

金色蓮花

GOLDEN LOTUS

5月號
MAY 1998
NO.65

BUDDHIST MAGAZINE



Music
用"心"聽音樂

Secret female voice of Titanic
鐵達尼號之神秘女聲

Trend of Spirit
心靈趨勢探索
Book of Century
世紀之書

Special Report
特別專題

Love in the eyes of Dharma
佛法愛情觀

Buddhist of the Global Village
世界公民的佛教徒

Learn the Constitutionality Spirit from English
學習英國人的法治精神

Cinema

紙上電影院

BIRTH OF BUDDHA

佛陀的誕生

定價NT.110元 每月1日出刊

ISSN 1023-0319



9 771023 031005

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 (Director/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 Editor/Shih Ju-kung)

美術編輯/彭維廷 (Art Editor/Peng Wei-ting)

詹美娟 (Art Editor/Chan Meei-Jiuan)

陳子帆 (Art Editor/Chen Tzyy-Fan)

專任攝影/王秀珍 (Photography Division/Wang Hsiu-jen)

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

文字編輯/子帆 (Copy Writer of Art News/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)

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

創意拼盤

From the Editor

• 佛誕節到了，為佛陀慶生，也為眾生的法身慧命慶生，因為每個人都是佛陀嬰兒。金色蓮花表演坊為你紙上演，「天上天下，唯我獨尊」的印度傳奇！（P.34）

• 千年古法，美容秘方，美容單元「按摩美顏法」、觀想美容法公開珍貴的佛法駐顏術！（P.22）

• 當哈利碰到莎麗！這世間男女都得面對的愛情問題，怎麼才能從中學習、實踐乃至圓滿？本期特別專題「佛法愛情觀！」有“佛法愛情圓滿公式”大公開！讓你擁抱全世界的祝福！（P.42）



• 電影鐵達尼號中似幻似真的神秘女聲宛若天聲、人間少有，出自何許人也？請看我們的真情報導！（P.32）

• 心靈趨勢探索本期為你報導本世紀具有最重要影響力的「世紀之書」是現代人盱衡情勢回顧前瞻的最佳索引。（P.10）

• 專為本刊讀者提供諮詢服務的Jessica & Alison這次要幫助被貼上「壞學生」標籤的受害人，抹去內心陰影。在升學掛帥的台灣，值得人人深思。（P.24）

• 混沌的時代、價值的普遍懷疑，一切都顯的如此紛亂而年所歸依，正知見“無盡的包容”為現代人指引錯誤之後更多的寬容與用心。（P.62）

from 國際知音的迴響 Foreigners

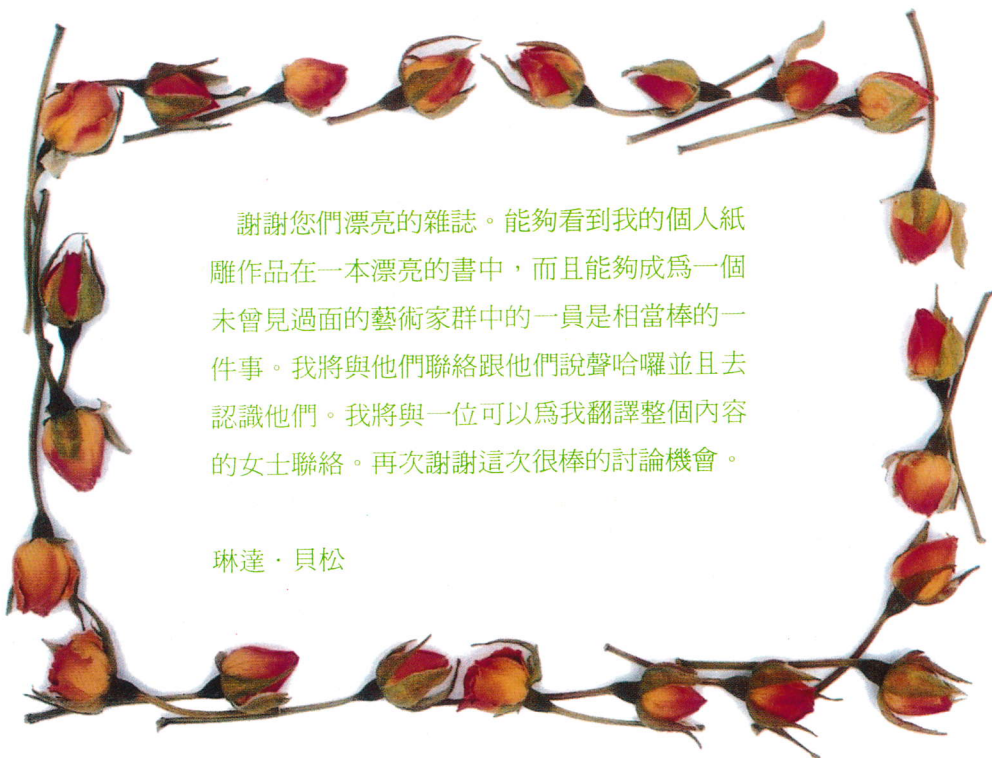


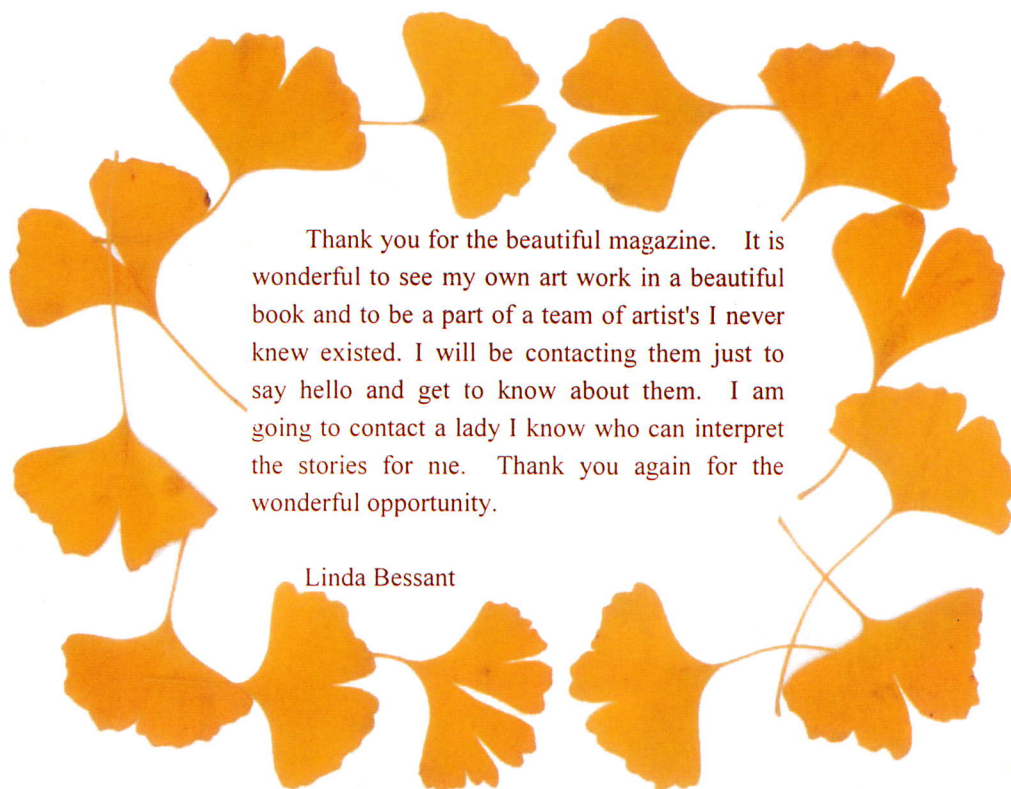
紙雕的特色在於它是用紙塑造而成的，紙的形式可以是一張完整的紙，也可以是紙的原始紙漿。兩者所做出來的紙雕，風格是不一樣的。去年十一月本雜誌「紙雕與佛教之美」邀請到來自加拿大的紙雕工作者琳達·貝松(Linda Bessant)女士所做的紙雕用的是紙漿，它與用一張一張的紙疊出來的紙雕，在表現立體感上不太一樣，可以說比較接近真實。這期的國際之音我們除了與大家分享琳達·貝松女士寫來的信之外，也與大家一起來回顧她用紙漿做的一系列紙雕作品《面具》。



謝謝您們漂亮的雜誌。能夠看到我的個人紙雕作品在一本漂亮的書中，而且能夠成為一個未曾見過面的藝術家群中的一員是相當棒的一件事。我將與他們聯絡跟他們說聲哈囉並且去認識他們。我將與一位可以為我翻譯整個內容的女士聯絡。再次謝謝這次很棒的討論機會。

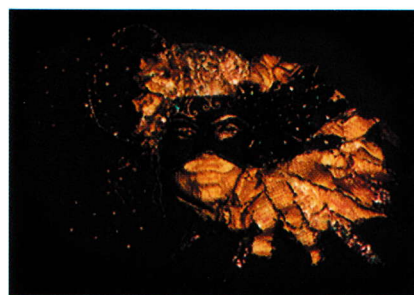
琳達·貝松

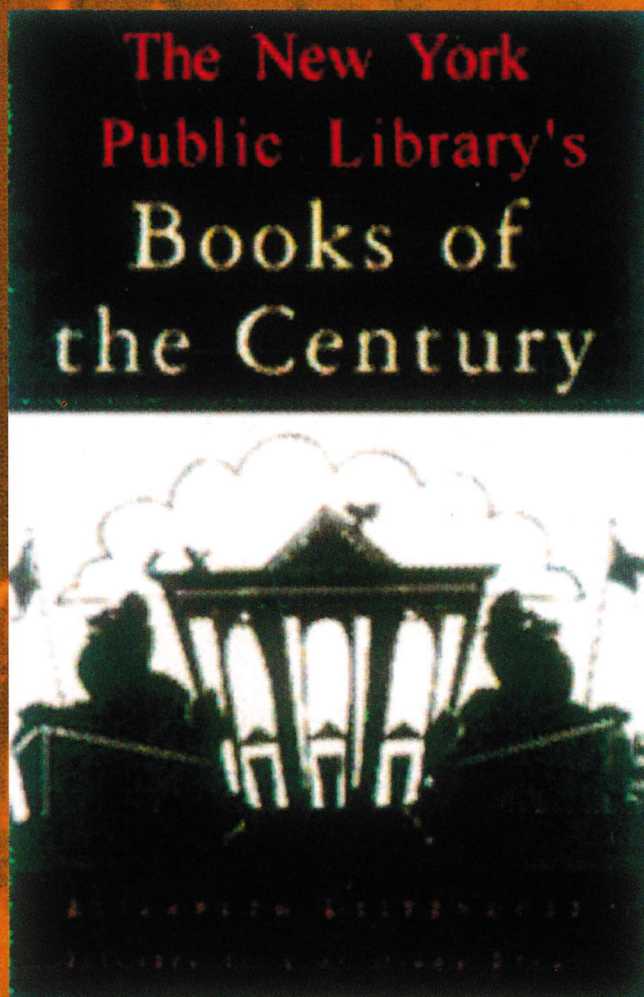




Thank you for the beautiful magazine. It is wonderful to see my own art work in a beautiful book and to be a part of a team of artist's I never knew existed. I will be contacting them just to say hello and get to know about them. I am going to contact a lady I know who can interpret the stories for me. Thank you again for the wonderful opportunity.

Linda Bessant





▲美國紐約公共圖書館第一個提出「世紀之書」的構想。

心靈趨勢探索 TREND

BOOK OF CENTURY

透露二十世紀人心的「世紀之書」

10

文／石連柱（美國德州大學碩士） 版面創意／Edison 完稿／Tomy

年度大事、年度排行榜、年度風雲榜等可以說是近年來各行各業年終的一件大事。

這些大大小小的回顧，雖然多半參有一些商業性質，

但這些回顧背後其實也反映了當前社會上無形之中

影響著我們周遭每一個人的某些價值觀與趨勢。

其中，書的排行榜更有深遠的影響。



近年來的許多年度回顧當中，標榜代表二十世紀書籍的「世紀之書(Books of the century)」可說是最令人矚目的。它的名稱不但響亮，所反映出來的結果也相當令人意外。

「世紀之書」構想的提出來自中間遠隔著大西洋的兩大文化事業單位。分別是聞名世界的美國紐約公共圖書館(New York Public Library)以及有105家連鎖書店的英國書店業龍頭「水中石(Waterstone's)」書店。從名稱上一看就知道這兩個是屬

公家機構與私人企業的文化事業單位，所以不用想也知道，結果必定是截然不同。

第一個提出「世紀之書」構想的是「百年老店」的美國紐約公共圖書館，這所成立於1985年的公立圖書館，在當時是由艾斯塔(Astor Library)與雷諾斯(Lenox Library)兩家私人圖書館，聯同狄爾頓基金會(Tilden Trust)，所合併而成的。經過百年的發展，在今日總計擁有四個研究中心，八十二處社區分館，典藏書籍多達五千萬項，每年

借出圖書有一千兩百萬冊，可以說是規模非常大的一所圖書館。

1995年當他們為慶祝開館百周年想舉辦一個特別活動的時候，想到「那些書籍曾助於構築與定義二十世紀？」，「那些書籍曾經影響到好或壞的事情？」，「那些書籍可以剖釋整個新世界？」，「那些書籍曾被百萬讀者所喜歡？」……等問題時，浮現了可以回答這些問題的答案：「世紀之書」。

有了這個構想之後，美國紐約公共圖書館當時便向全館所屬的

圖書管理人員廣泛徵詢意見，從超過一千一百部足以代表「世紀之書」的作品中，經過一番精挑細選後選出十二類，總計一百七十五本的「世紀之書」。挑選過程中，內容的定奪標準，著重於作品的影響力，而不注重其創造性。影響深遠的作品，即使寫得不好，甚至有負面性，例如希特勒「我的奮鬥」也被收錄。由於不強調文學創造性，所以像「禮儀規範」、「烹飪之樂」等確實開風氣之先者，也入選上榜。

它的十二個影響二十世紀的類別可以說非常的詳盡，總計包括：

一、現代文學的里程碑

“Landmarks of Modern Literature,”

二、大自然的領域

“Nature’s Realm,”

三、抗議與進步

“Protest & Progress,”

四、殖民主義及其餘波

“Colonialism & Its Aftermath,”

五、心與靈

“Mind & Spirit,”

六、流行文化與大眾娛樂

“Popular Culture & Mass Entertainment,”

七、女性之興起

“Women Rise,”

八、經濟與技術

“Economics & Technology,”

九、烏托邦及其惡化

“Utopias & Dystopias,”

十、戰爭、浩劫與極權專制

“War, Holocaust, Totalitarianism,”

十一、樂觀、喜悅和生活雅趣

“Optimism, Joy, Gentility,”

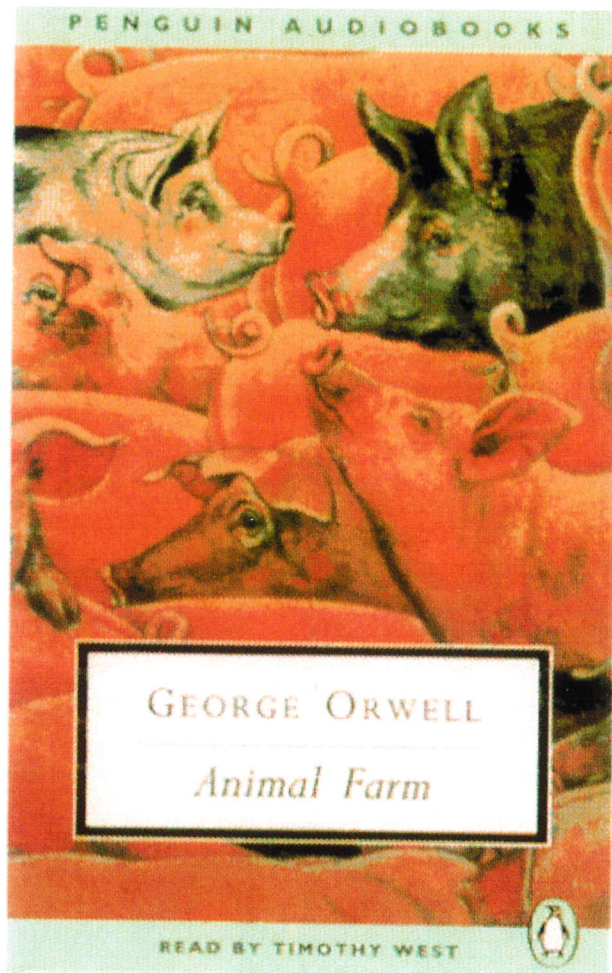
十二、兒童與青年愛讀書籍

“Favorites of Childhood and Youth,”

光看這些類別，就可以知道紐約公共圖書館在企劃這份「世紀之書」時的用心。它的内容詳及各種文類，包括：官方文書、傳記、論文、散文、小說、詩集、報導文學、日記等。這份「世紀之書」不但沒有國籍的限制，年齡、性別與語文更不受影響，光語文一項就涵蓋英文、法文、德文、西班牙文、俄文、中文、捷克文、義大利文、波蘭文、蘇丹文和猶太文等的作品。整個「世紀之書」的精神可以說在對百年歷史中，世界各種人文、社會、環境、科技、政治等不論正面或負面文學作品的回顧，並從中反省足以影響社會脈動與風格的背後人物與思想。它的價值立足在真實與客觀的面對過去百年中世界上的各種變動與興革。所以縱然有些評論認為不夠周詳，但事實上它透過文學作品將人們百年歷史中各種奮鬥與努力完整呈現出來的功勞是功不可沒的。

緊跟著美國紐約公共圖書館這份「世紀之書」之後，英國連鎖書店業的巨人「水中石」書店，也在1996年出了一份「世紀之書」百書榜。不同的是，這份二十世紀百書榜是由讀者圈選出來的結果，它是透過「水中石」書店旗下105間連鎖書店的讀者問卷調查所統計出來的。問卷調查要讀者回答的是讀者心目中最好的五本書，而不是最喜歡的書。這個問卷調查總計為期十天，最後有超過二萬五千份的回覆，經過整理最後做出這份英倫讀者心目中認為最能代表二十世紀的一百本書籍。

這份世紀百書的訪問對象都是平凡的大眾，而非學術界人士，調查的目的既不是為了文學價值的評比，也不是為了分高下，完全只是反映當時大眾文化的一個縮影。所以它的重要性與美國紐約公共圖書館一樣不在於文學價



▲世紀之書英倫版第三名
「動物農莊」

值，而在於統計的資料量與當時一般大眾的反映。

「水中石」書店的「世紀之書」百書榜與美國紐約公共圖書館一樣，所涵蓋的範圍沒有地域、人種與國家的分別。所以像華人張戎的「鴻（Wild Swans）」才能上榜而且在百書榜中排行第十一，而榮獲諾貝爾文學獎的作家也只有六位得主上榜，顯示英國讀者不是盲目跟進某些框框。但由於這份問卷調查的對象是一般大眾，因此其深度就稍嫌不足，如同該店管理主任所說，人們記憶中所能唸出來的只有過去十年內的書名，而一些拍成電影的小說也佔相當的優勢，有些讀者所列出的五本書中有兩本是他認為最好的，而其他三本則是他沒讀過但認為是最好的書，因此所得的結果會有差。雖然如此，這份「世紀之書」百書榜依然有其重要性，因為它的統計樣本相當可觀，所反映出來的英倫讀者心聲也非常特別，尤其當知道這份「世紀之書」百書榜排名第一的

是一本出版於1955年的奇幻小說：《魔戒之主（The Lord of the Rings）》時，更相當令人訝異。

當然這樣一個結果是出乎人意的，根據統計有超過5000位，也就是20%的讀者都認為這本書是二十世紀最棒的一本書，這個訊息讓有些人擔心二十世紀末的英倫讀者是不是活在一個虛構的超現實世界中？百年來人們在其他方面的努力是否被遺忘了？快速發展與競爭的現代社會中，人們心靈層面的空虛就在這個問卷調查中表露無遺。

佛法吻合了這樣的心靈趨勢——帶來光明與善

管理大師彼得·杜拉克曾說：「預測未來毫無意義，但試圖找出已發生，而且影響深遠的事，不但可行，而且極有價值。」，但要真正獲益需要真實與客觀的去面對所有的事實，進而才能從中找出善的一面與問題所在。美國紐約圖書館的「世紀之書」真實與客觀的將影響力的好壞都納入的結果，讓我們看到了「文可以載舟，也可以覆舟」的事實。「水中石」書店的「世紀之書」百書榜真實與客觀的接近民意，則透露出英國現代大眾的心聲與潛在的問題。兩者都讓我們深深了解到書的影響力。

「近朱者赤，近墨者黑」，好的書會帶來正面的影響，壞的書會帶來負面的影響。什麼是好書？帶來光明與善就是好書，而佛法帶給人們的就是光明與善。佛教經文中的慈悲與智慧不但是光明與善，更是教導我們如何有光明與善的最好方法。為什麼我們需要光明與善？因為在這變動不斷，災難頻仍的濁世中，光明與善就是最珍貴的明燈，能帶領我們出淤泥，帶領我們出三界。

「水中石（Waterstone's）」書店的「世紀之書」百書榜問卷調查結果

其中最能代表二十世紀的前二十名

- (1)魔界之主（The Lord of the Rings）
- (2)一九八四（Nineteen Eighty-Four）
- (3)動物農莊（Animal Farm）
- (4)尤里西斯（Ulysses）
- (5)進退兩難（Catch 22）
- (6)麥田捕手（The Catcher in the Rye）
- (7)殺掉反舌鳥（To Kill a Mocking Bird）
- (8)百年孤寂（One Hundred Years of Solitude）
- (9)憤怒的葡萄園（The Grapes of Wrath）
- (10)猜火車（Trainspotting）
- (11)鴻（Wild Swans）
- (12)大亨小傳（The Great Gatsby）
- (13)蒼蠅王（The Lord of the Flies）
- (14)上路中（On the Road）
- (15)美麗新世界（Brave New World）
- (16)柳林中的風聲（The Wind in the Willows）
- (17)小雄維尼（Winnie the Pooh）
- (18)紫色姊妹花（The Color Purple）
- (19)霍比特歷險記（The Hobbit）
- (20)異鄉人（The Outsider）

美國紐約公立圖書館175本的「世紀之書」中的幾本代表作

一、現代文學的里程碑

- (1)尤里西斯（Ulysses）
- (2)百年孤寂（One Hundred Years of Solitude）

二、大自然的領域

抽煙與健康關係報告（Smoking and Health）

三、抗議與進步

林肯傳（The Autobiography of Lincoln Steinbeck）

四、殖民主義及其餘波

沒有暴力的抗爭（Non-Violent Resistance），甘地

五、心與靈

- (1)夢的解析（The Interpretation of Dreams）
- (2)先知（The prophet）

六、流行文化與大眾娛樂

飄（Gone with the Wind）

七、女性之興起

第二性（The Second Sex）

八、經濟與技術

- (1)亨利亞當斯的教育論（The Education of Henry Adams）
- (2)網際網路：使用者手冊（The Whole Internet: User's Guide and Catalog）

九、烏托邦及其惡化

失去的地平線（Lost Horizon）

十、戰爭、浩劫與極權專制

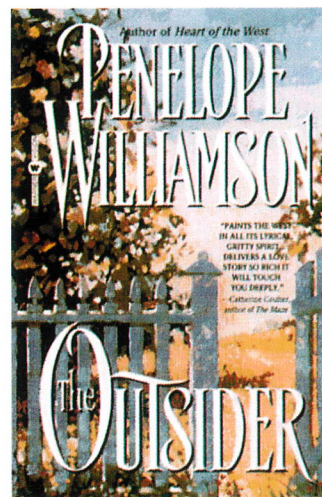
- (1)安妮日記（The Diary of a Young Girl）
- (2)震撼世界的十天（Ten Days Shook the World）

十一、樂觀、喜悅和生活雅趣

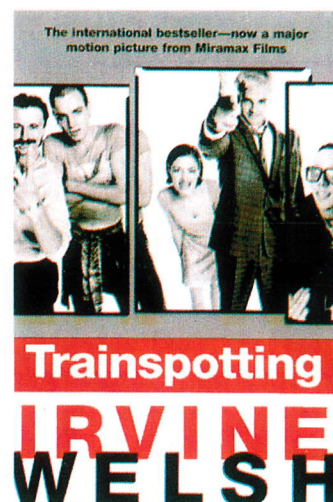
- (1)海倫凱勒的一生（The Story of My Life）
- (2)簡樸之道（The Best of Simple）

十二、兒童與青年愛讀書籍

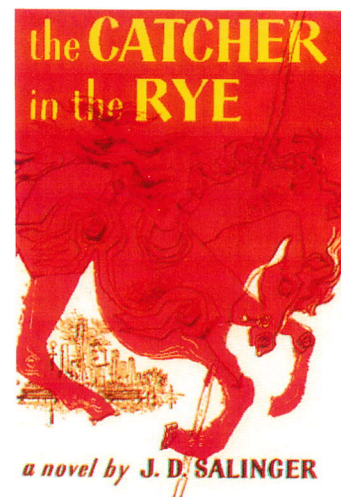
- (1)獅子，巫師與衣櫃（Lion, the Witch and the Wardrobe）
- (2)麥田捕手（The Catcher in the Rye）



▲世紀之書英倫版第二十名「異鄉人」



▲世紀之書英倫版第十名「猜火車」



▲世紀之書美國版兒童與青年愛讀書籍第二名「麥田捕手」。

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 版面創意／予帆 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



新聞焦點

在美國大學入學參考標準SAT中考滿分，或是在運動項目中有超人表現；已經不足以讓你進美國名校時；試試看為遊民端熱湯或為西藏自由盡一份心力。近來要進入像加州史丹佛大學或柏克萊大學等好學校，競爭愈來愈激烈，學生除了要有好成績，現在還必須要有好心腸。史丹佛大學招生主任說：「學生和家長的行動綱領上，除了「SAT考滿分」之外，現在還要包括「表現你的愛心」」。

佛法觀點

沒有愛的教育，是不圓滿的教育。沒有愛心的聰明學生，不算是好學生。這個想法，如果都受到世人的認同，並且執行，這世界就會充滿喜悅，充滿溫馨。因為將愛推己及人，受益的不只對方，最後自己也是最大的受益者；所以佛法的正確“愛的教育”主張就是——愛自己，也愛眾生，自愛也愛人，自利也利他。

新聞焦點

- 英國這兩天發生半個世紀以來，豪雨不斷釀成災情最慘重的水災
- 華航空難造成二百多人死亡
- 龍捲風侵襲美東南部至少44人喪生
- 加拿大異常高溫冰雪融化永患肆虐
- 蘇丹、菲律賓饑荒百萬人餓肚子
- 美聖路易船舶相撞30人受傷
- 加拿大東部遭到洪水侵襲，幾條主要的河川水位，暴漲到有史以來的最高點，有三千多人被迫撤離家園
- 烏克蘭礦坑爆炸63人喪命

佛法觀點

天災人禍愈來愈多，其原因都是來自殺業的感召。但人們卻問說這世界現在不是太平盛世，沒有戰亂嗎？豈知，只要聽聞屠宰場上雞、鴨、豬、羊、牛等天天哭號的聲音，就知道殺業不是天天在累積嗎？！為自己也为自己的子子孫孫著想的話，能吃素實應盡量的吃素，因為能減少一分的殺業，就能減少一分的天災人禍——「欲知世上刀兵劫，但聞屠門夜半聲」



新聞焦點

• 自殺在法國境內，已成為死亡的第一原因，僅次於車禍事故，法國亦成為世界自殺人口最高比率的國家之一。作為先進國之一的法國，何以發展出如此悽慘的現代人自殺症？這與法國個人主義盛行有很大的關係。法國人一向不夠關懷別人，這是社會學家對法國人自殺率高的沉重呼籲。

• 四月一日是愚人節，埔里基督教醫院有一羣人天天都是愚人節，因為他們自稱是愚人一族。他們放棄了都市的高薪、來到埔里，為山地鄉的醫療服務，你說他們笨嗎？他們很快樂。雖然在埔里服務，沒有高薪，不過那種奉獻的快樂，卻讓他們樂於當個愚人一族。

圖／代溝 嘉禾提供



佛法觀點

當人們的焦點只放在自己的身上，為了自己的昇遷而不停的工作，或者只為了自己的享樂而不管別人，在內心深處是快樂不起來的。因為這樣的心是閉鎖的。但如果一個人懂得付出愛，那麼這個人就很容易度過許多的不愉快與困境。因為付出愛就是六度波羅蜜中第一項布施的一種表現，而所謂的六度波羅蜜就是將一個人從困頓的此岸渡到解脫困境的彼岸的方法。因此，真有看不開的事嗎？只因自己太不懂得付出，捨不得付出。當愛付出的時候，只要時期成熟時，愛就會再回到自己的身上，這時就是最幸福的時候。所以愛是不能藏在心裡，必須將它散發給周遭的人，這樣別人也會將愛回應給你。有愛，有別人的關懷，心必是暢開快樂，而不是鬱卒的。

佛法觀點

執著會感召障礙，同時也會無形間在心理上產生壓力，在身體上產生病痛。正本清源的方式是從心著手。在還未能通徹了解「空」的甚深含義時，將「無所得」的觀念，時時放在心上，提醒自己，那麼在遇到得失、面子、自尊心的考驗時，就容易度過，因為在無所得的狀態下，沒有所謂得，也沒有所謂的失，所以就不會去執著一定要怎樣，或一定不要怎樣，一切只要先盡力，至於是否能如己願，就應當隨緣，壓力也就不會跟著來了。

新聞焦點

猜猜看，趕流行的日本人最近又流行什麼？在電子雞的風潮過後，最近的新寵是水母，據說，養水母可以紓解壓力！水母柔軟無骨的游動，加上安靜無聲的習性，讓緊張的上班族，一回到家裡，就會有放鬆的感覺。

新新人類 VS. 佛的對話

有一天和朋友騎著機車去台中玩，那裡有一位很久不見的朋友叫做小瑋，在他那邊住了兩天，因為小瑋和朋友們彼此都不認識，深怕彼此會太拘束而無法盡興的玩，但是我發現我多想了，事實上，他們不只不會因為不認識而玩得不盡興，反而還有說有笑，彼此鬧來鬧去顯得不亦樂乎……

後來，和小瑋去對面的SEVEN-ELEVEN買飲料，小瑋和裡面的店員有說有笑，出來的時候，恰巧也遇到他的朋友，便在馬路旁也聊了起來，突然之間我發現了!!我從小瑋的身上學會了一件事，那就是互動!!

平常的時候，竟不覺自己是如此的封閉，甚至習慣於封閉，家附近同樣也有一家便利商店，但

Open Your Mind 敞開心房

人與人之間是需要互動才會快樂的!!

孩子／黃正宗 版面創意／美娟
攝影／陳守強 完稿／Jane

是每次我進去時，始終都是一張酷臉，也不覺得這有什麼不好，所以雖然跟他買了很多的飲料，和老闆也沒講過幾句話，真的要這樣子嗎??當然不要!今天我試著敞開心房跟老闆買了一罐礦泉水，結果我竟然很快樂，因為老闆和我之間的距離更近了……

這時不禁又再一次的讚嘆佛陀的厲害，佛陀說這三界有太多太多的苦，我們都無明的以苦為樂，總是在以自己的欲望求取快樂，佛陀如慈父一般的希望我們捨掉這欲望的小樂，而獲得高級的快樂，一再一再的提醒，可惜懂的人太少、太少了……

我終於了解到快樂的秘訣了，也很想告訴大家，敞開心房吧!!任何時間甚至任何地點，對於人不需要有太多的、無謂的心防，熱情多一點、快樂便更多一點，人與人之間是需要互動才會快樂的!!





金色蓮花



家常素菜



鑲烤青椒DIY

廚藝演出／黃正宗、黃連春

攝影／波爾

版面創意／維廷

完稿／Ken

材料(二人份)：

青椒	一條
香菇	二朵
馬鈴薯	一顆
胡蘿蔔	一小條
起士絲	適量



調味料：

芥茉醬、鹽、胡椒粉	適量
巴西利	適量





作法：



1. 馬鈴薯去皮切大丁加鹽煮熟後，將馬鈴薯搗成泥狀，紅蘿蔔切小丁燙熟，香菇切小丁即可。
2. 將馬鈴薯、紅蘿蔔以及香菇拌勻後，加入芥茉醬、鹽，即為餡料。
3. 青椒剖半洗淨，填入餡料後，鋪上起士絲後，再灑些黑胡椒粒。
4. 包上一層錫箔紙，以防沾底，烤箱預熱約250度左右烤至焦黃（約十三分鐘），灑些巴西利即可。



美味小秘訣：



1. 鋪上起士絲後，連同黑胡椒粒一起烤，更能增加黑胡椒的香味。
2. 紅蘿蔔亦可以三色豆代替。
3. 趁熱吃才好吃喔！

饕家鑑賞：

1. 還等什麼鑑賞，先大口吃一口再說。
2. 光聽你的吃聲，就知道絕非一般人間美味。
3. 減肥計劃？鑲烤青椒？嗯！還是鑲烤青椒比較好。



輕揉太陽穴・有助美顏

文／才德兼備 示範／張寶桂 攝影／王秀珍

版面創意／美娟 完稿／Nancy

(一)方法

大姆指互相搓熱，輕輕以打圈方式按揉太陽穴36下。

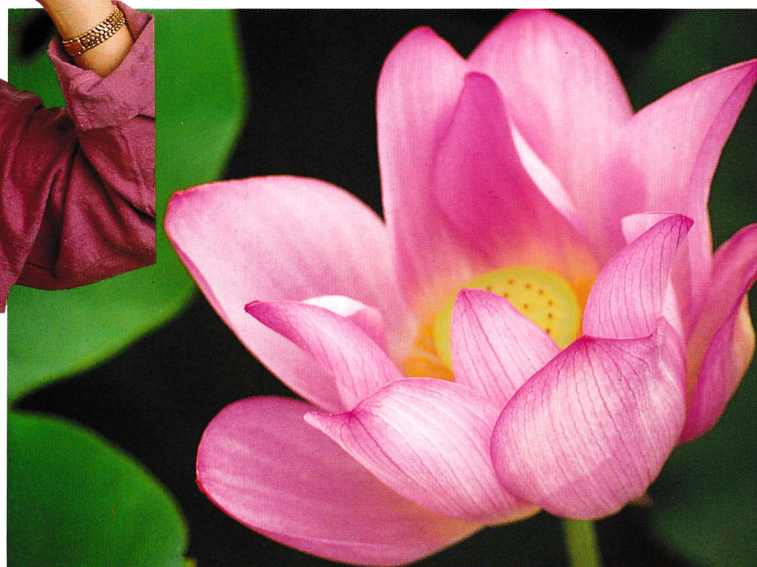
(二)功效

太陽穴是身體重要的部位，輕柔適度的按摩，
可以促進氣血的通暢，自然促進臉色潤澤好看。

(三)提醒事項

太陽穴絕不可重壓，會讓氣血受阻，
故要牢記：絕不可重壓太陽穴!!!

(四)動作示範



心蓮盛開 · 美麗慈悲

文／愛人愛己 示範／張寶桂 攝影／王秀珍

版面創意／美娟 完稿／Aucy

(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)心蓮盛開的意義

心蓮象徵慈悲之蓮
越慈悲
心蓮就開得越盛
而越慈悲的人
就一定越美麗
所以
慈悲的心蓮盛開
象徵著美麗的容顏

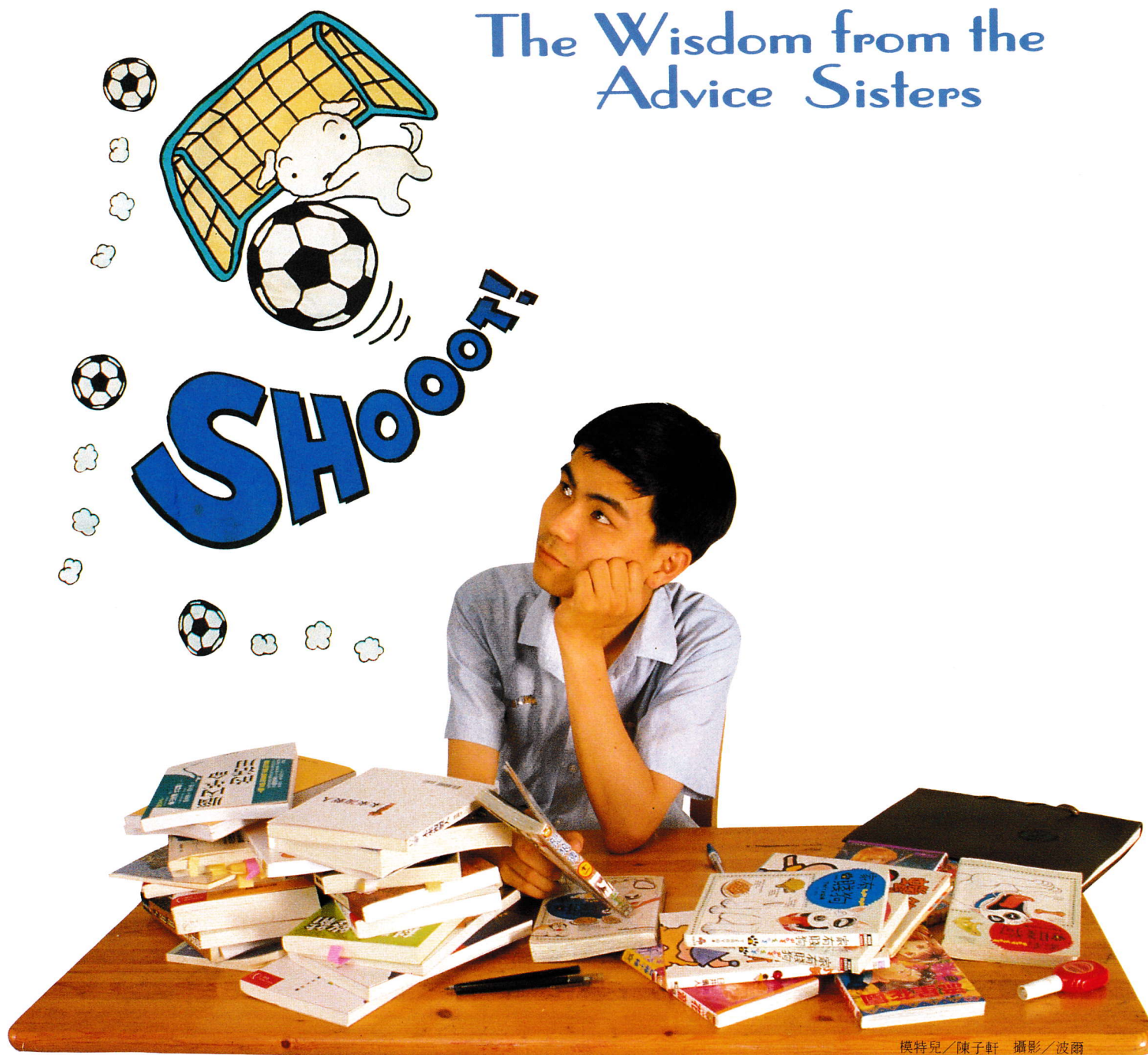
(三)練習方法：

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
但請記得
一切的修行方法
都是以心為重
故心的慈悲真相
是不可忘失的重點
宜善巧把握之



專門回答本刊讀者的——“美國學生姊妹”靈犀雙語專欄

The Wisdom from the Advice Sisters



模特兒／陳子軒 攝影／波爾

我是一位不會讀書的壞學生？

Am I a BAD STUDENT

Just Because I Score Poorly?

文／連柱（美國德州大學碩士） 版面創意／詹美娟 完稿／jane

案例：

Advice Sisters:

從小我就被人冠上“壞學生”的標籤，因為我是一個不會讀書的人。所以甚至我有其他才能，我也總覺得不如人。請問，一位書讀不好的人，就一無是處？另外，在美國，人們如何教導學生？有沒有分所謂好學生或壞學生？人們是如何看待一位讀書讀不好的人？

一位被貼上“壞學生”的台灣讀者敬上



潔西卡的回應：

在任何文化中，將一個人貼上「壞學生」的標籤是苛薄且會令人沮喪的，甚至造成心理上很大的傷害。這件事如果發生在正在發展人格特質，培養能力，甚至還無法分辨他們在別人眼光中的才能與實際才能或想要具有的才能之間的不同時的幼小孩童身上，這種打擊特別大。在必須參加考試才有資格接受較高等教育的中國與歐洲中，如果一個學生因為在某個考試成績差而被貼上“壞的”、“無能的”或“愚蠢的”，那麼這更傷人。這個學生將會失去日後證明失敗的只是考試，而不是成為或學習作為一位好學生的能力的機會。

在美國，學生要被獲准進入某些大學雖然也要有考試成績與在學表現成績做為基礎，但每個人都有機會證明他值得成為一個學生，而這可經由社區學院與地方大學尋求獲得較高等教育與學位。因此，縱然明顯是個平凡的學生，只要有欲望與野心加上用功，最後都能彌補孩童時的壞成績與不佳的表現而獲得大學的學位。但這不是主要的問題。你問說你在學校成績差是不是就是一個沒有用的人？

CASE:

Dear Advice Sisters:

I had been branded "the bad student" because I did not score well in school since I was a child. Therefore, even I have grown up and I have some other talents. I feel worthless comparing to other people. Please tell me. Does a person who has poor achievement in school mean he is worthless? In American, how does people teach the student? Do they classify the students into good student or bad student? How do American treat a student score poorly?

A man who was branded "bad student" in Taiwan



ADVICE SISTER JESSICA:

In any culture, it is hurtful, ego-deflating and can be psychologically very harmful to anyone who is branded "a bad student."

This is especially true when it happens at an early age when children are developing their personalities and forming their skills and are not really able to differentiate between what they are TOLD their abilities are and what they actually are or what they'd like them to be.

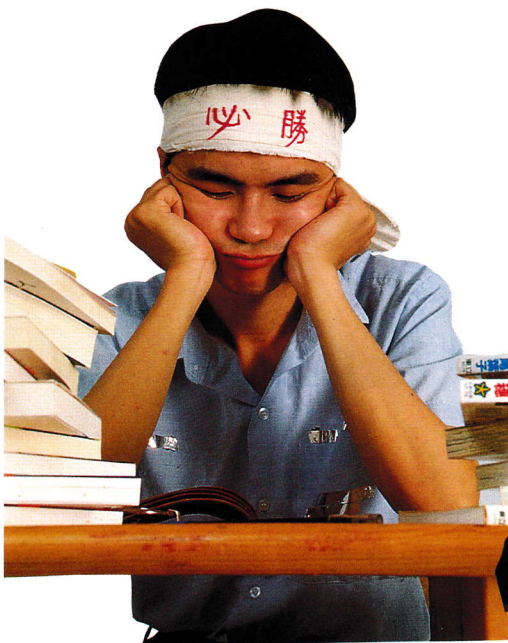
In China and Europe, where students must take examinations to be eligible for institutions of higher education, branding a student as "bad," "incompetent" or "dumb" is even more damaging because if a student scores poorly on those particular tests, he or she loses the opportunity to "redeem" him or herself later on by proving that it was only the "test" that he or she failed in —not the ability to be a good student or to learn.

In America, while students are also accepted into certain colleges on the basis of test scores and prior performance in school, EVERYONE has the opportunity to prove their worth as a student by seeking higher education (and thus, higher degrees) through community colleges and local Universities.

Thus, even the apparently "poor" student who has the desire and the ambition can, with hard work, eventually redeem bad grades and low achievement in early school years with a college degree. But that isn't the main question.

You ask, Are you worthless because you did not score well in school?

對任何文化而言，這個問題的答案當然是「不是的」。當學術成就被人們所讚揚時，我們可看到還有許多非常聰明與有能力的人曾經是成績差或者表現不怎麼好的學生。世上許多最有才幹的發明家、作家、音樂家與藝術家，小時候都曾因為成績不好被老師認為是不怎麼聰明，或者因為在課堂上沒有特別的表現或學習態度時被冠上「壞學生」；而且世上某些非常成功的企業家也從未上過大學。



In any culture, the answer has to be— of COURSE not!

While scholastic achievement is to be commended, many very bright and capable people have been poor students or have not performed well in “school.”

Many of the world’s most talented inventors, writers, musicians and artists were branded by early teachers as “not too bright” when they scored poor grades in school or were written off as “bad students” when they did not show particular interest or aptitude in the classroom.

Some of the world’s most successful entrepreneurs never graduated from college at all!



某些青少年無法在制式的學校教育中表現好是因為有學習障礙（例如閱讀能力或專注力失調）。但在二十世紀，我們知道這些能力上的缺憾並不會讓他們變成沒有用或甚至笨的人。一個有閱讀障礙（字母、單字與符號在傳遞到大腦時出現失調）可能具有聰明的腦袋，他只是需要花較長的時間去閱讀而已。

如果一個學生因為在學校表現差而覺得沒有用，我的建議是不要將焦點放在你做不好的地方，而是將焦點放在你能做得好的地方。許多在學術領域不出眾的人在創作學科方面例如藝術、音樂或舞蹈，特別有才能。也許較不優秀的學生具有特別外向和與人交往的特質——一個別人總是想與他交談或與他待在一起的特質。事實上，特別聰明與有創意的人在課堂上的表現通常都很差，因為他們對那些東西覺得厭煩而不是缺乏能力。

Some young people have trouble doing “well” in structured academic settings because of learning disabilities (dyslexia or attention deficit disorder).

In the nineties, we know that these disabilities do not make them worthless nor “stupid.”

A student who has dyslexia (a disorder where letters, words and symbols become confused in translation from the written word to the brain) may have a brilliant mind—it just takes him or her longer to “read!”

If a student feels worthless because of achieving poor performance in school, my advice would be to focus not on what you do NOT do well in but on what you do well in!

Many a person who does not excel in academic studies is particularly able in creative disciplines like art, music or dance or in athletics.

Perhaps the less than sterling student has a particularly outgoing and engaging personality—the one everyone else always wants to talk to or spend time around.

Often, in fact, overly-intelligent and creative people perform poorly in classroom settings because of boredom—not lack of ability.

如果你已經被標上“壞學生”，我的建議是，告訴你自己，你不是個書蟲而是一個有不同才能的人。要慶幸你擁有與別人非常不同、正面的個人特質與能力——這是讓你與人特殊的地方，而不要爲了沒有優秀的學校表現而打擊自己。絕不要讓任何人告訴你什麼事你無法勝任或什麼事你做不好。如果你覺得有學習上的隔閡，那麼就找一位家教，從新學習你較弱的技能直到你覺得你能夠與其他學生在這個領域取得自在。

美國經常被人稱爲「機會的國度」，我認爲這是因爲它給那些在學業上表現差的人一個機會去證明那個曾對他那樣說的人是錯的，這才是真的。在美國，只要你願意努力（也許對某些有學習困難的人需要更努力），你會有機會去證明你是一個有用的學生，而不管你過去曾經做過什麼或沒做過什麼。如果你是生長在一個只提供你些許證明你有學術上價值的文化裡，你絕不可仍覺得你没有用——你必須學習在那個領域中的技能、才能與個人價值而不要管別人會怎麼想。

我們相信每個人是獨特的，而且每個人是有用的，雖然對大多數人而言，有用與否是無法量度的，例如在學校的努力。所以每天強化你個人特點來改變你自己——把重心放在你專精與你做得到的地方。

If you have been branded a “bad student” my advice is to tell yourself that you are a person of different abilities than the “bookworm.”

Rejoice in the marvelously different, positive facets of your personality and abilities— the ones which make you special… instead of beating on yourself for a less than stellar academic performance.

Never let anyone tell you what you “can’t” do or what you can’t do well! If you know, however, you have gaps in your studies, get a tutor……brush up your skills where you are weak until you feel you can hold your own with other students in these areas.

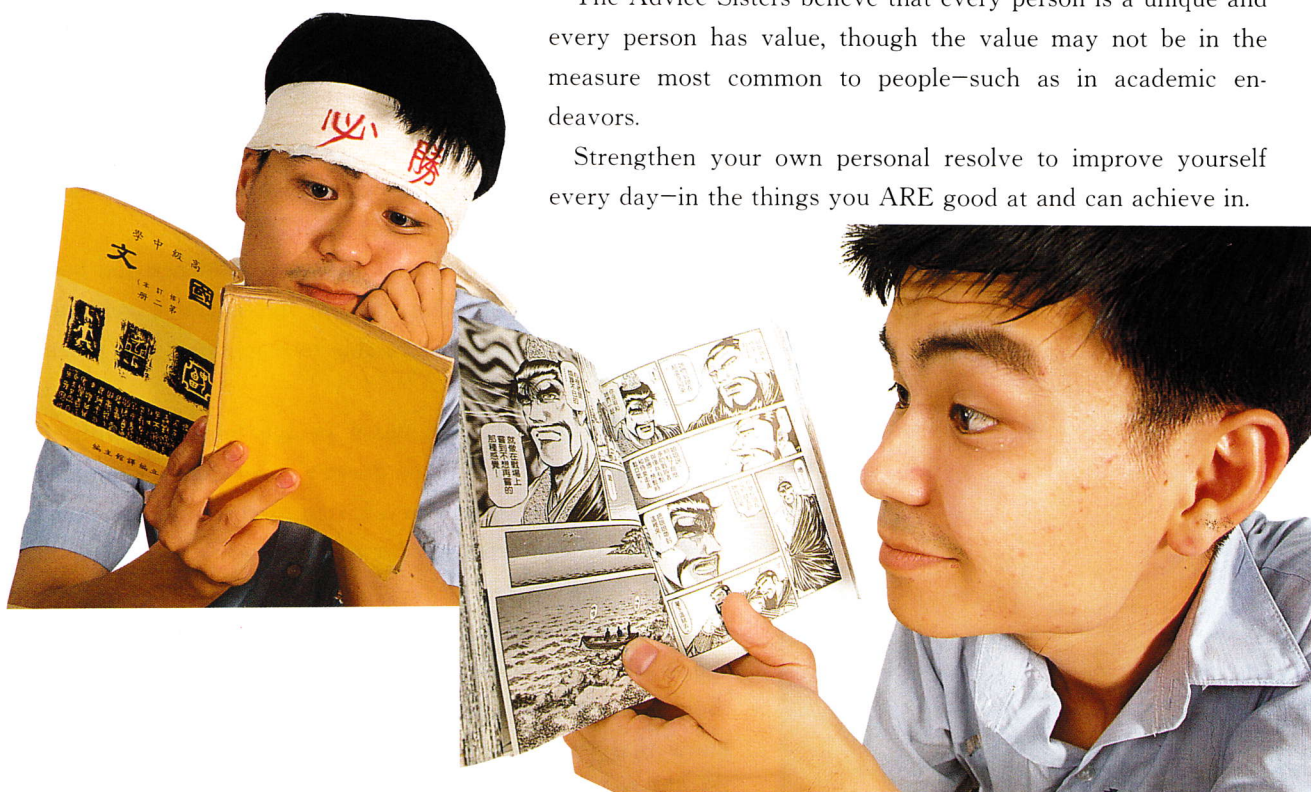
America is often called the “land of opportunity” and I think when it comes to giving students who have shown weak academic abilities, a chance to prove whoever said that to them wrong, this is more than true.

In the United States, as long as you are willing to work hard (okay, maybe even harder than most students if you have learning problems) you will be given chances to prove your worth as a student no matter WHAT you did in or didn’t do in the past.

If you live in a culture which gives you only a very few chances to prove your academic worth, you must still never feel you have no value…… you must cultivate the skills, abilities and personal value you DO have in the areas you have it and not worry about what others might think.

The Advice Sisters believe that every person is a unique and every person has value, though the value may not be in the measure most common to people—such as in academic endeavors.

Strengthen your own personal resolve to improve yourself every day—in the things you ARE good at and can achieve in.



愛麗生的回應：

我與潔西卡非常相信字眼所帶來的正面與負面的力量。無論你來自世界的那一個國家，如果人們說了許多關於你的負面事情而且繼續的強調，最後你可能會開始相信而且照著別人看待你的方式表現。如果你被貼上“壞”或“失敗”，特別是在你幼年時，你必定會覺得你是壞的或失敗的人，但那並不會成真。不幸的，除非你建立你自己的信心而且相信你能免除這個負面的自我履行的預言，否則你也許將無法攀登生命中真正的潛能。

某些有錯誤見解的人以負面的觀念與話傷了你，並不意味你必須繼續相信他們所說的。我想在別人說你之前還是要聽你自己的觀點，因為沒有人比你認識你自己。根據你自己的信念與你內在所知去行事。你要為自己恭喜，雖然別人將負面的觀念或話加諸在你，但你知道你是一個有用的、有天份的人，而且你有能力達到卓越，就像別人一樣。



圖／香港旅遊協會提供

ADVICE SISTER ALISON:

The Advice Sisters believe very much in the positive or negative power of words.

No matter where you are from in the world, if enough people say enough negative things about you and they are continually reinforced, eventually you may begin to think and act the way they view you!

If you were branded as “bad” or a “failure,” especially at an early age it is no wonder that you FEEL like you are bad and a failure—but that doesn’t make it TRUE!

Unfortunately, unless you build your confidence and believe in yourself so you can break free of this negative, self-fulfilling prophecy, you may not be able to reach your true potential in life!

Just because some misguided people hurt you with their negative opinions and words doesn’t mean that you must continue to believe what they say. Listen to your own opinions before those of other people, for no one knows you better than you do!

Act on your own beliefs, based on what you know inside, is the truth. Congratulate yourself that despite the negative thoughts and words that other people attributed to you, you know that you are a valuable, talented person and you have the ability to achieve greatness, just like anyone else.



攝影／周玉卿



並不是所有的“贏家”剛開始就自認為有信心。請牢記在心中：

愛因斯坦直到四歲才開口說話，而且直到七歲才識字。他的老師說他“心智遲慢、不懂應對、沉醉在自己愚蠢的夢中”。

貝多芬寧願玩他自己的創作也不願改進他自己的彈奏技巧；他的老師說他“沒指望”成為一位作曲家。

愛迪生的老師說他“笨到無法學東西”；但他仍繼續從事發明電燈泡以及其他改變世界與改善我們每日生活的事。

在美國，每個小孩都有上學與獲得基礎教育的機會。但縱然在西方，父母與老師的期望與觀點對於幼年級學生看待自己與決定自己是否表現好壞，也會產生很大的長遠影響。舉例而言，一位正常的幼童如果對於專注有問題會被冠上一個有“學習問題”的名詞，進而成為一個真的有學習問題的孩童。考試沒考好或沒有表現正常的小孩子也許會被編到一個教學進度特別慢與期望較一般正規或資優班低的班級。確實有些學生確實需要較慢的進度並且花較長的時間才能完成他的作業。不幸的，大部份的學生都能面對正規的課業。一旦一個孩子被編到進度慢的班級，並且被告知他們較其他人差，他們也許不相信有他們期望的事，進而停止嘗試達到成就。久而久之，他們就會失去信心而且無法相信他們所有的潛能。

Not every “winner” started out feeling confident.

Keep in mind that:

*Albert Einstein didn't speak until he was four-years-old and didn't read until he was about seven. His teacher branded him as “mentally slow, unsociable, adrift forever in his foolish dreams”

*Ludwig Van Beethoven preferred playing his own compositions instead of improving his technique.

His teacher said he was “hopeless” as a composer!

*Thomas Alva Edison's teacher said he was “too stupid to learn anything.”

He went on to invent the electric lightbulb, and many other important things that have changed the world and improved all of our everyday lives.

In America, every child has the opportunity to go to school and get a primary school education, but even in the West, the expectations and opinions of parents and teachers about a student in the earliest grades can greatly affect the way a child thinks of himself and determine whether his performance will be good or poor over time.

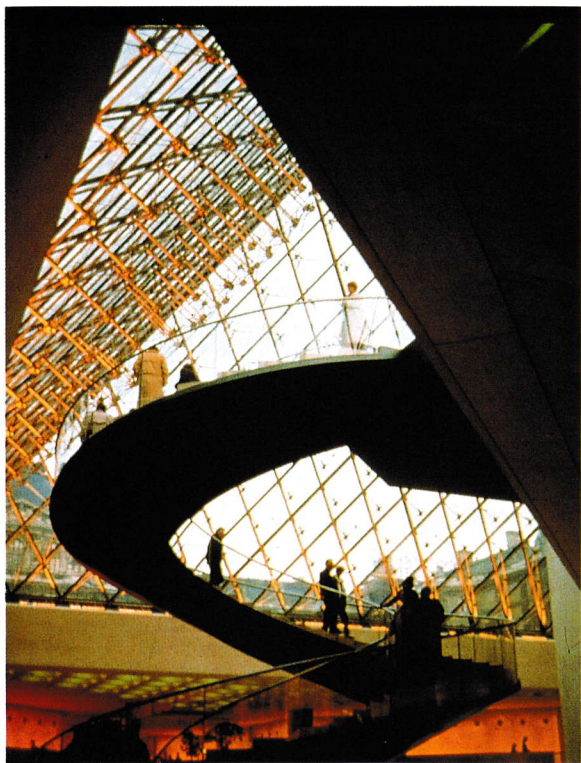
For example, a normal young child who has trouble paying attention may be called a “discipline problem” and may, in fact, turn INTO a discipline problem. Children who don't test well or don't behave properly may be placed in special “slower” classes where the expectations are lower than for the students in regular or advanced classes.

Some students really need the slower track and benefit from the additional time they get to complete assignments. Unfortunately, there are also students who, over time, could handle the regular classes.

Once they are put into the slower classes and have been told that they are “less accomplished” than the other students, they may not believe that anything much is expected of them, and stop trying to achieve!. Over time they may lose confidence and fail to realize their true potential

並不是每個人都會考試考好。如同潔西卡所說的，在美國，每個高中畢業的學生都能上大專來獲得較高的學位，但我們仍然以學生在學校的平均成績做為分類的標準。**如果你的平均成績高，你會比平均成績差的人有較高的機會進入一所好學校。然而，幸運的是大部分西方高等教育的學校還將學生的生活經驗考慮進去（編按：實在值得中國教育者深思、再深思）。**因此，一個總是拿壞成績的學生有時能克服這層障礙而成功的入學。如果你不曾在學校有好成績，一個讓別人不對你產生負面觀點的最好方式是向他們顯現所有你好而且正面的一面。

因為每一個關於你以及你壞成績的事情一遇上正面的態度時，成功就會跟著來。



圖／法國觀光局提供

《學生姐妹》的結論

未來還是會有人說你不好的地方。但不要管這些人，再次肯定你要成為你所能最好的一面——將重點放在你行的方面。多樣性是讓這個世界不一樣的地方，你是獨特的，你有能力做任何你心中想要做的事。別人對你能力的意見只在你將它放在某些適當的觀點時才有意義。只有非常非常少的人是各方面都行的。更加用功努力在你已很好的地方，然後努力去改善你弱的部份。這是我們的結論。

金色蓮花



攝影／周玉明

Not everyone does well on tests. As Advice Sister Jessica said, In America where every student who graduates from a High School can go on to get an advanced degree in College, we still classify students by their grade point average (GPA). If you have a high GPA you are more likely to get into a good school than if you have a very low GPA. However, it is fortunate that most institutions of higher learning in the West also take into consideration a student's LIFE EXPERIENCE, personality, and goals when considering whether or not to admit them into the school.

Therefore, even a student who has always received lackluster grades can sometimes overcome this obstacle to success. If you haven't tested well in school, one of the best ways you can overcome the negative perceptions over other people is to show them all the good and positive things that make you who you are. For every negative thing expressed about you and your poor grades, counter with a positive……success will surely follow.

ADVICE SISTERS SUM IT UP:

There will always be people trying to tell you negative things about yourself and your abilities. Ignore these people and reaffirm your goal of being the best you can be at everything—but especially at the things you know you are good at. Diversity makes the world the special place it is.

You are unique and you have the potential to do virtually anything you set your mind to.

The opinions of others as to your abilities are only valuable insofar as you put them in their proper perspective. Very, very few people are “good” at everything.”

Work hard to be even better at what you know you are already good at, and strive to improve the areas in which you know you are weak.

The Buddhism :

佛法的回應：

什麼是好學生？什麼是壞學生？評定一個人該看的是整體，而不是單項。一個書讀的好，但不懂得與人相處、愛人、孝順父母，是個好學生嗎？今日社會上許多發生社會問題的當事人，都曾是個書讀的好的人。因此，教導孩童是要教導他讀好書，還是教導他做一個善良的人，慈悲的人？

如果自己的學業成績不好，但自己有愛心，那麼就要相信自己是一個好學生。但如果自己還沒有愛心，那麼要趕緊學習的是要去如何愛人，因為這才是最難學習的終生課題，其他的技藝，只要肯用功，花時間總是可以學會的，但愛人，甚至無緣大慈，同體大悲的無私之愛才是最難的；最值得珍惜的！☺



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。此外與鑾生姐妹潔西卡在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。她與鑾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。

What is a good student? What is a bad student? If we want to judge a person, what we should examine is not a single item but a whole picture.

Is a student, who does not know how to get along with others, how to love others, and how to do good for his parents, a good student? Today, many delinquents had been a student who had good performance in school.

Therefore, should we teach our children study hard in academic or should we teach our children how to be a person of kind and compassion?

IF one did not do well in school, but he has love, then he should believe in he is a good student.

But, if he has not had love yet, he should try to learn love in a hurry.

Because how to love others is the most difficult thing in one's whole life.

The skills can be learned if one work harder and spend more time.

But, to love people without any purpose is the most difficult thing.

"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>

Copyright 1998 by Advice Sisters

Sissel Kyrkjebø

用心聽音樂

Hearing the Music by Heart

鐵達尼號之神秘女聲～

西絲兒SISSEL

宛如初春午後的微風般的沒有負擔
亦好比早晨小草上的露水清新脫俗

情報員／李銘泰 圖／寶麗金唱片提供 版面創意／維廷 完稿／Andy

還記得賣座電影鐵達尼號嗎？劇中伴隨著故事情節，引導我們情緒起伏的電影配樂，而其中宛如天籟的女聲，正是來自挪威的西絲兒（SISSEL）。現年28歲的她出道有十餘年了，從4歲參加兒童合唱團，16歲出第一張唱片至今，已經是北歐斯堪地那維亞地區家喻戶曉的天后，在家鄉挪威450萬人口中，她的5張唱片銷售累計超過200萬張。94年在挪威舉辦的冬季奧運開場儀式，即由她演唱開幕曲“FIRE IN YOUR HEART”，也曾應邀和多明哥（PLACIDO DOMINGO）於維也那合唱，尤其不可思議的是，她的音樂融合古典、福音、爵士與流行。

SISSEL同名的專輯中絕大部份收集暢銷金曲，改由SISSEL重新詮釋。首先由她宛如初春的輕柔女聲唱出了KJÆR LYS FOR DEM，彷彿讓我們回到較早期的音樂，聆聽音樂是一種輕鬆而沒有壓力的享受，JAG TRENGER DEG如此的抒情曲，由西絲兒的聲音表現，真是給人清新脫俗的感受，SUMMERTIME為“PORGY AND BESS”乞丐與蕩婦劇中名曲，亦讓人不由得佩服歌者的功力，比起歌劇演唱亦不遑多讓，VESTLAND，VESTLAND恐怕只有用潔淨無比，來形容耳中感受，FRET是一首非常耳熟的一首歌，在她的表達下，亦是另一種感動。

佛法的傾聽觀點

鐵達尼號的配樂大師，詹姆斯宏納James Horner，原本有意邀請她在「致命突擊隊」中演唱一段，但西絲兒剛巧在巡迴演出，而只好放棄這一次機會，而沒想到在鐵劇的狂賣下，而造就她走上國際舞台的機會，印證到我們的生命中，我們不也常在意失去了什麼而懊惱不已，但相反的，這或許是上天特別眷顧著你，而給你的一個大禮呢？

這也是我們該認真的去深思的，究竟是生命靈性提昇重要呢？抑或是夢中的得失重要。

SISSEL從4歲參加兒童合唱團，16歲出第一張唱片至今，已經是北歐斯堪地那維亞區家喻戶曉的天后，在家鄉挪威450萬人口中，她的5張唱片銷售累計超過200萬張。

眾人耳朵的享受過程

- A.耳朵：雖然有些是老歌新唱，SISSEL給人另一種不同的享受。
- B.耳朵：難得一見的美聲，讓人反覆聆聽，了解到歌聲中所要表達的感情。
- C.耳朵：融合了這麼多種的唱腔，著實豐富了聽覺的享受。
- D.耳朵：不知道為什麼SISSEL的歌聲，就是給人一種百聽不厭的感覺。
- E.耳朵：不愧為挪威的才女，她的聲音似乎可以適用在任何一種曲子中。





紙上電影院

Birth of 佛陀的誕生 Buddha

劇情深意：天不生佛陀，
萬古如長夜
改編自：佛本行集經

演出：金色蓮花表演坊 編劇：RICHARD 執行製作：波爾 服裝執行：黃連春、吳燕娟 佈景陳設：詹美娟
佈景繪製：PAULE 攝影：昕晨 版面創意：秀秀 完稿：Stone

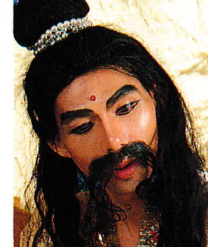
演員：



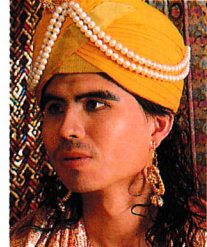
廖銘義／飾
護明菩薩、天帝釋



邱炳煌／飾
淨飯王



石連柱／飾
天帝釋、天人



陳子帆／飾
善覺長者、占夢師



毛志宏／飾
侍者、婆羅門



黃正宗／飾
使者、大臣



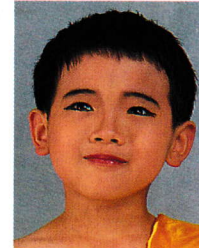
黃連春／飾
天人



宋建平／飾 天人



陳子軒／飾
國師、婆羅門



賴柏良／飾 太子



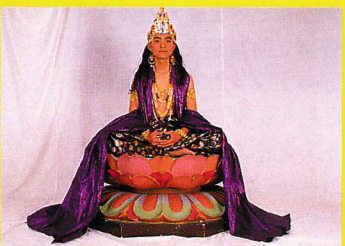
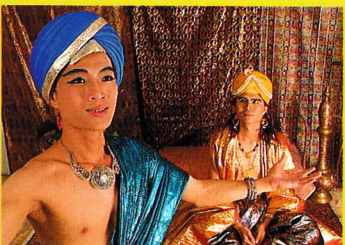
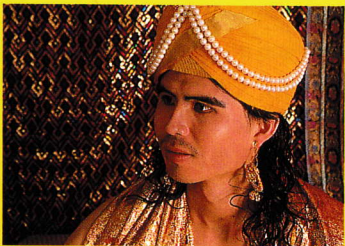
穆少萍／飾
摩耶夫人



黃麗文／飾
大愛道、天女



吳燕娟／飾 天女



天臂城裡淨飯王求親

距今2500多年前，在人間，印度迦毗羅衛（意為妙德）附近的天臂城中，有一位大富豪叫善覺長者，他有八個女兒，第八名叫摩訶波闍波提（意為大愛道），在她出生的那一天，眾婆羅門預測：

大愛道相貌端正無雙，將來她所生養的孩子，必定是位轉輪聖王，四天下都將歸順於他。

善慧長者聽了，十分高興。

幾年後，大愛道已亭亭玉立。這時，釋迦族的淨飯王便派遣使者，前來求親，善慧長者向使者說：

必須等我嫁了前面的七個女兒，才能嫁大愛道。

不久，使者去而復返，再一次帶來淨飯王的請求：

淨飯王為了使轉輪聖王的苗裔不絕，誠心願意迎娶您的所有女兒。

善慧長者於是答應了。

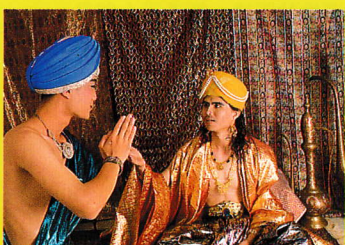
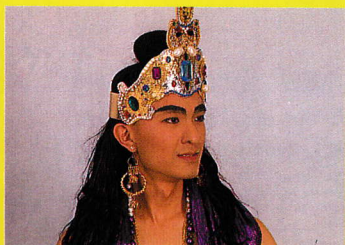
淨飯王將善慧長者的大女兒摩訶摩耶（意為大幻化）及第八女兒納為后妃，其他的六個女兒則成為他三個弟弟的妻子。

兜率天上護明菩薩說法

悠遠的賢劫，在天上，迦葉佛座下的護明菩薩，一生遵守清淨的戒行，命終以後，心安住正念，便往生到兜率天，諸天人為這空前的盛事而集會讚嘆：

真是太殊勝了！所有宮殿都因為護明菩薩的降生，照耀著無邊的光明。太不可思議了！無量莊嚴的佛事也都自然發生了。

自此以後，三十三天的天人便經常往返兜率天宮，聽聞護明菩薩的法教，經過了無量歲月。



護明菩薩為了教化天人，甚至親身示現天人五衰，好讓所有天人明白三界都是無常界，大限到時須命終，護明菩薩說：

我在兜率天的因緣將盡，不久，我就要下生到人間。在人間，我將證得無上正等正覺，並轉無上最妙法輪；如果你們願捨棄在天界的短暫享福，發願隨我下生，將來一定可以解脫一切煩惱，而到達不生不滅的境界。

最後，護明菩薩又為天人講解了108法明門，令天人破除昏黯、通達智慧，並作為臨別的教導。

護明菩薩要降生時，心安穩、不驚慌、不恐怖、不畏懼、不昏亂，告訴諸天人：

這一次是我最後受身，我將前往淨飯王的大夫人摩訶摩耶處入胎。

清淨持戒中白象入胎

護明菩薩要降生的這一夜，摩耶夫人對淨飯王說：

我從今夜起，要受持清淨齋戒，也就是不殺生、不偷盜、不邪淫、不說謊、不搬弄是非、不口出惡言、不講無意義的話，並願我不貪心、不瞋恚、不愚痴、不生邪見。從今夜起，我要對一切眾生，心生慈悲！

淨飯王聽了摩耶夫人的話，相當感動，自此視摩耶夫人如同大菩薩的母親，自然心生恭敬，而沒有一點點淫欲的念頭再生起。



當護明菩薩從摩耶夫人右脅入胎時，一切世間光明普照，大地六種震動，所有流水都逆流，所有植物皆茂盛，一切衆生皆快樂。天人於是讚嘆：

護明菩薩來人間，成佛道後，將以四真諦的智慧光明普照一切愚昧黑暗，將讓苦難衆生逆生死之流而出三界獄，將解脫世間一切苦惱；因此，先示現種種瑞相啊！

這一夜，摩耶夫人作了一個吉祥的夢，隔天醒來她對淨飯王說：

昨夜，我夢見一頭六牙白象，從我的右脅進入身體，我感到前所未有的快樂；從今以後，我再也不需要世間的快樂了。懇請大王昭請占夢師，前來解夢吧！

淨飯王於是傳喚八大婆羅門占夢師，請他們解夢。占夢師根據往昔神仙諸天經書的記載而說道：

如果太陽入右脅，母所生子必作轉輪王；如果月亮入右脅，母所生子是最勝王；如果白象入右脅，母所生子三界無極尊，他將利益一切衆生，並以寬親平等的態度，救度千千萬萬沈溺在煩惱大苦海中的衆生。

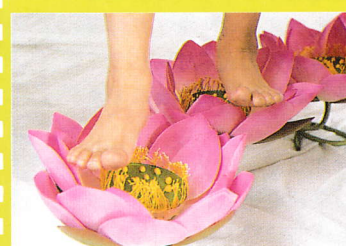
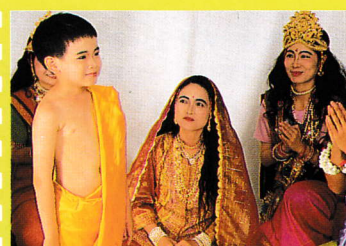
淨飯王聽了，王心大悅，於是以無量錢財寶物作布施，並在四城門開無遮法會，供給人民飲食、衣服、塗香、臥俱、房舍、牛羊、車乘等等，令人民都沒有匱乏。

無憂樹下太子誕生

喜悅的等待，經過了十個月，摩耶夫人的預產期就快到了。一日，善覺長者派遣使者前來迦毗羅衛，使者道：

淨飯王啊！我家主人善覺長者希望您能答應，讓摩耶夫人依照習俗回娘家待產。

淨飯王欣然同意：
好的！



善覺長者便在迦毗羅衛與提婆陀訶兩城中間，建造了一座清淨園林叫藍毗尼園，作為未來太子遨遊娛樂之用。

不久，摩耶夫人及隨從來到藍毗尼園，因為腹中菩薩威德力的緣故，無憂樹的樹枝自然柔軟垂下，夫人乃將右手攀扶在樹枝上。這時，有二萬天女從天而降，合掌恭敬圍繞著摩耶夫人，並讚嘆道：

夫人今天所生的太子，能斬斷生死輪轉，是天上、天下所有衆生的導師，沒有人能比得上他，他是天胎，不是凡胎，能拔除衆生的苦痛。夫人啊！讓我們來扶持您。

這時護明菩薩見因緣成熟，便自摩耶夫人右脅正念而生，夫人身體完全沒有任何痛苦，也未留下任何傷口，一切安祥，沒有任何污穢。

當孩子離開娘胎時，天帝釋以微妙天衣裹住自己的手，接住太子，並讚嘆道：

真是稀有難得啊！太子將成佛道，他是娑婆世界的主人。

接著，四大天王接過太子，並將孩子呈獻給摩耶夫人，並讚嘆道：

真是稀有難得啊！未來將有無量的比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷等四衆弟子，會聽從如來法教而不違背。

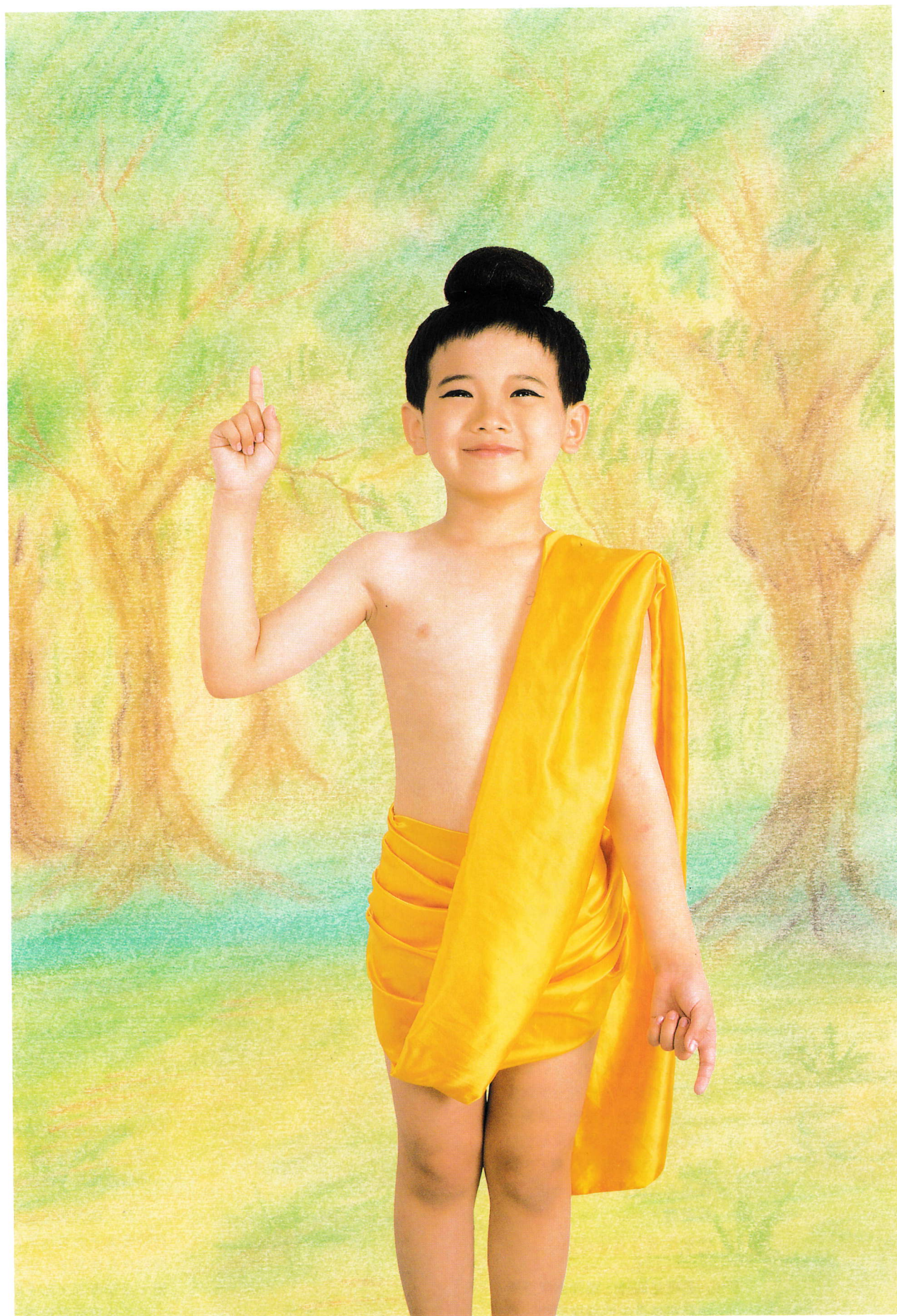
太子站立地上後，抬頭看著右脅而立的摩耶夫人，太子說：

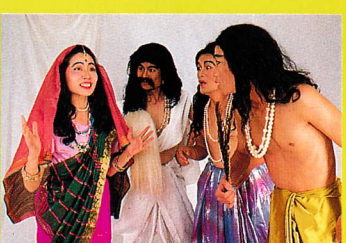
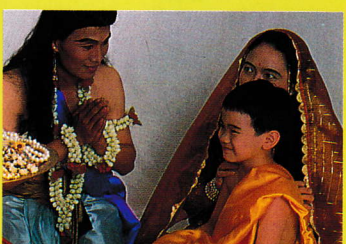
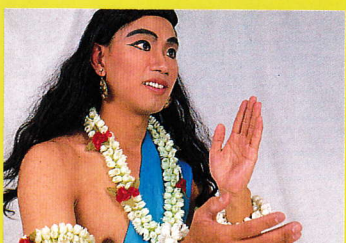
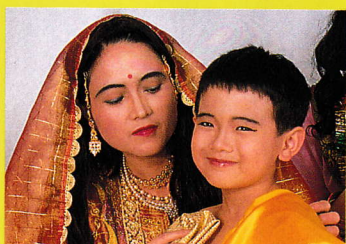
這是我最後一次受胎，是最後身，我將成佛道。此生過去後，一切已盡，清淨梵行已建立，該作的都已作好，我將不受後有，這就是如來的瑞相。

接著，在沒有人扶持的狀態下，太子向東、南、西、北四方各自走了七步，每走一步，腳底下便湧出一朵大蓮花。當他東行七步時，天人讚嘆道：

如來將為衆生的導首！

大特寫之一
摩耶夫人喜獲麟兒





當他南行七步時，天人讚嘆道：

如來將是無量衆生的最上福田！

當他西行七步時，天人讚嘆道：

如來將示現永斷無盡生老病死諸苦惱的最後身！

當他北行七步時，天人讚嘆道：

如來將度化一切有緣衆生！

這時，太子一手指天、一手指地，開口說道：

在世間，我是最殊勝的，我將成佛道，一切世間諸天及人，都將尊重、恭敬、承事於我。

另一方面，摩耶夫人的隨從正四處尋找乾淨的水源，卻怎麼樣都找不到。這時，夫人面前的地面上，忽然自然湧出二泉水，一冷一暖；虛空中也注下二泉水，也是一冷一暖，夫人便取此水洗太子身。

天人又讚嘆道：

如來將成佛道，得到甚深止觀的禪定成就，遠離種種慾望，不須勞苦求取資糧與財物，一切都將自自然然的來到。

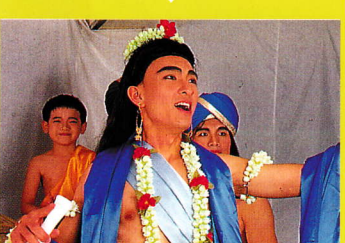
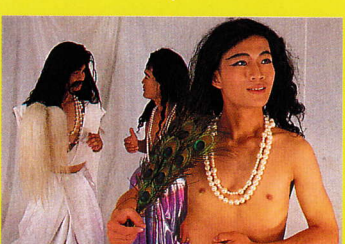
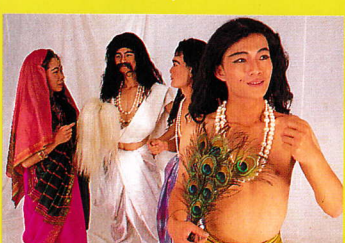
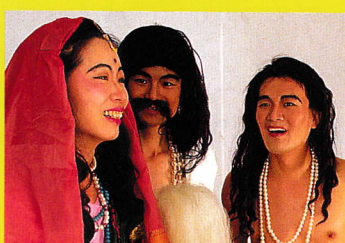
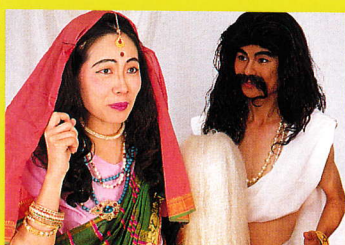
這時，諸天界一羣又一羣的五百天女結伴而行，拿著天上的塗香、妙衣、雜寶纓絡、微妙音聲，來到摩耶夫人與太子面前，她們恭敬的問候道：

偉大的護明菩薩，您應該是沒有疲倦的吧！

菩薩正念具足、發願而來，當然是沒有疲倦的；不僅沒有疲倦，而且由於菩薩功德威神力的緣故，大地普遍產生十六種瑞相及六種震動；一切衆生都感受到快樂，沒有一個衆生有貪欲、瞋恚、愚痴、傲慢、恐怖的念頭，一切惡業都已消除，一切疾病都已痊癒，一切饑渴都已滿足，具足一切，難描難繪。

藍毗尼園外喜訊傳來

藍毗尼園外，國師與衆婆羅門正在為發生的種種瑞相詫異不已時，園裡一名隨送女子歡天喜地的跑出來通報：



我國的摩耶夫人產下一童子，端正可愛，世間無雙，一定是天上的菩薩下凡，現在園裡正降下無數美麗的天花，而且到處都是無量光明顯現，實在是太令人興奮了。

國師與衆婆羅門聽了，也雀躍不已，便賞賜那名通報的女子許多財寶，接著問道：

我們得知道一點太子降生時的詳情，好回去向淨飯王稟報，請妳多告訴我們一點好嗎？

於是，女子眉飛色舞、繪聲繪影的敘述種種殊勝的瑞相：

好神奇啊！那摩耶夫人就站著，右手扶著無憂樹，太子就從夫人右脅生出來；夫人一點都沒有疼痛，身上也沒有留下傷痕。而且，太子一落地，就向四方各走了七步，每走一步，腳下就浮現一朵大蓮花，實在是太奇妙了……。

她不停的描述著，衆人聽的目瞪口呆、頻頻讚嘆。

這時，釋迦族的大臣摩訶那摩，聽完這稀有難得的瑞相後，他心想：

在如此的惡世，能感得到這樣的菩薩大士來降生人間，實在是太稀有了，我得立刻快馬加鞭回國去向淨飯王報告。

人天禮讚太子回國

大臣急如火的回到迦毗羅衛，帶來了太子誕生的消息，淨飯王非常高興；消息傳出後，舉國歡騰。種種精美的佈置與巧妙的安排便陸續在全國進行著，大家以無限喜悅的心情，準備迎接太子回國。

一日，四大天王變化作婆羅門抬著太子的寶床而行，天帝釋則化身作童子，頭上頂著螺髮，身穿黃衣，左手執淨水瓶，右手持寶幡為前導，口中唱道：

菩薩將入城，請大家把最殊勝的道路讓出來。

大特寫之二
淨飯王為太子取名「希達多」，一切天人現身禮讚





色界天的大梵天，則在虛空中唱道：

天上天下無如佛，十方世界亦復然，世間所有我盡見，一切更無如佛者。



這時，天上有五千天女下凡，手中各執淨瓶，內中盛滿香水，用來灑在地上。又有一羣又一羣的五百天女，各持寶器、供品，紛紛前來致敬。



阿私陀仙的預言

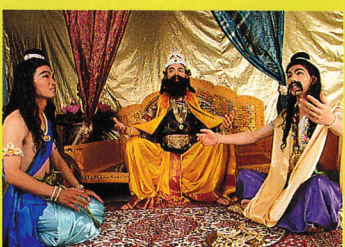
太子回國的消息不僅傳過了迦毗羅衛，就連在忉利天宮安居的阿私陀仙人，也趕來王宮晉見，淨飯王對仙人恭敬的說道：

謹以這些雜妙珍寶獻给您。



仙人恭敬的洗手，接過寶物，接著對淨飯王說道：

我謹以此寶物轉贈世間最殊勝的太子。



大王有點不解的問道：

我知道您是大福田，因此，獻上種種珍寶，您為什麼又將珍寶獻給太子呢？

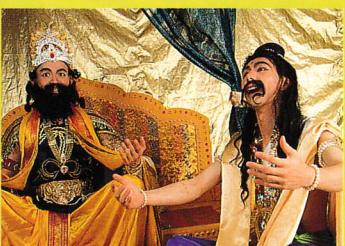
仙人回答：

那是因為我深心皈依太子的緣故啊！

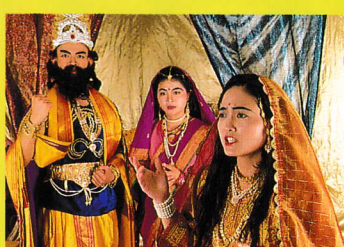
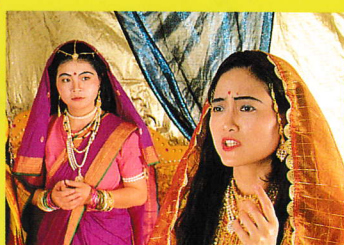
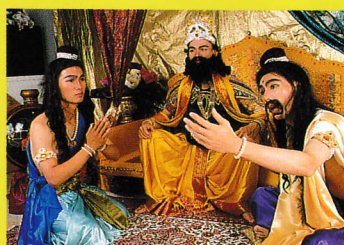
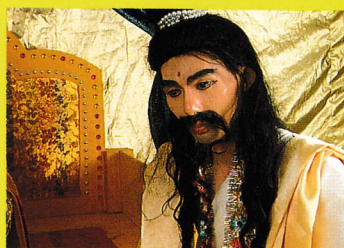


仙人繼續說：

請大王仔細聽我說，有一天，當我在忉利天宮修道時，忽然見到無量天人歡喜踴躍、手舞足蹈，甚至高興的將寶冠往空中丟去。我便問他們原因，



天人說：釋迦族淨飯王的第一夫人摩耶產下一童子，端正可愛，全身金色，三十二相，八十種好，必定會成就無上正等正覺，轉無上清淨法輪。我一聽到消息，就立刻趕來參拜。



說到這裡，阿私陀仙忽然潸然淚下道：

真是遺憾啊！我年紀已經老邁，太子如今年幼，將來他長大後會出家修道，得到終極證量並救度無量衆生，可恨我終不能親聆法教。

說罷，淚如雨下。接著，仙人轉頭對他的侍者那陀羅說：

好孩子！你一定要出家修道，並且等到太子成道後，一定要跟隨他好好學習，以了我的心願。

隨侍在旁的那陀羅，恭敬的點頭答應。

摩耶升天與大愛道的撫育

太子誕生後的七天，摩耶夫人因為得不到菩薩懷胎時天威的護佑，也沒有了懷聖子時的殊勝快樂，竟逐漸形體消瘦，七天後命終。

摩耶夫人命終後，就上生到忉利天上，受無量綵女圍繞及無邊供養。

一日，摩耶夫人以天身，出現在淨飯王宮中，向大家說道：

要以平等心對待一切冤親，要精進勇猛修道而沒有懈怠，要好好思惟真實的佛道，要守護正念有始有終，要將身心調整到最好的狀態，我所生的孩子會善巧的說法，大家一定要好好頂禮他，並且跟他學習。

由於摩耶夫人已升天，淨飯王便對大愛道說：

妳是摩耶的妹妹，也是太子的姨母，因此，撫育太子的責任就交給妳了。

大愛道欣然答應道：

我會悉心教養太子長大成人。

接著，淨飯王就為太子取名字道：

阿私陀仙人曾經預言，太子若在家，必為轉輪聖王，若出家，必成就無上正等正覺。因此，太子就叫作悉達多！意思是一切成就！

此時，一切天人現身禮讚、供養，天樂齊鳴，光明無極！

(一)詩之秀：

藍 擦亮了天
綠 擦亮了地
愛 擦亮了心
儘管被一時的寂寞絆倒
但拍拍衣裳 重新站起時
卻真實收穫了
生命的 深密共鳴
仿佛是——
又臨佛陀拈花
再度親見——
迦葉微笑地悟醒
剎那間 灼亮燃照的光與熱
重生起 心包衆生的愛與情

心情禪詩 *Poem of Heart*

人間菩薩的情愛

詩人／孔繁嘉 版面創意／Free 完稿／Tomy

(二)心情的告白

「菩薩有情愛嗎？」

「菩薩在人間成，不但有情愛，而且沛然莫能禦之！」

你一直未放棄希望，儘管這註定是場虛幻不實，乃至一無所獲的感情歷程，你不斷地主動出擊，認真尋覓。可是，卻忘了別人只遠敬你是普通朋友的客觀事實。

從小到大，油麻菜籽的寂寞委曲，讓你錯誤地想用世俗愛情作為保護的羽翼，所以當你一臉苦相彷彿在問：「為什麼我的愛情總是落空？」

我想，你的愛情，不是愛情，而是需索，所以從未誕生過！

幸運的是，佛法早已走進你的心中，你根本可以不必如此沈溺於滿眼的愛情想像，如此童騷膚淺的對待自己。

真正的愛情，無關乎男女對象，而是在付出的意願，有了這點醒覺

，真正的愛情才會自心中滋生萌芽。畢竟，菩薩是覺悟的有情，也就是具有最豐沛感情的生命，當你學習對衆生付出愛、布施愛，學習做一個人間菩薩時，你將會逐漸明白——不是只有兩人世界的真正情愛。

(三)賞詩者的觸動

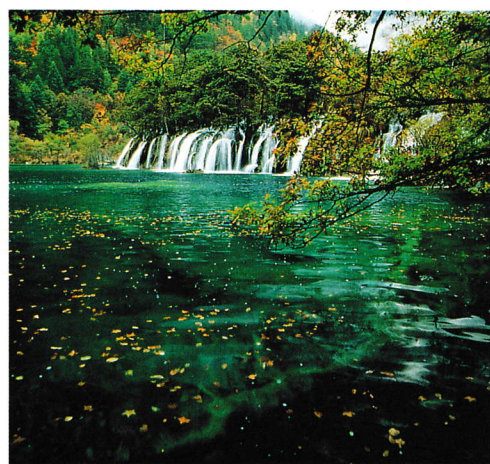
■淺白易感，把每個人都可能面臨的情感寂寞，用鮮明的色彩一掃而空。

■心包衆生的情愛，才能獲得衆生的祝福。

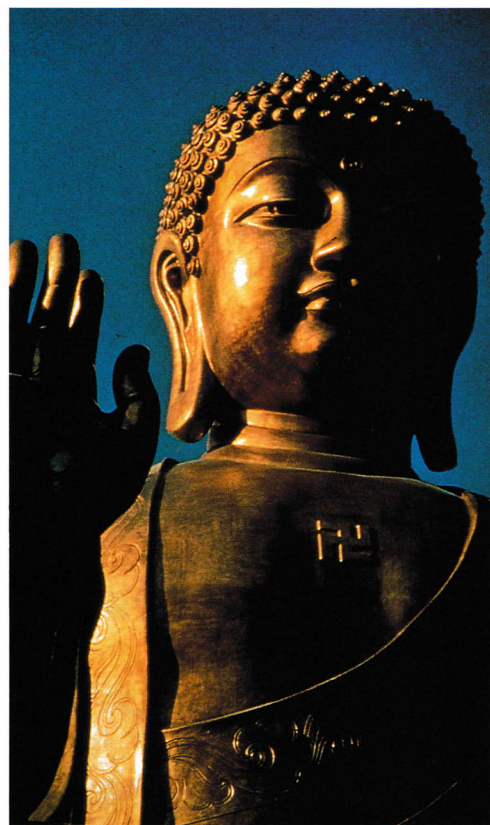
■生命跌倒了，可以只是拍拍衣裳的瀟灑美感，而不是永無盡頭的懲罰。

■拈花微笑的意境好美，能與之相比的愛情意境好高。

■愛與情竟然也可以讓人心包太虛。



圖／南瀛六六攝影展（1998・4／21～4／30）爵士藝廊提供



圖／香港旅遊協會提供

佛法愛情觀

專題製作小組/張世傑・邱炳煌・陳子帆

版面創意/子帆

完稿/Larry

(一)什麼是愛情？

——問世間情為何物？

(二)一般錯誤愛情觀

——象牙塔式封閉兩人世界

(三)佛法的正確愛情觀

3-1 「佛法愛情觀」

3-2 「佛法愛情圓滿公式大公開！」

——愛一個人+愛很多人

=幸福美滿

(四)佛典中的啓示

佛法可不可以談愛情？答案是可以的
因為，愛沒有錯，執著才有錯

情沒有錯，只愛一個人太狹隘
男女之間，是甚深的學習，
但其實是有次第的
就是要先懂得愛眾生，
才懂得愛一個人，
現在請看看佛經上怎麼說，
願天下有情男女：

找伴的又期待又不怕受傷害

——喜獲良緣

有伴的有點黏又不會太黏

——廣結善緣

不想找伴的好東西跟好朋友分享

——隨順因緣



男：我愛妳
女：我愛你
男：我愛衆生
女：我愛衆生
男：我愛妳與衆生
女：我愛你與衆生

——因為愛你，所以更懂得愛衆生，
也因為愛衆生，才更有福報擁有你的愛
——到最後，所有的愛，
都昇華成了偉大崇高的光明
再也無分軒輊



前言

人是情感的動物，儘管時代在變，人們傳遞感情的方式也隨之在變，但那蟄伏內心已久對感情的渴望，卻不因現實環境而有任何的改變。人們因為有情，而有了喜、怒、哀、樂，有了繼續前進的勇氣，也有了堂而皇之的避難所。而在這錯綜複雜人類情感的世界裡，「愛情」獨占鰲頭，不但成為文學史詩人的熱愛，更成為時下年輕人躍躍欲試的神秘禁地。放眼望去，不論是純樸的鄉間，共乘一輛腳踏車的男女，或是車水馬龍的人羣中，出雙入對的情侶，在在說明了無數的青年男女正迎接愛情的滋潤灌溉。但社會新聞呈現的婚姻暴力，甚至生活周遭聽聞見聞血淋淋的鐵證，使人不禁懷疑世間的愛情帶給人們的是真正的快樂，抑或是無止盡的折磨？

生命的悲喜凸顯了生命的可貴，愛情是上天賜予的大禮物，也是一生中必學的重要課程，博學多聞、辯才無礙的大學者，可能不懂什麼是真愛。因此，我們將試圖揭開情感的面紗，和讀者一起分享情愛的真實面，期使世間有情人真正領會愛的真諦，不再墮入自我編織的迷夢中，不再陷入愛恨交織的自我衝突中，而能真正享受崇高無私的愛，所帶來的喜悅與感動。

世間的情愛大致分為兩部份：一、物質式的愛情。二、精神式的愛情。



愛的學習是無窮無盡的，
美麗的戀情固然令人刻骨銘心，
褪色的愛情或是
面臨現實生活的窘境，
可就不好玩了。
有人因為受不了這種打擊，
而傷害別人或自己……

什麼是愛情？問世間情為何物？

What is Love?

文／陳子軒 圖片提供／法國觀光局 版面創意／陳子帆 完稿／Free

愛情是理性還是感性？是奉獻還是佔有？是快樂還是痛苦？……
愛情就是愛情，單純而清淨，何必想太多！

物質式的愛情

這種愛情的特質是佔有、享樂、重視感官的享受及需求下所產生的愛情。我們可從當代心理學家馬斯洛的五個基本需求層次（生理、安全、愛與歸屬、自尊、自我實現）來看，這種物質式的愛情似乎仍處於最基本的，也就是生理的需求層次，因此，當感官有了足夠的享樂經驗及身體上有幸福的感覺，這種愛情便會得到滿足而得以維持下去，我們可以看到時下從事色情交易的男女，或是以性愛為滿足對象的伴侶，便是此種模式的愛情。

「性慾」是人類根本的潛在力量，也是表示一個人愛人的能力。

「食、色、性也」。也正因如此，當我們使用這愛的力量時，需要正確的、適當的將其提昇到愛與歸屬甚至自我實現的層次，否則，我們可能很輕易的便傷害了別人，也傷害了自己，甚至造成了無法彌補的缺憾。日前震驚社會的清大女學生情殺案，一場多角的校園戀情，最後竟演成生離死別的悲劇，真是情何以堪啊！高學歷的準碩士、博士，因為不懂真正的愛，用仇恨踐踏了友情，而最終也就失掉了愛情。因此，真正的愛真是太重要了，在這變化快速的時代裡，人們很容易陷入價值衝擊的牢籠裡，而看不清事實的真相。然而，如果能很正確的愛別人，起碼為別人想一想，很多悲劇也不會發生了。

精神式的愛情

「不寫情詞不寫詩，一方素帕寄心知，……」這是明朝的一曲山地情歌，用一塊白手帕來表達男女之間的愛慕之意，在中國古代詩文中，不時有著這樣雋美的小品，充份將古時鄉村間的情意表露無遺，也和現代的「激情年代」做了有趣的對比。許多愛情文藝作品確實感人肺腑，賺人熱淚，梁山伯與祝英台的悲劇故事，刻劃出愛情的悲與美；林黛玉和賈寶玉也訴出了現實和夢幻的差異，這真是一種美嗎？抑或只是一廂情願的奉獻呢？

在中國人的生命裡，含蓄的性格塑造了中國人的幽情，增加了想像的空間，尤其是女子，受到諸多的限制，也許只能一輩子夢想，犧牲奉獻的愛情觀處處可見，海枯石爛、生死不渝的悲美心態，亦常見於生活間，這或許是苦難性格所形成的一種文化吧！

然而這樣的情愛，也隱約透露著些許的危機。在情愛的世界裡，因為沒有具體有利的證據，也沒有固定可尋的邏輯，因此，也給了許多幻想的空間，因而一篇篇美麗的詩篇訴說了一個個編織的美夢，但每一個人的夢卻不盡相同。人往往有一個習慣，總是

把事情往對自己有利或較能保護自己的方向去想，因而造成了現實和幻想極大的差距。而這差距可能造成的後遺症是失去生命重心，甚或意志消沈，甚或結束生命。

愛情何以令人刻骨銘心

愛情綜合了人類生理的本能、心理的需求，甚至自我實現的空間。這樣複雜的綜合體似乎已經超出了人類思考的範圍。愛情的經驗總是那麼的耐人尋味，人們抱著既期待又怕受傷害的心情，去讓生命中深沈的渴望得到滿足。人不能沒有愛而活著，而只有愛才能讓人們快樂。小時候，以家庭生活為主，倚賴的是親情的愛；隨著年紀漸增，重新逐漸由家庭移至社會、朋友（包括同性的、異性的）也就成了人們主要的交際對象。

人在社會化的過程中，難免受到壓抑，而愛情有著寬廣想像空間，正足以和社會化的

男女之間相愛，本是一件值得欣喜的事，但由於對愛的誤解，而造成了痛苦，人與人之間因為有緣而相聚，因為緣滅而分開，本身就是一件極為正常的事。





然而，愛的學習是無窮無盡的，美麗的戀情固然令人刻骨銘心，褪色的愛情或是面臨現實生活的窘境，可就不好玩了。有人因為受不了這種打擊，而傷害別人或自己，有的家庭因而破碎，父母離異，造成社會問題，這些絕非當初對戀愛的憧憬所能預期的。可憐的苦難衆生，如同飛蛾撲火般，在一次一次的戀愛中，不斷炙傷了翅膀。這世間的愛情到底出了什麼問題？到底什麼是真愛？這些都需要我們甚深的學習和實踐的。

佛法透析「世間愛情」的真相

愛創造了世間的種種，但人世間的一切卻總是悲多樂少，冤家總是路窄，親愛的人總是容易分開，愛情似乎成了一個難解之結，讓人們怯步，但又遏抑不住內心對愛情的嚮往。

男女之間相愛，本是一件值得欣喜的事，但卻由於對愛的誤解，而造成了痛苦。人與人之間因為有緣而相聚，因為緣滅而分開，本就是一件極為正常的事。世間也有一句話說得好：「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有。」只要我們放下了對佔有的貪著，我們才能真正自由自在的愛；放下了對現象的執取，才能避免傷害。而其中的關鍵在於心的完全

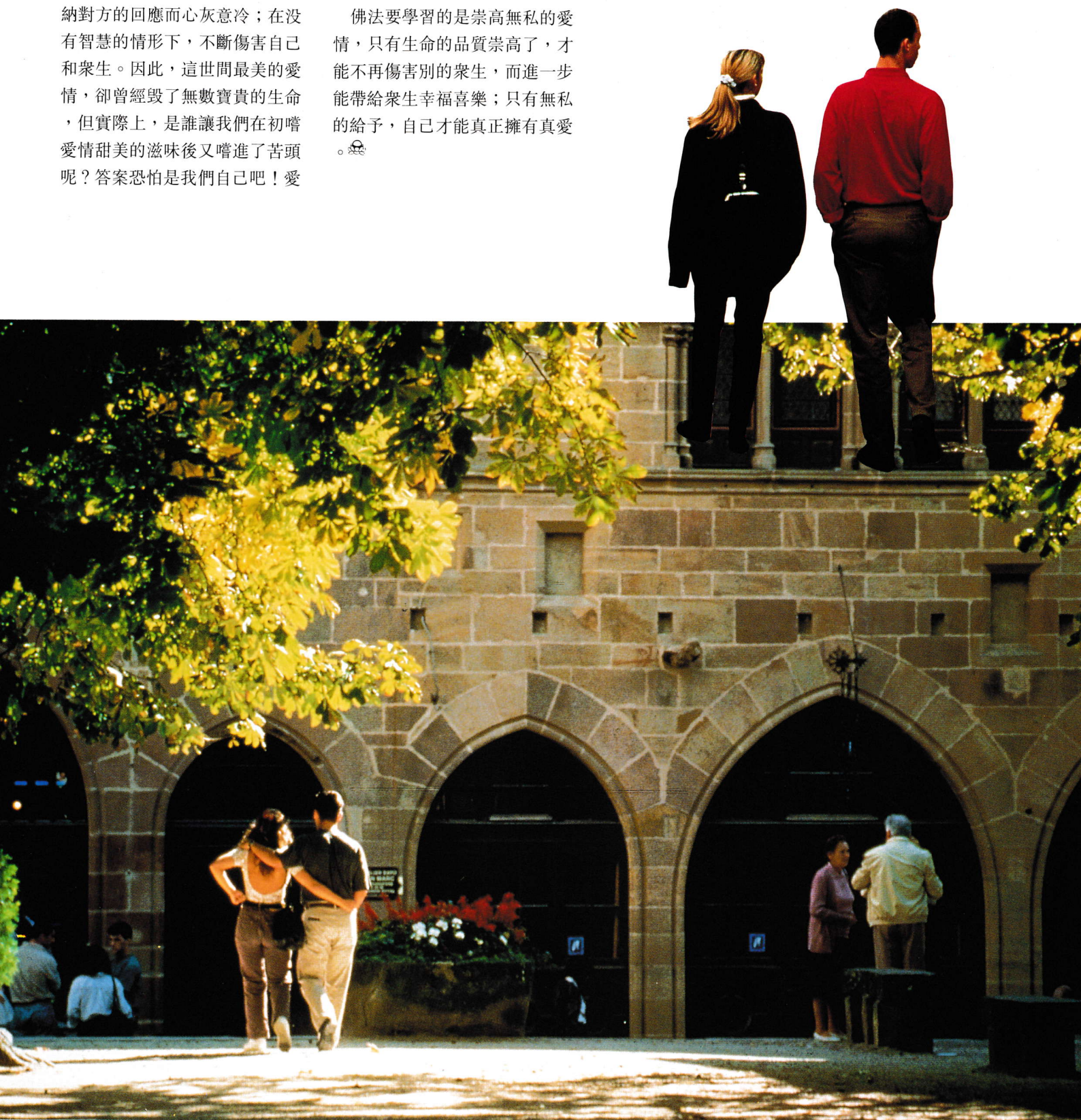
壓抑取得了平衡，而愛情的出現，更是兩性關係跨出家庭的第一步，其所展現的愛是波瀾壯闊的，是富有活力的，是最令人難忘的，是讓人覺得神秘的、新鮮的。人因為戀愛而讓生命更充實、更有希望。在兩人的世界裡，有著很高的創造空間，盡情陶醉其中，和另一人做最直接的愛的交流。



放下。衆生因爲心有分別，因而在熱戀後卻無法包容對方的缺點；在全心的付出後，卻因無法接納對方的回應而心灰意冷；在沒有智慧的情形下，不斷傷害自己和衆生。因此，這世間最美的愛情，卻曾經毀了無數寶貴的生命，但實際上，是誰讓我們在初嚐愛情甜美的滋味後又嚐進了苦頭呢？答案恐怕是我們自己吧！愛

是平等的，我們不可能只愛一個人而不愛其他人，這樣的愛不可能持久。

佛法要學習的是崇高無私的愛情，只有生命的品質崇高了，才能不再傷害別的衆生，而進一步能帶給衆生幸福喜樂；只有無私的給予，自己才能真正擁有真愛。





一般的錯誤愛情觀

48

文／世傑
版面創意／陳子帆
完稿／Free

圖／英國觀光局提供

象牙塔式 封閉的兩人世界

從小到大，我們常常被大人問「讀幾年級了？」再來最常被問到的下一個問題是「成績好不好？」「數學考幾分」，好像從來沒有人問我們「學會如何去愛人了嗎？」，因為聯考不用考，所以大家不操心，但是高中、大學聯考雖然不考，但是「人生」的聯考中「如何愛人」是主考科目，從年輕考到年老、IQ180的人可能會在這個考試中栽跟斗，那麼重要的課題在課本上不提，要讓小孩從「非法補習班」學習，怪不得國小生性傷害、國中生廁所產子，連大學生情殺事件也發生了，這些事怪業力嗎？當然不為過，但是主要是我們大人沒有從小好好逼我們的孩子趕快去準備「愛人」科目「明天要考試」。這些令人怵目驚心的事如果不趁早防止，恐怕會越演越烈，首先我們來檢視一下，我們的「

愛情觀」到底有那些問題。

愛人錯了嗎？其實愛人沒有錯，但是「只愛一個人」就大錯特錯，在所有的四中，男女的愛情是最容易走進這個封閉式象牙塔的一種，當把其他的人推到你們的小圈圈外頭時，這時一場危險的戲碼就要上演了。

因為想獨佔他（她），你在你們周圍砌起一層厚厚的象牙塔，上還插著許多的玻璃片，甚至養惡犬、裝保全，只為不防止別人進來，你的父母、親人、好友，求救於你的人、甚至善知識，佛菩薩都被拒絕在塔外，本來你是屬於大家的，現在只屬於他（她）了，塔外人的渴求，著急關心都置之度外，只為「我的心裡只有你，沒有他」，只為了表達我是世間專情兒，痴情種。

但是如果有一天發生火警了，所有關心你的人在門外吶喊咆哮

愛情變奏三部曲(之一)

眾裡尋他千百度——相見篇

在每個人心中其實早已有他（她）的標準而不自知？而且絕對不只一種標準，當有一天有這種特質的人出現時，你可能就鎖定住他（她）了，然後不管親情、友情、同學之情，不管他（她）是不是真的適合你，就被一股強大的力量（染著力）牽引住，向全天下宣告「我愛他」，然後會

有很多「烈男烈女」飛

蛾撲火或追捕獵物

，雖千萬人吾往

矣，只為了最後

要和他（她）成

為一對，而且

是「唯一的一對」。

因為有太多的經驗作分析，不理性開始的，必然以不

理性收場，於

是婚姻心理學

家會建議我們

慎選伴侶的良方

(一)「生物學」的

觀點：外貌、健康、習

性、年齡……(二)「社會學」的觀

點：宗教、職業、家族……(三)「

經驗」的考量(四)「哲學觀」的契

合，甚至有人乾脆用「電腦」來

決定另一半，設定了老半天，最

後理想的人沒出現，沒設定的卻

來了不少，心理學家的「理性建

議」可能被一張漂亮的臉蛋毀了

，真是人算不如天算，其實「因

果法則」已經幫你安排好了，功

德福報分數相當的人自然會見面

，因此完全相信愛情是感性隨緣

的容易繼續攀緣，完全相信愛情

是可理性掌控的容易落空，因為

他們忽略了「功德福報」的重要

性。

愛情如果百分之百的佔有，
千分之千的封閉，
一定會得到萬分之
萬的後悔



圖／法國觀光局提供



，請你趕緊逃離，習慣於隔絕封閉的你，依然故我的不聞不問，結果會如何？真的不堪想像，許多感情的悲劇就是這樣發生的，因為你的眼中只有他（她），你說「雖然你的過去我來不及參與但是你的未來一定有我」你是我的唯一，我不能和別人分享你，這才叫做「愛情」，但是這種狹隘的「愛情小船」，在人生大海中是容易翻船的。

人是喜歡新鮮變化的，在象牙塔待久也會悶得發慌，況且每天跟這個人在一起也會有厭煩的時候，尤其因為太接近了，所以難免白雪公主的「美白霜」會脫落，白馬王子也會摔下馬來，想走出塔外看看外面的世界時，對方卻拒絕，此時後悔當初辛苦建的塔，變成今天囚禁自己的監牢，沒膽的人只好一輩子乖乖坐牢，大膽的人就開始進行拆塔，或爬

牆行動，一場從古至今的「愛情攻防戰」就開始了，飛得越高、摔得越重；愛得越深、恨得越入，小則唇槍舌戰，大則全武行，甚至想消滅對方，會那麼恨對方的原因竟然導源於「愛」（執取），讓人懷疑這種殺傷力強大的「愛」是真愛嗎？

其實愛人沒有錯，錯的是拿別人當作自己私愛的賭注，一個因為犧牲別人而得來的愛情也會壯烈成仁，這是「因果法則」，在感情受傷想討債時，是否可曾想過我只傷了他（她）而已嗎？其實你還傷了他（她）的父母親，以及所有關心他（她）的人，你也傷了自己，你父母親，以及所有關心你的人，更進一步傷害了這個社會，而這一切都導源於你很「恨」他（她），而「恨」卻導源於你太愛他（她），愛沒問題，而是你想獨佔他（她），

愛情變奏三部曲(之二)

相愛容易相處難——相處篇

「你怎麼可以不愛我，你怎麼可以來來去去如此自由。……」是啊！我為你魂縈夢牽，朝思夜慕，犧牲奉獻，你不可以辜負我，情人的眼裡別說容不下一粒砂，連原子、分子都不行，因為我已經做到如此專情，你當然要對我忠貞，你沒聽過最浪漫的事就是「和你一起慢慢變老」嗎？

這種想法似乎言之有理，但卻似是而非，你對他（她）的付出抱持必然要「回收」的心態，難道他（她）是股票你是「投資者」？這種強烈的「佔有」「求回報」的心態其實已經為衝突甚至分手寫下伏筆。

「如果你真的愛我，就要為我改變」，剛開始戀愛的男女都甜甜蜜蜜，但是一旦白雪公主的「美白霜」脫落，白馬王子摔下馬來就不好看了，這時所有缺點暴露無遺，於是公說公有理，婆說婆有理，理直氣壯，得理不饒人，心中裝的是不滿對方的情緒，最希望的是「你要改變」，於是拿出了殺手鐮「如果你真的愛我，就要為我改變」。

如果今天對方說：「不！我已經不愛你了」，那你情何以堪？佛法不要求外相完美，但要求心裡圓滿，不要求對方改變，卻不斷自我改造，如果對方常困擾你，那剛好多一個修「忍辱波羅蜜」的機會，蘇格拉底說：「你要去愛，如果成功了，你得到幸福，如果失敗了，你會成為哲學家」。

愛情變奏三部曲(之三)

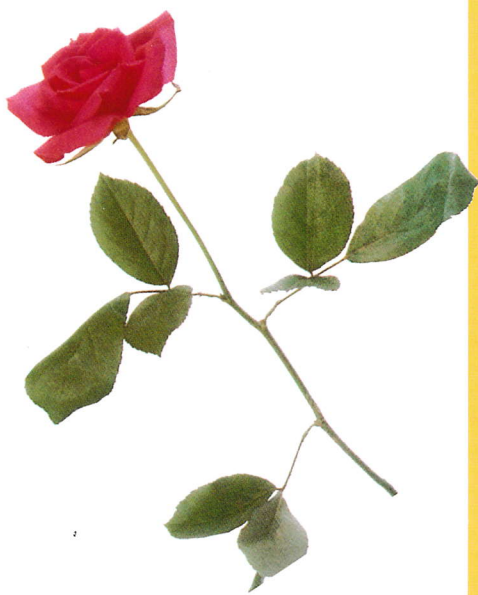
大難臨頭也分飛——分手篇

「分久必合，合久必分」這是三界的遊戲規則，「分手」是愛情的必經之路，但各人面對方式卻有天淵之別。

男人說：「此地不留爺，自有留爺處」，「反正人的一生不只

設法把他（她）關在你倆的象牙塔才出問題的。

既然象牙塔那麼可怕，拆了嗎？其實不必！改建一下變成「佛塔」就可以了，歡迎十方善男信女他們廣結善緣，佛法不排斥小情小愛，但更重視大情大愛，天下沒有我不愛的衆生、我愛盡他們不求任何的回報、我代他們受苦，把所得到的功德全部迴向給他們，這樣崇高偉大、豪邁瀟灑的大胸襟，佛菩薩、護法神怎忍心不來庇祐你呢？打開您佛塔的大門，歡迎大家的光臨，也勤快的到別人的佛塔虔誠供養，共創一個美麗的有情天地吧！☺



愛一次，不只愛一人」女人說「男人就像衣服，髒了就換一件，反正他們是甜點不是正餐」，這些是瀟灑的新人類想法，但是畢竟舊石器時代的人還是比較多，「最愛你的人是我，你怎麼捨得我難過，在我最需要你的時候，沒有說一句話就走」「我到底是那裡做錯，讓你如此對待我，你悄悄的離開我，可知我的心已被你帶走」，這些人可能待在「傷心酒店」、「車站」、「演最後一場戲的電影院」，訴說他們悲痛的遭遇，如《大智度論》說：「五欲名華箭，又名五箭……得暫時樂，失時大苦。」《俱舍論》卷一說：「趣求諸欲人，常起于希望；諸欲若不遂，惱壞如箭中。」；他們可能借酒澆愁、自憐自艾，甚至向他（她）討回這筆感情債，流行歌曲中，愛情歌曲最多，愛情歌曲中，失戀歌曲最多，看來這輩子我們會遇到的「分手」的機會滿大，所以正知見相當重要。

如果他（她）要分了，是幫你在「愛人」的科目上一課「愛別離」，他（她）在教你實修的佛法，讓你知道「無常」的甚深涵義，不妨靜坐思惟，這可是通往「大澈大悟」的機會，不是常有的。

沒伴怨「寂寞難耐」，有伴怨「失去自由」，被拋棄怨「狼心狗肺」，這些怨氣歸根究底來自你只要兩人常相廝守，其餘人放在腦後，也就是象牙塔式封閉的兩人世界，要消除怨氣，得到幸福、佛法提供了一個有力的武器——智慧劍。

手拿一把智慧劍通過濃密的森林，揮慧劍斬斷無明的葛藤，才能順利到達光明清淨之地，請問您是否現在被藤蔓糾纏，讓佛法來幫你找回智慧劍並磨利它，幫助你揮慧劍、斬情絲、斷愛染、出三界吧！



大海一瓢飲

我們都是因為「愛」，才來到人間這所學校的，衆生也因此叫作「有情」，所以千萬別誤會，認為佛法是不講愛情的。其實，翻開任何一本佛經，又有那一本不是在談「情」說「愛」？你若不信，請您進入台大佛學研究中心的網頁，輸入關鍵字「愛」或「情」，執行電腦檢索或搜尋，結果保證讓你看不完。

或者說，真正懂得談「情」說「愛」的是佛陀與佛經，而非那些鴛鴦蝴蝶派的言情小說；因為，前者讓你洞然真愛、邁向解脫，後者卻讓你沈溺幻愛、不斷捆綁。佛陀本人曾示現與耶輸陀羅結婚，且生下了獨子羅睺羅，佛教僧團中之所以有比丘尼與沙彌教團，正是因為佛陀要度化他的愛妻與獨子；後來，耶輸陀羅證得羅漢果，而羅睺羅則名列佛陀十大弟子之一。我們不禁要讚嘆，這場愛情談得多麼有意義啊！有了佛陀的示現，誰能說「談情說愛」一定會妨礙修道與成就呢？不過，先決條件必須要「心懷衆生」喔！

還記得佛陀是悉達多太子時，他出四城門，看見生老病死無人能免，他焦急了，因為愛情雖然甜美，但卻籠罩在生老病死的陰影下，一切終將灰飛煙滅、煙消雲散。愛別離苦！愛別離苦！愛的越深，別離時越苦。夜深了，悉達多太子站在熟睡妻子的床邊，他輕聲的傾訴：「我是愛你們的，正因為我深愛著你們，現在我必須離開你們去尋求真道；因為，我不忍見無常與痛苦，日日侵蝕著包括你們在內的天下人；當財富買不到老去的年華，當城牆與兵士抵擋不住病死的大軍時

佛法的正確愛情觀

3-1 「佛法愛情觀」

文／守強

圖片提供／法國觀光局

版面創意／陳子帆

完稿／Free

，我無力自我解脫或解脫誰，愛情變成空中樓閣般的虛幻不實，現在我必須離去，直到我找到真道，我將回來。」

只有兩人的愛情，像陸地上的一瓢水，人類的渴望與需索往往無限，一瓢水能解決生命的什麼？煩惱如驕陽，一瓢水將輕而易舉被完全蒸發。佛經說：三界如火宅！只有一瓢水，能起什麼作用？不如，把這一瓢水倒進大海裡，再也分不清那一瓢水是你們的，於是永遠保值！不增不減！大海就是大愛，包含所有眾生的情與愛，儘管煩惱的驕陽會將海水蒸發成雲雨，但當無常的風吹起時，因緣際會，甘霖普降大地，水將滋潤眾生早已乾枯龜裂的心田，這時，那一瓢水是你們的？可以說每一瓢水裡都有你們。把兩人小愛存入眾生大愛的銀行裡，它便取得跨行融資的資格，天南地北、隨時隨地，去向24小時全年無休的櫃員機提取，愛情的利息是很高的，不過你得先開戶存款，不是嗎？

準備好被愛嗎？

50年代的台灣愛情，感覺主動、平等的成份較少，而且男尊女卑；愛情是女人的全部，婚姻則是愛情的墳墓。被愛不應該是一種處於被剝奪的狀態，但當時的男人卻經常扮演剝奪者的角色，女人則被社會制約成必須三從四德。女人由於受教育程度較低，又往往缺乏獨立的經濟能力，在沒有平等基礎的狀況下，很難與男人共飲一瓢水。於是五月花、黑美人、可花閣等台灣早期的酒家，在大稻埕一帶生意鼎盛，男人夜夜買醉，「火山孝子」是男子追求煙花女的下場。家花與野花，都與愛情絕了緣，一切只是

大夢一場。

在佛法裡，被愛與愛人是平等而無分軒輊的，能扮演好被愛的角色，就能扮演好愛人的角色。當被愛時，習慣於扮演被壓榨或被剝奪的角色時，將來換成你去愛人時，就會去壓榨別人、剝奪別人而不自知。因為當不平等已經內化成一種反射動作時，愛情就變成是一種條件交換，而缺乏崇高的精神內涵。當愚痴的男人對家花極不公平時，野花也以極不公平的方式來待遇男人，於是愛情的受害者，從兩人增加到三人以上，這不是因果是什麼？

被愛不是照單全收，不是一種無言的狀態，溝通是絕對必要的。在學校裡修愛情學分，如果你有了問題而不主動發問，學習就是一種填鴨。被愛時，我們要仔細傾聽，甚至作下筆記，反覆檢視與篩選，去掉那些依賴的糟粕與耽溺的污染，因為，愛情也可以是一種清淨的狀態。就像耶輸陀羅與羅睺羅一般，他們不曾用愛用情去自我捆綁，或捆綁悉達多太子，否則大可請求國王派兵去追。如果去追，不過是捉回一個沒有解脫的老公和一個爸爸，而宇宙與眾生就少了佛陀，世間就不會有佛法，也沒人能出三界，於是老病死與無常將永遠奴役一切。到那時，誰得到好處？

被愛與愛人，與身體是不是天天在一起，全然無關無涉。不懂得，在一起也不是在一起；懂得，不在一起也是在一起。心靈的

狀態是不會被時間與空間所拘束，除非你自願把心靈拘禁在肉身裡。當悉達多太子在菩提樹下，日食一麥六年苦修時，我認為他才是深愛著妻子，所不同的是——一瓢水已經倒進大海裡了。

準備好愛人嗎？

70年代的台灣愛情，因為教育已逐漸在兩性間普及，女人也紛紛加入工作賺錢的行列，三從四德的愛情枷鎖已被斷除，代之而起的是自由戀愛的風潮。鴛鴦蝴蝶派的言情小說百家爭鳴，電影裡男的一定玉樹臨風，女的總是楚楚動人，彷彿長相很安全或很善良的，就不用去譜愛情樂章了。如果你打算愛人，就要有拋棄與犧牲一切的打算；當愛情與親情、友情相衝突時，那才能凸顯轟轟烈烈。校園裡，在不斷暗示與自我洗腦下，校對、系對與班對等，成雙成對，好讓其他曠男怨女流一地口水；但待兵役通知

正確的爱情觀
是可以從裡面愛出去
也可以從外面愛進來
而且互相增長，沒有衝突



一到，兵變接踵而至，有多少對能唱出最後的和諧？

愛人不是施捨，如果是，愛情就變成像時間一樣，資源有限；用之於彼，就不能用之於此，結果就顧此失彼，令愛情與親情、友情互相衝突排擠。愛人不是付出，如果是，愛情就變成像空間一樣，容量有限，只能塞得下兩個人。被愛既不低，愛人就不高，因為，從來就沒有高與低的問題。愛人與被愛都是必修的學分，先修什麼，或同時修都可以，不修就無法從三界大學裡畢業。修的不好就得重修，直到成績及格為止。很多人來到世上後，就急著修名利的學分，殊不知，那只是選修科目，只有愛才是必修科目。

在人間，親情與友情發生較早，因此可以說是愛情的先修科目，先修科目成績優良，便為修愛情學分打下良好基礎；先修科目修不及格，是不許修愛情科目的。就像走路都不會，怎能學跑？加減乘除等基本運算都不懂，怎

能學微積分？也不可能在學微積分和跑時，竟然會忘了怎麼加減乘除和走路，那麼，怎可能發生了愛情就不要親情與友情的事呢？

由於愛人基本上是採取主動態勢，因此，打算去愛人的人，一定要有健康的心態，否則誰被你愛了，誰就得倒楣。什麼是健康的心態呢？就是沒有任何附帶條件的單純去愛。對方接受很好，那是善緣，就繼續練習；不接受也好，那是逆緣，沒有受傷的問題。緣只是緣，學習只是學習，火辣的談情說愛未必高分，雲淡風輕也未必低分。

什麼才是真正的愛情？

90年代的台灣愛情有點恐怖！有些實在不可叫戀愛，該叫「亂愛」。為了愛情，自傷與傷人，自殺與殺人，不都也發生了。愛情的路變狹隘、變極端，誰要負起責任呢？是別人呢？還是自己？為真正的愛情寫一行註腳吧！它就叫「悲智眷屬法侶情」

。密勤日巴尊者傳戲劇演出的一段台詞說得好：「如果為了法而相見，是好的；如果不是為了法而相見，相見不如不見。」有慈悲、有智慧、心懷眾生才是法侶；維摩詰居士不也說：示有妻子，常修梵行；梵行就是清淨的行為，梵行就是把一瓢水倒進大海裡。所有愛情悲劇的男女主角，我們報以無限同情，早知如此，真的是相見不如不見。

據佛經「借花獻佛」的典故，從前有一個婆羅門的弟子，名字叫作善慧，四處參訪來到蓮花城。在城中，他聽說燃燈佛將來蓮花城說法，於是善慧想要以鮮花來供養燃燈佛，但國王已經早一步將全城的鮮花蒐購一空。善慧尋遍全城，連一朵花都找不到，後來，他在井邊遇見一位年輕的婢女，手捧一瓶七莖的優鉢羅花，善慧懇切請求婢女借花。婢女被善慧至誠所感動，答應將五莖花送給他，剩下的二朵懇請善慧代為獻給燃燈佛，以累積自己的功德。此外，婢女尚提出一項條

度海，
坐二個人的小帆船
太危險，
搭很多人的大輪船
比較安全，
你的小船呢？
就放在輪船上吧！





件，要求善慧：「在你未成聖道以前，要與我生生世世結為夫妻。」善慧求花心切，終於答應。

善慧得到七朵花後，就趕到城門許願獻花，他見地上泥濘不堪，就以自身長髮平鋪在地面上，讓燃燈佛踩著他的頭髮通過泥濘。善慧的為法忘軀，精神可佩，燃燈佛便為善慧授記，無量劫以後，善慧必可成佛，號為釋迦牟尼！而故事中這位聰慧的婢女，就是耶輸陀羅的前世，而借花獻佛的美名流傳千古。善慧與婢女，為了法而相見，是法侶的典範。

心懷眾生的談情說愛是可以的，這樣的愛，越刻骨銘心越好，這樣你才可以澈底知道愛的威力與能量，實在是廣大無邊到不可思議，據佛經記載，愛的力量能讓枯木逢春再生新芽。越是純淨的愛，已經完全沒有任何執著的愛，全身就沒有任何電阻，當電阻是零時，無限大的電能也能毫不費力的通過你的全身，而且沒有絲毫的能量損耗。此刻，愛的能量從佛菩薩那裡直接傳輸到你的身上，完全不用降壓，就像把

東西從左手拿給右手般的簡單、快速。唯一的條件是——清淨！

反過來說，當愛情將眾生除外時，天底下的人，除了他（或她），都是電燈泡；你既不愛眾生，眾生又何必祝福你？你既排擠親情與友情，他們又何必支持你？一瓢水還是一瓢水，什麼意外都可能發生，一不小心就打翻了這瓢水，一滴水也不剩。當愛情變得染污時，生命的電阻隨著執著的程度往無限大發展；當高電能通過時，電阻產生阻抗，不斷耗損能量，自身因渴愛而溫度上升，甚至自焚。不能怪電能太高，只能怪自己電阻太大。愛情

的學分，真的不好修，比起數學、英文、物理、化學等都還難，你若等閒視之，必定會灰頭土臉。

崇高無私的愛情！

愛情的學分也很好修，只要你永遠善良，必定成就！善良是什麼？能為別人著想是，崇高是，無私是，忍辱是，包容是，原諒是，慈悲是，智慧是，清淨是，無染是，沒有執著是，心懷眾生是，為法相逢是，以法為重是，知所進退是，善觀因緣等等都是。

法侶眷屬不是用「找」的，那是用善良與功德福報「感召」來的。法作的媒，如同善慧與婢女的關連，生生世世都可以談戀愛、作夫妻，為了法而相見是好的。除此之外，不是冤家不聚頭，其實是業力作的媒，當甜蜜期過去後，一切就會現出原形，誰是癡情專一？其實沒有「綿羊」，只有「狼」。

思惟是不中用的，只有善良才是萬變不離其宗的心法；向外尋找是徒勞往返的，只要時時刻刻心懷眾生，這世界絕不會虧待於你。什麼是佛法的愛情觀？為法而愛，一切都好！就讓一瓢水回到海裡吧！☺



3-2「佛法愛情圓滿公式大公開！」

文／陳守強（美國科羅拉多州立大學碩士畢）

——愛一個人＋愛很多人

＝幸福美滿

你想從愛情的學分中得到A＋就必須注意看下面這個「愛的公式」

愛一個人＋愛很多人＝幸福美滿

看似簡單的一個公式卻蘊藏了高深的智慧，愛一個人是很容易的本能，對男性一襲長髮、一張臉蛋就夠了，對女性一付帥氣或一種穩重大概就夠了，世間上的愛情常用「我愛你」當作是最浪漫的一句話，但是這種看似不食人間煙火的崇高愛情起初點，卻只是一束頭髮或一張臉皮，這「頭髮」、「臉皮」讓我們變成愛情的階下囚，鎖在情執裡數十年，而忘了窗外有多少人在等我們去拉他們一把，這就是為什麼愛的公式裡，加了「愛很多人」才有「幸福美滿」的原因。

天下沒有不變的愛情，令人唱歎的羅蜜歐與茱麗葉，梁山伯與祝英台，甚至「傑克」與「蘿絲」都是因為沒有結合而讓人懷念，如果他們結合，會有兩種結果：一是沒有人會記住他們，二是和天下夫妻一樣吵吵鬧鬧過一生，所以文學家隱約揭露了兩人世界的不安性，而試圖以淒美來掩飾它。

「兩人世界」是種很危險的關係，除了你本身的煩惱妄念沒擺平，還要承擔另外一個人以上的煩惱妄念，原本的妄念更錯綜複雜，所以為寂寞而找伴結果越來越寂寞，把感情全部投注在一個人身上，或少數人身上，不管是痴情或花心，會讓你花費生命的大多時間去操心。他還像以前一樣愛我嗎？她是不是愛上別人，



	一般錯誤的愛情觀	佛法的正確愛情觀
深度	愛河的水深	沒有底的大海
廣度	30 坪內	東、南、西、北四維、上下、虛空
溫度	100°C(容易燙傷) 0°C(容易凍傷)	25°C(舒服透了)
長度	最短一天，最長一期生死	三大阿僧祇劫

十五個桶子，七上八下，風聲鶴唳，草木皆兵，疑神疑鬼，很難控制不亂想……其實說穿了，他會愛上你，當然也會愛上別人，只是個人道德尺度不同，有人明目張膽拈花惹草、紅杏出牆，有人則拿別的優秀標準把你比下去，用爭吵、譏嫌、諷刺或其他更高明不著痕跡的方法來掩飾「我比較喜歡某種人，而他（她）比你」，所以「兩人世界」的結局都有很大的不完美成份，我想被譽為「恩愛眷屬」「鯉鯉情深」的愛侶應該也不例外，如果不加上「愛很多人」的話。

「人天長夜，三界火宅」，可曾了解身心障礙的人佔台灣的百分之三（約五、六十萬），全國的警察有一半得高血壓，而受虐兒、孤苦老人、雛妓、婚姻暴力受害者、顏面傷殘者、植物人、自閉症者、流浪漢、空難者家屬、加護病房裡生命垂危的人，以及大多數表面正常內心卻苦悶愁惱、不踏實的人，「兩人世界」的你可曾付諸行動或發願為他們祈福，還是整天在為小情小愛斤斤計較、爭執不休？六道眾生互為眷屬，他們其中有多少曾是你的父母、子女甚至「愛人」，或許有人說，照顧情人都沒時間了，那來時間去愛很多人，但因果

法則是「你拒絕不了回報的功德」，愛一個人不能算錯，如果把這種深切的感情類推，發散出去，模仿愛你的情人般的心去愛眾生，那麼你們這份愛情是深具意義的，而相對的，當你們發心去關懷眾生時，自己的愛情也會因回報的功德力而根深蒂固，受到

大家的祝福。

或許你没有傑克的坦率瀟灑，没有蘿絲的溫柔可人，也没有一段令人雋永銘心的愛情，但是如果你們心懷眾生，愛很多很多人，那你們的結局一定比她們美麗動人，而且你們的鐵達尼號永遠不會沈。☺

愛是人生的必修學分
透過情愛的學習
生命可以豐富、圓滿
只愛一個人 愛是偏限的
如同花園中只種一朵花
也許澆太多水反而淹溺
如果同時種了很多很多花
那麼花園就會生氣盎然
花也會不斷繁衍、相互支持
愛一個他（她）也同時愛眾生
讓生命花園開滿花
也是幸福、快樂的最佳保證
清大一位看過「維摩詰居士」的安安

當我們說「我愛你」時，
若能同時生起對眾生無私的愛，
那麼這三個字，
不但不會讓我們變狹隘，
反而會提醒我們
以更寬廣的心去對待心愛的人，
而這才是真正的愛。
宜蘭一位熱愛佛法的海防班哨哨長

愛是平等的
因為每個人都是需要愛的
而一個愛人的人
當然要給予每一個人
所需要的愛、同樣的愛。
台北一位生活充實的銀髮貴人
愛讓我們
了解人性、接納人性、
然後提昇人性。
基隆一位家裡信基督的小芳

當我們愛一個人時
同時也愛眾生的話，這是幸福光明與喜樂
的生命狀態；
愛情是甜美的，
但不是封閉的小情小愛，
而是心胸開闊的
與眾生在一起。
如此不僅擁有個人的小愛，
也發揮無私的愛與眾生
和樂相處。
眾生也會充滿喜悅的
來祝福兩個人的愛，
如此善的循環，愛的交流，
正如光明與光明相會，
不但照亮了彼此，也溫暖了大家，
這真是幸福喜樂的生命狀態啊！

龜山警察大學一位從「小愛」爬起來的林Sir

兩人的愛情像一碗水
不是一下打翻
就是慢慢蒸發
有幾人能真正共飲
來解生命無窮的渴？
不如倒入大海，與眾生的愛
澈底混合，從此
再也分不清那一碗是你
永遠保值！不增不減！
當渴愛的驕陽升起時
無常的風吹起時
海水化作及時雨
遍灑，人枯槁的心田
～台中中興大學勤學不倦的佛子



佛典中的啓示

文／張世傑

圖片提供／香港旅遊協會

版面創意／陳子帆

完稿／Free

在佛典中對男女愛情有非常廣泛而且深入的探討，佛陀臨終時一再告誡：「當制五根，勿令放逸，入于五欲」《楞嚴經》說：「愛河乾枯，令汝解脫！」，這樣說來，佛典似乎不贊成男女之欲愛，然七佛卻示現有妻兒之相，而菩薩是感情最豐富的「覺有情」，這中間到底有什麼奧秘呢？我們可從以下的故事來了解：

佛陀在《本生經》有提到他前世的許多故事，其中有一個故事是：一個年輕人淡泊愛欲，厭惡

俗情，但是父親急著要他娶妻生子，有一天年輕人受不了就離家出走了，結果後來他被一女子迷上，成親、生活了五年，自己覺得很慚愧，於是為了離欲，狠心丟下妻子出走，但是在客棧邂逅另一名美女，結果又發生感情，一起過了五年，在人天交戰，良



心不安下，他真的下定決心要離開淫欲，於是又離開了妻子，但是情欲真的太強大了，很快的他又愛上另一名女子，而且這次生活了十年，等他萌生去意後，向妻子說了前兩次的事，她的妻子告訴他：「你不要再逃避情欲了，勇敢的面對它，承擔它，才能

真正解脫它」，年輕人終於想通了，他雖然一再表面逃離了妻子，但他逃離不了情欲、應該要在內心下功夫、而不是在外相事物上作改變，這是佛陀一世世示現的居士生活。

另外一位「皇帝菩薩」——梁武帝的愛情故事也很感人，梁武帝蕭衍在還沒當皇帝前，原為南齊雍州刺史，他的原配郗氏、麗質天生、花容月貌，兩人恩愛非常，但郗氏有一惡習，就是醋勁十足，為了不讓其他女人靠近她的愛人，甚至用

酷惡的方法加害於她們，後來，可能是因果報應，正值年輕貌美的她就香銷玉殞，蕭衍悲痛萬分！此時還沒學佛的他也只能苦嚙這杯「愛別離」的苦酒，後來因為齊王殘忍，蕭衍舉兵推翻，建立南梁，當上皇帝，在位期間大興佛教、齋僧建寺、倡導「素

以我倆為圓心、
以無限長的悲智
為半徑，
畫一個無限大
的同心圓
佛法才是一
部最感人肺腑、
耐人尋味的
“愛“情”經典小說

食」(中國素食佛教思想的創始者)，精研佛理、同持戒律，然而在夜闌人靜、夜幕低垂時，仍然常常思念那位曾同甘共苦的郗氏，有一天，武帝昏睡後，突然看見殿上出現一條巨大蟒蛇(一說為毒龍)，纏繞柱子，發出深沈的悲鳴哀號，也告訴武帝：「皇上！我是郗氏，因在世善妒害人，死後墜入惡道，現在痛苦不已，請皇上為我解除痛苦吧！」武帝醒後悲嘆不忍，於是制《慈悲道場懺法》十卷，請僧眾為她懺悔超度。後來在惡趣的郗氏化作天人，在空中含笑謝帝而去，多麼令人感動的愛情故事，在人間不圓滿的一段愛情，佛法讓它圓滿而美麗，孔雀東南飛、嫦娥奔月真的相形失色。

梁武帝的深情令人動容，在當上皇帝後，沒有冊立皇后，他把這個最神聖的母儀天下的后冠，永遠保留給他的原配郗氏，他當上皇帝後的大興佛法，為中國佛教史留下燦爛的一頁，也為他個人種下福田，讓後來下墮的愛人能由下三途轉生人天善道，他親筆寫的「梁皇寶懺」，以內容而言或許太嚴肅了，但全世界有那一封情書比它更浪漫動人？而且後來沒有退流行，時至今日，佛教界最大的大法會上——「水陸大法會」，也是由「梁皇懺」及密教的冥道無遮大齋結合而成的，而這一切的起始點是源自於梁

皇及郗氏的濃情蜜意，所以，我們確信，愛情的本質是一點都沒有錯，那麼愛情到底錯在哪？錯在沒有智慧的引導、沒有慈悲的加入，尤其對在家居士而言。「愛」是我們生生世世的主修課程，當然它包括「男女的愛情」，我們要很認真的去談愛情，俾使你們的愛情成為眾生受益的泉源，沒有淨飯王及摩耶夫人的愛情(編按：故事請見本期雜誌紙上電影院「佛陀的誕生」)那來我們的大導師——佛陀，所以「提昇愛情的品質」遠比「討論要不要有愛情」更重要。

佛陀在《長阿含經》卷十一提到「夫妻相處之道」經中說：「……夫上敬妻亦有五事：

一者相待以禮，

二者威嚴不闕，

三者衣食隨時，

四者莊嚴以時，

五者委付家內，

夫以此五事敬待於妻，妻復以五事恭敬於夫，云何為五？

一者先起，

二者後坐，

三者和言，

四者敬順，

五者先意承旨，



善生！是爲夫上於妻敬待，如是則彼此安隱無有憂畏。

由此可知，佛陀是善觀因緣渡化衆生，他沒有叫我們要遠離愛侶，反而諄諄教導居士們要善待愛侶，相逢自是有緣，今天你會遇到什麼樣的伴侶，一定是功德福報幫忙作的媒，有道是「同氣相求」「物以類聚」，不管是不是喜歡，「接納」是最智慧的抉擇，多結善緣是最慈悲的方法，曾有一位友人說：「我把我太太當作觀世音菩薩一樣去敬愛。」是的，如果把對方當作佛菩薩，怎麼會爲了小恩小怨斤斤計較呢？學習相處之道最佳的最好方

法不僅是買「溝通的技巧」之類的書籍研究，也不僅是聽婚姻心理學家的演講，「學」習「佛」的崇高偉大人格的最高級課程最直接了，你們的愛情在佛法悲智的薰習下那有不燦爛閃亮的。

因爲「我深愛你」，所以我知道如何深愛衆生；也因爲我深愛衆生，所以我更有福報擁有你，這兩者沒有分別，在密教寺院中，有所謂「欲金剛菩薩」，手持利箭，此箭代表「大慈大悲」的宏願，又叫作「欲箭」，他以「欲箭」射「二乘」的厭離心，使之重新燃起「普渡衆生」的善欲。「迴小向大」，世世常行菩薩

道。當你照顧衆生時，你的那份福報自在其中，當你只顧自己時，你的那份不見得保得住。

你有心愛的伴侶嗎？如果有，恭喜你！希望有情人終成法侶，彼此互相疼惜，走出兩人世界服務衆生作個能捕捉心靈的「愛人」同志。如果沒有愛人，那也不用擔心，多累積功德福報、分數夠了，那個最棒的人自然會出現。如果還是沒有，那也要恭喜你！你可能已經避開惡因緣，佛菩薩把衆生交給你當愛人，據說衆生未來都會成佛，哇！你真是福報廣大啊！☺

請沿虛線剪下，可隨身攜帶收藏，以茲備忘

夫以五事之敬於妻：

- 一者相待以禮
- 二者威嚴不闕
- 三者衣食隨時
- 四者莊嚴以時
- 五者委付家內

妻以五事恭敬於夫：

- 一者先起
- 二者後坐
- 三者和言
- 四者敬順
- 五者先意承旨



修行人的心空

Inside of Me

佛魔交戰

文／蔡承訓

攝影／陸沙舟

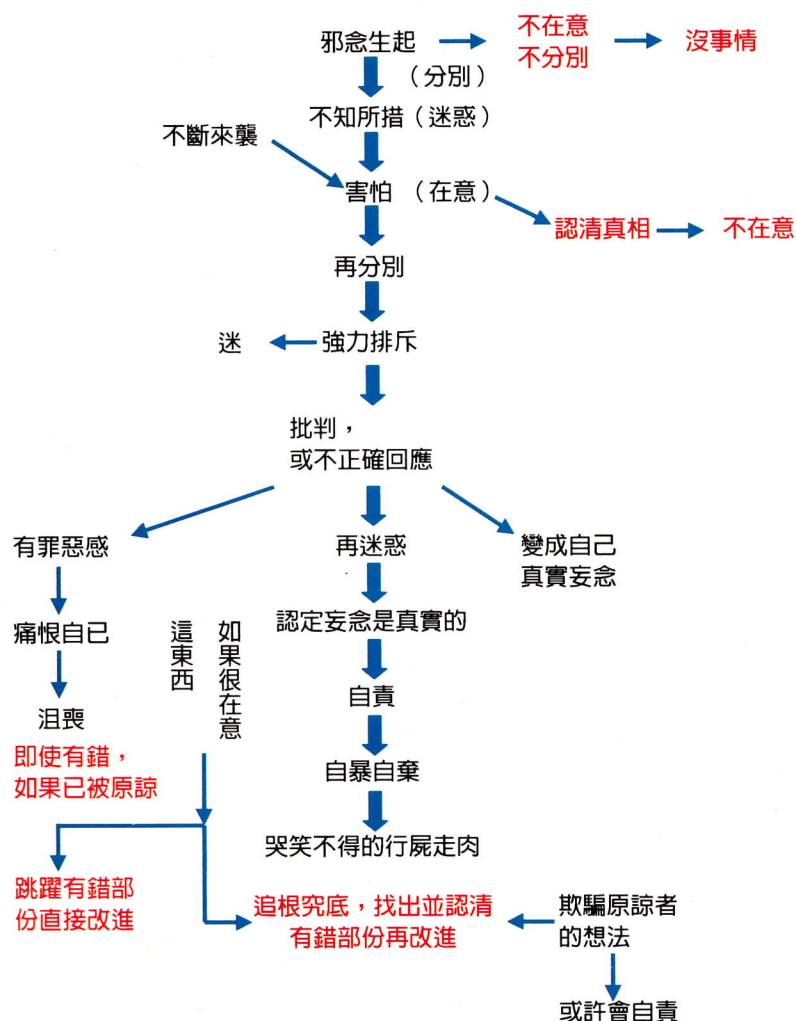
版面創意／繁嘉

完稿／Tomy

(一) 在這樣的狀況下：

最近有一次，當我被好朋友嚴重誤會後，我作了錯誤的回應，雖然當時覺得快意，之後，卻有十分痛苦的感受，於是，為了脫離痛苦，澈底作了一次心念的檢查與澄清。

(二) 心念交戰的過程：



(三) 其他心空的迴響：

- 這樣的過程，真是有創意的心的思考。
- 心念果然在電光石火間，一行千里。
- 造業果然是快速的，但觀照的工夫，訓練久了，也是可以跟上來。



無盡的包容

文／文華智慧

攝影／倪紀雄

圖片提供／奚淞

版面創意／美娟

完稿／Mei

普天之下，誰不曾犯過錯？

是的，每一個人都曾犯過錯；而且肯定的是，未來也都可能會犯很多的錯。

所以，其實錯誤是一種常態，很少犯錯是非常態，也可以說是非常的稀有難得。

因此，基於這樣正確的觀察，對於犯錯就要有正確的回應。那麼，什麼是正確的回應呢？

就是——包容。

而且是——無盡的包容，為什麼只是包容還不夠，還要作到無盡的包容呢？

因為，事實的真相是，我們之所以會犯錯，是因為八識田中還有許多黑色的業力種子，只要每一個黑色種子成熟，就是我們造業的時候，也就是犯錯的時候。

而且，同樣的黑色種子是無量無邊的，也就是說同樣的錯誤也是無量無邊的。

也許這樣的事實會讓人沮喪，但切莫如此錯誤的回應；因為事實上要消除一個黑色的種子也是很容易的；例如只要唸一聲佛號就可以消一個“不同情別人”的這樣的黑色種子。

所以，事實真相大白，由於業力無邊，所以我們不可能不犯錯，所以我們要正確的無盡的包容錯誤；這是消極的基本態度；但佛法是完整的，所以我們還要進一步積極的行善；那麼，行善日久功深，八識田中黑色的種子自然而然就是消除殆盡，那就是錯誤自然而然全部消失的一天，也就是修行證果的一天！



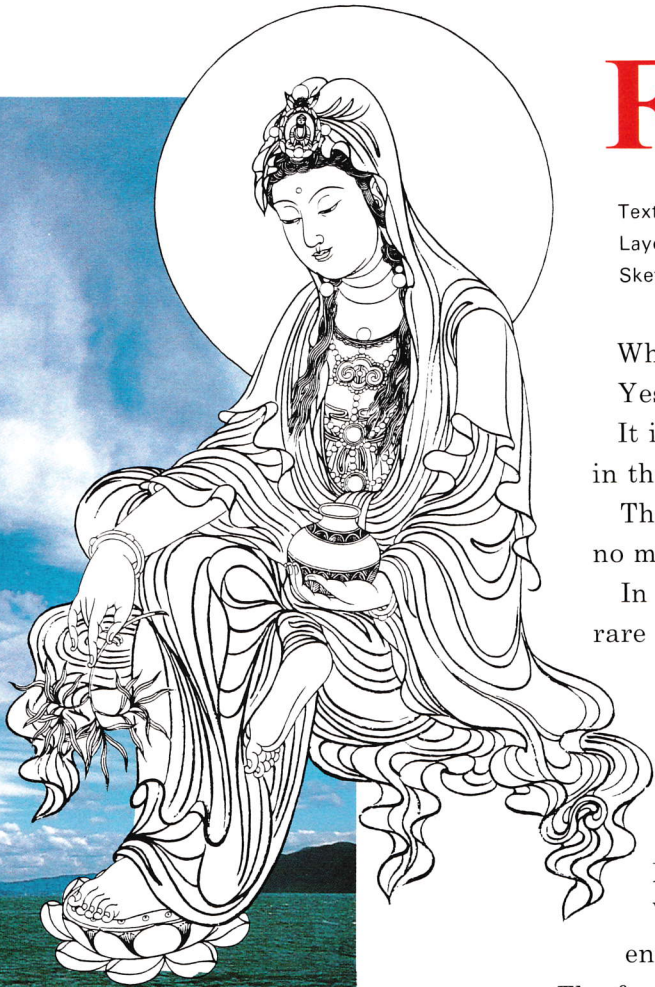
TEACHING

Endless Forgiveness

Text Kuo Yun - ling

Layout Jane

Sketch Hsi - Sung



Who make no mistake in the world?
Yes, everyone had ever made mistake for sure.
It is possible for everyone to make more mistakes
in the future.

Therefore, making mistake is normal and making
no mistake is abnormal.

In other word, making no mistake is an extremely
rare thing.

Base on this point of view, we need a right
response for a mistake.

What is the right response ?

The answer is forgiveness.

Moreover, you need an endless forgiveness.

Why do you need not only a forgiveness but an
endless forgiveness ?

The fact is the following:

We always make mistakes because there are
numerous black - karma - seeds in the field of our heart.

Whenever the seeds mature, it is the time we
make misake and do evilkarma.

As seeds are numerous, mistakes are numerous.

Maybe this fact will discourage you.

Bewaring, this is a wrong response.

In fact, to kill a black seed is very simple.

Chanting any Buddha's name can kill black seed
such as "having no compassion".

Therefore, the truth is the following:

It is impossible for anyone to make no mistake as karma is endless.

It is right for us to forgive a person his mistake endlessly.

Passively, this is our basic attitude to any mistake.

Aggressively, we should do good conduct.

Doing good conduct all the time will kill all black seeds naturally.

One day when all nistakes have been corrected, this is the day
that your cultivation is complete.



修行心語

完全的聽話

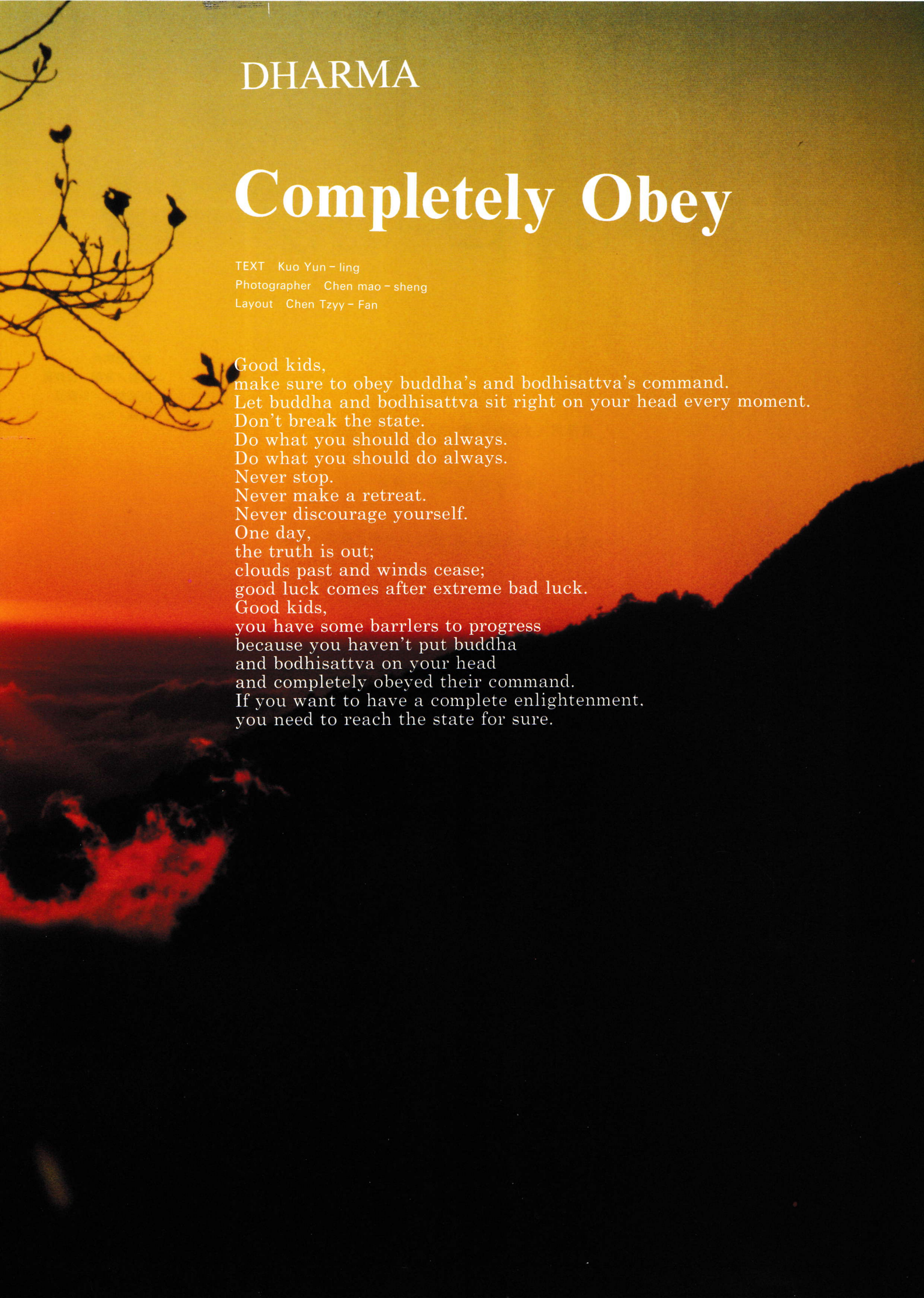
文／智慧

攝影／陳茂生

版面創意／陳子帆

完稿／Free

乖孩子，
一定要對佛菩薩的話言聽計從，
每一分每一秒都要頂戴佛菩薩，永遠都不要離開。
不斷的作該作的事、不斷的作該作的事……
不停止、不退縮、不氣餒、……
總有一天，
一切都會真相大白，
一切都會雲淡風輕、
一切都會否極泰來。
乖孩子，
你的障礙在於還未能每一分每一秒都頂戴佛菩薩，
完全聽從佛菩薩的開示，
如果能夠早日作到此點，
必能早日成就。



DHARMA

Completely Obey

TEXT Kuo Yun - ling

Photographer Chen mao - sheng

Layout Chen Tzyy - Fan

Good kids,
make sure to obey buddha's and bodhisattva's command.
Let buddha and bodhisattva sit right on your head every moment.
Don't break the state.
Do what you should do always.
Do what you should do always.
Never stop.
Never make a retreat.
Never discourage yourself.
One day,
the truth is out;
clouds past and winds cease;
good luck comes after extreme bad luck.
Good kids,
you have some barrlers to progress
because you haven't put buddha
and bodhisattva on your head
and completely obeyed their command.
If you want to have a complete enlightenment.
you need to reach the state for sure.

清心語



文／琉璃月
攝影／波爾 張歧鳳
版面創意／彭維廷
完稿／Ken

數落別人是很簡單的 改進自己是很困難的

讓生命成爲一種——純粹

沈浸在包含智慧的愛中 是生命中最快樂的一件事

一定要大精進 才能早日離苦得樂

沒有了一切的妄念 才是真正自由解脫幸福之人

有了愛 生命就有了力量

每一個人的生命 多半是：百廢待舉
所以我們要想辦法 勵精圖治

沒有目的的修 才能真正的修
在目的中 忘記了目的 才能到達目的

回到你不變的心 只要作到了這個動作 而且一直不斷的這麼作
你的生命就上了軌道 就一切歸位 永遠不再漂泊了

Word of Pure

One second passed.
You are supposed to have some progress of the second.

To criticize someone is so simple.
To cultivate ourselves is so difficult.

Let your life become a pureness.

It is the happiest thing to let your life bask in the love of wisdom.

If you want to get rid of suffering and gain happiness , you must work hard to cultivate yourself.

You are a free and happy man only if you get rid of all delusive thinking.

You will get great power for you life when you have love .

In most case , there are too many things in our life need to be cultivated.
Therefore , we have to do something for the cultivation.

Cultivating with no purpose is the real cultivation.

Staying in the purpose and forgetting the purpose ,
then you will accomplish the purpose.

Return to your no disturbed heart,If you could make it and keep doing it , your life is on the right path.

Then , everything is in its right position and life is no more a wandering!

Written by / Wisdom

Photo by / Po Erh Chi-Feng Chang

Layout designed by / Wei Ting

Layout completed by / Ken



3月最受感動的清心小語是：

把每一分每一秒用到極致 是一定會有成就的人

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：

嘉義的退伍軍人阿春

分秒的極致 分秒的接納
分秒的承擔 分秒的懺悔
分秒的改進 分秒的快樂
儘管業力分秒的催逼，
我願分秒的堅守

台東一位
全心修行的
小可

分分秒秒的珍惜
全力以赴地實修
如同聚沙成塔
必能成就

台北一位正面臨
大學畢業的
小賴

因為這樣的
生命，是認真負責的而
只有一個對成
就懷抱著認真負責
態度的人才能
讓生命不斷地展現出
光和熱

梅山一位準備考試的苦命人

生命是由一分一秒所堆積起來的
所以每一秒都是生命的一部份
善用每一秒鐘，就是善待
生命 這樣離成就應該不
遠了

桃園一位已退休
的老芋仔

充實的感覺是快樂
的而能把握一分一
秒甚至發揮到極致
那更是爽快 這不就
是一種內在滿足的成
就嗎

中壢一位可愛
的小燕

生命是一分一秒串連起來
的 不浪費光陰即不浪
費生命 有氣魄的修
行人 不都是如此用
心的生活著嗎？

苗栗一位有思考
規畫能力的強兒

生命，因分分秒秒流
逝而瓦解 成就，因
分分秒秒努力而不遠
極致的奧秘就在心





靜坐

——定水澄清

MEDITATION

——心珠自現——

第88問：

靜坐時感覺

煩躁不安或無精打采時該如何調整？

文／鄭鴻祺 攝影／陳茂生 版面創意／繁嘉

完稿／P-Lin

狀況：

不耐煩、煩躁、心浮氣躁，以能量的觀點來看，代表氣脈不順暢或阻塞，這時可採用拜佛、深呼吸、數息、隨息這幾種方式化解，其中以拜佛較有效。

方式一 拜佛：

事實上靜坐前拜佛可調整脊椎，柔軟全身的肌肉骨骼，調整呼吸又可疏通氣脈，靜坐自然容易進入狀況。通常拜5-25拜，以不累為原則，小禮拜或大禮拜皆可，拜完後用冷水洗臉、手，擦拭乾再坐，這是最好的方式。

方式二 深呼吸：

深呼吸也是一個可行的方法，煩躁不安代表呼吸的模式有問題，靜坐前可先將氣呼出去，然後深呼吸，吸到飽再用嘴呼出去，做個幾回，自然煩躁感就消失了，這時再坐靜坐就順利多了。

方式三 數息、隨息：

數息、隨息對調整煩躁不安的身心有很大的幫助，它很容易讓我們的心離開負面的情緒，而安住在呼吸的頻率上，等調順了，就可直接換成自己想用的方法，但如果感冒、鼻塞的狀態，就不能用數息、隨息或深呼吸，還是拜佛為宜。☸



從情緒和情慾中出走

文／陳世昌 版面創意／黃麗文 完稿／Mary

我是誰 誰是我
當情緒失控的一刹那
也許連自己都不認識自己
但那確實還是 我
只不過那個我
躲在暗處已許久

攝影 / 周玉卿



當我們每天看到新聞報導之中，不斷的發生各種因情感問題，所帶來的情感災難，就不禁會對自己的心靈，感到十分的恐懼，有很多人根本不知道，自己的內心潛伏著一個自己可能無法對抗的敵人，今天的社會，大多數的人都不會為了物質的得失而成為兇手，但一旦內心的情感世界失去了平衡的力量，則任何人都有可能在一時之間，失去了理性，而成為可怕的情殺兇手！

物質面受制於精神世界

情感世界比物質世界更難應付，主要是因為我們對它還是十分

陌生，物質世界其實也是受到情感世界的支配，一個人的物慾不能獲得滿足，正是因為情感世界的空洞所致，所以，要得到物質面的平和，就應先整理精神面的世界，一個心靈與情感健康的世界，就能建設一個沒有物慾鬧爭的人間，但是要整理人的心靈，找出可以對治的目標，卻沒有那麼容易，因為情感世界十分複雜，潛伏的敵人處處皆是，因此，不妨以佛法的八識觀念來加以分析，也許可以明確的找出可以對治、可以修行的目標，也就是將心靈分析成為「情緒、情感、情慾」三大對象，有了這三個對象，就可以像射箭一樣，有一個紅心可以練習，每天掌握機會來修行，就可以成為一位「調情」高手！

圖片提供／香港旅遊協會

找出心靈災難的真凶

情緒就是喜怒哀樂，是一個可怕的敵人，一個人如果被它支配，就會經常去傷害別人，久而久之，甚至會變成精神病。因此，情緒是一個應該對付的目標，如果用「平常心」來看世事，那麼，情緒就發生不了作用，情緒的發作，主要是因為善惡之心太強烈，遇到自己不喜歡的事或人，情緒就發揮了作用，如果不修出一個境界，那麼，情緒就會毀了自己的人生，成為不受歡迎的人，所以，「平常心」、「慈悲心」、「柔軟心」、「同理心」等，就是克制情緒的力量，基本上，一個成就者，是幾乎沒有情緒的。

再來就是「情慾」，它是一種需求，一種佔有的力量，是較為生理的，它是可以被刺激而壯大的，例如青少年不加節制的受到色情暴力傳播的渲染，那麼情慾

就會逐漸的壯大，因此，解決之道，就是減少或避免刺激，甚至以正當的娛樂或活動「反刺激」回來。很多性暴力的案件，都有觀看色情傳播的傾向，「情慾」雖然是人類生理的本然，但過度放任或刺激，就會成為災難，所以正當的娛樂、文化、興趣等活動的培養，是調伏情慾的最好方法。

而「情感」就是人類寶貴的一項心靈資源，一個人可以不要情緒和情慾，卻不能沒有情感，沒有了情感，就失去了人性，反而是一種大災難，菩薩就是調伏了情緒與情慾，而昇華了情感，將凡人的情感，昇華為無緣大慈、同體大悲的大愛，我們所說的「愛一個人」，應該不是用情緒和情慾去愛對方，而是真正內在的情感作用，它雖是抽象的，但只要你好好的思考、檢討自己，就會明白，情感的世界，其實是和情緒與情慾不同的！



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

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

放下面具

放下心中沈重的負擔

原來 只要愛

就可使生命幸福、快樂

大我從沒離開你

這一生，有這個肉身
就是天地予我們的恩惠
即使在我們神傷痛苦時
大我都沒有離開我

文／王靜蓉 攝影／倪紀雄 版面創意／黃麗文 完稿／Mary



記得去年，達賴喇嘛來了六天又走了，留給我們一些什麼。

他來的時候，等在電視機前看他，當他走出空橋，出現在電視畫面時，我的眼框濕潤了。

如見親人，同是修行眷屬，在他身上看到修行的力量，接下來的每一天，留意著他透過媒體傳達出來的訊息。

六天後，打開電視突知他要離開，是一場離華記者會。羣眾歡喜的注視他，他也感激台灣給他的一切，言談間是智慧，是對人

性的了解。

在這個「達賴喇嘛週」裡，無數的台灣信眾受教了，在一位修行者身上見識到愛與慈悲的散發，內在充滿真愛，外表就會散發出來，實相是一切的言談概念無法掩飾的。

不管一個人的角色是在家或出家，膚色種族如何，他來人間的目的都是為了散播愛、接觸光明，有句話說：「出生入死，只為修學分。」地球是一所大學校，我們一生又一生來這裡上學，學

習超越恐懼選擇愛。

恐懼會讓我們成為迷失的蝴蝶，愛則讓我們似天燈，遨翔在寬闊的天際，本身就是光芒。

我深深感覺現代人愛得痛苦，在愛情關係裡暴露的問題，其實正是一次學習的機會。若不把握機會面對，以後還得一再一再的學這未完成的功課。

把每一段愛情當做是一生一會的學習吧！

在其中，多麼可貴的，我們體會到自己與萬物本來是一體的，是被眷愛的，是宇宙大我之流的一部份。

因為是宇宙大流的一分子，我們見到了無常的各種面貌，見天地山川、花朵植物蟲蟻和識與不識的靈魂時，能欣然感知。

這一生，有這個肉身就是天地予我們的恩惠，即使在你為愛神傷為愛受苦的時候，大我都沒有離開你；你有痛苦沮喪是因為你想離開苦，想在愛情煩惱中除去煩惱，這覺知的本能人人皆有，如果你一直拔除不了苦，是因為你自己抓住它。

直到你願意看見事實，直到你的愛戰勝恐懼，你便能無憂，能從煩惱中免疫。

心光多燦爛

是晚春吧，我們行經山路到他任教的山中學校。

沿路，春天的植物生命力茂盛，我們屢屢停下欣賞彩虹花的紫色變奏曲，彩虹花一簇簇，近看由白至粉紫至深紫都有，沿著山



生命是愛的學習
當有一天我們明白了
心也就自由、開啟
與大我合而為一

路密密生長綻放！或是停下來摘取一段冷水麻給女兒嘗，冷水麻味道酸甜，水汁洋溢。

滿山的油桐花開了，路邊的鳳仙花、喇叭花開了，通泉草泛著好看的紫色螢光，蟋蟀菊將由春日綿延至盛夏。寧靜清涼的山間小路上，風充滿著虛空，種茶人家掩門靜歇，突然山路一轉，一個爬坡，學校到了，無牆無名，只有幾間舊校舍，一牌姿態動人的老樹，石桌石椅，還有十一條狗狗。

樹身彎曲，是孩子們攀爬的成績；狗兒熱情，校舍寧靜，深山裡無憂無惱。沿著小路往更深處走，等待螢火蟲漸漸出現。靜靜的山中小路，天色加深，腳下的城燈光燦爛，第一隻螢火蟲出現了，帶著牠最大能量的光。

越來越多螢火蟲，在孩子手上，在狗兒身上，在衣襟鞋上，在植物叢中。螢光飛竄，似霓虹，閃爍螢光，是一念一念的光明。

念念光明在黑暗中突顯，每一念螢光都珍貴。在靜寂中我們依偎好一會，看螢光流竄，見心光燦爛！黑暗中有它相伴，每個相聚時刻是永恆時刻，彼此以交會的生命點亮對方心光，時空從心靈深處擴大了、擴大了，回到寂靜，回到空無。

每一個我們愛過的人，引領我們看見外在的光明與黑暗，內在

的愛與恐懼，教我們接受事物原來的樣子；真正接受，才能真正給予，心靈因為學習接受而感覺幸福。

開始經驗感情，恭喜你，也就開始了一段漫漫無邊際的自我探索之旅！旅程中，有甜美有酸楚，有人在我們之前摸索過這些道路，以下的這些書是我近期曾經獲益的，希望也能貢獻給你，為你們的旅途增添光和美。☺

附◎心靈探索書籍參考

1. 心靈之眼 Grace Speare 著（遠流出版）
2. 活在光亮裡 Shakti Gawain 著（原新雨出版，後《生命潛能》有新譯本：《生命原是無限燦爛》）
3. 超越恐懼選擇愛 依曼紐口述（方智出版社出版）
4. 宇宙逍遙遊 依曼紐口述（方智出版社出版）
5. 創造生命的奇蹟 Louis Hai 著（生命潛能出版社出版）
6. 愛與寂寞 等克里希那穆提譯作（方智出版社出版）
7. 人類手冊 佛使尊者著（法味書院出版）
8. 個人覺醒的力量 歐林口述（黃家興譯）
9. 靜觀法探微 若水著 光啓出版社出版
10. 再現人生 會形文化出版



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。



劇本

太虛大師(八)

Master Tai-Hsu

編劇／金色蓮花 攝影／李士妤 版面創意／燕娟 完稿／Jennifer

第30場：袁世凱之爭／金山寺之爭

(雙線同時進行)

景：北京袁世凱處

人：南京代表、袁世凱、侍衛

南京代表：「我這次代表南京國民政府前來會見袁大將軍，主要是傳達孫大總統的意見：就是希望您能夠來南京就職，則孫大總統一定會爲了全國的和平統一而下野。」

袁世凱：「不是我不願意，而是我走不開啊！」

侍衛入：「報告！北京城外發生事端。」

袁世凱（對侍拍案）：「還不趕快派人去！」

侍衛：「是！」

袁世凱（對南京代表）：「你看！北京是少不了我的。」

代表：「孫大總統對於這點相當的堅持，希望您能再考慮一下。」

袁世凱（不悅起身）：「哼！清帝退位要不是我，怎麼會成功呢？如今南北議和了，當然還是要聽我的意見爲意見啊！」

袁世凱不悅離。

使者追喊：「袁大將軍。」

所有人跟離。

景：金山寺

人：仁山師、太虛、寂山法師、參與討論者數人

金山寺匾額

仁山師帶太虛四處看看。

二人坐下，小聲討論，並看文件。

仁山法師：「我一向主張要創辦僧教育，日前剛好在南京遇到有同樣優秀見解的太虛法師，他已經向大總統報備了，要成立佛教協進會，爲了表現佛教無私奉獻的精神，我決定將我們鎮江的金山寺捐出來，作爲佛教協進會的成立會址，並且與太虛法師一起創辦佛教大學。」

寂山法師在台下早已表現相當不滿。待仁山師語方歇，即大喊

寂山法師：「沒有經過我的同意，誰也別想動金山寺的一磚一瓦，你的佛教協進會和佛教大學，關我什麼事，仁山法師，我反抗到底啦！你看著辦吧！」

說罷憤而離席，出舞台。

仁山與太虛皆楞在當場一會，仁山回過神，大叫

仁山法師：「去拉住他，不許他如此無禮。」

數人追出。

OS：爭執聲→吵鬥聲→鬧哄哄的打架聲。

大家都面面相覷，急忙跟出。

第31場：袁世凱／中華佛教總會

(雙線同時進行)

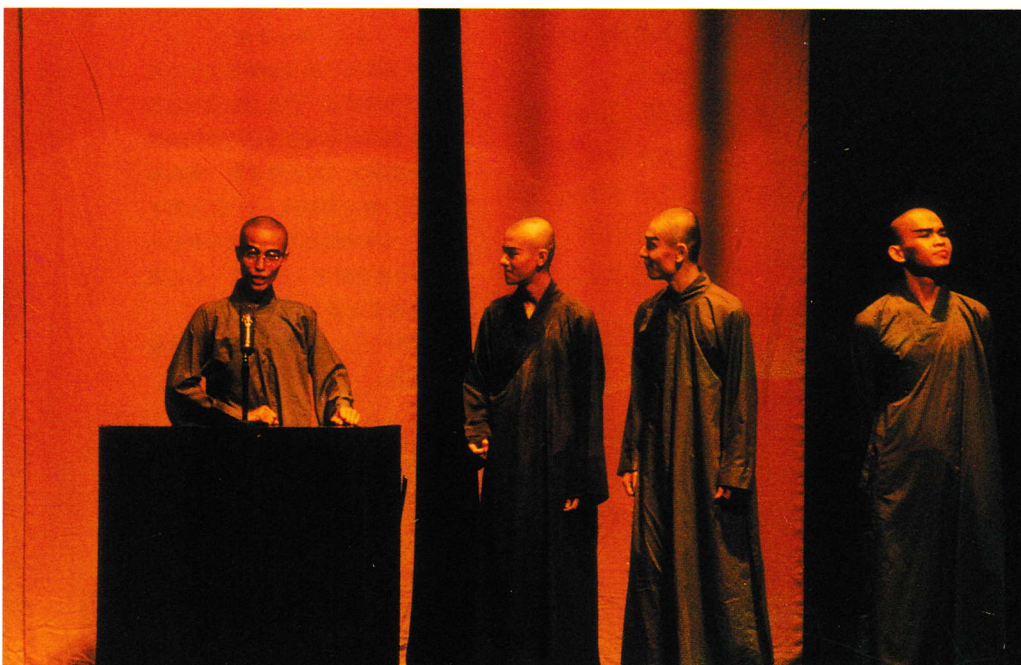
景：會議廳

人：袁世凱、英法俄德日五國銀行代表

袁世凱在文件上蓋章。

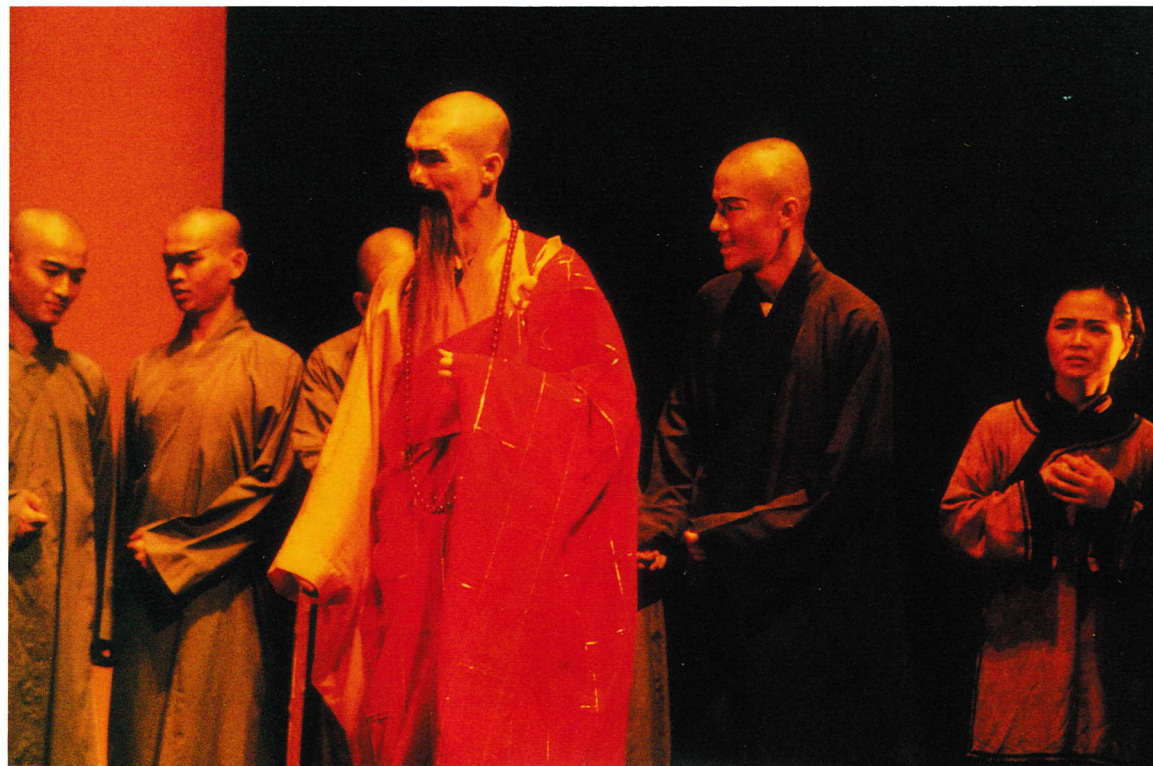
袁世凱（站起來說）：「向英法俄德日各國借來的二萬萬五千萬，主要是用來清還外債，以及賠償辛亥革命期間各國損失。」

各國銀行代表微笑點頭。



仁山法師：「我決定將我們鎮江的金山寺捐出來，作爲佛教協進會的成立會址，並且與太虛法師一起創辦佛教大學。」
寂山法師在台下早已表現不滿。

太虛大師在師長的壓力下，
擔任了尊重傳統的
佛教月報總編輯。



遠遠立二侍衛。

侍甲：「這不是違法嗎？」

侍乙：「噓！什麼法？他袁世凱一個人說了算數。」

以下進行袁世凱與各國代表一一握手與散會的過程。

景：會議室 人：司儀

數人佈置會場

寄禪與太虛邊走邊入會場。

寄禪（怒斥）：「你這個孩子，我們都這樣看重你，你卻大鬧金山寺，驚動教界，把我們的老臉都給丟光啦！」

太虛：「師父，不是我要辯解，佛教本來就需要改革，金山寺事件，只是當時不知怎麼場面一時就失控了。」

寄禪（仍是怒氣沖天）：「改革！改革！就算改革也輪不到你們後生小輩。你給我聽清楚，不準再搞什麼佛教協進會，你這次給我好好的參加尊重傳統的中華佛教總會，而且要好好的護持，聽到了嗎？」

太虛（無奈的點頭）：「是——」

司儀：「經過會議討論的結果，現在向大家報告，《中華佛教總會》今日起正式於上海成立，治開法師、熊希齡居士為會長，靜波法師為副會長，道階法師為駐北京辦事處長，文希法師為總務主任，太虛法師為佛教月報總編輯。」

眾鼓掌。

遠立二人。

甲：「其實，兩個會長都是掛名的。」

乙：「怎麼回事？」

甲：「噓！副會長說了才算數的。」

第32場：宋教仁被刺／寄禪圓寂

（雙線同時進行）

景：街上 人：行人、報僮

報僮（舉報大喊）：「號外！號外！宋教仁被刺！」

「啊!？」數位行人紛紛掏錢向報僮買報，驚愕的看報……

景：佛堂 人：修行人數人

數人禮佛

一人入：「向大家宣佈一個不幸的消息——八指頭陀寄禪法師圓寂了。」

「啊!？」有人驚愕，有人拭淚，有人合十。

第33場：袁世凱解散國民黨／佛教月報停刊

（雙線同時進行）

景：講台 人：袁世凱、民衆數人

袁世凱身上斜披「大總統」之紅帶，一副耀武揚威的樣子，走上講台。

羣衆（歡呼）：「大總統萬歲！」

袁世凱（樂不可支）：「為了順應民情，我宣佈解散國民黨、解散國會、廢止中華民國臨時約法。」

遠處一人（看了看袁處，自語）：「為什麼會這樣呢？」

說完落寞的走了。

袁世凱下講台，眾人簇擁著他，爭相握手恭賀。

景：編輯室 人：太虛、某甲、某乙、某

太虛與數人，聚精會神的編輯佛教月報的過程。

某（入，不好意思的對太虛說）：「太——太虛法師，總會方面決定要把佛教月報停刊。」

太虛（有些愕然）：「噢？」

某（合十）：「消息帶到，告辭了。」

某退。

甲：「我們不是編得好好的嗎？」

乙：「為什麼會這樣呢？」



袁世凱：「向英、法、俄、德、日各國借來的二萬萬五千萬元，主要是用來清償外債，以及賠償辛亥革命期間各國損失。」

第34場：沈吟與迷思

景：某聚會場合

人：太虛、數人

太虛坐中，鬱悶苦思狀。

太虛左右各坐數人，皆抱頭痛苦狀。

右某（抬頭）：「為什麼？」

左某：「為什麼？」

右某：「為什麼？」

右某（迷惘的）：「我實在不明白，為什麼中國的命運如此坎坷。」

右某（痛苦的）：「苦難的中國人是不是遭到了天譴？」

右某（憤世的）：「為什麼要辛辛苦苦的推翻滿清？袁世凱和滿清政府又有什麼不同呢？」

右某（沮喪的）：「我看，革命先烈的熱血是白流嘍！哈！犧牲得多麼不值得啊！」

左某（懷疑的）：「民主真的適合中國嗎？社會主義適合中國嗎？」

左某（動搖的）：「我們拋掉了傳統，準備全部向西方看齊，可是你們知道，歐洲也打起仗來了，這個世界到底有什麼學說，可以讓人類真正幸福？」

左某（抓狂的）：「我受不了啦！我什麼都不要，我受不了啦！」

喊著離去

右某抓住太虛

右某：「到底什麼才是正確的？」

太虛默默無語。

左某抓住太虛

左某：「到底什麼才可以依靠？」

太虛默默無語。

右某起：「我要去喝個爛醉。」

左某起：「我要去逛胡同。」

右某起：「我要離開中國。」

左某起：「我要——我要——我不知道。」

還是離，以上皆離去。

太虛獨自默默的坐著，頭緩緩垂下。

緩緩再抬頭，緩慢的自言自語

太虛：「也許我該靜下來，好好的想一想……」

第35場：普陀山閉關

景：普陀山關房

人：太虛、小和尚、了餘長老、印光法師

太虛帶了一大堆的箱子，準備入關。

一小和尚幫忙抬箱問

小和尚：「師父！閉關用得著這麼多東西嗎？」

太虛笑答

太虛：「小沙彌，這些不是用的東西，統統是書啊！」

小和尚：「也有這種閉關嗎？人家多半是在關中打坐的。」

太虛：「為什麼沒有呢？我人不動、心不動，看再多的書也是無妨的，我還訂了報紙呢！」

小和尚似懂非懂

小和尚：「噢。」

小和尚退。

了餘長老帶印光法師入。

太虛：「了餘法師。」

了餘：「太虛啊！我特別請到印光大師親自為你封關喔！」

太虛向印光法師致意。

印光：「太虛，我送你一句話勉勵你：念佛時，必須攝耳諦聽，一字一句，勿令空過，久而久之，身心歸一。」

太虛：「感恩您的開示。」

了餘：「太虛啊，關中生活如何安排啊？」

太虛：「我規定了自己上午坐禪、禮佛、看藏經，下午寫作看書報，並且觀看各種新舊學書，晚上再禮佛、坐禪，然後才休息。」

了餘：「嗯，很好，你好好的閉關吧！」

太虛：「謝謝二老！」

二老點頭，笑呵呵離。

太虛打坐。

第36場：日本21條（與前場雙邊進行）

景：會議廳

人：袁世凱、日本代表、遊行羣衆數人

日本代表（日語）：「各位！仔細聽！」

袁世凱與日本代表坐會議桌。

日本代表：「除了剛才所宣讀以外，還有中國沿海港灣、島嶼，一概不准讓予或租給他國。中國政府必須聘用日本人擔任政治、軍事以及財政等顧問。以及，日本僧侶可以來中國自由傳教。」

袁世凱點頭，然後蓋章。

袁世凱起身

袁世凱：「中日友好是保證東亞和平幸福的互讓行動。」

舞台前區，一羣羣衆高舉標語。

某甲：「太過份了！這樣中國豈不淪落成日本的殖民地嗎？」

某乙：「太離譜了，中國已經有佛教，還要接受日本人來傳佛教，難道日本的佛教比中國的佛教高級嗎？」

某丙高呼：「我們堅決反對日本21條！」

羣衆邊走邊喊

羣衆：「還我河山！還我主權！打倒袁世凱！嚴懲賣國賊！」

（註：手上舉的標語牌有「一九一五年五月九日國恥日」、「反對日本二十一條」、「還我河山」、「還我主權」等）

〈待續〉



民國初年混亂的政局，
使知識份子許多原本樂觀的想法，
頓失依怙。

太虛面對混亂世局，
準備閉關潛修，
悟求解決之道。





Buddhist of the Globe Village

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

學習英國人的法治精神

～ 向全世界學習各民族的優點學習座談會（第五會）

英國人的法治精神，根源於內在崇高的宗教情操

與對自然法則Natural Law的永恆追求。

男人很Gentleman、女人很Lady、尊重傳統、尊重隱私、守時守紀、有禮有節，外在的一切都是內在崇高的自然展現。

很愉悅的發現：不成文的海洋法系，竟然講的是佛家的「法無定法」，

沒有永遠不變的遊戲規則；而法院裡的陪審團，就好比是佛家的「大眾威德」，

讓審判由大眾來共同思考學習與圓滿功德。

英國人不喜歡抽象思考，卻頗富務實精神，反映在法治上，

他們熱愛活生生的判例，而不喜歡死板板的條文，

因為，唯有符合人性，法治才能在社會中生根，在生命中內化。

誠於中，形於外，世間的一切，「外在」永遠只能作參考，

只有「內在」才真正算數！！

金色蓮花

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、D、E、F、G、H
、N、O、P

小姐：I、J、K、L

紀錄整理/Richard

圖片提供/英國觀光局

版面設計/逸華

完稿/Tomy

二、紀錄

A： 首先請B談談，為什麼會提議討論這個題目。

B： 1997香港要回歸中國主權時，香港人卻不想回歸，喜歡英國人繼續統治，為什麼會這樣呢？為什麼能超越民族主義的界限？英國人的法治到底好在那裡呢？

C： 英國首相柴契爾夫人在接受CNN訪問時表示，她承認英國佔據香港是藉由不名譽的鴉片戰爭，但是她強調：在這一百五十多年中，香港不再是不毛之地，而是一個表現出中國人智慧、英國人行政管理，享有自由、法治與新興民主，令中國人讚佩的繁榮興盛之地。而美國前駐北京大使李潔明在受訪時，對香港主權移交後，他認為最需要觀察的重點是——香港能貫徹法治精神嗎？而美國的外長歐布萊特更對董建華說：「我們希望確定明日的香港與今日的香港無異，擁有民主、法治與自由市場，這是香港的魅力所在，應極力維護。」

A： 是的，香港在英國一個世紀半的治理下，擁有自由經濟市

場、廉潔效率的文官系統、井然有序的法治精神，再配合港人的積極勤奮，一舉締造出世界第3大銀行集中地、第5大外匯市場、第7大貿易地區的國際經貿地位。一旦要回歸中國，就立刻擔心言論自由會受限、司法公正會侵蝕、貪污腐敗、官僚文化、人治陰影等等，弄得香港人心惶惶。要如何學習英國人的法治，值得深思。

先講2則小故事，來反映英國人的法治素養是深植人心，並與生活高度融合。二次大戰期間，納粹德國轟炸倫敦，居民聽到警報，依然排隊進入防空洞，井然有序，男子大都會讓婦女兒童走在前面。在著名的「鐵達尼號」沈船事件中，男子讓婦女兒童先上救生艇，有些男子將自己的妻子送到救生艇後，又退回沈船上；船快沈沒時，樂隊仍不停演奏、船員也堅守崗位。

以法律的法系來分類，英國屬於不成文法的英美法系，是以累積的判例（即活生生的實際例子）作為主要法源。

相對的，所謂大陸法系是指歐陸法系，起源於歐洲大陸，是抽象的、概括式的、條文化的成文法，我國就是採用大陸法系的國家。



• 正式國名：大不列顛王國與北愛爾蘭UK, United Kingdom of Great Britain and North Ireland，首都倫敦London，面積24.4萬平方公里（台灣的7倍，包括英格蘭England、蘇格蘭Scotland、威爾斯Wales與北愛爾蘭），人口5千6百萬，信奉基督教（指英國國教、羅馬正教與長老教派），貨幣——英鎊Pound即£（1鎊=100便士Pence），電壓220伏特，時差比台灣慢8小時。

徐先生他緩緩又說：英國人的法治精神，是從生活中慢慢去建立共識，經過幾百年的歲月，累積出智慧結晶，法治既與生活高度結合，使用判例就等於採用共識，一點也不會有問題。這一切是水到渠成，急也急不來。而中國在推翻清朝後，急於邁向民主法治，既不想慢慢調教人民，直接把大陸法系的法典整個翻譯過來，也就是鋸下來接到中國上，是最簡便的辦法。

他又說：成文法就好比是佛教的基礎戒律，清楚明白的條列規定，不可以這樣，不可以那樣；而不成文法，則是比較高級的法教，必須因時、因地、因人、因條件與狀況不同，作成不同的詮釋。我聽完他的說明，不禁讚嘆，那麼「不成文法」不就是佛家所謂的「法無定法」嗎！

因為與時俱進的關係，判例的實質內涵、解釋與運用，便在時空條件不斷演變下，逐漸進化。這實在是最人性，也最符合實際現實的作法。

D：香港與新加坡都曾被英國統治，民衆就能「內化的」自然遵守法令規定，必須從英國的法治制度與精神來探討。西元1215年，英國貴族武裝攻入倫敦，迫使國王約翰簽署《大憲章》，主要的内容是重申貴族的權利不可侵犯，承認教會選舉自由，國王不得任意修改法律或額外徵稅，非經合法裁判和法律程序，不得對自由人加以逮捕、監禁、沒收財產和驅逐出境。英國在封建鼎盛之際，卻能產生這樣一部限制王權的《大憲章》，根源於英國人相信「人生來就有權利」，《大憲章》則成為歐洲民主思想的最早發源。

因此，我認為英美法系與大

陸法系之間，究竟高下如何，難有定論，倒是應該從英國人的民族性來深入探討，比較恰當。

B：英國人非常尊重傳統，可舉一例。二次大戰後，英國人準備重建被德軍炸毀的下議院，原先的下議院只有300位座椅，如果全體下議院議員出席，將有半數無座可坐，便須蹲在座椅之間的空處，或站在前座議員的後面。沒想到，結果竟然重建的和原先的一模一樣。



神就十分困難，內在、文化、宗教精神是很難與移植的。英國人的法治的基礎植基於人民的思考方式，是屬於內在的文化與宗教精神，而英國首創的內閣制也是所有政治制度中，最為穩定的一種制度設計。學法律，其實要學的是他們的「心」，學他們法治背後，內在崇高的那個部份。

要當英國法官必須是社會的通才、豐富的法學素養、人情練達、了解人性、有豐富的經

英國人最喜歡聊天的話題——
天氣，因為多變化。倫敦擁有世界第一座地鐵，於1863年通車；在美國地鐵叫Subway，但是在英國Subway是地下道，地鐵則叫Underground，俗稱Tube

要知道，西方的法律精神根源自基督教，誰有資格當審判者？就是神。因此，審判制度是來自於聖經中上帝（或神）對人類的審判，法官穿著黑衣，是神在人間的代表，因此，英國人的法治必須回歸到宗教層面的精神內涵，以內在無形無相的宗教信念，作為審判的根本基礎。所謂不成文，就是以過去發生的案例為基礎的法律原則，而不是憑空想像規定的條文。法律上表面的東西很容易移植，但要學習內在的精

驗，才能多層面的觀照。我國的司法制度之所以有問題，是因為法律人的栽培制度是採用科舉制；年輕學子剛從學校畢業，只要頭腦好通過高考，年紀輕輕就當法官。另外，英國的法治非常照顧人性，以陪審團集團的意志制衡法官個人的獨斷層。以大陸法系為例，法律案件的事實判斷與法律適用，都由法官決定；但在不成文的英美法系（又稱海洋法系），事實判斷是由不懂法律的陪

審團來決定，之後才由法官根據陪審團所認定的事實，適用法律；陪審團即代表人民，所以是由大家來共同承擔明辨是非的責任。因為他們相信：「絕對的權力，等於絕對的腐化。」因此，必須用分權與權力分立的方式來才運作法律，實現公平正義。

從前香港電影《法理情》中，為了保護兒子而被迫殺人的母親，最後幾乎算是被判無罪的定奪，而近年美國的《辛普森案》，審判的權力必須交給人民，不能由一人獨斷。足見在英美法，法與情要兼顧，十分照顧人性的部份，刑事案件不能有任何懷疑（beyond the reasonable doubt）才能判有罪，而民事案件證據力只要有50~60%的可能性（probable cause）就可判。判例法的精神要累積數百年，才能歸納出原則。電視《洛城法網》中曾有案例，當一個男子，卻利用外交豁免權而逍遙法外，當法律無法救濟時，受害人便自力救濟的槍殺了那個男子，儘管殺人犯罪與事實十分明顯，但陪審團竟判決無罪，這種判決在大陸法系國家是絕對不可能發生的。因為，英美法非常活潑、尊重人性、彈性很大，不會被僵化的法律條文所困住。

在台灣，曾經由於海峽兩岸的敵對分裂，造成老兵在大陸與台灣都有妻子，根據法律規定便是犯了重婚罪，如果老兵在大陸的元配，取得包括財產繼承的所有權利，對台灣的老婆十分不公平。但我們是大陸法系的國家，縱使法令再不合理，在法令未修改前，仍是莫可奈何。最後，實在有太多老兵都發生這種問題累積許多因法律僵化造成的現實悲劇，最後請大法官會議釋憲，才終於

解決。

以電影《阿甘正傳》中曾顯現了一段美國種族歧視的滄桑，黑人可不可進白人的學校就讀；黑人與白人在餐廳中，是否應該分開坐；同一美國憲法「平等保護」原則，因為時代背景不同，作成不同的解釋，來符合時代的脈動。德國曾一度也想學海洋法系陪審團的制度，但因為內在總體文化精神，是無法瞬間移植的，終於放棄。海洋法系透過判例運作而能「法隨時轉」，相似佛家講「



法無定法」；因為，當法律訂下來的那一剎那，就開始離開現實，時間越久，法律與現實就越脫節。英國人所追求的是自然法Natural Law，有點相似於佛法Dharma；自然法是宇宙規則，抽象而不可捉摸，因此，必須用實證法來實現。實證法與自然法間必須取得內在連繫。

A：任何制度，目的在使人民生活的更好，不要設限，處理事情才會安心。學習英國人的法治，反應在學佛態度上，就是

我要尊重別人。在修行上，自然的宇宙法則符合祥和、寧靜的狀態。佛法也有法治，就是不要有妄念，單純的聽話。西方人的法治，如果能在東方人的社會中適用良好，是因為符合人性與自然法則，內在是人性的運轉。

C：談到尊重別人，可舉網球為例。網球是產自法國宮廷，而成長於英國的貴族運動，因此必須穿著傳統的白色服裝，千萬不可赤裸上身。當別人聚精會神在打球時，在球場四周走

英國是世界第8大產油國、第5大瓦斯生產國，亦是台灣的第2大留學國，著名學府如：劍橋大學（University of Cambridge）、牛津大學（University of Oxford）

來走去，會妨礙比賽，尤其是橫越底線。打球時，不管壓力多大，發脾氣叫嚷或摔球拍，都不是好規矩。比賽結束後，不論有什麼不愉快的事，都一定要和對手握手，才是禮貌的行為，才不失紳士風度。此外，絕對不可以做球場禁止的事情，例如在球場內飲食。英國人男人必須是紳士，女人必須是淑女，這就是他們的文化特質之一。

英國的作家愛得蒙說：「律師告訴我的，我或許會聽從；

然而人性、理智以及正義告訴我的，我更應當奉行。」有句法律諺語說：「除非證明有罪，否則即是清白。」英國人的尊重法治還有一個例子，就是曼德拉所領導的非洲民族議會（ANC）是以英國倫敦為總部，ANC隔海指揮著南非的反對運動，其實這是違反英國人利益的；而柴契爾夫人向來就反對以經濟禁運來制裁南非白人政府，間接也就是支持南非的種族隔離政策，但是英國人還是容得下ANC。

英國人所特別尊重個人隱私權（privacy），事實上是法律發展出來的權利制度，別人無權干涉或打擾，否則是很失禮。他們注重實際，不好空談，說話時很注意風度，存有幾分客氣和自謙；但他們並不虛偽，最忌說謊，最討厭人口是心非。英國人守時與守紀律聞名，英國工運史上罷工規模之大、延續時間之長都是手屈一指的，若沒有嚴明的紀律性就很難做到。家庭中，妻子與丈夫地位平等，雙方都保持各自獨立的社交圈子，很少互相干涉。妻子參加社交活動，

丈夫並不阻攔；丈夫在家招待朋友，並不要妻子作陪。各自的信件與日記不得私自拆閱，家庭所有成員的隱私權同樣不得侵犯。此外，英國人對握手、擁抱、接吻等禮節的使用也很謹慎。

E：佛教發源於印度向東傳入西藏就成了藏密，向北傳入中國大陸就蛻變產生禪宗。海洋法系起源於英國，接著傳到新大陸給美國，在傳到美國五十幾個州，大家都知道，美國各州法律是容許有不同的規定，以因地制宜。可見佛教與海洋法都能因應當地，而有多元化的發展。佛法中，有所謂唯一佛乘，再權巧方便的說有大、中、小三乘。我們學習英國人的法治精神，應該學習其沒有遊戲規則，充分展現柔性與彈性的特點。

F：英國人的法治是一種經驗長期累積下來的產物，就好像佛法，其實是修行長期累積下心得一樣。佛法是樂觀、進取的，我們可以吸收英國人的長處。其實世間沒有絕對的對錯，自我就是一個「小法庭」，自我修行中也有成文法與不成文法，到底要有遊戲規則或沒有遊戲規則，一定要聰慧取捨。

E：法是用來要求自己，而不是用來要求別人。

B：我要澄清一點，英國人的法治精神不是絕對移植不來，而是強調只學表相，肯定失敗，要懂得學習他們的內在精神，也就是學習內在崇高的部份。在台灣，法官是要被打考績的，因此，對於堆積如山的司法案件，必須趕快處理消化，以免考績受影響。

G：內在因為有崇高的部份，有經驗與修養，才會尊重別人，才是支撐成功法治的關鍵。

A：是的，表面上我們是在學習英國人的法治精神，其實學習他們內在崇高的人間信念更重要。

B：你們知道嗎？在西方世界中，釋迦牟尼是英國人證明他是真實的歷史人物！英國人統治印度時，他們本來想證明他是不存在的，於是組織了一支考古隊在印度到處挖掘遺跡，結果卻證明釋迦牟尼佛是真的，而且考古隊的人回到英國後，也都信奉佛教。

C：B所言不假，我曾看過大英博物館的錄影帶和文獻，該館目前還密藏了甚多古印度佛教的文物，就連印度人也不知道



• 大英國協（The Commonwealth）包括主權獨立的54個屬國，這些國家過去都會被大英帝國所統治，例如澳洲、加拿大、印度、巴基斯坦、孟加拉、南非、新加坡、斯里蘭卡等。大英國協總人口數為16億人，相當於地球1/4的人口，英國與國協成員目前仍保持密切的經貿與文化關連。

有這些東西。因為，當時英國統治印度，考古隊所挖掘出土的文物，立即祕密運回英國本土以便研究。

B： 台灣的法治精神與人民情感兩者分裂的，例如將土地權與房屋權分開，便是模仿德國大陸法系的作法，但是在現實中國人的世界裡，誰能接受一方只擁有土地，而另一方只擁有房屋這種事。很多法律是直接翻譯過來的，沒有消化法律背後隱藏的立法本懷與文化基礎，這些法律便顯得很奇怪，所以到了要適用時，就發生看不懂法律的情形。

H： 英國人在法庭裡作證，必須將手放在聖經上宣誓，法官則執行神的使命，就好像是參加一場法會一樣，回歸到具有宗教情操的心理基礎，施行法治。電影《第一武士》中，皇后與人有染，審判卻是由大家來決

定，如同佛法的「大眾威德」。所謂「大眾威德」，基本上是為了保護好人，以維護和諧，也就是為了愛，因此，大家願意共同遵守規則。台灣人過去相信因果報應，現代人則不信，少了崇高的心理基礎，結果人人更加不守法。

C： 儒家曾說：「導之以政，齊之以刑，民免而無恥；導之以德，齊之以禮，有恥且格。」意思是說：如果光以政治來管理人民，以刑罰來規範人民的行為，著重外在，人民會企圖僥倖而變得無恥；如果改以道德來引導人民，以禮教來教育人民，從內在做起，人民就會知恥而且有人格。以上這段話，並不是說就不要法律，而是強調內在才是重要的。

50年代時，台灣曾發生一件因為侵入住宅偷竊，但被主人發現而變成行搶，甚至殺人的

案件。受害者家中，神案上的土地公被歹徒用布包住眼睛。因為，盜匪知道法律有僥倖脫逃的可能，但是神的賞善罰惡是無所不在的，心生害怕，才會用布去包住土地公的眼睛。所以，法治的內在精神意涵才是最重要的。

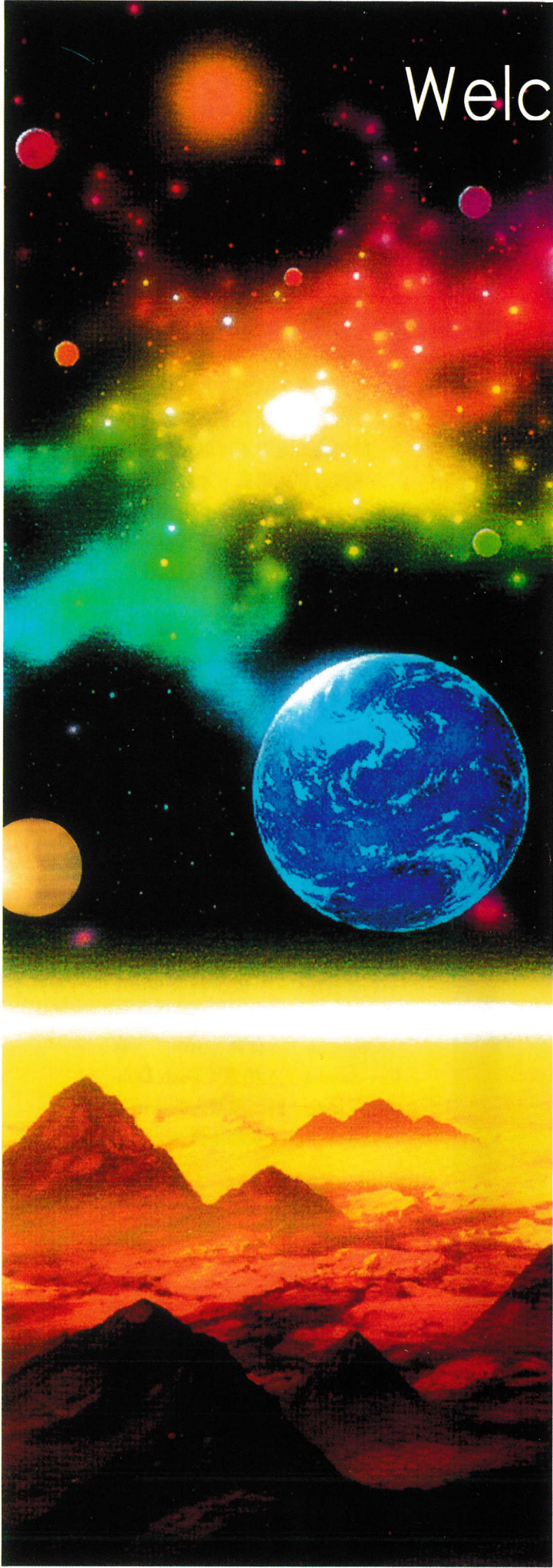
A： 英國人的法治有崇高的一面，才能為世人所接受。世界上有這麼多人認同，其特點就是要有內在的崇高。一個人內在的崇高是絕對不可以喪失的，純淨再加上崇高，才能真正推動法治。內在要虛心學習，外在就會漸漸展現。事相不斷變化中，也千萬不要疏忽內在的自我要求。☯

副線：傳真英國

• 國際標準舞的前身就是一般所謂的社交舞，它發源於英國，由美國發揚光大，進而傳到世界各國。十九世紀末，英國皇家舞蹈教師協會為了統一跳法，特別將原有的社交舞加以整理，公布標準跳法，就成了國際標準舞，包括：華爾滋（Waltz）、探戈（Tango）、狐步（Fox Trot）、快步舞（Quick Step）、倫巴（Rumba）、恰恰（Cha Cha）、捷舞（Jive）、森巴（Samba）、帕索（Paso Doble）。從此一例，英國人的法治精神遍及生活就一點都不假。



英國的哲學家培根說：「知識即力量」。羅素說：「有三種單純而強烈的熱情，曾經支配我的一生；就是對愛情的渴望，對知識的追求，與對受苦受難人類所懷抱的不自禁的同情。」



Welcome to

Golden Lotus

金色蓮花
World Wide Web 全球資訊網

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

總覽／小精靈
版面創意／維廷
攝影／PWT
完稿／Ken

小精靈上回你介紹給我們的是第一項修練慈悲智慧中關於慈悲的部分，我覺得好受用喔！這回不是要介紹我們智慧以及其與慈悲的關連嗎？我可是期待了一個月了呢，小精靈趕快告訴我們到底什麼是智慧呢？

讓我們先來看看下面這一段話：

什麼是智慧？

可以由體與用二大方面來說明。

體：

即空，亦即萬事萬物的本來狀態。體的安立是智慧最重要的部分，也就是說一個行菩薩道的修行人必須對於萬事萬物的本質有所了悟與掌握。因為這樣才能確保他不會在龐雜繁重的菩薩事業中失去了重心，迷失了方向。

用：

當一個修行人內在有了空的智慧以後，他還得善巧的學習一切運用智慧的種種方便善巧，例如現代菩薩最好懂管理學、人際關係甚至電腦、網路等等，也就是一切對弘法利生有助益的技巧，都不妨具備越多越好。

1996年11月號77頁 正知見

如何以智慧面對繁重的菩薩事業

聽起來挺有道理的，我以前總以為智慧是專指在修行上所能開展的境界，也就是說只明白智慧在本質上的體悟，而忽略了智慧在世間法的應用。

是的，當我們對空性的大智慧鞏固之後，為了方便度眾，所以要懂得利用世法的工具來弘揚佛法。讓佛法不論在如何多元化的社會或是快速變遷的時代，都能跟上甚至領導潮流；使得大眾能明白而且普遍接受佛法，讓佛法深植心中，並引領人們過著正確、光明、幸福以及喜樂的圓滿生活。因此身為一個現代菩薩，可不只是要十八般武藝都要兼備的喔！

哇塞！作一個現代菩薩挺Fashion的，多才多藝、能文能武。不錯，我喜歡。不過小精靈你剛說明的是現代菩薩，為了要自度度人所以要有智慧，那一般人或是剛學佛的人，也要有智慧嗎？

那當然，智慧對每一個人都是很重要的，不論男女、老少、學佛或是沒有學佛。你先看看下面這幾段話：

面對一切的一切，
都必須有大智慧
才能全面的活得快樂
有的事情需要仔細探究，
有些事情不需要仔細探究，
在需要與不需要之間，
就是抉擇的大智慧

1997年12月號58頁 清心小語

人的一生中，總是因為智慧不足而做了許多錯事，既然做錯事，當然無法感召功德與福報，相反的，還很可能感召很多惡緣與損失，故知般若才是保證我們不再作錯事的依憑……

1997年11月號98頁 經典
大般若經校量功德品（五）

一切的行為都來自於心念，如果心念正確，行為才會正確，如果心念偏差，行為必定也跟著偏差。而般若，就是隨時隨地都保持空性，保持空性，就不會執著，不執著就不會有偏差的心念，沒有偏差的心念，就不會有偏差的行為。所以般若實在太重要了，想要擁有正確的言行舉止，般若才是真正的關鍵所在，唯有擁有般若，才能有正念、正言、正行。

1997年01月號98頁 經典 大般若經攝受品(三)

智慧就是最好的保護

沒有人能夠

欺負一位

有智慧

的

人

1997年11月號84頁

清心小語

智慧 唯有智慧 能夠

息滅痛苦

1996年08月號60頁

清心小語

下，太多時候我們總是讓自己陷入悲傷創痛、太多事情我們總是無法看清，而且白白花費了許多力氣在不必要的枝微末節上、太多抉擇我們總是不了解到底需要還是不需要。而這一切只是因為我們還不懂得智慧，所以智慧實在是太重要了。

這倒是真的，我也發覺到有時對生命總是無法掌握到方向與重點，所以經常花費很多時間與力氣，結果最後卻一無所成；情緒也並不是每次都能控制的很好，

所以往往無意間傷害了許多人；事情總是一錯再錯，想努力改變卻又重蹈覆轍。

我想應該有很多人有著跟你一樣的心聲吧！所以我們就可以了解到有了智慧實在是太重要了、太幸福的一件事了，不僅在做人處事上更得心應手、修行上能得大利益。換句話說在自度度人上更為方便善巧與圓滿。

面對一切的一切，
都必須有大智慧才能
全面的活得快樂。

從上面這幾段話我們可以了解，有了智慧我們才可能過著正確的生活，有了智慧我們才可能真正擁有幸福。讓我們仔細反省一



太棒了，原來擁有智慧是這麼好的一件事。

是呀！而且擁有智慧的利益是述說不完的呢。

快說小精靈，智慧還有什麼利益呢？

智慧的利益

因為擁有般若的人，看清萬事萬物的本質即空，是無需執著的；既無需執著於得，也沒有必要執著於失，因為得失的本質都是一樣的，沒有分別，是因為沒有看清楚本質，所以才分別，而一旦分別，就落入有無，緊接著就落入得失，得失一產生，痛苦一定產生，痛苦一產生，傷害也就接踵而至。所以啊！如果我們真的想離開這樣傷己、傷人、兩傷的生命陷阱，我就必須擁有般若，故般若是最上、最妙、無能及者。

1997年06月號96頁 經典 大般若經攝受品(八)

因為只有擁有般若，才能離開苦痛，只有擁有般若，才能解脫輪迴的桎梏，所以般若當然是眾生的大利益，是眾生安樂的依憑。因為只有離開了三界，才是眾生真正的利益，三界中一切的利益都不能與此相比，只有到達了不生不滅的解脫境界，才是真正安樂之處，三界中任何地方都不能與此相比，故知般若是利益及安樂真正的依憑，除此之外，無可依憑。

1997年09號98頁 經典
大般若經校量功德品(三)

般若實在太殊勝了，神聖莊嚴如佛，也必須因為有般若，才能真正究竟成就並轉法輪度無量眾，足見世間的光明，來自於般若，如果失去了般若，等於世間失去了明燈，失去了光照的太陽，世間將如同漫漫的長夜，只有無止境的黑暗。故般若是珍貴的、殊勝無比的，我們每一個大乘菩薩道行者，皆宜親證之、鞏固之，才能真正自利，也才能真正利益世間。

1997年10月號98頁 經典 大般若經校量功德品(四)

唯有冰雪聰明的人，才會作冰雪聰明的事，所以一切的善因，皆來自一個明覺的心，唯有心清醒了，才能看清真相，唯有看清真相，才不再盲目的發動身口意，造盡無量無邊的黑業，故知般若是解脫的關鍵，是十方三世諸佛及弟子們賴以成就的依憑，所以唯有親證般若，才能真正的遠離惡業，修一切善法，究竟成就。

1997年11月號98頁 經典 大般若經校量功德品(四)

Wisdom 智慧 Profit



只有擁有般若，才能離開苦痛，
只有擁有般若
才能解脫輪迴的桎梏，
所以般若當然是
眾生的大利益，
是眾生安樂的依憑。

嗯！真是越聽越歡喜，小精靈那要如何證入智慧呢？

其實一切的法門無非通往悲智，可說是「方便有多門，歸元無二路」，舉下面一段來說：

般若雖然無形無相，但證入的方法卻非無可尋，一切可以了解的方法不勝枚舉，例如靜坐，只要好好的靜坐，全力以赴加上日積月累的靜坐，這個修行人自然而然會證入般若。又例如布施，只要是全力以赴加上日積月累而且不執著的布施，這個修行人也自然而然會證入般若。

故般若其實並不真的完全難以企及，只要我們肯下足了功夫，一定可以親證般若，永斷生死輪迴。

1996年08月號65頁 知見 般若

道理聽起來好像是蠻簡單的，但又聽到兩個全力以赴加上日積月累，好像離證入智慧又遙遠了一點。人的壽命不是很短暫嗎？年輕人我想應該沒問題，可是年紀大的人要全力以赴，加上日積月累恐怕就有點困難吧！而且智慧能開展

到什麼程度呢？好像

很多人修著修著也沒什麼很大的進展啊？

先回答你第一個問題，你先看看這一段話：

身體會隨著年歲老化，但心可隨著修行而增長智慧…

1997年09月號97頁 靜坐 清心靜坐第80問

所以修行是沒有年齡的問題，關鍵是在於我們的心。只要我們願意，從當下我們就可以開始改變我們的生命，一分的努力就會有一分的收穫，到最後自然水到渠成。

接著回答你另外的問題，修行要遠離外相，也就是「無所得」的修，不管有沒有境界現前或是到達什麼境界都是「老實修行」。

「無所得」的修還有「老實修行」，好像有聽沒有懂，小精靈你能不能再說得清楚一點。

你看看下面這二段你就會明白了：

(一)

心經提到：「以無所得故，菩提薩埵依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」

生命想要提升到「涅槃」的圓滿境界，唯有掌握「無所得」的修行心態。否則，想要得，卻是得到「障礙」，或者縱使得，也只是部分得，畢竟，只有無所得才能大得。

生命想要提升到「涅槃」的圓滿境界，唯有掌握「無所得」的修行心態，因為即使是世間法任何成果的獲得，都須經過反覆調整，經歷重重考驗才能成就，更何況是出世法的福定修行！

1996年09月號88頁 靜坐 清心靜坐第68問

(二)

以修行的例子而言，例如拜佛很多年，沒有任何的改變，還是繼續拜下去。這就是老實修行，這樣的修行，才能達到滴水穿石的功夫，那麼，以這樣的堅持與毅力，而且不受外在影響的定力，此人必定成就，等到功夫下足了，因緣時至，

身心必定產生極大的變化與提昇。

但在這莊嚴的提昇之前，如果因為一直沒有結果而放棄了努力，那麼這就不是老實修行，就是不踏實，就是好高騖遠，這樣的人，成就甚難。

1997年02月號71頁 正知見 老實修行

我明白了，原來修行不能有任何的預設，只是單純的「老實修行」，不管現在、也不問將來，以「無所得」的心態去修才是真修行，也才能真正的得到佛法的利益。

沒錯，這樣你就能了解修行上路了，越修就越有智慧，越有智慧就越知道如何修行了。不過儘管智慧是那麼的重要，真正的智慧可是離不開慈悲的喔！因為慈悲與智慧看似為二，實則為一。

小精靈，這話怎麼說呢？

先賣個關子，下回再告訴大家，敬請拭目以待，BYE! BYE!



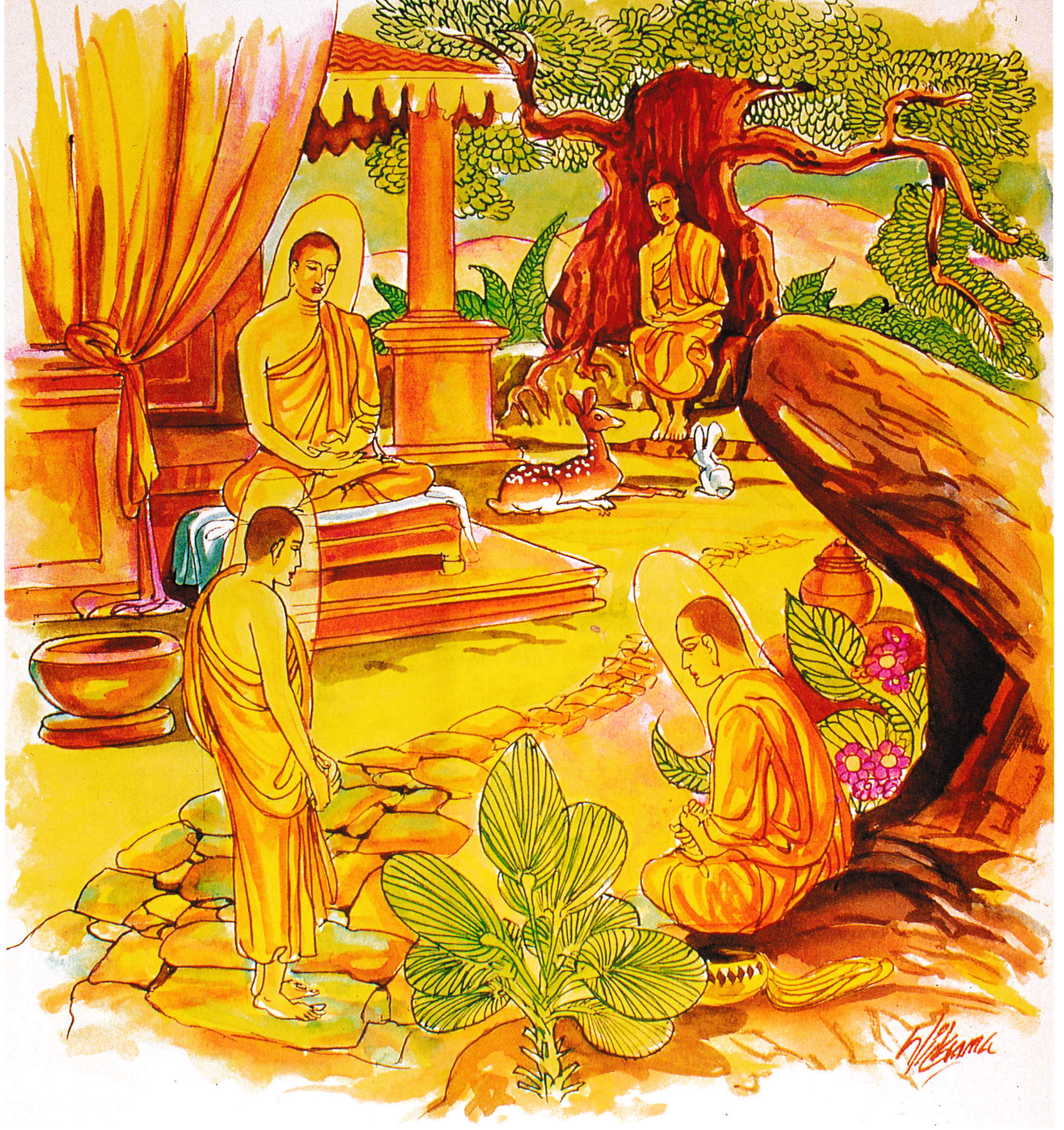
圖片提供／江曉航



何謂瀏覽器？Browser

相信你一定經常在電子報章媒體裏看過「瀏覽器」這一類的用語，那到底是什麼瀏覽器（Browser）呢？簡單地說，瀏覽器就是帶領我們進入Internet這個虛擬世界的軟體。而她主要的功能就是處理網路上的HTML文件，使得上網的使用者能夠看到影響聲光俱全的精彩網頁。

由於現在電腦科技日新月異，不僅硬體發展一日千里，軟體的世代交替之快也往往讓人措手不及。當然，瀏覽器這個目前在大小電腦都幾乎是屬於必備的軟體，她的市場自然也就競爭的非常激烈。目前在市面上常用的瀏覽器主要有Netscape的Communicator與Microsoft的Internet Explorer。至於要選擇那一種瀏覽器，那可是隨著個人的喜好與使用介面習慣而定。千萬不要因為這兩家廠商打得火熱而昏了頭喔！



小說
Novel

教我如何說清楚【二】

文／伊凡 圖片提供／佛陀教育基金會 版面創意／子帆 完稿／Edison

而黃龍派，也是禪宗臨濟下的另一個支派，此派的開創者為慧南，他在隆興（今江西省南昌市）黃龍山舉揚一家的宗風，後世就稱為黃龍派。

黃龍慧南是臨濟下八世，信州玉山（今江西玉山縣）章氏子，此人初學雲門，後經雲峯文悅禪師指點，而參石霜大悟，他才明白用死句教人是錯誤的，但在接引弟子的方法上，他還是參用雲門的宗風。

黃龍派流傳最廣的有：祖心、克文、常總三系，其中除了祖心系靈源惟清六傳，而得日本明庵榮西而傳域外，其餘都僅傳一二世就衰亡了，黃龍派可說從興起到衰竭，也才一百多年而已。

禪宗談禪，小說到此，卅萬字全是廢物垃圾，但是沒有垃圾桶，又何以裝夠垃圾呢？

話說禪宗有人講三閻禪，大祖師都說一悟永悟，不悟就是不悟，難道見佛性還有分段見的嗎？

相對與絕對，就是此岸與彼岸，沒有半岸，或見一半佛，或見三分之幾佛這回事的，這是祖師大德者一再老婆心切，佛性是大定，沒有出入的問題，有出有入定之分的佛性之分的話，那這個不叫見佛性，這是還在三界內找佛性。

月溪法師的《大乘絕對論》

禪宗祖師一直傳至數不清的大禪師後，現在，我們要介紹的是近代的月溪法師。

月溪法師是宋代禪的代言人，他的清楚之修持法，一針見血，對於用功參道上的學子，非常受用。

他的《大乘絕對論》更是成佛必經的破迷顯悟之指南。

月溪法師的強調是這樣的：

他說很多修行人，要用「斷一念無明」的方式，去斷妄念，這是走相反的路線。

因為你的一念（淨念也好、惡念也好）都是無明，也都是妄念，即使你念了一聲佛號，想要用不斷佛號的方式來明心見性的話，是白費力的。

因為斷了前念，後念又接著來，斷不甚斷，你斷不了，仍解決不了根本無明（妄念）的問題。

所以他說無明有一念無明、無始無明。

首先你先要用這一念無明（修行念佛、做功課要靠這一會無明）去當橋樑，它是會破無始無明的，如果你沒有利用這一念無明為工具的話，請問你要如何破無始無明、永斷煩惱呢？

於是說，當你乘著這一念淨念的一念無明，去用功的話，假以時日，因緣一到，你用的這一念無明，會破見無始無明的，而到時，你這個一念無明就「轉為」清淨本性的妙用了。

因此，你要覺知，我們修行是要破「無始以來的根本無明」，而不是要破一念無明，因為一念淨的念頭也算是無明妄念，但修行當然是用這一念淨念去修的，不然你我還有什麼可修的？

所以一念無明不可破，也破不得、破不了，沒有一念無明來照會的

話，見性的機會是不可能的。

還有，你要有正確的觀念，成佛是要你轉識成智，一般人用識心在造因結果，等於說一般人還見不到無始無明，如果你還沒有微細到進入你的潛意識大本營的「無明窠穴」的話，請問要如何見性成佛？

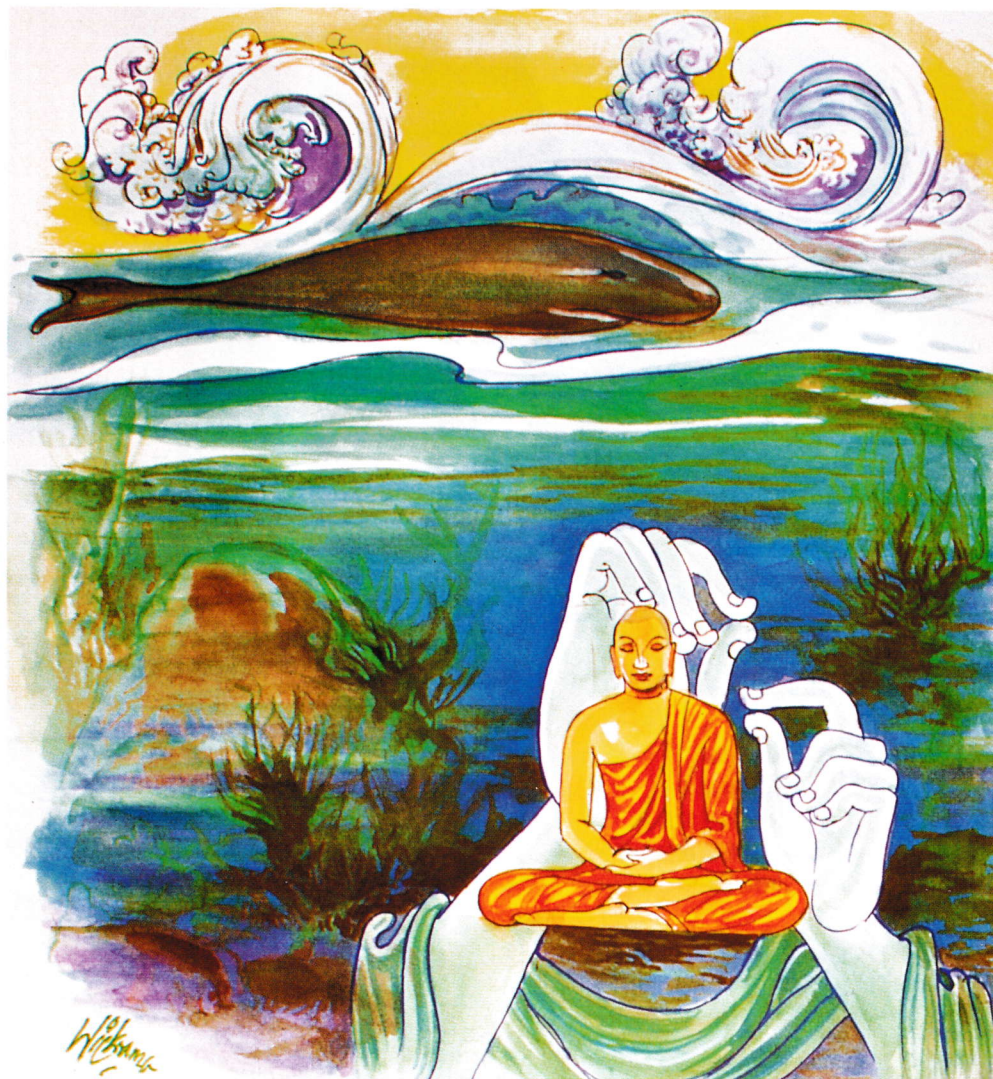
當我們說的無明，在《涅槃經》上提到「有所得」就是無明，而大菩薩永斷無明的緣故，所以「無所得」。

在「無所得」的無為心法中，最徹底表明的就是《般若心經》，其實無上佛乘一再強調：

「佛法在本來自性上說，是無佛可成，無眾生可度，無生死可了，無涅槃可證，但有言說都無實義。」

話是「無眾生可度、無魔可降」，沒錯，沒有開悟的人，不能拿來用，月溪法師一再說明；假使你未悟，所說的通通不是，假使你已悟，那麼你悟後從心中托盤而出的四通八達，怎麼說都是，這是因為出發心是菩提心的緣故，而未悟的

〈圖片小語〉：
假使未頓悟，所說的通通不是。
假使已悟，怎麼說都是。

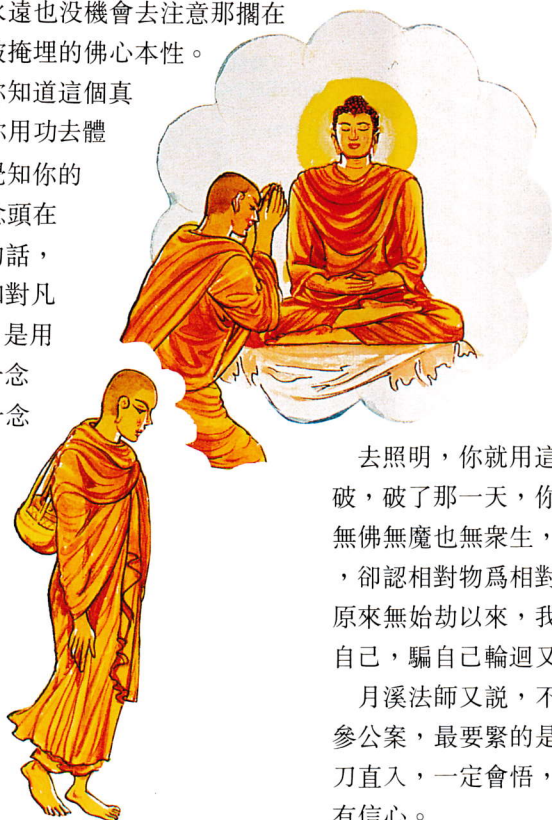


衆生，出發心並不是真實心，也不是百分之百發菩提心，不是百分之百發成佛的心，所以這個心是有雜染、有貪瞋痴心、有輪迴心，因此說出來的話就有對待相，因果造業通通由此輪迴。

我們現在要搞清楚的是，我們把佛性放在一旁，因為被善惡意念給掩住了，即使我們起了善的思想，那也與惡的思想通通一樣，好壞是一組性的，當然，起壞想會落壞因果，起善想也會落善因果，但別忘了，善惡也是一組性的，通通落因果性，差別的只是好因果、壞因果

兩者之分而已，但是這都仍在輪迴之內，只要你還思善思惡，這個「思」是一種執著，只要你有這種執心，你永遠也沒機會去注意那擱在內裏，被掩埋的佛心本性。

如果你知道這個真實性，你用功去體會、去覺知你的每一個念頭在幹什麼的話，這個覺知對凡夫而言，是用我們的一念淨覺（一念無明



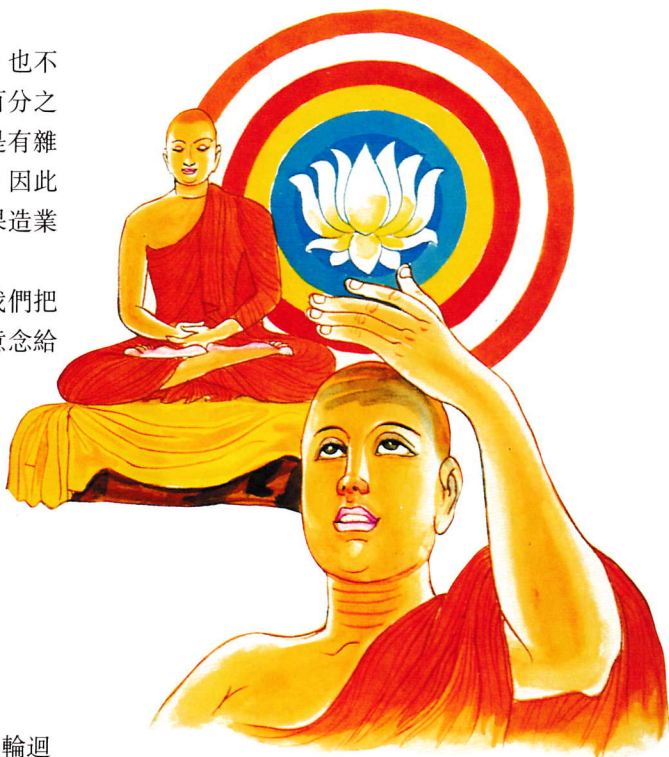
去照明，你就用這個方法繼續參破，破了那一天，你便會發現原來無佛無魔也無衆生，而以前的我們，卻認相對物為相對心，說穿了，原來無始劫以來，我們都在自己嚇自己，騙自己輪迴又輪迴而已。

月溪法師又說，不管是參話頭或參公案，最要緊的是要下疑情，單刀直入，一定會悟，你先要對自己有信心。

在禪宗的文學裏，很有名的一句名詩：

「萬古長空
一朝風月」

以前有一個白雲守端禪師，他是楊岐的學生，他很用功，但用功到太嚴肅緊張了，有一天，楊岐問他以前拜誰為師？



〈圖片小語〉：
用我們的
一念淨覺去照明，參破了
你便會發現原來無佛無魔
也無衆生。

守端說：「茶陵郁和尚」
「我聽說郁和尚有一天過橋，不慎滑倒，因而大悟，他有一首開悟偈，你知道嗎？」楊岐又問。

守端答道：「他說：
我有明珠一顆，
久被塵勞關鎖，
今朝塵盡光生，
照破山河萬朵。」



〈圖片小語〉：
只要有執心，
永遠也沒機會去
注意那個擱在內裏，
被掩埋的佛心本性。



〈圖片小語〉：
小丑喜歡別人笑他，
你卻怕別人笑你。

楊歧聽完，便笑著走開，但這一笑，使得守端徹夜失眠，第二天一早忍不住再去問楊歧：「為什麼您要為郁和尚的偈子發笑？」

楊歧回道：「昨天你有没有看到那個耍雜技的小丑？」

「有看到啊！」

「哦！那你在某方面真不如那個小丑。」楊歧又笑。

守端更緊張，更迷惑了，楊歧解答他：

「小丑喜歡別人笑他，但你卻怕

別人笑你。」

守端因而大悟。

其實你進一步，失道；你退一步，又失物，不進不退嘛！你又不是頑空，像一塊頑石一樣無知，但如何才能使你在進退間拿捏呢？

有一個法雲禪師的回答是：

「你必須做到進退同時。」

有一則對話也很精采，有一和尚

問師父：

「當一個人感覺到卻說不出口，那像什麼？」

「像啞子吃蜜。」

「當一個人並沒有感覺到，卻說得有聲有色，那像什麼？」

「他像鸚鵡叫人一樣。」

清遠佛眼禪師常說：「學禪有兩種病，一是騎驢尋驢，另一種是騎驢不肯下。」

所以他還是勸大家：「不要騎驢，因為你自己就是一匹驢，整個世界也是驢，你無法騎整個世界，假若有一天，你體會到你不想騎的話，其實整個世界，都變成了你的坐墊了。」

有一次，南泉普願禪師偶遊到一村莊，卻發現有人前來迎接他，很驚訝：「我平常行踪是極為祕密，也無人知我要來貴莊啊！」

莊主回說：「是昨晚夢中，土地公說你要來的。」

南泉歎口氣道：「唉！是我修行未到家，才會被鬼神看到啊！」

〈待續〉



〈圖片小語〉：
參話頭、參公案，
最要緊的是要下疑情單刀直入。



〈圖片小語〉：
土地公托夢告訴莊主，
明天要迎接高僧南泉普願禪師。



釋迦牟尼佛 王書義繪

校量功德品(上)

(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／黃麗文 完稿／Carry

具壽慶喜復白佛言：

「世尊！云何迴向一切智智而修布施波羅蜜多？

佛言：「慶喜，以無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，

修習布施波羅蜜多，是名迴向一切智智而修布施波羅蜜多。

世尊！云何迴向一切智智而修淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多？

慶喜！以無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，

修習淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多，

是名迴向一切智智而修淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多。

世尊！云何迴向一切智智而住內空？

慶喜！以無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，

安住內空，是名迴向一切智智而住內空。

世尊！云何迴向一切智智而住外空、內外空、空空、大空、

勝義空、有爲空、無爲空、畢竟空、無際空、散空、無變異空、

本性空、自相空、共相空、一切法空、不可得空、

無性空、自性空、無性自性空？

慶喜！以無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，

安住外空乃至無性自性空，是名迴向一切智智而住外空乃至無性自性空。……

世尊！云何迴向一切智智而修無上正等菩提？

慶喜！以無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，

修習無上正等菩提，是名迴向一切智智而修無上正等菩提。

（P587 Ⅲ欄15行～P589 Ⅰ欄13行）

慶喜接著又向佛請教：什麼是迴向一切智智而修六度？佛答：以無二、無生、無所得爲方便，修習六度，是名迴向一切智智而修六度。

慶喜又問：什麼是迴向一切智智而住於二十空？佛答：以無二、無生、無所得爲方便安住二十空，是名迴向一切智智而安住於二十空。……

慶喜又問：什麼是迴向一切智智而修無上正等菩提？佛答：以無二、無生、無所得爲方便修習無上正等菩提，是名迴向一切智智而修無上正等菩提。

此段經文，說明即使是修一切善法，也須迴向一切智智，而迴向一切智智的真義，即是以無二、無生、無所得爲方便。

修行的目的在於成佛，修行的過程是修一切善法，但一切善法之所以成爲一切善法，最重要是不執著，因爲只要有了執著，一切善法也就不成爲一切善法，執著是有爲法，不執著是無爲法，而出三界唯有無爲法，一切有爲法皆屬於三界之內，故唯有作到完全不執著的修一切善法，才是真正的修一切善法，也才能真正有所成就，出離三界；那麼什麼是不執著？如同經文中所說的「以無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便」，無二、無生、無所得即是不執著的同義詞，所以佛陀才苦口婆心的不斷提醒我們，無論修任何善法，皆須與無二、無生及無所得相應，才是真正的修善法，也才是真正的迴向一切智智。



具壽慶喜復白佛言：

「世尊！以何無二爲方便，迴向一切智智，

修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多？

以何無生爲方便、無所得爲方便，迴向一切智智，

修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多？

世尊！以何無二爲方便，迴向一切智智，安住內空、外空、內外空、空空、

大空、勝義空、有爲空、無爲空、畢竟空、無際空、散空、

無變異空、本性空、自相空、共相空、一切法空、

不可得空、無性空、自性空、無性自性空？

以何無生爲方便、無所得爲方便，迴向一切智智，安住內空乃至無性自性空？……

世尊！以何無二爲方便，迴向一切智智，修習無上正等菩提？

以何無生爲方便、無所得爲方便，迴向一切智智，修習無上正等菩提？

佛言：「慶喜！汝今當知。

以何無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，迴向一切智智，

修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多；

以受、想、行、識無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，迴向一切智智，

修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多。

慶喜當知！以何無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，迴向一切智智，

安住內空、外空、內外空、空空、大空、勝義空、

有爲空、無爲空、畢竟空、無際空、散空、無變異空、本性空、自相空、共相空、

一切法空、不可得空、無性空、自性空、無性自性空；

以受、想、行、識無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，

迴向一切智智，安住內空乃至無性自性空。……

慶喜當知！以何無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，

迴向一切智智，修習無上正等菩提，

以受、想、行、識無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，

迴向一切智智，修習無上正等菩提。

（P589 I 欄14行～P590 III 欄12行）



北宋 觀世音菩薩畫像 陳朝寶繪

慶喜向佛陀請教：究竟是以什麼無二、無生、無所得爲方便，迴向一切智智而修一切善法呢？他列舉了六度、二十空、真如乃至不思議界……、無上正等菩提等善法。

佛回答：以五蘊無二、無生、無所得爲方便，迴向一切智智而修一切善法。也同樣列舉了六度、二十空、真如乃至不思議界……無上正等菩提等善法。

此段經文，以問答的方式說明，是以五蘊色受想行識無二、無生、無所得爲方便，迴向一切智智修一切善法，意思是說五蘊無二、五蘊無生、五蘊無所得，以本質而言，確實是色、受、想、行、識無可二分、不生不滅、無所得，事實上一切的本質皆如此——無二、無生、無所得。無二是有分別，無生是有生起或謝滅可言，無所得是有有所謂得失的問題，故五蘊的本質和一切的本質是有差別的，一切的差別來自於對本質的朦朧不明，只要明白了本質，一切的千差萬別都不再會是干擾，而本質的特性即是無二、無生、無所得。



觀世音菩薩 王家南繪

慶喜當知！

以眼處無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，迴向一切智智，
修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多；

以耳、鼻、舌、身、意處無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，
迴向一切智智，修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多。

慶喜當知！以色處無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，
迴向一切智智，

修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多；

以聲、香、味、觸、法處無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，
迴向一切智智，修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多。

慶喜當知，以眼處無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，
迴向一切智智，安住內空、外空、內外空、空空、大空、

勝義空、有爲空、無爲空、畢竟空、無際空、散空、無變異空、

本性空、自相空、共相空、一切法空、不可得空、無性空、自性空、無性自性空；

以耳、鼻、舌、身、意處無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，
迴向一切智智，安住內空乃至無性自性空。

慶喜當知！以色處無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，

迴向一切智智，安住內空、外空、內外空、空空、大空、勝義空、

有爲空、無爲空、畢竟空、無際空、散空、無變異空、本性空、

自相空、共相空、一切法空、不可得空、無性空、自性空、無性自性空；

以聲、香、味、觸、法處無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，
迴向一切智智，安住內空乃至無性自性空。

……慶喜當知！以眼處無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，

迴向一切智智，修習無上正等菩提；

以耳、鼻、舌、身、意處無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，

迴向一切智智，修習無上正等菩提。

慶喜當知！以色處無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，

迴向一切智智，修習無上正等菩提；

以聲、香、味、觸、法處無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，

迴向一切智智，修習無上正等菩提。

(P590Ⅲ欄12行～P592Ⅱ欄例數4行)

佛陀接著開示：以十二處無二、無生、無所得為方便，迴向一切智智而修一切善法。也同樣列舉了六度、二十空、真如乃至不思議界……無上正等菩提等善法。

此段經文，結構與前段完全一樣，只是把五蘊代換成十二處，那麼不論是五蘊或十二處，立意都是把無二、無生、無所得的主旨說得更透澈，所以五蘊的本質是無二、無生、無所得，十二處的本質也是無二、無生、無所得，更可以說一切的本質即是無二、無生、無所得。

無二、無生、無所得三詞同義，只是以三種角度來描述本質，無二即無生即無所得，其他同義詞如空、空性、本體、涅槃、寂靜……還有許多，語言文字畢竟是有限的，真的難以真正描述清楚本質，故真的不要太依賴語言文字，永遠不要忘記語言文字只是“指稱”的作用，真正的本質唯有靠不斷的實修才有辦法完全了悟，故一定要紮紮實實的在實修法門上下足功夫，不論是懺悔、持咒、念經、拜佛、打坐，都要花下很多的時間去作，甚至苦行、大苦行都要拼命去作，因為成就最大的關鍵在於消業，試想如果一個人還背負著無始劫以來無量無邊的殺、盜、淫、妄、酒等等黑業，他的自性已經被深

深的污垢所覆蓋，要想一下子功夫即完全顯露，那怎麼可能呢？所以所謂的老實修行，最主要的就是消除過去生累積無量無邊的黑業，即使你是擁有即身成就資格的人，也千萬不要小看你尚未了盡的黑業。那龐大的數量，如果有一天，你真正看清楚了，真的會嚇壞的；佛經中所謂「須彌山」的比喻，如果用來比喻尚未償還的業債，是一點都不為過的，所以不甘與草木同朽的大丈夫啊！如果你真的不想被業力決定命運，如果你真的想清明的活在這世上，如果你真的有自度度人的廣大悲願，那麼唯有大精進於修行消業，否則即使我們擁有多大的理想與抱負，還是不可能離開業力的操控與主宰，那麼試問一個連自己的命運都無法改變的人，又憑什麼去改變別人的命運呢？而按照命定的業力而言，沒有一個人可以成佛的，但是佛教絕非消極宿命觀；相反的，是無比積極的創造命運觀；但創造命運從什麼地方開始呢？就是努力的了業、消業，唯有強大的業力束縛解除了，我們才是一個脫離命運既定軌跡的人，才是一個能夠創造自己命運的主人，也才可能在沒有業力嚴重干擾的狀況下，看清宇宙真相——空。☸



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）

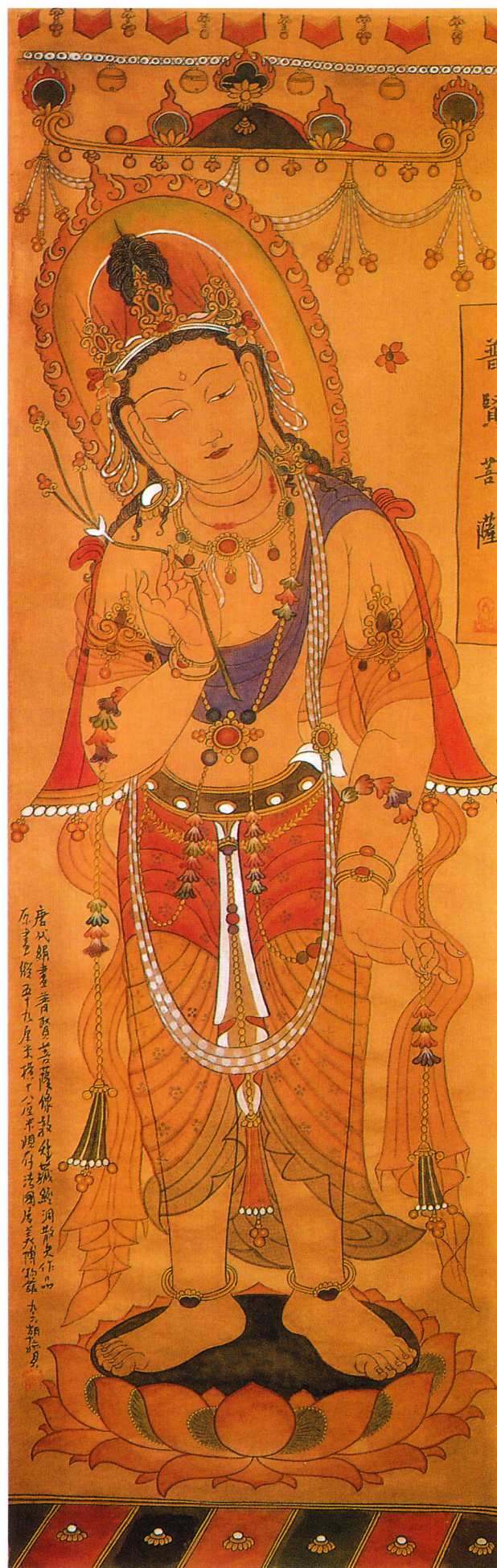
說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

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。



唐代 普賢菩薩立像 陳朝寶繪

佛學英文教室

Lesson Sixteen

Meditation Open the Door of Liberation Part II

指導 / 般若居士 譯 / 圓毅 版面創意 / 維廷

完稿 / Ken 圖片提供 / 江曉航

《知見》

而靜坐的法門繁多，初基和進階所使用的方法並不完全相同，前章已介紹過一些適合初學靜坐者練習的法門，於此便要再進一步的介紹進階靜坐法門。可於初基靜坐法門練習一段時間後作為更上一層樓的法門選擇。

而所謂的一段時間，實在是因人而異。因為，每一個人帶來過去生的業障、證量都不相同，故每一個人在今生開展的修行境界、速度也都不會完全一樣。不過，在此為了方便修行者，還是提供一個一般性的原則：

即以時間來說，起碼也要初基法門練習了三個月上（記住，最少3個月）。以效果來說，最起碼也要於初基靜坐的法門練習中，感受到身體愈來愈健康、心理愈來愈輕鬆，而且沒有任何幻視或幻聽現象，

那麼，你才適合或不算躁進的開始進入進階的靜坐法門練習，現在就為修行人介紹幾種進階靜坐法門。

字彙

法門：

即佛法、教法；以“不二法門”總括其絕對性，以“八萬四千法門”說明其無盡的個別性。



實用英文用法

Practical English Usage

Future Tense (未來式)

[分析]：

be going to 表意志的未來 (= be willing to)，即做不做可由人決定，因此非由人所能決定的動作或行為不可用 be going to 而只能用 will/shall + V.

[例句]：

We are going to introduced 4 advanced means of

sitting in meditation.

我們將介紹四種進階靜坐的方法。

I am going to be forty years old next year. (error/錯誤)

明年我將四十歲。

Buddhism English Classroom

第16課

靜坐是解脫之門(二)

Right View

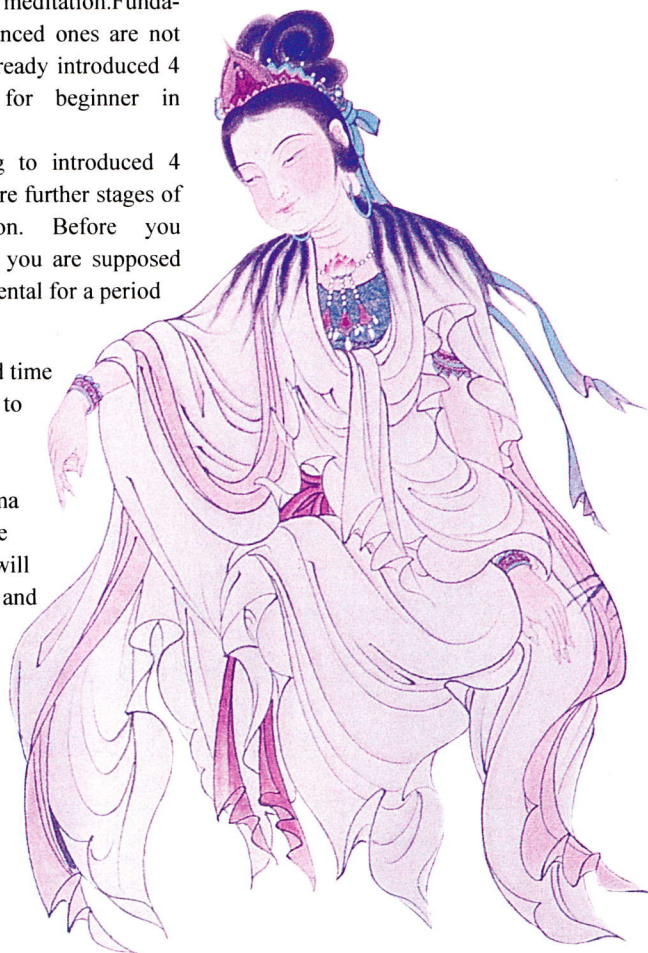
There are many means (dharma-door) of sitting in meditation. Fundamental ones and advanced ones are not quite the same. We already introduced 4 fundamental means for beginner in lesson 10~14.

Now we are going to introduced 4 advanced means that are further stages of developing meditation. Before you practice the advanced you are supposed to practice the fundamental for a period of time.

How long the period time should be is according to one's circumstances, because every one has a unique previous karma and different certificate of dharma, every one will develop distinct limits and speed in practicing Buddha-dharma. For your convenience, the general principle is :

About time, you should practice one of the fundamental means at least 3 months. (Beware that no less than 3 months) About effect, after you practice the fundamental, you should become more healthy, feel at ease and have no illusory vision and hearing.

If you are qualified, you may practice the following advanced means without being criticized for impetuosity. In the next 3 lessons we are going to introduce 4 means.



Word Bank

Dharma-door:

Buddha-dharma or Buddha's teaching; the term "unique dharma door" describes its absolute-nature and "84,000 dharma doors" depicts its limitless individual-nature.

練習作業 Activities

Please correct the error sentence.

請修正錯誤的句子。

せいざ げだつ もん

静坐は解脱の門です(二)

譯／陳宗元（輔仁大學宗教系講師），版面創意／Nancy，完稿，Nancy

せいざ ぼうもん しよしんしゃ つか ぼうぼう しんきゅうしゃ ぼう
静坐の法門はたくさんあります。初心者が使う方法と進級者の方
ぼう かんぜん おな ぜんしやう しよしんしゃ
法とは完全には同じものではありません。前章で、すでに初心者に
てき せいざ ぼうもん しやうかい さら いっぽす せいざ ぼう
適した静坐の法門を紹介しました。ここで、更に一步進んだ静坐法
もん しやうかい しよしんしゃ せいざ ぼうもん いちだんらくれんしやう
門を紹介しましょう。（これは）初心者が静坐法門を一段落練習し
いつそうたか ぼうもん せんたく いち
てから、より一層高めようとする法門として選択されています。一
だんらく ひと ちが ひとりひとり か こ しやう つ き
段落とは人によって違います。一人一人には過去に生じて連れて来
ぎやう しやうぎやう おな ゆえ ひとりひとり げんせ
た業。證量が同じではありませんから。それ故に、一人一人は現世
てんかい しやうぎやう はや かんぜん どうよう
に展開される修行のレベルも速さも完全に同様とはなりません。し
しやうぎやう いっぽんてき げんそく ひと ていきやう
かし、やはりここで修行者のために、一般的な原則を一つ提供しまし
じかん めん い すく しんきゅうぼうもん さん げついじやう めん
よう。時間の面から言えば、少なくとも初級法門は三か月以上の練
しやう ひつやう すく さん げつ おぼ くだ
習が必要です（少なくとも三か月だと覚えて下さい）。
こう か めん い しんきゅうせいざ ぼうもん めんしやうちやう すく
効果の面から言えば、初級静坐法門の練習中、少なくともどんどん
かかせ けんこう き も かん さう なん
ん体が健康になり、気持ちがリラックスしたと感じます。更に何の
げんし ある げんちやう げんしやう ぼう しんきゅうせいざ
幻視或いは幻聴の現象もありません。その様であるならば進級静坐
ぼうもん めんしやうかいし てき ある しやうそう い
法門の練習開始に適している或いは尙早ではないと言えるでしょう
しやうぎやうしや いく しんきゅうせいざ ぼうもん しやうかい
。では、修業者のために幾つかの進級静坐法門を紹介しましょう。

文法の分析

いちだんらく

1. 一段落：名詞，與「ひとくぎり」相同，有「一個階段」之意。

いっそうたか

2. より一層高めようとする：「より」《接續詞，更加》與「一層」

たか

たか

同義；「高めよう」是「高める」《他下一，提高》的意志形變化，後加「とする」《サ行變格，欲．．．》而形成「欲更加提高．．．」之意。

ひと

ちが

3. 人によつて違います：「よつて」《接續詞，よりて的音變；依

ちが

據》，後加「違う」《自五，不同》，而成爲「因人而異」之意。

すく

すく

すく

4. 少なくとも：少ない《形容詞，少的》之副詞形變化「少なく」，後加《接續助詞，即使．．．也》，而成爲「至少」之意。

かん

5. リラックスしたと感じます。：「リラックスする」《自動詞。

かん

サ行變格，輕鬆》的過去式原形，後加感じます《自．他動詞上一，感覺》而成爲「感覺輕鬆」之意。

しょうそう

い

6. 尙早ではないと言えるでしょう：尙早《名詞，時候太早》の否

い

い

定，後加「と言える」《言う的可能形動詞，能夠說》，再加でしょう《助動詞です的意志形，是．．．吧》，而成爲「可以說不會太早吧！」之意。

れいぶん

例文

しごと いちだんらくおわ

すこ やす

1. この仕事が一段落終つたら、私は少し休みたいです。
（此工作告一段落的話，我想要休息一下。）

に ほんご のうりょく

いっそうたか

がんば

2. 日本語の能力をより一層高めようとするならば、もっと頑張つ

くだ

て下さい。

（想再加提高日語能力的話，就請更加努力吧！）

しあわ

たい

ていぎ

ひと

ちが

3. 幸せに対する定義は人によつて違います。

（對於幸福的定義，是因人而異的。）

すく

わたし まいにちざ ぜん

ぶんかんれんしゅう

4. 少なくとも 私は毎日座禅を20分間練習します。

（我每天至少二十鐘練習靜坐。）

まいかい

てら

はい

とき

き も

かん

5. 毎回あのお寺に入った時、気持ちがリラックスしたと感じます。

（每次進入即個寺廟時，心情就會感覺輕鬆。）

いま

せいざ

れんしゅう

はじ

しょうそう

6. 今から靜座の練習を始めることは、あなたにとって尙早ではな

い

いと言えるでしょう。

（從現在開始練習靜坐的話，對你是可以說不會太早吧！）



—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》

無無明

《詮釋》

千古如長夜啊！
如果一個人沒有了佛法，
就如同永遠陷於黑暗的瞽者，
空有雙目而不見物，
如果我們擁有健康的眼睛，
卻沒有佛法的話，
那麼我們比一位盲者還要盲目，
因為如果心靈沒有智慧，
身、口、意就會隨業力逐流，
業上牽業，
而於三界苦海沉淪，
永無出期。
可是啊！如果心靈擁有智慧，
就算眼盲，
他也是擁有一盞明燈的人，
那是會照亮苦海航道，
只要順著逆流而上，
總有一天會到達光明的彼岸——涅槃。
在這樣解脫的境界裡，
當然是沒有黑暗，
也就是無無明的存在了。
啊！佛法的智慧是破除無明的慧日，
願慧日普照人寰，願無明消逝無蹤！

攝影／蔡靜芳

Chinese - English
Elegant Prose to Clarify

Heart Sutra

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

《 Sutra 》

No Ignorance

《 Explanation 》

We would have groped our way in a dark-long night over a million years without the “*Buddha-dharma*”. It is just as a blind person who has the eyes but sees nothing and will be trapped by the dark forever. Even though we have well-functioned eyes, we might be seriously sightless comparing with the blind if without Buddha-dharma in our mind.

Without the Wisdom, our body, speech and mind will follow the currents of evil-karma such as desire, hate and stupidity. The karma-reward will pay back the power of karma. We will be drowned and perished in the ocean of misery. The retribution of karma will distress and trouble us who live in the Three Realms of Samsara forever.

With the wisdom in mind he makes himself a light and relies upon himself even he is blind. The brightness of wisdom will lighten up a navigation route in the ocean of misery. Following the light and against the currents of karma and suffering, we will reach “*the Other-shore of Brilliance, Nirvana,*” one day. In the state of liberation, there is no darkness and Ignorance at all.

The wisdom of Buddha-dharma can break and clean Ignorance. That is why we call it “*Wisdom-sun*”. The wisdom-sun shines in the sky and clears away darkness from every corner of the land without prejudice. It encourages us to do the right and guides us against the evil. We wish the Ignorance to disappear completely!

Note:

Buddha-dharma (the Dharma or Law preached by the Buddha, the principles underlying these teachings, the truth attained by him.)



攝影／蔡靜芳

Y Gentlely Massage Temple Makes ou Look Beautiful

1. Method

Rub two thumbs and make them become warm. Gentlely massage your temple in a circloe way 36 times.

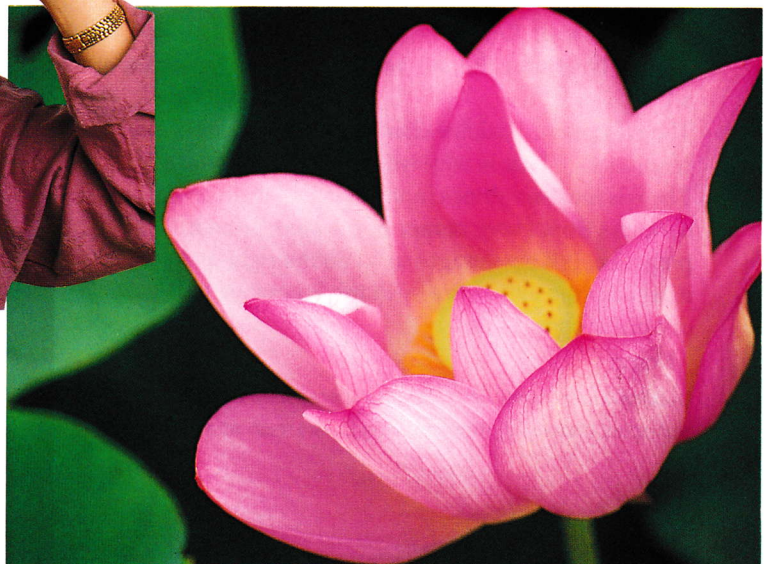
2. Effect

Temple is a very important point of your body. Gentlely messaging temple makes all passes and channels within your body affluent. Of course, you will look rosy and beautiful.

3. Reminding

Don't press temple too hard because that will clog blood circulation and other currents. Therefore, remember that don't press temple too hard !

4. Demonstration



Contemplating Cosmetology

Open Hearted as a Lotus is Beautiful & Kind

Text Kuo Yun - ling

Model Chang Pao - kuei

Photographer Wang Hsiu - jen

Layout Jane

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. The Meaning of Open Hearted as a Lotus

Heart - lotus represents kind. The more you become kind, the more heart - lotus opens. Further, the more you become kind, the more you become beautiful. Therefore, when the kind heart - lotus is blooming, the most beautiful look shows.

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. Beware that heart is gist of all kinds of practicing. You should never forget the kind heart. Try to remember the gist all the time.

21世紀人類的新五項修練！

～金色蓮花佛學月刊・1998年5月號目錄

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 生活美學

第五項修練 世界宏觀

62 正知見

64 修行心語

66 清心小語

18 家常素菜 DIY 鑲烤青椒

黃正宗・黃連春

22 按摩美容法 輕揉太陽穴，有助美顏

23 觀想美容法 心蓮盛開，美麗慈悲

6 創意拼盤

17 新新人類 VS. 佛的對話 敞開心房

32 用“心”聽音樂 鐵達尼號之神祕女聲

34 紙上電影院 佛陀的誕生

41 心情禪詩 人間菩薩的情愛

61 修行人的心空 佛魔交戰

8 國際知音回響

10 心靈趨勢探索

透露二十世紀人心的「世紀之書」

14 時事 VS. 佛法

24 Jessica & Alison “美國學生姊妹” 靈犀雙語

我是一位不會讀書的壞學生？

84 世界公民的佛教徒

學習英國人的法治精神

90 金色蓮花全球資訊網

104 佛學英文教室 靜坐是解脫之門(二)

106 佛學日文教室 靜坐是解脫之門(二)

譯／陳宗元

108 漢英對照～心經 無無明

73 靜坐時感覺煩躁不安或無精打采
時該如何調整？

98 大般若經講記 校量功德品(十一)



佛陀的誕生 p. 34

74 從情緒和情慾中出走

陳世昌

76 大我從沒離開你

王靜蓉

78 劇本 太虛大師(八)

94 小說 叫我如何說清楚？(二)

伊凡

特別專題～佛法愛情觀

42 前言

44 什麼是愛情？——問世間情為何物？

48 一般錯誤愛情觀——

象牙塔式封閉二人世界

52 佛法的正確愛情觀——

3-1「佛法愛情觀」

3-2「佛法愛情圓滿公式大公開！」

愛一個人+愛很多人=幸福美滿

58 佛典中的啓示