

金色蓮花 4

GOLDEN LOTUS BUDDHIST MAGAZINE 佛學月刊 APRIL 1998 NO.64

Special Report 特別專題

佛法優生學

Buddhist Eugenics

Trend of the exploring of Soul

心靈趨勢探索

鐵達尼號

帶來的訊息

Message from
the Movie

“TITANIC”

A Delicious Vegetarian-Recipe
of the World

來一客世界美味素食

阿拉伯

麻醬吉絲

Arabian Dish of
Sesame Paste

世界佛學暢銷書
排行榜報導與分析

Report and Analysis on The
World Buddhist Best Sellers

Cosmetology Of Meditation

靜坐的美容效果・觀想美容法

白皙美顏・容光照人

You Look So Beautiful!

ISSN 1023-0319



9 771023 031005

定價NT.110元 每月1日出刊

戲劇演出



富貴佛學 & 印度美學
內外雙美之作

 金色蓮花表演坊
GOLDEN LOTUS
〈1998年 第五號作品公演〉

維摩詰居士

台北 國父紀念館
1998年 2/21(六)、2/22(日)
7:30PM

新竹 清華大學
1998年 3/21(六)、3/22(日)
7:30PM

高雄 市立文化中心至德堂
1998年 3/27(五)、3/28(六)
7:30PM

台南 市立文化中心
1998年 4/11(六)
7:30PM

花蓮 縣立文化中心
1998年 5/2(六)、5/3(日)
7:30PM

台中 中山堂
1998年 5/14(四)
7:30PM

票價
200元、300元、500元
800元、1000元
(凡購買團體票 20張以上
，另有優待)

歡迎來電洽詢
全省 (02)2778-7433
台南 (06)260-2802
花蓮 (03)823-2342

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

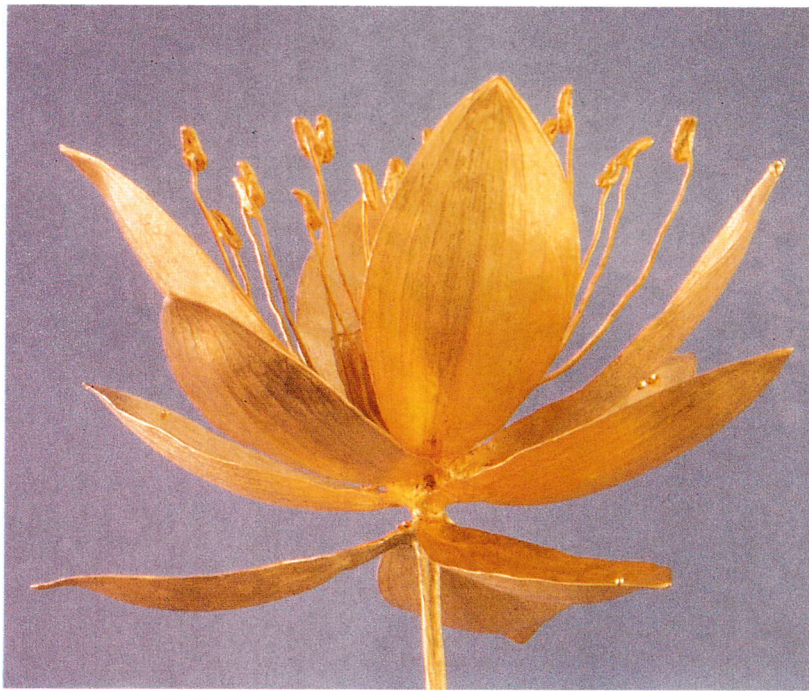
其光金色，遠祇陀園周遍七匝

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。」



(「金色蓮花」金雕作品 —— 吳卿創作)

GOLDEN LOTUS

First Issue 1993

The Magazine was named after the Sutra :

The Buddha said that Maitreya (Benevolent) Bodhisattva was nirvana and vanished into the Tusita (Gratified) heaven.

Thus I have heard. At one time, the Buddha lived in the city of Sravasti (Famous things) , in the garden of Jetavana (Having mercy on orphans and solitary) .

At that time, the Buddha's body shone brightly at the first of the three divisions of night.

The light was golden color and flew around the garden 7 times.

The light lighted up the house of Sudatta (Generous giver) . The Golden lights look like glorious cloud.

It rained **Golden Lotus** everywhere in the city of Sravasti.

There were numerous great buddhas appeared in the golden light. They song the following :

There were a thousand bodhisattvas here and then. The first one who became a buddha named Lrakucchanda (Achieving a wonderful task) and the last one who became a buddha named Rudita (Love and happy) .

Golden Lotus

創辦人暨總編輯/郭韻玲 (Founder & Editor-in-Chief/Kuo Yun-ling)

顧問/朱靜珍 (Advisor/Chu Ching-jen)

總企劃/周玉卿 (Planner-in-Chief/Jou Yuh-ching)

發行人/鄭鴻祺 (Publisher/Cheng Hung-chi)



編輯部 (EDITORIAL DEPARTMENT)

主編/孔繁嘉 (Executive Editor/Kung Fan-chia)

副主編/彭敏華 (Associate Executive Editor/Peng Min-hwa)

學術編輯/釋如空 (Academic Executive Editor/Shih Ju-kung)

藝訊主編/陳子軒 (Executive Editor of Art News/Chen Tzyy-shuan)

文字編輯/陳子帆 (Copy Writer of Art News/Chen Tzyy-Fan)

管理部 (MANAGING DEPARTMENT)

總務組/郭曉蓮 (General Affairs Division/Kuo Hsiao-lien)

活動組/徐美齡 (Activity Division/Hsu Mei-Ling)

資訊組/周育正 (Information Division/Jou Yuh-jeng)

美學組/王秀珍 (Art Division/Wang Hsiu-jen)

廣告組/林靜芳 (Advertising Division/Lin Ching-fang)

行銷組/干淑梅 (Marketing Division/Kan Shu-mei)

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

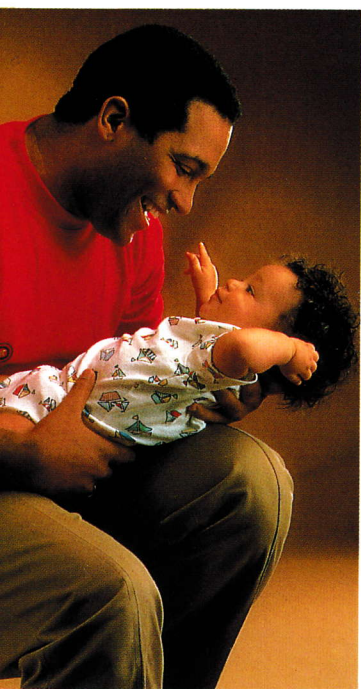
排版／龍虎電腦排版股份有限公司 製版印刷／欣佑彩色製版印刷股份有限公司

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

- ▲婦幼節到了，
有請佛祖出馬
告訴女性同胞如何成功演出「佛法優生學」
生個快樂聰明的健康寶寶 (p.44)



圖片提供／亞培恩美力公司

- ▲鐵達尼號紅不讓，
有人看了8遍，有人看了11遍，
更有人千方百計蒐得5小時的VCD
從頭到尾一刀未剪的感動N翻
這其中到底透露了時下人們
什麼樣深層的內在情懷
請看心靈趨勢探索為你追蹤報導 (p.10)

- ▲靜坐竟然是種美容運動
聽起來實在又奇妙又令人心動
「氣脈通暢 臉色白潤」
為讀者揭開這帖
一白遮三醜的古老秘方 (p.22)

- ▲佛法愈來愈紅
佛書跟著愈來愈會說外國話
世界佛學暢銷書排行榜為你報導分析
這股流行世界的心跳 (p.28)

- ▲Fashion佛品在那裏？
「大日如來燈罩」是
為本期帶讀者走覽的新創意佛品
歡迎你來看看走在時代尖端的设计風
(p.38)

金色蓮花

- ▲世界正在大和解
音樂風也在大和解
新世紀音樂的祭酒雅尼 (YANN) 新專輯
「致敬——紫禁城」
西方的靈感與東方的巧思
攜手打動你的心弦 (p.40)

- ▲「美國學生姐妹」靈犀雙語 (Jessica & Alison)
是專為讀者特闢的新專欄 (非翻譯喔！)
以美式智慧解疑脫困
提供台灣讀者更寬闊的思考空間 (p.24)

- ▲American Dream !
世界公民的佛教徒這次與讀者一起學習
美國人的開創精神
讓生命更有衝勁活力 (p.82)

- ▲新新人類有話要說，「幸福是什麼？！」
不是腦筋急轉彎，不是童話短路
是蹦蹦跳跳的赤子真情 (p.65)

- ▲全球寺廟網路遊
此次要為讀者導遊
建於西元1253年的日本建長寺
在歷經百年風霜的古寺中
回味中國禪宗沈澱在日本歷史的輝煌 (p.42)

- ▲「跌倒了，再爬起來！」
這是「正知見一重生」要與讀者
分享的智慧咒語
分秒必爭的時代裏
生命隨時都能重新出發
開創未來！ (p.60)



攝影／波爾

國際知音的回響

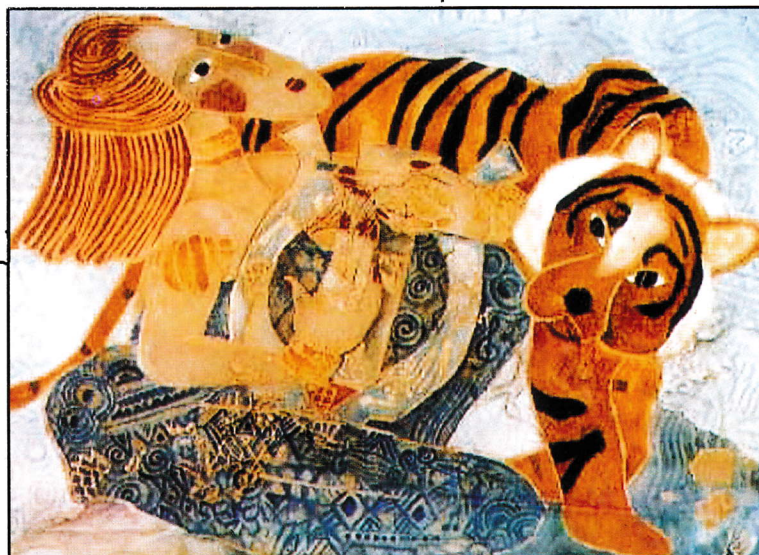
佛教藝術是佛法透過美學與眾生結緣的一個美的相遇，去年十一月我們雜誌準備了一個特別的專題：「紙雕與佛教之美」，裡面我們介紹了不同於傳統石雕佛像藝術的紙雕佛像藝術，以另一種柔性之美與風格來表現佛教藝術，同時我們也邀請到來自加拿大與美國總計五位紙雕藝術工作者來分享他們的紙雕藝術經驗談。雜誌刊出後，我們寄給他們每人一本當期雜誌，之後都收到他們看過雜誌後的回響，在此特與大家分享他們的感受。以下是來自美國紐約的瑪麗·凱依(Mary Kay Colling)的信函。

寄來的金色蓮花雜誌今天到達了。在看過您們的網站與您寄來的雜誌封面，先前我就期待會是很漂亮的一本雜誌。然而，我心理沒預期裡面竟有對我作品如此廣的涵蓋，我也從未見過我的作品與一個精心之作相配合----一個文字及其他紙雕工作者的圖片所構成的一個非一幅單獨作品或個人工作所能達成的深度意義作品。這真是令人陶醉與歡喜。謝謝您們！

今天我帶著這本雜誌到我們當地的一家電視台跟他們報導一篇《網路珍聞》，所以讓我們看看他們是否覺得這報導有新聞價值。同時，我將通知其他電視台與合適的新聞報紙關於此事(文中我列上了您的名字與電子郵件住址做為聯絡的參考，我會將我所寫的內容寄一份拷貝給您)。我仍然決定說服我們這裡的藝術家們上網路，尤其這裡的藝術家協會擁有免費且沒有空間限制的網路伺服機，所以每位藝術家都可以擁有一個網頁。免費的網路伺服機將是新聞報導的一個角度，但如果有任何人確切看到這本雜誌，人們將有更多可以談論的。

保重，再次謝謝。

瑪麗·凱依



天涯若比鄰

版面創意/連柱

完稿/Eric

The magazine arrived today. I expected it would be beautiful, having seen your web site and the cover designs you sent. However, I wasn't prepared for such extensive coverage of my particular work and I have never before seen my work fit into a bigger effort - working side by side with words and other people's imagery to facilitate a higher level of meaning than an individual piece or individual body of work can accomplish. This has been fascinating and flattering. Thank you.

I dropped in at a local TV station with the magazine today to report a "GOOD internet story," so we'll see if they decide it's newsworthy. Meanwhile, I'll be notifying the rest of the TV stations and appropriate newspapers. (I'm listing your name, address and e-mail as a contact and will send you a copy of what I write.) I'm still determined to convert the artists here to internet, especially since the arts council has free unlimited server space so every artist can have a homepage. The free server space will be the angle of the press release, but if anyone actually comes to see the magazine, there will be so much more to talk about.

Take care. Thank you again.

Best wishes,
Mary Kay





“Promise me that you’ll never give up...
no matter how hopeless.”

心靈趨勢探索

“鐵達尼號”電影史詩 帶來的訊息

文／連柱（美國德州大學碩士畢） 圖片提供／二十世紀福斯公司 版面創意／法逸 完稿／Kitty

電影是一種語言，在觀眾與劇情間，在導演與觀眾間，透過聲光、影像與時空，
不知不覺間傳遞著許多互動的訊息。

這份訊息，往往透露著當時的時代意義、

社會價值觀、人們的喜惡、商業利益、流行以及人們的內在心靈需求。

金色蓮花



“I promise.”

不可思議的吸引力

最近發現身邊朋友之間打招呼的話題似乎變了，最常說的「吃飽了沒！？」「你看過電影《鐵達尼號》了沒！？」。一時之間好像沒有看過《鐵達尼號》是件落伍的事。再注意一下報紙上的一些藝文訊息，不乏經常有關於《鐵達尼號》無論是票房記錄，或者劇中男女主角的種種最新動態，甚至也有算命師算起男主角李納多狄卡皮歐（LEONARDO DICAPRIO）的報導……。

與同事提起了這件事，並將在網路上看到有人看過這部電影八遍的驚人消息告訴她，同事說不稀奇，她在電台的call-in節目裡還聽到有看過十一遍的人，不可思議。

記得去看這部戲的時候，不到十分鐘的時間，票已賣到只剩幾個座位，同事說去看時也買不到票，最後不甘已排了隊，還是買了站票，坐到第一排前面的地上，仰著頭去看這部歷時三小時二十分鐘的電影。仰著頭！？

不惜代價，真實呈現的電影史詩

「鐵達尼號」沉船的事情，幾乎是人人皆知的一件歷史「大災難」。所以對於一艘人們都知道結果「會沉沒」的「鐵達尼號」電影，不要說一般人不會有興趣，聰明的製片商當然知道投資之後的下場如何，但它怎麼會起死回生，不但以影史上花費最多的製作費拍成，甚至成為賣座最好的電影？據知要不是導演柯麥隆用盡各種方式遊說，甚至願意放棄個人的導演費與分紅，最後得到片商的支持，這部電影是拍不成的。



《鐵達尼號》

但到底為什麼《鐵達尼號》製作費會由原先預估的1億1千萬膨脹到2億5千萬美金呢？——人的夢想。因為《鐵達尼號》是導演柯麥隆夢想中的企劃，他希望能將這片製作成有如《亂世佳人》、《阿拉伯的勞倫斯》等存在於世人記憶中的不朽傳奇電影。這些不朽電影有幾個共同點，首先是片子很長（3小時以上），接著是精巧用心的佈景及使用特殊的外景，最後則是莫大的製作費，導演柯麥隆的企圖心就是不惜代價，要將他的夢想真實呈現。

最初的製作費用是拍攝至今仍沈沒在大西洋底的鐵達尼號，因為必須在海底三公里處拍攝，導演柯麥隆雇用了俄羅斯的船和小型潛水艇三星期，花了數百萬美金，在電影中出現不到5分鐘的鏡頭就這樣投下了大筆鈔票。由於柯麥隆對電影的熱情，製作費幾乎都花在造出與鐵達尼號酷似的佈景上。這是比目前為止世界上任何電影佈景都複雜高價的佈景，因為它建造於可移動的平台上，可以傾斜成任何角度。這是再現鐵達尼號緩緩沈沒所必須的。當導演柯麥隆在片商面前拿出鐵達尼號古老的設計圖，提案希望做出和船身右半部相同的佈景時。聽聞此事的20世紀福斯公司董事們都大吃一驚。因為他們知道製作加佈景有多花錢，預算超支的結果已經可以想見了。董事拜託柯麥隆放棄製作如此手工精細的佈景，並且表示可以為他借一艘他看上的船，再將船改造成鐵達尼號的樣子不是



更好。可是柯麥隆不要其他的船，而要鐵達尼號。因為真正的鐵達尼號已經沈沒，只有再造一艘新的鐵達尼號。就這樣在導演柯麥隆的堅持下，觀眾才能原貌重現，真實的看到一部創世紀的電影史詩——《鐵達尼號》

影迷也發狂

撇開銀幕上所能看到的浩大場面之外，當《鐵達尼號》在全球同步上映之後，各地紛紛造成轟動，一時之間舉凡與《鐵達尼號》相關的資訊，例如：完整的《鐵達尼號》英文劇本，導演接受英國MSN現場節目訪問的內容，「鐵達尼號」的內部規格，《鐵達尼號》的沉沒過程，《鐵達尼號》的那句話最讓你受感動，《鐵達尼號》的電腦銀幕保護程式，《鐵達尼號》的劇照，《鐵達尼號》的日記本，《鐵達尼號》完全知道手冊，《鐵達尼號》主題曲……等等，應有盡有的立即同步出現在市面或網路上。

《鐵達尼號》的旋風不僅席捲電影票房成為全球電影史上賣座最佳的電影，電影原聲帶更是賣座，短短時間就被搶購一光，造成市場上嚴重缺貨。連筆者辦公室幾台電腦的銀幕也不久換上了《鐵達尼號》的保護程式，在一分鐘沒有移動滑鼠之後，銀幕上就換成《鐵達尼號》的動態片段劇照。

鐵達尼號帶來的訊息

「鐵達尼號」建造之後被取名為，夢幻之船（Ship of Dreams），象徵一艘可以讓人們實踐夢想的船隻。在1912年4月12日，從英國南部的南安普敦港出發，帶著許多人的夢想，以最快的速度全速駛向美國紐約。但誰也沒想像到，這艘造價近1億美金，被稱為不可能沉沒的豪華船隻，就在它的首航發生碰撞冰山而沉船的歷史大災難。總計上船的有2206人，最後只有706人獲救。

究竟這樣一部根據歷史故事所拍攝成的災難片電影之所以造成轟動與感動無數人的魅力在那裡？背後

帶來什麼訊息？這是在看過電影之後沿路一直思考的問題，走在旁邊的太座說因為目前的電影充滿太多打打殺殺，溫馨感人的劇情片太少了，所以它才會賣座特別好，好像也沒錯，但還有？

記起電影裡面的一段對話，那是男主角JACK與女主角ROSE第一次邂逅時，女主角ROSE因為無法忍受，周遭盡是一些短視言不及義的人且受到母親強力催逼要嫁給自己並不喜歡的人，而起了想投海自殺時，被男主角JACK發現，義無反顧的要去救她時，所說一句極為感人的話，“如果你放手，那麼我就必須跟著跳下去”《If you let go, I have to jump in after you.》，這句話，事後回想起來實是帶動整齣戲高潮起伏的一個關鍵。為了印證這點特別從網路上將《鐵達尼號》的原劇英文劇本下傳下來，經過搜尋，發現在劇情關鍵的地方都有與這句話相關的語句，例如：“你跳，我就跳，記得嗎？”《You jump, I jump, remember?》，“你跳，我就跳，不是嗎？”《You jump, I jump, right?》

當船撞上冰山，男主角經過重重困難好不容易將女主角送上救生船時，女主角卻又從救生船上跳回鐵達尼號，為的也就是“你跳，我就跳，不是嗎？”《You jump, I jump, right?》這句有情有義，共患難，共生死的盟約。

除了這麼一段曲折感人的愛情故事，全劇對人性的描述，也是刻劃的深入精髓，讓許多看過電影的人印象深刻，尤其船主與女主角未婚夫的人性自私面更是在網路成為人們唾罵的對象，而最後救生船上那段是否回去載人的爭議，將人之臨死，其人也自私的心態，赤裸裸的鞭入人的內心中，令人怎麼也難以逃避的去真實面對它。

回顧起來，整齣戲緊湊細膩的從現在回到過去，從現實回到記憶，交互穿插著不同時空中人們感情的交融與回應，如同「鐵達尼號」的另一個名稱：「夢幻之船」帶著看電影的觀眾從真實的生活當中進入

一場撼動激盪內心的生離死別之旅，藉著男女主角有情有義的不朽愛情故事，傳達著人們內在對真愛渴求的訊息。是的，就是這個有情有義的真情。

嚴格來說《鐵達尼號》所要傳達的是否只是一部不朽的愛情故事？導演是否有他想要傳遞的絃外之音？根據導演接受英國MSN電台訪問時所說的，表面上，這是一部愛情故事，但深層的部分有它一個廣面的譬喻。究竟導演從這齣戲想要傳達的什麼？也許這是見仁見智的問題，但如果有人因而前去看了11遍，這中間所要傳達的電影語言就相當耐人尋味了。

佛法吻合了這樣的心靈趨勢 ……有情有義的真愛

這部《鐵達尼號》之所以讓許多人感動的原因，就在於男女主角彼此之間義無反顧《You jump, I jump》“你跳，我就跳”的真愛。有那麼多人因為這真愛而感動的訊息背後，表示人們內在需要的就是這樣一種有情又有義的真愛，不是嗎？

三界如火宅，這是佛菩薩不斷告誡我們的，但無明障蔽，業力纏牽的三界眾生放著輕安法喜的解脫之樂於一邊不要，反而不斷的縱入三界當中貪求短暫無常的五欲之樂，不但無樂可言還要不斷的受輪迴之苦。看在佛菩薩眼中真是不忍之外還是不忍，所以從古自今就有許許多多發誓來人間的菩薩，秉著如《鐵達尼號》中男主角那份《You jump, I jump》“你跳，我就跳”的真情真義，毅然的來到這個濁世，以他們的真愛，試圖喚醒於無明中沉睡的眾生，因為再不醒覺，一場《鐵達尼號》沉船的災難，可能就會因為人們的愚癡而一演再演。但無論再怎麼驚險與無助，佛菩薩真的就像男主角JACK最後對女主角ROSE的交代：Promise me that you'll never give up..., no matter how hopeless.「無論再怎麼沒有希望，答應我決不放棄」，永遠願意伸手來幫助眾生，而其背後就是那份有情有義的真愛。☸

電影《鐵達尼號》，能成為
全球影史上賣座最佳的電影

除了它場面浩大之外
最重要的還是它感人的劇情

許多人在看這部電影中
紛紛感動的流下眼淚

究竟這部電影

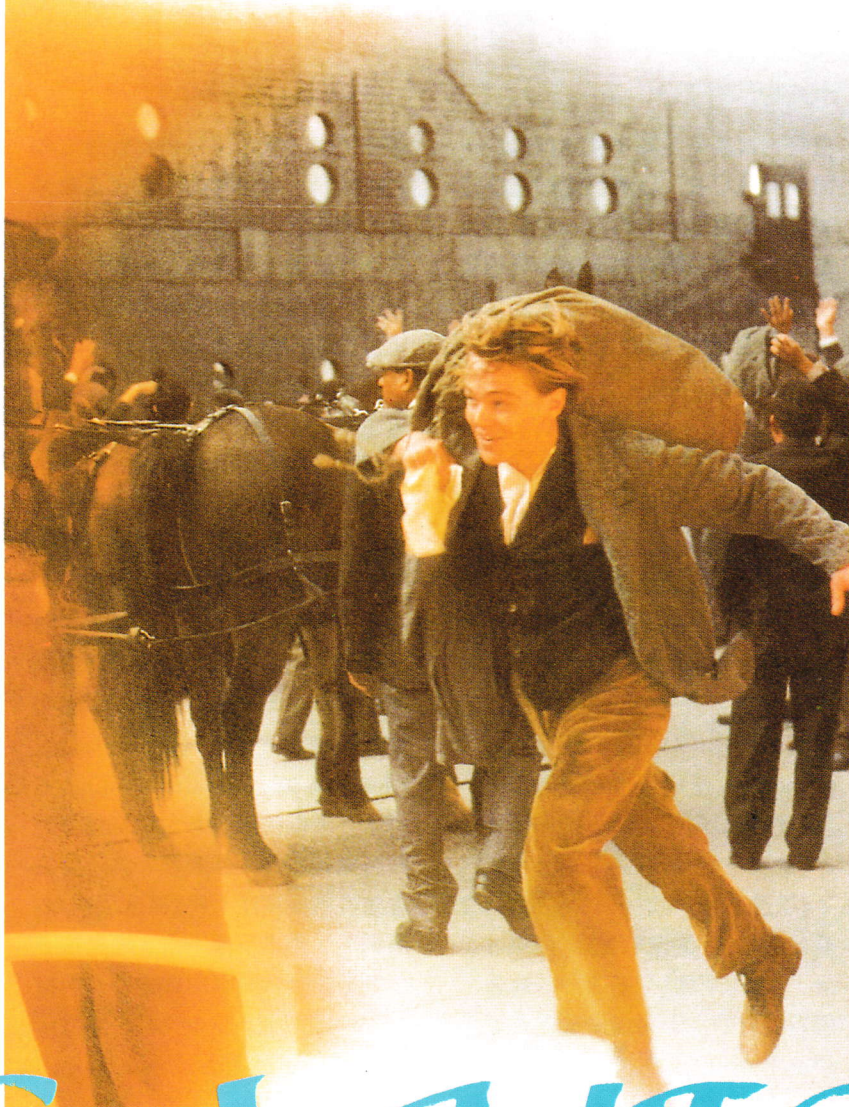
令人感動的地方在那裡？

你感動的地方

和別人感動的地方是否相同？

以下是一些人覺得《鐵達尼號》

讓他（她）感動的地方



TITANIC

“鐵達尼號”什麼地方感動了我？

輯 / 李銘泰 圖片提供 / 二十世紀福斯 版面創意 / 繁嘉 完稿 / Mary

- 除了感動外，還是感動，願有情人珍惜相處的每一刻。
- Rose由救生艇跳回船上，願與Jack共生死的那一刻，真讓人感動。
- 老Rose因為重新拾回了往日的記憶，而在最後將那顆海洋之心，投入大海的那一刻，真的好感人，真愛到一世，我感動。
- 當太陽升起的時候，黑暗就消失了，人其實是充滿豐沛的感情，只是虛偽的社會價值，虛偽的面子，讓真實的一面，埋葬在深深的內心深處，不敢釋放出來，但，豐沛的感情依然是存在那兒，當遇到真愛的時候，這豐沛的感情，依然會再度升起，會再為真愛，釋放出來，感動，掉眼淚，《鐵達尼號》中男女主角的真情真義感動了我。
- 劇中男女主角患難見真情的愛。
- 樂手在大家急於逃生的時刻，還想到要以音樂來緩和大家緊急的氣氛，這種無私之情，叫人感動。
- 那位別人稱為不會沉船的胖女人Molly，表面上看起來是庸俗的人，但比起女主角的母親與其他女人，她卻是真正有情又有義的人，她不但幫了男主角JACK，最後在救生船上仗義直言的質問那些不想回去再救其他人的義氣，令人感慨又感動。
- 至今依然清楚的記得男主角對女主角的最後那句話：「No matter how hopeless it will be, promise me that you will never give up」，是的，至死不渝為人犧牲的真情是令人感動的。

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

文／連柱 攝影／李芳媛 版面創意／子帆 完稿／Kerry

佛法不離世間覺 生活就是道場
每一分每一秒
這世上都有許許多多、
點點滴滴、大大小小的社會新聞發生著
以第一義諦來說 是什麼也沒發生
但從學習的角度來說
每件事都有它甚深的緣起與因果關聯
都值得我們透過佛法的觀照
甚深的學習



在義大利的羅馬，有一家由修女經營的高級餐廳，從經理、廚師，到服務人員，全部由修女擔任。除了供應精緻的餐點之外，還有歌舞表演，非常有意思。餐廳的裝潢，都跟天主教有關。這些修女來自世界五大洲，她們為餐廳帶來，各具文化特色的歌舞餘興節目，例如越南舞蹈、非洲鼓表演等等，內容精彩豐富。

對這些修女來說，歌舞表演，也是傳遞上帝福音的一種方式，透過美妙的音符與肢體語言，為客人帶來另類的心靈滋潤。

其實，生動的佛法教化與薰習眾生的方式也是多樣化而且沒有一定的形式，完全是隨著眾生的因緣與根器而隨機設教。

關於教化眾生的方式，佛陀曾在《維摩詰經》中開示：「有以夢、幻、影、響、鏡中像、水中月、熱時燄，如是等喻，而作佛事，有以音聲、語言、文字而作佛事」，所以只要是適合眾生的需要，教化眾生的方式是有許多方便善巧的變化。



有一百萬人口的紐西蘭奧克蘭市，自從2月20號，熱浪侵襲，使得所有電力供給纜線，全部失去功能，造成全區大停電，雖然電力公司盡全力搶修線路，但到目前為止，電力的供給還是陷於癱瘓狀態。長期停電在各方面帶來的不便，讓當地居民，無不叫苦連天。電力停擺不但讓奧克蘭地區，一到晚上就陷入必須仰賴蠟燭或是燈籠的原始生活，八萬輛通勤電車，也都被擱置在市郊，形同廢鐵。

市中心的眾多商店，更是損失慘重。全市八千家商店，有將近四分之一的店家，都將面臨經營危機，初步估計，大停電最少已經造成兩億紐西蘭幣的經濟損失，相當於三十九億台幣。

「天不生佛陀，亙古如長夜」，生活在劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁等五濁的欲界眾生，不但有欲界的種種貪、瞋、癡、慢、疑等五毒的侵擾，在無明障蔽下，更是容易做出許多不該做的事。這種狀況就如同一個人在沒有燈光的暗室內找東西，必定是東撞西撞，撞得滿身是傷。

所以要如何離開這些種種的侵擾與障蔽？答案就是佛陀所教導的慈悲與智慧。慈悲與智慧就如同一盞照亮暗室的燈光，能帶領我們走過種種的考驗與障礙，免於種種的束縛與捆綁。所以是我們要甚深學習的。



新聞焦點



佛法觀點

八十六年台閩地區離婚率再創新高，每十三點五分鐘就有一對夫妻離婚，出生率則打破近十年來的新低點。

內政部日前公佈八十六年台閩地區戶籍動態登記，夫妻離婚對數達三萬八千九百八十六對，離婚率達千分之一點八，是繼八十五年千分之一點六七之後，再攀升千分之零點一三，創歷年來的最高點。

愛是人類生生世世最重要的學習，這個愛包括朋友之愛、親人之愛、男女朋友之愛、夫妻之愛、與眾生之愛等。

人如果沒有學習好圓滿的愛，那麼將會再去面對同樣的課題重新學習，直到學得圓滿。

新聞焦點



佛法觀點

在生活步調快速緊張的紐約市，市長朱力安尼要來一點不一樣的古典氣息：提倡友善紐約運動，第一，不准擅自橫越馬路，第二，禁止亂丟紙屑，亂按喇叭，發出許多難聽的噪音。希望少一點喇叭，多一點問候，讓步調快速的紐約客友善一點。

但行不行得通呢？強悍的紐約客的反應是，他們已經夠友善了，友善是不可以過頭的。

執著就會感召障礙。一件事情在還沒有做之前就認有困難或極限，那麼這件事情必定會因為種種的設限，而無法做好。

因為一切的本源在於心，心的力量是沒有極限的，如果相信可以做好，那麼再大的困難，總會被契而不舍的努力所克服，最後嚐到成功的甜美果實。但如果一開始就走往相反的方向，沒有承擔，那麼成功的果實，是怎麼也不會到手。



A Delicious Uegetarian— Recipe of the World

來一客世界美味素食！



本期風格：阿拉伯

美食名稱：阿拉伯麻醬吉絲

特色：甜中帶辣

廚藝演出：黃正宗・黃連春

攝影：王秀珍

版面創意：Hsiao Po



問題時間：

讀者的話

阿宗！你知道我是誰嗎？我是阿彥啦！有問題想問你，爲什麼在家裡炒菜，怎麼炒，都沒辦法炒的比餐廳好吃又香脆呢？

阿宗告訴你：

因爲餐廳用的火不只大，而且很大，是一般家庭火爐的數十倍，炒菜時，火大才會香又脆。

那要怎樣才能炒出香脆的菜呢！試著把菜分二次炒，油熱一點，這就會很香脆的，試試吧！

Arabian Dish of sesame Paste

阿拉伯麻醬吉絲

饕家鑑賞：

- 美食下肚，如甘露灌頂，沁人脾胃！
- 甜中帶辣勁，辣中帶辛味，“強強滾”啊！
- 請好朋友吃看看！一切的一切都寫在他的表情上！

這是正宗！YA！



廚師小檔案：

Hello！大家好，我的星座是金牛座，平常最喜歡打電動和爬山，更喜歡品嚐美食，有一天，看到了阿拉伯的菜，就突發奇想，於是，這道菜就這樣出來啦！一起來嚐看看吧！

材 料：

素肉絲 半碗
大白菜絲 ½顆
橄欖油 少許
芝麻醬+花生醬 2:1
檸檬汁 少許



作 法：

各位讀者！
且看我把素肉絲
用水泡軟

再與醃料
拌勻，擺
十五分鐘



醃 料：

黑胡椒 適量
玉桂粉 少許
丁香粉 少許
鹽 適量
辣椒粉 適量



接下來掌聲鼓勵一下後，
把大白菜用油炒約6分熟，
倒進素肉絲，炒至熟透
P.S. 記住，要先有掌聲再炒喔

哇！不會吧！
怎麼這麼香啊！

告訴你們一個
小秘訣哦！
大火快炒微焦
更能增加阿拉伯
的風味喔！



好了！好了！
別催了！等我把芝麻醬、花生醬
和檸檬汁拌勻後，
再淋上去，就有香噴噴的
阿拉伯麻醬吉絲上菜啦！

嗯！好吃！好吃！
大廚師手快一點啦！



請沿虛線剪下，可隨身攜帶，收藏

收藏食譜～阿拉伯麻醬吉絲

醃 料：

黑胡椒 適量
玉桂粉 少許
丁香粉 少許
鹽 適量
辣椒粉 適量

材 料：

素肉絲 半碗
大白菜絲 ½顆
橄欖油 少許
芝麻醬+花生醬 2:1
檸檬汁 少許

作 法：

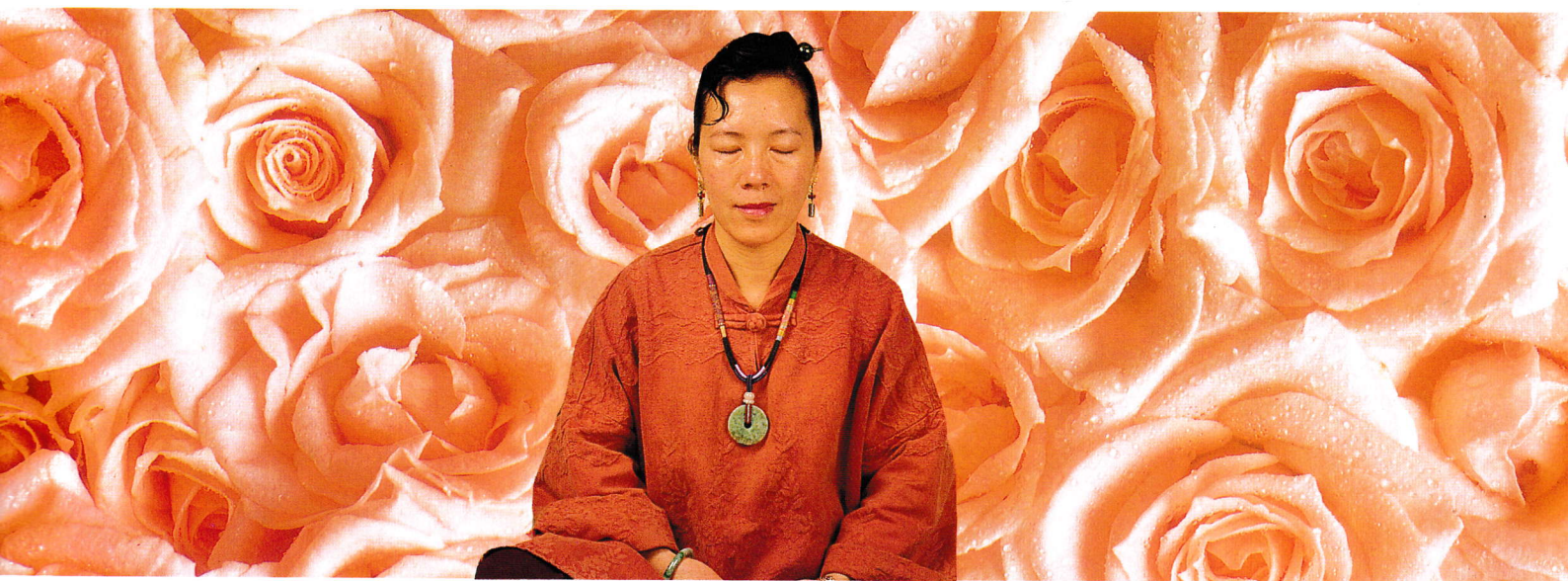
1. 素肉絲用水泡軟再與醃料拌勻
醃約15分鐘
2. 大白菜用油炒約6分熟時，倒進
素肉絲炒至熟透
3. 芝麻醬、花生醬與檸檬汁拌勻後
淋上即可食用



氣脈通暢



臉色白潤



文／內外雙美
示範／張寶桂
攝影／王秀珍
版面創意／逸華
完稿／Aacy
背景陳設／黃麗文

(一)靜坐的七支坐法簡介

- (1)雙腿盤坐
(不能雙盤，則退而求其次
改為單盤或散盤)
- (2)兩手結定印
- (3)背脊保持鬆而直
- (4)舌抵上顎
- (5)雙眼自然閉目
(如果有些擔心閉目產生幻
視，則可退而求其次
雙眼自然微開，視線垂下，
以不費力為原則。)

(二)美容效果說明

靜坐表面看起來是
靜靜的坐在那裡，
好像什麼也沒運動到；
其實不然，
尤其是採取雙盤的姿勢，
可以說是運動量相當大，
長期的靜坐，
可以促進氣脈的通暢，
並且促進容顏的白潤美麗，
可謂修行與美容兼得之大利益，
何樂不為？

〈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”

觀想全身發亮・有助容顏美麗



文／愛人愛己
示範／張寶桂
攝影／王秀珍
版面創意／逸華
完稿／Aacy

(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)全身發亮與容光煥發

當我們觀想全身發亮時
氣脈就處於一種非常暢通的狀態
所以如果能夠常常如此觀想
就能促進氣脈的暢通
進而帶動血液循環
氣色自然也就美麗多了

(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，
就會看到不錯的效果。

Jessica & Alison

如何成爲一位受歡迎的人？

文 / Jessica & Alison

譯 / 石連柱

攝影 / 周玉卿

版面創意 / 子帆

完稿 / Free

人際關係是許多人極爲困擾的一個問題，
尤其對於上班族而言，如何與同事相處，
如何成爲一位受歡迎的人，是每個人極想知道的答案。

這次《美國學生姊妹》專欄Jessica與Alison

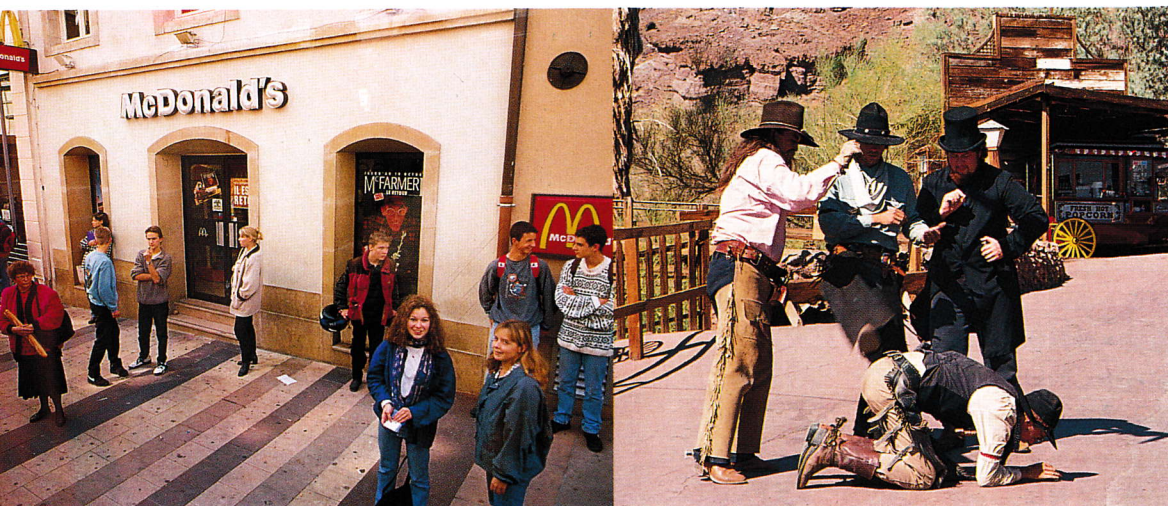
將以她們多年的專業顧問經驗

特別爲台灣的本刊讀者以獨特的靈犀雙語

解答這道大家關心的問題。

（歡迎讀者寫信或 E-mail 來問問題）





麼你就會變好！」

我們姐妹的意思是如果你用一點心想像自己有樂觀、開放與容易親近的人格特質（縱然你不覺得自己有），那麼你將會在同事面前表現出更樂觀、開放與友善。這就是積極自我肯定的力量：藉由一句話來強化自己某方面的能力。我們姐妹相信積極自我肯定的功能，也希望

你試著（縱使你覺得這樣做有點愚蠢）在能強迫你會注意且看得到的地方，例如車子內的儀表板、電腦顯示器、浴室的鏡子和家裡的門，在上面用紙寫著一句肯定的話，例如：「我是容易親近而且外向的，人們喜歡我」。

經常重複的對自己這麼說，然後你知道會怎樣嗎？很快的你會開始相信它，……而且你會在行為上表現的更容易親近與外向……這樣做有什麼損失？試著做然後看結果如何。

同時，在等待自我肯定奏效時，可考慮下列可以增強你友誼的方法。

1. 做一個好的說話者與傾聽者。在團體中，務必傾聽別人講了什麼……然後將你自己的看法附和著說出來。不要獨佔整個對話或者害怕加入對話。當你真誠的表現出你對他們所想講內容感興趣，人們會歡喜的……而且當你也加入談話中時。

2. 微笑……當你對別人微笑時，你將會訝異別人竟常會以微笑來回應你。試著對陌生的人以及你認識的人如此做。遇到你認識的人時說聲「哈囉（Hello）」，而不只是從旁走過去。

3. 請求加入……如果一羣人正坐在一起吃午飯時，請求加入他們。設法與同事共進午餐或與公司外的朋友共進晚餐。在美國，合作的運動團隊與義務工作不僅是可以參與新活動且得到快樂的最好方式，同時是你認識資深長官，交新朋友與可能加速你升遷的機會！如果同事間有一個運動組織、社交俱樂部或者義務工作組織，那麼就去加入！

愛麗生的回應：

我感受到你可能缺乏信心。在公司，你也許沒有你想像中的受歡迎，但那並不表示你不討人喜歡。有些人看起來非常受歡迎，但他並不永遠是一個有最忠心朋友的人。你是否至少有



案例：

Advice Sister，我有一個困擾我很久的問題想請教妳們。我在公司總是不討人喜歡，請問我那裡不對了？我要如何成為一位受歡迎的人？

台灣某位沮喪的上班族敬上

潔西卡的回應：

你說你在公司不怎麼受人喜歡。關於這點，你雖然沒有特別指出是怎樣的狀況，但似乎你有人際關係上的問題，而你發現了這問題。恭喜你，能發現問題是好的！這是解決問題的第一步……察覺你自己有某項問題。

愛麗生與我長久以來認為自我肯定與樂觀能幫助對自己覺得不善於交際與樂觀的人、事實上真的是如此。我們姐妹有10項建議用來幫助網路上那些覺得自己不樂觀進而有人際關係的朋友，其中第九項建議是：「自己覺得好，那

一位真正忠誠的朋友（你是否也是一位忠誠的朋友）？這種友誼值得百萬人表現友善但這些人不見得真正關心你而且當遇上苦頭時也不一定會在旁支持你。

我們都有吸引別人的人格特質，但別人不見得了解……人沒有是全部好或全部壞。你也許是非常討人喜歡，但你會表面或潛在的強化你本身負面的特質，而沒有讓你正面的特質展露。如果你是非常害羞而且畏縮、如果你是古板的、如果你整天帶著皺眉頭或擔心的臉，如果你對別人不懷感恩，如果別人伸手給你但你卻縮回來，這其實是你正放送出你想要離開這些狀況的訊息給別人……甚至你只是想要不快樂，也都是如此。



潔西卡是對的，你也許需要建立起你的信心而且相信你是值得別人關心。這表示你必須較以往更放開自己，來讓別人更容易與你相處與在一起。在西方，舉例來說，我們如果發覺別人拒絕握手、不與你的眼光接觸或者當我們趨身向某個人而他卻退後，都被認為是不禮貌而且有敵意的。我們的行為所說的話是比較際說話來的大聲。所以現在你可以做的一件事是調整你的身體語言，展現你是很高興跟別人在一起。

如同潔西卡所說的，微笑是一個積極且帶有很大吸引力的國際性信號。給每個與你相遇的人一個誠摯的微笑！試著這樣做！你會訝異對你態度有多麼改善，而且你的身體語言會立即的發出一個積極正面的改變。

你也許需要對你周遭的人更關心一些。去了解他們一點點，藉著讓他們多談一些他們的事，然後從中找出他們感興趣的事。做一些小事情來讓他們知道你喜歡他們而且希望他們喜歡你。盡可能常說「謝謝」與「我很感激」的話。如果坐在你旁邊的同事是一位棒球迷（而你剛好讀到一篇關於他最喜歡的棒球隊文章），那麼將它剪下來送給他。他會因為你想到他而且願意與他有善而感到受棒。在別人生日的時候送給他一張卡片……放一朵花在你秘書的桌上在那是對她有特別意義的一天……當你下





個人檔案

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 succes) 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。此外與蠻生姐妹潔西卡在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。她與蠻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 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/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.lightspeed.net/~cyclone/advicesisters.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.Lilly Magazine.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.htm>

一次出差或渡假回來時，從家裡帶一些甜點給辦公室的同仁，這些小動作都能顯現你關心你周遭的人。別忘了在「家」裡也要做這些話與做這些小事情。希望這些對你有幫助。

佛法的回應：

人與人的相處，不外真誠兩字，真誠的付出，必能感召真誠的回應。也就是說一個人是否受歡迎，在於那個人是否付出了對別人的關心與對別人正確的回應。

什麼是關心別人？《華嚴經》中「入法界品」談到諸大菩薩述說過去的行願時，有一段普賢菩薩談過去生所發的十大願，其中第九願「恆順衆生」也就是對別人的關心的一種表現。所謂「恆順衆生」的意思就是說以大悲心隨順所有衆生的種種差別，對衆生饒益平等，於病苦者作其良醫，於失道者示其正路，於闇夜者作其光明，於貧窮者令得伏藏。試想這樣一個關心衆生，利益衆生的人，是不是就是個受人歡迎的人？

此外，對別人正確的回應，也就是觀世音菩薩的「慈眼視衆生」，當一個人都以慈善的眼光回應別人時，必定是帶著微笑，所以縱然沒說什麼，也就是一個很的回應。

所以怎樣才能成為一位受歡迎的人？佛菩薩的種種示現，就是很好的參考對象。☸

世界佛學暢銷書排行榜 報導與分析

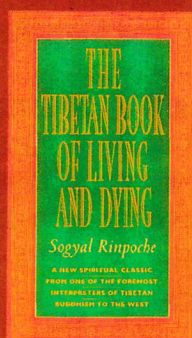
文 / 彭維廷 版面創意 / 維廷 攝影 / PWT 完稿 / Apple Juice



THE BUDDHISM BESTSELLERS IN THE WORLD

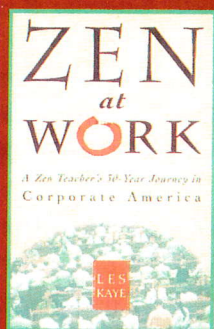


The Tibetan Book of Living and Dying 中譯：西藏生死書



作 者：Sogyal Rinpoche
精裝版：448 頁
出 版：Harper San Francisco
出版日期：September 1, 1992
I S B N：0062507931

Zen at Work 中譯：工作禪



作 者：Les Kaye
平裝版：192 頁
出 版：Crown Pub
出版日期：February 1, 1997
I S B N：0517886200

《報導》

你知道當紅的佛學書籍什麼嗎？

你知道佛法的主流思考流向何處嗎？

佛學暢銷書透露佛子們最熱門的喜愛，

且讓我們帶您去一探當前的佛學暢銷書。

The Tibetan Book of Living and Dying 中譯名稱也就是西藏生死書，相信大家一定都不陌生。自從在 85 年 9 月出版了中譯本後可說在台灣造成了一股探討生死學的旋風，發行以來幾乎整整一年的時間在各大書局非文學類的暢銷排行榜中都名列其中，最近在誠品的年度暢銷排行榜中也能在少數的宗教書籍中佔有一席之地，絕非偶然。

每一個人都終會面臨死亡，不論你是不是是一個佛教徒這都是一個無法抹滅的事實，所以瞭解與面對死亡就成為一個很重要的課題。作者 Sogyal Rinpoche (譯名：索甲仁波切) 在西方居住和教學多年，對於西方的生活與思考方式相當瞭解，加上從小在西藏接受的佛法教育與自己本身的實際修行。西藏生死書就在這樣的背景下寫作出來，並成功地走入西方傳統否定靈魂存在的社會中，這可謂提供了傳統佛法弘揚至現代科學社會中的一個典範。

聽到這個書名時有讓人莞爾一笑的感覺，唸起來也像 Men at Work 挺有意思的，從這裏來看就可以了解作者的幽默感與機智，Zen at Work 故名思義是將禪的精神應用實踐在工作中，白話通俗一點我們可以將它解釋成工作禪吧！

作者 Les Kaye 將禪的理念實踐在居於高科技的產業 IBM 上，並在書中分享他在工作場合中得到禪在智慧與心靈實踐上的實際經驗。

本書的內容涵蓋相當的廣，可說穿插飛舞在禪與工作的兩個世界中。作者致力於禪的研究實踐與實際工作已有三十餘年，透過他在工作上的軼事與佛陀的法教，他不僅從會議室、生產線、銷售上去體驗佛法，並用一套清楚而且具激勵作用的圖表去表達出來。

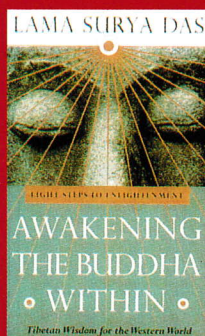
他證明工作與佛法完全沒有排斥衝突，而且能緊密的結合在一起，工作也因而更有效率的執行。

Awakening the Buddha Within :

Tibetan Wisdom for the Western World

中譯：喚醒內在的佛性：

弘揚西方的藏傳佛教智慧



作者：Lama Surya Sas
出版：Bantam Doubleday
Dell Pub (有聲書)
出版日期：June 1, 1997
ISBN：0553477900

這是一本廣泛對西藏佛教的導論，而且它也是西方佛教的第一本有聲書。

作者 Lama Surya Sas 除了在本書中介紹基本的戒、定、慧三學外也涵蓋了佛法中的八正道與六度，最重要是並將它們融入在西方生活與經驗中。

Lama Surya Sas 將他所了解的傳統佛法用西方人能接受的觀念去表達，而且顯示了佛法的智慧如何應用配合在現在的生活中，幫助人們過著更內明與靈性的生活，不論是在家庭與婚姻的關係上或是工作中。

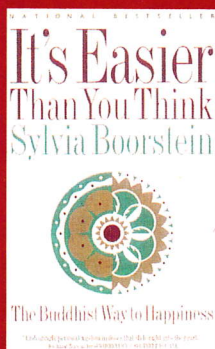
這對現在越來越忙碌的現代人來說，可說是提供了一種另類的學習方法——用聽的，不用翻書也能蒙受法教。這對老是抱怨沒時間翻書的人可是一大福音喔！

It's Easier Than You Think :

The Buddhist Way to Happiness

中譯：比你所想的還容易：

佛法通往幸福的道路



作者：Sylvia Boorstein
平裝版：145 頁
出版：Harper San Francisco
出版日期：March 1, 1997
ISBN：0062512943

本書曾名列在舊金山的暢銷書排行榜上，作者 Sylvia Boorstein 用日常生活中顯淺卻相當具有說服力的小故事去傳揚佛法通往幸福的道路。

從一種全新的方式去看待生命，這是一本相當棒的書，佛教並不只是一個宗教而是生命之學，你不見得一定要是個佛教徒才能藉由書中的法教得到昇華。

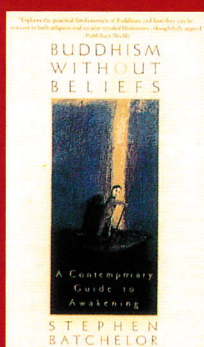
有人在網路上投書說道：「我發覺生命比起過去，事情只能偶爾處理得好的情況，已變得不再那麼費力。本書告訴你在生命之所以有那麼掙扎源自於我們對人、事、地、想法、信仰等的執著。直到一天我們瞭解到生命都會自然地走向變化的歷程，而萬事萬物也從來不會不會不改變。所以當放下了對信仰、期望、想法等等的執著，我們就能找到內心的幸福喜悅。」

Buddhism Without Beliefs :

A Contemporary Guide to Awakening

中譯：佛教不是一種信仰：

指引現代覺醒之路



作者：Stephen Batchelor
精裝版：127 頁
出版：Riverhead Books
出版日期：April 1, 1997
ISBN：1573220582

本書目前仍名列在美國 BookWire 網站的宗教類暢銷排行榜上，這在擁有許多宗教的美國實屬不易。

如同其它的宗教，宗教的信仰帶給人們在生命中的智慧。作者 Stephen Batchelor 強調佛教的智慧有別於其它的宗教，不專屬於信仰它的人而是屬於每一個人。此書中 Batchelor 指出佛教智慧的主要含義，中肯的討論並切合到他們的生活中。

寫過“Alone with Others”和“The Awakening of the West”的 Batchelor 用一種直接而堅定的語法介紹佛教並非那麼地神祕，而且簡單與清楚地觸釋如何讓我們的生活更豐富。

這本書中沒有太多的專門術語或艱深難懂的用辭。Batchelor 說道佛陀所要教導的：「不是去相信什麼而是去實踐它。」他要求人們去了解苦的本質，放下它的源頭，了解它的停止，而達到轉化生命的方式。而這樣的生命形式是我們每一個人都可以達成的。



<http://www.amazon.com>

amazon 號稱最大的購書網站，你可以在這裏找到包含宗教類別的暢銷書籍（bestsellers）



<http://www.bookwire.com>

在 bookwire 裏你可以找到各類別的暢銷排行榜

《資料來源》

amazon 網站收集的書籍資料相當豐富齊全，你可以從首頁的 browser 選項進入，去搜尋各種類別的書籍。在宗教類（religion）裏你可以找到佛教（Buddhism）的相關書籍，其中又分成一般、西藏與禪三大類，裏頭都有關於暢銷書的介紹。本文所介紹的書籍就是從其中節錄下來，而 bookwire 網站則有提供各類別包含宗教的暢銷排行榜，有興趣的讀者可上去瞧瞧。

《分析》

從這幾本暢銷書中我們可以看出佛法弘揚世界的未來趨勢，因為利用書籍媒體來弘法是最普遍最容易進入現代人不論家中、工作場合甚或是心中的善巧方式。然而作者要如何將他所瞭解的佛法與修行經驗藉由書籍來傳達，就必須要對目前的整體環境與人文背景相當清楚，如此才容易收到事半功倍之效。

西藏生死書問世以來，從世界各地跟著開始正視與探討死亡問題的這件事來看，我們看到了原本人們所避諱面對的死亡現在可以大方的在公眾下談論；原本否定靈魂存在的西方社會，現在可以接受靈魂轉世的觀念。而這些不是在兩千多年前佛陀就已教導了嗎？

你會發覺到其實佛法的基本教導與精神內涵從來不曾改變，它只是會順應著不同的世界潮流與眾生在弘法傳揚上作最方便善巧的變現，用意無非是讓眾生能接受明白。

所以從暢銷書背後的真正意義我們

看到了什麼呢？當然不是作者大賺一票、聲名遠播等這一類的事，而是讀者透過作者這樣的弘法方式，接受了佛法去解決他外在生命的問題或進一步提昇他內在的心靈層次。

那現代的人他需要佛法給予他怎樣的幫助呢？或者說佛法在現代具有什麼的特質能被人們所樂於接受呢？我們從以下幾點來說明。

一、佛法與生活習習相關：

所謂「佛法在世間，不離世間覺」我們之所以修學佛法不就是為了讓生活過得更好，生命更崇高偉大嗎？這幾本暢銷書不就是因為它將佛法實際應用在日常生活中所以大受歡迎的嗎？

在 Zen at Work 這本書告訴我們的是即使在工作中也可以修禪。佛法真是太殊勝了，因為他指引了我們一條世俗與出世生活相融合的道路。

二、簡單明瞭卻不失精神：

佛法並不需要我們完全懂了所有艱深的名相才算是學佛，簡單明瞭的教

導更會讓人易於接受。所以它可以用日常的小故事來說明，或是用有聲書的方式來弘揚。這些都很容易讓大家所接受，而且最重要的是佛法也不會因為變得簡單而失去了精神。

在本質核心的部分並沒有改變只是因為要讓更多人接受所以他可以很簡單的示現。

三、佛法是屬於全世界的：

不論是顯、禪或密教的西傳，我們都可以發現一個不可抹滅的事實，就是佛法是屬於全世界的。

誠如太虛大師所言：「佛學不應專屬於一個民族、一個國家或是一個時代，它其實是屬於全世界以及全人類的。」

的確，人的根本問題是不會隨著民族、國家或時代而有所不同的，而佛法提供給全人類一個追尋生命答案的機會。

相信在不久的將來，這世界會因佛法的弘揚而展露全新的風貌，也願你我一起努力共同完成這一目的。

預防感冒的方法

文／謝德熾（孫逸仙醫院藥師）

攝影／周玉卿

版面創意／Nancy

完稿／Mary



引言

這是一個感冒的季節。

每當氣候變化的時間，尤其是季節變換的過渡時期，例如：春夏交替的“梅雨季”，秋冬轉換的“鋒面季”等，各大小醫院診所的醫務人員，總會因而忙碌。

這些季節交替的日子，可說是感冒發生的旺季，尤其是小孩子和老人家，更是感冒的好發對象，今年冬季更加上了流行性感冒這位厲害的角色，真是掃過台灣南北，比偶像明星更加有威力。

(圖一)

環境

中醫〔風、火、燥、濕、寒、暑〕
六邪

西醫〔細菌、病毒〕
病源

佛法〔業力、因緣〕
依報

論治

中醫 → 減少外邪侵入的機會

西醫 → 避免病源的暴露情形

佛法 → 菩薩畏因，不種諸惡種子

人體

〔衛、氣、營、血〕 中醫
體質、脈氣

〔營養狀況、生理活動、遺傳〕 西醫
免疫力

〔功德、福報〕 佛法
正報

預防

中醫 → 充實脈氣，固本培元

西醫 → 增進免疫機能

佛法 → 努力用功，消業培福

飲食
運動
睡眠

感冒的辨證分類

〈A〉西醫學將感冒定義為，上呼吸道感染。即上呼吸道——鼻腔、咽喉及支氣管等，遭受病源侵入而引發的種種症狀和反應。

感冒的元凶絕大多數是病毒所引致，又可分為普通感冒病毒和流行性感感冒病毒兩大類。普通感冒病毒有數十種，通常較不會有大規模的流行發生；流行性感感冒病毒主要分為A.B.C.三大類，而當中的A.B兩型均曾有大流行的紀錄；尤其是A型和它的亞型，更是三不五時地發飆，風靡全球各大洲。本次在台灣流行的就是A II的流行性感感冒（見表一）



〈B〉中醫學中對感冒的定義不似西醫般明確。”上呼吸道感染”一詞在中醫中較對應的名詞是「表證」，意即六淫（風、火、燥、濕、寒、暑等）尚在於人體的淺表之處，引發了惡寒、發燒、四肢或全身疼痛、鼻塞、咳嗽、浮脈（心跳加快）、舌苔薄白等症狀。若再依八綱分類之，還可析之為表寒、表熱、表虛、表實等區別。

而抵抗力較差的病人，則六淫會再向內侵入而形成「無表無裡證」或甚而成為「裡證」，這時治療起來就要花些功夫了。

中醫學所提之概念，一般人較不熟悉，筆者試就大家比較知道的文字來敘述如下

- ①表證：發病初期有鼻塞、流鼻水、打噴嚏、咽喉痛等。
- ②無表無裡證：病毒侵襲上呼吸道，出現頭痛、發燒、畏寒、乏力、全身酸痛等。
- ③裡證：少數人會有食慾不振、噁心、腹瀉、便秘等消化道症狀。

感冒的治療

〈A〉西醫學的治療：

由於人體免疫機能，大多數的病毒感染症狀通常會自行痊癒，只要針對症狀治療（即支持性療法）即可，例如止痛退燒藥、止鼻水的藥、緩解鼻塞藥等，用以減輕病人的不適。

比較要留意的是，年幼及年長病人的照護和併發症的發生，此時則務必向醫院診所求診用藥。

通常引致併發症發生的原因是由於細菌造成的二度感染，此時病程的評估和投藥，尤其是抗生素的使用，則須由醫師來進行，不應任意購服成藥，以免延誤病情。

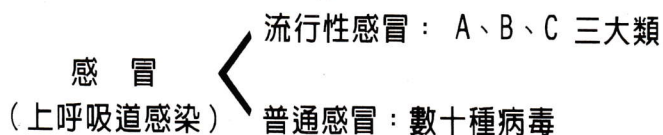
〈B〉中醫學的治療：

一般體健氣旺的人，偶犯感冒有時毋須用藥治療亦可痊癒。而一些對症投藥等問題在中醫學裡是一門大學問，尤其是慢性期和易感冒的體質在中醫看來，都可以分析出各種的不同，這就絕非一般人能處理的了。

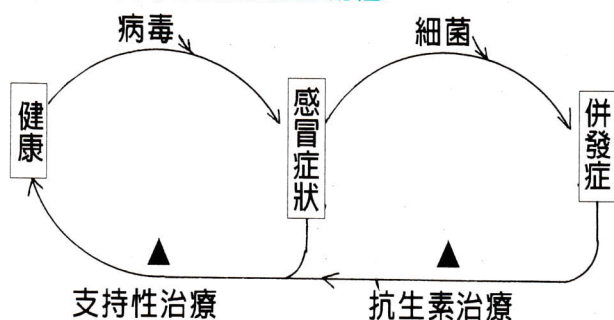
例如病期的分類由八綱——“表裡”“熱寒”，“虛”、“實”；和六經——太陽、少陽、陽明、太陰、少陰、厥陰等判定；或是評斷病人生理，免疫機能的四要辨證——衛、氣、營、血，都不是簡單的東西，因此若隨便買藥煎煮服實在是盲人瞎馬般的危險。

以下就中西醫學的治療作一簡略的圖示：〈表二〉〈表三〉

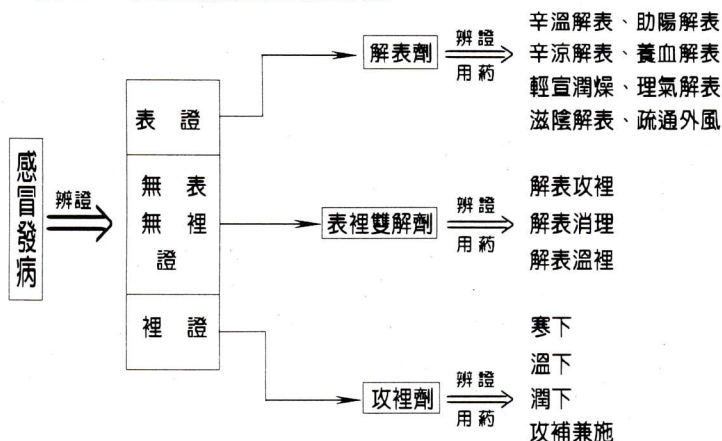
表一



表二、西醫學治療感冒的流程



表三、中醫治療感冒的流程



感冒的預防

談到感冒的預防，就必須從內外兩方下手。

就外因來說，減少暴露於病源下的機會，例如公共場所、人多的地方即是，此外對氣候變化也應有適當的防護，如保暖防寒等。減少六邪入侵的機會。

就內在來說，適度地運動、充足的睡眠和正確的飲食，可以使體質改善，免疫力健全，也就是脈氣暢旺周密。生理的運轉正常，即可減少生病的機會。

適度的運動如柔軟操、健行、慢跑等，使心臟、血管和肌肉、末稍循環等均能有較佳的強度，並且有利於體重的控制，避免過胖或過瘦，對健康絕對有利。中醫學講運動能使肺氣旺、脾胃氣旺及腎氣充實，與西醫學的解釋十分相通。

睡眠已知和免疫系統有著絕大的

關聯。經常熬夜或睡眠不正常的人，除了較易感染疾病外，染病時的嚴重程度和恢復等都比較不佳。目前認為是因為睡眠時，人體會進行修復的工作，和種種賀爾蒙的分泌、營養的利用、生物體質的合成都很有關係。

正確的飲食，相信是眾所周知的重要因子，尤其是中國人對食補的魔力更是迷戀不已。一般認為富含維生素C和 β -胡蘿蔔素的黃、綠色蔬果的攝取對健康來說是利多因素，換個角度說，即是植物性的飲食比較有利於健康。

另外，多喝水也是很重要的，除非是腎臟有疾病，多喝水對健康有很大的幫助，但要注意水質的問題，免得累積有毒物質於體內，反而製造疾病。

後記

病苦，是生命的重要經驗。醫學的領域即在於嘗試除去人身的疾病之苦。就因果的法則而言，生病與健康的問題，亦不外乎是業力因果的作用。

細菌、病毒等六邪病因的入侵，不就和「因緣」有關，又如暴露的環境、季節的變遷、病菌的種類等等，其中又包含了業力的感召有關。而人體的免疫能力、體質——或

說是衛氣營血等生理機能，則和個人的功德福報充足與否很有關係。功德福報具足者，身體強健；反之則脆弱多病。這些都是佛法中提及的因果、業緣的條件因素，再簡約之，就是「正報」——色身的條件，與「依報」——環境的作用這樣的比量關係。

所以我們可以再來一個佛法式的感冒論治和預防：對於外邪或病源的防治，當有菩薩怖懼諸因的認知，遵守諸善戒以期不種諸惡種子，

如此則可減少業力現前的緣起條件。

對於自身體質或免疫力的改善，應有「身體即過去生累計的功德福報所展現」的知見，必須努力用功、消業培福、披精進功德的鎧甲，如此必可增進業力來襲時的抵擋能力。（〈見圖一〉）。

由此觀之，對於感冒的防治，我們可以有更全面、更完整的敘述。並祈盼每個人都能健康強壯，更在佛道中努力、增上、進步。



心靈捕手

Good Will Hunting

用愛的鑰匙打開受傷的籠牢，

讓心靈的鳥兒從中出來，自由的飛翔



報導／陳子帆

圖片提供／年代影視

版面創意／子帆

完稿／Larry

緣起

第70屆的奧斯卡金像獎入圍名單已經揭曉，心靈捕手獲得9項提名：最佳影片、最佳男主角、最佳男配角、

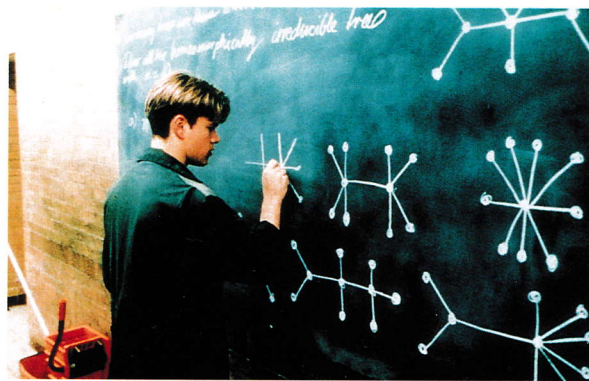
最佳女配角、最佳導演、最佳原著劇本、最佳劇情片原創配樂、最佳電影插曲、最佳電影剪輯，一月份在美國的票房僅次於鐵達尼號，也是一部不錯的劇情片。

故事情節

由麥特戴蒙飾演一位在麻省理工學院，當工友的數學

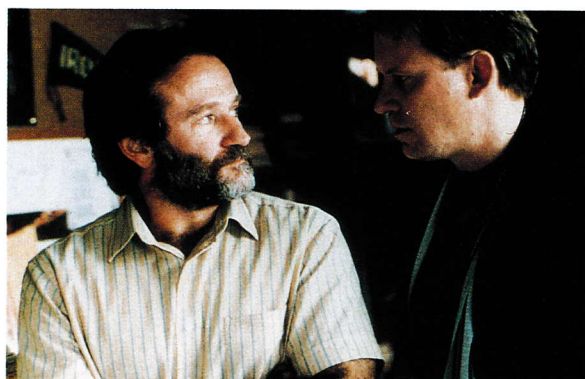
天才威爾杭汀，不僅常常在半夜四下無人時，解出教授寫在教室外走廊黑板上，向天才挑戰的難題，而且喜歡到鄰近的哈佛大學的酒吧中，修理所謂的天才學生。一日被該學院的教授傑洛藍勃發現他的天份，但威爾卻因傷害罪被判入獄服刑。經藍勃和法官懇談後，同意其成為威爾的監護人，但必須為他做心理輔導。但威爾預先讀過那些心理醫生的著作，而在治療的時候不時給予那些醫生難堪，使其放棄治療的意願，最後藍勃只好找他大學的同學，一個背負喪妻之痛的心理學教授西恩（羅賓威廉斯飾）。

威爾小的時候為了保護母親和弟弟，常遭父親的毒打，使他將心靈緊緊的封閉起來，當他做心理治療，和女朋友相處時，都無法將心打開去接納別人的關懷和愛，對別人的友誼都帶著負面的想法去回應，用他的天份學習多方面的知識，把自己表面塑造的很完美，卻在別人試圖進入他的心靈世界之前先行讓對方知難而退，想愛別人卻怕再度受傷。西恩以朋友互相信任的對待方式，耐心的等待威爾將心打開，最後讓威爾將積壓在心中多年以來，自責的情緒宣洩出來，原諒了自己，也接納了別人；而他自己也從喪妻之痛中走了出來，在片尾兩人分別踏上生命中另一段愛的旅程。



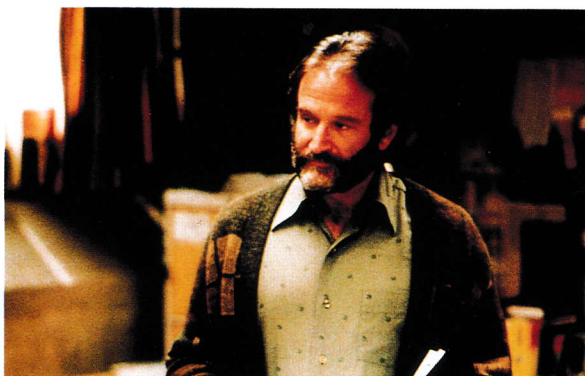
佛法觀點——愛是生命最終的學習

愛是治癒一切傷痛的良方，威爾因為小時候的傷害而封閉自己的心，使別人走不進來，自己也走不出去，但是這個被傷害的鎖，最後還是要用愛做為鑰匙來將其打開。每個人在生命的歷程中，都會有刻骨銘心的傷痛，當我們被惡意的對待時，其實我們還是有選擇的，可以選擇被對方傷害，也可以選擇原諒對方。這樣的學習是高難度的，但也是必須學會的，因為唯有原諒才可以使惡意惡行畫上休止符，也才能使自己從傷痛或罪惡感中釋放出來，所以原諒別人就是釋放自己，學會了愛自己也同時學會了愛別人。



一部電影七嘴八舌

- 只有將自己的心打開，自己才能走出生命的籠牢，讓別人也走進來。
- 外表很強悍的人，可能擁有一顆脆弱的心，藉著一些外在的條件保護自己，其實是很值得人同情的。
- 真正的面對自己，才能真正解決生命所面臨的問題。



目前最受歡迎的流行創意佛品是什麼？
讓我們打開這扇櫥窗看看！



流行創意佛品—— 大日如來如意燈罩

報導／邱炳煌 攝影／波爾 版面創意／Terry 完稿／Terry 圖片提供／中國時報

大日如來與燈明的巧妙搭配，
更能顯現出佛菩薩的慈悲與智慧光明，
遍照每一位衆生，溫暖每一位衆生的心靈。



▲一切智大日如來

一、緣起

當光明出現時，黑暗也就消逝無蹤了。

光明是我們生命努力的方向，儘管在生活裡也許每天面對如排山倒海般的工作壓力，或是生活環境的日益惡化，還是面對每天一成不變的生活型態，也許我們厭倦了、灰心了、疲憊了，但不要忘了，只要我們對光明的渴望與堅持，生命一定會有奇蹟出現的……

二、大日如來如意燈罩

在偶然的機會裡，看到了一件令人駐足良久的創意佛品——大日如來如意燈罩，此創意佛品是由琉園創意總監王俠軍先生所創作，他以玻璃本具的晶瑩透明為材質，再搭配優美的圓弧造型，上面以圓潤流暢的線條，勾勒出大日如來慈悲莊嚴的法相。

整件作品不但散發出典雅的氣質，而大日如來與燈明的巧妙搭配，更能顯現出佛菩薩的慈悲與智慧光明，遍照每一位眾生，溫暖每一位

眾生的心靈。我相信創作者必定有一顆容易感動與歡喜的心，才有如此的巧思與創意吧。

三、大日如來的涵意

大日如來為密教供奉之本尊與最上根本佛，音譯作摩訶盧遮那，又作盧遮那佛、最高顯廣眼藏、遍照王如來、光明遍照、大日遍照、遍一切處、遍照尊等。

其意義是說明如來的智慧光明遍照一切處，沒有內外、晝夜的分別，而且能平等開發無量眾生的善根，乃至成就世間、出世間種種的殊勝事業。

四、燈在佛教的殊勝意義

自從人們發現火之後，人們就再也無懼於黑暗與寒冷，因為火可以帶來光明與溫暖。燈的功用，從早期單純的照明，到發展至目前與藝術結合，甚至成為藝術品，但其最重要的功能一直沒有改變，就是提供光明，照亮黑暗。在佛教裡有所謂的燃燈供佛，不但可以累積行者

由於燈明可破暗為明，所以經典常常將法與智慧比喻為燈。例如智慧為無明長夜的燈炬，就是以智慧照破愚癡障蔽的最佳寫照。

另外法脈也稱法燈，師父傳法於弟子稱為傳燈。一盞一盞的點下去，延續不絕就是點無盡燈。而我們就是要承接佛菩薩的慈悲與智慧，將此光明如同點燃無盡燈一樣，讓每個人都活在光明與幸福當中。

五、作者創作感言

「人生有如過眼雲煙，悲苦也將塵埃落定，以慈悲喜捨的智慧，擁抱每一刻生命的因緣際會，感恩每一秒實存的豐厚福報，而微笑人生。」這是王俠軍先生的創作感言。

是的，唯有一顆細緻的、感恩的心才能體驗生命的美感，繼而創造出非凡的作品，當我們點燃大日如來燈時，不僅點亮了我們的心燈，同時也願大家點亮心燈，照破無明與煩惱，讓社會充滿光明與喜悅。的功德福報，也有其殊勝的意義。



華麗炫爛的新世紀音樂

致敬紫禁城

繁複的沙壇城令人動容
華麗的音符亦撼動人心
讓我們以一個清淨、沒有分別的心
一起來享受 這悠揚壯闊的樂音

情報員／李銘泰
版面創意／Piky
完稿／Anny
圖片提供／科藝百代



闊別已久的新世紀音樂大師雅尼（YANNI），終於推出籌備已久的四年來唯一全新專輯：致敬——紫禁城演奏專輯，這張在美國11月發行時，一進榜即奪下告示牌Billboard新世紀排行榜（New Age）冠軍，更在12月打入流行專輯榜Top 20。

這位來自希臘音樂大師，一向以編制龐大著稱，他使用的管弦樂編制，更是一般小品的新世紀演奏會無法比擬的。曾榮獲兩座葛萊美獎的他，在這全新的音樂里程，大膽地使用中國傳統長笛的音色作為主旋律，譜出了專輯首支主打歌“夜鶯”（NIGHTINGALE），也破例地借到了北京的紫禁城，作為他一系列東方情懷作品的發表地，此張專輯中亦收錄了泰姬瑪哈陵及北京紫禁城所舉辦的現場演奏。

還記得雅典衛城現場演奏的情形嗎？真是讓人對這位跨越種族、文化、性別和世代的音樂家，刮目相看。以下針對專輯的幾首樂曲做一介紹。

1. 夜鶯（NIGHTINGALE）：充滿中國風味的長笛與雅尼式曲調完美結合，剎時回到唐宋、一幅文風鼎盛的畫面、一幅豐富的畫面，歷歷在目。

2. C小調慢板ADAGIO IN MINOR：正是氣勢磅礴如行雲流水般的小品傑作，很容易地徜徉在音符當中。

3. TRIBUTE 致敬：讓我們到了氣勢壯闊的紫禁城，沈浸在幽幽遠遠的音符中，好像能夠體驗到中華文化的博大精深和中國人的智慧。

4. DANCE WITH A STRANGER 與陌生人共舞：以喇叭、吉他、鋼琴為主要的樂器，跳動、活潑的音符不失新世紀音樂的放鬆感，可說在華麗的旋律背後，再次展現雅尼音樂大師的功力。

5. RENEGADE 叛教者：感受到YANNI百人弦樂編制的壯觀，短短的7分14秒，讓人歷經了好幾個起伏，也可得知，音樂對人的影響絕不在話下。

眾人耳朵的享受過程

A 耳朵：風度翩翩的新世紀音樂大師，其音樂的豐富性，真叫人嘆為觀止。

B 耳朵：雅尼的浪漫音符如水波般迴旋，

亦如潮水般澎湃美麗。

C 耳朵：從十年前的第一張專輯到今日的雅尼，堪稱國際級藝術家，在他的音樂中，好像已沒有種族的間隔，廣受各族羣喜愛。而音符中讓人有一種舒適、沒有拘束的覺受。

D 耳朵：音樂裡融合了東方的柔情婉約與西方的豪邁奔放，輕快飛舞地穿梭在一個沒有種族分別的時空裡。

E 耳朵：東方味十足，音樂的內在場景非常壯闊，音符充分地活潑生動，令人神遊其中，不愧為一代宗師之作。讚！

佛法的傾聽觀點

樂音中音符的跳躍，豐富了音樂，相同的在每一瞬間的動心起念，如果觀照到了，不也是另一種學習，修行所修的不就是這一個心，不是著重外境的得與失，成功與失敗。了解到這一點，生命就不再是負擔，相反的是一個超級大禮，如雅尼的音樂般，將生命的歌，奏出一個完美的樂章。



步出凡塵的佛跡之旅——

建長寺 (Kencho-ji Temple)

導遊／宋建平 導覽繪圖／波爾 版面創意／菩提 完稿／David

鎌倉 (Kamakura)

是揭開日本幕府的古都；

也是中國佛教禪宗東傳的首站

而「鎌倉五山」的代表——建長寺

更是日本最古老的禪宗道場。

全球寺廟網路之旅首站介紹了位於日本鎌倉 (Kamakura) 的丹覺寺 (Engaku-ji Temple)。本次繼續介紹在鎌倉，也是在全日本最古老也是第一座的臨濟禪宗道場——建長寺 (kencho-ji Temple)

建長寺的由來

鎌倉的古蹟歷經日本數朝代長期經營累積而成。據統計在鎌倉有大大小小的寺廟，約一百一十多所（包括佛教與日本神道教），神社有四十餘座。其中最著名的是有「鎌倉五山」之稱的建長寺、丹覺寺、壽福寺、淨智寺及淨妙寺。這五間寺廟不論是年代或外觀，都稱得上是各寺廟之冠。尤其是建於西元一二五三年的建長寺更是「五山」之首，最具代表性，其寺區遼闊，雖然歷經數百年歲月的洗鍊，寺廟外觀仍保持十分完整，頗富詩畫的意境。

建長寺於西元一二五三年在北条時賴執政當時，由中國宋朝渡海到日本的臨濟禪宗大師——蘭溪道隆禪師所創建，在其圓寂後並被敕封為“大覺禪師”這也是日本歷史上首次給予禪宗僧侶的第一人。建長寺最初完成的殿宇、堂閣分別於十四、十五世紀間因火災而遭焚毀，但在十六世紀江



圖片取自網址：

<http://cancer.mss.co.jp/kamakura/kencho-ji/Default.html>

戶幕府時代，經幕府大將軍等人力贊助重建後，在規模、外觀上更勝以往。

現今從建長寺總門 (Somon) 進入，陸續會見到三門 (Samon)、鐘樓、佛殿、法堂、唐門、龍王殿、庫裏、紫雲閣、庭園等，還有包括西來庵、寶珠院、龍峯院、天源院、正統院……等十二座堂院，而在寺內最遠的山道處還有一座半僧坊供人膜拜。

半僧坊：供奉的是一位半僧半俗服式的半僧坊大權現像，現作為保護建長寺的神祇，原位於靜岡縣方廣寺，於西元一八九〇年經勸請來此。

庭園是位於龍王殿後方的一座大花園，是由江戶時代夢窗國師禪師所設計建造，其中有一蘸碧池極富心靈的象徵，整座花園簡單、樸素但深含典雅細緻的趣味。

佛殿於西元一六四七年由東京芝増上寺移來此處，中央供奉地藏菩薩坐像。

原來也位於京都的般舟三昧院內，於西元一六四七年移建來此，它是最早被作為住持方丈的居所，但現在已作為一般宗教服務的場所，其中供奉本師釋迦牟尼佛。

昭堂：於西元一四五八年建成位於西來庵中，現作為僧侶修行的場所，遊客是被禁止進入的。

梵鐘位於山門右邊的鐘樓內。於西元一二五五年由物部重光所鑄造。梵鐘造形為藤原時代的式樣，鐘座刻有蓮花瓣，鐘面上有飛雲文，並有道隆祖師撰寫的銘文陽刻在上，造形非常優美，是建長寺創建至今僅存少數的幾樣物品，已被日本政府指定為國寶級的文物。

總門又稱巨福門，建於西元一七八三年，原位於京都的般舟三昧院，而在昭和十八年才移到此地。



特別專題 SPECIAL REPORT

佛法優生學

專題製作小組／黃麗文、吳燕娟、詹美娟

版面創意／BEAUTY GROUP

攝影／倪紀雄



圖片提供／亞培恩美力公司

四月 心情飛揚
甜甜的風、暖暖的陽
瀰漫空氣中

在
婦幼節之際
我們為您推出愛的盛宴

新生命、心期待
父母情、滿希望
如何給親親寶貝
健康、幸福、快樂的生命
請
與我們一起分享

佛法優生學
用愛來圓滿孕兒大事……

- 分享一 什麼是佛法優生學？
——悲智雙運的面對新生命的誕生
- 分享二 優生的過程
- 分享三 優生寶寶素素看
- 分享四 寶寶有話要說



分享一

什麼是佛法優生學？

——悲智雙運的面對新生命的誕生

文／石連柱（美國德州大學碩士畢）

版面創意／燕娟、美娟、麗文

完稿／Sherry

每一對夫妻的相遇，
都有它的甚深緣起，不單要彼此珍惜，
也要彼此承擔起互相成長與學習的課題
尤其當決定要下一代時，
更要以慈悲與智慧來面對日後
與新生命接觸的各種歷程與考驗



傳統優生學的不足

高爾頓的優生學理論在20世紀初，由於其理論的考量不甚明確，因而一度被用到狹隘的種族主義之上。最明顯的就是德國的希特勒（Adolf Hitler）。希特勒在他的《我的奮鬥（Mein Kampf）》一書中，強調生存競爭主宰了個人與國家之間的關係，他以為天性優越的日

耳曼民族不斷遭受自由主義、馬克思主義等的威脅，而幕後的主使者便是猶太人。解除威脅的方法唯有由全民推選一個獨裁政府，發動戰爭殲滅內憂外患。於是任他掌權後，對內以「種族淨化」的目的，強迫猶太人、吉普賽人等到軍火工廠等惡劣的環境下從事一天十二小時的勞役工作，據統計，總計約有600萬的猶太人飽受奴役、集中營、瓦斯屋、焚化爐、餓斃等迫害。這種因為優生學的誤用而造成的負面影響，直到二次世界大戰後才獲得改善。

優生學的起源

優生學（Eugenics）——詞源自希臘文Eugenes，原意為「生得好（good birth）」西元前400年，古希臘哲學家伯拉圖曾說過，「優秀的兩性應該儘可能讓他們成對，……如果我們想要得到最完美的羣族」。這是優生學上最早的一個理論記載。

西元1859年，英國博物學家達爾文在「物種的起源」一書裡，提出了「物競天擇，適者生存」的演化理論，他認為自然界的生物是以「物競天擇，適者生存」的規則來演化。適合目前生存環境的物種就有更大的機會生存下來，而不適合生存環境的就被自然所淘汰，這就是天擇。這個理論提出後的24年，達爾文的表弟，高爾頓（Sir. Francis Galton）爵士經過對遺傳基因中關於人類智力研究，將自然淘汰的「天擇」轉成人為的「人擇」，由「物種」轉為「人種」，提出藉遺傳手段來改善人類素質的「優生學」。其重點如同高爾頓在《遺傳天賦（Hereditary Genius）》一書中所提到：「傑出的父母所生的孩子也較容易達到高人一等的境界」，「要製造高智慧羣的人種，可以透過仔細選擇的婚姻，歷經數代來完成」。也就是說在透過人為的方法，可以培育出優秀的人種。



圖片提供／老麥婚紗攝影

優生學優生？

近代優生學的發展在於所謂的優生保健，也就是主要在於鼓勵男女婚前實施健康檢查，懷孕時則實施產前遺傳診斷，以發現及防止惡性不良遺傳因子，因為從統計資料與遺傳發現，如果没有適當的預防，生出先天性缺陷的嬰兒機會也是蠻大的，根據1997年世界衛生組織的年度報告指出，每年出生的1億4千萬名嬰兒中，約有4百萬名有先天性異常。除了預防之外，在民間則不但透過算命、風水、剖腹生產、胎教等各種輔助，試圖從另外一種方式孕育出優秀健康的下一代之外，甚至在生物科技發達的今日，冷凍精子、精子銀行、冷凍胚胎、胚胎銀行、試管嬰兒術、X/Y精蟲分離術、顯微技術、基因工程等都被用作孕育出更優秀下一代的工具

，事實上透過這些生物技術是否真能達到優生的目的？以複製羊為例，1997年三月美國時代雜誌（Time）刊登出英國羅斯林研究所胚胎學家魏爾邁（Ian Wilmut），透過無性生殖的基因工程成功複製出一頭母羊的消息同時，同期雜誌的另一篇文章以標題：「靈魂能被複製嗎？」（Can Souls Be Xeroxed?）來反問與提醒人們在一味追求優生利益的前提下，是否忽略了另一個優生的重要課題，人的本質？

佛法優生學

——悲智雙運的面對新生命的誕生

什麼是「佛法優生學」？當我們研究過傳統西方優生學所談到關於如何孕育出優秀聰明與健康的下一代之後，我們會發現它的内容多半從技術與科學層面著手，甚至有些是一種狹隘的種族主義，對於影響下一代甚為關鍵的人的本質、父母親心理狀態、飲食與環境等幾乎沒有提到。事實上，如果没有將這些因素考慮進去，所做的努力是有限的。就像我們知道「龍生龍，鳳生鳳、老鼠的兒子會打洞」的諺語在



圖片提供／亞培恩美力公司

說明有好的上一代，就會有好的下一代；但我們也聽說過「壞竹生好筍」的諺語，它說明不好的上一代也

會生出好的下一代。所以這表示中間還是有許多變數。而這變數是什麼？也就是上面所提的人的本質，父母親心理狀態、飲食與環境等非技術與科學層面的因素。

而「佛法優生學」所談的優生學就是從人的本質、父母親整體身心、環境與時空方面考量的整體性優生學。而其重點在於一個「愛」字。

夫妻是因為愛而相遇，而愛的延續就是一個新生命的誕生。但愛如果有了缺憾，愛的延續其實就會不圓滿。甚至可以說新生命的到來是因為愛的感召。夫妻之間有圓滿正確的爱，就會感召一個有圓滿正確愛的新生命。有愛的新生命，就會是個優秀的下一代。



圖片提供／陳振國

什麼是夫妻正確的愛？所謂的愛，涵蓋了慈悲、善良、原諒、體貼、關懷與無私，所以夫妻正確的愛就是愛自己，愛對方，愛親友，也愛衆生的一種大愛。離開了這些特質，愛就容易變成狹隘的小愛。當愛變質了，愛的能量就變小，小的能量就感召不到具有大能量的優秀下一代。所以夫妻之間學習正確的愛其實就是孕育優秀下一代的一個非常重要關鍵。

其次，當夫妻有了愛的結晶時，如何給予胎兒誕生前、中、後正確的愛更是另一項新的課題。怎麼說？其實「佛法優生學」的優生觀念不是只著重在單點的優生，而是全面性、整體性的，在夫妻有了正確的愛之後，這個愛要用到即將誕生的胎兒身上才能孕育出優秀的下一代，這過程包括胎兒誕生前、中、後等三個階段。

胎兒還在母親腹中的十個月時間，母親與胎兒是生理與心理一體，父親與母親、胎兒三者則是心理一體。所以三者關係是互相牽動，互相影響。這時候正確的愛指的是什麼？生理方面，身為新生命的母親，必須照顧好自己的身體與保持心境的愉悅，因為母親的身心狀況隨時影響著胎兒。怎麼做？以佛法的觀念，在營養上應是純淨的素食，心境方面則可輔以誦經、唸佛、觀想……等可以讓自己放鬆，心情愉悅的事情。身為父親的，就須以愛心付諸行為從旁給予許許多多的幫助與支持。例如，營造一個充滿愛的氣氛的家。因為在愛的氣氛當中，胎兒也就能很健康的成長。而待胎兒出生後，所謂正確的愛就是父母親愛的言教，因為那就是培養優秀下一代的最好典範。

圖片提供／亞培恩美力公司

整體來說，「佛法優生學」所談的是一種愛的學習與實踐，這個愛是一種大愛，是屬於一種衆生平等的觀念。在付出與實踐上，是如同佛陀愛每個衆生如同愛自己的獨生子一樣，都是給予全然無私的愛，因為這種愛的力量才是最具有能量也最能給予衆生最大的幫助，所以每對父母親都應該學習愛每一個生命，自己的孩子只是與自己緣份特別深，當體會這點之後，父母對孩子的愛才不會變質成只愛自己孩子的小愛，當父母親的愛是無限寬廣時，受益最深其實也就是與自己最親近的孩子。所以「佛法優生學」就是以正確的愛，實現在思想以及行為，例如：健康營養的素食，愛他人也愛自己的孩子，夫妻互愛給予孩子好的環境……等，以迎接一個新生命的誕生。

更進一步來說「佛法優生學」的實用性在於拋掉以技術性的改變來達到所謂優秀的特質（例如：IQ、俊美），相反的，直接從效率最高、最快的真實本質——愛，著手，就像我們所熟知的佛菩薩，他們不都是又俊美又聰明嗎？但他們可不是以遺傳改變或任何生物技術所複製而成的，相反的，是從心的改變所成就而來的，而那就是一顆廣大無邊的慈悲之心，也就是無私的大愛。所以真正要達到優生的目的，那麼就常常以悲智之愛來迎接一個新生命的誕生吧！



優生學的大事紀

- (1)1859年達爾文提出「物競天擇，適者生存」的演理理論。
- (2)1865年孟德爾提出報告指出碗豆的某些遺傳性狀會以單位來傳給子代。
- (3)1883年高爾頓提出優生學的理論。
- (4)1953年美國華生和英國的克里克使用X光照射，發現了遺傳因子DNA構造的秘密。
- (5)1978年世界上第一個試管嬰兒露意絲，布朗（Louise Brown）誕生於英國，科學家經過十年的努力，終於知道如何在體外的營養液中開始一個人類的生命。
- (6)1997年英國的蘇格蘭羅斯林研究所胚胎學家魏爾邁（Ian Wilmut）在研究所羊棚，透過無性生殖的基因工程成功的複製出一頭稱為「桃莉（Dolly）」的羊。
- (7)1997年世界衛生組織年度報告指出每年出生的1億4千萬名嬰兒中，約有4百萬名有先天性異常。



分享二

優生的過程

不要以為他（她）不知道

0.1公釐的小小生命

從存在的那一刻起

就在向全世界宣告

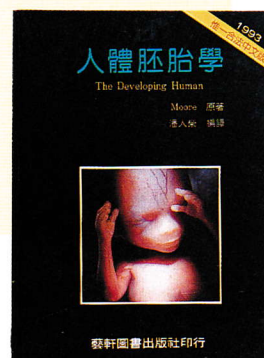
文／張世傑

版面創意／燕娟・美娟・麗文

完稿／Sherry



嬰兒自一個細胞起的整個發育過程是項奇蹟，人子的誕生則最令人振奮。



圖片提供／藝軒圖書出版社（人體胚胎學）

當這個有甚深因緣的孩子向媽媽「報到」，這時爸爸媽媽一定憧憬著孩子未來的一切，有人希望他是資優小天才、音樂小神童、科學小飛俠……，但大多數人其實只想生個健康的小寶寶，因為孕育新生命的過程有許多的不確定因素，所以從懷孕的第一天起媽媽的耳邊就不

斷響起各種不同的「優生建議」，有現代醫學的婦產安全指南，傳統的「不動胎氣」禁忌、改變氣質、穩定情緒的音樂胎教，還有一些過來人告訴你一些不要重蹈覆轍的慘痛經驗，更有命理先生幫忙選好時辰的優生法……，佛法也有自成一套優生法，請先對照下表：



照片提供／吳進生

學習	佛說父母恩重難報經	現代醫學的發現	實用佛法優生學	
一月	在母胎時，第一月中，如草上珠，朝不保暮，晨聚將來，午消散去	直徑約 0.1~0.2 公釐，擠成一團，不成人形	感恩及喜歡心歡迎他！	前三個月是生死存亡的關鍵。父母此時一定要大量行善、助印經書、
二月	第二月中，恰如凝酥（凝結的酥油，仍很脆弱）	頭身分家，腦部急速成長	「寶寶！加加油！你一定會長大大」	參加法會、財施法施、清淨身口意業。
三月	第三月中，猶如凝血（一團凝結的大血塊）	心臟開始跳動（前十二週都是危險期）	心跳是生命現象的具體呈現，雖然我看不到你，但是我恭禧你！	如果是修行人更要精勤不懈、守戒清淨、最好能放生、吃素，你讓眾生生活下去，自然會增加寶寶活下去的果報。
四月	第四月中，稍作「人形」	「眼耳清楚」「人模人樣」，內臟發達，胎盤完成，安全著陸	告訴「稍作人形」：人身難得，要利用人身寶成就。多唸普門品、佛號、持咒，然後把功德迴向給他。	
五月	第五月中，兒在母腹，生有五胞，何者為五？「頭」為一胞，兩「肘」兩「膝」各為一胞，共五胞	神經發達，長髮長甲，在溫水游泳池作水母漂	保持清淨、愉悅的心情，摸摸他、安撫他、讓他有安全感。	
六月	第六月中，兒在母腹，六精齊開，何者為六？「眼」為一精，「耳」為二精，「鼻」為三精，「口」為四精，「舌」為五精，「意」為六精	臉型清楚，溫水游泳池擴建	寶寶的六根已成，別讓您的六根污染了他，儘可能的看美好莊嚴的、聽優美和諧的音樂或佛曲、說好話、嚐清淨的食物、讓正念相續、作觀想練習。	
七月	第七月中，兒在母腹，生成「骨節」，三百六十，及生毛孔，八萬四千	眼瞼分開、鼻孔開通，骨架關節相當發達	多帶寶寶到清淨的場所、接近善知識，讓他能聽經聞法，讓佛光濡潤他全身毛孔。	
八月	第八月中，生出「意」智以及九「竅」	學會「呼吸」、耳聽八方	他聽得到大人說話，所以要常口吐蓮花香語	懷孕後期比較擔心早產及難產，所以要更加把
九月	第九月中，兒在母腹，「吸收食物」，所出各質，挑梨蒜果，五穀精華	有「吸吮」、「吞嚥」的能力，此時誕生仍需放在保溫箱中	多吃天然有益氣脈的食物，少吃加工劣質食品	勁的自我要求，修盡世間一切善法，但卻回歸空性大智慧「無所得」
十月	第十月中，孩兒全體一一完成，方乃降生	肌肉、神經、關節、內臟等功能完備，在胎外有生存功能	生產前勤唸千處祈求千處應的「觀世音菩薩」，菩薩！孩子就交給你了！	、對一切的努力沒有執著，只是做所應做，現在是這樣以後也是這樣

從這個對照表中我們赫然發現佛法的先進科學，在沒有超音波的兩、三千年前，佛陀已經洞悉了新生命在母體內成長的過程，及如何培育優良人種？佛陀老人家更是不在話下告訴我們崇高的「慈悲」和「

智慧」是優生的兩大法門，簡單的說就是「正確」的愛。

首先我們基於尊重生命、深信因果，對於已經和你結緣的小寶寶不應該「退貨」，每個人來這個世界都有他的因緣及責任，我們無權決

定他的去來，這是基本的「悲心」，與西方的優生學（Eugenics）主張改良人種，汰劣存優的方法大相逕庭。既然他已經來了，不管是期待中來的，以尊重緣起，歡心期盼的心情迎接的小孩，據心理

學家長期追蹤研究比「厭惡負擔」心情面對的小孩人格行為更為正常，我想這種感覺就像走進一家飯店、服務生微笑鞠躬向您說「歡迎光臨」讓你心情好一樣。

如果您在懷孕之前沒有花三至六月改變體質，也沒有做好心理調適，更沒有燒香求過「送子觀音」、「註生娘娘」，你不必擔心，一切從現在開始都來得及。您的孩子除了需要您的維他命、鐵、鈣的營養外，更迫切渴望的是「功德」養分。

這才是保障他平安喜悅、健康成長的重要營養，累積功德的基本功夫莫過於「行善」（捐獻、濟貧、護持弘法事業、口出善言心發善意……），因果法則是當你付出時你無法避免回收，付出一點，回來一點；付出一些，回來一些；付出無限，回來無限，聰明的你只希望您的孩子只回收一點嗎？萬事萬物都是「無常」的，當然所謂的「命理字」，也是會無常地因為功德分數高漲而變動，重新組合改變，袁了凡先生在「神算」孔先生的命運牢籠中渡過數十年，得遇雲谷禪師，喜獲「命由我造，福自己求」的真理，發願行善數萬件就得到命中原本沒有的進士、兒子及長壽，人天福報況且如此神奇，佛法的超越界豈不更宏偉壯觀？所以真誠的行善，發心的行善、身、口、意都行善，三輪體空的行善，那您的小孩一定福報廣大，善根深厚。

其次是「唸經禮佛」（註：孕婦本身不宜跪，不宜拜等姿勢，內在虔敬是禮佛），讓您的周遭充滿佛菩薩祥和柔軟、清淨光明的氣氛，讓我們生而為人都本自俱足的佛性顯露，當一位母親熏染佛菩薩的磁場後，她身體的那部份心中那塊肉，也自然被「磁化」，是那麼自然而然輕而易舉，這是一種愛的力量，就是把天下蒼生視同自己的獨生兒，愛護的心希望他們也得到幸福安樂，佛菩薩這樣愛我們，我們也要學他們這種「自己好不算好」一

樣的胸襟，就是我們生生世世來人間學習的「大愛」，無私崇高的大愛，這個大家都要學習的人生主修課程，早也要學，晚也要學，這輩子學不好，下輩還要來學，何不趁早學習，不讓你和孩子輸在起點上。

「孩子！因為我愛你，所以要給你最好的」，到底什麼才是最好的？給他聰明，他不見得會用在正途；給他好八字，又不知道會不會變動？就給他崇高的大愛吧！希望

他不要空來人間走一回，希望他像我愛他一樣去愛天下眾生，這世界不缺乏科學家，不缺乏經濟家、政治家……但嚴重缺乏「愛的工程師」來重新建構這個世界，他們IQ沒關係、EQ無所謂，但LQ（愛的智商）高得驚人，讓我們成為其中一員吧！那麼您孕育的孩子又豈止「福德智慧之男，端正有相之女」，就算是完美無缺，福慧雙全的「未來佛」也是可遇可求啊！☸



王雙寬工筆畫—送子觀音



特別專題

分享三

優生飲食素素看

文／黃麗文

版面創意／燕娟、美娟、麗文

完稿／Sherry

準媽媽一人吃兩人補，
要吃得自然、營養、健康才能
讓優生寶寶從小就打好一生健康的基礎



一個優生的寶寶必定是來自一個健康的媽媽，所以要先準備好自己。而吃，提供了生長養分，媽媽能吃得正確、營養，就能提供一個優質母胎給小寶寶。

媽媽自然、健康、少添加物的飲食方式，就是好的，就能帶給身體正面、最適運用的營養供給；寶寶也會無憂慮地快樂長大。而不良飲食甚至過度的營養補給，不但為媽媽自己身體帶來負擔反而還會破壞；那麼在一個有雜質污染、甚且堆積了過多東西的母胎，恐怕寶寶要活得有些辛苦、無奈、哭笑不得了。

因此，準媽媽只要吃得符合中道，寶寶一定也會長得很健康很開心很優生啦！

準媽媽飲食：

早餐	溫蜂蜜檸檬汁		請參照本雜誌今年一月號刊「美容素飲」
	熱鮮奶		
	全麥片、核桃、葡萄乾、燕麥、堅果類加蘋果		煮爛較佳
午、晚餐		白米飯	1. 水煮佳 2. 菠菜尚可食用但需注意草酸鈣不可攝取過量 木瓜不可多食
		豆腐	
	蔬菜類	芥藍菜 白花椰菜 高麗菜 小黃瓜	
	水果	蘋果 櫻桃 木瓜	
補充	多喝鮮奶 初期：一天2次 中期：一天3次		一次量250-300cc 飲用可離飯後二小時（加熱後降溫才喝）

運動：多散步、建議多持咒、唸佛號、懺悔文、唸經（不要跪、不要拜）。

作習：平日多休息、放鬆心情、保持愉快、多行善，刺激性的嗜好、不當習慣都應戒除。

感冒：孕婦感冒時應多喝檸檬汁、煮蘋果水。



吃素的婦女懷孕，大家談

A：在醫學文獻上並沒有記載在飲食中添加肉類，可以改善懷孕或讓她生下一個健康嬰兒。但卻有很充分的證據顯示，不吃肉類的素食婦女確有健康的懷孕過程、健康的身體和健康的寶寶。

B：在懷孕的過程是不需要遵循一個特別的飲食養生方法，然而選擇一個有智慧的飲食，對孕婦和胎兒是有益處的。

C：從肉類得到最多的東西，就是膽固醇、脂肪、荷爾蒙及殘留殺蟲劑。而荷爾蒙及殘留殺蟲劑會貯存在你的體脂肪和污染母乳。研究指出，素食母親哺乳比肉類母親用人乳哺育嬰兒時，帶給嬰兒較低率的毒素。

D：證據顯示，精製食物會導致嚴重問題，如：妊娠毒血症、低出生率和高血壓。

E：特別是懷孕的婦女，更應非常注意飲食，只吃純淨、自然的素食食物，以確保新生嬰兒身心健康。吃肉會對嬰兒損害健康、活力、智力及靈性潛能。



攝影／王秀珍

坐月子飲食原則：

以補氣、血為主，多飲用煮蘋果水。

（可參考前述飲食，惟蔬菜以芥藍菜為主、次高麗菜、花椰菜）

禁忌：不可吃生、冷、寒的東西

儘量不要洗頭、洗澡

一般傳統補方法：生化湯、黑麻油爆老薑、薏仁（消除體內鬱血）、黑豆（滋補）……等

關於素食婦女懷孕的營養

孕婦應喝大量牛奶以取得足夠的鈣；吃大量豆腐等以得到蛋白質；尤其是吃青菜及水果以取得維他命及礦物質。

對於孕婦，牛奶是很重要的，最好每天喝2～3次，每次300cc左右，例如：有數千年食物歷史的印度人、瑜珈行者平日飲食也非常重視牛奶，他們若在每月初一、十五無法作無水

斷食，仍會只食用一點牛奶、水果及乾的東西。有些批評家認為，即使一個素食者吃了適量的蛋白質，他也不能得到最好的品質，因為其中完全的非動物性蛋白質含量太少了。這是事實，然而，解決的方法是只要綜合穀類和豆類便可，例如米或小麥加上豆類。用這個方法，人們可以創造完全蛋白的食物，其中包括了依造正確比例所需要的氨基酸，而無肉類中所含過量有害脂肪及毒素。

身體所需營養素簡表：

營養素	功能	攝取來源	與肉類比較優點	食用原則
蛋白質	助長身體及修補組織	豆類、牛奶、豆腐、堅果、穀類等	大豆含的蛋白質是肉類的兩倍而牛奶更多	1 吃足夠的蛋白質，但不要過量。一般人一日所需營養，每天只要一杯牛奶、豆腐及足夠新鮮蔬果就夠了。 2 不要吃太多糖或油脂的食物 3 吃未精煉過的食物 4 每天吃足夠的新鮮水果與蔬菜
脂肪	功長時間熱能消耗之需，同時保護身體	牛奶、植物油、堅果、芝麻、種子類等	天然的植物油含有一些不可或缺的，無法由肉中取得的脂肪，且不含膽固醇。	
碳水化合物	提供日常所需熱與能	穀類、蜂蜜、水果、馬鈴薯等		
礦物質 維他命	身體不可或缺的營養素	各種蔬、果類		

從現代醫學看素食

台北市立陽明醫學院新陳代謝科主任洪建德說道：

「總括吃素的最大好處是攝取很少量的膽固醇，很低量的飽合脂肪酸，而且有豐富的維生素、礦物質與多元不飽合脂肪酸及纖維。另外，還具還原性質的維生素A、D、E，大量攝食可以防止一些老化，以及中和一些致病物質。此外，美國的飲食與健康委員會所建議的，第一減少脂肪攝取，及美國國家科學院建議，應降低目前食肉量，其引用的理由是高蛋白質攝取可能增加尿中鈣流失。從上兩項來看吃素完全符合健康的飲食指標，現代醫學新發現也證實了吃素確實較健康有益。」



避開可能傷害胚胎與胎兒的因素

可能傷害胚胎與胎兒的因素有很多，然胎兒身、心問題的產生，有些醫學是可以明確找出原因，但絕大部分是找不到明確病因。因此，儘量避免可能肇因是父母的責任，而父母自身的身、心狀態，與胎兒絕對有極大關聯。從佛法優生學的觀點，我們或許可以找到一些新的思考。



攝影／王秀珍



分享四

寶寶有話要說

文／守強（美國科羅拉多州立大學碩士畢）

版面創意／燕娟、美娟、麗文

完稿／Sherry

聽說第一個孩子當寶養

第二個照書養

第三個就當豬養

幸好

我是第一個

是誰？

生命從不知有多久的沈睡中慢慢甦醒，他們說「我」剛開始只有0.1~0.2公釐這麼大，然後不斷分裂成長，但這一回會長成什麼呢？因為實在旋轉得太厲害了，一時之

間，我還弄不太清楚。是遺傳基因在決定生命形式嗎？那麼，什麼在決定基因呢？是「福報」！這是我的第一個名字。

4週時，我拖著長長的尾巴，還有鰓，看不出是那一種動物，難免

有點焦慮；6週時，算是人模人樣；9週時，尾巴不見了，是男是女也已經明朗；265天後，雖然已經習慣在羊水海洋裡漂浮，卻必須準備搬離子宮，而這一次要到那個國度？那個家？又是福報在導引著。



我來了！

一陣陣天搖地動，越來越急促激烈，媽媽痛得嘶哇亂叫下次不敢了，爸爸的手臂被五爪功掐得青紫斑斑。我也不好受，盡量捲曲著身子，以應付那強大收縮與擠壓的力道，有時還會缺氧，相當辛苦。管你是自願要來的，或是被迫來的，都免不了這一幕幕驚心動魄，3人以上的人間遊戲。

剛闖到外界的我，小小的身體中，正以猛烈的速度發生戲劇性的變化，從溫暖的羊水突然暴露到外面的寒冷空氣，我必須深深呼吸，25億個緊閉的肺泡同時大大張開，哇的一聲！向大家宣佈我的到來，但為什麼他們要叫這聲音是「哭」呢？我只不過是跟你們打聲招呼而已。

鮮事一籬筐

聽人家說，必須前世行十善道圓滿的功德福報，才能感召得一世的人身寶，所以說「人身難得」。不過，我自己倒也有些看法。才剛知道懷孕，奶奶就要爸不可再搬動床，以免動了胎氣，又要媽不可動剪刀，這可是大忌諱，還有一些奇怪的規定，弄得大家緊張兮兮，到底有影也無？大人們接著紛紛加入猜男猜女的遊戲。

時值秋冬，爸一下班就忙著去超市張羅火鍋料，回家作煮夫，奶奶更是重視食補、藥補，一路補下來，全家體重扶搖直上，媽大腹便便、面如滿月，爸的游泳圈越補越大，有夠中廣。本來3000公克算是標準體重，弄到超過4000公克，生產時就要增加一些難度。世間的道理也許不難明白，但實踐時，分寸的拿捏就不容易了。

另外，關於「胎教」也頗值一談。中文系畢業的阿姨買了套唐詩與三字經的錄音帶送給媽，說我聽了將來才有文學氣質；大姑姑是作國際貿易的，建議媽打從娘胎就給

我來個雙語教育；也有人說舒伯特、巴哈、貝多芬等名家的古典樂曲輕柔、舒緩，是最佳胎教音樂；老媽則偏好佛曲與咒語，盼望我長大能學佛修行；爸不知該聽誰的，就說依著老媽的感覺走就好。我在娘胎裡也發表過一些看法，可惜大人們猜不透；其實，好好愛我就好！

喔！對了！爸還請了幾次假陪媽，去馬偕上什麼「拉梅滋呼吸班」，又買了一大堆育嬰書猛K，還蠻感人的。不過，聽說第一個孩子當寶養，第二個照書養，第三個就當豬養，幸好我是第一個。其實，人與人每一生的關聯，都是唯一獨特的，應該平等珍惜，給同樣的愛。

圖片提供／老麥婚紗攝影



愛我！

出生後的前3年，我的腦細胞快速繁殖與連結，心意識有了活動的客體，眼、耳、鼻、舌、身、意等不斷向外探索，八識田中的善、惡種子也蠢蠢欲動。我對外界刺激的回應，一律是哭！請盡量把它當音樂好嗎？不要生氣，厭煩或氣餒，因為，我只會這一招。半夜裡，怕哭聲震天吵到鄰居，爸會和我一起關在窗戶緊閉的浴室裡，哄我睡；或是抱著我，壓馬路、數電線桿，阿爸！您辛苦啦！

有一段時間，我都白天睡覺、晚上吵鬧，爸媽得輪流站衛兵，另一個則躲去書房睡覺，媽深夜還得餵奶很是辛苦，我弄得你們快成熊貓族，真是不好意思。嬰兒床從人工手搖，換成電動搖，我照哭不誤，因為，我喜歡有人抱，媽溫柔、爸強壯，我都喜歡。千萬不要叫我磨娘精，實在是因為我還小，受不了

你們的愛。

在盈滿的父母之愛呵護下，我會成長得很好，特別是心靈上，謝謝你們！愛對於身心的影響力是甚深而長遠的，愛的磁場擁有強大無比的建設力量，打從我是0.1公釐時，就已開始發揮微妙不可思議的作用。因為，當八識田中善的種子，得到愛的滋潤時，就會發芽壯大，相對的，貪、瞋、癡等有害的種子，就比較沒有因緣發展。

緣份

其實，我和你們以前見過面，甚至不只一次，只不過，每一次人際關係都不太一樣。這樣的緣份，都是為了學習愛、圓滿愛，今朝你愛我，明日我愛你，多麼好的關聯。角色不重要，學習圓滿才重要。然後，推己及人，愛才有機會慢慢擴大，擴大到地球上每一個孩子身上，乃至所有眾生身上。

《家家有本育兒經》〈西方品〉

南斯拉夫心理學家葛羅夫說：「胎兒就已具有意識，胎兒可以察覺到他與母親之間的微細互動，孩子的意識甚至在胚胎的最早階段，就可能受到許多影響。因此，娘胎裡的『正向經驗』似乎在孩子的發展過程上扮演著一個非常重要的角色，至少它跟孩子是否受到好的照顧一樣重要。」

一個有超心理經驗的西方人班說：「佛陀盤坐在蓮花上打坐入定，和優質子宮中的胚胎經驗有明顯的關係。佛陀的平和、寧靜和滿足，雖然跟子宮內胎兒的喜悅感不完全相同，但似乎擁有某些共通特質，它就好像是同一個音的高八度。」

美國華盛頓州胎兒及幼兒教育研究所所長布倫特博士說：「性格或人性的基礎是在胎內期間形成。」

1998年1月號牛頓雜誌《從受精到誕生的遙遠旅程》一文說：「胎兒會聽到母親的血流音、咕嚕咕嚕的腸子雜音，以及心臟的鼓動等聲音。若是將這種子宮內音放給出生沒多久的新生兒聽，則無論是哭得多麼厲害的嬰兒，都會立刻安心的睡著。」

幼兒腦部有百億神經元在活動，有個性、會思考、能溝通、潛能無限，但如果缺乏感情交流及環境刺激，這些神經元便無從發揮。



美國賓州大學心理學家葛雷特曼說：「嬰兒18個月大前，大約每3天學1個字（指英文字）；18個月大之後，每天可學10個字，直到30歲為止，一般人的字彙大約是8～10萬。然而，讓太小的嬰兒強記字彙，並無意義。不論父母教了什麼，嬰兒學基本語言的速度大略一致；安靜的嬰兒學語言和多話嬰兒一樣快。」

法國正音科醫師瓦雷里說：「雙語環境對嬰兒來說，像是一種智力體操，有助於智力的發展。就好像多出一雙眼睛及一對耳朵。只是雙語不能刻意教，而是從生活中自然學習而來，才不會造成孩子的負擔。」

兒童心理學之父皮亞傑說：「孩童要在6歲以後，才有邏輯觀念。2～3歲的小孩一心一意學習語言，對簡單的加法或減法，沒什麼概念。」但美國亞利桑那大學心理學教授卻認為：「幼兒還是有簡單的計算觀念。」

1997年2月號時代雜誌《富有創造力的心智》一文說：「從出生開始，嬰兒的腦細胞快速繁殖與連結，將對他的一生產生影響，最初的3年將是關鍵期。例如如果嬰兒在早期視覺系統未能與大腦正常聯繫，將來也將不會發展。父母對嬰兒充滿愛意的照顧，將帶給嬰兒的腦部正確的刺激，而虐待將使嬰兒產生嚴重焦慮與不正常的壓力反應。父母經常對嬰兒說話，將有助於嬰兒的語言學習。在安全無虞情況下，父母應讓嬰兒有更多自由行動與發現的機會，將有助嬰兒的大腦發展手眼協同的能力。」

行醫70載的美國小兒科醫生萊拉丹瑪說：「不要小孩一哭就抱他們，不要在孩子要東西吃時就給，不要對孩子大小聲。還有，不要忽略孩子，他們足足有7年的時間，都在模仿父母的行為。現代婦女都被洗腦了，認為自己不應該被孩子弄得團團轉，這種事交給別人代勞就

好，自己大可去上班。結果，現代小孩生病率之高，史無前例！」

《家家有本育兒經》〈東方品〉

日本學者七田真說：「智力高低是天生的嗎？我認為環境因素遠比遺傳因素具有更大的關係。從發現胎兒具有心的功能，也有智力或記憶運作後，在東方具有三千年歷史的胎教說法，才開始受到大家的注意。許多原以為來自遺傳的能力，事實上是在胎內學習而成，如果是這樣，那麼針對小孩的能力及學習，現代父母必須抱持渙然一新的想法才行。」

千代文教基金會主任胡正文說：「教育寶寶，不在於改變他的智商，而在於培養他學習興趣。」

婦聯會托兒所所長余柏玉說：「寶寶的智能、手腕協調有一定發展程序，不應給他超出能力的學習材料。對於學齡前的孩子，父母應注重他對認知興趣的培養，而不是硬塞給他知識強迫學習。良好生活習慣的培養比學習技藝重要，因為知識的灌輸是抽象的，而抽象概念寶寶不易瞭解與記憶，不如教他日常生活具體的事物。而寶寶的天地裡，本來就是充滿『玩』與『想像』的，而教育寶寶的責任並不在才藝班。」



攝影／波爾

L K K級的超級奶媽說：「不同氣質的寶寶，管教方式也不一樣，寶寶有好動型、倔強型、退縮型、笑咪咪型、慢吞吞型、拗嘟嘟型、磨娘精型、注意力不集中型等等。」你的寶寶是那型呢？

一個經驗老道的媽媽，說出6項建立良好親子關係的心法：「1. 適當滿足孩子生理需要如親自哺乳，注意冷熱，大小便清理等等。2. 多抱他、撫摸他，多跟孩子說話、逗他。3. 陪孩子一起玩、看書、說故事、聽兒歌。4. 媽媽態度溫和且有原則性，盡量保持情緒穩定。5. 多稱讚孩子好的行為。6. 聽聽孩子的意見及感受。」

一位幼教高手如是說：「您常覺得孩子脾氣怪僻扭嗎？若自幼教導孩子適當表達情緒的方法，讓孩子自由自在並適當的表達，是心理健康的基本工具。因為，每個孩子都有他自己的需要。」

《我家的育兒經》〈佛法品〉

每一個寶寶都是獨特的，每一次經驗都是唯一的，每一種因緣都是不同的；因此，所有的看法都只能拿來作參考，一切必須回歸到慈悲與智慧的立場，而不斷以無私的愛作為檢驗的標準，不斷雙向學習與調整就好。



重生

文／文華智慧

圖片提供／國立歷史博物館

版面創意／邱炳煌

完稿／Terry

在修行這條長遠的路上，跌倒是一件正常的事。
所以，跌倒時的態度就變得非常重要，
一切負面的情緒都要避免，例如
受傷、氣餒、畏難、恐懼、沮喪、自責、怨天尤人、憎恨、
自暴自棄、放棄努力……
都是毫無益處的，不但毫無益處，
反而會帶來更多的障礙與停頓。
而行走在漫長的成佛之路上，
能避免障礙就避免障礙，能不停頓就不停頓；
所以，一切負面的情緒都應極力防止發生；
否則，就如同在跌倒的傷口上灑把鹽、
在厚重的雪上加霜，這是非常對不起自己的一件事。
事實上，面對修行，
很多事情的回應其實都是相當單純的；
像跌倒這件事——爬起來就是了！
而爬起來這個動作，一點都不難看，一點都沒有出糗；
因為這是一個很自然的動作，要不然要一直跌坐在地上嗎？
所以，一旦跌倒了，很簡單，馬上爬起來。
其實，這個爬起來的回應，是修行的重新開始，
是法身慧命的重生！所以，
非但不要悲傷難過，反而要歡喜雀躍！
因為，我們作了最正確地回應；
因為，我們在跌倒的創痛中學到了珍貴的教訓；
因為，重新上路，
是修行人莫大的幸福、喜悅、至樂！



陸翀 荷塘鵲鵲

清心語

文／琉璃月

圖片提供／聯美影業公司

版面創意／波爾

完稿／Paule

所有的小愛 都必須包含在大愛中 才能成立



優秀的菩薩 既心量廣大 又心細如髮



如果內在尚未學會謙卑 那麼外在就不要站在高位上吧！
不然會誤以為自己已經很圓滿了 騙人的外相啊！



其實 侵蝕我們生命品質最厲害的就是——妄念



看到了一棵樹 就忘記了樹林
多麼可笑的想法啊！



才能一定要包含了善良 這個才能才有意義 因為這樣的才能才有可能利益衆生

不斷的改進



不斷的改進 不斷的改進……直到完美為止



Word of Pure

在流動的文字中心安靜了下來



人 因為不夠客觀 所以就看不清自己的缺點
因為看不清 所以就難以找到正確的改進方式



一定要趁早把自己的罩門解決掉 否則一旦因弱點而造業 那麼即使大如須彌的功德 也可能在剎那間化為烏有



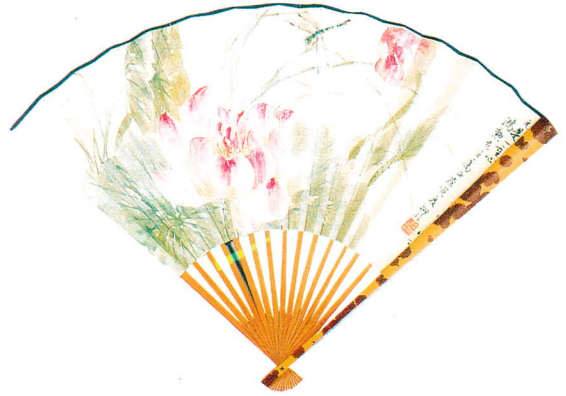
我們的內在 必須永遠的穩定 才能作一個救人的菩薩

生命的苦杯 飲得還不夠嗎？——就在現在 放下與回頭吧！



2月最受感動的清心小語是：

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



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：

• 天母一位就讀高工的PoPo

哇！……菩薩真美
因為無私所以美
因為偉大所以美
因為有崇高的愛
所以很美
我真的了解了，很難形容吔！
總之就是美

• 內湖一位每天加班的小方

人是可以活得很高品質
而恰巧的
這些品質都在菩薩身上具足

• 台中一位喜歡雲遊的現代人

是啊，有了愛，人間才有希望
特別是無私的、完全奉獻的愛
不但自己快樂，別人也快樂
不但成就了自己，也照亮了別人
付出得多，得到的更多啊！

• 台東一位發願一定要全力醒覺的小朱

當自己明白了什麼是無私、偉大、崇高的愛
自己就會回到曾發的誓願
就會再重新上路
承擔起成長的責任
也就不再退轉

• 台北一位L K K級的公務員

未成佛道，先結人緣
人在公門，福好修
如果公務員個個是心懷衆生的菩薩
還怕天下不太平安樂嗎？

• 南投一位正在努力學習愛人的小娟

在修行這條路上，常常走著走著，遇到了考驗
就怕自己走不下去，要迷失了
但若能及時對衆生升起無私的愛
其實也就不忍心退墮了
別忘了，菩薩是發願來愛衆生的
真的別辜負了自己的願力

新新人類 vs 佛的對話

孩子／黃正宗

攝影／倪紀雄

版面創意／正宗

完稿／Ni Co



常常在想，
人的一生如此短暫，如果每一天都是在作同樣的事，走同樣的路，
一直到老，那究竟是有什麼意思？
從佛法中我體會到突破這一切的快感，
是平靜又充實的快樂！
過程中有許許多多的瓶頸，
但很不敢相信自己能撐的過來，終於了解到，
人如果能不斷的突破，不斷的創造，
那就有不斷的快樂。
這，就是幸福！

幸福是什麼？！

快樂成就

文／智慧

攝影／陳丁林

版面創意／邱炳煌

完稿／Terry

學佛

就是離苦得樂

而且

生命的每一個面向

都 離苦 得樂

所以

學佛學正確了

是越來越 快樂

甚至

每一個細胞

都越來越 快樂

當所有的痛苦

都消失了

當所有的快樂

都得到了

而且

這種快樂

是無所求的、崇高的、偉大的、

沒有邊際的

那麼

當這種快樂

盈溢了每一個細胞時

這個修行人

已經得到了——

究竟成就



清心靜坐《問答式》

第87問：靜坐要如何安住正念？

文／鄭鴻祺 攝影／倪紀雄 版面創意／陳寶蓮 完稿／P-Lin

知見：靜坐的整個過程，其實就是訓練自己斷除分別意識，以正念統攝妄念，不與妄念相應。

每個修行人都知道妄念不好，但又不可能停止，所以採用安住在正念的模式，來止息遷流不已的妄念。這“安住”的訓練，要採用中道的模式。

實例：(一)很「緊」或「用功」的方式

一點都不放鬆的安住，這種模式很費神，縱使能夠沒有空隙，這種安住模式太耗精神，不可能長期坐下去。

(二)很「鬆」或「放縱」的方式

有沒有安住在正念都行，大部份都跟著妄念走，久而久之，靜坐就變成作白日夢。

(三)鬆、緊恰當的安住方式

也就是中道的安住正念，當被妄念打擾而離開正念時，通常要過一會兒才會覺察，這時只要回到正念就可以，如果被妄念干擾，而正念還在，就不需處理。

結論：初學靜坐者，安住正念的比例，一定很低，日久功深，安住正念的比例逐漸增加，用最溫和的模式，也就是活潑自然、不著力、不著相、不動思考模式的方法，來達到自然的安住。





禍福裡的玄義

文／陳世昌 版面創意／黃麗文 完稿／Mary

世上的福禍

有些是不須要理由的

當它發生時 除了尋求補救之道

更應培養承擔的勇氣 去接受一切可能的結果

很多人對於一羣人在一次災難事件中共同罹難而感到疑惑，因為在這些人的命理中，難道就註定要在同一天同一時和同一地共赴黃泉？也就是說，他們的生辰八字是否有著相同的符號或警告？如果有的話，難道就沒有人可以在事先發現……？這種種事後的臆測，確實引起很多人對命運的質疑，大多數人都不相信他們的命盤是一樣的！

宿命命運自己決定

當然，站在佛教的立場而言，任何世間的事件產生，都不是單獨造成的，要知道一場大災難的發生，也同樣是由一大羣人在平時點點滴滴所促成的，例如有一家航空公司平時老是出狀況，卻因為佔有市場優勢，而遲遲未做大幅度的改進，偏偏顧客又不減反增，大家那麼捧它的場，自然造成它抱著得過且過的僥倖心理來經營事業，雖然在表面上提昇了服務品質，但在飛行安全方面，則始終未見改善，如此一來，一但發生重大空難悲劇，那麼，這個因果就是大家一起造成的，雖然，航空公司理應負肇事責任，但它的形成卻包含著許多消費者對它的縱容。只是我們不能理解誰會被挑選為事件的羔羊——其實是我們自己決定了自己的命運，然後一羣人因緣巧合的坐上了同一架不幸的飛機。



攝影／波爾

陳世昌小檔案：

台灣宜蘭人 42年次 結婚20年 工專土木科畢業
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）

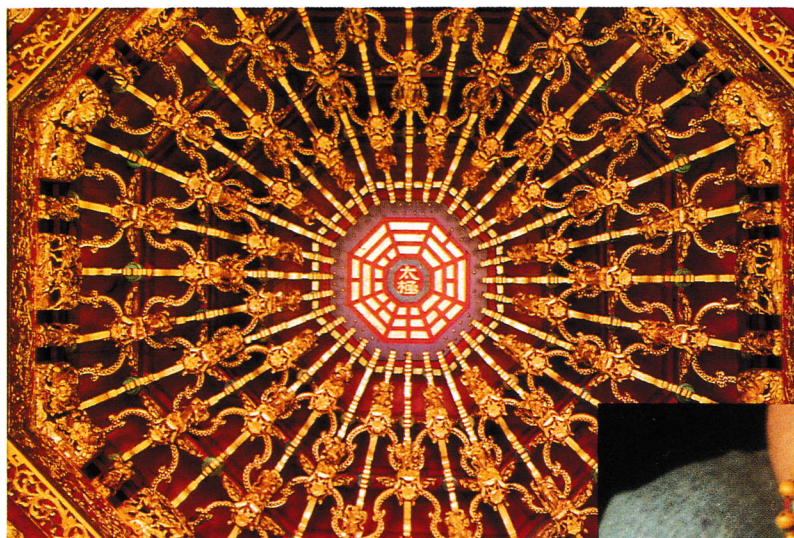
「讓夢起飛」（小報文化）

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



▲英浩之友提供，英浩之友攝影展3/31~4/9

我們與其要和業力對抗，不如努力的播下新的種子



攝影／倪紀雄

共業別業相互作用

每一個人都有他自己的業力，由於累積了過去無數善與惡的行為因子（一種潛意識裡的能量或磁場），無形中就成了命運裡的一顆不定時炸彈，當炸彈引爆時，就是福禍判決的一刻，無論你平時如何尋求趨吉避兇之道，業力仍然以它既定的軌道與時程前進著，像胎兒一旦在肚子裡形成，就很難改變其性別與遺傳，因此我們與其要和業力對抗，不如努力的播下新的善業種子，期望能以更健壯的體質，來承擔任何一刻不能預期的福禍判決，就像嬰兒一旦出生下來，不論孩子的狀況如何，父母都必須去面對這孩子的一切責任，也就是說，我們對於業力的來臨，其實是應該學習承擔而非逃避的，如果想要

改變業力的話，那就等於是向自己的命運挑戰，然而，在今天的時代裡，個人的命運其實很難擺脫大環境的影響，尤其是現在百業興盛，許多原本應該自己處理的事情，也都有人代勞，因此一個家庭裡的種種事務，乃至生命財產安全，都和整個社會的經濟、政治、文化等活動產生直接的關係，所以在佛法中所說的「共業」和「別業」，已經是一體的兩面，不分彼此的形成了一個大的命運共同體，也就是說，一家航空公司經營的品質，也成了我們命運的一部份，甚至於一所補習班、一家KTV、一間電影院……的經營好壞，都會在我們命運中因緣際會的一刻，決定了我們的生死福禍，因此現代人實在難以置身於公共事務之外。

觀世間一切皆因緣

事實上，每一個人的命運都是自己一手安排的，有些看起來是意外的事件，其實也是自己在有意無意之間安排的，世上的福禍，有些是不須要理由的，當它發生時，除了尋求補救之道，更應培養承擔的勇氣，畢竟福禍難測，個人的命運中也包含了別人的命運，而一個大環境的公共命運，正是由無數個小我所促成，仔細的思量，我們就不會對天災人禍怨天尤人，而以責任感去防患於未然，以承擔的勇氣去接受一切可能的結果，至於事件發生的理由，除了用科學的態度去探究之外，還是要以因緣法的智慧去詮釋，如此，我們才能順利通過人生的種種際遇。



神聖的相會

文／王靜蓉 攝影／王徵吉·倪紀雄 版面創意／黃麗文 完稿／Mary

當你遇見一個人的時候，
請記得這是一個神聖的相會。
當你看到他，就是你看到自己；
你如何待他，就是如何對待你自己；
你想到他時，想到的也是自己；
永遠不要忘記這些話，
因為在他身上，
你不是找到自己，就是失去自己。

一位作家朋友透過電視媒體讓大家知道他已再婚，因為中間無此訊息，也未聽他結束第一次婚姻，消息一傳出令朋友們都感錯愕不已！

想這位朋友也經歷一段不足為外人道的歷程，人們不會輕易結束婚姻，除非它內容已經死寂，型式的改變才會跟著來到。

婚姻與感情的型態在歷經變革，型式本就不能保證內涵，現代人比過去更願意去面對自己感情的真相了。

偶然，在電視頻道看見一部好電影，正具有新時代變遷之際的精神，這部電影是「兩個女人」，描述和丈夫離婚的泰莎帶著十四歲和十歲的女兒生活，原本，在她內心無法釋懷遂對前夫的妻子卡洛琳不懷好意，這樣的負面態度影響女兒，也對卡洛琳十分無禮。

後來，泰莎發現自己得了胰臟癌，而且只有兩年可活，她不得不把

孩子交給卡洛琳了，於是她們一起去旅行，在旅行中，經歷觀念的衝突、溝通、了解，泰莎發現自己心中只有黑與白的對立，卡洛琳卻能提出灰色的中間地帶，為她帶來省思，她和女兒都接受了卡洛琳，也欣賞她的美和優點，泰莎對卡洛琳說：「我本來把你當敵人，現在，你卻是我最好的朋友。」

西方人比東方人更早留意到感情關係的多樣，並把它探討出來，是的，在此世紀更換之際是時候了，是去『接受』感情型態的多樣的時候，人會依據自己獨特的生命軌跡去選擇他們所需的型態，是同性戀、同性家庭或單親、再婚、不婚、同居、分居……各種因需要而出現的型態都可能產生，只是它是無法模仿、不能因襲，只能是個人因緣所現。

「沒有對不對」，高靈依曼紐說：

「你們不是來做對的事，你們根本沒有辦法做錯事，人聚在一起是為了在腦子觀念以外，身體能探索的地方之外，去探討愛。」

在靈魂深處，我們從沒和任何人分離，即使一段感情結束了，一段婚姻結束了，都不是真正的分離，你我、大家、朋友本來都未分離，促使分離的是我們的腦袋。在這一些又一些的過程裡，我們只是在經歷『神聖的相會』。

來，讓我們一起分享這段話，並讓它陪伴你的旅程：

『當你遇見一個人的時候，請記得這是一個神聖的相會。』

當你看到他，你看到自己；你如何對待他，就是如何對待你自己；你想到他時，想到的也是自己；永遠不要忘記這些話，因為在他身上，你不是找到自己，就是失去自己。』

本來沒有問題

和一位不斷在做意識淨化，學習各種靈性覺知課程的老師聊天，「為什麼妳能持續地追求相關訊息，裡面的動力是什麼？」我問，這位老師在世界各地上課，教人與被教，我尤其欣賞的是，她能不帶批判的看每一件人事。

「只要一個人願意改變，老天就會給她意想不到的禮物。」她輕輕柔柔的說，我跟著笑了，最近我也有相同體會。

一連串的學習說穿了只是因緣的展現而已，不是刻意的作為，是進入生命原來的流裡，回到原來的輕鬆、喜悅。

我又想到一個問題：「有人說地球即將進入意識覺醒的寶瓶時代，有人卻說人心如此混亂，缺乏覺知，離寶瓶時代還遠呢，妳的看法呢？」

「我選擇相信。相信地球會越來越好，好的實相就出現；選擇不信，也會帶來更多的負面事實。」她答。

這真是我所聽到最好答案了，也讓我猛然醒來。

每一次當困惑於「甲答案」或「乙答案」時，要記得選擇相信美好，相信光明的那一個。常常，人的情緒低落是沒來由的，往往只是一個「奇蒙子」（kimogi）不對勁，就創造出那麼多的連鎖效應來。所以，身處混亂不要妄動，免得製



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。

造更多麻煩。

人喜歡創造問題，再來解決它。有次聽朋友說的好：

「智慧的人和聰明的人有什麼不同？聰明人創造問題，再來解決它；智慧的人知道：本來沒有問題！」

智者不會為問題耗費太多能量，一直在解決外部的問題，嚴格說來也是在逃避生命本身。

我們要相信：自己是獨一無二的，本來圓滿沒有問題；我們是無所

不知的，迷惑痛苦只是我們喜歡玩「假裝不知道的遊戲。」

我們所經歷的感情生活也好，事業工作也好，本來也會和諧順暢，只是我們習慣用人間的方式在對待，製造出很多問題，再來解決它。

許多深入靈修的朋友都會發現：在探索過「苦為何物」後，發現，生命本來是沒有苦的！

就當作是一項實驗吧，去體會情感與生活的無憂無慮，充滿光明喜悅，真實就會被你創造出來。☺



▲在這些又一些的過程裡，我們只是在經歷「神聖的相會」

劇 本

DRAMA



太虛大師 (七)

編劇／金色蓮花

攝影／李士好

版面創意／燕娟

完稿／Jennifer

第26場：被列為革命黨

景：棲雲住處

人：棲雲、數位革命黨人、清兵首領、清兵數人

棲雲與數位革命黨人在屋內，正整理資料

清兵數人忽然衝入，不由分說，全部立即抓起來。

清兵首領大搖大擺進來，下令

首領：「給我搜！」

另幾位清兵，開始翻箱倒櫃，查看文件。

首領掏出一封信，指著棲雲鼻子罵

首領：「你，好大的膽，竟然準備從越南偷運槍枝進來，好在被我們攔劫了密函。否則，後果不堪設想。怎麼？還想再發動一次黃花岡叛亂是不是啊！」

一清兵拿一張紙奔來

清兵：「報告！這裡有一首詩，相當可疑。」

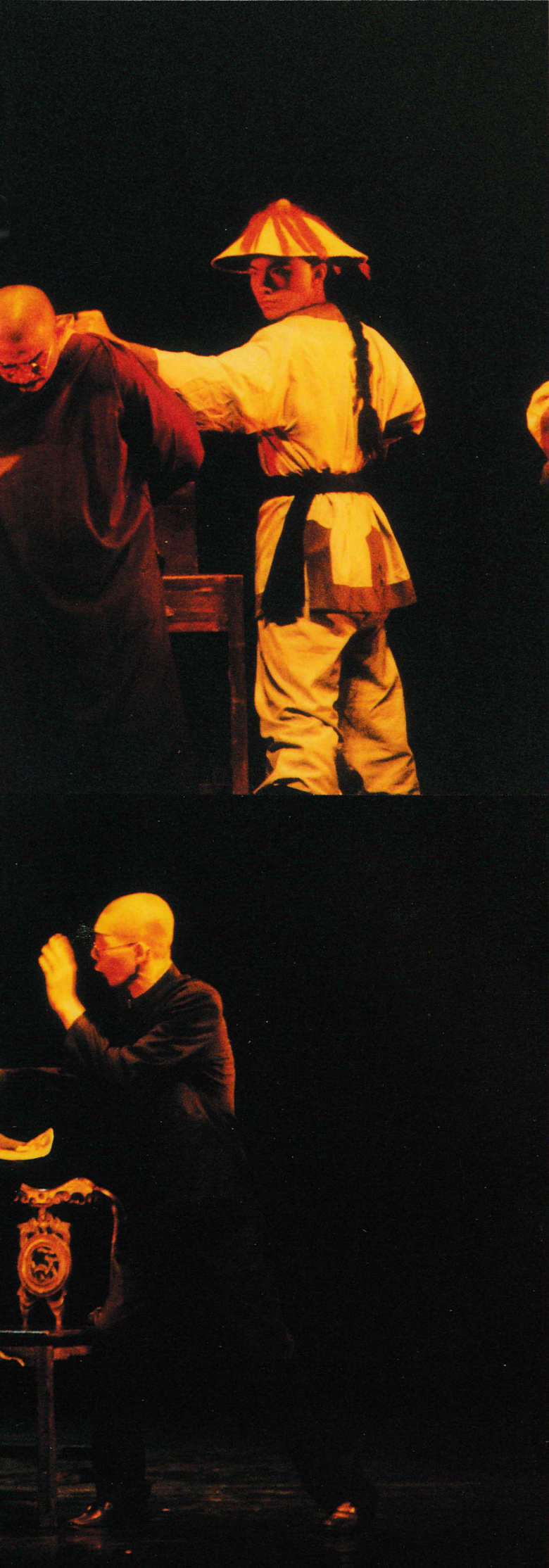
首領一把抓來，唸道

首領：「弔黃花岡：『南粵城裡起戰爭，隆隆砲聲驚天地，為復民權死亦生，大書特書一烈字。』太虛，寫于廣州白雲山雙溪寺。」

首領唸罷，罵道



金色蓮花



首領：「真是反了！連和尚都要作革命黨人，這黃花岡叛亂關他唸佛吃齋什麼事啊！分明是假藉出家作幌子，來人啊！立即發兵圍攻白雲山雙溪寺，給我捉拿太虛和尚！！」

衆兵：「噓！」

清兵全部衝出，也順便押走棲雲等人。

第27場：被迫捕

景：江西會館

人：太虛、友人

太虛坐看書。

友人驚惶衝入

友人：「糟了！糟了！大事不妙！太虛法師你快逃命，再遲就來不及了！」

太虛豁然站起

太虛：「發生了什麼事？」

友人：「棲雲和好幾位同志都被抓了，現在清兵已包圍白雲山雙溪寺要抓你呢。」

太虛有些驚魂甫定

太虛：「幸好我昨天才從雙溪寺搬到這江西會館，否則豈不被抓個正著？」

友人：「這裡也不安全了，快走！快走！我帶你到更安全的地方去！！」

太虛點頭

太虛：「好！」

二人倉皇奔離。

第28場：逃過一劫

景：張鳴岐都督辦事處

人：張鳴岐、江孔殷、兵衆、首領、汪莘伯、盛季瑩

都督張鳴岐坐罵部下（即已出場過那些清兵與首領），非常生氣，聲音暴怒

張鳴岐：「真是一羣飯筒！！連個和尚也抓不到，還派了兩營兵上山，真是丟人現眼！！」

衆兵低頭侍立，噤若寒蟬。

兵：「啓稟大人，江孔殷督辦到。」

張鳴岐稍平息怒氣

張鳴岐：「好，快請他進來。」

張鳴岐怒目向兵衆

張鳴岐：「還不趕快再給我去抓人！」

兵衆：「是！！」

兵衆退。

江孔殷入向張鳴岐行禮

江孔殷：「張大人，卑職向您請安。」

張鳴岐稍露笑容

張鳴岐：「免禮，孔殷，好久不見，今天是什麼風把你吹來啊？」

江孔殷：「張大人，實不相瞞，我是爲一位友人來特別說情的。」

張鳴岐：「噢？是誰啊！」

江孔殷：「我先唸一首詩給你聽——

登鶴舒台——

一自成仙去，名山鶴有台。

白雲迎客掩，丹桂傍巖開。

鑄此靈奇境，應窮造化才。

一亭秋寂寂，煮茗共傾杯。」

張鳴岐：「嗯，好詩，我好久沒跟你唱和了，是你的近作嗎？」

江孔殷：「哈哈，這首詩就是我那位朋友的大作。」

張鳴岐：「噢？是那一位？我倒想會會他，詩寫得真不錯，清逸幽絕。」

江孔殷：「大人，不敢相瞞，他就是您要追捕的太虛和尚。」

張鳴岐有些錯愕

張鳴岐：「可惜！可惜！這麼好的才情，卻作了革命黨人。」

江孔殷：「大人，這其間是有一些誤會，他真的不是革命黨人，他只是與他們認識，有一些往來而已。」

張鳴岐：「此話當真？」

江孔殷：「大人，就請您高抬貴手。」

兵：「啓稟大人，鄉紳汪莘伯、盛季瑩到。」

張鳴岐：「好，請他們進來。」

二位入

汪、盛：「拜見張大人。」

張鳴岐有些笑容

張鳴岐：「你們怎麼也來了，我今天可沒請大家來吟詩作對啊！」

二位向張作揖

汪、盛：「懇請大人開恩，太虛和尚是冤枉的。」

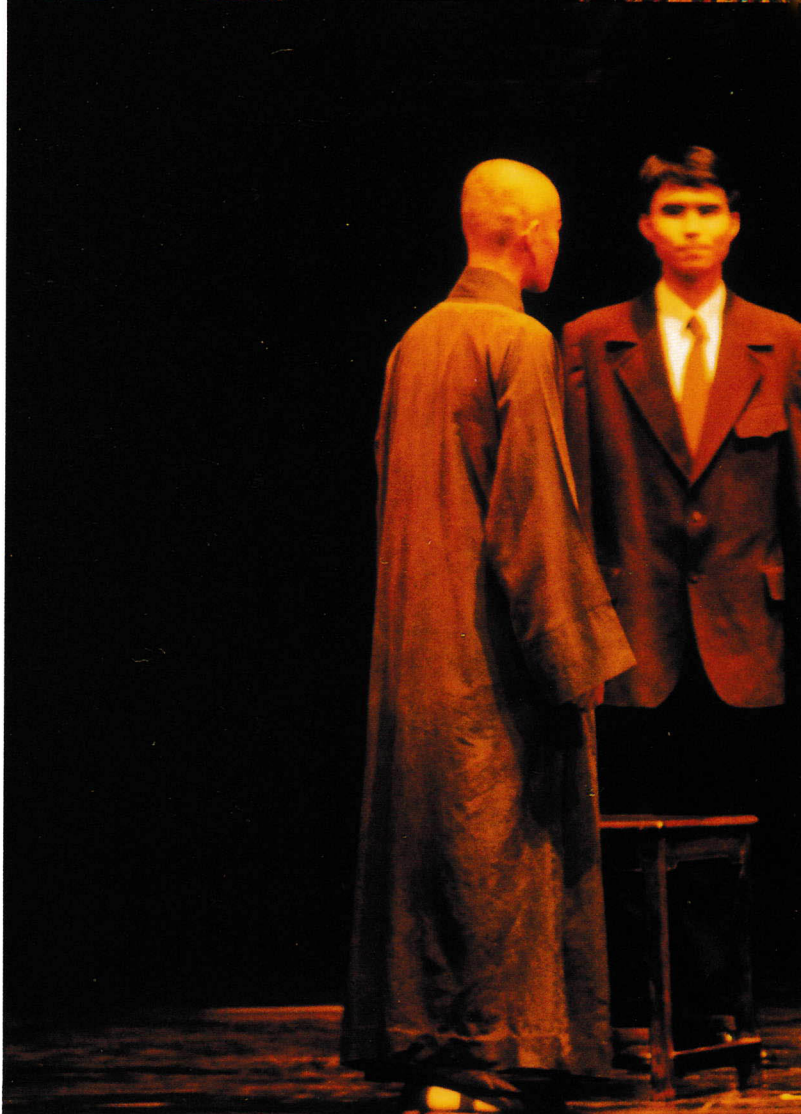
張鳴岐開始沈吟道：「看來這太虛和尚也非等閒之輩，否則怎會讓我們廣東才子們都來爲他說情。不過……這茲事體大，我不能隨便下決定啊！」

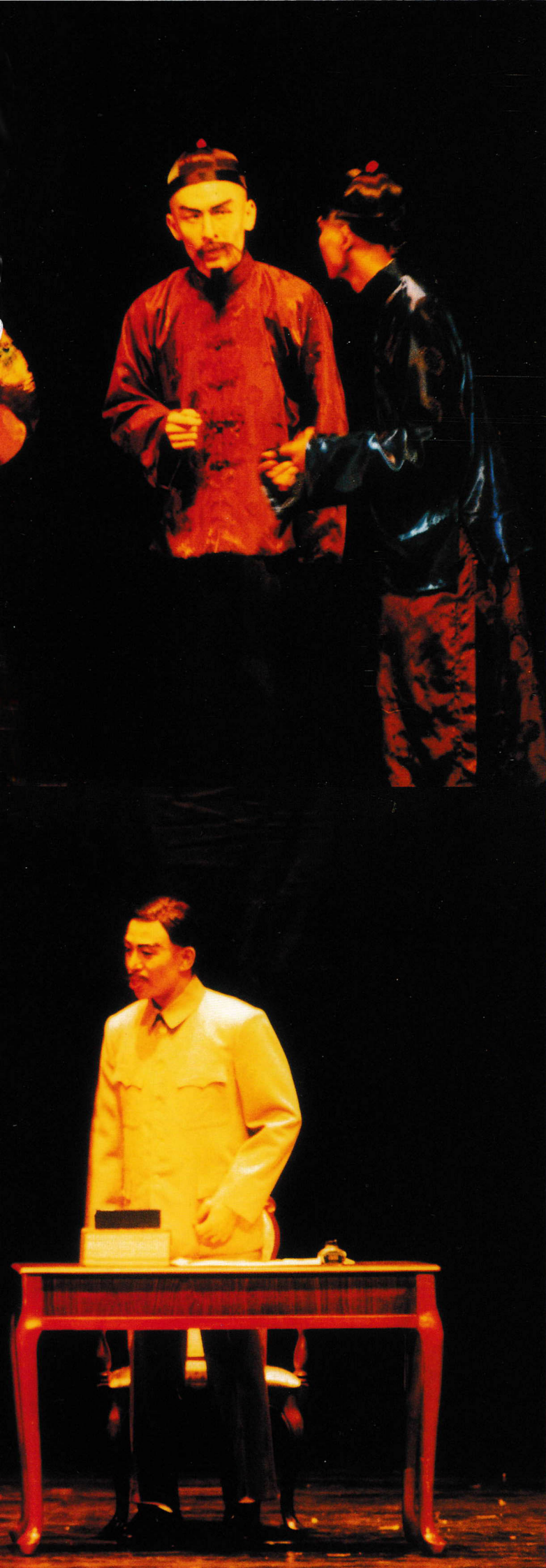
三人急

江、汪、盛：「大人，我們都可爲他作保。」

張鳴岐沈吟思索，空氣一時間甚爲緊張。

張鳴岐終於開口





張鳴岐：「好吧！看在你們力保的份上，再加上只有一首詩爲證，似乎稍嫌罪證不足，但畢竟還是有所嫌疑，重罪可免，輕罪難逃，就這樣處置吧！即日驅逐太虛離開廣州，則可既往不究！！」

三人喜出望外

江、汪、盛：「太好了！謝大人玉成美事！」

第29場：見孫中山

景：國父辦公室

人：國父、太虛、馬君武

國父坐辦公室。

太虛入。

國父起，太虛趨前與之握手。

太虛：「孫大總統。」

國父：「你就是太虛法師，請坐。」

太虛：「我此次來見大總統，主要是爲了呈報：發起『佛教協進會』一事。」

國父表現出願意聽的興趣

國父：「噢？」

太虛：「如同革命黨終於建立了民主的中華民國，成立了南京臨時政府，一切都百廢待舉，極需各種建設。」

國父：「是的，中華民國才剛剛誕生，充滿了新的氣象，只要按照我所規劃三民主義的建設藍圖，國家的復興充滿了新希望。」

太虛：「是的。佛教自從二千多年前從印度傳入中國，已經成爲中華文化深不可移的一部份，可以說每一個中國人的血液裡，都流動著佛、道、儒的深厚文化傳承。」

國父：「佛教的博大精深，孫文也是甚爲景仰。」

太虛：「但是由於一些積習流弊，已使得佛教如同老大的中國一樣，需要大力的改革與更新。」

國父：「嗯，其實不論小至個人，大至團體國家，都是需要不斷革新，才不會被時代的潮流所淘汰。」

太虛頗有同感

太虛：「正是基於這樣的理念，所以要發起『佛教協進會』，期許能在新中國建立新佛教。」

國父嘉許

國父：「嗯！很好！」

國父對旁之秘書馬君武

國父：「馬秘書！關於佛教協進會一事，請你與太虛法師繼續詳談。」

馬君武：「是。」

馬君武帶太虛退。☯

〈待續〉

世界公民的佛教徒

～世界的眼光、生命的宏觀、平等的觀察、精密的學習

學習美國人的開創精神

向全世界學習各民族的優點學習座談會（第四會）

紀錄整理／Richard

版面設計／逸華

攝影／守強

完稿／Nacy



美國人練就一身「吸星大法」的武功，
以開放、活潑的胸懷，吸進天下The Best的一切！

美國人的開創精神根源於：

新大陸的拓荒精神、移民國家與民族大熔爐的基調、
自由與平等主義的獨立宣言、人人有機會的傳統、
為追夢而奮鬥的強大意願、美國式的信心、
個人英雄主義的天堂、實力主義與尊重人權、

DIY的生活風貌、贏家通吃的激烈競爭、超越巔峰的雄心與行動力量。

本文例舉Intel總裁葛洛夫、美國總統柯林頓、Microsoft龍頭比爾蓋茲、CNN老闆泰德、Netscape總裁巴斯迪爾等名人，

描述充滿「能量」的美國故事，

令參與座談者，精神莫不振奮，發願將佛法以開創的精神無私弘揚！

主線：座談會紀錄

一、出席者：一羣努力學習的 Modern菩薩

主席：A

先生：B、C、E、F、G、H、N
、O、P、Q

小姐：D、I、J、K、L、M

二、紀錄

A：請大家珍惜每一次的聚會，認真、負責地珍惜當下的因緣。中國的歷史有4、5千年，而美國只是200多歲的孩子，卻能夠影響全世界、領導全球，美國人的心態究竟如何？行菩薩道，要做就要做 The Best！不能夠老化或落入窠臼，而要有開創性。

B：我覺得美國人的開創精神，源自在新大陸的拓荒精神。又美國是個移民國家，儘管歐美各國普遍存在種族歧視問題，而美國的問題較少（但也有人覺得，印象中是一直都非常嚴重）。以我留學的CSU（科羅拉多州立大學）為例，當時土木系排名全美第11，足見是個不錯的學校，我們的校長便是黑人。又以獲Time《時代雜誌》選為1997年度風雲人物的Intel（英特爾）總裁葛洛夫為例，他是匈牙利的猶太人，可是他的公司所生產的個人電腦微處理器（由微晶片組成），其產值佔全球90%。

要了解美國人的開創精神，可以看美國總統柯林頓於1996年尋求競選連任，在接受提名時的致詞：

「我們要維繫美國之夢（American Dream）於不墮，願意為追夢而奮鬥，讓美國社會更壯大，使世界首強的美國繼續享有和平、自由與繁榮。

……我出生的地方，一個叫做『希望』的地方。……就在今夜，讓我們下定決心搭起那座通往21世紀的橋，正面迎向挑戰，捍衛我們的信念。……我們要為下一代的人確保『人人有機會』的優良傳統。……不論老幼，不論是體健如牛還是克服殘障的勇者，不論男女，原住民也好，美國出生也好，移民也好，異性戀或同性戀也都一樣，大家共同的考驗應該是：我相信憲法、人權法案，以及獨立宣言、我相信宗教自由，我相信言論自由，我相信踏實做事，循規蹈矩。我們要有信心——美國式的信心——相信美國的光榮不會離我們遠去。我們要帶著這份光榮進入新的世紀，面對新的挑戰，迎接無限的可能、簡單地說：讓我們就去做該做的事。到了我們人生的盡頭，我們都得看著日落西山。那時，我們就可以問心無愧地說：我們為子孫做好了準備，讓他們迎接黎明。……我仍舊相信一個叫做希望的地方，一個叫做美國的地方。」

翻開一本美國地圖，可看到公路四通八達、密度高的驚人；早年美國人騎著馬西部拓荒，現代的美國人則開著車到處闖天下，公路網的完備象徵著美國人開創精神的全面性。

Microsoft美國微軟的龍頭比爾蓋茲曾說：「競爭遊戲很有意思，和聰明人共事更有意思。我視競爭為運動競賽，也許碰撞激烈，玩起來卻特別有意思。」蓋茲特別喜歡引用Intel總裁葛洛夫的話：「只有神經兮兮的人才能生存。」因為，新數位時代的格言就是



早年美國人騎著馬西部拓荒，現代的美國人則開著車到處闖天下

圖／挑戰心門 嘉禾提供

一切都不確定。

當葛洛夫流亡到美國紐約時，深為美國生活表面上的平等主義所打動，他在市立學院就讀，除英文外，通通拿A的成績。後來，這個新移民進入加州大學柏克萊分校，取得化學博士學位，是美國人講求「實力主義」的明證。然而，峯迴路轉，學化學的葛洛夫，在充滿自由與機會的美國，竟然掀起數位革命。他的名言是：「任何有膽量想與老闆聊天的員工，都可以漫步來我的辦公室，這裡沒有特權。」他常自問：「我們有沒有漏掉什麼？」又說：「有時候，沒做事的危險大於做事。」葛洛夫年紀雖已不小，但常常是最後一個離開辦公室的人，當其他公司沈醉在自大中時，他始終貫徹不懈。美國人中，他是極具開創性的一位人物。

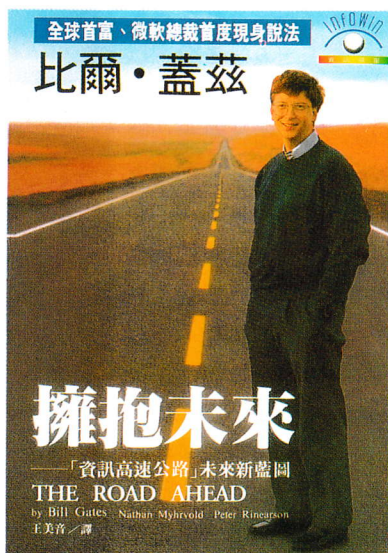
A：從柯林頓的演講中，發現美國人的寬容心理，讓每個人有自由發展的機會與空間，而人的潛能是無限的，蓋茲不把競爭當作壓力，而能轉化成遊戲的樂趣，才能盡情的發揮所長。不要想會做不到，不要畏難，沒有侷限，不要被慣性所阻擋，人人都會有一片天地。大家對此次的主題要去深思，特別是在中國式教育的社會中成長的我們，要互相激勵。

C：剛才聽到B的介紹，覺得美國人有開放的胸懷，有超越巔峯的雄心，不論多優秀的人才都可接納。例如我在台電公司服務，曾與美國技師接觸，他們做事時，工具齊全，技術資料完備，對自己的產品相當有信心。與人溝通時，講解清楚、熱情有勁，能讓人感覺到他

們的開創精神。

A：是的，我們要隨時能把困難不當作困難，永遠保持年輕與活力的心。

D：美國人是從歐洲移民到新大陸，冒險與超越精神很强，對任何事沒有預期性，是一種外放式的開創性，因此能夠接受各人種，這是一種外放而非封



▲微軟人的信條是：「只要我醒著，我就在工作」

書名／擁抱未來

作者／比爾·蓋茲(Bill Gates)

出版／遠流 1996、2月、1日

閉的力量。美國不同於德國，德國科技也很高，但接納與開放性不夠，而美國是屬於世界性的開創性，因此，在發展上不會故步自封。

E：紐約港口的自由女神像，是美國獨立時，法國人送給美國的。而美國在1776年7月4日的《獨立宣言》中，提到一切人生而平等，具有追求幸福與自由的天賦權利，政府的權力來自人民，並歷數了英國對北美13州進行殖民統治的罪行，最後

，莊嚴宣告美利堅合眾國脫離英國而獨立。我覺得美國的開創精神即是一種自由精神；當我看到傳閱的CSU畢業紀念冊，覺得美國學生很活潑，不像我們的畢業紀念冊很死板，而唯有活潑與多元化，才能更加接近眾生。美國的廣大國土，正是要讓心胸寬大的人去發揮，去實踐理想。

行菩薩道亦同，也希望自己與別人都能夠自由，也是有一塊肥沃的田地要去開創，只要肯付出、肯去做，就能成就大事，我們可以常發願：願佛法廣大弘揚，即是要去開創。

A：其實，開創的精神頗符合空性的狀態。

F：佛法是從印度傳到中國的，當時中國已經有儒家與道家的學說，但佛法終能融入中國人的生活與思想中，因此，佛法若要廣大弘揚，就是需要有開創精神。

A：空性即是一種自由、平等，是一種能量，是一種開創。表演坊亦然，我們任何的執取，只是做所應做。修行人要學習內外雙美、才德兼備，自由與平等的接納一切。

G：美國人的開創精神方向正確，因為他們處於一種平等、包容、接納的狀態，故有無數人願意去美國實踐理想，而新的因素加入後，促使美國更加自由、活潑。

我在大學時代，曾帶過一種「拓荒」的爬山活動，就是只給方向，而所有的路你要怎麼走都可以，沒有絲毫限制，你要靠自己摸索，走別人沒有走過的路，就會有一種成就感。

H：我在資訊業服務，以微軟為

例，1980年個人電腦的作業系統是微軟的DOS，十年後變換成Windows視窗，因此，微軟在PC擁有令人畏懼的大權。Win95的設計重點是軟體的使用者便利，而即將進入市場的Win98則是硬體的使用者便利。微軟就是靠著不斷創新，很敢去改變，他們的創新習慣已根植人心，不像日本人只是拿別人的東西來用。甚至，美國人連衛浴設備也都常保創新，不斷改變，機會才大。

A：我們要不斷變、變、變，不變是會被淘汰的，而且要樂在其中，這樣才會被衆生所需要。衆生看到愈變愈好之後，會喜歡、肯定，我們自己也會很高興。微軟的東西因愈變愈好用，結果大家都歡喜用，對他們自己就有大利益。

B：雖然有些人不曾到過美國，但美國文化的影響力卻無處不在。例如麥當勞、可口可樂、大型購物中心、好萊塢電影等等，美國人的開創精神並不限於美國本土，而是以一種與生活高度結合的大眾方式，普遍影響全世界，希望佛法也能以這樣自然的方式來弘揚。

Microsoft的蓋茲曾對《時代雜誌》的人說：「假如我們動作稍慢一點，你們也不用就此問題訪問我了；現在應該正在寫我們的墓誌銘才對。」《讀者文摘》對蓋茲的描述是：「他成功的根源，在於他的才智、競爭心和進取心都旺盛的驚人，甚至到了可怕的程度。蓋茲不怕聰明的人，只怕笨人。微軟一向以智商和見識作為用人基準。」此外，微軟人的信條是：「只要我醒著，我就在工作。」

足見美國人開創精神的背後，是以強大的行動力量來支撐，永遠都不懈怠、不放鬆，淋漓盡致的發揮。因為整個世界變化的速度太快了，稍有疏忽就會被淘汰。因此，想要實現自己的夢想，就要拿出全部的生命力。而美國的開創精神，更可以夢幻天堂、移民國家、



▲美國《獨立宣言》中提到：一切人生而平等，具有追求幸福與自由的天賦權利。

圖／勇者無懼 夢工廠出品

個人主義的天堂作為註腳。

E：美國所以能走在世界的尖端，就是勇於突破，而突破不是對現實的不滿，而是相信世界會更好。

H：可口可樂與百事可樂持續著激烈的自由競爭，這是美國政府所許可的。從許多例子中得知，美國對所有人都是平等的，如同好萊塢的電影裡白人、黑人、東方人都有機會。

修行人也有很多荒地，例如慈悲的荒地，就是要用開創精

神去拓荒，沒有不可能的任務，不要太講人情就會做到。

A：美國人能讓人人都有平等的權利去開展，值得我們學習。

I：有人說美國是民族的大熔爐，我過去曾在美語補習班待過，小孩子怎麼鬧都沒關係，最重要是要讓孩子學到東西。美國老師會鼓勵孩子自由思考，不要害羞，要有信心去嘗試，能引發孩子的潛能，因此，我覺得美國人富開創精神，從小的教育環境應該是重要關鍵。

D：我同意I的說法，美國人非常尊重小孩子的成長過程，而且用尊重的態度去對待孩子，重人本精神要小孩能獨立，而讓每個孩子可以沒有罣礙的去發展。

我曾幫東吳大學的學生拍生活照與畢業照，整過程大家都站的整齊，攝影師數1、2、3，卡擦一聲拍完照，大家才把畢業帽往天空扔，每一班級都是同一個模式，十分刻板，感覺不到快樂的氣氛。我把攝影師和學生的樣子一起拍照下來，拿給學生看，大家都覺得很滑稽。

A：美國人的教育精神是自由的。

B：我在留學期間，發現美國式教育很活潑，尊重人權，是個人主義的一種延伸。全班學生如果考試考的一踏糊塗，可能要檢討老師的教法或教材是不是有問題，而不是責怪學生。此外，學生在學期結束時，也可以給老師打分數，評評看他是不是好老師，權利義務關係十分平等。

對於小孩子，他們鼓勵獨立思考，尊重孩子是獨立的個體。我曾有一個美國家庭用晚餐



▲從林肯解放黑奴的鉅變中，可以充分感受到美國人的開創精神。圖／勇者無懼 夢工廠出品

，爸爸要他的孩子將桌上的番茄醬遞過來時，一定會說一聲請Please！而且是自然不虛矯的態度，這種隨處可見的平等風格，令人印象深刻。

B： 我在美國讀研究所時，發現東方學生很少舉手發問，西方人卻很好奇，經常舉手，這不完全是語言障礙的問題，而是心態與習慣的問題。曾經有一位全國第二名的智利學生，兩次舉手懷疑老師導公式有問題，老師立刻歡迎他到黑板前，兩人當眾演算較勁。期末時，這名智利學生還拿到A的成績，美國老師絕對不會認為你膽敢挑戰權威，而給你不好的成績。

很多西方學生穿著奇特，或理個龐克頭，根本與他拿到A的成績無關無涉。

D： 美國曾有一個10歲的流行歌手來台作宣傳，他6歲就開始

唱歌，10歲就有自己專屬的樂團。

B： 想要藉助外在強硬的壓力、法律或道德，其實未必能真正解決人內在心理的負面力量，倒是可能先把創造力給抹煞掉。

Microsoft的蓋茲19歲時，從一等一的哈佛大學輟學，台灣人一定會認為很可惜，也不可思議，但他所創造的微軟公司，如今旗下近2萬名員工，年業績60億美元，使他躋身世界大富豪之林。而當網際網路WWW快速崛起時，他當機立斷，立刻將全部發展重點轉向網路相關計畫，他毫不留情砍掉12個一年前還是當紅的計畫，並立即發展「探險家Explorer」。另外一個例子是，CNN老闆泰德的「全球化思維」，他最近決定捐10億美元給聯合國，因為身為新聞業鉅

子的他深深知道，愈強調全球化，就會吸引全世界更多的觀眾將眼睛盯在CNN的電視頻道上，他的觀眾層次就會愈來愈多樣化、全球化。而佛法就是要以更活潑且生活化的方式，才能打入人心。

F： 有一次我跟同學說，要你猜一個印度很有名的人，你一定聽過。先猜4個字，再猜5個字；這4個字連你的奶奶都知道，很多人也知道，就是「阿彌陀佛」，再從這4個字去聯想那5個字，答案就快出來了，就是「釋迦牟尼佛」。（大家聽了都開心的笑了）

H： 我想一個天才，在美國和台灣的命運會不太一樣。以前我學油畫時，老師並沒有指定固定技巧，讓你自由發揮，因此，有人用國畫法，有人用水彩畫法，大家畫得非常快樂，我也把畫作珍藏起來。但另一次

學雕刻，老師騎腳踏車、頭戴斗笠走進來，他綁手綁腳的訂一大堆規矩，大家都不快樂。教學應是溫馨、有啟發性、沒有禁忌，才是好的教法。

A： 人有自由自在的天性，不要壓抑，才會創發新的東西。美國人的東西能風靡全世界，是基於自由、自然的開創性。其實，世間法的運作中含有佛法，即法界的訊息是融入在其中的，所以「開創精神」是一種法界訊息，只是我們被壓抑、被蒙蔽了，所以才要重新去學習。

例如靜坐也會自然的開展，若失去自然的開創性，就等於失去本來的能力。「開創」是一種法的精神，是空性的自然展現，不要束縛太多，包裝太多，才會沒有抗性，才能契合本性。

D： 自然展現就是原創。

F： 這裡有一段網景總裁巴斯迪爾的話：「我覺得沒有人，能完全支配一個以網路為中心的世界，雖然他們（指微軟）過去可以支配以桌上型電腦為中心的世界，我就是不信。而我要告訴你，如果他們真的支配了世界，那就太不幸了！」我覺得他的話很有意思。

B： 巴斯迪爾的簡單策略是：「站出來，闖出名號，殺進市場。我們一定會成功嗎？當然不是，但我們每天都要努力。」事實上，網景已毫不遲疑地展開反擊，他結合新力、NEC、任天堂、IBM、昇陽等公司，試圖包抄微軟，讓微軟的「視窗」成為廢物。巴斯迪爾說：「我愛我的兄弟，但是不能讓他們（微軟）搶走我的晚餐。」美國人拓荒式的開創精

神，從網景與微軟的世紀大對決充分顯現，因為，他們相信：贏家通吃！

C： 開創，就是開發與創造，既有思考力，又有執行力，落實在生活上，就是DIY的精神，凡事不會只停留在想像，想到就要去做，透過不斷學習與實踐，才會達到目標。很多過去美國電影的想像情節，如今在真實世界都獲得實現，可見美國人是兼具想像力與執行力。

B： 美國因為幅員廣闊，許多地方人口密度很低且不集中，因此DIY精神落實到生活每一層面，舉凡汽車基本修復，居家木工與水電，甚至廚房作比薩等等，一般家庭都有一整套的工具，而工作手冊或食譜一應俱全。試想，如果你在猶他州穿越沙漠的公路上汽車拋錨，如果你不懂維修，那就完蛋了。

H： 對我們而言，創新是一種不安全的表徵；但對美國人而言，是一種自然而然的腦力激盪，因為，每一個人看事情的角度都不一樣。

A： 腦力激盪，心意識的種子才能更新與轉換，說話與做事就會自動、熱情、活力充沛、一旦變成慣性回應，一切能力就會自然開展。

D： 我在德國遊學時，遇到一位70多歲的美國人，他退休後一人來到德國學德語。別看他年紀大，我們班上的年輕人，都由他帶領著遊柏林市區。學期結束後，他說要自助旅行歐洲大陸，大家送他去搭火車，我深深被他永不停止的創造性生命力所感動，眼淚流下來，敬佩他的精神。

附註：最後，D變了一個輕鬆又

活潑傳教遊戲，讓大家開了眼界，非常愉快的結束今天的菩薩學習會。

補充學習：美國寫真集

- * 全美聲望最佳企業的第1名是可口可樂，其祕訣是「創新」！
- * 全球100大企業中的前20名，美國企業占據13家，包括第1名奇異電器、第3名可口可樂、第6名微軟、第8名英特爾。
- * 美國商業週刊公佈的全球1000大企業，美國公司佔422家。
- * 1996年世界10大旅遊業國家，美國排名第1。
- * 全球資訊硬體產品產值第1名——美國。
- * 世界各國專利申請核准數與論文發表數，美國均排名第1。
- * 全球科技研究經費排行，美國以1730億美元，遙遙領先世界其他國家。
- * 全球教育經費排行，美國第3，但高等教育在學率方面，美國以高達76.2%，一枝獨秀。
- * 美國仍是台灣主要的留學國家，1/3的留學生選擇赴美留學。又美國是移民者夢想的家園，想移民者多為年紀輕、教育程度高，屬於高所得的社會中堅份子。
- * 在美國申請學校，功課優異，成績全A，並不能保證進入名校。最好還加上體育、音樂、社會義工、品德善舉等活動，錄取率才會大增。



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

金色蓮花佛學月刊

Golden Lotus Magazine

總覽 / 小精靈 (黃正宗飾)

攝影 / PWT

版面創意 / 維廷

完稿 / Apple Juice



[維摩詰居士] 二月全省巡迴公演

[螢幕請設定為 800x600 256色 [Large fonts] 效果會更好・字才不會超出螢幕外]

● [簡介資料](#)

● [最新消息](#)

● [當期雜誌介紹](#)

● [各期雜誌介紹](#)

● [讀者網路討論區](#) ● [訂購及讀者服務](#)

[[金色蓮花全球資訊網](#)] [[金色蓮花表演坊](#)] [[課程系列](#)]

如果要和我們連絡可以



E-mail至 glotus@ms2.hinet.net

Golden Lotus World Wide Web since July 1996

All Rights Reserved by 金色蓮花 Golden Lotus on WWW 工作小組

小精靈你這回要帶我們瀏覽的是那

個單元呢?

這次要介紹大家的是我們的佛學月刊。

哇!那想必是相當精彩。

那當然,我們佛學月刊的內容含蓋層面相當的大,不盡適合學佛多年的人來閱讀,因為他可以從中印證體悟佛法;至於初學者或甚至是一般沒有宗教信仰的人,也都可以很快的得到他所想要了解的佛學知識與實踐佛法的方法。

最重要的是它都與我們的生活習習相關,而這也是多數身處紅塵的佛子在內在心靈與外在事相所想達到的平衡。可以說我們的佛學月刊具足了多元化的廣度與正信佛法的深度,所以能在這快速變遷的現代社會中依然受到大家的喜愛、好評與肯定,這不是沒有道理的。

我也覺得我們的佛學月刊好好看喔!

雖然我都挑字數比較少的如清心小語、用心聽音樂、電影、西遊記等來看,但我也覺得受益良多。

因為我不會再認為佛法是那麼的古板生硬,讓年青人有一種想躲避免得因接觸了佛法而被同儕稱呼是 L K K 的窘態發生,而且能真實的體驗到佛法與生活的結合是這樣的豐富多彩、啟發生命。

是啊,能這麼年輕就接觸了佛法,不是很棒很幸福的一件事嗎?

對啊!我真的覺得學佛越來越快樂了呢,



學佛讓我們越來越快樂!!



上一頁



下一頁



休息一下



重新複習

位址 <http://www.glotus.com.tw>

好了，該進入正題了。在往後的幾期的佛學月刊中我們將網路佛學月刊分做五個主題作一介紹。

那內容有些什麼呢？

就是 21 世紀人類的新五項修練。

第一項修練：慈悲智慧

第二項修練：身體健康

第三項修練：美麗容顏

第四項修練：環境美學

第五項修練：世界宏觀

新五項修練!!?有意思，聽起挺

Fashion 的，還有漂亮漂亮的喔。

是的，取其五項是恆順現代人的方便區分；而修練則有一種修行的意謂在裏頭，可以說新五項修練是現代佛子，身處紅塵世法中不僅在修行與知見上，能不斷地開展慈悲與智慧而知所鍛鍊，也能保養色身的健康、兼顧外相的美麗容顏與環境之美，還有就是能幫助身為地球村的你我培養所應具備的世界宏觀視野。如此一來，在自度度人的方便善巧上就能更切合實際與貼近事實。

太棒了!有這麼多好康的事，不但可以變慈悲智慧、身體健康、環境美麗、個個都成帥哥美女還可以增廣見聞成為世界的公民，簡直是穩賺不賠的生意，這我可要好好的把握學習。



圖片提供 / 王雙寬

沒錯，新五項修練是的確相當完整受用的法寶，現在就讓我小精靈來帶領大家從第一站慈悲智慧開始旅遊了…Go!!

第一項修練：慈悲智慧

小精靈，什麼是慈悲智慧呢？他們雖然耳熟能詳，可是我還是不太清楚，而且他們之間又有什麼關聯呢？

大哉問，現在就讓小精靈我帶大家從我們網路上的佛學月刊去一探究竟。

什麼是慈悲？

慈悲 是無止盡的愛

1996 年 12 月號 76 頁 觀想 耐心、毅力來自慈悲

慈悲 是體恤別人

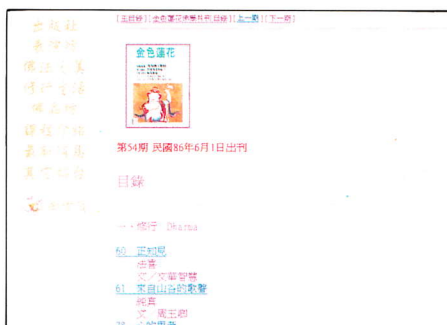
是關懷別人
是接納別人
慈悲 是內在的和平
是內在的光明
是內在的智慧

1996 年 11 月號 80 頁 觀想 純粹的慈悲

慈悲就是光明
慈悲就是平安
慈悲就是順利
慈悲就是幸福
慈悲就是喜樂
慈悲 是長夜裡的一絲光明
是深淵裡的一根繩索

1996 年 8 月號 58 頁 觀想 慈悲即福報

小精靈這聽起來是那麼讓人感到喜悅與心境開闊。可是卻總是覺得自己的力量不夠，有一種心有餘而力不足



在我們的網站上可以瀏覽以前的月刊

的遺憾。因為自己的問題好像還有一大籬筐都沒有解決，怎麼有能量去愛眾生呢？

其實誰沒有一大籬筐的問題呢？而且每個人都總覺得自己的籬筐比較大，別人的比較小。所以任何問題發生在自己身上就自然的被放大了，因而平白的浪費了許多能量與時間在上面打轉，忘了要利益眾生，這樣就是對自己殘忍不慈悲。

對自己不慈悲，咦？小精靈，慈悲不是對別人嗎？為什麼說是對自己不慈悲呢？

你先看看下面這一段話。

慈悲，是對眾生拔苦予樂。

但是，自度時需不需要慈悲呢？

當然需要，

因為慈悲的實踐，

就是讓自己作盡一切善事，

如果對自己不夠慈悲，

那麼也不會讓自己作盡一切善事，

故只有對自己慈悲，

才能作盡一切善事。

1997年9月號 64頁 正知見 慈悲與自度

我懂了，原來慈悲的對象是一切眾

生也包含了自己，但是我還是覺得自己的力量不夠。因為要慈悲一切眾生不是要很大的能量嗎？那我會不會一下就用完了我的能量？而且有時候我也有快要抓狂的情況，不要說講到愛，那時不管看到誰都很不爽，這又如何去實踐呢？

有意思，原來你的籬筐裝了這些東西。根據你的問題我們可以進入下一個主題。

如何實踐慈悲？

慈悲能夠無限嗎？

能的；

只要我們不斷長養、

不斷長養我們的慈悲

就會不斷的廣大、不斷的廣大，

直至無量無邊。

如何長養呢？

就從當下開始，

對每一個遇到的人，

生起無限的慈悲，

他的好、替他歡喜；

他的不好、包容他；

每一個人都如是對待，

慈悲自然而然

就變得非常的、非常的廣大。

1997年11月號 74頁 正知見 無限的慈悲

當下開始，對每一個遇到的人…。

包含我所討厭的人嗎？這會不會對自己太殘忍了，這樣不就是又不慈悲嗎？

如果是陌生人我想應該沒問題啦！但是如果是…我就知道了，就算勉強可以啦，我也不知到能撐多久。

包含自己討厭的人才是真慈悲，因為

慈悲 化解一切的嗔念

溶解一切的憤怒

和解一切的怨恨

慈悲 能夠對治嗔恨

即使最小的嗔念

也需要靠慈悲 去溶化

完全慈悲的人 完全沒有嗔念

因為嗔恨與慈悲 沒有辦法並存

1996年7月號 60頁 觀想 慈悲

我可以了解小精靈你的意思，可是有時就是會有控制不了的火爆場面發生，我真得也不想這樣但是沒法度啊。

沒關係，佛法是相當善巧的，你可以適適用《慈心觀》這種方法。

瞋習強大的人，可修習「慈心觀」

最簡單的方法，

就是觀想自己變慈悲。

1997年8月號 103頁 靜坐 清心靜坐第79問



可別因為太舒服了而睡著了喔！



第一項修練 (M)

第二項修練 (H)

第三項修練 (B)


 上一頁


 下一頁


 休息一下


 重新複習
位址 <http://www.glotus.com.tw>

蠻有意思的，這是不是特效藥啊！要真的有效喔，不過你可以先說來聽聽。

《觀 想》：

全身如透明水晶
清澈、晶瑩、透明
水晶不斷的擴大
擴大至虛空般大
水晶中化現出一朵

紅色蓮花
蓮花的中心出現一顆
透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光
紅、橙、黃、綠、藍、靛、
紫、白、銀、金黃
十彩虹光中化現出
千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手
臂

摩自己的頂說道：
孩子啊！

慈悲
慈悲是一件
最重要的事

只有慈悲
能夠完成悲願

沒有慈悲
一切的悲願都將落空

無論在何時
無論在何地
都永遠不要忘記了
慈悲



圖片提供 / 王雙寬

慈悲的活著
慈悲的面對一切
人、事、地、物

暴力
沒有辦法
解決問題

只會製造更多的問題

要遠離暴力
要遠離一切的暴力
要長養慈悲
要長養一切的慈悲

不要讓嗔恨
代換了慈悲
不要讓暴力
代換了和平

學佛
是學習作一個
慈悲的好人
聰明的好人

要永遠支持
慈悲、公正、公平、公義
但永遠要記得
要溫和的支持

一切的心念、言語、行為
都要與慈悲相應

唯有慈悲
能為人類帶來福祇

永遠不要動搖
永遠堅守慈悲
唯有如此
才不會被嗔恨擊潰



連結

溫和、理性、客觀
是慈悲的一體兩面
慈悲的人
是溫和的人

溫和的慈悲
如春風
如甘露
如明月

孩子啊！

請作一個
溫和的人
慈悲的人

願你早日成就
也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的向
諸佛作感恩大禮拜
口中並不斷的唸著：
感恩、感恩，窮盡身口意的感恩。

諸佛放出十彩虹光
自己也放出十彩虹光
自己的十彩虹光
與諸佛的十彩虹光
合而為一
只見光海閃爍、莊嚴無比

1997 年 10 月號 82 頁 觀想 溫和的慈悲

小精靈，我覺得好感動、好溫暖、好舒服喔！而且通體舒暢如釋重負。嗔恨真的太可怕了。

是啊，你現在體驗到慈悲的光明力量自然就不願再回到嗔恨了，不是嗎？

沒錯，無論如何，我一定都不再回到嗔恨。

很好，用以下這句話與你共勉。

慈悲 是需要學習的

經過反省

經過改進

慈悲

會越來越增長

會越來越廣大

會越來越真誠

用全部的 生命

用全部的 心

去學習 慈悲

慈悲

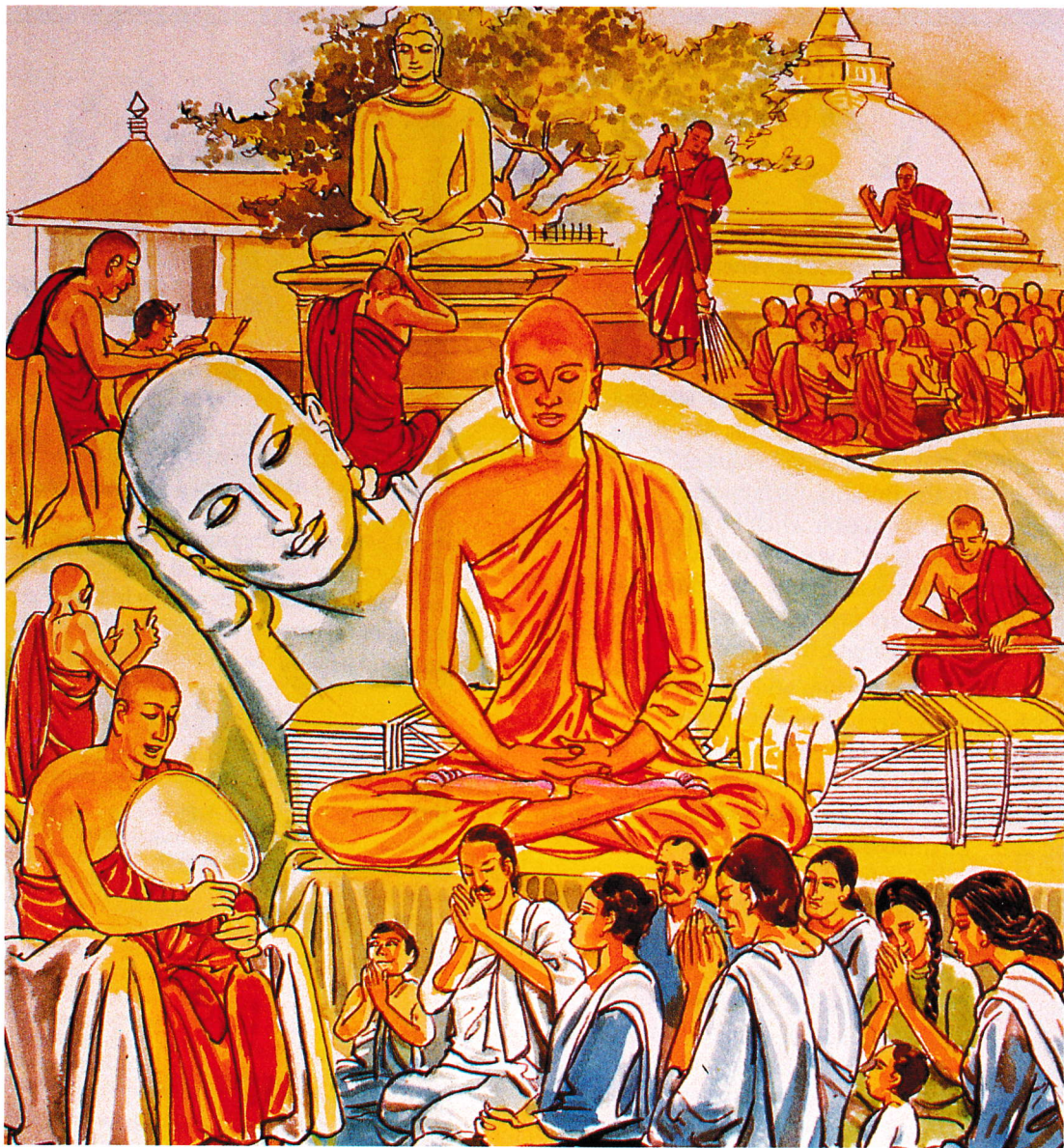
就會在我們的心中 滋長

1997 年 1 月號 76 頁 觀想 學習慈悲

我完全明白了，謝謝你小精靈，我一定要好好去學習實踐慈悲，也願大家都能圓滿慈悲。



下次小精靈要帶大家瀏覽的是智慧以及兩者的關聯，敬請拭目以待，Bye Bye !!



〈圖片小語〉
若要論佛法在何處，
一切現成

叫我如何說清楚？(一)

文／伊凡

版面創意／周育正

圖／佛陀教育基金會提供

完稿／Jack

還沒開悟的人，有關自性的千種百種
該如何說個清楚明白呢？
其實，開悟的契機處處在
只是我們心眼未開，所以一直錯過它
如果在二六時中，提起覺知觀照的話
就會發現隨時隨地皆是悟機。

話說雲門宗師，孤危險峻，砍殺淋漓，它接化弟子，不用饒舌累語，不留餘地，以無伴為宗，這麼威嚴險猛，是一代難得的宗師，但是宗師座下，成佛作祖寥寥寂寂，不過倒也不是鮮事一椿。

雲門之後，尚有法眼度人，「法眼宗」是禪宗五家之一，開創者文益禪師圓寂之後，南唐中主李璟，謚給以大法眼禪師的稱號，自此，後世稱此宗為「法眼宗」。

文益禪師是公元八八五年至九五八年代之人物，是青原下第八世，餘杭人，姓魯氏，七歲之時，就跟隨新定智通院的全偉禪師出家，在越州開元寺受具足戒後，又到明州山育王寺，跟從希覺律師學戒律，平常也喜研讀一些儒家的東西，在此之時，突然茅塞大開，拋掉一切世俗凡事，後到福州去參謁長慶禪師，但尚無開悟的跡象，乃和紹修、法進為伴，三個人到各方參訪遊學。

路過漳州時，當時遇到天降大雪，就暫住在城西的地藏院，由這個因緣，而拜謁了玄沙師備的法嗣羅漢桂琛。

三種病人

話說玄沙師備禪師本身是個大宗師，譬如有一次，他向大家反問問題：

「各地年老的耆宿，都說佛法實在欠缺宣揚，話是不錯，但如果遇到三種病人，又要如何跟他說法呢？第一種人，當你舉起香板拂塵，他不知道什麼意思，像瞎了眼一樣。第二種人，當你跟他說話，他不明白你在說什麼，像聾了耳朵一樣。第三種人，當你叫他說話，他卻說不要，像啞巴一樣，你們說要如何接引這三種人？如果無法接引他們，那佛法也就不靈了。」

這個公案故事，當時曾傳遍各地，有一和尚也曾去請教當年的雲門文偃宗師，當時雲門問他說：「你向我禮拜啊！」

那僧拜過後，剛站起來，雲門拿起杖子要打下去，那僧倒退幾步，雲門又說：「我看你眼不瞎啊！」那僧又上前去時，雲門說：「你的耳朵也不聾啊！」

這時，雲門再問他：「你懂了嗎？」

那和尚卻說：「我不懂。」

到時，雲門全堪驗了，很滿意點頭：「你的嘴巴也不啞嘛！」

你們知道嗎？那和尚有了省悟了。

玄沙禪師殺出的名牌，讓雲門禪師來示現教機，而讓某僧有了體悟了。

其實名牌要解很容易，也不酷，平凡隨手可得，不要被唬住了，所有的問題，都是無明世界的圈套，冤親魔王等來設陷阱時，你又何必讓心隨問題而解呢？這樣就這樣，那樣就那樣，你想上廁所，就趕緊去上廁所啊！還有什麼說中間轉了好幾道彎，才要去上廁所？我們為何總在境相和自己的心中，也就是在相對的能、所之中起反抗、對待、分別呢？我們自我分裂，自我胡思亂想，怎麼想都是多餘的葛藤，禪師一再警告我們，這就是輪迴。

這個問題，有一僧因住在玄沙的寺裏有一段時日了，他很用功的在參這三種病人的公案，那一天玄沙上法堂說法，那僧便要求說出他自己體驗的見解，玄沙聽完後，連說：「不對！不對！」

後來聽說那僧，才算了解了玄沙的意思。

再後來，這個故事也流傳到法眼文益當上大禪師後。這是後話，話說文益當年是羅漢桂琛，指引他大悟的，因為桂琛說了一句：「佛法並不怎麼樣！」

文益又問：「如同某人說到詞窮，無話可說之地步嗎？」其實他是在說自己已經辭窮理絕了。

桂琛又說：「若要論佛法在何處？一切現成。」



〈圖片小語〉

遇到三種病人，又要如何跟他說法呢？



〈圖片小語〉

六識是我們的親眷，
但似乎又是我們的冤親債主。

當時的法眼文益言下大悟，後來才到臨川崇壽院，開堂接引衆生。

大禪師常常一再提到，一個修禪的行者，你要好像通身都是眼睛，但卻又好像沒有見到；通身是耳，但卻又好像沒有聽到；通身是心，卻又好像不反射外物。

話說這個通身，暫且不要提它，禪師又問，如果你忽然沒有了眼耳嘴心時，你又要如何去看、聽、說和照見外物呢？

這時，禪師又說了，你如果能從這裡撥開，從什麼都沒有處，去轉身，你一定會找到出路的，這時你會同古佛同心，甚至連「參」公案，「悟」公案也不用了。

是誰在「參」公案？

是誰在「唸」佛？

是我們設立了另一個「我」在參與唸，因為我們自我分裂，分成「能」和「所」的境，當有一天，因緣到來，能所打破，能所雙亡了，請問何處還有一個「我」字在做什麼呢？

話說後來法眼文益開堂授徒時，他常常對大眾開示道：

「實體本來是現成的，就在你們眼前，可是你們總是被它的表相假名，一直被唬住，你們想想，到底要再怎樣，才能轉回原來的面目呢？」

諸位看官，既然思辯和推理，都會讓我們蒙蔽了心眼，那麼就放下一切吧！

有一天，有一位和尚問法眼文益禪師，他的問題是所有衆生問了千百劫的問題一樣：

「要如何的披露自己，才能與道相合呢？」

大禪師堪稱一絕，他回過頭來指你一心：

「那你什麼時候披露了你自己，而與道不相合呢？」

這個問答是千古一妙，其實，我們問山問雲，問佛問祖，問來問去，都是遊戲之問，問了又問，問到山窮水盡也是問沒了期，但也因為自心未明，才要問啊！

參學必經的過程——「問」

好吧！倒不如說所有的「問」，都是參學的必經過程，可也，不可

也不行，這是必經一問之過程啊！

但問題是，花兒繼續開，有人繼續死，烏龜繼續爬，但——但——我們的問題問夠了嗎？我們生死已了嗎？

當時，那個和尚仍未悟，又問法眼：

「當你的六識不聽指揮，不能知真理之音時，又怎麼辦？」

顯然這是我們的問題，想又不能被想，身不由己，心不由己，但說殘忍一點，我們只是常把這些責任，推給我們的六識罷了，但法眼直接指陳：「那些六識都是你的一羣眷屬罷了！」

六識是我們的親眷，但似乎又是我們的冤親債主，多妙！這個背後更深的意思還須更上一層理悟，其實你也要認知；並不是叫你要斷六識、捨親眷，絕塵市，因為如果你要用這種有一斷一的方式觀念來修持的話，要修得無想天之上的境界，也須經八萬大劫的長久時間啊！你要這麼排長隊去天上當天人嗎？

好，即便中途墮落了，你還是會掉回原來的迷惑啊！

你說這路程，是不是又慢，又不保險，又愚鈍了一點呢？

這可是佛陀說的，也是歷代禪祖力勸我們的地方，這個迷惑的原因，或修持有誤的原因是因——不知根本的真理之故。

一旦你具有照見真理的法眼，你的眼睛就張開了。

有一天，法眼在南京清涼寺做方丈時，因為和南唐中主李璟交情甚歡，那一天，他們一起去賞花，應李璟之請，法眼做了一首妙詩：

「擁毳對芳叢，由來趣不同，
髮從今日白，花是去年紅，
艷冶隨朝露，馨香逐晚風，
何須待零落，然後始知空。」

法眼的憂愁，帶有一抹神祕的味道，在他的眼中，這個世界只是花開花落，為何又要等待我們髮白了，才去遙念去年花兒的艷紅呢？人生知音在那裏？就是對面入芳叢，但我們的性相卻如此的不同，啊！又何必必要等到花兒謝了，才知道人

生本空呢？

美麗的哀愁，是一抹空性的別衫，我們是怎麼了？話說法眼宗以法眼文益禪師為宗，底下還有多名學生，也很傑出，譬如公元八九一至九七二年的天臺德韶、永明延壽。

永明延壽是屬於法眼宗的第三代，聽說他所著的《宗鏡錄》有一百卷，他有心想把唸佛、誦經、求籤和禪定合為一體，也就是結合淨土宗與禪宗，但這種折衷主義，似乎是行不通的，缺乏獨立精神，對衆生而言，如何把鈍與頓融為一體，確是難事一件。在他之後，又傳了兩代，法眼宗的精神仍留在那些禪師們，尤其有一位杭州惟政，是公元九八六至一〇四九年，他很獨特，從來不談禪，有人問他：

「你不是禪師嗎？可是你卻不談禪？」

他的回答：「為什麼要浪費言語口舌呢？我懶得用機巧、迂迴的方法與人溝通。只求日夜順著萬象的

變化發展，畢竟言語是有限的，而我這種應付的方法卻是無限的。」

當一個人到達了心地一片透光時，那不是如同水中映月、鏡上反物那般清楚嗎？

話說法眼在公元九五八年的七月十七病了，皇帝李後主也前來探試，一直到閏月五日剃髮沐身，向大眾告別，然後端坐而逝，享世壽有七十四，法眼宗在宋初興盛，後來也日漸衰微，一直到宋代中期，法脈遂絕，前後不過一百年。

臨濟宗下的楊歧、黃龍二派

中國的禪宗，自此之後，再流傳至楊歧派公元九九二年至一〇四六年，再至黃龍派公元一〇〇二年至一〇六九年。

話說楊歧派，是禪宗五家中的臨濟宗下的一個支派，創始人方會，在袁州楊歧山舉揚一宗家風，後世稱為楊歧派，此人是袁州宜春人，姓冷氏，是臨濟下第八世，到了後期，恢復了臨濟舊稱，所以臨濟後期的歷史，也就是楊歧派的歷史，此派禪法，在宋元兩代傳入日本，另創別派，在日本鎌倉時代的禪宗廿四派中，有廿派皆出於楊歧法系。

〈待續〉



〈圖片小語〉

當一個人到達了心地一片透光時，
那不是如同水中映月、鏡上反物那般清楚嗎？

Sutra 經典 智慧如海

大般若經講記



校量功德品【十】

（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／子帆
完稿／Larry
照片提供／羅米工作室
(Romi Studio)

爾時，天帝釋白佛言：

「世尊！若善男子、善女人等。

於此般若波羅蜜多，至心聽聞、受持讀誦、
精勤修學、如理思惟，廣為有情宣說流布，
是善男子、善女人等。

非少善根能辦是事，定於先世無量佛所，
多集善根、多發正願、多供養佛、多善知識之所攝受，
乃能於此甚深般若波羅蜜多，至心聽聞、受持讀誦、
精勤修學、如理思惟，廣為有情宣說流布。

世尊！欲得諸佛一切智智，當求般若波羅蜜多，
欲得般若波羅蜜多，當求諸佛一切智智。

何以故？諸佛所得一切智智，
皆從般若波羅蜜多而得生故，
如是般若波羅蜜多皆從諸佛一切智智而得生故。
所以者何？

諸佛所得一切智智，不異般若波羅蜜多，
如是般若波羅蜜多，不異諸佛一切智智，諸佛所得一切智智。
與此般若波羅蜜多，當知無二亦無二分。」

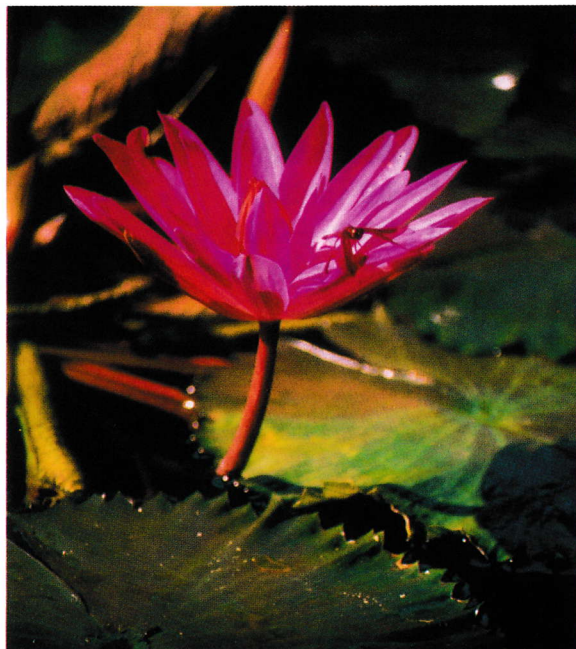
爾時，佛告天帝釋言：

「如是！如是！如汝所說。

幢尸迦！欲得諸佛一切智智，當求般若波羅蜜多，
欲得般若波羅蜜多，當求諸佛一切智智。

何以故？諸佛所得一切智智，
皆從般若波羅蜜多而得生故，
如是般若波羅蜜多，皆從諸佛一切智智而得生故。
所以者何？諸佛所得一切智智，不異般若波羅蜜多，
如是般若波羅蜜多不異諸佛一切智智，
諸佛所得一切智智與此般若波羅蜜多，當知無二亦無二分，
是故般若波羅蜜多功德威神甚為希有。」

（P584 Ⅲ欄倒數 12 行～P585 Ⅰ欄 14 行）

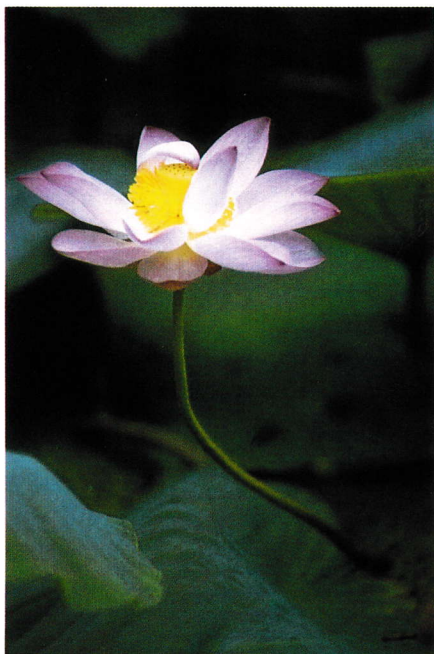


此時天帝釋對佛說：如果善男子、善女人於此般若至心聽聞乃至宣說流布，一定不是缺少善根的人能夠作到；一定是過去世於無量佛所，多累積善根以及多發正願、多供養佛，受到多善知識的攝受，才能如是。所以想得佛智當求般若；想得般若當求佛智；為什麼呢？因為諸佛所得的佛智，皆從般若而生；也可以說，如是般若，皆從佛智而得生。為什麼呢？佛智不異般若，般若不異佛智，當知無二、無二分。

佛陀回答天帝釋說：是的，確實如你所說，所以般若的功德威神實在甚為希有難得。

此段經文，說明今世能夠修證般若，皆因過去世曾經種下善根，例如發願、供佛、學佛，足見善根的累積是非常重要的，因為宇宙間沒有一蹴而成的功德，都是生生世世的努力，才能累積成無量無邊的福報，而唯有無量無邊功德福報的感召，才可能於般若至心聽聞乃至宣說流布；故知般若甚難，唯有善根深厚者才能修證至圓滿的境界，而且如同經文所說：般若即佛智。

是的，般若即空性，而佛智即是與空相應的智慧，故般若即佛智，佛智即般若，在本質而言，甚至在含義而言，皆無二亦無二分可言，所以經文說：欲得佛智當求般若，欲得般若當求佛智；由此我們知道成佛必定得擁有般若，擁有般若就等於擁有佛智，故此段經文最後一句即開示：「般若波羅蜜多功德威神甚為稀有」。



爾時，具壽慶喜白佛言：

「世尊！何緣不廣稱讚布施波羅蜜多、淨戒波羅蜜多、
安忍波羅蜜多、精進波羅蜜多、靜慮波羅蜜多，
但廣稱讚般若波羅蜜多？」

世尊！何緣不廣稱讚內空、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，
但廣稱讚般若波羅蜜多？……

世尊，何緣不廣稱讚阿耨多羅三藐三菩提，
但廣稱讚般若波羅蜜多？」

佛言：「慶喜，汝今當知。由此般若波羅蜜多。

與彼布施波羅蜜多、淨戒波羅蜜多、
安忍波羅蜜多、精進波羅蜜多、靜慮波羅蜜多為尊為導故，
我但廣稱讚般若波羅蜜多。

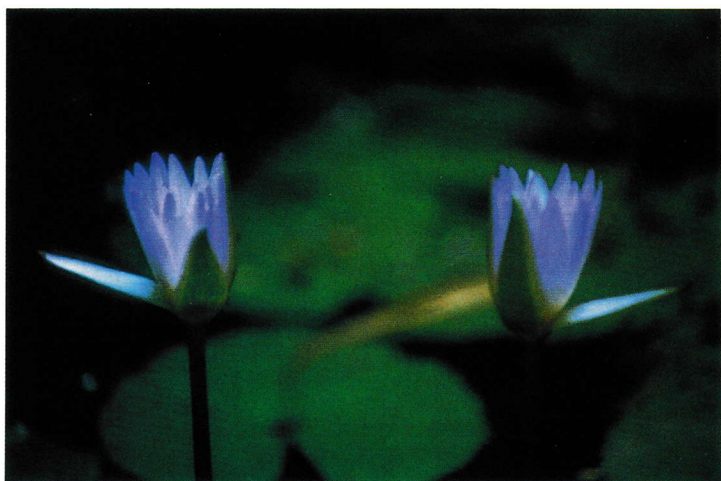
慶喜當知！由此般若波羅蜜多。

與彼內空、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，為尊為導故，
我但廣稱讚般若波羅蜜多。……

慶喜當知！由此般若波羅蜜多。

與彼無上正等菩提為尊為導故，我但廣稱讚般若波羅蜜多。

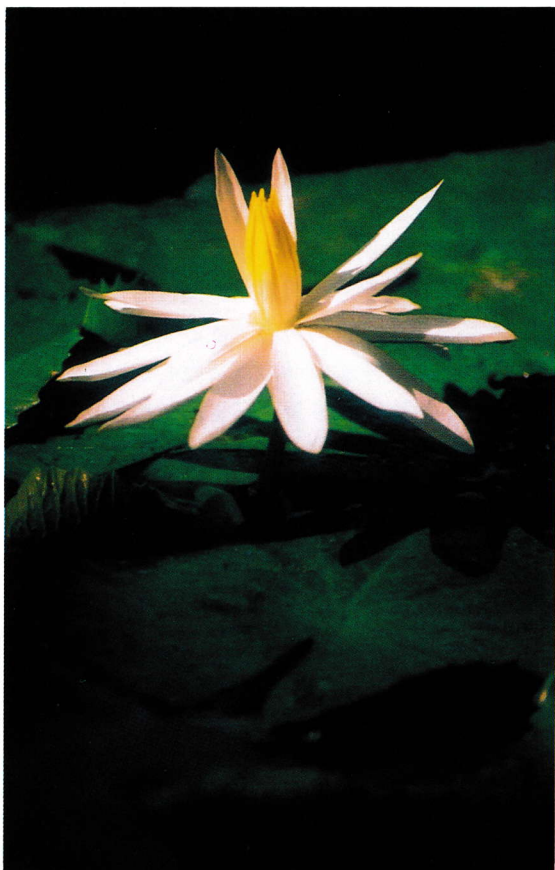
（P585 I 欄 15 行～P586 I 欄 1 行）



此時慶喜菩薩向佛請教：何緣不廣為稱讚布施、持戒、忍辱、精進、禪定，只廣為稱讚般若？何緣不廣為稱讚二十空，只廣為稱讚般若？……何緣不廣為稱讚無上正等菩提，只廣為稱讚般若？

佛陀回答：當知般若對另五度而言，為尊為導；當知般若對二十空而言，為尊為導；……當知般若對無上正等菩提而言，為尊為導。

此段經文，說明般若「為尊為導」的位置，不論對五度、二十空、真如乃至不思議界、四諦、四靜慮、四無量、四無色定……以及無上正等菩提而言，皆是為尊為導。因為般若才是一切善法的重心，如果沒有了般若，一切善法也不能成為善法，般若如明燈，照亮黑暗；試想於黑暗中摸索的人，連東西都看不清楚，又如何去辨物呢？故知般若是一切的先導，如引路燈；能夠避免我們走錯路，而迷路卻是多麼容易一件事，只要一個妄念障蔽，我們就可能走錯路——也就是說錯話、作錯事或者是作出錯誤的抉擇等等，如果來得及回頭也罷，就怕妄念與業力緊密結合，一錯再錯，有時再回頭，真的是「萬劫難復」。例如一個國王，如果作出錯誤的戰爭決定，那麼他所造的業是無量無邊的殺業，請問這樣的業容易回頭嗎？所以在三界中行走，般若永遠是最尊貴的明燈，缺少了這盞明燈，我們將胡作非為而完全不自知，因為沒有般若的人就是沒有自覺力的人，總是胡裡胡塗跟著業力隨波逐流，既沒有自我醒察的能力，也沒有自我控制的能力，這樣的人不但難以了清過去生積欠的因果債務，更難以控制自己不繼續造無量無邊的黑業，所以般若實在太重要了。消極來說，絕對可以防止我們繼續造黑業；積極來說，還可以幫助我們累積無量無邊的功德福報，故般若成佛的必備資糧，是成佛的必修課程，當然也就如同經文所讚譽「為尊為導」了。



金色蓮花

佛言：「慶喜！於意云何？」

若不迴向一切智智而修布施波羅蜜多，可名真修布施波羅蜜多不？

慶喜答言：「不也！世尊！」

佛言：「慶喜！要由迴向一切智智而修布施波羅蜜多，
乃可名為真修布施波羅蜜多。」

佛言：「慶喜！於意云何？若不迴向一切智智而修淨戒、安忍、
精進、靜慮、般若波羅蜜多，
可名真修淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多不？」

慶喜答言：「不也！世尊！」

佛言：「慶喜！要由迴向一切智智
而修淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多，
乃可名為真修淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多故。」

此般若波羅蜜多於彼布施、淨戒、安忍、精進、靜慮波羅蜜多為尊為導故，
我但廣稱讚般若波羅蜜多。」

佛言：「慶喜！於意云何？若不迴向一切智智而住內空，
可名真住內空不？」

慶喜答言：「不也！世尊！」

佛言：「慶喜！要由迴向一切智智而住內空，
乃可名為真住內空。」

佛言：「慶喜！於意云何？若不迴向一切智智。」



佛問慶喜菩薩：如果不迴向一切智智而修布施，
是真正在修布施嗎？慶喜回答：不。佛說：是的，
必須由迴向一切智智而修布施，才能叫作真正修布
施。佛又問：如果不迴向一切智智而修持戒、忍辱
、精進、禪定、般若，是真正在修這五度嗎？慶喜
回答：不。佛說：是的，必須由迴向一切智智而修
這五度，才能叫作真正修這五度。因為此般若於其
他五度為尊為導，所以我只廣為稱讚般若。

而住外空、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，
可名真住外空乃至無性自性空不？」

慶喜答言：「不也！世尊！」

佛言：「慶喜！要由迴向一切智智
而住外空乃至無性自性空，
乃可名為真住外空乃至無性自性空故。」

此般若波羅蜜多於彼內空乃至無性自性空為尊為導故，
我但廣稱讚般若波羅蜜多。」……

佛言：「慶喜！於意云何？若不迴向一切智智而修無上正等菩提，
可名真修無上正等菩提不？」

慶喜答言：「不也！世尊！」

佛言：「慶喜！要由迴向一切智智而修無上正等菩提，
乃可名為真修無上正等菩提故。」

此般若波羅蜜多於彼無上正等菩提為尊為導故，
我但廣稱讚般若波羅蜜多。」

(P586 I 欄 2 行~P587 III 欄 14 行)

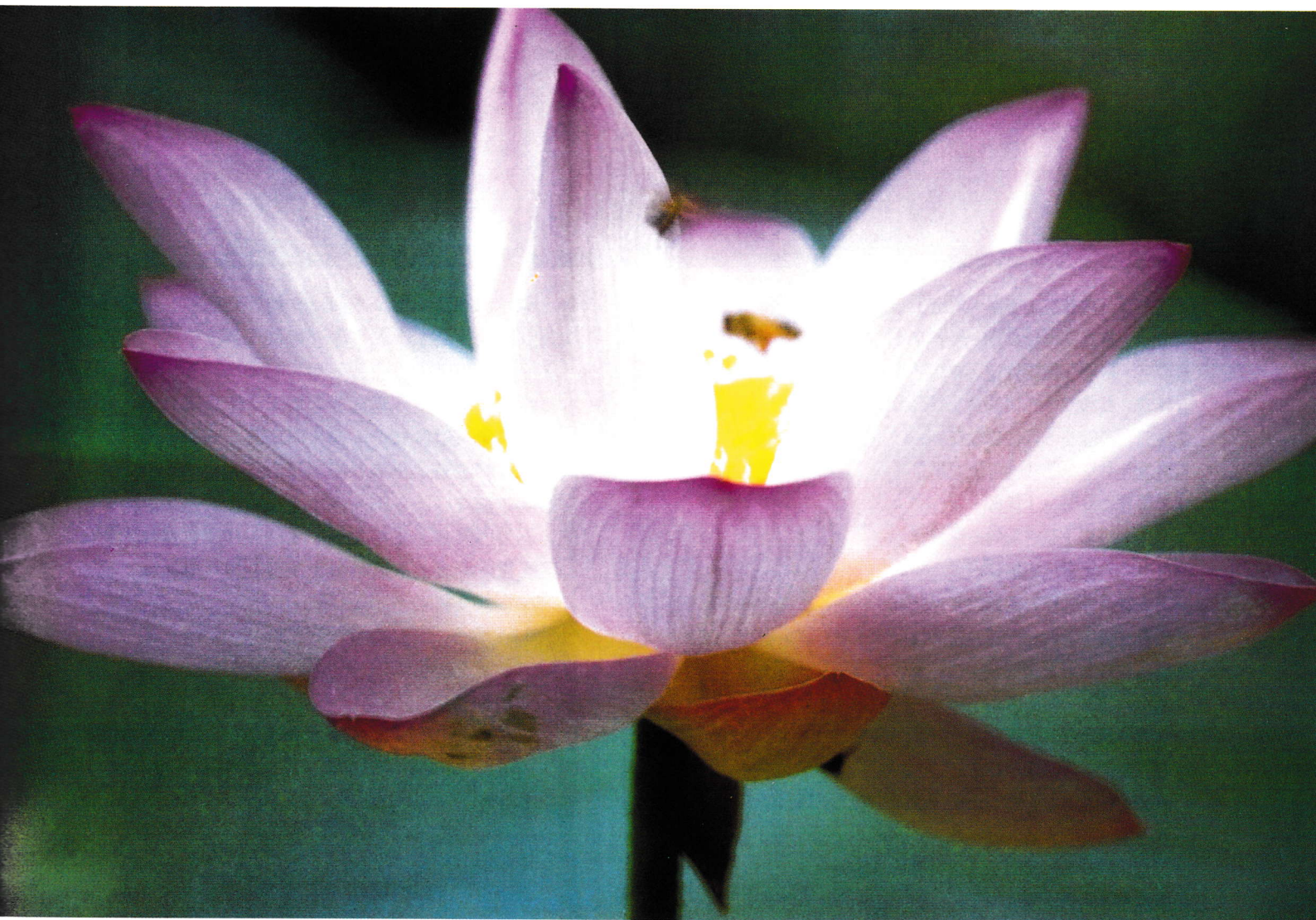
佛又問慶喜：如果不迴向一切智智而住二十空，
是真正住於二十空嗎？慶喜回答：不。佛說：是的，
必須經由迴向一切智智而住二十空，才能叫作真
正住於二十空。因為此般若於二十空為尊為導，所
以我只廣為稱讚般若。佛再問慶喜：如果不迴向一
切智智而修無上正等菩提，是真正在修無上正等菩
提嗎？慶喜回答：不。佛說：是的，必須由迴向一
切智智而修無上正等菩提，才能叫作真正修無上正
等菩提。因為此般若於無上正等菩提為尊為導，我
只廣為稱讚般若。



此段經文，延續前段般若為尊為導的主旨，作更進一步的發揮與闡揚，佛善巧的以反問句來激勵慶喜的思考，即用反面的思考來探討，如果修一切善法時，未迴向一切智智的話，能夠叫作真正在修一切善法嗎？聰明的慶喜當然明白佛的深意，馬上理路清晰的回答：不能夠。佛陀用反面思考教育完之後，再用正面思考清楚的說明修行一切的善法，必先迴向一切智智，再進一步的說明，是因為般若為尊為導的緣故。由於前段經文已經說明一切智智即等於般若，所以在此段經文中，已經充份的運用這個已經成立的觀點，既然一切智智=般若，那麼般若在前段經文已經充份說明其為尊為導之不可動搖地位，那麼此段迴向一切智智，亦即等於修行一切善法，必須先迴向般若。既然般若如是重要，所以佛才又再次強調它的為尊為導，所以只廣為稱讚般若。

般若，確實是一切善法的開始，如果沒有了般若，真的如黑暗中摸索的盲人，永遠不明白山川大地

、鳥獸蟲魚的真正相貌，只好總是摸象式的來認知周遭的一切。但是啊！活在這個千變萬化的大幻化網中的我們，我們真的像極了無法看清萬事萬物真貌的盲者，我們總是茫然的迷失在業力的森林中，一再的兜圈子，走不出習氣、所知障、煩惱……的框框，這是多麼可憐復可悲的狀況。但是，解救的方案到底在那呢？就是佛陀不厭其煩，用各種角度、方法來闡明的般若，是的，唯有擁有般若，我們才等於真正擁有視力的健康人，否則就算我們肉眼視力再佳，也等於一個睜眼的盲者；相反的，如果一個肉眼看不見的盲者，只要他擁有般若，他是比每一個明眼人還要看清宇宙真相的人。所以啊！心盲比目盲還要可悲，一個心盲的人，永遠在業力中打轉，難有出期；而一個心明的人，即擁有般若的人，則漸漸看清一切——一切的本質，原來都是無二無分，那麼他也才能漸漸遠離這一切森羅萬象的束縛，也就是掙脫大幻化網的網綁，那麼，他才有希望成為一個自由的人、解脫的人。☸



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）

說明修行般若於大菩薩的開示中求，並以佛陀為依歸。

第二十八品 歎家德品（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 隨喜回向品（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。

大般若經各品綱要



Lesson Fifteen

Meditation Open the Door of Liberation

Part I

靜坐是解脫之門（一）

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

《知見》

靜坐除了可以寧靜情緒、健康身體、開發潛能、拓展智慧等等以外，最重大的功效在於 ---- 解脫三界。

Right View

Sitting in meditation may quiet emotion, improve health, develop potential ability and cultivate wisdom, most importantly, it may liberate one from the bondage of the three realms of samsara.

爲什麼是這樣呢？因爲，一個人要解脫生死的束縛，最重要就是要明白輪迴的原因，而明白的智慧，是可以從靜坐的修煉得到的。

Why is that? Because if you want to liberate yourself from the bondage of death and rebirth, the most important thing is to understand what is the reason for samsara and sitting in meditation cultivates wisdom on this understanding.

誠如六祖所說明的，其實定與慧是同一件事。所以只要禪定功深，智慧便自然而然的開展，智慧開展後又有助於修正更深的觀照，更深的觀照就可以明白諸法實相以及輪迴之因。

Just as master Hui-Neng, the sixth ancestor of the Zen School, said indeed : meditation and wisdom are the same thing. When you have merits on meditation, you will be able to develop wisdom spontaneously. A well-developed wisdom will assist you correcting deeper insight. A deeper insight will give you power to understand the reality of all things and reason for samsara.

所以，靜坐是成佛之路上的必修法門，是不可減免的過程。釋迦牟尼佛是在菩提樹下靜坐開悟證果的，密勒日巴是在山洞中長年靜坐而擁有大神通的，太虛大師也是在閉關長期靜坐及閱藏而開悟的.....

Therefore, sitting in meditation is a prerequisite subject and indispensable process to become a Buddha. For example : Shakyamuni Buddha sat in meditation under a Bodhi-tree to reward himself with enlightenment and certificate of Dharma. Milarepa, a Vajra-yana mahasiddha who had great supernatural powers, sat in meditation for years in a cave. Tai-hsu, a great master of Republic of China, who sat in meditation and study Buddhist sutra for years, and then obtained a grand enlightenment.

古今往來，不少高僧大德都是藉助靜坐而得到莫大的利益。故，只要你是一個有志向的修行人-----丈夫自有冲天志，不出三界誓不休！那麼，你一定不能忽略靜坐的修行，而且要愈多愈好。（初基靜坐一定要配合懺悔、守戒，切記！切記！）

Word Bank

The Three Realms of Samsara:

- (1) The realm of desire : all beings have desire in this realm.
- (2) The realm of form : there is no difference of sex and no desire of material in this realm.
- (3) The realm of formless : the realm of mind consciousness only and no material.

三界：

- (1) 欲界：眾生皆有欲的世界。
- (2) 色界：無性別差異，對物質亦無慾望的世界。
- (3) 無色界：只有心意識運作而無物質的世界。

Vajra-yana:

also translated as Tantra-yana or Esoteric Buddhism

金剛乘：

From ancient time till today, many great monks and practitioners obtain great benefits from sitting in meditation. Therefore, you shouldn't ignore it. You must practice it as much as you can if you are a practitioner who has very high ambition to liberate yourself from the bondage of the three realms of samsara. (Beware that you should confess previous karma and keep commandments all the time if you are a beginner.)

又譯作怛特羅乘（密續乘）或密宗（密教）

Mahasiddha:

a great practitioner
大成就者：大修行者

Practical English Usage / 實用英文用法

Simple Present Tense

現在簡單式

〔分析〕：

Simple Present Tense -- permanent nature or regulation

現在簡單式 -- 永久的性質或規定。

〔例句〕：

The earth moves around the sun.

地球繞太陽

When a man is wrong and won't admit it, he always gets angry. (Haliburton)

當一個人錯誤且不肯承認時，他總是生氣。

Activities / 練習作業

Find "Simple Present Tense -- permanent nature or regulation" in text.

在課文中找出“現在簡單式 -- 永久的性質或規定”的句子。



静坐は解脱の門です

譯／陳宗元（輔仁大學宗教系講師） 版面創意／Nancy 完稿．Nancy

<<知見>>

静坐は気持ちを落ち着かせたり、体を健康にしたり、潜在力を開発したり、智慧を開かせたりすること等ができる以外、最も重大な働は三界の解脱ができることです。

どうして、このようになるのでしょうか。人にとって生死の束縛から解脱するために最も重要なことは、輪廻の原因を明らかにしなければなりません。そして、このことを明白にできる智慧は、静坐の訓練から得ることができるのです。誠に六祖の言った通り、禅定と智慧は實は同じものなのです。だから禅定を只深めれば、智慧は自然に展開します。智慧は展開した後、觀照能力を更に深めることを助けます。そして更に深い觀照能力は諸法の實相及び輪廻の原因を明らかにすることができます。

だから静坐は成仏の道に必修の法門で、欠かせない過程です。釈迦牟尼は菩提樹の下で悟りを開いて、成果を得ました。密勒日巴は山洞の中で長年静坐をして、大神通力を得ました。太虚大師も禁足で長期間静坐及び三藏を閱讀をして、悟りを開きました。．．．昔から今まで、静坐を通して大きな成果を得た高僧。大徳は少なくありません。

それ故に、あなたが修行を志す人であるならば、男は自ら天に登る志があつて、三界を出るまでは(修行を)休まないと誓う！ならば、静坐の修業を絶対無視できません。そして沢山すればするほどよくります。(初心者は静坐をするとき、必ず懺悔と守戒を合わせてすることを忘れないで！忘れないで！)



ふんぼう ぶんせき

文法の分析

1. 落ち着かせたり：落ち着く<<自五．安静>>の使役動詞「落ち着かせる」的第二變化，再加「たり．．．たり．．．」<<並列助詞，又．．．又>>，而成為「又使安靜，又．．．」之意。
2. 言った通り：言う<<自五，說>>の連体形過式「言った」．再加通り<<形式名詞．如．．．一樣>>，而成為「如所說的一樣」。
3. 欠かせない：欠く<<他五一，缺少>>の使役形動詞「欠かせる」<<他下一，使缺少>>，再形成未然形「欠かせない」，而成為「不可使缺少」之意。
4. 休まないと誓う：休む<<自五，停止>>の未然形「休まない」，再加と<<格助詞>>及誓う<<他五，發誓>>，而成為「發誓不停止」之意。
5. すればするほど：する<<サ行變格，做>>の假定形，再加する程<<程，副助詞>>，而成為「愈來愈．．．」之意。
6. 忘れないで：忘れる<<他下一，忘記>>の第二變化，再加禁止勸誘動詞「．．．ないで下さい」而成為「請不要忘記」之意。

れいぶん

例文

1. 危険な時、まず深呼吸をしたり心を落ち着かせたりするほうがいいです。
(危險的時，最好先做深呼吸且使心情鎮定等等較好。)
2. 天気予報の言った通り，今日は雨が降りました。
(如天氣予報一樣，今天是下雨了。)
3. 私は目標を達するまでは絶対に休まないと誓います。
(我發誓不達目標，絕對不停止。)
4. 普段の訓練を沢山すればするほど，事故の発生が少なくなります。
(平常的訓練愈做愈多的話，就會減少事故的發生。)
5. 成功するために絶え間ない努力が欠かせません。
(爲了成功，不斷的努力是不可缺少的。)
6. 明日の会議を忘れないで下さい。
(請不要忘記明天的會議。)

——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》

無眼界乃至無意識界

《詮釋》

在這無常的世間，一切的存有都是虛幻不實的，
不論是眼睛所看到的世界
或是心意識所感受的世界，
都脫離不了大幻化網的牢牢籠罩。
啊！有志的修行人，
怎甘心如此受盡愚弄？
請快快醒過來，
從一切的色、聲、香、味、觸、法中覺醒過來，
不要再相信一切都是可以依據的，
我們一向被自己的眼、耳、鼻、舌、身、意
捉弄得相當可憐而不自知，
今生既有幸得聞佛法，
就應全力以赴，不出三界誓不休！



攝影／蔡靜芳

Chinese - English
Elegant Prose to Clarify

Heart Sutra

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

《 Sutra 》

No field of the eyes up to no field of mind- consciousness

《 Explanation 》

In the world of impermanence, the existence of all things is illusory and unreal. No matter what your eyes can see or what your heart can feel about the world. All of them were covered firmly by the vast complex net of delusion and you could not get rid of it.

Dear cultivators having ambition, how come you like the delusive-net making a fool of you? Please, wake up quickly! Wake up from the illusions of sight, sound, smell, taste, touch and dharma. Don't believe any longer that you could use these illusions as your basis.

Till now, we didn't notice that we were controlled and fooled around by our sense organs such as eyes, ears, nose, tongue, body and mind. What pity it is! It is our great fortune having the chance to learn the wonderful Buddha's teaching. Therefore, we should practice these teachings with fully persevering efforts! We should vow that our action will never stop unless we liberate from the Three Realms of Samsara!

世界之窗 World Window

The Effects of Meditation “Feels Good & Looks Good”

中文原文見本雜誌 P.22

Written by/Kuo Yun-ling
Demonstrated by/Chang Pao-kuei
Photo by/Wang Hsiu-jen
Layout designed by/Yi-hua
Layout completed by/Aacy
Furnished by/Huang Li-wen
Translated by/Chen Shou-chiang



1. The Posture of Meditation
 - 1.1 Sit cross-legged on the floor (If you can't make it because of any physical problem, sit with one leg bent beneath the other leg. Otherwise, just sit with legs bent.)
 - 1.2 Hands with the Meditation-Mudra(Put your right hand on your left hand with two thumb-tips touched.)
 - 1.3 A straight and loose backbone (The side-look of your spinal column is a lanky “S” shape instead of an “I” shape.)
 - 1.4 Tongue touch your upper jaw
 - 1.5 Close your eyes (If you worry about illusory visions, slightly open your eyes with a downward line of the sight.

Just sit at ease.)

2. The Beauty-Effects of Meditation

When you do meditation, you seem do nothing but sit. Your body seems have no physical exercise at all. In fact, lots of things happen when you sit. Your body is ongoing tremendous amount of exercise especially when you sit cross-legged. Practicing meditation in the long term, will make the inner passes and channels of your body affluent. Moreover, you will become beautiful.

You already know that sitting in meditation will benefit both your spirits and looks. Why don't you practice it ?

Contemplating Cosmetology

“Contemplating Your Body Shone Brightly Makes You Look Beautiful.”

中文原文見本雜誌 P.23

Written by/Kuo Yun-ling
Demonstrated by/Chang Pao-kuei
Photo by/Wang Hsiu-jen
Layout designed by/Yi-hua
Layout completed by/Aacy
Translated by/Chen Shou-chiang



1. The Meaning of Contemplation

The origin of all things in the world is mind. Therefore one should carefully use the mind for good purpose. Your mind should always correspond with the right thinking and the realm of Buddha-dharma.

Contemplation is a method to train your mind for the corresponding with the right thinking. The way you contemplating is to make the image or the ongoing process appears in your mind consciousness. You needn't to have magic eyes to do the practice.

For example, it will be very easy for you to make your mother's image appearing in your mind consciousness if you contemplate right now. Even the

detail of her dressing can be contemplated quite well.

2. Your Body Shone Brightly Makes You Look Beautiful

When you contemplate that your body shone brightly, all the passes and channels within your body will reach an unclogging state. Therefore, contemplating it often makes these inner passes and channels affluent, moreover, improving the circulation of the blood. Finally, it makes you look beautiful.

3. Practice

Practice it whenever and wherever. Once you recalling it, practice it right away. Practice it more and more as possible. You will see the wonderful effect if you practice it diligently.

21世紀人類的新五項修練！

～金色蓮花佛學月刊・1998年4月號目錄

第一項修練 慈悲智慧

60 重生

62 清心小語

66 快樂成就

71 靜坐要如何安住正念？

98 大般若經講記 校量功德品(十)

第二項修練 身體健康

18 來一客世界美味素食 **阿拉伯麻醬吉絲火腿**

黃正宗・黃連春

32 新潮保健資訊站 預防感冒的方法

22 靜坐的美容效果 氣脈暢通，臉色白潤

23 觀想美容法 觀全身發亮，有助容顏美麗



第三項修練 美麗容顏

第四項修練 生活美學

6 創意拼盤

36 電影 心靈捕手

38 流行佛品櫥窗 大日如來如意燈罩

40 用“心”聽音樂 致敬紫禁城

65 新新人類 VS. 佛的對話 幸福是什麼？！94 小說 叫我如何說清楚？(一) 伊凡

72 禍福裡的玄義

陳世昌

74 神聖的相會

王靜蓉

76 劇本 太虛大師(七)

第五項修練 世界宏觀

8 國際知音回響

10 心靈趨勢探索

“鐵達尼號”電影史詩帶來的訊息

15 時事 VS. 佛法

24 世界佛學暢銷書排行榜報導與分析

28 Jessica & Alison “美國學生姊妹”靈犀雙語

如何成爲一位受歡迎的人？

42 全球寺廟網路遊 日本建長寺

82 世界公民的佛教徒

學習美國人的開創精神

88 金色蓮花全球資訊網

104 佛學英文教室 靜坐是解脫之門(一)

106 佛學日文教室 靜坐是解脫之門(一)

譯／陳宗元

108 漢英對照一心經 無眼耳鼻舌身意

特別專題～佛法優生學

44 前言

46 什麼是佛法優生學？

50 優生的過程

53 優生飲食素素看

56 寶寶有話要說

110 World Window(世界之窗)

The Benefits of Meditation & Cosmetology of Meditation