

佛學月刊

金色蓮花

GOLDEN LOTUS BUDDHIST MAGAZINE

紙上電影院

Movie

完全的相信

Whole-heartedly Believe
in the Buddhadharma

來一客世界美味素食

Delicious Vegetarian Recipes of the World

紐西蘭式黃金奶酪

New Zealand Cheese Cake

唐代宮廷美麗容顏

The Makeup of the Tang Dynasty

面如芙蓉

Beautiful Faces

封面敦煌美學

Cover

文殊菩薩

Major Bodhisattva

4 月號

APRIL

NO.76

ISSN 1023-0319



9 771023 031005

特別專題

Special Report

如何輕鬆成為效率高手！

How to be an Efficiency Expert?

金色蓮花

1993 年創刊

本刊名稱出自：

佛說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 happiness)



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

顧問／朱靜珍 (Advisor/ Chu Ching-jen)

總企劃／周玉卿 (Director/ Jou Yuh-ching)

發行人／鄭鴻祺 (Publisher/ Cheng Hung-chi)



(「金色蓮花」金雕作品—吳卿創作)

編輯部 (EDITOR DEPARTMENT)

(一) 雜誌社 & 出版社 (Magazine & Publisher)

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

文字編輯／詹美娟 (Copy Writer/ Chan Meei-Jiuan)

美術編輯／陳子帆 (Art Editor/ Chen Tze-Fan)

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

(二) 出版部 (Publisher)

主編／陳守強 (Executive Editor/ Chen Shiou Chiang)

(三) 表演坊藝訊 (Art News of Theater)

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

文字編輯／子帆 (Copy Writer/ Tze-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、彭敏華 (Personal Division/ Li Nancy, Tsai Su-Yu, Peng Min-Hwa)

活動組／徐美齡 (Activity Division/ Hsu Mei-Ling)

資訊組／周育正 (Information Division/ Jou Yuh-Jeng)

業務組／林靜芳 (Business Division/ Kan Shu-Mei)

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-Juh)

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

服務組／邱炳煌、吳燕娟、張志向、穆少萍 (Service Division/ Cjiou Bing Hwang, Wu Yann-Jiuan, 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、三民書局、聯經書局、何嘉仁書店

北部流通處：1. 佛教文物：光華堂、上德、菩薩書院、梵音佛學、菩提園、妙甚、圓光文物、觀自在、妙莊嚴、禪之鼎、聖因、淨光、傳澈

2. 書局：寶之林、文興、遠大、大成堂、永業、上揚、今日、輔大、天美、金池堂、一全

3. 素食館、茶藝館：佛緣 (台北)

4. 超商：媽咪超商

中部流通處：常慈 (台中)、尚圓堂 (台中)、金應行 (台中)

南部流通處：隨雲 (鳳山)

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

漢學 (02-25317746)、聯創 (02-23415963)、

聚書園 (02-27610641)、豐羽 (02-29293818)、

名欣 (02-27598115)、臨豪 (02-32964127)、

立昇 (03-4373288)

2. 中部直銷商：漢麟 (04-3271366)

3. 南部直銷商：巨柏 (05-2310370)、德聯 (05-5573646)、

開元 (06-2389888)、紫藤 (07-3319707)

全省大專院校經銷商：史丹佛 (02-22798937)

金色蓮花佛學夢土

地址：台北市南京東路四段 21 號 2 樓 電話：(02-27022521)

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 2 樓 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

Five Spiritual Disciplines for the 21st Century

金色蓮花佛學月刊1999年4月號目錄

Golden Lotus Buddhist Monthly, April, 1999, Contents

P.84

第一項修鍊 慈悲智慧

The First Discipline:
Compassion and Wisdom

10 愛的治療力量： 我與別人的關聯

The Curing Power of Love
:The relation between I
and others
每一個人都是彼此融合，互
相關聯的，所以愛別人如愛
自己，越早學會就越幸福
啊！

12 正知見：恆順眾生

Teaching:Be Always
Conformable to Public
Taste
恆順眾生的前提是做好事，
背後是大慈大悲，目的是解
脫生死輪迴。

14 清心小語

Words of Purity
人只有在愛中生活，才會快
樂。

20 清心靜坐： 妄念對靜坐有何影響？

Meditation:What Effects
will be Brought up to the
Meditation by Misleading
Thinking?
一切的覺得都是妄念，安住
正念的比例愈高，就是最有
效的靜坐。

22 經典清明我心：無有恐怖

Cleanfied by Sutra :There
is no Fear
當一個人沒有了罣礙，一切
就都可以放下，一切都安心
了，而脫離了恐懼的狀態。

116 大般若經講記： 校量功德品（二十二）

Lectures of the Maha-
Prajna-Sutra:Comparing
the Merits(22)

六神通是修行證量的展現，但
一個有神通的修行人仍需以般
若為依歸，方不致誤用，而能
為眾生帶來利益。

第二項修鍊 身體健康

The Second Discipline:
Good Health

80 來一客世界美味素食： 紐西蘭式黃金奶酪

Delicious Vegetarian-
Recipes of the World:New
Zealand Cheese Cake
亮澄澄的起士，令人垂涎欲
滴，好想來一口。

第三項修鍊 美麗容顏

The Third Discipline :Inner Beauty

84 唐代宮廷美麗容顏 —— 面如芙蓉

The Makeup of the Tang
Dynasty:Beautiful Faces
唐代的化妝也是變化豐富，和
現在流行一樣，變來變去面如
芙蓉，給您不同的感受喔！

第四項修鍊 生活美學

The Fourth Discipline :Esthetics

24 紙上電影院：完全的相信

Movie:Whole-heartedly
Believe in the Buddha-
dharma
對佛法全部的信賴，才是幸福
的保障啊！

32 漫畫：三車和尚

Comics:
The Three-wagons Monk
偉大的修行人背後總是有著動
人的故事和對善法的堅持！

P.80



P.108



40 紙上相聲：生活即修行

Chinese Comic Dialogue :

Life is Dharma

修行是坦蕩蕩的面對自己的缺點，懺悔、承擔、改進，而不用掩飾，如此在生活中的「財色名食睡」五欲中，也能修行啊！

54 美國學生姐妹：天啊！孩子是我們間的電燈泡！

Wisdom from the Advice Sisters: Our Kids are Pulling us Apart!

佛法講的是無私的愛，當一個人去愛另一個人呀，不能只愛對方一個人，必須涵蓋其他的人。

64 我是這樣想的：
成功進行曲

What I think:

A Success March

不斷的嘗試、努力，讓一切更美好！

66 空中讀書會主題書：
戰爭與和平

Book of the Month Study Group: War and Peace

和平的起源是愛，只有喚起人類的良知，才能化解人類的紛爭。

70 新新人類VS.佛的對話：
心的「明珠」

Generation X:

The Pearl of Heart

每個人都擁有的，深藏在內心裡的一份天真、自然，就是心的「明珠」！

72 封面敦煌美學：文殊菩薩

Cover Art: Majur

Bodhisattva

手持智慧劍的文殊菩薩，引領每一個眾生走向光明。

74 敦煌美學封面欣賞

Appreciating the Dug-Huang Cave Paintings

從古至今，從壁畫到雜誌，敦煌美學更清晰地呈現在您眼前。

77 意志

Will

靠著意志，生命的動力，可以將你推出在天地之間！

78 難得糊塗

Hardly Be Absent-minded

到底什麼時候應該糊塗，什麼時候不該糊塗，能夠掌握其中三昧，也就是真正的智者了。

特別專題：

Special Report:

如何輕鬆成為效率高手！

How to be an Efficiency Expert?

88 前言：Preface

90 一、十倍、速的效率觀

Be 10 Times More Efficient
有效率的生活會讓您走在時代的前端，健康而且充滿活力。

93 二、如何創造時間？

How can One Create More Time?

只做最必要的事，不要讓您時間被小事瓜分了！

96 三、如何建立個人效率系統

How to Organize Your Time?

訂定工作計劃、流程系統化，最重要的是想到就做，是建立效率化的不二法門！

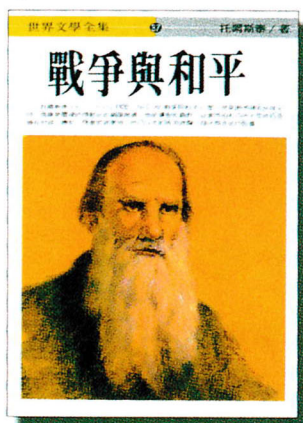
P:72



P.88



P.66



100 四、修行人效率的一天

An Efficient day
看修行人有效率的一天，多麼踏實啊！

108 紅塵心蓮：

請你來作白日夢 陳世昌

The Viewpoint of a
Buddhist: It's OK to
Have Dreams!
一個人要能敢作夢，敢勇於
實現夢想，才有可能促成未
來的成功。

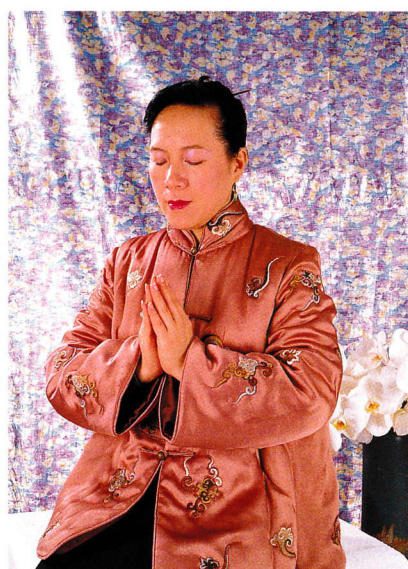
18 世界慶祝佛誕

Celebrating
buddha's Birthday in the
World
看看各國佛教徒如何過佛誕
日。

50 心靈趨勢探索：

打造正確的學習方向
Spiritual Trends: The
Proper Attitude to Learn
何謂正確的學習方向？考慮
別人、愛每一個人就對了！

P.20



第五項修鍊 世界宏觀

The Fifth Discipline :
Universal Perspective

8 國際知音大放送

Letters From Foreigners
蘇珊是美國加州一所高中的
老師，她要提供我們一個助
人最樂的觀點，看看吧！

60 時事 VS. 佛法

Headlines News VS. Bud-
dhism
社會問題和人心有關，心變
好了，問題才有可能被解
決，佛法提供了完整的觀點
和方法，希望人間更幸福、
美滿。

110 金色蓮花全球資訊網

Golden Lotus World Wide
Web
這回要介紹的是靜坐的前行
功夫，也就是懺悔和守戒，
有了這二個地基，靜坐才能
日起有功！另外寬頻網路
是什麼？別急，慢慢看下去
吧！

P.60



122 佛學英文教室：

觀照的方法

Buddhist Studies English
Classroom: The Way of
Contemplation
觀照空慧是証入空最後也是
最難的部份，故修行人宜全
力以赴，才能證入空。

124 佛學日文教室：

觀照的方法

Buddhist Studies Japa-
nese Classroom: The Way of
Contemplation

<廣告索引>

封面裏 維力食品

1 正義寶素齋

7 丹比食品實業股份有限公司

17 狀元堂監香製造

31 豐奕實業股份有限公司

48 御石坊藝術中心

49 風潮唱片有限公司

59 詹文魁石雕佛像

63 吳卿金雕

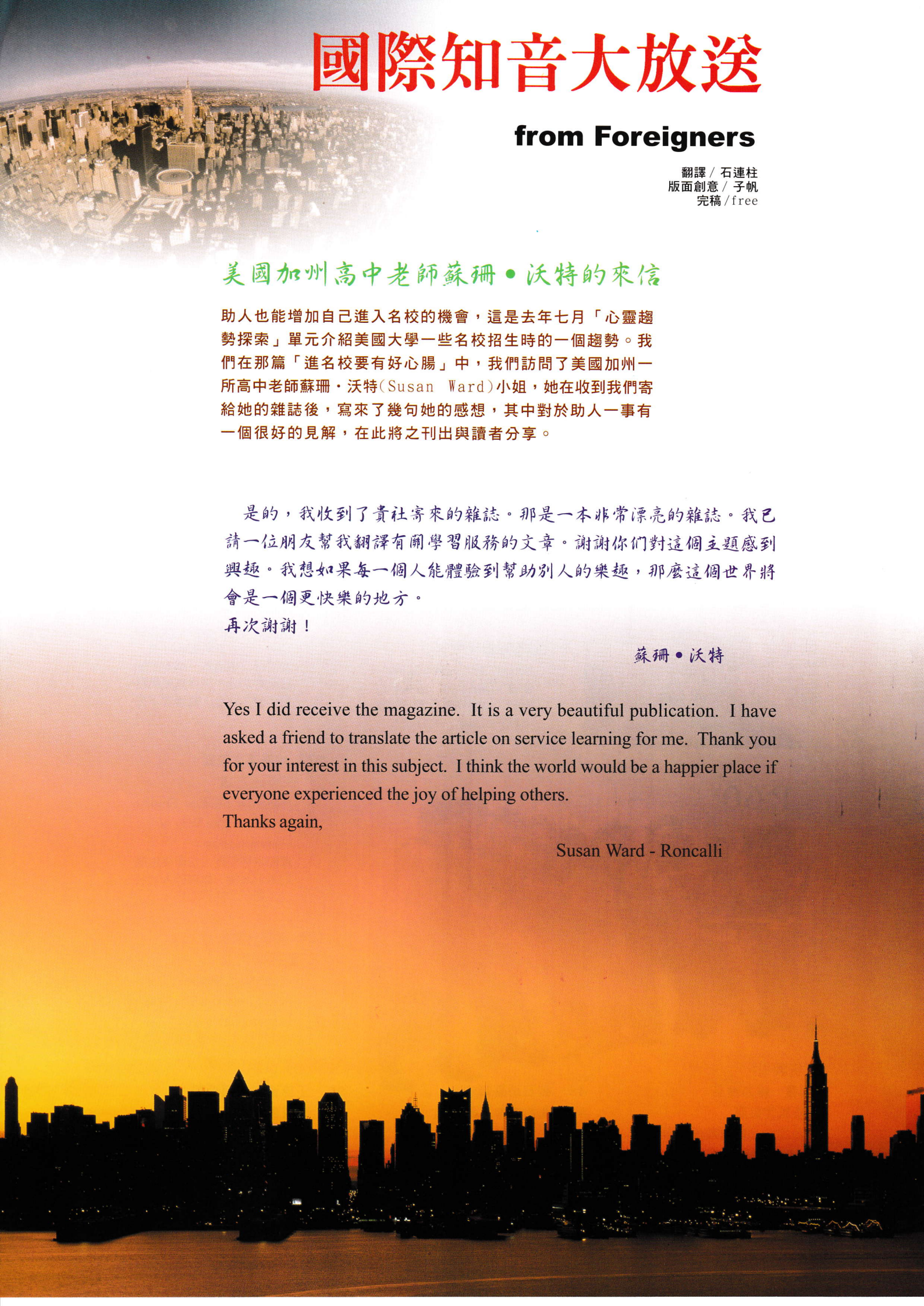
83 祝贊

99 正詠資訊有限公司

103 華嚴專宗學院

115 普巴金剛佛教文物

126 曼達佛教文物

An aerial view of a city skyline at sunset, with the sun low on the horizon, casting a warm orange glow over the city. The skyline is filled with numerous skyscrapers and buildings, their silhouettes dark against the bright sky. The water in the foreground is calm, reflecting the light from the sky.

國際知音大放送

from Foreigners

翻譯 / 石連柱
版面創意 / 子帆
完稿 / free

美國加州高中老師蘇珊・沃特的來信

助人也能增加自己進入名校的機會，這是去年七月「心靈趨勢探索」單元介紹美國大學一些名校招生時的一個趨勢。我們在那篇「進名校要有好心腸」中，我們訪問了美國加州一所高中老師蘇珊・沃特(Susan Ward)小姐，她在收到我們寄給她的雜誌後，寫來了幾句她的感想，其中對於助人一事有一個很好的見解，在此將之刊出與讀者分享。

是的，我收到了貴社寄來的雜誌。那是一本非常漂亮的雜誌。我已請一位朋友幫我翻譯有關學習服務的文章。謝謝你們對這個主題感到興趣。我想如果每一個人能體驗到幫助別人的樂趣，那麼這個世界將會是一個更快樂的地方。

再次謝謝！

蘇珊・沃特

Yes I did receive the magazine. It is a very beautiful publication. I have asked a friend to translate the article on service learning for me. Thank you for your interest in this subject. I think the world would be a happier place if everyone experienced the joy of helping others.

Thanks again,

Susan Ward - Roncalli

我與別人的關連

文 / 文華智慧

版面創意 / 子帆

完稿 / free

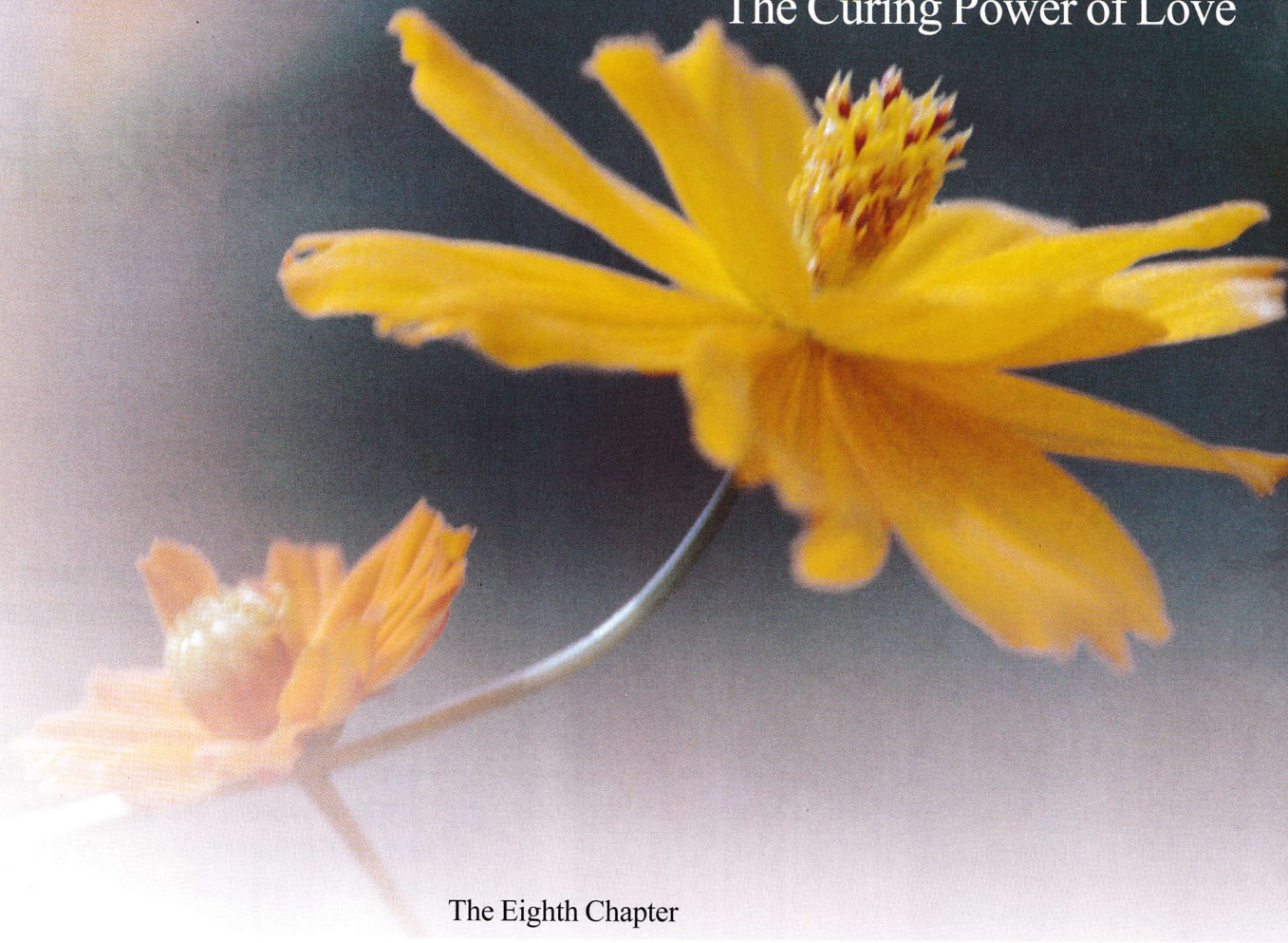
從外表看來，我們每一個人都是獨自存在於天地之間，但是事實上，以真實的法界而言，根本沒有獨立的個體這件事。

怎麼說呢？就是在真理的層次而言，每一個人都是彼此相融合，完全沒有任何的分別；也可以說，每一個人的意識都是相通的，當我們愛別人時，別人的意識就會清楚的接收到，並且產生和諧的共鳴；相反的，當我們恨別人時，別人的意識也會清楚的接收到，然後產生不和諧的亂流現象。

那麼，共鳴與亂流到底有何影響？可以說影響至為深遠，因為當意識共鳴時，自己與別人的身心狀態都處於非常健康、幸福、喜悅的狀態；相反的，當意識不和諧時，身心就處在不健康、不幸福、不喜悅的狀態。

所以，我們絕對不是與別人毫不相關的，反而是密切相關的，基於這樣的真知灼見，我們真的要早日學會人生最重要的課題——愛別人如愛自己，越早學會就越早幸福啊！☺





The Eighth Chapter

The relation between I and others

Written by/Spring Wind

Layout designed by/Tze-fan

Layout completed by/Free

Seemingly each of us lives in the world independently but in fact, none of us lives as an independent individual in the real world of dharma-realm.

What's the matter with that? Within the realm of truth, each of us completely with one another without a difference. In others words the consciousness of each individual can communicate with one another. Therefore, when we love someone else, his consciousness will clearly identify the message and produce a harmonic resonance. On the contrary, when we hate someone else, his consciousness will also clearly identify the message and produce an inharmonic turbulence.

However, what are the effects of resonance and turbulence? I would like to

mention that their effects are deep and far-reaching. When collective consciousness makes resonance, you and others are in a state of great health, happiness and pleasure in both body and mind. On the contrary, When collective consciousness makes turbulence, the body and mind will trap in a state of unhealthiness, unhappiness and unpleasure.

Therefore, it is a very wrong ideal that we have nothing to do with other people. Instead, we have closely relation with others. Base on this ultimate viewpoint, each of us had better complete the learning of the most important course of life as early as possible - --- Love other people just like you love yourself. The earlier you complete the learning, the earlier you get your happiness! ☺

恆順衆生

文 / 文華智慧

版面創意 / 子帆

完稿 / free

什麼是恆順衆生？

這是普賢菩薩十大願之一。

為什麼要恆順衆生？

因為眾生難度，多半是剛強難調，只有多順著他的意思，才能讓他感到高興，也才容易度到他。

是所有的事都恆順衆生嗎？

當然不能所有的事都順從，好事當然樂意順從他，壞事則必須堅持自己的意思，尤其是大的壞事，例如殺人、偷盜，當然絕對是不能恆順任何人的，而且非但不能恆順他，還要導正他。

所以，所謂的“恆順”是有因緣條件的，就是好事絕對可以恆順，但由於有些好事不是一下就能做到，故要循循善誘，有時在誘導的過程中，會做小幅度的讓步，也就是有些習氣是允許暫時被包容的，也就是說在邁向全部的好時，會有一些小小的存在障礙，但是悲心廣大的菩薩，不會因為眾生習氣深重就捨棄了眾生，不再教導。

故恆順眾生的背後是蘊含著菩薩道的永恆主旨重心——大慈大悲；一切的退讓、一切的包容、一切的指引……統統是爲了讓在生死苦海中流浪的眾生能夠了悟宇宙的至極真理——空；以出離苦海，解脫生死輪迴。☸



Be always conformable to public taste

Written by/Wisdom
Layout designed by/Chen Tzyy-Fan
Layout completed by/Free

What is always conformable to public taste?

This is one of the ten great vows of Samantabhadra Bodhisattva.

Why should we be always conformable to public taste?

That is because the public is very difficult to lead. Usually, they are very rigid in their opinions. Therefore, you must conform yourself to the ways of the public in order to make them happy. Afterward, make it easier to lead them.

However, should you conform yourself in any case?

The answer is --- Of course not! If it is a good business, you may conform yourself to it with pleasure. If it is a bad business, you must insist your own way. Especially, very bad businesses such as killing and stealing, you surely shouldn't conform yourself to anybody. Moreover, you are supposed to lead the public to the right way.

Therefore, when we talk about "Be always conformable to the public", it is on condition that every business has its specific major and secondary causes. If a business has good causes, you absolutely may conform yourself to it. However, in most cases, those good businesses seem never pop up immediately. Therefore, you should take your time and lead the businesses to the right way gradually. Sometime, within the process of guidance, you may concede some points to the public. In other words, some improper habits could be temporarily tolerated. In other words, before we reach the completely good, there is a little bit bad would coming up to put a barrier. However, a bodhisattva with great compassion never

gives up the duty to lead and teach the public in spite of their bad habits.

Therefore, at the back of the ideal "Be always conformable to the public", there is an eternal gist of the bodhisattva's way --- great mercy and compassion. Within all concession, tolerance, guidance, etc., there is a unique aim. The aim is to make all wandering people enlighten on the

ultimate truth --- Emptiness. Therefore, they could leave the better sea of death and rebirth and liberate themselves from samsara. ☸





清心小語

文／韻玲 英譯／劉月鳳 版面創意／美娟 完稿／Jane

我們總是習慣 以恨去回應恨 但這真的不是 好的選擇

最終 真正耐看的 還是 內在美

了解了愛 生命就不會發生問題

在全然的放鬆中 釋放出所有的鬱結與壓力吧！

生存之美 來自於紮實的修行

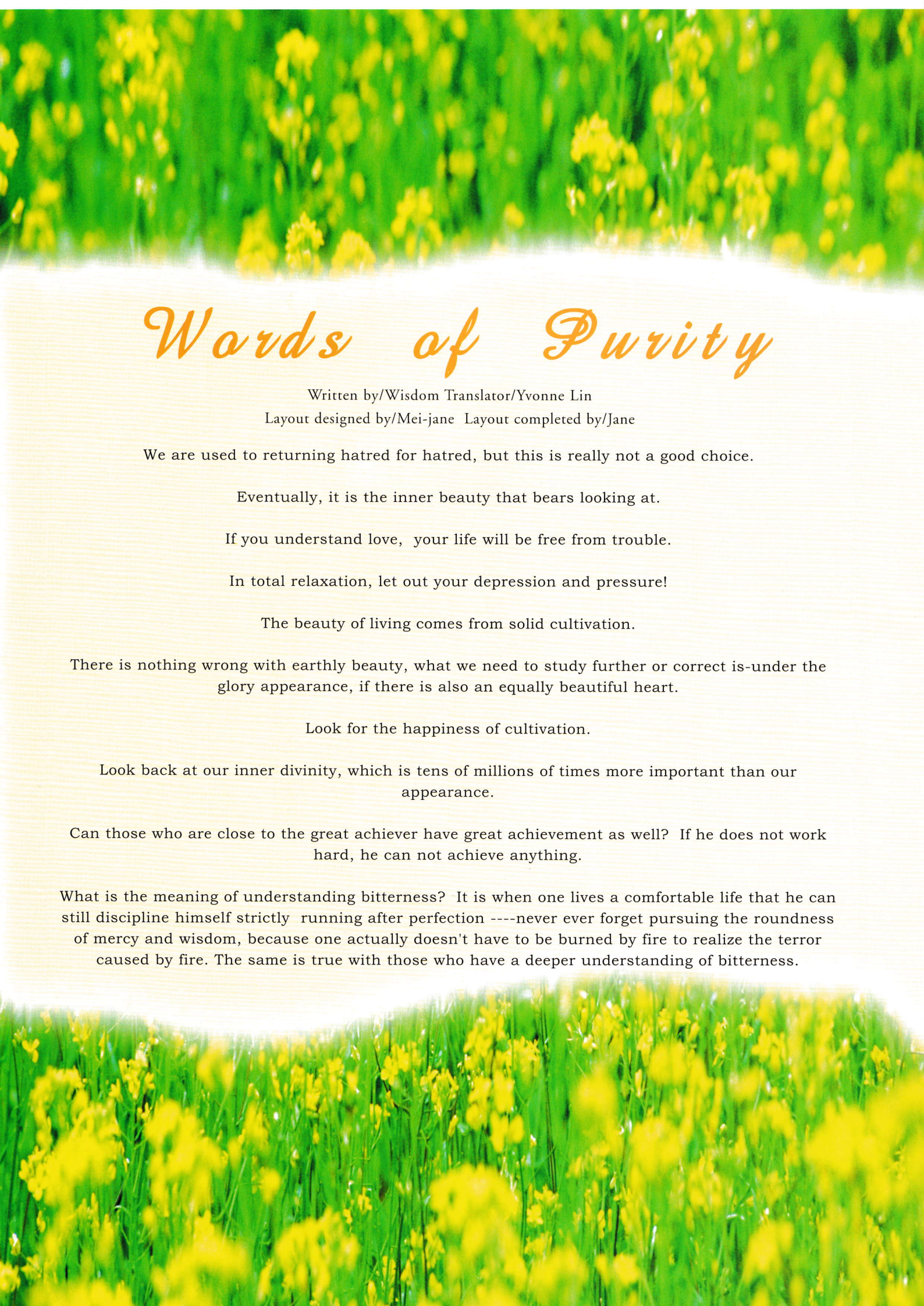
世間法的美麗並沒有錯 要追究的或修正的是
只是在這一切華麗的外表之下 有否一顆同樣美麗的心？

尋找修行的快樂

朝自己內在的聖 比外在重要千百萬倍啊！

大成就者身邊的人 一定成就？
如果不努力 一樣不能成就！

什麼是知苦 就是在優裕舒適的環境裡
還能夠自律嚴格 要求完美 —— 永不忘追求悲智的圓滿
因為事實上 對於苦況有甚深的認知 不是一定要被火燒過 才知火的可怖



Words of Purity

Written by/Wisdom Translator/Yvonne Lin

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

We are used to returning hatred for hatred, but this is really not a good choice.

Eventually, it is the inner beauty that bears looking at.

If you understand love, your life will be free from trouble.

In total relaxation, let out your depression and pressure!

The beauty of living comes from solid cultivation.

There is nothing wrong with earthly beauty, what we need to study further or correct is-under the glory appearance, if there is also an equally beautiful heart.

Look for the happiness of cultivation.

Look back at our inner divinity, which is tens of millions of times more important than our appearance.

Can those who are close to the great achiever have great achievement as well? If he does not work hard, he can not achieve anything.

What is the meaning of understanding bitterness? It is when one lives a comfortable life that he can still discipline himself strictly running after perfection ----never ever forget pursuing the roundness of mercy and wisdom, because one actually doesn't have to be burned by fire to realize the terror caused by fire. The same is true with those who have a deeper understanding of bitterness.

2 月號最受感動的清心小語：

「在每一種關聯 加上了愛 就會變得 閃閃發亮」

來自衆生心海的消息

～一句清心小語，感受各有值得傾聽處

版面創意／美娟

完稿／Jane

讀者稍來的心語：

・灰狗巴士

一句平凡的話卻又變得不平凡，愛就像潤滑劑一樣，有了它，一切都可以動了起來，想想看有那一個轉動的地方不需要潤滑劑。汽車有它，汽缸可以奔騰飛馳，沒有它大概不要一分鐘，就要燒起來了，可是有了它，南來北往，真的是易如反掌。愛真的是不可思議，人們有了它，心寬體胖精神爽，到處都像明亮的星星閃亮了起來，愛！真的不可思議。

・愛花的心蓮

愛是一種潤滑劑，當有了它，人間就有了情，有了祥和之氣，人們會互相關心。每一種人、事若加上了愛就好像加進了催化劑，令人們產生心靈的提昇力量，人們就更加互動與互愛了，人間有情、世界就更祥和了。

・快樂的小秀

愛 是一種奇妙的力量，不管我們跟什麼人相處，只要有了無私的真愛，一切就會變得很溫馨動人，像似陽光般的閃閃發亮。

・板橋／David Chang

愛的光明足照亮一切黑暗，若能在每一種關聯加上了愛，將使我們變的更順利美好、快樂寬廣。

・台北小吳

人與人之間的相處，若加上了愛，那將使我們的心中充滿了能量，可以活得更崇高、更無私，這就是愛的力量。讓我們都不吝惜將無私的愛散發出去吧！讓人人都能沐浴在暖暖的愛的光環下。

・木柵的偉斌

加上了愛，讓自己也閃閃發亮了起來。



世界慶祝佛誕

Celebrating Buddha's Birthay in the World

報導 / 張世傑 版面創意 / 美娟 完稿 / C.C.



大家都知道西方的聖誕節是12月25日，但是您可知道我們東方的佛誕節是那一天？4月8日，正確答案！相傳西元3024年前佛陀降生時，天上出現九條龍在佛陀身上澆淋甘露淨水。根據此一傳說，於每年四月八日舉行法會，用花草作一花亭、亭中置誕生佛像，以香湯、水、甘茶、五色水等物，從頂灌浴，正如浴佛偈云：「我今浴淋諸如來，淨智功德莊嚴聚，五濁眾生令離垢，願証如來淨法身」此外還舉行拜佛祭祖、供養僧侶等慶祝活動。佛誕節因此又稱「浴佛節」，欣逢此一佳節，我們來看看世界各地有那些慶祝佛誕的活動。

台北

就以台北各精舍今年的浴佛法會來介紹，浴佛時，手舀香湯，用至誠恭敬的心去洗浴佛身，一方面供養佛，一方面洗滌淨除我們的煩惱塵垢，灌沐完畢後，勺子中留下一點點香湯，把它滴在自己手掌中，然後放在自己的頭上，觀想這是佛世尊的加持，來滌除我們外身的髒垢，更重要的是淨除內心的污垢，通常稱此甘露水為「吉祥水」。

日本

佛誕節在日本又稱「花節」，從承和七年開始，每年四月八日均在宮中舉行灌佛，民間的寺院在這一天都會在地上架起一個小花廳，上面裝飾著許多各式各樣的花朵，在這個廳中有一盆水，水中央有

童子釋迦·千佛莊提供

金色蓮花

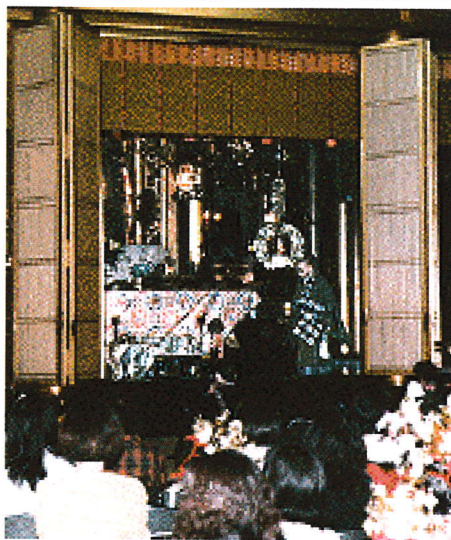


一個節日，在象徵佛祖的出生加持和離生昇天的這一天，舉國的人民會在僧侶的帶領下，手持著蠟燭圍在寺廟之外繞三圈，那種虔誠莊嚴的宗教氣氛，讓這個以佛立國的國度，更添無限光采。

其他國家

在印度佛誕節這一天會將誕生佛像置於車內，遊行市區，在尼泊爾的浴佛節活動，將佛像放在裝飾得非常漂亮的大象上，讓人禮拜，燭燈和油燈則會在夜裡點亮；在馬來西亞佛誕的這一天，寺廟裡會擠滿參拜的人與僧侶，在晚上有花車遊行

泰國在每年的泰曆6月15日，舉國的人民會在僧侶的帶領下，手持著蠟燭圍在寺廟之外繞三圈，慶祝佛陀誕生。（圖片提供 / <http://www.tattpe.org.tw/festival/fest05.htm>）



在日本佛誕節又稱「花節」，寺院在4月8日都會在地上架起一個小花廳，上面裝飾著許多各式各樣的花朵，在廳中的水中央有一尊剛誕生的小佛陀，供民眾浴佛。

（圖片提供 / <http://www.jin-japan.org/kidsweb/calendar/april/kambutsue.html>）

一尊剛誕生的小佛陀，到寺院參拜的人都會舀一瓢甜茶來浴佛，所謂的甜茶是利用乾燥過的花茶，煮過水後製成的。寺裡的人都會準備上加侖的茶水給參拜的人讓他們帶回家分給家人喝，因為過去日本人一直認為甜茶具有神奇的力量；另外日本人還會在門上掛上咒語，藉以趨蛇以及其他人們討厭的動物和昆蟲。

泰國

每年的泰曆6月15日是泰國極具有意義的



活動，其中一輛會有一尊用燈光照亮的大佛像；在越南浴佛節這一天在寶塔與寺廟中，會裝飾許多燈籠來慶祝，在晚上則會有遊行活動；另在香港同樣也有浴佛的活動，人們會在佛陀的像上淋上純淨的水，然後參與活動的人會一起飲用這些水。



第99問：

妄念對靜坐有何影響？

文／鄭鴻祺 模特兒／張寶桂 化粧／少萍
攝影／波爾 英譯／連柱 版面創意／美娟 完稿／Jane

知見：

有些人在靜坐中覺得自己坐的不錯，
有些人在靜坐中覺得自己坐的很差，
有些人在靜坐中覺得自己坐的普通。
以上這些想法都是妄念，有了高下之分就是分別意識，這些都是障礙修行的心念。

方法：

一般人覺得自己修的不錯，就會起細微的驕慢，長期下來，驕慢就會變成人格特質的一部分。

覺得自己修的很差的人，就不斷自我打擊，暗示自己不行，久而久之，就畏難、不修了。

修行的障礙來自妄念，所以不宜帶著妄念靜坐，只有安住正念靜坐，才是真正的靜坐，這種靜坐是沒有品質好壞的差別；被妄念干擾時，不要在意；被妄念打斷正念，更不要在意，直接回到正念即可。

結論：

安住在正念的比例愈高，也就是妄念最少的狀態，就是最有效的靜坐。☸



Question 99

What effects will be brought up to the meditation by misleading thinking?

Text/Cheng Hung-chi Translator/Lian-Jhh Model/Chang Bao-Guey Makeup/Shao-Pyng
Photo/Hsiu-Jen Layout designed by/Mei-june Layout completed by/June

Ideal:

During meditation, some feel good, some feel bad, and some feel so so.

All the above thinking are misleading thinking. Any judgements of high or low on affairs are the separating conscious. All of these thinking are the obstacle to the cultivation.

Method:

Generally when one thinks he has some achievement in cultivation, arrogance will be brought up at the time. After a long period of time, arrogance will then become a part of one's character.

On the country, if one thinks he has no achievement in cultivation, one will keep giving himself negative image implying he is not good at cultivation. After a period of time, this one will draw back and decide not to cultivate.

All the obstacles to the cultivation come from the misleading thinking. Therefore, we should not have any misleading thinking during meditation. Only when we stay at right thinking can we have the right meditation. Under right meditation, there is no judgement of good quality of meditation or bad quality of meditation. While we are disturbed by misleading thinking during meditation, we don't need to care about it. And, while our right thinking are interrupted by the misleading thinking during meditation, don't even care about it, what we have to do is just go back to the right thinking directly.

Conclusion:

The more the right thinking, the less the misleading thinking. This kind of status is the most effective meditation. ☸





金色蓮花

心經第31句

無有恐怖

Sentence 31th of the Heart Sutra

There is no fear

文／韻玲 譯／守強 圖／奚淞 版面創意／美娟 完稿／Jane

Text/Yun-ling Translator/Shou-chinang Sketch/His-sung
Layout designed by/Mei-june Layout completed by/June

《詮釋》

一個沒有罣礙的人，
心中就必定安然，隨處自在。
既無得失，
就沒有得或失的不安與恐懼；
既無是非，
就沒有是非與否的焦慮或迷惑；
既無高下，
就沒有大小評判的分別與差異……
這樣的人，
是完全從恐懼的陰影籠罩中走出來的人，
他知道，一切都是假的，
難道假的老虎真的會把人給吃了嗎？
難道假的魔鬼真的能夠傷害人嗎？
難道假的玩具拿到手就快樂了嗎？
難道假的名聲有了就不缺少什麼了嗎？
他深深明白，
一切都可以放下了，
一切都不再是問題，
一切都可以安心了。
這樣的人，是最幸福的人，
因為他已經從生命的隱隱不安
以及最深層的恐懼——
莫名的恐懼、不知所然的恐懼、
茫然的恐懼、微細的恐懼……之中
澈底脫離了出來。
生命不再是一個囚籠或苦聚，
生命成為無盡的幸福與喜悅，
而這所有的關鍵都在於——心。☸

《Explanation》

A person without obstacle in mind, therefore he must be calm and at ease in the face on all occasions. Since there is no gain and loss, there is no uneasy and fear. Since there is no right and wrong, there is no anxiety and puzzle. Since there is no superiority and inferiority, there is no discrimination and criticism.

He has completely walked out of shadow of fears. He already knew that everything is unreal. Did a false tiger eat you? Did a false devil hurt you? Did false toys you had gotten please you? Did false fame completely satisfy you and made you no insufficiency?

He deeply realizes the following:

All things should be let go. All problems should be no problem. All heart should be peaceful and calm. Under such circumstances, he is the happiest people of the world. He has completely liberated himself from ambiguous nervousness, inmost fear, indescribable fear, incomprehensible fear, uncertain fear, trifling fear and other fears.

Life is not a jail or a gathering of sufferings any more. Life becomes an endless happiness and pleasure. The key to turn the life is our Heart! ☸

紙上電影院

全部的相信

改編自：《雜譬喻經》

演出／金色蓮花表演坊

編劇／Jack

執行製作／波爾

服裝執行／黃連春・吳燕娟

攝影／昕晨

版面創意／子帆

完稿／free

演員表



陳子軒／飾 牧童



邱炳煌／飾 修行人



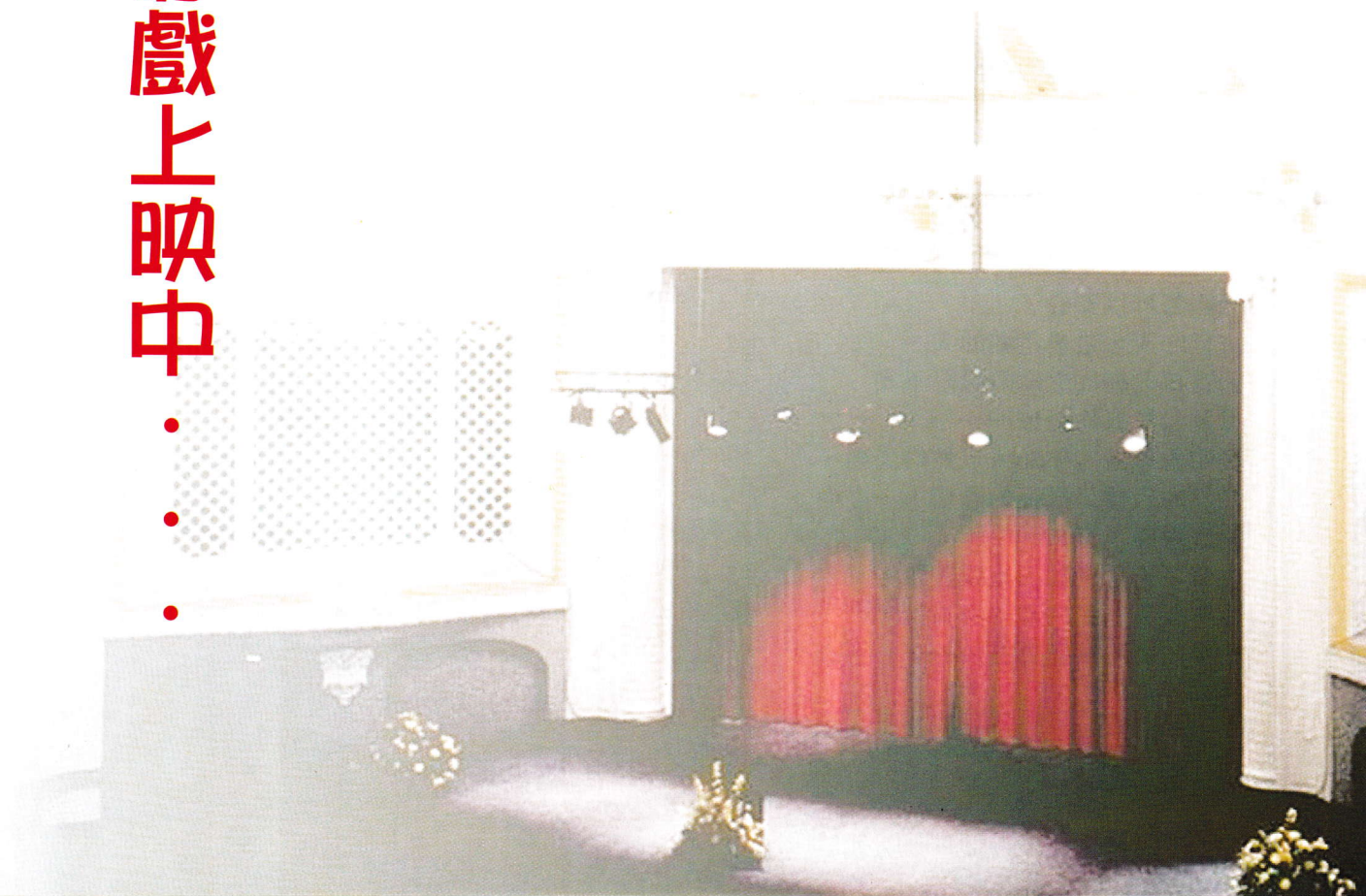
穆少萍／飾
修行人的妻子



陳子帆／飾 村夫

好戲上映中

•
•
•



金色蓮花表演坊

上西影

從前，有一個善根深厚的修行人，他為自己每天的生活作了以下的規劃：

我每天早上醒來，第一件事，
要在佛前虔誠拜108拜的懺悔大禮拜。
而且，每天要作4小時以上的功課
靜坐也好、念佛也好、誦經也好
行住坐臥當中，
也要不離正念的念佛或持咒，
當然，我也會好好照顧家庭，
把世俗的責任正確的承擔起來
最重要的是，
我會好好的去愛與我有緣的眾生。



他奉持佛法、精勤不懈，經過一段相當長的時間。
但是，由於業因緣的關係，後來，他卻因病過世了。

他恩愛的妻子便在墓旁結廬而居，
可是，她卻始終無法接受
丈夫已亡故的事實。
日日在墳前哭泣著



我的夫啊！
你如此用功修道，
為什麼不能得到健康長壽的果報呢？
為什麼要留下我一個人，在世間獨活呢？



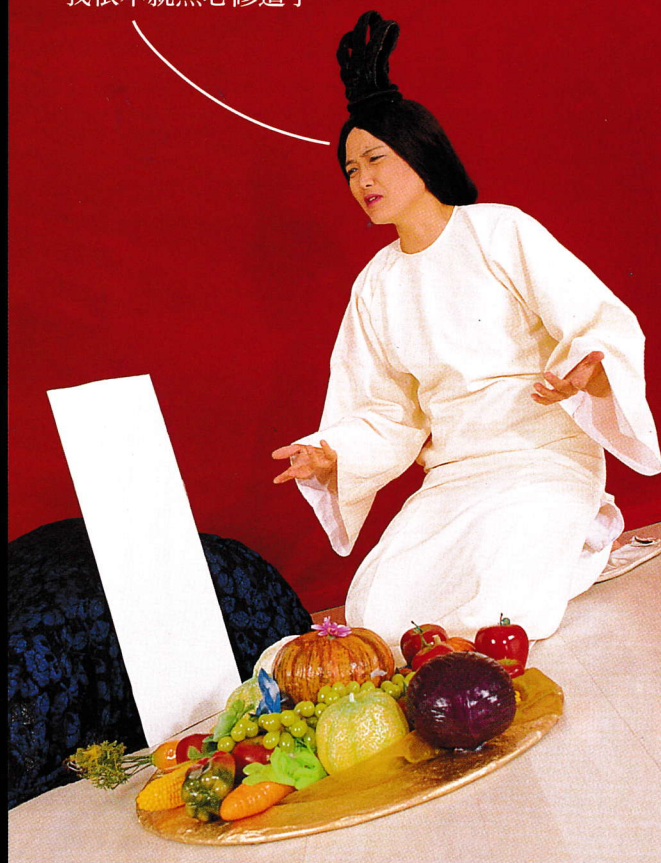
其實
因果甚深難測！因果甚深難測！
疑念重的眾生是不會明白的。

他的丈夫在結束這一期生死後，
其實，已往生天界成為天人，
真正得到了健康與長壽。
但是，不知情的妻子卻因悲痛過度，
而理智全失。

後來，
他甚至連佛龕前的香燈都沒有天天去點。
倒是，
他每天照三餐，
煮了一堆又一堆的食物，
送到墳前去祭拜亡夫。

已經變成天人的丈夫，
一日，在天界以天眼
看看自己過去生的妻子。

我不想再念佛經了。
我根本就無心修道了。



這樣下去不行，我得想想辦法。

唉！妳怎麼這麼白癡呢？
妳應該要好好的繼續修行，
那麼，有一天或許我們還可以在天界重逢。
妳這樣荒廢道業，
整天放著正事不作，
煮東又煮西，又有什麼用呢？

我的愛牛啊！
你怎麼死了呢？
竟留我一個孩子獨活人間。



可惜，丈夫在天界的一番心聲，作妻子的是聽不到的。
於是，丈夫化作一個牧童重回人間。
這牧童日日就在墳邊放牧。
忽然有一天，牛暴斃了，牧童哭的呼天搶地！

牛啊！你起來吃草吧！



接著，
牧童一邊哭、
一邊去割了一大堆的牧草，
他死命搖動著死牛

牛啊！你趕緊起來吃草吧！



不要偷懶！
快起來吃草吧！



眼看死牛沒有半點回應，牧童又叫、又推、又打那死牛

牧童這樣怪異的行徑，終於引來村中民眾的圍觀。
當然，那妻子也不禁好奇前來觀看。
圍觀的人，倒沒有人同情那牧童，反倒覺得好笑。

牛都死了，怎麼可能起來呢？
這孩子太笨了吧！





小牧童！你是誰家的孩子啊？
牛死了，要趕緊回家去告訴父母。
你在這裡嚎啕大哭，死牛又聽不到，
也根本不可能再起來吃草啊！



如果大聲哭叫就能把牛喚醒，
我們倒是可以幫你一把。



這時，牧童突然不哭了，然後，一手指著群眾中的妻子道

我可不笨啦！
最起碼，我的死牛還在這裡躺著，還有指望啦！
不像她，老公已經死了好久了，屍體早就化作一堆白骨，
她竟然還天天一把鼻涕，一把眼淚的哭喪。



村人聽到牧童這麼說，無不驚奇。
妻子聽了這一番話，心裡也正詫異。

還天天煮了一大堆東西想要給墳堆裡的死鬼吃，
她才是大笨蛋呢？

這牧童突然搖身一變，
現出天人的模樣對妻子道：

我原是你的丈夫，
生前因奉持佛法、
努力修道，雖然沒有證悟空性
可是卻也感召了升天的好報
今天特來度化妳，
妳要深信因果啊！

對佛法要有堅定不疑的信念
要好好修行。
千萬不要再浪費寶貴的光陰啊
為了情執愛染而荒廢道業，
是謗法的行為啊！
妳一定要快快醒覺啊！

此時，妻子聽了心開意解，便不再憂愁哭泣。
圍觀的村人也紛紛讚嘆起來：

原來修持五戒、注重修行，
真的能感召升天的果報呀

從今天起
我要將愛亡夫的心意擴大昇華，
去愛盡周遭有緣的眾生！

妻子從此更是廣行佈施、賑濟貧病，不再耽溺在小情小愛中。
後來，她世壽盡了以後，也得以往生天界。

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！

「看漫畫修學佛，看漫畫學佛修學」

——厚學現代人出書寫經心圖解覺世長

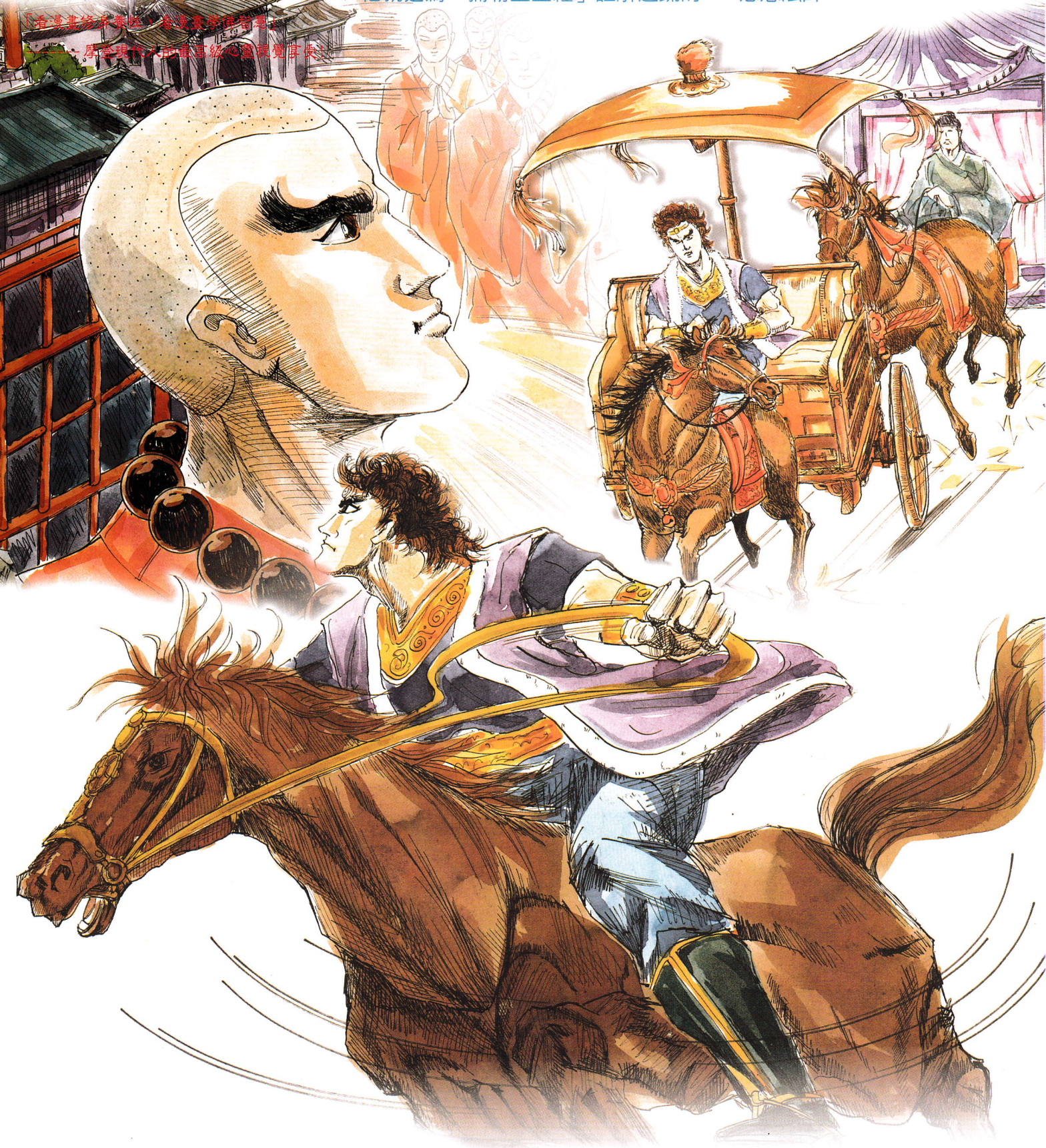
三車和尚

上回 文／Richard
圖／昕昕

偉大的修行人背後總有著動人的故事和對善法的堅持。

玄奘大師慧眼識英雄，挑中了法門龍象的「三車和尚」，

他就是為「彌勒上生經」註解造疏的——慈恩法師。

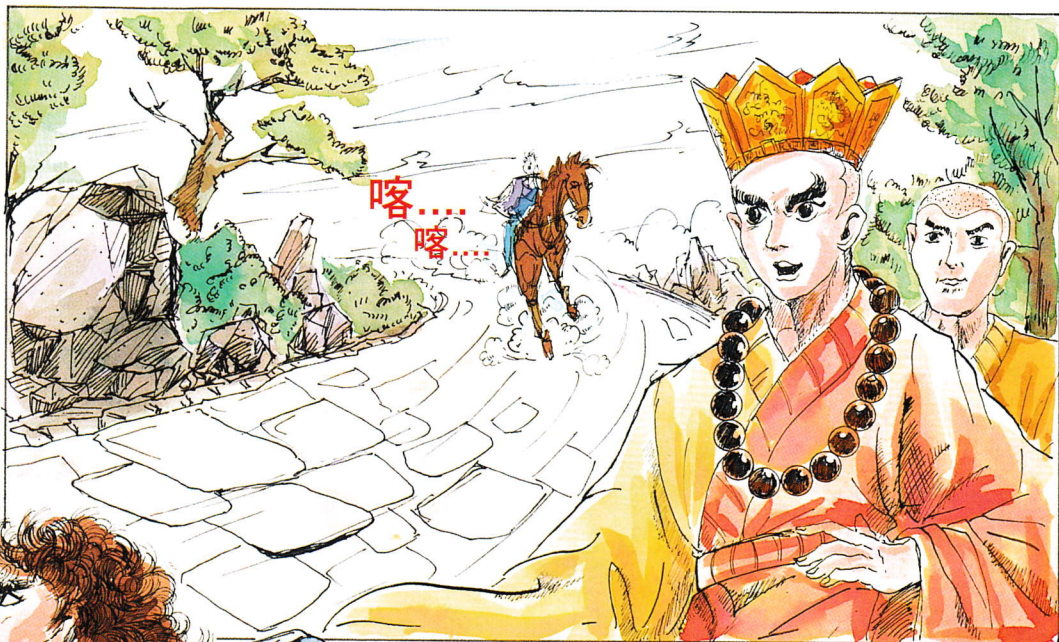
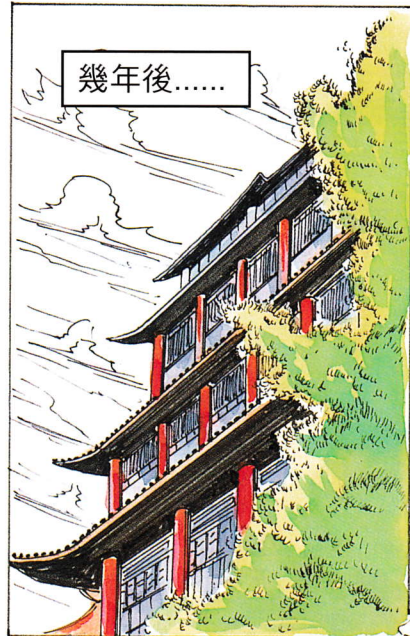


唐貞觀十八年，玄奘自印度回
到大唐，

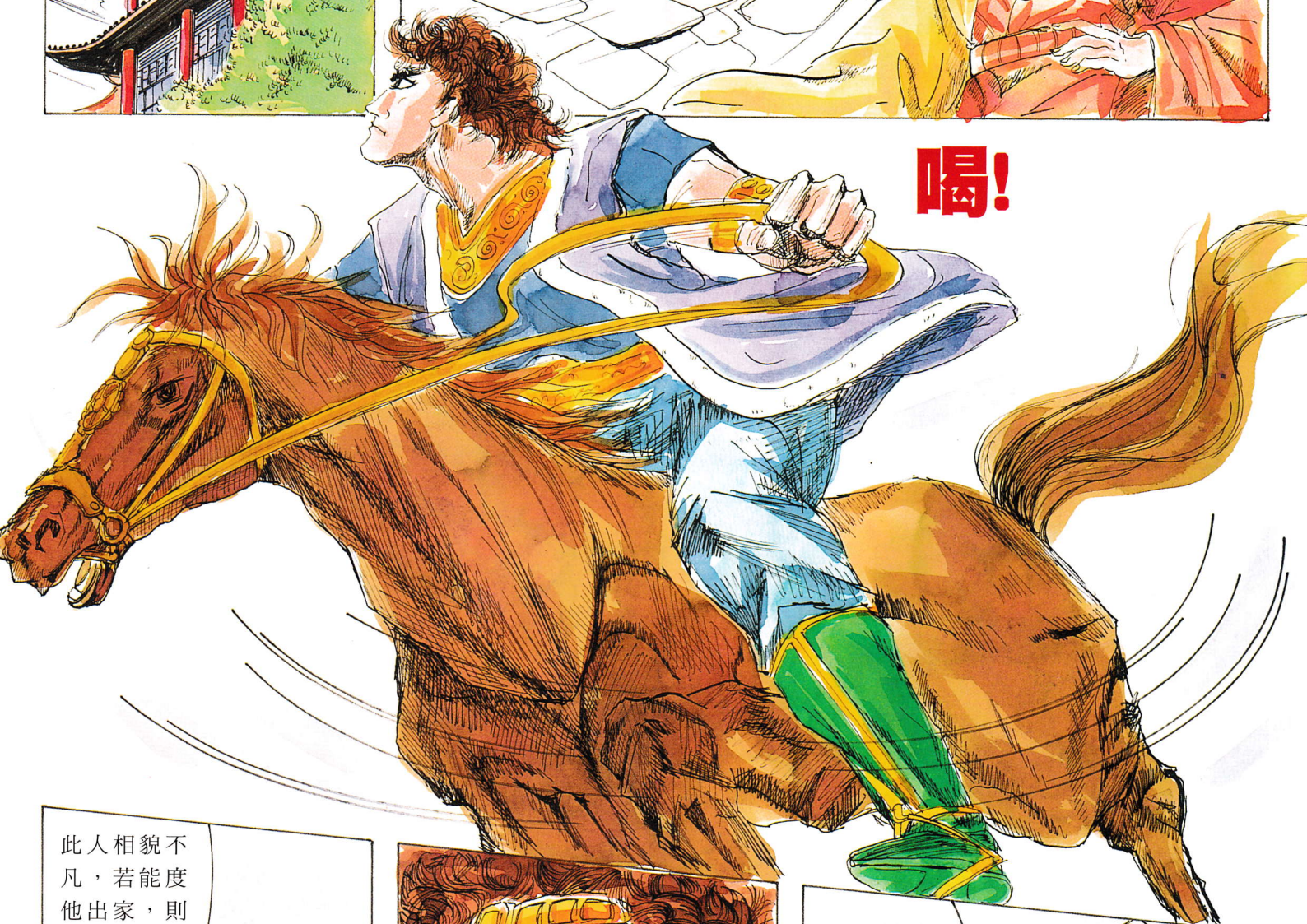
太宗賜號「三藏法師」



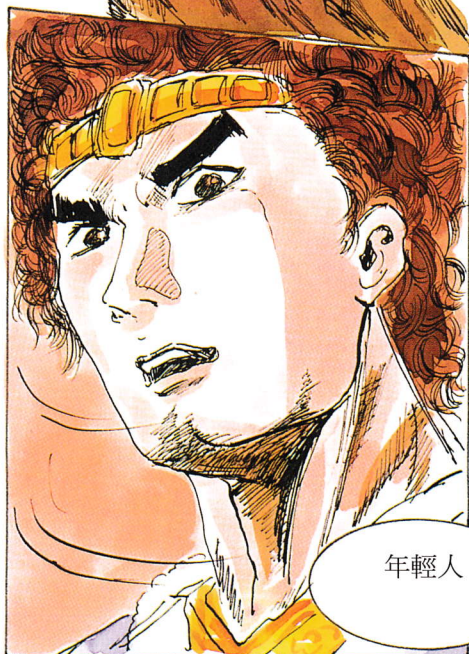
幾年後.....



喝!



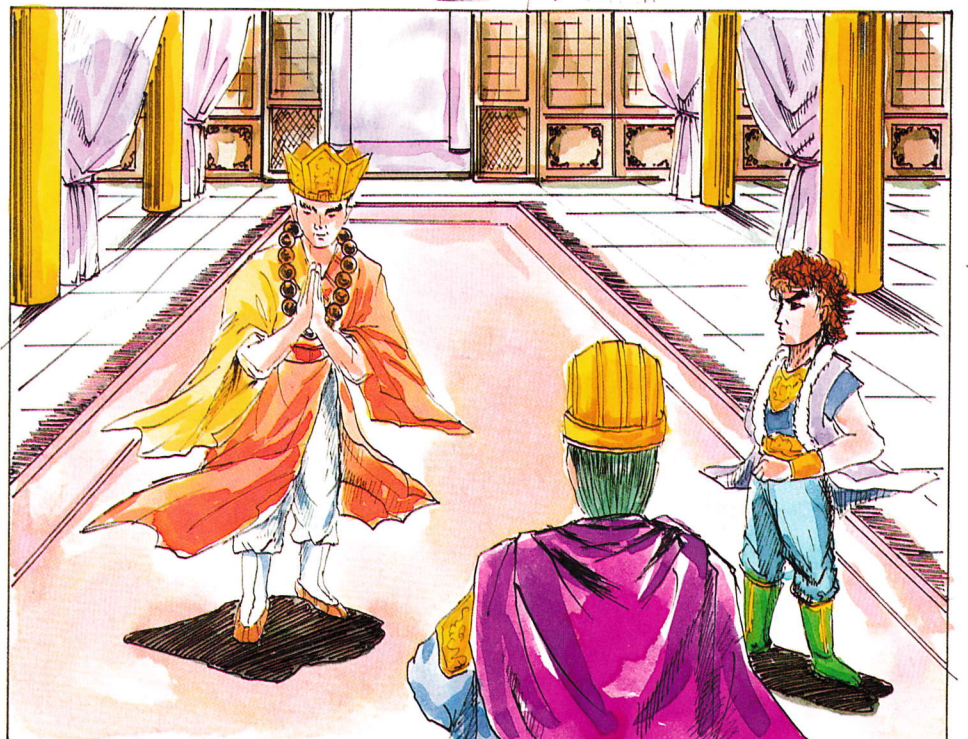
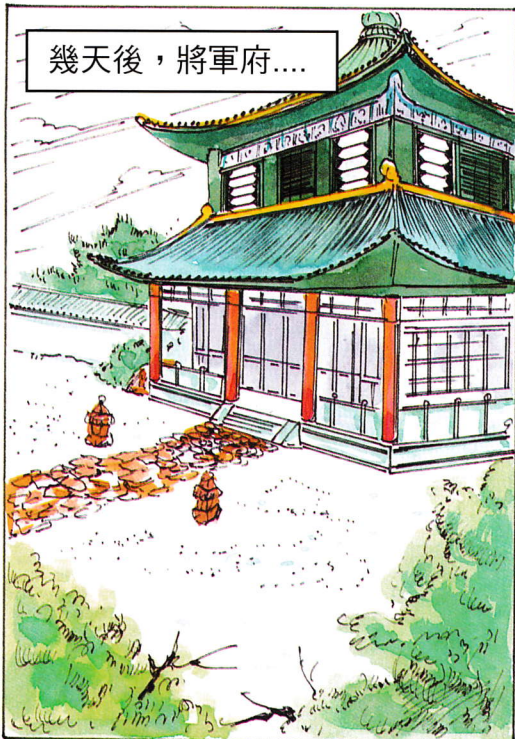
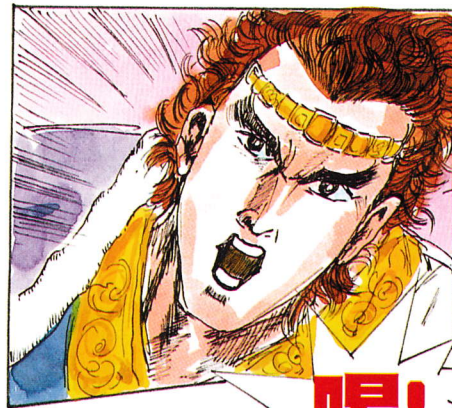
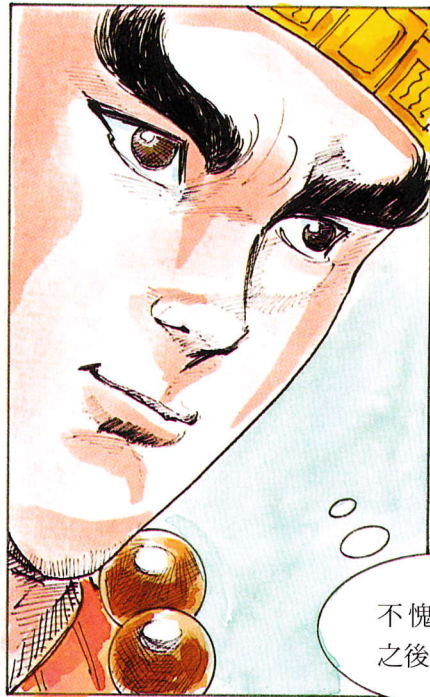
此人相貌不凡，若能度他出家，則佛法有所託付。



年輕人!

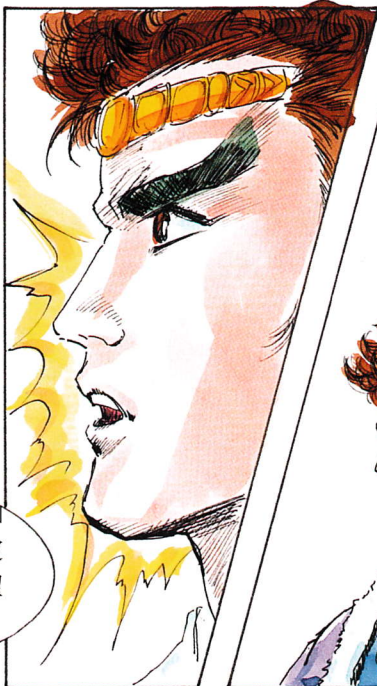
你叫什麼名字? 家住什麼地方?







窺基氣度非凡，如果出家，將來一定是法門龍象，希望將軍成全！



大師過獎了！我這個兒子粗悍的很，那能造就？



窺基的氣度，非將軍不生，非我不識！



大師一片赤誠，我是沒有問題，但還要看犬子的意思如何？



要我出家可以，不過，大師得先答應我三個條件。



是那三個條件？



第一、不斷世間情慾。第二、不斷葷食。第三、過了中午以後仍可以吃東西。

這下該知
難而退了
吧！



好！就依你的要
求，明天你就到廣
福寺來吧！

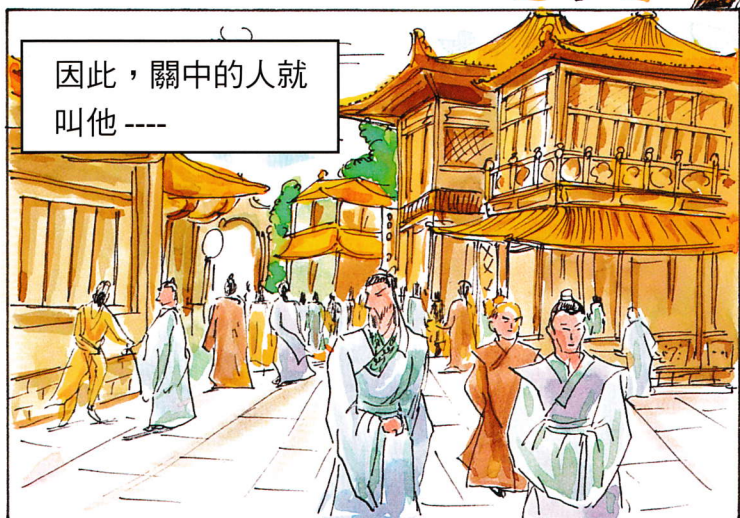


啊？！

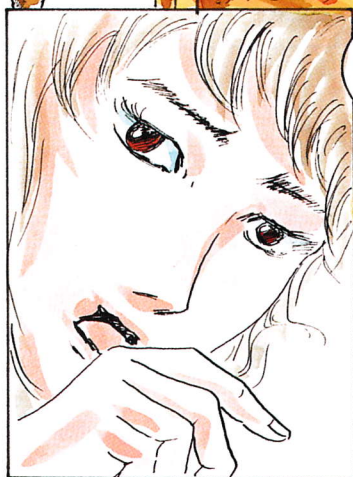
起初，窺基出門總有“三車”
相隨，前車載著經論，中車自
乘，後車載家妓、飲食。



因此，關中的人就
叫他 ----



三車和尚



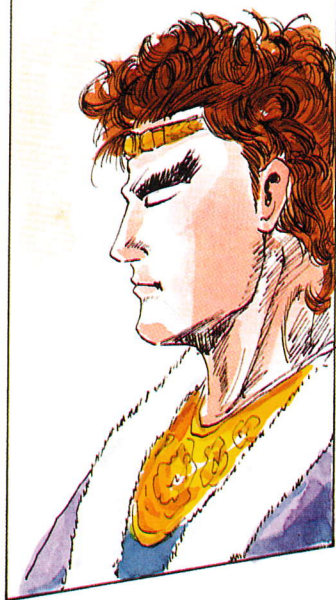


話說，窺基的母親，曾夜夢月輪，因而有孕，而生下了他----

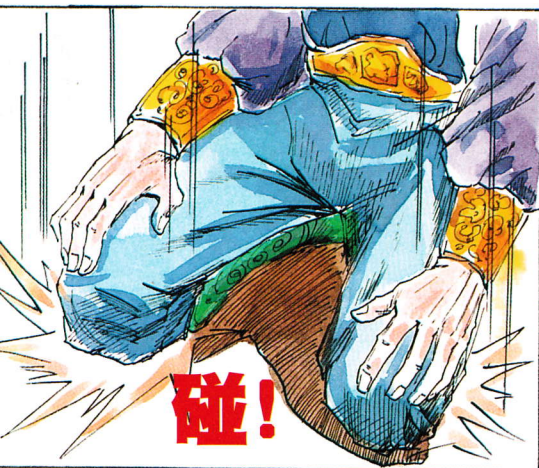
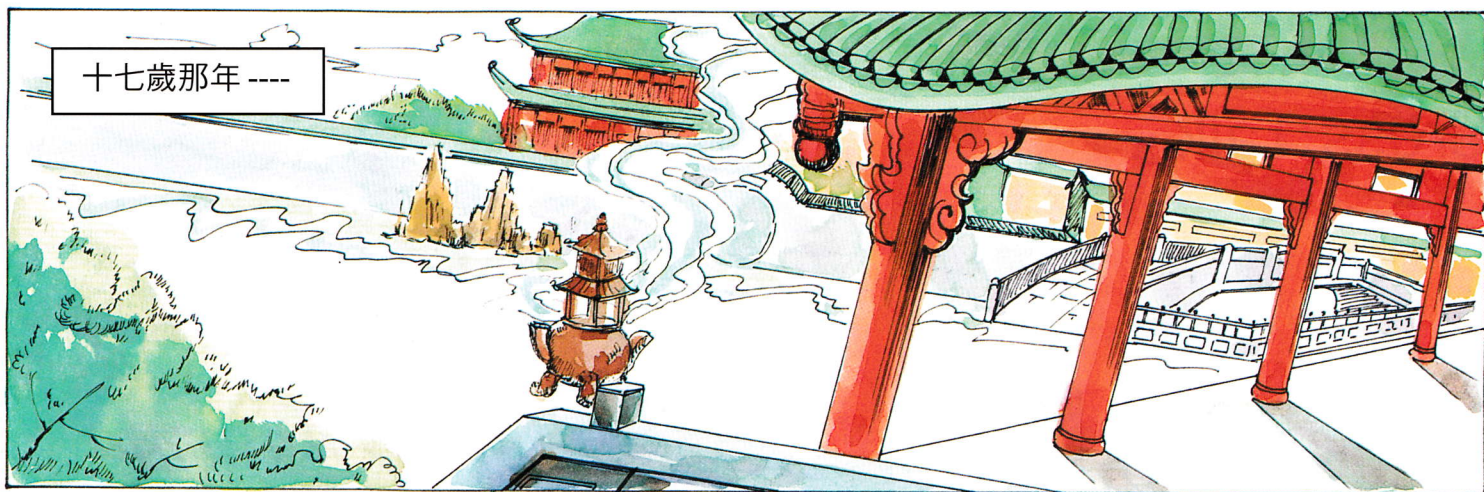
其實，他善根深厚，

一旦，親近了
善知識玄奘大師，

又熟讀三藏十二
部教典，漸漸具
足了正知見。



十七歲那年 ----



不久，皇上要玄奘大師挑選聰穎的門徒，一起進大慈恩寺譯經，窺基便跟隨大師進了大內。



待續



生活即修行

Life is dharma

編劇／陳守強
演出／陳守強・宋建平
攝影／波爾
版面創意／子帆
完稿／free

大頭／宋建平

外號：木村拓平

年齡：年近不惑，是兩個孩子的…哥哥

特長：演舞台劇、指揮交通

最討厭的事：點火

星座：水晶做的

血型：大圓滿形

優點：老少咸宜、童叟無欺

口頭禪：雖然我不認識你，但是我謝謝你

小魚兒／陳守強

外號：阿諾

年齡：五十有找

特長：除了不會生小孩，其他都會

最討厭的事：破壞、咬人

星座：彩虹做的

血型：大圓滿形

優點：耐打、耐磨、耐壓、耐烤

口頭禪：您是我永遠的寶貝

大頭 & 小魚兒：大頭！小魚兒！上台鞠躬。

大頭：小魚兒！今天我們說些什麼呢？

小魚兒：你看，談「財色名食睡」好不好？

大頭：好啊！這是相當切身的話題。這五樣事，曾經有修道人叫它們是「地獄五條根」。

小魚兒：乍聽之下，好像蠻恐怖的，但仔細一想，倒也不無道理。

大頭：就依序從「財」說起吧！你看每年的農曆過年前，搶案頻傳，銀行、銀樓、超商、運鈔車…等等，都成了歹徒行搶的對象。

小魚兒：最可怕的是歹徒行搶時，還會殺人。這樣一來，便同時犯下「殺」、「盜」二罪。

大頭：只可惜，世人往往誤以為只有佛教徒，犯戒了才有因果報應的問題，所以，只要不當佛教徒就可以不受因果律的支配。

小魚兒：這就好比說，當太陽升起時，只有東方人會看到光明，西方人則享受不到陽光的溫暖。

又好比說，南方人飲水會解渴，北方人則完全得不到水的滋潤。

你說，會有這種事情嗎？

大頭：所謂：「種瓜得瓜、種豆得豆」，只要陽光、空氣、水等條件具備，誰種瓜，都不會得到豆，因果律是宇宙的公約、生命的法則，無人可以例外。

小魚兒：古有名訓：「君子愛財，取之有道。」這「道」字，講的是正道，絕非偷、騙、拐、搶等歪道！

大頭：以因果律來看，貧窮其實是慳貪的果報；相反的，富裕，則是樂善佈施的果報。

因此，如果想要生生世世都作有錢人，最聰明的辦法就是常常佈施。

捨得！捨得！有捨有得，先捨先得，後捨後得，不捨不得啊！

小魚兒：人在做、天在看，因果律絲毫不爽，實在不可以有僥倖的心理。偷盜得來的不義之財，善知識又叫它是「地獄買路錢」，今生或來世必定會付出慘痛的代價。

大頭：還記得廣欽老和尚曾說過：「一世為官，九世為牛。」老和尚奉勸世人千萬不要作貪官汙吏，是因為他知道因果的可怖可畏。所以，千萬不要逞一時之快。

小魚兒：接下來，談「色」吧！

Big head & Little fish: Hello! Dear friends!

Big head: What are we supposed to talk about today?

Little fish: Let's talk about "Money, Sex, Fame, Eating and Sleeping".

Big head: OK! These are very personal matters. Some dharma cultivators called these matters as "Five roots of the hell".

Little fish: Ow! It sounded very terrible when I first heard. However, it seemed a right ideal to me when I thought it over carefully.

Big head: Let's start off from "money". Right before the Chinese lunar year, some people used to commit robbery. Their targets might be banks, jewelry stores, super markets, bank cars,.....etc.

Little fish: The most terrible matter is these robbers killed people when they robbed. In such case, they committed two commandments "Killing and robbing" at the same time

Big head: It's a shame! People

最可怕的是歹徒行搶時，還會殺人。
這樣一來，便同時犯下「殺」、「盜」
二罪。

used to have a misunderstanding that "Only Buddhists have the causation problem if they committed commandments." Therefore, as long as they are not Buddhists, the causation can never have control on them.

Little fish: Let me draw two analogies for this misunderstanding. When the sun rose, only the eastern people can see the light whereas the western people never have a chance to enjoy the warm. Second, the southern people drank water to release thirst whereas the northern people can never get that releasing. Do these two analogies make any sense to you?

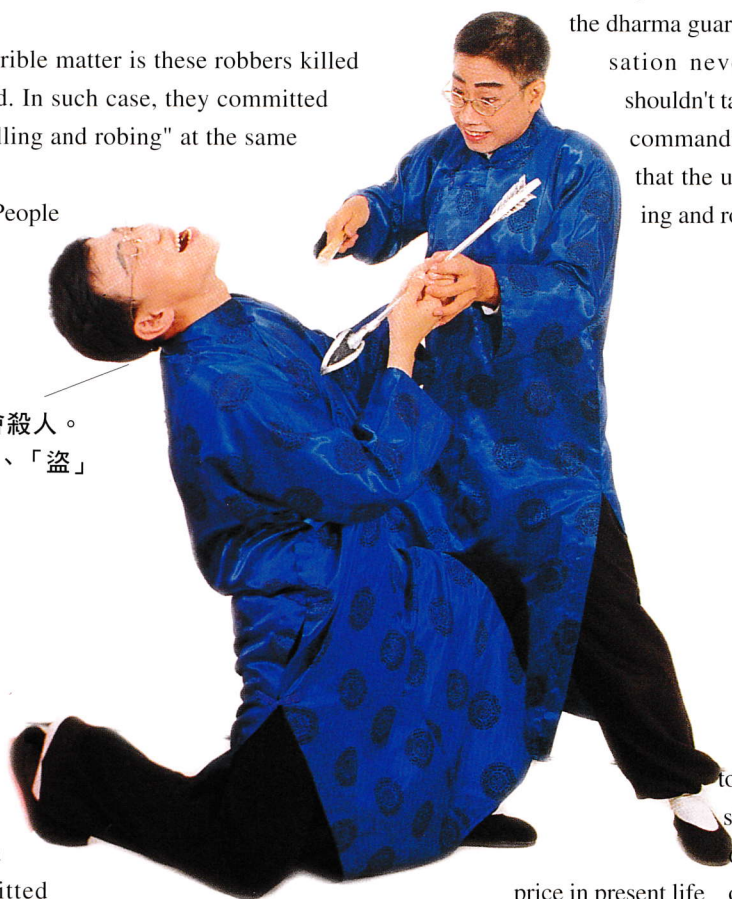
Big head: Plant a melon, get a melon; plant beans, get beans. As long as the conditions such as sunshine, air and water are ready, nobody can plant a melon but get beans instead. The causation is the truth of universe and the law of life. No one can make an exception.

Little fish: There is a Chinese saying "A gentleman should

earn his money with a right way." The "way" is supposed to be a right way and fit for the social justice. It shouldn't be wrong ways such as stealing, cheating, abducting and robbing.

Big head: According the causation, live in poverty is the causation of previous greediness. On the contrary, live in richness is the causation of previous alms giving to the poor. Therefore, if you eager to be a millionaire in every rebirth, the wisest way to make it is to give alms to the poor all the time. Give & take! Give & take! There is give; there is take. Give first; take first. Give last; take last. There is no give; there is no take!

Little fish: An ordinary man is doing a business, meanwhile, the dharma guardians are watching. The causation never makes a mistake. We shouldn't take any chance to commit any commandment. A dharma adviser said that the unlawful money got by stealing and robbing actually is "the money



to buy a ticket to the hell." The stealer and robber have to pay off the debts with a terrible price in present life or in future lives.

Big head: There was a wise monk said that "One life to be a government official will end up with a following nine lives of a ox." The monk gave us a kind suggestion "Don't commit jobbery." We should have fear on the causation. Therefore, don't take any chance to do anything evil.

Little fish: Next, let's talk about "Sex". **Big head:** Ow! This is a topic ratted XXX. **Little fish:** However, everybody needs to face it. Few days ago, I had a business bus tip with some of my colleagues. When the bus ran on the provincial road No.1 near Hsin-Chu County, there were some pitchwomen who had sexy dress pop up before our eyes.

Big head: I got what you mean. You are talking about "Sisters areca".

Little fish: Yes! As you already knew, their dresses were really too sexy. Therefore, you can't help but draw a notice on

大頭：喔！這可是「限制級」的話題。

小魚兒：不過，實在也無法不去面對。幾天前，我跟幾個男同事一起開了部小巴士到新竹出差，車走在省道台一線上，兩邊的路旁不時出現檳榔攤。

大頭：我懂了，你要說「檳榔西施」。

小魚兒：是啊！你是知道的，她們的穿著實在是太暴露了，讓你無法視而不見。

大頭：那又怎樣？

小魚兒：什麼怎樣？我糗啊！

大頭：如果有人該糗，應該是她們啊？怎會是你呢？

小魚兒：唉！滿車子的同事都知道我學佛多年。

大頭：這樣很好啊！可以起帶頭示範的作用。

小魚兒：就是因為這樣，才覺得糗嗎？

大頭：怎麼說？

小魚兒：其實，我相信當時大家都看到那些檳榔西施了，只是大家都假正經，誰也不肯說破。

後來，一位同事忍不住了，就開口問大家：「看到養眼的妹妹了沒有？」

阿彌陀佛！善哉！善哉！色不異空，空不異色，色即是空，空即是色

大頭：那你們是怎麼回答的？

小魚兒：一派正經的老王說他正巧在打盹，什麼都沒看見。

PTT（怕太太）會長老李說，他是氣管炎（妻管嚴），從不敢亂瞄其他女人。

大頭：那你是怎麼回答的？

小魚兒：我猶豫了一秒鐘，回答說：「看到了。」

大頭：這樣有什麼好糗的？

小魚兒：我還沒說完嗎？

大頭：那你再說下去。

小魚兒：接著，同事就追問我：「看了這麼多美美的西施，有什麼反應沒有？」

大頭：你怎麼說？

小魚兒：我回答：「沒什麼反應。」

大頭：那你真的一點反應都沒有嗎？

小魚兒：唉！其實，才不是那樣。我是想看，又不敢真的看。看了，又怕人看。不看，對不起眼睛。看了，又對不起良心。明明心裡小鹿亂撞，又要說沒什麼反應。說謊時，心虛臉紅難道這樣還不夠糗啊？

大頭：所謂：「色不迷人，人自迷；酒不醉人，人自醉。」小魚兒啊！

小魚兒：怎麼樣？

大頭：請問「人類」是屬於三界（欲界、色界、無色界）的哪一界啊？

小魚兒：欲界。

大頭：那就對啦！所謂「欲界」，說得白話一點就是各種慾望所聚集的世界。而我們都是平凡人，還沒有修到斷盡一切煩惱羅漢的境界，也不是沒有生命的草木瓦石，怎麼會沒有「欲」呢？

小魚兒：不過，大家都知道我吃素多年，如果被人知道我看到穿著暴露的女人，還會起心動念、胡思亂想，那不是太丟臉了嗎？

大頭：小魚兒啊！你說牛是吃素？還是吃草呢？

小魚兒：牛不僅吃素，而且還只吃牧草呢？

多少

就能調伏色慾。

小魚兒：那該怎麼辦呢？

大頭：下回你再看到西施妹妹們，你就把她們當作都是自己的親姊妹，這樣就不會有邪念啦！

小魚兒：哼！如果是我的親妹妹，我才不會允許她去當檳榔西施呢？

大頭：那為什麼別人的妹妹當檳榔西施時，你就要動不好的念頭呢？

小魚兒：說得也對！我不該分別心這麼大。

大頭：站在修行的立場，妄念來時，要當下提起正念，妄念自然謝滅。例如唸誦南無觀世音菩薩、持咒、作白骨觀等，都是不錯的對治方法。



these girls.

Big head: So what? Little fish: So what! That embarrassed me a lot! Big head: How come? If there is somebody was supposed to be embarrassed, the girls should be. Why you?

Little fish: Well! My colleagues knew I cultivated myself with buddha-dharma for many years.

Big head: That's good! You may have a chance to lead them.

Little fish: That explained why I should feel embarrass.

Big head: How come?

Little fish: In fact, I believed that every one in the bus saw these sexy girls but none of us confessed to it. Everyone was pretending nothing happened. Finally, one of my colleagues asked us "Hi! Guys! Do you saw the sexy girls?"

Big head: How did you answer?

Little fish: Mr. Wang said "He was sleeping, therefore, he saw nothing." Mr. Lee said "I was a hen pecked man, therefore, I saw no girls."

Big head: How about you?



Little fish: I hesitated for one second, then I said "I saw the girls."

Big head: How came the embarrassment?

Little fish: Be patient! Let me finish.

Big head: OK!

Little fish: Then, the colleague asked me again "What did you think about the sexy girls?"

Big head: What did you said?

Little fish: I said "Nothing!"

Big head: Really!

Little fish: In fact, that isn't true. I saw them but didn't dare to see too much. I saw them, meanwhile, I was afraid that my colleagues knew. If I hadn't seen them, I thought that would be a pity to my eyes. After I saw them, that turned out as a pity to my conscience. Actually I thought something about the girls in my mind but I denied I had any feeling. When I lied to my colleague, I felt badly shy. Don't you think that is a big embarrassment to me?

Big head: Sex can't catch man; men catch themselves with

sex. Wine can't make man drunk; men get drunk on wine by themselves. Dear Litter fish!

Little fish: What!

Big head: Which realm the human beings belong to Desire realm? Form realm? or Formless realm?

Little fish: According the Buddha teaching, Desire realm.

Big head: That's right! Desire realm meant that it was a world collected all kinds of desires. Ordinary men who didn't get rid of those desires, as long as we were alive, we surely would have desires. Only grass, wood, tile and stone can have no feeling on those girls.

Little fish: Besides, I continue to be a vegetarian for these years. If someone knew that I had fancies on those girls, people would look down on me.

Big head: Little fish! Is a cow a veg-



「面子」比「面紙」還不值錢，「面子」比「面紙」還容易被戳破，「面紙」可有不少用途，「面子」則除了可以用來妨礙生命的成長外，一無事處。

etarian or not?

Little fish: All cows are vegetarians besides they eat grass only.

Big head: How do you say if cows have desires or not?

Little fish: I thought they had desires. Otherwise, where those little cow came from?

Big head: Therefore, eating vegetable only has no absolute relation with desire control.

Little fish: What should I do right now?

Big head: Next time, when you see sexy girls, you simply think they are your family, then, you won't have any fancy on them.

Little fish: If they were my sisters, I won't allow them to be the "Sisters areca".

Big head: Your sisters or someone else's sisters, did they make so different to your judgment.

Little fish: You are right! I should discriminate in favor of my own sisters.

Big head: On dharma cultivating point of view, when a ill

小魚兒：照你這樣說來，有色慾是正常的囉？

大頭：這樣說吧，如果八識田中還有色慾的種子，當色慾的因緣現起時，就可能造下色慾的罪業。因此，當檳榔西施現前時，故意裝作看不見，可能看得比誰都還清楚；因為，他是用「心」在看。至於，死鴨子嘴硬，明明已經心動了，卻死也不承認、不承擔的人，反而是把色慾的種子再種回八識田中，甚至，又多種了一些。

小魚兒：那該怎麼辦呢？

大頭：懊悔是無濟於事的，倒是可以誠心懺悔、承擔、改過。

小魚兒：我懂了。

大頭：其實，你在同事面前不肯承認自己動念了，還牽涉到「面子」問題，你說是不是？

小魚兒：是啊！面子問題就是「名」的變貌。

大頭：「出家」並不代表「成佛」，「修道」也不等於「成道」。

一切還是要回到「人」的立場來看。

大家不論是開車或騎機車，都懂得給自己的愛車加最好的汽油、機油，並不時保養擦拭。為什麼對於自己的胃，卻老是塞燒、烤、油炸、醃製或垃圾食品給它呢？



小魚兒：你的意思是要承認「食色性也」囉？

大頭：不是，我說的是太虛大師「人成佛成」的理想。修行人講的是真材實料，絕不講——虛名。

其實，「面子」比「面紙」還不值錢，「面子」比「面紙」還容易被戳破，「面紙」可有不少用途，「面子」則除了可以用來妨礙生命的成長外，一無事處。欲界眾生有哪個不是帶著貪、瞋、癡、慢、疑來投胎的？好面子而不肯承認的人是傻子，勇敢去面對、承擔、修行的人，才是大丈夫！

小魚兒：我很同意你的說法。我們那一車子裡的人都太假道學了，也都太好虛假的美名了。

明明已經被檳榔西施射出來的慾箭所射中，卻不肯立即把箭拔出來，個個扭捏作態。

大頭：你這「中箭」的比喻說得巧。

試想，如果你中了箭，到醫院就醫時，結果，醫生卻推諉說自己是「外科」，於是只把箭尾切除，卻將箭頭留在你的身體裡頭，然後，再用紗布幫你包紮的十分漂亮；並且勸你不用再去找「內科」醫治；最好，是乾脆忘掉有中箭這回事。你說，這樣像話嗎？

小魚兒：遇到這種庸醫，最好把他捉來揍一頓。

大頭：喔！那麼，小魚兒！現在，你可以開始把自己揍一頓了。

小魚兒：為什麼？

大頭：在修道的路上，除了善知識外，有很多時候，自己也必須當自己的醫生。面對生命的成長，如果諱疾忌醫，為了虛名而遮遮掩掩，遲早會因病情延誤，而淪落到三惡道。問題不在你是如何回答同事的詢問，關鍵是在，如果你總是在顧慮學佛吃素多年的外相虛名，而這外相虛名，其實，就是那外表看來包紮的美美的紗布一樣，如果五毒之箭沒有拔除，問題根本就沒有解決。

小魚兒：我懂了！其實，真正愛「名」的人，應該勇於拔箭，讓內外如一、名實相符。

大頭：嗯！說得好！接著，我們來說「食」吧！

小魚兒：大過年的，許多人從尾牙吃到除夕，再從除夕吃到元宵，最後，從元宵吃到春酒。

為什麼



工廠

裡的機器，在過年這段期間，需要徹底停機、好好保養；而人比機器不知要尊貴無數倍、精密無數倍，卻一年到頭不得休息，大過年還得一再加班、不斷超載呢？

大頭：真是大哉問啊！大家不論是開車或騎機車，都懂得給自己的愛車加最好的汽油、機油，並不時保養擦拭。為什麼對於自己的胃，卻老是塞燒、烤、油炸、醃製或垃圾食品給它呢？

小魚兒：還有，許多長官和同事都覺得我很可憐，因為，過年這段期間，吃葷的人可以吃遍山珍海味，但是吃素的人，卻一年四季永遠只有青菜豆腐。

大頭：該可憐的不是我們，而是那些雞鴨魚吧！

小魚兒：其實，一想到為了口腹之慾，畜生道的眾生就得家破「畜」亡、妻離子散，這樣怎麼還會有食慾啊？

大頭：廣欽老和尚曾說：「今天你吃牠一斤，明天你需還牠十六兩。」其實，吃葷的人便與畜生道有了殺生的因果關係，在所有的罪業中，殺業是相當可怖可畏的。不論是想求長壽無病，或想早日修道有成，「慈悲吃素」是一條易行道。此外，佛經有一段偈語可以作為飲食的座右銘。

fancy came, you was supposed to raise a right thinking to make the ill one damped down gradually. For example, chanting the Buddhas' or Bodhisattvas' name, spelling magic words, contemplating relics of human body and so forth, these are good manners to rescue you from ill fancies.

Little fish: In your opinion, people have desires is a normal matter.

Big head: Let me explain something more. If in the field of our consciousness still have seeds of sex desire, we will have a chance to commit the karma of sex when the condition of sex pop up. Therefore, if you play innocent when the "Sisters areca" pop up before your eyes, you actually saw them clearly with your "heart". Moreover, if you already had some ill fancies however you denied them, you actually deep planted those sex seeds back into your conscious field again. In fact, more sex seeds than the original seeds will



be planted.

Little fish: What should I do?

Big head: Any regret is useless. However, a sincerely confession and reformation are necessary.

Little fish: I got you.

Big head: In fact, you were afraid to lose good fame, therefore, you denied that you had fancies on those sexy girls. Am I right?

Little fish: Yes! A face problem is a fame problem.

Big head: Become a monk or nut don't mean to become a Buddha. Start to cultivate don't mean to complete the cultivation. Don't forget that we are human beings with all kinds of desire.

Little fish: Did you mean that a lust for sex is our nature?

Big head: No! I tried to point out the ideal of master Tai-Hsu that "One step before the Buddha is a perfect man". A cultivator should care about fame no more. In fact Fame is cheaper than face tissue. Fame is easier to penetrate than face tissue. Face tissue can be used in a couple of ways. Fame has no use

at all; besides, it hindered the growth of life. All of us had brought seeds of greediness, anger, stupidity, arrogance and doubt then came to the present life. Only a natural fool would be fooled around by fame. Only a brave warrior can stand up and fight with those ill passions.

Little fish: I agree what you said. We pretend innocence too much. We love fame too much. A sex arrow from the "Sisters areca" shot every one of us. However, we refused to pull out the arrow.

Big head: A sex arrow! What a good name! Think about it. If an arrow shot you therefore you went a doctor, However, the doctor said to you "I am a surgeon". Therefore, he cut down the arrow tail and kept the arrowhead in your body. Then, he applied a good-looking bandage to the wound. Besides, he recommends that it is not necessary of you to see any physician. Most of all, you had better completely forget the matter that you had been shot. How do you think



about the doctor?

Little fish: I would like to beat that stupid surgeon.

Big head: Then, Little fish! Right now! You are supposed to beat yourself in the first place.

Little fish: Why?

Big head: On the way of cultivation, you should be your own advisor from time to time besides the other advisors. When you have to face the maturity problem of life, you simply face it bravely without think a little bit about fame. Otherwise, you will delay the action of remedy therefore lose the human life and end up with getting a rebirth as animal, ghost or hell beings. The question is not how you answered the queries of your colleague. The gist is that you look too much about the fame of a Buddhist and a vegetarian. This fame just like the useless bandage as long as the arrowhead hasn't been pulled out yet. If the five poisoned arrows haven't been pulled out form our consciousness, the illness of life can't be cured.

小魚兒：什麼偈語啊？

大頭：「飲食知知足，常樂在空閒，心定樂精進，是名諸佛教。」

小魚兒：是的！幾年的經驗下來，我很贊成佛子要溫和的堅持吃素，而且 不可暴飲暴食。

大頭：最後，我們來談「睡」吧！

小魚兒：好啊！

大頭：善知識說：「少食則少眠。」所以，飲食有節有度，人就不容易昏沈，才能夠清清明明的修道。

小魚兒：是啊！我曾看過醫學報導指出，如果經常昏睡，整個神經指揮系統以及內分泌，就會處於一種運作不良、訊息傳遞低效率的狀態，這樣是相當不利的狀態。

大頭：我也曾聽說，有些修行人會「夢修法」，也就是說連睡覺時，也不放棄修行的機會。一個修行人，如果除了每天的定課外，行住坐臥還修小乘的身念住，睡覺時又修夢修法，這樣不斷修行，慢慢便可以修行成片，這樣才容易修道有成。



大頭 & 小魚兒：大頭！小魚兒！下台鞠躬。



小魚兒：真是羨慕與嚮往這樣的修道境界啊！

大頭：別光是羨慕啊！

其實，善知識更建議我們要老實修行。

小魚兒：那要怎麼修呢？

大頭：例如，可以在夜晚就寢之前，與清早起床之後，配合靜坐的練習。

小魚兒：這樣有什麼好處呢？

大頭：因為，靜坐與睡眠基本上都是屬於身心比較安定的狀態，兩者模式雖然不同，但卻有互相增上的作用。以我個人的經驗而言，就寢前的靜坐可以幫助提昇睡眠品質，避免冗長不安的昏睡狀態發生。而起床後的靜坐，由於是延續睡覺時的平靜，比較容易進入一個不錯的狀態。

小魚兒：這法門聽起來蠻好的，我回去會好好試一試。

大頭：是啊！如人飲水，冷暖自知。再好的法門，也要靠親自去體驗才行。

小魚兒：經你這麼一說，我覺得所謂「修行法門」，其實，俯拾即是、隨處可見。

大頭：沒錯！一個人只要有心修行，何處不是道場？何時不能修道？



Little fish: I understood. Put it this way, a real fame lover should pull out those poisoned arrows bravely to make the fame supported by the fact very well.

Big head: Yes! You got good points. Next, let's talk about "eating".

Little fish: Within the just past lunar year vacation, Most people started eating many days before the New Year's Eve. Then, kept eating from the New Year's Eve to the Chinese lantern festival. Finally, kept eating from the Chinese lantern festival to the spring-wine festival. Machine in factory used to stop working and have a good maintenance at the end of a year. However, a much more precious and delicate human body than machine never get a chance to take a break whole year around. Moreover, people overload their body especially within the New Year vacation.

Big head: You report the matter truly. If someone has a new car or motorcycle, he will oil the vehicle with high quality gasoline and lube. Moreover, he will wipe off the dust and keep the vehicle shine almost all the time. On the other hand, what we have done for our stomach? We feed the stomach with grill food, bake food, fired food, pickled food and junk food. Why?

Little fish: Some of my colleagues thought I was a miserable guy because I can only eat vegetable and bean curd while they eat all kinds of meat.

Big head: Who should feel miserable? I think should be those chicken, duck and fish.

Little fish: Why should animal sacrifice their lives for human beings eating desire? Who have the right to break the animal's family? If you think all over it, how can you still have appetite?

Big head: Master Guang-Chin said "Today you eat a pound of meat; tomorrow you have to give them back 16 ounces". In fact, those meat eaters will have a killing causation with animal realm. Within the spectrum of evil karmas, killing karma is a very terrible branch. No matter you would like to have a longevous life or want to success in dharma cultivation as early as possible, "Be mercy and to be a vegetarian" is an easier way. Moreover, there is a poem in a Buddhism sutra.

Little fish: What poem?

Big head: Satisfy and limit the eating
Enjoy the leisure time
Sitting in meditation and be effort
This is what Buddhism really is.

Little fish: Yes! In my experience, I agree with that every Buddhist should mildly insist himself to be a vegetarian. Moreover, never eat too much.

Big head: Finally, let's talk about sleeping.

Little fish: OK!

Big head: A great advisor said "Eat less, sleep less". Eating should be properly limited to keep your consciousness away from muddle. Therefore, you can cultivate yourself with a

clear mind.

Little fish: Yes! According some medical reports, a lethargic sleep will make the nerve system and endocrine stay in the state of inefficiency and sometimes malfunction. This condition is not good.

Big head: I have heard there is a practicing called "Dream cultivation". That means even in sleep, a good cultivator won't give up the chance to cultivate. Besides the regular practicing of dharma, I hope one can practice the Hinayana dharma --- "The four earnest contemplation" when he is walking, standing, sitting and lying. When sleeping, he practices "Dream cultivation". Therefore, the cultivation can expand itself to most extent gradually. Under such circumstance, he will be able to obtain the enlightenment easier.

Little fish: Ow! I am in envy of the state.

Big head: Don't just envy. In fact, the advisor recommends us to practically practice the dharma.

Little fish: What should I do?

Big head: For example, you may sit in meditation before and after the night sleeping.

Little fish: What's the benefit of it?

Big head: Both sitting in meditation and sleeping are two states that make the body and mind quiet and stable. Although they are two different models, however, they can benefit with each other. In my experience, sitting in meditation before night sleeping may promote the quality of the sleeping and prevent making a muddle or noisy sleep. Sitting in meditation right after night sleeping will continue the calm state of sleep, therefore, will improve the state of meditation.

Little fish: It sounds good to me. I will try it.

Big head: Good! When you drink a cup of water, you surely know it warm or cool. No matter what I have advocated, it still needs you to experience all by yourself.

Little fish: You already illuminated my mind. We may find numerous Dharma-doors anywhere and anytime.

Big head: Let's right! When your heart links with dharma, no matter where you are and what time is it, you can practice dharma.

Big head & Little fish: Good buy! See you next time!



打造正確的學習方向

文 / 柱子 版面創意 / 子帆 完稿 / Free

在多變與競爭的今日社會，想要跟上整個大環境的腳步，保持不斷的學習意願是非常重要的基本態度，然而如何學習？要學習什麼？就需要智慧了。





學習就是上升的力量

以美國這個在世界經濟脈動中佔有舉足輕重的國家而言，為了強化國家本身的國力，就非常重視全民的學習教育。在他們現今的教育方針中就明確的訂出了兩個推動學習教育的計劃。一個是短期的回到學校學習計劃(Back to School)，另一個則是長期的目標 2000 年學習計劃(Goals 2000)。兩者的主要目標都是鼓勵美國人回到學校學習，藉以提昇美國人的素質與競爭力。以回到學校學習計劃(Back to School)而言，美國教育部門總共擬定了五個教育方向，分別是：

- 1、建立好的國民、好的品德與好的紀律。
- 2、幫助所有孩童精通基礎課程，包括閱讀與數學。
- 3、幫助學生預先有讀大學的考量並且為未來工作早做規劃。
- 4、強化與現代化公立學校。
- 5、短時間內培養自己的師資與校長。

在這幾個教育方向中，不難看出美國人對於教育的重視程度。因為教育是一切學習的主要來源，有了良好的基礎學習能力與技能，人們才容易再發展其他方面的學習。然而從這份教育方向來看，除了第一項是從人的價值及人與人之間的互動層面做為學習的方向外，其餘的

方向似乎較偏向於功能性的推動。可是以整個社會環境與人類長遠的進步而言，如何讓每一個人學會與別人有好的互動關係，如何成為一個守法重紀，關心別人，愛別人的好國民，是比學習各項技能與規劃來的重要。

學習任何的技能無非不是要用來服務別人造福自己，然而這個前提必須要有一個善良的人來使用，相反的，一個不懂得關心體諒別人的人，縱然學了許多技藝，也許不一定會用在好的方面。因此，在最初學習的開始，好的學習內容、目標與態度，便相當重要。但什麼是最基本需要學習的？也許下面二個例子，可以做為我們的參考。

茱恩·奧頓的故事

茱恩·奧頓(June Auton)是英國偏遠地區的一位小學老師，她的學校裡的學生都是一些非常直接了當，有什麼說什麼的個性的人，甚至有不愉快的事情發生，也都是採用他們長輩間以牙還牙的回應方式。可以說，學生間不存在什麼很好的相處態度。因此，有一天在她的辦公室裡，有個人很諷刺的問茱恩·奧頓說：「妳的班上需要什麼價值觀嗎？」，茱恩·奧頓很斬釘截鐵的回答說她會做好的。為了要做好學生的人文品德教育，茱恩·奧頓參加了一個從廣告看來的演講。在那裡她學到了從印度傳

來的引導人生的五個品德觀念。

茱恩·奧頓學會了這五個品德觀念之後，有一天她就在教室的黑板上寫了這五個觀念想要來與學生討論。但才寫完，台下的學生馬上指著其中的一個字「愛」，大笑說：「噢！老師，這個字我們都知道」，一面說著一面用手肘敲著書桌製造聲音，表示這個字太疏鬆平常了。不過茱恩·奧頓並不氣餒，照樣每個星期將這五個觀念（真理、愛、和睦、正確的行為與沒有暴力）中的一個拿出來與學生討論。三個月之後，改變出現了，她發現，以往這些習慣吵架爭執的學生，開始在彼此間建立起一種很深的互相信賴關係，進而讓他們更和睦，學生間也很自動的開始遵守規矩與彼此合作。

在帶領這些學生討論時，茱恩·奧頓另外將五個新的教學技巧應用在其間，包括：引用慣用語、合唱、靜坐、團體活動與講故事。以第一個觀念「真理」而言，茱恩·奧頓的教學步驟是先讓學生討論大家熟悉的慣用語，例如「誠實為最上策」。討論完後是靜坐。靜坐時，茱恩·奧頓則會引用一些觀想的方法讓學生練習，例如觀想自己成為彩虹……等等。接著是講故事。茱恩·奧頓會先起頭講一個故事，然後讓大

家討論。最後則是唱歌與團體活動。

茱恩·奧頓的這套重視人的價值的教學方式，由於有很好的啟迪作用，便漸漸受到各個學校團體的重視，並且實際應用在教學上面。有些學校將它應用在強化學生的道德觀念，有些用來改善學生行為偏差問題，有些則用來練習學生的發言與討論問題能力。到了1996年，茱恩·奧頓所推展的這套重視人的價值的教學方式，促成一個關於學校教育目的的全國性討論。其中最主要的中心議題就是學校要如何幫助學生在精神、道德、社會與文化等方面的發展。這個議題的目的在於強調是學校教育不應只是教學生如何通過考試，而是更要教導學生成為一個成熟的人。後來也透過全國性的公開討論得到了一份從社會、人際關係、個人與環境方面考量的教育聲言。這份聲言目前正在一些學校做試驗，如果成功，將被用來在2000年做為英國各個學校的教學指導方針。

有心的美國人

在美國，根據調查指出10個中的6個美國人認為他們的青少年有面臨吸毒、幫派與犯罪的問題，另外，10個中的4個美國青少年看過他



們同年齡的同學幾乎每天吸毒或喝酒。這些問題的背後，在於人與人之間除了缺乏精神層面的東西外，對於人與人的正確互動關係的缺乏也是原因之一。除了為改善學生的學習環境，讓更多人回到學校學習之外的前述兩個教育計劃，美國一些相關的教育單位也鄭推展一個提昇品德教育的計劃，希望將下面幾個重點推廣到各個學校去。

1. 關心別人
2. 市民美德
3. 公正與公平
4. 尊重
5. 責任敢
6. 可靠
7. 團隊中的重要特質

佛法符合這樣的趨勢—— 正確的互動態度

從美英兩國教育體系對學生品德教育的重視來看，可以發覺，固然專業技能的學習可以讓一個學生在畢業後有謀生的一技之長，可是要如何讓自己有正確的生活態度，如何讓自己與別人有良好的互動關係，如何成為一個守法重紀、關心別人也關心自己的人，需要在學習方



面上有很正確的學習內容，以美英的兩個例子而言，也就是在基本的待人處事的品德上著手，讓自己成為一個會考慮到別人、關心別人、愛每一個人的人。

佛法所教導關於人與人的相處之道，很明確的就指出「眾生一體」，所以處事必須處處考慮到別人，因為任何自己的所做所為都會影響到別人，因此與人相處就需要一個正確的互動態度。而這種正確的互動態度是在剛學習時就要樹立好的。學會了與人相處的正確互動態度，學會了考慮別人時，則往後所學所用，必能對個人或團體都有幫助，一個學習的團隊也才能真正發揮力量，往前行。

佛法所教導關於人與人的相處之道，很明確的就指出「眾生一體」，所以處事必須處處考慮到別人，因為任何自己的所做所為都會影響到別人，因此與人相處就需要一個正確的互動態度



The Wisdom from the Advice Sisters

天啊！孩子 是我們間的電燈泡



Our kids are pulling us apart!

譯／連柱（美國德州大學碩士） 版面創意／美娟 完稿／Jane

案例：

我是兩個孿生姐妹的單親父親。在過去六個月當中，我一直與麗華約會。她也是一個單親媽媽，有一個9歲與12歲的孩子。我們每星期在彼此的家中一起吃一次飯，有時候也帶孩子去看電影。但每次我打電話給麗華，如果是她孩子接的電話，他們總是說她很忙，縱然不是也會這麼說，而且也不會告訴她是我的電話；他們也不會幫我留話給她，即使嘴巴上說會。我的兩個女兒也是玩同樣的把戲。當她們看到麗華時，總是繃著臉，態度粗魯而且對她有許多不好的批評。如果我們的子女都不希望我們約會而且要破壞我們，我與麗華是否要繼續在一起？

阿寬

潔西卡的回覆：

關於你的問題，在這裡有許多可以談的。你的孩子們可能無法了解，為何除了他們之外你還需要和其他人約會。他們對於你這樣做，可能會感到沒有安全感，而且想佔有你。我想這是你與麗華兩人現在遇到的狀況。我知道你當然想成為一個完美的家長，但這麼快讓你們兩個家庭合在一起，也許是個錯誤。你們兩人的孩子年齡都很接近，所

阿寬遇上同為單親家庭的麗華，兩人彼此情投意合，可是偏偏兩人的孩子都來阻撓，怎麼辦呢？美國孿生姐妹，潔西卡與愛麗生姐妹，在這期以她們犀利的智慧，教了阿寬幾招妙方。是什麼？請看以下的這期《美國孿生姐妹》專欄內容。（歡迎讀者寫信或E-mail來問問題）

Kuan is falling in love with Lee-Hwa who is a single parent as Kuan. However, both of their children are trying to pull them apart. What can they do now? The Advice Sisters will give them some special tips to handle this question in month. What are the special tips? Please read the following contents. (Readers are welcome to send question by letter or e-mail)

CASE:

I'm a single parent to my 10-year old twin daughters. For the past six months I've been dating Lee-Hwa, who has two kids of her own (ages 9 and 12). We eat dinner at each others' house about once a week, and sometimes take the kids to the movies. Whenever I call Lee-Hwa, if her kids pick up the phone first, they say she is "busy" even when she isn't and refuse to tell her I'm on the phone. They never take a message (even though they say they will). My daughters are also playing games. They are sullen and are rude when they see Lee-Hwa, and make nasty comments about her to her face. If our kids hate the idea of our dating so much they continuously try to break us up, should we continue our relationship?

Kuan

ADVICE SISTER JESSICA'S TAKE:

There is so much to comment on here! Young children may not understand why you need anyone else "besides them" and want to date. They can be insecure and possessive about your affection. I think that is what you and Lee-Hwa are experiencing here. Of course you want to be a perfect parent, but perhaps it was a mistake to try to "blend"





以你跟麗華兩人可能很自然的認為家庭聚餐與一起外出，應該是很自然而且是件愉快的事。但這會強迫孩子與他們認為會搶走你的愛與注意的孩子形成一種他們還未準備好的關係。他們對於你與麗華的行為，表現出他們是沮喪，而且對於你們之間親近的關係感到困惑。也許他們會認為，如果你們打算結婚，他們將被迫與會成為他們兄妹的孩子住在一個奇怪的房子裡。

還好現在做某些補救與改善你與麗華間的關係並未太遲。如果你確定要與麗華擁有一個長遠的關係，那麼你需要清除周遭一些障礙。溝通是解決問題的關鍵。單獨與你的孩子花些時間談談。你與麗華們兩人都需要與你們的孩子坐下來談，而且讓他們知道他們可以表達他們自己的感受。讓他們再次感受到身為父母對他們的愛。然後讓他們清楚你與其他成人擁有一種社交生活是自然而且重要的。而且難道他們自己沒有擁有可以讓他們快樂的朋友嗎？你要強調如果你快樂了，你才能成為一個更好的爸爸。並且讓他們知道，你重視他們感受的同時，你也想繼續見麗華或其他人。你們的小孩是愛你的。如果你開放你的感受而且他們也開放他們的感受，最後他們會接受你與麗華的關係，而且停止對你們的敵意。

your families so quickly. All the kids are close in age, so you and Lee-Hwa might naturally have figured that the family dinners and group outings ought to be natural and fun for everyone.... but this kind of interaction forces the kids into new relationships they may not be ready to make—especially with new children who they view as rivals for your love and attention. Their behavior towards you and Lee-Hwa shows that they are upset and confused about the newfound closeness they perceive between the two of you. Maybe they are wondering

if you are planning to marry, and if they will be forced to live in a strange house with other kids who will automatically become step brothers and sisters!

The good news is that it is not too late to do some damage control and save your relationship with Lee-Hwa. If you are clear that you'd like to pursue a long-term relationship you need to clear the air all around. Communication is the key to solving this problem. Spend more quality time with your children, alone. And each of you needs to sit down with your own children

and let them know that it is ok, and t h e i r
sure them
(and that
o t h e r
Then,
clear

healthy, to express feelings. Reas-
of your love
of their
parent).
make it
that



愛麗生的回覆：

我同意潔西卡認為缺乏敏感與溝通是這裡需要討論的。但替子女的行為訂立規範，是父母親的責任。如果你進行潔西卡的建議與你們子女的對談，那麼要確定建立如果有長輩在場（包括麗華）時的行為規範。如果你的孩子不遵守這個規範，讓他們知道會有什麼後果。現在馬上規範孩子們在家的行為而且與麗華見面時，不要有孩子在場，直到你確知你們的關係已進展到一個認真的層次。然後再慢慢引進有孩子參與的活動，也許只讓一次一對孩子參加，而且在比較沒有影響的場合進行，例如：電影或博物館。

如果你想繼續與麗華的關係，送給她一個 B. B. Call 做為禮物如何呢？她將會收到你給她的傳呼，而不會受到她子女的任何介入。你也會知道她收到你給她的訊息。

單親家庭的孩子，尤其是那些因為離婚而造成

的家庭，經常會表現出需要注意與幫助的行為。此外，這些父母常會有罪惡感，並且藉著給他們許多偏離正常的東西來補償，或者讓他們參與成人的互動場合或接收他們還未成熟到可以了解或處理的資訊。沒有人可以被允許說你或脅迫你，除非你允許這麼做。無論你與麗華的關係有沒有進展，你們兩人都必須馬上與你們的子女談清楚，否則阻撓你們的事情會繼續再發生。

it important and natural for you to have a social life with other adults. After all, don't they have friends who make them happy? Stress that when you are happy you are a better parent. Affirm that while you will be sensitive to their feelings, you intend to continue seeing Lee-

Hwa or whoever else you choose. Your kids love you. If you are open about your feelings and let them be open about theirs, eventually they will come to accept your relationship with Lee-Hwa and will stop being hostile about it.

ADVICE SISTER ALISON'S TAKE:

I agree with Advice Sister Jessica that there is a lack of sensitivity and communication here that needs to be addressed. But it is a parent's responsibility to set ground rules for their child's behavior. When you have that "talk" with your kids that Advice Sister Jessica suggests, make sure you establish some house rules about what behavior is expected when adults are present, including Lee-Hwa. If your kids disobey the rules, make it clear what the consequences will be, and follow through!

Immediately limit the at-home socializing and see Lee-Hwa without the kids until you are certain that you will move the relationship to a serious level. Then, introduce group activities slowly...perhaps with just one set of children at a time, and in a non-threatening setting such as a movie or a museum.

If you are going to continue the relationship with her, how about giving Lee-Hwa a beeper as a gift? She will be able to get her calls without any intervention from her kids, and you will know that she is getting your messages.

Children of single parents, especially those who are products of a divorce, often "act out" as a cry for attention and help. In addition, the parents often feel guilty and compen-



佛法的觀念：

佛法所談到的愛是一種無私而且有智慧的愛。而且當一個人去愛另一個人時，不能只自私的愛對方一個人，必須涵蓋其他的人。

所以一個家庭與另一個家庭的接合，原本是項喜事，但如果忽略了兩個家庭中的孩子，那麼這種愛的結合就不是件圓滿的事。尤其單親家庭中的孩子，所接受到的愛，已有缺憾。身為父親或母親的家長，更要為他們多做考慮與照顧。因為當他們所受到的愛沒有缺憾時，兩個家庭的任何人所受到的愛，才會圓滿。因此，要讓雙方的孩子感受到你們對他們的愛，那麼阻力就會減少許多，不是嗎？

sate by giving their kids too much leeway or exposing them to adult interaction or information that they aren't mature enough to understand, or manage. No one should be allowed dictate to you or intimidate you (let alone young children) unless YOU allow it! Whether you and Lee-Hwa move the relationship forward or not, both of you need to step up to the plate with your kids right now, or the "social sabotage" will continue!

BUDHIST TAKE:

The love that Buddhism talks about is unselfish and full of wisdom. That is, when one fall in love with someone, one should not love he/she only, one's love should cover all the people.

The marriage of two families is a happy affair. But, if the children of two families are ignored, then the marriage of this kind of love is not all-rounded. Especially, the love that children in a single family receive already has deficiency. So as a parent, you should take more care about their feeling, because only when the love they receive is all-rounded, your family will be happy. So, be sure to let your children receive more love from you. Then, the resistance from them will be reduced. Isn't it?



個人檔案

愛麗生·布萊克曼·唐漢(Alison Blackman Dunham)擁有美國紐約大學公共行政學碩士學位以及紐約雪城大學藝術學學士學位。她是一家公關公司(Images for succes)的負責人，本身是一位專業形象顧問師(image consultant)專精於個人與公共關係的提昇，此外也是一位專欄作家。同時，她是美國生涯雜誌(Career Magazine)《問愛麗生(Ask Alison)》專欄的主筆。此外與學生姐妹潔西卡在BLISS雜誌、LILLY雜誌、邱比特網站等也共同開闢了一個「顧問姐妹(Advice Sisters)」專欄。

潔西卡·布萊克曼·費得曼(Jessica Blackman Freedman)是一位執業的律師，同時也是華府華盛頓大學文學系的教授。她與學生姐妹愛麗生一起著有：《尋找愛(Recruiting Love)》及《真材實料！當你尋找伴侶時如何讓自己覺得不錯(GOOD STUFF! How to Feel GREAT While You're Looking for a Mate)》兩本書。

相關資訊可至下列網站參考。

Recruiting Love: Using The Business Skills You Have To Find The Love You Want by Alison Blackman Dunham and Jessica Blackman Freedman (The Advice Sisters). In your local bookstore on October 2, 1998 or by pre-order:

Cyclone Books, 420 Pablo Lane, Nipomo, CA 93444

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

phone: 888-678-3666

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

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

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

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

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

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

The "Advice Sisters" on relationships for LILLY EZINE 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

這個人間 是我們的終身學校

時事 VS. 佛法

HEADLINE NEWS VS. BUDDHISM

文／子軒 版面創意／美娟 完稿／C.C.

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



《新聞焦點》



《佛法觀點》

一項新的研究發現，在某些場合使用大哥大而滔滔不絕令人厭煩的話，他可能已經因為輻射的關係而上癮了。行動電話的輻射可能引起頭痛、短暫的記憶消失甚或癌症，現在又傳出可能會因分泌出一種物質而上癮，因此，行動電話雖方便，但卻不可忽視它所帶來的後遺症了。

便利的科技一向是現代人類的最愛，但是人們對自身的瞭解卻遠遠落後於對新產品的認識，因此，在方便之餘，似乎應該對危害性有所警覺，如同我們處理所有的事情，特別是與大眾有關的事，也應特別留心某些動作或言語所帶來的傷害吧！



攝影／波爾

《新聞焦點》

近年來，台灣的染髮大為流行，成為時下美感的代名詞，一頭烏黑的秀髮已經不稀奇，取而代之的是一頭紅髮或棕髮甚或藍髮，在一片黑色的東方頭髮的世界裡，出現了其他的顏色，也許顏色本身沒有多大意義，但染髮一族的內心世界可就值得探討了。

《佛法觀點》

愛美是人的天性，童話故事裡的白雪公主很美，巫婆呢？她也很愛美，所以有了嫉妒心，可是我們想想，誰也沒有見過巫婆，可是大家都知道她很醜，因為她的心不美；同樣的，誰也沒見過白雪公主，卻由於她的愛心，帶來了美感。因此，在染髮的流行趨勢下，也許還有另外一層美的境界需要被實踐的，就是善良的心。

《新聞焦點》

加州一婦人因長年吸煙染上肺癌，法院判定煙商賠償 5150 萬美元，理由為煙商並未充分告知抽煙的危險性，此婦人並表示要將勝訴所得金額全數捐贈做為青少年煙害教育之用。

《佛法觀點》

香菸對人類的危害極大，但為了經濟利益，卻無法禁止香菸的販賣，世人的顛倒可見一般，而有著更多荒謬的事情，人們因為利欲薰心，不惜損害他人以達目的，可是人不要忘記因果律公平的計算著每一件事情的善惡，只要肯設身處地為他人想，不會有類似事情發生的。煙等於癌，等於人心中的毒瘤，要清除也不難，只要有愛，人間就會充滿希望。

《新聞焦點》

針對日益嚴重的廢棄物任意棄置問題，日前環保署成立追償小組，對污染行為主動展開追償，期以實際行動來遏止人為污染的危害。

《佛法觀點》

現代人生活愈來愈密切，個人行為很難不影響到別人，自私的結果只會害人害己，缺乏雙贏的考量，終將自食惡果。如果凡是能多為別人著想，將會有意想不到的收穫喔！

《新聞焦點》

中途輟學的學生闖禍的比率愈來愈高了，吸毒、搶劫、殺人放火等等，造成不少社會問題，政府於86年已編列大筆預算委託社福機構全力追蹤輔導，成果仍然有限。學校是第一防線，發現行為偏差者，應立即輔導治療，以免造成輟學後的種種社會問題。

《佛法觀點》

萬般皆是業，因果業力的催逼，是非常可怖可畏的，但為什麼業力特別容易在這群輟學的孩子身上出現呢？原因很簡單，大部分輟學的孩子缺乏愛，愛能平衡因果，愛能減少衝突、對立，愛能化解障礙，愛能使人成長，少了愛，等於失去了防護的能力，因此許多人表面上欺壓別人很威風，但其實失去了愛的狀態，是很可憐的。當我們有能力去愛別人時，就儘管去愛吧！有了愛，相信他們就會恢復正常了。



成功進行曲

文・圖 / 蔡承訓

版面創意 / 子帆

完稿 / free

心 是一切的歸向
完美 是永無止盡的
而 奇蹟
是不可能發生在懶人身上
能與不能
試了才知道
唯有
嚴格
才會有好的品質
盡心力的去做
才會有收穫 探討”失敗”與改進
讓一切更美好
不斷嘗試創新與努力
會發現新天地
最後
團結一致
互助合作
各盡所長
堅持完美就會有成功的果實
化不可能為可能

A success march

Written, Graphic by/Tsai Cheng-hsun

Layout design by/Tze-fan

Completed by/free

Heart is the home of everything.
Perfectness is the never end up with.
However, Miracle --- never happens on a lazy fellow.
Can or can't --- you need to try it out.
Only
Strict --- can produce good quality.
Do the best you can --- makes golden harvest possible.
Study "those failures" and make them right --- leads things to better.
Consciously seeking, creating and hard working --- you surely will find a bland New World.
Finally,
A team plays A good cooperation
Each individual contribute his talent with no reserve
Insisting the perfectness makes us harvest the fruit of success.
Change impossible into possible.



提到《戰爭與和平》這部小說，讓人有正襟危坐、肅然起敬的感覺，這部由俄國文學家托爾斯泰花了六年完成的劃時代鉅作，共有一百三十萬字，描述了五百五十九個人物，已被翻譯成數十種文字，被公認為世界上最偉大的小說。

這部小說以俄羅斯民族勝利的反擊拿破崙侵略的歷史事件為題材，全方位的描繪當時社會各階層的生活動態，以四個貴族家庭貫穿起來，是一部兼有史詩、歷史小說和編年史特色的傑作。俄國人對抗拿破崙的愛國戰爭始於1812年，法軍在烈焰騰騰、遭到棄守的莫斯科待了六個禮拜，不得不撤退，作者一方面描述這場愛國大戰爭的完整風貌，一方面也把要角安置在俄軍中，並用他們的眼光來看這場戰爭。

寫完奧斯特里茲戰役之類的大事，看似瑣碎的真實人生事件跟著來，光芒四射的舞會、戀愛事件、打獵場面、老親王欺壓女兒、聖誕節的啞劇等等，作者表現了人生的雜亂無章、不連貫、變化萬千、

衝突掙扎，人類的戰爭又何止在戰場上呢？在心靈上每個人都得面臨各種「拿破崙」所帶來的戰爭。

本書的核心是在幾個主要人物，他們的共同特性：追求靈性的真理。一直在追尋心靈平安的安德雷王子，在戰場受重傷後，在死前突然領悟到死亡就是從人生中清醒。終日忙碌、縱情吃喝的平民彼埃爾，在牢中和一位有直覺智慧的犯人那裡，得到一種不假外求的真理。

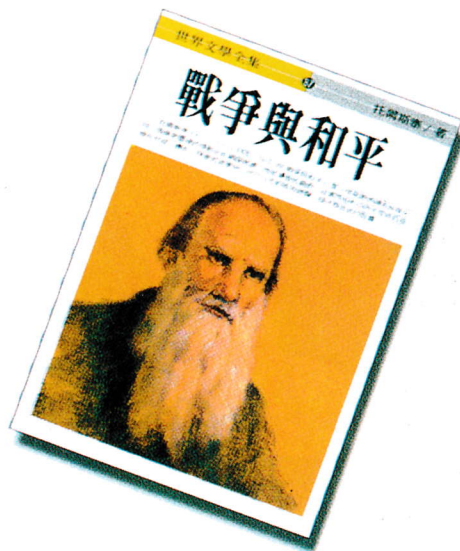
我們一生中的各種內外大小的「戰爭」，其實是刺激我們去得到內心真正「和平」的題材，不要白白在各種戰場上受傷，不要辜負這些讓我們能得到「和平之花」的養料。



金色蓮花空中讀書會 本月討論書籍： **戰爭與和平**

文 / 世傑 版面創意 / 維廷 完稿 / Ken

作者：托爾斯泰
翻譯：黃文範
出版者：漢風出版社
出版年月日：75年元月初版
定價：250元





抬槓開始囉！

E-mail 來的二篇

戰爭與和平，人類到底喜歡何者呢？相信在心靈的深處，每個人都是渴望和平的。但是到底為什麼戰爭在人類史上從不曾暫歇呢？原因在此書中亦有提到「戰爭是無數的原因——的巧合，才能引發了戰爭，並沒有什麼唯一無二的原因。戰爭的發生因為它要發生、成百萬的人棄絕了自己的人類感性和常識、屠戮自己的同類。」

是的，在戰爭爆發的剎那，人們選擇了抹殺自己靈性的層次，只留下野獸般的殘暴。怎能，怎能下得了手呢？六道眾生互為眷屬啊！慈悲的人連螻蛄都不忍傷及了，更別提要殺害只是種族不同的人類。而且戰後血流成河、滿目瘡痍又是誰所樂見的呢？現今社會亂象

層出不窮的原因也都來自缺乏愛。我們要讓愛的力量擴散到每個眾生每個角落。只要愛的能量充滿了人間，戰爭必消失無蹤，人們真正的和平相處。

彰化 于名

「戰爭的發生，造成百萬的人，棄絕了自己的人類感性和常識、屠戮自己的同類。」這是一句多麼令人痛心萬分，且一針見血指出發動戰爭者的愚癡無明。古人曾說過：「本是同根生，相煎何太急。」既然是「同類」，何必將親人同胞，推向那哀聲叫不住的戰爭地獄呢？

戰爭在歷史的評價，就這「簡單而可怖」幾個字。本書的戰爭就是因拿破崙的野心，亞力山大的固執，各種“心”的問題，竟有幾千幾萬的人犧牲生命。不錯，正是少數獨裁者，“心”出現問題，一心為了自己虛幻

不實的滿足感，而不惜犧牲他人的生命。相反的，如果一心為了眾生的幸福安樂，而不惜犧牲自己的慾望，歷史將必定為之改寫。聰明的領導者，自然知道“心”，必定改變歷史對自己的評價了。

「戰爭與和平」取決於心。

台北 逸雲

Fax 來的二篇

「戰爭與和平」是一部氣勢壯闊的民族史詩，文中對於戰爭的殘酷與所造成的種種傷害，有著極為深切的反諷與闡述；而另一方面也透露出人類內在心靈的真正渴求——「這種幸福不是物質的力量可以構得著的，也不受能接觸人的外在影響力所影響，一種唯一的心靈幸福，愛心的幸福啊！」又說：「我體驗到了這種愛心，便是靈魂的真正本質，是不需要對象



我們一生中的各種
內外大小的「戰爭」，
其實是刺激我們去得到
內心真正「和平」的題材，
不要白白在各種戰場上受傷，
不要辜負這些讓我們能得到
「和平之花」的養料。

的愛心。人的愚心用來愛我們
所珍愛的，但是要愛你的仇
敵，我們需要的是一種聖賢的
愛心啊！」

是的，托爾斯泰以他睿智的生
命觀點，道出了和平的起源——
「愛心」；因此，讓讀者們體會
到只有發揮人性本具的良知良
能，才是化解人類紛爭的唯一途
徑。

新竹 小文

有好幾個在戰爭劫後餘生
的人，他們不管受到什麼挫折和打
擊，都不畏艱難的走在追求心靈
故鄉的道路上，讓人感受到他們
崇高的情操，這正是人類可貴的
地方，還有那位願為他人犧牲的
老伯爵真是令人感動，菩薩的精
神何嘗不是這樣，為了千千萬萬
曾是我們父母子女的眾生，為他
們奉獻，為他們付出，這是多麼
自然的事啊！雖然三界昏暗，但
是總要有人來點燈！但是誰來點
燈呢？就是我等菩薩！沒錯！菩
薩您的名字就叫「燈光師」。

台北 傑

寫信來的一篇

自古以來，“戰爭”一
向是人類最可怕的夢
魘，但是從人
類的歷史上看

來，卻一直無法擺脫“戰爭”的
陰影。到底是什麼因素使得這
號稱「萬物之靈」的人類一再重
蹈覆轍，走向戰爭這條殘酷、
血腥、又不可理解的道路呢？
是民族情結的作祟亦或是利益
權力的糾葛？這其中擺脫不掉的
依舊是人類無始劫來的積習
——「貪、嗔、癡」。所謂「一
將成名萬骨枯」，只因主控者一
人的無名習氣便造下了多少生
靈的塗炭。

在「戰爭與和平」中我們很容
易的看出整個故事是以俄羅斯
反法戰爭為主軸帶出了各種型
態的人性探討，上至帝王將
相，下至販夫走卒無所不包。
雖然本書是一部兼有載史與小
說性質的文學史詩，但仍離不
開“人性討論”的重要基面，在
其中我們不難發現，其實人類
真正的戰爭是來自於每個人的
“內在”；當“光明”與“黑暗”
在我們內心世界衝鋒陷陣時，
與現實世界上的戰爭又有何不
同呢？在書中我們可以清楚的
看到不管是侵略者或是捍衛
者，在每個人的內心深處總是
盼望著和平的早日到來。然而
這和平卻需取決於人類是否有
圓滿的智慧與無分別的慈悲心
啊！

中和 皓月



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)2712-3603
3. 讀者來函：
通訊地址：台北市南京東路四段 21 號 2 樓

四、內容

1. 4 月討論書籍：
「根」 / 漢風出版社
(將於 88 年 5 月號刊出討論結果)
2. 讀者交流園地
3. 預告討論書籍：
5 月號「好心境・好創意」 / 遠流出版社



竭誠歡迎大力參與此心靈饗宴！！

——抬槓開鑼！

心的「明珠」

孩子 / 黃正宗
英譯 / 林慧蓉
版面創意 / 子帆
完稿 / free

一生之中，最珍貴的，是什麼？

我們每一個人都擁有的！

從出生的那一剎那，甚至是出生前，

都未曾喪失過，

是一種感動，是一種甜美，是一種幸福，

而且值千萬金兩，

珍如寶石、貴如明珠，

純潔！剔透！

是深藏在內心裡的那一份天真！自然！

忘了嗎？迷失了嗎？疑惑嗎？

只因一直不肯去觸及！

多少的誘惑啊！

但是……

背後又有多少的眼淚啊！

只因一直不忍見到眾生迷惘啊！

只因想保持那一顆小孩子的心啊！

好好挖掘吧！

只要一觸及！

就懂了……





X Generation

The Pearl of Heart

written by / Huang Jan-chung
Translator / Lin Hui-Rong
Layout design by / Tze-fan
Completed / free

What is the most precious thing in life? Think about it.

*It is something that we all have and never lose,
either before or after the moment we were born.
It is a kind of motion, a kind of sweetness and a kind of happiness*

*It is worth millions,
rare as precious stones
and valuable as luminous pearls.*

*It is also pure and clear!
It is just the pure nature deep inside our hearts!*

*Am I really lost?
Do I really forget the pure nature I have?
Tears rolled down my friends' cheeks.
They saw me fall into temptation and refuse to let my pure nature take
over.*

Their concern let me see the truth.

*That is:
I always have compassion for all sentient beings,
especially when they are lost,
and I always try to keep my heart pure as a child's.
So, only if I look into my heart can I touch it
and understand.....*

文殊菩薩

文／子軒 模特兒／廖銘義 攝影／波爾
設計／詹栩茵 服裝／李秋鴻 化妝／Ming-ling
譯／慧蓉 版面創意／美娟 完稿／Jane

哇！這期我們要介紹的您猜是誰呢？就是大名鼎鼎、如雷貫耳的文殊菩薩，頭戴寶冠、手持智慧劍，慈悲、清明的眼神，是眾生解脫的希望。

好，這封面怎麼出來的呢？這回是取材自陳朝寶臨摹的「敦煌再現」中文殊菩薩像，美麗的寶冠，我們再搭配紅色的披帛、藍色的腰帶，透露出高貴的氣息，利不可當的智慧劍，代表對善法的堅持，向前指、指出了解脫的方向。



Cover Art

Majur Bodhisattva

Text/Chen Tze-Shiuan Model/Liaw Ming-Yin
Photo/Hsiu-Jen Style/ Zhan Xu-Yin
Dress/Lin Shu-Yu Makeup/Ming-Ling
Translator/Lin Hui-Rong Layout designed /Mei-june

Majur Bodhisattva is the subject of this issue's cover. We used Chen Chao-Bao's painting Bringing to Life the Dun-Huang Cave Paintings, as inspiration for the design.

The beautiful crown, the long red shawl and the wild blue belt Majur Bodhisattva wears show an aura of nobility. The purity and mercy in his eyes give hope to all living beings that strive to be free of the three realms of samsara. The Wisdom Sword in his right hand reminds us that everyone should insist on choosing and practicing dharma. He points the sword forward, in the direction that leads away from samsara and towards Enlightenment.

敦煌第159窟

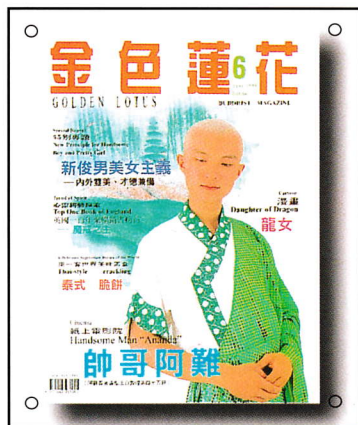


陳朝寶繪

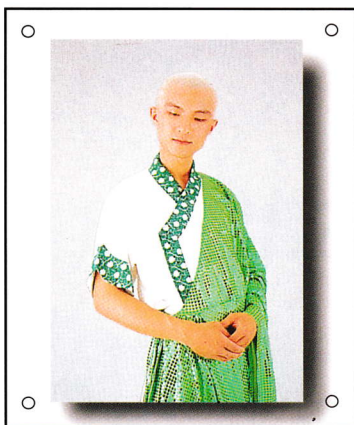


敦煌美學封面欣賞

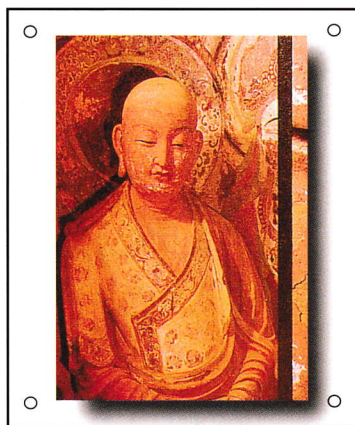
一九九八年六月號



封面



「敦煌寶卷」之阿難尊者造型



敦煌第 45 窟阿難尊者像

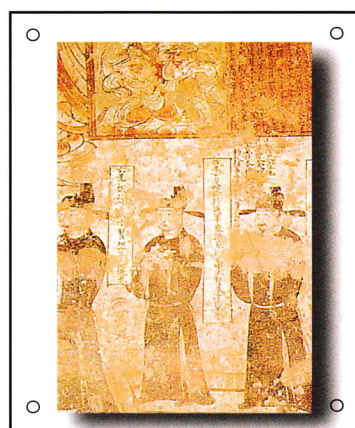
一九九八年七月號



封面

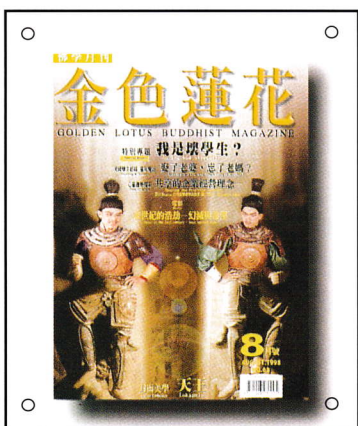


「敦煌寶卷」之供养人造型



敦煌第 220 窟供养人像

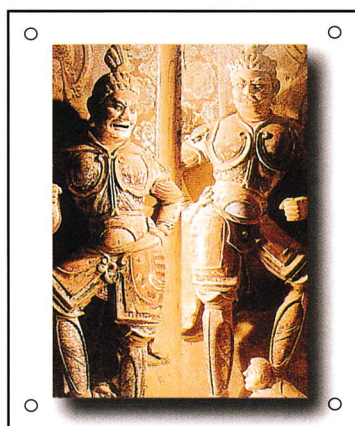
一九九八年八月號



封面

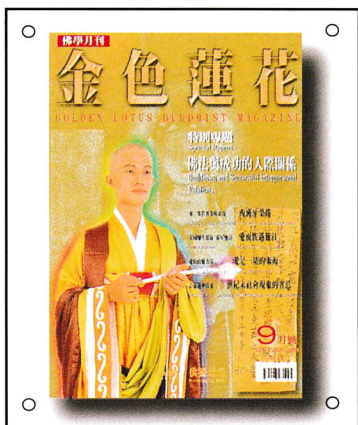


「敦煌寶卷」之天王造型

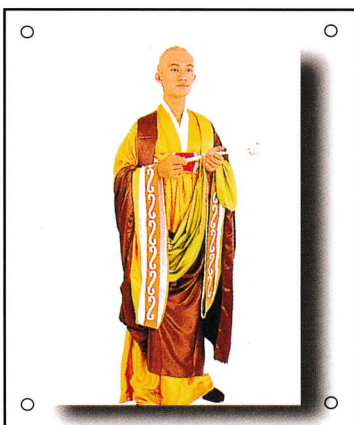


敦煌第 45 窟天王像

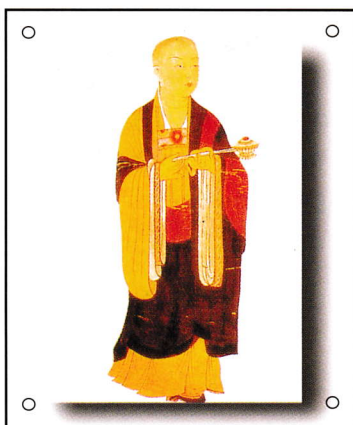
一九九八年九月號



封面



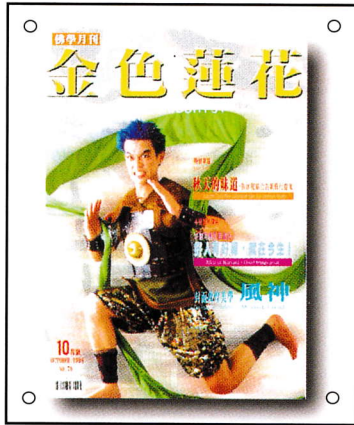
供养比丘



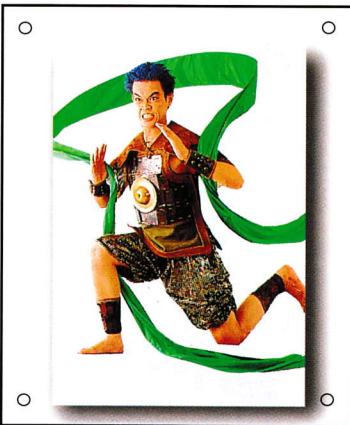
畫家陳朝寶臨摹敦煌
絹畫的供养比丘像

Appreciation

DUNG-HUANG cover aesthetics



封面

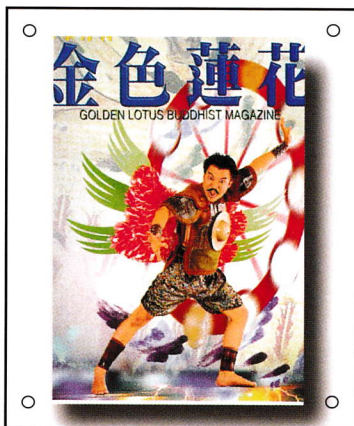


風神



敦煌第 249 窟風神

一九九八年十月號



封面



雷神

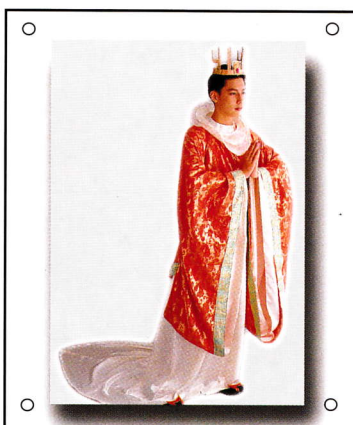


敦煌第 249 窟雷神

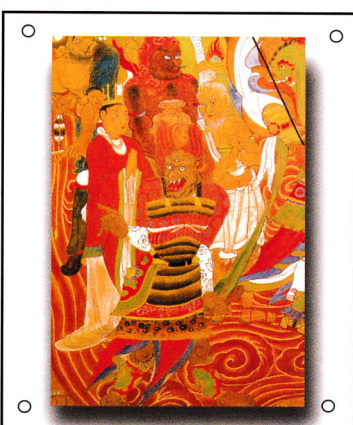
一九九八年十一月號



封面

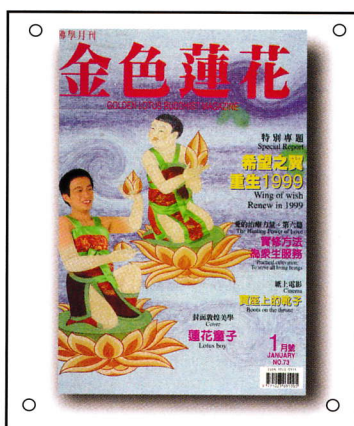


天人

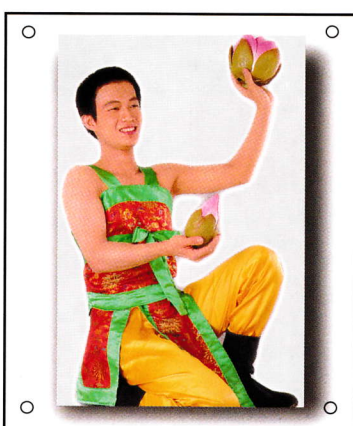


畫家陳朝寶臨摹唐代
敦煌絹本畫之天人相

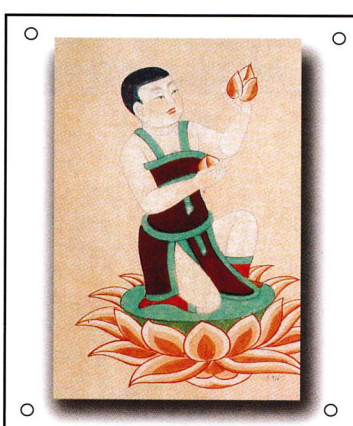
一九九八年十二月號



封面



蓮花童子



敦煌第 365 窟之蓮花童子

一九九九年一月號

一九九九年二月號



封面

一九九九年三月號



封面

一九九九年四月號



封面

意志

Will

一葉彎彎笑笑的青草
是陽光牽引你探出洞隙之外
還是
生命的動力
把你推出在天地之間

詩 / 王祥麟
翻譯 / 馮馮
版面創意 / 維廷
完稿 / Ken

Green grass with bending smily leaves,
Is it the sunlight attracts you to come out of the crevice?
Or
That pushes you between the sky and the great earth?



難得糊塗

Hardly Absent-Minded

文 / 陳丁林
紙雕 / 吳靜芳
版面創意 / 美娟
完稿 / Jane

「聰明難，糊塗難，由聰明而轉入糊塗更難。放一著，退一步，當下心安，非圖後來福報也。」前些日子在整理書房的時候，又翻到了鄭板橋先生的這一傳世名言。雖然明知這一拓本非原作所拓，然而其字句間所蘊含的意境，仍然讓我感動，讓我震撼。

一個人，剛出生的時候，什麼都不知道，什麼都不會，可說是最純真的時候。隨著年齡的增長，認識人事，讀書、思考，成家立業。生活中的挫折，社會上的歷練，讓我們隨時都必須面對嚴苛的考驗，數十寒暑的歲月，感覺就像彈指之間。及至老年，在歷經滄桑之後，又漸漸地進入糊塗的階段，此時稱之為老糊塗，也就是返老還童，反璞歸真的時候。然而此時的糊塗，已非真正的是非不明，而是在坎坷的人生旅途中，了悟了人生的真諦，不再執著，不再計較。年輕時的稜角都已消失，同時也弄清楚了，假使凡事都要爭個高下，分個

是非，討個公道，弄個明白，那麼這一輩子，也就別想有好日子過了。

我國有一句很有名的成語，就是「大智若愚」。明代作家呂坤在《呻吟語》中說：「愚者人笑之，聰明者人疑之，聰明而愚，其大智也。」其實大智若愚不是裝瘋賣傻，不是故意裝腔作勢，也不是故作深沈，故弄玄虛。而是待人處事的一種方式，一種態度。那就是：心平氣和，遇亂不懼，受寵不驚，受辱不燥，含而不露，隱而不顯。更重要的還要自自然然，平平淡淡，實實在在，普普通通。凡事心裡都一清二楚，表面上卻顯得不

知不懂，這也就是名符其實的裝糊塗了。然而這種糊塗，也絕不是老奸巨猾，老謀深算的老狐狸。在一人的一生中，功名、利益、事業、地位、家庭的成就，都是人人夢寐以求的東西。每個人幾乎都會把一生的精力，投注於這方面的努力。精打細算雖然有助於事業的經營，提昇做事的效率。然而一個精明幹練的人，卻難以獲得大多數人的喜

破僧鞋、只剩底
精光兩腿雙脛細
經不談、禪不理
吟酒開葷好詼戲





愛。於是在做人處世方面，往往會遭遇一些無法預料的阻力，這也是作人的最難。因此，有時面對一些人和事時，倒不如糊塗一點反而更好。到底什麼時候應該糊塗，什麼時候不該糊塗，什麼事可以糊塗，什麼事不能糊塗，又糊塗到什麼程度才能恰到好處，說起來都是一門很深的學問，在什麼時機應當「從糊塗中入，從聰明中出」，或在什

麼時機應該「從聰明中入，從糊塗中出」，如此出出入入，由聰明而轉糊塗，由糊塗而轉聰明，能夠掌握其中三昧，也就是真正的智者了。☸



來一客世界美味素食

紐西蘭式黃金奶酪



材料：

蘋果丁拌羊奶	半杯
葡萄乾	適量
奶油	1 / 3 匙
核桃	適量
麵粉	7 大匙

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

調味料：

糖	2 大匙
沙拉醬：起司粉	比例 3 : 1



金色蓮花



A Delicious Vegetarian -Recipe Of the World





哇！讓我們看看是什麼好康的！

先將蘋果切丁並泡鹽水。

嘿！別急讓本阿春慢慢的為你們來介紹。

將奶油溶解並與麵粉和羊奶拌勻，加3大匙糖。

將沙拉醬與起司粉按3：1的比例拌勻。

再與蘋果、核桃、葡萄乾拌在一起放入容器。

待烤至表皮呈金黃色時，嘿！嘿！

並鋪在容器上，放入180度的烤箱，約20分鐘。

現在可以好好的坐下大家一起來享用吧！



收藏食譜～紐西蘭式黃金奶酪

作法：

1. 先將蘋果切丁並泡鹽水。
2. 將奶油溶解並與麵粉和羊奶拌勻，加3大匙糖。
3. 再與蘋果、核桃、葡萄乾拌在一起放入容器。
4. 將沙拉醬與起司粉，按3：1的比例拌勻。
5. 鋪在容器上，放入180度的烤箱，約20分鐘待烤至表皮呈金黃色。

材料：

蘋果丁拌羊奶	半杯
葡萄乾	適量
奶油	1／3匙
核桃	適量
麵粉	7大匙

調味料：

糖	2大匙
沙拉醬：起司粉	比例3：1

流口水時間：

1. 天然的乳酪香，水果加核桃的絕配，吃了一口，難以形容的道地口味！
2. 嗯！真是不錯！沙龍照上的那二個，我都訂了！別跟我搶！

美味小秘訣：

1. 核桃可以用腰果替代，別有一番不同口味。
2. 亦可用牛奶替代羊奶。

備忘錄：

烤箱可先以大火烤至微黃，再用上火烤，如此能確定內部定會熟透！

面如芙蓉

Beautiful faces

文／德熾 模特兒／賴秀旻、吳燕娟 化粧／少萍 髮型／Shao-Pyng
服裝／C.C. 攝影／波爾 版面創意／美娟 完稿／Jane

人類在身上或臉上塗抹油彩來裝飾的習俗，其實可以追溯到石器時代以前，這正是化妝這項行為的濫觴。據說夏禹、商紂和周文王等上古帝王，皆有化妝的習慣。

時以水調和，做成粉餅，均勻的塗敷在臉上，可以有效的遮蓋顏面上的瑕疵，如細紋、斑點等，而敷粉可說是化妝術的基本。

胭脂：在漢朝時自西域傳進來的一種植物性的紅色染料，攪入粉中成為紅粉，再塗抹在臉上。這種風氣，直到隋唐兩代都還盛行，胭脂隨著調和比例不同，呈現出不同層次顏色，由淡淡的粉紅，到濃艷的桃紅色皆可。

畫眉：古時使用的眉筆，是用黛石所做的，也有用燒成碳化程度的柳條所製的；到唐時甚至使用墨條來畫眉，修整眉型。人類的眉毛是傳達表情的重要器官，因而畫眉成為化妝術的重點項目，可以很有效的達到美化容貌的功能。

貼花鈿：包括染額黃，最早是用胭脂在前額眉心處，畫上花朵的圖案；之後演變成以金箔

典雅淡妝，更顯高貴之態。

圖片提供／
揚智文化出版
中國化妝史概說
李秀蓮著



雲想衣裳花想容

古代婦女化妝的內容有：敷粉、擦胭脂、畫眉、染額黃、點面靨、貼鈿子、點唇等等；這當中與現代化妝的：打粉底、塗腮紅、修描眉、和上脣膏等等，幾乎是一模一樣的，差別只是有著因時代而相異的流行型式的不同而已。敷粉：古時使用的粉底常見的大約有兩種，一是用米所做的；另一種是以鉛鍛燒後的白色化合物（即氧化鉛），細研成粉後製成。使用

臉部妝飾花卉的圖案的女供養人(出自敦煌第61窟。)



The Makeup the Tang Dynasty



說明：

圖1：唐朝各式各樣的花鈿式樣，令人目不暇給。

圖2：額頭上畫花卉狀花鈿的婦女。

圖3：兩側臉頰塗滿胭脂。

(圖片1~3提供／揚智文化出版
中國化妝史概說 李秀蓮著)

圖4：都督夫人帶領家屬及侍女禮敬佛菩薩，出自敦煌第130窟，

銀箔剪成各種形狀貼在臉上。而到唐代更變成滿臉貼花，以奇為美的特殊型式。

點唇：古代的唇膏，大部分是以硃砂混合牛骨髓油所做的。到唐代則開始有用一些植物性的染料來做唇膏，因此出現了更多更大膽的點唇型式。這點也一如現代婦女用唇膏來增進唇色，美麗外觀。而古時男子也已經採用白色的護唇膏，以避免冬季時口唇的乾裂，這也和現代人完全相同。



以上是就古代化妝所用之材質，做一約略的介紹；而各個時代所流行的化妝方式及風氣，便有著明顯的差異了。

赭面

在唐朝時期，由於中土對外貿易以及外交的頻繁，很多西域的化妝方式，甚至當時的西藏地方的“赭面”風氣，都一度流行過。而且因為唐代的社會風氣開放，相對地對婦女的束縛較少，使得各種化妝打扮的技術和花樣，都臻至成熟。

例如“赭面”就是將臉塗成紅褐色，這是從吐番所傳進來的化妝法，在唐三彩陶俑上經常可以發現這種裝扮的真實紀錄。

另外，以白妝為底，在兩頰塗抹濃重的腮紅，以及在顳部畫上狀似傷疤的斜紅，也是唐代化妝的重要特色之一。

額黃

在額部眉宇中心撲上黃粉，即是所謂的染額黃。此風氣是自南北朝開始，直到唐朝為止的主要流行裝扮；並且和花鈿配合，發展出許多繁複的式樣。比之於現代的“人體彩繪”簡直毫不遜色。（不知道是古人太先進，還是今人變不出新花樣在走老路。）而花鈿的材料更是繁複，除了油彩之外，用金銀箔色紙等剪裁出各式圖案，甚至於使用像魚鰓骨、雲母片、螺鈿殼、茶油花子、翠鳥羽毛等等，具有幾何圖案的天然材料，將之貼在臉額上以為裝飾，真是令人嘆為觀止。



春天的粉彩系列，
豐富了臉部，
讓簡單線條的自由彩繪，
增添青春活潑的氣息。

繪眉

眉毛的繪描風氣，大約也在唐朝達到最盛的情形。唐朝前前後後至少流行過十五種以上的眉型，這還只是自畫冊和考古資料上所見到的；而只有留下文字記載，卻不知其型的眉型畫法，更不知凡幾可見得唐代的化妝文化真是活潑開放，令人眼花撩亂。大致上初唐時期的流行眉型以“濃”、“闊”、“長”為主；盛唐時則轉為“纖細而長”的形狀；到了晚唐再演變成“短寬而上揚”這點倒是與現代的流行風氣變

The Makeup the Tang Dynasty



外交、貿易、經濟、文學、美學、音樂、宗教等等，都達到空前絕後的最高峰；連化妝這個文化指標，都展現著歷代所獨有的特色，真是有趣的對比。

可運用於現代之彩妝法：

本次示範共為四組彩妝，除了基本的底妝外，將焦點著重在模特兒的眼部。左頁的兩組彩妝為較簡單的線條繪於眼部，自己可在家動手繪製；左上的圖案則是參考唐代出土之絹畫；右下的圖案則是將敦煌蓮花造型加以變奏，復古的圖案結合現代的彩妝，讓你一次炫個夠！

美麗叮嚀：

記得喲，人美心更美，才是真美噢！

參考書目

中國化妝史概說 李秀蓮著

后妃美容術 陸燕貞 張世芸 苑洪琪合著

來轉去一樣有趣。

點唇

關於點唇，唐代也是歷代唇形最繁複的，花樣最多的時期，光是名稱便有十四種以上。而材料除了硃砂，胭脂所呈現的紅色調以外，唐代還流行過檀色（紫色）；即是現代也很少人敢在嘴唇擦上這樣誇張的顏色，而當時卻廣為流行，可以窺見唐代社會風氣的先進與開放了。

淡妝濃抹總相宜

史前時代的人類在身上塗抹油彩，原本具有很多實用的功能。例如：族群種族的辨別宣示作用、階級的區別特徵、乃至於戰爭時用來威嚇敵人等等。隨著文明的演進，漸漸變成裝飾與修整容貌外觀的功能，令我們可以藉此了解：美的定義隨著時代的變化，而有著許多有趣的演變，甚至於可以藉此了解當世的文化與社會的情形。

而唐代裝扮的特色主要有：造型誇張，用色濃重，和其它民族的裝扮特徵。縱觀中國數千年的歷史，唐朝的開展是最恢弘特出的，包括政治、



特別
專題

如何輕鬆成為效率高手

How to be an Efficiency Expert?

專題小組 / 張世傑 陳子軒 陳守強 石連柱
版面創意 / 子帆
完稿 / free



你
身處十倍數的時代
效率是正面迎向改變與挑戰！

效率
是正確生命基調下的必然選擇！

效率
是一連串優質生活習慣的養成！

效率
就是永遠把握重點！

效率
就是不斷回到正確！

效率
就是樂在效率！

效率
讓你 The Best ! The Top ! The Fashion !

效率
最酷！最炫！讓你 High 到最高點！



特別
專題

十倍速時代的效率觀

我們是在騙自己「我的效率很低」後，才變得效率低的

文 / 世傑
版面創意 / 子帆
完稿 / Free





您可知道《財星雜誌》(Fortune)選出的「世界五百企業」的平均壽命不過四十年而已，在1980年選出的世界五百企業中有50%已不復存在於1993年的名單中。因為我們身處於一個「十倍速」的時代，這個客觀的事實不會因為我們贊不贊同而有改變，一個牢不可破的觀念，一個想當然爾的作法，可能讓您一蹶不振，甚至會要了您的老命，當我們在指責一些老人頑固的想法時，有想過您那套批判他們頑固的觀念是否也是----頑固的？身處這個十倍速時代不管是各行各業，甚至是修行人，只有不斷的前進、改進、才能跟進改變的腳步，進而帶動時代的新潮流，造福更多人。

Why？效率創造利潤

我們常看到百米決賽的終點畫面，數位飛毛腿同時壓線分不出那一位才是金牌，終點攝影拍出的相片時，常發現前三名相差竟然在0.02

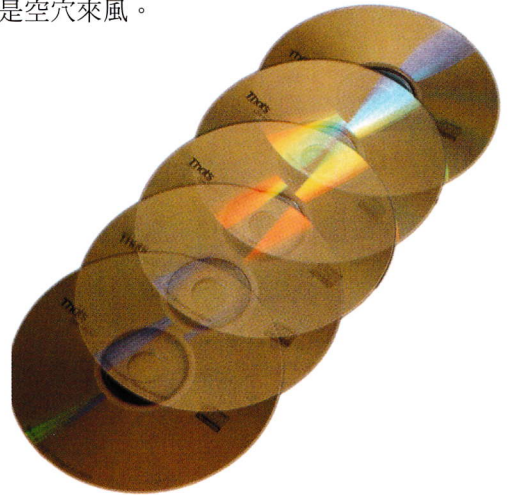


秒內，但是這0.01秒的差距就決定誰是世界上最快的人，而且金牌和銀牌的獎勵金就相差百千萬元，關鍵就在這個0.01秒，在勒伯夫博士所著的《效率專家》中提到速度的功效：佔據市場的第一席地位、冒險性降低、提昇員工的士氣、使公司佔有創新的優勢、歲入增加等等功效。蘋果電腦雖然是暴發戶出身，由於他們是第一家搶灘個人電腦市場的公司，因此才能與IBM這種巨大型公司爭霸，「速度」讓他生存了下來。身處十倍速時代，誰快！誰就贏！有效率才不會被問題追著跑，才會有時間休息。

Who？做一個革新者

國父在沒推翻滿清時，在許多人眼中只是

「滿清四大寇」，可是如果沒有他老人家走在時代的尖端所主張的民主思想，我們如何脫離封建帝制的摧殘，面對一些思想新潮的人事物，我們習慣用有色眼鏡看他們，但是說不定他就是另一個「國父」、「愛迪生」。他們這些先進有一個共同的特色：就是向所有的規範提出疑問，不斷向新的假設求証。今天任何一個事業也必須有最創新的理念才能存活，嬌生公司上市不到五年的產品的銷售所得，佔了總歲入的25%；惠普公司有超過50%的收入都來自於上市不到三年的新產品，這是因為他們創造了許多求新求變的環境給員工，以惠普公司為例，他們的發明家花費10%的工作在寵物計劃上，公司並給他們24小時使用實驗室及設備的權利，成功絕對不是空穴來風。



When？要跟上潮流

所謂「掌握資訊就是掌握金錢」，比爾·蓋茲他藉由發明和販賣軟體創造了「微軟王國」，他做的就是販賣「資訊」的生意，一片空磁碟片大約是一美元，但是一旦把文書處理程式或資料庫處理程式灌入磁片中，它就可以很快上漲到數千美元。透過廣闊的宏觀以及近距離的特寫，你才能裝備齊全地投入這場未來的變遷大戰，那何時決定跟上潮流呢？Now！就是現在！否則極有可能為時已晚，悔不當初，人生苦短，就算您可以活一百歲，那也不過32億秒，不知您剩幾億秒！此時不開始，更待何時？如果行菩薩道能夠「別人知道的你大概都知道，但是你知道的別人不一定知道。」對新的資訊相當敏感，把這此觀念拿來用在弘法上，那麼古典的佛法也可以很流行的被呈現，如此不知道可以讓佛法滋潤多少現代人的心

靈！

What？全面品質提昇

康寧的總裁詹姆斯·休頓每年到各地康寧的公司及工廠，發表五十次的品質宣言演說：品質超乎一切！顧客至上！員工熱情參與！世界級的水準！品質！品質！品質！！康寧的經營利潤從1986年到1991年跳升了一百一十個百分點。提昇品質管理的人很喜歡引用喬治·拉伯維茲及陳（Y·S·Chang）所發明的「一，十，一百」準則：事前預防錯誤相較於事後發現問題再來修正，花在後者上的錢是前者的十倍。如果你讓顧客察覺到的話，可能至少要花一百倍以上的力氣才能彌補這項錯誤。好的品質是留住顧客的最佳方法，許多披薩店保證30分鐘以內送到家，否則免費；聯邦快遞保證你的包裹絕對會

能的工具而已，我們其實是很行的。因為長久被牢不可破的觀念捆綁，以致很難有所突破，創意的心可以助我們一臂之力，當然創意必須賴於「行動」之力達成，去做！去做！去做！答案自動會呈現，困難自動會消除，在行動的過程中自然不離「機動」，因為生活中的變數實在不是我們可預期的，兵來將擋，水來土掩，不管是變化球或是快速直球都可以擊出全壘打。

商業的領域是十倍速變化，法界中黑暗力量何嘗不是十倍速變化，黑暗的變化新，我們的變化更新；黑暗的力量強，我們的力量更強；黑暗的效率，我們的效率更高，如此才能為自己和眾生打造一個更美好的人間夢土。☺



「隔夜送達」；還有許多產品公司提供「免費到府服務」。這樣高品質的服務難怪可以獲得顧客的信任與支持，弘法的事業若能學習這些大企業的高品質精神，永遠為顧客（眾生）著想，給他們最好看的、最好聽的、最實用的、而且提供最佳的售後服務，那想必是高朋滿座，嘉賓如潮。

How？創意十行動十機動

首先要不斷去尋找方法，並深信一定有更好的辦法，讓您的生活過的更有效率，作家約翰·史坦類克說過：「想點子就像養兔子一樣。剛開始時你有一對兔子，一旦你學會如何飼養牠們之後，很快你就會有一打。」不要被眼前的困難所蒙騙，所謂困難只是激發我們潛

- 每當我才搞清楚事情的狀況，它又被某人推翻了 ----- 利奇
- 總有更好的方法，你可以找出來 ---- 愛迪生
- 曠日費時才完成的工作，一定有問題 ----- 唐·帕維西
- 最成功的人就是掌握最佳資訊的人 ----- 班傑明·迪斯瑞利
- 市場占有率已經是過時的名詞了；今日世界中，成功的要件是市場的敏感度 ----- 約翰·索別克
- 變化劇烈的時代中，唯有不斷學習的人才有繼承未來的資格 ----- 艾瑞克·哈弗爾

特別
專題

如何創造時間？

文 / 子軒
版面創意 / 子帆
完稿 / Free



「神啊！請再多給我一些時間吧！」、「我不是已經給你了嗎？」、「別這樣嘛！再多給一點點吧！」、「唉呀！很簡單嘛！你自己可以創造啊！」

時間可以被創造嗎？每個人一天不都是24小時嗎？話是不錯，但是同樣是24小時，會不會用可就差很多了。在現實時間無法更動的情形下，增加單位時間的工作效益就十分重要了！「這麼認真幹嘛？做再多，不是領一樣的錢？」話是不錯，可是實現理想的快樂可就不是錢財買的到的唷！

認識時間的價值

如果您到現在還認為時間很多用不完的話，



那麼您就跟不上時代啦！古時候也說：一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。前一刻溜走的時間，可是再也不會回來了呢！而且，在時間的世界裡，是不講人情的，今天你發明不了的產品，明天就是別人的專利，如同許多食物一樣，隔夜就不能吃了呀！

不要讓時間被偷走

一位警察和聰明的小偷說：「如果你能在一分鐘之內偷走屬於我的東西的話，就放你走。」聰明的小偷聽到了說：「是你說的，可別後悔喔！」一分鐘過去了，小偷動也不動，卻要求警員放他走，因為他偷走了警員的時間。這樣

神不知鬼不覺被偷走的時間，在我們每天的生活中，真是不計其數，看個電視、逛個街、和朋友吃個飯、多睡一會兒、講個電話、做個白日夢等等，無數的小偷從四面八方盜走你的時間，如果一寸光陰真用一寸金來計算的話，大部分的人都可真夠揮霍的；反過來說，如果能善用你的時間，在一天24小時同樣的時間中，可能大大改變您的一生也說不定呢！

時間的創造術

大凡一件事情的成功，必須有周密的計畫，



並找出最快的執行方法，才能事半功倍，所以詳細的計畫是節省時間的不二法門，可以避免因錯誤而造成時間的浪費；接著就牽涉到執行的問題了，積極而專注的做事，是最佳的捷徑，人類常被妄念的世界侵襲的不亦樂乎，還以為是自己的想法，而浪費了許多時間，遇到倒楣的事可以氣一天；遇到喜歡的人可以想一天；遇到好朋友可以聊一天；遇到棘手的問題可以擱一天，但生命中究竟有多少個一天可以在這些小事上消耗掉呢？小時候的夢也許長大會變，但圓夢的心是不會變的，每個人其實都

想親嚐實現夢想的歡樂，如果你會運用時間，只想最必要的問題，只講最必要的話，只做最必要的事，那麼，儘管外在一天只有24小時，可是心的時間卻是無窮無盡的啊！

棍子和糖果

時間的創造需要不斷去修正，在這方面的學習中，不妨把自己當作一個小孩，（有時作作小孩也是不錯的！）每天好好的反省自己，有哪些地方已經不再浪費時間，就小小的獎勵自己一下；有哪些地方還在浪費時間，就適當的懲罰一下，只要及早養成珍惜時間的好習慣，相信離成功就不會太遠了。



改變一生的話—時間佳句選

真的有人因為一句話改變了一生，希望這些人講過的話能提供您一些方向：

如果一件事情做好了，就做好了，不要回頭去顧盼，要向前瞻望下一個目標。

喬治·C·馬歇爾

聰明的人現在與將來有太多的事情要做，因此他們不在過去的事情上虛耗光陰。

弗蘭西斯·培根

明日復明日，明日何其多。我生待明日，萬事成蹉跎。

文嘉

成千上萬的小事落在我們手裡，各式各樣的小機會每天出現，留給我們自由運用。

海倫·凱勒

休與小人仇讎，小人自有對頭；休向君子諂媚，君子原無私惠。

萊根譚

其為人也，發憤忘時，樂以忘憂，不知老之將至云爾。

論語述而

我們不應該往後看，除非是要從過去的錯誤中



吸取教訓，並由昂貴代價中所換來的經驗中得到裨益。

喬治·華盛頓

要明白時間的真正價值，要抓住並享受它的每一刻，不要懶惰。

查士德斐爾

明天、明天、還有明天，人們都在這樣安慰自己。殊不知這個明天，就足以把他們帶進墳墓。

屠格涅夫

準確地說，很少人活在現在，卻都準備著活在另外一個時候。

約那桑·史威夫特

特別
專題

如何建立 個人效率系統

文 / 大同
版面創意 / 子帆
完稿 / Free



如果桌上有一隻鉛筆、一隻紅色原子筆、一隻黑色原子筆與一隻藍色原子筆，你會怎樣擺放呢？是全部放在一個圓型的筆筒內呢？還是放在有四個方格的筆筒內，並且按次序擺放？

如果你選擇的是後者，那麼你可以稱得上是有效率有系統觀念的人了，怎麼說呢？如果你採用前者，將四隻筆全部放在一個筆筒內，那麼會有一個問題，就是四隻筆會混在一起，當你要尋找其中一隻筆時，你可能需要翻來翻去，才能找到你想要的筆。可是如果選擇後者，那麼一切清楚多了，你不但一看就可以找到你要的筆，而且歸回時也很容易。

從這個例子，我們很清楚的知道，一件事情有系統的處理與安排，做起事來就省時省力多了。

趁熱」，馬上辦，才能有效率的做好事情，否則懶惰的妄念一上身，很多事情就做不成了。而且現在做的好處之一就是讓問題在沒有擴大之前先解決；否則，小問題現在不解決，等變成大問題時，就不容易處理了。拿破崙說過一句話：「每過一分鐘，即是給不幸多一分鐘的可乘之機。」所以想要有效率的做好事情的第一個要訣就是——現在就做！

現在就系統化

許多企業所以能在市場上佔有很大的商機，「快」是他們的一個訣竅，因為他們早已有了一套系統化的工作流程。所有的事情，經過系統化的組織，規劃與修正，最後就能成為一個標準的工作流程。一有新的東西進來，只要套上這個工作執行系統，很快的就能有效率的得到想要的成果。



首要信條——現在就做

可是在日常生活當中，我們卻常聽到有人抱怨：時間不夠用、有太多事情要做、自己快被成堆的公文淹沒、沒時間做自己想做的事情、經常超時工作……等等。表示許多人在處理事情上，欠缺有效率的系統規劃。

其實大多數的人都知道預先花些時間做好規劃，做好各種工作流程，不但在執行時不會手忙腳亂，更能得心應手的做好事情，可是往往心裡頭知道，卻沒有行動力配合，造成最後亂上加亂。

所以如果要建立起自己有效率的系統工作，首要的信條就是，現在就做。凡事不能拖延，想到就做，可以馬上做好的，不要脫延，唯有「打鐵

常看到有些人在辦公室裡為了找一樣東西，翻箱倒櫃的這裡翻那裡找，最後還是沒找到要的。問題原因就出在原先放東西時沒有預先歸類，沒有按先後次序排列，所以等到要找時，往往必須每一個地方都找一遍，這樣要很有效率的工作是很難的。

所謂系統化，簡單的說就是把握：系統、秩序、整齊與乾淨等四個原則。所有要做的事情如果能先在腦裡，以這幾個原則繞一圈，想想有沒有符合這幾個原則，那麼也就不會有翻箱倒櫃的事發生了。

例行工作的處理

人其實是很懶的，「能坐著做，決不會想要站著做；能躺著做，決不會想坐著做。」可是如果



對自己要做的事情沒有系統化的處理，是不可能「偷得浮生，半日閒」的。因此，當有了系統化的觀念之後，就要拿生活中的例行工作來練習。

首先是將以往生活中以做過的事情做分析，檢討自己在這些例行的事務上花了多少時間。將所有常做的事情建立一個時間表，然後再去分析這些例行事務有沒有標準化，如果沒有就修正，然後再去比對修正前與修正後的時間有沒有差異，如果時間上縮短了，就執行做下去，但是在執行時要保持彈性，隨時做動態式的調整，以免僵化與缺乏圓融。

以一個上班族的早上生活做例子，從起床、刷牙、準備早餐到出門，如果事先分析，再經過有系統的安排與規劃，那麼就可以有多餘的時間睡覺、靜坐、運動或做其他的事情。舉例來說，一起床，你可以將檸檬、蜂蜜和昨天夜裡已先裝好牛奶的瓶子一次從冰箱裡拿出來。先將牛奶放進電鍋裡蒸，這時候再去刷牙洗臉，擠檸檬，泡蜂蜜檸檬水喝。等後面幾個工作做好之後，牛奶已蒸熱可以帶出門了。可是如果沒有事先做好規劃，幾樣事情，你也許每天所做的次序都不一樣，甚至爲了拿東西，就要從桌面到冰箱間來回走好幾趟。可是一旦有了規劃，就省了很多時間。

工作計劃的安排

接下來，就是整體性的工作計劃。一天，一個星期，一個月甚至一年的事情，如果都能納入計劃當中，那麼會讓你更能掌控你所擁有的時間。工作一有計劃就能讓你清楚知道該做什麼，什麼時候採取明確的行動。如果在腦海中的工作圖像不清楚，時間就會浪費在猶豫上。遲疑不決愈久，效率就愈低。

所謂好習慣會塑造成功的人生，同樣的，好習慣會提高工作效率，節省時間。要讓工作系統化，必須藉助自己好的習慣，一旦好習慣養成了，自然能營造出有效率的工作系統。生活、工作與修行，三者都需要有好的習慣，也都需要有系統化的計劃與安排，如此才能在短時間內，有效率的做好自度度人的工作。

副線：幾個有效率的生活好習慣（參考《個人效率系統》一書）

1. 停止拖延
2. 停止把同樣的資料翻來翻去，減少堆積。
3. 更聰明的的工作。
4. 分析你的時間。
5. 寫下你的目標。
6. 明白什麼對你是重要的。
7. 妥善安排時間讓自己系統化。
8. 選擇一個你可以使用的典範做爲標準，來改進你的效率與效能。

特別
專題

修行人效率的一天

文 / 守強
版面創意 / 子帆
完稿 / Free

An Efficient day



（一）起床——► 清明無染 ——► 效率

所有身為大乘菩薩道的修行人，如果不偷懶，永遠會有作不完的事情。因此，通宵達旦並不算稀奇。還算不上為法忘軀，只不過是養成「早睡早起」的習慣，也就是，凌晨才爬進被窩（我又叫它極樂淨土）睡覺，天一亮就再起床。

不過，千萬別為我們抱屈，其實我們活的很美好！！因為，不是功德福報因緣具足的人，還沒辦法搭上這菩薩特快車呢？。然而，善知識提醒我們：「一切是作所應作。」所以，我們願以清明無染的心情，日日早起！日日打拼！

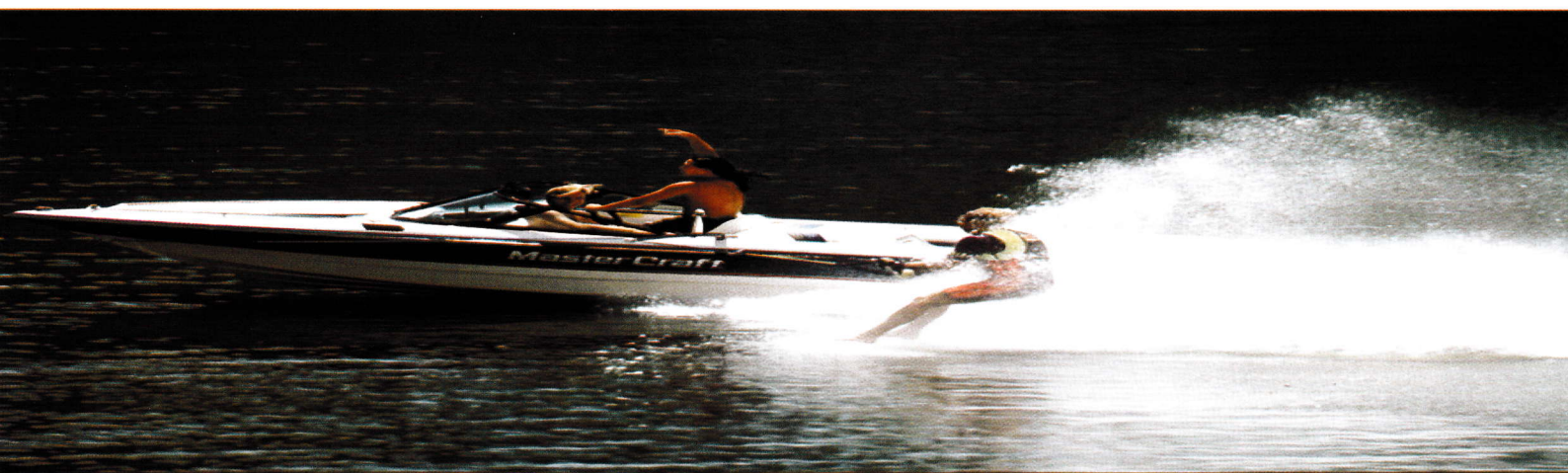
其實，只有心清淨了，才能開始作這一天的菩薩道事業。心若不清淨，什麼事也作不了，什麼事也不用再作。善知識又說：「只是身忙，心不忙。」所以，一個人最有效率的辦事狀態，就是心要與空性相應，才會沒有成見與預設的自我障礙。怎麼樣作最能取悅真理、最能利益多數眾生，就怎麼去作——這就是效率。

因此，任何工作團隊想要有效率，一定是要和樂。而與其找一位才高八斗、學經歷顯赫、卻是EQ零蛋的人同事，遠遠不如和一個謙虛平和、IQ不高但EQ超強的人同事。文華智慧說：「唯有柔軟慈悲才能領眾。」我最同意，此外，更勉勵自己——唯有柔軟慈悲才能處眾。

（三）吃飯——► 輕鬆觀察 ——► 效率

吃一頓飯少說花一小時，是一天的1/24，若一天吃三餐的人，一生中就有1/8的時間花在吃飯上，如果只是妄念紛紛、渾渾噩噩、狼吞虎嚥的去吃飯，損失不可謂不大。善知識則教導：「吃飯，可設定觀察。」輕輕鬆鬆、細嚼慢嚥的吃飯，這是小乘身念住的修行方法。一旦日久功深、修行得力，對於專注力的增進、禪定力的加深，都有一定的幫助。而一個人想要行事有效率，其實，專注與禪定的功夫是不可缺少的。

因此，當獨自一人吃飯時，便可以練習觀察，



（二）上班——► 和樂融融 ——► 效率

有的人福報廣大、因緣具足，可以作專業的修行人，其他的人，則尚保有一份世俗的工作。但是，不論是在道場或一般的上班場合，我體會到，事情其實不難搞定，最難搞定的是人！不論為了任何的原因而不和樂，那勢必影響整個團隊的前行速度，不和樂就會發生相互抵制、分工但不合作的狀況，這樣一來，辦事根本就無效率可言。

從能量的觀點來看，人最怕負面的能量場來消磨自己，生氣、埋怨、自閉、冷嘲、熱諷……等情緒都是負面能量場，對自己和別人都一樣有破壞力、殺傷力。處身於這種能量場，就像是在壓力鍋中，有時頭都會抬不起來、眼皮重重的、心念亂亂的不安。文華智慧說：「不和樂，善神就會跑掉。」這樣一來，事情往往會辦得不甚如意。

毋需東想西想，發現離開了觀察，再回來就好了，不必緊張、自責或動其他念頭。善知識說：「這是不花一分鐘的修行。」也就是說，連吃飯時也在修，這對於忙碌的現代人來說，實在是一個相當契機的法門，值得推薦給大家一試。

（四）騎車——► 不要執著 ——► 效率

名山古剎固然有其朝聖的淨化人心作用，然而，都市道場似乎更能與人們的日常生活結合。最近，有一群熱情有勁的小小菩薩亦步亦趨的追隨著大善知識，一起以滿心的愛與敦煌美學著手建設「夢土」，這也是許多有緣眾生出三界前真正的「家」。

我們個個是機車族，為了開會，我們經常穿梭於台北的大街小巷。每一次我們都有相當明確的目的地，大致上的騎車方向，但是，究竟會走什麼路？會轉幾個彎？會經過幾個紅綠燈？會超幾

部車？車速到底是多少？……以上，會有一定的答案嗎？

修行和騎車一樣，也講求效率。修行明確的目的是出三界，大致的修道方向是心與慈悲智慧相應。至於，每一天的修道細節，其實，根本不必在意。在 哪裡修？修什麼法門？怎麼修？修的好不好？什麼時候會成就？……以上，也沒有標準答案。善知識說：「一切都是功德福報的感召。」心不要有任何的執著，在人間努力作一個善良的人，只管不斷的行善就好。

（五）用功——化解業力——效率

作功課不是學生的專利，就好像：成長不是青少年所獨享是一樣的。現在西方人更進一步促銷「終生學習」的觀念，因此，作功課與生命的成長是一輩子的事情，可千萬不要裹足不前。至於，修行人的功課是什麼呢？當然離不開誦經、念佛、持



咒、拜大禮拜、靜坐、觀照等等法門。但是你一定問：這些功課跟效率有什麼關聯？關聯可大呢！一個人如果不好好的作每口的修行功課達2～3小時，慢慢的就會出現總報（算總帳）的問題。

因為，會發生網路上身（即層層的業力網會把你裹的像粽子一樣），這樣一來，你腦袋便會不靈光，辦事的逆緣會多過順緣，大大的冤家也會現身來障礙你。試想，這樣還會有效率嗎？所以，一定要老實修行、多多用功作功課。

（六）睡覺——放下一切——效率

「是日已過，如少水魚，命亦隨滅，斯有何樂？」再把《晚安曲》作一點修改：

「讓我們互道一聲晚安，送走這匆匆的一天。值得懷念的不必珍藏，應該忘記的莫再留念。……」因為，一切都是因緣生滅的幻化遊

戲，都別太在意。

人過的一天，就像是無數人三番兩次踩上磅秤一般，磅秤被壓久了、壓多了，指針就會有偏差，無法歸零。這個時候，實在要好好放鬆壓力，重新調整一下，才可能再度正常操作。人也一樣，不要把煩惱帶到枕頭上，睡前可以靜坐片刻（例如5分鐘），好好讓自己放鬆下來，生命不必有那麼多的牽腸掛肚、盤算或品評。

放下一切吧！明天才可能有一個效率的開始。你知道嗎？睡覺其實是有品質問題的，如果你不留意，睡覺的有效性會劣化，也就是睡的很沒有效率。結果，當你再度面臨起床時，你會纏綿悱惻、不情不願，這樣的起床，是不可能清明無染的。有人不是說：「好的開始是成功的一半（起床）。」那麼，成功的另一半應該就是——好的結束（睡覺）。



80/20 法則

《80/20 法則》指出：「在因和果、努力和收穫之間，存在著不平衡關係。典型的情況是——80%的收穫來自2%的努力；其他80%力氣只帶來20%結果。如果我們在這能產生80%收穫的20%上加把勁，豈不是可以做得少卻賺得多？而如果改善或除去那近乎徒勞無功的80%，不就能減少損失？」

以上這段文字正在解讀「效率」，然而，到底能產生80%收穫的那20%的努力是什麼呢？根據我個人的經驗是——修行（或心）。至於，其他80%的力氣，指的則是表面上的事務經營。萬法唯心、攻心為上，不論是世間法或出世法，想有效率，必須掌握心、掌握修行。否則，任何外相上的效率與成功，往往是短暫的、生滅的、無法真正把捉的。

請你來作白日夢



文 / 陳世昌
版面創意 / 子帆
完稿 / free

陳世昌

今年的春節期間，我因為宏廣公司新推出的自製卡通長片——和公視合製的「噶瑪蘭少年」，在誠品敦南商店作十五天的原稿展出，所以出公差前往現場作解說服務，同時也有另一部王小棣導演的「魔法阿媽」動畫長片展出，這兩部國人自製的卡通電影長片，都是出資四、五千萬元製作的動畫片，雖然無法和「花木蘭」、

「埃及王子」、「蟲蟲危機」等好萊塢大片（一部製作費都在三億美金左右）相比，但在有限的資金與市場受限的情況下，仍然傾全力來製作這兩部國產卡通片，但不管市場反應如何，對於近年來，好萊塢的強勢電影文化，挾帶著大量的電影商品傾銷，使得台灣本土的電影或動畫，將面臨著更殘酷的挑戰，而面對這樣的情勢，我們除了無奈的接受好萊塢文化的優點之外，也要對自己的電影文化，負起一些責任，因為一部電影或動畫的成功，其影響力可說無可限量，特別是兒童的世界中，卡通已經是他們生命中的一部份了！

有夢想才有希望

當我在小時候，看到迪士尼卡通「一〇一忠狗」和「森林王子」時，就立志在生之年，能參予迪士尼的動畫製作。幾十年後，我真成為一位專業的動畫人員，而且真的親手畫出了迪士尼

的卡通影片，雖然沒有到好萊塢上班，但在台北也參予了許多迪士尼的動畫影集製作。對於好萊塢的神話，不得不加以了解與研究，為什麼在現今的世界電影與卡通的製作中，好萊塢與日本，幾乎是唯一不需要政府補助，而能自力更生，形成一股強大的商業勢力？我想最主要的，應該是「勇於實現夢想」的那一股傻勁，好萊塢本身就是全世界的「作夢中心」，多少個沒沒無聞的人，在那裡憑著那一股傻勁與衝動，而實現了自己夢想，像「癩四與大頭蛋」就是這樣竄紅的，據說這二個年青人現在富裕到可以在家裡的車庫，收購五十二部名貴轎車來展示的地步。我並不鼓勵生活上的奢侈，但一個人要能敢作夢，敢勇於實現夢想，才有可能促成未來的成功，我們台灣的文化中，是缺乏這種作夢的特質，常常有家長或老師在嘲笑孩子作白日夢，所以很多孩子不敢有夢想，甚至認為，只要考試成績沒有考好，那就不要有任何的夢想，因此，社會裡缺乏作夢的人，自然就少有人敢去實現夢想。好萊塢文化帶來人間不少的歡樂與反省，任何不可能的事，都有可能被實踐出來，所以史匹柏成立了環球「夢工場」，拍出了「晶兵總動員」和「埃及王子」，其氣勢幾乎駕凌於迪士尼之上。而我們台灣，雖然在技術與人才方面被好萊塢所肯定，但就是太保守，不敢有奇異的夢想，所以一直拍不出世界觀的影片，因此，鼓勵大家來作夢，然後給作夢的人，許多可以實現的管道，那麼，我相信，台灣有如此優秀的2D和3D人才，必定也能創造一個實現美夢的樂土！



Welcome to
金色蓮花全球資訊網

Golden Lotus World Wide Web

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

導覽 / 小精靈
攝影 / 波爾
版面設計 / 維廷
完稿 / Ken

網路之旅 ～

修行生活之靜坐問答

小精靈，這回要給我們介紹的是那一個單元呢？

這回要帶大家瀏覽的是我們「修行生活」中《靜坐問答》的單元，裏頭收錄了我們從學靜坐開始到進階靜坐中常遇到的問題與對治方法。

靜坐!??聽起好像很容易，似乎是靜靜的坐在那裏就是了嘛！會有什麼問題呢？

其實靜坐是屬於比較高深的法門，不是一般人所想的那麼容易，要想在靜坐入定並且在身心上都得到利益可是要作好「前行的功夫」呢。

「前行的功夫」？那是什麼呢？

現在就開始進入主題囉，什麼是前行的功夫呢？這也是《靜坐問答》的第一個問題，答案是「懺悔」與守戒，這可是非常重要的一個步驟唷。

怎麼說呢？小精靈。

呵～呵～你問的又剛好是這第二個問題，因為佛法講因果輪迴，我們從過去廣大無窮的時空中，都曾造下無量無邊的惡業，在華嚴經普賢菩薩行願品裡的懺悔業障中云：「菩薩自念，我於過去無始劫中，由貪瞋癡發身口意作諸惡業，無量無邊，若此惡業有體相者，盡虛空界不能容受。」

所以若不透過懺悔便貿然靜坐，很可能會障礙重重，縱使有小小境界現前，那也只是到此為止，難以更上一層樓。

那要如何懺悔呢？

最簡單的方式就是行住坐臥中不斷的唸懺悔文：

「往昔所造諸惡業，
皆由無始貪瞋癡，
從身語意之所生，
一切我今皆懺悔；
罪從心起將心懺，
心若滅時罪亦亡，
心滅罪亡兩俱空，
是則名爲真懺悔。」

嗯～我了解了，那守戒呢？
為什麼它也與靜坐有關呢？

這在第三個問題裏可找到答案，因為戒、定、慧三無漏學，如鼎之三足，缺一不可，若能以戒律作為基礎，自然就不容易再造惡業，也就容易增長定力。

我們都知道六度——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。其中也提到了持戒，可見持戒是非常重要的，但持戒是要有善巧的，可別把自己弄得精神緊張，動輒得咎喔。因為戒律的本質是陶冶並非是束縛，當我們透過戒律的陶冶時，就能慢慢的清淨身口意，也容易增長定境。

原來持戒的影響這麼大啊！果然真的是很重要呢，那持戒要以何為準呢，像我們初學的人一聽到什麼什麼戒就有幾百條，真的會昏倒耶！

呵～呵～簡單的持戒方法就是「諸惡莫作」。

嗯～聽起來簡單多了，可是也不容易耶，過去生的我就不清楚囉，那今生算起來我也是「前科累累」的，那怎麼辦啊？



從這期開始介紹的是「修行生活」的單元唷

若犯了戒，懊悔只是浪費時間，只要誠懇的懺悔，就能消除重罪。

哇！這樣就有救了，否則聽到那無量無邊的罪業，我可能又睡不著覺了呢。好了，那小精靈可以開始告訴我們如何靜坐了嗎？有沒有什麼訣竅？

想要進入禪定，這的確是有訣竅的呢，就是「身放鬆、息調柔、心無念」三要訣。

就這麼簡單，才九個字而已耶！那小精靈你還說靜坐很不容易！！？

別小看這口訣，雖然只有九個字，可是等你去試試時就知道不容易了，因為在靜坐時我們無法入定的原因，廣泛的說就是因為身體沒有辦法放鬆、呼吸無法調的很柔，還有就是心念紛呈、心猿意馬的，這樣內外都無法調整好，當然都會成為我們靜坐的干擾囉。

嗯，我懂了，那要如何作到這三個要訣呢？

在我們的第四問到七問中有回答了你的問題，簡單地說，身放鬆就是靜坐時不要緊張，將身體調整在負荷力最小的狀態，而且鬆緊恰當，這樣一來沒有身體的障礙，自然就能久坐不疲，若靜坐中發覺身體有狀況，也要適時加以調整。

一而息調柔就是自然不造作的呼吸，隨著我們的身心狀態，在入定的過程中，自然而然會調整從粗呼吸—細呼吸—斷息。

一心無念對初學者來說是非常困難的，最簡單的方式就是不與妄念相應，就是無念。

妄念？什麼是妄念呢？

妄念就是業力的變現，也可以說妄念就是你自己，當覺察到時，既不能喜歡，也不能討厭，更不能逃避，必須客觀的面對，就不會迷失，也不會被騙，到最後你才能真正認識你自己，做自己的主人，而不是妄念的奴隸。如同禪宗五祖說：「不識本心，學法無益。」因為一切的一切，都要回歸到自己的內心，只有心解脫了，才能從禪定中得到自在。

好像有點懂了，但又不是很懂耶！

沒關係，日久功深，只要不斷的練習觀察力的訓練，從客觀的觀察自己的身口意開始，自然就會慢慢看清楚自己的念頭，也就比較容易從妄念的瀑流中掙脫出來，而妄念對你的作用力就會逐漸消失了，無念就不是遙不可及啦！

嗯～聽完了這些，知道靜坐可不是那麼容易的吧！不過只要每天練習，有恒心的作，自然慢慢地對身心都會起不可思議的妙用呢！對靜坐有興趣或是有問題的讀者可自行再瀏覽其它的問題，相信你一定會有不少的收穫:)。我們下次再見囉！881 (881就是bye bye 的意思啦！嘻嘻嘻)☺



金色蓮花



在這裏可以找到你可能在靜坐中碰到的問題呢！



技術加油站：寬頻網路

NetWork Station

讓網路奔騰起來!!



小精靈，我用的數據機不是 56K 的嗎？為什麼還是那麼慢啊！有時上網上著上著都快睡著了呢。

嗯～因為使用網路的人數愈來愈多，而撥接線路的品質並沒有提昇，再加上現在的網站設計內容也愈見光采絢麗，相對地所讀取的資料量也較大，一但碰上連上網站的人一多時，就很容易「塞車」啦！

喔～那有什麼辦法可以解決呢？

倒是有一個新技術可以介紹給你參考參考，就是「寬頻網路」，這可是最近挺熱門的話題唷。

「寬頻網路」??? 好像有聽過耶！

目前寬頻網路的相關技術大致上有四種，它們分別是 DirecPC、Cable Modem、ADSL 與 ISDN，以下我們就來個別介紹吧！

DirecPC（衛星直撥服務）就是透過人造衛星來傳送資訊到使用者的電腦上，所以使用者就必須架設一台訊號接收器來接收訊息，傳輸速率可達幾百 Kbps 到 10Mbps 不等，由於它的涵蓋區域最廣，所以適用於缺乏電話的落後地區，此外，它也可以以單點對多點同時進行廣播傳輸。

Cable Modem 是使用較為普及的有線電視纜線來作為傳輸媒介，也就是一般的同軸電纜線，它最高的傳輸速率可達 10Mbps，目前國內有東森與和信提供這項服務，想要透過 Cable 連上網路還必須買或租一台 Cable

Modem，此外，你的電腦也要有一張乙太網路卡，再透過雙絞線連接到 Cable Modem 上才可行喔。

ADSL (Asymmetric Digital Subscriber Line) 也就是非對稱性數位用戶傳輸專線網路，它是利用現有的一般電話線為傳輸媒介，使用 ADSL 數據機建成立固接式高速寬頻網路，傳輸速度在下載資料可達 1.5~9Mbps，上傳資料時可達 16~640Kbps。由於傳輸速率取決於線路的品質與長短，雖然使用者不需換線就可使用舊有的電話線來傳輸，但對於偏遠地區與線路品質不良的地區就不太適用了。

ISDN (Integrated Service Digital Network) 簡稱整合服務數位網路，當初設計的目的就是要用數位電話網路來取代原有的類比電話網路，如此一來不只能傳送聲音，甚至資料、影像也能傳送。其中又分 Basic Rate 與 Primary Rate 兩種傳輸方式，雖然剛推出時曾引起大家極高的興趣，但因為電信單位的機房與線路設備並沒有及時更換，而且 ISDN 數據機的價格也比一般數據機高出許多，所以用起來並不划算。

嗯～寬頻網路就介紹到這裏囉，至於寬頻網路會不會取代現有的上網方式？而那一種寬頻網路比較適合？您要仔細選擇喔，就讓我們拭目以待未來的發展吧！



大般若經講記

Lectures on the Maha-Prajna-Sutra

校量功德品 22

(註：經文係新修正之大正藏版本)

Comparing the Merits



一、智慧之門：經文

慶喜當知！以五眼無二為方便、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；以六神通無二為方便、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！以五眼無二為方便、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；以六神通無二為方便、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！以五眼無二為方便、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；以六神通無二為方便、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。(P609II欄7行～P610I欄倒數2行)

二、白話解釋

佛

陀繼續開示：以五眼六通無二、無生、無所得為方便，迴向一切智智而修一切善法；也同樣列舉了六度、二十空、真如乃至不思議界……、無上正等菩提。



此段經文，結構與前幾段完全一樣，只是把五蘊、……三解脫門代換成五眼六通，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。

五眼，即：

- (一) 肉眼
- (二) 天眼
- (三) 慧眼
- (四) 法眼
- (五) 佛眼

肉眼，指一般的眼睛。所見非常有限，而且無法看穿一切有形物質，只能看非常短的距離，可以說是非常受到侷限的“觀看”工具。但是如果經過用功的修行，肉眼也能穿越有形的物質而看到一般人看不到的事物，可見人的潛能是非常不可思議的，即使肉眼這個感官，也只是使用到很少的能力，足見修行是每一個人其實都應該作的事情，因為如果感官有限，往往就會落入有限的思考，也繼而作出“有限”的行為，而對於這浩瀚

的宇宙而言，不啻是坐井觀天，故人人宜修行，最起碼，可以擴展自己的“視界”，何樂而不為呢？

天眼，是天人擁有的視力。能夠看得相當廣泛，能夠看穿有形的物質，而且能隨心所欲的觀看自己想觀看的任何人事物，但天人由於天界的境界不同，所看的能力還是會有細微的差異，例如四禪天的天人和初禪天天人所看的範圍，當然就是四禪天天人看得更清晰、更廣泛，故天眼絕對與修證功夫有關，修得越好，看得就廣泛。欲界的人類，一樣可以修得天眼，因為肉身雖然處欲界，可是還有天色身也與肉身並存，經過修行，天色身就會慢慢的醒覺，醒覺以後就會睜開天色身的眼睛——天眼，故修行得力之人，天眼會慢慢張開，就會看到一切欲界眾生看不到的人事物。但是天眼的證得與一個人的開悟與否並沒有絕對的關係，很可能一個有天眼能力的人，完全不懂空性，也很可能一個天眼尚未打開的人，已經澈見諸法實相，故一切的神通現象，切莫執著，因為因緣甚深，每一個人透過修行而證得的神通並非次第完全相同；相反的，每一個人證得的神通能力都是不太一樣，除非已經證得佛眼，才是究竟證得，否則都是千差萬別，故修行人切忌與別人比較進度，尤其是神通證得的進度。

慧眼，是開悟之眼。只要開悟者，就是擁有慧眼之人，也可以說，有慧眼，則必定是開悟者；這是一體兩面之事。對於諸法實相已經完全明白，這就是慧眼，已經不再受到外相的干擾與束縛，是真正擁有智慧的人，也就是擁有空性知見與證量的人，修行人有沒有天眼倒還不是最重要，因為如果沒有空性作為依憑，看到越多，煩惱也就越多；而一個修行人擁有慧眼則是非常必要的，只有見性了、悟空了，才有辦法稱為一個真正的修行人，才有辦法離開一切的執著，也才有辦法解脫生死輪迴，因為一切的執著都會感召障礙，都會感召更多的業力，那麼修行人了業都來不及了，那能再造業呢？故慧眼是每一個修行人都必須努力證得的證量，因為所謂的法眼、佛眼也是植根於慧眼而繼續證得的。

法眼，是善辨眾生根器以及八萬四千種佛法之眼。佛法是珍貴無比的，但其實佛法並不是佛所發明，而是宇宙間迎向光明的方法，只要修證到法眼，便能知悉這一切的方法，也就是所謂的八萬四千種佛法。所以法眼修得越好，就自然而然知道越多的佛法，相對的，也越明白眾生學習佛法的根器與因緣，故法眼是大乘菩薩道行者宜努

力證得的證量，因為法布施是無上布施，而唯有法眼開展了，才能作此無上布施，自利利他。

佛眼，是佛圓滿澈見一切之眼。佛眼是五眼中的最後一眼，也是最圓滿之眼，佛眼能夠悉知悉見一切，也能對治一切，故佛眼即是最究竟的證量，一切圓滿，一切具足。

六通，即：

(一) 神足通

(二) 天眼通

(三) 天耳通

(四) 他心通

(五) 宿命通

(六) 漏盡通

神足通，是禪定中陰身已經完全脫離肉身束縛時所展現的神通，即想到那即可到那，完全隨心所欲，上天下地，無所不能。故神通境界是非常不可思議的，但再不可思議，也是因為不熟悉的關係，如果經過長期的練習，也會適應，故修行一定要下長久功夫，尤其禪定中陰身的成就，顧名思義，多半是靠長期禪定而得到的成就，故一切的神通，與禪定中陰身的得自在有密切的關聯，因此若想證得神通，必定得努力紮實的修行禪定，但神通不論如何廣大，永遠都不能忘記的就是空性，因為如果沒有空性，則易執著於神通境界，一旦執著，則必感召磨障，屆時則不但是神通，而是磨通了，修行人通佛都來不及了，又怎能與磨通呢？故神通的修行一定必須配合正知見，否則一定會誤入歧途，害人害己，不可不慎！

天眼通，即五眼中之天眼，修習禪定日久功深者，多半擁有天眼，但天眼在剛開始張開時，一

定要非常注意所謂幻相干擾的問題，因為此時業力尚未了盡，冤親債主一定會想辦法來障礙，如果你看到不是真實的人事物，例如恐怖的鬼魅，一定會讓修行人嚇得把天眼閉上，則冤親債主就達到障礙你開天眼的目的了，故金剛經說：「若見諸相非相，即見如來。」實在是修習天眼通時或證得天眼通時最好的心法，即不論你看到了什麼，是好、是壞、是美、是醜，統統不要執著，如此則能自然而然的開展天眼通的能力。因為一旦執著，一定會感召磨羅趁隙而入，如果觀察力與反省力不夠強的話，會誤以為是自己的證量，其實已經是磨羅的干擾，則天眼非但不能成為天眼，反而成為磨眼了，故天眼通的修習一定要與空性相應，否則真的會看得越多，煩惱障礙越多，那豈不是不開天眼也罷？故修習天眼通時一定要同時修習空性，否則相當容易感召磨障，千萬不可不慎啊！

天耳通，是能夠聽聞一切音聲。天耳是天人擁有的聽力，即能聽到一切的聲音，只要他想聽就能聽到，不過聽到的範圍大小當然還是有差別的，四禪天天人能聽到的絕對大於初禪天天人能聽到的範圍。天耳通剛開展時同時要注意幻聽干擾的問題，冤親債主會故意幻化出許多並不存在的聲音，例如恐怖的聲音，所以修習天耳通也一定要與空性相應，因為如果有任何執著的話，都會感召磨羅來障，故聽只是聽，完全不要受到它的影響，不論好聽、難聽、好事、壞事、稱讚、毀謗．．．．．都不要執著，唯有不執著，才能擁有真正的天耳通，否則多了一個幻聽之耳又何必呢？不如不要，故天耳通的修習也一定要同時配合空性的修習，才能真正的開展天耳





通，利樂人天，因為一切的神通，並無好壞，是心正心邪影響了它的好壞，心正而且以神通度眾這樣是好的，但如果心邪拿神通來賺取名聞利養或炫耀，則不但害己，更會害人，故一切神通的修習都必須與正知、正念、正行相配合，否則就算一時證得神通，如果多行不義，總有一天也會失去這殊勝難得的能力，不可不慎！

他心通，是能夠知悉別人心中所思所想。這樣神通的證得，其實是度人時相當有利的工具，故一個大乘菩薩道行者，如果證得他心通，可以說對於他的菩薩道只有好處，沒有壞處。但是一切神通的使用，其實有其嚴格的規則與限定，尤其是他心通的使用，即只能使用於法上，不能用於個人隱私的探索，意思就是說一定是為了法才使用，而不會為了一時好奇或好玩而使用，如果是後者則會減損自己的功德福報，因為神通的證量是稀有難得的，必須用來自度度人，絕不可以兒戲，故一切的神通，都必須珍惜，都必須善用，否則非但不能積福，反而造業，那豈不是違背自度度人的初衷甚遠？故他心通的修習也一定必須配合空性的修習，如此才不致誤用神通，偏離正道，千萬不可不慎！

宿命通，即是能夠知悉一切眾生的過去未來。也可以說能夠知道過去的三世因果，也能夠知道未來的吉凶禍福，但是一個修行人證得宿命通時，更要小心謹慎，不可以隨便宣說，因為因緣甚深難測，宿命通也是必須不斷的開展，才能盡知一切過去未來，否則也還是有限的過去未來，例如阿羅漢能夠知道一切眾生前五百世的一切因果，但如果再往前則無法得知，故一切的宿命通之使用，一定要特別特別的謹慎，否則可能作出誤判，例如佛經中有名的是否有佛緣之故事即是，佛可以知道其人曾念過一聲佛號，阿羅漢則無法知道，故三世因果甚深，絕對不能草率的下結論，有時可能介入別人的因果而不自知，故宿命通一定要開展到相當圓滿才能使用，否則往往會誤導別人，千萬不可不慎！

漏盡通，即一切圓滿無漏的神通境界。猶如佛眼是五眼之究竟，漏盡通也是神通之究竟，即是成佛，即是一切圓滿，一切具足的證量，只是由五眼的角度觀察是佛眼，由神通的角度觀察是漏盡通，其實說的是同樣的證量與境界，既然漏盡，表示無漏，則永斷煩惱，永離生死輪迴，出三界，究竟成就。

此段經文，佛陀透過五眼六通的開示，讓我們明白五眼六通的本質即空，而空的特質即無二、無生、無所得。☸

三、智慧語錄

- 神通不論如何廣大，永遠都不能忘記的就是空性，因為如果沒有空性，則易執著於神通境界，一旦執著，則必感召磨障。
- 一切的神通，並無好壞，是心正心邪影響了它的好壞，心正而且以神通度眾這樣是好的，但如果心邪拿神通來賺取名聞利養或炫耀，則不但害己，更會害人。
- 一切神通的使用，其實有其嚴格的規則與限定，尤其是他心通的使用，即只能使用於法上，不能用於個人隱私的探索，如果是後者則會減損自己的功德福報，因為神通的證量是稀有難得的，必須用來自度度人，絕不可以兒戲。

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。

第二十七課

觀照的方法（八）

《實修》五、觀照空

空=涅槃=心=諸法實相=常寂光淨土。空是宇宙至極的真相，是佛法修行者最終證入的境界，是萬事萬物的本質，是唯心唯物的統合，是輪迴的止息，是生命的答案。唯有領悟了空，並且時刻觀照、安住於空，解脫三界輪迴才有可能實現，故一個修行智慧觀照的修行人，宜全力以赴的了解、領悟、證入、安住空。而證入空的實修方法即完整的實踐戒定慧三總綱：戒律清淨、定力穩固、觀照空慧。在觀照空之部份，是最後也是最難之階段，但是，也是必須通過的"無門關"。

Lesson 27th

The Way of Contemplation

Part 8

Practicing 5. Contemplate Emptiness

Emptiness = Nirvana = The reality of all things = Eternal pure land of peace light Emptiness is the ultimate truth of the universe. Emptiness is the final stage of enlightenment that a dharma cultivator should reach. Emptiness is the essence of all things. Emptiness integrates mentalism and materialism. Emptiness stops the turning of samsara. Emptiness gives life answer. Only if you enlighten Emptiness, contemplating it and stay in it all the time, you may make the liberating from samsara coming true. Therefore, a cultivator who is practicing the wisdom-contemplating should understand, awake, obtain and stay in Emptiness with whole hearted efforts. The practical method to obtain Emptiness is completely practicing the Tri-core of Buddhism. That are completely keeping commandments, stabilizing meditation and contemplating the wisdom of Emptiness. The contemplating of Emptiness is the final and the most difficult stage of practicing. However, you must pass through the door that names "No-door".

Word Bank

Nirvana:(Sanskrit term) It has several meanings such as "extinction" , "silence" , "no rebirth" and "perfect stillness".

字彙

涅槃：（梵文辭彙）意譯作"滅"、"寂"、"無生"、"完美的靜止"。

紐約中央大火車站



Practical English Grammar 實用英文法

The introduction of Adverbs

副詞的介紹

[分析]：副詞 adverb (ad-verb) 足見是用來修飾 "動詞" 的，例如 He played the violin beautifully.(他的小提琴彈得很美)；此外，尚有以下用法：

1. 用來修飾 "形容詞"，例如 very good (非常好), awfully hungry (非常餓)
2. 用來修飾 "其他副詞"，例如 very soon (非常短時間), awfully quickly (非常快)
3. 用來修飾 "介系詞片語"，例如 You're entirely in the wrong.(你完全錯了)
4. 用來修飾 "句子"，例如 Strangely enough, he won first prize.(真奇怪，他贏得首獎)
5. 用來修飾 "名詞"，例如 The man over there is a doctor.(在那裡的那個人是位醫生)

Activities 練習作業

Circle the Adverbs in the text. 請圈出課文中的副詞。



観照の方法（実修五）

譯／陳宗元（輔仁大學宗教系講師），版面創意／Nancy，完稿，Nancy

《空を觀照します》

くう ねはん こころ しよほうじつそう じょうじやうこうじやうど
空=涅槃=心=諸法実相=常寂光淨土

くう うちゅうきくきく しんそう ぶつぼう しゆぎやうしや さいしやうてき しやうにやう きやうかい
空は宇宙究極の真相で、仏法の修行者には最終的に證入する境界です。

ばん じ ばん ぶつ ほんしつ ゆい しん ゆい ぶつ とうごう ざう りん ね
そして萬事萬物の本質で、唯心と唯物を統合することです。更に、輪廻の

し ぞく せいめい こた くう さと くう かんしやう あんじやう
の止息で、生命の答えです。空を悟ること、そしていつも空を觀照し安住

さんがい りん ね び だつ じつげん か のう ゆえ
してこそ、三界の輪廻から解脫することが実現可能となります。その故に、

ち え かんしやう じつせん しゆぎやうしや ぜんりよく くう り がい さと しやうにやう
智慧の觀照を實踐する修行者は、全力で空を理解したり、悟ったり、證入

あんじやう
したり、安住したりしなければならないです。

くう しやうにやう じつしやう ほうほう かい じやう え さんそう こう かんぜん
空を證入する実修の方法としては、すなわち戒・定・慧の三總綱を完全

じつ せん かいりつ きよ じやうりき かた くう ち え
に實踐することです。つまり、戒律を清めて、定力を固めて、空の智慧を

かんしやう くう かんしやう ぶ ぶん さい ご だんがい もつと むずが
觀照することです。空を觀照する部分は最後の段階で、そして最も難しい

だんがい ただ またひなら つう か む もん かん
段階です。但し、それは又必ず通過しなければならない無門関です。

《觀照空》

空=涅槃=心=諸法實相=常寂光淨土。

空は宇宙至極の真相，是佛法修行者最終證入的境界，是萬事萬物的本質，是唯心唯物的統合，是輪廻の止息，是生命の答案。唯有領悟了空，並且時刻觀照、安住於空，解脫三界輪廻才有可能實現，故一個修行智慧觀照的修行人，宜全力以赴的了解、領悟、證入、安住空。

而證入空的實修方法即完整的實踐戒定慧三總綱：戒律清淨、定力穩固、觀照空慧。在觀照空之部份，是最後也是最難之階段，但是，也是必須通過的無門關。



藥師寺

ぶんぼう ぶんせき

《文法の分析》

くう かんしやう あんじやう

1. 空を觀照し安住してこそ：「こそ」<<最終助詞，唯有．．．>>。整句有「唯有觀照、安住於空」之意。

じつげん か のう

2. 実現可能となります：「と」<<格助詞>>，表結果及變化之意。前接「可能」，後接「なります」<<自動詞五段，變成、成為>>。。

くう うを きと しやうにやう あんじやう

3. 空を理解したり、悟ったり、證入したり、安住したりしなければならない：「たり．．．たり」<<並列助詞，以及>>，表動作狀態的並列。接於動詞連用形之後，而「たり」之後則須接「する」。

じつしやう ほうほう

4. 実修の方法としては：「として」<<格助詞>>，「以．．．立場，資格」之意。

れいぶん

例文

ぶつぎやう しん り がた

1. 仏教こそすべての眞理を語っています。
(唯有佛教才是說明一切的眞理。)

じやんちやう い しやうはつ

2. すべてのことが順調に行けば、あさつて出発となります。
(如果一切都進行順的話，後天就出發。)

ゆうき だ こわ な くだ

3. 勇氣を出して、怖がつたり、泣いたりしないで下さい。
(請提出勇氣，不要害怕，不要哭。)

せんせい い わたし み ふう ともだち み

4. たとえ先生だと言われても、私を普通の友達として見てほしいです。
(即使如何被稱為老師，也希望你將我當成普通的朋友看待。)



蓮花生大士

金色蓮花表演坊
第六號作品

跨世紀的美麗傳奇

巡演行程

台北 國父紀念館 88年3月13日(六)・14日(日) 7:00 PM
新竹 清華大學 88年3月30日(二)・31日(三) 7:00 PM
台中 中興堂 88年4月17日(六)・18日(日) 7:00 PM
花蓮 縣立文化中心 88年5月1日(六)・2日(日) 7:00 PM
台南 市立文化中心 88年6月5日(六) 7:00 PM
高雄 市立文化中心 至德堂
88年7月22日(四)・23日(五) 7:00 PM



票價

1000元、800元、500元、
300元、200元
(凡購買團體票20張以上九折)

訂票方式

1. 購票專線：(04)221-9930 台中地區只要一通電話即有專人替您送票。
2. 直接到金色蓮花購票(可持信用卡購票) 電話：(04)221-9930 傳真：(04)2219931
3. 劃撥：戶名：金色蓮花表演坊劇團 帳號：18434076 (凡使用劃撥購票請附郵資25元)
4. 利用信用卡訂票，可將您的大名(與信用卡上簽名相同)、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，並連同您要訂票的：(1)巡演地點(2)何種金額票卷的張數(3)總金額，一起傳真至：(04)221-9931 即可。
5. 利用網路訂票，網址：<http://www.glotus.com.tw/>，台中地區即有專人送票。
6. 到各地售票點購票。

april

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

與蓮花生大士相約在
台中省立圖書館中興堂

may

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

小小格言：
讓我們的生命 無限的開展
讓我們的爱 無限的延伸