

金色蓮花 1

佛學月刊

Beauty 美容素飲

如何泡杯具有美容效果的檸檬汁

世界公民佛教徒

學習日本人的潔淨

～過年大掃除最佳參考

修行心語

頂戴佛菩薩

～新年祈福 改變生命的密法

紙上電影秀

菩薩的眼淚

～金色蓮花表演坊
印度風秀給你看

特別專題

印度美學流行風
India Fashion

～佛學、美學正雙雙風靡全世界

定價NT.110元 每月1日出刊

ISSN 1023-0319

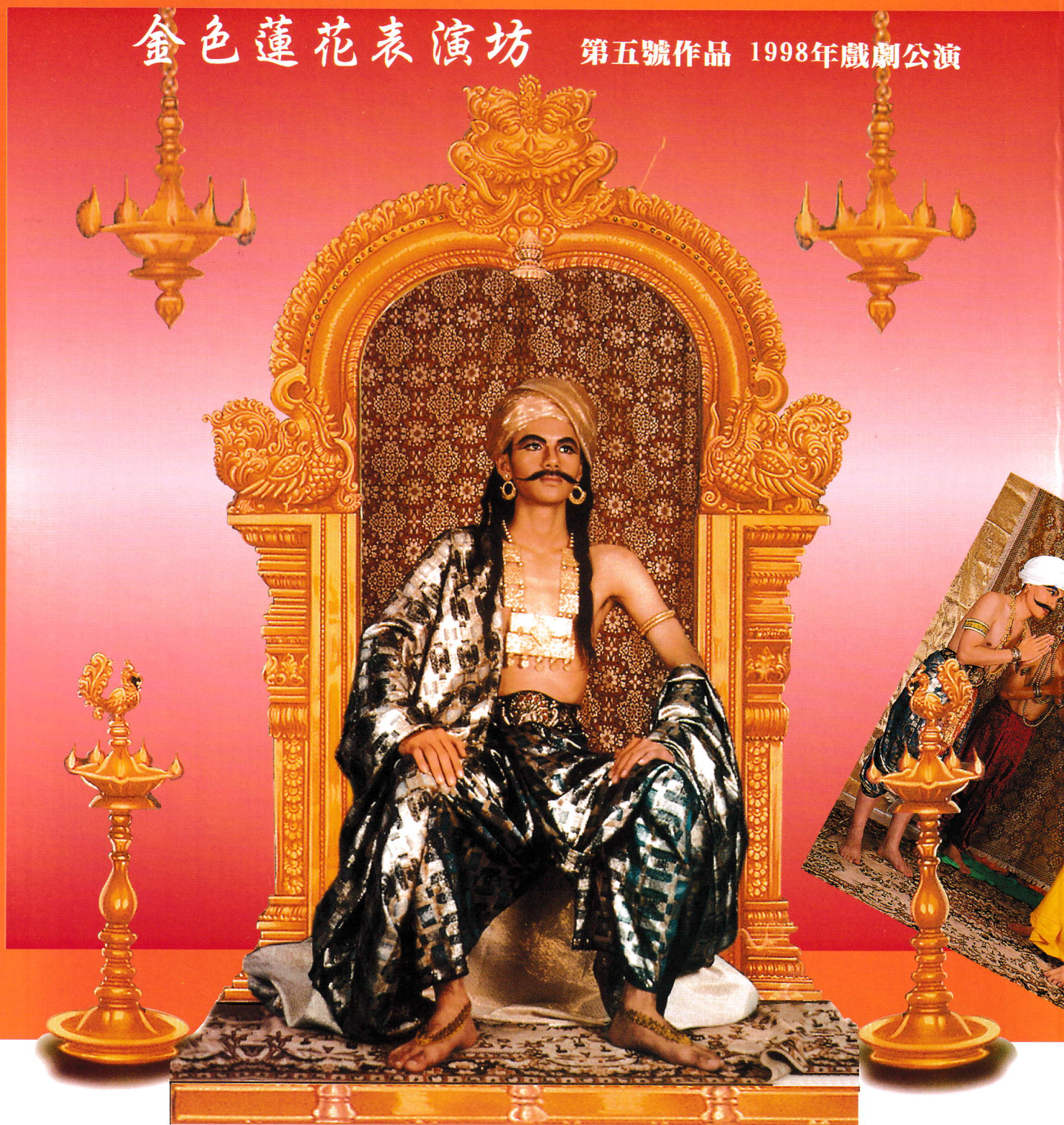


9 771023 031005



金色蓮花表演坊

第五號作品 1998年戲劇公演



維摩詰居士

典型「富貴學佛」的代表

具備世界公民色彩的經典人物

示現居士身於古印度毘耶離城的維摩詰，
常以無邊的方便善巧幫助有緣的人，
用的方式不拘常格，自然的隨機設教。
劇情精彩又幽默，不僅讓人震撼，且可再三反省。



只見維摩詰只是默默的坐著，
一句話也不說。
在維摩詰沉默了一會之後，
正在大家有點不太明白的互相看看之後，
文殊菩薩非常讚歎的合十說道：
「真是太了不起！
這樣沉默寂靜的境界，
正是全體顯現空性，
超越了一切的語言文字，
這才是真正証入了不二法門啊！」

您想要得到生活智慧的激盪嗎？
「維摩詰居士」將會讓您不虛此行！

「維摩詰居士」巡演行程

演出地點	演出日期	時間
台北 國父紀念館	1998年2月21(六)~22(日)	7:30pm
新竹 清華大學	1998年3月21(六)~22(日)	7:30pm
高雄 市立文化中心至德堂	1998年3月27(五)~28(六)	7:30pm
台南 市立文化中心	1998年4月11(六)	7:30pm
花蓮 縣立文化中心	1998年5月2(六)~3(日)	7:30pm
台 中	敬請密切注意	



詳情請洽 金色蓮花表演坊

TEL : (02) 2778-7433 FAX : (02) 2778-1135
台北市忠孝東路四段50號3、4F

本刊名稱出自：

佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經

如是我聞：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園

爾時，世尊於初夜分舉身放光

其光金色，遶祇陀園周遍七匝

照須達舍亦作金色，有金色光猶如段雲

遍舍衛國處處皆雨**金色蓮花**

其光明中有無量百千諸大化佛，皆唱是言

「今於此中有千菩薩，最初成佛名拘留孫，最後成佛名曰樓至。」



GOLDEN LOTUS

創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問／朱靜珍

總企劃／周玉卿

發行人／鄭鴻祺



編輯部 (EDITORIAL DEPARTMENT)

主編／孔繁嘉 副主編／彭敏華 學術編輯／釋如空
藝訊主編／陳子軒 文字編輯／陳子帆

管理部 (MANAGING DEPARTMENT)

總務組／郭曉蓮 活動組／徐美齡 資訊組／周育正 美學組／王秀珍
廣告組／林靜芳 行銷組／干淑梅 電腦室／華美娟

本雜誌在金石堂文化廣場、新學友書局、誠品書店、黎明書局、三民書局、聯經書局、何嘉仁書店以及

北部流通處：1.佛教文物：光華堂、上德、菩薩書院、梵音佛學、菩提園、

妙甚、圓光文物、萬慈、傳澈

2.書局：寶之林、文興、遠大、大成堂

3.素食館、茶藝館：佛緣（台北）

中部流通處：常慈（台中）、尙圓堂

南部流通處：隨雲（鳳山）

全省直銷商：1.北部直銷商：杏華（02-27383970）、太極（02-27008637）、漢學（02-25317746）、

聯創（02-23415963）、聚書園（02-27610641）、豐羽（02-29293818）、

名欣（02-7598115）、臨豪（02-23964127）、立昇（03-4373288）

2.中部直銷商：漢麟（04-3271366）

3.南部直銷商：巨柏（05-2310370）、德聯（05-5573646）、開元（06-2389888）、紫藤（07-3319707）

全省大專院校經銷商：史丹福（02-22798937）

金色蓮花社址：台北市忠孝東路四段50號3F、4F（太平洋崇光百貨正對面住安大廈）

電話：（02）2778-7433（8碼） 傳真：（02）2778-1135（8碼）

郵政劃撥帳號：17029118金色蓮花雜誌社

網址：<http://www.glotus.com.tw/> E-mail: glotus@ms2.hinet.net

排版／龍虎電腦排版股份有限公司 分色製版／樺舍印前事業股份有限公司 製版印刷／欣佑彩色製版印刷股份有限公司

國內經銷／台祥圖書有限公司（新店市寶興路45巷3號2F TEL：917-3274）

定價／每本 110 元

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

創意拼盤

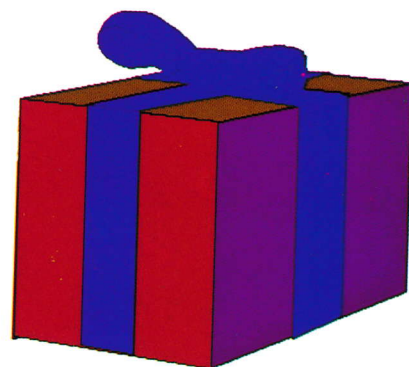
金色蓮花，創意變臉！

新的一年，帶給讀者全新的感受！

新年新氣象，創意新禮物，

送給大讀者、小讀者都喜歡的**敦煌飛天紙娃娃**。

新年第一炮，特別專題推出，最炫的「**印度美學流行風**」
告訴你目前世界來自印度文化的Fashion趨勢，
兼具美學的涵養與佛學的高度，
不管是崇尚心靈或是愛美的需要，都要你好看！（P.32）



迎接新的一年，生命內外都要好好調整，重新出發，
請看「重生的三月」、「新·新心情」（P.6、P.8）

過年大掃除，給讀者參考世界最頂尖的乾淨心得，
請看「世界公民的宏觀～學習日本人的潔淨」（P.82）

迎新春大團圓，吃吃喝喝不傷身，招福納祥的飲食秘訣，
請看「如何泡杯具有美容效果的檸檬汁」（P.11）「家常素菜 DIY～綠園花香」（P.20）

大年初一，改變生命的祈福密法，請看修行心語「頂戴佛菩薩」！（P.58）

新春假期不必人擠人的休閒活動
請聽「十大新時代音樂排行榜」（P.25）
請看「紙上電影秀～菩薩的眼淚」（P.66）
請上網路暢遊「金色蓮花全球資訊網」（P.86）



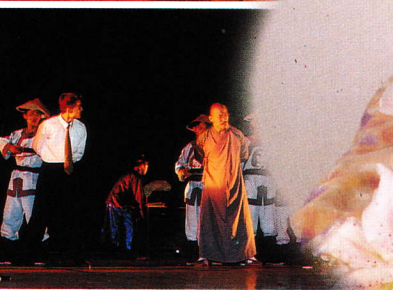
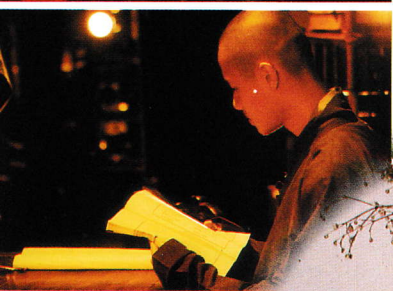
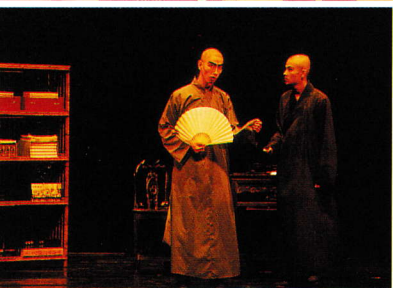
愛好藝術的朋友，「吳卿的金雕修行」推薦你十足真金、恆永的美感。（P.62）

家事、國事、天下事「時事V.S.佛法」提供無二、無二分、無別、無斷的修行觀照。（P.30）

最後，告訴讀者一開眼界的劇場藝術，
「**維摩詰居士**」的全省巡迴首演將於**2月21日、22日**於台北國父紀念館推出，
這是少見、難見、稀有的印度美學風格的戲劇作品，
想感受一下世界美學潮流的觀眾，
想吸一口最新流行的時代氛圍，請趕快行動。訂票TEL：（02）27787433

金色蓮花表演坊

歷年經典作品錄影帶 特價回饋讀者



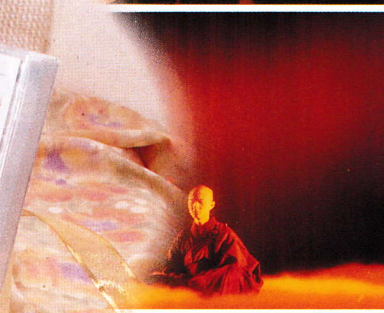
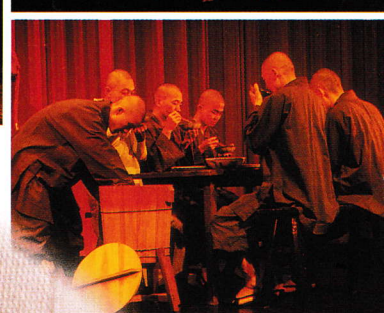
第四號作品 太虛大師



第三號作品 密勒日巴尊者傳



第二號作品 敦煌寶卷



第一號作品 廣欽傳

凡一次購買四號作品錄影帶，
一套四卷，特惠八折優待
【優待期至87年2月15日止，敬請把握！】

嘔心瀝血，千錘百鍊之作
值得您一看再看，永久珍藏

■本園地事務為奉獻大眾的法布施與文化藝術服務，故經費尚須合十方之力，
懇請十方大德能給金色蓮花肯定與鼓勵，共襄弘揚佛法的盛舉。

金色蓮花表演坊

台北市忠孝東路四段50號3、4F 電話：(02)2778-7433 傳真：(02)2778-1135
劃撥帳號：18434076 戶名：金色蓮花表演坊劇團

〈「廣欽傳」錄影帶每卷定價400元，「敦煌寶卷」錄影帶每卷定價400元〉
〈「密勒日巴尊者傳」錄影帶每卷定價450元，「太虛大師」錄影帶每卷定價450元〉



在這充滿新希望的 JANUARY

重生的一月

文／張世傑 攝影／倪紀雄 版面創意／逸華 完稿／Candy

一位慈眉善目的長者，在耳邊不斷的說：

「孩子，醒一醒！不要再睡了，一切都是假相、夢幻，醒來的感覺，很好喔！」

沈睡已久的我，被一陣陣柔和的聲音叫醒，我揉揉惺忪浮腫的眼睛想：「這是什麼地方？我到底睡了多久？」轉頭看月曆，哇！已經西元一九九八年，好險！差一點睡進廿一世紀，距離上一次醒來應該很久了吧！

這沈睡的那麼多年，我到底做了什麼夢？先慢點起床來回想一番吧！我記得我當過一個用功讀書的學生，但是因為太乖了，有兩次因

為學業及心理的挫折而得到「憂鬱症」，長期處於灰色失望的深淵而不能自拔，後來也喜歡過幾位清純少女，但有緣沒份，許多尚未開始就已結束，或者是被人拋棄、拋棄別人，互相傷害的戲碼不斷上演，情字這條路走來真是坎坷辛苦。也曾長達十幾年的失眠，想盡各種方法要消除它，但是越在意它卻越難擺脫它，但說也奇怪，昏睡那麼多年竟然會做「失眠」夢。在夢中曾

立志要當醫生教育碩士、企業家、畫家、英雄……但好像都中途而廢，當然，也不盡然都是令人失望的，也有快樂的，像金榜題名、洞房之夜、生日大壽、天倫之樂，掌聲響起等等，當時還真令人歡喜不已，還有許多很久遠、很模糊的影像已經回想不起來了。

對了！那到底是誰把我從夢中叫醒的呢？好像是一位慈眉善目的長者，在我耳邊一直不斷的，耐心的



說：「孩子，醒一醒！不要再睡了，一切都是假相、夢幻、醒來的感覺很好喔！」

的確，醒來的感覺真好，坐在床邊一陣清風拂面，令人神清氣爽，過去是喜也好悲也罷，都是虛幻的夢，不過雖然夢是假的，但現在卻可以實現夢中志願了，我要當改造命運的工程師
大賺法身財的企業家
割除三毒瘤的大神醫

教導生命科學的教育家
征服自己的大英雄
廣植福田的耕作家

我以後還要競選慈悲共和國的立法委員，醒過來要做的事才是真正的大事啊！

今天是我的「生日」，雖然沒有人為我祝壽切蛋糕，但比以前任何一次的生日都還快樂，而且從今日起天天過生日，月曆也要由公元一九九八年一月改成我的「重生的一月」，再度和佛菩薩重逢，令人喜

極而泣，一切重頭來過，沒有怨尤，在祂們面前我有如一個嬰兒般的無知，而且常很睏，但是真的、真的、真的不要再睡回去了，否則這一睡不知要睡到何月何年何劫？向佛菩薩發願不再離開您，我會打醒自己，清醒才是無上的喜悅啊！而且世間沒有一件寶物可以跟我交換。

起床了！活動活動筋骨！打開窗戶、清晨第一道陽光射進我的眼簾，哇！真是美麗極了！☺

新・新心情

1998年1月1日發願日記

願我與衆生
卯足全力活出每一剎那的意義
走向光明，回到光明，成爲光明
～一個曾經留美又回歸中國大乘的佛子

一切都是夢中——起床囉！
～電腦工程師

過去的種種，
就讓它過去吧！
新的一年，
讓我們以全新的心
來迎接光明！願更努力、更珍惜！
～有演戲天份的家庭主婦

每一個當下都是新的開始，
每一個剎那都是心的重生，
時時刻刻抱持著
對佛法的熱愛、對衆生的熱情
認真、全力以赴的老實修行
～手藝滿巧的女孩

新年新希望
願一切衆生與我共成佛道
～退役的飛行教官

讓躁動不安的心就此平息
單純的、清明的、喜悅的～重生
～學貫中西的政大碩士

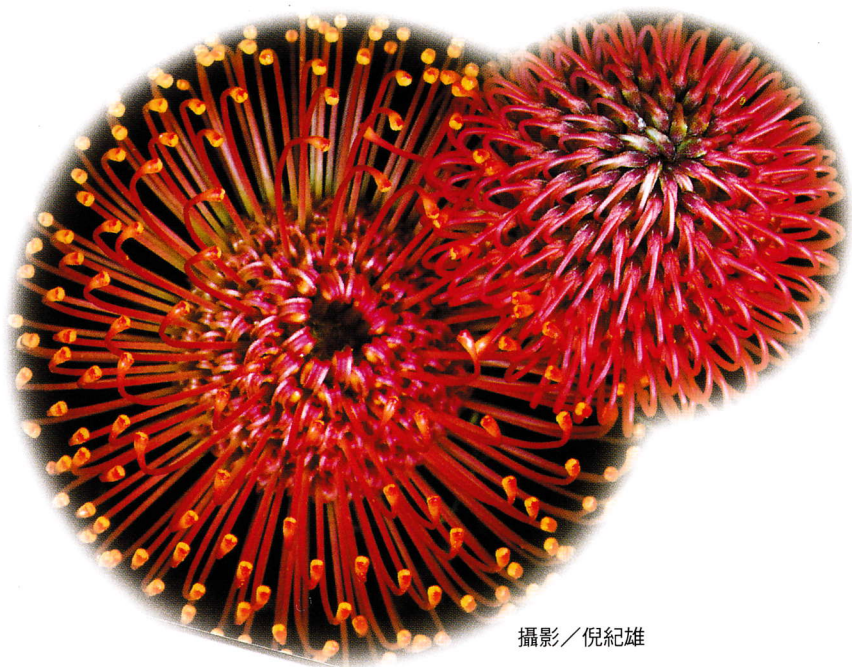
用功、用功、用功
精進、精進、精進
是對諸佛菩薩及指導者
的最好供養
～令學生又愛又恨的小學老師

願衆生皆大歡喜！
圓滿慈悲與智慧
～一個文武雙全的電機工程師

願衆生皆能修習佛法
不退菩提之心
分秒幸福 喜樂
～無師自通的素食廚娘

願一切衆生，皆能互相砥礪
互相昇華，直趨光明彼岸
～以中國文學研究見長的佛子

願遠離一切束縛，
盡力得到解脫
向天遨翔 大聲吶喊
願衆生皆如是 盼……
～一個畢業旅行玩得不盡興的新新人類



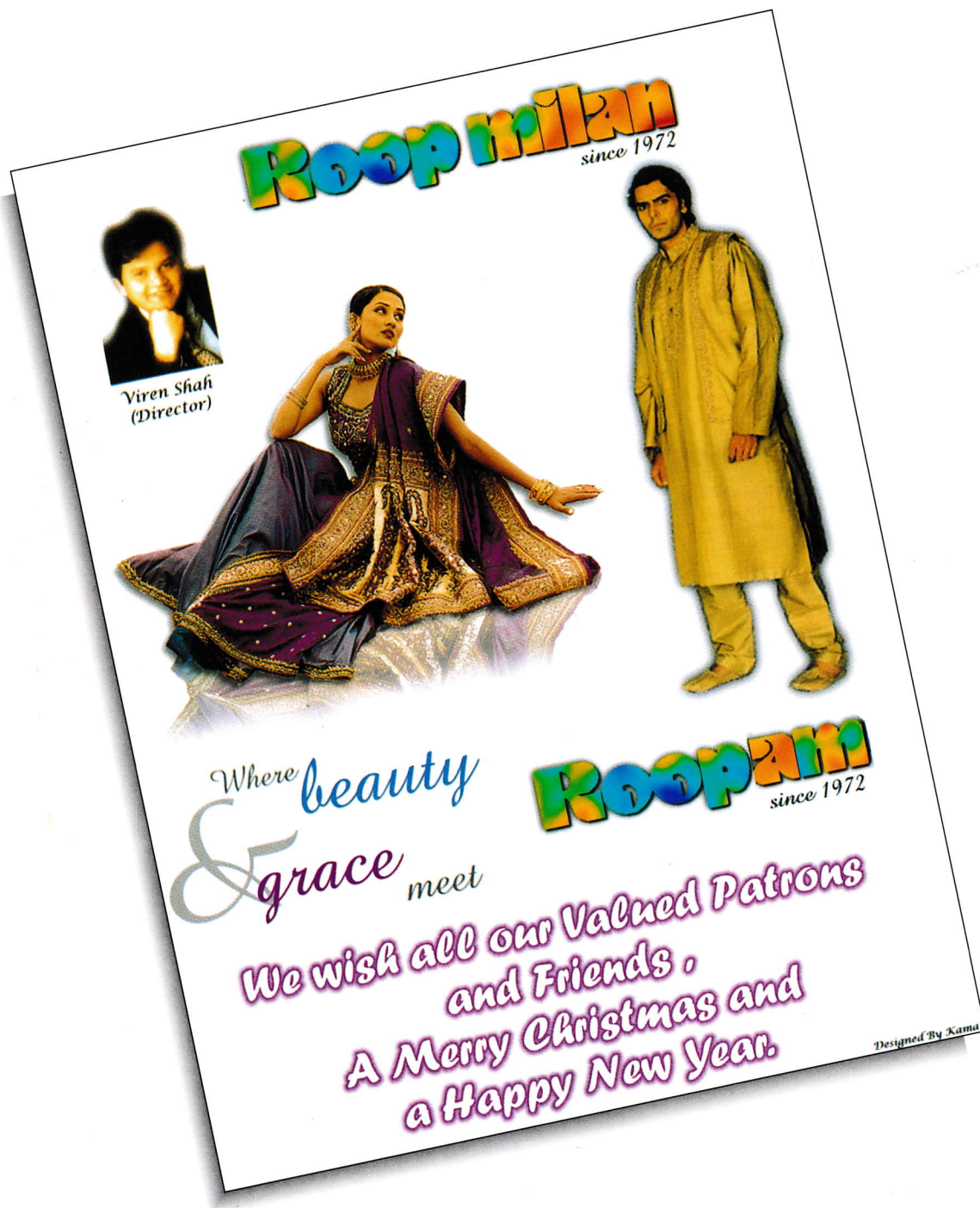
攝影／倪紀雄

國際知音的回響

版面創意／連柱

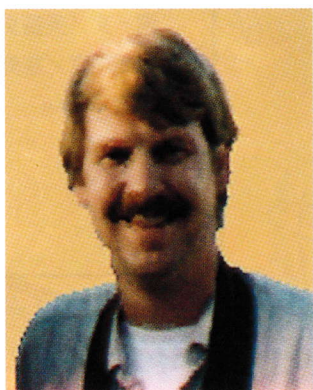
完稿／Lian-juh

本月雜誌中提供印度流行服飾之一的 ROOPAM 服飾公司寄來的新年賀卡：

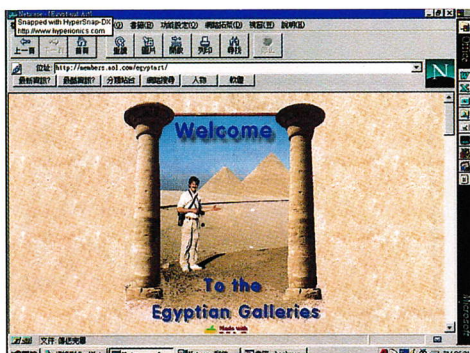


～天涯若比鄰

九月號雜誌「蓮在古埃及的象徵意義與藝術地位」網路專訪的理查·德勒(Richard Deurer)的來信：



(相片取自網路：
<http://members.aol.com/egyptart/>.)



Dear Fan-Chia Kung,

Today I received my copy of the Golden Lotus Magazine. My compliments to you and your staff, it appears to be a very nice publication. I am pleased with the way the special report on the lotus in ancient Egypt looks, I only wish that I could read it.

You said in your letter that if you ever do a report on Egypt that you will contact me. I hope that this is true because I also enjoyed the exchange of ideas.

Once again, Thank you

All the best to you,

Richard Deurer

今天我收到了你們的雜誌。

那是本非常好的雜誌，我向你以及你的同仁致意。對於蓮花在古埃及的專題報導所表現方式，我感到滿意。我真希望我能看得懂。

信中你提到如果你將再有關於埃及的報導，你會與我再做接觸。我希望這是真的，因為我也樂於交換觀念。

再次謝謝

祝一切順利！

理查·德勒

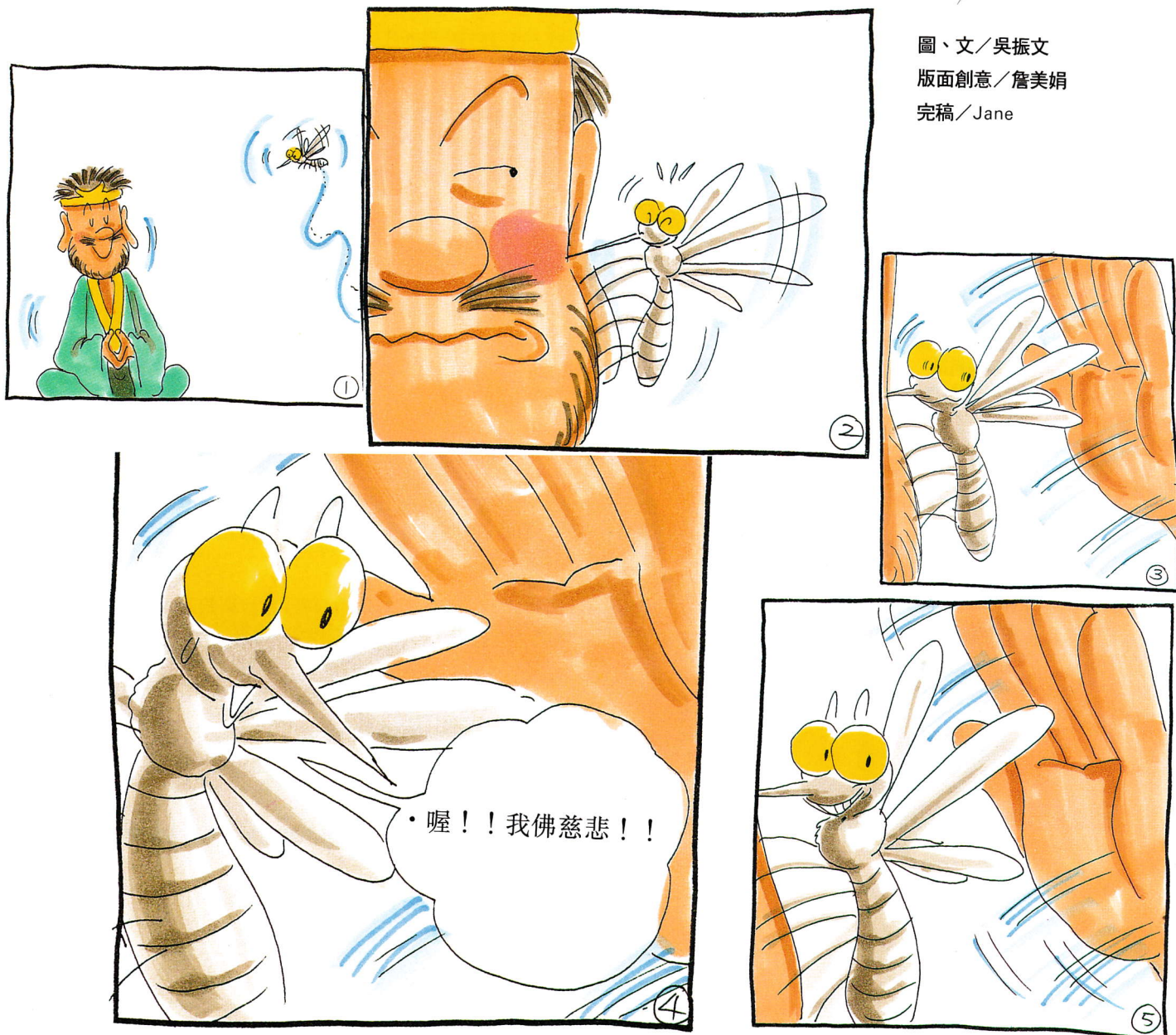
新西遊記 New Journey to the West

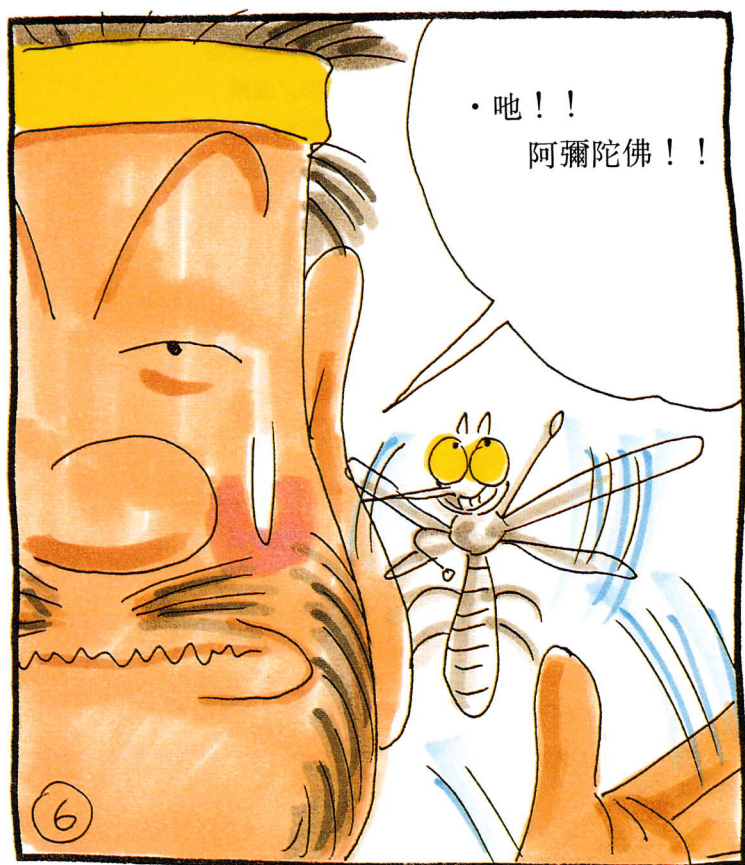
無緣大慈・同體大悲！

起驕慢心
牠就是隻蚊子
起平等心
牠就是個具有佛性的完整生命！



圖、文／吳振文
版面創意／詹美娟
完稿／Jane





- 生命本質是相同的。
人雖為萬物之靈
但凡事只站在人類的角度著想
將自我矇蔽了更寬廣的生命視野



持蓮菩薩

製作／王秀珍

攝影／波爾

版面創意／豆豆

完稿／Piky

美的事物 誰都無法抗拒 自然融入其中
你可曾想過從自己手中也能作出讓自己滿意
也讓別人流露出讚嘆眼光的紙雕嗎？

本期封面持蓮菩薩 取樣自敦煌36窟的造型

請按照本篇作法試試看

你也可以巧手出妙品喔！

準備用具檢查表

- | | |
|--------|----------|
| • 菩薩圖樣 | • 保護噴膠 |
| • 鉛筆 | • 白膠 |
| • 紅筆 | (組合黏貼之用) |
| • 粉彩筆 | • 珍珠板 |
| • 色筆 | • 筆刀 |
| • 描圖紙 | • 小剪刀 |

紙 材

- | | |
|------------|-----------|
| • 粉紅色 象牙卡紙 | • 藍色 儷紋紙 |
| • 黑色 浮雕紙 | • 藍色 丹迪紙 |
| • 白色 浮雕紙 | • 深藍色 丹迪紙 |
| • 紅色 浮雕紙 | • 綠色 岩紋紙 |
| • 紅色 岩紋紙 | • 白色 書面紙 |

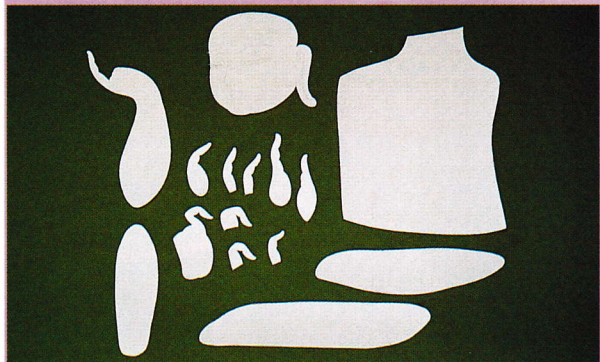
1 大體



將彩圖之輪廓用描圖紙描繪下來。

分塊：

- 用紅色筆仔細畫上分解的部分。

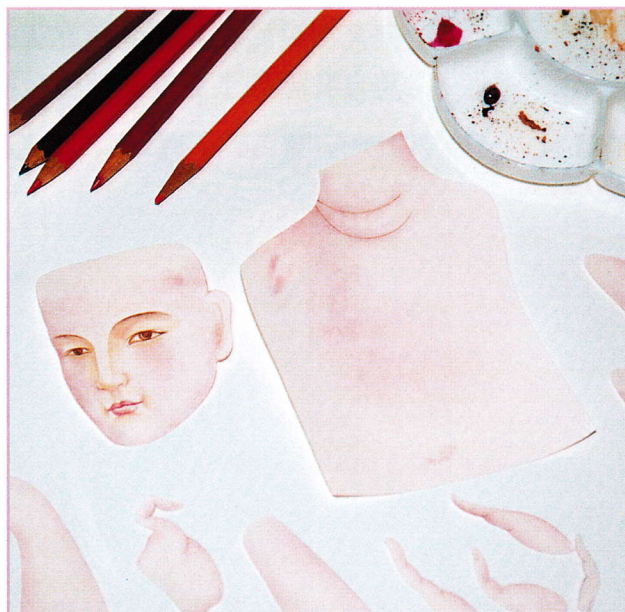


切割：

- 依照描圖紙上的圖形，將臉部、雙手、及身體各部的分塊，逐一描繪在粉紅象牙卡紙上。
- 臉部、身體及雙手依描繪線，切割粉色卡紙。

金色蓮花

2 臉

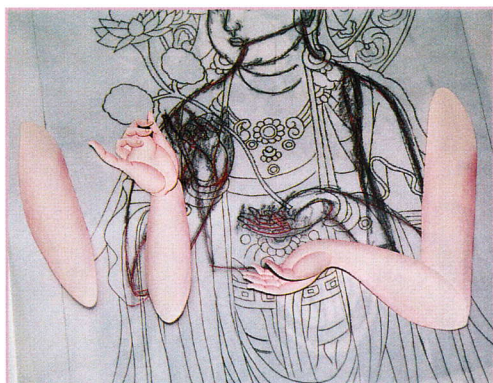


繪圖：用色筆畫上臉部五官

著色：用粉彩輕刷出皮膚的顏色

噴膠：在上好色的紙上噴上一層保護膠膜，以防色彩的脫落。

3 手



組合：
• 將上好色的雙手組件，依圖形結構組合起來。

〈組合小秘訣〉

- 組合前可先將每一組件輕壓中間，使其彎曲，產生弧度，以增加立體感。

4 髮



分塊：用黑色浮雕紙，切割出頭髮分塊。



切割：以筆刀細切出髮絲。

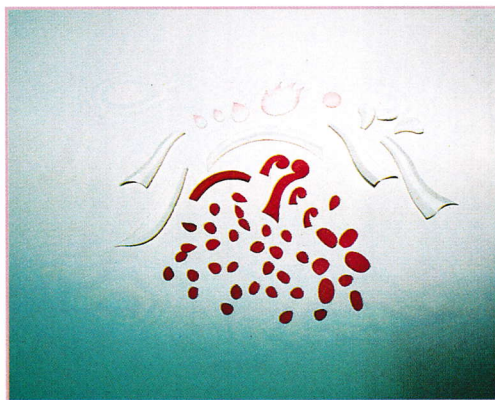
〈黏接小秘訣〉

- 頸部與臉部黏接的地方，用珍珠板稍微墊高，以增加立體感。

〈組合小秘訣〉

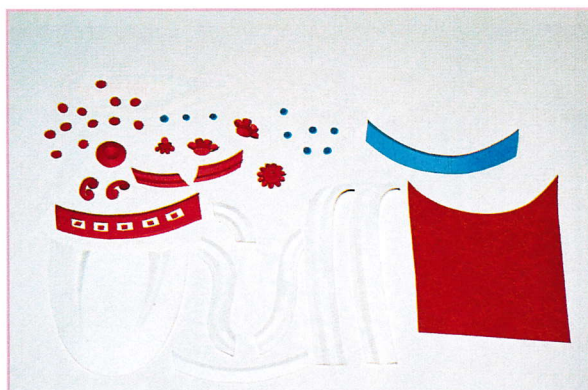
- 輕壓頭髮，使其產生適當的弧度，再將其組合。
- 頭頂上的髮髻與額頭的留海之間，要墊上珍珠板。

5 髮冠



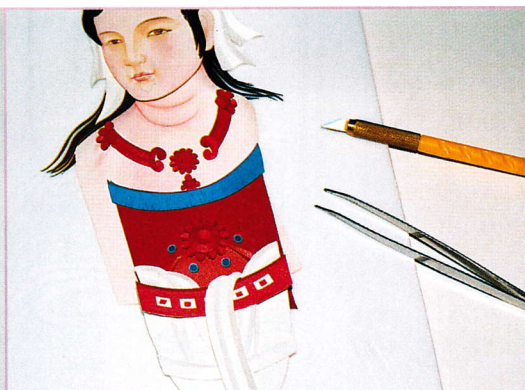
分塊：
• 用白色的浮雕紙及紅色的岩紋紙，切割出髮冠的分塊組合起來。

6 裡衣・腰裙・胸前瓔絡



分塊：

- 包括紅色浮雕紙，藍色麗紋紙、紅色岩紋紙及白色浮雕紙。



組合

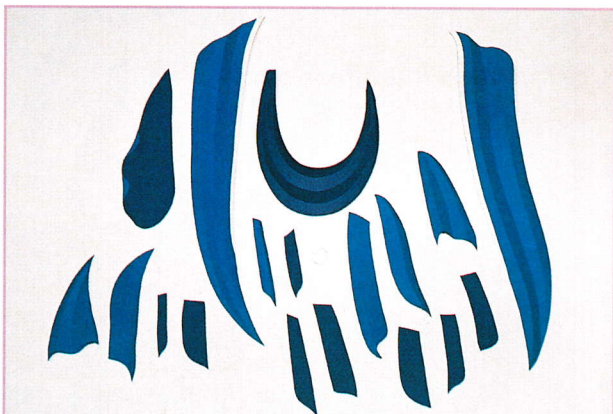
- 將胸前的瓔絡的分塊組合。
- 將裡衣反白色腰裙組合。

〈配色秘訣〉

- 因紅色岩紋紙較紅色浮雕紙的顏色更深，故可用岩紋紙剪出一些花紋，點綴在以紅色浮雕紙組成的裡衣上，以此來增加其豐富性。

7 外衣

外衣



分塊：用藍色及深藍色的丹迪紙，切割出外衣分塊。

〈備忘錄〉：此處須注意兩肩衣袖的轉折面的處理。

〈組合小秘訣〉

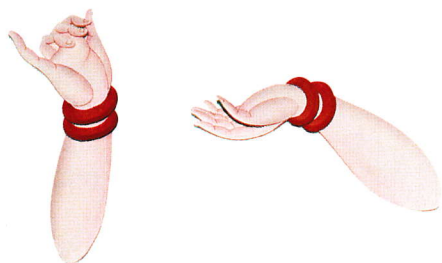
- 依色彩的深淺來組合上衣之轉折面，深藍色代表衣服的裡面，藍色代表衣服的外面。

纓絡·小彩帶



- 將已組合好的纓絡黏貼在左、右衣領上。
- 加上小彩帶。

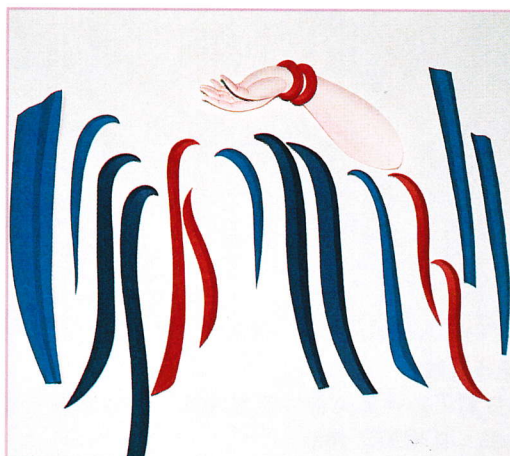
手環



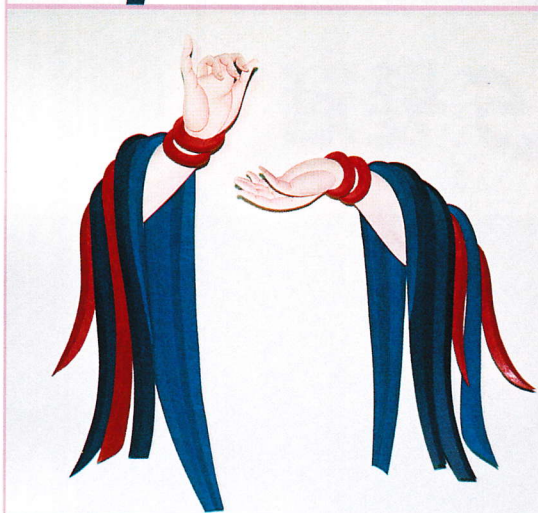
- 以紅色浮雕紙切割而成。

金色蓮花

8 彩帶



分塊：
• 藍色丹迪紙、深藍色丹迪紙、紅色浮雕紙切割出彩帶分塊。



披掛：
• 將彩帶披掛在雙手上。

〈備忘錄〉

- 彩帶之前後次序，此時須注意。
- 彩帶之垂掛方向。

9 大體組合



〈組合小秘訣〉

- 手與身體之身須墊上珍珠板，尤其手掌與身體之間的距離要墊得較高，以突顯立體感。

- 雙手與身體組合起來。

神態祥和、虔淨、優美，
衣飾華麗、富貴的持蓮菩薩，
現在是否栩栩如生的
從你手中躍然而出呢！
佛藝紙雕，果然是有趣好玩吧！

10 蓮花



蓮葉、蓮梗用綠色岩紋紙

蓮花瓣：

切割：以白色書面紙切割而成。

著色：在表面上一層淡紅色粉彩。



組合：將蓮葉、蓮梗、蓮花瓣組合成蓮花。

11 大功告成

- 將蓮花置於雙手上
- 〈備忘錄〉：蓮花的上端須用珍珠板墊高。





如何泡杯具有美容效果的 檸檬汁

(How to Make Perfect Lemonade)

指導／鴻祺

整理／石連柱

版面創意／王秀珍

完稿／Paul

攝影／波爾



Step-by-Step

內 容

A. 材料及準備器皿

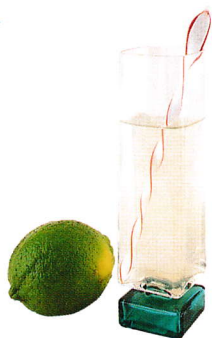
1. 鹽：海鹽或不加碘的精鹽。
2. 蜂蜜：不透明膏狀的蜜最好，其它皆可。
3. 檸檬：萊姆亦可。
4. 水果刀：不銹鋼刀或成分為氧化鋯的陶瓷刀。
5. 水：煮開過的水。
6. 容器：玻璃或瓷器，塑膠類其次。
7. 湯匙：瓷器或不銹鋼湯匙。

B. 使用量

1. 溫開水：300~500cc。
2. 鹽：配合溫開水的量調整，由1粒米~1顆紅豆~2顆紅豆大。
3. 檸檬：一個，量約50cc。
4. 蜂蜜：配合檸檬的量，只要不太酸即可。

C. 調配程序

1. 將鹽放入容器中。
2. 倒入少許熱開水沖開。
3. 再依序加入些許冷開水、檸檬汁、蜂蜜攪拌。
4. 最後再加入開水至所須之量，溫度微溫即可。



Drink to Your Health?

健康祕訣

1. 早上起床以後第一次空腹喝時才加鹽，其它時間嚴禁加鹽。
2. 吃下固體食物後，則不需加鹽。
3. 喝完檸檬蜂蜜水後，宜隔25分鐘才能喝牛奶；喝完牛奶後，宜隔一小時才能再喝檸檬蜂蜜水。
4. 儘快喝完，最好不要超過15分鐘。

生化作用

空腹時檸檬水在腸壁的吸收率與鹽的成份氯化鈉（NaCl）的濃度有極大的關係，喝下後如覺得在腸胃內停留過久或容易腹瀉，則下次調配時再加一些鹽，最多加至2顆紅豆大。

若有腹瀉現象，只要不嚴重也可喝。若嚴重腹瀉，早起後空腹只能喝溫鹽水（鹽的量約1顆毛豆大）。

療 效

感冒時若要喝熱檸檬蜂蜜水，可將檸檬與蜂蜜直接用熱開水沖，或者將檸檬、蜂蜜與開水直接加熱。



備 忘 錄

海鹽：在一般傳統雜貨店可買到；不加碘的鹽則在台鹽製鹽總廠可買到。

進口蜂蜜：有不透明膏狀的。

玻璃容器：若含氧化鉛（PbO）30%~90%，例如水晶玻璃絕不可用。

蜂蜜：量從1/3湯匙→1湯匙→1湯匙多。

檸檬：壓擠前先泡鹽水十分鐘，再以軟毛刷清洗以去除殘餘農藥。

剛開始喝時，檸檬的量可從1/4個檸檬→1/2→2/3→1個檸檬。

RECIPE 食譜

家常素菜

綠園香花

DIY

廚藝演出：黃正宗、黃連春

攝影：王秀珍

版面創意：黃連春

完稿：Ni Co

材 料：

白花椰菜 一棵
青江菜 適量
小蕃茄 3棵
素火腿 2片



特 色：

看起來入眼 聞起來入鼻
吃起來入口 做起來入手

調味料：

玉米醬 2大匙
奶油 2大匙
糖、鹽 適量
鮮奶 3匙
太白粉、黑胡椒粉 適量



作 法：

1. ①小蕃茄、素火腿切末備用。
- ②白花椰菜切成小朵（約一口的大小）。
- ③青江菜對半切（擺飾用）。



2. 將白花椰菜及青江菜，以滾水（加鹽巴）煮熟置於盤中。





饕家鑑賞

1. 彷彿在庭園中欣賞盛開的白玫瑰。
2. 某新新人類說：「超好吃的！」
3. 這真的是我以前吃的花椰菜嗎？



3. ①滾水（2碗）加進素火腿末、小蕃茄末及調味料（玉米醬、奶油、鹽、糖、鮮奶）。
- ②以太白粉勾芡後，加少許黑胡椒粉，淋在作法2上即可。



美味小祕訣：

濃汁以太白粉勾芡至可沾黏在白
花椰菜上而不易滑失，方可同時品
嘗白花椰菜的甜度與濃汁的奶香。

清心語

文／琉璃月

攝影／周玉卿、王秀珍

版面創意／波爾

完稿／Paule

當我們有了 失去的雅量 我們就有了獲得的資格



因為內在世界不滿足

才會顯現成對外在世界的渴求 當內在世界滿足了 外在的渴求也就消失了



回到本質＝修行修心＝把注意力用對地方＝本立而道生＝提綱挈領

忘記自己很美的人 才是真正美的人



只有懂得與自己相處 才能懂得與別人相處

只有真正耐得住寂寞的人 才有資格感召靈魂伴侶



Word of Pure

在流動的文字中心安靜了下來

一匹千里馬 絕對不會在快速向前奔跑時 停下來對著路旁的湖面 顧影自憐 孤芳自賞

因為 前面的路途 真的 真的還很遙遠 只有 分分秒秒的快跑



只有分分秒秒的快跑……



要用深沈的悲痛 來支持自己的大精進 因為——



如果不大精進 生命的不完美 都會在未來為我們感召沈痛悲哀

如果自己大不精進 要大哭一場 要以淚洗面來懺悔



來自眾生心海的消息

～一句清心小語，感受各有值得傾聽處

11月最受感動的清心小語是：

“像山谷中的百合花，像空中的微風，像雨後的初陽，如此淨美的活著 多麼好啊！”

讀者捎來的心語是：

• 永和陳先生：

生命的清新、生命的重生，
對於我們來說，是非常的需要與保任

• 新竹的徐太太

美 當生命至極純淨
唯有美 多麼好啊！

• 嘉義小呆：

是啊！一切的煩憂、一切的擔心，都拋棄吧！
讓自己好好放下，去浸淫在如此淨美的狀態，
去呼吸那山谷中的百合花香，享受那撲面的微風，
雨後初陽灑下的七彩虹光，讓自己從空中重生吧！



攝影／倪紀雄

• 苗栗一位努力做生命成長的小學老師

每天面對種種生活的壓力與挑戰，
身心不知不覺已陷入緊張、疲憊的谷底，
而如此純淨的提醒，如同甘露一般，
滋潤了久旱的心靈。
是的，生命也可以如百合，清新而不俗艷，
如微風清涼且舒暢，如初陽的溫暖充滿了希望，
是的，我想我的生活已有了轉機……

• 高雄一位愛讀詩的老媽媽：

山谷中的百合花，遠離塵囂，如果內心如此清淨、
單純，如實不浮誇，那麼生命多輕鬆。
空中的微風，吹拂每一個人，令人舒暢恬適，
少了壓力和競爭是多幸福。
雨後的初陽，是嶄新的開始，也是一個溫暖的希望。
是呀！純淨、自然、光明的活著真是美好。

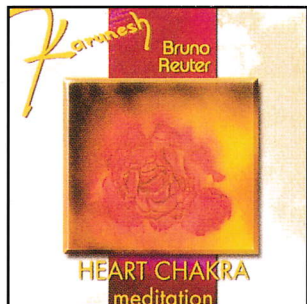
音樂新潮

十大新時代音樂排行榜

情報員／李銘泰
版面創意／波爾
完稿／PAULE W.
資料提供／韻順股份有限公司

優美的音樂 沒有國界 沒有分別
代表了生命飛騰的願望 在未知的剎那間
將觸動您心靈深處的光芒雲海
而與宇宙光明 繽紛交輝

音樂新潮

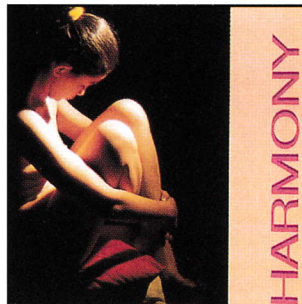


NO.1 HEART CHAKRA MEDITATION

《心與靈冥想曲》

創作/ Karunesh Bruno Reuter
製作/ Meistersinger Musik
發行/ Nightingale

◆感受大自然脈動的原理，有如太極輪旋的韻律中。

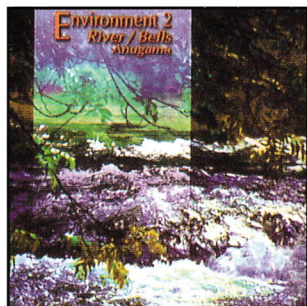


NO.6 HARMONY

《和諧之聲》

創作/ Karunesh Kamal Sangit Prabodhi Anugama
製作/ Meistersinger Musik
發行/ Nightingale

◆寧靜的間奏！抒情流暢的曲調！祥和之旋律

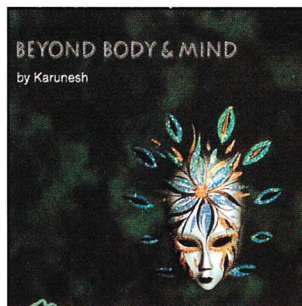


NO.2 ENVIRONMENT 2

《生命的環境 II》

創作/ Anugama
製作/ Meistersinger Musik
發行/ Nightingale

◆帶您沉醉在清涼的溪水中，享受大自然生命的喜悅幻想！



NO.7 BEYON BODY & MINE

《身與心冥想樂》

創作/ Karunesh Sanjiva Kamal
製作/ Meistersinger Musik
發行/ Nightingale

◆有如從最深的宇宙深處所發出之呼聲！充滿您的身與心，讓您的心無雜念，增添身與心的清靈！



NO.3 SAMPLER II

《集錦精華第二集》

創作/ Karunesh Kamal Sirus Anugama
製作/ Meistersinger Musik
發行/ Nightingale

◆一個多彩多姿的新時代音樂世界特別為寧靜片刻所選的精品集。



NO.8 SPIRITUAL TANTRA

《心靈之愛》

創作/ Anugama
製作/ Meistersinger Musik
發行/ Nightingale

◆"TANTRA" 是四千年前在印度一種冥想藝術，以洋琴、西塔琴演奏，帶領您進入冥想中的愛的世界。

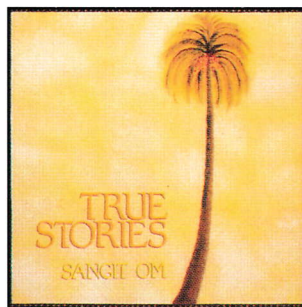


NO.4 COLOURS OF LIGHT

《光之顏》

創作/ Karunesh
製作/ Meistersinger Musik
發行/ Nightingale

◆活潑的旋律與愉快的和聲有如一道神奇閃閃發光的音響瀑布！

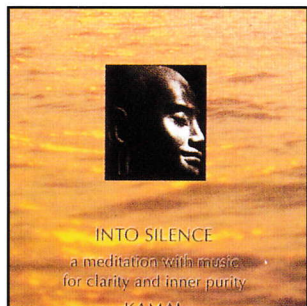


NO.9 TRUE STORIES

《真實故事》

創作/ Kamal
製作/ Meistersinger Musik
發行/ Nightingale

◆輕巧溫心的排笛、鋼琴、豎琴和印度西塔琴、小提琴，清新絕佳的音響色彩效果！

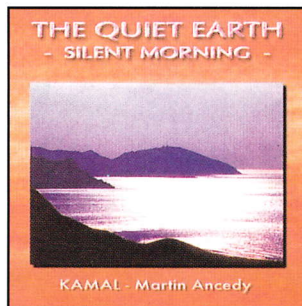


NO.5 INTO SILENCE

《靜、靜、靜》

創作/ Kamal
製作/ Meistersinger Musik
發行/ Nightingale

◆在一個鐘頭的洗滌中將把您的身心作澈底的洗淨！讓靜！安祥！和平！充滿您的全部！



NO.10 THE QUIET EARTH SILENT MORNING

《靈氣》

創作/ Kamal
製作/ Meistersinger Musik
發行/ Nightingale

◆為您演奏出能釋放壓力，放鬆心情進而能由內心之平靜，驅動您我本身之能量的祥瑞之氣。

冰冷的遺傳工程實驗品

複製人

揭開了一個人類與異形生物的故事



報導／陳子帆

圖片提供／二十世紀福斯公司

The resurrection.

以冰冷的遺傳工程實驗品——複製人做為序幕，揭開了一個人類與異形生物的故事。

故事情節

在第三集中，蕾普莉中尉（雪歌薇妮佛飾），因被異形寄生而跳下煉鋼爐自殺。在這一集中，編劇則以日前西方的熱門話題——複製生物做為故事的起點。一羣軍方的野心份子結合科學家，在外太空的太空站內進行遺傳工程實驗，把人類和異形的基因綜合在一起製造出新的複製生物並飼養異形生物，用來鎮壓暴動。而新的蕾普莉便是在這樣的情形下被製造出來。這羣科學家利用

複製人作為異形的宿主，同時勾結太空的走私者擄獲活人作為異形寄生之用。當這羣走私客和軍方完成交易而留在太空站內時，實驗室中發生事故，使異形脫逃而在太空站內流竄，蕾普莉便帶著這羣走私客逃出太空站。

其間有異形追殺的驚險過程，同時也帶有一般科幻電影

續集的翻新手法。主角蕾普莉也一改前三集中扮演誅殺異形的正義使者，而以一基因雜有異形的複製人，半正半邪的角色出現，故與異形對立的感覺較前三集來得弱。而走私者中的女性生化機器人柯兒（薇諾那瑞德飾）卻被塑造成善良和正義的化身，其餘真正的人類則多半以醜惡的角色出現，野心的軍人、泯滅人性的科學家、貪婪的走私客等，而成為一強烈的反諷與對比。

思考主題

冰冷的太空艙，潮濕的地板，恐怖的異形，還有人面對死亡的恐懼，是這部片子給人的感覺，不過在蕾普莉和柯兒之間的關懷對待，異形生物在生產過程中，因為痛苦而需要蕾普莉的撫慰以及異形寶寶初生之後把蕾普莉當作母親般的孺慕之情，可以看見即使在黑暗恐懼的

環境中，生命內在的善性仍舊放出一絲的光明，即便如異形般的可怕生物。

佛法觀點

因此，也許世上沒有真正的壞人吧！異形之所以吃人，是因其求生存的本性使然；有人貪婪，也許在成長過程中，曾經極度缺乏過什麼；野心的存在，可能是沒有安全感；泯滅人性的科學研究，更是因思考及認知的狹隘所造成的。如此看來，所有的惡行都有其發生的原因，造作惡行的人往往是因為內心的恐懼、不安，認知的錯誤，以及外在客觀環境的不適當使然，所以也沒有不

可被原諒的理由。放下對善的執著，放下對惡的嗔恨與批判，也許可以讓生命慢慢地歸零，回到原點。

其實生命無時無刻都可以活在光明和喜悅之中，愛是人的本能，不是不能，而是不願意，為了自己所執著的事情而不願意，為了自己很在乎的東西而不願意，也許

有一天，我們會發現我們原先很在意的一切可能都是微不足道的，讓我們的生命浴火重生，走進光明喜悅之中。

一部電影七嘴八舌

■人類任意製造出原本不存在的物種，不知道會對這個世間造成多大的影響。

■我們實在沒有權利決定別的生物應該長成什麼樣子！

■如果違反自然定律來逞一時的私欲，最後終將自食惡果，為自然反撲的力量所吞噬。

■人類所製造出來的機器人，似乎比人類還有愛心，真是一大諷刺！☹

異形4 浴火重生

即使在黑暗恐懼的環境中
生命內在的善性仍舊放出一絲的光明

版面創意／陳子帆
完稿／Free

時事VS.佛法

《新聞焦點》↔《佛法觀點》

報導／連柱

版面創意／新新

完稿／Kerry



圖／二十世紀福斯提供

不論在那一個地方或國家
每天都會發生許多的事情
因為這是個無常的世間
而在這大大小小的事件裡
卻也透露了宇宙的訊息在其中
若能用心
必可學到生命的智慧

《新聞焦點》

- 香港發現的H 5 N 1 禽流感病毒，引起了香港人的恐慌，許多人因此不敢吃雞肉，使得雞隻大量滯銷，有雞農就建議撲殺全港的一百二十萬隻雞。香港有三名感染這種過濾性病毒的市民，因身體多種器官感染過濾性禽流感病毒，引致器官功能衰竭死亡而致命。
- 食用甲魚，台灣南部有一人感染已消跡的霍亂。
- 豬隻口蹄疫情再度復發。

《佛法觀點》

有愈來愈多的疾病起因，都來自肉食；相對的，素食則愈來愈受到許多人士的重視，美國防癌協會最新抗癌十五項守則中就有五項與素食相關。以素食為營養的攝取對象，不但有益健康，更可免於許多傳染疾病的感染，尚未素食者實應三思。



《新聞焦點》

- 南京大屠殺六十年——六十年前的12月21日三十萬同胞慘遭日軍大屠殺。

《佛法觀點》

殺戮是殘忍的，果報則更是可怕。許許多多的戰亂與災難都是因果的關係，明白這點，則不但惡不可為，善更應極力去做。

《新聞焦點》

- 世紀末大渾沌，約有一百四十人的台灣「上帝拯救地球飛碟會」信徒前往美國德州，準備等待上帝現身，用飛碟來接走他們。

《佛法觀點》

金剛經的：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來」，瑜珈的Yoga（相應），禪宗的「不立文字」，維摩詰居士的示現……等等，都是在破除外相的執著，所謂「修修修心」，其實到那裡，都有佛菩薩。



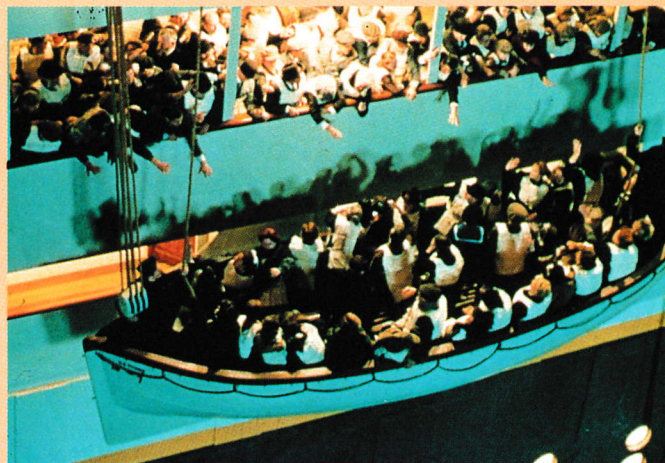
圖／明日帝國 聯美影業提供

《新聞焦點》

- 今年以來，聖嬰現象特別顯著，各地氣候紛紛出現反常，不該冷的地方下大雪，造成災害；美國西岸洋流變暖，影響到海洋生態，各國紛紛研討如何改善之道。
- 西班牙洪水成災，上千居民撤離西班牙最近由於連續下大雨，排水不及，釀成嚴重的水災，尤其是南部的塞利維亞城附近，所有的房屋以及道路，幾乎淹沒在大水裡，大約一千名的民衆最後是藉助直升機，才得以安全的撤離。

《佛法觀點》

廣欽老和尚言：「災難愈來愈多了」。是啊！一切外在的變現都是人們內心的投射，內在不慈悲，不善良，感招到的就是愈來愈多的災難與不幸。這時再多外在環境的防範與補救，都不及內在的改進來得快啊！



圖／鐵達尼號 二十世紀福斯提供



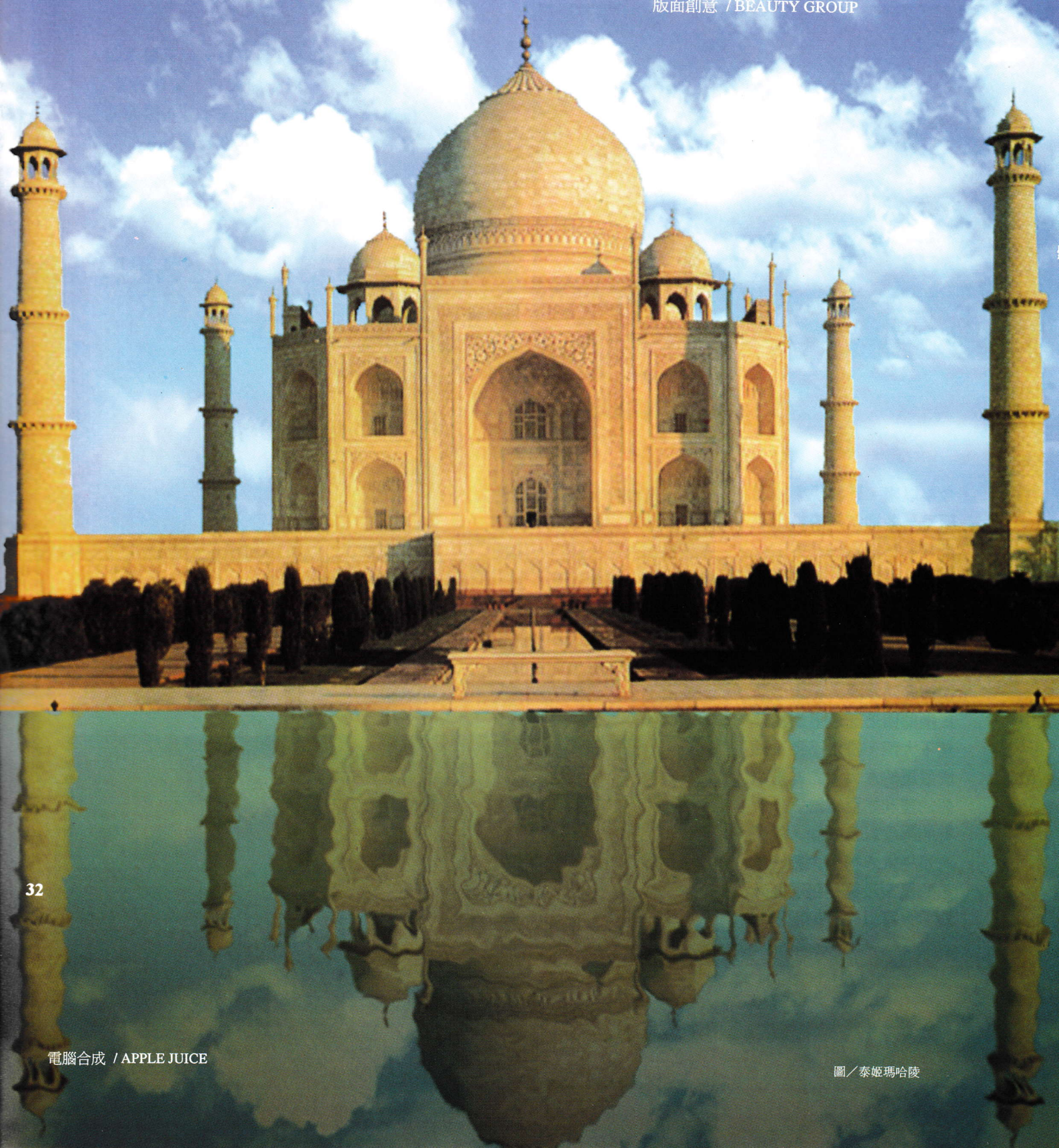
圖／鐵達尼號／二十世紀福斯提供

特別專題
SPECIAL REPORT

印度美學流行風

專題製作 小組 / 彭維廷、黃連盛、吳敏卿

版面創意 / BEAUTY GROUP



別懷疑！印度人的美學造詣

Don't Doubt！印度人的精神文明

India！這個過去西方人眼中的落後國家

現在！正以其獨特的藝術品味、

超絕的心靈美感，

走在世界流行時尚的尖端

從彩妝到紋身彩繪，

從服裝到流行飾物、

從外在美到內在美的追求，

究竟印度美學具有什麼樣的神秘特質，讓世界各地的人們趨之若鶩

佛法！這個古老偉大的印度精神文明，又為什麼能在廿世紀末的今天，

依然為每一個追求真善美的心靈所渴慕

現在！就讓我們興奮的準備接受India的震撼吧！

FASHION ONE：印度美學風格——

繁複華麗，奇巧眩目

FASHION TWO：佛學、色彩學——

正雙雙風靡全世界！

FASHION THREE：服裝篇——

國際時裝秀正發燒！

FASHION FOUR：紋身彩繪篇——

好萊塢明星的新時尚！

FASHION FIVE：彩妝篇——

強烈濃郁新風格！

FASHION SIX：飾物篇——

繽紛外相、美麗心情

FASHION SEVEN：結語——

內在美與外在美均衡之追求





印度美學風格——繁複華麗、奇巧眩目

文／陳守強（美國科羅拉多州立大學碩士）

版面創意 / BEAUTY GROUP

完稿 / MILK

印度藝術之美，美在它對生命本質永恆的探索！
繁複華麗、奇巧眩目的背後，
其實是一顆單純的宗教心靈！

一、上古時代

印度河流域文化（3000～1700 BC）首先在哈拉帕與莫罕達羅古城被發現。「印章」是這個時期最典型的藝術創作，印章上所雕刻的圖文變化多端、形象優美。

二、佛教文化時代

*無偶像崇拜的孔雀王朝（324～298 BC）

阿育王開鑿石窟、樹立石柱、刊刻詔令、建造佛塔。主要雕刻象徵物有：三叉杖（三寶）、獅子（釋迦族）、法輪（說法）、蓮花輪（智慧）、足印（佛身）、菩提樹與佛座（悟道）、宰堵婆（涅槃），在藝術表現上還有「佛本生」和「佛傳」。

*佛教哲理藝術化的巽伽王朝（185～73 BC）

藝術以石窟寺、禮拜堂、佛塔為重點。雕刻藝術附屬於這類建築物，試圖透過藝術品的語意與視覺象徵，來表達佛家哲學對宇宙生命的看法，以巴乎特佛塔最具盛名，它保存了早期的圖像母題。



◀ 卡利卡利舞者

圖片提供／台灣英文雜誌社

* 創造曼荼羅的案達羅王朝

(184 BC~79AC)

佛教藝術仍以建築藝術為中心，以桑祺佛塔著稱。古代的佛塚已轉變成「宇宙山」，四門朝四方為聖地入口，大圓塚內存「佛舍利」象徵生命的種子；巡禮須由東門按順時鐘方向，以符合宇宙運行的規律。

* 錢幣上鑄佛像的貴霜王朝

(100~320 AC)

大乘思想興起促使圖像學藝術不斷擴充，佛三十二相、彌勒像、觀

音像與文殊等菩薩像出現。有兩大雕刻中心，一為犍陀羅，另一為秣菟羅；前者深受希臘、羅馬文化影響，後者則代表印度本土文化。

* 佛教美術黃金時代的笈多王朝

(320~600 AC)

雕刻中心為秣菟羅與鹿野苑。王朝擴建那爛陀寺成為世界最大的佛教研究中心，以無著與世親的學說為主，佛教藝術與佛教思想結成一體，哲學、雕刻與繪畫同步發展到非常完美的地步。

* 菩薩頭頂著佛的帕拉王朝

(800~1200 AC)

密教思想興起，造像都有密教儀軌特色，同時，印度教與佛教的神祇、圖像與儀軌逐漸互用，最重要的建築工程是菩提迦耶的大菩提寺。觀音被譯為「蓮花手菩薩」，頭冠上頂著本尊阿彌陀佛的坐像。

三、印度教文化時代

* 三頭六臂多神崇拜的印度教

印度教崇拜的神非常多，主要為梵、毗濕奴與濕婆神，分別代表創

佛學流行全世界

佛學已成世界顯學

當你的電腦連線進入台灣的《GAIS蓋世引擎—台灣網頁搜尋服務》，請輸入「佛」字，那麼，不到幾秒鐘，15,239筆相關資料即將出現在你眼前，從嚴肅的《日據時期台灣佛教與齋教關係之探討》，到一般性的解釋《五方佛》都有。如果你連線到美國digital公司，

利用其《AltaVista Search Network》，同樣輸入「Buddha」，那麼，也是不到幾秒鐘，11,473與佛有關的英文文件也將一一陳列，從探討《佛陀覺悟之意義》，到介紹《永恆的佛陀》，每一篇的篇名都能引起人興趣。

登錄在美國YAHOO（雅虎）的佛學網站包括：藝術類4站、新

聞及媒體類9站、機構63站、淨土8站、佛教教學與經典8站、小乘18站、藏傳佛教82站、禪宗88站，還有一些站台還來不及調查分類；任何話題，只要你找到關鍵字，幾乎都可搜尋到相關文獻，「佛學」在宗教研究領域裡已經是一門顯學，而「佛學」真的已經流行全世界！

造、護生與毀滅三種宇宙力量，三者合一便稱為全能濕婆，由於神教色彩濃厚，故建築雕刻出現複雜的三頭六臂或多頭多臂像，且手持之物變化很多。

印度教各派都有獨特表達方式，透過重組重新詮釋神話，以達創新目的，因此，神像面貌與神廟形式一直在改變。因為廟宇是宇宙縮影，所以人生百態都要表達，藝術家便完全不受拘束的表現其創造力。

* 達忘我境界的印度教美學理論

印度教的美學理論以吠檀多哲學為基礎，肯定神像有美感性質，觀賞者對藝術品的欣賞要徹底投入，以達忘我境界，正同信徒拜神時，因遺忘自我而進入神我，藝術家透過形式秩序與技巧將美的感應力激發出來。

四、回教文化時代

* 半印半回的回教藝術形式

回教寺廟建築都面向麥加，其結構富有數理比例概念，輪廓清楚明確，窗戶多而高，室內明亮清澈，沒有神祕的動物或人像。十二世紀期間，回教所到之處，印度廟蕩然無存。隨後才改變態度開始「涵化」，即拆下印度廟的建材改建回教建築，最後乾脆在回教建築上加上半印半回的裝飾。結果兩大文化結合為一，可稱為「印回藝術」。此外由於戰爭需要，軍事建築因此極為盛行。

* 匯合眾流文藝之蒙兀兒帝國

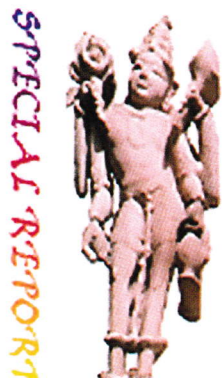
十六世紀蒙兀兒帝國建立，印回文化融合達光輝燦爛之境。新蒙兀兒畫派，係結合印度繪畫與波斯細密畫的一種集體創作，最精彩的蒙兀兒繪畫是歐洲、波斯和印度藝術的混合體，歐式的深邃空間、波斯式的細節和印度式的激情一氣呵成。

五、現代繪畫

印度現代繪畫依技法特性分為「線描」（源自傳統北印細密畫）、「塊塗」（源自西洋畫）與「線繪」（源自石窟壁的原始繪畫）三大流派。印度藝術教育努力脫離英國系統的第一步，便是回到印度傳統，表現傳統感情，運用傳統風格。更具體的說，就是必須有傳統的精神與倫理。

六、結語

印度藝術源遠流長，四、五千年來，匯聚了古文明、佛教、印度教、回教與西洋風格。巧思加上變化，優美加上精密，層層累積、相加與融合，終於孕育出今日具有繁複華麗、奇巧眩目獨特風格的印度美學。





印度美學流行風

Fashion Two

佛學・色彩學—— 正雙雙風靡全世界！！

佛學是生命原色的闡述、生命中的美學，
色彩學則是生命活力的詮釋、
生活的美學，一個純淨、自然、內斂，一個熱情、活潑、外放

文／黃麗文

版面創意 / BEAUTY GROUP
完稿 / CO

新趨勢流行——學佛

佛教徒，一般給人的印象是莊重、嚴肅而沉穩；佛學，則是枯燥、艱深、難懂；講到學佛，大概是吃齋、唸佛、要不就到寺廟裡念經、坐在那兒不知在做什麼。看似不好玩的佛學，為何正為我們所看齊的西方，反趨之若鶩呢？

佛法影響無遠弗界

釋迦牟尼佛（約624～544B.C.）創始佛教於印度，至其涅槃時門徒並不多。然，今日雖在印度佛教徒僅佔不及百分之一人口，但佛陀所致力宏揚的憐憫、互愛和和平，對於印人之價值判斷，實產生潛移默化的絕大影響，並早已融入印度人的精神生活之中。而後佛法的遠播中國、東南亞更成了世界四大宗教（印度教、佛教、基督教及回教）之一。

外行人看熱鬧，內行人看門道

除了早期印度及敦煌佛教文物大量被歐洲各國所收藏，促成他們對佛法及藝術深入研究外，近年更由於全世界人道主義聲援西藏流亡政府，使藏密佛教走進了西方世界，同時意外地亦為驚覺科技文明卻帶來精神文明開倒車的部分西方人，帶來新生命力。於是佛法也正深深吸引全世界越來越多人注意及好奇。

◀ 阿陀石窟中的壁畫作品
圖片提供／台灣英文雜誌社



佛法的深廣內涵是萬物實相

當科技無止盡地進化，唯人們仍無能為力的事是對生命的恐懼及情緒問題無法解決。佛法的中心思想便徹底而清楚談到這些，並教人們如何解決。雖然西方一向以科學先導而自傲，但他們實事求證的精神，使他們更客觀來接納佛法深奧學理。更可愛的是他們認真而努力去求證，正也契合了佛法身體力行的實踐。真理是遍一切處，適用所有時空人物，佛法有八萬四千種法門，這可讓好求證的西方世界研究不完，而經他們的「驗證」，相信佛學的大智慧更能攝受全世界人心。

民族文化大熔爐

談到印度色彩，便要瞭解一下印度的民族內涵。

印度為一極富變化的國家，舉凡國土民情、民族服飾、文化、地形與氣候、藝術與建築，都能呈現出令人目不暇給的萬千風貌，深深吸引住每一位遊客。特別是宗教信仰為印度傳統中極重要的一環，在這文明古國一直是世界各大宗教的匯集之地，其他地域性宗派更不計其數，歷經多年這些異教也早已融入印度文化。

多元的民族性情用色豔麗飽滿

印度教的包容性與多元性，常被喻為「世界宗派的博物館」。其層面也非常廣，一方面非常注重形而上學的思考，一方又有許多民間祭儀，以安撫樹精或動物神。另一衝突的例子，則是單一主義與多元主義並進，如一面厲行種姓制度，面又能包容其他宗教。多元主張固然使教派失卻精確性，但該教之所以能夠深入民間正是因為其兼容並蓄的偉大精神。其印度教義，深深地影響著印人的所思所行，表現出富麗的印度傳統。隨著時代演變，印度教寺廟的建築日趨華麗精細，不僅是信仰重地，更是社交與生活

的重心。總之，宗教豐富了印人生活，使得印度在詩歌舞藝各方面表現斐然。

印度色彩的語言

人類對基層色彩的喜愛，及原始基本原色的運用，呈現出對高彩度的生命熱情及樸拙性情。而印度人的民族性也如實地反應在生活色彩視覺意象上。在印度，色彩可以稱得上是鮮活民族性表現方式之一，一如最早的一場地方藝術劇堪拉得維喬它帕德哈雅（Kamladevi Chattopadhyaya）所言，每一個顏色都有其傳統、感情內容以及豐富的意義。

「紅色是婚姻與愛情的顏色；橘色、蕃紅花色，則是赭土以及棄絕土地的瑜珈的顏色；黃色是春天芒果花、蜂巢、南風，以及戀愛中小鳥的熱情啁啾的顏色。藍色、靛青色，也是牧童之神黑天的顏色，有這個顏色的神正居於新成形的雲端，沉睡於降雨的黑暗之中。即使是最偉大的神也有自己的顏色——佛陀為紅色、濕婆是白色，而黑天則是藍色。」就連國旗也深具宗教意義，橘色代表印度教、綠色象徵回教、白色則是其他各宗教的代表。

人類天生對美的需求帶動流行

美的喜好是人的天性，更何況這富有生命熱情的印度色彩帶有充沛而震撼人心的活力，豈會被遺忘。今日，印度的色彩學也正風行全世界了，您感受到了嗎？

來自印度的佛學及色彩學

佛學是學修心，其實，想想佛菩薩不是常身上衣飾五彩繽紛，只要不執著外在，美一下是無妨。而且修行修心，心美了，自然也就以外在藝術之美禮讚諸佛了。如敦煌佛教藝術，也是用色富麗以供養諸佛。印度人有著純淨的心靈、熱愛生命，使用顏色自由奔放，這樣內外皆美自然要風靡全世界了。



圖片提供 / ROOPAM

▲印度人的民族性如實地反應在生活色彩視覺意象上。

佛學流行全世界

最完整的「第一手佛教古文物收藏」在「歐洲」

西元十九世紀，歐洲考古學極為發達，英、法等國的探險隊挾其強大國力四出尋找代表人類各期文明的古文物。中國佛教偉大寶藏「敦煌石窟」即是英國人史坦因爵士所發現。如今，數以萬件以上的印度與中國佛教古文物，多存放在英、法、德等國的博物館中。由於他們擁有許多第一手文獻，甚多至今尚未公諸於世，因此，除博物館外，先進的佛學研究計畫也有不少。英國倫敦大英博物館：<http://www.british-museum.ac.uk> 大英博物館對世界四大古文明的古文物均有極為豐富的蒐藏，其中即包括古印度與中國佛教文物在內，大都放在各樓層的B展覽室「西亞文物」與F展覽室「東方文物」中。為了發展古文物的先進研究技術，1994年9月，該博物館已成立專責研究中心。其中有關敦煌破碎卷軸的修復技術，便是重金禮聘日本裝裱師父前去指導，他們對維護文物可謂用心良苦，令人佩服。

SPECIAL REPORT



Fashion Three

服裝篇

圖片提供 / ROOPAM

國際伸展台上印度服裝正發燒！

從印度到紐約並不遠
時裝秀上零時差
咱們一起去看秀吧！

38

文／吳敏卿

版面創意 / BEAUTY GROUP

完稿 / APPLE JUICE

金色蓮花

(一)印度服飾之特色

印度服飾涵蓋很廣，地理環境複雜，種族繁多，是其主因，從早期阿利安人，希臘文化至近代回教的傳入，一次次將各種不同的文化特質溶入印度的生活中，所以多變是印度服飾的特徵，宗教性及地域性則表現了印度服飾的包容度。

印度服飾給人的第一印象是色彩鮮明，沒錯，正因印度的染織技術發達，各種色彩豔麗，種類繁多且件件精美的染織品都可稱之為藝術品，而上面的刺繡更展現了多變的地方色彩與印度傳統美學。

在氣候炎熱的印度，對色彩的敏銳度相當強烈，以印度最聞名的沙麗為例，它雖只是一塊布，但因色彩豔麗，纏繞方式既獨特且優雅，因此在各民族服飾中，具有難以抗拒的神秘美感，無怪乎近期流行服飾正吹著濃濃的印度風。

(二)設計師有效運用印度服飾的特質，於時裝設計

就引導潮流的專業設計者而言，印度服裝之所以吸引人是因為它很美麗、純真、自然、色調與珠寶、飾品等融合度極高，現今的流行設計師對環境有著非常強烈的感受力，希望藉由回歸自然的感覺，改變一般人的習性，所以崇尚自然的印度服裝對設計師而言，自有其不可言喻的吸引力。印度服裝亮麗，不尋常的特色，由濃厚，完全的色澤上表現出來，在如此強烈的視覺效果中，設計師嘗試將藝術帶入服裝中。於是全新風貌的新潮印度服裝呈現世人眼前，既保留印度服飾的傳統美感，也加入了新的生命，與現代人完全契合，所以，只要是美的事物，它不會褪流行，正如——

伸展台上持續發熱的印度風華。

◀ 印度沙麗馳名全球，它雖然只是一塊布，但因色彩豔麗；纏繞方式既獨特且優雅，具有難以抗拒的神秘美感。

SPECIAL REPORT





佛陀時代的衣著～

網路訪談：

Chantal Boulanger 女士

◀ 白色是印度人最偏愛的選擇，自古而然，“大唐西域記”玄奘早有記載。
圖片提供 / Little India

1. 據我們所知，在印度有四個種姓。他們在佛陀時代要穿怎樣的衣服？在形式與顏色上有何不同？

我們關於種姓與服飾之間的資料很少，從古代佛陀紀念碑上雕像的觀察，我發現描繪中的低等人穿的衣服是veshtis（一種布裙）而不是dhoti。關於這個，在我所寫的書中的最後一章有所解釋。

2. 現代的印度人頭上都圍有頭巾。在佛陀時代情形如何？

頭巾在佛陀時代就有，但那時的圍法與現代的圍法相當不同。他們經常只將頭巾圍繞著頭，而讓頭髮露在上面。

3. 印度婦女甚麼時候開始穿裙子的呢？因為我們問在台的印度人佛陀時代的婦女穿甚麼，答案是裙子，而這與你的答案相反。

印度教與耆那教禁止縫紉。使用針被認為是一種暴力，針相當是武

器（我知道這聽起來難以說服，但有文獻指出縫紉與暴力有直接的關連）。從這方面而言，在佛陀時代是可能的，而且佛陀有非暴力的戒條，佛陀也會拒絕使用縫製的外衣。裙子是在8世紀由回教傳入印度的，先是傳到印度東北部，最近才傳到南印度。在印度古代（16世紀以前）的雕像中看不到婦女穿裙子的（除了由草或樹葉作成的，但那是相當不同的）。小短衫（是縫製的）很少出現，最經常看到的是穿在戰士身上。戰士（畢竟它們與暴力有關）是唯一穿縫製的外套作為基本的衣服，而這甚至在5世紀以前是沒有的。

4. 在佛陀時代人們穿鞋子嗎？

在某些情形下他們會穿。你曾看過修行人穿木製的鞋子嗎？那就是佛陀與他的信眾穿的。那時也有皮鞋，但大部分是給戰士穿的（皮＝暴力）。

5. 你會看過電影《小活佛》嗎？影片裡，佛陀未出家前穿有一件相當漂亮的衣服。在佛陀世代那是正確的穿法嗎？那是否適合像維摩詰這種有錢的人穿？

我曾看過那部電影，裡頭衣服與珠寶並未給我有多大的印象。我認為整個衣著的研究不足（或許他們認為不需精確）。整個衣服與珠寶是埃及、中東與16世紀東北部印度服飾的混合。顏色也許是好的，因為人們在印度總喜歡亮麗的顏色。人們使用許多珠寶，有時也有珍珠縫在他們披的衣服上。

我想，如果想精確的話，西元前二世紀的Barhut與Sanchi雕像是你們最好的資源。他們是距離我們最近的資源。🙏

▶ 印度人總喜歡亮麗的顏色。
圖片提供／台灣英文雜誌社





紋身彩繪篇——

好萊塢明星的新時尚

文／連柱

版面創意 / BEAUTY GROUP

完稿 / CO

復古，是今日的流行趨勢之一，東方的許多古老傳統則是這股復古之風的焦點。

要成為流行，在今日而言，必須夠炫，夠酷，夠前衛，要達到這幾項年輕人的需求，

就屬近日在美國好萊塢、紐約颳起流行之風的印度紋身彩繪了。

印度是一個修行氣氛很濃厚的國家，它的許多傳統也多半與宗教及修行有關，

紋身彩繪這項古文明與美學結合的一項傳統藝術，

其中也蘊藏著一些與修行相關的特質，這也是我們在談印度美學流行風時所特別關注的。



一、紋身的歷史紀要

說起紋身彩繪（Tattoo），那麼就要先回推到1991年10月出現在世界各大報的一則頭條新聞。這則新聞報導提到人們在奧地利與義大利之間的山區發現了一具5000年前銅器時代的冰凍屍體，這具屍體不但保存的相當完整，更特別的是在他身上發現了多處的紋身，這項發現讓人們發覺紋身這項特別的人體藝術竟然在5000年之前就有了。

其實，在此發現之前，人們在許多地區就曾被發現了許多身上有紋身的木乃伊，其中在埃及發現的紋身法老王是最有名的，只是在年代上較前面那具冰凍屍體來得晚。除了古埃及之外，世界其它地方，例如南美的印加文明也有許多的紋身木乃伊出土，因此以歷史而言，紋身這項藝術是相當久遠的。

那，遠古時代的人們為何要紋身？這個問題答起來就比較複雜，因為每個地方的紋身所代表的意義都不盡相同，以埃及而言，不同的木乃伊身上所代表的象徵意義就不同。以保存最好的阿姆內（Amunet）木乃伊而言，她是象徵愛之女神的哈陶爾女神（Hathor）的祭司，在她的身上可以很清楚的在手臂的部分發現有平行的條紋，在肚臍之下更有橢圓形的圖形。這些圖形也在許多雕像上發現，埃及古物學家認為那是一種繁殖與恢復青春的象徵。較特別的是在埃及出土的木乃伊上發現有紋身的大都是女性的木乃伊，而那些有紋身的女性雕像被稱為「死者的新娘（brides of the dead）」，同常是與男性的木乃伊埋葬在一起，有象徵復活之意。

在利比亞所發現有紋身的木乃伊，則與崇拜太陽有關，此外紋身的木乃伊身上也發現有當時象徵戰神



▲除了作為化妝顏料之外，指甲花還具有醫療血崩、頭痛、溼疹、結腸癌、肌肉收縮、菌類感染等作用。
圖片提供 / Afrozaa

尼斯（Neith）及樂神貝斯（Bes）的紋身，其中樂神貝斯如果被放在床的上方時則象徵驅魔的意義。

在希臘及羅馬，紋身所代表的意義就大大的不同了，紋身被認為是一種野蠻人的象徵，並且被用來作為奴隸與犯人的標記。紋身也有被用來對死去之人的紀念之意，紋身流傳到日本，則成為一項特有的人體彩繪藝術。

二、紋身彩繪在印度

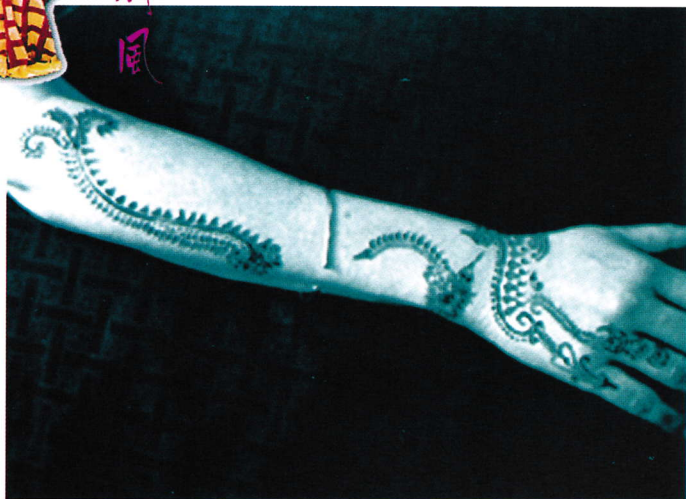
至於紋身在印度呢？紋身彩繪在印度稱為默汗第（Mehndi），流傳到西方後被稱為指甲花紋身彩繪（Henna tattoo），因為所謂的默汗第（Mehndi），是指將指甲花的樹葉製成原料後，用以裝飾手與腳的一項象徵好運的傳統藝術。此外，又為何有紋身之稱？因為它具有一種暫時性的紋身效果，同樣也能讓圖案留在身上一段時間，但又與傳統針刺的永久性紋身不同。

指甲花的妙用

印度紋身彩繪所用的指甲花是一種小灌木，高約3-5英尺，花的顏色是淡粉紅色，主要生長在氣候炎熱及乾燥的地方，例如：印度、伊朗、巴基斯坦、馬來西亞、埃及、摩納哥、蘇丹、北非、亞洲及中東等國家。它的花可以作為香水，樹最上層的葉片被用來作為手與腳彩繪的顏料，其餘的部分則用來作為染頭髮的顏料。

除了作為化妝的顏料之外，指甲花還具有幾項神奇的妙用：在炎熱的天氣裡，如果將指甲花放在手掌及腳心的部位，則指甲花具有冷卻的功效，這尤其被使用在懷孕的婦女身上。在醫療方面，指甲花被認為具有治療血崩、頭痛、溼疹、結腸癌、肌肉收縮、菌類感染等作用，是極具實用價值的植物。

至於甚麼時候開始使用指甲花作為化妝品的呢？事實上沒有很確切的答案。因為幾世紀來種族的遷徙與文化的交流，讓人們對這項傳統的起源不容易確定。但相信有至少5000年的歷史。有些歷史資料證明它來自印度，但也有些資料宣稱是在中東及北非使用一段時間之後，才由蒙古人在12世紀時將這項傳統帶到印度。



▲ 印度的彩繪紋身是細的花邊、花紋或渦旋狀的圖案。圖片提供 / Bryant



▲ 在印度，結婚前一天，新娘的手掌與腳皆以指甲花彩繪。圖片提供 / Bryant

最早使用指甲花作為裝飾顏料之一的是埃及，人們所熟知的是用在製作法老王木乃伊之前的手指及腳指彩繪。在埃及附近的幾個地區，都有同時或獨立的使用指甲花作為裝飾或化妝品的紀錄，因此這也是難以辨知其起源在哪裡的緣故。

使用指甲花作為裝飾所呈現出來的藝術，隨著國家、文化與宗教傳統的不同，而有不同的展現。一般而言，阿拉伯國家的彩繪紋身是一種大的花紋圖樣，印度的彩繪紋身則是細的花邊、花紋或渦旋狀的圖案，非洲地區的圖案是大且粗的幾何圖形。阿拉伯地區只在手及腳做局部的彩繪，印度則涵蓋整個手及腳。非洲地區的彩繪顏色是黑色的，而亞洲及中東地區的彩繪顏色是略帶紅色的棕色。

婚禮上的指甲花彩繪—— 新娘定力的考驗與婚後幸福的指標

在印度，指甲花彩繪是新娘結婚前一天的一個非常重要的活動，它是新娘16項裝飾之一。結婚前一天，新娘的朋友與親戚都齊聚前來幫忙，新娘的手掌與腳皆以指甲花彩繪，整個過程是一項藝術，因此有時還必須請一位專家來協助，整個彩繪除了顏色是愈黑愈好之外，也要讓它能在手及腳上持續較長的時間，因為：

1. 彩繪的顏色愈黑，表示新娘的婆婆會愈疼愛她。
2. 只要彩繪還在就不用作任何家事或煮飯。

所以人們當然是要儘可能的花時間在上面。此外，也有一說是在婚

禮之前，女孩子們會齊聚去新娘的家，在那個時候，她們要協助幫忙讓彩繪的設計圖案完成，來讓新娘未來有一個好的婚姻生活。另外一個習俗是要讓新郎在複雜的圖案當中找出他名字的第一個字母，然後才能完成婚禮，這其中的原因之一是要讓新娘與新郎增加彼此認識的機會，因為有些婚姻是家長安排的。

在彩繪的過程當中，最需要的是定力與耐力。如同一個修行者一樣需要有定力與耐力來面對一切的考驗與難關。以印度新娘的彩繪而言，塗在手與腳上的指甲花顏料必須等到它乾且變硬才能將圖案印在皮膚上，這段時間通常需花三到四個小時。此時，新娘必須靜靜的坐著，這就是一個定力與耐力的考驗。

佛學流行全世界

最完備的「全球網際網路佛學 虛擬圖書館」在「澳洲」

澳洲「亞洲太平洋線上研究」：
<http://www.ciolek.com/>

本站原始設置單位為國立澳洲大學，有3個「全球網際網路虛擬圖

書館」與佛學研究緊密相關，即「佛學研究」、「西藏研究」與「禪宗佛教研究」，分述如下：

(一) 佛學研究：<http://www.ciolek.com/WWWVL-Buddhism.html>

本站從1997/6/1至1997/12/26止，半年內我是第34,395位進站使用者，足見其熱門程度。提供本站

資訊的全球專家資訊站台有320個，充分顯示其視野宏觀。所提供的資訊項目包羅萬象有：佛教研究網路資源、佛教主要WWW站台、佛教文獻輸入與翻譯計畫、佛教Gopher與FTP資源、佛教研究資料庫、電子信件與期刊、全球佛教機構、佛教藝術等。從事佛學研究者，這一站是非到不可的站台，但



▲ 對於一個在進行彩繪的人而言，是一種冥想Meditation。圖片提供 / Bryant

由於指甲花的冷卻效應，此同時也能降緩新娘的緊張。以前面說如果新娘的彩繪愈黑會愈受到婆婆的疼愛來說，那麼從新娘必須坐在那裡三、四個小時顏色才會變黑而言，這樣一個有定力與耐力的媳婦自然會受到婆婆的疼愛。整個彩繪過程，如同一位印度人所說：「對於一個在進行彩繪的人而言，是一種冥想（Meditation）」，也可以說其過程不僅對新娘而言是一個耐力與定力的考驗，執行彩繪的人也是在做的如同修行者的專注訓練，故稱之為冥想（Meditation）了。

指甲花彩繪DIY

基本上，要做指甲花紋身彩繪（Henna tattoo）必須準備下列東西：

1. 指甲花樹葉或作成的粉末
2. 茶葉包
3. 檸檬
4. 植物油（由加利樹油，橄欖油）
5. 熱開水

進行彩繪之前，要彩繪的部位要先清洗乾淨，可用檸檬擦拭，讓毛細孔擴張以吸收彩妝。接著，將指甲花葉研磨成粉末（或現成的粉末）放入一個碗內，滴進幾滴油，然後緩緩的加入少量的熱開水，將之攪拌成像牙膏一樣，不太稠也不太稀。這時候的膏狀物是深綠色的，當完成整個彩繪過程之後，留在皮膚上的是淡橘色或紅棕色。

如果要讓它成為較深的顏色，可將泡好的茶與顏料混合，然後將兩者混在一起放隔夜，隔日早晨如果變乾了，再加一些水讓它恢復成膏



▲ 波西尼亞人早期彩繪紋身

圖片提供 / Steve Gilbert

狀。利用厚紙板做成一個圓錐型的容器（前端尖，後端圓），然後將前面的膏狀混合液填到容器內，再來就是根據設計圖案，將顏料膏塗上。也可以先將圖案先畫在皮膚上，然後用牙籤將膏狀的顏料描繪在圖案上。

最後讓膏狀的顏料留在那裡隔夜（2—12小時），等到整個膏狀物乾了之後，再將乾了的顏料刮掉，這時就可看到整個設計的圖案。顏料膏停留的時間愈長，最後的顏色愈深。在彩繪時也可用檸檬糖水去擦拭皮膚讓它顏色變
紋身彩繪一般可維持2至4週。

小心逛暈了頭。

(二) 西藏研究：<http://www.ciolek.com/WWWVL-TibetanStudies.html>

西藏流亡政府對歐美各國研究佛學產生極大的影響力，達賴喇嘛獲得諾貝爾和平獎並受到各國元首的禮遇便是明證。電影《小活佛》的大受歡迎，歐美影視名流的皈依佛教

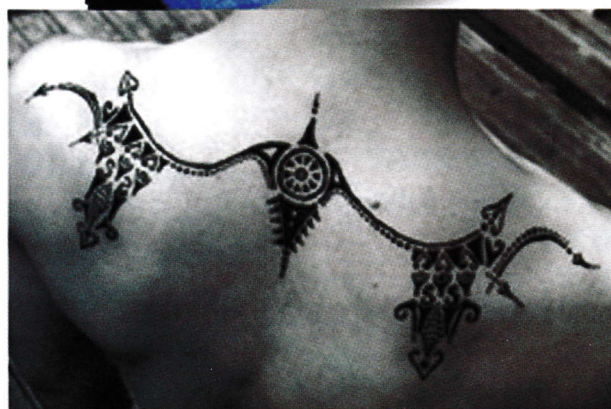
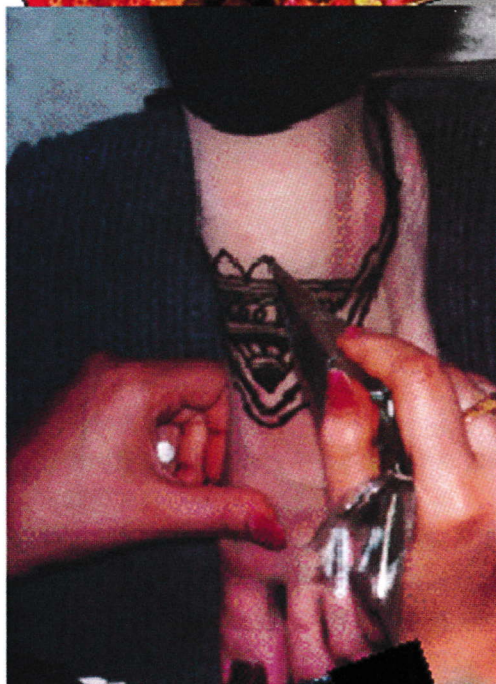
，西方媒體的大肆報導，再再起了推波助瀾作用。本站我是第18,326位造訪者，從這裡可以連結到包括：寧瑪巴、薩迦巴、噶舉巴、格魯巴等藏傳佛教四大教派的網站。此外，全球有173個站台負責提供相關資訊與影像。

(三) 禪宗佛教研究：<http://www.ciolek.com/WWWVL-Zen.html>

由於受日本鈴木大拙的影響，「禪」在歐美流傳已相當有歷史，本站我是第8,404位造訪者。本站網羅了不同派別的禪宗教法，蒐錄各種禪宗文獻，整理禪宗機構與研究單位名錄，登錄禪坐練習中心，還有禪宗佛教線上書店。此外，全球有154個站台負責提供相關資訊與影像。



▶ 在美國，知名影星紛紛在公眾場合展示身上的指甲花紋身，頓時之間，印度人的舊愛成了好萊塢新寵。



三、好萊塢新時尚—— 影歌星的新寵

在美國，印度花紋身彩繪或可用一句話來形容，「印度人的舊愛，好萊塢的新寵」。許多影歌星，例如：知名影星黛咪摩爾（Demi Moore），密拉索維諾（Mira Sorvino），「No Doubt」合唱團主唱關史蒂芬妮（Gwen Stefani），紛紛在公眾場合展示身上的指甲花紋身之後，頓時之間，這項印度的傳統成為流行的時尚，許多美容沙龍店在有利可圖之下也紛紛提供指甲花紋身彩繪的服務，價格從10到100元美金不等。除了年輕人之外，4歲小孩也都趕在流行的尖端，在身上進行這項彩繪。彩繪的部位除了手與腳，範圍也擴到肩膀，肚臍，背部、……等等地方。同時，為了方便，許多套件式的彩繪組件，也紛紛出現，整個一項傳統的藝術與美德，成了美國化的速成次文化。

何以這項人體彩繪藝術會成為人們的新寵？根據一項說法是，因為那是現代人做事的動機：看起來酷！。除此之外，彩繪過程不會有刺青的疼痛，不會永遠流留在那部位，可以更換圖樣，不會有刺青感染肝病的危險……等等都是造成其流行的因素。只是這股速成的流行會持續多久就不得而知了。

四、結語

雖然東方的傳統漸漸受到西方社會的重視，甚至成為流行，但流行與傳統習俗是不同的，前者是變動的，後者則是持續的。器物世間的东西總離不開「成、住、壞、空」四個階段，流行也如此，只是週期更短了。相對的，如果修行也是跟著流行走，講求速成，則這種修行是不可靠的。真正的修行，如同在印度的紋身彩繪，是一種定力、耐力與持續力的過程，必須是腳踏實地，實修實證的不斷的修，最終才能真正的開花結果，世間法的成功守則，不也是如此？

《資料與圖片提供》

Steve Gilbert "Tattoo History Source Book"

Medical Sciences University of Toronto

Jocelyne Smallian-Khan Mehndibeauty

<http://www.geocities.com/Eureka/Park/7445/>

Vivah Sambandhi

<http://www.vivahsambandhi.com/IndianWed.htm>

Bryant URBAN PRIMITIVE

<http://www.urbanprimitive.com/bodyart/main.html>

Matthew Wall LifeArt

<http://www.navel.com/gallery/mehndi-images/mehndi11.html>

Laura McCutchan, Lise and Marsha Knight

<http://www.parsons.edu/~lauram/morbidities/newhtm/mehandi.html>

Afrozaa

<http://members.aol.com/afrozaa/henna/patterns.htm>

圖片提供 / Vivah Sambandhi

Laura McCutchan, Lise and Marsha Knight

Matthew Wall

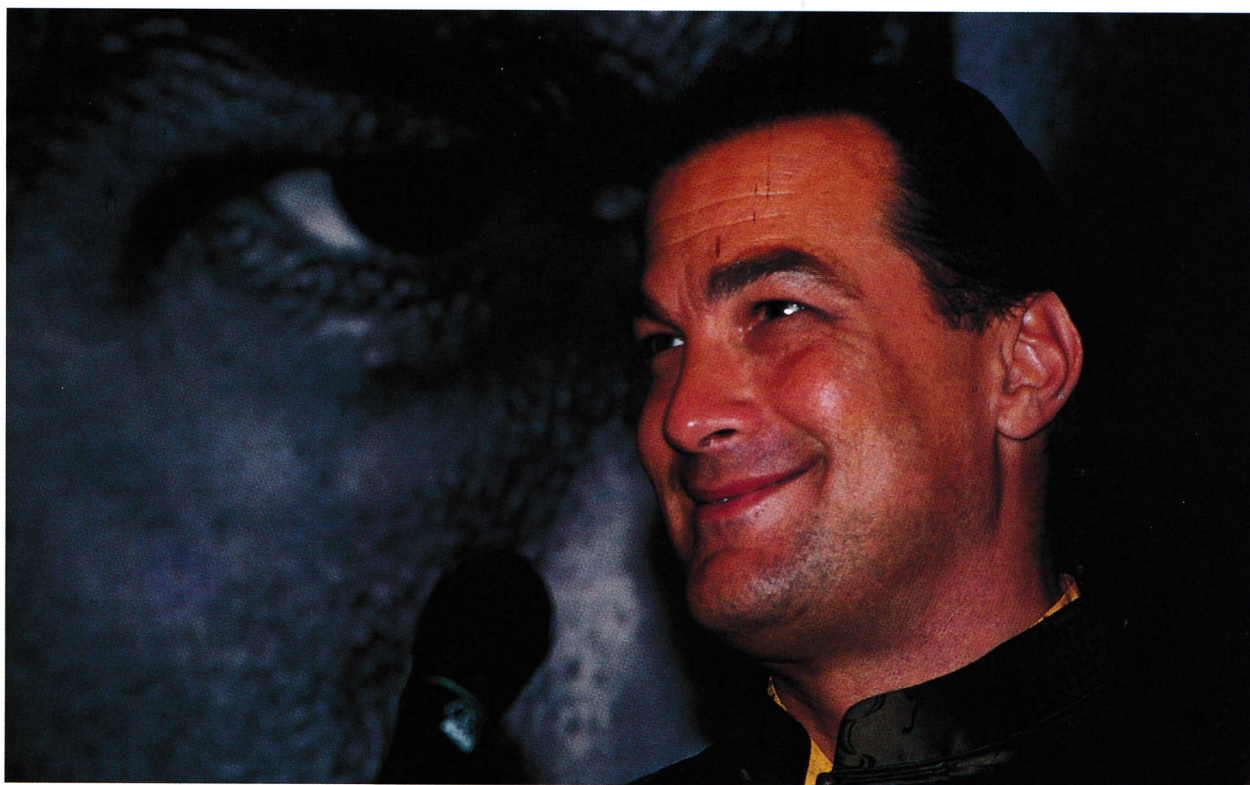
Bryant

好萊塢學佛明星點將錄

你知道嗎？佛法正成為好萊塢的流行顯學，自從大導演貝托魯奇的「小活佛」風靡全世界之後，馬丁史柯西斯的「達賴的一生」也即將上映，而許多好萊塢的大明星亦皈依佛教，成為虔誠的佛教徒。

例如在「空軍一號」中飾英勇機智的總統的哈里遜福特；而常以具正義感的功夫高手面貌出現的史蒂芬·席格則直言「我相信佛教的『緣』、『業』的觀念，這是多生多世的因緣，使我信仰佛法」，另一位大明星李察吉爾，則乾脆以實際行動，資助佛教書籍的出版，在好萊塢這個五光十色的電影圈，對於有心覺醒的人來說，並無礙於內在對真理的追求。

▲ 李察吉爾學佛不懈外，也襄助成立了有關弘揚佛法的基金會，從事出版佛書的工作。（李察吉爾在新片「絕對目標」中環球電影提供）



▲ 史蒂芬席格研習佛法多年，頗有心得。攝影／波爾



圖片提供／台灣英文雜誌社

文／素玉
版面創意／BEAUTY GROUP
完稿／銘泰

彩妝篇——

強烈濃郁的新風格

老酒新裝，簡單、自然、環保、典雅的傳統印度彩妝又重新站上世界舞台

愛美是人的天性，尤其女人；爲了擁有美麗的外表，可不惜犧牲任何代價。
但外表美麗的定義又隨時代的流轉而有所不同，例如唐朝流行豐腴，以楊貴妃最美，
甚至集三千寵愛於一身，到了宋朝要瘦如趙飛燕才叫美得沉魚落雁。

今日，引領世界流行趨勢的歐美，則以具神秘色彩及典雅的東方印度彩妝爲美。
我們從網路上採訪到蘇內娜（<http://www.indiaconnect.com/rajcreat/index.htm>），
她是一位印度「流行與生活」的作家，文章定期發表在印度的流行刊物上，
且在印度德里經營一家流行精品店。我們請她談談如此受到歐美流行人士青睞的——印度彩妝

1. 印度傳統彩妝的特色：

傳統上印度人使用天然自製的原料作彩妝，像指甲花、化妝墨／卡久粉（Kajal）、檀香木、埃及豆粉和鬱金根粉。化妝強調眼睛、手及腳的部位。鬱金根粉、埃及豆粉和檀香木是用來當做清潔劑。現代的印度彩妝，以強調眼部為基礎。再加上許多從西式商店買來的化妝品，並在其他部位做修正。現代的印度彩妝傾向於跟著西方走，特別是唇膏。

2. 一般人使用彩妝的材料

材料上，化妝墨是從油燈收集來的黑煙加上像油和樟腦為素材，指甲花則是來自一種植物的葉作成分。

3. 人們化妝最喜歡的顏色

土色及暖色系，因它適合南亞的膚色。

4. 印度與西方彩妝最特別的差異

特別強調眼部的妝。

5. 特殊場合的化妝

在某些儀式，像婚禮，有些額外的化妝會應用在新娘妝上，這通常會因區域的差異而有所不同。卡久粉（Kajal）也被塗在小孩子的臉或左耳後，以阻止惡魔將咒語下在孩子身上。

6. 化妝與宗教的關係

有些關係。傳統上，回教徒或西北地方的人使用化妝墨（Kohl powder）時，而印度其他地區則使用卡久粉（Kajal）。

結論：

印度一直給人有種神秘感，不只是歷史悠久，也是個高度的宗教信仰國家。而全球經濟蓬勃、工商業發達、人們與時間競跑的今日，歐

美人士開始想要回歸自然，過著簡單自在、有內涵的精神生活；東方的印度文化正符合這種需求，也因此印度美學重新被世人所青睞。當然自然典雅的臉部彩妝也不例外，雖然現西方化妝品大行其道，但要畫好一臉非常印度的妝，還是要用屬於印度獨特的天然原料，這也是先進國家努力倡導的環保概念。

從以上我們可歸納印度彩妝流行的意義：簡單、自然、環保、內涵，這不也是現代先知先覺者所追求的啊！！

佛學流行全世界

最龐大的「佛教原典輸入與翻譯計畫」在「美國」

85/5/28《聯合報》曾報導：「阿彌陀佛！老美擱下聖經捧佛經！」根據該項報導指出，美國佛教徒至少在50萬人以上，實際人數更多且不斷成長。1990～91年，我在美國留學期間，即目睹全美吹起一股強大的「素食主義」與「學佛風潮」，過去是「西風東漸」，如今是「佛法西來」，無數佛學中心成立，特別是在美國東、西兩岸，有名大學更是早已投入心力研究佛學。因此，佛教原典的輸入與翻譯便成為當務之急。

美國柏克萊佛學研究中心：<http://ishi.lib.berkeley.edu/buddhist/bbrc/>

美國第一志願學府加州柏克萊大學自西元1972年起，即設有「佛學研究羣」（Group of Buddhism study），1973年開始授與包括博

士在內的正式學位，並依據梵語、漢語、日語、藏語等來分專科。透過網路技術，該校正積極推動「佛教手抄本與碑銘計畫」，將大量佛教原始文獻電子化並與大眾分享。美國普林斯頓大學：<http://acip.princeton.edu/>

美國Numata佛學中心：<http://www.slip.net/~numata/>

該中心致力於漢文大藏經的英譯工作，目前已經有包括《攝大乘論》、《法華經》與《淨土三經》在內的15種佛經英譯，西元1997～98尚計畫翻譯高達139本佛典，足見美國人士需求之殷切。

美國維吉尼亞大學：<http://wsrv.clas.virginia.edu/~wam7c/fp/font-hp.html>正進行「古梵語上網計畫」，以便利梵文佛典之研究。

美國俄亥俄大學：<http://prairie.lakes.com/~lotusb5/index.html>

▶ 印度彩妝簡單、自然、環保、內涵，正是現代人所追求的新價值。





印度美學流行風

Fashion Six

飾物篇——

繽紛外相，美麗心情



文／吳燕娟

版面創意 / BEAUTY GROUP

完稿 / CO

圖片提供 / ROOPAM

50

在古印度，最受重視且最具影響力的藝術形式是雕塑。

然而在日常生活中，他們將美學素養發揮到穿著及飾物上，其效果同樣讓人驚嘆！

看看印度人的飾物，從頭到腳，樣樣俱全，

由頭飾、耳環、項鍊、手鐲、戒指、到鼻環、腳環，

讓人目不暇給，加上強烈色彩的整體搭配，

讓人對印度人能將飾物發展到如此完整，留下深刻印象。

金色蓮花

說到印度人配戴飾物的歷史，可遠溯至紀元前2500～前1500年。在木罕六達婁古蹟中出土的土俑像上，就已經可以看到這些土俑像上，從頭上、耳朵到胸前、腰部均戴有飾物，而且手工極為精巧細緻。由此可知，印度人愛戴飾物的歷史，已非常久遠，發展到現在，飾品對他們來說，似乎已成為他們身體的一部分，而不只是一項單純的裝飾罷了。

初接觸印度文化的人，都會被金光閃閃的金屬，如黃銅、銅、金、銀所吸引。事實上，印度的傳統配飾即以金、銀為主，但其質料及款式是會隨地區和階層而有所差別的

。所以印度人戴飾物，除了愛美外，其實也是身份地位的顯現。由簡單到繁複，每個季節、慶典都有合宜的飾品可用，有的也許有象徵意義，有的也只是為了好看而已。像有些手鐲是以五彩繽紛的玻璃製成，這些有顏色的玻璃，是另有含意的，如綠色的大部分是在喜慶場合或節日時配戴，而黑色與綠色及紅色的組合，配戴於新娘手中可以避邪，並帶來好運及成功。所以這些習俗，也左右了印度人的穿戴習慣。

近年來，民族風是流行時尚的焦點之一，這也使得具有強烈民族色彩的印度服飾及飾品，風靡了全世

界。許多設計師將印度風格融入設計理念中，而發展出另一種不同於傳統的流行風格。記得在伸展台上，模特兒戴上鼻環、服環，自在的走在舞台上，成為最前衛的裝扮，真是別有一番風味，這也讓西方人見識到了東方文明悠久的文化及其美感。

亮麗繽紛的飾品，妝扮了我們的外表，而我們的心情，似乎也隨著那各式各樣的飾品而飛揚起來了。世人追求美的事物，是不遺餘力的，這一季，你是否要跟上流行，也來一趟印度美學的洗禮呢？



◀ 印度人配戴飾物，除了愛美外，其實也是身份地位的顯現。圖片提供／台灣英文雜誌社





印度美學流行風

Fashion Seven

內在美與外在美 均衡之追求

文／彭維廷
版面創意／彭維廷
完稿／炳煌

每一個人都喜歡美的事物，
美的追求似乎是與生俱來的能力。

互古以來，

美，她總以千變的風貌，
悠遊地揮灑在這世界的每一個角落。

深深地吸引著你我，

不需要文字，
也沒有語言。





▲觀音顯靈 王雙寬畫作

就如同我們的心，
 在最真實的狀態下，
 超越了一切的束縛。
 因為，真正的美來自於內在，
 她是生命最崇高最自然的狀態。
 什麼是內在的美呢？
 當菩薩升起對眾生的大愛時，
 內在就是在一種最美的狀態。
 沒有雜質、沒有染著。
 完美的慈悲，完全的智慧。
 觀音菩薩不就是最好的開示嗎？
 千處祈求千處應，苦海常作渡人舟。
 慈悲的觀音菩薩，
 因為心懷眾生的大愛，
 所以身相莊嚴美麗。
 聰明的人啊！
 均衡一下吧！
 別急著從外相修起，
 從我們的源頭——心
 從「心」開始。
 修習內在的莊嚴美麗，
 就能感召外在的身形美麗。
 尊重外相的美，
 但也別忘了追求內在美之迫切與需要。
 因外在的美還是需要內在美的支撐
 才能更豐美雋永。
 就讓我們從現在起
 一同來達到心境雙美的境界，
 給你與世界增添不同的風采。





TEACHING
正知見·正確的觀念

正知見

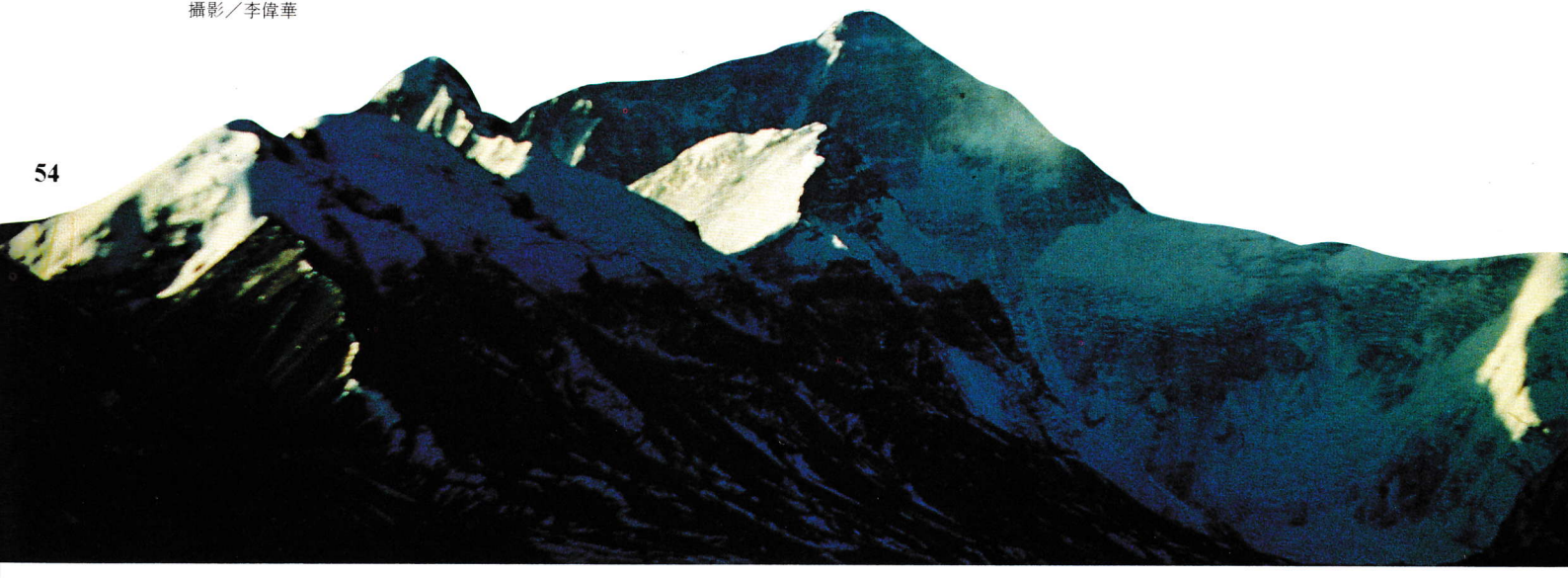
TEACHING

直心

文／文華智慧 版面創意／邱炳煌
攝影／李偉華 完稿／Terry

直心就是一顆單純的心。
單純的心的特色是什麼呢？
就是不作多餘的想法；什麼是多餘的想法？
就是對於人事物並沒有任何好處的想法，
例如別人已經在讚美自己的優點，一個直心的人，
不會多餘的想到自己是否更應該把優點再多表現一些；
而是自然而然維持原有的狀態，
讚美之前，該作的事就作，讚美之後，對於該作的事還是一樣的態度，
因為作該作的事並不是為了讚美，而是單純的該作就去做。
所以，如果是一個修行人的話，直心就是一個很好的根器，
因為他可以直接了解佛法的重點，
而不要小了解重點的重要；
因為我們的生命實在太短促，
如果不把握重點的去修，是很難成就的，
而自己修行的成就是服務眾生的保障；
只有自己有成就了，才有能力繼而去愛眾生；
因為連愛人的能力都是不容易養成的，
例如穩定的、無私的、智慧的愛人品質，
就需要相當好的成就才能保住。
故“直心是道場”是千真萬確的，
一個修行人如果想要有成就，這就是很重要的心態——直心，
只要有一顆單純的、質樸的、不拐彎抹角的直心，這個人離成就不遠了。

攝影／李偉華



來自山谷的歌聲

SONG OF VALLY

歌者／周玉卿
版面創意／李銘泰
完稿／Joseph



來自山谷的歌聲

SONG OF VALLY

生命的 瞳孔

生命的臉 向東方傳來
微微的光
映著幽暗的瞳孔

極深的掙扎 在靈魂深處

像似靜止的狀態

等待著黎明

攝影／黃裕文

佛學月刊

時時刻刻，把佛菩薩頂在頭上
是最聰明的孩子
因為，既然雙目還被布矇著
那麼，就分分秒秒把佛菩薩
當作自己的雙目吧！
這樣，腳才知道正確的方向
才不會明明在兜圈子
甚至向後退 而不自知

把手放心的交付給佛菩薩吧！
要放百分之一百的心
我們一向高估了自己——
同時也是錯估了自己
以為自己不聽明眼人的話
是獨立的、是自主的、是有承擔力的
其實，
完全是錯誤的
因為，
連眼睛都沒有張開
究竟要走到那裡去呢？

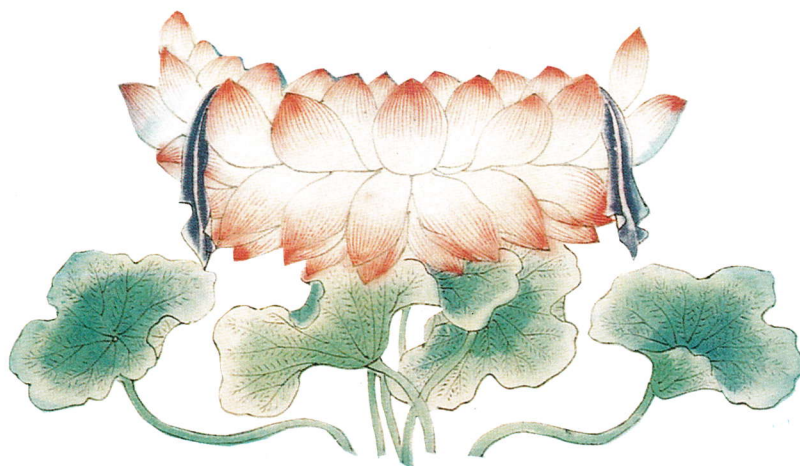
終於完全明白
密乘的修行人
為什麼時時刻刻
要把佛菩薩
頂在頭上
因為事情的真相是
佛菩薩願意坐在自己的頭上
是自己的福報感召與榮譽
看看觀音的頭上為什麼坐著阿彌陀佛吧！
觀音已經是一個大菩薩
但菩薩所看就是沒有佛寬廣
所以一個智慧的佛坐在自己的頭上
不就等於自己已經開眼了嗎？
絕對不是頭上多了一個對我們
指揮的人
而是代替了我們的盲目的
——雙眼

重法的修行人 甚深明白了這點以後
不禁流下了感動、懺悔、感恩的淚水

修行心語

頂戴佛菩薩

文／智慧 版面創意／逸華 完稿／Pure



圖／程宗元繪

作品名：「護幼」
自然生
態中的
真情



客觀環境的不同，著實影響一個人的遭遇，佛家講的因緣使然。但是因緣是可以有自主的成分的。所以，耐心、毅力是成功人的特質，有許多人靠著這特質在人間留下了許多可歌可泣而令人動容的故事，今天我們來採訪嘉南平原，這塊充滿鄉野氣息的地方，不僅孕育了無限的生命，也塑造了偉大的精神情操。

心經是吳卿創作的活水

吳卿，嘉義新港人，從木雕的豐富經驗進入了金雕的世界；從技巧的維妙維肖進入了崇高的精神領域，他只是默默的付出，去實現自己的理想。從小因為研究螞蟥，而以木雕螞蟥成名的吳卿說：「很偉大的藝術家也和生活環境脫不了關係。」選擇昆蟲做題材的吳卿二十八歲時就在台北市立美術館發表第一次個展，並赴日本展出，但當聲名如日中天時，為了尋求自我突破，他沈寂了一段時間。

然而這段時間卻無意中改變了他的一生。他表示：藝術家常會尋求自我突破，但在意識混亂的時代中，有時絞盡腦汁卻突破不了。他比喻為：如同煮一個東西，煮到燒焦了卻不加水一般。尤其在二十世紀末，人生的價值開始被思考，陷入眾說紛紜的亂象中，但很有福報的他，找到了水。

那段沈寂的日子裡，佛經伴著他的生活，一點一滴的薰息著他，他常看心經，剛開始看不懂，但他表示佛經有一種攝受力，久而久之，

漸漸明白了一些道理，對外在的現象看法比較超脫，而不會迷在裡面。在後來的作品中，展現了帶有思考性及具禪味的風格，他等於將生命中精神的崇高境界藉著雕刻呈現在世人眼前。

他自己說：「創作也是修行的一種呈現。」修行是一種反省和淨化的過程，生命是無限的寬廣，只有解脫了種種生命現象的束縛，人才才能免除痛苦，享受無事一身輕的快感，在他的作品「無礙」中，正足以表現這種情懷；他用



▲吳卿工作照

“心”比“金”昂貴！

吳卿的金雕修行

報導／陳子軒 版面創意／如空師

圖片提供／吳卿 完稿／Ru Kong

從木雕的豐富經驗進入了金雕世界
從技巧的維妙維肖進入精神領域
默默付出 實現自己理想的吳卿表示
雕刻工夫真是不簡單 工作時長 作品很細
常常一刀錯誤就要重來 需要極大的耐心
但從中卻體悟出：「創作也是修行的一種呈現。」

至柔的小草穿過堅硬的磚塊，磚塊代表個人對事物的執著，小草是我們的心念，磚塊的存在其實是人的認定，意識限制了自我，如果自在就沒有限制。非常美的一件作品，而真正美的是創作者的心。

揚名國際背後的紮實努力

吳卿的作品甚至受到國際的重視，法國的博物館、比利時的皇家博物館及劍橋大學的博物館都邀請他去展覽，但都因緣不具足而作罷。我想好的藝術品在任何地方都是一樣的，不因人種、國情而不同，因為美的是創作者的那份堅毅和內在的涵養。

雕刻的功夫真是不簡單，吳卿表示：工作時間很長，作品很細，常常一刀錯誤就要重來，需要極大的耐心。他很感恩有家人的支持，得以讓自己實現理想。

美從心境尋

一個時代的藝術品會反映社會心態。吳卿表示：藝術是用來提升心靈的，因此，藝術工作者其實和傳法的法師一樣，只是用藝術品來說法而已。創作當時的一種自在感，是旁人無法體會，如人飲水，冷暖自知了。他強調，他所做的是淨化的工作，二十多年來，很少休息，盡心盡力的要將最好的作品呈現出來，無形中也達到淨化及教育的功效。這是願力使然，也是福報的展現，生活在現代複雜社會中的我們，是不是有心作一個好的欣賞者，是否願意體會在那藝術品背後的深意，是否願意打開自己的心扉，坦承的面對自己、反省自己，人間淨土就是我們心的展現，無限的包容和無我的練習永遠是最重要的，就如同吳卿作品中一樣充滿了法樂，這是多麼愉悅的境界啊！

吳卿正著手進行進軍大英博物館，希望給外國所沒有的，這是他的理想，我們預祝他成功。

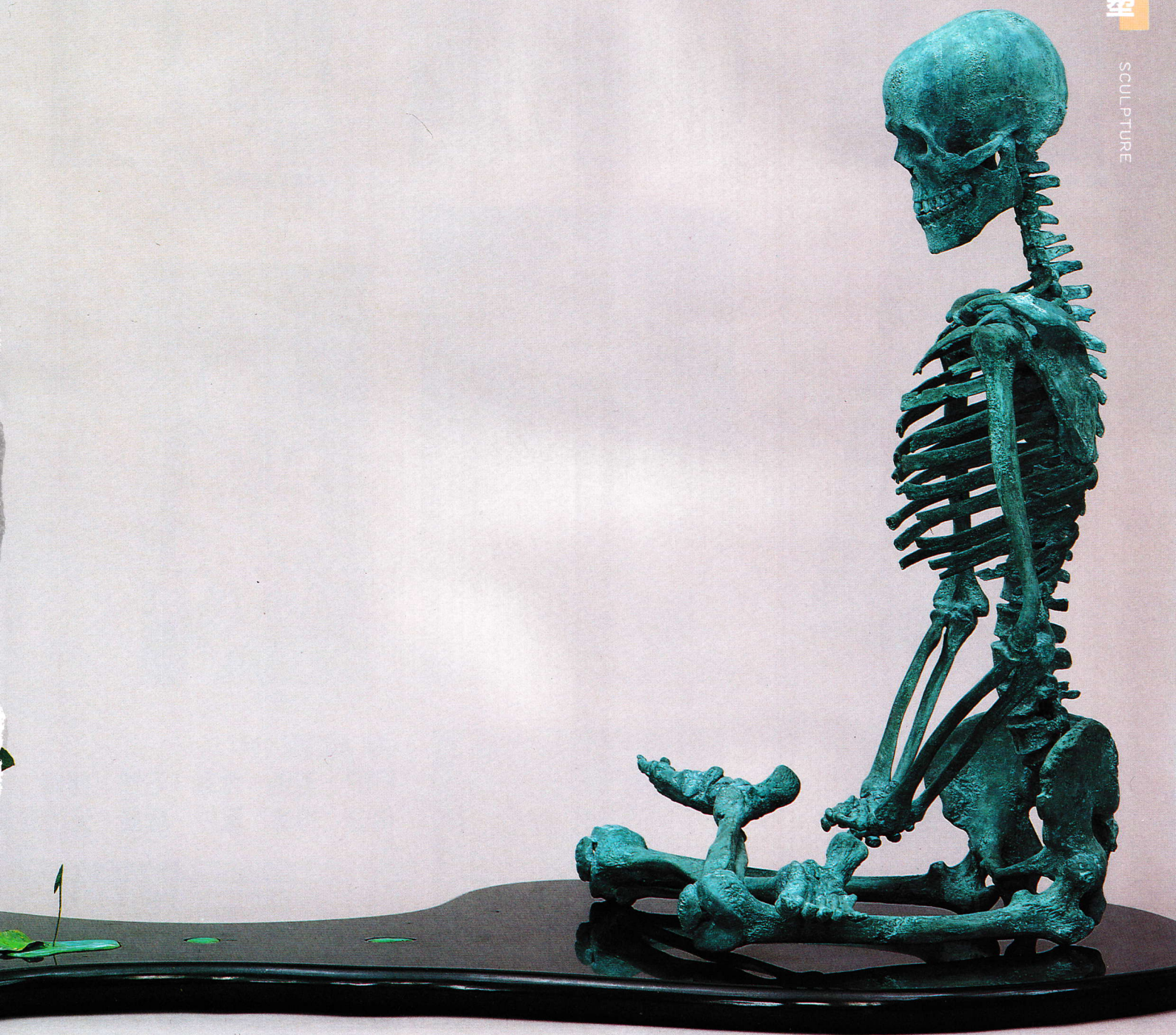
吳卿金雕大展

——關懷生命·觀照自己

八十七年一月十八日至二月五日

台中中友百貨十三樓C棟展出





作品名：禪，坐？

禪不是坐，
坐不是禪，
青蛙
不是也在
坐禪嗎？

菩薩的眼淚

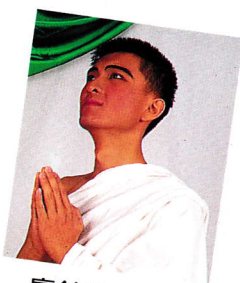
改編自：摩訶般若波羅蜜經（即鳩摩羅什譯大品般若經）卷第 27

劇情深意：得遇佛法，是生命最大的滿足
為法忘軀，是生命最大的收穫



演 出：金色蓮花表演坊
執行製作：波爾
編 劇：RICHARD
服裝設計：吳敏卿
道具設計：華美娟
攝 影：昕晨
版面創意：秀秀
完 稿：強強

演
員：



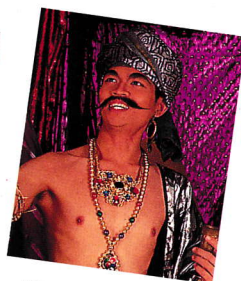
廖銘義／飾
常啼菩薩



陳守強／飾
佛菩薩



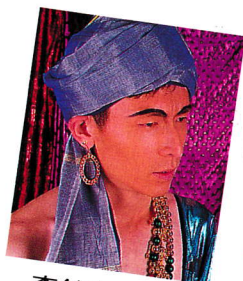
周育正／飾
將軍 & 魔王



邱炳煌／飾
老翁 & 曇無竭菩薩



宋建平／飾
天帝釋



李銘泰／飾
富商



陳子帆／飾
長者父



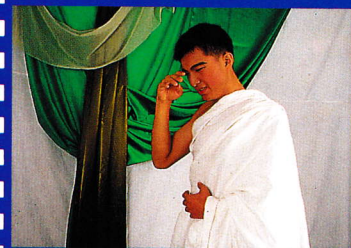
吳燕娟／飾
長者母



黃麗文／飾
少女



賴秀旻／飾
賣花女

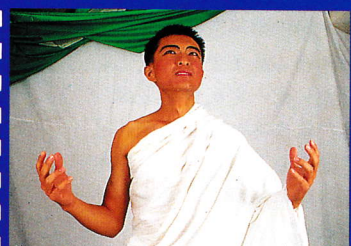


讓時間回溯到遙遠過去，在一處沒有佛、沒有法、生命沒有光明與希望的邊地，一個衣衫飄飄的行者，千山獨行的不斷啼哭著，大家都叫他「常啼菩薩」。



當他爬上一座孤峯時，冷冽的風，一把刺進他熱鬧喧囂的心窩，他流淚著自問：

怎麼會這樣呢？我已經放棄了一切擁有，心怎麼還有掛礙呢？還有什麼要割捨的呢？



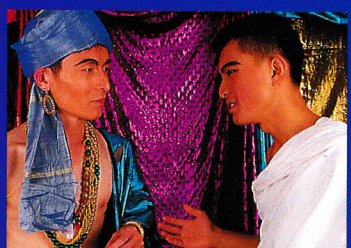
我已經離羣索居、千山獨行，為何心中還是不斷的自我對話？要怎麼樣才能遠離喧鬧呢？

我到底在不安什麼呢？



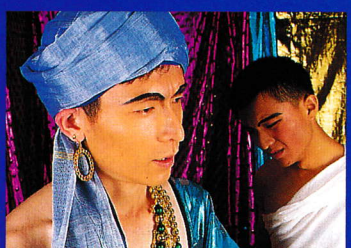
他下了孤山回到塵世，一路啼哭著，進了一座商業與貿易鼎盛的大城。首先，他遇見一位富商，富商好奇的問著他：

請問這位行者，你為何這般啼哭呢？如果你缺錢，我倒是可以幫助你。



他搖搖頭的問道：

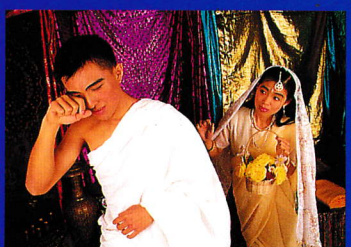
請問你，要怎麼樣才能得到永遠都不會減損的財富，火不能燒，水不能飄，盜賊不能搶，子孫無法敗壞？



富商搔搔頭，想了一想，回答道：

這位行者，世間是沒有這種財富的。

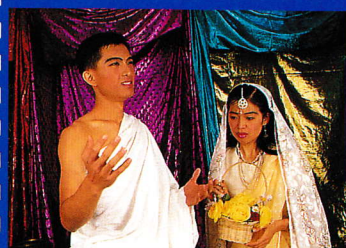
他聽完回答，不禁又流下眼淚。



他啼哭著繼續前行，遇見一位賣花的婦人。

婦人見他哭的可憐，就趨前獻上一束盛開的玫瑰花。婦人說道：

我不知道你心裡有什麼不愉快的事，但願這束美麗的玫瑰花能帶給你一點喜悅。



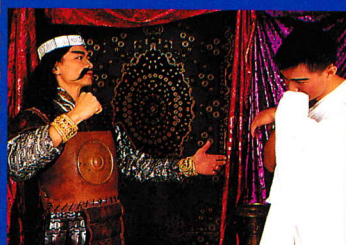
常啼菩薩沒有接過婦人獻上的花，他暫停哭泣問道：

請問妳，有沒有永遠都不凋謝的花朵？

婦人不解的回答：

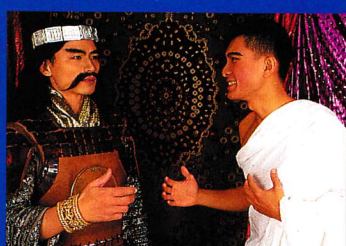
世間恐怕找不到這種花朵。

他聽完回答，又哭了。



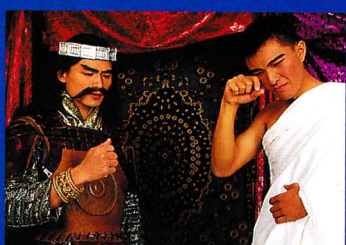
走著走著，他遇到一位將軍和他的屬下。將軍見他啼哭的厲害，走近他問道：

你這位行者，看起來十分善良，是誰欺負你？告訴我，我一定為你主持公道。



他擦乾淚水，回答道：

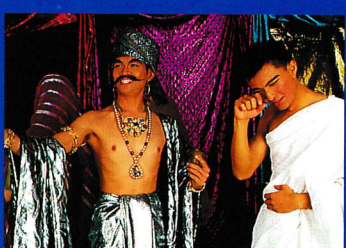
請你告訴我，要用什麼方法才能永遠戰勝內心的煩惱大軍？請你一定要告訴我，好嗎？



將軍搖搖頭，答道：

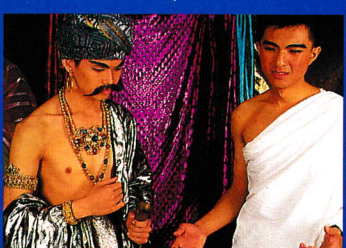
對不起！要戰勝千軍萬馬倒不見得是難事。但降伏煩惱，我自己都做不來，恐怕是幫不了你了。

他聽完，情緒又開始波動，淚水又滾滾流出來。



當他來到一處大戶人家門前，他們正在趕辦喜事。一位老翁親切的邀請他進去歡聚。

流浪的行者啊！今天就和我們一起同樂歡聚吧！你一定可以忘卻憂傷的。



他勉強恢復一點平靜的問道：

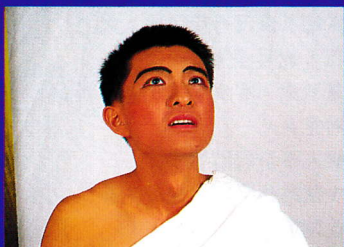
請問，要怎麼樣才能永遠避免生離死別，親人永聚？

老翁搖搖頭，嘆著氣，不知如何回答。



他繼續走著，一天一夜過去了，兩天兩夜也過去了，他不斷啼哭已經七天七夜了。當他哭著走進一片樹林時，虛空中，傳來如天籟般的音聲：

孩子啊！你不惜身命，不求名利，欲求無上正道。你必須往東方前行，在那裡有佛，在那裡有法。



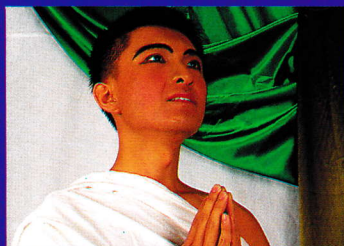
他止住淚水，眼中露出希望的光芒。他跪了下來，兩手緊緊合十，仰頭對著虛空真摯的問道：

請問您，這一路上，我要注意些什麼呢？



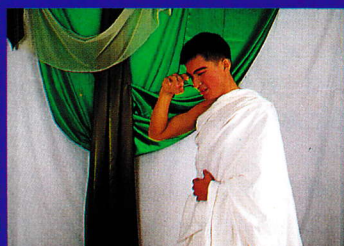
虛空中的聲音又起。

孩子啊！一路上，你不要掛念疲累與睡眠，也不要掛念飲食與晝夜，不要掛念身體外的氣候變化，也不要管內心妄念的起伏；，不要東張西望被外在現象所迷惑，只管一直向東而行。

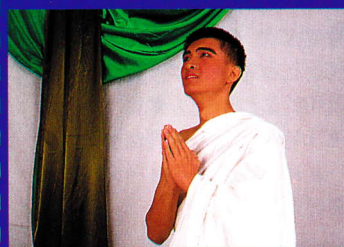


他聽完虛空的指示，恭敬頂禮，口中並不住的說：

感恩！感恩！窮盡身、口、意的感恩！



他往東而行，不念疲累與饑渴寒熱，但還是一無所獲。於是，他又開始啼哭起來，一天一夜過去了，兩天兩夜也過去，他不斷啼哭已經七天七夜了。



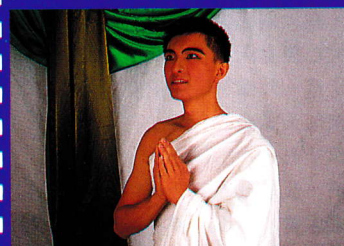
他突然想到，為什麼不試一試問問虛空呢？他跪了下來，誠心祈求：

虛空啊！請問我還要往東走多久呢？我要去找誰教我正道呢？請問這個正道有名字嗎？



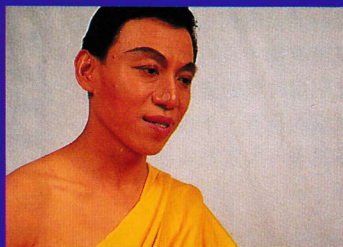
他的誠摯，再度感動佛於虛空以音聲指示：

好孩子啊！因為你精進、勤勞與樂愛正道的緣故，我現在告訴你，往東走五百由旬，那裡有一座「眾香城」，有一位叫「曇無竭菩薩」的，他生生世世都將是你的善知識與指導者，你在他那裡將可以學到「般若空慧」。



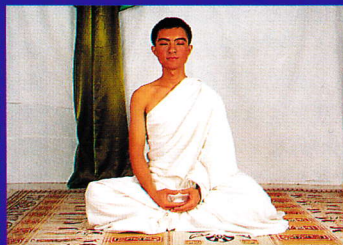
他聽完開示，不禁流下感恩與感動的眼淚。他繼續問道：

請問，我要以什麼樣的心情，去尋找曇無竭菩薩呢？

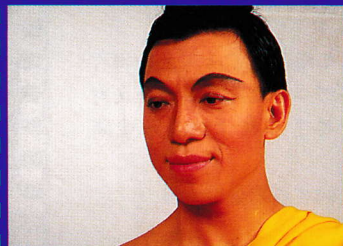


虛空中的聲音回答：

就好比一個人身中毒箭，他必定心無雜念，一心一意要趕快尋找到良醫，好醫治他的箭毒。你也應該像身中毒箭一般，不要計較晝夜，不要心生障礙，努力東行。

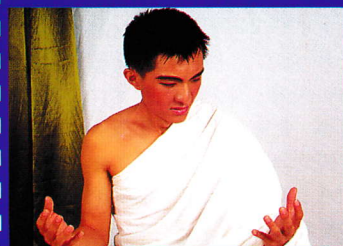


他繼續東行，一心一意要尋那曇無竭菩薩。有一天，當他在樹下靜坐休息時，由於心念集中的關係，他進入禪定之中。



這時，十方諸佛，在定境中現身。諸佛開示道：

曇無竭菩薩生生世世教化成熟衆生，他一定也會守護你，並引導你證得般若空慧，最後你將證得無上正等正覺啊！所以你一定要恭敬供養曇無竭菩薩，以感謝他的恩德。



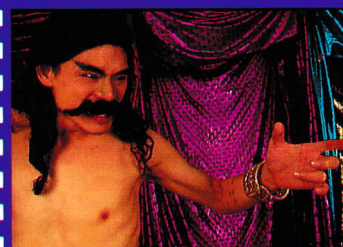
十方諸佛說罷，即消失不見，常啼菩薩也漸漸從定境中出來。他一起起身無分文要如何供養時，他又開始流淚。

最後，他決定到城裡「賣身」，希望換取錢財來供養法師。



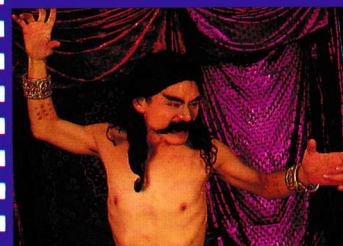
不久，他來到大街上。他高聲叫賣著：

我要賣身！我要賣身！有誰要買人啊？



這時，魔王在虛空中現身。魔王仔細打量著這位哭著要賣身的常啼菩薩，他盤算著說道：

如果他賣身成功，就能供養曇無竭菩薩，接著就會得聞「般若空慧」，甚至證得「無上正等正覺」。到時候，他的功力就將遠遠超過我；甚至會教導其他人，脫離我魔王的掌控。所以我一定要壞他的好事！



魔王心意一定，立即施展魔法，讓街道上的所有人都聽不見他叫賣的聲音。

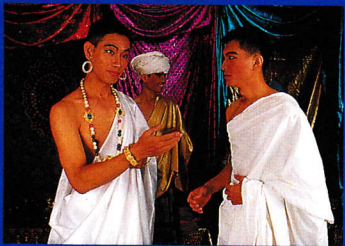




由於魔王作祟，沒有人知道常啼菩薩的賣身求法大願。不知情的他，開始嚎啕大哭，自問一聲：

難道我的罪業如此深重，竟然沒有人肯買我！

這時，天帝釋現身在虛空中，他也仔細觀察著常啼菩薩。

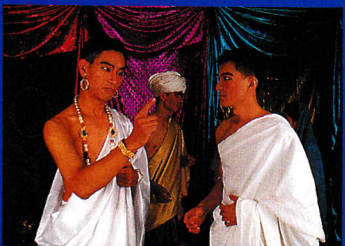


爲了要試驗他是否真心愛法，天帝釋變化成一位婆羅門，攔住常啼菩薩道：

聽說你要賣身？

常啼菩薩回答：

是的！請問你肯買我嗎？

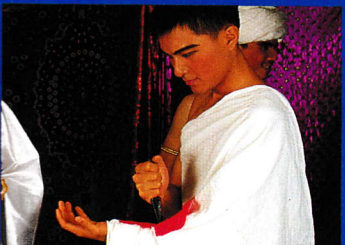


化現成婆羅門的天帝釋說道：

你的身體我倒是不需要，不過，爲了要祭天，我倒是需要一顆人心、一些人血與骨髓，不知，你肯不肯賣我？

這時常啼菩薩以肯定柔和的口吻回答：

我心喜樂無憂，我願意賣你。



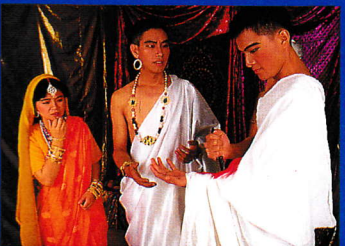
於是常啼菩薩右手取出一把匕首，刺進左臂，一時鮮血淋漓。他正打算挖開肉，刨開骨髓時，街道旁的一間閣樓上，一位有德長者的女兒，看見這般情形。

長者女於是下樓，來到常啼菩薩跟前問道：

請問行者，你爲何要如此殘酷的傷害自己寶貴的身體呢？

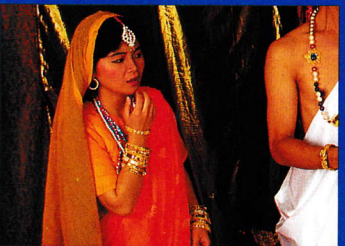
常啼菩薩回答她：

善女子啊！我要將心、鮮血與骨髓賣給這位婆羅門，好換取財物來供養曇無竭菩薩，以求得「般若空慧」。



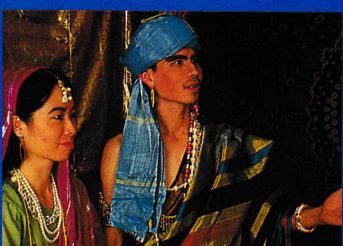
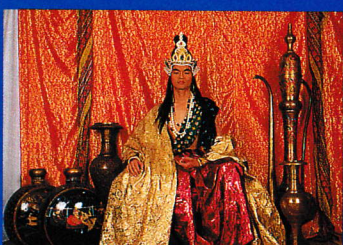
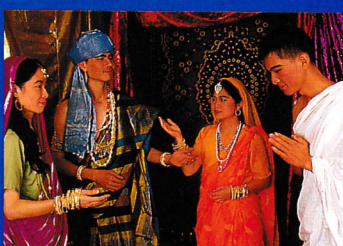
長者女非常感動的說：

實在太感人了！爲了追尋正道不顧生命。請你不要再傷害自己了，請你跟我回家，我與父親一定可以供給你供養所需的一切金銀財寶；同時，我們也要跟你一起去求見曇無竭菩薩，學習「般若空慧」。



這時，婆羅門變身回復天帝釋。天帝釋讚嘆道：

常啼菩薩啊！你求法的堅定心，實在太令我感動了。我是天帝釋，我完全不需要你的心、鮮血或骨髓，這一切都是爲了要試驗你啊！現在你對我我可以作任何要求，我都會滿你所願。



常啼菩薩說道：

那麼，請你現在就教我「無上正等正覺」。

天帝釋面有難色道：

對不起！「無上正等正覺」是佛菩薩的境界，連我自己都不明白，我無法教你。

常啼菩薩說道：

那麼，就請你將我受傷的身體回復如初吧！我必須繼續東行

天帝釋於是施展法力，將常啼菩薩的傷處還原，連一點疤痕也沒留下，接著便消失不見。

隨後，長者女將常啼菩薩引薦給父母，同時將經過詳細禀告

長者聽完大爲讚嘆：

爲了不斷您的善法因緣，我將盡一切所能供給您所需的一切，同時，我們一家人，也要與你同行去拜見曇無竭菩薩。

長者女於是準備了盛滿珍珠、瑪瑙、翡翠、黃金等七寶的大車，總共500輛，一行人浩浩蕩蕩往東前進。

精誠所致，金石爲開；求法心切，感天動地。常啼菩薩與長者女一行人終於來到「衆香城」。遙遙看見曇無竭菩薩坐在高臺法座之上，四周有無量衆恭敬圍繞，正在專心聽法。

當常啼菩薩一看到曇無竭菩薩時，由於心歡喜的緣故，當下就證入「第三禪」，攝心安穩。爲了表達恭敬的緣故，他們一行人下車步行。

此時，虛空中，天帝釋帶著無量天人，以天曼陀羅花散在曇無竭菩薩說法的高臺法座，檀香四溢、伎樂飛天，做最大的供養。常啼菩薩與天帝釋重逢，常啼菩薩問道：

天帝釋您好！很高興能再與您見面，不知您今天又是爲了什麼來此？

天帝釋說道：

常啼菩薩您好！因爲，我知道「般若空慧」是大菩薩的母親，「般若空慧」能生諸佛並攝受諸菩薩，也能成就一切功德及得到佛法中的「一切種智」。所以，我今天是來供養曇無竭菩薩的，我也要向他求法啊！

於是常啼菩薩、天帝釋等諸天人、長者女一家人，一起來
到曇無竭菩薩座下，如沐春風
、同霑法益。

時間不斷流逝，現在常啼菩
薩身在何處呢？他正在「大雷
音佛」教化的佛國，開展他自
利利他的廣大菩薩道。

常啼菩薩的故事，將永遠銘
記在每一位佛子的心中。七日
七夜啼哭，又七日七夜啼哭，
不斷啼哭……只是爲了求法。
求法菩薩的眼淚，如金剛鑽般
珍貴；求法菩薩的眼淚，感動
天與地！求法菩薩的眼淚！！





清心靜坐《問答式》

第84問： 靜坐中，內在心念與外在身相 的調整標準有何不同？

文／鄭鴻祺 攝影／周玉卿
版面創意／陳寶蓮 完稿／P-Lin

（一）外在身相的調整：

靜坐時只要不靠背、心安住正念，用很緩慢的方式，來調整姿式，同樣的坐姿，左、右腳互換或換比較輕鬆的姿勢或伸直一隻腿或者兩隻腿，乃至坐在椅子上也可以，等到較舒適後，再調整成原姿式或較高級的姿式，如果換了半天都不靈光時，就緩慢出定，再好好按摩或慢步經行，等恢復後再入坐。

長時間的靜坐，腳上的肌腱、韌帶、關節，必需要緩慢的調整，否則較易受傷。

金剛經云：「凡所有相，皆是虛妄」，靜坐最起碼的要求，只要不靠背，心安住正念就行了，所有外在的調整，只要舒服就好，不要著相。

（二）內在心念的調整：

而內在的調整，就要嚴格要求，要在沒有做作的狀態下，安住正念，不是很緊也不是很鬆的安住，只是安住。發現離開正念了，就直接回到正念，所作的只是回到正念：「只要念茲在茲的做」，自然成功。

長時間的練習，自然正念持續的比例，就會慢慢增加。

只要記得「念茲在茲」以及「回到正念」，自然就會成功，這就是心的鍛鍊。☯





LIFE 寧靜之聲

成雙成對進天堂

文／王靜蓉 攝影／周玉卿 版面創意／黃麗文 完稿／Li-Wen

無意間聽見兩名女子在對話：
「到底這是誰規定的？」長頭髮的說。

「規定什麼？」短頭髮的答。

「書上老是說，你這輩子沒學會的功課，下輩子還是要學，這種講法是誰規定的？」長頭髮的好像有點不服氣，因為『功課』正好都是我們最不想學、想逃避的。

短髮女子淺淺一笑，輕輕答：
「不是規定，你的靈魂會知道，在你瀕臨死亡時自然幫你“倒帶”

看看這輩子什麼功課沒學會，就安排下次課程，什麼樣的父母、環境或伴侶……。」

一聽到「靈魂會知道」，長髮女子就緘默了。

的確，我們是來這個地球上學的，這兒是我們的大教室，我喜歡的一位美國女作家葛瑞詩說得好：『地球是我們的學校，而不是家。』每個靈魂都來學習他上一個人格沒學會的功課。

幽默的高靈衣曼紐則說：

『在形成你的身體、你的心智

和感情時，你用了一個超卓的計劃、構造和策略。信任你的靈魂吧，它選擇你嬰兒的環境，以形成你對人生的概念。』

好一個「超卓的計劃、構造和策略」，它就形成我們的特質、習性和盲點，使我們在經歷中卻有挫折、苦感、迷惘、不知所措，被這迷茫感吸引想去了解「為什麼」？

一位女友屢屢和我談起她那位「非常自我中心」的男友，令她多次想離他而去，卻不知為何一



直在他身邊，「到底要怎樣才能離開他呢？」她說。

「我的看法是：不要刻意改變形式，而要去『了』、去完成妳和他一起要學的功課。想想看妳們在一起，妳要學會什麼？要經歷什麼？在他使妳生煩時，妳是抱怨他、或轉移掉，還是用心體會那份痛、無奈、活生生的和妳的痛在一起；若妳真實體會其中的點點滴滴，沈吟其間，知其滋味，那便是『了』業，是完成。」

「當妳的生命因此轉變，箇中情境歷歷在目，都是最佳經歷，獨屬於妳，卻難以用語言完整描述給別人聽。」我把自己的經驗

和她分享。

所謂「成雙成對上天堂」的妙處就在這裡，當我們的人際關係出現痛處，那是逃不開避不了的；人與人是能量的吸引，當你的內在能量如何，就會吸引能量相近，有緣共演一齣感情戲的人。

事件是表面的現象，能量才是運作的關鍵，這就是〈質能不滅〉定律，情緒轉為能量，能量轉為現象。我們都希望能兩情相悅，而非冤家路窄，就需要冷靜審慎觀察發生在我們身上的事，是如何經由我們的情緒、能量在創造，希望情感生活能經由這觀察越和諧、喜悅、開懷。☺



王靜蓉小檔案

- 輔大中文系畢業。
 - 著有散文集《愛·修行與生命》、《本來面目》（皇冠）、《蓮花福田》（圓神）、《學佛與行醫》（慈濟、圓神同時出版）、《瑜伽心靈美學》（巨龍）、《童心禪》（時報）、《生命流動，自然美麗》、《用愛做解答》（遠流）等十多種。
 - 作品柔軟，洋溢優美質地，以生命關照為核心，對生活風貌做省思，能帶領讀者開發自己的覺知與喜悅。並與友人組法味書院，翻譯南傳原始佛法至臺灣，包括《人類手冊》、《清淨的法流》、《病中升起的光輝》等書贈予人們閱讀，引起學佛界甚多迴響。
- 近年致力於心靈覺醒與身體能量開發工作。

背景陳設／吳敏卿
攝影／波爾

最近台灣可以說是籠罩在一片政治與治安刑案的激情中，不論是陳進興或選舉中的低俗文化表現，都造成了人心與整個社會的迷亂，特別是在是非的判斷與因果的辯證上，幾乎達到顛倒是非的地步。

很多青少年甚至將公然挑戰社會正義的暴徒視為英雄，因果的觀念，竟然要透過張素真向陳進興喊話時，才慘烈的透過大眾媒體，而成為大家注意的一個話題，更可悲的，竟是被陳進興強暴的十八名不幸女性之一，也在公開的控訴中，悲慘的詛咒陳進興，將成為她自殺後化為鬼魂，而生生世世要報復追討冤債的對象

，這種現象，使我不禁要反問：難道大家只熱衷於求取榮華富貴，而少發心於履踐因果，並發大願於當下的台灣，出大力於因果的教化？

自作還是自受、求神必先求己

某些人的政策錯誤，當然要負大責任，每次看到股市跌停，就想盡辦法去製造各種利多的消息來挽救股市，但多少國中高中生因為功課壓力而自殺，因為國中教育的失敗而淪為問題青少年，政府却不曾伸出援手去製造國中教育的利多政策，青少年犯罪的情況如此的嚴重，却有人在民調施政滿意度上名列前茅，這是多

麼的錯亂與迷失！

什麼是因果？政策不對，就要下台，這就是因果。社會的失序，追根究底的就可以查出誰該負責，這就是因果。法律論的是對與錯，但仍沒有因果律澈底，司法可以被人所控制，但因果律却無人能操控，因果自己有自己的力量，不需要任何人去左右它，我們看到任何人、任何政權、任何行為，最後都敗在因果的手裡。現在不報，將來一樣會報，千真萬確，一絲不苟，比任何科技還要科技，多少的小人得勢，終究成為歷史的灰燼，殺人、偷盜、強暴、欺騙……很快的，就會在子孫的面前展現因果的威力。

從因果的迷失中覺醒

文／陳世昌 攝影／周玉卿·波爾 版面創意／黃麗文 完稿／mary



因果此二字，雖看似簡單易懂，但卻難以在歷緣對境中，發揮我們對它的深遠了解。如果真正徹底明白：苦盡甘來，眾生畏果之理，我們離轉凡為聖之日也就不遠了。



在所有的佛法中，也許你可以先不急著明白佛性、涅槃、空、中道……等高深的學問，但絕不可不了解因果，而且對於因果的教化、宣揚、實踐，却絕對要大力的提倡，佛教也要自律自清，避免自己成為因果律的破壞者，地藏王菩薩說：「地獄不空，誓不成佛」「衆生度盡，方證菩提」，地藏菩薩的衆生度盡與地獄不空二句話，是互為因果的，

如果我們在人道不斷的製造問題，那麼地獄就永遠不空，我們求菩薩度我們，菩薩也求我們不要做壞事，你求他，也求你，所以，你幫他，就等於他助你得道，得了不墮地獄的道，證了因果的位，同樣的，我們求孩子要乖，

自己做父母的，也要相忍為家。不做錯事，即使做錯了事，也要在孩子面前承擔下來，改進這個錯誤，這個國家更不是少數人承擔得起來，而是千萬顆願意幫助地藏王菩薩的心，一起讓地獄的烈焰，化作清涼的甘露，不是嗎？讓陳進興走出挾持人質事件的，難道不也是地藏王菩薩的大威大德？



陳世昌小檔案

台灣宜蘭人 42年次 結婚20年 工專土木科畢
曾任水利局測量員、室內設計師、廣告人、卡通畫師…等
資歷：自民國67年起從事卡通事業至今二十年
民國72年開始學佛
寫作自「福報」日報、文殊雜誌等時期開始至今
主修法門：止觀、瑜珈

作品：

- 卡通方面：迪斯奈公司的TV影集，阿拉丁、美人魚、丁滿&澎澎等
其他還有摩登原始人、頑皮豹…等多部（較知名的）
- 著作：「生活瑜珈」（躍昇）、「於世間得自在」（圓明）
合著：「生命中的不可不讀」（圓神）
「追求一個生命的答案」（圓神）
「讓夢起飛」（小報文化）

最喜歡：

- 看著孩子長大（二女一男）
- 畫畫、音樂、寫作
- 和太太回宜蘭故鄉（都是宜蘭人）
- 靜坐

希望：

用平凡心做不平凡的事



攝影／波爾

背景陳設／吳敏卿

世界公民的佛教徒

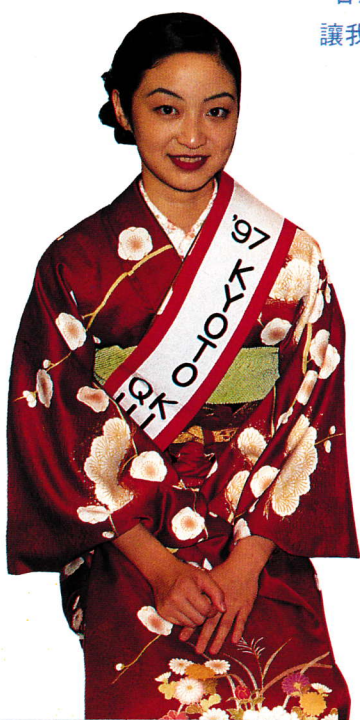
～世界的眼光、生命的宏觀、平等的觀察、精密的學習

學習日本人的潔淨

向全世界學習各民族的優點學習座談會（第一會）

日本人的乾淨舉世皆知，從城市到鄉村、從女人到男人
即使是與工廠相鄰的鄉間，也散發出一股如觀光地的潔淨與美觀
日本人將打扮自己的功夫，深深投入在他們所處的環境中
讓我們一起來學習日本人如何作到這種美化的全民運動吧！

版面創意／新新
完稿／Candy



一、出席者：一羣努力學習的

Modern菩薩

主席：A

紀錄整理／可可

先生：B、C、D、E、F、G、H

小姐：I、J、K、L、N、O、P

二、紀錄

A：請各位就「如何確實學習和做到日本人的潔淨」來發言。

L：七年半前曾去過日本，鄉村不是很華麗但很乾淨；東京地小屋小，故對空間利用要求很嚴格，我們一般擺設係以「平面式」，而日本是用「立體式空間」來存放東西，把空間充分利用，並經常整理，非常乾淨，擺置定位，物歸原位，一點都不亂。例如衣服是捲起來收藏的，而非平放，且一旦建立起好習慣，就努力維持。

H：現代人常做繞著地球跑的國際旅遊，曾看到報紙介紹如何以最省空間的方式整理行李，關鍵就是把衣物捲起來。另外，我曾到過日本琉球，走在鄉間，或走到普通人家的後院，所見雖不富有卻十分整潔，老婦人會在後院種小花來美化。

A：公眾活動場所要成為「天境」，第一步就是要以日本的潔淨為目標，潔淨不在貧富，或進步落後，而在於「用心」，要



攝影／周玉卿



攝影／彭淑華

没有理由的去學習才會達到，也不要想理由推托。

N：曾去過東京、銀座，搭地鐵，逛夜市，人很多但很乾淨。有些地鐵車站並非很新，但都很乾淨。日本的城市跟台北很像，就是少了「垃圾」，顯示他們比較有公德心。

D：我曾在日本的海灘看到垃圾，但没有像台灣的海灘那麼多。中國人有一種自掃門前雪，不管他人瓦上霜的心態，現在是連自己都不管了。日本公寓由大家輪流清潔，而日本的小學生要拖地，教育紮根的很深。大家要把公眾活動場所當自己的家，這點很重要。使用東西要「物歸原位」，要替下一個

使用的人著想，也要為自己下一次的使用著想。日本的公共規劃很有遠見，達10年、20年，如果對任何事都有遠見，便可掌控未來的空間利用。因此，若能為未來預留儲物空間，好將會更好。

H：東西要適當分類與定位，整齊排列才能節省空間，一個「維護最少」的方案就是最好的方案。

A：事事替別人著想就是惜福，就是累積功德福報的做法。事相上累積福報，回到修行的本質，就成為修道的資糧。禪宗云「借事練心」，從事相中去調伏自己的心，檢查自己的心，提升自己，讓自己變得宏觀，

要把法界的責任承擔起來。

H：凡事就是做！做！做！就會做出心得。

A：一個修的好的人，心清淨，外在乾淨，不著相的調整自己。

E：一個修行人，除了自度，還要護持佛法與善知識，其實是自己的法身慧命要護持。從服務眾生中，才知道自己的不圓滿。金色蓮花表演坊作品《廣欽傳》裡說得好：“你做事，不是為佛菩薩做事，而是為自己做的”；購買材料要適量，剩餘的物料要妥善處理。公家的事大家都不管，這種錯誤的觀念一定要修正，要把公家的事，當作自己的事，一有時間就去處理。



攝影／彭淑華

H：一旦有空，宜將文件回閱一番，隨時「減肥瘦身」。物品如無保留價值則捨去，若只求治標將物品送至倉庫，倉庫總會有放不下的一日。文件與物品越久不整理，問題越大，越無心整理；最後，必以鴛鴦心態麻木應付。

M：工作若有文字化的「作業流程」或「工作手冊」，生手才容易接手，業務交代也比較容易清楚。

H：修行人要勇於承擔，見到有問題要設法解決，不要起妄念。

B：要自己主動找事情來作，事不論大小、貴賤，有事就做；不可能都由別人先規劃好了，再去請你來作。要幫忙，「有心」最重要，有什麼事就做什麼事。

H：護持佛法表面上很容易，其實不簡單。

C：只要有護持佛法的心，最後什麼都可以學會，什麼事都會做。

A：修行人要以法為重，先建立共識，慢慢就可以幫上忙。三、後記

日本人最重門面，他們的建築工地，竟能做到一塵不染，就連運送廢料的車子，也都經沖洗乾淨後才准開上馬路；此外，工地的圍牆都經過彩繪或美化，以免鄰居抗議；因為，他們相信門面，某種程度代表人品與人格。因此，環境應力求整潔、進求美觀。

修行人所修者「心境雙美」而已，因為「心」先美了，漸漸的以心轉境，「外境」也慢慢會變美，達到表裡如一的境界；但進化過程中，沒有批判，不要躁進，不要傷了和氣，心莫要與妄念相應，這便是學習日本人潔淨的最佳心態。

A：能為佛法做事，要感恩。

B：日本人很會用「收納櫃」，從一進門的玄關到室內莫不如此。構想好、設計好後，就能收好很多東西，整理起來很美觀。若再貼上標籤，更可幫助物歸原位。

F：你喜歡看到什麼，別人也想看到什麼，公共區域的潔淨是大家的責任。

G：東西要放哪裡？要設身處地為別人著想。

H：修行人不可以愛怎麼樣就怎麼樣，要有責任感。

J：粗心其實會考到別人，從小地方就要考慮別人，練習慈悲與圓融。

D：好的習慣要從在家裡就養成。

L：物品往往有時效性，過期之物品要清除，才能騰出有用的空間。不常用的物品要清點裝箱，外加標籤辨識，整箱歸定位，必要時，才去調閱，這樣整理東西才方便。

再一次的學習：網路上的印證過程

(一)張典齊醫師的《旅日雜感》

網址：<http://www.hospital.com.tw/news/82/8202-1.htm>

張醫師喜歡到日本渡假理由很簡單；日本乾淨、安靜、文明。

他說：「日本人愛乾淨，幾乎已經到了『潔癖』的地步，外來的人很容易地可以從三個地方看出來，即『街道』、『車內』及『廁所』。在台灣，沒有一條街道是乾淨的，而日本，我未看過髒亂的道路。假如你夠細心的話，應該會發現日本道路上的車子以白色的居多數，不管是小轎車、或小型商用車，這和台灣的情形恰好相反。台灣人盡量不用白色車子，理由是白色易髒，日本人愛用白色車子，難道不怕髒嗎？原來日本的街道十分乾淨，不但果皮紙屑罕見不說，連土塵都少之又少。」

他繼續說道：「那麼，他們的街道是如何維持整潔的呢？日本人的生活習慣好當然是其中的一個主因，但嚴密防止浮塵的污染是另一個重要的因素。以東京市區為例，在白天你看不到任何挖掘馬路的工程，其實並不是沒有，而是都廳規定工地施工只能在夜間為之，以免妨礙交通，挖掘地段日間一定要加蓋，一來可以維持車行，二來不讓塵土飛揚。那像本地，馬路挖了，任它暴露、泥塵四散、污染四鄰。此外，建築工地不管大廈或高樓看不到鷹架，看不到工人，原來所有工地都以厚布加以覆蓋，同時抑制了灰塵和噪音散布。這麼嚴格的規定，確保了都會區的生活品質。」

(二)日本觀光協會台灣事務所有關《日本東京一食衣住行》的報導

網址：<http://www.meco.com.tw/expo/city/c030131.htm>

在日本，旅客可以安心享受「高衛生水準」的食物，「清潔」的飲用水及禮貌熱誠的服務。日本人有進入屋內脫鞋子所以去探

訪朋友或到傳統餐館時，都需要穿著「清潔」的鞋襪。

(三)《中國時報》1997.10.23有關《東京汽車展很有環保概念》的報導

網址：<http://www.teputc.org.tw/env-news/199710/86102302.htm>

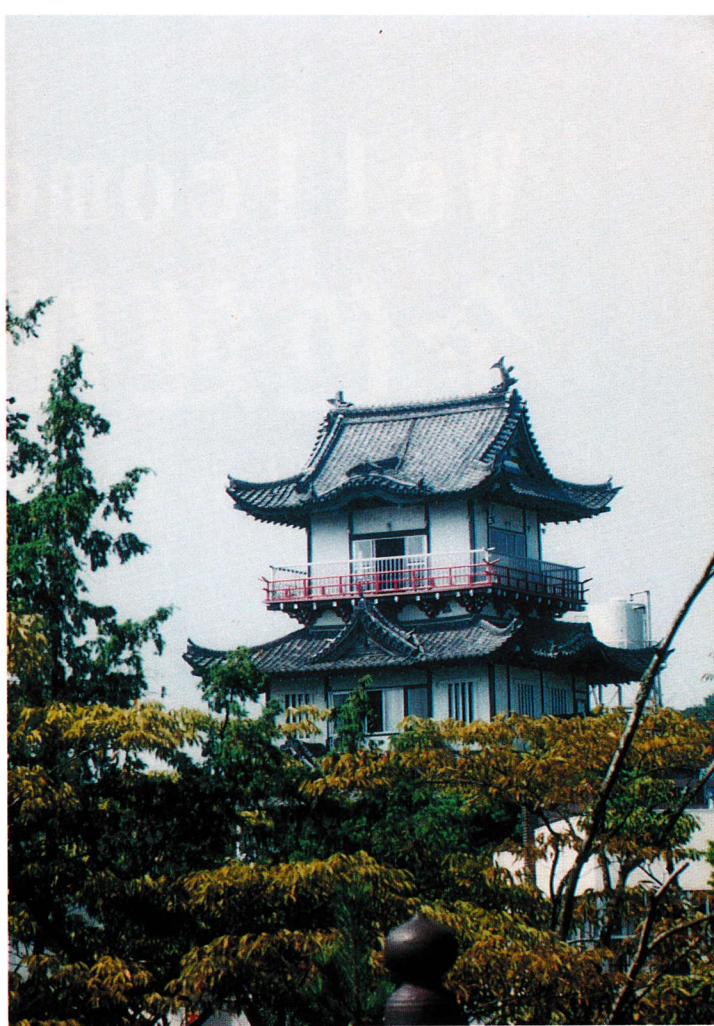
二年一度備受國際矚目的「東京汽車大展」，有來自世界14國330家汽車公司的1,430輛新款車同時展於一堂，今年因為即將召開防止地球溫暖化的京都會議，省燃料的「低公害車」相繼推出。

這次車展最重要的概念是環保，低公害、省燃料、小型等，所以也被日本媒體稱為「環保汽車大展」。以本田技研開發中的跑車J-VX為例，本田宣稱這種稀薄燃燒引擎，排氣污染度比主要幹道的空氣還「乾淨」，但尚未實用化。

(四)《自由時報》1997.12.21有關《日本文化好潔癖》的報導記者王鶯娟在《生活藝文》專欄中報導：

「日本人是出了名的『愛乾淨』，從自身打扮到衛浴設備，從建築設計到公共設施，可是一點不馬虎。一切只因為『愛美』，就有了這種美化的全民運動。」

此外，文章中也提到有關「愛美設備從家庭到公設」、「如廁是享受，浴室可做蒸氣浴」及「廚房不沾油煙，瓷磚做抗菌處理」等三方面的報導。記者在結語中說道：「從清淡的日本料理大致上不難想像日本廚房的乾淨，然而『愛淨成癖』的日本人，依舊無所不用其極的開發新產品，無非都是為了『潔淨空間』！」



攝影／周玉卿

(五)《潔淨的日本絕不便宜》日本網路報導

網址：<http://www.asia-inc.com/archive/1993/0293clean.html>

根據篇名為「A Clean Japan Won't Come Cheap」報導：「光是日本工業界，去年一年就花了將近70億美元，以保護他們的自然環境乾淨。日本開發銀行（Japan Development Bank）更進一步指出，今年私人企業將投入更多資金，以符合更嚴格的全國性環境保護法規。*貌*11家汽車製造商，現正面臨強大壓力，必須生產符合低廢氣排放標準的車輛。」

(六)《讓我們的學校更乾淨》日本網路報導：

網址：<http://www.nagoya-seiryo-chs.nishi.nagoya.jp/events/clean.html>

在日本，學生每天下課後必須清潔自己的教室與學校的其他公共設施。這項全國性的學校清潔競賽，每兩年舉辦一次，目的在鼓勵學生共同使學校「更乾淨」。☺

Wellcome to 金色蓮花全球資訊網

Golden Lotus World Wide Web



~ 導覽之旅

WWW 網址：<http://www.glotus.com.tw/>

如果要和我們連絡可以E-mail至glotus@ms2.hinet.net

總覽／小精靈
版面創意／維廷
完稿／Smart

(一) 金色蓮花網路之旅

金色蓮花

自中華民國 86 年 02 月 27 日起 您是第

15607

位光臨本站



1997 年 12 月 25 日 星期四 現在時間：18：0

網頁資源搜尋 (GAIS Search)

搜尋 [蓋世搜尋]



隨著電腦的普及與資訊傳輸的必要性，
網際網路 (Internet) 就這樣悄悄走入我們的日常生活，
並且快速地蔓延至每一個角落。

成為 21 世紀最搶眼、最具潛力的資訊交流媒體。

為了延伸世界宏觀的理念

我們開闢一個新單元——〔金色蓮花全球資訊網〕網路之旅，
在往後的雜誌中，我們將定期為您介紹金色蓮花全球資訊網站

Welcome! Welcome! Welcome!

▲小精靈將肩負起金色蓮花
網站導遊的重責大任。

小精靈／黃正宗飾
攝影／波爾

網路之旅～表演坊



在此次金色蓮花全球資訊網站之旅裏，就讓我們先來為您介紹表演坊的網頁內容。

蓮花寶寶榮譽客串登場.....

金色蓮花表演坊 Golden Lotus Theatre

【維摩詰居士】 明年二月下旬全省巡迴公演



[800x600x32k Screen mode and Netscape 3.0 are highly recommended]

自中華民國96年02月27日起 您是第 **03502** 位光臨本站

原來金色蓮花表演坊，是由國內集導演、編劇、編舞、歌唱才華於一身的藝術家周玉卿，和一羣獻身佛教美學的同學於1994年10月25日所正式創立。其前身為1993年金色蓮花雜誌社的心靈戲劇班。

而其成立宗旨在：透過佛法的修行，去研究、創作、演出，以佛教美學為依歸的戲劇與舞蹈表演藝術，並藉由現代的知識和方法，去創作以佛法為中心的美學形式，構織有時代性的佛教藝術。

金色蓮花演坊的確是非常現代又有趣的弘法團體喔！讓我們來看看他們最近有什麼演出。

哇！只要上網，就可欣賞現代又有趣的佛法戲劇演出，真是省時又好玩。



攝影／波爾

第五號作品～維摩詰居士



攝影／波爾

從明年2月開始，表演坊要推出第5號作品「維摩詰居士」。維摩詰居士是佛法中「富貴佛學」的代表呢！

經論中傳說，維摩結居士的前身為金粟如來，但為了度脫衆生，協助釋迦牟尼佛弘法利生，所以倒駕慈航，方便示現居士身於古印度的毗耶離城。他曾供養過無量的諸佛，深植善根，是一位得證無生法忍的法身大士；具足無礙辯才與遊戲神通，圓滿六波羅蜜，能以無邊的方便善巧救度衆生。

維摩詰居士的故事，為我們這富裕的一代揭示，於擁有外在的富饒中，也能從內在擁有最精彩、最動人的幸福感。

古印度的文明是表現在藝術、文學、哲學、科學等等之上，而服飾是他們表現精巧藝術的一種。

在「維摩詰居士」劇中的角色不但有佛陀、佛弟子、天女、貴族、富人、窮人、更有環絡滿身的菩薩。因是以2500年前的印度為背景，所以整個劇中的服裝、配飾，均參考自古印度文明保留在繪畫、雕刻與文學中的各項珍品。

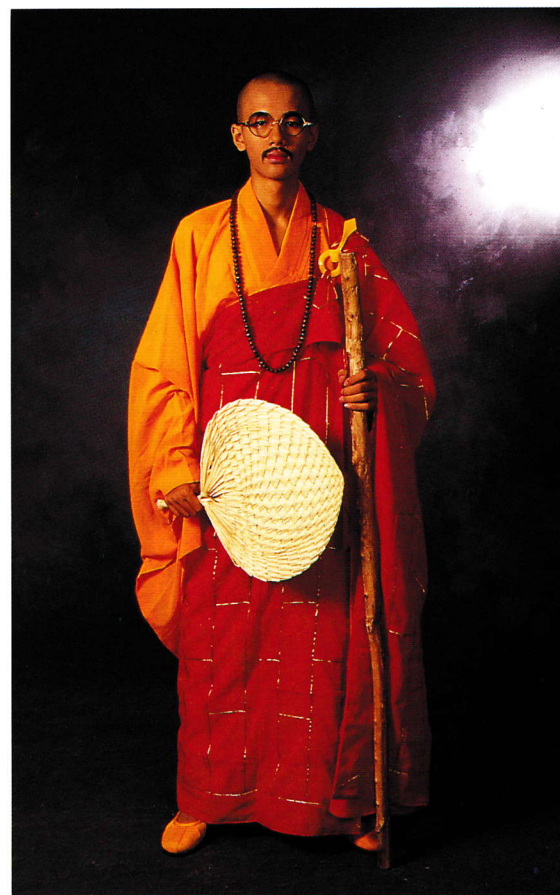
所以在劇中可以看到富麗堂皇的場景和華麗的服飾，就好像到了印度一樣，真的非常的好看。

最近作品之回顧～ 第四號作品「太虛大師」

金色蓮花表演坊每年都有精彩的戲劇推出，在86年裡有「太虛大師」的演出。

本著大師「人生佛教」的精神，積極的透過現代舞台劇的方式呈現大師的一生，述說著大師的何由孤苦平凡的少年，蛻變為百折不撓的一代大師，又是如何自凡入聖的實證佛法偉大的智慧：一代大師盪氣迴腸的心路歷程，是最平凡的人生示現，卻成就了最不凡的菩薩道業。

是一齣以時間和歷史為經緯的歷史劇，反映出了清末民初大時代的動盪不安的情景，也彰顯出一代大師為解救衆生苦而努力不懈的廣大胸懷，令人感動、讚嘆。



攝影／波爾



電腦合成 / APPLE JUIC

(二)上網技術站

在此次金色蓮花全球資訊網站之旅裏，
就讓我們先來為您介紹表演坊的網頁內容。



小精靈、小精靈，你能不能告訴
我如何上網路，因為我想上網路去
看看金色蓮花的網站，聽說他們的
網站作了改變喔！

沒問題，跟著我小精靈走準沒錯。
準備好了嗎？Go!!

首先啟動瀏覽器，當然也要連上
線。然後根據瀏覽器的設定會先載
入預設的啓用網站。此時點選檔案
裏的開啓舊檔或開啓網頁，在游標
閃爍的欄位內輸入金色蓮花的網址
（URL）<http://www.glotus.com.tw>再按下確定或ENTER鍵。接著
你會聽到電腦掙扎的聲音……。不
久，你就看到了金色蓮花的網站。

哇塞!!歷經千辛萬苦終於連上線
了，真是踏破鐵鞋無覓處，得來全
不費工夫……。山窮水盡疑無路，柳
暗花明又一村。衆裏尋他……

好了!!你也太誇張了吧。

看看我們的網站有什麼不一樣
呢？

金色蓮花

哇！真的不太一樣呢，金色蓮花
四個字顏色還會變來變去。紅、橙
、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、
金，有十種顏色呢，真是有趣。

這就在網路上常見的GIF動畫，
它的出現讓網頁製作者更活潑生動
的將網頁的創作表現出來，而十種
顏色代表的是十彩虹光。

來，現在要教大家如何在連上線
後，就能直接連上金色蓮花全球資
訊網。

► 上網，沒問題
，跟著我小精
靈走準沒錯。



攝影／波爾

何謂Internet？

網際網路也就是Internet，這個耳熟能詳的時髦名詞到底什麼是什麼東東呢？就讓我網路小精靈來告訴你。

網際網路簡單的說，就是由眾多電腦所連結的强大資訊源，透過 TCP / IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol) 就是所謂通訊管制協定來達成資訊交流的目的。

那小精靈，那為什麼叫作網際網路呢？

因為有了管制協定的共識，所以不管你用什麼平台的作業系統

，不論你用何種電腦，你都能遨遊全世界獲得你想要的資訊。不再只局限於區域網路或一般地方與都會網路，所以它才有資格叫網際網路。



電腦合成 / APPLE JUICE

小精靈快說要怎樣做就能直接連上線呢？

首先打開檢視裏的選項，點選內部的瀏覽指令，再輸入金色蓮花的網址<http://www.glotus.com.tw>，點選確定後就大功告成了。這樣以後每次一連線就會自動連上我們的網址了。

真好，輕鬆愉快沒煩惱，酣眠作夢也會笑。對了，小精靈。我們如何才能瀏覽網站上的內容呢？

很簡單，你有没有注意到左邊的一行字呢？

有哇，上面寫著金色蓮花簡介、佛學月刊、出版社、表演坊、佛品坊、素食導覽、最新消息、課程系列、經典講記、靜坐問答、學佛正知見、金色蓮花之友與回首頁。

這每一段文字代表的是不同的單元，我們只要將滑鼠移動到我們想看的單元，用左鍵點選後，右邊的視窗就會轉換成相對應的畫面。

在網頁上的文字如果代表的是連結到的下一個單元，將滑鼠移到上

面時游標就會變成手的圖案。這樣子就會方便上網者知道那些是可以瀏覽的單元，此外在一般的網頁上如果看到有不同顏色或加底線的字，通常也是可以瀏覽的單元，這樣就不必一個一個用滑鼠去辨識可不可以連結了。

小精靈的金色蓮花全球資訊網之旅，暫且導遊到此，下次將有更精彩的介紹給你喲！☺



攝影／波爾



無事阿師在那裏？(三)

文／伊凡

版面創意／周育正

圖／佛陀教育基金會提供

完稿／Jou Yun-jeng

精彩內容：

主客的分別，臨濟有四種方法，教你對付：

「有時奪人不奪境，有時奪境不奪人，

有時人境兩俱奪，有時人境俱不奪。」



在臨濟的一片殺聲中，不要害怕這禪是怎麼個殺字了得，如果你想出塵，想解脫生死的束縛，你唯有自殺一途，殺人沒本事，有本事就殺己，這是意識型態的殺，不是世間自殺身亡的那個殺。畢竟真正的敵人不在那些表面上傷害你的人，而是我們的六識接收了那些殺傷，認幻為真，所以被流言所困，其實是被看不見的自尊所綁而不自知，所以臨濟風很喜歡棒喝的手法，來洩自己的底，完全的使自己身心脫落，像那一天，臨濟語重心長對大家說：

「求道人不要怕丟生命，我廿年前在先師處被棒打三度，正如同百箭穿心，然我現在想再吃一頓棒，可是又有誰能給呢！」

當時有個和尚說：「我能！」當臨濟真把棒遞給他時，他猶豫了，這時臨濟返身舉棒打他，原來這棒打，是要有真材實料才能接棒的吔！不要模仿抄襲，那不是你的。

臨濟常把「喝」的方法分類為：

「有時一喝，如金剛王寶劍；有時一喝，如踞地獅子；有時一喝，如探竿影草；有時一喝，不作一喝用。」

他又問其中一位和尚：「你了解嗎？」

當那和尚正猶豫時，臨濟便喝他，臨濟也總是很感歎的對大家說：

「你們總是學著我大喝，我現考你們，假如有一人從東堂出來，有一人從西堂出來，兩人齊喝一聲，你們能分得出誰是主？誰是客嗎？如果分不出，以後不要再學我喝了。」

為什麼你們要受臨濟一唬呢？主客是輪迴的陷阱哪！其實，原本有主，也有客的，但問題不是要你去執說主與客的分別，而是要你認清主客本一體，當你自陷在自己是主時，客便隨之分別顯影，你就是你，不要害怕認己是佛或魔，不要執著自己是善是惡，認清自己所處的善惡界，覺知自己的地位，不論在何處，不要脫離你那覺察的觀照，只要不脫離，假以時日，一定花開見佛的，臨濟常告誡弟子：

「無事是貴人，但莫造作，祇是平常。」

「若人求佛，是人失佛；
若人求道，是人失道；
若人求祖，是人失祖。」

其實是無所求的，你無須向外求，也無須向內求，因為你覓尋的，就是覓尋你自己，而不是有一個你能看到的對象被你找，也就是沒有主客分別，你就是你，你是真我的主人翁，真性的主體，如果不是我們迷了，分化為主客的話，又怎麼會有「修行」這件事呢？

主客的分別，臨濟有四種方法的下手處，教你對付：

「有時奪人不奪境，有時奪境不奪人，有時人境兩俱奪，有時人境俱不奪。」

透過這四種對治，有一天，當我們見到真人，你就會體會那「入火不燒，入水不溺」真正不死的真我啊！

臨濟曾再說透了告訴大家：

「不要將佛認究竟，我見佛猶如廁孔，而那些什麼菩薩羅漢……盡是枷鎖在縛人的東西啊，不要執取經論，不要執取辯舌、聰慧，唯有你自己真正見解才是，對我來說，看那設解的百本經論，不如一個無事的阿師啊！」

諸位看官！無事阿師在那裏哪？



〈圖片小語〉

對我來說，看那設解的百本經論，不如一個見地解脫的無事阿師啊！



盡大地一切都是藥(一)

話說臨濟禪風的棒喝，我們那臨濟義玄的山更個性，真是道地的中國北方人的倔強與熱情，聽說他是出生於九世紀初的人，卒於公元八六六年，或者稍晚年代的人。

臨濟義玄禪師創出的家風，可說是機用峻烈，自古有「臨濟將軍、曹洞土民」之稱謂，意思是說臨濟宗就好像指揮百萬師旅之將軍，更如以鐵錘擊石，現火光閃閃之機用，所以曹洞宗和臨濟宗一比之下，便有如市井小民那樣平淡。

也有人說臨濟家風，全機大用，棒喝齊施，虎驟龍奔、星馳電掣，收放擒縱，殺活自便，像這樣的單刀直入法，卻是流傳最久。

接下來的曹洞宗介紹，又是另一好戲溫吞吞上場。

話說「曹洞宗」的創始人洞山良價悟本禪師，及其弟子本寂，

他們先後在江西高安縣洞山、吉水縣的曹山弘揚宗風，由此後世稱為「曹洞宗」。

但這個宗名，卻有兩種版本，一則是說取六祖惠能所居曹溪，以及良價悟本所居的洞山之名，故稱曹洞宗。

又另一版本，是取良價弟子本寂所住的曹山，以及良價悟本所居的洞山之名，後人從語音之便，不稱「洞曹」，而稱「曹洞」宗較順口音。

此兩種版本，一般以取第二種近於情理。

洞山良價禪師

說到良價，我們乃稱他為洞山禪師，他是浙江會稽人，俗姓俞，幼年出家，他的師父教他念《心經》時，當念到「無眼耳鼻舌身意」時，便突然用手住了臉說道：

「可是我有眼耳鼻舌啊！經中怎麼說沒有？」

這是一種獨立思考的人格養成，當時他的師父便說：

「我没有能力堪當你師。」

後來他被推介到五洩山，禮拜勝默禪師，就在那邊披剃，廿一歲具戒於嵩山，隨後到各方參訪遊學。

聽說他第一個參訪的對象，是馬祖得意門生南泉禪師，參拜的那一天，正是馬祖的忌日前夕，南泉對大家說：

「明天我們為馬祖設齋，不知他是否前來！」

大家聽了無語，卻只有洞山說了一句：

「等見有伴了，他自然會來。」

南泉讚歎：「這和尚雖然年輕，卻堪可雕琢。」

洞山卻不以為然，反駁道：「大和尚，您可別欺良為賤啊！」

這裏的洞山，又表現出獨立的人格，他的意思很清楚，一樣是佛性，為什麼要雕琢，本具的寶

石，沒有加工的問題哪！要雕琢什麼！

第二個參拜的大師是潯山禪師，他問潯山：

「是否無情之物真會說法？如果會說法，為什麼我們卻聽不見他說法呢？」

經過一番舌論，最後潯山乾脆給他一個答案：

「我父母生我這張嘴巴，可不是來替你解說的！」

洞山這時出現迷惑了，他又追問：

「那麼，是否有人可以讓我求教的？」

「去見雪巖吧！」

洞山見雪巖禪師時，他又直問：

「無情說法時，誰能聽到？」

「無情聽到。」雪巖回答：

「你能聽到嗎？」洞山迫切想知。

「假如我能聽到，我便成了法身，那麼，你就聽不到我說法了。」

「為什麼我會聽不到？」洞山又現出迷惑的眼神。

雪巖便舉起了拂塵說：「這樣，你聽到了嗎？」

「聽不到。」

「是啊！我在向你說法，你都聽不到，更何況無情說的法呢？」

「那麼無情說法，到底出自何典？」

「彌陀經中不是有說：『水鳥樹林，悉皆念佛念法』嗎？」

洞山這時心有所悟了，便說：

「真大奇、大奇，無情說法不可思議，若將用耳來聽，終將難體會；若用眼處聞聲音，方得會知啊！」

「你現在很高興吧？」雪巖反問他。

「我當然高興，有如在垃圾堆中，撿到了一顆明珠。」

當洞山謝別雪巖時，雪巖卻對他說：

「自此一別，恐怕很難再相見了！」

「不！是難得不相見呢！」

臨行前，洞山又對雪巖說：

「不過在您離開世間後，如果有人向我問起您時，我該如何回答呢？」

雪巖沈思一會才說：「就是這個。」

洞山也沈吟一會，雪巖接著又道：「你要承擔大事，自己要小心哦！」

約在公元八六〇間年，洞山五十餘歲時，那時已做了江西洞山的方丈了，有一次，在雪巖的逝世紀念會上，有個和尚問他說：「師父，您當年是否得到雪巖祖師的特別指示？」

洞山回道：「沒有。」

「那又為何設齋紀念他？」

「我豈敢暗地違背他。」

「可是您最先拜見的是南泉師父，為什麼卻替雪巖師父設齋呢？」

「我並不是尊重雪巖的道德佛法，只是尊重他沒有替我說破『這個』祕密。」

「既然如此，您雖設齋，但是否完全同意先師的見解呢？」

「一半同意，一半不同意，如果全部同意，那也完全辜負了先師之意。」

由此對談，可見悟者並非常人以為的邏輯方位可循，他們都有自己獨立的思考見解，又不離自性，其實你也可以說，有時做弟子的，必須有過人的機智，才能得到自己所要的答案。

——待續——



〈圖片小語〉

無情說法時，誰能聽到



大般若經講記

(註：經文係新修大正藏版本)

校量功德品 (七)

「校量功德品」 主要是說明般若的功德無量無邊
甚至供養般若經典 比供養佛陀舍利還要殊勝廣大

文／郭韻玲

攝影／陳守強

版面創意／陳守強

完稿／Stone

「大般若波羅蜜多經」，依據新修大正藏版本共16會，265品，600卷，總計約3,200頁。初會400卷中，篇幅最大之三品依次為第34品難信解品（447P）、第30品校量功德品（336P）與第7品教誡教授品（143P）。



憍尸迦！若諸如來、應、正等覺未出世時，唯菩薩摩訶薩具方便善巧，
爲諸有情無倒宣說一切世間、出世間法。何以故？

憍尸迦，當知菩薩摩訶薩能出生一切人乘、天乘、聲聞乘、獨覺乘、無上乘故。

憍尸迦！菩薩摩訶薩所有方便善巧，
皆從如是甚深般若波羅蜜多而得生長。

憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故，
能行布施波羅蜜多，
能行淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多。

憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故。
能行內空，能行外空、內外空、空空、大空、
勝義空、有爲空、無爲空、畢竟空、無際空、
散空、無變異空、本性空、自相空、共相空、一切法空、
不可得空、無性空、自性空、無性自性空。

憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故，
能行眞如，能行法界、法性、不虛妄性、不變異性、
平等性、離生性、法定、法住、實際、虛空界、不思議界。

憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故，
能行苦聖諦，能行集、滅、道聖諦。

憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故，
能行四靜慮，能行四無量、四無色定。

憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故，
能行八解脫，能行八勝處、九次第定、十遍處。

憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故，
能行四念住，能行四正斷、四神足、五根、五力、七等覺支、八聖道支。

憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故，
能行空解脫門，能行無相、無願解脫門。

憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故，
能得五眼，能得六神通。

憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故，
能得佛十力，能得四無所畏、四無礙解、大慈、大悲、大喜、大捨、十八不共法。

憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故，
能得無忘失法，能得恆住捨性。

憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故，
能得一切陀羅尼門，能得一切三摩地門。

憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故，
能得一切智，能得道相智、一切相智。

憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故，
能得三十二大士相，能得八十種隨形好。

憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故，
不墮聲聞地，不證獨覺地。

憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故，
能成熟有情，能嚴淨佛土。

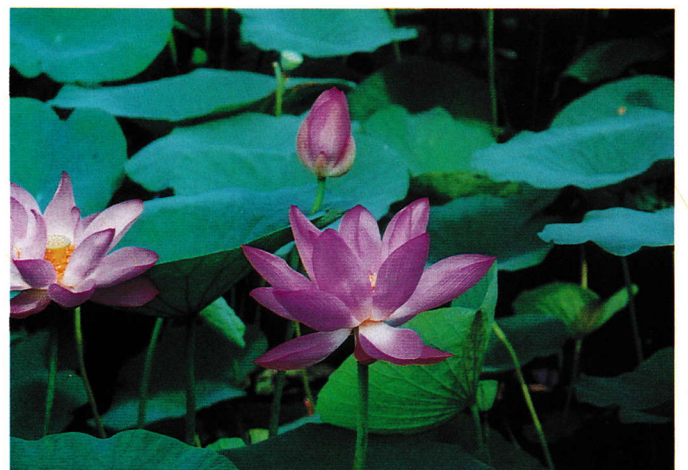
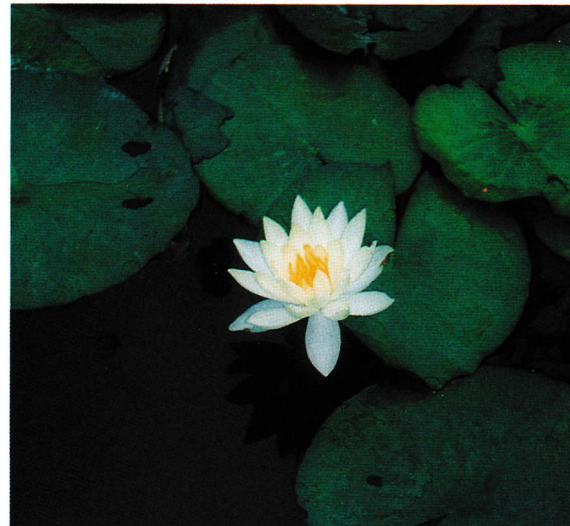
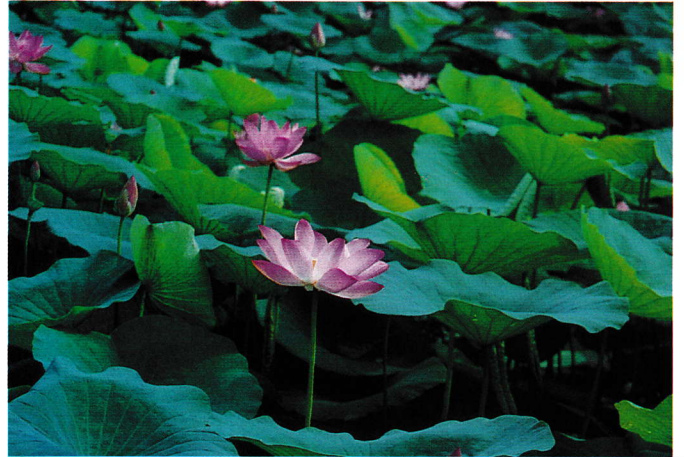
憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故，
能攝取壽量圓滿，

能攝取眾具圓滿、淨土圓滿、種姓圓滿、色力圓滿、眷屬圓滿。

憍尸迦！菩薩摩訶薩成就方便善巧力故，

能行菩薩十地等行，能得無上正等菩提。

憍尸迦！如是菩薩摩訶薩及所有方便善巧皆由般若波羅蜜多而得成就。



(P582 Ⅱ 欄2行～Ⅲ 欄19行)

佛陀繼續對天帝釋開示：如果如來沒有在世時，則只有菩薩擁有方便善巧，能夠為眾生沒有顛倒的宣說一切世間、出世間法。為什麼呢？當知菩薩能夠出生一切人乘、天乘、聲聞乘、獨覺乘、無上乘；而菩薩所擁有的方便善巧，都是從如是甚深般若而生長。而且菩薩成就方便善巧力，能行六度、二十空、真如乃至不思議界、四諦、八解脫、八勝處、……能成熟有情、嚴淨佛土，能攝取壽量、眾具、淨土、種姓、色力、眷屬圓滿，能行菩薩十地等行，能得無上正等菩提，這樣的菩薩及他所擁有的方便善巧，都是由般若而得成就。

此段經文，說明當佛未住世時，菩薩就是最高的代表，他能夠遠離顛倒夢想的為眾生宣說一切世間或出世間法，為什麼連世間法也能宣說呢？因為當一個菩薩修證到沒有顛倒的境界時，就是一個不學而能，不學而知的人，他不但遍知一切出世間的修行方法，還能夠以大神通，遍知一切世間的學問、技術等，幾乎是無所不知、無所不能，所以他能夠同時對眾生宣說世間法與出世法，而這一切的能力，全部來自於般若，如同經文所說：「菩薩摩訶薩所有方便善巧，皆從如是甚深般若波羅蜜多而得生長」。

接著，經文又說明菩薩因為成就方便善巧力，能夠行六度等一切善法，確實，方便善巧是具備力量的，如果一個菩薩缺乏了方便善巧，其實他的菩薩道是窒礙難行的，綁手綁腳，動輒得咎，為什麼呢？因為一切的行動，皆須用到智慧，連生活中的一件小事，都需要智慧的指揮，才能作好，更何況是菩薩的大事業，故知方便善巧實在太重要，而也唯有方便善巧，才是一個行動力強大的菩薩，而也唯有一個行動力強大的菩薩，才能真正雷霆萬鈞的去實踐六度萬行的偉大菩薩道事業。所以一個菩薩，以現代的眼光來看，一定是一個企劃頭腦高明、決策力敏捷、執行力強大、效率奇高無比的優秀人物，而這一切一切優異過人的展現，其實也是來自於般若的證量，如同經文所說：「如是菩薩摩訶薩及所有方便善巧，皆由般若波羅蜜多而得成就」。





復次，憍尸迦！若善男子、善女人等。

於此般若波羅蜜多，至心聽聞、受持、讀誦、精勤修學、
如理思惟、書寫、解說、廣令流布，
當得成就現在、未來功德勝利。

爾時天帝釋白佛言：「世尊！若善男子、善女人等。

於此般若波羅蜜多，至心聽聞、受持、讀誦、精勤修學、
如理思惟、書寫、解說、廣令流布，
云何當得成就現在功德勝利？」

佛言：「憍尸迦！若善男子、善女人等。

於此般若波羅蜜多，至心聽聞、受持、讀誦、精勤修學、
如理思惟、書寫、解說、廣令流布，是善男子、善女人等。
現在不為毒藥所中、刀兵所害、火所焚燒、水所漂溺，
乃至不為四百四病之所殞歿，除先定業現世應受。

憍尸迦！是善男子、善女人等。

若遭官事怨賊逼迫，至心念誦如是般若波羅蜜多，若到其所。
終不為彼譴罰加害。

何以故？如是般若波羅蜜多，威德勢力法令爾故。

憍尸迦！是善男子、善女人等。

若有往至國王、王子、大臣等處，

至心念誦如是般若波羅蜜多，必為王等歡喜問訊恭敬讚美。

何以故？是善男子、善女人等，常於有情不離慈、悲、喜、捨心故。

憍尸迦！若善男子、善女人等。

於此般若波羅蜜多，至心聽聞、受持、讀誦、精勤修學、
如理思惟、書寫、解說、廣令流布，
當得成就諸如是等現世種種功德勝利。



(P582 Ⅲ 欄20行～P583 Ⅰ 欄15行)

隨堂側記

菩薩如滿月，使十善業道都增加了光明！

愛別人就是愛自己，慈悲會回到自己身上。

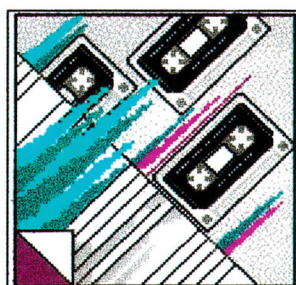
妄念是輪迴的根本，情緒的好與壞都是妄念。

別太在意黑暗，如果必須與黑暗在一起的話，就接受吧！

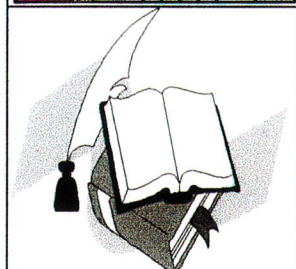
不要做不可救藥的完美主義者，要包容缺點，要不斷朝向光明。

人身寶是對修行而言，不要捨不得用，要等什麼時候才用呢？等老了嗎？

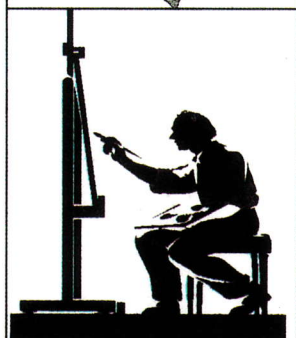
圖解般若：



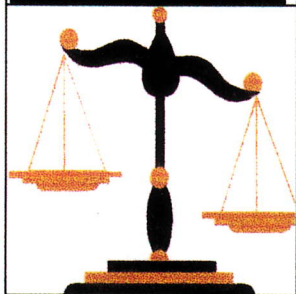
錄音機般
至心聽聞



專心一意
受持讀誦



藝術家般
精勤修學



像天平般
如理思惟



精密仔細
書寫解說



演說家般
廣令流布

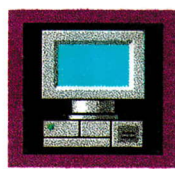
佛陀繼續對天帝釋開示：如果善男子、善女人，於此般若，至心聽聞乃至廣令流布，當得成就現在以及未來的功德勝利。天帝釋問：會得到什麼樣的現在功德勝利呢？佛陀回答：不為毒藥所中、刀兵所害、火所焚燒、水所漂溺，乃至不為四百四病之所殞歿，除非是前世定業現世應受。還有若遭官事怨賊逼迫，只要至心念誦如是般若，如果到其所，最後也不會被責罰或加害，為什麼呢？因為如是般若，威德勢力，法爾如是。還有如果去到重要場合，也會受到歡迎禮遇；為什麼呢？因為如是善男子、善女人常於衆生，不離慈悲喜捨四無量心的緣故，所以只要善男子、善女人於此般若至心聽聞乃至廣令流布，就可以得到以上種種功德勝利。

此段經文，充份說明聽聞乃至流布般若的現世好處，包括不會中毒乃至所到之處受到禮遇，足見證得無形無相的般若，都有看得見的好處，可見無形無相或有形有相，其實也是人類的分別，在萬事萬物的運作中，事實上並沒有所謂有形或無形的差別，故修行人欲證得般若，首應放掉分別意識，唯有分別意識澈底止息，一個人才可能離開有形、無形，好、壞，高、下等等對立的分別，才能真正澈見諸法實相，而證悟般若的利益實在殊勝，經文中詳盡的說明了，足見一般人總是害怕失去有形的物質，事實上，真正生命的答案就在這無形無相的部份，故般若是一切利益的總聚，不論現世或來生，都將蒙受無量無邊的利益。☸

般若與CPU：



般若：梵語Prajna，意譯為智慧，即明見一切事物及道理之高深智慧。CPU是電腦的心臟，如同般若為修行的核心一般。修行人對於般若要至心聽聞、受持讀誦、精勤修學、如理思惟、書寫解說、廣令流布，這6項重點，正好也是CPU的工作重點。



CPU：我們一般常聽到的486、Pentium，就是中央處理器，俗稱CPU（Central Processing Unit）。它是電腦系統的大腦，整個電腦系統的執行速度與處理能力都要靠CPU來居中協調。

精彩記文：

一個菩薩

以現代的眼光來看

一定是一個

企劃頭腦高明

決策力敏捷

執行力強大

效率奇高無比的優秀人物

而這一切一切優異過人的展現

其實也是來自於般若的證量



經典

SUTRA

大般若經各品綱要：

第二十六品 學般若品（卷 85~89）

說明善現菩薩智慧甚深，不壞假名而說法性。

第二十七品 求般若品（卷 89~98）

說明修行般若當於大菩薩的開示中求，並以佛陀為依歸。

第二十八品 歎眾德品（卷 98~98）

說明菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅蜜多，能夠證得無上正等菩提。

第二十九品 攝受品（卷 99~103）

說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

第三十品 校量功德品（卷 103~168）

說明般若的功德無量無邊，甚至供養般若經典比供養佛陀舍利還要殊勝廣大。

第三十一品 隨喜迴向品（卷 168~172）

說明一個菩薩應如何以無所得為方便善巧，修好隨喜迴向法門。



Lesson Twelve

Meditation Cultivates Wisdom

Part V

靜坐是開智慧的良方(五)

指導／般若居士·譯／圓毅·攝影／石連柱·版面創意／華美娟·完稿／Nancy

4. Count-Breath Meditation

4.1 Posture : the same as 1.1

4.2 Breathing : the same as 1.2

4.3 Mind Consciousness :

Keep your mind consciousness clear and concentrate on your breath. Do not break the state. Breathe once and then count 1. Count from 1 to 10. Repeat the process with no interruption.

四、數息靜坐法

(一) 身法：同前

(二) 息法：同前

(三) 心法：內心保持專注狀態，清楚的把意念集中在呼吸上，每呼吸1次數1下，從1下~10下，不斷重複。

5. Observe-Breath Meditation

5.1 Posture : the same as 1.1

5.2 Breathing : the same as 1.2

5.3 Mind Consciousness :

Keep your mind consciousness clear and concentrate on breath observing. Do not break the state. Observe only and do not count your breath.

五、隨息靜坐法

(一) 身法：同前

(二) 息法：同前

(三) 心法：內心保持專注狀態，清楚分明的看著一呼一吸，只是看著，不去數它。

Section 1~4 are means of sitting in meditation good for beginners.

If you are willing to repent (**Ksamayati**) your evil-karma and keep Buddhist commandments, you may start practicing it.

以上是初學靜坐者宜學習的靜坐法門，只要再配合懺悔及守戒，就可以開始練習了。

Ksamayati : This is a Sanskrit word, which is copied from a dictionary, meaning "to ask for pardon", "to seek for forgiveness", "to regret for error".

懺摩：此為梵語，意為：請求寬恕、尋求原諒、後悔過失。

The best time for sitting in meditation is AM 3:00 ~ 5:00. The second choice is AM 5:00 ~ 7:00. We suggest one should not practice between PM 11:00 to AM 1:00.

練習靜坐最清明的時刻是每天清晨3:00~5:00，再來是清晨5:00~7:00；而晚上11:00~1:00較不宜靜坐。

In the beginning, you may sit only 5 minutes, and then, increase the time to 15 or 30 minutes. Sitting 50 minutes has the best efficiency. As sitting in meditation may improve the state of your body and mind, make them stabilized and further on, enlighten your wisdom; therefore, you will need a suitable period of time for brewing, living and leaving the state of sitting in meditation. After you have some experience, you may want to practice it many times within a day in order to have better effect. (To be continued)

剛開始可以從5分鐘靜坐開始，漸漸可以增加到15分、30分，最有效率的是50分，因為靜坐是要對身心產生安定的力量，繼而生慧，所以一定時間的醞釀、安住以及出離靜坐的狀態，最需要恰好處的時間來調整的。不過隨著練習時間的增長，每天可以多坐幾次，效果更佳。(待續)

Practical English Usage/實用英文用法

"which" and "that"

[分析]:

所謂「非限制關係子句(Non-restrictive relative clause)」是指其先行詞在上下文已經很明顯，讀者也知其所指。又「非限制關係代名詞(Non-restrictive relative pronoun)」之前後要用逗點隔開，且關係代名詞不可省略。

所謂「限制關係子句(Restrictive relative clause)」是指其先行詞在上下文不知所指，需有一個形容詞子句來限定，使讀者明白所指為何人何物。這種句子不須逗點，且關係代名詞可用that來代替who, whom, which。同時，受詞的that, which, whom可省略(除非之前有介系詞)。

[例句]:

1. Buddhism, which began in India, spread quickly throughout the world.(佛教起源於印度，隨後快速傳佈到全世界。)
2. Hate is a luxury (which/that) no one can afford.(憎恨是沒有人能夠負擔的起的奢侈品。)

Activities/練習作業

Rewrite the "Non-restrictive relative clause" to "Restrictive relative clause".(請將「非限制關係子句」改寫成「限制關係子句」。)

静坐は智慧を開く良い方法(五)

譯／陳宗元(輔仁大學宗教系講師)・版面創意／華美娟・完稿／Nancy Hwa

四、息を数える静坐法

(一) 体の方法：前同(念仏静坐法と同)

(二) 息の方法：前同

(三) 心の方法：

心を集中した状態に保持します。そして、はっきりと呼吸を数えます。
呼吸を一回して一を数えます。一から十まで重複して数えます。

四、數息靜坐法

(一) 身法：同前(同念佛靜坐法)

(二) 息法：同前

(三) 心法：內心保持專注狀態，清楚的把意念集中在呼吸上，每呼吸1次數1下，從1下~10下，不斷重複。

五、息に隨う静坐法

(一) 体の方法：前同

(二) 息の方法：前同

(三) 心の方法：

専心状態を保持し、はっきりと一呼吸、一呼吸を見ます。ただ見ているだけで、数えません。

五、隨息靜坐法

(一) 身法：同前

(二) 息法：同前

(三) 心法：內心保持專注狀態，清楚分明的看著一呼一吸，只是看著，不去數它。

以上が静坐の初心者に学習し易い法門です。そして懺悔と守戒を合わせてするならば、練習し始めてもいいです。

以上是初學靜坐者宜學習的靜坐法門，只要再配合懺悔及守戒，就可以開始練習了。

静坐の練習に一番良い時刻は毎日朝3時から5時までです。次は朝5時から7時までです。夜11時から1時までは静坐に良くありません。

練習靜坐最清明的時刻是每天清晨3:00~5:00，再來是清晨5:00~7:00；而晚上11:00~1:00較不宜靜坐。

最初は5分間の静坐の練習から始めて、段段15分、30分と増
 ていいです。一番效率的な時間は50分間です。静坐は身心の安
 定力。そして智慧を生み出すことができるから、一定の時間に
 静坐の状態を生起し、安住及び出離するためにちょうどいい時
 間を調整する必要があります。しかし、練習時間が長くなるに
 従って(静坐の状態が良くなります)、毎日何度も練習すれば、
 効果がもっとあります。

剛開始可以从5分鐘靜坐開始，漸漸可以增加至15分、30分，最有效率的是50分，因為靜坐是要對身心產生安定的力量，繼而生慧，所以一定時間的醞釀、安住以及出離靜坐的狀態，最需要恰到好處的時間來調整的。不過隨著練習時間的增長，每天可以多坐幾次，效果更佳。

文法の分析

1. 合わせてするならば：合わせる<<他下一聯合、配合>>的て形動詞，加する<<サ行變格，做>>的連体形，再加ならば<<接続助詞...的話>>，而成為「配合來做的話」之意。
2. ...から...まで：から<<格助詞>>表動作、作用的起點，或表經過的場所。後加まで<<格助詞>>表時間、範圍的界限。<<から...まで>>則有「從...至...」之意。
3. 段段：<<副詞>>與<<次第に>>同義，有「漸地階段性地」之。
4. 生み出す：生む<<他五，生產>>的第2變化。再加出す<<他五出來>>；而成為複合動詞，有「生出來」之意。
5. ちょうどいい：丁度<<副詞，剛剛好、恰恰好>>，加いい<<形容詞，好的>>連体形再加時間<<名詞>>，而成「剛剛好的時間，正是時候」之意。
6. に従って：従う<<自五．跟隨、隨著>>的て形變化，前跟隨的對象，而成為「隨著.....」之意。
7. 何度も：何度<<副詞，幾次>>加も<<關係助詞、也>>表示輕微的強調而成為「多次」之意。

例文

1. 皆の力を合わせてするならば、必ず成功します。
 (聯合大家的力量來做的話，一定會成功。)
2. 台北から高雄まで、電車で約4時間かかります。
 (從台北到高雄坐火車約花4個鐘頭。)
3. 冬になると、段段寒くなります。(一到冬天的話，就漸漸寒冷了。)
4. 彼はいい考えを生み出しました。(他生出來了好的構想。)
5. 彼は丁度いい時間に來ました。(他來的正是時候。)
6. 學生達は先生に従って、日本語の發音を練習しています。
 (學生們正跟隨著老師，在練習日語的發音。)
7. 彼女は何度もやり直しました。(她重做了好幾次。)



心經

文：韻玲

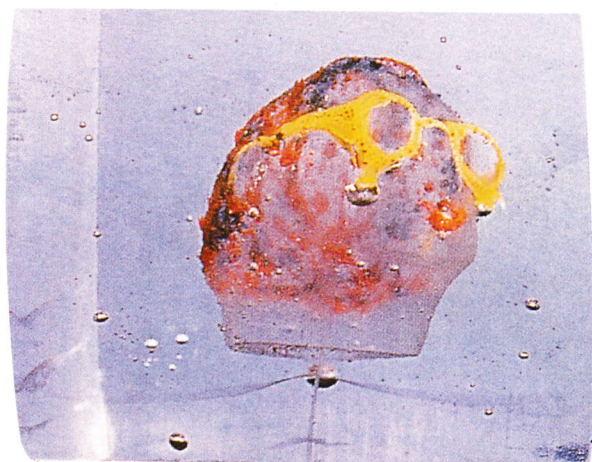
譯：守強

版面設計／素玉

完稿／Vivienne

〈經文〉

是故空中無色



一切都是幻相

〈詮釋〉

一切都是幻相，
一切都是幻有，
只有空是永恆、是常。
空，無所掛礙、無所粘滯、一絲不罣……，
於此徹底畢竟空中，無一可得，
故無色，無一切色相，
一切眼所見皆為虛幻，
故空中無色。

Elegant Prose to Clarify

Heart Sutra

by Yun—ling

Translator / Shou—chiang

Design / Su-Yu

<Sutra>

Therefore, in Emptiness there is no Form.

<Explanation>

All dharmas are illusions!

All dharmas are illusory—existence!

Only Emptiness, is eternal and permanent!

In Emptiness, there is no obstruction,
no attachment, and no object to linger!

Within the thorough—ultimate Emptiness,
there is no attaining!

Therefore, there is no form and all material appearances.

All you can see, is nothing but illusions!

Therefore, in Emptiness there is no Form!



All dharmas are illusions!

圖片提供／澳洲當代工藝展(12/6～元/6) 國立歷史博物館

World Window

Henna tattoo – the latest fashion in Hollywood cool

By Lian-Juh Shih

(中文原文見本雜誌 P.42)

Revivalism is one of the trends of today's fashion. And the eastern tradition is on the forefront of this minute's trends. To be fashion, looking cool and staying on the cutting edge is key point. Henna tattoo, a combination of civilization and aesthetics of Indian, is the one that meet the requirement today. However, the imply of some relation to cultivation like other traditions in India is the reason we take interest in henna tattoo on this special report.

While we are talking about the tattoo, there is something we shouldn't miss. And, that is the news in seven years ago. In October 1991, a five hundreds years old tattoo man made the headlines of newspaper all over the world when his frozen body was discovered on a mountain between Austria and Italy. What amazing people is that the body is not only best preserved but also is bearing several tattoos, which reminding us that the tattoo has a long history in the world.

Actually, there are several tattooed mummies having been found all over the world prior to that frozen body. The tattooed mummies found in Egypt are



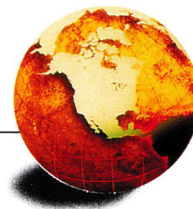
波西尼亞人紋身圖案/Steve Gilbert 提供

well known. Tattooed mummies have also been found in other place like south American in the meantime.

But, why did people bear tattoo? The answer to it is quite complicate since it depends on the time and place. One of the best preserved tattooed mummies is Amunet, which in life was a priest of the goddess Hathor. The clear parallel lines on her arms and an elliptical pattern bellow her navel are considered the symbols of fertility and rejuvenation by the Egyptologists. The statuettes decorated with designs like those found on Amunet, called "brides of the dead", were buried with male mummies and were supposed to ensure his resurrection. However, in Roman and Greek, the tattoo is associated with barbarians, and people use it to mark slaves and criminals, while in Japan, it is a kind of art.

So, how about the tattoo in India? The kind of tattoo in Indian is called mehndi while called henna tattoo by western. Mehndi, standing for good omen in India, is the traditional art of adorning the hands and feet with a paste made from the leaves of the henna plant.

So, how about the tattoo in India? The kind of tattoo in Indian is called mehndi while called henna tattoo by western. Mehndi, standing for good omen in India, is the traditional art of adorning the hands and feet with a paste made from the leaves of the henna plant.



Henna is a small shrub with 3-5 feet height. It grows in hot and dry climates and is found in India, Iran, Pakistan, Malaysia, Egypt, Morocco, Sultanate, North Africa, Asia and Middle Eastern countries. The very top leaves are used in staining hands and feet, while the rest of the plant can be used as the dye for the hair.

In addition to the cosmetics uses, henna is also known for its medical uses. During the hot weather, henna has a cooling effect when applied to the palms of the hands and the bottom of the feet, which is especially used for the pregnant woman. It is also believed to be effective in curing bloodloss (especially during children), headaches, eczema, cancers of the colons, muscle contractions, and fungal infection.

So, when is the first origin of the cosmetic use of henna? Actually, there is some speculation to the answer. Centuries of migration and cultural interaction makes it difficult to determine where certain traditions began. But, it is believed to be originated at least 5000 years. There is some historical evidence to support that mehndi have originated in ancient India. However, some sources claim that the use of henna was taken to India by the Moguls in the 12th Century after use in the Middle East and North Africa.

One of the earliest documentation of henna use come from ancient Egypt, where it is known to have been used to stain the fingers and toes of the Pharaohs prior to mummification. It is possible that the similar use of the henna in these area arose independently or simultaneously, and this could account for the difficulty in pinpointing an exact birthplace of mehndi art.

In India, mehndi is a part of 16 traditional adormments of a bride. A day before the wedding, all the friends and relatives of the bride gather together, and the dark green paste of henna leaves applied in decorated designs to the bride's palms and feet. A professional is usually called upon, for the process is almost an art form. The bride should try to get it as dark and long-lasting stain as possible, because it is said that:

1. The darker your mehndi, the more your monther-in-law loves you, and
2. A long as you have mehndi on, you don't have to do any housework or cooking.

Patient and concentration is needed during the mehndi like needed for a cultivator to face any test and bottleneck during the cultivation. Because, after the mehndi, the paste must be allowed to dry until it become hard and crusted, which takes three to four hours. During this time, the bride must sit still, which is a kind of test to the bride. However, because of the cooling effect, henna also calm's the bride's nerves. Just like a saying that doing mehndi is a form of meditation for the one applying it, the process of doing mehndi is a kind of cultivation as well

In American, the growing interesting in mehndi can be described as "The old of India, the new of America". Many famous actress like Demi Moore, Mira Sorvino and the singer like Gwen Stefani of "No Doubt" had been seen wearing mehndi in public, which make the mehndi trendy. Many beauty salons begin to provide the mehndi service. The fan has nothing to do with age, a 4 years old boy may bear the henna tattoo too.

Although the eastern tradition has gradually caught people's attention in west and has even become fashion, the tradition and fashion are different. The fashion is floating and short, while the tradition is durable. Same with the cultivation, if a cultivator follows the fashion and asks for the effect immediately, then this kind of cultivation is insecure. A true cultivation asks for patient and persistence. Only practical and endless cultivation leads to achievement.

Acknowledgment

Special thanks to the following contributors:

Steve Gilbert
"Tattoo History Source Book"

Jocelyne Smallian-Khan, Mehndibeauty
<http://www.geocities.com/Eureka/Park/7445/>

Vivah Sambandhi
<http://www.vivahsambandhi.com/IndianWed.htm>

Bryant, URBAN PRIMITIVE
<http://www.urbanprimitive.com/bodyart/main.html>

Matthew Wall, LifeArt
http://www.navel.com/gallery/mehndi_images/mehndi11.html

Laura McCutchan, Lise and Marsha Knight
<http://www.parsons.edu/~lauram/morbidities/newhtm/mehandi.html>

Afrozaa
<http://members.aol.com/afrozaa/henna/patterns.htm>

21世紀人類的新五項修練！

～金色蓮花佛學月刊・1998年1月號目錄

第一項修練 慈悲智慧

- 6 重生的一月
- 8 新・新心情
- 22 清心小語
- 54 直心

- 55 生命的瞳孔
- 58 頂戴佛菩薩
- 72 靜坐中，內在心念與
外在身相的調整標準有何不同
- 98 大般若經講記 校量功德品(七)

第二項修練 身體健康

- 20 家常素菜 綠園香花 黃正宗・黃連春



第三項修練 美麗容顏

- 18 如何泡一杯具有美容效果的檸檬汁？



第四項修練 環境美學

- 4 創意拼盤
- 12 新西遊記

- 60 吳卿的金雕修行
- 66 紙上電影秀 菩薩的眼淚

- 14 “持蓮菩薩”紙雕示範
- 25 十大新時代音樂排行榜
- 28 異形四～浴火重生

- 78 寧靜之聲 成雙成對進天堂 王靜蓉
- 80 從因果的迷失中覺醒 陳世昌
- 92 小說 無事阿師在那裡？ 伊凡

第五項修練 世界宏觀

- 10 國際知音回響
- 30 新聞焦點 時事VS.佛法
- 82 世界公民的佛教徒 學習日本人的潔淨

- 36 佛學・印度美學
正雙雙風靡全世界！
- 38 國際伸展台上印度服飾正發燒！

- 86 金色蓮花全球資訊網
- 104 佛學英文教室 靜坐是開智慧的良方(五)
- 106 佛學日文教室 靜坐是開智慧的良方(五)

譯／陳宗元

- 108 漢英對照～心經 是故空中無色

特別專題～印度美學流行風

- 34 印度美學風格

繁複美學・奇巧炫目

- 42 紋身彩繪——
好萊塢明星的新時尚！
- 48 彩妝篇 強烈濃郁新風格！
- 50 飾物篇 繽紛外相・美麗心情
- 52 結語 內在美與外在美均衡之追求
- 110 World Window (世界之窗)
好萊塢明星的新時尚
Henna tattoo —
the latest fashion i Hollywood cool

<廣告索引>

65 祥益堂原色香本舖

26 陶作坊
73 人道素菜餐廳

27 東徽佛教文物開發中心
77 愛美行實業有限公司

56 翎暉實業有限公司
97 御石坊藝術中心

64 祐揚佛藝造型雕塑