

佛學月刊

金色蓮花

GOLDEN LOTUS BUDDHIST MAGAZINE

特別專題

Special Report

佛法與成功的人際關係

Buddhism and Successful Interpersonal Relations

來一客世界美味素食

A Delicious Vegetarian-Recipe of the World: Spanish Vegetable Roll

美國孿生姐妹 靈犀雙語

Jessica & Alison

愛的治療力量

The Curing Power of-Love

心靈趨勢探索

Trend of Spirit

西班牙菜捲

愛面族遇難日

The day that I Lost my face

愛是一切的來源

Love is the Root of All

世紀末社會現象的省思

Introspect Social Phenomenon of the End of the Century

9月號

SEPTEMBER 1998

NO. 69

ISSN 1023-0319



9 771023 031005

封面美學
Cover Aesthetics

供養比丘
Worshipping Monk



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，有金色光猶如霞雲

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。」

GOLDEN LOTUS

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).



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)



(「金色蓮花」金雕作品——吳卿創作)

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)

秘書／彭敏華 (Secretary/Peng Min-Hwa)

企劃組／彭逸華・寶蓮 (Planning Division/Peng Yi-hwa Pao-lien)

課程組／陳傑克 (Classic Division/Chen Jack)

公關組／蔡素玉 (Public Relation/Tsai Su-Yu)

國際友誼組／石連柱 (International Friendship Division/Shih Lian-juh)

修護組／邱炳煌 (Maintenance Division/Chiou Bing-hwang)

天境組／廖銘義 (Environmental Beauty Division/Liaw Ming-yih)

運輸組／陳寶蓮 (Conveyance Division/Chen Pao-lien)

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

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、

妙基、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)、向圓堂 (台中)

南部流通處：隨雲 (鳳山)

全省直銷商：1 北部直銷商：杏華 (02-27383970)、太極 (02-27008637)、

漢學 (02-25317746)、聯創 (02-23415963)、

聚書園 (02-27610641)、豐羽 (02-29293818)、

名欣 (02-27598115)、臨豪 (02-32964127)、

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 傳真：(02) 2778-1135

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

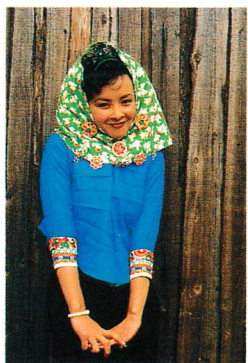
排版／龍虎電腦排版股份有限公司 製版印刷／欣佑彩色製版印刷股份有限公司

國內經銷／台祥圖書有限公司 (新店市寶興路45巷3號2F TEL: 2917-3274)

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

佛學月刊



特別專題

怎麼樣作好人際關係真是一門很大的學問，想想每天都和“人”在一起，偏偏就是不知道如何彼此相處，真是傷腦筋啊！朋友們，你也有以上的煩惱嗎？在本次的特別專題「佛法與成功的人際關係」，我們要和讀者分享的就是如何從

佛法觀點去改善人際關係，想要建立成功人際關係的你，這可是不可不看的必勝祕笈喔！（P78）

Jessica & Alison

在辦公室裡我一向認為我是個能力不錯而且受肯定的人，那天我確定出門前都把鬍子刮乾淨了，可是老闆卻對我…，我非常沮喪一直想把這件事忘掉，然而這兩天老闆指責我的影像不斷在我的腦海中出現，天啊！，請問我該怎麼辦？沒關係，Jessica & Alison 聽到你的呼喚了，本次「美國學生姐妹」要告訴“愛面族”們如何渡過情緒的低潮。（P10）

愛的治療力量

生命中最重要的一件事就是：愛！我們來這世界上也就是要來學習愛、實踐愛、圓滿愛。本期「愛的治療力量」要告訴我們的就是，當我們要運用愛的力量來治療身心時，要深深的明白與確定一件事，就是：一切的來源是愛。真的！真的！真的就是如此，從父母的愛開始，生命開始開展，然後有親人的愛、朋友的愛、眷屬的愛在我們的一生中美妙的交流，就讓我們回到這“愛”的源頭。（P36）



心靈趨勢探索

二十世紀的現代人，是只享受而不付出的旁觀者？還是既享受權利又盡義務的參與者？本期「心靈趨勢探索」要從美國人的社會調查數據談談“世紀末社會現象的省思”。你想知道在美國親子間每周有意義的對談是“幾分鐘”，電視新聞中，暴力事件的報導佔“幾分之幾”，美國的雙親家庭佔了多“大”的比例…。我們真的得好好想想，因為數據是不會騙人的。（P58）



龍女

鐵嘴的舍利弗硬說女人無法成佛，更何況是非人的龍女，一時之間將整個場面弄得有些尷尬，而文殊師利笑而不答，目中神情透露似乎一切了然於心中。須臾間，只見龍女拿出她那顆價值三千大千世界的寶珠，眾人尚來不及思索之際，龍女已將寶珠呈給了佛陀。這是一個什麼樣的因緣示現？龍女到底能不能成佛，連載漫畫「龍女」最終完結篇給大朋友、小朋友一個精彩交待！（P19）



封面敦煌美學

本期封面人物「供養比丘」再度重現敦煌美學，震撼你我新視覺，比丘是敦煌藝術中兼具請法者與說法者雙重身份的重要典型，揉合了虔誠與莊嚴的美感。在這次的作品中，我們參考了畫家陳朝寶臨摹的敦煌絹畫，並利用電腦影像合成處理表現了另類敦煌之美。喜好藝術的風雅之士，您可要好好鑑賞鑑賞。（P70）



from Foreigners

國際知音迴響

翻譯 / 石連柱
版面創意 / 子帆
完稿 / free

您好！

我非常訝異在新加坡的一所寺院能看到貴表演坊的藝訊，這表示兩個國家的佛教徒有很好的溝通而且有共通之處。然而在新加坡的寺院裡我不曾看過金色蓮花雜誌。不過我曾在馬來西亞潘安(Penang)山水江堂看過貴雜誌，那次去潘安(Penang)旅遊時很匆忙以致來不及看全部就得離開。我記得那期的封面是佛陀小時候的相片，是不是呢？

最後，我真的很高興而且感到安慰能看到像您們這樣的佛教徒在社會上努力護持佛法並且將它宏揚全世界。我深信您們所建構出來的這種堅固維繫，不論在那方面皆能讓在不同國家的我們更互相了解。

對了，我 17 歲，住在新加坡，希望未來繼續連絡。

祝您們弘揚佛法有成！

願三寶永遠祝福您們！

陳雄財





Dear Dharma Friend:

I am very surprised to see your news letter in Singapore, this shows that the Buddhist of the two countries are communicating well and have a bond. However I don't get the chance to see the GOLDEN LOTUS MAGAZINE. in Singapore even in the temples, BUT I saw it in "Malaysia Penang San Hui Jiang Tang" but my trip to Penang was a very haste one therefore before I can really see the whole magazine I had to leave...I remember that the COVER is a boy posing Prince Siddharta... Is that right ???



Lastly , I really feel happy and consoled to see Buddhist like you trying to uphold Buddhism in this society, and trying to spread the Dharma worldwide, I strongly believe that by this strong bond you create in this way will definitely in one way or another let us have more mutual understanding between the various countries. Oppsss.. I am a 17 year old guy from Singapore. Hope that will be able to continue keep in contact in future !

May you be successful in propagating the Dharma!

May the blessings of the Triple Gems be with you!

Chen Hsiongcai

The day 愛面族遇難日 that I lost my face

案例

Dear Advice Sisters:

在辦公室裡我一向認為我是個能力不錯而且受肯定的人，可是昨天我們老闆在同事面前當面指責我的缺點，不但讓我丟盡了臉而且讓我非常沮喪。我一直想把這件事忘掉繼續正常的工作，然而這兩天老闆指責我的影像不斷在我的腦海中出現，讓我無法釋懷，請問我該怎麼辦？

一個失去面子的人

愛麗生的回覆：

大部份的人對於不是他的錯而被責罵很自然的會起瞋心，不過更難接受是因為犯錯而在其他同事面前被責罵。

我個人認為如果你的上司能私下跟你談你的犯錯會比較慈悲而且有效一點，然而他卻決定在同事面前公開的批評你。讓你現在覺得像是個不該受害的受害者。

也許你沒有過失而且你上司的做法也不公平，但我們不知當時的狀況如何，所以無法做任何裁斷。不過沒有一個人是永遠完美的，所以縱然你應該受到責罵，這不代表你是一個不好的員工。

也許你會問自己：為什麼我的上司選擇在公眾面前責罵我，而不是私下呢？如同我前面說的，也許他只是不夠圓滑或慈悲，但也許他這樣做，是為了讓別人從你所付出的代價學習到某些東西。如果你的

CASE

Dear Advice Sisters:

I always thought of myself as a very capable worker who has gotten good performance reviews --until yesterday-- when my boss blamed me for a mistake and criticized me in front of all my colleagues. This deeply upset and humiliated me and I can't forget what happened. I want to let go of this incident and get on with my life, but somehow I just can't get the negative feelings out of my mind. Advice Sisters, what should I do to get rid of the shame and discomfort I feel?

A man who is ashamed at being blamed

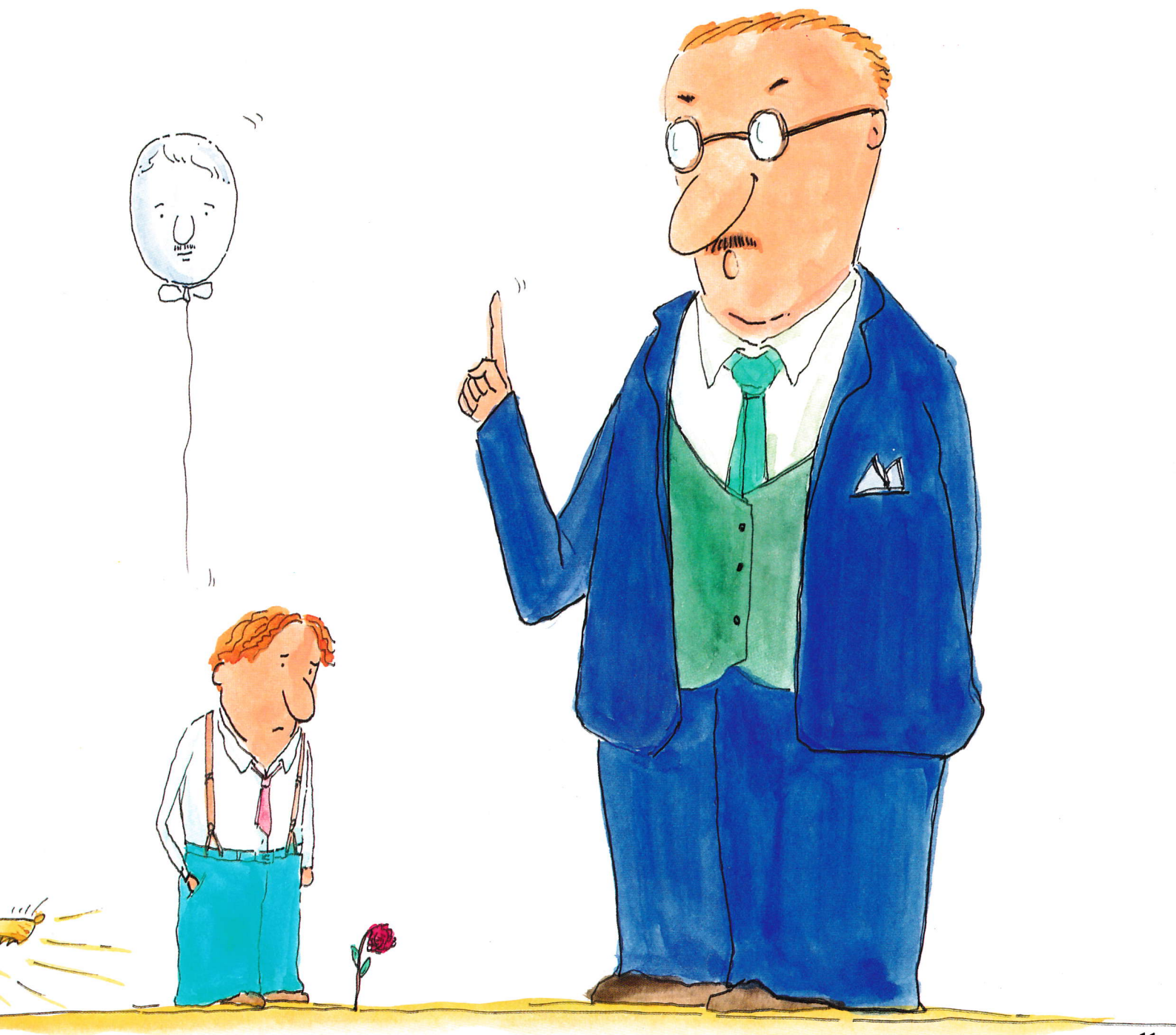
ADVICE SISTER ALISON'S TAKE:

Most people naturally resent being blamed for something that wasn't their fault, and would find it even harder to be criticized for such a mistake in front of their co-workers. While I personally think it would have been kinder (and more effective) for your boss to have talked to you privately, he made the decision to openly criticize you in front of your colleagues. Now you feel like an undeserving victim. Perhaps you are blameless and your boss is

being unfair, but THE ADVICE SISTERS don't know enough about the particular situation to be able to judge that. Regardless, no one is perfect all the time, so even if you deserved the criticism it wouldn't mean that you are a bad employee! You might want to ask

大庭廣眾下被老闆刮鬍子，這下子不但面子盡失，
每天還有許多當時被刮的景象與負面念頭不斷的起來，
怎麼擺脫也擺脫不了，怎麼辦呢？

《美國學生姊妹》Jessica 與 Alison 這期將提供您一個美式的重生方法。
(歡迎讀者寫信或 E-mail 來問問題)



Being pointed out the mistake in front of the co-workers not Only put you shame, but also let you can get the negative feelings out of your mind. What can you do now? In this issue, THE ADVICE SISTERS Jessica and Alison will give you.

風評好、有能力、是位好的團隊成員，他也許不會以你所犯下的錯誤來對待你，但縱然被罵了，你應該是一位已成熟到可以接受公開批評的人。

想要從所有的事件當中學習與成長，我們必須能夠接受別人的指導與批評。在工作中，如果你想要爬上成功的階梯，這點是非常重要的。畢竟，如果你做了某些讓上司不高興的事，而他卻從不告訴你，你如何改進？太多的讚美而沒有改進跟有太多的批評而沒有讚美一樣糟。佛法不是教導說所有的事情必須取得平衡嗎？對你能處理更好的事情接受讚美而且也接納批評是生命的全部，也就是取得平衡。

沒有必要為當眾被罵感到羞愧，永遠提醒自己是個盡了全力的好人而且是個有能力的人。保持在這樣的認知當中，不需要對所受的責罵感到如此的傷心。相反的，問自己：我該如何做來讓結果變得更好呢？我的看法是，與其沉溺在已過去的事件當中，不如專注在採取必要的步驟讓這種狀況不再發生。

yourself: "why did my boss feel that it was necessary to blame me in front of an audience instead of in private?" As I said previously, perhaps he just hasn't any tact or compassion, but it might also be that he set you up as an example to others because he felt that everyone could learn at your expense. If you are getting good reviews, are a capable worker, and a team player, he might not be holding this mistake against you, but thought that you would be a mature enough person to handle the public criticism.

In order to learn and grow in all tasks, we have to be able to take direction and criticism from others. In a job, this is very important if you want to climb the ladder of success. After all, if you are doing something that displeases the boss, but he never tells you about it, how can you improve? Too much praise and no correction is just as bad as too much criticism and no praise! Doesn't Buddhism teach that there has to be a balance in all things? Getting praise and accepting criticism for things you might have handled 2better are all part of life, and that balance.

There is no need to be ashamed. Remind yourself that you are a good person and a capable worker who has done his best, always. Secure in this knowledge, you needn't feel so hurt about the reprimand you received. Instead ask yourself: "What could I have done to change the outcome for the better?"

" Instead of dwelling on this past incident, focus on taking the steps necessary to ensure that this situation doesn't happen again.



潔西卡的回覆：

要將不舒服與恥辱的事情從腦海中除去不是件容易的事，但我建議你記得，如同愛麗生所說的，上司也是人，對待員工之道不一定永遠會做出最好的抉擇。雖然我同意縱然你的上司在你同事面前指責你的缺點並沒有不好意思圖，甚至如果他是想要幫助讓你做的更好或者指出你的錯誤來做為範例；但對於一位上司而言，這樣做是絕對不公平的。你有權力沮喪與生氣。你的同仁可能會感受到你的不舒服，知道你不該受此責罵，甚至較站在你這邊想而不為你上司想。

但現在一切都已過去了。為何要陷在那裡面呢？那只會繼續傷你的自尊心，破壞你的善緣，而且妨礙你想把事做得更好的意願。我們曾聽說有個人將二十年前與同學間發生的一件微不足道的事件當成一個很大的傷害而一直埋藏在心裡。我想為了發生在很久以前的某件事情而一直覺得丟臉與生氣的人是不會健康跟快樂的。



ADVICE SISTER JESSICA'S TAKE:

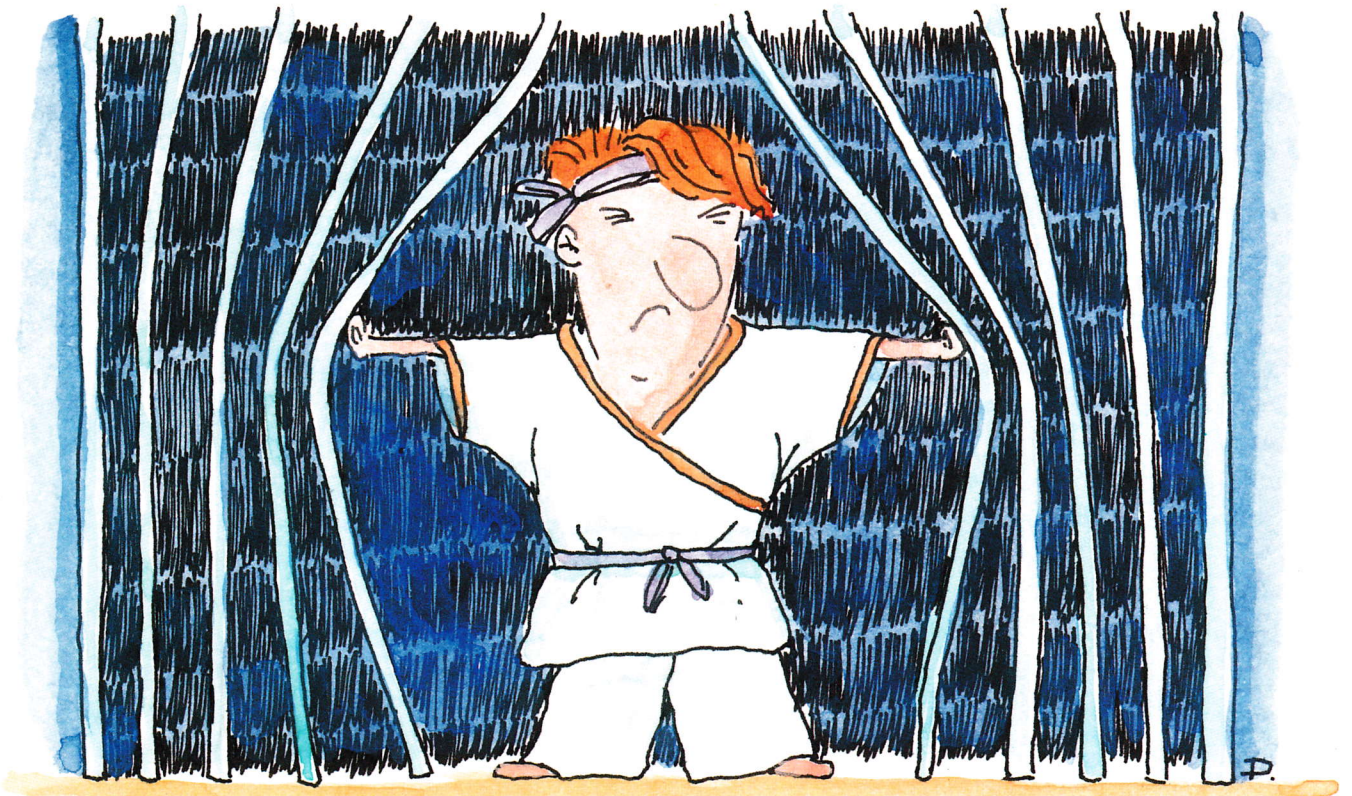
It is difficult to put unpleasant and humiliating events out of one's mind, but I suggest that you remember, as Alison says, that bosses are people and do not always make good decisions about how to handle employees. While I agree that even if your boss did not have a bad intent when he pointed out your error in front of co-workers - even if he intended to help you do better or set an example for others by pointing out your mistake, it is never fair for a boss to make an example of one worker in front of others. You were right to be upset and angry. Your colleagues probably felt your discomfort, know that you didn't deserve it, and think less of the boss (for the way he behaved) than of you.

But it's over now. Why dwell on it? It can only continue to hurt your self esteem, destroy your good karma and hinder your usual desire to work even harder at your job and do even better. Advice Sister Alison and I know someone who still harbors a large amount of hurt over a minor incident with a schoolmate that happened over twenty years ago. No one who stays humiliated and angry over something that happened so long ago can be healthy and happy.

你說你是個傑出的工作者：有能力而且受到同事的敬重。那麼，為什麼你要將自己的自尊心牽扯到犯錯被上司指責這件事上面？你不需要靠其他人來告訴你是個有能力而且優秀的員工。你知道你是，而且別人對你的評論也支持這點。如同愛麗生所指出的，人類是不完美的，因此沒有人總是百分之百的完美。所以不可避免的，無論你工作如何努力，你是如何的優秀，因為你是人，你偶爾也會犯錯。如果你無法面對批評，你如何改進？我同意愛麗生的看法，也許你是獨特的，因為你是個中規中矩的好員工而且很少犯錯。既然知道自己有多好，那麼為何不從這個經驗中找出些正面的看法？把它當成是讓你工作變得更好的經驗，而且忘了那件在公眾被責罵的事。很快的，這事件會被你拋在腦後而且成功的繼續你的生活。

You've stated you know you're an excellent worker: capable and well regarded by your colleagues. Why, then, do you hang your self-esteem on your boss pointing out that you made a mistake? You don't need anyone else to tell you how good and capable a worker you usually are. You know so, and your performance reviews support that. As Advice Sister Alison pointed out, human beings are not perfect, and therefore none of us can be perfect 100% of the time. It is inevitable that no matter how hard you try and how good you are, because you are human, you sometimes will make mistakes. If you can not face criticism, how will you improve?

I do agree with Alison that perhaps you were singled out because you ARE such a normally good worker and so rarely make mistakes. Knowing how good you really are, why not make something positive out of the experience. View it as a way to grow better in your job, and forget about the public criticism. Soon, you will have put the incident behind you and will successfully get on with your life.



我一定要突破這個困境!!

學生姊妹的總結：

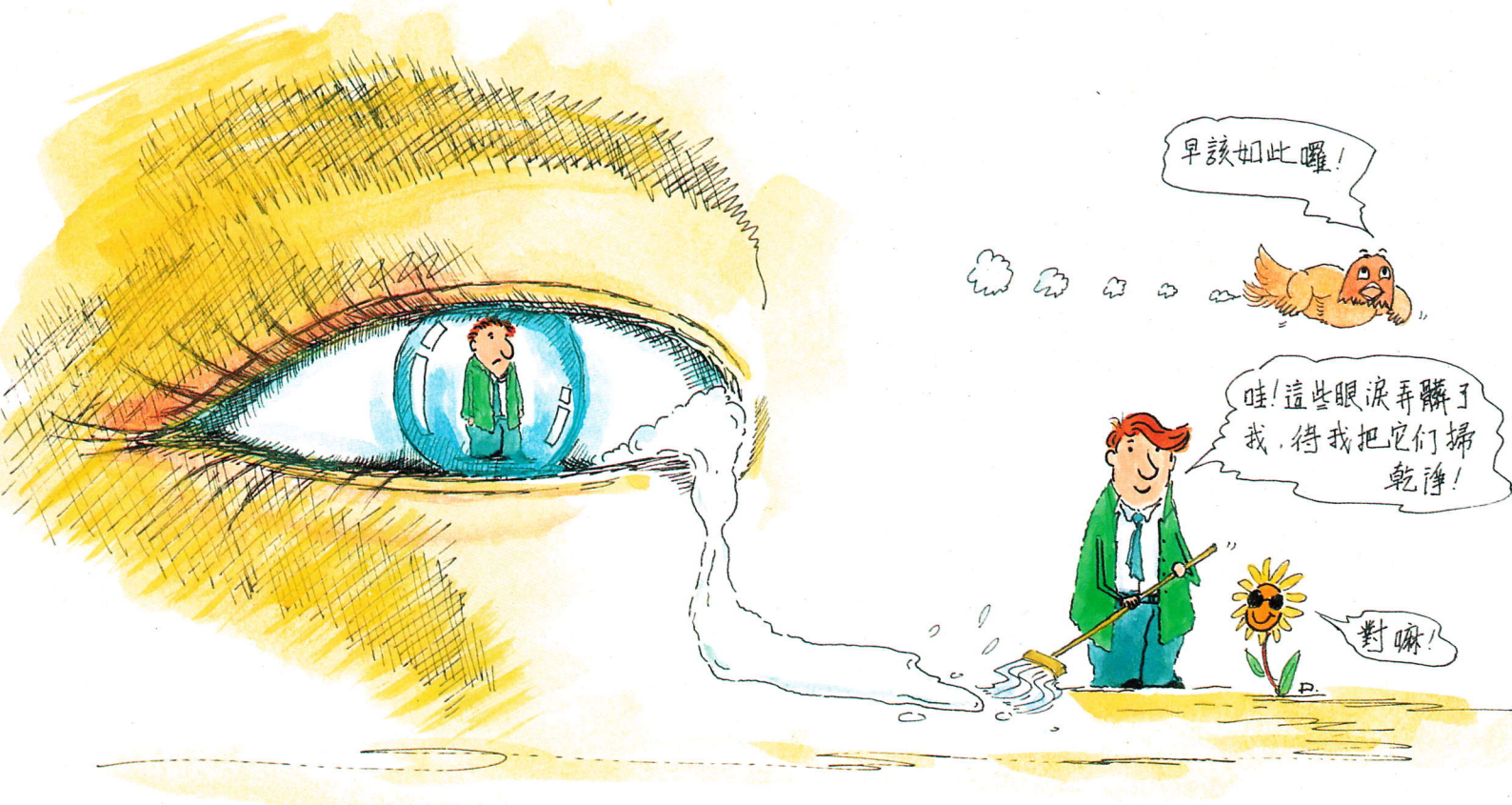
看你跟你上司的關係如何，你也許可以要求私下跟他談談。有些情況去跟他解釋為什麼你沒有錯，而且讓他知道他公開批評你真的很傷你的心是恰當的。但如果你跟上司的關係沒有近到可以這麼做，最好的回應是從這經驗當中獲取任何正面的學習。然後，每當有任何負面或令人羞恥的念頭出來時，不要去理它。一直抓著負面的感受與情緒只會破壞你跟同事與自己工作上的善緣。縱然如果你上司的做法是錯的，告訴自己下次你會把事情做的更好而且要以全新的決心去做好。將來如果你成為別人的上司，你將記得在眾人面前被責罵時的感受，因而你會更慈悲的對待別人。同時，如果你一直生氣或沮喪太久，這只會損壞你的健康、幸福與成功。忘了這個事件，然後繼續上路。其實，通常別人也已忘了這件事。

THE ADVICE SISTERS SUM THIS UP TOGETHER:

Depending on how familiar your relationship is with your boss, you might ask to speak to him privately. In some cases it might be appropriate to explain why you aren't at fault, and that his public criticism really hurt your feelings. If your relationship with your boss isn't close enough to do this, the best course of action is to gain whatever positive knowledge you can from the experience. Then, whenever negative or embarrassing thoughts come into your mind regarding this incident again - simply banish them! Holding negative feelings and emotions inside damages the good karma you bring to your co-workers and to your job.

Even if your boss was wrong to make an example of you, tell yourself you will do better next time and come to your job with renewed determination to do just that! If you become a boss, you will remember how you felt when you were criticized in front of others and show more compassion. Meanwhile, remaining angry or upset at yourself for too long will only sabotage your own health, well being, and success. Forget the incident, and move on. Most likely, others already have.





佛法的回覆：

確實，被上司當眾責罵，心理的滋味不好受。不過你有沒有發覺，會覺得不好受似乎跟我們對這個「我」的執著有關？

假如這件事情是發生在別人身上，身為旁觀者的你，當場大概只會驚嚇一下，對於那個被罵的人會認為只要他改過了事情就沒事了，下次碰到這人時甚至也不記得他曾被上司當眾罵過。可是一旦主角換成是自己，一切就變得不一樣了——自己受傷了。可是受傷的究竟是什麼呢？是面子？還是自己能力不足沒做好事？

如果是前者，試想假如有個人將一個很重的東西，放在你身上，一但你一發現了，你會選擇馬上將它放下，說什麼也不會繼續背它。被上司當眾罵這件事，不也是一樣？它就像你背一個重物在身上一樣，重要的不是一直在喊重，而是將它「放下」，不是嗎？以這個問題來說，要放下的就是對「面子」的執著。

BUDDHISM'S TAKE:

Indeed, it is really hard to feel comfortable for being blamed by your boss in front of the co-workers. However, have you found the reasons that you feel so bad has something to do with the matter that you cling so much to the ego?

In case the role of this incident was not you, you probably was shocked at the moment and then felt that as long as the person, who was blamed, would not make the same mistake again then it was gone. Even next time you see him, you already have forgotten the incident. However, once the role was you, everything had changed. You were hurt. But, what is really matter? Was it because that you lost your face or you did not is to put it down, not that keep claiming that it is so heavy when you carry a heavy stuff. Isn't it? So, in this case, what you have to do is to let the thought that you feel you lost the face out of your mind.

如果是後者，那麼你更應該再加把勁，好好的努力，下一次不要讓同樣的錯再發生，是不是呢？

希望你能從這個問題當中，看到我們對「我」的執著程度，以及它所會帶來的煩惱與苦痛，然後從中學習出離。

譯／連柱(美國德州大學碩士)
插畫／波爾
版面創意／美娟 完稿／Jane

If it was the matter that you did not have the capability to do it right. Then you should work hard again to make sure you won't make the same mistake again. Isn't it?

Hope you see how depth you have cling to the ego in this case, recognizing the torment and pain that will bring yo you, and learn how to get away from 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/advice-sisters.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/advice-sisters.htm>

The Advice Sisters WORLD OF SENSIBLE DATING at:

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

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

<http://www.LillyMagazine.com>

The "Advice Sisters" on Making Better Relationships at:

E.MBA.net (subscription service only)

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

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

The Advice Sisters" on WEDDING SOLUTIONS at:

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

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

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

Copyright 1998 by Advice Sisters

漫畫

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「妙法蓮華經」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，
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。

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：

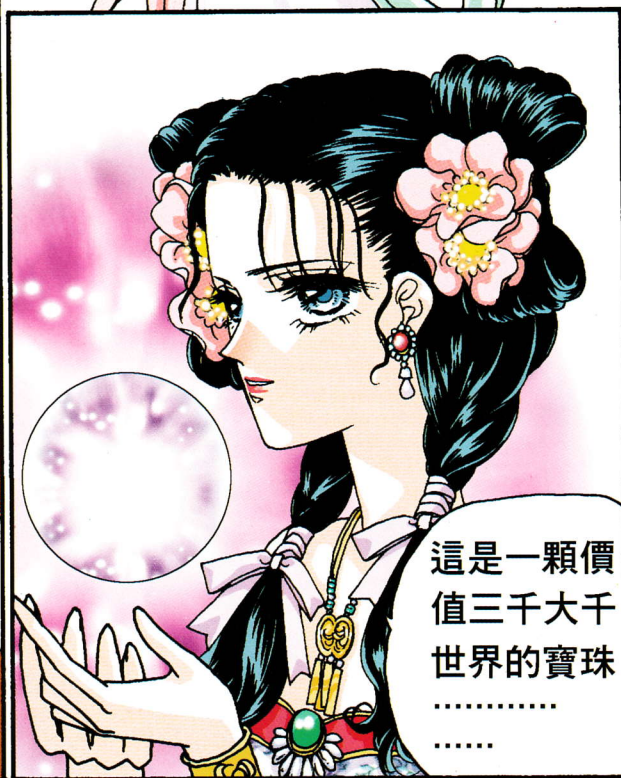
姓名：游素蘭
血型：很善變、很活潑、很好動、很多管閒事的那一種……
生日：十一月十九日
星座：很容易被誤解的善良天蠍座。
願望：讓全世界的人都看到自己的作品。
夢想：每三秒就會蹦出一個新的夢想，唯一亙古不變的是當太空人。
興趣：畫漫畫、寫生、水彩、幻想、編故事、寫小說、聊天、唱歌、跳舞、打網球、爬山、睡覺……
喜歡：家人、朋友、狗、漂亮的東西（包括人、事、物），心地善良的人……
厭惡：大喇叭、喜歡說長論短的傢伙、不實的事、被騙、喜歡利用人的渾球……

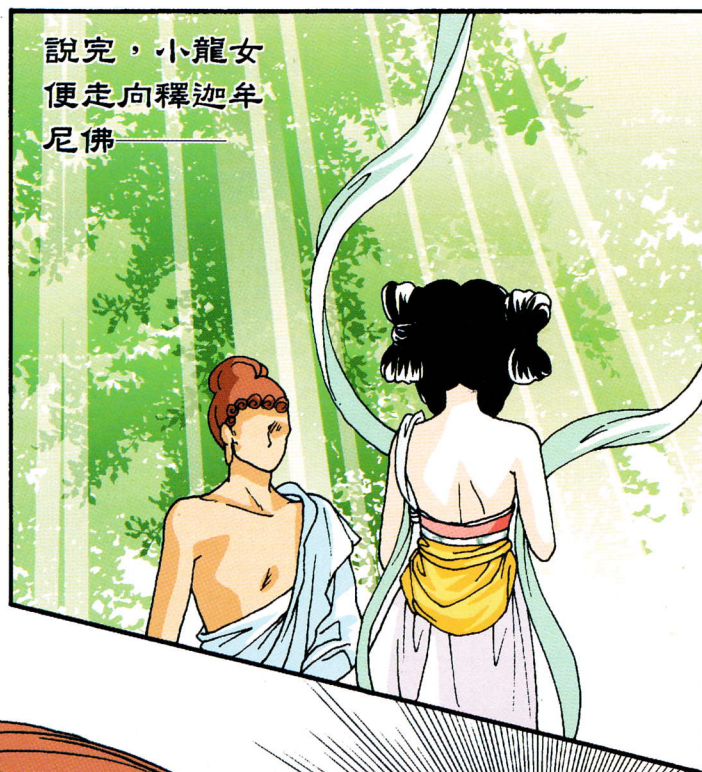


* 第四回 完結篇 *

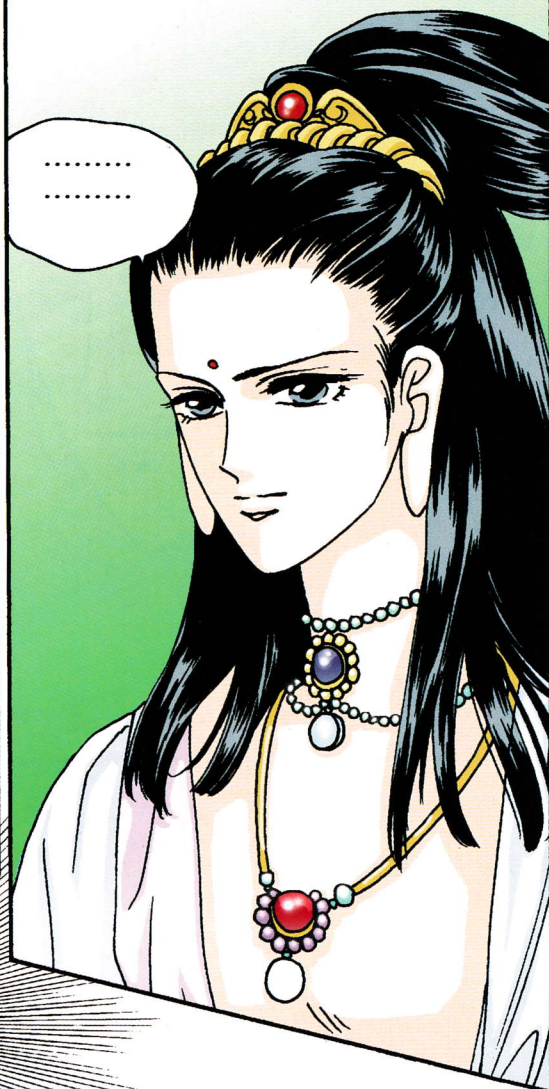
龍女

漫畫：游素蘭
喬英

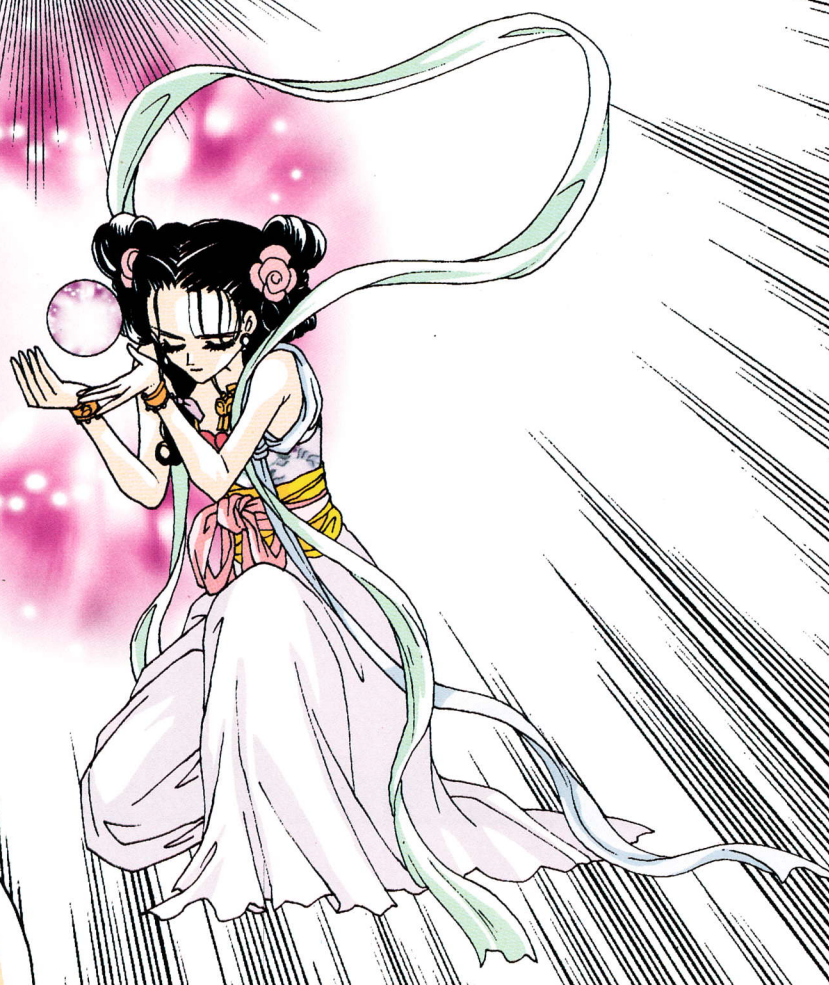
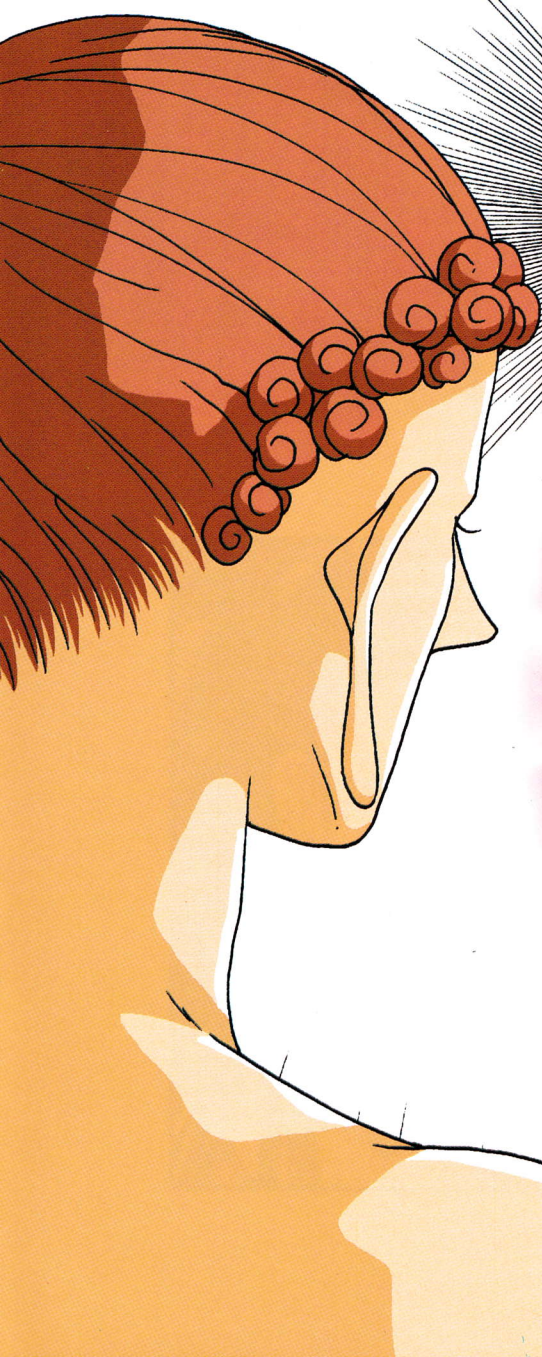




說完，小龍女
便走向釋迦牟尼佛——

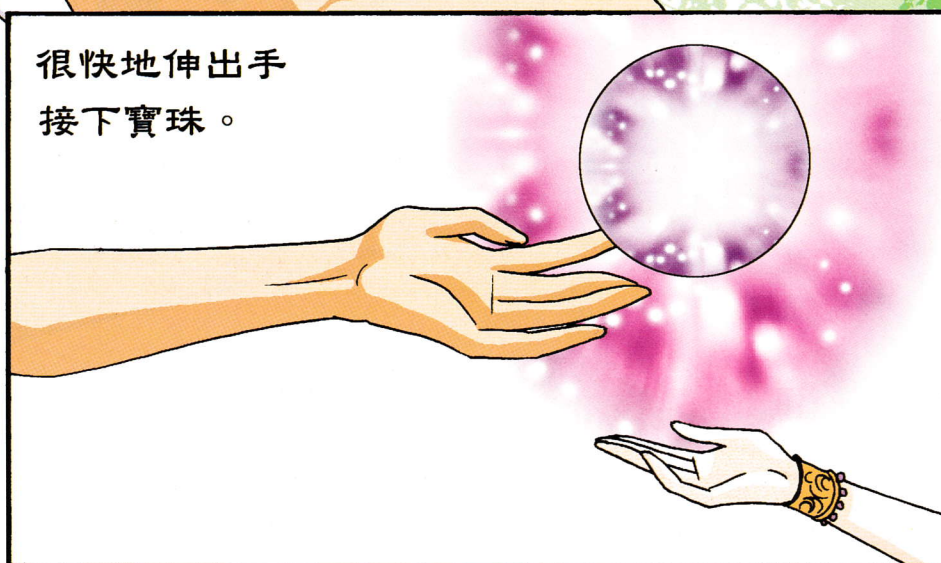


並且雙手獻
上了寶珠。

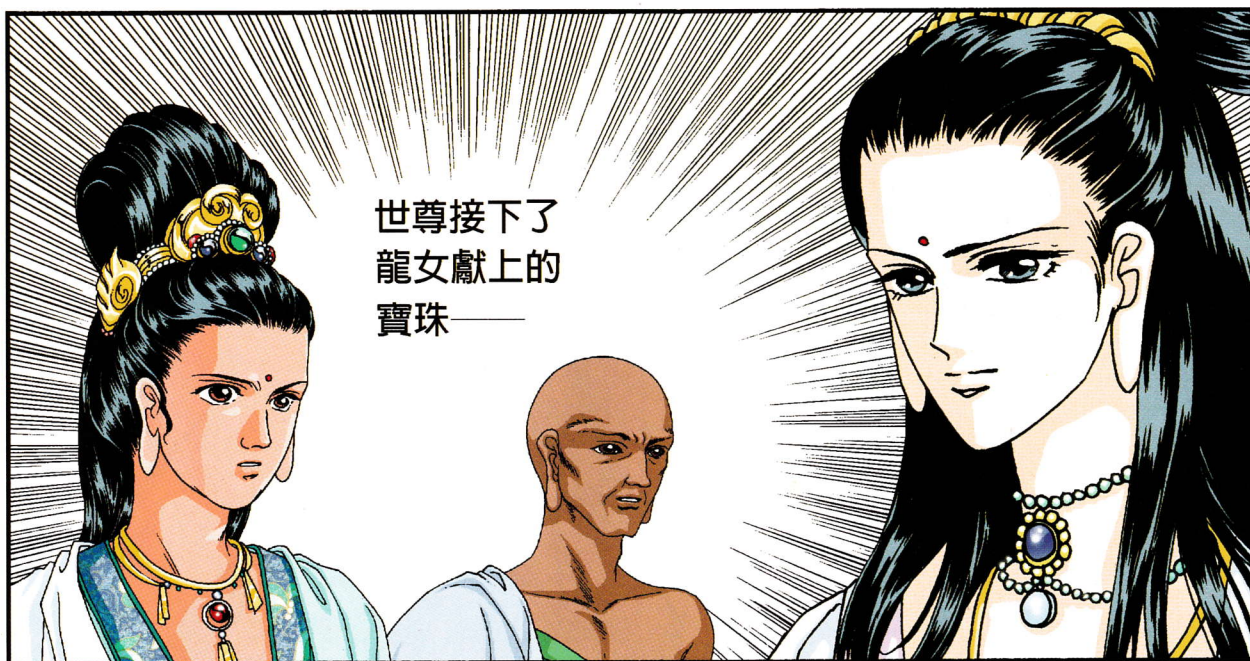




釋迦牟尼佛
非常高興。



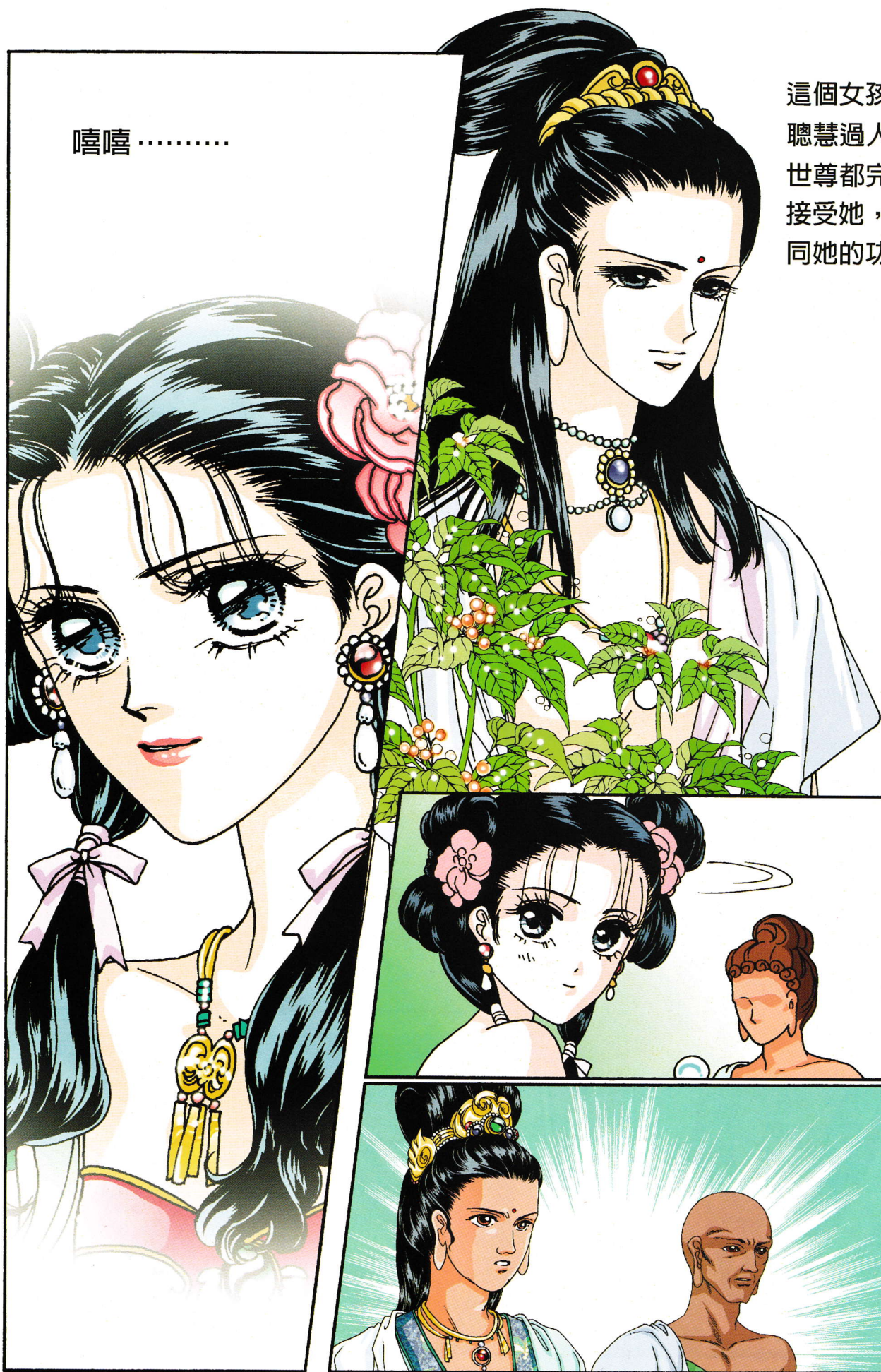
很快地伸出手
接下寶珠。



世尊接下了
龍女獻上的
寶珠——

嘻嘻……

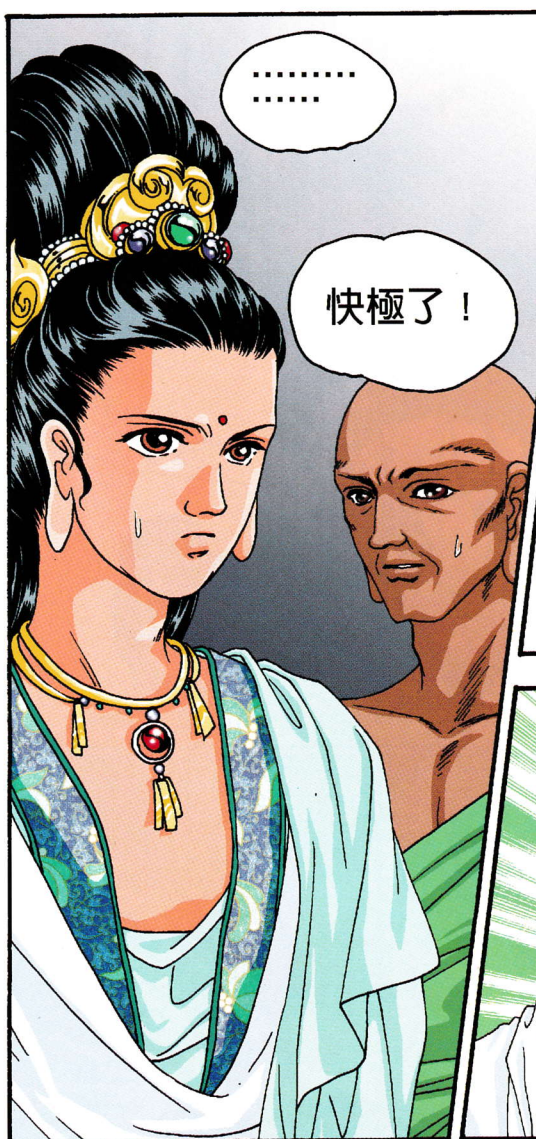
這個女孩真的
聰慧過人，連
世尊都完全地
接受她，並讚
同她的功業……





菩薩、尊者！
我獻上寶珠，

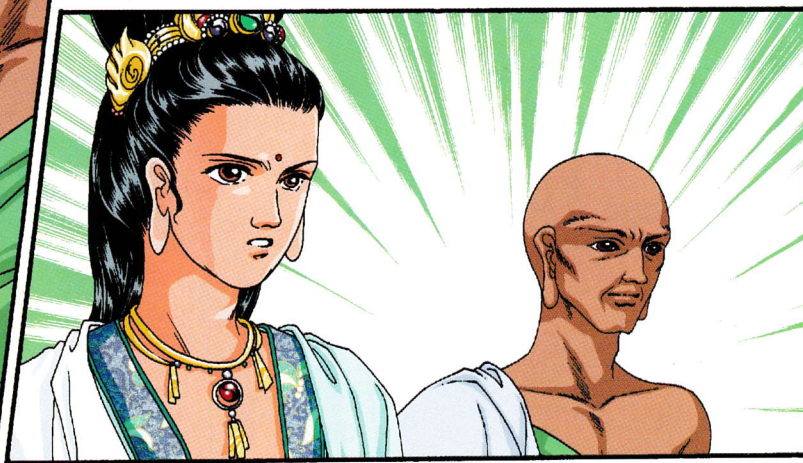
世尊馬上就接
受了，這事快
不快呢？



快極了！

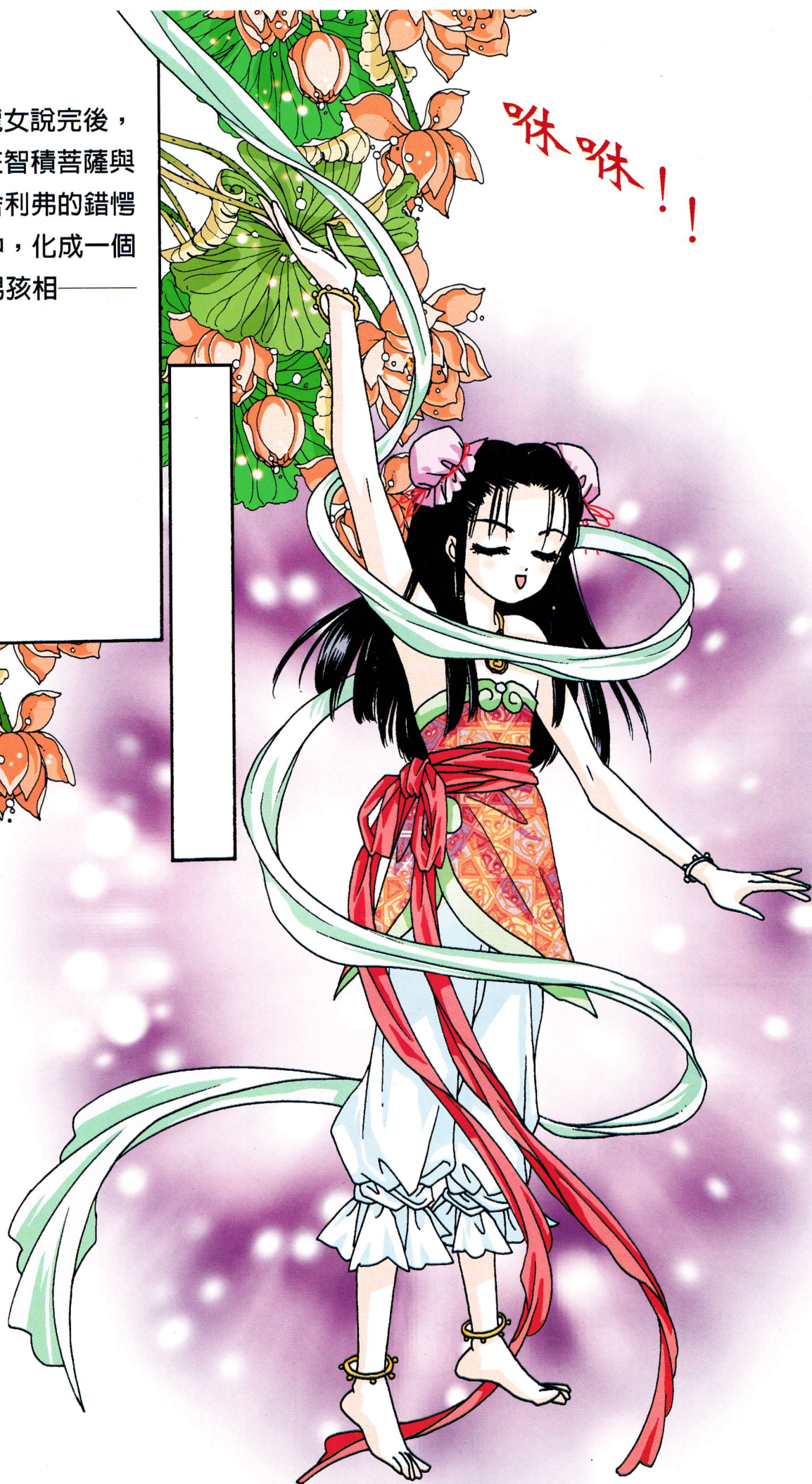
龍女得道成
佛也是這麼
快的啊！

為什麼你們
不肯相信呢
？



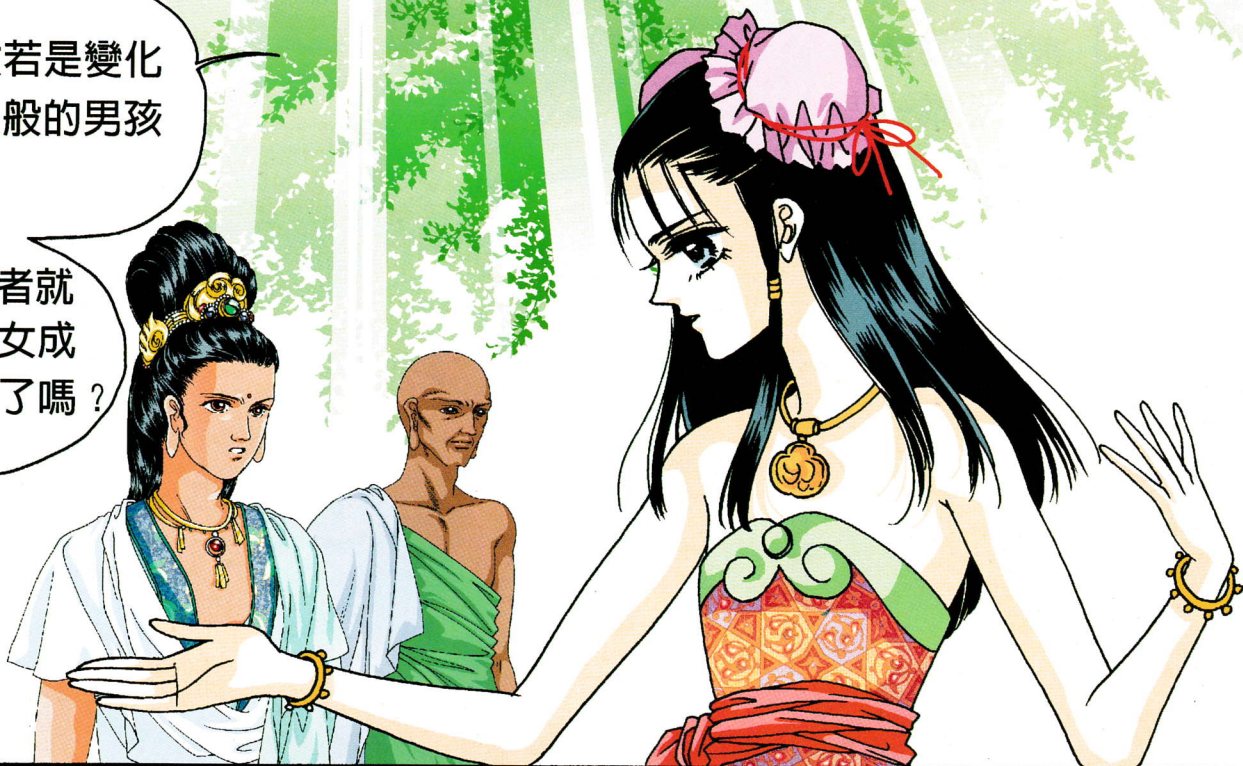
龍女說完後，
在智積菩薩與
舍利弗的錯愕
中，化成一個
男孩相——

咻咻!!



龍女若是變化
成這般的男孩
相，

菩薩與尊者就
能接受龍女成
佛的事實了嗎？



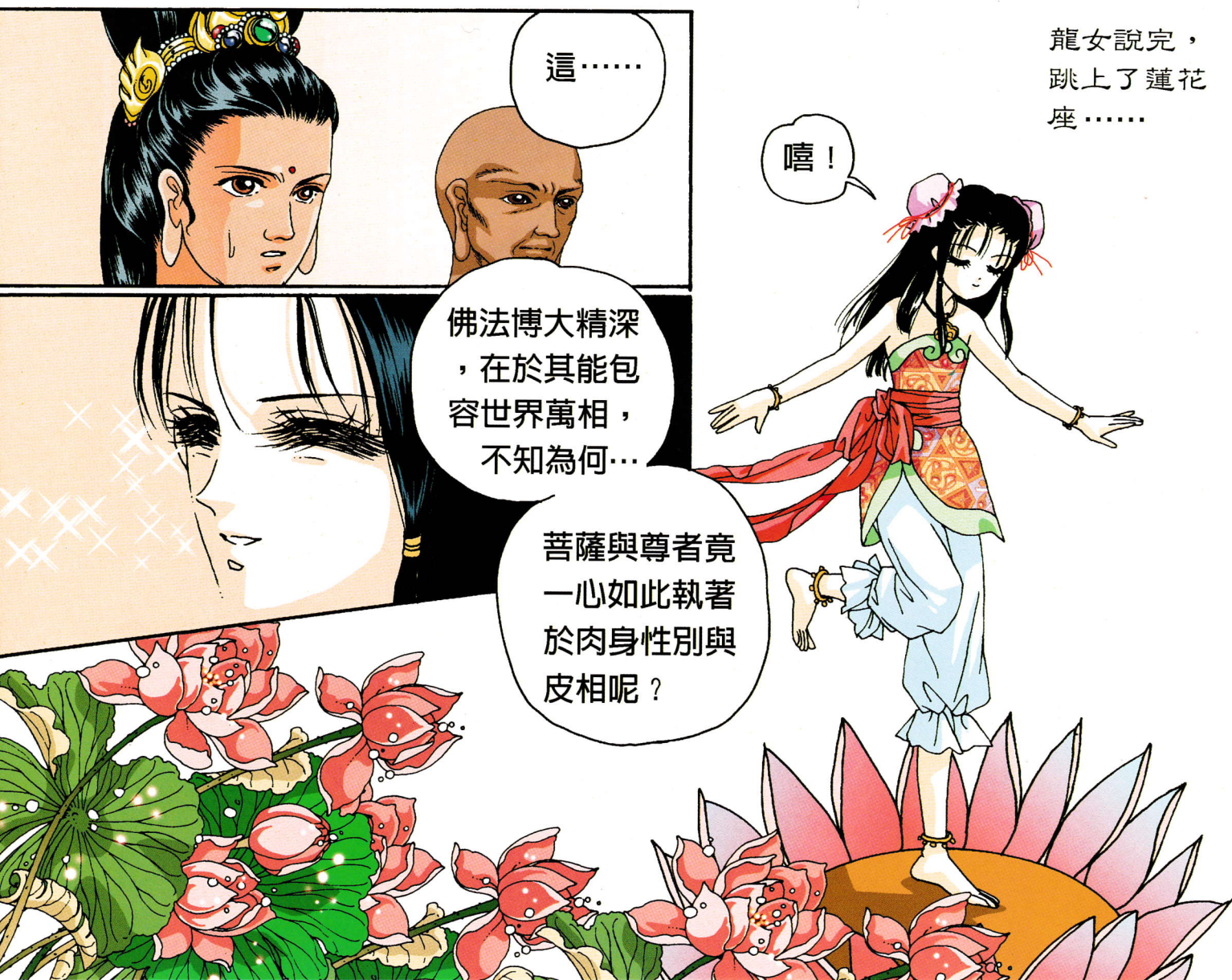
這……

佛法博大精深，
在於其能包
容世界萬相，
不知為何……

菩薩與尊者竟
一心如此執著
於肉身性別與
皮相呢？

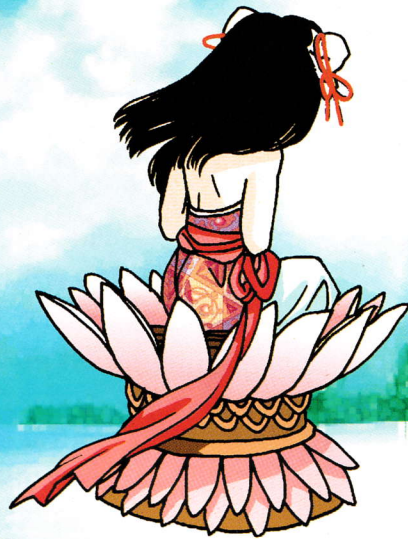
龍女說完，
跳上了蓮花
座……

嘻！



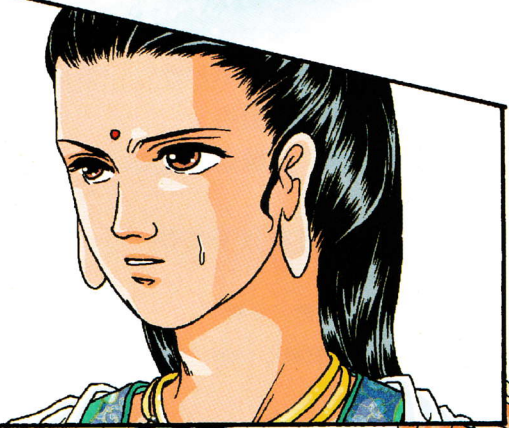
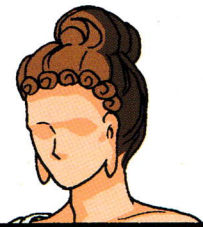
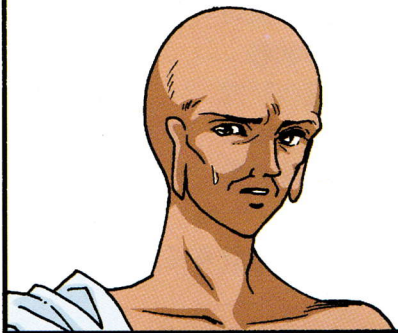
一下子就從眾人
人眼前消失，

往南方無極世界
說法去了！



智積菩薩與舍利
佛看得目瞪口呆
，不得不服。
當然——

當著釋迦牟尼的面
前，也不好再說什
麼了。



後來龍女爲了
協助觀音菩薩
普渡眾生，又
現女相。

做了觀世音
的右脅侍。



* 全篇完 *

不設防

什麼是不設防

就是心中沒有任何的防衛意識

因為 如果心中有所防衛

那麼必定有防衛的對象

然而 以一切都是幻相的真理而言

既沒有防衛者 沒有被防衛者 也沒有防衛這件事

所以 我們真是白白窮緊張了一番

因為如果以因果法則而言

當我們防衛了別人

就必定感召別人也來防衛我們

所以防衛了半天，最後是防衛了自己

有沒有自己與自己為敵的傻子

如果我們心中充滿了防衛意識

其實我們是一個不折不扣與自己為敵的人

所以我們的神經很緊張

血管壓力很大 心臟負荷很重....

歸根究底

是我們的內在沒有放下嗔恨 ——

即使是最微細的嗔恨

也會讓我們不相信愛

但只要我們不相信愛

我們勢必是不相信別人

也就等於我們對於周遭充滿了防衛

但是這樣的防衛心理 實在是太累了

所以如果我們想作一個輕鬆、幸福、喜樂的人

趁早讓我們的心變得—— 不設防

也就是相信愛 相信人性最根本的部分還是善良的

這表面看起來與修行無關

事實上卻代表了一個修行人的根器 ——

因為 慈悲的人 沒有敵人

沒有敵人 就不需設防

這是一種放鬆無負擔的狀態

也是容易入定以及生慧的狀態

事實上 小至個人 大至國家 都是一樣

如果都不再設防 則社會祥和 世界太平

多麼希望

這樣的時代能夠降臨我們這個多災多難的人間啊！

文／文華智慧 攝影／守強

版面創意／美娟 完稿／Jane



No Defense

What is no defense ?

That is no defense consciousness in mind.

If there is a defense consciousness, there is a defense object.

Whereas, the truth is all are delusion. Therefore, there is no defender; there is no one who has been defended; there is no business about defense.

Therefore, we tense up ourselves for a fool's errand. If we evaluate the thing with causation, when we defend against someone, it calls up someone to defend against us. Therefore, defending against others is defending against ourselves.

What a fool a person is that makes himself an enemy of himself ! If our mind is full of defense consciousness, in fact, we are fools that make ourselves enemies of ourselves. Therefore, we are so nervous; have high blood pressure; have badly pumping hearts.....etc. To conclude, because we don't put down our inner anger and hate,

even the most minor of them, we don't trust in love. If we don't trust in love, we don't trust in anybody. In that condition, we are surrounded by rigid defense.

This kind of defense psychology will tire you out. If we want to feel relaxed, happy and delighted, we should change our mind into a state of "no defense" as soon as possible. In other words, we should trust in love and believe that the inner most part of humanity is goodness. The ideal seems having nothing to do with Buddha-dharma practicing. In fact, it can be made as an indicator for a dharma cultivator. As a compassionate person has no enemy, he never needs to defend against anything or anybody. This is a state of relaxation and no burden. This is also a good state for sitting into meditation and cultivating the wisdom.

In fact, from a person to a country, the ideal is the same. If there is no defense, then, the human society becomes a harmony and the world can keep in peace. We very anticipate a time as the ideal coming up especially when we have a disastrous world right now !

Written by/Wisdom
Photographer/Shou-chung
Layout designed by/Mei-jane

不要再浪費暇滿人身

文 / 智慧

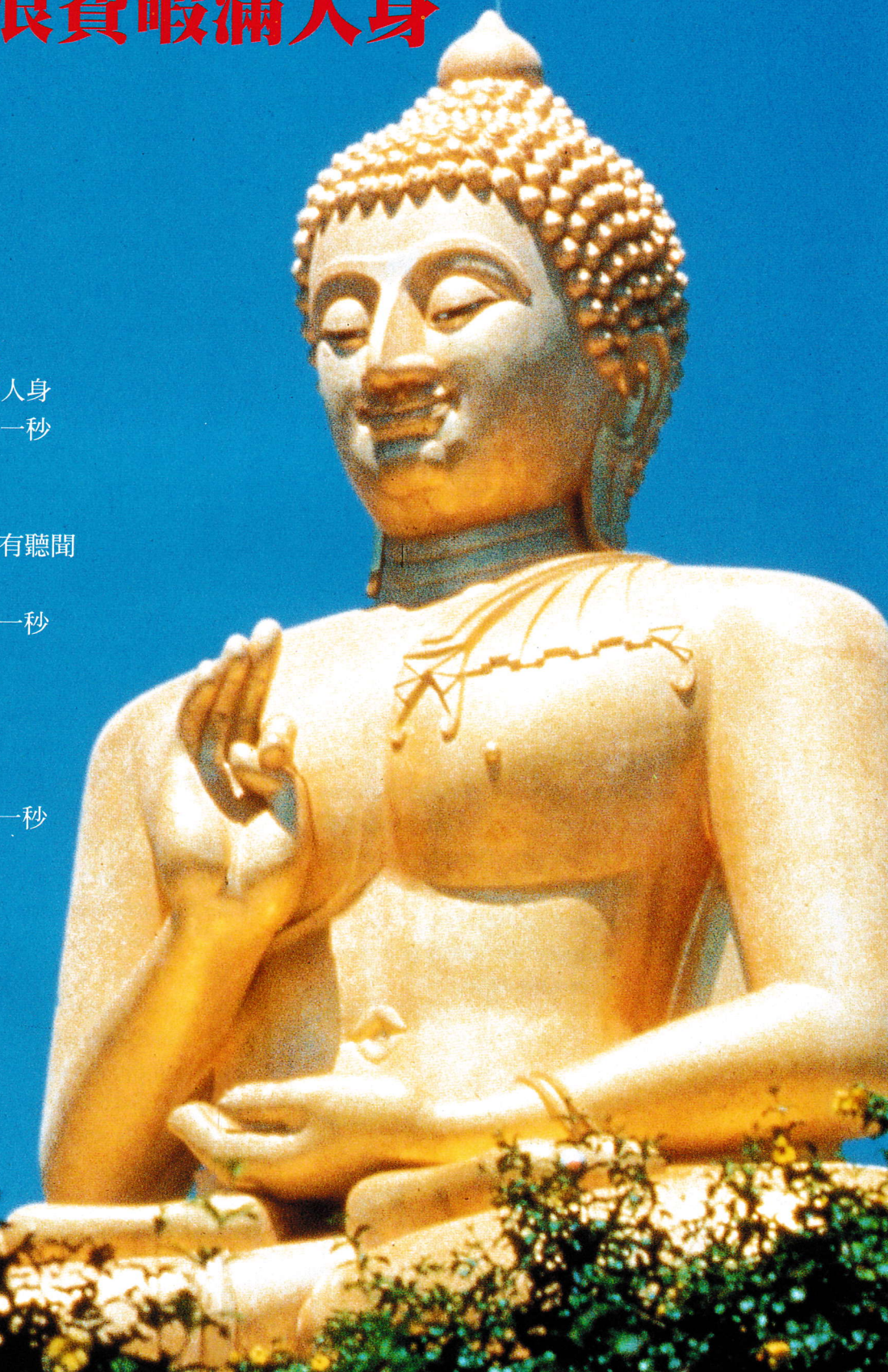
如果你知道
你是費了多少劫的功夫
才得到一個學佛的暇滿人身
你一定不敢再浪費一分一秒

如果你明白
多少眾生連佛法都還沒有聽聞
而你已經在修行
你一定不敢再浪費一分一秒

如果你清楚
多少眾生連一聲佛號
都來不及唸到就死亡
你一定不敢再浪費一分一秒

暇滿人身
珍貴如金剛鑽
應該用來修行
而非浪擲虛度歲月

版面創意 / 子帆
完稿 / free
圖片提供 / 泰國觀光局



Do not Waste **Perfect Human-body**

Written by/Wisdom

If you knew that you had spent a lot of time and energy
to get a perfect human-body to learn Buddha-dharma,
you would not dare wasting any minute or second.

If you understood that numerous people never heard about
Buddha-dharma while you already practiced it for some time,
you would not dare wasting any minute or second.

If you were aware of that numerous people
never chanted any buddha's name before he died,
you would not dare wasting any minute or second.

A perfect human-body is as precious as an diamond.
It is supposed to use for practicing Buddha-dharma
instead of wasting time for nothing.

清心小語

對別人的反應 可以 沒有反應

保持最清明的狀態 睡著 就是睡覺大精進

與其花時間吵架 不如花時間改進

所有的成功 都是在點點滴滴 日積月累中凝聚

你怎麼樣生活 你就得到怎麼樣的一個身體

愛 是愉悅歡欣的真正來源

一切的外境 都在試煉我們的心

只有心 是唯一的真實

所以無論我們做了什麼 都是以心為依皈

想太多就是修行的大忌 牢記八識田中

像個單純的小孩子 才是最容易成就的人

誰都想離痛苦遠一點

如果我們會讓別人痛苦

別人一定會離我們遠遠地

文／韻玲 紙雕／吳靜芳 版面創意／美娟 完稿／Jane



Word of Pure

Sleeping in a clear way, that is making efforts in sleep.

In stead of spending time quarreling, you should spend time in improving.

All successes come from every bit of effort accumulated within time.

The way you live decides the body you are going to have.

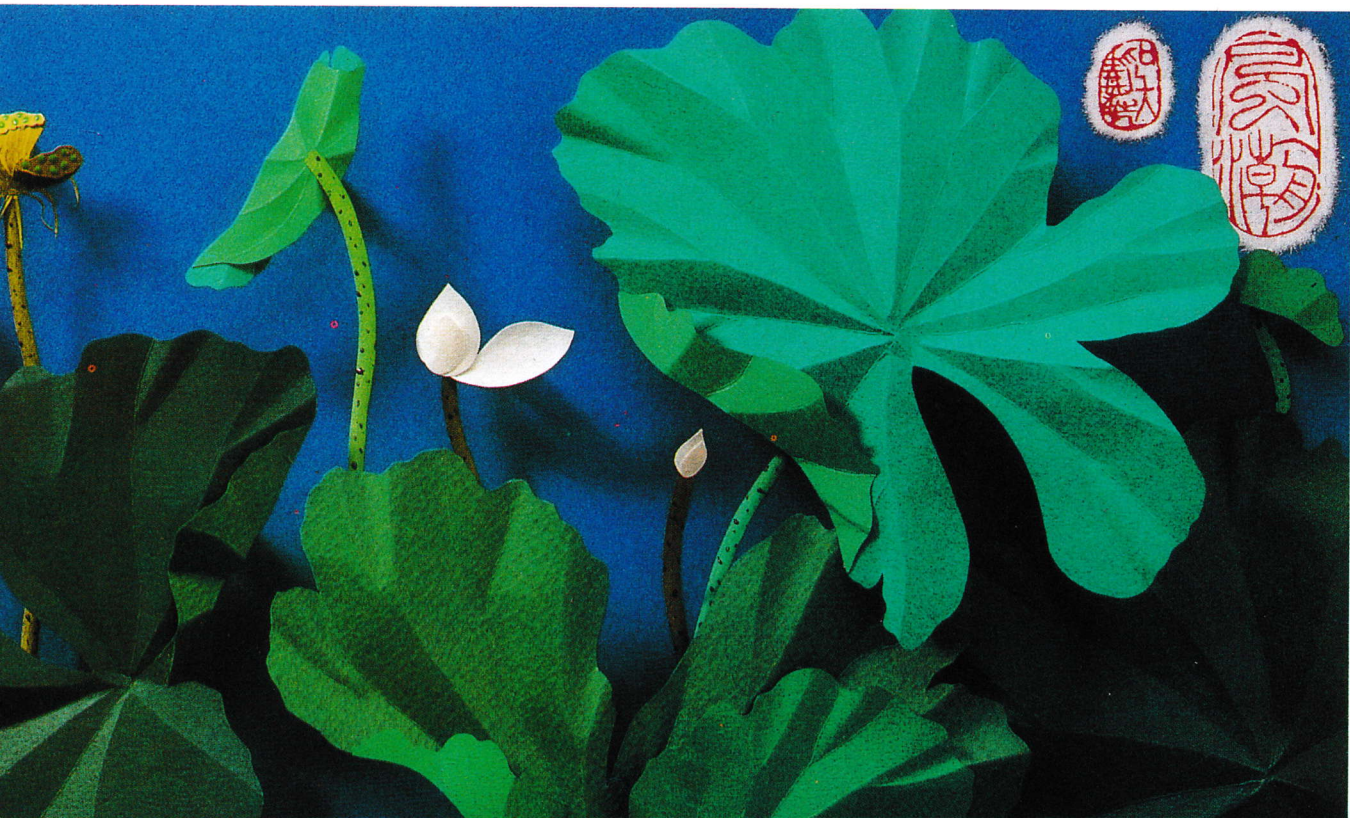
Love is the real source of pleasure.

All happenings in life test your heart and heart is the only reality. Therefore, no matter what you do, heart is the only home.

Thinking too much is a big trouble for every cultivator. Memorizing with whole heart, an ingenuous child is one who has the easiest way to achieve success.

Everybody wants to leave sufferings farther. If we ever give someone sufferings, he will keep away from us as far as he can.

Written by/Wisdom Paper sculpture/ Wi Ching-famg Layout designed by/Me-jane



7月號最受感動的清心小語是：

「所有失敗的人，都是不能夠接納真相的人。」

北港愛畫畫的小波

面對真相是步向真理的唯一途徑 接受真相即是接受真理
一旦不能如實的接受真相 其所思所行必然會悖離真理
如此悖離真理而行的人 其結果肯定是會失敗

努力學習成長的強強

一個人之所以會在事相上不斷的挫敗
是因為他根本不願看清楚失敗的模樣
由於已經貼上「失敗」的標籤 他一剎那也不願去面對
由於缺乏勇氣去明白敗因 於是不斷以相同模式跌跤
傷口越弄越大 他沈溺於照顧傷痛的自憐
無視於前路是一樣坎坷
不斷與真相失之交臂的結果
他就白白的痛 直到一蹶不振！

苗栗追求完美的小如

失敗的人
當真相現前時 無法如實的接受
但是不接受的下場是
須以更多的騙局來欺騙自己
由於方向走錯 永遠達不到成功
所以 如實的接納真相
是最聰明的人 最省力處 是成就的直達車

來自高雄的老嘉

只有接納真相 才能作出正確的回應
否則 在幻相中打轉 輪迴永無出期
而且找不到正確的出路 終嚐失敗苦果！

喜歡做事的阿華

不能接納真相的人 就是不能接納自己的人
對於自己的優缺點不能如實的看清
這時 危機就會出現

Letter from

來自眾生心海的消息

READERS

～一句清心小語，感受各有值得傾聽處

愛的治療力量

第二篇

愛是
宇宙間
最大的
建設力量
所以
充滿各種
不思議的
療效

愛是一切的來源

文／春風 攝影／林英典 版面創意／Tod 完稿／Tomy

生命的誕生，來自於愛。

事實上，一切的一切都來自於-----愛。愛的能量，是最奇妙的、美麗的、莊嚴的存在；它無形無相，但是千真萬確的存在；而且影響人深遠，可以說，擁有了愛，這個人是幸福的；相反的，沒有愛，這個人是不幸福的。

因此，生命最重要的一件事就是：愛！沒有比這個更重要的了，一切的智慧也是為了完成愛。所以，當我們要運用愛的力量來治療身心時，宜深深的明白與確定一件事，就是：一切的來源是 愛。

所以，小嬰兒的誕生，是來自於父母的愛；孩子的健全成長，是來自於父母正確的愛……，可以說，我們終其一生，都必須在愛的圍繞下，才能幸福快樂的度過。例如小孩子成長以後，需要友情的陪伴，才能快樂的學習到周遭的一切；成人以後，需要豐美愛情滋潤，才能體悟到男女無二、圓融成圓的甚深道理；當邁入社會，要有和善的社會關聯，才能平平安安的過生活……

因此，不論是別人給了我們愛，或者是我們給了別人愛；我們的生命，就在這樣美妙的交流下，得到了養份，活得健康、美滿、喜悅、幸福……凡是你能想得到與生命甜美幸福有關的字眼；事實上，歸根結底都是因為與“愛”產生了關聯。因此，在人生的追求過程中，千萬不要本末倒置，也千萬不要把手段當成了目的；例如追求財富其實是為了讓家人過更好的物質生活；可是如果要用與小孩相處的時間去換取優渥的生活，那麼事實上對於還不完全清楚錢為何物的小孩而言，他如果有發言機會的話，他一定會不滿的對難得見面、忙於事業的父親說：

我不要你買大堆的玩具給我，我要你陪我！

人生是短促的，過去的歲月就永不再回頭，等孩子長

大了再來陪他是來不及的，缺席的陪伴是無法挽

回的憾恨；但是及時的回頭與生命的方向

修正，是要來自於內心深刻篤定的

相信-----愛是一切的來源。



The Healing Power of Love

Love is the greatest constructive power of the universe.
Therefore, love has numerous incredible medicinal virtues.

The Second Chapter

Love is the Root of All

The origin of life is love.

In fact, the origin of all and all is ---- Love

The energy of life is the most wonderful, beautiful and dignified existence.

Love has no shape or form, but it exists very really and affects people very much. In other words, whoever having love, he is a lucky man. On the contrary, whoever having no love, he is an unfortunate man.

Hence, the most important more important than love. The fulfill love.

Therefore, when we use body and mine, we should certain of that love is the root

Therefore, a baby was healthy growth of a child In other words, all the life, we to have a happy life.

For example, when a child support him learning things needed love to nourish him principles that man and can merge together into a society, he needed to create a order to live with peace.

Therefore, no matter others love, we need a love to get nourishment and to

enjoyment, happiness.....etc. This will include all words of sweet and cheerful life that may pop into your mind. In fact, in the final analysis, this is the effects when life connects to love.

Therefore, when you seek your life, you shouldn't attend to the superficials and neglect the essentials; shouldn't mistake the means for the end. For example, the purpose of making money is to make sure your family can have a better life. If you sacrifice the time that you should keep company with your child and go to make money, as your child knows nothing about money, once he gets a chance to say something to his seldom met father, he will complain to his busy father that I want no toy but your company;l

Life is so short. Time never returns. It is too late to keep company with your child when he already grew up. The absence of company is an unredeemed regret. If you want to reclaim and modify the direction of life, you must deeply and confirmedly believe ----- love is the root of all.

thing of life is love;l Nothing is whole wisdom is prepared to

the power of love to cure our deeply understand and make of all.

given birth by parents' love. The depends on parents' right love. need love to surround us in order

grew up, he needed friendship to happily. When he was a man, he understanding the profound woman are not two but one; they circle. When he joined the harmonic relation with others in

others giving us love or we giving wonderful communication of live with health, beauty,



Written by/Spring Wind

Layout designed by/Chan Meei-Jiuan

Layout completed by/Jane

Resolving the FAMINE of the World

解決全球飢荒問題

The Story of
Vegetarian Linda McCartney

琳達麥坎尼吃素的故事

Linda McCartney 小檔案

1941 年 9 月 24 日生於紐約

1998 年 4 月 20 日卒於加州

年營業額 5000 萬美元的素食食品公司股東，著有兩本素食食譜。曾送 100 萬份的素食餐點到戰亂的波士尼亞，終生以拯救生命推動素食運動為職志。



文 / 謝德幟

圖片提供/The Vegetarian Society

網址：<http://www.vegsoc.org/>

資料來源：

新環境雜誌 New Frontier Magazine — www.newfrontier.com

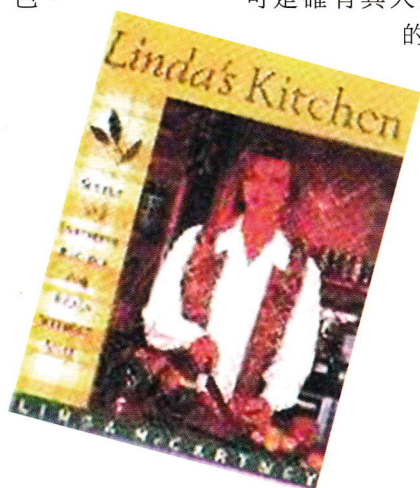
素食者雜誌 The Vegetarian — www.newveg.av.org

一、Lisa Simpson 吃素的故事

1995 年 10 月 15 日，美國著名的卡通 [辛普森家庭] (The Simpsons) 播出一段與素食運動有關的劇情。故事內容敘述家族成員 Lisa Simpson 成為素食者的經過。Lisa 在白天參觀了動物園後，在吃晚餐時聯想到：餐盤裡頭的肉塊與她白天看到的可愛的動物，並沒有什麼不同。這使她開始不願意吃晚餐，並且發誓要斷除肉食的習慣。但是 Lisa 的決定，卻引來她的家人的嘲弄和反對，使得她非常難過。所幸她得到了她的鄰居與 Linda McCartney 的幫助，而使她能順利地照自己的想法去實行。

像 [辛普森家庭] 這樣頗受歡迎的卡通節目，在宣揚這種有些嚴肅的理念時，其實是很有影響力的，也是一種很好的指標。卡通節目的主要收視族群是青少年以及兒童，這表示節目的內容將對其有深遠的影響；而卡通影片往往會反應出青少年次文化中，正在流行或廣受關心的事物。而 [素食] 這個議題進入了卡通影片中，可見得這個主題在美國已受到廣大的迴響。而故事中的 Linda McCartney 這個角色，

可是確有其人確有其事的。



二 Linda McCartney

1. Linda 推動素食運動的緣起

Linda McCartney，除了是有名的素食主義推動者，也是著名的樂團「披頭四」團員 Paul McCartney 的妻子。Linda 曾在 1997 年的新環境雜誌 (New Frontier) 刊登一篇文章，敘述她推動素食運動的諸多觀點和心路歷程。生於 1941 年的 Linda，原本和多數人一樣，並不認為吃肉有什麼不對，甚至她還精於肉類的烹飪料理。但是她在 1972 年時成為素食者，並且終身為推動素食運動而努力。她與丈夫 Paul 結婚以後，兩人隱居在遠離倫敦的鄉間，並且建立一個農場飼養一些羊群。為了照顧這些羊，他們夫妻得認識並了解這些動物們。有一個星期日的中午——當時他們倆仍然是吃肉的一——Linda 望著餐盤中的大塊肉排時，她看著屋外的羊群有感而發地說：「我們正在吃那些在屋子外頭快樂地



奔跑的小東西呢！」。這句話震撼了他們兩人。Linda接著又說：「說不定過一會兒，我們就不會願意這麼做了。」這件事情就是使Linda與Paul放棄肉食的轉捩點。雖然一開始他們倆很不習慣盤中沒有肉類，但是Linda很善巧的以雞蛋和乳酪來代替，最後他們也漸漸地適應了。之後兩人遇到許多同樣是吃素的人們，彼此交換心得和經驗，終於使得他們堅定了素食的決心。一如卡通裡 Lisa Simpson 的遭遇，Linda與Paul從開始吃素的二十幾年來，他們碰到過任何你所能想像到的形容詞---像「瘋子」，「怪胎」，「怪物」等等---來加諸他們身上。但是Linda與Paul依舊堅持，因為他們知道：大部分的人們只是習慣於傳統的觀念，或是一些既定的模式而已；人們總是抗拒改變的。

2 素食與健康的問題

這類對素食主義的叫囂和質疑最近已經漸漸地減少了，愈來愈多人開始傾聽他們這些原本被稱呼為「怪胎」，「瘋子」的素食者的看法。因為愈來愈多新的證據證實，素食的優點---包括醫學上的，經濟上的和政治上的等等各方面---顯然是不能忽視的。讓我們先把各種情緒與道德上的爭議放在一邊，來看看下面的事實：素食者死於癌症的比例，比一般人低40%。罹患心血管病變的風險少30%。其他慢性病如高血壓，心絞痛，糖尿病等得到的機率也較低。根據一個自1949年起，歷時最久的針對心臟疾病與死亡的研究（Framingham Heart Study）的證實：素食者的壽命平均而言，比一般的美國人長六年。此外 Boston's Brigham & Women's Hospital 也發現，每天吃肉的婦女得到結腸癌的機會是素食婦女的2.5倍。就如Linda與Paul兩人倡言的，素食的優點已經有更多人

明白。愈來愈多的美國人接受了「素食是健康的飲食」這個觀念。1985年時全美有650萬的素食者，而在1997年時增加到了1200萬。相信素食對健康有益處，是使人願意改變的好理由。

3 素食運動對地球生命的重要性

素食運動其實還有更多利他的事實，可以得到懷疑論者的支持。除了直接「拯救動物的生命」這類道德上的理由之外，素食還能夠拯救人類的生命與地球的環境。主要的原因如下：

A 雨林消失的問題

根據研究指出，為了養一頭最後出現在美國人家中餐桌上的牛排的牛，我們平均要剷平一英畝的中南美洲的雨林。而今日熱帶雨林迅速消失的問題使得我們必須要重視，並且教育我

素食運動除了直接「拯救動物的生命」這類道德上的理由外，還能夠拯救人類的生命與地球的環境。主要原因包括：雨林消失、水資源、飢餓等問題。





解決，除非我們找到更多的食物來源。Linda表示，這個問題對她而言只是做個選擇：你要用一英畝的土地來生產40000磅的馬鈴薯或10000磅的豆子，或是你要用一英畝的土地而只得到250磅的牛肉？

對 Linda 來說，除了拯救動物的生命之外，這個觀點是她們夫婦倆由肉轉轉為素食的重要理由。這項最有說服力的事實，對素食運動的推展助力極大，也是素食運動能得到廣泛支持的主要關鍵。綠色和平組織的全球支持者十年中，成長了十倍而有500萬人，這表示說有愈來愈多人開始關切肉類的生產過程，應受到嚴格的生態影響的監督。

4 Linda 的希望

就像當初她們夫妻成為素食者的歷程一樣，推動素食運動當然也惹來眾多習於傳統的人們的叫罵和抗拒。Linda認為：「所謂

的傳統，不過是一段長時間中，被許多人接受的想法而已。今天我們可以有更好的思考方式，而它顯然比傳統更好。」我相信，這個想法能夠改變我們的飲食習慣，並且足以解決全球的饑荒問題。」；「我有這個信念，也是因為我親眼見到許多原本嘲弄，或抗拒素食主義的人們，如今也能夠坦然地接受這個新的想法。」事實上，改變愈來愈快了。在英國，14歲以下的女學生中，有57%宣稱自己是素食者。這些小孩當中，有82%已經停止肉食，因為她們相信：「動物不應該是給人們吃的」。上述的調查結果，在十年前根本難以想像。Linda說：「十年前若要我寫一本素食食譜，並且跟我說有人會買的話，我聽了一定會哈哈大笑！」但是現在她所寫的兩本食譜，在全球共賣出了36萬本。「十年前我絕不會相信，加州的超市中會出現冷凍的素食食品。」而今天在英國，素食餐點每年有6000萬份的消費量。最後Linda說：「十年前我絕不會說：飲食革命正在進行。」「十年後我希望我能告訴你們：我們早就說過了。」

所謂的傳統，
不過是一段長的時間中，
被許多接受的想法而已。
今天，
我們可以有更好的
思考方式，
而它——素食運動
顯然比傳統更好

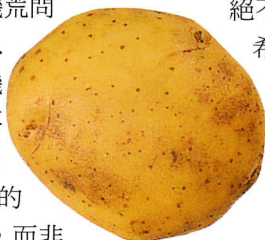
們的小孩保護雨林的重要。雨林中有許多的生物，還沒有被人發現就絕種了。這不只是生物的不幸，更是人類的不幸。因此減少肉食的需求就能減輕開發雨林的壓力。

B 水資源的問題

而地球表面雖然有巨大面積的海洋，但是人類可以利用的水——淡水——其實是非常缺乏的。而這些有限的淡水資源正在枯竭中，未來我們的子孫必定會碰到水資源枯竭的困境。在這個前提之下若是你知道：在北美洲有70%的淡水——主要是地下水——被使用在農業上，平均一磅麥子要用掉25加侖的水，而一磅牛肉則要消耗高達5210加侖的水。顯然我們應該更有效地使用水源，直接供應人們使用，而不應該消耗於這些地方。〔減少肉類的消耗〕，顯然是節約水資源最有效的方式。

C 饑餓的問題

此外我們的子孫還會遇到一個全球性的重大問題，就是糧食不足導致的饑荒問題。若是你知道：地球上每2.3秒鐘就有一個兒童死於饑餓。你不妨再看看下列的事實：每16磅的穀類只能換得1磅的牛肉，而美國每年所生產的玉米有80%是用來餵食家畜，而非直接給人食用。若一個美國人能夠減少10%的肉食，或者每十餐中有一餐吃素，除了可以減少更多能源，土地與水資源的消耗以外，這10%的節約足以餵飽4000萬饑荒地區的人口。而全球性的饑荒這個問題，在下一個世紀必然會更為嚴重，而且不可能自行



版面創意 / 子帆
完稿 / Fan

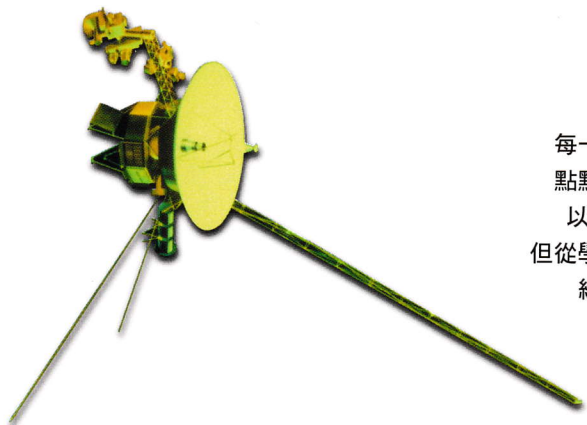
時事 vs 佛法

HEADLINE NEWS VS BUDDHISM

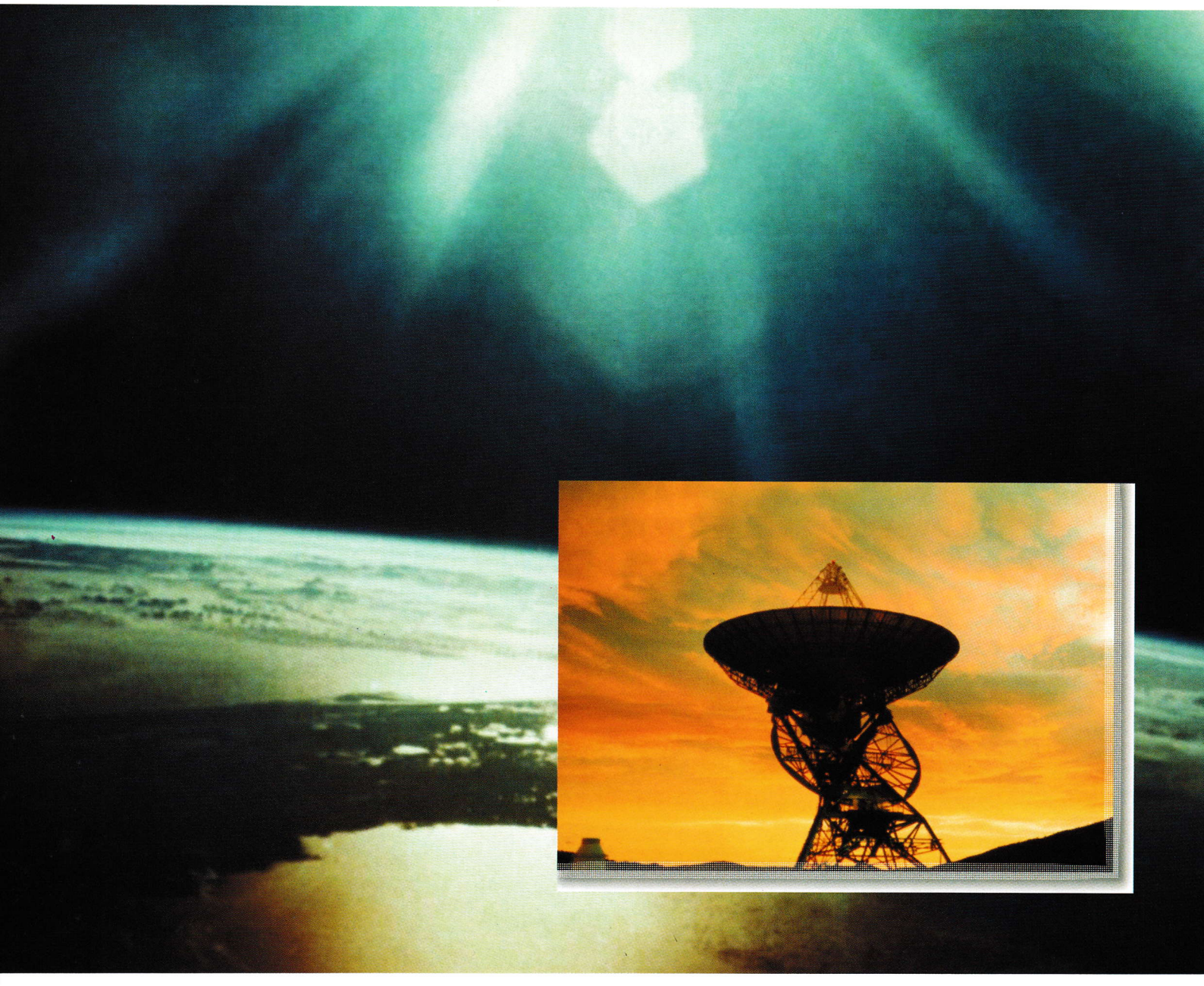
文 / 石連柱(美國德州大學碩士畢)

版面創意 / 子帆

完稿 / free



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 是什麼也沒有發生
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
佛法的關照 甚深的學習

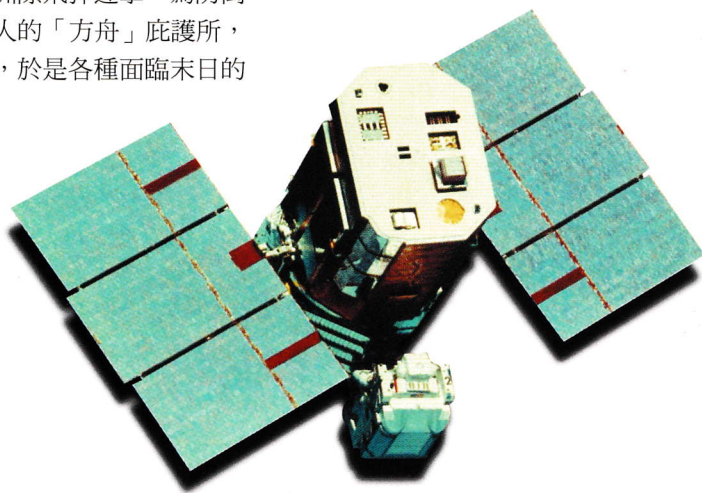


新聞焦點

佛法觀點

愈是接近世紀末，描述世界末日的影片就越多，夢工廠的導演咪咪雷德在今年夏天所推出的《彗星撞地球》除了趕上前述風潮外，還意外和前陣子的新聞「小行星可能會撞上地球」符合，令人不免猜想製片人是否有預測未來的能力。這部電影故事描述一個十四歲的男孩意外發現一個新彗星，但科學家發現它將會撞擊地球造成人類滅絕，於是派太空船在彗星上引爆核彈希望將之炸燬，但未成功；總統宣佈將在彗星進入大氣層前以洲際飛彈迎擊，為防萬一，已建好可容納百萬人的「方舟」庇護所，將抽籤選出可獲救的人，於是各種面臨末日的感人情節遂分別開展。

電影的故事情節往往是虛構的甚至是誇張的，不過虛構的故事有沒有發生的可能？以佛法的觀念來說，許多事情的發生往往都是人們心念的感召。可以說好的心念會感召好的外境；相反的，不好的心念則會感召不好的外境。《彗星撞地球》的事情看似不會發生，可是如果人們的心念不是善良慈悲而是暴戾與貪婪，那麼人類就可能感召自我毀滅的外境。

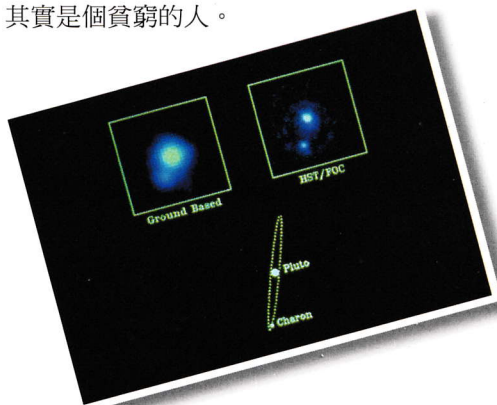


新聞焦點

佛法觀點

總獎額高達兩億五千萬美元、約合台幣八十六億元的美國威力球彩券，將在二十九號開獎，全美包括華府等二十個州，這兩天宛如一座大賭城，超過數百萬人為了試試手氣，在彩券銷售點大排長龍，盛況空前，有人甚至等了十個小時才買到票，在沒有販賣彩券的地方，許多民眾只好開車長途跋涉跨州買彩券，造成州際道路交通嚴重阻塞。為了避免場面混亂，還得出動警方維持秩序，甚至開出救護車在店門前待命，免得民眾難耐高溫而昏倒。威力球彩券才發行六年，今年累積的彩金已經三度超過一億九千萬美元，大大炒熱了美國的賭博風潮，根據計算，彩券的六個號碼有一億七千多萬個組合，中獎機率約八千萬分之一，即使微軟老闆比爾蓋茲撒下一億美元買彩卷，仍有四成機率不中，而一般民眾包辦大獎的機率，相當於一生中觸電死亡兩百多次、坐飛機失事三百多次，可見中獎機率有多渺茫。

孔子曾說：「吾未見好德如好色者也」，許多人對於外在名利的追求往往是不遺餘力，對於內在德性的提昇反而不是非常的積極。事實上如果內在不足，外在縱然中了高額獎金成為一個非常風光的人，這個人未必就會快樂。可是一個內在富足的人卻可以像顏回一樣「一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回不改其樂」。所以說內在富足的人，就是一個富有的人、快樂的人；內在不足，可是外在富足，其實是個貧窮的人。



新聞焦點

位於南太平洋的巴布亞紐幾內亞，十七號遭到地震引發的海嘯襲擊，北部海岸十二個村莊，幾乎全被浪高十公尺的海嘯摧毀，大批的房舍、樹木和村民，都遭到海浪吞噬。當地官方證實，海嘯至少造成一千兩百人罹難，死亡人數可能還會攀升到三千人，另外還有六千人無家可歸。不過當地的天主教會指出，死亡人數可能增加到八千人。由於氣溫持續升高，救難人員顧不得沒有棺木，匆忙將罹難者遺體下葬。而鄰近的紐西蘭和澳洲，也派遣軍隊和醫療人員，運送救援物資，並成立克難的醫院，協助照顧數百名受傷民眾。不過由於災區地處偏僻，加上爆發瘧疾等傳染病，因此預料死亡人數，還會增加。

佛法觀點

人皆有側隱之心，看到了天災人禍不免會從心中升起同情。可是單有同情心對愈來愈頻繁的災難有何辦法？地球臭氧層的破洞不斷的擴張，人們想到的是如何去補。但對於如何造成的原因卻未曾積極的去改善。同樣的，世界會有天災人禍的原因來自殺業，可是人們確不曾努力去減少這個殺業的因，天天還是有許許多多數也數不完的雞鴨豬牛被宰殺，結果這些殺業所造成的果報終還會回到我們身上。因此為了自己也為了別人，真的要戒殺生。

新聞焦點

工業污染對地球生態的影響，連遠在北極的北極熊也不能倖免。挪威研究人員指出，由於食物遭到多氯聯苯污染，北極熊的生殖率可能逐漸下降，再過五十到一百年，就會面臨滅絕。挪威的科學家表示，歐亞兩洲的工業污染物質，正隨著海流和大氣環流，進入北極圈，對當地的北極熊造成威脅。其中最令人擔憂的就是多氯聯苯，目前挪威附近的北極圈，都遍佈有這種化學物質。科學家表示，多氯聯苯不但摧毀整個極區生態，從微生物、魚類到生物鏈最頂端的北極熊，體內的多氯聯苯含量一個比一個高。多氯聯苯不僅危及野生動物，人類也難逃劫難。除了挪威，丹麥、法國和英國都有報告顯示，人類男性的生殖力在過去五十年大幅降低，可能就是受到多氯聯苯等工業污染的影響。這些來自遠方的有毒化學物質，不但污染了母熊的乳汁，毒性還會一代傳過一代，不斷累積下去。

佛法觀點

「眾生平等，萬物一體」，生活在這地球村上的所有生命都是彼此息息相關，休戚與共。可以說別人好了，我們也才會跟著好。可是如果每個生命體只顧自己的享樂而不管別人的好壞，別人的不好也會影響到自己。今日這個地球村漸漸的敗壞，原因就在於人類不懂得去愛護它、照顧它，因此樹木被亂砍伐，河川被亂開墾，最後結果就是大自然的反撲，許多不該有的災難其實都是人類自食惡果的顯現。因此真的真的，唯有自己對萬物都以愛為出發點去關心、去考慮，那麼做出來的事才不會害人害己，人類也才有幸福安樂的可能。



迷失

我喜歡追尋嗎？
我在追求什麼呢
茫然的回頭
佇立在街頭

越過那條線
是一個選擇
生命的答案
卻在這邊
心中有硬硬的壓著
卻也有哽咽



越過那山頭
需要勇氣
需要決心
需要不畏懼
需要放下 ——
往前走
永不回頭
永遠
我得越過
越過那重重的障礙
永不留戀
永不回頭
直到 —— 家
流著淚 回到家！

文 / 周玉卿

攝影 / 倪紀雄

版面創意 / 美娟

Lost myself

Do I like to seek?
What I am looking for?
Turn my head with a blank look

Stand alone on street
Pass across that line
is a choice
But the answer of life
is on this side
Something hard press the heart
beside a choking voice

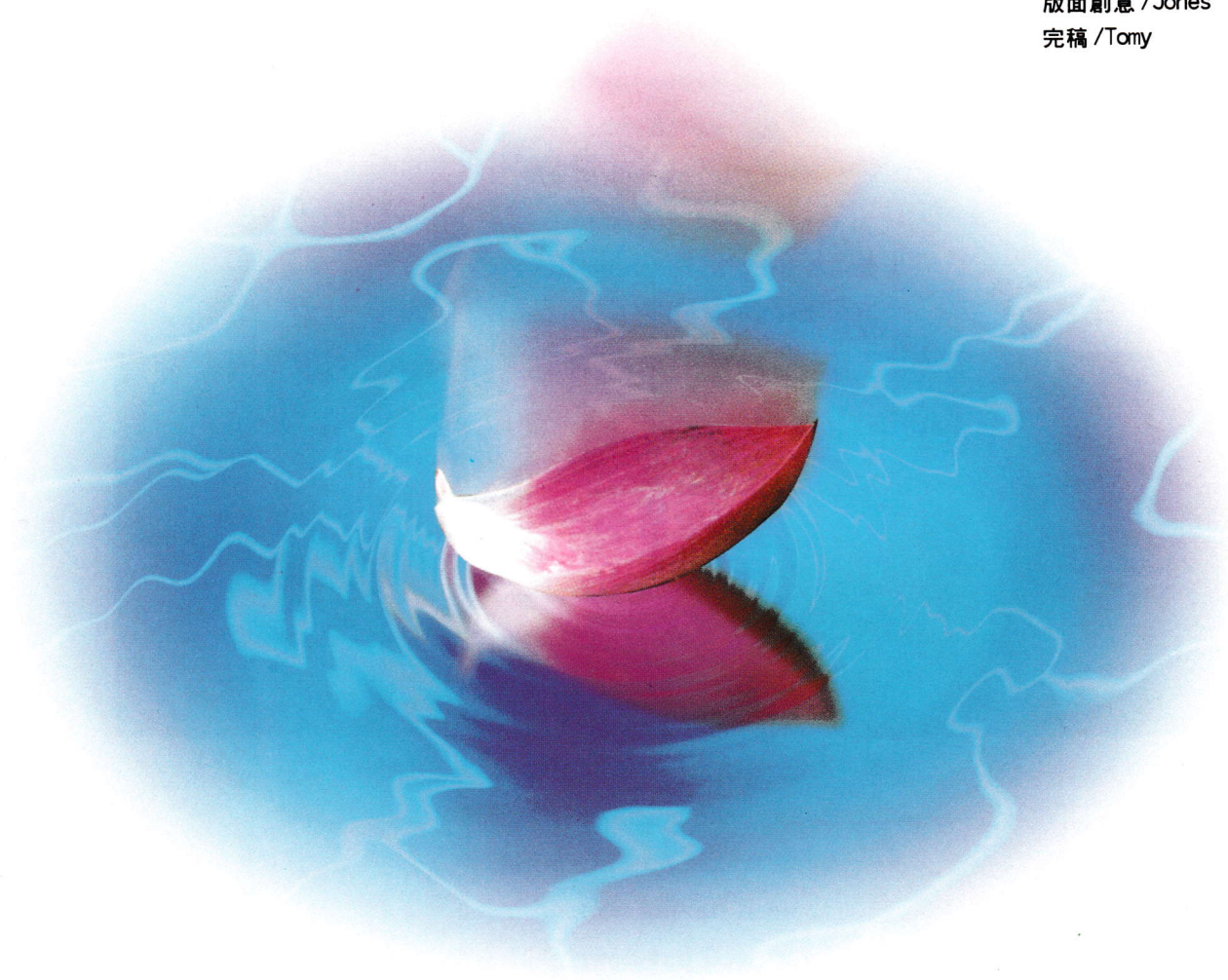


Climb up that mountain
need courage
need making up my mind
need having no fear
need put down
Go ahead
never turn back
forever
I have to pass across
pass across numerous barriers
never reluctant to leave
never turn back
until return home
return home in tears

Written by/Jou Yuh-ching Phoro by/Ni Chi-hsiung Layout by/Mei-jane

按摩鼻翼 美化鼻形

文 / 才德兼備
示範 / 張寶桂
攝影 / 王秀珍
版面創意 / Jones
完稿 / Tomy



圖/夏日荷風 歷史博物館提供

(一)方法

用兩隻中指，同時在鼻翼上下按摩。

(二)功效

疏通鼻翼的氣血，而鼻形也是受

到氣血的滋潤才會好看，故有恆心的作下去，有助於美化鼻子。

(三)溫柔的叮嚀

按摩時，心平氣和，溫柔專注的作，不但美麗了身，也美麗了心。

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.

Massage Nose Sides, Beautify the Shape of Nose

Written by/Talent and Ethics

Demonstrated by/Chang Pao-kuei

Photo by/Wang Hsiu-jen

Layout designed by/Meei-juan

Layout completed by/Nancy



1. Method

Use two middle fingers to massage the two sides of nose at the same time.

2. Effect

Unclog the passes and channels of your nose. The shape of nose becomes pretty, when blood circulation and other currents nourish the nose. Therefore, you should practice with diligence in order to beautify the nose.

3. Tender Reminding

When you massage, do it with a peaceful mind. The tender and attentive manner will beautify your body and mind.

來一客世界美味素食

西班牙菜捲

廚藝演出 / 黃正宗 黃連春 攝影 / 波爾 餐具提供 / 生活工場
版面創意 / 維廷 完稿 / Ken

材 料 (一份)

3	片	生 菜
2	片	起司片 (各切成3分)
3	片	素火腿 (各切成3片)
1	顆	蕃 茄
適 量		糯米粉
適 量		牛 奶



呀呼!!

兄弟派廚師上場!

這次為大家帶來了一道
不但熱情
而且很特別的菜...
有多熱情呢??
有多特別呢??
就讓我們兄弟帶領大家
進入這一個奇妙的
西班牙世界...
走吧!

A delicious Vegetarian Recipe *Of the World*



竟然沒有調味料...

發現有多麼的 Special 了嗎？
哈哈哈哈哈...
多朗明哥...





作法：

- 廚師弟：準備好要開始了嗎??
準備好將新鮮的牛奶加進果汁機了嗎??
廚師哥：看到蕃茄了嗎??
切片後就可以進果汁機啦!!



- 廚師弟：讓我們將紅色的果汁
加進糯米粉攪拌成泥狀…OK!!
廚師哥：看仔細囉!!



- 廚師哥：聞到了起司片的乳酪味了嗎??
嗯…加幾片切半的火腿進去
更令人遐想… 還包了層新鮮的生菜…
還..還還..淋..淋..上了
紅色糯米醬..還要在蒸過..
這…看得快要冒火了…啊!!!
好感動喔!

美味小秘訣：

享受完這一道特別口味的菜捲後，如果還不過癮的話…
就在淋醬上加入梅子粉，口味更能夠讓你頭皮發麻的
難以形容哦…哇!光想就已經...啊!極品…

備忘錄：

如果想表皮硬點的話，就加點地瓜粉，別有一番滋味..
或是想要更軟的話，就加點太白粉，口感更滑潤喔..
忘情的去品味無盡的熱量吧!!

收藏食譜 ~ 西班牙式菜捲

材料：(一分)
生菜 3片
起司片 切三等份 2片
素火腿 切對半 3片切成9份
蕃茄 切片一顆
糯米粉 適量
牛奶 適量

作法：
1. 廚師弟：準備好要開始了嗎??
準備好將新鮮的牛奶加進果汁機了嗎??
廚師哥：看到蕃茄了嗎??切片後就可以進果汁機啦!!
2. 廚師弟：讓我們將紅色的果汁加進糯米粉攪拌成泥狀
廚師哥：看仔細囉!!
3. 廚師哥：聞道了起司片的乳酪味了嗎??
嗯…加幾片切半的火腿進去
更令人遐想..這…看得快要冒火了…啊!
好感動喔…

流口水時間：

- 熱情得令你無法抗拒，
美味得無法停止急促的呼吸
和口水滿地。
- 誰?是誰?到底是誰?把我
剛剛做完的菜捲，偷去吃了。
嗚 ~ 嗚 ~ 嗚 ~，不甘心啦!
- 歹勢啦!光是看就受不了，
還讓我聞那麼久，不吃
實太對不起自己了。



ཧྲིཿམ་ཐཱ་བ་ཏཱིཿ
西藏文殊咒



用“心”聽音樂

Hearing the Music by Heart

情報員 / 李銘泰 圖片提供 / 原動力文化 版面創意 / 維廷 完稿 / Ken



音樂對伊藤佳代而言，
是另一種文學形式，
聲音，
更是寬廣而無垠
的表演舞台，
我們給了她一個
名實相符的稱呼，
我們稱她——
「文學歌者」

佛法的傾聽觀點：

佛法是無所不包、無所不攝的，舉凡一切為人所知，抑或是那一大部份不為人所知的實相，盡攝其中。唯一所需面對的是真理，只要是符合真理，就可以是佛法的一部份。就以現代音樂與咒語的結合來說，為了讓其接受度高，讓更多的人接觸佛法，那麼方法就變得不重要了。也就是說到了佛法的要點，一切的所作，只要本質對，不論在事相上結果如何，都是對的，所需的只是學習做事的方法。

文殊咒「嗡·阿喇巴札那諦」
是藏傳佛教文殊菩薩的心法。
文殊菩薩司一切如來之智慧，
又名智慧佛，
是代表大智成就的菩薩。
文殊菩薩手中的所持物，
右為智慧焰劍，左為蓮華其上有般若經典。
焰劍象徵文殊菩薩的智慧出如利劍，
可摧毀一切煩惱，
而經典則表示文殊菩薩
般若智慧浩瀚如經卷。

WISDOM CHANT

初次看到這張專輯時，蠻有些驚喜的，這竟然是一張融合現今西方流行的清新曲風和西藏咒語的作品，運用各種樂器的特質，充分表達出不同心境的微妙變化，可說是極具創意與用心，也改變了一般人對咒語的刻板印象。

如同“原動力文化”所提，此為「另類詮釋東方古文明智慧天籟」。其中的優質美聲是由伊藤佳代所表現。伊藤佳代為日本神奈川縣人，緣於對文學的喜愛，選擇漢文系就讀，並曾接受聲樂及日本文學劇團的表演訓練，在這樣特殊的學習背景下，造成了伊藤佳代的優質美聲，無論是內在散發出醇靜天然的氣質，亦或是真純沈穩，深具共鳴的聲音，都自有她獨特的風格。

眾人耳朵的享受過程：

- A：真是一個有創見又特別的宗教音樂。
- B：透過這個乾淨的聲音，或許能詮釋出文殊咒的其他面。
- C：George Winston 的感覺，再加上東方的咒語，真可謂完美的結合，媲美 New-age 音樂。
- D：可以讓你有智慧的感覺喔。
- E：就算不是修行人，也可以聽的咒語音樂專輯。





二十世紀的現代人，
是只享受而不付出
的旁觀者？
還是既享受權利
又盡義務
的參與者？

馬路上的街燈壞了，經過的行人沒有一個不抱怨街道怎麼這麼黑漆漆的，可是就沒有人去跟負責維護的單位通報。這種對公共事務只有抱怨但不去改善的「旁觀者」心態在今日的社會可以說是屢見不鮮。

以美國而言，在本世紀末，不論是政治與經濟可以說都處於最巔峰的狀況，不但失業率達到最低點，根據美國聯邦調查局的最新報告，今年美國的

犯罪率更創過去六年來的最低點；然而學者專家與一般美國人民則愈來愈擔心美國日趨下降的市民道德、生活品質、愈來愈被動以及與社會脫離的問題。甚至由美國費城皮優慈善基金會（Pew Charitable Trusts Philadelphia）所贊助的一個全國市民革新委員會（National Commission on Civic Renewal），在今年六月發表的一份對美國市民生活調查報告

心靈趨勢探索 Self-examination at the end of the 世紀末社會現象的省思

——我們是否越來越成為一個社會的“觀察者”??

文 / 石連柱 攝影 / 周玉卿 波爾 版面創意 / 維廷 完稿 / Ken



稱，美國正成為一個「旁觀者的國家」。

罪魁禍首

問題出現在那裡呢？如果根據美國哈佛大學國際事務研究中心主任羅伯·普特南(Robert Putnam)在1996年所著的《消失的本土美國人(The Strange is appearance of Civic America)》中的結論，則導致美國市民對公眾事務漠不關心的罪魁禍首是電視。

根據1996年的一項研究報告指出美國人民每天平均看電視的時數超過四小時。因此以夫婦兩人都是上班族的家庭而

言，下了班之後如果再看上四個小時的電視，那麼關心子女的教育問題時間，與家人互動的時間，甚至參與鄰居或社區活動的時間，可想而知是所剩無幾。所以根據統計，在美國，父母親每週與子女做有意義的對話時間只有38.5分鐘。

但電視的問題不單如此，最近由美國賓州大學安納博公共行政研究中心(Annenburg Public Policy Center)所發表的《1998年兒童電視節目報告》，指出有超過三分之一的美國電視節目是素質低落的節目電視，5歲至11歲的年輕孩童看到的電視節目大多是有暴力

行為的電視節目。此外，1997年美國洛磯山媒體觀察協會(Rocky Mountain Media Watch)對100家電視台的研究，則發現有三分之一的電視新聞是關於暴力事件的報導。美國邁阿密大學對當地八個主要電視台的新聞節目調查更進一步指出這些電視台的電視新聞報導中，關於犯罪事件的報導數量不僅是政治新聞的兩倍，更是教育新聞的十五倍。

除此之外與家庭息息相關的學校也問題多多。根據美國教育與司法部最近對一萬名12歲到19歲學生的調查結果發現有百分之六十五的學生說他們能夠在學校買到毒品；有百分之十三的學生說知道有其他學生帶槍到學校。可以說現在的學生每天所要面對的壓力不單只是課業問題，甚至還有毒品的誘惑問題。另外，根據美國全國孩童健康與人力發展委員會(National Institute of Child Health and Human Development)的最近報告指出，學校中學生抽煙、喝酒與嗑藥的情形有日遽上升的趨勢，而且在雙親家庭下長大的孩童數愈來愈少，1980年雙親家庭的數量是百分之七十七，到了1997年則

1997年美國洛磯山媒體觀察協會對100家電視台的研究則發現有三分之一的電視新聞是關於暴力事件的報導。
美國邁阿密大學對當地八個主要電視台的新聞節目調查更進一步指出這些電視台的電視新聞報導中關於犯罪事件的報導數量不僅是政治新聞的兩倍，更是教育新聞的十五倍。



下降到百分之六十八。

問題的省思

然而面對這些問題，美國人的態度是什麼？大多數的人無力感的表示：「我們能做些什麼？」甚至大多數的人只是在旁觀看別人怎麼做或者就只是抱怨而已。難怪前任美國民主黨參議員，山姆·南(Sam Nunn)在全國市民革新委員會的期終報告研討會中說：「現在是我們要自我檢討的時候了」，「我們要問我們自己：我們是否為了追求我們的自我滿足而忽略了孩子的幸福？我們能否不再以犧牲別人的利益來換取自己的利益？」「我們談到家庭關係愈來愈薄弱的問題，然而對於那些無法養育子女的父母親；未婚而被生下來的孩子；我們做了什麼？」「對於學校我們只是私底下討論它；還是積極的去參與家長會？」「我們在家裡是否協助孩子做功課？」「我們是怎樣教育子女的？」「對於



電視電影，我們是否只是抱怨；還是我們會去關心孩子在看什麼電視節目或聽什麼廣播節目？」「對損及公眾標準的廣告節目，我們是否寫信去給廣告公司表達我們的不贊同？對有公益眾標準的廣告節目我們是否寫信去給廣告公司表達我們的支持？」

有這麼多的家庭、學校與社會問題，其實是很正常的，因為長久以來，人們所追求的是物質生活的滿足，對於超越物質之外的個人以及人與人之間的心靈層次的需求反而忽略了。所以不斷往外追求感官的刺激與滿足的結果，帶來的是更多的問題。就像電視，它的娛樂效果或許能滿足個人的某些需求，然而如果每天花超過四個小時的時間在上面，個人的自我成長時間，家庭的和樂相處時間、鄰居間的互動時間恐怕都要被剝奪了，不是嗎？

面對美國人民這種日趨下降的道德與社會參與問題，由美國費城皮優慈善基金會所贊助的全國市民革新委員會(National Commission on Civic Renewal)也在經過三次的公聽會與一年半的學術研究後，在其期終報告中從家庭、學校、社區等方面，提出了許多項改善美國人民如何免於成為旁觀者的提議，例如：每個人應該至少參與一個社區層面的市民組織；每一個小孩至少應該由一

根據美國教育與司法部最近對一萬名 12 歲到 19 歲學生的調查結果發現，有百分之六十五的學生說他們能夠在學校買到毒品；有百分之十三的學生說知道有其他學生帶槍到學校。



圖片提供 / 派拉蒙
電影 / 晶兵總動員



個成年的父親或母親所扶養；學校應該付予學生更多的責任感.....等強調積極參與的建議，然而許多根本的心靈空虛問題恐怕仍然需要進一步的深入探討，才能真正的解決問題。

佛法符合這樣的趨勢-----積極的「參與者」現任美國總統克林頓(Clinton)說過一句話：「我們也許沒有共同的過去，但肯定有共同的未來。」可是我們如何才能創造一個美好的未來？如果每個人都像美國全國市民革新委員會的研究報告一樣是個「旁觀者」，那麼肯定只會有愈來愈多問題的未來，因為沒有人願意去解決問題。但如果每個人都能扮演一個積極的「參與者」，做事會設身處地的考慮到別人，那麼美好的未來是指日可待。

佛法所教導的也就在於讓每個佛子成為一位愛自己也愛眾生的積極「參與者」。因為「眾生一體」，唯有別人幸福了，自己也才可能真正的幸福，不是嗎？



思考..思考..思考..思考..思考..思考..思考.....
好累..好累..好累..好累人呀...
請暫時停止這無聊的思考吧..
因為我們思考的，都不是重要的思考
因為我們思考的，都不是我們的自性所需要的
因為我們思考的，都分不清楚事實,到底是對!?或者是錯!?
當我們靜下來傾聽內在的聲音時
喜悅油然而生～
快樂無需外求～
好像很深奧的樣子??聽不太懂??
那是因為我們已經被思考束縛的難以脫離、難以自拔!!
但如果我們愛說話，當我們看到了某些事，便會經由思考、分別、
然後想從嘴巴表達出來
可是當我們突然沒有了嘴巴呢!!沒有了眼睛、耳朵或是一切的感官時..
會不會就停止思考了呢??
這時!!!我們就會真正的看見那微妙而光明的自性
聽見那深沉而自在的聲音
觸及那本來就擁有而不知的領域
單純、快樂、自在、喜悅..
全身的細胞似乎都在跳舞一般
生命的確有不可思議的地方!!
Ps:暫時停止思考，就在這一刻..去聽..



Stop to think, Begin to see

暫時停止思考-- 自性真實浮現

孩子/黃正宗 插畫/徐娟
版面創意/美娟 完稿/Jane



8.20

我是這樣想的

That's What I Thought 支持善良

文 / 蔡承訓 攝影 / 波爾 版面創意 / 維廷 完稿 / Ken

要成為一個完整善良的人真是不易
他必須在每一個當下
做最正確的回應
而且 要符合真理 並主持正義
用嘴巴講其實很簡單 每個人都會
但當自己有心要去實踐時，就會發現
他們好了不起 也同時了解
善良的人心中不為人知的成長過程…
就是內心的掙扎、痛苦與難過

掙扎：因必須放下心中那份 " 極不滿的情緒 " 並且還要用 " 愛 " 來做 " 最正確的回應 "

痛苦：為了那背後非常偉大的真理 而且還可能要冒著會被人誤會的危險 來主持正義救人

難過：為什麼？WHY？為什麼你們都看不懂 不了解那背後崇高的愛，還來傷我、讓我兩頭不是人？ 嗚~嗚~嗚~ Why？我又沒有錯



難道善良的人心中不會有掙扎嗎？
難道善良的人心中不會有痛苦嗎？
難道善良的人不會有 " 情緒 " 的反應嗎？
難道善良的人就一定在每一個當下都善良嗎？
難道你狠心傷害一個善良的人嗎？
難道善良的人不會因某人某事而從此改變嗎？
難道善良的人就一定就得這樣任人宰割 被人欺負嗎？
難道善良的人只不過一時改變他的做法 你就認定他不是個善良的人嗎？

但當自己用點 " 愛心 " 想回來時，就會發現
其實善良的人也跟自己一樣也是人並沒有什麼不同
一樣會有情緒的反應和負面的念頭
不同的原因是在每一個狀態下都比別人更加一分努力
用愛來將它崇高與昇華
所以，請支持善良的人
用自己的愛心
讓善良的人更善良





圖/陳朝寶
〈根據大英
博物館收藏
的敦煌絹畫
臨摹 五代
時期〉



封面敦煌美學

供養比丘

文/子軒
攝影/波爾
版面創意/Carrier
完稿/Tomy

本期封面故事取材自收藏於大英博物館的敦煌絹畫，畫家陳朝寶據以臨摹「唐代普賢菩薩立像」中的「供養比丘」。在普賢十大願中，即有「廣修供養」之一願，而供養佛菩薩，會感召許多的功德福報。普賢菩薩行願品中也說：法供養是最殊勝的，因此一個修行人用最虔誠的心，去供養佛菩薩，定會感動天地，使眾生歡喜的。

此圖在服裝方面，基本上以原圖的黃黑色調，但為配合示範者之年齡，故配以綠色之斜披，能在莊嚴中營造出活力，以適合現代社會潮流，更增佛法之美。



敦煌莫高窟第285窟 西壁南龕內側 壁畫 西魏



敦煌莫高窟第345窟 甬道南壁 壁畫 晚唐



敦煌莫高窟第217窟 東壁北側 壁畫 五代



敦煌莫高窟第97窟 南壁西側 壁畫 西夏



敦煌莫高窟第220窟 甬道南壁腰壁 壁畫 晚唐



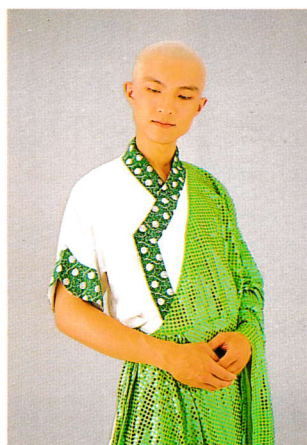
敦煌莫高窟第263窟 東壁北端 千佛和供養比丘 壁畫 北魏

敦煌美學封面欣賞

1998 年 6 月號



封面



「敦煌寶卷」舞劇中阿難尊者造型



敦煌第 45 窟阿難尊者像

1998 年 7 月號



封面



「敦煌寶卷」舞劇中供養人造型



敦煌第 220 窟供養人相

Appreciation

Dung-Huang cover esthetics

1998 年 8 月號



封面

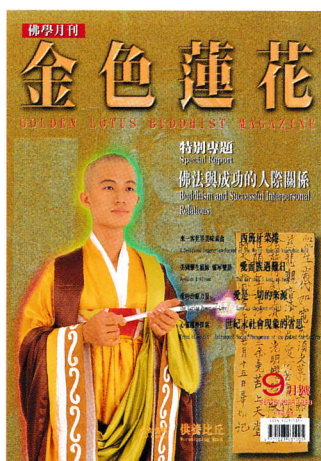


「敦煌寶卷」舞劇中天王造型



敦煌第 45 窟天王像

1998 年 9 月號



封面



供養比丘



畫家陳朝寶臨摹自五代時期敦煌絹畫的供養比丘相

四個朋友 Four friends'

四個朋友：阿林、大明、小華、阿迪

改編故事創意賽

STORY GAME

一、比賽開始！

(一) 抽籤：

誰先抽到1號，就可以盡情的發揮創意，不用管別人寫過沒有，所以四個人聚精會神的抽。



緊張的抽籤結果是：

1號：阿林、2號：大明

3號：小華、4號：阿迪

(二) 比賽精神：

子曰：「君子無所爭，必也射乎！」比才華、比創意、比氣度、比自我訓練……君子參加這樣的比賽，非但沒有面子壓力，反而有一種自我鞭策進步的意興風度與豪情。



二、故事原型

故事名稱：渴望呼吸與
渴望學問

故事：

一位少年在大街上向希臘哲學家蘇格拉底請教，如何能像他一樣擁有高深的學問，蘇格拉底不答，逕往前行。少年窮追不捨，亦步亦趨。兩人行至河邊，蘇格拉底忽然把少年的頭按入水中，少年百般掙扎脫困，質問蘇格拉底：「你為什麼要害我？」蘇格拉底回答：「如果你渴望學問和你剛才渴望呼吸一樣強烈，你就會有成就了。」

三、四個朋友改編作品 大公開！

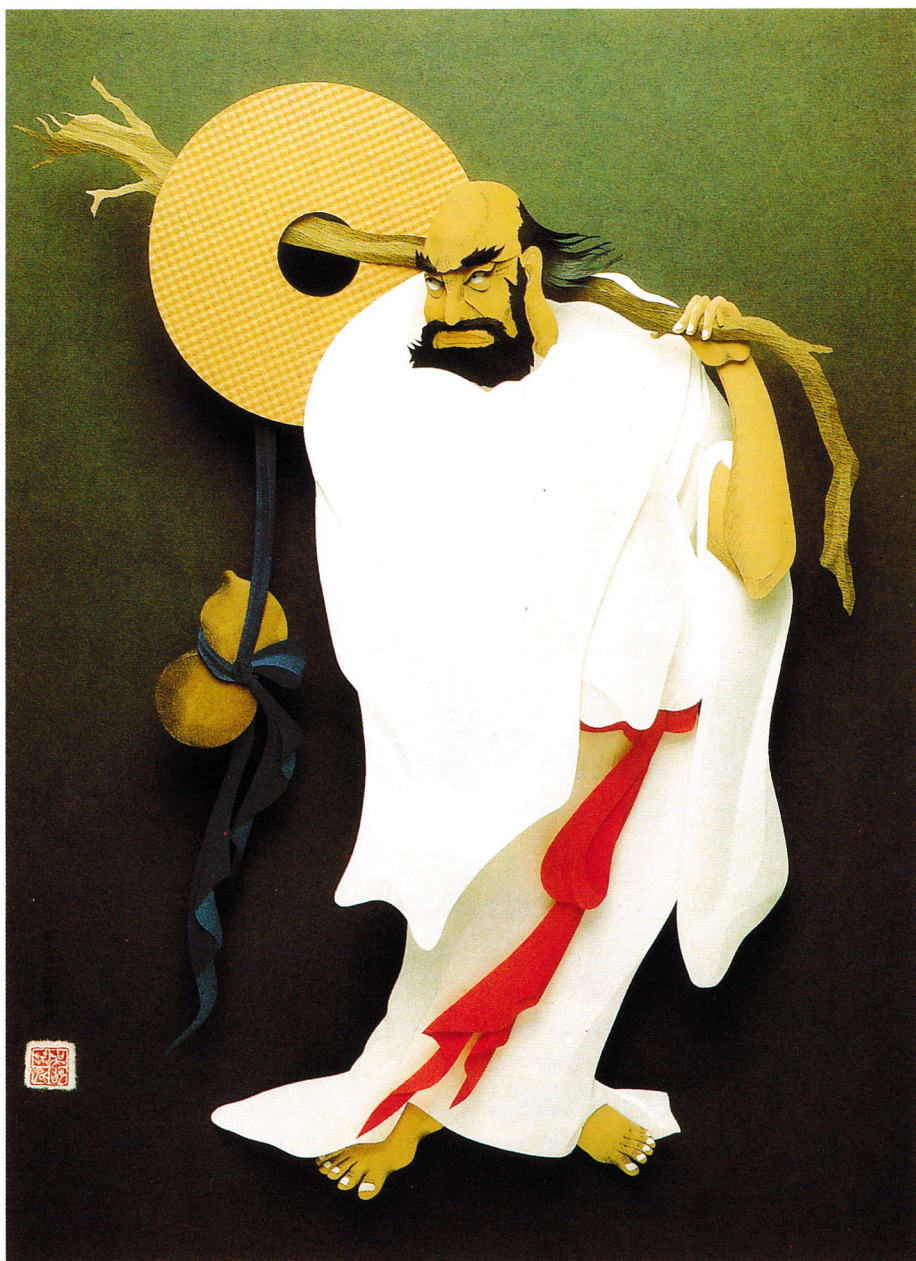
(一)阿林

故事名稱：達摩外傳

故事：

話說當年達摩祖師一葦渡江時，被一位年輕的俠士親眼目睹，俠士憑著輕功的底子，快步搶在達摩登岸的地方，以非常恭敬仰慕的態度向達摩討教這門「水上飛」的神功，並懇求他收自己為徒弟，達摩不理會他，繼續向前走，俠士緊緊跟隨，不肯放捨，經過七天七夜的趕路，達摩和俠士來到了大海邊，達摩終於開口了，他說：「你要做我的徒弟很簡單，只要做到一件事就可以了！」，俠士很高興的說：「大師！只要你開口我一定做到！」，達摩說：「你只要每天在海邊「觀天」、「聽海」，如此持續九年，九年以後到少林寺的山洞找我，到時我就自然會收你為徒弟。」話一說完，達摩已消失蹤影，不知去向。

俠士遵照達摩的指示，每天到海邊「觀天」、「聽海」，起初他對這種枯燥乏味的事感到很厭煩，但是為了絕世神功，他仍然耐著性子做，直到有一天，他突然發現自己的身體竟然和天空一樣大，感覺好舒服！好舒服！而且原本好大的海



潮聲竟然聽不見了，可是這種現象只短短的出現了數秒鐘，就恢復了原來的樣子，但是隨著他越專心，這種現象出現的次數越來越多，最後終於在第三年他證得了「觀天三昧」和「聽海三昧」。可是這時考驗才剛開始，原本祥和的天空突然風起雲湧，烏雲密佈，接著是雷聲振天，一道道閃電向他劈打過來，海面上也波濤洶湧，在海邊捲起了一個比山還要高的大海嘯向他撲打過來，但是深入禪定的他，一點兒也不被這種幻相所迷，依然安住在如如不動的金剛三昧中，如此又

過了三年，有一天在禪定中突然出現達摩的身影，向他解說禪法心要，這樣跟他講了三年，他終於完全體悟佛法的甚深內涵。九年的「觀天」「聽海」工夫讓他脫胎換骨，大澈大悟，按照達摩的指示，他動身前往少林寺的山洞。

走到少林寺他才發現，原來達摩師父也坐了九年，每天都有好多人來探望這位高僧，他也和其他人一樣到山洞口看達摩，可是誰也不知道，這位看似平凡的年輕人和那位深入禪定的高僧達摩，正在展開一段心靈對話，達摩說：「你來

了！」年輕人說：「是的師父！我來了！我已經明白您教導的本意了！」達摩說：「很好！我賜予你法號『慧海』，過一陣子！我會將衣鉢傳給一位叫「慧可」的徒弟，禪宗將會在中國大大興盛，但是他接受的是「外顯」的衣鉢，我將「內密」的衣鉢傳給你，你要到海外的一個「蓮花島」上隱居，默默將禪法傳下去，蓮花島雖然在世上，但是一般人看不見，也找不到，你要將密法在島上好好弘揚，未來一千多年後，佛法衰微，天災人禍頻仍時，要適時出島來救渡眾生，去吧！」慧海向達摩深深的頂禮，帶著師父的使命朝蓮花島的方向出發，慢慢的消失在人群中。

(二)大明

故事名稱：神偷與蘇格拉底

故事：

蘇格拉底與少年再世輪迴，兩人來到明朝末年，這是錦衣衛橫行霸道的年代。少年是神偷，蘇格拉底是小



禪境 圖／陳朝寶

小偷。小小偷纏著神偷好幾個月了，神偷終於答應：「今夜！就把最厲害的偷術教你，不過，你一定得言聽計從。」當晚，月黑風高，兩人潛入錦衣衛總管豪宅中，連闖過四、五道關卡來到一間密室，神偷要小小偷躲進一口櫃子，小小偷一臉狐疑，神偷說：「等我出聲，你才可以出來，到時你就明白。」小小偷才躲進去一會兒，忽然聽到神偷在外大聲喊叫：「快來人啊！這櫃子裡面有小偷！」小小偷驚慌失措，心想一旦被逮著小命必然完蛋，於是使出渾身解數，情急生智、狗急跳牆、驚險萬狀的一路逃回神偷藏身的山神廟。小小偷氣極敗壞質問：「你為什麼要害我？」神偷輕鬆的笑道：「你現在已經學到我最厲害的偷術了，你該感謝我才對啊！」

兩人再再世輪迴，小小偷是

深山中的澈悟禪師，神偷是門下弟子，弟子纏著禪師好幾年了，弟子央求：「請您大發慈悲，一定要把開悟的祕訣教我。」禪師道：「很好！機緣成熟，今夜我就把開悟的祕訣教你，不過，你一定得言聽計從喔！」……

(三)小華

故事名稱：希臘少年開悟記

故事：

有一位希臘少年聽說中國的佛教學問深博，在好奇心的驅使之下，遠遠從希臘來到了中國，住在一間寺廟裡，隔了一天，少年透過小沙彌的幫忙，見到了住持。

住持便問少年：「有什麼問題嗎？」

少年說：「聽說中國佛教學

問浩瀚，請住持開示最精深的佛法！」

住持只淺淺的笑說：「最精深的佛法我沒有！」

便請旁邊的小沙彌帶少年回去他的客房，少年失望的走回了客房，當晚便失眠了。

清晨……住持見到了少年，便問少年說：「昨晚睡得還好嗎？」

少年帶著貓熊似的眼睛說：「遠從希臘來到中國學佛法，竟然要毫無所獲的回去，所以就失眠了……」

住持舉起手從少年的腦袋瓜重重的給打了下去，少年被這突然的舉動給嚇呆了，詢問住持說：「你為什麼要打我！」

住持便深意的說：「唉……在當下便是！！圓滿當下便是！！為何失眠呢？」

少年終於明白了最精深的佛法，笑容滿面並興奮的向住持說Αντ'ιο！！住持也開心的向少年告別。

於是！！少年快樂的回到了希臘……從此過著幸福又快樂的日子……（老套）

（四）阿迪

故事名稱：渴望修行與渴望美少女

故事：

話說“得道”，似乎正如其名字所顯示，是一位得道的高僧，他常年住在五臺山上。五臺山，是文殊菩薩的道場，這樣的緣起，也正表示了得道將廣開智慧之門，度脫眾生。

盛夏的八月天，太陽公公一視同仁的也照耀著五臺山，氣候雖熱，然而在得道的心中，卻絲毫不受干擾，他微笑的看著遠方，他的眼神照顧著未來即將開展的因緣。

一位十七、八歲的美男子，他懷著堅定的信心，上山求道，他問到：「如何才能獲得解脫的大道呢？」得道不愧是得道，儘管這孩子的信心堅定，他還是看到了為情所困的緣起。

這孩子住下來了，有一天，一個美若天仙的少女，趁得道不在時與少年相遇，你道得道為何不在！哈！繼續看下去便會明白。少年禁不起這樣的大陣仗，就敗下陣來，他決定與少女一起度過美麗的人生，這是他「堅定的決心」啊！

造化真是作弄人，離開得道的孩子將受到被遺棄的果報，少女不見了，少年瘋狂的找著，任何可能的地方都找遍了，仍然沒有少女的蹤影，他不放棄，他一定要找到。

少女出現了，少年欣喜若狂，少女開說道：「好孩子，你上山是為了求道而來，如果你那求道的心像尋找那少女一般堅定，那你必定解脫啊！」少年定睛一看，原來得道與少女並無分別啊！於是少年也得道了，跟隨著他的師父長住山中，這是發生在五臺山的故事。



四、比賽結果：根據十位可愛的讀者公正的票選：



五、讀者品評：

(一)關於第一名：達摩外傳

- 創意佳，運用禪宗祖師與俠士來演出，淺顯易懂，雖然有點玄，但可看性高。
- 故事情節頗有吸引力，文筆洗鍊，可惜與原故事之關連性較弱，沒有突顯出陷入未預期的身心震撼絕境而獲得啟悟之過程，否則實屬佳作。
- 豐富、生動、故事結構完整，難辨真偽。
- 故事高潮迭起，情節豐富，實在好看！
- 故事流暢、有啟示性。
- 故事結構嚴謹，內容生動。
- 描述生動，宛如身歷其境，結尾的延伸，予人莫名的感動……大慈大悲。

(二)關於第二名：渴望修行與渴望美少女

- 整體性而言，在「與原故事之連結性」上在四篇故事中比較兼顧，尤其是陷入苦痛絕境而後頓悟前非之描述，極為貼切。
- 少年與少女的比喻很合乎人性，有創意，故事令人欣賞完之後回味無窮，簡短有

力。

- 故事值得細細品味，頗發人深省。
- 原文的結構與故事最相符，很好。
- 創意可，情節佳，連結性佳，富啟發性。
- 故事發人深思，編排精彩。
- 巧妙的轉折，直破情關。

(三)關於第三名：神偷與蘇格拉底

- 文字用詞很精採，整篇文章簡潔有力，連結到佛學部分很妙，結尾的... 尤其是一絕。
- 故事之創意甚佳，亦保留有原故事中之震撼性，具有高潮效果，惟結尾似乎意猶未盡。
- 承接了原故事，又將輪迴帶入。
- 中西合璧，蠻有創意的。
- 創意佳，富有啟發性，故事性強。
- 故事情節出人意料，頗吸引人。
- 歷劫的描述，令人穿越了外相，穿越了時空，穿越了對錯……

(四)關於第四名：希臘少年開悟記

- 有現代感與幽默，不錯。
- 從西方遠道而來的少年故事開頭有吸引人之處，但當頭棒喝的劇情較平常。
- 如同故事結尾所寫稍微“老套”。
- 故事平易近人。
- 簡潔。
- 有啟發性，但連結性普通。
- 無法言語，你懂了嗎？

攝影 / 波爾 版面創意 / 美娟 完稿 / C. C.

10



Special Report 特別專題

BUDDHISM and

佛法與成功的人際關係

Successful Interpersonal Relations

事情重要！人更重要！！

名利重要！愛更重要！！

技巧重要！真誠更重要！！

前者是表象，後者是本質，最好裡外兼顧。

人際關係，不求快意一時！但看天長地久！！

專題製作／陳守強

版面創意／詹美娟

完稿／Jane

攝影／波爾



專題結構

一、由內而外，先把自己準備好

真心誠意最重要

怎樣才夠朋友？

我最夠朋友！

二、心中有愛、笑顏常開、言語柔軟

心中有愛，不要發脾氣

笑顏常開，展現親和力

言語柔軟，不要批評人

三、熱情有勁的良性互動

真心誠意的關懷他人

不求回報的幫助他人

不斷的學習正確回應

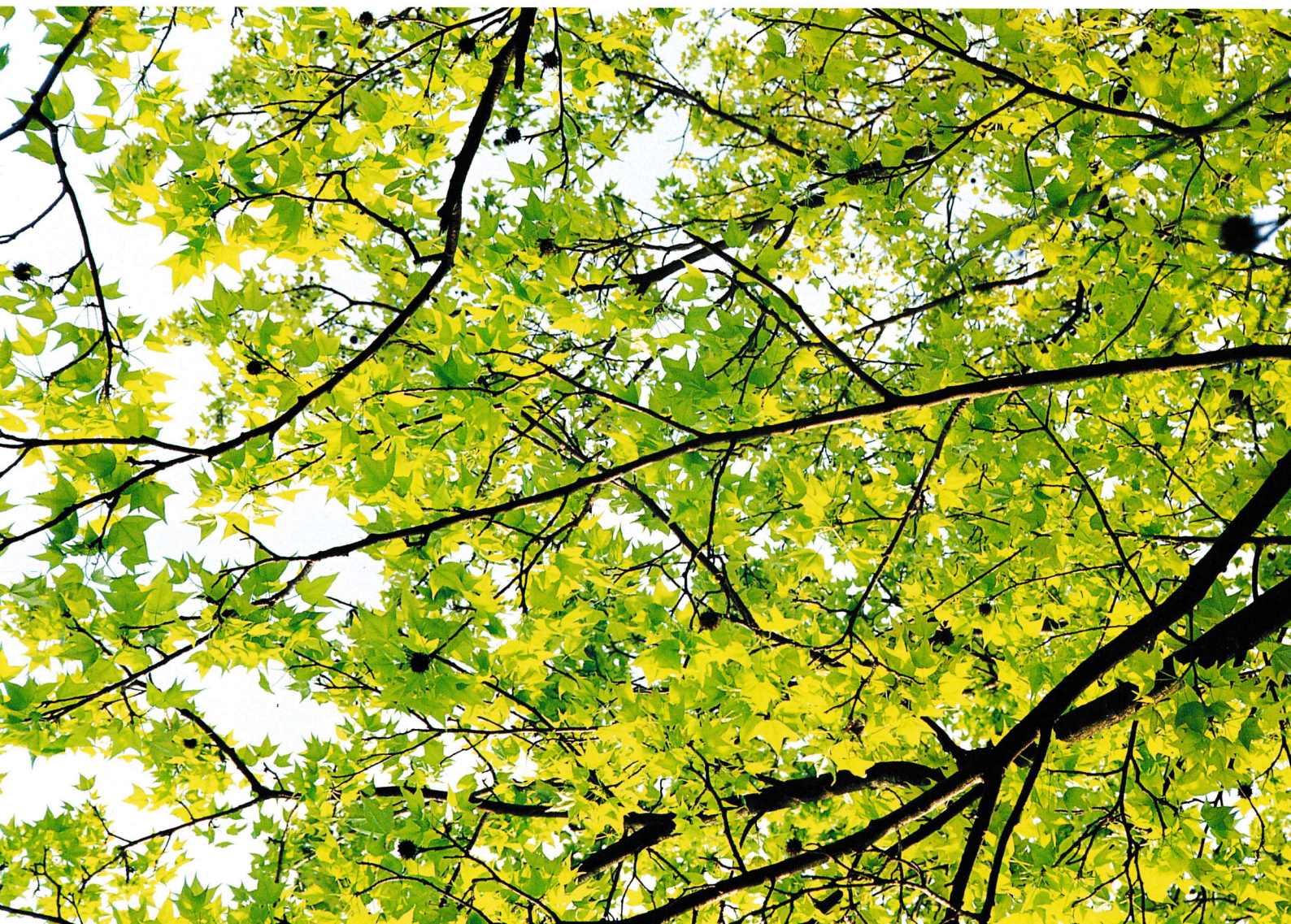
四、人際關係的危機處理

如何渡過人際關係的危險期？

修忍辱是化解惡緣的良方！

唯有柔軟慈悲能夠調伏剛強

攝影／周玉卿



人緣既得
佛終不遠
佛法不把成功的
人際關係定位在方法
或目的上，而
是定位在自我要求後的
附加價值，而且成功的
人際關係更是菩薩道業
成功的基石

**如何讓我受人歡迎？不急！不急！
如何增加慈心善念？很急！很急！**

每個人終其一生都在追求「快樂」，不管是聰明或愚笨！不管富有或貧窮！不管古代或現代！不管在家或出家！不管您承認不承認！除非您已經八風吹不動（利衰毀譽稱譏苦樂），否則我們的快樂常常受到

別人的影響，「遇人不淑」讓人氣憤，「貴人相助」讓人快樂。所以 IQ 重要，EQ 更重要；做事固然重要，做人更是重要，如果可以選擇，我想每個人都喜歡和 EQ 又高又會做人的人相處，而遠離 IQ 高卻不會做人的人，因為這樣比較快樂。威廉詹姆士說：「人類本質中最殷切的需求是——渴望被肯定」，佛法也是很重視人際關係的，佛

由內而外 From Inside To Outside 先把自己準備好



陀曾為善生童子說佛法之「六方禮」，以父母、師長、妻婦、親族、僮僕、沙門婆羅門等，配以東、南、西、北、下、上六方，各以五事恭敬之，充分說明了與各種不同關係的人和諧相處之道。還有菩薩的「四攝法」-----布施、愛語、利行、同事，更將菩薩愛眾生的溫柔和悅表現無遺，有道是「人緣既得，佛緣不遠」。最值得稱許的是，佛法不把成功的人際關係定位在方法或目的上，而是定位在自我要求後的附加價值，而且成功的人際關係更是菩薩道業成功的基石。



Prepare Yourself First

真心誠意最重要

光是外表對人好不是真的好，內心的品質也要跟上，所謂「誠於中，形於外」，同樣不得罪人，就有「鄉愿」和「聖者」的差別，前者是圓滑奸巧，後者是仁者無敵。同樣是微笑，有人是「笑裡藏刀」，有人卻是「表裡一致」，到底是「真心誠意」或是「別有用心」我想自己最清楚，如果是別有用心就算逃得過別人的法眼，也逃不過自己的心眼，假裝久了也會累的。

佛法認為人際關係，內在真誠比外在技巧更重要，如果只懂得厚黑學，「你好，我好」、「PAC」……等等理論的溝通技巧，但是沒有善待別人的誠意，那不如不要的好。如何培養這種真誠呢？這個真誠來自於「六道眾生，互為眷屬」、「無緣大慈，同體大悲」的信念，基於因緣，你今生會遇到的人許多在過去生都已見過面，如果他曾經是你的父母兄弟，你怎麼可能不善待他們？就算不是親眷，基於「眾生無邊誓願度」的宏願，又怎可能不善待他們？對螻蟻尚且慈心愛惜，更何況是累積十善業才修得的「人」呢？因為有這種真誠的慈悲信念，所以不怕被人誤會是口蜜腹劍，假仁假義，甚至是笑面虎，偽君子，因為真誠是最禁得起考驗的。或許有人說既然真誠那麼重要，那我心情不好時，為了表現我的真誠不虛，我就可以噁心大作，大

發雷霆，這樣誤解了真誠的涵義，因為真誠必須奠基於慈悲，否則真誠就變成了為惡的通行証，所以我們要確定一點「慈悲是真誠的基礎，而真誠則是人際關係的磐石。」

怎樣才夠朋友

有人夠朋友的標準是「想哭就到我懷裡哭」，或者是「燒酒喝一杯，乎乾啦！」，「喝就喝，說那麼多」更有血性男兒為朋友出生入死、兩肋插刀，這些朋友真的很夠朋友，但是如果朋友只是我們財色名食睡的同黨，殺盜淫妄酒的伙伴，那這種拜把，不拜也罷！本來一件沒膽量做的事，有人同行顯得聲勢浩大，無所畏懼，還怕做不出一番「大事業」？所以朋友隱藏了不少危機，朋友可以是「良師益友」，也可以是「最佳損友」，真正夠意思的朋友應該如孔子說的「友直、友諒、友多聞」，魏徵對唐太宗的直諫是「友直」的最佳詮釋，而鮑叔牙對管仲的寬容是「友諒」的良好典範，但是同樣是友直，伍子胥就死於吳王殿前；同樣是友諒，楊貴妃就喪於唐玄宗的寵幸，所以不管友直或友諒必需有「智慧」，佛法對善友有個很好的詮釋叫「善知識」，善知識是指正直而有德行，能教導正道之人。不論以何種姿態出現，凡能引導眾生捨惡修善、入於佛道者，均可稱為

佛陀曾為善生童子說佛法之「六方禮」以父母、師長、妻婦親族、僮僕、沙門婆羅門等配以東、南、西、北、下、上六方各以五事恭敬之充分說明了與各種不同關係的人和諧相處之道

科學家伽利略說：「你不能教人什麼，你只能幫助他們去發展」。



善知識。瑜伽師地論，舉出善知識具有「調伏」、「寂靜」、「惑除」、「德增」、「有勇」、「經富」、「覺真」、「善說」、「悲深」、「離退」等十種功德。另據四分律卷四十一載，善親友須具備「難與能與」、「難作能作」、「難忍能忍」、「密事相告」、「遞相覆藏」、「遭苦不捨」、「貧賤不輕」等七個條件，即所謂「善友七事」。這才是夠意思的朋友，善知識知道何時該「直」！以達到魏徵的任務，而不會有伍子胥的下場；何時該「諒」！可以像鮑叔牙一樣成就一個重要人物，而不會有唐太宗的結局，所以不管是溫柔軟語或棒喝怒斥，最後都會讓人走上正道，因為他們有-----「智慧」。

由內而外的自我要求

如何得到這麼有智慧的好朋友和善知識呢？那就要看您準備好了沒有？準備什麼呢？準備一顆善良的心，或許大家都有機會遇見善友，但只有善良的人能留得住善友，或許大家都有機會遇見惡友，但只有惡人能留得住惡友，這就是「物以類聚」的道理，愛默生說：「想要有朋友，自己必須先夠朋友。」真正的好朋友光從外面找不來，找來的不見得保得住，保得住的又不見得是貨真價實，所以從內在去努力得來的比較保險，多長養慈心善念，有一天等你的分數夠了，和你一樣善良的人將一個個到齊，不然那來的「台灣世界展望會」、「嘉義行善團」、「慈濟」……都是善心的感召啊！因此要有善友圍繞，要有成功的人際關係，不是急著從外面去找人際溝通的理論和技巧，而是不斷從內在找出自己的善念，讓自性發光，有了這個光明，才能有慧眼，有了慧眼才能留住一切的善知識，也才能創造一個圓滿成功的人際關係，至於你是不是對我好已經不重要，重要的是我要對你好；對於善待別人的事，我盡力而為，至於你如何對我，就隨意吧！

文／張世傑 攝影／波爾

版面創意／詹美娟 完稿／Jane

心中有愛 SHOWING COMPASSION SMILING 笑顏常開 ALL THE TIME PHRASING GENTLY 言語柔軟

心中有愛 笑顏常開 言語柔軟
你能扳起面孔抗拒嗎？

心中有愛，不要發脾氣

還記得是1990年的事情，8月裡的暑假，我人在美國科羅拉多州立大學（Colorado State University, CSU）土木系讀研究所，月初中東波斯灣戰爭爆發，伊拉克（Iraq）大舉入侵科威特（Kuwait），這其間夾雜著種族衝突、石油利益、教義之爭、歷史情仇與民主潮流等問題，我也不是很清楚來龍去脈。但原本平靜的校園、快樂的暑假，緊張的伏流卻四處流竄。有小道消息說校方將取消部份中東學生的獎學金，也聽說會有電話監聽、跟監等，這種在FBI、KGB電影裡才會出現的情節。但美國人也怕狗急跳牆，逼得太緊，萬一校園裡發生恐怖活動，那就得不償失。此外，凡是中東籍的學生，表面上若無其事，但仔細觀察，他們的內心裡真的有份不安，而我知道美國即將介入這場戰爭。

我住學校宿舍，宿舍的社長阿布度卡德·哈希姆（Abdulkader Hashem）是敘利亞（Syria）的學生，也是我的同班同學，所謂社長就是負責作些聯繫工作或公共事務，這樣他就不必付房租，這對減輕留學生的經濟壓力相當有幫助。一天下午我有事去二樓拜訪他，一進門就發現，原本掛在大玻璃窗正中央的那面敘利亞國旗不見了！我們很熟稔，我就問他是怎麼回事，為什麼要把國旗拿下？這樣宿舍的社友就不容易知道你是住在那一號房間啦！他



攝影／周玉卿

佛學月刊

嗔，會造成
嚴重的人際關
係危機，甚至引起
戰爭，感召不合
、不安、不祥
的氣氛籠罩

說：「我不想太張揚，因為伊拉克和敘利亞的國旗，對你們來說長得太像了，都是紅白藍三色的橫條旗，唯一不同之處，伊拉克的旗子中間是三顆星星，敘利亞的旗子中間是一頭鷹。」他神情有點緊張說：「現在外面局勢不太穩，我們這些中東學生長得又都很像，就好比我也分不清楚日本人、中國人、韓國人長得有什麼不同。總之，為了避免不必要的麻煩，這段期間還是把會引起誤會的東西都收起來。其實，我連屋子裡的擺設都大幅度變動，難道你沒注意到嗎？」他一說，我定神四周看去，他真的把客廳裡中東的家當都收拾的乾乾淨淨。

接著，我問他介不介意說一下他對戰事的看法。他說：「中東本是一塊完整的土地，隨便釘幾枝界樁，再拉幾根鐵絲，就說這邊是伊拉克、那邊是敘利亞，這裡是伊朗、那裡是科威特。原本是親兄弟，這

界限一拉，兩人立刻就屬於不同國家，兩國一旦交惡，連平常的拜訪都不可以，想送點牲畜也不行，慢慢的時間一久，原本是親兄弟竟會變成仇家，實在可悲！如今事隔多年，哈希姆跟我一樣已經學成歸國，但當時他講話時無奈與悲橫的神情記憶猶深。

現在回想起來，萬里以外的戰爭能顛覆一所平靜的校園，因為「不是風動，不是幡動，是仁者心動。」如今，各國政經、文教、旅遊等往來頻繁，網際網路的即時傳遞資訊無遠弗屆。地球村裡，發生在某一個角落的事件，就像水波在湖水裡馬上就傳開來，甚至訊息強度不會遞減，還會因共鳴、共振現象，持續擴大與渲染。好比最近印尼的排華事件，已經在國際間造成不小震撼，各國交相指責下，不認錯、不補救是行不通的。此外，中東局勢至今仍然吃緊，美國與伊拉克還在交惡，不知CSU校園裡，同樣的情節是不是還在上演？

佛經云：「一念瞋心起，百萬障門開。」又說：「一念瞋心起，火燒功德林。」“嗔”會造成嚴重的人際關係危機，甚至引起戰爭，而且一旦嗔業感召不合、不安、不祥的氣氛全面籠罩時，除非你是大修行者、大成就者，要在混亂與戰禍中保持如如不動根本就不可能。又偈語云：「面上無嗔是供養，口裡無嗔吐妙香，心中無嗔無價寶，不斷不滅是真常。」經營人際關係，其實包括身、口、意等三個層面，都要儘量照顧好，發脾氣是破壞人際關係的最大殺手，一定要避免，尤其是氣急敗壞往往引動殺機，甚至可怕的刀兵劫都是嗔所帶來的，歷史鐵證猶歷歷在目。

萬法唯心所造，想要對治嗔、調伏嗔，必須從最關鍵的“心”著手，也就是要慈悲、心中有愛。善知識曾教我：「每天觀想八識田中，嗔的種子淨除，連續觀五分鐘」或「每天觀想自己慈愛眾生，或處於一種慈悲的狀態，連續五分鐘。如果還不懂，就想像自己像觀世音菩薩一樣，或像慈母愛子一般。」只要持之以恆，每天無所得的去練習，不要斤斤計較成效，日久功深，慢慢就會有起色，一切都是因果平衡的問題。當八識田中，不斷播下慈悲的種子後，嗔種子的影響力相對就會減弱；不過，由於因果必報，只要還有嗔種子，

攝影／周玉卿





攝影／方國運

就一定要受報。俗話說：「江山易改，本性難移。」所說的”本性”其實是一種”習氣”或叫”慣性”，表示八識田中還有很多瞋種子、貪、瞋、癡、慢、疑等五毒的種子真是無量無邊啊！

正本清源的說，人際關係不好的真正原因是眾生八識田中五毒的種子尚未淨除，而且又未能證悟空性，心既不能不被八風所動，當外境、外緣、外相牽動，惡緣現前時，就會跟他人發生摩擦而壞了人際關係。所以，想要真正改善人際關係，必須透過修行佛法，而且必須懂得在”心上”用功，而不是外相修行或光說不練。世上的人大都知道愛，許多宗教也都在談愛，

SHOWING COMPASSION

但佛教的愛是平等大愛、無私的愛、無所得的愛，而且愛的背後還有甚深的智慧在作後盾，因為唯有”悲智雙運”才能真正讓愛圓滿展現。這樣的愛，絕不會釘幾枝界樁、拉幾根鐵絲，這邊的人愛，那邊的人就不去愛；也不會強迫你一定要給我愛，否則你就是大罪人；也一定會有方便與善巧，用眾生最能接受的方式、最恰當的方式去愛眾生，沒有模式、沒有框框、法無定法、無得無失的去愛盡一切眾生。

《大般涅槃經》說：「眾生皆有佛性」，此佛性不生不滅是無為法，因此，眾生不要害怕八識田中還有無量無邊的”有為”黑業種子，只要腳踏實

無私平等的大愛
背後是甚深的智慧
作後盾，
只有慈悲加
智慧，才能讓
愛真正圓滿



攝影／波爾

SMILING ALL THE TIME

一閃一閃亮晶晶！
佛菩薩磁性的微笑
彷彿會發光似的
慈愛的呵護著
如同獨生子的
每一個眾生

中還有無量無邊的”有為”黑業種子，只要腳踏實地老實修行；因為黑業種子既是有為法就會生滅啊！來自它來、去任它去，重點是不要果中生因。經文又說：「如來、應供、正遍知，憐愍眾生，覆護眾生，等視眾生，如羅侯羅，為作歸依，為世間舍。」佛陀愛每一個眾生都如同親生子羅侯羅一樣，而佛法僧是常住不滅的，每一個善根的眾生至今都仍然受到諸佛、菩薩與大善知識的無邊呵護與教導，只要大精進，人成佛成，成佛都可能，人際關係根本就不是問題。試想，有哪一位佛菩薩會有人際關係的危機呢？眾生頂戴都來不及，景仰孺慕都唯恐不及呢！

笑顏常開，展現親和力

仔細觀察佛菩薩的雕塑或畫像，除了有密教色彩的憤怒尊外，寂靜尊全都是慈眉善目，再用心觀察，佛菩薩似乎都在微

笑，那種寂靜的笑意，套句《金剛經》的語言邏輯：非笑非非笑！意境遠勝西洋名畫蒙娜麗莎的微笑不可思議倍。我學佛來，開始數年相當驕慢，儘管事相上畢恭畢敬，但不曾真正百分之百心悅誠服那一位善知識，真是愚癡業重。但是，我就是對觀世音菩薩像特別心儀，無數次在觀音座下，祈願菩薩一定要保佑我不退轉於佛道，因為，我深知只有佛法才是驕慢、瞋習強大的我，這一生唯一的救贖。觀世音菩薩千處祈求千處應、苦海常作渡人舟的大悲願，眾生應以什麼身得度時，則現什麼身而為說法的方便善巧，也可以說十足展現了親和力。尤其《普門品》中，「心念不空過，能滅諸有苦」、「慈眼視眾生，福聚海無量」的佳句，更是道盡人際關係的奧祕。

怎麼說呢？以末世眾生剛強的特質來衡量，只有善根深厚的利根，才會看得懂憤怒尊背後的大慈大悲，而且完全沒有一絲一毫的抗性，當然更不可能起瞋念來回應慈悲。憤怒相的目的在降伏煩惱、平衡因果，霹靂手段的本意是老婆心切的菩薩心腸。密教的憤怒尊與中國禪宗的”棒喝”，異曲同功，目的都在直指人心。只可惜，

大多數情況的眾生因福報淺薄，尚且無法感召善知識以憤怒相來調伏，只好慢慢與煩惱為伍，磨洋功的一點一點去平衡因果，曠廢時日，終至一生修行難有成就。其實，《金剛經》不是早說過：「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」人類唯有穿越一切外相，看得懂心是怎麼回事，人際關係的真相才會水落石出。

話又說回來，笑顏常開的人，真的一開始就給人有親和力的感覺，笑好比春天的陽光給人溫暖，笑也能化解人際關係的冬日冰霜。笑是最直接的國際圖像式語言，完全不需要翻譯，往往立即獲得效果。俗話不也說：伸手不打笑臉人嗎！而大肚能容盡天下事的彌勒菩薩（指布袋和尚的造型），開懷大笑，古今許多愁，轉眼間便煙消雲散。笑！千萬不可拿來傾國傾城，而舉凡詭異、譏諷、嘲弄、悽苦或另有所圖的笑，也一概不被稱許。只要是發自內心的真誠，笑的容

顏便是人間最美麗的畫面，最接近的一種，或許是嬰兒的笑吧！笑的那麼單純、乾淨。如果修行人能修得返樸歸真，笑！便是一種清淨的布施。

言語柔軟，不要批評人

接下來忠實報導一位父（他四十歲）與子（他十歲）的一些對話。

父問子：「你對嚴肅與溫和兩種不同的教導方式，有什麼看法？」子答：「我比較喜歡溫和的教導，因為那樣比較像講道理，而不像在對我發號施令。嚴肅的方式，會令人感到恐懼，並不像在講道理，而且會讓人動歪腦筋，嚴重的話，會想離家出走或自殺（不過，他澄清自己並沒有這種念頭，只是舉例而已）。」

父再問：「你覺得爸媽的教導方式有什麼優缺點？」子答：「媽覺得她自己永遠都是對的，別人永遠都是錯的，所以沒有辦法跟她作建議上的交談。至於爸，說話太嚴肅了，會讓別人對你產生極大的恐懼感。」

父三問：「對於內在有慈悲的憤怒像，你有何看法？」子答：「是可以啦！雖然會讓人心裡的惡念消除，可是別人會覺得現憤怒

像的人很兇，並且覺得只要犯一點小錯就會受到極大的處罰。我是可以接受啦！問題在於別人無法接受。」

父四問：「如果別人批評你，你會怎麼樣？」子答：「以前我會打人！現在不會啦！會很高興，批評我的人是監考師，我是學生，我會慢慢觀察自己的行為，這樣就有改進的機會。不過，要多給我一點時間，讓我慢慢改，太嚴厲了會受不了。」

父五問：「你對現代的人際關係有什麼看法？」子答：「暑假我有看佛教錄影帶，上面說，以前的人比較重視光陰，現在的人比較重視金錢，滿腦子都是錢！錢！

結結巴巴
惡言相向
或是聒噪嘮叨
都是“聲音”的
口臭！



攝影／波爾

PHRASING GENTLY





攝影／周玉卿

遠離虛妄不實
的正語，
只說與法有
關的法語，
心意柔軟的軟語，
善言慰喻的愛語，
是菩薩說話
的四項原則

錢！所以才會有那些搶劫、殺人、放火的事件。有錢的人，為了想要更有錢，所以拼命去想能夠花很少時間，就能賺到大筆錢的方法。沒有錢的人，因為想要有錢就去作壞事。可是他們卻忘了，錢是沒有辦法買到時間的。」子又補充：「我們學校的校長都希望老師們能跟學生把關係搞好，不過有很少數的一些老師滿腦子都是錢錢！錢！所以關係都搞不好。」

以上純屬童言無忌，希望大人們能海涵。但做人要懂得把消極負面的語言，轉化成積極正面的語言，對修行人來說，語言是度眾時相當重要的溝通工具，其間的方便善巧當然可以下工夫去學習。但儒家說：「巧言令色，鮮矣仁。」內在的真誠，永遠比外在的技巧來得更重要。修行修心，心修得好，自然會說話得體，而當須惜口如金時，便也懂得無聲勝有聲的道理，佛家不就有「禁語」的修法嗎！當人與

微笑的力量

微笑是最好的禮物

它價值豐盛 卻不費一文錢

它不會使贈送的人變得拮据

卻使收受的人變得富有

它發生於分秒之間 卻能被永誌不忘

沒有人因富足而不需要它

也沒有人因貧窮而不受它的好處

它為家庭帶來歡樂 它為事業培育關愛

它在朋友間互通情誼 它使勞累者獲得休息

它使沮喪者重獲光明 它使哀傷的人得到撫慰

它使陷入憂煩的人得到解脫

你買不到、求不到、借不到它

甚至也偷不到它

它只能給予 否則便沒有什麼好處

人們也許因過度忙碌而忘了面露笑容

那麼您能否把微笑帶給大家？

因為 愈沒有人能夠給予的

愈有人會迫切需要啊！

～錄自《如何贏取友誼與影響他人》

人有惡緣現前時，最佳策略就是不說話。否則，一定會越描越黑，話說得越多，業力更是有機可乘，如見縫插針、水銀瀉地，一個不小心，因言語不合而惹來殺身之禍者，古今中外不乏實例，不可不慎。

對於說話，佛家也有獨到的看法，菩薩的說話有四項原則是：遠離一切虛妄不實的「正語」，只說跟法有關的「法語」，心意柔和且隨順於道的「軟語」及按照眾生根性而善言慰喻的「愛語」。至於佛陀，境界更高的六原則是：非寂非行的「佛語」，真實不誑的「如語」，祕密教示的「密語」，隨順自意內證的「隨自意語」，隨順眾生根機的「隨他意語」及內證與隨機兼備的「隨自他意與」。什麼樣的話是批評？心意不善就是批評。總之，一切以「心」為依歸！

文／陳守強 攝影／周玉卿

版面創意／美娟 完稿／Jame

要怎樣說話才對？

世間的通則	究竟的佛法
1. 不批評、不責備、不抱怨。 2. 給人真誠的讚賞與感謝。 3. 引發他人心中的渴望。 4. 真誠地關心他人 5. 姓名對任何人而言，都是最悅耳的語言。 6. 聆聽，鼓勵別人多談他自己的事。 7. 談論他人感興趣的話題。 8. 衷心讓人覺得他很重。 9. 避免爭辯。 10. 尊重他人的意見，切勿對他說——你錯了。 11. 如果你錯了，立即斷然承認。 12. 以友善的態度開始。 13. 多讓他說話。 14. 真誠的試圖以他人的角度去瞭解一切。 15. 同情他人的想法與願望。 16. 訴求更崇高的動機。 17. 以間接的語句指出他人的錯誤。 18. 先說自己錯在哪裡，然後在批評別人。 19. 用問題來取代直接的要求。 20. 一定要顧到他人的面子。	一、菩薩的說話原則 ● 正語：八正道之一，也就是遠離妄言（說謊）、兩舌（搬弄是非）、粗言（粗惡的話）、綺語（散亂污雜的話或巧佞之辯）等一切虛妄不實之語。 ● 軟語：心意柔和、隨順於道，又能悅人心性的話，稱為柔軟語。 ● 愛語：四攝法之一，也就是依照眾生的根性，善言慰喻，令人生起親愛之心而追隨菩薩學習正道。 ● 法語：宣說正法的話。 二、佛陀的說話原則 ● 佛語：《佛語法門經》以無身無身行、無口無口行、無意無意行、非行非非行、非謗非不謗、不生不起、無想無處、無往無沒、非寂非行等稱為佛語。 ● 如語：真實不虛的言說，如實之語、如法之語等。《金剛經》說：「如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。」 ● 密語：指佛陀祕密的教示，或指陀羅尼真言。 ● 隨自意語：佛隨順自意所說內證真實明了之法語。 ● 隨他意語：佛隨順眾生根機所說方便之法語。 ● 隨自他意語：半隨自證，半隨對機而宣說之法語。

附註：世間通則部份取材自卡內基（Dale Carnegie）《如何贏取友誼與影響他人》（How to Win Friends and Influence People），本書出版於1937年，有多國譯本，據稱銷售已突破二千萬本，影響深遠。



攝影／李遠欽



一念瞋心起，百萬障門開

西元	人際關係的危機事件	佛法的觀點
1920	半自動式衝鋒槍發明	殺人工具日新月異，造業速度突飛猛進。
1924	史達林出掌政權，蘇聯陷入恐怖與殺戮	任何主義，一旦執著強大，都給人類帶來苦痛。
1939	德國入侵波蘭，第二次世界大戰爆發	行事精準又有效率的德國人，一旦為惡，後果更是不堪設想。
1941	日本偷襲珍珠港	覬覦中國的資源豐富，貪欲熾盛，不惜殺人。
1945	原子彈轟炸廣島、長崎	核戰陰影與夢魘是人類不慈的共業感召。
1946	美國在比基尼群島進行核子試爆	各國開始擁核自重，未來將自食其果、自作自受。
1946	英國首相邱吉爾創造了鐵幕（iron curtain）一詞	造鐵幕的材料是人類的強大分別心，而分別心正是人際關係緊張的根源。
1947	冷戰（cold war）一詞被收入辭典	熱戰是身造業，冷戰是心、口造業。
1950	韓戰爆發，美、蘇兩強開打代理戰爭	瞋又名忿、恨、惱、嫉、害，戰爭即瞋的集體現行。
1952	第一顆氫彈在太平洋引爆	大家都迷信核武有嚇阻功效，但到底是誰嚇誰呢？
1954	第一艘核子潛艇下水	「科技」文明嗎？猴子不會發明這玩意兒。
1961	柏林圍牆動工興建	柏林圍牆於1989年倒塌，但兩德人民，人性間的圍牆，何時才能拆毀呢？
1962	古巴飛彈危機	瞋恚如火，瞋火燒毀法身財的能力，匪夷所思。
1963	美國甘乃迪總統遇刺身亡	瞋恚如蓋，激怒的情緒，能覆蓋心性、嚴重妨礙禪定，故為五蓋之一。
1966	中國大陸開始文化大革命	《涅槃經》：「一切眾生，因惡心故，墮於地獄。」
1968	黑人民權領袖馬丁路德金恩博士遇刺身亡 羅伯·甘乃迪遇刺身亡	金恩於1963年曾演說《我有一個夢想》，其實，一個人的尊貴或卑賤是取決於行為而非膚色、身分。
1970	越共入侵高棉 阿拉伯恐怖份子同一天劫持四架民航機	《法苑珠林》：「前世傷害物命，令其不得以盡天年，故感今生自身短命。」
1972	在慕尼黑奧運會上，11名以色列運動員被殺	《法苑珠林》：「前世惱害眾生，令其不得自在，故感今生自身多疾病。」
1975	越南西貢淪陷	《大智度論》：「凡犯殺戒者，死後將墮地獄、餓鬼、畜生等三惡道，即使生於人間，亦不免多病短命。」
1976	美國最高法院宣稱死刑合乎憲法	《大智度論》：「諸罪中殺罪最重，諸功德中不殺第一，世間惜命亦為第一。斷人畜之生命，不論親自下手殺，或教人殺，皆屬同罪。」
1979	伊朗的美國大使館發生挾持人質事件 蘇聯入侵阿富汗	《法華經》：「惡世中有劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁等五濁，其時眾生垢重，成就諸不善根。」
1981	美國雷根總統遇刺受傷 天主教教宗若望保祿二世在羅馬遇刺受傷	三界火宅，眾苦煎迫，縱然貴為總統或宗教家，也難以倖免。
1988	泛美班機在空中遭恐怖份子炸毀	恐怖活動氾濫，已嚴重顛覆人與人之間的信任感。
1991	波斯灣戰爭爆發	世間有成、住、壞、空四劫，此間有三種災：刀兵災、疾疫災、飢饉災。據《法苑珠林》載：「刀兵災，諸人各起鬥爭，手執草木即成刀杖，互相殘害，世間無量人民死於刀兵。」

附註：事件的資料來源為《世代流行大調查·從1909~X世代》

專題箴言

心理學家艾德勒說：「凡不關心別人的人，必會在有生之年遭到大困難，並且大大傷害到其他人。也就是這種人，導致了人類的種種錯失。」

真心誠意關懷他人

真心誠意是一種習慣，冷漠自私也是一種習慣，真心的付出必能獲得真心的對待，自私自利也必定感召他人對自己的冷漠，您會喜歡哪一種？真誠的人，不會在乎別人的出身高低，美醜與否，而是單純的該關懷就關懷，這樣的人不會在乎自己的條件，更不會在乎他人的看法。長長久久的人際關係更需以此為出發點，才不會變質。或許我們外在條件不如人，或許我們做的事情表面上看起來不重要，但日久行深，終會獲得該有的肯定與認同，只要我們堅持在任何情況下都真誠關懷每一個人，其撼動人心的力量絕非一般名聲、財富可以比擬的。

人際關係的發展中有失意、不如意是正常的，因為除非開悟證正果，否則我們不可能知道我們過去生到底欠人家多少？而歷代的高僧大德，哪一個沒有遇上艱難險阻，六祖被同門追殺，廣欽老和尚被指為小

偷……，但終也因為崇高的真誠而化解於無形。

「人非聖賢，孰能無過」，試著回想我們這一生曾經犯過的刻骨銘心的錯誤是什麼？再試著回想，如果我們「真心誠意」的道歉與彌補而對方也「真心誠意」的原諒與接納，不計前嫌，徹底的原諒我們，那將是多麼快樂的事情。我們在無助的挫折下，期待被全然的包容與原諒，那麼當別人犯錯時，是否我們也該學著真心無私的關懷與接納，而非無聊地思考「他是不是我的好朋友」、「他長的如何」、「男生或女生」、「職位高或低」……，然後再決定要不要原諒他，真的沒有人願意生下來就有缺點，只要肯將心比心的真誠相對，人際關係必能產生長久的良性互動。

因為有熱情
所以有衝勁
完全的不求回報
於是
有完全的自由
為眾生
付出你的愛

不求回報的幫助他人

也許明天我們就看不見、聽不到、摸

熱情有勁的 Be a Warm and 良性互動 Helpful Person

文/連春
版面創意/美娟
完稿/Jane



攝影／周玉卿



美麗的蓮花
總是開在骯髒
的污泥裡，不
管環境再惡劣
也不曾動搖他努力
在污泥裡綻放的
強大心志
讓人偉大的是「心」
而不是生不帶來
死不帶去的名聲與財富

圖片提供／
國立歷史博物館

不著，那麼我們對別人還要保留什麼？還要求索什麼？若想自利，就要利他，因真正的幫助自己，其實是在幫助別人的過程中完成的。不然今天我們佔人半斤，來日就得還八兩，造成他人痛苦的指數是100。來日他人就會按指數索回，一點也不少，不但自己沒佔一分便宜，他人也未得一分好處，反倒是兩者皆輸。相對的，我們不求回報的幫助他人，表面看起來可能是損失，但是他人有朝一日，在我們困厄的時候，也會得到同等的回饋與關懷。

對於現世的遭遇。千萬不要自怨怨人，以精確的因果法則來說，我們累劫的過去生確實也曾經無情

的傷害他人，甚至更糟，才會有今生的際遇。所以千萬不要走錯路，誤認「為什麼我這麼努力幫人，卻落得如此難堪田地？」而開始抱怨別人，開始對善良失去信心，開始不信任，開始惡行惡語對待別人，甚至走入極端，實在可惜。相反的，愈是環境險惡，愈是遭遇艱苦，愈要堅持及時的利他行為，一本初衷，不曾懈怠，你看那美麗的蓮花總是開在骯髒的污泥裡，不管環境再惡劣，也不曾動搖他努力在污泥裡綻放的強大心志，這樣的人或許表面上窮苦潦倒，備受折磨，但卻是值得尊敬的，因為讓人偉大的是「心」，而不是生不帶來死帶不去的名聲或財富。

相對的，當我們有餘裕的時候（能力、財富……）更是要及時的幫助他人。人的一生能使用的其實有限，為什麼不趁著當下行善？今生或來世若遭遇重大困厄時，也許就因為我們曾經如此無私的助人，而得以順利渡過。因為一個樂於付出的人，必定是受歡迎的人，偶爾無意犯錯或遭困厄，別人也較易伸出援手，不是嗎？

最歡迎的人

如果您是受歡迎的人，您的人際關係必定很好。什麼樣的人是最受歡迎的人呢？我們常聽人說『菩薩心腸』，意思是說：有一個很好的心腸。所以囉！做一個最歡迎的人間菩薩，是人生最快樂得一件事喔！

到底人間菩薩有哪些特質呢？我們要怎樣才能擁有這些特質呢？請看！！

人間菩薩的特質	如何擁有這些特質？
平等的待人	能同時看到別人的優點和缺點，也能同時看到自己的優點和缺點。
徹底的善良	真誠的對別人好，也真誠的接受別人的關懷，不斷行善。
完全膺服真理	對於人事物，不要起太多的懷疑，尤其是別人的關心，以及聖者的開示，而且要親身去實踐它。
強大的承擔力	切忌畏苦怕難喔！認為是對的，符合真理的，就勇敢的去；心量要廣大，要有替別人擔苦的決心。
立即的改進力	人非聖賢，孰能無過。因此不怕犯錯，怕不肯立即改進，世界的偉人，莫不是從錯誤中找到成功的關鍵啊！
迅速的行動力	如果你想要幫助別人，你必定有做不完的事，因此當計畫好了，就要立即去執行，才不會失去先機。
不懈怠的耐力	再來就是不管遭遇挫折或是順境，都要一如往昔，努力去做，只有永遠的努力，才會得到成功。

祝您早日成為優秀的人間菩薩！

不斷地學習正確的回應

良好的人際關係必須透過不斷的練習,自艾就是怨天尤人。尤其是在費盡了一切努力去維持、呵護,卻仍遭到他人惡行惡語相向時,更是如此。在這善良粹煉的過程中,常常我們一不小心就走向小鼻子、小眼睛,開始分別計較,有一天突然醒覺時,才發現彼此都深深的受到傷害,這是多麼的不值啊!!這時候該怎麼辦呢?其實當下回到「正確的回應」就對了!不再懊悔曾經做過的糊塗事,因為於事無補,不再對別人苛責,因為那只會拉大彼此的距離。唯有堅持、再堅持「徹底的善良」才能雙贏,我們都很聰明,不要再做無聊的傻事了,以前種種都已過去,就在當下徹底的練習善良,不斷地,不斷地,不斷地.....練習,即使失敗千次萬次,還是要不斷地練習,慢慢就熟能生巧,人際關係就可獲得改善。

有了善良的認知,接著就要有善巧的應對,就是要時時站在別人的立場,仔細觀察他的個性或喜好,然後再決定用什麼方法來應對,也就是完全沒有了自我思想、身份、地位的設定與執著(溫柔軟語也可以,好言相勸也不錯,甚至疾言厲色,但要因緣適合,只要當下不違背善良,不摻雜自己的情緒、想法),所謂「運用之妙,存乎一心」只要不斷練習就能將人際關係加以圓滿。

尤其當我們遇到他人的指正時,更是要抱著善良的心,虛心受教,若自己確實有錯,就立刻改進;若沒有,也要體諒別人的好意,不須在意,就算有天大的誤會,就更不須耿耿於懷了,因為既然是「誤會」,又何必為了自尊心或面子,笨到信以為真,甚至大打出手,讓彼此人際關係的不愉快變成「真實」??

所以唯有不斷地「徹底的善良」才能增進彼此的人際關係。也唯有不斷地善巧應對與思維,才能圓滿彼此的人際關係。放下自我的執著(面子、自尊心、想法),放下對他人的執著(期望、回報、美醜)像嬰兒般的純淨沒有雜染,不再受社會既定主義的規範,或舊有習慣的束縛,不斷的回到正確的回應,才是聖之時者,才是「中道」的大智慧,才是良好人際關係的省力處。



誠徵各縣市經銷商

① 凡欲創業者——專職或兼職均可。
② 資本低——新台幣壹萬元。
③ 周轉快。
④ 獲利高,經銷辦法備索。



三富



- 天然複合靈芝
成份□台灣樟牛芝□金芝□古梅靈芝□白芝□黑芝□紫芝□赤芝□青芝□橙芝
60粒膠囊瓶裝(每粒淨重450mg) 參考售價1,800元
- 天然複合上芝草
成份□台灣樟牛芝□半邊蓮□旱蓮□淨海藻□月橘□金線蓮□忍冬藤□蒲公英□山梗子□半枝蓮□夏枯草□紫花地丁□九節茶
80粒膠囊瓶裝(每粒淨重450mg) 參考售價2,600元
- 天然見喜蓮
成份□見喜蓮□金線蓮
80粒膠囊瓶裝(每粒淨重450mg) 參考售價1,800元
- 天然複合靈芝茶
成份□台灣樟牛芝□古梅靈芝□橙芝□紫芝□白芝□青芝□金芝□黑芝□赤芝□小葉龍麟草
每小包2公克包裝20小包 參考售價600元
- 極品靈芝茶
成份□紫芝或金芝實體切片□台灣樟牛芝
每罐120公克 參考售價900元
- 複合靈音茶(失聲聖品)
成份□九芝□小葉龍麟草□訶子
每小包2公克包裝20小包 參考售價600元
- 聖峰美(健胸)
成份□羊胎盤□刺五加□白果仁□枸杞□仙鶴□天花
60粒膠囊瓶裝(每粒淨重550mg) 參考售價2,800元
- 喜媚康(虛胖瘦身)
成份□山藥□野淮山□野四物□野紅蘿蔔□野樹薯
60粒膠囊裝(每粒淨重500mg) 參考售價1,800元
- 喜美錠(實胖瘦身)
成份□維生素□礦物質□植物
90粒錠丸瓶裝(每粒淨重500mg) 參考售價1,800元
- 鯊利旺
成份□100% 天然健康生物鈣質
80粒膠囊裝(每粒淨重500mg) 參考售價1,500元
- 天然通風菩提茶
成份□二種木本植物□二種草本植物□樟牛芝菌絲體
每小包3公克包裝30小包 參考售價1,500元
- 安神菩提茶: 30包裝, 每包4公克
主治無法入睡。 @ NT \$ 1,200元
- 喜媚康瘦身套組:
A. 喜媚康餐包 30包, 每包4公克
B. 喜媚康菩提茶 20包, 每包2公克 @ NT \$ 4,200元
C. 喜媚康膠囊 60粒, 每粒500mg
- 三富三合靈芝 成份: 云芝、赤芝、黑芝
60粒裝, 每粒450mg @ NT \$ 800元
- 三富冬蟲夏草 分男、女、孩子用三種
60粒裝, 每粒500mg @ NT \$ 1,500元
- 疼痛菩提茶 主治痛風、類風濕、關節炎等
30包裝, 每小包3公克 @ NT \$ 1,500元

本刊物讀者可享七折優待

富正宏寬企業有限公司

台北市敦化南路二段63巷65號6樓之四

日夜服務TEL: (02) 2704-7868, 2704-1598 FAX: (02) 2704-0110

郵政劃撥帳號01094713 方英寬帳戶

First Aid in 人際關係的 危機處理 Interpersonal Relations Crisis

如何度過人際關係的危險期？

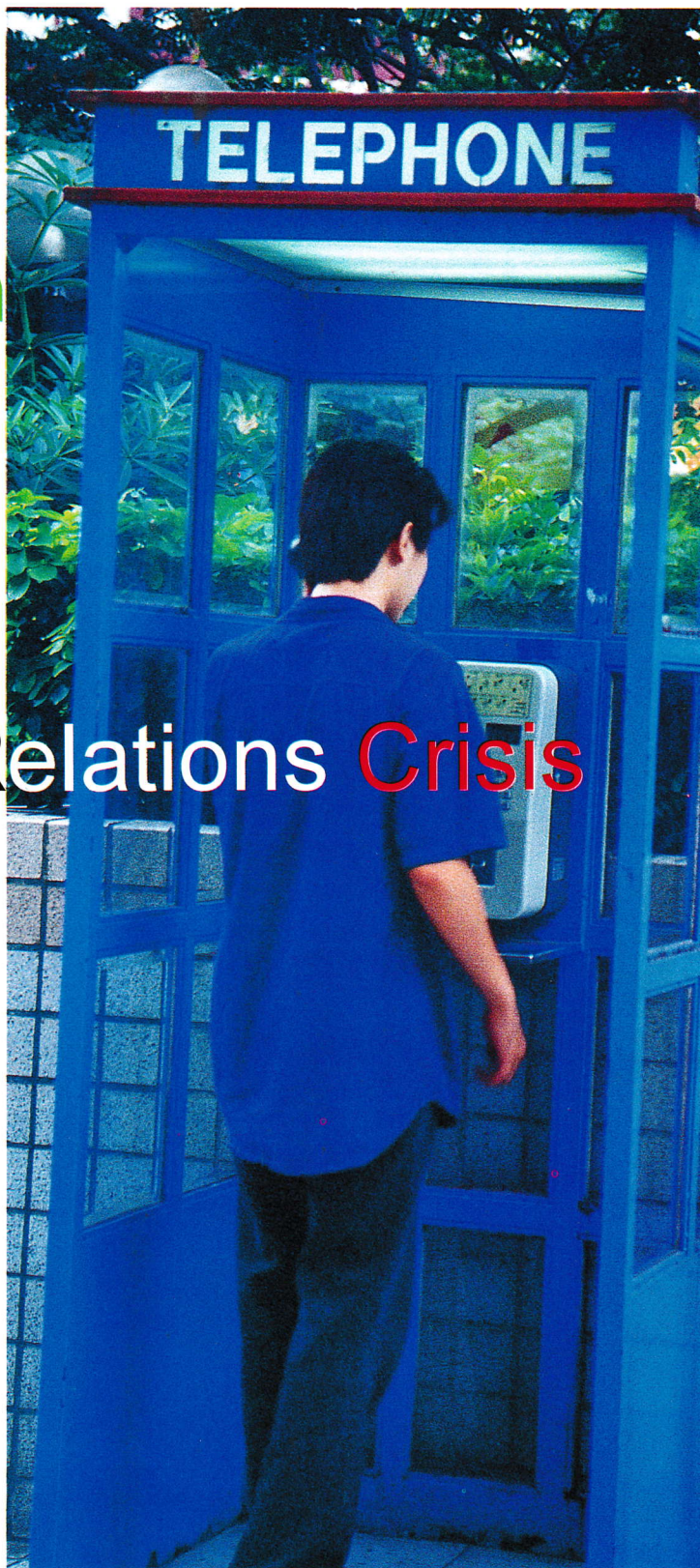
危險！危險！！危險！！！
人際關係亮紅燈了，怎麼辦？

小珊，一年前隻身來到台北，頗有才能的她，不但很快的找到工作，且深受老闆青睞，把大大小小的事都交由她負責，引起別人眼紅，再加上她好勝心強，以致於所有的人都排擠她，她簡直快做不下去了。

這時候，如果你是她，該怎麼辦？

阿黃，是個剛毅木訥的青年，其實也不太對，唉！總之，他見到熟人不怕，見到陌生人也不怕，就怕碰到半生不熟的人了，可是，你想想，那個熟朋友不經過半生不熟的階段啊！最近，他換個工作，但是生性怕羞的他，常拒人於千里之外，人家也不敢和他接近。這個時代，單打獨鬥是拼不過團體戰的，所以他就快失業了。

如果你是他，怎麼辦？



綠燈法則：

1. 報冤行：

人和人之間的相處，以因果業力來說，是過去生互相對待的結果，今天被某人欺負一下，嘔死了。可是想想，過去生如果殺過他呢？唉呀！不錯了啦！可以偷笑了！諸如此類的事

情，不斷的在輪迴的錄影帶中上演，只不過絕大部分的人，只看到了今生這個片段。所以達摩祖師苦口婆心的提出「報冤行」，把別人不好的對待當作還債，還完了債，自然就無事一身輕了。

2. 冤親平等：

這招就更妙啦！對於怨恨我們的人升起慈憫的心，想想看，他也是受業力擺佈，才來怨恨我們的，所以他也是身不由己的啊！這樣想，也許就會好過些。可以試試看，挺管用的。

3. 自他不二：

這個方法常被心理學在進行諮商時用到，也就是一般所說的同理心。如果我們仔細觀察，常常替別人想的人，比較不會怨恨別人，自然也就不易受人怨恨，所以就從今天起，設身處地為你周遭的人想一想吧！這是很有趣的練習，將心比心，會有助於瞭解周遭的人，就不會輕易的得罪他們。

4. 和光同塵：

這境界就更高了，也是最高段、最快速的方法，每天我們不斷的和很多人碰面，也許我們很有才能，但卻容易不知不覺中輕慢了別人，造成人際關係的不良善，所以用平等的心去對待每一個因緣，和所有的人努力成為好朋友，是很重要的喔！

看完了上面的「綠燈法則」，您解決了您的問題了嗎？其實只要有一顆愛人的心，這些法則都將助您通過危險期的，很靈驗的喔！

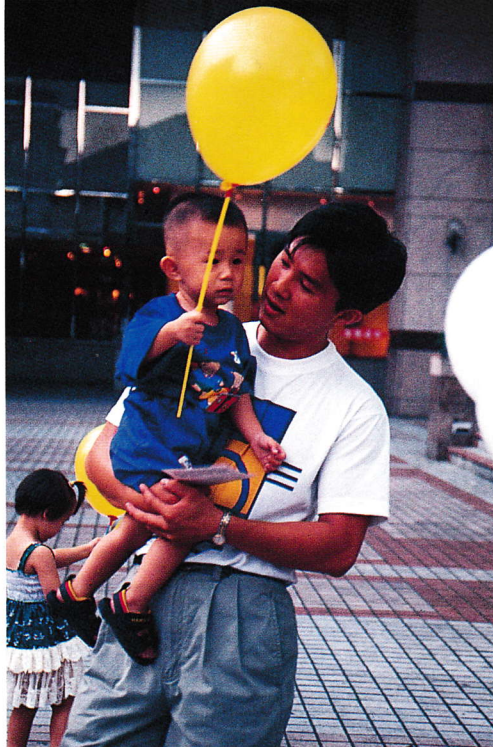
修忍辱是化解惡緣的良方

常聽朋友說：「該是你的就是你的，強求也沒用。」這話常用於男女之間；當碰到惡緣來時，這話就變成：「該是你的就是你的，窮躲也沒用。」誰叫我們過去生要作惡呢？這個果報是一定要受的，那就歡喜信受吧！因為這樣的心態，不但使我們能從事件中學到如何與光明相應，更能因此縮短果報的時間，這是多好的一個方法啊！

猶記得善知識曾說過：「如果連忍辱的感覺都沒有了，還有忍辱這件事嗎？」因此最高的忍辱法則就是打從內心去愛眾

生，深切體認《金剛經》：「一切有為法，如夢幻泡影。」的珍貴開示，那麼，當別人對我們不好，我們說一聲：謝謝他，因為他給了我們反省自己的機會。





大家都聽過提婆達多在佛住世時，不斷想害佛陀，罪大惡極，但是我們在法華經看到佛授記提婆達多未來將成佛的故事時，真是令人動容。一個善良的人，永遠不會忘記別人的恩德，當我們視一切眾生如子時，我們就自然能夠包容了，這是真正的忍辱啊！

唯有柔軟慈悲，能夠調伏剛強

每個人每天都在調整與他人

的相處模式，但是我們常聽到的一句話是：「我真的不知道如何和他相處耶！」同事之間是如此，親人之間是如此，夫妻之間又何嘗不是如此。我們長期忽略去關心別人，我們只在意的是別人對我們的反應，卻往往忽略了我們對別人所做的一切，因此，儘管模式一直在變，卻沒有學到愛人，一切都是白搭。我們再回想一下綠燈法則，我們會發現，每一項法則都在關心別人，靠著關心別人來改善人際關係是最快的方法了。

〈普門品〉中也說：「慈眼視眾生，福聚海無量。」當慈悲的對待眾生，福報就會聚集，惡業也就容易消除了。所以，成功的人際關係，就是學習愛，圓滿愛，用愛去原諒一切的過失，用愛去包容眾生對一切執著的堅持，對於那人際關係中「不可跨越的鴻溝」，才會因為有了愛而自動消失，人際關係就再也沒有危機可言了。

文／陳子軒 攝影／波爾

版面創意／詹美娟 完稿／Jane

中國人際關係箴言
中國一向就是個『人治』的社會，人與人之間隨著身份有著不同的禮儀，而先聖先賢均特重內在德行的修養，在西風東漸的時代，也許大家已經忘了老祖宗對治人際關係的法寶了，茲列舉幾條，也許您就用得上也說不定呢！

老夫子說	現代小孩的了解
大學經一章：『為人君，止於仁；為人臣，止於敬；為人子，止於孝；為人父，止於慈；與國人交，止於信。』	噢，明白了，就是當我們和別人相處時，要用仁、敬、孝、慈、信去對待。
論語公冶長篇： 子曰：『我不欲人之加諸我也，吾亦欲無加諸人。』	噢，這就是『己所不欲，勿施於人』的道理嘛！
論語公冶長篇： 子曰：『晏平仲善與人交，久而敬之。』	晏平仲就是晏嬰啊！他是齊國的大夫，他懂得跟別人交朋友的方法，因此，別人和他相處久了，反而更加尊敬他。
論語公冶長篇： 子曰：『伯夷、叔齊，不念舊惡，怨是用希。』	哇！伯夷、叔齊真是有修養的人啊！他們不會記掛過去的仇怨，自然別人就不太會對他們產生怨恨了。
論語里仁篇： 子曰：『唯仁者，能好人，能惡人。』	啊！孔子真是了不起！他說：只有仁者沒有私心，所以能公正的喜歡人的善良，也能公正的摒棄人的不善良。所以，善良是很重要的喔！
論語衛靈公第十五： 子張問行。子曰：『言忠信，行篤敬，雖蠻貊之邦行矣；言不忠信，行不篤敬，雖州里行乎哉？』	原來只要說話很誠懇、守信用，行事很恭敬、很實在，那麼不管走到哪裡，都可以行得通喔！
論語衛靈公第十五： 子貢問曰：『有一言而可以終身行之者乎？』子曰：『其恕乎！己所不欲，勿施於人。』	我懂了，這跟『綠燈法則』中的自他不二很像嘛！就是要站在對方的立場為他想就對了。
菜根譚： 『面前的田地要放得寬，使人無不平之嘆；身後的恩則要留得久，使人有不匱之思。』	這段話蠻有意思的喔！當我們不吝惜給於別人好處時，自己也就會獲得最大的利益了。
菜根譚： 『念頭濃者自待厚，待人亦待厚，處處皆濃；念頭淡者自待薄，待人亦薄，事事皆淡。』	這是一種很重要的心態耶！凡是用心去做，不管是對自己或是別人有利，就會活得快樂；若是沒有生命力，就會很冷淡而不快樂了。
菜根譚： 『我有功於人不可念，過則不可不念；人有恩於我不可忘，而怨則不可不忘。』	噢！明白了，就是要嚴以律己，寬以待人，才會獲得別人敬重，而有良好的入際關係。



無苦集滅道

《詮釋》

人世如無邊的苦海，衆生如無依的落海者，
在生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五蘊熾盛的八苦，
甚至千苦、萬苦、億苦中載浮載沉。
善緣聚合的時候，或有短暫的自在與快樂，
但是畢竟於生死苦海中，
這一點點的甜味根本微不足道。
總而言之，這五濁惡世即是一個大苦聚，
充滿了黑暗、痛苦、挫折、殺戮……，
只要睜開肉眼，就知道世界從來沒有過真正的和平，
一切都在浮盪不安的氣氛中迭蕩。
但是啊！大部份的衆生都沒有看清楚，
自己所處的世界是多麼的污濁與殘酷。
人們爲了名利，不惜巧取豪奪；

一場天災，
可以奪去無數人身寶；
一次戰爭，
可以死去多少二十餘年辛苦成長的年輕生命。
啊！這多麼痛苦的五濁惡世，實無一值得留戀，
也從來不曾留下什麼。
這是真正的實相。

問題是，衆生多半已經習慣了
這樣充滿無盡無邊苦痛的無常世間，
半麻木、半昏沉、半自欺、半無知、半無奈的
一天又一天的過著日子。
只有比例不多的修行人，
在過去生功德福報的導引之下，
聽聞了帶來滅苦究竟方法的珍貴佛法，
遵循著偉大釋迦牟尼佛的教導，
一步一步走向覺醒之路——
明白了人生真的是「苦海無邊」，
然後積極的修行、滅苦、證道。
一心一意嚮往著那沒有痛苦的佛國淨土，
那沒有一切憂悲苦惱的永恆之樂。
在這樣無憂的境界裡，
當然也沒有苦集滅道的修行必要了。
因爲，一切已經圓滿，一切已經具足。



文/韻玲 譯/守強 圖/奚松 版面創意/美娟 完稿/Jane

There is no suffering, no accumulating, no extinction, no path.

《Explanation》

TEXT/Yun-ling

Translator/Shou-chiang

Sketch/His-sung

Layout/Mei-june

Life is an ocean of limitless misery. People struggle in the ocean of delusion without benevolent care or support. Birth is suffering. Ageing is suffering. Sickness is suffering. Death is suffering. Separating from a beloved one is suffering. Meeting a person whom one hates is suffering. To be vainly struggling to satisfy one's need is suffering. All the ills of the Five-skandhas are suffering. These **"Eight Kinds of Distresses"** come in front of us and burn vigorously.

Another one thousand distresses, ten thousand distresses or one-hundred-million distresses will follow up in the meantime. Life is up and down in these distresses!

When good conditions of life come up and get together, at this moment, people have a short period of carefree and happy time. But good conditions never stay long and rainy days take control quite soon. In the **"Boundless Bitter-sea"**, by comparison, these good conditions are too triflingly sweet like a spoon of sugar to be of any consequence.

In short, we live in a mundane world where five kinds of turbidity beset us. The reality of human life is the accumulation of distresses. The world is crowded with darkness, suffering, failure, killing.....etc. Open your eye and have a look! We never have real peace in this world. All things are surrounded with unsteady and uneasy atmosphere. But most of the people in this world did not clearly perceive the truth how turbid and cruel world it is.

To achieve both fame and wealth, people procure by hook or by crook. A natural disaster may deprive of thousands and millions of people's valuable life. A war may kill numerous bloom young life after over twenty years of growing up and struggling in this brutal world.

Torment is so much! The whole world seems to pit against us. Nothing can make us stay for any longer. On our way to death, we will leave behind nothing to our family, friends and the enchanting world. This is the absolute reality.

The problem is that people are used to this situation too much. People are half-numb, half-dizzy, half-self-deceit, half-ignorant and half way to really cannot help it. With this manner, people live in this ever-changing world of endless and boundless sufferings, day after day.

In this world of lust, only a small ratio of cultivators who carefully listen to and follow the precious Buddha-dharma that can eliminate distresses. Walk the true path of Buddha's teachings and attain the utmost enlightenment step by step. The reason they are so lucky is that the merits, virtues and the blessed reward from their previous lives result in good fortune and happiness on their present life.

These cultivators realize that **"Life is an ocean of endless misery"**! Next, they practice Buddha-dharma earnestly. Extinct of sufferings that are rooted in reincarnation and attain the fruition of enlightenment finally.

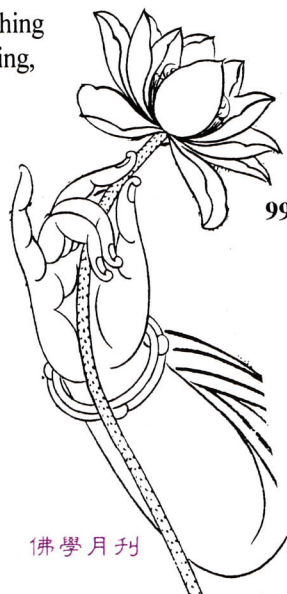
They give themselves' heart and soul to look forward to living on the pure land of Buddha where there is no anxiety, no grief, no suffering and no upset.

On the land of eternal bliss, nothing was left to worry about. Everything is in the perfect status and everything is all consummate and complete. Therefore, there is **"No *Four Noble Truth"**, no suffering, no accumulating, no extinction and no path! No practicing of Buddha-dharma is necessary any more on the land!

Note:

* : The Four Noble Truth, Catvari-arya-satyani in Sanskrit term, or four noble truths, they are as following:

- (1) "Suffering" or misery which is causal retribution of karma made by sentient beings.
- (2) The "accumulation" of misery that is caused by afflictions and good and evil karmas. The "suffering" and "accumulation" can make it possible for sentient beings to aggregate painful retribution to be born in the Three Realms and the Six Kinds of Transmigration.
- (3) The "extinction" of confusing karma and leaving the suffering of birth and death to attain Nirvana.
- (4) The doctrine of the "path" that leads to the extinction of karma and attains Nirvana.





文 / 陳世昌

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T V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：

- 用平凡心做不平凡的事

用吵架來修行？

正在學佛之中的先生，有一次和未學佛的太太發生了口角，二人因為一時氣憤而相互的傷害對方，太太叫著說：「虧你還學佛，一點修養功夫都沒有，我看你是白學佛了，把自己當聖人，高高在上的欺侮自己的老婆……」，先生抱著受傷的自尊用力的還擊說：「就是妳這個魔障在障礙我的修行，妳明明知道我學佛尚未成就，偏偏要激怒我，我看妳造了那麼多口業，下輩子不要再來投胎凡人……」就這樣子，二人用盡了力氣去傷害對方，到了最後，只有留下深深的傷痕在內心裡。

能忍不退，修行必勝

修道的人在尚未成就之前，他還是一位十足的凡夫俗子，也許在各方面的修持，都還不能到達十分成熟的境界，可是一般人都習慣於將學佛中的人，以更高的標準來衡量他的言行。雖然這樣可以刺激修行人謹言慎行，但不論自己如何的自我要求，內在宿世的習性脾氣，實在不是那麼容易就可以改變，所以「能忍」與「不退」，就成了修道人學佛的主要目標。

吵架之道，貴在避免

當然，夫妻相處的困難度，有時候會成為學道成就的一大阻力，一方努力於修行，另

一方卻一再以修行的話題來攻擊對方，這當然是十分殘酷的。雖然修道就是要在生活之中學習能忍之術，以生活中的阻力、干擾為逆助緣，而乘勢攻破我執，但在成功的過程中，都要付出極大的代價。而我們必須要檢討的，就是這種代價；是否可以避免付出，在夫妻降低相互傷害的情況下，相信仍然是可以獲得成就的。你不能說：修道人怕吵架，就成不了道業！因為吵架是會造成傷害的，在傷害之中去修行，雖然是修行人必須面對的課業，但卻有可能在人格上造成一些偏激。如果雙方能瞭解對方的立場，給對方時間和機會，即使在爭吵時，也避免用宗教上的字眼去傷害對方，相信如果是一個真正的修行者，他還是會在爭執之後，去檢驗自己的行為。而如果夫妻之間任何一方，才剛修行，或是將宗教當成只是一個寄託或信仰，卻一再的被另一方加以攻擊與否定，那麼那種傷害，可能會逼迫其放棄道業，實在是非常可怖的。因為夫妻是相生相動的，不是仇人，不必如此的方式來「成就對方」，能夠在爭吵時，仍然給對方一個事後可以檢討的空間，就是一種共修的行為。吵架是很好的驗收方式，可以了解自己的境界，但能避免吵架，則更是一個自我檢證修行境界的最好方法。也就是說，夫妻之間，都要修這一個「不吵架」，那麼就不必勞動對方用「吵架來修行」了！

版面設計 / 子帆

完稿 / free

攝影 / 波爾



清心靜坐 《問答式》

第92問：靜坐中，

若發覺所採用的方法不適合，可否換方法？

文 / 鄭鴻祺 攝影 / 林英典 版面創意 / Danny 完稿 / Cindy

有些人以為靜坐時，必須一個方法用到底
但是，事實上，如果所採用的靜坐方法不能使修習者進入狀況
此時，以善巧方便而言，是可以考慮換方法讓靜坐的修習更有效果



圖 / 鳥語 鳥影與鳥人

1

狀況一：

舉例來說，靜坐剛開始採用較高級的“觀想法”，卻一直心浮氣躁無法凝神相應時，就不妨善巧的以較基礎的“數息法”或“隨息法”修習靜坐，或是以其他基礎的方法逐漸掌握靜坐狀況後，再進入較高級的方法靜坐。

2

狀況二：

以數息法或隨息法等基礎方式靜坐都無法進入狀況時，這時不妨出定，做深呼吸。深呼吸的方式是：用鼻吸氣，以嘴呼氣，連續三次後，再重新開始靜坐，就會比較順利。

3

狀況三：

當感冒鼻塞時，採用數習或隨息法就不恰當，可用念佛、持咒、默照、觀想等方法。

4

備忘錄：

此外，建議在念誦法靜坐時，不宜用吟唱的方式，以免干擾定境，其中的善巧斟酌之妙，在日久功深的練習中，自能逐漸體會。

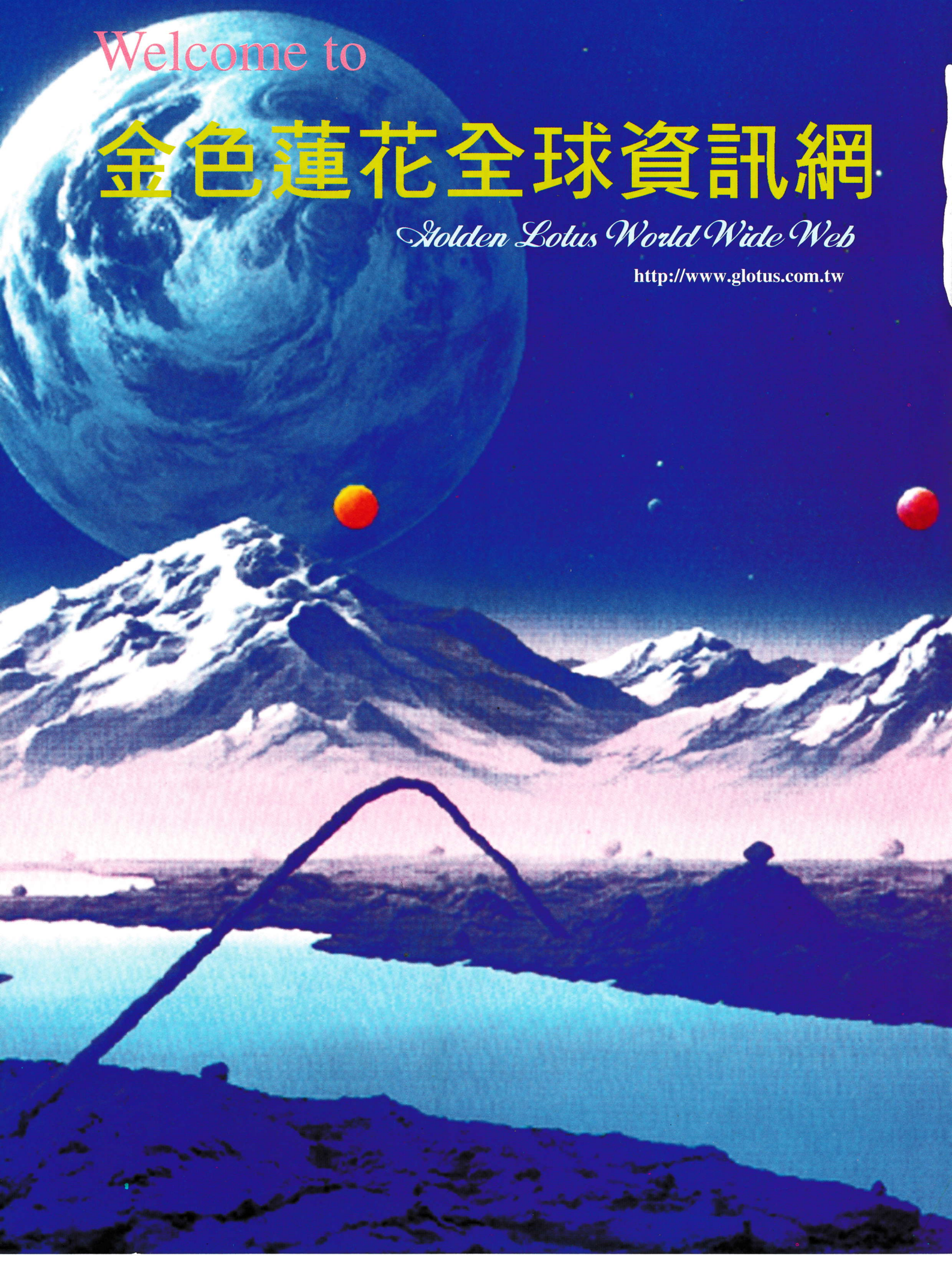
因此，靜坐中更換方法要注意的是，宜在自覺的狀態下更換，才是正確方式。

Welcome to

金色蓮花全球資訊網

Golden Lotus World Wide Web

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



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

—第四項修練「生活美學」(上)

什麼是「生活美學」呢？

小精靈，我們的第四項修練為什麼叫「生活美學」？而「生活美學」修練的又是什麼呢？

還記得上回我們介紹的第三項修練「美麗容顏」嗎？一個修行人當他的內在達到清淨、光明、喜悅的心境時，不僅能改變他外在的色身顯現，同時對於整個器物世間也能產生影響。所謂「心淨則國土淨」，並不只是說明當我們的心清淨了就能穿透五濁惡世的表象看到娑婆世界的清淨相貌，而是真的能轉化整個世界，讓所有眾生都處在愉悅安穩的生活。

因為修行真的是一件大利益的事，它不僅只是讓我們自己

在身心上得利，在所處的環境上也能得利。而一個聖者阿羅漢或甚至是佛菩薩住世時，更是不知有多少他方世界蒙受利益加被，化解了多少災禍病殃，所以這樣殊勝的境界自然就是「生活美學」啊。

哇塞！真是太不可思議了，真不敢想像佛經上所載，當時佛陀祂老人家住世時，各種人、非人及諸天世界因聽聞佛法而普受利益的情形呢。

是啊！而且一切的修練其實無非修的就是我們這顆心，不論是「身體健康」、「美麗容顏」還是「生活美學」，都是以第一項修練為基礎，也就是不離「慈悲智慧」的本體，然後才能衍生出種種方便善巧的妙用。

所以末法時代的修行人，真的要為這五濁惡世注入一股清流，讓佛法能利益更多眾生，讓眾生都能離苦得樂，過著擁有佛法這樣一個莊嚴美麗的生活。

的確如此，只要大家努力，娑婆世界成為一方淨土也不是夢想呢！小精靈，那「生活美學」有那些內容呢？

「用“心”聽音樂」帶領我們隨著樂聲的飛揚頓挫，讓我們驛動的心寧靜了下來；並透過佛法的傾聽觀點，體認一切音聲變現無非也是法音的流轉。老少咸宜的「漫畫」，讓每個大朋友、小朋友都能用最輕鬆沒有負擔的狀況下來認識佛法。好看熱門的「電影」，在與讀者



儘管末法時代
身處五濁惡世
但只要我們的心
安住在光明、清淨、喜悅
也能穿透一切的外相
看到娑婆世界的清淨相貌
因為「心淨則國土淨」

→
下一頁...

Environmental Aesthetics



Sissel Kyrkjebø
Gift Of Love



的共鳴下，探討人文、社會、環境、科技等等與我們息息相關的佛法觀點。「我是這樣想的」從一個修行人的思索層面，嚐試釐清突破現有的狀況，超越自我的心路歷程。純真無偽的「新新人類 vs. 佛的對話」，從新新人類的口中道盡學佛的快樂與期待，並賦與新時代的注解。奇巧炫目的「封面敦煌美學」，讓古敦煌佛教美學跨時空震撼你我新視覺。專欄「佛學與心理學」與「紅塵心蓮」，由知名作家游乾桂、陳世昌與讀者進行心靈美麗饗宴的交流。廣受歡迎的「紙上電影院」，每月不同主題的佛典故事，由表演坊演員全力演出，要給讀者一個精彩的佛經之旅。

有這麼多豐富有趣的單元，聽起來挺過癮的。小精靈，趕快再為我們繼續進一步介紹吧！

圖片說明：

左上 / 致敬紫禁城

64 期 1998 四月號

左下 / 鐵達尼號之神祕女聲

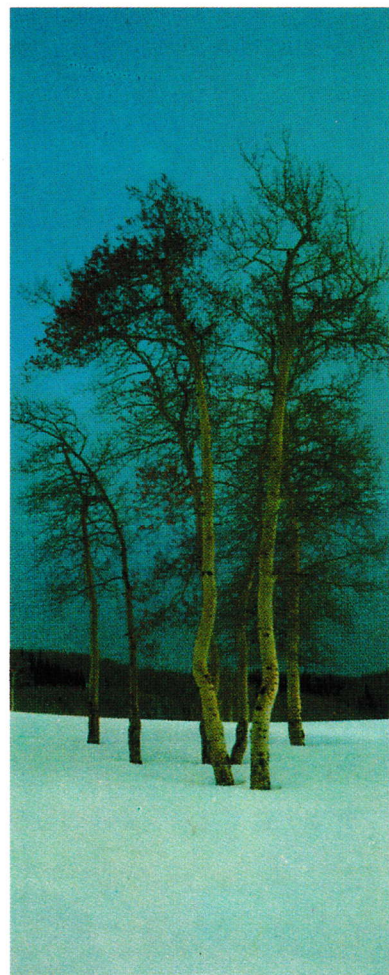
65 期 1998 五月號

右上 / 喬治溫斯頓的鋼琴獨奏

68 期 1998 八月號

右下 / 藏密教學音樂

66 期 1998 六月號



在現代科技
日新月異的新世紀，
聲光媒體的發達
讓人們經歷了前所未有的
“新感官刺激”

而如何在耳目追逐聲色之際
也能從佛法的觀點
去傾聽、觀賞與了解
就是一個很重要的課題了

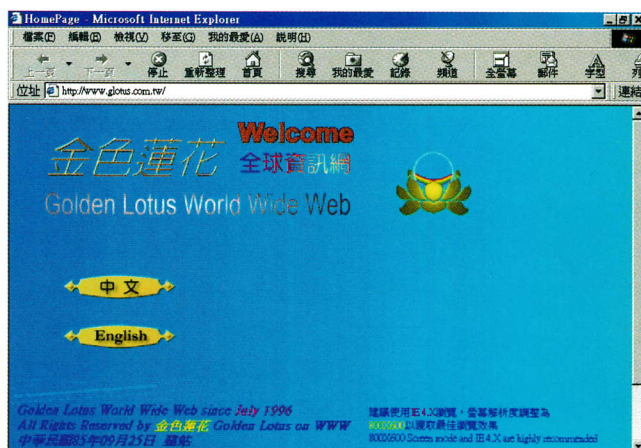
Music & Movie

好聽的音樂、好看的電影

因為眾生都喜歡聽好聽的音樂、看好看的影像，所以一個 Modern 菩薩為了方便度眾，在不離悲智的發心下，是可以用法方便來接引眾生的，因為如果不了解眾生的喜好，是不可能真正的恒順眾生來行菩薩道。在現代科技日新月異的新世紀，聲光媒體的發達讓人們經歷了前所未有的新感官刺激。而如何在耳目追逐聲色之際，提供一個佛法的傾聽與學習的觀點，就是我們要提供服務眾生的事呢。

真的不錯喔，連看電影聽音樂都能得到法味的滋潤，這個我喜歡。

對啊！只要能讓讀者有效率又輕鬆的學習佛法，一切的付出也都是值得的。好了，「第四項修練」就暫時介紹到這裏，別忘了下個月繼續讓小精靈帶大家瀏覽「第四項修練」的其它單元喔！
Bye ! Bye !



上圖 / 簡單大方的首頁讓網友很快的進入我們的網站，對於想瀏覽中文與英文的朋友也能各取所需的進入不同的領域，不過英文網站還在製作中喔！

右圖 / 這是我們中文網站的首頁，看看您是第幾位光臨的菩薩啊。



技術加油站：
金色蓮花網站首頁更新了！

小精靈，我們的網站首頁更新了呢。

是啊，在眾人的期待盼望與千呼萬喚之下，站長總算把網站改頭換面了，最近上站的老友反應看來看去都看膩了，缺乏新鮮感與創意，為了平息“眾怒”，站長終於將珍藏多時的壓箱寶拿出來與大家共享。

嗯，看起來果然是有變化多了，咦！中文首頁上蓮師像與文字還有漸層變化的效果呢。真好玩，不過怎麼其它單元還沒有多大變動呢？

這…嗯…丫…へ…ㄘ…，聽說站長已四處招兵買馬、重振旗鼓，準備來個各個擊破，相信在最近會陸續有戰況告捷，希望大家拭目以待（站長頻頻拭汗，不一會兒就把剛剛喝的榨蘋果汁從毛細孔又給“榨”出來了）。

那可別讓我們等太久喔！

沒問題、沒問題，我們一定會給新朋友、老朋友一個 Surprise ^o^。

CINEMA
紙上電影院

善有善報

改編自：法句譬喻經

演出 / 金色蓮花表演坊

編劇 / Jack

執行製作 / 波爾

服裝執行 / 黃連春・吳燕娟

攝影 / 昕晨

版面創意 / 子帆

完稿 / David

圖/國家劇院提供

好戲
上映中
.....



劇情深意： 佛陀向獵戶們開示
殺生的罪業與慈悲的福報

演員表(cast)



陳守強 / 飾 佛陀



邱炳煌 / 飾 獵戶



穆少萍 / 飾 獵戶之妻



黃連春 / 飾 獵戶



吳燕娟 / 飾 獵戶之妻



陳子軒 / 飾 獵戶



詹美娟 / 飾 獵戶之妻



陳子帆 / 飾 瓶沙王

從前

有一次，佛陀在羅閱祇國的時候，離國都五百里的深山中，有一家
族成員共有一百二十二人，以打獵維生，穿獸皮、吃獸肉，根本
不懂如何種田，他們信奉鬼神而不知有「佛、法、僧」三寶。

佛陀深觀緣起，知道獵戶家族得度的因緣已到，便來到獵戶家，
並在一棵樹下靜坐。

此時，獵戶家的男人們都出外去打獵，只剩下婦女跟小孩在家。
她們見到佛陀光明的瑞相照耀天地，連山中的樹木、石頭都變成金
色，大家看了驚喜道：

眼前這位，一定是「神人」！

她們一起禮拜，又為佛陀重新鋪設座席後，有人向佛陀說道：我
們這些山野小民，以肉為食，想準備一些來供養您，但願您能接
受。





這時

佛陀說：

諸佛的法，不以肉為食，我已經吃過才來的，你們不需再為我準備了。

接著，佛陀開示道：

殺生是有罪業的，而慈悲的人才會有福報。人生在世，所能吃的東西實在太多了，為什麼不找些有益身心的食物來吃，而要靠殺害其他生命來維持自己的生命呢？這樣的罪業，死了便會墮入三惡道中受報。

人活在世上，應當憐憫一切有生命的眾生，那怕僅僅只是一隻會蠕動的蟲子，它都貪愛自己的生命。殺生自活，這樣的罪業是歷經千百劫也不會消失的，而慈心不殺，則生生世世都不會有災患。因為，一切是自作自受、因果必報啊！



接著

佛陀又以偈語道：

為仁不殺，常能攝身，是處不死，所適無患；
不殺為仁，慎言守心，是處不死，所適無患；
垂拱無為，不害眾生，無所憍惱，是應梵天；
常以慈哀，淨如佛教，知足知止，是度生死。

佛陀剛說完偈語，獵戶的男人們正好打獵回來，婦女們因為都在聽法，所以沒有像平常一樣起身去迎接。獵人們感到驚訝，以為發生了什麼變故，等到看到婦女們都坐在佛陀座下聽法，便起了瞋心大吼起來。

婦女們立刻起身勸告：

這是一位神人，千萬不要起害他的惡意。

男人們因為佛陀慈悲力的攝受，馬上悔過並向佛陀頂禮。佛陀便重新為他們說殺生的罪業與慈悲的福報。

於是

男人們聽了心開意解，跪在地上對佛陀說：

我們生長在深山中，長年以獵殺維生，已經累積了無邊的殺業，
現在應該怎麼做才能免除惡報呢？

佛陀於是以偈語回答道：

履仁行慈，博愛濟眾，有十一譽：福常隨身、
臥安覺安、不見惡夢、天護仁愛、不毒不兵、
水火不喪、所在得利、死昇梵天，是為十一。

聽完佛陀的開示，男女大小一百二十二人都歡喜信受，從此奉持
五戒十善。

後來，佛陀又向羅閱祇國的瓶沙王說：

你應該給獵人們一些田地，賜予他們穀子，你的仁政如果能夠普
及到每一個小民，那麼必定能夠讓國界之中，永遠安寧。

瓶沙王遵從佛陀的教導，便努力去實行。



大般若經講記

lectures on the Maha-Prajna-Sutra

校量功德品 15

Comparing the Merits

文 / 郭韻玲
圖片提供 / 松柏製作
版面創意 / 子帆
完稿 / David

「校量功德品」

主要是說明般若的功德
無量無邊，甚至供養般
若經典比供養佛陀舍利
還要殊勝廣大。



一、智慧之門：經文（註：經文係新修大正藏版本）

慶喜當知。

以真如無二爲方便，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、法性、不虛妄性、不變異性、平等性、離生性、法定、法住、

實際、虛空界、不思議界、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，

以真如無二爲方便，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。

以法界、法性、不虛妄性、不變異性、平等性、離生性、法定、法住、

實際、虛空界、不思議界、無二爲方便，無生爲方便，無所得爲方便。

迴向一切智，安住內空乃至無性自性空。……

慶喜當知。

以真如無二爲方便，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。

以法界、法性、不虛妄性、不變異性、平等性、離生性、法定、法住

實際、虛空界、不思議界，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。

（P602 I 欄倒數4行～P603 II 欄10行）



二、智慧之鑰：白話解釋

佛陀繼續開示：以真如乃至不思議界無二、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、十二因緣或二十空代換成真如乃至不思議界。那麼也是佛陀以不同的角度來說明空性的特質即無二、無生、無所得。

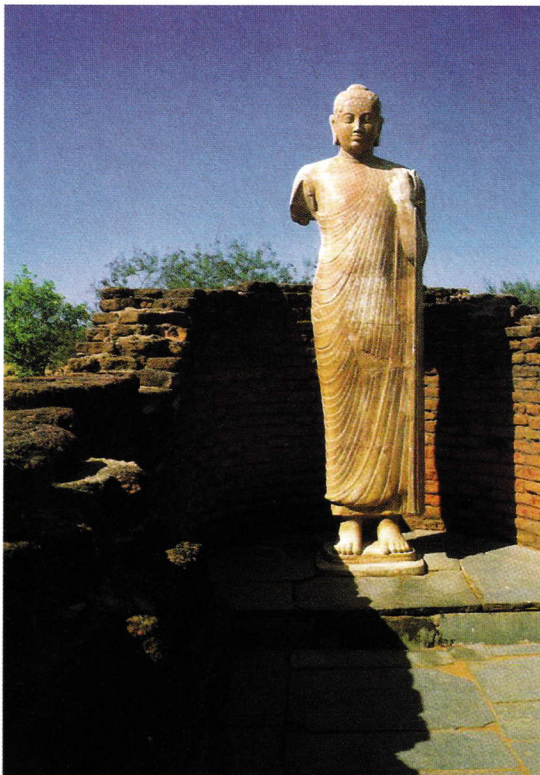
空，永遠只有一個，但是它可以用各種不同的名詞去取代。例如真如乃至不思議界，總共有十二個名詞，但不論使用那一個名詞，都永遠指向空義，只是切入的角度有所差異而已。而這些差異，是因為人的理解有差異，而不是空性有差異，這是當我們用各種不同名詞去描述空的時候，必須念茲在茲，不可暫忘的重點。否則在太多名相的陳述之中，

我們會越來越不清楚，越來越離道日遠，而這絕非偉大的佛陀使用這麼多的名相，也就是使用這麼多幫助我們理解方式的本意，故切莫離題，切莫忘記真正的重點所在，否則寧可少知道一些，免得成為所知障。故唯有真正安住於空性的人，能夠知道越多而絲毫不為所動，更不可能成為通往空性的障礙，故無論空義以什麼名相出現，我們都要穿越，而到達真正的本體。

例如，真如即空的代名詞、同義詞、同等詞、無異詞；但如果以字面來解釋，則會解釋成真實不虛、如如不動、真實而永遠不變等，但這只是從真的角度去觀察。既然有真，則有假的對立角度馬上成立，而事實上，空性是絕對境界，沒有相對可言，既無真，也無假，因為它根本超越了真假的對立，根本無真亦無假；所以所謂“真”的角度，也只是佛陀順應三界衆生相對境界裡最熟悉的了解方式，而方便權宜之計。

位於印度 Ajanfa 第二洞窟的壁畫繪滿了佛陀的一生及佛陀降臨前的故事。





位於印度 Nagarjunakonda 的 Krishna 的一座佛像，真品(建於西元三世紀)已收藏於博物館中。

法界，一般耳熟能詳有十法界，即天台宗所說的地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人、天、聲聞、緣覺、菩薩、佛等十界，總稱為十法界。據俱舍論所說：受、想、行三蘊與無表色、無為法，稱為法界。密教以地、水、火、風、空、識六大為法界的體性，謂是大日如來的三摩耶身。法界不論用什麼角度來解釋，在最重要的意義還是法界等於空，因為一切法界的本體必然是空，不可能有例外，無論現象多麼千變萬化，無論陳述多麼豐富複雜，它背後的本體永遠不會改變，故法界即空，是不可改變的真理，即真如，故法界=真如=空。

法性，即諸法的真實體性，也就是宇宙一切現象所具有的真實不變之本性，所以法性又可以稱為真如法性、真法性、真性。法性，就是萬法的本來面目，不會因為外在的變化而有所改變，無所改變，即真如，故真如=法界=法性=空。

不虛妄性，法性真實而離虛妄，這個世間的一切都是虛妄，因為一切的一切都是妄念變現，無真實性可言，一切都如夢幻泡影，虛幻不實，而相對於這三界的虛妄，空的境界則是真實，是永恆不變，故真如=法界=法性=不虛妄性=空。

不變異性，法體不變不改，世間一切無常，沒有永遠的人、事、時、地、物，人類最大的痛苦，就是對於無常有了非份之求，即在無常中追求永恆，在無常的名聲中求，在無常的財富中求，在無常的和平中求，在無常的愛情中求……。而事實上，這等於緣木求魚，等於李伯大夢，是永遠不可能實現的癡心妄想，那麼到底什麼才是不變異的呢？就是穿透這一切的生住異滅，去到那永恆不變的本體，唯有出三界，唯有常寂光淨土，才有永恆的不生不

滅，才有永恆的不變異，故真如=法界=法性=不虛妄性=不變異性=空。

平等性，離諸法之差別相，平等不二。這是站在空義的立場來觀察的，一切的本質即空，一切的本質沒有分別，即無二，無二即平等，也就是一，故眾生平等，萬物平等，一切平等，所以真如=法界=法性=不虛妄性=不變異性=平等性=空。

離生性，離開了生滅，也就是不生不滅，這也是站在空性的立場來觀察，一切的本體沒有生滅可言，既沒有生起因，當然也就沒有謝滅的果，沒有生起，沒有謝滅，沒有因，沒有果，沒有一切的妄念變現，一切的一切，都回到了本地風光，這就是離生，故真如=法界=法性=不虛妄性=不變異性=平等性=離生性=空。

法定，法性常住。心如猿猴，心如野馬，從來都沒有停歇的時候，從來都沒有定下來的時候；而心的本質則是永遠的安定，永遠的不變，永遠的輕安，永遠的法喜，故一切的本質常定，恆定，所以真如=法界=法性=不虛妄性=不變異性=平等性=離生性=法定=空。

法住，住於真如之法位。法住法位，法爾如是：一切都因分別妄想而有，在法的角度來看，一切的一切，都無分別可言，無分別則安住法位，故一切的不安、痛苦、輪迴，皆來自於不能安住法位，如果能恆常安住於法位，則能永離生住異滅，不再飽受輪迴生滅之苦，所以真如=法界=法性=不虛妄性=不變異性=平等性=離生性=法定=法住=空。

實際，極真如之實理，至於窮極之際；也可以說是真實際極之意，即指絕離虛妄的涅槃實證，又指真如之理體。據金剛三昧經說明：「佛言，實際之法，法無有際，無際之心，則入實際」。故實際即一真法界，即真如，即空，即一切的本體，一切的真實，法界的現實，故真如=法界=法性=不虛妄性=不變異性=平等性=離生性=法定=法住=實際=空。

建於西元五世紀的那爛陀寺的遺跡，我國唐朝的玄奘大師曾在此留學。



虛空界，理體周遍。一切森羅萬象，千變萬化，宛如天空中的彩虹、飛鳥、雲、雨、霧、冰、雹……，而無論這些元素多麼的變化無端，但虛空永遠是虛空，不會因之而改變，故禪詩有云：千江有水千江月，萬里無雲萬里空。即是以萬里無雲晴空來象徵空性，故虛空界即空，所以真如=法界=法性=不虛妄性=不變異性=平等性=離生性=法定=法住=實際=虛空界=空。

不思議界，理體絕思慮言議，不可思議。空性是離一切語言文字，超越人類的一切見解、想法、感官……。既然如此，對於人類而言，真的是難以描繪、傳達、宣說的，對於人類有限的一切認知而言，確實是超越了極限，所以到達不可思考、不可演說的地步，故只有放下這一切既有的認知方式，才有可能到達，故不可思議不只是對於此境界的描述，也暗示了如何到達的途徑，即離開思議，不思議，唯有如是，才能真正明白空性，故不思議即空，所以真如=法界=法性=不虛妄性=不變異性=平等性=離生性=法定=法住=實際=虛空界=不思議界=空。

真如乃至不思議界，是十二個與空劃上等號的同義詞；二十空是從二十個角度來澈底的探討空義，此十二個名相，又何嘗不是十二個角度來明晰空性，只是二十空的名詞中，每一個名詞中都有一個「空」字，而此十二個名詞中，則都以不同的名詞，完全不同的名詞來陳述同一個道理——空。故不論二十個角度，也不論十二個角度；不論名詞有否雷同，也不論名詞是否迥異，空永遠只有一個，這是一個大乘菩薩道行者在探索空性時，永遠不能丟掉的重點，必須永遠抓住這個主題，永遠不能偏離，否則差之毫釐，必失之千里。

空性只有一個，本質永遠不會改變，故無二，無生、無所得，就是空的特性，就是永遠不會改變的特性，無二，即一，即無分別；無生，即離開了生滅；無所得，即無得無失；這三個重點，無論怎樣觀察，都與空性吻合無縫，故除了二十空的二十個角度，真如乃至不思議界的十二個角度，以及無二、無生、無所得的三個角度，都在在證明，人類的語言文字，雖然在表達空義時，幾乎無計可施，可是在人類愛變現的本能推使下，卻有數不清的思辯角度，故這是一個方便善巧，卻同時也是一個迷途的陷阱，但到底是善巧之路，還是深陷的陷阱，則看修行人的努力與否，行善與否，故欲了空性，必只有大精進，而此大精進又絕對不能走錯方向，否則必定是煮沙成飯，白忙一場，故請謹記：起心欲精進，是妄非精進；但心不起妄，是名真精進。

三、智慧語錄：

● 唯有真正安住於空性的人，能夠知道越多而絲毫不為所動，更不可能成為通往空性的障礙，故無論空義以什麼名相出現，我們都要穿越，而到達真正的本體。

● 心如猿猴，心如野馬，從來都沒有停歇的時候，從來都沒有定下來的時候；而心的本質則是永遠的安定，永遠的不變，永遠的輕安，永遠的法喜。

● 不論名詞有否雷同，也不論名稱是否迥異，空永遠只有一個，這是一個大乘菩薩道行者在探索空性時永遠不能丟掉的重點，永遠必須抓住這個主題，永遠不能偏離，否則失之毫釐，差之千里。



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修行且不遠離。

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。

第二十課

The Way of Contemplation Part 1

Text

Right View

Contemplation is an important path to liberation.

What should you contemplate? That is contemplating the reality of all things.

For any cultivator, he must start his wisdom-contemplating when he got through the commandments-cultivating and the meditation-training. Since sufferings of life come from ignorance, contemplation is a direct way to break the ignorance. When the contemplation enlightens wisdom, liberating the darkness of life becomes possible.

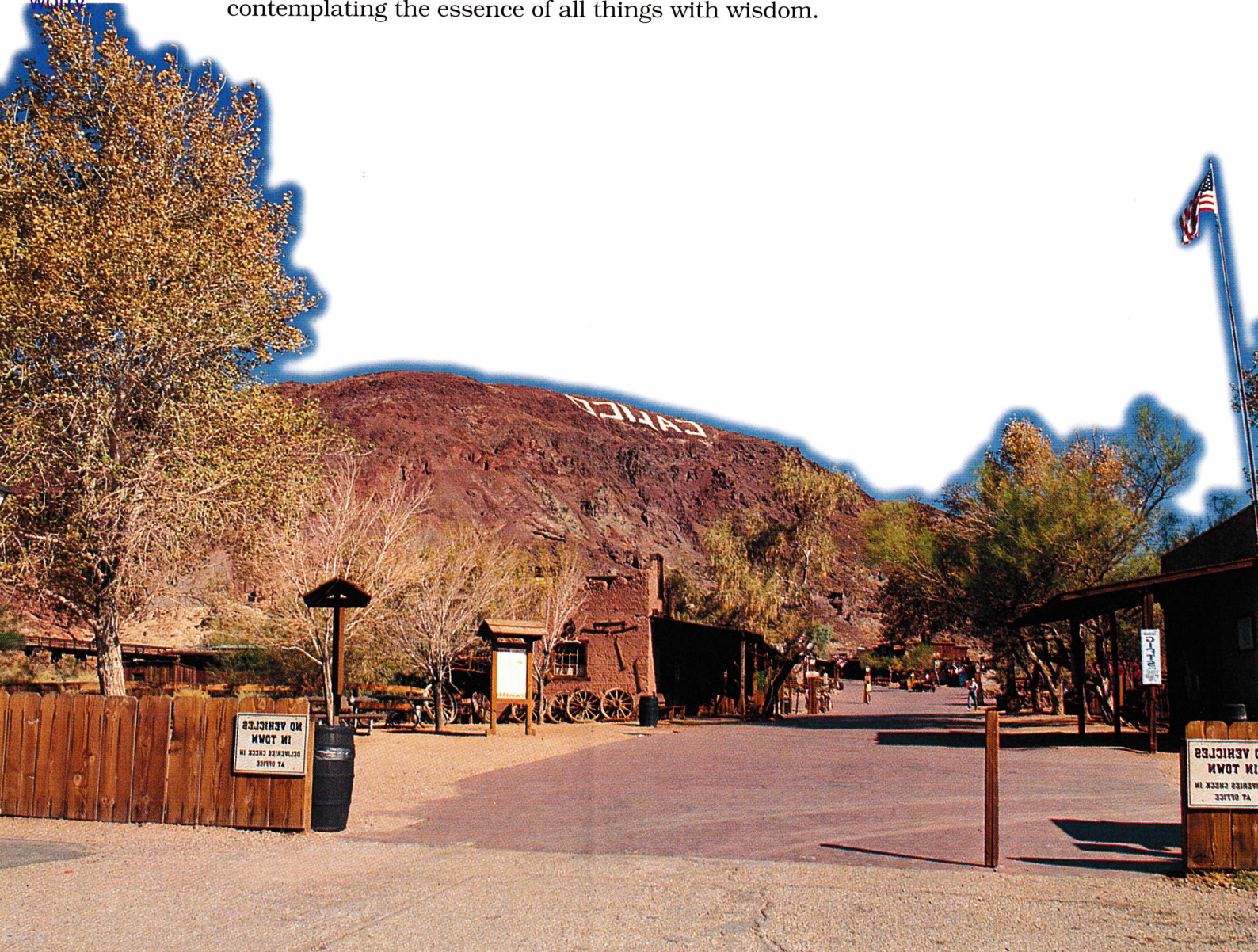
Sakyamuni buddha said so in Maha-prajna-paramita-sutra: If a Mahabodhisattva would like to obtain the all-knowing wisdom, he must learn prajna-paramita. However, what does prajna-paramita mean? That is the contemplation, contemplating the essence of all things with wisdom.

Word Bank

Avidya:

(Sanskrit term)

It is usually translated as "ignorance" that is the origin of all worry.



Lesson 20th

觀照的方法（一）

課文

指導 / 般若居士
譯 / 圓毅
版面創意 / 子帆
完稿 / Free
攝影 / 周玉卿

《知見》

解脫的要徑在於觀照。

觀照什麼呢？觀照諸法的實相。

一個修行人在歷經戒律的陶冶、禪定的訓練之後，他勢必要進入慧觀的修行。因為，生命的痛苦即來自於無明，而觀照則是直接破除無明的方法，智慧會因之而開啟，解脫生命的黑暗也才成為可能。

釋迦牟尼佛在大般若經中說：「若菩薩摩訶薩欲疾證得一切智智，應學般若波羅蜜多」。那麼，到底什麼是般若波羅蜜多呢？可以說就是慧觀——智慧的觀照一切的本質。

字彙

無明：（梵文辭彙）常譯作“無知”，是一切煩惱的根本。



Practical English Grammar 實用英文法

Compound noun formed with "noun + gerund"

以 "名詞 + 動名詞" 的形式當作複合名詞

[分析]

例如 horse-riding（騎馬）、sight-seeing（觀光）、sun-bathing（作日光浴），是指涉及那個名詞的行動、動作或活動。因此，可作以下代換：

horse-riding = the action of riding a horse.

Activities 練習作業

Please find compound noun from the text.

請從課文中找出複合名詞。



かんしょう ぼうぼう 觀照の方法

譯／陳宗元（輔仁大學宗教系講師）、版面創意／Nancy、完稿、Nancy



ち けん 《知見》

げだつ ようてん かんしょう
解脫の要点は觀照することにあります。

なに かんしょう しよぼう じつそう かん
何を觀照しますか。諸法の實相を觀
照します。

しゆぎようしゃ かいりつ ようせい せんじよう くんれん けい
修行者は戒律の養成に禪定の訓練を経
験します。

ごかなら ち え かんしょう
そしてその後必ず知恵による觀照の
しゆぎよう はい いのち
修行に入らなければなりません。命の
くる むみよう き かんしょう
苦しみは無明から来たものです。觀照は
ちやくせつむ みよう と のぞ ぼうぼう ち
直接無明を取り除く方法ですから、知

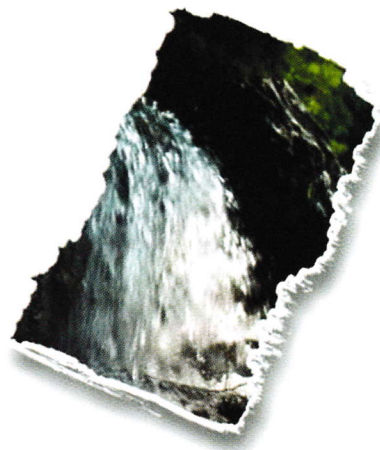
え かんしょう ひら
恵はこれ（觀照）によって開かれます。
せいめい くらやみ げだつ か
そして生命の暗闇を解脫することも可
のう
能になります。

しゃか む に ぶつ
釈迦牟尼仏は『大般若經』で「もし
いつさい ち え え
菩薩摩訶薩がすぐに一切の智恵を得よ
うとするならば、般若波羅蜜多を學ぶ
まな
べきだ。」と言っています。では、一
たい なん
體般若波羅蜜多とは何でしょうか。（そ
ち え かんしょう ち え いつさい ほんしつ
れは）知恵の觀照—知恵で一切の本質を
かんしょう い
觀照すること—だと言えるでしょう。



ぶんぼう ぶんせき
《文法の分析》

1. 要点は観照することにあります：
「は．．．にあります」爲一場所表示句型。意爲「要点在．．．地方」之意。但此處是表示抽象的位置。
2. 修行に入らなければなりません：
「．．．に入る」《自動詞五段，進入》的否定形假定「入らなければ」《不進入的話》，再後加「なりません」《なる的否定》，而成爲《不進入．．．就不行》之意。
3. 取り除く：「取る」《自五，拿取》的第二變化，再後加「除く」《自五，除掉》，就成爲複合動詞，而有《去除．．．》之意。
4. . . . 得ようとするならば：「得る」《他動詞下一段，得到》的意志形變化「得よう」，後加「とする」及「ならば」《接續助詞，．．．的話》，而整句就成爲「欲得到．．．的話」之意。
5. 学ぶべきだ：「学ぶ」《他動詞五段，學習》的第二變化，再後加「べし」《助動詞，應該》的連體形變化「べき」，而成爲「應該學習」之意。



れいぶん
例文

1. 念仏の要領は専念することにあります。
(念佛的要領，就是在一心一意。)
2. 私は将来就職のために、いい大学に入らなければなりません。
(我爲了將來的就業，一定要進入好的大學。)
3. 出来上がった製品の中で、不良品は取り除いて下さい。
(請將不良品從做好的成品之中去除。)
4. すべての成功を得ようとするならば、もっと努力しなければなりません。
(要得到一切的成功，就非得更加地努力不行。)
5. 彼女は初心者ですから、一番簡単な操作から学ぶべきです。
(因她是初入門者，所以應該從最簡單的操作開始學習。)

21世紀人類的新五項修練！

～金色蓮花佛學月刊・1998年9月號目錄

第一項修練 慈悲智慧

- 28 正知見 不設防
30 修行心語 不要再浪費暇滿人身
32 清心小語
36 愛的治療力量 愛是一切的來源

- 48 來自山谷的歌聲 迷失
98 心經 無苦集滅道
107 清心靜坐 靜坐中，若發覺所採用的方法不適合，可否換方法？
118 大般若經講記 校量功德品(十五)

第二項修練 身體健康

- 40 素食名人 琳達麥坎尼吃素的故事
52 來一客世界美味素食
西班牙菜捲 黃正宗・黃連春



第三項修練 美麗容顏

- 50 按摩美顏法
按摩鼻翼，美化鼻形

第四項修練 生活美學

- 4 創意拼盤
10 Jessica & Alison “美國學生姊妹” 靈犀雙語
愛面族遇難日
19 漫畫 龍女 游素蘭
56 用“心”聽音樂 西藏文殊咒
62 新新人類 vs. 佛的對話
暫時停止思考——自性真實浮現

- 64 我是這樣想的 支持善良
70 封面敦煌美學 供養比丘

- 104 紅塵心蓮 用吵架來修行？ 陳世昌
112 紙上電影院 善有善報

特別專題～佛法與成功的人際關係

- 78 前言
80 由內而外，先把自己準備好
83 心中有愛、笑顏常開、言語柔軟

- 91 熱情有勁的良性互動
94 人際關係的危機處理

第五項修練 世界宏觀

- 8 國際知音回響
44 時事 vs. 佛法
58 心靈趨勢探索
世紀末社會現象的省思
72 四個朋友改編故事創意賽

- 108 金色蓮花全球資訊網
124 佛學英文教室 觀照的方法(一)
126 佛學日文教室 觀照的方法(一)

譯／陳宗元

<廣告索引>

- 特1 正義食品 5 丹比食品實業股份有限公司 6 宏燦雕刻有限公司 7 木津伸股份有限公司 18 風潮有聲出版有限公司
35 豐奕實業股份有限公司 38 象記香業開發有限公司 43 莊嚴堂香舖 55 凡云企業有限公司 65 香牙苑 66 虫二海苔
67 東徽佛教文物開發中心 77 錢獅藝品 93 富正宏寬企業有限公司 97 佑揚佛藝造型雕塑 106 翎暉實業股份有限公司