

金色蓮花

6月號
June 1998
NO.66

GOLDEN LOTUS

BUDDHIST MAGAZINE

Special Report
特別專題
New Principle for Handsome
Boy and Pretty Girl

新俊男美女主義 — 內外雙美、才德兼備

Trend of Spirit
心靈趨勢探索
Top One Book of England
英國一百年來暢銷書榜首
— 魔戒之主

Cartoon
漫畫
Daughter of Dragon
龍女

A Delicious Vegetarian-Recipe of the World
來一客世界美味素食
Thai-style crackling
泰式 脆餅

Cinema
紙上電影院
Handsome Man "Ananda"

帥哥阿難

(阿難尊者造型出自敦煌第四十五窟)

ISSN 1023-0319
771023 031005



本刊名稱出自：

佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經

如是我聞：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園

爾時，世尊於初夜分舉身放光

其光金色，遶祇陀園周遍七匝

照須達舍亦作金色，有金色光猶如段雲

遍舍衛國處處皆雨**金色蓮花**

其光明中有無量百千諸大化佛，皆唱是言

「今於此中有千菩薩，最初成佛名拘留孫，最後成佛名曰樓至。」



(「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-Juan)

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

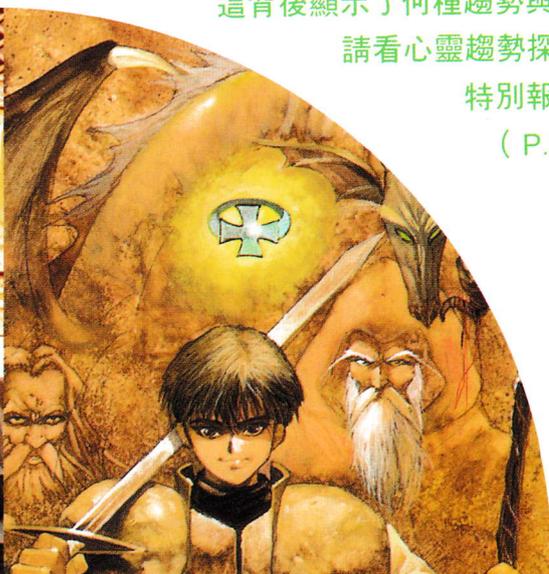
行政院新聞局登記證局版北市字第600號 中華郵政北台字第4626號執照登記為雜誌交寄

• 好俊愛美永遠是人性中擋不住的感覺，本期推出「新俊男美女主義——內外雙美、才德兼備」想才貌雙全的準才子佳子們，不可不看。(P.56)

• 真理無國界，在佛法走向全世界的潮流中，金色蓮花已馬不停蹄的雙語化，希望與全世界一起分享佛陀為眾生留下的智慧寶藏。



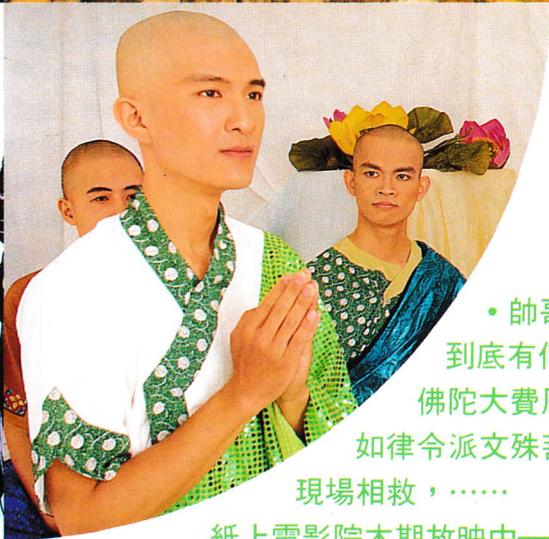
• 「魔戒之主」(The Lord of the Ring) 是「世紀之書」的英倫版榜首這部完成於第二次大戰期間的小說雖近半世紀而仍然廣受讀者青睞在去年囊括了三項英國民調之冠這背後顯示了何種趨勢與訊息請看心靈趨勢探索的特別報導。(P.32)



• 從敦煌壁畫開始，連環圖畫就與中國人結下了不解之緣，千年的物換星移，至今魅力不減，本期推出新單元「龍女」，邀請知名漫畫家游素蘭以唯美妙筆傾訴一則則動人的篇章。(P.6)



• 帥哥阿難到底有何奇遇？佛陀大費周章急急如律令派文殊菩薩奔赴現場相救，……



紙上電影院本期放映中——

• 到底什麼是Maha Mandala？究竟「大壇城」接通了什麼法界奧秘？誰是「大壇城」的真正主人，請跟隨「正知見」帶你一起探索。(P.24)

• 對於怒氣將發作時，有何Self-control的妙方？靈犀雙語 Jessica & Alison 這次要幫助來信本刊求助的讀者，從怒不可遏的困局中解脫。(P.16)

龍女

尚未接觸過佛教的人，可能會以為小龍女是武俠小說中的美麗俠女，其實，小龍女的原始典故，是出自佛教大乘經典「妙法蓮花經」提婆達多品，敘述年僅8歲的龍女由於受持法華經的功德，而即身成佛的故事。

這段典故，革命性的顛覆了幾個既有似是而非的觀念：

1. 女人不能成佛
2. 龍族非人不能成佛
3. 不能迅疾成佛

除此之外，小龍女故事情節彷彿太奇幻，時空轉換精采緊湊，讓人感受不到說法的意味，卻已把生命本質的精微奧秘處，淋漓盡致的全體展現。

自本期開始，本刊特別邀請知名漫畫家游素蘭以唯美妙筆連載此段精采，請讀者萬萬不要錯過。

素蘭的基本資料：

姓名：游素蘭
血型：很善變、很活潑、很好動、很多管閒事的那一種……
生日：十一月十九日
星座：很容易被誤解的善良天蠍座。
願望：讓全世界的人都看到自己的作品。
夢想：每三秒就會蹦出一個新的夢想，唯一亙古不變的是當太空人。
興趣：畫漫畫、寫生、水彩、幻想、編故事、寫小說、聊天、唱歌、跳舞、打網球、爬山、睡覺……
喜歡：家人、朋友、狗、漂亮的東西（包括人、事、物），心地善良的人……
厭惡：大喇叭、喜歡說長論短的傢伙、不實的事、被騙、喜歡利用人的渾球……

素蘭的重要活動記事：

- 1989 成立「漫畫家讀者後援會」
- 1992 授權香港、新加坡出版「傾國怨伶」
- 1993 首度授權韓國出版「傾國怨伶」
- 1994 日本秋田美術館收藏「火王」彩稿一張
- 1995 授權大陸「卡通王」雜誌連載「火王」
- 1996 日本亞洲漫畫高峯會
- 1997 成立「蘭心工作室」和「狂龍工作室」
- 1998 後援會刊物「水晶花園」會刊創刊

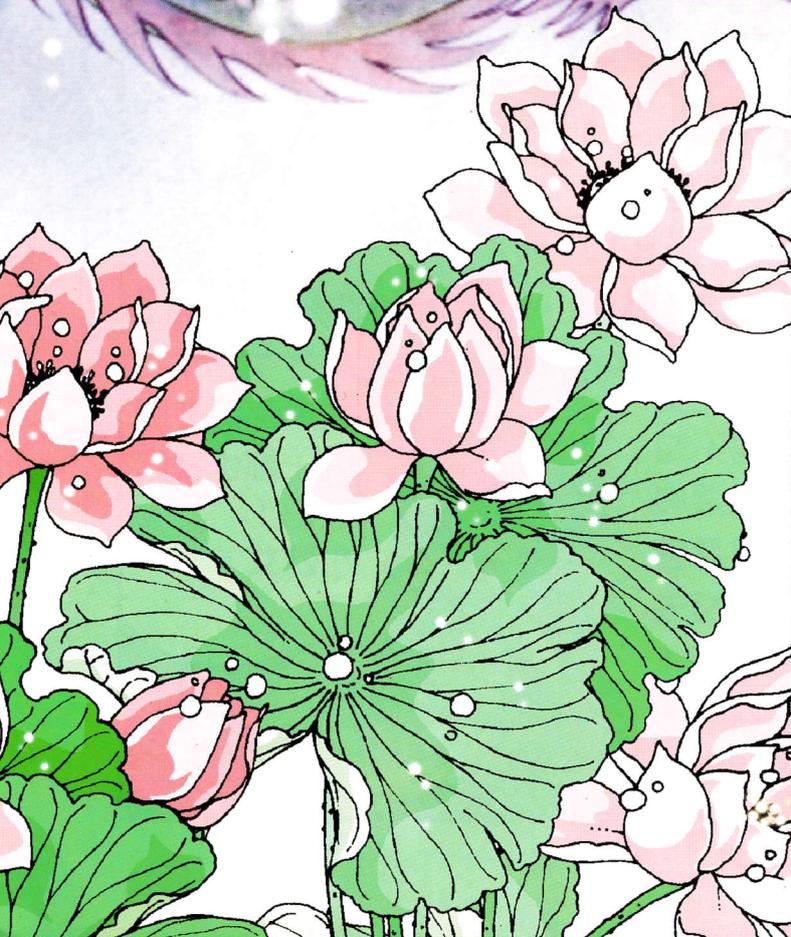




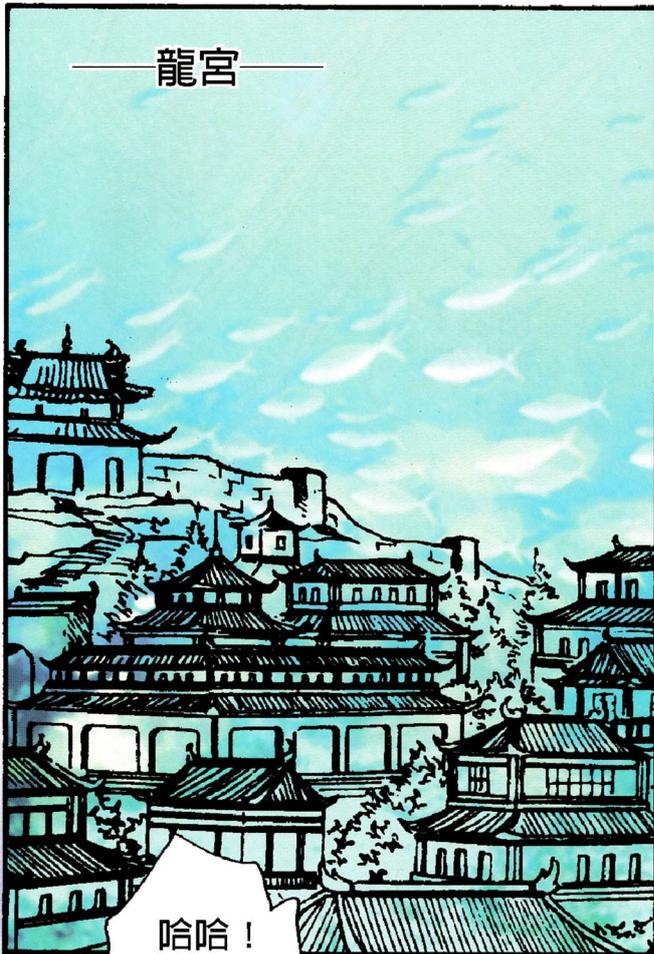
護法天神二十諸天
之一的婆竭羅龍有
個女兒，名叫龍女
。龍女自幼聰慧伶
俐、智慧過人……

龍女

漫畫：游素蘭
助理：喬英



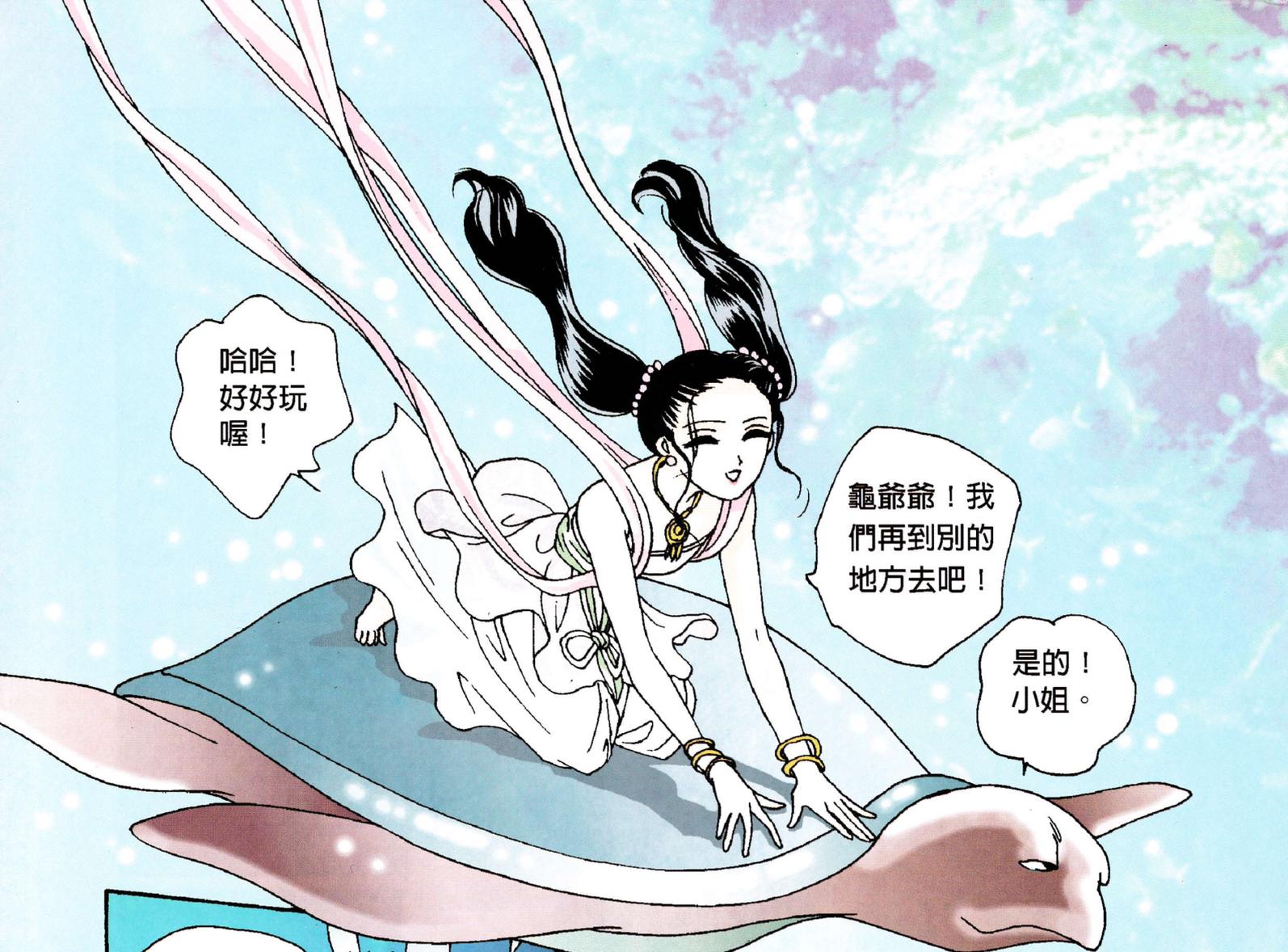
龍宮



哈哈！
呵呵呵！



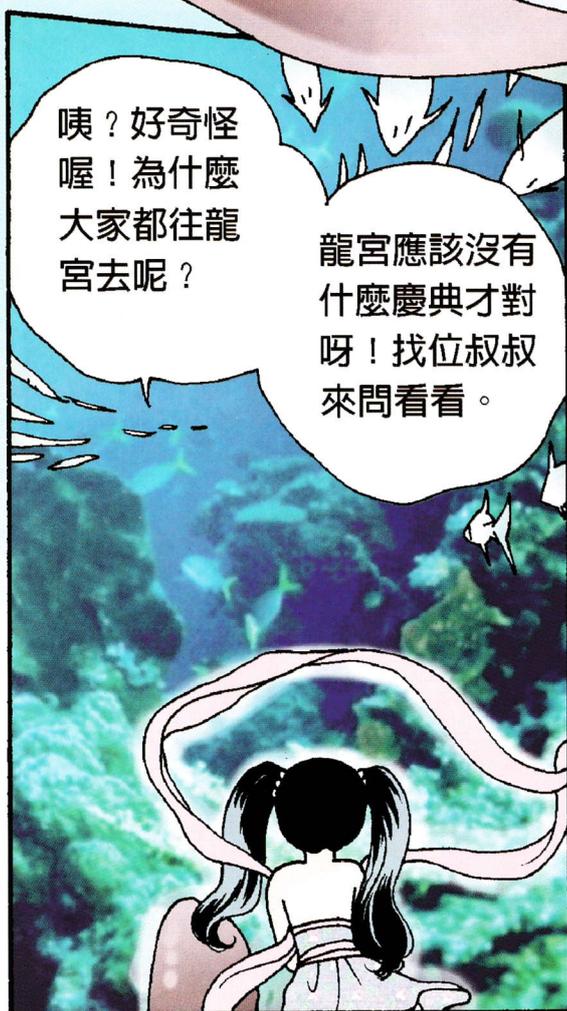
小姐請
坐好，別
掉下去了。



哈哈！
好好玩
喔！

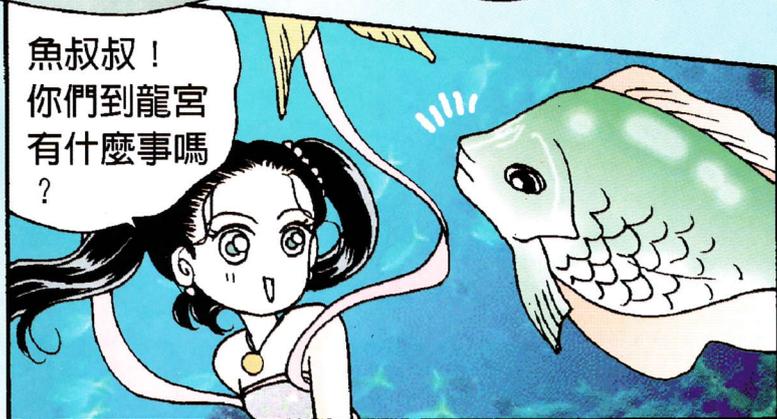
龜爺爺！我
們再到別的
地方去吧！

是的！
小姐。



咦？好奇怪
喔！為什麼
大家都往龍
宮去呢？

龍宮應該沒有
什麼慶典才對
呀！找位叔叔
來問看看。

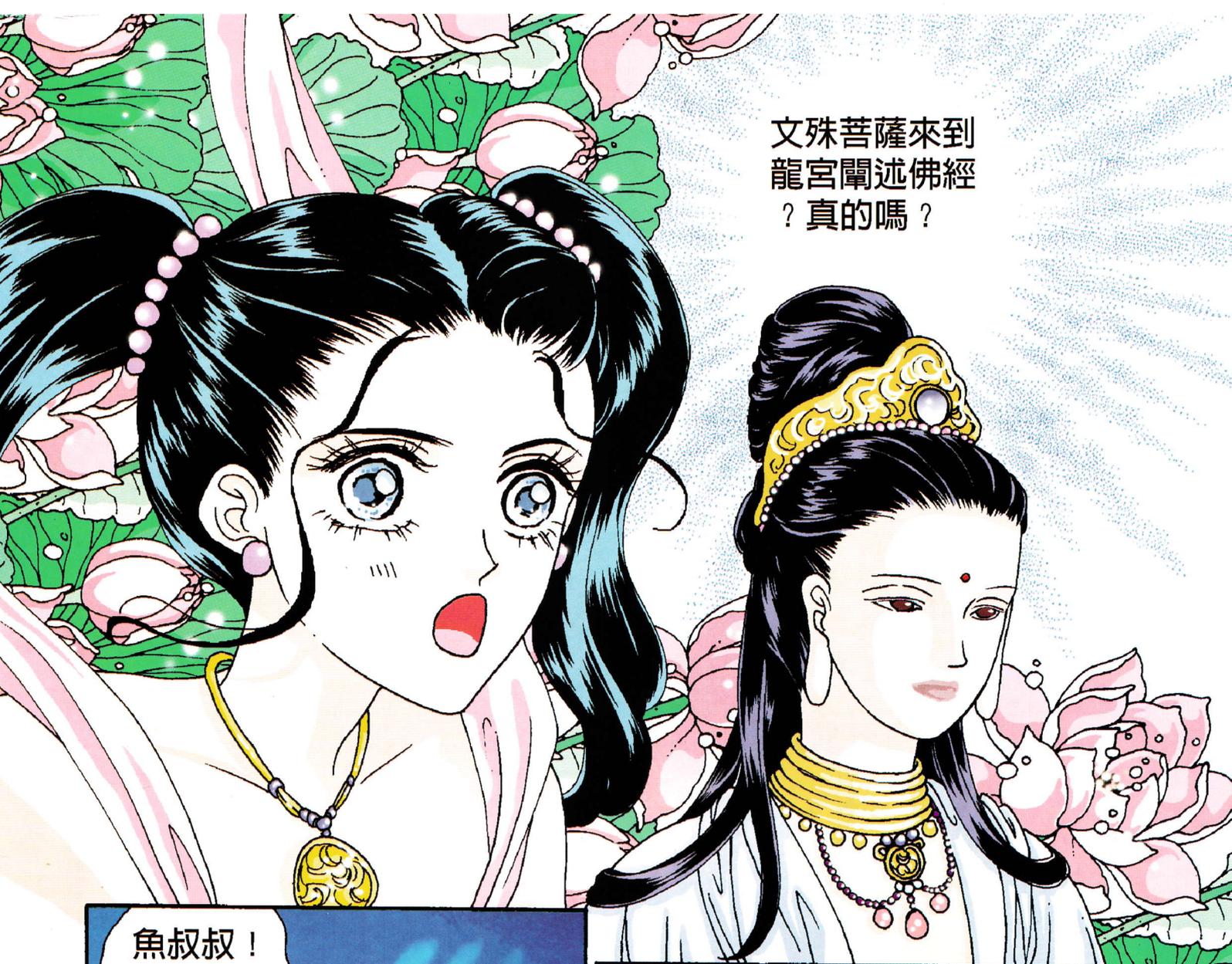


魚叔叔！
你們到龍宮
有什麼事嗎
？

妳不是小龍女
嗎？怎麼不知
道這麼重要的
事呢？文殊菩
薩要到龍宮去
闡述佛法呢！

大家都要去聽
啊！妳也快回
家吧！
小龍女。

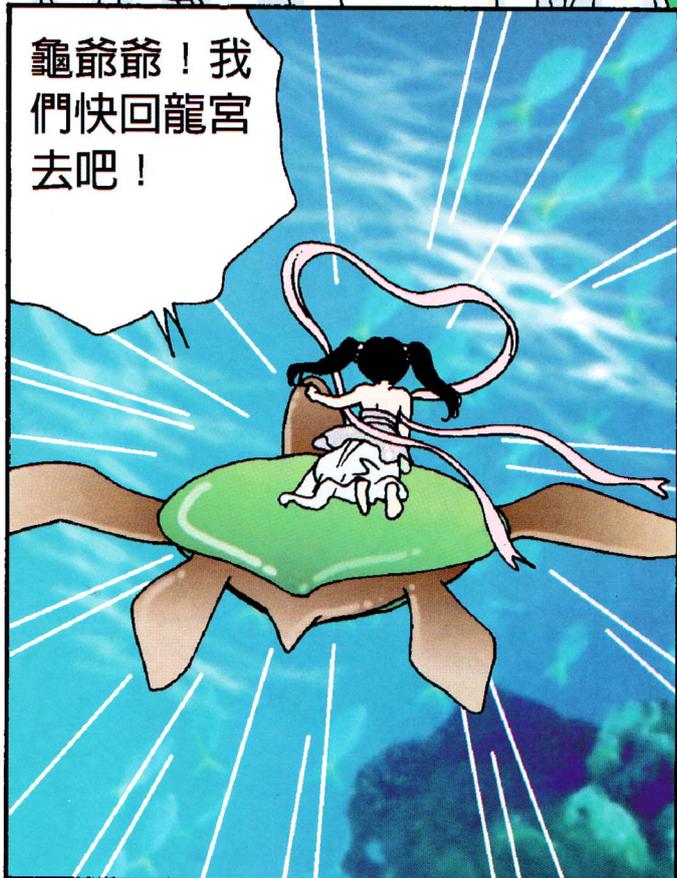
文殊菩薩來到
龍宮闡述佛經
？真的嗎？



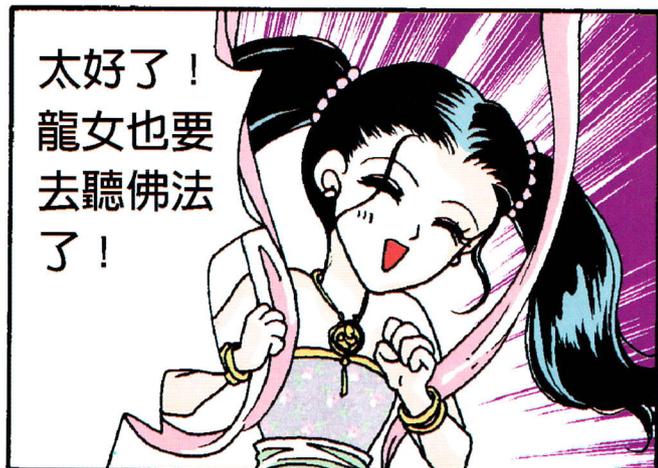
魚叔叔！
我也可以去聽佛法
嗎？

可以啊！
任何人都可以
去啊！要
就快，好像
開始了。

龜爺爺！我
們快回龍宮
去吧！



太好了！
龍女也要
去聽佛法
了！



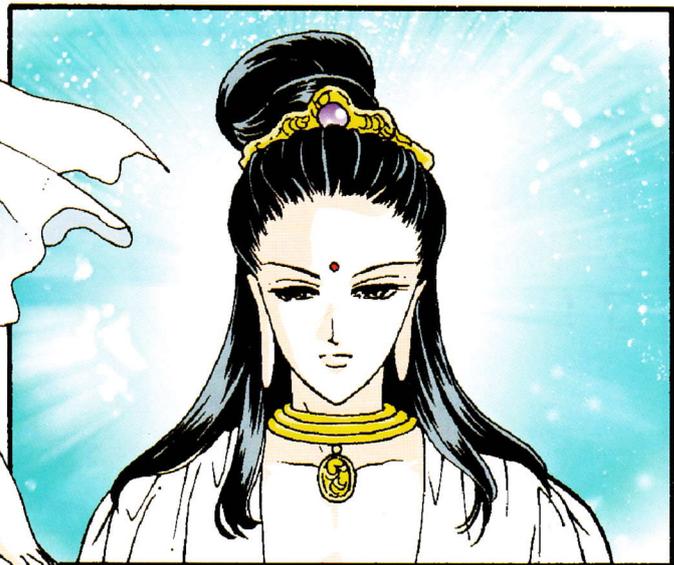


小龍女回到了龍宮之後，果然發現龍宮之外一片祥光——

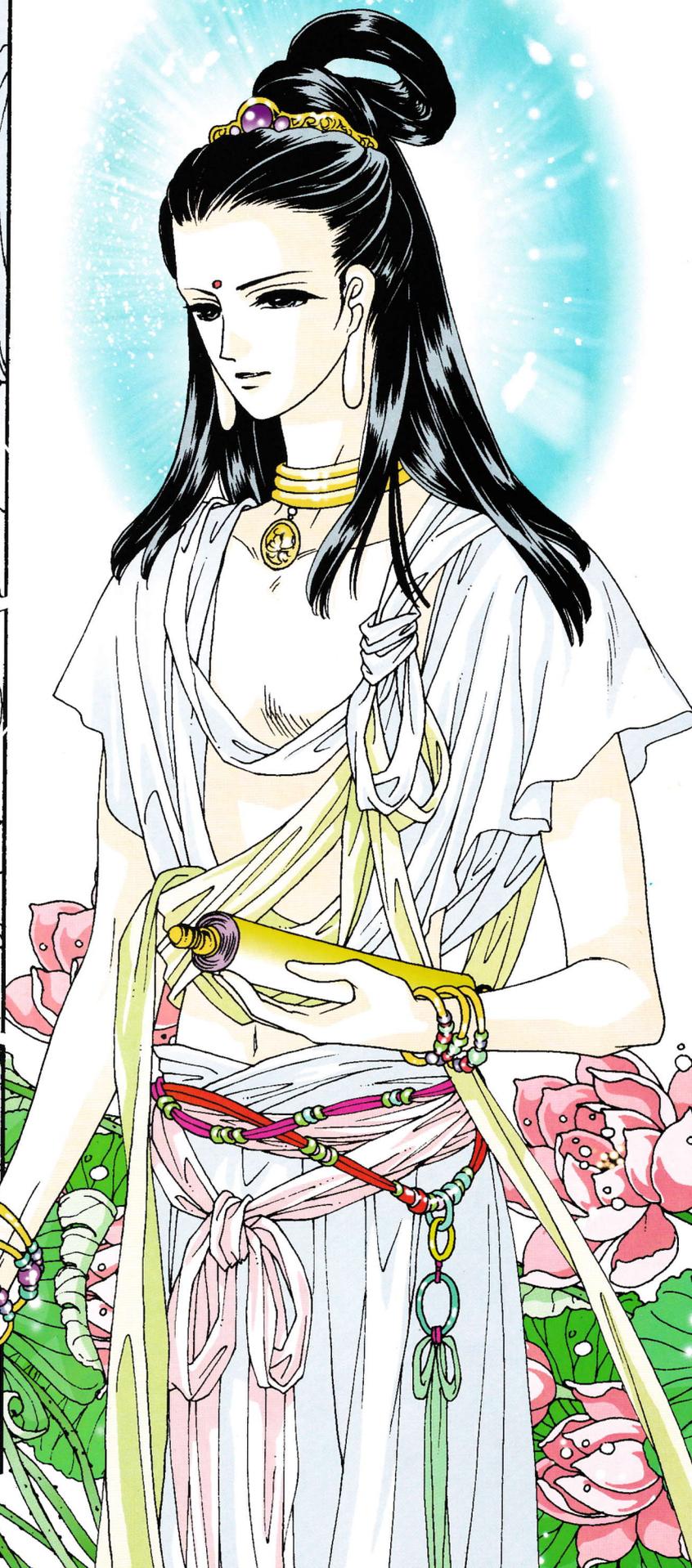
哇！好多人喔！真熱鬧！

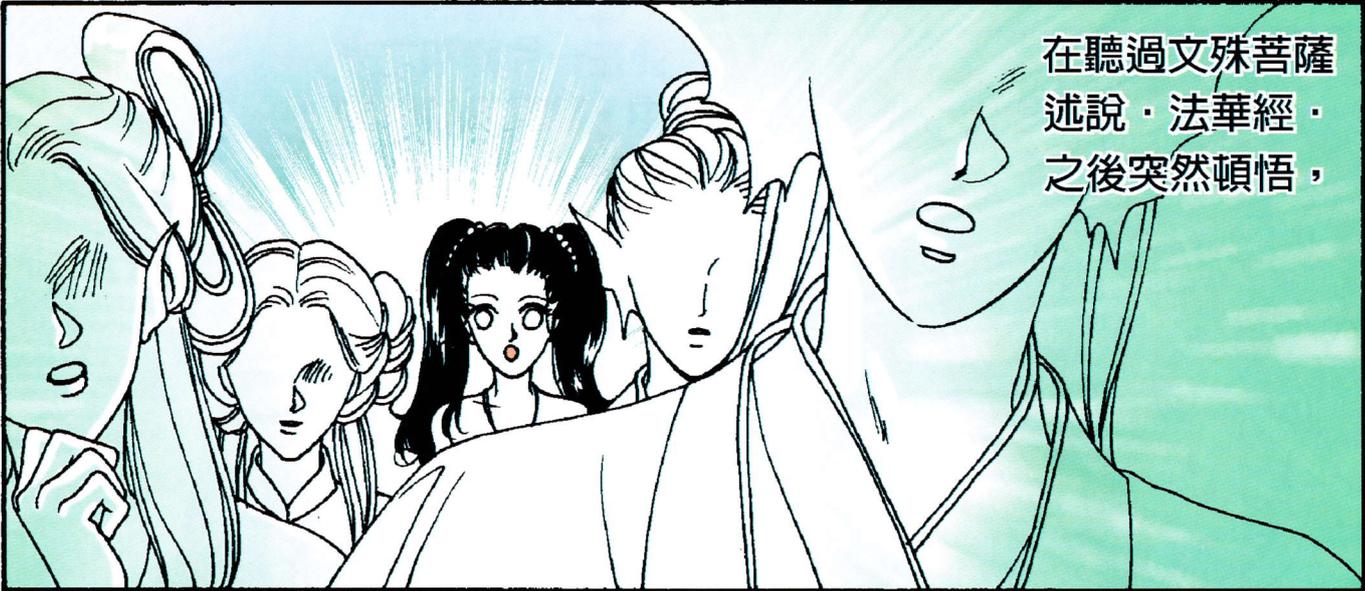
是在那邊嗎？父王和母后呢？

嘻——

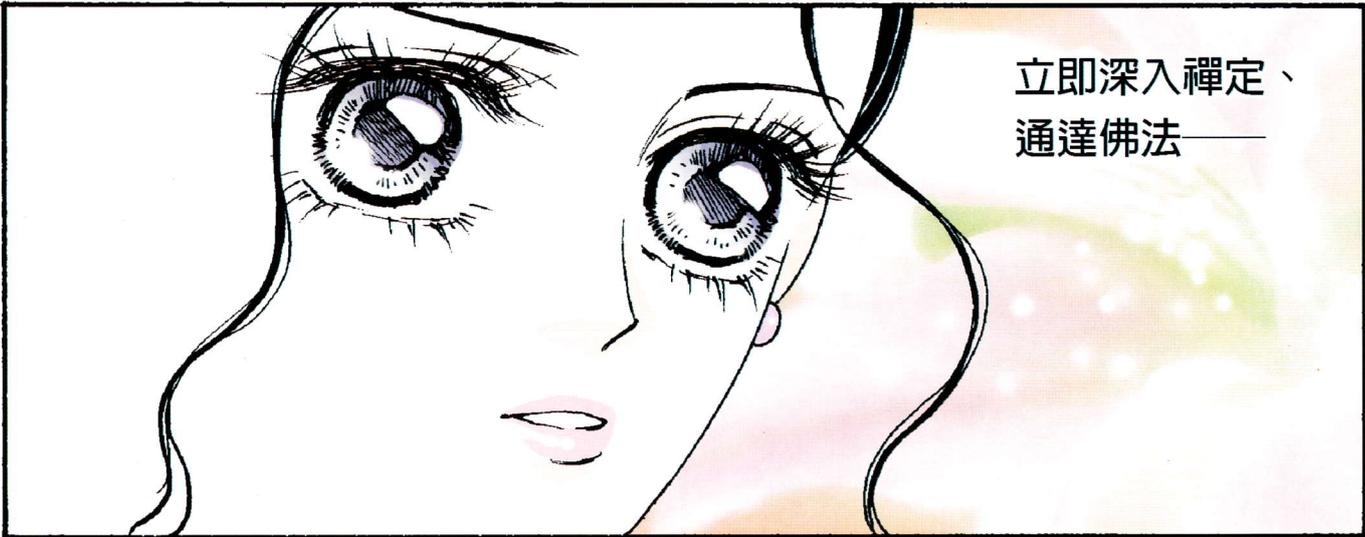


小龍女與龍宮信眾
便在一片祥和之光
中，聽文殊菩薩闡
述佛法——

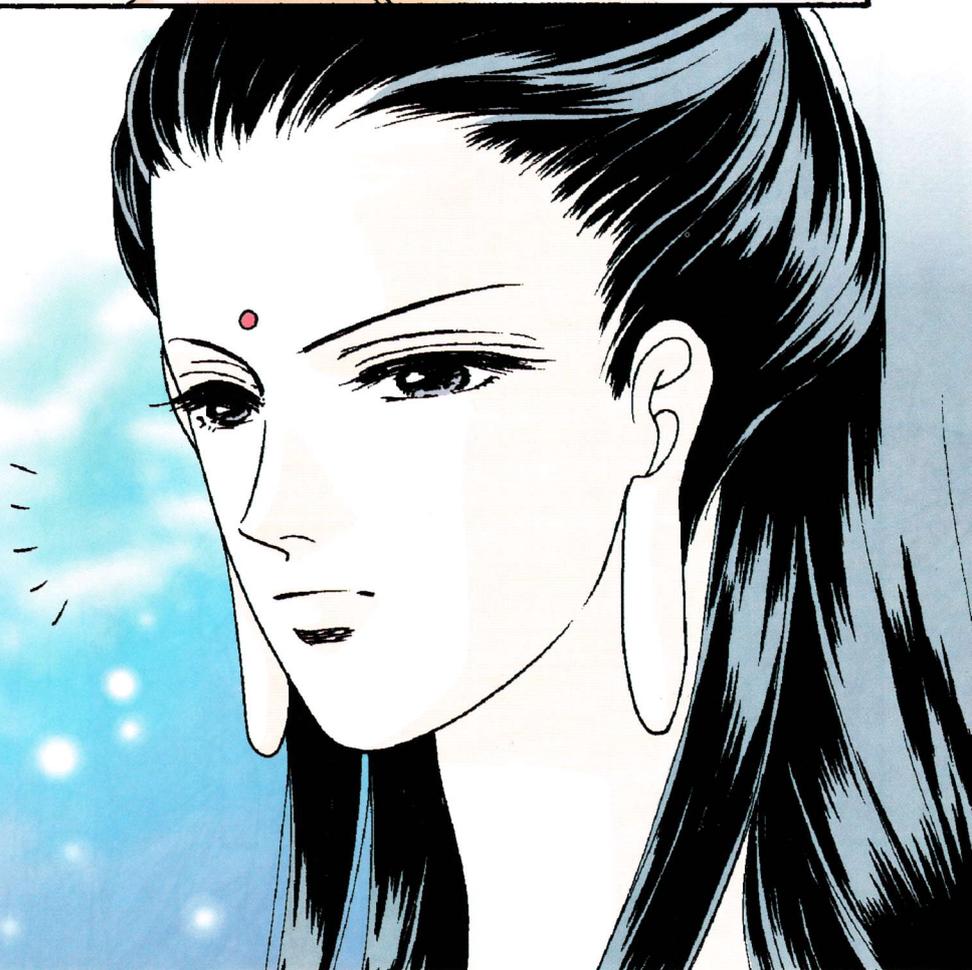


A black and white line drawing of a group of people. In the foreground, a woman with long hair is looking towards the right. Behind her, several other people are visible, some with their hands near their faces, suggesting they are listening intently. A bright light emanates from behind the group, creating a halo effect. The background is a solid light green color.

在聽過文殊菩薩
述說·法華經·
之後突然頓悟，

A close-up black and white line drawing of a woman's face, focusing on her eyes. Her eyes are wide open and looking upwards and to the right. Her expression is one of awe or deep concentration. The background is a soft, colorful gradient of pink, yellow, and white, suggesting a bright, ethereal light.

立即深入禪定、
通達佛法——





國際知音的回響

~ 天涯若比鄰

from Foreigners

連續幾期「國際知音的回響」我們都介紹了去年十一月本雜誌「紙雕與佛教之美」中幾位國外紙雕專業工作者的來函，這期也不例外，因為在他們收到我們寄去的雜誌時，他們都很熱心的給我們寶貴的回應，這樣的知音讓我們感動之餘也想與讀者們分享。這期介紹給大家的國際知音是住在美國路易斯安納州的查理·唐(Charlie Th'ng) <http://www.premier.net/~papercut/>。他是由馬來西亞移民到美國的亞裔。他的紙雕作品曾在許多專業比賽中獲得金牌獎，透過這期的回顧，讓大家再欣賞他專業的紙雕作品。





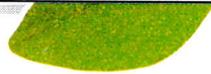
今天我收到了金色蓮花雜誌。我希望我能看懂雜誌所刊載的內容，但我知道雜誌做的非常好。縱然我無法看懂整個雜誌，在我內心我真的覺得雜誌所表現的內容讓我覺得能成為你們雜誌的一部份真好。

我非常欣賞雜誌裡中國式的紙雕，而且從雜誌中確實學到某些東西。我希望有天能有機會為貴雜誌在視覺上做些甚麼。我正在做一隻樽魚與睡蓮的紙雕。這個插畫將是一個好的因緣。

再次謝謝你以及金色蓮花雜誌讓我有機會將我的作品展示給在台灣的讀者看。因為如此，我目前也正在跟另一位參與這次紙雕之美討論的琳達·貝松(Linda Bessant)透過電子郵件聯絡。

祝福你們雜誌而且願它提昇我們精神層次
謝謝，請保持聯絡。

查理·唐(Charlie Th'ng)



I received the Golden Lotus Magazine today. I wish I am able to read what is published but I know that it is very well done. Even not able to read the copy, in my heart I truly feel that what is shown makes me feel good to be a part of your magazine

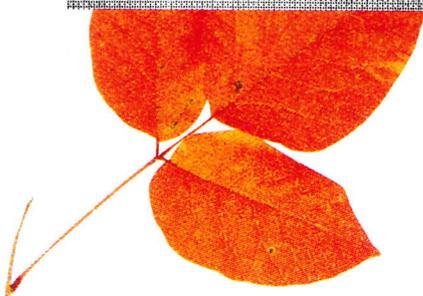
I really enjoy the Chinese style of paper sculpture and do learn something from this magazine. I like to someday given the opportunity to do something for your magazine visually. I am in the process of doing a Koi pond with water lotus. This illustration will be action out for a good cause.

Once again, many thanks to you and Golden Lotus Magazine for giving me the opportunity to show my work to the People's Republic of Taiwan. By doing so, I actually are in touch with Linda from Canada via e-mail. My best regards to your magazine and may it prosper us spiritually.

Thank you and please keep in touch.

Sincerely,

Charlie Th'ng



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

教我如何不生氣？

譯／連柱（美國德州大學碩士） 攝影／波爾 版面創意／詹美娟 完稿／Jane

How can I
control
my anger?



成功，需要有好的人際關係作為輔助
生氣，則是破壞良好人際關係的一顆炸彈
一旦爆炸了，不但傷害別人，也傷害自己
儘管說沒有人真的願意傷害別人，
但忍不住還是生氣了之後，該怎麼辦
《美國學生姊妹》專欄Jessica與Alison
在這期將解開本刊讀者這個困擾問題
並提供改進的方法與讀者分享
（歡迎讀者寫信或E-mail來問問題）

To be success, it needs a good public relationship for auxiliary. But, getting angry like a bomb which will hurt the public relationship. As long as the bomb of anger blows up, it will not only hurts others butalso hurts the one who gets angry. Even though no one really wants tohurt anyone, but if one can not help but getting angry what should hedo? In this month's The Advice Sisters column Jessica and Alison willnot only untie a reader's problem of controlling his anger, but alsoshare our readers some good solutions for improving it. (Readers arewelcome to ask Jessica and Alison questions by letter or e-mail.)

案例：

Advice Sisters:

昨天一件可怕的事情發生了。我對我的同事怒吼而且生氣。原因是他們太沒有效率了。可是當我生完氣之後，我知道我深深的傷了他們也傷了我自己。我非常懊悔與沮喪，甚至有罪惡感。這種狀況會發生過許多次。事實上，我也一直試著去改，但我還是失敗了。我實在沒有故意傷人的意思，每次我都是對事不對人。可是，傷人的事情還是發生了。請問，現在我該怎麼辦？

一位犯下錯誤的人上

愛麗生的回應：

生氣是一個有很強大力量的情緒，會對你自己以及別人產生負面的影響，但也有可能帶給你有用的正面改變。有時候對某些事情生氣，能讓你達到某個目標或決定；但不幸的，它也同時會阻礙你在生活、愛與工作上的成功與快樂。

有些專家說有些人天生對好與壞的情緒就是比別人敏感。也有些專家說會很情緒化反應的成年人，是因為小時候他們被允許發怒，而且以沒有任何規範的方式，來表達他們對任何事情的感受。你也許因為某些原因而很生氣，並且無法控制你的情緒，但無論你住在世上的那裡，對一個成年人來說，無論在什麼時間或地點，失去控制情緒而且毫無保留的將整個情緒表現出來，都“不”被認為是“妥當的”。

對過度情緒化的成年人來說，要學習如何控制他的脾氣與行為，是不容易的。如果你很容易生氣也經常生氣，那麼你的朋友或同事應該早就知道你會這樣。你也許有好的方面來彌補你的不好行為，所以其他人會容忍你。但傷害別人，無禮的行為與生氣，終會損害你的優點，而且妨害你成功。



CASE:

Dear Advice Sisters:

Yesterday a terrible thing happened. I screamed at some co-workers because they were being inefficient. But after I had acted rude, I feel I had hurt them and hurt myself badly. I feel very regret, and even I feel guilty. I have tried hard to learn how to control my anger, but so far, nothing has worked. I did not mean to hurt anybody. But, the truth is that I did hurt people. What should I do?

“WORRIED AND REGRETFUL”

ADVICE SISTER ALISON RESPONDS:

Anger is a very powerful emotion that can have a negative impact on yourself and others, or it can actually be useful to bring about positive changes. Sometimes, getting angry about something can help you channel your energy to move forward with a goal or decision. Unfortunately, it can also hamper your success and happiness in life, love and career!

Some experts say that there are some people who just naturally feel the intensity of both good and bad emotions more keenly than others. Other claim that adults who are highly emotional act that way because when they were younger, they were “allowed” to have temper tantrums and express everything they felt in whatever manner they liked without any restraints. You may feel so angry and have trouble controlling your emotions for a variety of reasons, but no matter where in the world you live, it is not considered “agreeable” for an adults to lose control and display the entire intensity of their true emotions, whenever and wherever they wish!

It can be very difficult for overly-emotional adults to learn how to control their temper and behavior. If you get angry very easily and very often, the chances are that your friends and colleagues already know this about you. You probably have good and positive qualities that compensate for your bad behavior, so people tolerate you. However, hurting other people’s feelings, behaving irrationally, and acting angry all the time will eventually damage your well-being and sabotage your success.

現在好消息是你已經往前進了二步。第一步是你發現到你有無法控制自己情緒的問題。第二步是當你看到你的行為傷害到某些人時，你覺得那是不對的。

生氣之後，有許多事情你可以用來與你的朋友與同事重修合好，並且控制你的脾氣。那就是當你覺得想要發脾氣時，趕緊將你的反應緩一下，那麼將會改變你當時的看法。如果你無法做到這點，那麼試著誠實的將你的感覺不要以個人化或生氣的方式來表達。例如，如果你的同事沒有及時完成你計劃中的他的部份而讓你不高興時，那麼說出或寫下所有你真的覺得可怕與生氣的事情，然後讓你的同事知道，但這種方式不要只有你私下自己知道而已。這個構想的用意是釋放你的生氣，讓你們兩人碰面時，你能夠以冷靜而非敵意的態度與他談話。這時如果你覺得還是無法不讓生氣上來，你也許可以一開始就說：「我知道我的脾氣不好，所以我希望將我的能量用在幫忙我們建立一個成功的團隊上。現在我們如何來解決這個問題？」。

對我而言，我覺得你不但對別人生氣，你同時也對自己無法控制你的情緒而對自己生氣。我認為你應當用這個強大的情緒力量做為自己的正面改變。告訴你自己你已厭煩讓情緒操控你的生命，而你無論如何都要停止這種傷害自己也傷害別人的行為。

你提到沮喪的問題。事實上，對你過去所做過的錯事覺得不好，而且為自己的行為感到愧疚只會造成這些負面事情不斷的重複。正確的回應是唯一能讓你不再掉入這種最後只會傷害自己的惡性循環。

如何讓自己離開傷痛與慚愧，然後繼續往前走？很重要是原諒你自己，就像你原諒別人一樣。要知道，要改變一個跟你一輩子的習性，不是一夜之間就可以做到的。接納你有這一個問題，然後找出一些方法來幫助你改變，最後下定決心要以最大的努力不再犯。如果無法避免同樣的錯誤，而又對別人生氣了，那麼不要把這件事當作是失敗，你要為你所下的功夫鼓掌，然後下一次再更加努力。最後，問題就會消失，而且由於你的努力，你的脾氣也會受到控制。

最後，如果你願意去參加活動、治療、靜坐、成長團體、健康的生活形式、定期的練習自我肯定（體能的運動有助於鎮靜與放鬆），則決心會讓你控制住情緒。繼續努力，不要放棄——最後一定會成功。



The good news is that you have already taken two important steps towards making a positive change in your life.

First, you recognize that you have a problem with controlling your emotions, and secondly, you feel bad when you see that your behavior has hurt someone else.

There are many things that you can do to help mend fences with your friends and colleagues, and to control your anger. When you feel yourself getting angry sometimes delaying your reactions for just a few moments will change your perspective. If this is impossible for you to accomplish, try being honest about how you feel without actually expressing it in-person or in angry terms. If, for example, you are upset with a colleague because he didn't complete his part of your project on time say or write down all the awful, angry things you REALLY feel and want to tell him, but **DO IT JUST FOR YOURSELF, IN PRIVATE**. The idea is to release your anger so that by the time the two of you are meeting face-to-face, you can talk to him in a calm manner without hostile words. If you feel uncontrollable anger rising within you anyway as you begin to talk you might say: "I know I have a bad temper, so I'd rather be using my energy to help us build a winning team. What can we do to solve this problem.....?"

It appears to me that you not only angry at other, but that you are also angry at yourself for not having the control you think you should. Use some of that strong emotion to make some positive changes in your life! Tell yourself that you are sick and tired of your emotions control your life, and that you are going to do whatever it takes to stop the behavior that is hurting you, and those around you!

Feeling bad about what you have done in the past and feeling sorry for yourself only continuous the cycle of doing negative things. Positive action is the ONLY way that you will be able to stop the cycle of abuse behavior which only ends up hurting **YOURSELF** as well as others.

How do you get past the hurt and shame and go on? It is important to forgive **YOURSELF** as you would forgive others. Realize that changing a lifelong habit doesn't always happen overnight. Accept that you have a problem. Then, find some positive strategies to help you change it. Finally, make up your mind that making positive changes feels far better than losing control ever did and make a promise to yourself that you will do your very best not to backslide into bad behavior. If you **DOES** backslide and get angry at others, instead of feeling like a failure, you must applaud your efforts to change, get back control, and try harder the next time. Eventually, the problem will diminish and, with hard work will finally be under control.

If you are energized to action, therapy, meditation, support groups, a healthy lifestyle, regular exercise (physical exercise calms and relaxes!) self-affirmations, and lots of willpower will help you stay in control Keep trying and don't give up—success will surely follow!

潔西卡的回應：

我相信，生氣是一個會消耗能量的負面情緒，而且所損耗的能量，經常遠超過用來做正面改變所需的能量。生氣而且將這種感覺加諸在別人，既無法讓你覺得好一點（與愛麗生所提的健康的生氣不同），也無法達成讓你的朋友或同事認同你看法的目的。他們所感受到的是敵意，以及被大聲嚷嚷的厭煩，而你則會感到慚愧與罪惡感。

我想，任何情緒很誠實的表達出來是可接受的，但在任何國家，當一個成年人將他的情緒以他認為的方式表達出來之後，他的朋友與同事的反應，一定都是負面的。成年人無論在那裡，都被期望表現出像個成年人的樣子，這表示不應該有任何情緒化的不高興或生氣。小孩子發脾氣、鬧情緒或生氣會讓人不愉快，但如果大人這樣會被認為不成熟而且失控的。

說實在，你並不是世上唯一對控制自己脾氣與情緒有困難的人，但重要的是，你要在失去你的朋友以及你同事貶低你之前，找出一個妥善處理這個問題的方法。如果你無法做到這樣，這兩種結果是不可避免的。而且你也知道你如果不對人發飆，你不會感到慚愧與罪惡感。

我想，最終的問題是你要問自己，釋放你一時的破壞力量，是否值得換取對別人與對自己所造成的傷害。如果你覺得生氣以及不控制自己的情緒，比與別人有良好關係來的好，我想你將永遠無法改變你的行為。

我同意愛麗生所提的建議，最好的方法是試著不要將你的情緒表現出來，縱然在那個時候，你腦子裡正告訴你發飆會你覺得有多舒服。在美國，小孩子被教導在生氣時要「數一到十」之後才講話。在你發作之前，這十秒鐘，提醒你自己過去你對別人吼叫或發脾氣後你的感受有多可怕。你是成年人，你也有自由的意志，沒有人能“讓”你發怒，你能控制這種情緒的。

生氣時，如果你能夠控制住，久了之後，你會更容易做到。但就算你還是失去控制，這時不要在懊悔與罪惡感中打滾，只要馬上承認你的錯誤就好。很真誠的讓人知道“你不是故意的”，

這樣會去掉某些傷害（如果你不是常這樣）。當然，長遠來說，最佳的“傷害控制”是把不生氣對待別人放作第一優先。

另一方面，生氣，罪惡感與懊惱，基本上都是不健康的情緒反應，只會讓一個人耗費能量而且待了一個低能量的狀態，因為它們削弱了慈悲、毅力與寬容的健康情緒。在懊悔中打滾是一種負面的情緒，不但無助於我們所傷害的事情，也無法幫助我們自己。因為對自己所做錯的事情緒懊悔，無法改變任何事情，也無法將時鐘撥回未發生事情之前的時間。正確的回應是將控制發脾氣放在第一優先，這樣就不會將懊悔放在第一優先了。也許無法完全避免負面的情緒，因為我們是人，會犯錯，所以我們不能預期我們能夠一直完全的保持冷靜與處理好我們的情緒，但降低我們會傷害別人與我們自己的反應是可能的，甚至降低對會讓我們陷入懊悔的反應都是可能的。

經常想生氣是相當正常，每個人都會這樣。但我們相信你不一定要這樣做。如果你能在生氣之前給自己時間冷卻下來，那麼你就比較不會將你的感受，以負面與敵對的方式表現出來，冷卻下來之後，那種強烈想生氣的感覺也會消失，自己也能再回到可控的狀態，最後，得到正面、尊重與建設的感覺。

ADVICE SISTER JESSICA RESPONDS:

I believe that more often than not, anger is a negative emotion that dissipates a person's emotional energies and wastes them a lot more often than it is a vehicle for positive change. Getting "angry" in the way you describe and taking those feelings out on others is a losing proposition that neither makes you feel better (the "healthy" anger, that Advice Sister Alison mentions) or accomplishes your purposes of motivating your friends and employees to see your point of view. All they feel is hostile and annoyed at having been screamed at. All you feel is shame and guilt.



I suppose it is possible to claim that any emotion is acceptable to express in the name of honesty, but in all cultures all over the world, when adults “let it all hang out” (express themselves just the way they feel) to use an American expression, the reaction on the part of friends and colleagues is bound to be negative. Adults everywhere are expected to **BEHAVE** like adults.. and that means not giving in to every emotional upset or angry feeling they have. It’s not pleasant when small children engage in tantrums and sulking and angry behavior, but when adults do this they are viewed universally as immature and uncontrolled.

You are not the only person in the world who has trouble controlling his temper and emotions, but it is important that you find a way to cope with this problem before you lose your friends and your colleagues devalue you. If you don’t, both these outcomes are inevitable. You already know this or else you would not feel such shame and guilt after you have your outbursts at people.

I guess the ultimate question you need to ask yourself is whether or not releasing your momentary frustrations is worth the pain you cause others and feel yourself afterward. If it feels better to get angry and not control those feelings than it does to be on good terms with people, then I think you will never change your behavior.

I agree with Alison that the best thing to do is to try **NOT** to react..... even if at the moment, your brain is telling you how **GREAT** it would feel to do so. In American children are told to “count from 1 to 10” before they speak when they are angry. In those 10 seconds before you react, remind yourself how **AWFUL** you have felt in the past after you have shouted or shown your bad temper. You are an adult and you have free will. No one is “making” you do the shouting = 96you **CAN** control it if it is worth it to you to do so..

If you control yourself enough times when you are angry, it will become more natural to you to do so in the future.

If you lose control anyway, don’t wallow in remorse and guilt but acknowledge your mistake apologetically right away. Showing you “didn’t mean it” by being apologetic and respectful will undo some of the damage (if it doesn’t happen too often). Still, in the long run, the best kind of “damage control” you can do is not to let yourself treat people with anger in the first place.

Anger, guilt, and remorse are all basically unhealthy emotions which leave a person depleted and at a low energy level because they sap the healthy emotions of compassion, patience and forbearance. Wallowing in remorse is a prideful emotion which neither helps the one we’ve damaged we are now remorseful towards, nor helps us...because just “being regretful” about the bad feelings and bad act one has displayed does not change anything or turn back the clock to make it not have happened. The positive thing is to work on controlling the behavior in the first place so that there is no **NEED** to wallow in remorse in the first place! It maybe not be possible to completely avoid negative emotions – we are human beings, failable, and therefore we must expect not to be perfectly calm and in possession of our emotions all the time, but it **IS** possible to reduce our **REACTIONS** to these emotions where they will damage other people’s feelings and esteem for us and perhaps, even worse, cause us to be remorseful about our actions in a way that is also unhealthy for us.

It is perfectly normal to feel anger from time to time everyone does it. But **THE ADVICE SISTERS** believe that you are not destined to react to those feelings. If you control them by giving yourself time to “cool off” before you react, you are less likely to act on those feelings in a negative, hostile way. The strongest feelings will pass, and you will be in control again, able to get your feelings known in a positive, respectful, and productive manner!

佛法的回應：

佛法裡將生氣，也就是瞋列為「五毒」之一。所謂毒，就是有害的意思。可見瞋是有害的。一般也常以「一念瞋心起，百萬障門開」來解說起瞋心之後所會帶來的影響。因為瞋就像一把火，一旦燃燒起來，人的氣脈完全處於閉塞的狀態，不但傷身，也影響與別的人際關係，從修行的角度來看，更會「火燒功德林」，折損許多福報。因此怎麼說，生氣都是不好的。

另外一方面，「瞋」的背後所隱藏的是「慈悲心」不夠廣大的問題。沒有一個人願意做錯事或做不好事情來惹別人生氣，會如此，以佛法的觀點來說，多半是因為無明障蔽，業力纏牽所造成。但如果「慈悲心」夠廣大，那麼就比較能站在對方的立場想，而不是以生氣來對待，因為生氣或許能讓事情在壓力之下做好一些，但團體的和樂也在此時給打破，日後彼此之間也容易有隔閡，對工作的推展反而不力。所以「慈悲心」夠廣大，反而能讓事情做的更快更好。所以有瞋的問題，站在佛法的立場是鼓勵多從培養「慈悲心」著手。



THE BUDDHISM'S RESPONDS:

In Buddha-Dharma, getting angry is regarded as one of the five poisons. Poison is harmful so is the getting angry. We also used to use “As the hatred comes up, all doors are closed” explaining the defect caused by the bad temper. Because getting angry like a fire, once it is lighted up, one's nadii are all tied up, which not only hurt one's body but also hurt the relationship with others. From the cultivation point of view, getting angry will burn the merits we earn. So getting angry is not a good thing at all.

On the other hands, compassion insufficient is the problem that behind the bad temper. No one wants to make mistake or do something wrong to irritate others. From the Buddha-Dharma point of view, if there is any, it is caused by the ignorance or bad karma. If one's compassion is sufficient, he will view the matter from other people's point of view and he will not treat the people who makes mistake by getting angry. Sometimes maybe getting angry can make things done fast and better under the pressure of anger. But the harmony of the team will be broken once someone get angry in the team, which will put a barrier between the team and impede the progress of the team. So if we have more compassion we can make things work more efficient. To solve the problem of bad temper, from the Buddha-Dharma point of view, we encourage people to cultivate compassion.





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。此外與孿生姐妹潔西卡在BLISS雜誌、LILLY雜誌、邱比特網站等共同開闢了一個「顧問姐妹 (Advice Sisters)」專欄。

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

“ASK ALISON” about careers on CAREER MAGAZINE at:

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

Alison Blackman Dunham on Managing Your Life and Career at:

E.MBA.net(subscription service only)
LEARN ABOUT RECRUITING LOVE AT:

<http://userzweb.lightspeed.net/~cyclone/advicesisters.htm>

The Advice Sisters WORLD OF SENSIBLE DATING at:

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

The “Advice Sisters” on relationships for LILLY EZINE at:

<http://www.Lilly Magazine.com>

The “Advice Sisters” on Making Better Relationships at:

E.MBA.net(subscription service only)

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

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

The “Advice Sisters” on WEDDING SOLUTIONS at:

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

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

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

Copyright 1998 by Advice Sisters

除此之外，常常稱念觀世音菩薩的聖號也是一個辦法，《妙法蓮華經》「觀世音菩薩普門品」中有一段話：「若多瞋，常念恭敬觀世音菩薩，便得離瞋」。觀世音菩薩是慈悲的代表，常常稱念觀世音菩薩的聖號，一則能提醒自己要慈悲，一則也能靠觀世音菩薩的願力，在自己想發怒的時候拉拔自己一把。所以也是一舉兩得的辦法。

最後，「人非聖賢，誰能無過」，「知過能改，善莫大焉」。一切犯錯的解決之道，其實很簡單，就是「跌倒了，爬起來就是」，最怕的是，還陷入自責與懊悔當中。這樣其實是浪費能量，浪費時間與折騰自己。最省力的解決之道，應該就是當下承擔，改過，再從新出發。因為以第一義諦來說，什麼也沒發生，不是嗎？☺

Besides, chatting the name of Avalokitesvara Bodhisattva is another alternative. In the Universal Door Chapter of 《The Lotus Sutra》, it says “If one has bad temper, one can stay away from getting angry if he recites the name of Avalokitesvara Bodhisattva and respects Avalokitesvara Bodhisattva frequently”. Avalokitesvara Bodhisattva is the representative of compassion. If we recite her name frequently, it will not only remind us to be more compassion to others but also the power of Avalokitesvara Bodhisattva will help us not to get angry if we are annoyed. Therefore chatting the name of Avalokitesvara Bodhisattva has two benefits.

Nobody is perfect so people make mistake. As long as one will try to correct his mistake, it is a good thing. Actually, the way of correcting one's mistake is quite simple. Just stand up like when you fall down. The worst things is that you are wallow in the self-reproach and . They will only waste your energy, time and lacerate yourself. The most efficient way of solving the problem is admit that you have made mistake and you will correct it. Because from the truth of the prajna, there was nothing happened. Isn't it?

大壇城

文／文華智慧
圖片提供／陳朝寶
版面創意／美娟
完稿／Mei

什麼是大壇城？
就是菩薩摩訶薩在歷經一切嚴苛的考驗之後
到達了不退轉地

也就是對於衆生的大慈大悲
永不退墮

此時，在莊嚴的法界
自然而然，就會現出一座萬德莊嚴的大壇城
與這位菩薩的悲心與證量相應

大壇城中
一切圓滿
一切具足

可以說

你所想得到的一切

都在大壇城中圓滿具足了

因此，這樣擁有大壇城的大菩薩

也就擁有了度衆的無量法身財

以法界才是真實的眼光而言

這樣的大菩薩才是真正的富者

而非三界之中的大財主

因為，這樣的法身財是永恆不滅的

而非像人間的財富

享用一世或一段時日之後

就無福再消受了

所以，一旦擁有了大壇城

就是法界中最富有的人了

所以，一個擁有大壇城的菩薩

是福德資糧豐厚的人

可以與衆生分享他無量無邊的法身財

因此所謂的法布施

在法界而言

也可以說是法身財的布施

因此，大壇城的證得

絕對是自利利他、自益益人

故每一個修行人皆宜大精進，早日證得

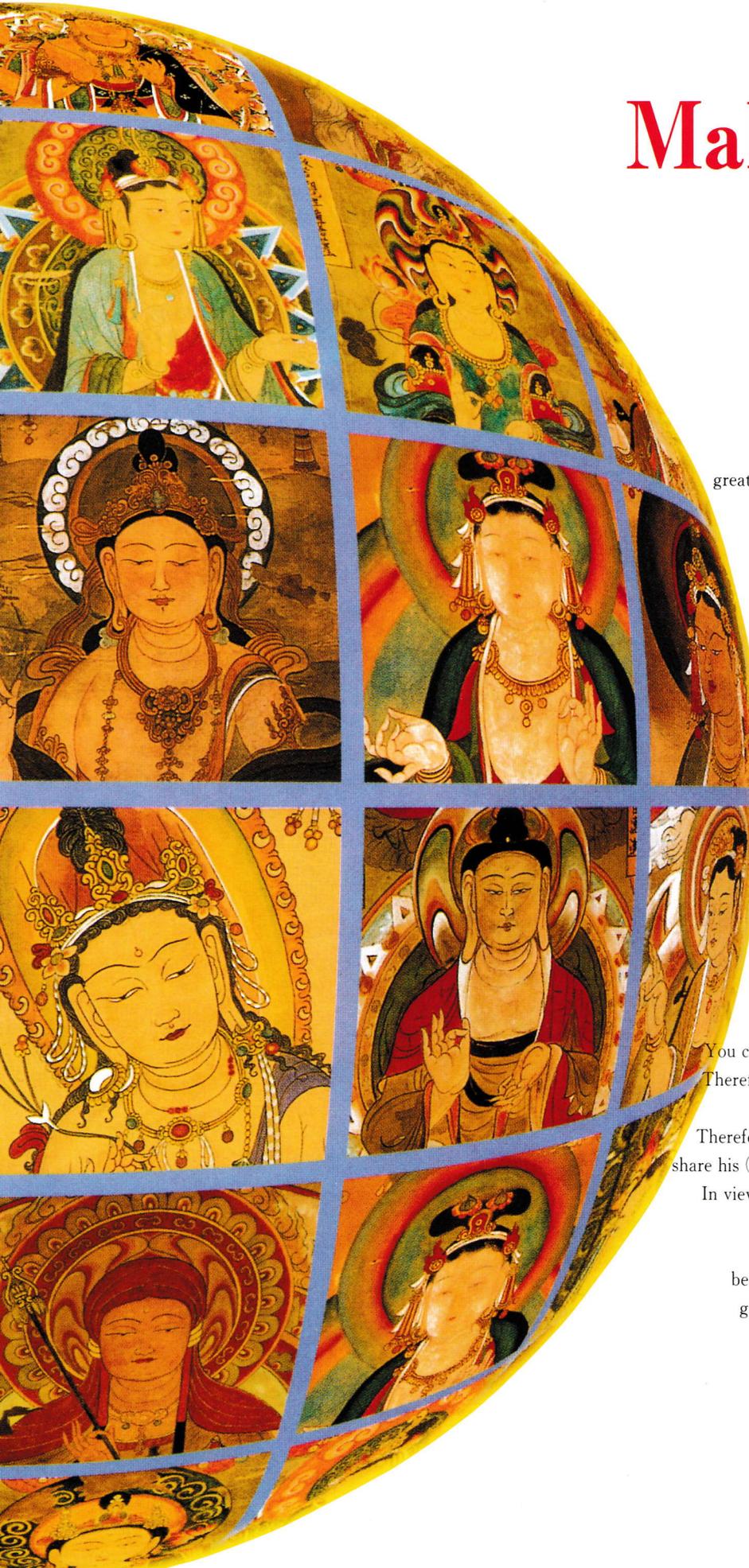


Maha Mandala

Text/Kuo Yun-ling

Sketch/Chen Chao-pao

Layout/Mei



What is Maha (great) -mandala?
This is a no-retreat-ground conquered
by a Maha-bodhisattva
who had gotten through all kinds of strict
test and still show spirits of
great mercy, great compassion and great courage of no-retreat.

At then, there will be a wonderful
Maha-mandala rising in the wonderful
Dharma-realm naturally.

The Maha-mandala is consistent
with the Maha-bodhisattva's compassionate
heart and attainment.

In the Maha-mandala, all are perfect
and all fulfill.

In other words, no matter what
will be coming up in your mind,
that will be fulfill in the Maha-mandala.
Therefore, a Maha-bodhisattva who owns
a Maha-mandala can using limitless
Dharma-property to help all living beings.
In view of Dharma-realm is the only real thing,
this kind of bodhisattva is a real rich man more
than any millionaire of the world because
Dharma-property will never disappear while money
comes and goes with the wind.

You can enjoy your money for sometime but can not be forever.
Therefore, who owns a Maha-mandala is the richest man of the
Dharma-realm.

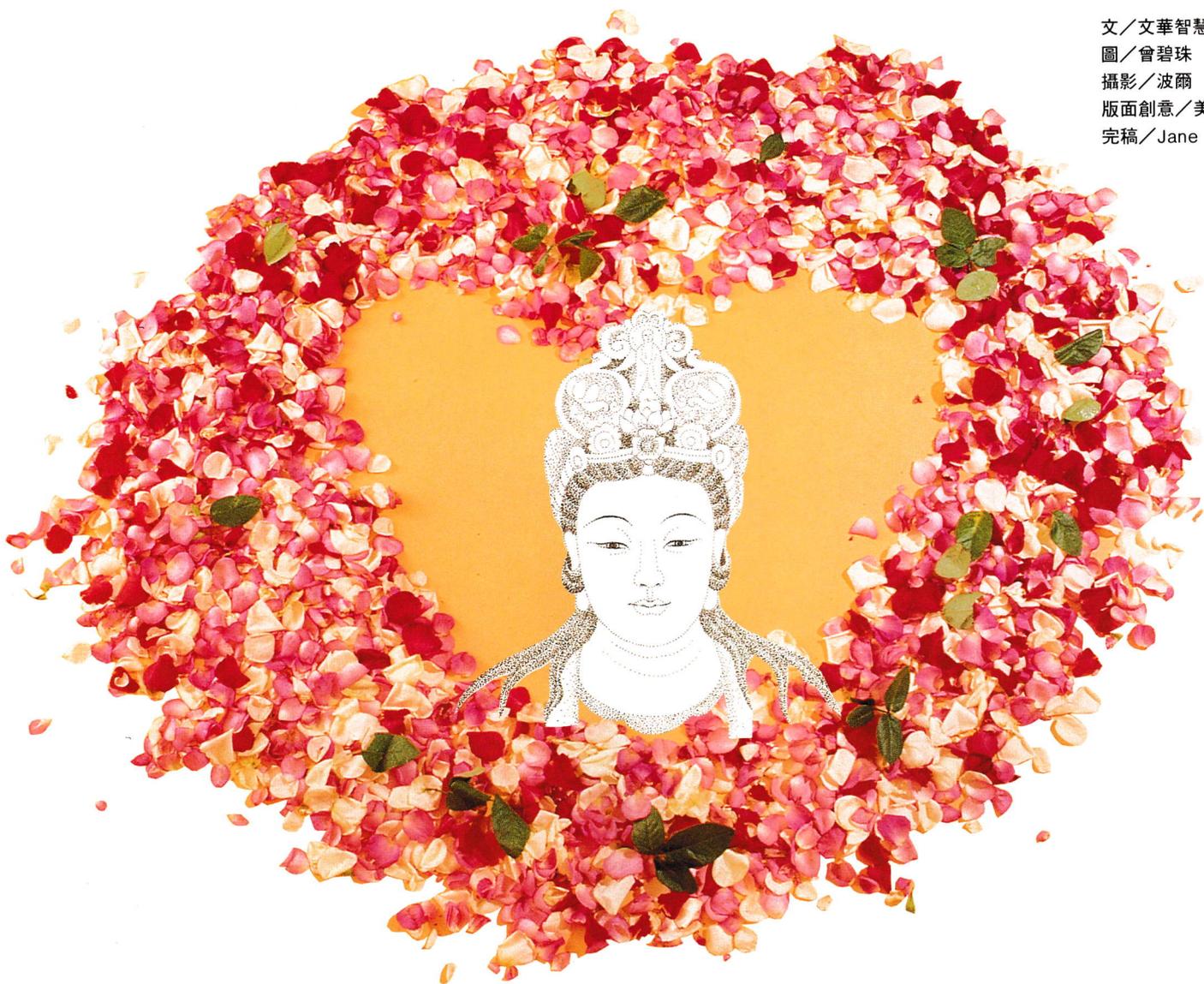
Therefore, a bodhisattva who owns a Maha-mandala can always
share his (or her) limitless Dharma-property with all living beings.

In view of Dharma-realm, what we call about Dharma-offering
is sharing the Dharma-property with others.

Therefore, Attaining a Maha-mandala is a thing that will
benefit and help yourself and others. Every cultivator should
go for it earnestly and reach the ground of Maha-mandala.

心完美 · 一切完美

文／文華智慧
圖／曾碧珠
攝影／波爾
版面創意／美娟
完稿／Jane



一切的努力
都是以心的努力為重點
心清淨了 一切自然清淨
心完美了 一切自然完美
故一切的努力
都要以心的努力為依歸
沒有妄念的狀態 就是成就 就是究竟覺
只要努力到達這樣的狀態 然後再也不要離開
就是大精進

Perfect Inside • Perfect To Be

Text Kuo Yun-ling
Sketch Hsi-Sung
Photographer Paul
Layout Maria



All efforts you want to make.
Effort in your heart should be the gist.
Heart cleans, and then all clean naturally.
Heart becomes perfect, and then all become perfect naturally.
Therefore, all efforts you want to make.
Effort in your heart should be the direction.
State of no delusive thinking is the achievement and the ultimate enlightenment.
Make efforts to reach the state, and then never leave that state.
This is what a real effort should be.

清心語



文／琉璃月
攝影／周玉卿
版面創意／彭維廷
完稿／Ken

佛法的大愛是菩薩唯一的正路
一定要趁早了悟與企及 才能真正的成就

一定要努力證得空性 在未證得空性前 最可靠的是——悲心
一定要悲心廣大 才能確保 永不退墮

如何長養悲心！ 就是對周遭的人
永遠的包容 原諒與真愛 就是最好的訓練與增長

菩薩道難行難忍 只有悲智雙運的大丈夫 才能走完全程
因為這條路 是非常悲壯 甚至寂寞的
但一路上不論倒了多少人 也要咬緊牙關 撐下去
雖千萬人 吾獨往矣
因為一旦有一個修行人出三界 就不曉得將利益千千萬萬多少的衆生！

一個修行人宜常常認真的體會 認真的領悟
佛菩薩之愛 護法之愛 親情之愛 同修之愛 衆生之愛

第一義諦的懺悔 是真正的懺悔

只有醒來 才是真正的改進

回到本質 才是真正的大精進
外相再精進 內在沒有悲智 不識本心 不如不要精進

Word of Pure

Text/Wisdom
Photographer/Jou Yuh-ching
Layout/Wei-ting

Great love of Buddha-dharma is the only way a bodhisattva should go.
We must know the truth and take the way as early as possible in order to obtain ultimate achievement.

We must make efforts to attain to Empty-nature.
Before we can attain to Empty-nature, the most reliable power is compassion.
Endless compassion is the assurance that we will never retreat from bodhisattva's way.

How do we cultivate our compassion?
The best way for cultivation is that we should tolerate, forgive and truly love others forever.

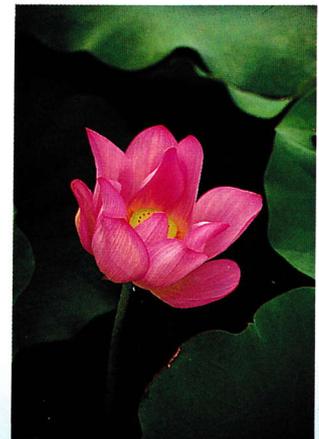
Bodhisattva's way is very difficult to go.
Only who have compassion and wisdom who can come to journey's end.
This is a tragic, heroic, even lonely, way.
No matter how many people had fallen to the ground, you should keep on going with clenched teeth even if you are the last one on the way.
If any cultivator can liberate samsara, that cultivator will be of benefit to numerous sentient beings.

A cultivator ought to feel and realize earnestly about the love of buddhas, bodhisattvas, guardians of dharma, his relatives, other cultivators and sentient beings.

The real confess is a confess agree with Empty-nature.

Completely waking up is the real improvement.

Coming back to the essence is the real effort.
You should do nothing rather than making efforts without compassion, wisdom and a real heart.



來自衆生心海的消息

~一句清心小語，感受各有值得傾聽處

4月號最受感動的清心小語是：

生命的苦杯，飲得還不夠嗎？
——就在現在放下與回頭吧！

• 台中一位及時回頭的阿義

還要以苦爲樂嗎？
不要再騙自己，不要再任性了
趁早回頭，回到佛菩薩的懷抱吧！

• 新店一位有七歲小孩的萍兒

再美的容顏，也會衰老
再好的東西，也會壞舊
再恩愛的親人，也會分離
生命的無常，沒有人能改變
所以趁現在，還有一絲的福德
加緊腳步，不斷的、不斷的向前奔跑

• 屏東的阿菁

生命已太苦了，既然苦爲何我們還抱著不放，
我們不是都想幸福快樂嗎？
開始行動
放下苦，找回自性，也就能離苦得樂！

• 永和一位可憐的三界流浪人

是的，生命的苦，嘗的、飲的、受的難道不夠嗎？
如何才能止息這般苦痛的輪迴呢？
是的，放下所有的執著，趕快修行出離三界吧！

• 台北一位待業中的小陳

放不下的執著，成爲生命的苦酒
趁早放下，趕快回頭
早日嚐到生命的光明和喜悅

• 新竹一位曾經鬱鬱寡歡的生命流浪者

總是在嚐盡人世間的悲苦之後，
才明白清淨、光明的可貴
總是在看到清淨光明時，才明白放下回頭的必要
所以，朋友啊！放下吧！放下一切的不安與恐懼
回到愛的家園吧！



新新人類 VS. 佛的對話

堅持的喜悅

Joy

after

fortitude

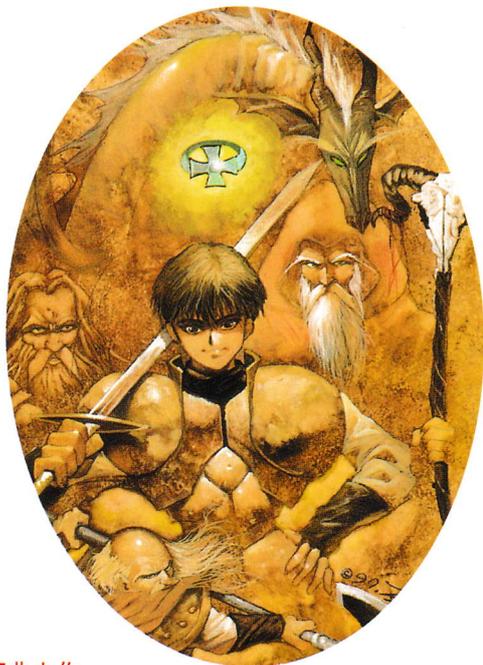
孩子／黃正宗 攝影／波爾 版面創意／美娟 完稿／Jane

就在環境最糟糕的時候，依然能走出一條路來
那是一種極度掙扎，幾乎快被迫放棄的邊緣
突然！黑暗之中露出一線光曙光，而後充滿了光明
又突破了，我又再一次的突破了這困境
它曾經把人捆綁到了極點
瘋狂都不足以形容的狀態
又再一次的突破！
哈！一股豪情自心理衝出
有誰能阻止我從泥潭裡綻放出一朵聖蓮！
堅持是一種力量，總是那麼容易地令人感動
不論在任何的情況，
堅持！
永遠能造就許多奇蹟的出現
接下來就準備獲得最後的喜悅吧！

哈哈哈哈哈……

英國一百年來暢銷書榜首

——魔戒之主



文／連柱（美國德州大學碩士畢） 圖片提供／萬象圖書
版面創意／陳子帆 完稿／Tomy

一般人的心中，足以代表二十世紀的書籍想必是得過諾貝爾文學獎或普利茲獎之類的名著，但英國人心目中的「世紀之書」，顯然不是這麼一回事。因為1997年由英國水中石書店所舉辦的「世紀之書」百書榜問卷調查中，得票最高的《魔戒之主》，不但沒得過什麼獎，而且還是一本奇幻小說。

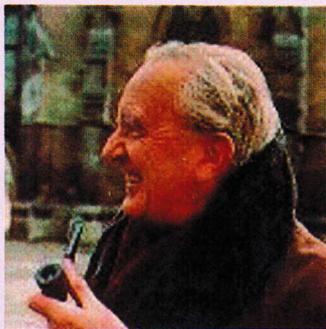
經典之作

也許會有人懷疑，一本奇幻小說是否真的足以代表英倫讀者的心聲，甚至足以成為「世紀之書」？事實上資料顯示，至今它有20多種譯本，並且有超過二千五百萬冊的銷售量，這兩個數據，讓人不得不相信《魔戒之主》有它足以成為「世紀之書」的本錢，甚至連英國哈波可林出版社（HapperCollins）發言人大衛·馬修（DavidMarshall）說：「如果你說它是有史以來最暢銷的小說，你會發現很難有人說你是錯的。」也不誇張。

除此之外，在英國它有一個二十七萬會員的書迷組織托爾金協會（Tolkien Society），在美國則有許多大學（例如加州的聖地亞哥大

《魔戒之主》是由英國牛津大學語言與文學學家托爾金教授（Professor JohnRonald Reuel Tolkien）在1954年所完成。它是托爾金教授關於一個住在地洞裡的小矮人——霍比特族的一系列傳奇故事中最膾炙人口的一本著作。內容敘述一枚可以讓人隱身的戒指，被霍比特族學University ofCalifornia at San Diego與德州的萊斯大學Rice University）開有這本書的研討課程。這本書不但在二十年前因為廣受歡迎而在英國被拍成電影與電視，年輕人目前流行的電動玩具也跟著以它的事情節做為遊戲內容。這些事實顯示《魔戒之主》必定有它特別又吸引人的地方。

作者簡介



托爾金教授（Professor John Ronald Reuel Tolkien）是英國牛津大學的語言學與文學學家。1892年3月出生於南非。托爾金的父親是一位銀行經理，因為工作的關係舉家搬到南非。但炙熱的天氣，讓托爾金的母親在1895年不得不帶著托爾金與他的弟弟先行回到英國的伯明罕。第二年托爾金的父親便不幸患病去世。托爾金於是長年住在英國。長大後的托爾金有很高的語文天賦，不但學會了英國古老的盎格魯撒克遜語言（Anglo Saxon），還學會了北歐的威爾斯語言與芬蘭語言。最後更進入著名的英國牛津大學任教。一生在學術上的成就並不多，但卻所寫下最膾炙人口的兩本著作《霍比特人歷險記（The Hobbit）》以及排名「世紀之書」第一名的《魔戒之主》。

人比爾博（Bilbo）發現之後，這枚實際是「魔戒」的戒指背後所隱藏的黑暗力量，便開始一步一步要侵蝕好人的世界，正義的力量幸好適時的發現，於是一場善與惡的對抗，在比爾博（Bilbo）的傳人弗羅多（Frodo），繼承了這枚戒指之後便開始展開。這本書除了內容吸引人外，書中的人物造型，例如：小矮人、小精靈、飛龍、魔神、術士、黑騎士等，更是讓人好奇想去一看此書的原因之一。

《魔戒之主》暢銷與受歡迎的原因

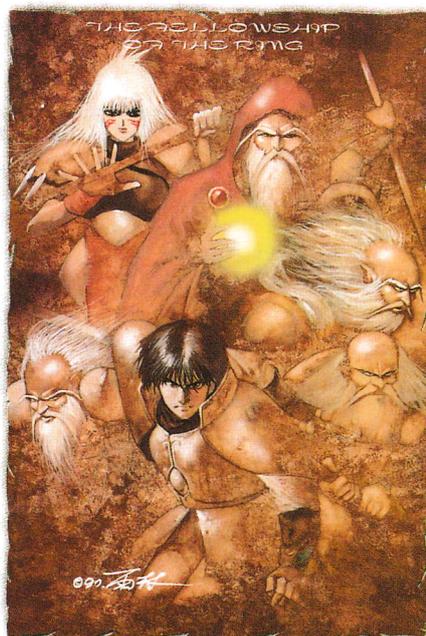
《魔戒之主》可以說是一個典型善與惡對抗的故事，只是這麼一個傳統而又普遍的故事主題，會成為英國家喻戶曉甚至被膺選為「世紀之書」第一名的書籍？它有什麼特別的地方？一本奇幻小說又為什麼能成為「世紀之書」的代表作？也許我們從讀者的心聲，可以得到一些答案？

「為什麼這本書會成為英倫讀者『世紀之書』百書榜的第一名？我猜有幾個原因：托爾金曾經宣稱他就像是其所虛構出來的霍比特族人，一樣喜歡在火爐前抽著煙斗。但這種類型的人，都是在二次世界大戰期間被徵召上前線要有英勇表現的人。而托爾金本人就曾參與第一次世界大戰。」，「所以他的兩本暢銷書，都是關於一個人憑著他英勇的個性最後拯救整個世界的英雄式歷險故事，故事的結局也都是圓滿的。」

「反觀現在，讀者被一些政治人物所操控的政治與社會遊戲壓迫到覺得微小與沒有價值。於是跟熱心喜歡幫別人的霍比特族人在一起，反而讓人覺得心安。」，「所以現今世界最需要的不是聽到賽爾維亞，又有戰爭或者比利時又有兒童受虐的事件，而是聽到人類有做善事的能力，縱然只是小小的不顯眼的一件善事。」

」，自1976年開始教托爾金作品欣賞課程，並且曾經住過台灣兩年的美國德州萊斯大學（Rice University）教授，珍·強斯（Professor Jane Chance），接受我們網路專訪時表達了以上她的個人看法。

今年滿18歲即將高中畢業的新人類，奧利維·史達普（Olivier Stulp）從荷蘭寄來的電子郵件中則這麼說：「《魔戒之主》這本書在歐洲所以受歡迎，因為它有一個非常精采的故事內容，它讓你看完之後會感到滿意。它同時也帶有一個訊息，就是人們多半有作白日夢或幻想的傾向，但並非每個人都有能力創造出一個大規模，而且精心設計的“夢幻世界”，托爾金借著這本書將這個“夢幻世界”帶給那些想要逃離我們這個世界的人，同時也帶給那些認為自己是一個偉大的術士，或者知名的勇士的人一個“夢幻世界”。這也是我認為電腦遊戲在今日受歡迎的原因，因為你在裡面也能成為英雄。」



《魔戒之主》簡介

一、故事架構

由《魔戒同盟（The Fellowship of the Rings）》、《雙塔記（The Two Towers）》與《國王歸來（The Return of the King）》等三部曲所構成。

二、人物造型

小矮人、小精靈、飛龍、魔神、術士、黑騎士。

三、霍比特族人的特徵

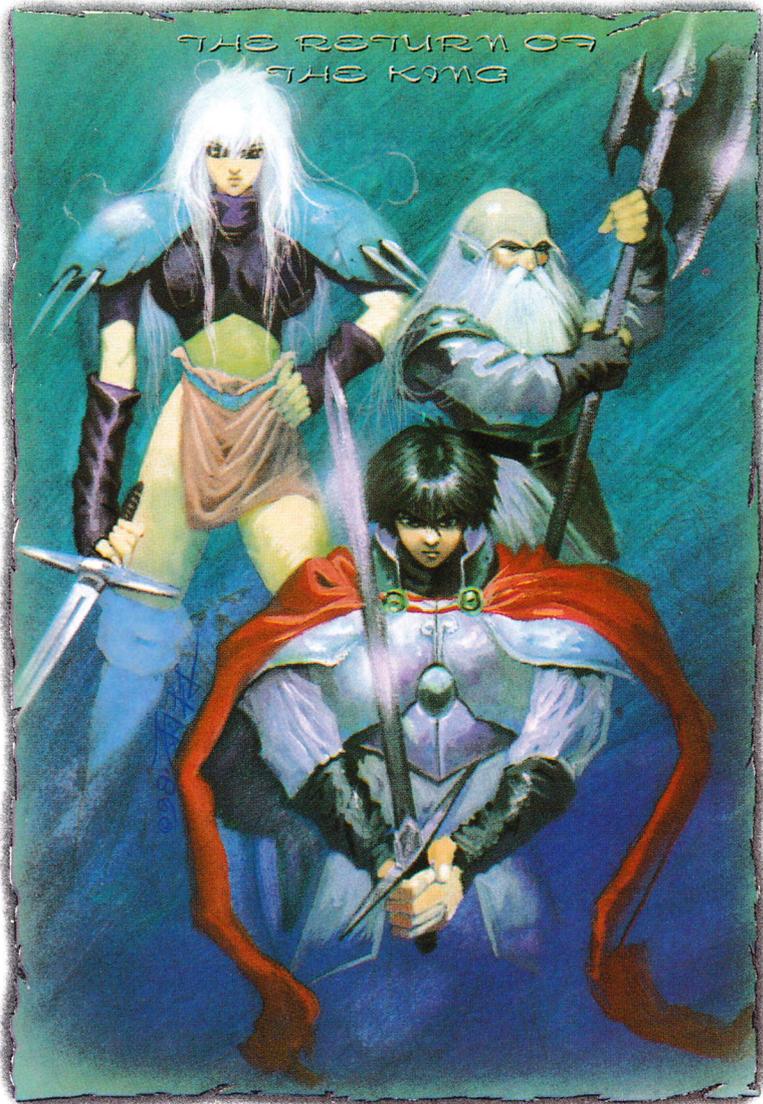
「霍比特族是個喜好和平的種族」，「他們長得並不漂亮，但是面目和善；有著寬廣的臉頰，明亮的眼睛，紅紅的雙頰以及愛笑、愛吃的嘴巴。他們吃喝的時候，總喜歡一邊吃一邊說著簡單的笑話；一天吃六餐（如果有東西可吃的話）。他們好客，喜歡派對和禮物，喜歡送禮物給別人，也喜歡別人送禮物給自己。」，「人長的非常矮小，大約在二英尺到四英尺之間。平常生活上最喜歡做的是——抽煙斗。」

就像我自己也有許多白日夢，在我的腦海裡，我可以捏造出許多奇奇怪怪的故事，與最神奇與美麗的世界，然後當我沮喪或遇到不如意的時候，我可以躲到這些世界中。」

「在我們所住的這個世界，最後贏的不一定都是好人，而壞事卻常常降臨在好人身上，所以我們需要有一個逃躲的地方。但哪裡有比《魔戒之主》中，所敘述的國度更好的地方呢？在那裡，有英勇的精神，有真正的男人與女人，也有奇特的小矮人。」，遠在東歐克羅埃西亞（Croatia）的喬西普·托西克（Josip Tomic）心有所感的這麼表示。

身為台灣人女婿的艾瑞克·崔西（Erik Tracy）的個人心得則是：「我個人認為托爾金的作品受歡迎的原因在於，他成功的創造出另一個真實的世界，這個世界就像一幅用線編織成的畫，線與線交錯成許多值得人們去發掘的圖案，但當你跟隨著一條條線走到畫中的一某一部份時，你會被赫然發現的另一個更大的圖案所嚇到。對我而言，能翻開書然後感覺整個人遁入一個有毅力、有真理、有一些可以從中獲得東西的神話與魔術的奇妙世界，是一種純然的快樂。而且每讀一次都有不同的新發現。

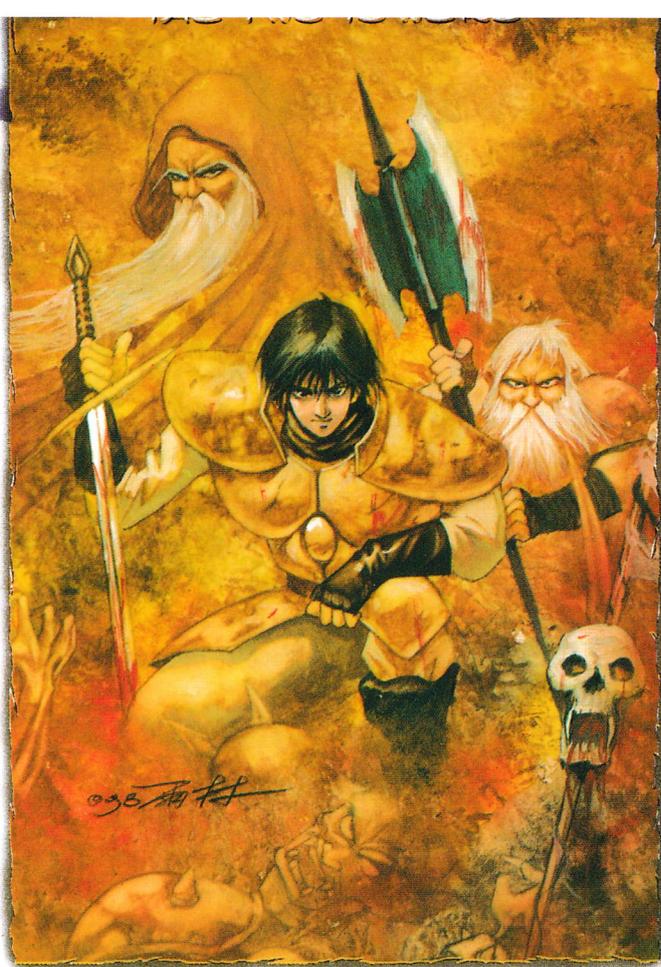
至於為何一本「奇幻」小說會成為「世紀之書」百書榜的第一名？托爾金曾在他寫的一篇「論虛構的故事」中提到，奇幻小說的價值在於別人將它評斷成不值得用心去讀而且不值得常去讀。這些書被貶低成是給小孩子看，而不是給嚴肅的成人看。托爾金辯稱成年人實際上比孩童反而更需要「奇幻」的東西。許多成年人想要尋找離開這個繁忙、吵雜與惱煩不斷的真实世界的原因。他稱為是一種「逃避」，而奇幻的東西為成年人將這個塵世重整成一個值得去關心的新世界。想像力能夠創造出飛龍、奇妙的植物、不尋常的樹以及一個不可思議



的想像世界！但對忙碌的人而言，這些奇妙的東西好像是理所當然的。對托爾金而言，想像的東西，能重新喚起讀者對身邊的樹、狗與蝴蝶等的興趣，它們並不比飛龍等想像的東西失色。最後，想像的東西，能將一個悲傷的故事轉變成喜樂的圓滿結局。想像的東西能也讓讀者看過書之後感到舒服與快樂，而且，也許，

四、故事情節

《霍比特人歷險記》中尋獲可以讓人隱身的指戒的比爾博（Bilbo）決定要隱退，並且打算將這枚神奇的指戒傳給他的繼承人弗羅多（Frodo）。就在比爾博要離去的夜晚，比爾博的好友，術士甘達爾夫（Gandalf）出現，並且透露出這枚神奇的指戒另有其它的秘密，他要去尋訪。不久在弗羅多繼承了那枚戒指之後，甘達爾夫再度出現，並將這枚神奇指戒的來龍去脈告知弗羅多，並且希望弗羅多起程前往一個名為火焰山的一個火山口將這枚指戒摧毀，因為其實這枚可以隱身的戒指是一枚「魔戒」。它雖然具有讓人隱身的神秘力量，擁有戒指的主人，壽命也會愈來愈長，但卻不能永保青春，只是永遠不中止的活在人間。但如果常利用魔戒的法力使自己隱形，人就會逐漸淡化，到頭來變得無形無跡，最後受控於魔戒的主人黑暗之君。這枚魔戒不僅具有隱身的作用，更具有掌管另外十九枚魔戒的能力。



只是也許，讓讀者認為真實的世界也有圓滿結局的希望。」

「與其他奇幻小說不同的是，托爾金創造出一個完整的世界，他完整而詳細的寫作風格讓讀者相信他的故事不是虛構的，相反的是一個真實發生的故事。整體上那是一個複雜的世界，但以一個人們沿用許久的故事架構：正義對抗邪惡，來作為故事情節」。美國維吉尼亞州系統分析師，傑勒米·貝克（Jeremy Beker）則以此來說明《魔戒之主》內容吸引人的地方。美國西克羅拉多州立學院的研究助理，彼得·達林（Peter Darling）進一步強調：「《魔戒之主》無疑的是本文學史詩。它含蓋許多內容以致讓讀者難以抗拒不去讀它。但也許在這世界有太多的壓力，所以人們需要一個可以讓他們逃到那裡放鬆緊張的地方。托爾金創造出

的世界則提供了這麼一個地方。所以這本會成為「世紀之書」百書榜的第一名，我不感到意外。」

佛法吻合這樣的趨勢—— 心靈的避風港

二十世紀是個高度物質發展的世紀，但不幸的，二次的世界大戰也都發生在這個世紀當中，戰爭雖已經結束，且戰亂所遺留下的陰影，並不曾因為戰爭的結束而完全的結束，國與國之間依然是互不信任，互相防衛，在大環境缺乏愛的情形下，連帶人們對周遭的其他人也充滿著戒心、防衛與不信任，人與人之間也愈來愈疏遠。

因此一個有人性，有正義、有成就的烏托邦世界便成了人們遠離塵囂的一個最佳去處。一旦外面有風暴的時候，就把自己躲到裡面去。所以表面看起來，《魔戒之主》吸引人的地方在於它的故事內容與令人好奇的人物。但從幾位國際友人所發表的看法中可發現《魔戒之主》實際上是提供了人們一個可以遠離塵囂的避風港。由於托爾金的敘述非常的巨細靡遺，所以那裡的歡笑、悲傷與快樂就好比是發生在身邊一樣的真实，因此讓人們可以暫時放下現實生活中的壓力與不快樂，進而與書中的主角一起經歷現實中沒有的快樂與滿足。

但逃躲得了一時，卻逃躲不了一世。不完美與現實的世界，從不曾離我們遠去，問題不解決還是問題。

但真的就沒有任何出路了嗎？佛法教導我們「一切唯心」，萬法的本源在於一個「心」上面。當「心」的問題解決了，外在的問題就自然迎刃而解。因此真正可以解決問題的避風港，應該是往自己內在去尋找。當我們的心清淨了，任外面怎麼颶風下雨，也不會有所影響，所以其實心清淨就是最好的一個避風港。

故事的發展就是，魔戒的創始者黑暗之君發現了這枚戒指的蹤跡，為了增強他統御世界的的能力，黑暗之君決定要找回這枚遺失的魔戒。弗羅多於是臨危受命要將這枚魔戒帶到可以將它摧毀的火焰山摧毀這枚魔戒。受到術士甘達爾夫的幫忙，弗羅多、僕從山姆與小精靈萊格斯特達等一行人於是踏上了一趟正義與邪惡對峙的歷險之旅。沿路上，邪惡黑暗的力量，不時的趁機打擊，企圖奪回魔戒。於是有人陣亡，也有人因故離開，但弗羅多與他忠心的僕人山姆始終堅持到底，在故事的最後終於到達火焰山，完成任務摧毀了黑暗邪惡的魔戒，並且拯救了所有的生靈與人類。

「魔戒之主」成為英倫讀者「世紀之書」百書榜的榜首，原因之一是其吸引人的內容，在此特從書中摘錄幾段精彩的片段讓讀者品閱。

1. 魔戒是「魔戒之主」的主題，關於它的可怕地方有諸多敘述，其中有：

「它的魔力比我起初想像的要大的多，它的魔力大到足以絕對征服任何擁有它的凡夫俗子。它會反過來擁有它。」

一首關於「魔戒」的詩
天下魔戒有三枚屬於小精靈國王
七枚在侏儒王的石頭殿堂中
九枚屬於壽命不長的世間凡人
還有一枚屬於黑暗之君，
在黑暗寶座上
在摩爾多國那陰暗居住的地方
這一枚魔戒統轄著全部戒指
持有它就在冥冥中牽動各方
在摩爾多國那陰暗居住的地方
(原文如下)

Three Rings for the
Elven-Kings under the sky.
Seven for the Dwarf-lords
in their halls of stone.
Nine for the Mortal Men
doomed to die.
One for the Dark Lord on

his dark throne,
In the Land of the Mordor
where the Shadows lie.

One Rings to rule them all,
One Rings to find them,
One Rings to bring them all,
and in the darkness bind
them,

In the Land of the Mordor
where the Shadows lie.

2. 在托爾金描述中小矮人是個開朗快樂的族羣，所以在書中有許多他們輕快的歌聲洋溢其中。例如：

哈！哈！哈！讓我喝上一瓶吧
澆一下我的憂愁，醫一下心頭傷疤
風兒你只管吹，雨兒只管下
長路遙遙何時才到家
我躺在這高的大樹下
看身邊飄過悠悠雲霞
啊，陰暗中的流浪者你不必失望
雖然這森林是一片黑暗茫茫
所有的森林畢竟都有個盡頭
走過黑暗就會有燦爛的陽光
有日落和日出，有夕陽朝陽
無論東方西方，樹木將會退讓
哦！湯姆·邦巴迪爾你在何方？
不管你在水邊還是在山上，
在柳林還是在蘆草，
不管你是坐在爐火旁還是沐浴日月之光，

請你傾聽我們的願望！

來吧，湯姆·邦巴迪爾啊，我們需要你幫忙！

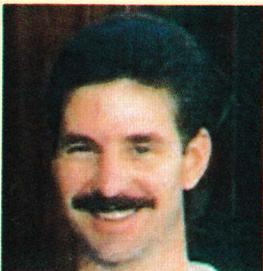
3. 書中感人的片段

「而你，持戒者，」她（小精靈的女王）對弗羅多說：「你是最後卻最重要的一位我要道別的人。為你準備這件禮物。」她拿出一個管形瓶，她一動便發出閃光，白色光線躍出她的手上。「在這個管形瓶裡，」她說：「裝了伊倫迪爾之星，是從我們噴水池的水中採摘的。夜晚她會更加明亮。記住加拉德里爾，記住加拉德里爾之鏡！」弗羅多接過瓶子，瓶光在剎那間在他們兩人之間閃亮，他看她站在那裡更像一位女王，雍容華貴，但不再恐怖。他鞠了躬，竟無話可說。

弗羅多站了起來。他滿身疲憊，但意志卻堅強無比，而且心裡也輕鬆起來。他大聲對自己說：「從現在起我要做我必須做的事，」他自言自語道：「這一點最起碼是清楚的，那就是魔戒的邪惡正在行動小組中發作，在更大的傷害到來之前，魔戒必須遠離他們。我會孤獨上路。有些人我不能信任，而我所信任的對我來說又太珍貴了。」

「啊，薩姆！」弗羅多叫道：「我說了些什麼？做了些什麼？原諒我！難為你還做了這麼多的事。這是魔戒的魔力在做怪，真希望永遠，永遠找不到它就好了。你別擔心我，薩姆，我必須將這個困難承擔到底。它是不能分擔的。如果我註定要死，你也無法阻擋。」「沒事兒，弗羅多主人，」薩姆一面用袖子抹眼淚一面說道：「我明白。可是我還能幫你，是不是？我得把你救出去，馬上，對不對？」

薩姆再次掏出那隻加拉德里爾小精靈玻璃瓶。彷彿是對她經歷的艱辛表示敬意，又彷彿是為他忠實的霍比特綠色雙手所建樹的功績增光，那小瓶突然光芒四射，像閃電一樣將有陰影的庭院照亮得雪亮，只是那炫目的光芒保持穩定並未一閃即逝。



國際友人檔案：

Jane Chance
<http://www.ruf.rice.edu/~jchance>

Jeremy Beker
<http://www.wolfstar.com/~gothmog/index.shtml>

Olivier Stulp
<http://www.geocities.com/Area51/Cavern/3905/>

Erik Tracy
<http://www.users.cts.com/king/e/erikt/>

Josip Tomic(Cirdan)
<http://www.bayside.net/users/tolkien/index.html>

Peter Darling
<http://www.alaska.net/~humpback/hobbit.htm>

News

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（美國德州大學碩士） 版面創意／美娟 完稿／Kerry

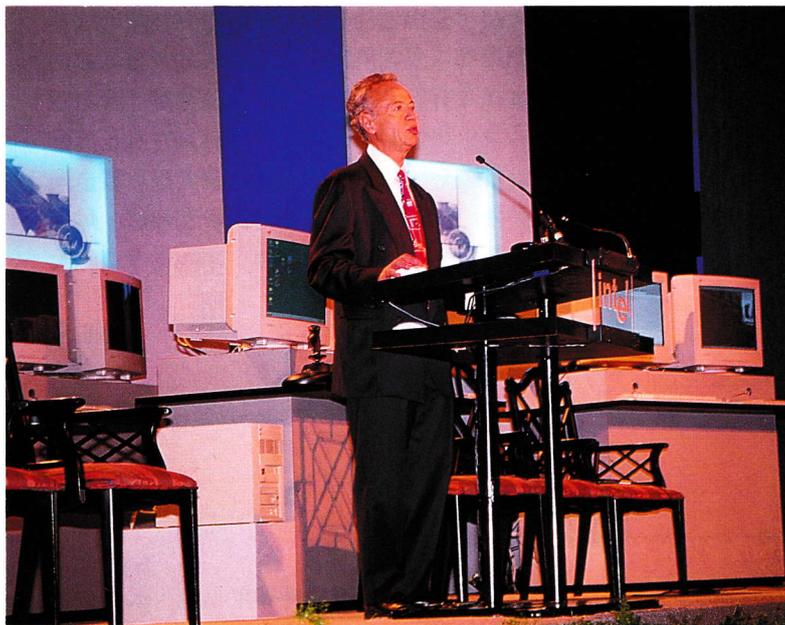
佛法不離世間覺 生活就是道場
每一分 每一秒
這世上都有許許多多、點點滴滴
大大小小的社會新聞發生著
以第一義諦來說 是什麼也沒發生
但從學習的角度來說
每件事都有它甚深的緣起與因果關聯
都值得我們透過 佛法的觀照 甚深的學習



攝影／波爾

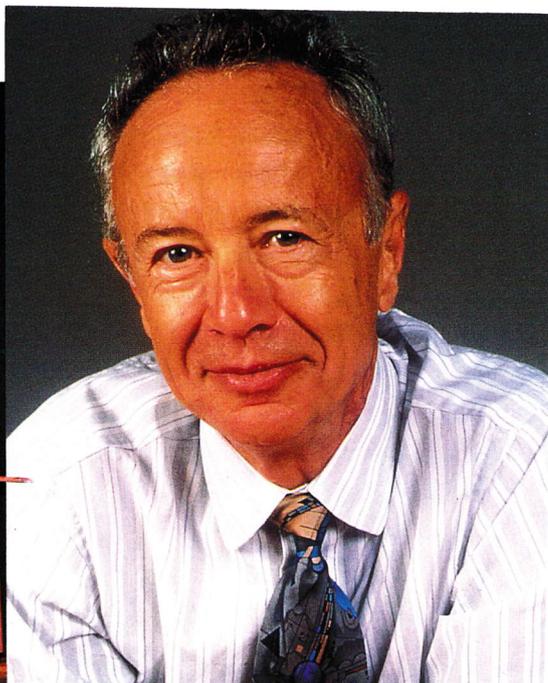
新聞焦點

曾經在21歲時，因為匈牙利革命失敗，而以難民的身分流亡到美國的現任英特爾半導體公司董事長安德魯葛洛夫（Andrew Grove）這幾天來不但襲捲台灣媒體，甚至股市。這位被美國Time雜誌選為1997年度風雲人物的電腦界巨擘，在今天英特爾亞太科技論壇的記者會上，以不斷努力而得來的從容睿智態度，回答各式各樣從Pentium II到Windows98、到高科技領導廠商的社會與經濟責任的問題。



佛法觀點

精勤不懈的努力是出世法與世間法的成功特質，因為唯有精勤不懈的努力，才能通過重重的考驗與困難，最後品嚐成功的果實，甚至保任成功。但努力是有技巧的，也就是在「心」上努力，而不是在「事相」上努力，因為「心」才是阻擾一個人成功的關鍵，當心成功了，外相上才容易跟著成功。



圖片提供／亞太科技論壇

新聞焦點

日本近來傳出好幾起青少年犯罪事件。為甚麼社會越來越暴力呢？這是許多專家研究的題目。日本有一名心理學家最近利用小朋友畫的畫來分析兒童的心理。結果發現社會真的變了。這項研究的重點是要六年級的小學生畫出房子、樹和人，主持研究的心理學者三澤說，房子象徵家庭，代表畫圖者和家庭或社會的關係；樹木則反映內在的自我，根據圖畫可以探討兒童的內心世界。

十六年前，三澤也曾對日本的六年級學生做過相同的研究，比較過去和現在的圖畫，可以發現有顯著的改變。十六年前的小朋友，多半畫個很大的房子，畫中的小孩跟父母在一起玩耍，畫面生動活潑。而現在的圖畫裡，房子的平均尺寸小了三分之一，還有超現實的想像，畫裡有毀壞的房屋、有刀子、有尖銳的線條、有破壞的行為，這些都反映了現代兒童內心的挫折與不滿。有些畫中的女孩也在流眼淚，三澤說，這顯示在她寂寞哀傷的時候，並沒有可以依靠傾吐的對象。

三澤認為，這些在泡沫經濟下誕生的小孩，深深受到社會和電視節目中暴力事件的影響，內心隱藏著不安，如果不加以輔導或宣洩，積壓過久，一旦爆發，就會變成社會的問題。

「兒童是未來的主人翁」，所以可以說有健全的兒童，才有健全的未來。但如果大環境已惡化到，讓兒童的內心世界也受到負面的影響時，表示大環境的問題真的很嚴重了。但外在的世界是內心世界的一個投射，所以大環境有問題，其實是因為大人們的內心世界出了問題。所以要有健全的兒童與健全的未來，在於從大人著手，因為兒童對於許多事物，其實都是朦朧懂懂不甚了解，他們的所做所想不過是在學習大人而已。所以，為了人類的下一代，全球的大人們都應大力改進啊！

佛法觀點

來台北... 高階主管參加... 公司主辦的亞... 次移師台灣舉... 參加這次論壇的國內資訊廠商則包括宏碁、大眾、華碩、康柏、仁寶、戴爾、精英、英... 樂、購物將以電腦為主要連結，另外，他也指出，可攜式電腦與工作站生產比例，其面將減少約百分之... 年加強從事賽揚基礎電腦比率，... 台北報導... 世界最大晶片生產商英特爾董事長安迪葛洛夫在「第三屆亞太科技論壇」前宣示，上午記者會中，葛洛夫首... 英特爾將朝十億電腦用/估，全球電腦連結將朝向... 前進，並且下半年將生日目標前進，未來休閒、娛... ium2 Xeon型新電腦微處理器... 並加強對台灣進行探... 葛洛夫網路廣播網址為：ht... 董事長兼... 寺爾公司... 39... 世界低價... 意味... 英特爾指出，台灣分公... 購事業部在一九九七年製... 採購價值約一億六千二百... 美元，比上一年增加百分之... 十四，今年在臺採購金額將... 加百分之五十以上，總金額... 千萬美元，總計約英... 採購平均成長率在百... 以上。

「總統對於該宣布要向印度政府正式表達我國正在研究這些單方面的制約一表示，國務院對於印度突然深感不安」，國務院指這項試「常負面的發展」，並強烈呼

佛法觀點

眾生顛倒是三界之所以苦的原因，但人們卻往往沒有認清這點，所以總是在不該努力的地方努力，該努力的地方沒努力，結果受傷害的還是人類自己。如果印度連人民貧窮的問題都未妥善解決，就急著去做實無意義的核子試爆，實在令有智之士遺憾。所以佛菩薩才會語重心長的說：「眾生快快醒來吧！」。因為只有真正的醒來才不會像是個矇著眼睛走路的人，怎麼走都可能走向歧路。但怎麼才能醒來呢？就是努力的修學佛法，早日悟空，因為只有悟空，才能看清實相，才能從虛幻的大幻化網當中真正的醒來。

新聞焦點

印度宣佈進行了地下核子試爆，立刻引起國際間的嚴重關切。美國已經表示，將向印度政府提出正式抗議。印度總理瓦巴依在記者會中宣佈，印度已經成功的完成三次地下核子試爆，地點是在新德里西南方五百五十公里的波克蘭地下核子試爆場，距離巴基斯坦邊界大約一百公里。這是印度二十四年來首度的核子試爆，印度一九七四年的核子試爆也是在這裡進行的。

美國白宮發言人馬克理也立即表示，在全球致力於核子禁試之際，印度的試爆令人遺憾。美國將向印度提出正式抗議，並準備對印度進行制裁。根據美國法律，由於印度進行核子試爆，除了人道援助外，美國政府必須切斷對印度的所有援助，且不支持國際貨幣基金會及世界銀行對印度進行貸款。

佛法觀點

大悲心陀羅尼經上說：「大悲陀羅尼相貌，大悲心是，平等心是。」也就是說真正的慈悲是一種平等的慈悲，沒有分別的慈悲。因為從事相上來說，三界眾生沒有一個不是生處在苦海當中。所以當對受苦的眾生起了悲心的時候，稀有動物的生存權固然是我們關心的對象，但以平等心來看，近在我們周遭的流浪狗以及屠宰場上天天被宰殺的雞鴨牛豬，其實我們也都要予以關心。願慈悲滿世界，願和平遍地球。

新聞焦點

國際動物福利基金會最近公布了一卷長達十小時的錄影帶，上面紀錄了加拿大漁民獵殺海豹的非法行爲，他們呼籲有關當局要澈底改善這種情況，維護動物應有的權利。根據國際動物福利基金會所公布的資料顯示，光是在加拿大東部，就有將近二十八萬隻，被漁民以極殘忍的方式獵殺，明顯違反了當地禁止虐待動物的法令；這些海豹大多都是遭人以榔頭重擊，痛苦的慢慢死去；甚至還有獵人趁著海豹被打昏的時候，當場就開膛破肚，取走需要的器官。另外環保團體的工作人員，也譴責負責監督的加拿大政府，沒有善盡規範漁民獵殺海豹的責任，並指出在所有獵捕的海豹當中，有八成以上都是不滿十個星期的幼豹，他們希望政府要拿出魄力，改善這種不人道的獵殺行爲，並呼籲漁民要澈底尊重海豹生存的權利。



素描 / 許淑慧

一再被原諒？

文／蔡承訓 版面創意／美娟 完稿／Tomy

(一)心空浮影：

別人有沒有義務一再的原諒自己？
即使是這樣——自己是否也該坐下來好好的想一想了！

(二)思考飛絮：

我一直在想佛菩薩為什麼會大慈大悲、無怨無悔的代一切眾生受苦？
（我知道其中的問題，就像問佛菩薩我可不可以馬上成佛？）

為什麼我總是在犯錯、傷人之後，才清醒過來？

為什麼我一直不斷的犯錯，而你們卻一直不斷的原諒我？

為什麼我在當下一直是那麼的自私？

為什麼我無法看到每一次事件背後，發生的真正含義？

為什麼一定要在失敗中，求取慘痛的經驗？

有時真的有「我不斷的犯錯，連自己都覺得我到底能不能被原諒」的念頭，
因為我已造下如此的過錯，而卻這樣的被原諒，我實在想不通為什麼？難道你們不會痛恨我嗎？

想不通？實在想不通？

有時我明知前因和後果，但我還是犯錯，就成了哭笑不得的行屍走肉，（因為是自找的）

↓

不知該痛恨自己，還是原諒自己。

每一次都在痛苦中學教訓，那被傷的人不是很無辜、很冤枉，無緣無故被人傷，之後被傷的人還原諒我，為什麼？

如果是因為「愛」的話，那麼為什麼你們肯付出？為什麼我值得被「愛」？

如果被傷之人又是非常關心我的人，心情更是會沈到谷底。

其實，我早已知道答案，但為什麼？

其實心胸一變小，身體就會不舒服，頭也會不舒服。

事相上看起來，我覺得我的悲心，越來越不如從前。

為什麼我無法體會你的苦？是我太自私了！

唯一慶幸的是，我在事後還是知道並且了解它的本意

——慈悲。

(三)其他心空的迴響

■所有的思考，也許有答案，也許沒有答案；
思考的過程，也許很井然，也許亂如飛絮；
但是「思考」，是鍛練智慧很重要的過程，
讓我們大家一起越來越樂於「思考」吧！

■嚴以律己，寬以待人，是對的；
但有時也要懂得寬以待己
——原諒自己。

■感恩別人、原諒自己，是善根的人。



Music 用“心”聽音樂

莊嚴肅穆·法喜充滿—— 藏傳佛教音樂

情報員／李銘泰 圖片提供／音樂中國 版面創意／秀珍 完稿／Pule



42

具德仁波切虔心唱誦，洗滌紛擾的心靈
瞬息萬變的現代生活，這提供了休憩地

༄༅། །ཀུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་ཚིག་བདུན་གསལ་བདེབས་བཞུགས་སོ།།





打開了「藏密教學音樂」，著實讓人眼睛一亮，從外觀封面設計，到CD上的圖騰，都可以感知製作人的用心，以及佛教藝術的偉大與完備。而這一系列的六張專輯，更是遠赴尼泊爾及北印度，在塔立仁波切及敏林崔欽仁波切領導誦念下，實況收錄的。

聽到了仁波切與喇嘛們的誦念，立即讓大家溶入遠在千里之外的錄音現場，在法王的寺廟中，喇嘛們虔敬的神情。而由於藏傳佛教本身教義的限定，有些教法是不能對外公開的，這次所聽到、見到的經文，都是經過特別的

挑選，相信可以獲得無上的加持。且讓我們快快的逐一欣賞吧！

薩迦上師禮讚文：為塔立仁波切誦經的實況錄音，分為唸誦及唱頌兩種版本。

文殊菩薩增智慧、頌修儀軌：一直以來廣泛流傳著，由塔立仁波切實況錄音，經文特別編排成不同速度的版本，讓您一聽經文誦念時的無限奧妙。

二十一救度佛母禮讚文：由塔立仁波切領頌，分為快、中、慢三種版本；特殊編排的樂曲及樂器演出，讓人在頌修時更可感受經文獨具的聲韻之美。

藏文版，般若波羅密多心經：短短的二百六十字卻是大般若經的精華，而藏文的完備更讓人得以親近梵文的原意。

大悲觀世音菩薩六字大明咒：象徵一切諸佛菩薩的慈悲與加持；是一切快樂的泉源，一切利益成就的根本。藉不同速度的誦經版本中，領略經文的深意及美好。

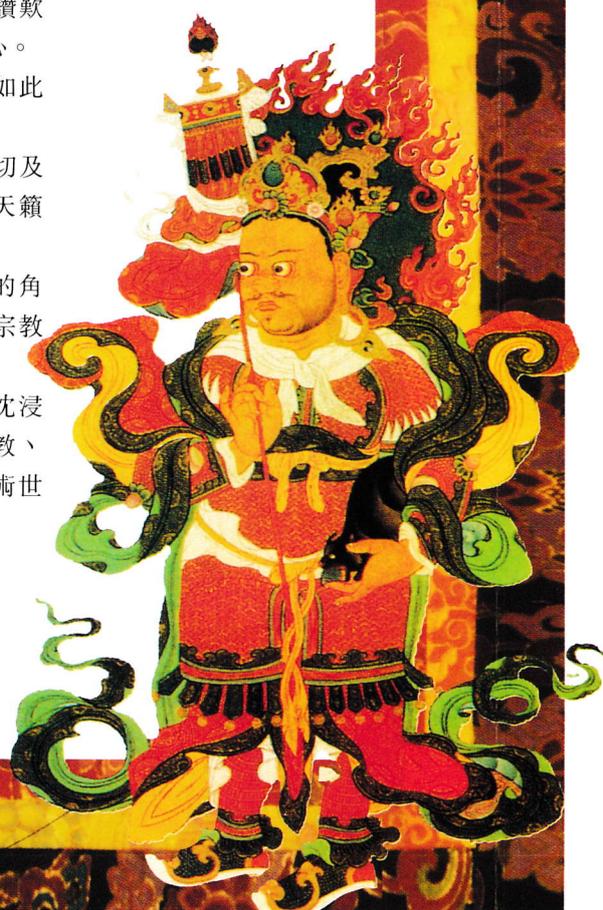
蓮花生大士祈請文：由敏林崔欽仁波切誦念，特別編排的誦念，讓您能深刻體會藏文經文內蘊的藝術美感。

佛法的傾聽觀點

仁波切與喇嘛的誦念，確實讓我們沈澱下來。但讓我們安靜片刻的並不是他們的外相，而是豐足喜樂的內在。在這器物世間，由於夢境都太過真實，而使得大家以假為真，以小苦為樂，卻忘了我們到此一遊的目的，要達到物質的豐裕、要追求世間的成就。是一件困難的事嗎？我想不是的，相反的，如何在心靈層面上過得富足，才是重點。可曾記得每每讓我們感動不已的情景嗎？我相信從不曾是因為物質的豐厚，但卻可能是一句及時的關懷問候。這樣是否可以讓我們了解，一切的運作，只有心作準。心美了，一切就美了，心真誠了，外在就改變囉！

眾人耳朵的享受過程：

- A 耳朵：內容豐富，令人讚歎，感謝他們的用心。
- B 耳朵：佛教藝術，就是如此的內外兼美。
- C 耳朵：好棒的感受，仁波切及喇嘛的聲音宛如天籟。
- D 耳朵：可以音樂、藝術的角度欣賞，且不受宗教所約束。
- E 耳朵：讓自己有機會，沈浸在令人喜悅的宗教、文化、音樂、藝術世界。





金色蓮花

來一客世界美味素食!

A delicious Vegetarian-Recipe *Of the World* 泰式炸脆餅

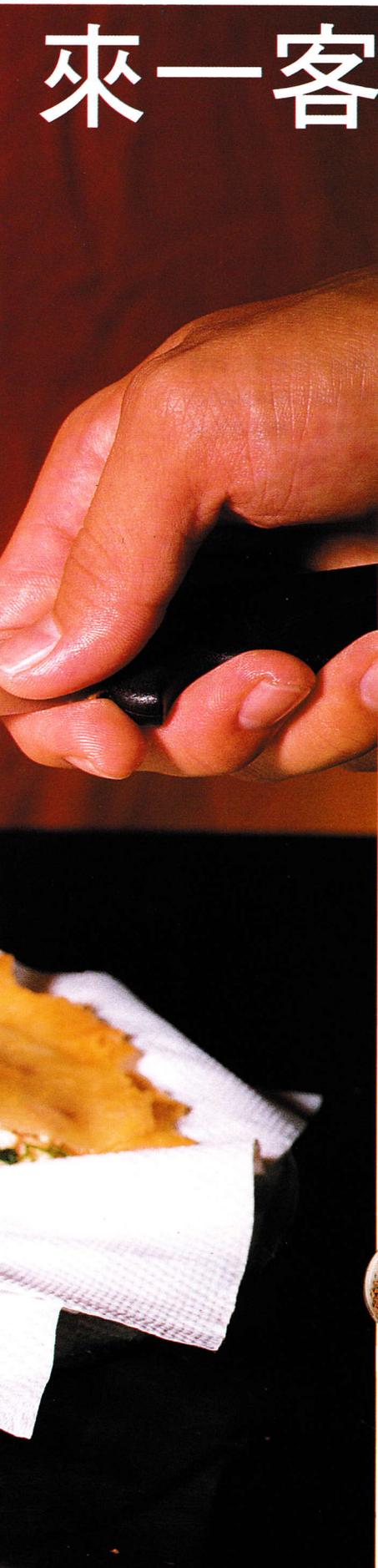
廚藝演出／黃正宗·黃連春 攝影／波爾 圖片提供／泰國觀光局 版面創意／維廷 完稿／Ken

材 料：

沙拉油 兩杯
春捲皮 2張
豆乾 2塊
火腿 兩片切絲
素香腸 半條
荸薺 4顆
香菜 兩根
腰果 適量(烤過)
麵粉 2茶匙
太白粉 1茶匙

調味料：

胡椒粉 適量
鹽 1：1



Thailand





作法：

1. 把豆乾、火腿、素香腸、荸薺、香菜、豆腐、胡椒粉、鹽、麵粉、太白粉、少量水放進大碗裡拌勻。



2. 麵粉加水調成黏糊狀，再把一張春捲皮攤開，抹少許麵粉糊，而後把作法1.的材料鋪在春捲皮上，再把腰果鋪在其上，最後再把另一張春捲皮抹上麵粉糊蓋上壓平。



3. 再脆餅上戳幾個洞，熱油至中溫後，將脆餅炸成金黃色後再切數塊，就可以享用啦！

美味小秘訣：

1. 食用時再沾些甜辣醬更順口喔！
2. 喜好咖哩口味的，也可以依自己喜好搭配材料。

備忘錄：

1. 炸脆餅時，如果怕餡料不熟，可以分成兩次，炸第一次用低溫炸，第二次再高溫炸，但小心別炸焦了。
2. 記得戳些洞再下去炸，炸出來較平而且好看。

饕家鑑賞：

- 好吃而不油膩，真是讚!!
- 料多實在，吃起來真是口感俱佳。
- 什麼！還沒拍照不能吃！天啊！
難道你不知道一個人的忍耐是有限度的嗎？

請沿虛線剪下，可隨身攜帶，收藏

收藏食譜～泰式炸脆餅

材料：

沙拉油 兩杯	荸薺 4顆
春捲皮 2張	香菜 兩根
豆乾 2塊	腰果 適量(烤過)
火腿 兩片切絲	麵粉 2茶匙
素香腸 半條	太白粉 1茶匙

調味料：

鹽 1:1	胡椒粉 適量
-------	--------

作法：

1. 把豆乾、火腿、素香腸、荸薺、香菜、豆腐、胡椒粉、鹽、麵粉、太白粉、少量水放進大碗裡拌勻。
2. 麵粉加水調成黏糊狀，再把一張春捲皮攤開，抹少許麵粉糊，而後把作法1.的材料鋪在春捲皮上，再把腰果鋪在其上，最後再把另一張春捲皮抹上麵粉糊蓋上壓平。
3. 再脆餅上戳幾個洞，熱油至中溫後，將脆餅炸成金黃色後再切數塊，就可以享用啦！



阿難尊者

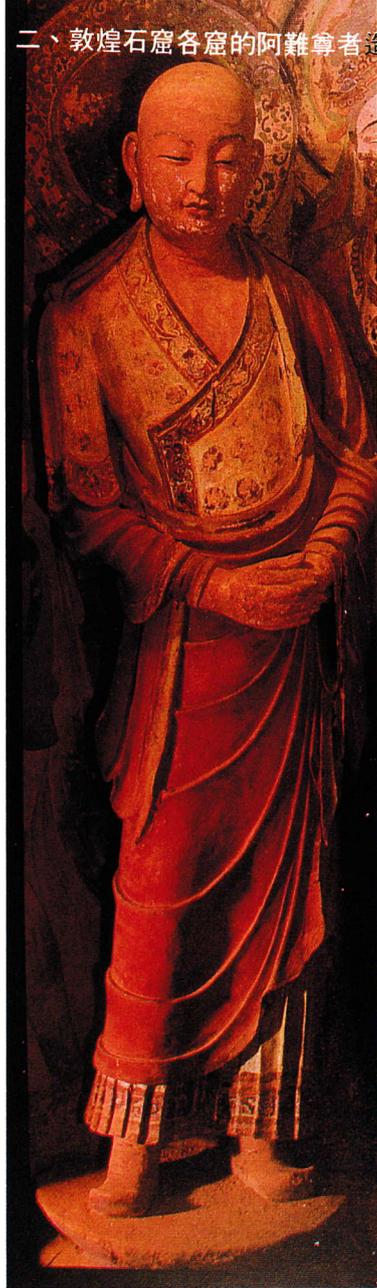
文／子軒 版面創意／美娟 完稿／Jane

金色蓮花表演坊第二號作品「敦煌寶卷舞劇」中的阿難
雖是參考了敦煌第45窟的造型
但是袈裟的選取上，尊重了大陸上海服裝設計師的美學眼光
採用了亮綠色的鮮明材質
以增加舞台上所呈現的效果

一、封面阿難尊者與敦煌第45窟的造型對比圖

圖片提供／大陸敦煌研究院





第 45 窟



第 194 窟



第 46 窟



第 159 窟

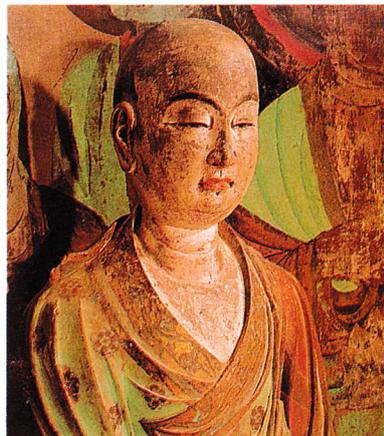
多聞第一的阿難尊者，是佛陀的十大弟子之一，也是佛陀的親信侍者，阿難尊者表現出平易近人的個性，能毫無遺漏的承接佛陀的教法，他面相莊嚴，有三十二相好，幾乎與佛陀無異，在敦煌石窟中，常出現阿難的造型，隨侍於佛陀右側之圖最為常見。

本期雜誌封面中的阿難尊者，是金色蓮花表演坊第二號作品「敦煌寶卷舞劇」造型，基本上是參考敦煌石窟中，第四十五窟的圖像，敦煌第四十五窟為盛唐時的作品，身著紅色袈裟，兩手交握的阿難尊者，表現出與佛陀右側迦葉菩薩完全不同的氣勢。

「敦煌寶卷舞劇」中的阿難，雖是參考敦煌第四十五窟的造型，但在袈裟的選取上，是尊重大陸上海的服裝設計師之美學眼光，採用了亮綠色的鮮明材質，以增加舞台上所呈現的效果，並表現出現代菩薩活潑、主動的精神，由此搭配給人清新脫俗之感，但又不失莊嚴威儀，而阿難尊者溫和易近的個性，也充分流露其間。

為了研究敦煌石窟中的各種阿難造型在48頁、49頁共網羅了32幅阿難的雕塑與壁畫
圖片提供／大陸敦煌研究院

第 328 窟



第 244 窟



第 427 窟





第 265 窟



第 263 窟



敦煌寶卷舞劇中的阿難造型



第 410 窟



第 304 窟



第 311 窟



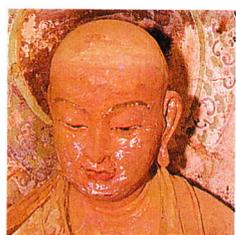
第 220 窟



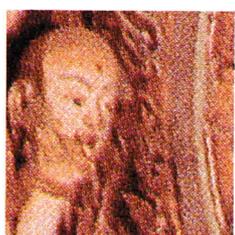
第 423 窟



第 282 窟



第 45 窟



第 57 窟



第 113 窟



第 206 窟



第 322 窟



第 331 窟



第 57 窟北壁



第 66 窟



第 172 窟



第 231 窟



第 329 窟



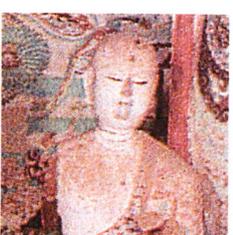
第 420 窟



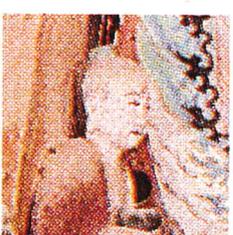
第 57 窟南壁



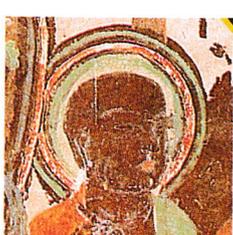
第 98 窟



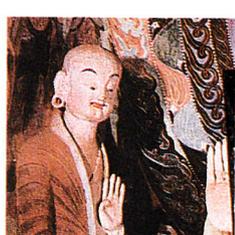
第 196 窟



第 296 窟



第 329 窟



第 428 窟

帥哥阿難

(阿難造型，參考敦煌第四十五窟)

劇情深意／心得解脫，一切解脫
遠離外相，一切成就

改編自：大佛頂首楞嚴經

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／子帆

完稿／Free

陳守強／飾 佛陀



石連柱／飾 文殊菩薩



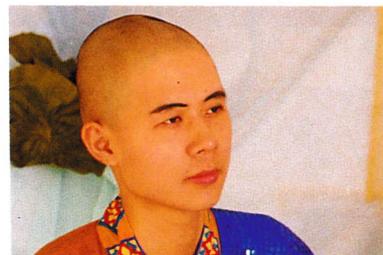
邱炳煌／飾 弟子



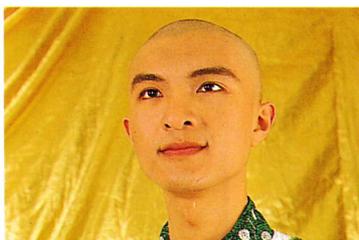
穆少萍／飾 摩登伽女



賴信仲／飾 弟子

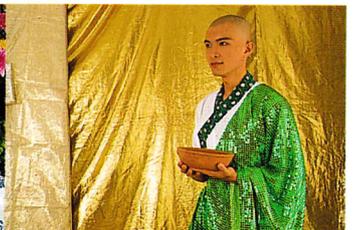


廖銘義／飾 阿難



陳子軒／飾 菩薩

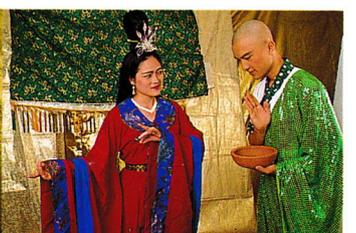
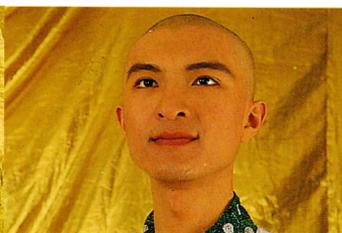




印度的雨季即將來臨，佛陀與舍利弗等諸大弟子在祇洹精舍安居，十方菩薩為求佛道，也聚集在佛陀坐下，而以智慧第一的文殊菩薩為上首。

這一天，正逢波斯匿王父親的忌日，於是王宮中準備了各種美味飲食要供養佛陀；同時，城中的長者也辦起齋僧大會。佛陀於是囑咐文殊菩薩及諸大弟子，前往應供。

然而，多聞第一的阿難因為遠遊而沒有趕上這場盛會。此時，他正一個人獨行於歸鄉之路，他一路托鉢，心想著：



佛陀曾經開示：須菩提只向富有的人家乞食，而大迦葉只向貧窮的人家乞食，這些都是不如法的。所以，我今天一定要平等乞食。

阿難天生容貌端正，面如滿月、眼如青蓮花、全身光明如鏡，雖現出家相，但終究是帥哥一個，向來很有人緣。

他因為平等的按順序乞食，及宿世因緣的關係，竟不知不覺走到一戶人家門口，這裡頭住了一位摩登伽女，她一看到阿難，簡直就快被電暈了，心想：

摩登伽女迎了出來說道：請這位行者到屋裡接受我的供養。

這比丘實在長得太帥了！



阿難稍稍遲疑片刻，但一想到平等乞食的設定，他就答應了：
好的！

在屋裡，大野狼與小紅帽的故事就要上演了。摩登伽女被阿難的俊美容貌所迷，兩眼直盯著阿難，淫欲的電波開始大放送，最後竟施展出能迷人心智的咒術：

w\$xl!yz + — # (@*&w\$xl!yz + — # (@*&

阿難忽然覺得好像身處壓力鍋中，渾身都不自在，他用力想鎮定下來卻又力不從心，斗大的汗珠沁在額頭。摩登伽女見咒術生效，心中竊喜愈加放電，她更坐近阿難問道：



行者！您怎麼啦！身體不舒服嗎？

她甚至開始碰觸阿難的身體，就在千鈞一髮之際，眼見阿難清淨戒體就將破功。

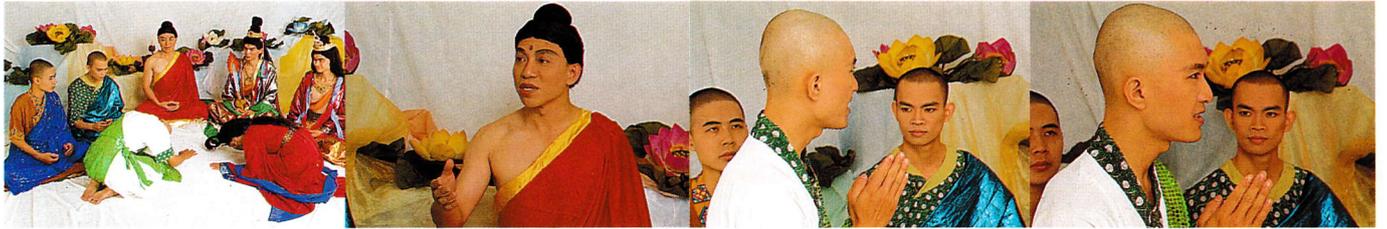
遠在波斯匿王宮受供的佛陀，已經知道阿難被幻術所惑，在劫難逃。受完供後，佛陀便回到祇洹精舍，諸弟子及諸菩薩也為法相隨。



佛陀入座後，頭頂便放出百寶無畏光明，這光明中生出一朵千葉寶蓮花，有化身佛就端坐在千葉蓮花中心。

接著佛陀宣說了《大佛頂首楞嚴神咒》，並請文殊菩薩持佛神咒，前往救援阿難。

文殊菩薩恭領法旨，身心不動，瞬間便將阿難與摩登伽女護送回佛陀座前。

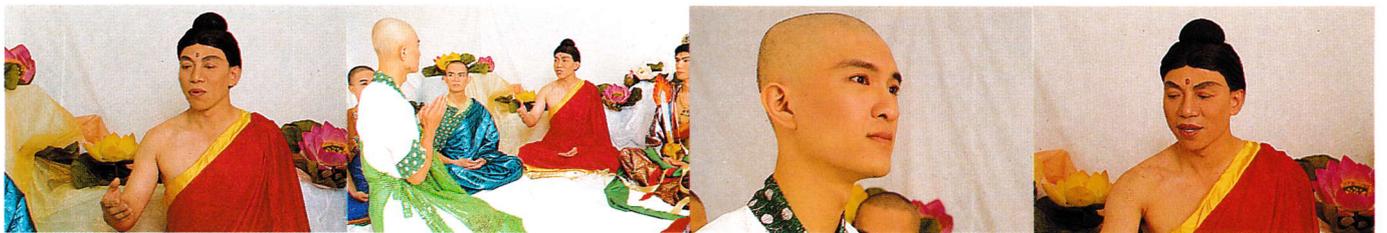


阿難一見到佛，撲通兩腿一跪，頂禮佛陀並悲泣說道：
弟子一向多聞，但道力不足，如今被咒術所惑，差一點就……。請您慈悲，教導弟子能成就正覺的法門。

佛陀慈悲的問道：
阿難啊！你我本是同宗堂兄弟的關係，當初你為什麼要跟隨我出家，我的教法中，你見到了什麼，能夠讓你捨棄世間的恩愛？

阿難回答：
弟子當時看到佛陀您三十二相，殊勝絕妙，有紫金色的光明照耀，全身晶瑩好像琉璃一般，我心想著，佛陀的相好，

絕對不是愛欲所能產生，弟子生起渴望與仰慕的心情，因此志願剃度出家修道，希望有一天也能和您一樣。

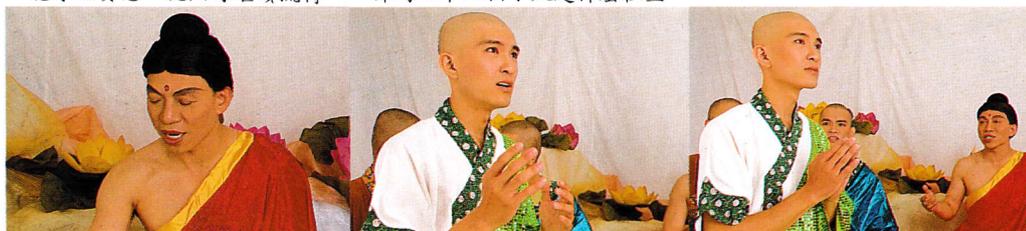


佛陀道：
孩子啊！你應當知道，一切眾生，從無始劫以來，因為無明障蔽而生死相續，生了又死，死了又生，就是找不到常住不變的真心。以假為真，既未能停止妄念，就只好繼續流轉

生死。
如今，你想修行無上菩提，首先必須直心！十方如來之所以能成道，出離生死，都是因為直心的關係啊！
阿難！你當時是用什麼來看佛的三十二相？又是什麼在生

愛樂的呢？請你直心回答。
阿難說：
弟子用「眼睛」看佛的三十二相，用「心」感覺到愛樂，因而發願出家。

佛陀說：
孩子啊！譬如一個國家被盜賊所侵害，國王要發兵討伐，首先要先知道盜賊到底在那裡？如果你不能知道心與眼的



真正所在，恐怕永遠都無法降伏塵勞之賊。
阿難啊！你的心與眼，現在是在那裡呢？

阿難回答：
心在身體裡面，眼睛在臉上。

佛陀繼續問道：
阿難，你現在身在何處？你又看到什麼？



阿難回答：

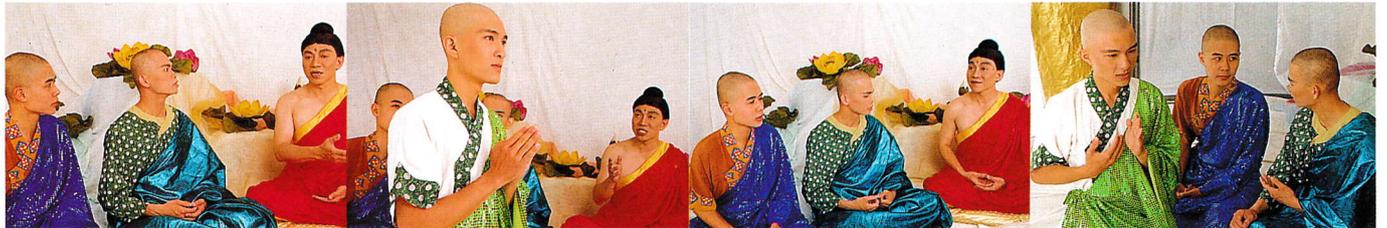
我的身體坐在精舍裡面，我看到佛陀正在說法，我與眾師兄弟圍繞著您，窗子現在是打開的，所以我也看得到窗外的樹林。

佛陀問：

有沒有可能，一個人坐在精舍裡面，看得見窗外的一切景致，卻看不到精舍裡面的如來與大眾？

阿難回答：

不可能。



佛陀問：

如你所說，你的心既然在身體裡面，那麼就應該先感知身體裡面的狀況，然後再看到外面的風景，對不對？那麼你現在能看到或感知你的心、肝、脾、胃等內臟與經脈骨骼嗎？

阿難回答：

不能。

佛陀說：

心在身體裡面，但卻一點都不知道身體裡面的狀況，反倒是對身體外面的事情一清二楚，有這種事嗎？

阿難似有所悟的說道：

喔！我明白了，心原來是在身外。



佛陀笑道：

阿難啊！如果你吃飯，精舍裡大眾的心會因此而感知到飽嗎？

阿難回答：

不會。

佛陀繼續問道：

既然你的心在身外，大家的心也應當在身外；你的心感知到飽，但大眾的心卻感知不到飽；那麼，心是心，身體是身體，身與心不相干囉？

既然不相干，那麼當長在臉上的眼睛看東西時，要怎樣去通知心呢？

那麼說眼見三十二相、心生愛樂，又是怎麼一回事呢？

阿難感慨說道：

佛陀啊！弟子是您最小的弟弟，由於您對我的慈愛，所以經常讓我隨侍左右。弟子因此能多聞佛法，但是由於尚未證得無漏的智慧，所以當摩登伽女對我施展咒術時，我無力抵抗。



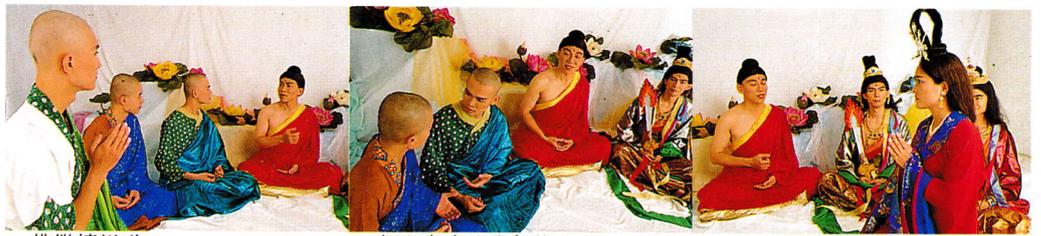
佛陀說：

孩子啊！心不在內、不在外、也不在中間，心沒有所在，一切都沒有黏著，這叫作心。一切眾生，從無始劫來，種種顛倒，罪業的種子自然是越積越多，不僅不能修行大乘成

正覺，甚至退墮成小乘、外道、魔王或作魔的眷屬。眾生不識本心，盲修瞎練，猶如煮砂子卻想當作米飯，這樣縱使經歷千百劫的時間，終究也是一無所得。

前塵往事如過眼雲煙，若讓幻化的現象界與虛妄的想像所騙，真心就迷失，如同認賊作父，這就是輪迴的根本。

阿難目不轉睛的仔細聆聽著，一切大眾也都屏氣凝神。



佛繼續說道：

阿難啊！你離究竟成就，還有一段很遙遠、很遙遠的距離。唯有永恆的辛勤修行、不斷自我修正與提昇，才可能成正覺。現在，縱使你對十方如來所說的三藏十二部教典都能夠倒背如流，對如恆河沙子一般

多的清淨妙法都能夠熟記，但這些都只是戲論！

當因緣際會、業力迸現之時，你的多聞與學識卻抵擋不了摩登伽女的咒術。

說到這裡，佛陀慈祥的看著跪在一旁許久的摩登伽女道：摩登伽女啊！由於大佛頂首楞嚴咒的威神力，妳淫欲的妄念已經完全止息，剎那間已證



得阿那含的果位，如果你繼續精進修行，當貪愛的河完全乾枯之日，就是妳獲得終極解脫之時。

摩登伽女一語未發的拜倒在地，她虔誠頂禮佛陀，立刻現出家相成為比丘尼。

此時，大眾莫不歡喜、欽佩與讚嘆。

接著，佛陀伸出金色手臂摸著阿難的頭頂道：

好孩子！摩登伽本為淫女，如今已經和羅侯羅的母親耶輸陀羅一樣，了悟宿世因緣，明白貪愛是苦，因一念薰修無漏善業的緣故，已離開煩惱的捆

綁，我已授記她將來一定會成就。為何你還要自我欺騙，不肯當下承擔、老實修行，而還停留在觀看與聽聞的階段呢？

現在，你應該要發無上正等正覺心，並且對於大乘菩薩道生起大勇猛心，捐棄有為法的



外相修行，客觀的觀察根本煩惱，一切都是因緣果報與業力變現，到底是誰在造業呢？到底是誰在受報呢？

如果你不能從顛倒與虛妄中醒覺過來，連煩惱的盜賊在那裡都不知道，又如何降伏煩惱

呢？又如何修成正果呢？

此時，阿難豁然開朗，抖落一身的掛礙，頓時證得無生法忍，一切昭然若揭。

佛陀繼續向大眾說道：

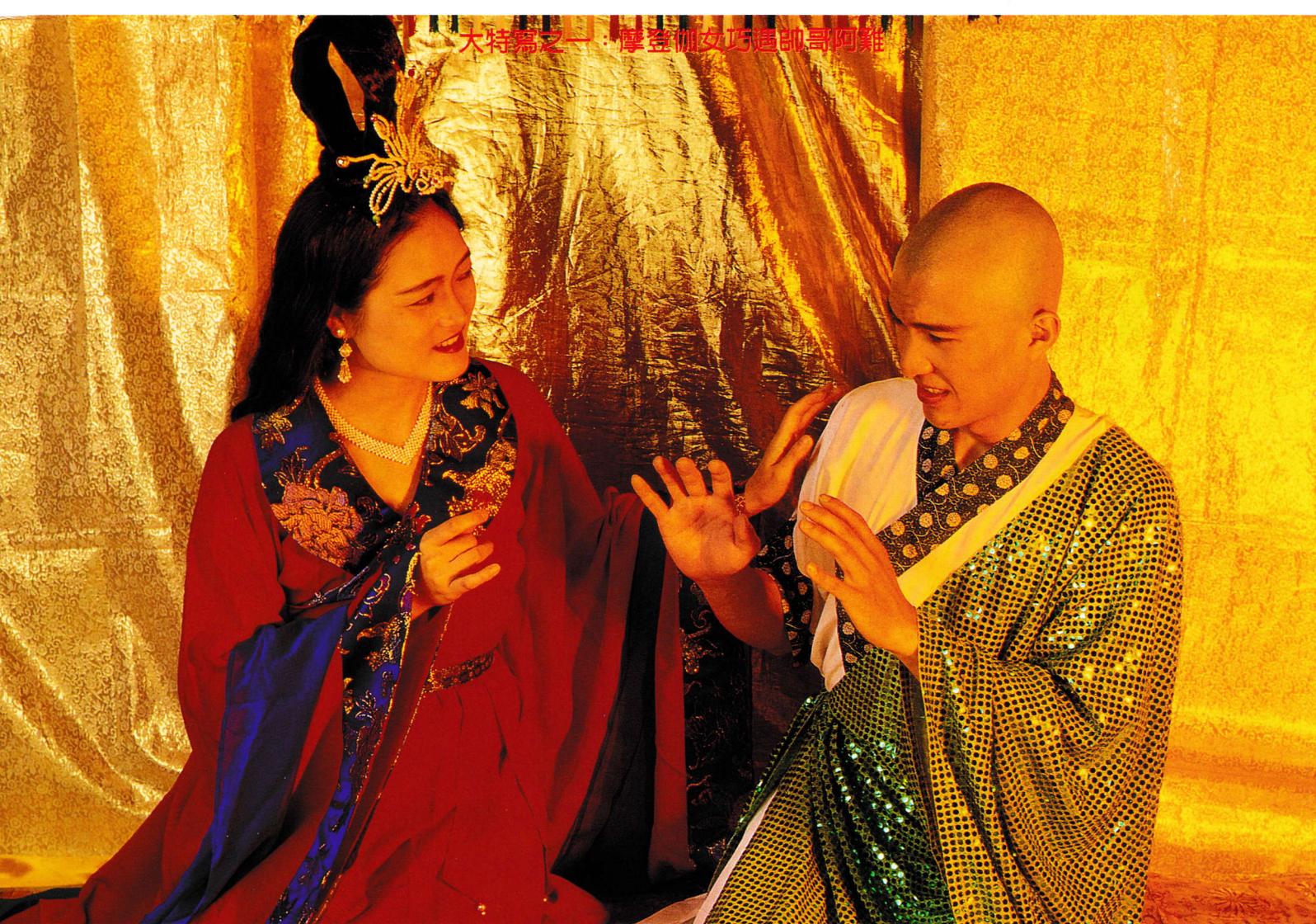
其實，阿難與摩登伽女有甚深的宿世因緣，因為過去生的思愛習氣還在，而且還不只是一生一世的關係，所以才會有今日之事。

不過，如今阿難貪愛的心已經脫落，並證得羅漢果位；而摩登伽這一生本是淫女並不曾修行，但因一念清淨，修無漏失的無為法，如今已得到無學位。大家對這一段因緣要仔細去體會啊！



此刻，有無量無邊的大光明照耀著祇洹精舍，大眾都歡喜信受。

大特寫之一：摩登伽女巧遇師哥阿難



大特寫之二：摩登伽女得聞法音，立證聖果



新俊男美女主義

——內外雙美、才德兼備

從內到外，永不停止的追求完美
是人類生命本能
順從這個渴望
就是行走在——成佛大道上
因此
所有鐵達尼號上的
傑克與蘿絲 你與我將
循慈悲趨向觀音
循智慧趨向文殊
不斷修正 不斷改進
終極 成佛！



圖/文殊菩薩 全德提供



圖/香港旅遊協會提供



專題製作／陳守強
版面創意／陳子帆
完稿／Free



圖／觀音菩薩 程宗元繪

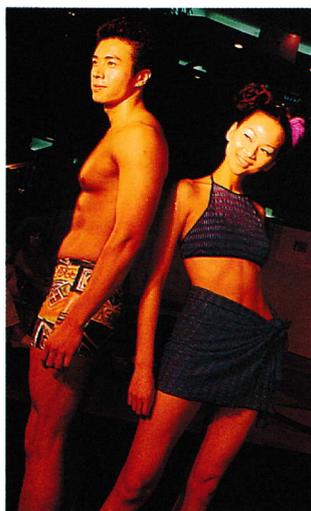
專題結構：

一、內外雙美

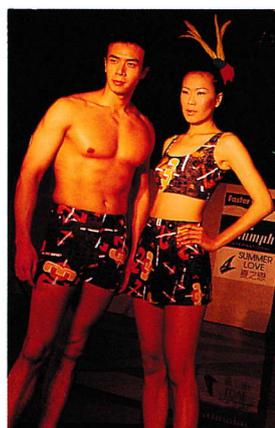
- (一)外在美來自於內在美！
- (二)如何成爲一個內外雙美的俊男美女？
- (三)超人氣代表：文殊與觀音！！

二、才德兼備

- (一)內在之德發展出外在之才
- (二)如何成爲才華洋溢的俊男美女？
- (三)世界超勢：內外雙美是真美！！



攝影／王秀珍





這世上只有三種人不愛美，第一種人還沒出生，第二種人已經過世，第三種人心裡愛美嘴巴不承認，有道是「士為知己者死，女為悅己者容」，其實又有那個男士不愛美（心裡）？愛美是人的天性，讓自己美，看別人美，是極為正常的事，所以我們可以說，每個人都是愛美的，每個人都是「愛美獎」的得主。

那到底什麼樣的外相才稱得上是美呢？丹鳳眼、臥蠶眉、懸膽

鼻、櫻桃口、玲瓏有緻的身材、白裡透紅的皮膚、結實發達的肌肉、迷人的氣質……這些都是大部分人欣賞的標準，為了達到這個俊美的標準，許多人想盡辦法去改造外貌，保養品、化妝品、護膚、漂白、拉皮、塑身體雕、甚至整形美容，希望上帝欠你的全部要回來。

但是在追求美的過程中，許多人付出了不少代價，有人失財，有人產生副作用、後遺症，如果

幸運的改造成功，也常常為自己帶來麻煩，甚至危險，因為好人喜歡美貌，壞人也喜歡美貌，越俊秀的外貌越會引發人的貪欲，讓自己和一羣人陷入迷亂紛擾中，有人此時會感嘆「難道美麗也是一種錯誤？」，有些智者同意這種看法，他們知道「藏拙」的重要，曾有位美貌的女子求師出家，師父因其外相太美而不允，為了成就菩提道業，她竟然自毀容貌以順利出家修道。阿難這位

外在美來自於內在美！

如果說

容貌是修來得，功德福報的展現
醜陋一點又何怨？漂亮一點又何妨？

文／張世傑
版面創意／陳子帆
完稿／Free

美男子也是一輩子「女難」不斷，這些都是俊美的外相惹的禍。因此，許多修行人視美貌為毒蛇猛獸，避之惟恐不及，勤練「不淨觀」、「白骨觀」，當然這也是善巧的對治方法，但是俊美真的是一種錯誤嗎？應該不是，它是生命的禮物，是我們前世修來的，有人說在40歲以後要為自己的容貌負責，其實應該說人一出生就應該為自己的容貌負責。

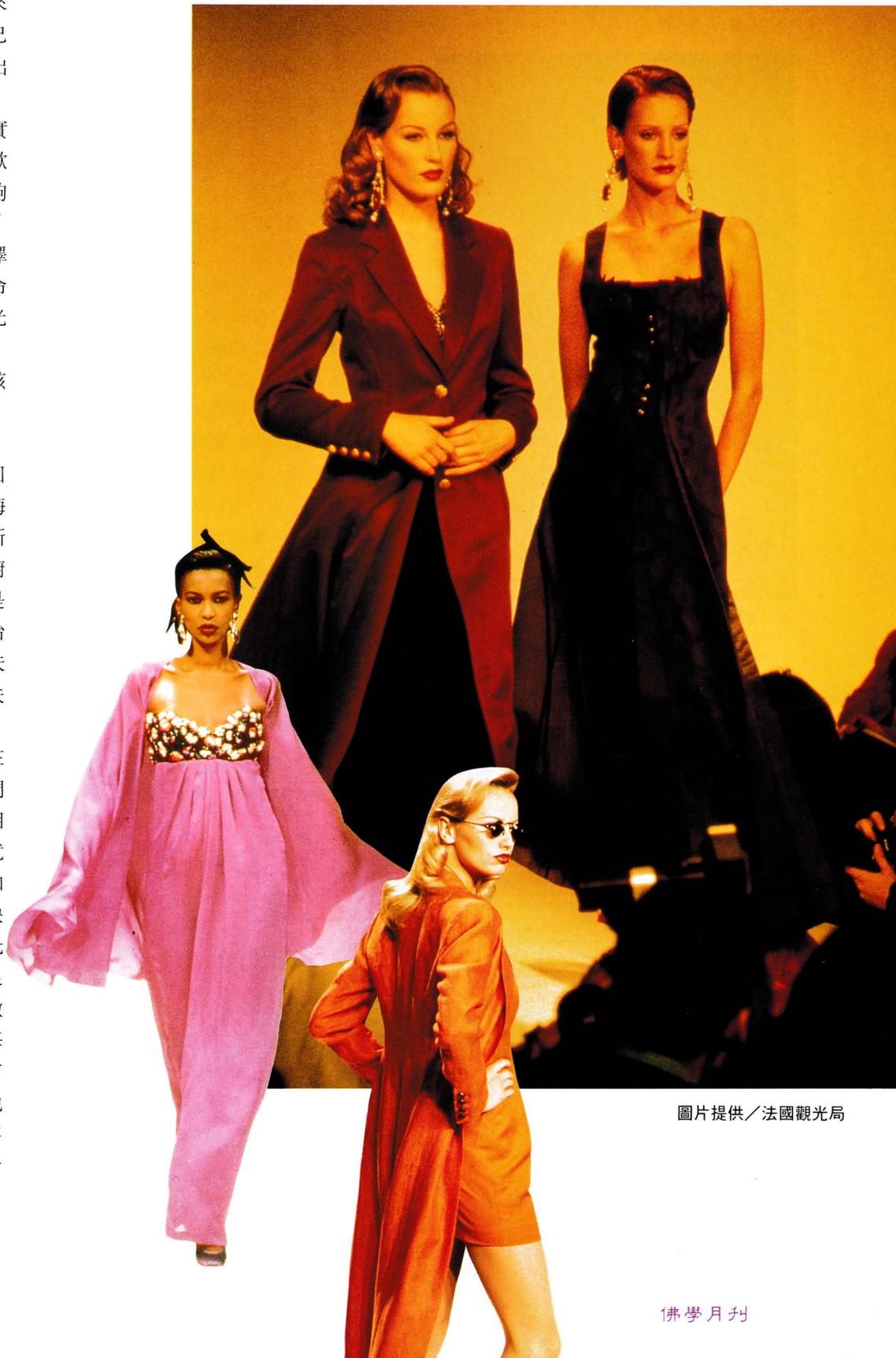
既然追求俊美，就要貨真價實，要皮膚粉嫩光澤，讓自己喜歡看自己，光靠美容保養品是不夠的，中醫《四診心法》中提到：「色見皮外，氣含皮中，內光外澤，氣色相容。有色無氣，不病命傾；有氣無色，雖困不凶。」光在皮膚上下功夫，也只是有色，不一定有氣，真正的好皮膚應該是「氣色並至」「內光外澤」，外表的美來自身體內部的展現。又有人用敷臉膜有辦法「白」回來，《四診心法》也提到「沈濁晦暗，內久而重；浮澤明顯，外新而輕。」皮膚顏色不佳時是臟腑反射的一種警訊，沈濁晦暗時是內病、久病、重病，應該往內治，而不是以石壓草，作表面功夫，否則會因為本末倒置而因小失大。

那內在的臟腑不好的原因又在那兒呢？這個問題佛法給我們一個究竟的解答……「人的外相是功德福報分數的顯現」，也就是說，分數越高外相越俊美，如果滿分的人他的外相就完美無缺，身材高佻，相好莊嚴，皮膚光澤，手足柔軟，明眸皓齒，手足纖長，聲音悠揚，每個毛孔出微妙香氣，放出柔和的光，身體每部位都豐潤圓滿，這世上到底有沒有這種完美的人呢？有的！他就是宇宙第一超級大帥哥悉達多太子——我們的佛陀，他的三十

二相，八十種隨形好，真令人羨慕！

那他是如何做到的呢？這是因為他在過去生累積了無量無邊的功德福報，比如他的「細薄皮相」是過去生以清淨之衣具、房舍、樓閣等施與眾生，遠離惡人，

親近智者所感之相。他的毛孔出微妙香氣，是過去生尊重、供養一切有情，教人不倦，親近智者，掃治棘刺道路所感之妙相。又如他的四十齒齊等，平滿雪白，是因為他遠離惡口、兩舌、瞋心、修習平等慈悲而得到的。所以



圖片提供／法國觀光局

想要英俊美麗而不想失去嗎？上上策就是堅持善良，多做好事，累積功德福報的分數，總有一天，俊美的容貌就水到渠成。

如果您長得俊美是很好的，代表您前世修得不錯，應該好好珍惜，善以利用，但是俊美有兩種：一種讓人心動染著，一種令人

清淨歡喜，普天之下俊美的人比比皆是，但是既俊美又清淨的就不多了，只有俊美就像一匹沒有調伏的野馬，衝動又危險，必須經過日積月累的修行功夫才能達到「清淨」的境地，就像我們的佛陀一樣，許多人在還沒聽他說話前，就已經被他清淨莊嚴的外相所攝受，據說為我們記下三藏十二部經典的阿難，當初就是受佛陀莊嚴的外相感化而隨他修行的，所以俊美沒錯，但是要清淨，只有清淨才能讓俊美成為度化眾生的利器。

如果您長得不好看，代表您前世修得不夠好，要甘願承擔，好好的懺悔，佛經裡有一個「醜公主變美」的故事，一個國王有一個女兒長得很醜，為了女兒的終身大事，他把女兒下嫁給一位沒落的貴族，而且用好幾重門將她關起來，以免嚇到別人，這位醜公主整天活在暗無天日的世界，自怨自艾，傷心流淚，後來因為她的至誠懺悔，感召佛的親身加持，將她變得貌美如花，駙馬爺從不曾帶公主參加王公貴族的宴會，這次其他的公子們想看看大

嫂長得如何？於是將他灌醉送回家去，當打開幾重門後竟然發現一位美若天仙的女子，駙馬爺還以為自己走錯地方了。

另外一個「相由心生」的故事也很有趣，有一個人專門幫人做面具，有一天朋友來拜訪他，發現他浮躁不安，面帶殺氣，相問之下，才知道他最近在做魔鬼的面具，每天都要照鏡子揣摩魔鬼的樣子，自然就面帶殺氣，隔一陣子朋友發現他的面相變好了，原來他最近做的是佛菩薩的面具，每天觀想佛菩薩慈祥和藹的面容，自己自然也變得溫文儒雅，所以人的外相真的是內在的顯現，你不能控制過去，但你可以掌握現在；你不能改造容貌，但你可以展現笑容；你不能清眉秀目，但你可以慈眉善目。

「新俊男美女」的新主張是「由內而外」散發柔和的英氣，向「由外而外」的美容法說「不」，讓我們用最究竟根本、釜底抽薪的方法，朝向「內外雙美」的方向努力，讓你我成為越看越耐看、越看越俊美的大俊男大美女。



圖／覺風佛教藝術文化基金會提供

宇宙第一超級大帥哥——佛陀檔案

佛陀之相好	詳	細	說	明	修	得	之	法
● 蓮目相	佛眼深青透紅好像青蓮花，眼球清澈，青白分明。			生生世世以慈心慈眼及歡喜心施予乞者。				
● 梵音相	佛清淨之梵音，洪聲圓滿，如天鼓響，雖在遠處聽聞，聲音卻好像在耳邊一樣清楚。			說實話，說好話，不說惡毒的話。				
● 四十齒相	佛有四十顆牙齒，每顆一樣長排列得很緊密，而且又白又淨。			不談論人的是非，不惡口罵人，不生氣，用慈悲心平等對待每個人。				
● 味中得上味相	佛吃任何東西都能吃出最香美的味道，連喝白開水都甘甜。			用妙法滿足眾生的志願。				
● 手足柔軟相	佛的手和腳細嫩柔軟，像嬰兒的皮膚一樣。			以上妙的飲食、衣具供養師長，或在他們生病時親手為他們擦洗服侍。				
● 細薄皮相	佛的皮膚細薄、潤澤，塵垢不能污染他。			用清淨的衣具、房舍、樓閣等施予眾生，遠離惡人，親近智者。				
● 纖長指相	佛的手指、腳趾修長端直			對師長很恭敬，沒有驕傲自大的心理。				
● 一孔一毛不相雜亂相	佛的每一毛孔皆出微妙香氣，而且只生一毛不相雜亂。			尊重、供養一切有情，教人不倦，親近智者，清掃道路。				
● 鹿王相	佛腿修長，纖圓，像鹿王的腿一樣玲瓏有緻			專心聽聞佛法。				
● 身廣長等相	佛的身材高大魁梧，厚實圓滿，讓人有安全感。			常勸眾生行三昧，讓眾生免於恐懼的威脅。				
● 上身如獅子相	佛的上半身廣大，行住坐臥威容端嚴，好像獅子王一般。			不說人是非，教人善法，待人和氣，不驕傲自大。				
● 大光相	佛身有一尋光圈，身上放的光可普照三千大千世界。			發大菩提心，修無量行願，誓與眾生共成佛道。				
● ● 其他隨形好	面部： 面貌光澤無有頰癢 鼻高而直其孔不現 眼淨青白分明 眼睫齊整稠密 雙眉長而細軟 唇色光潤丹暉 音韻美妙如深谷響 容顏常少不老	皮膚 身皮清淨無垢 常無臭穢 諸毛孔常出妙香	頭髮 修長紺青密而不白 香潔細潤 整齊不交雜 不斷落 光滑殊妙塵垢不染	身體 身肢健壯 身相猶如仙王 身周圍妙好 手足光澤紅潤 指爪狹長薄潤光潔 行步如牛王、龍象王、獅子王				

如何成爲一個 內外雙美的俊男美女？

文／世傑 版面創意／陳子帆 完稿／Free

外美內不美 讓人傷眼
內美外不美 令人誤解
內外雙美 暢人心扉



攝影／波爾

坊間有很多美容法，號稱能讓您曲線玲瓏、轉醜爲美，成爲衆目的焦點，佛法能不能做到呢？
of course!

而且不花您一毛錢，效果持續永久，以下就是有千年歷史的「佛法美容術」秘密大公開。

外在美容術

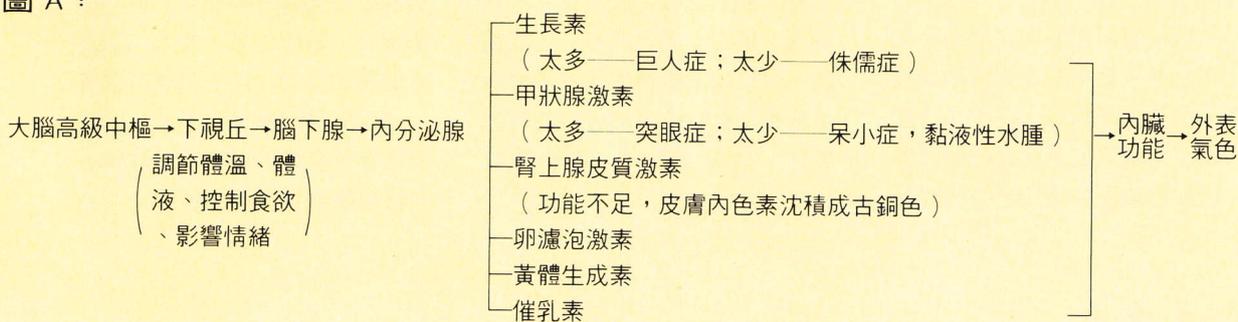
既然要俊美，當然不能忽略外相的美，誰不喜歡看美男子、美女人，所以爲了讓衆生心生歡喜，在外在美上下功夫也是必須的。我們先來了解一下身體的「美容機轉」。(見圖A)

以解剖生理學的觀點來分析，人外表的美麗是有管道可循的，外表的皮膚要好，外形要美，必須「內臟」的功能正常；內臟功能要正常必須「內分泌」正常；內分泌要正常，「腦下垂腺」就必須要正常，腦下垂腺要正常「下視丘」就必須要正常，下視丘要正常，「大腦高級中樞」就要正常，什麼是「大腦高級中樞」呢？就是「心意識」，這是身體功能的源頭，所以要控制食欲的人，只要不斷告訴下視丘：「你已經飽了」，要發脾氣前只要告訴自己的下視丘：「你不必生氣」就可以

收到很好的效果，只要源頭照顧好，那中游、下游就沒多大問題了。

什麼樣的狀態才能使這條徑路暢通順利、隨心所欲呢？只有在寧靜放鬆的狀況下才能達到，而「靜坐」正好可以調整到這種狀態，它可以讓頻率每秒14~50次的β腦波（即是妄念）下降到每秒8~12次的α波，甚至降到每秒3次以下的δ波，這種狀態可以讓徑路通暢，真正到達「心想事成」的境界。我們知道自主神經系統是不受意念控制的，如心臟的跳動、胃液的分泌，但是人

圖 A：



四種觀想美容祕方大公開

①觀想慈悲的微笑

所謂「相由心生」，那麼什麼樣狀態的心最美呢？就是一顆慈悲的心，所以，如果常常觀想自己現出「慈悲的微笑」就會練心又練容，成爲一個內外都越來越美的人。



③觀想心蓮盛開·美麗慈悲

方法：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

②觀想美如觀音

方法：觀音最美

因爲觀音是最慈悲的人所以是最美麗的人每一部份都透露慈悲的光輝與美感所以常常觀想自己美如觀音在「心念即真實」的修行理念下漸漸也會越來越美



④觀想全身發亮·有助容顏美麗

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

攝影／波爾

的思慮如果到達一種精純的狀態，是可以直接由意念控制這些內臟的功能。

比如像「觀想」訓練就可達到這種境界，其他保持心情的愉快，常常面帶微笑也是美容良方。環境許可時可以靜坐，不允許時可以觀想，心情放鬆，這樣幾乎整天都在爲你的皮膚清潔、按摩、滋潤（請參閱金色蓮花雜誌1997年7月號p.28）。

前段是說明由「內在通路」來美化自己，重點是源頭的心念控制，但是源頭顧好，但中、下游污染了也會造成美化自己的障礙，這個污染以食物的污染影響最

大，簡單的說，就是「病從口入」接著就是「醜從臉出」，吃得越多，吃得越精，身體不該有的東西就會越多，身體如果堆滿了油脂、抗生素、賀爾蒙、抗氧化劑、防腐劑、重金屬，能不生病就已經不錯了，那還能要求俊美？根據衛生署今年五月作的調查報告，每五個人中就有一人高尿酸；每七個人就有一人是胖子；每八個人就有一人高血壓、高血脂；每二十五人就有一人高血糖，所以味道吃得越重，就會病得越重；食物吃得越好，病就越難好。病重又難好，氣色如何好？

除了避開重口味外，「素食」是最佳的選擇，肉食是俊美的隱形殺手，因爲不像藥物一樣迅速，以致讓我們忽略它的破壞性，您可知道一塊香氣四溢的炸雞，它有什麼成份？這可分幾個階段說明，(-)出生時：爲了讓牠快點長大，打開胃藥、賀爾蒙、抗生素是常見的事。(二)生長階段：許多雞廠爲了讓肉雞快點長大，每到晚上雞要休息時就開大燈讓牠繼續吃，不能休息，原本三個月才能長大的雞，四十天就可以賣，一生中都不睡覺的雞，分泌了許多有害身體的毒素，所以有許多雞在解剖後發現有腫瘤。(三)死

前階段：動物在死前因為恐怖會分泌毒素。(四)油炸時：一公斤炸雞排的致癌物質相當於600枝香煙的量。(五)保存時：有些肉賣不出去，為了讓牠色澤好看以利保存，加防腐劑是常被使用的方法，或許不是每一塊肉都是如此「內容豐富」，但是只要你眼前這塊是，您願意補充這些「營養」嗎？

中醫把皮膚的斑點、褐疹都歸咎於「肝氣鬱結」，據西醫生理學的「門脈循環」，任何一種食

物只要進入體內就必須經過肝臟來過濾解毒、長期吃太多惡質的肉類，您的肝情何以堪，力何以耐？肝不好，您的皮膚病變就隨腫而至。

那「素食」有什麼好處呢？請看了不要太興奮！

(一)素食能稀釋大腸中的致癌物：因為素食含豐富的纖維素，在腸中容易滑動，不僅一兩天就消化（肉食需五天，所以易生菌積毒致癌），而且還能把堆積在大腸裡的雜質毒素中和清理、身體

毒素少、血液乾淨、皮膚自然漂亮。

(二)素食中和身體的酸性：人的體質應該維持在弱鹼性，才有抵抗力且不易生病，多吃蔬菜水果可以中和體質的酸性，讓血液由混濁變清澈，回到嬰兒時期的皮膚一般細嫩。

(三)素食可以減肥，許多吃素的人都明顯瘦了，那是因為素食的纖維質可以吸收及沖刷身體過多的油脂，自然讓你身材展現個人最佳的曲線。

(四)素食可以消除體臭：體臭是因為血液無法中和過多肉食的酸性，而從身體流出的臭味，這些成份是脂肪酸及一些含鐵物質，只要堅持素食，情況必然大為改善，到時除臭劑就可以丟掉了。

基於這理由，素食館如雨後春筍般林立，如果您現在還拒絕吃素那您就落伍了。但是素食必須「清淡清淨」才能發揮功效，也有一些長期素食者因吃過多豆類而尿酸過高，或是吃太鹹太油而高血壓，這實在非素食之過啊！有道是「真味本是淡，淡味方能長」，長期吃清淨素食，心情也才會被淨化。（有關該吃什麼食物請參閱1996年10月份金色蓮花雜誌上專題報導）。

內在美容術

有人可能曾經努力實行「外在美容術」，但是遇到一些問題(一)我知道靜坐可以美容，但就是心猿意馬，定不下心。(二)我也知道清淨素食有益美容，但就是難以抵擋美食的誘惑。(三)我更知道心情愉快可以讓自己漂亮，但是每天就是有一堆人惹我生氣。為什麼會這樣呢？因為少了「內在美容術」的搭配，光重外在不重內在，光重世間法不重出世法是難以成功的；那究竟「內在美容術」在做什麼工作呢？簡單的說就



攝影／波爾



圖／千手觀音 程宗元繪

是「消業」的工夫，消除此刻之前所犯的任何過失，人的八識田像一個龐大的硬碟儲存了多生多劫的黑白業種子，黑色的種子隨時成熟發芽，於是就形成阻礙你成長提昇的力量。

換句話說，一切讓你「不順利」的幕後主使者就是這些黑色種子——黑業，它讓你靜坐時妄念紛飛、吃素時半信半疑、心情愉快時讓你生氣，所謂「射人先射馬，擒賊先擒王」，智慧的人要美化自己一定從消黑業的基礎功夫做起，如：唸懺悔文、誦經、持咒、拜佛，藉由佛菩薩無比強大的光明力量來消解黑業，因此，唸「觀世音菩薩」會不會讓你俊美？當然會！另外我們也要學學「空性」大智慧，簡單的、呆呆的做消業功課，不去管有没有效果、得失沒有關係、順逆懶得分別、做所應做、難得糊塗，如

這才稱得上「內在美容術」修行得利。

六度萬行

做到了佛法外在和內在的美容術後，一定會慢慢變俊美，甚至你可以請別人「再靠近一點看」。可是您確定這樣就可以保持美貌永駐？恐怕很難！當小業力被你馴服後，大業力就上場來「照顧」你，如果平時功德福報的存貨不足，馬上就栽跟斗，所以保任美貌的上上策，是多把錢存進法界大銀行，定期活期都要存，實際的行動綱領就是行「大乘菩薩道」事業，在「維摩詰居士」一劇中，提及香積國的人只要在樹下靜坐，聞到香積佛所放的香氣就能證入禪定三昧，這是多麼令人羨慕的事啊！

但佛卻說娑婆世界的人，行一生一世的菩薩道業所累積的功德

超過他們無量倍，由此行菩薩道功德之巨大，佛陀投身娑婆世界八千次，在六道中以無量方便善巧及廣大的慈悲度化眾生，最後終於成佛感得三十二相、八十隨形好，因此「愛眾生」和「俊美」是完全正比的，「愛眾生」才是內外雙美重點中的重點、關鍵中的關鍵，當你誠心向全世界的眾生宣告你愛他們時，俊美之神已將你團團圍繞，trust them you can make it。☸

另類觀念～

越美貌・越中庸？

文／謝德熾（和信醫院藥師）

美貌是人人欽羨並且欲求的一項特質，然而我們曉得，每一個人的喜好不同，看法不同，那麼所謂的美貌或好看，也應該是每個人都有所不同才對。如果你也這樣認為那就大錯特錯。

根據最近的研究結果發現，所謂的美麗容貌，其實有一些共同的標準可以尋找或比對。而且更有趣的事實是：這個標準是與生俱來的，而且普遍地存在於人類的基因當中。

關於美貌的研究早已行之有年，在這種難以精確定義的研究主題中，研究者慢慢發現到一些規則——

1. 美貌是有一種普遍的標準存在，所以會有某些人的長相特別受到多數人的肯定。例如衆多名模，演藝人員等等。

2. 可以看到東西的小嬰兒，會在衆人公認的美貌的人的照片上，有明顯地較長的視線停留。可見得喜歡看俊美的面容，是人類與生俱來的本能。

3. 在對衆多俊美的人的相片作數位分析之後，研究者發現一個共通的要素：而依據生物學的研究結論，我們知道一個生物體若是身體的左右愈對稱，則其獲得交配的機會愈高，而且子代數量也愈多。可見得這點與繁殖的本能很有關係。因為一般而言，身體左右發育得愈平均（此即「對稱」）的生物個體愈容易在自然界中贏得生存競爭，而代表此個體的基因較有利於生存。

4. 當研究者將衆多的樣本相片，以電腦合成之後，再混入一般相片中讓受測者挑選時，「融合衆多人特徵」的合成相片被認為是最好看的長相。這是很奇妙的。換句話說即美貌的一個重要特徵是：〔平均〕——愈具有衆多人的特徵的，愈中庸的長相，愈會被認為是好看的相貌。

再依據生物學的研究結論來分析，研究人員推測這點也與基因自身的繁殖本能有關。因為基因有挑選「最平均」或「最中庸」的另一基因的傾向，這也是爲了能繁衍出較利於生存的子代的緣故。

依據上述的四個規則，我們可以發現何以美貌是大家所欽羨追求的原因了。說穿了，就是與生物體的生存繁衍本能有絕對的關係。這裡頭沒有什麼神秘的原因，更沒有任何浪漫的部分。

想到孟子所說：〔人之異於禽獸者幾希矣〕，語真是誠實之言。究竟人在面對環境面，對自己時，能夠有多少的「自主」呢？我們的欲望早已和細胞裡頭的DNA同時俱存，並且一起演化了四十五億年。甚至我們的價值觀，喜愛，憎惡，思考模式等，都難逃基因（或許可說是業力）的左右。所以一個「人」中，到底有多少「人的成分」呢？

憶起太虛大師說的〔人成即佛成〕，果然是非常非常困難的事。



攝影／波爾

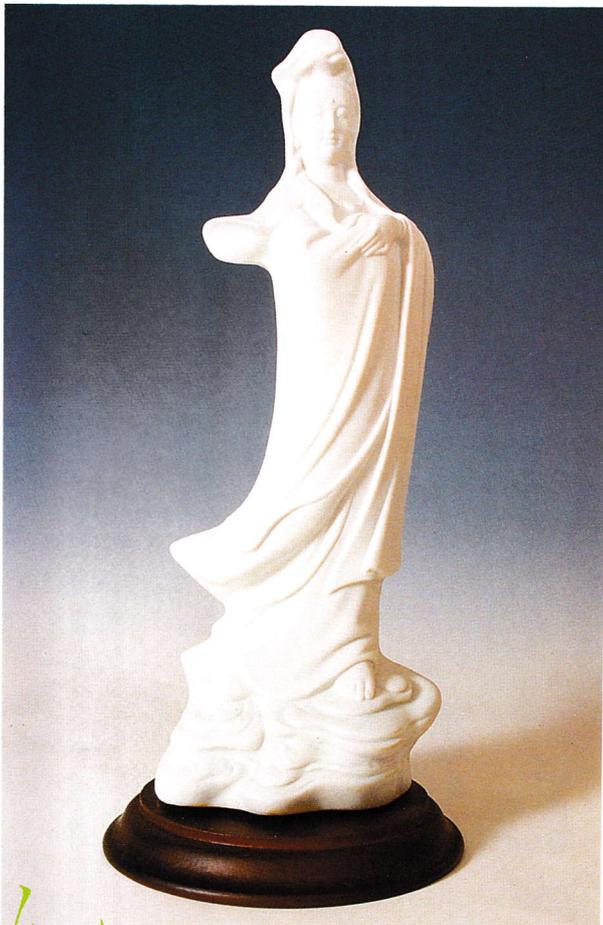
如果我問你當今最紅的超人氣偶像明星是誰？我想不論是Z世代的新新人類，或是LKK的老古板，一定會異口同聲的回答我是「鐵達尼號的李奧納多」，是的，沒錯。但如果我們來舉辦一個超人氣菩薩票選活動，你認為那位菩薩會勇奪冠軍呢？

當你失意落魄時你會想到誰？當你遭逢危機與困難時你會想到誰？當你害怕恐懼時你又會想到誰？不管是誰處在這種種的逆境下，肯定會毫不考慮的脫口而出「觀世音菩薩保佑」，是了，在每個人的心目中，觀世音菩薩就是那位總是在我們最低潮最需要幫助的時候，用種種我們知道或不知道的方式，來協助我們渡過難關的大菩薩，也是我們常常放在心中，念念不忘的菩薩，如此說來，觀世音菩薩肯定是超人氣菩薩中的第一名囉？但請別忘了還有一位菩薩，是我們朝思暮想，希望他能賜于我們智慧，並以寶劍斬斷我們一切的煩惱，以獅子吼震醒迷途的芸芸衆生，是的，那就是大家的偶像——文殊師利菩薩。

想知道這兩位超人氣菩薩成功的秘訣嗎？你看看常現童子相的文殊師利菩薩，俊美的外表，豈不像極了稚氣未脫的李奧納多？當他手持智慧劍以最犀利而直接的教法，把我們執著的心逼的無路可逃時，你看到的不就是比詹姆士狄恩還要酷的酷哥？再看看常現慈母相的觀世音菩薩，總是慈眉善目，總是帶著微笑，溫潤和藹的容顏，讓人看見就非常的喜悅，忍不住就想靠近她，因為每個人心中最溫馨的形象一定是自己的母親，而觀世音菩薩就是我們每個人的母親，所以我們就不得不為她美麗的外表所折倒了

這就是最古典也是最現代的俊男美女形象，從古到今，人類對外表的喜好一直都在變，尤其在現代開放的社會中，每個人都竭盡所能的在表現自己，在這些錯綜複雜，令人目不暇給的外相中，有沒有一種美是能放諸四海皆

準？有沒有一種美是能亙古不變的？當然有，文殊菩薩與觀世音菩薩的美不就是最好的代表嗎？因為他們的美是用內在的智慧和慈悲裝扮的，這是真正的「自然美」，這種美是超越一切的審美觀的。



超人氣代表菩薩——

文殊與觀音

文／許天豐
攝影／波爾
版面創意／陳子帆
完稿／Free

想要擁有自然美嗎？想要成為另一個超人氣菩薩嗎？那就學學文殊菩薩的智慧吧！用最勇猛精進的心破除所有的煩惱與執著，只有穿透表相，才能看到真正的美。也別忘了用慈悲的心來豐富我們的智慧，用慈悲的心與眾生分享我們的智慧，這才是真智慧、大智慧。

想要成為新世代的俊男美女嗎？想作一個人人見人愛的菩薩嗎？那就學學觀世音菩薩的慈悲吧！努力的散發出我們的光和熱，為這個冷漠的社會努力加溫，讓無邊無際的慈悲，從裏到外徹底改變我們的相貌！但也別忘了

用智慧來引導我們的慈悲，以最合適的方法來愛盡一切的眾生，這才是真慈悲、大慈悲。

一個熱愛生命，時時刻刻想要提昇生命品質的人，他所追求的必定是成為一個完美無缺的人，這樣的人必然是內外雙美、才德兼備的，而追求外在美與內在美事實上是同一件事，只有借助生命內在品質的轉化與提昇，才可能真正充實我們的外在美，如果只在外在上下功夫，終究是抵擋不了歲月的摧殘，所以我們該好好的學習文殊菩薩與觀世音菩薩，作一個新世代的俊男美女，成為人見人愛的超人氣菩薩！



圖／文殊菩薩 明靜居士繪

另類觀念～ 人氣的重要性

文／守強

日語中的「人氣」二字，也可寫成平假名にんき，表示人望、人緣的意思；也就是說它的漢字寫法和發音，均源自中國，但在意思上則有相當大的變化。日本人認為演員與藝妓等是需要靠「人氣」來維持的職業，而善於討好的人叫にんきとり（人氣取），紅演員叫にんきせくし（人氣役），人們爭購的股票叫にんきかぶ（人氣株），一個人很有人緣叫にんきがよい。至於「超」字，則係來自西洋的外來語 Super 的概念，表示非常的意思。因此，「超人氣」可以說是一個中西合璧的新穎辭彙。

「超人氣」三字，為時下相當熱門的辭彙，利用GAIS網路搜尋，可檢出267筆網頁資料是以「超人氣」為名字或核心宣傳語。若將關鍵字改為「人氣」二字重新檢索，可找到1,450筆資料，足見「人氣」是眾所注目與關切的話題。任何個人、團體、

商品或行業若想要成功，都必須具備起碼的「人氣」；而是否能保住「人氣」指標居高不墜，更是永續經營的最重要關鍵。

若將267筆「人氣」資料分類成30組，依筆順為：DJ、GAME、Hardware、Software、八卦流言、升學科系、出版物、卡拉OK、卡通人物、助選員、汽車、玩具、股票、流行歌曲、美少女、原聲帶、旅遊行程、偶像歌手、眼鏡、棒球選手、新聞、電視節目、電影、圖書、演唱團體、舞曲、影音光碟、影視紅星、熱門網站、雜誌。涵蓋層面甚為廣泛，足見世間法的成功與否，確實與「人氣」習習相關。關於人，要講求和氣與親和力；關於物，要講求功能與User Friendly（使用者方便）；而這些訴求，無非是要讓「人氣」強強滾！

那麼，出世法是不是也要講求「人氣」呢？答案是肯定的。一

個修行人若越有「人氣」，眾生便越加喜歡親近受教；因此，修行人要和光同塵，切忌特異獨行。弘法方式越有「人氣」，就能度更多的有緣眾生，所累積的功德福報就越大；而自度因為有廣大的功德福報作後盾，修行便更易得力。站在自度與度人不二的立場而言，「人氣」沒什麼不好，只不過，出世法要特別注意維持「人氣」的清淨而已。

因此，站在世間法與出世法不二的立場，唯有掌握時代脈動、契裡契機，才会有「人氣」。

又說：「一樣米，養百樣人。」時空條件更替變化不已，一本講義、一種模式想用上百年、千年，終將被時代所淘汰。因此，刻板守舊是不會有「人氣」的，而唯有內外雙美、才德兼備的修行人或弘法方式，才能擁有真正的「超人氣」！佛經說：「大悲為上首，方便為究竟。」其中的「方便」二字，也就是促成「人氣」的重要關鍵。



攝影／波爾

外在才能是受別人看重的利器

現代社會已邁向多元化及複雜化，農業社會的步調及強調一技之長工業社會的型態已逐漸跟不上時代的腳步而趨沒落，取而代之的企業經營理念是多元化功能。一個出色的社會人士，往往具備良好的人際關係、危機處理的能力及多項特殊的才能。許多人在求職面試時，除了被要求所需之專業知識外，其他才藝、技能甚至處事態度，都成為考量的因素。可以說過去只重視獨門專業知識，其他可以不管的閉門造車的生活方式，已漸漸轉型為重視社會脈動，隨時吸收新知識的生活態度了。

以經商為例，顧客的需求日新月異，因此產品的樣式也必須推陳出新，除了產品本身的專業知識外，更要配合行銷的專業、廣告的專業甚至售後服務的專業，才能在市場上獨占鰲頭。古人有一句話：「活到老，學到老。」在現代社會中，用來真是貼切。可以說，一日不學習新的東西，就可能跟不上時代的腳步。

佛教在台灣可說是已蔚為風尚，而作為一個現代菩薩，同時也必須具備很多才能來作為度眾的方便善巧。弘法的方式是可以多樣化的，只要內心的本質不變，

內在之德

發展出外在之才

文／陳子軒 版面創意／陳子帆 完稿／Free

因此，除了講經說法外，其他如戲劇、音樂、電影、雜誌、網路等配合時代脈動的方式，也都是很好的，重要的是，衆生喜歡，一個大乘菩薩就盡全力去滿衆生的願；只要衆生有需要，就供給其所需。佛法對一切衆生都有究竟的利益，如果因為度衆的方式或是處理事情不夠圓融而使衆生退卻或是厭惡佛法，就非常不值得了。因此，一個菩薩要廣學一切的才能，包括與人相處之道、處事的能力、危機處理的能力乃至一切治世之物，佛陀也是示現了善學一切的世法。

然而，擁有很多才能，就從此成爲一個人見人愛的俊男美女了嗎？那可也不一定呢！

內在德行是受別人敬重的條件

有位朋友說：「辦公室有位同事，長的又漂亮，做事又能幹，很得上司的賞識，但是大家都討厭她，因為她老是愛佔便宜。」這種情形相信常常出現在您的周遭。人際關係亮起了紅燈，有很多種原因，但大抵是自己內心的態度不健康所致。而大部分人對別人的缺點是一清二楚，但對於自己待改進的地方可就不是那麼清楚了。因此，往往無意間傷害了別人而不自知，那麼這個人就算擁有再大的能力，也不會受人敬重。

小時候聽過含羞草的故事，令我印象深刻：從前有一位技術很好的理髮師，堪稱全城第一，大家都來找他理髮，久而久之，養成他高傲的態度，輕視其他同行，而引起了同行的不滿，於是大家決定當他需要理髮時都不要幫忙他，果然當那位有名的理髮師需要理髮時，大家都不理他，他照著鏡子剪，剪的頭破血流的，他又氣又急，別人看到他這麼亂的頭髮，也都不來找他理了，他

羞於見人，不久就病死了。死後化爲現在我們看到的含羞草，只要人輕輕觸摸，就趕緊把葉子合上，深怕別人看見似的。

生命是多重的組合，我們不能因為有了某種能力，就忽略了其他部分。我們不能因為有了健康的身體，就輕視那四肢不健全的人啊；我們不能因為世智辯聰，



就去輕視那沒有讀過書的人哪；我們不能因為有了很多財富和地位，就去輕視那無權無勢的人啊；同樣的，我們更不能因為修行了，就去輕視那沒有修行的人啊！因為什麼是身心的健全？什麼是真正的智慧？什麼是無窮的財富？什麼又是修行的本質？我們真的不是很清楚啊！有很多人臉蛋好、能力佳，但卻缺乏一顆愛人的心；但有的人雖然外表條件不是很好，但卻有一顆溫暖的心，伴著微笑，隨時帶給人們快樂。這兩種人，哪一種比較美呢？

德爲本，才爲用

人是合羣的動物，每一個人都喜歡受到別人的尊重和愛護，那麼，就必須注重內在的修養。論語里仁篇孔子就說：「德不孤，必有鄰。」道理很簡單，因為有



圖／香港旅遊協會提供

內在修爲的人，必定是關心大衆的利益的，他能在別人最需要關懷之時，伸出援手；他能時時照顧到別人的生活；他的所作所爲都能合乎整體最大的利益；他能帶給其他衆生幸福喜樂，所以他是萬民之所歸，是衆生的依託，大家自然親近他，他就是天下最有才能的人了。

內在的修行和外在的才能其實是互爲表裡，相輔相成。只是我們永遠不能忘記的就是內在的修



行。所有的惡事都是由一念而起，所謂「星星之火，可以燎原。」的道理相信大家耳熟能詳。那作奸犯科的男男女女，儘管他有再美麗的容貌，也不會有人認為他美麗；相反的，做盡一切善事的人，怎麼看都是非常順眼的，因為愛的力量可以超過一切。德為本，才為用；內為主，外為輔；心為要，行配合，不花一毛錢，您就可以成為人見人愛的“俊男美女”。

擁有內德，才能真正豐富外才

現代許多大型的企業，已經一改過去經營的理念，以保險業為例，筆者就有一友人述說他的經驗，過去保險業是以保險為主，公司所注重的是業績；但現代保險業則是以人為主，注重的是服務的態度及顧客的權益。相較之下，現在的業績反較過去來的好。其實，社會是由人構成的，擁有很多的能力，卻做出對眾生有害的事，不如一開始就沒有能力。人類的一意孤行，濫用資源，破壞生態；濫殺無辜，殘害動物，造成世界的反撲，天災人禍的盛行，已經開始威脅人們的生活，種如是因，得如是果。

如果我們再不能反省這個問題，今天的俊男美女就會變成明日的階下難民。而只有內心的慈悲豐富了，智慧增長了，才容易在事件的淬煉中，快速增進事情的效率；只有心打開了，用全部的愛去包容別人，才會同時可以照顧所有的眾生，如同千手千眼觀世音菩薩一樣，展現大能，救度眾生。因此，從現在起，只要好好的訓練自己的慈悲和智慧，包容別人和自己的缺點，降服自己的情緒，不再傷害別人，只是盡可能的幫助別人，散發快樂的磁場，做一個人見人愛、才德兼備的俊男美女吧！☸

能成爲俊男美女已足以令人羨羨，同時又文武全才、十項全能，那更令人讚嘆，對新時代俊男美女來說，外貌嘛！隨緣自在！才華呢？當然是多多益善，永不嫌多。因爲這些才華是把衆生從苦惱帶到解脫的橋樑，衆生對愛搭的橋各有偏好：有人喜歡鐵橋、有人喜歡水泥橋、還有人喜歡吊橋、更有人喜歡獨木橋，所以對俊美菩薩而言，最好各種橋都

會造，因爲衆生都想解脫，只是沒遇上喜歡走的橋，就讓我們努力成爲造橋專家吧！

可是當專家那是那麼容易的事，我們先從世間法的專家學習，比如要成爲一位成功的游泳專家而言，他有許多關卡必須通過(一)「設限關」這一關就是對學游泳的基本信心，有很多人在還沒有嘗試前就宣告「我不行」、「我怕水」於是第一關就淘汰好多人

。(二)「方法關」：給自己機會學習的人，可能方法不正確，身體放不鬆、打水腿彎曲、換氣頭太高，而沒有進步，失去興趣而放棄，此時泳池的人更少了。(三)「苦練關」：繼續學習的人已經熟悉技巧，但是懈怠散漫，游到岸邊就休息，久而久之，程度和同伴越差越遠，終於也走上放棄道路，人天生都是惰性堅強，這一關打敗最多人。(四)「挫折關」：

如何成爲 才華洋溢的俊男美女？

文／世傑 版面創意／陳子帆 完稿／Free

只要鞏固好悲智
其實人間就是一個大遊樂場
就像迪斯耐樂園一樣好玩



圖片提供／法國觀光局

通過前三關考驗的人，要接受更嚴厲的挑戰，在激烈的競爭下也會有落後別人的時候，況且常常要在冬天下冷水受凍，或因身體受傷等等磨考，不斷襲擊一位未來的游泳高手，許多人在不斷的挫折中拒絕爬起，於是持續者就剩下寥寥無幾了。(五)「熱愛關」：有道是「知之者不如好之者，好之者不如樂之者」通過風吹雨打的淬鍊，少數人爬上山峯，得



以目睹那壯麗的勝利之花，但有些人回想起以前痛苦的經驗，不禁悲從中來，甚至痛恨厭惡，於是漸漸失去興趣就不再游了。只有屈指可數的人可以樂在其中，不斷游下去，當成終身興趣，甚至教會許多人游泳，造福別人，而且從小的一個運動體會出人生的意義這才算是真正的「專家」。

一個世間法的游泳專家都要如此千錘百鍊，那何況一位需要全方位，大氣魄的俊美菩薩，但是他們要一把可以闖通關的鎖鑰，就是愛人的慈悲、空性的智慧。

我們來看看如何用悲智之鑰過五關斬六將。如何通過？

第一關「設限關」呢？因為愛眾生，所以願意為他們博學多聞、才華溢溢，眾生愛聽歌就去學唱歌，眾生愛看舞，就去學跳舞

，眾生愛看戲就演給他們看，不設限自己的能力範圍，正如孔子所說：「君子不器」！相信自己有無限可能性，人類根本的問題來自於我們不斷給自己「設定」、「設定」其實就是「我執」、「分別心」的代名詞，設定就會有範圍有標準，符合你的尺度就歡喜接納，不符合就厭惡排斥，如此生生滅滅，周而復始，於是形成一個圓，我們叫「輪迴」，如果能去除心中那些龐雜紛亂的分別界線，設定框框，那麼心中自然一片海天一色、海闊天空、行雲流水、無有障礙，是多麼超然物外、灑脫自在，只要三個字就能達到「不設定」，科學家也指出人的大腦如果發揮一半功能，可以得到五個博士學位，精通四十幾國語言，而大部分的人都先設定自己的5%能力範圍，然後95%潛能放著不用，最後帶進墓園，而忘了過去可能有更高的能力未恢復，因為了達不設定的空性及方便渡眾的悲心，所以只要是利益眾生的才能，二話不說，學了！

第二關「方法關」又如何通過呢？因為渡眾是無比莊嚴的事，所以菩薩在學才能時必然精神奕奕，專心一致，不懂的地方勤加發問，俾使學每個方法步驟都精準無缺，從頭至尾抱著一個，沒有成見的虛心學習，因為我是「玩真的」。

第三關「勤奮關」更是菩薩們的看家本領。一般人常誤解佛法中的「隨緣」在無關弘法渡眾的事上，當然任運隨緣，但只要是有關利益眾生的事絕對不隨緣，一定要用卯了生命力去完美它，隨緣也是在精勤努力後的心態，因為現在學習上的一分努力，才能收到渡眾時的一分成果，既然要學就學到老練，既然要做就做到漂亮，讓眾生心生歡喜，接引時才能事半功倍。

第四關「挫折關」更能展現菩薩們堅毅不拔的特質。真正的「俊美帥氣」不是外表俊秀而已，



圖／香港旅遊協會提供



而是「柔軟」與「堅韌」的組合，因為柔軟所以我執不大，慈愛眾生，因為堅韌所以「千磨萬難還堅勁，任爾東南西北風」，所以菩薩是「力」與「美」結合的高級產品，耐磨、耐打、耐壓、耐烤，這世上沒有一件事可以把他們打敗，除非他們願意被打敗，在遭遇挫折時，智慧的人想失敗又少了一次，成功又近了一步，慈悲的人回到初發心「眾生無邊誓願度」於是跌一下又迅速爬起，很快就「回來」了。

最後一關「熱愛關」，菩薩在前面五關的努力後，自然會小有成就，眾生的掌聲也如潮水般湧來，有種感覺能讓你永遠不會厭倦度眾就是一張因你努力而泛起的法喜與自信的臉。當然在享受掌聲後，又能不被掌聲所牽引，更是菩薩高度智慧的展現。

俊美的菩薩們註定要成為才華洋溢的人，因為，眾生喜歡美好的事物，於是應觀眾要求不斷去學習，學得越多渡得越多，學得越精，渡得越廣，不去設限能力，說不定你尚未回復上輩子的全部才華，如此學下去必然旁徵博引、觸類旁通，就像西藏紅教開

祖蓮花生大士，以他集阿彌陀佛、觀世音菩薩，釋迦牟尼佛三佛轉世以大威德力，還是到處參訪學習內明、醫方明、聲明、工巧明、明因等「五明」，或許您還不知道他還會營農、商估、事王、書、算、計度、數、印、占相、咒術、營造、和合、生成、飲食、音樂等工巧，甚至他還會紡織，一代宗師真是才華洋溢啊！

可是才華洋溢有一前題就是內在的鞏固，內在的悲智越鞏固，才華才會越多，所以我們應該花大部分的時間在內在的提昇，但剩下的時間呢？您不是常後悔把時間花在欲樂上嗎？拿來玩玩世間的才藝遊戲吧，只要認真的玩就會很好玩，玩到遍地淨土，玩到眾生渡盡，夠你玩的了！☸

	世間法需要的特質	所剩人數	真正的俊美菩薩通關特質	所剩人數
一、設限關	信心	萬計	悲智	萬計
二、方法關	專心	千計	悲智	萬計
三、苦練關	耐心	百計	悲智	萬計
四、挫折關	恆心	十計	悲智	萬計
五、熱愛關	愛心	個計	悲智	萬計

(加油！俊男美女們！)



圖片提供／大陸敦煌研究院

世界趨勢： 內外雙美是真美！！

文／守強（美國科羅拉多州立大學畢）

版面創意／陳子帆

完稿／Free

最新一期的《時人》雜誌選出1998年世界上「五十位最美麗人物」，萬人迷李奧納多狄卡普里歐最孚衆望，登上本期People的封面；今年的俊男美女榜一如往昔，以演藝人員居多（約七成），其餘上榜者包括模特兒、運動員、作家、環保人士等等。今年上榜的俊男美女盡是影壇新秀的天下，也不乏好嗓子又美麗的紅歌手，「五十位最美麗人物」中年紀最大的，是鐵達尼號中飾演「老蘿絲」——高齡87歲的葛洛莉史都華，而飾演「蘿絲」的凱特溫絲蕾倒是沒有入圍。

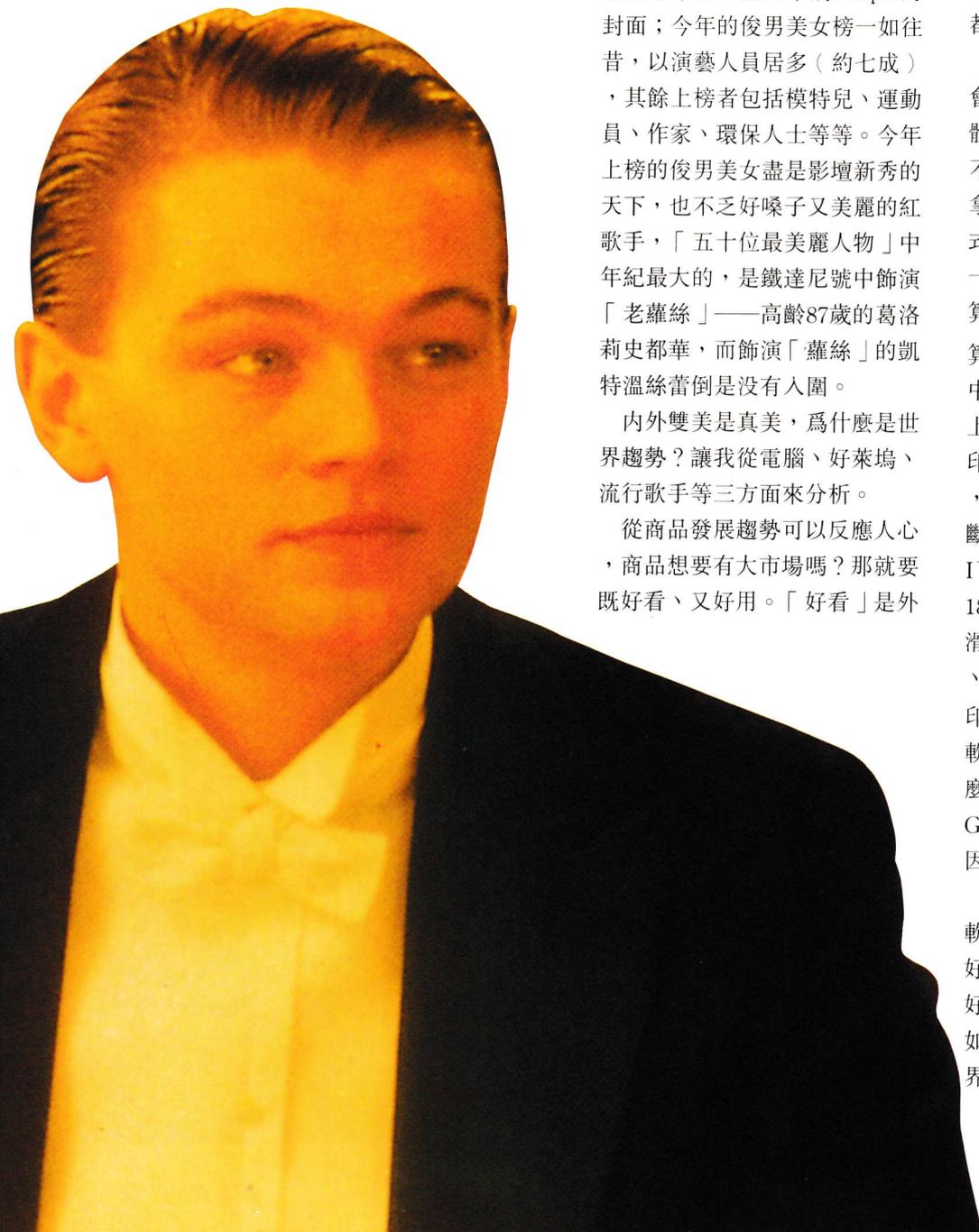
內外雙美是真美，為什麼是世界趨勢？讓我從電腦、好萊塢、流行歌手等三方面來分析。

從商品發展趨勢可以反應人心，商品想要有大市場嗎？那就要既好看、又好用。「好看」是外

在美，「好用」是內在美，試想有誰會喜歡好看不好用，或好用不好看呢？因為人心是這樣，在生活的每一個層面，骨子裡大家都在追求——內外雙美。

電腦剛發明時叫計算器，光是會作簡單四則運算的電腦，它的體積就有一個房間這麼大，因為不好看又不好用，所以你會寧願拿算盤。二十多年前，跑電腦程式，手中得抱一大疊程式卡，每一張卡片上只能寫一條指令，運算的結果必須等到隔天才能到電算中心去拿。十多年前，辦公室中開始有個人電腦Apple，它接上12吋的黑白螢幕與9針的點陣印表機，已經嚇嚇叫。曾幾何時，電腦從286、386、486、586不斷升級，如今新一代的Pentium I下半年就要上市了，將它接上18吋高解析度彩色螢幕、流線型滑鼠、符合人體工學的彩色鍵盤、立體聲音效、雷射或彩色噴墨印表機等，簡直酷斃了！至於，軟體功能也是推陳出新，幾乎什麼事都會作，光是給兒子買3D Game就得編一筆不小的預算，因為花樣不斷翻新嘛！

走一趟資訊展，硬體是外在，軟體是內在，能搭配良好、好看好用的才是部好電腦。Intel也好，Microsoft也罷，你的產品如果不能與時俱進迎合雙美的世界趨勢，明日，你的王國就要拱



手讓人，西方人叫這是——現實，我們叫這是——無常；因為一切無常，所以雙美需要永無止境的努力，比爾蓋茲於是說：「你一旦停止進步，就是等死！」。何止資訊產品如此，生活周遭無數商品，如果没有內外雙美會有市場嗎？

一個人想要有超人氣嗎？俊男美女的魅力到底有多大？我用WWW偵測了一番，結果令人歎為觀止。以AltaVista進行網路搜尋，關鍵字Leonardo DiCaprio（李奧納多狄卡普里歐，即電影鐵達尼號男主角傑克Jack），尋獲的資料筆數15萬3千筆；若鍵入Kate Winslet（凱特溫絲蕾，即鐵達尼號女主角蘿絲Rose），筆數為14萬筆。

進一個Leo的網頁，影迷Eli-sangela留言說：「我愛李奧，他真的很俊，尤其是電影羅密歐與茱麗葉中的李奧，簡直帥呆了，我愛李奧的電影，羅密歐我一共看了20遍。」Lemahieu留言說：「我是14歲的女孩，家在比利時，我有許多李奧的照片，我將來想為家人與朋友作許多事，但現在我要給李奧1,000,000,000,000個吻。」算一下，一兆個吻！Nadja更誇張：「我10歲，家在阿根廷，I love you very muchhhhhhhhhhhhhhh，我要給李奧1,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000個吻。」你千萬別以為小女孩英文不好，因為不用14個h無法表達她的仰慕；至於吻的數目，只知道一共是39個0。又以www.dicaprio.com這個網站為例，從1995/8/29～1998/5/6止，有284萬人參訪過，人氣驚人！

三月號的《時代》雜誌分析Leo的魅力之迷，說道：「大男人不懂的，小男孩懂。他苗條、溫順

、外表文質彬彬，以銀幕情人來論，他屬於開朗型。他太像小男孩，又太中性，所以他的性感沒有任何威脅性、肉慾性、真實性。傑克是理想的初戀對象，不溫不火，剛好。」《解讀時代》則評論道：「換言之，跟李奧在一起是所謂『純純的愛』，正是少女的憧憬。」不過，這一點我有異議，難道大男人的愛就不可以清淨無染嗎？實在令人吃醋！

事實上，李奧與鐵達尼號的成功，正是掌握了內外雙美的世界趨勢。怎麼說呢？因為電影裡的Leo，更正確的說是Leo+Jack，一內一外。當Jack緩緩沈入海底的一幕，捨己救人很讓人感動，Leo很成功的詮釋Jack這個人物，而Jack則帶給Leo全球無數影迷。TITANIC的導演詹姆斯柯麥隆說：「鐵達尼號對病態的人類社會而言，不僅是一部訓誡的影片，也是神話、寓言、及隱喻。它也是一部關於信心、勇氣、犧牲奉獻，特別是關於『愛』的故事。」因此，超過2億美金的製片預算，不僅要重現鐵達尼號的外在，更重要的，這艘巨輪所覆載與傳達的是人與人之間——真摯的愛！

接下來談談美女Kate，任意挑一個網頁都有60萬人以上的影迷，《洛杉磯》雜誌評論她是：「她是40歲以下的40位重量級人物之一。」她也曾被《時人》雜誌選為「五十位最美麗人物」。在鐵劇中，她飾演一個費城上流社會的女子Rose，但卻和一文不名的Jack跑到下等倉與平民通宵廝混；我很喜歡這一段！因為每個人都是尊貴的，那來上流與下等的分別。因此，魅力的公式不變，Kate + Rose = 內外雙美。

Kate今年22歲，她出身英國的戲劇世家，她的父親與姊妹都是舞台演員，而祖父母是經營劇



圖／鐵達尼號 20世紀福斯



圖／鐵達尼號 20世紀福斯

場的。她5歲就立志將來要作一個演員，11歲就進表演學校學習，她自己回憶說：「十三、四歲時，我總覺得自己比實際年齡成熟，因為我必須與體重、憂鬱與沮喪長期奮戰；十五歲時，我身高168公分，但體重84公斤，我在學校的外號叫Blubber（脂肪），但我仍下定決心要作一名演員。」95年，Kate主演了李安導演的《感性與理性》並獲得奧斯卡提名，令她展露頭角，影評人公認她是位非常有上進心的女演員。當然，她已不再有Blubber的身材了，外號則變為Corset Kate（穿緊身衣的凱特）。97年她主演鐵達尼號，奠定了性感偶像的地位，如今在好萊塢她炙手可熱，是多年來不斷努力的結果。

Leo又是如何成長呢？他今年23歲，出生於美國洛杉磯，雙親是美國六〇年代的嬉皮，因此對Leo的教育非常開明與開放，父親是德國人，從事喜劇書籍與藝術品的生意，母親是義大利人。Leo說：「不管我作任何瘋狂的事，都是我爸媽曾經做過的；就算我在鼻子上穿了環，我爸也會

非常欣賞。」Leo對學校的功課並不感興趣，考試經常作弊；但在學校的不如意，並沒有窒息他作演員的夢想。10歲時，他曾因爭取表演被拒而號啕大哭，但父親對他說：「總有一天，你的夢想會實現，但現在，記住這句話——放鬆自己！」。當人們問李奧對演Romeo的感想時，他說：「人們想要你瘋狂，像是個失控的十幾歲搗蛋鬼；他們要你看來悲慘，就像他們自己一樣；他們並不要英雄，卻只要你跌落地上。」演藝界對他的評價是：「他有特殊的表演才能，並混合了強烈的感情與張力。」

成功絕非偶然！Jack和Rose在螢幕上的魅力，源自於Leo和Kate自幼的環境、立志、努力與機會。生命從來不只是皮相的成長，靈魂也同步在歲月流逝中蛻變深度。外在與內在如同燈心與火焰，誰也離不開誰，因此，必須都美，才是真美！不僅在Leo與Kate身上是這樣，在每一個人身上也都是這樣；不僅作一個成功的演員是這樣，作任何成功人士都是這樣；因為，現實人生其實也不比演一齣戲劇來得真



實，不過演好他（她）卻是本分。

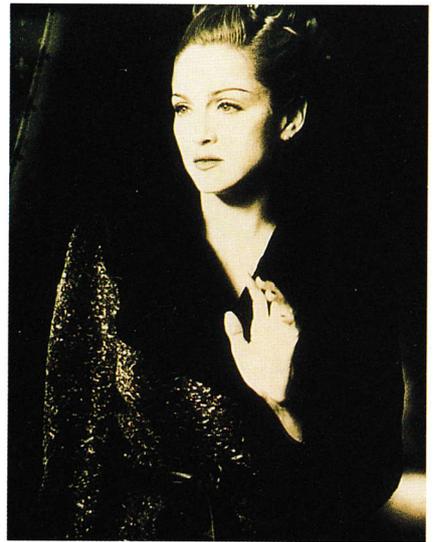
鐵達尼號最令我慨嘆的是只有一艘救生小船願意折返，當小船在漆黑、陰冷的海面上尋找生還者時，無數的生命早已凍僵冷死，生死的大海太冰冷了，而人類愛的溫情又微弱的不足道，只好去死。Jack死了，其他幾百人都死了，Rose因Jack全力救援與至誠鼓勵，燃起求生意志而存活，其他人就沒有那麼幸運了。回到現實人生，你願意演Jack嗎？把所有快冷死的人都當作Rose去愛、去救！這就是TITANIC所覆載的真正道理。

《時人》雜誌之所以要票選「五十位最美麗人物」，是因為西諺說：Beauty is in the eye of the beholder（意即情人眼裡出西施，或人各有所好）。又說：「白人或黑人，開朗或暴躁，粗獷或優雅，其實，美麗容顏有無數面貌。因此，98年的五十位美麗人物，到處充滿對比的典型，例如李奧與老蘿絲，一個23歲、一個87歲。所謂Beauty是堅強或柔弱、沒禮貌或害羞、充滿野性或溫馴？眾說紛紜。」不過，雜誌中也提到流行歌手瑪丹娜（Madonna）的戲劇性轉變：「從男人的玩偶，蛻變為大自然的媽媽」，她也曾經入選美麗人物。

三月號的《時代》雜誌則說：「腦中想著孩子的瑪丹娜，揚棄了往日的行徑，轉而擁抱神祕主義和電子音樂。居然是瑪丹娜！那個正牌的拜金女郎，以拒絕盛名、拒絕物質主義作為她的新專輯《光芒萬丈》的主題。98年的她，處在一個精疲力竭的千年末，她對這個時代的聳動已經疲乏了，事情必須回到原點，於是她從電子音樂中尋找靈感，學習神祕主義、練瑜伽、學梵文。現在聚光

燈對她來說有如煉獄，知名度則有如淵藪。」在這張專輯的開場歌〈沈淪世界〉中，她輕柔的唱著：「為了名，我犧牲了愛！」在低調的〈毫不在乎〉歌聲中，她自白：「看看我的一生，我很清楚，活的多自私！」末了在〈慘綠少女〉這首歌中，她以藍調唱道：「我逃呀逃，尋找我自己，我看到一具屍體，我聞到她燃燒的肉體，她腐爛的骨頭，她的腐朽。」

過去，瑪丹娜曾經化身作瑪麗

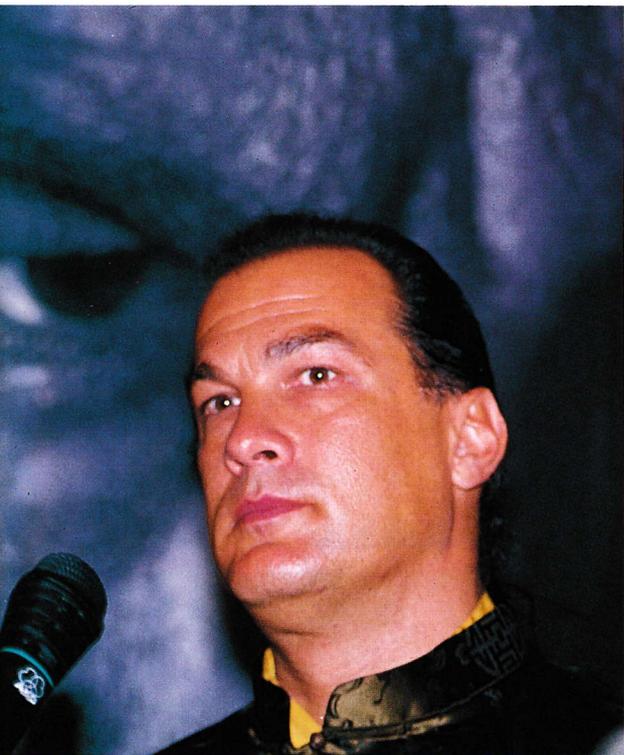


蓮夢露；今天，英國的辣妹合唱團則是瑪丹娜十五年前的翻版；人心，在不斷追尋著Beauty的真實面貌中，慢慢覺醒！生命中的一點一滴，誰沒有摸索過？誰沒有成長的階段？我本來並不喜歡內衣外穿的瑪丹娜，現在我支持她對生命作深度探索。所以，現在我欣賞著李奧、凱特、辣妹及所有「最美麗人物」，看看明天他（她）們會怎樣？為了美麗，會不會犧牲愛？

《沈默的羔羊》的美女茱蒂福斯特，曾經離開電影圈到耶魯大學



圖片提供 / 飛碟唱片



攝影／波爾

主修文學，1991年她改往幕後發展。

《空軍一號》的哈里遜福特，被公認是少數能文能武，既有商業票房又有演技實力的俊男，卻嚮往田園生活。

《魔鬼戰將》的酷哥史蒂芬席格，熱衷佛教，他曾說：「我相信佛教的『緣』、『業』的觀念，這是多生多世的因緣，使我信仰佛法。但不管今生信奉任何宗教，最重要的是佛法讓我懂得：人唯有發揮悲憫心，才能使世界更為美好！」。

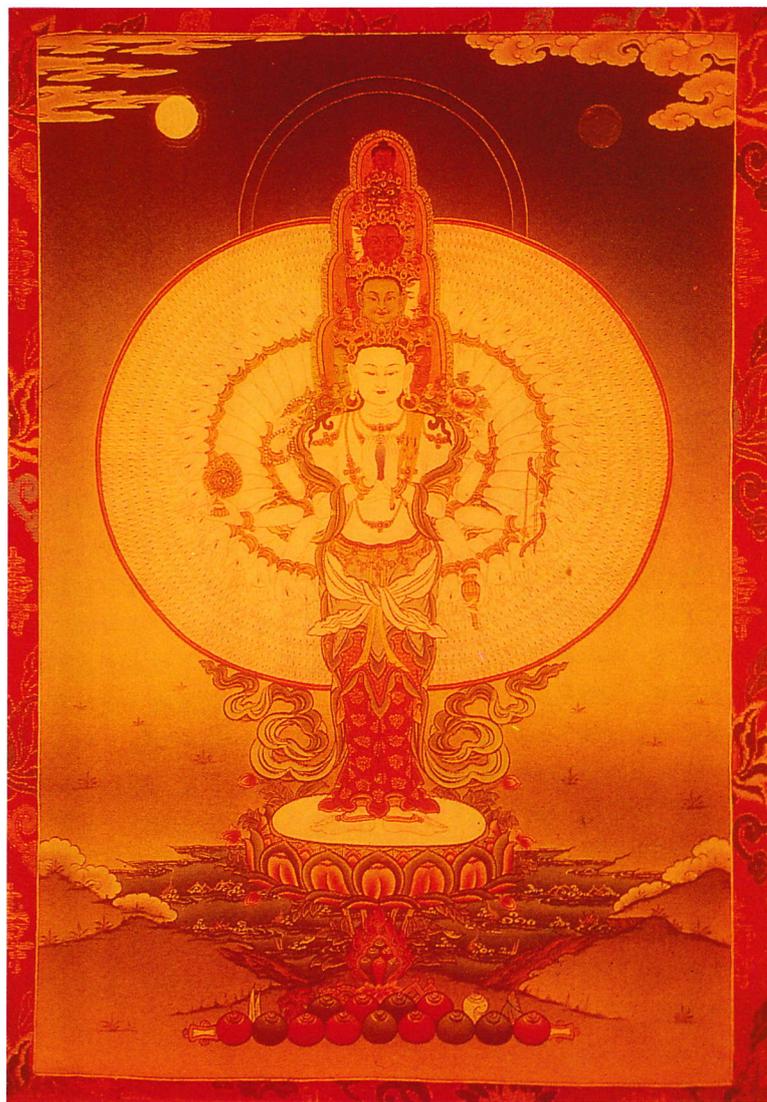
《美國舞男》的小白臉李察吉爾，在1990年演藝生涯最低潮時，開始接觸密宗，並與達賴喇嘛往返密切，他鍥而不捨的潛修，確實對氣質有潛移默化的效果；

1993年的奧斯卡頒獎典禮上，他直言批判中共踐踏西藏人權，他也是好萊塢眾星中，率先主演探討愛滋病電影的先驅，如今他力圖——回饋社會！

《台灣新聞報》一則有關複製人的報導說：「根據文化大學對北部地區大學生所作的一項問卷調查指出，男學生希望能有愛因斯坦的聰明頭腦、劉德華的鼻子、郭富城的眼睛、湯姆克魯斯的嘴及阿諾史瓦辛格健壯的身材。」可見，沒有人想光有漂亮的臉蛋，而聰明的頭腦則被列為第一要素。不過，若能加入愛人的能力，結果應該更令人滿意；因為，各位俊男美女們，看看好萊塢吧！這是世界趨勢——內外雙美是真美。!!!



圖片提供 / 江曉航



圖片提供／全德

心經

文／韻玲
譯／守強
圖／奚松
版面設計／美娟
完稿／Mei June

《經文》

亦無無明盡

《詮釋》

無明是解脫的相反，
無明盡則是正解脫。
但是在絕對的解脫境中，
空即是法爾如是，
又那來無明或無明盡的對立或分別呢？
故心經簡明扼要的告訴我們：
離開了一切的解釋、分別、妄想、批判、
臆測、預設、盼望等等的心意識作用之後，
我們才有可能真正的了解、體悟、證入空。



Elegant Prose to Clarify

Heart Sutra

TEXT/Yun-ling
Translator/Shou-chiang
Sketch/His-sung
Layout/Mei-june

《Sutra》

No ending of Ignorance

《Explanation》

Ignorance is a realm that is opposite to liberation. The ending of Ignorance is the right liberation. But in the state of absolute liberation beyond comparison, Emptiness opens with the status “the dharma of true Suchness”! In Emptiness, is there any opposition and differentiation of Ignorance and ending of Ignorance?

Heart Sutra tells us in short as following: We should free ourselves from explanation, differentiation, erroneous thinking, criticism, conjecture, anticipation, and hope. Beyond action of mind consciousness, one can really understand, experience, and attain Emptiness!





靜坐

——定水澄清 Meditation 心珠自現——

第89問

如何離相 修靜坐？

文／鄭鴻祺
攝影／周玉卿·波爾
版面創意／Danny
完稿／Cindy



要訣：不斷的嘗試

世間法的理想、觀點、想法……等，都必須透過實踐才能修正，經過不斷的努力，到最後才能確認自己的目標。

舉例來說，拿一個玩具給小嬰兒，當小嬰兒看到玩具時，會伸手來拿，通常不可能一次就拿到，通常要試幾次才拿到，小嬰兒也不是透過思考，而只是去拿而已，多試幾次就拿到了。

日常生活中，通常採用直接的模式，如洗澡時放熱水，用手去試，調到自己的溫度，絕對不可能用想的。

錯誤方法：各種想法、思維模式

靜坐的修行也是如此，只有不斷的嘗試，千萬不要用各種想法（即所需遠離的“相”）來綁自己，也不要思維的模式（分別意識）來調整。

「離相」的重點：心的安適

一切都以心（感覺）的安適為主來調身、息、心，金剛經有云：「凡所有相，皆是虛妄。」

只有離相修靜坐，才是真正的修行。

初學的人很難了解，什麼是相，可採用不給自己壓力，保持愉悅的心，來安住正念，就差不多了。

平凡中的寶石

文／陳世昌 攝影／周玉卿·波爾 版面創意／黃連盛 完稿／Free

平凡人的人生中，是否也可開採出不平凡的寶石！
其實，每個人都擁有許多無限的潛能
這些潛在的能力，常常在困境中、不如意時被激發出來
也常常在順境中、得意時漸漸消失殆盡
而靈魂是需要被痛苦刻劃後提升
因此，反省、觀照後的改進，能讓我們的生命更加成長



一個人在他的一生之中，可能會有幾次的機會停下腳來，仔細的想一想，接下來的人生，應該怎麼走？而這些「機會」當中，包括了困境與順境，困境時的人生，危思求生之道；而順境的人生，則思考應如何再成長，而一個人的一生中，必定是在困頓與順利的生命節奏中舞蹈著，然後才能交織出一篇高潮迭起、悲喜更替的生命詩篇。

逆境洪流、新生契機

可以說，人的許多潛在能力，是在困境中激發出來的，而人的許多力量，也可以是在順境中逐漸耗盡，所以說，逆中有順，順中有逆，而建構出一個非絕對的世間，當我們在抱怨這世界充滿了邪惡與悲情時，事實上，危機意識使我們更願意為已經擁有的事物付出關懷，因為害怕失去，

而使我們渴望不滅的真理。在思考人生的新方向時，總會看到人生旅途上的許多破洞需要填補，而這些添補的材料，正是來自於潛在能力的開發。

有一位在家「服務」了廿年的太太，經過長期的家庭勞動，在身心上，已經逐漸退化成爲一個做家事的動物，對自己的人生與未來，完全的失去了展望的企圖

與面對的勇氣，幾次想要走出廚房與客廳，去迎接職業婦女的挑戰，結果因為「習性」太重，而也只能把家事的地點，從自己家裡搬到上班的場所，在上班的地方，仍無法停止去擦拭與清潔同事或上司的辦公室，自己在學校所學的專長幾乎發揮不出來，她的丈夫知道了太太無法改變自己「下女」的習性，只好還是請她辭職在家。但做太太的又不甘心自己没有能力為家庭經濟助力，只好在家替人照顧小孩，同樣的，太太也把別人的孩子，當成自己的孩子一般看待，照顧得無微不至，還讓別人的孩子叫自己「媽媽」，叫久了，這孩子真的不認自己的親媽，而只想要這褓姆的媽媽，弄得自己的先生和孩子又吃醋又嫉妒，對方的先生也開始責怪自己的老婆

不中用，讓自己的孩子去給別人認媽媽，這褓姆的工作也因此而給家庭帶來了一些無謂的煩惱。

在這樣的情況下，太太開始去思考人生的方向，決定在中年到來的時候，向自己的怯懦與神經質挑戰，不再自艾自憐，相信自己的潛能仍然具有開採的價值，

於是把家事分配給家人一起做，自己去學開車、學英文，透過先生的關係，重新找到一份教育的工作，在克服了心理的障礙後，太太每天開車去上班，回來吃大女兒煮的飯，晚上睡席夢絲床，請丈夫為她做全身按摩，有時也「瘋」起來，在午夜開車和先生上陽明山看星星。洗溫泉，人生突然變得多樣而有變化，逆境之中的洪流，反而推著她，擁向一個新的世界，重新拾回了「人」的尊嚴；雖然，這故事沒有感人曲折的情節，卻代表了平凡人的人生，也可以開採出不平凡的寶石！

我相信天下無數為家庭而蒼老的女性，即然「有勇氣讓自己埋沒在廚房之中」，也必定有勇氣從廚房走出來，用當初下決定的心情，來為下半輩「下另一個決定」吧！☺



陳世昌小檔案：

台灣宜蘭人 42年次
結婚20年 工專土木科畢
曾任水利局測量員、室內設計師、廣告人、卡通畫師……等。

資歷：

- 自民國67年起從事卡通事業至今二十年
- 民國72年開始學佛
- 寫作自「福報」日報、文殊雜誌等時期開始至今
- 主修法門：止觀、瑜珈

作品：

- 卡通方面：迪斯奈公司的TV影集、阿拉丁、美人魚、丁滿&

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

能量中心， 你的七個花

文／王靜蓉 創意版面／陳子帆 完稿／Free 攝影／周玉卿
電腦繪圖／王秀珍

七個脈輪能量就像七個花朵
當我們這能量中心的主人，善加灌溉、照顧她們時
便會開展出不可思議的潛能
而從七個脈輪能量去了解自己的身心狀態時
是一種找到生命問題關鍵的很好方法

以往，我讀了一些有關於身體七個能量中心的文字，但是，都不能進入情況，直到我去體驗它。

能量中心，就是Chakra恰克拉，學瑜伽的人常會聽到的名詞。能量中心幫助身體「接收能量」，它就像是身體的天線，在不好的狀態會接收負向的能量，在好的狀態則接收或和蛻變正向的能量。

從小到大，從環境和教育裡我們接收到的能量，就記憶在能量中心裡，當一個人感覺到不圓滿，需要轉化，就會透過一些修行方法，像哈達瑜伽的練習、靜坐

、靜心等，來轉化能量中心。

每個能量中心都像一朵花（如圖），帶著開花的潛能，必需透過能量中心的主人——你，善加灌溉、照顧。

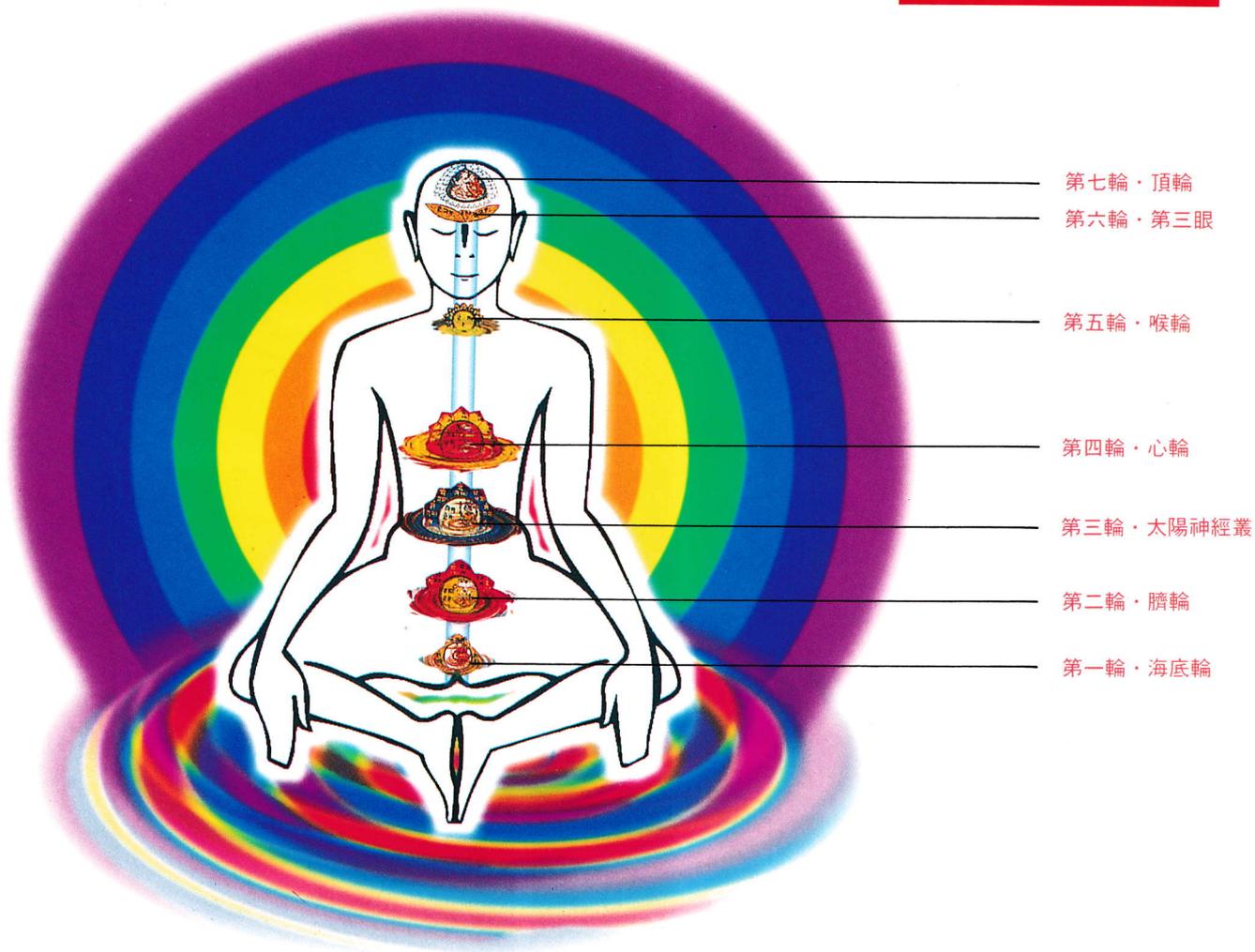
在印度的傳統裡，描述每個能量中心都會提到它所在的器官、腺體，它相關的顏色、力量……等等，一個人的身心就是豐富的能量地圖，透過它可以明白這個人之所以成為這個人的因為所以。

從七個脈輪能量去了解自己，是一種找到問題關鍵的很好方法。

有一個人，他經常胃痛，不習

慣工作職場中各種擠壓的人際關係，後來他回到自由工作者的形態，免除控制與被控制的關係，卻仍不免憤世忌俗，對種種社會現象不滿……。他所要去了解的特別是「太陽神經叢」，因太陽神經叢掌管我們的力量——控制與被控制的關係，真正去照顧、感覺這個脈輪的能量，才會使他平衡、有力量，否則，即使他的喉輪和眉心輪都發達，也仍在表達和洞見中存在著不安。

如果，我們能感知到什麼是能量，就能覺知到日常生活中，能量的起伏變化，正向的能量使你覺得喜悅輕鬆，負向的能量使你



沈重、沮喪。當你能敏感於能量的變化，就能夠轉化負向能量，增益正向能量，幫助自己不被負向能量給困住。

一旦你經驗到轉化的力量，你就會是真正有力量的人，不單只是談談知識和宗教道理、發發牢騷，卻拿真實的負向情緒一點也沒法子。

轉化必需回到自己身心能量上。在我接觸佛教的長久經驗裡，看到許多善良的人們忽略身心能量的真實，壓抑能量的潛能，只從教界的知識吸收，這是非常可惜的。其實人人心裡都明白，有什麼害怕在身體裡發生了，有什

麼沮喪在身體裡發生了，當它發生了，如果不懂因緣所以，就會以壓抑、麻痺感覺的方式逃掉。逃掉了，那不舒服的感覺卻還是存在的，未來，情境出現，還是得面對啊！

認識能量中心的七個花朵，能幫助我們感知能量，並讓能量繼續流動，長久地來看，也是對疾病的一種預防。當這些身心的花朵能持續被照顧，被滋養，發展她無限潛能；當能量能從第一個中心往上走，走入你存在的壯麗，走入意識的廣闊，知識將被消融，恐懼也將被消融，真實而獨特的你就展現了。這是個雖然漫



長卻也變化迅速的旅程。

地獄不空 誓不成

佛

舞劇



災難方殷，衆苦沸騰

人世間的快乐短暫如浮雲，隨時一陣風就吹得無影無蹤，因為那生命巨大的苦痛，也如影隨形般的等在人們身邊，一有機會就佔據人的身心。空難、祝融、暴動、疾病，不如造成多少家庭的破碎、骨肉的離散，哀嚎遍野的觸目驚心的景象，在每一次的災難中，隨處可見。還有那種種的社會問題、感情問題竟也可以奪走人命，讓無數的親人哭乾了淚。生命是無價之寶，但這堪忍的娑婆世界卻在在顯示了人命危脆的事實。

萬法唯心造，一切的現象是自心的顯現，一切的遭遇是業力的展現。如果人類，不再爲了私利而危害公共安全品質；如果人們，不再爲求便利而親手毀了身處之地；如果人們，不再濫殺無辜，這一切是否會改善？如果人們，願意清淨修行，在濁世中是否也能出淤泥而不染？二十一世紀的人們何去何從，生命的希望只寄於一心了。

地獄不空，誓不成佛

劉鳳學帶領的新古典舞團，將於六月四日至七日在國家戲劇院演出「地獄不空，誓不成佛」舞劇，藉由地藏菩薩的悲願，給了人們對這多災多難的人間，有了思考的空間；人性的善惡對世間的影響，也是人們面臨抉擇的一種考驗了。本劇共分四幕：一、叢林；二、大願行；三、地獄行；四、菩提路。藉由生生世世的悲願，經由精進的修行，而成就菩提佛果，離苦得樂。這一段因、道、果的過程指引了在三界火宅中的衆生解脫的方向；而地獄果報的可怖可畏，更是超乎想像，那恐怖的無間地獄，所受的刻苦從無間隙，從不止息，但只要仍在三界受生的人們，就免不了造作地獄之因，而進入大苦獄中受那無量劇苦，因此，唯有解脫生死輪迴才是唯一的保障。

新古典舞團成立至今，已有無數佳作，這次以佛教中的地藏菩薩的願力爲題，以抽象的舞蹈動作詮釋出菩薩救度衆生的心，也用光明與黑暗、菩提路和地獄行的強烈對比，給了衆生再清楚不過的抉擇。看到了菩薩的悲心，也看到了衆生的無明，真的要努力醒覺，才能在這求法時代，力挽狂瀾，成就淨土啊？

生生悲願，世世行善

地藏菩薩與觀音菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩並稱爲中國四大菩薩。在中國主要的道場在安徽九華山，相傳爲唐代新羅國的王子金喬覺，於九華山乞一袈裟之地，而袈裟偏覆九華山而成。地藏菩薩生生世世的悲願，真是令人感動涕零。當地藏菩薩在忉利天時，就曾受到佛陀的囑咐，在彌勒佛教出世之時，要善觀衆生因緣，予以救度。過去生爲長者時，更是發了令人感動的願：「我今盡未來際不可計劫，爲是罪苦六道衆生廣設方便，盡令解脫，方成佛道。」

菩薩因衆生而成就，行願品中說的好：「若無衆生，終不能成無上正等正覺。」，而地藏菩薩的廣大願力正是這樣的精神展現。三界衆生，以苦爲樂，在生死中輪迴不已，好不容易因爲過去的十善業感召了人身，但卻因爲不知珍惜福報而再度失去人身；好不容易學得了佛法，卻因小恩小怨，阻斷了解脫之路。啊！可憐的衆生啊！地藏菩薩仍如救頭燃的在救度我們啊！不管如何的不堪，不管習氣有多麼的强大難以克服，爲了實現生生世世的悲願，爲了誓與衆生共成介道，我們都要堅毅勇敢的走下去。心中不忍的是地藏菩薩的辛苦，不忍的是衆生對熊熊渴愛的棧戀，不禁發起無上菩提心，要爲衆生努力不懈。

濁世淤泥，綻放蓮花

蓮花從不生長在清淨之地，只有在淤泥中才顯出她的高潔；菩薩也不斷的下生來到這污濁的娑婆世界受生，只因爲菩薩不忍衆生苦啊！往往在愈艱難的環境中，才顯現出生命的莊嚴與美麗，也只有那壁立萬仞的山崖上，才會開出令人驚嘆的曠出奇花啊！勇敢的菩薩們，抱著與衆生沈淪的危險，不顧一切的進入火宅救度衆生，爲償多劫願，浩蕩赴前程，這樣波瀾壯闊的偉大胸懷，展現了生命真正的價值和勇氣，爲世間的衆生帶來了光明和希望，我們要精進的自度度人，我們要帶給衆生永恆的喜樂，我們要在這黑暗的人間留下永垂不朽的故事，我們要效法地藏菩薩，把蓮花開在最污穢的泥上，將光明帶到最黑暗的角落裡！

地獄不空



誓不成佛

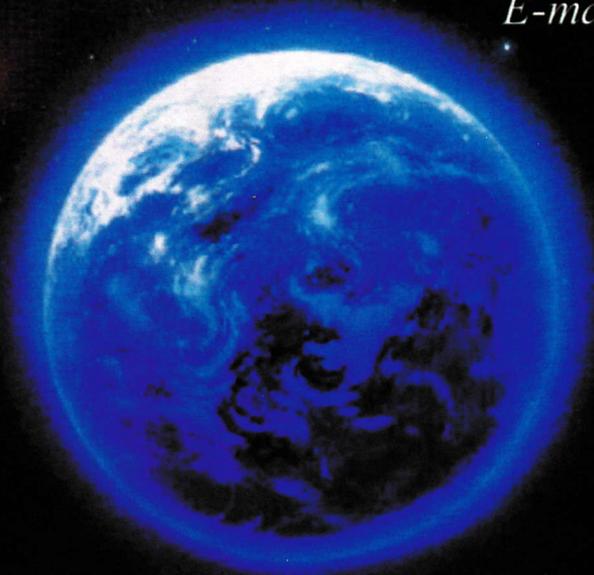
Wellcome to

金色蓮花全球資訊網

Golden Lotus World Wide Web

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

E-mail: glotus@ms2.hinet.net



Golden Lotus World Wide Web

網路之旅：



Compassion & Wisdom

導覽／小精靈（黃正宗飾）
攝影／波爾
圖／江曉航
版面創意／維廷
完稿／Ken

慈悲智慧 (3)

小精靈上回你跟大家介紹說悲智是一體的兩面，這句怎麼說呢？

你繼續看下去就會明白了。

悲智不二

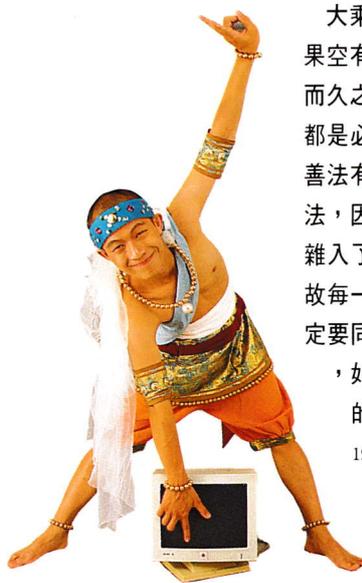
慈悲與智慧是一體的兩面，有慈悲才会有智慧，有智慧才会有慈悲，一個菩薩一定要不斷的同時長養悲智，因為如果想究竟成就，一定要悲智同時圓滿，因為如果只有慈悲，而沒有方便，這樣的菩薩有時會讓人敬而遠之，因為做事、做人如果不够善巧，有時不但事沒作好，人也得罪了，那麼這樣的菩薩道怎能算是圓滿呢？而相反的，如果只有智慧而沒有慈悲，那麼這樣的菩薩也會讓人遠離他，沒有人不喜歡自己被慈愛的對待，如果對人冷酷的菩薩，就算是聰明絕頂，才華蓋世，還是不能得到眾生發自內心的喜愛，一個菩薩就是人緣最好的人，如果人人不喜歡他，這樣的菩薩道又怎能算是圓滿呢？故悲智不可偏廢，宜雙雙長養、鞏固、擴展，方是真正悲智雙運的大乘菩薩道行者。

1997年03月號96頁 經典 大般若經攝受品(五)

大乘菩薩道行者，更要須臾不離開般若，因為如果空有慈悲，可是卻充滿了執著，這樣的菩薩，久而久之，他的慈悲還是會變質的，因為一切的善法都是必須離開執著才能真正稱其為善法，如果任何善法有執著摻雜在其中，那麼就不能稱為真正的善法，因為執著一定會感召貪瞋癡慢疑，如果五毒摻雜入了善法，請問此善法還能稱為純粹之善法嗎？故每一個菩薩如果真的希望擁有大慈大悲，那麼一定要同時擁有般若，否則一定無法擁有真正的慈悲，如果慈悲都沒有了，又如何成爲一個悲心廣大的菩薩摩訶薩呢？

1997年05月號98頁 經典 大般若經攝受品(七)

小精靈換新造型了，不賴吧！





一個人如果用愛與智慧 活在這世上 他的影響力 無遠弗屆

慈悲
是智慧的展現
智慧
是慈悲的完成
慈悲
智慧
是一體兩面
無二無別

1996年07月號60頁 觀想 慈悲

慈悲
同時包含了智慧
慈悲的人
就算現在很笨
將來一定會
擁有無邊的智慧

1996年08月號58頁 觀想 慈悲即福報

一切如幻 剎那生滅
在這
如幻的過程裡
沒有慈悲

會越來越迷失
擁有慈悲 才能越來越清醒
慈悲的人才會擁有智慧

1996年12月號76頁 觀想 耐心、毅力來自
慈悲

慈悲
一定要配合智慧

才能如春風
令人歡愉
否則
空有悲願
也會讓人
敬而遠之

1997年01月號76頁 觀想 學習慈悲

小精靈，這麼說來，慈悲與智慧是同等重要了。所以光有慈悲或是光有智慧都不算是修行圓滿，只有兩者並重才是一個菩薩修行應有的認識。

沒錯，所以修行檢揀擇的標準，是於無形無相的慈悲與智慧的增長，這才是真正的進步。

1997年10月號96頁靜坐 清心靜坐第81問

慈悲 一定要配合智慧才能如沐春風

那一個具足慈悲與智慧的菩薩，在自度度人上對個人或是羣體會有什麼樣的改變或是影響力呢？

對個人的影響，我們可以舉例如下：

只有慈悲才能包容錯誤
只有智慧才能改進錯誤

1996年10月號74頁 清心小語

經歷過越多的挫折與困頓
是讓我們生起越多的
深沈慈悲與清明智慧
而非走向相反的路。

1997年09月號86頁清心小語

一個心中沒有任何執著，然後又充滿慈悲的人，一切的惡緣都會煙消雲散的，安住於空性的人，因為無所依倚，所以業障也將無所依倚，也就是找不到可以干擾的人。這是從本質來解決一切外擾的問題，但針對現象而言，則以無量無邊的四無量心去對治，因為一切的惡緣，皆因過去世造惡因而感召，那麼今生承受果報時，懺悔改進尚且不及，怎能再起心呢？

唯有以柔軟慈悲去面對一切的惡緣，那麼一切惡緣也就償還，甚至大事化小，小事化無，故空性與慈悲必須相輔相成，才能真正圓滿的化解一切的惡緣，甚至轉惡緣為善緣。

1996年11月號100頁 經典 大般若經攝受品(-)

所以一個悲智具足的人，不僅能從錯誤中再站起來，包容錯誤、改進錯誤，最重

要的是他能因而學習與鞏固悲智；面對外境惡緣的干擾能以空性去穿越、以慈悲去柔化，所以能轉惡緣為善緣。





至於悲智對於大眾社會而言，自然也是相當重要，看完下面這段你就會明白了：

般若實在太重要了

沒有了般若

就沒有了方便善巧

沒有了方便善巧

慈悲就無法圓滿的實踐

因為慈悲必須用

實際的行為去傳遞、去感召……

然而，

只要我們真正懂了般若的真義，

真正的

不再執著於一切，

不再抓著瞋恨的執著不放，

那麼，有那麼一天，

真的有那麼一天——

世界和平，人類互愛。

1997年06月號96頁 經典 大般若經攝受品 (八)

危機為轉機，讓世界成為一方淨土。這樣自他兩利的事是怎麼算都划得來的，而且生命提昇到如此寬廣的境界，法喜自是難描難繪，一切圓滿、一切具足，就如同下句所描述的境界：

因為智慧

所以沒有煩惱

因為慈悲

所以沒有恨

沒有煩惱 沒有瞋恨

無憂無慮 無苦無怨

佛法之樂 無量無邊

俱生法喜 難描難繪

不假外求 圓滿具足

1996年08月號55頁 修證之歌 法喜

正確而快樂的生活。

是啊！想成為一個

真正快樂、幸福與

富足的人嗎？讓我們用下面兩段話一起共勉之：

不求名聞於天下

不求富甲於一方

但求心中

慈悲、智慧光明的活在人間

1997年06月號80頁 清心小語

生命的智慧——佛學

一個人如果用愛與智慧

活在這世上

他的影響力 無遠弗屆

1997年01月號84頁 清心小語

下回小精靈要帶領大家瀏覽的是第二項修練 身體健康，Bye！
Bye！

所以真正的世界和平並不是遙不可及的，只要你我精進修行，擁有悲智、昇起對眾生無私的愛，自然就會化一切暴戾為祥和、

謝謝你，小精靈，我終於明白為什麼慈悲智慧對修行人是那麼重要了，因為它能真正給予我們

技術加油站 • 親愛的！我把地球變小了

——飛越世界的電子信鴿



隨著Internet網際網路的發展，資訊的傳輸也越來越方便普及。身為現代的新世紀人類恐怕很難想像當時古代人用飛鴿、驛站、狼煙這些東東來連絡的景像吧！

因為現在在網路上大家都用E-Mail來彼此傳遞訊息，不僅快速方便，也節省了以往郵件投寄所耗費的郵資與紙張成本，也不需要有人簽收，它就會乖乖的待在電子信箱裏等你去取信。而且最重要的是，寄往國外與國內的信件花費，是一樣算在市內電話錢呢！

說了這麼多，到底什麼是E-Mail呢？E-Mail也就是電子郵件，簡單的說，就是將我們要傳遞的訊息、文件經由郵件軟體轉成電子訊號再由電話線傳送，然後透過網路服務供應商送到你所指定接收人的信箱。

E-Mail早期是應用在商業上的資訊傳輸，後來隨著區域網路的擴大串連成為人人都可以瀏覽的Internet，E-Mail就這樣開始迅速普遍起來。

你有自己的E-Mail嗎？你想跟我們連絡嗎？還是你想收到我們每个月的藝訊E-Mail版呢？發個電子信鴿與我們連絡吧！我們的E-Mail address是glotus@ms2.hinet.net



叫我如何說清楚？(三)

～禪宗外傳 完結篇

文／伊凡 圖／佛陀教育基金會提供

版面創意／陳子帆 完稿／Free

精彩內容：

開悟的契機處處遍在

只是我們心眼未開，一直在錯過他

有時一個很輕鬆、很輕鬆的擁抱

都會使你猛然出現，生命中大大小小的悟機

我們可別小看這些可遇不可求的悟機

如果我們沒有平常二六時中，提起恆常的覺知觀照的話，

我們怎能發現悟機是隨處可得、垂手可得呢？

寒山、拾得

話說寒山拾得的故事，大家耳熟能詳，但又詳知多少呢？且說唐太宗貞觀十八年間，有一個寒山，一個拾得，他們都在浙江天台山的國清寺，因拾得是齋堂的伙伕，原本寒山則是住在始豐縣西七十里外的寒巖，他常到國清寺去幫拾得，而拾得也常把一些剩菜剩飯，統統倒入竹筒內，讓寒山扛回去吃。

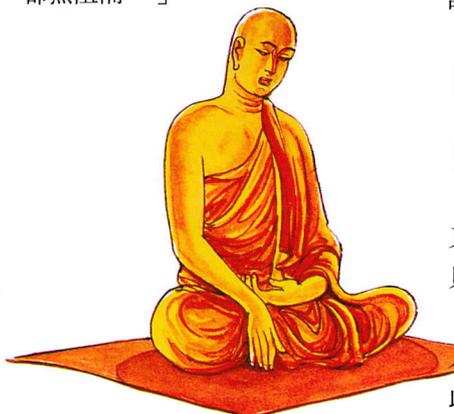
而這個寒山行踪飄忽，有時走到一半，突然大叫一聲：「快活呀！快活！」有時又突然沒頭沒腦亂罵一通，有人見他不慣，拿棒追打他，他邊跑邊拍手笑，他的穿著破爛，形容枯槁，頭戴樺皮冠，腳著大木屐。

這兩位寒山拾得，兩人常常談天說笑，得意忘形，大家都笑他們是大傻瓜，有一次，寒山又捶胸大叫：「蒼天！蒼天！」拾得便問他：「幹嘛？」寒山就反瞪拾得：「你没看到嗎？東家鄰居死了人，西家鄰居去弔喪！」

於是，這兩人就載歌載舞，大笑大哭的走出寺門。

還有一次，國清寺的每月十五，全寺的人都在念經，拾得卻突然拍手道：「嘿！你們集在這裏念了半天，什麼沈思冥想啊！幹嘛？這究竟對『那件事』有何用啊？」

寺主罵他神經，他卻說：「請聽我的，不怒就是持戒，心淨就是出家，我的自性和你一樣，一切真理都無阻隔。」



「教」我如何說？

寒山與拾得的詩，千古感人，拾得有一首詩：

「從來是拾得，
不是偶然稱，
別無親眷屬，
寒山是吾兄，
兩人心相似，
誰能徇私情，
若問年多少，
黃河幾度清！」

而寒山也有一首感人之詩：

「吾心似秋月，
碧潭清皎潔，
無物堪比倫，
教我如何說？」

「教」我如何說？「叫」我如何說？

自性之事，未悟的人，你又如何「教」我說呢？

自性之事，未悟的人，你又如何「叫」我為你說分明呢？

有關悟中事，所有的坊間書冊，又如何去描繪呢？對於你自家的寶貝，叫旁人從何來畫蛇添足呢？

話說悟的當下，當然不可能由旁人來七嘴八舌的，但悟的機遇，在此倒是可以拿來參考，供諸君欣賞享用。

聽說張九成居士，有一天在想一件公案故事，想到極致時，突然聽到青蛙的叫聲，立刻大悟，寫下一偈：

「春天月夜一聲蛙，
撞破乾坤共一家。」

還有一位和尚研讀《法華經》，日夜疑惑用功，但愈用功，愈過度，所以極為混亂，但某個春天，他突然聽到了外面黃鶯的一聲鳴啼，他便恍然大悟，他的偈子如下：

「諸法從本來，皆自寂滅相，
春至百花開，黃鶯啼柳上。」

這寂滅之相，原是心中止息了妄識，了見真如原來就在那裏，自己從來不曾發現它遠在天邊，近在眼前啊！

各方面的機遇，都可以是開悟的引子，例如有一位禪師是看見桃花的顏色而大悟的，他曾道：

「自從一見桃花後，
直至如今更不疑。」

其實開悟的契機處處遍在，只是我們心眼未開，一直在錯過它而已，譬如當你極度疲勞時，有時一杯咖啡可以舒解你的緊張，又例如當你到那幼稚園去接你的小寶貝時，也許你那可愛稚氣的小寶貝，一聲

〈圖片小語〉：
關於開悟的事，
所有的坊間書冊
又如何去描繪？
對於自家的寶貝
叫旁人從何來
畫蛇添足呢？

聲稚齡的微笑與嗲聲，都可能使你霎時小悟一番也說不定。

有時一個很輕鬆很輕鬆的擁抱，都會使你猛然出現生命中大大小小的悟機，這些悟機，也許只是七情六欲空隙下的一次小小的突兀喘息，但別小看這些可遇而不可求的悟機，如果你沒有平常二六時中，提起恆常的覺知觀照的話，你又怎麼能發現悟機是隨處可得、垂手可抓呢！

無門和尚更有一句美得酷人悟人的詩偈：

「春有百花秋有月，
夏有涼風冬有雪，
若無閒事掛心頭，
便是人間好時節。」

日日是好日的心情，除了是破除自古以來自我意識的迷信之外，更要破除成佛成道的迷信，我們披閱禪宗外傳，作者一路陪伴讀者，在相對境中，走走停停，傳記中誰是祖師？誰是大德？誰是寫者？誰是凡夫？又傳記中傳到後來，你道究竟是誰在寫誰呢？

佛陀自二千五百多年前的那一天涅槃以來，多少花開花落，多少緣生緣滅，我們迷惘過、哭泣過、抓狂過，也大笑過，但今，我們守著這外傳，究竟要守到何時？

如果曲終人散時，下一場輪迴，我們在哪裏呢？

禪宗外傳，其實是寫不完的，那麼多歷代諸佛祖師，也可以說多如我們皮膚上的毛孔，我們怎麼能用有限的虛筆去描繪得盡呢？且說：

三十萬言祖師傳
多少辛酸訴心曲
成佛成魔一起到
你修行來魔也來
你修行來佛也來
千劫用功似無益
念佛一句魔一句
你想一朝風月來
偏偏風月不解情
世上真有禪火花

恐是悟後人亂蓋
你說修行寂寞事
莫道與人說清楚
千變萬化說不上
呼風喚雨使不上
撲撲淚水伴你歸
只待他日破青天

只待他日破青天，啊！諸君看官又大德啊！初學佛者真法喜，但法喜之後接痛苦，所有向上一事，所有禪字一事，說了半天，寫了半天，只有你自己的因緣與用功才能自己去體會，修行是不打折的，一折價，就內涵減半了，有關那碼事，話又繞回來，與卅萬言文字小說無關。

千萬記得，小說的開端那位婦人

，她呢？當時她是活在公元五千年前一個滿天如血的黃昏。

那個婦人，奔跑在血紅的森林，她不停的跑著、跑著，一路上，她也碰見了不相干的人，但她還是繼續她的速度在跑，天下如果本無事，她又為何跑得那麼煞有其事呢？

那一個陌生婦人的故事，其實，也許，只是她飛絮般的一小段輪迴而已，她一直跑著，跑在五千年間的時空大河，她跑得完她的宿命嗎？有人告訴得了她的宿命，是她自己塑造的悲慘人生嗎？

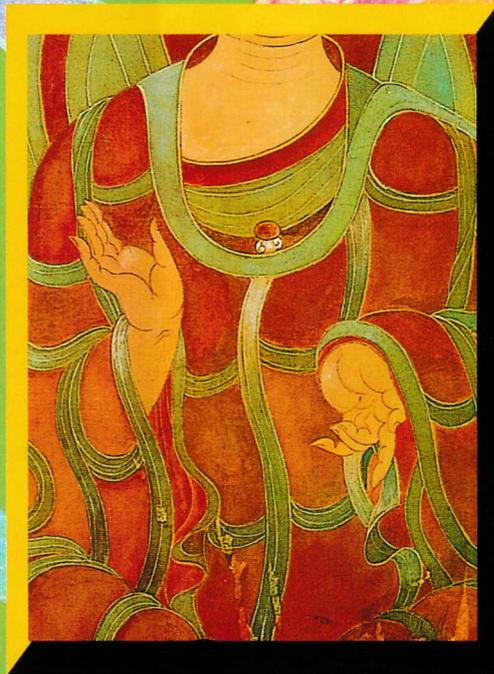
對婦人而言，悲劇是她的一段；然對你我而言，我們俯拾周遭的故事，不知是否自己也在創造另一段悲喜人生而不自知呢？☉



〈圖片小語〉：
佛陀涅槃以來
我們迷惘過、
哭泣過、抓狂過
也大笑過。何時
我們才能真正
契入佛法？



大般若經講記



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 圖片提供／陳朝寶 版面創意／詹美娟 完稿／Carry

一、智慧之門：經文

慶喜當知！

以眼界無二爲方便、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；
以色界、眼識界及眼觸、眼觸爲緣所生諸受無二爲方便、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！

以耳界無二爲方便、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；
以聲界、耳識界及耳觸、耳觸爲緣所生諸受無二爲方便、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！

以鼻界無二爲方便、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；
以香界、鼻識界及鼻觸、鼻觸爲緣所生諸受無二爲方便、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！

以舌界無二爲方便、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；
以味界、舌識界及舌觸、舌觸爲緣所生諸受無二爲方便、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！

以身界無二爲方便、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；
以觸界、身識界及身觸、身觸爲緣所生諸受無二爲方便、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！

以意界無二爲方便、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；
以法界、意識界及意觸、意觸爲緣所生諸受無二爲方便、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！

以眼界無二爲方便、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、有爲空中、
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；

以色界、眼識界及眼觸、眼觸爲緣所生諸受無二爲方便、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！

以耳界無二爲方便、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；

以聲界、耳識界及耳觸、耳觸爲緣所生諸受無二爲方便、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！

以鼻界無二爲方便、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、有為空、無為空、畢竟空、無際空、散空、無變異空、本性空、自相空、共相空、一切法空、不可得空、無性空、自性空、無性自性空；
以香界、鼻識界及鼻觸、鼻觸為緣所生諸受無二為方便、無生為方便、無所得為方便，迴向一切智智，安住內空乃至無性自性空。

慶喜當知！

以舌界無二為方便、無生為方便、無所得為方便，迴向一切智智，安住內空、外空、內外空、空空、大空、勝義空、有為空、無為空、畢竟空、無際空、散空、無變異空、本性空、自相空、共相空、一切法空、不可得空、無性空、自性空、無性自性空；
以味界、舌識界及舌觸、舌觸為緣所生諸受無二為方便、無生為方便、無所得為方便，迴向一切智智，安住內空乃至無性自性空。

慶喜當知！

以身界無二為方便、無生為方便、無所得為方便，迴向一切智智，安住內空、外空、內外空、空空、大空、勝義空、有為空、無為空、畢竟空、無際空、散空、無變異空、本性空、自相空、共相空、一切法空、不可得空、無性空、自性空、無性自性空；
以觸界、身識界及身觸、身觸為緣所生諸受無二為方便、無生為方便、無所得為方便，迴向一切智智，安住內空乃至無性自性空。

慶喜當知！

以意界無二為方便、無生為方便、無所得為方便，迴向一切智智，安住內空、外空、內外空、空空、大空、勝義空、有為空、無為空、畢竟空、無際空、散空、無變異空、本性空、自相空、共相空、一切法空、不可得空、無性空、自性空、無性自性空；
以法界、意識界及意觸、意觸為緣所生諸受無二為方便、無生為方便、無所得為方便，迴向一切智智，安住內空乃至無性自性空。……

以眼界無二為方便、無生為方便、無所得為方便，

迴向一切智智，修習無上正等菩提；

以色界、眼識界及眼觸、眼觸為緣所生諸受無二為方便、無生為方便、無所得為方便，迴向一切智智，修習無上正等菩提。

慶喜當知！

以耳界無二為方便、無生為方便、無所得為方便，

迴向一切智智，修習無上正等菩提；

以聲界、耳識界及耳觸、耳觸為緣所生諸受無二為方便、無生為方便、無所得為方便，迴向一切智智，修習無上正等菩提。

慶喜當知！

以鼻界無二為方便、無生為方便、無所得為方便，

迴向一切智智，修習無上正等菩提；

以香界、鼻識界及鼻觸、鼻觸為緣所生諸受無二為方便、無生為方便、無所得為方便，迴向一切智智，修習無上正等菩提。

慶喜當知！

以舌界無二為方便、無生為方便、無所得為方便，

迴向一切智智，修習無上正等菩提；

以味界、舌識界及舌觸、舌觸為緣所生諸受無二為方便、無生為方便、無所得為方便，迴向一切智智，修習無上正等菩提。

慶喜當知！

以身界無二為方便、無生為方便、無所得為方便，

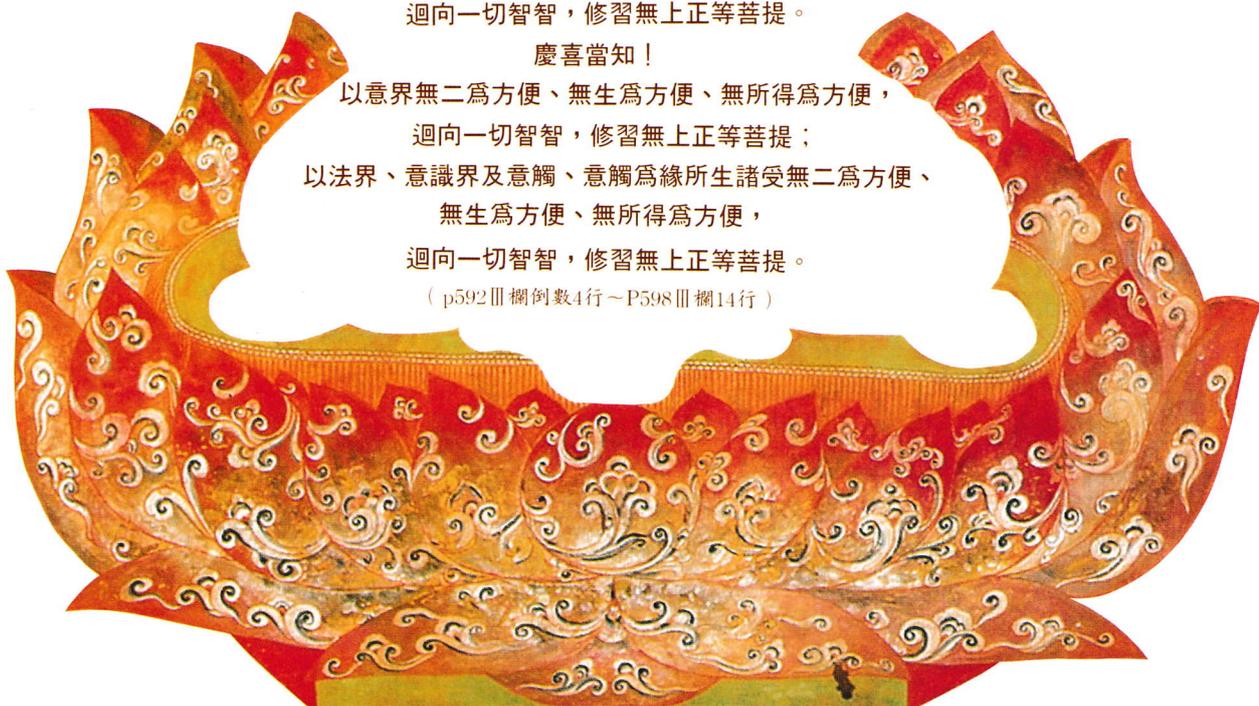


迴向一切智智，修習無上正等菩提；
以觸界、身識界及身觸、身觸為緣所生諸受無二為方便、
無生為方便、無所得為方便，
迴向一切智智，修習無上正等菩提。

慶喜當知！

以眼界無二為方便、無生為方便、無所得為方便，
迴向一切智智，修習無上正等菩提；
以法界、意識界及意觸、意觸為緣所生諸受無二為方便、
無生為方便、無所得為方便，
迴向一切智智，修習無上正等菩提。

(p592 卍 欄倒數4行 ~ P598 卍 欄14行)



二、智慧之鑰：白話解釋

佛陀接著開示：以眼耳鼻舌身眼界、色聲香味觸法界、眼耳鼻舌身意識界、眼耳鼻舌身意觸、眼耳鼻舌身意觸為緣所生諸受無二、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。

此段經文，結構也與前段完全一樣，只是把五蘊或十二處代換成眼耳鼻舌身眼界，乃至眼耳鼻舌身意觸為緣所生諸受。那麼不論五蘊、十二處或眼耳鼻舌身眼界，乃至眼耳鼻舌身意觸為緣所生諸受，其實都是佛陀用來更進一步的說明無二、無生、無所得的本質。所以儘管名相在改變著，但是本質未改變，如果本質也會改變，則非本質，故真理是超越一切的變化，不會因為一切因緣的改變而有所改變；因為只要會改變的即是生滅法，有生必有滅，故本質是超越時空，超越一切的一切，達到不生不滅的境界，既不生滅則無二分可言，因為即是無二分之意，既一則無二，二即是改變，一即是本質，一旦二，還會有三，還會有四……改變是千變萬化的，沒有止盡的，而一則是永恆不變，故無可二分。

既不生滅則無生可言，一切都是因果運作，既然沒有了生的因，即無生，那麼那來滅的果，故知本質超越了因果，因為因果是有為法，有因必有果；有生起的因，必有謝滅的果；而本質則無因果可言，因為一切的因果作用是屬於現象界的、三界的、有漏的、生滅的……，而本質的不生不滅是屬於本體的、出三界的、無漏的、無生滅的……，故本質是無生。既不生滅則無所得可言，所謂的得與失是相對的觀念，以本質而言，沒有得與失的問題，因為它是絕對的境界、完全泯除了這一切相對的概念，所以不但沒有得與失，也沒有大與小，也沒有黑與白、是與非、尊與卑、高與下……，一切都是分別意識的作祟，如果分別意識停止了分別，那麼一切的相對概念就被超越了，當然太陽還是紅的，海還是藍的，只是分別意識不再去分別，那麼人整個意識就會變得非常純淨，不會特別喜歡太陽的紅，而特別不喜歡海的藍，一切都停止了無意義的相對比較，不會再在意自己到底長得好不好看，人緣不受歡迎，事業成功與否……，一切的一切，皆因分別意識本身在染污的狀態下，所以才會在在意分別一切外相，只有外相才有得與失的問題，如果不再染污，完全清淨的意識，就完全離開了外相的干擾與束縛，成為一個真正完全自由自在的人，因為他已經圓滿，既圓滿，何來失可言？既無失可言，又何來得？

故真正痛苦與染污的關鍵即在分別意識，只要我們一天不停止分別，我們就註定在得與失的痛苦深淵裡載浮載沉，得到的時候，高興得浮起來；失去的時候，沮喪的沉下去，沉沉浮浮，浮浮沉沉，殊不知都被自己的分別意識整得多麼冤枉，所以我們真的宜大精進，才能真正淨除分別意識，讓自己的意識處在一個沒有染污的清淨狀態，那麼一切的得與失，一切的風雨飄搖，一切的悲歡離合……，都將不能真正的灼傷我們，我們還是無限有情的活在這個世上，只是這份無邊有情中，不再有愛染，不再有執著；愛只是愛，無得無失；擁有只是擁有，失去只是失去，不再惋惜，不再追悔，只是非常踏實的活在每一個當下，所以菩薩只是「覺悟的有情」，如果無情，那豈不是離開了大悲？故菩薩當然是有感情的，只是因為“覺悟”的緣故，他的感情是清淨的、公平的；如同春日的太陽，溫煦的照拂每一個衆生，所以真正的大慈大悲，一定要建立在“覺悟”之上，而覺悟，正是完全了知萬事萬物，一切的一切的本質即無二、無生、無所得。

三、智慧語錄：重點摘要

所以儘管名相在改變著，但是本質未改變，如果本質也會改變，則非本質，故真理是超越一切的變化，不會因為一切因緣的改變而有所改變。

本質超越了因果。

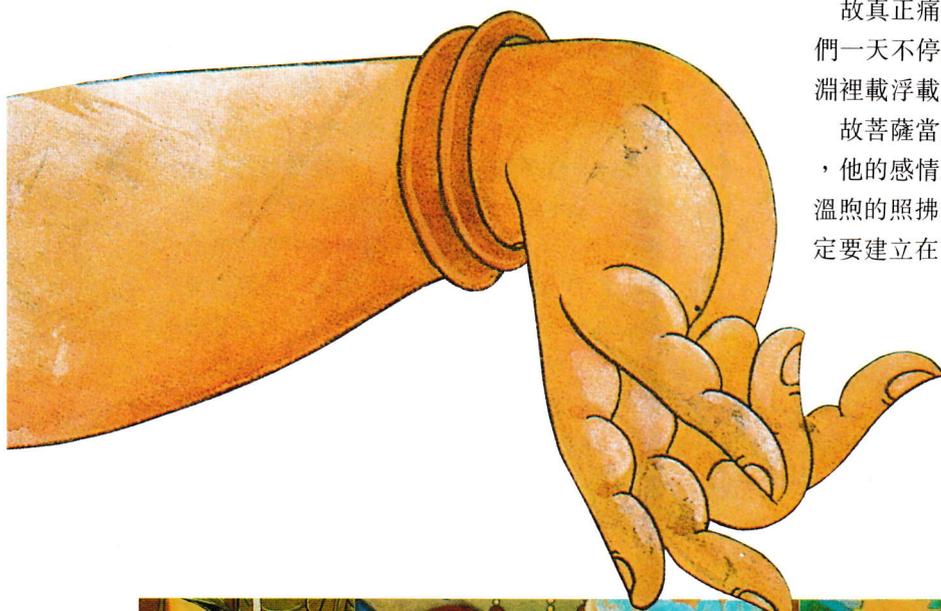
本質是無生。

以本質而言，沒有得與失的問題。

只有外相才有得與失的問題，如果不再染污，完全清淨的意識，就完全離開了外相的干擾與束縛，成爲一個真正完全自由自在的人。

故真正痛苦與染污的關鍵即在分別意識，只要我們一天不停止分別，我們就註定在得與失的痛苦深淵裡載浮載沉。

故菩薩當然是有感情的，只是因為“覺悟”的緣故，他的感情是清淨的、公平的；如同春日的太陽，溫煦的照拂每一個衆生，所以真正的大慈大悲，一定要建立在“覺悟”之上。☉



四、智慧花絮：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99~105)

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)

說明一個菩薩應如同以無所得為方便善巧，修好隨喜迴向法門。



Buddhism English Classroom

佛學英文教室

第十七課

指導 / 般若居士 譯 / 圓毅
圖片提供 / 法國觀光局 版面創意 / 維廷 完稿 / Ken

靜坐是解脫之門 (三)

Meditation Open the Door of Liberation Part III

本文

〈實修〉

一、觀想靜坐

(一)身法

- (1) 雙腿盤坐 (不能雙盤，則退而求其次改爲單盤或散盤)
- (2) 兩手結定印
- (3) 背脊保持鬆而直
- (4) 舌抵上顎
- (5) 雙眼自然閉目

字彙

觀想：

集中心念於某一對象，以對治妄念。

翻譯

〈Practicing〉

1. Contemplating Crystal Meditation

1.1 Posture

1.1.1 Sit cross-legged on the floor (if you cannot make it, you may sit with one leg bent beneath the other leg. Otherwise, sit with legs bent.)

1.1.2 Hands with Meditation-Mudra

1.1.3 A straight and loose back

1.1.4 Tongue touch your upper jaw

1.1.5 Close your eyes

Word Bank

Contemplate:

Concentrate mind consciousness on a specific object to quench all illusive thinking.

本文

(如果有些擔心閉目產生幻視，則可退而求其次雙眼自然微開，視線垂下，以不費力為原則。)

(二)息法：(即呼吸法)

(1)以鼻呼吸

(2)呼吸順其自然即可

(三)心法：專心的、虔敬的、聚精會神的觀想自己全身如透明的水晶。

翻譯

(If you worry about illusory visions, you may slightly open your eyes with downward line of sight. Just sit at ease.)

1.2 Breathing

1.2.1 Breathe with your nose

1.2.2 Breathe naturally is fine

1.3 Mind Consciousness

Respectfully concentrate your attention on contemplating that you body is clear-crystal.

Practical English Usage 實用英文用法

[分析]：

- 未來可能發生的假設，句式如下

if + noun phrase (NP, 名詞片語) + V (現在簡單式)...., NP + (will/can/must/may) + V

- 與現在或未來事實相反的假設，句式如下

if + NP + (-ed/were, 過去式)...., NP + (would/could/should/might) + V

[例句]：

If you treat people well, they will perform better.

如果你善待別人，他們將表現的更好。

If there were no precepts, crime would be worse.

如果沒有誡律，犯罪情形將更遭。

If I have a lot of money now, I will buy a new car. (error, 錯誤)

如果我現在有很多錢，我將會買部新車。

Activities 練習作業

Please correct the error sentence.

請修正錯誤的句子。

せいざ げだつ ほうもん

静座は解脱の法門(三)

譯／陳宗元（輔仁大學宗教系講師）。版面創意／Nancy。完稿。Nancy



じっしゅう
 《実修》

かんそうせいざ

一、観想静座

からだ ほうほう

(一) 体の方法：

りょうあし く すわ

(1) 両足を組んで座ります。

りょうあし く すわ ばあい すこ やさ ほうほう

(両足を組んで座ることができない場合は、もう少し易しい方法

かたあし あるい あし の すわ ほうほう か
 で、片足か或は足を伸ばして座る方法に変えます。)

りょうて ていいん むす

(2) 両手で定印を結びます。

せなか まっすぐ ほんじ

(3) 背中をゆったりと真直に保持します。

した うわあご

(4) 舌を上顎につけます。

りょうがん しぜん と

(5) 両眼を自然に閉じます。

め と ばあい げんし しょう しんばい すこ やさ
 (もし目を閉じた場合、幻視が生じると心配するならばもう少し易

ほうほう りょうがん しぜん すこ あ し せん した む げん
 しい方法で、両眼を自然に少し開けて、視線を下に向けますが、原

そく ちから い
 則として力を入れません。)

いき ほうほう すなわ こきゅう ほうほう

(二) 息の方法：(即ち呼吸の方法)

はな こきゅう

(1) 鼻で呼吸します。

こきゅう しぜん

(2) 呼吸は自然にすればいいです。

こころ ほうほう

(三) 心の方法：

せんしんてき けいけん いっしんぷらん じぶん ぜんしん とうめい すいしょう かんそう

専心的に、敬虔に、一心不乱に自分の全身を透明な水晶のように観想し
 ます。

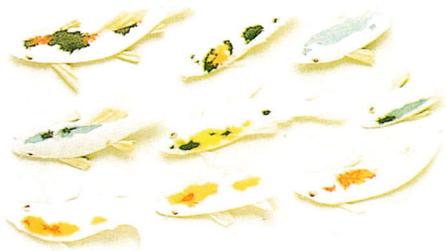
文法の分析

- (1) もう少し易しい方法で：^{すこ やさ ほうほう}「もう」《副詞，再或更加》，「少し」《副詞，稍微或一點點》。「易しい」《形容詞，容易的或簡單的》，「で」《助詞，以或使用》。故本句成爲「以更稍微容易的方法」之意。
- (2) 片足か或は：^{すこ}「片足」《名詞，單腿》。「か」《副助詞，表不確定之意》。「或いは」《接續詞，或者》。故本句成爲「單腿或者是．．．」之意。
- (3) と心配するならば：^{げんそく}「心配する」《サ行変格，擔心》。「と」《格助詞》之前爲所擔心的內容。「ならば」《接續詞，．．．的話》。故本句成爲「擔心．．．的話」之意。
- (4) 原則として：^{げんそく}「として」《格助詞》。有「以．．．爲原則」或「就原則來說」之意。
- (5) 透明な水晶のように：^{とうめい すいしょう}「透明な」《形容動詞，透明的》。後加名詞「水晶」。^{すい}「ように」是《ようだ，助動形動詞的第二變化》意爲「好像．．．的」。故本句譯爲「就好像透明的水晶一樣．．．」。

れいぶん

例文

1. もう少し易しい方法で、勉強しましょう。
すこ やさ ほうほう べんきょう
 (我們再以更加容易的方法學習吧！)
2. 両足では難しいから、片足か或は手で操作して下さい。
りょうあし むづか かたあし あるい て そうさ くだ
 (因爲使用兩腳很難，所以請用單腿或手操作。)
3. 雨が降ると心配するならば、傘を鞆に入れて下さい。
あめ ふ しんぱい かさ かばん い くだ
 (如果擔心下雨的話，則請將傘放入書包裏。)
4. 明日の試合は原則として許可できません。
あす しあい げんそく きょか
 (以原則來說，明天的比賽是不會得到許可的。)
5. 仏の智慧は透明な水晶のように何でも見えます。
ほとけ ち え とうめい すいしょう なん み
 (仏的智慧，正如透明的水晶一樣，是什麼都可以看得見。)



21世紀人類的新五項修練！

～金色蓮花佛學月刊・1998年6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

24 大壇城

26 心完美・一切完美

28 清心小語

18 來一客世界美味素食 **泰式脆餅**

黃正宗・黃連春

特別專題 新俊男美女主義

～內外雙美、才德兼備

56 前言

58 外在美來自於內在美！

61 如何成爲一個內外雙美的俊男美女？

66 超人氣代表：文殊與觀音！！

68 內在之德發展出外在之才

71 如何成爲才華洋溢的俊男美女？

74 世界趨勢：內外雙美是真美！！

4 創意拼盤

6 漫畫 **龍女**

游素蘭

31 新新人類 VS. 佛的對話 堅持的喜悅！

41 修行人的心空 一再被原諒？

42 用“心”聽音樂 藏密教學音樂

47 封面故事 阿難尊者

90 表演藝術訊息 地獄不空，誓不成佛

14 國際知音回響

16 Jessica & Alison “美國學生姊妹” 靈犀雙語

叫我如何不生氣？

32 心靈趨勢探索

英國一百年來暢銷書榜首

— 魔戒之主

84 如何離相修靜坐？

98 大般若經講記 校量功德品(十二)



50 紙上電影院 **帥哥阿難**

86 平凡中的寶石

陳世昌

88 能量中心，

你的七個蓮花

王靜香

98 小說 叫我如何說清楚？完結篇(三)

伊凡

38 時事 VS. 佛法

80 經典清明我心 心經

94 金色蓮花全球資訊網

108 佛學英文教室 靜坐是解脫之門(三)

110 佛學日文教室 靜坐是解脫之門(三)