

金色蓮花3

佛學月刊



特別專題

失戀的佛法藥方

～獻給有情人

永不褪色的智慧

世界公民的佛教徒

學習法國人的美學

～1998菩薩魅力新動向

流行佛品櫥窗

現在流行唐卡

～與最炫的神秘感共度世紀末

心靈趨勢探索

～解析國際書市

透露的訊息

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	

購 票

200元、300元、500元、800元、1000元
(凡購買團體票20張以上，及於87年1月31日以前預訂票者，另有優待)

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

悲喜交集

材質：金、銅、

純金：120公克

年代：1996

尺寸：96×71×275公分

〈作品小語〉

連續幾天的禪坐，

睜開眼睛時，

剎那間，契入宇宙萬物都是空的，

所有物象都是不實在的，

良久……良久……

感受那執著的苦，

眼淚不由自主的盈眶而出，

內心充滿悲憫與歡喜。

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 美術編輯／許瓊丹

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／權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

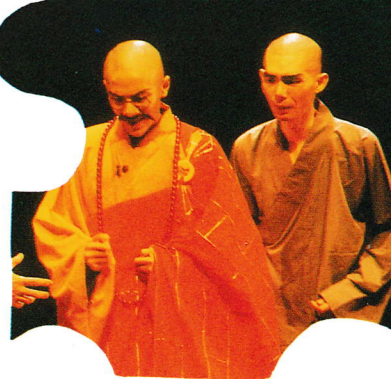
國內經銷／台祥圖書有限公司（新店市寶興路45巷3號2F TEL：917-3274）

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

▲三月十七日是太虛大師圓寂五十一周年，
又逢觀世音菩薩的生日，
緬懷大師廣大慈悲的胸懷，
彷彿觀音化身，令人如沐春風，
值此春回大地之際，
劇本「太虛大師」同時獻給讀者心靈的春天！



攝影／李士好

▲新的世代—腦子希奇古怪的新思想，
當新新人類遇到佛祖
他們談得來嗎？
請看「新新人類 vs 佛的對話」。

▲熙來攘往的生活步調，迫切需要
沈澱的心境，“地球心靈趨勢探索”
解析最新國際書市訊息，
帶領讀者與世界的寧靜一起成長。



攝影／周玉卿

▲談情說愛 需要智慧
遠離失戀 更需要智慧
藍藍的三月天裏“失戀的佛法藥方”，
獻給天下有情人永不褪色的智慧

▲伸展台上跑出西藏的喇嘛裝
聞名世界的拍賣會上十方諸佛來集
時代的嗅覺，前衛的觸角
流行佛品櫥窗告訴你：「現在流行唐卡」

▲美 是國際的語言
世界公民的佛教徒本期推薦讀者
「學習法國人的美學」

▲印度 一個令人鼻酸與心疼的土地
如此的困乏滄桑、寫盡濁世之苦，
但卻是偉大佛陀的誕生故鄉，
用心與足探訪佛陀的祖國系列之二
「知識之鄉—那爛陀」帶著讀者
重回歷史現場。



圖／中國時報提供

6 ▲金色蓮花表演坊第五號作品，
“維摩詰居士”台北首演甫落幕，
3月即將於新竹清華大學（3/21,3/22）
高雄中正文化中心（3/27,3/28）
巡迴演出，讀者千萬不要錯過
這齣繁複華麗的藝術盛宴唷！



攝影／波爾



甫獲金球獎以世紀船難為背景的 愛情史詩



緣起

電影史上耗資最貴的電影鐵達尼號，榮獲第五十五屆金球獎的四項大獎，最佳劇情，最佳導演，最佳配樂，最佳電影歌曲，這部電影除了讓人感動外，還可以從其中得到許多的學習。

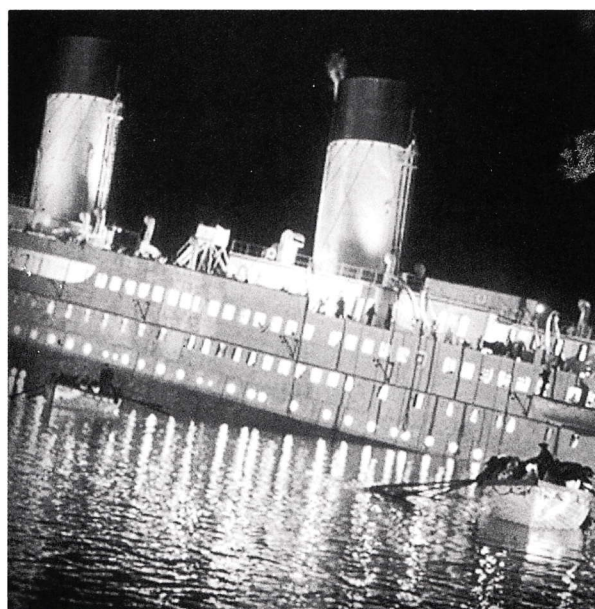
碼頭上人聲鼎沸，一位英國的富家千金從轎車上下來，走進鐵達尼號。另外一邊的酒館裡，一個窮小子用撲克牌贏得了鐵達尼號的船票。本世紀最大的船難，以一對身份懸殊的情侶為主軸，譜成了一首悲壯的愛情史詩。

故事情節

一羣尋寶客在找尋沈船鐵達尼號上的鑽石，卻意外地在船上的保險櫃中發現了一張戴著該鑽石的畫像，透過電視

，畫像中的女主角蘿絲·卡伯特到尋寶船上描述當年鐵達尼號沈沒的情況，以及她與青年傑克之間的故事。透過海中的殘骸與蘿絲腦海中的片段回憶將觀眾帶回鐵達尼號啟航時的盛況。蘿絲當年17歲隨母親及未婚夫搭乘鐵達尼號到美國完婚。傑克則是一個窮畫家，在酒館用撲克牌贏得船票後，搭上鐵達尼號欲回美國。在一場宴會中，蘿絲對上流社會中的生活型態感到厭煩，卻又無力擺脫，遂萌生輕生的想法，在船尾欲跳海時，為傑克所救。傑克的幽默，風趣，使蘿絲印象深刻，並在鐵達尼號沈沒的當天，兩人相約私奔。當晚，鐵達尼號撞到冰山，而在一小時內沈沒，由於救生艇數量有限，只有700餘人獲救，其餘一千三百餘人不是隨船沈入大西洋，即是凍死於冰冷的海水裡。傑克將蘿絲救起後，也逐漸凍死在冰冷的海水裡。

鐵達尼號



報導／陳子帆
圖片提供／二十世紀福斯公司
版面創意／子帆
完稿／Larry

思考主題

導演利用愛情故事將本世紀最大的船難變成了文藝片的舞台，藉著場景的烘托，以及感人的配樂，使本片有別於一般的災難片。在船難發生後，大家爭相要搶搭救生艇，有的人只顧自己要逃生，不惜犧牲別人，有的人忘記自己的安危，只是一心的幫助別人，有的人等待命運的安排。在這生死的關頭，真是人性的一大考驗。當船慢慢下沉時，沒搭上救生艇的人，雖然知道自己難逃一死，但還是拼命掙扎。人如果離開了修行，就像坐在一艘即將沈沒的船上，不論如何掙扎，終究要沈浸於這生死苦海中。

佛法觀點

其實，生命真的是很無常的，這兩千多位乘客高高興興的搭上當時全世界最大的遊輪，誰知道最後會葬身海底。

生命中很多的事件也是這樣，每一次的相聚，都可能是最後一次，每一個因緣都可能是生命中僅有的一次，我們常常把希望寄託在明天，可是真的有明天嗎？這樣的說法似乎有些悲觀，但是也是事實，所以今天的事情就今天完成，今天的缺點就今天改正，明天可能是遙不可及的，或者在我們能控制的範圍之外。如果每一次的因緣都當作是最後一次，也許就能以更珍惜的心情來對待。

一部電影七嘴八舌

- 因為只顧慮自己而自私的活下來的人，將一輩子在良心的譴責中度過。
- 男主角對女主角這樣無私的付出，原來男女之間除了感覺之外，也可以有這種無私的愛。
- 在生死關頭，是人性的一大考驗。

這個人間 是我們的終身學校

時事

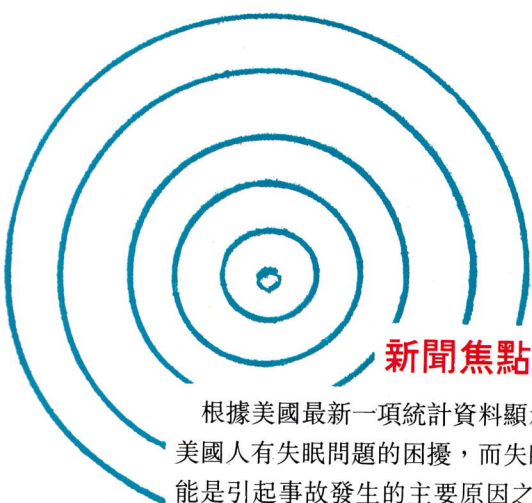
VS.

佛法

新聞焦點 ←……………→ 佛法觀點

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

文／連柱
版面創意／心怡
完稿／Kerry



新聞焦點

佛法觀點

根據美國最新一項統計資料顯示，約有七千萬的美國人有失眠問題的困擾，而失眠帶來的影響，可能是引起事故發生的主要原因之一。像在 1986 年挑戰者號的爆炸事件、美國三哩島的核電廠事變等，這些其實都可以避免，甚至如果一般人都能得到充足的睡眠，每年大約有十萬起的車禍可以避免。為解決失眠的問題，美國每年花在睡眠輔助用品上，就高達 25 億美元。

現代人的許多疾病，其根源大多來自緊張、壓力與執著。但人們總忽略了這幾項因素，而急於從外在的藥物與工具，尋求解決之道。事實上，如果從自己改變起，許多的問題是很容易迎刃而解的。以靜坐而言，就是調和緊張、壓力與執著的很好方法，因為靜坐具有自我調整的效益，當一個人身體放的很鬆、呼吸調的很柔、心保持無念的靜坐時，身體新陳代謝的機能便很容易的進行，來自內在的緊張、壓力與執著也能在放下與放鬆的狀態下慢慢的紓解開來。只要經過持續的練習，便能對身體起很大的改善。

圖／台灣高山風情 王古山攝影展（87・2/17～2/26） 爵士藝廊提供

新聞焦點

佛法觀點

畢生造完兩百二十八座橋樑的嘉義行善團團長何明德，昨天晚上因為肝病，在嘉義市的家中過世，享年七十七歲，何明德一生造橋鋪路，也因此曾經獲得相當於諾貝爾獎的菲律賓麥格塞塞獎。

善是一種美德，形於外是一種行動，也就是行善；形於內是一種慈悲，也就是善良。外在的行善，能感召福報與善緣；內在的善良，則能度過重重的考驗與困境。善良的人，會感召別人對他的好，更會感召佛菩薩的加持與龍天護法的護持，所以自然容易很快的度過許許多多的不如意。可以說，善良的人，是個會體諒別人的人，比較容易快樂，比較不會有煩惱，所以是個幸福的人。因此佛法強調「諸惡莫做，眾善奉行」，其實就是提供了人們幸福快樂的禮物與法寶。

新聞焦點

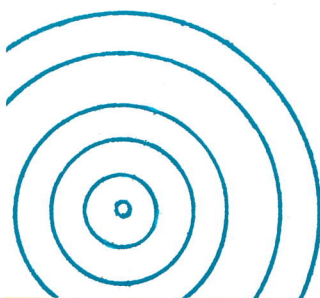


佛法觀點

在競爭激烈的商業市場中，想要贏得一席之地並非簡單的事，尤其如果無自知之明，是很容易被市場淘汰。以運動鞋的市場而言，美國耐吉球鞋可以說是箇中翹楚。但，耐吉的銷售量，在過去一年裡下滑將近一半。歸究其原因，問題竟然是出在廣告的廣告詞。耐吉球鞋有一句很有名的廣告詞：「做就是了」（Just do it）。但就是這句略帶強悍的廣告詞出了問題，造成耐吉的銷售業績，在過去一年來下滑不少。所以耐吉行銷部門，將廣告詞改為較為溫和的「我可以」（I can），用以挽回銷售量。耐吉行銷部門發現，出現在媒體中太過強悍的廣告詞，反而會適得其反，普遍不能贏得消費者的認同與接受。事實上，不僅耐吉球鞋有廣告行銷的修辭學困援，著名的電腦微軟公司以及美國電話及電報公司（AT&T），都面臨類似的問題，因此廣告上的修辭學如沒有修好，一個產品在市場中的勝敗與否往往深受影響。



圖／法國觀光局提供



圖／法國觀光局提供

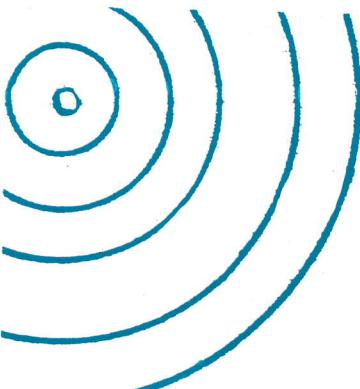
新聞焦點



佛法觀點

位於永的中華基督教會慈光堂二月初邀請一位來自美國的女信徒馬利·巴斯特在國內各教會見證她 40 天的地獄之旅。馬利·巴斯特是在 22 年前一次連續禱告中見到主耶穌，耶穌除要她把此神蹟告訴世人，並連續 40 天帶她造訪地獄。當時，她的靈魂離開禱告室，升上天空，並看到地球上許多漏斗型的突出不斷的旋轉著，耶穌告訴她那些突出就是進入地獄的通道。據馬利·巴斯特所述，地獄充滿惡臭，每一個區域都有極端恐怖的景象與受難的靈魂。

「隨其心淨，則國土淨」，天堂與地獄；上升與下墮；美與醜；好與壞；愛與恨；是與非；受辱或不受辱，皆存乎一心。故所謂「一念決定升墮」也在於此。



RECIPE 食譜

家常素菜

素火腿香卷羹

DIY

廚藝演出：黃正宗、黃連春

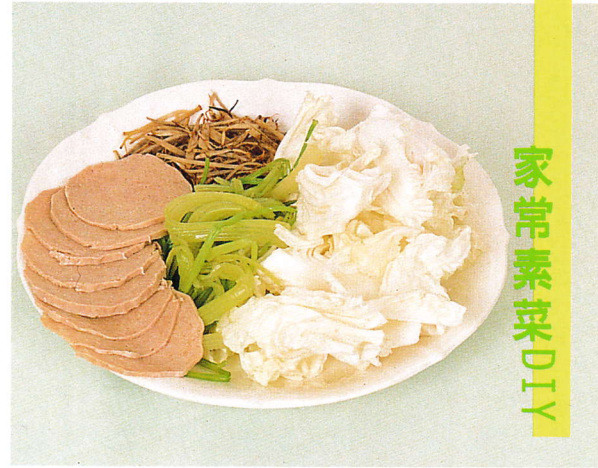
攝影：王秀珍 彭維廷

版面創意：黃連春

完稿：Ni Co



作法：



1. 大白菜撕塊狀，牛蒡炒過，芹菜熱水燙過再以冷水冷卻。



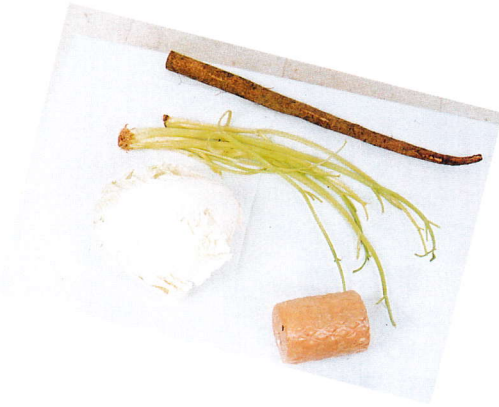
2. 以素火腿包住牛蒡，再以芹菜綁住



3. 水滾，加進醬油、鹽、糖、大白菜以太白粉勾芡
4. 起鍋前，淋些白醋，白胡椒粉，香油即可

材料：

- 素火腿 6片
- 大白菜 半顆
- 芹菜 6小條
- 牛蒡 1小截



調味料：

- 鹽、糖 適量
- 胡椒粉 適量
- 香油 適量
- 白醋 適量
- 醬油 適量
- 太白粉 適量



饕家鑑賞：

■哇！原來素食也可以這麼好吃啊！

■什麼！要我鑑賞這道菜？！再給我一碗，再來……最後一碗……我就快吃出箇中妙味了……什麼！已經沒了！不是還有一鍋嗎？！

■濃濃的羹、香香的捲、熱熱的心、暖暖的沁入心中！

美味小祕訣：

白醋、胡椒粉和香油，食用前再添加進去，別有一番不同的口味。

以手熱敷雙眼，改善黑眼圈

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／賴信仲

(一) 方法

雙掌互相搓熱，互搓36下，然後覆蓋在雙眼上。

(二) 功效

能夠藉著身體最自然的溫度，以完全沒有副作用的方式，促進眼部的血液循環，改善黑眼圈或眼袋。

(三) 溫柔的叮嚀

一天可作二次，即晨起梳洗完及睡前，即有很好的效果；如果想加強效果，也可想到就作。

(四) 動作示範



〈美容專欄小語：〉

在生活中，讓美容與修行結合，可謂“一舉兩得、內外雙美”



美如觀音

文／愛人愛己
示範／張寶桂
版面創意／逸華
完稿／Nancy
背景陳設／賴信仲

(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)觀音最美

因為觀音是最慈悲的人
所以是最美麗的人
每一部份都透露
慈悲的光輝與美感
所以常常觀想
自己美如觀音
在“心念即真實”
的修行理念下
漸漸也會越來越美

(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。



目前最受佛子們歡迎的是什麼？
讓我們打開這扇櫥窗看看！



◀ 阿悉多尊者和因加悉尊者

流行佛品櫥窗

現在流行——唐卡

報導／孔繁嘉
圖片提供／中國時報
版面創意／Tady
完稿／Tom

一、西藏風颳向全球

近年來，在世界藝術市場經久不褪的西藏風，在台灣有愈燒愈熱的趨勢。

慈悲與智慧藏傳佛教藝術大展，自元月起，在台北國父紀念館為期二個月長期展出，再次帶動西藏文物的風潮。

據經營一家畫廊的業者表示，他原先擁有一批唐卡，從幾萬元到數

十萬不等，便在這股熱沛中被搶購一空。事實上，不僅在台灣大量浮現出西藏藝術品的支持者，在歐美，原先一直有固定的支持者外，近十年來，更是愈演愈熱，儼然成為藝術市場的主流。蘇富比拍賣公司自六〇年代開始拍賣西藏文物，紐約自八〇年代起也開始有了西藏文物的交易拍賣。

在英國倫敦經營西藏文物的羅西

（Rossi）家族，更有長達二十五年的經營歷史，目前已是第二代的經營者。

二、西藏文物的流行主角——唐卡

台灣藝術市場中，目前最流行的西藏文物，包括鑲金銅佛像、唐卡、法器、護經板等，其中唐卡（Thanga）是備受矚目的藝術新貴。



▲多聞天王

因為它最能代表藏傳佛教特有的藝術形式。原先唐卡的初期發展，是以筆繪為主的西藏繪畫，但以之為定義，就是一種誤解。因為隨後發展出版印、繡絲、刺繡、織錦、貼花等樣式，也是唐卡多元的形式之一，所以名之「唐卡」而不叫西藏繪畫，却是取其獨一無二的特色。

三、唐卡的起源

唐卡藝術的開端，可追溯至西元七世紀吐蕃王朝，藏王松贊干布的時代的宗教壁畫，後來演變為唐卡，以便於收掛。

英國學者邁克爾·德利研究認為：「早期的藏族僧人，和整個藏民族一樣，都是游牧部落的游僧，所有的寺廟也都游牧變動地點，因而唐卡，一種可以轉動的佛像就應運而生」。

四、收藏唐卡的社會菁英

在台灣收藏唐卡的人，大致可分為兩類，第一種是以宗教信仰為導向，第二種是作為藝術品而收藏。不管是何種因素，收藏唐卡的人大部分是屬於社會的中堅分子，除了有興趣了解之外，還要有能力與資源，進行唐卡的研究與購買。因為台灣有關唐卡乃至西藏文物的研究出版，都比不上美、法、德等國的步伐，所以，外語能力是研究唐卡

的必備工具。

西方早在1950年代，就有學者開始了西藏文物研究。1960年代歐美國家嬉皮主義，盛行於年輕的一代，而這些嬉皮除了高倡和平、愛與理想外，也十分熱衷赴西藏、尼泊爾等藏傳佛教地區研習密宗，在當地的實際生活中體驗佛法哲理。

這批嬉皮份子之中，不少是知識分子，經過20多年的世代交替已是社會中堅，也成為歐美目前這股西藏風的主要支持者。

五、唐卡的市場定位

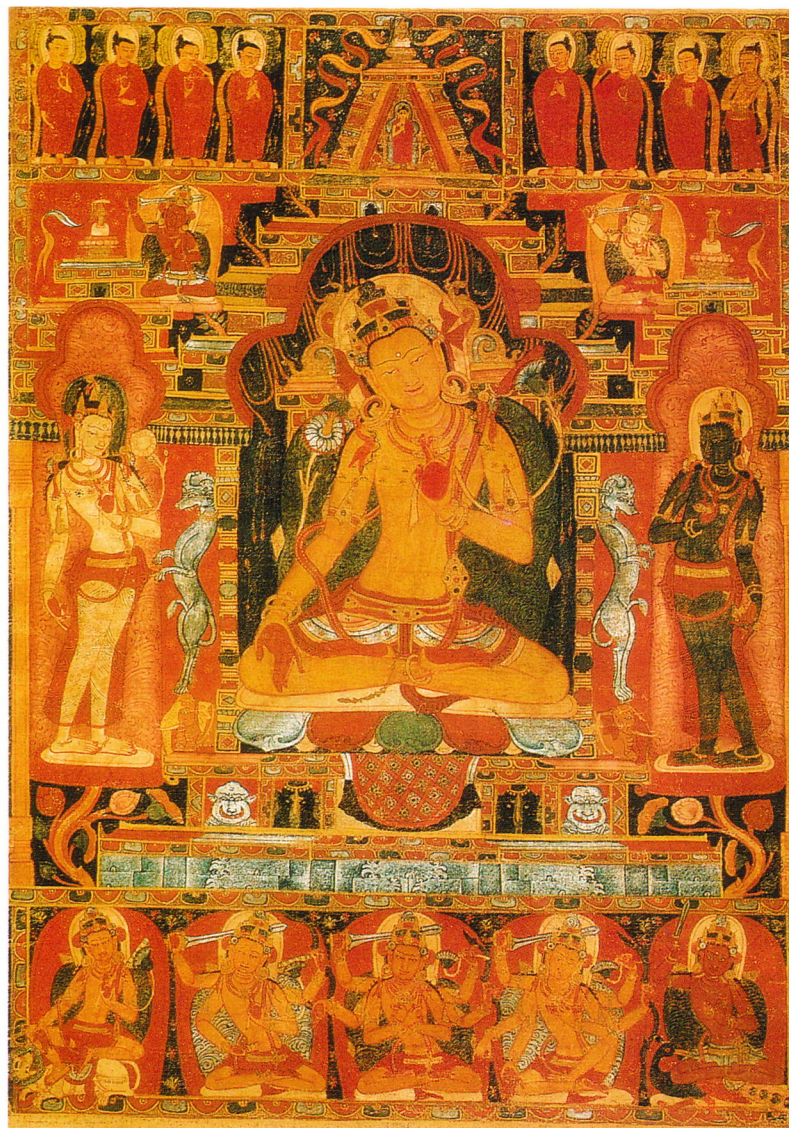
色彩華麗的西藏唐卡，因當地特有的礦物顏料，色彩可經久不褪，在圖案的設計上，有歷久彌新的幾何畫面與現代感，非常適合現代的家具搭配與室內設計。

在價格上，唐卡與其他藝術品油畫，古書畫、或雕塑都明顯的合理，同樣一件十三世紀的作品，唐卡的價位仍屬較低。

具有市場的競爭優勢的另一點是，唐卡等西藏文物是近十年來才有的熱潮，仍有許多高檔貨機會，不像其他藝術品在存在市場已久，好貨已難獲取。從這股唐卡藝術的風潮來看，佛法已透過藝術無國界的力量，成為西方人眼中「正統的」宗教與新一代知識分子的身分象徵了！



▲密集金剛三十二尊曼荼羅



►文殊菩薩

閃著金絮的樂音 ～拈花觀音

情報員／李銘泰
版面創意／Piky
完稿／Anny
圖／風潮唱片提供

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



用心聽音樂

誠如本專輯所表達的創作意念：「在這擾動的紅塵中，我們需要一些清心的樂音。然而要讓大眾能夠輕易地朗朗上口，玩味再三的，那非屬民謠不可了。因為民謠可以說是民衆智慧的結晶，並且最富表現民族文化的生命力的東西，幾千年來，民謠一直緊密地伴隨著民衆，表達他們的思想與情感，也反映了民間現實生活與精神。

民謠與各種社會活動緊密相聯。在不同的自然條件及生活方式的影響下，民謠形成了體裁型式，風格色彩及表現手段的豐富性和多樣性。從題材內容來看，大致分成：反映社會生活的、反映愛情婚姻的、反映日常生活的、歌唱傳說故事及景物古迹等。從體裁形式來看則分為號子、山歌、小調、風俗、儀式歌曲等。

民謠有三個基本特徵：(1)民謠與民衆的



社會生活有著最直接、最緊密的聯繫，它真實地反映民衆的思想、感情和願望。(2)民謠是經過長期而廣泛的民衆即興編作，口頭傳唱而形成發展起來的，它的創作過程總是和實用功能結合在一起。(3)民謠的音樂形成具有簡明樸實、平易近人、生動活靈的特徵。

我想，也就是因為民謠的藝術形式最接近自然形態，而且大多無固定型式處在變化之中，保持著濃郁的鄉土氣息和地方色彩，保持著清新、純真、直率樸實的格調，也許就是製作人啞行所要借用的。而提到啞行，本名范李彬的他，現在是國立藝術學院音樂研究所研究生，據說在每次的正式錄音前，都會先到錄音室打坐，以利融入這無邊的廣大，使得身、口、意，能融為一體，可知他對每次的錄製都期望能

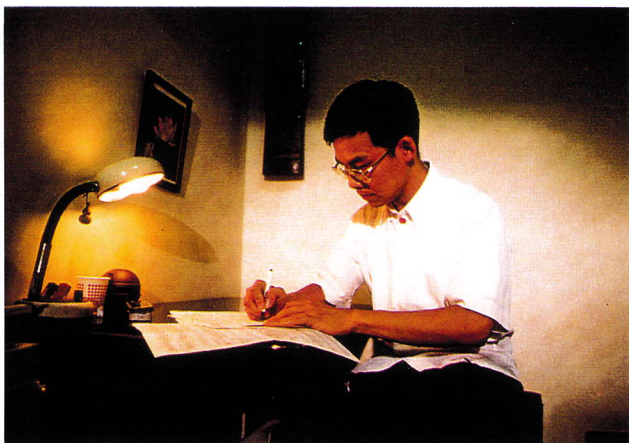
有最完美的演出。

耳朵的享受過程

- A 耳朵：**太佩服啞行了，編曲的功力真是令人讚歎！
- B 耳朵：**借由民謠茉莉花太湖船的旋律，更能烘托觀音聖號帶給我們的寧靜。
- C 耳朵：**好聽，好聽，可以一聽再聽。
- D 耳朵：**搭載觀音聖號的民謠，有了更新的生命了。
- E 耳朵：**悠揚肅穆的音符，可以感知大家的用心。

從佛法傾聽的角度

藉由清雅的旋律加上啞行樸實虔敬的唱腔，讓我們在樂音中，再去細細體會觀音菩薩大慈大悲乘願來生娑婆世界的偉大情操，也感受到佛法的浩瀚。記得香積佛土的香積佛嗎？他只要放出無量無邊的香氣，就能令衆生遵守清淨的律行，也就是說佛法的八萬四千法門，是針對衆生不同的根器，而給予適當的教法，那麼我們是否也應該學習著接受每個現在的狀態，不管是在順境或是在逆境，因為這不過是一種考驗，一種不同的教法罷了，不是嗎？！



新新人類 vs 佛的對話



幸福的孩子

攝影／謝震隆

孩子／黃正宗

有很多的人都說我很幸福，
我都會問他們，為什麼呢？
他們都會講說這麼年輕就能夠接觸到佛法，
所以我很幸福。
起初，我不以為意，也不覺得這有什麼好幸福的，
就在學佛越來越深的時後，
突然發覺！
原來佛法是這麼的豐富和活潑，
而且對於生活還有莫大的幫助和深刻的了解。
如果生命之中缺少了佛法，那就真的十分可惜，
我真是個幸福的小孩。

維摩詰居士

文／編輯部
版面創意／Nancy
完稿／Mary

一、典故：

《維摩詰經》被公認是有濃厚小說、戲劇意味的文學式佛教經典。胡適曾說：「《維摩詰經》為大乘佛典中的一部最有文學趣味的小說，鳩摩羅什的譯筆又十分暢達，所以這部書漸漸成為中古時代最流行、最有勢力的書。美術家用這故事作壁畫；詩人文人用這故事作典故……」。

可見《維摩詰經》是一部相當具有文學與藝術性質的作品。經中諸多文句更為我國文學創造所引用，例如，天女散花、辯才無礙、不二法門、不可思議、方便、清淨等。

一、故事內容

金色蓮花第五號作品「維摩詰居士」即是根據《維摩詰經》所編寫出來的一齣不一樣的舞台劇。內容敘述劇中主人翁維摩詰居士，如何以遊戲三昧的人生態度與超然無礙的智慧，自在穿梭於入世與出世的各種場合當中，並從最本質的部分開示眾生真正利益自己，也利益別人的圓融智慧。



劇中的維摩詰居士是一位資財無量的大富豪，從外相上是怎麼也看不出他有何高深的地方，但事實上他「雖處居家不著三界，

示有妻子常修梵行，

現有着屬常樂遠離，

雖服寶飾而以相好嚴身，

雖復飲食而以禪味為味」，因此整個《維摩詰經》以及「維摩詰居士」劇所要傳達的重點是：外相是不可靠的，唯一真正真實的是，內在那顆明明白白、清清楚楚的心，因此整齣戲除了具有文學趣味性外，也充滿了佛法的智慧內涵。

三、美學風格

「維摩詰居士」劇不一樣的地方在於，將帶引觀眾回到 2500年前的印度，從當時的現場去享受一場具有文學、美學與佛學結合的舞台表演，並且去親身參與維摩詰居士與佛陀十大弟子、天帝釋、魔王、菩薩間的各種你來我往、犀利幽默、一語雙關的智慧對話。看究竟維摩詰居士是如何以一位在家居士的身份，讓個個與他交鋒的佛陀十大弟子、天帝釋、魔王、菩薩等心服口服，無言與對。同時讓觀眾將當時的對話投射到現實生活當中，讓觀眾從中去學得自在無礙的智慧不二法門。

四、維摩詰居士法相：

敦煌壁畫中，維摩詰居士已被中國的畫匠改籍歸化為中國人，所以中國歷代以來，乃至日本京都保留的維摩詰畫像，都是中國造型。這次本刊特地還維摩詰居士的本來面目，以紙雕做了一個維摩詰的印度造型，神態瀟灑俊逸，非常符合其在經典中所呈現的智慧、自在與思敏辯銳的氣質。☺



▲維摩詰居士說法



▶魔王

五、維摩詰經修持法

一、禮讚

長者維摩詰
金粟如來化身
以方便身現有疾
因疾應說法
明衆生諸根利鈍
顯威儀心如大海
遊戲神通辯無礙
南無維摩詰居士

二、供養

1. 五杯水
2. 五種水果
3. 五碗飯
4. 二十五朵香花水
5. 五種菜

三、懺悔（一〇八遍）

八句懺悔文

四、誦經（一遍）

維摩詰所說經

五、持名（五分鐘）

南無維摩詰居士

六、觀想

全身如透明水晶

七、感恩

感恩龍天護法
感恩諸佛菩薩
感恩維摩詰居士
感恩文殊師利菩薩
感恩本師釋迦牟尼佛

八、回向

稽首住於不共法
稽首一切大導師
稽首已到於彼岸
稽首能度諸世間
稽首永離生死道
稽首如空無所依

（錄自維摩詰所說經）



太虛大師 (六)

——編劇／金色蓮花——

——攝影／李士好——

第22場：新思潮的洗禮

景：藏經閣

人：太虛、華山

太虛坐桌前，桌上堆滿一落又一落的書，太虛看著，非常聚精會神，又顯得津津有味。

華山入

華山：「小法師，我又來啦！」

太虛起身致意

太虛：「華山師！」

華山：「小法師，我們倆已經往來筆戰十數萬言。看了這些書，你是否改弦易轍啦？」

太虛賣關子的笑笑

太虛：「酒逢知己千杯少！其實，我真想繼續跟你辯論下去。不過，我是一個膺服真理的人。」

太虛向華山一抱拳，表示謝意，然後指向桌上的書堆

太虛：「康有為大同書、梁啟超新民說，章炳麟告佛弟子書、嚴復天演論，寫得真是鏗鏘有力，擲地有聲。」

太虛拿起桌上之「仁學」

「尤其是譚嗣同的『仁學』，真是叫我愛不釋手啊！」

華山聞言大樂，高興的抱住太虛

華山：「我的小兄弟，你終於開竅啦！」

太虛點點頭，繼續發表心得

太虛：「譚嗣同實在是位學貫古今中外，又能融會貫通的奇才。」

華山：「是啊！他十三歲就寫過這樣的對聯：

除夕月無光，點一盞燈替乾坤生色！

今朝雷未動，擊三通鼓代天地揚威！」

太虛也書興大發

太虛：「的確是個人才！書名是仁學，卻巧妙的將耶穌教、儒家、佛教及西洋科學融匯於一爐，例如他談到日新又新時，提到孔子說：『改過』，佛說：『懺悔』，耶穌說：『認罪』。」



華山：「是啊！所以日新又新，他是主張變法的啊！」

太虛有些興奮

太虛：「還有一段，真是一語驚醒夢中人，點燃了我願以佛學救世的熱情啊！」

華山有興趣聽

華山：「噢？」

太虛現出剛毅勇猛的神情

太虛：「他說——積極的悲天憫人，服務人羣，何止耶穌教，儒家不也說：『為往聖繼絕學，為萬世開太平』，佛教更以勇猛、大無畏、大雄大力來說明菩薩大丈夫發願度盡一切眾生的震動奮厲與雄強剛猛。」

華山高興而感動，有力量的說

華山：「太好了！我的小兄弟！新思潮已經在你身上顯現了影響力。譚嗣同雖然已經被腐敗的滿清砍頭，但是在追求真理的這條路上，還是會有絡繹不絕的渴慕者與實踐者。」

二人四手有力的相握，真情流露，四目交接，充滿了愛智者與度人大悲的光輝。

過場：清兵巡邏

第23場：識革命僧人——棲雲

景：九華寺

人：樊老、棲雲、太虛

樊老、棲雲坐

棲雲：「我這次回國，是跟我的朋友徐錫麟和秋瑾一起回來的，我希望能在此掛單。」

樊老：「好幾年不見了，你還是這樣的放不下世法嗎？唉——我們出家人最好還是不要涉入世俗太深。」

棲雲笑笑，不置可否。

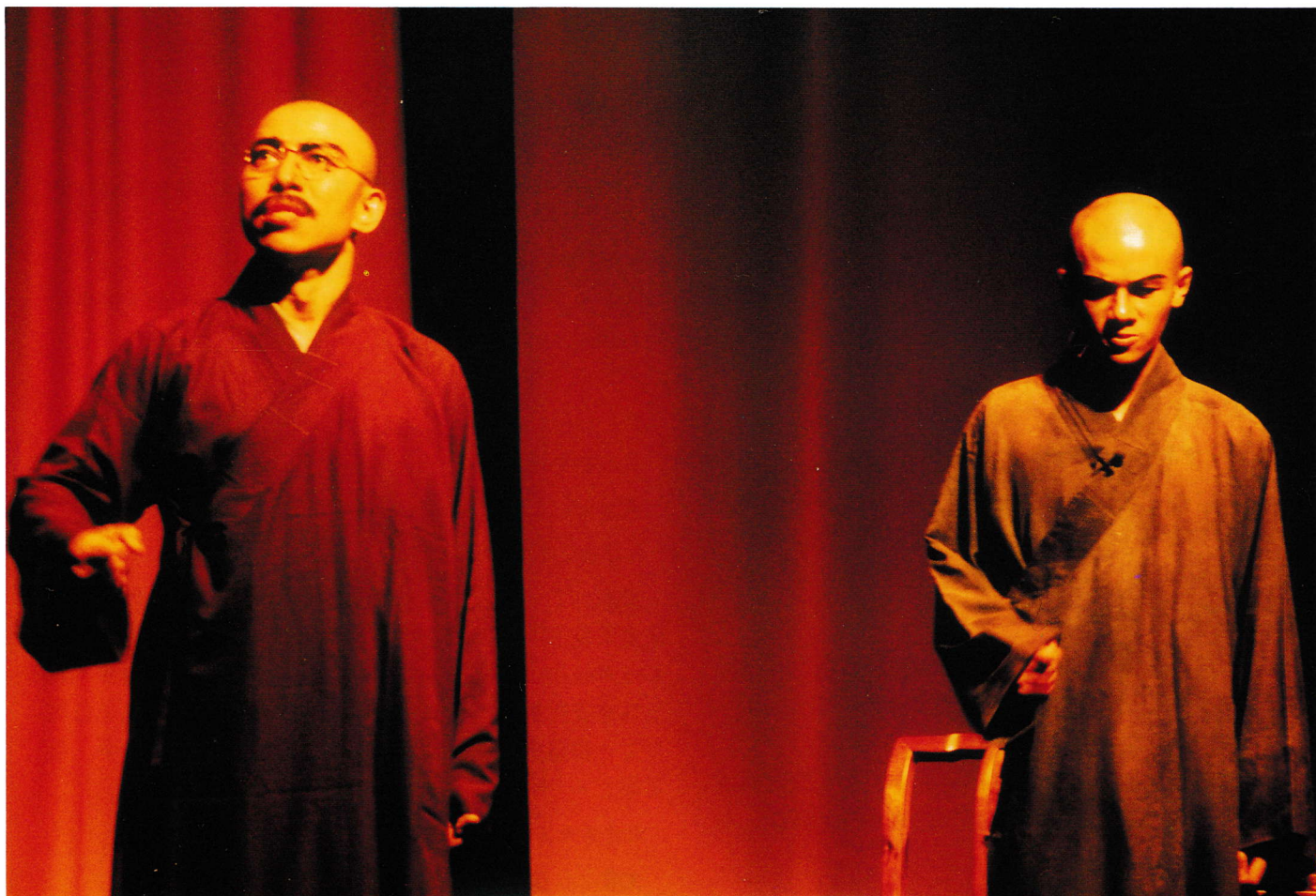
太虛入，向樊老行禮

太虛：「太虛向樊老您請安。」

樊老一見太虛，就眉開眼笑

樊老：「乖孩子，你來啦！在西方寺閱藏如何啊？」

太虛：「孩兒對大般若經有甚深的體悟。」



樊老：「 噫！好！真是個好孩子。噢！對了，爲你介紹一下，這是剛從日本回來的棲雲。」

太虛對棲雲致意

太虛：「 棲雲師！」

棲雲：「 噢！原來你就是大家口中樊老的寶貝徒弟太虛啊！」

太虛（謙稱）：「 那裡，大家起開隨便說說的。」

樊老起身

樊老：「 我要進去休息一會，你們慢慢聊吧！太虛，你就多住幾天再走吧！」

太虛：「 是。」

二人起身送樊老

太虛好奇的問

太虛：「 日本是不是真的很進步？」

棲雲：「 是啊！人家經過明治維新，已經全部向西方看齊，那像我們中國食古不化，老朽至極。」

太虛：「 中國的傳統，還是有不錯的地方啊！」

棲雲：「 人是要認清現實的，如果列強都已經欺負到你頭上來了，再不革命，就是禍國殃民。」

太虛有點被嚇到

太虛：「 革……革命？」

棲雲：「 是啊！我在日本已經受到孫逸仙先生的感召，參加了同盟會。」

太虛：「 什麼？我們出家人也可以這樣嗎？」

太虛：「 我開始好奇了，請問——你到底是出家人？還是革命黨人？」

棲雲起身，目光望向遠方，有些激昂、有些滄桑

棲雲：「 我只知道，我生在一個動盪的時代；我只知道，我有一腔理想；我只知道，時代會對人產生影響的。」

太虛點點頭

太虛：「 也許——我懂了。」

棲雲從行囊中取出一疊報紙文章

棲雲：「 這些有空你可以研究研究——章太炎的民報、梁啟超的新民叢報、還有鄒容的革命軍，一定會讓你大開眼界的！」

太虛接過，顯得相當有興趣。

棲雲：「 另外，我提供你一個非常珍貴的消息，就是楊仁山居士要在南京創辦祇恒精舍，講授佛學。」

太虛：「 你消息怎麼這麼靈通？」

棲雲：「 因為楊仁山居士也曾到過日本，而且這次與我同船回國的人當中，就有人是專程爲此回來的。所以，我勸你要把握這次機緣喲！」

太虛：「 噢?!我倒要慎重考慮看看！」



棲雲有事欲離，向太虛一抱拳

棲雲：「 小兄弟，與你真是一見如故，咱們後會有期!!」

太虛：「 是的，後會有期！」

第24場：就讀南京祇恒精舍

景：祇恒精舍教室

人：楊仁山、學生7人、太虛

楊仁山：「 今天的楞嚴經就講到這，下堂課由蘇曼殊講授英文，最後我來點一下名。」

被叫到者皆回：「 有」

「 歐陽竟無、梅光羲、邱晞明、仁山師、智光師、開悟師、悲敏師、太虛師。」

「 好！下課！」

衆生散

某生拿封信給太虛

某生：「 太虛師，有你的信。」

太虛邊走邊看。

棲雲OS：「 太虛小兄弟：你到楊仁山處就讀，轉眼已半年多未見了。我將前往廣州辦僧教育會，我深覺你是一位不可多得的文字宣傳人才，在此誠懇力邀你一同前往，我已爲你安排好廣州白雲山雙溪寺的住處。愚兄淺見是自度可告一段落，度人可大力開展。祝 以衆生事爲己事 棲雲敬上。」

太虛眼光望向遠方，自言自語

太虛：「 廣州、白雲山、雙溪寺?!」

第25場：參加秘密集會

景：某茶館

人：革命黨人數人、棲雲、太虛

音樂：廣東大戲的聲音，由強漸弱

革命黨人多位，正在舉行集會，大家輪流發言。

某甲（廣東話）：「人爲刀俎，我爲魚肉；是可忍，孰不可忍？」

某乙：「曾幾何時，中國的知識份子已經開始到日本留學，老朽的中國，再不革命，就要禍延子孫啦！」

某丙：「人家日本經過明治維新，上下一起努力，不過數十年就強大起來。而看看我們中國吧！戊戌變法，六君子人頭落地，就是血的證明。清廷不會改變的，一定要推翻這樣的政府，人民才有希望！」

有人附和

某丁：「對！幫助昏庸無能的政府，就是愚忠，就是背叛人民！」

棲雲帶太虛入，向大家介紹

棲雲：「我帶一位新朋友給大家認識，就是這位太虛法師。」

大家鼓掌，說

衆人：「歡迎！！」

繼續有人發言，慷慨激昂

某戊：「喪權辱國的事已經罄竹難書，再不澈底革命，我們就要亡國亡民了！」

許多人附和

衆人：「對！對！」

又有人站起發言慷慨激昂

某己：「一八七九年，與俄國訂伊犁條約；一八八五年，與日本訂天津條約；一八八六年，與英國訂緬甸條約；一八九四年，與日本訂馬關條約；一九〇二年，與八國訂辛丑條約，不是割地就是賠款。曾幾何時，中國的歷史已經沾滿了外辱不斷的斑斑血淚啊！」

某甲：「在自己中國的內海，竟然還要接受日本兵的檢查；這就等於別人到你家，你上廁所還得經過他的批准才行！」

有人激動的叫道

某庚：「一定要推翻這樣的政府，人民才有希望！」

羣情慷慨激奮，呼口號

衆人：「我們要打倒滿清救中國，拋頭顱、洒熱血，在所不惜！」

太虛也舉起了手，跟著大聲的呼喊。

過場：清兵押解黨人 ㊟

——待續——



新西遊記 New Journey to the West

將修行成爲自然的習性

什麼是真修行呢？

就是能夠擺脫習性、業力的束縛

把正確的修行習慣

成爲自然而然的生活方式、思想觀念



圖・文／吳振文
版面創意／詹美娟
完稿／Jane



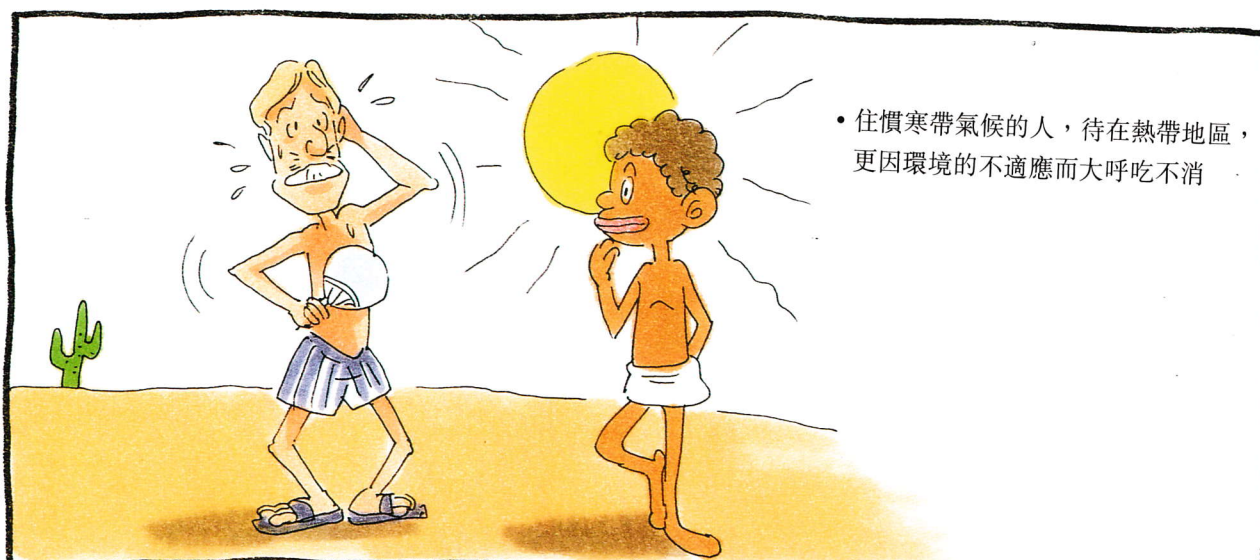
• 候鳥逢冬向南飛



• 師父！
此話是否有其
特殊含意呢



• 此言謂習性自然天成



• 住慣寒帶氣候的人，待在熱帶地區，更因環境的不適應而大呼吃不消



• 而回到熟悉的環境，則又顯得意氣風發



• 修行便是要擺脫不良習性的束縛



• 當原本是不自然的修行習慣，成為自然而然後，就是真修行了。

佛法真是高明!!

修行心語

傳承

文／智慧
攝影／倪紀雄
版面創意／Anny
完稿／Anny

當菩薩的心

充滿了慈悲

慈悲充滿到

可以降伏磨軍時

這個菩薩

必定成道





這樣的菩薩
已經得到了無上的傳承
直接從本師釋迦牟尼佛的心
接續了燈火
所以
完整的慈悲
是最最珍貴的
——傳承

失戀的佛法藥方

專題製作小組／石連柱・蔡素玉・陳子帆

版面創意／BEAUTY GROUP

圖／法國觀光局提供

許許多多說也說不完，道也道不盡的

失戀傷痛故事

總在天涯海角邊傾吐著

多情總為無情惱

失戀

這道兩性學習的習題

總不斷的考著許許多多的男男女女

但多情是否真包含了愛人愛己的真多情？

三月

春回大地的日子 樹梢的枝芽

在暖陽的輕拂下 從刺冷的霜冬中

正漸漸的探出頭來 綠油油的大地景色

就在不遠的前方

且讓我們以同等的心來為失戀這件刻骨銘心的傷痛把脈

從失戀的受傷、痊癒、昇華三部曲

以兼顧世法與出世法的角度

為失戀的傷痛開出佛法的藥方

學習正確的男女之愛

第一部曲：失戀

主題一：我失戀了?!

主題二：我為什麼這麼痛苦？

第二部曲：痊癒

主題三：我該如何離開痛苦？

主題四：從這感情的創痛，我學到了甚麼？

第三部曲：昇華

主題五：愛情到底是甚麼？

主題六：正確的愛！



攝影／謝展隆

主題一

天啊！怎麼會這樣呢？

我失戀了？！

文／張世傑

版面創意／連柱・素玉・子帆

完稿／Vivienne

失戀是一件令人悲痛的事情，
一般人在失戀的時候往往陷於消沈、自憐、自卑、憤怒中，
如果沒有正念指引，
往往要沈溺在憂傷淒美的心境，好久仍難以平復。



圖片提供／法國觀光局

天啊！我失戀了！為什麼？

——「你為什麼今天遇到我沒有笑？」我知道了，就是這樣！你已經開始討厭我，雖然你不知道我喜歡你，但我已經失戀了，胸口一陣陣隱痛不止，你給我下了一個魔咒，讓我跌入黑色深淵，永不見天日，你是我最愛卻又傷我最深的人啊！

——「對不起！我們只能維持一個普通朋友的关系！」什麼？普通朋友？你乾脆直截了當的說分手吧！我失戀了！千真萬確，

為什麼？為什麼我那麼那麼的愛你，你卻狠心拋下我，難道愛你是一種錯誤？不要告訴我「愛是奉獻，不是佔有」，更不要勸我「天涯何處無芳草」，你不是我，你不能了解什麼叫「痛澈心肺、柔腸寸斷」？我這顆心已經死了，我只想獨自咀嚼這顆苦藥，狂飲一杯杯的苦酒，我要沈溺、頹廢、折磨自己，讓您後悔一輩子。

——「我下個月要結婚了，為我祝福吧！」這是什麼意思？我

失戀了嗎？你要結婚，新娘（郎）不是我？你不是曾告訴我此情永不渝，怎麼轉眼就變了，你是變色龍！你是大騙子！我終於認清了你的真面目，叫我如何接受這天大的打擊？我不平衡，我要報復！

是啊！你失戀了但多少人失戀啊！

失戀是一件令人悲痛的事情，一般人在失戀的時候往往陷於消沈、自憐、自卑、憤怒中，如果没有正念指引，往往要沈溺在憂傷淒美的心境好久仍難以平復，那種刻骨銘心，萬念俱灰，只有歷經的人才能感受，這個我的另一半，那麼習慣擁有的另一半，有一天竟然告訴你要分手，那跟奪走自己的父母或愛子有何差別？硬是從你心中割走一塊肉，讓你心在淌血，怪不得有那麼多的人，寫下讓世間男女歌詠千年的美麗詩篇，「此情可待成追憶，只是當時已惘然」、「自古多情空餘恨」、「多情反被無情惱」、「天長地久有時盡，此恨綿綿無絕期」。



攝影／謝震隆



特別專題 失戀的佛法藥方 第一部曲：失戀

綿無絕期」……有些人還為「Bad boy」找出「一千個傷心的理由」，只要世間男女的愛情不滅，那失戀詩歌一定會吟詠下去。

沈溺於自憐消沈的情緒會令人上癮，但如果藉由正常方式發洩愁悶，起碼是比較健康的，最怕的是走向「自傷」及「傷人」的不歸路，少年煩惱的維特用手槍詮釋自己的失戀，許多悲情人類壯烈的殉情（據調查是佔自殺原因的第二位），令人感到鼻酸及不值，還有不滿對方欺騙感情，進而，「愛你愛到殺死你」，也是時有所聞，一幕幕感情的悲劇在我們周遭不斷上演，不禁讓我們思考，一種他們連命都不要的傷痛是何其巨大？

其實今天失戀的只有你一個人嗎？沒有人的失戀比你劇痛嗎？電影「似曾相識」中男主角在現實中碰到老去的女主角告訴他來找她，男主角用科學方法回到從前，找到美若天仙的女主角，經過幾次波折終能陷入情網，但時

空流轉逼迫他回到現實，他枯槁憔悴的坐在窗前。「大鼻子情聖」中文才武功超羣絕倫的大鼻子暗戀表妹，礙於容貌不敢表白，只得透過替朋友寫醉人的情詩以傳達對表妹的渴慕，你可知道當表妹迷倒於詩篇卻投入別人懷中時他的矛盾與悲切嗎？如果您未曾目睹這些故事，您該知道淒美的寶玉黛玉、靦腆的小童蘭燕梅，還了你比鐵達尼號的蘿絲更悲痛。如果您認為這些純屬虛構，去問您的朋友，誰沒失戀過？誰只失戀過一次？有陽光的地方就有人，有人的地方就有人失戀，人是失戀的動物，大家同是天涯失意人，相逢何必曾相識？

珍貴的佛法藥方——因緣觀 （誠心的試試看吧！會有效的）

佛法告訴我們「諸法同緣生，諸法因緣滅」既然此情不再又何必強求？放開手中的風箏線，讓他（她）自由飛翔吧！他（她）會很感謝你的，「風來疏竹，風去竹不留聲；雁渡寒潭，雁去潭

不留影」，放下吧！忘記吧！痛苦是領悟的源頭，「煩惱即菩提」佛法提供了許多藥方，不妨品嚐一番，或許失戀才是你真正生命的開始。

放下的觀想練習

放掉執著
放掉 一切的執著
一切的執著
都 消失了
一切的執著
都 化成了過眼雲煙
一切的執著
都 成了昨日黃花
一切的執著
都 被拋到九霄雲外
一切的執著
全部都消失得無影無蹤
啊！
沒有任何的執著
是多麼的
輕鬆 自在 逍遙
是多麼的沒有負擔 沒有障礙
請保持這樣的狀態
越久越好





攝影／謝震隆

特別專題 失戀的佛法藥方 第一部曲：失戀

天啊！失戀的滋味
好難受。

主題二

我為什麼這麼痛苦？

文／黃麗文・黃連盛・陳振國
版面創意／連柱、素玉、子帆
完稿／Judy

《情傷之一、二、三》
告白



《情傷之一》

文／黃麗文 攝影／謝震隆

是他錯？還是我很爛？
怎麼想都沒有答案！
當時，痛不欲生
現在，嗯～！哈哈！

人生無常

自己真的很遲鈍，從小到大經歷不少人生誇張的事，除了只會一味想為什麼會這樣？為何是我？為什麼我不能像別人一樣？他為什麼要這樣？除了哭、絕望、逃避、自我傷害、自我放逐外，最後，還是只剩痛苦陪伴我成長。

總希望人生一切都能盡如人意，也以爲努力就可以改變一切，然真是沒看懂這人生遊戲規則。到親人因意外突然去世，還是沒能真實面對人生的無常。

執著是苦

家人再不好，是無法可換，會較認命。交男朋友以爲自己挑、特別用心經營，就可避免不圓滿。更希望我對他全心全意，他亦能百分之百珍惜我。殊不知再怎麼挑，還是因緣所促成，他跟我不一樣，終又喜歡上別人，也不對多年感情報任何眷戀、情義。果真我努力、付出、執著越大，失去了也就越痛苦，期望越高，失望也越深。

這次用盡了心當然就很慘囉！無法吃睡、悲傷、絕望，即使睡著亦被同樣重覆的情節夢境所驚嚇醒，如果能生氣罵人可能還有發洩，偏偏連生氣、反駁、恨的能力都沒有，一刻不停地受身心



苦楚的糾結。自己變得精神恍惚、神經衰竭、瀕臨崩潰。的確很難受很難熬，很多人考不過情關，無怪有人會瘋、自殺、潑硫酸，我能體會，真的抱以甚深同情。

因爲不夠如實，不夠客觀

當我們在看別人的事，我們會看得清楚，知道該怎麼做，如同醫生在看別人的病，症狀、藥方一清二楚，甚至下猛藥。但是，一旦換成醫自己親人的病，便會心疼並再三斟酌：會不會看錯？藥會不會不對、太强、太苦？輪到醫自己恐怕反更會想當初是何原因造成的？或更在意生病的難受，以致忘了如何下藥、吃藥止痛。

自己就是忘了要出離痛苦，急著一味想通為什麼這樣？陷在其中，理不清還更亂。沒吃藥，當然生病會很難受，甚至病情加重。先止痛，其他再說嘛！

痛苦包裝了生命禮物

會痛苦，除了有些地方出了問題，也許他錯、也許是自己需要

改進，我想痛苦真的是在教我們東西。跳出來，再看，或許更清楚明白也更開闊。

沒有痛，我們不會捨得放下原有的執著，沒有苦，我們不會去探究生命的真意。我們對於幸福是享受、珍惜，其實對於痛苦是可以深刻學習的。逃躲，只會使它永遠尾隨在後追著你跑；面對，你或可穿越、降服它。不再怕它，自然也不再痛苦了。

我為什麼這麼痛苦？原來這痛苦是生命要我經歷的學習。有這學習，我體驗了原來痛苦是這樣的滋味，穿越了它我竟看到生命的真正美善光明與寬廣，也學會善良、澈底原諒、愛更多人。原來痛苦是生命禮物的包裝紙，拆開它吧！你會得到意外的驚喜。

記得當時善知識曾對我說：「有一天妳會感謝他！」現在，似乎我明白了！因爲，嫁給一個不愛自己的人，是一個大悲劇，感謝他的誠實，傳遞了真實的答案，避免了一個一生的悲劇；光是這一點，就要感謝他；更何況，因爲他，自己的生命獲得了這樣深刻的學習與成長。☺

《情傷之二》

文／黃連盛 攝影／謝震隆

生命內在深深的呼喚著～走出感情的傷痕
走出來吧！走出來
回到寬廣無私的愛，回到原有的赤子之心
才能讓自己的傷痕，澈澈底底的痊癒
綻放吧！我的愛

記得在高中時與幾位合唱團的好友主辦了與女中合唱班的聯誼，沒想到也就聯誼出感情了，特別是身為主辦人的我。

但我萬萬沒想到，變數竟發生在我視同知己的朋友身上，我全身不聽使喚的顫抖著，原本開放、熱情、直接的情感通路，從此變得彎曲、畏縮與壓抑；失去愛情已經夠可悲了，但我竟連友情也一起粉碎了；一個知音，可以為了一個女人而背叛你，這是什麼世界??!!

或許是內在一直渴望著人與人之間的真心交流，男與女之間的相知相惜。我一直扮演著付出者的角色，為了愛！我可以付出我的一切，包括改變我自己，甚至扮演一個小丑取悅大家，不分男女，不分朋友與情人。

只是啊……只是，我那熱情的關懷與付出，所換回來的又是什麼呢？

我只不過是渴望一份真心的愛而已，但是當我端出熱騰騰的心時，迎面而來的，竟示一把利刃，深深的、深深的刺了進來，情何以堪啊……難道……難道我的真情、我的努力、我全心的付出，竟比不上別人一張俊美的臉。

我的心不住的顫抖、寒心、畏縮、逃避。



我愈活愈表面，因為我必須保護自己不要再受到傷害了；我強大的意志力強大的壓抑著內在所有的感情與感動，唯恐一不小心的一點氾濫，傷害了自己。我得澈底的學習“理性的控制”；而那埋藏在心底的傷痕，總有隨時間消逝的時候。

只是……只是……我變得聰明、我變得敏銳的時候，我真的分裂了；分裂是另一種深沈的痛苦，在與人分裂之後、接著的竟是與自己的分裂……我的天啊！情何以堪！我一定得學會對一切麻木不仁！要不！我怎麼活得下

去！

麻木不仁？是的！即使再一次承受傷害我也可以應付自如，這一招對我來說真是太管用了，有一陣子我還以為我掌握了佛法空性的要義，真是天大的笑話。

只是……只是……我要這樣過一生嗎？不！我不甘心！受傷就受傷吧；時間永遠也醫治不了傷痕，除非它已不再是傷痕。生命內在深深的呼喚著，走出來，走出來；回到赤子之心，回到愛！不管怎樣，還是要選擇——愛！

只有愛！能讓自己的傷痕澈底痊癒；綻放吧！我的愛。☸

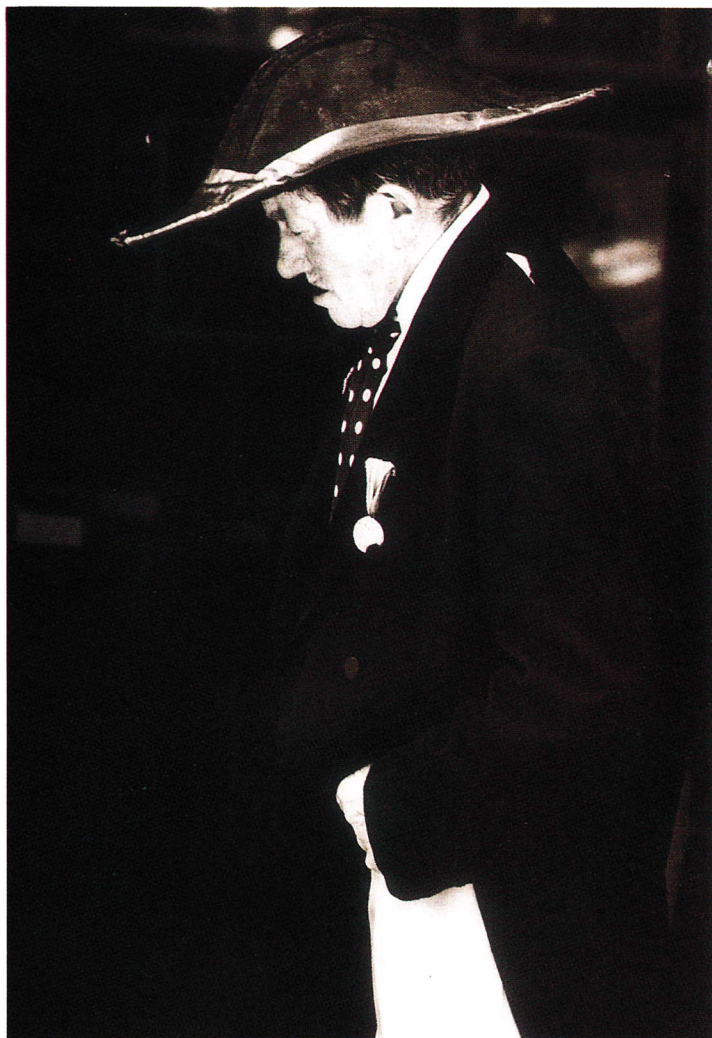


《情傷之三》

文／陳振國

攝影／謝震隆

愛情本身是虛幻不實的，
看似山盟海誓的堅定，
却是脆弱地如薄冰，
如何在生命的絕地站起來，
才是離苦之道。



有一首歌這樣唱的「愛情的力量，小卒仔有時也會變英雄」已說明了愛情的強大及不可思議的魔力。

記得在大專時期，我初嚐戀愛的滋味，那時的我，觀念很“條直”而且甚是剛強，當陷入情網之時，便不知自拔，內心全部被那女孩佔有，容不下其他人與事，可說是狂熱至極，曾經為了能夠親近她，而自願犧牲休息時間去擔當女生宿舍的守衛，但是，我却發現在女生宿舍前“站衛兵”的男士也不在少數，那棟宿舍在夜裡就像一座麻雀巢般吵雜不堪，而門外有心的追求者，在那裡蠢蠢欲動，急切奢望眼中的西施、貴妃能施捨一絲絲的憐愛，至少瞄一下也好……

更瘋狂的是，我曾經為了看她，就利用假日，從台北到新竹騎著單

車，一路飛奔而去，邊騎邊喊著她的名字，忘了騎車的辛苦，忘了有晴有雨的天氣，也忘了時間的短暫，我竟然只花不到3個小時就到達目的地，也如願以償地感動了她……

直到某天，由於我的狂熱令人窒息，她終於受不了地告訴我“分手”!!此句冰冷的字語，就像一把無情的利劍刺向我這如火山般的心，也打破了對於愛情所編織的美夢，那股狂熱的情緒瞬間變成強大的仇恨與落漠，對家人及周遭的朋友都造成很大的傷害，就怕人家不知道我失戀了！在大庭廣眾的場合也做出一些駭人驚聞的舉動，諸如破壞建築物、打樹、潑男罵街……等暴力行為都做得出來，那股噴火之強大，連我自己也嘆為觀止，全身

發麻發燙、神智不清、心跳快速，當下的心境是生不如死，還好我並沒有笨得去尋短。

最後稍有醒悟，化悲憤為力量，為了凸顯自我的才能去參加歌唱比賽，想不到一鳴驚人，因為我將創傷與悲痛的力量吶喊出來，贏得歌壇的前輩青睞，於是又連續參加了許多比賽都抱了大獎回來，頓時在校園內及校際聲名大噪，我也與幾位愛樂的朋友舉辦了幾場演唱會，雖然已分手，表面上是恨她，但內心深處還是惦記著她，於是在演唱曲中，安排了要對她傾吐心聲的歌，我相信她會再度出現的……當節目進行到一半時我彷彿見到那熟悉的倩影，埋沒在漆黑的觀眾席中，我依然唱著彼此曾經擁有的旋律，但是台上和台下，我們彼此了解，

過去就像一個驚嘆號！

所為「為愛情赴湯蹈火」「墓仔埔也敢去」是熱戀中人的勇氣表現，深陷其中，就像失了魂似的，凡事以對方為重，身旁的親朋好友就隔了一層牆，無法介入。曾經看見一對熱戀情侶，雙方都很有才華，男的是主持人，女的是舞者，在參加同一個團體演出時，突然發生爭吵的事，而在開演的緊要關頭，少了兩位要角，致使該場演出大打折扣，而他們兩位却出去散心解悶，像這種為了一個人的情執而毀了大局的舉動是熱戀中人，往往會做出來的傻事。

對於戀愛，現在回想起來，雖然有些酸甜苦辣，但我覺得不論你是否曾熱戀過，都要把握當下的情境，看清自己的心念，不要走向歧路而不自覺，到頭來眾叛親離還不打緊，連自己是誰都變得陌生了，談愛情是講究自然而非強求，而愛情

本身也是虛幻不實的，看似山盟海誓的堅定，却是脆弱地如薄冰，如何在生命的絕地站起來，才是離苦之道，想想當時的我，如果轉化那股求愛的力量成求法的動力，相信早就成就了。☸

失戀是苦，但真正的苦是苦在那份執著。



失戀之後，為什麼這麼痛苦？
……因為特別甜美，所以特別痛苦。





攝影／王徵吉

失戀好苦啊！

主題三

我該如何離開痛苦？

文／石連柱

版面設計／連柱・素玉・予帆

完稿／Eric

澈底原諒寬恕對方，
甚至澈底的原諒寬恕自己，
因為當原諒寬恕自己與對方的時候，
上升的力量就出來了，
此時也就是自己遠離失戀傷痛的時候。

失戀之後，伴隨而來的通常就是一連串的問題：「是我條件不夠好嗎？」、「我那裡做錯了？」、「難道女／男人都是這樣的嗎？」、「我這麼愛他／她，為甚麼他／她會離開我？」……，接著就是許許多多糾葛在內心的痛苦與傷心。可是失戀之後，擺在面前的還有一條很長的路要走，總不能一直陷在痛苦當中不去面對現實的世界，因此如何讓自己很快的從痛苦的牢籠中解是相當重要的課題，只是「失戀真的很痛苦」，「我該如何離開痛苦？」。

是的，如果我們將心比心，失戀真的是很痛苦的一件事，因此在這裡我們特地透過網際網路邀請到美國兩位專精兩性關係的專欄作家：「潔西卡·布萊克曼·費得曼（Jessica Blackman Freedman）與愛麗生·布萊克曼·唐漢（Alison Blackman Dunham）來為「我該如何離開痛苦？」把脈。

此外「佛法不離世間覺」，佛法的藥方有許多與世間法是相通的，在最後我們再回到佛法來看這個問題。

潔西卡與愛麗生是一對孿生姐妹（如圖），她們「顧問姐妹（Advice Sisters）」專欄的特點是她們回答讀者寫來的問題時採用雙線進行（double take）的方式，先由一位回答，接著另一位再提出對同一問題的觀點，讓讀者從不同的角度去檢視問題，因此非常受到歡迎。以下是我們整個訪談的內容。

問：在西方，一般人如何看待失戀這一件事情？

潔西卡：失戀這件事在人們的生命當中佔著非常重要的地位。事實上，人們認為有三件事情會造成一人個人精神上創痛：婚姻或離婚、換工作、死亡。當男女之間愛情的關係破碎了，人們會感到茫然失措、若有所失……太不幸、太不快樂以至於認為自己無法再快樂起來……等等，但當然，事實並非如此。

事實上是經常人們還沒解決自己那些負面的感覺時就開始作其他所有的事情，包括工作、家庭關係等等。不過對大部分的人來說，失戀是一件非常嚴重的事情，也許是最容易危及一個人的自

愛麗生·布萊克曼·唐漢（Alison Blackman Dunham）擁有美國紐約大學公共行政學碩士學位以及紐約雪城大學藝術學學士學位。她是一家公關公司（Images for success）的負責人，本身是一位專業的印象顧問（image consultant）專精於個人與公共關係的提昇，此外也是一位專欄作家。同時，她是美國生涯雜誌（Career Magazine）《問愛麗生（Ask Alison）》專欄的主筆。此外與孿生姐妹潔西卡在BLISS雜誌、LILLY雜誌、邱比特網站等共同開闢了一個「顧問姐妹（Advice Sisters）」專欄。

潔西卡·布萊克曼·費得曼（Jessica Blackman Freedman）是一位執業的律師，同時也是華府華盛頓大學文學系的教授。她與孿生姐妹愛麗生一起著有：《尋找愛（Recruiting Love）》及《真材實料！當你尋找伴侶時如何讓自己覺得不錯（GOOD STUFF! How to Feel GREAT While You're Looking for a Mate）》兩本書。

相關資訊可至下列網站參考。

"ASK ALISON" about careers on CAREER MAGAZINE at:

<http://www.careermag.com/newsarts/current/dunham.html>

Alison Blackman Dunham on Managing Your Life and Career at:

E.MBA.net (subscription service only)

LEARN ABOUT RECRUITING LOVE AT:

<http://userzweb.light-speed.net/~cyclone/advice-sisters.htm>

The Advice Sisters WORLD OF SENSIBLE DATING at:

<http://www.tidalwave.net/~jessbf/welcome.htm>

The "Advice Sisters" on relationships for LILLY EZINE at:

<http://www.LillyMagazine.com>

The "Advice Sisters" on Making Better Relationships at:

E.MBA.net (subscription service only)

The "Advice Sisters" on singles & dating on CUPID'S NETWORK at:

<http://www.cupidnet.com/advice/>

The Advice Sisters" on WEDDING SOLUTIONS at:

<http://www.wedding.co.za/>

Wedding Advice by the "Wedding Belles" on BLISS E-ZINE at:

<http://www.blissezine.com/home.htm1>



圖片提供／Alison & Jessica



特別專題 失戀的佛法藥方 第二部曲：痊癒

尊及正常反應的事情。

愛麗生：根據1997年三月美國政府《最前美國人口調查（Current Population Survey of the United States）》顯示全美國18歲以上的成年人口數為195,568,000。其中有44.1%的人是單身的，而有9.9%的人是離婚的。我想我們處在一個不鼓勵人們之間有長久關係的社會。因此，當男女關係中有一些不完美時，人們不是去設法讓它變好，而是許多人只是脫離它然後去找新的。你可以發現許多人總是處在很「認真」的男女關係當中，但卻從不真正滿意目前所擁有的。他們不認為一直在變的關係是一種失敗的關係——相反的他們說：「嗯！是該換個新的、更好的或不同的時候了」。

我想，會有許多男女分手的原因之一是人們不知道他們要從另一半身上獲得甚麼。有許多失戀的發生是因為大部分的人只是跳入一種以很膚淺原因為基礎的關係當中（例如：她很性感……他有一部很帥的車子……他有健美的肌肉……她穿很棒的衣服所以她一定很有錢……等等）。所有這些事情剛開始很吸引人，但當你花超過幾個小時再與其他人相處之後，就會有一些比較可以知道了。這時候就是要花時間與努力來真正自我分析，看看你是否真的須要繼續花時間進入一個認真的關係，但大部分的人都只黏著在他們所找到的對象上，而不太去想這層關係將會如何發展，直到男女之間的關係因為沒有很好的基礎而開始動搖時。

此外，經常人們對於他們期望中的對象不是太有限，例如：只要與我相會的對象就好；不然就是全然不切實際，例如：她／他必須是好看的、關心人的、有個性的、百萬富翁、有藍色的眼睛

、紅色頭髮、至少六英尺高的科學天才……我想人們真的需要放慢腳步想想：哪種人是他真正需要的，以及哪種人是真正吸引他的。

問：有那些方法可以減輕失戀之苦？

潔西卡：事實上有許多種方式可以協助減輕失戀的傷痛。其中時間是最可以治癒所有傷痛的，……其實減輕失戀的傷痛需要的只是些時間。一個失戀的人真正需要做的是去面對痛苦並且從內在的深處知道這傷痛是會痊癒的。另外則有幾個可行的方式：

1. 花些時間去與朋友相處。
2. 做你喜歡做的事，尤其是做他／她不喜歡做的事，或者他／她不與你一起做的事。
3. 渡個假或找個地方改變一下生活步調。
4. 拿掉他／她的相片與禮物……所有會令人想起他／她的事物。
5. 試著一直不去想或談論他／她。
6. 報復與生氣最終是幫不了忙的。提醒自己是獨特的，如果他／她沒有發現這點，那是他／她的問題，那並不表示你有缺點。

7. 多花些時間與家人、你的寵物……等愛你的人相處。

8. 買一些新的東西裝飾自己的衣櫃或家裡。

9. 讓自己投入與他人的共事中，……並且強迫自己出外走走，去認識一些新的朋友，甚至這不是你喜歡做的事。

以上這些方法都能讓你感到舒服一些。

愛麗生：我同意潔西卡所說的一切。經常人們在分手後會認為自己再也不會去愛別人或被愛，但事實上，這世上還有適合自己的人。我想，要平復自己的傷痛並且再度感到舒服必須要認清分手這件事實。如果你「想要」再找到合適的對象，你認為能就能。

此外，人們經常在分失戀之後就退縮並且避免與人接觸。但這不是一個好主意。走出去，去與朋友及親人相處尋求幫助，並且去與有同樣情況的人認識。我們喜歡像「約會關懷團體」這種關係，在這種團體裡一羣人聚在一起或者透過網際網路連線聚在一起，大家談論他／她們是如何過度這段傷痛的日子以及如何面對未來。

我們希望短期內能在網路上成



攝影／謝震隆

立類似的團體，我們也寫了一篇關於此主題的文章，不久就會在《華盛頓女性雜誌(WASHINGTON WOMAN MAGAZINE)》上刊登。如果你需要關於此一主題的資料只要讓我知道，我可以提供給你。

問：失戀之後，人們最應尋求解決的是甚麼？

潔西卡：最主要的是你自己的感覺，我的意思是對失戀感到傷痛是沒有關係的，如果你不如此，那你是正常的。

你可以跟你的朋友談失戀這件事，但不要將你的悲傷帶給他們壓力。如果痛苦讓你無法入眠、工作，那麼就要去看訓練有素的專家。

同時，這時候不要迷失了對自己的認同，別人不再愛你了，並不表示你不值得別人愛。

愛麗生：在上一個問題中我想我已涵括了大部份的答案。潔西卡與我比較喜歡透過「約會關懷團體」來幫助失戀的人。這裡的重點是要去跟別人接觸，而不是太過陷入失戀傷痛的泥沼中。此時不要太快有新的男／女朋友。你自己會知道甚麼時候可以再跟別人約會。

問：人們要以何種態度來面對失戀？

潔西卡：我想這要看分手是如何發生的，以及為甚麼發生。但我想最主要的態度是你的生活還要持續的去過，現在一切都過去了



攝影／謝震隆

。要注意恨是一種愚蠢的情緒，如同生氣與報復一樣。此外，自我嫌棄與自憐是有破壞力的，只會一直讓自己無法獲得快樂。這些負面的情緒沒有一項可以幫助你從失戀中出離。

如果你與他／她能維持朋友關係那是最好，但這並非總是可能，如果無法繼續維持朋友的關係，那就分手，並且當真的，過去了就是過去了，繼續上路吧！

愛麗生：此時，最好能夠了解你不只是只有男女朋友的關係而已。走出去，在你還沒有再談戀愛時，去做你過去習慣做的事情，你會覺得比較舒服，並且能開始治癒你的傷痛。

問：有那些方法可以協助離開失戀之苦？

潔西卡：坦白的說，沒有方法可以去掉失戀的傷痛。悲痛是失戀的一部份，上面所提到的一些方

法只可以幫助減輕失戀之苦，並且讓悲傷的部份在生命中獲得平衡。有一天我告訴一位來請教問題的人說，當你再回想這件事時你會說：「當初我將他／她放在第一位，我是看到他哪些特點？」。事實上痛苦與悲傷是不會持久的。也許首先應該以這個方式來看待失戀這件事，但不只是如此，有一個古老的諺語：「曾經愛過也曾經失去，比從不曾愛過來得好！」我們相信這是對的，如果你不冒點險並且關心某人，你是無法找到一個適合你的人。

愛人時要認清是會受到傷害的，而且也常如此。但當合適的關係發生時，就能彌補曾經是錯的痛苦。

愛麗生：我不認同潔西卡的意見。我認為原諒與回到你原來的生活是治癒失戀傷痛的最好方法。不要讓自己落入恨當中。仇恨與生氣只會阻礙你的未來，並且讓你覺得可怕。要原諒傷害到你的人並不容易，但如果你不這樣做，對方只會繼續傷害到你。祝福對方，然後讓你的新生活一百倍好過與對方相處在一起的日子。

問：有那些處理失戀之苦的方式是不正確的？

潔西卡：沒有所謂對與錯的態度，但再次的，我認為重要的是要



照片提供／法國觀光局



特別專題 失戀的佛法藥方 第二部曲：痊癒

維持情緒的穩定與自我尊重的態度。認為自己沒有價值或表現出你無法撐下去，只會讓痛苦更持久且無助於從失戀中痊癒，也無法進一步有再次的愛（總會有另一個人等著，……這只是時間的問題）。失戀之後保持一個好的自我態度是個關鍵點。

愛麗生：我再次認同潔西卡的看法，態度是所有平復傷痛的關鍵。你可以覺得自己像是受難的人或行為像是受難的人，但你也可以認為分手是對方的損失，然後為自己計劃過一個甚至更好的生活與人際關係。讓分手成為提昇自己的活力，而不是讓你悲傷或厭煩。

問：宗教在協助離開失戀之苦有那方面的幫助？

潔西卡：我們知道人們遇有困難時能從宗教上得到很大的安慰與舒解。但我們相信，失戀之後能讓自己感覺舒服一點的不一定是從宗教來獲得，而是從尋求朋友或其他人的支持，……以及從內心中獲得支持。

我們不相信任何人應該覺得愛

出問題是因為神或魔的處罰，人與人之間的關係出問題是人出問題，而非神讓之出問題。

愛麗生：我同意潔西卡認為宗教能夠讓某些人感覺比較舒服一點，但祈求奇蹟或祈求一個新的愛，不如尋找內在的力量讓自己出離傷痛，並且靠自己的雙腿做新的嘗試。我絕對相信是人讓關係良好或糟糕——你不能將你的問題或失敗怪罪到任何人或人和事情上。

問：失戀之後當如何迎向新的未來？

潔西卡：如我前面所說的，時間可以治癒失戀的傷痛，但在這段恢復的過程，你可以經由敞開自己讓自己融入與那些關心你的人之間，激發自己的快樂，認識新的朋友等，讓傷痛減輕並且得到較有效的治癒。轉向朋友、家庭，將自己投入工作中、上些課、加入俱樂部、做某些運動、嘗試一些你一直相要嘗試但從未去做的新事物。最後，這個傷痛會一天一天的漸漸減輕，直到有一天不再是傷痛。

我們相信每個人都有一個特別適合的人……而人類所擁有的一個特別的東西就是我們有愛人的能力……繼續去尋找適合的人縱然我們的心已破碎。我們的老祖母習慣於說一句話：「每個壺都有一個蓋子」，我們相信事實如此。當一個愛結束之後，絕不可不明白未來將還有另外一個人，只要你繼續的去尋找。在我們所寫的書《尋找愛（Recruiting Love）》當中我們告訴讀者如何應用商業的技巧來尋找它們真正想要的愛，我鼓勵你的讀者看看。

愛麗生：哇！我被潔西卡打敗了——我再次同意她所說的一切。另外，如同她所提今年秋天我們將有一本新的書要出版《尋找愛（Recruiting Love）》。我們極相信希望有愛情並不表示你能尋找到你要的——一個好的計劃與強烈的動機則可以找得到。

除此之外，我真的相信你必須願意而且已準備好要將舊有的愛與痛苦卸下，並且讓自己有一個積極的未來。不斷的告訴自己你



「能」而且「將可以」尋找到新的男女關係，這甚至比你去找來的好的。在我們最近的書《真材實料！當你尋找伴侶時如何讓自己覺得不錯（GOOD STUFF! How to Feel GREAT While You're Looking for a Mate）》當中，我們認為最快速尋找到愛情的方法是一直告訴自己你會找到愛情的。如果你能這樣想，你能這樣說，你就能做得到！

後語

失戀對於許多人來說是件非常傷痛的事情，這切身之痛往往不是旁人所能全然設身了解的，因此如何從失戀的傷痛當中平復出離，真正的關鍵從潔西卡與愛麗生的回答當中我們可以知道，關鍵點還是在於自己，而其中最重要的還是如同佛法所強調的心。在佛法當中，我們談到要愛眾生，同樣的自己也是非常需要被愛的一個眾生。

在受到失戀這個打擊之後，愛自己更是非常重要，因為往往就是許多負面的妄念讓自己在已受到失戀的事實之後，又自己加諸

自己許多標籤或者加諸許多罪狀到對方的身上，進而又掉入另一個漩渦當中。

事實上，失戀是一件鐵的事實，對方的離去也許對你造成許多傷痛，然而過去的已過去，執著與埋怨都只會增加自己的傷痛，相對的如同愛麗生與佛法所強調的徹底原諒寬恕對方，甚至徹底的原諒寬恕自己，都是最需要做到的，因為當原諒寬恕自己與對方的時候，上升的力量就出來了，此時也就是自己遠離失戀傷痛的時候。最後願所有飽受失戀之苦的人都能再站起來，迎向光明的未來。☸



照片提供/法國觀光局

其實，真正離開失戀痛苦的心法在於佛法所談的內在原諒與寬恕。

攝影／周玉卿





攝影／倪紀雄

特別專題 失戀的佛法藥方 第二部曲：痊癒

主題四

失戀，難道只有傷痛嗎？

從這**感情**的**創痛**， 我學到了什麼？

文／陳子軒
版面創意／素玉
完稿／Edward

感情的世界是人們最難以掌控的，
戀愛似乎比任何東西都容易突破人的心防。
因為戀愛，可以使一個陌生人倏地進入生命中；
而失戀呢？就是轉身帶走你所擁有的一切。

「問世間情為何物，直教人生死相許。天南地北雙飛客，老翅幾回寒暑。歡樂趣，離別苦，是中更有癡兒女。君應有語。渺萬里層雲，千山暮景，隻影為誰去？」金元好問的「摸魚兒」，多麼淒美的作品。愛不知誕生了多少偉大的文學作品，但也有多少人事淪為戀情的犧牲品。感情的世界是人們最難以掌控的，戀愛似乎比任何東西都容易突破人的心防。因為戀愛，可以使一個陌生人倏地進入生命中；而失戀呢？就是轉身帶走你所擁有的一切。近代文豪徐志摩有首詩：

我只要你，有你我忘卻一切；
我什麼都不想，什麼都不要了，
因為我什麼都有了。

從傳統婚姻 到現代自由戀愛的巨變

傳統的婚姻是媒妁之言，少了戀愛的過程，但卻阻止不了人們戀愛的決心，因此，人對感情的嚮往便和社會道德有著很大的衝突，著名小說「金瓶梅」深切地

刻畫了這種衝突。但時間在過，中國人是個含蓄的民族，凡事不會講得太清楚，某個人的不遵守社會規範，並不會帶來社會國家太大的衝擊。直至近代，戀愛終於突破舊有的防線，和新潮文化一起席捲中國社會，人們可以光明正享受愛情的滋潤，纏綿悱惻的愛情故事已經不斷發生在我們身邊甚至我們的身上。然而，戀愛帶給人們的衝擊，卻多是傷痛大於歡樂，似乎應了一句話：前世欠他的。相信因果的，會當作還債而漸漸釋懷；不信因果的呢？很甜蜜的愛和恨就僅有一線之隔，不小心就越過界了。因感情的創痛而流下的淚水真如大海般；因感情的創痛而失去的生命，更是難以數記。我們常聽到某某人因與女友分手而跳樓自殺了。感情的力量竟大過生命的希望，那無情的人轉身就帶走了所擁有的一切，但到底是誰讓他帶走了一切？或是這根本就是一個大騙局，自己製造的幻境讓自己錯認了生命的重點。

自由戀愛也許是最“不自由”的

終於可以自由戀愛了，可是如果不懂戀愛的本質和內涵，就會形成「亂愛」，就會如同西遊記裡的孫悟空不會使用捆仙繩，反



攝影／謝震隆



把自己捆上了。自由戀愛其實是最不自由的，當對象鎖定，美麗的圖畫就出現，心被另外一個人佔據了，對方高興就高興，對方生氣就跟著生氣，因此晴時多雲偶陣雨就在圖畫中反覆出現，可是，是我們自己要跳進那圖畫裡去受那暴風雨的。不是嗎？

善變的人們總是何其多，因此山盟海誓、海枯石爛也只是神話，但為什麼不一開始就是神話？人們總是喜歡把愛人裝進口袋裡，但卻忘了去愛他、重視他。等到有一天，愛人不見了，才又怪他，「我這麼愛他，他卻離我而去。」愛人真是無辜，我們都愛過別人，也被別人愛過。愛的本身是一件很美的事情，但為什麼會在很多的兩個人中間，變成了傷痛，變成了束縛，變成了不自由？

創痛從何而來

你聽過一句話嗎？「因誤解而結合，因瞭解而分手。」雖然分手時不一定完全瞭解，但至少和結合時的看法大相逕庭。這其中的落差是感覺變異的產物，是無常玩的遊戲，但它是多麼叫人不堪啊！有人經此巨變，便覺天昏地暗，日月無光，陷入萎靡的情緒漩渦中，久久不能自拔；有人抱持「生命誠可貴，愛情價更高



攝影／謝震隆

」的想法，而啟動了自我毀滅程式；有人比較阿莎力，「算了，再找一個。」；有人讓時間治療一切；有人換個地方逃避一下，免得觸景傷情，但心裡還不是一直想著？你問為何悲傷？「人之常情」是一個逃避式的回答，再深入地說，因為想要而得不到。究竟想要得到什麼？……對方的錢財，噢！不，太勢利了，當然是對方的人囉！（還是很勢利）跟他在一起的感覺很好嘛！（感覺是會騙人的，你難道不知道嗎？）沒有想過會分手嘛！（天下無不散的筵席哪）只在乎天長地久，不在曾經擁有。（顛倒了！）……。

什麼是真正的愛情呢？如果不能瞭解真愛，而只是不斷的跟著

感覺走，是不可能有幸福的。很可惜的是大部分的戀愛是建築在自我的需求上，很多愛情故事都會出現一句話：「我全心全意都是為了他，……。」乍聽之下是蠻偉大的，但下面接的是：「他為什麼如此對我？」如果我們不自覺地很在意愛的回報，有一天一定會更失望，更糟的是因而失去了對人的信心。因此，有條件性的愛是不穩定的，因為當條件性一失去，我們可能就會回收這樣的愛了，可是我們仔細想想，自由不是没有限制的嗎？如果我們的愛還受對方舉手投足所操控的話，這還算是自由戀愛嗎？真正的愛是不因距離、時空、感受、回饋而有所改變，而且真正的愛是沒有限制的，也就是不執著的愛。

珍貴的佛法藥方：
放下執著，才能自由
(誠心的試試看吧！會有效的。)

三界唯心，萬法唯識。一切的看法來自於我們心意識的分別，有色的眼睛是很難看出真相的，「情人眼裡出西施」但問題是情人會變，西施也會變哪！我們真的要從感情的創痛中認識清楚，唯有放下了對自身需求的執著，放下了對感受、情境的執著，放下了對一切一切的執著，才可能有幸福的生活，因為心解脫了，一切也就解脫了。「密勒日巴尊者傳」中曾開示：「衆生是爲了法而相見，如果不是爲了法，相見不如不見。」因為只有法樂，才是真正永恆的喜樂。菩薩對衆生的大愛總是令人讚嘆和感動，因為那是真正無私的付出，無條件的給予，完全沒有執著的奉獻。

有人說：「時間是最好的療傷藥方。」是的，但我們常常痊癒

了就忘記曾經痛苦地承受著傷痛，業力使然，又不斷把自己推向痛苦深淵，這樣的輪迴是不斷發生在我們四周嗎？妄念止息，輪迴止息，去掉了一切的成見和自我，放下了一切執著和負擔，生命才會得到真正的昇華與幸福。

真正離開失戀傷痛之苦在於放下執著，放下就能獲得自由。





愛情、愛情....

主題五

愛情到底是什麼？

如果只是純然的付出，無企求的給予，
生命可以處在一種很輕鬆的狀態，
在一起的時候，無私的關懷著對方，
不在一起的時候，還是可以處理身邊的其他因緣。

文／陳子帆

版面設計／連柱・素玉・子帆

完稿／Free

攝影／謝震隆

從古至今的詩歌、樂曲、文學作品等，愛情一直是一個重要的主題，因此，也能瞭解愛情在一個人生命中所扮演的重要角色！

談過戀愛的人都知道，那種酸酸甜甜的滋味著實令人難忘，可是愛情到底是什麼？兩個人相遇、相知到相愛，從濃烈的感覺到歸趨於平淡，愛情應該不只是一種酸甜或濃烈的感覺吧！也許就和親情，友情一樣，只是對人的愛以另一種方式呈現出來而已，其中對雙方而言都是一種甚深的學習。包含對於對方的關懷，照顧以及分享彼此生命成長的經驗。我們對於父母的愛和對於子女的愛及對天下眾生的愛，可能在本質上都是一樣的，不會因為任何條件而改變，只是由於因緣條件的不同，而以不同的形式呈現或給予，當我們和對方相處的很愉快時，是否同時也可以和父母相處的很融洽？所以即便是兩人世界的愛也可以做到無私的，不論對方以何種態度對待，還是同等的付出，甚至為對方所背叛，

遺棄，傷害時，是不是還能以初相遇時的心去原諒對方，包容對方，甚至祝福對方，這實在是生命中的一大課題。

那麼為何失戀會令人痛苦難當呢？那種失落感，分離的傷痛，真不足為外人道。也許我們在付出感情的同時，對於對方是有所企求的，希望對方給於自己想要的感覺，希望對方為自己做某種程度的付出。但是當我們對對方有所企求時，就注定要痛苦了，這種有所求的心就像一把鎖，將兩人的關係緊緊的鎖在一起，不在一起的時候苦苦思念著對方，在一起的時候，又怕失去對方，那種不安的感覺，焦灼的狀態，才是戀愛關係中最痛苦的部分。

其實，如果只是純然的付出，無企求的給予，生命可以處在一種很輕鬆的狀態，在一起的時候，無私的關懷著對方，不在一起的時候，還是可以處理身邊的其他因緣，這樣，如果有一天兩人真的分手時，也不會有什麼憾恨，那種美好的感覺才能永遠地留



在心裡。☹

其實，愛情是一種甚深的學習。





照片提供/法國觀光局

主題六

正確的愛！

愛如果不只是兩個人的世界，正確的愛是甚麼？

愛是宇宙最大的建設力量
愛是清淨無染的
愛是一種甚深的學習
愛情、友情、親情……皆然。

撰文/陳守強
版面設計/子帆，素玉·連柱
完稿/Vivienne

壹、愛的苦果

三界的「貪愛」夾雜淫欲、愛狂生貪，故是無明、是餓鬼愛、是不善愛、是輪迴的根本。佛陀在《大般涅槃經》說：「愛有三種，業因緣愛、煩惱因緣愛、苦因緣愛。」又說：「因愛生憂，因愛生畏，若離貪愛，何憂何畏？」

經中對「貪愛」的描述非常生動，佛陀又說：「譬如國王出外巡遊時，大臣眷屬一定統統跟隨；當貪愛四處巡遊時，人生的萬般煩惱也一定統統隨貪愛而行；又譬如潮溼的土壤能生草芽，貪愛能生長一切煩惱業芽。」又說「如冤詐親」的貪愛有九種譬喻。

一、欠債被關：衆生因有貪愛的殘餘習氣，被關在六道輪迴的牢獄中，不能解脫生死。

二、娶羅刹女：羅刹女生子後會食子、食夫，貪愛也會吃掉衆生的善根子，接著吞沒衆生，令衆生墮三惡道。

三、妙花莖毒蛇繞：譬如有人喜歡捻花惹草，看不見花莖上纏繞著毒蛇，被蛇螫後一命嗚呼；凡夫因迷戀五欲之花，沒看見貪愛毒蛇，終被毒螫命終。

四、沒本事又貪吃：譬如有人消化系統本來脆弱，飲食又不知節制而大吃大喝，結必腹痛不已甚至喪命。

五、愚人與女通：女種種諂媚目的在奪人錢財，等愚人財盡便一脚踢出去；貪愛即女，愚笨之人與貪愛交通，必然被她奪去一切善法，等善法耗盡自然淪落到三惡道去。

六、纏繞束縛：印度的摩樓迦種子被風吹到樹下便開始生長，逐漸纏繞束縛尼拘羅樹，令樹不

能生長甚至枯死；貪愛即摩樓迦子，將纏縛凡夫身，令所有善法不能增長終至枯滅。

七、瘡中肉：身上如長瘡癰，瘡中又生肉，一定要小心治療，否則肉增長又生蟲疽便會致命；凡夫的五陰（色受想行識）如瘡癰，貪愛的肉於中生長，一旦疏於治療終必墮三惡道。

八、暴風來襲：當暴風來襲時，能將大樹連根拔起，愛欲的暴風也能拔除大智慧根。

九、災難彗星：當災難彗星出現時，一切人民定遭饑饉病苦；貪愛的彗星出現時，能斷一切善根種子，令凡夫孤窮饑饉、生煩惱病、流轉生死、受種種苦。

貳、愛的奧秘

佛陀對衆生的愛清淨無染、平等無二，故是清明、是法愛、是善愛、是真解脫之道。離貪愛、



攝影／謝震隆



攝影/倪紀雄

近法愛，才會發無上菩提心，漸漸就能嚐到「法愛樂」。

曾諦聽善知識在《大般若經講記》中教導：「到底是什麼『因』產生了『苦果』？佛法的答案——渴愛！到底什麼是愛？愛與渴愛有什麼不同？如果要劃分清楚的話，愛是清淨無染的，渴愛是執著強大的。愛從廣義而言，也就是慈悲的另一個代名詞。其實，清淨的愛是可以與所有美德連結的，例如慈愛、寬愛、友愛、大愛……當愛還原到一個澄澈的意境時，它成為成就最大的力量。」

又教導：「愛是宇宙最大的建設力量。所以，愛的力量是強大的，强大到不可思議的境界；强大到可以令一個人狂喜，也可以令一個人狂悲；皆因愛的力量實在牽涉到身心的奧秘，當我們擁有愛時，自然而然氣脈暢通，甚至放出無比的光亮；相反的，當我們恨時，由於它與愛恰恰相反，所以它是負面力量。也可以說：恨是宇宙最大的毀滅力量；當恨的情緒占據了我們時，氣脈必定是阻塞的，全身也必定黯淡無光。」

又說：「衆生是光之子，在光明中有愛有能量；相反的，在黑暗之中，無愛亦無能量。所以，修行在修什麼呢？其實也可以說：就是不斷讓這寶貴的生命，生活在光明之中。所以光＝愛＝能量＝一切善法；當一個人的愛越強大，這個人的修行也就越進步了。但是，如果誤用了這股強大的力量呢？那就等於在光明中任由黑暗佔領，在善良中任由不善良併吞……什麼狀況下會誤用這股強大的力量呢？就是執著，也就是在原本可以清清淨淨的愛中摻雜了許許多多雜質；那麼雜質的多寡也就決定了誤用程度的多寡。」

更進一步說：「所謂參了執著雜質的愛就是：渴愛！所以偉大的集聖諦就是要我們澈頭澈尾的明白：苦因就在於渴愛！」最後，善知識提醒我們：永遠要保持一顆智慧明覺的心，就是：遠離渴愛！

參、正確的愛

涅槃即一切圓滿！平等無二的愛，才是正確的愛！

公元前 544 年 2 月 15 日，在

拘尸那城娑羅雙樹間，無始劫以來，已代衆生承受無量劇苦的佛陀將要涅槃了，佛陀以神力出大音聲，聲音遍滿十方三世，他慈祥的說道：「我憐愍衆生、覆護衆生、平等對待一切衆生就像我的『親生孩子』羅侯羅一般。現在，我將要涅槃了，一切衆生如果還有任何疑問，這是你們最後發問的機會。」接著，佛陀從面門放出種種光明，青、黃、赤、白、玻璃、瑪瑙等光照遍三千大千佛之世界，乃至十方也平等光照。所有六趣衆生被佛陀慈光照到的，罪垢煩惱一切消除！當一切衆生看到、聽到佛陀將要涅槃，同時舉聲悲號！啼哭嗚呼！有的舉手拍頭，有的捶胸大叫，有的身體戰慄，有的涕泣哽咽。這個時候，大地、諸山、大海都發生劇烈震動。一切衆生忍住心中極大愁苦，如潮水般急速湧向拘尸那城，他們一致心願：求佛陀永遠駐世！不要入涅槃！（據《大般涅槃經序品》記載）

這一幕距今已 2,542 年，卻仍令我思緒翻騰，眼淚在眼眶中打轉。衆生是光之子！佛陀平等無二的愛一切衆生如「親子」一般！佛陀所示現是人生的終極學習——大愛！佛陀的慈光不僅在當時能令衆生的罪垢煩惱一切消除，此刻，當你我放下對時空的分別與執著時，光＝愛＝能量＝一切善法！現在，就「觀想」娑羅雙樹間的情景吧！各種光明正照耀著你我，一切的罪垢煩惱也都消除！讓衆生沒有了罪垢，讓衆生沒有了煩惱，才是正確的愛！

佛子應沒有任何疑問，常、樂、我、淨是佛陀法身，佛陀的愛常駐佛子的心，我們都是光之子！

願你我遵從佛陀的尊貴教導，願一切佛子均能渴仰大乘，自己充足且能充足其他渴仰的人，善

在各種愛的學習當中，我們完成了自己，也完成了別人。

攝影/倪紀雄

能攝取無上智慧，愛樂大乘，守護大乘，善能隨順一切世間，度未度者，解未解者，紹隆三寶佛種使不斷絕於未來世，當轉法輪，以大莊嚴而自莊嚴，自心常深深品味清淨戒行，能成就功德，並對一切衆生生起大悲心，平等無二視衆生如一子！

願你我牢記善知識的提醒：「一切的苦，來自於「渴愛」；因為憂、患、怖、畏只是苦的變奏，都是苦果；而苦因則已清清楚楚的現身了——渴愛。……因此，永遠要保持一顆智慧明覺的心，就是：遠離渴愛！！……當愛還原到一個澄澈的意境時，它成為成就最大的力量。愛是一種甚深的學習，愛情、友情、親情……皆然。菩薩是覺悟的有情，明白衆生是不可分的，要學習正確的愛一切衆生，並與人分享愛的學習經驗。」

肆、終生學習愛

緣深者，不可淺；緣淺者，不

可深。還記得金色蓮花表演坊第三號作品《密勒日巴尊者傳》中，在山中苦修的密勒對未婚妻的一段話：「如果是爲了「法」而相見，那麼是好的；如果不是爲了「法」而相見，相見不如不見。」

人與人之間的真正關連就在學習愛（即「法」），離開這層意思，一切的人際關係與經營都可能淪爲虛假、不切實際。誰是誰的誰？真的那麼重要嗎？大家既然都是光之子，稱謂或名分重要嗎？

領會善知識的教導，我知道自己必須是一個「圓」，否則我也無法圓滿什麼人。一個人可以學習愛，兩個人可以學習愛，很多人也可以學習愛，沒有任何藩籬，一切平等無二。

「如冤詐親」的貪愛與「執著強大」的渴愛都必須遠離，也不想再當「欠債被關」的衆生，現在，一心只想，過濾雜質、還原清淨、作個光之子！☸

其實愛情與友情、親情、衆生不可分的。愛情有愛情的學習，友情有友情的學習，親情有親情的學習。但我們不能因為愛情特別甜美就捨棄了其他的愛。這樣，反而會在原本可以完美的愛情中，種下了不完美，也就是不完美的因子；因為，你準備犧牲與別人的許多關聯，只成就一種關聯；那麼，這樣「狹隘」的愛情，很快就會枯萎，凋零；所以，正確的愛吧！男女之間，親人之間，朋友之間都有其正確的愛與被愛的方式，讓我們誠懇的，放下一切執著的去學習，去實踐，去圓滿這生生世世最重要的學習-----愛。

心靈趨勢探索

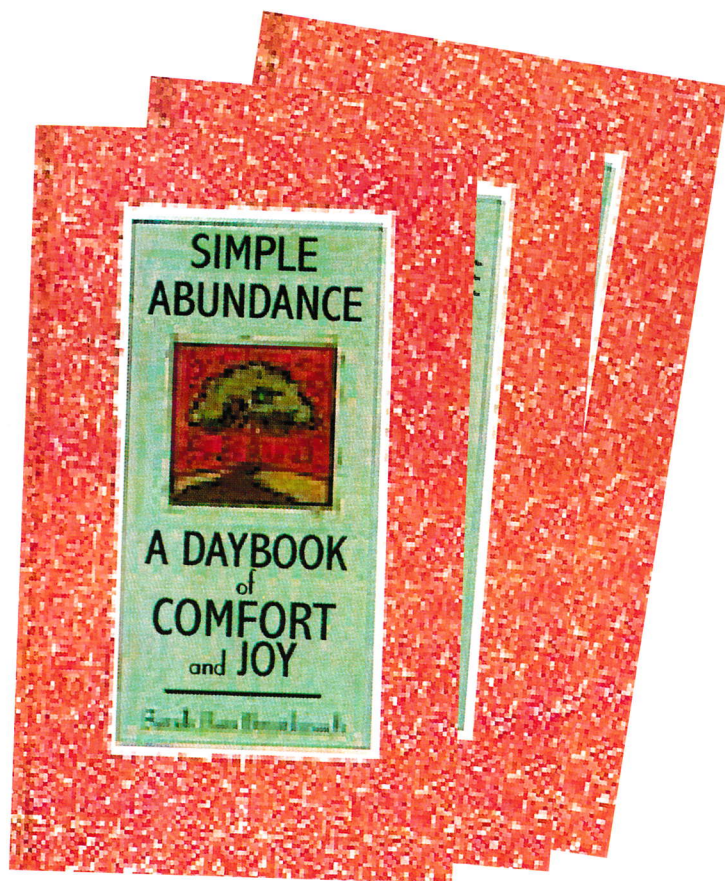
歐美暢銷書排行榜透露的訊息

文／連柱

版面創意／心怡

完稿／Kitty

全球憂慮症人口超過兩億
國內環保指數高達七十八分
文明轉變的災難與危機
似乎就在人的心靈內
因此回歸內在心靈的心靈革新運動
正以許多不同風貌在全球各地出現
出版品具有很大的推波助瀾作用
透過暢銷書排行榜
讓我們來了解地球心靈探索的趨勢



▲《簡樸的富裕》一書封面

二十世紀末，許多學者與預言家相信人類文明將產生巨大的轉變，在這轉變當中，如同三大歷史學家湯恩比、索羅金與史賓格勒所共同預言的，同時也會有許多災難與危機。以目前全球憂慮症人口超過兩億，國內環保痛苦指數高達七十八分的現況來說，文明轉變的災難與危機似乎就在人的心靈內。

暢銷書與心靈探索

事實上人類長期忽略內在心靈的

重要性，所衍生而出的許許多多問題，已在這世紀紛紛顯露在人們內在的許多不安與焦躁當中。繁華的物質生活背後，終究有許多問題未能解決。因此探索新的生命邏輯，回歸內在心靈的心靈革新運動，也正以許許多多不同的風貌在全球各地出現。在這些具有影響力的心靈革新運動當中，我們可以發現出版品事實上具有很大的推波助瀾作用。尤其許許多多關於心靈改造，心靈提昇的書籍如雨後春筍般大量出

現在坊間書局的書架上，甚至凌駕一般傳統的文學小說成為最暢銷的書籍當中時，就可知其影響力，尤其從暢銷書的排行，我們甚至可以了解到目前人們心靈探索的趨勢。

所謂的暢銷書，在台灣的定義是銷售量超過一萬本即可稱為暢銷書。依照這個定義，那麼前一陣子創下了五十萬本銷售量的「EQ」與創下了十五萬本銷售量的「西藏生死書」，皆可稱得上是暢銷書。從

這兩本書的銷售量的背後，我們也可以大略看到了台灣當前心靈探索的趨勢。至於歐美？從他們的暢銷書排行我們能看出甚麼？

歐美出版的書籍，依書的印製品質分成精裝本（Hardcover）與平裝本（paperback）兩種版本，書的類別則依照內容分成小說（Fiction）與非小說（Nonfiction）兩類。有些出版商則還另有所謂的其他類（Miscellaneous）。因此在暢銷書排行上我們就可以看到有六種（ $2 \times 3 = 6$ ）排行榜。而提供暢銷書排行榜的單位有：書店、出版商、經銷商、報社等，如同在台灣有金石堂、何嘉仁、誠品等不同書店的暢銷書排行榜。以當前美國而言，具有全國性的暢銷書排行榜有：紐約時報（New York Times）、今日美國（USA TODAY）……等。其中紐約時報（New York Times）的暢銷書排行是一份歷史悠久且極具參考價值的暢銷書排行榜，它的排行是依據 4000 家書局以及 50,000 家中小型書報攤的銷書資料所統計出來，以這麼大的一個統計取樣標準而言，對於我們了解歐美心靈探索的趨勢是蠻有參考價值的。

排名第一的《簡樸的富裕》

■表

上面這份資料是紐約時報（New York Times）其他類的最新暢銷書排行榜，排名第一名的《簡樸的富裕（Simple Abundance）》上榜已有 94 週之久，在其他暢銷書排行榜上，例如今日美國（USA TODAY）與華盛頓郵報（Washington Post）的非小說類排行榜，也是排名第一。

究竟《簡樸的富裕》是怎樣一本書？從中我們能看出歐美心靈探索的趨勢是甚麼？



圖片提供／法國觀光局

從網路上許多關於《簡樸的富裕》的介紹，我們了解到它是一本屬於女性的叢書，基本上與九十年代的《簡樸生活運動》有密切的關係。如果大家還記得，前一陣子在台灣關於簡樸生活的書也一度受到很大的回響。但甚麼是簡樸生活呢？以頗暢銷的《自求簡樸（Voluntary Simplicity）》一書作者所引用了一段話我們可以大略的知道甚麼是簡樸生活。他說「所謂自求簡樸，涵



排名	書名	作者	上榜週數
1	簡樸的富裕 (Simple Abundance)	莎拉·班 (Sarah Ban Breathnach)	94
2	不要擔心，賺錢 (Don't Worry, Make Money)	理查·卡森 (Richard Carlson)	5
3	烹飪之樂 (Joy of Cooking)	依瑪·羅包 Irma S. Rombauer	9
4	建立聯繫 (Make the Connection)	鮑伯·格林 Bob Greene	31
5	男人來自火星，女人來自金星 (Men are from Mars, Women are from Venus)	約翰·葛雷 John Gray	缺

蓋了內在心態與外在境遇」，意思是所謂追求自我的生活方式不只是一要注意自己外在的行為，更重要的是內在的角色——換句話說，就是內心世界。這本《自求簡樸》，最早出版是在 1983 年也就是 15 年前，如今相關的內容被再度喚起，可見這股生活簡樸的改變是一直持續著。尤其當以另一種生活雜記的方式出現在暢銷書排行榜上時，可想知這股從極度物質享受回歸內在的生活簡樸的運動已成為一種趨勢。

《簡樸的富裕》作者莎拉·班在書內提到，雖然她擁有許多錢、成功、愛、家庭與個人自由，但她並未享受到真正的自我實踐，直到一天她發現真正的自我來自那能看清一切的心靈時，才從高度物質享受的生活當中醒悟出來。《簡樸的富裕》是一本以一年 365 天每天的格式寫成，在總共 365 篇的短文中，作者一天一則的邀請讀者從感恩、簡樸、次序、和諧、美與喜悅的角度去經歷一趟發現自我的內在心靈之旅。每一則的開頭以一句名人的格言為前導，很輕鬆而沒有壓力的從各種生活事件中帶領讀者去體悟內在心靈的重要以及如何尋求不假外求的內在快樂，對生活在緊張、煩雜、競爭與僵化中的現代人而言，提供了一個正面、光明且充滿愛的思索空間與方向。

佛法吻合了這樣的心靈趨勢 ……心清淨，一切清淨

《簡樸的富裕》一書是在 1995 年十二月發行的，也就是二年前，如今這本書不僅在暢銷書排行榜上有 94 週之久而榮登暢銷書第一名，不禁令人想知道是甚麼原因讓它如此受歡迎的？透過網際網路我們在美國華盛頓郵報的網站上閱讀到這書的部分內容，從中發現這書之所以受歡迎的原因之一，是它帶給

人們一個最真實的快樂秘方——自己。

現代人其實是不快樂的，每天有著許多要擔心與煩憂的事情，在這麼多的負擔與包袱下，能不煩惱已很不容易了，如何奢談快樂？多半人們不會好好檢視究竟是甚麼原因不快樂，總不斷的、不斷的往外求，然而事實的真相是愈往外求愈糟糕，對外在事物的依賴度愈來愈高。《簡樸的富裕》一書一針見血的指出，其實快樂是不需要外求的，如同作者所言「每個人都擁有內在的智慧、力量與創造力」，當人們放

掉外在的追尋，專注到當下，那麼就能在簡樸的生活當中發掘快樂，因為擁有一顆單純、清淨的心就足以令人充實、快樂。

以《簡樸的富裕》一書上榜 94 周且榮登第一名來看，在美國，人們已有愈來愈體會到內在心靈是最重要的趨勢，這趨勢的內涵與佛法是吻合的，因為心才是一切的本源，心清淨，一切清淨，在這狀態下就是快樂，就是充實與幸福。相信這本以內在醒覺為核心的書籍，在暢銷書排行榜上將持續榮登第一名一段時間。



圖片提供／法國觀光局



正知見~正確的觀念

TEACHING

無量的愛

文／文華智慧
攝影／倪紀雄
版面創意／Anny
完稿／Anny

正知見

TEACHING

一個修行人如何才是成就呢？
有一個準則也相當的清楚：
就是心中充滿了無量的愛。
爲什麼“心中充滿了無量的愛”
是修行成就的準則呢？

因爲大乘菩薩道是修行的崇高境界
行菩薩道的人就是要不斷朝
“無緣大慈，同體大悲”的
偉大精神領域不斷的邁進；
而所謂的大慈大悲
說得白話一點也就是
——無量的愛。

所以，也可以說
一個大乘菩薩
到達了成就

的狀態時，就是一個心中
充滿無量的愛的人。
因爲，菩薩愛衆生如子，
而且是愛每一位衆生
都如自己的獨生子一般；
試想這樣的愛是不是無量無邊呢？
所以，讓我們的心中
充滿無量的愛吧！

則所有的恨
都自然而然煙消雲散，
當恨全部消逝無踪，
當愛全部顯現時，
一個修行人也就
自然而然的
成就了！

清心語

文／琉璃月

版面創意／波爾

完稿／Paule

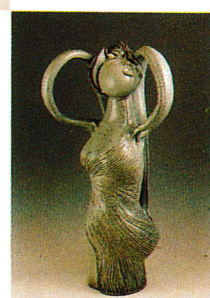
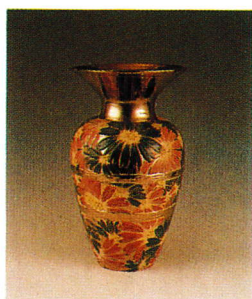
於貧窮中自在 於富貴中也自在 才是真正的自在

人世是非常苦痛的 只有經過澈底的努力
才能解除無量無邊的苦痛

真正的愛 是無私的 崇高的

是亂無章法？ 還是 行雲流水？ 是由心境來決定的

人因為相愛 而互相靠近 可是卻因為靠近 也讓恨有了滋長的時間與空間



圖／陶藝展（87・1/24～3/1） 國立歷史博物館提供

Word of Pure

在流動的文字中心安靜了下來

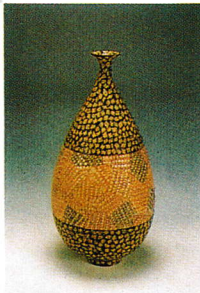
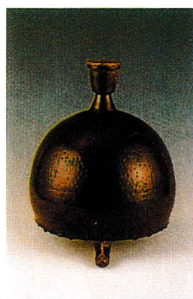
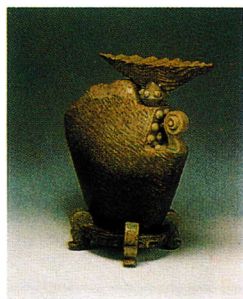
人都是站在自己的立場 去愛別人 所以 就有了缺陷

只要愛中摻雜了自私 就會以 煙消雲散 作為 結局

把每一分每一秒都用到極致 是一定會有成就的人

因為妄念障蔽 所以我們一直在 走遠路

其實 在我們尚未成就之前 我們是無法完全依靠自己的
所以這時 就要以完全誠懇的心 去依靠佛菩薩 去祈求佛菩薩
這是一種虛心 誠心 信心 的美好生命狀態 而在這之中 生命也就同時得到了成長



來自衆生心海的消息

～一句清心小語，感受各有值得傾聽處

讀者捎來的心語是：

• 新店從事爬格子的小盛

啊！原來如此！我們都太急著追求外在
又太在意外相上的得失
生命的不安於焉產生，如果
只是放鬆的、單純的、無所求的、沒有任何負擔的活著
該是最幸福的人兒！

• 台北一位愛思考的廷兒

果真是爲此五濁惡世注入一股清流
是的，當我們內在在世界不滿足時，
我們會終其一生向外不斷的追尋填補
只可惜答案是要從內部去解決
但爲什麼還有這麼多人前仆後繼的
犯同樣的錯呢！

• 內壢愛好旅行的燕子

慵慵碌碌的活著，猛一回頭
才發現原來我們一直在追求的
也不過是在內的富足罷了

1月最受感動的清心小語是：

因爲內在在世界滿足 才會顯現成對外在世界的渴求
當內在在世界滿足了 外在的渴求也就消失了！

• 桃園一位愛寫作的小女孩

從來沒有人告訴我，生命是可以如此簡單、純真的
走向快樂之路、走向真正的滿足。
太好了！

• 嘉義一位家有三傑的英勇軍人

忘了內在，忘了外在，忘了渴求也順便忘了滿足吧！

• 高雄正挑燈夜讀準備考試的柱子

一切的豐足，來自內在；
一切的喜樂也是因內在滿足了，
一切都滿足了。
真是感恩佛陀的教導啊！
告訴我們真正成就之法。



攝影/倪紀雄

清心靜坐《問答式》

第86問：靜坐要如何大精進？

文／鄭鴻祺
版面創意／陳寶蓮
完稿／P-Lin
攝影／倪紀雄

心法：念茲在茲，絕不改變，意志力像鋼鐵一樣堅強，可穿越一切的困難與險阻，如同玩遊戲一樣，不玩完絕不中止，拿出這種恆心與毅力就是大精進。

特質：

智慧：才能找到正確的方向

毅力：沒有毅力不可能成就，勇猛心容易，長遠心難

恆心：長遠的堅持。

具備以上這些條件，才是正確的大精進。





用心與足探訪佛陀的祖國系列之二：

知識之鄉那爛陀

文・攝影／連寶猜 版面創意／逸華 完稿／Terry
(陶藝家)

(Nalanda)

印度，一個令人鼻酸與心疼的土地
如此的困乏滄桑，寫盡濁世之苦
但却是偉大佛陀的誕生故鄉

是否也深刻的揭示了：泥濘生蓮花，泥濘生蓮花……

那爛陀位於恆河平原東部的比哈爾省（Bihar）距離省會巴特那（Patna）九十公里；比哈爾之名源自「Vihara」意思是「佛教寺廟」，和佛教淵源流長，那巴特那又是昔日摩揭陀王朝的舊址，因此，該省的古文化學術氣氛備受重視。

那爛陀原意為「賜蓮之地」，為笈多王朝（公元320～500年）帝日王所興建（即原名那羅辛訶。笈多·幻日王），但玄奘傳記載那爛陀寺興建於西元前一世紀；後經歷代擴建，全盛的時代，大學內建有一大型圖書館，教職員兩千人，學生更在一萬人以上，藏書高達九百萬卷以上，以講述無著、世親學說為主。

學術自由風氣之盛，五科並容，學生在此兩三年，從事學習和辯論，然後到朝廷中尋求官職，或質品優秀者不僅授以品位，還受封贈土地，當時師資除網羅當時大小乘學者，以及世俗各類學者，皆是一時之選，根據玄奘所列舉有護法、護月、德慧等等，最有名的乃是玄奘的老師戒賢，人材濟濟，學生除了研習佛法之外，亦學習各項技能以維持寺院生活，許多學生慕名，不遠千里跋涉，從中國、日本、韓國、印尼負笈來此，而我國著名的高僧法顯（BC337-422）曾到此研究佛法。唐代高僧玄奘（BC602-664）、義淨（635-713）均曾在此受過完整的教育，將五科的精華傳回我國，法顯的「佛國記」、義淨在「南海寄歸內法學」、玄奘在「大唐西域記」皆曾很詳細的描述此地的情況。

尋找古印度的佛學精神 ——大唐西域記

尤其玄奘留學時期，正好是戒日王極力推崇佛學時代；玄奘在那爛陀寺一邊學習經典，一面參與佛教各派與其他哲學的辯論，玄奘憑本身卓越的才學，力辯小乘外道，挽回局勢，使大乘佛法再興，深得戒日王敬仰，替他安排二場盛大法會，宣揚佛學，不久聲名遠播，譽滿五印，地位僅次於戒賢老師，以「三藏法師」的身份享受到最高待遇，而玄奘由於見識層面廣大，接觸到上層統治階級，因此由他口述，辯機撰寫的「大唐西域記」，是一部歷史價值極高的著作，後人（尤由印度的佛教學者、考古學）均依循此書去找尋佛學的精神和歷史的痕跡。

公元1193年，來自阿富汗的回教將領伊赫提亞爾、烏德丁、穆罕默德率領軍隊入侵比哈爾

，破壞佛像，殺害僧侶，只有一人倖存，放火焚燒了那爛陀、鹿野苑的寺院、建築、書籍，大火延燒了六個月，可見破壞力之大。

印度教徒遍及全國，而佛教徒集中於寺院，佛教書籍經論亦集中於寺院圖書館，所以寺院一旦被毀，無異是一場致命性的活動，亦種下佛教在印度衰亡的誘因，而後來菩提伽耶寺廟的管理權轉移到婆羅門手上，對一般印度人而言，佛陀變成印度神祕眾移萬神的一員，至公元1711年，潘迪特提到一篇叫「佛所行讚」的怪詩，宣示佛陀是毘濕奴的第九化身，正式將佛教併入印度教。

那爛陀寺的遺址，從公元1915年開始，由印度考古學家，依據線索，參考玄奘「大唐西域記」的記載，作了三十多年的發掘工作，現在遺址的出土，粗具規模，因附近很多難民占領土地，印度政府無錢徵收，故阻撓重重；出土古蹟包括一座九層建築，六座寺廟和十一座修院，建材全用紅磚，為了阻止冒氣，故牆壁厚度皆一尺以上，以考古學上來研判，當時建築包括學生宿舍、講習室、浴室、廚房、圖書館、貯藏室和水池設備齊全，證明學校規模宏大，同時還有金幣、雕刻、描繪馬隊、象羣的壁畫，金幣上有出現新日王、童護王的名字，證實那爛陀寺確實在笈多王朝已經存在了。

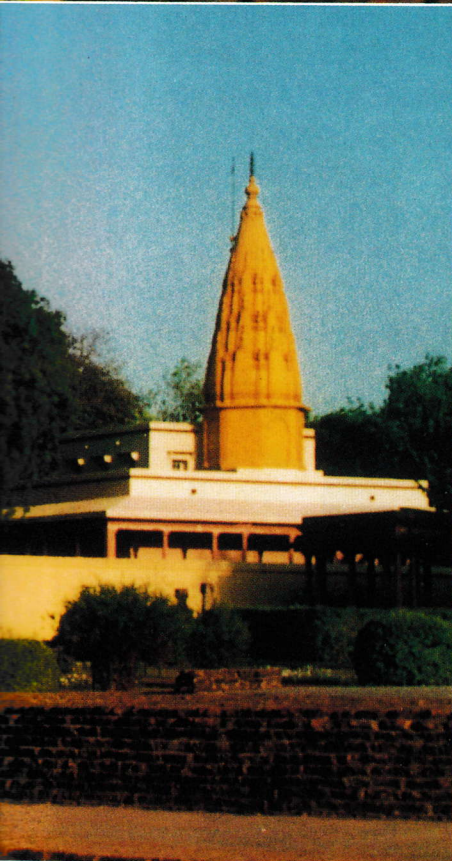
那爛陀寺規模很大，佔地近兩百英畝，在兩三所僧房前就有一座佛塔，而如今已殘破不全，剩下幾尊釋迦牟尼佛、出家前、修行、成佛的半浮雕作品。

那爛陀西區有許多寺廟分布，以薩利普特舍利塔最有名（Sariputra Stupa）是念佛陀首座興建，北塔弟子阿難所共分三層，

〈圖片小語〉
佔地近兩百英畝的那爛陀遺址，根據考古學上研判，當時建築設備齊全，證明學校規模宏大，在笈多王朝已經存在了。

〈圖片小語〉
作者連寶猜探訪那爛陀遺址。





〈圖片小語〉
那爛陀西區有許多寺廟
分布，並有很多小舍利塔
，是紀念那爛陀大學
被摧毀時，陣亡的學生。



〈圖片小語〉
賈蘭博物館裡
的佛像，具有
古樸、莊重而靜
穆的風貌，
氣韻生動，
神秘幽嫺。

有很多灰泥像，描佛佛陀在比哈爾省弘揚佛法的情況，四周又有很多小舍利塔是紀念當時不幸死亡的學生。

賈蘭博物館

而西側賈蘭（Jalan）博物館，收藏許多佛教與印度教的雕刻，塑材多為岩石和陶瓦片、玉器。

這裏陳列的佛像擺脫犍陀羅式佛陀雕刻的冷硬、僵化，具有古樸、莊重而靜穆的風貌，而混合印度教神話的佛教菩薩雕像，氣韻生動，曲線優美的身軀呈S狀，神秘幽嫺，將人體的美表現淋漓。

烈日灼人，燠熱難耐，難民對生育問題毫無節制，幾位類似蘇聯套娃，面貌酷似，全身赤裡的娃娃一路尾隨我們，爭相兜售粗糙的紙羽，飢餓與苦難讓她們在懵懂之年為了填飽肚子而奔波、營養不良，顯得單薄的軀殼在陽光下跳躍，宛若蜉蝣般的跌跌撞撞，追逐觀光客的腳程，髒而滿含污垢的小臉剩下空洞無神的瞳孔，嬰孩般撒嬌且近乎哭泣的要求遊客的救援……當我們接近佛陀殘缺的塑像時，幾位老人附和慫恿著要我們獻上黃菊花環，但却示範的在神龕則放著幾張百元美元，並且大聲的叫嚷，強迫我們如法泡製捐獻如儀，不然就是對佛陀的侮辱……

四肢殘缺不全的乞丐爬行著，背上綁著鋁碗乞討，面目猙獰，皮膚長滿瘡痍，傷口流著血膿的老婦人哭泣著，瞎眼的兄弟互相依偎，全身不停顫抖的向遊客伸出了手……各式各樣奇形怪狀，駭人顏面，惡臭不堪，衣衫襤褸的人都出籠了，令人彷彿置身五濁惡世，人間地獄。

活潑的導遊正興高采烈的透露內幕消息，唐朝玄奘大師剛到那爛陀大學就讀時，因語言障礙問題留級了二年，她像找到知己般的重覆著，並勉勵全體隊員，她在大學亦曾面對同樣問題，但只要努力奮發，今日的她依舊是導遊上的翹楚……而這時，旁邊年輕的姑娘發出尖叫，厭惡的將流著膿血老婦人的手推開，憎惡的嚷叫著「好臭、好臭…」隨後又滿懷內疚的丟了零票給她，導遊眼看乞丐羣蜂湧了過來，馬上催促大家快走。

這時，太陽高張萬里無雲，漫漫的天幕緊緊的覆蓋這二羣截然不同國籍的人種，正你追我逐，戲劇性的奔跑著，然而，印度人你的希望在那裏？☹

相思漫漫無邊際， 像迷失的蝴蝶

文／王靜蓉

攝影／

版面創意／黃麗文

完稿／Mary



思念本是情人間美麗的能量交流

但往往思念所形成的思想裡

已有很多不是愛，而是逃避自己的微妙現象

所以，真愛不只有像流行情歌所歌頌的想念、渴慕、為對方費盡辛苦，

更有著透過兩人生命的不斷連繫、相感、擴大，

所生出的信任和寧靜、感激！

► 迷失的蝴蝶
也許勇敢，但也許更盲目



大紅紋鳳蝶

攝影／周玉卿

攝影／孔繁嘉

每回，聽見電視上的偶像歌手聲嘶力竭的唱情歌，細聽歌詞，頗見它描繪出感情世界的刻骨與傷痕與迷惘，卻不免感慨：現代人誤解了愛！

最近看見歌手游鴻明推出「受困思念」專輯，歌手在訪談中屢屢提及「受困思念」這樣的代稱，這四字頗能繪出思念者困於思念牢籠中的意象，也是愛情的附屬現象。

思念本是情人間美麗的能量交流。

以這個觀點看，前世有因緣的情人今生初相逢，愛意湧現、精神相會時，必然難以忍受形體的分離，



▲愛不應只是激情、牽絆，真正的
愛是純淨、無染、愛只是愛。

攝影／倪紀雄

會一再思念對方，思念將充滿於行住坐臥間。越相契的愛人，對於形體的分離常有特殊的感受體驗。

但是，當思念干擾了生活，因為某種原因無法和愛人相聚，遂產生諸多思想，為不能相聚而感慨、流淚、痛苦，甚而質疑這段感情……，煩惱浮現，見了愛人依然一把眼淚一把鼻涕，弄濕愛人衣衫，相聚時光隨煩惱流逝。

此時，就應該勇於發現：思念之苦是『愛情煩惱的併發症』罷了。

歌星江淑娜的新歌『九月』唱得真好聽，裡頭有句：

這相思漫漫無邊界，

像迷失的蝴蝶

黑暗曠野，不顧一切都能穿越

寫得很好的歌詞，相思力量太强大了，就像蝴蝶穿越黑暗曠野，儘管漆黑的力量抵擋，仍不能阻止蝴蝶飛翔。

可惜這是迷失的蝴蝶啊！

當思念綿綿密密造成我們身意識的負擔，不論做什麼事都不能減少這個思念，那就該設法去與對方相見，同時誠實觀察自己耽溺的習性，因為思念而形成的龐大思想裡有很多已經不是愛，而是逃避自己的微妙現象。

「受困思念」而未看清就會尋求「固定」，比如說：「讓我們結婚吧！」以為結婚是個避風港，結果衍生更多面對自己的課題。

內心空虛而往外尋，愛和美就不能出現。

在愛情的功課出現後，有些東西太像是愛了，可是他們不是，他們是披了面紗的激情，真愛不只有像流行情歌所歌頌的想念、渴慕、為對方費盡辛苦，更有著透過兩人生命的不斷連繫、相感、擴大，所生出的信任和寧靜、感激！

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。



佛學月刊

現代人的情慾觀

文／陳世昌

版面創意／黃麗文

完稿／Mary

人爲了讓自己過得更好、更快樂，

往往是放縱感情，

然而

也因此種下無盡的輪迴因果

而情感能在感性與理性間

取得平衡、收放自如，

才是真正能令我們幸福、快樂！



攝影／周玉卿

「情慾」是修行人最大的難關，一個人可以捨掉財物、可以淡化生活，可是却很難壓抑內心的情慾，如果說你刻意去壓制它的話，就有可能對人類感情的看法產生偏激，因為情慾的問題，不是單靠壓抑就可以解決，就像整治洪水一樣，有防堵也有導引；現在很多感情的悲劇，都是因為抱著玉石俱毀的偏激觀點所導致，因此，一個修行人如果不能花功夫在情慾的問題上，努力去駕御內心這一頭猛獸的話，那麼，修來修去，還是一介凡夫！

生理本能、不應煽動

佛法中有一些克制情慾的方法，就像白骨觀、姊妹觀等，把對方想像成一堆白骨，或看成自己的親人，如此來降低慾望的強度，用這方法來修行，到底要修多久才能見效，可能沒有定論，但爲自己設計一套有效的修行計劃，來解決這個問題，是每個修行者必須的功課，圓覺經上說「情慾是輪迴的根本」，輪迴一次，就是幾十年的苦，人生爲了讓自己過得更好，更快樂，其結果往往是放縱感情，而種下無盡的輪迴因果。

雖然有人說輪迴是一種機會，可以一次又一次的改造生命，但你如

果沒有爲這個機會創造有利條件的話，那你的輪迴不是無法提供給你足以昇華的機會，這其中的關鍵還是自我情慾的問題，本來人類的情慾是生理性的，當一個人到了擇偶年齡，他就會產生這種需求，但是今天的社會，却不斷的去煽動這種生理本能，使它成爲心理上的需要，所以，我們面對了各種聲色傳播的力量，使自己的心理不斷的被刺激，往往在不應該要的時候，生理上却不能自主的產生需求。造成社會上的情感問題不斷發生，也使修行人的心靈受到更困難的挑戰。

昇華小愛、因勢利導

如果情慾被刺激，而產生感情上的災難，那麼，我們可以讓自己不看、不聽這些外來的刺激，而使心靈平靜下來，但情慾的勢力並沒有消失，它還是佔有一大塊腦筋裡的空間，所以有的人會用理性去和它抗衡，於是給情慾很多條件來限制

它，但有的人則用感情去面對它。認為情感可以無條件，只要喜歡就好，所以他可以給很多人情感，同時可以愛好幾個人，但理性的人則設下許多條件，在他允許的範圍內，才可以獲得他的情感，這二者事實上，都會有傷害性，人類很難和情慾對抗，但如果和它和平相處，不放縱它，亦不阻絕它，能於收放

之間而看到情慾，也有正面積極的作用，那麼，你就能逐步開發它的領地，使小愛擴大而為大愛，却不致於濫情，使性愛昇華而為真愛，那麼我們就可以看到足以毀滅世界的情慾，也可以為世界帶來光明，凡夫也能假藉情慾，而入菩薩之境，所以，情慾的修行，可以因勢利導，或許是現代人修行的方法吧！



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&彭彭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）

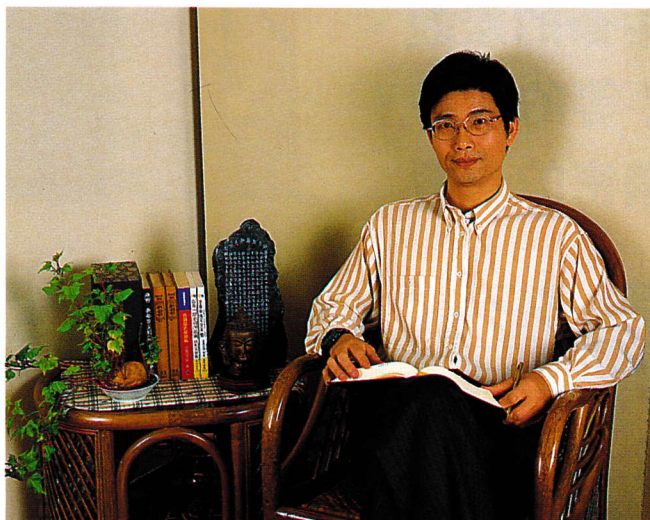
最喜歡：

- 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

▲使小愛擴大而為大愛，卻不濫情，
那麼情慾也可以為世界帶來光明。

攝影／倪紀雄



攝影／波爾

背景陳設／吳敏卿
佛學月刊

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



▲羅浮宮 攝影／周玉曉

學習法國人的美學

向全世界學習各民族的優點學習座談會（第三會）

紀錄整理／Richard

版面設計／瓊丹

完稿／Candy

一、出席者：

一羣努力學習的 Modern 菩薩

主席：A

先生：B、C、D、E、G、I、K

小姐：F、H、J、L、M、N、O、P

二、紀錄

A： B 為本次主題上網找到相關資訊，先請他報告。

B： 法國網頁（<http://www.france.diplomatie.fr/france/>）報導：法國是西歐最大國，面積 55 萬平方公里（約台灣 15 倍），2/3 面積為平原，有阿爾卑斯山系，人口 5 千 8 百萬人（約台灣 2.9 倍），其歷史可追溯至羅法人統治高盧時代（Gallo-Roman Civilization）距今已有 2,000 年歷史。

1994 年：法國出版了 41,560 本書，355 家出版商共賣出 3 億 7 千 7 百萬冊書，有 7 份全國性的報紙與 20 份地區報。法國是世界上訂閱雜誌的排名第一，每千人訂閱 1,350 份雜誌。共拍攝了 115 部電影，排名世界第二；有 1 億 2 千 6 百萬人次，湧進全國 4,400 家電影院欣賞電影，居歐洲聯盟之冠，法國人 7.4% 的所得是花在文化活動方面。

法國有超過 2 萬名職業舞蹈家、音樂演奏家和歌唱家。每年有關音樂、歌劇和舞蹈的慶典有 250 個，有 8,700 個表演團體，與音樂有關的專門學院有 4,300 個。每年在國家音樂廳、國家劇場所表演的節目約 5 萬場，在其他私人劇院的表演一年也吸引約 8 百萬人。

包括羅浮宮（Louvre）與凡爾賽宮（Versailles）在內的 1,200 所博物館與紀念館，

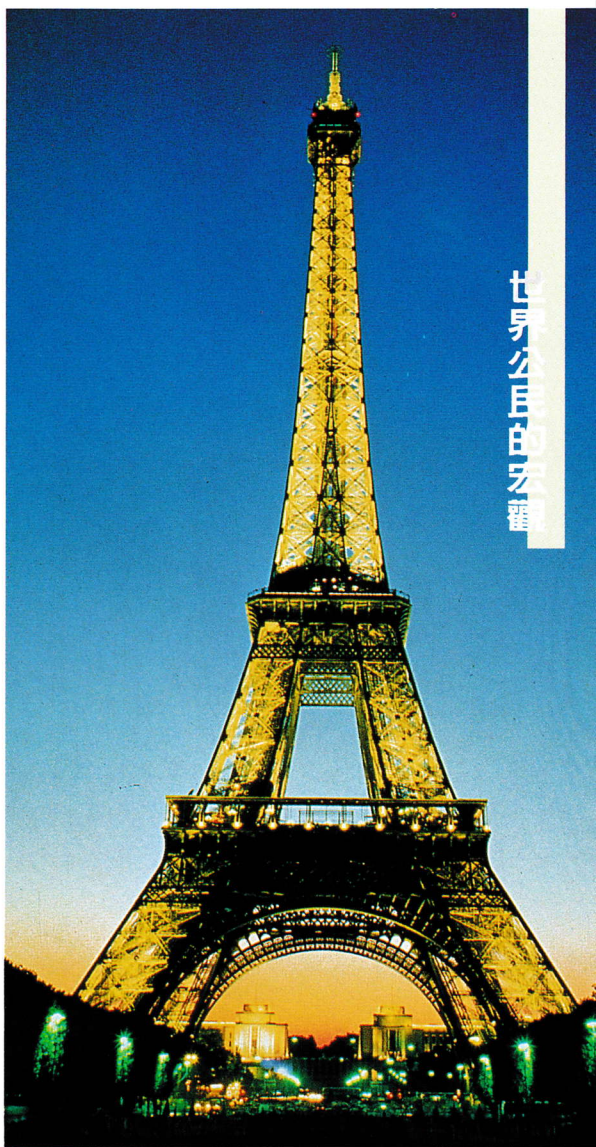
每年吸引數千萬人參訪。被法國文化部列為歷史性建築加以保護者 3 萬 8 千棟，巴黎的艾菲爾鐵塔是法國最受歡迎的觀光據點。

巴黎網頁（<http://www.paris.org/Maps/MM/>）提供該市博物館與紀念館的電子地圖，數十座去處星羅棋布不愧是文藝之都。逛一逛羅浮宮吧！（<http://www.paris.org/Musees/Louvre/gifs/>）看看華裔建築大師貝聿銘的金字塔，瞧瞧雕刻大師朱銘的太極系列，四層羅浮宮的藝術珍品美不勝收。法國是以「國力」支持文藝，且全民參與，這是他們「美學」甚高的重要原因。

A： 我也買了 2 本介紹法國的書，且蒐集甚多剪報。文化、建築、家庭是法國三大藝術，在法國常見街頭畫家、遊唱歌手，觀眾是否給錢無妨，這是他們的生活。維修建築時，完全看不到鷹架，因為用大畫布圍起來直到完工。公共廁所必須投幣才能進去，但你無法從外觀上辨識出那是廁所。法國人很用心，建築物都有美學，通氣管的設計都加以彩繪。

巴黎沒高架橋，他們寧願忍受塞車苦，也不願讓高架橋破壞都市景觀。裱畫生意好的不得了，很多人必須排隊裱畫。許多畫家本籍非法國，但卻選擇法國終老，例如梵谷。政府非常照顧藝術家，因此成立「藝術之家」來照顧他們的生活食宿。他們非常重視個人文化、藝術、美學的追求，不論政府或平民皆如此，每個家庭對藝術品的保護都非常重視。

法國家庭都整理的很美觀，生活悠閒浪漫，但開車很狠，



▲艾菲爾鐵塔 圖片提供／法國觀光局

也很會擠停車位，據統計發生車禍排名歐洲第二。

C： 從《印度支那》這部電影可以看到法國人浪漫不羈的個性。

A： 有些藝術家過世後，他的傢具都被保存下來，有一條街道的名稱叫「藝術家之路」。

C： 法國政黨競選的海報不會八股，很有美學。不是只會拍正經八百的大頭照，會把藝術融入各個層面。

B： 報載：「如果說維也納是宮殿藝術的殿堂，翡冷翠是文藝復興的搖籃，那巴黎在藝術史上的座標，絕對是印象主義綻放光芒的舞台。巴黎是豔麗花都，是河畔咖啡，更是印象派的故鄉。」莫內與梵谷均終老巴黎。

A： 他們的書報攤與建築物都能很有美學的融合在一起。中國



攝影／周玉卿

人一碰到下雨就跑，但法國人會悠閒散步，因為常下毛毛雨，故衣服多半晾在室內。

C： 去年台北歷史博物館的「黃金印象」奧塞美術館展覽花了非常多錢，而且有些作品，因捐贈者聲明「不得離開法國本土」，所以沒辦法到台灣來展覽，顯示法國人重視藝術的程度。

B： 是的，我有去參觀，情形真的是這樣，有些作品只能看到複製品。

C： 他們的政府規定，捐作品可以抵稅，用法律來鼓勵藝術的追求。

A： 到歐洲觀光客最多的是法國，何以如此？因為他們的「美學」讓人無法抗拒。他們的美學已是人民的習慣，且得到世界的認同。聽說在法國很難找到完全的法國人，因為仰慕美學的移民者甚多。

C： 法國人的美學是沒有私心的，沒有國界的，例如他們接受華裔貝律銘與台灣的朱銘。

A： 美學無國界！所以很多種族都喜歡法國。

C： 另外，他們為了讓狗兒能自由生存，特別為狗準備垃圾車。

A： 他們對電影、繪畫、歌唱等都很重視，寧捨方便也不捨棄對古物的保存。

D： 「潛水鐘與蝴蝶」這本書中說道，一個中風垂死的人，只剩下一隻眼睛能動，竟用眨眼睛的方式請秘書寫下一本書，並且辭句優美，雖然，書出版的第二天他就過世了。

C： 法國的哲學甚高，也是美學發達的重要因素。

A： 聽說法國有一種「哲學咖啡」。

C： 台灣有幾本法國授權的雜誌，都非常精美暢銷。

B： 據報導指出，到法國旅遊有五大路線：一、藝文之旅，在深受義大利文藝復興影響後，法國在世界畫壇舉足輕重。二、建築與城堡之旅，遠自羅馬時代到現代摩登大樓，各時期建築風格豐富而生動。三、古蹟知性之旅，聯合國教科文組織所列的世界四百餘處人類珍貴遺產中，法國有二十餘處。四、美酒美食之旅，法國香檳及葡萄酒，美食調理之嚴謹均冠西方世界。五、流行之旅，舉凡美容、美髮、香水、服飾、電影藝術等主題，皆可環繞著巴黎、尼斯、坎城等地，法國引領時尚風華，帶動世界流行趨勢。從以上報導可見其「美學」遍及生活的所有層面。

E： 我到法國餐廳會捨不得吃，因為食物雕刻精美，但食物很少。

F： 法國餐盤大、東西少但精緻

，食物怎麼擺都有研究。

D： 曾去過一家在天母的法國餐廳，廚師用小刀削柳橙，手從頭到尾都不會碰到柳橙，將皮削成旋轉梯狀，再將酒從上淋下，點起火如同火蛇盤繞，整個過程像藝術表演。

B： 他們生活即藝術，藝術即生活。

G： 法國人對藝術很有天份，很有自信，曾看過法國人與日本人的作法國麵包比賽，日本人很用心、很花俏，但還是道地的法國人獲勝。

A： 法國人對美學是一種自然而然的薰習。

G： 美真的無法抗拒，大家都喜歡。

C： 法國的香水有多香？知名香水「香奈兒No.5」，曾是瑪麗蓮夢露的最愛。

B： 在網路上看到賣水果攤子的照片，各色水果擺的像調色盤非常漂亮，而舊書攤的陳設一點也不破舊，我想他們的美學教育已深植人心。

E： 法國人的美學不受時空限制，故能突破很多思考限制。

A： 美學可以讓我們樂在其中。

B： 有人說，你喜歡看到什麼，別人也一樣。在法國的小城鎮，陽台上也佈滿花朵。

E： 法國的美學是開放式的，可以供大家參觀。

B： 我住迪化街，幾十年過去，保留也不是，重建也不是，弄得新不新、舊不舊，街景慘不忍睹。但在法國卻有下層是新建築、上層是舊建築的安排，竟然視覺效果甚佳，可見美學的厲害。如此看來，他們生活的每一面都很重視美學，從許多照片看來，許多小街景、小攤販都很美。

歐洲人也很重視自然美，馬



攝影／周玉卿

路只能開到山腰某一高度，接下來就必須步行、騎馬或搭纜車上山頂，這樣才不會破壞山林美景。不像台灣，路無限開去，像拿電動剃刀剃頭，一圈一圈的剃，廢土亂倒衍生水土保持問題。法國人寧願塞車也不蓋天橋，很重視市容。心美才能感召外境的美，他們對藝術的尊重是無國界的，在世界上對美學推動很有貢獻。

A： 美會引發清明與祥和。

E： 法國的建築會考慮整體美，會考慮別人。

A： 在法國是不可以任意蓋高樓的。

B： 工程師如果缺乏美學素養，就會把捷運車站的入口蓋的像棺材蓋。法國的都市景觀，是透過法令與建築規範來誘導，藝術家在規劃與審議過程中必定扮演舉足輕重的角色，都市才會美麗，故全民的美學教育實在很重要。

A： 所以法國的東西可以打動全世界。

E： 美就是要替別人著想，希望人人如此。

B： 歐洲人普遍都重視造型設計與色彩搭配。

D： 以法國為例，美是可以培養的。

A： 美無國界，美是不可抗拒的。

H： 法國人重感覺，露天咖啡座的感覺很好，提升生活品質就是美的感覺。

A： 美是全面性的，法國的電話亭就不會很突兀。他們毋需特別領導流行風，自然而然就會是這樣。美的東西不會很嚴肅、刻板，容易和別人打成一片。

I： 法國的美很開放，所以才没有高架橋，看到就讓人心胸開闊。

B： 台灣有很多歐式遊覽區，不知為何就是 SBB(松覽覽:俗氣)

C： 台灣人的 SBB 是不分階層的，故宮前的那棟高樓與周遭環境實在不搭調。

B： 所以聽說台北市的市容與夜景世界排名很差，晚上根本不敢向建築物打燈，因為見光死嘛！

I： 除了開放性，和整個環境的融合度也很重要。

B： 台灣的教育「分數」掛帥，雖說五育均重，但美學教育不知在那裡？有一次去看世界兒童畫展，台灣孩子就原住民畫的好，歐洲小孩已有藝術家作畫的身影。美學一定得在自家中紮根才行，不要盲目的被升學導向的教育洪流沖走。

B： 希望我們耳目染能去掉一些銅臭味。

J： 法國人的美不只在表現自己，而會融入別人。

F： 法國人的繪畫與音樂都是模仿大自然，因為大自然的色彩最豐富。

A： 所以我們要把握任何可以增長我們自己美學的機會，今天的資料很豐富。大家等於參加一趟法國之旅。

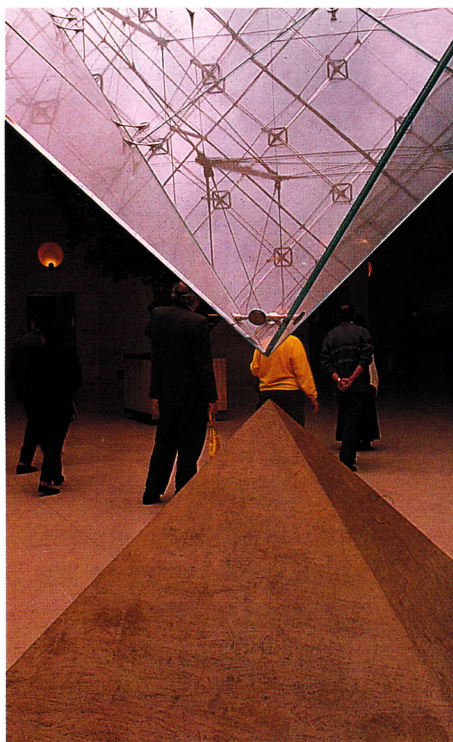
補充學習： 浪漫風情美學天堂

*大羅浮宮

羅浮宮位於巴黎市中心、塞納河畔，是中古時期的奧斯特城堡，帝制時代的皇宮，1983 年由法國總統密特朗發起「大羅浮宮計畫」，預計 1999 年完工，由貝律銘負責建築設計，展示空間將增為 6 萬平方公尺，可展示 3 萬件藝術品，屆時將成為舉世無雙的博物館，展覽依性質分為古代文物、雕刻、工藝品、歐洲繪畫四大部份。美的女神「維納斯」雕像、達文西的「蒙娜麗莎」畫像都在此地，羅浮宮經歷代帝王佈置裝飾，宮廷之豪華富麗處處可見。

*凡爾賽宮

法國遊客最多的城堡是凡爾賽宮，1830 年法王路易菲利浦將之整修為法國歷史博物館，並將王室儲藏室及王公貴族府第內，所有跟史蹟及歷史名人有關的畫作、雕作或浮雕，只要跟歷史沾上邊的藝術作品都蒐錄在內，凡爾賽宮是法國君主專制時期的象徵。



攝影／周玉卿





▲凱旋門 攝影／周玉卿

*奧塞美術館

法國政府有完善的文化政策與組織，城市的規劃更配合博物館的發展，巴黎的都市計畫即是配合博物館設計，舊建築物會重新利用賦予時代意義，奧塞美術館即是由火車站所改建，其收藏以銜接羅浮宮和龐畢度文化中心的十九世紀藝術品為主，是印象派作品的大本營。

*巴黎的咖啡館

和平咖啡（CAFE de la PAIX），鄰近巴黎歌劇院，有全巴黎最廣的露天咖啡座，文人、影星、政壇名人都是常客，亦是巴黎人最偏愛的約會場所，無論藝術界、演藝界、傳播界、商界人士都常在此聚會。最近更流行哲學咖啡館，將嚴肅的哲學話題以輕鬆方式帶入休閒的咖啡座裡。市民說：「在忙著賺錢，講求效率的生活中，腦子裡如果沒有一些哲學思考，生命便會很空洞。哲學思考幫助我們尋找人生的意義。」緊接著，影迷咖啡館正方興未艾。

*醫院藝術牆

法國人認為色彩、音樂、生動的漫畫，可以豐富孩子的生活，尤其是在生病的時候，更能振奮精神。因此，巴黎有一所醫院做了四面巨幅壁畫，豐富亮麗的色彩，讓飽受病魔折磨的兒童，找回夢想與歡樂。他們以產科、小兒科為初步實驗對象，委託在繪畫及雕刻藝術領域

成就卓越，且曾經為兒童付出心力的藝術家來幫忙，他們的繪畫手法幽默、自然不造作、近似兒童畫法。他們相信病童或許會因為這些生動、創意十足的作品而重燃生命希望。

*美好時期

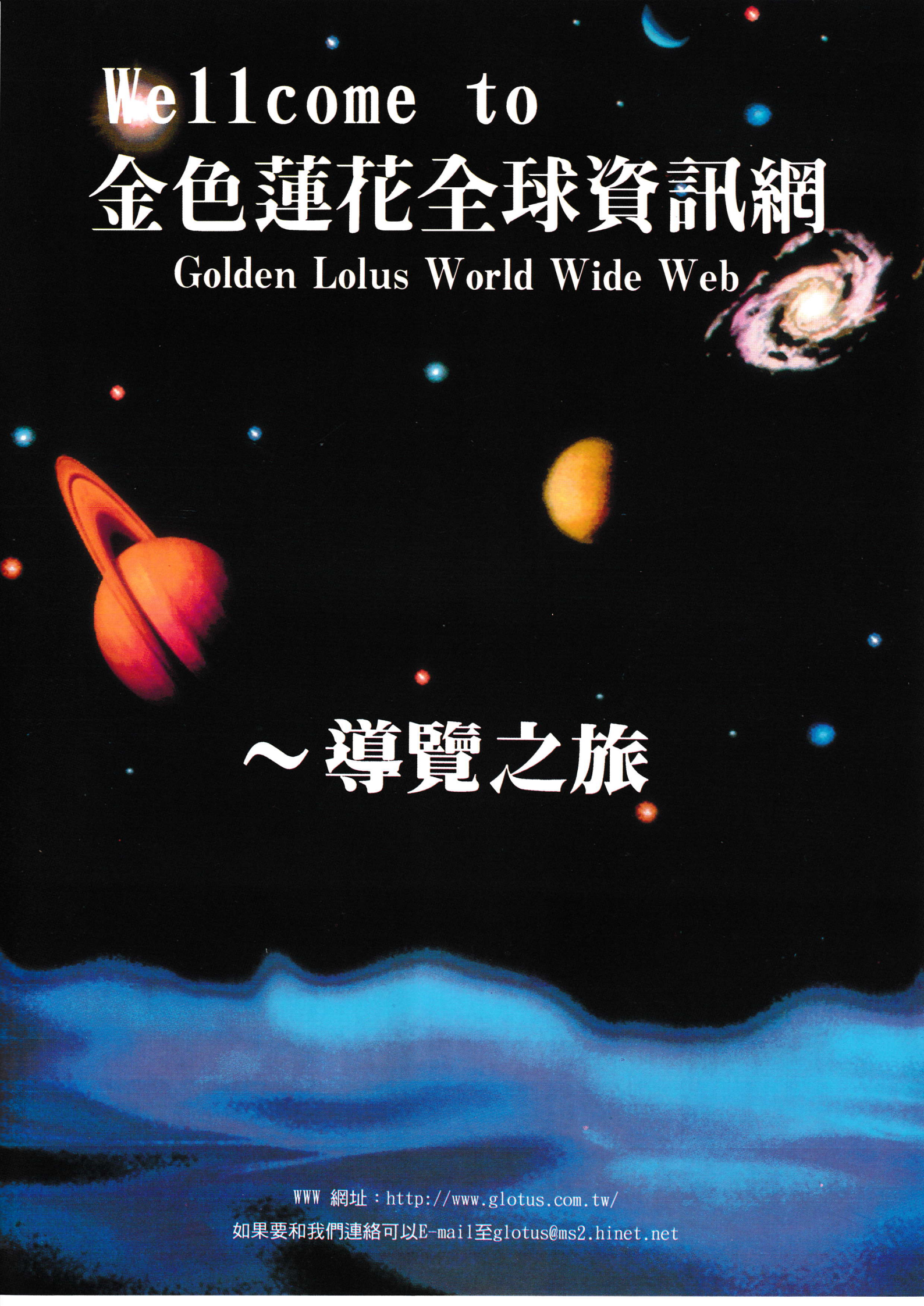
十九世紀末到二十世紀初，法國社會繁榮、歌舞昇平，巴黎人稱之為美好時期（BELLE EPOQUE），當時的社交活動是看歌劇、欣賞戲劇、音樂會等。音樂廳及有歌舞表演的咖啡館如雨後春筍。1900年巴黎舉行萬國博覽會，巴黎才逐步美化並走向現代化，美好時期的高級服飾設計為法國奠定重要基礎，技藝傳承至今，巴黎一躍成為全球時尚的龍頭，香榭大道名聞遐邇。

文人對巴黎的讚嘆

法國大文豪雨果（Victor Hugo，1802-1885）說過一句話：「耶路撒冷是真實的城市，典雅是美，羅馬是偉大，而巴黎則是這三個城市的總和。」

旅法作家張寧靜說：「十八世紀末、十九世紀初，法國在動盪的時代背景下，產生了許多著名作家，寫《鐘樓怪人》的雨果、寫《包法利夫人》的福樓拜爾、寫《愛德華馬內》的左拉、寫《基督山恩仇記》的大仲馬等人，使當時成為法國古典文學最興盛的時期，巧的是，這些文豪都曾不約而同，定居在現今的大巴黎西北區及上諾曼第省。」

旅遊作家林秋杰說：「人們一談到法國都立刻聯想到巴黎的艾菲爾鐵塔、香榭里樹大道、羅浮宮、協和廣場、凱旋門、龐畢度中心、聖母院、蒙馬特區、凡爾賽宮……等等建築物，因為在所有歐洲國家的首都中，巴黎無疑是最光彩奪目的城市，它的宏偉建築結合了高水準的生活、美食以及高級時裝，予人深刻印象。」



Wellcome to 金色蓮花全球資訊網

Golden Lolus 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

(一) 金色蓮花網路之旅

來自星馬的消息

總覽／小精靈（黃正宗飾）

攝影／波爾

版面創意／維廷

完稿／Smart

金色蓮花主持人：

您好！看了你們的素食導覽之后，對你們豐富的素食資料深深感動，小弟也是一名長素者，在網上找了好久才找到此好站，在此對你們的用心致以最高的敬意。再者，雖然素食在台灣已經很普遍了，但在小弟的國家馬來西亞，有很多人還是不了解素食的好處。小弟很想在這一方面盡一點棉力，故想轉載貴網的素食資訊於小弟的小小網頁中，不知是否可行。如蒙允可，小弟會示轉載之原載之網址于本網頁上。



這是馬來西亞一個網站主持人透過E-mail傳遞給我們的訊息，當然啦！我們是非常樂意的給予他們善意的回應。也希望有更多的人，能透過這樣的互動因而受益，這也是我們所衷心盼望的。

網路之旅～表演坊(三)

最近作品之回顧～

第二號作品「敦煌」

敦煌石窟在中國文學及藝術史上，提供了不可抹滅的貢獻，然而不論文學或藝術，在千百年後之所以依然的憾動人心，就是因為它從純然與人心共振的立場，帶出生活化的確切感受，傾吐人心靈深處的純真情懷。

表演坊之第二號作品「敦煌舞劇」，可謂充分地咀嚼了敦煌結合佛教與藝術的菁華，以最具親和力的表演藝術，呈現在大眾的面前。本舞劇分為6個舞碼：大漠旅人、敦煌石窟、天宮盛舞、工匠傳奇、供養人相、伎樂飛天。

小精靈，聽你說起來這齣舞劇內容挺豐富的，那趕快替我們介紹一下劇情吧。



首先序幕是「大漠旅人」，它參考了敦煌鳴沙山獨特的沙漠景觀製作佈景，服裝製作則考據了唐代旅人裝扮，內容以表現沙漠中的旅人如何通過氣候無常的考驗、盜賊攻擊的考驗，終於到達綠洲的艱辛過程。

第二幕「敦煌石窟」，是以最具代表性的莫高窟第45窟製作佈景，舞者服裝則完全按依壁畫、塑像的重現製作。內容則為法華經變，敘述佛陀說法，而聞者禮拜受教，跳解脫至樂之舞。

第三幕「天宮盛舞」是以天宮的景片搭配白色的天幕，經營天宮立體層次的景觀，以舞者扮演的敦煌壁畫上特殊造型「羽人」的羣舞。

第四幕「工匠傳奇」，是以莫高窟305窟的窟頂飛天為佈景，內容敘述締造敦煌的無名英雄（工匠們精進不懈的努力過程中，備嘗艱辛，甚至有工匠辛勞過度而犧牲，唯因至誠感通天地，菩薩大力加持而奇蹟式的重生，為敦煌歷史，再添傳奇性的不朽篇章。

第五幕「供養人相」，是以莫高窟407窟最具代表性的三兔藻井為佈景，以各式各樣供品作為舞者們的發展主題，流露出供養人虔誠的精神內涵。

第六幕「伎樂飛天」的舞碼，以榆林窟最具代表性的25窟為佈景，將極樂世界盛大的樂舞場面，在舞台重現，舞者手拿特製的古敦煌樂器，輕盈起舞，至誠禮佛供養。

哇！光是聽小精靈你這麼說就覺得好好看喔！只可惜沒有辦法要他們重新在舞台上再演一次。沒關係，我們的戲是一年比一年好看。而且如果你真的想再重溫敦煌寶卷的精彩舞蹈，我們還有錄影帶可以珍藏呢。

真是設想周到，那我可要好好收集珍藏喔。



幕後花絮～人物篇

在這次的幕後花絮中，小精靈要為大家介紹的是人物篇。本劇中除了維摩詰居士外，還有偉大的佛陀，纓絡滿身的文殊菩薩、彌勒菩薩……等將近一、二十位菩薩，還有光嚴童子、梵天王、天人、天女、力士、魔王波旬、魔女、佛陀的十大弟子……等等。好多好多大家都耳熟能詳的佛教人物。不但每個角色的背景、性格特質我們都仔細考據，甚至連街坊市民的神情、舉止，以及劇中所要傳達的意念也都不含糊。儘管是一個小小的環節，都是經工作人員與演員，根據各圖書、史料的研究報告等，加以研究考證。現在就讓我們先睹為快，先來瞧瞧演員在彩排時揣摩各種角色的采丰。



維摩詰居士：

佛陀住世時，印度毗耶離城長者。精通大乘佛教教義，修為高遠，辯才無礙。藉生病的緣起，和佛陀派來問病的諸比丘菩薩，論說佛法。

文殊菩薩：

與普賢菩薩同為釋迦的侍者，分別表示佛智、佛慧的別德。所乘坐的獅子，象徵威猛，與般若經典關係甚深。

彌勒菩薩：

據彌勒上生經、下生經所載，彌勒出生於婆羅門家庭，後為作弟子，先佛入滅，以菩薩身為天人說法，住於兜率天。從初發心就不食肉，以此因緣又名慈氏菩薩。

魔王：

天魔中之王，欲界第六天的他化自在天，名為波旬，常率眷屬阻礙修持佛法的修行人。

優波離：

佛陀十大弟子之一，號稱「持律第一」，奉持戒律，無絲毫觸犯。第一次結集經典時，誦出律典。

天女：

指欲界天的女性。色界以上諸天沒有淫欲，所以沒有男女之相。

當然啦，要一次看到所有的角色就只有趕快去買票吧。小精靈下次還有更有趣的要介紹給你喔！

Bye Bye！





Golden Lotus World Wide Web

<http://www.glotus.com.tw>

(二)上網技術站

如何在茫茫網海裏找到我們的網站：

小精靈，上次我在網路咖啡想連上我們的網站，可是我一時把網址給忘了。不知道有沒有什麼方法可以找到我們的網站呢？

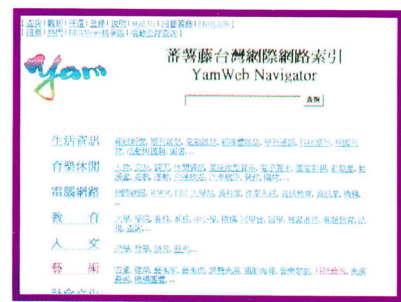
當然有啦！利用搜尋引擎就可以了。

搜尋引擎？好像在那裏聽過的樣子，那是什麼東東啊？

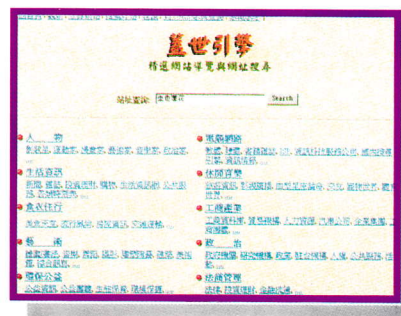
搜尋引擎就是能幫助我們找到我們要找尋網站的一種資料庫站台，裏面按照各大類別來劃分各網站的性質，如生活、休閒、藝術、人文……等等。除了利用分類去查詢我們要找的站台外，也可以利用輸入關鍵字的部分去尋找相關的網站。

小精靈你能不能舉例說明呢？至於搜尋引擎要如何連上呢？

以下我們舉了幾個我們有登錄的站台，大家除了可以在宗教類找到金色蓮花全球資訊網外，也可以在藝術類找到金色蓮花表演坊的網頁。還有就是輸入關鍵字（金色蓮花），同樣也可以找到我們的站台。至於如何連上搜尋引擎呢？一般來說，我們連上 Internet 的第一個網站通常是我們申請的 ISP 站台，其上通常都有連上其它搜尋引擎的連結。



<http://www.yam.org.tw/b5/yam/>



<http://gais.cs.ccu.edu.tw/GAISCD/>

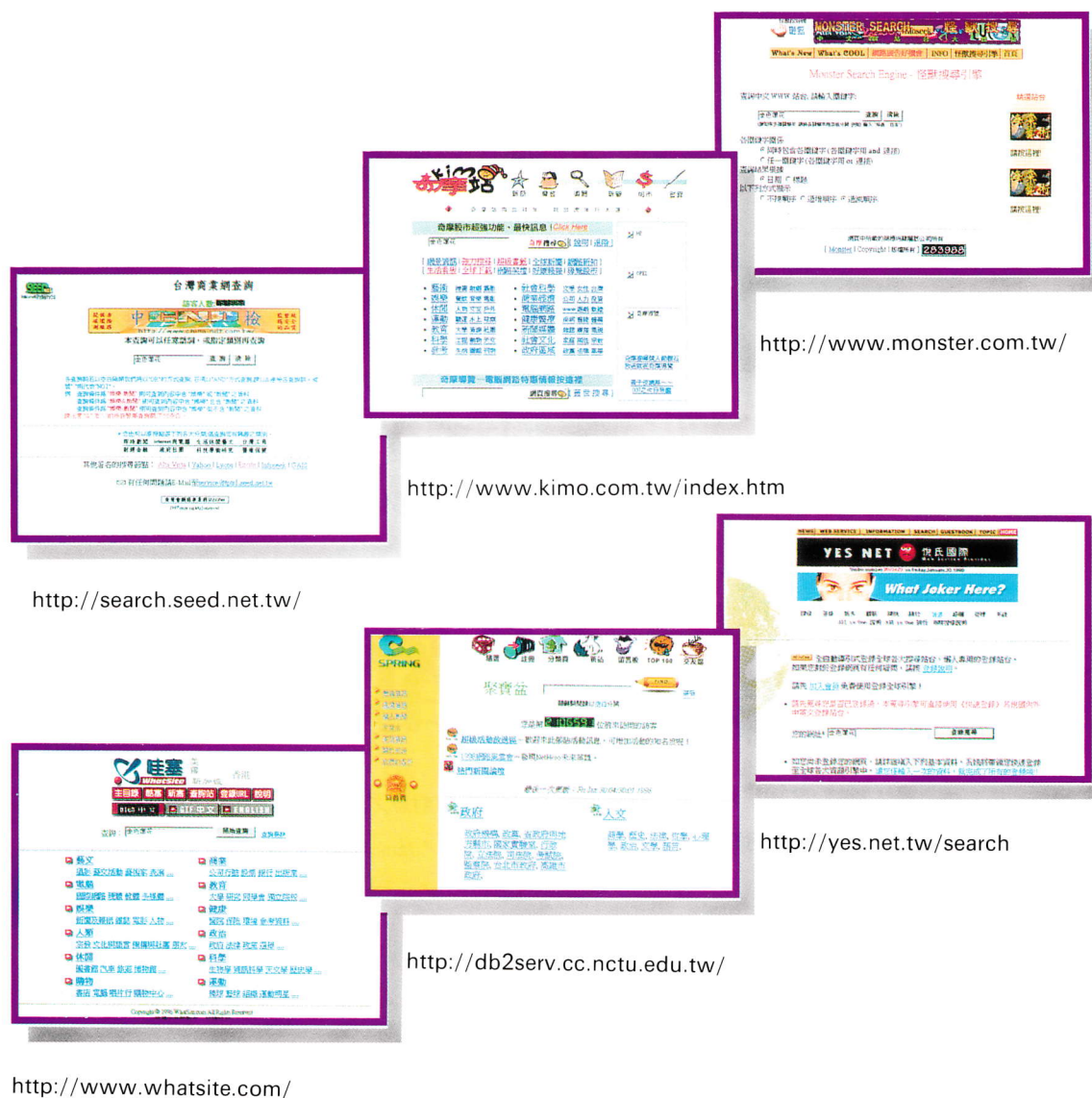
何謂 Home Page ?

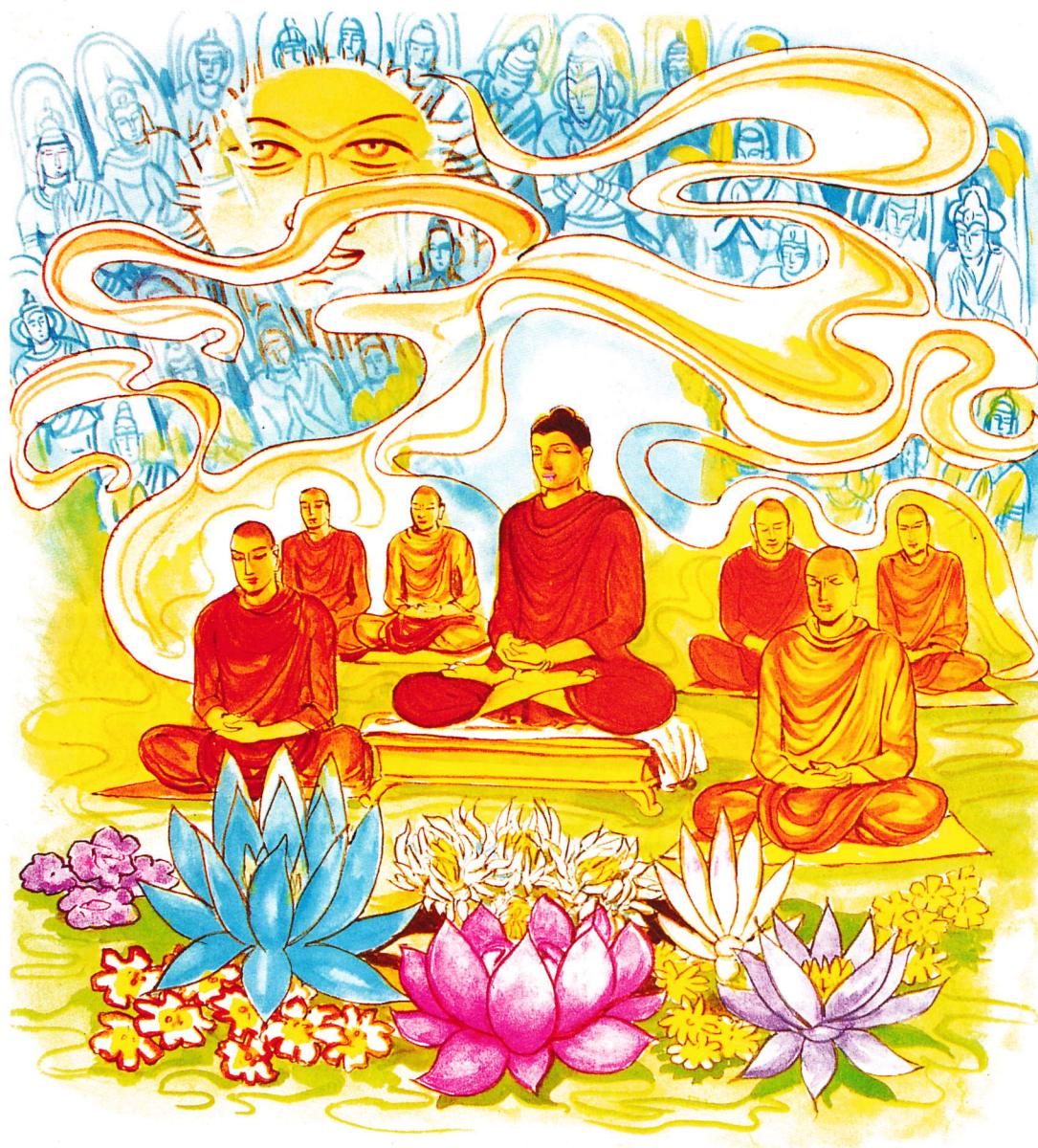
小精靈，我常聽到上網的人說 HOME PGAE長 HOME PGAE 短的，到底什麼是 HOME PAGE 呢？

就讓我小精靈來告訴你吧！簡單的說 HOME PGAE 就是網站上的首頁，也有人用中文的名字稱呼她叫烘焙雞。因為整個網站的設計結構就像一本書一樣，而 HOME PAGE 的功能就是告訴上網的人這個網站裏頭有那些內容，這樣一來對上網的人而言就可以很容易的找到他要的內容了。所以她也有點類似書本目錄的性質，不過 HOME PAGE 因為有聲光影音的支援所以她比起書本的目錄而言是活潑有趣多了。

嗯！我懂了，那小精靈照這樣說來我們的首頁也可叫做烘焙雞了，只不過她可是一隻素的（雞）喔……！^-^

我們連上 Internet 的目的就是要找尋相關的資料，所以利用搜尋引擎幾乎是必學的功課。否則網海茫茫，要找到我們想看的站台可沒有那麼簡單呢？大家也可以將我們列出的搜尋引擎加到自己的書籤中，還記得上期小精靈教給大家的方法嗎？忘記了趕快再拿出來複習一下。太好了，下次我就知道如何去找找到我要找的資料。謝謝你，小精靈。





盡大地一切都是藥(三)

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：

藥，是用來治病的

而盡大地一切東西，通通是藥

如何找到真正對治我們病體的藥引？

是今生我們最需要努力的

雲門宗——大刀闊斧

故事繼續介紹到「雲門宗」時，那更是風光，雲門的開創者在韶州的雲門山（今廣東乳源縣北）光泰禪院（今名大覺禪寺）非常拉風，此開創者文偃禪師，是嘉興人，姓張，從小就依止空王寺的志澄律師出家，稍長，便落髮於毗陵壇，他侍奉志澄律師多年，探究律部很有一套。

但他仍以自己大事未明，所以前往參拜黃蘗的弟子睦州，這個睦州見他來，便把門關上，他在外面敲門，睦州在門裏問他：「你是誰？」

他說出了名字，睦州又問：「你來做什麼？」

「我尚未見性，特來求指示。」雲門在外頭懇求道。

睦州終於開了門，但一看到他，又關起門來，接連兩天，雲門在門外一再的敲門，但卻得不到回應，到了第三天，當睦州一開門時，雲門便趕緊擠了進去，睦州一把抓住他叫道：「快說！說！」

雲門正猶豫要開口時，睦州便

把他推開說：

「你是秦朝的陸轅轢啊！」很快的又關上門，這一關，卻壓傷了雲門的腳。

這一壓，從此雲門開悟了，後經睦州介紹，又去參拜雪峯禪師，雪峯禪師很有名氣，是公元八三二——九〇八年代的人。

話說當他來到雪峯山下的村莊時，遇到一個也正要上山的和尚，他便托對方帶話給雪峯，但卻叮嚀千萬不要說是他教他說的。

「當你上山時，那個寺裏的方丈步出法堂時，你要跑到他面前拍掌，然後說：『可憐的老傢伙，為什麼不把頸上所帶的鐵枷拿掉！』。」

當那個和尚依照去做後，雪峯卻跑過去抓住那不知情的和尚叫道：「快說！說！」

那個和尚當然不知要說什麼，雪峯見狀，才知那不是他本人的心意，起初那和尚不說是誰教他的，直到聽說要拿繩棒打他時，才嚇得坦白道：「是一個從浙江來的和尚要我這麼說的。」

雪峯便对大家說：「你們去迎

接那個可以堪為你們五百人的和尚來。」

第二天，雲門來到了寺裏，雪峯問他來做什麼？雲門卻低頭不語，從這一刻起，師徒倆互相默契，這一電光石火，雲門便在雪峯處住了好幾年。

話說這是雲門堂堂登場的開場白，在開場白之後，我們可以來個短文介紹。

說到禪師也有普通人的性格，有人性情溫吞，有人急躁，在五宗的祖師中，宗風各有不同，像潯山、曹洞、法眼宗都比較偏向慢條斯文型的，而臨濟和雲門宗則是大刀闊斧型的，其中要數臨濟比較激烈、波瀾壯闊，而雲門更是急迫型的。

話說臨濟的威猛是只要他碰著的，一一都不放過，不管你是佛祖都好，只要你有名位，他便會用他的佛體來殺你，這種被追殺的恐怖，沒有凡人能承受得了的。

不過，還有一種比臨濟更令人毛骨聳然，那就是雲門。

這個雲門可不像臨濟那樣放過他不曾遇到的人哦！這意思是說：臨濟只是殺掉那些在他眼前所看得到的人，而雲門卻要殺光天下所有的蒼生，你說恐怖嗎？甚至在屠盡蒼生還不夠，還要追殺他們未生之前的面目，所以雲門聽說很少用棒打罵喝，他更高竿，用似咒的手法，如同魔術師一樣，他殺人不眨眼的手段聽說是來自於他那出奇毒辣的舌頭。



〈圖片小語〉

「雲門聳峻白雲低，
水流遊魚不敢棲，
入戶已知來見解，
何煩再舉轅中泥。」



〈圖片小語〉

「藥是用來治病的，
什麼病要對治什麼藥，
盡大地一切東西，
通通是藥，
請問，
那個是適合你自己的藥呢？」

激發本心

雲門的毒舌非常迫切，但目的還是要逼衆生回到本心，問題在於你的本心是否被激出來，而不是文字言語表相上的字義，且說有一天說法時，他說：

「佛陀初生時，一手指天，一手指地，繞行七步，說那一句有名的『天上天下，唯我獨尊。』——如果當時我也在場的話，一棒把他打死，拿來餵狗吃，以圖天下太平。」

又有一次，他連維摩詰居士也拿來調侃，例如他敲著鼓說：「維摩的妙喜世界，都是一堆破爛，現在他手中的碗，正要到河南來討粥吃呢！」

他還批評孔子，有一天對信衆道：「那個俗子竟說什麼『朝聞道，夕死可矣』，是啊！也對，更何況我們這些整天無所事事的沙門，實在要再加油啊！」

他又說：「其實，我如果真的可以用任何一句話使你們頓悟的話，即使只是一句話，那還也只是把糞撒在你們頭上罷了。」

對他而言，他非常明白，也很無奈衆生的無知，所以有一次不得不說出他心中的擔憂，這一次毒舌不罵人了，而是說出歷代諸佛的慈悲心聲，非常重要，他說：

「啊！我說了那麼多法，眼睜睜的好像在欺騙你們，也實在是迫不得已啊！我保證說了這一句心聲，又會使你們更加混亂，但又能怎麼樣？你們未悟啊！如果被明眼人看見我在這裏騙你們的話，那鐵定是笑柄，我現在可真的是不得已啊！」

「其實，真正得道的人，火不能燒，即使終日說話，又如同沒有動過唇齒般不曾說過一個字；又即使終日穿衣吃飯，如同身上沒有掛上一縷絲，嘴巴不曾觸著一粒米那般自在無拘啊！」

雲門的語重心長與毒舌不相同，但我們總習慣接收表相的幻影，把祖師所講的不好聽言語當假話，而把好聽的、語重心長的真話當耳邊風，毒與不毒是兩邊話，又干卿底事，又關自性何事？

雲門也一再的告訴僧衆：

「人人盡有光明在，看時不見暗昏昏啊！」

然而正如他自己所寫的一首禪詩，他當然感到孤獨，知者難覓，他當然也知道他的直指人心，因為非常直接了當，又有多少上等知音明白？他寫著：

「雲門聳峻白雲低，水急遊魚不敢棲，

入戶已知來見解，何煩再舉轅中泥。」

曲高和寡的遺憾，一直是諸佛的不忍，其實曲目並不高深，而是和鳴的人忘了自己是懂曲目的。

據說有一天雲門又在說法了，這一次，比較特殊，他把手放入木頭獅子的口中，竟然哇哇大叫：

「救命啊！救命啊！我被咬死了！」

認假爲真

雲門又爲我們說法時，正如同周遭的人地事物，其實又何嘗不是在表現無限的禪機，在爲我們

開竅密意呢？

但我們又何嘗不是認假爲真，把假獅子當真獅子，在那幻象中，自己嚇自己呢！我們習以用自己的意識，架築一個倒影，然後我們讓自己生出的東西，再來恐嚇自己，其實喊救命的人，正是那個追殺自己的敵人，只是我們永遠也搞不清楚，也不承認一切造作，是自己自作自受罷了！

當雲門奉廣主之命，接替靈樹如敏禪師逝世後的方丈位置，第一天接任時，廣主便請示雲門：「請您給我指示！」

雲門只有回答他：「眼前沒有別的路。」

指示是相對界的相對修行，但問題是衆生原本具足，又爲何捨近求遠，把近在眼前的本體，看成遠在天邊呢？所以也實在無路可走啊！這一句話是適切上等根器的人，這也正是雲門每次一再反問僧衆：「你們有欠缺嗎？」例如他又唬人了，那一天，他對大家說：

「十五日以前的事，不必問你們，但十五日以後，你們給我說出一句話來。」

說完這一句話後，他自己又馬上代答：「日日是好日。」

雲門與各大宗師一樣，他殺不如你自個了斷，其實每一句話都會反歸原位，話語只是隨機而用，不要在意，又例如有一僧問：「一個人如果殺父殺母的話，可以在佛前懺悔，但如果殺佛殺祖的話，那要向誰懺悔？」

雲門只是回個：「露」字。

如果我們又要因爲他的「露」字，而在這裏依文解義的話，也實在浪費功夫。

殺父殺母與殺佛殺祖，又有何分別呢？都是殺啊！罪相本空，一一歸轉自己，禪沒什麼好解答的，因爲單從文字言語的外相要找，是找錯了方向。還有一僧問雲門：「一念未起時，既不是眼前的起心動念，又不是眼前所看到的現象，那麼是什麼？」

雲門的回答是：「倒一說」

聽說這僧是一位大機用的禪和子，雲門是用「騎著賊人的馬去趕賊」來回答對方，且不解這個公案，因爲答案在自性中。

另有一僧問：「當一個人達到血脈枯乾，情識斷盡，多生累劫的業習，像樹葉凋落了時，將會怎樣？」

雲門回答：「此人當然整個人淨灑灑、赤裸裸，如同敞開心窗，讓秋風吹拂般痛快舒暢。」

禪師的心境正是此種境界，可惜我們似乎透不過這種境遇，問題在於我們生病也不吃藥吧！至少那一天，雲門向徒衆們開示道：

「藥，是用來治病的，什麼病要對治什麼藥，我告訴你們，盡大地一切東西，通通是藥，請問，那個是適合你自己的藥呢？」

雲門的叮嚀，猶言在耳，走了千生萬劫的我們，走過千生萬劫的藥舖子，但我們可以在今生，找到真正對治我們病體的藥引嗎？

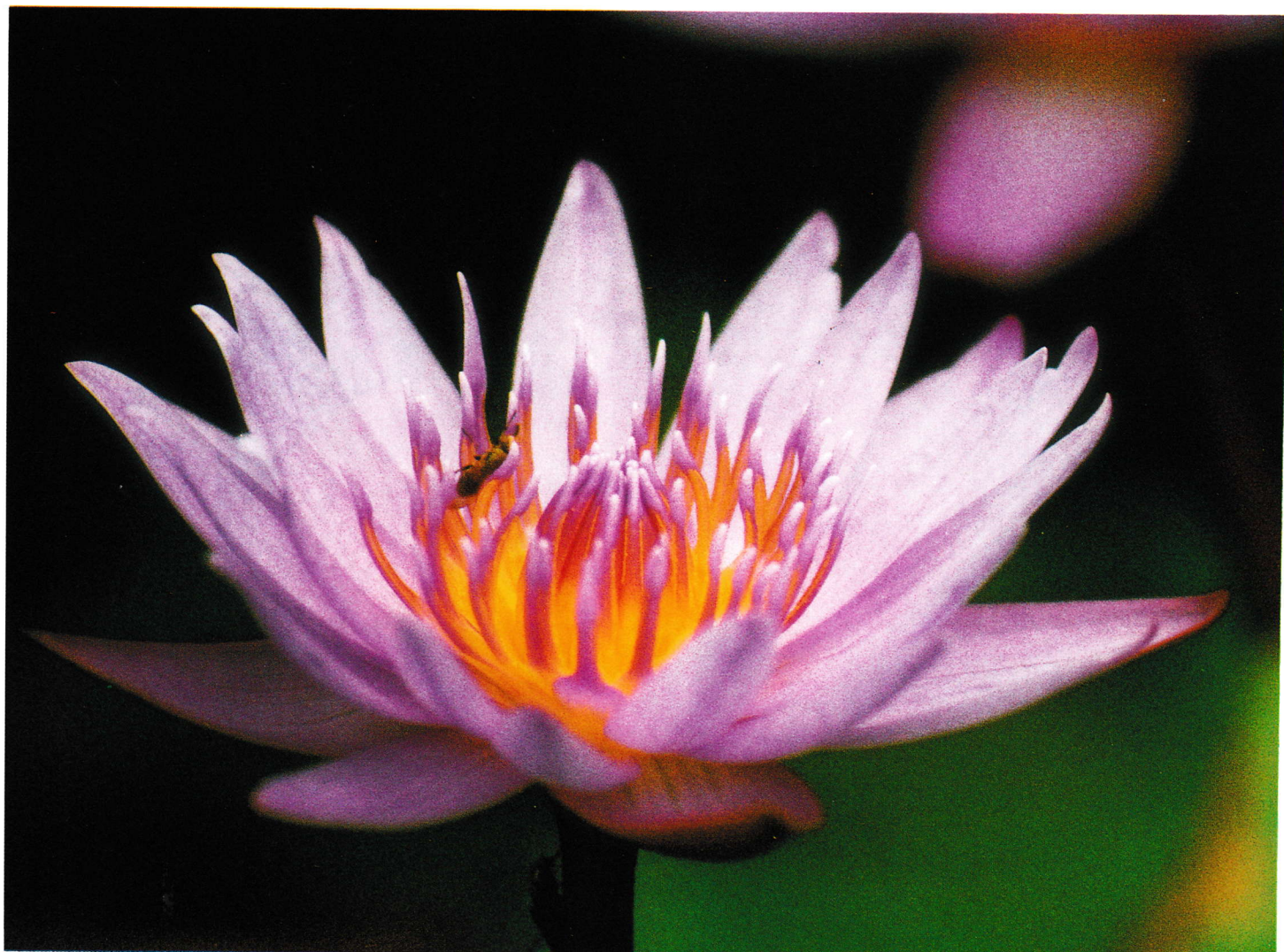
大家拭目以待吧！〈待續〉



〈圖片小語〉

「人人盡有光明在，
看時不見暗昏昏啊！」

大般若經講記



攝影／陳茂生

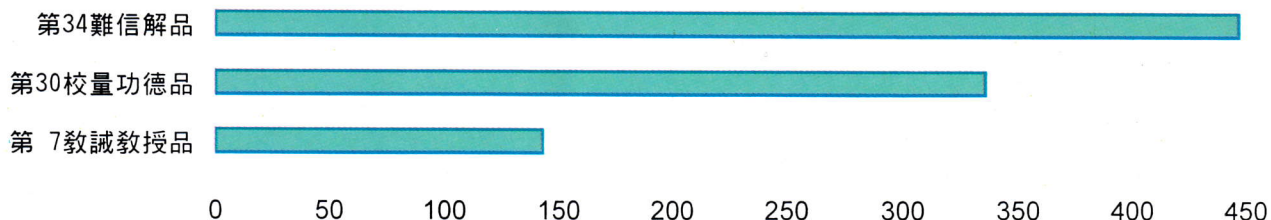
校量功德品(九)

(註：經文係新修大正藏版本)

「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，比供養佛舍利還要殊勝廣大。

文／郭韻玲
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3200頁。初會400卷中，篇幅最大的三品如圖示



爾時，惡魔作是念：

「今如來、應、正等覺。四眾圍繞，
及欲、色界諸天人等皆同集會，
宣說般若波羅蜜多，是中必有菩薩摩訶薩受記，
當得阿耨多羅三藐三菩提，我應往到破壞其眼。」

作是念已化作四兵，奮威勇銳來詣佛所。

時，天帝釋見已念言：

「將非惡魔化爲此事，來欲惱佛，
并與般若波羅蜜多而作留難？何以故？

如是四兵嚴飾殊麗，

摩揭陀國影堅大王四種勝兵所不能及，

憍薩羅國勝軍大王四種勝兵亦不能及，

劫比羅國釋迦王種四種勝兵亦不能及，

吠舍梨國栗呌毘種四種勝兵亦不能及，

吉祥茅國力士王種四種勝兵亦不能及，

由斯觀察如是四兵，定是惡魔之所化作。

惡魔長夜常伺佛短，壞諸有情所修勝業，

我當念誦從佛所受甚深般若波羅蜜多，

令彼惡魔復道而去。」

時，天帝釋念已，便誦甚深般若波羅蜜多，於是惡魔退還本所，

甚深般若波羅蜜多大神咒王力所遣故。

（P584 I 欄倒數7行～II 欄11行）

註釋

魔——梵語 mara，全稱魔羅；由自己身心所生之障礙稱爲內魔，來自外界之障礙稱爲外魔。大智度論說：除諸法實相外，其他一切均爲魔。據經典記載有：陰魔、蘊魔、五眾魔、陰界入魔、煩惱魔、死魔、天子魔、罪魔等等，佛本行集經則舉出 12 魔軍。摩訶止觀說：魔界即佛界，而眾生不知，迷於佛界，橫起魔界，於菩提中而生煩惱。

此時惡磨如是想：現在如來四眾圍繞及諸天人皆同集會，宣說般若，其中必有菩薩受記當得無上正等菩提，我應前往破壞，隨即化作四兵來到佛所；天帝釋見狀便又念誦般若，結果惡磨果然退還而去。

此段經文，說明即使磨軍來攻，只要至心念誦般若，再多、再威武、再強大的磨軍也會因而退去。爲什麼能夠如此呢？因爲所謂的磨羅，就是執著非常強大的衆生，而執著正是沒有智慧的結果，故般若永遠是破除執著最有效的利器，所以當天帝釋至心念誦時，磨軍因爲解除了執著，所以才能不再攻擊的退還。事實上，每一個修行人都要面對磨軍強勢攻擊的問題，也許並不是每一個修行人都能清楚磨軍到底什麼時候來攻，準備用什麼方式來攻，但由此段經文生動的描述，便知絕對不可以輕忽磨軍的厲害，正如經文所說「如是四兵嚴飾殊麗，摩揭陀國影堅大王四種勝兵所不能及」，可見磨羅的軍隊往往比人間的軍隊還要軍容壯盛，而且磨軍絕對不只是連佛陀誦經都攻擊，可以說對任何修行人都會採取嚴厲的攻擊，所以既然明白了這個事實，每一個修行人都應作好萬全的準備，防止磨軍的攻擊，更要防止磨軍的攻陷，那麼，什麼是最萬全的準備呢？——般若就是最萬全的準備，天帝釋至心念誦般若退卻磨軍已經是我們最佳的啓示！是的，只要我們擁有般若，又何畏磨軍來攻？所以般若實在如經文所說是「大神咒王」，具有無比的神奇效驗，不但可以降伏外道，還可以退卻磨軍，故只要擁有般若，走在歧路紛多的修行路上，又何懼之有？故每一個修行人都應努力修證般若，方能以不變應萬變，方能不受磨軍的侵犯，方能究竟成就。

攝影/倪紀雄



爾時，會中所有四大王衆天。

乃至色究竟天，同時化作種種天花、衣服、
瓔珞及香鬘等，踊身虛空而散佛上，
合掌恭敬俱白佛言：

「願此般若波羅蜜多。在瞻部洲人中久住。何以故？

乃至般若波羅蜜多。在瞻部洲人中流布，
當知此處佛寶、法寶、苾芻僧寶久住不減，
於此三千大千世界，

乃至十方無量、無數、無邊、佛國亦復如是，
由此菩薩摩訶薩衆及殊勝行亦可了知。

世尊！隨諸方邑。有善男子、善女人等，
以淨信心書持如是甚深般若波羅蜜多。

恭敬供養、當知是處有妙光明，除滅闇冥生諸勝利。

爾時，佛告天帝釋等諸天衆言：

「如是！如是！如汝所說。乃至般若波羅蜜多。

在瞻部洲人中流布，

當知此處佛寶、法寶、苾芻僧寶久住不減，
於此三千大千世界，

乃至十方無量、無數、無邊佛國亦復如是，
由是菩薩摩訶薩衆及殊勝行亦可了知。

隨諸方邑，有善男子、善女人等。

以淨信心書持如是甚深般若波羅蜜多，恭敬供養，
當知是處有妙光明，除滅闇冥生諸勝利。」

時，諸天衆復化種種上妙天花、衣服、
瓔珞及香鬘等而散佛上，

重白佛言：「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，
廣爲有情宣說流布。

是善男子、善女人等。

魔及眷屬不得其便，我等諸天亦常隨逐。

是善男子、善女人等。

勤加擁護令無損惱。何以故？

是善男子、善女人等。

我等諸天敬事如佛，或如近佛尊重法故。」

(P584 Ⅱ 欄倒數11行～Ⅲ 欄17行)

註釋

三千大千世界：爲古代印度人的宇宙觀。謂以須彌山爲中心，周圍環繞四大洲及九山八海，稱爲一小世界，乃自色界的初禪天至大地底下的風輪，其間包括日、月、須彌山、四天王、三十三天、夜摩天、兜率天、樂變化天、他化自在天、梵世天等。此一小世界以一千爲集，而形成一個小千世界，一千個小千世界集成中千世界，一千個中千世界集成大千世界，此大千世界因由小、中、大三種千世界所集成，故稱三千大千世界。三千大千世界是一佛所教化的領域，所以又稱作一佛國

雕塑／黃映蒲



此時會中所有四天王衆天乃至色究竟天人，化出天花、衣服、瓔珞、香鬘等散在佛上，合掌恭敬對佛說：願般若久住人間並且流布，當知此處三寶久住不滅，於此三千大千世界乃至無邊佛國亦如是，由此菩薩衆及殊勝行也可知：任何地方若有善男子、善女人以淨信心書持般若，是處即有妙光明，能夠除滅黑暗，帶來甚多功德勝利。佛陀回答：是的，確實如你們所說。此時諸天人再度化出天花等散在佛上，對佛說道：如果善男子、善女人於般若至心聽聞乃至宣說流布，磨羅不能趁虛而入，我們也會常相守護，因為我們敬其如佛。

此段經文，描述天人對於佛陀的恭敬供養，天人們由於擁有天眼，所以對於一切修行人的狀況都看得清楚明白，以佛陀如此高的證量，當然會感得天人供養天花等物；而且有般若處，天人也看到了妙光明，般若確實如陽光，能夠驅除黑暗，所以一切的證量，在人道衆生眼中看來，未必真的能夠明白，而天人的天眼則是無可欺瞞的，所以每一個修行人皆宜老實修行，唯有實修才能實證，在法界都是昭然若揭的，所以只怕沒有下功夫，只要下過一番功夫，一定有某種層次的修證功夫，而也唯有擁有實證，才能感得天人的大力護持，而最重要的實證，即是般若的實證，故每一個修行人皆宜念茲在茲，則必能感得天人常相隨護，並可免去許多磨擾，使修行之路更平順。

。 。

隨堂側記

修行人不要忘了自己是有限的，”自滿”就不可能有老師，就不可能再接受指導。

放下面子的問題，放下身段的問題，放下不好意思的問題。放下靦腆的問題，放下問題的問題，放下一切的問題！牢籠已經太多，不要再捆綁自己了。

修行就是修正自己的言行，不要挑三揀四、不要訂標準，否則會不喜歡自己；一切都不要太在意，要善巧的對待自己，要喜歡自己、喜歡別人，善的力量就會回到自己身上。

殺業障道最深，”苦行”可化解殺業，吃得了苦，才能成為真正的大丈夫；要善巧的運用人身寶，不經過大苦行的人，沒有辦法成就菩薩道。

不要看輕小事情，不要怕當小人物，要從卑微的事情做起，很踏實的；修行人要從最黑暗、最卑微的地方開始”發光”，心清淨了，才能影響世界的清淨。

重要公式

執著非常強大 = 魔羅 Mara

沒有任何執著 = 般若 Prajna

符號”=”即”全等於”的意思

攝影／陳茂生

精彩記文

所謂的“磨羅”，就是執著非常強大的眾生。

每一個修行人都要面對磨軍強勢攻擊的問題。

磨軍到底什麼時候來攻？

準備用什麼方式來攻？

絕對不可以輕忽磨軍的厲害！

磨羅的軍隊往往比人間的軍隊還要軍容壯盛。

磨軍對任何修行人都會採取嚴厲的攻擊。

但只要我們擁有“般若”，又何畏磨軍來攻？

故每一個修行人皆應努力修證般若，方能以不變應萬變，方能不受磨軍的侵犯，方能究竟成就。

任何地方若有“善”男子、“善”女人以淨信心書持般若，是處即有妙光明，能夠除滅黑暗，帶來甚多功德勝利。

每一個修行人皆宜老實修行，唯有實修才能實證，而最重要的實證，即是般若的實證！



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。

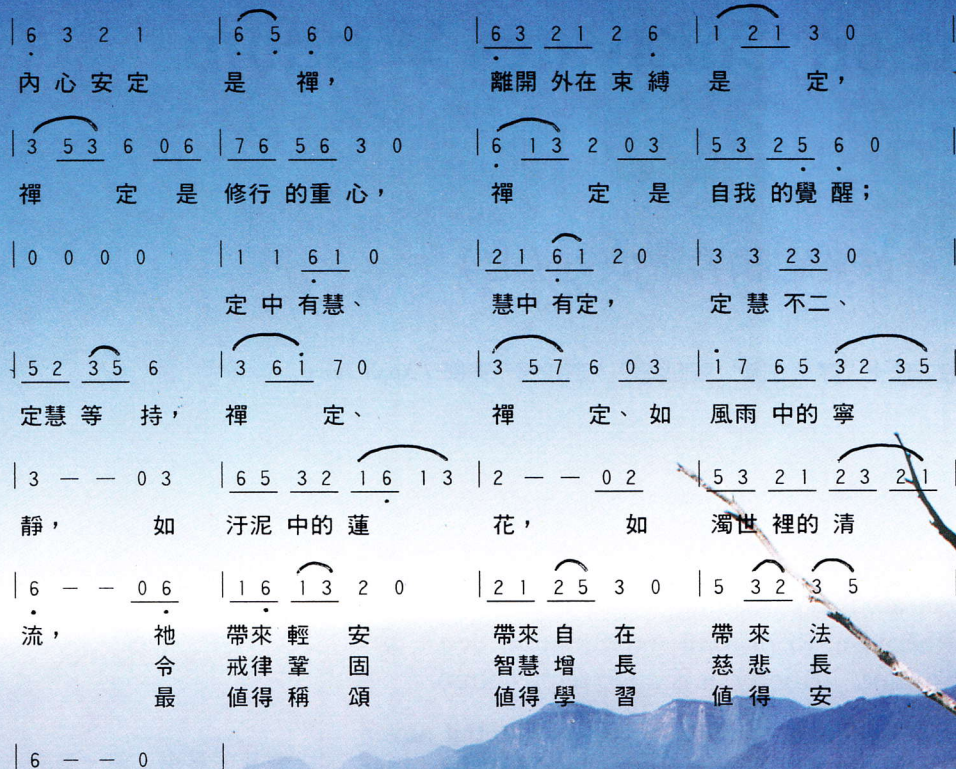
第三十一品 隨喜迴向品（卷 168~172）

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。



禪 定

詞 文華智慧
曲 王建勛



喜
養
住

Lesson Fourteen

Meditation Cultivates Wisdom

Part VII

靜坐是開智慧的良方（七）

指導 / 般若居士 譯 / 圓毅 版面創意 / 彭維廷 完稿 / Apple Juice

Part 3. Large Bath-towel

A large bath-towel is an auxiliary bedding. Use it to cover your knee. If it is too cold. Otherwise, to prevent wrong habit, don't use towel if the weather is fine or hot. Briefly, it is up to temperature.

The best material for towel is cotton. Other cloth is fine but never uses man-made fiber. Man-made fiber produces airless problem that is no good to your knee.

Sit-pillow, bottom-mattress and large bath-towel are basic bedding for beginners. In fact, you don't really need them when you become a senior meditator and in good health condition. You should sit in meditation more. If you want to benefit your mind and body. More practice brings more benefit. Especially when you are a Buddha-dharma cultivator, meditation is an important Dharma-door you can't reject.

Between Speak-Buddha-Name, Speak-Mantra, Silence-Observation and Observe-Breath Meditation, Which mean is the best to you? Why don't you practice them all and find the answer yourself. Finally, choose one for single-hearted practice. Eternal practice will cultivate true wisdom and meet the **universal truth**.

三、大毛巾

大毛巾是屬於備用性質的靜坐用具，是在天氣太寒冷時，為預防膝部關節受寒才鋪蓋在兩膝上的，如果平時或天氣炎熱時，並不宜使用，因為這反而會造成膝部的不良習慣，故宜視溫度而使用之。

大毛巾的材質以棉最佳，其他布亦可，但切忌使用人造纖維類，因為由於排氣通風不佳，造成兩膝的風溼，反而不當。

以上是靜坐時所需要的基本用具，主要是為初學者而準備。事實上，靜坐時日一久，身體自然健康，久而久之，這些用具就變得愈來愈不重要。故如果想讓身心雙方都能得到利益，靜坐確實是一帖良方，宜多多練習，時日一久，必能從中獲得莫大的助益。尤其是修行人，靜坐更是必修法門，只是到底適合那一種靜坐法門，不妨都嘗試一下，再決定自己該專修那一種靜坐法門，再持之以恆，必能定中生慧、澈見諸法實相！〈待續〉

Word Bank

關於「實相」的一些英
譯例如下。

Chinese 實相 may
translate as : The
universal truth, The
real state , Reality ,
Absolute fundamen-
tal reality, The ulti-
mate, The absolute,
or Suchness

Practical English Usage / 實用英文用法

“sit on a pillow” and “take a bus”

“坐在墊子上”與“坐公車”

〔分析〕：

Although the Chinese expression is 坐 for taking buses, trams, trains, ferries, taxis etc., the English is “take” or “go by”, not “sit”.

儘管在中文裡，我們說「坐」公車、電車、火車、渡輪、計程車等等，但在英文裡，要用 take 或 go by 而非 sit。

〔例句〕：

I sat on a sit-pillow when I practiced meditation。

我坐在坐墊上練習靜坐。

Activities / 練習作業

Correct the following sentence 修正下列句子：

I had to cross the harbor, so I sat on a ferry. 我必須過港，所以搭渡輪。

攝影／倪紀雄



静坐は智慧を開く良い方法(七)

譯／陳宗元(輔仁大學宗教系講師)・版面創意／Nancy・完稿／Nancy

三、大きいタオル

大きいタオルは予備的な静坐の用具です。(これは)天氣が非常に寒い時、膝の関節を冷さないために両膝をかぶせるものです。もし平常の時或は天氣が暑い時に使うのは宜しくありません。かえって膝に悪い習慣となりますから、溫度によって使うほうが宜しいです。大きいタオルの材質は棉が一番いいです。他の布でもいいですが、人工纖維を使ってはいけません。通氣性が良くなく両膝が関節炎になりますから、かえって不適當です。

三、大毛巾

大毛巾は屬於備用性質の静坐用具，是在天氣太寒冷時，為預防膝部關節受寒才鋪蓋在兩膝上的，如果平時或天氣炎熱時，並不宜使用，因為這反而會造成膝部的不良習慣，故宜視溫度而使用之。大毛巾的材質以棉最佳，其他布亦可，但切忌使用人造纖維類，因為由於排氣通風不佳，造成兩膝的風溼，反而不當。

以上が静坐の時に必要な基本用具です。主なものは初心者のために準備したものです。實は静坐が一日一日増えるにしたがって、体は自然に健康になります。そして時間が長くなると、これらの用具はますます重要ではなくなります。

だから身心ともに効果を得ることができるなら、静坐は確かに良い方法です。練習は多いほうが宜しいです。時間が長くなるとともに、その中から莫大な効果を必ず獲得できます。特に修行者にとって静坐は必修法門です。ただどれが一番適切な静坐法門であるかを試してみしてから、自分がどの静坐法門を専修するかを決定しましょう。そしていつもこうしていれば、必ず禪定の中から智慧を生んで、諸法の實相を徹底的に見ることができるでしょう。

以上是静坐時所需要的基本用具，主要是為初學者而準備。事實上，静坐時日一久，身體自然健康，久而久之，這些用具就變得愈來愈不重要。故如果想讓身心雙方都能得到利益，静坐確實是一帖良方，宜多多練習，時日一久，必能從中獲得莫大的助益。尤其是修行人，静坐更是必修法門，只是到底適合那一種静坐法門，不妨都嘗試一下，再決定自己該專修那一種静坐法門，再持之以恆，必能定中生慧、澈見諸法實相！〈待續〉

1. ...によって使うほうが...：に依る<<自五，依照>>的て形動詞變化，後加使う《他五，使用》，再加方《名詞，較為》而成爲「隨著...來使用較為...」之意。
2. ...を使っではいけません：使う《他五，使用》的て形動詞變化，加「いけません」《行ける；自下一，可以；ます形否定》而成爲「不可以使用...」之意。
3. ますます重要ではなくなります：ますます《副詞，愈來愈》。ではない《形容詞，不是》的連用形「なく」，再加なる《自五，變成》而成爲「變得愈來愈不...」之意。
4. どれが...であるかを試してめてから：どれ《代名詞，那一個》與であるか《助動詞「だ」和動詞「ある，結合；後加疑問詞「か」》構成「是那一個呢」之小子句。本句子的主動詞是試す《他五，嘗試》，「試す」的て形動詞，再加「見る」《自五，看看》的て形動詞，後加「から」《格助詞，之後》，而成爲「試試看是那一個...呢之後，再...」之意。
5. いつもこうしていれば：いつも《副詞，經常》；こう《副詞，如此地》していれば《サ行動詞するのて形變化，再加居るの假定形變化》，而成爲「經常是如此的話，則...」之意。
6. 見ることができるでしょう：見る《自上一，看見》，できる《自上一，能詞》後加でしょう《在斷定的助動詞「です」的未然形後，加上推測的助動詞「う」，而表示親切的推測語氣。》而成爲「能夠看見...吧！」之意。

れい ぶん
例文

1. 医者^{いしや}の指示^{しじ}によって薬^{くすり}を使う^{つか}ほうが安全^{あんぜん}です。
(依照醫生的指示，來使用藥物較為安全。)
2. 深夜^{しんや}この電話^{でんわ}を使っではいけません。^{つか}
(深夜不可使用這支電話。)
3. アジア^{けいざいはってん}の經濟發展^{たんじゅん}はますます單純^{たんじゅん}ではなくなります。
(亞洲的經濟發展，變得愈來愈不單純。)
4. どれが^{いちばん}一番^{ほうほう}いい方法^{ため}であるかを試^{ため}してみ^{ため}てから、決定^{けつてい}しましょう。
(試試看那一種是最好的方法之後再決定吧！)
5. いつもこうしていれば、必ず^{かならず}成功^{せいこう}します。
(經常是如此的話，則必定會成功的)
6. 長く^{なが}努力^{どりよく}すれば、坐禪^{ざぜん}の效果^{こうか}を見ることができ^みるでしょう。
(長時間地努力的話，則可以見到坐禪的效果吧！)



攝影／周玉卿

—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

《經文》

無色聲香味觸法

《詮釋》

金剛經說：

「一切有為法，如夢幻泡影，
如露亦如電，
應作如是觀。」
這是照亮千古的真理名句，
古往今來，
讓多少沉迷於大幻化網中的
三界修行人猛然——驚醒
是的，一切的
眼所見、
耳所聞、
鼻所嗅、
舌所嚐、
身所觸，
都是虛幻不實，
只有當色聲香味觸法
的幻化脫下騙人的外衣後，
空的真相才真正水落石出。



攝影／倪紀雄

Chinese - English
Elegant Prose to Clarify

Heart Sutra

by Yun-ling
Translator/Shou-chiang
Design/Su-Yu

《 Sutra 》

No sight, sound, smell, taste,
object of touch and dharma

《 Explanation 》

The *Vajra-Prajna-Paramita Sutra* depicts the following:

All created-dharmas, as dream, illusion, bubble or shadow, as dew drops or a lightning flash, one should illuminate this insight!

This is a proverb of lasting value.

This is a truthful and enlightened remark of all times.

Ancient and modern, numerous cultivators

who live in mundane world are puzzled by *"the vast complex net of delusion"*.

They will be awoken all of a sudden because of recognizing that the world is nothing but an illusion!

Yes! It did! Eye and sight, ear and sound, nose and smell, tongue and taste, body and touch, mind and thought, all are illusions and not real!

"Emptiness" will be revealed not until all objects of senses such as sight, sound, smell, taste, touch and dharma took off their swindling extrinsic appearance.

Doubts will be clarified when facts are known.

Note:

Created-dharmas (active, creative, productive, functioning or processes resulting from the laws of karma)

Karma (the doctrine about the action; karma is power of causality that we made by body, speech and mind; explain thought, word, deed and their effects on the character, especially in their relation to succeeding forms of transmigration)

A Digest from "How can I stay away from the hurt after breakup?"

By Lian-Juh Shih

(中文原文見本雜誌 P.44)

Normally, series of questions such as "Am I not good enough?", "Did I do something wrong?", "I love him/her so much. Why did he/she leave me?" arise when one has just broken up with her love. Then, lots of hurt will come up in one's heart. But, there is still a long road ahead that one should go after breakup. One can not fall into the pain without facing the reality. So how to release from the hurt as soon as possible after breakup is an important issue. But, "It hurts after breakup", "How can I stay from the hurt?"

Yes, it hurts after breakup, if others are considerate enough to know it. To give our readers a practical solutions, we are very honor to invite two famous columnists in American, Alison Blackman Dunham and Jessica Blackman Freedman, through internet to address this topic.

Alison and Jessica are twin sisters, their "The Advice Sisters" column features double take answer for the question from readers. It is unique to

give readers two perspectives to see the question they have. So it is well accepted in American. The following are the interview.

Q:What attitude should we have to face the breakup?

JESSICA WROTE: I think it depends on how the breakup occurred and why, but I think the main attitude should be that you are moving on and getting on with your life now that it's over. Hate is a senseless emotion as is anger and retribution. Self-loathing and self-pity are also destructive and keep healing from happening. None of these will help YOU heal. IT's always best if you and your loved one can "part" on good terms and remain friends but that is not always possible. If it's not, say goodbye and MEAN IT! When it's over...it's over. Get on with your life.

ALISON'S ANSWER: It's good to remember that you are more than just half of a couple! Go out and do the things you used to do before you were part of a couple--you will feel better and start the healing process.

Q:How to get rid of the pain? Are there any tips or guides?

JESSICA WROTE: Frankly, there IS no way to get rid of the pain. Grieving is part of losing love...the ideas listed above can help ease the pain and give the grieving.

ALISON'S ANSWER: I disagree with Jessica. I think forgiving and getting on with your own life is the best way to heal. Don't succumb to

HATE. Being bitter and angry will only stall your success in the future, and make you feel awful. It's hard to forgive someone who hurt you badly, but if you don't do it, he or she only succeeds in continuing to hurt you! Wish for the other person's good fortune, and then go about making sure that your NEW life is 100 times BETTER than the one you had with HIM or HER!

Q:What kinds of attitude or means are wrong in dealing this problem?

JESSICA WROTE: There is no right or wrong...but again, I think the important thing is to maintain a sense of emotional stability and personal self-esteem. Feeling as though you are "worthless" or behaving as though you can't "go on" will only prolong the pain and the inability to heal and move forward to the next love (and there is always someone else...it's just a matter of time!) Maintaining a good self attitude is key.

ALISON'S ANSWER:

Again, I agree with Jessica. Attitude is everything in getting over heartbreak. You can either feel and act like a victim, or consider that the breakup was the other person's true loss, and set about putting together an even better life and relationship for yourself. Let the breakup EMPOWER AND ENERGIZE you, not make you sad and weary!

Q:After heart broken, how to step forward for the future?

JESSICA WROTE: These

two go hand in hand. As I've said, time heals the pain of broken hearts...but while the heart is healing, you can help it hurt less and heal better by involving yourself with others who care for you, activities you enjoy and meeting new people. Turn to friends, family...throw yourself into your work--take a class...join a club...do some sports...try something new you've always wanted to try but never took the time to do. Eventually, the pain gets less and less...and one day, it's just not there any more.

We believe that there is some-

one special for everyone....and that the special things about human beings is that we have a capacity to love...and keep on looking for love, even when our hearts have been broken. Our very wise grandmother used to say, "there's a lid for every pot" and we believe that this is so. When a love ends, never lose sight of the fact that there WILL be another one...but only if you keep trying to find him or her! Our book, RECRUITING LOVE (Cyclone Books...Fall 1998) shows our clients and readers how to use their business skills to find the love that they REALLY

want...we urge your readers to look for it when it appears later this year.

ALISON'S ANSWER: Wow! Jessica beat me to it again--I agree with all that she says. And, as she mentioned, we have a new book called RECRUITING LOVE WHICH WILL be on the market in 1998. We strongly believe that wishing and hoping for love doesn't get you the love you seek--A GOOD PLAN and strong MOTIVATION does! In addition, I honestly believe that you need to be willing and ready to shed the old love and the old pain, and



攝影/
謝震隆

energize yourself to a positive future. Keep telling yourself that you CAN and WILL find new relationships that are even better IF YOU LOOK FOR THEM! In our latest book GOOD STUFF! How to Feel GREAT While You're Looking for a Mate, we say that the quickest way to find a new love is do keep TELLING yourself THAT YOU WILL. If you can think it, you can say it, if you say it, you can DO it!

SUMMARY

To most of the people, it hurt after breakup. But it can not be fully and easily understand

by others. Therefore, the key point to recover from the hurt after breakup, like Alison and Jessica said, is all by oneself. Among them, the most important issue is the heart that Buddhism emphasizes. In Buddhism, it is told that we should love all the people. Similarly, oneself is the one that should be loved. After heartbroken, how to love oneself is an important issue. Usually, one hurts twice when one is beat by the negative thought, and the unnecessary criticism on oneself or the one who leave him/her.

As a matter of fact, breakup is

nothing but a true. Your loved one leave you may hurt you much, but it has passed. Complaining and falling to the past will only hurt one much. On the contrary, forgiving oneself and the one who leave you is the first thing that one should do, like Alison and Buddhism emphasizes. Because, when one forgive himself and the one who leave him, the power of growing up arise, and this is the time that one can stay away from the pain. Finally, may all hurt by the breakup stand up quickly and go for the enlightening future. ☸

21世紀人類的新五項修練！

～金色蓮花佛學月刊・1998年3月號目錄

第一項修練 慈悲智慧

- 32 傳承
- 63 無盡的愛
- 64 清心小語

- 67 靜坐如何大精進
- 98 大般若經講記 校量功德品(九)

第二項修練 身體健康

- 14 家常素菜 DIY 素火腿香卷羹
黃正宗・黃連春



第三項修練 美麗容顏

- 16 按摩美顏法 以手熱敷雙眼
改善黑眼圈
- 17 觀想美容法 美如觀音



第四項修練 環境美學

- 6 創意拼盤
- 10 鐵達尼號
- 18 流行佛品櫥窗 唐卡
- 20 用“心”聽音樂 拈花觀音
- 23 新新人類 VS 佛的對話 幸福的孩子！
- 24 封面故事 維摩詰居士
- 26 劇本 太虛大師(六)

- 30 新西遊記
- 68 知識之鄉那爛陀 連寶猜
- 76 相思漫漫無邊際，像迷失的蝴蝶 王靜蓉
- 78 現代人的情慾觀 陳世昌
- 92 小說 盡大地一切都是藥(三) 伊凡

第五項修練 世界宏觀

- 8 國際知音回響
- 12 時事 VS 佛法
- 60 心靈趨勢探索
- 80 世界公民的佛教徒 學習法國人的美學
- 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(七)
- 106 佛學日文教室 靜坐是開智慧的良方(七)
譯／陳宗元
- 108 漢英對照～心經 無受想行識

- 特別專題～失戀的佛法藥方
- 36 我失戀了！
- 39 我為什麼這麼痛苦？
- 44 我該如何離開痛苦？
- 50 從這感情的創痛，我學到了什麼？
- 54 愛情到底是什麼？
- 56 正確的愛！
- 110 World Window(世界之窗)
A digest from “How can I stay away from the hurt after breakup?”