

金色蓮花

2

佛學月刊

特別專題

佛法與成功法則

～新年永遠如新的成功秘訣

新潮保健資訊站

素食與防癌守則

～佛法印證美國最權威的
飲食指導原則

封面故事

黃財神

～過新年，精神與物質的
財源雙美！

帥哥級的修行者～

李察基爾

Richard Gere

全球寺廟網路遊 第一站

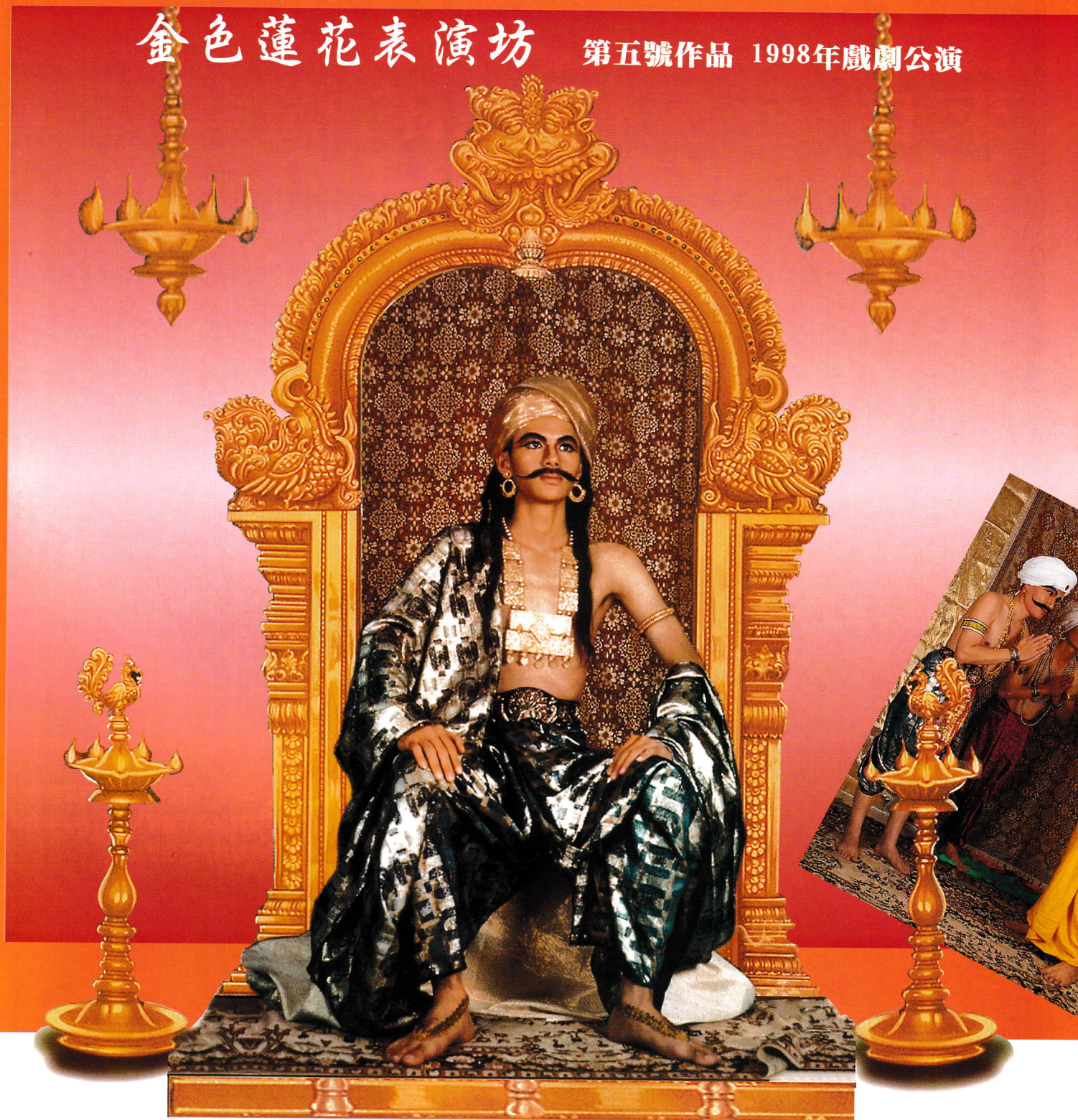
日本鎌倉的 圓覺寺

～帶你出國神遊
歷史的足跡



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，遠祇陀園周遍七匝

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。」



金雕作者：吳卿

緣生妙有

材質：金、化石

純金：435公克

年代：1995

尺寸：60×35×70公分

〈作品小語〉

萬年前

我是心地充滿善念的一頭牛，

萬年後

善念的種子開花結果了

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 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

恭賀新禧!!
新年快樂!

金色蓮花送給讀者新年好采頭
～黃財神法相
恭禧發財、精神與物質的財源雙美

邁向成功的一年，特別專題
——佛法與成功法則
獻給讀者最萬全的準備
最豐足的成功 (P.52)

過完又吃又喝的新春假期，
身體需要來個大清倉，
「素食與防癌守則」告訴你
佛法印證美國最權威的飲食指導原則 (P.22)

佛法的美容術不是蓋的
「按摩美顏法」、「雙盤的瘦腿功效」、
「觀想美容法」
讓你從內到外煥然一新 (P.30、31、32)

看電影、聽天籟
「用心聽音樂」本月推薦的音樂專輯
「鐵達尼號」，同時享受精神上的
至高澎湃與至深寧靜 (P.36)

休息是爲了走更長遠的路
週休二日請到諸佛的國度～獅頭山 (P.40)

世界公民的佛教徒，本期推薦
「學習德國人的精準」
讓你提昇生命、更有效率!! (P.82)

帥勁十足的李察基爾來台灣舉行攝影展
透露了難得一見的內在真情 (P.12)

1998的劇場盛宴「維摩詰居士」
首演在即，趕快送自己一個新年好禮
請洽 (02) : 27787433



圖片提供／全德佛教文物



照片提供／Kalachakra Creation pte Ltd



圖片提供／二十世紀福斯影業公司

新春祈願文

文／張世傑

版面創意／逸華

完稿／Candy

「爆竹一聲除舊歲，家家戶戶慶團圓」，
又是新的一年的開始，不管過去的一年您的事業發達或不順？
您的感情開花或枯萎？
您的大考上榜或失利？都拋諸腦後，
先把這喜氣洋洋的春節過了再說，過完了年再來發大志願也不遲，
我等佛子也不免其俗，在這剛出爐還熱騰騰的年頭，為大家祈願。

(一)願您事業發達、財源滾滾！

願我的六道眷屬個個發大財，但不是賺美金、新台幣，而是賺一個十方三世共通貨幣——「法身財」，否則即使現在賺再多錢到其他世界及時代也是廢紙一堆？

如何賺法身財呢？「大量行善」，心情好時做，心情不好也做；別人看見做，別人沒看見也做；白天做，晚上作夢也可以做。單純習慣的行善，不當一回事的行善，不知不覺的行善，那法界銀行裡你一定大富豪，手持一張信用金卡可以縱橫十方三世，發這種財才划算是吧！

(二)願您年年有餘，歲歲平安！

有了功德法身財，就像擁有「災難防護傘」，走到那裡都平安，否則三界那裡有平安的地方呢？業力變現成各種災殃追你到天涯海角，可曾鬆手？不信抬頭看，蒼天饒過誰？「有餘」是行善的果，「平安」是積德的報，沒有行善積德的因，又那來「有餘」和「平安」的果報呢？所以，如果您尚未「有餘平安」，那就先求心的「有餘平安」吧！

(三)願您身體健康，活力十足！

願您新的一年無病無痛，精神豐沛，如

攝影／倪紀雄



果身體有病痛的人除了找世間華佗，也能找佛陀大醫生，世間醫生能治身病，佛醫能治心病，身病來自心病，心病藥方的第一帖就是接納你的病，懺悔自己的惡習氣及無始劫來的殺業，不要急著消滅自己的病，否則會一病康復換一病，醫院一家無效換一家，讓自己光明的心做主，不要聽從這已經故障感官的感受，那「身體健康，活力十足」才有永不退失的一天。

四願您家庭幸福，婚姻美滿！

願您珍愛自己的每一位親人，「十年修得同船渡，百年修得共枕眠」，隨緣不如惜緣，只有先改變自己才可能感召對方改變，只有「愛」才可以化解一切的衝突，否則當這個筵席到曲終人散時，會不會留給你些許的憾恨？所以此時此刻的相處都是最幸福美滿的。好好佈施您的愛語，笑臉給您的眷屬吧！

五願您法喜充滿，心想事成！

願您得到永不消失的「至樂」，願您圓滿心中所有願望，雖然很難達到，但不是得不到，首先要去對方向，真正的快樂是我們自性中本有的不生不滅、不垢不淨、不增不減，清淨光明完美無瑕的真樂，不是世間那種起起落落，斷斷續續，且有後遺症、副作用的「假樂」，所以只要去對了「向內」的方向，不假外在條件而得到快樂，這種快樂才會永恆不滅，源源不絕。心圓滿自然一切圓滿、心清淨國土自然清淨。

六願您虎虎生風，勇猛精進！

今年是虎年，願你我效法猛虎生威的氣勢，雷霆萬鈞，排山倒海，對多年來壓迫我們的業力予以反擊，一個精進的人才才有希望，一個比魔羅還堅韌頑強的修行人才有資格離苦得樂，何謂「堅韌頑強」？就是「你可以把我打倒，但你不能阻止我爬起來」的精神。



攝影／倪紀雄

除了這六大願望，佛子還有些小願望，願在悲傷陰影中的人能快點走出來，願佛法的慈悲能化社會的戾氣為祥和，以降甘露代替下酸雨，讓破洞的臭氧層快癒合，願莘莘學子能免除過重的升學壓力，願戀愛的情人都成為法侶，願電視更多佛法節目，願大家算命都不準（比原來好），願迷戀瘦身美容的善女人相信佛法的美容術，願大家吃披薩能點「素」的……

「願力」，一個號稱宇宙最强的電波，願我等佛子們一同發放，以一顆單純又火熱的心，來為十方三世的六道眷屬共同祈願，此時此刻，今年明年，今生今世，生生世世，銜石填海又如何？愚公移山又如何？☺

國際知音的回響

1998 年是中國人所謂的虎年，
去年十月號接受我們「紙雕之美」訪談的
Mary Kay Colling 特別從美國紐約寄來她自己
設計繪製的新年電子賀卡來給我們，
這張名為和諧的賀卡裡面有一隻可愛的老虎，
象徵虎年的到來，

賀卡內 Mary Kay Colling 捎給我們一句祝福的話：

平安喜樂(Peace and Joy)，
在此也以此祝福所有的讀者。

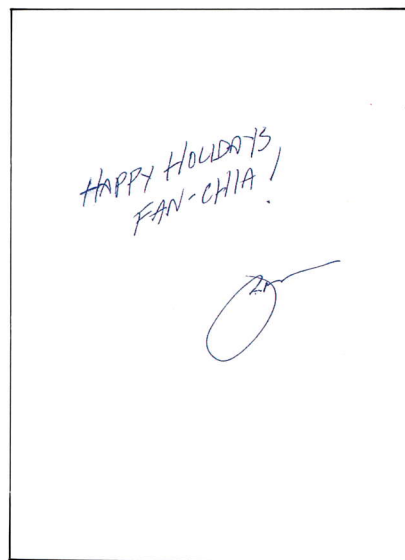


版面創意/連柱

完稿/Eric



《卡片內頁》



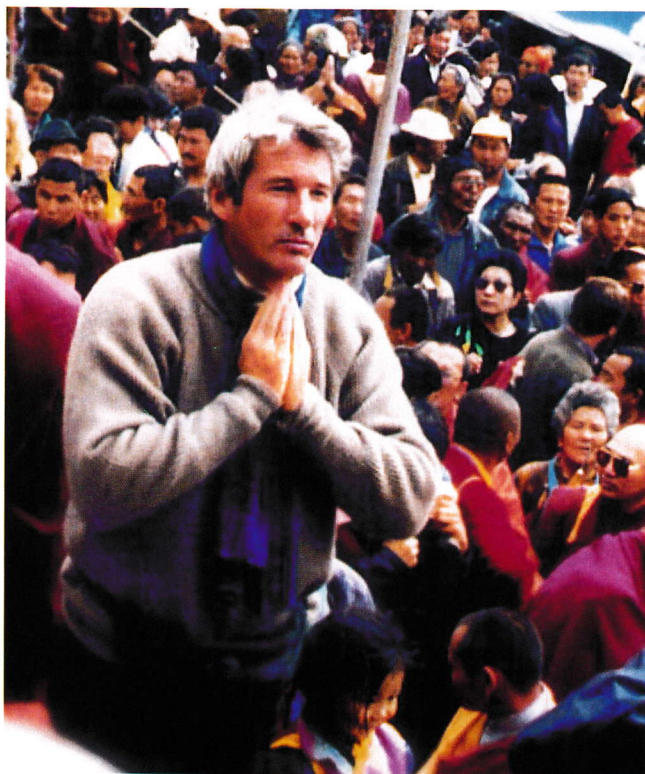
同樣的，也是接受「紙雕之美」訪談的 Ron Chespak 也從美國加州寄來一張他自己設計的紙雕新年賀卡，祝我們佳節愉快 (Happy Holiday)，在此也祝福所有的讀者佳節愉快。



Richard Gere

照片提供／Kalachakra Creation pte Ltd
網址：<http://www.kalachakra.com/>

學佛的 明星 帥哥級的 修行者



▲李察基爾在外蒙古首都烏蘭巴托

李察基爾

報導／陳子帆
版面創意／子帆
完稿／Free

李察基爾小傳

李察基爾生長於紐約郊區農場中一個具有藝術氣息的家庭中，1967年高中畢業後以體育獎學金就讀於麻州大學，主修哲學及戲劇，兩年後開始其演藝生涯。他原先定居於佛蒙特州的一個鄉村搖滾樂公社中，但後來他發現音樂家比演員具有神經質的特質，他離開了搖滾月的公社搬到紐約市去了。自此之後，李察基爾常往返於紐約和倫敦的劇場之間。

鞏固了他在舞台劇界的地位後，他決定從舞台劇轉向電影，在1975年參加了Report to the Commissioner的

演出，之後1982年以「軍官與紳士」(An Officer and a Gentleman) 豎立了影壇帥哥的形象，1990年的「麻雀變鳳凰」，更使他的知名度達到巔峯。

李察基爾自1977年便接觸藏傳佛教，1983年遇到達賴喇嘛而成為他的門生，其間更多次到西藏求法潛修，此於國家音樂廳所舉辦的攝影展，便是他在1983年至1996年於西藏居住時所拍攝的。

李察基爾電影年表

- 1975：Report to the Commissioner
- 1976：淺藍色艦隊Baby Blue Marine
- 1977：尋找顧巴先生Looking for Mr. Goodbar
- 1978：天堂之日Days of Heaven
- 1978：親兄弟Bloodbrother
- 1979：魂斷夢醒Yanks



▲紅色角落



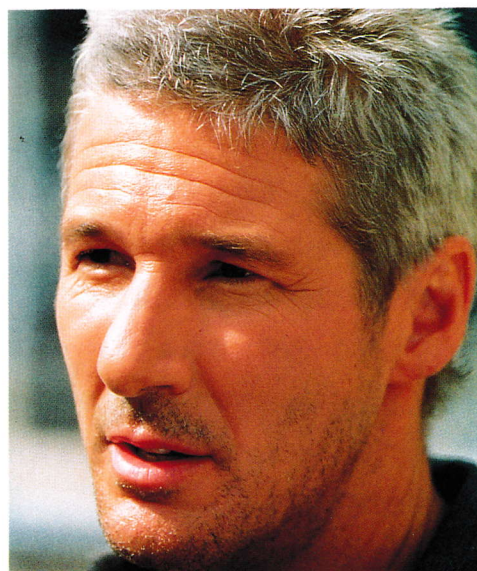
▲紅色角落



▲絕對目標

- 1979：美國舞男American Gigolo
- 1982：軍官與紳士An Officer and a Gentleman
- 1983：斷了氣Breathless
- 1983：乾柴烈火Beyond the Limit
- 1984：棉花俱樂部The Cotton Club
- 1985：大衛王King David
- 1986：絕不留情No Mercy
- 1986：上流社會Power
- 1988：孔雀南飛Miles From Home

- 1990：流氓警察Internal Affairs
- 1990：麻雀變鳳凰Pretty Woman
- 1991：八月狂想曲Rhapsody in August
- 1992：辣手美人心Final Analysis
- 1993：伴我情深Mr. Jones
- 1993：男兒本色Sommersby
- 1993：致命交叉點Intersection
- 1995：第一武士First Knight
- 1996：驚悚Primal Fear
- 1997：最終目標The Jackal
- 1997：紅色角落Red Corner



▲絕對目標

李察的 電影作品與攝影作品

攝影作品提供／凱悅飯店

電影劇照提供／米高梅公司 & U I P



▲絕對目標



▲西藏攝影作品



▲絕對目標



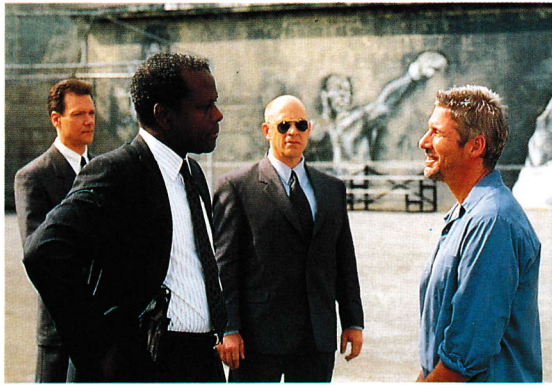
▲西藏攝影作品



▲紅色角落



▲西藏攝影作品



▲絕對目標



▲西藏攝影作品

李察基爾於一月九日在國家音樂廳舉辦個人關於西藏風土人物的攝影展。李察在1983年成為達賴喇嘛的弟子後即投入對西藏問題的研究，其間並多次至西藏潛修，這些作品即為其於西藏居住期間所拍攝的。

李察的作品頗有專業的水準，對西藏風土的喜愛及對於西藏人民的關懷，於其作品中表露無遺。李察成立了一個關於西藏問題的基金會，其攝影作品義賣所得的收入均成為該會的基金。

德國TV-Movie雜誌對李察基爾的專訪

TV-Movie：是否有什麼特殊的事件發生，而使你成為佛教徒？

李察：不，那是個緩慢進展的過程，基本上從我小的時候，就已經開始這種心靈的追尋。我不瞭解宇宙到底是什麼，既不是痛苦也不是死亡。一個「愛」的神會要這麼多的痛苦嗎？佛教徒是第一個能幫助我解答的，他們敞開所有的問題。如同佛陀所說：「自力探索所有的問題，而不執取。」

TV-Movie：佛教對您的影響為何？

李察：我一直是一個追尋者，但是變得較有耐心。我學到了一件事：如果我們使別人幸福的話，我們會先變得幸福。我們如果只為自己的幸福著想，我們就會痛苦。



▲紅色角落

▲紅色角落



▲絕對目標



▲絕對目標



▲絕對目標

TV-Movie：您來回於好萊塢的花花世界及達賴喇嘛的達蘭沙拉之間，這些是如何調和的？

李察：我没有分別地看待這些，人可以是一個完全的佛教徒，不論是在印度的高原上，在好萊塢或在漢堡。你可以以靈性來消化吸收這個聲光娛樂的世界。

TV-Movie：佛教徒基爾比演員基爾還要引人注目。冥想中的基爾，與僧侶及達賴喇嘛一起的基爾。基爾賣在西藏拍的照片。您在推銷佛教嗎？

李察：我將所得的利潤全部捐給了基金會，每一分錢。我所做的只是要世界關注西藏的前途。



攝影／孔繁嘉

英國科學家以無性生殖的基因工程
成功的複製出母羊「桃莉」，引起全球各界極大的震撼……
素有貧民窟聖者之稱的德雷莎修女，因心臟衰竭
以八十七歲高齡逝世於印度……
澳洲三名探險家以60天的時間走完長達
一千四百公里的路程，順利抵達南極……
行政院公布一級危險山坡地社區調查後引發爭議……
這些國內外引人注目的大事發生的背後
和佛法的精神是息息相關的……

時事VS.佛法

新聞焦點↔佛法觀點

版面創意／法逸

完稿／Kerry

新聞焦點 ↔ 佛法觀點

行政院公共工程委員會和北縣政府在分別公布一級危險山坡地社區調查後引發爭議，也使得居民在心理和經濟層面都受到影響。

萬丈高樓平地起，地基與土石의 堅固是一切建設的基礎，修行有成也根基於堅固紮實的基礎。所謂「清淨第一，精進為要」，就是紮實的基礎，愈往上攀登，此兩者愈屬重要。



攝影／陳振國

新聞焦點



佛法觀點

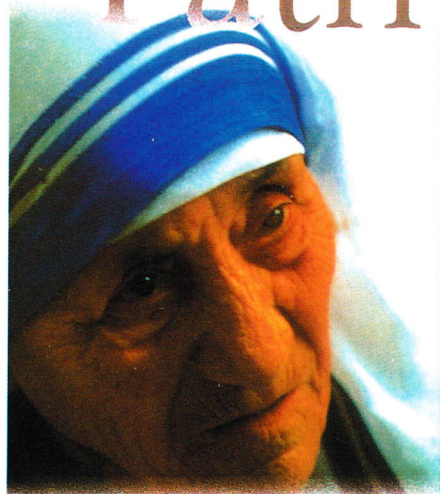
97年2月，英國科學家首度宣佈以無性生殖的基因工程，成功的複製出母羊「桃莉」，消息披露之後，立刻引起全球各界極大的震撼。隨後，紐西蘭也傳出成功複製三隻羊的消息，過了幾個月，美國與日本的科學家，又相繼宣佈成功培育出複製牛，英國科學家，也在10月宣佈已經培育出沒有頭的青蛙胚胎，一時之間各國爭相在複製動物上較勁，一連串基因工程界的革命性發展，事實上充滿了道德的爭議性，大大地考驗著人類的智慧。

在全球首隻複製羊「桃莉」誕生一年半之後，近日美國芝加哥一名科學家透露，他已成立一個醫療小組，準備趕在國會立例禁止無性繁殖人類之前，開設診所，為不育夫婦進行無性繁殖，複製首個人類。他又表示已有八人自願參與這項計劃，只要籌集到足夠資金，其醫療小組可在九十日內展開這項極具爭議的「工程」。

外在與內在相比較，何者重要？
如果內在也可以複製，那麼與其複製一個有相同表相的動物或人，不如複製觀世音菩薩的慈悲、文殊菩薩的智慧，甚至複製空性的內在。



A Simple Path



一條簡單的道路

圖／立緒出版社提供

新聞焦點

素有貧民窟聖者之稱的德蕾莎修女，去年因心臟衰竭，以八十七歲的高齡，逝世於傳教士慈善公會印度分會，結束她無私無我，散播大愛的一生。1910年生於前南斯拉夫的德蕾莎修女，十八歲在愛爾蘭成為修女，並立志前往印度，為貧窮兒童服務，1949年，德蕾莎修女一手創立傳教士慈善公會，更進一步為貧病大眾服務，1979年，瑞典皇家學院將諾貝爾和平獎，頒給德蕾莎，德蕾莎在領獎時表示「我相信他們給我和平獎，是認清了世界上有窮人的存在，而窮人，也是我們的兄弟姐妹」，簡單的幾句話，道盡她人饑己饑的胸懷，美國總統柯林頓更形容她是世界的巨人，一個良善的靈魂，離開了人世，不過，卻把希望，留在人間。



佛法觀點

超人氣的觀世音菩薩之所以最受人喜愛，原因就是她那廣大無邊的慈悲。所謂慈悲就是拔苦與樂，這種胸懷是沒有疆界，沒有國度的區分，所以到那裡都可以看到觀世音菩薩的影子。末法時期眾生剛強，慈悲更是世間最需要也最可貴的珍寶，而修行人也唯有慈悲才容易成就。



圖／觀音菩薩 程宗元繪

新聞焦點



佛法觀點

澳洲三名探險家元月一日首度在無人協助的情況下，以60天時間走完長達一千四百公里的路程，順利抵達南極。這項徒步前往南極的活動，並沒有外力協助，使得這澳洲三名探險家靠著自己的力量，一步一步往前走，並且自行克服旅途上遭遇到的種種困難。雖然惡劣的天氣曾經幾度迫使他們減緩腳步，不過在意志力的驅使下，終於能夠讓他們突破重重難關，並在元月一號當天，順利抵達南極，為澳洲人的極地探險史，寫下輝煌的一頁。

唐朝玄奘大師為了求法，靠著一個人的力量千里跋涉遠赴西域，經過種種考驗最後順利取回經典，創下中國第一位遠赴西方取回經典的記錄。其所以能達成如此艱鉅的任務，憑藉的不僅是意志力，目的也不是為了創記錄，而是對法的一種重視。「大品般若經」上記載有所謂長啼菩薩的故事，內容是說長啼菩薩因為其生於無佛之世，然為利益眾生，追求佛道，於空閑林中憂愁啼哭七日七夜，天龍鬼神遂號之為長啼。他的示現強調的也是對法的重視。比對現今的我們，佛法雖興，但人們是否對佛法起難遭遇想，進而起熱切的殷求與重視？實值得每個佛子深思！



新潮保健資訊站：

素食與美國防癌守則

文／謝德熾（孫逸仙醫院藥劑師）

版面創意／法逸

完稿／Mary

1997年10月美國癌症研究協會(American Cancer Society)曾經公布世界第一份防癌指南「國際防癌守則15條」，是集數年乃至數十年來人們對癌症及致癌因子的研究、追蹤與篩檢後所發現的諸多被認為具有意義的致癌危險因子，略述如下：

- (1)食物以植物性食品為中心，多樣攝取。
- (2)保持適當體重。
- (3)經常適度運動。
- (4)多吃蔬菜及水果。
- (5)穀類、豆類、根菜類每日至少攝取600~800公克。
- (6)最好不飲酒，男性每天以兩杯，女性以一杯為限。
- (7)牛、羊、豬肉每天攝取80公克以下，多吃魚、雞肉。
- (8)控制動物脂肪攝取量，適度攝取植物性脂肪。
- (9)食鹽成人每天6公克以下，調味料以香料為主。
- (10)多吃生鮮食品，少吃罐頭類食品。
- (11)食品應冷凍、冷藏保存。
- (12)避免加工品或添加物。
- (13)不吃燒焦食品。
- (14)少吃營養劑、補品。
- (15)戒菸。



攝影／王秀珍



這15項守則若試分析之，其中有12項——第1、4、5、6、7、8、9、10、11、12、13、14等都和「飲食」有直接的關係，而第2條「維持適當的體重」也和「吃」有絕大的關聯，可見得諺語所謂「病從口入」，在此得到科學的證實。

若再就此12項細分析之，推薦植物性飲食者有第1、4、5、8等四條；建議減少動物性飲食的有第7、8兩條；其它建議的是食物應烹調清淡（第9條）及新鮮（第10、11、12等三條）。

以另一個角度觀之，癌症這個令人聞而色變的疾病與我們的生活習慣有著極為密切的關係。

憶及佛陀所制的五戒——不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，與之比對於美國癌症研究協會的15條守則，我們可以發現有兩條戒律有直接的關聯，例如較完整的不殺生戒，是定義到「不食肉」的層次，佔全體項目別的2/5；而不飲酒戒則與第6條有明顯直接的關係。

若再擴大範圍，佛法中對修行人飲食的建議，尚有「不食五辛」一項，可以與「飲食清淡」一條拉上關係。而瑜伽行者攝食新鮮的天然食品，不吃加工過或再製過的食物，則又和飲食新鮮一類頗有符合，請參考〈圖一〉

在佛法中對修行人的生活規範是全面的、兼顧的，從大的綱領乃至小的細節，莫不有完整的指導；這些均是修行的前輩們以經驗證實得來的，當然也包含了佛陀所教導的，在這些「戒律」流傳到千百年後的今日，我們拿衆多科學研究的結果，來檢驗也能一一地符合，至少

所說沒有違逆。或許有人認為這些關聯接起來過於牽強附會，但若能真正深入地認識這些古來已有的規範——或是說「戒律」——我們可以知道，它們在實質上是相符合的，儘管，儘管它們有著不同的名相。

若認同筆者的這項觀察，我們再計算一下戒律和15項守則的關聯比。可以達到11/15。這不是說科學的發現比較完整——戒律的細目有著囊括身、語、意等的全面規範，當然不止如此，而是把這項唯物科學的研究成果拿來證實諸多戒律中的一小部分而已，令我們再度讚歎佛法的卓越和科學性。

隨著飲食習慣的西化，國人罹患大腸、直腸癌的比率日增，西化飲食的主要特徵是：動物性蛋白質和脂肪的比例較傳統（以澱粉為主食）高出許多。動物性脂肪和大腸直腸癌的因果關係已被證明出來。而現在更有人研究乳癌的發生與動物性脂肪的關係，其結論也傾向於認定彼此是正相關的。其實在佛法裡早已明確地說明，食肉會產生殺業的問題。以此論之，癌症的罹患顯然就是殺業所引致，亦即～食肉會導致癌症這個結論。

根據公共衛生的統計和預測，到公元2000年時，國人每年死亡的人口中會有25%是因為癌症所導致的。再回顧現在台灣人因為富裕與消費能力强，而使食用肉類的量逐年增加。看看這兩項事件的關聯，想想佛法中所揭示的因果業力的規則，再查查逐年累增的研究論文，又有誰敢「鐵齒」的否認「因果」呢？誰又能批評佛法的智慧呢？

相信，選擇素食，將是人們最有智慧，又能同時俱足慈悲心的作法。



圖一



來一客世界美味素食！

日式味噌香茄

本期風格：日本

美食名稱：日式味噌香茄

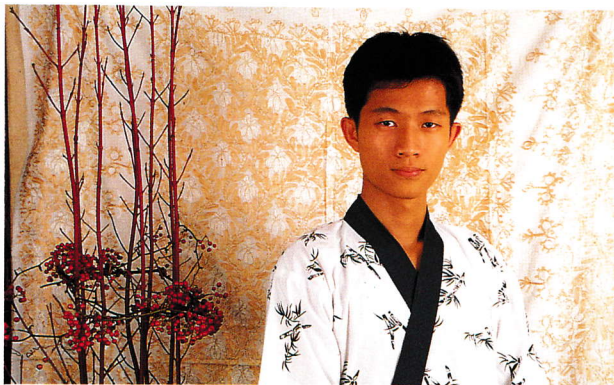
特色：簡單、爽口

廚藝演出：黃正宗、黃連春

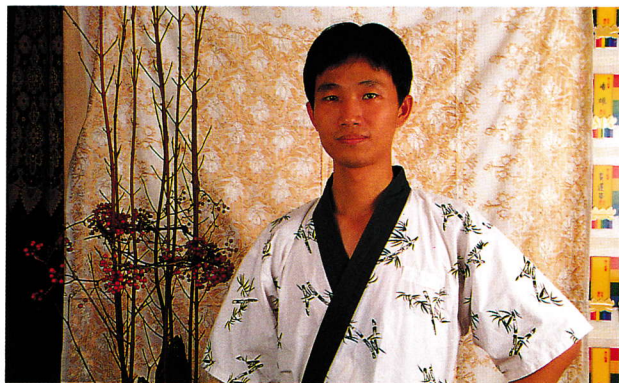
攝影：王秀珍

版面創意：Hellen

弟兄派廚師亮相！



▲黃正宗是弟弟，廚藝有正字招牌的天份，任何菜肴一看就通。



▲黃連春是哥哥，在弟弟的薰陶下，廚藝也愈如其名妙手連春。

金色蓮花





材 料：



作 法：

1. 茄子切段蒸約15分鐘至熟透。
2. 將黃味噌、水、糖，拌勻後滴些檸檬汁，淋在①料上即可。

備忘錄：

1. 一般市售味噌較鹹，最好選購日本進口黃味噌。
2. 蒸至一半未熟透，可先切對半再繼續蒸。

美味小祕訣：

如不喜好茄子者，亦可以小黃瓜或蘆筍洗淨替代。

饕家鑑賞：

1. 雖然我只負責吃，但看了作法就忍不住，也來了幾道日式菜。
2. 口感的格調，彷彿使人高尚起來。
3. 擁抱這道菜，使味覺充滿了價值感。
4. 吃完了，真想狠狠的誇讚幾句。

請沿虛線剪下，可隨身攜帶，收藏

收藏食譜～日式香茄味噌

材 料：

茄子 一條
味噌 2大匙
檸檬汁 數滴
糖 一大匙

作 法：

1. 茄子切段蒸約15分鐘至熟透。
2. 將黃味噌、水、糖，拌勻後滴些檸檬汁，淋在①料上即可。



按摩耳後、臉色怡人

文／才德兼備

示範／張寶桂

攝影／王秀珍

版面創意／逸華

完稿／Nancy

背景陳設／黃連春

(一)按摩耳後的方法

將拇指按於耳後凹處，上下按摩36下

(二)功效

能夠促進整張臉的血液循環，
改進暗沈膚色，增進臉色之清新怡人。

(三)注意事項

由於耳後是重要經絡，故不宜過於用力，
輕柔的按摩，即可達到不錯的效果，
如果按摩前搓熱大拇指，效果更佳。

(四)動作示範



雙盤的瘦腿功效

文／內外雙美
版面創意／逸華
完稿／Nancy

(一)雙盤簡介

雙盤是靜坐時最常採用的坐姿，
是最容易讓身心達到穩定的狀態。

(二)瘦腿功效

由於雙盤充份運動到兩條腿，
所以會產生相當良好的瘦腿功效，
值得一試。

(三)練習方法

隨時隨地可以雙盤，
甚至看電視或在草地上時，
由於容易產生腿麻或腿酸，
故不妨放下雙盤休息中按摩或拍打一下，
可再繼續練習，時間是越長越好，
但腿或膝蓋受過傷者則不宜太猛烈，
宜溫和漸進之。

(四)動作示範

(一)吉祥座：先以左足壓右股，後以右足壓左股，兩足交叉而坐。



(二)降魔座：先以右足壓左股，後以左足壓右股，兩足交叉而坐。



※二者坐法皆可，可交替之，減少腿之酸麻現象。

慈悲的微笑

文／愛人愛己

(一)觀想的意義

心念即一切的源頭，善用心念，即與正知見相應，與法界相應，觀想即訓練心念與正念相應。

即於腦海中浮現所觀之形相或過程，

不一定只限於開天眼方可練習。

例如，現在要你觀想你母親的樣子，

你必定毫不困難的於腦海中浮現她的相貌，

甚至她常穿的那件衣服也鉅細無遺。

(二)慈悲最美

所謂「相由心生」，

那麼什麼樣狀態的心最美呢？

就是一顆慈悲的心，

所以，如果常常觀想自己現出“慈悲的微笑”，

就會練心又練容，

成為一個內外都越來越美的人。

(三)練習方法：

隨時隨地都可以練習，

可以說想到就練習，

只怕少不怕多，只要持之以恆，

一定會成為一個人氣相當受歡迎的美人兒。

攝影／倪紀雄

版面創意／逸華

完稿／Nancy



示範／張寶桂
攝影／王秀珍
背景陳設／黃連春

流行佛品櫥窗

現在流行——新天珠

報導／文明

攝影／波爾

版面創意／仁宇

完稿／Tom

目前最受佛子們歡迎的是什麼？
讓我們打開這扇櫥窗看看！

一、天珠的由來

天珠的起源，有著濃厚的神話色彩。古時西藏人相信，天珠原本是天人的飾物，只是損毀了，被棄置到人世間來。

另一種傳說，天珠是由蟲化成的，這是藏人家喻戶曉的說法，甚至有藏人宣稱，他們挖出天珠時，天珠還是活的，所以在同一地點挖掘出大量天珠時，就被認為是「天珠穴」。

而且在看見天珠時，要立即用沙灑在天珠身上，然後天珠就會固化不動，否則就會在眼前消失。

第三種傳說是，古時天珠流動如山泉，自從被一個婦人用「邪眼」向天珠施法後，天珠就不再流動。

總之，天珠在西藏以及喜馬拉雅山區附近的居民心目中，天珠地位非常崇高，有不思議的神奇力量，足以驅邪治鬼，具有消災解厄的功效。

但以現代的眼光來看，天珠是一種人工處理過的鑲蝕瑪瑙，而形成其黑、白兩色線條的特殊紋案。

不過，西藏人是不相信天珠是人工產品，也因此其歷史來源至今莫衷一是，製造方法也早已失傳。

西方學者曾對天珠的製造方式，提出多種理論，但沒有一種可獲得證實，所以世人至今仍不確知。其製造方法，這也是天珠之所以珍貴的原因之一。

二、繼之而起的新天珠

可是，物以稀為貴，如此珍貴稀有的天珠原本就少，難以充分滿足市場需求，另一方面，價格動輒百萬的天珠，亦無法供應大眾化的普及需要。一位熟諳佛品市場的居士便表示，價位合理，遠低於天珠的新天珠就在市場的需求下被開發出來。



血路、止痛止酸。

3. 珍藏保值。

但干居士同時慎重地表示，修行的重點，還是在於心。對於一切物質類的法寶力量，仍根源於虔誠的心的相應，而不是對「物」本身產生執著。

干居士也指出，早期西藏喇嘛流亡海外，為了籌措弘法經費，故將自小戴在身上的天珠予以變賣，所以一些來自高僧持有的天珠，特別有不可思議的加持力，所以寶物之所以為寶，還是來自於修行人的清淨心呀！

幾萬。

非主流市場的價位分佈，則在數千元之間。

五、新天珠的材質

源自喜瑪拉雅山的礦區，係屬經過鑲蝕處理的瑪瑙。

六、新天珠的功用：

干居士指出，新天珠一般據稱有三類用途：

1. 修行用途——供佛靈修、消災解厄。
2. 健康用途——穩定血壓、打通

三、新天珠的特色

這種新天珠，通稱「天眼珠」，雖有別於天珠，但以新種類的佛品姿態出現，除了順勢保有天珠予人的神祕價值外，又有適當的區隔於天珠，尚不致讓人有膺品的誤會。

四、新天珠的價位

價位從兩、三千元到十幾萬元都有，主要是從質地、色彩、美觀作價格的區分，大小則非影響價格的主要因素。以市場面而言，主導市場動力的價位，約從二、三萬到十

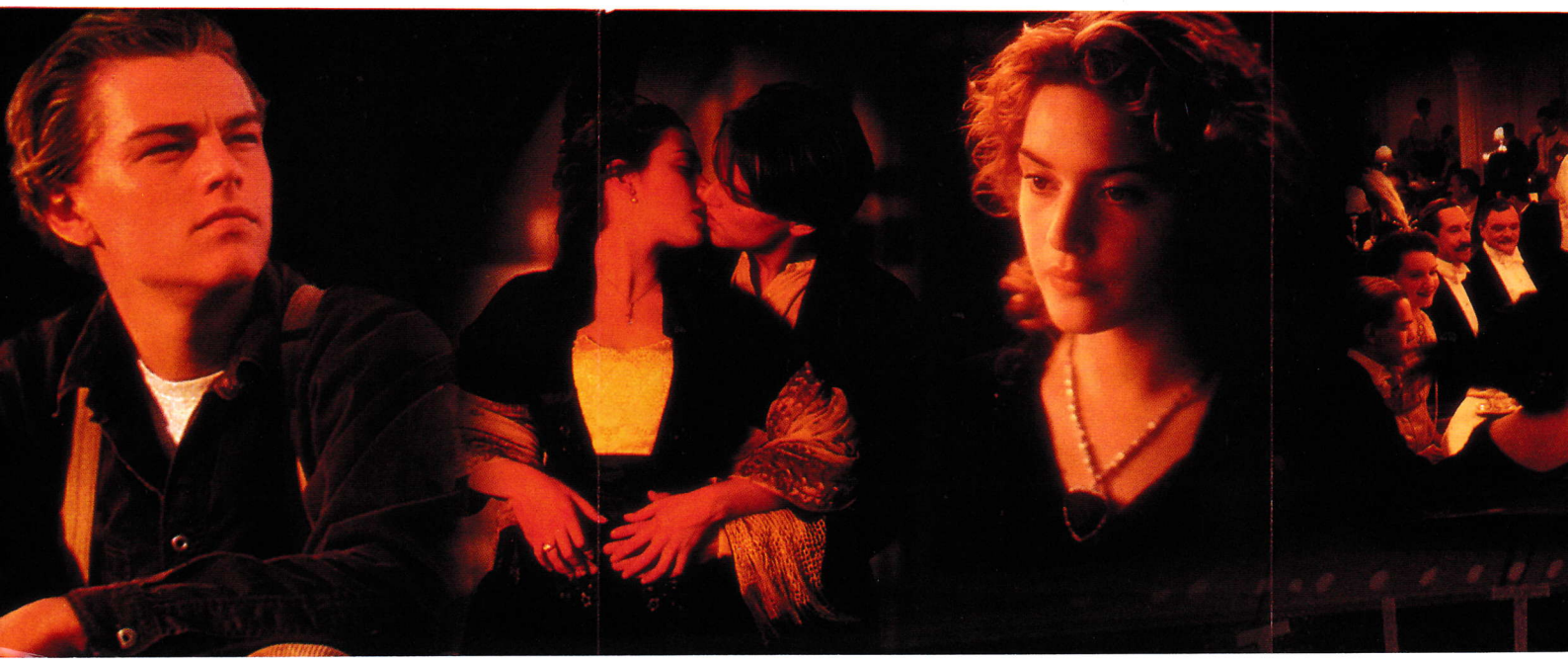


用“心”聽音樂

驚濤裂岸中的寧靜

～鐵達尼號電影原聲帶

傾心報導／李銘泰 版面創意／銘泰 完稿／Joseph 圖片提供／新力音樂



從傳入耳中悠揚的音符，讓人彷彿置身在空曠的蘇格蘭草原般的悠然自在，也讓焦躁不安的心靈得到些許的寧靜。

鐵達尼號（Titanic）是由詹姆斯·霍納（James Horner）擔任配樂。不由得讓人佩服這位五度提名奧斯卡、四度提名金球獎、三度贏得葛萊美獎的電影配樂天王。繼「美國鼠譚」、「英雄本色」、「阿波羅十三號」、「愛國者遊戲」之後，又一壯闊、悠揚的鉅作。在電影配樂的佼佼者，很少像霍納如此成績輝煌的配樂大師，堪稱當代好萊塢最具典範的電影音樂天王。

整部作品以蘇格蘭風笛悠揚非凡的唯美樂音為主幹，加上悠美的女聲，而這女聲正是來自北歐斯堪地那半島的民謠才女，西絲兒·凱嘉波（Sissel kyrkjeb），藉由這天籟美聲和蘇格蘭風笛，穿梭於電影主題之間，更是增加了音樂的豐富性。從船剛啓航，榮耀一身的感受及那種壯闊的海天（LEAVING PORT），到沉船前一剎那的無能為力（HARD TO STARBOARD）從充滿希望（TAKE HER TO SEA，MR. MURDOCH）。到世事難料的無奈（A LIFE SO CHANGED）。個個都是配合情節的一時之選。

當然詹姆斯·霍納譜曲編排更是

居功厥偉，在詹姆斯·霍納精心籌畫下，他使用許多著名交響曲樂段，來詮釋這段久遠的傳說，他毫不猶豫使用古典樂曲的編曲方式貫穿全場，例如在（LEAVING PORT啓航時分）利用貝多芬「歡樂頌」合唱的方式營造出啓航的歡樂氣氛，同時在情勢危急的沉船時刻，襯托而出「DEATH OF TITANIC 鐵達尼號死亡」卻是隱隱道出誇飾浪漫的蕭士高維契第五號協奏曲，其中不協調地穿插歌劇「伍采克」的間奏曲，透過樂曲技巧地鋪陳出喜悅、悲傷、重生。巧妙地借用原有的樂曲，將電影情節烘托出來，也給予樂曲新的發展空間。

而悠揚的弦樂及輕柔的吟唱，彷彿是天籟的重現堪稱精彩的音樂，動人的歌聲。

佛法的傾聽觀點：

隨著音符的高低起伏，不禁讓我們聯想到，不論世間生活的繁華熱鬧，風光也好、失意也罷，這一切一切的過程，不過是隨因緣的展現罷了，終究是會隨時間、空間的改變而消逝。悠揚的弦樂及輕柔的吟唱，彷彿是天籟的重現，給人有崇高、偉大、壯闊的感受，也深深覺得如果生命能依正道而行、相信真理、相信無私的愛。人的生命就不

單只是來此一遊而已，相反的更能提昇靈性的境界，而活出光亮、崇高，豈不快哉。

在楞嚴經中有提到觀音法門：「……初於聞中，入流亡所，所入既寂，……」

用美麗的音樂練心，然後超越亦是修行。

眾人耳朵的享受過程

A 耳朵：內在心靈的美，伴隨著音樂，產生了悸動和遐想，一波一波地振動心弦，隨之起伏不定，柔和、優美，都在不知不覺間，化成了淒美的離別，刻骨銘心的深蝕，在人們的心板與骨髓。

B 耳朵：悠揚的樂聲，如深沈大海的呼喚，時而輕聲呢喃，時而雄壯渾厚，隨著音符的波浪起伏，遨遊在無垠的晴空下。

C 耳朵：像清晨的微風，像午後的雷雨，不論輕吟或高亢，同樣令人感動。

D 耳朵：沒想到，電影配樂也和新時代音樂，一樣悠揚，令人動容。

E 耳朵：音樂真的可以豐富生命，聽鐵達尼號情琴聲悠揚，宛如天樂，隨著音樂一首一首的前進，帶領我們神遊，音樂所帶給我們身心及耳根的清涼及享受另一個心靈空間。



黃財神

文／孔繁嘉
紙雕／王秀珍
版面創意／王秀珍
完稿／Rucy

傳說：

從前釋迦牟尼佛在宣講大般若經時，由於此經講的是佛法的心要，生死解脫的關鍵，故令魔宮震動、諸魔邪神皆來障礙，令山崩地裂，使聽聞佛法之眾弟子陷入危境，此時，黃財神現身庇護，眾弟子方得脫離險境。之後，釋尊付囑黃財神於未來世助益一切貧苦眾生，而成為佛教中之大護法。



供奉財神的方法：

1. 一般供品：

- ① 財神寶瓶
- ② 八供：水、水、花、香、燈、塗、果、樂
- ③ 香
- ④ 美酒
- ⑤ 紅茶
- ⑥ 米果

2. 不共供品：三白三甜

- ① 三白：白酪、白酥油、牛乳
- ② 三甜：白砂糖、赤砂糖、牛乳
- ③ 將其混合以手摺成塊狀，再搓為丸子，如小湯圓大小，每盤數目21個。

3. 觀想與灑淨

- ① 供品呈上佛案時，應念「唵阿吽」
- ② 觀想供品變淨、變多，變成各種甘露
- ③ 念「唵阿吽」吹咒氣入清水，以右手無名指沾水彈於供品上。

4. 持供養咒

唵貝也霞瓦納耶 沙巴里瓦喇 伊淡拔玲大
卡卡 卡嘻卡嘻



圖片提供／全德佛教文物

修財神法的正知見：

1. 一切的富饒，都是過去世的福報所換取來的，必須嚴格的管理錢財，不可以隨便奢侈浪費，如果不遵守的話，將會容易感召窮運。
2. 切記啊！切記！一切都是因緣果報，千萬不要迷戀世間財，一切的世間財也是為了換取法身財啊！這才是真正覺悟的大修行者，切莫暫忘！切莫暫忘！佛菩薩加持你，佛菩薩警惕你——一切都如空花水月，切莫於財寶起貪執，願你早證菩提，願你得覺覺。

黃財神法相：

黃財神一面一臂，肚大身小，金黃色皮膚，雙手孔武有力，右手持聚寶果，左手輕握可吐珠寶的蒙鼠。

頭戴摩尼寶珠，身著天衣，以眾寶瓔珞、藍優波羅花嚴飾其身。

胸前掛有烏巴拉念珠，雙足如意坐左曲右伸，右腳輕踩海螺寶，安住於蓮花月輪。

黃財神職司

北方財眾部之首領，掌管無盡寶庫，可消滅六道窮苦，增長福德、壽命、智慧，以及一切物質與精神的豐足。





周休二日——山林廟宇好去處

走進諸佛的國度——獅頭山

周六、周日二日
完全導遊手冊

導遊／彭淑華
攝影／王秀珍

版面創意／如空師
完稿／Ru Kong

獅頭山位於苗栗縣三灣鄉、南庄鄉與新竹縣峨眉鄉交界處，
因山岩形態遠望儼若獅頭而得名。

海拔五百公尺的獅頭山，山中有不少古廟，
年代均已久遠，都以天然岩洞建成；

環境清幽、景觀古樸典雅，為台灣十二名勝之一；

山上寺廟毗連，因岩結庵、鑿洞為廟，

暮鼓晨鐘，充滿靈氣，山形林道蒼翠宜人，

不僅適合進香禮佛，也適合從事登山健行、森林浴等休閒活動，

在山中寺廟一宿，確實能夠暫時忘卻塵勞。

登山路線圖

寺廟健行的特色是適合全家老少同行，可依家人的條件，挑選不同的登山口起登，喜歡登山健行的可選擇：

路線A：獅頭山登山口起登，依石階上山可依次參訪各寺廟，至望月亭約需二小時的腳程再折返勸化堂住宿。

路線B：由獅尾長生橋起登，可先至水濂洞後依次參訪各寺廟，路徑較長約三小時始可抵達住宿地點——勸化堂。

另二條可選擇開車從獅腳的登山口至停車場，開始徒步健行。可先至萬佛山或開善寺參訪，再抵達住宿地點勸化堂，此即路線C。

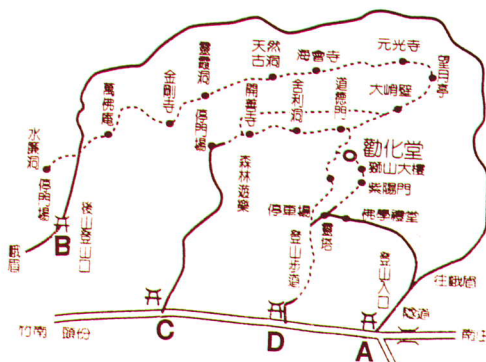
路線D：即開車從龍門登山口至獅頭山停車場、再開始徒步健行，可依次參訪輔天宮、勸化堂、開善寺、及萬佛山等，再留宿勸化堂。

從A、C、D登山口入山者，隔日登上望月亭後，山徑漸呈緩斜下坡，沿途有獅岩洞元光寺、海會庵、靈霞洞、金剛寺、萬佛庵、最後抵達獅尾的水濂洞，走完全程約需三小時，沿途林蔭蔽日，是假日郊遊踏青的好去處。

從B登山口入山者，隔日則優游參訪開善寺、萬佛山、輔天宮等寺廟。



▶ 環山路線圖





獅頭山寺廟之旅二日遊建議行程時間表 (以獅頭山登山口起登為例)

建議行程時間表

第一天

- 11:00am 到達獅頭山登山口
- 11:40am 到達勸化堂
- 12:00pm 享用齋飯
- 13:30pm 開善寺、及萬佛山清靜遊
- 15:00pm 輔天宮參訪
- 17:00pm 超昇寶塔憑吊
- 18:00pm 勸化堂晚餐

第二天

- 6:00am 晨起呼吸清新空氣
- 7:30am 享用早齋
- 8:00am 體力大考驗一爬山
- 14:00am 賦歸
- 15:00am 搭上客運班車

第一天

11:00am 到達獅頭山登山口

登獅頭山一般多從獅頭往獅尾走，A路線是最原始的登山路線，交通發達後，始闢建方便開車的C及D路線。廟宇依山而建靈氣逼人，拾級而上，愈可見寺廟之宏偉。

11:40am 到達勸化堂

參訪勸化堂（供奉觀世音菩薩），住宿的登記並稍作休息。

12:00pm 享用齋飯

13:30pm 開善寺、及萬佛山清靜遊

開善寺（供奉釋迦牟尼佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩），寺內並供奉白衣觀音菩薩供信眾祈求大悲水。萬佛山是新開闢（安國寺尚在籌建中），室外供奉很多觀世音菩薩等佛像，形成一座萬佛山，另有達摩、八仙等相的造型。

15:00pm 輔天宮參訪

輔天宮（供奉地藏菩薩），內部展示了地府景象，乃



勸化與人為善方法之一，室外尚有小朋友小型的遊樂設施，供小朋友盡情玩樂。

17:00pm 超昇寶塔憑弔

這是建築年代久遠的寶塔，除了祭拜亡者，依建築美學觀點是值得一覽的景點，另通往寶塔路上的停車場，設有很多販賣各式各樣紀念品及飲食的小攤。

18:00pm 勸化堂晚餐後

享受山中暮鼓晨鐘、清靜莊嚴的氣份，正是參禪打坐的好時候。





佛是心中

佛陀亦可



第二天

6:00am 晨起呼吸清新的空氣

勸化堂至開善寺、寶塔、或龍門登山口，各有多條林木茂密的小徑，適合悠閒的人們去做森林浴。

7:30am 享用早齋

8:00am 體力大考驗

一夜充份休息後，遊客應有心理準備開始接受獅頭山的體力考驗，數百階的石砌階梯，只要不趕路，是不難過關的，上山石階終點是望月亭，此後一路坦途，沿途有獅岩洞元光寺（供奉釋迦牟尼佛）、海會庵（供奉觀世音菩薩）、天然古洞、靈霞洞（供奉釋迦牟尼佛、迦葉及阿難尊者）、金剛寺（供奉釋迦牟尼佛）、萬佛庵（供奉千手觀世音）。最後抵達獅尾的水濂洞，是獅頭山最大的天然岩洞，山泉從岩壁縫隙滴落成水濂而得名，走完全程約需三小時。原路折返不再進各景點，約二小時可回勸化堂用齋飯。

14:00am 賦歸

以前客運班車會開到勸化堂停車場接客，現開車者衆，每天只有16:30pm這一班車接客下山，遊客如不能等，則只好徒步下山約三十分鐘到龍門登山口搭車，每小時三班車次，苗栗客運南站的聯絡電話：（037）822-415。

15:00am

如順利搭上客運班車，約四十分鐘可達頭份站轉車，結束快樂逍遙的獅頭山寺廟之旅。

遊前叮嚀

交通：

- 1.開車前往者，高速公路在頭份交流道下，左轉縣124號道路（即中正路）約一百公尺之人行天橋處，再左轉台3線前往，過三灣鄉公所後沿左側124甲線道走，即可到達獅頭山下。
- 2.搭客運前往者，在新竹、苗栗或頭份搭往南的苗栗客運班車，於獅頭山登山口或龍門登山口下車。

飲食：

- 1.勸化堂有齋飯供應，客飯早餐每人50元、午晚餐每人60元，或10人一桌之合菜1200元（午餐供應至下午2點前，晚餐供應至下午7:30前，逾時用餐需事先聯絡），勸化堂辦公室電話：（037）822-020。
- 2.萬佛山安國寺亦有齋飯供應，每人150元或1000元、2000元、3000元隨旅客喜歡之合菜。聯絡電話：（037）822220、823892。
- 3.另元光寺、開善寺因人手不足、缺水等問題，齋飯供應少部份旅客（約一、二十人）且需事先聯絡。元光寺電話：（035）800547、開善寺電話：（037）821111。

住宿：

- 1.勸化堂提供旅客套房800元／2人房、1100元／3人房、1800元／4人房、2200／6人房都不打折，訂房專線（037）822-563。
- 2.萬佛山安國寺提供旅客套房1000元／2人房、1400元／4人房，假日不打折、平常日8折優待。

全球寺廟網路遊

第一站 日本 鎌倉 圓覺寺

(Engaku-Ji Temple)

網址：<http://cancer.mss.co.jp/kamakura/Engaku-ji/De-fault.htm/>

導遊／宋建平
版面創意／法逸
完稿／Hellen



〈圖片小語〉：源賴朝

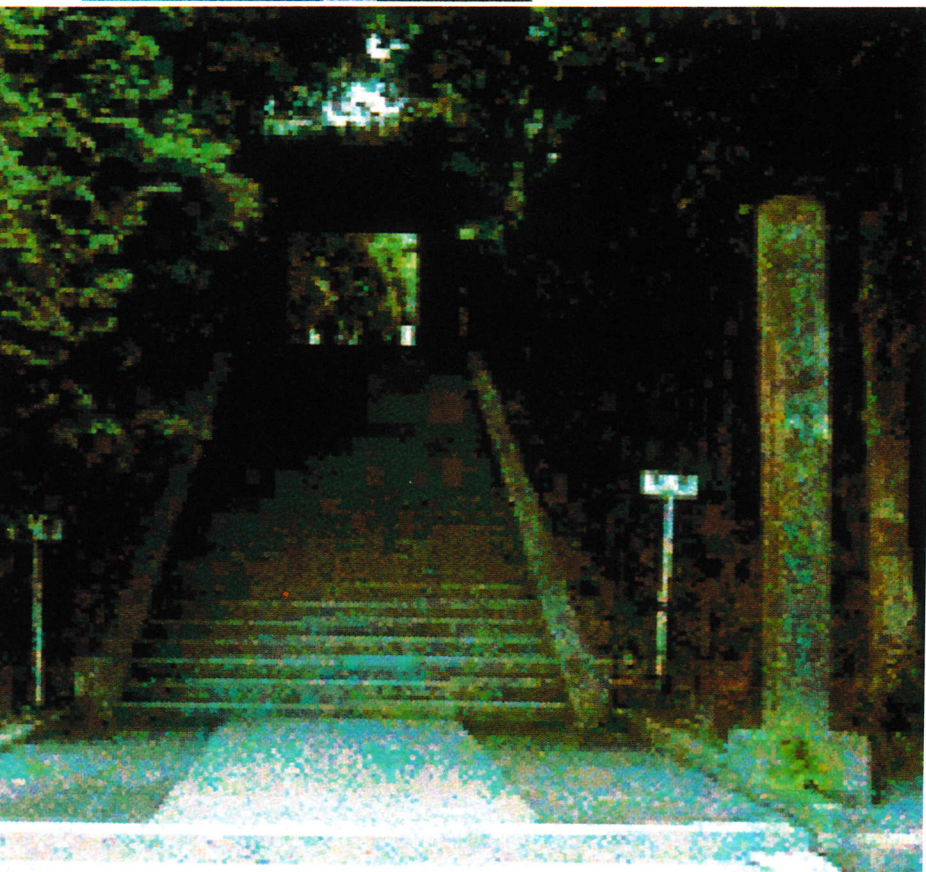
闡述宇宙真理的佛法傳播已久
全世界各地幾乎都可看到佛法留下的痕跡
由於因緣時節條件的變遷
不同的地區、國家，就有不同的面貌
我們將藉著傳播訊息便捷快速的網路
讓您坐在家裡就可暢遊全球的寺廟

一、鎌倉的歷史

在正式介紹圓覺寺之前，應該先來瞭解這個揭開主導日本歷史文化七百餘年的「幕府時代」序幕的古都——鎌倉（kamakura）。

鎌倉位於東京以南相模灣北岸，隸屬神奈川縣（距離東京約50公里）人口約有17萬5千人。早在12世紀（西元1185年）當時的兩支武士氏族：源賴朝（Minamoto no Yoritomo）族與平清盛（Taira no Kiyomori）族在壇之浦（Dan-no-Ura）展開一場激烈悲慘的戰役，結果平氏一族全軍覆沒。源賴朝就在鎌倉建立行政、文化的中心成為鎌倉幕府第一代的大將軍。直到1199年源賴朝死後其地位逐漸被其岳父北條時政（Hojo Tokimasa）及岳母所篡奪。至1219年源氏家族滅亡，全國政權就落入北條家族手中。

由於當時的幕府大將軍都是很虔誠的宗教信徒，於是興建了許多的寺廟作為武士們，戰前戰後打坐沈思的場所。其後幕府重心逐漸轉移至京都，鎌倉就不再是軍政國事的重地，反倒成為遊人、信眾參禪禮佛所嚮往之處，鎌倉的古蹟是經過各朝代





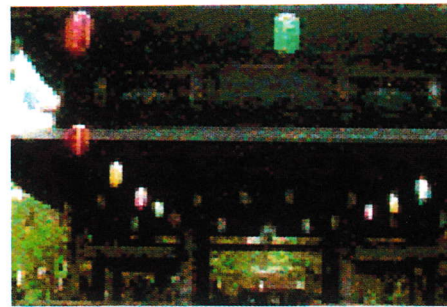
長期經營累積而成，總計大大小小的寺廟一百一十多座，神社四十餘所。其中最著名的是有「鎌倉五山」之稱的建長寺、圓覺寺、壽福寺、淨智寺以及淨妙寺，這五座寺院不論是年代或外觀，都稱得上是各寺廟之冠。

二、圓覺寺的由來與傳奇典故

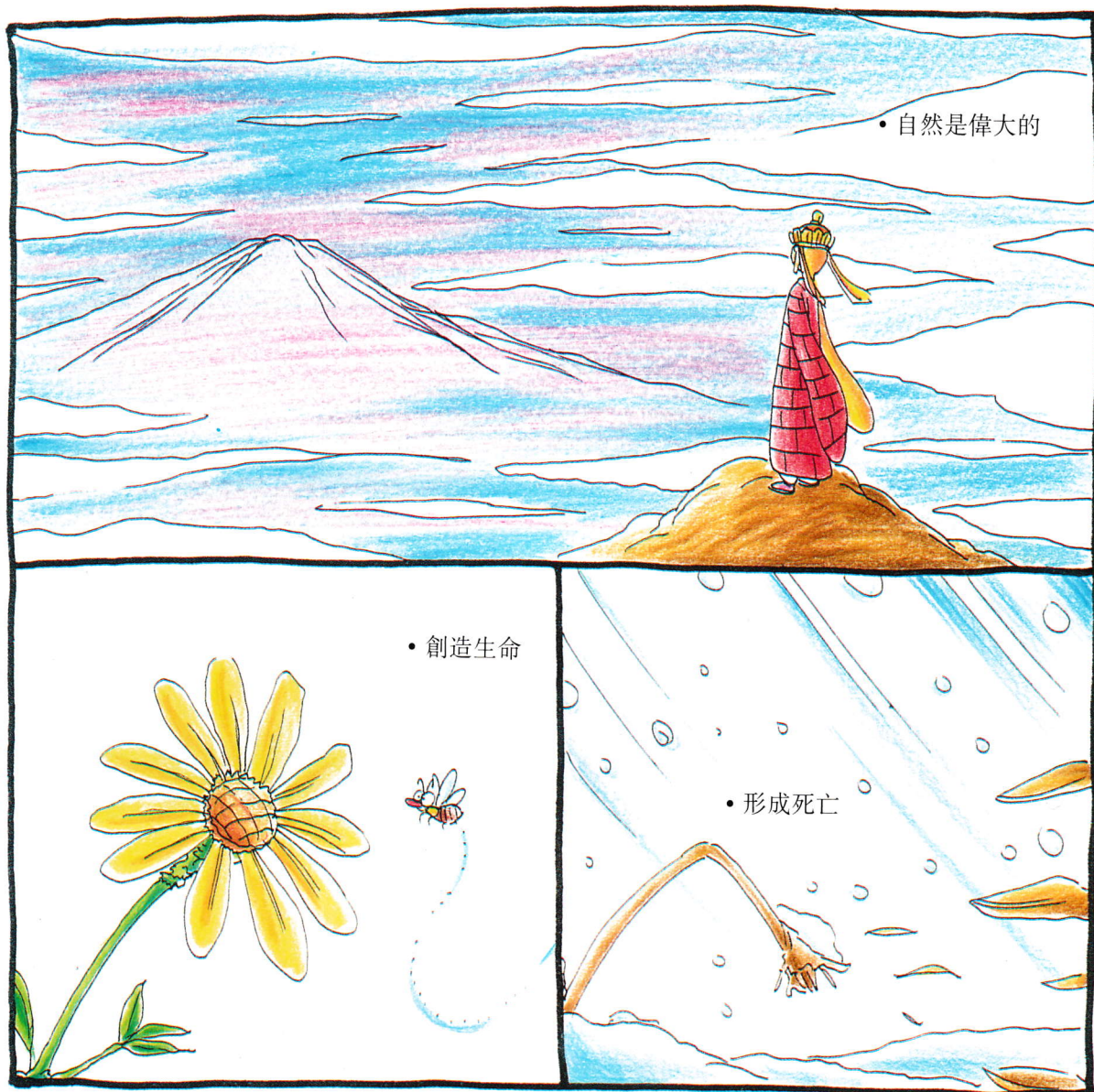
接下來，就開始介紹「鎌倉五山」之一的圓覺寺。它起建於西元1282年由當時鎌倉幕府的第九位大將軍——北條時宗（Hojo Tokimune）禮請中國宋朝之臨濟宗無學祖元禪師（Wuhsuo Tsuyuan）前來開山住持。當初建寺的宗旨，是爲了開弔元軍兩次征日死傷陣亡的數十萬軍民。該寺建築的樣式極富中國禪刹之感。當初建造原有四十餘座不同的殿宇樓閣，時至今日僅餘半數留存，包括有白鷺地、總門、山門、佛殿、選佛場、居士林、妙香池、舍利殿、開山堂、勅使門、方丈室、佛日庵、續燈庵、黃梅院、藏六庵、傳宗庵、白雲庵……等。而圓覺寺名稱的由來，係有一段神奇的典故。當北條時宗命人開

始動工建寺時挖出一石櫃，竟發現櫃中放置一部“圓覺經”，於是該寺遂以「圓覺」命名。而該寺當初起造的藍圖至今都保存良好，並成爲重要的國家資產。寺裏有鎌倉最大的鐘，鐘鑄於1301年，該寺七百餘年來，迭遭火災侵害再因1923年關東大地震而燒燬，除了山門和舍利殿外，連“伽藍堂塔”都是後來重建的。而“居士林”現在是提供學生、民衆做爲坐禪會使用，週末亦舉辦坐禪會供民衆修行。

圓覺寺大概是鎌倉市中，還保存宋之叢林之規模與風貌的惟一寺院，也祇有它才能代表古都鎌倉的景色。寺院內外春來牡丹飄香，夏秋至紅葉飄零，初冬老梅吐蕊，嚴冬白雪紛飛，景緻清幽動人。



〈圖片小語〉：山門

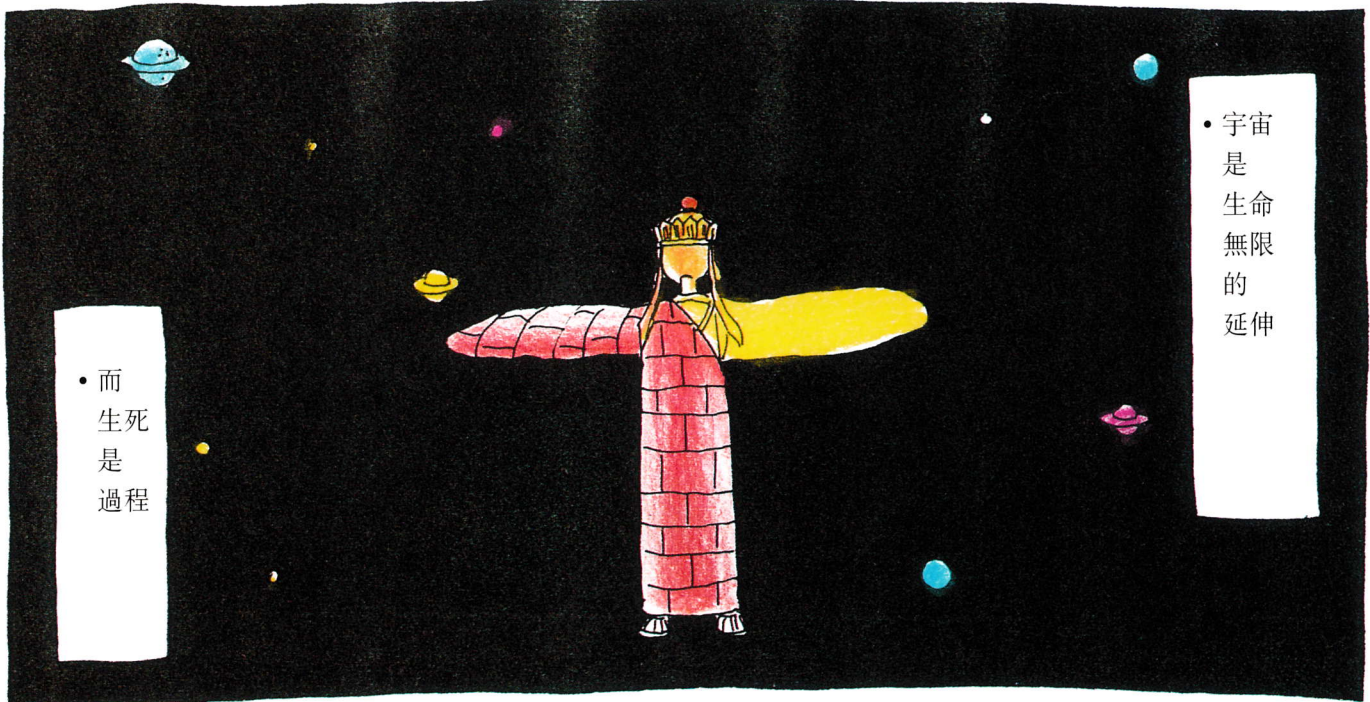
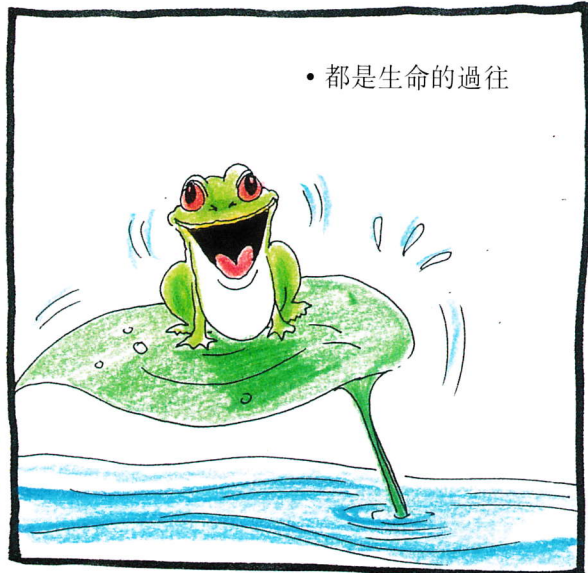
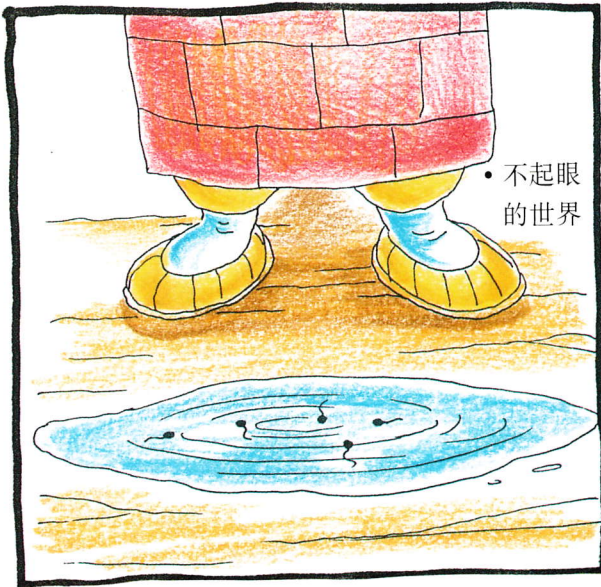


繽紛生命 • 處處佛心

新西遊記 New Journey to the West

懂得觀照
一切時 一切處
都是生命的展現
都是學習的良機

圖・文／吳振文
版面創意／詹美娟
完稿／Jane



全部的信賴佛菩薩

文／智慧 攝影／倪紀雄・周玉卿 版面創意／炳煌 完稿／Terry

我真正的重生了，
就從今天開始，我把我所有的憂心、
恐懼、擔憂、懊惱、怖畏、不安、
患得患失、放逸、愚昧、自欺欺人……
所有所有的重擔，統統交給了佛菩薩。

不是我要推卸責任，
而是我要全部的信任他們。
因為當我把給重擔交出去的時候，
他們因為全部的愛，
所以不是負擔，是轉化。
因為我們所有的煩惱，
在他們看來，都是不存在的幻相。
所以佛菩薩依舊圓滿，不會被撼動分毫。
因此，我更放心的全部給他們，
至此，我完全明白了，
原來，金剛經中的
「信心清淨，即生實相」
是多麼的深奧、深刻與生動！



特別專題
SPECIAL REPORT

佛法與成功法則

專題製作小組／陳守強、邱炳煌、黃麗文

版面創意／BEAUTY GROUP

FLOOR5：如何保持成功？

—— 分享與回饋的持盈保泰妙計！

FLOOR4：如何才能成功？

—— 十大成功法則

FLOOR3：成功的好處是什麼？

FLOOR2：什麼是成功？

FLOOR1：你想成功嗎？

反敗爲勝，史上最強的成功法則，全力以赴
全面成功，成功的自然韻律，成功的每日修煉
成功者的座右銘，成功要徑，成功經典人物
成功圖騰，成功雜誌，前進成功
追求卓越，造就自己，超級成功學
與成功有約，積極成功法
坊間成功的話題
談也談不完
但
究竟成功的全貌是什麼？
虎虎生風
現在！讓我們
大步登上成功的殿堂





你想成功嗎？

文／石連柱(美國德州大學碩士)

版面創意／守強、麗文、炳煌

完稿／Carry 攝影／倪紀雄



當前的時代是一個所謂「十倍速的時代」，
所有的事物在瞬息之間很快的做改變，很多價值體系在一夕之間
就會變得完全不一樣，但變的當中，
仍存有許多不變的事物，其中小至市井小民，大到達官貴人，
想要成功的需求是不變的。

根據1968年行為科學家馬斯洛(Maslow)的需求漸次論，人類的需求共可歸納為五種基本類型與層次：

1.生理需求 (Physiological Needs)：
包括饑餓及性等需求。

2.安全需求 (Safety Needs)：
即求避免遭受傷害或危險之需求

3.社會需求 (Social Needs)：
即對於愛和被愛、友誼及歸屬之需求。

4.尊敬需求 (Esteem Needs)：

即自尊和被他人尊重之需求。

5.自我實現需求 (Self-Actualization Needs)：

一個人企望成為自己所希望成為的人之需求。

其中最後一項的自我實現需求說明想要成功是人們在基本需求滿足之後所呈現出來的一種更上一層的需求與自我提昇。

我想成功

因此，你想成功嗎？答案是肯定的：我想成功。因為成功之後所帶來的好處是讓人一直追求成功，追

求卓越，往前更進一步的一個動力。所謂「功成名就」，成功的同時，名利就跟著而來了，所以人們對成功的渴望是非常強烈的，以現今世界上許許多多的運動競賽而言，其實都是在營造一個讓人們完成成功需求的環境，讓人們追求成功，追求成功之後的榮耀與成就感，參與競賽的人如此，旁觀的觀眾亦是如此。比照之下，商場上公司的追求利潤，個人事業上的追求升遷，學生課業上的追求高分……等等，不難發現都是人們想要成功的種種表現。

但除了名與利之外，想要成功還有哪些背後因素？由安格列德博士（Dr. Ungerlieder）所寫的《追求成功》（Quest for Success）一書詳述了五十一位奧林匹克運動會獎牌得主他們追求成功的心路歷程，作者將其中追求成功的背後動機歸納成幾個重點：

1. 找出自己的目標，找出自己真正的需求。
2. 擊敗疾病、克服情緒上的障礙。

一切成功的特質

美國極富盛名的激勵演說家 Zig Ziglar 在《全面成功》（Over the Top，天下文化出版，陳秀娟譯）這本書中提出了 78 項傑出人士身上的特質，他認為任何人只要肯加以運用，必能大幅改善人生。茲將這些特質重新整理排列如下，並請你依序看下去，如果你認為自己擁有這項特質，就請打勾。

- ☐公平 ☐合作 ☐好學 ☐守時 ☐整潔
- ☐自信 ☐均衡 ☐沈著 ☐決心 ☐顧家
- ☐忠誠 ☐抱負 ☐服務 ☐服從 ☐聰明
- ☐果決 ☐信念 ☐勇氣 ☐客觀 ☐權威
- ☐幽默 ☐紀律 ☐耐心 ☐效率 ☐膽識
- ☐堅強 ☐專心 ☐敏感 ☐創意 ☐體貼
- ☐智慧 ☐廉潔 ☐感恩 ☐愛心 ☐儀態
- ☐節儉 ☐誠實 ☐誠摯 ☐熱情 ☐謙卑
- ☐寬恕 ☐樂觀 ☐熱忱 ☐自我形象佳
- ☐足智多謀 ☐注意健康 ☐有責任感
- ☐活力充沛 ☐風度良好 ☐自動自發
- ☐堅定信心 ☐貫徹始終 ☐有榮譽感
- ☐富同情心 ☐鼓舞他人 ☐言行一致
- ☐團隊精神 ☐慷慨大方 ☐心胸開放
- ☐樂於教人 ☐樂於傾聽 ☐充滿希望
- ☐學問淵博 ☐積極心態 ☐井然有序
- ☐凡事往好處想 ☐有傲骨 ☐有遠見
- ☐可信賴 ☐有目標 ☐有個性
- ☐有能力 ☐有動機 ☐有教養
- ☐懂變通 ☐不自私 ☐擅溝通
- ☐工作賣力

請計算一下，你一共打了幾個鉤？並將數字代入下列公式，看看自己的分數。

成功指數 = (打鉤數) ÷ 78 × 100
已打鉤者，請保持並善加運用；未打鉤者，請努力提升，如此，你將更容易成功。

3. 讓自己敢去面對一個更高的期望與重新塑造一個新的人生。

從這幾個動機，我們可以發現，想要讓自己更上一層樓，超越自我，超越巔峰是人們想要成功的一個支撐點，理想定的愈高，人們所獲得的成就愈大，因而我們不難了解為甚麼有許多人不斷的想打破所謂金氏記錄、奧運記錄或者做出許多前所未有的創舉。

因此，想要成功的背後整體來說是一種自我實現與自我提昇，是潛藏在每個人內在的一種向上動力，驅策著人們不斷的向上發展。可是

光想要成功，是不行的，必需有行動的配合才能品嚐成功的果實。但怎麼去達成？這中間智慧的配合是相當重要的，因為在追求成功的執行上經常有偏差的。以世界足球賽而言，我們常可以發現，球場上兩隊運動員拼的你死我活的同時，觀眾席上的觀眾也在為自己支持的一方拼命加油，可是一旦勝負揭曉，往往不認輸的非理性行為，例如：怒罵、打架，常常掩蓋過追求成功的原始崇高含意。所以雖然人人都想成功，但成功的定義是甚麼？值得我們去深思。



佛法中的 37 道品，是趨向菩提、進入涅槃境界的 37 種修行方法，包括“四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺分、八正道”。其中的八正道，是指可以順利到達完全没有苦境界的八條偉大道路：

正見 = 符合悲智的正確見解
正思惟 = 可以把我們引向自利利人方向的思惟

正語 = 說該說的話

正業 = 利人利己的行為

正命 = 不損人的正當職業

正精進 = 在正確的人生方向上努力

正念 = 正確的心念互相連續，不

再為惡

正定 = 正確的禪定，為澈見諸法實相作準備

這八條道路的重點在“正”，故佛法就是要我們正確的活在這世界上，而這個人就是一個最幸福、最快樂、最崇高、最偉大的人，因為，他一定是一個內外雙美、才德兼備、愛人愛己、利人利己的人，這樣的人，就是完美的人，就是真正的佛子！而一個完美的真正佛子，他的傑出特質絕對不只 78 項，因為「完美」的特質絕對不只 78 項。所以，能完全奉行八正道的人，就是能擁有一切成功特質的人。



什麼是成功？

文／陳子帆(台大機械研究所博士班)

版面創意／守強、麗文、炳煌

攝影／倪紀雄

完稿／Andy

每個人的因緣條件都不同

根據自己的天賦

恰如其份的發揮

就可以擁有一個成功而充實的人生



〈圖片小語〉

每個人與生俱來的才能不同，因此成功的目標也就不盡相同。

56 在每個人的成長過程中，都被教導要做一個成功的人，而每個人對自己也都有一個深深的期許，就是達到自己所希望的成功目標，但是什麼是真正的成功？每個人都有不同的定義。

社會上，人人羨慕享有社會地位的人士，累積大量財富的企業家，

學富五車的專家學者等，他們都算是成功人士，但是成功是否僅僅是地位、財富、頭銜來界定的？當然，能夠擁有一定的地位、財富必定是曾經經過一番努力而得到的，但也許不是每個人都有同樣的條件和機緣來達到同樣的成功。如果我們無法向社會上的成功人士一般，

是不是就意味著我們就過著一個不怎麼樣的人生呢？

松下幸之助在「人類所謂的成功」一書中，他認為所謂的成功，就是把自己的天分，完全的發揮出來。每個人與生俱來的才能不同，因此成功的目標也就不盡相同，所以

在看待成功這件事之前，也許我們要先認識自己，把自己的一切都看清楚，自己的優點，自己的缺點，如實的瞭解，那麼當我們為自己的成功設下目標時，才能如實。每個人的因緣條件都不同，根據自己的天賦，恰如其份的發揮，其實每個人都有可能擁有一個成功而充實的人生。

全方位的成功

從另一個層次而言，我們所追求的成功，可以不只是一己的成功。有的人為了追求一己的成功，卻犧牲了自己的健康，家庭的和樂與幸福，甚至必須傷害他人才能達成心中的目標，如此到最後可能無法安心享受自己的成果。其實，成功可以是全方位，全面性的，對自己有利，對他人有利，對大家都有利，或者是把自己的成果與大家分享，這樣就可以達到一人贏，人人贏的局面。佛法告訴我們，眾生一體，萬物平等，如果只為自己的成功，而必須犧牲他人的幸福，所造成的後果很可能會讓我們失去已經到手的成功。

超越成功的觀照

其實從事物的本質上來看，也許沒有成功或失敗這件事。事相上或許有所謂的成敗，但是真正的失敗來自於內心的怯懦不前，一件失敗的是情可以作為下一件事情成功的養料。所以如果遇到了失敗就產生沮喪，或是成功就自滿，當下那股成長的動力就停止了。所以事件的成敗與否不足以為意，而是我們面對成敗真實的態度，是否讓整體的生命力繼續旺盛地推動我們前進，勇於承擔的態度面對失敗，以謙和的心接受成功，也許外在的得失不會成為生命的負擔，而只是一篇篇很豐富的生命樂章。☸



〈圖片小語〉

整體的生命力繼續旺盛地推動我們前進，是面對成敗真實的正確態度。

外國成功人士的看法！

美國速食連鎖大王麥當勞：

這世上沒有一樣東西能取代恆心，光有才能不行，天才也不行，教育也不行，只有恆心和決心才是萬能的。

汽車巨人艾科卡：

他描述他小時候父親對他的教導：在惡劣的環境下，只要耐心的等待，太陽一定會出來；能夠用跑的就不要用走的。

新加坡總理李光耀：

李光耀是十分認真的人，對待工作以及生活細節都一絲不苟，如答應接受採訪或做公開講話，必須親自準備五六個小時。

李光耀是很有毅力的人，他本人煙癮很大，後來發現抽煙會引發喉嚨炎，影響他對羣眾的演說，於是毅然戒煙。

英代爾副總裁Albert Yu：

永無止境的學習，與勇於嘗試錯誤是多麼重要。



成功的好處是什麼？

辛苦的努力是為了那甜美的成功果實

成功帶來喜悅與快樂，但它是否恆住不變？

是否因此生活幸福滿足？

生命也因此沒有煩惱與情緒？

文／黃麗文

攝影／倪紀雄

版面創意／麗文、守強、炳煌

完稿／Calvin



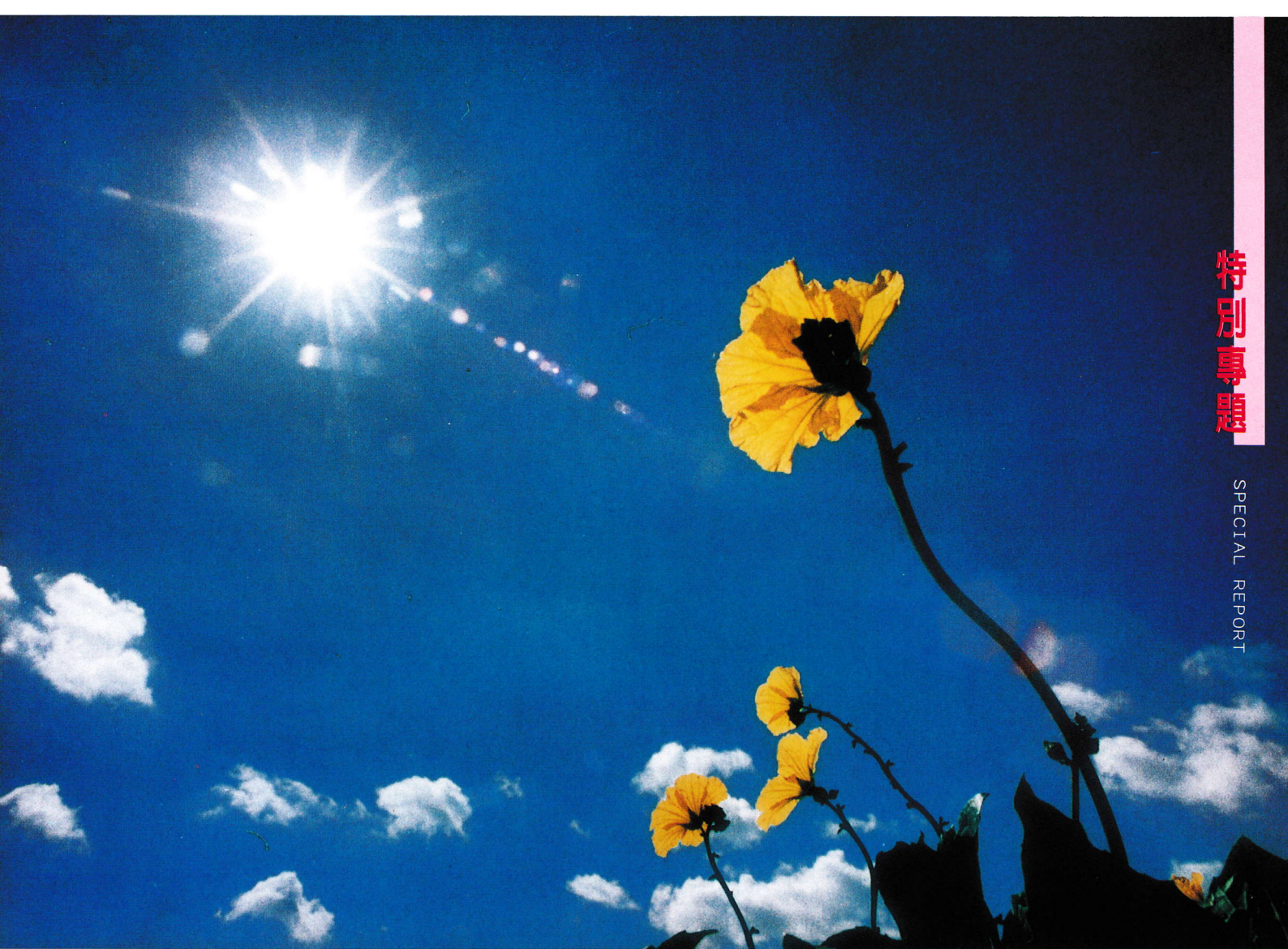
58 要成功的攀上成功頂峯，其實一點也不輕鬆，免不了要經過一番跋山涉水，然只要有心必能成功。儘管旅途艱辛，倒也樂趣無窮，因為峯頂的景觀美不勝收，而金錢可能無法買到的回報，將使這趟旅程值回票價。更美妙的是，你會發現，達到目標這一過程本身的收穫，遠

比登上高峯更重要。

追求成功追求快樂

成功是辛苦努力的最好代價。成功了，所有甘苦也都會忘記，成功是享受最甜的勝利果實。成功的好處是：夢想成真、麻雀變鳳凰、改變際遇、自我實現、生命提升。不

管是為自己、家人或社會，因為達成目標理想你會很快樂和滿足，成功帶來成就感、征服感、超越感、肯定、榮譽、掌聲喝采、名聲、地位、財富等。成功者，是快樂的，而快樂不嫌多，所以人們一生都在追求，一個目標接一個目標、享受一個快樂再一個快樂。



有人說最大的敵人是自己 修行成就，最大成功

有一種成功是革內在自性的命：修行成功，法身成就。成功的人可以到極樂世界，去那兒有什麼好處呢？極樂世界是阿彌佛陀的淨土，那兒衆寶妙飾，光耀華麗、微妙香潔，有妙寶池常年儲滿八功德水，喝了能增益各種稀有珍貴難得的善根、消除煩惱。就連天空還常演奏天樂，可消滅所有不好的及憂惱，逐漸增長無量善法。

住在極樂世界的衆生，常常在清晨時，用香袋裝花，前去供養阿彌陀佛，然後承佛威神力，不用搭太空梭就飛到空間任何地方，供養他方十萬億佛，才到吃飯時候就可回來。飯後，便在寶池林間逍遙漫步調心，靜靜聽天樂與衆鳥演唱法音，心自然喜樂無比。

阿彌佛陀能恆放無量光明，照遍一切。住在這的所有衆生的壽命也都是無量壽到難以計算，同時還有最善良與智慧的菩薩同住。這麼棒的地方，可過無法形容的幸福、清

淨與喜樂生活，有誰不想去？

生命覺醒，永恆快樂

這就是自性覺醒成功的人所享受的報償。人世間的榮華富貴、功成名就都比不上。佛陀的成就榮耀甚至跨越時間與空間普天同慶、恆久不變，更利益無量無邊的衆生。哇！這樣的成功是The Top！The Best！很過癮！很酷！

最優秀的看倌，您想不想試試向自我內在的喜瑪拉雅山也挑戰一下呢？

本世紀最成功的女人

德蕾莎修女的默想文：「一顆純潔的心，會自由地給予、自由地愛，直至它受到創傷。」

德蕾莎修女是個超乎異常簡單的人、簡單的生活、簡單的相信、簡單的侍奉、最後則完成了最不簡單的事。她的一生都來自她虔誠相信她的信仰，那也是一種內在

最深沉呼喚。

她也沒有太深奧的神學理念，只是那麼數十年如一日，在貧民窟裡跋涉。只因她相信愛，這個相信使她純淨、使她默默專注的以行動服

侍窮人中最窮的人。

她的愛遍佈全世界，也贏得全世界所有人的崇敬。她病逝，印度以國葬來安置她，並全國為她哭泣。如果真有天堂，天上的門一定會為

她重重的打開，天使們吹響勝利的號角，將她迎接到寶座上。她的成功是聖者的傳奇。



如何才能成功？

——十大成功法則

文/守強

攝影/倪紀雄

版面創意/守強、麗文、炳煌

完稿/Nancy



來自佛法的啓示，
發願、觀想、如實、正念相續、老實修行、
無我、遠離妄念、出泥蓮花、開悟、證果等，
是相當實用的十大成功法則。

一、發願法則

想要成功的意願

普賢菩薩行願品：

善男子！是為菩薩摩訶薩十種大願，具足圓滿；
若諸菩薩於此大願能隨順趣入，則能成熟一切衆生，
則能隨順阿耨多羅三藐三菩提。

心得：

菩薩的願因為能包含一切衆生的利益，必然能感召一切衆生的祝福與回報，故能成就無上正等正覺；
因此，成就的關鍵就在「隨順」二字。

Henry D. Thoreau，美國作家：

一個人只要信心十足地朝夢想邁進，必定能與成功不期而遇。

心得：

一切的成功來自意念的成功；反之，一切的失敗來自意念的失敗。

二、觀想法則



明確的目標

觀世音菩薩普門品：

真觀清淨觀，廣大智慧觀，悲觀及慈觀，常願常瞻仰，無垢清淨光，慧日破諸暗，能伏災風火，普明照世間。

心得：

心想事情，以觀想的方法來看，就是在心裡把未來成功的模樣，事先描繪得清清楚楚、活靈活現。

Emerson，美國散文家愛默生：

想像力不是少數人獨具的天分；每個人都應擁有想像力，否則就不健康。

心得：

器物世間的一切發明與成就，也可以說是想像力的實現，目標愈明確，成功圖像愈容易實現。

三、如實法則



落實的規劃

金剛經云：

如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。

心得：

唯有老實、真實的面對真相，而後作出實際的規劃，這樣的人，才會真正的成功。

Oscar Wilde，英國文學家王爾德：

別擔心準備過頭，充分的準備將贏得空前的勝利。

心得：

當條件不斷變化時，真正的規劃是老老實實的動態規劃。

四、正念相續法則



念茲在茲

阿彌陀經：

若有善男子、善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂，其人臨命終時，心不顛倒，……。

心得：

一心不亂就是念頭清淨的狀態，也就是正確念相續的良好狀況，這是最容易成功的心靈品質。

Disraeli，前英國首相狄斯瑞利：

成功的祕訣在忠於目標，始終如一。

心得：

每一個當下，都能念茲在茲只作最重要的事情的人，必定能成功。



五、老實修行法則

精確的執行

增一阿含：

周利槃特誦得掃，復忘帚；若誦得帚，復忘掃。
爾時，尊者周利槃特誦此掃帚乃經數日……。

心得：

廣欽老和尚大字不識一個，但由於非常老實、紮實的修行，所以成為一代高僧，證明了：下足了老實功夫，是邁往成功的保障。

Zig Ziglar，金克拉：

難以理解的理論或觀念，透過生活實踐，即能豁然開朗。

實踐之道在於：立即行動。

心得：

成功的關鍵往往在於對細節的不馬虎、不放鬆。看似相似，必不中用！

六、無我法則

隨時修正

金剛經：

以無我、無人、無衆生、無壽者修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。

心得：

接近了“無我”狀態，才易於完全對一切開放與接納，而這是最有利學習成長的狀態，當然也最接近成功？

Cicero，古羅馬哲學家西塞羅：

見多識廣的人，絕對不會怪罪別人改變想法，前後不一。

心得：

執著只會感召障礙，當一個人完全沒有任何既定的看法來束縛他，障礙便無從產生，那麼他必定成功。



七、遠離妄念法則

不被錯誤擊倒

心經：

舍利子！色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受、想、行、識亦復如是。

心得：

一切想法都是妄念！忍辱終有忍不下去的一天，錯誤也有無法承受的時候。心念一轉與空相應，才知道原來沒有忍辱這件事，也沒有錯誤這件事。直心是道場，直心的人才不會被妄念干擾，才不會浪費時間，才會立即原諒，故宜降伏妄念。

Barbara，普立茲獎得主：

為你的行為、開支及行動負責，永不以錯不在我為由，要他人原諒，這是下一世紀亟需的特質。

心得：

如果勉強說一定有錯誤這件事，那就是不肯讓錯誤成為過去。真正會擊倒我們的不是事相上的錯誤，而是錯敗感；有錯就改嘛，必定成功！！

八、出泥蓮花法則

從失敗中完整學習

普賢菩薩行願品：

於諸惑業及魔境，世間道中得解脫，猶如蓮花不著水，亦如日月不住空。

心得：

美麗潔淨的蓮花自污濁的底泥中綻放，它充分吸取泥中每一分養料。苦盡甘來的成就從無數次失敗中鍛造，它完整學習所有教訓與經驗。終於開出最美麗的花果——成功。

Charles Knight，艾默森公司：

你需要有承擔失敗的能力——除非你肯接受錯誤，否則你不可能有任何創新、突破。

心得：

跌倒了，再爬起來！就這麼簡單。愈是能完整學習，就不須一敗再敗，因為已經學會了嘛！



九、開悟法則

全新的重生

宗鏡錄：

言語道斷，心行處滅。

心得：

開悟，就是要悟得空性的大智慧，徹底明白了一切的本質都是空無所有、了不可得的。而每一刹那都通往開悟，開悟是不斷醒覺的過程，開悟由小到大、由淺而深，生命因不同程度的開悟，將不斷加入新的元素。開悟的程度，與離苦的程度，呈現正比例的關係。

開悟的特質在於勇於當下承擔，如果在每分每秒中，發生的一切，我們都不怨天尤人，只是不斷的抖落身上的灰塵，重新上路，那麼，此人必定會成為成功人士！

Arthur Schopenhauer，德國哲學家叔本華：

人生的景觀一直在變化；向前跨進，就看到與初始不同的景觀；再上前去，又是另一番新的氣候。

心得：

清晨醒來，洗把臉，每一天都是新的開始，甚至在每一秒中也可以給自己重新開始的機會，那麼失敗的陰影很快就會甩在身後遠遠的，成功的光明便容易照射進來！

十、證果法則

全面迎向成功！

華嚴經：

菩薩清涼月，常遊畢竟空

心得：

證果的特質在於全體展現，高峯經驗成功果實亦然，那麼什麼才是配享有成功果實的人？即是拼卻全部的生命，毫無保留的迎向一切，那麼必定證果——成功的殿堂於焉開門！

Aristotle，古希臘哲人亞里斯多德：

追求所能獲得的最高成就，乃是個人最有價值的一項選擇。

心得：

將身與心全面的打開，以無比的勇氣與智慧迎向每一個考驗，那麼終將全方位贏得勝利的果實，親赴一場成功的盛宴！



美國十大傑出企業的成功宣言

Boeing波音公司

我們要成為世界排名第一的航太公司，同時在品質、獲利及成長方面成為業界的佼佼者。

General Electric奇異電子公司

本公司的使命只有七個字：無界限！快速！遠大！

Reader's Digest讀者文摘

我們的雜誌、書籍及家庭娛樂產品，提供消費者閱讀、聆聽與視覺上的享受。服務與品質的傳承，是建立在使命裡的「超時代想法」：在有利潤的情況下，發展、生產並行銷高品質的產品，它能使世界的人活得更豐富，見聞廣博，樂趣盎然。

UPS優比速快遞

我們的企業策略：要對變遷中的市場環境和需求做出「快速」的因應。

IBM國際商業機器公司

市場是一切工作的原動力，本公司的經營企業，盡量減少繁文縟節的官僚作風，不斷重視生產力提升。從不忽略公司的策略性目標。在思考及採取行動的時候，都抱著刻不容緩的積極態度。

Inter英代爾

我們致力於：樂於接受改變，不滿現狀，聆聽各種想法和意見，鼓勵並獎勵已告知的冒險行動，從我們的成功與失敗中學習。

AVIS艾維斯租車公司

我們實施嚴格的自我評估及改進

制度，全心為顧客服務，絕不懈怠。我們比別人更努力！

Johnson & Johnson嬌生公司

我們要嘗試新的點子，持續不斷的創新研究，即使失敗與錯誤都是值得的。我們要購買新的機器和設備，並上市新產品。

AT & T國電話電報公司

創新是維持活力及成長的原動力。我們的企業文化鼓勵運用創造力，探究各種不同角度，冒險追求新機會。

Motorola摩托羅拉

我們的基本目標：全面的顧客滿意！充分授權，形成一個高度參與、互相合作、並有創意的工作環境。





如何保持成功

文／石連柱(美國德州大學碩士)

版面創意／守強、麗文、炳煌

完稿／Henry



攝影／倪紀雄

企業成功本身即蘊含了毀滅的種子
你愈是成功
就有愈多的人想分一杯羹
而且一杯一杯地分下去
直到你一無所有

被今年一月美國時代雜誌（Time）選為1997年年度風雲人物的美國英代爾（Intel）半導體總裁葛洛夫（Grove）對成功下了個一非常現實的註腳：「企業成功本身即蘊含了毀滅的種子。你愈是成功，就有愈多的人想分一杯羹，而且一杯一杯地分下去，直到你一無所有。」，這個近乎無情的註解，很明顯的道出一時的成功，並不表示就能一直保持成功下去，因為成功之前，別人可能不知道你的存在，一旦成功了，你就成為了眾人的焦點，要維持成功的狀態，需要付出的努力就要比成功之前更多更多。因此，要如何保持成功？

無法保持成功的關鍵在那裏？

首先我們來看無法保持成功的問題關鍵在哪裡？我們都知道成功的背後都是經過許多不斷的努力與改進所累積而來的，以中國人用來形容克服困難最後到達成功的用語「鯉魚躍龍門」而言，一隻鯉魚要躍上比自己高不知多少倍的龍門，其間不知要經多少次失敗的跳躍，但不斷的嘗試與改進，最終一旦躍過這個門檻之後就是高高在上。同樣的，攀登一座高峯，也是要經過重重艱險才能在最後攀登上山的頂端，眺望那一望無際的壯觀景色。兩者我們可以發現一個成功後的特點，就是如同站在一個金字塔的頂端，四下無人自己高高在上。

我們如果再仔細去觀察可以發現，未成功之前，人們是在金字塔的底端，可以行動的範圍是「平面」的，所以可以有許多不同的攀爬方向，一旦攀爬上去，可選的範圍就愈來愈小，最後踏上了成功之後，就只有一個「點」的活動範圍，因此如果沒有戰戰兢兢一不小心就可能墜落。其中最易發生墜落的原因不外是：驕傲、貪吝與自私。





攝影／王秀珍

我們常說「驕者必敗」，成功之後如果少了一顆平常心，無所得之心來看待成功這件事，是很容易自以為了不起、目中無人、輕忽、或者陶醉在成功當中不再努力，進而種下失敗的因子。所謂「謙受益，滿招損」說的也就是如此。

另外，中國有所謂「富不過三」也在說明成功之後「守成不易」。在章回小說裡，常有某某富人多有錢多有錢，可是對人非常的吝嗇，已有許多金銀財富可是卻仍然非常貪心，結果就生了一個敗家子將他的錢財散光。這富人無法保持成功

的原因就是貪吝。錢財本是流通之物，如能善加分享其實是會獲得更多的。以現代的企業經營而言，就是將公司的獲利與員工分享，讓員工當股東。如此，好的員工自然願意留下也不會跳槽，進而繼續為公司賣力，所以是公司、老闆與員工三者互利。

利益分享與因果法則

因此，如何維持成功？事實上與佛法中所提的因果法則是相關的。以企業而言，在面對無情的市場競

爭下，懂得分享與回饋是最易維持成功的。怎麼說？以美國兩大個人電腦龍頭，IBM電腦與蘋果電腦而言，十年前兩家電腦在市場上是蘋果電腦居領先的地位，然而蘋果電腦採自利的封閉思想，不願將它的系統架構及程式與人分享，完全採取壟斷的態度，一時由於它的優越性在市場上仍佔著非常強勢的地位；但相對的，此時的IBM電腦則採取開放的態度，願將它研發的電腦系統架構授權讓其他廠商生產相容的電腦，漸漸的使用IBM電腦產品的人愈來愈多，廠商也因為

有利可圖而紛紛投入生產相容的電腦，結果使得IBM電腦在市場上的佔有率凌駕蘋果電腦之上。這就是因為有分享的因，進而有回饋收成的果。

不過幾年之後，同樣的問題也發生在IBM電腦與微軟（Microsoft）所生產系統操作軟體的競爭上，這次輸家則是IBM電腦。為甚麼？IBM電腦次此在市場競爭上失敗，除了敗在自詡為「藍色巨人」的驕傲自大外，不願將利益與人分享也是失敗的主因。當時，IBM電腦的系統操作軟體OS/2與微軟的Window在市場上也是競爭的相當劇烈，但IBM電腦的不夠方便操作，甚至到後來不願與微軟的系統軟體相容，想一人獨占，更是讓許多人卻步。結果自然是受到市場無情的排斥，而將市場上的佔有率拱手讓給微軟。

另外，以最新美國企業聲望排名的例子來說，美國電話通信的龍頭AT&T公司，去年雖為了減輕公司負擔而大量裁員，但這種突如其來之舉，讓許多員工一時無法安家，所獲得的效應是它的聲望從第四十五名暴跌至第三百五十一名，成為名次下降幅度最大的企業。因此不懂分享成功，枉顧員工福利，表面上是有某些好處，但實質上，對企業造成的傷害是很大的。

這些事相上的比對，其實都是在說明，成功能否保持，除了要維持不斷的努力之外，以佛法的觀點而言，內在那顆寬大、無私的胸懷實是關鍵，愈能將成功與人分享，愈能持續享有成功的果實，個人如此，企業亦同，不是嗎？

分享與回饋＝保持成功

（這就是佛法所說的愛人及愛己的因果法則）

風水輪流轉，現今這場能否維持成功的考驗則又落到微軟上面，與之唱對手戲的則是網際網路上的瀏覽器（Browser）供應商網景（Netscape）公司。兩者在市場上目前還在做攻防戰，勝負未分，但決勝點必也是在能否與人分享與回饋上。但他們能否看清這點？或者終還是一波起，一波落，永遠在輪迴？

施與受是一體的兩面，當左手付出去的同時，右手就接受到別人給的東西。不斷的付出，就會有無止盡的回饋。這是一個善的循環，如同愛人者人恆愛之，愛己者人亦愛己。保持成功需要有將成功分享出去，成功持續的果才會回饋回來，故分享與回饋＝保持成功，這就是佛法所說的愛人及愛己的因果法則。

分享與回饋＝保持成功

（這就是佛法所說的愛人及愛己的因果法則）

施與受是一體的兩面，當左手付出的同時，右手就接受到別人給的東西。不斷的付出，就會有無止盡的回饋。這是一個善的循環，如同愛人者人恆愛之，愛己者人亦愛己。保持成功需要有將成功分享出去，成功持續的果才會回饋回來，故分享與回饋＝保持成功，這就是佛法所說的愛人愛己的因果法則。

67



攝影／倪紀雄



修行人的備忘錄

文／文華智慧 攝影／倪紀雄 版面創意／邱炳煌 完稿／Terry

(一)善良：

只要永遠堅持善良，就永遠不會退轉。

(二)感恩：

對於有恩於己的人，常存感恩之心。

(三)崇高：

擁有崇高的理想，人格就會偉大。

(四)努力：

落實的努力，是修行成就的保障。

(五)堅持：

具備“滴水穿石”的堅持精神，必定成就。

memo

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
攝影／倪紀雄

來自山谷的歌聲

SONG OF VALLY

迷失

每個人都往他人上，去尋找屬於自己的東西

於是

迷失了

卻換來不屬於自己的

渴望

羨慕

嫉妒

露出一隻眼

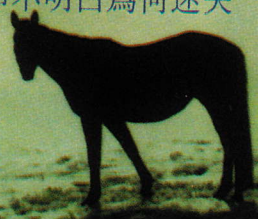
在人羣中

尋找

尋找

尋找

那削瘦的臉龐
那蒼冷的身影
那疲憊的眼神
卻不明白為何迷失



清心語

文／琉璃月

攝影／王秀珍

版面創意／波爾

完稿／Paule

除非我們內在已經非常清淨 否則我們外在的諸多優點
都可能為別人帶來壓力 看看佛陀吧！
他是如此的完美 可是卻令人如沐春風啊！



誠懇的 面對一切



修行人只要用功 就可以過很幸福的日子



對衆生一直懷抱著無私、偉大、崇高的愛 是菩薩永不退轉的保證



找到生命真善美的狀態 然後想辦法不要離開 這就是修行

重新開始 重新上路



給自己機會 給別人機會



給一切的人機會



Word of Pure

在流動的文字中心安靜了下來



業力會矇蔽我們的眼睛 讓我們看不清事情的真相



我們一定要找回本質 安住本質 才會真正的快樂 否則 總是活得 虛虛的 浮浮的 完全沒有踏實感



我們要像最強韌的種子 在肥沃的土壤 能開出似錦繁花

在貧瘠的土地上 依然能夠存活 開放

我們一日不找到生命的答案 我們一日不可能安寧



來自衆生心海的消息

～一句清心小語，感受各有值得傾聽處

12月最受感動的清心小語是：

不管現象如何 不斷回到、安住本質 就是真正的大精進

讀者捎來的心語是：

• 後龍客家村的錦兒

真是感謝你們，讓我在修行上突破了瓶頸。
原來，佛陀所說的大精進，是在內在算數的，
打破了我一向對外相的分別計較。

• 深坑的一位知音小毛

這不就是你們下一號作品
——維摩詰居士的示現嗎？

• 屏東的義務軍人小飛

原來真正的精進，是超越了一切的外相。
不斷回到並安住在自性清淨的本質。
真是太讓人感動了，我們都要努力去實踐。

• 虎尾愛看布袋戲的阿丙

哇！真是一語驚醒夢中人，
改用一句布袋戲的話來形容我的感受——
「一步一步步入「成功」的界線了，哈哈」爽！

• 中壢噸位如如不動的小姑姑

如如不動是多麼令人崇仰的境界，
今天終於知道趨近的辦法，
實在太棒了。

• 台南一位樂於助人的大專副教授

在和學生互動的過程中，
常常會讓自己的修行破功、迷惘。
有了這句話真猶如醍醐灌頂。
我會努力堅持「愛學生」的這個本份，
不斷的深化、不斷的深化不求任何回報。

攝影／倪紀雄





清心靜坐《問答式》

第85問：如何運用零碎時間靜坐

文／鄭鴻祺 攝影／陳茂生 版面創意／陳寶蓮 完稿／P-Lin

觀念：

現在工商業社會大家都很忙，如何在百忙中抽空靜坐，就是最有效率的利用時間。

靜坐本身是屬於累積的效果，就是一般人所說的愚公移山的精神，一點一滴的累積，一定可以達到。

結論：

可以依我們的時間與身體的條件，來安排靜坐的時間，假日或閒暇時，多坐一些，平時有多少空閒、坐多少時間，將時間做最有效率的利用。不一定要在雪山的崖洞裏，在繁華的市井中，也可以成為一個大修行人。

方法：

1. 短時間的靜坐

5分鐘左右 也可坐在椅子上，可以直接結束。

2. 較長時間的靜坐

15分鐘以上 宜稍微緩衝一下再結束。

3. 長時間的靜坐

50分鐘以上 宜緩緩的出定，再好好按摩後起身。

4. 睡前靜坐

不能太晚睡，但睡前採用沒有壓力方式坐一會兒再睡，對睡眠會有很大的幫助。

感謝往昔戀人

文／王靜蓉 攝影／沈文雄 倪紀雄 版面創意／黃麗文 完稿／Mary

幸好有往昔的戀人
間接的教我摸索愛
每當我痛苦、疑惑時
便從經驗中不斷反觀自照
真的要謝謝曾經擦身而過的有緣人
幫助我看見難得的東西



我曾經說，大學時代一段痛徹心肺的愛情，幫助我走向靈修之路。當然這只是蠻粗淺的說法，我早已不記得過去往昔情人的臉孔模樣，但十分清楚發生的因緣如何？而我要在其中學習到的又是怎樣的功課。

年輕的時候，所愛的對象是有才華的人，年輕的生命處在理想期，自然會被洋溢的才氣所吸引，才氣所伴隨的卻是漂泊不羈、是負面的意念，我曾被這負面所傷，自己卻渾然不知原因。

直到這麼多年後的現在，我才懂了，原來“是什麼樣的人，就遇到什麼樣的人”這就是「愛情因緣法則」。

那時我和情人一樣，還不了解什麼是負面的信念，而它又如何創造生活；那時只知道什麼是不適合，造成什麼痛苦，但是對事情的整體不明瞭。

感謝因為有痛苦煩憂，我去探究真理，開始了充滿發現之美的修行路。我沒有逃避感情，因我始終明白“愛”是我（也是每個人）生命旅程的核心，它將在不同階段以不同面目展現。也因為前面的情感摸索，後來我了解：

身心圓融清明，
才是生命最偉大的才華。

持續地淨化生命，

便是在創造最好的藝術品。

也了解了：與其說愛情的發生是一種吸引，不如說是生命的映照：

情人是一面鏡子，

情人反映了我們。

關於這個《鏡子原理》可舉的例子多得不得了，以眾所皆知的電影「羅馬假期」來說好了，背景懸疏的羅馬公主遇上美國記者並非因緣湊巧，他們的相遇是內在品質的吸引，透過戀情的發生，觸動內在某些光明與黑暗、浪漫與嚴肅、悲與喜的角落，使他們往內在走得更深一些，這段戀情在他們的生命史裡別具意義。

當你在什麼階段，就會遇到反映你的戀人。

許多人在苦無戀人時，會以為身旁異性是否有誰可來為伴，卻不知戀情的發生並不易，勉強不來。愛情是美事，一以現實眼光衡量必然醜了。

不美的戀愛談起來，心裡總是虛吧！

愛情的發生既然是內在品質的吸引，在我們一生中會與自己真正交

會的愛人就屈指可數了。有一個女孩，自認過往的感情總在情況很混亂時發生，令她飽受折磨，也從這些痛苦中開始探問原因，遂發現這些痛苦都是她自己找來的，她看到戀人真是一面鏡子，幫自己釐清內在模糊的角落。

當問題釐得差不多時，女孩遇到她的靈魂伴侶，她也成長到有足夠能力去面對落實的、有柴米油鹽的愛情了。

我則發現往昔的愛人，他們是那麼地不同，現在，再面對他們時，仍然知悉過去欣賞他們哪些品質，但是不再愛戀、不再牽掛、不會再驚心動魄。啊！我已經被赦免，知道愛情是什麼東西，雖然，我仍愛著。

幸好有往昔的戀人，間接的教我摸索愛，每當我痛苦、疑惑的時候，我就問、就找，從經驗中不斷反觀自照，是我最直接的老師。啊！真的要謝謝曾經擦身而過的有緣人，幫助我看見難得的東西。

那個東西是什麼呢？

當然不能輕易說，你得打開心才能體會哦！☺



〈圖片小語〉

與其說愛情的發生是一種吸引，
不如說是生命的映照：
情人是一面鏡子，
情人反映了我們。



背景陳設／吳敏卿
攝影／波爾

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）、《量心禪》（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。

愛情婚姻向前行

文／陳世昌 版面創意／黃麗文 完稿／Mary

感情的世界，到底應該是保持清醒？還是讓它一直的盲目下去？何者才能挽救我們的感情生命？在虎年來臨的時刻，我們回首過去的一年，台灣不但被颱風水患肆虐得慘兮兮，也同時在心頭的災難裡，被一再的蹂躪，從最近一連串的情殺事件中，就可以看出我們內在的感情世界，正是我們生命的最大威脅。

婚姻生活，要能放能收

有很多人的一生，或許在感情的那一部份，並不十分成功，但卻可以在婚姻方面，一直堅持下去，在一生中的感情災難裡，不斷的自我調整、自我突破，但是所謂的調整或突破，是把自己的盲目調整或清醒？或是讓自己的愚笨突破到聰明

之境？在感情的世界裡，我們都在追求幸福的人生，但是仔細的思量，一個人如果清醒的去看情感，是看到它的美，還是看到它的醜？很多偉大的愛情故事，往往就發生在「愚蠢與盲目」的相愛情懷中，然後因為清醒與認真而分開或結束。我們雖然不必去歌頌愛情的盲目與愚笨，但不幸的是，很多人的婚姻能夠一直維持下去，就是因為儘量讓自己繼續保持著某種程度的盲目與愚笨，盲目得看不到對方的一些缺點，愚笨得聽不懂對方的冷嘲熱諷。

所謂的「大智若愚」，用在人類的感情世界，是最恰當不過的，很多人的婚姻開始產生了裂痕，仔細的觀察，必然是有一方開始變得比另一方聰明了，不再盲目了，說是要追求自我、尋找自己的天空，所

以開始計較許多從前不在乎的事情，理智超越了情感，自覺在黑暗中，忽然看到了自己的救主，看到了清醒的光明，然後變得聰明、有主張了，如此，在不同步調的刺激下，婚姻的變革開始了，從前的默然相許，變成了批判與審問，不斷的想從對方身上看到自己的未來與自我，其結果可想而知，必然從對方身上看到自己的盲目與愚蠢！

有一點傻，也有一點盲

的確，要在婚姻生涯中，裝聾作啞是一門大學問，要在何時何處使用這種功夫，的確是不簡單，用得好，則一生的幸福操之在己，用得不好，就會提早逼迫另一方開始清醒、理智過來，而不再具有大包容力。畢竟，婚姻的某些部份，是必須用盲目的方式去面對，但某些部



圖片提供／二十世紀福斯影業「你行我素」

〈圖片小語〉

很多偉大的愛情故事，往往就發生在「愚蠢與盲目」的相愛情懷中，然後因為清醒與認真而分開或結束。



份則又必須變得很認真，如此才能將二人的相異處拉近一些。因為，婚姻的功能之一，就是幫助雙方度過生命的各項難關，雖然，一個人活著也可以想辦法度過人生每一個關卡，但二人生活在一起，要從「相互拖累」的尷尬中，轉變成正面扶持，靠的就是愛情的力量，而愛

情的田地，不完全是理智的耕耘，有時候也要裝一點傻、裝一點盲，才能讓愛情維持下去。

我有一位朋友，就是喜歡太太的那一點糊塗腦筋，他認為糊塗可以給生活製造樂趣，是可愛的一面，但卻有人因為先生的糊塗而經常吵架，她不能容許先生隨隨便便的個

性，因為她用理智去看了這一件事，怎麼看也看不出他的可愛。人生之中，要學習的大部份事物，有百分之八十是在婚姻中學到的，一個人的真正成長，是另一半賜給你的，生命的意義與價值，也可以從婚姻找到，在新的一年里，希望大家重新去看待自己的感情世界吧！



圖片提供／哥倫比亞三星影業公司〔愛你在心口難開〕

〈圖片小語〉

愛情的田地，不完全是理智的耕耘，有時也要裝一點傻、裝一點盲，才能讓愛情維持下去。

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

～世界的眼光、生命的宏觀、平等的觀察、

學習德國人的

向全世界學習各民族的優點



攝影／陳守強

一、出席者： 一羣努力學習的Modern菩薩

主席：A

紀錄整理：RICHARD

先生：C、D、E、F、G、H、I、J

小姐：B、K、L、M、N、O、P、Q、R

二、紀錄

A：德國人「守法」與「敬業」的精神，治學態度的「嚴謹」，享譽國際。二次大戰後，更在短期內由廢墟中茁壯，成為目前歐洲經濟力量最強大的國家。他們精準表現出的成果，有目共睹，讓我們大家一起來學習他們的優點。

B：我參加學校畢業展時的指導老師是讀德國設計學校畢業的，他做事非常「精準」，我們的作品必須做的很精確給他看，

版面創意／法逸

完稿／Candy

佛教徒

精密的學習

精準

座談會（第二會）



否則就退件！畢業後，我有機會到德國去遊歷。有三件事令我印象特別深刻：

第一、德國一樣也有很多抗議或遊行，只需事前申請即可，很自由。我曾經參加一項遊行，世界各地都有人來參加，遊行會經過一條1~2公里的市區大街，德國人規定幾點開始，時間沒到絕對沒人敢越界；時間一到，遊客自動退開，遊行隊伍立即全部出動、不斷進行。清潔隊則跟在遊行隊伍的

最後面，一路跟著打掃，整個街道「馬上」恢復乾淨的原貌，上萬人的遊行過後，卻好像什麼事也不曾發生過一般。德國警察一路跟著遊行隊伍，但不會干涉，不過卻是完全戒備著，令我印象深刻。

第二、歐洲的足球賽是非常瘋狂的，我與友人散場後準備去搭地鐵，突然後方傳來巨大的聲音，還以為是戰車開來了，我的朋友立刻將我拉到一旁。我們看到一羣穿著「同樣服飾」的德國人，從同一個地鐵入口下來；另一個入口，則是另一羣穿著完全不同於前者的一批人下來，不同隊的支持者壁壘分明。但是德國警方，早已在地鐵嚴陣以待，每一節車廂都有2名警察先上車戒護，以防止暴動，感覺上他們非常有經驗、安排的非常好，絕非等暴動發生再來處理。

第三、有一次去聽一場音樂會，是在一個山谷中舉行，音樂會的票價已包含車資，觀眾來回都必須搭交通車。結果真的完全沒有人開私車，幾萬個人，在一小時以內就安全送到會場；散場時，也不會亂七八糟，他們的生活實在很「規律」。

C：1993年我因參加國際研討會，曾到德國訪問兩週。也許就是因為他們太優秀、太精確、太有效率了，印象中，德國是歐美各國中排外較為嚴重的國家。在德國許多低層次、高危險或高污染性的工作，是由東歐或亞裔移民來作，但當德國人失業問題嚴重時，往往卻會找他們出氣，甚至有所謂新納粹主義者，他們的手段聽說十分

激烈。

優點方面實在很多，我們從荷蘭入境德國，一進入邊境就在一處聚會所聽取簡報，負責接待的人員「準時」恭候，簡報資料像閱兵般的很「整齊」排列在桌上，大家按桌上的名牌就坐。主持人像軍人般有條不紊的報告未來的行程：每天要去那裡、幾點吃飯、幾點到旅社、旅社的住址電話、各站的聯絡人簡歷、簡報資料、講稿等等，且以每個小時為間隔列出時間表，並附帶每天的行程地圖，所有資料裝訂成冊一目了然。更令人驚訝的是14天來，每天「按表操課」時間絲毫不差，顯示德國人事先已「極精準」的計算過整個行程中的每一個細節。

第一站我們參觀一座教堂，接待我們的是一位年紀約五十歲的太太，由於她神情十分認真，我們也很專心看著手中的講稿不敢馬虎。這一路下來，所有負責接待的人，不論男女都像是筆直站著說話，就是給人一種「精準感」。

接著我們參觀Emden市，這座城市在第二次世界大戰時，被盟軍懷疑是座軍港故於1944/9/6被炸毀。新城市於1959~1962年間，很精準的「原樣重建」，德國人從廢墟中搜尋包括照片與記憶在內的一切參考資料，從式樣到材質、從籬笆到欄杆，重建他們自己的城市。

後來我們又參觀Rhenish露天褐煤開礦場及其復建計畫，這個礦場本屬於德意志帝國產業，已有50年以上歷史，戰前曾允諾當地居民，挖完礦後會



攝影／周玉卿

重建家園，但隨著希特勒失敗公司解體改組。不過，承接的公司完全承接前項承諾，按三種模式辦理：原地原樣重建、不同地點原樣重建、不同地點重新規劃住宅，並負擔重建前的搬遷費用與房租。

據悉德國的高等教育是師徒制，他們非常尊重「專業」，絕對不是官大錶準，也不可拿學歷來壓人，在工廠的生產線上，誰專業就聽誰的。鎖螺絲的「機孔制」是德國人發明的，螺絲要鎖的恰到好處就必須把公差計算進去，天候與溫度的影響也要算進去。德國人的手工具非常有名，每種鑽頭的角度都是經過無數次測試後的統計結果，處理不同材質的鑽孔，就要用不同角度的鑽頭，一切都要照「規矩」來。

德國是環保先進國，就連別的國家飄到德國黑森林的空氣有污染都要管，你若不配合改善就動用貿易制裁。他們的垃圾分類與處理做的非常確實，到處都看不到垃圾，也聞不到

臭味。

B：真的沒看到垃圾，連跳蚤市場或傳統市場也是一樣。

C：在德國的最後一晚，總算撥出空檔想到商店買一份禮物，時間是4：55，離5：00歇業時間還有5分鐘，商店裡的小姐似乎正在準備打烊。我在門口往內探望，她走了過來，把掛在玻璃門板上的牌子翻了一面——「We are Rest！」結果我當然沒買成東西。據悉在德國是採彈性上班制，每天工作幾小時就是幾小時，個人自己去調配時間，以避免造成上下班的尖峯與擁擠，他們連吃飯與休閒時間都是相當規律的。

B：兩德統一後，西柏林對東柏林兄弟的印象並不好，但東柏林對第三世界國家來的難民或移民印象更差，他們認為德國會被拖垮，我與朋友就曾在一處宿舍區目睹新納粹份子毆打外來移民的場面，當時的氣氛真的很可怕。

A：從兩位的遊歷經驗得知，德國人不會越權、很守法、很聽話



攝影／陳守強

。如果在「學法上」能養成這樣的好習慣，不管是自度或度人一定可以少障礙。

D：德國人之所以能如此精確，主要是「共識」建立的很好，可是這樣生命太死板，如果能像「變形蟲組織」一樣有彈性就好。

E：一個蘿蔔一個坑的「官僚體系」就是德國人發明的。

C：德國人這套精準與效率的功力

，如果內化到修行將可發揮強大力量，再複雜的事，都可切割成許多小事予以分別執行。

F：德國人很聰明，他們的問題是出在「價值判斷上」。德國出了很多優秀的思想家如康德，他的生活自律嚴格，商店的店家每天只要看到他散步經過門前，就知道現在是幾點鐘。此外，德國的「歐陸法律體系」舉世聞名，哲學也很強如尼采、叔本華、容格、海德格、費爾巴哈、馬克斯（猶太裔）等人。儘管他們的工具理性很發達，原子彈的研發最初是在德國進行，但一旦價值判斷錯誤，就會出現像希特勒那樣的人。

C：第二次大戰期間，德國還發明U1與U2飛彈，把英法都快炸爛了，此外，潛水艇也是德國人發明的，足見其工具理性的厲害與可怕。

C：以交響樂團的樂譜為例，是極為複雜的，指揮家能察覺出極小的錯誤，沒有精密的腦袋是辦不到的。

F：賀曼賀塞也是德國人，他的父親是傳教士，經常與東方接觸，所以他不排斥東方的東西，甚至很細膩的鑽研。

G：德國人的精準也是要靠「薰習」來養成，做事有條不紊、完全聽話、沒有抗性，這樣就會產生很大的力量，也不會浪費時間。

A：命令其實像密碼一樣，如果能不跳針的完全接準，就不會障礙一切因緣。

J：內心鞏固，內在的精準，外在就一定精準，外相是因內在而有的。

E：佛法的《唯識學》甚為精準，德國人的精準是靠「想」出來的

，佛法是靠「實證」出來的。如果願意學習，用心去學精準，用心去面對生命，以單純的心，不自作聰明，所有的「變」都來自單純。不複雜的心，可以處理很複雜的事。

C：著相是有跡可循的，叔本華很聰明但卻瘋了，因為很多東西是「想」不出來的，「想」是有極限的。

K：內心要安定下來，再好好去學習德國人的精準，且最重要的是「實行」，一個口令、一個動作，好好跟著專家走，「精準」而「確實」的跟著。

C：曾經聽過一個笑話：「德國人看到法律，是看到法律的條文本身；中國人同樣來看法律時，是看到法律條文間的漏洞。」（博得大家一笑！）難怪人家說我們聰明，不過，實在不要聰明用錯方向。

F：從這個笑話來看，中國人更聰明。德、法是世仇，有個笑話說：「三更半夜，如果你闖紅燈，德國人看見會把你捉回來；法國人看到，如果你沒闖過去，他會笑你呆。」

N：精密才會有效率及節省時間。

O：德國人所定的時間表很守時，也是尊重別人的表現。聽說德國轟炸英法會避開文化建築，盟軍轟炸德國則是亂炸。

P：德國人實行「優生學」很嚴格，自尊心極強大，但自尊心不可用錯地方。

Q：我們要學習德國人的精準，看清自己的優缺點，對準正確的生命頻率準沒錯。

G：我曾和德國人共事，說的好聽他們太精密，說得難聽他們太呆板、死腦筋。堅持用十幾年前的儀器，現代已經可以用一個儀器取代九個儀器，但他們

一定要照他們的程序做事，絕對不變通，否則他就罷工、不簽字。不過，他們那一套一定會成功，有問題，一定可以找出蛛絲馬跡。他們工作時，一定按工作手冊或規範來操作，一切清清楚楚，有問題，一定



攝影／陳守強

可以從手冊或規範中找到解決方案。

A：精準且聽話的人，保證會成功。

C：修行人如果內外都精準，一定會成就。

A：世法與出世法其實是一體兩面，德國人的精準實在令人震撼，我們一定要好好學習，自然可以通過越來越嚴格的種種考驗。努力的追，好好的相應，一定會成就。



再一次的學習： 網路上的印證過程

精準德國的豐收果實

網址：<http://www.germany-info.org/facts/qafiles/qamain.htm>

西德與東德係在西元1990年統一，國土面積35萬7千平方公里（約台灣10倍），人口8千1百萬人（約台灣4倍），白領階級佔47%，藍領階級佔36%，首都柏林。德國是世界第3大工業國與世界第2大貿易國，在1992年世界「高科技產品」（high-tech products）領域裡，德國的佔有率為11.5%，僅次於美國的12%，高於日本的9.1%，世界排名第2。

德國是培育貝多芬、莫札特、華格納等偉大音樂家的音樂王國。最早建造「世界第一條高速公路」及發明「電動火車」的是德國，德國「無速限」的高速公路是勁車族競技的舞台，德國是僅次於日本與美國的世界第3大汽車生產國。

德國的「環保標準」甚高，每年將GNP的1.7%花在環境保護上，僅次於丹麥的1.9%，居世界第2位。

歷史上，曾經有60位德國人得到諾貝爾獎，獎項包括：文學、化學、醫學、物理與和平。

態度嚴謹與注重實習的德國人

網址：<http://www.saec.edu.tw/info/german/g5.htm>

「德國地處歐洲心臟地區，自古即為人文薈萃之地。二次大戰後，於短期內由廢墟中茁壯，成為目前歐洲經濟力量最強大之國家，更居歐洲共同體之領導地位。此一成功之事實，斷非偶然，實乃『民族性』所致。德國人『守法』與『敬業』之精神，治學態度之『嚴謹』，早已享譽國際。b職業學校裡每週上課時間僅8至12小時，其餘時間則須至工廠或企業『實習』。」



極精確的德國式事務處理模式

網址：<http://192.192.46.66/data/f2/31.HTM>

「德國的勞動保護根源於其有百年歷史的職災保險制度，德國認為體（健）檢的品質管制在於選擇『正確』的人，在『正確』的時間，接受『正確』的醫師『正確』的檢查，檢查結果作『正確』的判斷與處置。在這方面，德國作了相當程度的努力，以期設計一個有效的流程。在德國，暴露於致癌物三個月以上的勞工，既使離開原作業、原廠或甚至退休，都享有繼續追蹤檢查的權利，直到死亡。」

一板一眼的德國人

1997/6/30 自由時報《世界風情》報導：「德國人總給人一板一眼、效率、保守、高科技這類冷冷的刻板印象，這樣的觀點在北德也許不會差太多。」

極遵守遊戲規則的德國人

1997/2/24 自由時報《開車遊德國》報導：「德國人開車守法、禮



攝影／陳守強

讓。在高速公路上，最內側的超車道永遠可以暢通無限，因為人人遵守「超車後必定回到慢速車道」的「行車準則」；在市區道路上，左右轉的車道上絕對不會有直行車擋道。

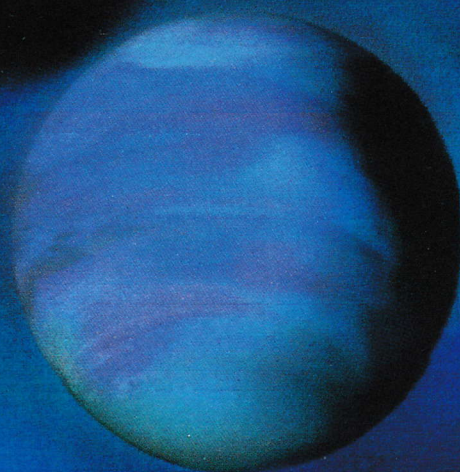
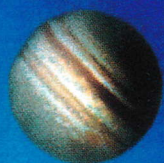
*也許你會擔心看不懂德文無法上路。事實上，德國的交通號誌，甚至是公共場所的指標，都大量採用簡單易懂的「圖示」，標示

的清清楚楚，尤其是這些標誌的「預告性」十足，讓你可以提前準備不至於措手不及或錯失方向。而且，他們的地圖製作「精細」，即便是一個偏僻的鄉間小鎮，也可以在地圖上輕易地找到，大可不必擔心會迷路。

*但是，德國是個「守法」的國家，因此只要違規停車，罰款都不會太輕。」☺

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（黃正宗飾）

攝影／波爾

版面創意／維廷

完稿／Smart

(一) 金色蓮花網路之旅

HAPPY NEW YEAR



GOLDEN LOTUS

新春新氣象，金色蓮花祝您閤府平安、心想事成、萬事如意。
送您這一張卡片…，可不是從雜誌上剪下來的喔，
在我們的網站上按個按鈕就可以了。

小精靈要如何才能拿到這張圖片呢？
哇！好漂亮喔！

很簡單，別衝動，你先把剪刀放下來。
跟著小精靈作動作就對了。首先進入圖片
所在的網頁，然後移動滑鼠到圖片上面，
按下滑鼠右鍵選取圖片另存新檔就可以了
。

哇！太棒了，這麼容易就拿到這張圖片
，那我可要趕快試試看。

IE 4.X 存圖模式→

開啓頁框於新	開啓連結(O)
上一頁(B)	在新視窗開啓連結(N)
轉寄(E)	另存目標(A)...
重新讀取頁框(I)	列印目標(P)
停止(T)	顯示圖片(H)
檢視頁框原始	另存圖片(S)...
檢視頁框檔案	設成桌面底色圖案(W)
檢視圖片(I) (gl)	複製(C)
	複製捷徑(T)
設爲視窗底色	加到我的最愛(E)...
新增書籤(K)	內容(R)
建立捷徑(H)	
郵遞網頁(D)	
圖片另存新檔(I)...	
複製圖片網址(Y)	

Netscape Communicator 4.X 存圖模式→

(二)上網技術站



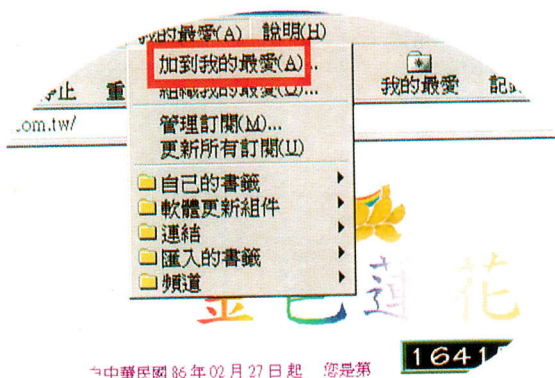
小精靈，每次上網路流覽其它的網站後，如果還想要連回我們的網站，有沒有快一點的方法。每次我都用重新輸入網址的方式回去，上網路時間就是金錢呢！

那當然有啦！利用流覽器上Book mark的功能就沒問題了。

Book mark!?, 這英文單字的意思好像是書籤。那跟網路有什麼關係呢？你說的沒錯，Book mark的確是書籤的意思。因為上網路流覽網站，每一個網站都會有自己的網址，而且都是唯一的。而Book mark的功能就是記錄每一個網站的網址，它的作用因為很像書籤能夠幫你很快的翻到你留下記錄的頁面，所以叫Book mark也就合情合理啦。

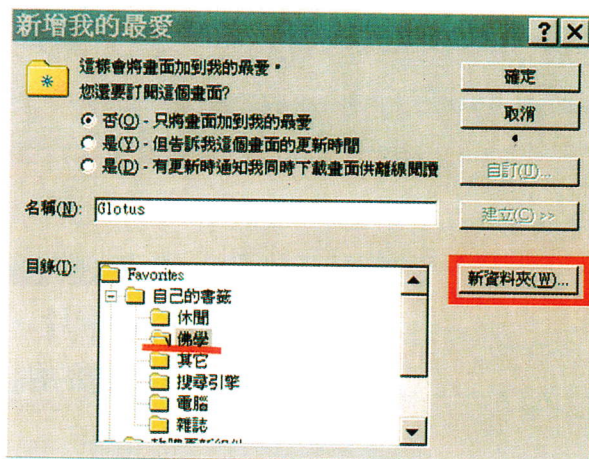
喔！我懂了，小精靈那要如何使用Book mark的功能呢？

1. Internet Explorer 4.0X

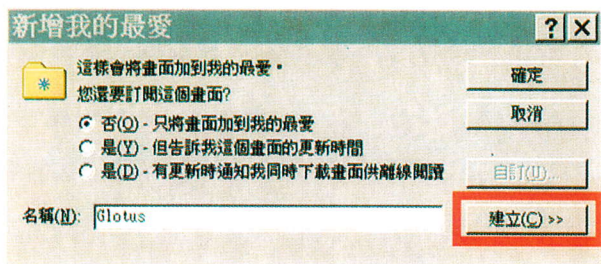


中華民國 86 年 02 月 27 日 起 您是第 1641

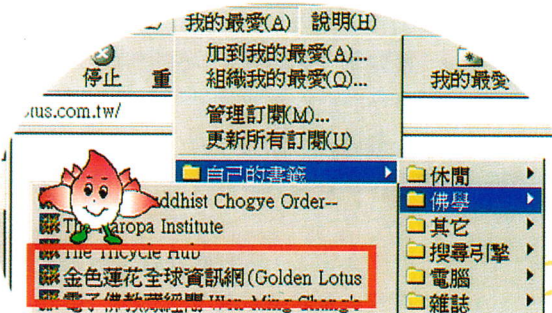
1. 點選功能列我的最愛中加到我的最愛選項



3. 在新資料夾中建立一個同類別的資料夾，如佛學，這樣會方便日後書籤的管理



2. 輸入你喜歡又好記的名稱如Glottus或金色蓮花全球資訊網，並點選建立項目



自中華民國 86 年 02 月 27 日 起 您是第 16

4. 檢查看我們的書籤出來了嗎？

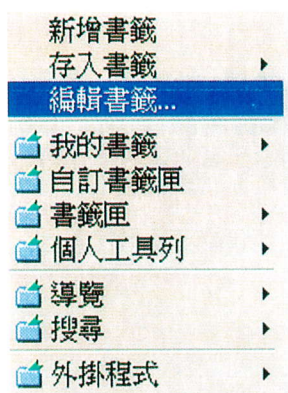
何謂WWW（全球資訊網）？

WWW是World Wide Web的英文縮寫，就是全球資訊網的意思，所以金色蓮花全球資訊網的英文名稱就是Golden Lotus World Wide Web。WWW也有人簡稱3W或是triple W，它是目前Internet上相容性最高的系統。

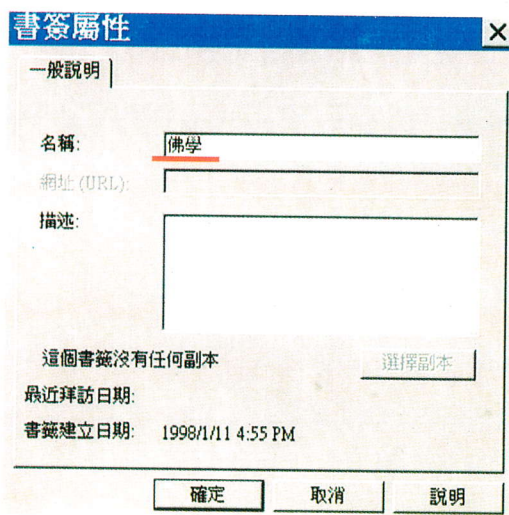
WWW早在60年代由戴德·尼爾森提倡，他的理由是要讓全世界的人都能透過瀏覽器在各地的資料庫去尋找他所要的資訊，節省過去在茫茫書海中因搜尋所浪費的時間。

由於WWW所帶來的便利性，使得網站上的資訊不再受到地理因素的限制。加上它在聲光圖片影像的支援與表現上頗讓人滿意，因此在文化與語言上的障礙也消弭了不少。相信在未來的不久，透過網路多媒體的普及，不僅在資訊的傳輸愈來愈方便，最重要的是國與國的疆界將逐漸打破，因為大家都自然而然的達成了世界宏觀的共識。金色蓮花本著將佛法弘揚全世界的誓願，所以網際網路也就成為我們傳揚理念的法門利器之一，希望大家繼續給我們支持與鼓勵。謝謝！

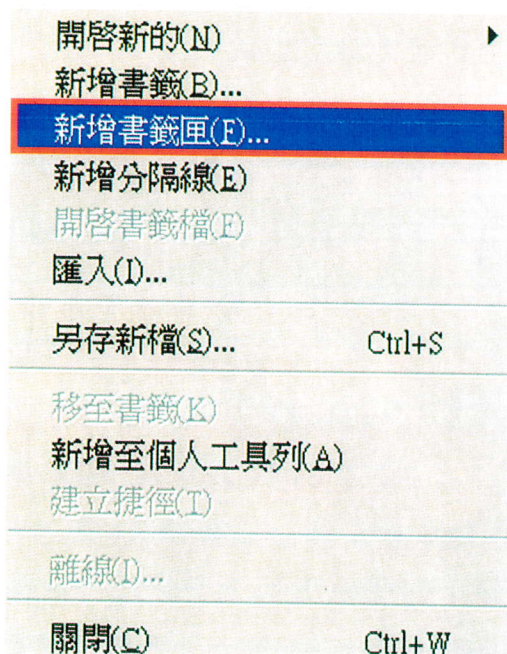
2.Necscape Communicator 4.0X



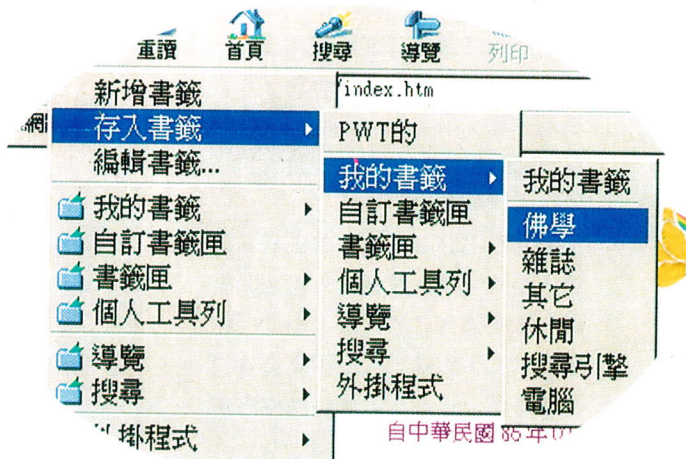
1. 首先選取工作列中書籤中的編輯書籤選項



3. 在書籤屬性的名稱裏輸入你想放入的書籤匣名稱，如佛學



2. 接著選擇新增書籤匣



4. 以上動作完成後，回頭再選擇存入書籤，然後存在你建立的書籤匣裏

網路之旅～表演坊(二)

在這次的金色蓮花全球資訊網站之旅裏，
讓我們繼續帶領您來流覽表演坊的內容。

最近作品之回顧～第三號作品「密勒日巴尊者傳」



密勒日巴尊者

一個復仇的孩子

一個悲痛的生命

一個精進的行者

一個偉大的覺者

小精靈，上回你帶我們大家去看過第四號作品太虛大師傳。那這回想必是第三號作品吧！
沒錯，表演坊第三號作品是密勒日巴尊者傳。本齣戲劇，是敘述佛教史上千古不朽的尊者密勒日巴可歌可泣的一生。

在這一次作品，導演周玉卿發揮劇場元素的最大可能，表現出一齣融合修行與美學的舞臺藝術。所以在劇中除了欣賞到動人的戲劇外，在歌曲與舞蹈的呈現上也讓人再三回味、流連不已。

密勒日巴尊者，是藏傳佛教中家喻戶曉的一位大成就者，可說是西藏「實踐佛法」的代表。他的一生成就與生平點滴，就如同其所處的美麗高原一般，有著修行的峻高造詣，也有美學的神秘峯嶺。



〈圖片小語〉密勒日巴在馬爾巴譯師門下，經過6年零8個月的苦行磨鍊，清淨了過去所造的殺業與罪障，獲得拙火的大成就。

幕後花絮～道具篇

我們在表演坊之旅中加入新的單元——幕後花絮。想了解表演坊新作「維摩詰居士」幕後製作過程與花絮的朋友，可以上來瞧瞧喔！。現在就讓小精靈帶你先睹為快…

表演坊87年度大戲維摩詰居士，已進入最後緊鑼密鼓的階段，道具的收集製作也已陸續完成。

在劇中所需的道具來源除了向外借用外，其餘均參考自古印度文明保留在繪畫、雕刻與文學中的各項史料加以模仿製作。以下就讓我們來介紹道具的幕後花絮吧！



瞧，這些道具很有古色古香的味道吧！在維摩詰劇中我們不儘呈現了古印度當時的生活風貌，也表現出印度藝術透過宗教所昇華在精神層面的東方美學。



舞台劇迷人之處在於她穿越了時空的限制、打破了國土的疆界；帶領觀眾走入劇本的情景世界中，並給與大眾最直接的呼應與回響。而這一切的互動，道具扮演了舉足輕重的角色。



製作菩薩的頭冠可不簡單，除了要有耐心地把每顆珠子黏在它該出現的地方外，最重要的是它所呈現的整體美感。

從廣欽傳到敦煌寶卷、密勒吧尊者傳與太虛大師，從中國到敦煌與西藏。這次我們將時空推到了佛陀時代的印度，再度穿越了時空與您相約在舞台。在表演坊精心的策劃與努力下，「維摩詰居士」這樣一個富有深意與內涵的戲劇勢必會再一次的在你我心靈舞台上激盪出智慧的光芒。



〈圖片小語〉很有意思吧！下次還有更精彩的花絮要介紹給您喔。



盡大地一切都是藥(二)

文／伊凡

版面創意／周育正

圖／佛陀教育基金會提供

完稿／Jack

精彩內容片段：

禪師一再告誡，山高水深，天靈地傑。

美麗與哀愁，佛與魔，千卿底事？

守住你自己的真心，不要淪爲你自己的奴隸，才是重點。

沒有找到真心的人，去度化衆生不是不能，而只是爲你自己種福田，累積功德。

以「直心」來面對承擔

有人問洞山：「在冷天或熱天裏，我們要到那裏去避寒暑？」

「爲什麼不到不冷不熱的地方去！」洞山反問。

「哪有這種地方？」

「那地方就是冷時會凍死你，熱時會烤死你的地方。」

這種答案，也許我們會說那還避什麼冷熱，說了等於沒說嘛！其實洞山暗示我們，如果用我們的妄心去逃冷熱的話，永遠也解決不了冷熱，唯有面對它承擔它，你才有機會跳脫它，像洞山的平和耐心、敏捷的思路，是何等的寬宏，有人說這像咀嚼橄欖一樣，愈嚼愈對味。

又有弟子再問他：「先師雪巖是否曾說『就是這個』？」

「是。」

「您知道他的意思嗎？」

「當時差點就會錯意呢！」

「不知先師自己是否已知道『有』、『這個』呢？」

「假如他不知『有』，又怎麼會這麼說！又假如他知道『有』，他又怎麼肯這麼說！」

這一句話，先來個肯定，又來個否定，所有人一定迷糊了。其實很簡單，先師當然是開悟的祖師，他當然知道確『有』佛性本具這回事啊！

不過既然佛性本來就具足，又怎麼容得用世間的言語對待，去對未悟的人說『有』這多餘的字眼呢！後面這一句是要表達暗示我們凡人，不要在『有』或『沒有』上爭答案。

真正的重點——自我價值的發現

所以禪師們常用沒有理由的理由，去逼迫學生解答，問題不在方式是否偉大，也不在答案是什麼，真正的重點是：在於迫使學生發現自我的價值。

有一次洞山就說：「唯有體會到超佛之事理的人，才能和他談談。」

「什麼是超佛的人呢？」有和尚反問。

「非佛啊！」

這裏用非佛的否定句來肯定真佛，這個非字，是要超越自喻執佛者。對於初入道的人，必須有

一個目標的道可循，但對於一個走進修行的行者，就要日漸發現既然你本身是佛，又何必說要覓佛，那只是去除妄心回本心而已，一切都只是回家的過程趨使你在那邊修行而已，不要再求成佛、求成道的念頭了！

修行的過程，就如同美麗的雁子南飛時，牠們成羣的飛翔，你可以欣賞那樣的美妙如詩，但何須過問牠們要飛向何方，以及牠們什麼時候不再輪迴呢！

禪師一再告誡，山高水深、天靈地傑，美麗與哀愁，佛與魔，干卿底事？守住你自己的真心，不要淪爲你自己的奴隸，才是重點，沒有找到真心的人，去度化衆生不是不能，而只是爲你自己種福田、累積功德，但不見得會使你回本心，有時有可能因爲自己的無明習氣，反而耽誤了自己回本心的時間表！

當我們在幫助別人的過程中，初期一定對自己也有照見的好處，因爲幫別人等於幫自己，但生死事大，走入深度修行的歷代祖師，沒有不是在閉關修行，面對



〈圖片小語〉

在冷天或熱天裡，
我們要到那裡去
避寒暑？



〈圖片小語〉
心不染境，
才是真正的修行

孤獨自我的必經過程中開悟的，即使禪宗祖師，即使沒聽過他們閉關，但因他們都在祖師身旁，分秒提起覺知的照見，不斷的在行住坐臥中，返觀自己，不斷的迴光返照，精進參究本心，除非他們已是乘願再來的菩薩，有時藉著利他而示現利己的修行方式，否則，末法時代，真正參究的學子，必須到最後關鍵的時刻，一定要放下佛法事業，一定要放下忙碌的功德福報，一定要放下所有的俗情牽絆，傾一生的精華，用不怖畏的大無畏，即使拋捨生命也要去開悟，這是所有開悟者的必經過程，沒有白吃的午餐，沒有不勞而獲的東西的。

禪宗要幹什麼的？說穿了，就是開悟一句話，直指人心要幹什麼？還不是開悟這檔事嗎？

不病之體

洞山禪師的故事最精采的，更在於公元八六九年的春天，他生病了，弟子問他：

「師父生病了，但是否還有那不病的體呢？」

「有。」

「不病的體，是否看得見師父？」

「是他在看他。」

「但不知師父如何看他？」

「當我看時，看不到有病。」

人的色身肉體，是吃那五穀雜糧的，又不是尼龍做的，即便是鐵做的，鐵也有生鏽的時候，更何況肉身；只有化身的肉體會生病，但法身沒有生病的問題存在。

當洞山感覺自己要離開人世了，他便洗臉沐浴，穿上長袍，敲鐘向大家辭別，然後端坐在那裏，弟子向前一看，看似師父已停止了呼吸，當下，大家慟哭不已，如喪考妣，可能吵到了洞山，他突然張眼對大家說：

「你們是出家人，出家人就是要心不染境才是真正的修行，勞生息死，及人的生死常情，悲慟又有何用呢！」

這時，洞山乾脆吩咐主事人去辦「愚痴齋」，僧徒們爲了怕吃了齋後，師父就要離別了，所以一直拖拖拉拉，拖到第七天，才把齋食辦好。

洞山與弟子們的最後一頓聚餐，畫面的確非常感人，洞山平和的表情，一直到餐後，他不得不對大家辭行了：

「我是要走了，你們安靜，不要吵我，你們早就知道做一個僧徒，當有人臨終時，千萬不要喧動。」

洞山的腳步仍是那麼輕靈，好似悄悄的要走了，他拂一拂衣袖，不帶走一片雲彩，終於回到了他的方丈室。

而弟子們擬住哭聲，空氣都僵冷了似，那樣的春天，對洞山而言，的確走得非常春天，他端坐不動，闔上雙眼，人世一場來去，今生大事已畢，雲煙一場，裊裊上升，你道生又是怎麼一回事？死又是怎麼一回事呢？洞山世壽六十三，就這樣走了。

曹山本寂禪師

而話又說到曹山的本寂禪師，俗姓黃，是福建泉州莆田縣人，十九歲時往福州靈石出家，廿五歲受具足戒，沒有多久，他就去依止洞山良價禪師。

剛開始時，洞山先是問他：「你的名字呢？」

「本寂。」

「你想向上求道麼？」

「不求道。」本寂義正辭嚴。

「爲什麼不求道？」洞山炯炯的眼神逼視他。

「我不是叫本寂麼?!」

洞山知他是上等根器，特別賞識他，他在洞山處待了數年，有一天，他要離開了，洞山問他往何處去？

他答：「往不變異處去。」

洞山精明反問他：「既是不變異的處所，那裏還有去這個動作？」

「去也是不變異啊！」說完拜別師父，乃辭去。

本寂的自在瀟灑，也不遜於他的師父洞山，曾有人問他：「您是不是具大慈悲的人？」

「我是。」

「忽遇六賊來時該如何？」

「也要具大慈悲啊！」

「如何具大慈悲？」

「一劍揮盡。」

「揮盡之後呢？」

「一切都同開始是一樣的清朗啊！」

本寂離開洞山後，即到曹溪禮拜惠能六祖塔，後來又返回江西吉水，向大衆說法，當時因追念六祖的遺風，便把所住的吉水山，改名爲曹山，後來也居住在荷玉山，兩處說法時，冠蓋雲集，請法者不勝其數。

又有一次，有人問本寂：「學人在十二時中，要如何保任？」

本寂答道：「如經蠱毒之鄉，水也不得沾著一滴。」

「行腳去」

公元九〇一年的一個夏夜，月

亮高掛在天邊，本寂回頭問知事僧：「今天是幾月幾日？」

「六月十五日。」

本寂平靜的口吻：「曹山平生行腳到處爲家，只管以九十天爲一夏，現在算一算，好，明日辰時行腳去！」

本寂說要「行腳去」的灑脫太帥了，隔天，焚香宴坐而化，世壽六十二歲，真是令人感歎我們與祖師的行腳，卻是如此的不同！

本寂將他的死期，當作行腳去，那是因爲祖師們知道他們沒有死的期限，只有肉身的大限而已，所以他的佛體覺性本來不動，變的只是去找新的寺廟（肉身）再去度衆生罷了！

曹洞宗的宗風，溫文婉約，參究心地卻又綿密不絕，那一句「臨濟將軍，曹洞士民」意謂著曹洞宗的宗風接化學人，就像那精耕細作田的農士一樣，不但慎密，也是腳踏實地。☯ 〈待續〉



〈圖片小語〉

本寂將他的死期，當作「行腳去」，那是因爲祖師們知道他們沒有死的期限，只有肉身的大限而已。



大般若經講記

(註：經文係新修大正藏版本)

校量功德品(八)

「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
版面創意／陳守強
完稿／Stone
攝影／倪紀雄

前言之一：掌握命運之鑰

一個人如果永遠為善，那麼這個人的命一定越來越好，因為所謂的命運，其實就是業力的軌跡，一個人如果為惡，惡報的命運絕對會形成命運的軌跡，逃都逃不掉。

前言之二：化惡緣為善緣

一切的惡緣是可以轉化成善緣的，而轉化的關鍵即在於「般若」。為什麼呢？因為惡緣的產生，來自於沒有智慧；相反的，惡緣的化解，則來自於智慧。

時，天帝釋復白佛言：「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，

云何當得成就未來功德勝利？」

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、善女子等。

隨所生處，常不遠離十善業道，

是善男子、善女人等。

隨所生處，常不遠離惠施、受齋、持戒等法，

是善男子、善女人等。

隨所生處，常不遠離四靜慮、四無量、

四無色定、五神通等，

是善男子、善女人等。

隨所生處，常不遠離布施波羅蜜多、淨戒波羅蜜多、

安忍波羅蜜多、精進波羅蜜多、

靜慮波羅蜜多、般若波羅蜜多，

是善男子、善女人等。

隨所生處，常不遠離內空、外空、內外空、

空空、大空、勝義空、

有為空、無為空、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，

是善男子、善女人等。

隨所生處，常不遠離真如、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，

是善男子、善女人等。

隨所生處，常不遠離苦聖諦、集聖諦、

滅聖諦、道聖諦，

是善男子、善女人等。

隨所生處，常不遠離八解脫、八勝處、

九次第定、十遍處，

是善男子、善女人等。

隨所生處，常不遠離四念住、四正斷、

四神足、五根、

五力、七等覺支、八聖道支，

是善男子、善女人等。

隨所生處，常不遠離空解脫門、無相解脫門、無願解脫門，

人類的品質中以善最最重要
故常說：善男子！善女人！



是善男子、善女人等。
 當得成就五眼、六神通，
 是善男子、善女人等。
 當得成就佛十力、四無所畏、四無礙解、
 大慈、大悲、大喜、大捨、
 十八不共法，是善男子、善女人等。
 當得成就無忘失法、恆住捨性，
 是善男子、善女人等。
 當得成就一切陀羅尼門、一切三摩地門，
 是善男子、善女人等。
 當得成就一切智、道相智、一切相智，
 是善男子、善女人等。
 永不墜墮一切地獄、傍生、鬼界，
 除乘願力往生彼趣成熟有情，
 是善男子、善女人等。
 隨所生處，常具諸根肢體無缺，
 是善男子、善女人等。
 永不生於貧窮、下賤、工師、雜類、補羯娑家，
 是善男子、善女人等。
 永不生於屠脍、漁獵、盜賊、獄吏、旃荼羅家，
 是善男子、善女人等。
 常生豪貴，或刹帝利，或婆羅門，
 或諸長者、居士等家，終不生彼戍達羅家，
 是善男子、善女人等。
 隨所生處，三十二相、八十隨好莊嚴其身，
 一切有情見者歡喜，是善男子、善女人等。
 多生有佛嚴淨土中，蓮花化生不造惡業，
 是善男子、善女人等。
 常不遠離速疾神通，隨心所願遊諸佛土，從一佛國至一佛國，
 供養恭敬、尊重讚歎諸佛世尊，
 聽聞正法、成就有情嚴淨佛土，漸證無上正等菩提。
 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，
 當得成就諸如是等未來種種功德勝利。
 以是故，憍尸迦！若善男子、善女人等。
 欲得如是現在、未來功德勝利，
 乃至無上正等菩提常不離者，
 應以一切智智相應心，用無所得為方便，
 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，
 復以種種上妙花、塗散等香、
 衣服、纓絡、寶幢、幡蓋、衆妙、
 珍奇、伎樂、燈明而為供養。

(P583 I 欄15行～III 欄18行)

此時天帝釋又對佛陀說：如果善男子、善女人於此般若至心聽聞乃至廣令流布，未來會得到什麼樣的功德勝利呢？

佛陀說：這樣的善男子、善女人，隨所生處常不遠離十善業道乃至三解脫門；當得成就五眼乃至一切相智；永不墮三惡道；諸根完好；永不生於貧窮下賤家，常生豪貴；三十二相、八十隨好莊嚴其身；多生佛國，蓮花化生；常不遠離神通，隨心遊諸佛土，漸證無上正等菩提。所以如果善男子、善女人想要現在或未來得到功德勝利，乃至常不離無上正等菩提，則應以一切智智相應心，用無所得為方便，於此般若至心聽聞乃至供養。

此段經文，充分說明至心聽聞乃至廣令流布般若未來所能得到的好處。般若，真的是功德福報的總聚，不但現世即能得到無量無邊的好處，未來世更是能夠得到不可勝數的各種福報，就以常不遠離十善業道來說，一個人如果永遠為善，那麼這個人的命一定越來越好，因為所謂的命運，其實就是業力的軌跡，一個人如果為惡，惡報的命運絕對會形成命運的軌跡，逃都逃不掉；相反的，如果一個人拼命為善，那麼即使他不刻意追求，他都會擁有特別順利的境遇，所以可見為善是多麼重要的一件事，即使是修學般若也不能忘記為善。而事實上，般若即一切善法的總聚，擁有般若即等於擁有一切善法，故若欲為善必須擁有般若，若欲擁有般若，必須為善，所以經典才說「福慧雙修」。



隨堂側記

善良是一等一的人，可以化解很多的惡緣。

般若是一切善法的總聚，與空相應，不執著，才不會感召障礙。

生活就是道場，一切都是無始劫以來所造成的，跌倒了，就再爬起來！

你有沒有越來越慈悲？你有沒有越來越不受束縛？你有沒有越來越不執著？這是檢擇“覺醒”的標準。

要修得“般若”，知道越多，才不會受到外來干擾；一切都在電光石火中變遷，要離開業力的束縛，善巧的暫時離開；到那裡都一樣，但偶而“閉關”是很好。

對於生命的痛苦，警覺是被愚弄，看清自己的錯處，就是修行的開始。

要誠實的面對自己，有多好就多好，有多壞就多壞……一切都是自己的。

要老實面對因果，一心向善、一心為善才能改變命運，功過是能相抵的，大事可化小，小事可化無。



菩薩
與
眾生的關係
是
樹
與
樹根

爾時，衆多外道梵志，爲求佛過，來詣佛所。
時，天帝釋見已念言：
「今此衆多外道梵志。來趣法會，
伺求佛短，將非般若留難事耶？
我當念誦從佛所受甚深般若波羅蜜多，
令彼邪徒復道而去。」
念已便誦甚深般若波羅蜜多。
於是諸來外道梵志，遙現敬相，右繞世尊，退還本所。
時，舍利子見已念言：
「彼有何緣，故來還去？」
佛知其意，告舍利子：
「彼外道等爲求我便，相率而來，
由天帝釋，念誦般若波羅蜜多大咒王力，令彼還去。
舍利子！我都不見彼外道等。
有一善法，悉懷惡心，爲求我便，來趣我所。
舍利子！我都不見一切世間若天、若魔、若梵、
若沙門、若婆羅門、若異道等。
諸有情類，敢懷惡意，
來求般若波羅蜜多而能得便，何以故？

天高高在上
諸天既爲般若所生
般若可謂：天中天！

舍利子！於此三千大千世界，
一切四大王衆天、三十三天、夜摩天、瞿曇多天、
樂變化天、他化自在天、一切梵衆天、梵輔天、
梵會天、大梵天、光天、少光天、
無量光天、極淨光天、淨天、
少淨天、無量淨天、遍淨天、
廣天、少廣天、無量廣天、廣果天、無繁天、
無熱天、善現天、善見天、色究竟天、
一切聲聞、一切獨覺、一切菩薩摩訶薩，
我及一切具大威力龍神、藥叉、健達縛、阿素洛、
揭路荼、緊捺洛、莫呼洛伽、人、非人等，
皆共守護如是般若波羅蜜多，不令衆惡而作留難。
何以故？舍利子！
是諸天等皆從般若波羅蜜多而出生故。
又，舍利子！十方各如殑伽沙等諸佛世界，
一切如來、應、正等覺，
一切聲聞，一切獨覺，一切菩薩摩訶薩，
及一切天、龍神、藥叉、健達縛、阿素洛、
揭路荼、緊捺洛、莫呼洛伽、人、非人等，
皆共守護如是般若波羅蜜多，不令衆惡而作留難。
何以故？舍利子！彼諸佛等皆從般若波羅蜜多而出生故。

（P583Ⅲ欄倒數11行～P584Ⅰ欄22行）



此時很多外道，想找佛的過失而準備來見佛，天帝釋見狀便念誦甚深般若，於是外道遠遠就現恭敬相，右繞世尊後回去了。此時舍利子見狀便想：他們為何來了又去呢？佛知悉舍利子所想，便告訴他說：這些外道爲了找我的過失而來，因爲天帝釋念誦般若大咒王的力量令他們回去了。事實上，不會有外道懷著惡意而能夠來到我處，也不會有天、魔、梵、沙門、婆羅門等能夠懷著惡意來求般若而能得到，爲什麼呢？於此三千大千世界的衆天界、聲聞、獨覺、菩薩、我及天龍八部等，皆共守護如是般若，不讓其有所留難，爲什麼呢？因爲一切諸天及佛等都是從般若而出生。

此段經文，說明般若的大用，能夠化解惡緣爲善緣，當外道想來找佛陀之過失時，天帝釋至心唸誦般若，不但這件事未發生，反而對佛陀恭敬圍繞才離去。由此例我們可以深切得知，一切的惡緣是可以轉化成善緣的，而轉化的關鍵即在於“般若”，爲什麼呢？其實一切惡緣之所以產生，歸根究底還是來自於沒有智慧，一個有智慧的人，就是一個遠離惡緣的人，因爲方便善巧實在太重要了，同樣的一句話，有方便善巧的人，說得讓人心花怒放，而沒有方便善巧的人，則很可能就因此得罪人，故知惡緣的產生，來自於沒有智慧；相反的，惡緣的化解，則來自於智慧，故我們宜以般若爲依皈，如此才能避免與衆生結惡緣，更可以積極的化惡緣爲善緣。

「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爲第 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）。將第一會共 79 品之頁次繪圖，形狀如高山，「校量功德品」如斷崖，顯現攀爬之困難與地位之重要。



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，並以佛陀爲依歸。

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）

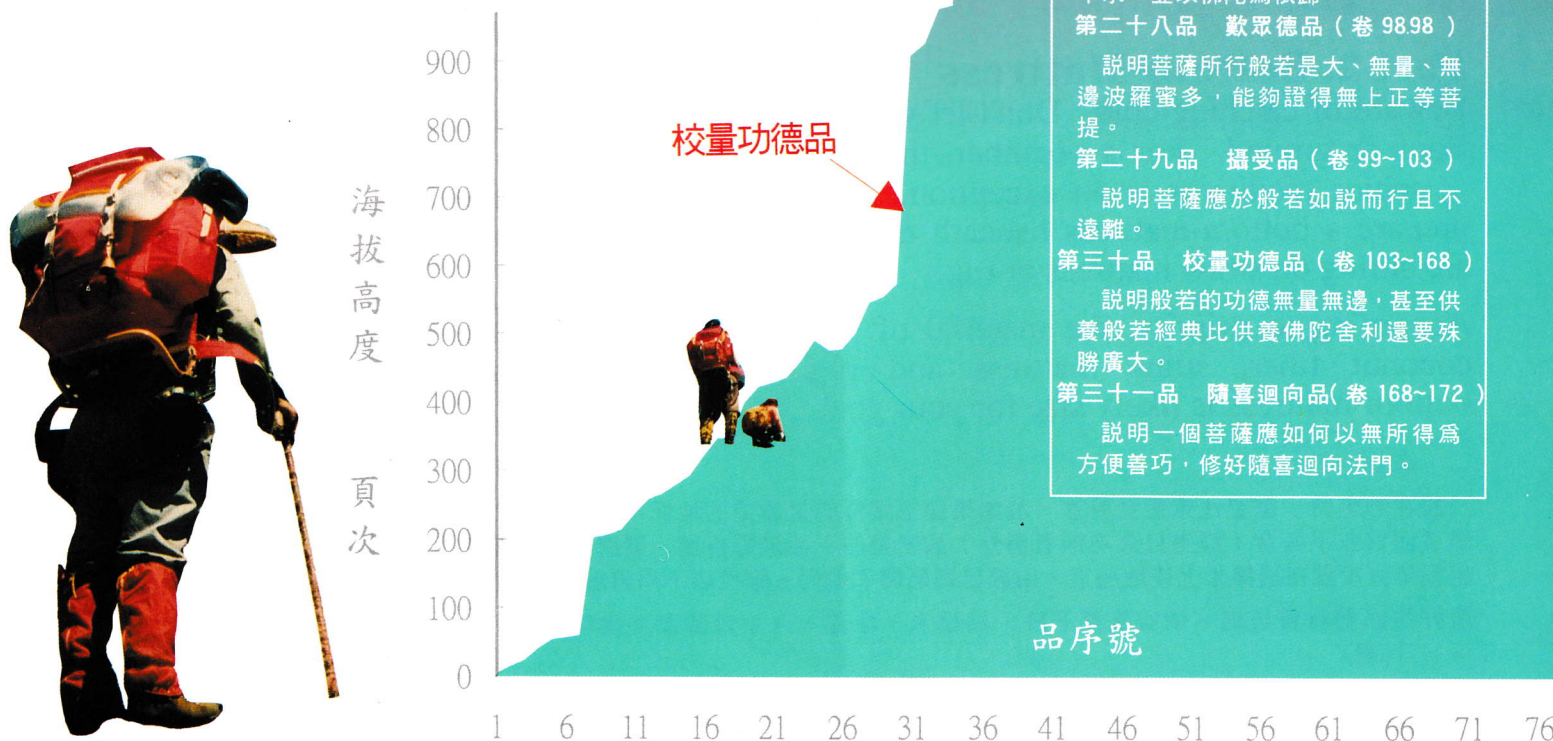
說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

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爲方便善巧，修好隨喜迴向法門。



Lesson Thirteen

Meditation Cultivates Wisdom

Part VI

靜坐是開智慧的良方(六)

指導／般若居士 譯／圓毅 攝影／周玉卿 版面創意／華美娟 完稿／Nancy

Part 1. Sit-Pillow

A pillow is a basic bedding for sitting in **meditation**. For a beginner, a pillow is a requirement. In order to sit for long, you should sit on the pillow to make kidney higher than knee. Therefore, your kidney won't be hurt by accumulating pressure when you sit for long. Otherwise, your waist will be worn out.

The material of pillow can be cotton, coconut fiber and straw mattress. Cotton is the best choice. About shape of pillow, box is better than round.

一、坐墊

這是最基本的用具，以初學者而言，是必備的用具，因為如果要久坐，必須把臀部墊高，讓腎的位置高過於膝，久坐才不會傷腎，否則會使腰部產生疲勞現象。

一般的坐墊材質大致有棉、椰子絲、榻榻米，這三者以棉材最佳，以能坐得適當即可。而形狀則以長形為佳、圓形次之。

Part 2. Bottom-Mattress

Beware of catching cold. Don't let your legs directly contact cold floor or ground. For a beginner, this is not a proper way to sit (senior meditator is an exception.) . Therefore, you should prepare a bottom-mattress beneath the sit-pillow except that you are sitting on straw mattress or rug.

According to priority, the material of bottom-mattress is cotton, coconut fiber, straw mattress and rug. The size of the bottom-mattress is likely size for your goal.

二、底墊

一般在靜坐時，需要注意避免受寒，故如果腿部接觸的是冰涼的地面或土面，對於初學者而言並不適合（靜坐日久功深者例外）故坐墊的下面最好再鋪一層底墊。但如果坐墊是直接擺在榻榻米上或地毯上，由於已經隔開了地面，則可以不用再鋪底墊了。

最好的底墊材質是棉，依次是椰子絲、榻榻米、地毯。大小以腿部不會接觸地面即可。〈待續〉

Meditation : In a dictionary, it was defined as ---- the practice of training the mind and body to become less active for certain regular periods so as to be able to think deep religious thoughts.

靜坐：在英文字典裡，它被定義為----是一種訓練身心的方法，在某規律的期間內，可降低身心的活動程度，以便於思惟深刻的宗教思想。

Practical English Usage/實用英文用法

"floor" and "ground"

〔分析〕：

In Chinese 地 can be used both indoors and outdoors while English uses "floor" indoors and "ground" outdoors.

在中文，「地」包括室內與室外，但在英文，**floor** 係指室內的地面，而 **ground** 即指室外的地面。

〔例句〕：

Don't let your legs directly contact cold floor or ground.

(不要讓你的雙腿直接接觸冰涼的地面或土面。)

Activities/練習作業

Correct the following sentence (改正下列句子)：

As he was walking in the street he suddenly fell on the floor. (當他走在街上時，他突然摔倒在地上。)



静坐は智恵を開く良い方法(六)

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

一、座布團

これは最も基本的な用具です。そして初心者にとって必要な用具です。もし長く坐る場合は、臀部を高くしなければなりません。腎臓を膝より高くするならば、長く坐っても腎臓を傷つけません。そうしなければ、腰が疲れます。

一、坐墊

這是最基本的用具，以初學者而言，是必備的用具，因為如果要久坐，必須把臀部墊高，讓腎的位置高過於膝，久坐才不會傷腎，否則會使腰部產生疲勞現象。

一般的な座布團の材質には大体棉と椰子絲とたたみがあります。この三つの中で棉の材質が一番いいです。そして適當に坐ればいいです。形は長方形のほうがいいです。圓形はその次にいいです。

一般的坐墊材質大致有棉、椰子絲、榻榻米，這三者以棉材最佳，以能坐得適當即可。而形狀則以長形為佳、圓形次之。

二、敷物

一般的に静坐の時は体を冷やさないように注意する必要があります。もし足が冷たい床や地面に觸れるならば、初心者にとってよくないです。(ただし経験が長い者は例外です。)だから、座布團の下にもう一つ敷物をひくほうがいいです。しかし、もし座布團が直接たたみ或は絨毯の上にあるならば、床から離れるので、敷物を使わなくてもいいです。

二、底墊

一般在靜坐時，需要注意避免受寒，故如果腿部接觸的是冰涼的地面或土面，對於初學者而言並不適合（靜坐日久功深者例外）故坐墊的下面最好再鋪一層底墊。但如果坐墊是直接擺在榻榻米上或地毯上，由於已經隔開了地面，則可以不用再鋪底墊了。

最もよい敷物の材質は棉です。次は椰子絲、たたみ、絨毯などです。大きさは足が床に直接接觸しないならば、それでいいです。

最好的底墊材質是棉，依次是椰子絲、榻榻米、地毯。大小以腿部不會接觸地面即可。〈待續〉

ふん ぼう ふん せき 文法の分析

1. にとって：原來是取る<<他五>>的て形變化，前加に而成為慣用語，而有“對...而言”之意。
2. より高くするならば：より<<格助，比>>；高い<<形容詞，高的>>的第二變化“高く”成為副詞，而修飾する<<サ行變格>>。後再加ならば<<接續助詞，的話>>，就成為“比...高的話>>之意。
3. 長く坐っても：長い<<形容詞，長的>>的第二變化“長く，長時間地”為副詞形，修飾坐る<<自五，坐>>的て形變化，再加も<<助詞>>而成為“即使長時間坐的話，也..，之意。後經常是接否定句。
4. 冷やさないように：冷やす<<他五，使涼>>的否定形“冷やさない不使涼”，再加ように<<是ようだ助動詞的第二變化，好像....>>而成為“儘可能地，不要...”之意。
5. する必要があります：する<<サ行變格>>連體形，加「必要があります」而成為“有使...的必要”之意。
6. 使わなくてもいい：使う<<他五，使用>>的第一變化“使わない”。再使「ない」變化成第二變化“なく”，再加“ても”<<接續助詞，即使...也>>而成為“即使不使用也可以”之意。
7. しないならば：相當於しなければ。即する<<サ行變格>>的第一變化“しない”，再加ならば<<接續助詞，的話>>，而有“不做....的話”之意。

れい ふん 例文

1. 私にとって家庭の幸せは一番大切です。
(對我而言，家庭的幸福，是最重要的。)
2. この値段より高くするならば、すぐ売ります。
(如果比這價格高的段，就馬上賣。)
3. 彼は日本語を長く勉強しても、上手になりませんでした。
(他即使長時間學日語，也不會拿手)
4. 午後の授業に遅刻しないように注意して下さい。
(請注意下午的課儘量不要遲到。)
5. 仏法の智慧を得るために、長く修行する必要があります。
(爲了要得到佛法的智慧，有必要長時間的修行。)
6. 毎日坐禅するから、長時間寝なくてもいいです。
(因爲每天坐禪，故不必要長時間的睡眠。)
7. 勉強しないならば、いい大学に入学できません。
(不用功的話，就無法進入好的大學。)



---中英對照---

優美散文解讀

心經

文/韻玲
譯/守強
版面設計/素玉
完稿/Vivienne
攝影/蔡靜芳

《經文》

無受想行識

《詮釋》

空中一切了不可得，
既無色，則其他四蘊亦無，
受、想、行、識，
本質亦空，
空畢竟空，
一切的感受、想念、行為、意識皆空，
故空中無受、想、行、識。



金色蓮花

Chinese - English

Elegant Prose to Clarify

Heart Sutra

By Yun-ling
Translator/Shou-chiang
Design/Su-Yu
Photo/Vivienne

《 Sutra 》

So are reception, imagination, volition and consciousness.

《 Explanation 》

In Emptiness there is no attaining.
Because of no Form,
there is no other four Skandhas.
The essence of reception, imagination,
volition and consciousness is Emptiness, too.
Emptiness is the Emptiness after all.
This whole world of delusion is nothing
but a shadow caused by mind.
Therefore, in Emptiness there is no reception,
imagination, volition and consciousness.



攝影／倪紀雄

How to keep staying in success

By Lian-Juh Shih

(中文原文見本雜誌 P.64)

The chairman of the Intel corporation, who was elected as the man of the year 1997 by Time magazine, claimed a very practical comment about success. He said: "A seed of ruin is buried in enterprise once the enterprise get success. The more you get success, the more people want to get from you until you have nothing with you". This cruel comment imply that it is not easy to keep staying in success. Since once you succeeded, you will be the focus of the most people. Then you have to pay more effort to keep staying in success than before. So, how to keep staying in success?

Let us first exam what is key point leading to the lost of staying in success. As we know, success is obtained by lots of hard working and improvement. In Chinese, there is a saying that "A carp jumps over a dragon gate", describing a success is obtained by overcoming lots of obstacles. Similarly, getting to the top of a hill to see the beautiful landscape

needs overcoming lots of difficulty as well. Here we see both staying on a top of a pyramid once they get success. And, at the top of a pyramid nobody is higher than he.

If we observe further, we see people have a two-dimension

succeed are: arrogance, greed and selfish.

We used to said that a man of arrogance will fail definitely. Once we succeed, we need to look at the facts of success with a general sense and without any requirement from it. Otherwise, it is very easy to fall into arrogance or disesteem. And, people may easily staying in intoxication of success and will not work hard again, which will bury a seed of failure. That is what we say "Humble get benefit and pride get loss".

In Chinese, we used to describe the difficulty in maintaining wealth by "The rich will not go to the third generation" In some novel, we used to see a rich man but mean and greed will give birth to a son who waste all his money. The reason that the rich man do not staying in rich is his mean. Actually, the money is used for circulation. If it can be shared with other people, one can get more back. Same to the modern enterprise, if a com-



working space to go before one has gotten to the top of hill. But, while one is at the top of hill, he has only a spot to stay. If one does not stay carefully, one will fallen easily. Actually, the reasons that one may fallen after

the rich man do not staying in rich is his mean. Actually, the money is used for circulation. If it can be shared with other people, one can get more back. Same to the modern enterprise, if a com-

W I N D O W



攝影／倪紀雄

pany can share its return with all the employees, the employees will stay and work harder for the company. So boss, company and employees all get the benefits.

So, how can we stay in success. Actually, the rule of staying in success has a close relationship to the Buddhism. For a enterprise, if the company know how to share and feedback, it is very easy to stay in success. Why do we have this conclusion? That's take IBM and Apple computer for example. Ten years ago, the Apple computer had a leading position at the market than IBM. But, Apple computer do not want to share its hardware configuration and software system with the third party. It want to occupy the market by itself. Meanwhile, IBM computer share all its hardware configuration with other third party. So many third party would like to produce IBM computer because they can get returns from it. Although Apple computer had a high occupation at the

market at the beginning, it lost its occupation at last. The reason that IBM computer catch up with the Apple computer and win Apple computer is that IBM knows how to share the benefit with third party.

But, a few years later, the same test falling on IBM. This time, the competition happened between IBM OS/2 and Microsoft Windows software. The IBM lost the occupation at market because its OS/2 is not user friendly and is not very compatible with most of the computer. So, IBM failed.

Today, the story is going on, which is the competition between Microsoft and Netscape browser. However, so far, no one is the winner. But, we can sure the one who would like to share its benefit with most people will win the competition finally. But, will they know this key point? Or, will the history happen again?

Also, let's take the rank of the reputation of enterprises of 1998 for example. Last year AT&T laid off lots of employees to reduce its burden. But in return, its reputation fell down from rank 45 to rank 351. Although AT&T get some benefit from laid off the employees, they have to pay for the neglect of the benefit of the employees either. As a matter of fact, it do hurt the AT&T.

So far, we have seen lots of cases. Actually, all the cases show that the way of saying in success rely not only on the successive hard working, but also on the selfless interior. The more we can share our success with others, the more we can stay in success. It is true to both individual and company. Isn't it?

21世紀人類的新五項修練！

～金色蓮花佛學月刊・1998年2月號目錄

第一項修練 慈悲智慧

- 50 全部的信賴佛菩薩
- 68 修行人的備忘錄
- 69 迷失
- 70 清心小語

- 72 來自眾生心海的消息
- 73 如何運用零碎時間靜坐？
- 98 大般若經講記 校量功德品(八)



第二項修練 身體健康

- 22 新潮保健資訊站 素食與美國防癌守則
- 26 來一客世界美味素食 日式味噌香茄
黃正宗・黃連春



第三項修練 美麗容顏

- 30 按摩美顏法 按摩耳後、臉色怡人
- 31 觀想美容法 慈悲的微笑
- 32 靜坐的美容效果 雙盤的瘦腿功效

第四項修練 環境美學

- 6 創意拼盤
- 8 新春祈願文
- 12 李察基爾攝影展
- 34 流行佛品櫥窗 新天珠
- 36 用“心”聽音樂 鐵達尼號
- 38 封面故事 黃財神

- 40 周休二日何處去
- 48 新西遊記
- 78 寧靜之聲 感謝往昔戀人 王靜蓉
- 80 愛情婚姻向前行 陳世昌
- 94 小說 盡大地一切都是藥(二) 伊凡

第五項修練 世界宏觀

- 10 國際知音回響
- 18 時事 VS 佛法
- 46 全球寺廟網路遊
第一站：日本鎌倉圓覺寺
- 82 世界公民的佛教徒 學習德國人的精準
- 88 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(六)
- 106 佛學日文教室 靜坐是開智慧的良方(六)
譯／陳宗元
- 108 漢英對照～心經 無受想行識

特別專題～佛法與成功法則

- 52 你想成功嗎？
- 54 什麼是成功？
- 56 成功的好處是什麼？
- 58 如何才能成功？
——十大成功法則
- 64 如何保持成功？
——分享與回饋的持盈保泰妙計！
- 110 World Window(世界之窗)
如何保持成功？
How to keep staying in success?