

佛學月刊

金色蓮花

GOLDEN LOTUS BUDDHIST MAGAZINE

特別專題
Special Report

孤獨

Lonely

學佛的明星
Star

專訪排笛高手張中立

Bamboo Flute Expert Chang Chun-Lee

紙上電影院
Movie

選對生意

Choosing the Right Business

來一客世界美味素食

Delicious Vegetarian-Recipes of the World

維也納式音樂早餐

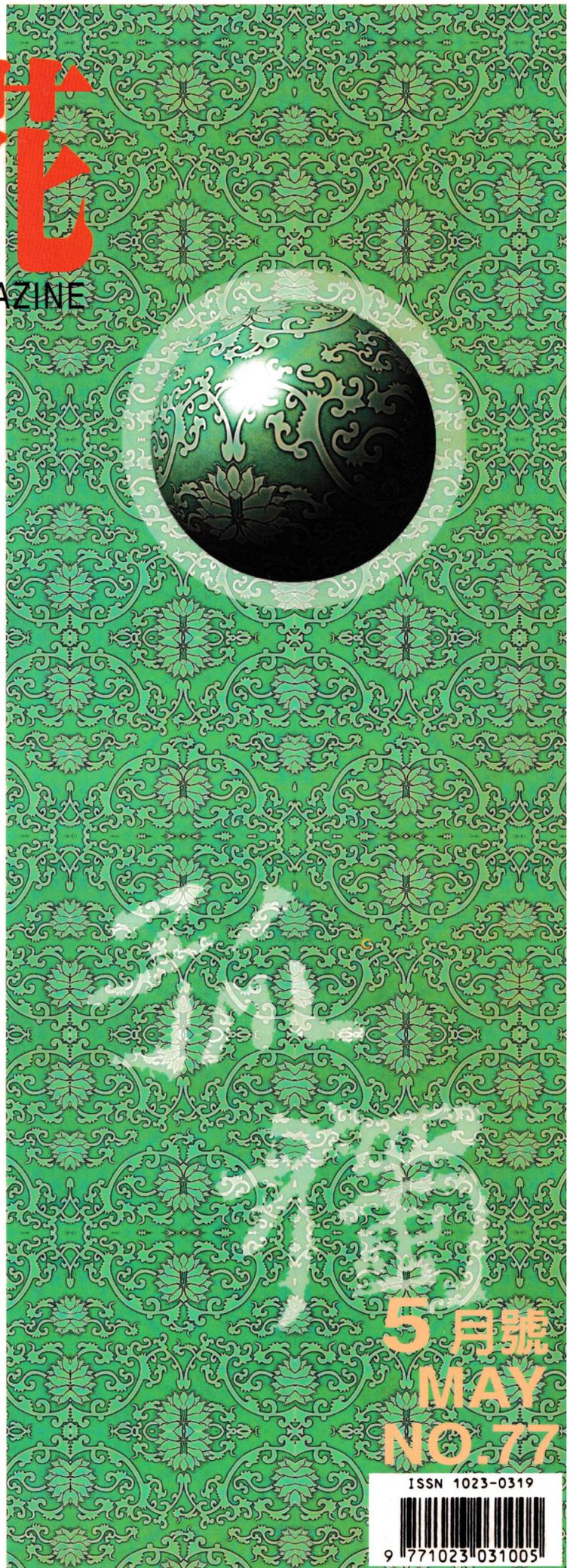
Vienna Style Music Breakfast

愛的治療力量

The Curing Power of Love

化解業力的重要

The Importance of Balancing Karma



本刊名稱出自：
佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經
如是我聞：
一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園
爾時，世尊於初夜分舉身放光
其光金色，遶祇陀園周遍七匝
照須達舍亦作金色，有金色光猶如霞雲
遍舍魏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。」

金色蓮花

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 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 the Sudatta(Generous giver).

The Golden lights look like glorious cloud.

It rained Golden Lotus everywhere in the city of Sravasti.

There were numerous great buddhas appeared in the golden light.

They song the following:

There were a thousand bodhisattvas here and then.

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



(“金色蓮花” 金雕作品—吳卿 創作)

金色蓮花 佛學夢土

地址 \ 台北市南京東路四段 21 號 2 樓 TEL: (02) 2712-3021

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

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: (02) 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

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)

■雜誌社 & 出版社 (Magazine & Publisher)

主 編 \ 石連柱 (Executive Editor/ Shin Lian-Juh)

視覺設計 \ 詹美娟 (Visual Design/ Chan Meei-Jiuan)

陳子帆 (Visual Design/ Chen Tze-Fan)

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

■出版部 (Publisher)

主 編 \ 陳守強 (Executive Editor/ Chen Shiou Chiang)

■表演坊藝訊 (Art News of Theater)

主 編 \ 彭宇翔 (Excutive Editor/ Peng Yu-Shiang)

文字編輯 \ 子帆 (Copy Writer/ Tze Fan)

■有聲出版 (Records Publish)

主 編 \ 邱炳煌 (Excutive Editor/ Chiou Bing Huang)

編 輯 \ 李明月 (Copy Writer/ Lee Ming-Yneh)

■金色蓮花全球資訊網 (Golden Lotus World Wild Web)

網路執行監督 \ 彭維廷 (Web Executive Supervisor/ Peng Wei-Ting)

■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 \ 艾瑞克

(International Friendship Division/ Eric)

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

服務組 \ 邱俊鳴、吳南燕、張志向、穆少萍

(Service Division/ Cjiou Biing Hwang, Wo 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)、承德 (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) 聯副 (02-23415963)

聚書園 (02-27610641) 豐羽 (02-29293818)

名欣 (02-27598115) 臨臺 (02-32964127)

立昇 (03-4373288)

2. 中部直銷商：

漢麟 (04-3271366)

3. 南部直銷商：

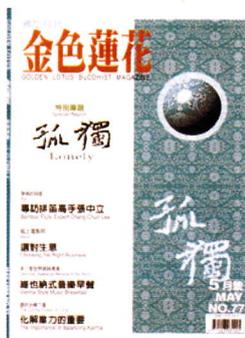
巨柏 (05-2310370) 德聯 (05-5573646)

開元 (06-2389888) 紫藤 (07-3319707)

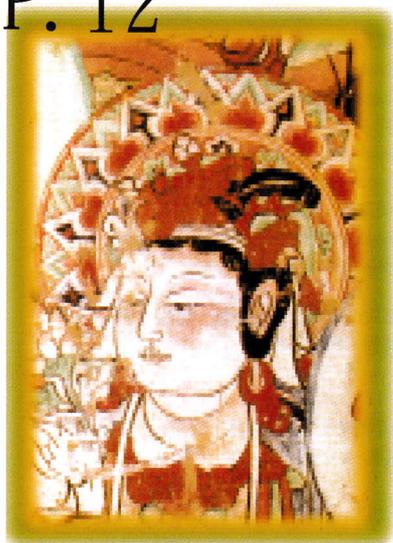
■全省大專院校經銷商：史丹佛 (02-22798937)

封面故事(ON THE COVER)

心中有愛，
獨處亦不孤獨；
心中少了愛，
千萬人中也孤獨。
請看 76 頁。
封面製作：詹樹茵



P. 12



P. 54



第一項修練 慈悲智慧

The First Discipline:
Compassion and Wisdom

- 12 愛的治療力量：化解業力的重要
The Curative Power of Love:The Importance of Balancing Karma
您是否有如下的經驗：當你努力對別人好，卻遭來別人的不善意對待，因此敗興而歸。愛的治療力量本期要介紹化解業力的重要，有效的化解業力，才能協助愛人理想的實現。
- 14 正知見：一定要成就
Spiritual Teaching:Must Success
- 16 清心小語
Words of Clarity
- 20 清心靜坐：靜坐坐不下去怎麼辦？
Meditation:What should I do if I feel I can't continue my meditation?
- 22 經典清明我心：遠離顛倒夢想
Clarified by the Sutras:He leaves distorted dream-thinking far behind
- 116 大般若經講記：
校量功德品（二十三）
Lectures of the Maha-Prajna-Sutra:Comparing the Merits(23)

第二項修練 身體健康

The Second Discipline: Good Health

- 54 來一客世界美味素食：
維也納式音樂早餐
A Delicious Vegetarian-Recipes of the World:Viennese Breakfast
什麼是音樂早餐呢？～別急，聽了就知道啦！在現代繁忙的日子裏，偶而來一段美味的小插曲，所謂一日之計在於晨，愉快的早晨，也會讓您一天都順順利利！

第三項修練 美麗容顏

The Third Discipline:Inner Beauty

- 40 唐代宮廷美容秘方：
玉膚雪顏從何來
The Beauty Secrets of Tang Dynasty:Where does a beautiful complexion come from?

第四項修練 生活美學

The Fourth Discipline:Esthetics

- 8 學佛的名星：
排笛高手的甘露之行～專訪張中立
Stars Who Practice the Buddha-dharma:An Adept at Pandean Pipe:Zhong Zhong-Li
提到張中立，相信應該都不陌生吧！他的排笛也響譽國際，因為學佛，讓他打開了自己的內心，想知道他的內心體驗嗎？請看我們的報導。
- 28 紙上電影院：選對生意
Movie:Right Occupation
賠錢的生意沒人做，修行也是一樣，無量無邊的法身財，是成道必備的資糧，選對生意，您就有福了，這有趣的故事，提供了生命的最佳選擇。
- 34 我是這樣想的：苦痛的人世
What I think:A Suffering World
- 46 “美國學生姐妹”靈犀雙語：
我不想生小孩
Wisdom from the Advice Sisters:
I don't want to have any children
- 58 紙上相聲：不在意的藝術
Chinese Comic Dialogue:The Art of Never Mind
- 66 空中讀書會主題書：根
Book of the Month Study Group:Roots
- 76 特別專題：Special Report：
孤獨：Solitude
- 76 前言：
一、孤獨是我的名字
Solitude is my name.
孤獨常圍繞在我們身邊，獨居老人、流浪漢等問題，讓我們一起來關心吧！

80 二、請告訴我！為何我討厭人群？

Please tell me why I hate crowd?

不喜歡人嗎？不會吧！不過有時是如此噢！好吧！到底是怎麼回事呢？讓心理學告訴您！

84 三、走出孤獨的幽谷！

I leave loneliness behind.

如果您正因為某種原因掉入孤獨的陷井中的話，那麼您可能需要心理大師吉米·陳的協助了，他將提供您實際的方法，走出生命的幽谷。

88 四、生命大師 獨孤求和

The True Master---The Kungfu of Compassion

和孤獨和平相處，嗯！不錯，佛法也將和您一起學習如何解決這生命的問題：愛人、慈悲相信是您最好的選擇！

92 新新人類 VS. 佛的對話：

是「孩子的心」吧？！

Generation X:Children's Hearts

97 鑿

Sculpturing

98 小說：冰消雪融

Novel:Love Banishes Hate

108 紅塵心蓮：

向自我尋求希望

陳世昌

The Viewpoint of a Buddhist: Find Hope Within

第五項修鍊 世界宏觀

The Fifth Discipline: Having a Universal Perspective

6 國際知音真情錄

From Foreigners

24 全球風尚 VS. 佛法

Following the Crowd VS. Following the Buddha-dharma

36 釋迦牟尼佛生日快樂

Happy Birthday to Sakyamuni Buddha

70 心靈趨勢探索：

走一趟豐富之旅

一度假當義工

Spiritual Trends:A Meaningful Travel-Volunteer Vacations

9 時事大解碼

Interpreting Today's Headlines

110 金色蓮花全球資訊網

Golden Lotus World Wide Web

122 佛學英文教室：觀照的方法

Buddhist Studies English Classroom:The Way of Contemplation

124 佛學日文教室：觀照的方法

Buddhist Studies Japanese Classroom:The Way of Contemplation

<本期因為稿擠，漫話三車和尚（下）延至下期登載。>

<廣告索引>

封面裡 維力食品

1 正義素寶齋

10 丹比食品實業股份有限公司

11 大揚寶石

19 天華

27 風潮唱片有限公司

33 坤業辣椒行

44 玉山軒

45 狀元堂製香監造

53 法提佛教文物有限公司

57 祐揚

64 順光佛像中心

65 卡比諾彌月蛋糕專門店

69 德利豆干

74 豐奕實業股份有限公司

75 東徽佛教文物開發中心

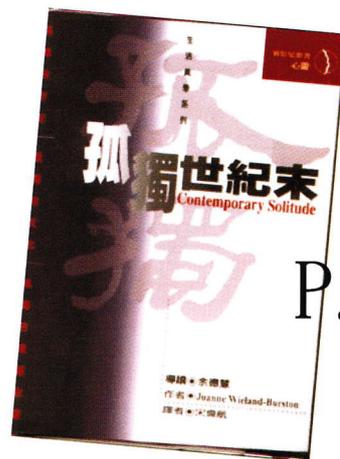
90 郁甫舍

91 素人玫瑰石

114 詹文魁石雕佛像

115 普巴金剛佛教文物

126 曼達佛教文物



P. 76



P. 58



P. 8

國際知音真情錄

from Foreigners

翻譯／石連柱
版面創意／邱炳煌
完稿／free

一、外國友人的來函

來自美國大偉·麥茲恩契的來函

二、引言

一年開始的時候，總會讓我們想到以前接受我們訪問的國際友人，所以寄賀卡給他們一直是我們非常喜悅的一件事，這些友人無論是在澳洲、美國、荷蘭、克羅埃西亞、日本....等，雖然與我們相隔很遠，但透過一張電子賀卡，確也傳遞了我們深深的祝福與友誼。同樣的，他們也在回給我們的信件中，讓我們感受到他們溫暖的知心情。以下是前年「如何與寵物相處」網路座談中，在美國一家資訊公司服務的大偉·麥茲恩契(David Maczynski)收到我們新年賀卡後的來函。

三、中譯

老朋友來函，永遠是非常令人喜悅的一件事。雜誌現在辦的如何了呢？祝福在世界另一端的你們，事事如意。也祝你們聖誕以及新年快樂。寄來的賀年卡很棒！謝謝你們。

願1999年是您們最好的一年。保持聯絡，我的好朋友。

四、原文

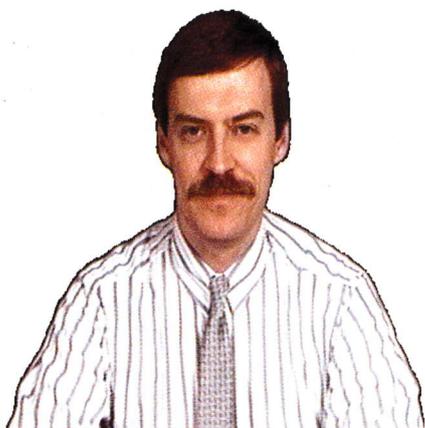
Always nice to hear from an old friend. How is your magazine doing?

Hope everything is fine on your side of the world. A very merry Christmas and a happy New Year to you too. Your greeting card was nice...thank you.

May 1999 be your best year ever. Keep in touch my good friend...

David D. Maczynski

The Info Service06



大偉·麥茲恩契
(David Maczynski)



排笛高手的甘露之行

——專訪張中立

他的演奏，
總讓人彷彿經過
清水洗滌一般的感覺，
那麼的自在，
那麼的輕鬆，
爽朗健康的陽光男孩，
與您分享排笛結緣情！

採訪／李銘泰
版面創意／美娟
完稿／Li-li



談到張中立大概會立刻聯想到他的排笛演奏，每每聽到他的演奏，總有整個人彷彿經過清水洗滌一般的感覺，那麼的自在，那麼的輕鬆，或許這也是他與眾人結緣的一種方式吧。談到與排笛結緣，也在於聽過「四海兄弟」中的一段排笛前奏音樂，而與之結下不解之緣。然而他的音樂也的確堪稱一絕，莫怪乎在製作新專輯「世界電影音樂漫遊」(GSM)時，令中、美、韓的頂尖樂手亦相當佩服張中立的排笛演奏功力。

從一開始的「再見李香蘭」、「琴逢笛手」和最近的新作「GSM」，這個陽光男孩永遠給人一種爽朗健康的感覺，而擁有這樣特質的他，也在佛法的領域中，歷經了5、6年，而這次的採訪，恰逢他剛從尼泊爾回來，從他興奮的表情中，就可以知道此行必定令他受益良多，而究竟他的學佛因緣，是怎麼樣的一個故事呢？我們就聽他道來吧！

結佛緣情

說來是因為最好的朋友林隆璇，帶著他進入了這偉大生命工程的殿堂，起初或許也是由於一些生活的不順遂，而在好友的建議下有了接觸佛法的緣起，剛開始時只是唸唸佛號，固定的靜坐，但卻是有些茫

然，經歷了一些時日後，卻漸有了些清晰的標的，尤其是最近，更是前所未有的清楚與明確。

在過去的3年中，他遭遇了四次大小車禍，讓他對於人生的無常，有著比一般人更明白的瞭解，也由於自己的經歷，讓他有著行善及時的體認，畢竟一切的緣起不斷的物換星移，唯有當下是可以努力的。其次也因修行的緣故，使得他更加的重視生命，體驗到六道眾生都是一體，都是不可分割的，只因每世的緣起不同，有著不同的展現，每一個眾生都是珍貴的就如同維摩詰居士開示的「眾生平等，萬物一體」一般。

修行生活中

現代人有著一股通病「自我中心」，不會主動的關心周圍的人、事、物。他的建議是從最親近的家人、親友（小愛）開始練習，漸漸的擴大，進而培養自己的慈悲心。從現在開始關懷弱勢團體、關心別人，

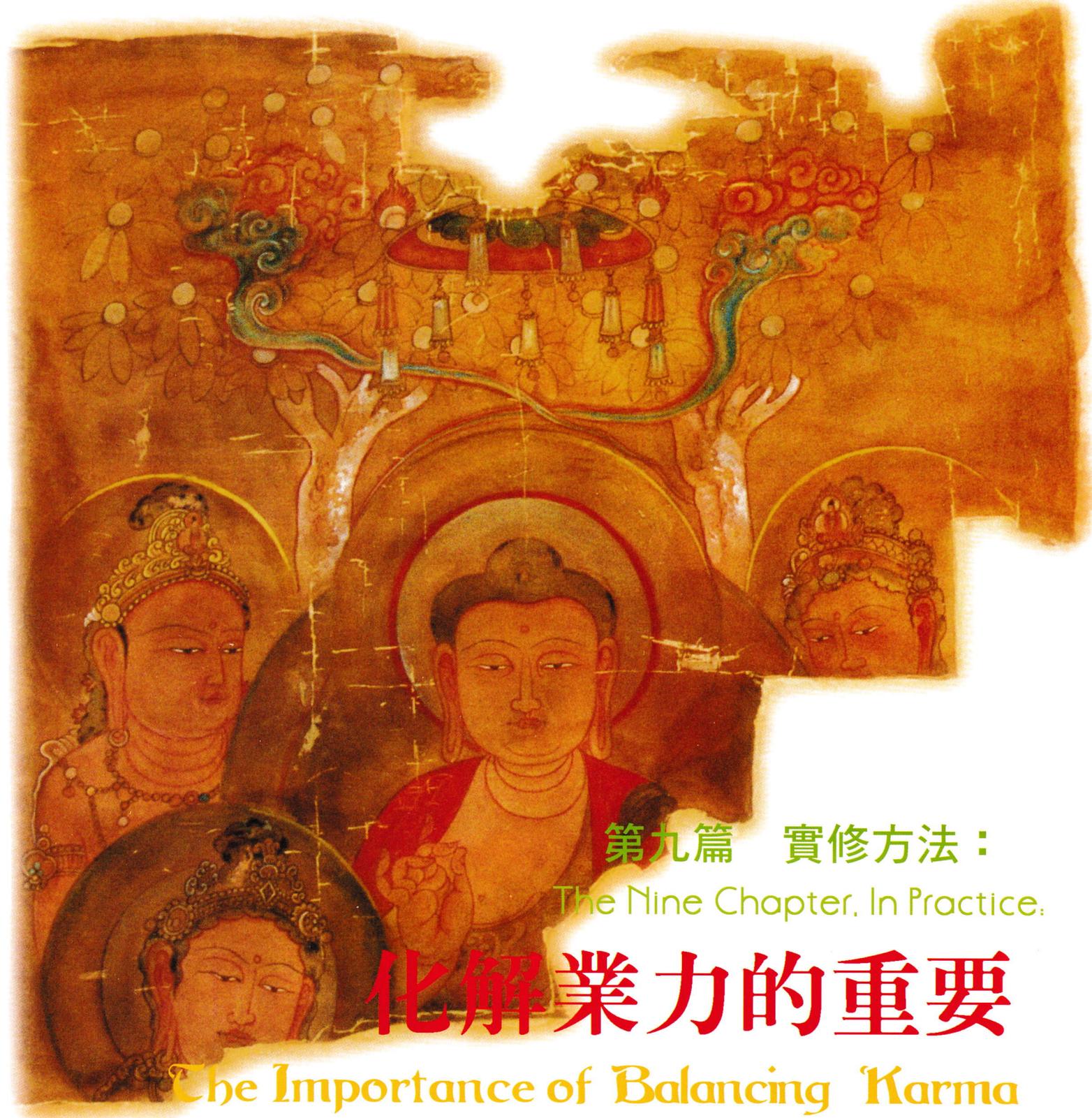
相信對於未來的修行之路有著莫大的幫助。

在生活中修行，也是他一再提及的，試著不影響他人的情況下，在自己的內在中，做一個不可動搖的堅持。我們這一群幸福佛子，是需要再接再勵的努力，因為人身難得，佛法難聞，我們現在有了這些珍寶，而有許多的眾生，卻不得其門啊！所以真的！真的！需要這善良的一群，義無反顧的走下去。而只要大家都接觸正法，發掘自我的慈悲心，實修實證從自己做起，相信這個世界一定會如歌詞一般「明天會更好」。



張中立生活小記：

- 隨和·穩重·享受孤獨的個性
- 父親的愛 —— 永生難忘
- 母親的健康 —— 最煩惱的事
- 第一次演出在舞台上發抖 —— 感覺最糗
- 「真的啊！」—— 口頭禪
- 接觸所有的樂器很容易上手 —— 自己最得意了
- 失去記憶的期間 —— 日子最難過失意
- 林隆璇 —— 自己最好的朋友
- 「世界電影音樂漫遊」 —— 最新與眾生結緣力作



第九篇 實修方法：

The Nine Chapter, In Practice.

化解業力的重要

The Importance of Balancing Karma

文／春風 圖／陳朝寶 譯／慧蓉 版面創意／守強 完稿／Li-li

Written by/Spring Wind Picture/Chen Chao-Bao Translator/Lin Hui-Rong

Layout completed by/Shou-chinang Layout designed /Li-li

實踐 愛

是我們在這世上唯一的生存方式，如果我們想較順利的實現這個理想，
我們就非得好好的化解業力，協助愛人理想的實現。

To love is the only way to live.

If we want to make our deepest wish-to love people-come true,
we have to earnestly balance our black Karma.

這世上最偉大的力量
就是
愛

The greatest power in the world
is -----
Love!!

想要愛自己或愛別人，簡單的想來，是很容易的一件事；但事實上不然，可以說，若想澈底而善意的愛，是十分困難的一件事。

爲什麼呢？

其中的關鍵就在於：業力。

就是不是我們想對別人好時，我們就能夠如願以償的對別人好；例如一個人想請父母吃一頓飯時，有時在吃飯的途中明明聊得好好的，突然就有一些話題或事件插入，讓原本愉快的場面頓時消逝無蹤，最終甚至弄得敗興而歸。

於是沒有人從這事件中得到幸福與愛，孝順的孩子會有受傷的感受，父母也會有不愉快的感覺，甚至以後不準備再赴飯局；但是出發點呢？無論是孩子的請客或父母的赴約，都是來自於愛，也就是希望對別人好。

但是就是在業力的障礙之下，原有的愛的美意就被扭曲了；由此小小的例子就可以深切的明白，要把愛順利的付諸行動，還真是不容易啊！

所以，當我們準備要去好好愛自己或愛別人時，最重要的是要盡量努力的化解所有的業力，這也就是佛法爲什麼要我們作許多實修功課的真正原因，不論唸經、持咒、拜佛、懺悔、靜坐……其實都是透過不同的方式在化解我們各方面的業力。

千萬不要小看化解業力的重要性，如果我們不這麼作的話，重重障礙與挫折，會把一個充滿愛心的人，弄得裹足不前、意志消沉；因爲，如果大部份的愛都吃到了閉門羹、被人誤解、阻礙重重……，真的很快就會退縮起來，難以再勇敢的廣大的愛下去了。

可是實踐愛是我們在這世上唯一的生存方式，如果我們只是口說而不行，這樣的愛真的不足以改變世間什麼，我們真的只有不斷的實踐愛，透過一切可行的行動去實踐愛，我們才是真正的愛了自己，也才是真正的愛了別人，這個世界也才會真正的一點一滴的有所改變。

所以，除非我們不想實踐愛，如果我們想較順利的實現這個理想，我們就非得好好的從事實修的法門，這樣才能有效的化解業力，協助愛人理想的實現。☸

It is easy to think about wanting to love others and ourselves. In fact, it is quite difficult to love kindly and completely. Why? The key impediment is black karma.

In other words, things do not always go as planned even when we want to be loving. For example, there was a man who was going to buy his parents dinner. They had a nice conversation on the way to the restaurant. Suddenly, some unpleasant subjects were mentioned and the happy atmosphere vanished. The dinner was not very enjoyable and they went home directly after finishing their meals. No one benefited from this evening. The loving child felt hurt. The parents were disturbed and even decided they didn't want to go for dinner with others ever again. The people in this story didn't mean to cause so much trouble for themselves; based on their love for each other they wanted to be nice, but under the cloud of black karma, their love was twisted. So, we see that it is not easy to put love into action without hindrance.

Therefore, trying to balance our black karma is the most important thing we should do when we are ready to whole-heartedly love others and ourselves. That is why the Buddha-dharma teaches us to use practical methods to develop our spiritual qualities, i.e. repeating the mantra, worshipping the Buddha, confessing our faults, sitting in meditation, etc. Through these different methods, our black karma can be balanced.

Don't underestimate the importance of balancing black karma. If we don't do so, barriers and frustrations will even deflate people who are full of love, making them hesitant to love. If the love we give is rejected, misunderstood or hindered, we definitely feel hurt and find it hard to keep loving bravely and endlessly. However, to love bravely and endlessly is the only way to live. If we just say it and don't do it, this kind of love can not make the world better. Only if we constantly practice love through every possible action do we really love others and ourselves and will the world really change, little by little.

If we want to make our deepest wish — to love people — come true, we have to earnestly practice the practical methods the Buddha teaches us. ☸

一定要成就

MUST SUCCESS

文／春風 譯·版面創意／守強 完稿／Li-li

Written by/Spring Wind Translator and Layout completed by/Shou-chinang Layout designed /Li-li

這是一個修行人遲早要下的深刻決心——一定要成就！！

因為，如果不成就，自度就無法圓滿；

因為，如果不成就，度人就無法圓滿。

所以無論是自度或度人，除非不要成功，如果要圓滿的成就，就一定要修行成就！

如何才能修行成就呢？

Because you are a cultivator, sooner or latter you have to make up your mind deeply "I must success!"

If you don't success, you can't complete the works of self-cultivation. If you don't success, you can't complete the works of helping other people.

No matter self-cultivation or helping others, unless you don't want to success, you must cultivate yourself successfully first if you want to have perfect attainment.

However, how to cultivate yourself successfully?

There are five good points you must keep up in mind.

(1) Regret all karmic hindrance

A cultivator must bravely acknowledge his faults and mistakes of the present life and previous lives. Therefore, next step, he can sincerely express his regret and start to make every fault and mistake right.

(2) Take a vow

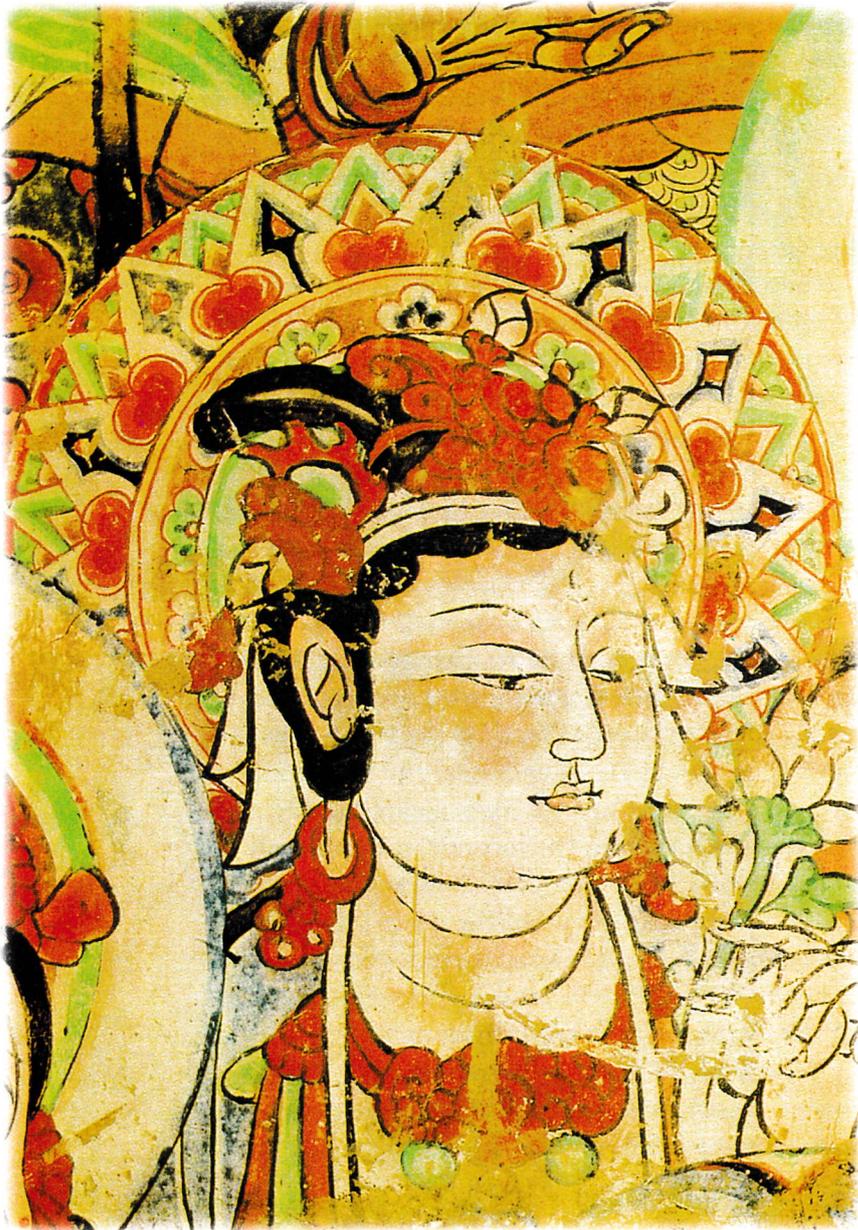
Have an aim in life and make up your mind "I must success". Owing to the great will, a great executive ability of you will be induced.

(3) Make efforts

The only way to success is to practice continuously and powerfully. However, you still need suitable patience and wisdom to take care of your temporary idleness, backing off and stagnation. No matter how earnest efforts you have made, it's impossible for you to have a straight upward progress and improvement. Although the trend of your progress is upward, you always can find some fluctuations. Therefore, heart-and-mind is the real standard of making efforts. As long as your heart-and-mind don't turn loose, you definitely will be success if you already make efforts as possible as you can.

(4) Great compassion and mercy

"Always have compassion and mercy" is a required condition of success because all se-



這是一個修行人遲早要下的深刻決心——
一定要成就！！
善巧的修行人，
只要掌握以下五點，
必定成就，自利利他！

Because you are a cultivator,
sooner or latter you have to make up
your mind deeply "I must success!"
A clever cultivator should keep these
five good points in mind then;
he definitely will be success both in self-
cultivation and helping other people.

最起码有五個重點一定要掌握好：

(一) 懺悔：

一個修行人一定要勇於承擔自己今生與過去生的種種過失與錯誤，才能虔誠的至心懺悔，進而改進。

(二) 發願：

也就是立定志向，下定堅決的決心，一定要成就，這樣才能由於強大的決心，感召接下來強大的執行力。

(三) 大精進：

持續而且強大的實踐，是成就唯一的一條路；但這之間包含了對於一時的懶惰、退步、停滯的包容與面對智慧，因為即使再精進的修行人，也不可能永遠呈現直線上升的進步狀態；一定是曲曲折折、進進退退的漸漸上升；故真正的精進標準取決於心，只要心不放逸，再配合身的努力配合，必定成功。

(四) 大慈大悲

充沛的慈悲心腸，是成就絕對不可或缺的要件，因為所有的考驗，其實到最後都只是考這個；只要我們永遠有慈悲，我們就永遠會替別人想、替眾生想，這樣的人，即使一時失去慈悲，也會很快的就回復，故這樣的狀態，才是容易通過考驗的狀態，也才是容易成就的狀態。

(五) 空的智慧

一定要了悟空性，如果沒有這樣的大智慧，就有可能迷失在幻相逼真的外境裡，鎮日迷頭認影、指鹿為馬、顛倒夢想，這樣將耗費不曉得多少寶貴的時間與精力；故唯有識取宇宙的唯一真理——空；才能照亮無明，證得無上正等正覺。

善巧的修行人，只要掌握以上五點，必定成就，自利利他！



vere tests are the tests of compassion and mercy. If you always have great compassion and mercy, you'll always try to have good intents to other people. Even sometimes you might lose you compassion and mercy, you still can get it back quickly. Under such circumstances, you are in a good state to pass those tests and to success with ease.

(5) Wisdom of Emptiness

You must enlighten yourself with the wisdom of Emptiness. Without that wisdom, you'll get lost in the mist of illusion and therefore waste a great deal of your precious time and energy in external objects and extrinsic stimuli. Therefore, we have to enlighten ourselves with the universal truth "Emptiness" then; we can dispel the darkness of ignorance and attain the supreme enlightenment.

A clever cultivator should keep these five good points in mind then; he definitely will be success both in self-cultivation and helping other people.

清心小語

文／韻玲 英譯／劉月鳳 版面創意／逸華 完稿／Jane

我明白了 我要完美
應該是說 每一個眾生都要 完美
那麼 明白過來了的菩薩
就要盡可能的 幫助眾生
以盡量符合 快樂 的方式
達到 —— 完美

莫忘初心 一切皆如是啊！

如果你喜歡完美 而我就是 —— 完美
那麼 你怎麼會離開我呢！
—— 寫給每一位想“栓”住愛人的人

真的要奮力大精進
否則 真的是無法成就啊！

要活出一個全然慈悲
全然不傷害別人的生命
實在是太艱鉅了

生命實在太深奧了 我們一時之間
真是無法完全讀懂啊！🙏

Words of Purity

Written by/Wisdom Translator/Yvonne Lin
Layout designed by/Yi-Hwa Layout completed by/Jane

Now I understand I want perfection,
or I should say every living creature wants
perfection. Then those Budhisattvas who
already understood should at least try to sue a
happy way to do their best to help all living crea-
tures to reach perfection.

Don't forget your original pledge. Everything should be
done this way.

If you like perfection, I am-perfection.
Then how can you stay away from me?
--This is for anyone who wants to "keep" his lovers with him
forever.

One really needs to make great efforts improving himself
greatly; otherwise, it is
impossible for one to achieve anything.

It is a very difficult task to live out an utterly merciful life
without hurting anyone else at all.

Life is too profound for us to comprehend fully in a
short time. ☸

來自衆生心海的消息

「人與人之間 真的是要好好相處 才能長久」

版面創意／連柱

完稿／Jane

讀者稍來的心語：

· 台北的 Judy

好好的相處，
就是打開心胸去愛別人。
就是去相信別人，而不要心存懷疑。
就是包容別人的缺點，原諒別人的犯錯。
常常這樣想，
就覺得心很愉悅，而且好好相處才能長久。

· 汐止的小平

人與人之間的相處，難嗎？
其實不然！
用愛自己的心去愛別人，
那麼彼此沒有尊卑、貧富的差別，
大家彼此像兄弟姊妹般相互友愛，相互尊敬，
就能共同營造如家庭般的溫馨氣氛，
有這種摯愛的情感，
自然能夠長長久久的延續下去。

· 來自美麗島嶼的夫人

和諧的心是成長的動力，
也是愛的力量的來源，
願世間紛爭永息，
大家快樂的生活在一起。

～清心小語

3月號最受感動的一句

· 願與人長久相處的華

每個人不同時地
所扮演的角色都是多元化而複雜的，
其變異性隨時都在改變中，
唯有互相體諒與包容、
彼此尊重與和睦相處，
才能維持一個最起碼的平衡，
也才能呈現寧靜與祥和的美好景象。

· 英文頂棒的慧慧

想要讓自己變得晶瑩剔透嗎？
想要不用靠粉過日子嗎？
告訴你一個秘密：
我都是用“愛”去和別人好好相處的
經過實驗證明，「和別人好好相處」
的確讓我和別人的關係更長久，
讓我看起來更年輕，
讓我整個人——晶瑩剔透。
試試看，下次你也可以告訴別人：
「沒關係，你可以再靠近一點
你可以再靠近一點 我的心
因為這裡有我精心調配的愛的秘方
要和你分享 請你再靠近一點！」

· 天天無慮的芳宇

如果你感到孤立無援，
那你一定沒有和別人好好相處；
如果你覺得滿腹怨言，
那你一定沒有和別人好好相處
如果你和別人好好相處，
你必定是快樂的；
如果你和別人好好相處，
你必定是能量飽滿的。
是的，就從這一刻起，
開始和別人好好相處，
那裡就是你愛的補給站，
那裡就是人生奧秘的所在！☺

～一句清心小語
感受各有值得傾聽處



金色蓮花

第100問：

靜坐坐不下去怎麼辦？

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：

初學靜坐的人通常是坐不安穩，坐一會兒就不耐煩了，身體雖然可以忍耐，但心就好像野馬一樣奔騰不已，但初學的人，一定要坐五分鐘，過一段時間後，自然會穩定下來，然後再慢慢增加時間。



方法：

久修的人偶爾也會發生坐不下去的現象，只要對治就會改善。

對治方法如下：

- 一、出定後散步，或經行，然後再坐。
- 二、出定後拜佛，拜到全身比較順的狀況再入座。
- 三、出定後不起身，調整後再入座。
- 四、出定後不起身，深呼吸幾次再入座。

結論：

「在意」自己坐不下去，就上了業力的當，因為坐不下去是很正常的，只是初學的發生次數多，久修的偶爾會發生，不須在意，直接回到正念。若干擾強大，出定處理，否則，就是坐下去，一分耕耘一分收穫，只有努力，日久功深，自然入定。☸

Question 100

What should you do

if you can not sit any more?

Text/Cheng Hung-chi Translator/Lian-Jhh Photo/Hsiu-Jen
Sketch/His-sung Layout designed by/Mei-june Layout completed by/June

Ideal :

The major problem a beginner may face with is the feeling of impatience while meditating just for a short time. Although the body can afford to sit longer, the thought in a beginner's mind look like a wild horse running everywhere. But, for a beginner, he must sit at least five minutes, then the thought will become stable naturally after a period of time. Then he can increase the meditating time.



Method:

A long-time learner may have the same situation. But, as long as you take some right actions, you can improve it.

The right actions are:

1. Leave the meditation, walk around, or walk around and read the sutra at the same time for a while, then back to meditate again.
2. Leave the meditation, worship the Buddha until the body feel better, then back to meditate again.
3. Leave the meditation but do not stand up, just adjust yourself, then back to meditate again.
4. Leave the meditation but do not stand up, take several deep breaths then back to meditate again.

Conclusion :

If you "care" you can not sit longer, you are falling into the trick set up by the bad karma, because one can not sit longer is quite common. The only difference is that it happened often at a beginner but occasionally at a long-time learner. Don't care about the time, just back to the right thinking directly. If you find the disturbance quite strong, you should leave the meditation and take care of it, otherwise, what you can do is keep on sitting and don't care about it. Practice makes perfect, if you keep on practicing, you will get into the really meditation naturally after a certain time. ☸



遠離顛倒夢想

He leaves distorted dream-thinking far behind

... 菩提薩陀，
心無罣礙，無
罣礙故，無有
恐怖遠，離顛
倒夢想，究竟
涅槃，三世諸
佛.....

文／韻玲 譯／守強 圖／奚淞 版面創意／初春 完稿／Jane

Text/Yun-ling Translator/Shou-chinang Sketch/His-sung

Layout designed by/Nancy Layout completed by/June

《 詮 釋 》

心完全解脫妄念的糾纏之後，
變得清明、自主、理性，
此時，當幻化網撤開之後，
一切才開始顯現其本來面目。
黑白不再顛倒，
一切都已回到其本應擁有的位置；
主客不再易位，
心不再誤認妄念為主人；
本末不再混淆，
心終於明白了自己是佛。
人世如幻，浮生若夢，
如果我們不趁早認知這個事實，
我們依舊會陷在
黑白顛倒、主客易位、本末混淆的
生命困境中不能自拔。
故既已聽聞佛法，
即應精進、慈悲、智慧，
永遠的告別
那令人憂悲苦惱不已的
顛倒與夢想。☸

《Explanation》

When your mind completely liberates from the tie up of wondering thoughts, you will be able to turn yourself into a crystal-clear, independent and sensible person. When you get rid of the vast complex net of delusion, all things start to show the real states and the very beginning appearance as Suchness.

Therefore, you won't swear black is white. Everything goes back to the right position. There are no replaced positions of the host and the guest. The mind won't incorrectly identify the wondering thoughts as the master any more!

Therefore, you mistake the means for the end no more. Never attend to the superficial and neglect the essentials any more. Finally, the mind realizes that "I am Buddha"!

Life is a delusion! Life is a dream! If we don't realize this fact as early as possible, we will talk black into white. Further more, the host and the guest will change the positions; the superficial and the essentials will confuse with each other. We won't be able to extricate ourselves from the hardship of life.

Since, we already heard the Buddha-dharma, it is right time for us to exert ourselves to the utmost and learn compassion and wisdom. Farewell to anxiety, grief, suffering, upset, confusion and dreaming thoughts forever! ☸

全球風尚 vs 佛法

探索者 Pathfinder/ 守強

不同的國家或區域
在每一個不同時期
會有不同的風尚或熱門話題
引人注目！！
然而
那風尚與話題的背後
到底傳遞著什麼訊息？

全球風尚 vs 佛法

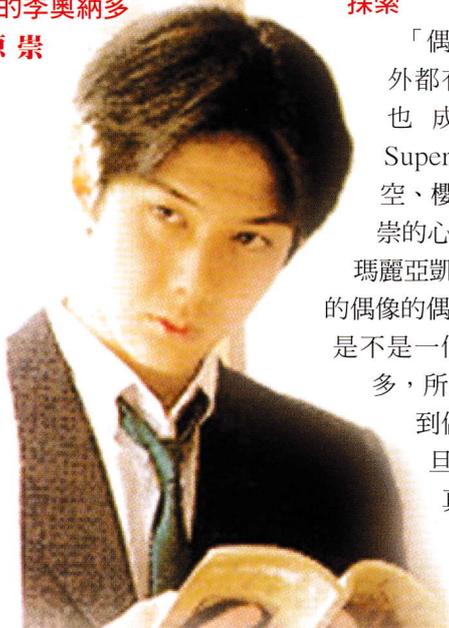
台灣/Taiwan

風尚

世紀末美男子柏原崇(1977/3/16出生在日本山梨縣，178cm，68kg，血型A，雙魚座)94年以主演朝日電視臺的「青春之影」出道，95年連續獲得日本奧斯卡新人賞、最難忘的男配角、原創錄影帶新人賞等大獎。

3月間他訪台舉行記者會，西門町萬人空巷，推擠像巨浪般一波波湧進，就快出人命了；當記者會被迫取消的那一剎那，失望的聲音四處流竄——哀鴻遍野才足以形容。一個從新竹來的少女，淚流滿面對著攝影機哭訴著：「怎麼可以這樣？人家已經等了37小時了……」

日本的李奧納多
柏原崇



探索

「偶像」這種現象古今中外都有，甚至，卡通人物也成為偶像，如Superman、Batman、悟空、櫻木花道……等。柏原崇的心中也有「偶像」，如瑪麗亞凱莉、王菲……等，偶像的偶像的偶像……？

是不是一個人「未完的夢」太多，所以，只好把它們轉嫁到偶像身上？但是，一旦偶像的真相，和你的真相一樣，不是很令人滿意時，那夢！會

不會破碎啊？或是移情別戀再找一個新偶像？

日本/Japan

話題

日本失業率創歷史新高，失業人數達到有史以來最多的三百萬人。日本目前仍深陷於五十年來最嚴重的經濟衰退中，截至去年第四季為止，經濟已經連續五個季衰退，經濟連續兩年負成長。

住在東京新橋地鐵車站內晦暗隧道的德谷，在接受法新社記者訪問時說：「社會把我視如骯髒東西一般，但我以前不是這樣的」。看德谷目前的處境，很難相信他從前還是屬於高收入的族群，現在他靠收集舊書報雜誌維生。

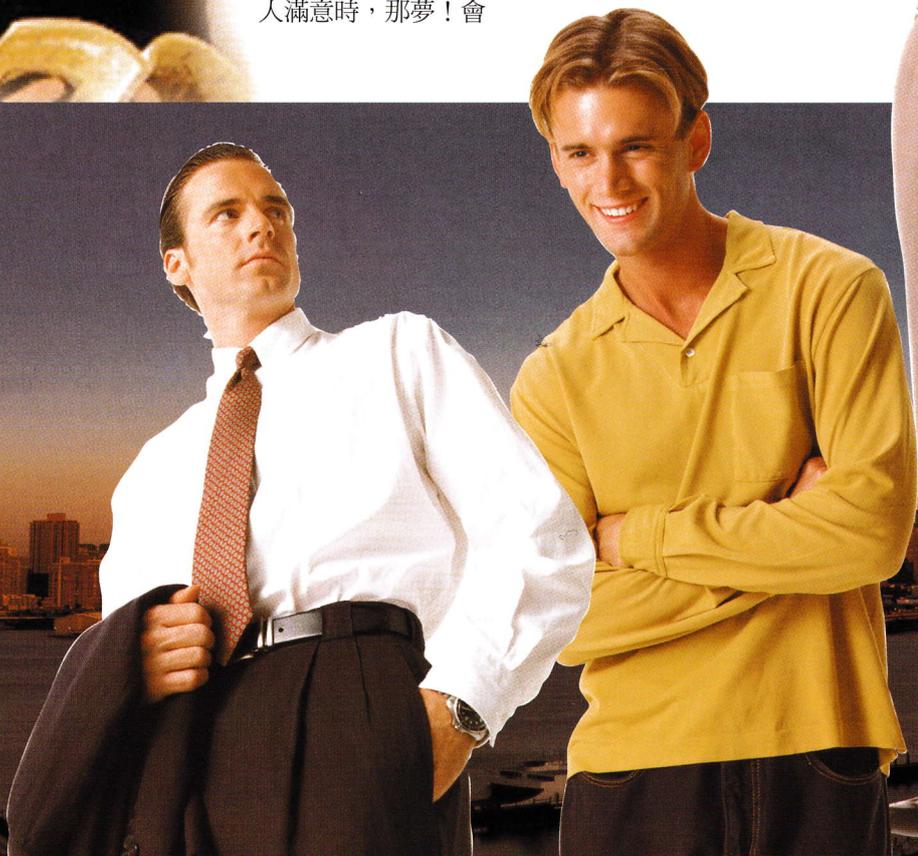
探索

「叫我第一名？」日本的經濟曾叱吒風雲，但現在是怎麼啦？日本人的民族性相當集體化，然而，大家都往同一個方向跑好不好呢？如果領頭的把「方向」弄錯那就糟了！在變幻無常的世間，沒有一成不變的方向，也沒有任何一種經濟理論或商戰謀略可以「永遠」適用。因為，唯一不變的是變！

美國/USA

風尚

紐約社交圈這兩年盛行「速食整容手術」，許多重視



自我形象的紐約客，往往利用短短的午餐時間接受整容手術，以期改善視力、減少皺紋、漂白牙齒、或者消除體毛。這種手術號稱「不須全身麻醉、安全迅速、對人體侵入的程度最低」，而整容外科醫生就利用人們「怕老」與「愛美」的心理大大撈了一筆。

曼哈頓的珠寶經銷商琳登豪爾女士就坦承：「我確實感受到周圍美艷年輕女性所帶來的競爭，我才剛滿五十歲，我不在乎年紀越來越大，但我不想馬上豎白旗，立刻進入老年！」

探索

防老、抗老與愛美是今日全球性的重大產業，而過去人類在這方面的努力也有好幾千年的歷史。但截至目前為止，似乎只聽說過修佛、學道的人，能夠返老還童、青春永駐。除此之外，到底有沒有「青春之泉」？如果有，應該也會很快被喝光吧？

歐洲 / Europe

風尚

Y2K 的第一天，你最想要做什麼？許多人的心願是生小孩！目前歐洲各國正掀起一股搶生「千禧兒」的熱潮。但是哪一天行房才能生下千禧元旦寶寶呢？說法莫衷一是。

德國最大的週刊「畫報」以懷孕週期 280 天來回溯，認為 3 月 17 日剛剛好。巴黎

有婦產科醫院更正說，4 月 1 日愚人節才是最佳時機。北歐醫師最有包容力，認為在 3 月 30 日~4 月 10 日之間，全部有機會。英國一家電視台也準備邀請十對在千禧年元旦生小孩的夫妻，一同上節目暢談感言。

探索

風尚是怎麼產生的？誰是流行風尚的原創者？風尚是同理心激起的陣陣漣漪嗎？風尚會吹向何方？區域或全球？風尚到底會持續多久？不過，要生「千禧兒」的人，得趕快喔！就快來不及，或已經來不及了。至於，作「千禧兒」是好還是不好？那可就是「千禧兒」自己的事了，不是嗎？



選對生意

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
完稿／free

好戲
上映中



Golden Lotos

這天，
Mr. 石蜜又運了 500 擔的石蜜來到蓬萊島。
聽說國王的生日就快到了，
這批上等石蜜如果賣到王宮，
一定可以得好價錢。
Mr. 石蜜正盤算著，
人馬已經到了王宮門口。
沒想到，被守門的衛士一把攔下



從前，在海中有座蓬萊島，
島上物產富饒，唯獨不產石蜜。

有一個商人，
專門跨海到島上販賣石蜜，
久而久之，
大家反倒是忘記了他的姓名，
於是就叫他「石蜜」。



喂！你要幹嘛？

我想把這批上等石蜜賣給國王，
麻煩您通報一下。



國王不想見你，至於
500 擔石蜜嘛……你就
在王宮門口等候進一步
的消息吧！



也不看看自己是什麼身
分，想見國王？門兒
沒有……



1 day、2 day、3
day……一個月轉眼
就溜走了，還是音訊全
無。

我火大啦！國王是
人，我也是人，幹嘛
這樣看不起人。



我是商人，可不是「櫻櫻美黛
子」（閒閒沒事作）！白白耗一
個月，我真是個「竹本口木子」
（笨果子）！

紙上電影院

MR.石蜜忿忿不平的離開皇宮，不知不覺走到一座寺廟門口眼前一位沙彌，一邊掃地，一邊喃喃唸誦

Mr.石蜜不愧是個生意人，一聽之下，當下決定「連人帶蜜」一起投入山門作和尚

Mr.石蜜天天打拼，猛賺法身財，很快就證到阿羅漢的果位，而且有了六神通。這一天，他以神足通來到天庭，與天帝見面。





波洵現出原形，張牙舞爪

你太精進了，心佛界多一人，魔界就少一人，所以，必須來嚇嚇你，擾亂你的禪定。這是我的職責所在。

你有什麼企圖？

我精進修道的目的，就是想看到佛陀的32相。如果你能化身成佛，讓我看到，此生就沒有遺憾了，我就停止用功！

變佛！這有什麼困難。



說時遲那時快，一轉眼，波洵就變化成佛陀的模樣。除了「眼神」以外，簡直就一模一樣。



哼！他既然悟得空性，就再也沒有「精進」與「不精進」的分別了。我上當了！說罷，魔王化作一陣煙，消失的無影無蹤。

和尚定睛一看，佛魔一體！果然是「凡所有相，皆是虛妄」！只有穿越一切幻化的外相，才是見到佛！當下，和尚進入「定慧等持、定慧不二」的境界，馬上就悟空了。

魔王氣的七竅生煙、又悔又恨，竟然被和尚騙了。

紙上電影院

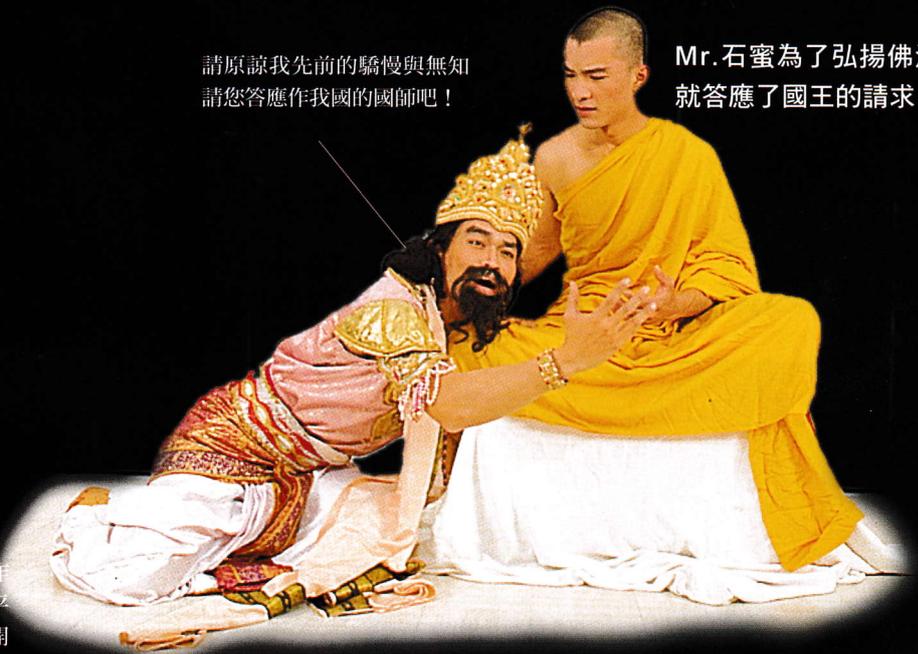
Mr.石蜜聽完天帝的話，若有所感 悲智雙運、定慧等持 果然高招！當下，心如萬里晴空，悟境更上一層。然後，Mr.石蜜就回到人間。

國王聽說Mr.石蜜修行悟道的消息後，深感後悔 便親自來到 Mr.石蜜的靜室

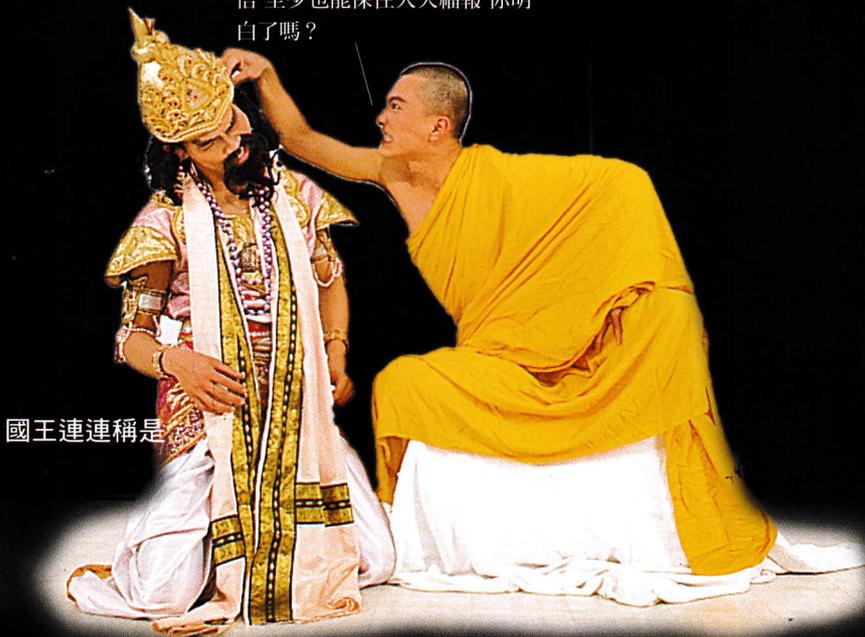


請原諒我先前的驕慢與無知
請您答應作我國的國師吧！

Mr.石蜜為了弘揚佛法，
就答應了國王的請求



你身為一國之君，一定要以身作則 只要三寶興隆，國家一定太平 只要人人肯行善修佛 縱然不能開悟 至少也能保住人天福報 你明白了嗎？



國王連連稱是

而 Mr.石蜜一生度人無數。誰說「商人」不能悟道呢？端看你選對生意了沒有？？

苦痛的人世

文/蔡承訓

版面創意/銘泰

完稿/free

我是這樣想的

在過去對我而言
看也只是看 聽也只是聽
難過也只是難過
彷彿這一切都與自身無關遠在天邊
但當這一切疾苦 一步一步慢慢的
逼近身旁時
才能真實的體會感受到
這一切是多麼的苦啊！
也才能了解我的心其實一直都在逃避
這一切的真相
從自身的不完美到世間的不完美
都在逃避 內心不想去觸碰 面對與感受
因為太苦了 太痛苦了
讓人無法接受這一切的事實真相
更難以接受這「就是」我「就是」人世
的真實面目
...
但
這只是自己與世間的外貌展現
只要不斷由身心努力改進成長
不去在意，而不在意並非視而不見與自我放棄
而是了知看清這一切的真相，完全體會這一切的苦
而發自內心要更慈悲更善良的對待這一切
用完美的心對待這不完美的自己與一切
讓一切都美美地 ☺

A painful life

Written by/Tsai Cheng-hsun

Layout Design by/Joseph Lee

Completed by/free

In the past, for me, seeing was mere seeing; listening was mere listening; feeling sorry was mere feeling sorry. It seemed that they had nothing to do with me and far away from me. However, when the pain approaching me step by step, I felt them solidly. The pain was too real and too great!

At that moment, I realized, I escaped myself from the fact all the time in my life. I escaped myself from the imperfections of the world and myself.

My heart didn't want to touch, face or feel the fact because the fact involved too much pain in it and too much pain prevented people to accept the fact. It is too difficult for me to accept the imperfections.

However, the imperfections were mere extrinsic appearances of the world and myself. Therefore, I would like to keep improving and make progress both in body and mind continuously.

I would like to never mind! The "never mind" doesn't mean pretend blind or self-abandon.

On the contrary, I clearly realized the fact and completely felt the pain.

I would like to become more compassion, mercy and have more good intents to the imperfections.

I would like to use a perfect heart and mind to take care of the imperfections of the world and myself and make everything become beautiful. ☺

戰神

繪圖／蔡承訓



That's what I thought

釋迦牟尼佛生日快樂

文／子軒 圖／陳朝寶 版面創意／炳煌 完稿／Mei-jane



很高興又來到五月，這春暖花開的月份，因為啊！我們偉大的釋迦牟尼佛的生日就是5月22日（亦即農曆4月8日），讓我們齊聲向偉大的佛陀說：“生日快樂”。

佛陀的一生

大約西元前六百多年，佛陀降臨這世間於印度出生為淨飯王的太子，開始示現他偉大的一生，他穿透富裕生活的外相，看到了生、老、病、死四大苦痛而立志出家修道，苦行六年，最後於菩提樹下降服磨軍，證得佛道。多麼了不起的一刻啊！這一刻的到來讓後世人們有了成道的希望，其後數十年間，佛陀又慈悲的宣說了許多教法，針對不同根器的人們，提出不同的法門滋潤著無數人的生命。

如今，雖然佛陀示現入滅，然而佛陀卻從來也沒有離開我們，只要我們願意精進的修行，佛的加持力將永遠慈悲的加被我們。

悲智雙運的佛陀

佛陀有著最圓滿的慈悲與智慧，能善巧的度化所有有情，佛陀眼中所看到的是最公正的因果，而不是事情的表象。提婆達多的故事就是最好的例子。

提婆達多有很大的野心，甚至嗔恨佛陀。

有一次，佛陀和阿難經過耆闍窟山山腳下時，卻被提婆達多用巨大的石頭丟下來，佛陀沒有避讓，展現了佛陀的大智慧，因為佛陀已經完全了盡一切業力，所以沒有業力的佛陀是不會被石頭所傷的；又有一次，佛陀帶弟子在王舍城外托鉢時，提婆達多竟放出狂象欲傷害佛陀，佛陀也沒有避讓，結果狂象看到佛陀，卻不由自主跪下，並流下了眼淚，這是佛陀的大慈大悲展現的結果；就連允許提婆達多出家，也是為了避免他繼承王位會造下更多惡業才攝受他的啊！

天不生佛陀，萬古如長夜。在這個佛陀誕生的日子裡，佛子一定要精進的修行，除了緬懷讚嘆佛陀的偉大，以實修的成就來報答佛恩。

與佛菩薩溝通

佛陀說法49年，流傳了很多的經典，使得我們今日仍能修習佛陀殊勝的法教，現在讓我們一起來細細品嚐一些經典中的智慧法語吧。《心經》是家喻戶曉的一部經，雖然只有短短的兩百多個字，卻道盡了佛法的精髓：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，……」每一句都值得反省深思，躬身實踐，如此才能漸漸遠離顛倒夢想，究竟涅槃。

《金剛經》也有許多名句是百讀不厭的，如有名的四句偈：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應做如是觀。」提醒了人們放掉對一切的執著，以無我相、人相、眾生相、壽者相，修盡一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。開示了修行的重點。

只有努力有恆心的實修，才能算是與佛菩薩有良好的溝通唷！☺



HAPPY
BIRTHDAY

五月份生日的
超人氣菩薩

五月份除了偉大的佛陀外，還有那些菩薩也過生日呢？

1. 準提菩薩：國曆5月1日，準提是清淨的意思，為短命眾生延壽護命的菩薩，是觀音的應化身。
2. 文殊菩薩：智慧的象徵，可以破除一切愚癡黑暗，開啟人們自性的寶藏。

看到了嗎？您若是五月份過生日可真是有福了，竟然和佛陀同月份呢！如果能全力以赴實踐佛陀的教法，才真是有福報的人啊！

玉膚雪顏從何來？

文／無期 模特兒／李萍、宋欣凌、何慧筑、林允婷、陳淑榆、蕭淑芳
攝影／波爾 化妝／燕娟 髮型／C.C. 版面創意／炳煌 完稿／Mei-jane



The Beauty Secrets of Tang Dynasty

一個相當有內在美的人，如果讓人看到自己皮膚粗糙、肌肉鬆馳、面皰黑斑的外在，會不會讓他們覺得，你們有了內在美的人通常都不太注重外在的保養，當然您可以說「一切有為法，如夢幻泡影」外在的一切是生滅無常的，不要太執著！這些話當然是真理，但是可能您還來不及告訴他們這個真理時，他們已經走得遠遠的了！一個有修為的人不能玉膚雪顏、內光外澤嗎？君不見示現莊嚴美人的觀音菩薩，她內在已完美具足，可是外在仍然容光照人，誰說菩薩不能內外雙美呢？套一句俗話「有了外在美，人家才會發現你的內在美」。注重外相不代表我們修錯方向，如果真是慈悲的菩薩，應該瞭解眾生對美的愛慕，基於讓他們有機會接觸完美的佛法，漂亮一下又何妨？但是漂亮是要下功夫的，至少要下「內功」和「外功」兩種功夫。

內功 —— 漂亮吃得出來

「女人是不能只靠粉過日子的」的確！如果身體裡面不健康是不可能有好肌膚的，中醫在美容上就有一個非常完整的理論，中醫認為人體

是一個統一的整體，面容氣色根源在裡面，人體的外在氣色都是內在臟腑、經絡的投射，四診心法云「天有五氣，食入入鼻，藏於五臟，上華面頤，肝青心赤，脾臟色黃，肺白腎黑，五臟之常。」所以調氣色就要從裡子著手，唐朝大美人楊貴妃，就瞭解這個道理，「一騎紅塵妃子笑，無人知是荔枝來。」她愛吃荔枝，以現在營養學的觀點來分析，荔枝含有豐富的蛋白質、脂肪、維生素B、C和磷、鐵等微量元素，它的性味甘平無毒，益心脾、養肝血、止煩溫、益人顏色，是不可多得的美容聖品。另外楊貴妃每日早晨服用少許人參湯，《本草備要》提到人參開心益智、添精神、除煩渴、通血脈，主治一切血証，現代醫學研究證明人參可增加人體免疫力及適應氣溫變化能力，並對雌性動物有促進荷爾蒙分泌的作用，所以少許人參湯對滋補身體是有科學根據的。

唐代大醫學家孫思邈撰寫的《千金復方》明確

「三千寵愛於一身」的楊貴妃膚色紅潤，皮膚光潔。早上塗用杏仁、滑石、輕粉調成的《楊太真紅玉膏》晚上將珍珠、白玉、人參研磨成粉與上等藕粉調合作成面膜敷臉，怪不得她可以列入中國四大美人之一。



唐代宮廷美容祕方



哇！我們懂了，
”心”
才是重點中重點。

的提出了治療雀斑、面瘡、潤澤肌膚的美容方 80 餘方，為藥物醫治營養美容奠下了基礎，李時珍在《本草綱目》也記載了 700 多個既是食物又是藥物的營養肌膚、養顏美容的醫方。

外功 —— 寶貝您的肌膚

我們外層的皮膚也是需要適當的保養與刺激，才能促進她的新陳代謝，維持良好的彈性和氣色，講到這個護膚外功，首推一代女皇武則天母女，武則天不僅天生麗質，而且十分重視保養，她長期用行血去瘀的益母草煉製的藥方澤面，讓她肌膚細嫩滋潤白如玉，到八十幾歲仍然保持美貌，而她的女兒太平公主用桃花粉塗面也顏色紅潤，皮膚光潔。集「三千寵愛於

一身」的楊貴妃就更不在話下了，她早上塗用杏仁、滑石、輕粉調成的《楊太真紅玉膏》晚上將珍珠、白玉、人參研磨成粉與上等藕粉調合作成面膜敷臉，美麗不是一天造成的，怪不得她可以列入中國四大美人之一，現代人為保養皮膚也常作敷臉，敷臉的主要目的是使皮膚獲得刺激，排除廢物予以淨化，使皮膚吸收營養得以回復她的彈性與光澤。

另外「按摩」也是護膚外功的一項重點，按摩術是我國傳統的一種保健醫療方法，它舉手可得，不需要什麼材料和藥物，只要用基本的手法在人體的主經絡穴道揉搓、指壓、拍打就可以改善皮膚血液循環，調和氣血，興奮神經，增強皮膚和肌肉的張力，以達到潤澤、防皺、延緩老化的目的，楊貴妃常常在洗完溫泉後，用手輕拍全身肌膚，還有臉上的穴道，我們的臉上有六條陽經，緊密的穴位，好多是美容要穴，所以常常輕輕按摩或拍打一定會讓皮膚更漂亮。

圖 1



內外雙美

如果要在內在美和外在美之間選一個，嘴巴選內在美的人可能比較多，但是心裡呢？可能是選外在美的比較多，公開場合選內在美的人可能比較多，而私下場合可能是選外在美的比較多，因為人們不容易在短時間內從不美的人身上找到他的美。如果不想和廣大的有情眾生結下法緣，那就算了，但是菩薩們不是常常發下度盡有緣眾生的願嗎？現在的事實是眾生都愛美呢！所以如果是「眾生無邊誓願度」的話就應該「眾生無邊誓願美」這樣才是愛他們，是不是呢？

可運用於現代之護膚法：

自然簡單的新主張，在早夏這個無拘無束的季節裡持續發燒，酸酸的檸檬、翠綠的小黃瓜、簡單的按摩，陪你輕輕鬆鬆美美的過一“夏”。以下將介紹二種簡單的護膚法：

- 一、按摩法：臉部洗淨後，先擦上乳液，再利用手指的指腹，以畫圓弧的方式輕柔的按摩。（如圖一）
- 二、蔬果敷臉法：臉部洗淨後，將泡過鹽水的蔬果切成薄片，一片一片輕敷於臉上即可。（如圖二）

美麗叮嚀：

記得喲，人美心更美，才是真美噢！

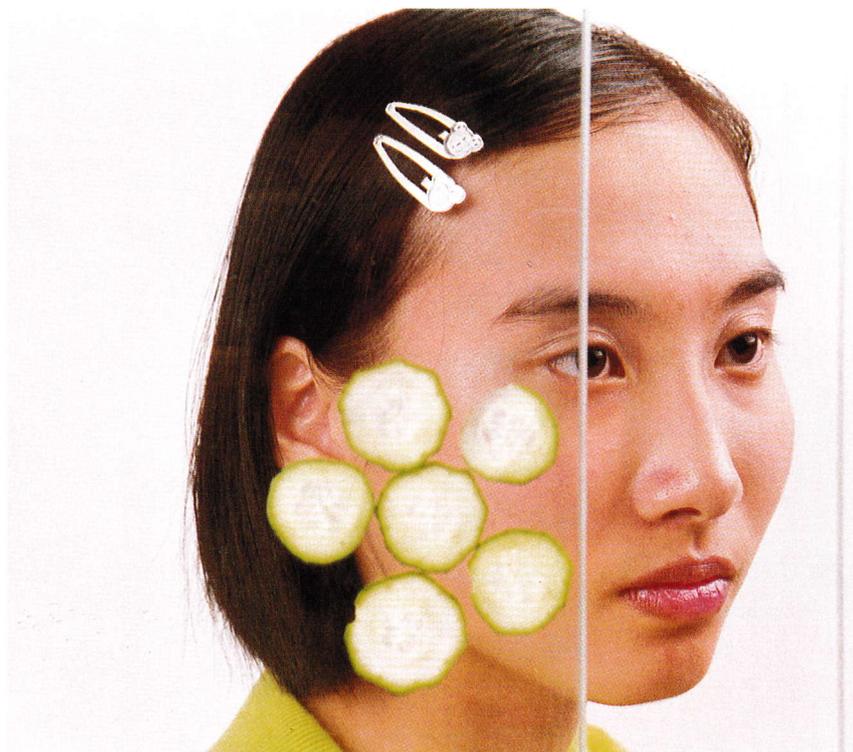


圖 2

真的要美？
還有一層看不見的祕密
——那就是「心」！

參考書目：

- 宮廷美人駐顏祕術（一） 陳恩編著
后妃美容術 陸燕貞 張世芸 苑洪琪合著
完全美膚 周英華著





I don't want to have any

譯 / 連柱 (美國德州大學碩士)

版面創意 / 維廷

完稿 / ken

結婚三年的珍妮，婚前與先生約定好不生
孩子，可是婚後來自公婆抱孫子的壓力，卻讓她
不知該怎麼辦。.....

(歡迎讀者來函問問題)

案例

親愛的孿生姊妹：

我與我先生結婚三年了。婚前我們兩人就
打算婚後不準備生孩子。可是現在我公公
婆婆卻一直要求說要抱孫子。我實在不想
要有孩子，而且我也不認為每一個人一定
生孩子，可是現在我怕堅持下去會破壞與
公婆的關係。請問我該怎麼辦？

珍妮

Jenny has been married for three years. Before got married, jenny and her husband both agreed not to have any children. But, after got married, her in-law parents is giving pressure to ask them have children, which bother Jenny much and let Jenny don't know what to do.

Case

Dear Advice Sisters: "My husband and I have been married for three years. Before we got married we agreed not to have any children. But now my husband's parents keep asking when we are going to have a baby. I really don't want to have any children and I have never believed everyone needs to have them, but I am afraid if I don't have a baby it will ruin my relationship with my husband's parents. What should I do?" Jenny

潔西卡的回覆：

珍妮，如同我們美國人常喜歡說的一句話，妳問題的答案是“不用傷腦筋”。如果妳跟妳先生同意不生小孩，而妳也不想要孩子，那麼無論妳公婆怎麼想，妳應該堅持妳的想法，不生小孩。很簡單，對吧！不過，我們知道對一個困難的問題而言，這是一個簡單的回答，要處理可能的變化，就困難多了。所以，讓我們回過頭來看看整個狀況。

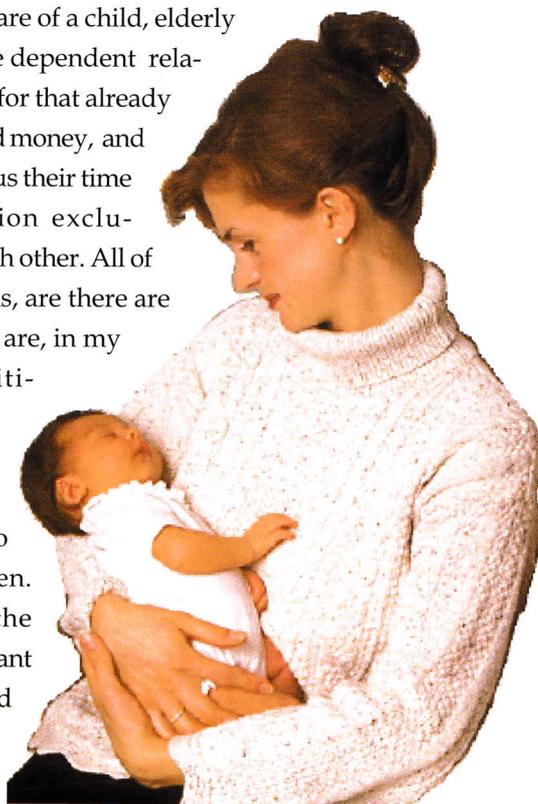
妳提到妳跟妳先生婚前決定不生小孩。我猜妳們在彼此認識之後，考慮要結婚時，這個問題就曾討論過，而且已有了成熟的決定。一般人們（包括我們姊妹）不生小孩有許多原因：考慮雙方遺傳的健康問題、缺乏經濟能力、缺乏穩定的環境、如果其中一人或二人需要經常出差或因為工作關係必須離家到一個新的地方、兩人中的一個或兩人都需要上學或者受訓而無法妥善的照顧孩子，或者有其它已需花時間與金錢來照顧的老人，需要投入時間與注意力來照顧彼此。就我的觀點，所有這些以及其它原因，都是為何一對夫妻決定不生孩子的理由。然而更重要的原因是你沒有打算為人母以及養小孩的想法。而這是那些有小孩以及想要你生小孩的人所不能理解的。

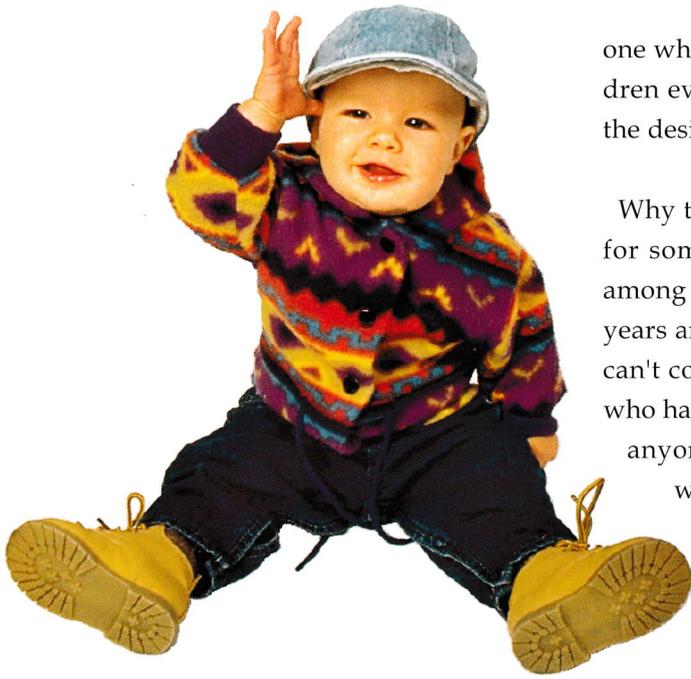
為何這件事這麼令人震驚，而且對某些人（妳的公婆是屬於這些人）來說是難以相信的事？這是我多年以來一直想不透的，而且也很難以解釋的清楚.....，我不知如何解釋！我想對那些有小孩或者喜愛小孩的人是無法接受任何人，尤其是女人，不喜歡或不想要孩子。他們認為這是“違反自然的”，而且迫切想要孩子是天生就烙印在每個女孩身上的。不過任何事是無法遠離真理的。事實上，男人或女人沒有生物學上對生孩子有“迫切”或絕對性的需求。而且教育程度愈高、愈有智慧而且經濟獨立的女人，對生活模式有更多的選擇。50年代末，所有美國婦女被認為要專職做個家庭主婦、母親，並且不准出外工作。那時如果妳已婚而且結婚多年沒有小孩，人們會認為妳沒有生孩子的能力，這時人們不是尊重妳的“選擇”，而是會替妳感到惋惜，或者會急著要妳認養孩子。

JESSICA'S TAKE:

Jenny, the answer to this question is, as we are fond of saying these days in the United States, a "no brainer." The answer is, if you and your husband agreed not to have children and you don't want children, no matter what your in-laws want, you should stick to your guns and not have children! Simple? Right? This ADVICE SISTER already knows it's a simple answer to a difficult question... but a lot harder to deal with the dynamics surrounding it. So, let's back up now and look at the entire situation.

You mention that you and your husband agreed before your marriage not to have children. I am assuming that there were discussions when the subject came up as you were getting to know each other and later when you became serious enough to consider marriage to each other about having children and the decision was mutual. There are many reasons couples decide not to have children (including both ADVICE SISTERS)....concern about health problems that might be passed down from one or both potential parents, a lack of financial ability to provide or a lack of desire to target large portions of one's income to the support of a child, lack of stable environment for a child if one or more of the couple travel or have jobs that take them away from home or to new places frequently, desire of one or more of the couple to stay in school or get trained to do important work that would not allow for the proper care of a child, elderly or otherwise dependent relatives to care for that already take time and money, and desire to focus their time and attention exclusively on each other. All of these reasons, are there are many more, are, in my view, legitimate reasons why a couple may decide not to have children. However, the more important reason, and the one no





雖然我相信對某些夫妻而言，生孩子顯而易見是結婚之後的下一步。如果妳和妳先生同意不生小孩，而且一直認為不想為人父母，那麼妳必須堅持這個抉擇。也許妳公婆想要妳生個小孩來傳香火。不過沒有任何人需要生一個她不要生的孩子來住在這個星球。不過，為了取悅妳的親友而生小孩，不但是不智的，而且妳將會有一大堆小孩食、衣、教育...等，日以繼夜讓妳承受不完的事要做，如果妳不願承擔這些事，那麼對為了取悅妳親友而生的孩子而言，是非常不公平的一件事。妳同意嗎？要妳承擔那些責任與負擔用說的是很容易.....像妳公婆可以來妳家坐而且跟小孩玩，但他們玩的很愉快回家後並不會負任何責任的，不是嗎？

所以，如何讓妳公婆不催促你們做你們不想做的事呢？首先，如果妳先生願意幫忙，那將會很有幫助。畢竟他們是他的父母，而且不生小孩是你們兩人共同的決定。無論有沒有妳參加，他應該找個時間坐下來跟他父母談談，讓他們清楚妳與他不計劃生小孩這件事，而且讓他們知道，如果他們不提這件事，他會很感激，因為他們那樣做並不會改變任何事，也不會產生傷害與讓人沮喪，更不用說這對你們兩人未來生活的決定的不尊重了。如果他們愛他，他們不會在這個主題上再影響你們。他們也許不了解，他們這樣做對妳與對他有多大的傷害與令人沮喪。不

one who either has children or wants you to have children ever seems to understand is that you don't have the desire to be a parent and raise a child.

Why this should be so terribly shocking and difficult for some people to understand (your in-laws being among them) is something I have wondered about for years and have never really been able to explain....so I can't completely explain it to you. I think that people who have and or love children are unable to accept that anyone, a woman especially, truly does not like or want children. They feel this is "unnatural" and that the urge to have a baby is genetically imprinted upon a girl the moment she is conceived. Nothing, of course, could be further from the truth. There IS no biological "urge" or imperative to have children on the part of either men OR women. The better educated, the more intelligent and the more financially independent a woman is, the more options she knows she has to mold her life as she sees fit. There once was a time (in the late 1950's in the US was when it began to change) when virtually all women were expected to be home-makers and mothers and not work outside of the home. If you were a married woman and didn't have a child after a few years of marriage, the assumption would be made that you couldn't have any....and rather than respect your "choice" people would feel sorry for you or urge you to adopt children "if you couldn't have your own."

While I believe that for some couples, having children is the logical "next-step" after marriage, if you and your husband agreed not to have a child and continue to feel that you do not wish to be parents, you must stick with that decision. Perhaps your husband's parents would like you to have a child to carry on the "family name." I know I speak for Advice Sister Alison when I say that no one needs to populate the planet with living testaments to themselves by having children they do not want...for any reason. I can't stress that enough. To have a child to "please the relatives" is not only foolhardy since you, not they, will be left with the crushing burden (and it is! Ask ANY parent!) of having to feed, clothes, take care of, pay for, educate and raise that child each day and night and every day and night, day in and day out at least for the next approximately eighteen

過妳先生應該是第一個與他們接洽的人，而妳則是要去支持他而且對他所說表贊同。一旦妳公婆了解你們是認真的，而且決定要這麼做，他們也許就會不再提了。畢竟他們應該是講理的人，一旦他們了解妳們不想生小孩而且不要有小孩，他們不會因為這件事來失去他們的兒子與妳。

如果妳先生有兄弟姐妹，妳也許可以提醒妳公婆，他們將會想要有小孩，但妳與妳先生所做的決定對你們夫妻、你們的婚姻以及未來是正確的，而且你們也將堅持下去。

愛麗生的回覆：

珍妮，我同意潔西卡所說的：如果妳與妳先生決定不生小孩，你們必須堅持你們的決定，無論妳公婆或其它人認為或想要你們生小孩。在上幾期的專欄裡我們給了一個不想結婚的年青人一些建議，在最後我們建議他尊重他的想法而且為他自己的生負責。同樣的，妳與妳先生也要這樣。也就是妳不希望為了取悅別人而造成每個人的不快樂，包括那個妳不想生的無辜小孩。

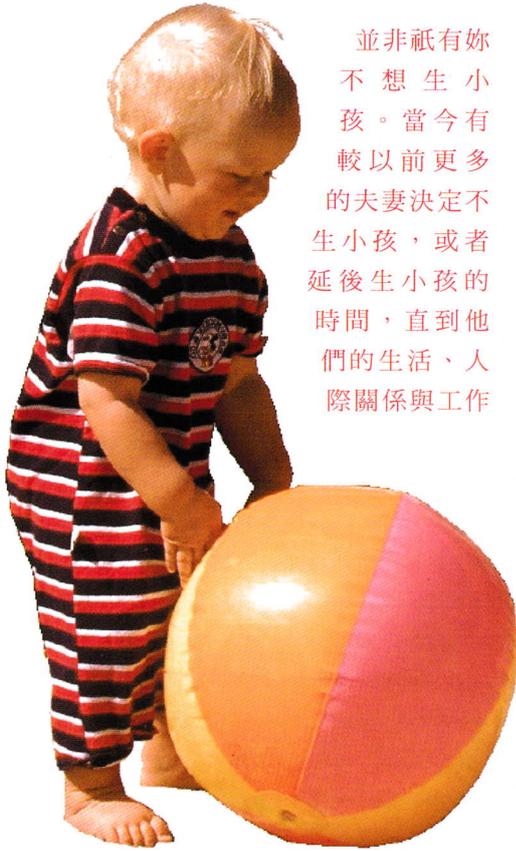


years! If you're not "up" for that...it would seem terribly unfair to the child you are having to "appease" the relatives...wouldn't you agree? It's easy for someone else to want YOU to have that responsibility and those burdens...the "grandparents" can come and visit and play with the child, but they will not be the ones responsible for it once they have enjoyed their visit and have gone back home, now, will they?

So, what do you do to keep your in-laws from (insensitively, I might add) pushing you towards having children you and your husband do not want. First of all, it would be very helpful if your husband, who shares your view about having children, will help. They are HIS parents after all and the decision you have made is MUTUAL. He should find a time to sit down with his parents, with or without you, and make it clear that you and he are not planning and children, do not want to have children, and that he'd appreciate it if they'd stop bringing the subject up...that it won't change anything and is hurtful and upsetting...not to mention disrespectful of a mutual and private decision the two of you have made for your future lives together. If they love him, and I am sure they do, they may stop bothering you over this issue. They may truly not realize how hurtful and upsetting what they are doing is to you and to him. But HE should be the one who approaches them first... you are free to support him and chime in with agreement on what he says.

Once your in-laws realize that you are serious and determined to follow through on your own decisions, they may stop. After all, they are likely reasonable people, and once they realize that you do not WANT and will not HAVE children, they would hardly want to lose their son and daughter in law over such a matter.

If your husband has



並非祇有妳不想生小孩。當今有較以前更多的夫妻決定不生小孩，或者延後生小孩的時間，直到他們的生活、人際關係與工作

穩定之後。潔西卡引用了一些理由，這裡我想增加幾點，就是有些人，就是不喜歡小孩，而且不熱衷扮演父母的角色，或者有些人認為婚姻要把專注力放在彼此身上。在西方社會，大部分的情侶，將組成家庭是他們決定結婚的主要原因之一，但並非所有人都這樣想。許多父母也都期望他們的子女結婚後會讓他們有孫子抱，但如果強迫他們勉強生孩子則會造成子女們的痛苦與傷害。以我的觀點來說，妳公婆是自私的，不但不夠愛妳和妳先生，也不夠愛因為妳們屈從他們壓力而可能有的孫子。如果妳或妳先生不打算為人父母以及養小孩，那麼屈從壓力下會生出妳們不需要的孩子。妳們倆人決意不生小孩不是件錯事或自私的事。現在是1999年了，帶小孩不是女人唯一要做的事，也不是女人最重要的角色。妳也許應提醒妳公婆這個觀念。這個世界不是小小的一個地方，人們所思所想差異是很大的，因此他們認為每個人可以或者應該都聽從他們的看法是錯的。

認為一個女人結婚之後應該辭職、待在家

brothers and sisters, you might remind your in-laws that perhaps THEY will want children...but you and your husband have made a decision that you believe is the right one for you as a couple and for your marriage and future and that you intend to stick with it.

ALISON'S TAKE:

Jenny, I agree with Advice Sister Jessica: if both you and your husband have agreed that you do not want to have children, you must stick to your beliefs no matter what your in-laws or anyone else thinks or wants! In our last "double-take" Q&A in Golden Lotus, we advised a young man who didn't want to get married that in the end, he has to follow his heart and take responsibility for his own life. The same is true for you and your husband. Making a permanently life-altering decision that you do not welcome do please someone else is bound to result in unhappiness for everyone, including an innocent and unwanted child!

You are not alone in your decision to remain child free. These days, more couples than ever before are deciding to remain child-free, or are delaying the start of their families until they are much more settled in their lives, relationship, and careers. Advice Sister Jessica cited some of the reasons. I'd add that some men and women just do not like children and are not enthusiastic about taking on the role of being a parent, or they view their role in marriage to focus all their time and attention on each other.

In Western society, most couples DO speak of wanting a family as a primary part of their decision to marry, but it is not always the case. Many parents do expect that when their children marry, they will produce grandchildren, but pressuring their reluctant children will cause pain and disaster. Your in-laws, in my opinion, are being selfish and unloving not only to you and your husband but to any potential grandchildren they may force you to have if you bend to their pressure. If neither you nor your husband has the desire to be a parent and raise a child, being pressured to do so will produce a child that is not desired. It is not bad or selfish to agree together that you do not want to bring an UNWANTED child into your lives. It's 1999, and no longer is bearing children a woman's only, or most im-



裡、照顧家，不再是被認為自然或一定要如此的一件事。我從不建議一個女人祇是扮演妻子或母親的角色，但在今日的世界，身為一個女人與妻子的妳是有選擇的，包括不一定要成為一個母親。

妳也許需要對妳的公婆特別下一番功夫，讓他們知道他們對妳婚姻的支持度對妳的意義為何。也許要讓他們知道妳們對未來的計劃並未包括生小孩這件事。事實上除了母愛外，還有其他非常美好的成就是他們可以來與妳分享的。

潔西卡提到也許你公婆希望妳生小孩來延續香火。在某些情況下當妳老的時候，孩子是妳們很大的支助與照顧。但當妳還未準備好或妳知道妳永遠不會準備好時，這些理由本身並不足夠足以讓妳為人父母。

學生姐妹的結論：

生活中充滿許多困難的抉擇，有時候妳必須對妳關心的人做一些不是共同性的決定。有句老話說：「對自己誠實，才不會對別人不誠實。」做妳知道對妳是對的事，而不用去做迎合親友的決定。

portant role. You may have to remind your inlaws about that. The world is a big place and the variations in thought and feeling among people is so diverse that they are wrong to think that everyone can or should feel the way they do!

No longer is it "natural or even "acceptable" for other to assume that when a woman marries she will quit her job, stay home, and raise a family. I would never suggest

that the role of wife and mother is a lesser role for a woman than any other, but in today's world, you, as a woman and a wife have options, including NOT being a mother.

You might make a special effort to reach out to your in-laws and let them know how much their support of your marriage means to you. You might let them know what you DO have planned for your future with their son that they might be excited to be a part of that does not include grandchildren (travel, a new house, a graduate degree, a wonderful and exciting new job, that book you've been writing and are just about to publish...). There are other wonderful accomplishments they can share with you that have nothing to do with motherhood!

Advice Sister Jessica mentions that perhaps your husband's parents would like you to have a child to carry on the "family name." It is also a fact that in some cases, children can be a great source of support and comfort in your golden years. But these reasons on their own aren't strong enough to make you be parents when you are not ready or know you never will be ready.

ADVICE SISTER SUM IT UP TOGETHER:

Life is full of difficult decisions and sometimes you must make choices that are going to be unpopular with other people who you care about and want to please. To quote

佛法的觀點：

讓父母親認同自己不生小孩的關鍵，在於讓他們知道他們的選擇是正確而且對他們有益的。不生小孩之後，如果陪父母親的時間增加了，父母親感受的愛與關心更多了，這是比較能取得父母親認同的地方。或者，別人從自己身上也獲得更多的服務、愛與關心，那麼別人對自己的認同也就會影響到父母的認同。也就是說，當不生小孩不純是為自己著想，而是讓自己有更多的時間去幫助別人、服務別人，愛別人，那麼這種不是自私的大愛，自然能獲得別人的認同與支持，不是嗎？ ☸

the old saying: "To thine own self be true and then you can not be false to anyone." Do what you KNOW is right for you not what's going to be "popular" for the relatives!

BUDDHIST'S TAKE

The key point to be accepted by your parents that you don't want to have any children is that you must let them know your decision is correct and benefit them. If the time accompanying your parents increase, the love and care your parents get from you increase, this is the supporting point that your parents will tend to accept you don't want any children. In other side, if other people receive more service, love and care from you, they can support you affect the support of your parents about your decision. That is, if your intend to not having any children is not just for yourself, but also willing to take more time to help others, serve others and love others, then this kind of love without selfish will naturally get supporting from others. 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。此外與蠻生姐妹潔西卡在BLISS雜誌、邱比特網站等也共同開關了一個「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。她與蠻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。

Alison Blackman Dunham (dunham@inteport.net)
"ASK ALISON" on CAREER MAGAZINE:
www.careermag.com
1998 archives at:
<http://www.careermag.com/newsarts/dunham2.html>
1997 archives at:
<http://www.careermag.com/newsarts/dunham.html>
Recruiting Love: Using The Business Skills You Have To Find The Love You Want by Alison Blackman Dunham and Jessica Blackman Freedman is available in your favorite bookstore or get it online at
<http://www.amazon.com> and
<http://www.barnesandnoble.com>
THE ADVICE SISTERS OFFICIAL WEB SITE:
<http://www.advicesisters.com>
ADVICE FOR INTELLIGENT SINGLES:
<http://www.INSIDETheWeb.com/messageboard/mbs.cgi/mbs37587>
THE ADVICE SISTERS at Cyclone Books:
<http://cyclone.8m.com/rlinterview.html>
Advice Sisters on American Singles:
<http://www.as.org/>
Advice Sisters "Wedding Belles" on BLISS E-ZINE:
<http://www.blissezine.com/home.htm>
Copyright 1998 by Advice Sisters



Delicious Vegetarian -Recipe Of the World



材料：

奶油	少許
蘋果片	一片
蕃茄片	一片
鳳梨片	一片
起司片	一片
素火腿片	一片
波羅麵包	一個



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

來一客世界美味素食 維也納式音樂早餐



今天請大家用聽的來享受一道音樂早餐!! 聽仔細囉!



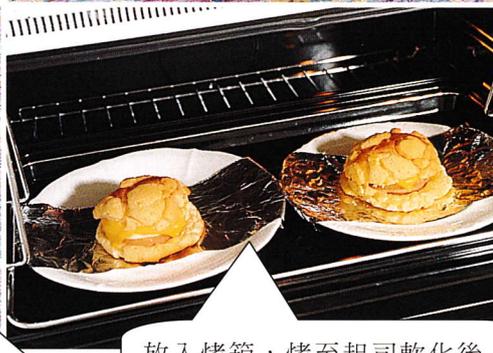
先將波羅麵包橫切剖半



再抹少許的奶油



再依順序將蕃茄、素火腿、鳳梨片、蘋果片、起司片，一片一片放好



放入烤箱，烤至起司軟化後.....再把蓋子蓋上就可以囉!



也可以用紙包起來帶到公司裡慢慢享用哦!



流口水時間：

1. 波羅麵包變得又香又酥，口感十足，不可思議的好吃。
2. 內餡色彩鮮豔，味道又酸又甜，再加上音樂，真配!

美味小秘訣：

可在鳳梨片與素火腿之間，淋上少許的果糖或蜂蜜，給喜愛吃甜的讀者更覺貼心!

備忘錄：

1. 烤箱記得先預熱 200℃，5 分鐘，先以下火烘烤，起司片微軟時，再開上火稍烤，隨即取出。
2. 切片狀時，不宜切的太厚，如此口味較易融合，並吃出個中滋味!!

收藏食譜～維也納式音樂早餐

材料：
 奶油 少許
 蘋果片 一片
 蕃茄片 一片
 鳳梨片 一片
 起司片 一片
 素火腿片 一片
 波羅麵包 一個

作法：
 1. 波羅麵包先從中剖半，並抹上少許奶油。
 2. 依順序蕃茄、素火腿、鳳梨片、蘋果片、起司片，一片一片放上。
 3. 送入預熱 200 度的烤箱裡，烤至起司片軟化後取出。
 4. 再將上面的蓋子蓋上準備食用囉!!

不在意的藝術

The art of never mind

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



劇本·譯 / 守強

攝影·版面創意 / 波爾

完稿 / Li-li

Written and Translator by/Shou-chinang
Layout completed and Photography by/Wang Hsiu-jen
Layout designed /Li-li

大頭 & 小魚兒：大頭！小魚兒！上台鞠躬。

小魚兒：大頭！我發現快樂的祕密了！

大頭：是什麼？

小魚兒：不在意！

大頭：怎麼說呢？

小魚兒：在意帶來煩惱，煩惱趕走快樂。

大頭：有道理。

小魚兒：拿我家作例子，

一家才三口，

如果一人一把號，各吹各的調，

基調一不同，

和樂馬上就不

見了。

大頭：是的

人生好比交響樂

人人最好恰如其分。

是的！
人生好比交響樂
人人最好恰如其分。



小魚兒：有天晚上快十點了，兒子的作業還沒寫完。

他娘很在意他作業不交，

兒子只在意電動沒得玩，

兩人僵持不下。

大頭：如果把作業弄得跟電動一樣好玩，不就沒問題了。

小魚兒：可惜不是這樣，

我則在意家裡氣氛變太差，就叫孩子去睡。

大頭：這麼直，好嗎？

小魚兒：不好！兩人交戰變成三人混戰。

老婆不服氣，說我讓她下不了台，

兒子左右為難，

不知該在意老爸或老媽。

大頭：後來呢？

小魚兒：我發現苗頭不對，很感慨的說：

一家才三口，
如果一人一把號，
各吹各的，
和樂
馬上就不見了。



Big head & Little fish: Hello!

Dear friends!

Little fish: Big head! I found the secret of being happy!

Big head: What's that?

Little fish: Never mind!

Big head: Why?

Little fish: "Mind" brings "Worry" and "Worry" ousts "happiness".

Big head: It makes sense.

Little fish: For instance,

My family has only three members but if we play the same song with totally different tunes, the harmony will be vaporized right away.

Big head: Yes!

Life likes playing a symphony.

Every one in the band should make it just right.

Little fish: One night about 10 o'clock, it's getting

late but my son still hadn't finished his homework yet.

His mother kept that in mind all night.

However, my son minded to play games of SEGA only.

The atmosphere of the house turned out like a deadlock.

Big head: Things should be all right if the school-teacher had made homework as fun as games.

Little fish: I really hope so.

Meanwhile, I can't help but minded the tense atmosphere a lot and loudly ordered my son to go to sleep.

Big head: Let me guess you upset your wife.

Little fish: You are right. 3 instead of 2 went to war.

My wife argued I shouldn't be so impolite as my son is watching.

最該教、最該學的是「愛」，不是別的！
國語，會寫9個字就及格啦！自己的簽名，外加老爸、老媽！
數學，去超商，不會算錯錢就過關啦！
歷史，弄得清，他奶奶是我媽就可以啦！
地理，找得到路回家就OK！

大頭：這種標準，酷！

小魚兒：我唸到碩士，讀過的教科書堆起來比我還高，
如今，IQ 高、EQ 低、人際關係差，
這孩子特質跟我差不多，
我可不要他步我的後塵。

大頭：那你老婆同意你的看法嗎？

小魚兒：她也不同意，
只是外在壓力太大了，
她無法不在意。

大頭：也難怪，小家庭哪對抗的了整個教育體系。

小魚兒：我也沒有對抗的意思，但總要溫和的堅持

如果學校能：
習題少一點，
耐心多一點；
考試少一點，
關心多一點；
課本薄一點，
愛心厚一點；
那該有多好！！



My son was hesitating and didn't know what he should do at that moment. "Homework" or "go to bad"?

Big head: What's next?

Little fish: I sighed and said;G
The most important thing a teacher should teach and a student should learn is "Love" instead of "anything else".
Mother language --- knows how to sign his name is fine.
Mathematics --- knows how to pay the bill in a supermarket is fine.
History --- knows grandmother is father's mother is fine.
Geography --- knows how to go home is fine.

有調查說，小學生 ----- 活的很煩
一煩課業。
二煩長相。
三煩交友。

大頭：好像是兒童福利聯盟說的。

小魚兒：沒錯！

換句話說，



Big head: Cool!

What a new standard it is.

Little fish: I had gotten a master degree. If I pile up the textbooks I had ever read, it should be higher than my height.

Recently, I noticed that my IQ is about right but EQ is miserable. Therefore, my interpersonal relations have plenty pits and holes.

As my son and I have similar personality, I won't watch him go after me without doing anything.

Big head: Do your wife agrees with you?

Little fish: She loves to but the pressure from the school still bothers her a lot.

Big head: Actually, a single family isn't able to fight with the whole education system.

Little fish: I'm not fighting but have a mild

一在意課業。
二在意長相。
三在意交友。
但是，是誰教他們在意課業的呢？
還有
兒子的校長說：

「壓力帶來成長，煩惱表示長大。」

大頭：這樣的話，長大不就成了自尋煩惱？

小魚兒：想想兒子的處境，我好希望學校能：

習題少一點，耐心多一點；

考試少一點，關心多一點；

課本薄一點，愛心厚一點；

書包輕一點，人情重一點；

責備少一點，體諒多一點；

壓力少一點，包容多一點；

煩惱少一點，快樂多一點。

大頭：你的心情我能體會，不過，也不要把夫妻關係弄僵了。

小魚兒：是啊！

我也覺得過意不去。

隔天一下班，

就到迪化街買了一大束粉紅色的玫瑰花，

她一見到花，也就沒什麼好在意的了。

大頭：你EQ不差嘛！

小魚兒：見笑！見笑！

自己放的火，自己得去滅，

總得有人先表示不在意嘛！

大頭：也可以說，要把在意放對地方。

你EQ不差嘛！



隔天一下班，
就到花店買了
一大束玫瑰花，
老婆一見到花，
也就沒什麼
好在意的了。

insistence.

According a recent investigation, students of elementary are having a worrying life.

First, "worry" homework and grading.

Second, "worry" their features.

Third, "worry" their interpersonal relations.

Big head: The Children Welfare Ally said that, am I right?

Little fish: Yes!

In other words,

First, "mind" homework and grading.

Second, "mind" their features.

Third, "mind" their interpersonal relations.

Who should be blamed to give our children pressure of grading?

Moreover, the principal from my son's school said, "Pressure brings maturity and worry means growing up."

Big head: Absurd! Growing up doesn't have to connect with any worries.

Little fish: About my soon's situation, I have something to say to the school.

Less homework, more patience.

Less exams, more attentiveness.

Thinner text books, thicker love.

Lighter backpack, heavier humanity.

小魚兒：是的！

一家人心平氣和後，
我對老婆和孩子說：
孩子只要心中有愛，
懂得跟同學和平相處。
甚至，還能夠幫助別人，
有健康、有快樂，
這就是我對孩子全部的期許。

大頭：你兒子聽了一定很樂。

小魚兒：是啊！他馬上如釋重負。

大頭：其實，在我們的周遭，

聰明的孩子多，快樂的孩子少；
有知識的孩子多，懂技能的孩子少；



在我們的周遭，
聰明的孩子多，
快樂的孩子少；
有知識的孩子多，
懂技能的孩子少。



polite no more.

Big head: Hey! Your EQ isn't so bad as you have said.

Little fish: So-so.

I have to put out the fire that I fired.
Meanwhile, there must find one between us to free the "Never mind".

Big head: On the other hand, people should mind what they should mind.

Little fish: Yes!

After we all came into a peace mind, I said to my families:
Hopefully, my son will have plenty love in his heart.
He will know how to living with school-mates peacefully.
Furthermore, he can help others with good intent.

Less blame, more sympathy.
Less pressure, more tolerance.
Less worry, more happiness.

Big head: I really knew what you feel but it seems to me that you still shouldn't upset your wife.

Little fish: I agree with you.
I felt sorry about my impolite.
Next day when I off duty from my office,
I brought a rich bouquet of rose giving to her to apologize.
When she gave the first glance at that rose, she forgave me and mind my im-

會上網的孩子多，會照顧自己的孩子少。

小魚兒：孩子活的煩，
問題往往出在大人身上，
該在意的不去在意，比方說愛心，
不該在意的卻拼命在意，比方說課業。

大頭：如果連「愛」都還學不會，
就開始學東、學西，
這樣活著，不會太荒謬了嗎？

小魚兒：就是因為荒謬的事實在太多了，
所以，我最近才努力練習凡事「不在意」。
陰天，不在意；晴天，不在意；

壞事，不在意；好事，不在意；
心情壞，不在意；
心情好，不在意；
既然在意也沒用，
乾脆不在意！

大頭：禪詩不也說：「百花叢裡過，片葉不沾衣」
能不在意、沒負擔的活著，真好！

大頭 & 小魚兒：大頭！小魚兒！下台鞠躬。🙏

禪詩不也說：
「百花叢裡過，片葉不沾衣」
能不在意、沒負擔的活著，
真好！

As long as he is healthy and happy,
that is all my anticipation could be.

Big head: Your son should be happy when he
heard what you said.

Little fish: Yes! He was.

Big head: In fact, if we have
noticed,
More kids are "clever" instead
of "happy".
More kids are "know how" in-
stead of "know how to do".
More kids are "know the way
to WWW" instead of "know the
way to taking care of themselves".

Little fish: Our kids are having a worrying life right
now.

Adults are who should be blamed.
If you really want to mind something,
you should mind the
"Love".
If there is something you really
shouldn't mind, it should be the
grading.

Big head: We should learn how to love before learn-
ing anything else.
What ridiculous a life can be if we don't
know how to love?

Little fish: That is because there are too many ri-
diculous things in our lives, therefore,
I practice how to "Never mind" all the
time recently.

壞事，不在意；
好事，不在意；
心情壞，不在意；
心情好，不在意！



Cloudy, never mind. Sunny,
never mind.
Bad thing, never mind. Good thing,
never mind.
Bad mood, never mind. Good mood,
never mind.
As long as "Mind" couldn't change any
matter a little bit,
Why should we really "Mind" anything?

Big head: There was a Zen poem said that:
Walking across a garden with numer-
ous blooming flowers, no leaf can at-
tach on both your clothes and your
mind.
The life of "Never mind" is a wonderful
life!

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

《根》是美國作家阿歷克斯·哈利根據他十二年對美國黑人的研究，所寫的一部歷史性小說，它描寫來自非洲的美國黑人昆塔隆生六代的故事，昆塔被白人從非洲抓走賣到美國當黑奴，第二代的女兒吉西也和父親一樣慘遭白人的蹂躪，第三代的喬治憑著他的聰明才智，得到「自由証書」，第四代的湯姆歷經南北戰爭，他終於帶領全家出去尋找自由的居處，到了第五代以後，終於苦盡甘來，這個黑人家庭逐漸抬頭，擠身黑人上流社會。

由於劇情感人，取材貼切，這部《根》一出版立刻成爲超級暢銷書，美國有二百七十多所大學採用它作爲教材，而且這種《根》的風潮襲捲全世界，讓好多人對自己的祖先開始感興趣，好多美

國黑人飲水思源，紛紛去查明自己的身世來歷，而且這部書馬上被拍成電視劇，很快成爲黃金時段的搶手節目，創下收視的最高記錄。

「基本人權」在美國這種「民主先鋒」也是林肯在1862年解放黑奴後才有的，但您可知比林肯早23個世紀前，佛陀就提出了「眾生平等」的觀念，每個人都有如來種性，未來都會成佛，每個人都是非常尊貴的，怎可爲了優越感而去欺壓一個黑皮膚的未來佛呢？說不定遠在多生多劫前，這些膚色不同的人曾是親子眷屬啊，根啊！這個書名取得真好，它提醒了我們！「本是同根生，相煎何太急！」

金色蓮花空中讀書會 本月討論書籍： 根

文 / 世傑 版面創意 / 維廷 完稿 / Ken



作者：亞歷克斯·哈雷
翻譯：鄭惠丹
出版者：漢風出版社
出版年月日：81年10月初版
定價：390元
ISBN：957-650-079-6





抬槓開始囉！

E-mail 來的三篇

“根”是敘述一個美國黑人家族的先祖在非洲被抓販賣到美國而為奴隸直到南北戰爭解放黑奴運動重獲自由的一部血淚史，在作者細膩筆觸的描寫，我們似乎跟隨著書中的主角康達·金特出生入死、顛沛流離的渡過苦難他的一生。

在讀完此書後，不由發人省思的是由於多數白人價值判斷的錯誤而造成了無數黑人家族的家破人亡、妻離子散，因而更印證了由於人們強大的分別意識作祟下，造下許多人類歷史上許多無可彌補的錯誤與憾恨，更遺憾的是依舊有許多人並未從錯誤中得到甚深的學習。

佛經上說“眾生一體”、“萬物平等”，我們地球村上的居民，都是平等的，並不會因

為外在的膚色或相貌不同而有優卑尊劣的差別。我想任何一個物種群族，都沒有權力去決定另一物種群族生存的權利，而透過染污識運作的結果往往帶給我們是苦難多於快樂、悲情多於歡情。

那麼如何才能擺脫這強大又染污嚴重的分別意控制呢？我想惟有“無分別的愛”才是解決一切問良方，也才是人類惟一的出路。

台北 游游

啊！

多麼令人悲痛的生命史歌
曾經有那麼一群人
用他們的血淚寫生命日記～
啊！

多麼幸福的我們
生長在這
民主與富裕的時空中！

當我們遭逢苦難時，總覺得自己是世上最可憐的人，日後驀然回首時，卻覺得自己很傻，其實也沒什麼，為什麼當時會

覺得那麼苦呢？這樣的心路歷程，你一定也經歷過；人往往在跳脫苦境後，才看清事物真正的本質。是的，如果我們能用那種事後雲淡風輕的心情，客觀的面對當下的痛苦，那麼，痛苦就不再是痛苦，痛苦變成了人生的試煉、心靈昇華的跳板、成就的基石、美麗花蝴蝶的蛹；艱辛、難熬、卻有用，就像此書中的黑人，雖經歷了人間難忍的苦難，但我相信，生命真實的意義必定深刻不可磨滅的烙印在他們的內心深處；雖然世界在他們的身上留下了殘酷與苦痛，卻在他們的心上留下了宇宙不變的真理與見證——眾生平等，眾生即我，我即眾生，唯有廣大無私的愛、寬恕與包容，才能化解一切的仇恨，“愛”就是根的源頭。

愛聽音樂的 小慧

由於人類的無明與貪婪，對同樣是人—祇是膚色、種族的



林肯在1862年提出
「基本人權」來解放黑奴，
佛陀在比林肯早兩千三百年前
就提出了「眾生平等」的觀念，
每個人都有如來種性，
未來都會成佛，
每個人都是非常尊貴的，
所以不會爲了優越感
而去欺壓一個黑皮膚的未來佛
說不定遠在多生多劫前，
這些膚色不同的人
都會是親子眷屬啊！



不同，竟然可以如此殘酷無情的折磨與鞭笞，真是情何以堪！我常想，所有生命的本質都是同等珍貴的，決不會因爲時空、種族、外貌、形態的不同，而有所差異的。「根」一書的作者藉著尋找他的祖先——一位從非洲大陸被白人強行擄掠，販賣到美洲大陸的「黑奴」，所遭受非人待遇的一段辛酸血淚史，對那群心中無憂、自私自利的人最直接而沉痛的控訴！

如果人人都能遵守「萬物平等」的佛法律則，待人接物皆以慈悲與愛相應，那麼這世界將不會有如「根」一書中所描述那種殘酷不忍的景象，相反的將是充滿著幸福、光明與愛的世界。

願世界充滿愛的 小平

Fax 來的二篇

「根」，是一部敘述美國黑人家族爲爭取自由而掙扎奮鬥的血淚史。字裡行間流露出作者的人權理念及豐富情感。然而，在這段辛酸的歷史背景中，讓我們深深的反省到

人類應當如何正確地互依互存。在描寫白人與黑人孩子們一同相處、成長之後，他們還彼此友愛且有著令人動容的感情維繫，我們才從那純真的心靈中體認到，人與人之間相互的尊重和包容，才能撫平這段辛酸的歷史回憶。

所以，唯有越來越多人明白了這愛的真諦，才是爲人類、爲世界帶來真正的自由與幸福。

淡水 小信

「根」是一部非洲黑人金特家族爲主幹的家族史。文章本身雖以敘述方式來描述主角被奴隸的血與淚，但其背後所展現的生命力，更使我們在閱讀這本小說之後，對「眾生平等，萬物一體」的大愛理念，爲之加深。

人有天生的不平等，是指對週遭事物，處理上的敏感度與反應力有高低之分。但在人格上的尊嚴是應該一視同仁，並沒有那些民族優秀？那些民族低下？且在這世紀末的省思，清楚的知道二次大戰的引發，正是所謂「民族優越性」的搞怪，造成人類的浩劫。

黑人、白人、黃人.....；中國人、美國人、日本人.....我們都是生活在同一土地的地球人。善良慈悲的「善根」是我們全體所應共同追求的「根」並發願將這善根永遠永遠深植下去，一代傳一代，永不止息。

台北 逸雲

A photograph of the Statue of Liberty in New York City, taken at dusk. The statue is illuminated from below, and the sky is a mix of purple, blue, and orange. The base of the statue is visible, and a crowd of people can be seen at the bottom of the frame.

利用休假到世界各地做義務性服務工作，
是美國目前非常流行的一項新興度假方式。
參與的人因為在服務別人的當中，
一方面拓展自己的生命宏觀，
一方面做許多利益別人的事。
生活過的更有意義與有成就感，
所以每年參與的人數有愈來愈多的趨勢。

走一趟豐富之旅

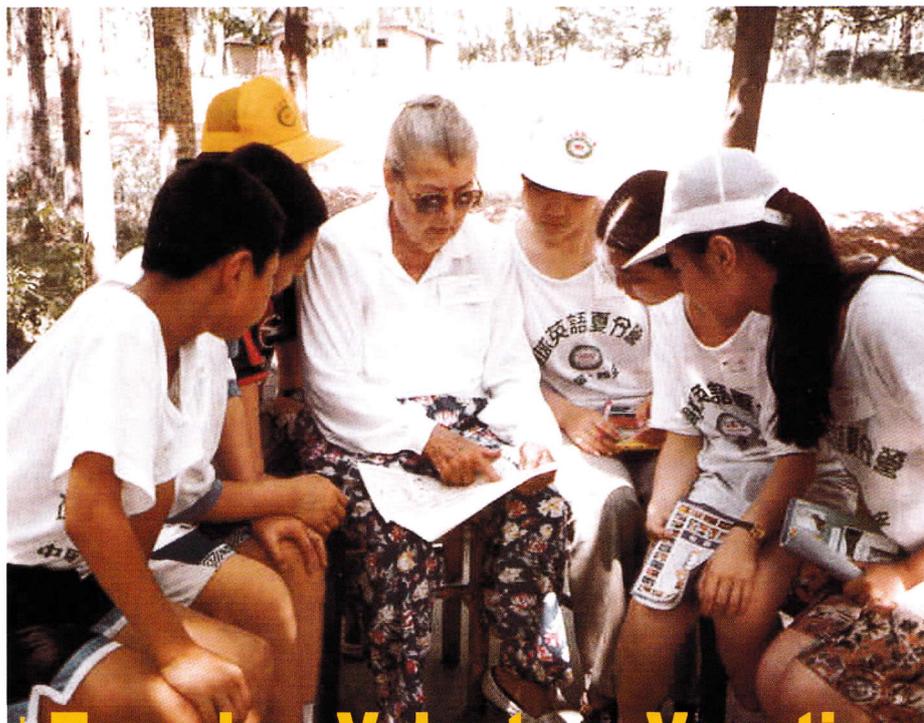
~度假當義工

文／石連柱
版面創意／美娟
完稿／Li-li

當你在海灘享受溫暖的日光；在有微風吹來的山坡打高爾夫球；在遊樂場盡情的玩樂；在KTV高聲的歡唱度假日時，可知道有些人也是在度假，但他們卻是在各地，提供他們的時間服務別人呢？

流行新趨勢

利用自己休假時間到各地做義務性服務工作，是美國目前非常流行的一項新興度假方式。這項稱為度假當義工 (Volunteer Vacation) 的休閒方式，參與的人因為在服務



A Meaningful Travel — Volunteer Vacations

別人當中，生活過的更有意義與有成就感，每年參與的人數有愈來愈多的趨勢。

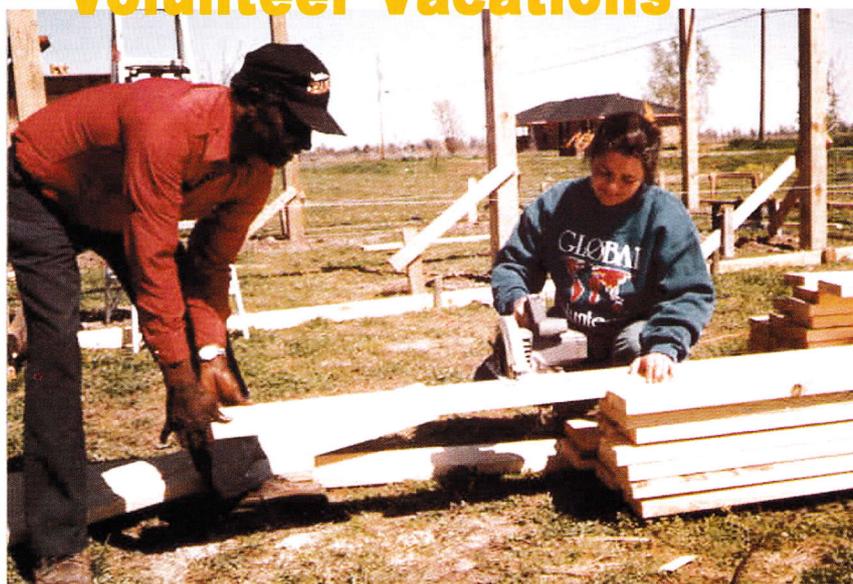
網路專訪

有15年歷史的全球義工組織(Global Volunteer)公關專員南茜·葛若夫(Nancy Groves)在我們網路專訪中這麼說：「在過去幾年，願意參加義工服務的人數有非常快速的成長，去年我們就有1,200名的義工到21個國家參與各項服務工作。過去15年當中，則總計有7,000名的義工到過26個國家，參與各項義務性的短期服務工作。」

「義工的年齡，最小5歲，最大90歲。大部份的義工以成年人居多，50歲以上的人更佔大多數，主要是這些人比較有時間，而且他們認為他們人生經驗較豐富足以幫助別人。事實上，我們歡迎所有年齡層的人來參與，不過18歲以下的年輕人，我們要求有成年人陪同。性別的分佈方面：

70%的義工是女性，其餘30%是男性。」

當問什麼是全球義工組織最值得一提的事時，南茜·葛若夫(Nancy Groves)說：「我們覺得非常榮幸的是在亞買加(Jamaica)的服務工作。亞買加(Jamaica)是我們所有服務工作中的第一站。過去15年當中，我們持續在亞買加的藍山(Blue mountains)地區幫忙他們社區做各項改善工作。舉凡學校教室、社區活動中心與遊樂區改建，都是我們曾經協助過的工作。目前，當地社區希望我們幫助他們完成一條跨河的路橋，因為一旦雨季來臨，河水會上漲，人們無法越河搶救他們的農作物或到其他地方避雨。當地一位民眾立頓·湯姆森(Leaton Thompson)跟我們



的義工說，“36年前亞買加獨立的時候，我們就開始談要在河上蓋橋，一直提到現在，直到你們來了之後，這件事才實現”。

此外，「在這工作上，永遠有許多讓人感動的事。例如：有一位義工已有9次利用她的休假時間參與我們不同地區的義務服務工作；有一位醫師參與我們在亞買加的服務工作時，在短短的服務期間，為當地百姓拔了上千顆的牙齒；一

新興度假方式：

上圖：在大陸的英語教學。

下圖：義工在美國密西西比州幫忙蓋房子。

(提供/Global Volunteer)

位醫師在庫克群島(Cook Islands)服務時一位孩童因為有嚴重心臟疾病而緊急為他做開刀手術。」

談到為何要利用休假時間參與義務性的服務工作，現年53歲，二次利用休假參與過美國徒步旅行協會(American Hiking Society)義務服務工作，自認還保養不錯，身體也很健康，足以睡在地上，做粗重費力工作的查克·默洛克(Chuck Morlock)在我們網路專訪中說：「其實我有一個自私的理由，因為參加這種活動很好玩。我有機會認識美國各地的人，與他們分享我對野外生活的喜愛，以及回饋我對野外生活的所知，讓別人也會喜歡這種野外生活。」

美國徒步旅行協會的查克·默洛克說：「其實我有一個自私的理由，因為參加這種活動很好玩。我有機會認識美國各地的人，與他們分享我對野外生活的喜愛，以及回饋我對野外生活的所知，讓別人也會喜歡這種野外生活。」
(提供／查克·默洛克)

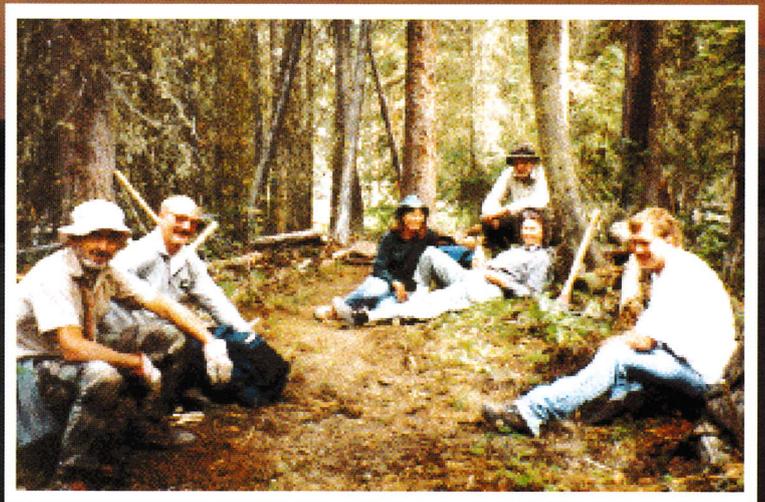
查克·默洛克(Chuck Morlock)因為是老師，每年夏天有9個星期的假日，因此在喜歡上徒步旅行7年之後，「覺得有義務為這個徒步旅行的社團做些工作」，而參與了美國徒步旅行協會的度假義務工作。他被指派的工作是砍伐倒在登山道上的樹木、闢新的登山步道、在濕泥的道路上鋪木塊。他覺得「野外的風景非常的壯麗、空氣清新、花朵也非常的有趣值得人去欣賞，因此我們所做的工作是相當重要的。」

因為有像美國徒步旅行協會與全球義工組織等服務性團體提供各種不同性質的義務工作，許多人因而不但可以利用休假時間一方面拓展自己的生命宏觀，一方面做許多利益別

人的事，過一個有意義的休假。

像全球義工組織(Global Volunteer)與美國徒步旅行協會的非營利性單位，目前在美國總共有超過300個的組織，提供2,000多個服務性工作。服務的地區包括地區性的與跨國性的兩種。地點有山區、沙漠、森林與海洋。服務的工作性質，舉凡國家公園的生態調查、高山地區避難屋的興建、海外語言教學、社區改善、健康諮詢服務、考古.....等等都是他們服務的工作範圍。參與的人不一定要有什麼特別專長，只要有一顆熱忱、願意服務別人的心與願意付出休假時間的人，都能參與。大部分單位提供除了機票之外的所有費用，有些還提供一些薪水，有

A Meaningful Travel — Volunteer Vacations



些則要自掏腰包自付某些費用，不過仍然還是有許多人參加。這項自利利人的工作，可以說是目前非常 High 的一項休閒度假方式。

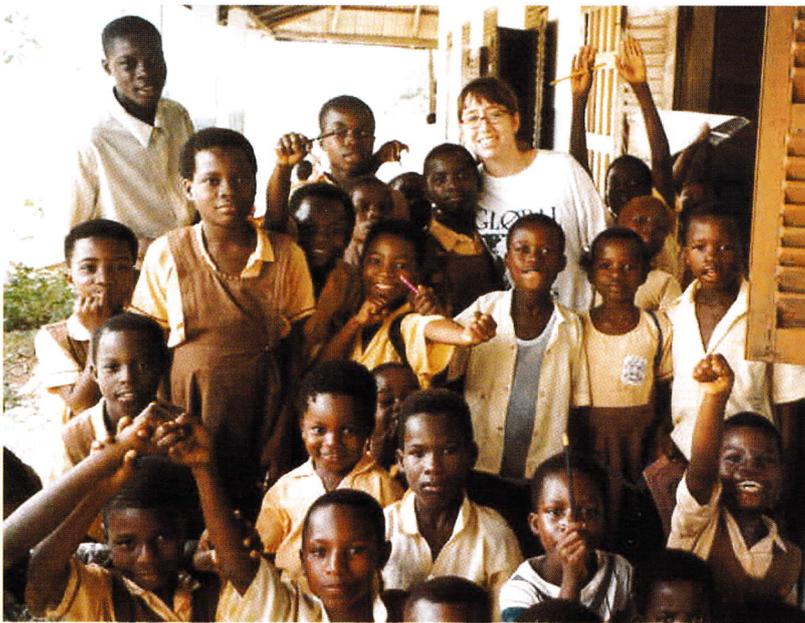
佛法符合這樣的趨勢 —— 方便善巧的智慧

從另外一方面來說，世上有許多需要別人幫助的弱勢族群或貧窮的人，他們最需要的東

查克·默洛克與其他義工修復登山道路。

(提供/查克·默洛克)

A Meaningful Travel —— Volunteer Vacations



西，有時候不是錢，而是去關心他們的時間與協助他們的才能。但問題是沒有時間怎麼辦？那麼利用休假的時間不也可以嗎？！利用度假當義工的休閒方式也就因而產生。

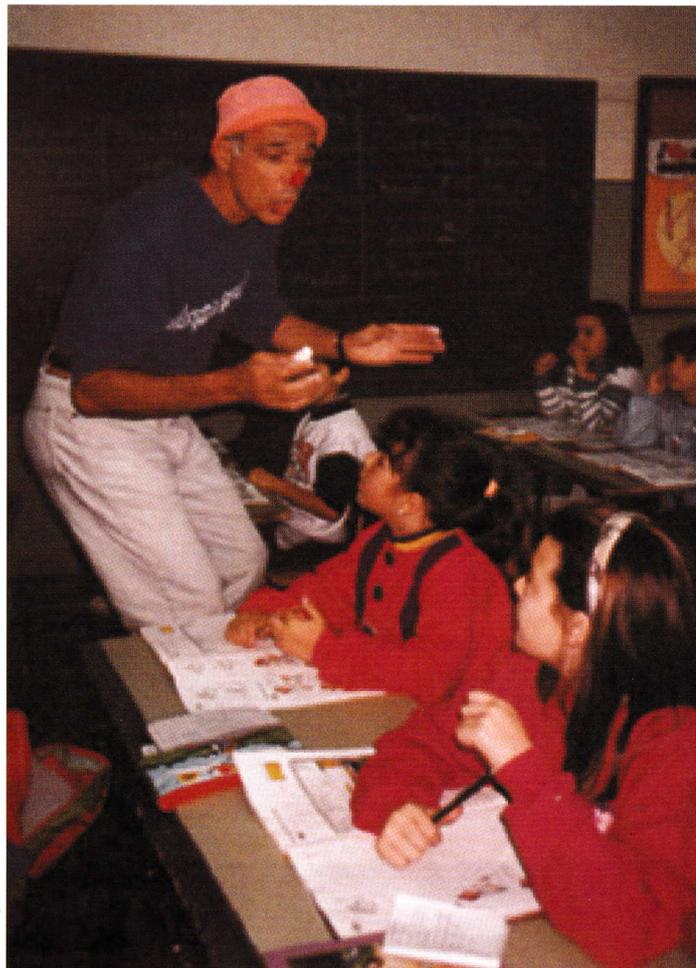
從這裡我們可以看到，心中存有慈悲想要幫助別人，有時還需要方便善巧的智慧來配合，做起來對別人才容易有益。在佛法的教導裡頭，慈悲與智慧總是放在一起，原因也就在此。

受訪者南茜·葛若夫(Nancy Groves)在西非迦納與學生的合照。

(提供/Global Volunteer)

舉凡國家公園的生態調查、高山地區避難屋的興建、海外語言教學、社區改善、健康諮詢服務、考古...等等都是義工服務的工作範圍。

右圖為老師裝成小丑在義大利教學。(提供/Global Volunteer)

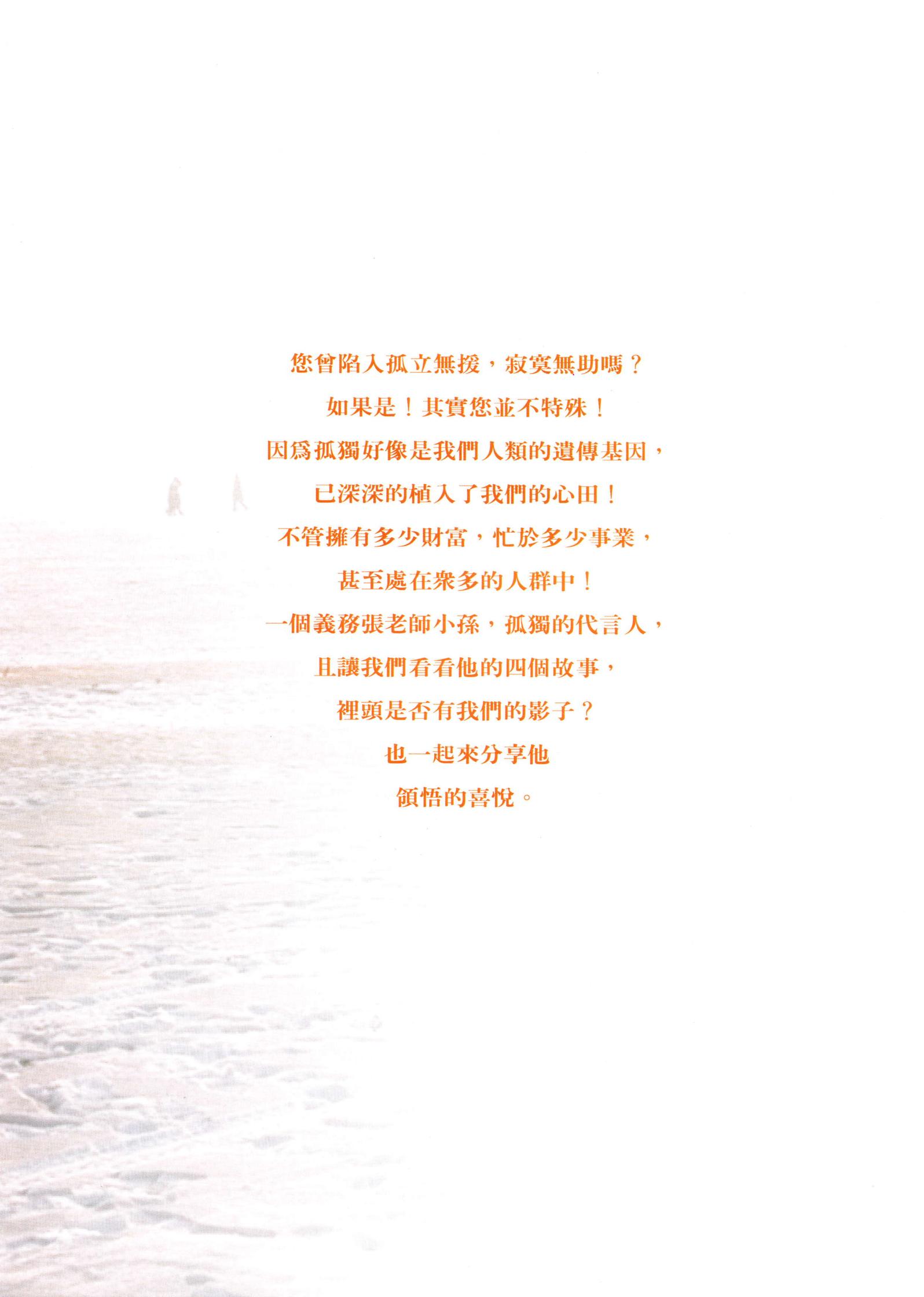


特別專題

孤獨

專題小組／陳子軒·張世傑·彭維廷·陳守強
版面創意／子帆
完稿／free





您曾陷入孤立無援，寂寞無助嗎？
如果是！其實您並不特殊！
因為孤獨好像是我們人類的遺傳基因，
已深深的植入了我們的心田！
不管擁有多少財富，忙於多少事業，
甚至處在衆多的人群中！
一個義務張老師小孫，孤獨的代言人，
且讓我們看看他的四個故事，
裡頭是否有我們的影子？
也一起來分享他
領悟的喜悅。



孤獨是我的名字

文／陳子軒 版面創意／子帆 完稿／free

「隆隆隆隆鏘，…張燈結綵喜洋洋。」、「再過一天就要過年啦！」、「喂！小孫哪，你不走啊！」、「嗯！待會兒吧，我想再看一下個案的資料，唉！父母離婚惹的禍！」、「好吧！那你慢慢看吧，拜拜！」

孩子

偌大的中心裡，一切又歸於寂靜。那是一個心理諮商中心，身為義務張老師的小孫，正埋首研究個案的資料，那是個十四歲的小孩，抽煙、吸毒、偷竊，在一次偷竊行動中，失風被逮，成為他的案主。他猶記得初次見面時的情形，「喂！孩子。」他無動於衷，「你爸媽呢？」「要你管！」轉身咆哮他的孩子憤恨的眼神使他感觸良多。

永遠的痛

二十個年頭過去了，那時，他也十四歲，他永遠不能忘記的是那一夜，「你走，你走了以後

就不要再回來。」從此以後，小孫再也沒有看過母親一眼。母親走後，父親整天嗜酒如命，動輒拳腳相向，小孫只能在暗自啜泣的牆角邊偷偷想著母親，學校同學對他的冷嘲熱諷，使得內向的他更加封閉，直到有一天，他出手了，內心一股排山倒海的怨氣結合邪惡的力量，在他身上運作了起來，抽煙、喝酒、幹架、偷竊，無惡不做，在他二十歲那年，因為傷害罪被起訴，銀鑕入獄，一個年輕的生命被徹底毀壞了，但，是這樣的嗎？孤獨生命的靈魂深處，存在著愛的力量，等待一個事件的出現，它就要來拯救這曾經被摧殘的生命。小孫也深信這孩子，和他一樣遭遇的生命有愛，可是，再來呢？

噹！一聲劃破了長夜，小孫暫時脫離過去的夢幻，暫時回到了現實世界，「哇！已經一點了。」拖著疲憊沈重的身心走在回家路上的小孫，擁有半生的經驗，卻無力解決這個案的苦痛，他想著，難道是自己特別幸運，脫離了孤獨的牢籠？



你看到我的孤獨了嗎？

提到孤獨，常容易使人聯想到獨居老人的問題，由於我國社會逐漸進入高齡化的結構，老人問題已經不是少數的個案，65歲以上的老人從10年前的100萬人至今已經超過150萬，佔總人口約百分之七左右，老人問題之所以嚴重，主要原因常來自於離開工作崗位，彷彿和社會脫節，而產生了疏離感。

日前曾聽說台北市某某里，一獨居老人死後甚久才被發現，再度引起社會對老人的關切。一項對台北市的抽樣調查顯示，有六成以上的老人喜歡和子女同住，希望仍被社會認同的心裡增強，而未與子女同住的有21%，而其中有三成六的老人感到被遺棄、寂寞、孤獨，並認為子女不孝，因此，除了有健全的社會福利之外及暢通的諮商管道外，協助老人做好生涯規劃，再度燃起心中的愛，應是當務之急。



流浪漢

深夜的台北街頭，寒風凜凜，小孫下意識把大衣裹得更緊，百貨公司的騎樓下，對本想快步走過的他，確有一件事吸引了他。拜託！深夜會有什麼值得被注意的呢？那是兩張薄薄的報紙在一上一下的震動，彷彿第一直覺就是…，再定睛一看，一個蜷縮的身子的流浪漢正打算靠這兩張報紙度過凜冽的寒冬，已經養成助人習慣的小孫，二話不說，到夜市買了一床棉被，折返回頭，上前低聲說道：「天這麼冷，這棉被拿去蓋吧！」沒想到這流浪漢惡狠狠地回了一句話：「我不要！」那眼神又出現了，小孫陷入了沈思，他抬頭望望星空，「到底還有多少像這樣孤獨的人？」對於曾經孤獨的他，又走向另一段研究的歷程。

孤獨族群

在翻開的檔案中顯示，「孤獨族群」著實為數不少，甚至發現幾乎所有個案問題來自於孤獨，孤兒、離婚、失戀、喪偶、離家出走及自卑甚至自絕於人群者都有孤獨的問題，無怪乎人情淡薄，要靠著爭名奪利來掩飾內在的空虛，百思不解的小孫，在看完所有檔案資料後，不禁問道：「為什麼他們這麼孤獨？」



請告訴我！

為何我討厭人群？

文／彭維廷
版面創意／子帆
完稿／free



剛出辦公大樓，冷風颼颼的穿透街旁的榕樹迎面襲來，台北的冬天似乎在路上行人愈少的時候愈感到寒冷，腦海中不自覺浮現出那天流浪老人瑟縮街頭的景像。「老人身上的寒意恐怕不是二張報紙或是一床棉被能夠溫暖的吧！」小孫回憶道。

泡一杯熱香檸茶驅寒是他回家作的第一件事，通常在這個時間會坐在沙發上看著晚間的新聞，不過今天卻沒打開電視，小孫倚著窗戶看著窗外。

「會有多少人像那個老人一樣獨睡在街頭，或是像我一樣獨自一人在家呢？」啜了一口香濃的檸茶，小孫看著從馬克杯中裊裊升起又飛散的淡淡薄霧，對著映在玻璃上的人影說。

「上去看看有什麼人在聊天室。」小孫舉杯邀約著自己。

他坐在電腦桌前，連上了他常去的一個聊天網站，他輸入了匿稱「舞圈圈」，大學時代瘋狂的迷上了標準舞，跳舞對他而言

倒也不是特別的喜愛，自己跳得也不是很好，卻總愛看著別人一圈一圈優雅的旋轉著，連無聊時也習慣在紙上畫上一個又一個的圓，仿佛那隻筆有了生命般的靈動起來。

「今天上網的有誰呢？」小孫盯著螢光幕說。

他下了列出清單的指令，螢幕上列出來的人數比平常少了一半以上，而且沒一個認識的。

一個個看著他們的匿稱，突然有一個人的匿稱吸引了他的目光。

「怎麼有人叫『冷孤獨』的，又冷又孤獨……」小孫心裏想著。

『安安喔』他鍵盤敲下兩個字傳送了過去。

安安是個問候的用語，在網路上是沒有日夜的分別，所以「安安」就取代了早安、午安、晚安的問候。

等了良久，對方仍沒有回答。

「沒有回傳，不會吧！這人也太

酷了點」小孫對著螢光幕埋怨道。

『為什麼取冷孤獨這名字？』小孫又傳了訊息給對方。

「還是不說話」小孫心想。

『不說話??????』小孫不死心的再傳訊息問他為何不說話。

終於對方傳了訊息過來，不過這對話真是讓人昏倒的答非所問。

『你養過蠶嗎？』冷孤獨傳來的訊息。

『有啊！小學的時候，那時每個人都養過的』小孫愣了一下才回答。

小孫開始想像坐在另一邊的螢光幕前會是個什麼樣的人……

這幾年來當張老師所輔導過的人也算是不計其數了，網路上碰過的人更是千奇百怪，他該不會是個鐘樓怪人吧！小孫想到迪士尼的那部卡通片，那個渴望走出自己「象牙塔」中的善良醜八怪；還是像「雨人」那個超級聰明的自閉兒呢？還是「鐵面

人」.....

『孤獨世紀末...^_^』就在小孫還在揣測這個人的性格、背景時，冷孤獨傳了訊息過來。

「孤獨世紀末??他想說什麼啊?而且後面還加了一個笑臉^_^，這太詭異了。」小孫想著。

『???不懂耶』他回傳訊息給冷孤獨。

『是一本不錯的書，你可以看看』冷孤獨傳了過來。

『原來如此』小孫回傳。

『我要去餵我的達利了，Bye Bye』冷孤獨傳過來訊息。

「這人真有意思，說了一些奇怪的話就要走了」小孫心理想著，並把剩下的熱茶喝完。

『達利??? 你要走啦??』小孫回傳。

『嗯~達利是我養的蠶』冷孤獨傳來訊息。

『你為什麼要叫冷孤獨呢?』小孫試著想將話題拉回來，又傳給他這個訊息。

沒想到冷孤獨竟先走了，系統傳回來的訊息是『此人已離線，訊息無法傳送。』

「孤獨世紀末」小孫拿起手邊的記事本，寫下了這本書的名字。

離開了聊天室，小孫想了解這些孤獨族群之所以孤獨的原因，想起以前曾選修過關於心理學的課程，他找出那本塵封已久的教科書，那是一本黑皮精裝而且厚重如磚塊的原文書，上面書寫著紅色的斜體英文字「Psychology」。

「那時每天在校園與宿舍穿梭來回當獨行俠的時候，整天就是和這些磚塊為伍，甚至睡覺時都拿來當枕頭呢！」小孫笑著回憶。

他拍拍書皮上的灰塵並翻閱裏面的內容，就在翻到有關分析孤獨的頁次時，從裏頭掉落出一張

夾在內頁的黃色信箋，他抱著書蹲下去撿拾這張紙，仔細的瞧著，他認出是自己的筆跡，那是用鋼筆書寫而且字體蒼勁有力。

「原來你在這裏啊！」小孫興奮的叫著。

那是教授在課堂上抄在黑板上的，小孫那時最喜歡的一首詩，他刻意用那黃色的信箋，黃絲帶的黃色，因為他曾用同一套的信箋寫信試圖挽回他的愛情，結果造化仍是弄人。

「勞倫斯，好久不見了」小孫心有所感道。

那信箋上寫著：

「孤獨是最真實、最終極的存在，

一個人獨處吧，

感覺一下樹木的默默生長。

一個人獨處吧，

欣賞一下白亮、繁忙、無聲的月影。

一個人獨處吧，

體會一下宇宙輕柔的蕩漾。

D.H.勞倫斯」

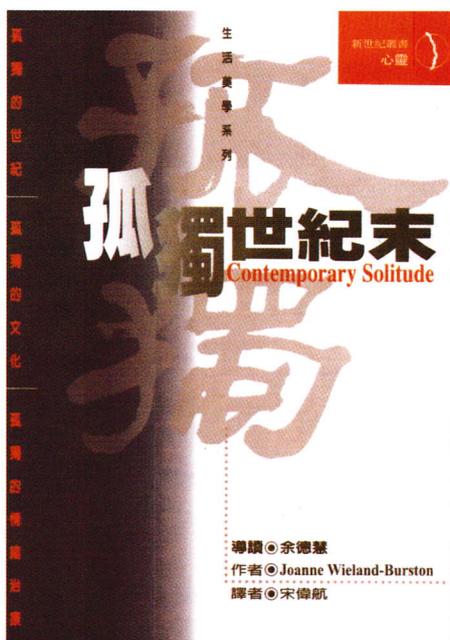
小孫將信箋壓在透明的書墊下，他希望每天都能看的到，然後又心滿意足的繼續在黑磚塊中找尋關於孤獨類型與成因的描述：

Weiss(1979)指出人們的孤獨可分為兩種：

1.「社交性隔離」(Social isolation)：因為情境因素使然，例如剛搬家、初加入一個團體等原因，導致社交上的隔離。

2.「情緒性隔離」(Emotional isolation)，此類型的特徵是：一個人在親密關係中的失落感或被拋棄感，當事人或許有不少親近團體，但彼此卻陷入了情感的冷漠與疏離。

「看來『情緒性隔離』比『社交性隔離』難搞定，也或許兩者會同時存在。」小孫看完說道。



書名：孤獨世紀末 Contemporary Solitude

作者：Joanne Wieland-Burston

譯者：宋偉航

出版發行：立緒文化事業有限公司



我們一方面
在有意無意之間
追求個人主義，
一方面
又在有意無意之間
渴求能夠從
「存在之孤獨」
的痛苦中解脫，
而最後卻是無所適從。

「那背後的原因呢？」小孫抬頭看著天花板，想了許久又繼續的低頭翻閱下去。

「有了，在這裏！」小孫興奮的喊了出來，看著他作的筆記。

一、心理性成因：許多人是因為在成長與發展經驗中，曾有被傷害的痛苦經驗，故而形成了今天的孤獨狀態。或許他們仍渴望與人交往，但那些不愉快，甚至是恐懼的陳年往事，仍經常襲上心頭，成為他們跨出孤獨的最大障礙。

「那老人.....我想我能體會一些了，這也是我.....。」小孫看了若有所思。

二、行為性成因：人與人的互動關係，存有遊戲規則與評價標準；當人們疏於練習或缺乏建立人際關係的有利條件時，的確會導致社交圈的封閉與狹隘。許多人在負面自我概念的引導與暗示下，基於對自我外貌、口才、社經條件的缺乏信心，可能會採取人際迴避的策略，進一

步導致人際技巧的日漸生疏，最後形成惡性循環，使當事人像作繭自縛的蛹一般，困頓其中。

「呵呵~作繭自縛，是冷孤獨的達利還是他自己啊！」小孫指著螢光幕道。

三、環境性成因：現代生活的步調愈發加速，每個人在科技文明的大機器中，都像個小陀螺一般，忙得團團轉；多而頻繁的人口流動，造成人際脈絡的不斷破碎、重組，每個人似乎都可以接觸到許多人，但卻也陷入必須不斷補綴破網的焦慮，正如置身風暴的蜘蛛一樣。

「是啊！是啊！現代人真的很累嘞！」小孫看了頻頻點頭稱是。

四、文化性成因：基於文化背景不同的關係，人們慣於與「內團體」(in-group) 密切互動，而鮮少於努力經營「外團體」(out-group) 的關係。「嗯~沒錯！難怪中國人總是一盤散沙，團結不起來。」

小孫笑著說：

「不過，好像我也是這樣」小孫笑著說道，同時看著玻璃窗上映照的自己。

的確從小到大，我們很少被教導與陌生人溝通，也鮮少用肢體語言表達我們自己的情感，對不認識的人總是抱持著防衛疏遠的態度，自然而然容易將自己封閉起來與外界隔絕。

看完了原文書上的分析與上課抄的筆記，小孫對於孤獨族群在心理學上的解析定位總算有點了解，想起「冷孤獨」介紹的那本書，他未免也好奇了起來。

「我倒想看看這本書在說什麼？」小孫說。

隔天下班後，小孫在書局裏找到這本書，他迫不及待的在回家的路上就開始一邊翻閱作者的導論，這本書的作者 Joanne Wieland-Burston 在她的職業生涯中看過許多人因孤獨而承受

莫名的煎熬，他們常覺得自己孑然一身、孤立無助、遭全世界摒棄。而她自己則在生命歷程中也曾因孤獨而感到痛苦，特別是在生離死別的時候。

「我們對孤獨的看法，其實是極其矛盾的，現代心理分析揭露了現代人的悲慘命運：我們一方面在有意無意之間追求個人主義，一方面又在有意無意之間渴望能夠從「存在之孤獨」的痛苦中解脫，而最後卻是無所適從。」小孫頗有同感的唸著這句話。

而吸引 Joanne 寫這本書的動機，倒不是全然因為孤獨帶來的全是苦痛的經驗，而是看似相反實則並存的矛盾情緒——孤獨之苦與孤獨之樂。

「孤獨之樂」小孫停下了腳步，腦海中閃過了那首詩。

「真是苦昏了，或許我才剛認識勞倫斯吧！」小孫笑著說。

孤獨為什麼會引發這麼多極端又多變的情緒呢？為什麼有人以孤獨為苦，有人卻以孤獨為樂呢？這些就是作者 Joanne 在寫這本書時心裡盤桓的問題。孤獨通常是痛苦的，但唯有經過孤獨的痛苦淬煉，孤獨的經驗才會對我們真的有所助益，甚至推動人格的發展。而這種矛盾帶出了一些重要問題——我們該怎樣找出我們個人需要的孤獨劑量呢？或者是說如何與孤獨建立適當的關係而營造愜意又充實的生活，便是本書的主題。

「我想這也是我想知道的呢！」小孫心裡想著，繼續看著內容的介紹。

全書共有三章，在第一章裏 Joanne 從十八世紀一篇描述孤身流落荒島的詩篇，以及近代一篇獨處幽囚的自述與韓瑟和葛瑞桃的童話故事，來探討孤獨帶來的痛苦，並找出孤獨的經驗為

什麼會那麼痛苦的原因。

在第二章裡，要探討的是這個問題的另一面——「孤獨之樂」，以及孤獨內含的特殊渴望，從另一個角度來看是說明了「孤獨是生命裡的一個必要面向」，並從佛陀、聖安東尼、耶穌基督等等宗教人物的隱修事例，來說明這些宗教領袖選擇孤獨之路是為了追求更高超、更恢宏，超越當今生存境地的生命狀態。

最後的第三章，要談的是心理治療裡的不同孤獨面向，在每一個人的生命裡，都包含孤獨和人際關係兩條交纏的多種組合。在心理治療裡要作的，就是幫助世人找到回到溝通世界、回到他們內心裡聲音裡去，回到他們內心裡的面向，回到外在世界。牽起內心裡那個小孩的小手，傾聽他的憂傷、他的喜樂，學習照顧他。

「愈來愈有意思了！」小孫興奮的說，一邊把書合起來，加

快腳步回家。

回家後，小孫仍是先泡了一杯香檸檬，然後半躺在沙發上看著，不時點頭稱是。

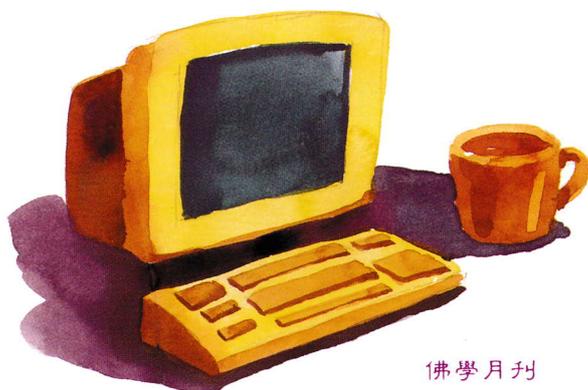
時間過得真快，一下子四個小時就過去了，小孫伸展了四肢，這本「孤獨世紀末」終於看完了，他回憶整本書中幾個 Joanne 在本章的幾個觀點，並起身坐在書桌前整理成一個表格。

「真正的英雄，其實都是孤獨的。」小孫完成表格後說了這一段話。

「我希望終有一天我能真正的明白體會。」小孫心有所感的說，並將表格也放在透明的書墊下，就在黃色信箋的旁邊，然後愉快的洗個澡，進入夢鄉。

孤獨世紀末的觀點						
總論	分類	原因	例子	結果		建議
				心理反應	行為反應	
孤獨是生命裡的必要面向 生活的基調就是孤獨 孤獨是心靈缺乏共鳴的結果 孤獨是步向成熟不可避免的過程	非自願的孤獨	<ul style="list-style-type: none"> 失去親人 被趕出家門 被情人拋棄 自絕於人群 	<ul style="list-style-type: none"> 獨居老人 蹺家的孩子 失戀的人 街頭的流浪漢 	<ul style="list-style-type: none"> 躁鬱 冷漠 寂寞 孤單 自戀 沮喪 恐懼 絕望 	<ul style="list-style-type: none"> 看電視 看錄影帶 聽收音機 玩電玩 嗑藥 酗酒 逛街 瘋狂購物 讓自己忙死 參加幫派 飆車 犯罪 自殺 	<ul style="list-style-type: none"> 消除憂傷的孤獨 回到溝通的世界 回到人際的世界 回到外在的世界 重建族群感情 重建與萬物的聯繫 讓自己來主宰命運
	安身立命的孤獨	<ul style="list-style-type: none"> 潛心靈修 匠心獨運 	<ul style="list-style-type: none"> 隱士(出世型) 藝術家(入世型) 	<ul style="list-style-type: none"> 追求超脫 渴望偉大 	<ul style="list-style-type: none"> 獨身隱居 遠離塵囂 犧牲生活享受 犧牲人際交往 克服自然考驗 	<ul style="list-style-type: none"> 享受存在的孤獨 回到內心的面向 與自我更深刻接觸

整理自「孤獨世紀末」一書



走出孤獨的幽谷？

暫離孤獨幽谷的方法有很多，永離的方法卻屈指可數

文／張世傑
版面創意／子帆
完稿／free

地心駭客

看完蒐集的資料，小孫回想起帶他走出生命幽谷的同學吉米陳，吉米是新加坡的僑生，是他大學共同選修心理諮商課程的同學，他個人是專門來台灣學中文的，由於他巧妙的帶領，讓小孫看到二十年未有的生命境界。

第一天的上課吉米就坐在小孫的旁邊，吉米露出他親切的笑容向小孫打招呼：「您好！我叫吉米！」小孫回給他一個漠然的表情，他繼續說：「我剛到台灣，對這裡不太熟，中文又很差，以後如果有不懂的地方請您多指教！」這看在其他同學眼中，吉米無疑是自討沒趣，因為小孫是千山我獨行不必相送的大俠，怎可能會去理會一個連國語都有馬來腔的外國人，小孫自從上了大學後，只要是同學的舞會、出遊、都未曾出席，甚至班會都難得出現，臉總是冷冰冰的，常看到他在圖書館呆呆的坐著，沒有人知道他住那裡，沒有人知道他的電話，從沒看過他和誰出雙入對，在同學的眼中他倒像是個「地心駭客」。

吉米的問話雖然只過了幾秒鐘，卻好像是幾個小時，一種尷尬的氣氛籠罩全場，其他的同學心中暗笑吉米「真是一個搞不清楚的小子」，吉米馬上笑一笑，用很誇張的腔調說：「沒關係！沒關係！我的中文





太爛了！所以你聽不懂！我會再練習練習！」這翻話逗得同學心中一陣暗笑。

冰山融化

吉米以他外向的個性很快就對環境熟悉，而且中文現在也頂呱呱了，這一天小孫從住處出來，看見一個人向他走來，這不就是吉米嗎！吉米交給他一個皮夾，正是他昨天遺失的皮夾嗎，吉米：「我在座位上發現的，上面有你的名字和住址，所以我就送來給你。」原來昨天小孫把皮夾遺失在座位下，害他擔心了一整天，這下子不僅證件全部都在，而且裡面的錢也絲毫不少，再冷漠的小孫此時也忍不住向吉米說了一聲謝謝，吉米說：「現在時間還早，我們找個地方來聊聊天好嗎？」小孫臉色馬上大變：「你是來輔導我嗎！我不接受別人的輔導。」吉米

說：「不要緊張！我只是要你幫我看看這篇報告有沒有錯字。」

小孫點點頭，於是他們就一起來教室，吉米講話很幽默，一會兒耍寶，一會兒又唱又跳，逗得小孫笑不可支，已經好久沒有人這樣對他了，他曾聽到同學在背後說他壞話，他知道他是同學心中的怪物，他也不屑別人的認同，所以一直獨來獨往，大家井水不犯河水，可是人非草木誰能無情？面對吉米這個特殊人物他真的有點感動，吉米從不在乎別人怎麼拒絕他，總是熱情洋溢的對每個人，就在他的熱絡的帶領下，小孫慢慢的走了出來，吉米帶他去 pub、跳舞、看電影、同學的生日 party、著實讓小孫開了眼界，他也慢慢對別人展現了笑容。吉米看到小孫的成長很為他高興，只是有

一點他一直不明白，為什麼小孫很排斥報紙？和他相處絕對不能帶報紙，真是奇怪！或許有特別的原因吧！

同心家族

吉米永遠精神百倍，渾身是勁。可是更難得的是他擁有一顆很細膩的愛心，他是「義務張老師」常常幫助別人解決心理困惑，這一天吉米看時機成熟了，於是邀請小孫到他們的成長團體----「同心家族」，小孫被成員的溫情感動，每個人都那麼的關懷別人，而且團體的共同規則是永遠支持，永遠包容，絕不洩露成員所吐露的心事，這裡好像是心裡毒素的釋放室，也是快樂成長的小天堂，每個人在其他地方不敢說的祕密，在這裡都能一吐為快，而且不必擔心會洩露，因為太真實了，啜泣、痛哭、狂笑這些純真的感情在這裡是很

正常的，同伴小志痛哭失聲的說：「我的父親對我的期望很高，在高中時因為承受不了巨大的功課壓力，好幾度想自殺，現在這種陰影還揮不去，常常作惡夢。」就在大家忙著幫助這位夥伴時，他的話深深的震撼了小孫的心，讓他久久不能自己。

如釋重負

為什麼深深的震撼了小孫的心？因為小志的故事正是他的寫照，小孫生長在單親家庭，上面有一個姐姐，她的功課好的不得了，他是唯一的男生，母親給他一種巨大的壓力，而且還常常拿他和姐姐比，他二十歲的生命充滿挫敗、痛苦和陰霾。

他約了吉米到他家，問他：「吉米！我問你！如果我說一



些很丟臉的祕密，你會不會為我保密？」吉米說：「什麼話！我們學心理輔導的替人保密，不是我們的專業道德嗎？何況我們是好朋友！有什麼祕密快說，我一定會保密。」小孫：「我的遭遇和小志一樣，我也曾因為受不了功課壓力而想自殺！」吉米說：「據說每個人一生當中不只一次有自殺的衝動，你並不奇怪！」小孫哭著說：「吉米！還有一件事你真的不要跟別人說！否則我們一刀兩斷！」吉米：「你放心！我以生命保證絕不會洩露半個字。」吉米很欣慰長久的關懷終於贏得了小孫的信任，面對這一個重要時刻，吉米有了心理準備。

小孫哭著說：「我是靠電子舞弊考上大學的，我的功課不好，可是媽媽告訴我姐姐都是第一志願考取大學的，你起碼也應該考個國立大學吧，以我的實力能上榜都很難了，何況

國立大學，所以我們幾個人就和大一的學長串通好，他在場外用遙控告訴我們答案，因為技術高超，沒有被發現，所以我們都順利考上國立大學，可是對這個學位，我的心很空虛，所以一直和同學保持距離，唯恐這個祕密被他們發現。」吉米很沉靜的說：「謝謝你告訴我這個這麼大的祕密，可見你把我當作是你的好朋友，事情已經發生了，我們第一個正確的態度是『接納』，接下來該如何做正確的抉擇一定要同時考慮到自己和別人，我不能替你作決定！但是我相信你既然有這個勇氣講出來，就一定有這個勇氣作正確的決定。」

小孫聽到吉米這番話更是感動莫名：「吉米！你知道嗎？我把這個祕密說出來，就好像把這兩年來心中那塊大石頭放了下來！」吉米：「如果你願意，何不把所有的石頭都放下



生的視野，讓他更了解自己，更接納自己，更喜歡自己，的確！一個不健康的人是不能去救助別人的，所以為了幫助更多人，必須自己要夠穩定成熟才行，而且幫助別人才能化解自己的障礙，也才是讓自己快速成長的最好方法，他晤談了不少人，有失戀的、配偶外遇的、亂倫的、自殺的、自卑的、憂鬱症、妄想症的……，他這才了解原來有那麼多比他更嚴重的人，原來人性那麼的複雜。

幽谷重現

有一次他接觸了一個案主，他向小孫坦誠，上個月新聞報的縱火案是他幹的，這讓小孫非常的驚悚，他也不知如何輔導案主。因為他那一次和吉米坦誠的祕密中，有一件他並沒

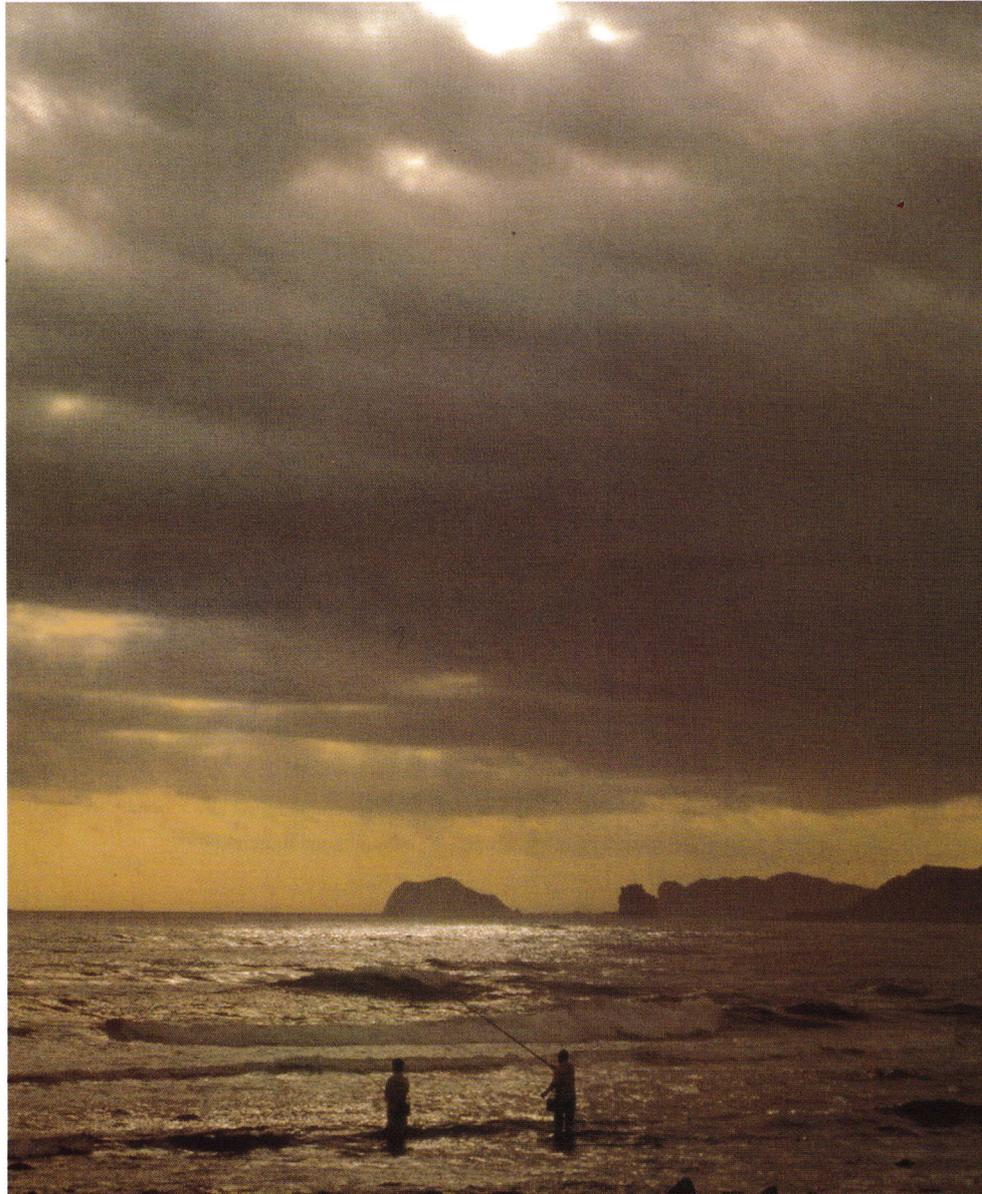
有提及，就是他曾在酗酒時，不慎引起一場火災，燒掉了幾十台的機車，這是唯一他沒有向吉米坦誠的，如今卻被他的案主激發。

他又陷入了強烈的罪惡感中，義務張老師做著做著，似乎有撐不下去的感覺，是不是應驗了大家說的笑話「輔導！輔導！不扶不倒，一扶就倒」，常常面對那麼多的黑暗力量，是不是他們的黑暗也激發了自己的黑暗，雖然我比以前堅強，可是為什麼總是有無力感？而且我們這一套救人的方法，能徹底拯救人的心靈嗎？如果可以！為何連我自己都做不到，我是不是缺乏了一種什麼力量，才讓我一直有走不下去的感覺？誰能告訴我呢？小孫發出了生命的吶喊！

呢？你跟我說話是安全的，請相信我！」於是小孫就把他曾經嗑藥提神 K 書的事，搶錢不成把人打傷的事說出來，吉米這才了解為什麼他那麼討厭報紙和新聞。

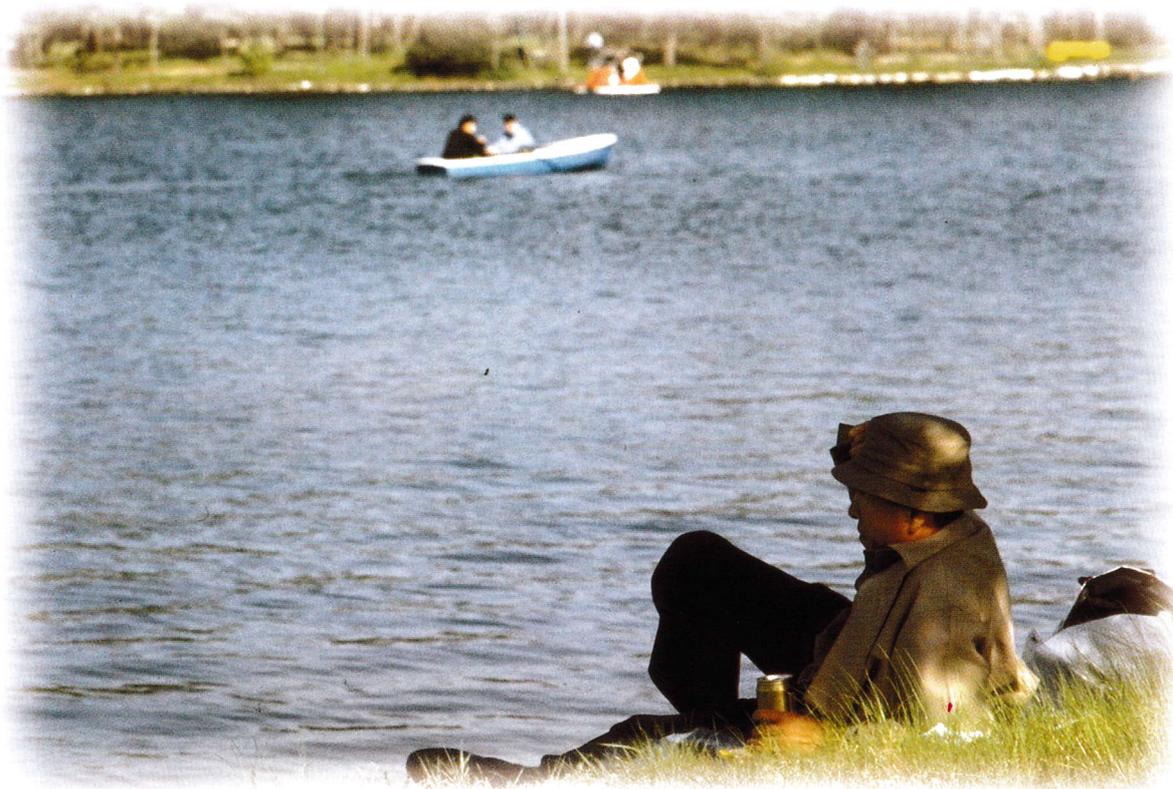
自助助人

他不愧是輔導好手，不僅順利的舒解了小孫的罪惡感，並且告訴他：「解除你心中罪惡感的最好方法就是幫忙別人，就當你是來贖罪吧！而且你會發現幫助別人其實是幫助自己，來參加義務張老師的訓練吧！我下個月就要回新加坡了，以後能幫你的機會不多了，可是像我這樣的人，在義張裡是數不清的。」小孫對吉米這兩年來對自己的真誠的包容、接納、關懷真是感動萬分，這種好人真是太稀有了，為了效法他的精神，也為了不辜負他的期許，他參加了義張的行列。果然不出吉米所說，義張的訓練讓他開拓了一個人



獨孤求和

文／陳守強
版面創意／子帆
完稿／free



微光

午夜的重慶南路書店街，一扇鐵門又一扇鐵門落下了，深鎖著，大鐵幕和一扇扇小鐵幕到底有什麼不同？偶而，你會看到改良型的鐵門，它是鏤空的金縷衣嗎？如果不是，至少，應該可以讓空氣自由進出，或者讓人內外互窺一番，以救贖一下孤獨。

在二段的一家出版社，同樣是門戶緊閉，彷彿人的心房也都該是這般。不過，三樓的窗戶今天卻還閃著微光，依稀有兩個人在窗邊深深的——聊著。

求和

「您為什麼叫獨孤求和呢？」問話的是小孫，他冷冷的外表，今夜，卻有暖暖的心。

求和先生反問：「你看過《笑傲江湖》嗎？」那華山派的風清揚，自創獨孤九劍的招式，打遍天下無敵手，但仇家卻也滿坑滿谷、隨時尾隨。為了避免連累家人，他遠走他鄉，化名獨孤求敗——求敗不得，孤絕一生。」

「何苦？何苦？？其實，他早已敗的一塌糊塗。」小孫若有所感。求和先生今夜顯得格外高興，平庸的外表，有著不平庸的心。「我的獨孤，是因為世間上，求敗的人多如過江之鯽，求和的人如鳳毛麟角。求敗，其實易如反掌；求和，則有如登天之難。」

求和先生娓娓又說：「看看你我周遭的人，不論是從商或從政，眼看他們起高樓，眼看他們宴賓客，眼看他們樓垮了，眼看賓客四散去。一將功成萬骨枯，到末了，功業再彪炳的人不也化作黃土一坯！走風清揚那條路的人，滿街都是。」

「不過，有風清揚那樣練武天賦的人，畢竟是少數。大多數的情形，恐怕是九劍未練，無敵未成，就已妻離子散、命喪黃泉了。」小孫很細膩的思索著人生的真義——我們到底是為什麼而活著？

不敗

「傳你一招『永遠不敗』的曠世絕學，你要嗎？」求和先生忽然眼露精光、話鋒一轉。

小孫身體一陣顫動，他故作冷靜的說：「要！」

佛家對“孤獨”的分析						
總論	分類	原因	例子	結果		建議
				心理反應	行為反應	
孤獨是妄念作祟	真孤獨	有我	■ 凡夫	只愛自己 除了苦還是苦	迷失在感官世界的濃霧中	放下一切執著
	假孤獨	忘我	■ 聲聞 ■ 緣覺	不愛別人 不苦也不是樂	自了漢	趕快變成 大乘
孤獨是緣起緣滅的遊戲	無孤獨	無我	■ 菩薩 ■ 佛	不被苦樂所束縛 愛盡一切有緣衆生 對待衆生如同獨生子一般 無私的大愛遍及六道衆生	百花叢裡過，片葉不沾身 修盡一切善法 作盡一切善事 無爲	誓與衆生共成佛道

眼睛睜的大大的。

「那是——『無緣大愛』！你的親人、友人需要它，你的仇家、勁敵更需要它。舉世之人，甚至，街頭的一條流浪狗，也都需要它。這世間，苦痛已經太多了，悲傷根本不缺，煩惱早已堆積如山，沒有這毫無原因和理由的廣大之愛，生命是沒有解脫的牢獄，生活是緊張、不安，外加惶惑的徒勞。」求和愈說，斗室裡充滿了光和熱。小孫的身體裡，能量在上昇，不斷上昇，生命的任督二脈彷彿就要打通了！

幻相

求和又說：「其實，孤獨是妄念在作祟，孤獨不過是一種幻相、假相，孤獨不外乎是緣起、緣滅的一場遊戲罷了！」

「當一個生命在六道中，不休止的輪迴了無數歲月，死了又生，生了又死。每一次，換上不同的身分、不同的戲服，以假當真的在不同國度裡認真演戲。重逢的親友，前世可能是仇讎，今生，善緣來時——快樂，惡緣來時——痛苦。倒底，哪一種感覺、哪一種關連比較真實呢？」求和說著、小孫顫抖著，他已掩蓋不住內心的激動。

「一切都太虛假了！一切都太如幻了！」小孫的一點靈明，好像快衝出天靈蓋了。不過，三界的大幻化網的拘束力實在太強大了，他還沒能解脫自己。

空

求和先生以超乎尋常的平靜語調，好像在禪定當中，繼續說道：「在本質上，什麼也沒有發生！沒有生死、沒有輪迴、沒有親友、沒有仇讎、沒有快樂、沒有痛苦……一切都沒有！根本就沒有孤獨這件事，也沒有解脫這件事。」

「這『無緣大愛』還有一個『心法』就是『空』！」

小孫張著口：「沒有招！沒有式！沒有敵對！

沒有分別！」

求和先生這時顯得相當愉悅，他說道：「是的，唯有求和！可以笑傲江湖！」

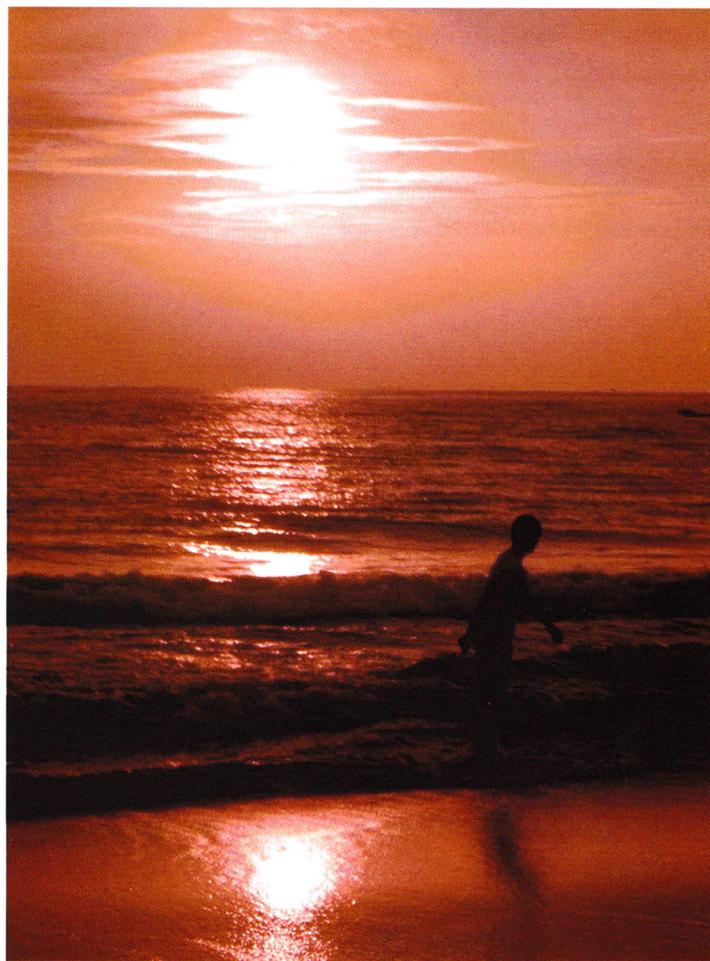
小孫此時已經徹底抖落一身的孤絕感，以極為清朗的音聲，頂天立地、擲地有聲的對著十方三世宣誓著：「以無緣大愛，求和於盡虛空、遍法界的一切眾生！」

虹光

此時，如果你是站在出版社的樓下往上看，斗室正散發出五色虹光！

光不斷往外擴散、擴散……，法界因為多了一個菩薩而——歡聲雷動！！

求和先生這時顯得相當愉悅他說道：「是的，唯有求和！可以笑傲江湖！」





是「孩子的心」吧？！

CHILDREN'S HEARTS

孩子／正宗 紙雕／吳靜芳 譯／慧蓉 版面創意／連春 完稿／Li-li

Written by/Huang Cheng-Tsung Translator/Hui-Rong Layout completed by/Nico Layout designed /Li-li

我無法寫出，
一試再試，
只因我找不到任何的敘述方法，
來形容一顆「孩子的心」。

只因「孩子」是天真的、無染的、
沒有任何的利害關係，
有的只是愛的交流。
而「孩子的心」又是如此的敏銳，
禁不起一絲的嗔恨來破壞，
所以很會流淚，
多少的人喪失了這一顆心啊！
還在追逐著名利與權力，
這到底是代表了什麼啊？？

所以，內心裡的情緒起伏轉變太快，
是哭或笑呢？
哈哈……
只因看見了多少人內在的不安，
只因看見了多少人都迷失了，
且忘了「孩子的心」啊？
那到底是哭或笑呢？？

I can hardly find a way to describe children's hearts.

Children are innocent and pure.
Thoughts of worldly advantage and harm are foreign to them.
Love is the only thing they want to give and receive.
Children's hearts are very sensitive,
and can not stand even the smallest bit of hate,
So, they easily cry.

My mood goes up and down.
I don't know how I feel now, like laughing or crying?
I have seen many people lose their pure hearts
as they go after money, reputation and power.
Thus, they feel lost and uneasy.
Who is the one laughing or crying?

這個人間 是我們的終身學校

時事大解碼

文／子軒 攝影／波爾 版面創意／子軒 完稿／C.C.

每天有許多事在我們周遭發生，然而這些事透露出何種訊息，
在這強調終身學習的時代裡，似乎可從中找出一些蛛絲馬跡……
時事問題大解碼，請看佛法與時事的對話。



有關故事一

「已經十一點多了，還不上床睡覺！」已經催促多次的爸爸忍不住吼著。才讀小學四年級正聚精會神玩電腦遊戲的小明說：「還早嘛！人家我們同學有的都兩三點才睡呢！」★★★★「孩子啊！剛上國一，你要用功啊！人家拼到12點，你就拼到一點，就不相信我的兒子會輸人家。」

早睡早起身體好

以上是發生在台灣真實的故事，在日本呢？一項身心健康調查顯示，睡眠不足的孩子已經隨著年級增加，並且有半數的學生因睡眠不足已經出現生理（如眼睛疲勞、身體僵硬、記憶減退）和心理（焦躁不安、力不從心）等現象。睡眠不足所造成的影響不容忽視，不但工作效率減低，甚至很多交通事故造成車毀人亡的慘劇都是熬夜所引起的。

台灣社會已漸漸形成夜行化社會，晚睡的人愈來愈多，這也是促成睡眠不足的一個重要因素，夜行化的型態造成越來越多人產生所謂睡眠障礙，包括失眠、無法熟睡等，這項研究正在進行中，也算是現代的一種文明病吧！

佛法怎麼看

我們這個人身寶是非常精密的，稍不小心，可能會產生疾病，睡眠是每個人每天蓄勢待發前的準備工作，您一定有這種經驗，哪天睡不好，那天工作效率就不好；若碰到開會，眼皮就像幾千斤重似的，三不五時就閉上，實在也蠻難為情的；再不然就是易怒，那更糟糕，不知道誰會慘遭“毒手”？



在功利主義的現代社會，爲了績效、升官，學生爲了成績，已經拼到不知糟蹋人身寶到什麼地步了。晚上糟蹋完自己以後，隔天搞不好再去“糟蹋別人”，真是百害而無一利啊！

藉由靜坐、放鬆的練習會慢慢解決睡眠的問題，但最重要的，不要讓生活成爲一種負擔，生活愉快、作息正常才能行長遠的路，希望大家都有個愉快的人生。

有關故事二

「唉呀！真恐怖！這麼小的孩子也會去搶劫啊！」王媽媽看到電視上一名十七歲的青年夥同十四歲、十一歲的少年幹下這驚天動地的大事後有感而發的說。「現在社會風氣真是敗壞啊！」

青少年行爲大探索

據報導，近年來青少年犯罪有逐漸增加的趨勢，校園也快要成爲暴力場所，不論是鬥毆、偷竊、吸毒、離家出走等方面，年成長都超過1.5倍，顯示問題越來越嚴重，一部份的人認爲由於自我意識高漲，又正值反叛年代，有些青少年便脫離和家庭的親密期而進入同儕團體中，萬一結交到壞朋友，就會是非不分，終至難以自拔了。

佛法怎麼看

業力是所有行爲的源頭，但卻來自於過去所造善惡業，尤其和人之關係，修學佛法，是解決業力的問題，也就能解決行爲的問題，換句話說，學會了自尊尊他、自重重他，相信光明的力量，能體會別人的愛心，就一定感召一個健康的身心和愉悅的人生了。

有關故事三

在天界的盡頭突然出現了一隻小小的生物，正緩緩的向天王的住處爬去，牠雖然小，但逃不過守衛的眼睛，就問牠：「你要做什麼？」牠突然加快腳步向前飛奔，這時恰巧一位天人經過，牠趁他不備，鑽進天人的腦袋，天人急忙說：「天啊！這是什麼蟲！」人間一位大菩薩在定中看到不忍，就上天界把蟲取出，帶回人間，命弟子看管，並再三囑咐不准打開這淨瓶。菩薩圓寂後，弟子因好奇心而將瓶口露出一個小縫，一陣青煙過後，蟲不見了，百年後，爆發了蟲蟲危機。

千禧年危機

Y2K，也就是公元兩千年的資訊年序危機即將到來，在這個電腦化的時代，各項活動都要靠系統化作業，財經、醫療、行政等等，因此美國方面已經開始著手準備因應之道，華府的Y2K研究群描述千禧年的狀態，經濟蕭條，市場運作全面崩潰。

台北市政府交通處也擬定了因應Y2K的防蟲計畫，明年的一月一日，北市電腦號誌系統若



是發生狀況，將改用人工方式克服。該處已經對所有電腦號誌進行安檢及防護措施，老舊的系統也將全面更換，屆時若發生狀況，立即投入所有人力，所有交通號誌可在兩小時內恢復正常。

佛法怎麼看

二十世紀是電腦化的時代，依靠電腦，幫助人們處理大量的資料，建立數位化的科技時代，但是，就在人們大量發展電腦科技的今日，許多潛在性危機已經出現；過度的依賴，已經產生對危機無法應變的狀態。反觀自心，一個很大的問題是：人不了解自己，卻活在這世界上，千禧年危機是同樣的問題，有許多未知的因素將給人們帶來空前的災難。

故佛法正本清源，要努力修行、了解自心，才能領悟真相，對於複雜的現象，才能做出正確的抉擇。在這末法時代，要能抵擋世間亂象的洪流，也只是一心向道，才能真正挽救眾生於苦難之中啊！



Y2K

鑿金

Sculpturing

文 / 王祥麟
翻譯 / 馮馮
版面創意 / 維廷
完稿 / Ken

刻 乃過去的記憶
痕 是意識的溝槽
延 續一個自我
伸 延一道業力

Carving — the memories of the past
Marking — the ditches of consciences
Extension — an ego
Stretching — a power of Karma





小說

冰消雪融

文 / 無期
版面創意 / 維廷
完稿 / Ken

98

故事發生在西元1937年中國的首都——南京，日本軍進行大屠殺，王群的父親是北大外文系的教授，專研東方語文，他們世世代代都居住在南京，在這鐘靈毓秀、歷史悠久的美麗首都，萬萬沒想到日本軍會進行如此慘絕人寰的大屠殺，他們一家人還來不及逃亡，日軍就開始屠城，一群窮凶極惡的殺人魔王進行「殺人比賽」，姦淫擄掠，無惡不作。王群一家人準備了多天的食物，

躲在地窖下，企圖躲過這個浩劫，過不多久，只聽到上面一陣翻箱倒櫃，吆喝怒罵的聲音，王群一家人個個驚悚戰慄，幾乎停止呼吸，在日本兵正要離開的時候，王群十歲的小妹妹忍不住哭出來，被一個聽力很好的日本兵聽到了，王群很機警的學了幾聲貓叫「喵！喵！」，其他的日本兵告訴他聽錯了，最後他們的聲音終於消失了。

到了晚上，媽媽的氣喘病發作，王群從地窖上來拿媽媽的藥，不料巡邏的日本兵剛好經過，王群只好先躲在衣櫃裡，白天那個聽力很好的日本兵特別進來看一下，這一次果然沒聽錯了，王群的父親從地窖叫：「王群！動作快一點，你媽媽快不行了！」這些話被他聽得一清二楚，於是他叫了他其他的同伴來，他們輕鬆得打開地窖門，把王群一家人全叫上來，王群嘆大事不妙，其中



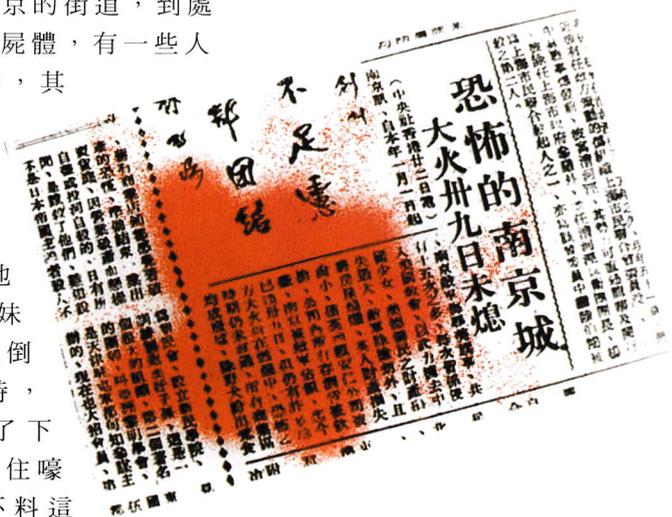
兩個日本兵發出奸邪的笑容，把王群的姊姊和妹妹抓走，母親呼天搶地，又是跪，又是求，抓著日本兵的腳不放，最後惹惱了日本兵，一個槍托把母親打得頭破血流，當場昏了過去，王群從衣櫃門縫中看到這一幕，胸口一陣刺痛，父親衝上前去，憑著他自幼的一點功夫底子，三兩下就把日本兵壓在地上，扭打之間，只見日本兵的半隻耳朵被割了下來，在千鈞一髮之際，聽到「砰」一聲槍聲，父親應聲倒地，那耳傷的日本兵，爬了起來向他父親狠狠得開了好幾槍洩憤，王群一陣暈眩，幾乎哭了出來，耳傷的日本兵脫了帽子按住傷口，但是血流得太多，他的同伴拿了一塊布給他包紮，於是他順手把帽子丟下，氣沖沖的走了，等日本兵都走了，王群再也難忍悲痛之情，從

衣櫃裡出來，放聲大哭，就這麼短短的幾分鐘，他已經家破人亡！父親母親都慘遭日本兵毒手，姊姊和妹妹大概也凶多吉少，此時在他心中除了傷痛，更是深深的仇恨，這種不共戴天的血深仇，他一定要報，他想殺光每一個日本鬼子，他把傷耳日本兵的帽子檢起來。

他經過南京的街道，到處都是發臭的屍體，有一些人是沒有頭的，其中有大半是赤裸的婦女，真是人間煉獄，當他看到他年僅十歲的妹妹滿身鮮血倒在他前面時，他的腳軟了下來，他忍不住嚎淘大哭，不料這

圖上 / 向南京進犯的日軍

圖下 / 一九三八年一月二十三日
《新華日報》對日軍在南京暴行的報導





圖上 / 孤兒的小孩孤坐在鐵軌上哭泣

圖下 / 青壯年人被日軍押上車

個聲音驚動巡邏的日本兵，於是被他們抓了去，王群已經嚇得魂不附體，他想這下完了！他被載到一個山谷，當他一下車，眼前的這一切幾乎讓他昏了過去，他自小讀過的成語「屍堆如山」，竟然就活生生的呈現在他眼前，原來他被帶來清運屍體，這些屍體是在山谷被屠殺的國軍，看到那麼多國軍他心中已經有了底，他每天要搬運一大堆青淤、腫脹、腐爛、流膿的屍體，最令人作嘔的是一些長蛆發臭的屍體，其中也不乏一些穿得很名貴服飾的夫人小姐，可是人死都一樣難看，生前的榮華富貴真是短暫又虛幻啊。

在經過幾天的思考後，他決定逃亡，他看清了路線，找到一個和他身材差不多的

屍體，和他換了衣服，將屍體放在拖運車旁，自己卻躺在屍堆裡，騙過日本鬼子，趁夜晚偷黑逃亡，這個國仇家恨他立志血債血還，在四處流浪幾年後，他參加蔣委員長所倡導的「一寸山河一寸血，十萬青年十萬軍」的青年軍，隨著國軍東征西討，前前後後和日軍在四川、雲貴和滇緬一帶作戰，可能是恨透日本鬼子，每回作戰他都沒命的向前衝，那管什麼槍林彈雨，只想多殺幾個日本鬼子為爹娘和姊妹報仇，好幾回日軍佔有地形優勢，及敵眾我寡的情勢，都由王群打前鋒，帶領兄弟向前衝，而讓情勢獲得逆轉有些新兵看到肢體不全或身首異處的同袍，以及鮮血噴灑的慘狀已經嚇得魂飛魄散，可是對早已見識人間煉



獄的王群而言，這已是稀鬆平常的事了，不僅不會讓他退卻，反而讓他愈挫愈勇，不屈不撓，可是奇怪的是，每回他雖然都打頭陣，但都吃不到子彈，反而是在他後頭的弟兄，中槍倒地的不計其數，常常是他同連的弟兄都全陣亡而只剩他一人，最高記錄是全旅只剩他一人，所以被編到新的部隊是常有的事，他也曾經有一次被日本俘虜，但是他用他的機智脫險，並帶回許多日本的情報，後來他參加了抗戰後期的「台兒莊大捷」和「長沙大捷」，都立下奇功，有人稱他外號「鬼見愁」，真的日本鬼子碰到他就沒輒，同袍都說他有菩薩保佑，他都說沒有，他後來昇到校官，擔任軍團司令的侍衛長，民國三十四年國軍終於獲得勝利，

但是後來因為共軍叛亂，大陸淪陷，他隨國民政府來到臺灣。因一生經歷過那麼多人生的大風大浪，家破人亡，顛沛流離，槍林彈雨，河山變色，以及親眼目睹那麼多的生命流逝，他開始了解人生的無常。

雖然他是大戰的倖存者，但是戰爭的無情仍是他多年揮不去的陰影，況且日本軍讓他家破人亡，可是他也殺了很多日本軍，常常晚上會作惡夢，這天他來到一座香火鼎盛的寺院，一走進寺門就通體舒暢，有一位仙風道骨，鶴髮童顏的長者告訴他：「好好發願和懺悔，才能除去你的罪惡感。你修得越好對他們越好。」王群覺得這個聲音好熟悉，但一時想不出曾在那裡聽過，而且他怎麼會知道自已的心事，

The New York Times.

WAGES BILL... U. S. NAVAL DISPLAY REPORTED LIKELY UNLESS JAPAN GUARANTEES OUR RIGHTS; BUTCHERY MARKED CAPTURE OF NANKING



圖上 / 一九三七年十二月十八日
《紐約時報》
圖下 / 南京市民間關注戰情發展



當他想回答那位長者時，突然發現人不見蹤影，他一直向人打聽這個長者，可是都沒人知道有這個人出現過，

於是王群就在這個善緣下，發願常年茹素，皈依佛法僧三寶，悲智的佛法撫平了他不少人生的傷口，可是他從此再也沒有看到那位長者。



因自幼出生書香世家，所以退伍後到學校教書，從事學術研究，他專門研究日本侵華史實，因為親身經歷南京大屠殺，所以他的研究格外強而有力，得到海內外中國人的認同。爲了獲得詳細佐証，在1995年到日本蒐集資料，此刻的他已經是年近七旬的老人了。

他來到了長琦，這天長琦市正好舉行原子彈爆炸五十

週年追悼會，比較特別的是現場舉行一場佛教法會，好多的信徒參予，身爲一位虔誠的佛教徒，也雙手合十一起參加，主持是一位慈祥的法師，當法會結束法師從他身旁走過時，王群簡直不敢相信自己的眼睛，他看到法師的耳朵只剩一半，即使禪定功夫不錯的他也難以控制激盪澎湃的心情。

他查到了法師住持的寺院，隔天親自到寺院參訪，他見到了法師，以他精通的日語向法師請示佛法，法師的話語真是柔軟慈悲發人省思，王群想這可能是巧合吧！他那麼慈悲怎麼可能是殺人魔王呢？不過臨走前還是忍不住問：「敢問師父一個私人問題，不知您的耳朵是怎麼受傷的？」出家人不打誑語，他說：「造孽啊！是年輕時到中國打仗時受傷的。」王群繼續問：「您曾經殺過人嗎？」法師遲疑了一下點點頭，這似乎勾起了法師的痛處，他有點哽咽得說：「我在南京曾殺過一些人，我的耳朵是被一個中國人所割傷的，耳朵雖然利，卻也害了我，還好我的同伴適時救我一命，不過我情願當時被他打死，也不要一輩子活在懺悔中。」此刻王群心中一陣強烈的悸動，眼淚已奪眶而出，面對這個讓他家破人亡，半生漂泊的大仇人，此刻他竟然不知如何以對？法師見他魂不守舍，問他還好吧，他鎮定了下來說：「沒事！沒事！只是故事太感人了，大師能勇敢得承擔錯事，令人佩服！那您是什麼因緣出家的呢？」法師說：「因作戰受傷被送回長琦，不料真是報應！美國

圖說 / 一九四五年九月二日，日本對盟國的投降儀式





用原子彈轟炸長崎，我們一家死的死、傷的傷，我也受了輻射傷害，後來我看破紅塵，出家精勤修習，醫生說我二十年前會死，可是現在還活得好好的，因為年輕時造太多業，現在我抱著贖罪的心情渡眾，到也怡然自得，只希望曾被我傷過的人能原諒我，往生極樂淨土。」王群已經決定怎麼做，他感謝大師的推心置腹，大師也覺得他似曾相識，臨走前王群交給法師一個禮物請他在他離開後再打開，法師照他的話打開後，淚流滿面，他看到一個寫上「滕井」的日軍軍帽，上面寫著「我原諒你」

王群登上了回國的飛機，突然在耳後聽到那熟悉的聲音：「不枉我救您無數次，

中日的仇恨就到你們為止吧！」，王群回頭一望，這不就是那位鶴髮童顏的長者嘛！突然間他明白了這一切的一切，王群大聲的問長者：「請問長者尊姓大名？」長者說：「佛子！」



向自我尋求希望

文／陳世昌 版面創意／敏華 完稿／C. C.

要找到自己的希望，
就必須看看自己內在的世界，
找到屬於自己、最能襯托自己的一個自我，
然後向這個自我尋求光明與希望。

前一陣子，我們和馬其頓共和國建交時，馬其頓雖然對此事有所爭議，但馬國仍對台灣強大的經貿實力寄以厚望，寫著「台灣，是我們的希望」的海報，張貼在首都各處，二國官員也積極來往，以謀求一個改善經濟環境的出路。台灣，在經濟上，可是他國的希望，但在物質條件富裕的背面，我們卻必須擔心人文層面的空洞與貧脊，而反問：台灣，妳的希望在那裡？

沒有文化的文化

台灣是一塊大海棉，什麼文化都可以吸收，不管是黑的、白的……各色各樣的文化都可以吸納在裡面，這些吸入的事物，有些使我們的體質獲得一些提昇，而有些則使我們因為適應不良，而造成台灣社會的健康傷害。但是台灣也因為長期來的吸收外來文化，使得我們每一



個人，變得必須強化自己的調適能力，這種調適力的形成本身，也可以算是我們自己的一種文化，不管是在生活上、娛樂休閒上、經濟上……都能透過這一種特殊的調適能力，而成爲自我成長的激素，如果能好好運用這一種能力，那麼，我們就可以說「台灣的希望在自己！」。

找到自我調適力

很多人因爲被愛人拋棄而自殺了，也有很多人因爲生病、債務、是非……而自殺，這就是適應一種突發或不良狀況時，產生了無法調適自我的結果。但是，當我們看看「台灣」，就會反省到她的可貴之處，想想看過去從漢堡、斷交、飛彈……到現在的經濟危機，台灣依然屹立在太平洋上，台灣不斷的自我調適，不斷的突破危局，取得最有利於自己的現狀，而始終沒有被擊倒，一次又一次的傷害，使我們的環境變得更惡劣，但我們卻適應下來了！

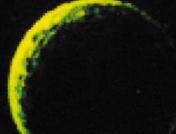
不能再麻木自我

適應，也有可能成爲一種自我的麻木不仁，因爲麻木了，所以任何外來的文明入侵，也不能打擊台灣的根本；反正麻木了，所以就沒有什麼大的反應，或是只反應了一陣子後，就不再有任何激動，像這樣的新文化，雖然讓台灣安然渡過各種難關，但卻也彌補不了舊制的創傷。我們在這種環境裡生活，雖然可以勉強的維持住基本的生命能量，卻開創不了新的活力，只是不斷的掙扎在險惡的條件中，爭得一口氣的空間。所以，台灣就像我們每一個人一樣，走在複雜的十字路口，不知道真正的希望在那裡，所以自然就會抱著外來的文明，作爲照亮前途的明燈，一路的走向陌生的未來。因此，要在台灣找到自己的希望，就必須停下來，看看自己內在的世界，找到屬於自己、最能襯托自己的一個自我，然後向這個自我尋求光明與希望；否則，台灣也有可能像馬其頓這樣，把自己的希望，寄放在別人的身上，那時候，「麻木不仁」就成了毀滅的毒藥了！☹



陳世昌





Welcome to

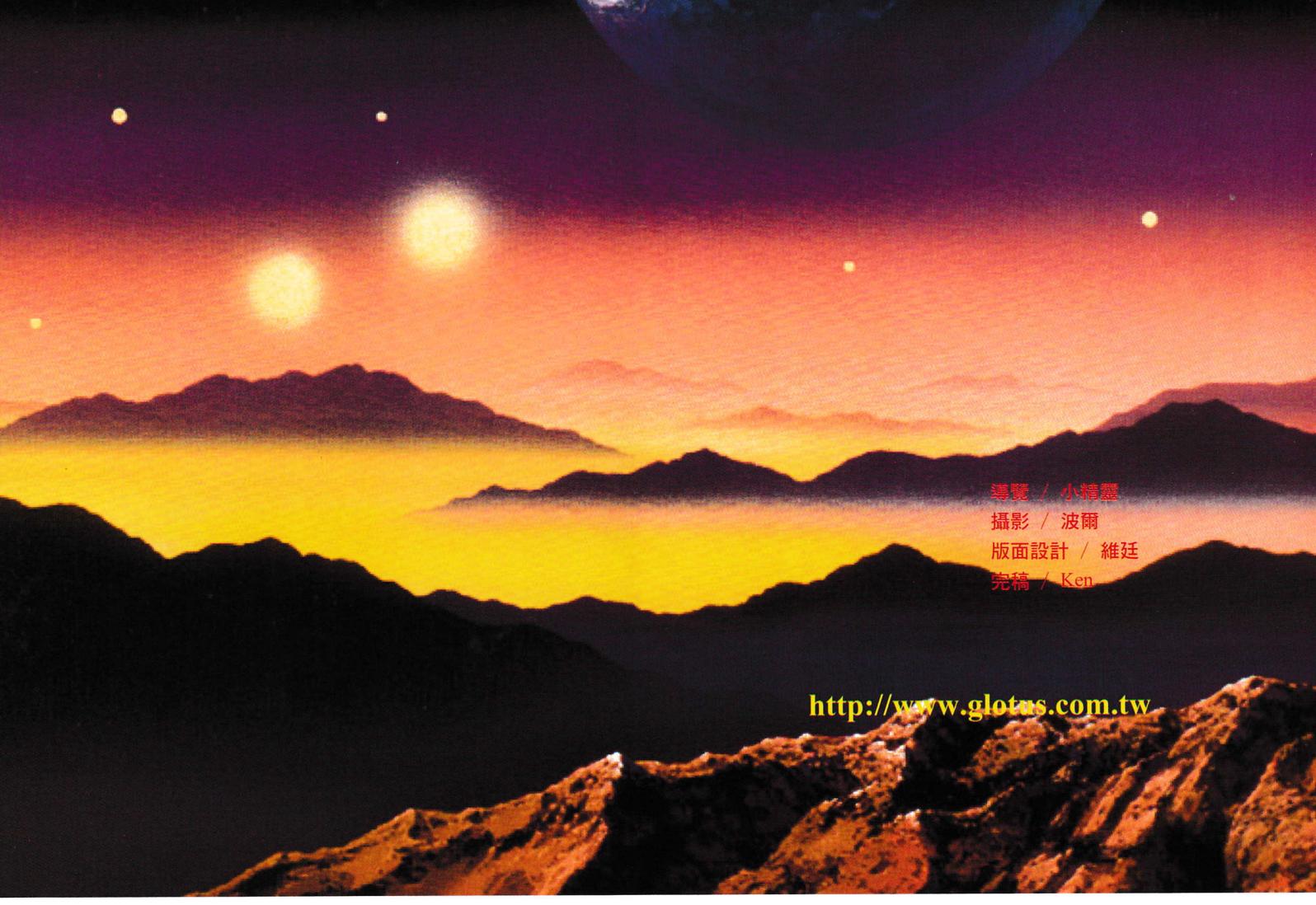
金色蓮花全球資訊網

Golden Lotus World Wide Web



導覽 / 小精靈
攝影 / 波爾
版面設計 / 維廷
完稿 / Ken

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



金色蓮花全球資訊網 ～ 學佛正知見

這次要帶大家瀏覽的是修行生活中「學佛正知見」這個單元，我們從中文首頁中的「修行生活」點選進去，再選擇「學佛正知見」這個選項就可以了。

小精靈，什麼是正知見呢？它對我們學佛又有什麼樣的關聯與影響？

簡單的說，正知見就是正確的知見，也就是正確的想法與看法，學佛就是在學習正確的行為，而要有正確的行為就必需先建立正確的知見，所以正知見對於修學佛法的人就很重要了。

小精靈，能再進一步的說明嗎？

嗯！舉例來說，我們可能在

尚未學佛時，對於全人類的看法不是冷漠的不關心，就是相當有分別心；把全人類分別為黃種人、白種人、黑種人；把世界分別成亞洲、歐洲、美洲、非洲、澳洲。但是如果我們學習到佛法的正確知見：眾生平等，萬物一體。我們就會對全人類產生正確的看法，我們就不會在世界各國旅行時，見到白種人就羨慕他、尊重他；見到黑種人就輕視他、不禮遇他，．．．種種偏差的行為就不會產生，沒有偏差的行為，就不會造業，也就不會種下不好的因，等待將來受報——即使是小小的瞧不起他人的臉色，如果作了，將來必定會得到別人對自己也擺出瞧不起的臉色。但試問，這樣被對待，內心舒服嗎？所以，一切的正確行為，都會種下善因，將來都會感召善果。因此，由舉例當中，我們更深切的明白：學佛，不過是在學習正確的行為。所以，這是一個很基本與必要的學習，可以說是全人類

的必修課程。

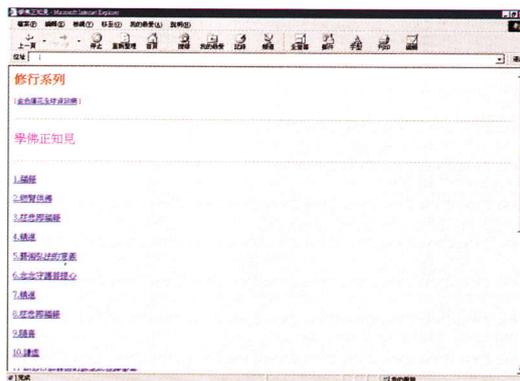
—— 參見「學佛正知見」

喔～我明白了，原來正確的知見是這麼的重要，有了正確的知見就會有正確的行為，這也就是即因即果、心行合一囉！而且在這樣的狀態下自然不會造業，不造業也就不受果報。嗯～真是太好了。不過，要有正確的知見，那不是要將佛陀老人家所講的三藏十二部正法都完全通透了解，才算是有了正知見呢？哇～那不是很久很久嗎？對一個初學佛的人而言，不是很困難嗎？這．．．小精靈，好像也不是很容易耶！

呵～呵～你想太多啦，其實對於初學佛的人來說從「先作一個好人」開始就是很好的起步，別小看只是「先作一個好人」，這可也是一個很重要的知見喔！



「正知見」就是正確的知見，也就是正確的想法與看法，學佛就是在學習正確的行為，而要有正確的行為就必需先建立正確的知見，所以正知見對於修學佛法的人就很重要了



一個好人，小精靈，怎麼說呢？

太虛大師曾說「人或即佛成」，因為如果連一個好人都還未作到的話，這個人是不可能成佛的。而一個好人是什麼樣的人呢？

一個好人是善良的，是懂得愛別人的。

一個好人不會在別人辛辛苦苦指導他很久以後，突然翻臉無情的指責老師。

一個好人不會看不到別人對他的好，而故意心存誤會。

一個好人不會總是抱怨別人不關心他，而會主動的去關心別人。

一個好人是處處疼惜一切人事物

想作一個大修行人嗎？其實不難，先從作一個大好人開始吧！

—— 參見「先作一個好人」

嗯～我了解了，那小精靈，什麼是作一個好人要先具備的特質呢？

悲智雙運，慈悲與智慧是要成爲一個好人所要具備的特質，而且所謂的好人就是經常

幫助他人的人，這也就是利他的拔苦予樂，所以一個好人也一定是慈悲的人，而慈悲的人自然也會擁有智慧，有了悲與智就容易處在自利的順境中，所以慈悲是要先具備的特質。

那慈悲要如何才算是圓滿呢？小精靈。

遍一切處的慈悲，簡單的說，就是自度和度人都要慈悲。

自度？慈悲？小精靈，這與好人或是學佛又有什麼關聯呢？

慈悲，是對眾生拔苦予樂。但是，自度時需不需要慈悲呢？當然需要，因為慈悲的實踐就是讓自己作盡一切善事，如果對自己不夠慈悲，那麼也不會讓自己作盡一切善事，故只有對自己慈悲，才能作盡一切善事。什麼是對自己不慈悲？就是爲惡，爲惡必定要受果報，故一個對自己殘忍的人就是一個不行善而爲惡的人，故慈悲不只是對別人，對自己一樣要慈悲，只有對自己慈悲，才會對別人慈悲，因為自己如果都

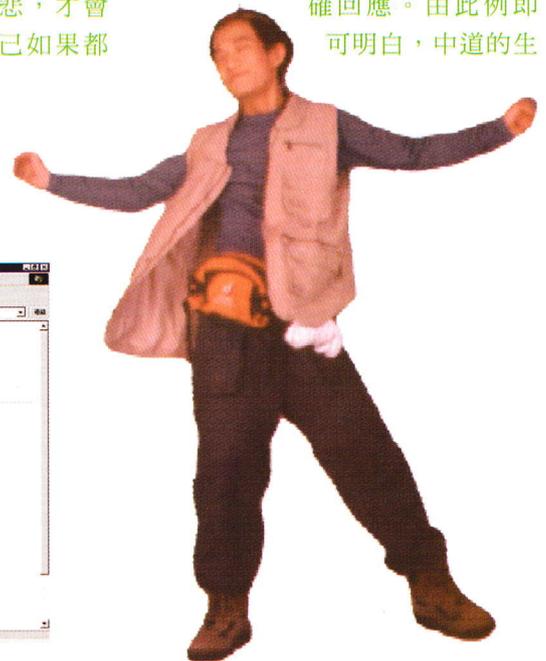
沒有行善，如何要別人也行善？故一個對自己慈悲的人，才能自度圓滿，也才能度人圓滿。

—— 參見「慈悲與自度」

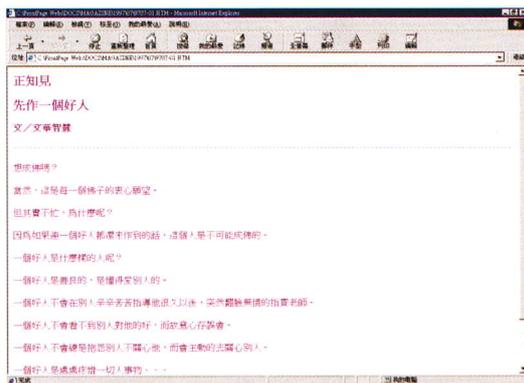
我明白了，小精靈。那如何實踐悲與智在我們的生活中呢？

簡單的說就是中道的生活。什麼是中道？就是遠離一切執著，完全應客觀需要而回應的生活方式。例如生活中如何面對食物？以中道而言，就是爲了維持身體的健康而進食，只要是違反這個原則都必須改進。

當原則確立以後，還牽涉到方便善巧，才能符合真正的中道；例如自己一個人進食時，可以說必須百分之百的要求自己遵守進食是爲了健康這個原則；但是如果和家人一起進食，則需多加入家人的口味、習慣及看法等條件，而不能再一味堅持自己的原則；又如果宴請朋友或生意上的伙伴，則更需要加入場合、氣氛等條件，而作出賓主盡歡的正確回應。由此例即可明白，中道的生



在這裏你可以找到
你想要知道的修修正知見



活是客觀的考量人、事、時、地、物不同而作出的最正確、最適當、最圓滿的回應；這樣的生活，是活潑而不僵化、利己而利他的，所以中道的生活，同時包含了簡樸與繁複，苦行與樂修．．．一切的可能都可能發生，但絕對是來自於慈悲與智慧，故中道的生活，就是悲智雙運的生活，值得每一位修行人努力行之，則“生活即道場”何樂不為？

嗯～小精靈，我懂了，謝謝你囉！

我們下次還要繼續介紹「正知見」的單元喔！Bye Bye！

技術加油站：沒有時區的 Internet Time

NetWork Station

小精靈啊，每次想要和國外的朋友聊天時，總是因為時差的關係造成許多不便，不知道有沒有什麼方法可以解決呢？

因為雙方時間的不同而造成的困擾，這的確是挺麻煩的，不過現在有所謂網際網路時間(Swatch Internet Time)，它是由Swatch所創造的新全球時間觀念，不但沒有時區的分別，而且全世界的時間都一致的呢。

哇！太好了，這樣一來溝通就容易多了，那它的原理是什麼呢？

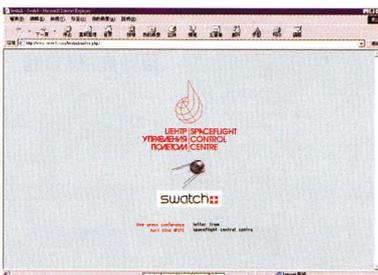
網際網路時間並非由太陽來決定，也沒有日夜的分別，它的單位叫做“beat”，簡單地說就是將一天24小時換算成1,000 beats。所以一個Swatch beat等於1分26.4秒(86.4秒)。

Swatch所創造的不僅是新的計時方式，更在Swatch的家鄉—瑞士畢爾市(Biel)創造了新

的子午線：畢爾基準時間(Biel Mean Time)簡稱BMT，它將會是網際網路時間的全球參考基準。

網際網路時間的一天(@1,000 Swatch beats)於BMT午夜開始(冬季歐洲的中央時間)，該子午線為了讓人們清楚地看見，便畫在瑞士畢爾市的賈可史定福街(JakobStaempfli Street) Swatch國際總部大樓上，所以世界各地有著相同的時間，不論是晝夜寒暑，無時差的時代終於來臨，有趣的是現在科學的發展真的造就了一個沒有時間、沒有空間的新時代呢！

而現在也有專門以“beat”計時的數位手錶問世，還有提供大家下載顯示網路時間的軟體，有興趣的讀者可連上<http://www.swatch.com.tw/intetime/nettime.htm>這個中文網站去瞧瞧。



<http://www.swatch.com>
是介紹swatch的相關英文網站



裏面還有介紹以beat計時的網路數位手錶



你想多了解swatch這個人嗎？
這裏也有他的個人資料喔！

Lectures on the Maha-Prajna-Sutra

校量功德品 23

Comparing the Merits (註：經文係新修正之大正藏版本)

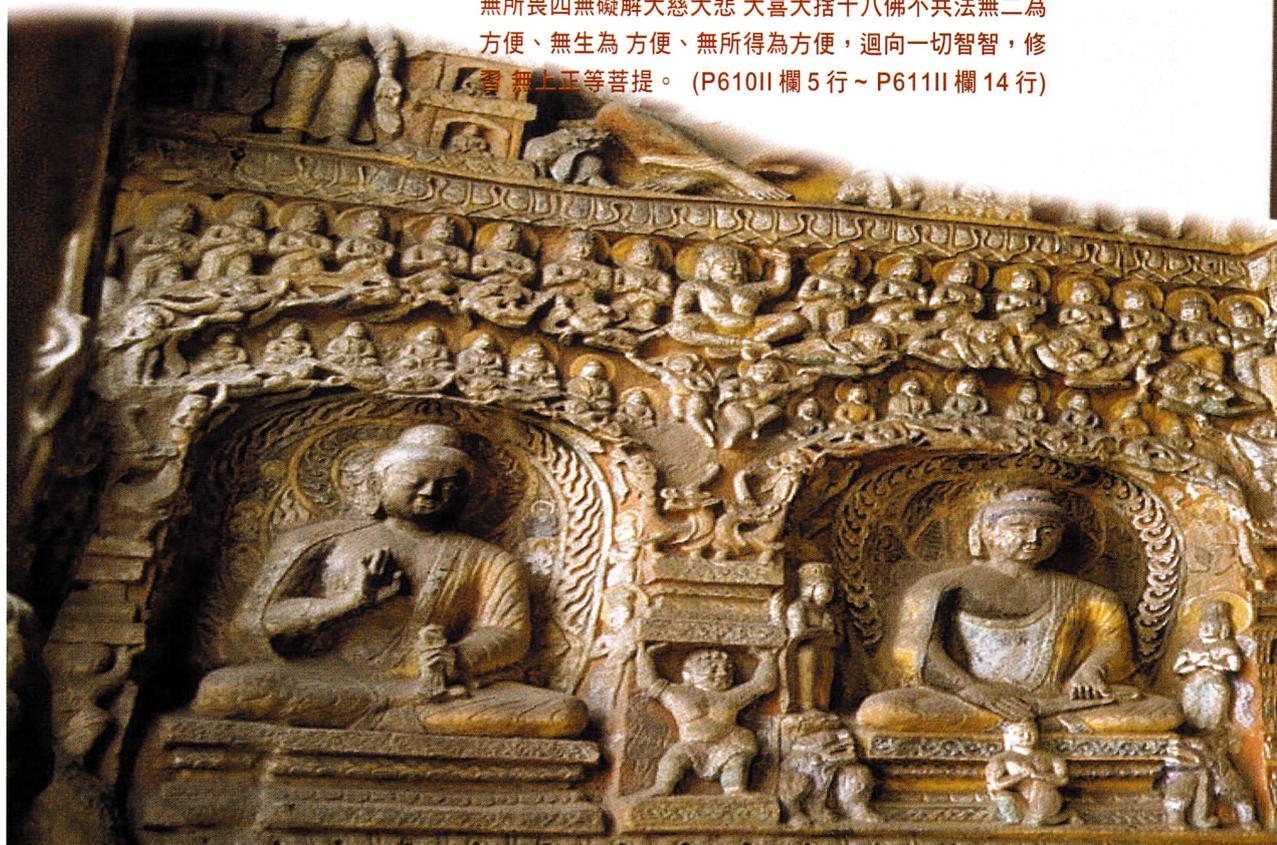
文／郭韻玲
版面創意／石連柱
完稿／free

一、智慧的原味：經文

慶喜當知！以佛十力無二為方便、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；以四無所畏四無礙解大慈大悲大喜大捨十八佛不共法無二為方便、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！以佛十力無二為方便、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；以四無所畏四無礙解大慈大悲大喜大捨十八佛不共法無二為方便、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！以佛十力無二為方便、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；以四無所畏四無礙解大慈大悲大喜大捨十八佛不共法無二為方便、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。(P610II欄5行~P611II欄14行)



二、生動的說明

佛陀繼續開示：以佛十力、四無所畏、四無礙解、四無量、十八佛不共法無二、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、.....五眼六通代換成佛十力、四無所畏、四無礙解、四無量、十八佛不共法，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。

佛十力，即：

- (一) 處·非處·智力：
- (二) 業·異熟·智力：
- (三) 靜慮解脫等持等至·智力：
- (四) 根上下·智力：
- (五) 種種勝解·智力：
- (六) 種種界·智力：
- (七) 遍趣行·智力：
- (八) 宿住隨念·智力：
- (九) 死生·智力：
- (十) 漏盡·智力：

所謂的「處非處智力」，是指佛能夠知

悉一切的道理。「業異熟智力」，佛知悉一切眾生三世因果。「靜慮解脫等持等至智力」，佛於諸禪定自在，並知悉次第。「根上下智力」，佛知悉眾生的根器。「種種勝解智力」，佛知悉眾生欲樂善惡。「種種界智力」，佛知悉眾生不同之各界。「遍趣行智力」，佛知悉六道有漏及涅槃無漏行所至處。「宿住隨念智力」，如來知悉眾生過去種種。「死生智力」，佛知悉眾生死因緣。「漏盡智力」，如來永斷習氣並如實知悉。

佛十力，是佛所擁有的十種智力，是非常的不可思議，一切圓滿，一切具足，事實上，佛擁有一切力，何止十力，十力只是從十個方向來了解佛的證量已到達出神入化之境，可以說是無所不知，無所不能，十力只是從十種大力，也可以說十種大能來觀察，故知佛之偉大，匪夷所思。

四無所畏，即：

- (一) 等覺·無畏
- (二) 漏盡·無畏
- (三) 說障道·無畏



(四) 說出道·無畏

「等覺無畏」，佛於諸法皆覺知，住於正見無所屈伏，具一切無畏之自信。「漏盡無畏」，佛斷盡一切煩惱，無一切外難怖畏。「說障道無畏」，佛為眾生說明修行之障礙，並對任何非難皆無所怖畏。「說出道無畏」，佛為眾生說明出離三界之道，而無所怖畏。

四無所畏，是以「無畏」的四種觀點，說明佛的圓滿證量。前二者是指佛自身的修持已到達無所怖畏的大安穩境界；後者是指佛度眾的修持也已到達無所怖畏的大勇猛境界。故佛是自度度他圓滿，自利利他具足，一切無所怖畏。其實，無所怖畏是非常非常難的證量，三界眾生多半有太多的恐懼，死亡令人恐懼，天災人禍令人恐懼，面對未知令人恐懼，有太多的恐懼，都深深的埋在心中，一旦外緣摧逼，所有的恐懼就現形，連幫助別人也會有怕自己受到損失或傷害的恐懼，可知內在的恐懼，其實是修行必須克服的障礙，只要恐懼一日不消除，我們就一日無法真正安穩，而安穩正是開悟的基石，故一個修行人無論面對任何外境，皆須砥礪自己大無畏的精神，自度無畏一切的艱難險阻，度人無畏一切的榮辱得失，唯有以此大無畏的勇氣，一個修行人才能夠豪情萬丈的宣說：「丈夫自有冲天志，不出三界誓不休！」

四無礙解，即：

(一) 法·無礙解：

(二) 義·無礙解：

(三) 詞·無礙解：

(四) 辯·無礙解：

「法無礙解」，知悉一切法，並能宣說無礙。「義無礙解」，知悉諸法的內涵，並能宣說無礙。「詞無礙解」，知悉一切語言，並能運用無礙。「辯無礙解」，知悉一切的辯論，並能宣說無礙。

四無礙解，也可以說是四無礙智，因為是以智慧為共道處；也可以說是四無礙辯，因為都是對眾生辯才無礙的宣說一切法；又可以說是四化法，因為都是佛方便度眾的方法。那麼不論名相是什麼，不變的是自在無礙，無礙即沒有阻礙，這其實是非常難企及的境界，即三界中為什麼痛苦？最大的原因之一是處處充滿了障礙，無論我們想成就什麼，世間法也好，出世法也好，統統充滿了障礙，明明想走向光明，黑暗的力量就一定來橫加阻撓；明明想作一個好人，壞的墮落力量就不斷的來拉扯；明明想作一個大精進的修行人，懶惰的力量就是拼命來阻擋……，所以在三界中流浪，真的是苦不堪言，到處碰壁；而佛則完全相反，因為他已經圓滿，完全沒有了阻礙、障礙，這是一個多麼值得嚮往的境界啊！所以三界眾生皆宜大精進，才能如佛般自由自在、毫無阻礙。

四無量，即：

(一) 大慈



(二) 大悲**(三) 大喜****(四) 大捨**

「大慈」，予無量眾生無邊喜樂。「大悲」，拔除無量眾生無邊痛苦。「大喜」，於無量菩薩行生起無邊喜樂。「大捨」，於一切皆捨離了執著。

大慈、大悲、大喜、大捨，是佛菩薩的偉大胸襟，一個擁有慈心的人，已經是人格高潔之人，因為他會衷心希望別人快樂，而且難能可貴的是還身體力行的實際給予別人快樂；而到達「大慈」更是了不起，因為他不但希望一個人如此，更希望所有眾生皆如此，所以這樣的胸襟確實是令人動容，而事實上，眾生一體，所以一個大慈的人，其實同時是一個大智的人，因為他選擇了最正確的生命方向，而正確的選擇不就是智慧嗎？故慈與智是一體的兩面。「大悲」是衷心的希望所有的眾生都永遠不再受到任何痛苦的折磨，這樣廣大深沉的同情心，真的是令人感動欲泣，更令人感動的是身體力行的去實踐，故擁有大悲心腸的人，即是菩薩，即是世上最偉大的人。「大喜」是菩薩於行菩薩道中，見到無量眾生離開了無邊的痛苦，而得到了無邊的快樂，他內心就感到無量無邊的快樂，這是菩薩的快樂，世上最純淨的快樂；一切三界的快樂都是無常或雜染的，但這種菩薩之樂則是如蓮花出污泥而不染，是如此的清淨，又如此的芳潔，是真正的至樂，難描難繪。「大捨」是一切皆捨的不執著與

氣魄，一個能夠捨的人，才是真正能得的人，也可以說越捨得下，就越提得起，那麼，到底要捨棄什麼呢？當然是捨棄一切不好的，只要是違反菩薩道的一切，統統都要捨下，這樣的人，是有勇有謀的人，有勇氣孑然面對一切，有智慧作最好的選擇，故大捨亦不離智慧，大捨是完全放下執著，也可以說，這本身就是智慧的充份展現，故般若遍一切處，無論大慈、大悲、大喜或大捨皆然。

十八佛不共法，即：

(一) 身無失

(二) 口無失

(三) 念無失

(四) 無異想

(五) 無不定心

(六) 無不知己捨心

(七) 欲無減

(八) 精進無減

(九) 念無減

(十) 慧無減

(十一) 解脫無減

(十二) 解脫知見無減

(十三) 一切身業隨智慧行

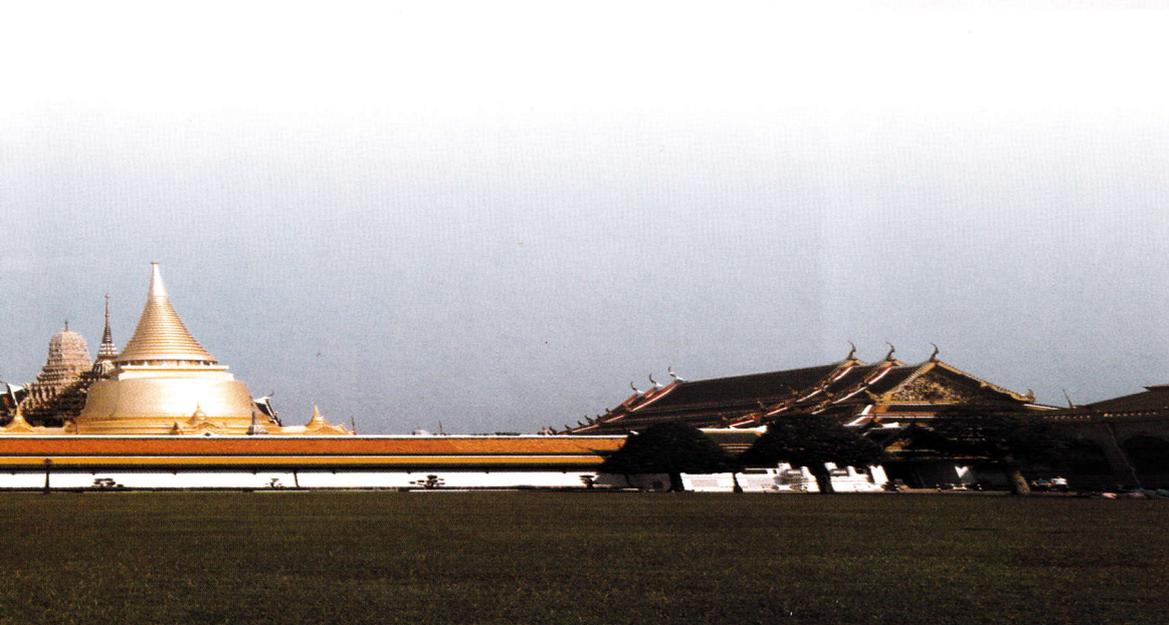
(十四) 一切口業隨智慧行

(十五) 一切意業隨智慧行

(十六) 智慧知見過去世無礙無障

(十七) 智慧知見未來世無礙無障

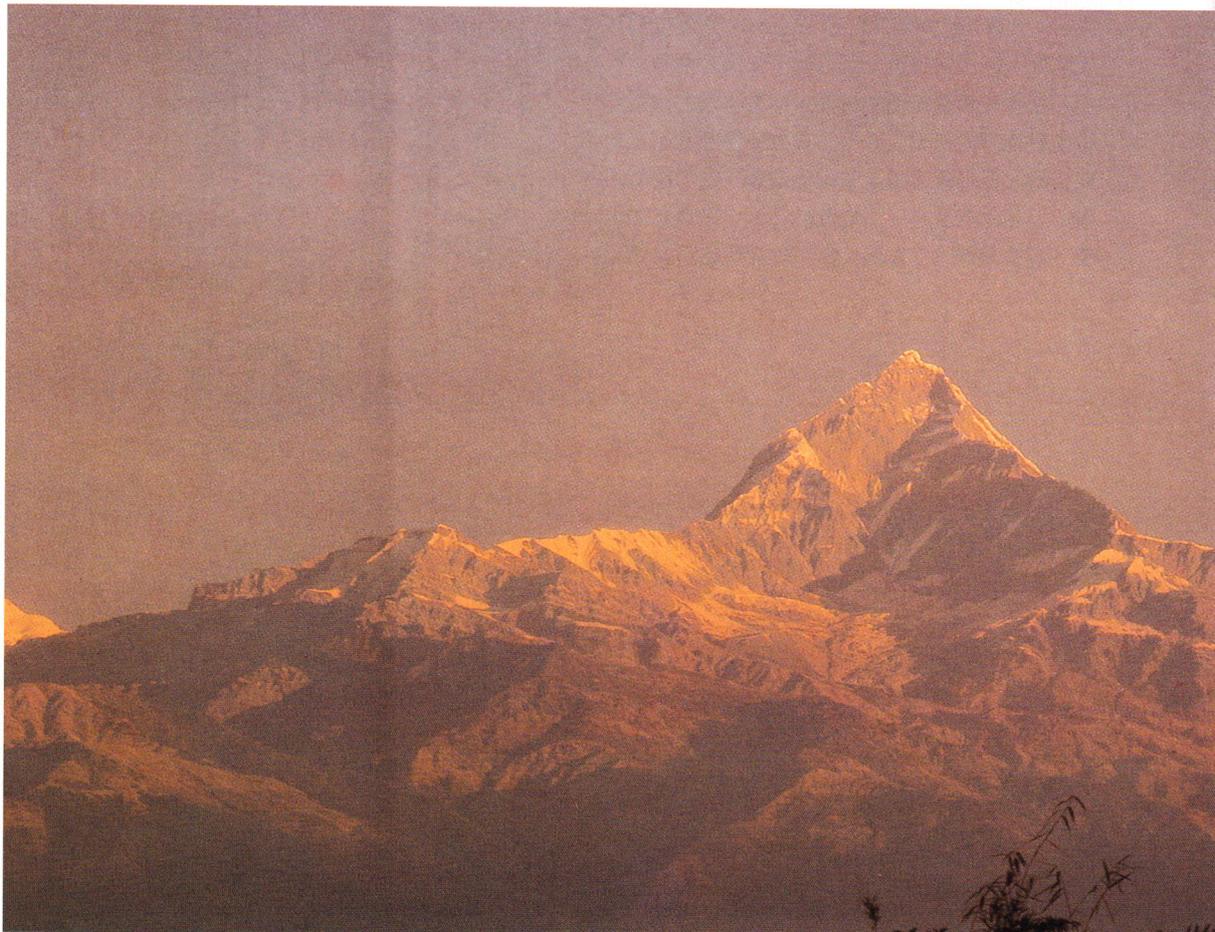
(十八) 智慧知見現在世無礙無障



「身無失」，佛身圓滿，無任何缺失。「口無失」，佛說法圓滿解脫，無任何缺失。「念無失」，佛心圓滿解脫，無任何缺失。「無異想」，佛平等普度眾生，心無揀擇。「無不定心」，佛得甚深禪定，無任何不定之散亂。「無不知己捨心」，於苦等受，佛念念中覺知其生住滅等相，住於空性。「欲無減」，佛欲樂一切善法，永無減損。「精進無減」，佛精進行一切善，永無減損。「念無減」，佛之正念相續，永無減損。「慧無減」，佛之智慧圓滿，永無減損。「解脫無減」，佛之解脫自在證量，永無減損。「解脫知見無減」，佛對於解脫三界的正知見，永無減損。「一切身業隨智慧行」，佛安住空性，一切身業不離空性而隨緣行之。「一切口業隨智慧行」，佛安住空性，一切口業不離空性而隨緣行之。「一切意業隨智慧行」，佛安住空性，一切意業不離空性而隨緣行之。「智慧知見過去世無礙無障」，佛以空性照見一切眾生所有過去世種種，毫無障礙。「智慧知見過去世無礙無障」，佛以空性照見一切眾生所有未來世種種，毫無障礙。「智慧知見現在世無礙無障」，佛以空性照見一切眾生所有現在世種種，毫無障礙。

十八佛不共法，是以十八個角度來觀察佛的證

量，當然都是具備無失、無減、無礙等特質，因為佛是一切的極致，是最圓滿的存在，天上天下，唯佛最尊。故不論從佛十力的十個角度，四無所畏、四無礙解、四無量的四個角度，以及十八佛不共法的十八個角度，佛都是一切圓滿，一切具足，故修行人最終的目的都是成佛。這是念茲在茲，不可須臾離開的目的，因為只要成佛，何止四德、十德、十八德……，可以說是千德萬德，無量無邊德性皆莊嚴具足，故成佛是每一個佛子要努力達成的終極目標，無論過程是多麼的千辛萬苦，都要堅毅、勇敢、不屈、不撓的前進，那麼終有一天，也能萬德莊嚴、究竟成佛！



精彩片段備忘錄

■內在的恐懼，其實是修行必須克服的障礙，只要恐懼一日不消除，我們就一日無法真正安穩，而安穩正是開悟的基石，故一個修行人無論面對任何外境，皆須砥礪自己大無畏的精神，自度無畏一切的艱難險阻，度人無畏一切的榮辱得失，唯有以此大無畏的勇氣，一個修行人才能夠豪情萬丈的宣說：「丈夫自有沖天志，不出三界誓不休！」

■「大慈」，予無量眾生無邊喜樂。「大悲」，拔除無量眾生無邊痛苦。「大喜」，於無量菩薩行生起無邊喜樂。「大捨」，於一切皆捨離了執著。

■一個能夠捨的人，才是真正能得的人，也可以說越捨得下，就越提得起。

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

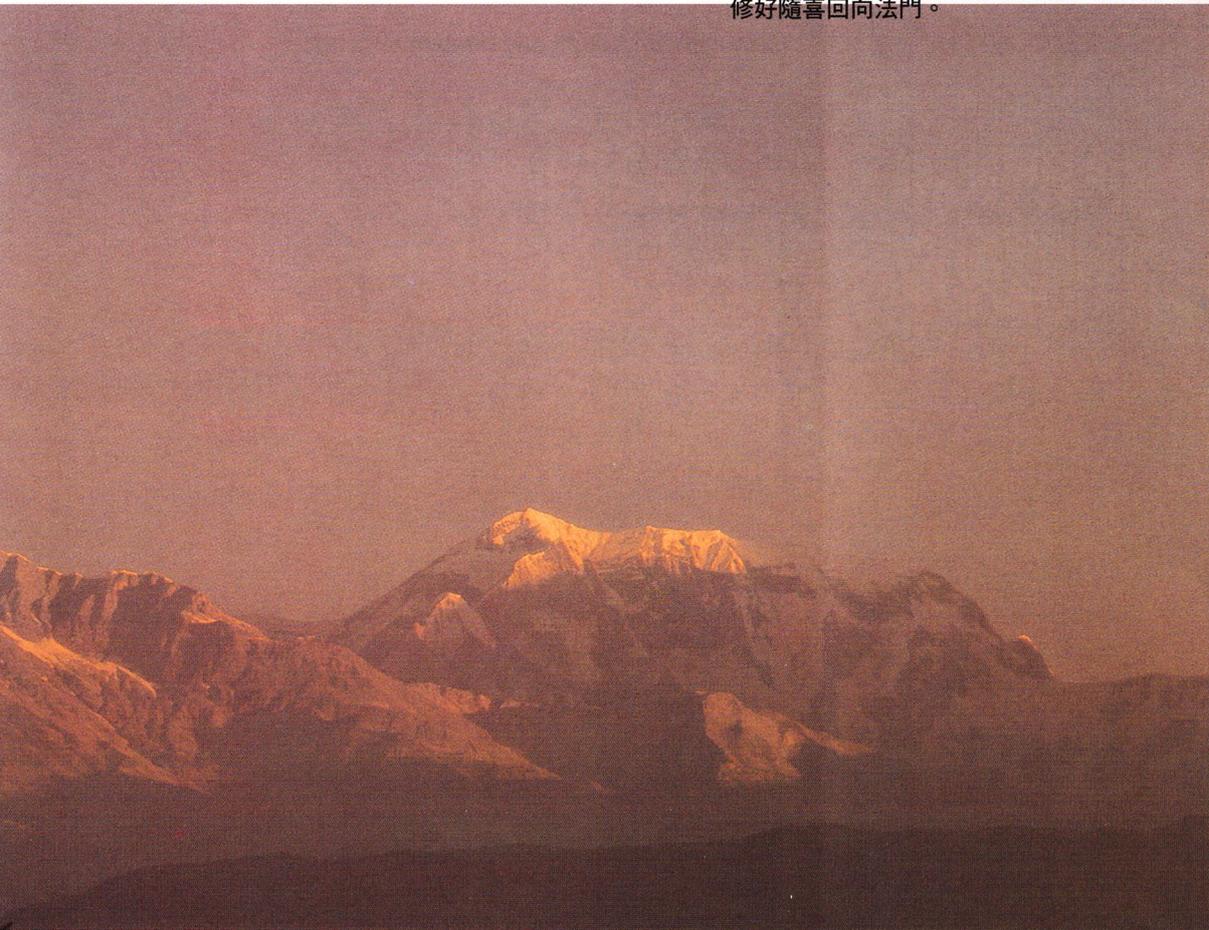
校量功德品（卷 103-168）

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。



第二十八課

Lesson 28th

觀照的方法（九） **The Way of Contemplation Part 9**

實修

至於到底什麼是空呢？可以一句話來說明：即妄念止息的狀態。如果還不能明白，可以從另外一角度試著體會：即沒有邊際沒有方所的萬里晴空。……試著去體會，然後清明的看著這樣沒有牽掛、染淨、生滅的狀態—這就是空的觀照。念茲在茲，須臾不離的看著，總有一天，你會恍然大悟—原來如此！

以上是五種智慧關照的方法，如果想要有比較深入的體會及成就，宜在靜坐中專心的去實行，但行住坐臥中一樣可以毫不間斷的持續觀照，如此日久功深，必能早日悟空，豈不快慰生平！？

字彙

空：（梵文辭彙）
譯做“空無”

Practicing

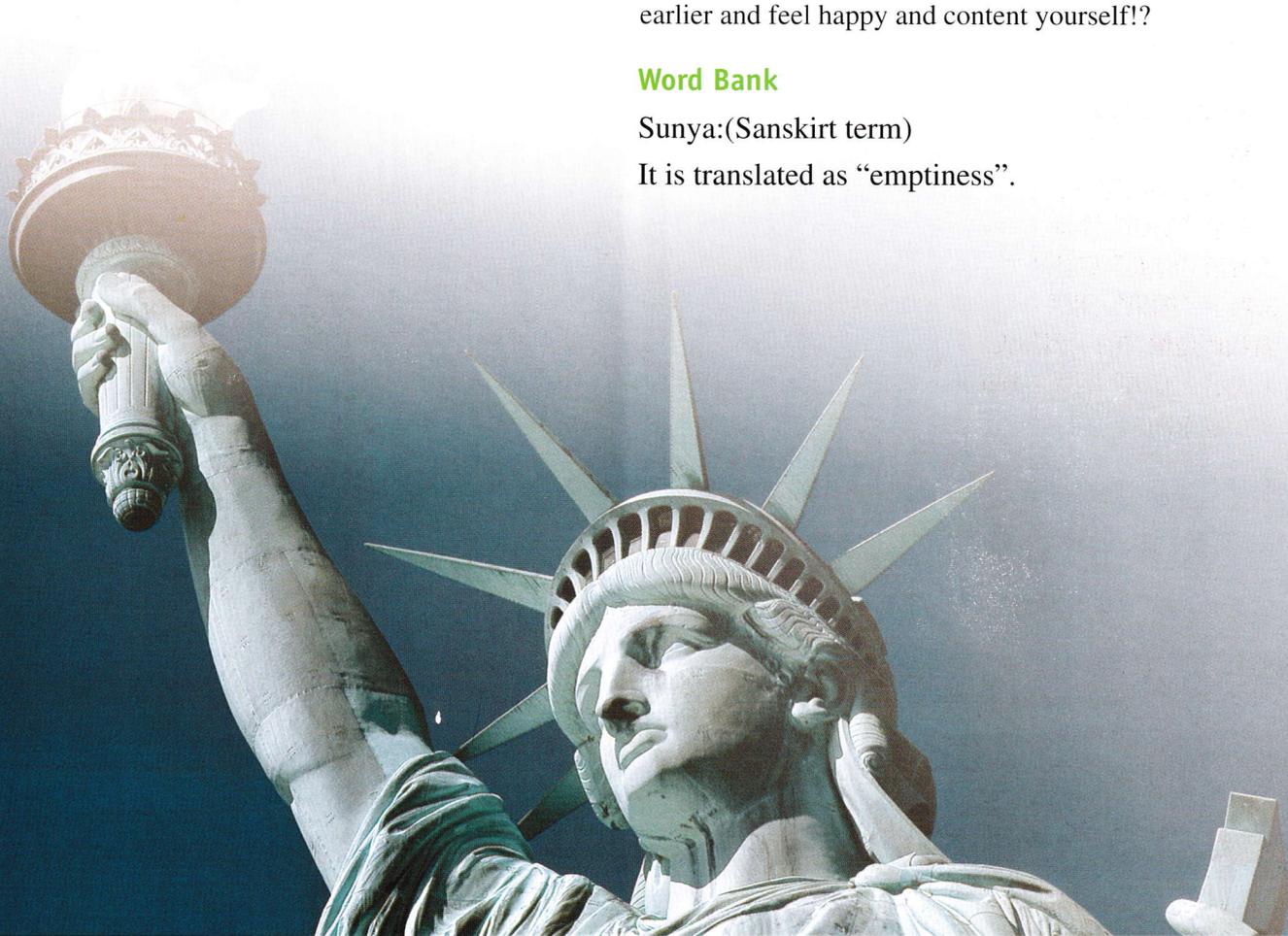
However, what is Emptiness? Summarize with the following words: it is a state when all false thinking stop. If you still don't understand, try to explore it with a different point of view that is the blue sky of no boundary, no limit, no direction and no place. Try to practice the view, and then clearly contemplate it with no worrying, no defiling, no cleaning, no construction and no destruction. This is Emptiness-contemplation. If you can contemplate Emptiness at very moment, after numerous practicing, you may realize all at once that is what it is!

The introducing of five ways of contemplating is complete. If you would like to have a deeper understanding and achievement, you should practice them within meditation with devotion. However, you also can continuously practice these contemplations when you are walking, standing, sitting, and lying. After numerous practicing, you can enlighten Emptiness earlier and feel happy and content yourself!?

Word Bank

Sunya:(Sanskrit term)

It is translated as “emptiness”.





Practical English Grammar

The introduction of propositions

實用英文法

介系詞的介紹

分析

介系詞之後必定有受詞（可能是名詞、代名詞、動名詞），它尚有以下作用：

- 1.表示“空間”關係：I ran across the field.(我跑過曠野)
- 2.表示“時間”關係：The plane landed at PM4:00precisely.(飛機準下午四點鐘落地)
- 3.表示“因果”關係：Travel is cheap for us because of the strength of the dollar.(旅遊對我們是便宜的，因為美元強勢)
- 4.表示“方法”關係：You unlock the door by turing the key to the right.(把鑰匙右轉就可以關上門)

練習作業

請圈出課文中的介系詞。

Activities

Circle the Propositions in the text.

かんしょう ぼうぼう じっしゅう
觀照の方法（実修六）

譯／陳宗元（輔仁大學宗教系講師），版面創意／Nancy，完稿，Nancy

くう かんしょう
《空を觀照します》

くう いったいなん ひとこと せつめい すなわ もうねん しそく
空とは一体何でしょうか。一言で説明すれば、即ち妄念が止息している
じょうたい ひと かくど りがい
状態です。もしまだわからないならば、もう一つの角度から理解すること
すなわ へんさい ぼうしよ ばんり せいてん たいげん
ができます。即ち辺際もないし、方所もない萬里晴天です。．．．．．体験
ご しんぱい せんじょう しょうめつ よう じょうたい
してみましよう。その後は、心配も染淨も生滅もないこの様な状態をはつ
み くう がうしょう つね ところ かんが すこ
きりと見ています。——これこそが空の觀照です。常に心で考えて、少し
あいだ はな み ひ
の間も離れないように見ていると、いつの日にか、あなたは「なるほど」
とつぜんさと
と突然悟ることになりますよ。

いじょう ご しゆるい ち え かんしょう ぼうぼう みが たいげんおよ じょうじゅ
以上が五種類の智慧觀照の方法です。もしもっと深く体験及び成就した
しず せんしんてき じつこう ぎょう
いならば、静かなうちに専心的に実行するほうがいいです。しかし、行。
じゅう ざ がちゅう どうよう た かんしょう つづ
住。坐。臥中でも、同様に絶えず觀照を続けることができます。そうすれ
じ かん なが かなら はや くう さと いっしょう よろこ
ば時間が長くなるとともに、必ず早く空を悟ることができて、一生の喜び
になるのではないのでしょうか。

《觀照空》

至於到底什麼是空呢？可以一句話來說明：即妄念止息的状态。如果還不能明白，可以從另一個角度試著體會：即沒有邊際沒有方所的萬里晴空。……試著去體會，然後清明的看著這樣沒有牽掛、染淨、生滅的狀態——這就是空之觀照。念茲在茲、須臾不離的看著，總有一天，你會恍然大悟——原來如此！

以上是五種智慧觀照的方法，如果想要有比較深入的體會及成就，宜在靜坐中專心的去實行，但行住坐臥中一樣可以毫不間斷的持續觀照，如此日久功深，必能早日悟空，豈不快慰平生！？



跨世紀的美麗傳奇

蓮花生大士

金色蓮花表演坊 第六號作品

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) 2:30PM 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

june

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			

票價

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

與蓮花生大士相約在
台南 市立文化中心

訂票方式

1. 購票專線：(06)200-6501 台南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
電話：(06)200-6501 傳真：(06)200-6502
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：(06)200-6502 即可。
5. 利用網路訂票，
網址：<http://www.glotus.com.tw/>，
台南地區即有專人送票。
6. 到各地售票點購票。

台南 市立文化中心

88年6月5日(六) 下午2:30 晚上7:00

購票專線：(06) 200-6501