

佛學月刊

金色蓮花

GOLDEN LOTUS BUDDHIST MAGAZINE

特別專題
Special Report

佛學與情緒管理
Buddhism & Emotion Management

叫我如何不生氣?!
How can I keep away from getting angry?

紙上電影院
Cinema

妙慧童女
The Wise Heavenly Girl

漫畫
Cartoon

雪山半偈
Price for Enlightenment

封面敦煌美學
Dun-Huang Cover Esthetics

天人
Heavenly being



12月號
DECEMBER
NO.72

ISSN 1023-0319



9 771023 031005

本刊名稱出自：

佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經

如是我聞：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園

爾時，世尊於初夜分舉身放光

其光金色，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)雜誌社 & 出版社 (Magazine & Publisher)

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

文字編輯／彭敏華 (Copy Writer/Peng Min-Hwa)

美術編輯／詹美娟 (Art Editor/Chan Meei-Jiuan)

陳子帆 (Art Editor/Chen Tzyy-Fan)

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

(二)表演坊藝訊 (Art News of Theater)

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

文字編輯／子帆 (Copy Writer/Tzyy-Fan)

(三)有聲出版 (Records Publish)

主編／李銘泰 (Executive Editor/Lee Ming-Ti)

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)

秘書室／李南茜、蔡素玉 (Personal Division/Li Nancy、Tsai Su-Yu)

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 (Business Division/Kan Shu-Mei)

財務組／林靜芳 (Controller/Lin Ching-Fang)

企劃組／彭逸華、陳寶蓮 (Planning Division/Peng Yi-Hwa、Chen Pao-lien)

課程組／陳傑克 (Classic Division/Chen Jack)

國際友誼組／石連柱 (International Friendship Division/Shin Lian-Yun)

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

服務組／邱炳煌、吳燕娟、許天豐、張志向、穆少萍

(Service Division/Chiou Bing Hwang、Wa Yann-Jiuan

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

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)、金應行 (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)

金色蓮花佛學夢士

籌備處地址：台北市大安路一段235號2F、3F 電話：(02) 27022521

正式地址：台北市南京東路四段21號2F 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

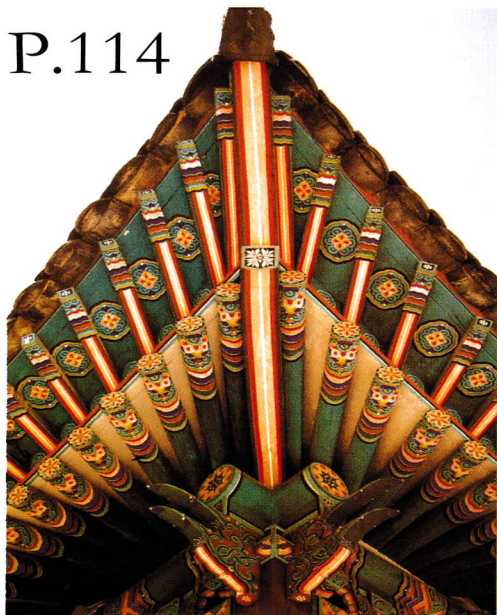
21世紀人類的新五項修練

New Five Disciplines for Human Being of 21 Century

金色蓮花佛學月刊 1998 年 12 月號目錄

Golden Lotus Buddhism Monthly, December, 1998, Contents

P.114



第一項修練 慈悲智慧

The First Discipline
Compassion and Wisdom

18 愛的治療力量：第五篇 —— 真心誠意

The Healing Power of Love:
Sincere love

打從內心深處真正的去愛別人，這才是真正的愛，也是處在一種純淨、喜悅、清明的狀態。

20 清心小語 Word of Pure

讓佛法的甘露滋潤您的心，讓愛在這世間顯現！

24 正知見：一念決定升墮

Teaching: Up or down
depends on your decision
心念是修行的關鍵，好好守護自己的心念，才是對佛菩薩最大的報恩！

28 來自山谷的歌聲：沙漠

Songs of Valley : Desert
生死沙漠中的渴，是「法」解脫了它。

23 清心靜坐： 靜坐時，正念離開要如何再回到正念？

Meditation: How to return to the correct remembrance if you are misled by the delusive-thinking while sitting in meditation?

回到正念最好的方式：就是沒有分別的回到正念。

32 經典清明我心系列—一心經：

菩提薩埵

Cleanfied by sutras
Sentence 37th of the Sutra :
Budhisattva

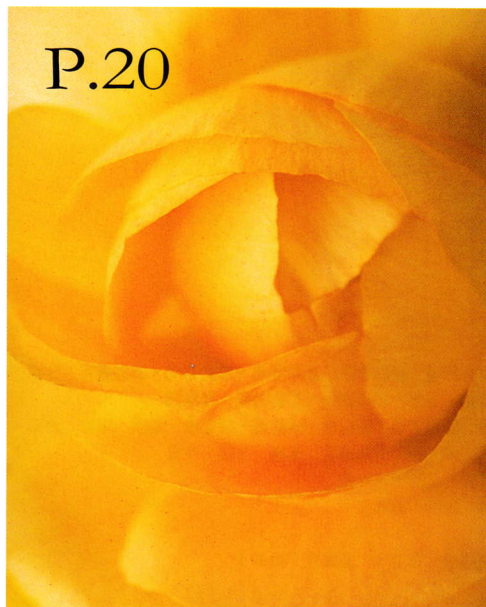
用智慧的心看破一切幻相，解脫一切眾生的苦惱，就是菩薩。

114 大般若經講記： 校量功德品（十八）

Lectures of the Maha –
Prajna – Sutra (18)

當你感受到無量無邊的禪悅時，可別耽於禪悅，一定要有捨離的智慧與決心，如此才能繼續往上進步。

P.20



P.70



第二項修練 身體健康

The Second Discipline
Good Health

70 來一客世界美味素食：

夏威夷式酥烤鳳梨

A Delicious Vegetarian-
Recipe of the World:
Hawaiian Baked Pineapple
香香脆脆的夏威夷口味，趕快來嚐嚐吧！

第三項修練 美麗容顏

The Third
Discipline : The Beauty

54 越愛越美麗

The more you love, the more beautiful you are.

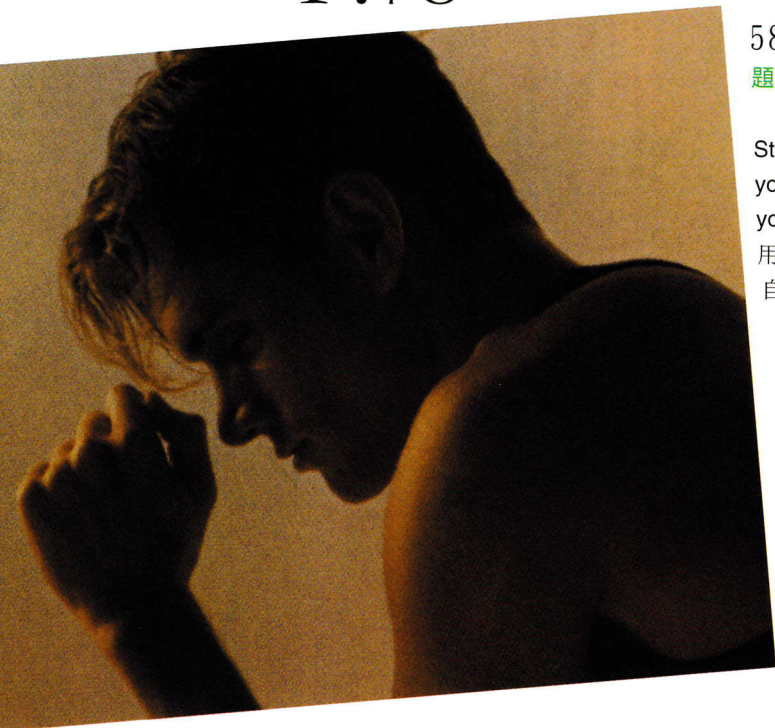
永恆的美麗來自於永恆的付出，就是永恆的愛！



P.64



P.78



第四項修鍊 生活美學

The Fourth Discipline
Amenity

34 紙上電影院：妙慧童女

Cinema : The Wise Heavenly Girl

看妙慧童女如何展現最高級的佛法，保證令您值回票價！

40 漫畫 雪山半偈

The Comics: Price for Enlightenment

爲了重要的二句話而犧牲生命，您了解嗎？

48 “美國學生姐妹”靈犀雙語：親親“壞”姐妹？（上）

Adivce sister "Jessica & Alison": A daughter unnoticed in her sister's shadow (I)

姐姐樣樣出色，妹妹總被數落不如姐姐，這時妹妹要如何尋回自信，獲得別人的讚賞？

52 我是這樣想的：

蛻變・不再遺憾

This is What I Thought :

No more regret but have qualitative change

讓心不斷重生，沒有遺憾！

58 空中讀書會 主題書：

自我塑造

Study Group: Shape yourself to the way you want.

用智慧和方法，改造自己一番。

62 新新人類 VS.

佛的對話：

心的盼望——

選擇

Generation X:

Hope from heart

~ Choice

只要選擇正確了，只要考慮到了別人，幸福自然就降臨了。

64 封面敦煌美學 天人

Cover appreciation of Dug-Huang Esthetics : Heavenly Being

福德俱足，天龍八部擁護，幽雅的神情，是幸福的象徵。

66 敦煌美學封面欣賞

甚至無需文字，只需圖片的對映，創意與用心，躍然紙上。

特別專題：The Principles of Wishes and Visualization

佛學與情緒管理

叫我如何不生氣？

Buddhism & Emotion Management

How can I keep away from getting angry

78 前言：Preface

79 一、問世間情緒爲何物？

What are the emotions?

情緒像個不聽話的孩子，但它是我們心的作用。

83 二、情緒的威力——

人類的隱形殺手

The Power of Emotions----

The invisible killer to human beings.

情緒無孔不入，殘害身心於無形，不可不慎！

89 三、如何妥善的管理情緒——

作心中野馬的馴獸師？

How to control your

Emotions?---Be the care-

taker of your own emotions.

疏導比圍堵有效，了業與行善更重要！

- 100 紅塵心蓮：
老天是公平的 陳世昌
Tmmanence :God is faire
無限的時空，展現了絕對公平的因果。

第五項修鍊 世界宏觀
The Fifth Discipline
Cosmic View

- 10 國際知音大放送
From Foreigners
住在荷蘭的奧利維·史達普
(Olivier Stulp)寫來了他的
讚賞與支持。

- 12 專案報導：
日本高野山大巡禮(上)
鄭貴霞
The Special Report：
Visit Mount Koyasan(1)
壯觀的秀麗山林，襯托宏偉名
寺—金剛峰寺，不由走入歷史
的情境中。

- 74 時事 VS. 佛法
Headlines News VS. Buddhism
充足的陽光可治憂鬱症、素食
再被醫學肯定對健康有益、雲
門舞集再現美的新作.... 森羅
萬象的背後，總有值得深思與
學習的吉光片羽。

- 102 世界公民的佛教徒：
學習當代西方人的企
業管理(三)
Buddhist of the Globl Village:

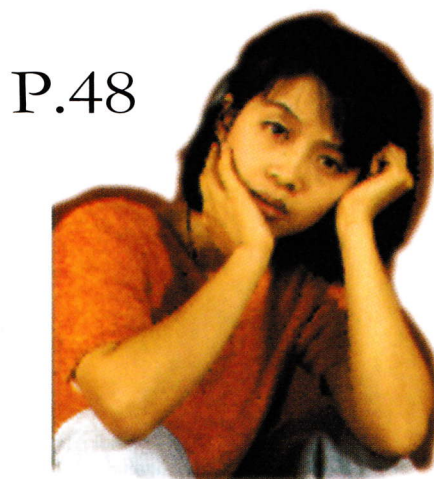
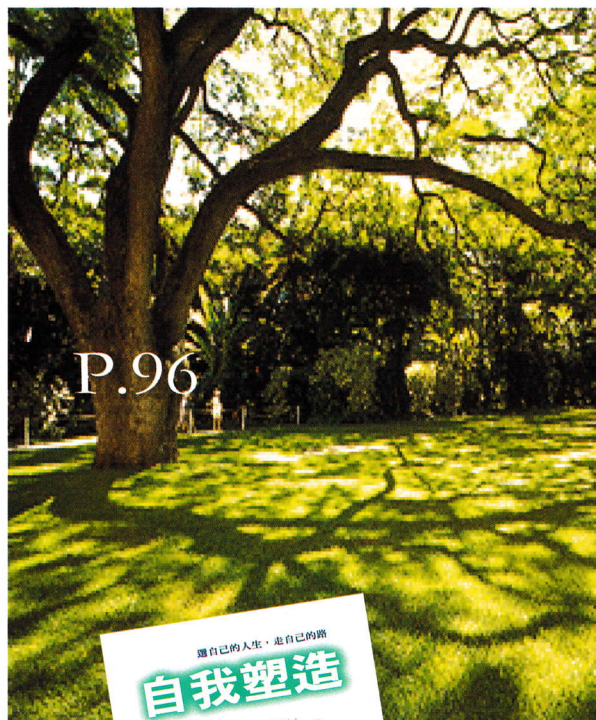
Learn the Contemporary
Business Management from
the Western(3)
現代企業求生存的不二法門，
就是終生學習不斷追求完美，
永無休止的努力。

- 110 金色蓮花全球資訊網
Golden Lotus World Wide
Web
介紹心靈趨勢探索、世界公民
的佛教徒、金色蓮花全球資訊
網... 所謂的第五項修鍊「世
界宏觀」可讓你的想法不再那
麼狹隘，會寬廣許多。

- 120 佛學英文教室：
觀照的方法(四)
Buddhism English
Classroom:The Way of
Contemplation(4)
把念頭仔細的觀照清楚，是慧
觀練習的第一步驟，久而久
之，你就會馬上察覺。

- 122 佛學日文教室：
觀照的方法(四)
陳宗元譯
Buddhism Japanese
Classroom:The Way of
Contemplation(4)

- 124 廣告 = 資訊
Advertisement=Information
本期廣告資訊研究，將帶您進
入最新最炫最酷的 Internet
網路世界。



< 廣告服務索引 >

封面裏 維力食品

- 1 正義寶素齋
2 丹比食品實業股份有限公司
3 良友素食罐頭
7 大揚水晶寶石
27 法堤酥油燈開發有限公司
39 豐奕實業股份有限公司

- 26 旺昇日本素食餅乾
45 施美玉本色香舖
46 天華沉香佛像雕塑
56 翎暉實業股份有限公司
57 詹文魁石雕佛像
69 黃媽慶工作室
73 狀元堂製香監造

- 76 曼達密教文物
88 富正宏寬企業有限公司
94 黃映蒲雕塑事務所
95 金應行敦煌佛像
108 御石坊藝術中心
128 南星唱片有限公司
封底 頂裕素食罐頭

國際知音 大放送

翻譯／連柱 圖片提供／萬象圖書 版面創意／美娟 完稿／Mei-jane

今年六月我們「心靈趨勢探索」單元探討了英國一百年來的暢銷書榜首《魔戒之主》受歡迎的背後原因，這本書雖然最近已被翻譯成中文，但對台灣的讀者而言仍然相當陌生，為了解它受歡迎的程度，我們透過國際網路訪問了國外幾位這本書的忠實讀者，最後並將出版的雜誌寄給他們，之後我們收到了一些回音，其中住在荷蘭的奧利維·史達普(Olivier Stulp)寫來了下列他收到雜誌後的看法。

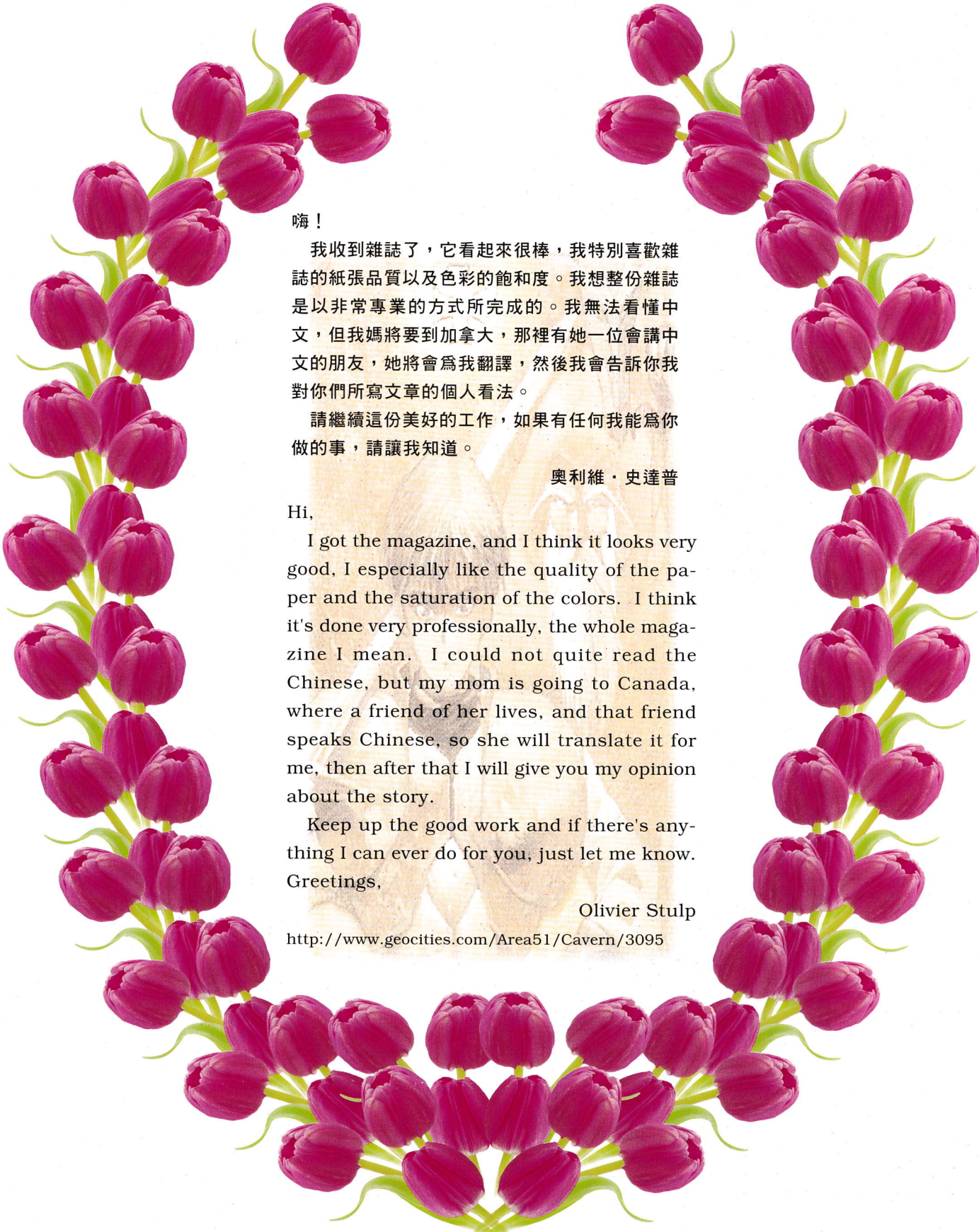


From

Foreugbers



金色蓮花



嗨！

我收到雜誌了，它看起來很棒，我特別喜歡雜誌的紙張品質以及色彩的飽和度。我想整份雜誌是以非常專業的方式所完成的。我無法看懂中文，但我媽將要到加拿大，那裡有她一位會講中文的朋友，她將會為我翻譯，然後我會告訴你我對你們所寫文章的個人看法。

請繼續這份美好的工作，如果有任何我能為你做的事，請讓我知道。

奧利維·史達普

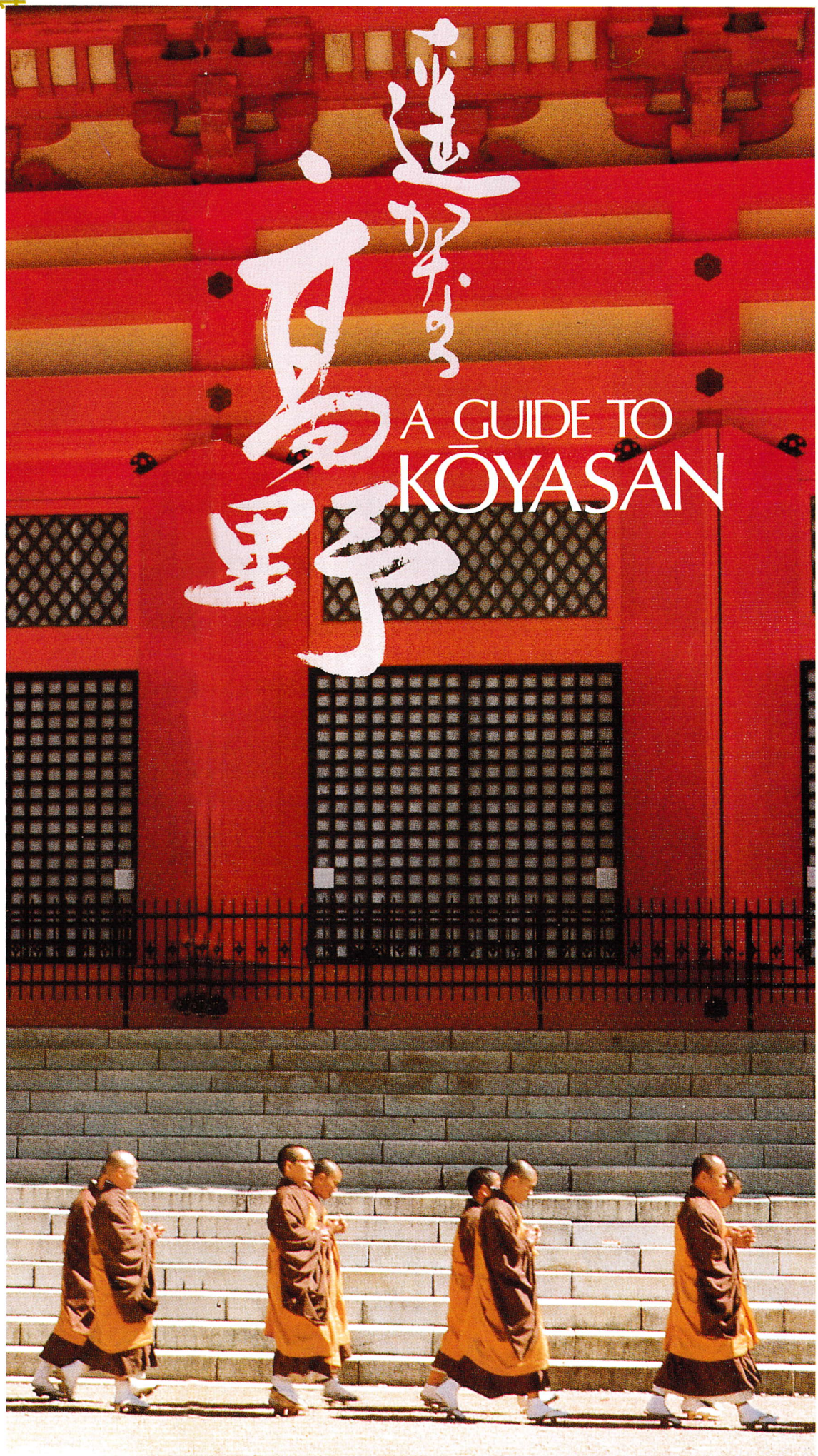
Hi,

I got the magazine, and I think it looks very good, I especially like the quality of the paper and the saturation of the colors. I think it's done very professionally, the whole magazine I mean. I could not quite read the Chinese, but my mom is going to Canada, where a friend of her lives, and that friend speaks Chinese, so she will translate it for me, then after that I will give you my opinion about the story.

Keep up the good work and if there's anything I can ever do for you, just let me know. Greetings,

Olivier Stulp

<http://www.geocities.com/Area51/Cavern/3095>



放眼地球村，心懷眾生情

日本高野山大巡禮（一）

專案報導員／鄭貴霞（第一手資料・寄自日本）

資料提供／金剛峰寺新居裕政理事長 版面創意／美娟 完稿／C.C.

高野山金剛峰寺，是大家耳熟能詳
東密高僧弘法（空海）大師的道場，
空海大師是日本真言宗的開祖，
他所創的金剛峰寺，有著悠久的歷史文化，
在日本人的心目中，有著不可磨滅的崇高地位。

一、歷史

金剛峰寺，是弘法大師根據「金剛峰樓閣一切瑜伽瑜祇經」而起名。是指全體高野山，但後來只指全山寺院，又改爲一山經營中心。目前寺院總數已超過一百三十家，其中有五十三家備有宿坊功能。待後述。初期是山裡一子院，納豐臣秀吉母親之髮稱爲剃髮寺。其母法名青巖，故死後改爲青巖寺。江戶時代（德川政權）300年時爲學侶（學者）之本山，直到明治二年改爲金剛峰寺，真言宗團中心總本山，住持稱爲管長，同時也管理全山寺院稱宗務所，爲座主一人二職。真言宗在全國約有一萬寺院，其中在金剛峰寺管下三千六百家寺院。其主要建築物有主殿、新書院、奧殿、茶室、別殿、新別殿、阿字觀道場、經藏、鐘樓、敕使門、表門、後

門、護摩堂、書院，在左後方有現代兩層辦公大樓，右後方有真然大德御廟。

二、環寺之旅

主殿

在1893年再度興建，東西向有三十間，南北向三十五間。由表門（正門）進入的只限管長、法印、前官。大玄關進出口處非常壯大，離不遠另有右側進出口處給上綱級僧，再右側有門爲下僧或一般民眾出入處。在外牆之內有很茂盛壯觀之森林，夏夜滿天星斗下可回憶一千多年山林。

本尊是弘法大師，壇上也有皇室的御尊儀。在大廳間之表襖有「群鶴與松

專案報導員小介：

鄭貴霞

台灣彰化縣人

住在美國多年

目前在日本的

高野山大學研習東密

熱心致力研修東密

此期專案報導

即是她特地爲本社介紹

高野山金剛峰寺的歷史

及主要建築物

深入解析與探索

值得用心賞玩

Visit Mount Koyasan



金剛峰寺，由弘法大師起名，爲日本真言宗團中心總本山，管下有3,600家寺院。



蟠龍庭的庭園內，
有一對用 140 個花崗岩
組成的雌雄龍，
另用京都的白小砂石
鋪成雲海，
是日本最大的石庭。

阿字觀道場，
內有五室，
由金剛峰寺第 401 世
座主中井龍瑞大僧正，
發願於 1967 年建立。

樹」、「梅月流水」是名家狩野探幽之筆墨，縣的重要文化財產。另有一特別「柳之間」是父豐臣秀吉命令其子豐臣秀次，疑有謀反之慮，自殺之房間，當時才二十八歲。建築物已改建但存有原模樣以示警世。連接有書院、稚見間、圍爐間等、管長的居室。

奧殿與別殿、新別殿、蟠龍庭

由主殿走過長廊向西有奧殿與別殿，1933 年為紀念弘法大師 1100 年遠忌所建，以前是高野山大學舊校址。65 年前由名建築師西本健次郎所建，室內調度、裝飾盡善美，可說在高野山第一壯麗建築物。奧殿是貴賓室，描畫 himalaya 山風物。別殿內部有弘法大師入唐經過之畫。新別殿在 1984 年為弘法大師 1150 年遠忌執行大法會而建，非常的莊嚴、莊重，共 169 疊。蟠龍庭有 2,340 平方米，由 140 個花崗岩組成一對雌

雄龍，京都的白小砂石鋪成雲海，是日本最大的石庭。

阿字觀道場

由奧殿向北走曲折走廊到阿字觀道場，內有五室，由金剛峰寺第 401 世座主中井龍瑞大僧正，發願於 1967 年建立。阿字觀是真言密教的瞑想法，其修行法透過阿字與大日如來合為一。筆者曾在這裡實習過。

真然廟

真然大德是高野山第二代座主，他是弘法大師之甥，從小就不斷的與大師合力共同完成偉業之人，891 年 89 歲遷化。在弘法大師遠忌 1100 年，昭和九年由宮內省(皇宮執事)發佈「傳燈國師」號。昭和六十三年改建時，發現「綠釉花葉文四足壺」舍利器之後，正式稱呼為「真然廟」。

由這廟向西方有護摩堂，本尊為不動明王，其中也有安置豐太閤之母、德川家累代，還有金剛



根本大塔，
高48.5公尺，
氣勢宏偉，斐然成章，
而大塔的內部裝飾金壁輝煌，
柱上更繪有大幅的佛菩薩法相，
令人生起敬仰之心。





高野山上有保存良好藝術品180件，其中包括繪畫、雕刻...等，這些都已成為國寶級藝術品。

峰寺歷代座主等牌位，故也稱牌位堂。

在889年時，高野山是座主最高位。當然座主是繼承大師法統，但在919年時，高野山被京都東寺，長者觀賢兼管，而兩寺離開太遠，故在983年加設補佐、檢校職，變成實質上檢校在支配掌管高野山，一直到1534年才離開東寺之支配。但座主職並沒有馬上恢復，仍由檢校掌管，經1886年全真言宗制度上所需，座主職才復活，變成管長兼務。檢校職因長時間的傳統至今未改變。目前高野山有館長兼座主，也有檢校（法印）穿緋衣、紅袈裟、紅杖、紅木屐，每年二月有法印轉衣式，繼承弘法大師法脈。待後詳述。

六時之鐘

在金剛峰寺前向西，有一字高立於石牆上之鐘樓。1681年福島正則為了紀念母親之菩提而建，曾一度失



大曼荼羅供
為高野山上重要的祭典之一，吸引很多日本民眾前來參加，為親人祈福。

火，由其子正利繼父志在鑄。目前的鐘在1835年再建，從晨六時每二小時告時刻給全山，直到晚上十時。鐘上刻有銘文「謂打鐘得一切惡道頓息，聞鐘十萬聖眾共同得利」等字。

弘法大師教會本部，教化研習道場

由「六時之鐘」沿著本山前廣場向南走約二百米在右側，有大師教會本部其大講堂建築物，總長26.3米、寬27.27米，有疊220枚。為紀念高野山開創

三、訪寺路線圖





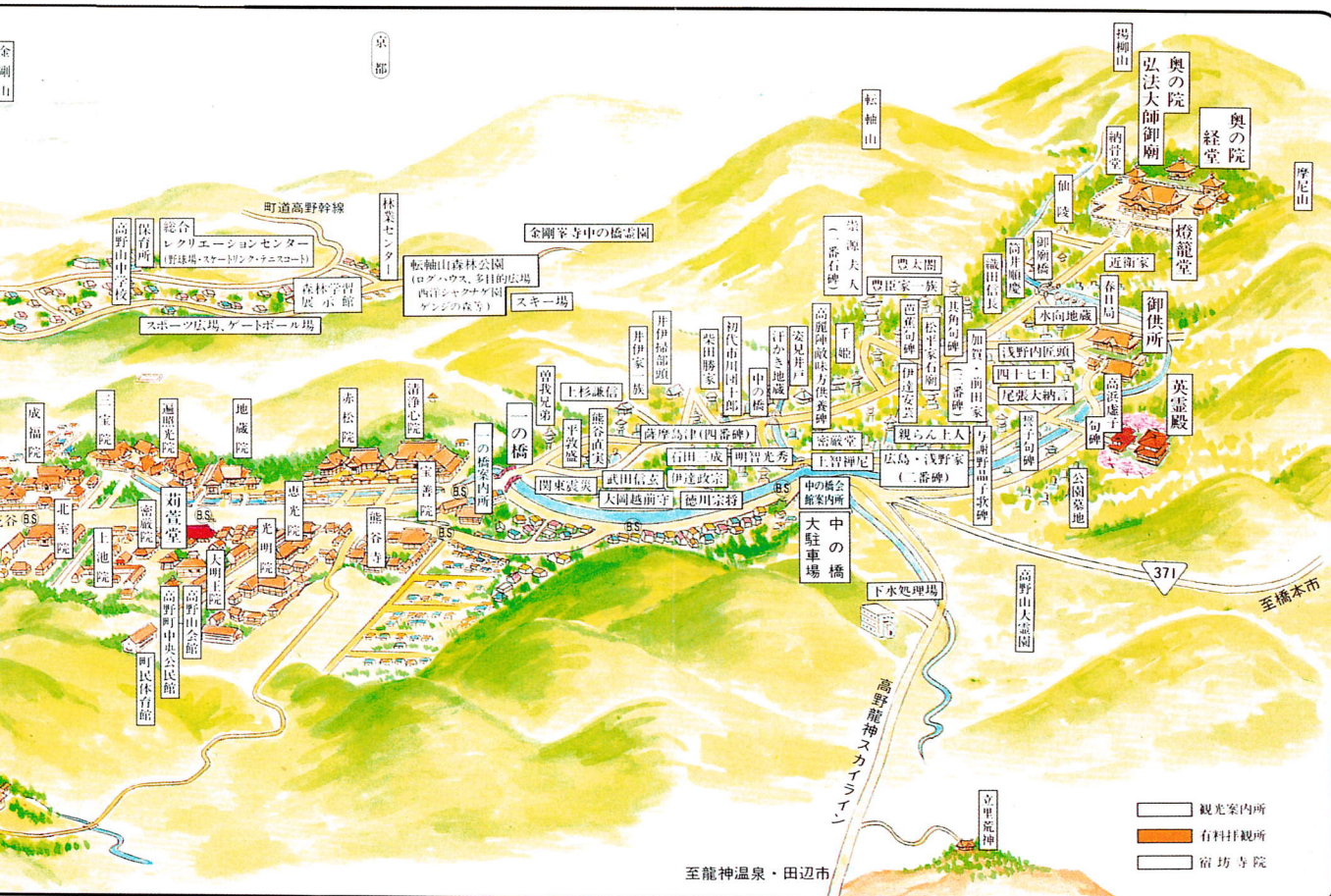
1100年，在1925年大正十四年所建，本尊祀奉弘法大師，隨侍有不動明王、愛染明王，每年各種法會、儀式、全國歌詠大會、宗教舞蹈大會，都在這裡舉行。在堂內上方四面有大師的一代傳記。教會本部擁有一千多萬大師信徒，全國有一千七百支部。

在70年前，曾我部俊雄大和尚為懷念弘法大師創作「御詠歌」，其根本教理取於金剛界曼荼羅，其原理表現與佛合一，由歌詠三昧之境地提昇「佛法之道」讚嘆大師之教，其功不可沒，故金剛峰寺封他為流祖。如金剛歌菩薩，也包含在大師教會裡，稱為金剛講總本部，歌詠行者遍於全國，有壹百六十餘地方組織，講員有三十萬人，同時也教宗教舞蹈。去年在紐約超一流的肯奈迪廳表演宗教音樂與舞蹈，得很高的評價。歌詠行者，相互供養、相互禮拜之理念之下



深入民間。兩星期前在伽藍大塔與金堂舉行金剛講，流祖曾我部雄大和尚五十年遠忌大法會有盛大的舞蹈表演與御詠歌。〈待續〉

六時之鐘，為建立在石牆之上之鐘樓，鐘上刻有銘文「謂打鐘得一切惡道頓息，聞鐘十萬聖眾共同得利」等字，此鐘為1835年再建。





愛的治療力量

第五篇

真心誠意

文 / 春風 版面創意 / 維廷 完稿 / Ken

愛的品質中，
有一個最重要的因素就是——真心誠意。
為什麼真心誠意是最重要的呢？
因為當我們愛別人時，
事實上說了什麼、作了什麼，也許都還不是最重要的，
最重要的是我們的內心是否“真的”愛別人？
因為事實上，外在的一切無論看起來有多麼真實，
其實都是心的投射，也可以說，
我們曾經發出了什麼樣的心念，
就感召了一個外在什麼樣的世界。
歸根結底，可以這麼說：
一切的外在都是虛幻的，
只有我們的心——是唯一的真實。
所以當我們愛別人時，真的是必須用這顆心去愛，
這才是真實的愛；否則無論我們說了多少感人肺腑愛別人的話；
作了多少關懷別人的事；事實上，只要心未參與，
嚴格說起來，就不是真正的愛，也不是完整的愛。
所以當我們愛別人時，要打從內心真正的去愛別人，
而不是嘴巴說愛他，心裡卻在討厭他或嫉妒他；
那麼這絕非真愛，不可能為別人帶來好處，更不可能為自己帶來好處。
相反的，只要我們真心的、誠意的發自內心深處的去愛別人，
而且最好是愛盡一切的人，盡可能廣大的、深刻的去愛盡每一個人；
那麼你的心自然而然就處在一種純淨的、喜悅的、清明的狀態，
這樣的狀態就是生命最好的狀態，
也就是最幸福的、健康、長壽的狀態。☺

The Curing Power of Love

The Fifth Chapter

Sincere Faith

Written by / Spring Wind
Layout designed / Wei-Ting
Layout completed / Ken

Within the qualities of love, the most important element is — Sincere faith.

Why sincere faith is the most important element?

That is because when we love somebody, about what we said and what we did probably is not a big deal.

The most important thing is our heart. Do we “really” love somebody?

In fact, no matter how vivid the extrinsic circumstances were, they reflected the state of heart. In other words, the thinkings we had ever made would have induced and created the external world.

To conclude, we may say all external is an illusion and only the heart — is the only reality.

Therefore, when we love somebody, we certainly should love him with a sincere heart. This is the real love.

Otherwise, no matter how touching the words we had said and how many things we had done, this is not a real love nor a complete love if we

didn't heartily mean it.

Therefore, when we love somebody, we should love him with sincere faith rather than there are falsity, hate and jealousy in our heart.

If the later were the cases, nobody would get benefit.

On the contrary, if we are sincere and faithful to love somebody in deep heart. Moreover, we had better love everyone and as extended as we can; as profound as we can.

Then, your heart will be in the state of purity, delight and clearness spontaneously. The state is the best situation of life. This is also a state of the most happiness, health and longevity.



清心小語

Word of Pure

以高度的智慧
面對生活中的一切
就是修行

Using high wisdom
to face everything of life
is cultivation.

當別人跌倒時
如果我們
能夠付出
全部的原諒 支持與愛
他一定很快就爬起來了

When someone fell
if we
can give our
whole forgiveness, support and love,
he sure be able to get up very soon.

每一個音符都擺在
最恰當的位置
就是最好的音樂

Every sound putting in
the most suitable place
is the best music.

詩詞歌賦
是文學的珍珠
佛學
是思想的珍珠

Poetry, lyric, song and ode
are pearls of literary.
Buddhism
is the pearl of thought.

我們都是太愛完美的孩子
所以一旦有了缺陷
我們哭得真是傷心啊！

We are kids who love perfection too much.
Therefore, once there is imperfection,
We become broken-hearted indeed!

火氣小一點
慈悲多一點

Less anger
More compassion

大精進的態度是
—— 分秒必爭！

The attitude of making great efforts is
—— keeping every minute and second.

文／韻玲
版面創意／美娟
完稿／Jane

Written by/Wisdom
Layout designed by/Mei-jane
Layout completed by/Jane

來自眾生心海的消息

～一句清心小語，感受各有值得傾聽處

10月號最受感動的清心小語：

版面創意／美娟 完稿／Jane

「真正的俊男美女－內外雙美・才德兼備」

讀者稍來的心語：

・來自花蓮的野鳥

許許多多，只從外相追求美的人們，
就像是把水龍頭裝在牆壁上，
就以為能有自來水可用；
真正的美，須自內在深植培養，
才能長遠真實。

・台南的小許

只有內在美麗了，
才能令人長久的歡喜，
而內外雙美・才德兼備，
更是人人心目中的理想目標。



・台北的Judy

每個人都希望自己就是俊男美女，
但什麼是真正的俊男美女呢？
答案是：
內在充滿了
愛心、智慧、善良....高貴的情操；
而外在也兼具了各種才華和品德。

・彰化的小張

“美”是經得起考驗的；
若只追求外表的美麗，
再美麗的外在
也會隨時間的飛逝而衰老，
惟有由內而外所蘊潤散發的智慧光明，
最美也最長久，
也才是值得“典藏”的俊男美女。

・一位有感而發的青年

有人外美內不美，
有人有才沒有德，
一個受大家歡迎的人
就是天下最美麗的人，
關鍵應在於——
他有一顆最美的心。

・有戲劇天份的小萍

內在沒有善，
外在很美，
這樣的美，不能久長，
內在很善良，
即使外在長得不怎麼樣，
時間久了，也會愈看愈美，

Letter from Reader

The thinking decides the fate

一念決定升墮

文／文華智慧
版面創意／美娟
完稿／Betty

Written by/Wisdom
Layout designed by/Mei-jane
Layout completed by/Mei-jane

三界紛亂
一切都是幻境
但是在幻境中
對一個修行人而言
可以說是一面了業 一面考試
所以 一個修行人
一定要有正確的觀念與承擔
因為如果心念錯了
即使身口沒有顯現
還是錯的
相反的 如果心念對了
即使身口小有過失
還是扣分微小
所以 真的是一念決定升墮
一定要安立好這樣的正知見
否則一定會被幻境所考倒
甚至造下重業而不自知
但是 只要動了邪念
就必定得受報 無人能倖免
尤其是佛菩薩的恩德廣大
如果是對佛菩薩起了嗔念
那一定是會下墮甚久甚久
但是 佛菩薩的加持力也是不可思議的
可在瞬間
將眾生的法身由下墮的狀況救出來
所以 佛菩薩對我們的恩德
真是廣大無邊
我們宜在感恩之餘
好好守護自己的心念
永遠堅守
光明
善良
慈悲
智慧

The world is a maze; all are illusions. However, in these illusions, A cultivator is making response to the previous karma and having new exams at the same time. Therefore, the cultivator is supposed to have correct thinkings and be responsible. You are wrong if your thinking is wrong in despite of your speech and deed haven't shown any mistake. You are right if your thinking is right in despite of your speech and deed have minor imperfection; the deduction of score is minor in this case. Therefore, the thinking decides the fate is real. You must have this right view. Otherwise, you will be defeated by the illusions. Moreover, you probably will make a terrible mistake without self-knowledge.

As long as you have a evil thinking, you have to take the responsibility (karma) of it. No one can be excluded from the law of causation. Especially when the objects of the thinking are buddhas and bodhisattvas, you will become a fallen being for a long time if you have an evil thinking on buddhas and bodhisattvas. However, the saving power of buddhas and bodhisattvas is incredible. They can rescue the dharma-body of living beings from the fallen instantly.

Therefore, we should realize the great and limitless favors of buddhas and bodhisattvas. We should appreciate their favors and attach our thinkings onto brightness, kindness, compassion and wisdom!



沙漠

文／周玉卿
版面設計／子帆
完稿／free

渴
渴
渴
烈陽
枯樹
一片荒蕪
龜裂的身體
被沙子掩蓋的心
幻境
逼真
黑風陣陣
沙漠
沙漠
只因沒有「法」
我是這麼感受到的
即使生命躺下
靈魂還是要回去
法是沙漠裡的水
沒有了法
就沒有一切
這是真的

Desert

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

Thirst

Thirst

Thirst

Blaze Sun

Dead tree

A waste land

A cracked body

A heart covered by sand

Illusion

Vivid

Black wind is blasting

Desert

Desert

Because of there is no Dharma

That is what I felt

Even if the life lies down

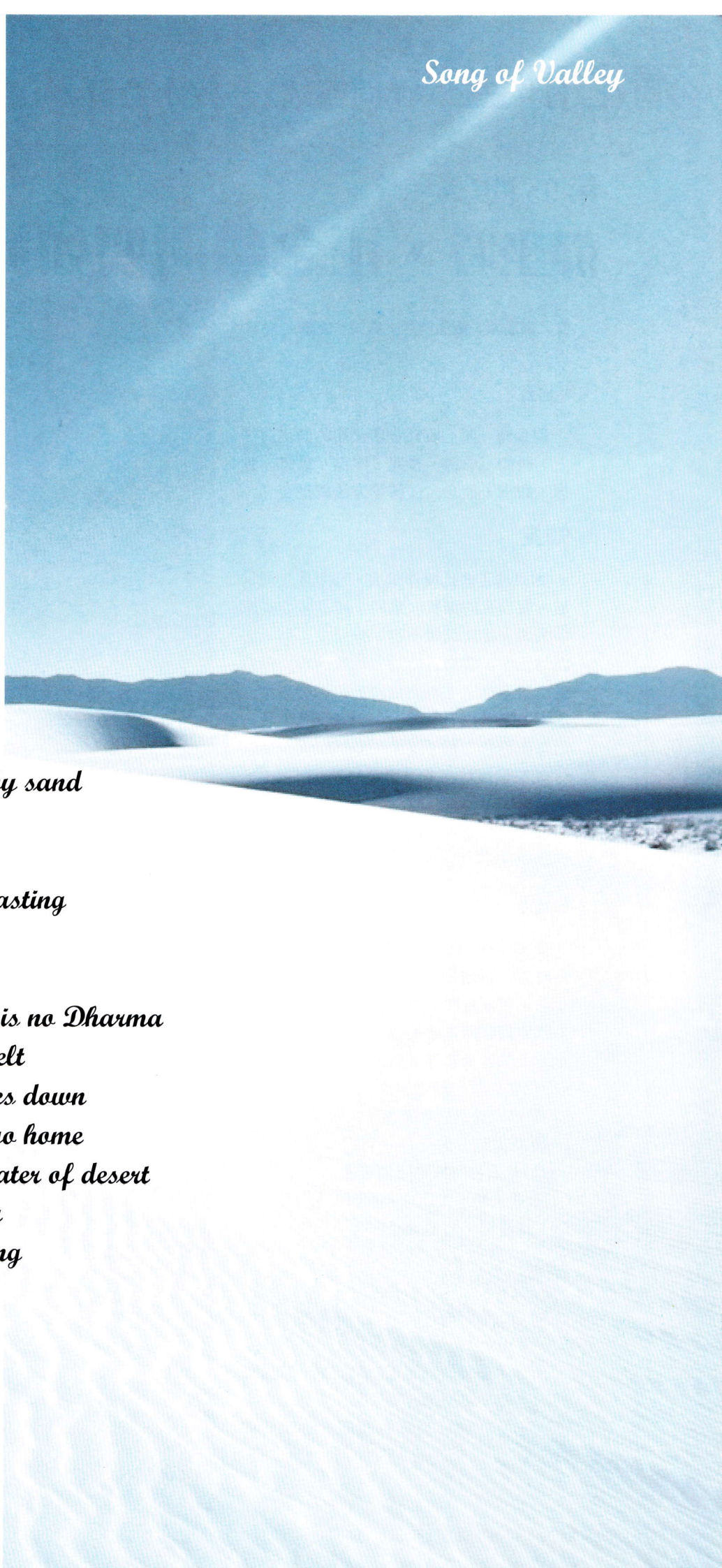
The soul has to go home

Dharma is the water of desert

Without Dharma

Without everything

This is the real



第 95 問

靜坐時，正念離開要如何再回到正念？

文／鄭鴻祺 版面創意／美娟 完稿／Betty

心法

靜坐時，將心安住在所使用的靜坐方法上，例如：念佛、持咒、默照、數息、觀想、觀空、無念、任運等方法就是正念。

知見

如果將正念比擬作燭火，那麼妄念就是風。當妄念的業風吹來時，正念就如同風中的燭火搖曳閃爍不定，但只要還有一丁點的正念，當業風停時，正念的燭火自然就會再度穩定，不需要再重覆燃起正念。所以，業風再怎麼強大，只要正念不滅，正念依然會相續不斷。

如果業風實在太過強大，在不留意中，正念的燭火“熄”了，就會被妄念所轉，這時，只有發現自己離開了正念，才需要燃起正念。

舉例

所謂：離開正念，例如：跟著妄念走、打哈欠、打瞌睡……等等，靜坐時，離開正念是很正常的。

當狀態較好時，才會覺察到自己跟著妄念走，不然就會繼續在離開正念的狀態。

- (1) 平常人就是跟著妄念走；
 - (2) 學佛人覺察到離開正念，會很在意，然後再回到正念；
 - (3) 有些人會想快點回到正念；
 - (4) 有些人想不起正念一直想正念是什麼；
- 以上這些例子都是妄念。

結論

回到正念的最好的方式：就是沒有分別的回到正念。

所以，正確的回回到正念的方式：就是靜靜的坐著，讓正念自然生起、安住，不必急也不必作做，只要有意願，一定會成就。☺



How to regain the right thinking?

Written/Cheng Hung-chi Layout designed by/Mei-jane Layout completed by/Mei-jane



Gist

When you are sitting in meditation, you are supposed to keep your thinking concentrate on the methods of meditation such as: Chant-buddha-name, chant-mantra, Silence-observation, Count-breath, Observe-breath, Contemplating-crystal, Observing-emptiness, No-fancy and Free-meditation. This is the right thinking.

Ideal

If we compare the right thinking with the candlelight, then the misleading thinking is the blowing wind. The right thinking was flickering when the wind blew. As long as there is still a bit of right thinking, it will regain its stability when the wind stops. It is no necessary for you to light up the candle again. Therefore, no matter how strong the wind is, the right thinking will remain as long as it hasn't been extinguished completely.

If the wind was too strong and you didn't careful enough, the light of the right thinking might be extinguished and the misleading thinking took place of the right one. In this case, you would have found that your mind left away from the right thinking, hence, you need to light up the light again.

Example

What is the situation of leaving away from the right thinking? For example, you are making a detour by any misleading thinking, yawning, snoozing, etc. When you are sitting in meditation, it is very normal that you lost the right thinking.

You will be able to find that you are losing the right thinking when you are in good situation. Otherwise, you will keep yourself in a state of losing the right thinking.

The following examples are misleading thinkings:

- (1) You are used to make a detour by misleading thinkings.
- (2) You care too much about the detouring before you can come back to the right thinking.
- (3) You are in a hurry to come back to the right thinking.
- (4) You completely forget what is the right thinking and try very hard to remember it.

Conclusion

The best way to regain the right thinking is to come back to the method of meditation you are using in the first place without any additional thinking.

Therefore, the right way of the regaining is sitting quietly and let the right thinking coming back naturally. Be cool! No hurry! No intention! Simply wish to regain and then you will make it. 🙏



金色蓮花

《 詮 釋 》

菩提薩埵是“菩薩”——
一個澈見諸法實相的有情。

他是一個智慧通達的人，

他是一個悲願深切的人，

為什麼呢？

因為他已經澈底明白

萬事萬物背後的真相，

已經不再作繭自縛，

已經能夠於這虛幻不實的世間，

保持看清一切幻相的如如不動，

然後再以這樣的智慧為出發，

繼而去教導

猶迷戀三界的芸芸眾生。

這樣的人是稀有的、難得的，

這樣的作為也是稀有的、難得的，

誠如阿彌陀經中所說：

「釋迦牟尼佛能為甚難希有之事，

能於娑婆國土，五濁惡世，

劫濁、見濁、煩惱濁、

眾生濁、命濁中

得阿耨多羅三藐三菩提，

為諸眾生說是一切世間難信之法。

舍利弗，

當知我於五濁惡世，行此難事，

得阿耨多羅三藐三菩提，

為一切世間說此難信之法，是為甚難。」

菩提薩埵

文／韻玲 圖／奚松

譯／守強

版面創意／美娟 完稿／Jane

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

The Bodhisattva

《Explanation》

¹Bodhisattva, a conscious being of enlightenment, who thoroughly insight the absolute reality of all dharmas. He has the wisdom that leads into all truth. He has a sincerely merciful vow as his essence.

Why is that? Because he already totally understands the real state of all things, he doesn't imprison himself any more just as silkworms don't spin cocoons.

In the illusory and unreal world, he has a clear look at all illusions of the world and continuously maintains a peaceful and clear mind in delusion.

Starting from the ground of wisdom, Bodhisattva teaches and guides all sentient beings who are still enchanted with the mundane world.

Bodhisattva is extremely rare and hard to be! Bodhisattva's deed is extremely rare and difficult! It is just as the "Buddha Speaks of Amitabha Sutra" depicts the following:

It is extremely rare and difficult deeds in the ²Saha-land for Sakyamuni-Buddha to still attain ³Annutara-samyaka-sambodhi. In the evil time of the five turbidities such as the midst of the kalpa turbidity, the

view turbidity, the affliction turbidity, the living beings' turbidity and the life turbidity, he still can attain Annutara-samyaka-sambodhi. For the sake of living beings, he speaks this dharma which in the whole world is hard to believe.

Shariputra, you should know that I, in the evil time of five turbidities, practice these difficult deeds, attain Annutara-samyaka-sambodhi and for all the world speak this dharma that is difficult to believe. Speaking of it is more difficult.

Note:

1. Bodhisattva (whose aim is the salvation of others and of all; a being with mind for the truth; a conscious being of the great intelligence)
2. Saha-land (the world, the place of good and evil beings and things co-existing)
3. Annutara-samyaka-sambodhi (the highest correct and complete awareness, the unexceptionable complete enlightenment, an attribute of every Buddha, or the perfect wisdom of a buddha)

紙上電影院

CINEMA

改編自大寶積經

妙慧的智慧劍

好戲上映中

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

劇情深意

文殊菩薩的智慧劍向來招招犀利！
不過這回碰上年僅八歲的妙慧童女，兩人竟然是打的難分高下！
這是怎麼回事？妙慧到底是何方神聖？
請看分解！

佛陀/陳守強



妙慧/穆少萍



文殊菩薩/石連柱



目健連尊者/周育正



比丘/廖銘義



天人/邱炳煌



天人/李銘泰



弟子/賴信仲



其他/陳子帆・陳子軒



Golden Lotus Theatre

紙上



電影

這一天佛陀、大菩薩們和眾弟子正在講經說法。



年僅八歲、人見人愛的妙慧童女來了。



好啊！隨便你問。



妙慧好開心，一口氣就問了六個問題。



- 一、要怎樣才能變成俊男美女，而且還要大富大貴？
- 二、要怎樣才能眷屬圍繞、和樂無比？
- 三、要怎樣才能化生在千葉蓮花當中，花開見佛？
- 四、要怎樣才能證得神通變化、自在飛行，遊遍無量佛國去禮敬諸佛？
- 五、要怎樣才能沒有冤家，所講的話人人相信，而且還要淨除所有修法上的障礙，永遠不為磨羅所擾亂？
- 六、要怎樣才能在命終的時候，往生到佛國淨土，聽聞佛說清淨法，而且永不再苦惱？





問得好，你真是善根深厚，
才能問出這樣的問題。
你善問，我善答，你可要
仔細聽。



想要眷屬和樂，那麼平常就不要講一些離間的閒言閒語。



那蓮花化生呢？



你別急！



想要在蓮花中化生，就要經常拿上好的香和花
來供佛和塔廟而且不可損害三寶，還要造如來
像並且安處在蓮花座上。



最重要的是



要對佛菩薩生起百分之一百的清淨信心

至於神通變化嘛！
當看到其他修行人在修道時，
千萬不可以障礙他或惱怒他，
為別人說法時也不要為難別人。



要在如來的塔廟中燃燈供佛，
還要常常練習靜坐和禪定。



對於魔擾的問題，
佛陀開示妙慧有四大絕招



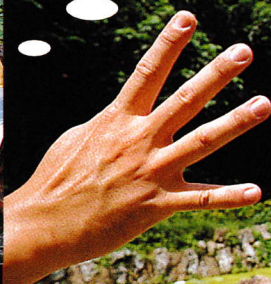
- 一、要知道一切法平等。
- 二、大精進。
- 三、常念佛。
- 四、將一切善根都迴向給菩提正道。

- 一、對眾生的需求要予以滿足。
- 二、對於善法要深信不疑。
- 三、對佛菩薩要莊嚴供養。
- 四、對於三寶要好好護持。

這四招宛如最純粹、最高級的能量灌頂。



想要在臨終諸佛現前接引，
那就要看世時的努力夠不夠？



佛陀說完，
妙慧立刻作心得報告

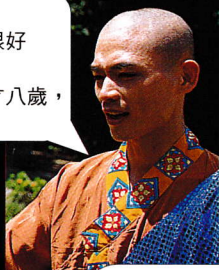
歸納您所說的菩薩行則
一共有四十項，
每一項我都要即知即行、
知行合一。



隆隆

話說完，大地立刻震動起來

妙慧啊！
你能發下大願固然是很好
不過，
菩薩道難行難忍，你才八歲，
很多事恐怕還不明白。



多謝尊者您的關心



由於我的心是真實的，所以，
法界也就以真實來回應。
現在我發願未來世成佛時的國土沒有
魔擾、地獄、惡鬼、畜生，
也沒有男女相的分別。
如果我所言不假，
願現在大家的色身都變成金色！



如果我剛才所發的願望真實不虛，
四十項菩薩行都能圓滿的話，
我希望三千大千世界能六種震動，
天空能飄下美麗的花朵，
虛空中能響起鼓聲的法音宣流。



說時遲，那時快，與會大眾身體皆閃耀著金色的光輝

這個時候開口了。
在一旁從頭到尾在看的文殊菩薩



妙慧啊！請問你將來要住在在那裡成佛啊？

文殊菩薩，以第一義諦的觀點而言，在法界裡是沒有住的地方。
那麼什麼是菩提呢？

內心已經完全沒有任何分別，就是菩提。

什麼是菩提之行呢？

就像陽光的火燄，也像空谷中傳來的回響，這就是菩提之行。

什麼是密意？

我看不出有任何一法是密意，或是不是密意。





佛法可以鮮活生動嗎？

佛法可以亮麗可愛嗎？

佛法可以搬到漫畫上嗎？

佛陀他老人家好像也沒反對吧！

因為 看漫畫 = 快樂，佛法 = 看漫畫

所以 佛法 = 快樂，Yes!

學佛本身就是很快樂的事

我們只是不想忽略這個事實！

「看漫畫修身養性，看漫畫學佛智慧」

----- 摩登現代人的最高級心靈視覺享受！

雪山半偈

上回

文／Richard

圖／昕昕



「人為財死，鳥為食亡。」這句話聽過吧！

可是就從來沒有聽過一個人會為了兩句話而死。

到底是什麼樣的原因，使苦行者願意用寶貴的生命來交換半偈，莫非這半偈真的比生命來的重要？

又是什麼樣的因緣，使偉大的釋迦牟尼佛示現這可歌可泣的本生故事，難道他要教導我們什麼？

佛未出世 法無蹤影

終年冰封的雪山
像一把利刃插向天際

世間菩薩為了要利益無數衆生，寧願放棄世間一切享樂，修種種苦行……



然而，發大菩提心的人，
猶如過江之鯽，
但
真正悟道的人，卻如鳳毛
麟角，屈指可數。

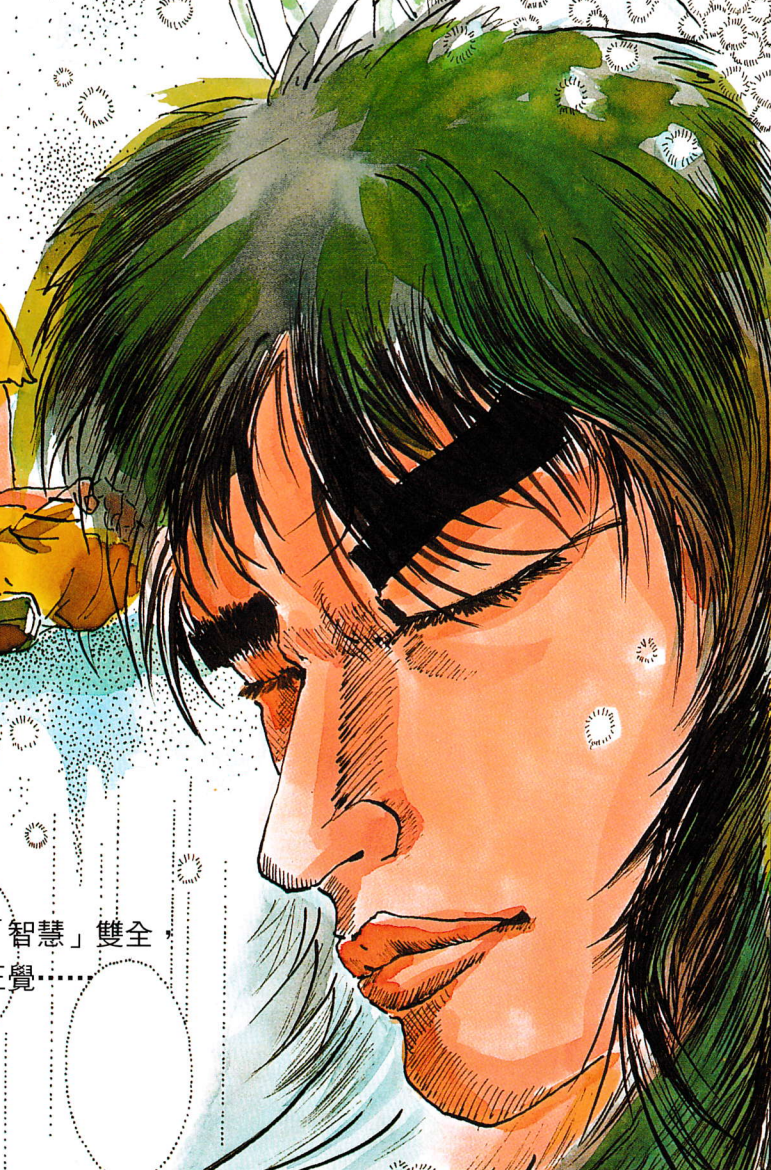
因為一旦遇到逆境，就容易心生退轉……

好似水中月

水動，月就動

寒林中

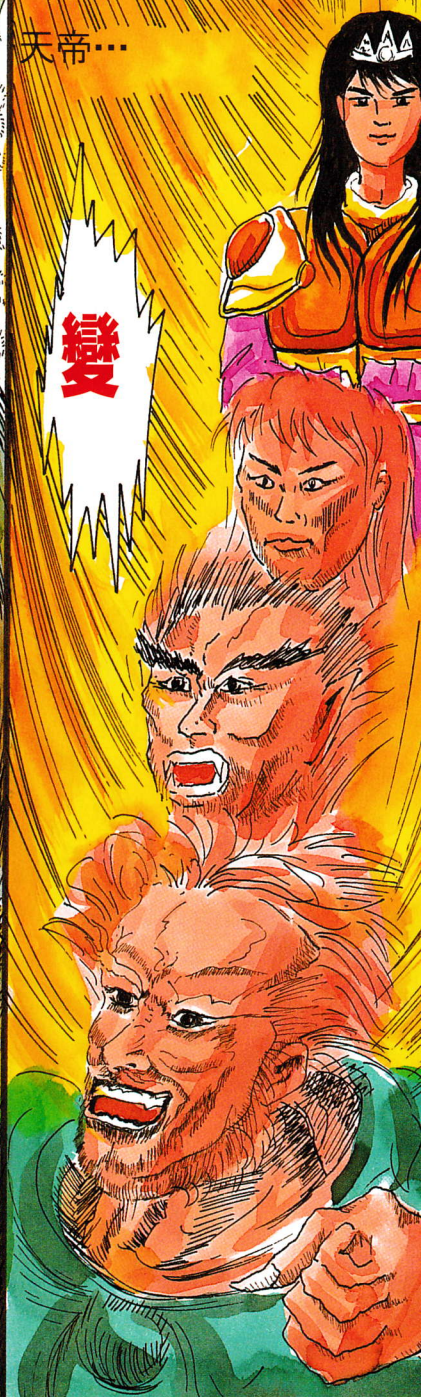
行者絕世修行，無量苦行……



然而，除非「苦行」與「智慧」雙全，
否則，如何能證得無上正覺……

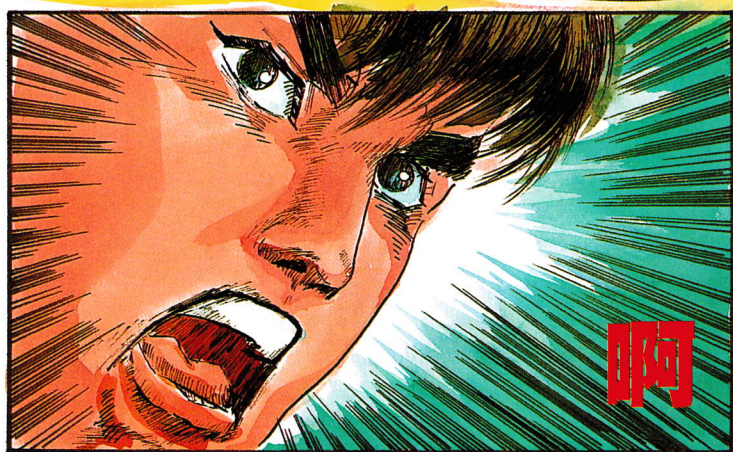
天帝……

變

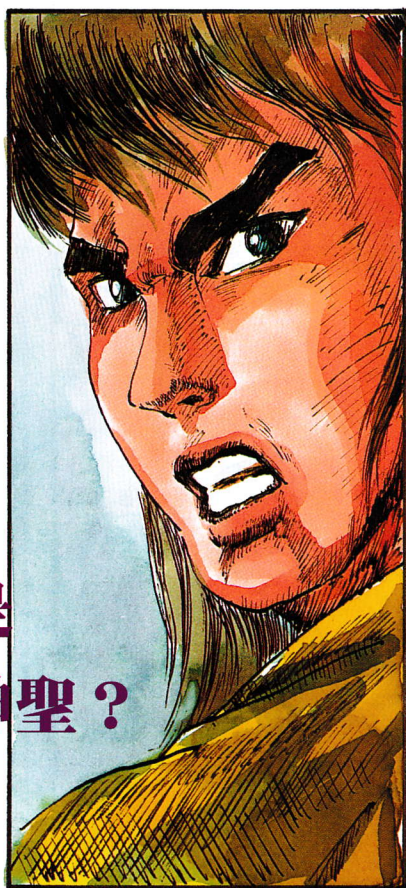


諸行無常
是生滅法

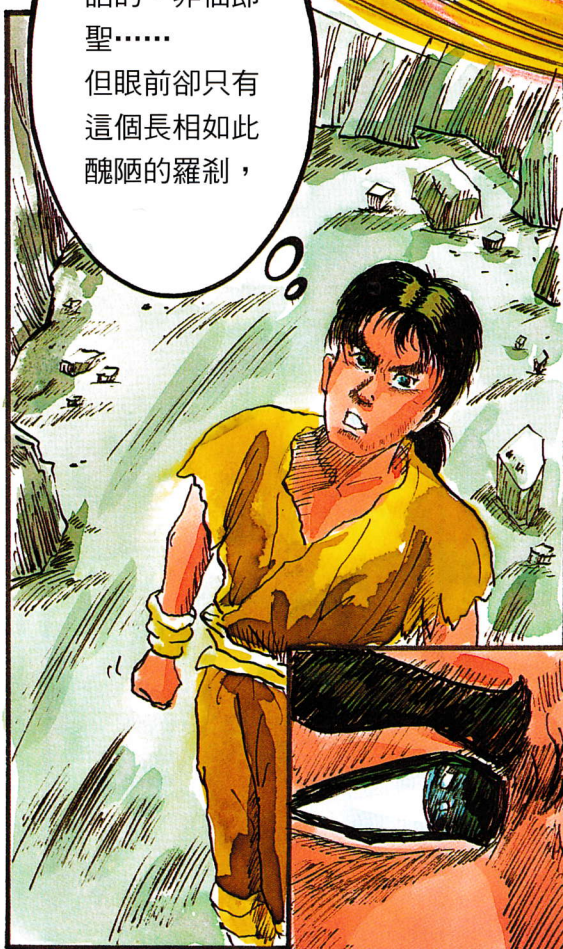
喝！



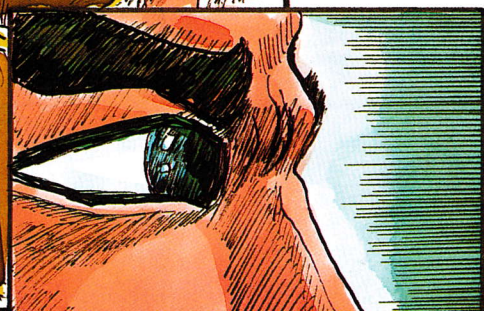
誰！
到底是
何方神聖？



會懂得這兩句
話的，非仙即
聖……
但眼前卻只有
這個長相如此
醜陋的羅刹，

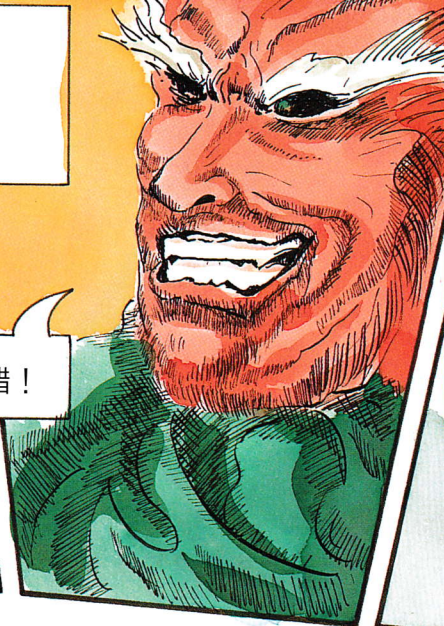


難道…





請問大士，
剛才那兩句話是
你說的嗎？



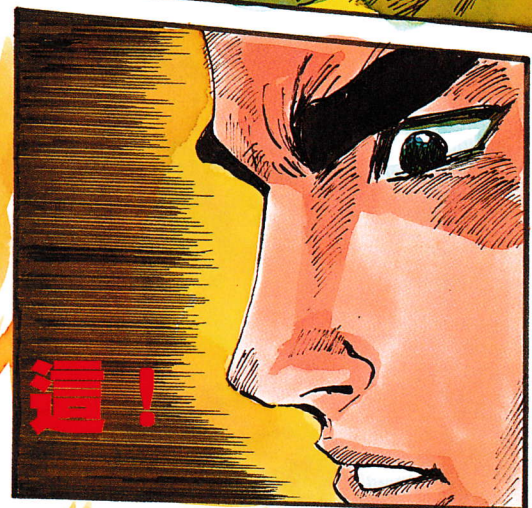
沒錯！



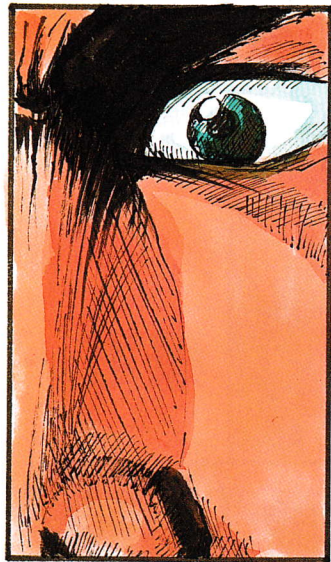
這兩句話猶
如半顆的如
意寶珠，後
面應該還有
兩句才對，
你能告訴
我嗎？

嘿嘿嘿...

我已經很久沒有吃人肉，喝人血了，
現在非常的飢餓、痛苦難當……



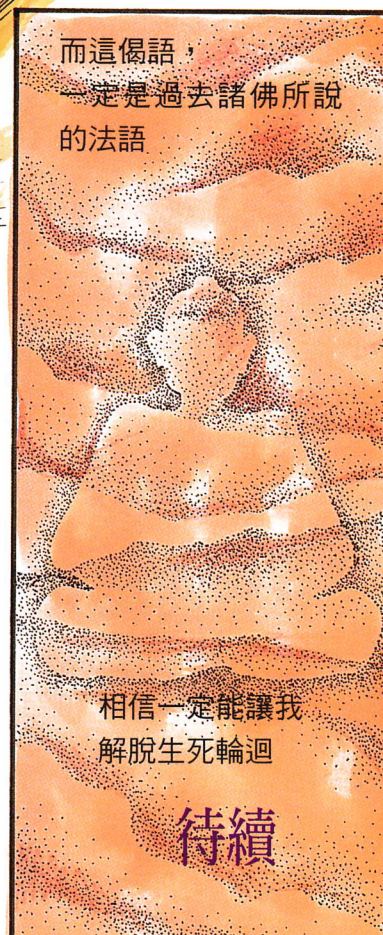
這！



我這個身
體，

要不了多久就
會飛灰煙滅，

煙消雲散



而這偈語，
一定是過去諸佛所說
的法語

相信一定能讓我
解脫生死輪迴

待續

The Wisdom from the Advice Sisters

親親 “壞” 姐妹？(上)

Part 1: A daughter unnoticed in her sister's shadow

譯／連柱(美國德州大學碩士) 攝影／王秀珍 服裝提供／劉如靜 模特兒／賴秀旻、吳燕娟 版面創意／美娟 完稿／Jzne



上面有個樣樣比自己優秀的姐姐，讓身為妹妹的老被數落不如姐姐的出色。事實上，妹妹也有自己的優點，可是卻不被發掘，這下子妹妹該怎麼做才能尋回自信，並獲得別人的讚賞？這期《美國學生姐妹》有她們親身的體驗與解決之道來與讀者分享。（歡迎讀者寫信或 E-mail 來問問題）

If you have an elder sister who is better than you in many areas, you are always criticized why can't you be as good as your elder sister. But, actually you have your own good point, just not knowing but others. So, right now how can you recognize yourself and have confidence on yourself again? In this month's column, the Advice Sisters will give you their own experience about this issue and provide you the solution. (Readers are welcome to ask question by letter or e-mail)

金色蓮花

案例：

親愛的孿生姐妹：

我知道我是獨一無二而且特別的（每個人不是這樣的嗎？），但我總是生活在我老姐的陰影裡。我老爸、老媽總是唸我不像我姐姐聰明、有禮與優秀。我實在很厭煩再聽到：「為什麼妳就不能像妳姐姐一樣？」我不明白為什麼我老爸、老媽就不能了解我有我個人的特質，才能與優點，而且我又不是我姐姐？我心裡知道在某方面我是好的，甚至比我姐姐好，但在我爸媽的眼裡我簡直一無是處而且不重要。他們總是在批評我，讓我覺得我一點價值也沒有。我很傷心他們似乎從沒注意到我的優點，而且也從不曾說過以我為榮這句話。有時候我會懷疑既然我姐姐這麼好，為什麼還要生我呢？孿生姐妹，請問有什麼方法可以引起我爸媽的注意而且以我為榮？

不被重視的妹妹

愛麗生的回覆：

潔西卡與我是孿生姐妹，所以，縱然我們不是被老舊的兄弟姐妹標準所扶養長大，但我們的老師與朋友，很自然的就是會比較我們倆人所應負的責任與義務。猶記得在一些社交場合中，家長們多會互相討論，甚至誇耀他們子女的成就，而我爸爸、媽媽在參加過這些活動之後，總會聽到他們說：「為什麼妳們不能更像.....一樣？」當然我知道我父母是愛我們的，但當他們拿我們來和別人比較好的地方比較時，總是讓我們很傷心。

在這個專欄當中，潔西卡與我曾提到批評，也可以是一種有建設性與有啟發性的批評，但如果批評的人是以一種不健康、不考慮別人感受的方式，批評也可能造成別人的傷害。尤其如果你有一位比你年長幾歲的姐姐，這時候妳爸爸、媽媽就會以她做為範例，來要求妳的各項行為習慣。不過當妳父母在說妳姐姐的好時，也許他們只是想給妳一個他們所知道的行為模式來讓妳依循。

如果你的年齡很輕，而且又正值青少年期，那麼妳這時的感觉也許更像典型父母與子女間的衝突。通常有子女是青少年階段的父母，會想要保持他們對子女的影響力，並且不希望讓孩子失去控制。然而正值青少年

CASE:

Dear Advice Sisters:

I know I am and unique and special (isn't everyone?) But I'm always standing in my older sister's shadow. My parents constantly tell me I'm not as intelligent, polite, or good as she is. I'm so tired of hearing: "Why can't you be just like your older sister?" Why don't my parents understand that I have my own unique personality, talents, and value and that I'm not my older sister? In my heart I know that I'm just as good, (and, in some ways), even better than she is, but in my parents' eyes I have no value or importance. They are always criticizing me which makes me feel insignificant and worthless. I am sad that they never seem to notice my good points and that they never say that they are proud of me. I sometimes wonder why they had another child, since no one could possibly live up to my older sister. Advice Sisters, is there anything I can do to make my parents notice and be proud of me?

A daughter unnoticed in her sister's shadow

Advice Sister Alison's Take:

Advice Sister Jessica and I are twins, so it was natural for our teachers and friends to compare our assets and liabilities, even though we weren't being held up to the standards of an older sibling. We also can also remember our mother and father returning from social events where parents tend to discuss (and often embellish) the accomplishments of their children, and hearing our parents sigh "Why can't you be more like.....?" We understood that our parents loved us anyway, but when they compared us to someone else in a way that made us seem like we weren't as good, we always felt really bad about it.

We have said in previous "Double-Take" columns on Golden Lotus that criticism can be a productive, instructive teacher, but it can also end up doing harm if levied against someone in an unhealthy, insensitive manner. It is possible, especially if your sister is many years older than you are, that your parents are just trying to teach you good habits by her good example. When they point out how wonderful your sister is, perhaps they are just trying to give you the most available model of behavior for standards they'd like you to follow.

If you are a young person, especially if you are just entering your teenage years, what you are feeling might be more a result of typical parent/child conflict. At this age, parents struggle to maintain their influence over their children and not lose control, while children consciously or not often do everything they can to run wild and do whatever they please without considering the consequences. I am also wondering if perhaps you have what we call "selective hearing." You



階段的子女無論是故意的或不是故意的，他們經常會不考慮後果會如何，而高興想做什麼就做什麼。所以我會有種懷疑，就是妳是否有我們所謂的“選擇性聽從”的問題？妳是不是都過濾掉所有正面的話而只聽進去負面的評論與批評？妳爸媽都不曾對妳說過一句好聽的話可是真的？這可都只是妳自己的想法？他們都只讚賞妳姐姐而不會唸過妳姐姐？我想事情也許不是妳所說的這樣！

有一個方法可以來驗明妳爸爸媽媽對妳好還是不好，就是聽聽其他人批評妳的地方是不是與妳父母批評妳的地方相同？妳可曾從老師或其他長輩，聽過同樣說妳沒有禮貌的批評？妳的朋友是否對妳的缺點說過相似的批評？如果有許多人與妳父母有同樣的感覺，那麼妳就必須很嚴肅的去面對這個問題了。然而如果沒有其他人對妳有相同的批評，那麼這倒可以幫助妳明瞭妳只是有兩位批評誇大一點的父母，他們只是以他們的方式把妳放在一個較高的標準，來表現對妳的愛與關心而已。此外，恭喜妳，除了那些批評之外，從妳所問的問題中，知道妳還明瞭妳是一個有用、有才能的人，而且妳有能力以妳自己的方式來成為最好的妳。

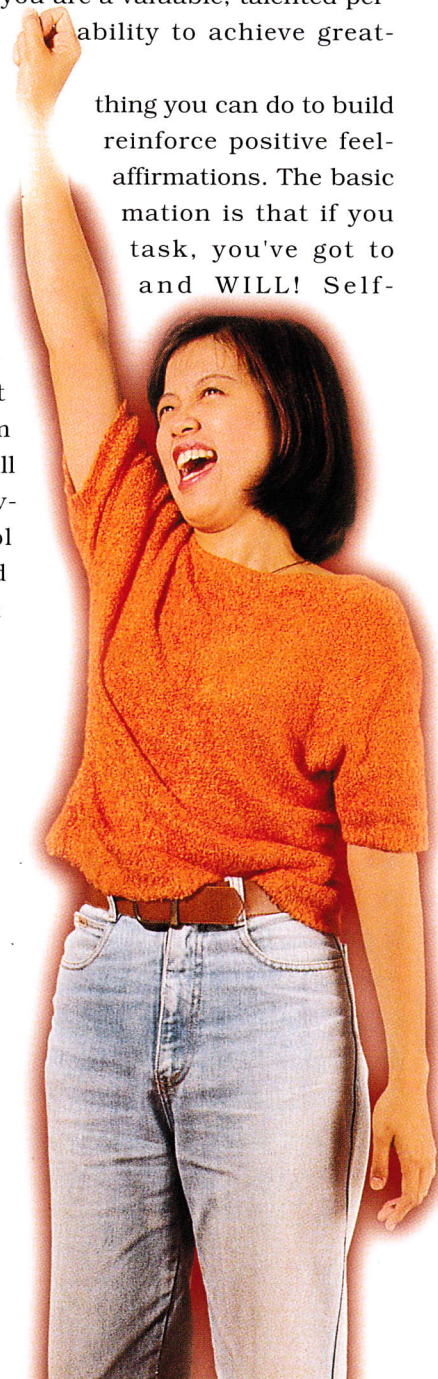
有時候建立信心的最好方式，是透過自我肯定來強化正面的意念。自我肯定的背後意義是如果妳想要在每一件工作都成功，那麼妳必須相信妳能而且願意。自我肯定是正面思考的最終極力

hear only the negative comments and the criticism, and filter out all the positive comments? Is it really true that your parents never say a good word about you, or do you just feel that way? Do they never criticize your older sister and only lavish praise? Probably not!

One way to get a "reality check" about how your parents are treating you is to see if others than your parents also criticize the same things about you. Have you heard similar comments that you are impolite, for example, from your teachers and other elders? Do your friends point out similar faults in your character? If many others feel the same as your parents this should be a warning to you that you will want to heed those comments seriously! However, if no one else finds the same faults with you, it should help you to see that you just have overly-critical parents who, in their own way, show their love and concern by holding you up to a higher standard. Congratulate yourself that despite the criticism, you know that you are a valuable, talented person and you have the ability to achieve greatness in your own way.

Sometimes, the best confidence is to keepings through self-idea behind self-affirmation, then, is the ultimate power of positive thinking. You might start by writing "I am good and unique" on small pieces of paper and leaving them in your school books, in your room, and other places where you are likely to see them often. Every time you see one of those pieces of paper with "I am good and unique" on it, say it out loud. Do this often! Soon, you will believe that you ARE unique and good, and you will BE unique and good! Make up new, positive statements about yourself every few weeks and keep the process of self-affirmation going. Enlist

thing you can do to build reinforce positive feel-affirmations. The basic mation is that if you task, you've got to and WILL! Self-



量。妳可以從在一張小紙上寫著“我有優點而且是獨一無二的”開始，然後將這張字條放在學校的書本裡、房間內以及其它妳經常看得到的地方。每次當妳看到這些小字條時，大聲的唸它。經常這樣做，很快的妳會相信妳是獨特而且有優點的人，而且妳會成為獨特而且有優點的人。每隔幾星期依照自己的特點重做一些新的語句，並且持續這項自我肯定的作業。

如果妳父母親還是會繼續說些讓妳傷心的話，那麼去找那些願意讚美妳的人。許多長輩(一位老師、一位好鄰居、甚至一位親戚)都可以是妳的良師。另外，在妳的周遭放一些可以實質證明妳是能幹的東西，也許是曾經得過拼字第一名的獎品、曾經得過名次的獎牌，或者是妳照的相片中妳祖母最喜歡的一張。

最後，提醒自己，這個世界之所以與眾不同，是因為有許多不同的個人與差異性。在下次妳父母再次要求妳像妳姐姐一樣時，也許可以做的更好來提醒妳父母親上面這個觀念。但最重要的是，永遠做妳心中所相信是真理的行為，同時每天全力以赴的來改變妳自己。〈待續〉



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

the aid of others who are willing to praise you even if your parents are constantly tearing you down. Many elders are available to be a mentor to you (a teacher, a good neighbor, or even a relative might fit this role). Surround yourself with tangible proof that you are worthwhile, perhaps displaying the award you won for best speller, or the medal you earned in the track meet, or that photograph you took that your grandmother liked so much she asked you for a signed copy.

Finally, remind yourself that what makes the world a special place is the celebration of individuals and their differences. You might do well to remind your parents of this next time they ask you to be "just like" your older sister. Most importantly, always act on what you believe is the truth in your heart, and strengthen your own personal resolve to improve yourself every day. <To be continue>

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 at: <http://www.LillyMagazine.com>

The "Advice Sisters" on Making Better Relationships at: E.MBA.net (subscription service only)

The "Advice Sisters" on singles & dating on CUPID'S NETWORK at: <http://www.cupidnet.com/advice/>

The "Advice Sisters" on WEDDING SOLUTIONS at: <http://www.wedding.co.za/>

Wedding Advice by the "Wedding Belles" on BLISS E-ZINE at: <http://www.blissezine.com/home.htm>

Copyright 1998 by Advice Sisters

蛻變 • 不再遺憾

文／蔡承訓
圖／徐娟
版面創意／子帆
完稿／free

Written by/Tsai Cheng-hsun

Evolution, no more regret

為什麼美好的回憶
總是如此短暫
為什麼傷痛的回憶
總是如此漫長

*Why wonderful memories are
always so temporary?
Why sad memories are
always so lasting?*

一次又一次的回憶
美好的漸漸平淡
一次又一次的回憶
傷痛的卻漸漸加深

*A memory after a memory
The wonderful became ordinary
A memory after a memory
The sad became deepened*

愕然發現 原來 我一直在意過去
一直放不開過去 沈溺在痛苦中
所以美好的回憶，早已消失遠去
卻不斷在當下生產加深
痛苦的回憶

*All of a sudden, I realized, I cared too much to the past
I didn't let the past go away; drowned myself in sufferings
Therefore, wonderful memories disappeared a long time ago
Meanwhile,
sad memories are deepening*

雖然無法如自然界的生物蛻變

Although I can't have a natural evolution at present

但我的心卻可以不斷不斷的重生

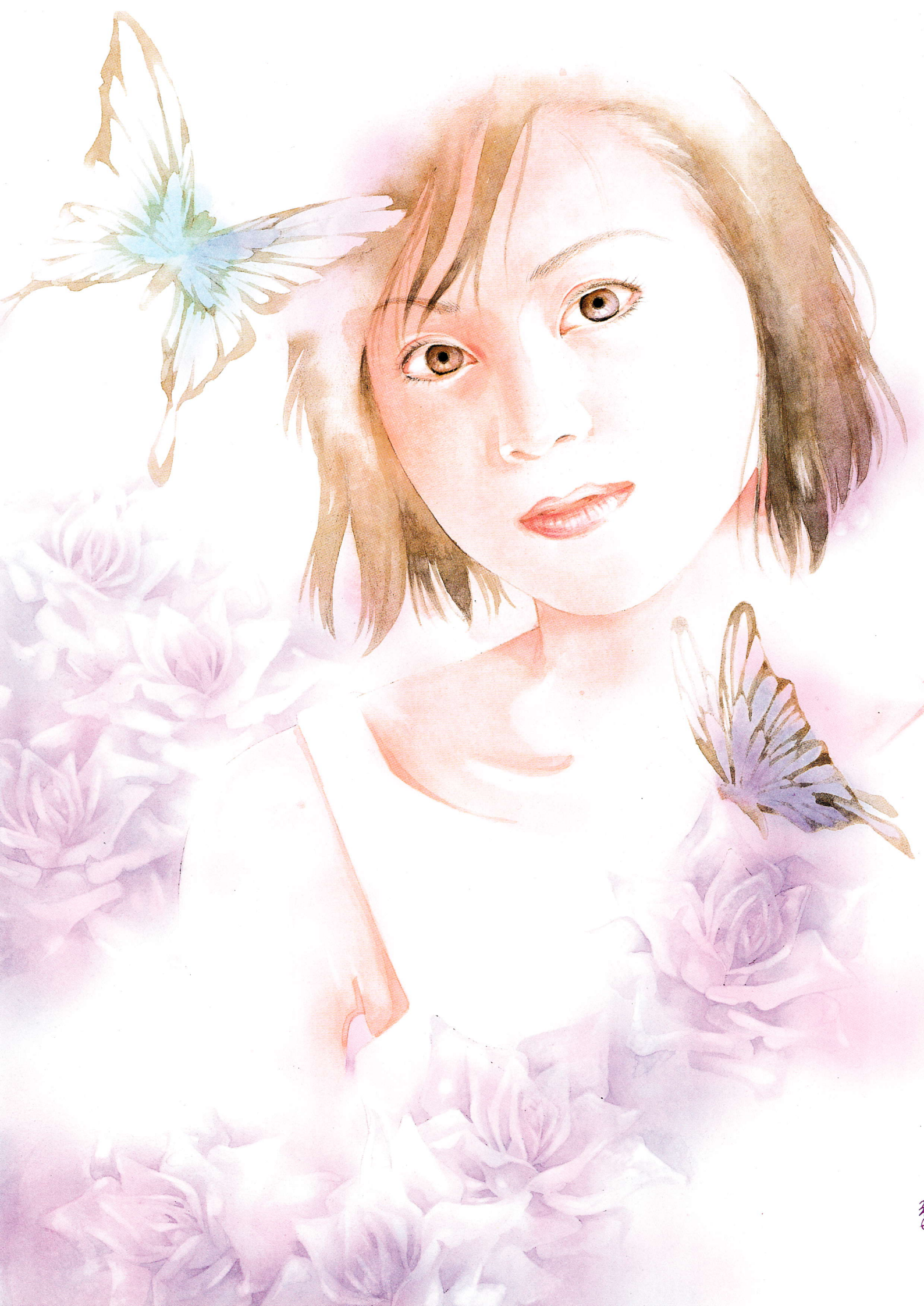
My heart can have a rebirth at every moment constantly

讓一切不再只有遺憾

Don't let everything has memory but regret

也不再遺憾

Moreover, no more regret





越愛越美麗

談愛談美麗

文 / 正宗 攝影 / 波爾 版面創意 / 維廷 完稿 / Ken

阿泰：今天！我們要談的是——「愛」
這個「愛」嘛？！

阿G：哎呀 換個新鮮的角度行不行？
到底什麼才算是「愛」呢？

阿泰：那麼？你都是怎麼「愛」的呢？

阿G：我呀！以前家裡的小孩，我都叫他：
「喂！小寶！還不敢緊給我過來！」那後
來可好多了！我都會說：「親愛的！可
愛的小寶寶，請過來一下下好不好呢？」

阿G：你看！我是對他多麼的好！

阿泰：結果呢？

阿G：唉～就別說了他竟跑去了廁所，吐了一

整天

難道？我有什麼地方疏忽了嗎？

愛人，

是生活中最需要，且必須擁有的！

信任！是一種肯定的！付出的愛！

失去了！卻不以爲意？

反而給與無限祝福，也是付出的愛！

扶助弱小，使之能跟上團隊的腳步，

也是一種無私的！付出的愛！

竟然有付出的愛！

自然就會有接受的愛！

因為他人的給與，
因此心懷感恩與珍惜，是接受的愛，
所以！將這顆美麗的心！
分享給需要「愛」的人身上，
都是接受的愛。

阿泰：這文字看得真快！

「咻」一下？就過去了！

接下來！談談電影好了！

有沒有看過「鐵達尼號」呢？

阿G：什麼！你是說 Jack 和 Rose 嗎？

阿G：太棒了！總算談到我的偶像了！

你看我！長得像不像 Jack 呢？

阿泰：好了啦！有空再跟你談他們！

記得沉船前，努力地演奏樂曲，
安撫眾人的樂隊嗎？

阿G：嗯！若是沒有那麼一段，

整部電影就像少了些什麼似的！

阿泰：對呀！那他們是不是把生命的力量，
展現的如此美麗！

阿G：那這麼說來！這種美麗不就是永恆的囉！

阿泰：沒錯！

永恆的美麗，來自於永恆的付出，
就是永恆的愛！

美麗並不是女性們的專有名詞，
有一顆愛心，就算是男性，
同樣都非常的美麗！

而且最重要的是！「不會老化！」

甚至是越沉～會越香哦！

所以啦！有愛心，才有美麗

因為從來沒聽說，恨一個人，
竟可以恨得很美麗的！

另外！

不論外表多麼的美麗或英俊的人，
發起火來的時候 嘿！嘿！嘿！

那是，很——恐——怖——的！

因此！只要是內心有愛，

就可以不用管外在的肥醜了口嘛！

有一天！一定會陸續有人對自己說：

「你(妳)好美麗！真的好美？」

這時！就可以對著他們唱一首歌

——因為我有愛 PS：張學友唱的！

越愛越美麗！越美會越高興！越高興就要越愛！☺



金色蓮花空中讀書會

本月討論書籍：

自我塑造

文 / 世傑 版面創意 / 維廷 完稿 / Ken

塑身容易，塑心難；
改變別人喜歡，塑造自己厭煩，
但是有了這本佛味十足的《自我塑造》
對你的未來就可以量身定作，不難又不煩。

討論書籍的內容簡介

從小的教育都教導我們學習偉人的精神，「懸樑刺骨」「臥薪嚐膽」「人生自古誰無死，留取丹心照汗青」，人要功成名就、留名青史；不要默默無聞，與草木同朽，這一股法古今完人的壯闊氣勢，固然值得大丈夫效法，但是在追求成功源頭的源頭到底是什麼動機呢？其實充其量只不過是「自我實現」而已。

作者吳訥先生本身是電腦專家，對西方的心理學，哲學，管理科學，東方的易經，命理，詩詞及佛學多有專長，所以同樣是有佛味的書，他的弘法內容自然就旁徵博引，引人入勝，因為他的各種學問，可以讓許多知識份子認同，如此再導入佛法就行雲流水，沒有掛礙！又能告訴別人如何成功的塑造自己，又同時弘揚了佛法。

這就是吳先生為什麼要把佛法當最後一張王牌，所謂「王牌」就是牌局勝利的關鍵牌，或許基於本書的風格，他用「最後一張」來形容，其實佛法是「第一張王牌」，也是最後一張王牌，在自我塑造的開始就要打出這張王牌，否則可能困難重重。為什麼有那麼多人現在仍然「學非所用」「懷才不遇」？難道他們都不了解自己的性向和興趣嗎？為什麼有人順著自己的性向和興趣去做事時在工作上，人際上，情緒上仍然問題多多？難道他們不懂得成功的方法嗎？應該不是！如果從佛法的觀點而言，是他們「功德福報」的分數還不夠，或是機緣未成熟！總之就是有「障礙」！除非我們發願的菩薩用慈悲，用善巧感動了他們，他們也願意為自己的心田播下一些善良的種子，他們才有機會擺脫生活的無奈，進而自我塑造最後達到真我實現。介紹這本很有現代智慧的一本書《自我塑造》，願您能對自己精雕細琢，到生命終點時已經完成您精美的作品，博得他們會心的一笑，不怕被佛菩薩「退貨」。



作者：吳訥
出版者：創意力文化事業有限公司
出版年月日：1998年8月出版
定價：199元
ISBN：957-9567-41-7

抬槓開始囉！

E-mail 來的二篇

人類的思想、認知，其實是很狹隘的，例如：我們通常只在意自己的感受而忽略別人；只關心自己身旁的人，卻對其他人冷漠，這樣的錯覺讓我們活在自己的框框內，假使我們能學會對這世上付出更多的愛，接納和包容所有的生命，便能從自我的牢籠中解放出來。

新竹 皮皮

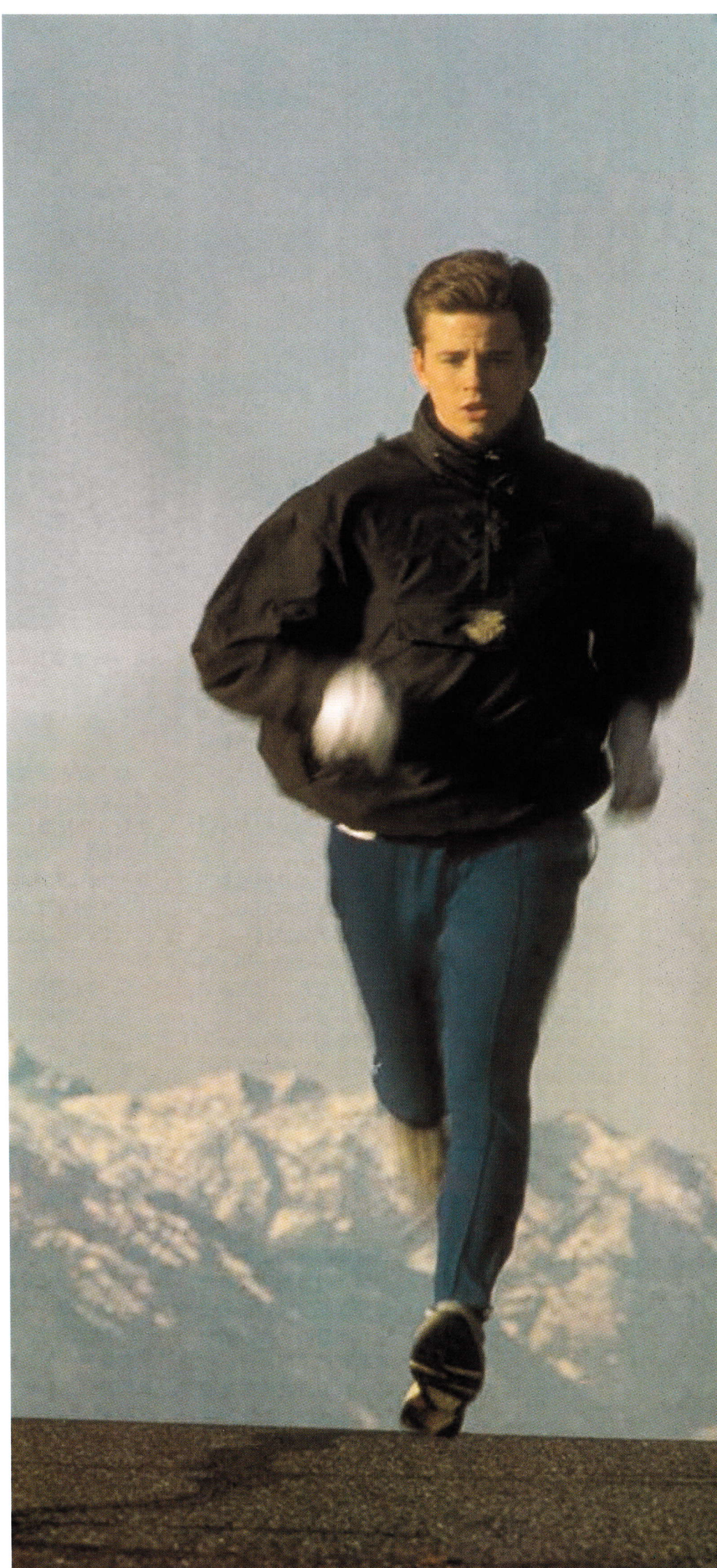
此書所提出的「自我塑造模型」等觀點，是相當切合實際並可供讀者朝向更積極，有效率的生命方向發展。

由瞭解自我的性向、才能，確立人生的價值觀後，進而走向「自我超越」的境界；有趣的是，書中常會引入一些古典詩詞，禪門公案，並結合了東方的人文哲理與西方心理學等理念，讓讀者在輕鬆學習的心情下，也體認到掌握生命本質的重要性。

台北 小許

Fax 來的二篇

每個人在社會上要面對複雜的人、事、物，但往往這些事物進入人的內心世界轉化成一種經驗後，會逐漸影響人的心靈，不論是好是壞，一個人對自我人格的成長必需要盡量讓負面情緒影響自我經驗的程度減到最低，在自我塑造一書中，強調對自我的掌握。司瓦心靈術提到許多放鬆的方法，其實在放鬆的狀態下，人比較知道自己要什麼？其實，佛教中





在這個時代，
塑身容易，塑心難，
有這麼一本縱貫古今，
橫跨中西理論的書
「自我塑造」，
沒有艱澀理論的詞句，
沒有空泛的陳義，
字字珠璣，
句句打動您心田，
在強韌的塑造理論中，
有柔軟的
中國詩詞的引言，
在字裡行間可嗅出
吳訥先生
學貫古今中外的
通學氣息，
尤其很自然的
將佛法融入讀者心中，
著實令人激賞。

禪定的練習也注重專注
的放鬆，它會使人進入
喜悅的狀態，而不會去
怨天尤人，這是一種很
好的訓練。

南投 **Pony**

感覺上積極的思想可
以幫助人重建信心，或
獲得更大的成功。人的
心念可以改變一切，有
了樂觀積極的心態後，
接著就是要付諸行動，
我們發現一個成功的人
通常是善於管理自己時
間的人，對時間管理的
精密，可以大大提高工
作的效率，當效率提高
後，才有餘裕又發掘新
的資源和工具，當然這
一切都要奠定在自我目
標確定的基礎上，所以
一個人對自我的瞭解程
度要很好，這個在佛法
中有完整的一套方法來
幫助我們了解自己，總
之，自由自在的去達成
自我實現的理想，真

是一大樂事！

桃園 **美心**

現今社會亂象頻仍，
價值體系分崩離析，
“生存”似乎是現代人唯
一的訴求，但是如何活？
為什麼活？卻是有些茫然
不知如何安排自己的生
命，營造自我的生命價
值！

從“自我塑造”一書中
提供了一套較為實際的
實行法則；由四柱推命
中客觀的分析自我的實
力，再擴及整個生命的
生涯規劃，頗能為現代
人整出一條較明確的道
路，更難能可貴的是此
書有著濃厚的人文色
彩，沖淡了不少此類書
籍枯燥與專業的艱澀。

儘管現今社會是資訊
快速爆炸的年代，但是
“生命”依舊是人類最重
要的課題，如同佛法要
我們貼近生命實相；因
為我們總是太喜歡活

在自己所構築的幻相
裡，與真相總是相去
甚遠，而“自我塑造”
可以幫助我們對自我
做一宏觀的評析，亦
提供了不錯的生命規
劃方法，值得現代人
一試。

台北 **志向**

寫信來的一篇

「要用什麼樣的態
度，來面對自己的生命」
這是個很嚴肅的問題，
許多人都庸庸碌碌的走
完一生，但聰明的你，
真的甘心與草木同朽嗎？
我想答案是否定的。

既然不願意“就這樣
過了一生”，那麼應該
努力的「自我超越」！才
可重新的「自我塑造」。

「自我超越」的前一步
驟，是要自我肯定。
「天生我才必我用」，每
個人一定要相信自己有
才能。

我們常常把眼光放在
別人的身上，羨慕別人
所擁有的，應該多花些
時間來觀察自己，發掘
自己的才能，並且加以
肯定，因為唯有肯定自
我，才能超越自我！

另外，在面對自己缺
點的時候，也不用害
怕，就是接納，所謂
「與病共存」，只有接
納，才能轉化，然後再
藉著修行，將它昇
華…。這樣一點一滴的
去做，終會有水到渠成
的一天！

高雄 **慧文**

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)2704-3723
3. 讀者來函：
籌備處地址：台北市大安路一段235號2樓
正式地址：台北市南京東路四段21號2樓（87年12月中旬或88年1月中旬啓用）

四、內容

1. 12月討論書籍：
「別為小事抓狂」 / 時報出版
（將於88年1月號刊出討論結果）
2. 讀者交流園地
3. 預告討論書籍：
1月號「愛的教育」 / 志文出版社
2月號「綠化心靈」 / 高寶國際



竭誠歡迎大力參與此心靈饗宴！！

——抬槓開鑼！

心的盼望～「選擇」

孩子／黃正宗 插畫／徐娟
版面創意／美娟 完稿／Jane

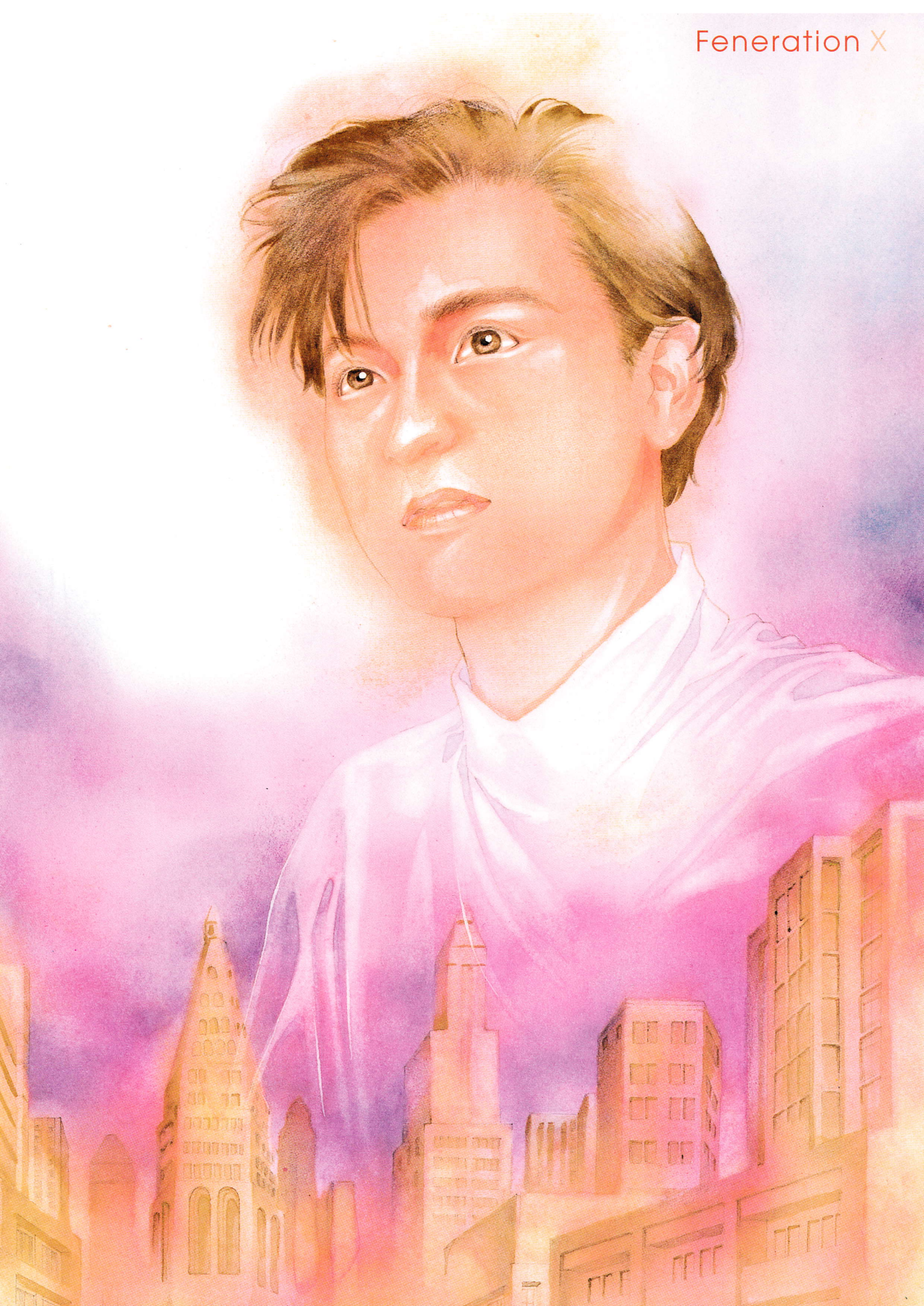
Written by/Huang Cheng-tsung Illustration/Hsu Jane
Layout designed by/Mei Jane Layout completed by/Jane

事物的一切，都有其光明面與黑暗面
社會是如此，企業是如此，
「人」更是如此，
因為！！「人」是可以選擇光明與黑暗的·
光明面 ——
包括了待人善良、充滿愛心
和正面的建設性力量，
而黑暗面呢？？ ——
則是具備了摧毀與破壞的毀滅性力量，
喜歡穩定嗎？
喜歡幸福嗎？？
喜歡快樂嗎？？？
喜歡沒有安全感的生活嗎？
喜歡無端的捲入是非嗎？？
喜歡過著恐懼及害怕的生活嗎？？？
喜歡嗎？？喜歡嗎？？
喜歡嗎？？喜歡嗎？？
喜歡嗎？？· · · ·
不！！
請聽聽內心的呼喊與掙扎！？
就是那一份不安在提醒著我們！！
是的！！
我們擁有極度不可思議的力量，
是善良的能量，
也可以是毀滅性的能量！！
如何去選擇呢？？
當我們都學會了不求回饋的付出！！
幸福與安定！！
快樂與笑容！！
都將充滿了整個社會！！
都將充滿了每一個人的心窩！！
只要選擇正確了！！
只要考慮到了別人！！
這不是我們最缺乏的嗎？？
讓大家一起努力共勉！！
一起走出一個善良、快樂、幸福的社會！！
希望再向我們招手了。☺

All things have two sides, brightness and darkness.
The society is so; the business is so; "the human" is so.
However, "the human" has free choice between
brightness and darkness.
About the bright side -----
It includes treating other people with kindness,
filling the heart with
love and having positive construction power.
About the dark side -----
It has destructive, ruinous and annihilative power.
Do you like stability?
Do you like welfare?
Do you like happiness?
Do you like a life with no safety?
Do you like to involve yourself into troubles?
Do you like a life with terror and fear?
How do you like these?? How do you like these??
How do you like these?? How do you like these??
How do you like these??.....

Hope from heart ~ Choice

No!!
Listen to your inner voices and struggle!?
The anxiety is reminding us!!
Yes!!
We own an incredible power.
It is the energy of goodness.
It can be an annihilative power too!!
How to make a choice between them??
We are supposed to devote
ourselves and ask no reward!!
Welfare and stability!!
Happiness and smiles!!
That will fill the whole society!!
That will fill every single human's heart!!
If we make the right choice!!
If we always consider other people!!
Isn't that what we most want??
Let's work on that together!!
That is to construct a society with goodness,
happiness and welfare!!
The hope is calling us right now.





封面敦煌美學

天人

文 / 謝德熾

模特兒 / 陳鍾沛

攝影 / 波爾

設計 / 詹栩茵

化妝 / 邱炳煌

服裝製作 / 黃連春・李秋鴻

髮型 / 詹美娟

版面創意 / 維廷

本期封面造型出處為：

畫家陳朝寶所臨摹之
唐代敦煌絹本畫之天人像。

毗沙門天王

為四天王中的北天王者，

經常巡遊四天下

考察人間的善惡作為，

而天王出巡時，

常得眾多部屬天龍八部

與鬼神等之擁護。

本次造型出處的絹本畫，

其典故即在此，

由於原畫中之天人，

造型已經非常完整，

色彩也非常飽滿。

寬大的長袍呈現著流動的線條，

彷彿可以看到徐徐吹拂的海風。

金色的頭冠，

更襯托出天人幽雅的神情，

因而在此並未在造型及配色上，

再作大幅的修改，

即已有很令人驚豔的演出。

Cover appreciation of Dung-Huang Heavenly being

Quarry of the model is painter Chen Chao-pao's painting of a heavenly being of the Tang dynasty.

Vaisravana is one of the four Maharajas and also the guardian of the North heaven. His duty is to patrol the world and judge human beings deeds from good to bad. When he is patrolling, there are a lot of supernatural spirits will follow him.

The model copies from a silk painting. The original work has a very complete style and vivid colors. The long robe has smooth streamlines as grace as gentle sea winds. The golden crown decorates the delicate face of the heavenly being very well.

Therefore, we didn't make significant changes about the style and color in our work. However, the final presentation is amazing enough for us.



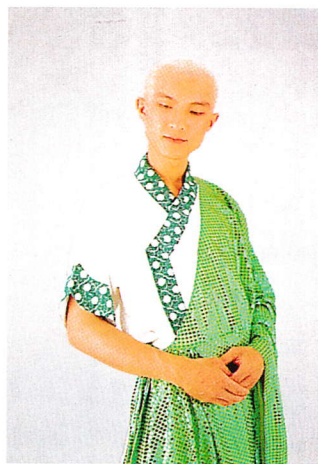
▲敦煌石窟第61窟

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

Appreciation Dung-Huang cover esthetics

1998年8月號



封面

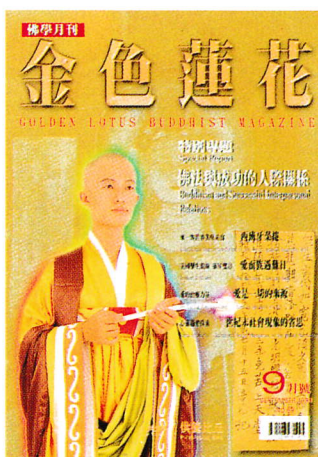


「敦煌寶卷」舞劇中天王造型



敦煌第45窟天王像

1998年9月號



封面



供養比丘



畫家陳朝寶臨摹自五代時期，
敦煌絹畫的供養比丘像

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

1998年12月號



封面



天人



畫家陳朝寶臨摹唐代敦煌絹本畫之天人相

來一客世界美味素食

夏威夷式酥烤鳳梨

廚藝演出 / 黃正宗·黃連春·李銘泰 攝影 / 波爾 版面設計 / 正宗 完稿 / Ken

材料：

鳳梨	1 顆
砂糖	100g
奶油	少許

麵包粉酥材料：

麵包粉	適量
奶油	少許

優格奶油材料：

原味優格	100c. c.
鮮奶油	100c. c.
砂糖	2 大匙



阿囉哈！
正港的夏威夷口味
讓你吃了還想再吃。





*A Delicious
Vegetarian-
Recipe
Of the World*





首先將鳳梨切丁後，再將砂糖慢慢溶解成糖漿，加入少許奶油後，將鳳梨倒入並轉大火，使鳳梨裹上糖漿。

再將麵包粉加入奶油拌勻後，鋪放在上漿好的鳳梨上，放入預熱好200度的烤箱，烤約10～15分鐘。

然後將鮮奶油加入砂糖打發，後再調入優格混合後，淋上烤好的鳳梨上即可。

流口水時間：

1. 不用你們說有多好吃了
我已經知道有多麼美味了
2. A：我最愛這其中的酸甜口味了！
A：還有嗎？！
B：沒了！！已經被我吃完了！
3. 鳳梨的酸味，再加上糖和奶油的絕加搭配，水果的美食竟也如此迷人！



美味小秘訣：

亦可在鳳梨上好糖漿後，再加入淡淡的檸檬汁進去拌和後熄火，更能增加美妙的風味哦！！

備忘錄：

糖溶解後，應及時將鳳梨倒入，上好糖漿後，隨即撈起，避免太久而導致糖漿苦掉！小心！！

收藏食譜～夏威夷式酥烤鳳梨

材料：鳳梨	1 顆	1. 首先將鳳梨切丁後，再將砂糖慢慢溶解成糖漿，加入少許奶油後，將鳳梨倒入並轉大火，使鳳梨裹上糖漿。
砂糖	100g	2. 再將麵包粉加入奶油拌勻後，鋪放在上漿好的鳳梨上，放入預熱好200度的烤箱，烤約10～15分鐘。
奶油	少許	3. 然後將鮮奶油加入砂糖打發，後再調入優格混合後，淋上烤好的鳳梨上即可。
酥材料：		
麵包粉	適量	
奶油	少許	
優格奶油材料：		
原味優格	100c.c.	
鮮奶油	100c.c.	
砂糖	2 大匙	

時事 VS. 佛法

HEADLINE NEWS VS. BUDDHISM

新聞焦點

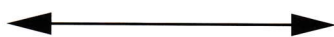


佛法觀點

文／連柱 版面創意／美娟 完稿／C. C.

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

《新聞焦點》



《佛法觀點》

美國《普通精神病學文獻》指出，新研究證實光線治療，有助治療學名叫「季節性情緒失調」的冬季憂鬱症。紐約哥倫比亞大學的特曼，研究過一百五十八名憂鬱症病人後發現，一半以上病人每天暴露於強光下半小時，其憂鬱的徵狀就會明顯改善。該類病人常秋天病發，病徵包括疲倦、失眠及體重增加。芝加哥拉什－普雷斯拜特里安－聖盧多醫療中心也發現，病人最少連續三周接受治療，病會漸漸好轉。俄勒岡州衛生科學大學的維維也指出，時間是治療的關鍵因素，病人宜早上醒來就立即接受光線治療，這比在晚上治療有效。瑞士巴塞爾心理學大學學診療所的尤斯蒂切，在月刊的社論中說：「這些臨床試驗，顯然支持了光線可抗拒憂鬱的說法。」

生命成長過程中有許多不可缺乏的要素，陽光是這些要素中非常重要的一項。但陽光有時候並不是我們想要就能得到的，一旦遇上烏雲遮蔽或地理位置的影響，陽光可能就不會一直照耀著我們。同樣的，佛法可以解決我們生命中無法打開的困頓，提供我們生活的正確方向，但佛法也並不是每個人想要遇到就能得到。所以能生活在有佛法地方的人，像台灣，真的要非常珍惜這個難得的機會，好好把握學習，否則很難預料何時烏雲一來或一期生死過後，如陽光般的佛法是否會再與你相遇。

《新聞焦點》

享譽全世界、最美的台灣傳奇—25歲的雲門舞集，帶著今年夏季在以色列、新加坡、慕尼黑、維也納的觀眾掌聲中，又回到台灣，推出林懷民的「靈·靜之旅」II「水月」。在林懷民的這個最新作品中，「水月」將引領人們進入「鏡中之花，水中之月」的絕美境界。完全不同於金黃色的「流浪者之歌」，林懷民新作「水月」由彩色變黑白，氣氛也由一開始豐收的歡愉轉趨極度的沈靜，在巴哈無伴奏大提琴聲緩慢而流暢的導引下，舞者虛實吐納間展現婉轉內斂卻又充滿張力的動作，猶如書法的飛白、捺；在不知不覺中，舞臺上溢滿緩緩流入的水，與背景一輪明鏡相映出多重交疊的舞影，最後舞者漸漸退場，只留下明鏡照流水潺潺。柏林鏡報稱這支舞蹈的「舞者簡約沉緩的動作凝造出一個空無的心靈景觀，令人感動莫名。」



《佛法觀點》

美，能讓生活充滿跳躍的活力，讓生命充滿富足感，更會讓人充滿愉快的感覺。所以欣賞一場精緻的藝文表演，可以在短暫的幾個小時內因為表演活動所呈現的美，而產生愉快的感覺，生命也就在剎那間得到提昇。事實上，人的生命中真的是時時需要有這類美的淨化與提昇，然而從外在去尋找得來的美是短暫的，真正持久不褪的美還是要從內在尋求。但這並不難，當一個人很單純的去愛別人、慈悲別人時，當下就能感受到那從內在湧現的美，生命也會在此刻得到提昇。所以不要吝惜把愛付出去，實事上，你會因為付出愛而獲得更多的愛。

圖片提供／雲門舞集 水月

《新聞焦點》

根據最近美國研究人員說，因健康理由戒吃豬牛肉，但又繼續吃雞和魚的人，患結腸癌的風險仍很高。即使只吃「白肉」，患結腸癌的機會也不比吃「紅肉」的低；但多吃豆類食物，患結腸癌的機會的確低些。這是加州洛馬·林德大學的兩位教授，以一家健康中心的數據進行研究所得的結果。該中心為三萬四千以素食為主，但中間又吃肉的人進行這項健康調查。結腸癌是繼肺癌之後美國第二種最常致命的癌病。他們發現，一周只吃紅肉一次者，患結腸癌的機會高於完全不吃肉者三成；而偶吃白肉者，患結腸癌的機會更高於素食者五成半。這批人當中，吃肉愈多，患結腸癌的風險便愈大。每周吃紅肉或白肉四次或以上，就有百分之二百（三倍）機會患上結腸癌。兩位教授說，暫不清楚肉類何以對人類健康有這樣的影響；不過，飲食中脂肪及肉類過量，但蔬果和纖維不足，都與包括結腸癌在內的一些癌病有關。

《佛法觀點》

許多人將素食歸屬於宗教信仰的一部份，甚至有沒出家或修行何必要吃素的錯誤觀念。但是從養身甚至醫學的觀點來說，素食不過只是一種符合健康的飲食方法而已，所以歐美吃素人口有愈來愈多的趨勢，其原因也就在這。以這則新聞而言，更可以明白素食是免於罹患結腸癌的重要因素，所以為了健康，素食真的是非常好的飲食選擇。



佛學與情緒管理

叫我如何不生氣？

專題前言

心情不好！
情緒很糟！
灰色是我的世界！
藍色是我的天空！
好個 人生不滿百，常懷千歲憂！
表面看似快樂的我，其實內心常常是：
煩躁、憤怒、憂鬱、自憐、沮喪、焦急
恐慌、疑慮、愧疚、尷尬、恥辱、懊悔...
不是我愛與他們為伍
實在是因為他們不請自來
唉！煩哪！煩哪！煩哪！煩哪！我煩哪！

專題小組 / 張世傑 · 陳子軒 · 陳守強

版面創意 / 子帆

完稿 / free

如果您試過大吃、大喝、大睡、大哭.....
仍然無法擺平情緒！請不要灰心！
佛法的三藏十二部都在研究情緒管理
準備送給您一個好心情
讓您破涕為笑、眉開眼笑、滄海一聲笑

專題結構

一、問世間情緒為何物？

1. 從近來的各種社會事件談起
2. 情緒的特質。
3. 情緒是怎麼產生的？

三、如何妥善的管理情緒

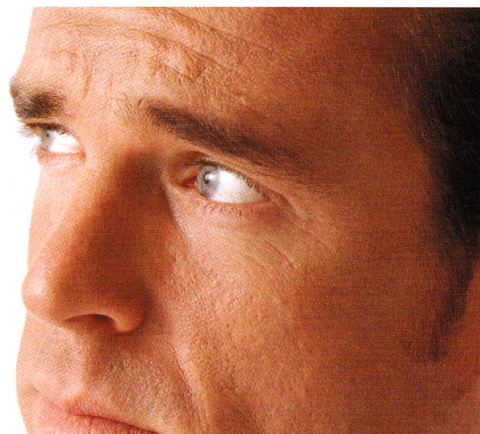
—— 做心中野馬的馴獸師

1. 世間的方法。
2. 八正道。
3. 消業的工夫。
4. 把豐富的情緒導向大愛的情操。

二、情緒的威力

—— 人類的隱形殺手

1. 各種情緒對身體的影響。
2. 情緒性的心理疾病。
3. 不當的情緒反應在佛法上的意義。



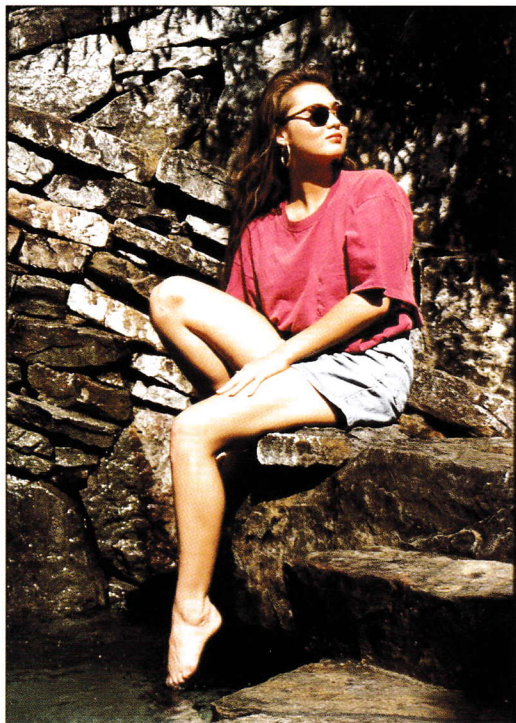
問世間「情緒」是何物？

生氣了半輩子！您確定了解為何會氣？
煩惱了無數回！您確定了解為何而煩？
慢點氣！慢點煩！了解原因後還來得及！

文 / 張世傑
版面創意 / 子帆
完稿 / free

Special Report
特別專題

最近台灣的大樓出現很多「飛人」，只可惜這些飛人都難逃地心引力，每個都以悲劇收場，血氣方剛的年輕人罔顧人倫，逞兇鬥狠，這些事件真是令人扼腕與傷痛！這也透露了人類對情緒這個東西的無知！我們從小到大被教導「人是情感的動物」，所以認為鬧情緒



是很正常的事，所謂：文王一怒安天下，美人嬌嗔增嫵媚，暢飲孤獨、享受憂鬱是種美，可是情緒這種東西，導之得宜，可以「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」；發之不當，則可以「寧可我負天下人，而不要天下負我」，情緒以迅雷不及掩耳的速度佔領我們，我們常常只能受其擺佈而無招架之力，隨著情緒的命令行事，只怕有一天我們會不知不覺變成那個「飛人」或「負人之人」而不自知，所以了解情緒到底是什麼東西是很重要的大事，了解了情緒，才談得上控制情緒、進而駕馭情緒，它才可能為我們美麗的人生鋪路。

什麼是情緒？

關於「情緒」一詞的確定涵義，心理學家和哲學家已經爭論了一百多年，據牛津英語字典的解釋是「心靈、感覺或感情的激動或騷動，泛指任何激越或興奮的心理狀態」，美國心理學家 Drever 在他的心理學辭典中描述情緒是「有機體的一種複雜狀態，涉及身體各部分發生的變化；在心理上，它伴有隨著強烈的情感以及想以某種特定方式去行動的衝動」，我們可以找到情緒的共通點是「興奮」「衝動」的狀態，如憤怒、悲傷、恐懼、驚訝、羞恥、快樂……，這些情緒有以下幾個共通的特質：



情緒的特質

快速但不精確

我們的情緒遠比理性還快。試想當我們遇到一輛車子高速向你衝撞時，你會研究它是日本車還是美國車？它有沒有ABS裝置？它裡頭有那些高級配備？不會吧！本能的閃躲都來不及了，等理性研究完車子的特性後，大概也一命嗚呼了！所以情緒可以說是保護人類的警報器，據美國加大艾克曼研究，刺激來源發生後約千分之幾秒，臉部肌肉會先產生改變，各種情緒特有的生理徵狀也會在幾分之一秒內出現。但是因為反應太快了，自然會失去「準確性」，所以大家應該有「後悔自己亂發脾氣」還有「虛驚一場」的經驗，因為我們在那一瞬間只看到自己最在意的部分，常常以偏蓋全，見樹不見林，這就是情緒快速但不精確的特性。

認知決定情緒

除了上述快速反應的情緒，還有一類是從思想慢慢蘊釀出來的情緒。有一件工作遲遲沒有解決，不想沒事，但是越想越擔心，越想越恐懼，杞人憂人、杯弓蛇影都來了。心理學家艾里斯所創的《合理情緒治療法》(RET)中心思想就是「影響我們情緒的，不是事情的本身，而是我們對事情的看法」，佛法也提到「三界唯心，萬法唯識」，一切都是心意識的作用的產物。

不合邏輯

大家應該都同意我們的情緒常常是沒什麼道理的，怪不得常罵人「又在鬧情緒」，情緒常可以和「孩子氣」「不可理喻」「莫名其妙」劃上等號，艾里斯指出我們有十種不合理想法，讓我們長期以來習以為常，這種牢不可破的錯誤觀念，讓我們常常身處情緒困擾中，而艾里斯所提的十種根深蒂固的不合理想法，佛法就把它解釋為「業」。這麼說來情緒似乎是一文不值的東西，但是如果這世界大家都很理性沒有情緒，就不會有令人迴腸盪氣的小說、電影、戲劇、畫作等藝術作品，也不會有一些甘心為眾生扛受痛苦的菩薩，可見情緒正如水，「水能覆舟，亦能載舟」，用之得當，導

之正途，將是昇華與超越的巨大力量。

變動不定

情緒有一個不恒定的特質，據艾克曼的研究，情緒的高潮只能維持數秒鐘，如果說外在的環境已改變，情緒也會變得緩如，佛法也說「諸行無常」，您現在即使再興奮，也比不上當初金榜題名、兩情相悅時吧！相同的，您如果要下定決心「生氣一整天」大概也很難達成，因為情緒是變動不定的，所以不管現在心情多糟！它終究會謝滅，不要抓住它不放，這只會害了自己，一般會得到心理疾病或想不開的人，就是對這個「變動無常」的情緒特質了解不夠而產生執著引起的。

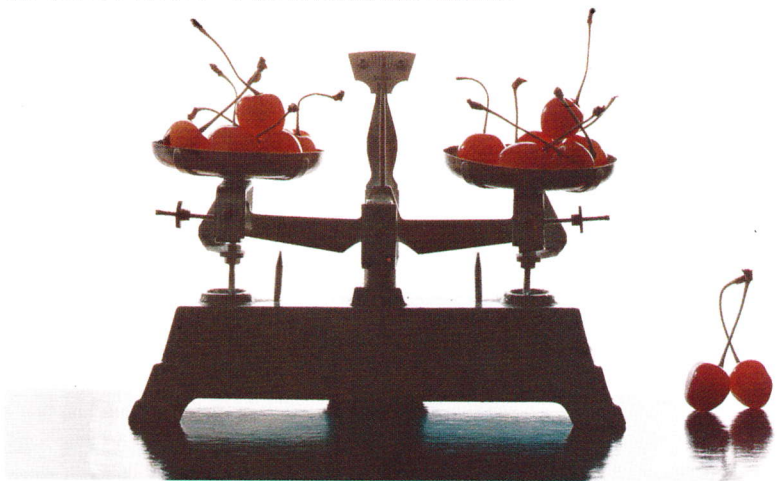
情緒是如何產生的

佛法較接近情緒的名詞是《受》，它產生的過程是由根（感官）、境（對象）、識（感覺）三者之結合。



「根」決定情緒嗎？

據丹尼爾·高曼所著的《EQ》一書中提到人腦最原始的部分是脊椎上端的「腦幹」，再來是「情緒中樞」，經歷了數百萬年，才發展出思考中樞——「大腦新皮質」，這個精細又理性的高級中樞正是讓我們成為萬物之靈的原因，但是當我們陷入狂烈的慾望、憤怒、愛戀、驚懼時，這個高級中樞只能屈服在情緒中樞下。約瑟夫·萊杜克斯後來發現腦幹上「杏仁核」是情緒重鎮，這個杏仁核就像是保全公司，總機人員24小時待命，只要稍有狀況就會啟動保



全系統，立即發出警訊給腦部各區來反應，此時它是總管兵符的指揮者，所以我們就了解為什麼大部分人的感性遠比理性發達，當動物的杏仁核被切除後，牠就不再感到恐懼或惱怒。但是我們也發現有些高僧大德也示現了如如不動的甚深禪定功夫，想必他們的「杏仁核」應該沒有被切除吧！所以「根」這個生理因素應該不是決定我們情緒的必然條件。

「境」決定情緒嗎？

那難道情緒是「外境」決定的嗎？這個說法顯然比較接近一般人的想法！吳三桂的「衝冠一怒為紅顏」是美人引起的，李後主的「問君能有幾多愁？恰似一江春水向東流！」是失去國土引發的，諸葛亮的「出師未捷身先死，常使英雄淚滿襟！」是曹操促使的，「等你等到我心痛！」是負心人造成的！但是面對喪妻之痛的莊子竟能敲盆唱歌，面對苻堅百萬雄師的「肥水之戰」，謝安卻能從容不迫的獲勝，同樣是不順心，有人會唱「感恩的心」，有人卻唱「煩哪！煩哪！」可見外境只是決定我們情緒的重要因素，但不是必然因素，外境雖同，但想法可以不同。

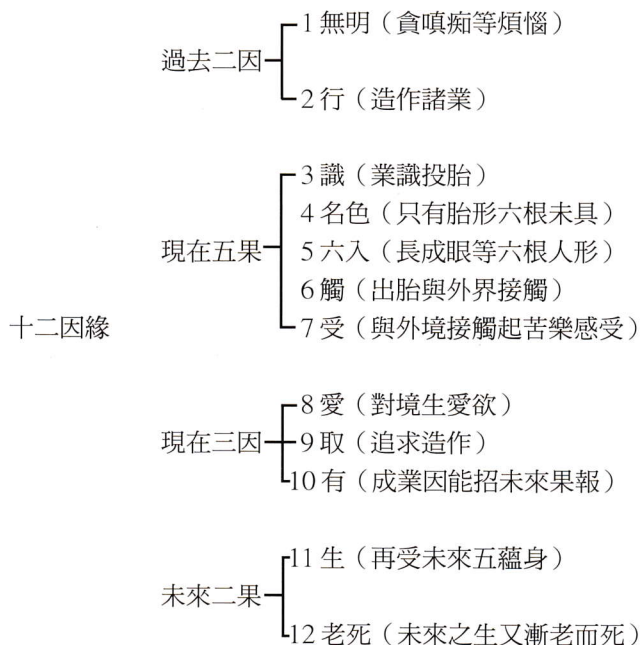
「識」決定情緒嗎？

不是感官，也不是外境，當然就是「識」決定情緒了！「識」就是這個腦袋一天到晚胡思亂的念頭，而我們也知道要想好的念頭，但卻很難持久，一些不好的念頭總是很容易占據我們的心？佛法給了我們一個很究竟的答案-----「第八意識」（八識田，阿賴耶識，接近西方說的潛意識）它能積集我們無始劫以來的善惡種子，它會一直蹦現到我們的念頭中，所以讓我們很難時時掌控自己的念頭。

所以修行其實也只是修行我們的心而已，也就是修行心的本質，然而心的本質極難一窺究竟，故須大精進。據文華智慧所言：「所謂大精進，就是不斷回到本質，安住本質」所以，此時此刻的心念就是決定您情緒的最重要的因素。

佛法所說的《十二因緣》也對情緒的產生作了一個很好的註腳，「無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣死，憂悲苦

惱，生死輪迴不休」。所以根源是無明這種原始的「欲望」和「渴愛」。有了這個「欲望」和「渴愛」才會不斷的向外攀緣，而產生各種起伏不定的情緒。時時刻刻，輪迴不已！



由此可知，「第八阿賴耶識」中的「無明」是造成我們各種不同情緒的因素，雖然此刻之前，包括過去生，對我們的情緒已播下種子，但是往者已矣，來者可追！瞭解了正確的方向後，再加上精勤不懈的正念相續，清除八識田的不好種子，撒下清淨種子，日久功深，才能解脫情緒的枷鎖，做個真正自由快樂高手。☸

艾理斯所提的人類非理性觀念及正知見

非理性觀念	合理的想法
(1)我應該得到每個人的喜愛和讚美。	能得到別人的喜愛和讚美，當然是好的，但即使沒有，我們仍可接受自己，不看低自己。
(2)我必須很能幹、很完美，而且在各方面都很有成才才行。	事情做得好，各方面都有所成就，當然是最好，但人難免會犯錯，總會有缺點。況且即使一件事，要做到十全十美都是相當困難，何況每一件事？
(3)有些人是壞的、卑劣的，作了一些錯誤，邪惡的事，應該受到嚴厲的批評和懲罰。	做錯事的感覺不太好，但若他人或自己做了不對的事情，就認為是「完全沒有價值」的人，但是應受到嚴厲責罰，這就不太合理了。
(4)事情都應甫如自己所喜歡或期待的樣子，假如發生的事不是自己所期待或喜歡的，就很糟。	人們乃是照他們想要的方去行動，而非照我們的方式。如果遭遇到不愉快，把它當作一種經驗或對自己的挑戰，能改善則盡力為之，若不能改善則要接受事實。
(5)人的不快樂是外在因素所引起，一個人很難控自己的憂傷和煩悶	人的不快樂是自己的想法和「內化句子」（即自己一直重複告訴自己的一些話）所組成的，只要練習改變這些句子，就能改變心情。
(6)一個人的過去經驗和歷史是對目前行為極重要的決定因素，過去的影響永不消失	過去經驗確實對我們有影響，但是把責任都推給過去，而不做任何努力，對現象絕不會有任何改變。

選自合理情緒治療（RET）的十大非理性觀念





情緒的威力

—— 人類的隱形殺手

情緒可說無孔不入，
隨時會藉由某事件，尤其是人們很在意的事，
趁虛而入，
破壞了原訂的計畫，擾亂了良好的秩序。
它也會影響身體的健康喔！

文／陳子軒
版面創意／子帆
完稿／free

「水能載舟，亦能覆舟」，情緒對人的影響也是如此，一個情緒管理不好的人，縱使他有再大的能力，也會在瞬間因情緒的爆發而損失慘重。情緒可說無孔不入，隨時會藉由某事件，尤其是人們很在意的事，趁虛而入，破壞了原訂的計畫，擾亂了良好的秩序。它也會影響身體的健康喔！情緒在我們周遭有哪些看不見的威脅呢？以下就請聽這顆身旁的定時炸彈——情緒的自白吧！

各種情緒對身體的影響

憤怒：我是憤怒，哼！我實在太重要了，你們每個人都不定期會邀我住進你們的身體裡，但你們知道嗎？我最喜歡吃的就是心臟，只要我一住進去，你們心臟的運作率就會降低5%，但這項消息竟被你們史丹福大學發現了，真是可惡，但沒關係，反正你們還是會請我去住，直到我把你們的心吃光為止，哈哈哈哈哈……。

憤怒的自白真是恐怖，不過他所說的倒是值得注意，史丹福大學醫學院曾研究1012名有過一次心臟病歷史的男女，發現最開始暴躁易怒的，二次罹患的機率最高，各種資料顯示，憤怒已是造成心臟病的主因，其威力不容忽視。

壓力：我好緊張，我是壓力啦！每天都有好多人請我去他身體裡面住，所以我忙得差點喘不過氣來，不過也有好處啊！只要

破壞了他們的免疫系統，就可以予取予求了，像許多人的胃就是我最好的食糧，所以雖然趕場，但也是不錯的啦！可是，可憐的人就要百病纏身了，但是，也不能怪我啊！誰叫他們要請我去住呢！

卡內基梅倫大學心理學家薛爾頓·柯漢針對研究對象調查壓力和患感冒的關係，發現壓力小的有27%感冒，壓力大的一群則有47%感冒，這顯示壓力愈大時，感冒的機會愈大，不但如此，在健康上所受的傷害程度也最大，腸癌即各種高血壓病變都和壓力有關，因此，適度的放鬆抒解壓力是很重要的。

沮喪：嗚！我是沮喪，雖然我常心情不好，但不知為什麼，許多人遭遇挫折時都會找我去，不讓我離開，於是我就鑽進他們的心臟、腎臟去取暖。

沮喪的症狀是沒有食慾、全身無力等，對洗腎病人來說，嚴重抑鬱症者最可能在兩年內死亡；一項追蹤長達12年，對2832位中年男女所做的實驗發現，經常覺得無助絕望的人死於心臟病的機率較高，這顯示心臟病也會受到沮喪的影響。

快樂：嗨！我是快樂，我和前面幾位可就不一樣了，當人們請我去的時候，雖然有時會受到前面幾位仁兄的排擠，但只要我能住下來，這個人就會身體健康、精神飽滿，所以請我去是有

在內心的深處，
確實隱藏了很多
不為人知的一面，
甚至連自己也不清楚，
就因為這不清楚，
那一面便無法經過
自我的審核，
很容易藉由情緒
展露無遺



百利而無一害的，可惜我卻都住不久，沒法兒好好發揮我的長處。

一項針對122名患過一次心臟病為對象的實驗中，8年後發現，在最悲觀的25人中，有21人死亡，而最樂觀的25人中只有6人死亡；悲觀會導致抑鬱，降低免疫力；樂觀的生理狀態則有助於抵抗疾病。

情緒性心理疾病

每一個人都有優點和缺點，如同這世界有黑暗必有光明是一樣的道理，在內心的深處，確實隱藏了很多不為人知的一面，甚至連自己也不清楚，就因為這不清楚，那一面便無法經過自我的審核，很容易藉由情緒展露無遺，懂得控制情緒的人，也許他比較不會將內在的黑暗面帶給別人，但對情緒控制能力不強的人，可就沒這麼幸運了。

情緒性心理疾病就是這樣產生了，稱之為疾病，必然是對人產生了不好的影響，但好與壞也在一線之間，有時只要心念一轉，這樣的疾病就煙消雲散了。

社會日益複雜，自我傷害的事件日益增多，我們想想，是什麼樣天大的事情會大過於愛自己寶貴的生命，一個正常人的腦袋是想不透的，當然是情緒作的怪；家境不好的孩子，背景不好的孩子，往往有兩個結果：一是自甘墮落，不相信愛，只有仇恨。一是力爭上游，憑著生命力走出生命的陰霾，為什麼有這樣千差萬別的結果？答案又是情緒；許多人的自傲，來自於內心的自卑；不說真話的世界，反應了生命的焦慮和不安；嫉妒別人也祇是為了取得心理的平衡；對事物的過度依戀，只會在現實中塑造一個幻想的世界，而與真實的落差就是致命的所在。

以上的情境，似乎曾在你我或周遭的人身上發生，甚至悲劇一再重演，試想，如果他們懂得心裡自衛機轉，也許就不會這麼激烈了；如果他們願意拋開那些想法，重新認識這個世界，上天一定會給他一條生路的，是誰害了他們？答案可能是自己吧！

不當的情緒反應在佛法上的意義

一切都是因果的遊戲，當一個人按捺不住內

在的情緒而發作時，是非常直得憐憫和同情的，因為萬一有人很在意而相應，就又開啟了另一場因果的遊戲了。想想我們的親人，我們不是最愛他的嗎？但為什麼往往是最不善良的對待？他他不是最愛我們的嗎？卻也有情緒的宣洩降臨我們身上？我們周遭的朋友呢？一言不合，反目成仇的大有人在，整個生命的空間就像業力的競技場，比完一場又一場。我們從來不知道一句話對人的傷害有多深，也無法去臆測到底曾經讓多少人痛不欲生，只因為不當的情緒反應就無情的造成許多痛苦，就要在生命中一直輪迴下去，而更可怕的是，現在我們無時無刻仍在傷害別人，不是嗎？有些人殺人無數，究其原因，不過一個「恨」字；有些人偷搶成性，也不過一個「貪」字，其實貪、嗔、痴誰人沒有？只是人們讓情緒導錯了方向了，一切都決定於內心，修行人是幸福的，因為他知道心的方向。☸



董氏基金會所作「怒氣與健康」現況調查報告

(對象：今年七、八月大台北地區 2321 人)

(一) 性別怒氣表達現況

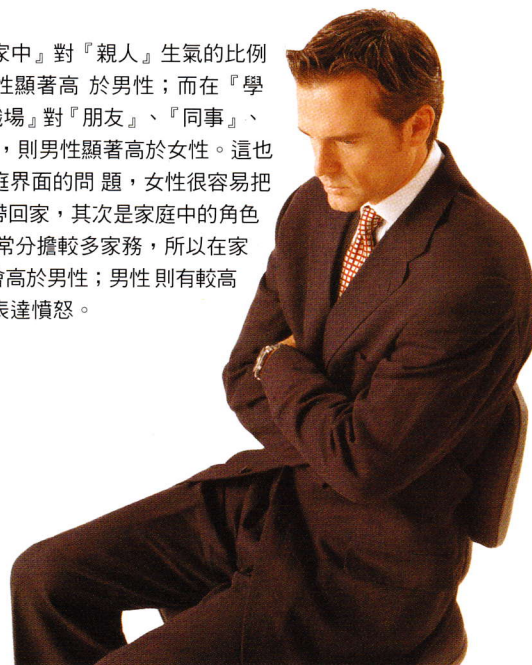
表一 基本資料中性別的分布

變項	選 項	男 (人數/百分比)	女 (人數/百分比)
性別		913 (39.3%)	1408 (60.7%)
年 齡	12 歲以下	63 (6.9%)	24 (4.8%)
	13 歲至 18 歲	258 (28.3%)	406 (28.8%)
	19 歲至 24 歲	247 (27.1%)	451 (32.0%)
	25 歲至 40 歲	267 (29.2%)	388 (27.6%)
	41 歲至 60 歲	72 (7.9%)	90 (6.4%)
職 業	61 歲以上	6 (0.7%)	6 (0.4%)
	學生	518 (56.7%)	812 (57.7%)
	軍	20 (2.2%)	2 (0.1%)
	公、教	40 (4.4%)	111 (7.9%)
	工業	22 (2.4%)	12 (0.9%)
業 務	商業	135 (14.8%)	130 (9.2%)
	服務業	91 (10.0%)	161 (11.4%)
	自由業	40 (4.4%)	43 (3.1%)
	家管	2 (0.2%)	94 (6.7%)
	其他	45 (4.9%)	43 (3.1%)
婚 姻 狀 況	未婚	711 (77.9%)	1117 (79.3%)
	已婚	174 (19.1%)	265 (18.8%)
	離婚	11 (1.2%)	13 (0.9%)
	喪偶	5 (0.5%)	3 (0.2%)
	其他	12 (1.3%)	10 (0.7%)
教 育 程 度	國小以下	15 (1.6%)	6 (0.4%)
	國小	66 (7.2%)	74 (5.3%)
	國中	89 (9.7%)	133 (9.4%)
	高中 (職)	240 (26.3%)	409 (29.0%)
	大學 (專)	439 (48.1%)	743 (52.8%)
	研究所及以上	64 (7.0%)	43 (3.1%)

表三 不同性別之受試者最常生氣的場所分布

在 哪 裡 生 氣	選 項	男 (人數/百分比)	女 (人數/百分比)
***	家中	411 (45.0%)	875 (62.1%)
	學校或工作職場上	269 (29.5%)	325 (23.1%)
	馬路上	88 (9.6%)	60 (4.3%)
	室內公共場所中	49 (5.4%)	57 (4.0%)
	其他	96 (10.5%)	91 (6.5%)

男女性均在『家中』對『親人』生氣的比例佔最高，且女性顯著高於男性；而在『學校』、『工作職場』對『朋友』、『同事』、『陌生人』生氣，則男性顯著高於女性。這也顯示工作與家庭界面的問題，女性很容易把職場上的壓力帶回家，其次是家庭中的角色壓力，女性經常分擔較多家務，所以在家庭生氣的發生率會高於男性；男性則有較高比例在職場上表達憤怒。



表二 不同性別之受試者生氣頻率之分布

多久 生 氣 一 次	選 項	男 (人數/百分比)	女 (人數/百分比)
***	每天生氣	133 (14.6%)	219 (15.6%)
	2 至 4 天	221 (24.2%)	427 (30.3%)
	5 至 7 天	158 (17.3%)	268 (19.0%)
	一星期至一個月	250 (27.4%)	341 (24.2%)
	一個月以上	151 (16.5%)	153 (10.9%)

由表二得知，在男女性別上其生氣的高峰模式不同，男性平均『一星期至一個月』生氣一次佔最高比例，其次是『二至四天』；女性則以『二至四天』生氣一次佔最高比例，其次才『一星期至一個月』。這與男女性的平日的表達習慣方式有關。男性會較壓抑、拖延、積很久才爆發，而女性則較經常表露，在『每天生氣』的群體中所佔比例女性也高於男性幾乎一倍。

表四 不同性別之受試者最常生氣的對象之分布

最常 對 誰 生 氣	選 項	男 (人數/百分比)	女 (人數/百分比)
***	親人	416 (45.6%)	912 (64.8%)
	朋友	160 (17.5%)	163 (11.6%)
	同事	86 (9.4%)	65 (4.6%)
	陌生人	100 (11.0%)	69 (4.9%)
	其他	151 (16.5%)	199 (14.1%)

女性比男性較多對親人生氣；對朋友、同事、陌生人的比例則男性高於女性。



表五 不同性別之受試者生氣的原因之列聯摘要（複選）

生氣的原因	選 項	男（人數/百分比）	女（人數/百分比）
	自己或別人做錯事	440 (48.2%)	681 (48.4%)
	心情鬱卒***	307 (33.6%)	583 (41.4%)
	別人找麻煩	358 (39.2%)	552 (39.2%)
	與人爭執	392 (42.9%)	571 (40.6%)
	遇到挫折***	179 (19.2%)	375 (26.6%)
	身體不適***	66 (7.2%)	176 (12.5%)
	其他	51 (5.6%)	92 (6.5%)

內省式的生氣原因：『心情鬱卒』、『遇到挫折』、『身體不適』，女性佔較高比例；因與他人互動導致衝突的生氣原因，『別人找麻煩』、『與人爭執』，則男性佔較高比例。

（二）每天生氣者的各項現況

每天生氣之受試者在各年齡、職業、婚姻狀況與教育程度上之分布

變 項	選 項	人 數	百 分 比
性 別	男	133/913	14.6%
	女	219/1408	15.6%
年 齡	12 歲以下	48/130	36.9%
	13 歲至 18 歲	92/664	13.9%
	19 歲至 24 歲	86/698	12.3%
	25 歲至 40 歲	97/655	14.8%
	41 歲至 60 歲	27/162	16.7%
	61 歲以上	2/12	16.7%
職 業	學生	207/1330	15.6%
	軍	1/22	4.5%
	公教	17/151	11.3%
	工	9/34	26.5%
	商	35/265	13.2%
	服務	44/252	17.5%
	自由	7/83	8.4%
	家管	24/96	25%
	其他	8/88	9.1%
	其他	8/88	9.1%
婚 姻 狀 況	未婚	264/1828	14.4%
	已婚	72/439	16.4%
	離婚	8/24	33.3%
	喪偶	3/8	37.5%
	其他	5/22	22.7%
教 育 程 度	國小以下	6/21	28.6%
	國小	52/140	37.1%
	國中	41/222	18.5%
	高中（職）	90/649	13.9%
	大學（專）	153/1182	12.9%
	研究所及以上	10/107	9.3%

以年齡區分，十二歲以下之受試者每天生氣的比例最高，在各項職業中以工職者（26.5%）與家管（25.0%）每天生氣所佔比例較高；軍職（4.5%）與自由業者（8.4%）每天生氣者比例最少。

已婚（16.4%）比未婚（14.4%）有較高比例每天生氣，愈高的教育程度愈少比例每天生氣。

1. 由調查結果顯示，所有受試群中，每天生氣佔一成半（15.2%），平均一星期內會生氣一次有六成以上（61.5%），可見得生氣情緒在生活中是很普遍的。

2. 有五成以上（55.4%）的民眾會在家中生氣，而近六成（57.2%）的民眾生氣的對象是親人。或許生氣的情緒與悲傷類似，常在感覺安全時才能盡情發洩。所以在家庭裡生氣的經驗特別多，與親近的人爭執的機會也多。

3. 受試者生氣的原因以「自己或別人做錯事」（48.3%）佔的比例最高，次為「與人爭執」（41.5%），再次為「別人找麻煩時」（39.2%）。但以年齡做分別，兒童與青少年的生氣原因卻以「與人爭執」佔最高，青少年生氣原因佔第二高比例為「心情鬱卒」。多數的人當事與願違時會失望、自責，對別人要求或不期待時，會責怪且生氣。「與人爭執」在衝突的狀況下也易動怒。兒童青少年時期仍較以自我本位思考，與人意見相左、不服氣的情形下也較多。

4. 以年齡區分受試者生氣後的感覺，十二歲以下為「生氣」（28.5%）佔最高比例，青少年階段感到「後悔」（29.7%）佔最高比例。以其他年齡層來看，生氣後的感覺以「難過」（29.1%）所佔的比例最高。



歷史人物的情緒管理檔案

(1)莊子鼓盆而歌 ---- 超越悲傷：

莊子的妻子死了，莊子不但沒有哭，反而敲著瓦盆唱起歌來，好友惠施責怪他太無情了，他卻說：「她從原本無生命，後來有生命，現在又歸於無生命，就像春、夏、秋、冬四季交替一樣的自然，她正安然的睡在天地圍成的大房子裡，而我卻在一旁哭，這未免太想不開了吧！」

生死是人生多麼悲痛的大事，尤其是喪偶，但是豁達的莊子卻將情意昇華到那麼高的境界，真不愧是中國的情緒管理大師，「逍遙派祖師」值得我們學習。

(2)張良與黃石公 ----- 制伏憤怒

張良在博浪沙狙擊秦始皇不成，改名換姓逃到下邳，有一次在橋上遇到一位老人，當他走近張良時，故意將鞋子掉落橋下，請他去撿，張良強忍住忿怒下去幫他撿，老人得寸進尺說道：「幫我穿上！」張良心想好人做到底就幫他穿上，穿好之後老人高興的離去，走了又折回來，請他五天後一大清早來這會面。

五天以後，張良依約前往，但是老人卻已先到，老人大怒說：「與老人相約竟然遲到，五天後再來。」張良耐住性子，五天後一聽到雞啼就出發，不料這次又遲到，老人又忿忿然離去，請他五天再來，再過五天，張良未到半夜就出發，這次終於比老人早一點到，老人拿了一本《太公兵法》給他說：「熟讀此書可以為王者之師。」後來張良輔佐劉邦屢建奇功，劉邦曾說：「運籌策帷帳之中，決勝千里外，吾不如子房。」

如果當初張良沒有管理好自己的情緒，他就不可能得到一本兵法天書，讓他能輔佐劉邦建立漢朝，其實更令人稱許的是他能急流勇退，這也展現了他樂道甚於功名利祿的修養，也不失為另一種成功的情緒管理。

(3)希特勒的殘忍 ----- 嗔恨失控

二次世界大戰德國首領希特勒，因民族優越和種族歧視，殺死五、六百萬猶太人，百萬個人頭竟繫於一個人的嗔恨，可見嗔恨這種情緒力量的可怖可畏！不可不慎啊！

誠徵各縣市經銷商

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

專業靈芝健康食品



三富



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

本刊物讀者可享七折優待

富正宏寬企業有限公司
台北市敦化南路二段63巷65號6樓之四
日夜服務TEL: (02) 2704-7868, 2704-1598 FAX: (02) 2704-0110
郵政劃撥帳號01094713 方英寬帳戶

如何妥善的管理情緒

——做心中野馬的馴獸師

要如何妥善的管理情緒呢？

給愛！

自己給自己愛，
或大家給他（她）愛。

文／陳守強
版面創意／子帆
完稿／free



愛與恨的消長

也許就在這幾年吧！人類的情緒洪流好像忽然決堤、四處流竄肆虐，在英國發生小孩謀殺小孩的案例，在美國發生失業工人攜槍掃射雇主與同事的案例，在澳洲發生在超市濫射無辜的案例，在台灣發生西瓜刀飆車族的案例。這不禁讓我們生起深深的同情與關心，為什麼不讓心中的「愛」超過心中的「恨」？為什麼人類要自傷傷他？

傳媒的責任

我個人慢慢變得不太敢看電視新聞，也不太願意翻開報紙，聽說也有不少人像我一樣。因為，傳媒充斥著非黑即白的高度刺激性訊息，藥愈下愈重，這樣會讓人誤以為，社會上的好人與善事是稀有的。試問，誰的心靈深處沒有負面情緒的種子？怎忍心一再呼喚、勾引它們出來？因為，惟有愛才能呼喚更多的愛，相反的，恨只會勾引更多的恨。傳媒或許無法粉飾太平，但至少要做「平衡報導」；否則，也有可能成為社會情緒決堤的幫兇而不自知，尚且以高收視率而沾沾自喜。

世間法：疏導與圍堵

回想一下大禹與鯀治水的故事吧！對於情緒的洪流，「疏導」是長期的、治本的、柔性的方法，而「圍堵」只能當作短期的、治標的、剛性的手段。想要「管理情緒」，貴在用盡一切「善法」，要長短期策略兼具、標本兼顧、剛柔並濟。

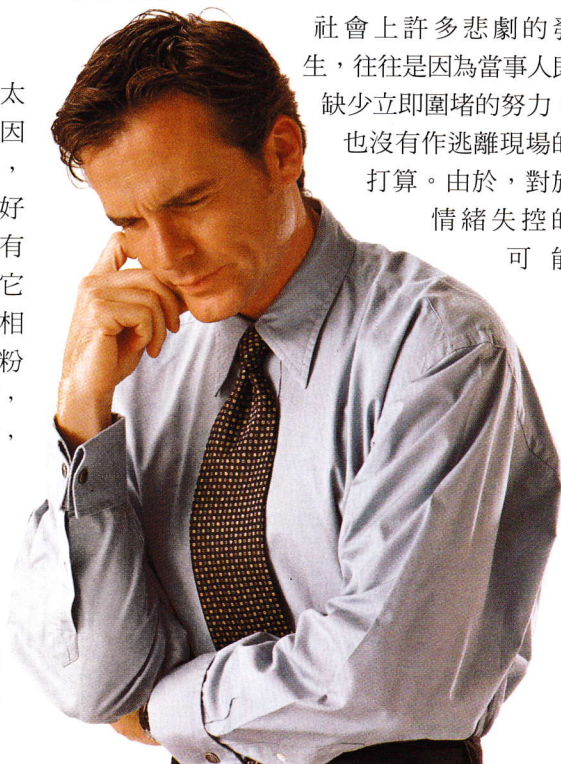
（一）立即圍堵

比方說，你現在想打人或殺人，由於這些舉動將嚴重影響到別人的生存權，也是法律所絕不容許的事情，那麼你無論如何要馬上把這個情緒壓制下去，心中要不斷告訴自己：「不可以！不可以！不可以！……」或者不斷稱頌「南無觀世音菩薩」的聖號。最好，也立刻逃離即將要出事的現場，一直到那個巨大的負面情緒謝

滅為止，也不要再回來，以免鑄成無法挽救的大錯。

所謂「立即圍堵」就好比說，一旦你發現堤防已經開始崩潰並出現缺口，你會當機立斷，用盡一切物料、氣力也要把那缺口給堵住，不讓大水淹進來。又或好比說，你在高速公路上快速行駛，一旦前面的車輛煞車，你也會反射動作的踩下自己的煞車，否則必定會發生車禍。因為，情緒失控常如脫韁野馬般一發不可收拾，故「立即」二字，強調的是不假思索與當機立斷。

社會上許多悲劇的發生，往往是因為當事人既缺少立即圍堵的努力，也沒有作逃離現場的打算。由於，對於情緒失控的可能



後果缺少正確的怖畏，甚至有縱容的成份在內，終於導致自誤誤人。因此，我們平常一定要安立好正知見，無論在什麼樣的狀況下，也不要傷害眾生的身體與性命。因為，因果必報，今天你傷害他，便和他結下冤業，他日因緣際會，必將感召他來傷害你。所以，請千萬記住：傷人= 自傷，殺人= 自殺。

（二）快速解壓

假如你已經逃離現場，或已經採取立即圍堵的措施，但是負面情緒依舊在你的胸臆間激盪不已。此刻，你固然暫時沒有機會去傷害別人，但是卻已經在傷害自己了，這樣也終非長久之計。

這時，你可以運用西方心理學所說的「移情



原理」。如果大吃一頓能讓你的心情好過一些，那就吃吧！但建議不要把肚皮撐破；如果瘋狂購物能让你爽快，那麼就買吧！不過，建議不要把信用卡刷爆；如果跑步能消耗盡你的怒火，那麼就跑它個汗流浹背吧！但可別過度透支體力；如果鬼吼鬼叫一番就能釋放自己，那麼就喊它個驚天動地吧！不過，建議要找個人煙稀少的地方才開始喔！以上，例舉了若干「快速解壓」的方法，你可以此類推，像是看電影、打電動、逛街、聊天……等等，只要無傷大雅，你就儘管去作。

（三）疏導之道

河工學的至理名言：「治河貴在胸有全河。」

所謂「胸有全河」，即對自己的性情要作一番客觀的全盤體檢，並且要詳細記錄過去的情緒病史。也就是說，自己到底在什麼情況下容易情緒失控，要有精確的記載，包括人、事、時、地、物等條件，都要盡量記仔細。透過自己的經驗累積，最好，再加上他人的觀察與建議，標示出自己情緒決堤的「瓶頸段」或「盲點」。將來，一旦覺覺到自己的情緒洪流已經走到這些危險區域時，一定要小心翼翼、注意緩衝，也許就可大事化小、小事化無。

然而，為了避免僥倖心理作祟，必須去解決瓶頸段情緒氾濫的問題。所謂「疏導」是疏通引導的簡稱，方法之一就是疏濬、清除沈積已久的情緒底泥，不要讓累積的情緒污泥逐漸縮小通水斷面。老一輩的人會奉勸年輕人：「不要把煩惱帶到枕頭上」，也就是不希望你把負面情緒帶進夢鄉，更不希望你把它帶到明天；其實，這就是不想讓情緒污泥有累積的機會。曾子有「一日三省吾身」的舉動，也證明他真是一位明智之士；因為，一個肯自我反省，事事反求諸己的人，由於他平常就很注意自己的情緒管理，他的言行必定有禮有節。

情緒之河，縱然平日乾涸，但大水來時，可能是萬馬奔騰、波濤洶湧；所以，「日常」的疏導不可不慎重其事！

出世間法：了業與行善

什麼是管理情緒的「善法」呢？舉凡能讓傷害降低的方法就是善法，本來無須再分別是世間法或出世間法；因為，《金剛經》不也勸人要「修盡一切善法」嗎？然而，佛法確實有它

的獨到之處，因此，才另闢一節專門來討論。

務請明白，任何情緒事件背後的真正原動力，其實是「業力」；即所謂：「萬般皆是業，半點不由人」。這句話乍看之下，你會覺得蠻消極的，但事實是如此。因為，我們深信沒有人想要為惡，也沒有人真正喜歡去傷害別人，一切都是「無明障礙、業力纏牽」的結果使然。加害者往往事後是滿心懊悔與沮喪，有的人甚至在接受法律制裁後，仍然帶著一身的罪惡感老死棺材。這樣說，並無意替加害者脫罪，其實，因果自會尋找它應有的平衡點，「因果律」才是真正毋枉毋縱！

不論是面對自己的情緒，或者是看待別人的情緒，管理情緒的「心法」應該是——無盡的包容、原諒與愛！建議不要用指責、辱罵或幸災樂禍以對。世間上，情緒問題之所以會變成不定時的炸彈，是因為大環境裡愛消恨長，包容太少、原諒不足、





愛遠遠還不夠的關係。少興建一點監牢吧！因為監牢並關不住人類為惡的心念。

打蛇打七寸，擒賊要擒王！管理情緒的關鍵就在「心」，具體的方法就是「化解業力」與「積極行善」。

（一）化解業力

唯有大修行人才有能力，將業報（惡業種子的現行）在心念以下的層面解決，而不會發生現象界的事件。但是，善心人皆有之、眾生皆有佛性，對所有人而言，在每一個當下，盡一切最大的誠意與努力去

降低情緒失控的傷害，仍然是絕對必要的。

想要化解業力，懺悔為先。根據善知識的指導，時間充分時，可以拜八十八佛洪名懺悔，或每天拜108拜的懺悔大禮拜，順便還可以打通氣脈，真是一舉兩得。行住坐臥中，與其浪費時間去打妄念，不如多唸一些懺悔文，八句也好、四句也好，積少成多就能發揮功效。至於，情緒危機來臨時，或者心稍稍覺得不安時，可能是心輪（胸口）會緊緊的、悶悶的，或者頂輪（頭頂）有壓力、隱隱作痛，此時，真是山雨欲來，要趕緊誠心的、不斷的唸「懺

悔」二字。祝福你有驚無險、化險為夷！

其他的佛家修行法門有八萬四千種，都有化解業力的功效，舉凡拜佛、唸經、持咒、打坐、觀想、苦行、聽經聞法、親近善知識、學習正知見等等，只要心不執著、無所欲求的修，自然能化解業力。一旦，八識田中黑業的情緒種子，因為努力修行而逐漸淨除後，情緒失控的頻率、幅度也就會趨於緩和。

（二）積極行善

《普門品》說：「慈眼視眾生，福聚海無量。」所謂「行善」的最積極方式，就是分分秒秒「心」都安住在「空」的狀態，如果還沒有悟空，就用自己的理解，將心設定成慈悲、智慧、包容、原諒與愛的正面情緒，一旦發現離開，就要提起正念，再回到慈眼視眾生的狀態，這樣就能累積無量無邊的功德福報。

行善的功德福報就像一把保護傘，可以遮風避雨，當業力的狂風驟雨來侵襲時，如果功德之傘廣大，就比較不容易被業力嚴重干擾，如此一來，情緒失控的機率就會減到最低。

除了「心」要不斷與正念相應外，聰明的修行人也不會讓「口」與「身」閒著。嘴巴要多說能利益自己與眾生的話，身體要努力去作能利益自己與眾生的事。童軍守則之一：「助人為快樂之本」，檢視以因果法則，這句話說得一點也沒錯，「助人」就是把存款寄放在別人身上，有遭一日你遇到情緒困境時，眾生就會連本帶利的來幫助你渡過難關。

從現在起，讓情緒成為過去！讓身口意一起來行善吧！

生命的宏觀

三界火宅、眾苦煎迫，大家要平安活著，已經很不容易了，真的不需要更多的刺



激或情緒。宏觀一點吧！別把「我」擴張的太巨大，多看看別人、多聽聽別人、多想想別人，世間已有太多不幸的死法與難解的天災人禍，你我又怎能終日沈醉在自己的情緒深淵裡頭？

什麼時候？才要開始去長養「慈悲喜捨」四無量心。又要到什麼時候？這四無量心的甘露才會清涼這三界的熱惱。祈願行善的人愈來愈多，不管他（她）信什麼宗教；祈願為惡的人愈來愈少，不論他（她）是否曾努力去遏止。

要如何妥善的管理情緒呢？給愛！自己給自己愛，或大家給他（她）愛。

有什麼樣特質的馴獸師才能降伏心中的情緒野馬？善良！善良是最珍貴的性格特質，善良的人才有機會真正駕馭情緒！

寫本文深受善知識「文華智慧」的啟蒙，也算是自己老實修行的一點心得。☺

情緒預測站

發生的事件	可能的情緒反應
1 事與願違	失望、叫鬧、不說話、沮喪、生氣、憤怒
2 行進不得有人擋路時	情緒焦躁、罵人、橫衝直撞
3 沒有人可以講話時	情緒低落、鬱悶、易怒、發困不理人
4 別人聽不懂自己說的話時	緊張、受挫、失望、孤獨、冷漠
5 雞同鴨講，無法達成共識時	情緒激動、越講越火爆、形成衝突
6 對於一成不變的僵硬刻板模式	易產生冷漠、或容易發火
7 對於無法改變的事實或人	直覺反應是生氣憤怒
8 髒亂的環境或人	厭煩、焦慮不安、甚至逃避
9 處在狹小的空間	造成不安、緊張的情緒、易衝動、愛打架
健康的發洩管道： 遇到有情緒時，最重要的，不是否定情緒、厭抑情緒，而是選擇不傷害別人的方式來發洩情緒	

節錄自民生報 10/21 日 31 版

創意心情急轉彎

(1)做的：租個爆笑片回來看、大哭、發呆、看花、到托兒所看看可愛的小朋友、打電話給 1995 生命線、到殯儀館看看冰凍的屍體、不管多煩強迫自己到棉被裡用力笑、沖個冷水澡、看報紙、打枕頭、看電視、看看你寶寶小時候的照片、高唱一首「Let it be！」、寫下所有不愉快的字眼然後痛快的撕毀、上網路求救、常常練習向後轉及翻滾、離開令你不愉快的人事物、注意自己的呼吸、做你最喜歡的運動、靜坐。

(2)說的：問自己「我到底在煩什麼？」「真的有那麼糟嗎？」「我非這樣不行嗎？」「我這樣想會不會太誇張？」然後回答自己的問題。告訴自己「沒關係！」「算了啦！」「讓它去吧！」「無所謂啦！」，不斷告訴自己「我會越來越好」

(3)想的：請設定一個好心情的目標，然後很專心的想下列句子「我可以，一定行，難不倒我，永遠想好的

有什麼樣特質的馴獸師才能降伏心中的情緒野馬？

善良！

善良是最珍貴的性格特質，

善良的人才有機會

，真正駕馭情緒！



保證沒問題，勇氣百倍，信心十足，衝破難關，跌倒了爬起來，速回正念，相信光明，屢敗屢戰，意志堅強，克服障礙，勇猛精進，鋼鐵意志，百折不撓，堅持到底，我一定成功，我保證會成功，我勢必會成功，我鐵定會成功。」成功的得到愉快的心情。



老天是公平的



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：

用平凡心做不平凡的事

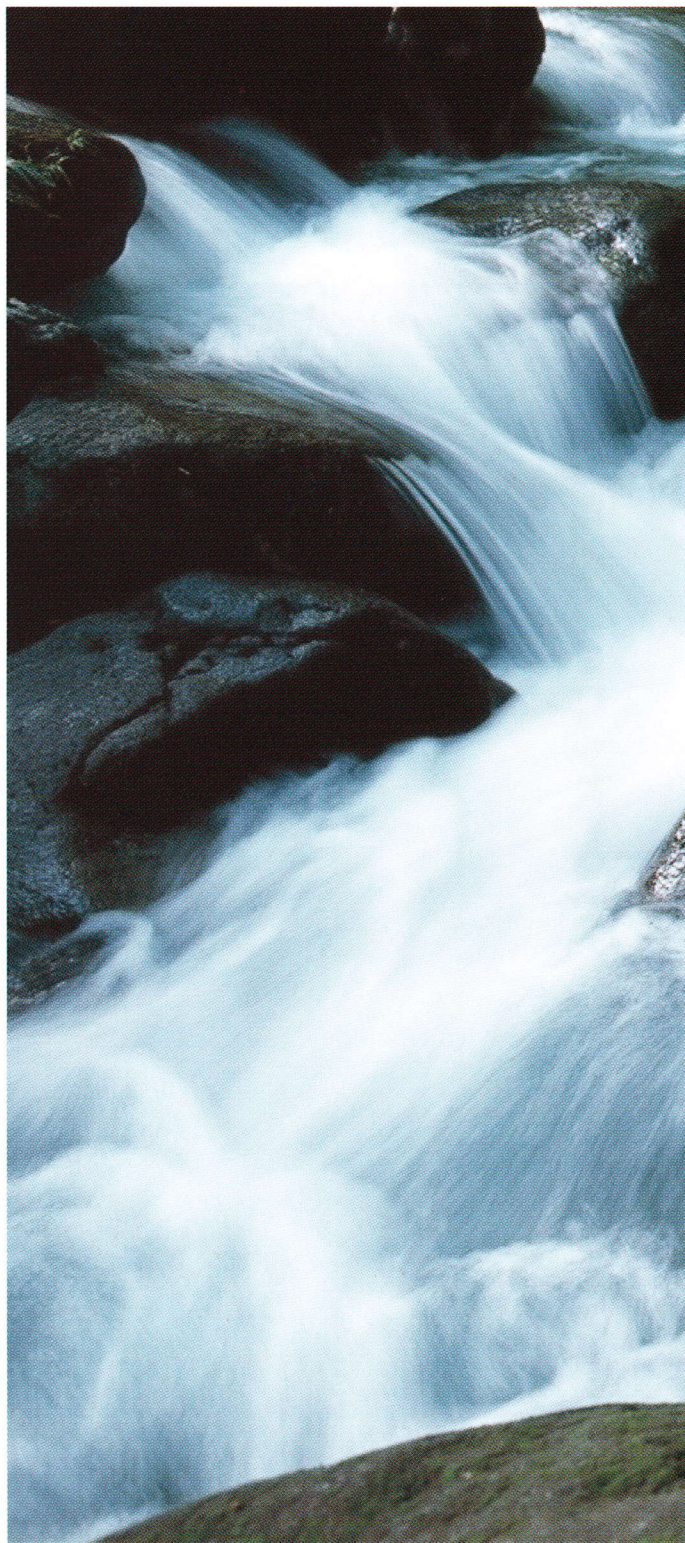
我們不能以目前所呈現出來的結果，為最後結論，如果去探討一件事的前因，就不會對眼前的後果感到不解

這個世間到底是公平？還是不公平的？我們常常會因為看到身邊一些自認為不公平的事發生，而感到十分的沮喪，像很多好人，生前行善助人，但死時卻十分悲慘，我們會以為老天不公平，像這樣的好人為何會得到這種下場？而相反的，社會上卻有曾經作奸犯科的黑道份子，在擁有一些群眾與經濟的實力下，將自己包裝成民意代表，竟然可以在國家的殿堂上，和政府官員平起平坐，而享有極高的社會地位，這種令人難以理解的因果關係，常使我們的人生觀與價值觀產生一種迷失，如果不在這因果的變化中加以探討，將會使我們的思考方式造成扭曲現象。

前因後果不可思議

但我個人則認為這世間的一切都是公平的，我們不能以目前所呈現出來的結果，為最後結論，如果去探討一件事的前因，就不會對眼前的後果感到不解，例如有一位在南部某縣市的人士，一生都以走私販毒與洗錢而得到大量財富，他不但有錢有勢，又在地方欺凌弱小，可說是一個人見人惡的大壞蛋，但是有一天，他忽然良心發現，覺得這一生如果繼續這樣下去，只有招至滅亡一途，於是就將事業移到北部，到了北部的大都市裡，想要以行善助人來彌補自己的罪惡，因此就在北部努力的經營事業，並且以盈餘所得，拿出一部份來行善助人，幾年下來，不但在北部擁有許多連鎖事業，也因為熱心公益而博得敬重，但好景不常，就在一次的交通意外中，他不但結束了生命，而且死狀極慘，可說到了粉身碎骨的地步，因此北部的人都非常的惋惜，認為老天實在不公平，讓這樣的好人死得那麼慘，但同樣一件事，傳到了南部人的耳中，他們卻認為老天有眼，惡有惡報，天理昭彰，老天還是公平

文／陳世昌
版面創意／子帆
完稿／free





老天是絕對公平的

的。

所以同樣一件事，南北二地的人因為不了解前因後果，而產生了兩極的看法，但如果反過來說，北部的人瞭解了他這個人曾經在南部所作所為，那大家就會明白，他為什麼好人而惡報；同樣的，如果說南部的人也瞭解了他在北部如何的洗心革面、行善止惡，那麼就可能不會再用「罪有應得」的心態來看待，反而可能會同情他的遭遇，而明白了因果的不可思議。

因此，我們在探討了這一件事後，就不會再認為老天是不公平的，其實，一切都是公平的，只是我們無法了解每一個人、每一件事的前因而已，就連南北兩地之隔，都無法理解因果之事，更何況生生世世，我們所造下的無數因果種子，有些種子會在這一生開花結果，有些可能慢一點，但無論如何，終有一個成熟的時刻到來，到了那時，我們只有坦然的去面對一切後果了，畢竟，老天是絕對公平的！☯

我們在探討了這一件事後，
就不會再認為老天是不公平的，
其實，
一切都是公平的，
只是我們無法了解每一個人、
每一件事的前因而已。



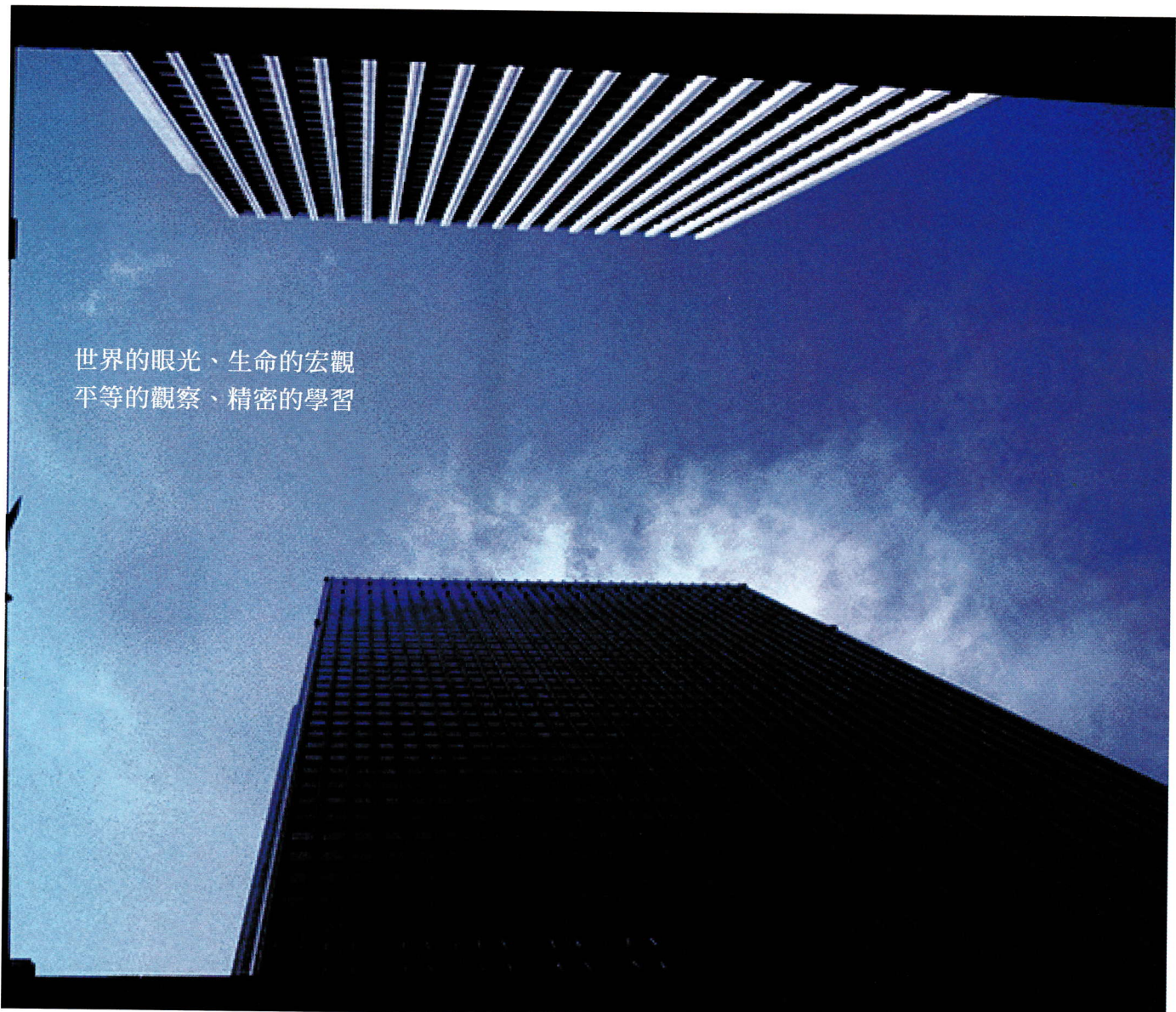
學習當代西方人 的企業管理 (三)

紀錄整理／Richard

版面設計／美娟

完稿／Jane

～向全世界學習各民族的優點學習座談會(第六會)～



世界的眼光、生命的宏觀
平等的觀察、精密的學習

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〉

接納變動性是唯一不變的良方

E： 杜拉克說：「消防隊無法預測下一個火災會在這裡發生，因此必須建立一個活力充沛、效率卓越的團隊，除了因應日常的意外以外，也能夠處理不可預期的災害。」不論高階或中階主管都應該養成接納變動性的好習慣，在任何變動中，唯一不變的就是「接納變動性」。（PS. 大家聽了都很開心）

F： 如果你住 6 樓，看到小偷在 3 樓，你要怎麼辦？答案是回 6 樓去睡覺。因為報警來不及，因為沒有效率。（PS. 大家笑成一團，也有人說：太諷刺了。）

F： 一碗麵 60 元，另一碗麵 40 元，你會買那一碗？答案是 60 元那一碗。因為 60 元的真材實料，本錢是 30 元；而 40 元的人工添加物不少，本錢 10 元。前者有益身體，後者有害身體。

B： 我與 F 住一起，這些都是真的事件。（PS. 大家一聽又笑成一團）

D： 從前有個小弟專門幫人送貨，他每天都用心研究用什麼方式、那條路線會最快，公司交給他一天的貨，他半天就送完了；後來不幸被公司查勤發覺他有半天在作自己的事，說他偷懶就把他開除。這個小弟就自己開公司，因為過去他都在第一線，所以送貨又快又好，成本自然降低，最後就把以前那家公司幹掉，他就是美國 UPS（優比速）的老闆。

C： UPS 是美國最早、最大的快遞公司。

G： 我在一家日本公司服務，就

像 D 所說是處於清朝朝代。西方企業深信：「優勝劣敗，適者生存」的理念，我們公司卻老大當慣了常忽略這一點。企業的發展就像走輪迴，經歷出生、

嬰兒、學步、青春、壯年、穩定、貴族、官僚、老化等階段，若不改變就會死翹翹。關卡太多、蓋章太多，一下這個人不在，一下那個人又不在，案子不斷 delay（遲延），一個月、半年就這樣流失了，問題點始終無法解決，來不及了就草草了事。思想太老舊，只記得以前的輝煌成就，都不去考慮問題點在哪裡。因此，我們公司就從「老大」變成「老么」。儘管公司一再強調回歸原點，要以顧客為優先，但往往不知如何去掌握，也沒有付諸實際行動；只是利益掛帥，一直想著要賺錢，要技術、要 image（企業形象）中卻忽略產品究竟給顧客帶來什麼樣的實質利益。只賣產品，忽略環境污染的社會責任問題。人員太多，意見就太多，問題就沒法子解決。因此，現在就強調要學西方企業，公司組織要扁平化，一個人要能擔當很多事情並很有效率解決問題。

別的公司的一個課長相當我們公司的一個處長，他們一個人就可以決策許多事情，我們不行，必須層報給總經理裁決。這樣的效率是不行的，應變力弱使得經



攝影／陳守強

一個成功的企業是：
企業體中的
每一個人都有
獨當一面的能力。

銷商、販賣店都不想賣你的東西，一想到要擺你的商品就懶，因為你的回應向來太慢，利基又變薄，於是經銷商就會把對他較有利的產品擺在顯著的好位置，你的利益較差就排在後面，甚至不排你的東西。消費者進店指明要買什麼廠牌，經銷商就會有種種說詞，說這家怎樣不好，那家又怎樣的好，所推薦的一定是對她利潤最好的東西。因此，沒有讓經銷商或顧客滿意，你對我刻薄，我就對你不好，企業競爭就是這麼現實，所以我們公司遭遇很大困難。

我從前也待過美國公司，他們很放任，但你一定要交得出東西，只要你交得出東西，其他時間你要幹嘛是你的事。你上班穿什麼也無所謂，但你要給我東西。所以西方講究的是「實力」與「效率」，而台灣的大企業就是要你打卡、不准看雜誌、要你耗在那裡想一些不實際的東西。



創意是很重要的，因為有了創意和洞察力，才能真切地掌握時代的脈動。

攝影／李遠欽

C： 美式與日式的管理作風確實甚為不同，而台灣政府不僅延續過去的朝廷也深受日本官僚風格影響，你只要坐在哪裡就好那怕是打瞌睡也好，至於你有沒有生產出什麼不重要，只要天天看到你就好。杜拉克談到團隊有「棒球式」、「足球式」與「雙打網球式」等3種。棒球式，每個人有固定位置，只有少數明星如投手、強打者就好，其他人只要守好位置即可，美國GM汽車就是這種生產模式。日本汽車則是足球模式，整隊朝同一方向前進，目標一致要搭陣得分，若方向正確，力量將強大的可怕。但美國企業現在喜歡雙打網球模式，每個人有大致的位置且不固定，與隊友要互相照應，深

知隊友的長短處和他大概會怎麼樣。杜拉克說：其實，知識是不可管理的。人也是不喜歡被束縛著，所以我們不要用一個框架企圖框住知識或人，所以雙打網球式最符合原則。

現今的西方公司，你可以不要在公司上班，只要透過網路將design的成品交出來就好了，因此就沒有打卡這件事。反觀日本公司，不僅要打卡還要高呼口號，也必然是穿西裝打領帶。美國人則強調自由度與創意，有一個人他向公司辭職，因為他表示公司一個月只用他7~8天，其他二十幾天他想更有效率利用，所以他要辭去專職而改以兼職方式在公司服務，公司也同意，後來他以一樣的专业知識同時在5個企業工作，賺進可觀的收入，這是高生產力的由來。關於產品，Intel葛洛夫說：「刻意求異，卻沒有造成任何實質差異的事，不要做。」所以不能為

了fancy（花俏）而生產東西，因為對顧客沒有實質利益。又說：「當某個科技上的突破，或其他重大變化出現在你面前時，機會就在敲你的門了，請抓住機會。」又說：「請依據市場所能接受的程度為你的產品定價。」所以西方企業真的在實踐顧客導向的理念，葛洛夫並強調要把顧客至上付諸行動，而不可流於口號、意識形態上的認同。

杜拉克說：「今天，洞察比分析更為重要。」因為預言家沒能預言的比被預言的多甚多，世間有太多事物根本不會被預言過，所以很多企業掛了！葛洛夫說：「只要把自己丟進嚴酷的現實世界，我們的判斷力和直覺就會迅速再度磨利。」這兩句話如出一轍，而「洞察」或「直覺」其實已經是修行面的事。當然你還是可以廣泛蒐集資料，並用高速電腦去分析，可是在最關鍵的時

候，你所依賴的將是洞察與直覺而不是分析。

企業體的關鍵成敗往往取決於直覺，以 Intel 為例，本來是生產 DRAM（記憶體）而非 CPU（中央處理器），但 DRAM 被日本廠用低價、高品質所打敗，葛洛夫內心掙扎了好幾年才渡過「策略轉折點」的危機與考驗。所謂「策略轉折點」就是當世界發生重大變革，無論這變革是來自消費行為、顧客概念、新科技產生等等，就是企業走到「策略轉折點」的時刻，如果你渡過就能邁向另一個高原，曲線就不會往下掉，老化的危機就不會出現。你必須勇於接受現實，勇敢承擔現實，願意看清這件事情，那麼你會邁向另外一條曲線，你就還會再成長，而不接受事實的企業就會掛了。所為「轉折點」不是一個點，而是一段掙扎奮鬥、奮鬥掙扎的漫長歷程。有時候補救是無濟於事，必須整個改弦更張，所以葛洛夫說：「撤退，是為了看到勝利！」

然而要放棄作了大半輩子的 DRAM 改作 CPU 情何以堪啊！過去的成功經驗，此時如同毒藥，成功帶來惰性，一旦成為總裁你便身處在重重保護下的城堡核心，不食人間煙火的結果對銷售員所傳回的警訊渾然不知警覺，誤以為舊理論仍可以繼續，葛洛夫掙扎了近 2 年的時間才行動，在自我說服後還要花 1～2 年去說服手下的 team（團隊）。許多人會不接受這個事實，我們是如此厲害、強大，幹嘛要怕日本？無視於新技術、新觀念、新方法已經出現的現實。事後，他反省到很多的訊息

是早已存在的，只是你有意忽視而已。人往往是每一次勸別人，也增加自己內心的擺盪，未來一切是不確定的，卻現在就要放棄王座。至於原本 Intel 組織中，研發 CPU 的是極偏遠地區小廠中的一小群人，他們對於突然被扶正，一夕間成為公司的夢幻明星隊也多半難以置信。說服新人與舊人一樣困難，可見「心」的調適有多



難！

當然 Intel 押對寶了，如今在 CPU 市場又成了 King。葛洛夫總結這次經驗說道：「轉折點即是舊的結構、經營手法及競爭方式，轉變為新的結構、手法、方式，各種力量的均勢發生巨變的時候。」此時，你一定要果斷因應。又說：「前一個時代的明星人物，常常是最後一個順應時代變遷，最後一個向策略轉折點原

理屈服的人，也因而通常跌得比多數人慘。」修行也是如此，每一個都知道自己的修行有盲點，但只要長期忽視這個問題，總有一天，這個盲點會——在你的生命高原期時造成空前威脅，若你繼續漠視，終將被淘汰。他最後說：「優勝劣敗，適者生存，在企業管理領域無疑是一句名言。」除非我們貼近現實，否則縱然訊息長期存在，我們仍然會去漠視。

努力不停止的服務， 是成功的保障

D： 最近看了部電影《風起雲湧》描述美國總統柯林頓的競選過程，當時共和黨已經執政三次，包括雷根的兩任和布希的一任，照理說勢力強大的共



西方企業
危機處理能力
之所以很強，
是因為
其組織是
「變形蟲組織」。

攝影／陳守強



和黨應該可以打順手球，但卻敗在一個小州長手中。美國很大有五十幾州，一開始柯林頓並不出名，很多美國人不認識他，而他要贏得民主黨的初選都是經過一番廝殺。他步步為營，不放過任何與民眾接觸的機會，就連圖書館的聯誼會他都跑去參加，不斷辦園遊會，連沒有錢的人也邀請，才一個個擊敗黨內對手而成為全國性的人物。柯林頓與布希競選的策略就是提出Change（改變）的呼籲，因為絕對的權力就是絕對的腐化，不如換人作作看。反觀布希就如同養在深宮的總統已無視真實狀況，還提出New Order（新秩序）方案，這根本不是根據實際狀況而作的方案。

英國也是換成工黨執政，因為保守黨的柴契爾夫人已經執政三任時間有十多年，這是少有的情形。其實，工黨的許多政策與保守黨並沒有什麼不同，例如兩黨都主張國營事業要開放民營。但工黨願意接觸第一線民眾，才上任兩年就解決一件大事，那就是北愛爾蘭公民投票的問題，而這是保守黨幾十年都沒有解決的問題。關鍵在保守黨的很多政策是頭腦想出來的，而不是從事實應變出來的。

H： 行菩薩道就算不服務眾生也要把自己管理好，你才有資格叫修行人，這一次的主題可以呼應到世間法與出世間法。人的基本面從古到今並沒有多大變化，但電腦發明後，資訊變化快速才有所謂十倍速的時代，產業與經濟快速變遷，才把人性問題凸顯出來。不論政府或企業，管理者或被管理者，從上到下都是人。一個企業不是就是產品，因為以人為主，當時代變動劇烈人性就被

重視。菩薩道重視的也是人，修行人要服務的對象是人，佛經中才有「恆順眾生」的說法。杜拉克認為企業要增加人類的附加價值，這個觀念就是人性的發揚。不管時代以什麼樣速度前進，我們要看到趨勢，也就是對於人（眾生）更加重視。

我曾為公司翻譯一篇國外有關產品的文獻，其中增加一項叫 Service（服務），我奇怪 Service 與產品有什麼關係？為什麼要把這項目放在裡面？仔細一想，現在買東西確實跟以前不一樣，企業都強調售後服務，顧客並不是買單純的商品，而也把背後無形的東西、人本的東西一併買回家。弘揚菩薩道也不只是單純的一件事，還牽涉到包括自己在內的很多眾生，你要面對自己，你要面對眾生，這東西眾生是否真正需要？你這樣的方式眾生能否接受？所以我們賣的就是 Service！這就是牽涉到我們發過的悲願，就是要貫徹這個東西。

關於永無止境的努力，成功經驗當然比失敗經驗要好，但保任成功很困難，任何成功經驗是「最究竟」的成功嗎？還不是啊！佛陀不是經常呵斥小乘的人是焦芽敗種嗎！他就是覺得他已經修的不錯了，小乘就是他的成功經驗，可是佛陀卻告訴他們還早得很，這也像《法華經》中所說的「化城」，是讓小乘休息而已，若沈溺在這個境界，企業也一樣，自認為是龍頭老大，已經穩坐寶座，好像無人可以撼動。焦芽敗種就是無視眾生，沒有前瞻性，不要分析，要有洞見能力，有宏觀的視野才能真正了解自己的地位是真的成功嗎？如果是你能保任下去嗎？不論世間法或出世間法，一旦嚐到甜頭就要自甘墮落



攝影／高孟甫

嗎？往前再邁進才有更大的禮物。

西方企業危機處理能力之所以很強是因為其組織是「變形蟲組織」，每個人不侷限自己的能力，不要劃地自限，現在社會變遷太快，一定要跟上時代才有能力處理突發事件。

C： 葛洛夫與杜拉克都強調在後資本主義社會是一個「終生學習」的社會，就是不斷追求完美、永無休止的努力，真的跟修行是一樣的，這也是現代企業管理所揭櫫的重要理念。我們真的成功嗎？這個產品真的成功嗎？我們要反覆自問。唯有你相信你還沒成功，才是真正成功。永無止境的學習，永無止境的去警覺外在的危機是什麼，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，這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。許多資料，因為時間的關

係我沒有機會唸出來，但是我向各位擔保許多觀念是一模一樣的。

F： 這就是「保任」。

A： 我們要作內外雙美的菩薩，不要作深宮中的皇帝。不斷學習、提昇、改進是我們努力的方向。佛法不是打高空，一切知見要落實到生活現代企業管理的經營理念也給了我們很好的指引。經過多次的學習會我們深信現實生活與修行是一體的，出世間法與世間法是貼近的，如果與現實不能結合表示努力不夠。要找到一個恆順眾生的狀態，很多企業精神與佛法的內涵是一致的，法的經營如何叫好又叫座是我們要去思惟的，只叫好不叫座就表示有需要修正的地方。我們都有要 Service 眾生的願力，永續的服務是每一個人的責任！（全文完）

Welcome to

金色蓮花全球資訊網

Golden Lotus World Wide Web

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

世界宏觀

網路之旅 ~

金色蓮花佛學月刊—— 第五項修練 「世界宏觀」(二)

小精靈，上次你給我們介紹的第五項修練「世界宏觀」，真的給我們很大的啓示呢！

喔！說來聽聽你的心得啊。

現在的環境真的與以前不一樣了，想到那裏就可以到那裏，要環遊世界也一蹴可及，結交朋友不管在天涯海角都變得那麼容易，我覺得自己的想法不會再那麼狹隘了，心境寬闊了許多。想想

真的不要說法界的眾生不可勝數，連地球眾生的數量都夠嚇人的哩。儘管是末法時代，我也要好好努力，不要辜負了來到這便捷時代的因緣呢！簡單報告到這裏囉，小精靈，趕快再爲我們介紹「世界宏觀」的其它單元吧！

心靈趨勢探索

心靈趨勢探索，嗯！聽起來好像是探險隊在探索什麼新大陸呢！

也對，不過只是探索的是我們內在的心靈世界呢！

噢！怎麼說呢？而這與第五項修練又有什麼關連性呢？

我們都知道我們所看到、聽到、感覺到的外在世界如流行、文化、思潮…等，除了背後有其因緣、環境、時代等這些條件性的因素在影響著之外，最重要的是它反應了人內在心靈的層面，如流行反應的是美感、文化反應的是意識形態、思潮反應的是價值觀…等。而我們有興趣的就是它們背後的這些心靈因素，因爲一切唯心造，紛呈的外相都是根據我們的心在顯現，所以當我們抽離了影響事件的外在因素後，我們就可以看到真正肇始的心怎麼樣的運作與影響。

小精靈，這聽起來好像有聽沒有懂哩，能不能再說明的簡

導覽 / 小精靈
攝影 / 波爾
版面設計 / 維廷
完稿 / Ken



跟據資策會的統計，截至今年1998年10月爲止全球使用網際網路的人數已近一億五千七百萬，其中61.5%的使用者位於北美地區，21.3%位於歐洲地區，亞太地區佔14.9%，非洲、中東及南美洲合計也有2.2%。較之6月的統計又多了三千多萬的人數，而台灣的上網路人數也於今年三月達到兩百萬，又朝向三年三百萬跨進了一步。

單一點。

簡單地說，就是從當前的流行潮流與趨勢，去分析它背後的想法、動機，並且透過佛法觀點去進一步的解釋說明，也希望讀者能更深刻的學習到佛法的包容性與廣大性，而且最重要的，它並沒有不符合世界潮流呢。

謝謝你小精靈，我總算有點明白了。

世界公民的佛教徒

小精靈，為什麼說是世界公民的佛教徒呢？

拜科技之所賜，現在國與國之間的交流來往比以往方便許多，而每一個國家都有它值得學習效法的長處。只要我們努力學習他們的這些長處，不但我們自己能因而成長，也有助於佛法的發揚。

哇，好棒喔！

是啊！我們不是希望佛法能普及全世界嗎？若我們佛教徒沒有學習到他們的這些長處，是很難有說服力去向他們傳揚佛法的，所以當我們內在的悲智成長到一個階段後，是有必要圓滿這些外在的方便善巧，初發心則是不離大悲，希望外國人也能因佛法而受益，而不是用帝國主義的貢高我慢精神去度他們呢。

嗯！又深刻學習到了。

金色蓮花全球資訊網

小精靈，終於等到介紹我們的單元。

是啊！你知道為什麼要有這個單元呢？

嗯，a no(日本語) 不是很清楚的咧。

因為現在網路的發展非常迅速，可說是當今資訊傳播的當紅炸子雞呢！而且它的普及率也愈來愈高，我們從資策會的統計報告可以看出，截至今年1998年10月為止全球使用網際網路的人數已近一億五千七百萬，其中61.5%的使用者位於北美地區，21.3%位於歐洲地區，亞太地區佔14.9%，非洲、中東及南美洲合計也有2.2%。較之6月的統計又多了一千多萬的人數，這些數據很可觀吧！

哇！有這麼多人啊。

是的，而就台灣而言也早於今年87年3月突破兩百萬，現在已有兩百四十萬以上的人數呢。

什麼兩百萬！

這可不是廣告喔！真的是資策會的統計哩。所以囉，

曾經介紹過的單元：

- 1 月號 學習日本人的潔淨
- 2 月號 學習德國人的精準
- 3 月號 學習法國人的美學
- 4 月號 學習美國人的開創精神
- 5 月號 學習英國人的法治精神
- 9 月 ~ 12 月
- 學習當代西方人的管理 (一) (二) (三)



金色蓮花

你說用網路來傳揚佛法是不是一件合乎潮流而且相當 Fashion 的事呢？

太好了，將佛法上網站，那就不用像唐三藏一樣千里迢迢的去取經了。只要電腦、Modem 一開再連上網，就可以得到法語的滋潤，哇！真的是太方便了。



NetWork Station



技術加油站

—— 何謂網域名稱

小精靈，我看到有人進我們的站台時輸入的網址是數字 203.66.2.77 而不是文字 www.glotus.com.tw，但他也可以連接上去，好奇怪喔。

其實兩個都對，只不過你想想現在 Internet 上的站台那麼多，你如果每個站台都用數字的方式記憶，那你可就累了。

對喔！就像記電話號碼一樣，我記個十組小腦袋就快爆掉了，更何況是網址那些奇怪的數字。

所以啦，就有所謂的網域名稱(Domain Name Server 簡稱 DNS)來方便記憶識別，除了每個 DNS 都是唯一的外，從它們的名稱還可以知道一些端倪呢。比如說大部份的 DNS 前三個字都 www 這就是代表 World Wide Web 的意思，接下來就是這個站台的名稱，如我們的 glotus 代表的就是 Golden Lotus 金色蓮花的縮寫，再來的 com 比較普遍它代表的是商業，而最後的 tw 就是 Taiwan 的意思。

真好玩，那還有沒有其它類似的規則呢？

比方說看到 www.xxx.edu 就知道是教育的單位，org 與 gov 就是分別代表非營利與政府單位。

那我要如何知道站台的數字式位址呢？

很簡單，舉例來說要先連上線，然後在 Dos 的視窗下，執行 ping www.glotus.com.tw 成功後就會顯示數字式的位址了。

太好了，又學到一招了。



大般若經講記

Lectures on the Maha-Prajna-Sutra

校量功德品 18

(註：經文係新修大正藏版本)

Comparing the Merits

文／韻玲 版面創意／美娟 完稿／Betty

「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！

以四靜慮無二爲方便、無生爲方便、
無所得爲方便，迴向一切智智，
修習布施、淨戒、安忍、
精進、靜慮、般若波羅蜜多；

以四無量、

四無色定無二爲方便、無生爲方便、
無所得爲方便，迴向一切智智，
修習布施、淨戒、安忍、
精進、靜慮、般若波羅蜜多。

慶喜當知！

以四靜慮無二爲方便、無生爲方便、
無所得爲方便，迴向一切智智，
安住內空、外空、內外空、空空、
大空、勝義空、有爲空、無爲空、
畢竟空、無際空、散空、無變異空、
本性空、自相空、共相空、一切法空、
不可得空、無性空、自性空、無性自性空；

以四無量、四無色定無二爲方便、無生爲方便、
無所得爲方便，迴向一切智智，
安住內空乃至無性自性空。……

慶喜當知！

以四靜慮無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，迴向一切智智，修習無上正等菩提；

以四無量、四無色定無二爲方便、無生爲方便、無所得爲方便，迴向一切智智，修習無上正等菩提。



(P605II 欄14行～P606II 欄7行)



二、智慧之鑰：白話解釋

佛陀繼續開示：以四禪、四無量、四無色定、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、……六度，代換成四禪、四無量、四無色定，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。

四禪，即初禪、二禪、三禪、四禪，是與色界天的結構互相呼應，即初禪天、二禪天、三禪天、四禪天，所有的禪定境界其實就是禪定中陰身能夠到達的境界，當你的禪定中陰身能夠出入自在的於初禪天來去自如時，你的禪定境界就已經到達了初禪，所以其實整個禪定的修行，就是與三界的結構互相吻合，人的肉身是欲界眾生的生存相貌，但是色界天人和無色界天人的生存狀態是截然不同的，而我們的肉身只能生存在欲界，無法到色界、無色界生存，可是禪定中陰身就不同，當未經過禪定的訓練時，禪定中陰身是與肉身並存於欲界，可是一旦經過日久天長的禪定訓練，禪定中陰身就會慢慢脫離肉體的束縛，漸漸能夠自由自在的來去，所以一切的神通，其實多半是禪定中陰身開展的結果，而一個人想要出三界，禪定中陰身的出三界是非常重要的重點，當修到滅定想定時，就是代表禪定中陰身已經脫離了三界的束縛，而也代表禪定中陰身已經能夠

由欲界上昇到色界天，再上昇到無色界天，最後連無色界天也超越，故最後出三界。

故四禪的禪定境界，即禪定中陰身能夠脫離肉身，在初禪天的天境裡自由活動，想看什麼就看什麼，想去那就去那；進而再上二禪天，當然得到的證量就更大，想知道什麼就知道什麼，想作什麼就作什麼；進而再上三禪天，整個禪定中陰身會發展得越來越活潑、越自主；再上四禪天，這是定慧都發展至相當均衡的狀態，整個禪定中陰

身非常的清明，有很大的神通，幾乎一切想知道的事都可以知道，對於空性也因為定力的修持而自然而然有所掌握，所以可以算是定慧等持的狀態，所以很多大修行人結束一期生死的肉身之後，往往就隨著禪定中陰身的引導而到四禪天轉生為四禪天的天人。

四禪天的天人，福報相當大，壽命很長，想要的一切東西，念到東西就現前，但是由定慧等持的緣故，所以四禪天的天人多半懂得惜福，不會隨便動心起念，多半安住空性的享受天人福報，完全沒有任何苦受，全部都是樂受，但是四禪天還是有細部領域不同，真正在世時努力於修行禪定的人，轉生於四禪天的天人後，還會不斷的在四禪天的天人修行殿堂裡不斷的修行禪定，所以天人其實也有努力修行的，不是只享用福報的，所以這種修行殿堂多半是大修行人轉生的地方。也可說，四禪天是許多大修行人的故鄉，因為他會在許多期肉身生死之後，回到四禪天好好的休息一段時間，等到禪定恢復，再下生在人間行菩薩道，因為人間有苦有樂，大修行人才能真正的淬煉自己的修證功夫，而且佛在人間成，大修行人雖然福報足夠在四禪天享很久很久的福，但是許多大修行人都自願在四禪天人福報享用完前下生人間，因為這樣才能自度進步，也才能完成度人的悲願，所以自願下生人間的大修行人是相當了不起的，因為要捨棄四禪天的天人

快樂，實在非一般人所能想像，那種快樂，真的是禪悅無邊，沒有一絲一毫的苦受，觸目皆是美景，每一位天人都是相貌莊嚴，潔淨芳香，自願離開這樣的地方，而到濁染的人間，真是需要極大的魄力與決心啊！但是這與我們偉大的釋迦牟尼佛比較起來，又是微不足道了，因為佛陀是從常寂光淨土自願來到人間的大佛，那種淨土的喜樂，更是超越四禪天何止千百萬倍。故對於我們的佛陀，能夠如此捨棄，真的是要肅然起敬，努力效法才是，故如果當你的禪定中陰身修證至四禪天時，感受到無量無邊的禪悅時，請千萬記得，勿耽於禪悅，一定要有捨離的智慧與決心，如此才能繼續往上進步，進步至四無量心的開展。

四無量心即慈無量心、悲無量心、喜無量心、捨無量心。顧名思義，即慈、悲、喜、捨皆到達無量無邊的境界，那麼這四無量心到底與禪定境界有什麼關聯呢？事實上，禪定功夫真的是修行的重心，定力鞏固的人才能堅守清淨的持戒，也才能開展甚深智慧，也才能開展甚深慈悲，而這些都是一個大修行必須具備的證量：戒律清淨、智慧如海、慈悲無邊。這都植根於深厚的禪定功夫，因為有定力和沒有定力差別太大了，一個沒有定力的人，就如同牆頭草，任何的風吹，都一定會影響它，一定會讓它飄來飄去、浮動不已；相同的，一個有定力的人，就如同強健的大樹，雖然起風時，樹上的葉片也會隨風舞動，可是它強韌的根卻緊





緊的植根在泥土的深處，不被風所影響；所以一切的外境變化，就如同風，一個有定力的人不容易受到外在的影響，而也唯有在不易受影響的狀況下，一個人才能全力以赴的去發展更多的美德，例如慈、悲、喜、捨就是修行人的美德。

慈就是對一切眾生給予快樂；悲就是對一切眾生拔除痛苦，喜就是對一切自度度人的菩薩事業感到喜樂，捨就是捨離一切對自度度人菩薩事業有所障礙的人、事、時、地、物等等。所以慈悲喜捨是修行人的美德，更是菩薩的品德，故小乘修行人的禪定也許可以不用與四無量心相應，但大乘修行人的禪

旦上昇到識無邊處，由於擺脫物質的束縛已經有一段時間，神識便開始無量無邊的擴展，神識發達，敏銳到不可思議的地步，當然神通也廣大到不可思議的地步；無所有處是神識不但擴展至無量無邊的境界，而且神識純淨到完全沒有雜擾的境界，完全純淨的意識，清淨無染；至於非想非非想處，不但意識全部淨化，而且也微細到不可思議的境界，微細到非想亦非非想的境界，難描難繪。

四禪、四無量、四無色定，是禪定中陰身的修證過程，但這個過程其實是非常遙遠漫長的，所以每一個人人在修行禪定時，都必須

以無比的耐心與毅力去練習，否則不可能到達四禪，更別說開展四無量或者到達無色界了，故精進是禪定成就不可或缺的要素，唯有日積月累的功效，能夠讓禪定有所成就。

此段經文，以禪定的角度再來檢查禪定的本質，不約而同也得到了同樣的結論：無二、無生、無所得。故知空性遍一切處，禪定的本質當然也是空，一切本空，萬法皆空。☸

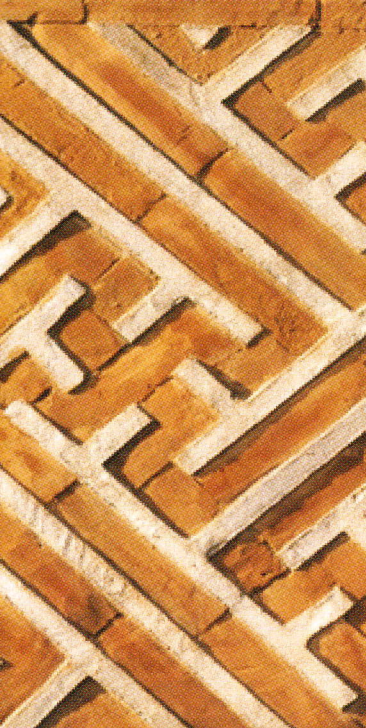


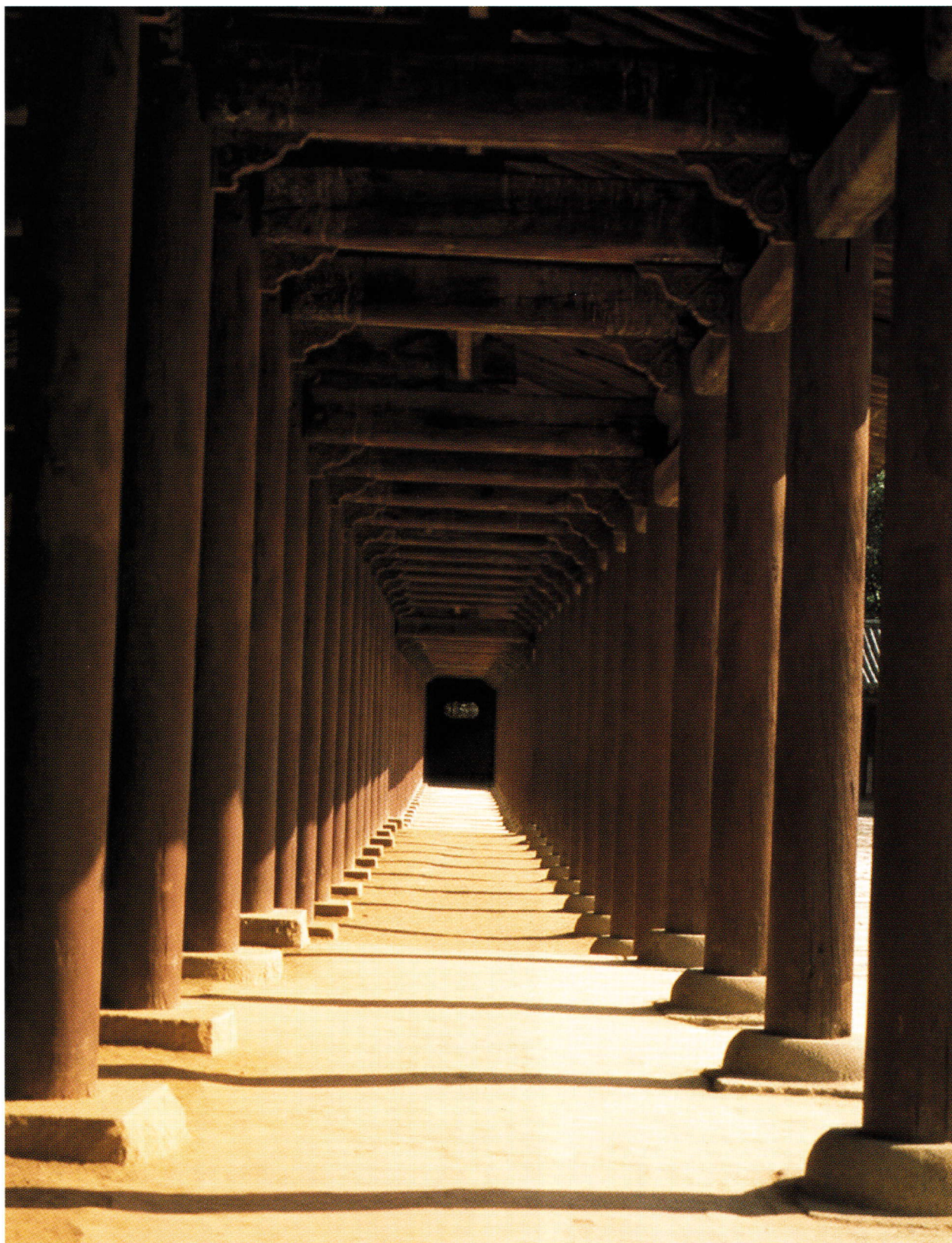
定，就是菩薩的禪定，菩薩的禪定則一定要與四無量心相應，這樣的禪定，才能在自度中兼及度人，自利中不忘利他。

四無色定即禪定中陰身已經能夠到達無色界天，無色界天為空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處；空無邊處的天界是已經完全沒有任何物質負擔的存在狀態，連色界天人還有所謂的微細物質身，即天色身，雖然已經非常非常微細，但還是屬於物質，而一旦進入無色界天人，則完全沒有物質的存在，只有神識的存在，這種存在狀態真的是非常的不可思議，空無邊處由於剛剛擺脫物質的束縛，會感到物質全空的特別舒暢與解脫，但神識還沒有完全的開展，而一

三、智慧語錄：

- 一個沒有定力的人，就如同牆頭草，任何的風吹，都一定會影響它；而一個有定力的人，就如同強健的大樹，雖然起風時，樹上的葉片也會隨風舞動，可是它強韌的根卻緊緊的植根在泥土的深處，不被風所影響。
- 菩薩的禪定則一定要與四無量心相應，這樣的禪定，才能在自度中兼及度人，自利中不忘利他。
- 精進是禪定成就不可或缺的要素，唯有日積月累的功效，能夠讓禪定有所成就。





四、智慧花絮：

大般若經各品綱要

第二十六品 學般若品（卷 86-89）

說明善現菩薩智慧甚深，不壞假名，而說法性。

第二十七品 求般若品（卷 89-98）

說明修行般若於大菩薩的開示中求，並以佛陀為依歸。

第二十八品 歎眾德品（卷 98-98）

說明菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅密多，能夠證得無上正等菩提。

第二十九品 攝受品（卷 98-103）

說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

第三十品 校量功德品（卷 103-168）

說明般若的功德無量無邊，甚至供養般若經典比供養佛陀舍利還要殊勝廣大。

第三十一品 隨喜回向品（卷 168-172）

說明一個菩薩應如何以無所得為方便善巧，修好隨喜向法門回。☸



佛學英文教室

Buddhism English Classroom

第二十三課

課文

指導／般若居士
翻譯／陳守強
圖／TEPPEI SASAKURA
版面設計／子帆
完稿／David

Lesson 23rd

Text

觀照的方法（四）

The Way of Contemplation Part 4

《實修》

一、觀照念頭心的本質是空，但是空無形無相，難以把捉，故慧觀宜由念頭看起，因為只要把念頭觀照清楚了，久而久之，一舉心動念，你就會馬上察覺，如此便有可能進而看清楚一切念頭的源起處-----心。

Practicing

1. Contemplate your idea The essence of heart(mind consciousness)is empty. As empty has no form or appearance, how can we picture it? Therefore, contemplating your every idea is a good way. Contemplating every idea clearly, after numerous practicing, you will be able to read each of your idea at the first moment. Therefore, it is possible for you to clearly read the source of all idea ---- heart.

Word Bank 字彙

Eka-citta:(Sanskrit term) It is translated as "idea".

一念：（梵文辭彙）譯作"念頭"。

Practical English Grammar 實用英文法

Classes of noun: all nouns fall into one of two classes

名詞的分類：所有的名詞必須落在兩類中之一

[分析]：名詞的功能有七種：作動詞的主詞、動詞的直接受詞、動詞的間接受詞、介系詞的受詞、作be動詞的補語、作同位格、直接稱呼的姓名等。

名詞的分類層級有三層：

1. 名詞先分為專有（proper，例如 China）與一般（common）兩類。 2. 一般名詞再分為可數（countable）與不可數（uncountable）兩類。 3. 可數名詞再分為具體的（concrete，例如 a book）與抽象的（abstract，例如 an idea）兩類。不可數名詞也可再分為具體的（concrete，例如 clothing）與抽象的（abstract，例如 courage）兩類。

Activities 練習作業

Circle the nouns in the text and find their classes. 請從課文中圈出名詞，並找到它們的分類。



観照の方法（四）



譯／陳宗元（輔仁大學宗教系講師）。版面創意／Nancy。完稿．Nancy

《実修》

かんしょう ねんとう

一、観照念頭

心の本質は空です。但し、空は形も無いし相も無くて、把握しにくいものです。故に、慧観

は念頭を見ることから始める方がよろしいです。なぜならば、念頭さえはつきりと観照できれば、時間が長くなるにしたがって、心が動くとただちにその心の動きに気付くことができるようになります。そうすると、すべての念頭のもと一心を更にはつきりと見ることができます。

ぶんぽう ぶんせき 《文法の分析》	れいぶん 例文
1. . . . も無いし も無い：「も」《關係助詞；也》，與後面的「も」形成句型，而使用於列舉事物。「し」《接續助詞》，也是使用於列舉事物。但含有強調之意，整句就形成「既沒有 . . . 也沒有 . . . 」之意。	1. 親戚も無いし、友達も無いから、彼の人生はさびしいです （因無親無友，所以他的人生很寂寞。）
2. 把握しにくい：「把握する」《サ行変格；把握》的第二變化，再後接「にくい」《接尾形容詞；難的》，使整句成為「難以把握 . . . 」之意。	2. 一般の人びとには、空の深い意味を把握しにくいです。 （一般人很難把握空的甚深意涵）
3. 動くとただちに：「動く」《自五；動作》，後接「と」《接續助詞；一 . . . 就》，表示條件。「ただちに」《副詞，立刻．馬上》因此整句為「一動的話，就馬上 . . . 」之意。	3. この機械が動き始めると、ただちに作業員たちは忙しくなります。 （此機器一開始動的話，作業員就立刻變的很忙。）
4. 念頭のもと：「もと」《名詞；根源．源頭》，因此此句意為「心的根源」。	4. 本當に修行をしたいならば、念頭のもとを淨化することから始めましょう。 （如果真的想修行的話，就從念頭根源處，開始淨化吧。）



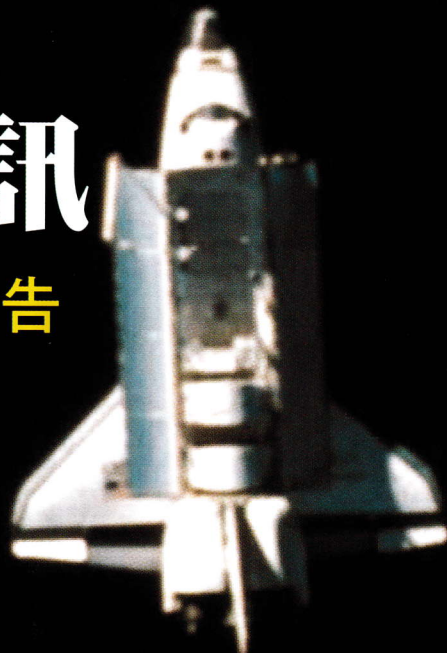
廣告 = 資訊

本期廣告資訊研究報告

報告員 / 陳守強、干淑梅、林靜芳

版面創意 / 維廷

完稿 / Ken



一、本期廣告資訊

本期廣告以資訊的眼光來分析，可分為四類。

第一類「佛教文物」：這幾年，由於藏傳佛教仁波切的紛紛訪台，促使密教文物的流通有著相當快速的成長趨勢。

第二類「佛教藝品與雕刻」：儘管《金剛經》說：「若見諸相非相，即見如來」，但佛子對佛陀的永恆懷念無一日稍減，因此，各種材質的佛像雕刻，當然就成為有緣者的心中最愛。

第三類「佛教生活用品」：行住坐臥無非是道，心是道場、家庭是道場，佛教的相關生活用品永遠有著一定程度的需求與成長。

第四類「素食」：民以食為天，在台灣吃素的人是愈來愈有口福，不論酸甜苦辣的哪一種口味，或本土、或西洋、或東洋，一律都可以「素素看！」

二、補充相關資訊

另外，從GAIS蓋世引擎 <http://gais.cs.ccu.edu.tw/cwww2.html> 鍵入「佛教藝品」可檢出網頁 <http://www.kje.com.tw/a612.htm> 這裡登錄了「1996 第四屆佛教生活文物暨藝品展」的相關資訊。互聯網 Internet 這個新興的電子媒體，已繼報紙與電視之後，成為流通廣告資訊的重要管道。

今年9月間，在台北松山機場外貿展覽館盛大舉辦了本展覽，5天內入場參觀人數高達十萬人次以上，可見佛教的影響力已深

入民間。這一次的展出內容分為5個分區：(1)佛教文物、(2)佛教出版品、(3)佛教藝品與雕刻、(4)佛教生活用品與(5)素食，而本期的廣告資訊分類就是參照以上的分區標準。

這5個分區若再細分，則包括以下29個項目：

- (1) 唐卡、畫像、法器、西藏天珠、龍宮舍利、古董、玉器。
- (2) 書籍、影音出版品。
- (3) 木雕、石雕、浮雕、銅雕、鑲金佛像、玻璃纖維佛像。
- (4) 燈、燈油、香品、琥珀蜜蠟、水晶、珊瑚、佛珠、半寶石、供桌、禪椅、坐墊、僧服。
- (5) 天然食品、各種素食。

可惜截至目前為止，還沒有人針對上述29個項目，作出年或月的銷售統計，否則，就可以據

此研判市場導向或趨勢。

若從雅虎的英文網頁 <http://www.yahoo.com/> 鍵入「Buddhism Artifacts」可檢出網頁 <http://www.twotone.net/tibet/frameset>



html 這是一個專賣西藏與尼泊爾珠寶與手工藝品的網站，除了展售許多精美的密教文物與法器外，同時，它也帶領你連結到其他西藏網站，因此，便也將西藏文化與宗教內涵一併呈現在世人面前。此外，它也接受「線上購物」，此一新穎的購物模式，值此全球網際網路 WWW 熱潮方興未艾，建議所有商家似可考慮此一兵家必爭之地。

今天，藏傳佛教在西方世界之所以能如日中天，其佛教文物與藝品的魅力處，和背後所負載的宗教情操與文化意涵，正是推波助瀾的一股強大力量。紅花與綠葉，綠葉與紅花，一切皆能相得益彰。

如果讀者對個別的產品有興趣深入了解時，互聯網也是一個好幫手。舉例，這幾年在台灣非常流行「琥珀」，但往往真偽難辨，而網頁 <http://www.ysbla.org.tw/arop06g.htm> 就提供了辨別真假琥珀的方法，包括：鹽水測試法、燃燒法、切割法、放大鏡檢視等，可以說已從「資訊」再往前發展到「知識」的階段。時間之輪不斷前行，「無常」其實可以變得很美！☸



戲劇演出

金色蓮花表演坊
GOLDEN LOTUS THEATRE
第六號作品

巡演行程

台北 國父紀念館 88年3月13(六).14(日)日
新竹 敬請期待
台中 中興堂 88年4月17(六).18(日)日
花蓮 縣立文化中心 88年5月1(六).2(日)日
台南 市立文化中心 88年6月5(六)日
高雄 市立文化中心 至德堂 88年7月22(四).23(五)日

票價

200元 . 300元 . 500元 . 800元 . 1000元

購票方式

- (一) 電話購票：(02) 2702-2521
大台北地區只要一通電話即有專人替您送票
- (二) 直接到金色蓮花購票 (可持信用卡購票)
地址：台北市大安路一段 235號 2.3F 電話：(02) 2702-2521 傳真：(02) 2704-3723
- (三) 郵政
(1) 劃撥：戶名 [金色蓮花表演坊劇團] 帳號：18434076
(2) 現金袋：用現金袋以限時掛號郵寄至 金色蓮花表演坊
- (四) 信用卡購票
請將您的大名 (與信用卡上的簽名相同) . 聯絡電話 . 寄票地址 . 信用卡別 . 信用卡號 . 有效期限 . 發卡銀行 . 身分證字號並連同要訂的票 (請註明演出地點 . 票券金額 . 張數 . 總金額等) 一起傳真至：(02) 2704-3723 . 即可
- (五) 利用網路訂票
網址：<http://www.glotus.com.tw/> . 大台北地區即有專人送票 .
- (六) 到全省各地售票點購票

跨世紀的美麗傳奇

蓮花生大士

一部壯闊的生命史詩 一段不朽的美麗傳奇

台北 國父紀念館

88年3月13.14日 訂票專線：(02) 2702-2521