

佛學月刊

金色蓮花

GOLDEN LOTUS BUDDHIST MAGAZINE

特別專題
Special Report

希望之翼 重生1999

Wing of wish
Renew in 1999

愛的治療力量：第六篇
The Healing Power of Love

實修方法
為衆生服務

Practical cultivation:
To serve all living beings

紙上電影
Cinema

寶座上的靴子

Boots on the throne

封面敦煌美學
Cover

蓮花童子

Lotus boy

1 月號
JANUARY
NO.73

ISSN 1023-0319



9 771023 031005

本刊名稱出自：

佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經

如是我聞：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園

爾時，世尊於初夜分舉身放光

其光金色，遶祇陀園周遍七匝

照須達舍亦作金色，有金色光猶如霞雲

遍舍衛國處處皆雨金色蓮花

其光明中有無量百千諸大化佛，皆唱是言

「今於此中有千菩薩，最初成佛名拘留孫，最後成佛名曰樓至。」

GOLDEN LOTUS

GOLDEN LOTUS

First Issue 1993

The Magazine was named after the Sutra :

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

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

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

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

The light lighted up the house of Sudatta (Generous giver).

The Golden lights look like glorious cloud.

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

There were numerous great buddhas appeared in the golden light.

They song the following :

There were a thousand bodhisattvas here and then.

The first one who became a buddha named Lrakucchanda (Achieving a wonderful task)
and the last one who became a buddha named Rudita (Love and happy).



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

顧問／朱靜珍 (Advisor/Chu Ching-jen)

總企劃／周玉卿 (Director/Jou Yuh-ching)



(「金色蓮花」金雕作品——吳卿創作)

編輯部 (EDITORIAL DEPARTMENT)

發行人／鄭鴻祺 (Publisher/Cheng Hung-chi)

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 (Secretary 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)、向圓堂 (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)

金色蓮花佛學夢土

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 1999 年 1 月號目錄

Golden Lotus Buddhism Monthly, January, 1999, Contents



P114

第一項修練 慈悲智慧

The First Discipline
Compassion and Wisdom

30 愛的治療力量：第六篇
實修方法：為眾生服務

The Healing Power of Love:
Practical Cultivation:
To serve all living beings 用實際行動來傳達心中的愛，並且沒有執取，才是愛的最佳詮釋啊！

32 清心小語 Word of Pure
為了自己的幸福，為了眾生的幸福，一個菩薩必須成就！

36 正知見：
願作眾生得度的大船筏
Teaching: To be the ship of carrying all living beings
一個內外雙美、才德兼備的人，是人見人愛搭乘的大船！

38 來自山谷的歌聲：天亮了
Songs of valley: Sun rises
當“天亮了”的聲音響起，心也就跟著明亮了起來。

40 清心靜坐：
什麼狀態的心，
對靜坐有幫助？
Meditation: What kind of status of mind is helpful to the meditation?
心決定了一切的答案，勇猛精進的心，無所得的心，在妙高台上既過癮又容易成就啊！

42 經典清明我心：
依般若波羅蜜多故：
Cleanfied by sutras

Sentence 28th of the
Sutra :Through reliance on
prajna paramita

只有證得般若，才能出三界，讓我們仔細聆聽佛菩薩的教導吧！

114 大般若經講記：
校量功德品（十九）
Lectures of the Maha ñ
Prajna ñ Sutra (19)

禪定是修行必經之路，只有日久功深的定力，才會開展生命的智慧。

第二項修練 身體健康

The Second Discipline
Good Health

88 來一客世界美味素食：
瑞典百香沙拉
A Delicious Vegetarian-
Recipe of the World:
Sweden fragrant salad
濃濃的百香味，再淋上醇醇的愛心，別有一番風味喔！

第三項修練 美麗容顏

The Third
Discipline :The Beauty

74 越愛越美麗：愛的邏輯
The more you love, the more
beaut rpf iful you are:

The logic of love
相見歡能散播愛的種子，有愛就有了喜悅，喜悅的人自然就美麗囉！

第四項修練 生活美學

The Fourth Discipline
Amenity



P88



P74



P46

46 紙上電影院： 寶座上的靴子

Cinema:

Boots on the throne

為什麼靴子會在寶座上？為什麼三王子要對這雙靴子如此恭敬，是靴子有魔法嗎？其實真理的法力最強啊！請看王宮生活的典範！

這一刻的重生

Generation X:

The moment of rebirth

愛的力量，讓此刻充滿希望！

84 封面敦煌美學 蓮花童子

Cover appreciation of Dung-

Huang Esthetics :Lotus Boy

清淨的蓮花化生的童子，帶來了生命的重生與喜悅。

52 漫畫 雪山半偈(下回)

The Comics:Price for

Enlightment(The end)

看修行人捨身的一剎那，真的是感動天地，令人讚嘆不已！

86 敦煌美學封面欣賞

從古至今，從壁畫到雜誌，敦煌美學更清晰地呈現在您面前。

58 “美國孿生姐妹” 靈犀雙語 親親“壞”姐妹?(下)

Adivce sister iJessica & Alisoni

A unnoticed daughter in her sisteris shadow

天下父母心，用正面的思考，相信愛，就會學習到很多。

98 心靈趨勢探索

人類基本需求的新探索

Trend Of Spirit : A new

exploration of human basic desire.

人類基本需求，隨時都在發生，了解它，你將更能掌握未來！



P58

66 小說：孟蘭盆會

Novel : Yu Lan Peng Fes-

tival

普渡冥界眾生的孟蘭盆會在諸羅城展開了，看老僧力鬥鬼王！鬼王年年都來，但法的傳人呢！卻是難尋。

特別專題：The Principles of Wishes and Visualization

希望之翼—重生 1999

Wing of wish -- Renew in 1999

Buddhism & Emotion Management

How can I keep away from getting angry

10 前言：Preface

11 一、今年的開場！

——以愛重生

Opening of the year with love
在新的一年裏，完全的接納自己，
用愛讓自己有個不同的一年

72 我是這樣想的：

珍惜相聚的初心與喜悅

This is What I Thought :

No more regret but have

qualitative change

看愛如何在人與人之間展現，珍惜的心是最容易快樂的！

76 空中讀書會主題書：

別為小事抓狂

Book of the monthly Study

Group: Don't be stuck by the small thing

沒有那麼嚴重啦！是您想太多了！

生活中的 100 招，本書值得
你一讀。

14 二、生涯規劃天蠶變

Let your career planing
be different

OK!現在的困境，是過去執著的產物，但現在的改變，卻是未來重生的希望啊！

16 三、浴火重生組織再造

82 新新人類 VS. 佛的對話：



P76



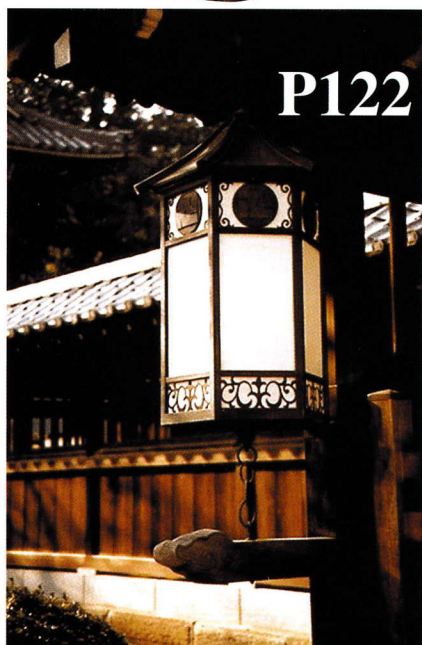
P84

金色蓮花

P102



P108



P122

<廣告索引>

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 天華沉香佛像雕塑

7 大揚水晶寶石

20 富正宏寬企業有限公司

21 永德立實業有限公司

22 黃映蒲雕塑事務所

Reenginving of the
Enterprise
服務的心和接受現狀的勇氣，才能在
瞬息萬變中，開創新氣象。

19 四、歡唱千禧年重生之歌

Singing the song of
reborn for the millennium

新的一年，心的希望，用生命的感
動來迎接千禧之年吧！

106 紅塵心蓮：

心在何處？

Tmmanence : Where is

the heart?

堅持善良是修行，真正的道場在我
們的心裏頭，把握心的修行，才是
真修行啊！

第五項修鍊 世界宏觀

The Fifth Discipline
Cosmic View

24 國際知音大放送

From Foreigners

遠在克羅埃西亞的朋友 Josip,
Tosic 和我們分享美的訊息。

26 專案報導

日本高野山大巡禮(下)

The special Report :The
Diamond Peak Temple in Gao-
Ye Hountain, Japan(part II)

弘法大師的教化理念，在高野山大
學有了豐碩的成果，這趟修行之
旅，應該給您意想不到的收穫吧！

92 時事 VS. 佛法

Headlines News VS.
Buddhism

微軟總裁比爾蓋茲捐出一億美元，
協助第三世界兒童；「美麗人生」
傳達了世間的愛；嚴重的天災值得
反省，這些在我們這個地球村的
事，值得大家來關心，

108 金色蓮花全球資訊網

Golden Lotus World Wide
Web

和您一起體會金剛經、心經、清心
小語等，結晶中所蘊藏的生命真
理。

120 佛學英文教室：

觀照一切如幻

Buddhism English Classroom:
Contemplate everything is
illusion

金剛經的四句偈：道出了一切如
幻的真相，持之以恆的練習，就可
以不受外在的束縛。

122 佛學日文教室：

觀照一切如幻

Buddhism Japanese
Classroom: Contemplate
everything is illusion

124 廣告 = 資訊

Advertisement=Information
當心是道場時，六境便是也是
道場，而與六境有關的產
品，自然也就超越商品的層
次，成為一種修道的順緣。

23 法堤酥油燈開發有限公司

35 施美玉本色香舖

44 鴻藝彫刻股份有限公司

45 旺陞貿易有限公司

57 詹文魁石雕佛像

65 黃媽慶工作室

71 崑輝木雕藝術中心

80 象記酥油

91 狀元堂製香監造

95 豐奕實業股份有限公司

96 御石坊藝術中心

101 風潮唱片有限公司

112 禪之味素食餐廳

113 翎暉實業股份有限公司

127 天新西點漢餅坊

128 南星唱片有限公司

封底 頂裕素食罐頭

特別專題

Special Report

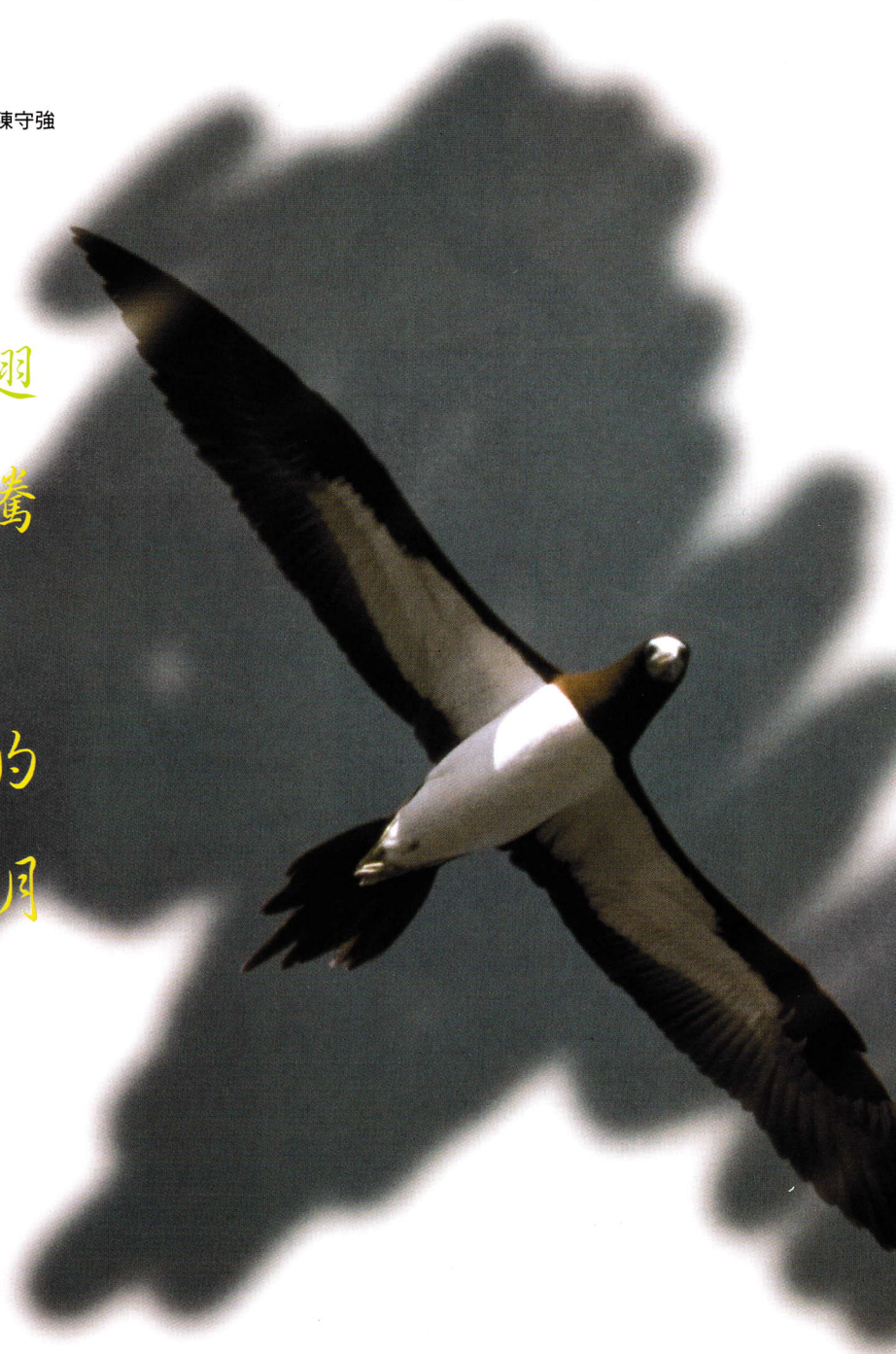
希望之

—— 重生 1999

翼

專題小組／石連柱・張世傑・陳子軒・陳守強
攝影／波爾
版面創意／子帆
完稿／Green,Rubby,Amy,Abby

讓理想展翅
讓希望昇騰
讓愛
輝映未來的
每一寸歲月



今年的開場！

以愛重生

文／石連柱
版面創意／子帆
完稿／Green

生命的偉大，就在於每一時刻都有我們重生的機會

新的一年，開始了。

想給自己一個什麼不一樣的一年？

改變造型？！跳槽？！塑身？！換新車？！.....還是炫一點，從外到內來個全套的重生？！

「十倍速時代」的今日，下一秒鐘，所有外在狀態可能馬上「變天」，自己「變」的腳步太慢，或者不夠快，長江後浪推前浪事小，被對手或環境所淘汰可是事大。這時如果還墨守成規，不謀改變，LKK 或 SPP 的代名詞，可能就非你莫屬了。話說回來，不變行嗎？兒子女兒與你愈來愈難溝通，屬下緊盯著你後面想爬到你頭上，昇遷的機會愈來愈渺茫，女朋友或男朋友與自己愈來愈沒話說，對手在市場上的佔有率節節增加，修行路上離悟空還遙遙無期....，這些可都是很實際的問題。

所以，新的一年，何不來個「天蟬變」或「乾坤大挪移」，用愛讓自己來個徹頭徹尾的重生，好的保留，不好的抖掉，讓自己有個不一樣的一年呢！

完全的接納自己

美國著名演員芭芭拉史翠珊，剛出道的時候，她的大鼻子一直是被人批評的對象，可是幾年下來，她以演技過人得了奧斯卡金像獎，並且成為一位演、導、唱俱佳的超級大明星。當時如果芭芭拉史翠珊很在意自己的缺點，不接納自己，

自己的話，今日恐怕就

可能有這麼高的成

就；同樣的，美

國最偉大的全

壘打王貝比

羅斯，在他

的職業棒球生涯

當中有被人三振一千

三百三十次的記錄，可是

失敗歸失敗，他還是在失敗當

中接納事實，而有最後七百一十四

支全壘打的記錄。所以無論個人或團體，成功與否，全不在事相上的失敗或不完美，重要的在於心的成功或完美與否，心走錯方向，起了負面的念頭，才會招致負面的果；

新的一年，
何不來個「天蟬變」
或「乾坤大挪移」，
用愛
讓自己來個
徹頭徹尾的重生



圖片提供／Gallery BBE

特別專題

Special Report

生命的每一刹那
都隱含重生的轉機，
一個地方無法改變，
就選擇另外一條路，
隨時保持可塑性，
隨時做一個可以
「超級變變變」的人，
成功一定在望

心存光明，就算有黑暗也會被光明照破。

超級變變變

美國富豪裴洛說過一句話：「要成功，靠的是你對意外的突發機會，做出何種反應」所以，問題來的時候，挫折來的時候，就是轉機來的時候。煩惱即菩提也就是這個意思。愛迪生，小時候是個學習障礙兒，可是長大後卻成為一個大發明家。所以「山不轉，人轉」，生命的每一刹那都隱含重生的轉機，一個地方無法改變，就選擇另外一條路，隨時保持可塑性，隨時做一個可以「超級變變變」的人，成功一定在望。

決定要上昇

前不久華視才下片的日本偶像劇「東京仙履奇緣」的男主角，唐澤壽明，出身平庸，但小時候就一心想往演藝事業發展，高中畢業便一個人隻身到東京參加一些小劇團的演出，由於收入微薄，當時晚上只能睡在劇團的小閣樓上，但這樣的環境始終無法動搖他向上的志願，經過多年的努力，終於成為一位閃亮的巨星，他堅毅的奮鬥過程，並被日本文部省編入學校教材當中。所以無論環境有多惡劣，負面下墮的妄念干擾有多強大，拿出全部的生命力、決心、勇氣，堅持下去，決定要上昇，必能破繭而出，獲得重生。

人人都是未來佛

再說以「鐵達尼號」紅遍全球的超人氣偶像巨星，李奧納多狄卡皮歐，五歲的時候就踏入了演藝圈，但演藝生涯剛開始並不被看



圖片提供／Gallery BBE

金色蓮花

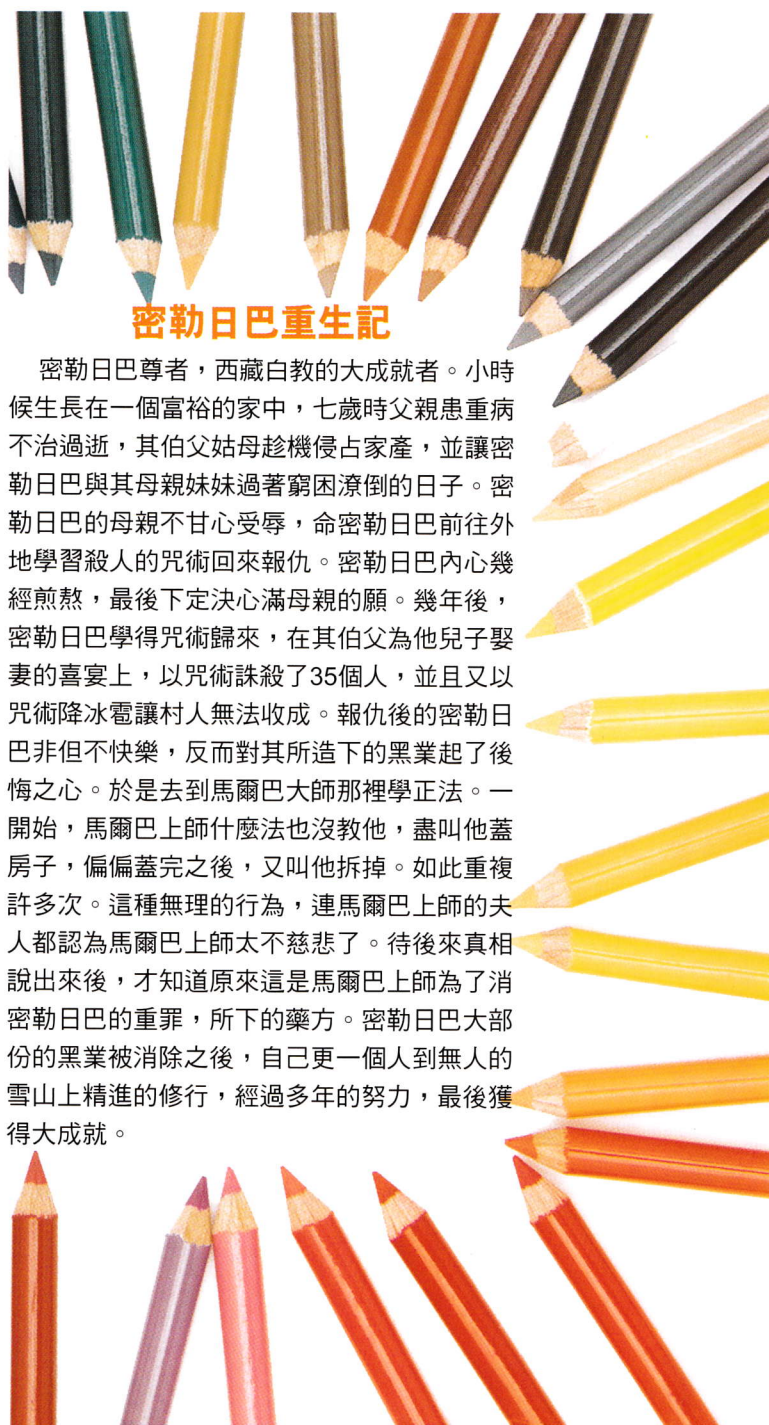


圖片提供／Gallery BBE



圖片提供／Gallery BBE

當我們熱愛與我們有緣的眾生，
當我們不放棄我們自己的時候，
如同西方諺語所說的：
「只要向著陽光，陰影就在你的背後」。



密勒日巴重生記

好，尤其他的名字，李奧納多狄卡皮歐，真是又長又難念，頭髮也很奇怪，因此一開始飽受各種打擊，可是他對自己有信心，後來他找來了一些專業人士為他特別做造型設計，結果以「鐵達尼號」一舉成名。寫下《時間簡史》的史帝芬霍金，是個全身萎縮，不良於行的人，可是他並不被這外相的不完美所擊倒，他在學術界不但大放光彩，生活中還情史不斷。所以永遠不放棄自己，就是成功的保障，以修行的角度來看，無論自己現在修的如何，每個人都有佛性，都是未來佛，每個人都能在剎那間重生。

尤其，當你肯定了自己，當你的心中，對眾生充滿無私的愛，剎那間你就會 High 起來，崇高起來。生命的偉大，就在於每一時刻都有我們重生的機會，當我們熱愛與我們有緣的眾生，當我們不放棄我們自己的時候，如同西方諺語所說的：「只要向著陽光，陰影就在你的背後」。

所以展起希望之翼，飛起來！

迎向陽光，向著光明，以愛重生。今年，你一定會有一個不一樣的一年。☺

密勒日巴尊者，西藏白教的大成就者。小時候生長在一個富裕的家中，七歲時父親患重病不治過逝，其伯父姑母趁機侵占家產，並讓密勒日巴與其母親妹妹過著窮困潦倒的日子。密勒日巴的母親不甘心受辱，命密勒日巴前往外地學習殺人的咒術回來報仇。密勒日巴內心幾經煎熬，最後下定決心滿母親的願。幾年後，密勒日巴學得咒術歸來，在其伯父為他兒子娶妻的喜宴上，以咒術誅殺了35個人，並且又以咒術降冰雹讓村人無法收成。報仇後的密勒日巴非但不快樂，反而對其所造下的黑業起了後悔之心。於是去到馬爾巴大師那裡學正法。一開始，馬爾巴上師什麼法也沒教他，盡叫他蓋房子，偏偏蓋完之後，又叫他拆掉。如此重複許多次。這種無理的行為，連馬爾巴上師的夫人都認為馬爾巴上師太不慈悲了。待後來真相說出來後，才知道原來這是馬爾巴上師為了消密勒日巴的重罪，所下的藥方。密勒日巴大部份的黑業被消除之後，自己更一個人到無人的雪山上精進的修行，經過多年的努力，最後獲得大成就。

生活規畫天蠶變

變變變！趕快變！戊戌政變！西安事變！七七事變！
現在不改變，老來有何顏面！

文／張世傑
版面創意／子帆
完稿／Rubby



距離上個 999 年剛好一千年，剩下不到 365 天就要進入公元二千年，能夠存活在這個歷史的交界點真可謂「千載」難逢，就看在這個千載難逢的面子上，讓我們來個「百日」維新，改頭換面，整裝出發，堂堂走入公元二千年，否則到時真怕被人取笑為二十世紀的「舊石器時代」的人瑞。

換一顆永遠年輕的心

我們的年紀可以一大把，可是心可以很年輕，人生七十才開始，可是有人三十就結束了，結束了新的嚐試，新的學習，生命有限，智慧無限，怎可放過欣賞這五彩繽紛世界的機會，打破狹隘的框框可以看到藍天，穿破層層的烏雲可以見到陽光，21 世紀的新人類絕對不能用「古老」的方式，教「現代」的自己去適應「未來」的生活，不然我們那天成為別人眼中的 LKK，甚至 SBB 都不自知，一顆好奇、開放的心可以讓我們跟上時代的潮流，享受生活的樂趣，斯里蘭卡的國師九十幾歲才開始學電腦，真是好年輕的老

人。

身體一級棒

活動！要活就要動！想必讀者大人一定知道這個健康之道，您不妨立刻行動，身體所有部位都可以動一動，體適能專家建議為了維持健康的身體，一週要運動五天，一次要持續 15 分鐘至 1 小時，讓心跳維持在 120 下/分左右，比較有益健康的運動是散步、慢步、游泳、瑜珈……等比較和緩的運動。

睡覺皇帝大，休息是為了走更長的路，睡眠是天下第一大補品，為了名，為了利而犧牲睡眠，身體會抗議，好多人都體會到，一定年紀後，熬夜是很難恢復的，但是一睡解千愁也會出問題，中醫說：「久臥傷氣」，多睡也不是好事。身體是我們實現理想的寶貝，千萬要善待他，多給他適合的東西，有道是「口味越重，就會病得越重；吃得越好，身體就會不好」，還是效法祖先的養生之道較好「吃飯少一口，飯後百步走，娶妻不嫌醜，活到九十九」。



如果想財富滾滾來，
快樂笑容才能感召笑臉財神，
如果您不貪世間財，
那就賺進十方三世通用的「法身財」吧！
行善佈施，積德修慧，
才稱得上是真正的大富翁

圖片提供／Gallery BBE

人際笑呵呵

學佛的人有一個通病，就是急著想教別人學佛，這常常會適得其反，我們不必急著想教別人學佛，但要急著去善待別人，所需要的是溫情、是微笑、是鼓勵、是和樂融洽的氣氛，未結佛緣，先結人緣，人緣既得，佛緣不遠，恒順每一個眾生，只有您讓他高興，他才會讓你快樂，眾生一體，四海之內皆兄弟，愛別人其實到最後等於愛自己，心中有佛，見人為佛；心中有魔，見人為魔，不是別人出問題，是自己出問題，人際關係的最高原則，應該是和別人「打成一片，笑成一團」

財富滾滾來

和和氣氣，財神爺一定光臨府上；烏煙瘴氣，財神爺一定溜之大吉，您看財神爺不都是笑口常開，不管您現在是賺錢賠錢？有錢沒錢？如果想財富滾滾來，快樂笑容才能感召笑臉財神，如果您不貪世間財，那就賺進十方三世通用的「法身財」吧！行善佈施，積德修慧，才稱得上是真正的大富翁。

有愛走遍天下

您要升學嗎？您要換工作嗎？如何才能得到好學歷，好工作，靠關係嗎？別人關係可能比我好；靠實力嗎？有時人算不如天算；求神問卜嗎？聽說常常不準，那到底什麼最可靠呢？想來想去，還是「心中有愛」最可靠，有愛走遍天下，無愛寸步難行，心中有愛的人，就會增加功德福報，而功德福報會悄悄的為您安排一個最適合您的出路，全然信仰愛，全部交給愛就會通行無阻。

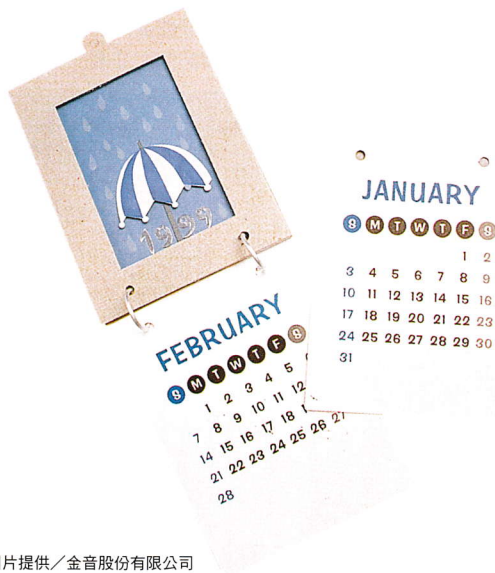
結論

向上的心應該一成不變，但生活步調卻要隨機應變，現在的困境就是以往執著的產物，但現在的改變，卻可以成為未來重生的希望，勇於接受自己的缺點，不去刻意遮掩，在這「千載」難逢的一年立下改造自己的誓願，讓我們一起前進到21世紀，拒絕成為舊石器時代的原始人，立志做個新石器時代的摩登現代人。☸

人所需要的
是溫情、
是微笑、
是鼓勵、
是和樂融洽的氣氛，
未結佛緣，
先結人緣，
人緣既得，
佛緣不遠

浴火重生組織再造

文／陳子軒
版面創意／子帆
完稿／Amy



圖片提供／金音股份有限公司

變、變、變，全世界都不停在變，只要你停下來，你就註定是個失敗者。在大談改革的今天，什麼都要改，教育要改，科技產品要新，面對群眾越來越大的胃口，政府或企業的組織的思考方式也必須跟得上時代的腳步，甚至要有跨時代的宏觀視野，才能立於不敗之地。

賺錢是服務的副產品

新港新聞造船和碼頭公司創辦人杭亭頓曾說過：「我們要造好船，如果可能的話，賺點錢；如果必要的話，賠點錢，但永遠要造好船。」顧客是最大的贏家，想讓顧客上門，貨物品質往往不是決定的因素，服務品質才是使顧客滿意的重點，也只有滿意的顧客，才會帶來源源不絕的利潤。

變形蟲組織

IBM是最大的電腦製造商，它在1950年初期，成功的改良計算機使具有多功能計算的電腦出現，IBM靠著它的機動性、高效率的特性，成為電腦市場的佼佼者，30年後，它卻產

生了個人電腦及大型電腦同時存在的困境，而它選擇了大型電腦；美國一家生產馬鞭的公司，因為冬天馬鞭易碎，它虛心接受顧客的聲音，成功改良了又輕又不易碎的馬鞭，但數年後仍倒閉了，因為汽車出現替代了原有的馬車。

面對瞬息萬變的社會，過份重視既得利益，就會失去更多的利益；太重視解決眼前的問題，就會失去很多成功的機會。只有接納現狀，捨棄阻礙前進的東西，對客觀的環境做出正確的回應，才能導向成功之路。

The Top, The Best, The Fashion,

1994年，Intel生產了新一代微處理器Pentium，但是每90億次除法才會出現1次錯誤的機率，在短短6星期內，讓Intel損失了5億美元。可見現代顧客對品管的要求，不僅如此，求新求變的要求也越來越嚴格。當代管理學大師彼得·杜拉克指出：團隊有三種，美國傳統工業用棒球隊的模式，每個人有固定的位置；日本人改良為足球隊的模式，在個人之



一流的成功人士，
可是十足的工作狂呢！
樂於工作是他們的寫照，
把積極奮發
變成生命特質的一部份，
讓高效率
也成為一種習慣

間保持相對位置的同時，整體一齊移動；然而，最好的方法是網球雙打的模式，每個人都可獨當一面，建立以責任為導向的模式。

依網球雙打的模式，最前線的人員可成為決策者，如此最能快速、準確的處理顧客的問題，並能將顧客的意見迅速反映至高層，畢竟「與顧客同在」與「投資於顧客的抱怨」是爭取顧客的不二法門啊！

放眼天下

複雜的社會型態已經不容許不進步的空間，俗話說的好：「求學如逆水行舟，不進則退。」因此，大到政府機關，小到私人企業，都應該培養終生學習的良性價值觀，因為惰性，而使得人們覺得不想進步，可是一流的成功人士，可是十足的工作狂呢！樂於工作是他們的寫照，把積極奮發變成生命特質的一部份，讓高效率也成為一種習慣。而任何的企業都不要忘記永續經營的理念，要積極的培育人才，理念的傳承尤為重要，面對紛至沓來的訊息，如何因應，做出最正確的抉擇，則有賴於接受失敗的勇氣及面對真相的大智慧了。☺

Intel 重生記

Intel 創立於 1968 年，憑著他們的努力，在短短幾年內，成為全球記憶體的代表詞，正當事業如日中天時，一個不幸的消息傳來，日本廠商以更大的規模、更低的價格、更佳的品質來勢洶洶的打進記憶體市場，最可怕的是他們的資金被無限制的提供，這樣的事實實在令 Intel 難以相信，但最後不得已接納真相，他們嘗試盡最後的努力要挽回市場，結果當然是徒勞無功，面臨這樣的巨變，只有一個微弱的聲音指引了方向一轉型。

幸運地，Grove 接收了這個聲音，並且認真地開始執行。一方面要說服所有的主管，一方面要面對自己的情感，掙扎與煎熬並沒有打敗他，他很快的做出明確的指示，投入 CPU 的生產，才有了 Intel 今天的成就。

看完了 Intel 的故事，您有何感想呢？一個企業在面臨這樣的策略轉折點時，除了要有客觀的理性外，還要有堅定的決心和勇氣。一個東西再好，培養了再多年，到了要捨棄的時候，就要面對現實，拿出壯士斷腕的決心，只有這樣的捨得，才能換得日後的大得啊！



歡唱千禧年重生之歌

文／陳守強
版面創意／子帆
完稿／Abby



圖片提供／Gallery BBE

在這世間上，
唯有內在的問題徹底被解決時，
外在才會真的跟著解決！

生命的清新、喜悅、光明

一年復始，萬象更新。又是除舊佈新的好時節。我是一個喜歡打掃的男人，每當我心情不好的時候，我往往會選擇在家裡用打掃、擦拭、拖地板、洗衣服、丟垃圾、整理東西的方式，來消耗身體裡四處流竄的負面情緒。

特別有一個部份，是我最Enjoy的！那就是拿起一只超大黑色垃圾袋，開始在家中逐箱、逐櫃進行地毯式搜索，舉凡不能送人，但看起來卻相當礙眼的東西，又是久久不用，通通會被我丟進垃圾袋中。

尤其，當逮到大件廢物如整塊木板、大型箱子而無法被扁平塞進垃圾袋時，我會當機立斷，發揮「破壞王」的蠻勁，赤手空拳將它們摧枯拉朽的徹底粉碎！這時，情緒可以High到最高點。

到了晚上八點多時，垃圾清運車的音樂聲由遠而近，我早就是戰果豐碩！一袋又一袋的往垃圾堆送。眼尖的拾荒者，會從垃圾袋中挑揀他所要的資源。其實，垃圾，我也把它們大致分類過。

然後，我回到家中，馬上要做的，是好好洗一次澡！徹徹底底洗一回。反正，身體以外的，早已乾乾淨淨、整整齊齊、空間多多。你

知道嗎？我碰過的東西，保證不是90度豎立著，就是180度平躺著，絕對沒有Between的東西。

現在，我在蓮蓬頭下，水嘩啦嘩啦的大聲沖下，水量越大越好。水沖洗掉身上的灰塵，同時，我開始徹底清洗自己的身。甚至，心靈！哪些是糾結的陳年往事？哪些是礙眼的錯誤謬見？還在氣什麼？不滿什麼？無聊什麼？管它三七二十一、三八二十四，通通把它們幹掉！不用分類、不須回收、不可送人！！

儘管我的老婆孩子，都不是很Appreciate我大肆丟棄東西，老婆甚至還說：「你最好也把自己丟掉！」。但是勉強可以接受的一點是，她們又可以開始買東西，而且也有多餘的空間可以擺放。何況？我通常是找她們不在家的時候，幹這件轟轟烈烈的Business。

我的想法其實很Simple，沒「好處」東西就是垃圾！誰會把垃圾堆放在家裡頭。甚至，用價值不菲的櫥櫃把它們藏起來？

相同的，沒「好處」的想法與情緒更是垃圾中的垃圾！大家心裡頭都已經夠多了，絕對沒有人還會再要。難道，你還不趕緊把它們丟掉？而且，不要一年只做一次喔！OK？

展望1999，你想要讓生命過的清新、喜



悅、光明嗎？那麼，給你一個良心的建議——請大力打掃內外的垃圾吧！

我深信，在這世間上，唯有內在的問題徹底被解決時，外在才會真的跟著解決！

一起來喝大和解咖啡

除了打掃，幾十年來，我還有另一項癖好——讀書。稀有吧！特別是歷史、哲學、思想、心理等這些難讀的書。

雖然現在，我深信萬般唯有佛書高！萬般唯有實修貴！不過，或許有人還蠻“迷信”西方。所以，再搬出一些洋玩意兒，讓大家看看。

英國的威爾斯(Herbert George Wells 1866-1946)在1934年《世界史綱》<序>中說：「世界上每個人都至少讀過一部歷史。然而，遺憾的是他們幾無例外地都被罩上

了一付名為『愛國』的眼罩。所以，人們除了自己國家的本位主義式的歷史以外，幾乎懵懂無知。這才是把全世界驅入一場劫火的最重要原因之一……」

五年後，第二次世界大戰爆發，德軍橫行歐洲大陸。再過二年，日本偷襲珍珠港，太平洋戰爭爆發。請注意歐洲那



特別專題

Special Report

付眼罩的牌子是「日耳曼」，亞洲則是「大和」。

又，威爾斯在《文明的故事》中說：「我們這世界是危險而不夠仁慈的，人類在既無計畫，亦缺乏遠大眼光的情形下，過著愚昧而混亂的日子。……戰爭與革命不能造出任何東西。它對人類最高的效用，是用粗暴而痛苦的方法，粉碎落伍與阻礙。」

試想，人與人、族群與族群、人類與其他生靈、人類與自然環境之間，我們又戴了多少不同名字、不同廠牌的眼罩？

展望 Y2K 即將來臨，取下一切眼罩吧！到那個時候，世間的真相，就將在你我的眼前昭然若揭！！

Happy 卡麥拉！

這幾年，我愛上舞台劇，更覺得戲夢人生。

戲演的不好，隨時都可以喊卡！再來一次。再偉大的演員也要磨戲，越演才會越好。演戲！就要用全部的生命力去演，感動自己也感動別人，大家才會 Happy！

願全人類好好加油，越演越好。願沒有天災、人禍與刀兵劫火！願人間一片祥和！願從 1999 起，大家年年一歡唱千禧年重生之歌！

展望 Y2K 即將來臨，
取下一切眼罩吧！
到那個時候，
世間的真相，
就將在你我的眼前
昭然若揭！！



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

本刊物讀者可享七折優待

富正宏寬企業有限公司

台北市敦化南路二段63巷65號6樓之四

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

郵政劃撥帳號 01094713 方英寬帳戶

國際知音大放送

聽過克羅埃西亞(Croatia)這個國家嗎？

也許有許多人不知怎麼熟悉，我們也是，不過我們卻因為在六月「心靈趨勢探索」單元報導英國一百年來暢銷書榜首《魔戒之主》時，認識了這個遠在東歐的國家中的一位學生，喬西普·托西克(Josip Tosic)。

喬西普很熱心的將他看《魔戒之主》的心得透過網路電子郵件與我們分享，並且也寫來了他收到雜誌後的感想。

這個月《國際知音大放送》單元，就讓我們一起來分享喬西普所寫來的感想與鼓勵。



兩天前我才收到貴社寄來的雜誌。不過很不幸的，那時候剛好下雨，郵差將它全弄濕了。有許多頁全黏在一起，我只好等它乾了才能看。我看了其中的一些內容(蠻可惜的有關《魔戒之主》那篇文章不是用英文寫的)。我喜歡貴雜誌，它是很專業的一本雜誌，設計方面真的很棒。

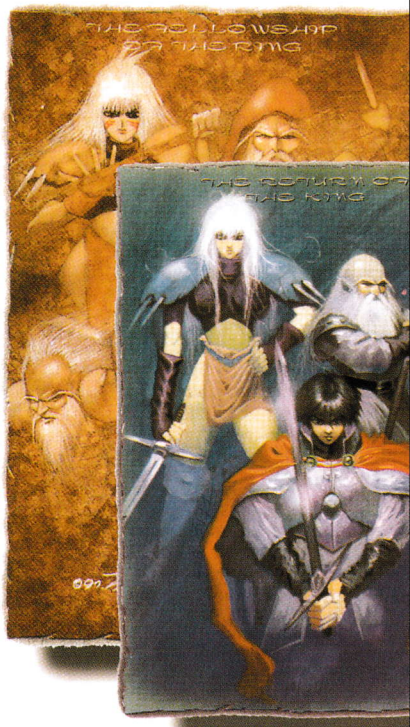
我發現你們雜誌封面的文字好像是曼加漫畫裡的字。你可以想像當時我是有多麼訝異，因為我從未想到托爾金《魔戒之主》中的小矮人)的字會成為那樣(我以往總是認為它們與斯拉夫的文字較像的)。

隨時為你服務的 喬西普·托西克

Just, two days ago I received your magazine. Unfortunately it was raining so my postman got it all wet. A lot of pages got glued together so I had to wait until it dries of... I read some of it (unfortunately tLoR article is not in English). I like it, it's very professionally done, design is great.

I saw book covers of your editions... characters look like they are from Manga comics. You could imagine my surprise, as I never imagined Tolkien characters like that (I guess that I always gave them more Slavic look in my mind).

Josip Tosic, at your service.



英國百年來暢銷書之首
「魔戒之主」

克羅埃西亞的都柏林(Dubronik in Croatia)



日本高野山大巡禮(二)

放眼地球村
心懷眾生情

除弘法大師教會本部外，承繼著弘法大師的教化理念，
便是有著一百多年歷史的高野山大學，
它位於金剛峰寺旁，有著豐富的密教資源，
全區分為大學部及大學院，
近幾十年來的苦心研究並派員出國考察下，已頗有成果。

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.



<續上期>

一、弘法大師小典故：

弘法大師是日本真言宗之開祖，他15歲至京都研習儒學，後來逐漸接觸佛教；19歲時入佛門，法名教海，研究三乘及大、小乘義；21歲受具足戒，故名空海。一日，曾於夢中出現大日經；30歲時，來到中國；於青龍寺之惠果阿闍梨處，受傳法阿闍梨位灌頂，密號遍照金剛，至此成為日本真言教的祖師。

回國後，講大日經、弘真言家，弘仁七年，敕賜高野山之地來建寺，十年，寺院落成，號「金剛峰寺」，與高野山同為永久的密教道場。他豐富的著作留給後世研究的空間，最後於高野山入寂，謚為「弘法大師」，他的言教、身教均帶給後代極大的影響。

二、環寺之旅

教化研修道場

為教化與研修弘法大師信仰之中心，在弘法大師御入定1150年昭和五十七年，蓋鐵筋水泥二層樓，十二月完工。和大講堂之間用走廊連接，算是具現代化設備，可以收容四百人，給僧侶、寺族、檀家、信徒等研修講習並為佛教文化活動場所。

中講堂：有疊一百六十八枚大廣間正面壇上奉祀，賴尾弘邦畫伯謹書，中央胎藏

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
此二期專案報導
即是她特地為本社介紹
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



大日如來右側弘法大師，左側不動明王。
筆者曾在這裡參加過，集各寺住持研修，稱為安居會；其內容非常精要，在學校裡學不到的課程。

小講堂：有疊七十二枚，同樣利用於各

教化研修道場
建於昭和五十七年，
為教化與研修
弘法大師信仰之中心。

種研修會議。壇上中央供奉金剛界大日如來。

授戒堂：有疊八十二枚，內陣有疊八枚，主要授給弘法大師御直教的菩薩十善戒與一般人。

寫經室：有疊三十三枚，無論誰都利用。另外有客廳、食堂、接待室：洗濯室、調整室。

高野山大學

1886年成立，初稱為古義大學林已經有一百十二年歷史。本來校址是在金剛峰寺奧殿處，1929年移址到高野山三八五番地。現在的校舍是紀念開校百週年1886年、十二年前新蓋的，同時內容也更新。大學部有密教學科、佛教學科、人文學科、社會學科等四大部門。密教、佛教科總共有四十位教授、助教。科目有三十三種之外有第二語言、第三語言、英文、藏文、梵文、德文、巴利語法語等。1952年創設大學院，專攻密教學、佛教學、修士二年、博士三年課程。

這大學與大學院和別的學校不一樣的是，有一千百多年真言密教教學傳統為基礎，尤其近五十年來的確用心研究，產生了很多位專家。今年大學院科目有空海之密教思想研究、印度後期密教秘密集會 Tantra 研究、(用梵藏漢日文)初會金剛頂經註解研究、印度八十四位成就者傳、密教學講讀、中國佛教「教相判釋」諸問題、平安佛教之形成、「維摩經」研究、佛教學演習、佛教史演習、緣起思想研究、中院流聖教傳受。另有靜教授於十四年前專程去中國大陸走當初空海由福州、赤岸鎮到長安路程、想把東密回歸中國大陸，並尋找青龍寺遺跡、找到了中國考古學者——馬得志合力已找到碑、舊址研判中。並這幾年來在中國發起空海研究，歷年來已出版書第二冊・中日文合版。以下由高野山大學百年史中摘出。

1927年開始有密教學會例年舉行，1960年開始總合研究。文部省發給科學研究費，關於「印度密教之思想及歷史」松長教授、金剛頂經原典解釋酒井教授、金剛頂經梵本校訂堀內教授，之外開始培養次代研究者，1966年松長教授到美加州史坦佛大學講真言密教、大山教授圓佛教音樂聲明得文學博



士、高田教授得助成金去亞洲、歐洲視察研究特到ブータン(Bhutan)。1971年第一次組學術調查隊以松長教授為隊長到印度，尼泊爾收集很多新資料。松長教授也到美國偉氏康辛大學講課，1976年邀請外國教師整理藏語資料，指導會話。事相方面有高見寬恭師專任。1977年第二次派遣到印度西北部ラダック(Ladakh)調查喇嘛文化，松長教授為首。1979第三次調查團到西藏研究文化ラダック(Ladakh)另有高田教授由文部省助成ブータン・シッキム(Bhutan・Sikkim)地方海外學術調查，1982第四國調查團到印度ラホール・ルスピティマ(Lahore Spiti)到目前，每年都有學生到印度、西藏・中國學術調查旅行之習慣。在百年史序中松長有慶學長曾說「弘法大師在世時開設綜藝種智院、有學則(物之興廢必由人，人之

弘法大師御廟
位於奧之院經堂的最後面，
是高野山的中心聖地，
也是大師入定前留身之地，
三面環山，
另有玉川靜靜流過，
是上山參訪者必到之處。



高野大學與大學院和別的學校不一樣的地方是，有一千百多年真言密教教學傳統為基礎，尤其近五十年來很用心在研究，產生了很多位專家。

昇沉定在道)指點了教育人之重要，求基本教育的姿勢於佛道，舉具體的說(1)重視教育環境(2)尊重人間平等(3)完成綜合教育(4)保證師弟經濟。這大師的教育理念超過時空千百年余，至今仍繼續活在我們大學裡，相信將繼承於高野山大學第二



在祝祭的日子裏，大人小孩全員出動，小朋友有身穿色彩鮮豔的傳統服裝，為祝祭增添歡樂氣氛。山上還有令人齒留香的特產——高野豆腐與芝麻豆腐，到此一遊千萬不可錯過。



究發表會，由全國密教、佛教系人集一堂研討，學校大學生也分密教、佛教學術發表會。

圖書館

1928年圖書館與研究室同時落成1898年グルドン(MRS Golden)藏書六三部七七冊贈・德國宗教哲學藏書三千冊贈「縮刷大藏經」全套・1929年購入デルゲ版英Derge藏Sde.dge西藏大藏經・甘珠爾部・1930年已有藏漢書二萬七九六七冊・洋書八六九〇冊・1939年滿州國贈「清朝實錄」一二二帙一二二〇冊・1943年蒙古・賴嘛教關係書・七四部一五二冊・1944年由緬甸贈「緬典版一切經」。1957年大正大藏經三七〇冊等圖書館近期定為縣重要文化財。

三、巡禮後的手札

- ・貴雜誌社的專案報導—日本高野山大巡禮，其中詳細的文字說明，配合精彩的圖片，令人恍若至身高野山中，謝謝你們的用心介紹。
- ・經由作者深入的介紹之後，成為一份不錯的寺院導覽文獻，有空到日本參觀的時候，會到雜誌上所說的地點，也會把這份珍貴的資料影印帶去，同時也謝謝作者精闢的介紹。
- ・真是難得一見的道場，看到精美的建築，莊嚴的佛像，再加上著重的內在心法，更讓人感受到佛法的完備。
- ・日前讀到貴刊有關於日本高野山的報導，著重讓人眼界大開，空海大師是東密的開山祖師，密教自中國東傳到日本的歷史淵源，感謝作者鄭女士的悉心報導，讓我們有機會一睹大師的足跡。
- ・佛教在不同的國家就有不同的風貌與展現，看了貴雜誌的日本高野山這篇報導更一如親遊，由金剛峰寺的歷史、地理及人文的介紹也讓我更加瞭解金剛峰寺的概況，還有刊出的照片也都相當吸引人，真希望貴雜誌能夠繼續介紹更多不同的國家及寺院，讓讀者們一飽眼福。

在山林的擁抱中，
吸一口清新的空氣，
漫步在真然廟、東塔、
燈籠堂等莊嚴建築物，
愈讓人感到身心
全然安靜了下來。



第6篇 實修方法： 爲衆生服務

文／春風
版面創意／美娟
完稿／Jane



如果想用“愛”來治療自己的身心，不可或缺的是一行行動。

因爲，固然在內心真心誠意的愛別人是第一個關鍵，但是當內在充滿的愛心已經長養之後，接著就一定要付諸行動！

什麼是愛的付諸行動？就是服務，而且是服務越多人越好！

至於要如何服務眾生呢？可以依循的準則就是（一）沒有執著，（二）盡力作好。

什麼是沒有執著的服務眾生呢？就是完全沒有個人的己見，而是什麼樣的方式、狀況等對眾生最好就這麼作，完全不會因爲個人的想法、利益、習慣而有所影響；例如眾生喜歡的美學，就予以尊重，而不一定因爲自己是專家，就一定要眾生來聽從自己的意見；所以沒有執著，才能真正的服務眾生，也才是真正的愛眾生。

什麼是盡力作好呢？就是任何對於眾生有益的事都要予以重視，而且要全力以赴，千萬不要因爲沒有世間法

就覺得把服務眾生的工作大概作作可以了，因爲這是犧牲奉獻，故也不用太苛責或苦了自己。

這是大錯特錯的觀念，事實上，越是屬於服務眾生的事務，越是要崇高且專心一意、全力以赴的去作，因爲當我們以全部的生命去作服務眾生的事時，愛這個崇高偉大的字，就不再只是一個理念或一個概念，已經活生生的與我們的工作、我們的呼吸，緊密的連在一起，再也不能分割了。

而，這才是愛的真實境界，只有付諸行動的愛，才是真正恆久與廣大的愛，才能真正利益別人，最終也將真實而廣大的——利益自己。

所以，送給別人的禮物，總有一天，都會全部的回到自己的身邊，既然如此，就慷慨的、大方的、毫不保留的送出去吧！尤其是送愛這個最珍貴的禮物時，往往我們並不需要花一毛錢，例如：很誠懇的扶助一位不良於行的老人家過馬路。因此，就從現在這一秒開始吧！以實際的行動來傳達自己心中無限的愛——服務無量無邊的眾生！

If you want to use “love” to cure your body and mind, one thing you should never missing is —
— Action.

Surely, to use your sincere faith to love others is the first key, however you must take action when the love in your heart is prepared perfectly.

What is the action of love?

That is to offer service, besides, you are supposed to serve as many people as possible!

How to offer service to people?

The principles you should follow are: (1) No self-will (2) Do your best.

What is to offer service with no self-will?

That is to serve people according to their preference and circumstance and have no personal opinion at all. Your personal ideal, benefit and habitue will never affect your action. For instance, if people like aesthetics, you should respect their needs and will not force them to follow your ideal just because you think you are an expert. Therefore, having no self-will makes you really offer people service and really love people.

What is to do your best?

That is to put your emphasis on any business that will benefit people, moreover, make a flat-out action. Although there are no inducement such as pressure from boss, request of market, evaluation of employee and money, you shouldn't offer

your service with a careless attitude. Don't think that making sacrifice needs neither criticism nor hard works.

This is a seriously wrong ideal. In fact, service business needs you to do it with noble, wholehearted and flat-out efforts. When we use our whole life energy to serve people, the noble and great word — love is something more than an ideal or a concept. This vivid love is closely linking together with our works and breath and they can't ever be divided with each other.

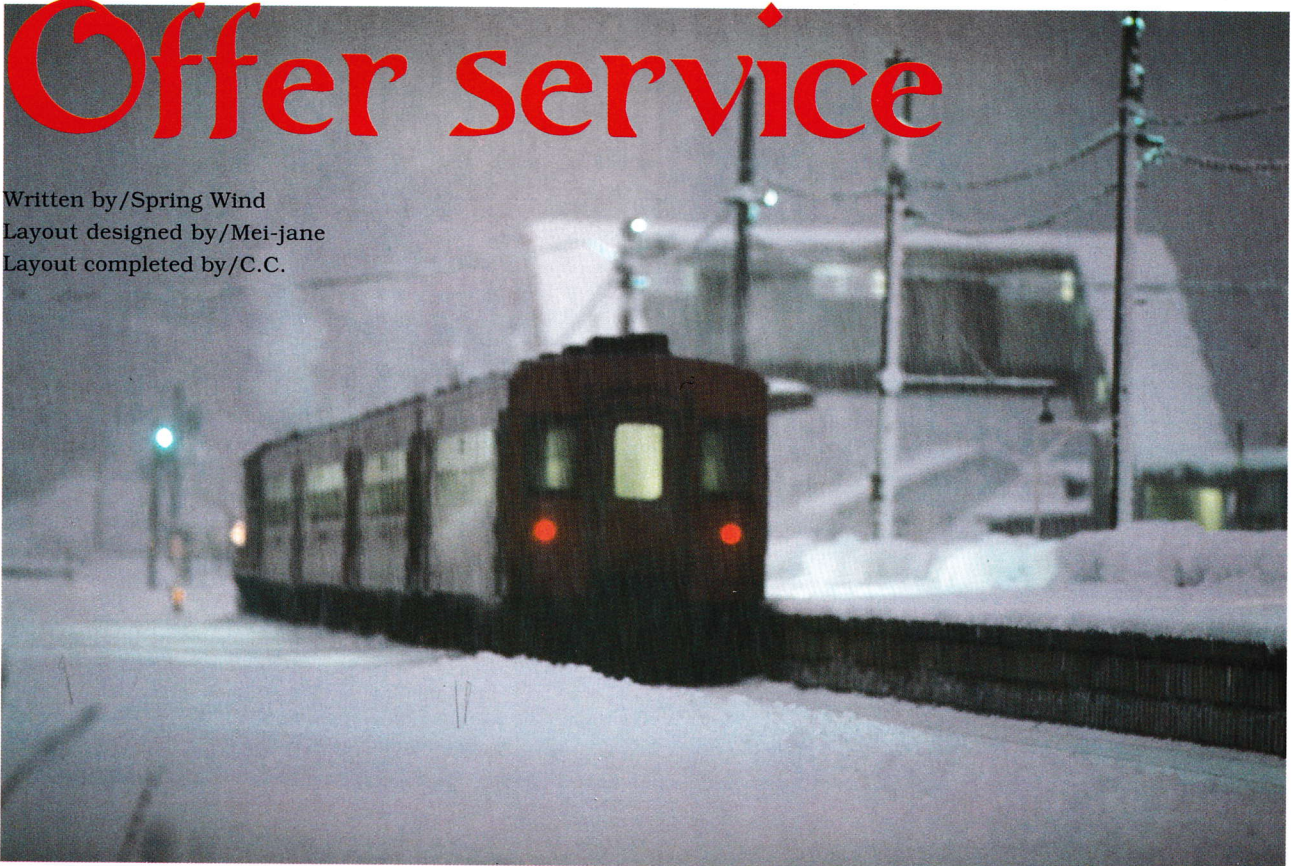
This is the real state of love. Only the love with action is the real love of permanence and immensity. Only the love with action can real benefit other people and finally, benefits us truly and immensely.

Therefore, the gifts you gave to others, one day, each of them will reward you a price. Consequently, you should give gifts to others generously, open-handed and having no reserve! Moreover, when you give the most precious gift of love, you don't have to spend a cent in most cases. For instance, you sincerely help a crippled old man to walk across a street. Accordingly, from this very moment, using practical action to transmit the limitless love in your heart — offering service to the immense and boundless living beings! ☸

The Sixth Chapter, In practice:

Offer service

Written by/Spring Wind
Layout designed by/Mei-jane
Layout completed by/C.C.

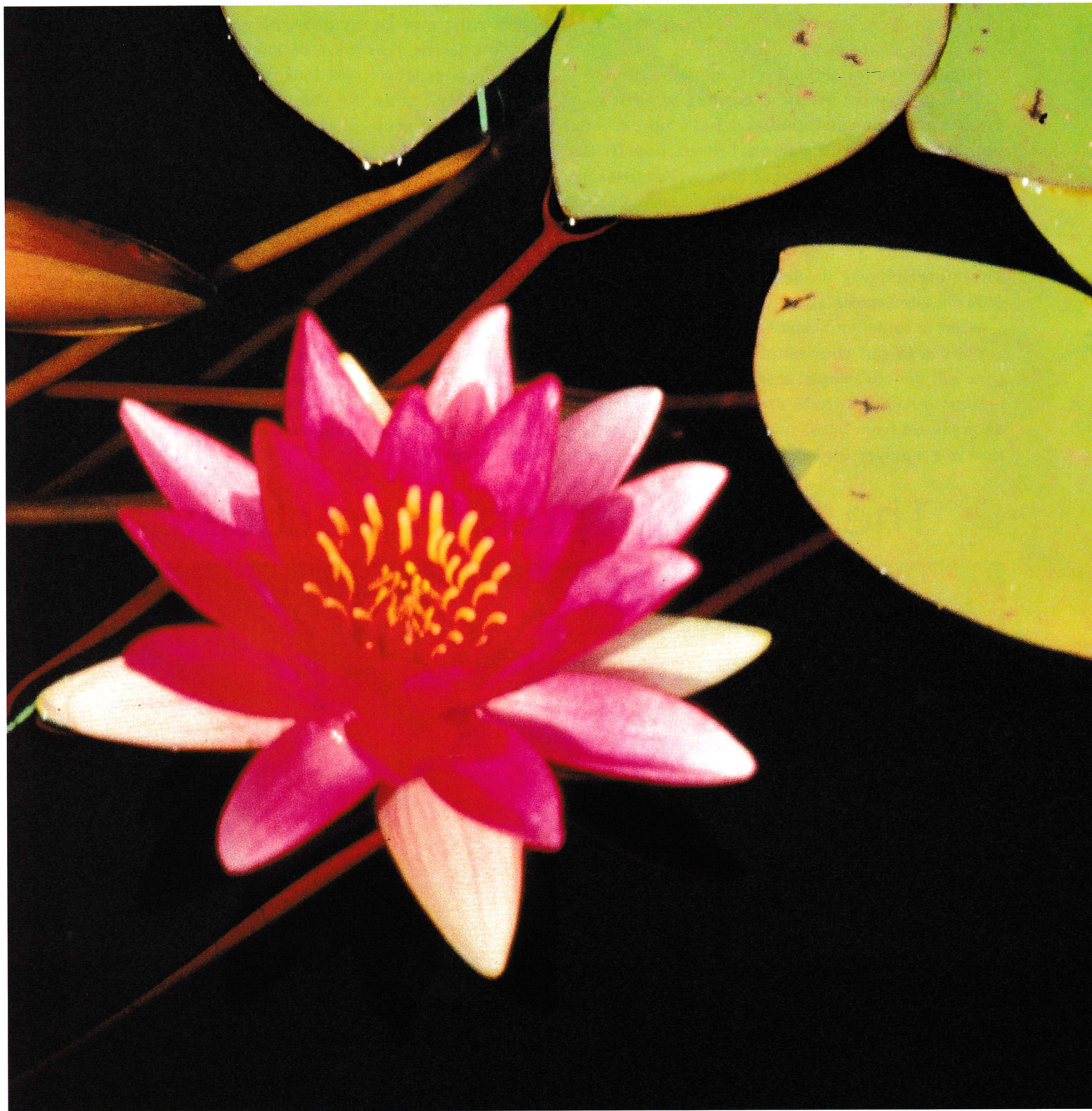


清心小語

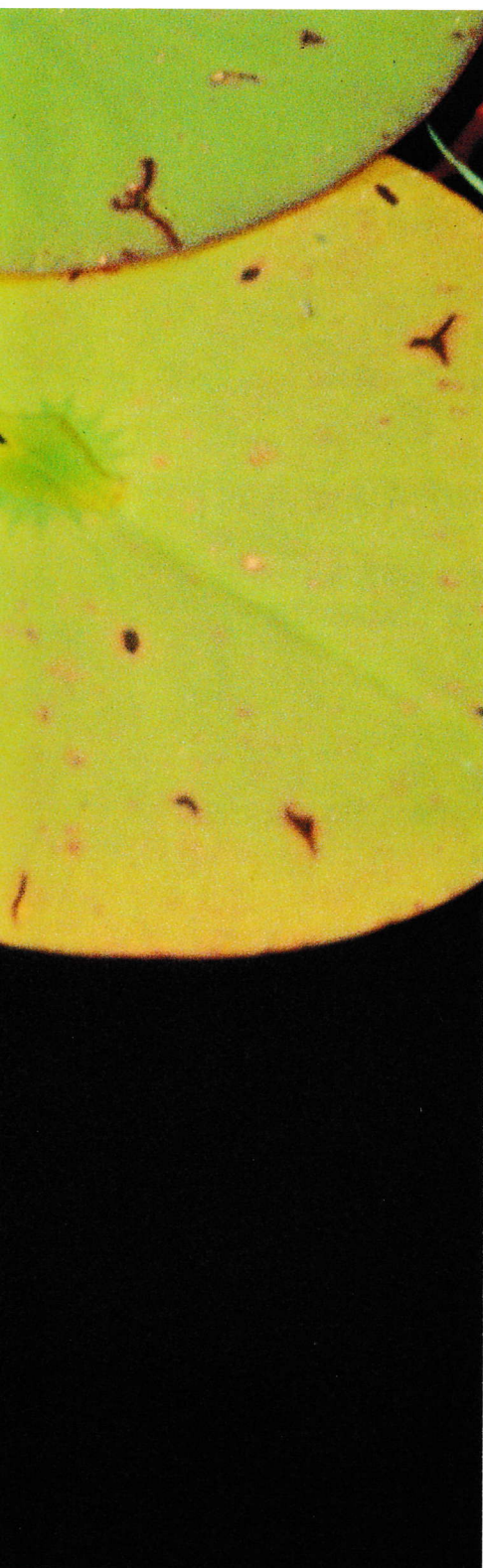
文／韻玲 英譯／劉月鳳 攝影／李遠欽 版面創意／美娟 完稿／Jane

Written by/Wisdom Translator/Yvonne Lin Photo/Lee Yuan-chin

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



金色蓮花



當我們成為純粹與絕對
就沒有了痛苦

我們來這個世上
是爲了
傳佈那
最純淨的 最崇高的
最廣大無邊的 —— 愛

爲了自己的幸福
爲了眾生的幸福
一個菩薩
必須成就！

我們來自於愛
所以我們要回到愛

一個菩薩
就算被別人傷得很深
也會 擦乾眼淚
繼續行走慈悲之路

修行是不斷的解決問題
而不是不斷的製造問題

我們不一定要別人了解自己
但自己可要了解自己

愛與智慧 是永恆之路

只有愛與智慧
能夠讓我們永恆

從今天開始
完全聽從佛菩薩的指示
作一個完全聽話的孩子
而且是每一分每一秒
都聽話的乖孩子 🙏



When we become all-pure and all-absolute, all the pains will be gone.

The purpose of our coming to this world is to preach the purest, the sublimest and the boundless-love.

A bodhisattva has to fulfill himself for his own happiness as well as for others'.

We come from love, so we return to love.

A bodhisattva, even seriously hurt, will wipe away tears and keep on walking on the path of mercy.

To cultivate is to constantly solve problems instead of constantly creating problems.

We don't have to be understood by others; instead, we must understand ourselves.

Love and wisdom are the roads to eternity.

Only love and wisdom can lead us to eternity.

Beginning from today, follow the instructions of Buddha. Be a completely obedient child, every second and every minute.

來自衆生心海的消息

Letter from Reader

攝影／林尉濤
版面創意／美娟
完稿／Jane

～一句清心小語，感受各有值得傾聽處

11 月號最受感動的清心小語：

「愛 以不同的變奏 親情、友情、愛情滋潤著我們」

讀者稍來的心語：

・每天快樂作早課的嘟嘟

愛，是一種能量。
它能治療我們受傷的心，
也能治療我們生病的身。
當我們擁有愛時，
別忘了，分一些給沒有愛的人，
因為每一個人都需要愛心！

・努力航行向彼岸的西爾法

一個人不能沒有愛而獨活於世；
其實在我們的周遭充滿了各種的愛：
親情、友情、愛情...
只要我們的心鎖真正打開了，
您會發現世界是如此——“可愛”

・台北的小王

愛，以各種層面充滿在我們的生命當中，
只要我們願意開啓自我，
愛的力量必然會滋潤著我們的靈魂。

・希望和別人時時相處和樂的人

我們的生命成長的動力來自於愛，
而親情、友情或是愛情，
其實只是愛的不同面貌而已，
當我們學會以愛滋潤別人時，
我們的生命同時也就得到了成長。

・追求無私大愛的小孩子

一切能令我們幸福美好的東西，
其實都是愛所變化而出的，
就像藉著光能、機械能、電能等，
而能使我們窺見「能量」運作的力量。

・花蓮一位愛爬山的的人

我們來到人間就是要學習愛，
儘管它以不同的面貌呈現，
但它能帶給我們的是無窮無盡的喜悅和祝福。
所以，接受它的洗滌，
真是一件最幸福的事了。



願作眾生得度的大船筏

菩薩，
是覺悟的有情。
既然有情，
就會對眾生起無量無邊的大情大愛。
至於什麼才是對眾生的真愛呢？
就是幫助眾生脫離生死輪迴的痛苦，
得到涅槃解脫的自由快樂。
所以，輪迴就好比大海，
解脫就好比登岸，
而幫助人們到達彼岸的菩薩，
就好比是大船筏；
套一句現代用語，
就是載客量最大的超級大輪船。
而如果想度越
充滿各種險難的大海，
這艘大輪船就必須是
一艘條件非常完備的輪船，
例如設計精密、
運作效率高而正確無誤、
安全考量非常周到而實用、
從船長到船員的航海技術
都非常的專業與認真、
船上各種設備
既方便舒適又一應俱全、
甚至服務眾生的態度
也非常的和煦親切.....
一個菩薩也是一樣的，
如果想真心的愛盡一切眾生，
就必須努力的成為
一個內外雙美、才德兼備的人，
這樣才能面面俱到、
鉅細彌遺的引導眾生、
服務眾生、呵護眾生。
所以，立志要服務眾生的菩薩，
真的要效法最專業的超級大輪船，
才能真正開展
無量無邊愛心的成功菩薩事業。☸

文／文華智慧 攝影／李遠欽
版面創意／子帆 完稿／Aggie



To be an ocean liner for living beings

Written by/Wisdom

Layout designed by/Tze-Fan

Layout completed by/Aggie

A bodhisattva is a conscious being already enlightened.

Since conscious, he has an immeasurable love and a boundless affection for living beings.

However, what is true love? The true love is to help living beings liberate from sufferings of death, rebirth and samsara, and then, obtain free happiness of Nirvana and liberation.

Therefore, samsara is similar to the ocean; liberation is similar to mountain climbing. Besides, a bodhisattva who help people cross the ocean to the Other-shore is similar to an ocean liner. In modern words, he is a super-boat that has the largest capacity.

If an ocean liner want to cross the dangerous ocean safely, she must in perfect conditions. For example, the boat design is precise; the machine operation is efficient and exact; its safety concern is cautious and practical; both the captain and the crew have a very professional and rigorous seamanship; all facilities are convenient, comfortable

and well found; moreover, all attendants have a mild and warm attitude;

.....

A bodhisattva must in perfect conditions too. If he really want to love all living beings, he must earnestly cultivate himself into a man with beautiful internal and external and with talent and virtue. So forth, he can well rounded and perfectly equip himself to guide, serve and protect all living beings.

Therefore for those who have an aim in life to serve all living beings, you surely have to imitate the most professional super-boat in order to develop the most immeasurable and boundless love for your successful bodhisattva career. ☸



天亮了

天亮了
表示黑暗即將離去
所有看不見的
逐漸清晰
光
使我的心明朗
我覺得安心
不會有恐懼
啊
天亮了
所有的心也跟著明亮

文／周玉卿
版面創意／子帆
完稿／free

Daybreak came

Daybreak came

Which meant the darkness went away

All that couldn't see

Became vivid gradually

The light

Brightened my heart

I felt peace

Had no fear anymore

Oh!

Written by/Jou Yuh-ching

Layout designed by/Tzyy-fan

Layout completed by/Free

Daybreak came

All hearts became bright

第 96 問：

什麼狀態的心，對靜坐有幫助？

文／鄭鴻棋
版面創意／子帆
完稿／free

知見：

悲智雙運、勇猛精進的心；
如臨深淵、如履薄冰的心；
光明喜悅的心；
念念分明的心；
當下即是的心；
應無所住而生其心。

以上這些知見都是口訣，但不會運用就是口號，而我們要如何去實踐這些口訣呢？

方法：

容易昏沉的人，建議可找一個小一點的和式桌，模擬自己坐在妙高台上靜坐，效率一定比較高，且比較不容易打妄念或瞌睡。

心量小或脾氣大的人，可以修慈心觀，此觀想方法是：視六道眾生如父、如母、如子、如女。此觀想可以在靜坐前，先修五分鐘，當作靜坐的前行，然後再坐靜坐，以廣大的心來坐靜坐一定更好。

容易被妄念所轉的人，透過觀照的訓練，來提昇對身口意的認知，在靜坐中自然比較容易回到正念。

只要沒有分別心，所有的歷緣對境都是道場，自然靜坐容易成就。

結論：

只要我們：一心向道，勇猛精進，禪定成就，指日可待。☸



Meditation

What mind will do meditation a favor?

**Ideal Heart of compassion,
wisdom, lion and efforts,
Heart of bewareing and carefulness,
Heart of brightness and delight,
Heart of knowing what you think clearly,
Heart of realizing the time of present,
Heart of neither clinging nor attachment.**

They are the gist of meditation.

Let's use them practically instead of making them as catchwords.

Manner If you are a man easy to feel sleepy, I recommend you sit on a low table to practice meditation. Because you afraid to fall down to the ground, you will be able to keep awake, have less rambling thinking and have more efficiency.

Whoever isn't easy to get along with other people or have bad temper may practice the contemplation of compassion. The manner is treating all living beings as your father, mother, son and daughter. Before you start to meditate, use five minutes to practice the compassionate contemplation. You may look this as a worm up exercise. Afterward, you practice meditation with a grand mind and you will feel much better at then.

Whoever troubled by rambling thinking may do the practice of observation. You are supposed to promote the realization of the activities of body, mouth and mind. If you do so, it will be much easy for you to remain in the right thinking naturally.

If you don't have a criticizing mind, all circumstances are the school of meditation. Therefore, you will have a good opportunity to achieve your success in meditation. ☸

Conclusion

If only you give wholehearted in meditation with a lion heart and efforts, you can look forward your success in meditation soon.



依般若波羅蜜多故

文／韻玲 譯／守強 圖／奚松 版面創意／美娟 完稿／Jane

《 詮釋 》

一個覺悟的有情，是一個完全沒有執著的人，他雖然活在這個五濁惡世裡，可是他的心啊！

就宛如一輪皎潔的明月，發出瑩澈清淨的光輝，普照十方。

雖然有時會有幾朵烏雲遮蔽，但是明月還是如此的清澈、圓滿，並不會受到烏雲的影響。

他又像一朵潔淨芳香的蓮花，雖然生長在污濁的泥沼裡，卻開出最美麗清香的花朵。

為什麼他能如此呢？那就是因為他擁有「般若波羅蜜多」的緣故。

因為，般若是出三界必備的條件，是佛家不共的法門，唯有佛法能夠究竟解脫三界，

因為佛陀所傳下的真理，並不是佛陀所發明，而是發現。



這個偉大的發現，為人類帶來無比的光明與希望——天不生佛陀，萬古如長夜！這實非溢美之詞，而是千真萬確的事實。

因為如果沒有般若，我們就不可能明白宇宙的究極真理——空，如果不了解空，我們就會永遠在“有”的現象中打轉、迷失、流浪，不知醒轉、振作、出離，那麼，輪迴便成為一個難醒的漫漫長夜，

而佛陀所帶來的般若教誨，正如一輪照亮無盡無邊黑暗的太陽，驅散了障蔽眾生的無明，帶來無比的光明。故知般若有多麼的珍貴、是多麼的重要。

心經的主旨，正是字字句句都在重複這個訊息——般若波羅蜜多，是到彼岸的大智慧！

Through reliance on Prajna Paramita

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

《Explanation》

A conscious being of enlightenment is a being completely has no attachment. Although he still live in turbid and evil world, his heart is just as a brightly shining sun. It shines sparkingly and completely brightens up in ten directions of space.

The essence of the moon is clear and perfect though floating clouds may sometimes shade the moon. The clouds can't affect nor change the nature of the moon.

He is also as pure and fragrant as a lotus. Although growing in mud, it blooms the most beautiful and fragrant flower.

How can he make it? That is because he owns "Prajna Paramita". Prajna is the essential condition for liberate from the Three-Realms-of-Samsara. Prajna is the 1Avenika-buddha-dharma-paryaya of Buddhism.

Only the Dharma can completely liberate beings from the Three-Realms-of-Samsara. However, the Buddha discovered and preached the Dharma rather than created them.

This great discovery bring to human beings the most brightness and hope. Without the Buddha, the darkness of night will last forever! This is no flatland! This is the very truth! Without Prajna, nobody can have understood the ultimate truth of the universe "Emptiness"!

If we don't understand the Emptiness, we will be deceived by phenomena of "Existence" forever and then go around in circles; get lost and wander in Existence; brace up ourselves and get away from Existence, then, the Samsara will come out as a never awakening nightmare.

Buddha's teaching "Prajna" just like the sun lighting up the endless and limitless darkness for us. Prajna dispels the mist of ignorance for human beings and brings us an incomparable brightness.

How precious the Prajna is! How important the Prajna is! Every word and sentence of the Prajna-Paramita-Sutra repeatedly emphasizes the gist "Prajna Paramita is the Grand Wisdom that can ferry over people to the Other-shore of Enlightenment"!

Note:

1.Avenika-buddha-dharma-paryaya (the nature, achievements and doctrine of the Buddha. It distinguishes the Buddha from all other beings and is regarded as the door to enlightenment) 🙏



寶 座 上 的 靴 子

改編自：雜寶藏經 十奢王錄



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

三王子·廖銘義飾



四王子·黃正宗飾



大王后·吳燕娟飾



二王后·詹美娟飾



三王后·穆少萍飾



大臣·陳子軒飾



二王子·李銘泰飾



大王子·邱炳煌飾



十奢王·陳子帆飾



好戲上映中.....



GOLDEN LOTUS THEATER

紙上電影

這個故事發生在須彌山四大洲的南洲——南閻浮提，這裡以生產"閻浮檀金"聞名，因此，又稱作"勝金洲"。



大王后的兒子叫"羅摩"，力大無窮、勇猛善戰、好比天神，他被立為太子。他手中有一件神兵利器——扇螺，一旦將它吹響，敵人必定聞聲喪膽、落荒而逃。



有一位國王叫"十奢王"，他有四個王后，分別為他生下一個兒子。

二王后的兒子叫"羅漫"，他從小就與太子羅摩非常要好，兩人經常玩在一起。

三王后的兒子叫"婆羅多"，他個性淳厚，對兩位兄長尤其恭敬。

他是個善根深厚的好孩子。
四王后的兒子叫"滅怨惡"，

我的國家富裕，四個兒子都成材，他們又能和睦相處，我實在是太快樂了！

我絕不會吝惜，你放心吧！無論妳想要什麼東西，我都會滿足妳的願望。

我現在沒什麼要求，如果想要什麼，以後再跟你說。

他命羅摩太子代他國政，在旦夕之間，得了重病，有士人來為他治病。

四個王后中，十奢王最寵愛三王后。

其實，三王后一直有個心結，她希望自己的兒子婆羅多能作儲君



從前，我問妳要什麼，妳總是回答以後再說，從來不提出任何要求。今天，妳一定要提出要求，無論是什麼，我都會答應妳

大王！我正好有一個要求，如果我說出來，您可是要言而有信喔！

這段時間裡，三王后日夜守護在十奢王的病榻前。國王對三王后的噓寒問暖、周到的照顧，心中十分感念。



對羅摩抱有有很大的期望。四個兒子中，他最喜愛羅摩。三王后會提出這種要求。萬萬沒有想到這種要求。十奢王被驚嚇住了！



那好，我希望您能改立婆羅多為太子，將來讓他繼承您的王位。

好！我一定會滿妳的願！

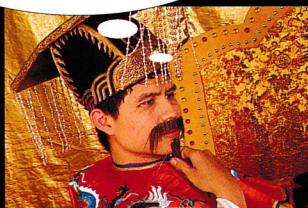


這下該怎麼辦？君無戲言，可是……



大王！您剛才不是說無論是什麼要求，都會答應我嗎？

要我廢掉羅摩另立太子，我怎麼捨得？不過，我身為一國之君，又怎能言而無信呢？



大王！您不能反悔啊！我只有這個要求，我沒有其他要求，

這樣吧！妳另外提要求，只要不是這個要求，其他的我都答應妳，就算是十個要求、一百個要求，也沒關係。

一生從來沒有失信心於人的十奢王，百感交集、萬般無奈



唉！君無戲言，我答應妳



羅摩、羅漫兄弟接到命令並沒有抵抗，心中也沒有怨恨，他們便離開故鄉，一起到深山中隱居。

你們兩位必須遠離國都到深山裡去，十二年後才准回國。

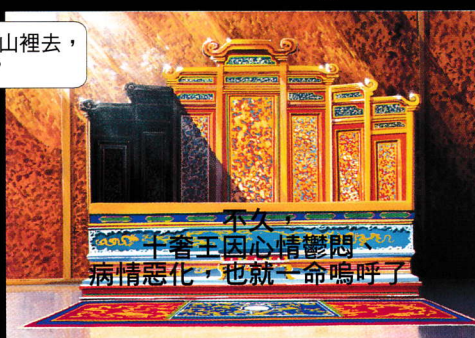


於是，羅摩太子被廢，他所穿戴的服飾與王位，都必須交給婆羅多。

我不能違背父親的命令，再說，三弟婆羅多的性情溫和，向來與我們兄弟友好相處。這次都是三王后的主意，他自己並沒有有一點壞念頭，我怎能去危害他呢！

大哥！你有力拔山河的蓋世武功，又有能讓你戰無不勝的扇螺，為什麼要忍受這種恥辱呢？

沒多久，王宮裡又傳出一道命令……



不久，十奢王因心情鬱悶、病情惡化，也就一命嗚呼了

這一連串變故發生的時候，三王子婆羅多並不在國內，因此，他一點也不知道。一直等到他回國……

母親！您這樣作實在太沒有道理了！

王位不是應該由他來繼承嗎？他是太子，我的大哥羅摩呢？

先王已經駕崩，現在將由您繼承王位。

好孩子！我這樣作都是為了你啊！

大臣很快的將事情的來龍去脈說一遍，婆羅多愈聽愈不安，他匆匆奔向後宮……

可是，我絕不能接受您這樣的安排。

兩位母后，我一定會把哥哥們迎請回國！

請兩位兄長出來見面，婆羅多很想見您們。

大哥！你以前總是稱讚婆羅多，說他禮讓恭順，你看，現在他剛登上王位就率領軍隊要來……

婆羅多離開母親後，立刻就去拜見大王后、二王后，他恭敬的向她們行跪拜禮。

你今天帶了這麼多軍隊來這裡，到底要作什麼？

我將遵守流放十二年的遺命。

因為路途遙遠，一路上又不太平，所以才帶著軍隊。我這次入山，是想接兄長回國，即位為王來治理國家。

婆羅多再三懇求，但摩羅心意堅定，就是不肯答應回國。

婆羅多又驚又喜，淚淚滿面的拜倒在地。

你要大哥的靴子作什麼？

既然兄長您堅持不肯回國，那麼，請您把腳上的靴子送給我帶回去。

大哥！二哥！請您們多保重，我要回去了。

婆羅多並沒有回答，但羅摩仍將靴子脫下來送給婆羅多。



還有，那雙坐了十二年國王寶座的靴子呢？大概是變成三王子婆羅多的傳家寶吧！？



THE END

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」

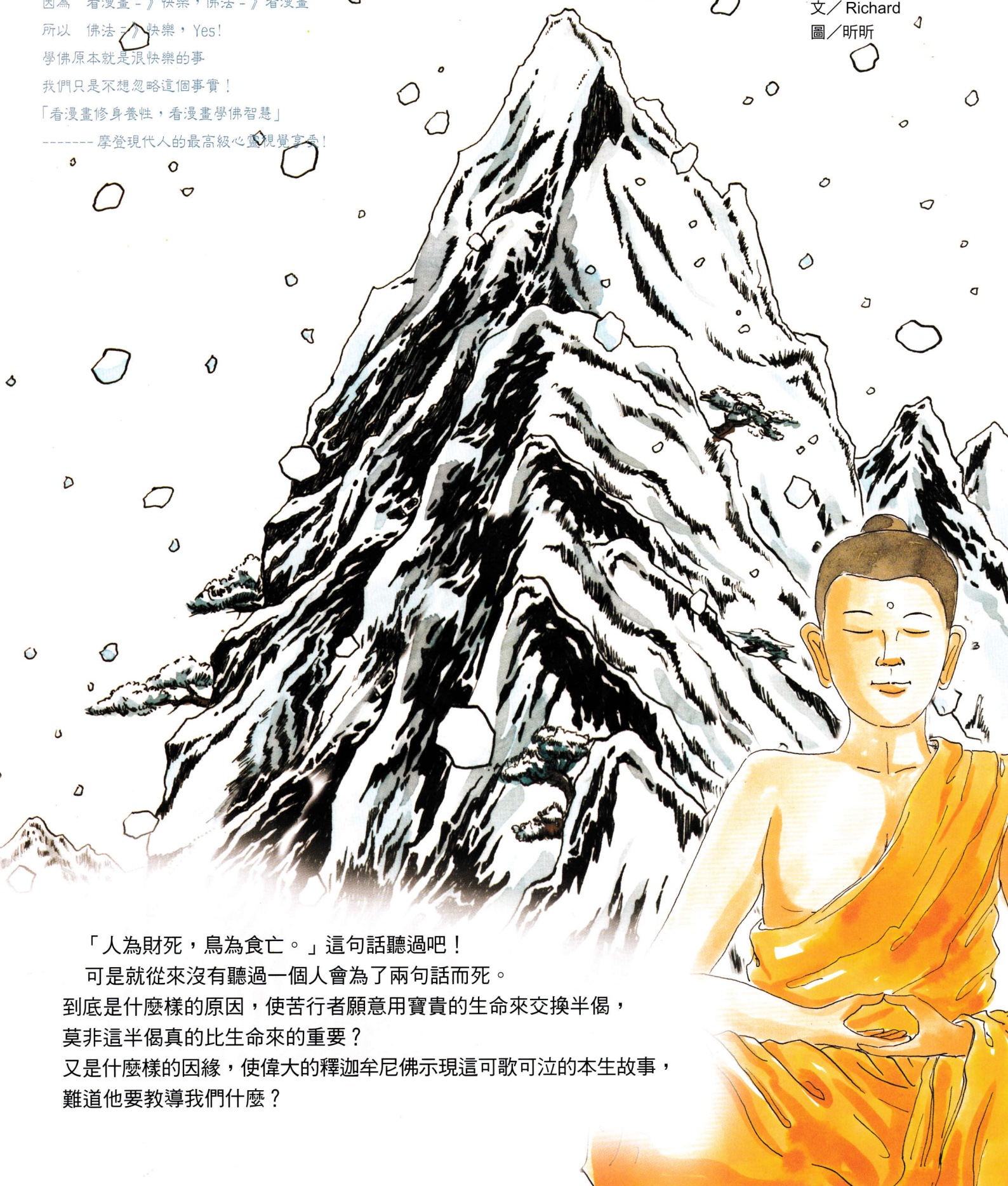
----- 摩登現代人的最高級心靈視覺享受！

雪山半偈

下回

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？

哈哈哈哈哈……

好！

生滅滅已

寂滅為樂

諸行無常
是生滅法
生滅滅已
寂滅為樂

啊！

是的！

這個偈是過去、現在
、未來諸佛所說，

是三界的終極真理。

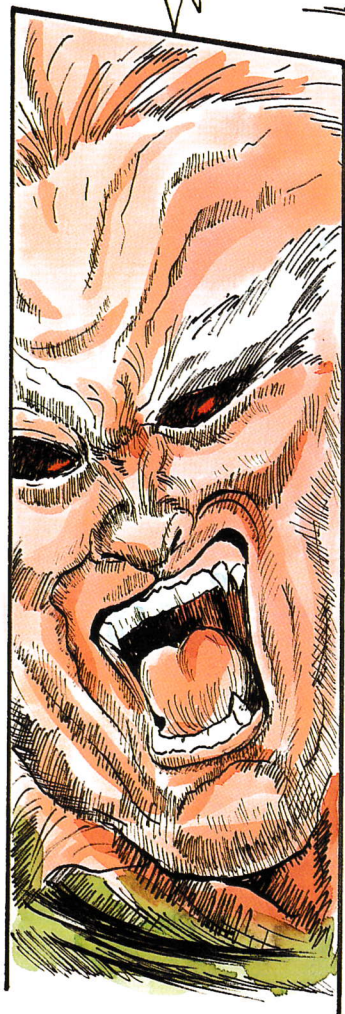
如果你說出
最後兩句話，
我願意把
我的身體供
養給你。

你真的願意為這
兩句話，八個字
赴死？

是的！



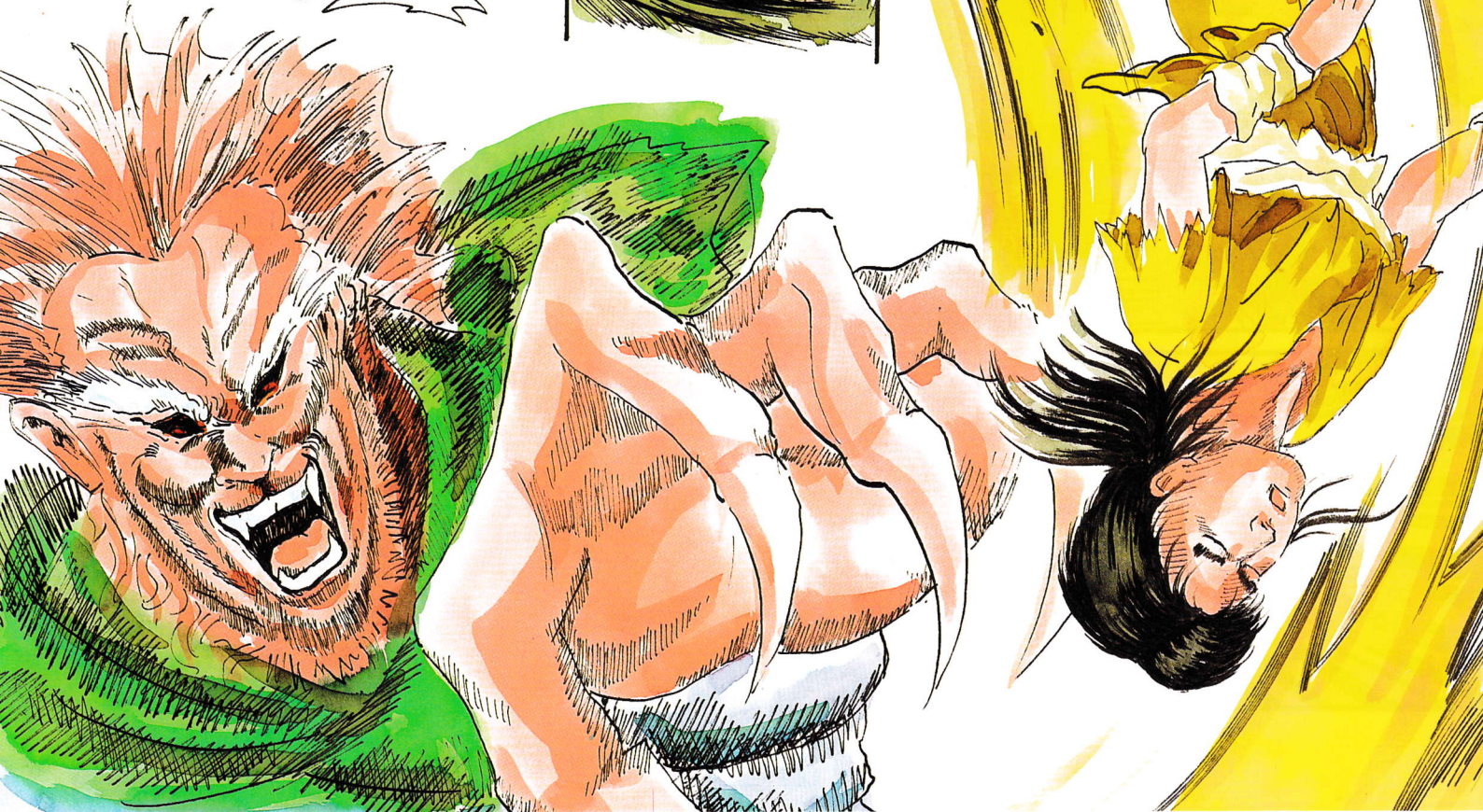
跳



喝

為了這八個字，
我捨棄這個身體，
如同一隻破草鞋！
不為名、不為利、不為升天，
只為利益一切眾生，
只為了要在無明黑暗中點燃光明的
火炬……

納命來！



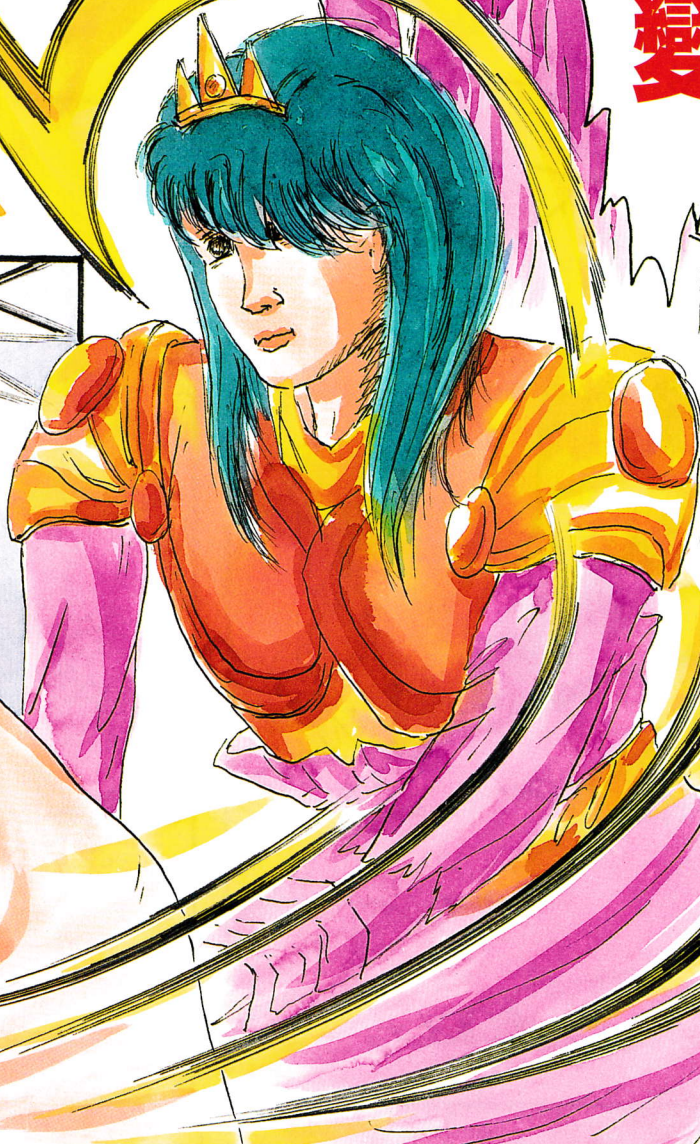
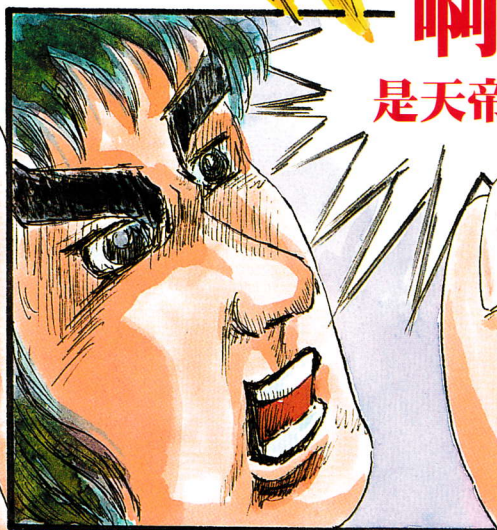
諸天人現身……

偉大的行者啊！
一位了不起的菩薩，請接受我
虔誠的懺悔！
我為了愛惜如來的大法，才化
身羅剎來考驗你，你未來一定
會證得無上正等正覺，到時候
，請一定要救渡我等天人。

轟！

變

啊！
是天帝……





因為這「雪山半偈」的因緣
，苦行者的修行往前超越了十二劫的時間……

而這苦行者，其實就是 ----- 釋迦牟尼佛！



完
結

親親“壞”姐妹？(下)

Part 2: 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／賴秀曼、吳燕娟 版面創意／美娟 完稿／Jzne

<續上期>

潔西卡的回覆：

我也記得當我父母把我們跟別人家的孩子做比較時，內心裡不舒服的感覺。我知道他們拿我們來跟別人比較，也許是要鼓勵我們“做的更好”，而且要“更努力”來讓我們成為最優秀的人。但這並不真的能激勵我們“做的更好”；相反的，只會讓我們對自己的成就覺得不滿意，而且懷疑為何我們的父母，不告訴其他吹噓他們子女有多棒的父母說我們做的有多好？我還記得我曾這麼想：「在我們爸爸媽媽心目中最棒的孩子並不是每樣事情都是最棒的。」但沒有人是樣樣都做得好的。比如說，有些孩子在數學方面能拿到非常高的成績，但在歷史課就拿很差的成績，或者在藝術、音樂或運動方面的成績不是很理想，但他們的父母親是絕對絕對不會提起這件事的。

雖然可能妳父母親認為批評是想讓妳成為一個更好的人，而且與妳姐姐做比較是想讓妳成為最好的（因為姐妹之間天生就是有競爭，而且妳姐姐是年長的，所以妳父母親自然會拿她來與妳做比較）。不過我想他們不可能都不曾說過妳好話，也不會完全忽略妳或不以妳為豪。無疑的，妳所說的是妳個人對所發生事情的觀點，而非事實的全貌，因為如同愛麗生所說的年輕的人傾向於與他們的父母“作怪”，而且經常選擇性的濾掉他們父母正面的話，而只記得不好聽的與負面的話。

試著以理性的方式來思考一個問題：「如果妳父母對妳的批評，與將妳跟妳姐姐做比較是一種固定的模式，那麼妳不認為她們不會對妳姐姐也有同樣的對待嗎？」如果妳與妳姐姐的關係很好，或許妳可以與妳姐姐談

<Following the last month's answer>

Advice Sister Jessica's Take:

I, too, remember how awful it felt when our parents held us up to other people's children. I know that they probably compared us to other children to encourage us to "do better" and "try harder" to be the best we could be, but it didn't really motivate us to "do better" - instead it just made us feel bad about our own accomplishments and wonder why our parents weren't telling those other parents bragging about how great their were to our parents about how well we were doing! I also remember thinking: These "wonderful children" my parents are so impressed with aren't wonderful in everything! No one is good at everything. For example, these kids might have gotten terrific grades in math, but their parents never mentioned, of course, that the same child was getting poor grades in history or was not very good at art, music or sports!

Though think it is likely that your parents think criticizing you will make you a "better person," and compare you to your sister to make you want to strive to be as good as you can be (because siblings naturally compete and since your sister is the older sibling, your parents are comparing you to her), I think it's unlikely that they never say good things about you, totally ignore you and aren't proud of you. Doubtless, that is a matter of your perception of what is happening rather than the reality because, as Advice Sister Alison says, young adults tend to be "at odds" with their parents and often selectively filter out those positive comments and remember the hurtful, negative ones.

Try to think rationally: if your parents have a "pattern" of criticizing and comparing you to your sister, don't you think it's likely they do, or have done, the same thing to your sister too? If you have a good relationship with your sister, perhaps you might talk to her about how you feel about what your mom and dad are doing. If they did the same thing to her, how did she handle it? Maybe she can talk to them for you and tell them how bad what they are doing makes you feel? And maybe she feels she's in the "same boat" as you are in terms of your parents' criticism and comparison to others. Ask her....you might be surprised to find that your parents have NOT singled you out to criticize that they do it to her too! If this doesn't work, there are still other ways for you to build self-esteem and self-worth on your own.



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)

談妳對妳父母做法的感受。如果妳父母也以同樣的方式對待她，那妳姐姐是如何處理的？此外，也許她可以在妳父母面前為妳說些話，並且告訴他們這樣做會讓妳感覺不舒服，也許她會覺得妳們有相同情況的。當妳問過她之後，也許妳會驚訝的發現妳父母並不只對妳批評而已。假如我所說的這個方法無效，還是有其他方法來建立妳的自信與自我認同。

愛麗生與我相信自我肯定是妳自己賺來的，沒有人可以給妳。而現在聽起來妳是有這方面的問題。如果妳努力讓妳成為最好的，而且妳是能幹的，那麼縱然沒有人讚美妳那些才能，妳必須從心裡相信妳是個有真才實學的贏家。而且就像別人說妳不好並不代表妳不好一樣，

說妳好，也許好聽，但也不一定如此。因此最好是從妳的內在去尋找妳的自我肯定與信心並且相信：「我是有優點的人，我不需要別人來給我肯定。」

如果妳爸媽會輕視妳，批評妳，愛麗生建議，用肯定的方法來增加自己的自信。甚至如果妳覺得這樣做有點好笑，但還是希望妳這樣做，到時候妳將會因為自己變得更好而感到驚訝。她同時又建議妳找那些讚美過妳的人，或者就算妳父母不會讚美妳，但其他會讚美妳的人的協助，並且在妳的周遭擺上可以證明妳有能力的實質東西。在這裡我想要再增加一點，就是妳可以考慮去參加一個在那裡妳可以成為一個較大團體的一部份，並且成為重要且閃亮一員的俱樂部。妳也許也可考慮去當義工，來將妳的時間用來幫助一些需要幫助的人或動物。這是一種經由別人受惠於妳而對妳表達感謝之後，妳可以因而對妳的優點獲得認同與肯定的付出。

The Advice Sisters believe that self-esteem is something you EARN...no one can just "give" it to you...and it sounds like yours is suffering right now. If you know that you are striving to be the best you can be and that you are a person with talents and abilities, even if NO ONE else compliments you on them, you must believe in your heart

that you are a "winner" and have great value.... While it's nice to hear, the fact is, just because someone says you are "great", doesn't make it so...just as someone saying you are not great does not make it so. Earn your self-esteem by looking inside yourself and giving yourself the satisfaction of saying and believing: "I am valuable and good. I do not need others to validate my worth for me."

Advice Sister Alison suggests affirmations to help you boost your self-esteem even if your par-

ents are dismissive and critical. Even if you feel a little silly trying this, do it anyway and you will be surprised how much better you start to feel about yourself! She also suggests enlisting the aid of others who appreciate you and will praise you even if your parents don't, and surrounding yourself with the tangible proof of your accomplishments. I would like to add that you consider joining a club or organization where you can be part of a larger group and shine as a valuable and important member of that group. You might also consider giving some of your time to volunteer activities to help people or animals in need. It's a given' that you'll receive recognition and affirmation of your value - your good character and giving nature - through the expressions of gratitude you'll get from those who are the beneficiaries of your good works



學生姐妹的結論：

試著不要因為妳父母將妳與妳姐姐做比較而對妳的父母生氣。記得，父母也是人，而且有時候也會犯錯。妳父母的用意也許是好的，但他們不一定永遠知道如何正確的做。妳打從心理知道他們是愛妳的，而且希望妳像妳姐姐一樣能成為最好的。或許妳可以與妳姐姐舉行一場嚴肅的對談，讓他們知道拿妳來跟妳姐姐比較讓妳很有壓力，而且他們持續的批評會讓妳感到傷心。妳可以考慮問他們是否願意坐下來談一談，妳的那些事情對他們而言是重要的，並且告訴他們被拿來比來比去的感覺是不舒服的。提醒他們妳是一個獨立的個體，當他們想要幫助妳成為最優秀的人時，如果他們願意對妳所做的是，不是一直囉嗦不停的批評壞的，相反的是用好聽的話、正面的話來鼓勵，那會對妳較有幫助。妳也許可以請妳姐姐加入這樣的對談，好讓她了解她在這問題中所扮演的角色。妳可以利用這個機會打開一個妳與妳父母間一個正面的交流。如果妳聰明的話，妳能從他們的錯誤當中學習到許多東西，而且以後不會將同樣的方式用在教養妳的子女上面。如果他們拒絕聽妳的建言或不同意妳所說的，記得，妳已從中學學習到如何鼓勵妳子女成為一位優秀人才的重要教訓。現在就盡妳所能做一個自己可以引以為豪的人，就算妳父母不會如此認為。

祝快樂而且充滿愛

學生姐妹敬上

佛法的觀點：

分別，再加上在意，往往就是許多痛苦產生的原因。可是，別人要怎麼想，怎麼比較，其實都與自己無關



ADVICE SISTERS SUM IT UP TOGETHER:

Try not to be angry at your parents for what they are doing in comparing you to your sister. Remember that parents are just "people" and sometimes make mistakes. Your parents probably mean well, but they don't always know the right thing to do. You know in your heart they love you and want the best for you as they do for your sister. It might be useful to have a serious chat with your parents. Let them know that you feel burdened by comparisons to your older sister and that their constant criticism is making you sad. Consider asking them if they'd sit down and have a talk with you about something of importance to them and tell them how badly you feel because you are being compared so unfavorably and so often with your sister and because you feel you have "failed" them by not being her. Remind them that you are an individual and while you know they want to help you be the best person you can, it would help if they would sometimes comment on the good and positive things you do and accomplishments you have had instead of just harping on the bad. You might also ask your older sister to join this chat so that she also understands the role she plays in your situation. The chances are that you can open a dialogue for positive change between you and your parents. If you are wise, you will learn from their mistakes and hopefully not make the same ones when it is your turn to raise your children. If they refuse to listen to you or disagree, remember that you have already learned an important lesson about how to encourage YOUR children to be the best. Then go out and do whatever you can to be the person YOU can be proud of even if you feel your parents are not.

HAPPINESS AND LOVE,

THE ADVICE SISTERS

BUDDHIST TAKE:

Having different opinion on one thing plus caring about it usually is the cause of pain. But, what others think about us and how others see us really have nothing to do with

關無涉，是自己選擇將它扛在自己身上，才會成為問題的。因此當別人批評自己的時候，重點在於看清事實的真相是什麼，而不是在意，抗拒或畏縮。

佛法裡有所謂中道的觀念，就是不偏不倚。面對被人批評時，以中道的解釋，就是，不是往激烈的排斥、否定，也不是往悲觀的自我指責，正確的是客觀的看自己是否真有別人眼中的不好或缺點。果真有缺點，就要勇敢的承擔，然後改進讓自己更好，讓別人刮目相看；相反的，如果沒有別人所說的缺點，那麼也不用在意別人怎麼想，好就是好，絕不會別人沒看到或沒說出來，就少一分或變得不好。倒是，如果又去在意別人不知道自己的好，其實就自己驕慢心與虛榮心的作祟了。

此外，如果真要比較，不如讓自己成為一個比較有愛心、比較體貼的人，相信這點比任何的才能更能讓人讚賞與為榮，不是嗎？
<全文完> 🍵

us. It's us who pick the pain up. Therefore, when others is criticizing us, the point is to know what they are criticizing but not caring, rejecting or blenching it.

In Buddhism, there is an idea of middle course, which means no even-handed. When we are facing the criticizing, the middle course tells us neither to reject it, deny it nor blame on ourselves pessimistically. The right reaction is to see if we are really not so good or we have defect like others criticize. If we really have some defects, we should accept it bravely and try to improve ourselves to make us better and better. If we do not have the defects that others criticize, then we really don't have to care about it. If we are good, we will never become worse just because others don't know about it. However, if we care about that others don't know we are good, then it is our arrogance and vanity that arise.

In addition, if we really want to compare with others, why shouldn't we let us to become a more considerate person with love? It is believed that it will let us be more praised and proud by others. Isn't it? <The end> 🍵



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.light speed.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.light speed.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.blissazine.com/home.htm>

Copyright 1998 by Advice Sisters

《美國孿生姐妹》給讀者的新年獻禮：

『單身男女假日完全自救手冊』

從聖誕節開始到舊曆的新年，接連著有許多假期，
許多人都趁著這段期間與家人團聚、與男女朋友約會或者外出渡假，
但也有許多人因為工作關係無法回家團聚或者沒有男女朋友，而必須一個人冷清清的過這些假日。
不幸的，如果你真遇上這種情況，你要如何不讓自己陷入自憐或沮喪的情緒當中呢？
兩性關係專家《美國孿生姐妹》今年特地給我們讀者一個新年的獻禮，
就是『單身男女假日完全自救手冊』，
在這個禮物當中，他們提供許多實用的方法，
讓你真的遇上一個人獨自渡假時不會再感覺寂寞。以下是她們的新年獻禮。

《美國孿生姐妹》：

當你是獨自一個人的時候，那麼這可能是一年當中最糟透了的日子。

對大部份的人來說，「假期」就像一首老歌：「...是一年當中最美妙的時光」。但對單身的讀者而言，從西洋感恩節到情人節等假期，可能是一年當中最難熬的時日。

試想，你跟你的另一半原本打算要一起渡假，可是突然計劃生變，你的假期泡湯了；你爸媽相伴去渡假；你的老姐要陪她老公；你的一群朋友早有了渡假計劃。那麼這時的你可是遇上了一個人獨自熬過的問題了！

我們認為：「如果一個人要獨自過假日，其實可以不要太害怕。只要你保持有前瞻性、事情有預先計劃以及一個正面的態度，那麼一個人過假日，其實也不會太難過。」正確的說是，「你需要有行動，而且要用心。」

從另一個角度來說，縱然你有伴侶為伴或周圍有親人或一群好友，但通常假期並不怎麼好渡過。往往相愛的人因為工作關係而相隔，渡假要花钱與準備...等等，都讓人煩惱與有壓力。這時如果你發覺自己已經陷入低潮與憂慮，特別是你一個人的時候，這裡我們有幾則方法可以讓你的假日充滿希望與快樂。

守則一：

不要忘了「付出」。安排自己到醫院當義工或為避難所的窮困流浪漢準備一頓飯或湯。你將會因為與其他有愛心、關懷別人的人一起忙碌而覺得時間過的很快。更重要的是，你從那些人身上獲得的回饋會讓你的生命更具意義，進而讓你自身的問題頓然變得很小，真的。

守則二：

為自己營造快樂的氣氛。用季節性的飾物將自己住或工作的地方裝飾的漂漂亮亮來創造快樂的環境氣氛。或者在你的朋友前往渡假前舉辦一場舞會，可以考慮是宴會的型式，人們可以帶朋友來參加，這時你將會有機會

至少認識一個新的朋友，甚至會有你喜歡的人。

守則三：

如果你曾計劃想要養一隻寵物，那麼你可趁這時候去挑選這些可愛的動物。你將會因為救了一條命而讓你感到快樂。可是先不要決定要飼養，除非你已準備好足夠的愛心來給你想要飼養的寵物。

守則四：

避免到每個人都有伴或有家人在一起的地方。縱然參加單身派對的念頭會讓你作嘔，但不妨考慮將這種節目當做是感恩節、聖誕節或新年的餐聚。最理想的狀況是你不再是一個人，而且你也許會認識到想認識的人；最差的是每個人在那裡都是單身的，不過他們也會感謝有你的陪伴。

守則五：

如果你是一個人在家，最好預先有一個計劃。事先想好什麼時候要打電話給家人或朋友，這才不會讓你的計劃落空。此外，預先準備好你喜歡吃的東西，租一堆對你有啓示性的錄影帶或讓你笑的錄影帶。

守則六：

對自己許諾說明年一切都會不一樣。可以買本我們出的書『尋找真愛：用企業的技巧尋找自己最速配的對象』，然後在下一個假期來臨前開始為自己寫一份個人計劃來尋找一份更好的、更令自己滿意持久的真愛。

守則七：

如果你覺得沮喪或傷感，提醒自己這個假期只有 24 小時，過了就沒事。



A gift from the Advice Sisters:

How to Survive the Holidays

From Christmas to Lunar New Year, there are lots of vacations in succession. Many people usually take this opportunity to stay with their family, date with their girl/boy friend, or go vacation. But some people may not make it because of work or because they have no girl/boy friend. So, at these days they have to stay alone. Unfortunately, if you are the one that have stay alone, how do you keep yourself from being self-sympathy or depressed? The Advice Sisters send us a special gift for you this year to solve this problem. That is "How to survive the holidays?" In this special gift, they provide you many practical methods to keep you from being lonely in case you have to stay alone during the holidays. Here are the gift from the Advice Sisters.



《THEADVICE SISTERS》:

WHEN YOU'RE "SOLO," It's NOT "The Most Wonderful Time of the Year!"

For most, the "holiday season" is like that old song: "...the most wonderful time of the year." But for your single readers who may be facing the holidays alone, Thanksgiving through Valentine's Day can be the most wretched time of the year.

The two of you were planning the holidays together, but there's been change of plans and now your holiday plans are ruined. Your arents are going on vacation; your sister is at her in-laws; and your friends all finalized their holiday plans long ago. You are facing the holidays alone this year.

Being by yourself on the holidays needn't be frightful" claim THE ADVICE SISTERS™ Alison Blackman Dunham and Jessica Blackman, twins, , syndicated advice columnists, and authors of RECRUITING LOVE: USING THE BUSINESS SKILLS YOU HAVE TO FIND THE LOVE YOU WANT (Cyclone Books). "The Key to creating happiness when you're solo during the holidays is aintaining a sense of perspective, advance planning, and a positive attitude" advise the Sisters. "You need to take action, but also to take heart." The holidays are often difficult even if you are part of a couple or surrounded by friends and family. The days are short and dark, love ones are separated by impossible distances, and holiday expenses and preparations cause worry and tension. If you find yourself sad and blue especially if you are alone, here are some ideas from THE ADVICE SISTERS make the holiday joyful:

- * Remember the spirit of giving. Make plans to volunteer to visit shut-ins, or serve a holiday meal to those who need it at a shelter or soup kitchen. You'll be with other loving, caring people keeping busy so the days speed by. More importantly, the gratitude you'll receive from those less fortunate than you will life your spirits and make your own

troubles seem small, indeed.

- * Create your own atmosphere of holiday cheer. Decorate your personal space at home and at work with seasonal decorations to add cheer to your surroundings. Host a holiday party before friends leave for their holiday destinations. Consider hosting an eating & meeting" party where everyone who is alone brings someone else to lunch, brunch, or dinner. You will all know at least one person and you'll meet new people and might just be a new love!
- * If you've been planning to get a pet, this is a good time to choose that grateful, furry friend and spend your holidays getting to know one another. You'll have the added joy of knowing that you saved a life but don't adopt unless you have love to give your new pet for a lifetime!
- * Avoid places where everyone is in couples or family groups. Even if the idea of "singles events" make you gag, consider them for a Thanksgiving or Christmas dinner , or New Years' Eve. At best, you won't be alone and might just might find a new love. At worst, everyone there is in the same boat...and grateful for your company.
- * Make definite plans if you'll be home, alone. Arrange in advance when to call family and friends, it will give you something to look forward to. Stock up on foods you like. Rent a bunch of videos that inspire you or make you laugh ("It's a Wonderful Life is a sure-fire winner).
- * Promise yourself that next year things will be different. Buy a copy of RECRUITING LOVE: USING THE BUSINESS SKILLS YOU HAVE TO FIND THE LOVE YOU WANT today, and start creating your own personalized plan to find a better, satisfying, lasting love before the holidays begin again!
- * If you get sad or upset, remember that the holiday lasts a mere 24 hours and then it's over! 🍷

小說

盂蘭盆會

年年于蘭盆會，
年年夜放水燈，
衣鉢傳人也是年年難得！

作者／褚德三
版面創意／美娟
完稿／Mei-jane



鬼月的傳說

每年農曆七月一日至月底，即是自古流傳紛紜的「鬼月」。

鬼月伊始，陰司地府的「地藏王」會依例開放「鬼門關」。以便眾家鬼卒，孤魂野鬼來到人間覓食一個月才回歸地府。

鬼月期間，首當其衝的人間會有諸多「禁忌」——例如：不可動土、營造、嫁娶、遠行、近水、夜出、醫病（尤其是住院開刀）——以防鬼

家調皮作弄，或危害一番。

人們呢？當然懂得積極巴結鬼家，暱稱「好兄弟」——除了高高懸掛七月「燈篙」指引四方鬼家來歸，並且協調連絡各地輪流供養——即是每天都有一地準備豐富供品，大量冥錢孝敬。其目的是要「好兄弟」吃人嘴軟、拿人手短的感恩人間。至少，不好意思危害人間。

萬一「供養」不合鬼心鬼意呢？哎呀！鬼家會「名正言順」起哄鬧

事，其至惡形惡狀——領有覓食人間一個月的特別法旨，即使「地藏王」出面也徒呼奈何、難能制止。

其實呢，傳說鬼家看的是「供養多寡論誠意」，並非真的實質吃掉供品，拿去冥錢——只是聞聞供品氣味，摸摸冥錢灰燼而已。

於是，人們聰明得利用豐富供品（不豐又恐鬼家不悅）來辦桌宴客

——一則消化供品（聽說鬼祭過後的供品最易餵味）。二則宴請各地親友來走訪鉅舊——等於是那地鬼祭，入晚就有桌桌流水席，吃客波波來去。

諸羅誠的盂蘭盆會

到了農曆七月十五日的「鬼祭」更是慎重其事登場——號稱群鬼大會師，于蘭盆會。

「諸羅」城人家當然也依例舉行中元普渡，並有搭壇設案大做水陸法會——為溺水、車禍亡魂舉行「超生」儀式、

午後三點——

諸羅的「地藏王」廟廣場是人潮波波、供品擺得桌桌相連數十桌、各式冥錢東一堆，西一簇在等待焚化。

廣場也搭了一座祭壇——三面作壁的布景繪有陰司殿府，王者判官、牛頭馬面、黑白無常、陰兵鬼卒，以及刑具紛陳，犯人酷刑等等栩栩如生。

壇之正面是鮮花素果飄香，幡幔符令飛揚，燭火煙霧裊裊，居中長案是一級高過一級——坐鎮其上的僧尼正在準備法器。

法會還沒正式開始，壇下四周紛紛有人守著桌上供品談笑。有的指指點點陰司布景圖在議論。最樂的是孩童吃著、拿著來自風聞而來的各式小販——個個樂得一趨趕集，一場廟會。

至於他（人近中年，妻賢子孝，一介寒士）呢？他也偷閒來看這場「盂蘭盆會」。

驀然，人群中有人將他拉著急走：

「呼呼！總算在法會之前……找到你啦！」

他認識來人是個鄉紳。也是這場法會總執事。

「哦？找我有事啊？這樣急……」

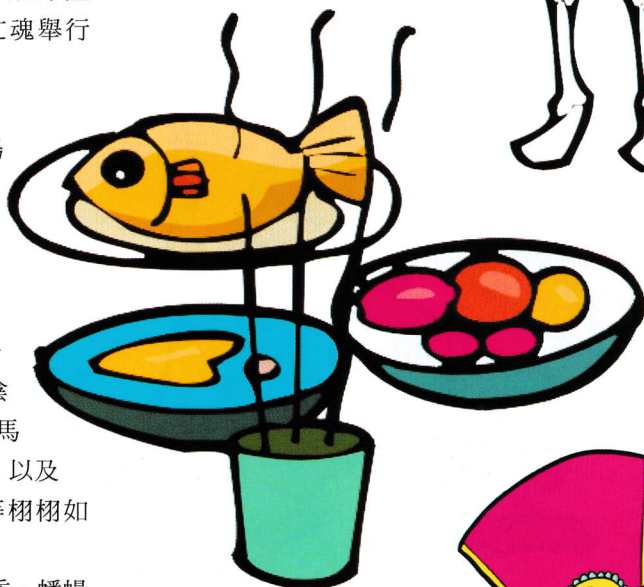
「呵！主祭官忽然指定找你……

喏，找你做陪祭官哪！」

他不由失笑了。今年主祭官是位道行高深老僧。往年找的陪祭官一律是名流鄉紳，或是多金商賈。

今年，老僧堅持找他當上陪祭官的理由是：他一身正氣。前額正中硃砂痣（佛祖痣）有佛緣，能鎮鬼……

老僧是僧帽、袈裟、佛珠、拂塵、芒鞋，慈祥，莊嚴坐鎮在



祭壇居中最高一級。

「阿彌陀佛，善哉！善哉！請施主入座貧僧右旁……」

他被推上祭壇還在惶恐推辭，已經有執事給他披上陪祭官長袍。

「啊？我何德何能……我就這樣閒閒坐啊？」

「唔！暫且閒閒坐……唔！法會緊要關頭！貧僧會教你如何如何……」

於是，法會就在座上僧尼的鐘鼓，鑼鈸，木魚，梵唱中開始登場了。

主祭的老僧是拂塵合十，聲聲佛號，朗朗真言與咒語——

「唵！金本囉末鄰陀



吽，娑婆訶——地藏王菩薩滅定業真言。」

「唵！縛角牛囊，三婆言我言我，伐日囉寧頁……」——普供養真言。

「曩謨三滿多，母馬犬喃，阿金本囉底……」——消災吉祥咒。

「南無佛馬犬耶！南無達摩耶……」——功德寶山神咒。

「爐香乍熱！法界蒙薰，諸佛海會悉遙聞！」爐香讚。

「楊枝淨水，遍灑三千，火焰化紅蓮……」楊枝淨水讚。

「觀自在菩薩！行深般若波羅蜜多時……」般若波羅蜜多心經。

「唵！摩訶迦盧尼



迦，婆婆訶……」十一面觀音菩薩心咒。

「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇……」開經偈。

「願消三障諸煩惱！普願災障悉消除……」——回向偈。

法會如此持續兩個多小時……

他也如前閒閒陪坐……

驀然，法會的鐘鼓，鑼鈸，木魚，梵唱是聲聲高亢，聲聲急促——操作法器的僧尼也見緊張肅穆……

主祭老僧的作法手勢在與巨大力量較勁相似……

老僧也同時對他低語：

「喏！這是法會緊要關頭！施主要心定氣定！莫驚莫叫！自有一股正氣出竅……」

於是，他冥冥中看到祭壇下四周另有一番景象——

天地昏昏！煙霧茫茫！陰風呼呼！鬼影憧憧……

鬼影將祭品狼吞虎嚥！也爭先恐後搶奪冥錢……

老僧在「焰口施食」把祭品，冥錢越化越多，越玄越妙！

群鬼依然不能滿足……時有呼號，吼叫，推擠，開罵，扭打……大打群架！

又是驀然！平空多了一個高大，猙獰的鬼王：

「呼哇！鬼子鬼孫啊！且休爭吵，打罵！」

群鬼立即安靜下來聽候鬼王說話：

「呼哇！莫非此處吃不飽，錢不多麼？哼！咱是領有法旨的七月鬼呀！哼！怪呀！鬧呀！」

群鬼樂得附和鼓噪起來……

老僧跳出去（只是靈魂出竅，肉



身還是坐鎮祭壇上作法），面對鬼王：

「阿彌陀佛！鬼王莫要貪心不足，此地人家已盡心力普渡，拜祭了！」

「哼！咱鬼家偏偏心有不悅！你老和尚又有何奈！」

「阿彌陀佛，老僧不容群鬼得寸進尺，無理取鬧！」

「呼哇！眾鬼魂且退一旁！看本鬼王如何鬥法老和尚！」

群鬼在旁搖喊為搶先出擊的鬼王助威。

老僧搖頭一歎，動起拂塵迎戰——

鬼王，老僧大戰得形影恍恍，急風凜凜，煙霧裊裊……時有鬼叫啾啾，佛號聲聲！

他呢？他不由為老僧心急不已

——但不知他一身正氣化做一道紅光射到戰場。

鬼王立即一聲驚呼：

「啊？浩然正氣……喲！老和尚有護法掠陣！」

群鬼尤其急急嚷嚷：

「啊啊！鬼王！咱鬼家最怕浩然正氣……」

鬼王也不得不率眾離去！

「哎哎！也罷了！有正氣出竅護法！咱再覓食他處！」

於是，他眼神，心神一動——幻象消失。面前又恢復僧尼在壇上法器鏗鏘，梵唱喃喃。那個主祭老僧也依然拂塵合十，真言咒語——但卻雙眼緊閉，一身汗水淋漓。

壇下呢？連連數十桌供品也完整如初（果然群鬼只聞供品氣味而已）。變的是，多堆冥錢焚成熊熊火光，艷過西邊夕陽顏色。

原來老僧最後一聲收經偈——三塗永息常離苦，六趣休隨汨沒因——等於宣佈法會結束，冥錢就得立即焚化成灰——一陣風起又化成隻隻灰蝴蝶飛舞。

於是，光光，煙霧，夕陽之中，民眾七手八腳的收回自家供品回去。

暮色濃濃之中，那座祭壇空無一人，有種繁華過後的落寞。那飛揚幡幔彷彿還在招展幽魂，那靜靜布景陰司圖也有憧憧魅影徘徊不去——當凝視一久，又彷彿看到荒煙蔓草墳台，也似幽深地府鬼城。

其實，最引人觸目的是一僧一俗慢步走過廣場——僧是老僧，俗是如他一個。

「阿彌陀佛！法會總算功德圓滿。」

「呵！當然囉！有您高僧坐鎮主祭！」

「嘻！是施主有正氣，有佛祖庇！呵！助我貧僧鬥過鬼王糾纏！」

「啊啊！法會最後關頭……真有鬼群，鬼王出現……啊！我一直以

為驚魂幻影！」

「阿彌陀佛！施主正氣出竅！法會上所見是真是實！」

於是，當廟的暮鼓「咚——咚——」響起！又彷彿聽出陣陣幽靈哀歌！

他不由一身寒意。

老僧依然一臉慈祥！

「呵！子夜有一場放水燈！施主啊！你是見證人，掠陣人！」

放水燈

於是，子夜時分。

中天明月漸漸西移。城卻八掌溪畔卻有人潮波波——雖是「鬼月」深夜，尤其「水邊莫近」禁忌，但有心人還是出來參與為「溺水亡魂」大放水燈。

深夜的八掌溪是漫漫而流。藉著月光，波光映出人們一手一只水燈，也隨著水裏坐風而起的涼風飄搖不定。

水燈是民俗傳統的竹身，紙面構成蓮花形狀。中空固定插上紅燭燃燒；一盞盞放落水面，順水流去！遠遠望去，或是望去遠遠！形成朵朵紅色蓮花在溪水點點月光，波光中欲沉欲浮，載動載流……

民眾對放水燈有的當做好玩有趣，有的指指笑笑，有的合掌祈禱，有的若有所思……

他以「悲天憐鬼」之心沿著溪畔而行。

走在他面前的老僧是持續唸著「往生淨土神咒」：

「南無阿彌婆夜！哆他伽多夜！哆地夜他……」

於是，他望望水中朵朵紅蓮似的水燈，彷彿看到水底冒出一群「亡魂」抱著水燈隨波沉浮，也似連連點頭致謝——想是因而脫離「水牢」。超生，轉世而去。

夜已深深。參與大放水燈的人家早已歸盡。溪畔月光下只有他和老僧望著水燈在流水中漸去漸遠！再

隨著漸殘漸沒……

他不由好奇一問：

「唔！請問高僧：大放水燈！當真超生溺水亡魂……」

老僧一聲佛號，一縷淺笑！

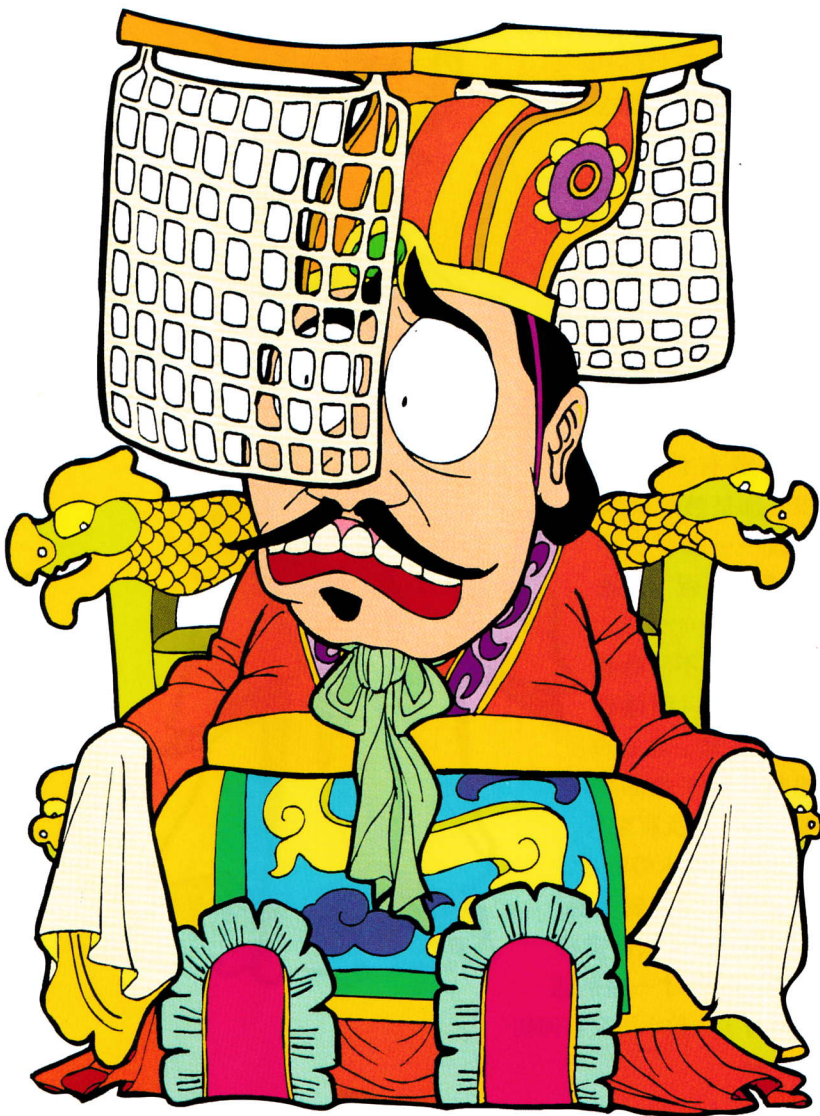
「阿彌陀佛！佛曰不可說！不可說！無論如何！總是世人一番善

心！」

「那……陸上的車禍亡魂呢？」

「唔！在法會中有唸經超渡過了……結果如何！端看各個亡魂造化！」

「那！溺水亡魂沒得超生呢？是否水鬼一個！按人溺水交替！」



「呵！惡者是水鬼害人！善者是水鬼成神……」

「啊！自古有過水鬼做城隍的故事……啊！那陸上亡魂何去何從……」

「嗯！有交替，有轉世，有得道！有在鬼門關，有在野外孤魂野鬼……」

「所以……陰間有七月大開鬼門關；人間有盂蘭盆會！」

他又望望不見水燈縱影的水面——依然月光，波光點點蕩漾。

「唔！今年盂蘭盆會，夜放水燈！總算結束了……」

老僧卻是一句佛號，滿腔感慨：

「唉！年年盂蘭盆會，年年夜放水燈……我的衣鉢傳人也是年年難得！」

他笑望了仙風飄飄似的老僧一眼：

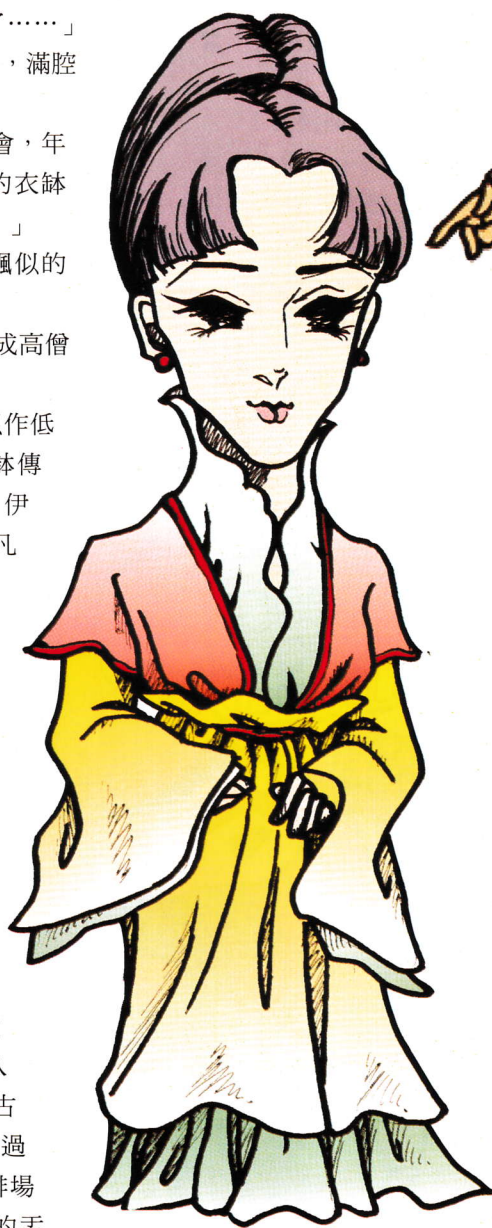
「呵！世人有誰能成高僧傳人呢？」

老僧不敢明言，只作低頭沉吟——唔！衣鉢傳人正在身旁……唉！伊人雖是俗子，卻非凡夫。又有浩然正氣。無奈啊！伊人妻賢子孝，福壽雙全。唉，雖有佛緣慧根，卻是慈航莫能強渡……惟有心香一瓣，祝福無數……

他當然不洞悉老僧心事。只顧越發「悲天憐鬼」之心的想起日間午後的盂蘭盆會。以及夜來八掌溪畔大放水燈的古老俗習——只要不過份迷信之說，大肆排場浪費，一年才一度的盂蘭盆會，大放水燈又有何妨呢？

老僧依然低聲唸佛，似乎意猶未盡的不想回歸山門。

他也體貼的留著陪伴，但見深夜的水面煙波得迷霧茫茫……也能聽出水聲，風聲，林聲中有四野幽靈在歎息！在啜泣……



珍惜相聚的初心與喜悅

人與人之間相處久了以後，有時就會變得平淡〈有點無趣〉，
好像變成機械化的模式在運作，而忘了自己跟他人相聚時的初心與喜悅。
(有時)在心情情緒不穩定時更是如此，
我會變得很自私，因而迷失了初心與真心。
整個人就變得很無情，
彷彿在我身旁的親朋好友都變成了陌生人，
當時心中只想：「我自己過著好好的就好，管他人如何。」(哼！少來煩我)
不過，非常幸運的，
因為我有非常好的朋友，當我的學習對象，
所以當我迷失變化時，
他們會用愛來點醒我，讓我再次活了過來。
那「愛」表面上只不過是些關心的話語或小小的動作，
與平時並沒有不同，但卻幫助我回到「真實的自我」。
(頓時，亂不好意思的，哈哈！)
想想還是做一個「正常」的人比較好。🐼

文／蔡承訓
圖／徐娟
版面創意／子帆
完稿／Maggie

Treasure the first-time heart and pleasure

When people got together for quite a time, their relation tended to dull.
Things seemed to function mechanized.
Therefore, I forgot the first-time heart and pleasure when we met with each other.
Especially when I was in a bad mood,
I became very selfish and lost my first-time heart and sincerity.
I was so cold hearted that my relatives and close friends seemed to me were strangers. At that time,
my last thinking was "As long as I am fine, why should I bother anyone else?"
"Huh! Leave me along!"
However, I was very lucky because I still had some very good friends.
When I lost myself, they enlightened me and cheered me up with their love.
The "love" seemingly appeared as a few words of greeting
or insignificant actions as usual.
However, the love help me found back my "truly ego".
All of a sudden, I had a shy look.
Ha! Ha! Ha! Think over and over,
I would rather be a "normal" man. 🐼

Written by/Tsai Cheng-hsun



愛的邏輯

文／陳子軒 譯／守強 模特兒／張寶桂 攝影／王秀珍 版面創意／美娟 完稿／Jane

「打開你的心，跟我一起來，…」一首熟悉的旋律在耳邊想起，一個朋友說：他已經付出他的愛，可是不開心；另一個朋友說：他已經很愛別人了，可是對方還是嫌他醜。為什麼這樣不合邏輯的事情會真實的發生在生活周遭，是邏輯出了問題，還是錯解愛的真意？

愛的邏輯

他真是人見人愛，如果一個人能做到這樣，必定是個受歡迎的人，因為他會帶給別人快樂；忙碌的社會使得「開口笑」的人數減少了，「相見歡」就更難見了，不是流於表面的寒暄，就是歡不久又對上了。其實開口笑可以化解敵意，相見歡是散播快樂的種子，當一個人快樂了，你說他能不美嗎？

美麗方程式

愛 = 喜悅 = 美麗

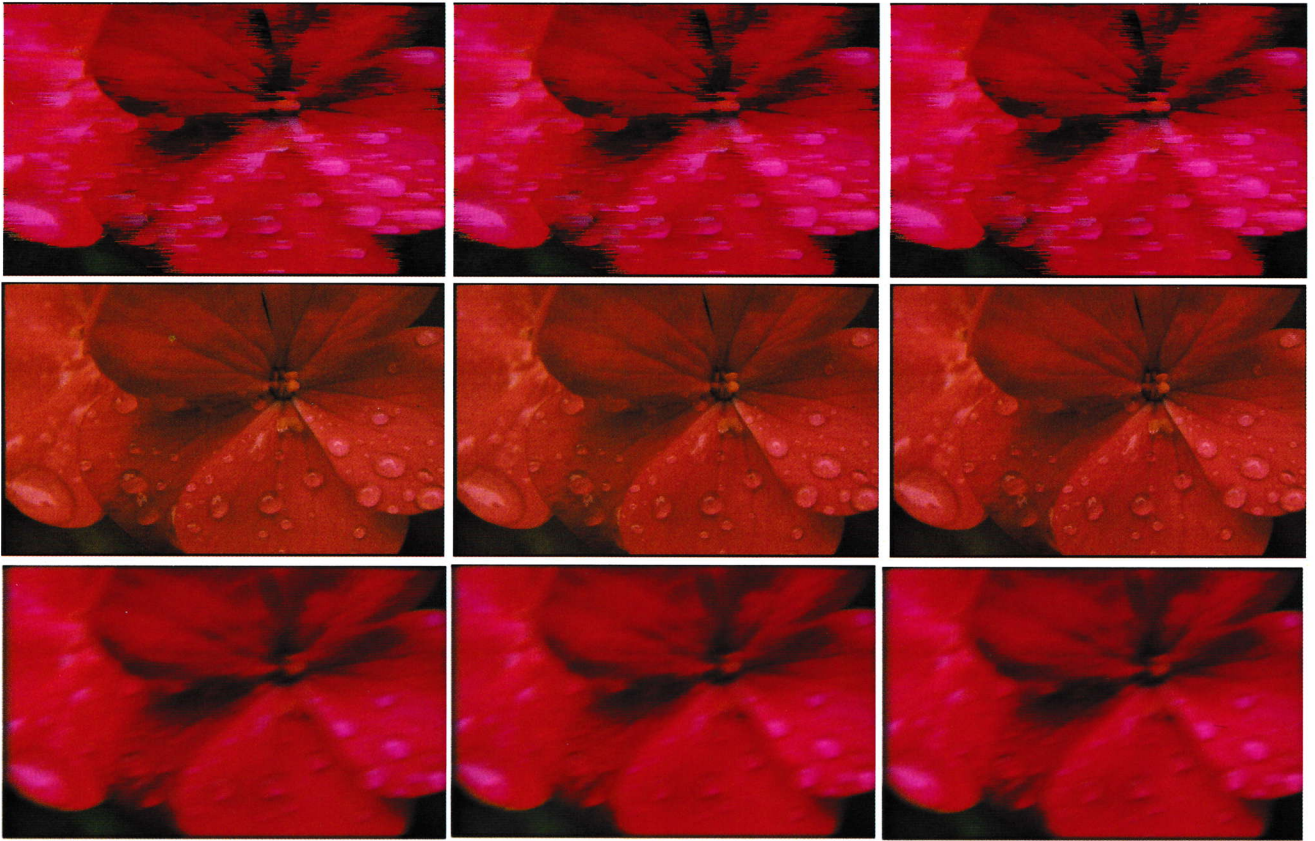
為什麼人們總是不敢彼此相愛？是怕會傷了別人，還是傷了自己？是不安全感在作祟，還是太關心自己？其實，「愛」這件事和其他東西是不太一樣的，一般的東西是付出了，就拿不回來了。但愛不一樣，真的付出愛和關懷，在未來的日子裡，必定會加倍的獲得，當我們每天沈浸在愛的洗滌中時，喜悅的心就油然而生，很快的，你就是天下最美麗的人了。

愛是能量，美是能量的顯現

如果你仍然不能完全領會箇中含意，請看觀音吧，她可是天下最美麗的人，原因呢？自然是由於她有廣大無邊的愛了。其實，愛是一種能量，每個人與生俱來潛藏的強大能量，美麗是這能量的一種顯現而已，所以我們要多多練習給別人關懷和愛，讓這純善的能量早日開發出來，美麗自然降臨你身邊。



金色蓮花



The logic of love

Text/ Chen Tzyy-Shiuan Translator/Shou-chinang Photo/Wang Hsiu-jen Moden/Chang bao-guey Layout/Mei-june

"Open your heart and come with me...." A familiar melody sang beside my ears. One of my friends said, "He already gave his love, however he wasn't happy." My another friend said, "He already loved others a lot, however others thought he was ugly." Why there were so many illogical things happened around us? The logic had problem? Otherwise, the real meaning of love was misunderstood?

The logic of love

He is so adorable! If anyone can be that adorable, he must be a popular guy and he surely will bring happiness to people. The busy of society reduced the "Smiling faces". "Happy meetings" became very rare too. Words of greeting tended to superficial. Happy didn't last long enough but people got into quarrels. In fact, a smiling face may melt the ice of enmity. A happy meeting may seed the field with happy seeds. When someone is happy, don't you think he is beautiful?

The beauty equation

$$\text{Love} = \text{Delight} = \text{Beauty}$$

Why we don't dare to love each other? Are we afraid to hurt someone else or hurt ourselves? Is

the unsafe feeling bothering us or we care about ourselves too much? In fact, the business of "love" is something very different. In usual, you can't get back the thing that you had given away. However, "love" works totally different. As long as you had ever given your real love and care to someone else, you will have a double recollect in the future. Whenever we merge ourselves into the shower of love, the delight will produce spontaneously. In fast, you become the most beautiful person of the world.

Love is energy & Beauty is the appearance of the energy

If you still don't understand, you should have a good look on the Avalokitesvara bodhisattva. She is the most beautiful woman of the world. Why? That is because she has an immeasurable and boundless love to all living beings. In fact, love is a sort of energy. This is a born energy with mighty power. Beauty is just the appearance of the energy. Therefore, we should have more practice to care about and love others. Let the pure and good energy develop as early as possible. The beauty will come to you naturally. ☸

討論書籍的內容簡介

在我們的日常生活中常會發生許多令人「抓狂」的事，譬如有人插隊，你會感到忿忿不平，別人一點小小的批評，心裡就在意的半死。但其實這些都是小事，但在當時我們的眼中卻是大得不得了的事，當我們愈是擴大事情的嚴重性時，解決事情的可能性也就愈小了。

「別為小事抓狂」這本書告訴我們如何在生命中遇到小事，不把它擴大，而用更寬廣的心胸來昇華它，譬如：它鼓勵我們每天花點時間想想應該感謝誰，當你心存感激時，忿怒、責怪就很難在心中滋生；培養同情心，能擴展視野，會設身處地為別人想；一週寫一封真心誠意的信，仔細想想，值得寫信的人還真多呢！諸如此類，本書的100招希望能讓你在生活中自在、安心。

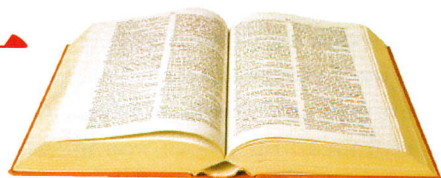
這是理查卡爾森博士的心血，他是著名得演說

家，更是一個新世代激勵大師，在遭遇挫折時，大部份的人都會陷入負面情緒中，而經歷了一段痛苦時光，卡爾森博士卻告訴人們改變心裡的想法是最好的解決之道。世間是意識組成的，人的心主宰了一切的行為，因此，問題的根源也就在於心的選擇，選擇快樂或是悲傷，完全由自己決定，不要讓您的生命在負面情緒中流失，這本「別為小事抓狂」讓您養成正面思考的習慣，幫助您突破人生的困境，讓生命充滿希望。



金色蓮花空中讀書會 本月討論書籍： 別為小事抓狂

文 / 子軒 版面創意 / 維廷 完稿 / Ken



作者：李察·卡爾森博士

譯者：朱恩伶

出版者：時報

出版年月日：1997年10月出版

定價：230元

ISBN：957-13-2401-9

抬槓開始囉！

E-mail 來的二篇

別為小事抓狂，這是一位受到禪宗思考方式薰陶的西方人所寫的，因此本書中各篇的基調，就是以開放的思考與態度，來處置生活中各式各樣，足以令人失控抓狂的各種情境和事件，其實只要我們能剖析，並透視各種事件背後的真實狀況，或者是設身處地的自他互換，稍稍為別人設想一下，我們就很容易地，看開許多原本令我們執著不放的“小事”，儘管那些事在我們沒有想通看開之前，似乎都是嚴重得不得了般的，佔據了我們的視野和情緒，藉由書中的各篇實戰經驗，我們也可以試著練習對各種境界的處理，培養更寬廣豁達的心胸與幽默感，相信大家都可以自本書中獲益。

花蓮 野鳥

人類的思考模式相當奇怪；當有不如意發生時，往往會將所有的注意力放在這件不如意的事上，並且經常性的將其嚴重性放大，因而忽略了身旁其他已經擁有的幸福或快樂，因此造成自己的情緒直線下滑不能自己，更嚴重者，甚而往牛角尖一味地鑽下去而無法自拔，所以這種見樹不見林的思考模式，往往帶給我們許多無謂的煩惱與不快樂。因此在人的一生當中，學習一個宏觀的生命態度是相當重要的一個課題，在「別為小事抓狂」一書中提供了不少這方面的生活經驗，相信對解決煩惱的牢籠提供了不少建言，若能確實的實踐到生活裡，相信可以得到不少助益。

永和 慈尚



寫信來的一篇

如果自己能夠不為小事抓狂，那有多好啊！此書有介紹許多的方法與觀點，讓人沒有理由可以抓狂。如：「想想你擁有什麼，而非你要什麼。」「每天多花一點時間想想該感謝誰。」「把你生命中的人想像成小嬰兒或百歲人瑞。」若能真正的愛別人，站在他人立場為他人著想，那也就無法生氣起了。充滿愛的環境，肯定讓人身心舒暢。

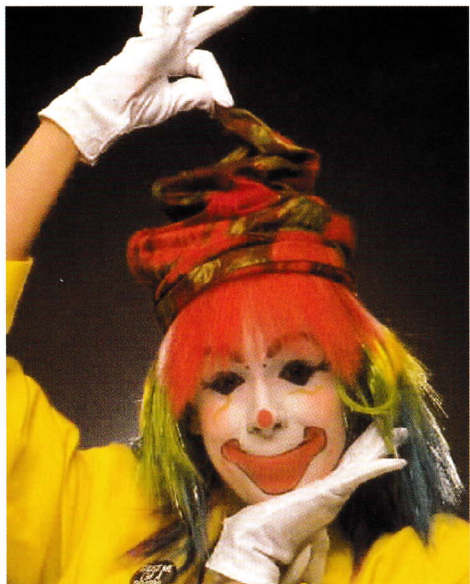
彰化 傑夫

Fax 來的三篇



在我們的日常生活中常會發生許多令人「抓狂」的事，譬如有人插隊，你會感到忿忿不平，別人一點小小的批評，心裡就在意的半死。但其實這些都是小事，當我們愈是擴大事情的嚴重性時，解決事情的可能性也就愈小了。

「別為小事抓狂」這本書告訴我們如何在生命中遇到小事，不把它擴大，而用更寬廣的心胸來昇華它，譬如：它鼓勵我們每天花點時間想想應該感謝誰，當你心存感激時，忿怒、責怪就很難在心中滋生；培養同情心，能擴展視野，會設身處地為別人想；一週寫一封真心誠意的信，仔細想想，值得寫信的人還真多呢！諸如此類，本書的100招希望能讓你在生活中自在、安心。



我們常常陷在自己的小恩小怨中，走不出來，好像全世界都虧欠我一樣。其實我們是可以不被生活的瑣碎的事，牽著鼻子走的，最重要的就是「心的調整」。在「別為小事抓狂」這本書中強調，雖然我們的生活充滿考驗、挫折，但藉著學習包括「感恩」、「愛」、「同情心」、「耐心」、「謙虛」……等正面的生活方式，它讓我們的視野寬廣，處世態度也更柔軟、輕鬆了。

中壢 圓圓

兩位砌磚工人對同樣砌磚的工作，有著不同的詮釋；一位認為此項工作，不但薪資微薄而且浪費生命；另一位卻認為這是件重要且不凡的工作。因為透過他，而讓簡單的磚塊變成了精美的傑作。

所以一件事物，在於你用什麼樣的角度和態度去詮釋它，如果我們看到祇是負面的影像，我們儘可以用批評的角度，來挑出很多的缺點；反之亦然。因此，包括大自然與人生的一切，都在於我們是否用心的去面

對，能不能看見存在我們週遭一切不平凡的事物，就如同砌磚工人從磚塊中看到了崇高偉大一樣，我們也可以在平凡中尋找不凡之處，更可以訓練自己去看見它。人生是獨特而珍貴的，把重點放在這個事實上，小而平凡的事物就會產生全新的意義。

台北 高永達

著實佩服西方人的智慧，卡爾森博士的著作，的確幫助了現代人解決了許多問題，不管在日常生活中，抑或在工作的職掌上，提供了一些並不針對事件，而是繞過事件，從比較深的層面來作解決。

如同書名一般「別為小事抓狂」，但一切的事件發生，與我們了解生命真相的重要性比較起來，那麼有什麼事情是真正稱得上是「大事」的，是否也值得思考一番呢！？

台南 李明



其實只要我們能剖析，並透視各種事件背後的真實狀況，或者是設身處地的自他互換，稍稍為別人設想一下，我們就很容易地，看開許多原本令我們執著不放的“小事”



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 225 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. 1 月討論書籍：
「愛的教育」 / 志文出版社
(將於 88 年 2 月號刊出討論結果)
2. 讀者交流園地
3. 預告討論書籍：
2 月號「綠化心靈」 / 高寶國際限有限公司



竭誠歡迎大力參與此心靈饗宴！！

——抬槓開鑼！

這一刻的重生

Rebirth at this moment

跌倒了，就站起來吧！
作錯了，就承擔吧！
有一絲的機會，就再站起來吧！
重頭來過.....

在風雷火電交加的慘烈過程背後.....
是血與淚的付出.....與善良的堅持！！
重生的這一剎那！！
「生命」再度看見光輝，
浴火後的鳳凰，
正蓄勢待發的向著萬里藍天.....
不達目的！！勢不罷休！！

是什麼？？
是什麼給了我強大的力量？！
是什麼給了我生命的重生？！
如今，我知道答案！
是「愛」
是「愛」給了我力量！！
也給了我重生！！
難忘的回憶與往事，都將不再與我有關！！
因為，今日以後，我將過得比昨日～
「更加美好」..... ☸

孩子／黃正宗 插畫／徐娟
版面創意／美娟 完稿／Jane

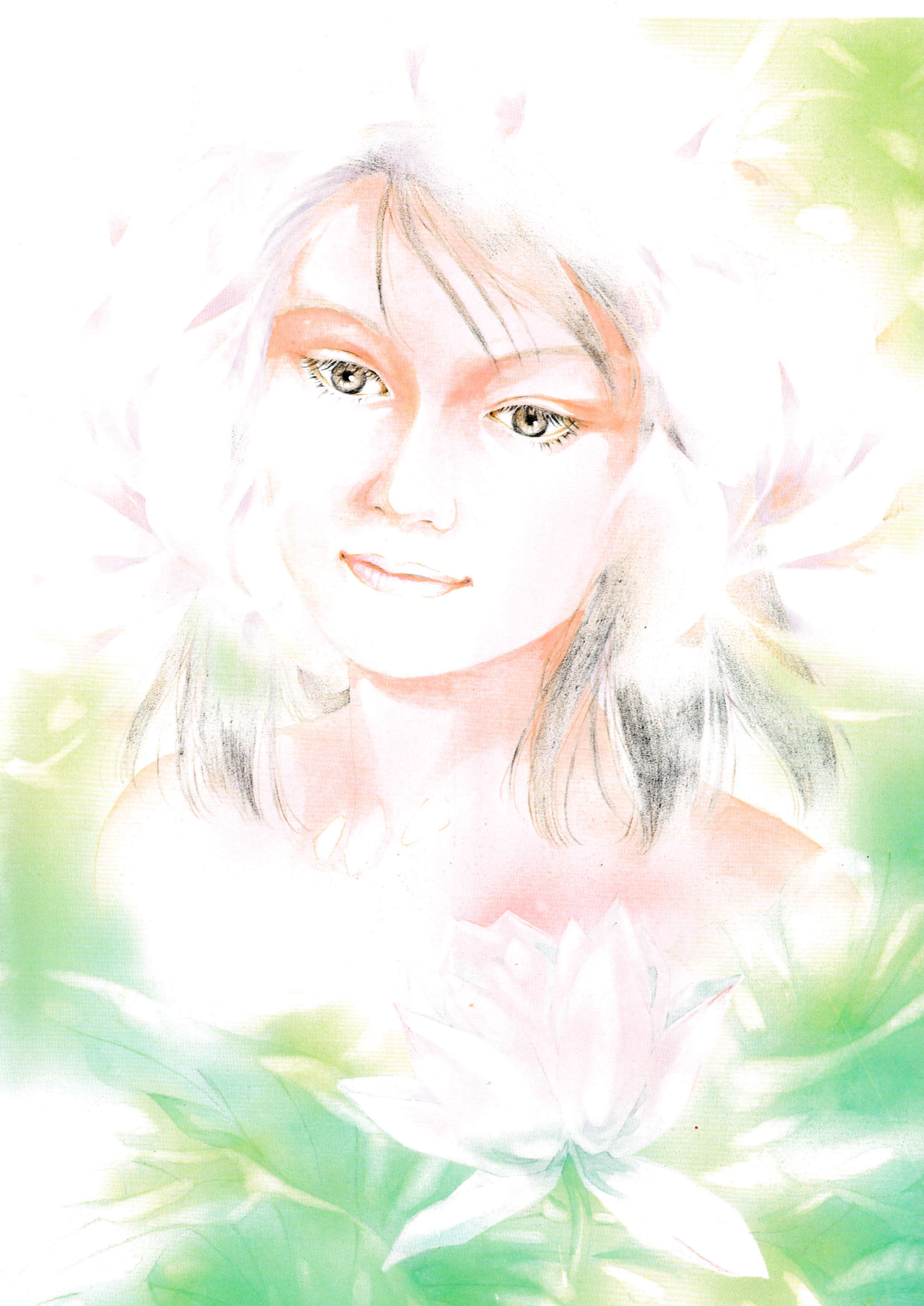
If fell to the ground, should stand up!
If did something wrong, should take the responsibility
on yourself.
If there is any chance, should stand up again!
Do it over and over again.....

When wind, thunder, fire and lighting are summing
up and meanwhile you need to violently fight with them,
You need to pay your blood, tears,
You need to insist every good nature.
At the moment of rebirth!!
"Life" meets "Light" again.
The firebird is reborn,
She is going to fly up to the blue sky.....
Unless reach the top most, she will never stop!!

What?
What brings me the greatest power?
What gives me the chance of rebirth?
Now! I knew the answer!
It is "Love"
"Love" gave me the power!!
And gave the rebirth!!
The unforgettable memory and matters have nothing
to do with me anymore!!
From now on, I will always have a better life than yesterday
Much more wonderful..... ☸

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





封面敦煌美學

蓮花童子

文 / 陳子軒

模特兒 / 黃正宗

攝影 / 波爾

設計 / 詹栩茵

化妝 / 邱炳煌

服裝製作 / 李秋鴻 · 黃連春

髮型 / 詹美娟

版面創意 / 維廷

完稿 / Ken

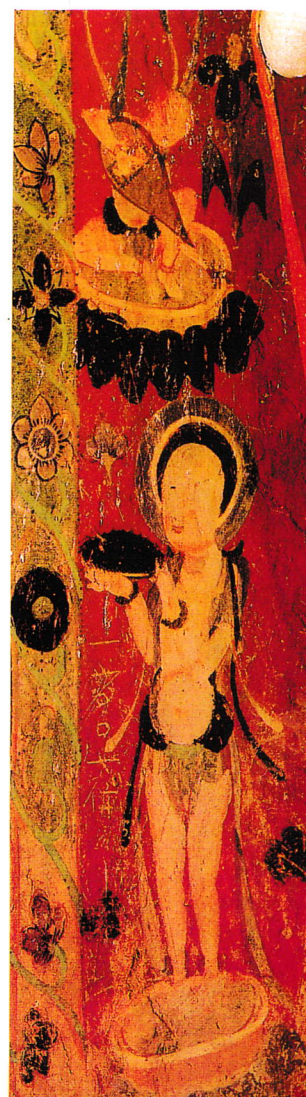


本期封面造型取材自：
敦煌第365窟之「蓮花童子」。
這蓮花童子是從清淨的蓮花中化生出來的，
看他們跪坐蓮花台上，
手捧蓮花，
是一種清淨、純潔、重生的象徵，
生命的美麗與純淨，
洋溢在童子的神情間，
燃起了對生命的希望，
象徵自性原始的、
未受染污的原貌。
這代表重生時刻的喜悅，
也深具現代菩薩的特質。

The material of this month's cover comes from the lotus boys in Cave 365 of Dzung-Huang. In the figure, the lotus boys reincarnate from a pure lotus. They kneel on the platform of the lotus with lotus on their hands, representing cleanness, purity, and renewal. Their face brim with beauty and purity of life, lighting up the hope for the life. It is a kind of original look without any addition, standing for the joys of rebirth and the characteristic of modern Bodhisattva.



▼第398窟 西壁龕內南側 隋 ▲第244窟 西壁南側 隋末唐初

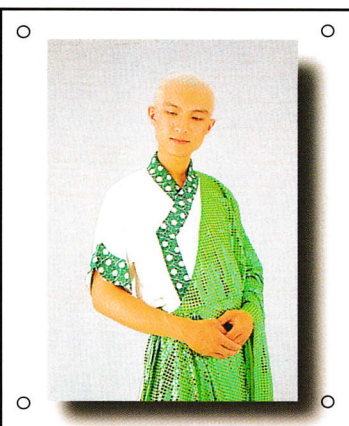


敦煌美學封面欣賞

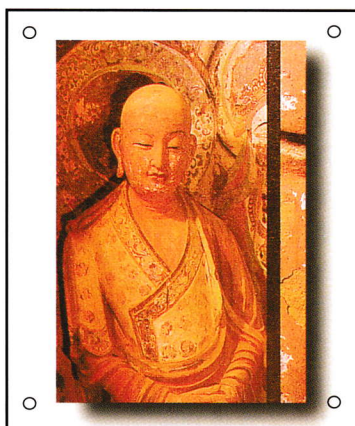
一九九八年六月號



封面



「敦煌寶卷」之阿難尊者造型



敦煌第 45 窟阿難尊者像

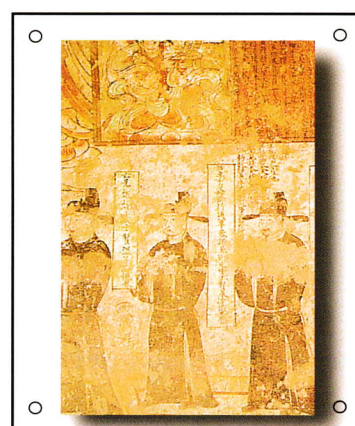
一九九八年七月號



封面



「敦煌寶卷」之供養人造型



敦煌第 220 窟供養人像

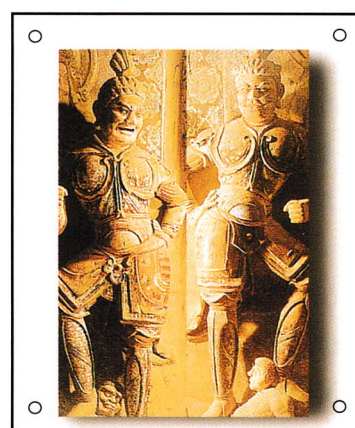
一九九八年八月號



封面

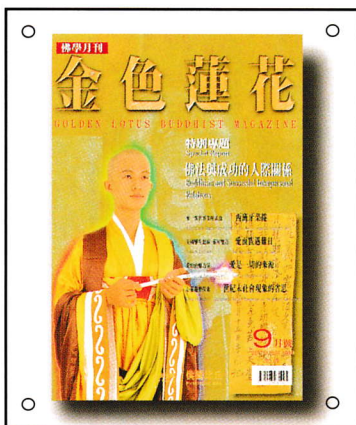


「敦煌寶卷」之天王造型

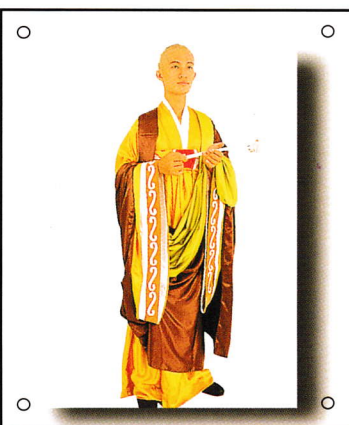


敦煌第 45 窟天王像

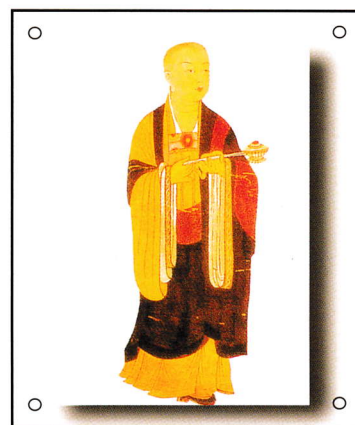
一九九八年九月號



封面



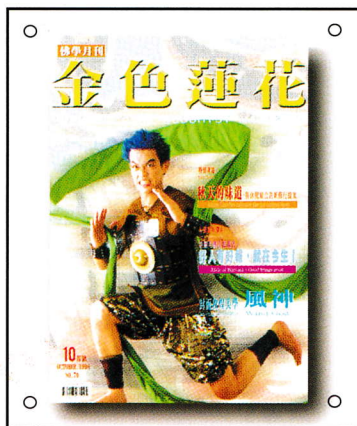
供養比丘



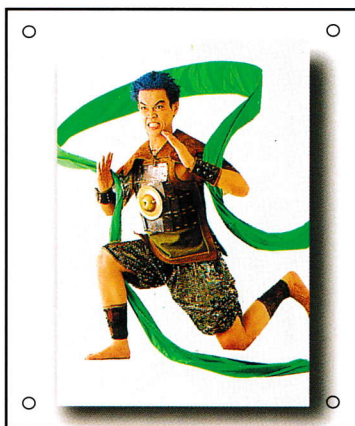
畫家陳朝寶臨摹敦煌
絹畫的供養比丘像

Appreciation

DUNG-HUANG cover esthetics



封面

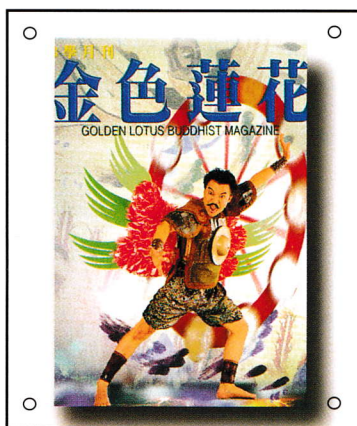


風神



敦煌第 249 窟風神

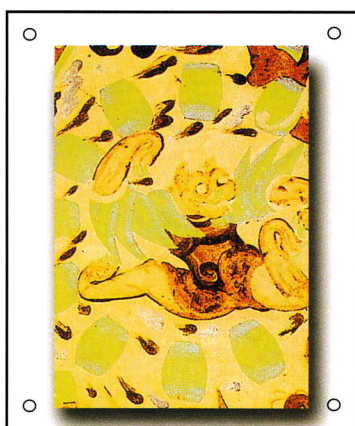
一九九八年十月號



封面

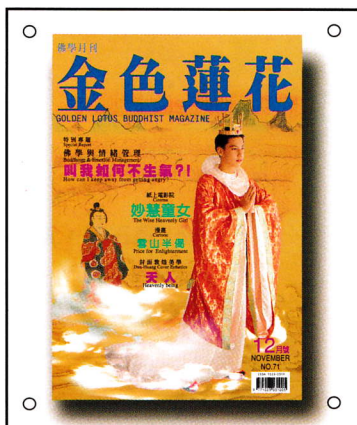


雷神



敦煌第 249 窟雷神

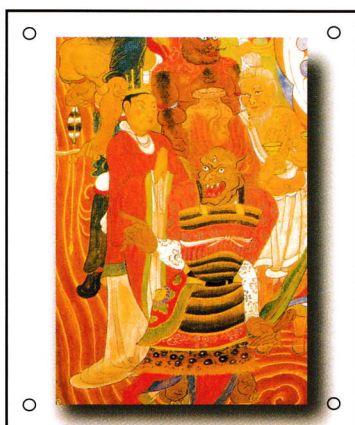
一九九八年十一月號



封面

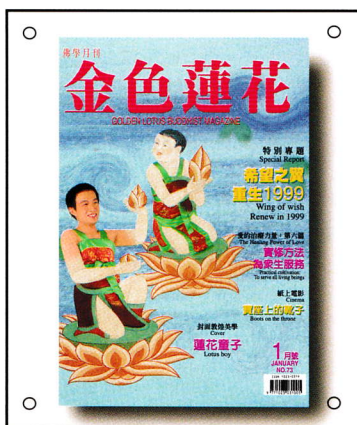


天人

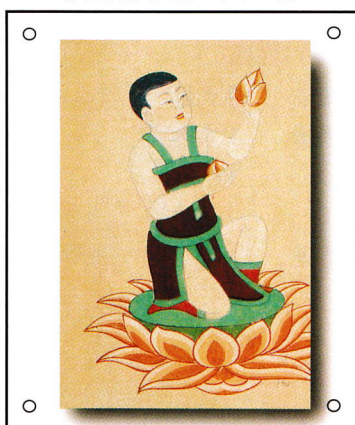
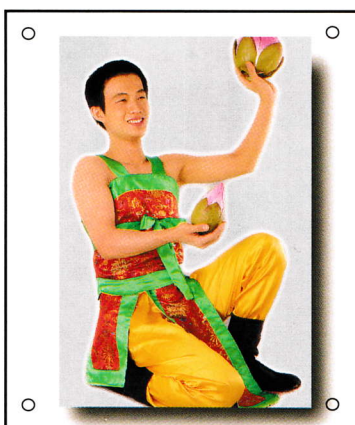


畫家陳朝寶臨摹唐代
敦煌絹本畫之天人相

一九九八年十二月號



封面



一九九九年一月號



來一客世界美味素食

瑞典百香沙拉

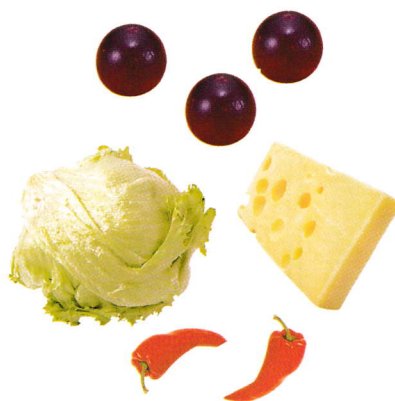
材料：

紅心橄欖 適量
萵苣 適量
苜蓿芽 適量
起司片 切碎

百香油醋：

橄欖油 3大匙
蘋果醋 1大匙
鹽 1小匙
糖 1.5小匙
百香果 3顆

廚藝演出 / 黃正宗、黃連春
攝影 / 波爾
版面設計 / 正宗
完稿 / Ken





A Delicious Vegetarian~
Recipe Of the World



哥．．讓你品嚐不一樣口味的沙拉！！



嗯．．蔬菜的清脆和油醋的絕妙搭配？！這是？



再加入百香果調勻後，即成百香油醋啦！



這盤沙拉．．就叫作百香沙拉



先將橄欖油與蘋果醋按 3：1 比例調和



接著把起司片切碎後．．



加入糖和少許的鹽．．



再將材料排好後，淋上百香油醋，即是樸實而又好吃的瑞典百香沙拉

流口水時間：

1．蘋果再加上百香果的香直叫人無法控制要先嚐一口
唉喲！真是過癮，趕快嚐嚐吧！

2．百香的水果口味，再遙想瑞典餐廳裡的美味沙拉，竟毫不遜色！

美味小秘訣：

將萵苣用手撥開後，放入冰水一陣子後，再食用！會更脆更好吃！

備忘錄：

- 1．油醋的口味調至酸甜小鹹，是最美味的油醋了！
- 2．百香果本身也帶酸，所以蘋果醋要酌量使用！

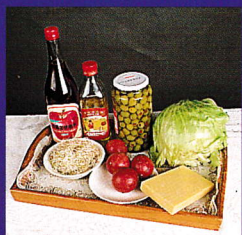
做法很 EASY，趕快也來試試看！！



收藏食譜～瑞典百香沙拉

材料：

紅心橄欖	適量
苜蓿芽	適量
起司片	適量
萵苣	適量



百香油醋：

橄欖油	3 大匙
蘋果醋	1 大匙
百香果	3 顆
鹽	1 小匙
糖	1．5 中匙

時事 VS. 佛法

HEADLINE NEWS VS. BUDDHISM

新聞焦點



佛法觀點

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

文／連柱

版面創意／美娟

完稿／C. C.



攝影／方國運

《新聞焦點》



《佛法觀點》

電腦軟件公司「微軟」總裁、世上最富有的企業家比爾蓋茲，將捐出一億美元，協助發展對第三世界兒童的防疫計劃。比爾蓋茲及妻子梅林達周三會透過蓋茲基金會，捐出該筆巨款；該捐款旨在讓發展中國家的兒童，盡快得到美國兒童用以抵禦腦膜炎、呼吸系統毛病及腹瀉等疾病的疫苗。比爾蓋茲表示，發達國家的兒童可在短時間內得到「救命」疫苗，但第三世界的兒童卻往往要等十五年，才可得到相同的疫苗。不過，比爾蓋茲的該筆捐款主要用於行政及管理，不會直接用來購買疫苗。世界衛生組織的防疫擴展計劃職員溫格表示：「這是主要的一步。這是一筆巨款，我們非常歡迎，但還是不夠購買疫苗。」

佛法中布施的觀念即是：當我們從右手獲得東西，如果又能從左手將東西給別人，那麼右手會將再度獲得東西。可以說一個真正富有的人是懂得給的人，因為在給的當時，已有了得。這是個非常微妙的互利關係。就像當一個人懂得去愛別人時，才會獲得別人的愛一樣，都是先有了“給”，才会有“有”。所以想要富有，其實也不難，就是先要有利益眾生的願望，當自己發下“眾生都能富有”的願望之後，眾生自然也會以同樣的願望回饋到自己身上，自己自然會有富有的機會出現。同樣的道理也可以應用在其他方面，當自己發下“眾生離苦得樂”的願，然後努力以赴的去讓眾生離苦得樂，自己也會離苦得樂，並且最終得以解脫生死、離開三界。

據美國環保研究機構「世界觀察研究所」及德國一間保險公司推出的最新報告估計，去年十一個月間發生的暴雨、水災、旱災和火災，已對全球造成至少八百九十億美元的經濟損失，比整個八十年代的總損失還要多。

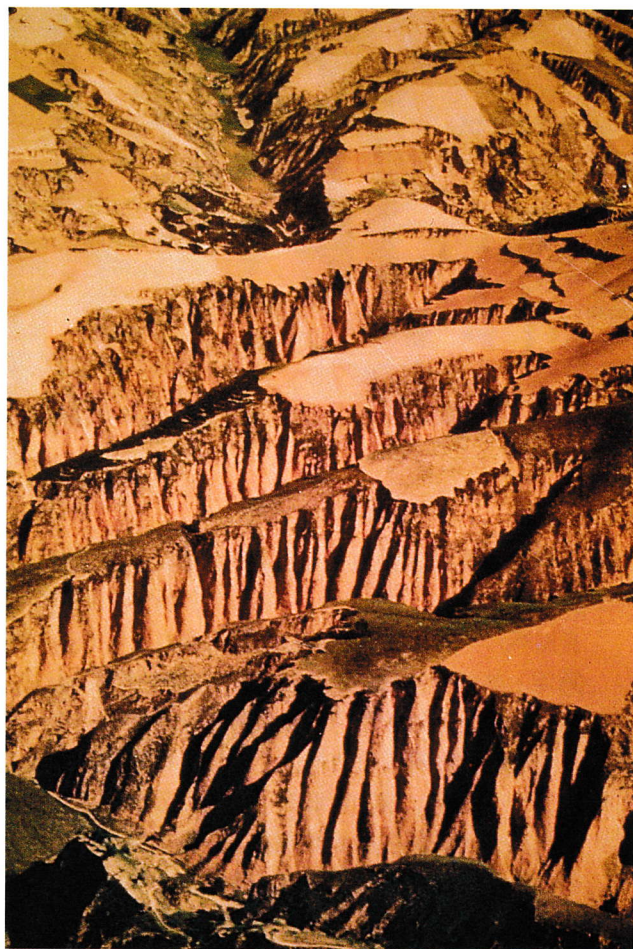
其中中國的長江大水災是損失最慘重的災害，造成三千七百人喪生、二億二千三百萬人流離失所、二千五百萬公頃耕地淹沒，經濟損失高達三百億美元。報告指出，九八年全世界天災損失總額，已比九六年創下的六百億美元損失紀錄增加百分之四十八，也遠超出八十年代十年間的總損失。按九八年的物價計算，八十年代的總損失相當於八百二十七億美元。在今年首三季，單是美國保險業支付的天災損失賠償金額，已超過八十億美元，是九七年賠償金額的三倍。

世界觀察研究所表示，全世界今年已有三萬二千人在各種天災中喪生，另有三億人由於天災而流離失所或被迫遷居。這個人數，比全美國總人口還要多。至於兩百年來最嚴重的大西洋颶風米奇，亦在宏都拉斯、尼加拉瓜、瓜地馬拉和薩爾瓦多造成大約一萬一千人喪生。初步估計宏都拉斯遭到的損害高達四十億美元，相當於其國內生產總額的三分之一，宏都拉斯大約百分之九十五的農作物亦全毀，全國將近半數的人口已撤離家園。

目前已有證據明白顯示，九八年最嚴重的一些天災，事實上都涉及人為因素，並非純因厄爾尼諾現象使然。從中國的長江流域，到孟加拉大部分土地，以至受颶風米奇侵襲的中美洲，過度砍伐樹木都是水禍嚴重的要因。報告稱，由於過度伐木後山腰無樹，下雨時泥土毫無障礙地被河流沖刷，導致山泥傾瀉及洪水氾濫，嚴重損毀道路、農田及漁業。導致損失嚴重的另一原因，是全球人口增長壓力不斷擴大，許多人要在危險的山腰及洪水沖積平原居住。研究所表示，各國必須重新制訂發展計劃，強調「可持續增長」的概念，維持健全的生態系統。由於未能有效減少導致溫室效應的廢氣排放數量，科學家已經預測未來數十年內全球氣候將加速變化，這可能導致世界許多地區出現更嚴重的暴風雨、水災和旱災。



從這份報導可以發覺，天災真的很可怕，然而更可怕的是這份報告最後所指出的人禍。天災如此，古今中外許多戰亂的發生，根源也都是人引起的，可見可以建設造福世界的是人，可以毀滅世界的也是人。但問題的發生並不是突然的，往往是人們一點一滴從內心開始出問題之後，才開始慢慢累積出來，最後才變得不可收拾。就像垃圾，一個人一天倒一點在垃圾桶裡，幾天沒清除，垃圾就會從垃圾桶溢出來。所以許多事情，如果沒有從小地方及時改善，等到累積成大問題時就一發不可收拾了。自己的心念也是一樣，平時如果沒有好好照顧好，壞的妄念累積多了，就會出問題。所以常保善念、並且有了壞的妄念就及時承擔、懺悔與改過，就非常重要了，因為心是一切的本源，心出了問題，行為才會跟著出問題。所以把心管好，才有辦法真正的趨吉避凶。



攝影／李三畏



一個用愛情、家庭和夢想
征服一切的故事……

美麗人生

Life Is Beautiful



圖片提供／學者機構



《新聞焦點》

《佛法觀點》

義大利名導演羅貝多貝尼尼的「美麗人生」紅遍各地，美國上片三周就賣出了四百萬美元的佳績，是近年少見的賣座外片，「美麗人生」也被提名角逐明年奧斯卡最佳外語片。美國發行公司米拉麥克斯也信心滿滿的計畫將「美麗人生」推上最佳影片的提名片單上。羅貝多說，「美麗人生」的拍攝點子來自他的爸爸，「他曾經在德國工作營中工作了兩年，返回家鄉後，這段難忘的經驗，就成了他傍晚對孩子們講古的最佳題材！」羅貝多貝尼尼本身並非猶太人，但他大膽用「幽默」的手法，探討猶太人在二次世界大戰面臨的「浩劫」，貝尼尼說他太太妮可麗塔布拉斯契是女性的綜合體，因此他連續在四部片子用她當女主角，包括「美麗人生」在內，「我喜歡和她做每一件事情，這也是我工作的動力！」可見愛對於貝尼尼而言是多麼重要，貝尼尼同時認為愛可以穿透國界，以愛為出發點的「美麗人生」獲得各界熱烈回響，就是最佳例證。

愛沒有國界，沒有語言的隔閡，人生會更美麗，就是因為這個世間有愛。然而，這個世間也曾因為缺乏愛，而有過無數的戰亂與悲慘的事件發生，德國納粹黨對猶太人的殘害，日本人對中國人的屠殺，都讓這個世界曾經不美麗過。可是我們不能因為有過不美麗的經驗，而忘了這世間還有愛，相反的，只要我們心中有愛，只要我們堅持將愛繼續傳播給每個人，這世間依然有美麗人生。

人類基本需求的新探索

人類的基本需求，
隨著社會複雜而增多，
這些心理活動
大大的影響我們的生活，
透過這些需求
能了解自我，
並達成實現自我的目的。

文／陳子軒 模特兒／Sunny、Anne 攝影／波爾 版面創意／美娟 完稿／Betty

在經濟學中最原始也是最重要的概念就是供給和需求，可以說人類一切的經濟行為都是由此而產生。需求到底在人的生命中扮演著何種角色？著名的西方心理學之父馬斯洛認為人有五種基本需求：生理、安全、新經驗、愛和歸屬及自我實現等五種，一般來說，愈往後面是愈高層次的需求，受本能的制約也就愈來愈低，也就是當生理、安全、新經驗、愛和歸屬的需求滿足的差不多時，自我實現才有可能被滿足。

隨著社會漸趨複雜，人類的意識型態也呈現多變的狀態，需求的狀態也就增多了。根據美國俄亥俄州立大學一位心理學家對2500名受訪者的研究，卻進一步發現，現代人的基本需求愈來愈複雜，歸納起來共有十五種之多。到底這些需求產生的原因為何？對人們有什麼影響？人類的最終目的是尋求自我實現，但是前一步的愛和歸屬的需求滿足了嗎？或是根本上不是很明瞭愛是什麼？

歸屬感和這些衍生出的需求間有著什麼樣的關係呢？這些在在影響我們行為的心理活動，對我們的生活實在有舉足輕重的角色，現在就讓我們一起來探討這些問題吧！

15 種基本需求

根據他們的調查顯示，人類大致可被歸納為15個基本需求，分別是性、財物、食物、身體活動、避免痛苦和焦慮、好奇心、生活規律、報仇、社會接觸、家

庭、社會名望、權力、公民權、獨立及被社會排拒的恐懼等，在前12種需求中，與動物的需求頗為類似，顯示這12種需求遺傳自動物的本能，而後3種需求則是屬於社會化的產物。

研究調查發現，每個人對這15種需求都有不同程度的依賴，而非固定的尺度，他們用因子分析的數學方法推論出人們的需要，再加以分析，而發現了以上的事實。也正因為如此，似乎找不到一套固定的社會價值適用於所有人，所謂「一樣的米養百樣的人」，每個人有他獨特的人格特質，也有和他人不同的內心世界，有些特性是可以意識到的，但有些卻長存於潛意識中，這些需求其實忠實地反映了一個人內心的想法，不論這樣的想法有沒有被意識到，但大抵不會改變的原則是：每個人都嘗試達到最大快樂和最小痛苦，所以離苦得樂真是人人想達到的願望，也是一個菩薩神聖的使命。

在這15種需求中，值得一提的是報仇竟然被視為一種需求，近年來社會案件層出不窮，犯罪手法匪夷所思，「有仇不報非君子」是耳熟能詳的句子，但報了仇充其量也只是滿足一己的需求而已，可是冤冤相報何時了呢？當自己的需求會傷害到別人時，怎麼辦呢？因此，瞭解基本需求對個人的重要性可用來解釋人的行為，並進而化解個體間需求的衝突。其實，缺乏愛和歸屬感，常嘗試導致這些負面需求的主要原因。因此，接下來我們就來看看歸屬感對人的重要性。



歸屬感的需求

研究者指出，歸屬感的需求和人對食物的需求一樣，或許這是人類原動力的基礎，在馬斯洛的五個層次的需求中，愛和歸屬被列為第四個層次，可見歸屬感是相當高的需求層次，人和人在相處中建立關係，就會產生歸屬感，而在研究中也發現，建立和維持與他人滿意的關係，是人類一種強烈的需求，所以人與人之間有著良善的關係時，也是各取所需，而且沒有人願意破壞這種關係，所以，當人際關係破

現出強烈的情緒，不論是正面或是負面的，其實都和歸屬感有密切的關係。所以人往往對自己的家人、愛人甚至朋友的要求會較一般人來得多，甚至會有較急切的要求，而形成一種負面的情感。可是據分析發現一個事實，維繫社會關係的威脅與破壞力量，就是這種負面的情感所造成的。我們也常看到有的夫妻因為爭吵而離婚，留下孩子永遠的痛。因此，當我們在瞭解歸屬感的需求後，也要注意維持這種歸

何學習愛，讓愛來維護歸屬的對象，不讓他們受傷害，實在是相當重要的課題。佛法的因緣觀講得實在太好，今生碰到過去因緣很深的人，實在不應該彼此傷害，而要用愛和包容來相對待。沒有父母不愛自己的子女，沒有夫妻不互相恩愛，只是對待的方式不同，如果因為彼此的不諒解而造成傷害，因為有了歸屬感的關係，這樣的傷害可能是一輩子也弭平不了的。達摩祖師的報冤行提供了一個良方，盡可能的去包容對方，才能使您不但在



壞時，往往所受的傷害和痛苦也最深，這些源自於心中對歸屬的要求。

另外，有些學者發現，人們對友誼和團體的忠誠度正快速增加，這說明人類對歸屬感的企圖心，而且也投注大量的時間和努力在與他人維持堅固的關係，這樣堅固的關係使得人們有安全感，甚至可因此獲得成就感或愉悅的感覺，所以我們發現，為團體著想的人往往較容易承擔更多的事情，比較傾向於為自己著想的人所承受的能力就有限，這其實來自於歸屬感的對象不同，一個是團體，一個是個人。

我們再嘗試用情感的觀點來看歸屬的需求，據研究顯示，很多人表

屬感的對象，才能永保和諧。

其實，如同食物般，歸屬感的對象是會不斷更新的，有人說：朋友是一段時期的經歷，人際關係也會隨著實際的需要而不斷的更新，就好像嬰兒變換不同的父母仍能適應一樣。

佛法符合這樣的趨勢： 愛和包容

人的歸屬感其實主導著我們的生活甚鉅，幾乎大部分的基本需求都和愛和歸屬有關，因此如

商場上供需平衡，在人際關係乃至於自己的生活上也是雙贏的局面喔！



關於前文的延伸 —— 基本需求面面觀

在前頭述及 15 個基本需求時，我們發現這些需求和我們的生活息息相關，而這些需求也是由馬斯洛的五種需求中更加細分出來的現代產物，而人類大部分的行為，不管是個人的或是社會群體的，細細觀察，莫不是為了滿足這些需求，以下我們將列舉一些需求所產生的行為，並進而說明產生這些需求背後的因果關係，以及滿足這些需求的方法：

需求種類	馬思洛的分類歸屬	產生的行為舉例	佛法的因果關係	滿足需求的實際方法
避免痛苦和焦慮	安全需求	當有人要不利於我們，本能地自衛；感覺不好的人、事，下次不想去接觸	離苦得樂的本能	常懷悲心，多種善因，保持愉快的心情
好奇心	新經驗需求	青少年吸毒；火災時愛看熱鬧；科學家對宇宙現象的熱中研究	過去生善惡因成熟的助緣	常思善法，對真理產生好奇
生活規律	生理需求	每天早中晚要吃飯；晚上要睡覺；	生理受天地五行的影響	讓作息順著大自然的規律運行
社會接觸	愛和歸屬需求	人耐不住寂寞；喜歡看熱鬧	人和社會有善惡業即共業	慈悲、報冤行；多種善因，才能和人相處愉快
家庭	愛和歸屬需求	得不到家庭溫暖的孩子不容易相信別人；家庭不幸福是社會問題的主因	甚深的善惡因緣而組成家庭	需要更大的包容與悲智，才能維持幸福
被社會排斥的恐懼	自我實現的需求	害怕和人不同；不敢破壞約定俗成的社會價值	對大眾威德的恐懼	努力和人維持良好的關係；助人為快樂之本

當我們瞭解到原來日常生活的一舉一動莫不在滿足這些需求時，相信對很多事情能以更包容的角度來處理。

小時候，一個很好的朋友，是老師眼中的壞學生，因為他常蹺家，又不讀書，他的父母從不管他的感受，只是嚴格的要求，他在家庭便得不到歸屬感，所以不願待在家裡，這樣的孩子，能苛責嗎？社會上，有很多青少年吸毒，原因常是出於好奇，現在我們知道這是一種需求，但是要嚴格的禁止，還是要換一種方式滿足他們的好奇心，卻不損於健康；大禹治水，古有名證，疏導遠比圍堵來得有效，為什麼人們老是學不會？

只因人們習慣築起一道防衛的牆，把自己和別人隔開，所以怎麼也改不過來，就是會用

圍堵的方式，和自己無關痛癢時，分析的頭頭是道，一旦切身，便可以犧牲別人在所不惜，雖說這是人性的一部份，但是請問誰要被犧牲呢？

認清自己的需求，但同時也看到別人的需求，於一切境中用愛去圓滿需求，是最好的方式，因為愛擁有最大的能量，可以化解衝突，可以使人幸福，愛別人也愛自己，最高層次的自我實現的需求才有機會完成。☺



心在何處？

把自己的肉體當作一座廟，
心就住在裡頭，
那麼我們就可以帶著這一座廟，
走到那裡就弘法到那裡

文／陳世昌
版面創意／子帆
完稿／free



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

用造惡業的力量來行善

「修行」是修什麼？修身？修心？修火氣？修功德？大家都知道，修行是為了改善自己的現況，把不好的變好，把不足的補強，把好的維持下去，一個人的一生，能發生什麼，大概就能解決什麼，就像生小孩一樣，能生就能養，你能開口罵人，就能不開口罵人；你能做壞事，就能有不做壞事的能力，善與惡的能力，本來就是對等的，人只不過設法在維持它的平衡而已，所以，我覺得，簡單的說，修行其實就是在修這個「平衡」，在這個平衡的支點上，一個人就能去開發智慧，探討生命的問題。

當然，做好事，做好人，是很好的修行，一個人可以從做好事好人當中，學習能捨能忍的功夫，但你能不能堅持到底，這就是修行，做好事好人，是人的本份，是一個人維持尊嚴的起碼條件，但那要能堅持下去，為

了做好人好事而犧牲自己利益，乃至自己的生命都可以拋棄，這種心理準備，才叫做修行。

把團體當成弘法的大廟

做好事好人不難，很多人為了得到名聲地位，他可以買好事來做，可以買好人來當，但他不見得買得到一顆好心，心是要修的，從前梁武帝建廟印經做大佈施，但達摩祖師仍然說他沒有功德，就是因為他沒有在心靈上下功夫，畢竟外在的修為是經不起考驗的，照理說，修行人即使不用地方也可以普渡眾生，就像密勒日巴尊者一輩子住山洞一樣，如果把自己的肉體當作一座道場，心就住在裡頭，那麼我們就可以帶著這一座，走到那裡就弘法到那裡，因為真正在渡人的，其實不見得是靠著外在的地方，而是一顆一顆有修、願修、敢修的心啊！

Welcome to

金色蓮花全球資訊網

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



網路之旅 ~

金色蓮花出版社 (一)

嗯，又是新一年的開始，西元1999年，這個謎樣又充滿期待的一年。哇！正要倒數計時的進入另一個新世紀！在這嶄新一年的開始，首先要跟大家介紹的是我們的出版社喔！今年不僅小精靈改變了新造型，而且我們的出版社網頁也改新版了呢！

哇嗚~~~小精靈，你看起來很Fashion喔！還有我們的網頁也變得不一樣了呢，好活潑好有趣。

那當然了，新年新氣象嘛！換新造型、新網頁就是要給讀者一個全新的感受，好了，接下來就要導入正題了。

「密教藝術國際學術研討會論文集」

「密教藝術」國際學術研討會論文集，是密教藝術領域中，第一本結合表演藝術來探討密教內容的介紹專輯。內容首創以八大藝術的時代觀照，去解讀傳統密教藝術的現代發展，並有八十五年初全省巡迴公演的「密勒日巴尊者傳」舞台劇，作為研究介紹的重要實踐依據，可為深入淺出，擺脫一般論文枯澀難讀的障礙，為大眾化密教藝術入門的一本好書。

舉例而言，有電影小活佛的探討，有流行音樂阿姐鼓的定位研究，有藏戲創作的觀點等等，完全掌握時代的脈動，檢視密教藝術的諸多可能。

小精靈，這本書聽起挺特別的，能對密教藝術從這麼多方面來剖析研究，而且內容又這麼活潑也不艱澀，我真的好想

導覽 / 小精靈 (黃正宗飾)

攝影 / 波爾

版面設計 / 維廷

完稿 / Ken

新年新氣象，
小精靈換新造型了，YA！
還有出版社的網頁也改版了，
大家可以上去瞧瞧有什麼不一樣。



趕快把這本書看完呢！

是啊，「密教藝術」國際學術研討會論文集，將是引領心靈，暢遊西藏美麗高原，釋放生命，享受美學峰嶺的快樂導遊。

目錄

一、文學~

- 談藏族格言詩的宗教內涵—以《水木論》為例
- 藏戲—融入藏族生活的佛法藝術
- 密勒日巴證道歌賞析

二、繪畫

- 《一切如來真實攝經》
- 曼荼羅的構成與特色
- 西藏唐卡的宗教本懷
- 西藏佛教寧瑪派的大圓滿精義皈依境
- 禪密的靜坐之美—兼及佛像坐姿賞析
- 密勒日巴法相分析
- 重探西藏宗教藝術之色彩原形

三、雕刻

- 不空三藏與文殊菩薩像
- 西藏密教佛像造型與製作之分析
- 西藏密宗法器之美

四、建築

- 崇高的精神象徵—佛塔
- 藏傳佛教的建築特色—以布達拉宮為緣

五、音樂

- 西藏傳統音樂與流行音樂及歌曲—以《阿姐鼓》為例

六、舞蹈

- 來自西藏的躍動—金剛舞本尊之舞

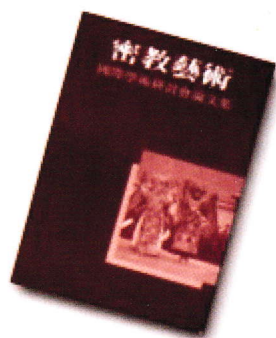
七、戲劇

- 傳統藏戲再創作—從密勒日巴尊者傳談起

八、電影

- 密教藝術與電影藝術創意結合





書名：《密教藝術
國際學術研討會論文集》
出版：金色蓮花有限公司出版部
ISBN：9579714673
定價：180 元



書名：《優美散文解讀 心經》
作者：郭韻玲
出版：金色蓮花有限公司出版部
ISBN：9579910707
定價：100 元

「優美散文解讀～心經」

隨著佛法在台灣的漸興，這方面的書也越來越受歡迎，有散文、格言、禪詩、公案故事等，都相當地滋潤了現代人的心。

「優美散文解讀～心經」是一個新的方向整合，以較濃的修行體驗結合流暢文字，也許是另一番閱讀意境之開展，尤其在都市中偶來的清風下展讀。

我們從此書的序，就可以了解這本書，所要傳達給讀者的晶瑩智慧：

心經
是以智慧著稱的經典
短短的經文
就把般若空慧
闡釋得相當明晰
如果一個修行人在想
“深入經藏，智慧如海”的話
事實上
能夠把一部心經讀得通透

也就能夠掌握住佛法心要了
心經
到底在說什麼呢
以出世間智來看
心經就是說明了
如何究竟解脫的方法
以世間智來看
心經也說明了
該如何
“身處紅塵心不染”的方法
故不論入世、出世
心經都是我們心的依皈。

讓我們再摘錄一段內容，你一定更能感受到它的優美了：

無智亦無得

智慧第一！
在這無明的五濁惡世，
唯有憑藉佛法的大智慧，
才能讓我們
順利的出離三界。
故智慧如明燈，

能夠驅散黑暗；
如船筏，
能夠得度彼岸；
如橋樑，
能夠越過窮山惡水；
如良醫，
能夠藥到病除；
如良馬，
能夠千里奔騰；
如利劍，
能夠削鐵如泥；
如盔甲，
能夠保護慧命；



如珍寶，
能夠買得法身；
在已經究竟解脫的境界中，
智慧法爾具足，
一切任運。

嗯，心經雖然只有短短 206
個字，但其中的含意卻是如此
深廣，而且文字也是如此優
美，真的太令人讚嘆了。

技術加油站

千禧年的危機—Y2K

NetWork Station



小精靈什麼是 Y2K 呢？

嗯，這就是大家相當關心的千禧年的資訊危機，因為當初電腦肇始之時，為了節省記憶體與硬碟空間，所以在設計系統日期的年份上，都以西元年份的末兩位來計數時序。比方說 1999 年 1 月 1 日，在電腦中就會用 010199 來代表，在一般作業系統上的程式設計也是依照這種方法來運作，而這種計數方式只適用在 1900 年至 1999 年。換句話說，到了公元 2000 年 1 月 1 日時，系統自然就會用 010100 來計數，也就造成了電腦誤判為 1900 年 1 月 1 日的情形發生了。

喔，原來如此啊！那這樣會造成那些影響呢？

Y2K 的影響是全面性的，比方說 7 歲的小孩與 107 歲的人瑞，會一起接到小學入學通知、製造業的生產線紊亂。工廠無法如期出貨、金融業的股市一片混亂，交易記錄全毀。核電廠的控制晶片發生錯亂，開錯活塞汽門，導致輻射外洩。國防的防衛系統安全堪慮，全球衛星定位系統失去聯絡。政府的社會福利無法發放，稅務淆亂。而且保險業將 Y2K 引起之任何損失，列為排除條款，由業主自負…

哇啊，好可怕喔！

雖然如此，不過還是有解決之道的，比方說對應用系統而言，目前有三種方案可供參考：(1)擴充年份欄為三碼或四碼取代原來的二碼。(2)將年份欄位壓縮成二位元(bytes)方式儲存。(3)用邏輯判斷的方式區別，如以 1971 年作區隔，當年份 YY>=71，視為 19YY 年，當年份 YY<71 時，就視為 20YY 年。當然啦，這三種方案是各有利弊的，有興趣的讀者可上經濟部工業局的網站去瞧瞧，會有更詳盡的解答，它的網址是<http://www.y2kmfg.gov.tw>。

Y 2 K !!?



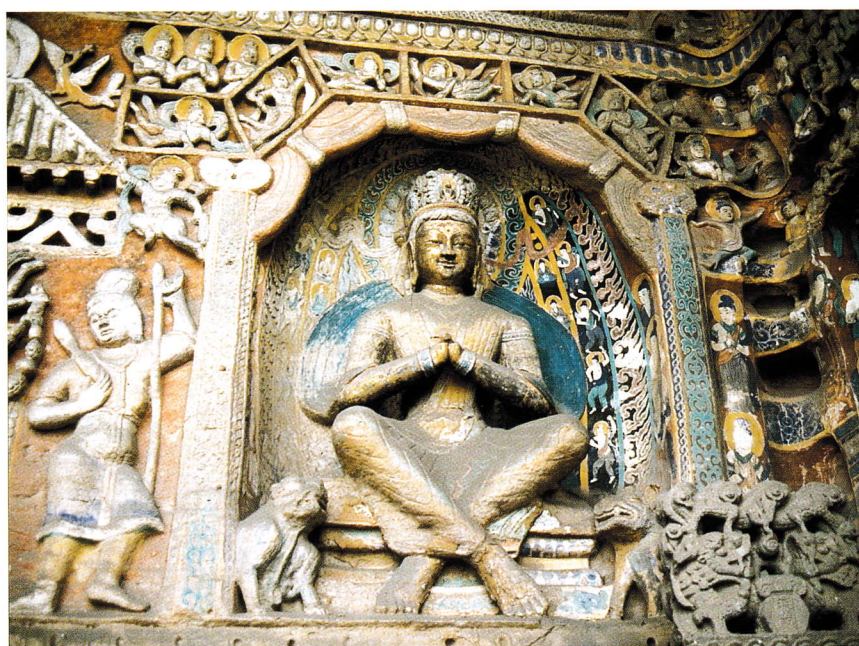
大般若經講記

Lectures on the Maha-Prajna-Sutra

校量功德品 (19)

Comparing the Merits

(註：經文係新修正之大正藏版本)



文／郭韻玲
版面創意／子帆
完稿／free

一、智慧之門：經文

慶喜當知！以八解脫無二為方便、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；以八勝處、九次第定、十遍處無二為方便、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！以八解脫無二為方便、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；以八勝處、九次第定、十遍處無二為方便、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！以八解脫無二為方便、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；以八勝處、九次第定、十遍處無二為方便、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。(P606II 欄8行~P607II 欄6行)



二、智慧之鑰：白話解釋

佛陀繼續開示：以八解脫、八勝處、九次第定、十遍處無二、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、……四禪、四無量、四無色定，代換成八解脫、八勝處、九次第定、十遍處，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。

八解脫，也稱「八背捨」，即八種背棄捨除三界煩惱繫縛的禪定。

（一）內有色想、觀諸色、解脫

內心對色有執取，透過不淨觀，離開對一切色的執取。

（二）內無色、觀外色、解脫

內心對於色的執取已經解脫，但仍要繼續對外色觀不淨，以達到對於色完全不執著而且保任的狀態。

（三）淨解脫、身作證、具足住

淨解脫即觀一切清淨；身作證是見全身如透明水晶；具足住是證量圓滿；即透過一切清淨而身心清淨。

（四）空無邊處解脫

即空無邊處具足住解脫；也就是滅除了有對的色想，修空無邊處的行相而得到成就，安住於空無邊處天。

（五）識無邊處解脫

即識無邊處具足解脫；也就是棄除空無邊的心念，修識無邊之相而得到成就，安住於識無邊處天。

（六）無所有處解脫

即無所有處具足住解脫；也就是棄除識無邊處的心念，修無所有之相而得到成就，安住於無所有處天。

（七）非想非非想處解脫

即非想非非想處具足住解脫；也就是棄除無所有的心念而得到成就；安住於非想非非想處天。

（八）滅受想、身作證、具足住、解脫

超越了非想非非想，也就是棄除受想，滅除一切心之心所法，證入滅盡定，亦即滅受想定。

八解脫也是修禪定的一種方法，只是善巧





的運用了許多觀的部份，是屬於止觀雙運的禪定方法，由於修法較為複雜，故並不適合初基的修習禪定者練習；是屬於禪定功深者，並且觀慧敏利之人的禪定方法。

八勝處，也稱作八除入或八除處，即藉由觀色處去除貪欲的八個階段禪定修法。

（一）內有色想、觀外色、少勝處

內心對色有執取，為了去除執取，少量的觀外色，制心一處。

（二）內有色想、觀外色、多勝處

內心對於色仍有執取，但已有長足的進步，尤其對於某些色相已經有相當的定力，此時就可以進而觀許多的外相，制心一處，不受干擾。

（三）內無色想、觀外色、少勝處

內心對於色已無執取，但為鞏固證量，仍須重新觀少量的外色，以淬煉與保任。

（四）內無色想、觀外色、多勝處

內心對於色已完全沒有執取，而且到達鞏固的境界，觀少量外色也通過考驗，此時再進而觀許多的外色，為真的圓滿內心無色想，且完全不為外色所干擾。

（五）內無色想、觀外色、青勝處

內心已完全斷除色想，也達到圓滿鞏固，心的力量更弘大，也更運用自如，為了鍛練心的出入自在，開始設定色來觀，即青勝處，亦即觀一切皆青色。

（六）內無色想、觀外色、黃勝處

觀一切皆黃色，制心黃處，亦可出入自在。

（七）內無色想、觀外色、赤勝處

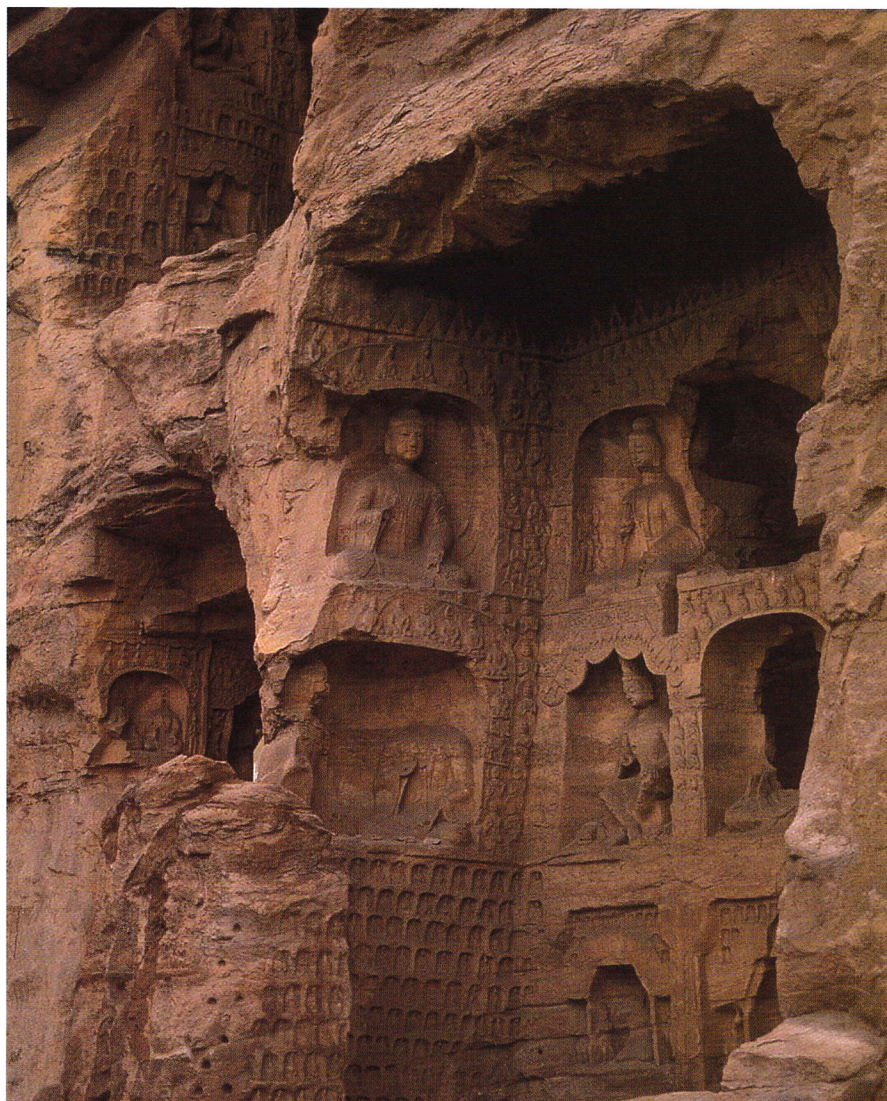
觀一切皆赤色，制心赤處，亦可出入自在。

（八）內無色想、觀外色、白勝處

觀一切皆白色，制心白處，亦可出入自在。

八勝處，亦是較為複雜的修法，也是止觀雙運的禪定修法，不適合初學禪定者修習，必須日久功深，甚至在修完八解脫後才適合修此禪定方法，是以色的觀照為對治，可降伏對於色的一切執取，甚至讓心的出入自在更進步，是較高深的禪定法門。

九次第定，也稱「無間禪」或「鍊禪」，無間禪的意思是指從第一次定到第九次第定都是中規中矩的循序而上，中間沒有間隔，





所以叫作無間禪；鍊禪的意思是在修九次第定時，其心沒有雜染，只是一心一意的來修，猶如金般精純，而金之精純須經千錘百煉，九次第定之完成亦如是，須精純之心，須千錘百煉之過程，故稱為鍊禪。

（一）初禪、次第定

禪定中陰身安住初禪天。

（二）二禪、次第定

禪定中陰身安住二禪天。

（三）三禪、次第定

禪定中陰身安住三禪天。

（四）四禪、次第定

禪定中陰身安住四禪天。

（五）空處、次第定

禪定中陰身安住空無邊處天。

（六）識處、次第定

禪定中陰身安住識無邊處天。

（七）無所有處、次第定

禪定中陰身安住無所有處天。

（八）非想非非想處、次第定

禪定中陰身安住非想非非想處天。

（九）滅受想、次第定

禪定圓滿，出三界。

九次第定，是秩序井然的修習禪定方法，是一階一階往上爬的規矩修法，最適合根器嚴謹之人修行，其實法無定法，按照規矩一步一步往上修很

好，能夠根據自己的證量與根器跳階而修也很好，故一切的方法都是金剛經所說的“筏”，切莫因為執著於船的大小、好醜等因素，而忘記了坐船的最重要目的一到彼岸。

十遍處，也稱作「十遍處定」或「十、一切處」，是以十種方法來達到心自主周遍一切禪定法，是止觀雙運的禪定法門。

（一）地遍處

觀想地元素遍一切處，無量無邊，無有邊際。

（二）水遍處

觀想水元素遍一切處，無量無邊，無有邊際。

（三）火遍處

觀想火元素遍一切處，無量無邊，無有邊際。

（四）風遍處

觀想風元素遍一切處，無量無邊，無有邊際。

（五）青遍處

觀想青色遍一切處，無量無邊，無有邊際。

（六）黃遍處

觀想黃色遍一切處，無量無邊，無有邊際。

（七）赤遍處

觀想赤色遍一切處，無量無邊，無有邊際。

（八）白遍處

觀想白色遍一切處，無量無邊，無有邊際。

（九）空遍處

觀想空遍一切處，無量無邊，無有邊際。

（十）識遍處

觀想識遍一切處，無量無邊，無有邊際。

十遍處是相當高級的禪定法門，必須有相當的定力才能練習，因為不但要有鞏固的定力才能安住在一境，更要有強大的自主力及周遍力，才能鞏固的、如實的、廣大的觀想周遍一切，故初學禪定不宜練習，修習禪定日久功深方宜練習，而且也適合在八解脫、八勝處之後練習，方易得力。

此段經文，透過對於八解脫、八勝處、九次第定、十遍處的禪定法門觀察，無論法門多麼的複雜或高深，它的本質絕對不會離開空性，而空性的特質即無二、無生、無所得。☸

三、智慧語錄

- ▲八解脫也是修禪定的一種方法，只是善巧的運用了許多觀的部份，是屬於止觀雙運的禪定方法。
- ▲八勝處是以色的觀照為對治，可降伏對於色的一切執取，甚至讓心的出入自在更進步，是較高深的禪定法門。
- ▲鍊禪的意思是在修九次第定時，其心沒有雜染，只是一心一意的來修，猶如金般精純，而金之精純須經千錘百煉，九次第定之完成亦如是，須精純之心，須千錘百煉之過程，故稱為鍊禪。
- ▲九次第定，是秩序井然的修習禪定方法，是一階一階往上爬的規矩修法，最適合根器嚴謹之人修行，其實法無定法，按照規矩一步一步往上修很好，能夠根據自己的證量與根器跳階而修也很好。
- ▲十遍處是相當高級的禪定法門，必須有相當的定力才能練習，因為不但要有鞏固的定力才能安住在一境，更要有強大的自主力及周遍力，才能鞏固的、如實的、廣大的觀想周遍一切，故初學禪定不宜練習。

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 98-98）

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。

指導／般若居士
翻譯／陳守強
版面設計／子帆
完稿／David

第二十四課

觀照的方法（五）

《實修》

二、觀照一切如幻如同金剛經提綱挈領的說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」人世無常，世間如幻，這是諸法實相的展現，如果我們能夠念茲在茲的如是觀察。久而久之，你就能從一切的幻相中清醒過來，只要脫離了幻相的束縛，便能認清幻相背後的實相 ---- 心。

Lesson 24th

The Way of Contemplation Part 5

Practicing

2. Contemplate all things as illusion Just as Vajra-prajna-paramita said: "All Active-dharma are dream, illusion, bubble, shadow, dew drops, a lightning flash. You should contemplate the truth." All things are impermanent. All phenomena are illusion. These are the reality of all dharma. If you can contemplate the truth at every moment, after numerous practicing, you may wake up from all illusion. If you can liberate yourself from the trap of illusion, you may realize the reality behind illusion-----the heart.

Word Bank 字彙

Samskṛta: (Sanskrit term)
It is translated as "active-dharma" that means any behavior or action of human beings.

有為法：（梵文辭彙）譯作“造作的法”，指任何人類的行為或活動。



Practical English Grammar

實用英文法

The introduction of Articles

冠詞的介紹

[分析]：

不定冠詞 **a/an** 僅能用在單數可數名詞之前，例如 a hat（一頂帽子），a 用在子音字母的名詞前，an 用在母音字母的名詞前。

定冠詞 **the** 可用在單數可數名詞 the hat（這頂帽子）、多數可數名詞 the hats（這些帽子）、不可數名詞 the water（這些水）。通常“多數可數名詞”與“不可數名詞”之前的 the 可以省略。

當一個名詞進一步被詳述時，往往會用 the 去限定，其句型是：the + noun + of，例如：The freedom of the individual is worth fighting for.（個人自由是值得去爭取的）

Activities 練習作業

Circle the Articles in the text.
請圈出課文中的冠詞。





観照の方法（実修二）

譯／陳宗元（輔仁大学宗教系講師）。版面創意／Nancy。完稿．Nancy

《一切のものは幻のようであると観照します》

金剛經では、重点が次のように言われています。「一切の有為法は、夢幻の泡や、露や、また電気のように存在していると、このように観照すべきです。」人の世は無常で、世間は幻のようなものです。これは諸法の実相が目の前で展開されているのです。もし私達がいつもこのように観照していると、時間が長くなるにしたがって、あなたは一切の幻相の中から目覚めることができます。幻相の束縛から離れさえすれば、幻相の背後にある実相——心——をはつきりと認識することができます。

《観照一切如幻》

如同金剛經提綱挈領的說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」。人世無常，世間如幻，這是諸法實相的展現，如果我們能夠念茲在茲的如是觀察。久而久之，你就能從一切的幻相中清醒過來。只要脫離了幻相的束縛，便能認識幻相背後的實相——心。

《文法の分析》

- 次のように：「のよう」為「ようだ」<<助動形容動詞形，像...樣的>>の連用形。前接連體詞「この、その、あの、どの」等等。
- から目覚めることができます：「目覚める」<<下一段動詞，覺醒>>の連體形，前加「から」<<助詞，從...>>，而後加「ことができます」，就成為「能夠從...覺醒」之意。
- から離れさえすれば：「から」<<助詞，從...>>。「離れる」<<下一段，離開>>的第二變化。後加「さえ」<<副助詞，甚至只要>>及「すれば」<<する，サ行變格>>的假定形。整句就成為「甚至只要從...離開的話」之意。
- 背後にある実相：「にある」<<ある，五段>>的連體形變化，後加名詞實相而成為「在...的實相」之意。

例文

- この機械はこうに使用して下さい。
(這機械請這樣地使用)
- 彼はようやく深い迷いから目覚めることができました。
(他好不容易從深迷中覺醒了)
- 規則の束縛から離れさえすれば、もっと自由な考え方を持つことができるでしょう。
(甚至只要是從規則之束縛離開的話，則更能擁有自由的想法吧！)
- あなたの心の中にある本当の気持ちを話して下さい。
(請說出在你心中真正的心情吧。)



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／子帆
完稿／Magic

人，內有「六根」：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根，是六種感覺器官或認識能力。

器物世間，外有「六境」：色境、聲境、香境、味境、觸境、法境，六境是六根所對應的六種境界。

六根與六境，合稱十二入或十二觸。

本期廣告共計 25 家，若按「六境」來分類，結果如下：

色境：雕塑、酥油燈。

聲境：唱片。

香境：沈香。

味境：素食麵、素肉鬆、食用油、靈芝、素食罐頭、糕餅西點、素食餐廳。

觸境：水晶寶石。

法境：壇城飾品。

以上分類，當然還有討論與調整的空間，但基本上，可以看出哪一境對人的影響比較大，也算是一種有趣的觀察。

關於味境的產品：民以食為天。素食已逐次跨越宗教、靈修、環保、生態、回歸自然等領域，而成為一種世界流行趨勢。不僅傳統素食自助餐廳隨處可見，高級的歐式素食餐廳，更紛紛在全省各大都市出現。台灣在民國 83 年也成立了「中華民國素食發展協會」，該會之宗旨為：「尊重生命、促進全民健康、社會和諧，共同研究、改進及提升



素食品質。」此外，網路上的素食討論區也是熱鬧強強滾！

關於聲境與香境的產品：音樂放鬆與芳香療法，號稱可讓人鬆弛經神壓力、舒緩緊張情緒、促進新陳代謝、增強身體抵抗力、讓身體充滿朝氣與活力。在西方世界新興的全方位醫療觀念中，被視為不可或缺的重要媒介。

關於色境、觸境、法境的產品：可藉助它們來營造修道的整體情境，以境練心、或顯或密，不失為一種方便善巧。

所以，當心是道場時，六境便也是道場，而與六境有關的產品，自然也就超越商品的層次，成為一種修道的順緣。☸



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 7:00 PM
新竹 敬請期待
台中 中興堂 88年4月17(六).18(日) 日 7:00 PM
花蓮 縣立文化中心 88年5月1(六).2(日) 日 7:00 PM
台南 市立文化中心 88年6月5(六) 日 7:00 PM
高雄 市立文化中心 至德堂 88年7月22(四).23(五) 日 7:00 PM

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