

佛學月刊

# 金色蓮花

GOLDEN LOTUS BUDDHIST MAGAZINE

特別專題

Special Report

**觀想與願望法則**

The Principle of Wishes and Visualization

學佛的明星

Star

**訪 蕭薈**

Shiow-Ching

美國孿生姐妹 靈犀雙語

Jessica & Alison

**吾家有女初長成**

My teenaged daughter

封面敦煌美學

Dun-Huang Cover Esthetics

**雷神**

The Thunder God



11 月號  
NOVEMBER  
NO.71



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，遍祇陀園周遍七匝

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 Tzy-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 Tzy-Shiuan )

文字編輯／子帆 ( Copy Writer/Tzy-Fan )

##### (四)有聲出版 ( Records Publish )

主編／李銘泰 ( Executive Editor/Lee Ming-ti )

文字編輯／李明月 ( Copy Writer/Lee Ming-yneh )

#### 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 )

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 )

服務組／炳煌、吳燕娟、穆少萍、許天豐、張志向

( Service Division/Bing Hwang、Wu Yann-juan、

Muh Shao-pyng、Sheu Tian Feng、Jang Jyh Shiang )

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、

妙甚、圓光文物、觀自在、妙莊嚴、禪之鼎、聖因、淨光、傳澈

2 書局：寶之林、文興、遠大、大成堂、永業、上揚、今日、

輔大、天美、金池堂、一全

3 素食館、茶藝館：佛緣 ( 台北 )

4 超商：媽咪超商

中部流通處：常慈 ( 台中 )、尚圓堂 ( 台中 )、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 )

金色蓮花佛學夢土：

籌備處地址：台北市大安路一段235號2F、3F 電話：(02)27787433

正式地址：台北市南京東路四段21號2樓 電話：(02)27123021

(淨美裝修中，尚未正式啓用)

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 11 月號目錄

Golden Lotus Buddhism Monthly, November, 1998, Contents



## 第一項修練 慈悲智慧

The First Discipline

Compassion and Wisdom

- 16 愛的治療力量：第四篇  
——如何治療？  
The curing Power of Love :  
Chapter 4,--How to care?  
沒有雜念的愛已愛人，  
是最奧祕的右旋能量療法。

- 20 清心小語 Word of Pure  
用完美的心  
雕琢出完美的身

- 24 正知見：永不厭倦  
Teaching : Never get Tired  
什麼是自度度人的  
成功秘訣？  
就是——永不厭倦

- 26 來自山谷的歌聲：痛苦的  
花朵  
Songs of Valley :  
Flowerws of Pains  
在極痛苦中，  
會產生最美麗的花朵

- 28 清心靜坐：靜坐時的方法  
——直觀而非思惟  
Meditation : What's the  
difference between vipassana  
and thinking?  
靜坐就好比開車，所不同的  
是內在訊息與外在訊息的處  
理。簡單的「開車理論」讓  
你靜坐學習一點都不難。

- 30 經典清明我心：  
以無所得故  
Sentence 36th of  
Heart Sutra :

空的重要特性在哪？  
一言以蔽之——無所得。

- 116 大般若經講記：  
校量功德品（十七）  
Lectures of the Maha -  
Prajna - Sutra (17)  
佛陀開示以六度無二、無  
生、無所得為方便，迴向  
一切智智

## 第二項修練 身體健康

The Second Discipline

Good Health

- 74 來一客世界美味素食：  
蒙古巴比Q  
Mongolian Barbecue  
成吉思汗吃不到的“素”材，  
忽必烈想不到的味道，  
窩闊台無法挑剔的新潮，  
現在端上畫面，請你品嚐。

## 第三項修練 美麗容顏

The Third

Discipline Beauty

- 58 學佛的明星  
認真 = 美麗 訪蕭薔  
Shiow-Chiang , Start  
採訪認真美麗的女人  
——蕭薔

## 第四項修練 生活美學

The Fourth Discipline

Amenity

- 32 紙上電影院  
國王是那裏來的？  
Cinema :  
The King where comes from?







P38

因果甚深，只有多行善，才能  
感召幸福的果實

38 紙上相聲 打禪七  
Chinese comic dialogue  
Zen7

大頭、小魚兒一鞠躬，  
紙上相聲開講了。

48 美國孿生姐妹靈犀雙語  
吾家有女初長成  
Advice sister  
“Jessica,&Alison”  
when my daughter growing up  
上了高中的女兒覺得母親  
LKK，傷心的母親該如何面  
對又愛又氣的寶貝女兒呢？

56 我是這樣想的：  
渴望——完美  
That's What I Thought：  
Huger for Perfection  
如幻生命的背後，  
是一顆追求完美恒久不變的心

64 空中讀書會 主題書：  
心靈神醫  
The Reading Meeting：  
The Healing Power of Mind  
有了正面的態度，你就不會  
覺得那麼糟，你的身體將更  
能夠治療自己。

68 新新人類 vs. 佛的對話：  
一個藝術家  
Generation X: The Artist  
每一段話都有一段故事，每一  
個故事都有各自的美與醜。

70 封面敦煌美學 雷神  
Cover appreciation of Dung-  
Huang Cover Esthetics  
The Thunder God  
取材自敦煌莫高窟第 249 窟的  
雷神，融入現代創意再次重  
現。

72 敦煌美學封面欣賞系列

80 美麗的詩歌行板：持明  
Poem: Staying awakening

序曲——詩首先出來吟唱  
協奏——散文接著出來漫步  
交響——最後許多小語都紛紛合  
唱起來

特別專題：The Principle of  
Wishes and Visualization

82 前言：

83 一、什麼是願望法則？  
What is the Principle of  
Wishes?

五個奇妙法則帶給生命無限希  
望。

86 二、什麼是觀想？  
What is Visualization?

這是人類與生俱來，就懂得利  
用的「模擬真實」。

88 三、如何透過觀想達成心中的  
美好願望？  
How can we make our won-  
derful wishes come true by  
visualization?

懂得用內在的力量，實現所  
願，是生命另一項恩賜與奇  
蹟。

90 四、心想事成——舉例說明  
May all your wishes come  
true

這不只是美麗的祝福，  
而是真正可以實現的力量。

92 五、願望法則的答案——  
圓滿的心創造了圓滿的外在  
“The complete heart creates  
complete surroundings” is  
the answer of the principle  
of wishes

給我一顆圓滿的心，  
我就能推動地球。

104 紅塵心蓮：

用好心對焦 陳世昌  
To do everything with kind  
ness

我們的生活當中，其實就是在  
累積著不同的能量。



P64



金色蓮花

P70





## 第五項修鍊 世界宏觀

The Fifth Discipline

Cosmic View

### 10 國際知音大放送

From Foreigners

來自印度，流行服飾的

ROOPAM負責人JITEN SHAN

的鼓勵

P10



### 12 寰宇報導

新加坡盂蘭盆會

World Report Festival of  
Ulambana in Singapore

藝術與人文，知性與風采，

本單元將介紹世界各地，給

你創意生活的新色彩。

### 60 時事 VS. 佛法

Headlines News VS.  
Buddhism

醫學對複製人類有了進展！科

學家正在尋找“零時零分”！

瑞伯災害體檢台灣！工商學生

輕生跳樓！瘋狂世界 陸離怪

象！需要智慧的思惟！

### 98 廣告 = 資訊

Advertisement=Information

廣告 = 資訊，

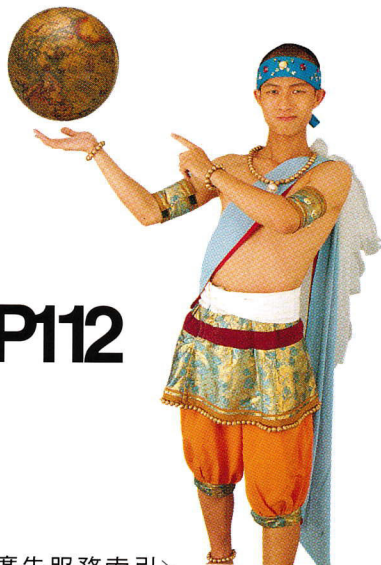
本專欄以資訊服務的角色

為您展開一頁商品的市場藍圖

廣告就是資訊，

是著重專業資訊的新聞專欄。

P112



<廣告服務索引>

封面裏 維力食品

1 正義

7 丹比食品實業股份有限公司

9 法堤酥油燈開發有限公司

15 豐奕實業股份有限公司

19 帝王香

23 翎暉實業股份有限公司

37 微塵本草食品有限公司

46 施美玉本色香舖

47 香牙苑

63 芭藜

77 宏燦

78 陶作坊

79 黃映蒲雕塑事務所

### 106 世界公民的佛教徒：學習 當代西方人的企業管理 (二)

Buddhist of the Global Village :  
Learn the Contemporary  
Business Management  
from the Western(2)

現代管理學的三大基本要素：  
效率、前瞻、人文特性，杜拉  
克認為縱使你是一流的管理  
者，也沒有什麼了不起，因為  
還有精神領域更高的東西。

### 112 金色蓮花全球資訊網

Golden Lotus World Wide  
Web

「世界宏觀」的修鍊，就是要  
擁有寬度的國際視野、見聞  
與胸襟，成為一個 modern 的  
「世界公民」！

### 122 佛學英文教室：

觀照的方法(三)

Buddhism English  
Classroom:GThe Way of  
Contemplation(3)

慧觀宜在定中修，較容易得  
到成就，唯有身心安定的狀  
態下，才容易真正看清楚一  
切的本質。

### 124 佛學日文教室：

觀照的方法(三)

陳宗元譯

Buddhism Japanese  
Classroom:GThe Way of  
Contemplation(3)

Translated by Chen Tsung-yuan

96 黃媽慶工作室

97 全省素食之家

111 大千佛教文物中心

111 富正宏寬企業有限公司

126 御石坊藝術中心

封底 名揚



# 國際知音大放送



翻譯・林慧蓉  
版面設計・子帆  
完稿・free

圖片提供・印度 ROOPAM 服飾公司

本雜誌1998年一月之專題印度美學流行風裡，提供我們印度流行服飾的 ROOPAM 負責人 JITEN SHAH 收到我們寄去的雜誌後的來函。



您好：

今晨我收到您們寄來的雜誌，非常謝謝您們。  
我忍不住要讚賞雜誌精美的印刷品質。

很遺憾我不懂中文，我很想閱讀您們所有出版的刊物，我把雜誌給我身邊的每個人看，他們看了以後都很滿意；我決定把它好好保存，直到找到一位從貴國來可以幫我翻譯的人。

如果您們想知道任何事，請告訴我。祝每位雜誌幕後的工作人員好運。

吉藤・薩哈

From Foreigners

金色蓮花





Dear Sir,

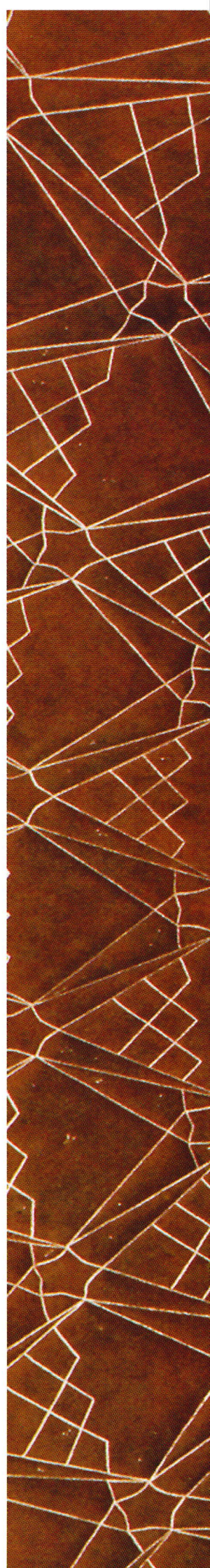
This morning I received the copy of your magazine sent by you. Thank you very much for it. I just cannot resist myself from praising the print quality of your magazine.

It's a real pity as I do not understand your language. I really wanted to read what matter you have published. I also showed the book to everybody around and all of them were pleased with it. I have decided to preserve it until I find some one from your country to translate it for me.

Thats all. Let me know if you wish to know anything at all.

Bye and the best of my luck to everybody behind the magazine and around.

For ROOPAM;  
JITEN SHAH







# 新加坡 盂蘭盆節 報導

放眼地球村，心懷眾生情

英文原文／陳雄財

翻譯／石連柱

版面設計／子帆

完稿／free

陳雄財

17歲，新加坡人，金色蓮花之友



陳雄財居士的佛堂

陳雄財報導(新加坡)

台灣以及世界各地的法友們大家好。今天我將寫一篇關於新加坡慶祝盂蘭盆節(或中元節)的簡短報導。希望你們喜歡。

在新加坡，佛教與道教界在盂蘭盆節都有很隆重的慶祝活動，因而在這個由不同信仰與風俗組成的典型亞洲國家裡，形成一個多姿多彩的社會景象。

見

在這個非常吉祥的七月裡，佛教徒藉著誦經

及做功德給他們過世的親人的方式來慶祝盂蘭盆節。如果沒有忘記，這個節日也是紀念佛陀弟子中象徵孝順的目犍連。在七月裡大部份的寺院都會為往生的人辦一個法會，佛教徒則是準備許多供品與誦經來慶祝，有些人還甚至發願整個月吃素。也只有在這個特別的月份裡，在大部份的寺院裡都能看得到地藏菩薩的法相。牆上掛著往生者的靈牌是寺院裡可以共通看到的景象。阿彌陀佛的聖號聲在寺院的每個角落幾乎都能聽得到，這個聲音讓整個寺院充



寺廟裡的超薦牌位



滿莊嚴肅穆的氣氛。星期日的時候寺院裡更擠滿比平常還要多

這些中元會中的祭品便成為宴會上的佳餚。出價購買祭拜過的供



七月歌台是新加坡慶祝中元不可缺少的

的人，有些人甚至還帶著全家人來參與誦經等活動。在陰曆七月的最後一天，所有的佛教徒在太陽下山前都會來到寺裡，一部份的人誦經，一部份的人則幫忙準備晚上要用的東西。到了晚上鼓聲敲響之後，所有的信徒都集合來到大廳，由師父帶領誦經與放燄口的儀式來利益下三途的眾生。

這個儀式歷時約三個小時，直到將靈牌從牆上拿下。之後可以看到許多人拿著有菩薩像的燭台做最後的禮拜。大概在深夜的時候，靈牌被帶到空地進行燃燒，象徵回歸到屬於他們的大自然。燃燒的煙瀰漫整個空氣中，充滿佛教徒虔誠與對亡者懷念的氣氛。



中元晚宴時的福物

另一方面，在中元節時還可以看到獨特而且非常有名的唱歌表演。歌手在舞台上唱著歌來娛樂已過世的人以及活著的人。不同於這個的中國傳統戲劇則只要少數年老的觀眾在看。

### 思

新加坡這個由不同方言、宗教、種族與文化背景組成的國家，要走上強壯與穩定，宗教互容是非常重要的。雖然我們可以看到佛教與道教慶祝盂蘭盆節的意義不一樣，但這卻是讓我們更了解對方的機會。身為佛教徒必須謹記在心的是"佛教徒是愛好和平的"，我們不會批評其他宗教來帶給其他人不快樂，然而我們決不會殺害別的動物，因為佛陀教導我們要無限的慈悲。讓我們將七月份成為一個有意義而且"不殺生"的月份。

希望這篇盂蘭盆節的報導能讓你們對新加坡在這個節日的慶祝方式有些了解。

在這裡也不能忘了提道教方面的慶祝活動。人們相信在七月裡鬼道眾生會從地獄被釋放出來到人間享用祭品。因此道教在這個月份裡也有很隆重的慶祝活動。有些會請道士來誦經並且為無家可歸的鬼魂祈福。人們會燒大量紙做的錢、車子、房子與電視等來給亡者，並且相信這些亡魂能收到這些東西。面燃大士(鬼王)是中元會中最常見到的畫像。此外觀音大士也被認為能降服頑皮的鬼魂。巨大的神像燭台也到處可見，信徒供奉這些神像燭台來尋求鬼魂來年的祝福與庇佑。但近年來新加坡政府嚴格的管制這些要被燃燒的神像燭台的量與大小以減少空氣污染。到了晚上，



新加坡道教慶祝中元的情形



中元會信徒感謝神恩





## Care about people around the world

A big and nice hello to all dharma friends in Taiwan and all over the world. Today, I am going to write up a short and brief report on the celebration of the ullambana festival (Yu Lan Peng Jie) or the Zhong Yuan Festival over here in Singapore, hope you all enjoy it!

The Ullambana festival (Yu Lan Peng Jie) is greatly celebrated by both the Buddhist and Taoist communities in Singapore. Over here in Singapore a typical asian country which consist of different religions and practices builds up a colourful society.

During this very auspicious month, the buddhist celebrate this Yu Lan Peng Jie by Chanting and doing of transference of merits to their loved and departed ones. Not forgetting that this festival is also in memory of Lord Buddha's disciple Mu Jian Lian which symbolises the importance of fillal piety in buddhism. Most of the temples carry out a congregation for the departed ones for the whole of the 7th lunar month, the volunteered to help the chanting of sutra. At about evening, the strike of the drum once again gathered all the devotees again at the main hall, a

where, these devotees offer it a gratitude to the spirits for blessing and protecting them for the past years, but recently the Singapore goverment has controlled the number and size of the joss-sticks to be burnt to overcome the problems of air pollution. In the eveing, these Zhong Yuan assembly throws a banquet and feast themselves onto delicacies, The bidding of blessed items is also a significant programme during this festival, it is belived by the people that these items will bring them good luck and prosperity if they succesfully bids them and these items are normally bided much more higher than it's actual cost price, but people do not mind if it really brings them good luck.

On the other bside of the Zhong Yuan Assembly, a typical "Ge tai"(歌台) can be seen and it is most prominent of all. Various songs are sung by artiste to entertain both the dead and the human beings. Opposite to the stage, the traditional chinese opera can be observed with a few old spectators below watching.

However in Singapore, a typical asian country built up of different dialects, religions, races

## REPORT on ULLAMBANA FESTIVAL in SINGAPORE

ritual involving the chants of various trantras and using of Maha Mudras(放焰口) will be done by the leading monks to benefit those beings suffering the 3 paths below. The ritual carried for about 3 hours before the tablets are removed down from the walls of the shrine, at this moment gushes of people can be seen holding joss-sticks in their hands doing their final prayers etc . At about late eveing, the tablets are then brought to an empty ground and burnt there symbolising thereturn to the great nature where we all belongs . The smoke of the joss-sticks filled the air with sincerity and memories of the departed ones.

Not forgetting the Taoist community here, it is belived that during this month the souls of the dead are released for the hell to come to the human world to receive offerings, they also celebrate this festival in a large scale manner. Some might employ taoist priests to chant and do prayers for the homeless souls, large amount of paper money, cars, houses, television sets rec.. are burnt to appease the dead. It is believed that these souls will be able to receive these offerings. A common sight paper figurines of the "King of Ghost"(面燃大士)is offered in every Zhong Yuan Assembly, it is also believed as the manifestation of the Guan Yin Pusa(觀音大士)to keep order of the naught ghost in that particular area. Gigantic Joss-stick can also be seen every

and cultural  
b a c k -  
grounds.  
Religion  
tolerance is  
very impor-  
tant in bring  
a strong and



stable country, although both the buddhist and taoist celebrate this festival out off different meanings but it definitely let us have a chance to understand each other better. One thing that we as buddhist must bear in mind is that "Buddhist are peaceful people" we do not bring unhappiness to others by critising the other religion but nevertheless we shall not kill other beings due to the boundless compassion of the lord buddha. Let us make this month a meaningful and "kill-free" month.

Hope that my report of the ullambana festival (Yu Lan Peng Jie) over here in Singapore will somehow let you all have some understandings of the ways of celebration over here in Singapore .

With Metta  
Chen Hsiongcai  
(Singapore)



# 如何治療？

文／春風  
版面創意／TOD  
完稿／TOMY  
攝影／波爾



圖／王卉娟(局部)

如何以愛來治療我們的身心呢？

方法就是：沒有雜念的愛別人！

不是要用愛來治療自己的身心嗎？  
為什麼卻是要去愛別人呢？這牽涉到宇宙間最大的奧秘——因果。

到底什麼是因果？就是給予和獲得。也就是說，當我們在給予時，就必定有獲得的時候。也可以說，當獲得的時候，就是果，而這個果，必須有前面曾經給予的因；由這個道理可以得知，一切的獲得，事實上都來自於——給予。

所以，當我們想治療自己的身心時，我們就必須先懂得如何去愛別人，第一個重點就是——沒有雜念。為什麼愛別人必須沒有雜念呢？因為如果我們有了任何的雜念，一定會影響愛的品質，怎麼說呢？例如當我們幫助別人時，心中卻一直記掛著他什麼時候才會回報我，這樣的想法就是雜念，雜念越多，愛的品質就越低。

愛的品質的高低，牽涉到了能量的大小與純淨，如果沒有雜念的愛，就是最高品質的愛，也就是能量最純淨與飽滿的狀態；而愛之所以能夠

產生治療效果，關鍵就在於愛的能量，所以愛的能量越高；治療的效果就越好；而且事實上當我們心中充滿了沒有雜念的愛時，甚至還不用等到善果回到自己，由於這愛的向右旋轉的高能量灌注之下，整個身心都會處在非常健康愉悅的狀態，自然而然也就達到了治療的效果。

愛的能量是如何灌注的呢？前一篇有說到愛的能量、包括一切正面的能量都是向右旋轉的，而我們的細胞表面看起來是固定不動的，但事實上細胞本身也有無形的能量在運動著，如果所有的細胞都向右旋轉，那麼每一個細胞都會非常的健康；相反的，如果細胞生病了，就會開始向左旋轉，所以愛的能量就是來幫助細胞向右旋轉，也就是導正一切的恨，也導正了一切的病。

而當愛的善果回到了自己的身上時，向右的能量就更加強了，也就是向右旋轉的速度更快速了，所以向右旋轉的速度越快速，能量就越強大；亦即能量越強大，向右旋轉的速度就越快速。

至於旋轉的速度，牽涉到了生命的一個極大的奧秘



## The Fourth Chapter

### How to cure?

#### The Tip of Column

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



—物質轉換；也就是說當旋轉快速到一個程度時，有形的物質和無形的物質就會開始還原到同一種狀態，既然在同一種狀態，就能夠產生互相融合或分開的過程，例如我們無形的神識與有形的身體在受胎的那一剎那，就是經過極快的旋轉，才能讓神識與胎兒成功的結合；相反的，死亡時，也是在快速的旋轉下，造成神識與肉身的分離。

所以，愛的能量越強，我們向右旋轉的能量與速度也就越強，這樣可以幫助我們的細胞快速的向右旋轉，也就能夠強化肉身與神識的緊密結合，為何要強化呢？因為其實神識與肉身並不是分分秒秒都結合的很好的，如果細胞生病了，就會讓神識有離開肉身的傾向，如果細胞很健康，也就是向右旋轉，神識就會非常穩定的與肉身結合，生命也就容易長壽了。

由以上可知，一切的根源都來自於能量，而愛的能量就是最好的、最正確的、最有益的能量；相反的，恨的能量是最壞的、最負面的、最有破壞性的能量，會帶來生病、不幸、惡運、毀壞等等一切人類所不喜歡面對的，有鑑於此，我們真的是要好好的愛自己、愛眾生，才能永遠活得健康、幸福、喜樂。

**H**ow do we cure our body and mind with love? The manner is: love other people with no misleading thinking!

Did I just mention to cure our body and mind with love? Why should we love others? The matter concerns a majestic secret of universe --- causation.

What is causation? Give and Obtain. When we give today, it will introduce the obtain some other days. When you obtain, it is the effect of your previous cause --- give. Accordingly, we learned that all obtain were produced by give.

Therefore, when we want to cure our body and mind, we need to know how to love other people first. The gist is — no misleading thinking. Why should we love others with no misleading thinking? As long as we have misleading thinking, the quality of love will be degraded. Why is that? For example, when we help somebody and meanwhile we keep thinking about



his response, this is a misleading thinking. The more misleading thinking we have, the more degraded the quality of love.

The quality of love concerns the strength and purity of energy. The love with no misleading thinking is the highest quality of love that has the most pure and powerful energy. Moreover, the energy of love has curing effect. Therefore, the higher the energy is, the better the curing effect is. Moreover, when your heart was filled with pure love and the clockwise energy irrigated you so strongly, your body and mind will be in a state of health and joy before the feedback come. Consequently, the curing effect will be effective spontaneously.

How does the energy irrigate life? In the prior chapter I had mentioned, all positive energy is clockwise rotation. It seems that cells of body are motionless but in fact each cell has a formless energy current. If every cell's energy is rotating clockwise, then every cell is in healthy condition. On the contrary, if a cell gets sick, its energy current will rotate counterclockwise. Therefore, the energy of love is to guide the current of each cell to rotate clockwise. Consequently, cure all hates; cure all sickness.

When the feedback comes, the clockwise energy will rotate stronger. In other words, the speed of the rotation is faster. The faster the speed is, the stronger the energy is and vice versa.

Meanwhile, the rotation speed concerns another majestic secret — material transformation. When the rotation speed reaches a certain extent, the material which has form and the immaterial which is formless will be reduced to the same state.

Since they are in the same state, they can merge into each other or separate with each other freely. For example, the consciousness which is formless and the embryo which has form will be merging into each other, at the moment when the impregnation is processing and the rotation is extremely fast. On the contrary, when somebody is dying, the consciousness and the body will separate with each other under that extremely fast rotation.

Therefore, when the energy of love becomes stronger, the clockwise rotation of energy becomes faster too. That will help the cells rotate clockwise fast and consolidate the combination of body and consciousness. Why does the combination need to be consolidated?

That is because the combination of the consciousness and the body are not always in well condition. If cells get sick, the consciousness tends to leave the body. If the cells are healthy, in clockwise rotation, the consciousness and the body will combine with each other very stable; therefore, life can be longevity.

According to the above explanation, the root and source of all matters are energies. The energy of love is the best, the most correct and the most beneficial energy. On the contrary, the energy of hate is the worst, the most negative and the most destructive energy and will bring sickness, misfortune, adversity, ruin and all unhappy matters that human beings don't want to face. Seeing that, we surely should love ourselves and other people in order to have a wonderful life forever.





用完美的心 雕琢出 完美的身

幸福

只有到內在深處尋找

找到以後

才能拿出來與大家 分享 幸福

一切都是爲了 愛

其實 我們是爲愛 而活的

愛 以不同的變奏 親情、友情、愛情

滋潤著我們

不肯安住真如寂靜

偏愛去現象界

玩無聊的流浪遊戲

這就是 三界眾生的 沈溺真相

# 清心小語

*Word of Pure*

文／韻玲

攝影／王守民

版面創意／美娟

完稿／Betty

Written by/Wisdom

Photo/Wang Shou-ming

Layout designed by/Mei-jane

Layout completed by/Betty

Use a perfect heart to model a perfect body

Happiness

can only find it in the deep

after you have found it

you may share the happiness with others

all is for Love

In fact, we live for Love

Love has many tones, silver cord, friendship and love

they nourish us

Unhappy about live at peace

favor with sounds and colors

play ridiculous games of wandering

This is the case all of us really are



# 來自眾生心海的消息

～一句清心小語，感受各有值得傾聽處

攝影／王守民  
版面創意／美娟  
完稿／Betty

9月號最受感動的清心小語是：

「對別人的反應 可以 沒有反應」

## Letter from readers



讀者稍來的心語：

### ・快樂的追求者

我們的痛苦常常來自於在意別人對我們的反應，所以，放下對別人的反應，我們會活得快樂一些。

### ・一位來自鄉下的仔仔

人之所以有煩惱，是因為對外在的事件反應過度，太在意別人對自己的看法。其實，若是懂得放下的人，不會被外境束縛，因此，是一個真正快樂的人。

### ・一位關心人的青年

對啦！人就是常常因為一句話而有摩擦，其實，就是注意力要放在該放的地方就是了。

### ・一位心靈寂靜的追求者

生命中太多不必要的負荷，是來自過於在意別人對自己的種種看法，然而，當我們能夠放得越多，心靈也就更自由、更寧靜了。

### ・渴望自由的呆呆

想想，自己的生命到底是由誰來掌握呢？若非常在意別人的反應，那要如何過著自在的生活呢？在別人的束縛與要求下也已幾十年了，夠了，夠了，做個自由的人吧！

### ・一位笑口常開的媽媽

這是非常好、非常管用的方法，不僅能禪定功深，樂得眼、耳、鼻、舌、身、意諸根清淨，還能避免再造新殃，真是隨緣消舊業，好處多多。



# 永不厭倦

什麼是自度度人的成功祕訣？

就是——永不厭倦。

想想如果是自己喜歡做的事，怎麼可能會厭倦它？

例如喜歡吃的人，可以說對於食物的態度是永不厭倦；又例如喜歡玩的人，可以說對於玩的態度也是永不厭倦....。

所以，如果要作到對於自度度人永不厭倦，那麼最保險的作法是——愛上它！

也就是愛上“自度度人”這件神聖莊嚴的生命工程，如果你已經很愛了，那麼恭喜你，你很容易就能夠做到“永不厭倦”；可是如果你對於自度度人談不上愛，也談不上不愛，那麼你就可以好好的思考一下以下的問題：

(一)自度與自我生命成長到底有何關連？

(二)度人與服務眾生的理想到底在生命中占了什麼樣的比重？

(三)生命如果抽離了自度度人，樂趣在那裡？

當真實的面對這些問題，你就會發現自度度人在這珍貴生命中的重要性；而既然如此重要，就表示非作不可，既然非作不可，那麼就快樂樂、歡歡喜喜的愛上“他”吧！這樣，就能夠永不厭倦的自度，也就能夠永不厭倦的度人了。

文／文華智慧

攝影／王守民

版面創意／美娟

完稿／Betty



# Never get tired

What is the top secret of making a success when you help self and others?

That is ? Never get tired.

Any thing will do as long as it is your favorite. How can you get tired?.....

For example, if one is a heavy eater, he simply eats and never gets tired; if one is a showy person, he simply shows himself and never gets tired; ??.

Therefore, if you want to help self and others and never get tired, the most ensured way is ??Fall in love with it! In other words, you are supposed to love the holy job of life ? help self and others.

If you already had strong love of it, I congratulate you. You surely can make it with ease and never get tired. On the contrary, if you are not so sure about love it or not love it, you should think over the following questions:

(1)What is the relation of help self and the growth of life?

(2)What is the weight of the ideal to help others in your life?

(3)If a life without help self and help others, what will be left for fun?

When you face these problems in honest, you will be able to find the importance of help self and others in your life. Since it is so important, therefore, you have to do it. Since you have to do it, you had better do it with happiness and joy and meanwhile fall in love with it! In this way, you will be able to help self and never get tired; help others and never get tired too.

Written by/Wisdom

photo/Wan Sou-me

Layout designed by/Mei-jane

Layout completed by/Betty





# *The Flowers of Sufferings*

## 痛苦的花朵

文／周玉卿  
版面創意／子帆  
完稿／free

Written by/Jou Yuh-ching  
Layout designed by/Tzyy-fan  
Layout completed by/Free

在極痛苦中  
會產生最美麗的花朵  
髮梢  
眼睛  
雲  
草  
飛雲  
大地  
天空  
在無限的空間  
立足  
你找到自己

*In extreme sufferings  
the most beautiful flower is in bloom  
hair  
eyes  
clouds  
grass  
flying clouds  
the mother earth  
the sky  
in limitless space  
stand  
you find self*



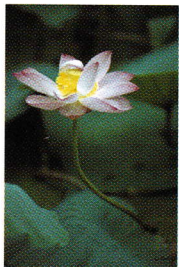
來自山谷的歌聲

*Song of Valley*



在無限的空間 立足  
你找到自己





第 94 問

## 靜坐時的方法：「直觀」而非「思惟」

文 / 鄭鴻祺

版面創意 / 子帆

完稿 / free

### 心法

靜坐的時候，在遇到千變萬化的妄念之際，只要安住正念，妄念就會止息。

### 分析

試想，連天氣都會陰晴不定、令人難以捉摸，那麼，比天氣還要精緻許多的心，一旦妄念紛飛，真正分析起來，也沒有什麼好大驚小怪的。只不過，當妄念來的時候，一般人很容易誤用思惟模式去處理，結果，往往就與妄念相應而不自知。

因為，「思惟」是用循序的方式處理訊息，以主觀去篩選過濾形形色色的訊息，但當訊息量太過龐大、或超出生命經驗時，整個腦子就會變得很混亂！

或許，你不知道哪一種靜坐方法才是對的？但不論你所設定的方法對不對，只管去靜坐，內在自然會調整、修正。只要安住在正念中，直觀便會自然展現。

### 正念

所謂正念，就是內在要與光明、慈悲、智慧相應。畢竟，我們不可能馬上改變外在，根本的重點是要改變我們的心。

### 直觀

所謂「直觀」，可以用「客觀」、「直覺」或「同步觀照」來作註解。直觀是用同步的方式來處理一切訊息，唯有發展直觀才可能對瞬息萬變的生命，作出立即反應與正確回應。

### 舉例

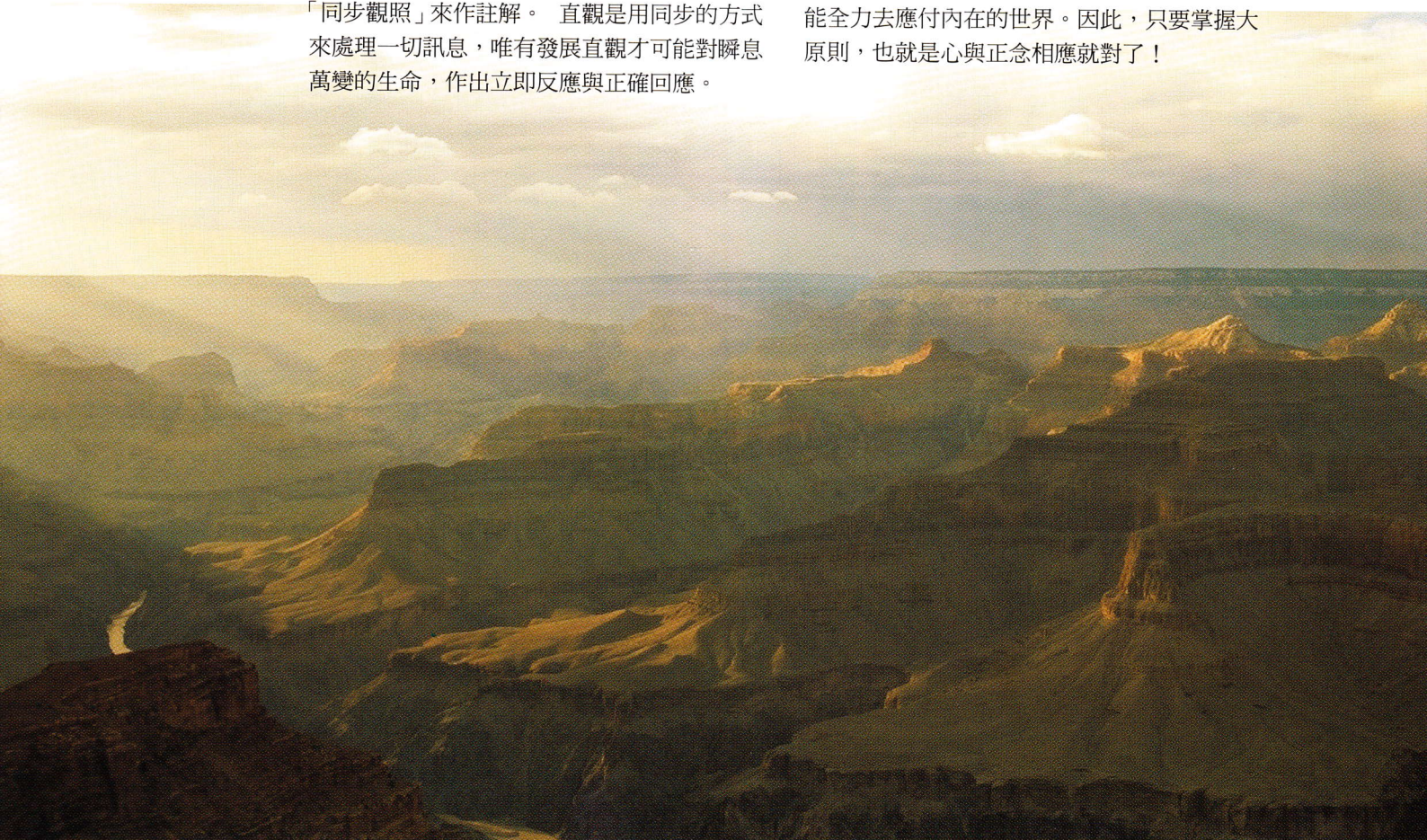
試想，當你在高速公路上開車的時候，你同時要注意前、後、左、右的來車、距離與速度，一下子開冷氣，一下子聽音樂，你可能會與鄰座的友人閒話家常。這個時候，你在談笑之間所處理的訊息量其實非常大，但你卻能從容應付，因為，你所採用的是「直觀」模式，而不是「思惟」模式。

至於，開車時的姿勢，如果是長途開車，你一定會把自己弄得輕輕鬆鬆、舒舒服服的，而且自動自發的隨時調整身體。試想，如果你用一種僵硬、絲毫不准動的姿勢，從台北準備南下到高雄，恐怕你還開不到新竹，身體就受不了了。

靜坐就好比開車，所不同的是靜坐著重處理內在訊息，開車著重處理外在訊息，而我們往往擅長處理外在，而對於處理內在卻相當陌生。試想，開車的時候要輕輕鬆鬆的應付外在，為什麼靜坐的時候卻要緊張兮兮的去面對內在呢？簡單的說，靜坐就是直接了當，不透過思惟！

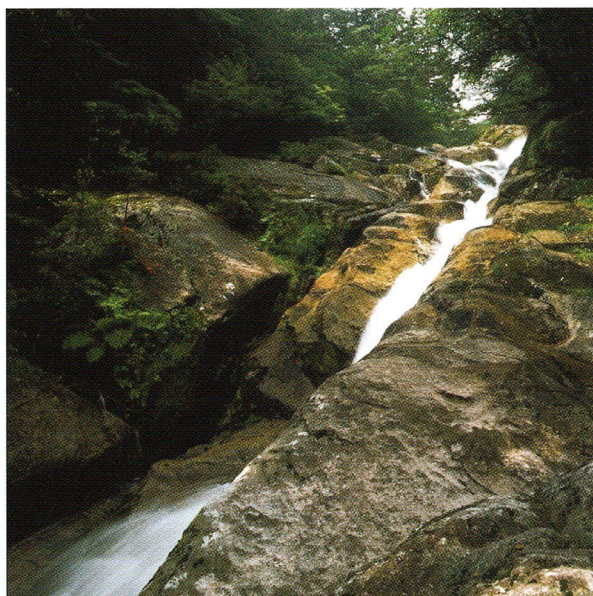
### 結論

在整個靜坐過程中，身心狀況無法一成不變，而是要隨時應變、隨時調整，只要背部不要靠著什麼，身體的姿勢輕鬆就好，這樣你才能全力去應付內在的世界。因此，只要掌握大原則，也就是心與正念相應就對了！





# Intuit instead of think, when meditation.



## Gist

You are sitting in meditation, however thousands of misleading thinkings are coming. What should you do? You have only to stay in the right ideal, and then those misleading thinkings will stop.

## Analysis

Think about that. The weather forecast said it would be fair in the morning, later cloudy. Since the mind activities are more elaborate than the weather, you really shouldn't too surprise about the misleading thinkings. However, people use to apply the thinking-model to handle this matter. In result, misleading thinkings will cling onto your mind but you never notice. Thinking is a manner to process information in a one by one and serial basis; then, in a subjective attitude, your mind bolt and screen that information. However, when there are too much information needed to be processed or when extraordinary experience is coming, the function of thinking will be unemployed completely.

It is possible that you don't know what is the right manner of meditation? However, you simply do it. After you sitting in meditation for some time, you will automatically adjust and modify both in mind and body. You have only to stay in the right ideal, and then the intuition will appear spontaneously.

## The right ideal

The right ideal is the ideal that corresponds with brightness, compassion and wisdom. Since

we couldn't change the external matters right away, let's change our mind consciousness first.

## Intuition

About intuition, you may take the following terms as its notation such as objective observing, sixth sense, and synchro-insight. Intuition is a manner to synchro-process all information. In the changeable world, one should develop one's intuition to make right decisions in time.

## For example

When you drove a car on the high way, at the same time, you needed to notice the motion of vehicles around your car. Then, you turned on the air conditioner and radio. Meanwhile, you were talking with your friend who sat beside you. In fact, your mind consciousness was handling a great deal of information but you still felt all right. Since, instead of the thinking-model, you were using intuition-model.

About the posture when you drove, if you intended a long distance driving, you surely would have made yourself very comfortable and sat as ease as you could. Moreover, when you felt uncomfortable, you would spontaneously adjust the posture. It was impossible for anyone to drive a long distance drive with a rigid posture.

Sitting in meditation is similar to driving a car. The difference between them is that, basically, the former handling inside information while the later handling outside information. However, we are familiar with the outside but not the inside handling. If you could drive with ease, why should you sit in meditation with tension? To put it briefly, meditation is face-to-face without misleading thinking!

## Conclusion

In the whole process of meditation, body and mind will change as they want. Therefore, you simply adjust and modify yourself momentarily. You shouldn't lean your back on anything, besides, find the best posture which makes you feel the most comfortable. Then, you can use your full concentration to take care of your inside world. Therefore, don't forget the gist, stay in the right ideal!



# 以無所得故

Because nothing is attained

文／韻玲 譯／守強 圖／奚松  
版面創意／美娟 完稿／Jane

## 《 詮 釋 》

那麼，空的重要特性在那？  
一言以蔽之——無所得。  
爲什麼呢？  
因爲，  
一切本不生，  
一切圓滿，一切具足。  
當你已經是空，  
你還缺乏什麼呢？  
當你已經不缺乏任何時，  
請問你還需要終日汲汲營營，  
席不暇暖的去追尋什麼呢？  
既已無需追求，  
又何需獲得什麼呢？

## 《 Explanation 》

What is the most significant nature of Emptiness? In short, "**there is no attaining**"

Why is that? Because all things are not produced, everything is in the perfect status and everything is all consummate and complete.

When you and Emptiness become one, what are you short of? If there is no deficiency, why should you chase after things anxiously? What make you keep on pursuing and never get rest? Since it is not necessary to pursue, what is necessary to attain?

Text/Yun-ling Translator/Shou-chinang  
Sketch/His-sung Layout/Mei-june



# Sentence 36th of the Heart Sutra





紙上電影院

CINEMA

# 國王是哪裡來的？

改編自法句經

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 / free

好戲上映中……





劇情深意：

如國王般的大福報  
原來是來自前世的辛勤布施  
但是若不知珍惜與持續努力  
一切也都將隨因緣散滅

## 演員表



陳守強 飾佛陀



邱炳煌 飾老國王



黃正宗 飾侍者、新國王



周育正 飾大臣

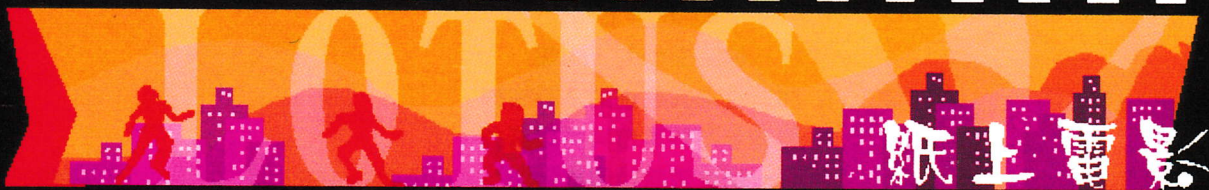


陳子帆 飾大臣



吳燕娟 飾女侍





GOLDEN LOTUS FILM



在很久以前，有一位國王以正法治理國家，所以人民都能安居樂業，只可惜……

GOLDEN LOTUS FILM

哎！國家這麼大卻因為我沒有兒子而後繼無人，怎麼辦呢？



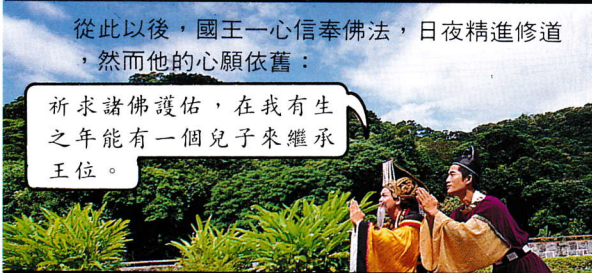
GOLDEN LOTUS FILM



有一天，佛陀來到這個國家，國王聽了佛陀的甘露法雨而心生歡喜。

佛陀，我願意皈依您，請您傳授我五戒。

GOLDEN LOTUS FILM



從此以後，國王一心信奉佛法，日夜精進修道，然而他的心願依舊：

祈求諸佛護佑，在我有生之年能有一個兒子來繼承王位。

GOLDEN LOTUS FILM



國王身邊有一個年僅十一歲的侍者，他也信奉佛法，謙卑忍辱，一心向道。

GOLDEN LOTUS FILM



每天一早他便燃香供佛，一有空就讀誦經文，幾年下來，勇猛精進不以爲苦。

人生難得，佛法難聞，我一定要努力修行。

GOLDEN LOTUS FILM











國王聽了心開意解，  
五體投地的感謝佛陀的教導並受了五戒。  
佛陀又為國王說法，  
不久，國王便證得須陀洹果。





# 打禪七

## Zen 7

### 大頭 (宋建平飾)

外號：木村拓平

年齡：X + 40 = 70

職業：廣播電台主播

特長：能把活的說成死的；把死的說成活的。

口頭禪：給我三十分鐘，我給你全世界。

偶像：李季準、太虛大師

最喜歡的歌：我的未來不是夢  
(我替他完成)

最喜歡的童詩：

大頭大頭下雨不愁，  
人家有傘我有大頭。

### 小魚兒 (陳守強飾)

外號：拼命三郎—屢敗屢戰

年齡：四十「痛」

職業：顧問公司紅人

特長：除了不會生小孩，  
其他都會。

興趣：食慾浩瀚  
通四海

度量廣大達三江

偶像：大禹、

蓮花生大士

最喜歡的歌：  
改變所有的錯  
(可以成佛)

最喜歡的童詩：

魚戲荷葉東，  
魚戲荷葉西，  
魚戲荷葉南，  
魚戲荷葉北。



文／守強 攝影／波爾 表演者／陳守強、宋建平  
服裝／連春 化妝／炳煌 版面創意／美娟 完稿／Jane





嗨！小魚兒，這幾天  
怎麼都找不到你，  
你上  
哪去啦？

喔！  
我打禪七去了。

大 頭： 怎麼，你請假啦！

小魚兒： 是啊！

大 頭： 了不起，還真發心呢！

小魚兒： 唉！顧問公司的工作實在不是人幹  
的，一天到晚加班，爲了拉計畫還得  
陪客戶吃飯，飯後還要“續攤”。

大 頭： 是啊！計畫拼命接，報告就得死命  
寫囉！

小魚兒： 所以啊！把心一橫，管他三七二十  
一，上山修煉去啦！

大 頭： 你去了幾天？

小魚兒： 禪七嘛！當然得坐滿七天。

大 頭： 看來你頗有收穫。

小魚兒： 怎麼說？

大 頭： 才過了七天，你的定功怎樣，我是  
不知道；不過你似乎發福啦！臉蛋都  
有點胖嘟嘟的，現在，我看該叫你  
“胖魚兒”吧！

心寬體胖，這句話說得一點都不  
錯。

小魚兒： 才不是這樣呢？

大 頭： 那是怎樣？



（羅馬不是一天造成的，一天吃四餐的胖魚兒）

**Big head:** Hi! Little fish! Where you have been these days?

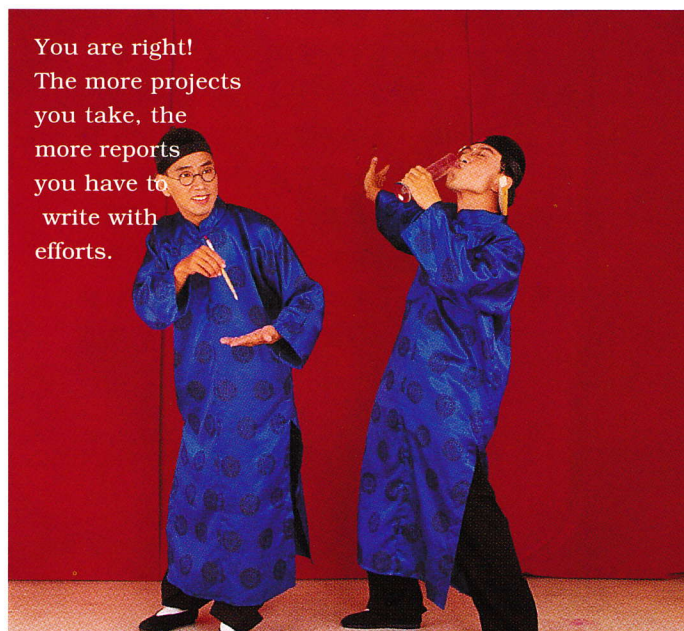
**Little fish:** Oh! I attended the practice of Zen 7(sitting into  
meditation in the period of seven days).

**Big head:** You are absent from office!

**Little fish:** Yes!

**Big head:** Wow! What a decision it is!

**Little fish:** The job loading in a consultant firm is so heavy. I  
always work overtime; have to eat out with my clients;  
moreover, need to arrange some recreational activities  
for them.



You are right!  
The more projects  
you take, the  
more reports  
you have to  
write with  
efforts.

**Little fish:** Therefore, I simply let myself go away from the  
killing job.

**Big head:** How long the practice was?

**Little fish:** Zen 7, 10 hours a day at least and kept going  
seven days.

**Big head:** It seemed that you had a big hit.

**Little fish:** Why you said so?

**Big head:** Only 7 days, you got fatter besides the unknown  
progress of meditation. Your face looks like a full moon.  
Instead of calling you little fish, I should call you “a  
fatty fish? Don't you think so?

**Little fish:** Things were not as what you said.

**Big head:** How come?

**Little fish:** As the matter of fact, I was more than nervous. As  
soon as I left the sitting pillow, I became a heavy eater.  
I ate 3 bowls of rice at lunch and another 3 for supper.  
Sometimes, I ate again after 10:00 P.M. In this way, I  
surely gained some weight!

**Big head:** Hi! You were going Zen 7 rather than joining the  
army. Why you ate so much? I wondered that the monks  
turned out like drill masters and gave you guys tough  
training.

**Little fish:** You don't understand. Zen 7 is tougher than  
square-bashing.



小魚兒： 其實真是太緊張了，一下座，就拼命找東西吃，午餐幹了三碗飯，晚餐又幹了三碗，有時候，到了晚上十點鐘還得找宵夜吃，不胖才怪！

大 頭： 嘿！你是去打禪七，又不是上成功嶺受訓，幹嘛一鼓腦猛吃東西？難道那些和尚會像成功嶺的班長，把你們胡整亂操一通不成。

小魚兒： 這你就不懂啦！打禪七可比出操還要累、還要緊張。

大 頭： 不會吧？

小魚兒： 你想想看，一上座，兩腿就雙盤，才不到十分鐘就開始不舒服起來，超過二十分鐘，腿子就一陣陣的麻辣。

大 頭： 那你就換腿啊！不然就乾脆把腿子鬆開，不行啊？

小魚兒： 哎！左右鄰兵都沒人這麼作，糾察和尚就在你身後走來又走去，手上還拿了把戒尺。

那些搔頭、摸耳、抓癢、動來動去的，糾察師都會用戒尺敲他們的背。

大 頭： 你說得我都知道，反正打的又不重，打幾下，有什麼關係！

小魚兒： 沒面子啊！

大 頭： 難不成你一路就這麼硬撐下去啊？

小魚兒： 是啊！輸人不輸陣嘛！

大 頭： 你每一柱香都這麼幹呀？

小魚兒： 是啊！身旁幾位師兄都說，打坐是“毅力”問題，只要忍住痠麻、給他硬撐下去，腿子早晚會服服貼貼的。

大 頭： 哇！佩服！佩服！幸好你沒邀我一起上山，好加在逃過一劫。

小魚兒： 你少取笑我。

大 頭： 說真格的，除了這腿子問題，你打坐打了七天，有沒有什麼境界或覺受啊？說來聽聽看。

小魚兒： 一開始，比較大的問題就是盤腿；除此之外，還要注意腰桿打直、頭要擺正、兩眼閉著、下巴內收、舌抵上顎、兩手結印，外加不可東張西望、搖頭晃腦、胡思亂想、到處攀緣等等。

大 頭： 哇！果然比出操還嚴，我看最好再來個向前看齊、向右看、拉整齊線好啦！

小魚兒： 你又取笑我了？

大 頭： 好朋友嘛！我可沒這個意思，只不過覺得好像有問題，你再說說看，打坐的心情到底是怎樣？

小魚兒： 念頭一直打來打去，常常會偷看手錶，後來，乾脆把手錶拔掉，但結果更糟，會一直想時間怎麼還沒有到？

有時候，身體癢的很，抓也不是，不抓也不是。到了晚上，蚊子在耳邊嗡嗡叫不停，聲音像打雷，討厭死了，又怕牠叮，就想把牠宰了，不過那不是殺生嗎？

總之，很麻煩，緊張不耐的時候比較多，輕安法喜的時候比較少。不過，我還是覺得很有意義，至少我把公司的事，暫時都拋在一邊。

大 頭： 我是沒像你那麼精進，請假去打禪七，不過禪宗的書倒是看了幾本，也聽過幾位實修派的老師講解靜坐，拿來跟你分享好嗎？

小魚兒： 好啊！



（小魚兒重溫 20 年前海軍陸戰隊的惡夢！）



**Big head:** You must be joking?

**Little fish:** Think for me. 10 minutes after I sat on the pillow with cross-legged, I felt uncomfortable. 20 minutes, the numb legs kill me.

**Big head:** Why didn't you loose your legs? Who stop you?



**(Dan it! Sat only for ten munites, my legs are no longer mine!)**

**Little fish:** Nobody did that! By the way, a couple of monks patrol behind you and everyone of them had a long wooden stick in hand. If you scratching, tickling, clawing or shaking yourself, you surely would earn a stick knocking on your back.

**Big head:** I know what you said. I don't think those knocking hurt. Why bother?

**Little fish:** It's an honor problem, you know.

**Big head:** Therefore, you fought for 7 days.

**Little fish:** Yes I was. Fought for my honor!

**Big head:** Did you do it every single hour?

**Little fish:** Yes! My brothers in Zen 7 told me that I should sit with insistence and endure the numb; one day or the other, the legs would be dutiful.

**Big head:** Wow! You are my hero! I am so lucky didn't go to the Zen 7 with you. You save my life!

**Little fish:** Are you teasing me?

**Big head:** Besides the legs problem, how did you feel about the Zen 7? Why don't you talk about it?

**Little fish:** In the first place, cross-legged was the major problem. Besides, I had to keep my back straight; head no inclined; close my eyes; chin down; press my tongue against my palate; hands with meditation-mudra, moreover, no rubber neck; no shak-

ing head; no rumbling thinking; no jumbling attaching and so forth.

**Big head:** Wow! It's real tough! I would recommend the monks should add more energetic square-bashing for you.

**Little fish:** Are you teasing me again?

**Big head:** What a good friend for? I already found something wrong in it. Why don't you give me more information? Talk about your mood when you sat in meditation.

**Little fish:** I kept a rumbling thinking in my mind. I watched my watch all the time.



Then, I took off my watch but things became worse. I always wondered why the time-out came so late? Sometimes, I had a terrible itch and I hesitate to scratch. In the evening, mosquitoes flew around my hear and made thunder-like noise. I just hate the noise and thinking of killing them. However, I didn't want to break the commandment of no-killing. To sum up, I had troubles in Zen 7. I had nervous rather that peace. However, I still thought I did a right thing. At least, I took off my office and those annoy business.

**Big head:** Although I didn't practice meditation a lot, I read some good books which introduced Zen. I also sat in classes to learn knowledge about Zen from a couple of good teachers. Could I share my experience with you?

**Little fish:** OK!

**Big head:** Long time ago, there was a young monk who practiced meditation with efforts in the very beginning of morning. He did it eight hours a day for 4~5



大頭：聽說從前有位根器很好、相貌出眾的年輕和尚，每天一早起來就開始精進的練習打坐，每天要打坐八小時以上，四、五年下來從不間斷。

小魚兒：哇！我才七天就快不行了，他還真厲害。



（別說七天，七分鐘我就投降了。）

大頭：不只這樣，他的七支坐法規規矩矩、身相莊嚴，他的師兄弟沒有一個不佩服他的，大家都認為他一定很快就會開悟證果；而且他一正襟危坐，東看、西看，怎麼看都像一尊佛。

小魚兒：後來呢？

大頭：後來，寺廟裡突然來了一位雲遊四海的老和尚，外表看起來其貌不揚，好像也沒什麼學問，平常也不太愛說話，老和尚就在寺裡掛了單。

小魚兒：我知道，這老和尚一定是一位藏不露的高人。

大頭：你猜對了！反正故事大多是這麼寫的，不過這不是重點。



（倒帶回開演前半小時，二人已玩瘋了。）

小魚兒：好！好！你繼續說吧！

大頭：有一天一大早，年輕和尚又開始在樹下打坐，老和尚就拿了一大、一小的兩塊石頭，在離他打坐不遠的地方，就在那裡磨起石頭來了。兩個人都一言不發，一個天天打坐，一個天天磨石頭，僵持了好幾天，寺裡的人才注意到這個有趣的現象。

小魚兒：你說快一點嘛！

大頭：別急！

有一天，這年輕和尚終於按耐不住，他起坐，走過來問那老和尚：「請問！您天天在這裡磨這兩塊石頭，要作什麼用啊？」

老和尚沒回答，倒是反問年輕和尚：「那你天天坐在那裡，爲的又是什麼啊？」

年輕和尚說：「由定生慧，我每天精進的練習靜坐，爲的是要開悟！」

老和尚說：「我跟你說，我每天也在精進的磨這兩塊石頭，爲的是要把這塊大石頭磨成一面鏡子！」

年輕和尚說：「石頭怎麼可能磨成鏡子？」

老和尚說：「那你又怎麼知道，你一動也不動的坐在那裡，就一定能夠開悟呢？」

小魚兒：果然！這老和尚要點撥他了，我好像也有點明白了，你再往下說。

大頭：老和尚又說：「如果坐在那裡，一動都不動就能開悟，那坐在你身旁的那塊巨石，已經蹲在那裡幾千年、幾萬年了，早該成佛作祖啦！」

年輕和尚說：「不過那巨石沒有“心”，怎麼可能成佛？」

老和尚說：「所以嘛！打坐的關鍵就在“心”囉！」「小夥子！我問你，一個農夫駕著牛車，牛不肯拖車，請問農夫該用鞭子打牛？還是打車子？」

年輕人回答：「當然是打牛。」

老和尚：「所以，你靜坐了幾年，雖然外表上完全符合了七支坐法的規矩，不過那些並不是重點，重點是在你的“心”」「妄念止息，輪迴止息！身形坐的標不標準，要看個人的因緣條件不同而定，不要太僵化、太拘泥，重點是要把“心”照顧好。」





**(Oh! The Successful monk comes to teach the young monk.)**

years.

**Little fish:** Wow! Zen 7 almost killed me. This guy was real someone.

**Big head:** Moreover, his posture of meditation was very precisely. His brothers in temple admired him a lot. Everyone thought that he would obtain the ultimate enlightenment quite soon. His out-looking was just like a buddha.

**Little fish:** Then?

**Big head:** One day, an old monk came to the temple. He looked like any ordinary monk and seemed had no great knowledge. By the way, he didn't talk much.

**Little fish:** I guess the old monk showed himself for a special reason and he was somebody.

**Big head:** You got it! A tale usually went like this way.

**Little fish:** What's next?

**Big head:** Another day's morning, young monk sat again under a tree. The old monk picked up two stones, one big and one small, and he polished the big with the small not far away from the tree. Nobody had said anything. One sat everyday. One polished everyday. They looked each other for some days before people notice the interesting matter.

**Little fish:** Say it quickly!

**Big head:** Don't hurry!

Finally, the young monk broke the silence. He stood up and walked to the old monk and asked: Why you polished the stone? What for?

The old monk didn't answer the question but asked: Why you sat? What for?

The young replied: Meditation would give

birth of wisdom! I sat in meditation for the ultimate enlightenment.

The old said: I would like to polish the big stone into a mirror.

The young said: It is impossible for a stone could polish into a mirror.

The old said: How did you know sitting still could bring you an ultimate enlightenment?

**Little fish:** I knew that! The old monk tried to teach the young. I already got some points from the tale. Say more.

**Big head:** The old monk said: If sitting still could make a person obtain enlightenment, then,



the huge rock beside the tree should be a buddha right now!

The young argued: The rock had no heart, therefore, it was impossible for it to become a buddha.

The old explained: Therefore, the key point of Zen is the heart rather than the sitting.

Young man! Let me ask you a question. If an oxcart don't go forward, you should whip the ox or the cart?

The young replied: Of course! The ox!

The old said: Although you had sat in meditation for many years, you didn't get the gist of Zen which is the heart. When rumbling thinking stop, the samsara stop spontaneously. If the posture good or bad, it depends on the physical condition of body of different person. Don't uptight about posture. The most important thing of Zen is the heart.

**Little fish:** I got what you meant. I shouldn't insist the posture of cross-legged. Why not let



小魚兒： 我懂了，所以我不一定要堅持雙盤，能盤多少算多少嘛！

大 頭： 你想通啦！我的老師曾說：「靜坐就是身體放鬆、呼吸調柔、心無念，心安住在所用的靜坐方法上，有妄念來了，不理他，繼續安住在正念上就好了。」



大 頭： 是啊！輕輕鬆鬆，沒有目的的坐著，不是很好嗎！

小魚兒： 那抓癢和蚊子的問題怎麼辦？

大 頭： 你就慢慢的用手去抓，儘量不要打破平靜的狀態，抓完了，再回到靜坐的姿勢。至於蚊子，如果真的受不了，我看就趕牠吧！不過，討厭牠或想掐死牠都是不必要的情緒。

小魚兒： 聽起來蠻合理的。

大 頭： 總之，我想靜坐就是不要和身體作對，也不要跟妄念或任何的干擾作對。因為，一旦對立就不是“心無念”。

小魚兒： 對了！老和尚的故事你說完了嗎？

大 頭： 還沒有。

小魚兒： 那接下來呢？

大 頭： 年輕和尚既然知道這老和尚不簡單，於是就問他：「那怎麼樣才能開悟證果呢？」

老和尚說：「年輕人，我真的很想告訴你，不過，我現在尿很急，我得先去方便一下。等一會兒我回來再跟你說。」老和尚走了幾步路，突然回過頭來。

小魚兒： 怎麼樣？

大 頭： 老和尚說：「你看！像尿尿這種小事，幾十年來我都得自己去，像開悟這種驚天動地的大事，我怎麼可能三言兩語就跟你說清楚呢？」

小魚兒： 有心栽花花不開，無心插柳柳成蔭，世間上的代誌，很多事不是我們想要怎麼樣，就能怎麼樣的。

大 頭： 你說得一點都不錯，道理其實都差不多。

小魚兒： 參禪何須山水地？



大 頭： 放下妄念火亦涼！

小魚兒： 只管輕鬆去坐。

大 頭： 管他是好是壞。

小魚兒： 沒有目的。

大 頭： 沒有方向。

小魚兒： 坐只是坐。

大 頭： 對！坐只是坐。

小魚兒： 多謝啦！

大 頭： 哪兒的話。借花獻佛，好東西要跟好朋友分享嘛！



(下台一鞠躬)



it goes!

**Big head:** I am happy you got it. I had heard my teacher said: Zen is sitting with body relax, breathe gentle, mind no rumbling thinking. Keeping a peace mind in your means of meditation. When any rumbling thinking comes, don't response it and don't go away from your means.

**Little fish:** Is that simple?

**Big head:** Yes! Just relax yourself with no intention. Isn't that wonderful?

**Little fish:** How about the itch and the mosquito?

**Big head:** Slowly use your hand to scratch. Try not to break the peaceful state of meditation. After you scratched, reform yourself to the right posture. Regarding the mosquito, if you can't endure it, simply oust it! However, you shouldn't produce the emotion of killing it. This is not necessary at all.

**Little fish:** It sounds reason to me.

**Big head:** Briefly, we shouldn't fight against with our body nor rumbling thinking. As long as you fight with them, your mind is thinking instead of no-thinking.

**Little fish:** Do you finish the tale?

**Big head:** Not yet!

**Little fish:** What else?

**Big head:** The  
young  
monk



(To take a pee is  
really really really  
such an earth shaking event!)

knew that the old  
monk was somebody.  
Therefore, he asked:

How can I obtain the  
enlightenment?

The old said: Young man! I really want to tell you the answer. However, I need go for a pee right now. After I take it, I will give you the answer.

The old monk walked some steps and turned

back all of a sudden.

**Little fish:** What happens?

**Big head:** The old said to the young: Pee was a simple thing but I had to take it all by myself for the past decades. The enlightenment was such an earth-shaking event. How could I make it simple to you within few words?

**Little fish:** It is no-intention rather than intention that brings us a good result. As the matter of fact, things always go its own way beyond people's interference.

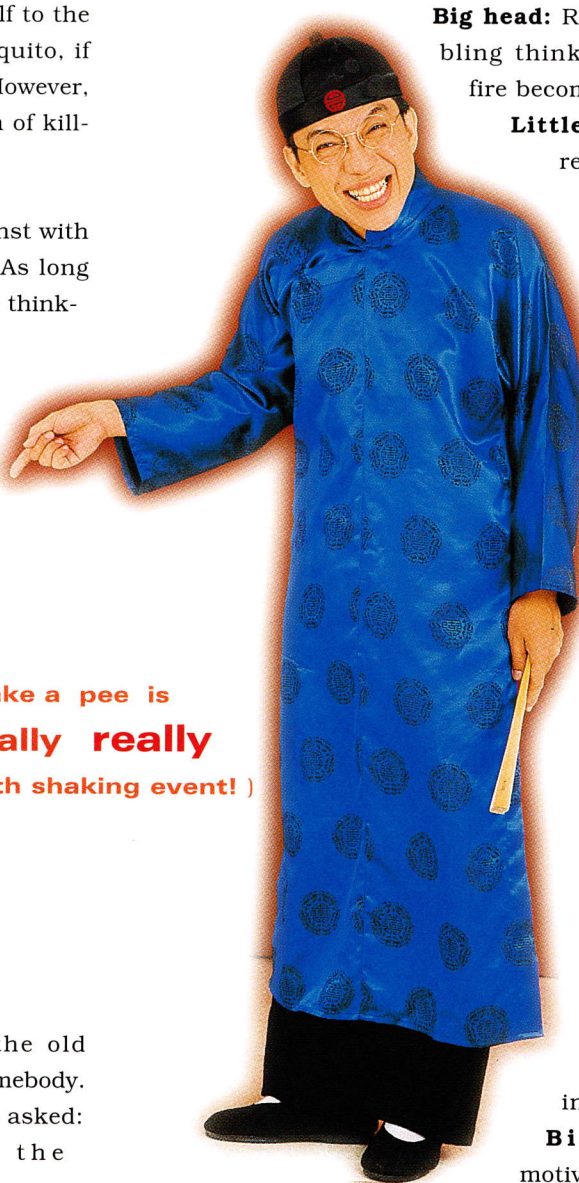
**Big head:** You say it right.

**Little fish:** Why should I sit in meditation with intention?

**Big head:** Release the rumbling thinking will makes fire become cool!

**Little fish:** Sit with  
relax.

**Big head:**



Don't  
bother  
good or bad.

**Little fish:** No  
intention.

**Big head:** No  
motivation.

**Little fish:** Simply sit.

**Big head:** Yes! Simply sit.

**Little fish:** Thanks!

**Big head:** You are very welcome!

**Little fish:** Good bye!

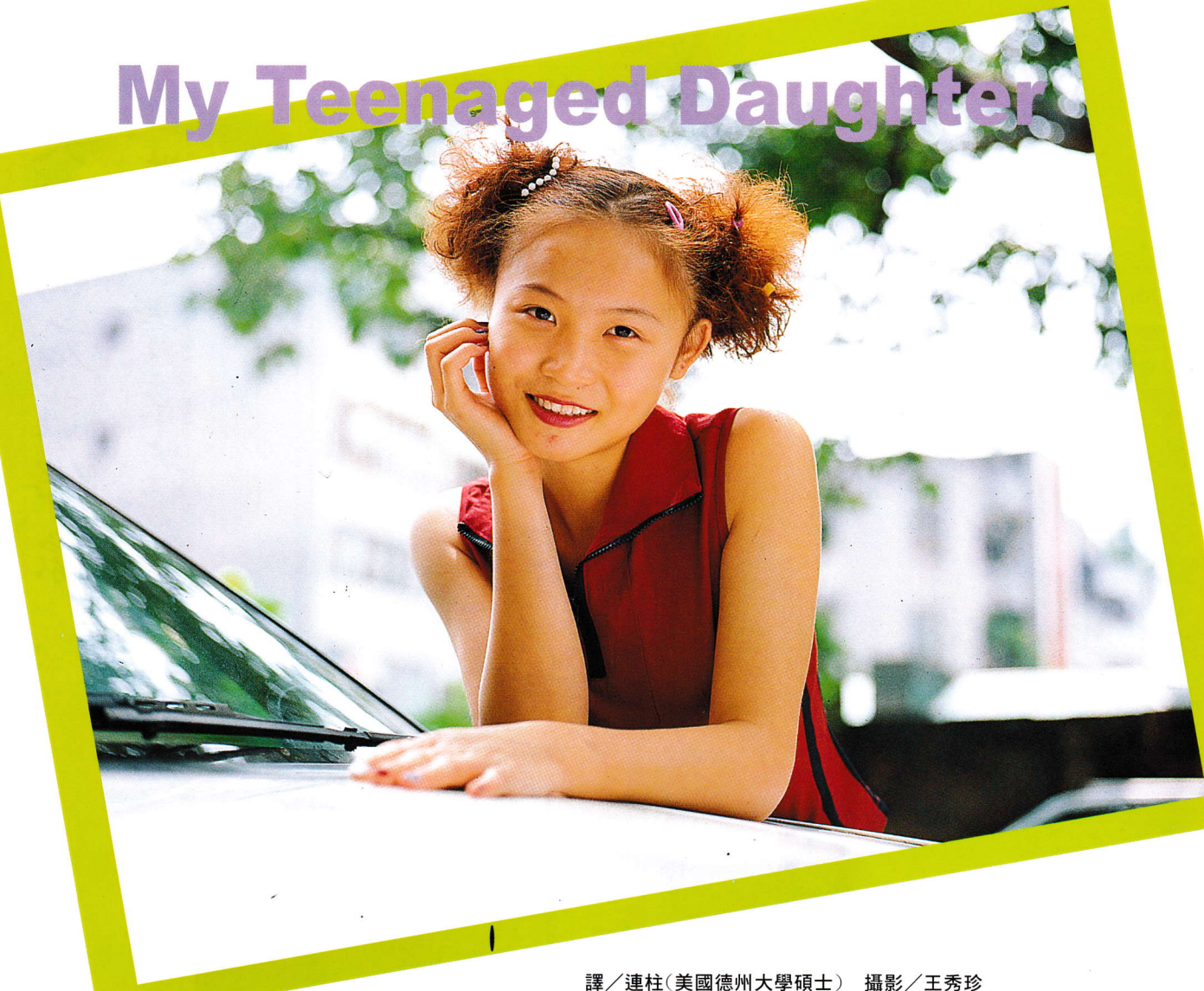
Big h



The Wisdom from the Advice Sisters

# 吾家有女初長成

## My Teenaged Daughter



譯／連柱(美國德州大學碩士) 攝影／王秀珍

髮型／宜錚、采峰、Sunny 模特兒／Anne、禾子、Jenny

版面創意／美娟 完稿／Jzne

家裡的女兒以前對妳所說的話百依百順，可是上了高中之後，「媽！妳不要囉嗦了好不好」、「這樣穿，好醜喔！」。如果諸如此類的話經常出現，表示孩子已經進入一個所謂青少年的成長階段。可是這時候的妳還沒做好準備，怎麼辦？《美國學生姊妹》Jessica與Alison在這期的專欄裡將與您一起來探討「吾家有女初長成」這個許多父母親困擾的問題。(歡迎讀者寫信或E-mail來問問題)

If your daughter used to obeyed whatever you have told her, but now she criticized that "Mom please don't be long-winded OK?" or "This dress looks ugly!" frequently. It appears that your daughter is in teenage. However, if you are not ready to get used to it, what should you do now? In this month's issue, the advice sisters will discuss with you about this question that many mothers concern. (Readers are welcome to ask question by letter or e-mail)



## 案例

### Dear Advice Sisters:

我家那女兒最近剛上了高中。以前我們相處的很好，可是現在我倆之間開始有許多不愉快的爭執發生。她批評我 L K K 跟不上時代，我則說她只對酷的事情感興趣而且老跟朋友混在一起。難道我們之間真有代溝？我努力去了解她，也試著改善我們之間的關係，可是無論我怎麼說，她總是說我 L K K 而且堅持說我在噁她。我愛我的女兒，可是她這樣不尊重我實在讓我很生氣。我不記得小時候會這樣對過我父母親。我真的是 L K K 嗎？還是現代的青少年都是這樣呢？Advice Sisters 請給我些建議好嗎？

L K K 的母親

### 潔西卡的回覆：

讓我以一句話來做為起頭，「妳不是唯一碰到這問題的人」。世界各地的母親對於她們正值青少年的兒子或女兒都有妳同樣的感受。也許你不記得妳也曾這樣對待過妳的母親，但我敢保證妳一定有.....至少在某種程度是這樣。

許多母親抱怨她們與子女之間溫馨與愛的關係在子女步入青少年期突然消失了。通常這個時期發生在孩子十二歲到十五歲之間。這時候的孩子對父母親所說的話或價值觀開始產生質疑，而且認為與朋友在一起比跟他們的父母親在一起似乎更有趣、更重要而且更有意義。親愛的母親，這就是所謂的“長大”。孩子們在這段時間是開始發展屬於他們自己世界的時候，也是他們建立家庭之外的關係，與追尋父母親不一定會認同的興趣的時候。我賭妳能記得在與妳女兒同年紀時所做的某些妳父母親想像不到的事情，也許是穿不像樣的衣服，跟朋友在電話中談論男孩子的事情好久好久，在妳父母親認為妳應當讀書的時候與妳的朋友嬉戲等等。也許妳沒讓妳媽媽知道而偷偷的跑去參加舞會？也許妳搭了一趟妳父母親不



## CASE:

### Dear Advice Sisters:

My teenaged daughter has recently entered high school. We used to get along so well, but now we disagree on many subjects. She criticizes me for being old fashioned and behind the times, and I criticize her for only valuing what is "cool" and "hip" among her friends. I am worried that there is a "generation gap" between us. I try hard to understand my daughter and to improve our relationship, but it seems like no matter what I say, she calls me a "stuffed shirt" and insists I am criticizing her. I love my daughter but her disrespect really angers me. I can't remember acting like this with my parents when I was a teenager! Am I really a stuffed shirt or is this just the way teenagers are today? Advice Sisters, please give me some advice to improve our relationship.

A "stuffed shirt" mother

### ADVICE SISTER JESSICA'S TAKE:

Let me start out by saying that you are not alone! Mothers all over the world feel just the same way you do about their teenaged sons and daughters. Though you don't "remember acting this way" with your parents, I can practically guarantee that you did...at least to some extent.

Many a mother has complained that the once warm and loving relationship between herself and a child suddenly has appeared to evaporate the moment that child becomes a teenager. It happens somewhere between the ages of twelve and fifteen for most parents, as the child in question truly begins to pull away from his or her parents, question parental values, and form a new circle of friends that seem far more interesting, important and valid than the ones that child has had with a parent. Mother, that is just called "growing up!" Teenage years are supposed to be a time when children begin to strike out in the world on their own, forge relationships outside of their families, and pursue interests that mom and dad may not share. I bet you can remember some of the things you did at your daughter's age that your parents didn't think too much of....perhaps wearing crazy clothes, talking too long on the telephone about boys, or giggling with girlfriends when (according to your parents) you should have been spending that time studying. Maybe you went to parties you didn't tell your mother about, knowing she would never have let you go to if you had? Maybe you accepted a ride home from a boy your parents would not



讓妳約會的男孩子的便車？也許妳想穿非常短的裙子或化妝，可是妳媽媽不答應？.....

試著先不要去批評某些妳不贊同，但從長遠來看並沒什麼關係的事（例如：衣服、髮型、化妝與朋友等等）。將妳的批評放在真正會影響她一生的重要事情上（例如：在外待太晚、性、體驗抽煙或喝酒、與一群喝過酒的朋友一起開車）。跟妳的女兒解釋妳知道她與她朋友熱衷的有些事情是妳不了解的，因為妳們是不同時代的人.....，但妳在她們的年紀時也會對妳的父母有過跟她們一樣的看法。如果妳還記得的話，舉一些妳的例子來說明。告訴妳女兒一些事實，就是妳也許永遠無法了解一些她與她朋友們認為重要的事情，但妳願意嚐試去了解，可是妳要讓她們知道當她們說妳是 LKK 時那會傷妳的心的。問她妳要怎麼做才能成為跟她們較接近的母親。

我想妳要更愛妳的女兒，但不要想把她們一直當小孩子看待。讓她們自己走過這段艱困的路而且從中學習。精神上保持與她在一起，縱然她不主動請求妳的幫忙與支持，但讓她知道她需要時她能從妳這兒得到最大的幫助。不用要求她一定要告訴妳，但試著多少去了解一些她的朋友以及她在學校的生活狀況。最後但卻重要的是，記得，青少年期一下子就會過去了，妳會與她共渡這個階段.....所有的父母也都是這樣的。

#### 愛麗生的回覆：

只要家裡有正值青少年的孩子，父母親與子女之間一定會有衝突發生。青少年期是人生中的一個階

have let you date? Maybe you wanted to wear very shorts skirts or makeup when your mother didn't approve?

Try not to criticize things you "disapprove" of that don't really matter (clothes, hairstyle, makeup and friends) in the long run. Save your criticism for matters of real importance that impact her life (staying out too late, sex, experimenting with smoking or drugs, driving with friends who drink, for example). Explain to your daughter that you know there are things she and her friends are "into" that you don't

really understand because you do come from a different generation...but that your generation felt that way about their parents too! Give an example if you can remember one. Tell your daughter the truth: that you may not always understand the things she and her friends think are important, but that you'd like to try, and it hurts your feelings when she calls you a "stuffed shirt." Ask her how you can become a more "with it" mom.

Love your daughter but don't try to "hold onto" her as a child. Let her go through this difficult period and learn from it. BE THERE....even if she doesn't actively ask for your help and support, it will help her tremendously to know she's got it from you if she needs it. Try to learn a little bit about her friends and her world at high school without demanding that she "tell you." Last but not least, remember that teen-

aged years do not last forever! You will "survive" them with your daughter...all parents do.

#### A S T E R ALISON'S TAKE:

As long as there have been parents and teenagers, there have been clashes between them. Teenagers are at a stage in life where they are no longer little children,





段，這時的子女已不再是小孩子，可是卻又稱不上是成年。如果你還記得青少年時候的你，你也許會想起那是個矛盾而且又有點令人擔心的時期。你也一定同時經歷過身體與情緒上的改變，試著想找出究竟你是誰，以及你要如何融入大人們世界的時候。你也曾透過掙脫父母親的控制與表現自我，讓你成為一個健康而且成熟的成年人。

如同前面潔西卡所說的，青少年以一些他們共通的方式來區分他們與父母親之間的不同，例如：用怪異的俚語談話，穿一些特殊造型的衣服，或者做一些怪異的行為等等，來讓父母親吃驚或者激怒他們。舉例來說，一個平日非常溫文可愛的小女生會突然拒絕穿一般女孩子的衣服，並且要穿一件比平常大三倍的男孩子襯衫，改變她的髮型（或染成藍色的頭髮），化很奇特的妝，行為易怒而且刻意遠離父母。某些情況下，這些行為是一個孩子不安與未受尊重的顯現，某些情況下，這些行為只是表示這個孩子正值過渡期。雖然是這樣，然而內在那個可愛的女兒仍然存在著，外在不當的衣服與行為只是她變成熟過程的一部份。

如果一個孩子是個會遵照父母親跟他說什麼，怎麼做，什麼時候做的指示去做的孩子，也許是件很棒的事，但事實上他們不會這樣的。進一步的說，如果你的孩子有一些你沒提到的警訊（例如：喝酒、嗑藥、亂交朋友、沮喪等），那麼潔西卡跟我會鼓勵你跟女兒好好談一談。此外如果你懷疑你的孩子已失去控制或處於危險狀況，那麼你需要尋求外在的協助。但我們從你感受到你女兒的態度與不尊敬，我們假設她的那些行為只是讓你不高興或甚至沮喪而已，基本上是有沒有傷害的。試想一下：如果你的女兒不像其他十五、六歲的女孩子對流行感興趣，如果她只喜歡你所喜歡的，如果她只信任你，如果她

but also not yet adults. If you remember your own teen-aged years you might recall it as a confusing and sometimes frightening time. You must endure physical and

emotional changes at the same time that you are trying to figure out who you are and where you will fit in the adult world. Breaking away from parental control and experimenting with self-expression helped you develop into a healthy, mature adult. As Advice Sister Jessica suggests, some of the common ways that teenaged children "assert themselves" are to distance themselves from their parents, adopt weird ways of talking in "slang" or dress and act in drastically

different ways that are specifically designed to shock or annoy their elders! For example, a young woman who was always sweet and feminine

suddenly refuses to wear a dress, only wears men's shirts and overalls three sizes too big, shaves her head (or dyes her hair blue), wears odd makeup, and acts angry and distant to her parents. In some cases this behavior is a sign of a disturbed and disrespectful child, but in most cases, the girl is just going through a phase. The loving, wonderful daughter is still intact inside; the outrageous clothes and behavior outside are just part of her maturing process!

It would, perhaps, be great if a child came with an instruction manual to tell you what to do, how to do it and when to do it, but they don't. In view of the fact that you have not mentioned any alarming signs of "dangerous" behavior (for example: drinking, drugs, promiscuity, depression), Advice Sister Jessica and I would urge you to talk to your child. Get outside help if you suspect that





對與別人相處不感興趣，妳不會同樣覺得有那裡不對勁嗎？

我不同意潔西卡說妳能或應該成爲一個與妳女兒更接近的媽媽。能成爲子女信任的父母親是件好事，但父母親必須負起教導與保持權威的形象。如果這樣是“落伍”或“老古板”，那麼就讓它那樣！當然妳應該努力去了解妳女兒以及她朋友在熱衷什麼，但妳必須繼續當她的媽媽以及做爲引導她的主要資源。意思是說，關係到她健康、安全與幸福的時候妳要做她的指導者，而且讓妳的女兒祇在安全無害的狀況做她想做的事情。不要允許妳女兒批評或威脅妳讓她做妳認爲不適當的事情。事實上最後絕大多數的孩子都告訴她的長輩說他們需要會關心與給他們指引的父母親。跟她站在同一線上或給她喝采未必就是妳女兒真正想要的。妳女兒真正想要的(甚至遠超其它的)是一個會無條件愛她，提供生活規模、行爲規範、建議，永遠陪伴她渡過難關以及提供她好榜樣的一個有愛與體貼的長輩。

### 美國學生姐妹的總結：

當潔西卡與我還是小女生的時候，我們曾經約定我們絕對不要成爲一個“怪異的青少年”。但妳知道嗎？當我們13歲時，我們卻跟所有其他的青少年一樣的“愚蠢”。我們願意跟妳打賭妳女兒現在比起她還是小女生時更愛妳而且尊敬妳，而且在她的心中的媽媽是絕對的權威並且是她最想在一起的人。但讓子女獨立是父母親的職責，這看似不容易，但這確實是妳要給予妳青少年期的女兒或兒子的東西。不要對小事情遽下判斷，讓妳的孩子在妳設下的規範內擁有一個她自己的空間，並且盡妳所能去讓她們快樂與安全。提醒妳自己，妳的孩子有能力獲得別人的感情、接納、支持與友誼，是說明妳是一

your child is out of control or in danger, but we are assuming from your note that the "attitude" and "disrespect" that you feel from your daughter is annoying and maybe even upsetting, but essentially harmless. Think for a moment: if your daughter wasn't interested in trends that other teenagers like, if she only liked what you liked, if she only confided in you, if she wasn't interested in being with anyone else, wouldn't you be equally worried that something was wrong?

I don't agree with Advice Sister Jessica that you can or should become a more "with it" mom. It's great to have a parent you can confide in, but parents must provide rules and must remain authority figures. If that is "old fashioned" and "stuffy, so be it! Of course you should make an effort to

know what your daughter and her friends are "into," but you must continue being her mother and her primary source of guidance. This means being a disciplinarian when it is essential for her health, safety, and well-being, and letting your daughter "do her own thing" only when it is safe and harmless

to allow it. Don't allow your daughter to criticize or intimidate you into letting her do something you don't think is appropriate. In the long run, teenagers overwhelmingly have told adults that they want parents who CARE and SET GUIDELINES. Being "with it" or "hip" may not be what your daughter really wants. What your daughter really needs from you (more than ever) is a loving, understanding elder who will love her unconditionally, provide rules for living, guidelines for behavior, and advice, always be there through the difficult times, and provide a good model for the woman she will become.

### THE ADVICE SISTERS SUM THIS ONE UP TOGETHER:

When we were little girls, we once made a pact that we would NEVER be "crazy teenagers!" You know what? We were just as "silly" as every other teenager when we actually turned thirteen! We'd be willing to bet that your daughter loves and respects you just as much (or more) than she did when she was a little child and "mommy" was the ultimate authority and the one she wanted to be with most. But letting go is







一位成功的母親的最好印證。現在縱然她正排斥妳，但是她非常的愛妳而且感謝妳花時間關心她的生活。我們鼓勵妳讓她自己做某些選擇，至少在結果不會影響她現在或未來的健康與幸福上如此。我想沒有人會因為將頭髮暫時染成綠色，在房間牆上貼上男影星的海報，或聽吵雜以及（許多成年人）難以忍受的音樂，而受到傷害或因而毀滅她的一生。

許多現代青少年經驗的事情，是他們認為老一輩的人所可能無法了解的。妳知道為什麼嗎？從另一方面來說，我們無法了解的原因...是因為我們不是他們！舉例來說，紋身與身體上穿洞是現在美國年輕人非常流行的事。坦白的說，在身上穿洞的這種想法也令我們兩人相當氣餒，可是我們祇能想像當子女跟他們的父母親，說他們想永遠這樣來醜陋自己因為「所有很酷的人都這樣做」時，所有美國的父母親一定會...他們的子女起強烈的爭論。縱然這些趨勢多麼令人寒膽，而且不論這些輕率的青少年未來是否會對他們的決定感到後悔，但在嘴唇上帶一個環或者紋身是他們對世人表達：「看著我，我是獨一無二的」，或者「看著我，我是跟得上流行的」的最容易方式。

父母親能做的是了解這些青少年的需求，

part of a parent's responsibility, and though it may seem hard to do, it is actually a "giving" thing for you to do for your teenaged son or daughter. Don't judge the

little things too harshly and offer your child the space she needs within the confines of the rules you must make and enforce to keep her happy and safe. Remind yourself that one sure sign of your success as a parent is your child's ability to comfortably reach out to others for affection, acceptance, and support and friendship. The chances are that she loves you deeply and is genuinely grateful for the time you take to be interested in her life—even while she is actively pushing you away. We urge you to let her make some decisions for herself— at least where the outcome will not affect her present or future health and well-being. No one ever really got hurt or permanently ruined her life from dying her hair temporarily green, papering her bedroom with male movie star pinups, or listening to loud and (to many adults) obnoxious music.

There are so many things that teenagers experiment with today ?things they feel the "older generation" can not possibly understand. And you know what? In a way, we can't...because we are not THEM! For example, tatoos and body piercing is very popular with young people in the United States right now. Frankly, even the idea of body piercing unnerves THE ADVICE SISTERS - and we can only



例如追求屬於他們自己的東西，做他們自己的決定，選擇自己交往的朋友，適時的幫助就好等。至於現在，我們認為妳與妳女兒保持快樂而且健康關係的最好方式，是接納她現在正在成長的事實，同時了解這個階段所發生的事情，絕對不會跟她還是小時候所發生的事情一樣，而且她也不會抱著妳所說的每一句話。但縱然是這樣，她依然需要妳的指引與愛。也許她會將妳的關心排斥在外，可是在她內心深處知道當她需要妳的時候，妳的關心會仍然出現。雖然現在妳們之間有許多相異處，但也許有天妳會聽到妳女兒說：「好在我像我母親一樣」。而且有一天（也許當妳女兒有了她自己的子女時），妳會很高興的發現青少年期時的女兒雖然與妳不是那麼親近，但妳們卻成了最親密的朋友。

### 佛法的回應：

LKK 的母親，能夠說自己是 LKK 的母親，表示妳已經跟上時代的某些流行。不過從妳批評妳女兒某些行為來看，顯然妳還不太認

United States right now. Frankly, even the idea of body piercing unnerves THE ADVICE SISTERS - and we can only imagine the huge arguments that American parents must be having with their children who tell their parents that they wish to permanently deface themselves in this manner "because everyone cool is doing it." As appalling as these trends are and whether or not these imprudent teenagers regret their decisions later on in life, wearing a lip ring or getting a tattoo is an easy way for them to say to the world: "look at me-I'm unique" or "look at me, I fit in."

What parents CAN do is understand the need for teenagers to strike out on their own, make their own decisions, and spend time with friends we wouldn't choose for ourselves, tempering that freedom with the hand of adult authority when it is needed. For now, we think the best thing you can do to keep a happy and healthy relationship with your daughter is to accept that she is growing up and that while things will likely never be quite the same again as when she was a little girl and hung onto your every word like it came from the mouth of Buddha, she still relies on your guidance and love! She may be pushing it away only because deep inside she knows it will still be there for her when she really needs it. Despite the undeniable differences that are keeping you apart from each other today, you may some day hear your daughter say "my goodness--I've become JUST LIKE MY MOTHER!" And, when some time has passed (perhaps when your daughter has children of her own) you may joyfully discover that as adults you are not equals--you and your daughter are now the CLOSE FRIENDS you thought you'd never be with her when she was a teenager!

### THE BUDDHIST TAKE:

Dear "stuffed shirt" mother: Once you have declared you are a "stuffed shirt" mother, it at least mean you are not old fashioned. However, because you still criticize some of your daughter's behaviors, it appears that you disagree with some of her behaviors. There is a saying that "Obstruction come with inveteracy". During the communication, if your have any preset opinions in advance, then it will be difficulty for you to im-





同她的某些事情。有句話說：「執著感召障礙」，在溝通時如果有了先入為主的觀念，想要做進一步的改善，可能就會有些困難，因為妳女兒一定會如同妳所說的，認為妳是要唸她。

金剛經上有句話說：「無我見、人見、眾生見、壽者見」意思告訴我們做事時不要有任何的預設立場。用到妳身上，就是先不要認為妳女兒所做的行為都是不好的；相反的，換個角度先想想為什麼她會這樣做？或者不妨很誠懇的去聽她這樣做的原因。相信當妳願意去接納她時，她也願意開放她自己來與妳溝通。

從另一方面來說，青少年期的孩子是開始有自己想法與看法的成長階段，不過如同愛麗生說的，妳也要扮演起教導的責任。在這方面很重要的是引導她漸漸學會關心別人與替別人想的好習慣，因為如果她是一個能體貼別人也愛別人的好女兒，相信她就比較能體會到妳對她的關心與愛，生活中也會因為體貼妳而不會做出令妳擔心的事情，不是嗎！

prove the relationship between you and your daughter. Because as you have mentioned, she will certainly think that you are going to criticize her when you want to communicate with her.

There is a saying in the Diamond sutra that "No ego, no others". It tell us that we shouldn't do anything with any preset opinions. So, don't think what your daughter has done are inappropriate in advance. On the contrary, why don't you listen to her the reason she did the strange way? If you would like to accept her first, she will open her heart to communicate with you.

In other way, children in teenage is the time that they develop their own thinking. But, just as Alison has mentioned, you should act as a guidance provider too. It is important that you teach her how to care for others and to be considerate. Because if she is considerate, she will care for your concern and love. And, she will not do something let you worry about. Isn't it?

Good luck to you.



## 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 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。此外與學生姐妹潔西卡在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。她與學生姐妹愛麗生一起著有：《尋找愛(Recruiting Love)》及《真材實料！當你尋找伴侶時如何讓自己覺得不錯(GOOD STUFF! How to

Feel GREAT While You're Looking for a Mate)》兩本書。

相關資訊可至下列網站參考。

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

In your local bookstore on October 2, 1998 or by pre-order:

Cyclone Books, 420 Pablo Lane, Nipomo, CA 93444

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

phone: 888-678-3666

<http://shop.barnesandnoble.com/>

<http://www.amazon.com/>

"ASK ALISON" about careers on CAREER MAGAZINE at: <http://www.careermag.com/newsarts/current/dunham.html>

Alison Blackman Dunham on Managing Your Life and Career at: E.MBA.net (subscription service only)

LEARN ABOUT RECRUITING LOVE AT: <http://userzweb.lightspeed.net/~cyclone/advicesisters.htm>

The Advice Sisters WORLD OF SENSIBLE DATING at: <http://www.tidalwave.net/~jessbf/welcome.htm>

The "Advice Sisters" on relationships for LILLY EZINE



# 渴望—完美

文 / 蔡承訓 圖片提供 / 王卉娟 攝影 / 周玉卿 版面創意 / 維廷 完稿 / Ken 翻譯 / 陳傑克



沒錯，  
我是有很多不為人知的過去。  
沒錯，  
我不誠實，其實我並沒有想像中那麼美好。  
沒錯，  
其實我不斷不斷的築夢，並讓自己沈溺於幻境裡。  
沒錯，  
其實我自己與他人相聚時，是一直極力掩飾自己的黑暗面。

但這一切並沒有錯與對

因為我  
非常珍惜這一切  
因為我  
非常喜歡完美  
所以才會不惜一切手段的讓它盡善盡美  
因為我  
也非常渴望自己當下  
是如此的完整  
如美夢中的一樣

圓滿



# Hunger for Perfection

That's right!

I had a deeply unexplored past.

That's right!

I wasn't honest. In fact, I am not that perfection you thought.

That's right!

In fact, I kept dreaming a dream and indulged myself in it.

That's right!

In fact, I tried very hard to hide the dark side of me all the time when I stayed with others.

However, all of these are neither right nor wrong.

Since I treasure everything very much,

Since I hunger for perfection very much,

Therefore, I pursue the perfection by means or foul.

I also hunger for my integrity very much at this moment.

A wonderful dream

Just like in wonderland

The perfection







# 認真 = 美麗

## 專訪美麗的女人——蕭薔

文 / 陳子軒 圖片提供 / 金懋傳播事業有限公司 版面創意 / 維廷 完稿 / Ken

談到美麗的人，自然是不能不談蕭薔了，因為在TVBS的民意調查中顯示她是全國最美麗的女人，當然，審美觀每個人不同，可是在經過將近一個小時的訪談中，深深發現她的確美的很有價值喔！想不想知道她為什麼可以這麼美麗令人心動呢？而更重要的是，如果你願意，也可以和她一樣美麗喔！

### 美麗的秘訣 — 瞭解自己、思考的生活

也許你會說：有的人天生就很美麗，那是難以企及的啊！可是，你知道嗎？蕭薔對美麗的看法卻是大大不同，她認為首先要瞭解自己的優、缺

點。這優、缺點和美麗有什麼關係呢？想想看，如果一個美人兒缺點一堆，做事不考慮別人，又沒有愛心，會有人喜歡她嗎？相反的，一個面惡心善的人，大家也會喜歡接近他，不是嗎？每一個人都有他的交際圈，瞭解自己就是在認真的和別人相處，你相信嗎！「唯一找到的朋友就是自己！」蕭薔的體會，很真切，很有深意，和自己成為好朋友，才能讓別人一見你就愛你，那就是天下最美麗的人了。

蕭薔的工作非常忙碌，常常沒有睡眠的時間，電視上的廣告：「…很難想像我每天只睡一個小時，…」除了注意飲食、保養身體外，蕭薔更注意的是內在的美麗，「如果因為外表影響到大家對我認真程度的忽視，那就不好。」所以蕭薔不是單靠外表的美麗而吸引觀眾，最重要的是她



背後所做的努力，一種珍惜每分每秒認真的感受生活，認真的思考生活，活在每一個當下，經過內化、思考的美麗，才會長久。

## 易感的心，才會美麗

蕭薔從事表演工作時，如同她做任何事一樣，維持認真的態度，保持一顆赤子之心，在人與人相處之間才會有很深的感受。我們無時無刻不在和人相處，有時是別人，有時是自己。「世界上沒有工作是不遇到人的。」她不斷強調：人是最難掌握的元素，因為人的情緒很難去控制，所以要有一顆易感的心，融入每一個角色的感情。其實生活中，每個人都再扮演某種角色，易感的能力可以避免傷害別人，增加內在的美麗，而這易感的心，要在生活中認真去體會，去長養。認真的美麗才是長久的，所以

要認真的思考、認真的生活、認真的瞭解自己。

與大眾經常接觸的蕭薔有著感恩的心，很盡心的在生活中的每一部份去磨練自己，用外表的美麗加上內心的思考讓大家歡喜。她信仰佛教，並且篤信因果，相信只要努力就會有結果。對自己很有信心的她，所堅持的是永遠不放棄努力。

## 佛法觀點

愛美是人的天性，但究竟如何才能算是真正的美麗呢？在維摩詰居士和魔女的對話中說：

如果不計一切的去愛盡一切眾生，就能變美麗。蕭薔在她的經驗中也告訴我們：現在的觀眾除了欣賞她的外貌外，也慢慢看的懂一些比較內在的東西，也就是內在的認真和堅持。禪宗常說：活在當下。每一個時刻都是創造美麗的契機，不去計較事物的好壞，只在每一個歷緣對境中，去保持平靜，去訓練真心，認真的工作，認真的活著，就在現在這個時刻用心，你就是天下最美麗的人了。

### 蕭薔小檔案

#### 個人資料

籍貫：台北市  
 生日：08月13日  
 星座：獅子座  
 身高：170 cm  
 體重：48 kg  
 血型：A 型  
 興趣：閱讀、看電視、彈鋼琴、室內設計、吃美食  
 專長：表演、演講、美感鑑賞

#### 特殊經歷

高二 作文比賽第一名  
 英文朗誦第一名  
 高三 作文比賽第一名  
 英文朗誦第一名  
 1991 強棒出擊票選「夢中情人」第三名  
 1992 十大模特兒選拔第八名  
 1992 時報週刊票選夢中情人第二名  
 1993 民生報票選金鐘獎最受歡迎女演員第二名  
 1993 台澎金馬軍中情人調查第二名  
 1994-1995 聯廣全省市調最受歡迎女演員第二名

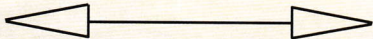




這個人間 是我們的終身學校

# 時事 VS. 佛法

## HEADLINE NEWS VS. BUDDHISM

新聞焦點  佛法觀點

報導／陳子軒  
版面設計／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

醫學界對複製人類有了進展，紐約大學利用複製羊桃莉的類似技術，將一名不孕婦女的卵子基因移到另一名婦女的卵子中，經過人工受精後，再將受精卵移回不孕婦女的子宮。主持這項實驗的紐約大學醫師葛里佛說：她的研究是要提供不孕婦女另一個選擇，也就是除了領養或找人捐卵子外，也可用此種方式製造嬰兒，只是在倫理上有點爭議，因為此種方式出生的嬰兒將有兩個母親。

人類科學越來越進步，許多以前不可能實現的願望現在都會實現了，這是過去生福報之感召，但是呢？很可惜，雖然不孕婦女有另一種獲得新生兒的方式，但是出生的孩子即將面臨有兩個生母的不同社會價值，這是福報？還是果報呢？就只有天知道了。

金色蓮花



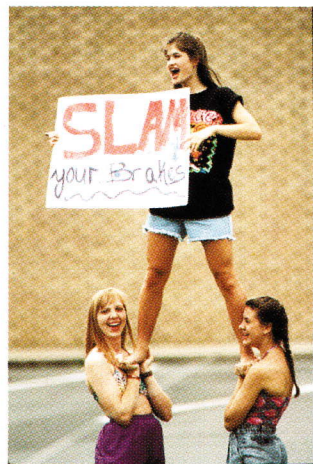


## 新聞焦點

您曾經想過有一天年老了，要怎麼過日子嗎？根據調查顯示，台灣大約每十個老人中就有一個人面臨獨居的問題。去年，由維他露基金會贊助弘道基金會發起的「在宅服務」活動，已經在全省起了莫大的回響有上千位志工投入，依照個人能力，每月抽空服務獨居老人，累積的時數可以作為將來的老本，或請遠方志工照顧親友，以免落得獨居沒人關心的下場。今年更發起「厝邊的老大人，大家來疼顧」運動，讓大家發揮愛心，去關心身邊的老人。

## 佛法觀點

佛陀說：生、老、病、死是人生的苦痛，現代人年輕時拼命賺錢，有些人甚至把身體弄壞了，等到老年時，不是無聊的度日子就是百病纏身。一個人如果很關心別人，就不會寂寞，身雖然老了，但是確有一顆赤子之心，永遠開放自己，關懷別人，這樣的人永遠不叫做老；反之，一個對生命不抱希望的人，縱然形體健在，但他的心卻早已老化，這是真正的老啊！所以修行是最可貴的，只有唯恐時間不夠用，唯恐不能多利益眾生一點，而沒有孤獨的問題，沒有真正老化的問題，這樣才是真正的幸福啊！



## 新聞焦點

哈伯望遠鏡上的紅外線相機，已陸續測到有史以來最遙遠的物體—距離地球一百二十億光年外的星河，我們都知道光的速度很快，但光要走一百二十億年才到。我們這裡的距離真是超乎想像。天文學家德雷斯勒說：這是探測這個遙遠宇宙令人興奮的第一步，我們正在找「零時零分」（星星和銀河形成之前的時間），但現在還沒有找到。

我們所賴以生存的廣大空間，真是廣大到不可思議，光是這三度空間就已經難以想像其大小，而佛法的宇宙觀更是精彩，須彌入芥子，芥子入須彌，而沒有了時間和空間的概念更是不可思議，難怪佛經上頻頻述說：佛智難以測度，而一切外界的顯現來自於我們的內心，所謂萬法唯心造，只有正本清源，好好修行，有朝一日才能一窺宇宙的奧秘，而有這麼多奇妙的事情，難怪聖人不寂寞了。





## 新聞焦點

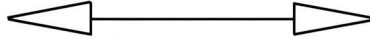


## 佛法觀點

台中市某商工三年級潘姓學生日前臉部縫了十一針，自覺破相，自尊受創，到學校跳樓自殺，該名學生患有躁鬱症，曾有自殺紀錄，家人曾帶他看過心理醫師，該名學生並有服用鎮定劑之習慣。

佛法觀點：生、老、病、死是人生常見的苦痛，尤其是死亡，親人永隔，以自殺方式來結束珍貴的人身，是非常令人惋惜的，因為一失人身，萬劫難復。自卑來自於缺乏愛，或不能體會愛；而身心健康的人多半對人有高度的熱誠及樂觀的態度，所以保持喜悅的心，不要在意外表的好壞，真實的面對生命，就會擁有幸福的生活。

## 新聞焦點



## 佛法觀點

瑞伯颱風十六日肆虐全台，強風豪雨造成多處積水，有的甚至深達一層樓高，究其原因，係排水系統嚴重堵塞。多處堤防沖毀，由於濫墾山坡地，造成多處土石流動，情況危急。颱風來臨，在考驗公共安全品質，一年前倒塌的汐止林肯大郡，情況又再度告急，許多居民被迫撤離，...

越來越多的人在名利中迷失了自己，瘋狂的殺戮、瘋狂的貪財已到了天理難容的地步，因果甚深不可思議，幾年來罕見的大颱風，希望喚醒沈睡的靈魂，不要再為了一己私利而自誤誤人，天災中包含了大部分的人禍，真是可悲，最怵目驚心的是內湖兩戶人家在瞬間被土石流活埋，再度顯示了無常的迅速，只有努力修行，努力長養慈悲，作這濁世的清流，污泥中的蓮花。







作 者：東杜法王仁波切  
Tulku Thondup Rinpoche  
譯 者：鄭振煌  
出版者：張老師文化事業股份有限公司  
定 價：220 元  
I S B N：G957-693-369-2



金色蓮花空中讀書會

本月討論書籍：

# 心靈神醫

*The Healing Power of Mind*

文 / 謝德熾 攝影 / Ken 版面創意 / 維廷 完稿 / Ken

金色蓮花空中讀書會是我們新刊載的單元，自從上個月預告以來，陸續接獲來自全省各地讀者的迴響，本期要討論的書籍是張老師出版社出版的「心靈神醫」。

## 討論書籍的內容簡介

緊張、憂愁、恐懼、悲傷等等不愉快的情緒，要如何面對或消除？身體的傷痛病苦，在現代醫學也束手無策之時，我們又能做什麼樣的努力呢？這本「心靈神醫」，由東杜法王所寫的書中，有著很好的引領。它融合了古老的佛法的心靈傳承，和現代西式文明社會的新問題，給予我們全新的視野和思考的角度。

在這個物質科技已臻巔峰的時代，人類卻驚覺還有很多問題是物質科技所擺不平的。身體的病，心理的病，社會國家的病，乃至於全人類的病，永遠層出不窮，永遠令人愈逐愈遠。

這實在是因為我們沒有找到問題的根源的關係。一切都是心的緣故，一切都是心在造作，只有等到我們能學習認識它、降伏它、訓練它，那麼我們才可以徹底地解決所有的問題。小自個人身心之病，大到全球人類之病，甚至於我們能夠更進一步地解決問題本身的問題。

想知道如何處理情緒嗎？想知道如何面對病苦嗎？想知道訓練心念的入手處嗎？這本書中有令你滿意的教導。



## 拾槓開始囉！

接下來就要與各位讀者分享他們的心得。

### E-mail 來的二篇

#### (一)

「心靈神醫」此書從東方說到西方，從分裂到逐漸合一的主張，得到的結果是——身心是一體的，而不是能單一區分開的。也就是說一旦心生病了，身體是不可能長期無恙的，相對的身體生病了，一樣會影響到心的品質。

而或許更該確定的是，心的力量甚至遠大於身的影響力，很明確的了解這一實相，畢竟心才是一切器物世間成型的動力。也更告訴了大家不要以為只是想想罷了，是不會有所影響，但事實上卻比一切都還要

真實，所以千萬要了了分明自己的心，進而看好它的起伏。

所以「心靈神醫」讓我更確定了心的不可思議。

台北市 阿 泰

#### (二)

佛法在我過去的認知裡，其哲理的印象一直掩蓋了我對其他部份的認識，讀了「心靈神醫」之後，大大拓展了我對佛法的實用與奇妙的進一步認識，難怪歷史上乃至現代，有那麼多令人敬重的修行人窮畢生之力去實踐佛法，讓佛陀的慈悲能利益更多的人，而無病無救的眾生，也能在佛法中找到不可思議的希望。

EQ 的作者為序推薦，讓人別有一番感觸，西方一流的學

者們、頂尖學府、研究機構，都懂得以龐大的研究經費、嚴謹的科學的態度，去實踐佛法利益眾生的願望，實在令人振奮。

反觀國內的知識圈裡，卻少了這份視野與用心，實在令人感慨良深。

中國人祖先智慧發揚傳承千年的佛法，卻眼見在這一代的子孫手裡，逐漸凋零，恐怕曠日時久，我們還得去「西方」取經，尋回曾在中國人血脈中流過的歷史智慧了。

高雄市 席志仁





## Fax 來的二篇

### (一)

心靈神醫這本書教導我們以放鬆、正面的態度處世，並善用觀想的力量來面對每個觸點。

有回在做功課時，鼻子因過敏而流鼻水，我開始嚐試用書中的方法來治療它：首先放鬆自己，接著觀想自己心中散發溫暖的光芒，同時也觀想鼻子散發溫暖柔和的光。經過這樣的觀想後鼻水止住了，又回復到平穩的功課當中，我發現書中的方法，其實是發現用來實証的。

看完這本書，我也試著用放鬆而不緊繃的態度來面對工作的壓力，我發現我也可以享受那種輕舟已過萬重山的平穩，原來過去桎梏自己的不完全是工作本身，更多的是自己再加上

的壓迫。

我想“心靈神醫”是一本易懂、實用的好書。

台北市 小丸子

### (二)

此書所介紹的種種治療方法，對於我們的身心都有很大的助益；而且透過清晰、易懂的文字，讓我對於修行不再產生一種難以企及的感覺。

如同書中所提到的『治療的慈悲觀』，我發現仁波切是如此明瞭眾生的種種情緒，並引導我們走向光明、正確之路。

另外，在祈請佛菩薩的加持下，讓我們心中能夠較容易地升起慈悲，我相信藉由不斷的練習，必能讓生命充滿慈悲的光芒，而它也正是這個世界上最需要的。

台中市 小 陳



## 寫信來的一篇

人一定要有信心，信心是讓我們通往成功的力量泉源。

在修行的路上，我們會遇到無數的考驗與磨難，但只要我們有信心，就一定可以突破萬難的。

而信心的養成，最首要的就是：能夠如實的接納自己。人非聖賢，每個人都有或多或少的缺點，但這並不可怕，可怕的是沮喪，有些人在經過多次努力後，還是沒有辦法克服自己的缺點，於是就開始沮喪，覺得整個生命完全沒有了希望，這樣就走錯方向了。我們所要做的應該是接納、不斷的接納，即使是再難堪，也要接納，因為只有不放棄，我們才有可能真正改進啊！

而且習氣甚重，能夠改進一點點也是不容易的，也要給自己鼓勵一下，甚至退步了，一樣要把它當作是“前進之旅”的一部份，不要在意，繼續努力。也只有這樣，我們才能一步一步的往前走，一點一滴的趨向完美。

花蓮市 毛 毛





# 金色蓮花空中讀書會

抬槓開始囉！

## 一、空中讀書會理念：

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
2. 傳真：(02)2778-1135
3. 讀者來函：台北市南京東路四段 21 號 2 樓

## 四、內容

1. 11 月討論書籍：  
「自我塑造」 / 創意力文化  
(將於 12 月號刊出討論結果)
2. 讀者交流園地
3. 預告討論書籍：  
12 月號「別為小事抓狂」 / 時報出版  
1 月號「愛的教育」 / 志文出版社



竭誠歡迎大力參與此心靈饗宴！！

——抬槓開鑼！



# 一個藝術家

孩子／黃正宗 插畫／徐娟  
版面創意／美娟 完稿／Jane

Written by/Huang Cheng-tsung Illustration/Hsu Jane  
Layout designed by/Mei Jane Layout completed by/Jane

匆忙的走在台北的街頭上，  
在一個小小角落裡，坐著一個國外的藝術家。  
桌子上擺的，是一幅又一幅的小畫，  
精緻而又很有趣。  
多麼的有趣呢？  
每一幅畫都有一小段的故事，  
傳達著創作者的理念和想法，  
我手裡拿著一幅又一幅的小畫，  
和他快樂地產生了快樂的共鳴....  
在笑聲中，在旁人的歡樂聚集之中，  
依然忘我的專注於每一幅畫裡。  
或許！？應該說是每一個理念之中吧！！  
我愛死了！！  
發現！！  
一個理念的純真表達與堅持，  
一個有生命力的創作，就是藝術！  
原來！！  
生命是一種藝術....  
美與醜也都是藝術的一部份了....  
因此！！  
美與醜都很美麗....  
所以！！  
我們每一個人都是藝術家了....  
哈哈哈哈哈..哈..哈.....

Rushed into streets of Taipei, right on a street corner, there was a foreign artist sitting over there.

On a table, a couple of small paintings were exhibiting.

They were exquisite and very interesting.

How interesting they were?

Each painting had its own story,

Which told the ideal and thinking of that artist.

One by one, I picked up the paintings.

I had a happy resonance with the artist happily.

We giving laughs within a cloud of happy people,

I forgot myself and concentrated my mind on each painting.

Maybe!? I should said that the mind concentrated on each ideal!

I crazily loved it!!

I found!!

When an ideal was presented purely and surely; a creation with vivid life force, these are art!!

Ever-present!!

Life is a sort of art.....

Both beauty and ugliness are parts of art.....

Therefore!!

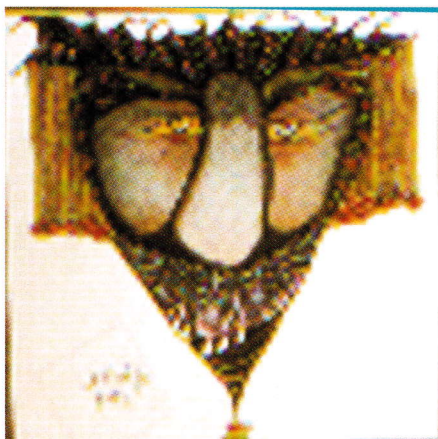
Beauty and ugliness are beautiful?..

Therefore!!

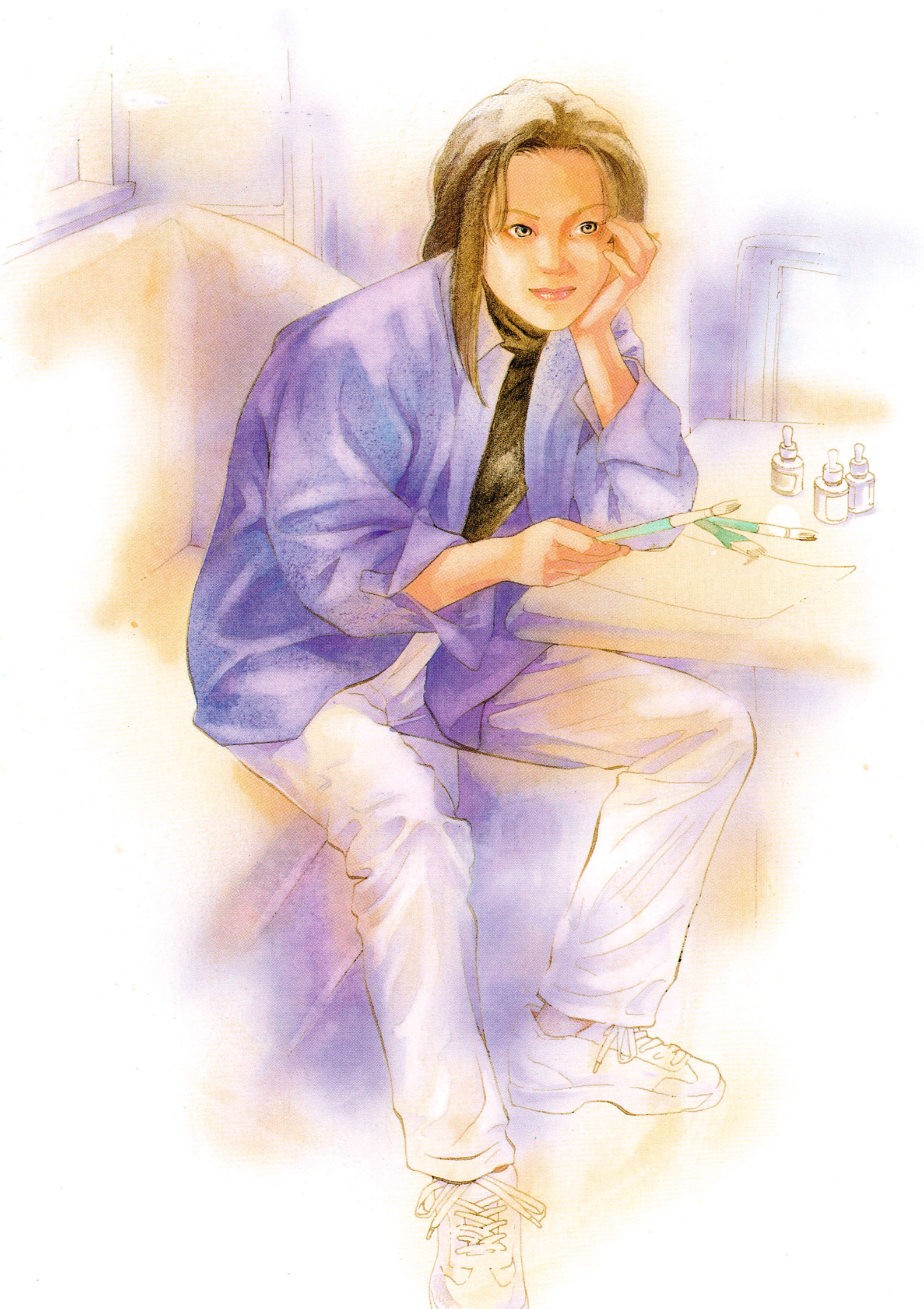
All of us are artists??.

Ha! Ha! Ha! Ha!.....Ha!.....Ha!.....

An Artist











封面敦煌美學

# 雷神

雷神造型來源參考自敦煌第249窟之雷神壁畫像，雷神是風雨雷電等四個自然神之一，一般常見有虎面或人面兩種。



文 / 謝德熾  
 攝影 / 波爾  
 設計 / 詹栩茵  
 化妝 / 邱炳煌  
 服裝 / 黃連春  
 髮型 / 詹美娟  
 道具製作 / 賴信仲  
 賴秀旻  
 版面創意 / 維廷  
 完稿 / Ken





▲敦煌石窟第 249 窟

圖中之雷神兩臂長有羽翼，  
張臂擊打旋轉之連鼓，  
身軀作飛馳狂奔的動作，  
臉部則為狂嘯吼叫的表情，  
動作充滿張力與威猛感，  
彷彿其巨大的吼聲能震攝四方之  
鬼怪。

一般圖像造型中常用羽翼或是天衣  
(例如上期風神所批之批帛)，  
來代表凌空飛行之能力，  
在此修改以尖銳高翹之三色羽翼來更突顯出其威力與動感。

▼ 畫家陳朝寶臨摹自唐代時期敦煌絹畫的雷神



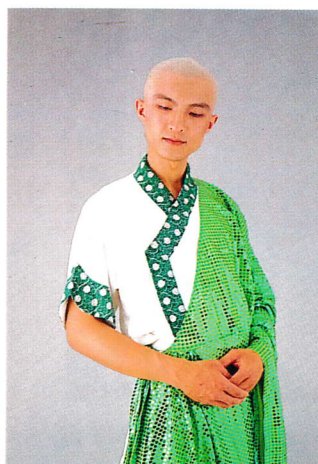


# 敦煌美學封面欣賞

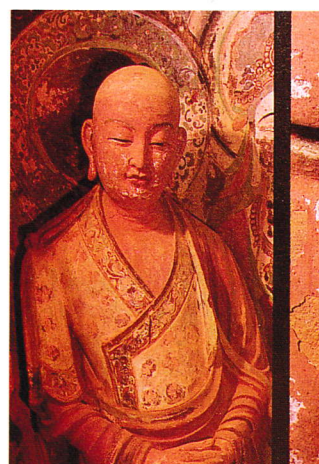
1998年6月號



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窟供養人像

1998年8月號



封面



「敦煌寶卷」舞劇中天王造型

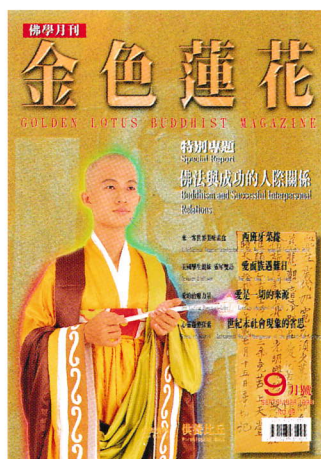


敦煌第45窟天王像



# Appreciation Dung-Huang cover esthetics

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像

1998年10月號



封面



風神



敦煌第249窟風神

1998年11月號



封面



雷神



敦煌第249窟雷神



# 蒙古巴比Q

廚藝演出 / 黃正宗、黃連春 攝影 / 波爾 版面創意 / 正宗 完稿 / Ken

## 材 料

南 瓜	青 椒
地 瓜	豆 干
洋 芋	茄 子
玉 米	草 菇
香 菇	洋 菇
小黃瓜	茭白筍

## 備 註：

除了上述材料提供參考外，尚有許多蔬菜可供烤食。

## 調 味 料

### 1.黑胡椒醬

5大匙 黑胡椒粉  
5大匙 蕃茄醬  
2大匙 素蠔油  
1大匙 麻 油

作法：調配至均勻即可

### 2.味噌醬

3大匙 味噌  
3大匙 糖漿

### 3.蜂蜜芥茉醬

3大匙 蜂 蜜  
3大匙 黃色芥菜

這次我兩兄弟要介紹大家  
的是蒙古口味的B.B.Q







## A Delicious Vegetarian-Recipe of the World

75





## 流口水時間

1. 黑胡椒有男兒豪邁的原始風味! 讚!!
2. 味噌口味, 甘甘甜甜的, 是味蕊的高級享受。
3. 想不到黃色芥菜烤出來的口味果然是有夠好的, 特別是搭配著黑胡椒的甜辣香味... 嗯... 真是不錯..

## 美味小秘訣

可適量加入炒香的白芝麻和檸檬汁增加鮮味哦!!

## 備忘錄

1. 醬料可依個人的口味自行調配
2. 烤箱溫度調至250度烤約15~20分鐘即可

## 收藏食譜~蒙古巴比Q

材料:		黑胡椒醬:	
南瓜	豆干	黑胡椒粉	5大匙
地瓜	香菇	番茄醬	5大匙
洋芋	草菇	素蠔油	2大匙
玉米	洋菇	麻油	1大匙
青椒	小黃瓜	味噌醬:	
茄子	茭白筍	味噌	3大匙
作法:		糖漿	3大匙
將材料切成丁後, 再塗上醬料, 烤箱預熱250度烤約15~20分鐘後即可			
		蜂蜜芥菜醬:	
		蜂蜜	3大匙
		黃色芥菜醬	3大匙







# 持明

詩／繁嘉  
版面創意／子帆  
完稿／free  
圖／彭大利

## 序曲 - 詩首先出來吟唱

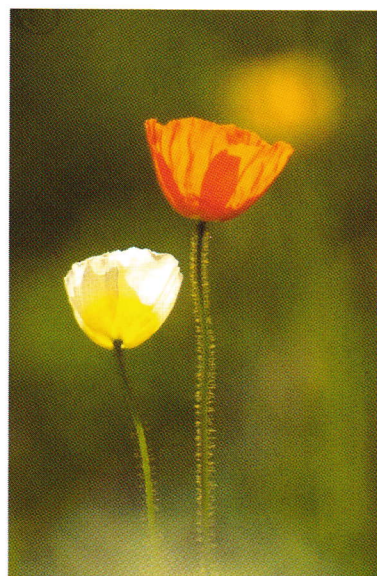
莫理會  
世間日月悠悠  
一段秋風去來  
洶湧翻覆之後  
也不過  
留下了  
一去千里 的寂寞

放下一切  
並不等於 消逝無蹤

涅槃夢土  
是生命豐潤的源頭

赤子的天真  
透明的露珠 清明 自在 寧寂  
菩薩的知己 似笛音 凝睇一般 清遠相送

白雲依然湧動  
而微笑與不朽  
已如月色 揉進了秋的天空





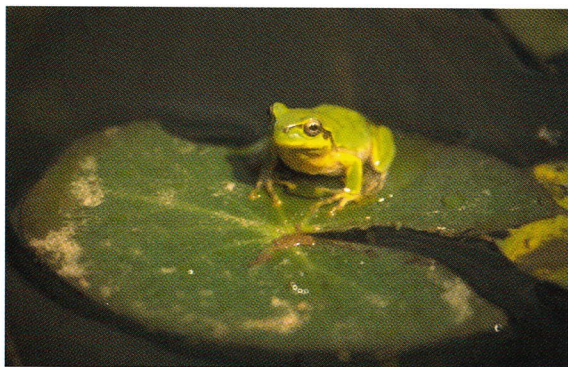


## 協奏 - 散文接著出來漫步

也許是分別心太過強大的緣故生活顯得有點失焦與散亂於是拿起書本，企圖治癒這樣的不安。書中寫著密勒日巴尊者與其心子岡波巴的最後晤面 雖非第一次讀，但每次感受的震撼，依然久久不能忘懷：

岡波巴啟程離開了，涉過了一條小溪。尊者已預知，一經此別，今生再也看不到這位法嗣了。密勒日巴在河的此岸大聲叫喚岡波巴，岡波巴立刻回到尊者面前，「我有一個很殊勝的密教法教！」尊者說「它太珍貴了，以致無法隨便給人！」只見尊者轉身將衣袍撩起，露出像馬蹄一樣堅硬、疤痕的屁股，那是長久在 堅硬石頭上打坐所造成的。「我的心子，這是最後的法教！」尊者說「我再沒有比這更深奧的法教了！」

支頤神馳密勒尊者的故事，他的微笑、他的不朽，總是令人熱淚與振奮交織滿懷。生命要成就，就得努力去造。



## 交響 - 最後許多小語都紛紛合唱起來

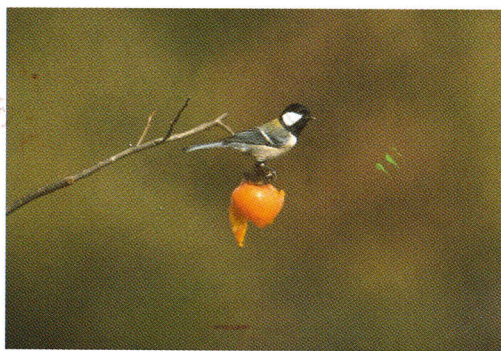
■想起密勒日巴的故事，心中便油然泛起光明坦蕩的感覺，“持明”的詩名，令人有一種遠大深邃的美感！

■密勒日巴的獨自苦修，卻有著關照眾生的胸懷，他放下一切，卻也完成一切，峰迴路轉的智慧，在詩裡百轉千迴，讀來令人深刻動容。

■詩句把密勒日巴身上的堅強與赤子之美融合連結，在微寒秋意下，心中彷彿湧進一股暖流。

■眾生就像迷路的雲，沒有方向的隨風飄蕩，而忘了真正的海闊天空，就在腳下。

■人常想追尋豐沛的寶藏，所以總誤認自己的困乏，到處追求，煩惱不斷。密勒窮子雖窮實富，因為關懷眾生的清淨心就是最富有的奧秘。

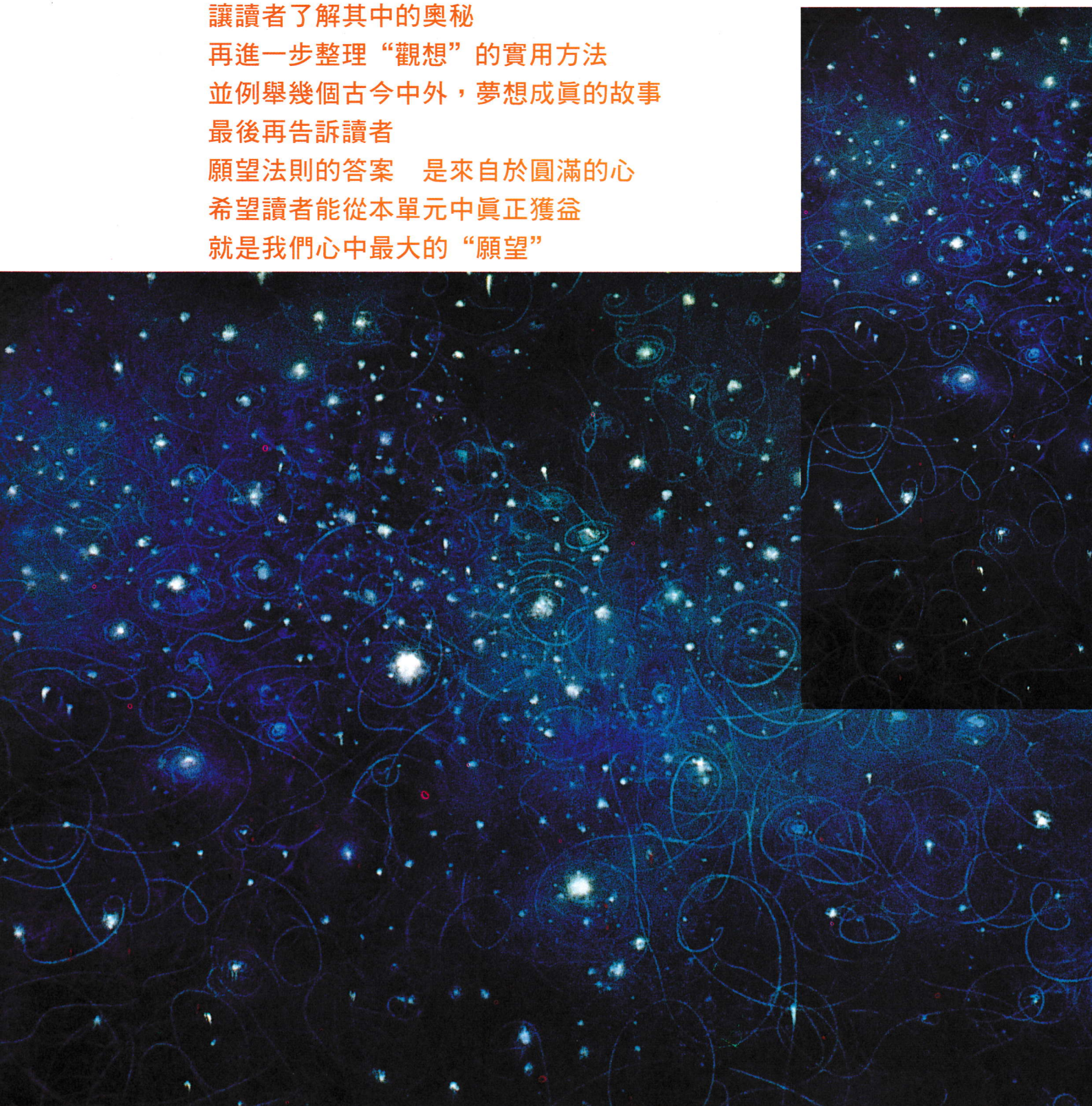





# 觀想與願望法則

人因夢想而偉大 「心想事成」是你我心中的願望  
這也是我們策劃這次專題的原因  
首先我們參考了西方對於願望的想法  
再歸納出願望的法則  
然後導入佛法中“觀想”的意義與原理  
讓讀者了解其中的奧秘  
再進一步整理“觀想”的實用方法  
並例舉幾個古今中外，夢想成真的故事  
最後再告訴讀者  
願望法則的答案 是來自於圓滿的心  
希望讀者能從本單元中真正獲益  
就是我們心中最大的“願望”

專題小組／許世傑、李銘泰、孔繁嘉  
陳子軒、許天豐、陳守強  
圖片提供／龍門畫廊 攝影／波爾  
版面創意／美娟 完稿／Jane







我們常看到許願池裡堆滿了信徒的錢幣，生日會上壽星要許三個願，以及流星劃過天際時小女孩會許願，小朋友許下新年新希望，可見人們對願望是多麼的嚮往啊！在您的心中現在或許有一個，二個，或是很多很多個美妙的夢想，也就是您一想到就會很高興的願望，年輕學子希望能考上好學校，女人希望愛情、美貌及不背叛的婚姻，媽媽們希望子女的平安，上班的人希望能升官加薪，當老闆的希望經濟景氣，多開幾家分店，候選人希望能高票當選，運動員能奪得

金牌……如果這些願望有朝一日能實現，哇！那該是多麼令人狂歡的事啊！要放鞭炮，慶功宴才過癮！可是一旦希望落空，眼看多年辛苦付之一炬，也真是令人傷感！難怪有人會泣訴情場，淚灑球場，我想沒有人希望自已夢寐以求的願望落空的，既然如此，那麼「願望法則」就是人人必修的課程了，以下是從西方學者所歸納的「願望法則」。

### 法則一：凡你所期待的就會發生

馬修·史維在《心靈板機》中提到「你最常想的往往真的會發生，你專注的事情會擴張長大……你的心靈會照著它的主導思潮、你的期待、你想要實現的方向移動」如果一個女士相信他的愛人騙了她，她就會那樣對待他，而可能讓他走上不忠之路。所以愛因斯坦說：「想像比知識更有力量。」如果您真希望願望不落空，那必須澈底相信「我會成功！」、「我會成功！」、「我會成功！」那你所期待的事就會有發生的一天。

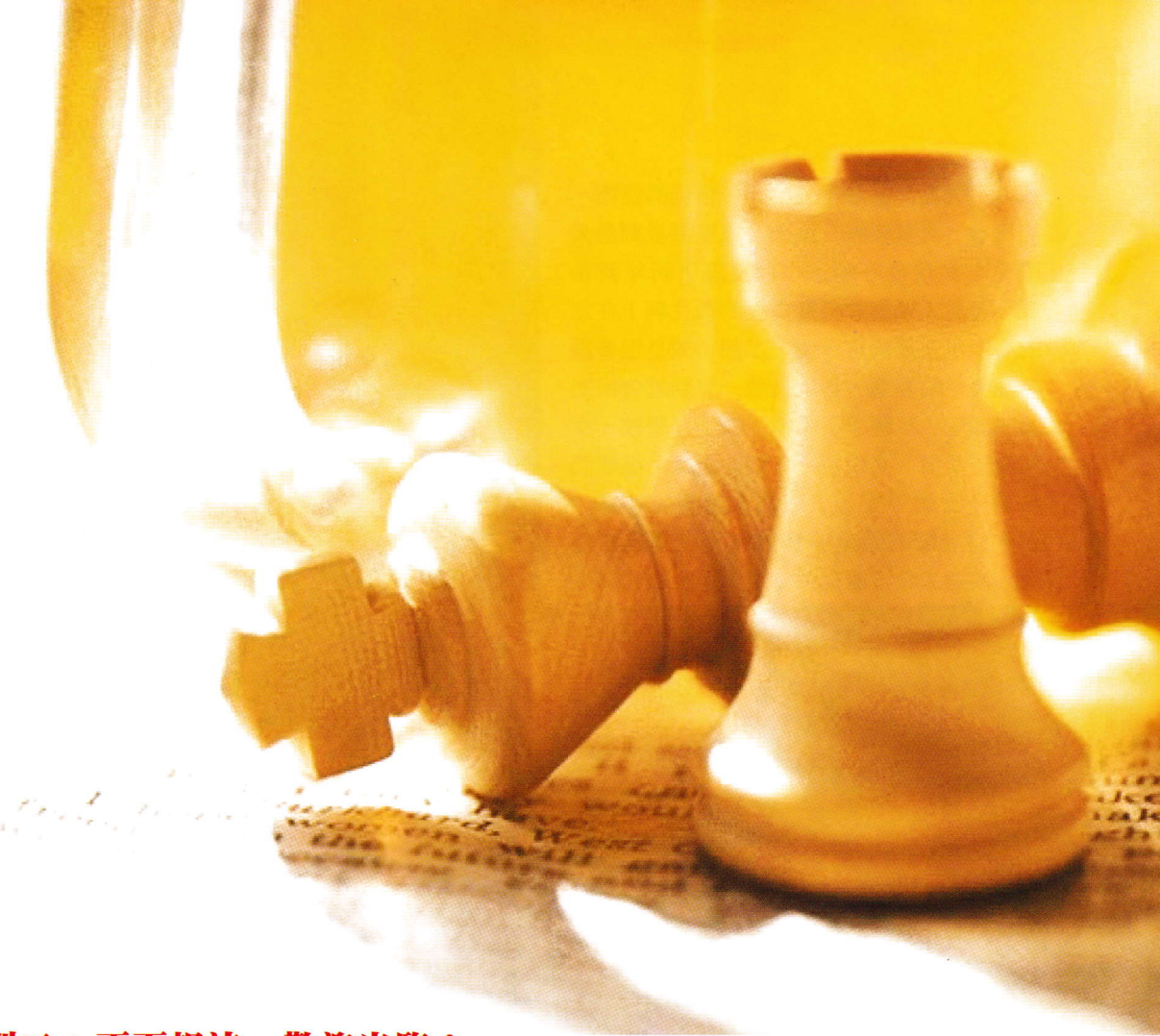
圖／銀河七夕 鄭麗雲

# 什麼是願望法則？

願望 包含著許多的嚮往與憧憬在其中  
生日喜慶時的許願 流星劃過天際時的許願 新年新希望  
可見人們對願望是多麼的欣求啊！  
本篇將從西方學者所歸納的「願望法則」  
來分享如何能讓願望實現！

文／許世傑  
版面創意／美娟  
完稿／Jan





潛意識  
是不具辨識能力的，  
它並不會判斷  
信息的正確與否，  
有意義或愚昧的、  
真實的或虛偽的，  
潛意識  
只是忠實的  
將信息記錄下來，  
在日後才會產生  
相對的行為。

## 法則二：正面想法，歡迎光臨！ 負面想法，謝絕參觀！

薇拉·佩弗在《釋放你的潛意識》中提到潛意識是不具辨識能力的，它並不會判斷信息的正確與否、有意義或愚昧的、真實或虛偽的，潛意識只是忠實的將信息記錄下來，在日後才會產生相對的行為，所以她強調要用「正面思考法」(positive thinking)，將正面的思考模式運用到潛意識上，而讓一些負面思想被拒絕在心門外，狠狠的被拒絕！

她認為「您的生活品質取決於你的思考品質」，如果有一個人早上一起床就開始想：我今天要面一個難纏的客戶，這次交易可能會失敗，如果不答應簽約，那老闆一定會懷疑我的能力，同事一定會暗地裡取笑我，我的業績可能一路下滑，最後可能工作不保，工作不保那房屋貸款就付不起，房屋貸款付不起可能要搬家，要搬家可能會住到輻射屋，最後我可能會住院……，其實還沒有談就已經失敗了，即使沒有失敗，那天的心情也勢必大受影響，這就是典型的「負面思考」，潛意識會原原本本的將它記錄下來，找一個機會讓您「心想事成」。馬修·史維就有一個客戶一直喋喋不休的說他的脖子有點不對勁，五年後証實，他得了「頸癌」，真是心想事成啊！如

果我們改個思考方式：今天這筆生意，百分之百會成功，我對自己有無比的信心，「我最行」「我最棒」「我最強」，那這些訊息同樣原原本本的被記錄下來，即使這次不幸失敗，但這個「正面思考」已經被保留下來，為您下次的成功預作伏筆。

LEO CHIANG在《OPEN 生命潛能的鑰匙》中提到「願望的磁石」，當我們不斷把想像朝向一個方向進行時，這段時間內，您的心中就會產生一種眼睛看不見的「願望的磁石」，它會自動的吸來一些達到自己願望所需要的東西，讓您更容易滿願，而且這個磁石的磁力也有強弱的分別，端視您思考的強度而定。誰都希望得到「滿願」的超強力磁石，而不是「逆願」的超強力磁石，只是我們不禁要自問「是誰負責磁石的進口？」，《墨非的100個成功的法則》給我們一個好答案「製造你的，是你自己；改變你的，也是你自己。」

## 法則三：運用潛意識的神奇力量

LEO CHIANG又提到「信念方能左右『命運』」，相信自己的信念，一旦潛意識完全接納你的要求後，它就會自動運作起來，一般人認為不可



能的事，如果當事人能從潛意識去認為『一定可能』，也就是意識中認為可能的話，事情就會照那個人信念的『強度』，而從潛意識流出極大的力量。」，在大島淳一所著的《墨非的100個成功的法則》中提到「潛意識若為船，使你有意識的心就是船長，只要船長下達命令，即使是四十萬噸的大油輪，也能聽命行事」，「潛意識猶如豐富的土壤，而使你有意識的心，就像是種子，好種才能結美果」，「只要相信，潛意識就已經開始工作，奇蹟也將產生」。

潛意識雖然是萬能的，但你的意識之心，卻是百分之百的被動，所以要實現自己的願望就需要順利的把它送進潛意識裡，即使意識的心反覆思考後仍沒有結果，潛意識仍將持續運作給予答案。

## 法則四：紮實的訓練

墨非博士在書中提到，如果願望是獲得健康的人，就要在腦中描繪出健康的景象，因為每十一個月身體細胞會被完全的重新改造，而思考的改變，也會使身體在一年內有所改變，他建議把願望集成簡單的句子，並且像搖籃曲般的，反覆吟唱。

墨非博士作過一個成功的練習，他曾有一個願望：他希望在美國中西部設立一個日後活動的長久場所，有天傍晚他停留在華盛頓史波柯尼某飯店時，他完全放鬆的躺在沙發上，停止注意力，保持寧靜的心情，想像著自己向大眾發表演說，然後用自己心中的眼睛看到想像中的廣大聽眾，並感覺到那全部是實際存在，他把這心中的電影當成腳本，自己則是主角，然後把它交給潛意識，幾天之後，他接到一通電報，這是一通建議要提供中西部的長久活動場地的電報。他成功的運用了「心的電影法」達成了他的願望。

也有同樣的練習：每天花一小段時間來想像一下，若是你在一年後的今天，肯定讓您如願以償，情況會變得怎麼樣？常常想，如果有負面念頭侵入，不停的把它打斷，甚至大聲的喊「STOP！」

此外，他也提到一個行動方案？「自我激勵的警句」，如果您把「勤快」當作自我要求的願望，您可以寫上「立即行動」的警句，當作一個最重要的生活目標，如果該打一個重要的電話或者是該起床了，卻因為您原本懶散的個性而拖延，此時「立即行動」的警句一浮上心頭，就自動會馬上行動。綜合以上，我們得知『信念+行動=如願以償』。

## 法則五：不應以傷害眾生為願望

前四點是西方學者對於願望法則的見解，不過都比較屬於如何圓夢的方法，但是如果這一套好方法，讓以前的希特勒或史達林用上，豈不造成更多性命的傷害，所以任何一種願望都不能違背善良的原則，雖不能要求每個人都有民胞物與，悲天憫人的胸懷，但是任何損傷眾生的願望，都不能算在願望法則之內。

## 結 論

在討論如何達成願望的「方法」之前，我們是否應該先討論願望的「方向」問題，也就是我這個願望是一個什麼樣的願望？我們不妨來思考以下幾個問題：

- 什麼方法可保證我絕對心想事成？
- 如果我滿足了這個願望我會快樂多久？
- 有比這些願望更幸福的願望嗎？
- 有沒有那個願望達到後，全天下的願望也跟著實現？

好多年過去了，我們是不是還有若干願望尚未實現，讓您灰心失望，甚至您覺得某些願望永遠不可能實現，即使書上說得頭頭是道，也很難改變您的想法。或者您很幸運！許多願望都達成了，但也不知道為何仍然不斷祈求其他願望？您真的從「如願以償」中得到永遠的快樂嗎？如果是！恭喜您！如果不是，或許我們應該多花時間來學習無所得心才能真正圓滿所願。

一旦  
潛意識完全  
接納你的要求後，  
它就會自動  
運作起來，  
一般人認為  
不可能的事，  
如果當事人  
能從潛意識去  
認為「一定可能」  
事情就會照  
那個人信念的  
「強度」，  
而從潛意識  
流出極大的力量。







# 什麼是觀想？

觀想是一種深入的修行法門  
一切器物世間所以形成  
皆拜心意識所賜  
而觀想 就是利用這最根本方式  
直接的去改變、影響  
所以是最快速、有效率的方式

文／李銘泰  
模特兒／張寶桂  
攝影／波爾  
版面創意／美娟  
完稿／Jane





「觀想」是修行的一個重要法門，但卻不是說對沒在修行的

人就沒了用處，可以說只要做了就有它的效果。那究竟什麼是觀想呢？可以這麼說，當你閉上你的眼睛，想像的人、事、物，而影像立即浮現在你的腦海中，這就是觀想。我們應當了解，最真實的是心念。一切的器物世間之所以形成，皆拜心意識所賜，而觀想就是利用這最根本的方式，直接地去改變、直接地去影響。不論是身或心，不論是修行與否，這都是最快速、最有效率的方法。在這十倍速的時

代，一切講求速率，這麼看來，看倌們可就得仔細研究研究囉！

如何才能「觀想」呢？就如同平常我們工作一般，越專注效率越好，專注即是減少外來的干預，就連身、息、心的運作，都是一種強大的擾動。針對此一干擾，文華智慧說：『身放鬆，身體放得很鬆很鬆，幾乎沒有重量；息調柔，呼吸調得很柔很柔，若存若亡；心無念，心沒有了任何妄念；保持在這樣的狀態下，做任何的觀想，都比較容易相應。』

嚴格說起來，人是一種習慣的動物，而如何去改變不恰當的習慣，使自己接近一種良善的狀態呢？即是訓練自己心念與正念相應。我們所熟知的一些好的狀態，如「慈悲心、平等心、感恩心」等，就讓我們試著去體驗一下慈悲心好了，你可以想像一下，充滿著愛與慈悲的狀態，那種崇高的感覺，對！就是這樣，是不是就能讓你好過了一些！？這就達到了所謂的效果，

這也就是為什麼要做這樣的練習，當習慣了、熟悉了，便能在日常生活中，經常的處在較好的狀態了。

雖說先把人道做好，這是首要的項目，但最終的目的地仍是成就。所以訓練自己心念與法界相應，也就成為一項相當重要的過程了，利用成就的狀態，鍛鍊這人世間未完備的一切，也就是直接模擬果地狀態的修行方式。一般常觀想如「透明水晶、佛菩薩相、無雲晴空」等。例如觀想佛菩薩相，也是利用觀想佛菩薩的三十二相八十種隨形好，有如與佛菩薩直接有

了連結，包括好的能量、好的心念，自然而然的就提昇了境界。說得白話些，如果你總是與光明相應，自然的就能與其契和。而觀想無雲晴空，就是直接觀空的一種方式，因為空的境界與狀態，正如萬里無雲的晴空般，如此的自在無礙，這就是與空相應，也就是讓我們與果地境界相應。所以觀想其實是一種深入的修行法門喔！



# 如何透過觀想達成 心中的美好願望？之一

在前二個單元中，我們已清楚的明白了

觀想與願望法則異曲同工之妙

現在我們來進一步了解

如何全面催動觀想的真正實現

文／孔繁嘉 模特兒／子軒

攝影／波爾 版面創意／美娟 完稿／Jane

觀想  
主要是以  
意念的運作，  
作為改變生命  
的切入點，  
然後進而去影響  
身、口的運作，  
達到實現  
內在的願望。

一定會有想問：人生不如意之事，十之八九，到底問題出在那裡？

其中的一個關鍵是一般人對生命缺乏全面的觀察。

簡單說，生命是一個不可分割的整體，其中尚包含了過去、現在、未來三世的三世因果，而在這整體之中，分別透過身、口、意進行各種不同的運作。

有了這份理解後，我們會發現，觀想主要是以意念的運作，作為改變生命的切入點，然後進而去影響身、口的運作，達到實現內在的願望。

所以，如果要使觀想的力量作全面的發揮，就必須從修行本體上去著手配合。

基本上，文華智慧曾提示一些修行重點，可以使觀想力量作更有效的發揮。

## 一、懺悔

這是修行的第一步。因為如果不懂懺悔，其實對生命的認識與掌握就只會停留在一

個片斷，無法根本的全面成長。

生命的各種的缺點，是存在於各個時空之中，隨著因緣顯現，如果沒有化解、

修正，它便永遠存在，隨時可能浮現，造成實現願望的障礙。

## 二、感恩

佛菩薩是完美的生命，是每一個眾生的良師益友，所以不僅對於我們自己，包括對我們的障礙、仇敵，可以賜與正面的力量，從中促成善果、化解惡緣。所以，願望的具體實現，永遠不能忘了飲水思源，對於所有促成的助力：佛菩薩、龍天護法乃至障礙的原諒，都要懷有感恩。

## 三、善良

利他的心，是累積功德的捷徑。而功德又是觀想實現力量的泉源。

寂天菩薩說：

「自從發菩提心的當下，

即使你在睡覺或散亂，

功德力將不斷地增長。」

## 四、努力

每個人的主客觀條件、環境都不同，所以如何把觀想修行融入生活之中，是有賴個人努力嚐試、調整，才能得心應手，走出適合自己運用方便的路。

## 五、堅持

所有的方法，永遠都有更上一層樓的空間，所以心態上必須堅持不輟，才能使觀想力量愈用愈大，源源不絕。

諸佛菩薩淨土的實現，也只是從純淨美好願望作為開始，最後終於完成自利利他的美好結果，若能了解這個事實，善加利用觀想的力量，相信無數美好的願望，正等著我們去豐收。





# 之二

文／陳子軒

觀想是心念的練習，透過對心的練習，我們會愈來愈瞭解自己潛藏的能，若能開發出來，對達成願望是很有幫助的喔！

至於要如何運用觀想，來幫助我們達成願望呢？請看我們的分析：

## 堅信“心”的力量

文華智慧說：「觀想是心念的練習」，因此藉由觀想達成心中願望的第一便是要堅信“心”的力量，如果你完全相信了心的力量，你就不會在一念升時還疑心到底有沒有效？你也不會在觀想

## 無所得心

大家如果做過放鬆練習的話，相信一定有這樣的經驗，深呼吸也做了，自我暗示也很久了，各種輔助的方法都用盡了，還是無法放鬆，心理學家也發現這點，甚至歸納出一個結論：有時你越想放鬆自己反而越做不到，甚至會有點憤怒。這時建議您：也許要善待自己、寵愛自己一下，不要用完美的角度來要求自己，然後再嚐試看看。

觀想也是如此，文華智慧曾指導觀全身如透明水晶，有時不見得觀的出來，但我們要知道，觀想只是訓練和正念相應，因此只要保持這個念頭即可，若是用我們這有限的意識型態去限制心的範圍，就無法獲得心的巨大能量來達成願望了，因此，用無所得心去

文華智慧：  
若是用我們這有限的意識型態去限制心的範圍，就無法獲得心的巨大能量來達成願望了，因此，用無所得心去觀想，自然水到渠成。



時非要觀出個東西不可？當下承擔，當體即是，一念升起，就是和正念相應了。

## 正面的觀想

觀想的練習當然也是要選擇正面的、光明的念頭來訓練，否則一旦念力增，危害就大了。例如選擇觀想慈悲、發亮、透明或和別人和樂相處等都是正面的觀想。

## 放鬆的專注

專注力是做好一切的根本要素，一項對孩子做的實驗發現：在極吵的環境仍然能從事思考活動的孩子通常會有較穩定的表現。專注會使我們有效率，自然願望容易實現。

文華智慧曾指導在較進階的靜坐法中，一種方法是採用觀想的方式作靜坐，例如觀全身如透明水晶，在專注卻不鎖定目標的狀態下，放鬆的練習。

觀想，自然水到渠成。文華智慧也曾介紹另一種觀想法，讓您體會心的無限，就是「直接觀空」，您可以試試看。

## 行善的因果感召

其實除了好好練習觀想外，保持善念及多做好事也是很重要的，俗話說得好：好人有好報，不是不報，時機未到。要完成心中美好的願望，必定會遭遇一些困難，有些困難容易克服，但有些困難可能就不是那麼容易了，尤其是與眾生有關的願望，因此需要廣大的福德資糧才能讓阻礙減少，而多做好事正可以累積功德福報。常有人算命說：命中有貴人相助。這其實是過去生曾經幫助別人，所以有這樣的感召，所以多行善絕對是有百利而無一害的，掌握以上觀想的原則，常保愉悅的心情去助人、行善，相信您的願望定能很快實現的。

圖／無題 鄭麗雲



# 心想事成 — 舉例說明

There is a will there is a way.

飽滿的信心 充分的意志  
是實現願望的不二法則

文／許天豐

版面創意／美娟

完稿／Jane





就像這世界上大部份的人一樣，當我們碰到困難的時候，總是非常習慣性的為自己找藉口，不是目標太困難，就是其他人沒盡到責任，反正主客觀因素都不能配合，而最後的結論總是「時也，運也，命也」，這樣的想法常常可以拿來暫時安慰自己，但過不了多久，反省能力好一點的人就會開始感到不安了，真的是自己做不到嗎？

在體育史上發生過兩個值得我們深思的例子，那就是1954年羅傑·班尼斯特打破一英哩四分鐘的紀錄，及1970年俄羅斯舉重好手打破501磅的紀錄，這兩項紀錄在未被打破前，都被視為人類體能的極限，所有的人都認為這個紀錄不可能打破，但令人驚訝的是，一旦這紀錄被打破後，跟著就有許多的選手超越了這個紀錄，當然，在這麼短的時間內，人類的身體是不可能有什麼改變的，但是心理卻有很大的改變，因為不可能做到的念頭已經完全被粉碎了。最近最熱鬧的體育新聞，莫過於美國職棒大聯盟高掛了30年的單季全壘打紀錄『馬里斯障礙』，同時被麥奎爾及索沙兩位選手打破，他們之所以能打破紀錄，也是因為充分信任自己的能力。

## 幸運花

曾經有一個相貌平凡的女孩，因為對自己的容貌十分自卑，總覺得周圍的人非常鄙視她，當她從他們身邊走過時，他們總是在她身後說長論短，雖然從不知道他們在說些什麼，但還會有什麼好話呢？當然她也非常期待能夠得到友情，期待能夠得到朋友的關懷，但是她知道這是不可能的，這些人這麼瞧不起我，怎麼可能會和我做朋友？算了，我也不希罕。就在她把心裡的自卑轉化成外在的自大時，她也同時在她周圍築起一道牆，就這樣她變成一個大家眼中孤僻、冷漠的人。

鄰人十分同情她的處境，便送給她一朵幸

運花，「戴上這朵花後，會有意想不到的幸運降臨到你身上。」雖然不確定一朵花是否會有這麼神奇，但是她實在太渴望得到幸運了，她似乎看到她因幸運花而變成一個人人見人愛的女孩，世界因此而開闊明亮起來了，終於她深信這朵花一定可以帶來好運，於是她便戴著幸運花快樂的出門了，果然幸運花發揮了她預料中的效果，一路上每個人都微笑的與她打招呼，而她也十分快樂的回應，當這幸運的一天結束，她回到家時，赫然發現那朵幸運花掉在門口，她才了解帶來幸運的不是花本身，而是她突破自己不會幸運的心理障礙。而讓她能以開放的態度面對一切，終於使她的生活改觀。

原來帶來幸運  
不是花本身，  
而是她  
突破自己  
不會幸運的  
心理障礙，  
才能以  
開放的態度  
面對一切。



圖／三人(B) 吳昊

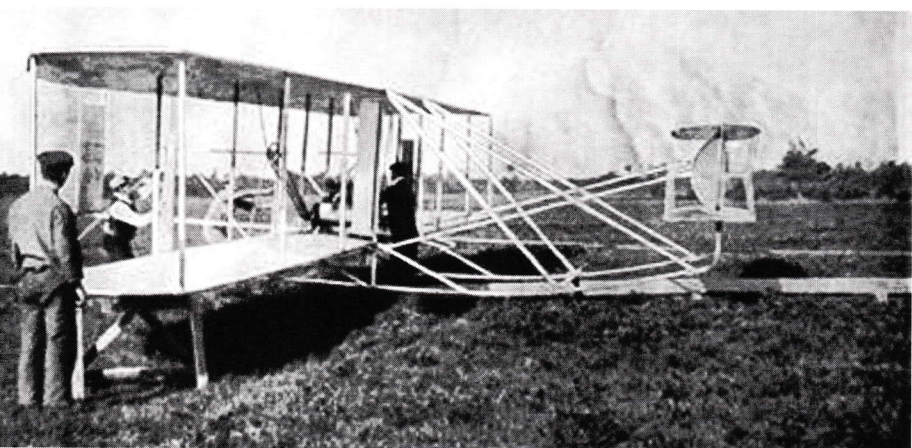
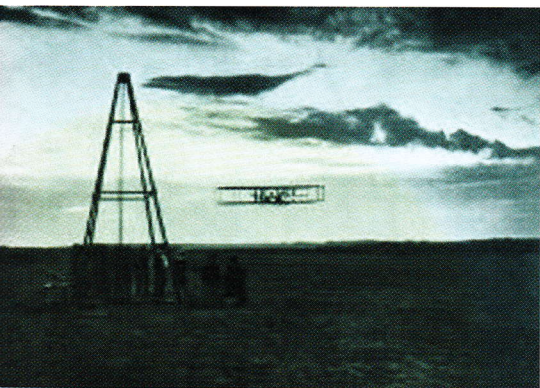


## 萊特兄弟

對於萊特兄弟的故事，大家必定已經耳熟能詳了，自古以來，飛翔一直是人類最偉大的夢想之一，即便到了今天，還是有許多人幻想著可以不借助任何機械，就能夠在空中自由自在的飛翔，如果今天有人這麼想的

話，想必會惹來一陣嘲笑吧！

然而若回頭看看古往今來，曾經在史上留名的偉大人物，很少有人沒被嘲笑過的，因為他們的眼光總是落在常人看不到的遠方，萊特兄弟就是一個典型的例子，飛翔固然是人類的夢想，但有多少人能堅定的往這個目標前進呢？除非他堅信



這個夢想決不僅僅是空想而已，他有把握去實現它，否則誰又願意把一輩子押在一個絕對不會實現的夢想呢？問題是我們看的是不是夠遠，萊特兄弟把別人眼中不可能的事實現了，但對他們而言，他們早就知道一定會成功，也唯有突破這一層心理障礙，理想才可能實現。

## 馬爾巴大譯師

當馬爾巴在西藏尋覓不到心目中理想的賢哲上師，而決心赴印求法時，他心中是否有絲毫的猶豫？從西藏到印度雖然不遠，但卻需越過喜馬拉雅山，這是非常困難與危險的，更何況印度的氣候與環境與西藏差異很大，有許多入印求法的人都因水土不服而生病死亡，但他求法的決心卻沒有因此而動搖，這時在他心理已經超越了所有的困難，所以他才能順利到達印度向那洛巴求法，在印度期間那洛巴又命他向其他上師求法，求法過程十分艱辛，然而他總是能克服困難，憑藉的當然是他求法的決心，對於自己目標的堅持，讓他能克服心裡的障礙，進而克服外在的障礙，而達成他的理想，順利求得殊勝的大法。

當心中怯懦時，困難總顯得特別巨大，一旦超越了心理上的障礙，困難就變得微不足道，因為你既然確定可以克服它，自然也無需再為它傷腦筋了，所以關鍵就在我們的心，如果是真的渴望成功，當然能解決所有困難，當然能心想事成了。





# 願望法則的答案——

## 圓滿的心創造了圓滿的外在

圓滿的心會發出圓滿的願望  
有了圓滿的願望 就會導引圓滿的行爲  
靠著圓滿的行爲就能建設圓滿的世界

文／陳守強

圖／鄭麗雲、吳昊

攝影／波爾

版面創意／美娟 完稿／Jane

你相信嗎？是我們的心，創造了地球村今天的面貌。

你相信嗎？外在物質世界的一切美好與不美好，是因為，造成這一切內在的心，本身就有美好與不美好。

你相信嗎？如果你真的願望明天會更好，那麼，今天你真的必須先一心不亂、念茲在茲的“觀想”的心變得更好。

你相信嗎？當家庭裡每一份子的心，都變得美好時，不管它有沒有錢，這個家庭都是美好的。當社會裡每一份子的心，都變得美好時，不管它富不富裕，這個社會都是美好的。以此類推，從家庭擴大到整個宇宙，從個人擴大到一切生靈，方法與答案都是一樣。

如果以上這些你都相信，那麼，正本清源，要讓人生更美好、要讓世界更美好的答案就在——心。有了圓滿的心就會發出圓滿的願望，而有了圓滿的願望就會導引圓滿的行爲，最後，靠著圓滿的行爲就能建設圓滿的世界。所以，佛經才會說：「心淨國土淨、三界唯心、萬法唯識(心)」。



飛行的願望  
不是不好，  
飛機和太空梭  
也沒有罪過，  
問題是  
人類帶著什麼樣的  
一顆心飛上去呢？  
帶著貪欲、瞋恚、  
愚癡的心飛上去，  
人間就有可能  
變成地獄、餓鬼、  
畜生的三惡道。  
相反的，  
如果帶著一顆  
慈悲(愛)、智慧的心  
飛上去，  
人間就有機會變天堂，  
淨土也就不遠了。

如果你還是難以相信“圓滿的心創造了圓滿的外在”這個法則，那麼，就讓我們一起從人類歷史與周遭生活，去找尋證明。

例如飛行算是人類相當古老的一個願望，但是，要一直等到十八世紀以後，由於飛機的發明，人類才一嚐飛翔天際的夙願。今天，藉助它，人類可以在全球五大洲自由旅行。近年來，再拜太空科技之賜，已經有人提議要移民月球或火星。以一個簡單的飛行願望作原點，一幕幕的飛行圖像從心海裡浮現，接著轉換成一頁頁的設計藍圖，經過人類集體智慧與不斷努力之後，飛行不但脫離了牛頓萬有引力的束縛，未來更可以在銀河與銀河間作星艦迷航！一切都很美好，不是嗎？

不過，如果我們不健忘，在二次大戰中，因為有飛機才有空襲，防空洞也應運而生。亞洲戰事是B52轟炸機在廣島與長崎投下原子彈後才得以平息，戰爭因為有飛機的助陣而更加慘烈不仁。人類或許有一天真的會移民外太空，那麼，好萊塢電影《星際大戰三部曲》的虛構情節，會不會有一天

真的成為人類歷史的一部份呢？

此外，據報載，由於人類科技到目前為止還沒辦法對核廢料作最終處理，於是有人提議乾脆用太空梭把它載到外太空去扔掉。現在，請運用一下想像力，“觀想”坐在地球飛往火星的太空梭裡，從觀景窗回頭看著那滿目瘡痍、烏煙瘴氣的地球，你實在很心疼，接著，窗外飄來一個大筒子，上面還印著醒目的紅色骷髏頭標誌，你知道那是一筒核能廢料，這個時候，一切還美好嗎？

飛行的願望不是不好，飛機和太空梭也

沒有罪過，問題是人類帶著什麼樣的一顆心飛上去呢？帶著貪欲、瞋恚、愚癡的心飛上去，人間就有可能變成地獄、餓鬼、畜生的三惡道。相反的，如果帶著一顆慈悲(愛)、智慧的心飛上去，人間就有機會變天堂，淨土也就不遠了。一起許個願望好嗎？在你我的心還沒有變圓滿以前，不要忙著移民去月球、火星或任何星球好嗎？因為，那樣不過是把不圓滿的從地球延伸到外太空罷了！

至於，人類的其他願望和隨後的發明，它們的可顛覆性是不是也跟飛行一樣呢？

幾天前，我過四十歲生日，找到了白頭髮，體力也不如從前，樂觀的說人生充實活了一半，實際的說生命無常、時不我予，然而，我到底活得怎樣？快樂嗎？



我想拿一些“文件”來證明我過得還不錯，如獎狀、文憑、證書、執照、職位、存摺、權狀等等。從小，父母的溫情灌溉、師長的殷殷教導、大環境的潮流趨勢，加上我的自我期許和反覆暗示，我的心、想像(觀想)和願望都深信這樣的抉擇是對的，四十年來，受幸運之神眷顧，我一直是走在世間人所謂正確的康莊大道上！不是嗎？不過，為什麼我還是不滿足呢？難道是少了股票或博士頭銜？

千萬別誤以為我是天縱英才，其實，一路走來苦讀的代價太大了。小時候我不敢太玩耍，才勉強保住前五名的成績不墮，我愛打棒球，也算有天賦，第一次揮棒就把球打出學校圍牆外，不過，母親覺得打球沒出息，把我從球隊選拔賽中帶回家。兩年後，永樂國小的主力球員成了台北市立德少棒隊的班底，不久，他們揚名美國威廉波特城，我在電視機前看著同學勇奪世界少棒賽冠軍。真的！那一刻好羨慕他們，內心也有些失落。

後來，我不太看漫畫了(雖然一開始愛看)，因為那不被鼓勵。我不重視音樂、美





術、勞作、體育這些課，因為與考試升學無關。不是我沒有童玩心，實在是身不由己。到了國、高中，兩次聯考大軍壓境，娛樂減少和興趣壓抑是必要的。

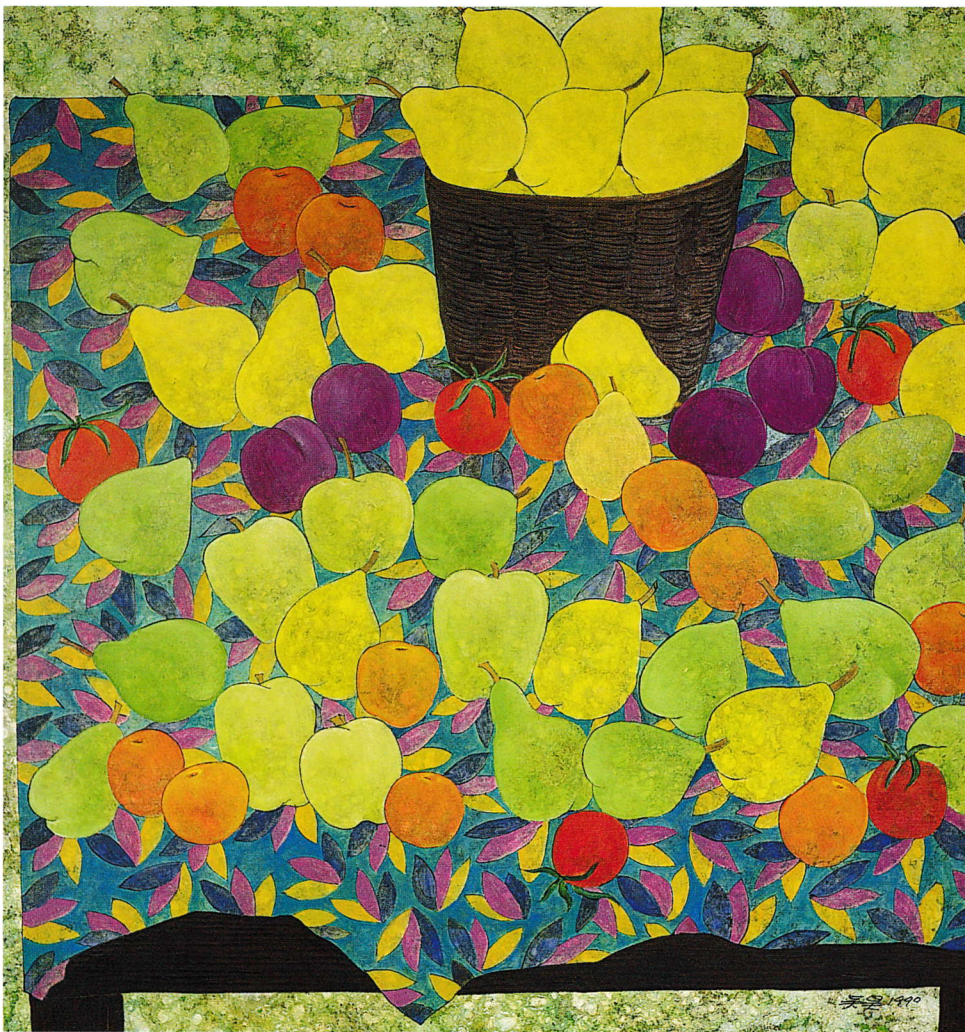
事實上，對孩子的成長不該有太多預設、打壓、束縛或勉強，不然，生命中的負面情緒會充分發展，往往成為暗潮洶湧的伏流，總有一天，當它浮出台面的時候，一切就為時已晚！我性格中容易生氣的部份，可不可以說是童心未泯的一種另類反動呢？內在還是個小孩，卻老是要裝成大人的舉止模樣，難怪不高興。四十年了都要不到什麼糖吃，你說會快樂嗎？



最近幾年，或許是老大不小？或許是貪求無厭吧？我常不滿自己。從前，我很會解高等工程數學的習題；現在，卻發現連起碼的人際關係都處不好，因為嚴以律已慣了，我下意識的嚴以待人，我覺得大家都應該跟我一樣自我克制，但有誰會同意呢？從前，我化學弄得還不錯；現在，一家才三口人，要保持和樂有時卻像登天之難，我的一句話就可能會弄得老婆大不悅，但我卻渾然不知化學變化到底是哪裡出錯了？從前，我的物理學得頂呱呱；現在，我卻無法理解自己的情緒火山為什麼會定期爆發一次？其實，不過是牛頓定律中作用力與反作用力的關係罷了。

我試圖尋找失落的原因、不滿的根源，最後發現，不是我的那些“毫無價值”，慘的是“我弄不懂人”！在到處充斥著人的世界，我弄不懂自己、也弄不懂別人。怎樣才能獨立思考而不隨波逐流？怎麼樣才能了解自己也明白別人？怎麼樣才能讓自己高興而別人也快樂？怎樣才能釋放自己也解脫別人？怎麼樣才能利益自己也利益別人？怎樣才能活的輕鬆一些？怎樣才能既愛自己又愛別人？為什麼一個四十歲的留美工程碩士會不知道這些！那麼，“愛己愛人”的學分到底要到哪裡去學呢？？

真的！世間問題不斷，是因為人的無明煩惱不斷；人問題不斷，是因為沒有找到生命的重點——心，卻一直在外相上尋尋覓覓。生



命有涯，願望無窮，以有限的生命，要去追求永難被餵飽的渴(願)望，一開始就註定要不滿、失落一輩子。

驀然回首，釋迦族的悉達多太子在三十歲左右，出四城門遊玩卻看到生、老、病、死的眾苦相貌，他棄捨王位出家修道，菩提樹下苦修六年，夜睹明星、降磨成道，他沒有半張文件，卻有著圓滿的覺悟。此後的四十九年，佛陀披星戴月弘法利生，為暗暗的宇宙人生，點亮偉大的智慧火炬，千年萬載的無明一掃而空！眾生平等皆有佛性！

生命中最重要不是外在發生什麼事情，而是內在要不斷醒覺。你我不需在人生履歷上勉強添加什麼頭銜，而是要不斷去掃除內心的無明塵垢。先去圓滿心吧！外在什麼時候會圓滿到什麼地步？其實，不必去管，因為，一切自作自受，有什麼樣的因，就會有什麼樣的果！

從今天起，不管我們發什麼樣的願望、作什麼樣的觀想，把自己和一切眾生都包括進來好嗎！

最後一句有3Y：Take easy! Don't worry! Be happy!!

圖／豐收的季節 吳昊

怎麼樣才能  
了解自己也明白別人？  
怎麼樣才能  
讓自己高興  
而別人也快樂？  
怎樣才能  
釋放自己也解脫別人？  
怎麼樣才能  
利益自己也利益別人？  
怎樣才能  
活的輕鬆一些？  
怎樣才能  
既愛自己又愛別人？  
重點就在：  
把自己和一切眾生  
都包含進來。



廣告 = 資訊

# 本期廣告**資訊**研究報告

報告員 / 孔繁嘉、陳守強、干淑梅、林靜芳

版面設計 / 子帆  
完稿 / free

從摘星的夢想家到行銷策略的先鋒，  
廣告形塑了廠商的品牌形象，也同時透露了消費市場的態度與動機，  
廠商需要廣告提昇市場上的能見度，消費者需要廣告提供購買的參考指引  
有見於此，本刊策劃此一服務專欄，  
提供一個市場供需互惠的資訊天地，  
讓大眾適時適地掌握所需，創造未來





廣告就是資訊。如果將所有廣告進一步分類，一方面可以讓讀者一目了然，也可方便隨時查詢，這樣一來就等於提供了優質選購的服務；另一方面，經過整理後的廣告群集，彷彿在眼前展開了一幅市場藍圖，廠商可以對商品的分布狀況產生整體的認識，去掌握時代脈動與趨勢，就可以開發更具利基的產品來服務大眾。今將本期廣告分類介紹如下。

首先，介紹佛教文物流通處的特色，有各種佛像、唐卡、畫像、法器、水晶、天珠、蜜蠟等等貨色齊全、應有盡有，相當便利十倍速時代的忙碌現代人作一次採購；它也是座小型博物館，輕鬆走訪一趟，隨意的詢問店家或服務人員，就可以得到滿意的導覽與解說，其實也算是兼具知性與娛樂的休閒活動。

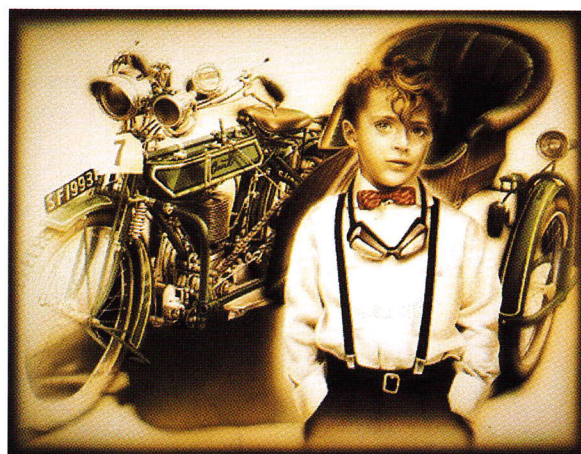
相由心生、境由心造。本期佛教雕刻方面包括諸佛、菩薩、龍天護法等造型，是佛子們對佛菩薩永恆懷念的具體展現之一。在大英博物館、法國羅浮宮或美、德、日的博物館中，如果缺少佛教雕刻的蒐藏，那絕對不算完整；因為，超塵脫俗的清淨美，是跨越種族與文化的人心共鳴。因此，雕刻可以宗教、可以藝術，值得你全心禮敬、典藏。

八宗平等、顯密圓融。顯教有十供：香、花、燈、塗、果、茶、食、寶、珠、衣，密教有八供：水、水、花、香、燈、塗、果、樂。虔誠的供養、禮敬佛菩薩，可以累積無量無邊的功德福報，而功德福報是修行人出三界的必備道糧，也是世俗人常保福壽安康不可或缺的資糧。因此，能與香燭燈油結緣的人，實在是有福之人，本期香燭燈油也相當有可觀之處。

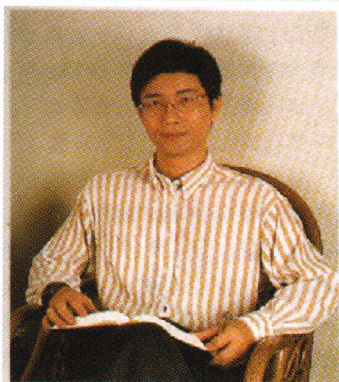


素食，不是老阿公、老阿媽或佛教徒的專利！現在，連最酷的西方人都嚮往靈修，而成為一個素食者"Vegetarian"，幾乎是提昇性靈修持層次必須走的一條道路。在西方，素食者相當受到尊重，而素食者的愛心（慈悲）也相當被肯定，而經常與素食結緣的人，最直接的果報就是健康長壽，本期素食方面也相當精彩。

最後，其他佛教文物的專賣店更可以彰顯物美價廉的購物特色。講究藝術、專業、實用的陶作品可以品茗、茶藝或參禪。各種壇城吊飾是莊嚴道場的必備物品，諸佛海會，必定可以感召吉祥如意。僧服專賣服務三寶，法緣是何等的殊勝，而慎終追遠的被服則是冥陽兩利的事業。以上，就是本期廣告資訊的研究報告，希望你喜歡。







### 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 20 年

民國 72 年開始學佛

寫作自「福報」日報、文殊雜誌等時期開始至今

主修法門：止觀、瑜珈

作品：

· 卡通方面：迪斯奈公司的TV影集，阿拉丁、美人魚、丁滿 & 澎澎等，其他還有摩登原始人、頑皮豹…等多部（較知名的）

· 著作：「生活瑜珈」（躍昇）、「於世間得自在」（圓明）、

· 合著：「生命中的不可不讀」（圓神）  
「追求一個生命的答案」（圓神）  
「讓夢起飛」（小報文化）

最喜歡：

· 看著孩子長大（二女一男）  
· 畫畫、音樂、寫作  
· 和太太回宜蘭故鄉（都是宜蘭人）  
· 靜坐

希望：

用平常心做不平凡的事

文／陳世昌  
版面創意／子帆  
完稿／free

最近在社會上發生很多父子相殘的人倫悲劇，乍看之下，都以為是一時衝動，在失手的情況下失去了控制所導致的。但仔細了解詳情之後，才明白大部份的悲劇都是早有預謀，只是內心累積的「壞能量」還不足以產生行動，一旦這種不好的能量儲存到了一個足以爆發的臨界點，就再也無法以理智去控制它了。因此，我們的生活當中，其實就是在累積著不同的能量，各種不同來源的能量，不停的像蓄電池一樣的，吸收著各式各樣的能量。有些能量

們的社會失焦脫序得非常嚴重，媒體的焦點，不在好人好事的上面，而是全力對焦在壞人壞事上，放大這些事、擴張這些事的內容。當然，社會也就跟著把自己眼界的焦點對準在這上面。如果一天之中有三次新聞報導，那麼一個人就可能對這一事件對焦三次，所以潛意識裡，就自然而然累積了一點這種能量，如此長年累月下來，自然就會讓自己的內心儲存了愈來愈多的壞能量，凡事自然就會有偏激的處事傾向。如果我們能這樣去反省自己的處境，就會思考一個反制的對策，讓自己從這個壞焦點傾向的社會意識，轉向好的焦點的能量累積，才能讓自己逐漸找回內心的安祥。

## 用 好 心 對 焦

是正面、建設性的，有些則是負面、破壞性的，這二股勢力不斷的在內心對抗、矛盾而互有消長，使我們的情緒，很難自己作主。因為這二股能量，都想要當家作主，如果我們放任它們在內心流竄起伏的話，總有一天，我們將被自己所打敗！

### 強迫對焦、自我反省

台灣有很多人在社會上、在媒體裡可以擁有一言九鼎的力量，但他（她）們並不是一個道德家、思想家，他們不太能夠給這個社會一種「感動」的能量，而只是炫耀自己的成就。雖然大家都很努力，但總覺得為這個社會累積的好能量，還不足以消彌壞能量的興風作浪。我

### 相吸相引、返心向善

人與人之間，就是一種能量和能量的交流，佛法稱之為「業力」，要改變一種能量是不容易的，但如果二人的能量能夠相互吸引，那麼要用自己的能量去改變對方，就是一件十分容易的事。佛陀曾經用一句話、一個微笑就可以讓弟子開悟，就是能量相互吸引交融的最好例子。但要遇到相同頻率的能量相處在一起，並非隨處可得，因此，懂得調整自我，避免和不好的能量對抗，是我們必須學習的。而對於社會的「強迫對焦」，就必須要靠自己不斷的反省，讓自己的焦點時時返照回善的事物上，給自己的內心經常累積好的能量，那麼一個人才能在這個失焦的社會裡，找到自我！



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 (二)

～向全世界學習各民族的優點學習座談會(第六會)

紀錄整理／Richard 版面設計／美娟 完稿／Jane

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，  
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！

〈續上期〉

### 封閉系統的末路－ 企業系統錯誤

C：因為每一個人都擁有知識，社會就變成十倍速的社會。其實，不僅 IBM 犯過錯，所有電腦公司都犯過錯，如 Intel、康柏、麥金塔……等等，「不考慮顧客」是最大的錯誤。過去 IBM 號稱 Blue Giant（藍色巨人），它所生產的大型電腦無人能敵，美國很多複雜的國防工業、太空計畫都仰賴它，大型

電腦是為了解決高難度的問題而發明的。在這個大王國中，PC 部門就變成一種附屬，公司甚至下令凡是會影響大型電腦穿孔卡的銷售業績，該地區就不准賣 PC。他們忽視了大家都想擁有電腦，但又不想這麼貴的趨勢，因為，誰都不想停留在打算盤或數豆子的階段，但顧客一定會質疑電腦的高價位。由於 IBM 漠視這種趨勢，走的始終是「封閉系統」，只想獲利、不理會顧客，不久，Compatible 的 PC 殺入市場，IBM 的江山就變得岌岌可危。



儘管IBM也企圖急起直追，但仍放不下走「封閉系統」的企業風格，從硬體、作業系統、軟體，一直到日後維修，顧客必須全盤接受IBM的東西。到底顧客能忍多久呢？別人也會發明啊！假如「知識」是某個人單獨獨佔，那麼世間上就沒有人能把他怎麼樣，不過所有人都受了教育，知識並不為人所獨佔，當IBM不願為人們如此服務時，Trust us！總有人會作。我服務的單位，資訊科一開始買的就是以OS2為作業系統的IBM機器，當時一部50萬，我也很想有PC，但這種價位實在買不起，於是我申請買的是Compatible的機器，許多人也同

不好用。曾幾何時，開放系統取代封閉系統，雜牌軍取代正規軍，像在座的I，我就知道他有足夠的專業能力，只要走一趟光華商場，就能以你能接受的便宜價格，七拼八湊組成一套X86的電腦。這就是Key！因為知識不再為少數人所獨佔。你不讓我有生路，我就殺出一條自己的路。因此，任何只想自己，不想別人的企業體是必倒無疑！

Intel也差一點就倒了。從它發展Pentium系統以後，無數PC都貼了Inside Intel（內載Intel）的標籤，這是他們的企業榮耀，全球的PC曾經有98%使用Intel所生產的CPU，是何等Proud。但Intel開始不斷提昇CPU的功能，並



我一樣。

現在，麥金塔敗績已露，也是因為採用「封閉系統」的關係，以電腦排版系統為例，麥金塔的軟、硬體都非常貴的，弄一套完整的系統恐怕要花上一百萬。因此，麥金塔不僅不能取代IBM成為PC的霸主，如今更被新崛起的微軟與Intel打敗，微軟生產視窗軟體，Intel生產CPU硬體。但還記得第一代視窗上市時，麥金塔是嗤之以鼻的，因為太醜了，也

調高售價，希望錢不斷滾進來，而把價位訂在1000美元以上。由於它忽視低價位的PC市場，結果短短2~3年內市場佔有率迅速下滑2~3成，因為，不是所有的人都那麼有錢，也不是所有的人都那麼需要那麼多功能。例如，一台功能萬種的錄放影機，遙控器也複雜的不得了，顧客買回家根本也弄不清楚，結果便被只有4個按鍵：Power， Play， Pause， Stop的放影機所打敗。太複雜的產品，顧客弄不



不考慮顧客需求的  
封閉型企業型態，  
等於違反了  
「顧客至上」  
的大原則，  
終究注定是要  
失敗的。

懂就必倒！如今，Intel滿頭大汗的驚醒，所以葛洛夫立即率團來台灣，信誓旦旦拉攏這個Compatible的王國，因為1000美元以下的人實在太多人，逼他必須趕緊回頭。

又舉美國通用汽車GM為例，GM曾經是世界汽車的霸主，它每年花一點點小錢，改革一點點功能，然後提高一點點售價，推出一部新車，就可以在家裡睡幾個月好覺；睡醒，再想一點新花樣，重頭再來一次，把前一批汽車推入二手車市場，如此全部通吃、利潤至上。但日本汽車殺入後，以10%低價的策略，掠奪汽車市場，並以國力為後盾，導致GM倒了。但美國的克萊斯勒汽

葛洛夫率高級主管來台記者會  
攝影／波爾



車公司卻沒有掛，因為它不走高級房車路線，它看準了人的「生活型態」是會改變的，它捉住輕型卡車與小型廂型車的市場，讓自己屹立不倒。誰說客車就要King Size、就要耗油，不愛耗油的顧客就會買日本車；誰說赴宴會就一定要開大客車，開4X4的吉普車就不行嗎？擦乾淨它就赴宴會，平常

確定的狀態。如今，包括IBM、網景、甲骨文在內的幾家電腦大企業，已經決定聯手發展「網路電腦」，用戶只需要有Monitor就好，而把Upgrade的責任交給網路經營者，因為「電腦」應該弄得跟「電視」一樣方便好用。把軟體放在網路中，你需要才下載，而不需要

訊爆炸、經營理論無定法時，唯有像「變形蟲」的組織團隊才能發揮高效率。杜拉克鼓勵每個人能成為某個領域的專業者，但同時希望你對其他領域的專業也有相當程度的掌握，有一天，當你必須成為一個企業管理者時，你必須是「專業的綜理者」，更重要的你必須成為「人的綜理者」。

杜拉克認同的企業組織是完全流動的，他認為包括美國政府在內的所有政府必須再造，因為抱著既有教條不放、故步自封，以日本此番泡沫經濟危機為例，問題就出在其官僚體系，而東南亞有經濟風暴的國家，不是軍事統治，就是個人家族獨裁，只要政府強力控管，人民便失去活力、自由度；當你要全部人民都follow你，除非你是Buddha（佛），否則終將人民引導入泥淖中，所以，杜拉克建議所有的Public Sector（公共部門）都應該深自反省是否Out of date（過時）！私人大企業（Private Sector）必須揚棄只重視利潤的慣性，而負起更多的社會責任，誰也不能只管銷售而不負責任，例如環境污染、空氣污染、水源地破壞、輻射等誰去負責呢？能只管賺錢嗎？台灣的企業不是不賺錢，但台灣的污染也是第一名，800～900億的美元外匯，都拿來醫環境污染恐怕也不夠。

所以，杜拉克最中意「第三部門（The Third Sector）」，也就是非營利性組織，因為非營利故多半抱著奉獻的心，有著一份淑世的理想，或關心愛滋病，或關心非洲饑民，用全部的心力，完全不考慮Budget（預算），也沒有財務計畫，因為沒有錢嗎！可是卻有了無量的錢；都沒有專家，往往就擁有所有的專家，因為，只要理

## G Buddhist of the Global Village

一個成功的企業經營理念，  
除了要有隨時因應瞬息萬變環境的能力外，  
也要拋掉獲取利潤不擇手段的落伍觀念，  
因為商品的品質和對顧客的服務才是外來的重點。

吉普車就上山下海去玩。克萊斯勒是對的，人類生活型態確實日趨多元，且能源危機以後，耗油的大車是不被大多數顧客接受的。

### 杜拉克的對策— 效率、前瞻、人文特性

後資本主義社會的最難處是你不知道明天會發生什麼，而顧客是不可知的，一切變化太快了。杜拉克也預測微軟會發生危機，我認為關鍵就出在Upgrade（電腦升級）這件事上，因為，微軟的Office一再升級，95變97、97變98，就會發現CPU太慢了，也必須升級，Intel會回答：No Problem！只要給我錢，486變586，586再變Pentium，Pentium 100再變Pentium XXX，永無止境的軟硬體交互升級。儘管功能增加，但電腦就變成龜爬，升級就得花錢，如此循環下去，微軟與Intel就聯手賺進無數利潤。這就是危機所在，顧客會忍受多久？誰能無止境追逐Upgrade，而讓一切都處於不

為了打「清心小語」4個字，就把Window那台巨型坦克車叫出來，塞滿整個硬碟。也許就是這個新Idea，就會打垮微軟王國。試想，我的辦公室有100台電腦，Office 95才剛上手，98在七月就要上市了，我那來的錢去Upgrade啊！

再回到麥金塔的排版系統，儘管它圖形界面功能超強，但總有一天會有人發明出Compatible的產品，因為，在網路的世界中，大家都喜歡「通」，只要你跟別人「不通」，你早晚會走入歷史。所有的人都喜歡方便，喜歡通，堅持不通的人一定會失敗。

因此，在這樣資訊爆炸、世界十倍速變動的時代，可不可能有「一套」經營理論能適用於全部，杜拉克說：法無定法！他說：「任何經營理論必須有自我革新的能力，因為每一種經理論都會過時，而且會失效。請你不要企圖抗拒，或企圖補救。」這就是他的經營理論，我看完認為簡直就是學佛嗎！當外界環境不斷在變、資



念相同的人都可以加入組織，就可以訓練成專家。因此，第三部門的組織可以隨時代不斷進行重組。杜拉克認為，服務業與資訊業才是未來市場的所在，唯有不斷想到顧客，市場才是存在的。

杜拉克認為現代管理學的三大基本要素是：「效率、前瞻、人文特性。」他也說：縱使你是一流的管理者也沒有什麼了不起，因為還有精神領域更高的東西。所以，他自己便曾經教過宗教學。

A：許多實例都證明走「封閉系統」是行不通的，因此，縱使是佛法，如果不知道需求是什麼也會被淘汰。在韓國與日本許多寺廟起起落落，追究其原因，當寺廟走到一個階段，如果固守傳統而不願意改變，也就是該被淘汰的時候，這些都是歷史的明證。

D：現今世界的結構已經與從前大不相同，《大未來》書中提到：人類已進入第三波的世界，但很多組織結構卻仍停留在第二波的階段，這包括政府部門與企業都是這樣。如今外界環境變化這麼快，已經超乎政府與企業原始設計時的假想世界。以現今公務員處理外界事務的反應而言，與封建滿清時期並沒有什麼差異。

C：簡直就是一樣！

D：這樣慢條斯理，層層上報，再層層下來。現在根本就不是農業社會，但行事風格卻和農業社會一般。造成一種現象：政府不管的就不會有事，政府一管就發生問題

C：我服務的公家機關有句名言：「輔導！輔導！不輔不倒，輔了就倒！」

D：公家機關的用人有很大問題，一個大學畢業生，只要頭腦聰明很會準備考試就能進入公家機關，而他被分發的單位

不見得就是他懂的；他所考的不過是幾個專業科目，但他所要面對的真實世界根本不是那幾個專業科目所能涵蓋的，他念的又只是考試要考的，所知更是有限，也不是現實就要發生的事情，那麼身為主管機關的他要如何去管呢？例如管理一個水閘門，涉及許多跨領域的專業知識，他如何能懂那麼

單線式的封閉性  
企業經營型態，  
在現代工商社會  
已經失去時效，  
只有不斷求新、求進步，  
看得比別人更遠，  
才能掌握時代脈動，  
獲取成功。

攝影 / 李遠欽



多呢？但糟了！他又是有權力決定這個事件的人。所以現在的組織結構與現實世界是不match（吻合）的。

C：大官會看水閘門有沒有油漆好，開一開、關一關，就了事回家。但是等颱風來了，機房被淹、停電、有機器沒柴油、打雷劈在自動控制系統上等等，水閘門就不能關了。因為，大官是風和日麗的時候來視察的，等真實颱風來考驗時，就都不管用了。

D：農業社會的權力結構是一個養在深宮的皇帝，以清朝的康熙為例，他被當作哲學家皇帝般的來訓練，早上要讀四書五經，因為他們是落後文化，所

以要學漢人文化，接下來就是學騎馬、射箭、打仗，也就是要把皇帝塑造成文武全才的人；這種訓練皇帝的方式是前朝漢人所沒有的，更沒有前朝外戚、宦官的問題，所以滿清前幾代的皇帝很強，而當時的世界結構，以中國的國勢最強。這個時期，清朝統治中國是完全沒有問題的。但曾幾何時，問題不出在中國內部，而是外部的列強入侵，因為「天下」的觀念已經變成「整個地球」，而非「中土」。發生工業革命、權力下放、知識下放、科技改變等，船堅炮利也都進來了，再怎麼訓練一個皇帝，他再優秀也無法應付這個世界



迎合  
時代潮流，  
貼近現實  
而仔細的觀察，  
是成功的不二法門。

攝影 / 李遠欽



攝影 / 林尉濤

以及承擔這樣大的責任，因為大環境已經不一樣了，這是整個中國結構必須改變的問題。

為何一輔就倒呢？因為外行領導內行！《大未來》說：「擁有知識就擁有權力。」當知識不斷改變與重組時，世界運作速度很快，資訊不斷無量湧入，

下《10倍速時代》這本書，並在書中說：「唯偏執狂得以生存！」這句名言。杜拉克與葛洛夫的共同特質就是——能面對真實的情況。Intel 曾有一次危機，讓公司損失 5 億美元。

C：那是第一代 Pentium 電腦的事件，有一天，網路裡出現 E-mail（電子郵件）指出 Pentium 在浮點運算上會有誤差，一開始 Intel 忽視這項訊息。但接著，網路上大家紛紛討論，數學家也研究起來，大家認為在特殊 case 下可能有災難，於是包括 CNN 的大批媒體記者湧入 Intel 公司興師問罪，只好花 5 億去回收 CPU、澄清、道歉、再保證。

D：電腦有 bug（蟲或瑕疵）是很平常的事，問題是知識下放、權力下放，一個人發起的一封 E-mail 就能引爆一次嚴重事件。

C：每一個人都可以探討真理與真相，忽視的代價就是 5 億。從此 Intel 力求品管，產品的瑕疵率降的非常之低，產品測試到快爛了才敢上市，因為已經學到教訓了。不要怕錯誤，要緊張起來，要學乖。

D：葛洛夫說 Intel 最重視的是中級主管，因為他們在第一線，知道整個市場的變動，他們不是養在深宮裡的總裁，所以決定企業命運的人是第一線的人，他們能把市場上的訊息立刻傳回公司，公司才能立刻回應作改進。葛洛夫以總裁之尊親自率團來台灣就是在作思考，才能知道真實的狀況是什麼？這也是禪宗經常問的問題：真實是什麼？否則你根本就不知道你在修什麼。科技一直在改變我們的思考方式與遊戲規則，一件小事卻可以釀成大事。〈待續〉

那一個聰明人，能將紛亂的資訊整理成一個有用的知識，他就可能一下子改變世界。這也就是藍色巨人 IBM 一夕倒台的原因，因為優勢的知識與想法衝上來了嘛！我們只能重新思考如何去迎合時代潮流，貼近現實而更仔細的觀察。杜拉克之所以被稱作當代管理學的大師，他說預測有兩種方式，一種是從大量資訊中去分析歸納出一種有用的結論，但他自己靠的是一種前瞻性的直覺，看的是大方向，這很像是修行人的那種直覺。他不靠數據去證明自己的答案，就能抓出未來的方向，他非常敏銳。而 Intel 葛洛夫是學化學出身的，但他管理卻很行，把 Intel 公司帶領的相當好，他的特質就是對外界訊息非常敏銳，也才會寫



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

#### — 第五項修練

#### 「世界宏觀」(一)

小精靈，為什麼第五項修練是「世界宏觀」，而它所代表的含意又是什麼呢？

所謂「世界宏觀」的修練，就是要擁有寬廣的國際視野、見聞與胸襟，成為一個 modern 的「世界公民」呢！

怎麼說呢？小精靈。

簡單地說，就是要了解時代的脈動而且符合世界的潮流。

那這跟學佛的修行人又有什麼關聯呢？

我們這樣來說好了，從古至今每個國家、民族都有他們引以為傲的文化、民族性、風格特色、資產…等，他們與眾不同的特點也讓他們在歷史上留下了許多輝煌的見證，但在過去他們大部份是互相獨立存在的。

而隨著資訊媒體的快速傳播與大眾科技的驚人發展，過去普遍存在於國家與國家之間的界線鴻溝已逐漸被淡化，另外形成了天涯比鄰、互相融合、往來頻繁的地球村文化。

在彼此正向的激盪交流成長下，一個國家的繁榮也會推動另一個國家的建設，一個國家的富足也會給另一個

國家帶來幸福。相反的，在負向的刺激下，也會有產生類似不好的共鳴。

也就是說全世界的國家、民族、人類都是休戚與共的命運共同體，而一個發心的修行人，身處這樣一個前所未有的時代，獨善其身的修行方式顯然就不太適合了。

那要如何做呢？

最重要的就是要先有一顆民胞物與、視眾生一體的慈悲心了，因為一個大乘修行人為了圓滿與實踐悲智，不僅要自度而且當時機因緣成熟後，也要能廣大利益一切有情，去服務眾生。

而所謂一切有情的意思就是包括所有六道的眾生，對人道而言也不會因種族、立

## World View

所謂「世界宏觀」的修練，  
就是要擁有寬廣的  
國際視野、見聞與胸襟，  
成為一個 modern 的「世界公民」  
而要達到這樣的目標，  
最重要的就是要先有一顆  
民胞物與、視眾生一體的慈悲心。  
不分國家、區域、民族  
給予他們需要的幫助  
這才是真正的「世界宏觀」呢！





場、國家區域的不同而有所差別，都一視同仁不分親疏貴賤的給予他們所需要的幫助。

哇！聽起來，作一個菩薩果然不簡單喔！他的胸懷真的是要很大很大很大的呢！

是啊！佛陀祂老人家傳下來這麼好的法，如果能與全世界分享慈悲、智慧、光明與喜悅，這不是一件很棒的事嗎！不僅世界能因而更加的祥和美麗，對於六道中的其它眾生也都能直接獲得利益！這才是真正的「世界宏觀」呢！

怎麼說呢？小精靈。

因為如果每個人都能透過修行去熄滅內在的貪、瞋、痴三毒之火，昇起內在光明與慈悲去泯除黑暗與不善，增長

智慧與定力去消弭無明與煩惱，娑婆世界就會因為眾人的改變而淨化，而不善的畜生、惡鬼、地獄之道也會轉少，天災人禍也漸漸不再發生，此時淨土不就自然而然的現前了嗎？

我完全明白了，真是太棒了。我也要努力成為「世界公民」喔！

### 與外國友人 搭起世界友誼的橋樑 ——國際知音大放送

透過與國際友人的互動，我們不僅與外國友人建立良好的友誼關係，最重要的是他們能因而接觸了佛法。

我們感到相當的高興，因為播下的種子已經開始發芽，每次看到國外友人的熱烈回應都是那麼的親切、讓人

感動，我們就覺得好踏實喔！

所以我們只有更努力的去作，才不致辜負他們的期盼，因為這就是眾生內在衷心的盼望——對真理的需要。

哇！真的太棒了，與外國人搭起友誼的橋樑呢！如果有一天能親自跟他們 talk talk 就更棒了。

#### 曾介紹過的國外友人：

- 61期 1998年1月號：  
「蓮在古埃及的象徵意義與藝術地位」的理查·德勒
- 62期 1998年2月號：  
紙雕的 Mary Kay Colling and Ron Chespak
- 63期 1998年3月號：  
「蓮花之舞」專訪的凱依·普辛
- 64期 1998年4月號：  
紙雕的瑪麗·凱依
- 65期 1998年5月號：  
加拿大紙雕的琳達·貝松
- 66期 1998年6月號：  
紙雕的查理·唐
- 67期 1998年7月號：  
中國大陸的 戴立元
- 68期 1998年8月號：  
紙雕的寶·宮傑
- 69期 1998年9月號：  
新加坡的陳雄財
- 70期 1998年10月號：  
澳洲雪梨早報記者 克理思·麥克基龍





## 掌握全球的脈動 ——時事 vs 佛法

小精靈，這個單元蠻有意思的，從佛法觀點去看整個時事所傳遞的訊息，沒想到佛法真的是不離世間覺耶！

是啊！在這世上每天都有許多的事情發生，但就第一義諦而言，卻什麼也沒有發生，可是站在學習的角度來看，每件事都有甚深的緣起與因果關聯，這些就值得我們透過佛法來觀照、學習了。



## 技術加油站

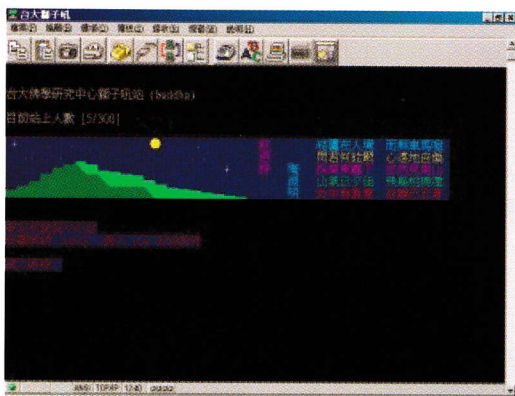
### ——什麼是 BBS?

**BBS** 就是我們常聽到的電子佈告欄系統，它的全名是 Bulletin Board System，和現在流行的Internet 比起來，它可是老前輩喔！它們也都是利用電話網路與數據機來傳遞訊息，所不同之處是Internet 是透過瀏覽器來閱讀，而 **BBS** 則是用 Telnet 之類的軟體來閱讀。

一般來說，**BBS** 提供的服務有各類話題的討論、生活資訊的查詢、交談聊天、個人信箱…等。此外它也提供了檔案交流的功能，讓使用人能透過 **BBS** 達到檔案上傳與下載的服務。

隨著 Internet 的發展，聲光影音的特效顯然給 **BBS** 很大的衝擊，不過在學校的環境 **BBS** 的使用從早期到現在，一直幾乎都是學子的最愛而成為抬面下必修的學分呢！一點也不會因為 Internet 的壯大而有所動搖，反而因它的簡便與線上互動的即時性創造了另一種新天地。

## NetWork Station



台大獅子吼站，內容有佛教、公益、超自然現象、佛教 X 檔案等討論。  
(BBS 站碼：140.112.143.30)



網路上的 web BBS，與傳統的 BBS 不太一樣，有興趣的讀者可上去瞧瞧。  
<http://bbs.openfind.com.tw/>



大般若經講記

Lectures on the Maha-Prajna-Sutra

# 校量功德品17

## Comparing the Merits

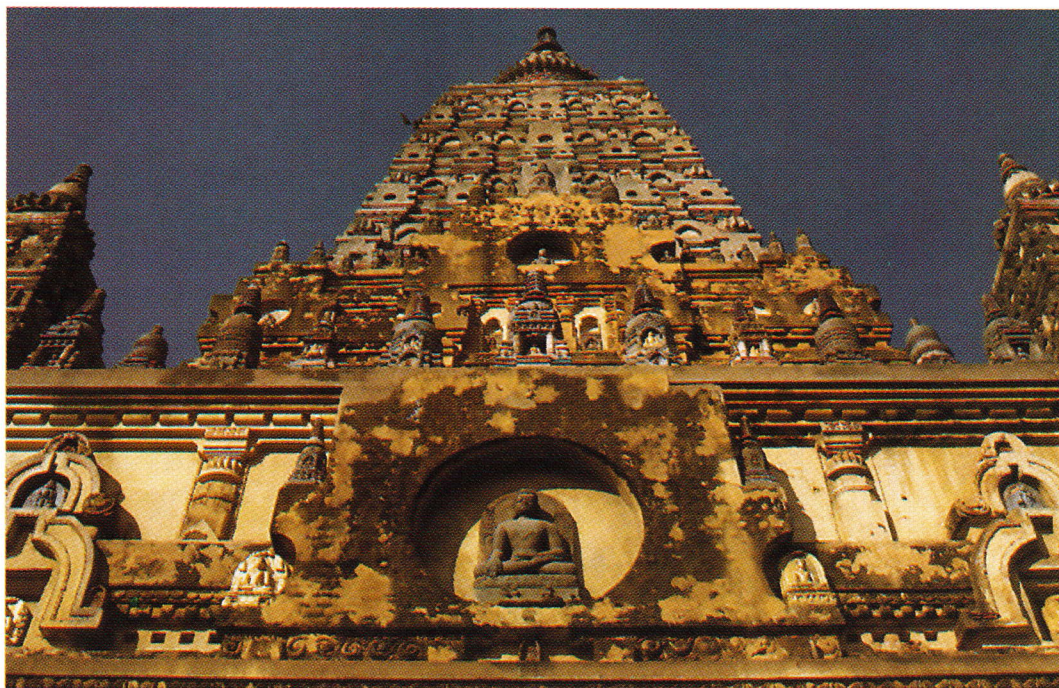
(註：經文係新修正之大正藏版本)

文／郭韻玲

圖片提供／松柏製作所

版面創意／子帆

完稿／free



「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！以布施波羅蜜多無二為方便、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；以淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多無二為方便、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。

慶喜當知！以布施波羅蜜多無二為方便、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；以淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多無二為方便、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！以布施波羅蜜多無二為方便、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；以淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多無二為方便、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。

(P604II 欄3行~P605II 欄13行)







## 二、智慧之鑰：白話解釋

佛陀繼續開示：以六度無二、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、……四諦，代換成六度。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。

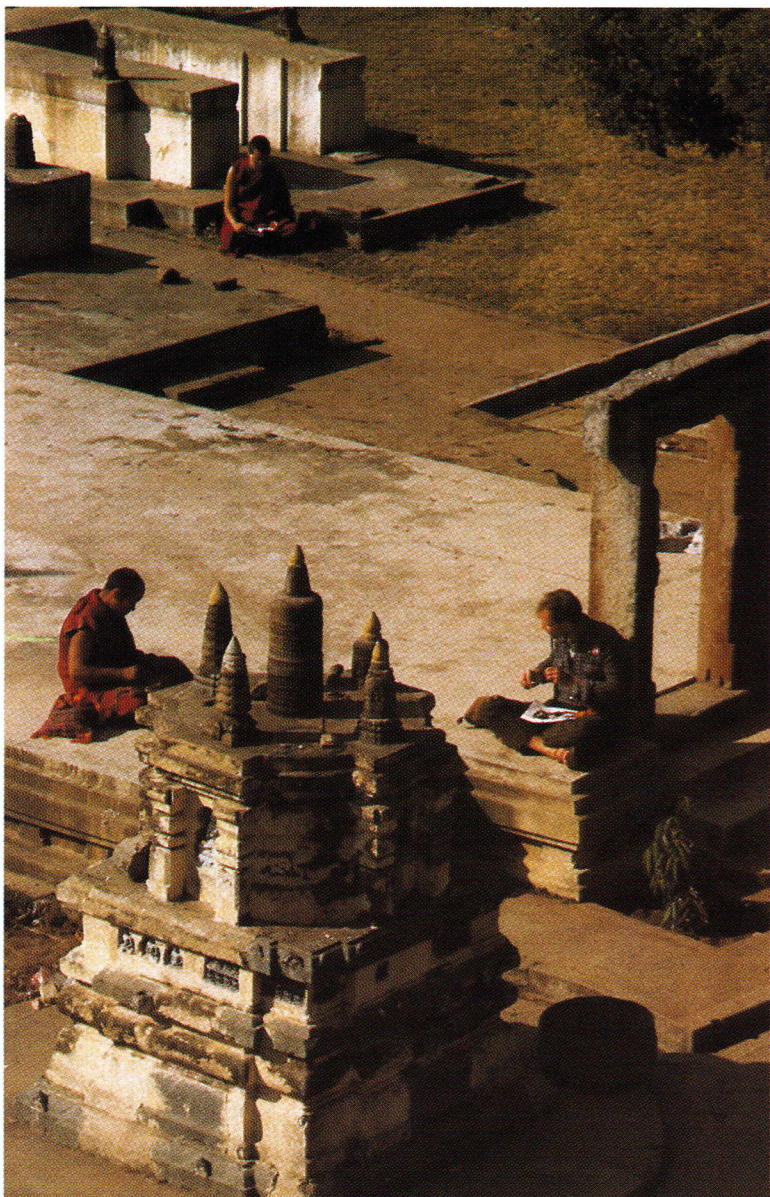
六度，是菩薩的必修課程，總共有布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六大項目。布施，是六度之首，菩薩固然是眾生的福田，眾生理應供養菩薩，尤其宜供養菩薩行菩薩道弘法利生的資糧；但菩薩本身而言也絕對不能只是應供，而不作任何的布施；相反的，菩薩要對眾生作更多、更大、更久的布施，為什麼呢？因為菩薩就是要累積無量無邊的功德才能夠成佛，而布施就是積功立德最快、最直接的方式，只是每一位大乘菩薩道行者都要量力而為，如果本身有錢，是可以多作金錢的布施，

可是就算不富有，也可以作大布施，為什麼呢？法布施就是最大、最勝、最廣、最久的布施，故一個大乘菩薩道行者，也許其他布施皆可免除，但法布施是絕對必修的科目，如果沒有作好此大布施，那麼就不可能累積無量無邊的福報，也不可能證得無上正等正覺了。

法布施為何能夠累積無量無邊的福報呢？因為佛法實在是太珍貴了，三界眾生如果沒有佛法的救度，真的是很難出三界、解脫生死輪迴之苦，而一旦有了佛法，則出三界就成為指日可待之事，故佛法實在是太珍貴了，因為輪迴是最巨大的苦痛，能夠解決這樣巨大苦痛的方法當然其珍貴性就無庸贅言，所以菩薩最大的責任就是要將佛法學好，這樣才能對眾生作最大的布施——法布施。

持戒是六度的第二度，也是菩薩的必修科目。為什麼要持戒呢？因為每一個人過去生都造了無量無邊的殺業，還有其他許許多多不可勝數的業，就好比欠債一樣，其實每一個人都欠了許多的債，一定要想辦法償還，可是償債的第一個步驟，往往不是還債，而是最起碼先

位於菩提迦耶大石塔旁的佛陀足跡，展現著一種嶄新的藝術觀念。（建於西元五一六世紀）

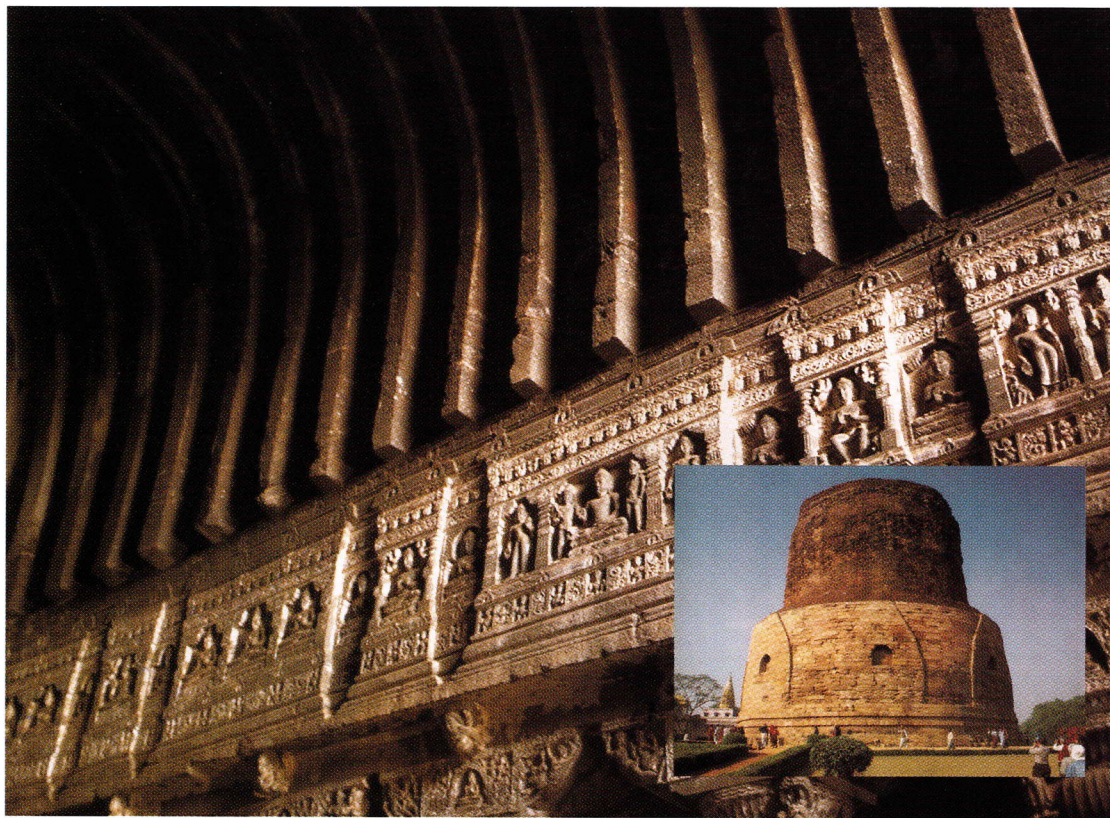


不要讓債務增加，而持戒最大的好處就是一不再增加債務，持戒最起碼的功德就是：不再造新殃；因為持戒就是守規矩，不再作任何的壞事，既然不再作壞事，就不再感召任何的惡果，也就是不再增加任何的債務，所以持戒清淨對於一個菩薩而言，實在是太重要了，菩薩的一言一行，都要努力作眾生的模範，持戒清淨就是菩薩最基本的功夫，而唯有基本功夫作好，才可能以此為地基，不斷的累積建造功德之塔，故持戒即止惡，唯有先作到止惡，才能真正全力以赴的去揚善，也就是累積無量無邊



的福報，而如果連止惡功夫都沒有作好，那麼就如同一個人想還債，可是舊債都還沒有還完，可是又同時不斷的欠新債，那麼請問舊債加新債，新債又是沒有停止的增加，什麼時候才能把債還完啊？

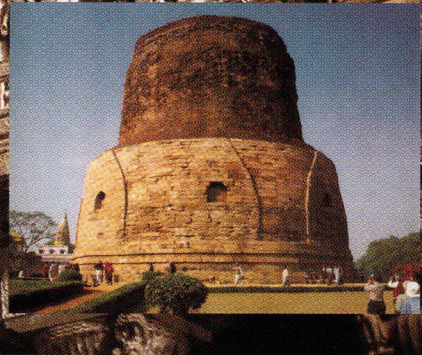
所以持戒清淨實在是太重要了，只有完全止惡，才能完全揚善，止惡功夫沒有作好，就如同有漏的杯子，一邊注水，一邊漏水，什麼時候才能盛滿功德之水呢？所以持戒是基礎，持戒是地基，只有地基鞏固，才可能繼而生定，繼而生慧，因為定慧是更高的境界，如果連基礎的戒律都修不好，真的是很難到達內心充滿安定與智慧的狀態，因為俗語說的好：「平生不作虧心事，夜半不怕鬼敲門」，一個大乘菩薩道行者，絕對不能為惡，一旦為惡，內心一定會感到不安，因為過去生為惡，在每次的轉生過程後就會澈底遺忘，但事實上還在八識田中永不磨滅的記錄著，但最起碼在今生而言，這些隱藏的記錄並不會困擾著今生，可是如果今生不守戒清淨而為惡，無論你想如何的逃躲，良心都會不安，因為善惡的分野，其實每一個人內在都是相當清楚，只是一時被業力障蔽，就會混淆不清，但是內在善良的一面一旦清醒，就會惴惴不安，而這份不安，一定會影響定力的修持，不安就是定力的相反，也就是定力最大的障礙；另外以因果律來觀察，今生一旦為惡，惡因便已種下，這份惡果也許不一定馬上現前，但是以因果運作的法則而言，一旦形成種子，就必定開始發芽成長，直到果實成熟而止，也可以說惡的力量一旦發射出去，一個惡的力量也正由接收處反彈回來當中，當這個力量越靠近自己的時候，也是越受到干擾的時候，而定力就是越少干擾越容易成就，所以持戒實在是太重要了，是減少干擾的最佳良方。至於智慧，更是要守戒清淨才能擁有，一個戒律不淨的人，每天去償付債務都尚且不及，那有時間真正靜下心來好好的觀察，仔細的思惟，嚴密的改進等等，這都是要在不受干擾的狀況下才能作好，故真的是由戒生定，由定生慧，戒是



不可或缺的基礎功夫。

忍辱，是六度的第三度。忍辱也是菩薩的必修科目，為什麼呢？持戒是在業力尚未現前催逼時所作的止惡功夫，忍辱則是在業力現前無情逼迫時所作的還債，是比持戒還要更上一層樓的修行，所以忍辱比持戒還要困難，因為持戒好比平時，忍辱則好比戰時，持戒多少還有些自主權，忍辱則多半是被迫的，怎麼說呢？其實業力從來就沒有停止對於我們的催逼，只是小和大的不同而已，在業力催逼力量較小時，正是好好修持戒的機會，但當業力催逼急切時，就要靠忍辱的功夫了，例如有人突然無緣無故的罵我們，或把我們當作他情緒不好的出氣筒時，這就是考驗的時刻到了，這就是修行忍辱的時候到了，我們的反應，就是我們的修行，如果我們決定不為所動，請記得內在的反應才是最重要的反應，內在的如如不動，不受這外來催逼力量的干擾與影響，才是忍辱的關鍵所在，至於外在的反應則要看時機而定，如果沒有必要解釋則默然不語，如果不解釋反而有更多的誤會或甚至影響到別人，那麼是可以採取解釋的回應，只是永遠不能失去的重心就是：內心不動；故忍辱的功夫永遠在內在判定，外相如何並不能代表什麼，所以一個大修行者，只注重內在動心起念否？外在則隨緣應變，方便善巧的應對，這才是真正的忍辱。

精進，是六度的第四度。精進也是菩薩的必修科目，為什麼呢？因為這是視情況需要而得到的答案，怎麼說呢？什麼是視情況而需要呢？這個情況就是指我們所處的三界流浪的事實窘境，就是指我們業債累積多如須彌的窘







### 三、智慧語錄：

- 菩薩最大的責任就是要把佛法學好，這樣才能對眾生作最大的布施—法布施。
- 持戒實在是太重要了，是減少干擾的最佳良方。至於智慧，更是要守戒清淨才能擁有。
- 一個大修行人，只注重內在動心起念否？外在則隨緣應變，方便善巧的應對，這才是真正的忍辱。
- 精進是視事實需要而作的回應，如果不這樣回應，一定沒有辦法解決問題，也就是一定沒有辦法成就，所以思惟再三還是選擇精進吧！而且是大精進！
- 我們都需要好好訓練自己的禪定功夫，如此我們才能成為一個不易受到外在影響的人，我們才能真正擁有一個和平自在的內在，才能真正增長智慧，真正改變身心狀況。
- 唯有般若能夠穿透一切森羅萬象，到達生命的本質，而且般若不只能超越一切幻相，最重要的是還能超越生死，因為生死這麼大的一件事，它竟然也是幻相，而這正是佛法偉大的智慧要揭櫫給我們的真理。



境，這三個窘境，隨便那一個都需要以大精進來改變窘迫的狀況。以三界流浪的事實窘境來說，我們已經流浪千百劫了，可是我們還是在流浪，那麼今生好不容易得遇佛法，我們怎能不抓住這稀有難得的機會，好好的努力以改變這流浪的窘境呢？以業力催逼甚急的事實窘境來說，是因為肉身太遲鈍所以感受不是甚為清楚；事實上，業力沒有一秒鐘停止對於我們的嚴厲催逼，就像萬箭齊發，就像大軍壓境，所以我們怎能不以精進來改變這樣業力催逼甚急的窘境呢？以業債多如須彌山的事實窘境來說，如果一個人真正想快點把債務還清，他是否必須特別努力工作，連世間法都是如此，更何況是出世法呢，所以我們怎能不以精進來改變這樣業債如山的窘境呢？從以上三個角度來觀察，我們就可以得到一個結論：精進是視事實需要而作的回應，如果不這樣回應，一定沒有辦法解決問題，也就是一定沒有辦法成就，所以思惟再三，還是選擇精進吧！而且是大精進！

禪定，是六度的第五度。禪定也是菩薩的必修科目，為什麼呢？所謂的禪定，就是不容易受到外在的影響，人類最大的痛苦，就是雖然擁有這個生命，可是卻不見得是真正的主人，隨便一個外在的變化就會讓我們立即失去內心的平靜與安祥，一句刺激的話、一個不禮貌的動作、一件與願相違的事……都足以讓我們馬上陷入一種不愉快的情緒中，所以我們都是相當容易受到外在的影響而失去了內在的平衡，那麼在這種狀況請問要如何去做較艱難的思考或觀察？所以除非我們不想完全了解生命的真相，除非我們不想作自己真正的主人，否則我們都需要好好訓練自己的禪定功夫，如此我們才能成為一個不易受到外在影響的人，我們才能真正擁有一個和平自主的內在，才能真正增長智慧，真正改變身心狀況。

## 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，並以佛陀唯依歸。

#### 第二十八品

##### 歎眾德品（卷 98-99）

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。

般若，是六度的最後一度。般若當然也是菩薩的必修科目，為什麼呢？人類最不能逃躲的一件事就是死亡，而且是人人畏懼的一件事，沒有人歡迎它，更沒有人喜歡它，可是它又如此如影隨形的在啃噬著每一個人的生命，那麼，該如何超越死亡呢？唯有佛法能夠幫助我們，首先我們要了解生命的本質到底是什麼？為什麼會有生？又為什麼會有死？這份了解的智慧就是一般若，唯有般若能夠穿透一切森羅萬象，到達生命的本質，而且般若不只能超越一切幻相，最重要的是還能超越生死，因為連生死這麼大的一件事，它竟然也是幻相，而這正是佛法偉大的智慧要揭櫫給我們的真理，所以般若實在太重要了，一切的答案都在這裡，解脫的關鍵就在這裡，所以它是六度的最後一度，因為它的難度最高，為什麼難度最高？因為我們都被幻相矇騙太久，太習以為常了，我們以幻相為真，以假為真，顛倒是非的習氣已經太久太久了，一時要改正過來，還真的是不容易，所以前面的五度就變得非常重要，因為如果沒有前五度作為紮實的基礎，一個修行人想要獲得般若，實在是千難萬難之事，而矛盾的是，再難它又是一條必經之路，所以我們一定要明白般若的重要性，更要明白實踐此六度的重要性，唯有紮紮實實的實踐，六度才有可能圓滿，而也唯有六度圓滿，一個菩薩道行者才是真正修學畢業一成佛。

此段經文，以六度來觀察空性，一樣得到無二、無生、無所得的答案，那麼一個大乘菩薩道行者於此段經文中要深深的學習到：六度萬行本空，一切皆無二、無生、無所得，唯有以深厚的空性修持功夫出發，一個菩薩道行者，才能真正的圓滿六度，才能真正的廣度眾生。

#### 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，甚至供養般若經典的功德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。





## 第 22 課

指導／般若居士

翻譯／陳守強

圖片來源／前衛國際有限公司

版面設計／子帆

完稿／David

## 觀照的方法（三）

### 課文

#### 《知見》

慧觀，宜在定中修，較容易得到成就。因為，唯有在身心安定的狀態之下，你才容易真正的看清楚一切的本質「空」。所以心經才說：「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空。」所以，定與慧，是一體的兩面，有定即有慧，有慧即有定，故經典中常常強調「定慧等持」。所以，定與慧，是相輔相成的，定可以生慧，慧可以生定，故宜在定力鞏固之後，好好的修行觀照。

## Lesson 22nd

## The Way of Contemplation Part 3 Right View

To have a fruitful result easier, you should practice the wisdom-contemplating in meditation. As body and mind are stable when you are meditating, it is much easier for you to contemplate the essence of all things ---- emptiness. Therefore, Heart-sutra said that when he was practicing the profound Prajna-paramita, he illuminated the Five-accumulations and saw that they were all empty in their nature. Therefore, meditation and wisdom are two sides of a thing. Meditation induces wisdom. Wisdom induces meditation. Therefore, there are many sutras emphasizing that equal inducing the meditation and wisdom. Therefore, meditation and wisdom cooperate with each other.

Meditation bears wisdom.  
Wisdom bears meditation.  
You should practice wisdom-contemplating seriously when you already firmly cultivated meditation.





### Word Bank

Panca-skandha(Sanskrit term)

It is translated as "Five-accumulations" or "Five-shades" that are matter, sensation, imagination, volition and consciousness.

### 字彙

五蘊：（梵文辭彙）譯作"五聚集"或"五陰"，即色、受、想、行、識。

### Practical English Grammar 實用英文法

Cause and effect relation formed with "verb(phrase)"

由"動詞（片語）"構成  
因果關係

#### [分析]

其句型為：因＋動詞（片語）＋果。這樣的動詞有：contribute to, lead to, result in, ends in, bring about, give rise to, is responsible for, cause, induce, produce, breed, beget, engender

#### [例句]

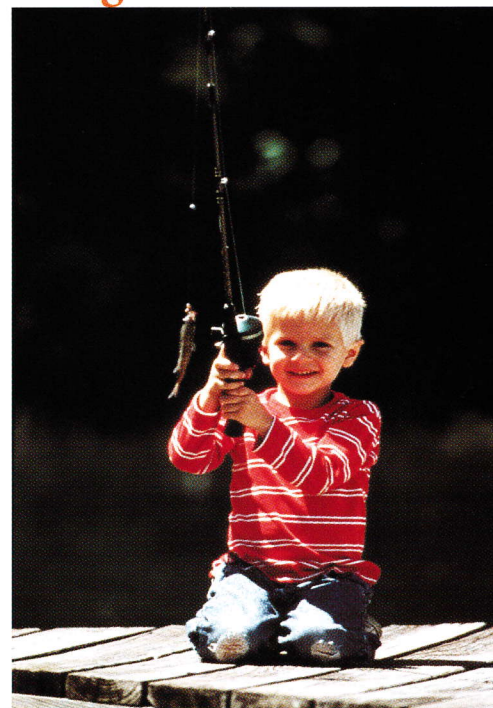
Poor sanitation leads to disease.（衛生條件不佳導致疾病）

Familiarity breeds contempt.（熟稔造成輕忽）

Violence begets violence; hatred breeds hatred.（暴力招致暴力；仇恨引起仇恨）

### Activities 練習作業

Circle the verb of the cause and effect relation in the text.  
請從課文中圈出有因果關係的動詞。





## かんしょう ほうほう 觀照の方法（三）

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 ぜんじょう なか じっしゅう じょう  
慧觀はなるべく禪定の中で実修すると、成  
じゅ たつ やす しんしん あんてい  
就に達し易いです。なぜならば、身心が安定  
じょうたい とく ほんしつ くら ほん  
の状態である時こそ、すべての本質—空を本  
どう み  
当にはっきりと見ることができます。よって  
しんきょう ほんにや はら みった ふか じっせん  
《心經》では「般若波羅密多を深く実践する  
とき ごうん くら み  
時、五蘊はすべて空であると見きわめられる  
い  
。」と言われます。  
ぜんじょう ち え いったい りょうめん ぜん  
よって、禪定と智慧は一体の両面です。禪

富有禪意的日本庭園，生機處處，給人寧靜、祥和的感覺

じょう ち え ち え ぜん  
定があれば智慧もあります。智慧があれば禪  
じょう ゆえ きょうてんちゅう つね ぜんじょう  
定もあります。故に經典中で常に「禪定と  
ち え びやうどう も きょうちやう  
智慧は平等に持たなければならない」と強調  
ぜんじょう ち え  
されています。したがって、禪定と智慧は、  
たが な た ぜんじょう ち え  
お互いに成り立たせるものです。禪定は智慧  
う ち え またぜんじょう う  
を生むことができるし、智慧も又禪定を生む  
ゆえ ぜんじょう ちから  
ことができます。故になるべく禪定の力がし  
かんしょう しゅぎやう  
っかりとなつてから、觀照をよく修行すべき  
です。







櫻花在灑滿陽光的晴空下奔放  
心也隨之開朗活潑起來

ぶんぼう ぶんせき 《文法の分析》	れいぶん 例文
1. 達し易い：「達する」《サ行変格，到達；成就》的第二变化，後接形容詞「易い」而成為複合動詞，意為「很容易成就...」。	1. 試験合格という目標は試験の前日に 沢山勉強するよりも、毎日少しずつ 勉強するほうが達し易いです。 ( 每天一點一滴的用功，比考試前一天的拼命讀書，較容易達成通過考試的目標。 )
2. よって：「因って」《接續詞，所似；因此》。與「それだから」或「ですから」同義，表達事情結果的陳述。	2. 彼はいつも欠席しています。よって 多分勉強する気がないでしょう。 ( 因為他經常缺課，所以大概沒有學習的意思吧！ )
3. ... と見きわめられる：見きわめる《他下一，照見；徹見》的被動形「見きわめられる」，意為「被照見」。「と」為格助詞，前文章為所照見的內容。	3. 仏教の聖者はいつも万法の真相が空 性であると見きわめることができます。 ( 佛教的聖者，經常能夠徹見萬法的真相是空性之事。 )
4. お互いに成り立たせる：お互い《形容動詞，互相》「お互いに」為副詞形，修飾後面的動詞「成り立たせる」。「成り立たせる」為「成り立つ」《自五，成立》的使役動詞形，意為「使...成立」。	4. 經濟が繁榮するためには、両国の交 流をお互いに成り立たせるほうが いいです。 ( 為了繁榮經濟，所以互相促進兩國的交流比較好。 )
5. しっかりと... となつてから：「しっかりと」《副詞，好好地》。修飾後面的動詞「なる」《自五，變成》。「なる」的て形動詞接「から」，而有「變成...之後」的意思。	5. 将来先生になりたいなら、あなたが しっかりと... となつてから先生になる試 験を受けなさい。 ( 如果將來想成為老師，則請你基礎鞏固之後，再參加教師考試。 )

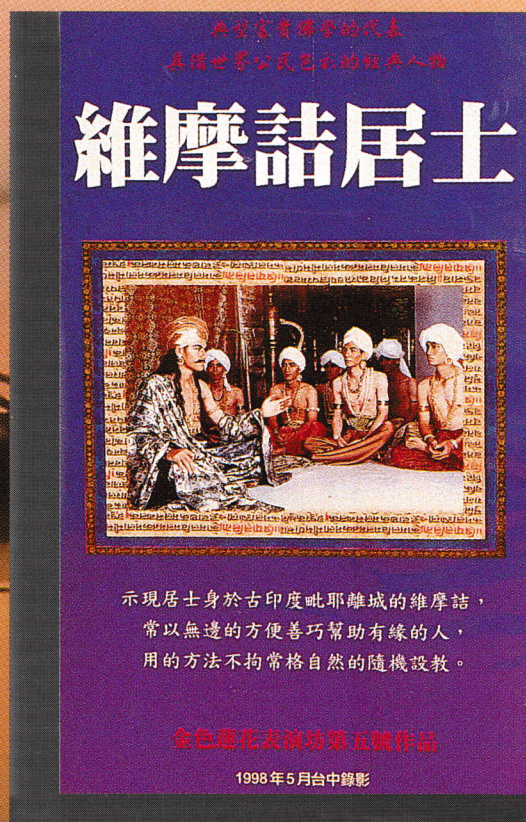


斑剝的佛像，虔誠的供奉，永恆的等待



# 如珍珠般的智慧經典之作

## ——維摩詰居士VHS 隆重出版



每卷450元

一場超越時空的對話  
一段段扣人心弦的真知灼見  
看文殊與維摩詰兩大高手過招  
看完本劇，嘿！您修行的功力也會大進喔！

### 請購方法

#### 1. 信用卡

請利用信用卡單郵寄或傳真至：(02) 27781135

#### 2. 劃撥

請利用郵局窗口或所附之劃撥單至任一家郵局 劃撥帳號：18783522 戶名：金色蓮花有限公司

#### 3. 匯款

您可以用現金袋、即期支票、匯票，以限時掛號郵寄至金色蓮花有限公司

#### 4. 親自前來

可在下列時間至本社辦理：週一至週日 09:00 — 22:00

金色蓮花佛學夢土

籌備處地址：台北市大安路一段235號2樓、3樓

TEL：(02)2778-7433

正式地址：北市南京東路4段21號2樓

TEL：(02)2712-3021