

金色蓮花

GOLDEN LOTUS

BUDDHIST MAGAZINE

Special Report
特別專題

Great Prescriptions in Sutra

佛經中的治病良方

Jessica & Alison

美國孿生姐妹 靈犀雙語

How Can I Resist Food

教我如何抗拒美食

Movie Star

國際學佛明星

Steven Seagal

史蒂芬席格

Trend of Spirit

心靈趨勢探索

Get Good Heart Ready to Get

Into the Competitive Universities

進名校要有好心腸



Cover Esthetics

封面美學

Dung-Huang Worshipper

敦煌供養人

7

July 1998

NO. 67

ISSN 1023-0319



9 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，遠祇陀園周遍七匝

照須達舍亦作金色，有金色光猶如段雲

遍舍衛國處處皆雨**金色蓮花**

其光明中有無量百千諸大化佛，皆唱是言

「今於此中有千菩薩，最初成佛名拘留孫，最後成佛名曰樓至。」



(「金色蓮花」金雕作品 —— 吳卿創作)

GOLDEN LOTUS

First Issue 1993

The Magazine was named after the Sutra :

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

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

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

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

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

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

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

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

Golden Lotus

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

顧問/朱靜珍 (Advisor/Chu Ching-jen)

總企劃/周玉卿 (Director/Jou Yuh-ching)

發行人/鄭鴻祺 (Publisher/Cheng Hung-chi)

編輯部 (EDITORIAL DEPARTMENT)

(一)出版社 (Publisher)

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

文字編輯/彭敏華 (Copy Writer/Peng Min-Hwa)

(二)雜誌社 (Magazine)

主編/彭維廷 (Executive Editor/Peng Wei-Jiuan)

文字編輯/釋如空 (Copy Writer/Shih Ju-Kung)

美術編輯/詹美娟 (Art Editor/Chan Meei-Jiuan)

陳子帆 (Art Editor/Chen Tzyy-Fan)

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

(三)表演坊藝訊 (Art News of Theater)

主編/陳子軒 (Executive Editor/Chen Tzyy-Shiuan)

文字編輯/子帆 (Copy Writer/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/Tou Yuh-Jeng)

業務組/干淑梅・林靜芳 (Business Division/Kan Shu-Mei Lin Ching-Fang)

人事室/李南茜 (Personal Division/Li Nancy)

祕書/彭敏華 (Secretary/Peng Min-Hwa)

企劃組/彭逸華 (Planning Division/Peng Yi-Hwa)

課程組/陳傑克 (Classic Division/Chen Jack)

公關組/蔡素玉 (Public Relation/Tsai Su-Yu)

本雜誌在新學友書局、金石堂文化廣場、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、觀自在、妙莊嚴、禪之鼎、聖因、淨光、傳澈

2 書局：寶之林、文興、遠大、大成堂、永業、上揚、今日、輔大、天美、金池堂、一全

3 素食館、茶藝館：佛緣 (台北)

4 超商：媽咪超商

中部流通處：常慈 (台中)、尚圓堂 (台中)

南部流通處：隨雲 (鳳山)

全省直銷商：1 北部直銷商：杏華 (02-7383970)、太極 (02-7008637)、漢學 (02-5317746)、

聯創 (02-3415963)、聚書園 (02-7610641)、豐羽 (02-9293818)、

名欣 (02-7598115)、臨豪 (02-3964127)、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 (02-2798937)

金色蓮花社址：台北市忠孝東路四段50號3F、4F (太平洋崇光百貨正對面住安大廈)

電話：(02) 2778-7433 (8碼) 傳真：(02) 2778-1135 (8碼)

郵政劃撥帳號：17029118 金色蓮花雜誌社

網址：<http://www.glotus.com.tw/> E-mail: glotus@ms2.hinet.net

排版/龍虎電腦排版股份有限公司 分色製版印刷/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

From 創意拼盤 the Editor

●自古以來，農曆五月就被視為「百毒之月」，熱氣飽和的仲夏季節，疫癘叢生，人體內部「陰陽爭、血氣散」抵抗力下降，最容易流行時疫。

今年農曆五月之外，又有一次閏五月，腸病毒捲全台，益證古人所言非虛。本期特別專題「佛經中的治病良方」蒐尋佛法的治病良方，為衆生解毒辟邪。(p60)

●菩薩為什麼要發菩提大願？

菩薩為什麼要誓與衆生共成佛道？

蒼茫的時代「正知見」——

「誓與衆生共成佛道」與喜歡真理的朋友一起探索生命的答案！(p36)

●金色蓮花封面，敦煌美學系列，重現敦煌，再造敦煌，6月號帥哥阿難廣受讀者青睞，本期為讀者重現敦煌的「供養人」心儀

敦煌之美的朋友，值得珍藏！

(p58)



●國際學佛明星史蒂芬席格頂著活佛光環再度蒞台，本刊特別專訪了這位擁有寧瑪巴傳承的竹登昌卓多杰仁波切轉世傳奇。(p6)

●炎炎夏日，美容大敵
觀想美容法，本期幫你全身美容
做個夏日的清秀佳人。(p48)

●「進名校要有好心腸」又是驪歌處處的季節，想留學的莘莘學子請注意：美國大學的入學申請，光強調有好成績已經不足成為進入名校的條件，「現在加入了表現愛心這一項」，廣行諸善的菩薩道現世就能幫你進入名校。(p38)

國際學佛明星

轉世活佛魅力登場

史蒂芬 Steven

採訪／守強
報導／繁嘉

版面創意／繁嘉
完稿／Tony

不是功夫高手
不是CIA探員
也不是電影明星
史蒂芬席格這次來台訪問
在他的人生舞台有了個新角色——
「Mr. 仁波切」
本刊特別在他來台期間，為
讀者專訪了這位新認證的仁波切，
現身談談他的轉世傳奇

「當我八、九歲時，我能夠知道隱藏在別人心中的某些想法，並能預知一些未來的事情，或許是前世記憶的引導吧！我對東方文化開始產生興趣。」

史蒂芬·席格稍作遲疑地透露這個難以向一般媒體直說的話。

雖然1996年在印度所舉行的大型法會中，由貝諾仁波切認證，他是竹登昌卓多杰仁波切之轉世，但他仍謙虛的公開聲明「本人疏學淺，實無此殊榮，持有這一偉大傳承，然由於學佛弟子不斷請求，本人寫下有關於竹登昌卓多杰之傳承介紹，願我的根本上師與諸佛菩薩繼續給予我加持」

攝影／周玉卿



• 席格 Seagal

在適應這個新的身分上，就如同其在電影中所扮演的各個角色一般，史蒂芬·席格表現得非常自在：「過去的25年裡，不斷有人告訴我，我是一位Tulku（活佛）；但一直到二、三年前，才有大喇嘛為我出面做認證，而我也願意承擔隨之而來的種種使命乃至於前世、再前世、再再前世……的種種使命的延續！」

18歲，第一次有人告訴他是活佛轉世

事實上，早在1970年初，史蒂芬·席格18歲那一年，他正在日本學習東方醫術，一個和尚就告訴他說，他是Tulku。在當時，

攝影／MICHAEL WEINSTEIN



史蒂芬·席格是醫校中唯一的西方人，所以，史蒂芬·席格描述了他當時的感受：「It makes sense!」（這聽起來合理！）

史蒂芬回憶起小時候：1950年代中期，他只是幾歲的小孩，有一回他與父親去觀看一場足球比賽，休息時間，大會安排了武術表演，他親眼見到一個日本老頭，竟然能夠打倒好幾個塊頭比他大一倍的彪形大漢。

史蒂芬自此對東方心儀不已，在心裡告訴自己：「我一定要學習武術！」

終於，在17歲那年，他飄洋過海，來到日本拜師學藝，後來不但在武藝上成為十段的高手，而且與東方文化結下了不解之緣，深深的影響了他往後的一生。

史蒂芬·席格誠懇的相信：「當電影明星是我的前世願力，這樣可以發揮公眾人物的廣大影響力！」

史蒂芬·席格的修行方式

不過，這位活佛級的電影明星，對於佛法的用功程度，是一點

都不含糊的：「早上有2個小時做功課，第一個小時做一些祈請、禮拜，第二個小時是靜坐；晚上再做一次功課，修一些密法！」

史蒂芬對於時下的年輕朋友的修行建議是：「如果我能修行，那麼任何年輕人，再忙，再愛玩，也仍然可以修行。」

忙，真的不能是藉口，史蒂芬說：「It's like of that saying how to you take time to eat!」（這就好比再忙，你都有空吃飯！）

睡覺法王是史蒂芬·席格的上師

這次史蒂芬·席格來台，主要目的是跟隨他的上師號稱「睡覺法王」的敏令赤欽法王的弘法活動。

對於「睡覺法王」（sleeping lama）史蒂芬有一個透澈的詮釋：「人們要怎麼稱呼他都可以，不過，我認為他是我所認識人中，——最清醒的一個。」這句話，對於顛倒的世間人真是一句棒喝！

對於世界亂象的建言

史蒂芬說：「所有的宗教家或哲學家都應該試圖去了解，We are one in mind（衆生一體）越加了解佛陀所說的這個真理，就越能銷融人類的一切激情，種族與種族、國家與國家之間的藩籬與衝突，才有真正化解的一天。」

敬請期待明年活佛來台辦演唱會

儘管身處好萊塢的浮華世界中史蒂芬清楚地自我期許做為一個人間菩薩的使命。

我們祝福他，也共同期待這位活佛明星的承諾：「明年來台辦個人慈善演唱會！」南——無——活佛演唱會，Ya——！ ☸



攝影／林弘斌



攝影／波爾

史蒂芬·席格的X檔案

職業：演員、製作人、導演、電影劇作家、編舞者、原聲帶作曲家、武術家、武術指導、佛教教師。

出生：1952／4／10在美國密西根州首府蘭辛（Lansing, Michigan, USA）

星座：牡羊座，根據西洋占星學的說法，屬本星座者，個性易衝動，富正義感，善良，精力充沛，樂於嚐試冒險、開創性的事物。（在史蒂芬諸多電影中，他都扮演正義使者與化身，冒險犯難、剷奸除惡，與星座特性不謀而合）

生肖：屬龍（史蒂芬前世為西藏活佛，果真是龍的傳人）。

教育：美國加州富樂頓獨立學院（Fullerton College）。

經歷：

- 1957年，舉家從密西根州喬遷到加州。
- 1959年，史蒂芬7歲，開始接受空手道（Karate）的訓練。
- 1969年，史蒂芬17歲，史蒂芬赴日本向Aikido大師，學習武術。他同時接觸日本神道思想，學習中國草藥、針灸，以及各種自然療法。他深信：「武術不只是一種身體的鍛鍊，同時也是心靈與意志的鍛鍊。」
- 1975年，史蒂芬克服了無數挑戰與偏見，贏得日本人的尊敬；他的能力與強大求勝意志，驅使他擊敗無數實力堅強的對手，這一年，史蒂芬成為第一位在日本開設武術館的美國人，武館就設在大阪（Osaka）。
- 1982年，史蒂芬回美國，隨後在新墨西哥州、加州等地創辦

武道館。在這一年，他還擔任電影The Challenge的武術指導。

- 1988年主演生平的第一部電影Above the Law，並擔任電影編劇與製作人，他電影中飾演一位CIA探員。
- 1992年主演「魔鬼戰將1」（Under Siege），並擔任製作人。
- 1995年主演「魔鬼戰將2」（Under Siege 2: Dark Territory），並擔任製作人。
- 1996年主演「魔鬼尖兵」（The glimmer Man），並擔任製作人及作曲。
- 1997年主演「烈火戰將」（Fire Down Below），並擔任製作人及原聲帶製作人，史蒂芬用鄉村音樂作為中心題旨，並親自譜寫4首歌曲。
- 1997年被認證為轉世活佛（A tulku or a reincarnated lama）。

金色蓮花的編輯：您們好！

收到貴刊甚喜，非常欣賞刊物內容的新穎性，活潑性，一掃常人對佛學高不可攀的印象。佛法在世間，在我們的身邊，我們常常視而不見，卻無時不在。而貴刊用極自然的方式，告訴我們怎樣面對世界的律動，保持良好的心態，結合西方的心理學理論，具有說服力，感謝讓我讀到了好作品，我和其他佛友非常喜歡！

再次感謝！若能編輯成像書一樣更好，便於閱讀。

敬詩一首

學佛悟道欲契機，用心勉求盡非是。
惑業苦等皆真如，何必騎驢去找驢。
顛倒凡夫自性迷，尋金未得拋金獅。
昔日演若狂頭覓，萬法本一宜了知。

戴立元

知音的回響

～ 來自中國大陸

版面創意／繁嘉
完稿／Terry

短短幾秒內 透過神奇的 E-mail
就可以收到來自千里外的友誼
帶來了許多的驚奇與肯定
本期將與您一起分享
來自彼岸——中國大陸的回響



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

教我如何抗拒美食？

How can I resist the delicious food?

譯／連柱（美國德州大學碩士）

紙雕・攝影／波爾

版面創意／詹美娟

完稿／Jane



12

面對美食忍不住想吃，可是又擔心變胖；
試過各種減肥方法，可是老是失敗，怎麼辦？
這期《美國學生姊妹》專欄Jessica與Alison
除了回答讀者這個困擾的難題之外，
將以她們多年的親身經驗來與讀者分享減肥之道。
（歡迎讀者寫信或E-mail來問問題）

金色蓮花

Seeing food you like and feeling like eating it, but being afraid of gaining weight let you do not dare to eat it. Having tried all kinds of diet to lose weight, but none of them make it. What can you do? In this issue, Advice Sisters Jessica and Alison will not only answer the reader this bothering problem, but also share with you their weight loss experience.
(Any questions are welcome to ask by letter or e-mail)

案例：

Advice Sisters:

大家都叫我小胖（因為我的體重有90kg），其實我不喜歡這個外號。每次看到TV或雜誌裡身材一級棒的模特兒，我又羨慕又忌妒，所以一有新的減肥方法出來，我都會拿來試試看，從水果餐、麥片餐到最近七日瘦身湯，每一次我都下定決心：「這次我一定要成功。」但美食當前，我的決心都不見，只有乖乖舉手投降的份，體重升升降降，永遠無法到達我的理想，請問有什麼辦法可以克服愛吃的慾望？（一個無法抗拒美食的人）

CASE:

Dear Advice Sisters:

Everybody calls me "fatty" because I am overweight at 198 lbs. This makes me feel awful and I hate it! Every time I see beautiful, thin, models in the media I admire them, but feel so jealous. I have tried every kind of new diet to lose weight; the fruit diet……the oatmeal diet……the new 7-day fitness diet……Each time I try to convince myself to stick to my goal, but when I see foods I like, I find my willpower slipping away and I finally always give in to the food! My weight keeps going higher and higher, and I never seem to be able to reach my goal. Is there any way that I can overcome my desire for eating and lose the weight?

Signed, A Person Who Cannot Resist Food



愛麗生的回應：

妳問的問題，我們孿生姊妹心有戚戚焉，我雖然沒有嚴重的體重過重，但我經常吃超過我應該吃的量，而且我也節食有好幾年。身為一位專業的形象顧問師，我也同時為許多體重過重的人，做恢復自我信心以及減肥的諮商有許多年。在進入主題之前，我想要建議妳的是，妳對體重的煩惱，其實部分來自人們非合理的期望，尤其是認為女人應該是身材苗條的看法。比方說在美國，苗條被認為等於快樂、愛、成功、金錢與權力。能夠身材苗條而且健康是個很好的目標，但如果妳生活中的其他部分以及妳的態度並沒有同樣健康，那麼減肥將不會帶給妳更好或幸福。

ALISON'S TAKE:

This is a subject close to the both the hearts of the Advice Sisters. Although I have never been seriously overweight, I have always battled my own impulses to eat more than I should, and I have been on many diets over the years. As a professional image consultant, I have also spent many years counseling overweight people who want to maintain their self-esteem and to reach their weight-loss goals. I also watched my own twin sister, Advice Sister Jessica, battle HER weight problem and WIN!

Before I get into specifics, I'd like to suggest that part of your distress over your weight may be due to unreasonable expectations placed on people, especially women, to be "thin." In America, for example, being "thin" is equated with happiness, love, success, money, and power. Being thin (and healthy) is a fine goal, but if the rest of your life and your attitude aren't also healthy, losing weight will not bring you these things, or a sense of well-being!

不幸的是，全世界的女人，都被許許多多職業模特兒的相片所團團圍繞，我們都被洗腦說，這些就是最理想的，而我們也應該試著努力像她們一樣。但我們並不是她們啊！每一個女人都是獨一無二的，都是特別而且以她的方式呈現出漂亮的樣子。百般想要像一個16歲大的模特兒是不合理的，而且對大部分的成年人來說，那是個殘酷的目標。我們所看到的相片也許是漂亮的，但記得，流行是年輕導向的生意。許多妳一直想要像她們一樣的模特兒，都非常非常的年輕，而且有著像孩童般的體型，這些是成人如果沒有透過手術是改變不來的。這些女孩子心目中的年輕模特兒，許多是靠餓肚子，甚至幾乎犧牲她們往後的健康與幸福，才換取到現在看起來時髦以及衣架般的身材。請同時記得，妳們看到的那些模特兒是鏡頭下瞬間的影像，她們並不像在真實世界裡生活中，必須工作與做事的一般人。沒有了閃光燈、迷人的衣服、漂亮的背景、整組的化妝師與髮型設計師花上幾個小時功夫的美化與修飾，這些模特兒一點也不漂亮。大部份的模特兒是臉色蒼白、不健康、不顯眼、而且有時候是相當醜。她們沒有化妝時，我們大部分的人都比她們好看。

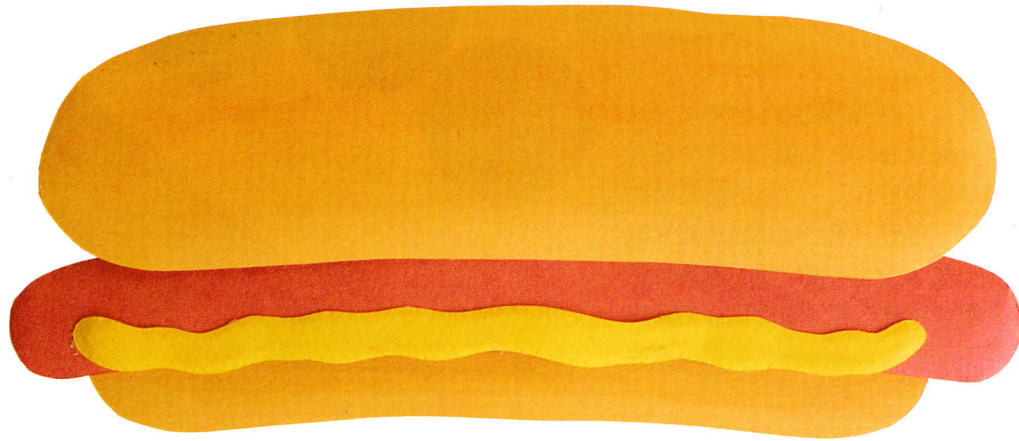
你說妳喜歡美食而且無法拒絕它。事實上，每個人都如此。吃美食是人生一大享受。我希望妳不會失去這個機會。不過從妳的來信，妳似乎沒有達到妳節食減肥的目的，因為妳對自己的身材，以及減肥有不切實際的想法。在這邊關於減肥這件事，以下有一些方法妳可以考慮。

圖片提供／法國觀光局



All over the world women are subjected to photo after photo of professional models. We are told that they are the ideal, and we should try and look just like them. But we are NOT them! Every woman is unique, special and beautiful in her own way. Trying to look like a 16-year old model is unreasonable, and a cruel goal for the average adult. The photos are beautiful, perhaps, but keep in mind that fashion is a youth-oriented business. Many of the models you long to be like are very, very young, with very childlike bodies that real adults can't have without resorting to major surgery! These young models, and many girls who want to be look like them, are made even more emaciated by starvation, literally sacrificing their health and well-being in later years to look fashionable now in current, form-fitting clothes. Also keep in mind that the images you see of these models are caught in a moment of time—they aren't living, working, and moving around doing daily chores like real people in the real world. Without the lighting, the glamorous clothes, the pretty scenery, the team of makeup artists and hairstylists who spend HOURS getting the "look" just right and fixing up any face or hair problems as they happen, those models are not pretty at all. Most are pale, unhealthy, unremarkable, and sometimes, just plain UGLY! Most of us naturally LOT better than they do without their makeup!

You say that you love food and cannot resist it. Almost EVERYONE loves food and finds it hard to resist! Eating good food is one of life's joys. I hope you never lose that! However, it seems from your letter that you are possibly failing at your dieting goals because you have unrealistic expectations about what you should look like, and how you can and should lose the weight. Here are some things to consider:



想要健康而且維持正常體重的人應知道：

——他們必須吃才能活下去，但他們試著不是為了活而吃。他們試著不暴飲暴食，但如果他們一旦某餐吃過了量，他們會在往後的幾天，非常小心的調整自己卡路里與脂肪的攝取，以彌補例如在電視前一不小心就吃完一整盒巧克力的熱量。

——他們知道並不是每個人，都可以塑造成模特兒般的身材。他們知道多少重量是他們可以控制減少的，他們會為自己的身材設定合理的目標並且朝一個健康的形象努力，而不祇是為了解身材變瘦。

——當他們的體重增加時（通常超過正常體重幾磅是個警訊，表示必須更小心注意所吃的東西是什麼），他們並不會以如妳在信中所提的減肥餐來快速的減肥。

——他們必須定期的運動。運動對妳來說也許不好玩，但它會讓妳看起來好看些，而且更快速而完整的幫助妳去掉過多的體重。如果妳沒有時間做定期的運動，或妳覺得做任何運動負擔很大，妳可以從爬樓梯代替搭電梯開始，在家裡做每日的雜務時，在手腕或腳踝處戴上重量的東西，在可用走的範圍內用走的，將車子停到一個比較遠的地方，然後從容的多走幾步到達妳的目的地，提早一站下公車或火車，接著用走的走到目的地。這些事情都能燃燒脂肪，並且降低妳的新陳代謝，來幫助妳的減肥計劃更有效。

——不讓自己餓肚子。偶爾放縱自己吃一頓美食，或者吃一些非常好吃但不會讓妳胖的餅乾。當妳想要減肥而且一旦達到妳的目標時，妳必須確信妳的身體，獲得它所需要的口味與營養。當妳覺得需要的時候就吃，但要做正確的抉擇。我從未聽人說過「我的愛，生命已不堪而我是如此的可憐，我想我祇需要一片萵苣就好了」。最後，吃妳需要的東西，但要適度的吃。

People who wish to be healthy and at normal weight know:

—that they must eat to live, but they try NOT to live to eat! They try not to binge, but if they DO eat more at a meal than they know is good for them, they moderate their calorie and fat intake more carefully the next couple of days to compensate for that entire box of cookies they just polished off in front of the TV!

—that not everyone is physically built to be model-thin. They know how much weight loss their bodies can handle. They set sensible goals for what their bodies should look like and work towards a healthy image instead of just being "skinny."

—when they've gained too much (usually a few pounds over their normal weight is a warning bell that they need to watch what they're eating more carefully). They don't try to lose weight too fast with quick diets like the ones you are mentioning in your letter.

—that they must EXERCISE REGULARLY! Exercising may not be your idea of good fun, but it WILL make you look better and help you shed those pounds more quickly and completely. If you don't have time for regular exercise or you feel too heavy to do anything very vigorous, start by walking up a flight of stairs instead of taking the elevator, wearing small wrist and/or ankle weights when you are doing everyday chores, walk everywhere you can, deliberately choose a parking space that is a far away and walk the few extra steps to your destination, get off the bus or the train one stop earlier than usual, and walk the rest of the way. All of these things will help you burn calories and lower your metabolism to help your DIET work even better.

—not to starve themselves. Giving in to a delicious meal once in a while, or eating a few too many good cookies won't make you into a fat person. While you are trying to lose weight, and once you reach your goal, you must also be sure that your body gets the TASTES it craves as well as the nutrients you need. Eat when you feel the need, but make good decisions. I've never known anyone who said "My love life stinks and I'm so miserable, I think I'll have a piece of lettuce!" Have the things you crave, but do it in moderation!

潔西卡的回應：

愛麗生說她與你有相同的問題，事實上，她從未有超過正常體重幾磅的經驗，而我才是真正與體重奮戰了一輩子的人。從我的角度來看妳的問題是不太一樣的，因為我戰勝過體重超重不僅一次，但我也失敗不僅一次。不過我是一位合格的國際體重觀察者的指導員，我有很多一次又一次聽一些被稱為胖哥胖姐們述說他們痛苦的經驗。

我想，沒有體重過重問題的人有一個非常不公平的看法，就是認為胖的人就是懶惰、沒有意志力而且脆弱。更糟的是，胖的人也大都自己這麼認為。妳來信談到妳嫉妒雜誌上身材姣好的模特兒。但如同愛麗生指出的，她們許多都是非常年輕，而且常有食慾不振的問題，並且在現實生活上並不像相機中有迷人的面貌。甚至大部分正常體重的人，也不可能讓自己的外貌像那些模特兒一樣，或者穿像她們一樣非常合身的衣服。但為什麼我們應該如此？一位食慾不振的少女，是所有女人都應該學習的標準嗎？一位結實肌肉的健美先生就是所有男人的標準嗎？當然不是。

愛麗生以「一個正常體重的人知道怎麼做」的語氣做為減肥的建議是個很好的方式，她所有的建議都能達到減肥，但可能並不容易。

我不是一位醫生，但我知道有一種東西稱為「肥胖基因」。如果妳父母中有一位有這樣的基因，那麼妳有一半的機率會體重過重。如果妳的父母都有這個基因（不論他們是否都過胖），妳絕對會過重的機會超過75%。這表示如果妳有「肥胖基因」，而且妳的工作環境（經常發生在成年人身上）是經常坐著，而且工作上有壓力，那麼那個「肥胖基因」就會被觸動，從那個時候起，妳將開始必須與持續增加的體重奮戰。



JESSICA'S TAKE:

Alison says that she can relate to this problem, but she has never been more than a few pounds overweight. I have had to struggle with weight all my life. I view this problem differently because I have won the battle of the "bulge" more than once.....but lost it more than once too. I am also a certified instructor for Weight Watchers International, and I have had the experience of listening to the painful stories of women AND men like "Fatty" over and over again.

I think there is a terribly unfair perception that people WITHOUT weight problems have that overweight people are "lazy" with "no willpower" and "weak." What is WORSE is that fat people have this same perception of themselves, all too often. The woman who wrote to us looks jealously at the models in the magazines, but as Alison points out, many are very young girls, often anorexic, who in real life do NOT look anything like their glamorous pictures out of the eye of the camera! Even most normal weight people don't stand a CHANCE of being able to look like those models or wear the form-fitting clothes they do! And why should they? Is an anorexic teenager the standard that all women should hold themselves up to? Is the muscle-bound man the standard for all men? Of course not!

The advice Alison gives for dieting, that she couches in the language of "what normal weight people know" is good advice. All of it. This advice can help you lose weight, but it might not be easy.

I am not a doctor, but I have learned that there is something called the "fat gene." If you have one parent who harbors this gene, you have a 50% chance of being overweight. If you have two parents who harbor the gene (whether or not both were overweight) your chances of being perpetually overweight are greater than 75%. What this means is that if you have the "fat gene" and your environment becomes (as happens frequently with adults) sedentary and stressful, that gene is "triggers" and from then on, you begin having to fight constant weight gain.



金色蓮花





許多始終是體重過重的人（我也是其中一個），沒有正常人對食慾的「煞車」能力。像我一樣的人對已吃「夠」並沒有多大感覺，所以只會一直吃，直到將面前的東西吃完為止。這樣一個人對於所謂「飽」或「已吃夠」完全沒有感覺。這種人「永遠」是感覺餓的，因為他（她）的腦袋沒有告訴他（她）已經吃「夠」東西了的訊息。這些人不應該責備他們自己，相反的應該要有個合理的期待，就是，他們能夠減輕重量而且維持一個合理的吃的習慣（不是節食——節食沒有用的），而且藉著運動他們就能維持這個目標。這不需要有標準的練習。參加一個舞蹈班或者經常爬樓梯都可以。妳可以吃妳喜歡吃的東西，但要調整量的比例，同時絕不要將整盤的菜放在桌上，祇要將菜放在盤子內就可以，這樣妳就不會想要再裝第二次的菜。

記得，絕不要祇因為在辦公室的舞會中吃了一塊妳可以不吃的蛋糕，而認為妳是「不中用」或「不堪」。這是負面的想法，祇會讓妳覺得自己不好而且降低妳繼續減肥計劃的動機。此外，將對妳有好處的食物，做的非常吸引人，讓妳會喜歡去吃。如果妳祇吃低脂食物與沙拉，那麼妳知道，早晚妳會狠狠的去吃妳喜歡，但長久強迫妳自己不去吃的食物，這祇是時間長短的問題。所以這樣做一點意義也沒有。

減肥，如果是採漸進的，那是最好的方式，但當體重沒有顯著的減輕而且讓妳沮喪之後，就很難持續某個減肥計劃。我建議最好是把重點放在小的改善上面：例如把重點放在你已減輕了5磅（2.3公斤）而不是那個妳還要繼續努力的65磅（29.5公斤）。一次一步，那麼很快你就會整個減輕，但如果妳祇將焦點放在65磅而不是5磅，那麼你就已經輸了，而且你會因為沮喪而放棄。妳也許從未獲勝過，但沒有任何理由妳不努力，努力再努力吧！

Many perpetually overweight people (and I am one of them) do not have the same "brakes" on their appetite as normal weight people do. People like me have no sense that we have eaten "enough" and will just eat until whatever is in front of us is gone. Such a person NEVER has the sensation of being "full" or having "eaten enough." Such a person is ALWAYS hungry……because his or her brain is not wired to let him or her know when "enough" has been eaten. These people should not blame themselves, but instead should have reasonable expectations of what they are likely to be able to lose and then maintain, a sensible eating regime (NOT a diet—they NEVER work!), along with exercise you can tolerate and are likely to stick with. It doesn't have to be standard workouts. Take a dance class, or take the stairs more often. Eat meals that are foods YOU LIKE but moderate the portions……never put serving dishes on the table, but serve food onto PLATES so that you will not be tempted to load up your plate more than once.

Never make yourself feel that you are "weak" or "unworthy" because you ate a piece of cake at an office party you that you know you could have done without. That is negative thinking that only makes you feel bad about yourself and weakens your motivation to get back to the diet regime and SUCCEED! Make food ATTRACTIVE so that you enjoy foods that are good for you. If you only eat low fat foods and salads you KNOW it is only a matter of time before you will see a food you love but deprived yourself of for too long and pounce on it……because you denied yourself. That makes no sense at all!

Weight loss is best when it's gradual but it's hard to stick with a program when the pounds don't seem to be coming off and you are discouraged. My best advice here is look with pride to the small victories: the five pounds you have ALREADY lost……not the sixty five you still have left to go! One step at a time, and soon you will have lost it ALL……but if you look at the sixty five and not the five you have already lost, you may become discouraged and give up. You may not ever "win" the battle of the bulge but there is no excuse for not trying—and trying hard!

我們倆都認為：

無論妳長得怎樣，對妳的體重有負面的想法是沒有建設性的，千萬千萬不要因為妳體重過重而「處罰」妳自己。傳播媒體跟其他人，早已對妳沒感覺或很殘酷的對待妳。妳應該快樂起來而且愛妳的現況。請提醒妳自己，縱然沒有其他人對妳注意到妳正面的特點（妳知道妳有的），也不要等到妳瘦了之後才要讓自己亮麗起來。將妳的注意力放在強化妳的優點上（例如妳漂亮的眼睛、亮麗的頭髮、靈巧的雙手、漂亮的皮膚、可愛的笑），這些是現在妳能夠欣賞妳自己的漂亮特點。不管妳的體重多重，都要讓妳自己成為最好的，如果妳的經濟允許就買些符合自己身材，而且能讓妳看起來瘦一點的時髦配飾或新衣；如果經濟不允許，記得要隨著妳的體重增加，或減輕調整妳的穿著來符合你的身材。再沒有比體重減輕了但卻因為衣服不合身，穿起來鬆鬆垮垮而讓人沮喪的事。或者體重增加了，衣服卻緊緊的裹著。

我們認為真正算數的事是，內在與外在一樣漂亮。一個正常體重的人但卻有顆壞心腸是不會看起來漂亮的。記得，減肥祇是成為一個漂亮的人的一部分，真正的快樂必須從內在出來

佛法的回應：

胖與瘦，美與醜的觀念都是人賦予的，像現在某些人認為瘦才是美的觀念，在唐朝卻相反，那時胖如楊貴妃的身材才算是美，所以怎麼說呢？因此無論別人怎麼說，真正的關鍵在於自己怎麼想。

不過，如果妳覺得胖不好看想要減肥，那麼從佛法的觀點來說有幾個提案：

第一，快快樂樂的減肥。想減肥，可是看到身材比自己好的模特兒，滿腦子就又羨慕又忌妒，其實只會給自己更多的壓力與沮喪。何不學習佛法所說的「做只是做」的觀念，以「無所得」的心去減肥呢？如果每天一直在想這個減肥餐有没有效，這個點心該不該吃，什麼時候才能減肥成功，別人會不會覺得我很胖……，在這種「有所得」的心態下減肥，說實在的，只會事倍功半。



陳朝寶繪

THE ADVICE SISTERS AGREE: No matter what you look like, it is unproductive to have negative feelings about yourself no matter WHAT you weigh. Don't don't "punish" yourself for being overweight. The media and other people are already more than happy to be insensitive and cruel FOR you! Be WONDERFUL and loving to yourself as you are now! Remind yourself, even if no one else does of your positive features and assets (you KNOW you have some!) Don't wait until you are "thin" to look beautiful! Accentuate your best features (E.g. your lovely eyes, your pretty hair, your delicate hands, your gorgeous skin, your winning smile)! These are beautiful traits that you can enjoy about yourself today and always. Be the BEST you can be at any weight you are. If you can afford to, buy some stylish accessories or new clothes that really FIT you which you can tailor as the pounds come off. If you can't afford anything new, make sure that your clothes are altered as you gain or lose weight so that they always fit you well. There is nothing more discouraging than losing some weight and having your clothes sag unattractively because they do not fit, or gaining weight and having them pull and stretch across your body because they are very tight!

We think that what really counts is that you are beautiful INSIDE as well as out! A normal weight person with a mean spirit can never really look beautiful. Remember, losing weight is just one part of being a beautiful person. Your real happiness must come from within!

BUDDHIST TAKE:

A person who is fat or slender, beauty or ugly is all given by people. While people believe a female who is slender is beauty today, people believed a female who was as fat as Young Yu-huan, a concubine of Emperor Huan Tsung at Tang Dynasty was beauty. So, what can we say about it. Therefore, no matter what others said, the key point is how you think about yourself.

But, if you really think fat don't look good and you want to lose weight. From the Buddha-Dharma point of view, there is some suggestion: First, lose your weight happily. You want to lose your weight. But, every time you see a model who has size better than you, then your mind is full of admiration and jealousy. Actually, it will only bring you more pressure and let you upset. Why don't you learn the idea of "just do it without any purpose" from Buddha-dharma to practice weight loss? Everyday, if you keep thinking about "will this diet food make effort?", "should I eat this sweets?", "when will I lose my weight?", "will people think I am fat?", then under such attitude of "doing thing with purpose", you will achieve little result despite Herculean effort.

因為如同潔西卡所說的，在心念上妳已經輸了，再下去只是在折磨自己。所以減肥並不是要「苦行」，妳可以採用「無所得」之心，快樂樂的減肥。

第二，「消業」減肥法。從另一個角度來說，看到美食想吃是正常。但如果自己對美食，沒有任何控制力，那麼背後可能就是有業力的障礙。因此從佛法的觀點來說，不妨多懺悔或做其他消業的功課來降低減肥過程的一些障礙。（附註：「靜坐」可控制體重，請參考本雜誌第51期p.22）

最後，如同潔西卡所提的重點，外表只是人的一部份，最重要的還是內在那顆心，讓自己心美、快樂才是重點，不是嗎？☺

That's because you have lost in your mind, just like Jessica has pointed out. If you keep practice weight loss, you will only torture yourself. Losing weight is not a asceticism. You can use the idea of "doing thing with out any purpose" to lose your weight happily.

Second, lose your weight by the way of reducing bad karma. Seeing delicious food and feeling like eating is quit normal. But, if you can not control yourself without eating it. Then, there might be a bad karma behind it. Therefore, from the Buddha-dharma point of view, you can try to repent of your sin or do some lesson that can eliminate the bad karma to reduce the barrier during the procedure of weight loss.

Finally, just like Jessica has pointed put, exterior is only a part of a person, the most important is one's heart. Be beauty in your heart and be happy is the real point? Isn't it?



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，本身是一位專業形象顧問師(image consulant)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、邱比特網站等也共同開闢了一個「顧問姐妹(Advice Sisters)」專欄。

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

相關資訊可至下列網站參考。

Recruiting Love: Using The Business Skills You Have To Find The Love You Want by Alison Blackman Dunham and Jessica Blackman Freedman (The Advice Sisters). In your local bookstore on October

2, 1998 or by pre-order:

Cyclone Books, 420 Pablo Lane, Nipomo, CA 93444

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

phone: 888-678-3666

"ASK ALISON" about careers on CAREER MAGAZINE at:

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

Alison Blackman Dunham on Managing Your Life and Career at:

E.MBA.net (subscription service only)

LEARN ABOUT RECRUITING LOVE AT:

<http://userzweb.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.LillyMagazine.com>

The "Advice Sisters" on Making Better Relationships at:

E.MBA.net (subscription service only)

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

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

The Advice Sisters" on WEDDING SOLUTIONS at:

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

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

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

Copyright 1998 by Advice Sisters

金色蓮花
為你珍藏 智慧晶瑩

金色蓮花特價行動

即日起，
第一期至第六十期，
凡一次購滿 12 本，
五折特價優惠讀者。

- 1~12 期 (1993 年元月~12 月) 原價 600 元 特價 300 元
- 13~24 期 (1994 年元月~12 月) 原價 1110 元 特價 555 元
- 25~36 期 (1995 年元月~12 月) 原價 1320 元 特價 660 元
- 37~48 期 (1996 年元月~12 月) 原價 1320 元 特價 660 元
- 49~60 期 (1997 年元月~12 月) 原價 1320 元 特價 660 元
- 或任選 12 期



漫畫

龍女



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。

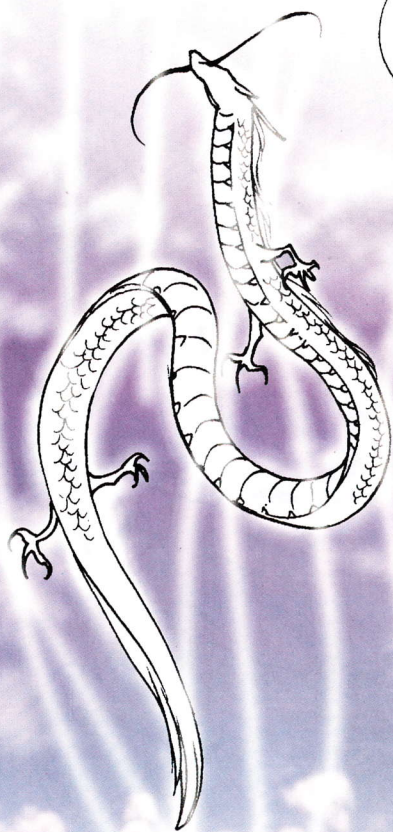
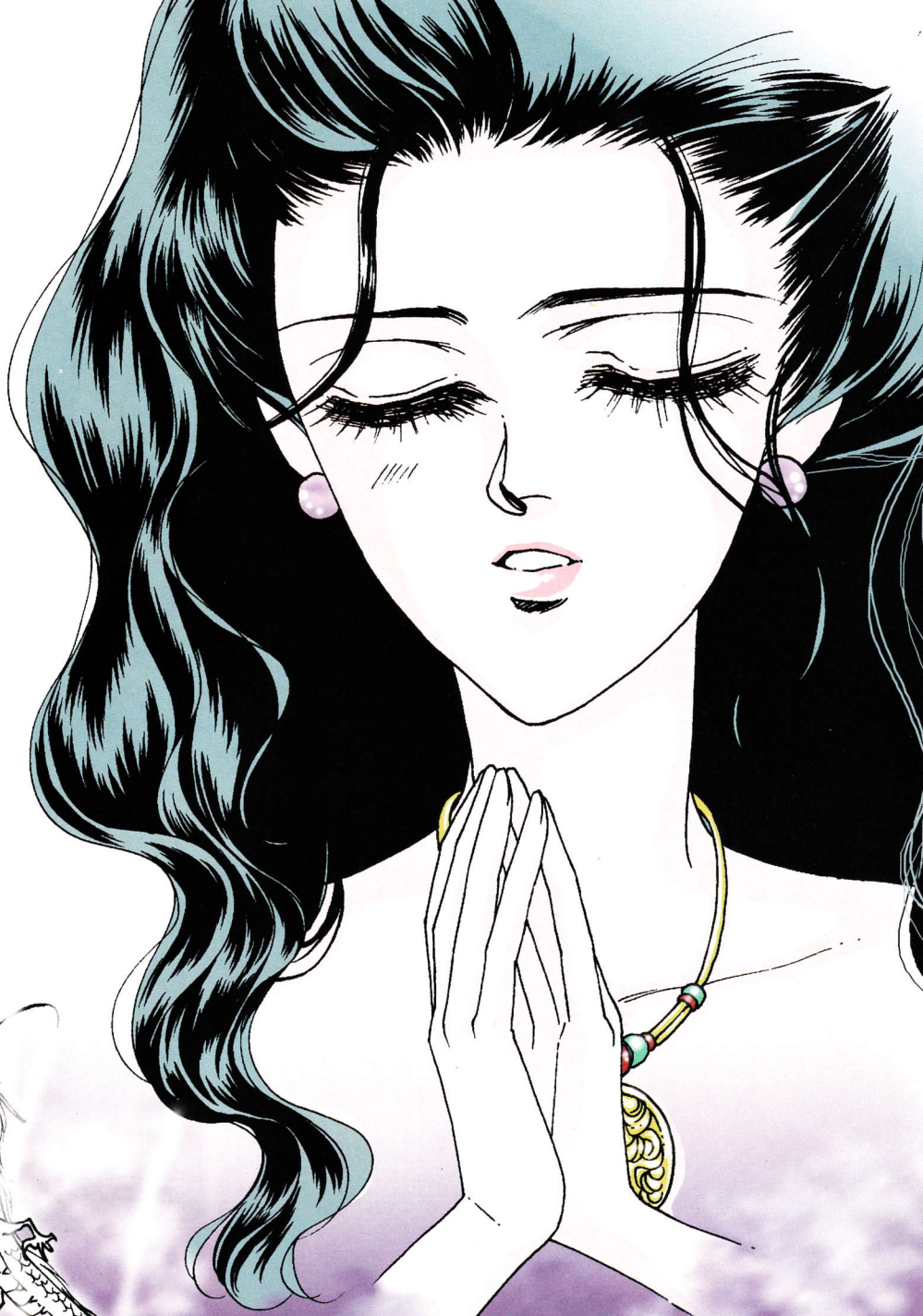
興趣：畫漫畫、寫生、水彩、幻想、編故事、寫小說、聊天、唱歌、跳舞、打網球、爬山、睡覺……

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……

龍女在剎那之間
發菩提心，頓然
覺悟，遂至靈鷲
山禮拜釋迦牟尼
佛，以龍身成佛
得道——

龍女瞬間得道
的這個消息傳
開之後……



第二回

龍女

漫畫：游素蘭

助理：喬英

某一天——

佛國的法
規之中規
定說：

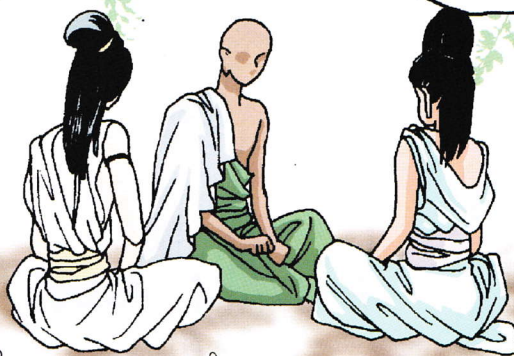
女人是不
能修道的
啊！

啾啾！

啾啾！

更別說是
要得道成
佛了！況
且……

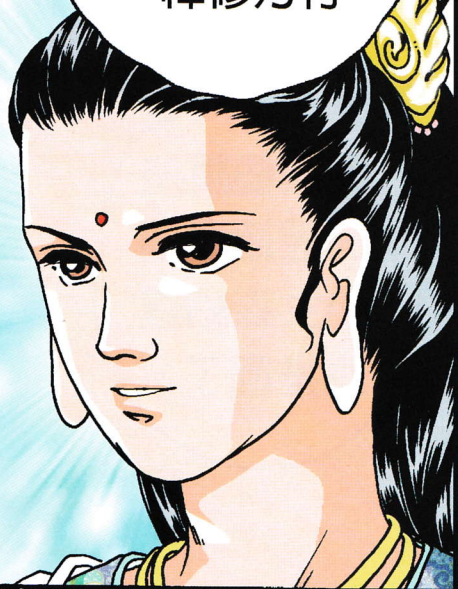
啾啾！

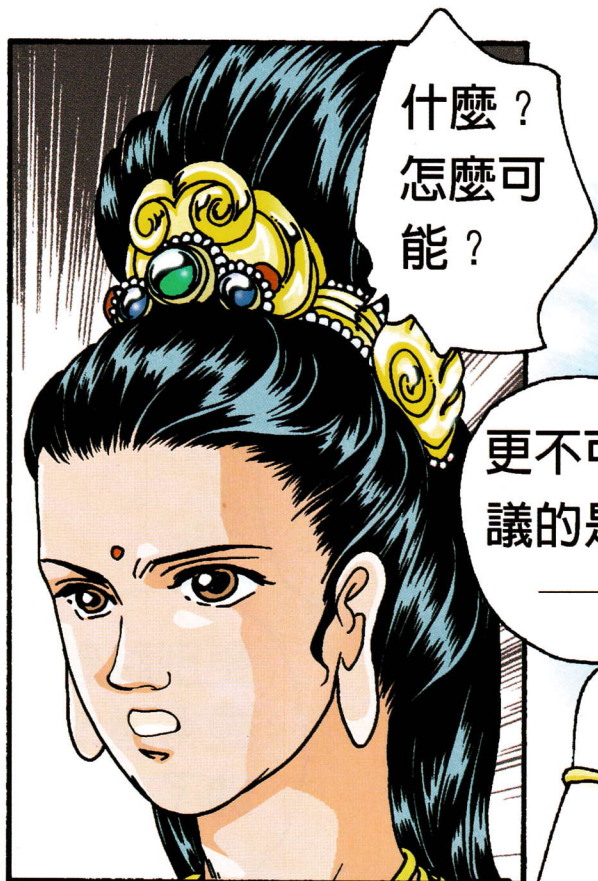


佛學更是精
深奧妙，衆
生若想得到
佛果，

必須要勤學
精進、無怨
無悔，苦苦
禪修方行…

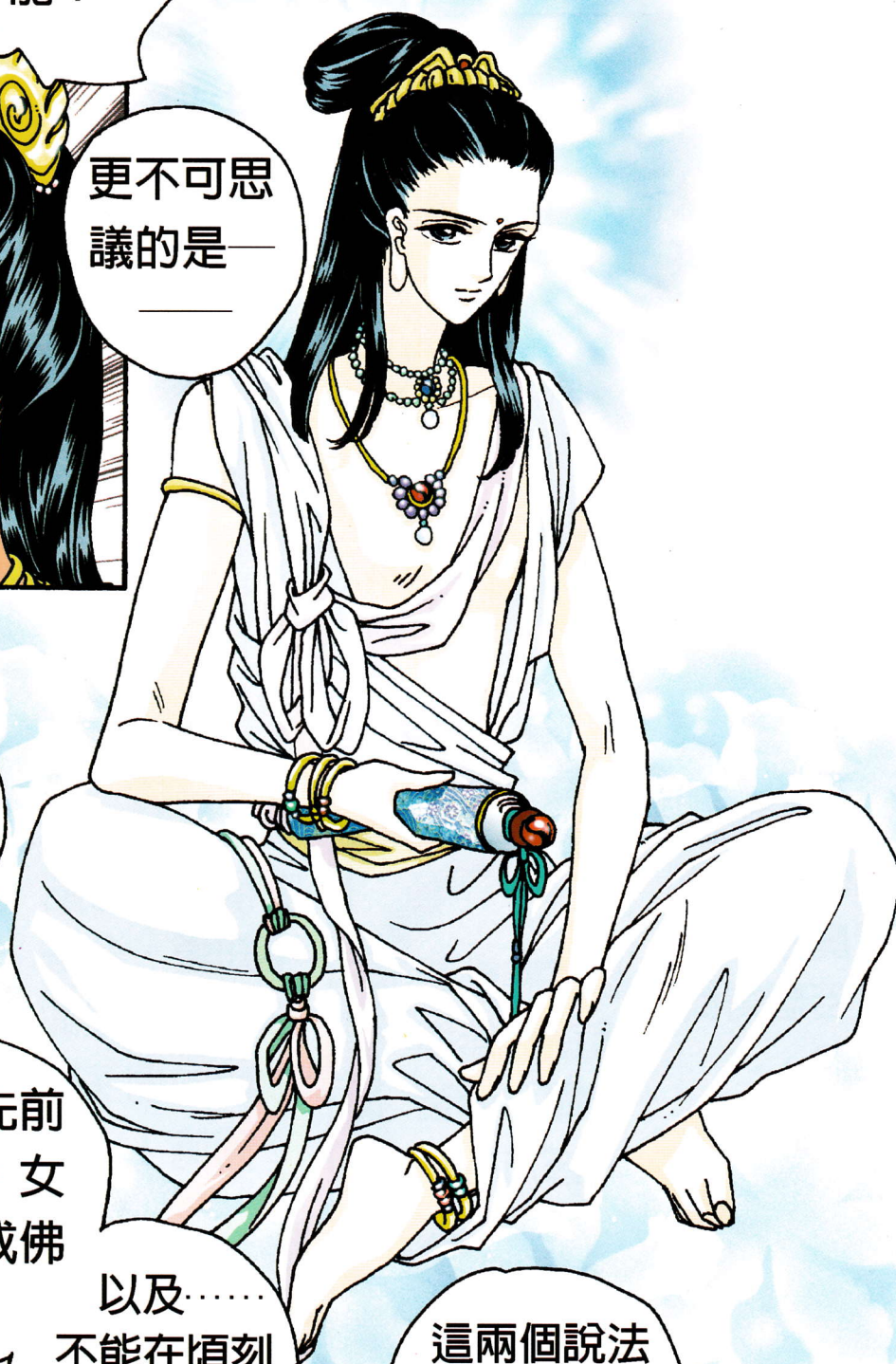
智積！你可能
不知道，前些
日子一個立即
成佛的例子吧
？呵呵！





什麼？
怎麼可能？

更不可思議的是——

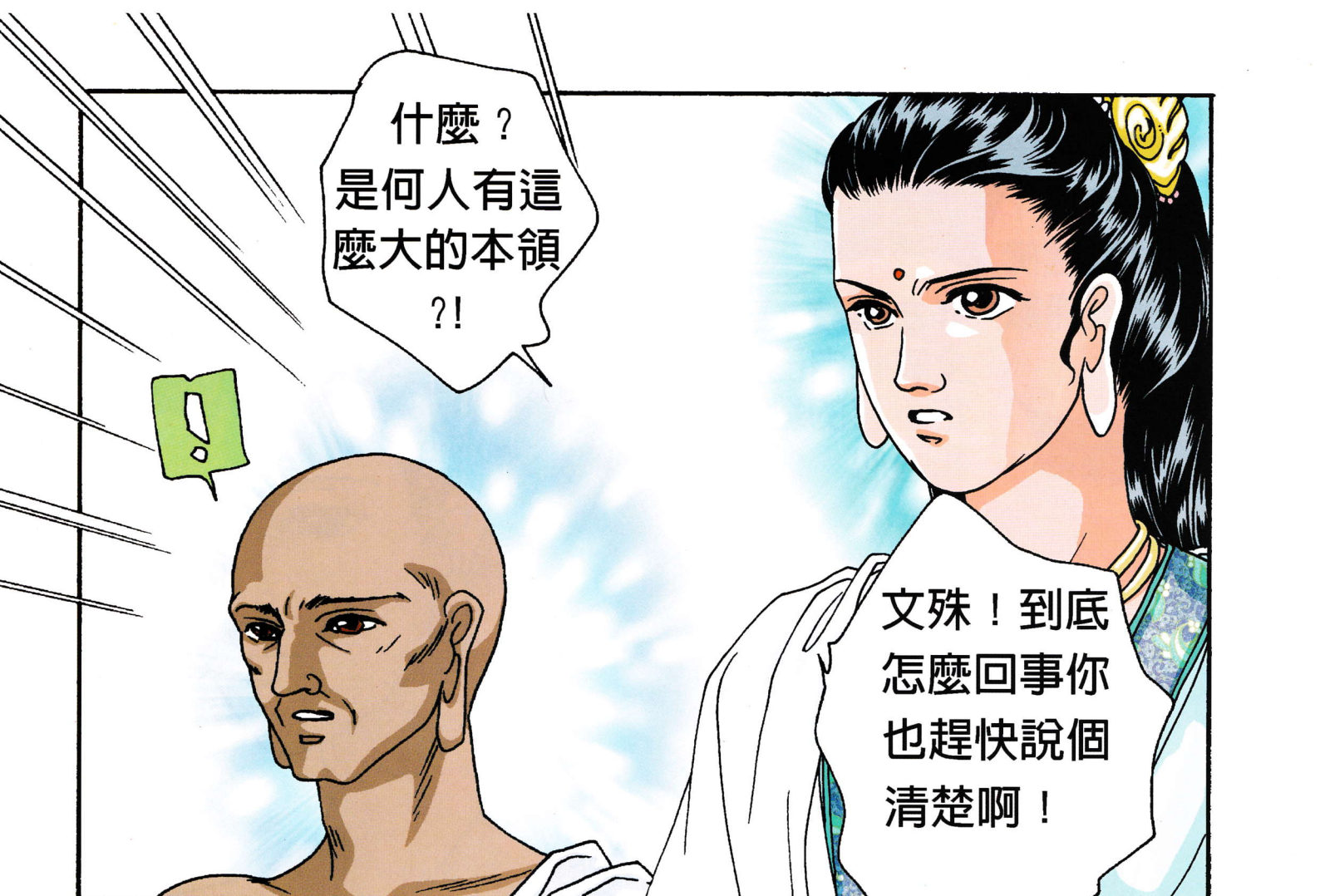


對方是一名
年僅八歲的
小女孩兒喔
!!

以智積先前
所說的：女
人不能成佛
.....

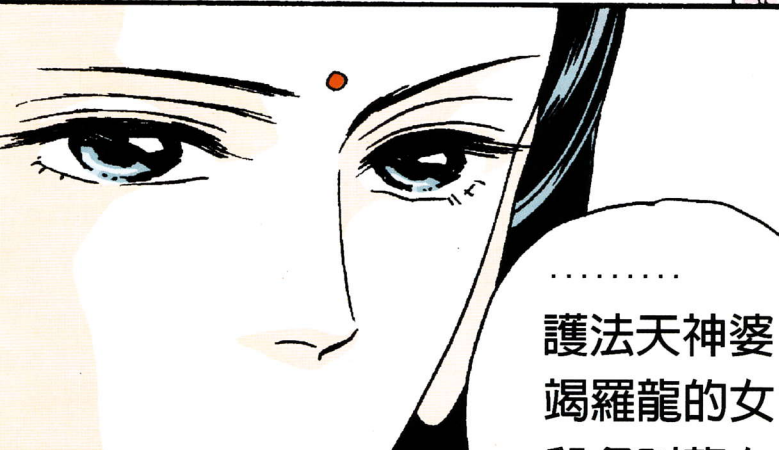
以及.....
不能在頃刻
之間成佛...
.....

這兩個說法
已經被這個
小女孩給徹
底推翻了。



什麼？
是何人有這
麼大的本領
？！

文殊！到底
怎麼回事你
也趕快說個
清楚啊！

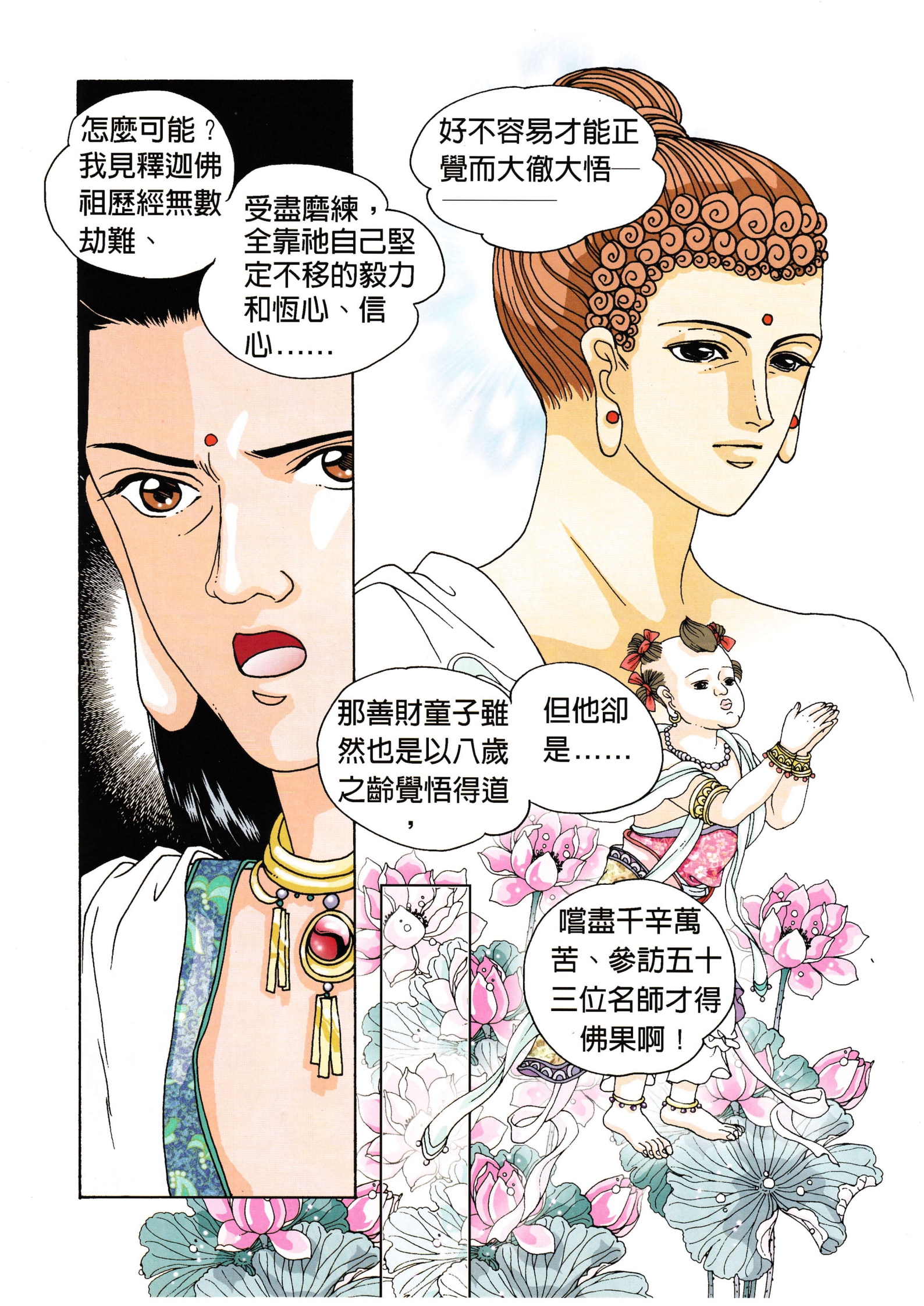


.....
護法天神婆
竭羅龍的女
兒名叫龍女
，



在龍宮裡聽過
我解說『法華
經』之後，剎
那之間領悟了
佛法，

以龍身得
道成佛了
。



怎麼可能？
我見釋迦佛
祖歷經無數
劫難、

受盡磨練，
全靠祂自己堅
定不移的毅力和恆心、信心……

好不容易才能正
覺而大徹大悟——

那善財童子雖
然也是以八歲
之齡覺悟得道，

但他卻是……

嚐盡千辛萬
苦、參訪五十
三位名師才得
佛果啊！



說什麼我是絕對不相信，這個一點向佛功業都沒有的八歲女

娃娃能夠在頃刻之間立即成佛——

對!!

況且她還是個非人類!!



智積、舍利弗!

我也同你們一般，覺得不可思議，

但她在聞法之後，立即前往禮拜佛祖，

並得到佛祖的首肯而立地成佛，這是事實啊!



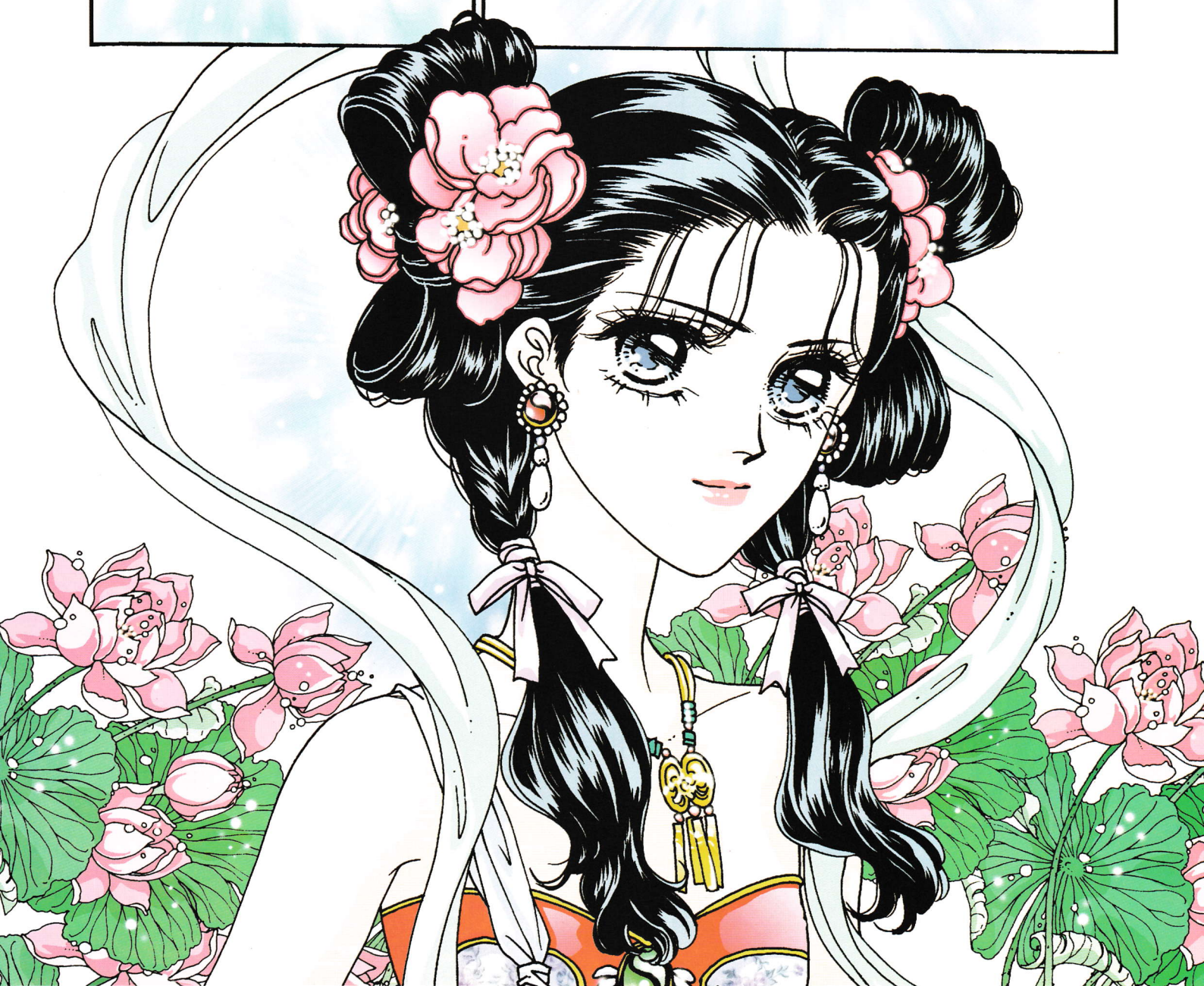
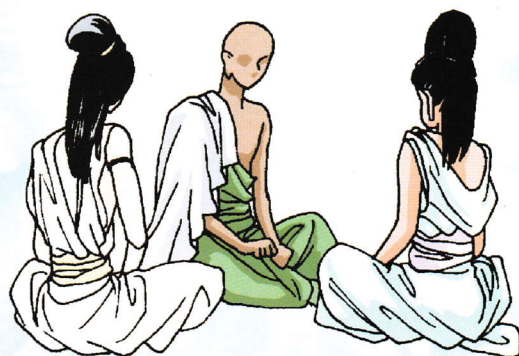
我還是不相信!!

就在智積菩薩和
舍利弗的議論中
，一道霞光乍現



小龍女出現
在菩薩面前

.....



龍女見過
菩薩、尊
者。

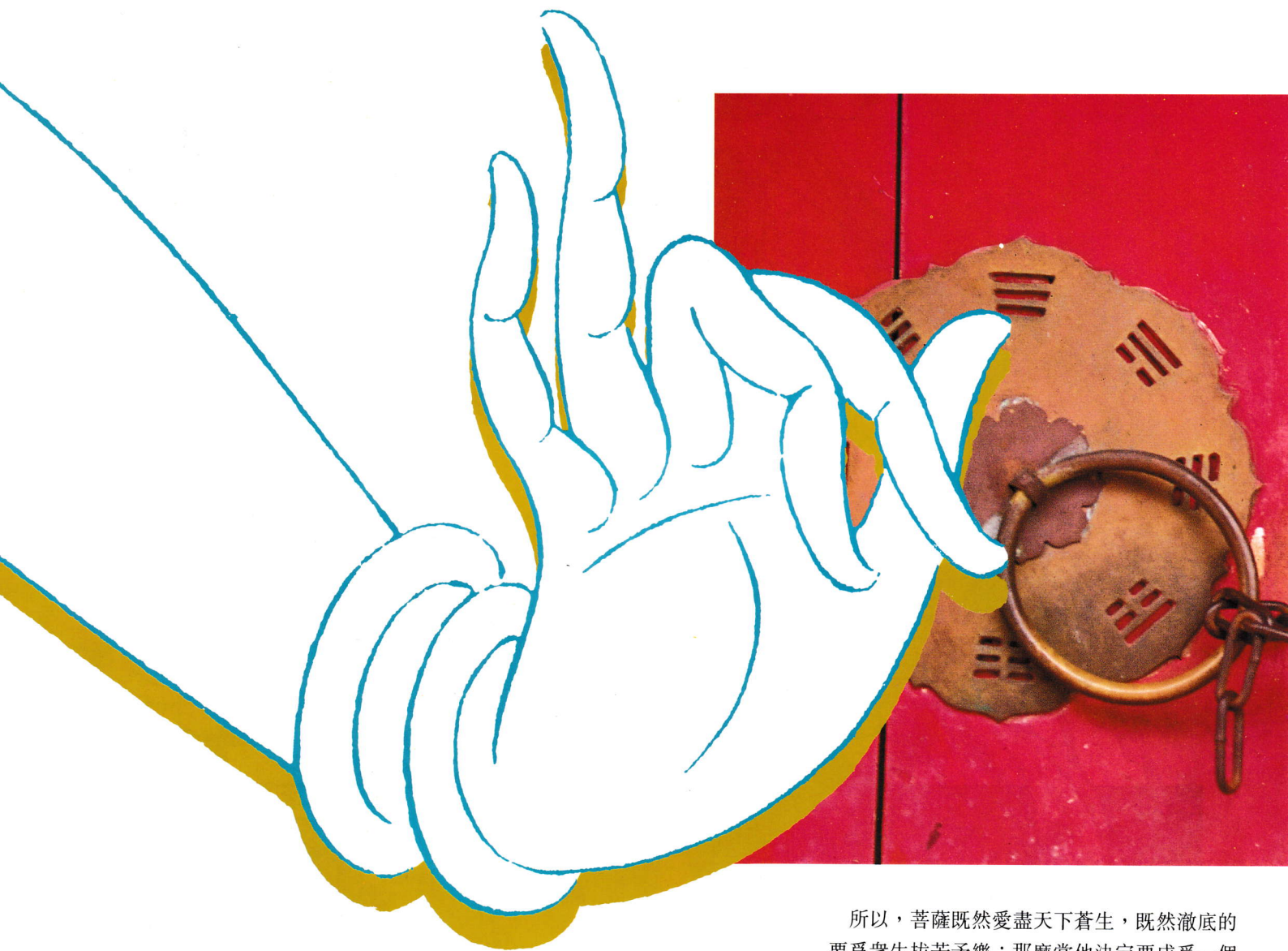
面對智積菩薩與
舍利弗的異議，
小龍女將如何應
對呢？

什麼？

——下回待續——

誓與衆生共成佛道！

文／文華智慧 攝影／王守民 版面創意／美娟 完稿／Jane



當一個修行人發了菩提大願後，他就正式成爲一個菩薩了。

什麼是菩提大願呢？

就是：誓與衆生共成佛道！

爲什麼一定要發這樣的願才能成爲菩薩呢？

因爲所謂的菩薩就是一個充滿大慈大悲的人，而且他的大慈大悲是圓滿究竟的，就是愛盡天下蒼生，而且拔盡一切的苦，予盡一切的樂。

而最大的苦是什麼呢？

就是生死輪迴。

最大的樂是什麼呢？

就是解脫生死成佛。

所以，菩薩既然愛盡天下蒼生，既然澈底的要爲衆生拔苦予樂；那麼當他決定要成爲一個菩薩時，他當然就會虔誠的在佛前，神聖莊嚴的唸出——誓與衆生共成佛道！

就在這一剎那，諸佛見證，龍天護持，法界同喜，瑞相紛呈。

因爲，一個充滿慈悲大愛的菩薩誕生了，他將利益無量無邊的衆生，這是多麼崇高、偉大、神聖、莊嚴的一件事啊！

所以，生生世世行菩薩道的修行人，他生生世世都不會忘了這一個誓句：

誓與衆生共成佛道!!!

Swear Completing the Buddha-way with All Beings

TEXT Kuo Yun-ling Photographer Wang shou-ming Layout June

When a cultivator swears a bodhi-vow, he or she becomes a bodhisattva formally.

What is a bodhi-vow?

It is swearing to complete the buddha-way with all beings!

Why is the vow able to change a cultivator into a bodhisattva?

That is because a bodhisattva is one who have great mercy and compassion.

Moreover, a bodhisattva's mercy and compassion are ultimate and perfect.

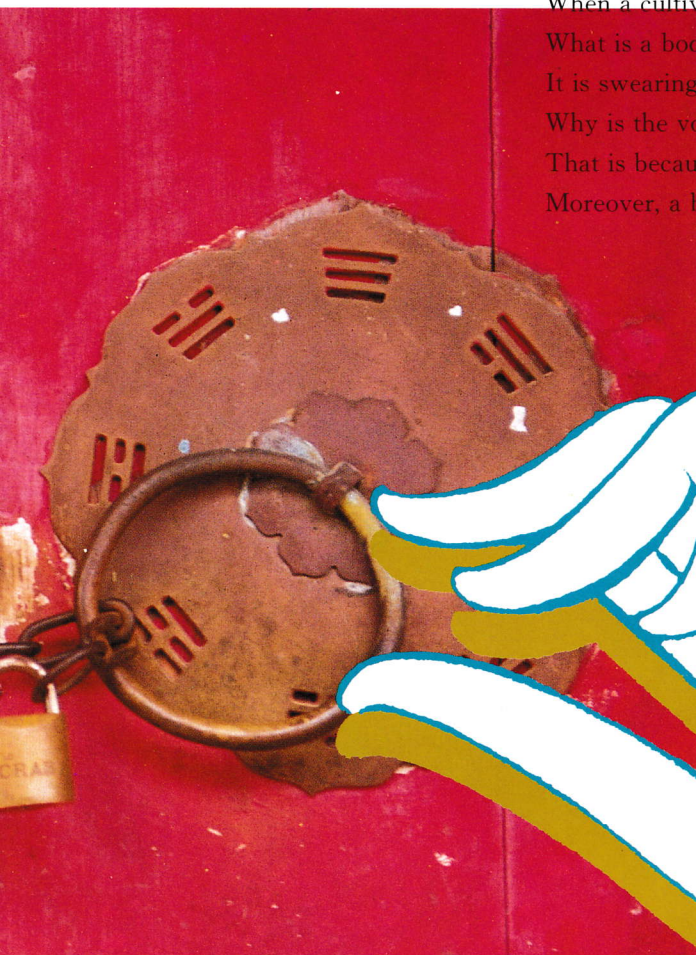
It is a love for everybody.

It is a saving for all sufferings.

It is happiness for everybody.

What is the most severe suffering?

It is samsara or reincarnation.



What is the greatest happiness?

It is liberating from samsara and becoming a buddha.

A bodhisattva should completely saving all beings and giving them happiness.

Therefore, when a cultivator decides to become a bodhisattva, he or she definitely will swear the bodhi-vow before the Buddha with sincere.

At that moment, buddhas are your witness; dharma-guards are your protectors; the dharma-realm is happy and gives good phenomena.

That is because a bodhisattva with great love is given birth.

He or she will benefit numerous beings.

How noble it is!

What a great, holy and dignity thing it is!

Therefore, a bodhisattva will never forget the vow:

I swear to complete the buddha-way with all beings!

Form a life to another life, he or she just never forget!

遠離錯覺

文／智慧 圖／泰國觀光局提供
版面創意／陳子帆 完稿／Free

我們的眼睛
看盡了天下繁華
我們的耳朵
聽盡了宇宙音聲
我們的鼻子
嗅盡了奇香異味
我們的舌頭
嚐盡了苦辣酸甜
我們的身體
受盡了冷暖澀滑
我們的心意
遊遍了三世十方
當眼、耳、鼻、舌、身、意
同時運作
更是變化萬千、迷離懾魄
像一張綿綿密密的幻化網
將我們牢牢網住
於是
我們爲了這些幾可亂真的
得失寵辱、悲歡離合、憂愁苦惱……
認真的笑
認真的哭
也認真的在意得不得了
但是
爲了並不真實的假象
如此真實的發諸身口意
是否是一種不明智呢？
所以
深深的體認這個事實吧！
——一切都是幻相
——一切都是錯覺
既然 感覺錯誤了
那麼 遠離一切的錯覺
這就是醒覺！！
這就是開悟！！



Stay Away From Illusion

Written by/Wisdom

Graph draw by/Chen Chao-Pao

Layout designed by/Meei-Jiuan

Layout completed by/Mei

The eyes see all sights.
The ears hear all sounds.
The nose smells all odors.
The tongue tastes all tastes.
The body feels cold and warm, rough and smooth.
The mind travels all around.

When eyes, ears, nose, tongue, body and mind work together
at the same time, all information integrate together just like
a dense illusory-net.

The net is so changeful and amazing.
Therefore, it catches us tightly.
Then, we seriously laugh.
We seriously cry.
We seriously pride ourselves.

We are so seriously about illusions such as getting or losing
honor or insult, sadness or happiness, living together or
apart, worry, sufferings and so forth.

Is that wise seriously using body and mind on such illusions?
Deeply realize this fact.
All are illusions.
All are misleading.
All feelings are wrong.
Leave these misleading far away.
This is awaking!
This is enlightening!

清心語

文／琉璃月
版面創意／美娟
完稿／Ken

菩薩的成長 是衆生的幸福保障
不斷的改進 才能不斷的成長

爲了衆生 爲了法 菩薩們要相親相愛 男女菩薩們 宜清淨如兄弟姊妹

和樂是非常非常重要的 每個菩薩都有義務維護與增進團體的和樂

愛 是開始 也是結束

學會正確的愛 才能真正的愛衆生

給衆生愛 當給多了 心中自然就盈溢著愛

要原諒別人 要慈悲別人 要及時

否則 一旦因緣謝滅 就怕滄海桑田 月換星移 一切都已經太遲了

空性就是一切的基底 唱一首歌 作一件事 都要有這樣的內涵
才能真正圓滿 真正幸福

所有失敗的人 都是無法接納真相的人

圖片提供／國立歷史博物館
范鳳琴 花飄香
刺繡 45.5×64cm



Word of Pure

Text/Wisdom
Layout/Mei-June

The maturing of bodhisattva guarantees the happiness of all beings.
Continuously improving keeps continuously maturing.

For the reason of beings and dharma, bodhisattvas should love each other;
he and she bodhisattvas should live together with pureness.

Harmony is more than very important. Every bodhisattva has duty to not only
maintain but also enhance harmony of the community.

Love is the beginning and the end.

We must learn a correct love in order to love all beings correctly.

We should give love to all beings. The more you give love, the more you
feel love in your heart consequently.

We should forgive others in time. We should have compassion on others in time.
Otherwise, when conditions are changed, it may be too late to do goodness to others.

Empty-nature is the base of all things. Both singing a song and doing a thing have the same
immanence. This is the way things reaching real perfect and happiness.

All losers are those who can never face the Truth.



五月號最受感動的清心小語是：

讓生命成爲一種——純粹

圖片提供／泰國觀光局

●永和一位努力成爲pure kid的向向
每個人都是喜歡快樂的
與其外放感官憧憬得到真正快樂
不如回到純粹的自性。
相信您將發現，
生活越簡單、純淨，
生命就會越Happy哦!!

●高雄海軍退役的小銘
太多的束縛與罣礙
往往讓生命的發展受侷限
真的只有純粹
才能真正的快樂

●一位來自南投的社會青年
純粹是一種力量，
宛如清澈見底的湖水，宛如無雲的晴空
含藏了無盡的寶藏與能量
讓我們的生命沒有負擔和牽絆

●學習成長的年輕媽媽
生命本身包含種種錯綜複雜的因緣在其中
讓人活得真是辛苦
唯有讓生命成爲一種——純粹，
才能讓生命轉化成純真與美善。

●台北一位喜愛素描的阿仲
生命存在著太多的不確定感，
當我們歡笑、喜樂時，
背後卻總含藏著隱約的不安，
這便是妄念令人痛苦的根源。
而佛法，讓我們的生命漸漸成爲一種——純粹，
就是純然的喜悅，也就是解脫。

●和平東路的燕子
能單純無雜質的活著，是讓人羨慕的。
真的不需要去攀附一些外緣，
來增加生活的密度與色彩。
其實「純粹」就是最美的色彩了。

憂傷

歌者／周玉卿

版面創意／陳子帆

完稿／Free



憂傷
失去
憂傷
獲得
憂傷
不能
憂傷
面對
反反覆覆
失去……獲得……不能……面對
憂傷
眯著眼
皺著眉

抱著頭
閉著眼
往心瞧
手放在心上
是誰在憂傷

是失去
是獲得
是心
是心
是心意識在作用

如夢
如幻
如臨深淵
如履薄冰
如此真實

進名校要有好心腸

——從行善開始

文／連柱
版面創意／陳子帆
完稿／Tomy

對台灣的學生來說，
想要進排行前幾名的大學讀書，
只要聯考考個高分就可以；
但在美國，想要進名校，
除了要有優異的高中學業成績之外，
如果沒有一顆好心腸，
與名校可能就沒有緣。



圖片提供／石連柱（攝於史丹福大學）

光有好成績進不了名校

今年三月一日，美國舊金山檢察報（San Francisco Examiner）登出了一篇提醒想要入學美國大學名校的高中生，「社區服務與好成績一樣重要（Community service as vital as good grades and high SAT）」，強調光有好成績已經不足以成為進入名校的條件，如果在入學申請書上，少了社區服務的經驗，想要進入名校，縱然你的美國大學入學參考測驗成績SAT很高，或者在運動項目有超人的表現，都不見得能進入排行前幾名的名校。

這個原因來自於想要進名校的人愈來愈多，在大家成績都很好的情形下，能比的就是，你這個人有沒有特別才能或者你這個人好不好。

以全美工學院排名第一名的史丹福大學而言，「要進入史丹福大學是非常競爭的，去年（1997），16,800名申請入學的學生當中，只有百分之15的學生獲得入學許可。」「要在許多的申請者當中，選出非常少的名額，我們得非常謹慎的審閱每一名申請者的學業以及個人表現。」「除了高中成績之外，在個人方面，我們希望學生在他所讀的學校或社區，在運動、音樂、藝術、領導、社區服務以及其他非學業方面有特殊的貢獻。」史丹福大學入學許可室主任羅伯·齊樂里（Robert Kinnally）在我們網路專訪時，道出了史丹福大學對申請入學的高中生的要求，不是光看學業成績，課業外的表現一樣重要。

「我們將大學視為一個社區，而不只是一個學校。學生住在這個社區中，他們吃在一起，運動在一起，讀書在一起。他們有自己的自治會，報紙，電台，樂團……等等。」史丹福大學入學許可室副主任強·瑞德（Jon Reider）在網路訪問中，解釋為何他們很重視課業外表現的原因，因為大學不只是個讀書的地方。

因此，將學校認為是一個高度人與人互動場所的美國人而言，只會讀書，不懂得與他人相處，不懂愛人的學生對學校不會有任何貢獻。所以在選擇學生的時候，學業以外的表現，就

成爲一項關鍵性的選擇參考。而目前的參考趨勢，則是有沒有一顆好心腸。

表現愛心是熱門重點

所以申請學校時，「學生與家長在他們的申請表中，除了入學參考分數（SAT）滿分之外，現在加入了表現愛心這一項。」美國舊金山檢察報（San Francisco Examiner）在文章中特別強調這點。

「雖然志願服務還沒到達取代參加學校辯論隊或參與學生報紙的地位，有名的大學愈來愈想要看到學生在申請表中能看到學生優良品行的證據。」

但大勢所趨之下，根據美國舊金山自願服務計劃的統計，舊金山灣區青少年參與志願服務工作的人數比六年前就整整增加了143倍。高中學校也配合開辦社區服務的計劃，以舊金山而言，110所公立高中目前就有40所高中有社區服務的計劃。社區服務的廣泛需求，更推演到出現了「服務學習（Service learning）」這個正式的名詞，並且漸漸成爲當地高中與數學及科學同等重要的學校課程。

「社區服務與服務學習（Service learning）都能協助學生發展愛心與技能。服務學習則直接與學生在學校課堂上所學有關。例如十一年級的學生（相當台灣高一學生）從課堂上學到香煙對健康有害的知識之後，那麼我們會在七年級的學生（相當台灣國一學生）開一堂課，讓十一年級的學生將所學到關於香煙的害處去教七年級的學生。十一年級的學生在這方面的考試會考的很好，因為他們要去教七年級的學生。七年級的學生也從十一年級的學生那裡得到很多、因為那些資訊讓他們感興趣。」洛杉磯一所高中老師蘇珊·羅卡尼（Susan Roncalli）在我們的網路專訪中，回答了我們社區服務與服務學習的區分在哪裡。

「志願工作絕對是一定要做的事。」鼓吹青少年參與志願工作20年的海倫·比特（Helen Brutt）在美國舊金山檢察報（San Francisco Examiner）的文章中這麼說，而且「當父母親問我什麼是最好的志願工作時，我的答案是只要能讓你的小孩有熱情就是好的。」所以周末幫忙整修損壞的房屋，暑假志願到西藏爲西藏難民服務，爲受救濟的貧戶服務……等等，都是當前青少年熱心參與的工作。

美國加州奧克蘭市的學校管理委員會甚至考慮將社區服務列爲高中畢業的必修課程，同時計劃2000年時，所有畢業生在他畢業前要完成200小時的社區服務。美國加州教育局今年還提供2.2百萬的贊助給與社區合作的學校，預計會有385個學校62,000位學生受益。預估2004年時，全加州也將有一半的學校會提供服務學習的課程。

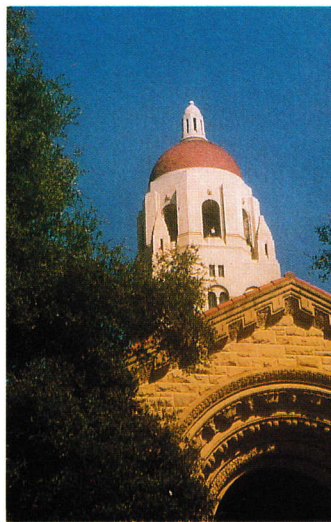
施比受更有福

爲何美國青少年會如此熱衷社區服務？當然，爲了入學競爭前幾名的名校是一個原因，但青少年對社會問題的日益關心則是另一重要因素。事實上，許多學生從社區服務當中反而獲得更多深刻的體認。

「我很喜歡在這裡服務，在這裡能打開我的視野」高中生路易絲·瓊（Louise Jones）在美國舊金山檢察報的文章中說出她社區服務的這項心得。

「一天過了，而我不曾爲別人做了什麼事，會讓我覺得不對勁。」依浮·愛克曼（Eve Ackman）則表示花一個暑假的時間在一個難民營服務之後對她的人生觀有很大的改觀。

史丹福大學工程榮譽學會（Tau Beta Pi Society）的主席，金吉姆（James Kim）在網路專訪中告訴我們說：「社區服務讓你能體會到別人的處境。」



所以儘管許多參與社區服務的青少年是為了讓他們更容易為許多名校所接受，但絕大部份的青少年多在這當中學習到的是超乎他們的期望。

長遠的眼光

但並不是所有的有名學校都看重學業以外的個人成長情形，像全美工學院排名第五名的普渡大學（Purdue University）就明白的在我們的訪問中強調他們只看學生學業成績的表現。不過史丹福大學入學許可室副主任強·瑞德（Jon Reider）表示：「在美國，會將社區服務（學業成績的參考之一）列入考慮的學校，像史丹福大學，都是有許多在學業成績上有傑出表現的學生去申請的學校。其他與史丹福同是非常有名望的學校，像哈佛、耶魯與普林斯頓大學，我相信如果你去請教他們，他們的答案會與史丹福的作風相似。」

因此，長遠來看，要進入一所名校，有没有好心腸是不是重要的呢？美國加州教育局負責「服務學習（Service learning）」專案的麥克·布魯（Mike Brugh）在網路專訪時，以另外一種方式來回答這個問題，他說：「你願意生活在一個完全以競爭（不擇手段達成贏的目的）為基礎而沒有慈悲心的社會嗎？那麼我

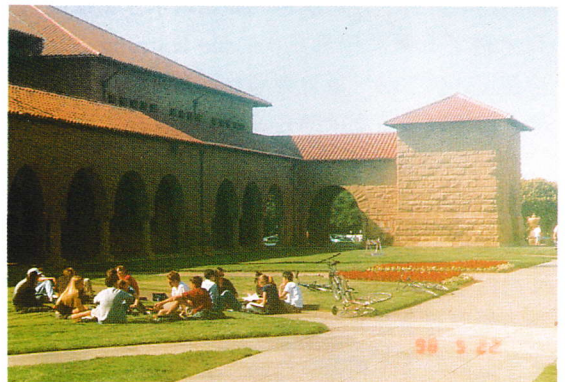
史丹福大學

們與動物有什麼不同呢？對於一個要獲得永續成功的公司，有精神層面健康的員工是非常重要的。而現在的公司都意識到整個世界正在拋棄過去只追求短期利益的看法，改朝如何創造一個長期成功的利益發展。」

美國學校的好壞排名，其中一項參考標準是學生畢業後受企業界的雇用情形，以麥克·布魯（Mike Brugh）的回答來看，以永續成功為經營目標的公司想要雇用的人才絕不會只是個會讀書的人。所以有眼光的學校，要往前排名，對於學生的選擇，似乎是不會只單看學業的表現了。

教育的真諦

相較於美國對學生學業表現以外的人格發展狀況的重視，在台灣，我們不時的喊口號，強調要德智體羣美五育並重，事實上，文憑掛帥的社會風氣從沒有很大的改善，以致於國高中



金色蓮花

課程聯考導向，不按課表上課、違規能力分班、以參考書代替教科書、不斷考試和惡補等現象層出不窮。這種情形下，一個研究生會爲了爭風吃醋而將另一個情敵殺死，也就不是什麼奇特的新聞了。因爲我們的學生學習愛人、幫助別人的機會太少。

反觀美國，史丹福大學入學許可室副主任強·瑞德（Jon Reider）表示：「我們最近的一個調查顯示，去年的大學新生中有90%的學生表示他們在高中都曾參與社區服務的工作。」學生參與社區學習就是一個學習愛人、學習與人相處，學習幫助別人的好機會。一個成績好的學生，如果還曾志願參與「在醫院幫忙年老的病患、整修公園的道路、送食物給愛滋病患、清理海灘的垃圾……」等等義務工作，相信他會更知道如何將他的所學貢獻給整個社會。社會問題也會相對的減少。

剛獲得今年全美國榮譽教師的菲利浦·比格（Philip Bilger）在我們的訪問中談到美國高中目前教學的一個走向，他表示「我相信我們的學生需要學業與學業之外的成就，我們努力要教導出的學生是一個完整的學生。在費爾福斯郡（Fairfax county），我們有道德倫理的課程教導學生基本的道德觀與仁慈的重要。在我所任教過的麥克林高中（McLean High School）我們會帶高年級的學生到校外去討論關於誠實、尊重、信任等價值觀。」「我們許多學生會去幫忙教幼童讀書的技巧與方法。從這當中，他們可以學到對社會的責任以及與別人共事的重要。」「我們的學生必須是個好人以及好的公民。」

從這裡可能看出，教育，簡單的說不過是要教導出一個有愛心的好人而已。所以我們教育當局實應該多鼓勵學生參與社區服務，讓學生從服務別人的工作中不僅學習如何與人相處，負責盡責的工作態度，也培養學生愛人的能力。

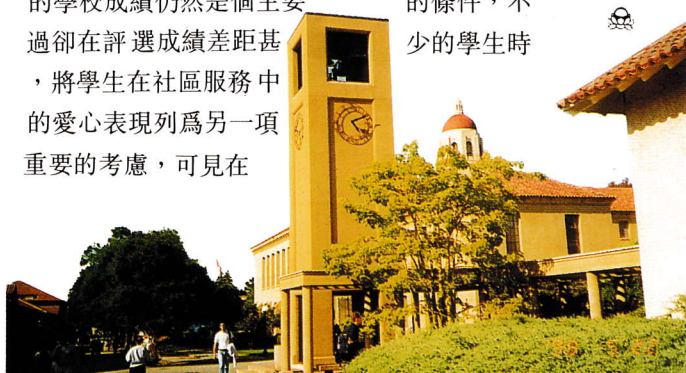
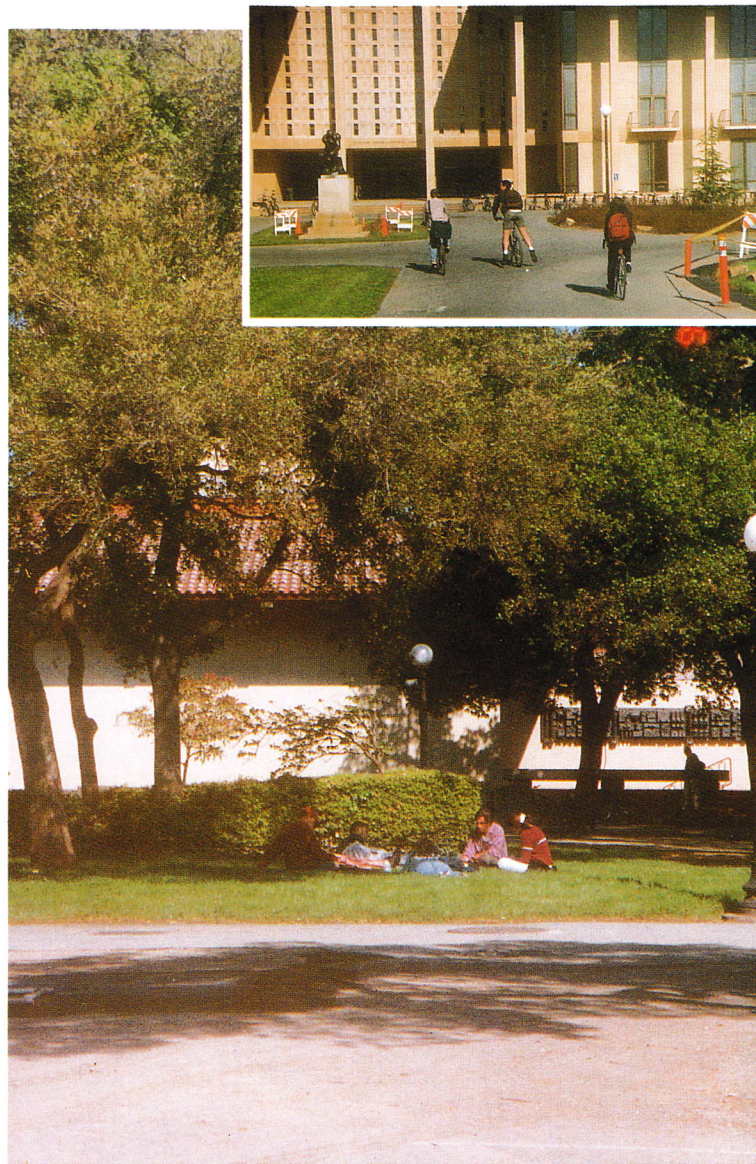
佛法吻合這樣的趨勢——好心有好報

雖然在美國要入學排行前幾名的大學，優異的學校成績仍然是個主要的條件，不過卻在評選成績差距甚少的學生時，將學生在社區服務中的愛心表現列爲另一項重要的考慮，可見在

決定一個人優異與否的關鍵，人的因素仍然是最重要的。所以史丹福大學校長，歌哈·卡斯本（Gerhard Casper）在我們的專訪中表示，「我們挑選的學生希望是能夠符合我們的基本精神：遵守次序、道德、個人榮譽以及尊重別人的人權。」可見功課好是一回事，一個人好不好，在最後反而能發揮決定性的益處，甚至可以說這是因爲行善的福報感召。因爲當你以一顆真誠慈悲之心去服務別人時，自己就因而累積了許多的功德福報。自然在時機成熟時，就會帶給你許多意想不到的好處。

所以佛法一直強調「慈悲」的重要也就在此，因爲「慈悲」確實會爲人帶來許多益處。一個慈悲的人，不但自己容易輕安法喜，也會因爲無私的愛人與助人的緣故，快速的累積許多的福報，這些福報都會在適當的時機，回到自己的身上，成爲一個善的循環。因此能否進入名校，其實也都與福報有關，所以用功讀書之外，行善是非常重要的。就像《了凡四訓》一書中的袁了凡，不就是因爲行了許多善，累積許

多福報之後而高中舉人的嗎！所以想進名校，除了用功讀書之外，不如好好培養一顆好心腸，並且多行善。——獻給七月要參加聯考的學子們！



時事 VS 佛法

新聞焦點

今年一月，英國有兩隻小豬，從屠宰場脫逃。牠們亡命天涯的日子，天天上報紙頭條，讓媒體、警方和民衆，爲之瘋狂。這兩隻從屠宰場脫逃的聰明豬，引起了好萊塢的注意，決定把這場難得一見的雙豬逃亡記，結合小說家歐威爾的名著——動物農莊，一起搬上大銀幕。不過，事隔好幾個月，原來的兩位英雄豬，身材稍有變化。爲了確保票房收入，片商在英國另外找了兩位替身，領銜主演。和原豬比起來，這兩位替身演員，一樣可愛，也一樣刁鑽。



新聞焦點

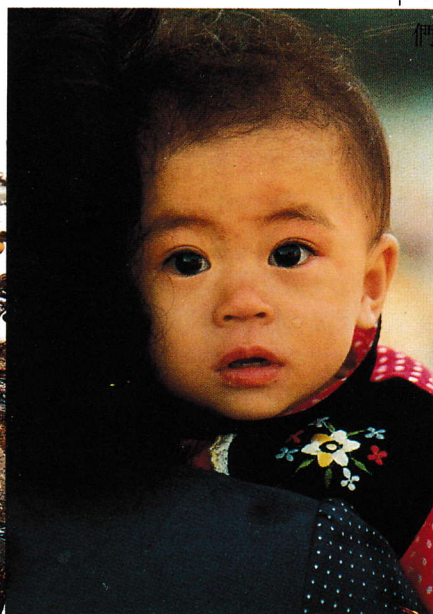
中國工商專校今年第一名畢業生鄭柏翊，自腰部以下全部癱瘓，在加倍的努力下，不但難能可貴地獲「全勤獎」，更如願保送臺灣科技大學。「我能順利畢業，要感謝父親五年來風雨無阻接送我的辛勞！」鄭柏翊衷心地說。事實上，不只鄭柏翊獲全勤獎，每日接送他的父親更將獲中國工商專校頒發創校以來第一個「家長全勤獎」。鄭柏翊他昨日透露未來最大的心願是「突破自己的身體障礙，出國看看各國的風俗民情」。

佛法觀點

西方人常說：「人生而平等」，所以每個人應該尊重其他人的權利。但動物呢？同樣也是地球村的一員，難道就不應該享有同等的生存權？「衆生平等，萬物一體」，每個人、每個衆生都是平等的。當我們珍惜我們的生命的同時，想想那些在屠宰場上等著被殺的雞、鴨、

牛、羊、豬，難道牠

們不想珍惜牠們的生命？牠們的言語也許我們聽不懂，但相信在屠宰場上的哀號聲，都有著同樣的意思，就是：「不要殺我，我不要死！」



攝影／倪紀雄

佛法觀點

許多人的成功，來自所謂的「精誠所至，金石爲開。」也可以說內在的堅定，可以突破一切的艱難困苦。相反的，可以說一切的失敗，來自心念的失敗。因爲心是一切的先導，心的方向正確了，行爲才會跟著正確。

新聞焦點

最近美國維吉尼亞州喬治亞大學老人學研究中心主任普恩博士表示，調查了一百五十七名百歲以上人瑞後發現，長壽沒有特別的秘方。儘管長壽沒有單一的因素，但科學家發現心境很重要。整體來說，百歲人瑞較樂觀、熱情、有強烈宗教信仰，擇善固執，富進取心且對生活很滿意。

佛法觀點

爲了長壽許多人常訴諸所謂的「藥補」，甚至現在也有所謂的「抗老」食品與藥物。但是人體其實是一個很奧妙的組合。它除了要有食物來維持它的功能運作，另一方面它更需要「無形」的精神食糧。愛、樂觀就是這些無形的精神食物。有了它們，細胞反而更容易健康長壽。所以真要長壽，「藥補」不如「心補」。

新聞焦點

五月二十日美國奧勒崗州春田市發生了一起駭人聽聞的校園殺人事件。一名十五歲的少年持槍射殺父母及兩名同學。事件發生之後，美國各地的媒體，乃至全球各國的媒體，無不以大篇幅，大時段來報導這條犯罪新聞。但芝加哥的太陽時報（Chicago sun Times）在事件發生之後的第二天並未像其他報紙一樣將這則新聞放在頭版；相反的僅在頭版登了一封致讀者的公開信，聲明造成四死二十三傷的校園血案的消息登在第二、三版。這封公開信中，該報陳明其立場表示，「本報對於壞消息的報導少有顧慮，因為我們認爲民衆必須知道發生了什麼事，無論事件的性質是多麼的邪惡與可怕」，但「我們不希望因而導致情緒不穩的青少年將開槍視爲解決青春期困擾的方式，我們也不希望驚嚇到年幼的兒童。」該主編堅持「我們必須在媒體的報導責任與媒體應有的社會責任之間做出選擇。」，才能得到同僚的支持。

佛法觀點

天災人禍愈來愈多的今日，在在的顯示我們所住的這個地球村正在快速的敗壞。會有愈來愈多災難的原因之一，人類行的「善」比行的「惡」來得太少了。一旦人類的福報不足了，世界會變得怎樣真的很難預料。改善的方法之一當然就是多行善。因爲「善」能抵「惡」。所以對於「善」事，真的是要不遺餘力的去做，而且還要「揚善」。因爲世上有的「惡」事固然要提醒大家注意，但對於「善」事卻是更需要大力的讚揚好讓人起而效法。



攝影／周玉卿

譜歌・聽歌

孩子／黃正宗 版面創意／美娟 完稿／Jane

人的一生，就像是一首歌曲
我們每一個人都在譜寫一首歌
在我的內心裡面有一首歌
它是單純美好的，是充滿幸福的
要充實它，就必須付出許多的血淚和汗水
我希望它能不朽
這是我的夢想
是每一個人都有過的夢想
正在聽歌嗎
傷悲的歌令人心痛
幸福的歌令人欣慰
有這麼一首欣慰的歌——
常在路上看到斷腳的狗兒
今天看到了一隻裹著紗布
走起路來是一擺一擺的
看起來樣子好可愛呀
是那個背後細心的人兒令人感到欣慰呀
還有好幾首悲怨的歌
開快車的撞到了無辜的路人
在奇怪的社會中想找幸福的人
快樂的逛街被醉漢打而難過的人
無數的歌都是在提醒著我們
生命的可貴以及無常的迅速
新聞和報紙每一天都會聽到不完整的歌曲
譜歌之人——
把內心裡的歌
真實的寫入生活中吧
聽歌之人——
就把聽到的
深深的寫到內心深處裡吧

修行人的心空

相信愛

Inside Of Me

文／蔡承訓
版面創意／彭維廷
完稿／Ken

當我這樣想到：

當我們在聽善知識教導時
也許
最重要不是聽懂表面的道理
而是那一字一句背後的真正大道理
——無私的犬愛

於是我這樣思考：

相信 非常的重要
而且要完全的 相信
當下對於所聽到的
不起私心、不分別、不批判
直接吸收
就可以明確的感受到善知識的愛
有時表面看來會覺得善知識的開示沒有告訴我們方法
但是，事實上善知識在當下開示時
就已賦予我們無上的大愛
只要心正確了
就能完整的體會：
那最快最好的方法
就是“愛”
明白了這個道理
整個人就變得好舒服、好愉快
真的深刻的、徹底的感受到
那無私、大慈大悲、非常飽滿的
—— 愛

其他心空的迴響：

- 如果修了很久，還是不相信世上有無私的愛
這個人是很難成就的
- 什麼是菩薩？
就是了解愛、學習愛以及實踐愛的人
- 無私的大愛，是世界上最珍貴、最珍貴的大禮物
如果別人送給了我們
我們要甚深的、甚深的珍惜啊！



美麗的發光體

詩人／孔繁嘉 版面創意／陳子帆 完稿／Free

(一)詩之秀：

當世界不美麗
菩薩化身明媚色彩
當衆生黯然
菩薩勇敢無畏發光
清風步步的灑脫
溫柔相重的情感
生命幸福有其風姿
成長的有情
不能只有婆婆 堪忍的
菩薩是衆生的淨土
淨土是愛與智慧
美麗的發生
真誠的期盼

(二)心情的告白

世界每天都透過報紙、新聞、電視媒體告訴我們不斷發生的嘈雜、災難、憤怒與死亡。美麗的淨土，愈來愈是夢想！所以，彷彿每個人都有充分的理由，像政治人物一般振振有辭的痛罵別人的過錯、抱怨社會的不公，即使這些都是已知的事實。

可是，歷史的發展早告訴我們，這是無常世界的常態，你所發洩的是永遠沒有答案的情緒而已。世界的不美麗，我知道。但是生命的責任，必須自己承擔。每個人都必須為自己的生命，付出改進的力量，而不是等待賜與。如果大家一起身陷不滿，誰能救拔誰呢？業業相循的錯誤糾結罷了！除非有人挺身做社會的發光體，愈多的人發光，愈多的人臨照，成長無盡，光明無盡。菩薩，是自己發光的人。淨土，是每個人都願意發光的地方。

(三)賞詩者的觸動

- 看完了詩，就覺生命充滿希望、充滿美。
- 原來菩薩就是淨土，愛與智慧就是淨土，頓時間，自己也充滿了服務衆生的使命感。
- 生命的注意力只要用在正確的方向，馬上海闊天空，盡情揮灑。
- 存在主義不必存在，讓生命的光與熱劃破黑暗。☺

圖片提供／泰國觀光局

觀想頂輪放光・有助全身美麗

文／愛人愛己

示範／張寶桂

攝影／王秀珍

版面創意／美娟

完稿／Betty



(一)觀想的意義

心念即一切的源頭，善用心念，
即與正知見相應，
與法界相應，觀想即訓練心念與正念相應。
即於腦海中浮現所觀之形相或過程，
不一定只限於閉天眼方可練習。
例如，現在要你觀想你母親的樣子，
你必定毫不困難的於腦海中浮現她的相貌，
甚至她常穿的那件衣服也鉅細無遺。

(二)頂輪放光與全身美麗

觀想頂輪放光時
全身的細胞都會充滿能量
充滿能量的細胞自然顯得飽滿
飽滿的細胞也自然顯得光澤、健康
而健康是一切美麗的基礎
故觀想頂輪放光
有助於全身美麗

(三)溫柔的叮嚀

所有的觀想
都是在訓練
我們的心更純淨
試想一顆純淨的心
可不就是
美麗身體
的前行準備嗎？
而且是不可或缺的
準備

四練習方法：

隨時隨地都可以練習，
可以說想到就練習，
只怕少不怕多，
只要持之以恆，
就會看到不錯的效果。



Tips of the Column

In your daily life, let cosmetology combine contemplation is a thing that gains two advantages by a single move and attains inside and outside beauty at the same time.

“Contemplating your Sahasrara-cakra bright makes all parts of your body beautiful”

Written by/Love others and self
Demonstrated by/Chang Pao-kuei
Photo by/Wang Hsiu-jen
Layout designed by/Yi-hua
Layout completed by/Aacy

1. The Meaning of Contemplation

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

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

For example, it will be very easy for you to make your mother's image appearing in your mind consciousness if you contemplate right now. Even the detail of her dressing can be contemplated quite well.

2. Bright Sahasrara-cakra & Beauty

When you contemplate your Sahasrara-cakra (A thousand leaves lotus at the crown of head) bright, every cell of your body will fill with energy. Cells with filled energy look brimming naturally. Brimming cells looks shiny and healthy naturally. Health is the base of all kinds of beauty. Therefore, contemplating your Sahasrara-cakra bright will make all parts of your body beautiful.

3. Tender Proposal

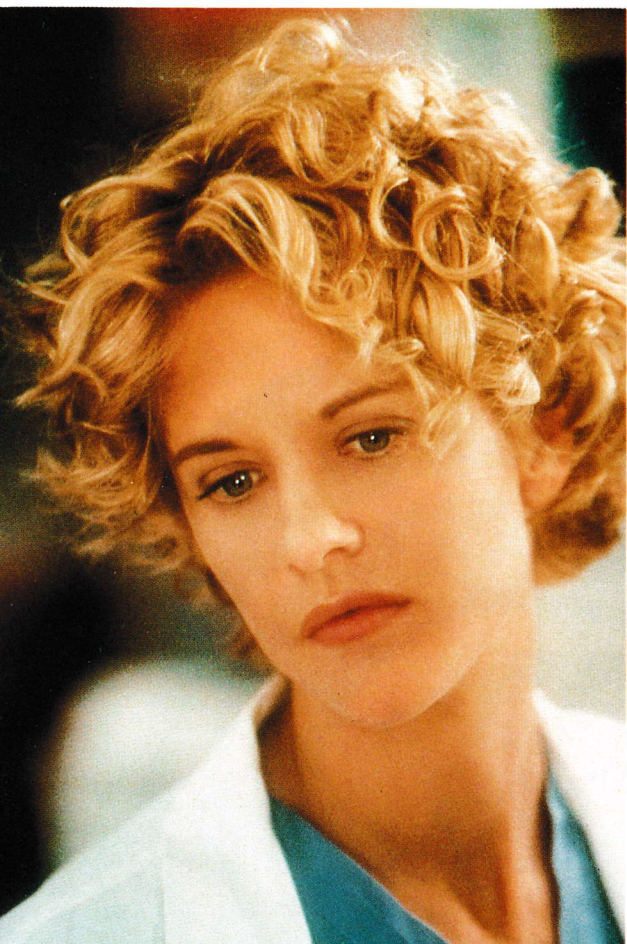
All contemplating methods have the same purpose that is training our mind to become more pure. Thinking, isn't that true pure mind is the prerequisite of beautiful body? Moreover, pure mind is a necessary condition of beauty itself.

4. Practice

Practice it whenever and wherever. Once you recalling it, practice it right away. Practice it more and more as possible. You will see the wonderful effect if you practice it diligently. Beware that heart is gist of all kinds of practicing. You should never forget the kind heart. Try to remember the gist all the time. 學月刊



看一部好電影，也是另一種濃縮的人生學習方式



X 情人



報導／張世傑 圖片提供／華納影視 版面創意／陳子帆 完稿／Free

當一個把人「帶離」這個世界的「天使」
遇到了一個試圖把人「留在」這世界的「醫生」
而且兩人陷入情網，這可怎麼辦？
電影「X情人」深刻地描繪了跨越人天兩界的浪漫愛情故事

故事情節

男主角「塞斯」是住在人間的天使（上帝的使者），他負責帶領死人的靈魂離開；他沒有人類身體的感覺，激動的情緒；一般的人看不到他，除非他要讓人看見，而且他有很多的同伴，他們可以坐在高處，站在圖書館，或者每天到海邊集合聆聽天籟。女主角「瑪姬」則是一位專業又負責的醫師，她的工作是挽回一條條即將消逝的生命，在一次緊急的搶救一位心臟病患仍回天乏術後，讓她陷入了不可言喻的自責。從頭至尾都目睹過程的塞斯終於決定「現身」來探望這位有心病的醫生，在那短暫的交談中，兩人就深深的被對方吸引。

後來塞斯赫然發現瑪姬的一位病人麥率傑，竟然曾經是自己的同伴，靠著「自由意志」選擇下來凡間，並且告訴他只要站在高處往下跳，醒來後就會有凡人的各種感覺。在一次瑪姬發現塞斯竟然不會被刀割傷，逼問下，才知道他不是人類，因而產生很大的衝擊，兩人幾乎決裂；加上瑪姬原來的醫師男友向她求婚，塞斯為了挽回這個愛情，終於決定「往下跳」。在醒來後，果然得到了人類的特質——大家都看得到他，有血有淚，他變成人後，保護他的超能力也大部分消失，因此在人間也不大順利，歷盡艱辛後終於找到瑪姬，兩人終於在渡假小屋墜入愛河，享受人間的男女情愛。就在這唯美的結

合以後，卻發生令人遺憾悲痛的事，瑪姬晨起騎車出遊，撞上卡車身受重傷，塞斯的心電感應帶他到車禍現場。在悲傷中，瑪姬香消玉殞，兩人再次人天兩隔，悲痛的塞斯在天使夥伴開導下，仍到海灘聆聽天籟，畫面消失在他跳入海中在浪花中沖流的一景。

佛法觀點

在圖書館、海灘上壯觀的天使羣，竟然人看不見，可見我們感官之有限。其實又何止舉頭三尺才有神明，在我們四週就佈滿了神明還有魔鬼。連瑪姬那麼優秀的醫生，她也承認「無法掌握病人的生命」，即使她做對每一個急救的步驟，甚至最後用手直接擠壓心臟，但是心臟不跳就是不跳、西醫對心跳呼吸停止，到底是什麼力量主宰牠的跳動呢？恐怕是唯物的西方醫學，無法解釋的，能救人的醫生也無法救自己——如果「這個東西」用完了！所以瑪姬不能控制自己在卡車前倖免於難，許多醫生也在手術房中風一病不起，「這個東西」就是「功德福報」的分數。分數夠的人，就算車禍跌入山谷，也有人輕微擦傷，甚至空難也有人被彈出機艙。所以命應該是「修」來的，不是「醫」來的。而且修到最後也「死生一如」，正如塞斯所言，他們（過世的人）並沒有死，只是到另一個世界活下來，當然到哪個世界也是那個分數的支配。佛教小乘阿羅漢果能解脫生死輪迴，什麼時候走自己可以決定，菩薩更高樑、不僅可以決定什麼時候，更可以決定什麼時候再來（自願的），能到達這種境界才真的是掌握了自己的生命。

有道是「英雄難過美人關」

連天使也難以過關，愛情的力量竟然可以讓一位有廣大法力，來去自如的天使也動了凡心，男女之愛有著一種巨大的建設力，也同時隱藏了一股無形的摧毀力，而主宰這種正邪走向的

慎，毀滅力就馬上顯現，愛情也如逆水行舟，不是前進、絕對後退，沒有停留在中間的。塞斯說憑著「自由意志」向下跳，在他跳下的一剎那他的愛情也掉下來了，因為他跳到一個生滅無常的世界，其實只要在天界，不管欲界、色界、無色界就算不是「自由意志」跳下人間，也有一天會天人五衰「被迫」跳下人間，甚至更下面。所以有遠見的修行人不要以人天福報為滿足，應該立下宏願，豪氣干雲的說「丈夫自有沖天志，不出三界誓不休」。



力量就是「提昇力」、愛情沒有錯只怕它不崇高，只要稍一不

一部電影七嘴八舌

- 珍惜生命的每一個當下，儘管璀璨明媚、刻骨銘心的男女之愛也終有無常示現的時候。
- 在我們來得及愛的時候，勇於去愛人吧！
- 到底什麼是永恒之愛呢？在這生滅無常、因緣變化快速的世間，似乎永遠找不到？！ ☉



金色蓮花

來一客世界美味素食

A delicious Vegetarian-Recipe

Of the World

韓國泡菜

廚藝演出／黃正宗・黃連春

攝影／波爾

版面創意／維廷

完稿／ken

材料：大白菜
紅蘿蔔絲
白蘿蔔絲
薑末



調味料：辣椒粉
麵粉
鹽

嗯！好久沒一起的表現了，今天的泡菜，
就由我們兄弟倆為各位讀者作介紹……





作法：

1. 大白菜半顆浸入鹽水醃5~6小時後，撈起用清水沖洗濾乾。
2. 熱少許水，未滾前加入麵粉煮成麵粉糊，待冷後加入辣椒粉、薑末、紅蘿蔔絲及白蘿蔔絲。
3. 將作法2的醬料一層層的夾入大白菜內。
4. 放入有蓋容器內，約發酵1~3天後，有酸味時即可放入冰箱保存。



美味小秘訣：

1. 可依個人喜好添加青椒、辣椒、梨子（增加甜味）
2. 加入湯麵內，便成了道地的韓國泡菜麵啦。



哇！還不能吃啦！還沒發酵好
不管啦！先嚐一小塊就好



哎呀……，好辣
啊……，太辣了……
水……快給我水

HA!HA!HA!



哈哈哈哈哈……
早知道你會偷吃……每次都這樣
我已經事先準備一份超級宇宙大特辣
的韓國泡菜……掉過包啦……嘻……

收藏食譜～韓國泡菜

材 料：

大白菜 白蘿蔔絲 紅蘿蔔絲 薑末

調味料：

辣椒粉 鹽 麵粉

作法：

1. 大白菜半顆浸入鹽水醃5~6小時後，撈起用清水沖洗濾乾。
2. 熱少許水，未滾前加入麵粉煮成麵粉糊，待冷後加入辣椒粉、薑末、紅蘿蔔絲及白蘿蔔絲。
3. 將作法2的醬料一層層的夾入大白菜內。
4. 放入有蓋容器內，約發酵1~3天後，有酸味時即可放入冰箱保存。



流口水時間：

- 清脆爽口，真是夏天餐桌上最好的下胃菜！
- 哇！好辣喔！
噢～可是為什麼讓人吃了又想再吃呢？
- 喔！原來這就是聞名的韓國泡菜，果然是非常道地啲！

備忘錄：韓國泡菜是以鹽及辣椒粉來刺激發酵，故不用添加任何人工醋。



封面敦煌美學

供養人

文／陳子軒 版面創意／繁嘉 完稿／Tomy
衣服造型設計／蘇州設計師

金色蓮花表演坊第二號作品「敦煌寶卷」舞劇中
第五幕「供養人相」的造型研究過程中
蒐羅了敦煌石窟中的各式供養人
其中的男供養人服飾、姿態、持物
主要參考了第220窟之供養人相，虔誠、專注、莊嚴、優雅



▲1995年「敦煌寶卷」舞劇演出劇照

供養是代表一個修行人願意以最虔誠的心，將自己所擁有的來換取佛法的滋潤，這樣的情操是極其崇高與偉大的，因為寧捨一切，只爲了法，是大丈夫的行徑。在普賢菩薩行願品中的普賢十大願，即有廣修供養此一願，而所有的供養以法供養最殊勝，因

爲親身實踐了佛法而帶來了大利益，將是給衆生感受最深的教法啊！

在敦煌石窟中，供養人相非常多，各種的菩薩、比丘、在家弟子等虔誠的供養，看了就讓人心生歡喜，藉著殊勝的供品，充分表達出供養人虔誠的精神內涵。

故此期封面故事中的供養人相，取材自敦煌第220窟，色調鮮麗、線條虔敬柔美，令人感覺古典幽雅，流露高尚的氣質；衆供養人的面部表情，虔誠、專注、莊嚴，深邃的感動含藏在其中，令人心生歡喜，不由沈浸在供養人高尚的氣息中。☺



◀▲封面供養人與敦煌第220窟供養相之造型對比圖



▲第428窟 北周 男供養人（方柱基壇北面）



▲第285窟 西魏 男供養人（北壁）



▲第220窟 五代 翟奉達寺供養像（通道北壁）



▲榆林窟第29窟 西夏 男供養人（西夏）



▲第285窟 西魏 男供養人（北壁）

圖片提供／敦煌研究院

▲敦煌石窟各窟的供養人造型

佛經中的治病良方

專題製作／彭維廷
版面創意／詹美娟
完稿／Jane
攝影／波爾

最近的新聞我們看到
流行的腸病毒襲捲台灣後已奪走許多幼童的生命
衛生署公布八十六年國人的十大死亡原因裡
癌症與腦血管疾病仍分佔一、二位
以往只有在老年人身上才有的文明病
現在正威脅著我們年輕的一代
你會注意到儘管科技與醫藥的發達
人們並沒有完全擺脫疾病的痛苦
佛陀說過，病是人生八苦之一
我們不得不再重新思索一下
這個從人生出開始就伴隨我們直到死亡的課題
因為「病」是那麼的貼近我們
就在我們的身邊伺機而動



專題結構：

一、人為什麼會生病？

——從佛經中瞭解生病的原因

二、如何正確的治病？

——探討佛經中的治病方法

(一)治病良方

(二)身心兼顧的佛法醫學

三、如何保持不生病？

——符合現代醫學的佛法健康觀



爐香讚 (合掌)

南無香雲蓋菩薩摩訶薩 三稱

遙聞 隨處結祥雲 誠意方殷 諸

爐香 乍爇 法界蒙熏 諸佛海會悉

佛現全身

圖／王定理繪

我們找到了佛經中的許多經典
上面記載了佛陀告訴我們如何治病的方法
從治病的原因到治病的良方
從身病到心病，從預防到保健

我們不得不佩服，佛陀太慈悲了，佛法太殊勝了
因為不忍眾生苦，所以給予眾生治病的良藥
也希望這次的專題能利益大家，也願眾生都能離苦得樂

病苦，是人生中相當重大的一種經驗，而專門為解決生命諸多痛苦的佛法，自然對於病苦的成因有著完整的解釋。

佛法的觀點

人的生命中
有八種重大的痛苦，
即所謂的八苦
——生，老，病，死，
怨憎相會，
所求不得，
所愛別離，
五蘊熾盛——
其中生，老，病，死
這四項更是不能逃躲的
基本痛苦，
只要有情生命，
就必定要經驗之。
故讓我們一起從佛經上
來了解生病的原因

在《金光明經》除病品中，有提到三種致病因素

1. **四大諸根因素**：即人體本身的體質因素（或說是基本元素）造成的問題。

2. **飲食時節因素**：即飲食造成

的問題。

3. **四季時令因素**：即環境造成的問題。

而在《小止觀》治病九中，也論及三種得病的因緣：

1. **四大增損病相**：討論四大元素引發之不同病相。

2. **五臟生患之相**：述說五臟功能失調時造成疾病不同的表現。

3. **鬼神所作得病**：即因鬼神的作祟導致人的疾病。

《小止觀》治病九裡談論的部分，似乎較偏重於敘述「病徵」和「病別」故與金光明經的部分頗為不同。而「鬼神所作」一項則討論到了精神甚至超精神領域的致病原因，這是一般較少說到的部分。

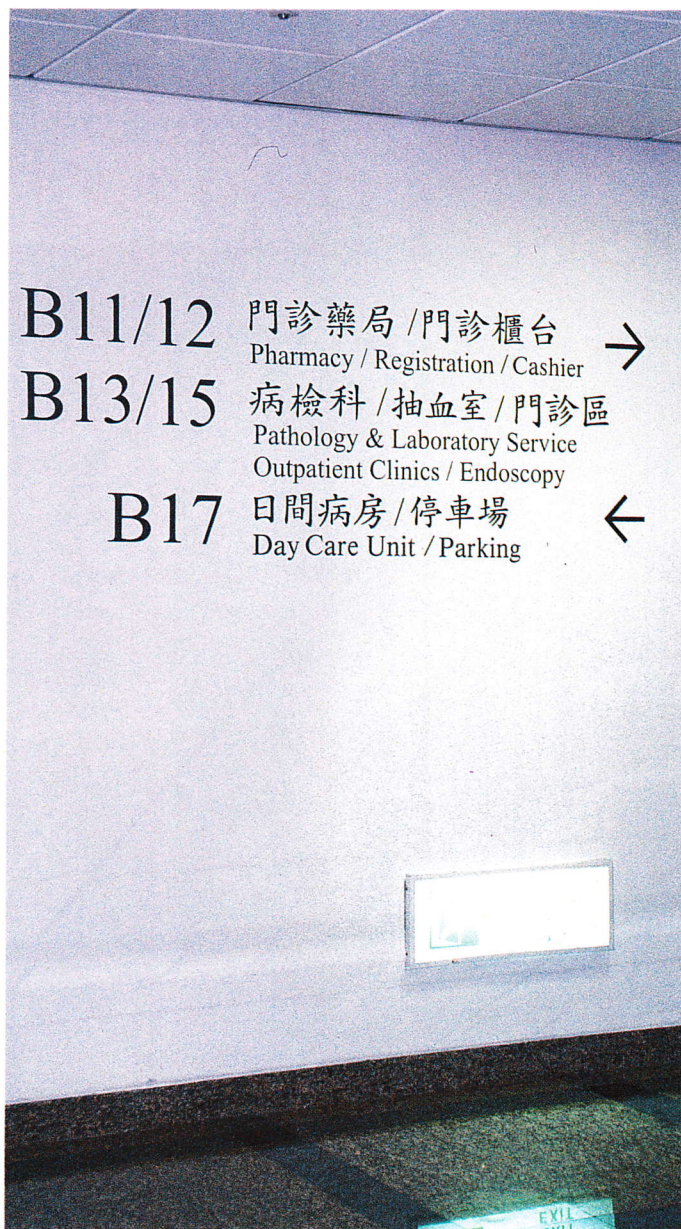
另外在《雜阿含經》卷十五也說明疾病的起因

1. **因風起**；2. **痰陰起**；3. **涎唾起**；4. **衆冷起**：這四項主要在於細論四大不和諧所引發的病貌。

5. **因現事起**：此項是說明情感性或精神性的疾病。

6. **時節起**：如同前述的季節因素。

因為病苦的解決，實在是衆生非常迫切的需要，故世間法中已非常發達的醫藥的領域，也是在嘗試去解決這個問題。



人為什麼會生病？

——從佛經中瞭解生病的原因

文／謝德熾 版面創意／詹美娟 完稿／Jane 攝影／波爾

目前已知的疾病因素可以分析如下：

a. **致病性微生物**：如各種病毒，細菌，黴菌等等。

b. **人體的免疫機能**：意即所謂的抵抗力或體質等。

c. **環境污染**：有毒廢棄物，化學物質，放射線等等。

d. **老化**：許多疾病說穿了都是由於「老化」所致。

e. **飲食（營養）**：飲食的狀況對健康可以有許多決定性的影響。

f. **精神疾病**：這是目前醫學領域中較弱的一環，但是能確定和遺傳有關。

g. **外力傷害**：包括許多意外事故等傷害。

若再討論之，我們可以把a，c兩項歸類於環境因素；b，d，f三項則歸於基因的表現，也就是所謂的體質因素。

若是再考慮e〔飲食〕這一點，我們可以發現它與a，b，c，d這四點甚至於f都有極為密切的關聯；因為除了呼吸之外，飲食可以說是人與環境間互動最多的途徑，因為能量的進出和物質元素的交流等等都依靠飲食來達成。而基因的表現已知和環境有絕大的關係。

而g這點不但與環境有關，也常常和個體的特質（基因）有關。就此而論，我們能先行得到一個概念，即：人與環境是密不可分的整體。行筆至此再讓我們看看中醫的說法。

中醫理論

中醫理論認為疾病的成因可以分爲——

1. **外因**：以風，寒，暑，濕，燥，火等〔六淫〕爲本。這個說的就是「季節時令因素」。

2. **內因**：以喜，怒，憂，思，悲，恐，驚等七情爲本。說明人的情緒對生理的影響。

3. **不內外因**：包括飲食，房事，金刃（此可包含外傷或意外事故），蟲獸（包括微生物）等等，廣泛的指出六淫，七情之外的其他因素。

由此可以看出，中醫在解釋季節時令對人的作用，和精神情緒影響健康的理論方面，非常地仔細。或許有些部分我們可以找到直接的證據（尤其是細菌病毒等）來說明，但也有些部分目前無法知道其關聯何在。其他部分大體上來說，中醫的說法是與西醫相去不遠的。





由上述佛法和醫學的解釋，我們可以明顯地歸納出幾個影響健康的重要因素：

1. 環境的條件性
2. 基因的條件性
3. 飲食的條件性

這三大條件如果本身不出問題，而且又能與其他兩大條件配合得當的時候，人就可以活得健康長壽。

業力和福報

其實不管是出世間的佛法，或人世間的醫學，對於病苦的觀察解析都很完整透徹。尤其醫學在物質上的解說更是因為科技進步而日趨完備。

然而若是光依賴醫學，問題並未能完全解決，因為，我們不禁要再問：又是什麼因素，在決定這三大條件的表現或具足呢？

答案是：業力與福報的平衡消長。

除了這個回答以外，我們如何找到更圓滿，更究竟的答案呢？機率？運氣？造物主？這種答案，有誰能心悅誠服地接受呢？這些都是醫學難以回答的部分。

因為福報大或業力較輕，所以有人生長在良好的環境，遺傳到優秀的基因，並且得以享有健全的飲食，因此而健康長壽。因為福報淺或業力深重，所以有人出生在惡劣甚至戰亂的國土，或是遺傳到有缺陷的基因，或是因三餐不繼而多病早夭。這樣的回答既簡單又圓滿，最合乎科學中對

於〔理想的理論〕的要求——單純，適用範圍大，而且例外少。

所以要正確的瞭解〔人為什麼會生病或健康〕這個問題，除了上述醫學領域中，偏重在技術性的，唯物式的答案之外，很有必要回歸到因果業力的層次。

如此在掌握了比較核心而根本的地方，我們才不會被諸多紛雜的現象所迷惑——至少先不會被不實的廣告矇騙——而能抓到重點。

知道下手的地方並且正確的努力，才能真正的預防疾病，改善健康。☺

隨著科學知識的累積，在生老病死這人生四大事件中，我們逐漸有著更多唯物性質的瞭解。尤其在DNA的密碼逐一被解開之後，我們愈來愈清楚生命由發生到死亡的完整的物質過程。

目前已知的事實是：

1. 人會生什麼疾病，與其自身的遺傳基因有關係。

所謂的〔遺傳性疾病〕自不待言，其他許多和老化很有關係的慢性病(如高血壓，心血管病變，糖尿病，癌症等)也與基因有關；甚至於一個人會得，或不會得那些傳染病，也和基因很有關。

2. 遺傳基因的組成在精子與卵子結合的一剎那間便已經決定。

也就是說一個個體一生中的表現，不論是健康狀況，聰明才智，或高矮胖瘦等特性在出生之前

便已經決定好了。誇張一點地說，一個人幾歲會得心臟病，幾歲會得癌症，乃至於何時壽終正寢的「計畫表」，在他還是個肉眼看不到的受精卵的時候，就已然註定。

3. 遺傳基因的表現與環境因素息息相關。

有好的環境會使許多不利的遺傳特質得到平衡，或是根本不會表現出來。並不至於對個體產生太大的傷害；反之不好的環境則會使不利的遺傳特質造成嚴重的危害。例如空氣污染會誘發具有氣喘遺傳因子的人發病，特別是在此種地區出生的兒童。而這些人若生長在空氣清潔的地區，往往就不會有什麼問題，等長大後即使住在有空氣污染的地區，也不會發病。

4. 遺傳基因有些時候會反過來主導其與環境間的互動。

舉例來說，〔飲食〕是生物體與

環境間發生互動交流的主要途徑，而一個人的飲食習慣——口味的厚重或清淡，愛吃的或討厭的東西等等——固然受到環境的影響很大，但我們發現基因本身也決定了一大部分。這就是為什麼同一個家庭的成員的飲食習慣也會有所不同。

5. 簡單地說就是：基因才是所有問題的真正的主導者。

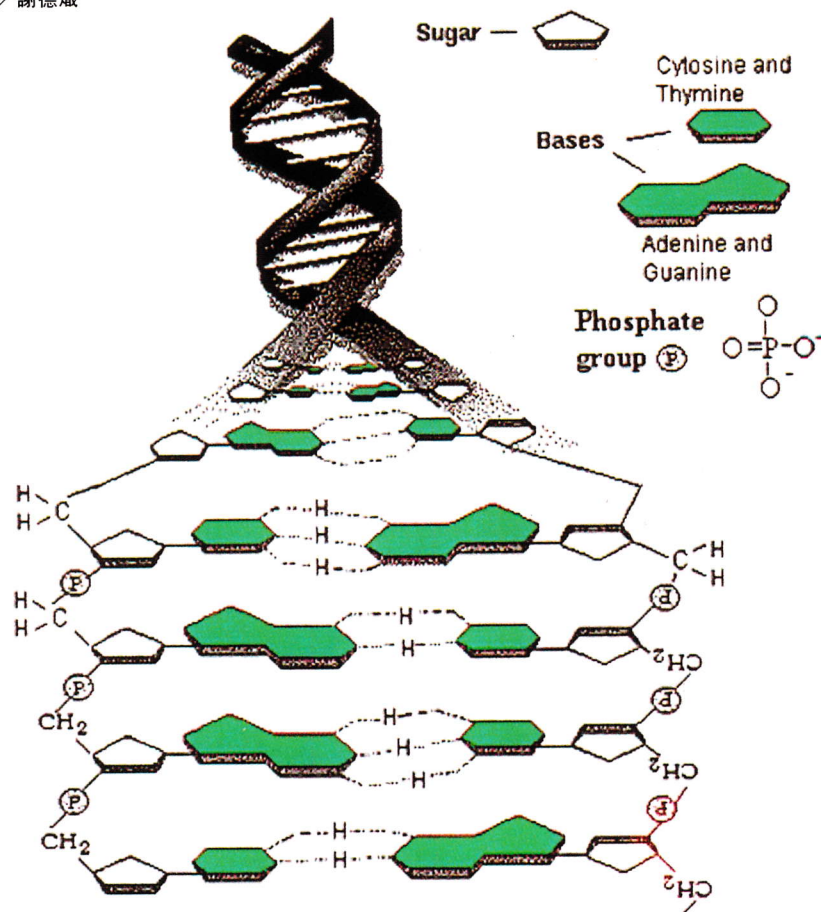
這段敘述聽起來頗為弔詭，而且很有宿命論的意味，但是目前已知的事實就是如此奇妙。我們只能確定的是，有機的生物體和無機的物質環境之間，難以釐清時間順序的因果關係。然而是否真的那麼「宿命論」呢？其實又不然，只是說明：人要去抵抗已經既成事實的遺傳基因是困難的，但仍然還是可能的，並且是必要的。因為環境的惡化速度非常快，不論是物質的或精神的環境，都是如此。

這是科學的生命觀，恰好與佛法的觀點吻合。提供給大家作為參考。

由DNA的解碼

來看人為什麼會生病！

文／謝德熾



DNA 分子
雙螺旋結構

佛法如藥
上藥醫心
中藥醫身
下藥醫病
一切的病源
都是由心中生出的
心不能正確回應
清淨的因緣
就會被染污的緣起拖累
相抗衡的結果
就引起了諸種疾病

飲食就是醫藥，這是佛經中治病的重要基本原則，明白四大的道理、依照四季的時節，正確飲食，四百四病無不醫治。其次，持誦咒語等同先進的音樂療法，聲音震盪七輪與氣脈，當氣脈通暢之時，就是百病除盡之時。再來，虔誠禮懺才能淨除過去生與今世的罪業，因為一切疾病的共同根源均來自惡業，唯有懺悔的法水才是治病的萬靈丹！然而，不論食療、神咒或懺悔，都要讓心安住在「般若波羅蜜多」的狀態，亦即無所得、不執著、清淨無染、單單純純去作。後談及神祕的西藏藥丸與食療，那是藥師佛在藥師壇城裡給眾生的加持，願我們善用人身行大道。

佛經中的食療法

佛經以《阿含》出現最早，公認為佛陀親口所宣說。佛陀在世時，不僅關心眾生的法身慧命，對於眾生的珍貴人身寶，也慈悲開示食療的方法。據《雜阿含》記載：「爾時，世尊告諸比丘：『有三大患，云何為三？所謂風為大患，痰為大患，冷為大患。……然復此三大患有三良藥，云何為三？若風患者，酥為良藥及酥所作飯食；若痰患者，蜜為良藥及蜜所作飯食；若冷患者，油為良藥及油所作飯食。』……爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！」所謂三良藥：酥（含生酥、熟酥是從乳精製而成）、蜜、油，都是一般性的食物，只要食用時機恰當就能發揮醫療功效。

如何正確的治病？

——探討佛經中的治病方法

文／守強 攝影／波爾

版面創意／詹美娟 完稿／Jane

(一)治病良方



▲酥、蜜、油，
及其作成的食物。

佛陀又說：「疾病之人成就五法，不得時差，恆在床褥。云何為五？於是，病人不擇飲食，不隨時而食，不親近醫藥，多憂喜瞋，不起慈心向瞻病人。」這段經文更明確的說明，一個人若胡亂飲食，包括亂吃、不按照一定的時間吃東西，一生起病就不容易好轉，經常要躺在病床上。「多憂喜瞋」也就是心情不好甚至惡劣，一般人往往會不擇時間的「亂吃」一通，來轉移注意力（即移情作用）；例如心情一鬱卒就嗜吃甜食，甜的味覺與醅的卡路里很快就給你滿足感，但却會有後遺症。因此，疾病五法中就有三種會與飲食發生關聯。

接著在《金光明經》〈除病品〉中，依春夏秋冬四季，提醒人們易患「肺」、「風」、「熱」、「等分」等四種病，並且對於發病的原因以及適宜的飲食與醫藥都有概要的說明（整理如表一）。而藏傳佛教《蓮花生大士傳》〈拜師求教醫方明〉中，也有相當類似的說法（整理如表二）。其間的些微不同，推測是因為印度、西藏、中國等在氣候與地理區位上，本來就存在差異。到了《佛說佛醫經》就解釋的更為詳盡，經中舉出「四大不調」為一切病的主因，若地大增加則身體沈重，水大積聚過多則常有涕唾，火大旺盛則頭胸壯熱，風大竄動則氣息衝擊。茲將四大之病、病理、發病季節、發病原因、食療內容等整理如表三。

表一

季節	病名	發病原因	飲食宜食	醫藥宜服
春	肺病	飽食然後則發肺病	肥膩、辛熱	能吐藥
夏	風病	食消已後則發風病	肥膩、鹹酢及熱食	酥膩
秋	熱病	於食消時則發熱病	冷甜	訶梨勒
冬	等分病		甜、肥膩	甜、辛、酥膩

參考文獻：《金光明經》〈除病品〉

附註：肥膩，為一種產於印度雪山（喜馬拉雅山）之草；訶梨勒，生長在印度的灌木果實，大小像棗子。

表二

季節	季節特性	病名	病因	治病法	注意事項
春	粗陋溫暖	涎分病	吃飯就犯病	嘔吐劑	顧肢節
夏	油脂散發熱氣騰充滿酸味鹹鹽味	氣息病	消化之後就犯病	加強營養	往往同興膽、熱病
秋	涼風吹不乏甜味和油脂	膽病	消化之時就犯病	使用瀉藥	
冬	甜和酸油脂季節	熱病		三種藥祛散	

參考文獻：《蓮花生大士傳》〈拜師求教醫方明〉

附註：涎分，根據藏醫所說是人體內部的一種機能，起吸收營養素、感覺飽足、結合關節等作用，感受之因即成寒病病毒，相當於中醫所說六氣中的寒、濕二氣；此據張怡蓀《漢藏大辭典》。

表三

四病	病理	歸屬	發病季節1	發病原因	不宜食	宜食	發病季節2	發病原因	宜食
地	土增力盛	身							
水	水增寒起	口	春季1, 2, 3月	萬物皆生為寒而出故春寒多	麥、豆	粳米 醍醐 諸熱物	冬季 10, 11, 12月	萬物終亡有風有寒	粳米 胡豆羹 醍醐
火	火增熱起	眼	秋季 7, 8, 9月	萬物成熟故秋熱多	粳米 醍醐	細米、麵 蜜、稻、黍			
風	風增氣起	耳	夏季 4, 5, 6月	萬物榮華陰陽合聚故夏風多	芋、豆、麥	粳米 乳酪	冬季 10, 11, 12月	萬物終亡有風有寒	粳米 胡豆羹 醍醐

參考文獻：《佛說佛醫經》

附註一：醍醐，由牛乳精製而成最精純之酥酪；五味之一，即乳、酪、生酥、熟酥、醍醐等中之第五種味。

附註二：粳米，不黏而晚熟的稻。黍，一種有黏性的一年生草本穀類植物，有赤、白、黃、黑數種。

又根據《修行本起經》記載，因四大不調會導致「四百四病」，也就是404種疾病，即是人類所有疾病之總稱。其中風大之風病101種，地大之黃病101種，火大之熱病101種，水大之痰病101種。如果這些病輾轉相鑽，四百四病同時俱作，這個人必定極寒、極熱、極饑、極飽、極飲、極渴，時節失所，臥起無常。而風病稱為氣發，火病稱為黃、熱黃，水病稱為痰，地病稱為沈重、雜病、總集病。

俗話說：「病從口入，禍從口出」又說：「擒賊擒王」，誇張一點說：只要好好看緊嘴巴，不亂吃、不亂說，一隻腳就已經踩在三界之外！清淨素食、不食五辛、過午不食、日中一食、飲食知足等等，都是從佛經食療治病法中所衍生出來的良好飲食習慣，所謂：「修行日用中」，佛陀的教法，我們真的應該歡喜奉行啊！

治病的佛法神咒

誠如善知識在優美散文解讀《心經》中教導：「咒語——是宇宙最莊嚴的聲音。不同咒語，是不同佛菩薩所教導的，例如慈悲的觀世音菩薩教導眾生唸《六字大明咒》，地藏菩薩教導眾生唸《滅定業真言》；藥師如來教導眾生唸《藥師咒》……只要是佛菩薩傳下來的咒語，當然就是最神聖的聲音，但是儘管咒語各有不同，每一位佛菩薩的智慧都是相同的圓滿——般若波羅蜜多。故可以說是最圓滿的咒語，而且是最神聖的咒語。只要擁有此咒，何處不得究竟成就呢？故也可以說是最神效的咒語啊！」

大正藏中專門以咒語來治病的經典如：《除一切疾病陀羅尼經》、《千手千眼觀世音菩薩治病合藥經》、《大悲心陀羅尼經》、《十一面觀世音神咒經》、《佛說療痔

病經》、《能淨一切眼疾陀羅尼經》、《佛說咒時氣病經》、《佛說咒齒經》、《佛說咒目經》、《佛說咒小兒經》、《救療小兒疾病經》、《卻溫黃神咒經》……等等。

舉例《除一切疾病陀羅尼經》記載：「世尊告阿難陀言，有陀羅尼，能除世間一切疾病，汝當受持，讀誦通利，如理作意，即說密言曰：……」讀誦通利的咒語，作用如同最現代的音樂療法，不同的咒音有著不同的頻率，將對你身上的七個輪脈乃至全身的細胞產生共振與按摩的作用，氣



脈通暢自然可除卻世間一切疾病。但前題是——如理作意！也就是要讓心安住在「般若波羅蜜多」的狀態，亦即無所得、不執著、清淨無染、單單純純的持咒狀態。

又《千手千眼觀世音菩薩治病合藥經》記載：「爾時，觀世音菩薩摩訶薩告諸大眾言：『若於

如來般涅槃，末世眾生造蓬口，諸疾病應在無量，……若有淨信男子、女人，有能受持是救苦陀羅尼咒者，持世醫法，雖療諸病，以慈心故，必以至心應咒一百八遍，觀音力故，無不著者。』」這段話讓我們深自警醒，末世眾生之所以有無量的疾病，關鍵就在「造蓬口」，換句話說就是管不住嘴巴，口業易造，修行人不得不慎。經文中所說的救苦陀羅尼咒就是「大悲咒」，此咒很靈驗，廣泛被佛子奉持，而以大悲咒加持的水稱為「大悲水」，也是佛子常服用的。

又《佛說療痔病經》記載：「所謂風痔、熱痔、陰痔、三合痔、血痔、腹中痔、鼻內痔、齒痔、舌痔、眼痔、耳痔、頂痔、手足痔、脊背痔、糞門痔、遍身支節所生諸痔，如是痔，悉皆乾燥，墮落消滅，必瘥無疑，皆應誦持如是神咒，即說咒曰：……」經

文中所提到的醫學觀點十分獨特，一般人只知道「糞門痔」，也就是俗稱的內痔與外痔，至於其他15種痔的名稱，縱然醫界也是聞所未聞。然而，這16種痔的共通病徵——悉皆乾燥，說得令人心領神會，習醫者若能深入學習一定能裨益眾生。

又《十一面觀世音神咒經》記載：「佛陀在王舍城耆闍崛山中時，觀世音菩薩在會中，為了除滅一切眾生的憂惱、病苦、障難、災怪、惡夢等，而說十一面觀世音心咒，復說七種咒法。」可見咒語是超廣效性的神奇妙藥，不但生理的病苦可以醫療，心理的憂惱與惡夢可以救治，就連物質界與非物質界的障難與災怪，也能予以對治。因此，佛菩薩所傳下來的咒語真的是最圓滿、最神聖、最神效！只要如法持咒，何處不得究竟成就呢？

懺悔宿世的罪業

先依據《佛說救疾經》說一則故事。有一天，佛陀正在為阿難與無量諸天說法，這時有三個人身體長滿瘡穢，拖著極為病弱的身子經過娑羅雙樹林間。佛陀慈悲的問道：「你們從哪裡來啊！為什麼會生病呢？」這三人一開始支吾其詞，不肯說出原委，後來實在被佛陀的親切與慈悲所感動才回答道：「我們住在幽厄城，不知道為什麼會生這個病。」

佛陀詢問所有與會大眾：「有誰知道？」甚至，過去的七佛都趕來集會，佛陀就問七位佛祖道：「這三個人的病是誰給他們的呢？」七佛異口同聲：「不是我給他們的。」佛陀於是入三昧禪定，諦觀因緣就知道事情的始末。這時，七佛開口說道：「世尊啊！這三個人的病是自己惹禍上身的，有金剛密跡見他們三個是惡人，所以用金剛杵揍他們，又向他們吐口水，令他們滿臉長惡瘡，因為他三人侵犯三寶。」

這時金剛密跡現了身，佛陀就問他：「你為何給他們病呢？」金剛密跡恭敬回答：「世尊！我曾發願永遠隨侍在佛陀左右，為保護三寶的緣故，不讓惡人善心沈沒、侵害如來。我見這三人偷盜經像、三次侵犯聖僧、欺害大眾、斷滅聖教，如果侵犯其他神祇，他們的瘡病還有世間的醫藥可以醫治，但是侵犯三寶，罪業深重，瘡病已經不是任何世間醫藥可以救治的！唯有歸心諸佛，誠心在七佛之前發露懺悔，金剛至心願七佛威力消滅重罪，否則回天乏術！」

這時佛陀對這三人開示道：「宜以苦重懺悔，罪從心生，罪從心滅，心如天堂，心如地獄，仰手是天堂，覆手是地獄，欲滅身中重罪，至心懺悔，莫生懈怠。」

……吾教汝，但當至心，百日之中，請大德法師治齋，日日禮七佛名字，日日禮金剛密跡，日日禮無量壽佛，一日之中造成一卷救疾經，百日之中行道懺悔，百卷成就作濟度經，可免宿殃患耳。」

從這個故事我們知道「懺悔宿世罪業」絕不僅是一種心理治療的方法，甚至進一步說，一切疾病的根源莫不是先世與今生罪業的交叉混合、罪業感召的結果，一個人之所以亂吃傷身致病，往往是在不自主的狀態，有時明知燒、烤、油炸、變性食品、情性食品等不可吃，但卻難抵口腹之慾的引誘，哪麼口腹之欲的本質是什麼呢？其實，有什麼樣的身

心狀態，就會選擇什麼樣的飲食，反之亦然，即因即果。以較極端的毒癮、酒癮為例，誰人不知它們對身體的殺傷力極大，不僅致病甚至能導致猝死，但是「戒」是件容易的事嗎？煙毒犯三進三出勒戒所絕不稀奇，醉酒開車肇事致人於死時有所聞，足見業力牽引的可怖可畏！

因此，懺悔法門為佛家極為基本，也極為重要的實修法門，據經典記載的流行懺法有：《大悲懺》、《千佛懺》、《藥師懺》、《慈悲三昧水懺》唐代悟達國師以三昧水洗瘡而濯除累世冤業之懺法、《方等三昧懺》、《法華三昧懺》、《金光明懺》、《金剛懺》指基於金剛般若波羅蜜經所行之懺法、



圖／王定理繪

- 平時多喝水，以供調節體溫及促進新陳代謝。

《梁皇寶懺》、《梵網經懺》、《慈悲地藏懺》、《龍華修證懺》、《觀音懺》、《六時懺》指晝夜六時所修行之懺法、《六根懺》特各就眼耳鼻舌身意六根懺悔罪障等等。

今特別將善知識所整理之《大懺悔》方法刊出如下：

「以大禮拜之姿趴在地上，先以身口意供養金剛薩埵，接著拜216拜大禮拜，然後唸『往昔所造諸惡業，皆因不明真如本性，今在金剛薩埵前，虔誠求大懺悔，祈求金剛薩埵賜予無上懺悔。』唸540遍」

當誠心懺悔的法水洗淨修行人身心垢穢後，一切的疾病，自然痊癒！實際的作法包括：唸四句或八句懺悔文、小禮拜、大禮拜、念佛懺悔、持咒懺悔、心念懺悔等等，完整的儀軌可逕自參考上述各種懺法。而修行一切懺法最重要的一件事，也跟神咒治病的前題一樣——如理作意！也就是要讓心安住在「般若波羅蜜多」的狀態，亦即無所得、不執著、清淨無染、單單純純的懺悔。

西藏藥丸與食療

藏傳佛教十分重視醫藥研究，因為他們認為一個人要得到證悟，有健康的身體是必要的。藏醫是藉助藥草、寶石、貴重金屬、咒語等古老醫療系統，來重建身心平衡與治療疾病，藏醫認為地球上的任何物質都可以拿來作為醫藥，而藏醫的醫書叫作「醫藥密續」或「醫藥怛特羅」（Medicine tantras）。

藏醫的醫學理論是基於「三種體液」（3 Humors）之說，即氣（Air）、膽汁（Bile）、黏液（Phlegm）。這三種體液是由地、水、火、風、空等五大元素所組成，當三種體液相互處於平衡狀態時，一個人的身心自然健康；反之，身心的疾病就會生起。心智的失衡有賴精神治療，

身體的疾病則藉助調整三種體液來康復，而主要的醫療行為包括服用草藥、食療以及生活形態的適度調整。

藏醫的診斷病情方法有二：把脈、驗尿，並以前者最為重要。主要的藥材有藥草、水果、堅果、種子、根莖、嫩枝、花梗、樹葉、花朵、寶石、金屬、石頭、土、石頭的滲出液體、樹液等等，以及從動物、鳥類與昆蟲身上

得來的有機物質。

藏醫藥丸製作過程是虔誠的宗教儀式，必須由藏醫全程主持，藏醫本身的靈敏、慈悲與純淨意圖（心清淨、無所得），都將影響藥丸的功效。藏醫必須觀想本身成為「藥師佛」（Medicine Buddha），而他所蒐集的各種藥材排列如同「醫藥壇城」（Medicine Mandala）。製藥過程中，周遭環境的變化如土壤的



ཏཱ་ལྷ་མོ་ཨོ་ཧྲེ་ལ་ཧྲེ་ཧྲེ་ལ་ཧྲེ་མ་ད་ཧྲེ་ལ་ཧྲེ་ར་ཏེ་ས་ལུང་ག་ཏེ་སྐྱ་ཏེ།

病人服用藥丸時必須依據農曆選擇一個吉日，例如滿月日（農曆十五），而且必須遵守以下的飲食限制如：不能吃肉、蛋、蒜頭、洋蔥、香辣調味料、生的蔬菜或水果、酒等等。至於，過度的運動與性生活也應該節制。最

爲了平衡三種體液，飲食扮演重要的角色，有時正確的飲食就已經是醫藥了。如同藥訶子有六

除了上述藥丸與食療外，按摩、針灸、占星術、祈禱、觀想、持藥師咒、其他精神治療等也拿來作為醫療手段。藏醫也非常建議病人靜坐與呼吸療法。過熱與過冷的食物、濃烈的茶與咖啡飲料，建議避免食用。此外，要避免讓自己暴露在有毒的環境中。藏醫認為神靈、鬼、惡魔也可以給人類帶來身心疾病，而醫藥密續也都提出了對治的方法。茲將藏醫學說整理如表四，以便利與表一～三對照。

ॐ नमः शिवाय नमः शिवाय नमः शिवाय
नमः शिवाय नमः शिवाय नमः शिवाय

體液	控制元素	支配季節	可影響	失調可導致	食療	藥丸成份	服藥時的飲食限制
氣	風	春夏	呼吸、說話 肌力活動、 神經系統、 情緒態度	神經官能病	甜、酸與鹹要平衡 肉豆蔻治風不調 丁香治心疾 竹子心治肺臟病	藥草、水果、堅果、 種子、根莖、嫩枝、 花梗、樹葉、花朵、 寶石、金屬、石頭、 土石頭的滲出液體、 樹液、其他有機物質	不能吃肉、蛋、蒜頭 、洋蔥、香辣調味料 生的蔬菜、生的水果 、酒
膽汁	火	秋	身體之熱 肝臟之熱 消化道	膽病 肝病	熱與油食物要限制 藏紅花治肝病 小豆蔻治腎臟病 胡椒粉治脾臟病		
黏液	地、水	冬	內分泌 免疫系統	傳染性疾病	熱、酸及收斂性食物 如黑胡椒、石榴、檸檬 並避免牛奶與起司過多		

- 從現在開始養成良好的飲食習慣，避免過量的飲食，就可以降低腸胃方面的疾病。

- **A先生**年輕時身強體壯，精力充沛，常通宵達旦飲酒作樂，因此肝功能指數常年高居不下，現在身體乾瘦，食不下嚥，醫生說他得到「肝硬化」只能再活半年。
- **B先生**今年九十二歲，從他的臉看得出來是一位相當有學問的人，據說曾經是北京大學的教授，但是現在得到「老人痴呆症」

躺在病床上沒人照顧，大小便不能自我控制，整天泡在尿尿堆裡，不省人事。

- **C女士**得了「乳癌」，因為延誤治療，癌細胞已侵襲到胸壁，形成一個窟窿，下面的肺隨著呼吸一鼓一鼓，一脹一縮的都清晰可見。
- **D小姐**因工作上諸多的不如意，加上先生的外遇，長期處於「憂鬱症」，幾乎天天失眠，只能靠藥物控制，幾次自殺都沒成功。

「世間無常，國土危脆」，人是很容易生病的，不管是身體或心理，但是又有幾個人在年輕氣盛時會同時想到身體很快就會毀壞！有道是「年少不輕狂，枉為少年」，Just do it! 做了再說！但是無常鬼已經偷偷奪走了我們的健康，你看那稀落、蒼白的頭髮，模糊昏花的眼睛、眼袋、皺紋、老人斑。曲張的靜脈，越來越淺，短的睡眠，越來越不中用的器官……一旦生病時，縱使知道「急病找西醫權威，慢病找中醫國手」。但是權威和國手又哪是所有病魔的對手？不然這世上為什麼找不到無疾而終的人呢？（包括醫生自己），於是疾病一種治好換一種，醫院一家無效換一家，直到藥物日益耗損我們的器官，再動個手術，讓許多人只



(二)身心兼顧的 佛法醫學

我們不是這世才生病
我們不只身體在生病
服上一顆佛法萬靈丹
保你通體舒暢，百病全消

文／世傑 版面創意／詹美娟 完稿／Jane 攝影／波爾

能「生存」難以「生活」。最後整天與病床、輪椅、插管、針頭為伍，不僅身體一蹶不振，心理也萬念俱灰，這似乎是現代人的健康公式，我們可不可以拒絕這種宿命，扭轉這千篇一律的頹勢？可以的，就是把身心都交給可讓您永遠離苦得樂，化腐朽為神奇的「佛法醫學」。

其實真正主宰身體病痛的不是治病方法而是那顆想不想練的「心」。因為這顆心「貪」，所以滿足這種要換那種，得到了普通的要更刺激的，厭倦了同樣的要

來點新奇，所以很難持之以恆。因為「嗔」習，讓肝火上升、氣血大亂。「痴」習讓我們重複做一些損精、耗氣、傷神的事，使得好不容易練好的氣又中和抵消。因為「慢」，所以有一點心得就自鳴得意，因而感召障礙、難再突破。因為「疑」，所以有一點反效果就懷疑不信，裹足不前，所以這顆像脫兔野馬的心如果没有調伏好，恐怕再好的治病法也無法從中獲益。

止觀療法

在《小止觀》治病九中提到定心的治病法，經中曰：「但安心止在病處，即使治病」「臍下一寸名愛陀那，此云丹田，若能止心守此不散，經久即多有所治」「常止心足下，莫問行住寢臥即能治病」，常常把心安住在「病處」「丹田」「足下」，不僅可以練習攝心安定，而且還可以治病真是一舉兩得。

經中也提到「善用假觀想，能治重病，如人患冷，想身中火氣



人身之病：

治法 病名	世 間 法		出 世 法	
	臨時救急之醫藥	義禮禪定治療	小 乘	大 乘
人身「自然」的病（與生俱有的需求）——如飢餓、淫慾、避風雨、蟲獸、盜賊、怨敵	- 飢餓——「食物」 - 淫欲——「婚姻」 - 風雨蟲獸——「房屋」 - 盜賊怨敵——「警政」	- 道德禮義能治本，警軍、刑政只能治標。 - 禪定也是治病藥品，如外道禪定入無色定，沒有身體，自然無病。 - 缺點：定力衰、壽命盡，依舊還墮欲界，色界。	獲小乘「羅漢」果位，入無餘涅槃，得無身界可以對治。 缺點：沒有身體，如何行度人道業	得「法性身」、「有身」、「無病」、諸自然病斷盡無餘，永久安樂。
人身「不自然」的病（後天自己得來的）——就是一般世俗所說外感內傷所得的「身病」	- 改善衛生 - 世間醫學	- 有道德禮義之觀念，不自然的病自然減除，所謂富潤屋，德潤身 - 禪定也可以當成治病藥物 - 缺點同上	「無身界」無身自然無病 - 缺點同上	「金剛身」大乘佛果受用身所謂四智菩提身究竟清淨盡未來際。

起，即能治冷」，另外觀想患處發亮也可以提高治療功效。以上「止觀」的功夫必須經久練習效果才易顯著，一旦小有成果，以後身上的好多病都可以「自我療養」這是多麼解脫自在的境界，不用一輩子做病痛的奴隸、醫院的常客，甚至還有餘力替人療治，真是眾生的好依靠。

身心兼顧的佛法醫學

其實人生的病又何止身體而已呢？太虛大師在《身心之病及其醫學》一文中對於佛法的身心醫學有非常完整而高超的見解。

從以上四種病我們得知人的病又何止身體而已。一般人都把「病」的定義狹隘化，而忽略了那心理的病，八識田的病，而且又何止先天帶來的病，後天自己「招惹」的病更多。恢宏的佛法身心醫學，都要拔除這些病根。光是肉體健康、不能算健康，那可能只是一時福報現前，福報享盡病魔自然光臨，所以這世界上找

不到真正健康的人，《大智度論》卷八說：「病有兩種：先世行業報故，得種種病；今世冷熱故，亦得種種病。」，第一種是「業報病」，第二種是「四大不調」病，後者好治，前者難治，您可曾發現有人遍尋名醫就是治不好他多年的病。講求慢性病專家的中醫也束手無策，因為世間醫術不會醫「業力」——病的幕後黑手，透過賠不是（懺悔）、送財寶（唸經迴向給它）才是痊癒的第一步，而且不要再給自己的身體太多負擔，「隨緣消舊業，更莫造新殃」，這樣身體一定倒吃甘蔗，漸入佳境。

會痛才叫病嗎？痛讓我們警覺到身體的不適，才能適時解除，更恐怖的是不會痛的「心病」，我們自以為不嚴重或根本没問題的「惡習氣」，才是傷害我們最深的病，它會帶動無量多的身病、心病。讓我們尚未償還的債，又再債上加債，外加息，所以我們真的病得很重，要早期發現

、早期治療，還好我們有佛法的高超醫學，佛陀是位很夠意思的大醫王，他不僅要讓我們身體好、心理好，更要我們現在好，未來好，達到這個永恆安樂的方法就是發阿耨多羅三藐三菩提心——誓與眾生共成佛道。

生病像鬧鐘在「鈴鈴……」的響，警告我們「你的生命出問題，該起床解決了」，但是好多人都用那隻世間醫術的手把鬧鐘關了。一次又一次的關，一次又一次的失去改造生命的機會。或許您現在很健康，但是請相信那不會長久，如果你常生病，只要到「佛陀醫院」問診，即使現在病的很糟糕，也一定會否極泰來，而且今生就會得力，雖然長了點，但時間會證明一切。您希望像廣欽老和尚「無來無去無代誌」瀟灑的走？還是一般人「有病有痛有憾恨」悲哭的去？答案很清楚了，就是今天，最好現在！

該到「佛陀綜合大醫院」「身心醫療科」掛號了！☺

人心之病：

病名	治法	世間法	出世法	
		科學、哲學、藝術、宗教、政治、法律	小乘	大乘
● 人心自然的病 （先天俱有的惡習氣） 說明： 俱生我執——煩惱障 俱生法執——所知障 煩惱來自於太注重「人」「我」的分別，是「我的……」就拼命維護不是「我的……」就排除忽略，於是煩惱叢生。所知障是太有見解造成的，用自己有限的見解去套量別人的想法，不肯放下己見，於是永遠都無法了悟宇宙人生真理，通達究竟智慧		用之得法 相當效驗 用之不得法 恐愈病耳	入「滅受想定」 無心自然就無心病可言 缺點： 無心無病只能自救、有心無病才能自救救人	大乘「妙覺心」能達到有心無病，凡人所有自然的病，一概斷盡無餘，心上自然所有的功能，一概圓淨精純，所謂阿耨多羅三藐三菩提心。
● 人心不自然的病 （後天不斷分別染著的心病） 說明： 受世間不正當之學說，起錯誤的思想，所謂邪教、邪思惟、起我執、法執或因狂醉亂心，或外界驚恐悲痛，修禪定不得其法暗入邪途，如楞嚴五十種陰魔等		不能成一健全心靈，故皆非究竟上治法	「無心位」 同上	「聖道心」 登地菩薩以上，漸獲究竟佛果，聖道四菩提心，對 ①身自然病 ②身不自然病 ③心自然病 ④心不自然病 皆根本拔除圓滿成就身心上不思議之大用

人的身體宛如一個小宇宙，
由各種複雜的元素所組成，
包括有形的臟腑、血液、骨骼、肌肉
及無形的氣脈、情緒、意識等，
互相配合得當，
維持身體的各種運作。
中國傳統醫學中，
有一條很重要的治療原則
就是「上工治未病」，
意思是說高明的醫師是以
防病為先，治病為後，
由此說明了
防患未然的積極治療觀。
在此篇中將為您介紹
符合現代醫學的佛法健康觀。

愈來愈多的怪病在醫學發達的
現代產生，究其原因，現代人由
於太忙碌而忽略了養生之道。飲
食、生活起居的不正常，使得身
體免疫系統的防衛能力降低；工
作壓力的激增更是火上加油，加
速了身體疾病的產生。人的身體
不外乎包括身、心兩方面，雖說
是兩方面，但其實也是互相影響
的，試想如果一個人長期憂鬱的
過生活，身體一定會出毛病；同
樣的，一個人如果帶著多病的身
體，精神一定不好，所以要保持
不生病，有一些觀念是值得供大
家參考的。

良好的飲食習慣

俗話說：「民以食為天。」可
見飲食對人們生活影響之大。但

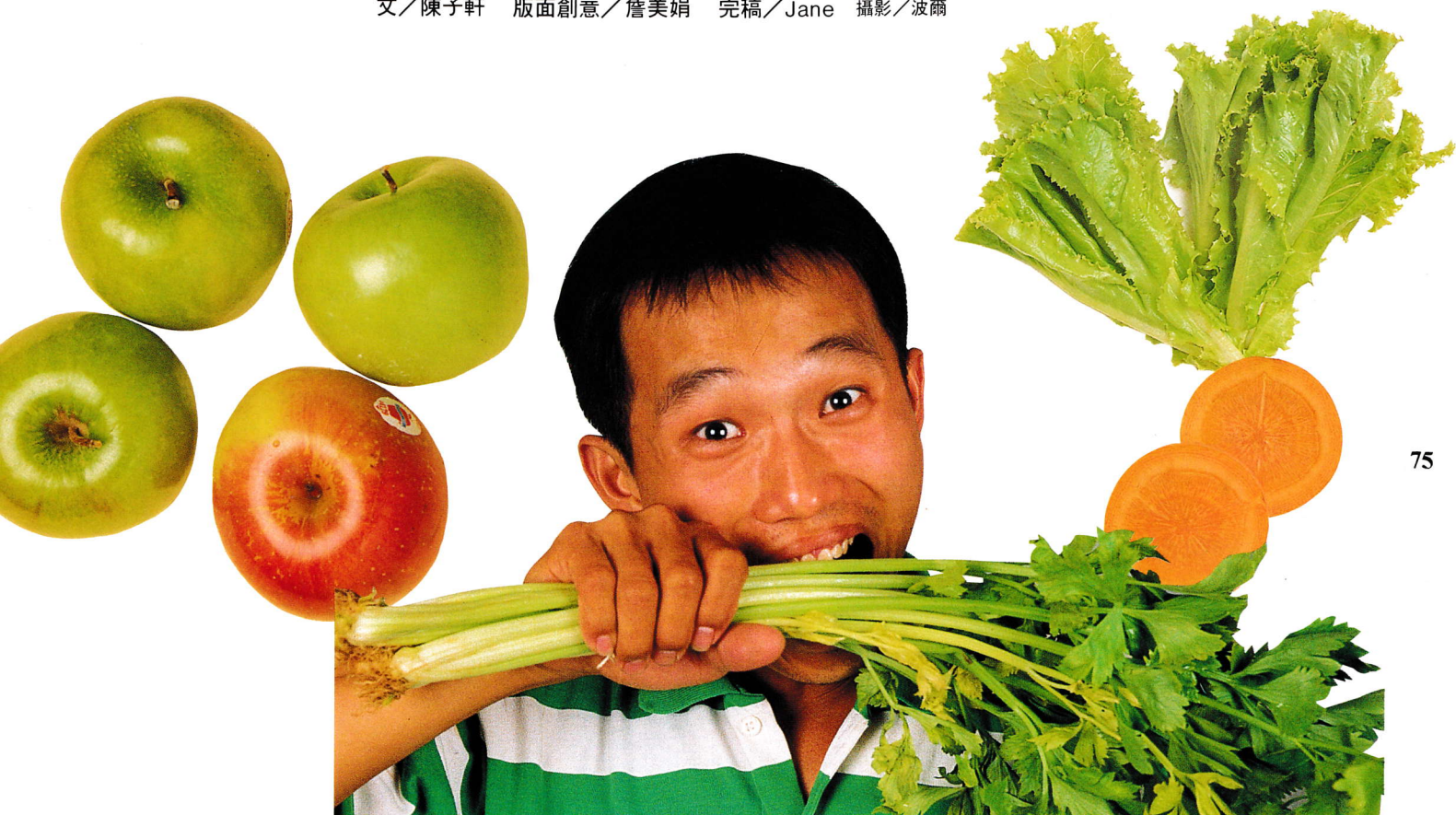
又有句話說：「病從口入。」不
正確的飲食方式是導致疾病的主
因。但究竟什麼樣的飲食和習慣
才是合乎健康的呢？我們從老祖
宗留下的典籍中可以發現，健康
之道不外乎定時定量、清淡調配
、食後調養等原則。

在佛經中對於飲食的看法，如
佛說齋經中提及，每月有六天為
齋戒日，當奉行八戒，即不殺生
、不偷盜、不邪淫、不妄語、不
飲酒、不坐臥高廣大床、不放逸
歌舞伎樂、過午不食戒等，其中
不殺生和不飲酒戒就是告訴我們
要吃悅性食物，不要暴飲暴食，
據醫學研究，葷食者，體內細胞
易因缺氧而轉成癌細胞，因此對
食物的選擇不可不慎，而在大般

如何保持不生病？

——符合現代醫學的佛法健康觀

文／陳子軒 版面創意／詹美娟 完稿／Jane 攝影／波爾



涅槃經中說：食肉斷慈悲因，楞嚴經中也說：食肉人，縱得心開似三摩地，皆大羅刹，報終必沈生死苦海，非佛弟子。廣欽老和尚也開示過：吃他一斤，就要還他十六兩，這種事有什麼好做的。因此，不論從因果來看，或是從健康來看，食眾生肉都是有百害而無一益的。

所謂：「早餐吃的好，午餐吃的飽，晚餐吃的少。」過午不食除能讓飲食定時定量外，也配合中醫所說臟腑器官運作的時間來

適度的運動

如果我們有一天當一個早起的鳥兒時，可以到公園看看，一定有許多民衆，尤其是上了年紀的先生太太們在那兒做體操，運動基本上可以促進血液循環，達到強身治病、延年益壽的效果，但過度或不慎的運動，就會造成各種傷害。中國古時候基於呼吸的訓練，而發展出來的若干拳法，如太極拳、華陀的五禽戲、並有配合呼吸的按摩，基本上以養氣

身體得到最適當的調整；中國古時叢林中生活，出家人每天也要做很多的勞動，百丈禪師甚至有「一日不作，一日不食」的決心；禪坐更是很好的運動，讓氣血得到良好的循環，中醫也說，氣血遲滯，易生疾病，因此，常行禪坐，不但身體不易生病，還可以開發智慧，好處多多。

規律的作息起居

人生活在自然界中，因此，



進食，減少能量的消耗，使身體有能力進一步修補細胞組織，預防老化及病變。此外攝心進食，也是很重要的觀念，除了讓心境平穩外，更可收細嚼慢嚥之效。在佛陀的教法中，對於食物有更廣義的說法，如法華經中提到，「其國衆生常有二食，一者法喜食，二者禪悅食。」所以，修行是有大利益的，佛經說過：人不得食，心愁身危，坐起不定不能自安。但有俱生法喜及禪悅的滋潤，當無處不安。

為主，因為許多病都和氣血的運行有關，故氣血的鍛鍊就是預防疾病最重要的關鍵了。在瑜伽的系統中，也有各種的瑜伽體位，開發我們的能量，增強臟腑的功能，清淨我們的意識，達到身心淨化的功效。

在佛典中，我們常看到禮拜，不論是大禮拜或是小禮拜，除了虔誠、懺悔之外，它也是一個很好的運動，可以促進氣脈的通暢，和中國的拳法有異曲同工之妙；此外，經行可以練氣練心，讓

切的生活莫不與大自然息息相關，古人日出而做，日落而息就是最好的寫照，中醫強調一日之中時辰的變化，及一年之中四季的變化，甚至海水的潮汐等，對人的生理活動都有相當程度的影響。因此，規律的生活便成了延年益壽的妙方。舉凡睡眠、勞動、情欲等都要有適當的調配。蘇東坡也說過：「養生者不過慎起居飲食，節聲色而已。」因此，經常日夜顛倒的人，是養生之大忌，需多加注意。

佛門的作息，尤其在中國古時大叢林中，是非常嚴格規定僧侶的作息，固定時間的起床、進食、勞動、讀經、禪坐等，讓每天生活處在平穩的狀態中，又靠戒律調心，以平靜的心、規律的生活保持生命的活力，自然而然就少生病，忙碌的現代人也許無法每天都過同樣的生活，但起碼盡量維持如飲食的正常，睡眠的充足，再加上適度的運動，保持輕鬆的心情來迎接每一刻的生活。

除了以上所說的這些注意養生的方法外，更要注意的是努力的化解業力。因為疾病有很大的原因是，來自於過去生所造下的惡業所招致的果報，所以如果真想要維持身體健康，行善、懺悔、歡喜心都是必要的條件。只有行善才能積福，擁有愈多的福德，才會感召吉祥，遠離病苦；懺悔過去的不慈悲，並發願永不再犯，重罪才有可能輕報；不論面對任何人事都擁有一顆喜悅的心，生命才會真正美好。

佛陀真是大醫王，他不但教導各種維護身體健康的方法，更重要的是他善治眾生的心病，而也只有心健康了，身體才不容易出毛病。因為當四魔入侵，煩惱叢生時，病的內相就已顯現了，等待因緣合和，發為外相。阿闍世王聽信提婆達多讒言，造下重業，感得遍體生瘡，臭穢不堪，卻因升起一念懺悔而得度。因此，一切都是業力的顯現。心是積福的根本，也是造業的源頭，如果心沒有照顧好，就會不斷造作惡業，不僅會感得病苦，各種苦都會接踵而至的。人生是苦海，但這也是人們自己感召的，心淨則國土淨，我們看西方極樂世界不就沒有病苦的困擾嗎？因此，病痛是用來提醒我們人世無常的真相，真正要防治的恐怕不是疾病的外相，而是那顆造業的心哪！

佛法的教導真是太完備了，它也提供了預防疾病的養生之道，更重要的，它還提供了心病的究竟解決之法，如果能躬身踐履，即可藥到病除，不受病魔的侵襲，真正建立無病的佛國淨土啊！

文／陳子軒

易經中“持盈保泰”的哲學人生

中國古代的先聖先賢，對於天（宇宙）有著許多不錯的看法。孔子，為儒家的代表，他主張天人合一的宇宙觀，人順著宇宙運行的原則，在這世間綿延不絕的生活下去。易經在中國思想中佔有崇高的地位，他的意義不僅僅流於算命的工具，它有很多思想已經成為人們行事的準據，它提供了形而上很大的思考空間，也經由人們的智慧將其變成生活上實用的工具。

易經以太極為主體，孔子說：「太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。」再細分十六卦，再分三十二卦、六十四卦等。

易經此處教人以「謙」這一卦來開路，人能以謙持心，因為有謙，所以能處處反省，能以客觀

的態度看待天（命）之運行，對人必退讓而能包容，對事則能盡力而恰到好處，一切的動靜將了然於胸，進退舉止恰如其份，雖處欣喜而不得意忘形，雖心中有悲仍以大體為重，合乎中庸之道，凡事持盈保泰，在不變中含藏萬變，動靜存乎一心，就永不落入命定之法則中了。

在卦相中尚有一卦最能說明持盈保泰之意，即「泰」卦，泰有通、安之意，意即通過困難，踏上坦途後需繼續保持這舒服的狀態，否則可能會因為一點小變動而失去了舒坦的狀態。

同樣的，當我們處於健康的狀態時，要時時警惕病痛所帶來的折磨，對於日常生活，不論身心都要給予妥善的照顧，因為「天有不測風雲，人有旦夕禍福。」持盈保泰是我們保持生命幸福最好的態度。☯

圖卦八



心經第 22 句

乃至無老死

文／韻玲 譯／守強 圖／奚松
版面設計／美娟 完稿／Mei June

《詮釋》

佛是慈悲與智慧圓滿的象徵，
而且已經脫離了生死輪迴的强大束縛，
是自由、
自在、
無拘無束、
沒有生住異滅變化、
沒有生老病死、
沒有悲歡離合、
沒有一切執著的永恒



Sentence 22nd of the Heart Sutra

Up to no ageing and death

TEXT/Yun-ling Translator/Shou-chiang

Sketch/His-sung Layout/Mei-june

《Explanation》

The Buddha symbolizes perfect compassion and wisdom. He already liberated from the vast constraint of the transmigration in the six realms. He is free, comfortable and at ease, unconstrained and carefree.

What is the attainment as a Buddha? There is no birth, no existence, no alteration, and no extinguishment; no birth, no age, no sickness, and no death; no sadness, happiness, separation, and unity. This is permanent without all attachmen.



面對潛在心靈的挑戰



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&

澎湖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：

用平常心做不平凡的事

文／陳世昌

版面創意／子帆

攝影／周玉卿

完稿／Ragon

有些人遇到困難時，來尋找宗教的寄託；
有些人爲了生命的真諦，進入了修行的殿堂；
原本以爲不會動搖的修行，
卻在剎那間被內心蟄伏已久的力量，
粉碎了裝飾的外表，
該如何是好？



有很多人在遇到挫折，或是失去了某些東西之後，才決定接受宗教的信仰，希望從信仰之中找回一些失去的部份，或是將信仰當作是失去的部份。填補了這一個空洞，至少在人生的過程中，可以彌補殘缺的那種感覺，這是人性自然的補償心理，只是很多人以為自己投入了宗教信仰之後，就已經奉獻給了信仰，一輩子要為宗教服務，但是或許有一天，他會發現在他的生命中，走進了一些新的事物，挑戰了宗教在他生命中的地位；這新的事物或許是他以前失去的，又被找回來了，或是以前未曾經驗過的，這些新的經驗，讓我們原本以為一旦修行了，就不會再攀附紅塵的想法，產生了動搖，也考驗了修行人的意志。

補償心理、人皆有之

很多人把信仰當作是一種生命的填充劑。用它來填補人生的各種漏洞（創傷），那麼，這樣的信仰就永遠只能是一個人生舞台上的配角，很難主導生命的真正歸宿，就像有一些出家人或其他神父之類的神職人員，或許當初的出家是為了追求生命的真諦，或是一種寄託與理想，但當有一天，他們遇到了一些新的變化（例如愛情），卻發現自己的內心之中，原來有另一股力量一直潛伏著，根本未曾調伏過，這種人性的本然，其實一直蟄伏著，只是沒有遇著客觀的條件來喚醒它，如果因緣時至，那種力量一旦被叫醒了，就會發現自己原本對信仰渡世的弘願，可能只是一個填補失落的寄託，或是裝飾自我的另一個藉口，而它竟是可以被愛情（或其他力量）所替代，所以就有可能會發生還俗成家等情

事，就像在一部影集「刺鳥」中的神父，他原本是一位非常稱職的神職人員，受到上級的高度肯定，當他在即將被任命為某地區的主教時，他忽然感覺到生命中走進了更重要的東西，而原先他根本不認為除了宗教外，他還會被什麼事情動搖，但事實卻是他發現自己愛上了從小照顧過的一位女孩，於是毅然放棄了大好的利生渡世前途，而選擇了擁抱愛情，這愛情的力量像一個不知天高地厚的小孩，在成人的世界中，推翻了一切的規則與禁忌，這就是一個人在面對自己的心靈世界過程中，所面對的一項挑戰。

看看別人、反省自心

我們也看到很多形象品牌俱佳的公眾人物，總以為他的一切應該具備示範的條件，卻沒有想到他在婚姻或愛情方面出現了狀況，我們以客觀立場來批判他，責備他的言行不一的同時，可能也必須設身處地的想一想，一個人像這樣被自己打敗的過程中，其實正是每一個人心靈所可能發生的反射模式，我們在指責他人的同時，也應該反省自己；如果有一天，一種新的感覺走進了生命時，我們是否有能力去抗拒？☺



一個人像這樣被自己打敗的過程中，其實正是每一個人心靈所可能發生的反射模式，我們在指責他人的同時，也應該反省自己

傾聽心和 滋養心輪

文／王靜蓉

版面創意／子帆 完稿／Jovy



圖／泰國觀光局提供

只有當我們可以
深入到自己的心裡，
把根生長在這裡時，
才能經驗到——
不需回報的愛。



王靜蓉小檔案

●輔大中文系畢業。

●著有散文集《愛·修行與生命》《本來面目》（皇冠）、《蓮花福田》（圓神）、《學佛與行醫》（慈濟、圓神同時出版）、《瑜伽心靈美學》（巨龍）、《童心禪》（時報）、《生命流動，自然美麗》、《用愛做解答》（遠流）等十多種。

●作品柔軟，洋溢優美質地，以生命關照為核心，對生活風貌做省思，能帶領讀者開發自己的覺知與喜悅。並與友人組法味書院，翻譯南傳原始佛法至臺灣，包括《人類手冊》、《清淨的法流》、《病中升起的光輝》等書贈予人們閱讀，引起學佛界甚多迴響。

近年致力於心靈覺醒與身體能量開發工作。

支持心的能量

關於我們的心。

我們對它既熟悉又陌生。

表面上，我們經常使用到這個字「心」、「愛心」、「心靈」……這些字眼，但是如果我們沒有真正感覺到「心輪」的狀態，支持自己的心，和心的狀況在一起，我們所談論到的心靈、愛心將會是空泛的。

我們的心都被愛過，也被傷過。心嚐過溫暖的、滋潤的、甜甜的感覺，也嚐過受傷的、防衛的、驚嚇的感覺；如果心被滋潤了，她就洋溢歡喜，能量跑到上半身和下半身；如果心被傷害了，能量就變成封鎖的，愈鎖愈深，直到被覺知，直到再度敞開。

在內在旅程裡，支持「心」是非常重要的。

常常，我們汲取到許多心靈知識，頭腦知道很多了，但是沒有「下降到心」來。

於是，頭腦喋喋不休想要知道更多一點、理得清楚一點，但只要沒有支持、滋潤心，頭腦就不安靜。

心和頭腦是完全相反的。

頭腦總是去區分、隔離、分析、判斷。而心，就是想把感覺放進來，想要給予、支持，想無條件地去愛。

一個人，若很少支持「心」，即使他權位再高，金錢再多，他還是不開心，他的快樂是一種假相。直到他真正做一些事來滋養自己。

欣賞美的東西，沐浴在愛中，是對「心」很好的支持。

連續幾日在春日暴雨後，整個大地被洗滌過，空氣特別清新，植物特別美；往往，山上走一遭，真是驚歎不斷，翠綠的植物完全翠綠，艷紅的花朵充份綻放。不論是石縫中的小花或是一株茂密老樹，都那麼全然地開展！

在我住的山間，就有幾戶人家栽種的桃紅九重葛開成豐盛的饗宴，使我注視良久，感覺到與神的奇蹟相會了。

在這個片刻，心就獲得莫大的滋潤，和大自然之愛交流、合一了。

融合感的體會是對心的支持。給予、分享也

是心的品質。

也就是說：頭腦總想得到很多，心只想給得更多。即使把真理說得天花亂墜，卻很難敞開自己去分享更多，真心純粹地給予出去，心輪就會卡住，缺乏滋潤。

海底輪與心輪

心輪的敞開和海底輪有絕對關係。

一個人若擁有許多物質與金錢，卻無法分享，只想獨佔，那麼，問題就在於海底輪——對生存與金錢存有的恐懼。如果，他願意釋放這份恐懼、探索它，不再抓得這麼緊，讓海底輪的能量能漸漸往上流，漸漸地，心輪就會得到一些支持。

心輪和海底輪的關係也顯現在人們對愛的態度上。

當海底輪存有許多恐懼，人們就不能經驗到真正的愛。許多人對愛的理解被「安全感的不是」所代替，所以她所要的愛，其實是建立在安全感的恐懼上，於是，必要的金錢、車子、房子，成為一個人擇偶條件而不是真愛，在這個條件上建立的關係反而使一個人不能面對內在的自己，同時也無法支持心輪的力量——愛的力量。

心輪的位置是七個能量中心的中間，正好是處在我們內在能量的移動道路上，是一個「轉振點」，有三個中心在下面，三個中心在上面，是由下往上的能量和由上往下的能量的會合處。

只有當我們可以深入到自己的心裡，把根生長在這裡時，才能經驗到不需回報的愛。

「心」喜歡透過接觸來分享愛。由心輪的能量往外展開至雙臂，我們去愛撫孩子、動物、擁抱愛人。當心能夠敞開時，她的品質會愈來愈精鍊。所以，愛的接觸有助於打開心，打開的心，才能分享愛。

心輪靜心——傾聽心

想像你是沒有頭的，你的頭已經被放在門外了。

現在，你的耳朵長在心上，透過心上的耳朵你聆聽，聲音傳到心上，而非頭腦的判斷上。

試著用這個方法來說話和聽話。看看有什麼不同？

你將會發現，煩惱變少了，心變安靜了，懂得聆聽了，你聽到的將不只是話語，而是能量，你將能真正支持你的朋友和你自己！

用你的心碰觸一朵花、一顆樹，和大地，閉起眼睛，用心來擁抱愛人、親人和朋友。甚至可以找一張照片，把頭的部份剪掉，放在每日觸目可及的地方，提醒自己，用心來感覺你是沒有頭的。聽到音樂的時候，也用「心」來聆聽，讓聲音律動穿過心，會感覺到那份清涼或熱情正在穿過心，心也跟著震動。

阿提夏靜心

阿提夏又譯：阿底峽尊者，他是西藏的成道者，他所提供的靜心，很能使靜心者湧出慈悲和眼淚，是一個很棒的靜心。

方法是：

吸氣時，將世界所有黑暗都吸進來。吐氣時，倒出所有祝福。

當吸入黑暗，心就會蛻變這個能量，將黑暗蛻變成光明。

做這個靜心時，我感覺到跟全世界的黑暗一起震動，湧出很多眼淚，是個很精彩的靜心。

心輪色彩

當心開始作用，我們將創造一個不同的世界，創造出一個充滿愛、祈禱與喜悅的世界，滋潤心是非常必要的，心輪的氣場顏色是綠色或玫瑰粉紅色，也就是說綠色的大自然、柔和的粉紅色（像粉晶）都能滋潤心輪。

多和大自然在一起就是對心輪的滋潤。可以種一些綠色植物，去感受植物或和植物說話，就像在滋潤你的心一樣。

綠色是植物的莖葉色彩，那也是植物的中樞，使一株植物有靈魂的角色，有了它，花朵才得以開放，同樣的，人的氛圍不能缺少綠色，Aurq Soma平衡油裡的綠色正可以提供你心靈的滋潤，釋去一些舊傷。

生活中俯拾即得的綠色，等於在提醒我們「愛」；透過對自然的愛和敏感，也愛自己的心，支持「心」的無限可能。

如果我們開始支持心，頭腦的喋喋不休、自尋煩惱的本能就會漸漸退化，我們就比較不需要在煩惱痛苦時向外求外助，就是這麼簡單啊，你只要從頭往下，下降卅公分，就會遇到心的寶藏呢！

關於心輪

第四輪，

位在胸部

梵文名：Anahata

（意為：無聲之聲）

相關顏色：綠色

玫瑰粉紅色

主題：給予愛，接受愛

正向靈性：直覺，

內在指引

負向靈性：任性，

迷失在靈性之夢中

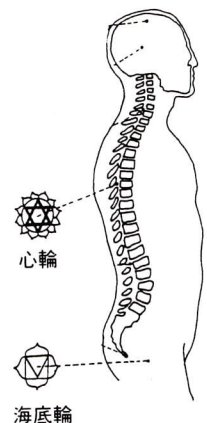
幫助心輪的靜心：呼吸

信任、

接受愛、給予愛

Nadahrama靜心，

心的靜心



Welcome to

金色蓮花全球資訊網

Golden Lotus World Wide Web

導覽／小精靈（黃正宗飾） 攝影／波爾 版面創意／維廷 完稿／Ken

網路之旅

～金色蓮花佛學月刊

——第二項修練「身體健康」



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

小精靈這回你要帶大家瀏覽的是什麼單元呢？

這回要向大家介紹的是新五項修練中的第二項「身體健康」

小精靈，怎麼說「身體健康」也是一項修練呢？我們的修行不是都比較強調心的重要性嗎？身體應該沒那麼重要吧！

其實一個修行人如果想要有成就，而且能真正的利益一切衆生，就必須同時兼顧身與心的健全發展。也就是說他不僅能在「心」的品質上下功夫，也同時注重「身體」的健康，不會因為特別要求在「心」的努力就犧牲了「身」的健康。

小精靈你能不能說得再清楚一點呢？

還記得我們前面所講過的第一項修練「慈悲智慧」嗎？一切修行品質的檢擇就在於我們「心」的狀態，我們是不是擁有了慈悲、具足了智慧，我們是不是在學佛後學會了多愛人一點，我們的

HOT

生命境界有沒有因為修行而變得更為寬廣等等……。這些都是屬於我們在「心」這一方面的展現，也就是屬於第一項修練的範疇。

而一個真正悲智具足、自利利他的菩薩也從不會忽略了在「身」方面的修行喔！我們應該了解我們的身體就是我們修證的利器，試想一個身體不健康的菩薩要如何度眾呢？相反地，如果我們把心與身體都同時照顧好了，那麼我們一定能快速提昇自度度人的品質。想想我們不都喜歡看到精神抖擻、容光煥發、全身上下都散發出活力與自信的人嗎？而身為一個菩薩如果一臉憔悴、終日為病所苦，那可能會嚇跑很多眾生吧！更何況一個健康的身體哪個人不喜歡呢？不僅能成為眾生的依靠、荷擔更多的如來家業，最豈碼不會每次感冒一流行起就跟別人一樣「趕流行」，這不也是挺不錯的嗎？

小精靈，我懂了，原來修行是要同時從「心」與「身」兩方面來下手，而不是單方面的修行。所以「慈悲智慧」與「身體健康」這兩項修練就是讓我們「頭好、壯壯」了。

的確如此，這樣你就可以明白，修行實在是太重要也太善巧了。因為它是全方位的在變化我們，不論是「心」還是「身」，可說是一項浩大的生命改造工程。

小精靈，那要如何才能達到身體健康的目的呢？我發覺到我也

是屬於那種經常「趕流行」的人哩！相信一定有不少人跟你有一樣的遭遇吧！要讓身體健康的方法有很多，比如說透過每天的靜坐、拜懺消業、唸經持咒、遵守戒律以及適時適當的運動、穩定的作息、保持愉快的心情……等，就自然而然會擁有一個強健的身體呀！

會不會太嚴肅了一點，有沒有再簡單一點的方法呢？

其實佛法是很科學也很善巧的，吃素就是最簡單最方便的方法之一了，還記得我們在62期2月號的「新潮保健資訊站—素食與美國防癌守則」嗎？我們節錄幾個有關項目來看：

(1)食物以植物性食品為中心，多樣攝取。

(4)多吃蔬菜及水果。

(5)穀類、豆類、根菜類每日至少攝取600~800公克

(9)食鹽成人每天6公克以下，調味料以香料

為主。

(10)多吃生鮮食品，少吃罐頭類食品。

(11)食品應冷凍、冷藏保存。

(12)避免加工品或添加物。

(13)不吃燒焦食品。

(14)少吃營養劑、補品。

所謂「病從口入」，我們往往吃了很多不該吃的東西如垃圾食物、含有過多人工添加劑的食品

、容易腐敗的食品與燥熱的食物等，再加上不好好愛惜自己的身體，不是過度的使用它就是不讓它吸收該有的養份，等到有一天身體負荷不了時，自然不是讓病毒有機可乘而感冒就是器官組織出了毛病。想想為了逞一時的口腹之慾而換來身體的病痛，怎麼算都是划不來的。



慈悲智慧「與」身體健康
這兩項修練就是讓我們「頭好、壯壯」





圖片說明： 左上/1997 52期 4月號 美式中排
左中/1997 53期 5月號 泰式鳳梨飯
左下/1998 65期 5月號 鑲烤青椒

中/1997 55期 7月號 印尼沙嗲
右/ 1997 58期 10月號 埃及沙拉

前三類是生物體所需能量的基本來源，尤以醣類及脂肪在這方面的作用最為重要，蛋白質雖然也能產生熱量，但其主要的功能

是以其中的胺基酸合成為生物體所需要的蛋白質，作為新細胞生長及損耗組織修補的基本材料。而此三類營養成份也相當容易在蔬果、米麵、豆奶類等素食食物中攝取，並不是一定非從肉類食品中才能獲得。

至於食物中所含的大量水分、礦物質和維生素，雖然都不產生能量，但卻對身體內許多複雜的生理反應，具有重要的調節功能，所以也是維持生命健康不可或缺的要素。

接下來要向大家介紹的是我們人體必須攝取的維生素，並說明它對人體的功能以及介紹幾類可以獲得其中維生素的代表性素食食物：

1. 維生素 A：

功能是促進角化；使指甲和毛髮強健，促進皮膚腺及汗腺的功能，代表性的食物是奶油、牛奶、深綠色蔬菜。

2. 維生素 E：

可擴張毛細血管促進血液循環；防止氧化、預防過氧化脂質

增加；增強彈性纖維的功能，代表性的食物是大豆、胡麻油。

3. 維生素 B2：

保護黏膜，使毛細管強健；使皮膚的新陳代謝佳，創造能耐日光的強健肌膚，代表性的食物是牛奶、黃綠色蔬菜（菠菜、蕃茄）。

4. 維生素 B6：

加強皮膚的抵抗力、鎮靜炎症；抑制皮膚分泌；使鐵分的吸收良好，代表性的食物是豆類。

5. 維生素 C

在預防麥粒淋黑色素增加的同時，還能促進日曬後乾荒肌膚的回復；使血管壁強健，加強皮膚的抵抗力；使纖維母細胞強健；造血機能正常化；防止緊張，代表性的食物是草莓、柑橘、芹菜、芋類。

所以啊，吃素一點都不會有營養失調的問題，



吃素讓我們越來越健康

素食的飲食文化正逐步形成，而關於素食的相關研究也越來越豐富。由這些研究結果顯示，只要注重營養的均衡攝取；素食，不但不會影響健康，反而可以防止許多致命疾病的產生，難怪會成為現代人飲食的最佳選擇。你還在猶豫嗎？為了自己，也為了整體的環境，就讓你我一起加入素食的行列，成為真正領導潮流的人而不是「趕流行」的人喔！

小精靈，吃素所攝取的營養真的足夠嗎？只吃素不就算是「偏食」了嗎？

你的問題相信也是許多人的疑問，關於這方面的資料我們可以參考「第46期1996年10月號第46頁 素食美人方程式五：均衡營養＝均衡美麗」台大醫院鄭金寶營養師的文章。

我們人類所攝取的食物營養成分非常複雜，依化學成分可分為下列六大類：醣類、脂肪、蛋白質、水分、礦物質和維生素。



補充必須的營養是很重要的喲!

而且根據醫學上的報導，吃肉容易造成酸性物質的產生，這可是造成身體不健康及老化的原因呢，所以吃素絕對可以讓我們更健康喔!

這樣我瞭解了，吃素不但可以攝取到人體所需的營養、讓我們的身體淨化不容易再生病、另一方面也長養了我們的慈悲，而且

再也不必擔心我們所吃的動物，牠到底是不是生了某種病而病死的。謝天謝地，光是那種提心吊膽的心理壓力就會讓人生病，食不下嚥了呢。

不過我還有一個問題，就是吃素看來看去好像都是那幾樣菜，會不會太單調，一下就吃膩了，我可是標準的美食主義者喔!

別擔心，一點都不會哩!素食已逐漸成為世界性的潮流，成為注重身體健康者的飲食選擇，所以在坊間有許多素食館的經營都朝向多元化的發展;如歐式自助餐、日本料理、小火鍋、精緻西點等，中式西式一應俱全，可說是你所想到的花樣，現代的素食都有。

聽起來挺吸引人的，不過每餐

都在外面打理，一個月下來的花費想必也是相當可觀的吧!有沒有其它的方法，既可以吃到美味素食又可省錢呢?雖然我是個美食主義者，但說到精打細算這方面，我可是一點都不含糊的。

當然有了，就是跟著我們每月的「來一客世界美味素食」單元作出世界各國風味的美食。讓您既可以嚐到美味的素食，也可以享受自己動手作的樂趣，最重要的是您也可以省下上館子的錢呢。

太好了，我可要好好學習自己動手作素食，這樣一來不僅身體會愈來愈健康也可以享受美食，又省下了許多\$\$\$真是一舉數得啊! ☺

技術加油站：上網的好幫手——Modem（魔電）

小精靈，我剛買了一部電腦回來，本來想說好不容易終於可以自己在家裏上網路了，可是卻沒想到開啟瀏覽器後卻還是沒辦法連上網路，這到底是怎麼回事呢?

沒有辦法連上網路的原因有很多，如果軟體設定沒問題的話，那就有可能是硬體的關係了。嗯，讓我想一想…，該不會是 Modem 沒打開，或是線路沒接好呢?

Modem，那是什麼東東啊?買電腦時我怎麼一點印象都沒有，它是一種可以吃的東西嗎?它需要插電嗎?是不是每天都用得到?它…

原來你連 Modem 都沒買就想上網路，真是天才喔!

那到底什麼是 Modem?為什麼沒有了它就不能上網路呢?

Modem 就是我們一般常說的數據機，稱呼的由來是取其英文 Modulate 及 DEModulate 的字首組合而成，又有人稱它是魔電。比較正式的名稱是「調變解調器」，不過鮮少有人這麼叫它。

Modem 主要的功能就是將我們所要傳送的資料，如 E-mail、影像、聲音等，將原本從電腦傳出的數位訊號轉成一般電話轉輸採用的類比訊號，這樣一來我們就可以透過電話線來上網與傳送資料了。

而且現今 Modem 的傳輸速度不僅比以前快很多，在功能上甚至也整合了傳真機、語音答錄機等用途，可說是越來越方便，越來越符合現代人的各種需求。所以 Modem 真的是我們上網的好幫手呢。

第90問

靜坐可否用慈悲的法門？

文／鄭鴻祺 版面創意／繁嘉 完稿／Tony

知見： 慈悲與智慧是佛教修行的兩大重點，不可偏廢。靜坐中持續的安住在慈悲的狀態，就是以慈悲來修禪定。

分析： 一切都是內在算數，內在全部的慈悲、全部的智慧，才是正確修行的揀擇標準。而只有慈悲，才會「不忍聖教衰，不忍眾生苦」的去行菩薩道，利益廣大眾生。

輪迴路險，生命所遭遇的一切都是因緣果報，絲毫不爽。想脫離業力擺佈，慈悲是可以改變一切的關鍵。

只有慈悲可以究竟成就

方法： 如何安住在慈悲的狀態？可以利用觀想法：

1. 想自己變慈悲。
2. 視一切眾生如父、如母、如子、如女。

如果不適應以上方法可以觀想：

1. 慈母對子女的心。
2. 幫助別人時的善心。

檢查方法是否正確，就是愈來愈放鬆、愈來愈快樂，才對。☺

（註：慈悲可對治瞋恨，瞋習強大之人〔不論隱性 or 顯性的瞋習〕，宜採用慈悲的法門。此方法建議每天修 5 分鐘，可逐漸化解八識田中瞋的種子。）



神醫耆域

好戲上映中……

劇情深意：唯有解脫生死輪迴出三界
才能令一切的病永不復發
改編自：賢愚經

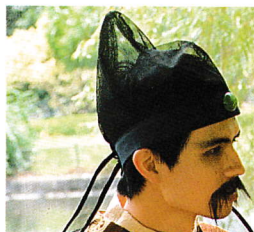
演員表(CAST)

演出／金色蓮花表演坊
編劇／RICHARD

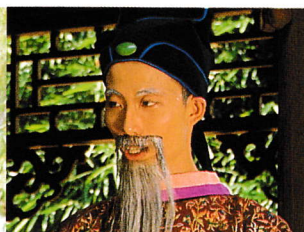
執行製作／波爾
服裝執行／黃連春、詹美娟

攝影／昕晨
版面創意／子帆

完稿／Free



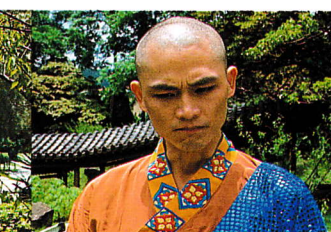
陳子帆／飾耆域



黃連盛／飾賓迦羅



陳守強／飾佛陀



周育正／飾提婆達多



廖銘毅／飾阿難及天人



賴信仲／飾弟子及天人



邱炳煌／飾獵人

金色蓮花



相傳年輕的耆域爲了學習醫術，曾經遍訪名師，他曾經跟一位名叫賓迦羅的名醫學了七年。賓迦羅給耆域的最後一項考驗，就是拿了一個籠子和掘草的工具給他道：

請你到全國各地尋找各種草，還要把「非藥草」拿回來給我看。

耆域聽命前往各地尋找「非藥草」，但是始終沒有找到。於是他空手回到老師的住處，耆域報告道：

我現在已經知道，找尋「非藥草」根本是不可能的一件事。因爲，我所看見的所有草木，只要好好分辨它的性質，全部都有它的用處。

賓迦羅很滿意的點頭道：現在，你可以畢業了。

有一回，佛陀在耆闍崛山中，因爲慈悲的扛受衆生的罪業而示現生病，於是神醫耆域用了三十二種藥物，調和成一劑妙藥給佛陀服用，而且每天必須服三十二兩重的藥方。

時常懷著嫉妒心的提婆達多，當一聽到佛陀生病與神醫耆域調藥的事情後，他心想：

我的証量已經與佛陀不相上下，不久，我一定可以代替佛陀接掌僧團。現在，爲了向大眾顯現我的不凡功力，我也要耆域爲我調藥。

提婆達多於是立刻動身前來



拜訪耆域，他對耆域說道：

耆域啊！我提婆達多也跟佛陀一樣，生了同樣的病，請你也爲我調製妙藥。

耆域說：

提婆達多尊者啊！醫藥的道理是：有什麼樣的病，才吃什麼樣的藥。也就是佛陀經常說的：對治法門。你看起來氣色似乎還不錯，爲什麼需要醫藥呢？

提婆達多堅持的說道：

你別說這麼多，總之爲我調藥就是了。

耆域拗不過提婆達多，就爲他調藥。

提婆達多從耆域手中接過藥後，又問道：

這藥每天要吃多少？

耆域答：

每天服用四兩。

提婆達多又問：

那麼，佛陀每天服用多少？

耆域答：

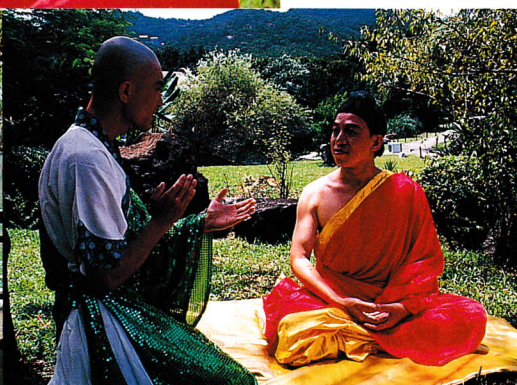
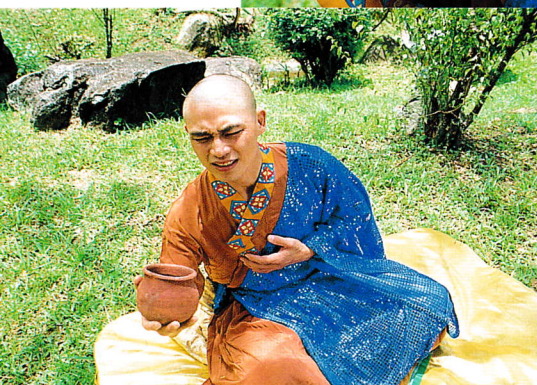
三十二兩。

提婆達多有點不高興的說道：

我不是跟你說過，我的病跟佛陀一模一樣，所以請你也爲我調製三十二兩重的藥方。

這時，耆域態度審慎的說道：

提婆達多尊者啊！佛陀的身體與你的身體並不相同，如果



你堅持要吃三十二兩的藥，站在醫生的立場，我有責任必須提醒你：如果服用藥物的劑量過重，你可是會生大病的，因為，藥若使用不當，藥就是毒啊！

提婆達多自信滿滿的說：

這點你不用操心，我既然敢叫你為我調每天三十二兩的藥，我就有本事把藥物消化吸收掉；因為，我的身體與佛陀的身體並沒有什麼不同。縱使我會發生什麼問題，也不會要你負任何責任，所以，你儘管為我調藥。

耆域沒有辦法，只好依提婆達多的要求。

提婆達多拿到藥後，只要佛陀服一天，他就跟著服一天。但是這三十二兩重的藥，經過身體吸收後，就在提婆達多體內的經脈四處流竄，他的體力微弱實在無法轉化吸收，藥力

衝擊的緣故，提婆達多全身關節產生了猛烈的苦痛。他開始呼天搶地的呻吟、哀號！

我的天呀！實在太痛苦了，我的身體快被拆散了，誰快來救救我吧！

這時，慈悲的佛陀聽到了提婆達多求救的哀號，他以神通力舒展金色手臂摸提婆達多的頭頂，剎那間，藥力化去、疼痛止息。

提婆達多病好了以後，就來問耆域：

這到底是怎麼一回事？

耆域說：

我曾經對尊者你說過，雖然世間上的植物沒有一樣不可以拿來當作藥物使用，但是使用不當，藥即是毒！不過你沒有聽從我的忠告，堅持要服用與佛陀同樣劑量的藥方。然而佛陀是金剛之體，他能消化的，又豈是你能消化的？

幸虧佛陀慈悲，聽到你求救的呼喚，他才以金色手臂摸你的頭頂，加持你，並為你解除病痛。

沒想到提婆達多一點也沒有心生感激，他說道：

原來佛陀的法教越來越不受歡迎了，所以他也跟你神醫耆域一樣，學起看病、治病這些世間醫術了。

提婆達多又將這些話在僧團中胡亂傳述，不久，就被阿難聽到。阿難於是來向佛陀報告，他神情惆悵的跪著說道：

慈悲的佛陀！為什麼提婆達多從來不感恩您對他的教養，您為他治病，他竟又說出這種大逆不道的話來中傷您？

佛陀開示道：

阿難有所不知，提婆達多不僅是這一世經常嫉妒、中傷於我，過去生，甚至曾經要殺害我。

阿難繼續問道：

佛陀啊！這是什麼樣的因緣呢？

佛陀說道：

在很久很久以前，有一座大城市名叫波羅奈，國王叫梵摩達，他生性兇暴、沒有慈悲，生活奢侈並喜好淫欲之樂，而且嫉妒心非常強大。有一天，國王夢見森林中有一頭奇獸，全身長滿金色的毛髮，而且全身放出金色的光明。

時空回到過去。

梵摩達王夢醒後，便召集國內的獵師說：

本王夢見一頭金色奇獸，想必這世上一定有這樣的東西，你們快快獵捕來給我，我就會重重賞賜你們，讓你們的子子孫孫七世都享用不盡。但是，如果你們獵不到，我就會將你們誅殺九族！

衆獵師們聽到這裡，無不毛

骨聳然。爲求活命，他們一起商議，決定推派技術最好的一個人前往；至於，他的家小則由其他獵師共同照顧。

被推選出來的這位獵師，爲了自己與衆人的身家性命，鼓起勇氣隻身往到處都是毒蟲、惡獸的山澤中出發。

經過無數的跋山涉水，這一天，他已經精疲力竭，天氣又非常炎熱，四處荒沙一片，他口乾舌燥，眼看就要一命嗚呼哀哉！他無助的求救道：

誰來救我啊！誰來慈悲憐憫我啊！

正當他痛苦呼喚時，森林中有一隻野獸名字叫做“鋸陀”，牠全身長滿金色的毛髮，而每一根毛髮的毛頭會放射出光明。鋸陀遙遙聽見獵人求救的聲音，心生憐憫，就將自己泡在林中的一口冷泉中，把全身的毛髮弄溼，再迅速奔赴荒沙中

的獵人。

鋸陀將毛髮上的水先潤溼已昏厥的獵人，然後小心翼翼的用口咬住獵人的衣領，緩緩將獵人拖到冷泉的地方；鋸陀還爲獵人洗澡，又撿來許多瓜果給獵人食用。

康復後的獵人，明白眼前這頭野獸就是國王下令要捕獵的金毛奇獸，心裡苦苦思索著：

要不是這頭野獸，在我生命危急萬分的時候救我，我現在早就一命嗚呼了，我感念牠的恩德都來不及了，又怎忍心殺害牠呢？我如果殺牠，不是比禽獸都不如嗎？

但是，我要是不殺牠，不但我的全家九族都要被殺，所有獵人的全家九族也都將被國王下令殺害，天啊！我到底該怎麼辦啊！



獵人幾乎快想破腦袋了，他內心煎熬痛苦的流下激動的眼淚。於是鋸陀問道：

你已經獲救，為什麼還不快樂呢？

獵人據實以告，鋸陀又說：

你不用為難，我過去生，為了解救人曾經捨身無數次，而且一點都不計較功德福報，今天，區區一張皮毛，就能解救許多獵人全家九族的性命，何樂不為呢？

獵人說：

可是，一旦我剝下你的皮，你必定會立即死去！

鋸陀回答：

這一點我很清楚，你不用疑慮的動手，我絕不會悔恨。

鋸陀接著發願道：

今天，我佈施皮毛來救濟眾生所珍愛的寶貴生命，這樣的功德我將迴向給眾生，希望眾生早日證得無上正等正覺，真正解脫生死輪迴的巨大苦痛，到達寂靜安樂的涅槃淨土！

就在這個時候，三千國土的大地六種震動，天上的宮殿動搖不已，許多天人互相驚愕的探望著，天人們紛紛猜測道：

到底發生了什麼事？

天人們往凡間一看，知道是菩薩在剝皮佈施，於是紛紛下凡來，天人們撒下繽紛的花雨



，而且個個都淚如雨下。

這時，被剝皮後的鋸陀全身血流不止，更有八萬蟲蟻前來啃咬鋸陀，牠忍著痛，身體並不動搖，這些蟲蟻因為啃吃菩薩的因緣，命終後，將往生天上。

獵人拿著鋸陀的皮毛回國獻給國王，國王非常歡喜，獵人們也終於保全了家人的性命。

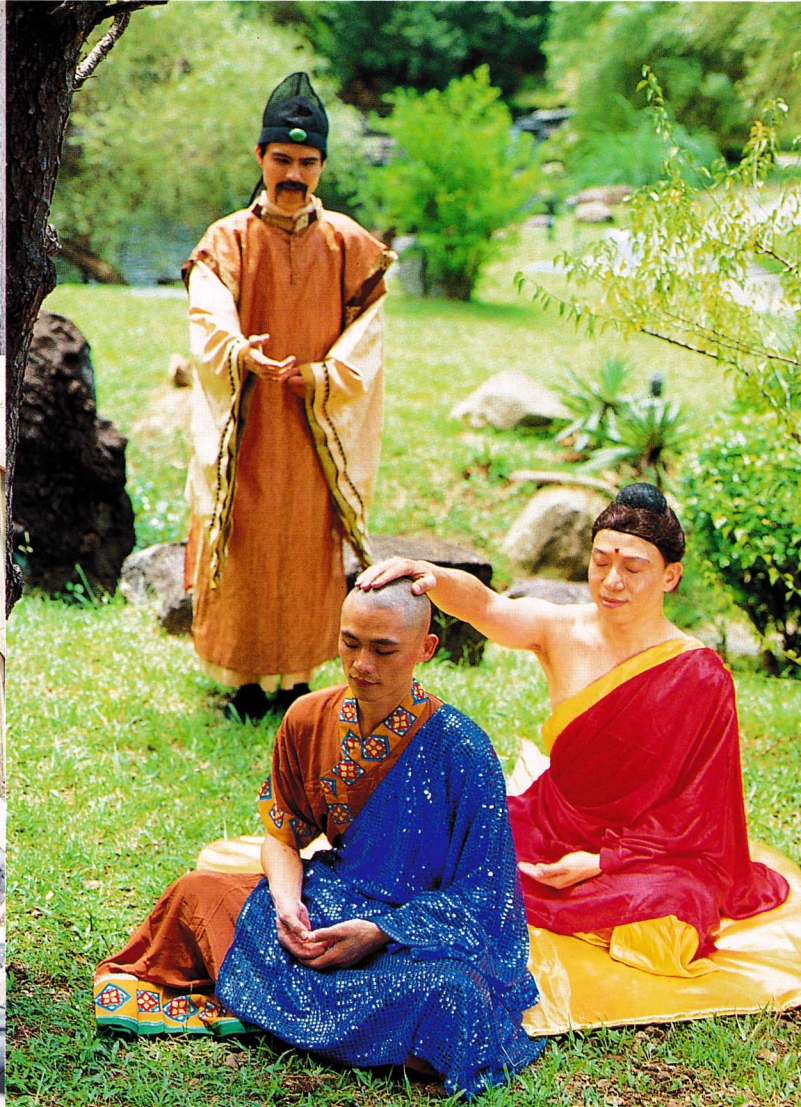
時空回到現在，佛陀向阿難說道：

阿難啊！鋸陀就是我，梵摩達王就是提婆達多，八萬諸蟲就是我剛成佛初轉法輪時，最先得道的八萬天人。

提婆達多當世曾殺害我，至今仍然沒有善心，還說話中傷我，實在令人感慨。世間的醫藥固然能治病，但只要三界受身，就要接受三界裡的遊戲規則，誰也免不了生、老、病、死的宿命，而且病終究會再復發。

唯有解脫生死輪迴出三界，才能令一切的病——永遠不再復發！

在一旁的阿難與其他弟子們，聽完佛陀的開示後，涕淚悲泣的紛紛立志要上求佛道、下化眾生；有的當下就證得聲聞乘的四個果位，更有無數弟子發無上正等正覺心！



大般若經講記

校量功德品(十三)

「校量功德品」

(註：經文係新修大正藏版本)

主要是說明般若的功德無量無邊
甚至供養般若經典，比供養佛舍利還要殊勝廣大

文／郭韻玲 版面創意／維廷 完稿／Carry



一、智慧之門：經文

慶喜當知！

以地界無二爲方便、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；
以水、火、風、空、識界無二爲方便、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。

慶喜當知！

以地界無二爲方便、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；
以水、火、風、空、識界無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，
迴向一切智智，安住內空乃至無性自性空。……

慶喜當知！

以地界無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，
迴向一切智智，修習無上正等菩提；
以水、火、風、空、識界無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，
迴向一切智智，修習無上正等菩提。

(P598Ⅲ欄15行～P599Ⅲ欄7行)

慶喜當知！

以無明無二爲方便、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；
以行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、
老死愁歎苦憂惱無二爲方便、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！

以無明無二爲方便、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；
以行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、
老死愁歎苦憂惱無二爲方便、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！

以無明無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，
迴向一切智智，修習無上正等菩提；
以行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、
老死愁歎苦憂惱無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，
迴向一切智智，修習無上正等菩提。

(P599Ⅲ欄倒數15行～P600Ⅲ欄倒數12行)



▲觀音菩薩畫像 莫高窟14窟 (原跡)



▲觀音菩薩畫像 莫高窟14窟 (陳朝寶摹本)

二、智慧之鑰：白話解釋

佛陀繼續開示：以地、水、火、風、空、識界無二、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，結構也與前幾段完全一樣，只是把五蘊或十二處或眼耳鼻舌身意界乃至眼耳鼻舌身意觸為緣所生諸受代換成地、水、火、風、空、識界，那麼也是佛陀以不同的角度說明一切無二、無生、無所得的本質。

人活在這個世界上，真的千辛萬苦，有永遠打不完的仗，有永遠不會停止的天災，人命真的如蜉蝣，不知何時就如螻蛄般結束了短暫的生命，不論色身多麼健康，不論活得多麼物質豐厚，但最大的不幸就是對於生命真相的朦朧不明，由於不明白生命本質的永恆不變，我們總是在外在的生老病死中、天災人禍中茫然失措、恐懼不安，生命的外相確實是沒有安全感可言，但是如果我們還是從外相中去了解生命，那麼我們註定要成為一個澈底的悲觀主義者，因為在這世界上的每一個人，無論他多麼富有、無論長得多麼好看、無論多麼有地位……，沒有一個人是真正快樂的，總覺得生命中嚴重缺少了什麼，可是也就總是弄不明白到底缺少了什麼，多數的人找不到答案就放棄了，就頭腦簡單的走向物質去尋找滿足，有瘋狂購物的人、有拼命打扮自己的人、有不顧肚子餓不餓，只為了心理饑渴而大吃大喝的人……啊！普天之下，沒有一個真正篤定、安樂、幸福的人啊！許多人發現了這個真相，可是由於過去生的福報累積得不夠多，無法得遇佛法，於是就成為一個澈底的悲觀主義者，他們其實不是笨人，只是福報不夠的人，例如西哲有名如尼采、叔本華、卡繆之流皆是，但是澈底的悲觀，能夠解決生命的困境嗎？絕對不能！只是雪上加霜罷了！那麼到底什麼能夠解決生命最根本的問題呢？——



▲供養菩薩 北魏第248窟 敦煌研究院提供



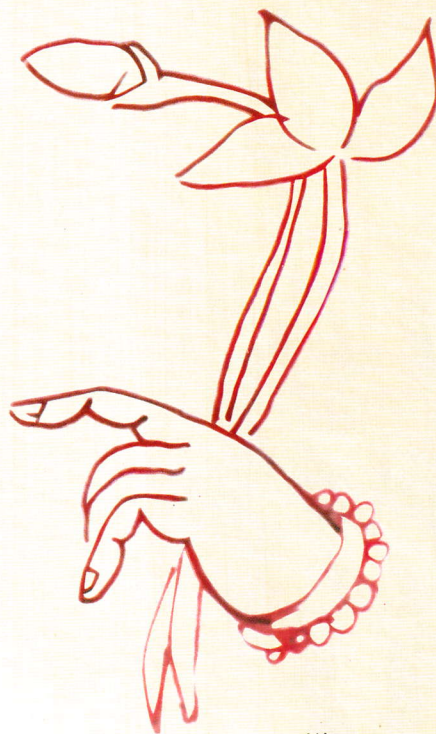
唯有佛法，千真萬確只有佛法能夠解決生命的根本問題，為什麼呢？最重要的是方向的指引，一個人無論再聰明，如果用錯了力氣，走錯了方向，那麼所有的力氣都是白花的，例如鑽石明明藏在山的東側地下，可是如果我們一天到晚都在山的西側地下，非常非常努力的挖掘，試問我們什麼時候才能找到鑽石呢？

所以佛法最可貴的地方就是走對了方向，清楚的指引我們，生命的本質就潛藏在這一切森羅萬象的背後，千萬不要到森羅萬象中尋找永恆，一定要穿越森羅萬象，才能找到生命的永恆——亦即佛法所說的“空”。所以佛法是萬古長夜中的星辰，是大海迷航的指南針，給多少流浪三界的遊子們，指引了最明晰的回家之路。而空的特性即是經文所再三提及的無二、無生、無所得，如果我們真的不想再如此惶惑不安的度過歲月，如果我們真的想完全的明白真理，那麼關於空的特性，真的宜全心領會，全心證入。

佛陀繼續開示：以無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死、愁、歎、苦、憂、惱無二、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，結構也與前幾段完全一樣，只是把五蘊或十二處或眼耳鼻舌身意界乃至眼耳鼻舌身意觸為緣所生諸受或地、水、火、風、空、識界代換成十二因緣，那麼也是佛陀以不同的角度來說明一切無二、無生、無所得的本質。

人的一生，充滿了各種愁歎苦惱，而整個輪迴的過程也都是如此苦痛的重複，生命的輪迴之苦，佛陀以十二因緣說明的相當清楚：無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死。無明與行是說明生命之所以輪迴不已，是因為無明，就因為無明障蔽，所以造作了很多業，這就是行，所以輪迴之因即在於無明與行。而識、名色、六處、觸、受則是生命由造因而受果的形成運作過程，識是說明業識投胎的狀況，名色是已經擁有胚胎還未具備完整六根的狀況，六處是已經具備六根擁有完整人身的狀況，觸是誕生與這世界接觸的狀況，受是開始在這世上生存所接觸而產生的苦樂感受。而愛、取、有則是根據以上的生命發展所擁有的狀況，既而對外境產生愛欲的執著，此即愛；由於愛執，便產生取的行為，這樣內產生愛，外產生取的狀況，又造成了業因，即有，此有即能感召未來的果報，所以下一世的生到老死，也都成為必然的結果；而生命便在這無明乃至老死的十二因緣中，不斷的重複，不斷的重複，沒有止盡，佛陀以其無比的智慧，清楚分明的解析了生命輪迴不已的過程，明白了真相以後，我們真應大精進，才能離開這樣輪迴生死的窘況，不然，這十二因緣就如同強韌的網，將我們牢牢的網羅在其中，難以脫逃。偉大的佛陀，告訴我們生命的實況，更難能可貴的是更告訴我們如何離開這樣僵局的方法，就是證入空性，那麼就不會再受到生死輪迴的束縛，因為生死輪迴是生滅法，有生必有滅，則有生必有死；而空性是不生不滅，無生則無滅，則無生也無死；所以空性中沒有生死、沒有輪迴、沒有時間、沒有空間、沒有未來……也就是經文中所一再說明的無二、無生、無所得。



▲維廷繪

三、智慧語錄：重點摘要

- 普天之下，沒有一個真正篤定、安樂、幸福的人啊！許多人發現了這個真相，可是由於過去生的福報累積得不夠多，無法得遇佛法，於是就成為一個澈底的悲觀主義者，他們其實不是笨人，只是福報不夠的人。
- 一個人無論再聰明，如果用錯了力氣，走錯了方向，那麼所有的力氣都是白花的。
- 佛法最可貴的地方就是走對了方向，清楚的指引我們，生命的本質就潛藏在這一切森羅萬象的背後。
- 佛法是萬古長夜中的星辰，是大海迷航的指南針，給多少流浪三界的遊子們，指引了最明晰的回家之路。
- 佛陀以其無比的智慧，清楚分明的解析了生命輪迴不已的過程，明白了真相以後，我們真應大精進，才能離開這樣輪迴生死的窘況，不然，這十二因緣就如同強韌的網，將我們牢牢的網羅在其中，難以脫逃。
- 偉大的佛陀，告訴我們生命的實況，更難能可貴的是更告訴我們如何離開這樣僵局的方法，就是證入空性，那麼就不會再受到生死輪迴的束縛。☸

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。



北宋 觀世音菩薩畫像 陳朝寶繪

Meditation Open the Door of Liberation

Part IV

TEXT

2. Observing Emptiness Meditation

- 2.1 Posture : the same as 1.1
- 2.2 Breathing : the same as 1.2
- 2.3 Mind Consciousness

Directly settle your consciousness in Emptiness . Once you leave the state, observe and realize it right away, and then come back to Emptiness as soon as possible and stay in the immobile entity of Emptiness.

3. No Fancy Meditation

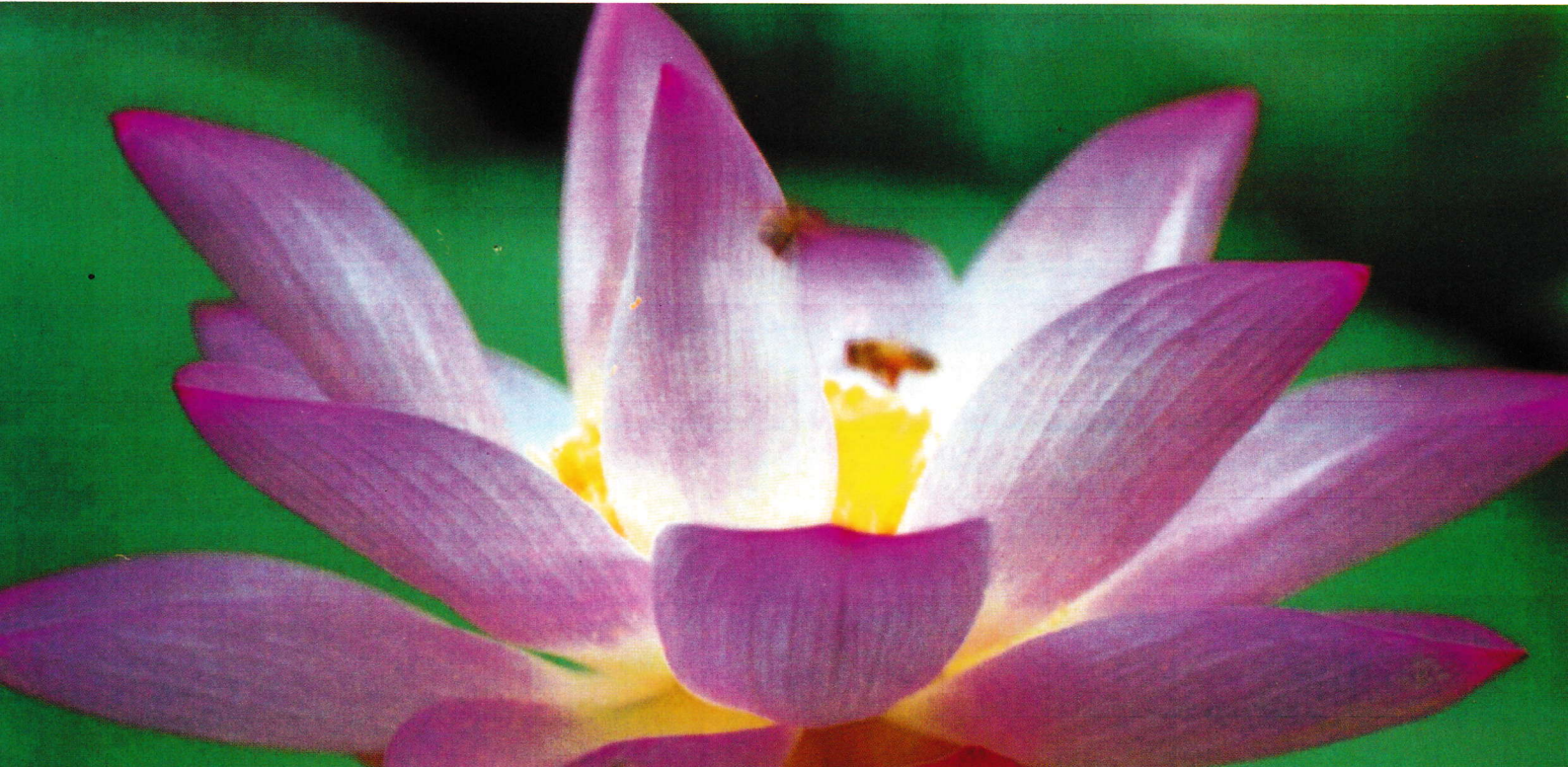
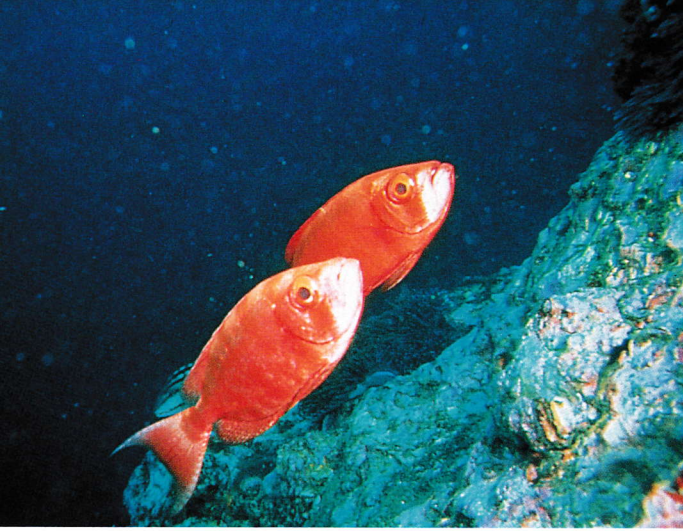
- 3.1 Posture : the same as 1.1
- 3.2 Breathing : the same as 1.2
- 3.3 Mind Consciousness

Keep your mind in a state of no delusive-thinking (Maya) . Once you find any noise in mind, quench it right away, and then keep a lucid state with no fancy in mind all the time.

Word Bank

Maya: (Sanskrit term)

Also translated as : illusion, delusion and ignorance.



靜坐是解脫之門(四)

第十八課

指導／般若居士 譯／圓毅 版面創意／子帆 完稿／Free

課文

二、觀空靜坐

- (一)身法：同前
- (二)息法：同前
- (三)心法：直接安住於空，一旦離開了空性，就馬上起觀照察覺，然後繼續安住於如如不動的空之本體中。

三、無念靜坐

- (一)身法：同前
- (二)息法：同前
- (三)心法：保持心中不起任何妄念的狀態，一旦發現妄念生起，馬上謝滅，然後再繼續保持心中妄念不生的清明狀態。



字彙

妄：（梵文辭彙）

又譯作幻、迷、無明。

實用英文用法 Practical English Usage

語氣助動詞 modal auxiliary

分析

「一旦發現妄念生起，馬上謝滅。」有以下幾種譯法，但因採用不同的助動詞，句子的語氣強弱（%）有差異

Once you find any noise in mind, you must/have to/are obliged to quench it right away.（95%命令、義務或需要）

Once you find any noise in mind, you should/ought to/are supposed to quench it right away.（90%期待）

Once you find any noise in mind, you had better quench it right away.（80%建議）

Once you find any noise in mind, you can quench it right away.（70%可能性或能力）

Once you find any noise in mind, you may/might/could quench it right away.（50%可能性或無法確定）

例句

Once you leave the state of Emptiness, observe and realize it right away.

一旦離開了空性，就馬上起觀照察覺。

練習作業 Activities

請將例句加入各種語氣助動詞。Apply different kinds of modal auxiliary to above clause.



せいざ げだつ ほうもん

靜座は解脫の法門(四)

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》

二、空を觀る靜座

くう み せいざ
（一）体の方法：前同

からだ ほうほう ぜんどう
（二）息の方法：前同

こころ ほうほう ちよくせつくう あんじゅう くうせい はな かんしょう
（三）心の方法：直接空で安住します。もし空性を離れたら、ただちに觀照

ちかく ふ どう くう ほんたいちゅう
そして知覚します。それから、そのまま不動の空の本体中

あんじゅう つづ
で安住し続けます。

三、念無し靜座

ねんな せいざ
（一）体の方法：前同

からだ ほうほう ぜんどう
（二）息の方法：前同

こころ ほうほう こころ なか なん もうれん お じょうたい ほ じ
（三）心の方法：心の中で何の妄念も起こらないような状態を保持します。

もうれん せいぎ き とき もうれん しょうめつ
もし妄念の生起に気がついた時は妄念はただちに消滅して

もうれん しょう せいめい
しまいます。それから、また妄念が生じないように清明な

じょうたい ほ じ つづ
状態を保持し続けます。

圖／交通大學楊永良教授提供



文法の分析

- (1) ただちに：《副詞，立刻．馬上》，與「すぐに」同義，若之前是假設子句，則就有「假如一旦．．．的話，就會．．．」之意。
- (2) そのまま：《副詞，就原來的樣子》，又保持原狀的意思在內。相當於佛教用語「如如」。
- (3) 気がついた時：《自五，注意．感覺》，有不受於教他人，自己發現察覺之意。其過去式原形，再接《時》。
- (4) 消滅してしまいます：「しまう」原來為《自五，終束．完了》。之意，此處當《輔助動詞》，以「てしまう」的形式，表現動作完了的形式。
- (5) 生じないように：「ように」為「ようだ」《助動詞，好像．．．》之第二變化。前接動詞原形時，則變成具有表達「願望」之意。

例文

1. 雨がもっとひどくなったら、ただちに避難します。
(一旦雨下得更厲害的話，就要立刻避難。)
2. そのまま座った状態で、話を聞いて下さい。
(隨就這樣以坐的姿態，聽我說話吧。)
3. 気がついた時は、バスはもう出発していました。
(當注意到的時候，公共汽車就已經開走了。)
4. 今日の晩ご飯は大変おいしかったので、全部食べてしまいました。
(因為今天的晚飯特別好吃，所以全部吃完了。)
5. 自分に属していないものに、貪欲を生じることはよくありません。
(對於不是屬於自己的東西，而生起貪欲是不太好的。)



21世紀人類的新五項修練！

～金色蓮花佛學月刊・1998年7月號目錄

第一項修練 慈悲智慧

30 誓與眾生共成佛道

32 遠離錯覺

34 清心小語

37 憂傷

78 經典清明我心 心經

92 靜坐可否用慈悲法門？

102 大般若經講記 校量功德品(十三)

第二項修練 身體健康

特別專題 佛經中的治病良方

60 前言

62 人為什麼會生病？

——從佛經中瞭解生病的原因

66 如何正確的治病？

——探討佛經中的治病方法

1 治病良方

72 2 身心兼顧的佛法醫學

75 如何保持不生病？

——符合現代醫學的佛法健康觀



第三項修練 美麗容顏

48 觀想美容法 觀想頂輪放光
有助全身美麗

第四項修練 生活美學

4 創意拼盤

12 Jessica & Alison “美國學生姐妹”靈犀雙語
教我如何抗拒美食？

21 漫畫 龍女

游素蘭

44 新新人類 VS. 佛的對話 譜歌・聽歌

45 修行人的心空 相信愛

46 心情禪詩 美麗發光體

50 電影 X 情人

54 來一客世界美味素食 韓國泡菜

58 封面敦煌美學 供養人

84 面對潛在心靈的挑戰

陳世昌

86 傾聽心和滋養心輪

王靜蓉

96 紙上電影院 神醫耆域

第五項修練 世界宏觀

6 國際學佛明星 史蒂芬・席格

10 知音回響

38 心靈趨勢探索 進名校要有好心腸

42 時事 VS. 佛法

88 金色蓮花全球資訊網

108 佛學英文教室 靜坐是解脫之門(四)

110 佛學日文教室 靜坐是解脫之門(四)

譯 陳宗元

<廣告索引>

封面裡 寶印佛經流通 特1 風潮有聲出版有限公司 5 禪之味 20 東嶺佛教文物開發中心 47 全省素食之家
52 象記香業開發有限公司 53 翎暉實業有限公司 57 福榮佛教文物 83 祐揚佛藝造型雕塑 93 天寶素食
94 丙戌國際股份有限公司