

佛學月刊

金色蓮花

GOLDEN LOTUS BUDDHIST MAGAZINE

特別專題
Special Report

秋天的味道 - 與休閒結合的新修行提案

Autumn Taste-New cultivation plan that combines resorts

心靈趨勢探索
Trend of the Exploring of Soul

美國哈佛重要報告：

好人有好報，就在今生！

Xfile of Harvard · Good brings good

封面敦煌美學
Dun-Huang Cover Esthetics

風神
Wind God

10月號
OCTOBER, 1998
NO. 70

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，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-Ting)

文字編輯／釋如空 (Copy Writer/Shih Ju-Kung)

美術編輯／詹美娟 (Art Editor/Chan Mei-Jane)

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、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)、國揚 (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

21世紀人類的新五項修練

New Five Disciplines for Human Being of 21 Century

金色蓮花佛學月刊 1998 年 10 月號目錄

Golden Lotus Buddhism Monthly, October, 1998, Contents

P115

第一項修練／慈悲智慧

The First Discipline/Compassion and Wisdom

12 愛的治療力量：第三篇 —— 愛的能量

The Curing Power of Love : Chapter 3, —— Energy of Love
愛，是一種不可思議的能量，雖然無形無相，可是一旦運用正確，便能產生驚人的力量。

14 正知見：不預期

Teaching: No expectation
生命其實是可以過的十分喜樂的，只要我們修正了許多錯誤的生命態度。

16 清心小語：World of Pure

一串晶瑩的話，可以照亮我們的心。

20 來自山谷的歌聲：悲愴

Song of Valley : Sad
悲愴的靈魂，在深處的悸動。

22 清心靜坐：平時或靜坐中如何處理妄念

鄭鴻祺

Meditation : In usual life or meditation, how to handle fancy?

by Cheng Hung-chi

妄念是解脫輪迴的關鍵，只有面對妄念，沒有模式的修行，才是用對方法。

24 經典清明我心：心經 無智亦無得

Sentence 25th of Heart Sutra : No wisdom and no attaining

智慧是出三界的唯一憑藉，沒有得失、沒有分別的狀態，才能到彼岸。

116 大般若經講記：校量功德品 (十六)

Lectures of the Maha-Prajna-Sutra : Comparing the Merits (16)

佛陀初轉法輪開示的四聖諦，充分描述了世間苦的真相及滅苦的方法，值的我們甚深學習。

第二項修練／身體健康

The Second Discipline/Good Health

62 來一客世界美味素食：葡京千層塔

A Delicious Vegetarian-Recipe of the World : Portuguese crispy cake

葡式蛋塔風靡台灣，本期食譜乘此流行之際，向大家介紹不用蛋而一樣好吃的葡京千層塔。

第三項修練／美麗容顏

The Third Discipline/Beautiful Looks

讀者的”心靈美容”小祕方／Beauty Secrets from Readers

74 越愛越美麗/More Love, More Beauty

什麼能讓我們從裡到外澈底的改變呢？原來是愛，讓我們越愛越美麗吧！

76 美麗新配方 /New Formula of Beauty

您想知道如何永保青春活力嗎？作者將告訴您美麗的新配方。

P62





第四項修練／環境美學

The Fourth Discipline/
Environmental Aesthetics

26 紙上電影院：不請自來的財富

Cinema: The Fountain of Fortune
世間財寶，是無形無相的功德福報所感召的。佛陀時代比羅陀夫婦的故事，是最好的例子。

32 我是這樣想的：可憐才能被原諒？

That's What I Thought: Make his pain and sorrow as prerequisites to forgive him?
什麼是原諒的真意？可憐才能被原諒，找不到可憐痛苦處，就不原諒嗎？

39 金色蓮花空中讀書會／

Golden Lotus Book Club in the air
人與人雖然未見面，但心與心透過空中讀書會，卻得到了星輝般的共鳴。竭誠歡迎大力參與此心靈饗宴！

50 王卉娟創意畫廊：菩薩在哪裡——人間菩薩的親切角度

Salon of Wang Hui-chuan: where is the bodhisattva? Bodhisattva on earth,
對於菩薩，有著個人不同想法與詮釋角度的王卉娟，嘗試透過畫作告訴我們一菩薩在那裡？

54 新新人類 VS. 佛的對話：月光下的省思

X Generation: Think it over under moonlight
面對吵雜、不安的生活空間，新新人類在想什麼？讓我們一起來聽聽！

56 封面敦煌美學：風神

Appreciation Dug-
Huang cover

Esthetics:
Wind God

取材自敦煌石窟第249窟的風神，結合現代創意，讓風神再度活靈活現的重現於今。

68 小說：三界遊俠

Novel: Long Ranger of Tracks
超時空的新潮體裁，述說著羅羅如何用慈悲智慧來化解一場劫數。

特別專題：秋天的味道——與休閒結合的新修行提案

Special Report: Autumn Taste, New cultivation plan that combines resorts

84 前言 /Preface

86 提案一：美麗與森林一起呼吸（森林浴＋呼吸法）

Beauty and forest breathe together
在美麗的森林裡，作作深呼吸，可以神清氣爽。

92 提案二：綠野上的舞蹈精靈（踏青＋瑜珈）

Dancing genius on green field
在廣大的大草原上，除了踏青外，也可輕鬆自在的舞動。

96 提案三：溫泉裡尋找冥想天境（泡溫泉＋放鬆法門）

Contemplating sky in hot spring
在秋高氣爽的季節裡，泡暖暖的溫泉時，試著享受觀想水洗淨細胞的愉悅。

100 提案四：夢幻湖畔的靜坐（遊湖＋靜坐）

Meditating by dreamy lake
輕輕的坐在如鏡的湖水邊，體會萬物合一的寬廣。

106 紅塵心蓮：從輪迴看命運

陳世昌

Immanence: View the fate from reincarnation

by Chen Shih-chang

輪迴是由超越時空的複雜業力所牽引，若能理性探討，仍可明白命運的真相。



10 國際知音大放送

From Overseas Readers/
Foreigners

澳洲雪梨早報記者克理思·麥克
基龍來自澳洲的鼓勵。

36 世界書房：尋找真愛

Library of the World: Find the
true love

本刊專欄作家美國學生姐妹潔西
卡與愛麗生的新書出版了！她們
善巧的告訴我們，如何將企業界
尋找工作技巧，與尋找人生伴
侶的方法結合在一起。

40 時事 VS. 佛法

Headlines News VS. Buddhism
造成記憶短暫消失的原因？西班
牙奔牛節的遺憾；聖嬰現象造成
的異常氣候；用佛法的觀照，來
作甚深的學習。

44 心靈趨勢探索：美國哈佛重要
報告 --- 好人有好報，就在
今生！

Trend of the Exploring of
Soul: The file of Harvard, Good
brings good

美國哈佛大學商學院教授詹姆士
·奧斯汀，針對哈佛大學畢業生
及大企業主管所作的研究結果。

78 世界公民的佛教徒：學習當代
西方人的企業管理（一）

Buddhist of the Global Village:
Learn the Contemporary
Business Management from the
Western (I)

身處十倍速變化的時代，現代企
業生存的不二法門，是永無止境
的學習與承擔。

112 金色蓮花全球資訊網

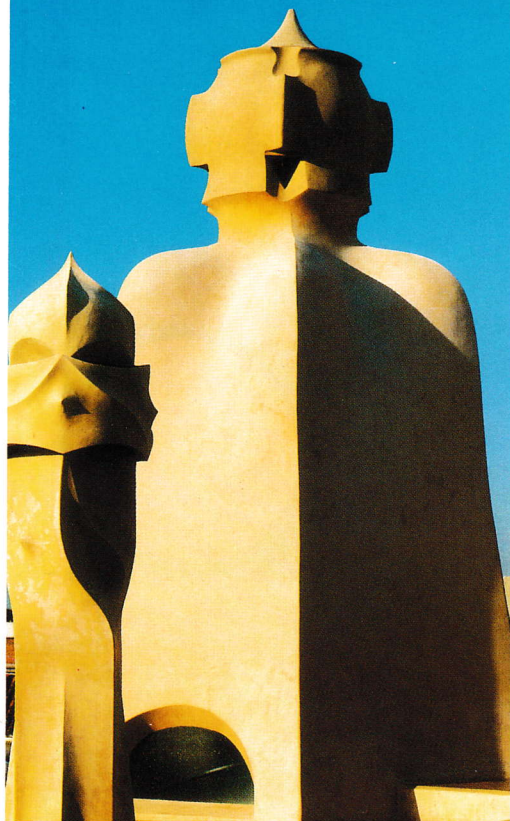
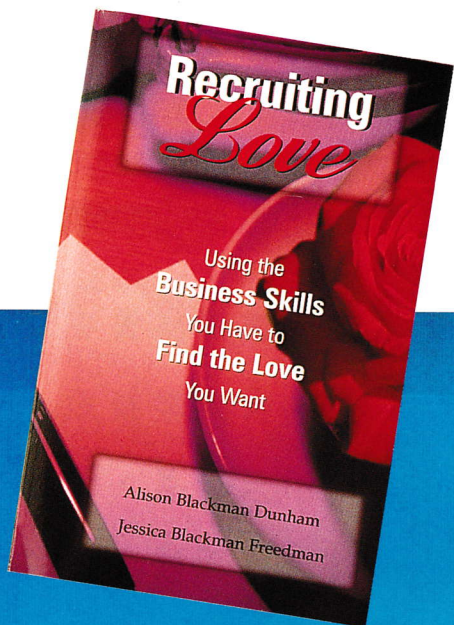
Golden Lotus World Wide Web
介紹雜誌第四項修練「生活美學」
中的紙上電影院與紅塵心蓮等單
元。

122 佛學英文教室：觀照的方法
（二）

Buddhism English Classroom:
The Way of Contemplation(II)
慧觀是重要的，是佛學三總綱
「戒、定、慧」的最後修行階段。

124 佛學日文教室：觀照的方法
（二）

陳宗元譯
Buddhism Japanese Classroom:
The Way of Contemplation(II)
Translated by Chen Tsung-yuan



〈廣告索引〉

- 1 正義食品
- 5 國藝寶石有限公司
- 7 丹比食品實業股份有限公司
- 19 宏燦雕刻有限公司
- 34 歡喜堂港式素食餐廳
- 35 中興檀香木製品股份有限公司
- 43 陶作坊

- 48 大統食品
- 49 狀元堂製香公司
- 53 豐奕實業股份有限公司
- 60 象記香業開發有限公司
- 67 香牙苑
- 77 菜根鄉素食館
- 77 富正宏寬企業有限公司

- 83 東儺佛教文物開發中心
- 99 翎暉實業股份有限公司
- 104 佑揚佛藝造型雕塑
- 105 金龍素餅
- 127 曼達佛教文物有限公司
- 封底 頂裕食品

from Foreigners

國際知音大放送

翻譯 / 石連柱
版面設計 / 陳子帆
完稿 / Free

澳洲雪梨早報記者克里思·麥克基龍的來信



克里思·麥克基龍個人檔案
(Chris McGillion)

現年 43 歲，已婚無子，擁有雪梨大學比較政府學系的學士學位，以及政治哲學系的碩士學位。1987 年成為雪梨早報的記者，三年前開始負責意見交流的編輯。在進入雪梨早報之前，在雪梨大學裡教授政治理論與國際關係的課程。

The Sydney Morn

謝謝，我收到了貴社寄來的雜誌。看到有採訪的英文內容出現在雜誌裡，讓我感到驚喜。

我不懂中文，所以很明顯的我無法對雜誌其他部份做任何的評論，不過我想那是一本非常專業的雜誌而且看起來令人非常感興趣。請保持連絡。

克里思·麥克基龍



(克里思·麥克基龍曾於去年 12 月接受本刊之網路專訪，詳細內容請參看去年 12 月號之金色蓮花雜誌第 41 頁)

g Herald

澳洲雪梨早報的網頁



I have received the magazine, thank you. I was surprised and delighted to see that an English translation of the interview was published in the issue.

Obviously I couldn't judge the content of the rest of the magazine but I thought it was a very professional publication and looked extremely interesting. Please keep in touch.

Chris McGillion

愛的能量

文 / 春風 圖片提供 / 本刊資料室 版面創意 / Tod 完稿 / Tomy

愛，是一種不可思議的能量，雖然確，便能產生驚人的力

首先我們來了解愛的方式，其實所謂的是指我們的肉它的存在；但能量是以非常非常微小的分在，如果是正量，例如原容、喜悅等，分的運動方向是向不要小看這旋轉方性；佛教的卍字就是這簡化符號，而且甚至成為佛重要性。



無形無相，可是一旦運用正量。

的能量存在的無形無相，眼看不到事實上微小、子存確的能諒、寬子本身右旋轉，向的重要個能量方向的教的代號，足見其

為什麼向右旋轉的能量這麼重要呢？因為所有正面的、光明的力量都是向右旋轉的；相反的，如果向左旋轉，就是負面的、黑暗的力量，所以如果符合了向右旋轉的方向，這個人必定是朝向光明、幸福、喜樂的生命去成長；而這個正確的成長關鍵就在於——愛；因為愛的旋轉完全符合了正確的、光明的方向。

為什麼旋轉的方向向右就是正確與光明呢？因為當愛的微小分子運動時，它自然而然會因為分子的運動而產生旋轉，而向上的旋轉是向右，向下的旋轉是向左；關於向上是光明喜悅是容易從生活中體驗的，像心情愉快時，會覺得身體輕盈，飄飄欲仙，很顯然的感受到一種上升的力量；相反的，當心情沮喪或憤恨時，就會覺得身體沈重、欲振乏力，很顯然的感受到一種下墮的力量；所以向右=向上，向左=向下，是一種非常奧秘的科學。

瞭解了這個甚深的道理，就明白愛的能量就是一種上升的能量，我們只要活在愛中，自然就處於一種向上的生命狀態，所以我們好好的愛自己、愛別人、愛一切的眾生，因為當向上的力量越強大時，就會產生越強大的建設力量，也可以說是治療的力量——治療一切的下墮、一切的嗔恨、一切的悲傷、一切的身心疾病.....

The Third Chapter, Energy of Love

The Tip of Column

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

Written by/Spring Wind

Layout designed by/Chan Meei-Juan

Layout completed by/Jane

Love, is an incredible energy, though it has no shape and no form. However, when you use it right, love will generate amazing power.

First of all, let understand the existence manner of love energy together. Actually, when I said o shape and no form I meant that you couldn see it with your eyes. In fact, this energy is composed of very very small molecular. If it is a positive energy, for example: forgiveness, charity, delight etc., each molecular will rotate clockwise (right-hand-wise). Don look down on the importance of the correct direction of rotation. The buddhist alphabet 卐 was assigned as the simplified symbol of this energy direction. Moreover, this alphabet became the code name of Buddhism at last. You should realize its importance.

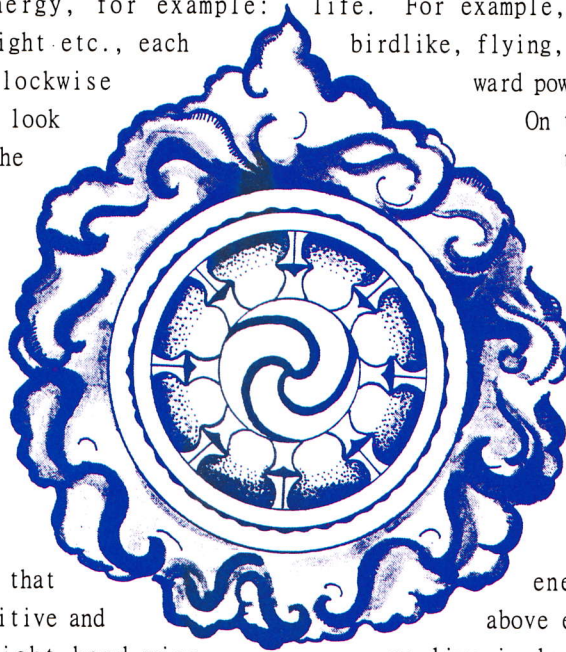
Why is the clockwise energy that important? Because all positive and bright powers have a right-hand-wise rotation. On the contrary, they are negative and dark power if their rotation directions are left-hand-wise. Therefore, you surely are leading your life to brightness, happiness and delight if your energy consists with the clockwise direction. However, the key point to make the direction correct is Love! The rotation of love perfectly consists with that positive and

bright direction.

Why the clockwise rotation is correct? Because when the micro-molecular of love makes movement, it will generate a rotation automatically. Moreover, the upward rotation is right-hand-wise while the downward rotation is left-hand-wise. It is very easy for anybody to experience the upward rotation as brightness and delight in usual life. For example, your body seems to become birdlike, flying, and apparently sense an upward power when you have a good mood.

On the contrary, your body seems to become metal-like, listless, and apparently sense a downward power when you feel blue or anger. Therefore, right-hand-wise = upward, left-hand-wise = downward, this is the top secret of science.

You will understand the energy of love is an upward energy when you realize the above esoteric principle. Only if we live in love, we are naturally in the position of upward life style. Therefore, we should heartily love ourselves; love other people; and love all living beings. The greater the upward power we have, the greater the constructive force we have, we may own a wonderful curing power to cure all vice, anger, hate, sadness and all illness of body and mind.



不預期

No Expectation

痛苦來自於無明
也就是妄念
也就是錯誤的生命態度
預期
是相當普遍的錯誤生命態度
因為凡事一旦先有所預期
如果符合這個預期的所思所想與期望
那當然很好
可是生命如此的多變
任何的狀況
其實都充滿了人類不可知的變化因素
所以如果不如預期是非常可能的
例如我們都預期自己不會老得很快
也預期四季的氣候也都如此規律. . . .
而事實呢？
我們都老得比自己預期快得多
氣候也在不可控制的因素下
漸漸似乎失去了規律. . . .
所以 甚深的明白了這個道理以後
我們真的是要澈底的消除心中一切的預期
這樣才能避免許多不必要的失望、
沮喪、煩惱、挫折. . . .
生命其實是可以過得十分喜樂的
只要我們修正了許多錯誤的生命態度——預期
而去掉了種種往往不會實現的預期心理
我們的生命不但不會沒有依憑
反而會變得更開放、更踏實
一切的人、事、物反而變得更新鮮、有趣
一個全新的人生於焉可以開展. . . .

Sufferings come from stupidity,
also false thinking,
also wrong attitude of life.
Expectation, is a quite common Wrong attitude
of life.
When you expect something,
if things are going in your way,
it's fine.
But life is so changeable,
there are always plenty of unknown factors in
any circumstance.
Therefore,
it is very possible things going to different way.
For example, we expect not getting old quickly;
the weather going regularly;
The fact that We got older fast over our
expectation;
the weather went wildly under some uncontrol-
lable factors;
Therefore, beware of the truth!
We must dig all expectations out of our mind!
Then, to prevent unnecessary disappoint,
mope, worry, frustrate,
Life could be 100% happy,
if we would have corrected the wrong life atti-
tudeexpectation.
Terminating these impractical expectations,
life won't lose backup but become more open and
solid;
people and things become more fresh and fun;
a brand New life is ready to Go

文／文華智慧
譯／守強
版面創意／美娟
完稿／Jane

Written by/Wisdom
Translator/Shou-chung
Layout designed by/Mei-jane
Layout completed by/Jane





清心小語

美的極致 就是愛的極致 愛的極致 就是美的極致

生命最大的奧祕就是 愛 只有愛得到了滿足 生命才沒有了憾恨

修行 只不過是生存境界的 選擇

修行 其實也就是 弄清楚 生命的遊戲規則 然後遵守它

其實 每一個人都不由自主的 在追尋 快樂
只是 有的人找到了正確的方向 —— 佛法 有的人尚未找到

因為忘情 所有就有情 因為無情 所有就深情

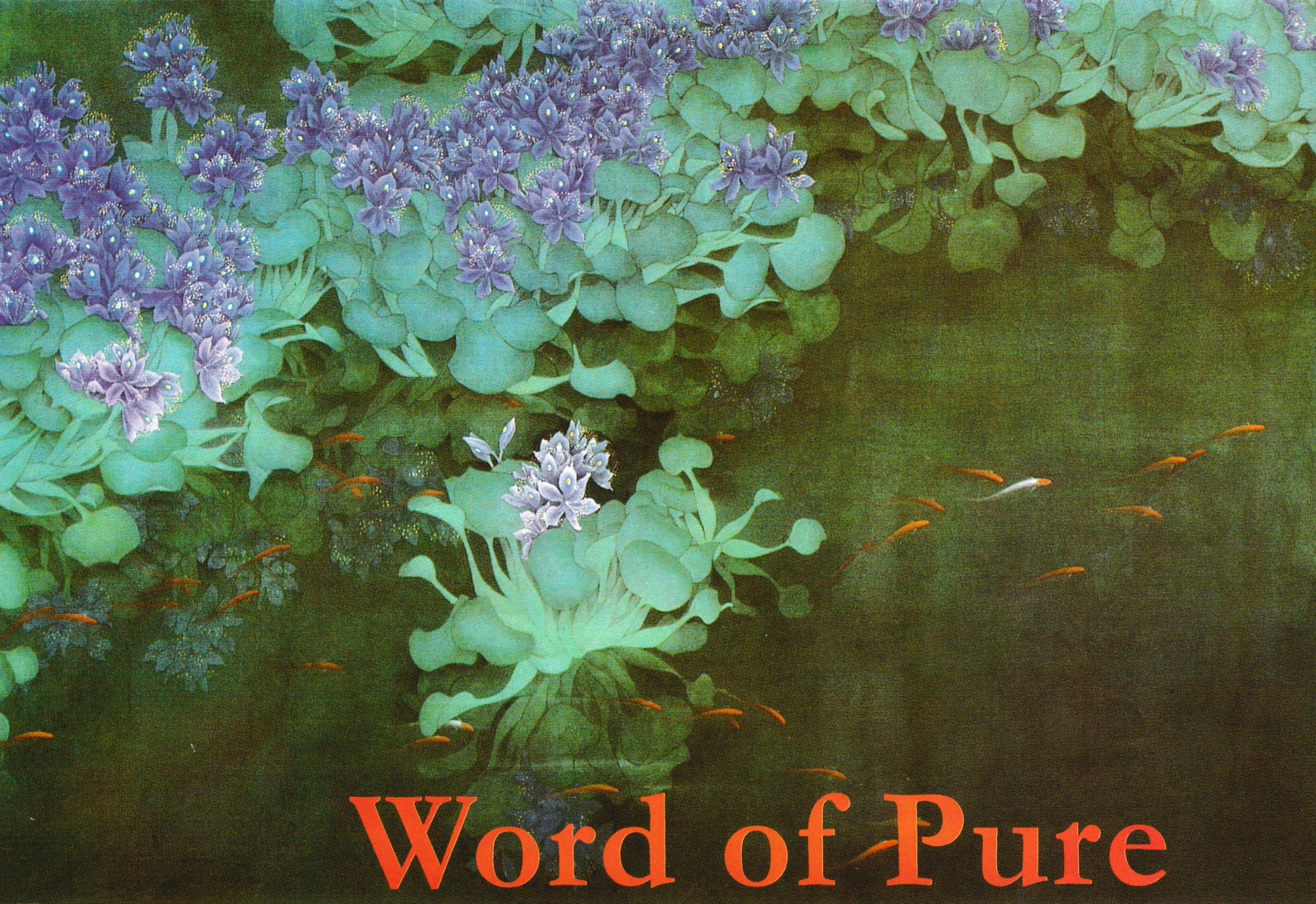
有愛 就可以樂修 沒有愛 就必須苦行

當下 只做最重要的事 才能成就

真正的俊男美女 —— 內外雙美・才德兼備

每一件事情 都能在我們的認真與努力之下 改變它的價值與意義

文／韻玲 圖／趙秀煥 版面創意／美娟 完稿／Jane



Word of Pure

Ultimate beauty is ultimate love. Ultimate love is ultimate beauty.

The most secret thing of life is love. When you satisfy with love, your life should be no regret.

Cultivation is making one's choice of living state.

Cultivation is making sure every rule of life and then follows it.

In fact, every one of us cannot help chasing happiness. Someone finds the right direction, Buddha-dharma. Someone is still searching.

Because of forgetting love, you have the love. Because of having no love, you deepen the love.

With love, you may have fun. Without love, you have to mortify your body.

On each occasion, you only do the most important thing. That is the way to achieve your success.

The real handsome-boy and pretty-girl are those who are beautiful in mind and body and are ready in talent and virtue.

Under our sincerely efforts, every single thing may develop its value and meaning.

Written by/Wisdom Sketch/Chao Shiou-huan Layout designed by/Me-jane

8月號最受感動的清心小語是：

「如果我們希望別人愛自己
那麼最好先準備成為一個值得愛的人」

一個想努力去學習愛別人的人

準備成為一個值得愛的人，
就是放下自私的想法。
因為自私的人只有自己，沒有別人，
而唯有愛別人，才能被別人愛，
才能成為一個值得愛的人。

希望成為超人氣的一 Jeff

每一個人都愛可愛的人，
如果自己不怎麼可愛，
豈不要別人愛的很勉強，
所以，為了不虐待別人，
就把自己變為值得愛的人吧！

一位喜歡寫作的青年

每個人都渴望被愛
但問題的關鍵在於
我們是否有被愛的條件
善良、純真、感恩....
是不可或缺的重要因素。

一位來自桃園的讀書人

對啊！我以前每次都把自己關在象牙塔裏，
自然就覺得別人不愛我，
嗯，現在明白了，要開開心心的接受別人的愛。

板橋一位堅守崗位的公務員

懂得愛的人 只要
別人一句溫柔軟語或者一個開懷的微笑，
都會倍感溫暖。
一個不懂愛的人就算把全世界的愛給了他(她)，
此人亦毫不滿足。
其實“愛”與“被愛”是相同，
所以想要擁有“愛”的人，
應該是一個懂得被愛的人。

猜猜我是誰

很貼切的修行心語，修行沒有辦法一步登天
在準備成為一個值得被愛的人時，
本身已逐漸去除我執、我慢等習性，
所作所為將較為他人所接受，日久功深，
才能讓別人愛自己愛得很自然而不勉強。

來自 Letter form READERS

～一句清心小語，感受各有值得傾聽處

眾生心海的消息

圖／趙秀煥(局部)



悲愴

Sad

文 / 周玉卿
圖 / 高第在台北 (8/20 ~ 9/20)
歷史博物館提供
版面創意 / 美娟
完稿 / C. C.

悲愴的靈魂
需要深深的省思

歌要唱
弦在動
眼睛含著淚珠
頭髮順著低下的頭垂著

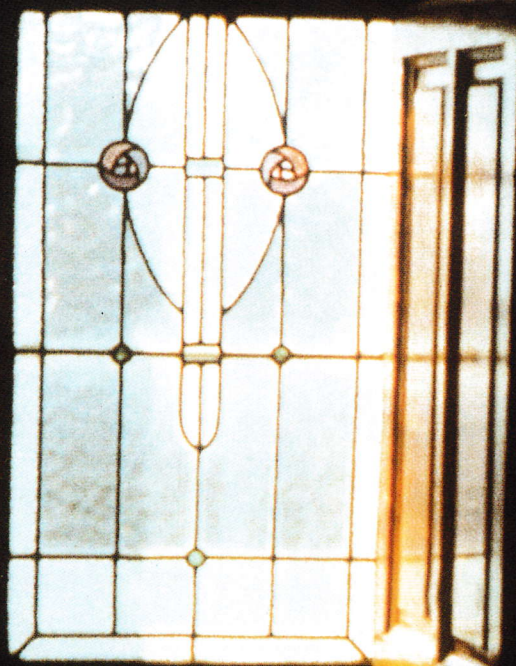
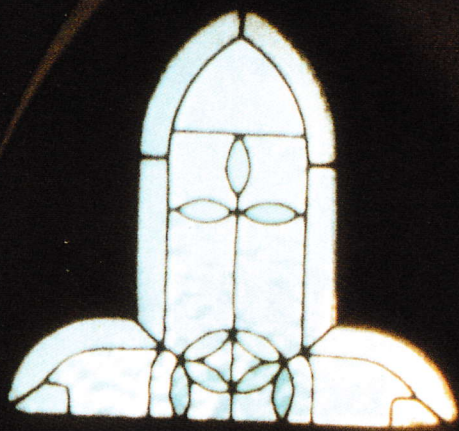
總有心在動
在深處的動
悸動

Sad soul
need a deeply think

Song is singing
Strings are vibrating
Tears in eyes
Hair sleep on the head, downward

Anyway, heart is beating
Deeply beating
Beating

Written by/Jou Yuh-ching
Pict/ANTONI GAUDI EN TAIPEI (8/20 ~ 9/20)
NATIONAL MUSEUM OF HISTORY
Layout designed by/Mei Jane
Layout completed by/C.C.



清心靜坐 《問答式》 定水澄清 心珠自現

第93問：

平時或靜坐中如何處理妄念？

文 / 鄭鴻祺 攝影 / 波爾 版面創意 / 維廷 翻譯 / Jack 完稿 / Ken

知見：

處理妄念有兩種模式，一種是回溯式，另一種是同步式。

回溯式就是用思惟的方式去回想妄念，其實，許多妄念已經過去就算了，為什麼還要把它抓回來，想把它看清楚，這樣做只會加深妄念對你的影響。除非那個妄念涉及重大事件，有必要拿正知見加以釐清，否則根本就不需要費力氣把妄念再抓回來。

同步式的觀照就是禪宗所說的當下，或叫做同步觀照。當妄念來了，看只是看，知道只是知道，既不跟著妄念跑，也不須把它強壓回去，只要保持客觀而不批判的觀察。妄念是生、住、異、滅的有為法，只要不跟妄念相應，妄念自然會漸漸謝滅。

方法：

修行要懂得省力處，因此，建議用同步式來面對妄念。

誰說妄念要把它看清楚呢？我們日常在看報紙時，也沒有把每一個字都看清楚，當然更不會去查字典，只是很整體性的知道報上的消息是什麼就可以了。

妄念來時可能發生四種狀況：一、打壓它。二、逃避或裝作看不見。三、跟著妄念跑。四、面對。必須選擇面對妄念，所謂面對，只是知道有妄念，而不必強調要看清楚。因為，妄念源自業力，而業力往往是一整票來的，因此，妄念並非單一呈現而是整票連續，而以跳躍方式出現並疊加起來，因此，你根本無法看清楚妄念的全貌。同步式的面對是同步知道有妄念來了，回溯式則是把妄念撿回來再看一次，前者才是用對了方法。

結語：

對於妄念宜用疏導，而非圍堵。選擇面對它就是疏導，而打壓它就是圍堵，圍堵的結果終於會導致妄念決堤。生活即道場，要懂得因地制宜，現成的智慧俯拾即是，因此，修行並沒有一個固定的模式。就地取材的現成智慧，只有在生活中去實修才能獲得，所以，修行並非侷限一定要在蒲團上，並切記見樹不見林。



Question 93

In usual life or meditation, how to handle fancy?

There are two models to handle fancy. First, recall model; Second, synchronism model.

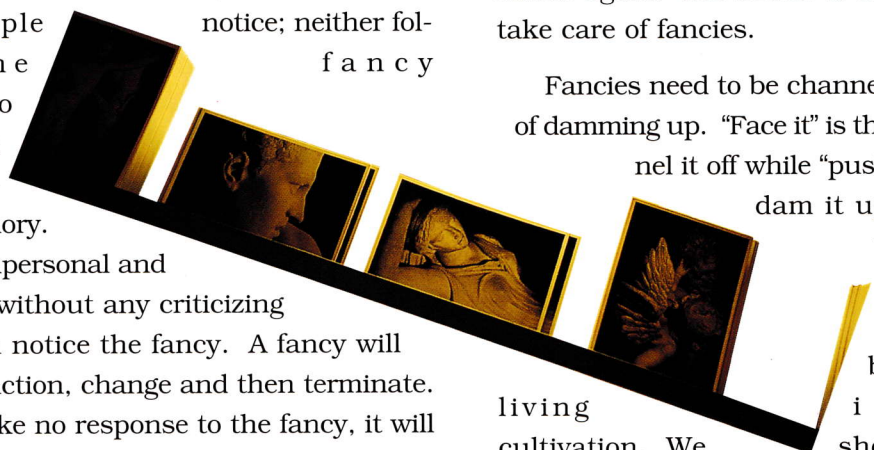
Recall model is to think and recall the past fancies. However, we should just let the fancy go away instead of catching it. The more you recall it, the deeper it roots in your memory. Unless, the fancy indicates a very important matter that needs to be judged with a right standpoint, otherwise, don't bother yourself with such fancy. Don't waste any time and energy to recall it.

Synchronism model is to notice fancy at "here and present only" just like Zen people suggested. You may call this model as Synchro-notice. When fancy comes, a notice is a simple notice; neither follow the fancy nor try to push it back to your memory. Keep it impersonal and objective without any criticizing when you notice the fancy. A fancy will come, function, change and then terminate. If you make no response to the fancy, it will fade away gradually and naturally.

Cultivation should be in a labor saving manner. Therefore, I recommend you to apply the Synchronism model. By the way, why should a fancy to be clearly noticed? When you read a newspaper, had you ever read every single word of it? Had you ever checked the dictionary? Otherwise, you simply scan the news as long as you could get the whole ideal of it.

Usually, there are four responses for a fancy. First, push it back; Second, try to escape or pretend to ignore; Third, follow it; Fourth, face it. You are supposed to face the fancy. About "face it", you simply notice the existence of fancy; you don't have to realize it in serious manner. As the mother of fancy is Karma, it always comes with its family. Therefore, fancy seldom comes alone. Fancies are a bunch, coming continuously, jumping randomly and ending up with superposition. Therefore, you have no chance to recognize the whole family of fancies. On the other hand, Synchronism model is to synchro-notice the fancies while Recall model is to pick them up and review again. The former is the right way to take care of fancies.

Fancies need to be channeled off instead of damming up. "Face it" is the way to channel it off while "push it back" is to dam it up. Bewaring, the result of damming up is dam breaking. The living cultivation. We should take appropriate measures in accordance with local conditions. Wisdom is everywhere. Therefore, there is no fixed model for cultivation. You may collect wisdom only in practical practicing. Therefore, meditation is a business not only on sit-pillow. Bewaring, don't limit your view at each single tree and neglect the forest.





無智亦無得

No wisdom and no attaining

《詮釋》

《Explanation》

智慧第一！

在這無明的五濁惡世，
唯有憑藉佛法的大智慧，
才能讓我們順利的出離三界。

故智慧

如明燈，能夠驅散黑暗；
如船筏，能夠得度彼岸；
如橋樑，能夠越過窮山惡水；
如良醫，能夠治癒宿疾；
如良藥，能夠藥到病除；
如良馬，能夠千里奔馳；
如利劍，能夠削鐵如泥；
如盔甲，能夠保護慧命；
如珍寶，能夠買得法身....

但是在已經究竟解脫的境界中，
智慧法爾具足，一切任運，
故也就沒智慧或不智慧的分別了。
既然智慧通達，一切圓滿，
當然也就不會缺少什麼，
既不缺少，也就無須獲得。

The Wisdom is the highest virtue and above everything else. In the evil world of Ignorance and five kinds of turbidity surroundings, the only thing that people can count on is the great wisdom of Buddha-dharma. The wisdom will smoothly guide us completely liberate from the Three Realms of Samsara.

The Wisdom as a bright lamp can dispel darkness; as a boat can ferry us to the Other-shore of enlightenment; as a bridge can get us across a barren and unwholesome view; as a good doctor can cure a chronic disease and as a wonder drug can release pain.

The Wisdom as a horse with enormous speed and power can carry us travels a long distance; as a sharp sword can cut through hard iron as soft mud; as a strong armor can protect our Wisdom-life; as jewelry and valuables can be used to buy *Dharma-kaya!

But on the land of Ultimate Liberation, the wisdom is all consummate and complete. All dharmas runs smoothly and naturally as they are. There is no distinction between wisdom and no-wisdom.

As the Wisdom that leads into all truth, everything is in the perfect status. There is no deficiency. Therefore, no attaining is necessary at all!

Note:

* : Dharma-kaya (the absolute or spiritual body)

文/韻玲 譯/守強 圖/奚松

版面創意/美娟 完稿/Jane

TEXT/Yun-ling Translator/Shou-chiang

Sketch/His-sung Layout/Mei-june

紙上電影院

CINEMA

The Fountain of Fortune 不請自來的財富

改編自：法句譬喻經

Recomposed from Dharmapa Davadana Surra

劇情深意：

世間上，到底有沒有不請自來、不求自得，從天上掉下來的財寶？

**Is there a fountain of fortune
in the earthly world?**

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

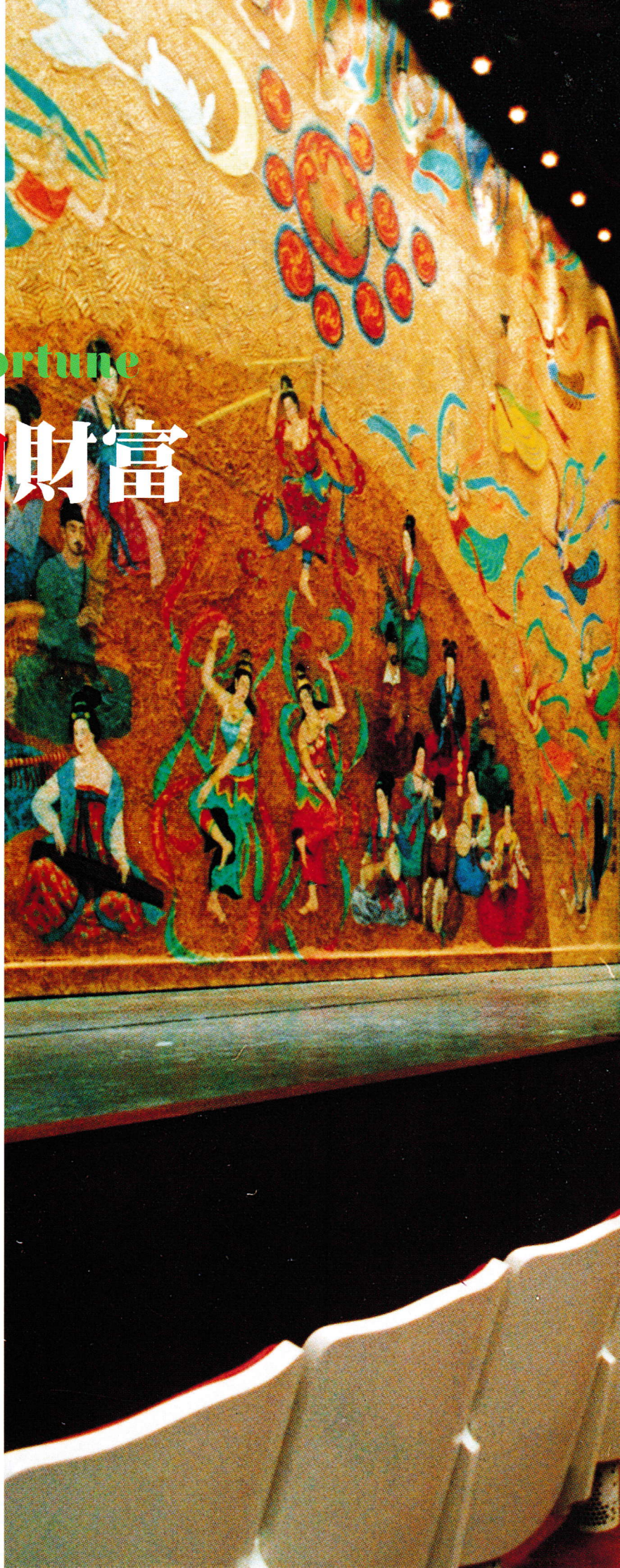
攝影 / 昕晨

版面創意 / 子帆

完稿 / free

金色蓮花

圖片提供 / 國家戲劇院



好戲上映中

演員表 (cast)



周育正 / 飾 修陀羅



李銘泰 / 飾 比羅陀



吳燕娟 / 飾 比羅陀妻



陳守強 / 飾 佛陀



黃正宗 / 飾 目連



賴信仲 / 飾 比丘

很久以前

釋迦牟尼佛還在世的時候，有一個長者名字叫做修陀羅，他擁有無數 財富、而且信仰佛道。

由於經常親近佛法的關係，修陀羅知道供養三寶有很大的功德。因此，有一天他對自己立下一個誓言：

我要在每年的臘月初八這一天，恭請佛陀和比丘們來我家接受供養。我發願終其一生都要這樣做，不論家境是貧還是富。縱使到了子孫輩也要這樣作，不可以廢除。

幾年後，修陀羅臨終時囑咐兒子：

好孩子！你可千萬不要違背誓言，臘八一定要請佛陀到家裡來。

長者的兒子名叫比羅陀是個孝順的好孩子，他說：

父親！您放心，我一定會遵照您的交代。

不幸，後來比羅陀家道中落，竟然窮到一無所有的地步，他愁眉不展的想著：

哎！眼看臘八就快要到了，卻沒有錢來張羅供養的物品，怎麼辦呢？

比羅陀身邊有一位賢慧的妻子，她的娘家十分富裕，她知道丈夫的心事：

就快臘八了，怎麼辦呢？

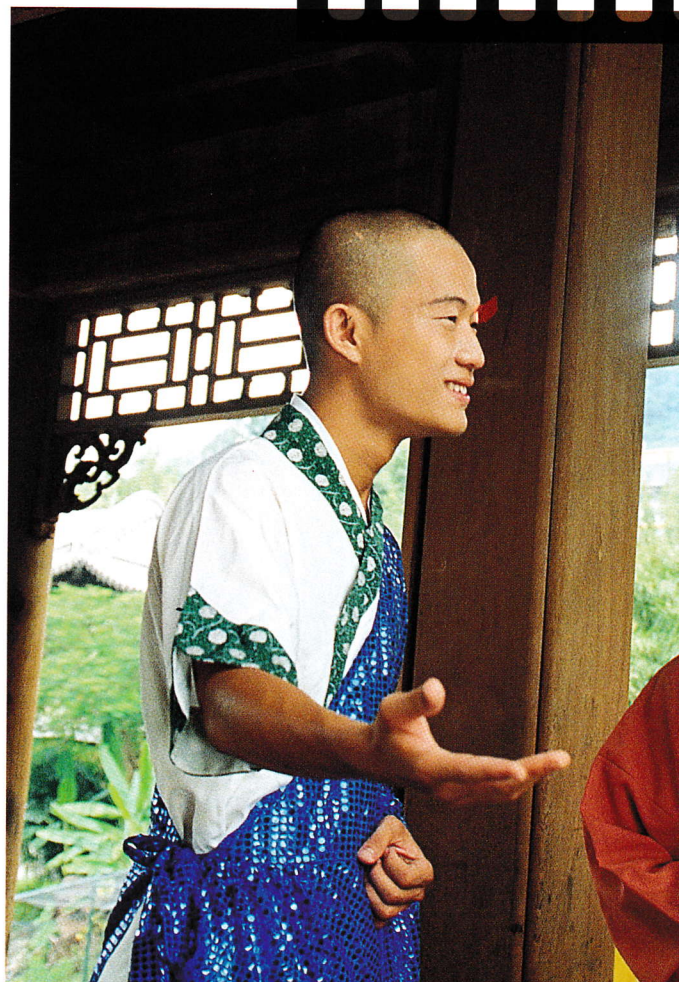
過了幾天，佛陀派目連尊者到比羅陀家來詢問：

臘八快到了，這一次你打算怎麼做呢？

比羅陀回答：

先父的遺訓，做兒子的不敢違背，還盼望佛陀不要嫌棄，到時候一定要來接受供養。

目連尊者離開後，比羅陀與妻子商量決定回娘家去借錢，他們共借了一百兩黃金，回家後立刻著手準備供佛事宜。





LONG TIME AGO

when Sakyamuni buddha was still alive, there was an old man called Hsiutolo who was very rich as a buddhist.

Owing to believe in Buddha-dharma, Hsiutolo knew that offering would bring him good luck.

Therefore, one day, he makes a vow:

Every December the eighth, I will ask the Buddha and his pupils to be my guests of honor.

No matter rich or poor, I will do so in all my life.

I will also ask my offspring to do the same thing. It should be this way always.

Few years later, when Hsiutolo was dying, he said to his son:

Good boy! Don't give up the vow. You must ask the Buddha and his pupils to visit our home at every December the eighth.

The son was called Biloto who was an obedient boy. He replied:

Father! Don't worry! I will do as what you said.

Unfortunately, Biloto became very poor after some good years. He was deep in gloom and thought:

December the eighth is coming, I don't have any money to prepare the offering. What should I do?

Biloto had a good wife. She was a daughter of a rich family. She knew his husband's ideal very well.

December the eighth is coming, what should we do?

Some days later, a pupil of the Buddha called Mulien came to Biloto's home and asked:

December the eighth is coming, what will you do this time?

Biloto replied:

I will keep my father's promise. Hopefully, the Buddha doesn't feel bad on me and make sure to be my guest of honor.

After Mulien left, Biloto went to his mother-in-law's home to borrow money. He borrowed 100 oz. Gold. Then, he came back home to prepare the banquet.



到了

臘八這一天中午，一切都弄得很妥當。

佛陀與1,250位比丘前來受供，大家依序坐下、洗手、用餐後，便又回精舍去。達成心願的比羅陀內心充滿喜悅：

還好能借到一百兩黃金，能夠再一次的供養佛陀，真是太好了！

那天到了半夜，怪事發生了！

比羅陀家中的庫房，竟然憑空跑出來滿滿的寶物。

比羅陀夫婦第二天一早發現，一方面歡喜、一方面驚疑：

這些寶物是從那裡來的呢？萬一官府問起來，要怎麼回答呢？

他們夫妻百思不解，認為最好是到佛陀那裡去請示。

他們來到精舍後，佛陀慈祥的說：

好孩子！你們安心使用這些財寶，不須疑慮。因為你們能守信，不違背父親的教誨，守戒律、知慚愧、無二心。「信、戒、慚、愧、聞、施、慧」等七種法身財都已圓滿具足。

這些自然而生的世間財寶，是無形無相的功德福報所感召來的，它不會帶給你任何麻煩。

有智慧的人，能夠像你們這樣做，不論是男是女，他所投生的地方，財富自然就會跟著來。

佛陀接著又開示偈語道：

信財與戒財，慚財與愧財，聞施慧等財，行者之七財；

從信而守戒，常觀清淨法，明智而履行，奉教不忘失；

生有此七財，不論男或女，至終不貧困，賢者識真蹟。

比羅陀夫婦聽了佛陀的話，更加堅定了信心，恭敬頂禮後，歡喜喜的回到家中。

法財感召世財的故事，就這樣代代相傳，比羅陀的後代子孫也都因清淨供養而得到真實利益。



At the noon

of December the eighth, everything was fine and ready.
The Buddha and 1,250 pupils came to Biloto's banquet.
They sat down, washed hands and had wonderful meals.
Then, they went back.

Completing the vow, Biloto was very happy.

Thanks the 100 oz. Gold! It is so wonderful that I made the offering again.

In the midnight, something strange happened.

Lots of jewels filled up the treasury room of Biloto.

The couple waked up and surprised.

Where do these jewels come from?

Just in case, the governor would ask, what should we say about it?

They couldn't figure out a way to explain. Therefore, they came to the Buddha.

When they met the Buddha, the Buddha said:

Good child! Don't worry and doubt! You can keep the jewels.

Because you keep promise; obey your father's will; keep commandments; know to shame the devil; never make a double-dealing, you complete and have the Seven-dharma-properties that are Faith, Commandments, Shame, Humiliation, Understanding, Offering and Wisdom.

Those earthly goods were brought by your spiritual merits and virtues. There will be no trouble at all.

Any wise person, no matter he or she, if whoever does as what you did, whoever will get the Fountain of Fortune wherever he or she lives.

Further, the Buddha said:

Faith, Commandments, Shame, Humiliation, Understanding, Offering and Wisdom are seven properties of buddhist.

Have faith; keep commandments; contemplate clean dharma; be wise; implement; believe in and never forget;

If you have these seven properties, you will never become poor. One should know the above truth.

Biloto heard the words. He confirmed the faith deeply. He worshipped the Buddha and went home happily.

The story --- dharma properties bring earthly fortunes --- was wide spread. Biloto's offspring always keep the vow and benefit themselves from the offering.



可憐才能被原諒？

文 / 蔡承訓 圖片提供 / 法國觀光局 版面創意 / 維廷 完稿 / Ken

A：說！說說你的痛苦
好讓我感到你的苦處，
再來幫助你、原諒你。
（事後的反省，我本以為別人過的不好，
所以就覺得我應該多幫他設想，
並多體諒及愛他一些，
但當我知道他過的生活其實不錯時，
我發覺我心中好不平衡。）

A：「原來，原來你過的一點也不苦嘛！
而且還不錯呢！」

B：「難道你希望我過的很苦嗎？」

A：「原來你已有完善的生活，
現在卻又要我幫助你擁有
“更完善”的生活，令我好不平。」

B：「難道我不能追求更好的嗎？」

想想也對，我實在沒有資格限制別人追求完美，
先前的思惟方式就已出了問題，
不該只把他人的痛苦與可憐，
當作幫助他人與原諒的動力，
且又以為只有痛苦的人
才會需要他人的關愛與幫助，
而已擁有的人就不需要了，
但我想錯了，
如果我的關愛與幫助能夠讓好的人更好，
那為什麼不呢？
對他人的原諒也是一樣的，
不可因為找不到他的可憐痛苦之處，就不原諒。



Make his pain and sorrow as prerequisites to forgive him?

A : Talk about it!

Talk about your sufferings, then I might help you and forgive you.

(I introspected the whole thing later ,In the beginning, I thought he had a tough time, therefore, I should think over for him;be more considerate toward him;and love him. But when I found that his life was much better than OK, I felt uncomfortable.)

A : Actually, your life wasn't tough at all.

Moreover, you were doing very well!

B : Do you really wish I had a miserable life?

A : In fact, you had a good life.

Now, you are asking me to help you get a better life.

It is unfair and makes me feel bad.

B : Why can't I go after a better life?

That's right!. I have no right to stop someone to go after the perfection.



My previous manner of thinking might have bugs in it.

I shouldn't make his pain and sorrow as prerequisites to help and forgive him.

Moreover, I thought that only the people who had sufferings need care and help, others don't, but I was wrong.

If my care and help can make people have a better life, why shouldn't I do it?

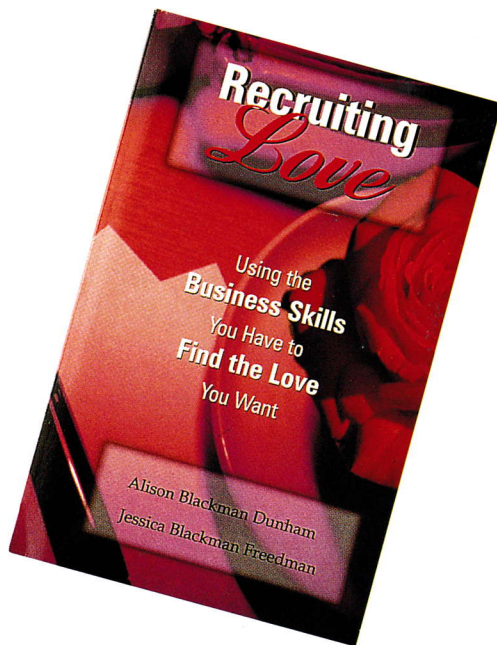
Forgive someone is the same thing.

I still should forgive him even though I can't find any pain and sorrow from him.

尋找真愛

—運用商業技巧尋找自己「速配」的伴侶

文 / 何文 版面創意 / 維廷 完稿 / Ken



一本專家的書 序

在兩性的感情路上，錯誤的開始，往往很容易就有錯誤的結局，所以曾有一份報紙的社論標題稱「最難的是情事」，探討現代年輕男女兩性關係的「難」懂。

兩性的交往確實其中學問多多。光起步時誰適合誰，算命先生或心理學家便能為一個人分析出許多的可能人選，可是到底誰最「速配」？恐怕很多人在剛開始交往時就不曾仔細去思考這個問題，否則許多悲劇或錯誤的組合也不會一而再的發生。

在工商發達的今日，以一個朝九晚五的上班族而言，除了上班時間工作排的滿滿，在偶爾還要加個班的情況下，想要在有限的多餘時間內找到「速配」的伴侶，除了運氣之外，恐怕還得要有些智慧才行。

不過談起來容易，做起來難，要有什麼樣的智慧來尋自己「速配」的伴侶？要如何踏出正確的第一步？也許就要聽聽專家的意見。

這個月在美國即將出版的《尋找真愛：運用商業技巧尋找自己「速配」的伴侶

當一個人到超級市場想要買一條全麥土司時，不需要每一條陳貨的走道全走過；相反的只要走到賣麵包的那一條走道，挑選幾個品牌的麵包，然後考慮價格、大小與信譽等之後就可以買下自己想要的全麥土司。尋找自己「速配」的伴侶也一樣，重點在於善用智慧。

「配」的伴侶 Recruiting Love: Using The Business Skills You Have To Find The Love You Want 》書當中，兩性關係諮商專家，孿生姐妹潔西卡與愛麗生(Jessica & Alison亦即本刊在美國專欄作家)很善巧的將企業尋找人才的技巧與個人尋找自己「速配」的對象的方法結合在一起，告訴讀者尋找自己合適的對象，可以很智慧的運用商業上的一些工作技巧來達到這個目的，書裡提出尋找自己「速配」的伴侶的一整套有系統與有效率的方法。

不過這本書並不是要教導讀者如何搔首弄姿，或者要讀者做許多心理測驗然後告訴讀者誰適合你，誰不適合你；相反的是讓讀者因為對自己、對自己的需求、對自己適合的對象以及對整個談情說愛的過程有更多的了解，進而擴大讀者遇到一個好伴侶的機率，而不是在起步就走錯方向。就像作者潔西卡與愛麗生所說的，當一個人到超級市場想要買一條全麥土司時，不需要每一條陳貨的走道全走過；相反的，只要走到賣麵包的那一條走道，挑選幾個品牌的麵包，然後考慮價格、大小與信譽等之後就可以買下自己想要的全麥土司。尋找自己「速配」的伴侶也一樣，重點在



And this is my fourth favorite cheer from high school!

於善用智慧。

(見下圖)

一本解決問題的手冊 內容

在美國有所謂的人力仲介公司，專門負責為一般公司行號物色特殊的人才，一些大的公司行號本身也有這類的人事人員為公司尋找需要的人才。因此對於想要尋找與自己「速配」的人而言，等於就是一家公司的人力管理師，工作目標則是尋找自己最「速配」的人生伴侶。

一個人力管理師的職責是負責規劃工作需求、徵試、面談以及挑選最佳人選。一個想要尋找理想伴侶的人所需要做的事也是如此。因此作者將兩者結合一起，在九個章節裡詳細的討論每一個尋找伴侶階段的重點與方法，讀者只要跟著閱讀這些章節的內容，就能學習到以企業規劃與管理的方法，達到有效率的尋找與自己「速配」的對象的技巧。以下是書中企業尋找人才與個人尋找「速配」伴侶的對應流程：

透過這些詳盡的分析與準備，作者帶領讀者一步一步的去探索尋找理想伴侶途中的種種過程，並且引用案例做解說，從規劃、執行、檢討與修正等方面，充分的運用企業的事原則來尋找自己「速配」的對象。

談戀愛不能只憑理論，這本書的優點之一就是作者倆人都很有豐富的兩性關係諮商經驗，因此能引用許多實例做為說明與學習之用。事實上，談情說愛也不是一下子就可成的，中間過程還需要許多的修正與調適，這些在這書中都可以看到作者很用心的將它含括在內。

這書特別的地方在於有些問題作者並不是很直接的告訴讀者要如何如何，而是提出一些很實際的問題讓讀者再做思考，讓讀者對自己有更清楚的了解之後再決定。此外對於許多人有理想的對象，但不知道



You're from Transylvania and I'm from Pennsylvania! Is this a small world or what?

要到那裡認識的問題，在本書第四章與第五章中有很詳盡的分析與敘述，為許多人解決了這道難題，是這本書的特點之一。

章 節	階 段	徵 選 人 才	尋 找 自 己 「 速 配 」 的 伴 侶
第 一 章	研 究	為何需要設立這個工作職位	自己為何要尋找伴侶
第 二 章		這個工作需要做什麼，需要什麼樣的人才	什麼樣特質的人與自己最「速配」，什麼樣特質的人自己可以接受，那些特質是不用考慮的。
第 三 章		公司有那些好的福利與工作環境可以吸引好的人才	自己有那些優缺點
第 四 章	設 定 範 圍	限定人選條件	縮小自己的選擇範圍
第 五 章	接 觸	選擇刊登徵才廣告的媒體	選擇接觸的環境
第 六 章		面談前的準備工作	約會前的準備工作
第 七 章		面談時的注意事項	約會時的注意事項
第 八 章	分 析	面談後的修正	約會後的修正
第 九 章	下 決 定	決定人選	做最正確的抉擇

一本用理性支援感性的語錄 ——結語

不過有些人會認為愛不是憑感覺的嗎？為何要用企業的方式去尋找呢？多沒情趣！然而以美國離婚率達將近百分之五十的比率來說，人們在尋找自己的伴侶時，如果只憑感覺，恐怕是有問題的。百分之五十的離婚率，反而更證明人們在尋找自己的終生伴侶時，真的需要有智慧。

所以想要談情說愛、想要尋找自己「速配」的對象，很重要的一個前題就是自己準備好了沒有！自己準備好如何去愛別人了沒有！往往許多怨偶的發生來自不成熟的兩個個體，尤其如果男女倆人對如何愛別人還懵懵懂懂，其實愛起來是有痛苦的。所以男女交往能不能「速配」，關鍵在於有沒有懂得愛別人的智慧與能力。

因此作者集她們二十年來從個人、朋友與諮商中所獲得的經驗與智慧的結晶，在書中強調：「尋找自己的理想伴侶需要智慧…」，原因也就在此。因為只憑感覺走，其實並不是談情說愛的正確方式。愛必須有智慧來指引，愛才會正確，否則在談情說愛的過程，傷害對方甚至自己的事情就很可能發生。因此智慧在男女的交往過程是很重要的，而這本書所要提供讀者的重點也就是在此。

本書傳遞重點

讀好書需要智慧
做好工作需要智慧
談情說愛更需要智慧

註：

這本書目前僅有英文版，不過內容所用的英語只要高中程度就能看懂，甚至在閱讀過程不需要查什麼字典便能了解，是學習英文與了解如何尋找伴侶兩者兼得的好書。目前可透過網路在 <http://shop.barnesandnoble.com/> 與 <http://www.amazon.com/> 購買到這本書。

原書作者簡介

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 consultant)專精於個人與公共關係的提昇，此外也是一位專欄作家。同時，她是美國生涯雜誌(Career Magazine)《問愛麗生(Ask Alison)》專欄的主筆。此外與孿生姐妹潔西卡在BLISS雜誌、LILLY雜誌、邱比特網站等也共同開闢了一個「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：《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)》書。

reers on CAREER MAGAZINE
at: <http://www.careermag.com/newsarts/current/dunham.html>
ADVICE FOR INTELLIGENT SINGLES BULLETIN BOARD:
<http://www.INSIDETheWeb.com/messageboard/mbs.cgi/mb37587>
the Advice Sisters WORLD OF SENSIBLE DATING
at: <http://www.tidalwave.net/~jessbf/welcome.htm>
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/WeddingAdvicebytheWeddingBelles>
on BLISS E-ZINE
at: <http://www.blisszine.com/home.htm>



SK ALISON" about ca-

This is so much better than that dinner theatre cruise.

金色蓮花空中讀書會

抬槓開始囉！

一、空中讀書會的理念：

1. 書，是人類智慧的燈火，值得點亮。
2. 同一本書，不同的心會有不同的晶瑩領會；
互相交換心得，能交織出美麗的智性星輝。
3. 空中讀書會，人與人雖未見面，心與心已經共鳴，
擴展了寬廣的“心際”視野！

二、遊戲規則：

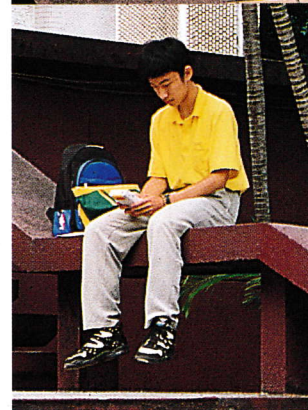
1. 不限字數，一經刊出，即致贈精美小禮。
 2. 立場客觀，不涉及人身攻擊、批判與商業廣告。
 3. 無年齡、背景、地區之限制，有興趣者皆可參加。
- (PS：本刊編輯有刪增權)

三、參加方式：

1. E-mail：glotus@ms2.hinet.net.tw
2. 傳真：(02)2778-1135
3. 讀者來函：台北市南京東路四段 21 號 2F

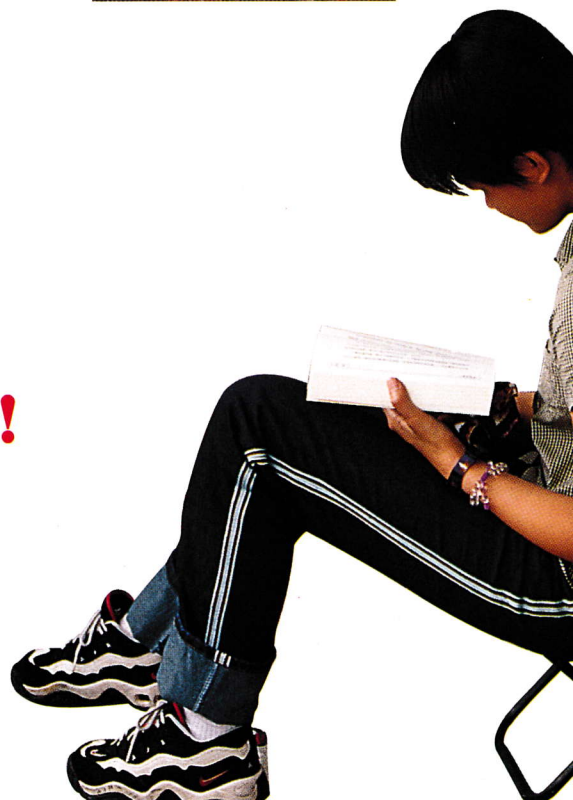
四、內容

1. 本月討論書籍：
「心靈神醫」 / 張老師出版社
(將於 11 月號刊出討論結果)
2. 讀者交流園地(讀者討論區)
3. 預告討論書籍：
十二月號「自我塑造」 / 創意力文化



竭誠歡迎大力參與此心靈饗宴!!

——抬槓開鑼!



這個人間 是我們的終身學校

時事 VS. 佛法

HEADLINE NEWS VS. BUDDHISM

新聞焦點 ←—————→ 佛法觀點

文／連柱 攝影／李遠欽 版面創意／美娟 完稿／C.C.

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

高第在台北(8/20 ~ 9/20) 歷史博物館提供



在墨西哥的華曼特拉，今年已經是第四十七度舉辦具有中美洲特色的奔牛活動，這場盛會總共吸引了上萬名群眾，到鬥牛場邊來觀戰。西班牙旁普羅那的奔牛節，歷史可以回溯到16世紀末，而墨西哥華曼特拉的奔牛節，雖然從1952年才開始舉行，但是也因為承襲了西班牙殖民文化的精神，在人與獸的交鋒過程當中，充份展現出力與美的特色。鬥牛這種在西元1090年左右正式興起的競賽活動，按理鬥牛士要用矛刺死兇猛的野公牛，同時鬥牛士本身要能全身而退，才算是智勇兼備，今年在墨西哥華曼特拉舉行的一連串鬥牛競賽，總計造成了16個人受傷，是一項美中不足的遺憾。

當一個人因為生病必須開刀時，會因為怕痛而要求打麻醉針，甚至平常有一點小傷口就會痛得叫了起來。可是當人類去欺負其他動物時，好像就忘了動物也是有血有肉，受了傷會痛的動物。所以往往不管牠們是否會痛，就只為了自己的享樂而做出許多傷害動物的事情來。這背後，如果以因果來論，自己難道有一天不會被同樣的對待？



根據最新公佈的數據顯示，全球七月份平均氣溫，高達三十六點五度，打破了一百多年來的紀錄。專家警告，這種因為聖嬰現象造成的異常氣候，對人類的健康，有相當負面的影響。除了天氣炎熱，今年的氣候也因為聖嬰現象產生其他變化。這些氣候的改變，使得疾病更加猖獗。美國乾燥的中西部，今年就因為降雨增加，而出現大批帶有漢他病毒的白足鼠，新墨西哥州帶有病毒的老鼠，更比往年暴增了十倍。聖嬰現象使海洋氣溫升高，帶來大量雨水，除了老鼠之外，蚊子也快速繁殖，登革熱爆發大流行的可能性大增，洪水則帶來霍亂。而乾旱引發的野火，也讓民眾產生呼吸道的疾病。專家還擔心，除了聖嬰現象，人類排放的廢氣也導致溫室效應，熱浪、水患以及乾旱將成為揮之不去的惡夢。人類對抗疾病，也越來越困難了。

「人無遠慮，必有近憂」古人如此的告誡我們，要我們做事往長遠打算，但忠言逆耳的話總是言者諄諄，聽者藐藐，因此像不能破壞森林，要注重環保的話不斷的在人們的耳邊提起，可是人們多不在意，以致許多災難還是一樣的發生，然後專家學者再不斷的呼籲人們要小心。這種顛倒的行為不斷輪迴的結果，受害的還是自己。人啊！真要早早醒來啊！

日本奈良是千年古都，也是日本佛教的發源地。最近奈良有小學女生利用暑假到寺廟裡禮佛修道，來個與眾不同的暑假短期出家。修道的首要重點，就是要練就耐力，這些小女生大熱天跪坐在榻榻米上，雖然揮汗如雨，還是得正襟危坐，用毛筆細細謄寫金剛經；除此之外，小朋友們還要在酷熱之下，學習茶道和沈思，培養定力。雖然只有短短兩天的出家生活，小朋友們卻收穫不少。

當世界各地傳出許多天災人禍的消息的同時，聽到有小學生願意暫時放棄暑假遊玩的時間前往寺院禮佛修道，不禁令人對這世界也充滿了信心。畢竟在黑暗中總還是有點燈的人。雖然小朋友們只過了短短的兩天出家生活，年紀也還很小，但這個學佛菩提種子只要已經種植在她們的八識田中，相信有朝一日就會開花結果。而且學佛其實真的要愈早愈好啊！

您是否發生過在路上遇到舊識，卻突然喊不出對方的名字？專家表示，造成記憶短暫消失的來源，其實是壓力。因此，想要重拾記憶的最好方法，就是放鬆心情。許多人都曾經在參加考試時，頭腦卻突然一片空白，想不出任何答案。事實上，造成這些人記憶暫時消失的原因，最主要也是來自壓力。根據專家表示，人們在緊張或是焦慮時，腦部會分泌出一種賀爾蒙，破壞長期儲存在腦部的記憶。因此，要減少這種情況的發生，最好的方法，就是深呼吸，放鬆心情，然後想像自己置身在一個寧靜祥和的空間。如此一來，便能夠愉快的面對生活中，所發生的各種突發狀況。

佛法所教導我們的道理，其實都是可以廣泛的運用在我們的日常生活當中，只是我們有太多的分別心，認為佛法在出世法與世間法上是不同的，因此並不很重視它。事實上，佛法所教導我們的其實在世間法的日常生活當中都相當的實用。就以靜坐而言，這是幾千年以前就有的修身修心的好方法，它談到的是一種身體、呼吸與心情的放鬆與調整，就如同這則新聞一樣是解決緊張，壓力與提昇記憶力的好方法，只是大家都把它歸類到宗教，而忽略了它的實質好處。學佛有這麼好的用處可是人們卻視而不見，真是很可惜的一件事，真希望大家都能早日發現學佛的大用啊！



好人有好報 就在今生！

文 / 石連柱
版面創意 / 子帆
完稿 / david

許多人對做善事總是比較抱持一種可有可無的消極態度，甚至認為做善事不過是為自己的來世鋪個好路而已。不過不久前一個企業的研究報告指出做善事不但對未來有好處，現世更能馬上獲得好報。

做好事現世有好報

這個實例是管理大師彼得·杜拉克基金會(Peter Drucker Foundation)所贊助的一項名為《領導能力的無形面(The Invisible Side of Leadership)》研究中所提到的。這項研究是美國哈佛大學商學院教授詹姆士·奧斯汀(James E. Austin)，對 9835 名哈佛大學的畢業生以及財富雜誌(Fortune)500 大企業中 316 家公司的執行長(CEO)，針對他們個人或企業參與慈善工作所能獲得的好處的研究。

不要以為參與慈善工作只是讓你獲得上天的好處，事實上，做這些事你的公司馬上就能獲得好處。你的公司會被公眾認為是一個對社會有貢獻的公司，不但因此能吸引更多優秀的人才，公司的股票也會賣得更高價。

報告中美國高德曼薩克斯公司(Goldman Schs)前任主席約翰·懷賽(John Whitehead)說：「不要以為參與慈善工作只是讓你獲得上天的好處，事實上，做這些事你的公司馬上就能獲得好處。你的公司會被公眾認為是一個對社會有貢獻的公司，不但因此能吸引更多優秀的人才，公司的股票也會賣得更高價。」話明白的指出企業做善事在現世馬上能獲得的好處。



除此之外，詹姆士·奧斯汀教授在這份報告中從人力資源、企業文化與商業新機等三方面深入的研究，究竟企業或個人參與慈善工作能獲得什麼樣的實質好處。

人力資源

一個企業想要創造出比別人更高的競爭力，內部一定要有優秀的人才。但是一個企業要靠什麼特色來吸引優秀的人才？這份報告指出，現在年輕人心目中的理想公司是一個有貢獻於社會的公司。所以在美國頂有企管碩士頭銜的畢業生在應徵工作時，有愈來愈多的人會特別詢問公司在參與慈善工作方面的態度與參與情形。事實上，在另一份報告中有 90% 的經理人明確的認為，公司參與慈善工作確實能吸引到更好的人才。

另一方面，在企業高度競爭的壓力下，公司



不但要想辦法吸引優秀的人才，還要想辦法防止優秀人才被挖角的問題。然而如果一個公司想要靠高薪來留住好員工，是非常不經濟的。這方面的問題，詹姆士·奧斯汀教授在研究中指出，一個支持員工參與社會服務工作的公司，不但能強化員工對公司的責任感，更能減少員工的離職率。原因是當員工在所參與的社區服務工作中有參與感與心靈滿足時，就比較不容易被其他好的工作條件所吸引而離開。除此之外，這份研究也指出慈善工作能大大的增加員工的士氣、忠誠度與生產力，因此對於公司的營運績效有更實質的幫助。

在員工的能力培養方面，參與慈善工作也有多方面的幫助。以公司中年輕的經理人而言，因為平常在公司中所接觸的工作層面不是很核心，因此在決策能力上較缺乏經驗，然而參與慈善工作，尤其是擔任慈善團體中董事會的成員，由於實際參與這些慈善團體的決策與計劃等工作，反而因此擴展他們在公司中所沒有的實務經驗。一項名為「從服務中開發潛能 (Development Through Service)」的報告也指出，員工參加社區服務之類的慈善工作能發展他們在領導、團隊工作、組織、傾聽與決策等方面的能力。

由於慈善工作是屬於非營利性質的工作，因此對於公司中的高階主管而言，在慈善團體中工作再也不能像在自己的公司中任意指揮別人要如何工作，這些高階主管反而能從中學習到如何在不運用權威下帶領別人的領導能力，**其實，這也正是作生意時所需要的特質。**所以一位高階主管在詹姆士·奧斯汀教授的報告指出，他比較喜歡雇用曾在慈善團體中服務過的員工，因為這些人都會是比較好的團隊成員。

企業文化

詹姆士·奧斯汀教授在

研究報告中指出「**一個有遠見的公司，不會將慈善工作當作是公司事業成功的附屬品，相反的會將它當作是影響公司事業成功的核心力量。**」原因如同諾桑(Nordson)公司的主管威廉·瑪達(William Madar)所說的：「企業對於顧客與供應商負責任的態度與我們對鄰居的關心與參與社區活動的責任是一樣的。」也因此一個參與各類慈善工作的公司員工，更能培養出對客戶服務的責任感。

此外，當企業遇到營運瓶頸時，參與慈善工作也扮演著一個很重要的精神支柱。曾經美國IBM公司為了提高競爭力而進行大規模的縮編時，他們選擇保留這項需要額外付出金錢與精神的社區義務服務工作，並且將它做為組織重整時的一個主要指導原則。他們認為要讓國內或國外的客戶了解參與社區活動對他們而言依然是相當重要的一件事，不會因為公司縮編而有所減少，他們甚至將公司的年度員工舞會改為社區服務日以做為他們團結一致的象徵。IBM的一些經理級幹部在提到當時因為外界大肆批評他們表現不好而進行縮編的事情時，都認為參與社區服務是當時他們引以為豪的精神來源。

參與慈善工作也有多方面的幫助。以公司中年輕的經理人而言，因為平常在公司中所接觸的工作層面不是很核心，因此在決策能力上較缺乏經驗，然而參與慈善工作，尤其是擔任慈善團體中董事會的成員，由於實際參與這些慈善團體的決策與計劃等工作，反而因此擴展他們在公司中所沒有的實務經驗



心靈趨勢探索



其中甚至有 57% 的人是慈善團體的董事會董事。

這份調查結果並發現以往以為參與慈善工作是人們退休之後的事情，但在詹姆士·奧斯汀教授的研究中發現，年齡在 25 到 29 歲之間的哈佛大學畢業生當中就有超過 60% 的人是許多慈善團體的義工，年齡超過 55 歲的人則有高達 90% 的人是慈善團體的義工，當董事會董事的更達 70%。

企業最高階負責人參與慈善工作的比

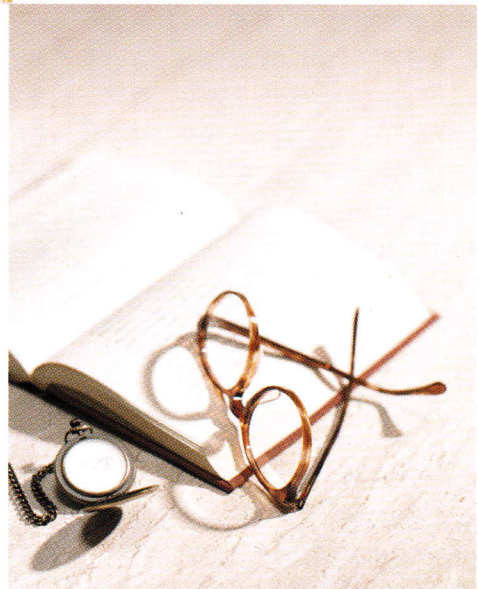
商業新機

整體來說，參與社區服務之類的慈善工作，對於公司的形象與認同都有提昇的作用。美國花旗銀行集團一位幹部說，員工直接參與社區服務能讓公司更有特色並且創造出一種人與人之間更深層的互動關係，這比花錢做公關還能對客戶產生更長遠的信賴關係。除此之外一個公司參與慈善工作，也會因而製造許多商業新機。這些都是參與慈善工作所能馬上獲得的好處。

大部分的企業高階主管表示，這是因為他們認同這些非營利機構所做的工作以及他們本身對於社區的一份責任感，所以再忙也能挪出時間

美國企業與個人參與慈善工作的高參與率

事實上，在美國企業界參與慈善工作的比率相當高，詹姆士·奧斯汀教授對 9835 名哈佛大學的畢業生，以及財富雜誌(Fortune)500 大企業中 316 家公司的執行長(CEO)所做的調查指出，有將近 88% 的這些人是慈善團體的義工，



率也有很令人意外的結果。316 家財富雜誌(Fortune)500 大的執行長中，參與慈善工作的人不但平均是四個慈善團體的董事會董事，更

有 30% 的執行長是 5 到 11 個慈善團體董事會的董事。這些企業最高階主管大部份的人，甚至每個月平均花 5 到 20 個小時參與慈善團體的義務工作。其中所參與的義務工作：教育工作佔 50%，人的服務佔 28%，倡議新主張佔 23%，藝術佔 22%，宗教團體佔 18%，健康佔 14%，募款佔 7%，環保佔 6%。



詹姆士·奧斯汀教授曾納悶這些平日時間都不夠用的企業最高階主管，如何在他們繁忙的工作中再挪出時間參與慈善工作？根據他的調查結果指出大部分的企業高階主管表示，這是因為他們認同這些非營利機構所做的工作，以及他們本身對於社區的一份責任感，所以再忙也能挪出時間。許多人明白的表示參與慈善工作可以說是他們生活與工作生涯的一部份。甚至有 63% 的執行長認為參與慈善工作對他們而言是「非常重要」的一件事。

佛法吻合這樣的趨勢 ---- 服務他人就是服務自己

在美國，無論是政府或學校單位可以說都非常重視社區服務之類的慈善工作，因為他們相信這是他們國力強盛的一個根本，因此從小學到大學，學生都被鼓勵參與社區服務工作，因為在參與這些社區服務工作中，學生能學習到許多課本上學習不到的東西，例如：道德、愛與關懷。從美國哈佛大學詹姆士·奧斯汀教授的這份報告，我們更可以了解到個人或企業參與慈善工作所能從中獲得的實質好處。

其實如果我們從善的循環來看，服務他人就是服務自己，給予別人東西也會從別人收到東西。以美國而言，雖然學佛的人很少，大部份的人不懂得佛法的因果觀念，但他們上上下下，社會、個人與企業都如此重視服務他人的



社區服務工作，就是在種善的因，而有善因就會有善報，所以美國在這世界上有許多傲人的成就與其重視服務別人的觀念不是沒有關係的。

因此以一個企業而言，想要在商場上有好的信譽與知名度，固然本身的產品要有一定的水準，但抱持一種回饋社會的心是很重要的。積極的參與慈善工作，反而對於公司有很實質的好處，而且這種好處是可以馬上看到的；一個在商場工作的個人，想要擁有帶好屬下的領導能力，重要的是以德服人，無私的服務別人、關懷別人就是最好的德，而參與慈善工作就是培養這些好品德的最好方式。

所以一個企業想要取得消費者的認同與製造好形象，一個人想要擁有好的領導能力，積極參與慈善工作是很重要的。

以美國而言，雖然學佛的人很少，大部份的人不懂得佛法的因果觀念，但他們上上下下，社會、個人與企業都如此重視服務他人的社區服務工作，就是在種善的因，而有善因就會有善報，所以美國在這世界上有許多傲人的成就與其重視服務別人的觀念不是沒有關係的。



王卉娟創意畫廊－菩薩在那裡

人間肉身菩薩

報導／周育正
版面創意／美娟
完稿／C. C.

的親切角度

引言：

生命就像是一首流轉的歌，隨著各人不同的命運，吹奏出高低起伏，抑揚頓挫的不同曲調，人生一切似乎都充滿了變數，在這多變的人生裡，人們總是希望借助菩薩的力量，好在這多變的人生裡，找到一個依靠，然而菩薩在那裏呢？

創作理念：

曾經遊學澳洲一年，並到東南亞各國旅遊寫生的王卉娟，對於菩薩，有著她個人不同的想法與詮釋角度。在她眼裡的菩薩會細細訴說佛法，也會突然給人棒喝；會求您來抱佛腳，也會告訴您菩薩好累。說菩薩是偉大的牧羊人，卻又說羊群比牧羊人重要。王卉娟的「菩薩在那裏」正嚐試著以各種不同的角度，詮釋菩薩的無所不在及其慈悲情懷。期望讓我們更進一步的省思。

作品賞析：

誰是菩薩？又何謂眾生？菩薩到底在那裡？讓我們一起來用輕鬆的心情欣賞，王卉娟筆下的菩薩面貌。



菩薩好累：昔人已遠，典型在夙昔，風檐展書讀，古道照顏色，敦煌的菩薩仍然盡職地站在黃沙之中，只盼有心人哦！菩薩好累！





應作如是觀：人生的過程就向金剛經上所說：如夢幻泡影、如露亦如電，應作如是觀，當極盡的繁華退去，一切又終歸於最初的平淡。

月光下的省思

孩子／黃正宗 插畫／徐娟 版面創意／美娟 完稿／Jane

寧靜的夜晚，總能讓許多的心情沉澱下來
洗完了澡，坐在小書桌前 ---- 安靜的思惟

想想自己是多麼的幸福
因為聽過了許多的悲傷故事
死裡逃生的人會說出什麼話呢？
他說：「身體健康是最大的財富，不要忙於追求金錢！！」
OS. 他一再地重複著這句話....

想想一些電影的情節，魯冰花的某一段
故事裡的古阿明，從來沒學過畫畫
想不到他的畫，竟然能得到全世界第一
為什麼呢？
古阿明的老師說：「因為他的畫，充滿了小孩子豐富的想像力與創造力，
如果要畫很像，那乾脆用照相機就好了，何必去畫呢？」
人的一生，如果全都活在許許多多的框框裡，那不就沒有了生命力了嗎？
奇怪的是，我們好像都是這樣活著，這樣會快樂自由嗎？
OS. 最令我感到快樂的是，佛法讓我體會到了這一點 --- 生命力

想到了內心深處的那一份不安
一個半月不到，無常給了我許多重大的啟示
我們從不曾覺得無常迅速
但總有那麼一天，他 --- 會令你措手不及，無法抵擋
任何人、事、物都有可能帶來巨大的衝擊
而且是在每一天，甚至就在每一刻.....
OS. 當然！！不是整天的提心吊膽，只是得提醒自己要更加的珍惜與愛護才行
因為了解了無常的超級迅速

想想，現在這個時間是充滿了寧靜
但在數不盡的許多地方正充滿了吵雜
更充滿了許多、許多極度的不安與惶恐
這是很不好聽的形容詞，但卻是真實 ---- 凌遲處死
只為了滿足正在作些美夢的人的口腹之欲
為什麼他們得受盡了這些.... 不應該有的垂死掙扎呢？
OS. 這個時間，房間外面還聽到了蟲聲，與雞在迎接早晨的聲音，
不知該怎麼想了？

月光呀！月光！這一夜怎麼特別的短....
應該要睡了吧，只是現在的文興特別的好
也順便，就把這一陣子的情感全寫出來了
又將面對一個全新的開始





敦煌石窟第249窟

封面敦煌美學

風神

文／子軒
攝影／波爾
版面創意／美娟
完稿／C. C.

風神，常在中國神話小說裡與雨神、雷神、電神同時出現，如西遊記中，齊天大聖就常召喚此四神。本期封面乃取材敦煌石窟第249窟中烏獲的畫像而成。屋或為中國式的力士，在三國演義中，孔明伐南蠻時就曾經遭遇過。

敦煌石窟第 196 窟



敦煌石窟第 249 窟

風神之造型有兩種，一種是背後拿一個風袋以便隨時放風；一種是披上像披帛似的彩帶，彩帶隨風飄動，四周圍都有風來顯示其為風神。此次封面造型取後者，即用綠色的披帛，配以棕色甲片的上下衣，再加以一飛沖天的髮型，讓人感覺栩栩如風。



敦煌美學封面欣賞

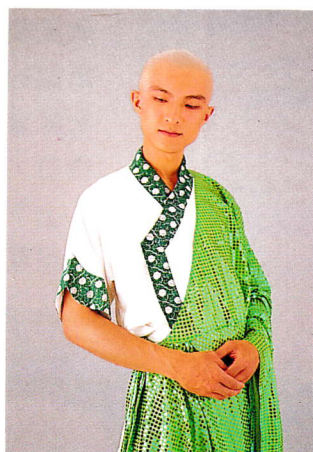
Appreciation

Dung-Huang cover esthetics

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

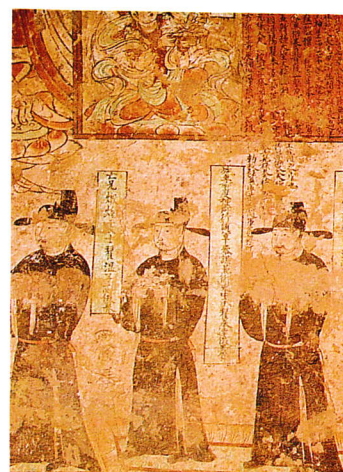
1998 年 7 月號



封面



「敦煌寶卷」舞劇中供养人造型



敦煌第 220 窟供养人相

1998 年 8 月號



封面

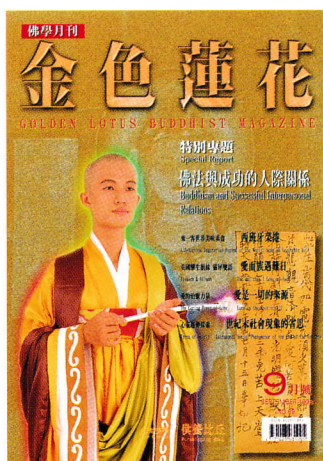


「敦煌寶卷」舞劇中天王造型

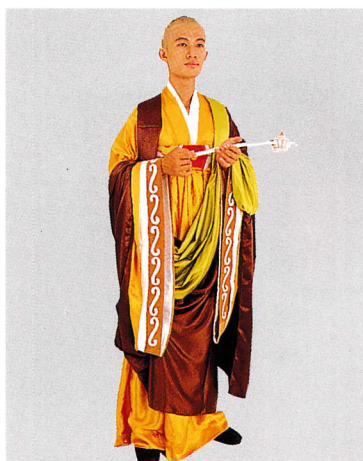


敦煌第 45 窟天王像

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

1998 年 10 月號



封面



風神



敦煌第 249 窟風神

葡京千層塔

廚藝演出 / 黃正宗、李銘泰 版面創意 / 正宗 完稿 / Ken

材 料：

一、千層皮材料：

高筋麵粉 240 克
奶 油 27 克
糖 1 大匙
水 1/2 杯

二、千層皮餡料：

牛 奶 120 C.C
奶 油 長寬約三公分 1 小塊
鮮奶油 250 C.C
洋菜粉 1 1/2 小匙
果凍粉 1 中匙
糖 1 大匙

嘻！
我是主角
我是主角



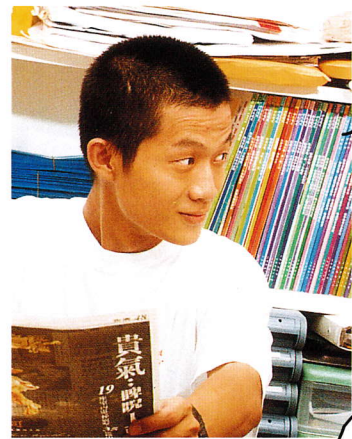
神壺阿泰
……
歡迎



好香啊!
先下手為強!!!



A Delicious Vegetarian-
Recipe of the **World**



收藏食譜～葡京千層塔

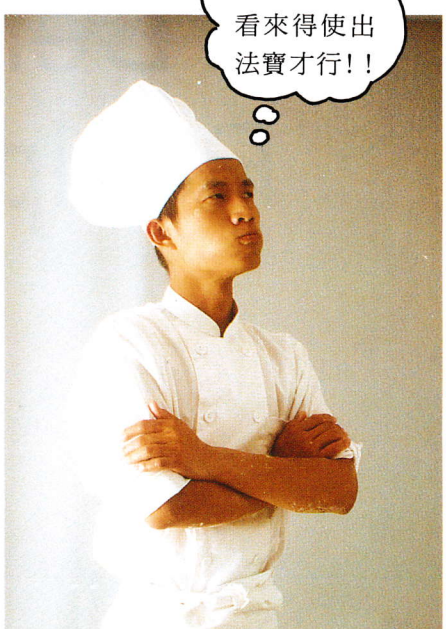
千層皮材料:
高筋麵粉 240 克
奶油 27 克
糖 1 大匙
水 1/2 杯



千層皮餡料:
牛奶 120 C.C
奶油 長寬三分1小塊
鮮奶油 250 C.C
洋菜粉 1 1/2 小匙
果凍粉 1 中匙
糖 1 大匙

作法:
1. 將材料拌勻, 使麵糰出筋, 揉圓後放置 10 分鐘
2. 在麵糰上交叉兩刀, 用手剝開
3. 桿成四角狀, 中間厚四角薄
4. 把奶油切碎壓成後方片, 放在麵皮中間
5. 把四周的麵皮折向中間, 重疊處壓緊
6. 再把麵皮擀得既均勻又大一些
7. 放置 10 分鐘使之鬆弛, 再桿成厚度約為 0.5 公分

作法:
1. 將果凍粉按 1:4 比例調程糊狀
2. 牛奶加熱, 放入奶油和鮮奶油待滾後加糖
3. 洋菜粉加少許水, 融解再倒入鍋中
4. 火熄掉將果凍粉倒進去, 待涼放冷藏
5. 待稍微結凍後, 烤箱預熱後, 以 210 度烤約 25 ~ 30 分鐘即可





出來吧~
神壺巨人~
快出來吧~
臭神壺...



唉阿!



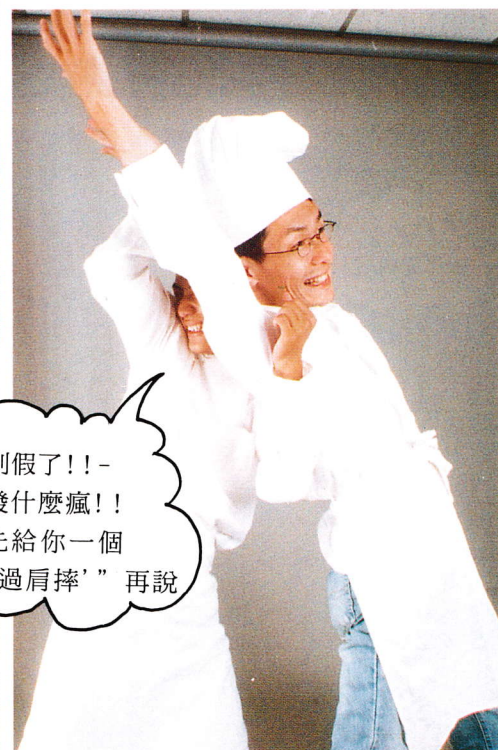
麥~~神~~啦!!
(台語)



大家好!!
我就是
“神壺”巨人



哇!!
真的啊!!



別假了!!-
發什麼瘋!!
先給你一個
“過肩摔”再說



什麼!?
你是在看我
嗎?..

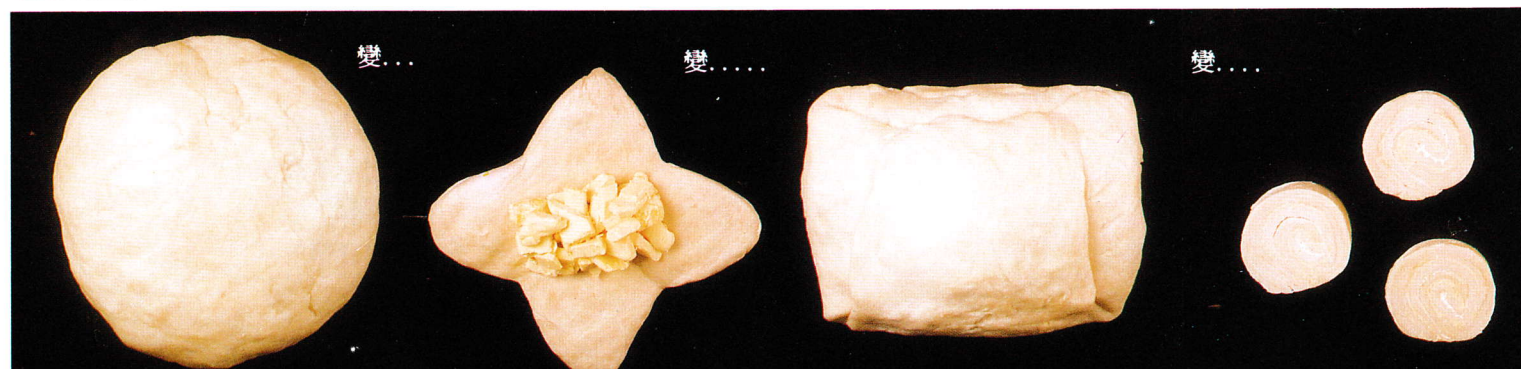
各位讀者!
我可是很厲
害的...



沒關係!!
你可以再靠
近一點!!



不是看我啦!
是看我變變
變....



變...

變.....

變....



美味小秘訣：

餡裡面再加入濃濃的起司
冷藏後再烤風味更加美味哦！！



備忘錄：

派皮做好後要鬆弛 20 分鐘後才能進烤箱

流口水時間：

1. 聞得到卻看不到!
聽得到卻吃不到!
還好! 還搶得到!
而不是吃不到!
哈...
2. 我可以一口氣吃掉 5 個哦!!
相信嗎?? 我自己也不敢相信
但是!! 我做到啦!!
Trust Me You can make it!!



小說——超時空新潮體裁 絕對給你好看！

（只要慈悲智慧穩若泰山，讓想像奔馳，無妨也！）

三界遊俠

Long Ranger of Tracks

文／無期 插畫／波爾
版面創意／美娟 完稿／葉子



大家都知道釋迦牟尼佛已經在兩千多年前離開人世，你認為他的弟子還活在世上嗎？或許您不相信，但真的還活著！而且不止一位，佛陀曾囑咐他的十六位弟子駐世，直到彌勒佛降世才能入涅槃，其中有一位和佛陀關係非常密切，他就是佛陀的獨生子——「密行第一」的羅喉羅。佛陀為了讓法教能長留人世，於是命他留在娑婆世界繼續渡化有緣眾生。關於羅喉羅，經典中關於他熱心說法，以及和外道辯論的事都沒有記載，也許是因為密行第一，他的舉止言行別人很難察覺，他只是默默的做，不求任何名聲，外顯聲聞相，內密菩薩行，以前他是天下第一幸福兒，而現在是娑婆世界守護者。

人間佛國的浩劫

羅喉羅在入定中，感應到某個佛教國家將有一個難逃的劫數，而且背後有一個更大的陰謀，他一定要去制止，於是用他的「神足通」趕到現場，只看見一場血腥屠殺後，血流滿地，哀鴻遍野的畫面。雖然知道這是「定業難轉」，但是看見許多屍體被埋在瓦礫堆中，仍讓不忍眾生苦的他，感嘆人與人之間為何如此殘酷對待？此時每一個靈魂都照各人的業力及發願要去的地方，由佛菩薩、神差、鬼差們來帶領，可是他發現一些不速之客——地球上所稱的「外星人」也來了。外星人走近一個奄奄一息的年輕人，他聽到他們的對話，外星人說：「阿剛！這個專制暴政害得你家破人亡，我們一定為你報仇！待會兒你的靈魂跟我來，我帶你去一個地

方，一定可以幫你報這個血海深仇。」過了一會兒，一艘隱形飛碟載著阿剛騰空而去。

阿剛一上飛碟就被機器人植入晶片，一陣暈眩後，他下了飛碟，映入他眼簾的是一個燈火通明的黑暗世界，天空中有無數的飛碟穿梭，而且都不會相撞，看得他頭都昏了，每一個東西不管多遠看起來都像在眼前，每一種聲音不管多小都聽得一清二楚。在大家的前方有一個高台，上面有一個大水晶球，各種顏色的電波在上面閃耀，顯得有點詭異！台下的角色真是千奇百怪，五花八門！有數以千萬的雞、鴨、豬、牛在叫喊，還有沒角的犀牛、沒牙的大象、沒皮的老虎以及只有在課本上才看得到的動物在大聲咆哮；另外一個角落是操著中國南方口音的婦女，年齡從七、八歲到七八十歲，還有一些四肢不全，講著日本話的男女老幼，旁邊是臉



上刺青的印地安人，右邊是掛著十字架，滿臉落腮鬍的猶太人，左邊的人比較奇怪，長得很像兵馬俑，拿著中國古代的兵器，軍旗上寫著一個「趙」字，這麼複雜又壯觀的場面，阿剛別說看都沒看過，連想都沒想過。



復活星上邪惡之主

在他還來不及弄清楚狀況，全場響起一陣歡呼聲，所有穿梭中的飛碟都停止不動，一個五光十射的飛碟飛入場中，緩緩降落在高台上，裡面走出兩個面貌端正的人，這時全場高呼：「唯我獨尊！唯我獨尊！唯我獨尊……」阿剛問旁邊的人才知道這兩位是「復活星」上的統領，左邊那位是「唯我」，右邊那位是「獨尊」，唯我獨尊高舉雙手向大家揮動，在歡呼聲後，唯我開始講話：「各位兄弟姐妹！讓你們久等了！今天是我们復活星的大日子，我們千呼萬喚的宇宙至尊

——『金剛法王』親自駕臨我們復活星，為我們主持今天的『地球復活』大法會，讓我們以最崇高、最熱烈的真誠來歡迎我們的大家長萬能的宇宙至尊——無上金剛法王。」這時天空中出現炫爛奪目的光明，所有人都屏住呼吸，天空「砰」一陣巨響，一道刺眼的光團降落在高台上，光團裡發出聲音：「大家辛苦了！經過你們幾千年來不眠不休的努力，今天終於可以實現你們『復活地球』的願望了，那些曾經屠殺你們的人，以及所有地球的生靈今天要他們付出代價，兩千多年前我敗在釋迦手下，今天終於可以讓我出口氣，我要告訴大家，你們是最棒的，你……們……是……最……棒……

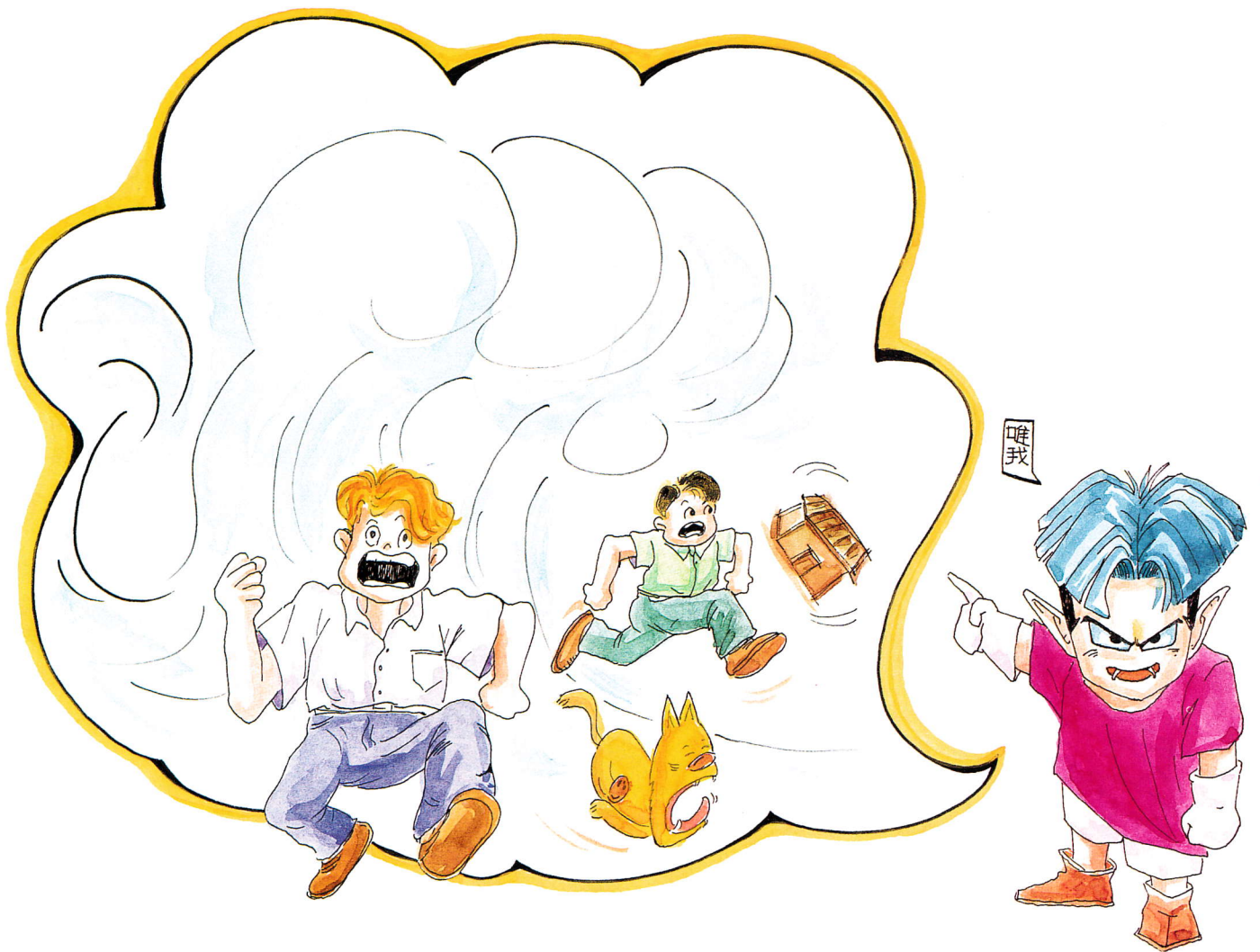


的……。」現場的人如痴如狂，掌聲響徹雲霄，金剛法王繼續說：「在還沒有舉行儀式之前，讓我先了解你們最近努力的成果，請唯我獨尊提出報告，提振提振大家的士氣。」

劫數對號入座

首先是掌管「天災」的唯我統領說：「經過我們『地水火風』四部門不眠不休的努力，在地球上製造了數十萬個地震，震得他們是家破人亡，妻離子散，還搞得他們鬧水災、旱災、森林大火，真是過癮！最好玩的是『風部』所製造的颱風和龍捲風，秋風掃落葉，人獸滿天飛那才精采！這些地球上的人那知道是我們搞的鬼。」這時台下一陣笑聲，他繼續說：「地球上那些呆瓜科學家說地震、龍捲風、冰雹、海嘯目前無法預測，廢話！如果你們能預測到的話還叫『笨人類』嗎？最好笑的是我們把太平洋的水溫煮熟了一下，造成各種災害，他們說這是『聖嬰現象』，我們毀了他們，他們還用聖嬰這小孩幫我們頂罪，真是不好意思，不是我！不是我！哇哈哈哈哈哈哈！」全場每一個人笑到眼淚都掉出來了，





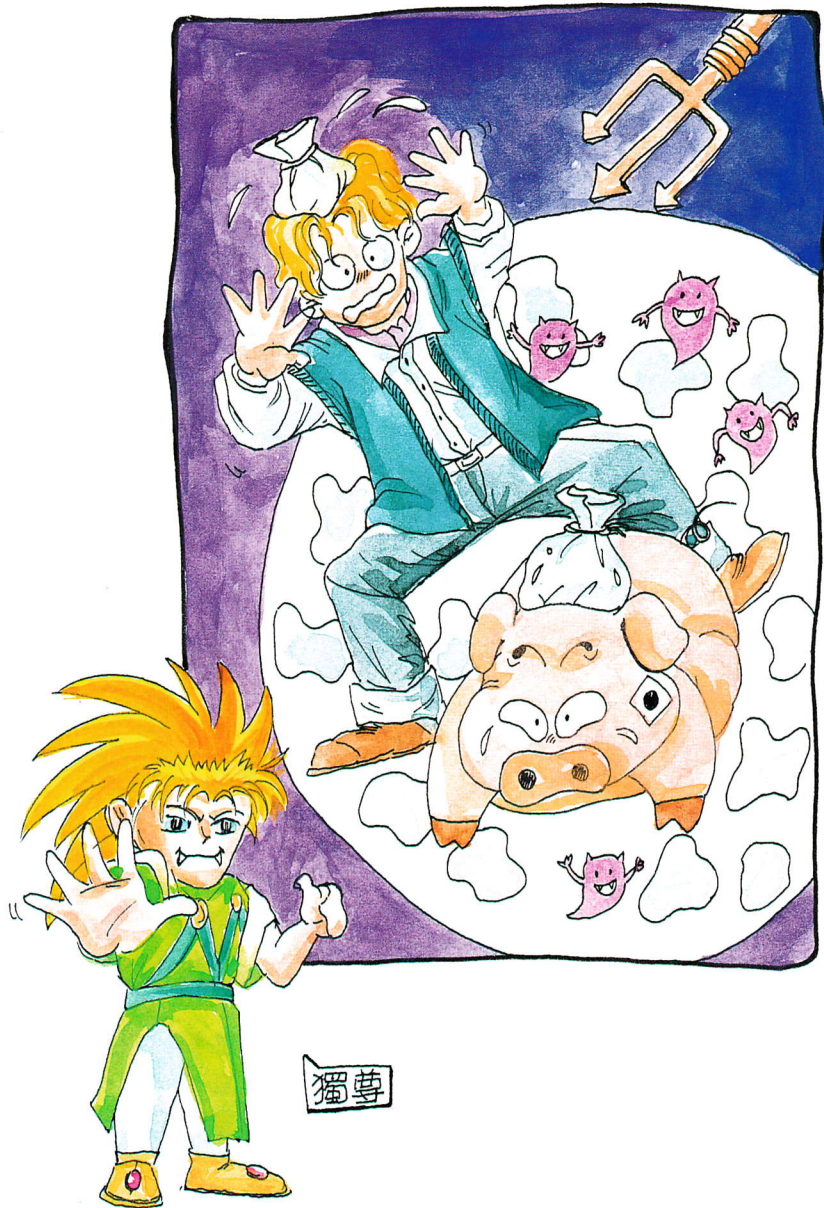
金剛法王也笑得合不攏嘴，阿剛也是笑得直不起腰，但是無緣無故他的頭被重重的拍了一下，突然覺得這一切不好笑了，他想地球上還有我的親人，為什麼他們笑得那麼開心？他這麼一想，在他耳後聽到一個很清楚的聲音說：「孺子可教也！」可是他翻過頭來看到的卻是一些笑翻天的人。

接著是掌管「人禍」部門的獨尊發言：「我們人禍部門也不輸天災部門，一樣戰果輝煌，以前的不說，就最近的一些成果跟大家分享，在過去的幾年我們把有形的病毒透過空氣、食物和飲水傳播給他們，他們真是受益匪淺、收穫良多啊！」話說完全場又是一場大笑，他繼續說：「最近地球上的傳染病在我們努力的貢獻下，真是頗有看頭，首先我們在牛身上

動手腳，讓一些愛吃牛肉的人嚇得半死，後來又轉到雞和豬上，病死一些愛吃雞肉和豬肉的老饕，為我們的牛雞豬朋友們出口氣，最後乾脆讓他們也得一下同樣的病，弄得他們人豬同病，哭笑不得！」這時台下的動物朋友們歡聲雷動，興奮不已！他繼續說：「他們所謂的先進醫學企圖對付我們發明的『愛滋病』、『癌症』，真是笑掉我們的大牙，那些人又好色又好吃，怎可能是我們的對手？就算他研究出來了，請大家放心！我們還有數百種比愛滋、癌症更難治的病，請他們拭目以待吧！」這時大家無不鼓掌叫好。

人間菩薩不可能的任務

金剛法王聽了唯我和獨尊的報告，覺得很滿意，可是他離開了幾千年，地球仍然沒有毀滅，讓他有點懷疑，於是他問獨尊：「難道你們的計劃一直都那麼順利沒有障礙嗎？」獨尊回答：「不瞞法王您說，確實有！」法王說：「難道這個爛婆婆世界還有人擋得了你？難道釋迦那傢伙沒死？」獨尊說：「那倒不至於，但是他的獨生子羅羅尚活在人世。」法王很震驚的說：「真的嗎？他的弟子不是全都涅槃了嗎？」獨尊回答：「據我入定觀察，羅羅還活在人間，現在已經兩千多歲了，常常變幻各種形體相貌，他有五眼六通，繼承父業，帶領不少的徒眾，神出鬼沒破壞我們的好事，有幾次我們想大舉消滅地球，可是別說是太陽系，連銀河系都進不



獨尊

去，他老小子領著一群佛子佛孫擋在前面，又獅子吼、又放光，害我們四散奔逃，潰不成軍。」法王說：「難道說沒有其他方法可以消滅地球了嗎？」獨尊說：「法王您放心！我還有最後的絕招，這是我和唯我精心研究出來的『意念病毒』，它不是透過空氣、水份傳染的，而是透過最快的『念波』傳導，只要心中想著一個念頭，不管是『貪嗔痴慢疑』或『殺盜淫妄酒』，然後透過磁場超強的水晶球，想像這些病毒由水晶球傳染給他們，就可以立即

見效，不必親自到地球去，就可以毀滅他們。」於是他現場作了一次示範，他要散佈的是「酒癮病毒」，只看到他端坐在水晶球前，過沒多久，水晶球慢慢轉成深紅色，剎那間，水晶球上出現了一些正在喝酒的人，本來都是小酌一番，可是突然大口大口的乾杯，沒有一個不聽話的，結果都喝到酩酊大醉，亂性的亂性、撞車的撞車、殺人的殺人，酒醒之後他們都向人解釋都是「喝酒」害的，這時全場又是一陣大笑。接著他又作了一個散佈「淫念病毒」的試驗，也讓一些年輕

人偷嚐禁果，成人更是肆無忌憚，連某幾個國家元首也因此中病毒而聲名狼籍，這時全場歡呼聲不絕於耳，獨尊說：「我雖然不是羅羅的對手，但是他的手下也很多烏合之眾，我只要散佈一些『驕慢』、『懷疑』的病毒給他們，他們就會互相批評、互扯後腿，讓顯宗密宗造成對立，八宗外再多增加幾宗，讓他們執著己見不放，彼此相鬥造成兩敗俱傷，到時只剩羅羅一人孤立無援，他自然會棄守婆婆。」金剛法王說：「好辦法！各位受苦受難的兄弟姊妹！你們快要出人頭地了，今天我們復活星的生靈剛好滿一百億，一百億是我們的幸運數字，它可以產生最大的影響力量，歷史性的一刻即將到來，我們馬上就可以讓這個罪惡之星走上毀滅之路，重造一個新的『復活星』讓你們成為新的主人，唯我獨尊你們來主持，現在我宣佈『意念病毒摧毀行動』正式開始！」現場的氣氛到達沸點，就在這時候，有一個人交給阿剛一張紙條，請他照計行事，阿剛看了忍不住笑出來。

拯救地球的秘密元素

唯我和獨尊向天上大吼一聲，整個復活星大震動，每個人立刻安靜下來，唯我張開嘴巴，放開喉嚨，大聲的說：「請大家坐下，把心靜下來！集中你的注意力，將『貪嗔痴慢疑』、『殺盜淫妄酒』的病毒集中到水晶球來，千萬要專心，不可以妄念紛飛，否則很容易『走火入魔』。」聽到「走火入魔」阿剛笑了出來，旁邊的人瞪大眼睛看他，他很莊嚴不好

意思向大家道歉，假裝很專心的坐著，在一片莊嚴肅穆的氣氛下，大家的念力果然產生了效應，高台上的水晶球由淡黃變成深黃，再由深黃變成紅橙，最後變成深紅色，水晶球匯集了一束超強的光柱指向地球的方向，就在這千鈞一髮之際，阿剛突然跳了起來，放開喉嚨，高歌一曲：「祝你生日快樂！祝你生日快樂！祝你生日快樂！祝你生日快樂！Happy birthday to you！Happy birthday to you！Happy birthday to you！Happy birthday to you！」因為現場太安靜了，阿剛的聲音顯得特別大，有人笑了出來，有人掉下眼淚，大家想

到以前親朋好友為自己慶祝生日時的溫馨，於是從心中升起一種感恩之心，但是這種善良的心在這裡是「毒素」，於是水晶球由深紅色轉為象徵和平的粉紅色，而發射的方向也由對準地球轉而對準復活星，長年黑暗的復活星竟然升起了日月蓮座，頓時由黑夜變成白天，每個生靈都歡欣鼓舞，大家齊聲合唱「祝你生日快樂………」金剛法王和唯我獨尊及忠實幹部受不了白光照射還有刺耳的聲音，馬上躲進飛碟逃之夭夭，金剛法王大叫：「羅 羅！我知道是你搞的鬼，我們不會善罷干休的，咱們走著瞧！」阿剛向他們揮揮手說：「慢走！」，大家面面相覷，誰是羅喉羅？阿剛向大家說：「你們原本被植入仇恨的晶片，羅喉羅菩薩透過我將各位善良的本性找回，現在請大家以包容的心原諒曾經傷害您們的人，那些傷人的人其實是受金剛法王的念力操控而為惡的，地球上還有很多我們的親友，讓我們一起為他們祈福吧！」於是每一個人和剛剛一樣集中注意力，向娑婆世界放射「幸福分子」，此時只見空中一道祥光掠過，不知道是幸福之光？還是羅喉羅？其實也沒有差別了，據說此時地球的臭氧層癒合大半，兩個傳統敵國解除武裝，「兩國元首」得到諾貝爾和平獎。

（以上純屬虛構，若有雷同，純屬巧合）



讀者的”心靈美容”小秘方

More Love, More Beauty

越愛越美麗

文／天豐
圖片提供／天豐
版面創意／美娟
完稿／Jane

由內在散發出來的美，能夠溫暖的滲透人心
這樣的美是不會改變的，而且才能產生共鳴，得到彼此的增長



一、愛的故事：

當毛毛剛來家裏的時候，我心裡其實並不是很歡迎牠的，尤其當牠從可愛的小狗變成大狗以後，我發現我們似乎天生八字不合，我喜歡乾淨，牠喜歡隨地大小便，我喜歡安靜，而牠總喜歡沒事就亂叫一通，最煩人的是，不管什麼時候，只要牠一看見熟人，一定要衝進你懷裡，又舔又

叫，順便在你身上磨蹭個夠，這才算打完招呼。大家在忙的時候，牠就跟前跟後，好像牠也很忙的樣子；等到沒事的時候，牠又會來磨你陪牠玩。牠總是如此的精力充沛，不讓人有片刻安靜，總是如此熱情，讓人消受不了。我真的覺得牠是我們家裏的小麻煩。

然而有誰是真正的鐵石心腸呢？每當在外面忙碌了一天，拖著又累又餓的身體回到家時，牠總是以最熱烈的態度來迎接你，不論你是快樂、悲傷、喜悅或者是忿怒，也不管你是否願意接受，甚至於用不友善的態度來回應。牠仍然日復一日的付出牠的熱情毫不間斷，直到有天我突然發現，我是那麼期待在回家的時候，能夠看到牠在門口等我；而我也越來越覺得，從前那隻長得不怎麼樣的小土狗越看越順眼，越看越漂亮，我也慢慢的將牠當成家中的一員了。

二、愛的思考：

雖然感覺上似乎是我忽然轉變自己的看法，但事後仔細回想起來，那改變事實上是在牠持續的付出熱情時，一點一滴不斷的在作用，只是我一直不曾發現，等到發現時才對自己如此巨大的改變感到驚訝。原來只要願意付出，就必定能夠得到回報，問題在於我們付出的夠多嗎？而如果要讓我們的愛多到可以改變周遭的人事物，在付出關心和愛的時候是不能期待有任何的回報的，因為只要考慮到回報，就有值不值得的問題，那就限制了愛的範圍，這樣的

愛就無法到達可以去改變人的程度。

『內在美重於外在美』、『內在美可以改變外在美』，像這樣的『老生常談』恐怕我們都耳熟能詳，但我們是否對這些話有所體認呢？其實我們都很清楚，有充實的內在美不能讓你從醜小鴨一變成為美麗的天鵝，那外在美要從哪兒來呢？說穿了就像我和我們家小狗的關係一樣，如果你願意對人付出你的愛、你的關心，不停的累積以後，大家想到你就是一個很親切很溫暖的人，在他們心中你自然是個美麗的人，而這種美當然不是電影明星的那種美，而是讓人感到一看到你就很舒服的那種美，這種美就是我們台語說的『深緣』，叫人越看越美麗，反之沒有內在美支撐的外在美，就是台語說的『淺緣』，剛見面時或許會給人一種『驚豔』的感覺，但一旦習慣了他的外貌，美麗的外表便再也不能刺激我們的感官，其他的缺點就漸漸暴露出來了，他的美在人們的心中就會慢慢消失的無影無蹤。

三、永恆的美：

能夠擁有美麗的外表是好的，那能讓

大家喜歡接近你，但是否能保持你的『魅力』，那就要看你願意付出多少愛，畢竟美麗的外貌只是對視覺的一種刺激，它能迷惑人的時間太短暫了，否則所謂的偶像明星又怎麼會此起彼落、層出不窮呢？相反的，由內在散發出來的美，能夠溫暖的滲透人心，這樣的美是不會改變的，而這種永恆的美才是我們都想要擁有的，不是嗎？所以讓我們一起來學習愛吧！讓愛從裡到外徹底改變我們吧！而我們終將越愛越美麗。





「你是我的高中同學？」「不，我是你的高中老師！」相信這是大家都耳熟能詳的廣告詞。擁有美麗的容顏，是每個人的渴望，永保青春活力是大家心中的夢想。而滿足渴望與實現夢想，再也不是遙不可及了……

小春是某台電服務所的女職員，她平時都是主動向人打招呼，並且笑臉迎人，工作熱情有勁。到服務所的人們通常都喜歡找她辦事。記得有一次，服務所的業務特別多，空氣中瀰漫著緊張的氣氛，只見大夥都埋頭苦幹，而小春也不例外的跑進跑出忙著處理公事。這時有位歐吉桑進來想詢問相關業務，但由於大家都太忙了，只顧著處理手上的事情。小春看到後，立即主動的向前問候，並且請他稍候，最後在小春的協助下，圓滿的解決他的問題。

事後這位歐吉桑臨走時，用著台灣國語說道：「妳是我見過最親切、最美麗的人！」剎時整個服務所的氣氛也變得溫馨喜悅，在場的人們也露出會心的微笑。

記得有人說過：「慈悲的眼睛最美麗。」「溫柔的言語，真心的關懷，親切的舉止，可以溫暖人們的心靈。」在我周圍的人，小春的長相並不是屬於國色天香、絕世美女的那一型，但正如那位歐吉桑講的一樣，她是最美麗的人，因為她有一顆樂於助人、真心愛人的心。想想看，如果我們時時刻刻都能真心關懷別人，不吝於與別人分享生命的喜悅，在這種愛的磁場交流下，想不美麗都難，不是嗎？

文／炳煌 模特兒／張寶桂 攝影／波爾
版面創意／美娟 完稿／Jane

美麗新配方

New Formula of Beauty

世界公民的佛教徒

Buddhist of the Global Village

世界的眼光、生命的宏觀、平等的觀察、精密的學習

學習當代西方人的企業管理(一)

～向全世界學習各民族的優點學習座談會(第六會)

身處十倍速變化的時代，唯有永無止境的學習，
永無止境的去警覺外在的危機，
永遠貼近現實，永遠承擔現實世界的改變，
永遠樂意不斷改進、不斷創新直到終極完美，
才是現代企業生存的不二法門，
也是修行人邁向成就之路的不二法門。
管理學大師杜拉克如是說，
Intel 總裁葛洛夫如是說，e
所有已經成功、現在成功、
未來將成功的企業家
都如是深信不已！

主線：座談會紀錄

一、出席者：

一群努力學習的 Modern 菩薩

主席：A

先生：B、C、D、E、F、G、

H、I、J、K、L、M、N

小姐：O、P、Q、R

二、紀錄

A： 現代的企業管理非常流行，尤其是經濟風暴環伺，許多西方的企業體還能生存茁壯，一定有他們的特長。很多事相上的顯現，其實是心狀態的顯現；而一個道場，在很多方面是世間法的運作，因此，必須與世間法有很好的搭配。B是學公共行政的，請他介紹並多舉實際例證。

B： 現代西方的企業管理是從殘酷的市場競爭中建立起來的，現代社會變化快速，稍微一不留神，或仍徘徊在過去的美好時光裡，而不正視你目前所處的環境，就很難避免遭遇公司瓦解的命運。舉例而言，IBM的PC市場幾

乎全被攻佔，損失一大片江山，就是因為沒有抓準個人電腦盛行的這個趨勢。因為，他們覺得反正公司很大，大型電腦也賣的很穩，因此，不僅沒有掌握PC的發展趨勢，甚至後來連原本擅長的能力也逐漸被侵蝕。一個公司必須與外在現實環境緊密結合，而不可以是一個封閉體系，對外在變化要充滿敏感，才有辦法在環境快速變化中生存下來。

重視「顧客的需求」

另外一個例子就是「微軟」，當初比爾蓋茲（微軟總裁）就是抓準了PC這個趨勢，去研究、開發與生產PC的軟體，於是就把公司拉了起來。另一個關鍵就是他很重視「顧客的需求」，一個企業不僅要有應變能力，甚至連顧客都還沒有想到的需求，他都已經先想到了，等於說他「創造」、「引爆」了一種需求，讓顧客以為：我需要的就是這樣。

因此，在市場競爭下，第一要真切認清外在環境，第二要很努力不斷創新，以「顧客至上」為原則。但也不是盲目聽信顧客的聲音，因為有時候顧客也不一定抓得清楚自己的需求。例如，在飛機還沒被製造前，沒有人會想在天上飛，而第一個想出這個 Idea 的人，往往也是最賺錢的人。所以，最後是要「領導」時代的潮流，而不是「跟著」時代的潮流去應變。因此，你要變得非常敏銳、非常有遠見。

以前，在大公司，通常會蒐集很多資料，然後作理性分析，再付諸行動。但在現

在這個社會，當你完成這一連串動作後，你已經來不及應變了。所以，現代企業非常強調「行動至上」，但也並不是沒有任何規劃就行動，而是有良好的「管理資訊系統」在運作。舉例，美國有一家作野外用具的商店，本來只是一家鄉下小商店，就因管理資訊系統作的好，在20年內成長50倍，它的2台中



攝影 / 石連柱

央電腦可以處理顧客訂單、追蹤存貨狀況、掌握工廠所有發生的狀況、財務負擔、很多的個人程式，另有500台PC與主機連線，可立即整理每天3萬張的訂單，可處理每年400萬筆的存貨。他們幾乎任何事都交給電腦去作，許多原本以人力花很多時間去作的，現在都交給電腦作，還可作行銷的長期規劃、財務分析、生產力的追蹤。如果有顧客打電話訂貨，可透過電腦查詢，立即告訴顧客是否有存貨、何時可以送到，也就是能作到顧客的「即時服務」，因此，在作生意

上，這是強大優勢。

顧客至上的觀念

所謂「顧客至上」，還應包括產品背後強大的支援系統，才能即時回應顧客需求。所以，該公司有很好的資訊處理技術，員工的敬業精神也相當良好。甚至，作到一個工人都能熟知產品的所有生產流程，並能提出改進建議，員工也能和材料供應商直接談。所憑藉的除了良好的資訊管理系統外，就是員工的勇於夢想、勇於冒險，最後甚至作到為顧客

一個企業不僅
需要應變的能力，
甚至連顧客都還沒有
想到的需求，
他都已經先想到了，
等於說他
「創造」、「引爆」
了一種需求。



一家公司最能滿足顧客，顧客便向這家公司下訂單，是不講情面與理由的。所以，你必須去調整自己來滿足顧客，要在殘酷的現實中存活，就必須有應變能力去迎合顧客的需求，也就是符合眾生的要求，任何苛刻的要求都要符合。

此外，企業要不怕犯錯，因為風險問題永遠存在，把每一個人當企業家，鼓勵你去冒險，才能從冒險行動中不斷改進。甚至，認為一個人都不犯錯是不可思議的。企劃抓的是

時，他一旦知道哪裡有問題，他立刻可以動手改哪裡，比任何其他形態的公司，改進產品的速度要快上很多倍。小公司12分鐘可作完的事，在大公司要12小時。

工作輪調

所謂「團隊作戰」中，每個人固然有自己的專業，但不可以不管其他人，必須與團隊中的每一個人密切合作，而每一個人也都有能力去作其他人的事。因此，必須發展「工作輪調」，讓每個人都知道整體運作與公司的大方向。以CNN的採訪記者為例，他或她就可以決定要跟那一家衛星連線，因為他或她可以明顯感受到那一家比較便宜，並注意掌握時效所帶來的利潤。每個員工若都能熟知其他部門的運作，就可隨時機動支援，單槍匹馬外出時，也有能力隨時整合，以滿足顧客需求。這樣的公司，越來越彈性、越來越無形，中間沒有太多層級，每一個人都是領導人。一個任務小組，以最有專長的人當領導人，其他人就支援他；換一個小組，就由另一個專長當領導人。組織彈性化，個人能力多樣化，每個人既是「專才」也是「通才」，所以每個人都可獨當一面。

現在的商業競爭是短命的組織、短命的市場與短命的產品，一切的週期都很短命。一切都非常的亂，大不同於從前的企業競爭環境，有「團隊作戰」能力才不怕亂，每個人都可應變，在亂的背後求創新，甚至要不怕亂。舉美國普林斯頓分子物理實驗室為例，他們擁有最多得到諾貝爾科學獎的科學家，有一個人剛去報

企業就是要為人類社會增加附加價值，來創造人類的福祉。因此，「顧客導向」才是重點，封閉系統是無法長久生存的。

「量身訂做」產品。該公司從6周才交貨，改進到2~5天就能交貨，因為省去開會、公文往返的時間浪費。

由於奉行以顧客至上的理念，進而去影響公司整個體制的設計與運作方式。公司不輕視任何一個人，把每一個人都當作企業家，每個人都必須承擔自己的責任，所有部門都開放到市場競爭的環境中，任何部門不行就要被淘汰，沒有人情可言。那

「大方向」，而不是一種精密式的規劃，抓準大方向後，接下來，就是在現實環境中不斷應變。所有的原則都可以改變，只要能為公司賺到錢。所以，甚至發展到推銷員兼製造員、設計員，一個人全部都包辦；另一方面，卻是團隊作戰，而非單打獨鬥。否則，推銷員一回來，便不知如何與其他各部門密切配合，於是產品的改進速度就變得很慢。但當一個人身兼設計、製造、推銷



攝影 / 石連柱

到時，發現實驗室裡配線、管路、設備等等非常的亂，科學家都跟機器生活在一起，他們與現實非常貼近，隨時隨地可以作改進，結果這個人把價值1500萬美元的昂貴物理機器弄爆炸，試驗室負責人竟說：「恭喜你！通過了入門洗禮！」他的回答，當場把人弄傻眼。因為，負責人重視的是你的試驗精神與態度，而不是你會不會犯錯。

我要強調的是貼近現實，並注重團隊的和樂，效率是最高的，才有辦法應付千變萬化的考驗，必須自我要求不斷創新才是生存之道。

了解眾生的需要

A：企業要非常了解顧客的需求，站在顧客的立場去設計產品。以法的立場而言，行菩薩道時，也是要去想清楚眾生需要的是什麼？我們推出法的“產品”時，人們才會接受。自我不要太主觀硬塞東西給眾生，不能這樣子，要讓佛法流傳，也是要站在眾生的立場去設想。所以，「顧客至上」的理念也與佛法相合，我們應該有這樣的心的狀態。每一個菩薩道的行者，工作時要重視現實狀況，了解整個流程，才能適時改進。傳統的企業管理太routine、太公式化，無法快速改進，拖的越久越浪費資源，也因無法滿足顧客，終將被淘汰。

團體作戰時，每個人都要接受全方位的訓練，有全方位了解的人，行事效率自然提高。此外，勇於冒險、不怕犯錯、不怕失敗，也相當重要。因為，只有什麼事都不去作的人，才永遠都不會犯錯。不怕跌倒去嘗試，才能生產創新的產品。從世間法的印證與人性的觀點，都可得到出世間法的認可。因此，法的道場，所面對與接觸的人，都是生活在現實的人，能如此學習就會得到肯定；能符合現代企業管理的精神，就會變成一流的道場。其實，現實世間的需求，與佛法的道理是貫通的。當出世法的學習鞏固

後，要作世間法的學習，要學到精要與關鍵處，敏銳的學習，再用法用更有效率的方式，傳到有緣顧客的手上，那他們就會很受用。

「沒有遊戲規則，就是最好的遊戲規則。」當不受routine的傳統約束時，效率就越強，這些現代西方企業的管理精神與佛法很契合。

企業——是為了創造人類的福祉

C：西方管理學大師彼得杜拉克（Peter Drucker），於44年前發明「管理學」，他對企業所下的定義我極為喜歡，他說：企業就是要為人類社會增加附加價值，來創造人類的福祉。換言之，如果企業滿腦子只知道要「賺錢」，事實證明是不會長久存在的，這也就是B所說的「顧客導向」才是重點。別人對杜拉克的評論，

也是他自己對自己的評論是：「我甚少談錢！」耶！奇怪！企業管理不就是應該談錢嗎？但杜拉克甚少談錢，他最常談的是「人」。不管是企業體的管理階層、企業內部的工作人員、協力廠商、外部顧客等，一切的一切都是由「人」所組成的，因此，杜拉克相信：只要把任何一群人的利益剔除在外，他們必定會反撲，到時候什麼利益也不會得到。

例如，企業的管理者若把公司員工當作負擔或成本時，當不賺錢時就把員工幹掉，他們並不傻總會伺機反撲。企業的員工應該是為了共同的理念而進入公司服務，不只是光為了賺錢；而顧客所買的也不是單一商品，他買的也是商品背後的恆久服務、全部服務。因此，杜拉克以5件事來涵蓋「企業管理」，即外界環境、經管理論、資訊與知識、組

織類型、經濟市場。

關於外界環境，剛來過台灣 Intel 的總裁安迪葛洛夫（Andy Grove）建議大家要戴上一副「十倍速的眼鏡」，因為變動太快了。在科技發展、資訊流通的今天，顧客的需求變化萬端，他估計到公元2000年時，全球會有1億人口進入網路（Internet）世界，目前則已有5千萬，而外在世界之所以變動劇烈，主要的原因就是人們都掌握了「知識」。杜拉克說今天我們正處於一個「後資本主義社會」，從前有錢就可以是企業體，有錢就厲害，有錢就可以掌握勞工、土地資源、原料，生產了東西就可拿來賣。但在「後資本主義社會」中，知識取代了資本，今天的顧客之所以很難掌握是因為他們都擁有知識。過去農村社會，沒有電視，更不用說電腦，因此資訊不流通，商人只要用哄的說：

「這就是你要的。」人們就買他的產品。但今天這一套再也行不通了，因為顧客知道他想要什麼。〈待續〉

紀錄整理 / Richard
版面設計 / 美娟
完稿 / Rose

中天出版

巨變時代

Managing In A Time Of Great Change 的管理

◎彼得·杜拉克（Peter F. Drucker）著
資訊紀元的來臨將帶給人類什麼樣的衝擊？
政府部門如何徹底再造？
組織應選擇何種團隊型式發展，
才能產生以小博大的力量？
何以知識將成為跨越國界的生產工具？

中天出版 5

巨變時代的管理

中天出版

唯有洞悉時代脈動，才能掌握未來！
一家公司昨天還是一顆明日之星，今天卻發現自己停滯、挫敗，並陷於困境，而且常常是坐困在一種看來逆轉的危機之中——在大多數情況下，我們做的事是正確的，只是改變，使它失去原先預期該有的……

被美國《商業周刊》（Business Week）喻為本世紀最持久的管理大師杜拉克，在本書中，由人類初起點起，論及現在看似合理和現象，在巨變的時代中，將逐一瓦解和重組。並告訴我們面對巨變、迎接巨變，進而掌握時變的先機。

彼得·杜拉克◎著
周文祥、慕心◎編譯

秋天的味道

—— 與休閒結合的新修行提案

特別專題前言

生活即修行

修行即生活

能與生活高度結合的法門

最適合忙碌的世代 X、Y.....

不一定青燈伴木魚

只要 "心" 在修 何處不是道場？

古道、溫泉、草原 **and** 湖畔！

何時不可以修？

Day and night!

（現在，即以陽明山為”休閒道場”示例
好好的與大自然一起 修行吧！）

專題小組 / 陳守強・李銘泰・陳子軒・張世傑

攝影 / 李振雄・呂元傑・周玉卿・波爾

Model / 陳子雯・李銘泰・廖銘義・黃正宗

版面設計 / 子帆

完稿 / free

專題結構

提案一：

美麗與森林一起呼吸

森林浴＋呼吸法

尋找動物＋尊重生命

林中漫步＋觀心觀自然

見樹見林＋生命的宏觀

提案二：

綠野上的舞蹈精靈

踏青＋瑜珈體位

草原舞台＋自性之舞

觀雲＋想像身體輕盈

看碧草連天＋體驗綠的生機

提案三：

溫泉裡尋找冥想天境

溫泉浴＋觀全身如透明水晶

硫磺味＋聞只是聞(客觀)

冷水浴＋洗滌身心的塵垢

全身按摩＋放鬆法門

提案四

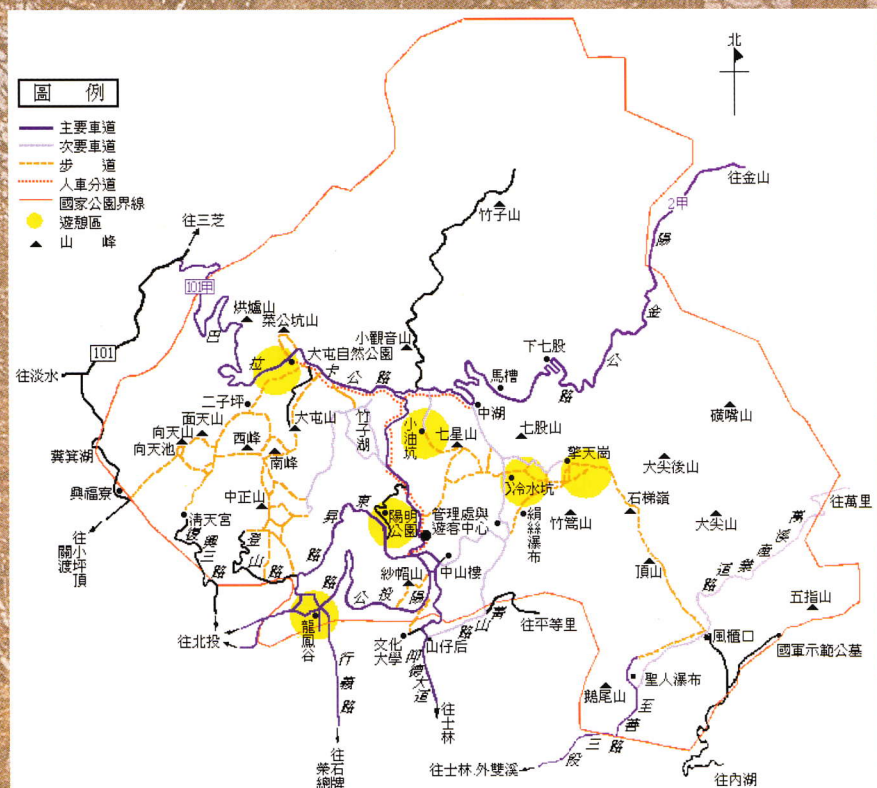
夢幻湖畔的靜坐

遊湖＋身念住

散步＋日光浴

聽蟲鳴＋月光浴

心明如鏡＋靜坐



示例：陽明山國家公園交通系統圖

提案一

美麗與森林一起呼吸

森林浴 + 呼吸法

文 / 陳守強

Model / 陳子雯・李銘泰・廖銘義・黃正宗

版面創意 / 子帆

完稿 / Free

靜是美麗、
淨是美麗、
健康是美麗、
充滿生機是美麗，
大地的呼吸 ----- 森林，
同時給你這四種美麗。



攝影 / 周玉卿

靜是美麗、淨是美麗、健康是美麗、充滿生機是美麗，大地的呼吸 ----- 森林，同時給你這四種美麗。

森林浴 + 呼吸法

順從你肺部的渴望！請每個月到森林中"清肺"一次。森林中的芬多精(phytoncide)，可讓你神清氣爽；而瀰漫在空氣中的陰離子，可淨化你的血液。

放下一切牽掛，呼吸2小時的新鮮空氣，外加3次深呼吸，保證把你 的肺部打掃的乾乾淨淨。

別小看森林浴，它可是時下歐美及日本最酷、最炫的"自然療法"。為配合近代工商社會的興起，「自然恢復醫學」已接續在傳統醫學的「治療」與「預防」兩大任務之後，急速發展成為第三醫學。

舉例：德國的森林浴場有50餘處、英國的森林浴步道有1,250英里、美國已立法廣闢國家森林步道、日本開放的自然修養林有92處。而台灣素有"福摩莎"的美譽，主要是因為森

林覆蓋面積廣闊，林種遍及低、中、高海拔的無數樹種。因此，在台灣作森林浴可說是得天獨厚，你可千萬不要 空有寶山而不入。

名山配古剎！難怪修道人都愛往森林裡鑽，那裡的"靜"與"淨"，真的容易讓你放下身心。人其實是相當受環境影響的動物，粗重的身體長期浸泡在滾滾紅塵的喧囂與五味雜陳的污染當中，想要真正徹底的"放鬆"，實在不是一件容易的事。那麼，去作一趟森林浴所費不多，但對健康的收效卻不小。

關於森林浴，再聽聽專家的說法：「在森林中，有枝葉、花果、樹幹等植物體各部逸散出的揮發性芳香精氣，具有殺菌消毒的作用叫做『植物殺菌素』或『芬多精』。它能刺激大腦皮質、提神醒腦、使注意力集中、增強對環境的適應力和免疫力。」

又說：「森林中的溼潤空氣，山間溪流、瀑布、噴泉、水花飛濺等所形成的微細霧狀粒子，與芳香揮發性的芬多精作用，使空氣中充滿了帶有陰離子的微粒子，可促進新陳代謝、淨化血液、強化細胞功能，有增進健康的功





攝影/周玉卿

效。近年來盛行到森林遊樂區作森林浴活動，其實是一種行之已久 的森林環境療法，可使多種呼吸器官的疾病獲得治療效果。」

聽！你肺部的渴望強烈一點了嗎？

一口氣不來，命就沒了！你說呼吸重不重要？但是身為台北市機車一族的我，騎車時，

不由自主的就不敢「太認真」呼吸，更不敢作「深」呼吸，你也有這種體驗嗎？



關於呼吸，修行專家建議：「為了您的健康著想，每月應該『清肺』一次，更精確的說，每個月要到郊外呼吸新鮮空氣一次，每次要在新鮮空氣的地方起碼待上2小

時，這樣就能給肺部帶來一次清洗的機會。因為，肺部底層的髒空氣可以趁此機會排放出來。」

又說：「呼吸是人的第二生命，沒有呼吸，就沒有生命。既然呼吸如此重要，深呼吸則能為人帶來更多助益，因為當人在呼吸時，主要是從空氣中吸取精細的生命能量，而空氣中的生命能量有其一定的比例，故以此推想，當

攝影/周玉卿



生長在陽明山的樹鵲

然是吸入愈多的空氣，就能攝取到更多的生命能量。深呼吸時，肺部儘量充滿了空氣，相對的，吸收的生命能量也就提高，所以深呼吸才如此有益健康。」

至於深呼吸時需要注意的三個重點依序是：「全身放鬆、以鼻吸氣、以嘴呼氣。只要每天能於空氣清潔的地方作3次左右的深呼吸，必能保持肺部的健康，進而促進全身的健康。」

如果你能有幸能每天親近山林，作3次深呼吸，您可遠比最富有的人，還要尊還要貴！因為，健康可以兌換成金錢，但金錢無法兌換成健康，你說是不是？

再聽！你深呼吸的渴望是不是更強烈了？

尋找動物+尊重生命

Today Bird! Tomorrow Man!

今日鳥類！明日人類！

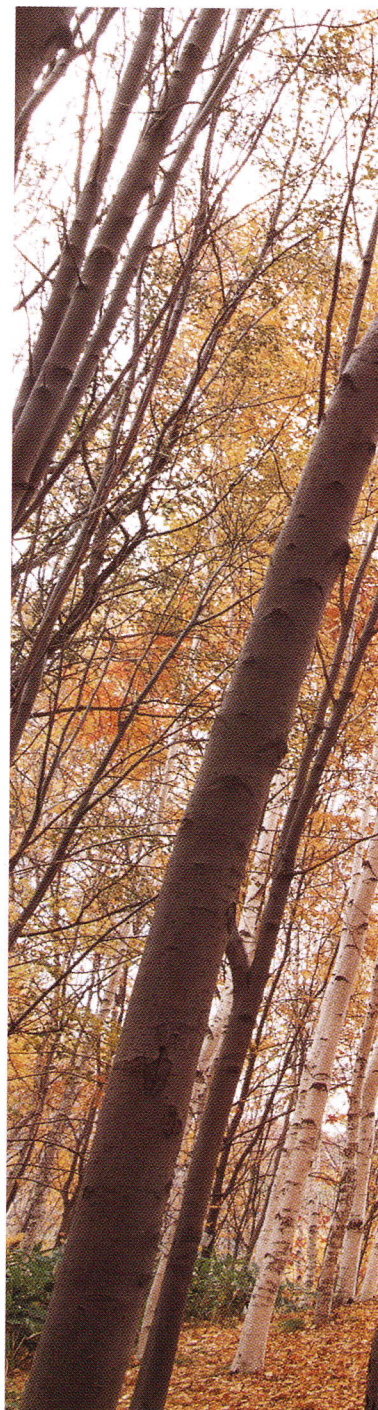
台北市能看到什麼鳥？麻雀！

想聽悅耳鳥鳴？唯有去新公園溜鳥吧！

專家說：「森林是鳥類最佳的棲息環境，鳥類則賦予森林一種動態的美。鬱閉的天然林可庇護珍貴稀有野鳥，而人工林則野鳥種類少。我們無法想像沒有鳥類的世界是一個怎樣的世界？而本省野鳥正面臨的威脅，包括棲地的破壞與消失、非法狩獵、環境污染、人類活動的干擾、外來種的引進等。」

人工不敵天然，這是專家的結論；先別談保育，趕緊減少干擾吧！不得不佩服佛陀的智慧-----眾生平等、萬物一體。為什麼利他就是自利？兩千多年前的法教歷久彌新，真理是絕對經得起時空與科學的驗證。

專家說：「根據估算，如



果有2種鳥類滅絕，同時會有1種哺乳類、4種魚類、70種植物和180種昆蟲消失。根據資料統計顯示，自西元1600年來，有97種鳥類可能已經滅絕，而現在還有1000種鳥類面臨嚴重威脅，這完全是人類對自然界過度掠奪所致。」

所以，在作森林浴的同時，也請在林中尋訪動物或昆蟲，聽聽牠們有話要說的美妙旋律，並且來一段心靈對話-----尊重生命，好讓眾生共有的地球成為一個充滿生機的家！

林中漫步+觀心觀自然

漫步在林中，偶然，有些感想跳躍出來：

呼吸-----是一刻也無法免除的活動，多

多關心它的品質吧！

呼吸-----想像把胸膛中所有的濁氣緩緩吐出，接著，彷彿每一個細胞也都這樣作，真涼！

我真的很喜歡接近大自然，因為，人越活越不自然。

沒有兩顆樹長得一樣，也沒有兩個人是一樣的。

樹會用樹枝把手言歡，從此互相珍重、不再分離。

樹不需想法，人卻似乎一定要依賴思惟才能活著，這樣對嗎？



森林並不知道要多樣化或共生，它自然就會這樣。我不知牠是什麼鳥，牠也不知我是誰，我們只是平安的-----活在一起。

樹再多也不擠，人似乎無法這樣。

林相是複合的，而人心是多面的。

十年樹木，百年樹人，人真的是很難調教。

人是動物，但在思想觀念上有時倒像是植物，往往被陳舊過時、似是而非、自以為是的成見所制約、束縛、抱殘守缺。明明是"動物"，為什麼不能接受"完全沒有模式或遊戲規則"呢？

要跟著走下去必然解脫自在。蹊徑何在？在心！而無私的大愛便是入口！



整理/守雅

全省其他秋天"休閒&修行"好所在

名稱	特色	管理單位及位置	聯絡電話
太平山	地熱溫泉、幽谷飛瀑、優美林相、原始森林、高山湖泊、索道遺跡、森林公園	羅東林管處 (宜蘭縣大同鄉)	太平山(039)809806 仁潭(039)809603 翠峰湖(039)322103
滿月圓	溪谷、瀑布、柳杉林、山毛櫸、深秋楓紅	新竹林管處 (台北縣三峽鎮)	林管處(035)224163
內洞	森林、溪流、瀑布	新竹林管處 (台北縣烏來鄉)	林管處(035)224163
東眼山	完整生態體系、山峰、化石、氣象	新竹林管處 (桃園縣復興鄉)	新竹(035)224163 東眼山(03)3821505
棲蘭	賞櫻、觀景、登山、健行、森林浴	退輔會森開處 (宜蘭縣大同鄉)	森開處(039)384170 棲蘭(039)809608-9
八仙山	登山、賞鳥、賞景、森林浴、認識植物、溪流、奇石、竹林	東勢林管處 (台中縣和平鄉)	林管處(04)5872141 八仙山(04)5951214
大雪山	神木、天池、日出、雲海、落日、晚霞、賞鳥	東勢林管處 (台中縣和平鄉)	林管處(04)5872141 大雪山(04)5870014
武陵	武陵四秀(品田山、池有山、桃山、喀拉業山)、飛瀑、櫻花鈎吻蛙	東勢林管處 (台中縣和平鄉)	林管處(04)5872141 武陵(04)5901020
合歡山	草原風情、高山植物、健行、冬天雪景	東勢林管處 (花蓮縣秀林鄉)	林管處(04)5872141 合歡山(049)802732
奧萬大	楓香純林、飛瀑、巨石、溫泉、溪流、松林、台灣獼猴、鳥類、淡水魚	南投林管處 (南投縣仁愛鄉)	林管處(049)367111 奧萬大(049)974511
溪頭	森林浴步道、竹筴、苗圃、草坪、觀日、賞鳥、賞蝶	台灣大學林管處 (南投縣鹿谷鄉)	林管處(049)642181 溪頭(049)612111
惠蓀	登山、涉水、有氣步道、草坪、賞鳥、自然教育	中興大學林管處 (南投縣仁愛鄉)	林管處(04)2873784 惠蓀(049)941041-2
阿里山	日出、雲海、晚霞、櫻花、森林、鐵路、神木	嘉義林管處 (嘉義縣阿里山鄉)	林管處(05)2787006 阿里山(05)2679715
墾丁	熱帶森林植物、森林浴、海水浴、地質景觀、眺望海峽	屏東林管處 (屏東縣恆春鎮)	林管處(08)7322146 墾丁(08)8861211
藤枝	日出、雲海、晚霞、山嵐、樹海、完整的天然闊葉林	屏東林管處 (高雄縣桃源鄉)	林管處(08)7322146 藤枝(07)6891034
雙流	清澈溪水、彩蝶飛舞、優美林相、賞鳥、觀瀑、親水	屏東林管處 (屏東縣獅子鄉)	林管處(08)7322146 雙流(08)8701394
富源	瀑布、奇岩巨石、鳥類、蝴蝶、樟樹林、森林浴	花蓮林管處 (花蓮縣瑞穗鄉)	林管處(038)325141 富源(038)811514
池南	松林、賞鳥、奇石、亞熱帶雨林植物、飛瀑、溫泉	花蓮林管處 (花蓮縣壽豐鄉)	林管處(038)325141 池南(038)644594
知本	知本溪、地熱、瀑布、賞鳥、彩蝶、森林浴	台東林管處 (台東縣卑南鄉)	林管處(089)324101 知本(089)513395

資料來源：《國有林森林遊樂區旅遊指南》與《地球、森林與人類》

見樹見林+生命的宏觀

不識廬山真面目，只緣身在此山中。生命的實相太浩瀚，許多癥結你想破腦袋也弄不清楚，既然想不透，不如別去想它，那才是生命的省力處。傳說羅漢能看500世的因果，而唯有佛才全知全能、悉知悉見。科學界的哪一條定律、哲學家的哪一條理則、思想家的哪一套價值邏輯，曾經適用長達500世以上，不曾吧？

人間之所以有悲情，均源自生命不宏觀、見樹不見林，可見知難行更難。何不就相信佛陀？生命的叢林中，佛已為你我留下蹊徑，只



攝影/周玉卿

攝影/周玉卿

台北樹蛙的蝌蚪





提案二

綠野上舞蹈的精靈

(踏青 + 瑜珈)

文 / 陳子軒 版面創意 / 維廷 完稿 / Ken

攝影 / 呂元傑



攝影/李振雄

一次流連忘返的草原之旅
讓您的身心與天地合一
輕盈、自在、無拘無束
穿越時空，深印在您的心坎裡

休閒活動

您在假日裡都做些什麼呢？辛勤工作了一星期，該是鬆鬆懶懶的時候了。走吧！去享受一下大自然帶給身心的歡愉吧！

擎天崗，是我們此次踏青的目的地，正所謂：「智者樂山，仁者樂水。」所以啊！大家都是聰明人喔！趁著暑末初秋之時，上山賞玩一番，自是別有一番風味呢！有人說囉：又是擎天崗哪！沒興趣，已經去過N次了。可是，看完本文，也許您就再也不會覺得擎天崗很無聊，而是處處皆有勝境了啊！

走出家門兒，逐漸遠離塵囂的台北市區，假日的擎天崗，總是擠滿了人，尤其是小孩，他們在那大草原上，玩著追趕跑跳碰的遊戲，大人們或是坐著野餐、聊天，或是四處走走，呼吸新鮮空氣，在這裡，您不用怕會碰到牆壁或其他障礙物，您可以盡情地以大地為家，有人把人生當作舞台，或許您可以更實際地將這片大草原當作舞台，藉由肢體的律動，來進一步體察我們生命。

不知道您有沒有注意到擎天崗早、中、晚的景致都大相逕庭，就連天上的白雲都變化多端，雖沒有廬山的多變詭譎，但可也令人應接不暇了。傳說雲朵是仙人的交通工具，西遊記中的齊天大聖所駕的筋斗雲，一翻就能有十萬八千里，不論真假，人們對於雲朵總是寄予無限想像的空間，所以看雲也是一種樂趣啊！

看過了白雲的變化之後，轉動一下您的頸部，看看那含藏豐富的綠地，那廣大的草原，在太陽公公及雨水奶奶的細心照顧下，展現出了強韌的生命力，正如小草的故事一般，比大樹更堅強，再強的風雨，小草搖晃的再厲害，卻從不曾真正倒下，人生的境遇何嘗不是如此，山窮水盡疑無路，終會柳暗花明又一村的。大雨過後，只會讓綠地更清新、脫俗的。

最後的重頭戲就是落日了，在晴天的黃昏，靜靜的欣賞落日，享受那屬於秋日的寧靜，是多麼愉快的事啊！

修行與休閒結合

常聽到善知識說：「修行在二六時中。」任何時候作任何事皆可修行，休閒時呢？Of course，當然可以。我們就來看看在這一天的郊遊中，要如何來修行呢？

首先，在上山的途中，您可以一面欣賞風景，一面靜心，為的是放鬆心情，過個愉快的一天。

運動對一個人來說是非常重要的，不論是中、西方，在保健方面都強調要適度的運動，因此當我們走



攝影 / 周玉卿

自性之舞，
是透過佛法的修持，
開發內在的覺性，
自然而然產生的一種舞蹈。
這是一種生命能量的展現，
在這之中，
我們可以更細微的
體察到自己的心，
也就是更加的認清了自己
及自己與周遭乃至整個宇宙的關連性，
在舞蹈中，享受與大地合而為一的快感，
這是多麼美好的一件事啊！

出戶外時，不妨想想什麼是最適宜的運動吧！大家都知道，內分泌系統幾乎主宰了身體的良莠與否，因此，維持內分泌的正常運作及減輕臟腑的負擔就很重要了。在瑜珈中所謂的體位法，能刺激輪脈，使氣脈暢通，花很少的時間，就能保持身心的健康，也不像時下流行的球類運動，容易傷及筋骨，實為最有效率、最適合現代人的運動了。瑜珈體位最重要的是放鬆，因此，放鬆的練習就很重要了。

說了這麼多，不知不覺已經快到擎天崗了，讓我們在身心放鬆的狀態下，來迎接這滿佈大自然精華的大草原吧！

自性之舞，是透過佛法的修持，開發內在的覺性，自然而然產生的一種舞蹈。這是一種生命能量的展現，在這之中，我們可以更細微的體察到自己的心，也就是更加的認清了自己及自己與周遭乃至整個宇宙的關連性，在舞蹈中，享受與大地合而為一的快感，這是多麼美好的一件事啊！

然而，能量開發的前行是化解業力，因此，懺悔及持之以恆的靜坐，對自性的開發是有很大的助益的。古來高僧大德都不斷示現了消業及靜坐的重要，如此可見一般。另外，保持心情愉快，也是很重要的喔！

哇！在廣闊的大草原上，在身心放鬆的狀態下，與大自然無隔無礙的融為一體，自然而然的揮灑出自性之舞，是多麼愉悅的一種運動。舒適的肢體運動，加上放鬆快樂的心情，不僅有益身體，對於心靈的放鬆與滋潤更是有無比的提昇。

很喜歡影片中的一個場景，雨過天晴，百花叢中，倏地都開花了，真美，彷彿「鏡花緣」中的百花仙子降臨，帶來的是光明和希望。啊！今天真是不虛此行啊！



攝影 / 周玉卿



結語

修行是一條漫長的路，但修行是使我們生活正確的唯一方法，人們對修行的刻板印象是坐在佛堂前念經、靜坐，殊不知除了這個之外，和我們的生活結合也是很重要的呢！因此，當我們必須陪伴家人去郊遊時，千萬不要嘟著嘴，心不甘情不願的出去，然後毫無所獲，真正會利用時間的是在任何歷緣對境中，藉事練心，讓修行不再與生活分家，而能快樂樂的活著。

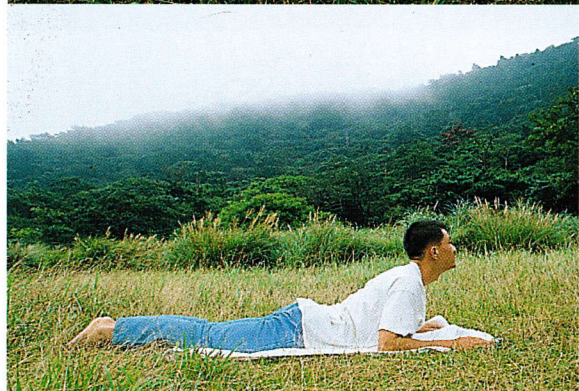
攝影 / 李振雄

適合草地上作的瑜珈體位

右中：魚式

右下：眼鏡蛇式

下：頂立



攝影 / 周玉卿

提案三

溫泉裡

尋找冥想的天境

〔泡溫泉＋放鬆法門〕

文 / 李銘泰 版面設計 / Tod 完稿 / Tomy

在這又不是花季，又沒有下雪的季節，上陽明山，你有沒有一些“秀逗”啊？！如果你這麼想，那就千錯萬錯了，相反的在這略有涼意的秋天，剛好在這沒人的時候，好好地偷個閒，泡一下暖暖的湯，讓自己的思緒沈澱一下，在群山環抱、鳥鳴圍繞的自然環境下，拋開塵世的煩惱，解下身上的束縛，泡在水質清澈的溫泉裏，讓自己徹底的與大自然融為一體，不也是一大樂事嗎。

休閒活動

陽明山的溫泉大致可分三種，白（酸性硫酸鹽泉），鐵泉（中性碳酸鹽泉），青磺（鹽酸酸性泉）。周邊有幾個較大型的溫泉，都包含其中，如馬槽、日月農莊、松園等，不過這些都是私人經營，需要收取費用，相對的也比較乾淨。不然也可以選擇『陽明山國家公園管理處』所興建的冷水坑溫泉浴池，或是

『台北市政府』建於龍鳳谷的公共浴室，皆可供遊客免費使用。這時在這秋高氣爽的季節，能夠泡個暖暖的溫泉，重點是在最自然的大自然中，也該算是一種不錯的休閒方案吧！

修行法門

修行是無所不在的，就拿休閒來說吧！泡著湯時，你可以觀想全身如透明水晶，卻不相違背，



攝影 / 李振雄

而水晶的震盪頻率，正和我們禪定時的頻率相仿，甚至和一些修行的甚深道理相關連。先不說別的，光是現在想想，你不覺得直接就感染到一些輕鬆的氣息，而我們要的不正是一種能在日常生活中，自自然然、單單純純的狀態嗎？你可以觀想著白色的光，由頭頂的部位進入，沖刷著全身，將全身的雜質，由腳底排放出去，而全身如同透明的水晶一般，清澈晶瑩透明。且讓我們試

著享受這樣的自在吧！

由於陽明山的溫泉，可說是半開放性的，當整個人被最真的大自然所擁抱著，在這樣的情境下，想必最可以使人體放鬆了，使人體內的每個細胞都活動了起來好像有了意識一樣，如今忙碌的社會中，長時間的壓力下，似乎都失去了所有溝通的機會。而全身按摩也正是一種相當不錯的方式，再配合冥想，觀想自己全身處於最真的大自然當中，放

鬆、放鬆、放得很鬆很鬆，所有的細胞都處於一種放鬆的狀態。在這樣的狀態下，再次與我們身上的細胞，藉由按摩的方式，表達對它們的愛。甚至可以加上言語的問候，也都不錯。畢竟在這好長的一段時間，藉由食物、空氣、水，對它們的摧殘，也真該對它們說你們辛苦了！

既然統稱為溫泉，自然免不了有一股臭臭的硫磺味囉！如果恰巧您不習慣這股臭臭的硫磺味，



攝影 / 周玉卿

那不就非常無趣？噢！不是的，這時剛好可以嚐試一下，對不喜歡事物的感覺和適應的能力，也可以利用此機會學習該如何面對生活周遭一些與自己意見不同或不喜歡的事物接受的程度，而這種感覺正是經常困擾著我們的一大問題，當有了任何的情緒感受時，最好的方法是完完全全的接受，而沒有一丁點的抗性，只是清清楚楚、明明白白的知道。就好比你把注意力集中在

某一件事情上時，它將一直一直地擴大，但往往事後回想起時，當初的反應為何會如此的劇烈，或許連自己都會感到驚訝。也如同硫磺、花香、草香，終究是可以做到聞只是聞，只要在你心中並沒有對它們有任何抗拒或迎合，任它們散逸在空中，但卻始終不曾、也不會影響到你心的品質。

一般而言，冷水還是比較能讓人的人體接受、適應，如果經常

保持在一種過高的溫度下，而這時冷水浴正好有降低體溫的效果，洗完後也會感覺到如此的神清氣爽。如同光洗滌淨化身心一般，水也有同樣的效果，當整個人泡進冷泉時，你可以觀想所有的水如同甘露一般，正從頭到腳沖刷著，也慰藉、洗淨著每一個部份，甚至每一個細胞，將細胞裏所有的雜質經由腳底，進入大地，由大地吸收。藉由這樣的過程，讓受盡我們不當對待的身體，可以得到短暫的休息。

結語

陽明山可說是臺北市的後花園，它供給人們休憩的環境，這是大自然與人類的關係，而這些樹草山石、溪水、日光，都已盡了它們的本份，那人呢？人的本份呢？人與人之間又該是什麼樣的關係呢？其實這才是最值得深思的部份，不論現今科技多麼發達，在這最根本的地方，卻遲遲沒跟上，甚至更加落後。人與人之間該是充滿了愛，充滿了原諒與包容，而不是巧取豪奪。人心該充滿了慈悲與善良，而不是暴戾與怨恨，這一些原該具備的特質，卻在現今成了稀世珍寶，想起令人難過。也相對的在這種難遭難逢的情況下，一旦有了機會值遇這樣的人、這樣的環境，我們是否該好好珍惜稀世珍寶，讓他繼續發光、發亮，繼續引導迷失的人群呢！這也該是我們的責任吧！不是嗎。

七星山東麓，終日雲霧縹緲，頗有如夢似幻之趣的「夢幻湖」，像披著一件神祕面紗，是我等閒雲野鶴樂愛棲遊之地，有道是浮生若夢，不管是黃梁一夢，或是南柯一夢，都是夢幻泡影，最怕的是夢裡不知身是客！來到這兒不是逃避煩囂的塵世，只是想重回大自然的懷抱，到夢幻人生中的夢幻湖來，或許有意想不到的夢幻收穫吧！

休閒活動

有人喜歡帶著野餐或音響到野外，其實在夢幻湖上有比野餐更香的，比音響更好聽的，您聞那清新的花草香，您聽那悅耳的蟲鳴聲，您看那遠離塵囂的青山綠水，您也可以將目光放在很遠的地方，讓我們習慣於「近視」的焦距調整調整，醫生說這是保護視力的好方法，再看看湖中珍寶的「寒帶」草本植物「水韭」讓我們暫時充當一下植物專家，您若喜歡畫畫，這兒更是取景的好視野，任您水彩、油畫、或是為這雲霧繚繞的人間仙境來個「潑墨山水」，如果您有滿腔的煩惱不得宣洩，您可以在這兒吶喊，狂嘯，只要不妨礙別人，或者您熱愛日光浴，也可以躺在碧綠如茵的草地上，什麼也不做，什麼也不想，何嘗不是另一種高級享受呢？

修行法門

在這種美景下也能修行嗎？當然！「青青翠竹，盡是法身；鬱鬱黃花，無非般若」，生活的本身就充滿禪機，只是我們常常被物慾矇蔽了心眼而無法體會，「散步」「遊湖」也是修行，它就



提案四

寧靜湖畔的靜坐

（遊湖 + 靜坐）



攝影 / 李振雄

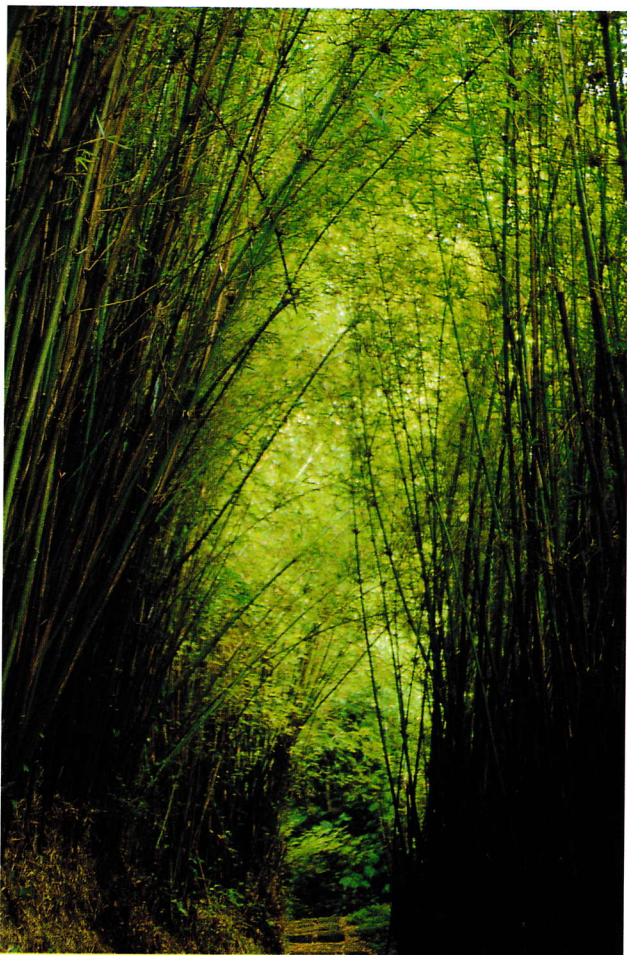
靜靜的坐在如鏡的湖邊，
觀想全身就像澄清的湖水一樣
“清澈透明”
拋開一切的煩惱
遠離一切的妄念
讓自己的心寧靜下來，
就如同湖水般的寧靜。
覺得心靈被洗得乾乾淨淨
舒服、喜悅、自在
這種感覺真的太舒服了。



攝影 / 周玉卿

是動禪，只是此時的走法和平時匆忙的步調不同，專心的、悠遊的走路，完全接納感官前的一切，一步一步的踏實，讓人感受生命的喜悅正在此刻的腳下跳動，就那麼簡單！因為平常我必須「那樣」才會快樂，但今天只要「這樣」就快樂了，只要走路就快樂得不得了，是真的嗎？當然是真的，其實生命這樣就夠了，只因為我們多要了一些所以才不快樂，真正的快樂不是追求來的，而是在停止需索計較後自然的流洩，禪家不是說「饑來喫飯睏來眠」？直觀的，不假思索的感受當下的生命活力，生活之所在，何處不快樂？請問我還到那裡去找快樂呢？日光照得那麼暖和！蟲兒們叫得那麼好聽！湖邊的小白花開得那麼漂亮！水草在水中擺動得那麼好看！天空的雲彩變換得那麼奇妙！湖邊的情侶那麼的悅樂！我只會用「美好」這種字眼，因為此時我心中只有美好，頓時周遭的一切和我已失去分界線，我融入了他們，他們融入了我，我就是他，他就是我，我感受到他們向我微笑，我也微笑以對，看似平淡無奇的景色，竟然如此令人豐足？或許平常我們只用「感官」去感受，而不是用「心」去體會吧！「我見青山多嫵媚，青山見我亦如是」，終於了解莊子為何知道魚兒的快樂，這個

攝影／波爾



攝影／周玉卿

自由比大家高喊民主的自由更自由，這個超然物外的自由，在這夢幻湖我找到了。

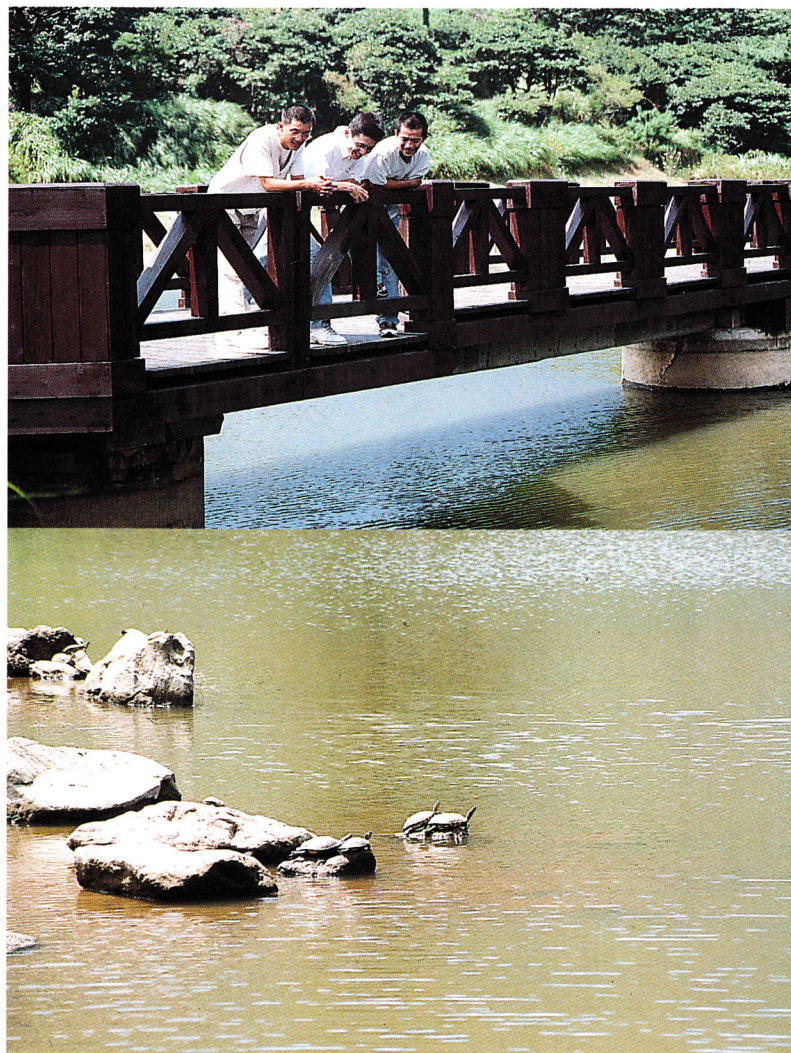
走累了，坐下來，我們可以抬頭仰望那無邊的晴空，這天空他詮釋了佛法，天空！天空！因為「空」所以才能涵藏一切，涵藏暴風雷雨，涵藏雲淡風輕，涵藏你我的憂愁，佛法的最深含義不就是這個「空」嗎？是的！佛法之所以偉大，正因為他的恢宏氣度能上升到無限高，廣大到無限寬，就如天空一樣，當一切都那麼崇高與廣闊時，您的煩惱又算幾何？人世間的一切恩恩怨怨，是是非非，都會因為這個又高又廣的慈悲心而煙消雲散，「空性」不易、「高廣」很深、「無限」最難！但這三者現在都在我頭頂，天空啊天空！您真是太偉大了！您教導了我幾十年，我卻視若無睹，現在我要將我的頭想像成您的高度，我的身體想像成您的廣度，與您完全融合，正所謂「天地與我共生，萬物與我合一」，願今天起不再離開您，願我的悲心與您一樣廣闊無邊，直到生生世世。在夢幻湖邊，我吐盡了一天空的煩憂，我吸盡了一天空的寬廣。

回想剛剛的一切的美妙感受，西方學者所說的「高峰經驗」，佛法所說的「法喜禪悅」大概就是

這個吧！靜靜的坐在如鏡的湖水旁，觀想全身就像澄清的湖水一樣清澈透明，用我最喜歡的方法沈靜下來，我只注意我觀想的方法，心念專一也好，妄念紛飛也好，都好！今天要打破一切的標準，什麼是好？什麼是不好？I don't know！您若知道請告訴我。坐著坐著，忘記了時間，睜開眼睛，已到日暮時分，舒展舒展身體，覺得心靈被洗得乾乾淨淨的，好久沒有這種感覺，真是太舒服了！終於能理解為什麼有些高人能拋開誘人的名利財色，豪貴權勢，原來還有比那些更誘人的東西，修行人也愛享受，只是他捨棄「比較級」的享受，鐘愛「最高級」的享受，可是又有幾個凡人看得出呢？真是「此中有真意，欲辯已忘言」啊！

結語

青山綠湖並不奇特，任何美景若用感官去感受，新奇感都不會持續太久，再美麗的火山之湖也不例外，如果要讓此番美景鮮活不膩，要用「心」去體會才會不斷有新奇的觸動，等一下！剛剛發生什麼事？我體會了什麼嗎？那些是真的嗎？還是假的？在這「夢幻國度」的「夢幻湖」上，我真能得到什麼體會嗎？還是我大夢一場吧！但管他是真是假，反正我都不執著，只期望



攝影 / 周玉卿

早日從這加夢似幻的世界醒覺，夢幻湖啊夢幻湖！謝謝您提醒了我！



「青青翠竹，盡是法身；
鬱鬱黃花，無非般若」，
生活的本身就充滿禪機，
只是我們常常被物慾
矇蔽了心眼而無法體會，
「散步」「遊湖」也是修行，
它就是動禪，
只是此時的走法和平時
匆忙的步調不同，
專心的、悠遊的走路，
完全接納感官前的一切，
一步一步的踏實，
讓人感受生命的喜悅
正在此刻的腳下跳動，
就那麼簡單！

攝影 / 周玉卿

從輪迴看命運

文／陳世昌 攝影／周玉卿
版面設計／子帆 完稿／Free



一個人的命運，雖然是循著一個超越時空的複雜業力，以及今生今世主客觀不同的條件所建構而成，其中有著太多不可知的因素在影響著我們的人生，但如果理性的加以探討，仍然可以明白命運的一些真相，而加以後天人為的扭轉或修正。

自己向
自己的命運負責，
以對待自己的心，
去對待別人，
就會看到別人的身上，
正透露著
自己的未來命運。

陳世昌小檔案

臺灣宜蘭人 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多年
- 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：迪斯耐公司的TV影集、阿拉丁、美人魚、丁滿 & 彭彭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

父母掌握孩童期大部分的命運

其實，一個人的命運，並非全是受制於無形的力量，有時候是和周遭的人事物發生直接的互動關係。例如我們在孩童時代，因為自主性極低，無法依靠自己的力量來生存，所以此一階段的命運，幾乎有百分之九十是父母在掌握的，父母要給孩子吃什麼、喝什麼、穿什麼、住什麼，甚至是學什麼……，孩子本身幾乎聽命於父母，所以孩童階段的命運，就幾乎是操之於父母。如果是觀念與作為都正確的父母，就會帶給孩子好的人格與發育，並因此而對其一生發生好的影響，不論將來在學校、社會與家庭，都會因為父母的影響，而得到較佳的待遇與發展。反之，如果是這個孩子的孩童時期，沒有得到父母妥善的培養與照顧，那麼，這一個階段的命運也必然充滿了苦悶與坎坷，在心靈與思想、人格上，都留下了不好的陰影。當然，一個人就這樣帶著孩童時期的陰影長大，就可以想像，這陰影就算不會擴散開來，也會成為一個命運上的變數，對一生必然會產生不良的影響。

命運的自主性隨年齡而增加

過了孩童時期，就進入了青少年階段，這個階段的孩子開始擁有自主性的人格與思考，父母能夠影響的範圍縮小了，對這一階段的孩子而言，他的命運大約有百分之四十是自己在掌握。父母雖然替孩子找好的學校、補習班，讓他接觸更多的人與事，但父母的影響力的確在退縮之中，特別是到了高中的階段，父母對孩子的掌握可能只能到達百分之二十或三十。高中生已經接近成人了，自己掌握了

百分之七、八十的命運，要考什麼學校、讀什麼科系、交什麼朋友、崇拜誰、興趣與專長……等足以影響一生的事情，幾乎都可以掌握在自己的手裡，父母大概只能照料到孩子的健康與生活、安全等，所以一個人的命運，也就從百分之九十靠父母來決定的情況，而逐漸的演變到百分之八十靠自己的局面。

當然，到了大學之後，孩子幾乎已經是獨立了，他們甚至連經濟能力都可以自己負擔了，此時父母不但影響力式微了，甚至還有可能反過來分擔了父母的命運。如果是到出社會，進入了自給自足的階段，父母不但難以再干預孩子的命運，甚而自己的命運之中，還有百分之二十或更多是掌握在孩子的時候。到了父母年老、退休了，而孩子也成家立業，那時，父母的命運更反過來，有百分之五十、六十是掌握於孩子手中。孝順的子女，自然帶給父母好的命運，否則，到了七、八十歲時，就有可能因為子女的不孝或其他因素，而淪為老人院或獨居的一份子，其命運可想而知是十分淒慘的。

從別人身上看到自己的未來

人生如此的命運交替影響，從生到死，就像黑澤明的電影——「亂」之中所描述的父子關係，充滿了太多的無奈與作弄。每一個人總想要去操控別人，而最後，自己的命運還是操縱在別人的手裡。因此，自己向自己的命運負責，以對待自己的心，去對待別人，就會看到別人的身上，正透露著自己的未來命運，是任何人都必須學習的道理！



Welcome to

金色蓮花全球資訊網

Golden Lotus World Wide Web

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



網路之旅 ～ 金色蓮花佛學月刊

—第四項修練「生活美學」(下)

符合新新人類潮流的現代佛法

小精靈，我們新新人類也能學佛嗎？

當然可以了，一般人總以為學佛的人不是跟你的阿嬤同輩，也起碼是你媽媽那一年代的人，總之就是一群 LKK 的人就對了。可是其實不然，佛法是真的要我們修行得利的，仔細想想從我們出生以至現在長大成人，我們有多少自己摸索困惑多年的問題都沒有解決，難道我們要一直等到老了、退休了、沒事做了、病的一蹋糊塗了才要去面對嗎？或者到時可能只能焚香祝禱乞求一切平安、來世得人身再續佛緣吧！

我們要真的很慶幸能那麼早就學佛了，從現實面來看，學佛可以在還沒有真正遇到人生大問題的時候就事先打了一劑預防針，讓我們通過生命中種種的逆境與考驗。從修行的利益來說，學佛不僅讓我們的心能處於一種穩定、愉悅、輕安的境界，也可以改變我們的色身、影響我們所處的環境。從佛法的究竟層面來講，學佛可以斷除一

切煩惱、解脫生死輪迴出三界。這麼多好康的事，你說不趁年輕時早一點學到要等到什麼時候才學呢！

有道理喔！雖然小精靈你說的我不是能完全明白，但是聽到能將我們的心處於穩定愉悅的狀態並且沒有煩惱就好快樂啊！

是啊！所以為了讓現代的新新人類也能在沒有壓力負擔的情形下學佛，所以有「漫畫」這個輕鬆活潑的單元來與老少朋友分享。還有我們時下新新人類的代表孩子正宗，透過他自己學佛的體驗，從周遭的人、事、生活來啟發修証佛法與讀者產生共鳴。

對啊！像我也是很喜歡看漫畫的哩，如果能從漫畫裏就能學習到佛法，那真是太棒的一件事了。

Environmental Aesthetics

學佛可是沒有年齡的限制，
不管是新新人類
還是 LKK，
都可以在浩瀚的佛海裏
找到人生指引的方向。
而且不只直接影響了我們
也可以改變世界，
有這麼多好康的事
不趁年輕時早點接觸
更待何時呢？



美麗的心靈生活之旅

小精靈，那其它單元又有那些特色呢？

其它的單元可說在心靈生活方面，展現它豐美動人與智慧雋永的一面與讀者共享。在「我是這樣想的」單元是一個修行人實際體會發生在生活層面的問題，並找出如何從佛法觀點分析解決的經驗歷程，可別小看那看似平凡的流程分析，在許多關鍵處可是要實修實証才能體會的到呢。

難怪，有很多字都是個別看得懂，通通加起來就看不懂了，佛法果然是真的要去實踐才能真正的明白啊！

的確如此。再看看我們的封面從六月號開始，每期均出現了不同風采的敦煌人物造型，名揚世界的敦煌美學藉由電腦影像合成，重現出更為動人與新穎的創意合成

影像，讓敦煌美學別具一種穿越古今的現代美感。

真的耶！看起來果然有一種特別的美感又不失敦煌的味道，真的很有趣，好有創意喔。

是啊！我們如果仔細觀察就會發現，佛法傳入各地所影響的美學與藝術造詣是很高的，如東南亞國家的大佛像、日本的寺廟、西藏的唐卡、沙壇城與中國的敦煌壁畫，都是世界知名的藝術成就。我們真的不得不佩服佛法太殊勝了，不僅一切的語言文字能拿來度眾，依各地示現的緣起與文化、風俗的不同，就連藝術創作也能用來攝受眾生，讓眾生心懷敬仰而方便入道。

原來如此，這樣我完全明白了，難怪身為一個菩薩要學會五明（聲明、因明、醫方明、工巧明、內明），而其中的工巧明就是指藝術創



圖片說明：1998年 紙上電影
上圖 / 67期 7月號 神醫耆域
中圖 / 65期 5月號 佛陀誕生
下圖 / 66期 6月號 帥哥阿難

五明，又稱五明處，
是大乘菩薩所要修學的五部學門，
也稱為菩薩五明，
分為聲明、因明、醫方明、工巧明及內明。
聲明：即一切語言文字音聲之學
因明：即論辯真理，研核真偽、
考定正邪的思惟論辯方法。
醫方明：即一切醫藥理論及技術，
乃至包括今天祛治鬼邪的咒術方便。
工巧明：包括一切科學，科技及物質生活
相關的所有工、農、商業技術等。
內明：即一切大小密乘佛法。



作這一類的技巧吧！

是的，所以一個要具足方便善巧的菩薩可不只是十八般武藝都要會呢。

再來說到我們的專欄：「佛學與心理學」和「紅塵心蓮」也是廣受大家的喜愛與好評，在游乾桂與陳世昌的專業知識與修行經驗的體悟下，多年的耕耘下也培養不少固定的讀者群，從他們個人的領域上所接觸到的大眾、社會、生活經驗再從佛法切入去探討，抽絲剝繭的分析，讓讀者了解到用科學的領域是如何與佛法來相呼應的。

還有「紙上電影」，推出以來一直受到大家熱烈的支持與迴

響，許多表演坊的戲迷們，每個月都是雜誌一出刊就爭先一睹演員們的風采呢。

是啊！我也覺得佛經用“演”的方式，感覺不僅印象比較深刻，吸收也比較快，而且淺顯易懂，最重要的是每個月都能看到表演坊的演員們賣力演出就好感動喔！

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」就介紹到這裏，別忘了下個月繼續讓小精靈帶大家導覽「第五項修練」世界宏觀喔！

Bye！Bye！



技術加油站：NetWork Station

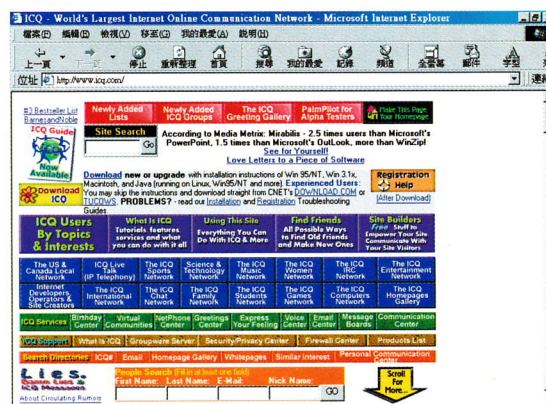
網路 B.B.Call ICQ

小精靈，現在的通訊傳輸新技可說是日新月異，從滿街的呼叫器促銷、人手一支的大哥大就可感受到人與人之間的連絡真的越來越方便了，現在甚至在網路上都有所謂的網路 B. B. Call 呢！

是啊！網路 B. B. Call 就是現在流行的 ICQ 早先是由以色列 Mirabilis 軟體公司所開發，原義是「I seek you」。從英文名字的意思就可以明白它的主要功能就是幫助你在上網時找到其他同時也上網的好友，對於常使用網路的人來說，這可是相當貼心的設計，難怪在短短時間內就已在校園中迅速流行起來。

不儘如此，ICQ 還有例如傳送訊息、傳送檔案、聊天等功能，而且不需透過檔案伺服器，速度也比 E-mail 的還快。如同某通訊產品的廣告所言：「科技始終來自於人性」，ICQ 的走紅不是沒有道理的。

ICQ 的確帶給網路使用者莫大的便利，從它的發展我們也可以預見未來的科技不儘強調實用性、便利性，最重要的還是在「人性」上的考量。不過對於網路有無法自拔傾向的人可要好好節制喔！可別因為 ICQ 的方便性就整天上網找人交談、傳訊，這樣不僅傷身耗神，而且月底收到電話費的帳單時可不要悔不當初呢。



有興趣的朋友可以上 ICQ 的網站 <http://www.icq.com> 去瞧瞧

大般若經講記 Lectures on the
Maha-Prajna-Sutra

校量功德品 16

Comparing the Merits

(註：經文係新修大正藏版本)

文／郭韻玲 圖片提供／王卉娟 版面創意／美娟 完稿／葉子

「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

慶喜當知！

以苦聖諦無二為方便、無生為方便、無所得為方便，
迴向一切智智，修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多；
集、滅、道聖諦無二為方便，無生為方便、無所得為方便，迴向一切智智，
修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜。

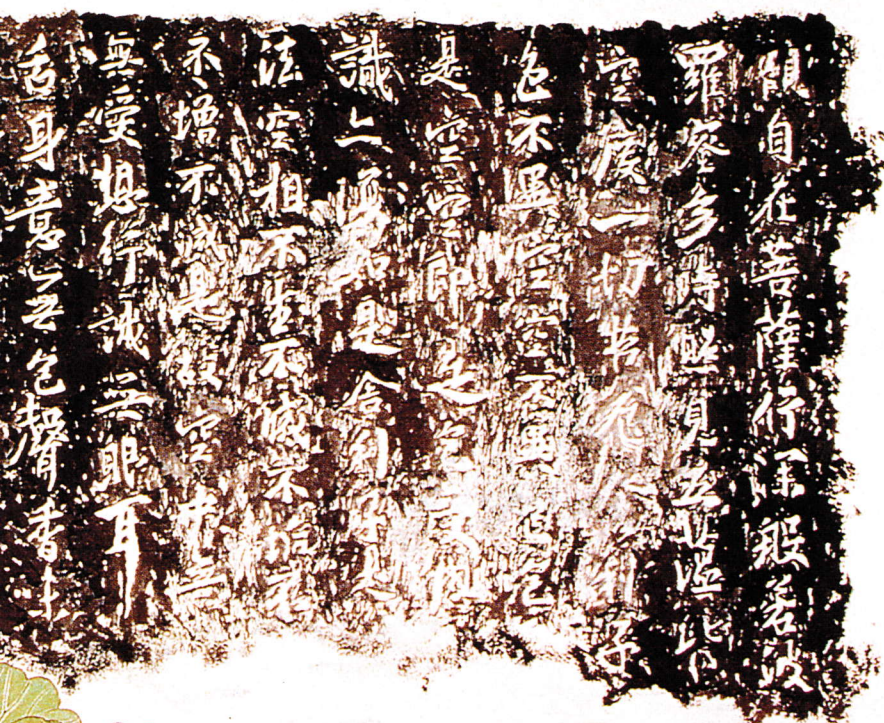
慶喜當知！

以苦聖諦無二為方便、無生為方便、無所得為方便，
迴向一切智智，安住內空、外空、內外空、空空、大空、勝義空、有為空、
無為空、畢竟空、無際空、散空、無變異空、本性空、自相空、共相空、
一切法空、不可得空、無性空、自性空、無性自性空；
以集、滅、道聖諦無二為方便、無生為方便、無所得為方便，
迴向一切智智，安住內空乃至無性自性空。

慶喜當知！

以苦聖諦無二為方便、無生為方便、無所得為方便，
迴向一切智智，修習無上正等菩提；
以集、滅、道聖諦無二為方便、無生為方便、無所得為方便，
迴向一切智智，修習無上正等菩提。

(P603II 欄11行～P604II 欄2行)



一、智慧之鑰：白話解釋

佛陀繼續開示：以四聖諦無二、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、識界或十二因緣或二十空或真如乃至不思議界代換成四諦。那麼也是佛陀以不同的角度來說明空性的特質即是無二、無生、無所得。

苦、集、滅、道四聖諦，是非常重要的佛理，只要能夠真正參透，也足以了生脫死。苦，是說明人生的真實存在相貌，這是佛陀的偉大發現，再聰明絕頂的人也無法駁倒，因為生命中真的充滿各種苦，最常聽的三苦，所謂苦苦、壞

苦、行苦。苦苦是身心兩方面所感受到的苦，飢餓、寒冷、酷熱等都是身體能感受到的苦，而且這些苦如果加劇的話，都足以損傷身體，甚至失去身體，而在一切的天災人禍中，這些苦幾乎是如影隨形，難以迴避，故身體所必須承受的苦，就已經充份說明人世之苦，苦不堪言；而心能感受到的苦，更是多得不勝枚舉，例如哀傷、失

望、沮喪等，都足以讓心覺得十分痛苦，而可悲的是，在這些痛苦中，人往往不但不能為痛苦找到釋放的途徑，反而因為無明障礙、業力纏牽，會在痛苦上再加上更多對於痛苦所感受到的痛苦，也就是說，原來的痛苦並沒有解決，卻又加上與原來痛苦有關的更多痛苦；猶如雪上加霜，猶如火上加炭，真是苦上加苦，心何以堪？故人的一生，就在這身心俱苦的狀態下匆匆而過。當然，馬上會有人說道：不能這麼說，人也有快樂的時候，例如與好友重逢、實現夢想、意外的驚喜等，都能讓人身心都處在一種相當愉悅的狀態，是的，這些確實都是人生的快樂，但是，千萬別忘了，快樂沒有永恆，一切的快樂，都是生滅法，既有生，則必定有滅，與好友重逢，無論把晤言歡的時光有多麼愉快，離別都是不可避免的結局，無論多麼夢寐以求的人、事、物得到了，都會發現，真正得到時，也是缺點同時看清的時候；無論多麼意外的驚喜，那份興奮也會遞減，直到心境完全恢復平常……。人生中還有許許多多的快樂，都會讓人感到身心俱悅，但是每一種快樂，不論當時是多麼驚心動魄、盪氣迴腸，它們的命運都是一樣的終有曲終人散的時候；而且事實上，越大的快樂，結束時的痛苦就越大，而且更與執著於這份快樂的程度成正比，越執著，當失去這份快樂時就越痛苦，例如愛情的擁有，當花前月下、海誓山盟的甜蜜感越多，越想延長這份感受的世間男女，當失去這份感受時的痛苦就越巨大，甚至巨大到難以承擔的地步，所以到底什麼是快樂呢？如果當初的快樂越大，就越凸顯以後失去這份快樂的痛苦，那麼這樣的快樂，可以真的叫作快樂嗎？如果和以後的痛苦相加除以二，痛苦會不會多於快樂呢？所以快樂的結束，很可能就是更大痛苦的來臨，故快樂其實並沒有離開痛苦而單獨存在，快樂中隱藏著痛苦，這樣的苦，就是所謂的壞苦，即失去快樂時所感受到的苦。至於所謂的行苦，更是無時無刻不存在著，而且是遍三界存在著，因為苦苦、壞苦、行苦是欲界眾生皆具備的痛苦，而色界眾生則只剩下壞苦和行苦，無色界眾生則剩下最後的行苦，但其實行苦是最大的苦，最無可奈何的苦，最根本的苦，行苦就是諸行無常、一切遷流不息、永遠得不到安定的苦，也就是輪迴之苦，沒有一樣人、事、時、地、物



圖／分享（二）

能夠免除無常的命運，再親愛的眷屬，也終有生離死別的一天；再完美的事件，也終有改變的時候；再快樂的時光，也終有結束的時刻；再美麗的地方，也終有滄海桑田變化的日子；再喜歡的東西，也終有壞朽的一天，所以，沒有人能在這三界中留下任何，一絲一毫也不可能，這是三界中最大的悲哀，也是最大的悲劇，所以連無色界也無法免除，再高的無色界天人，也終有結束無色界生命的時候，那時候，色界、欲界都有可能墮入，故無常之苦，是苦中之苦，難描難繪。因此，佛陀是睿智的，他所歸納的三苦，無人能夠反駁，因為這是佛陀發現的三界真相，並不是他所發明的，而真相就是真相，並不會因為我們相信與否而有所改變，故苦聖諦是佛法第一個要揭示的真理。

集聖諦，是佛法第二個要揭示的真理。就是說明苦因，也就是痛苦形成的原因；苦聖諦既然已經成立，那麼就要接著找出形成苦的原因，因為佛法是為了解決生命問題而存在的，如果生命的問題就在於生命是苦的，而如果想解決問題，就必須找出苦的原因，才能繼而找出對治的辦法，如果連原因都找不出來，那麼試問要從那裡下手來解決問題呢？所以四聖諦也可以說是四個步驟，第一個步驟是看清問題，第二個步驟是找出問題

的原因，第三個步驟是解決問題的原因，第四個步驟是問題得到了答案。而集聖諦找到苦的原因就是無明，原來三界中一切的苦，皆來自於無明，也就是沒有般若，也就是沒有智慧，就如同萬古的長夜，沒有光明，所以無明就是苦因，亦即集聖諦。

滅聖諦，是佛法第三個要揭示的真理。既然生命是苦，既然苦的原因是無明，那麼就要想辦法消滅無明。要如何消滅無明呢？就是朝與無明相反的方向走，也就是與空相應，與般若相應，與智慧相應，這就是滅苦的方法，所以一切的修行都是為了滅苦，都是為了與般若相應，都是為了消滅無明，如果滅聖諦實踐圓滿的話，自然而然會到達第四個步驟。

道聖諦，是佛法第四個要揭示的真理。當明白生命是苦，當找出苦因，當滅除苦因，也就是苦結束的時候，也同時是道完成的時候，所以可以說它是過程的結束，也可以說它是結果的開始，所以道聖諦是第四個步驟，也就是最後一個步驟。生命的問題到此

圖／菩提作麼長





圖／四位菩薩

已經得到了圓滿的答案，一切的苦都已經成為過去，生命已經無苦可言，生命已經完成，生命已經脫離了苦海，脫離了束縛，得到了解脫，得到了圓滿，得到了自由，一切都不再是問題，因為問題已經徹底解決了。

苦、集、滅、道四聖諦，猶如最科學的解決問題流程，只要按此公式運作，每一個眾生都能夠成就，故苦集滅道是出三界的公式，也是成就的公式，故只要四聖諦實踐圓滿，也就是把佛法實踐圓滿，佛法八萬四千種法門，也可以說就總賅在四聖諦，離苦得樂，就是四聖諦的過程，也是成佛的過程，故真正會修行的人，是以簡馭繁，只要聞四聖諦，便能圓滿實踐，便能了生脫死，而不需要捧著金飯碗還繼續要飯。佛法知見，每一種都是珍貴、殊勝、稀有、難得，只要聽聞，就已經受益甚深，更何況身體力行的實踐，故每一個大乘菩薩道行者皆宜深自惕勵，已聽聞的作得圓滿否？既未圓滿又何苦貪求更多的法？四聖諦雖只有四項，但要作到圓滿談何容易，故切莫上了妄念貪求的當，總覺得法學得還不夠，其實真正的缺失往往不是法學得不夠多，而是實踐得不夠多，故切莫誤解四弘願中「法門無量誓願學」的真正含意，如果學了無數的法門，可是都只是蜻蜓點水式的帶過，那麼就算學盡了八萬四千種法門，一個人還是離成就甚遠，因為所謂一通百通，只要下過深耕功夫，才可能於某法有甚深體悟與證量，而以此為基礎，才能真正遍學一切法，否則整個修行過程，都變得浮而不實，所以一切的佛法都是一樣，無論你正學淨土、禪宗、密

宗，都要真正深入你有緣聽聞的法門，才不致於貪多嚼不爛，空入寶山而回，佛法的重心在於實踐，而且要深深紮實的實踐，否則佛法再好，也不能真正改變什麼，一切的改進都要下功夫的，世間法如此，出世法亦然，故請常常想起「高高山頂立，深深海底行」這句名偈，無論知見立得多高，都一定得從最基礎作起，登高必自卑，切莫忘記；美麗的蓮花，開自最低卑的窪泥，大成就者，一定是基礎功夫下

得最深的人，敬請甚深思惟，甚深思惟。

此段經文，以四諦無二、無生、無所得的角度來觀察空性，事實上，以四諦的本身，就能充份的觀察空性，所以經文的結構相當巧妙，雖然透過的角度有所不同，事實上就是重複所列舉的六度、二十空、真如乃至不思議界……，那麼什麼是主，什麼是客，已經泯然雙融，最重要的是，一切的一切，在空性中都得到了統一。

三、智慧語錄：

- 苦、集、滅、道四聖諦，猶如最科學的解決問題流程，只要按此公式運作，每一個眾生都能夠成就，故苦集滅道是出三界的公式，也是成就的公式。
- 四聖諦雖只有四項，但要作到圓滿談何容易，故切莫上了妄念貪求的當，總覺得法學得還不夠，其實真正的缺失往往不是法學得不夠多，而是實踐得不夠多。
- 高高山頂立，深深海底行」這句名偈，無論知見立得多高，都一定得從最基礎作起，登高必自卑，切莫忘記；美麗的蓮花，開自最低卑的窪泥，大成就者，一定是基礎功夫下得最深的人。

四、智慧花絮：

大般若經各品綱要

第二十六品

學般若品（卷86-89）

說明善現菩薩智慧甚深，不壞假名，而說法性。

第二十七品

求般若品（卷89-98）

說明修行般若於大菩薩的開示中求，並以佛陀為依歸。

第二十八品

歎眾德品（卷98-98）

說明菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅密多，能夠證得無上正等菩提。

第二十九品

攝受品（卷98-103）

說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

第三十品

校量功德品（卷103-168）

說明般若的功德無量無邊，甚至供養般若經典比供養佛陀舍利還要殊勝廣大。

第三十一品

隨喜回向品（卷168-172）

說明一個菩薩應如何以無所得為方便善巧，修好隨喜回向法門。



圖／歡喜自在



歡喜自在 佛學月刊 隨喜回向 功德無量 般若智慧 無上菩提 修好法門 方便善巧 無所得為 隨喜回向 功德無量 般若智慧 無上菩提 修好法門 方便善巧 無所得為



Lesson 21

指導 / 般若居士

翻譯 / 陳守強

攝影 / 周玉卿

版面設計 / 子帆

完稿 / David

The Way of Contemplation Part 2 Right View

Wisdom-contemplating is an important practice. It is the final stage of cultivating the Tri-core of Buddhism, commandments, meditation and wisdom.

Wisdom-contemplating is precious. If you can't clearly contemplate the essence of all things, it is impossible for you to make the dream of liberation come true.

Wisdom-contemplating needs practicing. For any worldly affairs, skill comes from practicing. For the eternal affairs, great wisdom comes from more practicing.

Therefore, for any cultivator, he must add the practicing of wisdom-contemplating when he firmly obeys the commandments and seldom breaks them and cultivates the meditation stably. Although commandments, meditation and wisdom are practicing in sequence, taking a global view of them, they are inseparable and cooperating. For example, commandments consolidate meditation; meditation bears wisdom; wisdom improves the skill of commandments and meditation practicing and deepen them. Therefore, we should continuously practice the Tri-core in order to attain the ultimate and perfect achievement.

第二十一課

觀照的方法（二）

《知見》

慧觀是重要的，它是佛學三總綱「戒、定、慧」的最後修行階段。

慧觀是珍貴的，因為如果沒有真正觀照清楚一切的本質，解脫就變成不可能實踐的美夢。

慧觀是需要練習的，因為連世間法都需要熟練才能生巧，更何況是出世間的大智慧呢？

故，一個修行人，宜在戒律鞏固到少有毀犯的狀況以及禪定已經訓練得相當穩定時，進而加修慧觀的練習。然而，戒定慧固有次第，在整體的眼光來看，三者又是密不可分、互相帶動的，例如戒可以鞏固，定可以生慧，慧又可以幫助戒、定的善巧、以及深化。故三總綱宜不斷反覆修練，才能得到究竟圓滿的成就。

Word Bank

Loka-dharma:(Sanskrit term)

It is translated as "worldly affairs".

字彙

世間法：（梵文辭彙）譯作 " 俗事、世間的事務 " 。

Practical English Usage

實用英文用法

The difference among last, final and ultimate
last,final 與 ultimate 彼此間的差異

[分析]：

Last：一序列事物的最後部份，但不一定代表結束

Final：表示一序列事物到此結束

Ultimate：某一較長過程的最後階段，其後不再繼續

[例句]：

The last Monday of every month

（每個月的最後一個星期一）

This is the final round of the game.

（這是比賽的最後一局或回合）

What is the ultimate facts of nature?

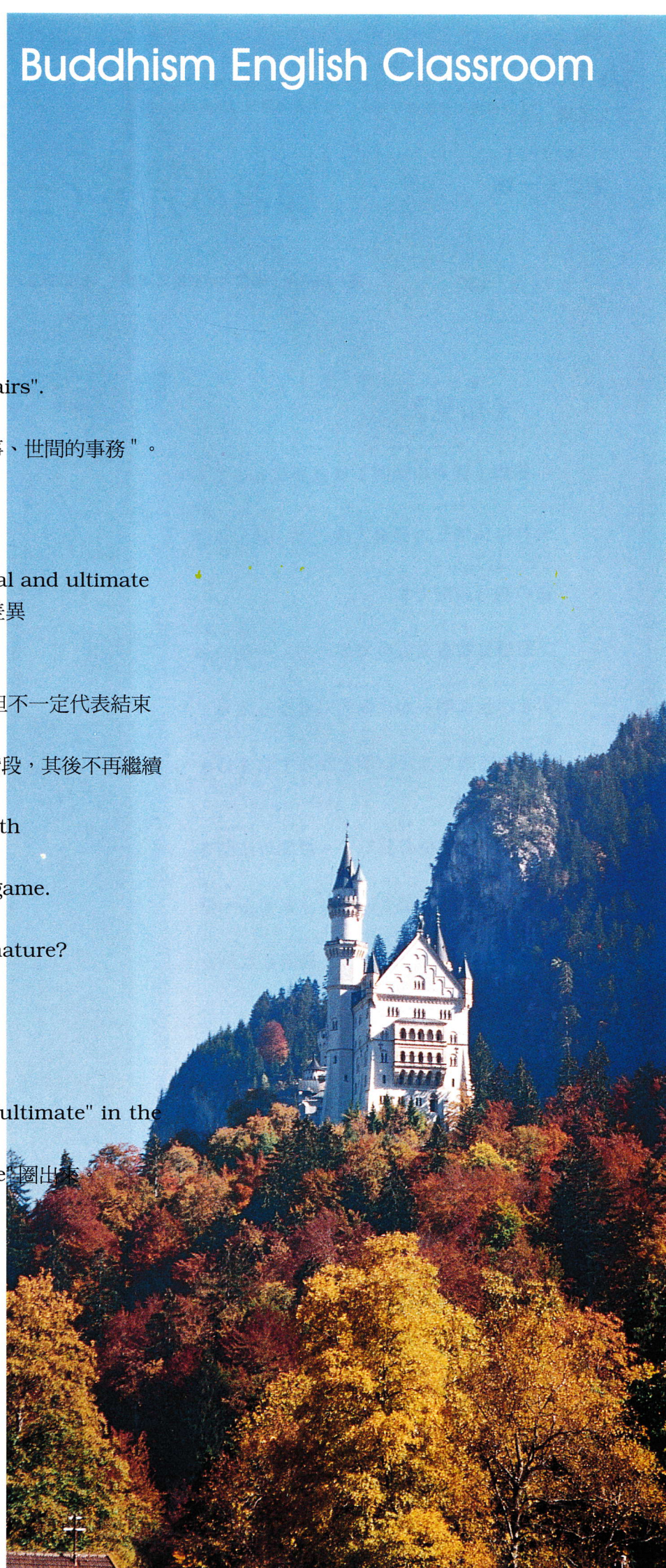
（什麼是大自然的終極事實）

Activities

練習作業

Circle the words "final" and "ultimate" in the text.

請將課文中的 "final" 與 "ultimate" 圈出來。



かんしょう ほうほう 觀照の方法（二）

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》

え かん ち え かんしょう じゅうよう

慧觀（智恵の觀照）は重要なものです。

ぶつ がくさん だいうそ かい じゅう え さい

それは仏學三大要素「戒・定・慧」の最

ご しゅぎょうだんかい

後の修行段階です。

え かん きちよう

いっさい ほん

慧觀は貴重なものです。もし一切の本

しつ ほんとう あき かんしょう

質を本当に明らかに觀照しなかったら、

げ だつ じっせん ゆめ

解説は実践できない夢となってしまいますから。

え かん れんしゅう ひつよう

せけん ほうもん

慧觀は練習が必要です。世間の法門さ

じゅくれん じゅうず

さら

え熟練しないと上手にはなりません。更

しゅっせ かん だいち え

れんしゅう

に出世間の大智恵はもっと練習しないと

じゅうず
上手にはなりません。

ゆえ しゅぎょうしゃ かいりつ すこ い はん

故に、修行者は戒律を少しも違犯しな

ぜんじょう そうとう あんてい

じょうたい くん

いで、禪定を相当安定できる状態まで訓

れん とき さら え かん れんしゅう はい

練した時、更に恵觀の練習に入ります。

かい じょう え じゃんばん しゅぎょう

しかし、戒・定・慧は順番に修行する

ぜんたい

さん

ことがあります、全体からみれば、三

しゃ わ たが

者は分けられることができず、お互いに

れんけい たと かいりつ ぜんじょう

連係しています。例えば、戒律は禪定を





しっかりとしたものにし、^{ぜんじょう ち え}禅定は智慧を
^{しょう}生じることができます。また智慧は^{ち え かいりつ}戒律
^{ぜんじょう じょうず たす ふか}と禅定を上手に助け、深めます。ですか

ら、^{さんだい よう そ かい じょう え れんしゅう}三大要素（戒・定・慧）は、練習を
^{た く かえ きゅうきょうえんまん じょうじゅ}絶えず繰り返したら、究竟円満の成就を
^え得ることができるでしょう。

^{ぶんぼう ぶんせき} 《文法の分析》	^{れいぶん} 例文
1. . . となってしまう：「なる」《自五，變成》，「と」之前加所變成的東西。「なって」爲「なる」的形動詞變化。後接「しまう」《助動詞完了》，而成爲「就變成了. . . 」之意。	^{どりょく だいがく しんがく} 1. もっと努力しないと、大学への進学 ^{たっせい ゆめ} は達成できない夢となってしまう す。 (不更加努力的話，升大學就會變成無法達成的夢想了。)
2. . . さえ～しないと：「さえ」《助詞，甚至連. . . 》，後接否定句「しない」《するの未然形》，後接「と」《接續助詞，. . . 的話》，而成爲「甚至連. . . 不熟練的話. . . 」。	^{かいけつ わたし} 2. あなたさえ解決できないのなら、私 ^{たち かいけつ} 達はもっと解決できるはずがありません。 (甚至連你都解決不了、我們更沒有理由可以解決。)
^{すこ い ほん すこ} 3. 少しも違友しないで：少し《副詞，一點；一此》，「も」《助詞，也》。「しない」爲「する」的未然形，「で」《助詞，以. . . 》，表手段之意。整句則譯爲「一點也不違犯. . . 」。	^{こうそく すこ い ほん} 3. 校則を少しも違反しないで、まじめ ^{がくせい せいかつ す} に学生生活を過ごしました。 (一點也沒有違反校規，而認真地過著學生的生活。)
^{わ わ} 4. . . 分けられることができず：「分けられる」爲「分ける」《他下一，分開》的被動態。「できず」，是「できる」《自上一，能夠》的否定形文言式表現法，整句譯爲「不能被分開」。	^{ほとけ みち じょうじゅ ち え じ} 4. 仏の道を成就するために、智慧と慈 ^{ひ じっせん わ} 悲との實踐は分けられることができ ^{いっしょ べんぎょう} ず、一緒に勉強しなければなりません。 (爲了要成就佛道，不能夠分開智慧與慈悲的實踐，而一定要一起學習才行。)
5. しっかりとしたものにし：「しっかりと」《副詞，緊緊地；牢固地》。後接動詞「する」的過去原形「した」。後再加「にし」《爲「にする」的第二變化》，此表意志；意欲，而使整句成爲「有將. . . 牢固地」成就之意。	^{ぶつぼう ち え げんだいしゃかい ぶんめいこうじょう} 5. 仏法の智慧は現代社会の文明向上を しっかりとものにすることができます。 (佛法的智慧，是可大大地提高現代社會的文明。)

戲劇演出～

跨世紀的美麗傳奇

蓮花生大士

Padma sambhava



台北首演～國父紀念館

1999年3月13日(六)、14日(日)

花蓮 縣立文化中心

1999年5月1日(六)

、2日(日)

台南 市立文化中心

1999年6月5日(六)

高雄 市立文化中心

1999年7月22日(四)、23日(五)

新竹、台中等地演出日期

敬請密切注意！

金色蓮花表演坊

Golden Lotus

〈1999年・第六號作品公演〉