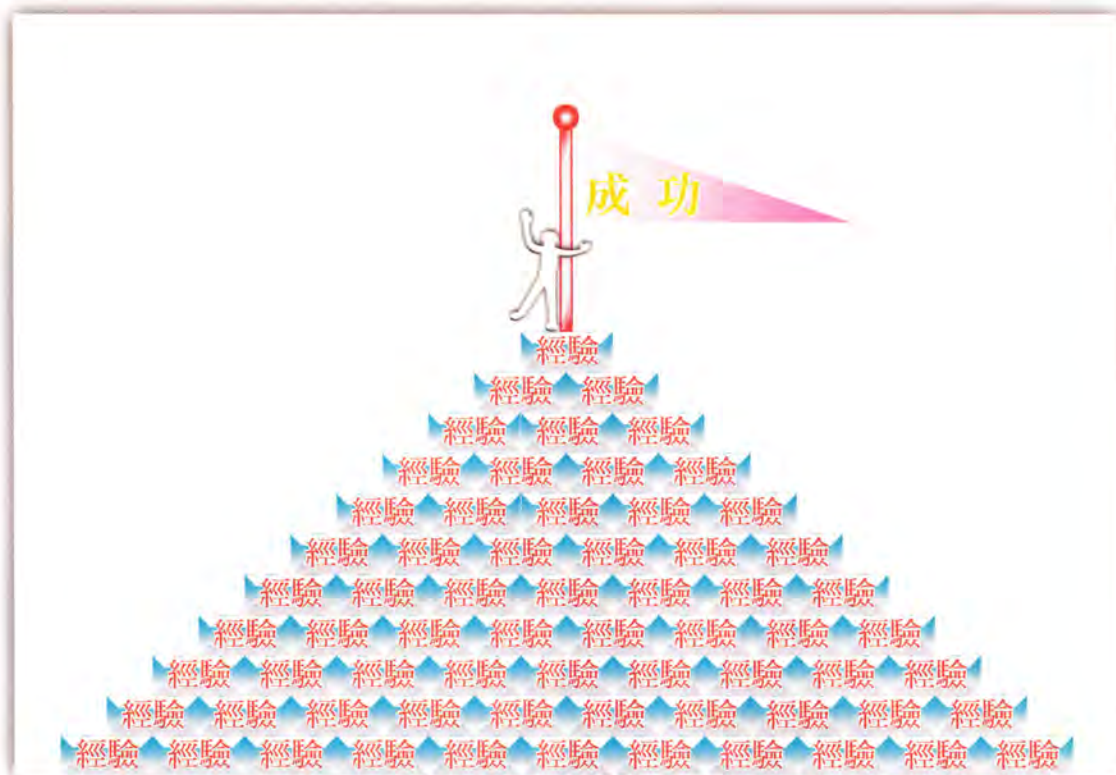
圖片創意／小訓

■ 概念

經由不斷的嘗試與試煉
所累積的經驗
是相當相當可貴的
因為
這些寶貴的實務經驗
都是用精力、體力與時間
甚至是遇到貴人相助與教導
獲取的人生經驗與實務經驗
這些經驗都是讓自己

更為接近成功的條件
因為熟能生巧
又因為不斷嘗試中
累積實務的成敗經驗
讓自己再次遇到相同困境時
可以快速解決
邁向成功
所以
累積實務經驗 · 創造成功機會！

■ 圖解



累積實務經驗 · 創造成功機會！

成功方法——

正面思考的力量！

文／古道風

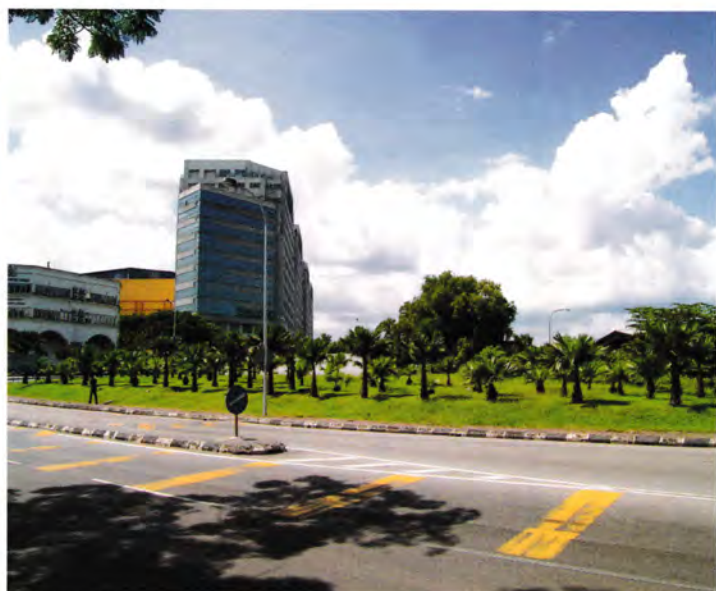
美學設計／滿京華

佛法是最精密
也是最科學的
解答生命萬象的
百科全書
只要稍作了解
就可以發現
對於成功的方法與步驟
都有精闢完整教法
可以學以致用
其中
“八正道”裡的“正思惟”
就是相當好的應用方法

深陷在困境中
就好比是
身陷黑暗之中

不知哪裡是出路？
哪裡有明燈？
這時
佛法指引教導我們
“正思惟”
就是出路！
就是明燈！

而且
沒有永遠的困境
沒有永恆的黑暗
只要堅持正道
一定有撥雲見日的一天
一定能否極泰來
堅守心中的光明
迎接光明璀璨的未來！🌟



高僧大德成功之道——

蓮池祿宏大師

文／初心 美學設計／正道舞

蓮池祿宏大師是振興明朝佛教叢林的一代高僧，同時也被尊為淨土宗第八祖，他精勤修持念佛三昧同時也匯通禪宗與華嚴宗，行持上禪淨皆修，教法上又勸人要勤於看經；同樣也是明朝高僧的憨山大師稱譽他：「惟師之才，足以經世；悟，足以傳心；教，足以契機；戒，足以護法；操，足以勵世；規，足以救弊。」亦可見大師在才、悟、教、戒、操、規等各方面的成就。

蓮池大師之所以能在各方面都獲得重大的成就，最重要的原因在於誠懇實在。他出家以後行腳各地參學，參訪禪門名師遍融、笑巖二大長老並參「念佛者是誰」有得，並謹記遍融長老所示「莫貪名利，唯以一心辦道，老實持戒念佛」於心，終至於豁然大悟。後又於雲棲山結茅精勤修持終證得念佛三昧。至誠所感，使得越來越多人慕名而來，成立精舍最後發展成為大叢林，這些都來自於大師誠懇實在的修行。蓮池大師仿百丈懷海禪師制定叢林規矩，使得寺內百種以上職事各司其職，頒戒奉行，每半月主持布薩羯磨，提舉功過，論行賞罰，行人修持上以淨土法門為宗風，專致念佛，冬季坐禪，餘時亦講經習教，佛教經此真參實學的大力整飭，實修學風日盛，德化周遍海內，甚至連畜牲



道及幽冥眾生也照顧到。他築池放生，並著有《戒殺放生文》警誡世人莫濫殺無辜，並修定《水陸儀軌》、《瑜伽餓口》，親自登壇施放，以利幽冥。他真正操持「以平等大悲攝化一切，非佛言不言，非佛行不行，非佛事不作」的法教。蓮池大師認為「心、佛、眾生三無差別，吾等念佛，不過是念諸佛心內之眾生，及眾生心內之諸佛。」並具體踐履無緣大慈、同體大悲的菩薩精神。

蓮池大師誠誠懇懇的修持體悟佛法，得一法教即念茲在茲深入行持，加上又實實在在因應當時學人根器整飭佛門規約，雖匯趣淨土，教學上卻應機融貫諸宗，難怪明朝另一高僧憨山大師譽其為「法門之周孔」，誠誠懇懇實實在在的修行與處事，是他得以在各方面都能成功的關鍵。

扉頁之十五 ~





World View


世界觀

打開世界之窗

盡覽全球視野無遺！

 世界之窗——
日本街頭

 World Peace ——
世界和平之願

 世界公民的佛教徒——
時代趨勢世界觀



世界之窗——天涯若比鄰



日本街頭 當地人+外國人的街頭藝人 攝影/鄭秉志

地球村村民語：我們都是一家人！

We Are Family

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

世界公民的佛教徒

文／連盛

美學設計／周育正



根據國際樂施會所提出一個世界公民應具備的七項素養，本期要接著探討的是第三項世界公民素養：對於世界經濟、政治、社會、文化、科技與環境如何運作的認識與了解（has an understanding of how the world works）

從世界公民素養來學習

所謂認識與了解全球社會如何運作，包括經濟、政治、社會、文化、科技與環境等相當廣泛的議題，特別是對於全球相互依存關係的了解及其發展過程中所出現的種種問題，例如國際貿易與貧窮問題、糧食與飢荒問題、氣候異常與環境污染問題、戰爭與國際衝突問題、科技發展問題、自然災害問題、貧富差距問題……等等。作為一個世界公民除了要能深入了解這些問題的成因，還要學習對這些問題背後的既有價值觀進行反思，並進一步探討個人與世界

的關係及對地球的責任、世界各國人民日常生活與世界整體的關係、國家發展與全球發展關係，並培養新的思維與態度。

從佛法觀點來學習

對於全球社會運作實況與問題的了解，涉及到要如實觀察並且基於萬物一體、眾生平等的角度，來界定問題所在。因為對於同一個現象，從不同的角度切入，對於問題的界定就會不同，而作為一個世界公民除了要站在多元角度思考以外，還要能本於人道精神來反思社會問題背後的價值觀，因此這同時也是大乘菩薩道平等心的實踐，而也因為平等心，才能如實觀察到全球相互依存關係的實相與其衍生的問題，進而深刻探討其成因與解決之道，最終讓自己能夠奉獻一些服務。🙏

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：
大抵西方佛國
非悠悠散善所能致
萬劫生死
非因循怠惰所能脫
無常迅速
旦暮即至
安得不為之早辦耶
——省庵大師

■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，咯咯咯……

(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

在自己的心齋
安安靜靜的坐著
就這樣清明的 坐著……



靜坐相關經文

都攝六根
淨念相繼
得三摩地
斯為第一
——楞嚴經

釋文

把眼耳鼻舌身意六根
全部都收攝起來
然後把持心念
讓淨念不斷相續
進而証入定慧等持的三摩地
這是第一重要與第一殊勝之事啊！

延伸

是的
証得定慧等持的三昧
(= 三摩地)
是修行最重要與最殊勝的事了
因為
那種定中有慧
慧中有定
的定慧一如境界
是生命的大莊嚴
與大幸福
修行人啊！
有為者亦若是吧！🌸

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

空

到底是什麼呢？

就是

所有的念頭的盡頭

也就是

無念

也可以說是

沒有任何的念頭

那種狀態

就像沒有一絲雲朵的

萬里晴空

乾乾淨淨 空空蕩蕩

所以

妄念與空

就好像有雲的天空

無雲的天空

天空有雲飛

好比妄念飛來飛去

而天空沒有雲

就好比妄念止息

這種狀態

就是——

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！

 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

佛開解梵志阿闍經

行菩薩道。所事師友。無復央數。除鬚髮者。為終身戒。捐棄貪愛。無復飾好。使人不欲己。己亦不欲人。袈裟法服。古聖旌表。解釋垢結。無復世念。鉢為應器。宜道人用。節身約省。非義不受也。斯皆無為清淨之像。今我作佛。為天下師。自恣汝意。欲問勿難。阿闍言。我等所事師。費迦沙。世世聰明。名昇遐遠。又是梵種。

央掘魔羅經卷第四

我說道者說何等道。道有二種。謂聲聞道及菩薩道。彼聲聞道者。謂八聖道。菩薩道者。謂一切眾生皆有如來藏。我次第斷諸煩惱得佛性。不動快樂甚可愛樂。若不斷者恒輪轉生死。我已稱說道憂悲毒刺拔。憂悲者謂煩惱義。拔刺者謂如來。我斷除無量煩惱。為大醫王。汝等當從我受。我當示汝如來之藏。 

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)

菩薩道

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／予樂 美學設計／怡如

菩薩道



利他主義精神的落實，在企業經營上即是所謂企業社會責任 CSR (Corporate Social Responsibility) 的規劃與執行。特別是許多大型跨國企業，更因為深切體認到全球化經營上所面對的各種勞工、人權、環境等議題的重要性與迫切性，而積極投入。

根據統計在財星雜誌五百大企業中的前兩百五十大企業，即超過一半的企業會出版永續性報告書。在發行企業社會責任報告書的公司中，35%設有企業社會責任委員會負責相關事務，13%的公司將企業社會責任業務設為獨立部門，以公司整體宏觀的角度制定、協調及執行公司的企業社會責任政策，而不再只是當作公關部門的其中一項業務而已。這反映出當前企業社會責任發展的新趨勢，亦即利他主義精神的

貫徹，不再只是捐款、擔任志工、從事社會慈善公益等，還包含了更積極的作為。企業本身必須扮演促進、提升以及推動有助於環境保護、生態平衡、消彌貧窮、降低數位落差、教育、能源…等問題的解決，而且落實到產品的設計、包裝、製造、行銷、運輸與人力資源等營運與製造流程當中。

以產品流程來說，最新的思潮是「零廢」而不是「減廢」。所謂減少廢棄物主要是利用焚化、回收與掩埋等方式來處理。但是，有些產品在焚化時會釋出有毒氣體，因而再度

污染環境。許多產品回收後具有難以分解的特性，且再利用的過程須添加其他化學物質，一樣也會傷害到環境。零廢的觀念則是模仿大自然的生態循環系統，以達到最高的「生態效益」。例如在產品材料的選擇上可以選擇或研發出可以被分解而回到大自然中的材料，並在生產過程中不會形成污染，而消費者在使用過後，仍可作為堆肥使用。除了在生態上可以融入大自然生態循環系統以外，也可以研究讓產品得以在工業系統中循環再利用。例如消費者在使用產品一定週期以後，可以交由廠商回收更換新產品，廠商則將回收回來的舊產品拆解，作為新產品的原料來生產新產品。如此一來，企業所生產的產品不是可以被生物分解，就是可以被回收利用的原料，不只可以節省原料成本，同時也可以減少對環境的破壞。

除了產品的設計製造與回收以外，在節能減碳以減緩地球暖化上，也有許多許多企業投入努力。根據聯合國氣候變遷跨政府小組研究預測，如果目前不加以限制人為排放二氧化碳的數量，大氣溫度將會於二十一世紀末上升攝氏最高至 5.8 度，從而導致海平面上升、氣候異常與傳染病媒的遷移，進而破壞世界經濟體系的運作以及人類的健康。若要減緩大氣溫度上升，將溫室氣體排放量控制於安全標準範圍內，則全球二氧化碳排放量必須在西元 2015 年後開始下降。有鑒於此，目前國際上已經出現由民間機構自行發起的「碳揭露」計畫。企業每年除了公佈財報以外，也要公佈其溫室氣體排放報告書。

在京都議定書中將幾種氣體定義列為須管制的溫室氣體，包括：二氧化碳、甲烷、氧化亞氮、氟氫碳化物、全氟碳化物、六氟化硫。而這六種溫室氣體中，對全球暖化影響最大者，當屬因燃燒石化燃料帶來的二氧化碳以及甲烷。碳揭露計畫要求各公司揭露有關直接與間接排放上述各類溫室氣體之資訊，而且也要求公司公佈降低溫室氣體排放之目標、策略以及經營模式。金融時報五百大企業中，參加碳揭露計畫報告的高達 383 家，佔所有五百大公司的 77%，益可見各大企業對於氣候暖化問題的普遍重視。

無論從公司營運來看，或者從全球一體相互依存的關係來看，利他主義風潮反映在企業營運的各個面向，許多企業作為人類社群不可分割的一部份，也展現了許多積極的利他作為，並蔚為風潮，特別是許多跨國企業的努力。目前全球約有六萬五千家左右的跨國公司，他們總共在全世界各地成立了超過八十五萬家的分公司，跨國企業透過全球化的營運過程與佈局，成為影響地球未來相當重要的角色，也更加突顯出企業基於利他精神落實企業社會責任的重要與效益。🌱



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 12 月份週規劃表



2008 年度規劃表



Now 

工作重點 ~ 現在式

 *Next*

工作重點 ~ 未來式

一日分段規劃表

月 日 (週)

時段	
上	
午	
下	
午	
晚	
上	

規
劃
表
格

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 12月份 週規劃表

規
劃
表
格

08年12月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
星期	一	二	三	四	五	六	日	
上午								
下午								
晚上								
08年12月	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
星期	一	二	三	四	五	六	日	
上午								
下午								
晚上								
08年12月	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
星期	一	二	三	四	五	六	日	
上午								
下午								
晚上								

沁心佛語：欲令眾生咸得聞之，一切世間難信之法 —— 法華經序品

08年12月	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
星期	一	二	三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上							
08年12月	30日	31日					
星期	一	二					
上午							
下午							
晚上							

規劃表格

2008年12月份 Memo 便籤



沁心佛語：教菩薩法，佛所護念，六十小劫不起于座；時會聽者亦坐一處，六十小劫身心不動，聽佛所說，謂如食頃。

2008 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)			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)						

規劃表格

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)

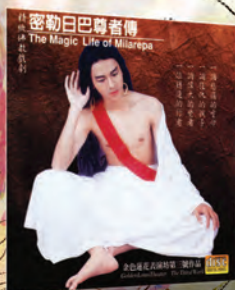
規劃表格

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 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

