

佛學月刊

金色蓮花

GOLDEN LOTUS BUDDHIST MAGAZINE

特別專題
Special Report

仲夏夜清涼方案

Cool Proposal for Summer

愛的治療力量

The Curative Power of Love

永遠的原諒與等待

Always Forgive and Be Patient

紙上電影

Movie

兄弟情

Brotherhood

新上市遊戲

A New Game

修行大考驗

Challenges on the Spiritual Path

心靈趨勢探索

Spirit Trend

專訪美國劇場導演羅柏·科翰

Interviewing Dr. Robert Cohen



6月號
JUNE
NO.78

ISSN 1023-0319



9 771023 031005

本刊名稱出自：
佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經
如是我聞：
一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園
爾時，世尊於初夜分舉身放光
其光金色，遶祇陀園周遍七匝
照須達舍亦作金色，有金色光猶如霞雲
遍舍衛國處處皆雨金色蓮花
其光明中有無量百千諸大化佛，皆唱是言
「今於此中有千菩薩，最初成佛名拘留孫，最後成佛名曰樓至。」

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)

編輯部 (EDITORIAL DEPARTMENT)

■雜誌社 (Magazine)

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

文字編輯 \ 吳燕娟 (Copy Writer/ Wo Yann-Juan)

視覺設計 \ 陳子帆 (Visual Design/ Chen Tze-Fan)

■出版社 (Publisher)

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

■表演坊藝訊 (Art News of Theater)

主編 \ 陳子軒 (Excutive Editor/ Chen Tzu Shyyun)

視覺設計 \ 詹栩茵 (Visual Design/ Chan Hsu Inn)

■有聲出版 (Records Publish)

主編 \ 李銘泰 (Excutive Editor/ Lee Ming Tai)

■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)

■國際學報

主編 \ 詹美娟 (Excutive Editor/ Chan Meei-Juan)

管理部 (MANAGING DEPARTMENT)

總務組 \ 郭曉蓮 (General Affairs Division/ Kuo Hsiao-Lien)

人事室 \ 李南茜 (Personal Division/ Li Nancy)

秘書室 \ 蔡素玉、(Secretary Division/ Tsai Su-Yu)

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

課程組 \ 周育正 (Classic Division/ Jou Yuh-Jeng)

業務組 \ (Business Division)

組長 \ 彭敏華 (/ Peng Min-Hwa)

組員 \ 林靜芳、彭逸華、陳寶蓮

(Lin Ging Fung, Peng Yi-Hwa, Chen Pao-Lien)

國際友誼組 \ 艾瑞克 (International Friendship Division/ Eric)

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

活動創意執行 \ 黃連春 (Activity Excutor/ Hwang Lien Chun)

服務組 \ (Service Division)

服務系統執行幹事 \ 邱炳煌 (Cjiou Biing Hwang)

組員 \ 吳燕娟、張志向、穆少萍

(Wo Yann-Juan, Jang Jyh-Shiang, Muh Shao-Pyng)

舞台視覺藝術執行 \ 王秀珍 (Stage Vision Art Excutive/ Wang Hsiu-Jen)

■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) 漢麟 (04-3271366)
漢學 (02-25317746) 聯創 (02-23415963)
聚書園 (02-27610641) 豐羽 (02-29293818)
名欣 (02-27598115) 臨豪 (02-32964127)
立昇 (03-4373288)

3. 南部直銷商：

巨柏 (05-2310370) 德聯 (05-5573646)
開元 (06-2389888) 紫藤 (07-3319707)

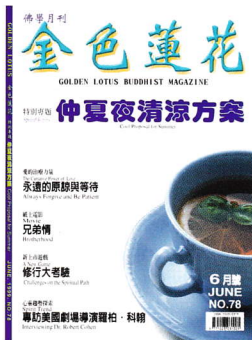
■全省大專院校經銷商：史丹佛 (02-22798937)

■國外經銷

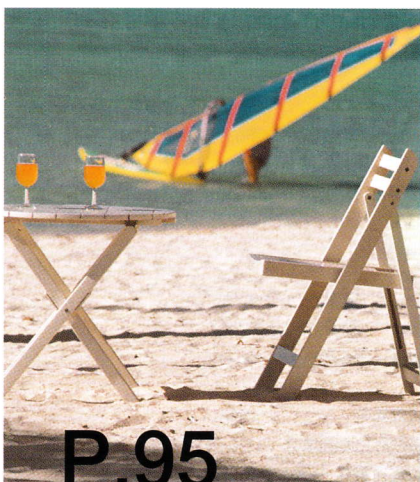
北美地區 紐約世界書局 (718) 746-8889
洛杉磯世界日報圖書部 (323) 261-6972
舊金山世界書局 (650) 259-2063

封面故事(ON THE COVER)

熱酷酷的六月天；
怎麼耐，
烤季的降臨，
逼人太甚，
看清涼方案一手遮天，
為您消暑尋開心。
請看 94 頁。
封面製作：詹栩茵



P.14



P.95

金色蓮花

第一項修鍊 慈悲智慧

The Fifth Discipline: Compassion and Wisdom

14 愛的治療力量：永遠的原諒與等待

The Curative Power of Love: Always Forgive and Be Patient

這一次真的要讓頑石點頭了！感人至深的佛菩薩的胸懷是一永遠的原諒與等待，等待著每一個孩子成就道業啊！本單元提供您的是至情至深的”LOVE”

16 正知見：永遠的善良

Spiritual Teaching: Always be Kind

18 清心小語

Words of Clarity

22 來自山谷的歌聲：還是有希望的

The Song of the Valley: Hope is Still Here

24 清心靜坐：靜坐中的疼痛如何調整？

Meditation: How should we deal with physical pain while sitting in meditation?

26 心經：究竟涅槃

Clarified by the Sutras: Reach Ultimate Nirvana

122 大般若經講記：

校量功德品（二十四）

Lectures of the Maha-Prajñā-Sūtra: Comparing the Merits (24)

第二項修鍊 身體健康

The Second Discipline: Good Health

82 來一客世界美味素食：

義大利式香焗豆腐

A Delicious Vegetarian-Recipes of the World: Italian Baked Tofu

第三項修鍊 美麗容顏

The Third Discipline: Inner Beauty

88 斑斑可考——揮別肝斑雀斑

The Beauty Secrets of Tang Dynasty: Removing Freckles from Your Face

第四項修鍊 生活美學

The Fourth Discipline: Esthetics

8 電影：心靈點滴

Movie: Patch Adams

12 舞出春天的氣息

～雲門舞集 1999 春色系

Dancing the Spirit of Spring--- Cloud Gate Dance Theatre, Spring, 1999

32 紙上電影院：兄弟情

Movie: The Brotherhood

什麼是永遠不渝的情？在兄弟間也會發生的！請看這超越一世的輪迴故事，您會發現佛法是世間的珍言，是眾生永恆的依靠。

48 漫畫：三車和尚(下)

Comics: The Three-Wagon Monk (Part II)

54 小說：禍福如一

Novel: No Difference Between Good Fortune and Disaster

60 源泉 Spring Source

62 我是這樣想的：真相

What I Think: Truth

64 紙上相聲：美國的月亮

Cross Talk: American Moon

70 新上市遊戲：修行大考驗

A News Game: challenges on the Spiritual Path

誰能過關斬將，贏得最多的法財呢？那就要考驗您的善良與智慧囉！修行大考驗，來！來來！！歡迎你來玩！

74 “美國孿生姐妹”靈犀雙語：

管教孩子該緊還是該鬆？

Wisdom from the Advice Sisters: How to Teach Your

children? Strict or Slack?

- 86 新新人類 VS. 佛的對話：沒有敵人
Generation X:

There are no Enmies

94 特別專題：
仲夏夜清涼方案

Special Report:
Cool Proposals for Summer

夏天熱嗎？簡直不是「熱」所能形容的，
如何在酷暑天消暑，需要祕密武器，仲
夏夜清涼方案讓您在炎炎夏日依然神氣
活現、意氣風發，一試您就知！

- 95 前言：Preface

- 96 一、暑風暑雨暑煞人：
Suffering from the Heat

- 98 二、清涼何處來：
Where Does Coolness Come
From?

- 101 三、考場秘笈大公開：
Making Known the Recipe for
Success on Examinations

- 104 四、心靜自然涼：
If the Mind is Cool, the Body
Will Follow

- 114 紅塵心蓮：
世間光明之路 陳世昌
The Viewpoint of a Buddhist:
The Path of Brightness

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

- 30 韋陀護法生日快樂！

Happy Birthday to Wei-
Tuo Dharmapala

- 38 心靈趨勢探索：

藝術心靈饗宴～專訪美國

劇場導演羅伯·科翰博士

Spiritual Trends: Spiritual
Festival of Art-Interview-
ing Dr. Robert Cohen

戲劇是人類思考與情境的產物，
神話自古就是人類的希望，透過
戲劇可以影響生活文化，更可以
提昇心靈層次，這是擁有幾十年
經驗的美國劇場導演羅伯·科翰
陳述他的看法，希望給您的詮釋。

- 44 全球風尚VS.佛法

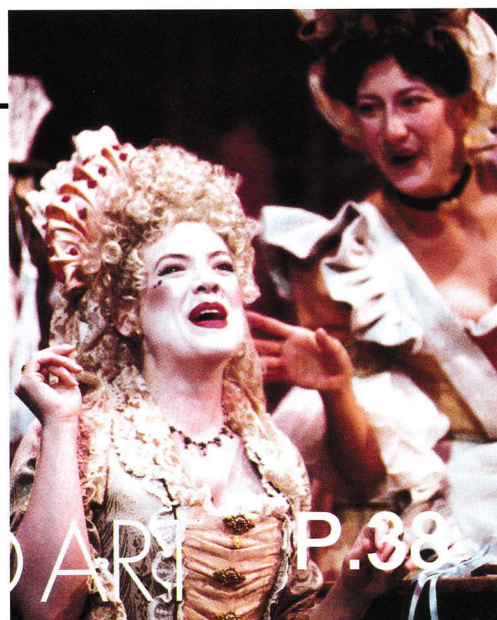
Following the Crowd VS.
Following the Buddha-
dharma

- 106 時事大解碼
Interpreting Today's
Headlines

- 118 金色蓮花全球資訊網
Golden Lotus World
Wide Web

<廣告索引>

- 封面裡 維力食品
1 正義素實齋
11 丹比食品實業股份有限公司
21 天華
28 良友
37 天寶廚食品有限公司
47 文瑞鐘錶行
61 大元食品
72 意境素食
73 坤業辣椒行
81 東徽佛教文物開發中心
85 永鉅石業股份有限公司
華嚴專宗學院
92 豐奕實業股份有限公司
93 林忠石工作室
109 狀元堂製香公司
116 普巴金剛文物佛教中心
117 詹文魁石雕佛像



阿哲 P.70

戰鬥力 10
靈敏度 5

默默努力，吃苦耐
勞，憨厚質樸型

國際知音真情錄 from Foreigners

中譯／石連柱
版面創意／子帆
完稿／free

～來自澳洲克里斯·麥克基龍的來信



克里斯·麥克基龍

前年十二月的特別專題中，透過網路我們訪問了澳洲雪梨早報的資深編輯克里斯·麥克基龍有關現代人追尋什麼的問題。年初我們寄了新年賀卡過去，他收到後寫了封電子郵件給我們，內容充滿老朋友的關懷之情，在此與大家分享。



我們寄去的新年賀卡

朋友們好嗎？很高興收到你們的來信。謝謝你們寄來的卡片，它好漂亮。我目前非常忙，相信你們也是如此。我現在負責雪梨早報宗教版的編輯工作。謝謝你們在這個時候想到我。希望在新的這一年我們繼續保持聯絡。

克里斯·麥克基龍

How are you my friend and so nice to hear from you. Thank you very much for the card you have sent me. It is very beautiful. I am working very hard, as I am sure you are as well. I am now the Religious Affairs Editor at the Sydney Morning Herald. Thank you very much for thinking of me at this time of year. I hope we can stay in contact in 1999.

Yours,
Chris McGillion.



心靈點滴

文／世傑 圖片提供／環球影片 版面創意／美娟 完稿／Jane

沒有一個人真的會拒絕別人的熱情，在我們的心靈深處其實需要別人的擁抱，
但是因為各種自我防衛機轉或受傷的經驗，人們開始封閉自己，
人與人之間開始有了鴻溝與衝突，於是這世界才有那麼多的痛苦與不幸，
只有「愛」！真的只有愛！愛是一切問題的答案。

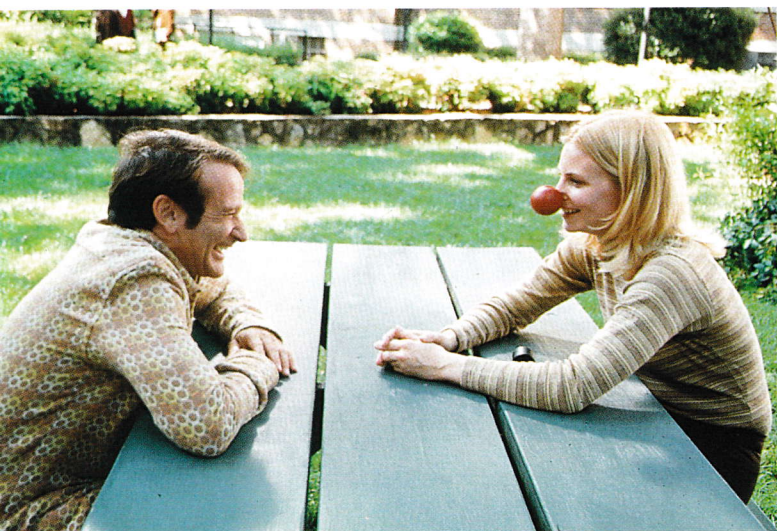
劇情簡介

這是一個真人真事的改編故事，男主角派奇心情抑鬱有自殺傾向，自願住進精神療養院，在裡面遇見很多奇怪的人，有人舉著右手不放下，有人怕松鼠不敢下床，還有喜歡問人幾根手指的人，面對這些不同的怪人，派奇用不同於院方的冷漠態度，以幽默的關懷的方式幾乎讓他們好轉，經過這些事件，他對自己接觸病人的方式信心十足，所以就自願出院就讀醫學院立志當個醫生。

在醫學院開始了他遊戲人間的生活，他不理會系

主任三令五申不得在前兩年接觸病人的禁令，私自到實習醫院去會見病人，他不同於其他醫護人員，喜歡直呼患者的名字，讓人倍感溫馨，而且他用盡各種風趣搞笑的方法取悅病人，讓許多院方的重症病患破涕為笑，這是院方一直無法做到的，但是他的特例獨行除了好友楚門，並沒有人贊同，包括死對頭系主任，和古板的室友，以及他心儀的女同學可琳，即使如此，他並沒有因此改變作風，反而因為他遊戲神通的傲人成績，和他創意不斷的真誠關懷，終於打動美女芳心。

由於系主任的百般阻撓，他們幾個志同道合的同



學，到鄉間成立一個免收保險又充滿人情味的「健康醫院」，在那裡他們實現了以「醫人代替醫病」「讓患者彼此互動」的理想，就在一切都順利進行時，卻發生一件令人遺憾的事，他的女友可琳被一位有多次自殺記錄的患者槍殺，這個打擊幾乎讓他放棄一切，但是由於幫助一位厭食症的病患，讓他從新燃起希望，可是局勢對他很不利，系主任想盡辦法讓他退學，在一個討論他去留的醫學會議上，他一段很感性智慧的話，讓醫學委員們決定讓他留

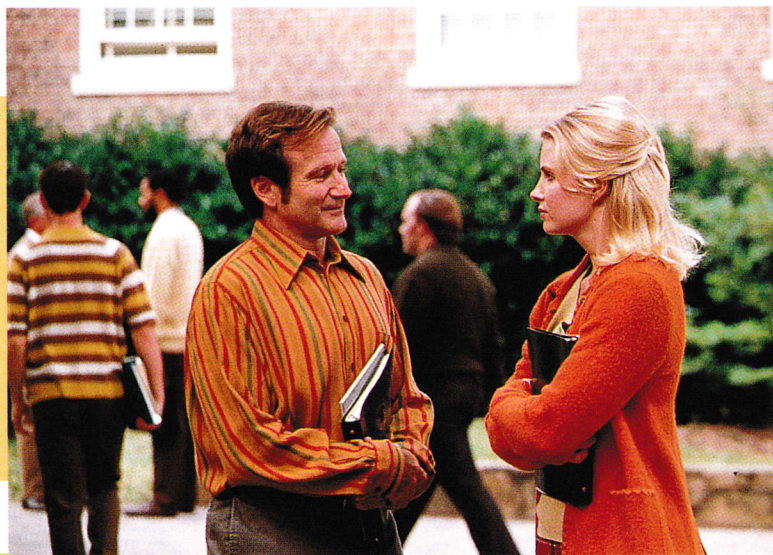


下，更鼓勵他將這溫馨的醫療方法散播到醫學界，後來他果然創立了一百多畝大的醫院，也感召了一千多名志同道合的醫生，有一萬五千名的患者受益。

佛法觀點

一、「破相」：精神療養院的那位老先生每回舉四隻手指問人：「請問這樣有幾隻？」，只要是回答四隻的人都被他笑作白痴，乍看之下他是精神病，但是有一次他請派奇看他四指的後面，派奇意外發現因為焦距的改變，四指變八指，他才發現原來老先生是個不簡單的人物，他教他看事情不能只

看表面，在我們周遭的人中大部分都是「正常」的人，另外也有一些世人認為「不正常」的人，在這些所謂「不正常」的人中，有一部分人的不正常是因為他們不要很「實在」的名和利，只要那些「不實在」的功德智慧，可是到底誰才是正常的？這就很難說了，真理是不能用表決的，人數多的就一定是對的，心經裡講的「遠離顛倒夢想」就是在說



明眾生的顛倒，一些偏離常軌的人可能才是「正常」的，如果他是崇高無私的話，佛法其實就是要我們回歸正常，回到正確而已啊！

所以佛法教我們要看到本質，不要迷惑於幻化的外相，我們已經被這眼、耳、鼻、舌、身、意六個不太準確的機器騙太久了，其實科學也証明了人的眼睛其實只能看到光譜中的一極小部分，其他像X光、紫外線、紅外線、電磁波都看不到，但是這些光並不會因為我看不見而不存在，可是我們習慣以這個不太準確的感官來下判斷，來主宰我們

的喜、怒、哀、樂，說來真是有點可笑，在永恒法界中，我們的心才是唯一的真實，其他的外相只是幻相，只能作參考，太執取貪著只會在煩惱和痛苦中打轉。

二、「愛是一切問題的答案」：因為心中有愛，所以派奇用盡各種幽默逗趣的方法取悅病患，我們試想一個躺在病床上的病人，他是何其的孤寂！尤其是重症的病患，或許他即將在這床上失去生命，他渴望的不只是苟延殘喘，而是人性的尊重與關懷；他需要的不只是藥水點滴，而是「心靈點滴」，如果我們有一天也躺在床上，是否也希望別人用「病名」「床號」來稱呼自己？應該不會吧！我

想沒有一個人真的會拒絕別人的熱情，在我們的心靈深處其實需要別人的擁抱，但是因為各種自我防衛機轉或受傷的經驗，人們開始封閉自己，人與人之間開始有了鴻溝與衝突，於是這世界才有那麼多的痛苦與不幸，只有「愛」！真的只有愛！才能重新填滿這個鴻溝，讓溫情在人與人之間迴盪交流，派奇就扮



一個正知見，「謝謝您瞧得起我！謝謝您訓練我！」，有道是「能耐天磨是好漢，不遭魔妒是庸才」，菩薩是需要成功的，菩薩成功人間才有希望，心靈點滴的甘露才有可能遍灑這熱惱的大地，而發大願，行大願就是菩薩成功的不二法門。

一部電影七嘴八舌

1. 派奇的學生輔導記錄評語是「極度快

樂」，讓他面臨被退學的危機，真奇怪！我們每個人不都缺乏這種極度快樂嗎！

2. 當女友可琳被殺後，男主角走到崖邊差點自殺，當他看到一隻美麗的蝴蝶而得到重生那一幕，真感人！還好他沒自殺，否則就不會有那麼多人蒙受其益了。
3. 奉勸醫生大人們！大家的壽命已經很短了，輕鬆一點嘛！
4. 派奇的同學拼命用功只能低空飛過，而他邊讀邊玩卻名列前茅，會不會是他助人的回報？
5. 這世上誰不是病人？只有病的輕重之分，病得輕的人就應該幫助病得重的人，這樣大家的日子會比較好過。
6. 如果有一天我在病床上，有人叫我「志明」我一定很快好起來的。
7. 醫院裡的那些病人不是真的病人，那個系主任才是病人，而且病得很重。

演了這個角色，身為一個愛盡有情眾生的菩薩，我們是否只會喊口號，而缺乏像他那種的熱情，在這滔滔濁世中什麼都不缺，只缺愛，只有「愛」是萬靈丹，只有愛才是人類唯一的出路。

三、「有願必成」：當一個人在進行一件光明的事業時，黑暗陣營的魔軍怎肯輕易讓您稱心？爲了保護他們的魔子魔民不會流失，他一定想盡各種方法來阻擋，所以那個迂腐的系主任、古板的室友以及女友的過世都是他的障礙，但是「有願必成」，願有多大，力就有多大，只要堅持善良，必會感召護法神和佛菩薩的大力加持，讓我們超越各種障礙，因為魔軍的軍容非常壯盛，如果佛菩薩輕易就加持一個不努力的人，其實等於害他葬身在魔軍的肆虐下，所以佛菩薩要給我們一個「資格賽」，訓練我們的抗壓性和耐磨度，誰善良誰就給助力，誰堅持誰就給加持，不會讓沒有抵抗力的人成功的，所以！當障礙來時要有

真理是不能用表決的，人數多的就一定是對的，心經裡講的「遠離顛倒夢想」就是在說明眾生的顛倒，佛法其實就是要我們回歸正常，回到正確而已啊！

舞出春天的氣息

雲門舞集 1999 春色系

文／陳子軒
圖片提供／雲門舞集
版面創意／子帆
完稿／free

雲門舞集又來了！創立至今已經二十六個年頭的雲門舞集，在今年度以全新組合的舞碼推出了「雲門舞集 1999 春色系」，透過白、紅、黑三種顏色，分別給於觀眾不同的想像空間和視野。

白之「白」

首先由林懷民所編的「白」登場，白色給人一種純淨及輕巧的感覺，是天境的顏色，您可以任意遨遊在這像中國山水畫的「白」裡，去享受從未有的心靈滋潤。純淨是豐富的，看起來是單一的外在，可能會有不一樣的心的體會喔！

非紅之「太陽懸止時」

由一流的編舞家黎海寧所創作的「太陽懸止時」，舞者運用豐富的舞步變化來表現萬物一體的精神。人和萬物本來是合一的，去除了對人我的分別，心不再對任何外境產生執著，就可以遨遊四方，無拘無束，中國的老莊哲學裡的一種情懷充分呈現，同時也顯現了部分的禪機，使觀眾可以和他們一起沈浸其中，體會一種塵世外的快感。

黑之「不定空間」

最後由北京李捍忠、馬波呈現的「不定空間」，這就更有意思了，黑色的不定空間，竟也可以營造出一種磅礴的氣勢。生命是無常的，每個人每天面對無常的考驗，如何由無常的教訓中警惕而對自己的生命努力，就像劇中為自己尋找一個定位，尋找容身之處。有人說：天下之大，怎會無容身之處，但無常的侵襲卻是無孔不入，由舞者狂飆勁舞中，表現生命的一種壯闊。能降服對無常的無奈感，才能真正開展無可限量的能量。

在這次的作品中，不論是輕盈曼妙的細緻感，或是波瀾壯闊的充實感，都將給您不同的空間及心靈的激盪，要讓您耳目一新的雲門舞集絕對使您大開眼界。人的身體有一定的限制，可是心靈的想像及拓展卻是無遠弗屆的，當我們看到這些豐富的肢體時，也可以穿越這些，和台上的舞者一起神遊其中，去體會背後廣大的心靈空間。今年五月起，就讓雲門給您心靈的饗宴，全新的洗禮，一定會有不一樣的感受喔！





太陽懸止時

編舞／黎汝寧
攝影／劉振祥



永遠的原諒與等待

Always Forgive and Be Patient

第 10 篇

The Tenth Chapter.

這世上最偉大的力量 就是 愛

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

文／春風 譯／慧蓉 版面創意／守強 完稿／Li-li

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

真正圓滿的愛，是無量無邊，而且在時間上沒有盡頭；可以說在時空上皆沒有了邊際；這樣的愛，具有不可思議的上升力量，不但能利益自己，更能利益無量無邊的他人。

這樣的愛，在別人犯錯時便能察覺其重要與可貴；試想，如果世上有人不論自己犯了多少的錯，都抱持著不變的原諒與等待，這樣的人，實在是太令人感動了。

而特別剛強的人，真的是需要這樣的人與這樣的愛來治療；不過畢竟一切都還是有一些遊戲規則的；就是如果要有療效的話，被治療的人要有一個最起碼的態度：承認自己的錯。

為什麼這是一個最起碼的要求呢？因為當一個人用愛、尤其用無量無邊、沒有盡頭的愛來治療別人時，固然他本身因為這樣的愛而能量飽滿，可以大量的輸送給別人；但是愛的輸送與接收，卻是有一個基本條件的，就是——願意。

是的，不但必須是輸送愛的人願意給，也必須是接收愛的人願意收；否則無論願意給愛的人輸送多大量的愛；只要被給的人不願意，再大量的愛也無法接收。

所以，一個人最好盡量避免犯任何的錯，尤其不要在同樣的地方一犯再犯、甚至變本加厲；因為這種狀況顯示接收愛的能力較差，因為犯錯的真正真相是：不懂愛。

為什麼不懂愛的人容易犯錯呢？因為越懂愛就越明白每一個錯誤都牽涉到自己與別人；而錯越大牽涉的人就勢必越廣；如果真正懂得了愛，就不忍心由於一己之過，而傷害別人、甚至許許多多的別人。

因此，當犯錯以後，最正確的態度就是承擔，唯有這樣，才能被無量的愛治療，更何況要用多少功德福報才能遇到無量的愛啊！？

所以，如果自己犯錯，就要學習承擔與接納愛的治療；如果是別人犯錯，則要學習永遠的原諒與等待，因為在一個真實的、美善的境界裡，愛是一切的包容、一切的體恤、一切的給予、一切的等待……

True, complete love is infinite, boundless and timeless. In other words, it is unlimited in time and space. This kind of love possesses marvelous uplifting power. It not only benefits ourselves but also benefits countless others. We discover the importance and preciousness of this kind of love when others make mistakes. Think about this; If someone always forgives and waits for us no matter how many mistakes we have made, this person is really showing love for us!

Especially someone who has lost the Path needs this kind of person and this kind of love. But, after all, there are some things he has to do to help himself. First, he needs to be willing to admit his faults. Why is this a basic need? Because to give and receive love both need to be willing. When a person treats others with boundless, timeless love, he is full of energy and is able to share it with others. But if the receiver is not willing to receive, it makes it much more difficult. So, not only the giver has to be willing to give but also the receiver has to be willing to receive.

Therefore, we should avoid making mistakes, especially making the same mistakes again and again. If we do so, that shows we have the ability to receive love. Because the truth is when we make mistakes it's because we do not understand love. Why does a man who doesn't understand love easily make mistakes? Because the more a man understands love, the more he knows every mistake involves himself and others. The worse the mistake is, the more people are involved. If we really comprehending love, we can not stand the sight of seeing people hurt because of our mistakes.

Therefore, the right attitude after making mistakes is admitting and taking responsibility for it. This is the only way to be cured by love. So, if we make mistakes, we have to learn to take responsibility for them. If others make mistakes, we have to learn to forgive and wait patiently for them to learn to do better. Because in a truly beautiful heart, love is tolerant, considerate, giving and patient.

永遠的善良

文／春風
英譯／陳守強
版面創意／子帆
完稿／free

如果一個修行人想要成就，最重要的條件就是：他必須是一個善良的人。

為什麼呢？

因為一個善良的人會不忍心對自己為惡，也就是對自己的生命成長負起責任，這樣自度就會有成就。

而且一個善良的人也會不忍心對別人為惡，就是絕對不忍去傷害別人，因為他會設身處地的替別人著想，懂得自他互換、懂得善體人意、懂得人我平等……而這正是善良人的特質，也正是度人成就的保障。

所以，不論從自度或度人的角度來看，善良都是不可或缺的；而且可以說是永遠不可或缺的成就要件，因為如果我們只在一件事上很善良，在其他事則不善良，這不能叫作真正的善良；同樣的，如果我們只是短時間的善良，在長時間卻不善良，那麼這當然也不能叫作真正的善良。

因此，如果不想成就，我們可以不善良；如果想要成就，我們不但必須在每一件事善良，而且必須永遠的善良。①

Always Be Kind

If a spiritual aspirant wants to advance his spiritual practice, the most important Thing is to be kind. Why? Because a kind person cannot bear treating himself badly. He takes responsibility for his life, starting with himself. This is a sure way to advance.

A kind person also cannot bear mistreating others. He carefully considers other's feelings before acting. He knows he should look at things from their angle. He learns to be understanding. He also knows that in our hearts all men are created equal. These are the characteristics of a kind person, which will ensure his spiritual advancement.

Therefore, kindness is a necessary ingredient for spiritual achievement, no matter if we look at it from the angle of self-cultivation or from the angle of spreading the Buddha-dharma. This kindness can never be lost. But, it cannot be called "true kindness" if we are only kind when we want to be kind, and not when we don't feel like it.

So, we can choose to be kind if we want to achieve. And then when it's really hard to be kind we can still choose to be kind. ②

金色蓮花







清心小語

文／韻玲 英譯／劉月鳳 版面創意／逸華 完稿／Jane

如果我們的身體被限制 那兒也不能去
那麼不從心的方向 來尋求自由飛翔 又要怎麼突破呢！
而面對這生死牢獄 又何嘗不是如此呢？

修道——目的是要過身心完美的生活

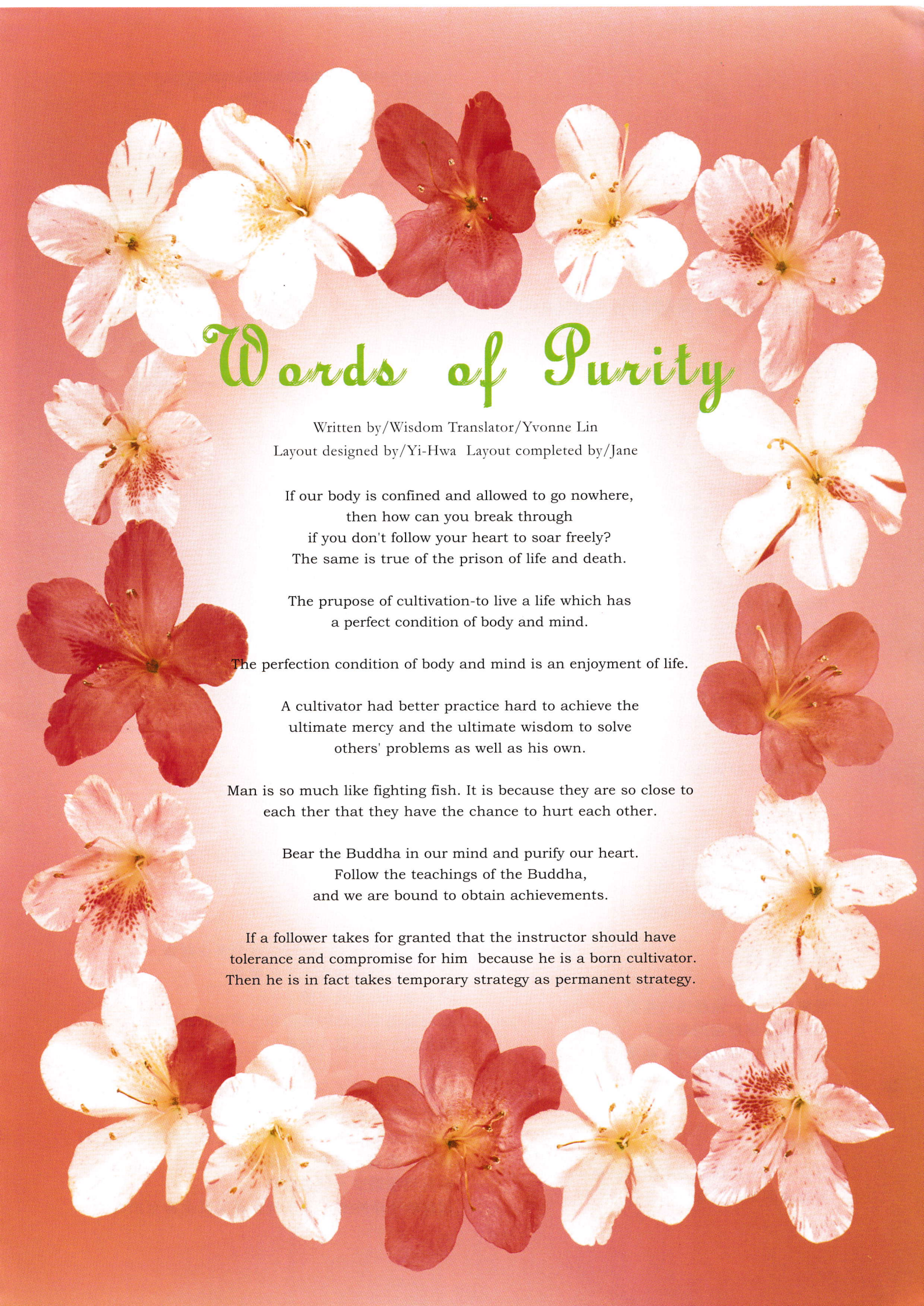
身心完美 就是一種生命的享受

一個修行人宜不斷努力 證得大慈悲 大智慧
才能解決自己的問題 也才能解決別人的問題

人們實在太像鬥魚了
就因為靠近 所以有了傷害彼此的機會

頂戴佛菩薩 清淨無染 依教奉行 必定成就

如果弟子把指導者 由於疼愛弟子法身慧命
而一再包容與退讓的苦心當作應該
就是把權宜之計當作永久之計
把愛的退讓當作應該如此
這就是作弟子的 不應該與不正確



Words of Purity

Written by/Wisdom Translator/Yvonne Lin

Layout designed by/Yi-Hwa Layout completed by/Jane

If our body is confined and allowed to go nowhere,
then how can you break through
if you don't follow your heart to soar freely?
The same is true of the prison of life and death.

The purpose of cultivation-to live a life which has
a perfect condition of body and mind.

The perfection condition of body and mind is an enjoyment of life.

A cultivator had better practice hard to achieve the
ultimate mercy and the ultimate wisdom to solve
others' problems as well as his own.

Man is so much like fighting fish. It is because they are so close to
each other that they have the chance to hurt each other.

Bear the Buddha in our mind and purify our heart.
Follow the teachings of the Buddha,
and we are bound to obtain achievements.

If a follower takes for granted that the instructor should have
tolerance and compromise for him because he is a born cultivator.
Then he is in fact takes temporary strategy as permanent strategy.

來自眾生心海的消息

「生存之美 來自於紮實的修行」

～清心小語 4 月號最受感動的一句

讀者稍來的心語：

· 台北的林芷因

朋友問我：人為什麼要活著？
我說：爲了生生世世的悲願，
爲了修行——自度度人。
當失去了珍貴的人身寶，
修行談何容易？解脫生死更是遙遠之境，
而生存只能隨業載浮載沉。
現在，你有了人身寶，
但是因爲沒有精進的做消業的功課，
所以對生命感到失望愁悵；
因爲沒有慈悲的服務眾生，
所以覺得人生沒有意義。
想一想，你一定經驗過，
唯有在紮實的修行中，才能體悟到生存之美。
是的，就是那種感覺，
回到初心，清淨無染的心，
再試試看，以後你就不會再問我這個問題了。

· 汐止的慧日

唯有實實在在、切切實實的修行，
才能真正感受到那清清朗朗、
無所罣礙的寧靜與快樂，
而這正是存在最大的禮物。

· 中和的慈尚

萬丈高樓平地起，再富麗堂皇的建築，
皆來自於有一座穩固的基礎，
否則又那堪幾番的風雨？
紮實的修行就如同萬丈高樓的地基，
紮得愈深，愈能開展出
波瀾壯闊的生命情操。

· 彰化的小于

存在之美，在於追求生命的完美，
而完美則來自於紮實的修行。



一句清心小語
感受各有值得傾聽處

版面創意／連柱 完稿／Jane

· 台北的小健

人之所以苦痛，在於自己根本不知道，
自己真正需要的是什麼？
而修行就是認真的去面對生命中最終的需要。
當真正的需要（脫離生死輪迴的束縛）得到了答案，
生存的美妙，正因自己紮實的修行，自然展現。

· 北投的小德

生命的價值，不在於能夠擁有多少財富，
也不在於能夠傾覆天下的權勢，
生命最大的成就在於——
超越輪迴中必然的缺陷和三界中的諸多苦難，
而完成生命最偉大的進化——究竟成就。
修行，
不斷地努力修正一切身語意的錯誤和不圓滿，
則是完成這條進化道路的不二方法，
勇敢的面對錯誤，面對黑暗，並且堅持正確與光明，
而後才能包容錯誤、包容黑暗。
終究超越錯誤、超越黑暗，
這樣的生命軌跡，豈不是充滿至真至善至美嗎！

還是有希望的

文 / 周玉卿
版面創意 / 子帆
完稿 / free

水一樣的藍
水波侵襲你的腳
又悄悄地褪去
一路走來
景象似遠似近
留下的腳印
廣大的海
廣大的天空
濕潤的分子
影響你的思潮
而你也在其中

Hope Is Still Here

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

Water blue as ever was.
Waves surround your feet and ebb away quietly.
Footprints all along the beach.
Both far and near it all seems.
The vast ocean,
the endless sky and the gentle mist penetrate your mind.
You are within.

Song of Valley

來自山谷的歌聲



第101問：

靜坐中的疼痛 如何調整？

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

曾經受傷過的地方(可能自己都忘了)，在靜坐中，有時會疼出來(呈點狀、線狀或面狀等等)，甚至痛的難以忍受。

靜坐中：

注意痛點，會使痛點更痛。背、腰、膝蓋、腳踝等位置只要調整姿勢，馬上就改善。調整姿式沒辦法改善的疼痛，就採用觀想法來改善。就是觀想痛處發亮，經過一段時間就會改善一些。特別在靜坐中，觀想效果更好。

靜坐後：

以按摩為主，例如浮現的疼痛，可用壓住痛點，順時針方向按摩，同時觀想痛點發亮。關節處就在表面輕輕的按摩，然後慢慢起身。至於盤腿產生的疼痛，如果經按摩、觀想等方法，經過幾天都無法恢復，這時就不要在姿式上刻意要求，只坐最輕鬆的姿式，並找中醫或西醫解決。

靜坐時，如果有不知如何處理的狀況，最好的處理方式是安住正念，以不變應萬變，讓自己以舒適為原則。疼痛是現象，心才是本質，靜坐中有任何疼痛發生，如果無法安住正念，就必須下坐處理。



Question 101

How should we deal with physical pain WHILE SITTING IN MEDITATION?

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

Some injuries might be long forgotten, but when we start meditating they appear once again, often making it hard to sit for any prolonged period of time. In fact, even if you don't have any old injuries pain can be a hindrance to meditation. So, what should we do?

Suggestions:

1. During Meditation--First, try not to be distracted by the pain, which will only spoil your meditation. If you find yourself too distracted take steps to remedy the situation. Start by adjusting your posture. For example, change the position of your back, waist, knees, ankles, etc. If that doesn't work, then you can visualize the painful area shining with bright light. Keep visualizing this way and the injuries will gradually get better and better. This way, you can turn the hindrance of pain into something to help your meditation.
2. After Meditation--Give your body a massage. If you still feel pain, press your hand to the painful area and massage it clockwise while visualizing it shining with bright light. If your knees hurt massage them lightly, then get up slowly. The other option is to sit in a position where you don't have to cross your legs. However if the pain continues and nothing helps you should go see a doctor.



During meditation, we sometimes encounter situations that we don't know how to deal with. At these times, we need to just try our best to focus on our meditation. Making ourselves feel comfortable when meditating is the basic principle. Pain is only phenomenon; our hearts are the essence. ♪

究竟涅槃

文／韻玲 譯／守強 圖／奚淞 版面創意／初春 完稿／Jane

《詮釋》

三界流浪，何時是休息的家鄉？
 孩子啊！你不覺得累了嗎？——佛菩薩如是問。
 孩子啊！你不想回家嗎？——佛菩薩如是關懷。
 孩子啊！心就是家鄉，就是永恆的家鄉，
 充滿了無限的平安、幸福、喜樂。——佛菩薩如是說。
 孩子啊！心就是佛，就是涅槃。——佛菩薩如是叮嚀。
 孩子啊！如果一切都已經具足，一切都已經圓滿，請問你還需要流浪嗎？
 如果家鄉就已經在腳下，你還需要家鄉嗎？——佛菩薩如是慨歎。
 是的，是心作佛，心即是佛。
 只要我們的心放下了一切的執著，而且安住於這樣如如不動的狀態，
 那麼，家鄉早已經在溫馨的等待我們——從無始劫以來，直到今天。
 如果你想回家，如果你想不再回到這憂悲苦惱的人間，
 其實，你只要回到你的“心”就可以了，你的身體可以繼續在人間生活的，
 因為，一切的一切，都只在於心啊！
 一切的答案、一切的奧秘、一切的終點、一切的開始……都在於——心。
 心是涅槃，衆生皆有佛性。

... 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，依般
 若波羅蜜多故

Reach Ultimate Nirvana

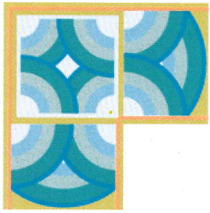
Text/Yun-ling Translator/Shou-chinang Sketch/His-sung

Layout designed by/Nancy Layout completed by/June

《Explanation》

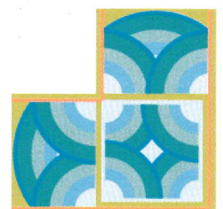
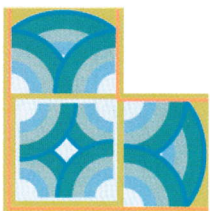
"Wandering in the three realms of Samsara, when can we take a rest at home?"
 "Dear child! Don't you feel tired?" Buddhas and Bodhisattvas asked.
 "Dear child! Don't you want to go home? Buddhas and Bodhisattvas asked.
 "Dear child! Heart is the eternal home where there is full of limitless peace, bliss and happiness." Buddhas and Bodhisattvas said.
 "Dear child! Heart is Buddha and Nirvana." Buddhas and Bodhisattvas explained.
 "Dear child! If all matters are complete and perfect, why should you wander around? If you were already at home, why should you search for hometown?"
 Yes! Heart makes Buddha! The Buddha is the Heart!
 Hometown is sitting over there and it warmly waiting for your returning If your mind puts down all attachment and continuously maintains in peace and clearness.
 Hometown is in your heart from the beginning of time to the present.
 In fact, the only thing you have to do is to return to your "Heart" if you want to go home and farewell to worldly anxieties, grieves, sufferings and upsets forever. Your body can remain living in the mundane world.
 All Dharmas are in the Heart. The answer, the secret, the ending and the beginning.....etc are in the Heart. The Heart is the Nirvana! Every sentient being has Buddha-nature!





韋陀護法 生日快樂！

Wei-Tuo Dharmapala
Happy Birthday!



文／陳子軒 版面創意／子帆 完稿／free

在陽光普照的六月份，有哪位佛菩薩誕生呢？待我們看來！喔！原來是韋陀護法在農曆的六月初三誕生了。

與韋陀護法的第一次接觸

小時候的記憶總是耐人尋味，第一本小說濟公傳更是印象深刻，記得在濟公傳中，濟公禪師是在靈隱寺出家，小說中就常常寫廟裡有一尊韋陀菩薩，常幫著降龍羅漢捉妖，筆者是從此因緣認識了韋陀護法。

佛陀的咐囑

上一段提到靈隱寺，中國禪宗十大名寺之一，氣勢宏偉，大殿供奉彌勒菩薩，彌勒菩薩背後一位手持降魔杵的將軍，就是韋陀護法了。韋陀護法專司保衛佛寺的工作，相傳在佛陀入滅前，曾咐囑韋陀要保衛出家人，護持佛法。所以很多寺廟山門背後都供奉韋陀，目的希望佛法永存。佛陀入滅不久，這時有個「捷疾鬼」偷走了兩顆佛牙，韋陀護法立即追趕，把佛牙搶回來。

佛法真是世間的珍寶，許多人的親身實踐都已經告訴我們，在佛法的薰陶下，會有真正的好日子，所以修學佛法實在是很重要的一件事，然而修行路上歧路多，由此也更可見韋陀護法的大氣魄，立志捍衛佛法，如果不是韋陀護法，我們的修行勢必遭遇更大的障礙，這樣的沖天志，更是修行人的表率，韋陀護法，感恩您！

密跡金剛

手持金剛杵的韋陀護法，看起來威武莊嚴，不禁令人想到在大般涅槃經裡的密跡金剛，也有人說，韋陀就是密跡金剛。但不論如何，若能感得韋陀護法的護佑，則修行必能順利圓滿。

生日禮物

在修行的路上，自然會遭遇重重考驗，因此若能感召護法來相助，如虎添翼，就好比一個國家有了強盛的軍隊，敵人自不敢來犯，而感召護法神護持的基本條件要夠愛眾生，要兢兢業業在修行的道路上。所以，在這韋陀護法生日的月份裡，除了感恩外，更要立定志向，一定要修行成就，相信這是送給韋陀護法最好的生日禮物了。



兄弟情

畫面執行／李泰瑞
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

改編自：《雜譬喻經》

陳子軒／飾 量財



廖銘義／飾 鹽販



李銘泰／飾 道化



陳子帆／飾 村民



黃正宗／飾 村民

好戲上映中……



Golden Lotus

從前，有一對兄弟，哥哥叫道化、弟弟叫量財，家裡很有錢，可惜父母早亡。在同一個屋簷下的兩兄弟，因為志趣南轅北轍，卻漸行漸遠……

家裡的生意他都不管，整天只知道往廟裡跑，要不是我這麼打拼，這家早就垮了！雖然他是大哥，不過等他回來，我得跟他攤牌。

都四點啦！我得趕快到寺去，早課就快趕不上了。

這是大哥道化，他每天都早起到山上的雞鳴寺去聽和尚講經說法，或者參禪打坐、念佛禮拜。

你錯了！

你把寶貴的人身與時間，都浪費在世俗名利的追逐上，一旦無常來時，除了一身的罪業外，卻是什麼也帶不走。

我親近佛法，守五戒、修十善、供養三寶、實行六度，並以正道引導親友、以修行的功德迴向給亡故的父母與累世的冤親。

我這樣作才是真正在自利利他！也才是真正的大孝啊！

大哥！你整天往廟裡跑，只留下你我兄弟二人，我們應該同心協力，共辦家業，好讓家道大興，這才是孝子該做的啊！你整天卻只知道往廟裡跑，那些和尚能供你吃穿？能給你金銀財寶嗎？萬一我們變窮了，豈不是要被宗族、鄰里恥笑嗎？難道這些你都不管了嗎？

至於，你所說的「功德」？在哪裡
啊？請你拿出來給我看！

這是我辛苦流汗為這個家賺
來的「一箱黃金」！



在你眼中那是一箱黃金，
在我眼中那是煩惱、痛苦、輪迴的
根源啊！至於「功德」，雖然它無形
無相但在法界中，它才是真正能融
通與救濟一切的真實財富啊！



你愛財、我愛道
不如，我就把家業全交給你
明早，我就上山出家！

道化出家後，更是心無旁
騖、一心修道，幾年後便證
得道果。

量財看道化去意甚堅，也不再挽留。



一日，道化在定境中，知道量財就要出事了，於是下山來見量財。

好啦！你不用再說了。
你自己荒廢家業也就算了，不必
想要我也放棄這龐大的家產。

安忍、行十善是得享人天福報
的根基，佈施等六度萬行是開智
慧的基礎啊！
你應該……

我不是要你放棄家產
只是要勸你放下對家產的執著
而且，你要多多行善啊！
就快要來不及了
沒有行善的法身財作後盾，
一切的世間財很快就會化為烏有！

你不要管我！我也不想再
你說話。

時不我予！
時不我予！

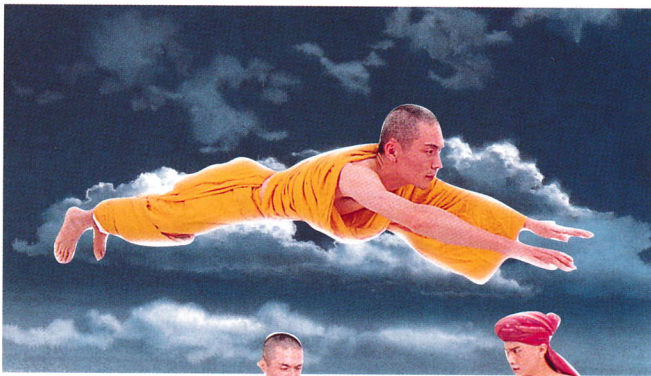
不久量財命終，竟投胎為牛，又肥又壯。
牠還是在作生意，不過，有點不太一樣……

嘿！別偷懶！
快點用力拉車。

你快給我爬起來！
可別耽誤了我的生意。

大聲吆喝的是個鹽販，他正用鞭子抽打著牛背
牛叫了一聲，渾然不記得牠就是量財。
沒幾年，牛變老了，鹽販卻仍要牠馱著很重的鹽
上陡坡時，牠終於體力不支倒地

鹽販不停揮動著手中的皮
鞭，老牛卻已無力招架



這時，道化正飛行在空中，遙遙看見這情形，便從雲端下來

鹽販看到道化從天而降，嚇得目瞪口呆，一時也不知該說什麼



量財啊！量財！你苦心經營的家業，如今又在這裡呢？現在你就算不想打拼，也身不由己啊！

老牛一見到道化來叫他，竟然流下兩行淚



這老牛，前世是我的弟弟量財，不過，他在世時很慳貪、不行善、不敬三寶，才感召了畜生道的果報。如今，這牛已經老弱不堪，就請您發發慈悲心，把牠佈施給我吧！

道化把牛牽回寺裡，每天除供牠草食外，還經常為牠說法。這牛，沒事就站在離大殿最近的地方，天天聽著梵音繚繞

啊！真有這樣的事，好吧！牛就送給你

卻說，這鹽販回到家中，就把這「量財老牛」的事告訴同行與親友，許多人，紛紛好奇來雞鳴寺看牛

我們終日忙著賺錢，也從不行善修佛，難保將來死了不會墮入畜生道？

牛啊！你真是量財嗎？

老牛對著叫牠的人點點頭，哞！哞！

我看，最好趕快開始修行吧！

是啊！是啊！

老牛對眾人的啟示也因此有了功德，牠命終後，就往生忉利天。



藝術的心靈饗宴

～專訪美國劇場導演羅柏科翰博士

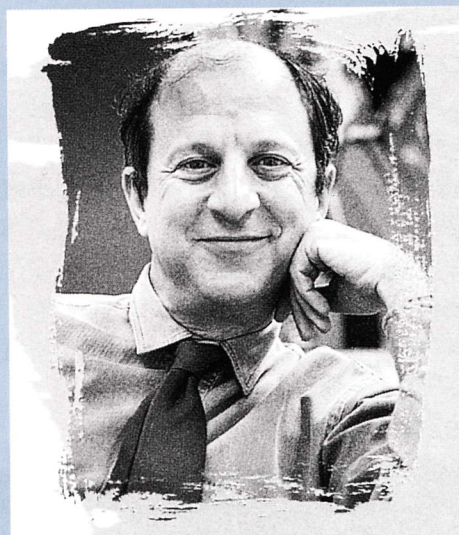
文／石連柱 圖片提供／美國加州大學歐文分校戲劇系 版面創意／美娟 完稿／Li-li



戲劇自古以來一直是與我們息息相關的一項娛樂活動，一齣好的戲劇不但能博得觀眾的掌聲，更能帶起移風易俗的作用。

在中國，戲劇的形成與佛教的講經說法有密切的關係，戲劇在民間通俗化之後，戲劇成為民間生活中不可短缺的一項娛樂活動。到了民國受五四運動的影響，西方白話式的戲劇演出方式改變了戲劇的表演風貌。這種與觀眾距離愈來愈短的舞台表演方式，觀眾容易融入戲劇的故事核心，進而隨著演員一起經歷一場不同凡響的經驗。然而台上的演員要具備什麼樣的特色，觀眾才能看的津津有味，佛法與戲劇結合效果如何？我們這期的心靈趨勢探索特別透過網路，專訪美國加州大學歐文分校(University of California at Irvine)的教授兼劇場導演——羅柏·科翰博士，請他與我們談談這幾項問題。

問：羅柏·科翰博士你好，你在劇場已有幾十年的工作經驗。你也寫了許多關於表演與劇場方面的書，例如：專業的演出(ACTINGPROFESSIONALLY)、表演的力量(ACTINGPOWER)、劇場(THEATRE)等。你能不能告訴我們你是在什麼情況下接觸劇場表演，進而從事這方面的工作呢？



羅柏科翰博士
(Dr. Robert Cohen)

擁有美國耶魯大學藝術博士學位，自耶魯畢業後在加州大學歐文分校(University of California at Irvine)創立戲劇系，並且擔任系主任有25年之久，目前是該系的資深全職教授，專精莎士比亞劇。主要興趣在於導演、教學與著作，著有許多表演、導演與劇場方面的教科書。<http://www.arts.uci.edu/rscohen/>

答：我目前的工作主要是導演、教書與寫作。我已經不再演戲，而且過去我也從不曾計劃成為一位演員。我的興趣是政治與文學，劇場從文學的範疇來講，對我來而言似乎只是一個有精彩的政治討論的地方。我年輕的時候，看過許多娛樂性質的音樂表演。15歲的時候，朋友給我了一份古希臘梭活可(Sophocles)寫的劇本，那時我被劇中的內容深深吸引。裡面關於希臘國王伊迪帕斯(Oedipus)以及希臘女神安蒂格妮(Antigone)的故事真的非常精彩。事實上這份劇作是2500年前寫給人們娛樂

羅柏·科翰導演
執教系所的演出



的，但現在仍然有娛樂價值，這是相當令人興奮的。從那時候開始我經常到劇院去看戲，看的內容包括古典(例如：莎士比亞(Shakespeare)，約翰(Jonson)，莫利(Moliere))的與流行的美國現代戲劇(例如：田納西威廉(Tennessee Williams)，尤金歐意爾(Eugene O'Neill)，亞瑟密勒(Arthur Miller))。我也開始在學校(達莫學院以及加州大學柏克萊分校)裡演戲、導演與參與戲劇管理工作。雖然我在這兩個學校的主修是政治學，但在我 21 歲畢業

羅柏·科翰導演
執教系所的演出

時，我便到耶魯大學唸戲劇研究所，後來更拿到博士學位，並且成為劇場領域的教授。我從沒想到要成為一位專業的戲劇藝術工作者或者甚至是一位教授。可是成為事實之後，我在過去40年來又同時成為一位專業的導演、評論家，甚至一位劇作家。我發現我喜歡所有關於戲場的一切事物，而且我覺得所有劇場的事務都是互相增益的。

問：以你幾十年的導演與教學經驗來看，一個人在舞台上如何才能稱得上一個好演員？同

樣的，以觀眾的角度來看，如何才能稱得上一個好演員？

答：對我而言，一個好的演員，從專業與觀眾的角度來看是一樣的。一個好的演員是一個談吐流暢，動作優美有活力，而且最重要的是讓人感覺他會思考劇本上的內容與動作，並且將它說出來或表現出來。也就是說，一個能讓我們相信戲劇中的動作(例如：戀愛了)真的發生了，就是一個好的演員。除此之外，當然，一個演員必須能闡釋與表達決定劇中各種動作與行為的複雜心理狀態，而且能夠在一些典型的戲劇中，例如歌舞劇、歌



ART

Spring 1999 **University of California, Irvine**

答：我唯一的看法是，放鬆心情而且專注的去看一部戲。對於編劇的想法要有好奇心，對舞台藝術工作者以及整個劇本，無論它是歷史劇、神秘劇或現代劇也要有興趣。在學校我會讓學生對於某個他們不熟悉的劇本做進一步的研究，例如：研讀劇本的原作甚至研讀劇本，如果劇本已出版的話。而且可能還要寫研究報告。觀眾雖然不一定要做這種研究，但對觀眾可能也是有幫助的。



UCI 戲劇系
練習發聲情形



UCI 戲劇系
排練情形



金色蓮花

問：最後您是否可以與我們分享一些您個人的導演經驗。

答：有許多過去經驗影響到現在的我。但這裡讓我告訴你其中的一件事：我第一次當導演是在 1958 年，那時我才 20 歲。那是在一個為 8 到 15 歲孩童辦的夏令營活動當中。當時我是那裡的體育老師。有一天，營主任來問我說，我願不願意當戲劇指導老師，因為原來的老師退休了。我說，我願意。但當時我是相當害怕，因為我從來沒有導過戲，而且對劇場也完全沒什麼概念。那個工作需要我每星期導一部戲。對象起初是 10-11 歲的孩童，接著是 8-9 的孩童，最後則是老師們。不得以，我只好去求救大學裡的教授要演什麼戲。他建議我演喬治·博納的『聖者瓊安 (Saint Joan)』。我照做了。我找了一位還未變聲的男孩演女聖者瓊安，其他年紀大一點的學生演男的。我自己設計道具、燈光，挑選戲服。從早到晚，我將營區中的小劇場當做是我自己的劇場，整個夏天都非常興奮。後來又陸續導了許多不同的戲劇。雖然這些已是很早以前的事，可是至今仍是讓我最興奮的一件事。

佛法符合這樣的趨勢 —— 隨順眾生

戲劇所以受人歡迎與喜愛，在於它的通俗易懂，符合人們的需求，也可以說就是隨順觀眾的口味。佛法傳到中國之後，為了讓人們容易吸收與了解，在唐朝也有所謂變文的出現，為了讓人們在聽經聞法時不會睡著，更有透過所謂說唱方式來講經。這些改變，其實也是為了隨順眾生根器的不同而有所改變。如今白話舞台劇是劇場的主流，為了讓大眾更易接受與吸收佛法，將佛教的故事搬上舞台，也是隨順觀眾並且順應時代的潮流與趨勢，而且透過寓教於樂的方式，讓大眾在歡樂的氣氛下，學習佛法，也是一種善巧的方式。至於如何去欣賞佛法與戲劇之後的新風貌，羅柏·科翰博士提到的戲劇欣賞方式則是一個很好的參考。(

全球風尚 v s. 佛法

Vogue

探索者 Pathfinde / 守強 版面創意 / 子帆 完稿 / free

不同 國家或區域
在每一個不同時期
會有不同 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？

台灣/Taiwan

話題

紅標米酒漲價的傳聞已久，據說每瓶零點六公斤將由廿元上漲至六十元，接著，市面上便出現嚴重的供需失調。根據台灣省菸酒公賣局統計發現，市面上囤積數量已達一千萬瓶以上（一百萬打），陳情案更是怨聲載道，有些陳情者一狀告到總統府，累積案件多達一萬多件。

探索

酒會亂性、酒能傷身，大家不是不知道。但是知道歸知道，卻是作不到。為何作不到？因為，人在江湖身不由己。特別是在男人的社交圈子裡，不會喝酒，可以被演繹成沒男子氣概、不懂交際、不中用、不會辦事....等。甚至，被暗示會影響升官發財，最後導致一事無成、沒有出息。其實，逢酒便喝、一喝就原形畢露、醜態百出，這到底算哪門子氣概與出息？而一個神智都不清的人，到底還能辦什麼事呢？

日本/Japan

風尚

日本女子調整了戀愛的高度！過去，高收入、高學歷和高個子是日本女子擇偶的標準，當她們發現「三高」無法兼顧時，至少要坚持最後的陣地——個子要高。但自從九三年日本皇太子德仁結婚時，被發現身高矮於皇妃後，不久，日本演藝界便刮起「小個子」旋風。此外，心理學家更推波助瀾說：「戀愛的源頭是母性本能，女高男矮的戀人組合，關係會比較穩定。」

探索

身高不是距離、體重不是壓力、年齡不是問題，十年經濟蕭條的教訓改變了日本女子的擇偶條件。一到了適婚年齡，不管是哪一個國家的男男女女都在找「最愛」，但「最愛」哪裡去找呢？其實，何必尋尋又覓覓？古人說：「姻緣天註定。」今人說：「什麼人玩什麼鳥。」一個善良的人，感召善姻緣的機率就比較大，所以，趕快檢查一下自己是不是一個善良的人，恐怕比什麼都重要。

澳洲/Australia

話題

澳洲醫學學報發表一項報告，宣稱使用行動電話和腦瘤之間可能有關聯，據澳洲癌症專家戴維生說：「1982年起的十年間，西澳洲省的腦瘤發病率，男性與女性的升幅分別高達50%及62.5%。」總部設在法國里昂的世界衛生組織國際癌症研究所，已決定成立研究計畫著手調查，參加的國家包括澳洲、加拿大、法國、以色列、義大利和北



歐三的國家。

探索

走在與世界同步的台北街頭，從商場大亨到新人類，幾乎人手一機的行動電話，它是文明與時尚的雙重表徵，彷彿無它在手就是落伍，好可怕喔！落伍！講的愈久、話的愈長，想像一下：「把大腦放在微波爐中烘培的滋味」，你（妳）想要幾分熟呢？沒有 50~100 年的「動物試驗」，恐怕很難確定行動電話的功過，不過，到那時會不會已經熟透啦？？

美國/USA

風尚

美國時間五月六日晚間，「星際大戰首部曲」首度向全球媒體曝光，序幕拉開，一顆高度文明發展的那卜星，受到黑暗帝國的威脅，艾米達拉公主拒絕向命運低頭，於是選擇出走，以尋找絕地武士維護正道。全片各種生物造型千變萬化，多款機器人風格獨特，還有刀光劍影、如幻空戰，落幕時終於贏得如雷的掌聲。

探索

這部影片，肯定將是全球好萊塢影迷的暑假強檔。不過，儘管影片中的時間標示的是久遠的未來，但所進行的卻是人類最古老、最原始的「黑暗」與「光明」勢力對抗。影片的最後，沈潛多年東方文化的導演喬治魯卡斯，以一片光明大團圓作結尾，是不是有所寓意？其實，在人類沒有真正解決內在黑暗問題以前，外在的黑暗將永遠無法解決。所以，有「X 部曲」也不奇怪。

英國/England

風尚

英國電信公司正在研究明年實施一項新計劃，將游說一萬名員工（約佔 10%）透過電腦、傳真機、行動電話以及互聯網路，每天在家工作，以節省一部分營運成本如大樓租金、裝修、水電、購買傢具等。員工可以有多一點時間陪伴家人，以改善生活品質，同時，也有助於舒緩城市上下班的交通擁擠、空氣污染等問題，真是一舉數得。

探索

智者說：「人，是以這顆心活在世上」。如果說「身」在公司，但「心」不在公司上班，那麼在也是不在。反之，如果「心」在公司，「身」雖然不在公司，卻仍可以有貢獻。修行人也是一樣，一切以心為依歸，身體作什麼或不作什麼，倒不是最重要的。



佛法可以鮮活生動嗎？

佛法可以亮麗可愛嗎？

佛法可以搬到漫畫上嗎？

佛陀他老人家好像也沒反對吧！

因為 看漫畫=》快樂，佛法=》看漫畫

所以 佛法=》快樂，Yes！

學佛本身就是很快樂的事

我們只是不想忽略這個事實！

「看漫畫修身養性，看漫畫學佛智慧」

—— 適合現代人的最高級心靈視覺享受！

三車和尚

下回 文／Richard
圖／昕昕

偉大的修行人背後總有著動人的故事和對善法的堅持。
玄奘大師慧眼識英雄，挑中了法門龍象的「三車和尚」，
他就是為「彌勒上生經」註解造疏的——慈恩法師。



後來
窺基遊五台山



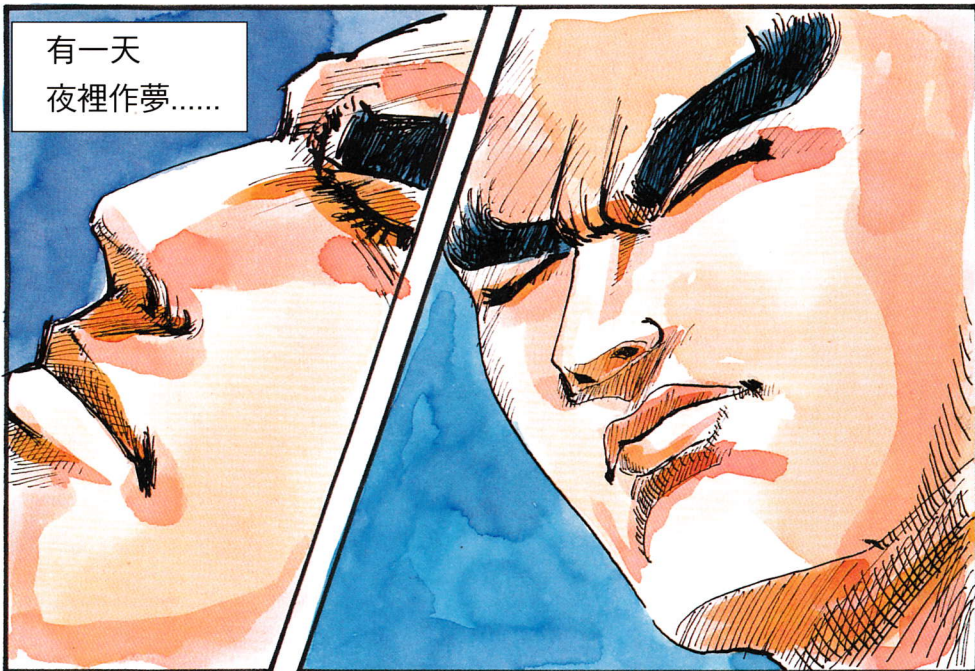
再登太行山



古佛寺中寄宿.....



有一天
夜裡作夢.....



發現自己身處半山上，並且聽見山下有很多人叫苦連天，但只聽得見聲音，卻看不見影像

救救我們吧！
救救我們吧！
救救我們吧！
救救我們吧！

於是，他繼續往山上爬.....

基公！不要再這樣來！

啊！

啪！

基公，您看得見山下苦難的眾生嗎？

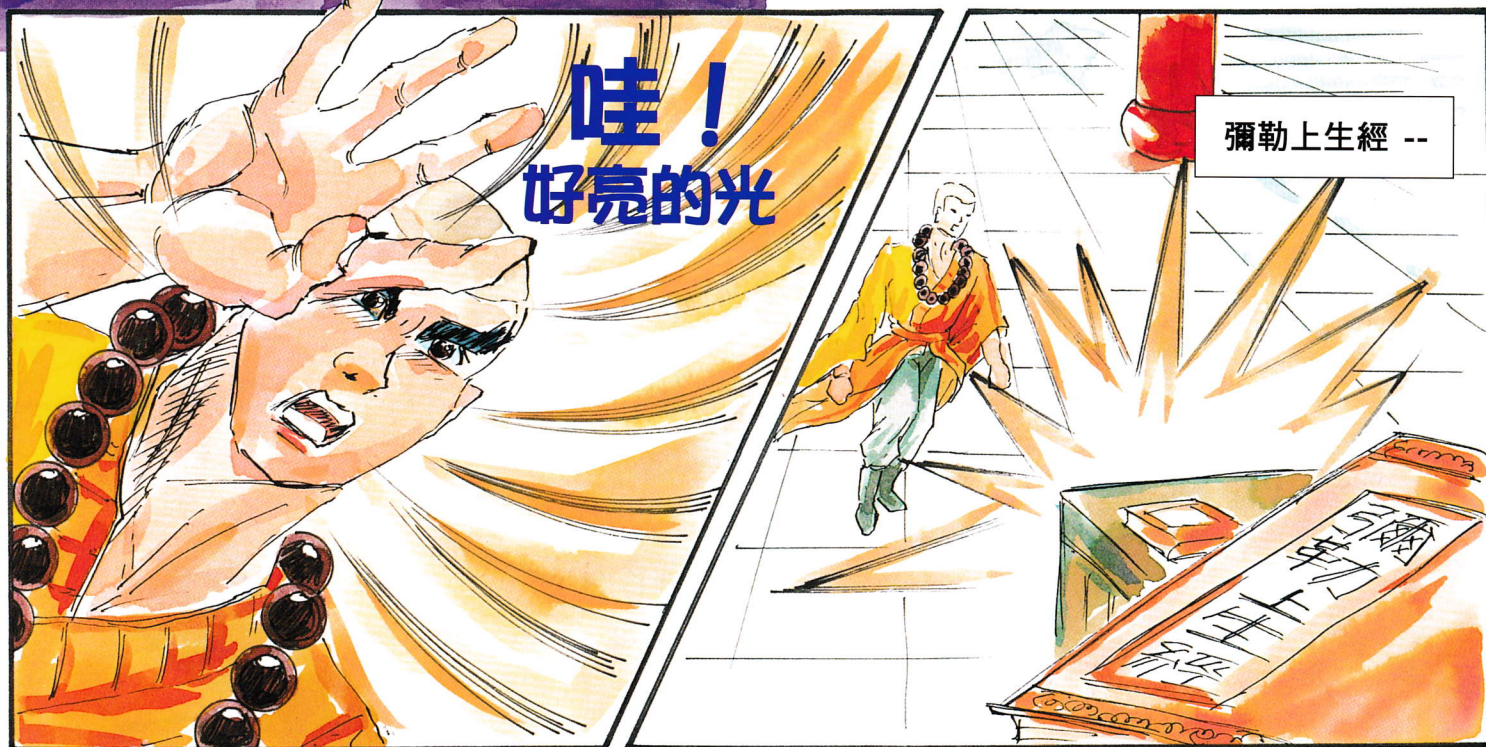
我看見！

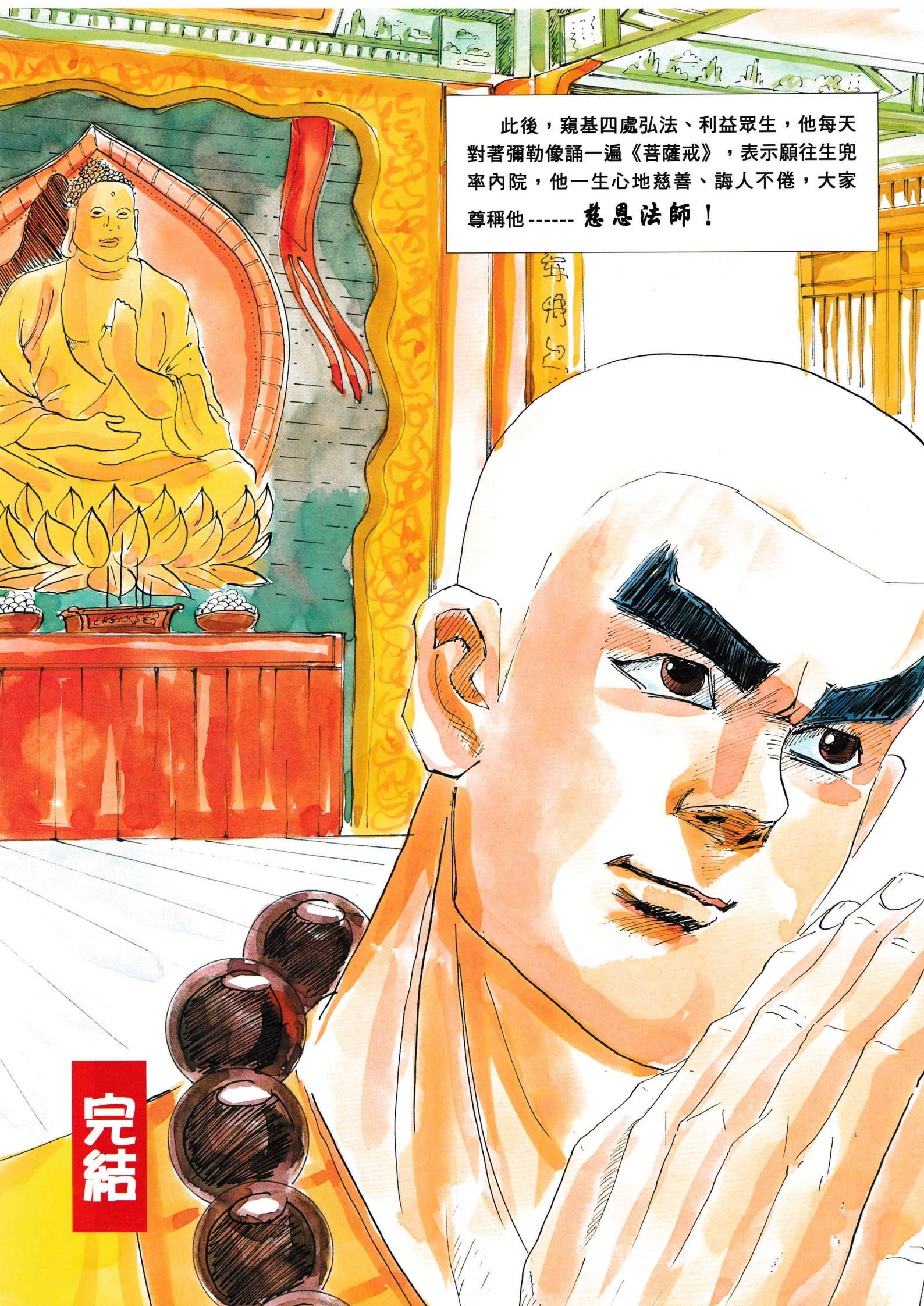


如果您用劍，
把腹剖開，就可以
看得見一切。



啊！芸芸眾生，竟然是被極大的痛苦所催逼著！





此後，窺基四處弘法、利益眾生，他每天對著彌勒像誦一遍《菩薩戒》，表示願往生兜率內院，他一生心地慈善、誨人不倦，大家尊稱他----- 慈恩法師！

完結

《三界遊俠》之 禍福如一

文 / 無期
版面創意 / 維廷
完稿 / Ken

相界泰斗 無幽子

李氏夫婦是當今企業界知名的人物，可是當初如果沒有遇到無幽子大師，他們也不可能有今天這種成就。

想當年他們生意失敗，李夫人經友人介紹，認識了無幽子大師，起初李太太對這個其貌不揚的江湖術士是半信半疑，無幽子第一次並沒有收她的錢，她說：「李夫人！我了解你們經濟上的困難，我做這途不是為了錢，就算大家交個朋友吧！我不收你的錢。」李夫人本來獲知他是高收費的相命師，但是聽他這麼一說，心中不禁對這位大師肅然起敬。

無幽子繼續說：「通常第一次和我見面，我是不給任何建議的，我只告訴你人要相信因緣果報，多種福田才能改造命運，我覺得你是很有善根的人，所以我才給你這個信封，但是你必須三天後的晚上十點才能打開，可是除了你先生之外，不可以告訴任何人我給你信封這件事。」李夫人一臉茫然，但仍是非常感謝無幽子。

李太太對這個信封很好奇，很想了解無幽子的葫蘆裡賣什麼膏藥，好不容易終於等到第三天，這一天剛好是縣市長的選舉，她忙於看電視的選舉票數統計，結果她支持的人沒有當選，氣憤之餘竟忘了打開信封，還好李先生提醒，當他們打開信封時，他們

倆楞在那邊，信封裡用毛筆寫著這次縣市長選舉的當選名單，竟然和電視的當選名單完全一樣，而且最後還寫一句話「有福有緣者得之，切記守口如瓶！」

李氏夫婦從此對無幽子真是奉若神明，只要有任​​何疑惑一定去請教大師，包括生意找誰合夥？該買那一家的股票？結果無不應驗，於是李氏夫婦慢慢轉虧為盈。

後來無幽子對他們說：「你們作生意失敗有很多原因，但是絕對和陰宅風水脫離不了關係，所以你們先要改一下祖先墓地，這是很祕密的事，我不會隨便告訴別人的，我是研究正統儒學易經的人，不希望別人把我和江湖術士混為一談，因為你們的虔誠才讓我想說，如果有一天你們賺了大錢，不要忘了要去救濟弱勢族群，才不負我的真誠相告。」李氏夫婦對無幽子的情操真是佩服之至。

有兒自遠方來

適逢台灣經濟起飛，李氏夫婦掌握創業先機，不到十年就因為房地產和股票鹹魚大翻身，家財億貫不說，光是不動產就有數

十筆之多，更難得的是他們懂得回饋社會，成立了公益機構，但是唯一遺憾的是四十幾歲仍是膝下無子，這是他們多年來心頭永遠的痛，這一天他們打算出門到嬰兒領養中心，就在出門前，在他家車庫門口看到一包東西，而且發出嬰兒的哭聲，李先生夫婦喜出望外，真所謂「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費功夫」，李先生連忙把小娃娃抱起來，上面有小孩的出生資料。小寶寶長得真是眉清目秀，討人喜歡，而且還是個小男生，他夫婦倆真是高興極了！打算收養他。

李先生特別喜歡與眾不同，馬



上為小孩取了兩字的名字「李鈞」，尤其是她馬上去找無幽子大師為小兒分析一生的運勢，無幽子研究小孩的生辰八字分析出「命盤十二宮」，說了一首詩：「少年得志建良謀，本地揚名立遠獻，禍福同途宜警惕，災殃祥瑞相隨至」接著說：「這小孩的命大體是不錯，但是有幾點要特別小心！」

李太太連忙拿出大把的紅包放在桌上，無幽子說：「他的『命宮』很好！將來長大一定相貌不凡，而且有桃花運。『疾厄宮』顯示氣管方面比較弱，尤其要慎防氣喘病。『官祿宮』方面很好，有昇官發財的運勢。『遷移宮』特別要小心，他不適合外出，尤其在十八歲前不可出遠門，否則容易發生災厄，『兄弟宮』也顯示和兄弟很有緣，可惜的是在『父母宮』上顯示他和父母的緣份淺薄……。李夫人！你命中無子，今天這小兒如果不照我的話教養，恐怕難以長大成人！勢必謹慎！」說完他拿流年表給李太太，並非常仔細的向李太太說明如何讓小孩趨吉避凶的良方。

李太太聽無幽子這麼一說，覺得此事非同小可，一定要非常小心的注意各種細節，才不會禍從天降。當李太太準備離開走進電梯時，裡面站著一位貌不驚人的中年人，口中唸著「禍不異福，福不異禍，吉即是凶，凶即是吉。」李太太對算命可說是篤信之至，對這些空泛的言論沒有興趣。

呂家有兒初長成

在另外一邊的呂先生家也是沒有小孩，他太太聽人說，只要去認養一個小孩，自己就會懷孕，於是他們透過家扶中心認養到一個小孩，小寶寶真是個人見人愛的小可愛，呂先生為他取名「呂傑」，熟知姓名學的親戚告訴他「呂傑」這名字不好，人格「水」

剋地格「火」，而且總格20是大凶，所以建議他把兒子的名字改一改，但是呂先生壓根就不信這些子虛烏有的命理學，他告訴太太：「影響人的命運的是過去所累積的功德福報，和現在的修行為，如果改個名字命運就可以改變，那你看看好刑犯的名字都是大吉，為什麼他們還是難逃一死，名字只是

一個人的代號，我們多生多劫來不知道換過多少名字，那到底那一個名字才是我們自己呢？」

正如她的朋友所說，呂太太果然在呂傑三歲時生了一個小妹妹，呂先生真是快樂極了！雖然小傑才三歲，但是照顧妹妹起來可真不含糊，又是哄妹妹、又是推推車、甚至還會倒垃圾，常被媽媽誇獎是好哥哥，而且小傑是個小帥哥，爸爸知道「藏拙」的道理，從小就給他穿普通的衣服，而且還給他理了個小平頭，爸爸跟他說：「小傑！人的優點和才能如果是用來幫人的話那越多越好，不然是沒有意義的，我們每個人來這世上都帶來一把福報的傘，讓我們抵擋災禍的風雨，所以福不可受盡，受盡則…」小傑接著說：「緣必孤！我替您講好了，老爸！」呂先生笑笑說：「孺子可教也！」小傑很崇拜爸爸，因為爸爸會變很多把戲又常常講故事給他聽，



而且很少打罵他，這一家四口過得滿幸福的，但是家家有本難唸的經，小傑常常感冒喉嚨發炎，而且每次至少要一兩個禮拜才會好，這是他美中不足的地方。

空中驚魂

話說李氏夫婦這邊，為了讓李鈞順利長大，李太太從小就管他很嚴，說他有氣喘，所以禁止他作任何激烈的運動，李鈞的童年可說是一片空白，即使他有專屬的司機，名牌的服飾、和獨有的一棟別墅，他仍不快樂，媽媽不准他去旅行，說怕發生意外，只要他好好讀書，

將來要他繼承他們的事業。但是壓抑久了是會爆發的，就在高中畢業的隔天，他趁著父母忙著事業，瞞著他們和幾個好友搭飛機到外島去玩。

李夫人的辦公室響起了電話聲，李太太拿起電話，那頭傳來無幽子大師的聲音：「李夫人！李鈞的這班飛機不能搭，會有危險！」李太太一聽險些昏倒，驚慌失措連忙說：「這怎麼得了！」她馬上從同學那裡查到了班機航次，可是飛機只剩三十分鐘起飛，就算現在出發到機場也來不及了，她急得快哭了出來，最後她為了小兒，只好用不得已的方法，她走到電話亭拿起電話說：「XX航空公司嗎？你們XX班機上被人放置了炸彈。」然後「砰」一聲掛上電話。

航空公司接到電話，為了怕影響公司形象，所以不對外發佈這個消息，向旅客廣播：「各位旅客，XX航空公司X點X分XXX班機XX開往XX的班機因臨時故障，請旅客改搭XXX班機。」李太太火速趕往機場，將李鈞帶回，讓李鈞唯一出遊的機會就這樣毀了，在失望之餘，隔兩天的新聞報導：「XX航空公司的飛機失事，此班班機前天曾被放置炸

彈，公司主管知情不報……」李鈞這才慶幸沒有搭上那班班機。從此他們一家對無幽子大師只有「兩地」可形容，五體投地和死心塌地。

佛法的正確教育

呂傑的功課就沒有李鈞那麼好，他學校功課不算頂好，爸媽對他的要求不太高，媽媽對他說：「小傑！只要你懂得行善助人，其他都是次要的。」因為常常行善助人所以小傑的人緣很好，雖然功課平平，但是勉強考上一所高中，即使到高中，他仍是理著平頭，同學都笑他很「俗」，但是可能天生就有揮不去的俊氣，所以仍是有一些女生暗戀他，只是這個呆頭鵝不解風情，讓那些女生自覺無趣而打退堂鼓。

從醫因緣

無常鬼總是無孔不入的，就在他高二的時候呂媽媽得到肺癌，這個對他來說是一個大震撼，除了照顧他媽媽外，他下定決心要好好用功，以後要考上醫學院當醫生來救媽媽而且也救救自己。經過兩年多的努力終於「有志者事竟成」，他以極高的分數考上醫學系，而且兼修中醫，在他的細心照顧下，母親的病情漸漸受到控制，後來他用天然中藥調養，讓媽媽的肺病得到了控制。

在當兵時他擔任醫官，因為擅長呼吸道的各種疾病的治療，在軍中被高級長官拔擢到司令部，每天要看不少的病患，大多能治癒，這一天師部有一個阿兵哥來就診，不知怎的，呂傑對這個阿兵哥覺得有一種似曾相識的感覺，他心想：「這個人怎麼那麼熟悉？」

拿起他的病歷一看，真是巧



合！他們兩個竟然同年同月同日生，所以他們是同生肖、同星座，這個病人就是李鈞，因為這一切實在太巧了！所以他們有一見如故的感覺，當李鈞走出醫官室時，其他人都說：「醫官！你們兩個長得實在太像了，該不會是兄弟吧！」呂傑說：「愛說笑！他住北部，我住中部，他姓李，我姓呂！怎麼會是兄弟呢？」雖然這樣說，呂傑還是滿高興有人和他那麼像，於是他們漸漸成為好朋友。

一見如故

呂傑常看到李鈞愁眉不展的，就問他：「你是大企業的少東，還有什麼不如意的呢？」李鈞說：「雖然我是有錢人的子弟，照說我應該無憂無慮，但是事實不然，從小我父母管我很嚴，說我有氣喘，所以禁止我作任何激烈的運動，我的童年可說是一片空白，而且還不准我去旅行，說怕發生意外，只要我好好讀書，將來要我繼承他們的事業。」呂傑說：「這不是很好嘛！少奮鬥幾十年！」

李鈞搖搖頭說：「你以為我對什麼大公司有興趣嗎？送我都不不要，我要的是自由自在的生活，不是被綁得死死的，所以在

他們面前只好順他們，但是私底下才不管他們呢！我高中時代就開始抽煙，換女朋友像在換衣服一樣，現在即使在當兵，但是女朋友還是甩不掉，只要一放假我就煩惱了，不知道要跟那一個出去，這樣好了，我們長得那麼像。乾脆你代我照顧幾個妹妹吧！」呂傑：「你愛說笑！」

李鈞：「像我本來是在一個離家很遠的部隊，但是我老爹就是靠關係把我調到家附近，好就近『照顧』，好聽是照顧，其實根本就是監控。」呂傑說：「可能是你父母親只有你這麼一個兒子，怕您發生什麼不好的事情吧！」李鈞：「算命的說的沒錯！我命中『父母宮』就是與父母無緣嘛！就算他們用各種方法也只能改變我的外在，不可能改變我的內心的。」

天下沒有不散的筵席，兩年的兵役過去，兩人就自然各奔東西，呂傑仍是當他濟世救人的醫生，因為從小受到學佛父親的影響，他在醫院每天要接觸那麼多的病人，覺得人世無常的可怖，尤其在急診室時，對生、老、病、死的感受更是深刻，這些深刻的無常是促使他更精進修行的動力，接受科學教育的他，幾年行醫下來，發現人在危急的時

候，只能靠管子和氧氣筒勉強撐著，連最先進最科學的西醫也顯得好無力，這種對科學的無力感也同樣發生在其他的同事身上，可是因為從小父親給他灌輸的佛法理念，給他一種大格局的生命態度，以及對生命的尊重，對執著的放捨，他巧妙的把佛法的智慧融入到醫學中，讓一些病患身痛心不痛，讓一些回天乏術的病患能在臨終前透過念佛得到安寧，許多病患都說他活像個菩薩似的，不僅可以醫身還可以醫心。

惡緣現前

李鈞這邊他退伍後順理成章的接任父親的企業，後來也從眾多的美女中選了一個結婚，可是沒有基層工作經驗的他，在事業上非常不順利，公司業績一落千丈，又剛好遇到經濟不景氣，公司面臨倒閉的危機，他經不起這個挫折，常常到酒店花天酒地，不僅被騙了幾千萬，而且還外遇，讓他太太無法容忍，最後提出離婚，他也因為長期的抽煙有肺癌的跡象。

這可把他母親急壞了，她急忙再去找無幽子大師求救。無幽子搖搖頭說：「李夫人！你命中無子，這回我真的救不了李鈞！」李夫人哭著說：「大師！無論如何你都要救救我的兒子，我只有他那麼一個寶貝兒子啊！」無幽子只好勉為其難的說：「我盡力而為，但是天命難違，我不敢向你保證什麼！」

就在她要離去的電梯上，他遇到一位似曾相似的中年人，可是一時想不起來在那裡見過，中年人說「禍不異福，福不異禍，吉即是凶，凶即是吉」，聽了這句話李太太終於想起來了，他就是三十幾年前在同樣的電梯中所遇到的那個相貌莊嚴的中年人，可是奇怪的是為什麼他和三十幾年前的相貌沒什麼兩樣，看看自己卻已經是白髮蒼蒼的老人了。

高人現身

李太太說：「請問這位先生貴姓大名？」，這是誰呀！原來是羅怙羅，他說：「敝姓羅，你就叫我羅先生吧！」李太太說：「羅先生啊！我知道你一定是位高人，請你一定要救救我的兒子啊！」於是就把李鈞病危的事情告訴他，羅怙羅說：「你的兒子有救，誰說沒救呢！」李夫人說：「我有一位神算師父，他說我的兒子沒救！他很靈的，簡直就是活神仙！」羅怙羅：「聽你這麼一說我對他真是有興趣，他覺得沒救，但是我卻覺得有救，這樣好了！你帶我引見引見吧！」李夫人半信半疑的帶他見無幽子，無幽子問羅怙羅：「敢問兄台為何您認為李鈞一定有救？」羅怙羅：「我也不知道為什麼，就是認為他有救！」無幽子露出了輕蔑的笑容，李夫人更是失望的搖搖頭。

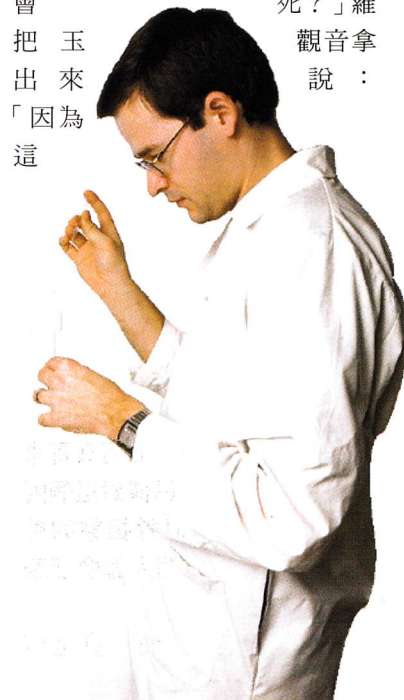
等羅怙羅走了之後，無幽子告訴李夫人：「你這位朋友鼻子塌、人中短，而且印堂發黑，全身充滿了晦氣，他三天之內必有血光之災，而且絕對活不過七天。」李夫人很關心羅怙羅的情形，於是第三天去拜訪他，她看到他右手肘包紮起來，她暗自擔心，於是忍不住告訴他：「羅先生！你要保重，這幾天要特別小心！這是我珍藏的玉觀音，送你作避邪護身的！你要多唸南無觀世音菩薩！」羅怙羅連忙向她道謝。

到第八天，李夫人懷著悲傷的心情去拜訪他，她心想自她認識無幽子大師以來，他的預言從未落空過，這下子我看羅先生是凶多吉少了，她在門口一直按門鈴都沒人接聽，她越來越心急，她心想是不是羅先生已經在裡面……，她越想越恐怖，想轉身要去報警時，她聽到一個熟悉的聲音「李太太！你找我有

事！」羅怙羅從背後問李太太，她嚇了一跳，她說：「你沒有…你沒有…」羅：「沒有什麼？」，李：「喔！沒什麼！沒什麼！」羅：「我想到你兒子不會死的理由了，我想去告訴你師父。」

李夫人心中暗自佩服也很高興，好像看到救星復活，兒子的病又露出了一道曙光。她帶他到無幽子那邊，無幽子看到他吃了一驚心中暗想：「他怎麼還沒死？」羅說：「大師！我想到李鈞不會死的原因了！」無幽子問：「什麼原因？」羅：「因為有人給他作了功德，讓他可以暫時免死。」，等羅怙羅走後，無幽子又告訴李夫人：「這位羅先生，今天的氣色由晦轉明，有否極泰來之相，他暫時不會死，但是以後就很難講了。」可是他一面說，卻顯得有點語無倫次。

這下子最高興的莫過於李夫人了，他趕緊找羅怙羅，很好奇的問他：「大師預言你第三天會有血光之災，果然應驗，但預言七天之後你會死，為什麼沒事？」羅怙羅把手肘的繃帶拆下，原來第三天他是去捐血，他指著自己的傷口笑一笑說：「因為這個！我去消災！」李又問：「那為什麼你那麼肯定我兒子一定不會死？」羅把玉觀音拿出來說：「因為這





個玉觀音！你對我的一片善心改變了你兒子的命運。」

禍福不二

李繼續問：「為什麼從不失手的無幽子算不準你。」羅說：「算命是三界人的遊戲，我早已出離三界，當然他算不準我！」李露出了一面茫然，羅說：「命理之學，總是教我們如何趨吉避凶，去禍得福，可是到底什麼是吉？什麼是凶？什麼是福？什麼是禍？」李夫人說：「升官、發財、健康、平安自然是福是吉，破財、疾病、受傷、意外是禍是凶。」羅說：「把禍福、吉凶強烈二分法是我們凶禍的來源。」這句話太深了，李夫人不懂這句話的意思，羅笑笑的問：「以前算命先生如何分析你兒子的運勢的？」李夫人說：「無幽子大師說他的『命宮』很好！將來長大一定相貌不凡，而且有桃花運。

『疾厄宮』顯示氣管方面比較弱，尤其要慎防氣喘病。『官祿宮』方面很好，有昇官發財的運勢。『遷移宮』特別要小心，他不適合出遠門，最好不要常出遠門，否則容易發生災厄，『兄弟宮』也顯示和兄弟很有緣，可惜的是在『父母宮』上顯示他和父

母的緣份淺薄。」羅：「他的『命宮好』照理是『福』，但是他俊美的外貌反而讓他花心風流，最後落得離婚的下場，請問『命宮好』倒底是福是禍？」李夫人不知如何回答。

羅繼續說：「他的『官祿宮』很好照理是『吉』，因為他命中會被有錢人收養，但是從小你們沒有讓他吃苦耐勞，而且讓他一步登天，結果事業差一點毀在他手上，請問好『官祿宮』倒底是吉是凶？」

李太太乍聽之下，臉色大變！她心想為什麼他對自己的家務一清二楚，心中有些敬畏，但是她說：「那是因為我先生不相信命理之說，我明明知道『李鈞』的名字是大凶，可是我家老頭就是什麼行不改名，坐不改姓的，才導致我兒現在的下場。」羅說：「既然你這樣

說！我只好把更大的祕密告訴你！」

李太太問：「到底什麼天大的祕密啊？」羅說：「其實李鈞有一個雙胞胎哥哥，他們的母親生下他們就死了，算命先生告訴他們的父親，這兩個小孩會剋父母，於是他們的父親就想辦法把他們送人，如果用命生辰八字來算，他們完全一樣，所以他的『命盤十二宮』和李鈞也完全相同。」

李太太很驚訝的說：「真有這種事？」遲疑了一下，她說：「但是他們名字不一樣，當然命也一定不同。」羅說：「你錯了！他的哥哥叫『呂傑』，恰巧也是和『李鈞』同筆劃，而且都是人格屬水，地格屬火，剛好水剋火，而且總格筆劃也是大凶。」李太太更訝異的問：「那他的運勢如何？」羅說：「呂傑也和李鈞一樣，『病厄宮』中顯示會有氣管疾病，但是呂傑卻因為自己和他媽媽的病，發奮用功成為濟世救人的好醫生，而且從佛法中體會了超越命理學的哲理。」

李太太好奇的問：「佛法為什麼超越命理學，難道他也可以讓我們趨吉避凶？」羅說：「因為佛法要我們去除分別意識，禍不異福，福不異禍，吉即是凶，凶即是吉，如果這個『禍凶』是我們之前欠下的債，只要認份的承擔，這個禍凶反而變成我們的『逆增上緣』，而成為我們改造生命的最大動力，這個禍凶瞬間就成為我們的『吉福』，反之世間人所謂的『吉福』常成為我們放逸造業的原因，健康的人拼命揮霍身體，有錢的人日散千金，不懂得感恩惜福，這些『吉福』很快會變成過眼雲煙，而且導致『禍凶』的到來，所以這就是我三十年前告訴你的道理「禍不異福，福不異禍，吉即是凶，凶即是吉」，只可惜你花了三十年才發現這個道理。」

無上法教

李太太：「原來你真是三十年前電梯裡那位高人！真是慚愧！對命理學我深信了數十年的，可是您這一席話，真是驚醒了我這個夢中人。」羅說：「命理學有他甚深的內涵，人只要活在世上一定受陰陽五行的影響，所以密教祖師蓮花生大士，為了方便渡眾，也學盡世間天文地理，陰陽五行等等學問，但是這些學問是三界（欲界、色界、無色界）的遊戲規則，而佛法的智慧是超出三界的，修行成就的人，世間法是算不準的，佛法才是人生最究竟的哲理。命理學不是不可學，而是要以佛法的慈悲和智慧為人生的主軸，命理學則是輔助，如果懂得慈悲和智慧不懂命理學，人生還是會很美滿。」

李太太說：「可是就我幾十年的經驗，我看過太多例子，命理的學問真的主宰了人生的幸福，所以我才那麼佩服的！」羅說：「命理的學問對一種人很準，對兩種人不準！」李問：「請問那種人很準？」羅說：「對『改造自己』和『行善助人』沒什麼建樹的人，一定很準！」李問：「為什麼呢！」羅說：「我們每個人一誕生就帶來一本人生劇本，不在內心下功夫，只是用一些外在「改運」的方法來得到順利的人，他的人生劇本就照原本的劇情演出，但是導演永遠是別人，所以一定被算得準準的。」

李太太若有所悟的問：「那麼哪兩種人不準呢？」羅說：「大量行惡的人，一定不準，因為他的人生一定比原來的劇情更悲慘；大量行善的人也一定不準，他的人生一定比原來的劇情更美好，李太太！你要當那一種人呢？」李回答不出來，羅繼續說：「世間的命理學家也提到，生辰八字可以用剖腹控制，有人修到連手紋都變了，只要是誠實的相命家一定承認，他們算的命

一定不可能全部正確，而且連生辰八字和姓名屬性筆畫完全都一樣的雙胞胎李鈞和呂傑，他們的造化也都如此不同，可見命理也有他相當的限制。」

李太太已經略有所悟的問：「大師！我相信您的想法，既然您說佛法那麼好，那您一定有什麼方法救救我兒。」羅說：「佛法是講因果法則，種什麼因就得什麼果，你想得到讓兒子健康的『果』，那就要種下讓別人孩子健康的『因』。之前你對我的一片善心，就已經幫了你的兒子，你要效法這種精神繼續去救助病痛的人。」李太太問：「那要幫助多少人？花多少錢呢？」羅說：「那就要看你希望你的兒子什麼時候好了，你替他做一份，他自然會回收一份，做十分就回收十分，一切就看你了，而且不是說你做了那麼多事，您的兒子就一定會好。」李太太：「怎麼說？」羅

說：「也許功德不夠多，就像挖井，要挖10公尺才能得到水，只挖了9.9公尺就不會有水，但是不能說這9.9公尺沒用。」李太太似乎懂了羅的意思，於是就資助一些需要救助的醫療協會，像心臟病、愛滋病、過動兒、自閉兒、防癌等協會，而且還成立了一個「肺癌防護協會」。

自從投入公益事業後，李太太看到了社會各個階層的苦難，也漸漸能了解從小對李鈞教育的缺失，算命先入為主的觀念是他們失和的原因，也是李鈞生病的原因之一。李鈞開玩笑的說：「算命的說錯了！我的『父母宮』好得很！」旁邊的兄弟呂傑說：「算命說得沒錯！我們的『兄弟宮』很好！」肺臟科權威呂傑治好了老弟李鈞的病。（



源泉

Spring Source

文 / 王祥麟
翻譯 / 馮馮
版面創意 / 維廷
完稿 / Ken

靜止的空氣

隱藏狂勁的意志

伺時迸激

割山拔木

萬鈞的力量



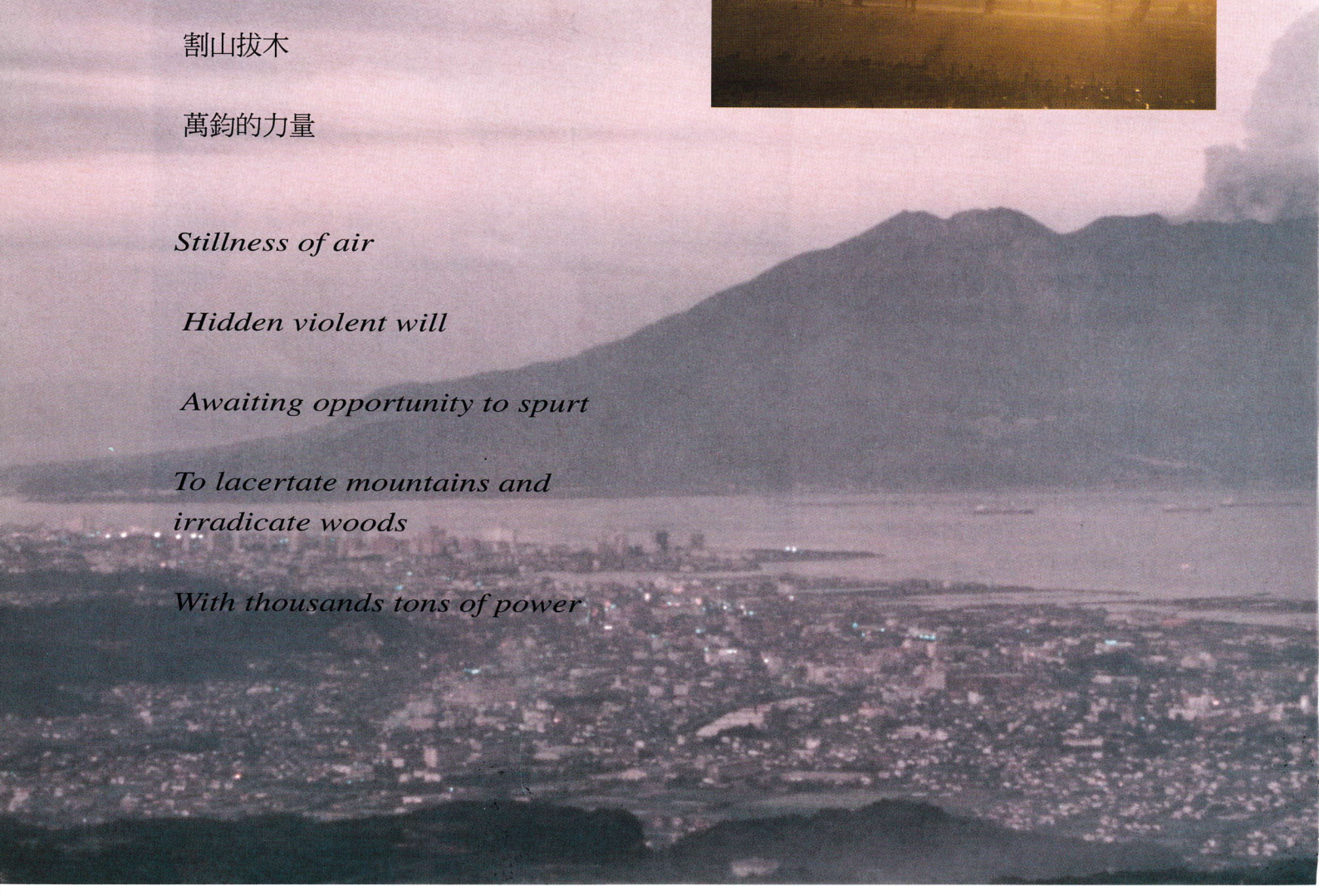
Stillness of air

Hidden violent will

Awaiting opportunity to spurt

*To lacertate mountains and
irradicate woods*

With thousands tons of power



真相

文／蔡承訓
繪圖／蔡承訓
版面創意／子帆
完稿／free

到底什麼是真相？
為何有的人無法面對真相？
真相到底要我學習什麼？
不論何時、不論其因
在每一事件發生後，一定有它事情背後的真相
還有在真相的示現中所要學會的事情
但大多數的人都不敢勇於面對
一味的逃避、欺騙、掩蓋、裝傻，最爛的翻臉不認帳
而面對時除了以上病症外再加上無理的哭
並問為什麼？.....等
可是這些“卒”的行為態度，就可讓真相消失嗎？
難道就真的沒有人知道嗎？
難道這是面對真相應有的態度嗎？
您嘛幫幫忙
別再傻了
真相永遠都是真相
不會因“卒”的行為表現而改變
更不能因個人的喜好而不接納
其實有時真相是取決於當下面對事情
的心態與行為
而真相的示現也只不過是
要去學背後的深義
例如：承擔過失、了知真相，正確的回應態度與改進.....等
真相的示現就是要讓
自己活的
更真實、更正確、更愉快
如此而已

Truth

What is Truth?
Why can't some people face the Truth?
What does Truth want us to learn?
No matter when or why
Truth is always behind every event.
Truth shows us what we should learn.
Most of us are afraid to face Truth.
We evade and conceal it.
We cheat people and pretend to be innocent.
Sometimes we cry irrationally and ask "Why?"
We don't admit doing wrong and become defensive when Truth is revealed.
Do these sorts of attitudes conceal the Truth and keep us from knowing it?
Are these attitudes helpful when facing Truth?
The answer is "No".
We shouldn't fool ourselves!
Truth is what it is.
It doesn't change because of our untruthful behavior.
We shouldn't reject the Truth just because we don't like it.
In fact, the Truth is often not what it seems, and may depend on our intention and attitude.
The truth leads us to learn the deep connotations behind it.
For example, facing and taking responsibility for our mistakes, comprehending the truth, maintaining the correct attitude towards everything, etc.
The significance of Truth is simply to help us live in a true, correct and joyful way.

巨人

繪圖／蔡承訓



美國の月亮

American Moon

大頭／宋建平
外號：木村拓平
年齡：年近不惑，
是兩個孩子的....爸爸
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！你相不相信「外國的月亮比較圓」這句話啊？

大頭：不會吧？

小魚兒：我跟你說，有些地方還真的比較圓呢！

大頭：怎麼說呢？

小魚兒：就拿當年我去美國留學作例子吧！

大頭：好！你說。

小魚兒：當時，那是我生平第一次出國，我從加州洛杉磯機場入境，在通關櫃台前，有一長串各種膚色的人井然有序的排著隊，那關員，身材高大、衣衫筆挺、很有氣勢，而眼前那種「萬邦來朝」的景象，讓我不禁感慨萬千！



Big head & Little fish: Hello! Dear friends!

Little fish: Big head! Do you believe that other country's moon always looks bigger and rounder than we do?

Big head: I don't think so.

Little fish: Let me tell you something. It's really so in some cases.

Big head: How come?

Little fish: Let me give you an example. That was stories when I went to USA for graduated study.

Big head: Ok! Say it!

Little fish: It was my first oversea travel.

I entered the country by air at Los Angeles's airport, California.

Right before the immigration counter, there was a long line of people from all over the world. A tall inspector who sat after the counter dressed very well and looked so proud.

The picture seemed to me was that people are paying homage to the king.

The situation made me signed.

大頭：是啊！

從前大唐盛世的時候，我們稱呼外國，不叫蠻、就叫番，不叫夷、就叫狄。曾幾何時，大家卻都到「西方取經」然後，還自我解嘲說「禮失，求諸『野』。」

小魚兒：輪到我通關時，

那關員問我：「來作什麼？」

我說：「唸書。」

他又問：「打算唸多久？」

我說：「大概一年半。」

他看了看我的入境簽

多給你一些時間！
好好「取經」！



Big head: Well!

In Tang Dynasty, Chinese people called all foreign countries "barbarian".

However, we went to the barbarian for advanced education nowadays.

Little fish: In my turn, the inspector asked: You come to American for what?

I said: For graduated study.

He asked: For how long?

I said: One and half years.

He looked my visa. Then, Picked up a pen.

He corrected the valid date and gave me two years. He signed his name on the paper for responsibility.

He smiled and said: Take your time for your study.

Big head: You were lucky!

Little fish: It amazed me that an inspector could have the authority to extend the valid date of my visa within only 5 minutes. He surely had some power! In Taiwan, things were different. Any case of application, Citizens needed to wait before different counters. Step by step by step by

證，上面的效期也是一年半
當下，他拿起筆，把簽證效期改為兩年，並在文件上
簽下他的姓名以示負責，並順口對我說：「多給你一些
時間。」

大頭：你運氣還不錯嗎！

小魚兒：我當時很驚訝

憑他一個關員，才不到五分
鐘的時間，就可以決定我
在美國可以居留多久，
實在是有權力！

大頭：人家的公務員就
是不一樣
有權有責！
在台灣洽公就不是這
樣
隨便一件申請案，從
承辦員開始，
一層又一層往上送，

不考倒車入庫！
不考 S 形前進！

step.....Only the superior officer might
make the final decision.

Big head: It's a pity. After that, what happened?

Little fish: As you already knew, American is a very
big country therefore, I need to drive a car. The
first thing I have to do is to get a driving license.

Big head: Any difference?

Little fish: Big difference!

Big head: What?

Little fish: There were four students from Taiwan went
to the license office.

We paid the fee and got an examination paper.
Each of us found a desk for testing. We stood
and took the test. Nobody watched us. Then, I
turned in my paper.

The officer did the correction on my paper.
Less than 1 minute, he gave me the scores.
He said: Pass!

Then, He left the counter and went toward me.
The same officer who took me out for the driving
test. There were no unnecessary driving skill
tests.

Big head: What the driving test looked alike?

Little fish: It was a practical road driving.

長官的長官的長官的長官的長官的長官的長官的長官
……

才能作最後決定

大頭：唉！感慨！

你入境後又有什麼遭遇呢？

小魚兒：你是知道的，美國土地那麼大，如果沒有
"Car" 就等於沒有"腳"（台語發音），所以，第一件事
便是「考駕照」

大頭：跟台灣有什麼不一樣嗎？

小魚兒：大大不同！

大頭：怎麼說呢？

小魚兒：當時，連我在內有四個台灣學生一起去考照，
我們在窗口繳完手續費，便各自領一份筆試考卷，
自己找一張桌子，站著就考，完全沒人監考。然
後，把考卷交回櫃台，承辦人拿出一張洞洞板，往
考卷上一蓋，不到一分鐘，就當著你的面，打出成
績。

他說：「Pass！」

然後，他走出櫃台，馬上帶你去路考，
考試官也是他。

沒有考路邊停車、倒車入庫、上坡起步、平面加
速，更沒有惱人的 S 形前進與後退

大頭：那，到底考什麼啊？

小魚兒：直接開上馬路啊！

考試官會要你走幾條大、小街道。最後，把車開
回停車場

大頭：那成績是怎麼打的啊？

小魚兒：從你一上車開始

沒綁安全帶——扣分

起步前沒打方向燈——扣分

車子轉彎時，沒有轉頭向後看——扣分

總之，有關駕駛安全的事，該作而沒作的就扣
分。

大頭：嗯！美國人做事挺實事求是的嘛！

小魚兒：就是這樣！

考試官在下車前會告訴你，你開車有哪些缺點、疏
忽了哪些、哪些地方扣了分……等等，不論筆試或
路考，唯一的目的是幫助駕駛人——安
全上路！

大頭：反觀我們台灣所有的考試，幾乎都是為了考試而
考試，往往忽略了實用的目的。甚至，與現實生
活嚴重脫節

小魚兒：是啊！

最後，我們一起回到辦公室，考試官用拍立得為
我拍了照，再過五分鐘，駕照就到手了。

從頭到尾，

差不多一小時就完成考照、取照的手續

The officer asked me drove through a couple of streets and alleys.

Finally, we were back to a parking lot.

Big head: How were you been scored?

Little fish: I was scored right after I sat on the driving seat.

"Forgot the seatbelt" deducted points.

"Forgot to signal the turning light" deducted points. "Didn't turn your head and looked back before you turned the steering wheel" deducted points.

In short, if you violate any safety regulations the officer would deducted you some points.

Big head: Well! American way was quiet practical.

Little fish: That's it!

Before you left the car, the officer would tell you what were your driving problems.

The purpose of the paper and road examinations was helping the driver drive a car safely.

Big head: In Taiwan, the purpose of a test wasn't as practical as American people did.

Little fish: Yes! I agreed with you.

Finally, we went back to the office together.

The same officer took my photo with a Polaroid camera. More 5 minutes, I got my license. Form the very beginning to present, I passed tests and got a license within one hour. Meanwhile, the driving license was my identification card.

Big head: Wow! How efficiency they were.

Little fish: Let me gave you another example about the "line-up culture".

Big head: Ok!

Little fish: After I got my driving license, the first thing I wanted to do is to find a bank and saved my cash and checks.

Big head: Yes!

You were wise to save the money into a bank.

Little fish: However, when I stepped into the First Interstate Bank, I was so amazed.

Big head: What happened?

Little fish: In the bank, there were many counters before my eyes but neither of them have numbering nor a service information on the window.

Big head: Shouldn't they have numbering or information just like we did in Taiwan?

Little fish: Not at all.

Instead of lining up before each window, they had only one line. Each counter had the same function and gave all kinds of service for the

同時，這張駕照也是我在美國一年半的身分證

大頭: 哇！真是有效率。

小魚兒: 讓我再舉一個「排隊文化」的例子，來說明人家的長處

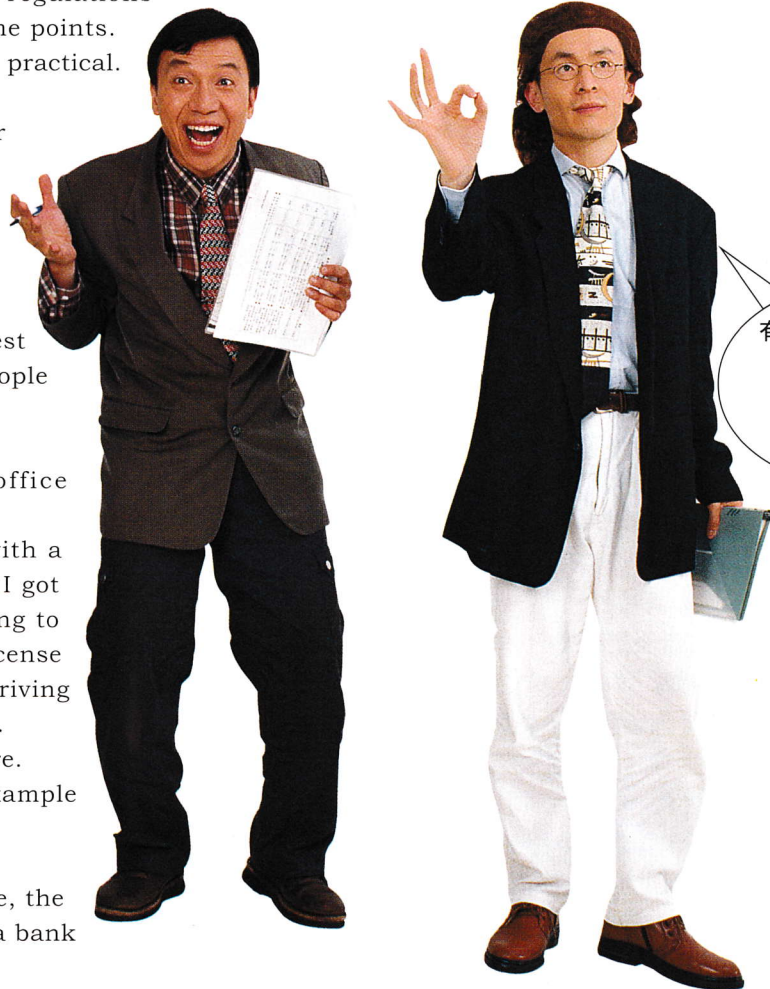
大頭: 好啊！你說。

小魚兒: 我考完駕照後的第一件事，就是找一家銀行，趕緊把現金和旅行支票存進去

大頭: 是啊！身懷巨款總是不安全

小魚兒: 不過，我才一進銀行大門時，就傻眼了！

大頭: 怎麼啦？



customers. We had our service by turns. Every of us had equal opportunity therefore, there were no snap up.

Big head: That was the difference!

Little fish: Not like us, in a bank, post office, pharmacy, city or county office....etc., we may see people running between different counters in a hurry. Moreover, When after a movie, people ran to a toilet together, we would see people ran for a door and guarded it. The picture was so funny. However, how long you will wait? Nobody knows?

Big head: Hey!



每人趕緊搶一個門口、
看住不放，這就是台灣
特有的「排隊文化」！

It was an interesting observation about the "line-up culture".

Under such analysis, The American Moon really looked bigger and rounder than we did.

Little fish: At least, we could learn something from them.

Big head: Yes! We should copy their merits.

However, Little fish! May be I

am a little bit impolite. Let me ask you: Since America is so nice, why you went back to Taiwan instead of stay in America?

Little fish: That was because it was difficult to find Buddhism in America.

Big head: How come?

Little fish: I graduated studied in Colorado State University at Fort Collins. Colorado was 3 times bigger than Taiwan in area. She had population about 6 millions peoples.

If you want to take refuge in Buddhism, you had to drive a couple of hours to the capital Denver City where you could find a monk from Vietnam. However, he didn't know how to speak Chinese. Therefore, he couldn't administer a ceremony of taking refuge to Buddhism.

Big head: What happed then?

Little fish: Overcame some troubles, we invited a monk form California.

The monk had great compassion on us therefore, he paid the run-trip ticket for his own. Then, a couple of Chinese fulfilled their wishes as a Buddhist. However, How could they practice the Buddha's teaching? We couldn't find a proper instructor to guide us. Then, I asked my wife mailing some boxes of books, tapes, and videos from Taiwan to help them learning Buddhism. In that way, we solved limited problems temporarily.

Big head: It was really very difficult to learn Buddhism under such circumstance.

Little fish: Therefore, I went back to Taiwan right

小魚兒: 我眼前有十幾個窗口，但卻沒有一個窗口有號碼或業務標示

大頭: 不是應該按定存、活期、外匯.....等不同的業務來編號嗎？

小魚兒: 完全不是那麼回事！

人家排隊「只有一排」，而每一個窗口什麼業務都能辦，該輪到誰，就是誰，不用爭先恐後、一律機會平等、沒有差別待遇

大頭: 果然不一樣！

小魚兒: 不像我們，舉凡在銀行、郵局、藥局、戶政單位.....等的窗口前，都可以看到人們跑來竄去的在找窗口。還有，當電影散場，一群人同時進公廁時，便可以看到每人趕緊搶一個門口、看住不放的奇景，至於，會等多久？那就全憑運氣囉！

大頭: 嘿！

你對「排隊文化」的觀察倒是挺有趣的
這樣看來，美國的月亮真的比較圓喔！

小魚兒: 他山之石！

我這樣說，不過是希望我們能起而效法

大頭: 是啊！是該好好的學習人家的長處
不過，小魚兒，冒昧問你一句

美國既然這麼好，為什麼你不繼續留在美國呢？

小魚兒: 因為，那裡不容易找到「佛法」啊！

大頭: 怎麼說呢？

小魚兒：我求學的科羅拉多州，面積是台灣三倍多大、人口六百萬。華人想皈依三寶，得從外地開好幾個小時的車到首府丹佛市，才勉強找到一位越南尼師，她還不大通國語。所以，也授不了皈依。

大頭：後來呢？

小魚兒：後來，千請託、萬請託

才從加州請來一位和尚，和尚慈悲還自備來回機票，幾個華人才得以完成皈依的心願。至於，以後每天要如何修道？

實在也找不到適當的人來指導，後來，我只好請太太把在台灣家中的佛書、梵唄、法師講經說法的錄音帶等等，一箱又一箱的往美國寄，才勉強解決一些問題。

大頭：沒想到在美國求佛法是這麼不容易

小魚兒：所以，我一拿到碩士學位就趕緊要回台灣，連指導教授要給我獎學金讀博士都不要，因為，沒有佛法的日子實在不好過。

大頭：你就這樣棄「進步」的美國而不顧囉？

小魚兒：誰說美國進步來著？

大頭：耶！你剛才不是舉出例子來證明，美國的月亮比較圓的嗎？怎麼這回又反悔啦？

小魚兒：其實，我求學一段時間以後。終於明白了一件事。

大頭：什麼事？

小魚兒：有佛法的國家，才是真正進步的國家！

大頭：是啊！

菩薩清涼月，遊於畢竟空
有佛法的國家，月亮才最圓！

大頭 & 小魚兒：大頭！小魚兒！下台鞠躬。



after I got my MS degree. Even, there was a professor wants to offer me a full scholarship for my doctorate degree, I gave up the opportunity. Because, The life without Buddhism was so bad.

Big head: Therefore, you gave up the opportunity to live in a "forerunner" country like American.

Little fish: Forerunner? Who said America was a forerunner country?

Big head: Hey!

It was you tried to convince me. American Moon looked bigger and rounder than we did. Why you changed

your mind so quickly?

Little fish: In fact, after I stayed in America for some times. I knew a thing.

Big head: What?

Little fish: A country has thriving Buddhism is a country of "Forerunner".

Big head: You bet!

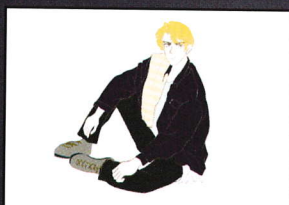
Bodhisattvas are cool Moons who travel in the empty sky. A country with Buddhism has the biggest and roundest Moon!

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

遊戲規則：

- 1.請先選擇扮演角色。
- 2.由「START」區開始，分別輪流擲骰子，並遵照所擲點數前進到指定格。
- 3.遵照指定格上的指示，第一個到達法身財 1000 萬的人即為勝方。

大頭



聰明、頭腦冷靜，謙謙君子型

戰鬥力 8
靈敏度 8

小精靈



動作敏捷、思想靈活，純真感動型

戰鬥力 6
靈敏度 9

小魚兒



生命力旺盛，戰鬥力強，拼命三郎型

戰鬥力 9
靈敏度 6

阿哲



默默努力，吃苦耐勞，憨厚質樸型

戰鬥力 10
靈敏度 5

遇到善知識開示，解除心中疑惑

前進二格

看到同事高昇，忌妒加嘔吐

倒退三格

發菩提心
自度度人

前進三格

START

遇到帥哥美女，方寸大亂，不知所措

倒退二格

修行大考驗

遊戲中，是否也可以修行？

沒錯！生活即道場，面對日常生活的點點滴滴，其實都在考驗我們的慈悲與智慧，朋友們！您準備好了嗎？

歡迎參加這項「修行大考驗」，祝您好運！

good luck！

支持藝術弘法樂捐 500 元

前進一格

亂吃東西，生病了，請念觀音聖號十次，並在此停留一次

孝順父母，尊敬師長，得到大家喜愛

前進二格



法身財 1000 萬

啊哈！經過重重的困難與考驗都沒有阻礙到你，恭喜你，你可以獲得法身財 1000 萬，增加自己修行的資糧。請繼續努力，早日成就！

六月 《美國孿生姊妹》 ~

管教孩子該緊還是該鬆？

譯／連柱（美國德州大學碩士）
版面創意／子帆
完稿／free

Should we discipline
the child severely or gently?

管教孩子要有錯必處罰還是用愛來包容？如果夫妻兩人有不同的管教方式，該怎麼辦？這期《美國孿生姊妹》將給讀者一個很精闢的見解。

If your child misbehave, are you going to punish him or forgive him? If you and your couple have different opinion on this, what should you do? In this month's issue, the Advice Sisters have a great comment on this for you.



<<案例>>

親愛的美國孿生姊妹：

我太太與我一直在為如何管教孩子的問題爭吵。我太太是一個相信如果孩子犯錯必需嚴厲處罰，孩子才不會再犯錯的人。我則不同。每當我兒子犯錯，我會試著安慰他，然後透過愛與關懷來讓孩子看到他錯誤的地方。我們對孩子的管教方式，明顯的是南轅北轍，這也是我們爭吵的原因。昨天我兒子在學校跟人打了架。回來之後，我太太就大聲的責罵他，我在旁說不要這樣，她卻說我在慣壞孩子，結果兩人就吵起來了。我實在想要解決這個問題。請問，孩子犯錯要如何教導才是最好的方法？

(歡迎讀者寫信或 E-mail 來問問題)

愛麗生的回覆：

孩子需要管教嗎？當然！有一句諺語說：「玉不琢，不成器」。身為父母的重要角色之一是讓孩子「從錯誤中學習」而且提供他們行為的指引。然而要如何做，就是完全不同的一回事了。

你與你太太管教孩子的方法各有優點。如果你能只用你信中所提的愛來教導生命中所有重要的課題，那是非常好的一件事。沒有小孩能夠在週遭充滿批評的環境下成長的很好。你是對的，以尊重與體諒的心來將事情談開比用生氣與嚴厲的指責好多

CASE

Dear Advice Sisters:

My wife and I have been arguing about how to discipline our child. My wife is a strict disciplinarian who believes that children should be severely punished when they misbehave so that they will learn not to misbehave that way again. I feel differently. When our son does something wrong. I try to comfort him and get him to see his errors through love and understanding. We are obviously far apart on this issue, and it's the thing we seem to quarrel about most. Yesterday, our son had a fight with his classmate at school. My wife criticized him harshly, although I asked her not to! Afterwards she quarreled with me, accusing me of coddling our son and spoiling him. I really want to resolve this issue in our son's best interests. Can you tell me what, in your opinion, is the best way to discipline a child who has misbehaved?

(Readers are welcome to ask question by letter or e-mail)

ALISON'S TAKE:

Do you need to discipline a child? Of course! There is an old saying: "spare the rod and spoil the child." One of your most important roles as parents is to teach your children "right from wrong" and provide guidance and guidelines for behavior which will be formed early and last a lifetime. How you go about doing this is another matter entirely.

There are merits to both ways you and your wife would like to discipline your child. It would be wonderful if you could teach all life's important lessons solely with the positive reinforcement of love and understanding that you mention in your letter. No child thrives in an atmosphere where all he hears is criticism. You are right that it is far better to talk things out with respect and understanding instead of anger and harshness. However, sometimes a lesson is only learned with negative reinforcement and punishment. While neither of THE ADVICE SISTERS believe in hitting a child (that only teaches violence as a solution to problems), we are absolutely in favor of letting children of all ages know when they have done something unacceptable, and we would not hesitate to dole out varying levels of punishment when "talking it out" doesn't appear to be working. For example, no amount of talking may influence a young child to stop his bad behavior until he realizes that his actions have consequences (e.g. his video games or television privileges will be taken away). Your teenager who continually disobeys your curfew (despite your best efforts to get him to understand how this worries you) may benefit from a week or two of being "grounded" and not being able to go out with his friends. The trick is to strike a balance in your strategies for discipline.

THE ADVICE SISTERS and the entire world have recently witnessed the grim violence perpetuated by a small group of teenagers at a Colorado High School in the United. We cannot know for





了。然而有時候孩子從負面的處罰當中反而才會學到教訓。雖然我與潔西卡沒有一個人認為打孩子是解決問題的方法，但我們絕對贊同讓所有年齡層的孩子了解當他們做出某些讓人無法接受的事情時，而且用說也說不通時，我們絕不會不採取不同層次的處罰。舉例而言，當用說的無法說服小孩子不好行為會造成某些後果時，就必須採取某些處罰，例如取消他玩電動玩具或看電視的權力。雖然讓孩子了解他不好的行為如何讓你擔心，但如果孩子繼續不服從你的禁令，那麼一個星期或二個星期的禁足以及不准跟朋友出去也許會收到效果。這些方法可以讓你在管教孩子時取得某些平衡。

潔西卡與我以及全世界的人最近都目睹了美國科羅拉一所高中所發生的一件殘酷暴力事件。我們無法確定那兩個殺了他們同學、老師，而且在校園設下炸彈的學生是否了解什麼是對，什麼是錯，因為任何人都知道一個小孩子這樣做是非常不正確的。

但我們相信如果他們的雙親能夠多了解他們小孩的想法，多參與他們的活動，這種悲殘的事會少發生的。教導孩子從錯誤中學習正確的知見是父母的職責，也是應該的。有時候方法可以是透過和顏悅色而不是處罰與要求，但並不一定是這樣，這方法不一定都適用所有的孩子。可是如果孩子的行為令人感到無法接受，同時不正當的行為出現的機率愈多，那麼父母就必須採取嚴厲的管教。不過如果有太多嚴格的管教，小孩子也許會失控，甚至不怕所有的警告與處分。

sure whether the two young men who violently killed many of their classmates and teachers, and booby-trapped their school with bombs, knew the difference between right and wrong because one really knows for sure what "causes" a child to behave so inappropriately.

We DO know that if the parents of these children were more "tuned in" to how their children were feeling, and were involved in what their children were doing, there'd be less of these horrible incidents. It is right and also the responsibility of a parent to teach a child right from wrong. Sometimes, this can be conveyed through comfort and words instead of punishments and threats, but not always--and not with every child. The more unacceptable and the more frequent the inappropriate behavior is, the more and the harsher discipline the parents must exert. However, if there is too much discipline and it is too harsh, a child may simply "tune out" and ignore the threats and punishments altogether. As well meaning as you both may be, you have set up a situation with your son that sends a mixed message and that undermines what each of you is trying to do.

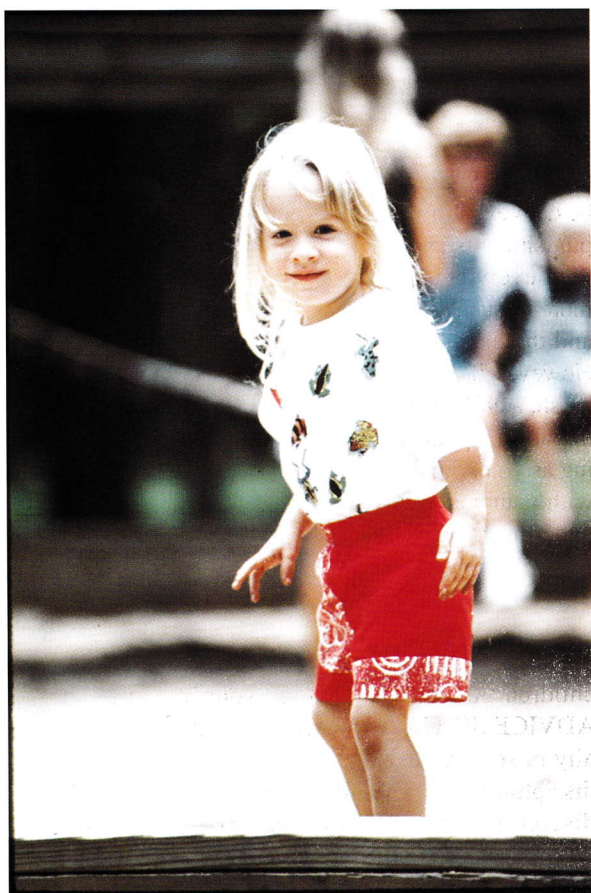
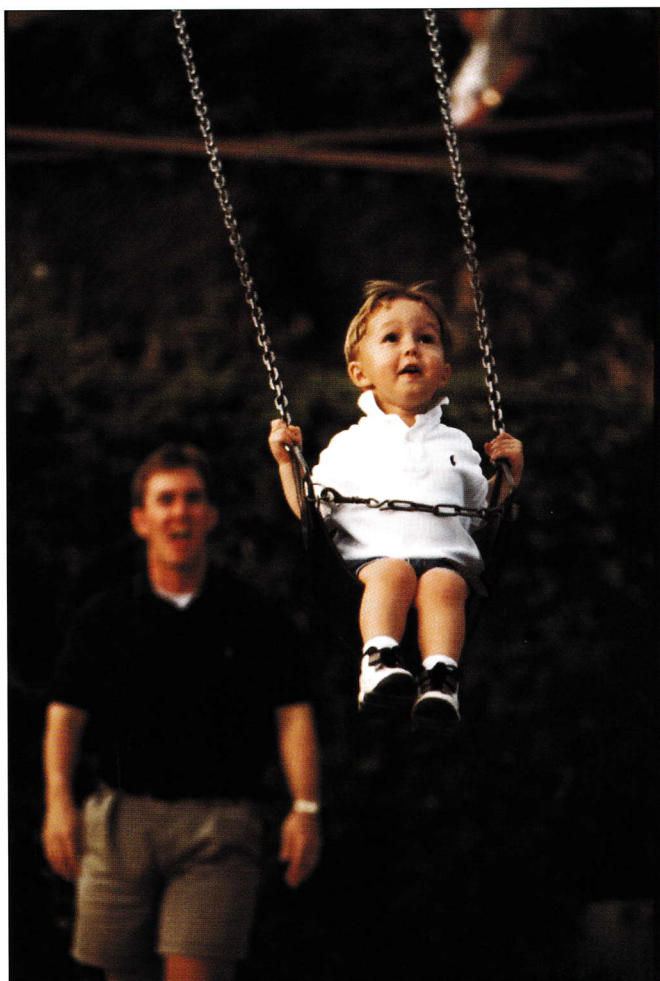
JESSICA'S TAKE:

Different cultures, lifestyles and personal upbringing affect the way that people view the discipline of children. As you alluded to in your letter to THE ADVICE SISTERS, how each parent was personally raised will help determine his or her style of discipline towards a child. Most people tend to try discipline their child as they, themselves, were disciplined. Whatever was done to them, they do to their own child on the theory that "My parents did

潔西卡的回覆：

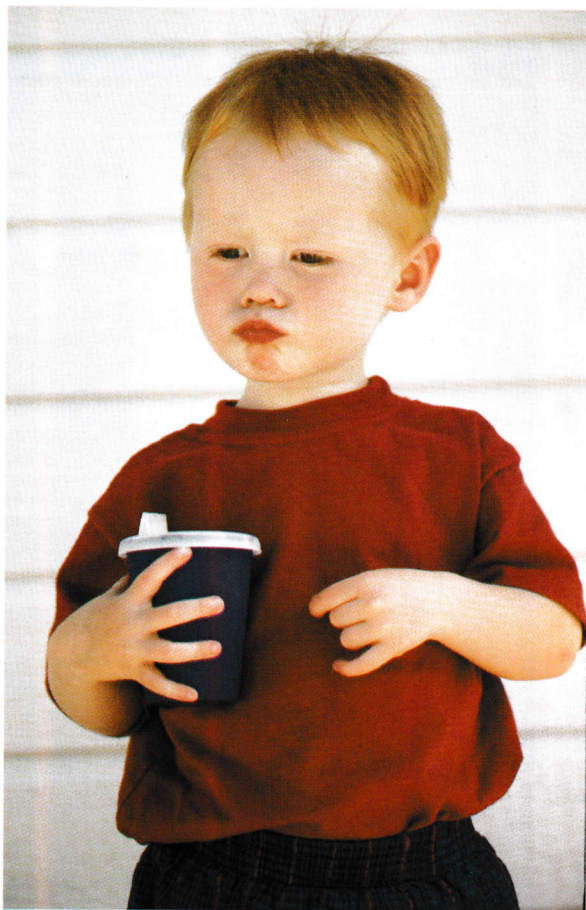
不同的文化、生活形態與個人的成長背景，影響每個人對孩子的管教觀點。從你寫來的信發現，每個父母親的成長背景，決定他／她如何教導孩子的方式。大部分的人傾向於以他們被教導的方式教養孩子。無論一個人是如何被教導的，他們都會說“我父母親這樣教我，我祇是照著做”。有時候，這方式有正面的效果。就是如果一個人小時候被大聲的責罵或嚴厲的處罰，他或她會記得受這些對待時的感覺，而了解這不是改變孩子行為的方法。

我們姐妹相信你和太太都認為你們管教你兒子的方式是最好的。但我們認為對你們倆人最好的方法是一起討論，找出哪種方法對你們倆人都是好的方法，然後持續用下去。你們教導孩子的方法是美國人所謂的“好警察、壞警察”的模式。也就是，你太太扮演“壞警察”的角色，以大聲責罵與處罰的方式來教導你兒子，而你則扮演“好警察”的角色以安慰以及沒有處罰的方式來處理你兒子所做的事。但這樣會混淆你兒子，讓他不知道要站在那一邊。你也許會贏，因為你不會以嚴厲的方式讓他面對他行為的後果，而你太太，所謂的壞警察、也許會被忽略，因為當他做錯事時，他知道他能從你這兒得到不同的反應。但是管教孩子不是一種競爭、任何一方不應該“贏”或“輸”。只有當父



this to me and I turned out all right" Sometimes though, the opposite will happen. If a person was loudly criticized or harshly punished as a child, he or she remembers how those punishments felt and determines that is NOT the way to motivate a child to change behavior.

We are assuming that both you and your wife truly want what you believe is best for your son. What THE ADVICE SISTERS believe is best is for the two of YOU to get together and decide on an approach that works for both of you...and then use that approach consistently. The way you have set up your discipline for him is what, in the United States, is often called a "good cop, bad cop" routine. By this, we mean that your wife is acting as the "bad cop"... disciplining him but through yelling and punishment. You, by default, are the "good cop"...comforting him and inflicting no real punishment for what he does. This is confusing for a child who finds himself in the unlucky position of having to "side" with one parent over the other. You will probably "win" because you do not harshly make him face up to the consequences of his actions....whereas, your wife, the "bad cop," may be ignored because he knows that he can come to you and get a different reaction when he has done something wrong that pleases him more. But when it comes to disciplining a child, it is not a contest...and neither parent should "win" or "lose." Parents only win if they stand together to



teach the child an important lesson. As parents, you need to present a unified front about what will happen if he misbehaves⁹⁶ whatever you decide that should be. And...try to find out what caused your son to fight at school. Though fighting is always unacceptable behavior at school, as concerned parents you may want to first "hear him out" before you decide what kind of discipline to give him. Perhaps there are circumstances you do not (did not) know about that may have affected why your son chose to fight, though presumably, he already knew this was wrong. Yelling at him first and trying to get information later are incompatible with getting at the heart of the matter and will only teach a child not to trust you with the truth, knowing he is sure to get punished no matter what.

THE ADVICE SISTERS SUM THIS UP TOGETHER:

THE ADVICE SISTERS are certain that as concerned parents (and clearly you are or you wouldn't have written us this letter), you can find a way to compromise and work together for the good of your child's upbringing. The good news is that at some point, if you teach your child right from wrong, he will begin to make the "right" decisions for himself without the need for your

母兩人攜手讓孩子學會重要課題，父母兩人才會贏。身為父母，無論你們決定怎麼做，你們應該有一致的說詞，讓孩子知道他行為不正確時會受到什麼樣的對待。目前，試著找出你兒子在學校打架的原因。雖然打架在學校是無法接受的行為，身為關心他的父母，你們要先聽聽他的原因，再決定要怎麼管教他。也許有時候你們不知道你的兒子打架的原因，但通常，他知道他是錯的。對他兇，然後再找出原因是無法找出問題的核心，祇會讓孩子不信任你們，因為他知道無論怎樣他都會受到處罰。

總結：

我們確信，你這麼關心你的兒子管教方式，為了你們兒子的好，你們一定能找出一個妥協的方式，共同來進行。好消息是，在某些方面，如果你讓孩子從壞行為中學習到正確的行為，他將會在沒有你們管教下開始自己做正確的決定，而你們所做的努力就值得了。

你可以與你太太坐下來一起討論，要以什麼方式來教導你孩子。一起討論什麼時候以及為什麼你認為你的教法對你兒子是較好方式的正反兩面。如果你們無法同意單一的管教方法，也許你們可以採用漸進的方式，例如：當他在學校打架之後讓他做家事，這祇會讓他發發牢騷，但不被認為是一種嚴厲的處罰。如果這樣做，表示一旦你同意你太太必須控制她嚴厲的處罰方式，而你就必須嚴厲一些。如果你兒子發現他不能向任何一方討好，他如果犯



錯必須同時面對兩個人對他的管教時，你和妳太太在管教你兒子方面將會有一個較輕鬆的教導工作，你們也比較不會發生爭吵。

佛法的觀點：

管教孩子可以說是一門學問，一家之中如果夫妻兩人管教孩子的方式不同，夫妻不但容易起爭執，對孩子也有不良的效果，尤其在方式上，過緊會引起孩子的反彈，過鬆則會寵壞孩子。因此如何取得平衡可以說是非常重要的一個家庭作業。

佛法的教導中有一很個重要的觀念，就是中道，也就是不偏不倚的意思。應用在管教孩子上，就是鬆緊適中。在該要求嚴格的時候要嚴格要求，該需要放鬆的時候要放鬆，孩子才不會因為動則得咎而起反彈或自我壓抑。所謂鬆緊適中，也就是調和的意思，<<天台小止觀>>書中有一段話解釋的很貼切：「云何名調和？今借近譬，以況斯法。如世間陶師，欲造眾器，先須善巧調泥，令使不僵不軟，然後可就輪繩。亦如彈琴，前應調弦，令寬急得所，方可入弄，出諸妙曲。」管教孩子也是如此，要像琴師的彈琴與陶師的製陶，鬆緊調和，才能造就孩子。但何時該鬆，何時該緊？這時就要靠智慧與慈悲的配合了。因為對孩子固然要用愛來管教，但也不能溺愛，唯有慈悲與智慧兼顧，夫妻兩人管教孩子的方式取得協調，對孩子才最有益。❧

discipline, and all your hard work will have paid off.

Consider sitting down and discussing with your wife how you developed your parenting styles. Discuss the pros and cons of when and why you believe your way (or hers) is the better one for your son (that is the operative sentence here: for YOUR SON). If you can not agree on a single approach to discipline, perhaps you can agree that there are gradations of punishment for example: whining when asked to do a chore will not trigger the same severity of punishment and discipline as fighting at school. This may mean that once you agree on "the infractions" that your wife may have to control her urge to harshly punish for lesser infractions and you may have to be tougher and less "comforting" for greater infractions you child might commit. If your son learns he can not turn to one parent over the other and that (consistently) there are repercussions from his behavior that he will have to face from BOTH parents if he misbehaves, you and your wife will have a much easier job of succeeding in disciplining him effectively....and you will have less to quarrel about as well.

BUDDHIST TAKE:

Discipline child is a kind of art. If parents have different opinion on discipline the child, it will cause arguing between parents and will not do anything good to the child. Especially, if you discipline the child severely, you will cause him to act in opposite while you discipline the child gently, you will spoil the child. Therefore, how to get a balance is an important lesson for a family.

There is an important teaching in Buddhism, called middle course. Applying this to the disciplining of child means not to discipline the child too severely or too gently. Just take a balance. Just like a musician who is going to play an instrument he will tune the instrument first so that he can play a wonderful music. Also while a master of pottery who is going to make a pottery he will first mix the mud making it gentle so that he can produce a good pottery. Same to the discipline of child, it is necessary to discipline the child by middle course. But, when should you discipline the child severely or gently? Actually, it needs you to have wisdom and kindness combine together. Only when you take both wisdom and kindness into the consideration in discipline, can you benefit the child. ❧





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。此外與孿生姐妹潔西卡在 BLISS 雜誌、邱比特網站等也共同開闢了一個「顧問姐妹(Advice Sisters)」專欄。

潔西卡·布萊克曼·費得曼(Jessica Blackman Freedman)是一位執業的律師，同時也是華府華盛頓大學文學系的教授。她與孿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。

THE ADVICE SISTERS' OFFICIAL WEB SITE
- www.advicesisters.com

BUY Recruiting Love: Using The Business Skills You Have To Find The Love You Want (Cyclone Books, 1998) at:

www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/1890723193/002-0153624-5697035

MORE RELATIONSHIP ADVICE - <http://home.earthlink.net/~jessbf/index.html>

RELATIONSHIP TOOLS FOR WINNERS - <http://www.users.interport.net/~dunham/>

ADVICE FORUM FOR INTELLIGENT ADULTS
- [www.INSIDETheWeb.com/messageboard/mbs.](http://www.INSIDETheWeb.com/messageboard/mbs.cgi/mb37587)

[cgi/mb37587](http://www.INSIDETheWeb.com/messageboard/mbs.cgi/mb37587)

ADVICE FORUM FOR INTELLIGENT TEENS
- <http://www.INSIDETheWeb.com/mbs.cgi/mb435004>

THE ADVICE SISTERS SPEAK "LIVE" ON REAL AUDIO - www.cyclone.8m.com/r1interview.html

JOIN THE ADVICE SISTERS CLUB -- <http://clubs.yahoo.com/clubs/advicesistersinglesclub>

THE ADVICE SISTERS AT AMERICAN SINGLES - <http://www.as.org/>

"ASK ALISON" on CAREER MAGAZINE: www.careermag.com/cgi-bin/article_cobrand.pl?433
1998 archives at: www.careermag.com/newsarts/dunham2.html

1997 archives at: www.careermag.com/newsarts/dunham.html

Dating Success Teams Article: http://webprojex.com/singleparent/romance_advicesisters.html

7 Tips for Lasting Love: http://www.rwri.com/archives/misc/advice_spring99.html

new "Twinstuff" has done a feature on us:
<http://www.twinstuff.com>

來一客世界美味素食

義大利式香焗豆腐

廚藝演出 / 黃正宗、黃連春、李銘泰

攝影 / 波爾

版面創意 / 維廷

完稿 / Ken

材料：

板豆腐	一塊
蘆筍	適量
起司粉	適量
松子	適量
香椿	適量
橄欖油	適量

松子醬作法：

1. 先將松子以調理機打成粉狀
2. 再加入適量的香椿末並用橄欖油調勻





*Delicious Vegetarian
-Recipe Of the World*

83



收藏食譜～意大利式香焗豆腐

材料：

板豆腐	一塊
蘆筍	適量
起司粉	適量
松子	適量
香椿	適量
橄欖油	適量

松子醬作法：

1. 先將松子以調理機打成粉狀
2. 再加入適量的香椿末並用橄欖油調勻就是了

作法：

1. 先準備一塊板豆腐
2. 再將蘆筍用水煮熟後放上
3. 再鋪上一層松子醬和起士粉
4. 再放入烤箱7分鐘後迅速吃掉!

流口水時間：

1. 淡淡的松子香，純純的起士味，與豆腐在口中完美的演出
2. 鄉村(香椿)的淡淡清香，像雪一般的與豆腐溶解，進了我的胃，化了!! 好吃!!

美味小秘訣：

1. 松子醬中，亦可用溶解的奶油代替橄欖油，至於口味嘛! 試了就知了!
2. 松子醬也可以改用蕃茄醬再加適量的糖

備忘錄：

1. 好吃記得留點給家人分享!
2. 烤箱以250度預熱5分鐘後，再放入!

沒有敵人

孩子 / 正宗

創意版面 / 李銘泰

完稿 / Joseph

在俗世裡，我！沒有敵人，
於一切的名與利中，
於一切的勾心鬥角中，
遠離！
不浪費一點時間，
在這無聊的遊戲之中。

對於生命，我！沒有對立，
於一切的幻相中，
於一切的虛實想法中，
堅持！
不製造任何的傷害，
在自己與生命之間。

沒有敵人，是輕鬆、自在、快活的，
沒有對立，是幸福、自由、安定的，
三界如幻，三界如幻，
唯一真實的，
只有精進、努力、出三界！

There are No Enemies

*Written by /Cheng-tsung
Layout Designed by /Lee Ming-Ti
Layout completed by /Joseph*

I don't have any enemies in the world.

I don't waste any time on pursuing fame and wealth,

Or seeking my advantage at other's cost.

With all its illusions and thoughts, I flow with Life.

Between Life and me, I insist on doing no harm.

Life is easeful, unrestricted and cheerful if we have no enemies.

It is happy, free and calm if we allow the flow.

The three realms of samsara are illusions. (1)



斑斑可考

——揮別肝斑雀斑

文／無期 模特兒／林允婷、何慧筠、蕭梅芳 攝影／波爾
化妝／燕娟 髮型／C.C. 版面創意／炳煌 完稿／Mei-jane

佛法才是真正的戰斑良法，
在我們用世間的方法來去除斑點時，
不要忘了要配合唸經、拜佛、靜坐等修行的方法，
消滅業力，增長心力才能真正遠離斑點。



唐代因為受外族的影響較深，而且是女權高漲的時期，所以對於婦女的約束就比較少，女性妝扮相對的就比較熱情、時髦、與華麗，當時的貴族喜歡用一種香粉來塗抹，這種香粉是用鉛或水銀製成的，而且臉部也塗腮紅，這些腮紅則是水銀和硫黃的化合物，稱為「銀朱」，真是「愛美反被愛美誤」。這些毒性極高的化妝品，用久了會在臉部留下褐色的斑點，甚至整個臉都呈褐色，加速皮膚的老化。楊貴妃因為出家修道五年，遠離了這些鉛水銀的危害，所以讓她的肌膚得以恢復原有的細緻白嫩，她的三姐虢國夫人更是遠離濃妝豔抹，帶起了一股淡妝風潮。本篇就要從中醫的角度來探討臉上的斑點的成因、保養和治療方法。

長斑原因

臉上的斑點，是很多人心中的痛楚，有人用盡千方百計仍得不到理想的效果。其實，要有效治療必須先認識自己長的是那一種「斑」。如果您的斑是黑褐色的，那有可能是常見的肝斑和雀斑，本篇就是針對這兩種斑作一個探討。

臉上的斑不一定全是化妝品所害。根據中國醫藥學院附設醫院針灸科總醫師高宗桂指出，肝斑就是褐斑，是屬於一種皮膚色素加深的局部性色素異常，患部顯出褐色或黑色，分界不明顯，主要出現在額、頰或頸部。大小不規則而呈左右對稱。民間傳說，肝斑是因為肝臟功能不良所致，因而得名。肝斑的成因有：

1. 內在因素：包括女性荷爾蒙紊亂、貧血、肝功能下降、精神壓力大、消化器官障礙等。
2. 外在因素：指化妝品不良或是皮膚處於容易產生褐斑的狀態下，正好接受刺激，引起輕度發炎，最後變成色素沉澱。

3. 生理老化因素：正常而新陳代謝旺盛的皮膚，即使有色素沉澱的現象，也很容易排除至角質層而剝落掉。但當年華老去，皮膚細胞活力降低，新陳代謝不再旺盛，於是色素逐漸累積，終而成為肝斑，所以「老人」斑，是有理可循的。這種宇宙的法則恐怕連楊貴妃也無法可逃。

總而言之，肝斑（黑斑）的成因可條列為七點，其記憶法為：何（荷）、人（妊）、敢（肝）、要（藥）、莊（粧）、子（紫）、皮（疲）。·何（荷）—「荷」爾蒙分泌異常。

- 人（妊）—「妊」娠期或卵巢發育不健全。
- 敢（肝）—「肝」臟機能障害。
- 要（藥）—食用不合體質的「藥」物。
- 莊（粧）—使用劣質不良的含藥化「粧」品。
- 子（紫）—「紫」外線吸收過量。
- 皮（疲）—過分「疲」勞或長期睡眠不足或精神突然受到打擊。

在此要作一個觀念的釐清，中醫所提到的「肝」和西醫所說的肝臟不盡相同，除了西醫所提的各種功能外，還有包括中樞神經系統、內分泌系統，並有貯藏和調節血液的功能，肝臟解毒的功能一旦降低，肝機能就會隨著降低，人體內的血液也會因此變成「污血」，

污血流到皮膚自然就造成皮膚粗糙、肝斑等現象。台灣的肝病在全世界是赫赫有名，所以肝病有「國病、本土病」的稱呼。現代人很少吃天然的食物，但是含有化學添加物的食品又攝取太多，又加上許多含礦物油的化粧品，使得大量的有毒物質滲入體內，囤積在體內，久而久之肝斑就形成了另外要特別注意化粧品中的成分，尤其是香料、防腐劑、殺菌劑等，可能因紫外線照射而變質時，也會引起肝斑。

另一種斑是常長在外國小女孩臉上的雀斑（Freckles ethelides），雀斑約半個米粒大小的褐色斑，主要分佈於眼睛周圍，臉頰及鼻樑等處，兩邊對稱發生。因為這種斑點很像麻雀卵的茶色斑點，故有此名。

一般而言，雀斑多長在膚色較白的臉上，大約從十歲開始，



到青春期的這段時間，可從眼睛四周向臉頰擴散出許多深褐色的小斑點，如經陽光照射過後，顏色變得更黑。

形成雀斑的原因主要有二：其一是先天的遺傳因子；另一是屬於後天的荷爾蒙分泌異常和紫外線吸收過量。



金色蓮花

保養重點

關於肝斑與雀斑的保養重點，高宗桂醫師提到五點，其記憶法是：「白光洗皮包」。

- 白(白)——每週做二次美(白)敷面。
- 光(光)——避

免陽「光」直接照射，外出時一定要化粧或撐傘，戴帽子。

- 洗(C)——多吃含有豐富維他命「C」的食物。
- 皮(配)——若健康情形欠佳，其治療法則應裡外相互「配」合。
- 包(保)——注意持續性具有美白效果之晚間「保」養。

治療方法

西醫一般用的治療方法是(1)化學燒灼法：包括果酸及其他腐蝕性藥水，治肝斑、晒斑等；(2)冷凍法：



乾冰及液態氮等，治肝斑；(3)雅克雷射：紅寶石，亞力山大雷射等同類，治各種斑，但是「源頭」的問題沒有解決，光是解決外面的問題，是很容易一波未平一波又起的，相對的中醫的治法就比較治本。

中醫治療：根據辨證論治的原則，中醫治療黑斑是採用(1)涼血行血；(2)滋陰補腎；(3)疏肝健脾等治則。遠在後漢的中國醫聖張仲景就調製了一些能治各種斑的藥方，如《傷寒論》

中的桃核承氣湯，《金匱要略》的桂枝茯苓丸、當歸芍藥散、大柴胡湯，因各人體質不同，醫師給予不同的藥方，持之以恆的治療可以達到不錯的療效。

中醫針灸療法方面的治法，以望診分部而分，左頰屬肝之臟象反應區；右頰屬肺之臟象反應區，而黑斑出現之部位以兩頰為多，故針灸治療時，當多取肺、肝二經穴，體針經驗穴：

1. 胸腹部取膻中、中脘、陰交。
2. 上肢部取內關、陽池、合谷。

3. 肢部取足三里、三陰交、築賓。

4. 背腰部取肺俞、肝俞、脾俞、胃俞、大腸俞。

5. 局部取穴則直接從斑之四周包圍針刺。

耳針治法方面可紮針或用中藥王不留行種籽壓穴，穴位可取肝、腎、肺、脾、皮質、內分泌、副腎、卵巢等點及面頰區。民間驗方冬瓜子研末，另加桃花細末，調蜜，每於盥洗後塗敷臉上，效果頗佳。五白

膏：白芨二錢、白芷二錢、白薢錢半、白附子二錢、白丁香錢半、密陀僧一錢，上藥每次用四錢、放入蛋白清或白蜜內，調成稀膏，每晚睡前先用溫水洗面，然後以此膏塗於黑斑處，次日晨間洗去，二至三月內可退斑。瓜仁五兩、蓮子粉五錢、白芷粉三錢，共研細末，每日飯後溫水沖服。可改善雀斑。將薏苡以配合桂枝茯苓丸或當歸芍藥散，依體質屬實症或虛症而分別選用內服。如是貧血婦



久下來便形成色素分佈不均勻的色素沈澱。有些女性懷孕時，



人，已近更年期而出現黑斑者，以四物湯合加味逍遙散。聖愈湯加淮山、仙楂、丹參。

結論

長斑除了前面提到的原因外，和「遺傳」也脫離不了關係；有些人天生不易曬黑，即使曬了太陽，也容易「白回來」；某些人就不同了，非常容易曬黑，不但不易變白，長

雙頰便出現黑斑，另一些人卻一點痕跡也未曾留下，這就是遺傳的因素。但是試問又是什麼掌控了遺傳因素呢？

中醫認為斑的根源在臟腑功能失常，但是臟腑功能失常的原因又是什麼呢？這兩個問題佛法都有答案，掌控遺傳因素的是先天的「業力」，臟腑功能失常的原因是後天的「心」出



了問題，各種斑，不管是肝斑、雀斑或老人斑，都是心和業力的一種外在相貌的展現，我們內在的斑點才是真正的斑點，這些內在的斑點不加以清除，恐怕斑點就不只在臉上呈現，佛法才是真正的去斑良法，在我們用世間的方法來清除這些斑點時，不要忘了也要配合唸經、拜佛、靜坐等修行的方法，消滅業力，增長心力才能真正遠離斑點，永遠選不上「斑」長。

美麗叮嚀：

記得喲，人美心更美，才是真美噢！

特別專題

仲夏夜清涼方案

炎炎夏日即將來臨，如何在夏日中仍能安然自在，可是很重要的喔！

專題小組／張世傑・李銘泰・陳子軒・陳守強

版面創意／子帆

完稿 free



金色蓮花



熱酷酷的六月天，怎麼耐？
烤季的降臨，逼人太甚，
看「清涼方案」一手遮天，
爲您消暑尋開心。

暑風暑雨 暑煞人！

文／張世傑 版面創意／子帆 完稿／free



暑熱蒸大地，
何處不火宅？



還記得去年夏天，本人在學校負責游泳教學的事務，在學生已經上了一陣子游泳課後，卻發現有三位小朋友得到疑似腸病毒的症狀，於是游泳課立刻喊停，後來不僅暑期的游泳訓練班取消，連暑假也緊急提前放，弄得全校兵荒馬亂，這是教書十幾年來未曾遇過的特殊情況，都是夏天惹的禍，一個令人聞之色變的腸病毒，毀了兒童一個暑假，可是啊！夏天對我們的影響又何止如此呢！

暑氣逼人

人生活在大自然下，一定受她的影響，所以雪地的愛斯基摩人不會穿短袖衣服，赤道的印尼人不會穿棉襖，生長在乾燥的黃土高原和濕潤的海島台灣人得的病一定不一樣，中醫的《金匱要略》提到人生病的源由「夫人秉五常，因風氣（風暑濕燥寒）而生長，風氣雖能生萬物，亦能害萬物……千般疾難，不越三條：一者，經絡受邪，內所因也。二者，四股九竅，血脈相傳，壅塞不通，為外皮膚所中也。三者，房室、金刃、蟲獸所傷（不內不外因）」，人會生病和大自然給我們的氣脫離不了關係，尤其在夏天的「暑氣」更是明顯。

這團暑熱之氣，從我們皮膚進來之後，如果不好好處理，他可不會乖乖的跑出去，非得在全身上下內外到處跑不可，如果延燒到我們的臟腑時，我們來看看會有什麼結果：

- 心中一把火：怕熱一族熱到頭昏腦脹，青春一族會熱

到口舌生瘡（心開竅於舌）、臉上「青春」洋溢，銀髮族因為氣血虛弱，難以散熱所以熱到輾轉難眠，難怪「煩」的歌會那麼紅

- 肝裡一把火：有肝炎或平時火氣大的人，這下子內外的火夾攻，可能頭痛不說，還會面紅目赤（肝開竅於目），動不動就火山爆發，所以住在火山附近的人們就要小心一點，以免被岩漿噴到。

- 胃中一把火：這把火燒到胃中，不僅讓人胃中嘈雜不適，往下有人會大便秘結，「痔」在必得，往上會引起火氣大的牙痛，以及讓人交不到女朋友的「口臭」（脾胃開竅於口）。

- 肺中一把火：動不動就咳嗽，嚴重的人還會痰中帶血和流鼻血（肺開竅於鼻），還會臉紅紅，這可不是小生害羞，而是這把火作祟。

- 腎中一把火：腎主骨，所以腎中有火時，會有骨頭被

「出血性登革熱」，88年1月1日至4月30日止台灣地區登革熱本土病例20例，境外移入病例11例。

再來是日本腦炎，目前國內的疫情尚在控制中，但是東南亞就有不少病例，新加坡於今年3月13日至19日期間曾通報11例病例，均為屠宰場工作人員，馬來西亞發生的日本腦炎/立百病毒(Nipah virus, 原endra-like virus)感染爆發流行，自去(1998)年10月至今(1999)年5月2日止，共通報258例病例(其中187例經血清學檢驗為日本腦炎/立百毒感染確定病例)，100例死亡病例。

雖然夏天這團火球襲擊地球，但是兵來將擋，水來土掩，我們自然有一套保健之學，未來幾章將詳細的說明，讓你在炎炎暑日，仍能清涼一夏。(



蒸的熱氣上湧，耳鳴（腎開竅於耳），口燥咽乾，向下可能會腰酸遺精。（取自《中醫診斷學》）

暑氣與疾病

到了夏天暑氣也逼得一些昆蟲和病菌起來活動，但是一旦牠們活躍起來我們就要遭殃了，其碼我們要注意三個傳染病：

第一個是腸病毒，雖然感染腸病毒的患者99.9%都會痊癒，但是截至目前為止，疑似感染手足口症重症住院病例有406人，有79個死亡，個案年齡中位數1歲2個月，最小為4天，最大為9歲2個月。

再來是登革熱，比較可怕的是有15%到50%致死率的



夏日常見疾病

您或您的小孩有以下症狀時，一定要馬上就醫！

症 狀	可能得到的病
口腔、手掌、腳掌出現水泡、潰瘍，不正常的愛睡，突然抽筋。	腸病毒
發燒（39℃~40℃）、惡寒、皮膚出疹、四肢酸痛、肌肉痛、前額頭痛、及後眼窩痛。	典型登革熱
發燒、頭痛、肌肉痛、噁心、嘔吐、全身倦怠、腸胃道出血、子宮出血、血尿、恢復期出疹。	出血型登革熱
頭痛，高燒，腦膜刺激症狀，昏迷，痙攣。	日本腦炎

清涼何處來

文／李銘泰 版面創意／子帆 完稿／free





古人說「開門七件事——柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」，那麼與生活息息相關的就是「食、衣、住、行、育、樂」囉！在這酷熱的夏季，如何透過這六個項目清涼一夏呢？且讓看倌們，隨我們一同來研究探討吧。

一・食：「民以食為天」、「病從口入」，這都可以印証，飲食對人的影響，是直接且巨大的。炎炎夏日，面對飲食的不二法門，就是清淡。水煮的蔬菜（芥蘭菜、高麗菜、花椰菜）、涼拌的苦瓜等都是不錯的選擇，而且要儘量減少食物處理的程序，以免受到感染。當然要避免燒、烤、炸的食物。想想經由這麼多的火字旁的製作過程，其成果必定也是相當上火的。

其次是水的補充。在這巨大的蒸籠中，更是需要特別注意，現代人建議新鮮的果汁等，但白開水一定不能給它省了，總得幫幫臟先生的忙吧！他實在是太辛

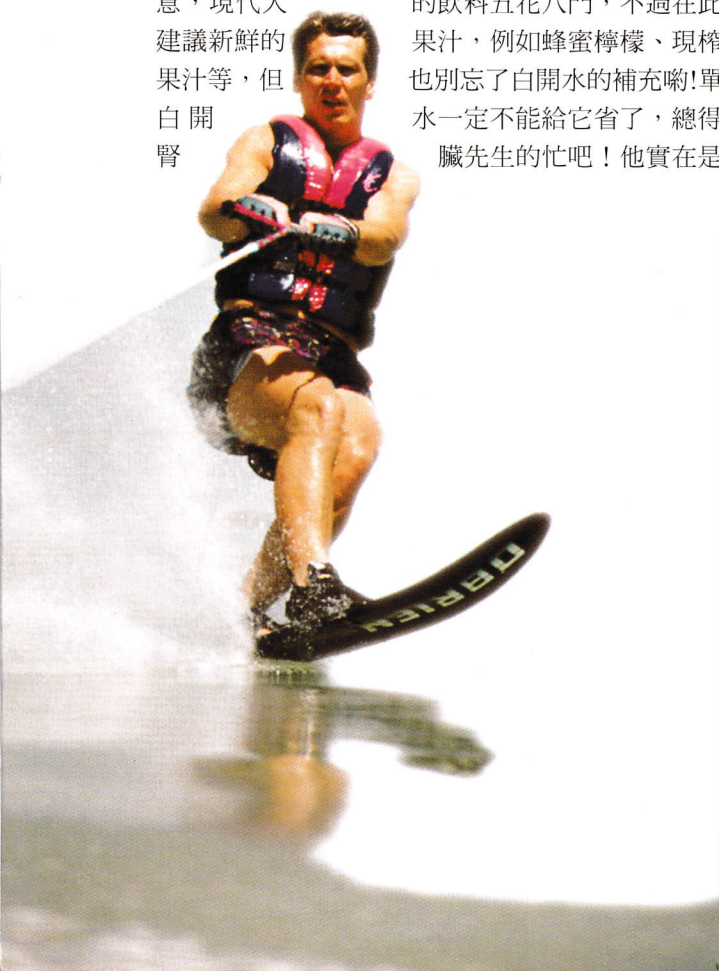
苦了。

二・衣：太陽就是這麼大，陽光就是如此的辣，只好改變自己的穿著罷。選擇比較不吸熱的淺色系總是不會錯的，而且又可以給人賞心悅目的視覺效果，不賴吧！另一點就是出汗的問題。太陽老大總讓人汗流不止，所以還有一個要素——選擇純棉的衣物，可以吸汗，又可以透氣，避免一些化學龍的材質，試想炎炎夏日，你總不會想把一個不透氣的垃圾袋套在身上吧。

對了，寬鬆也是要點。外部的高溫、擁擠，每個人都好像要冒火一般，如果再把合身，緊繃的衣服穿在身上，哇！你嘛幫幫忙，這不是自找麻煩嗎？

三・住：讓夏的感覺減少，但可不是靠冷氣。把周遭的環境好好清理一下，也剛好把一些可利用的資源和其他的左鄰右舍交流一下，符合環保概念啦。整齊、清潔、空曠，都有助於我們把心情放鬆。如果情況允許的話，其實也可用最簡單的榻榻米一舖，不但可以隔離地面的溼氣，又可以有冰涼透氣的效果，一舉多得。

四・行：交通，可真是不得了的一件事，尤其在都會





在夏日中，要從事什麼樣的運動，才有助於色身的強健，且不容易受傷呢？建議是游泳啦。

區，擁塞的情形，再加上太陽公公的摧逼，哇！火氣可真大，千萬千萬可得注意禮讓三分啊。騎士們和行人可得注意防曬的措施、烤熟了可沒人給負責的。車輛的駕駛，可不要氣急敗壞的互不相讓。轉移一下注意力，聽聽自己最喜歡的音樂、電台或是靜靜的觀照，都是不錯的選擇。因為心急於事無補嘛，反而有可能更加的麻煩呢！

五・育：教育和養育也，在夏日中，要從事什麼樣的運動，才有助於色身的強健，且不容易受傷呢？建議是游泳啦。在認證合格、衛生OK的游泳池，還有救生員的看顧下，這真的是一個蠻不錯的選擇。醫學上也証實(對嘛，我們總不能LKK, SPP, 不管科技的數據吧)，游泳不僅有益於心肺功能，對於肌肉也不易造成運動傷害，而且是老少咸宜，適合全家的親子活動耶。再提醒一次，可別忘了下水前，要熱身還有防曬喲。

六・樂：丫哈！夏季活動多得不勝枚舉，從山上到山下、從水上到水下。學生們可以參加救國團，全家可以一起去秀姑巒溪泛舟、到墾丁的南灣潛水、溪頭避暑，還可以到木柵的貓空，品茗長談，好好的利用這仲夏之夜。想

到這裏有沒有一股迫不及待的心情了呢？一切的活動，安全是第一大要素，而且需要事前的規劃和資料的蒐集，才不致於敗興而歸，也才能讓我們快快樂樂出門，平平安安回家，對吧！

終了之前，得再提醒的是水份的補充，這是相當重要的一部分，不可等閒視之，記得先前提到的蜂蜜檸檬和蘋果汁，是如何製作呢？

(1) 蘋果汁：

用鹽水洗淨蘋果後，去皮，依榨汁機口徑大小，切成數份，榨汁即可。注意須立即飲用，以保持新鮮度。

(2) 檸檬汁：

A. 檸檬壓擠前先泡鹽水十分鐘再以軟毛刷清洗以去除殘餘農藥。

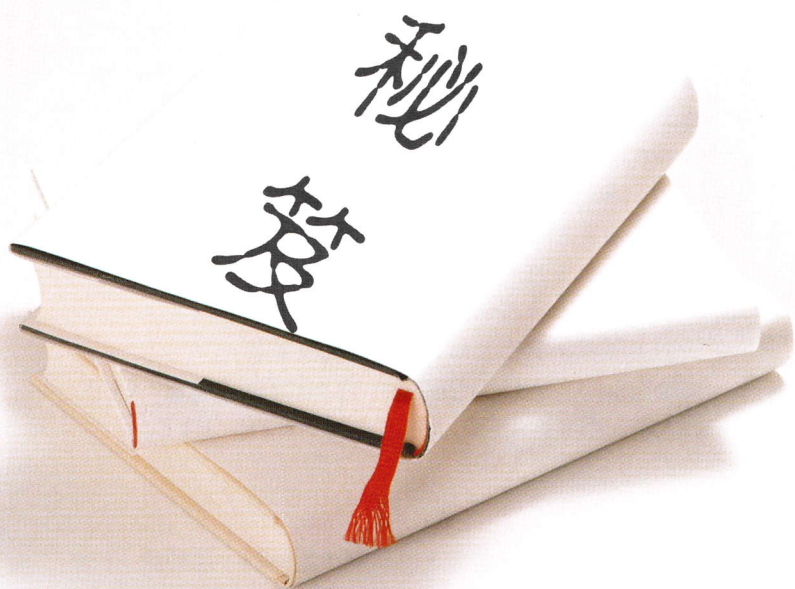
B. 依序加入些許冷開水、檸檬汁、蜂蜜，最後再加入溫開水至所須之量。

不錯吧！馬上就可以迎接一個充滿涼意、創意和健康的夏天囉！





考場秘笈 大公開



文／陳子軒
版面創意／子帆
完稿／free

這可不是教您猜題喔！而是比猜題更有效的…，努力多時的你，這時可不能分心，但是啊！考（烤）季的到來，簡直就是兵荒馬亂，如何在炎炎夏日，依然談笑風生，運籌帷幄之中，決勝考場之內，讓「清涼方案小組」幫助您達成這超級任務吧！

小組成員介紹

各位！我們這個小組可是不惜“天涯海角”，“重金禮聘”了清涼祖師文殊菩薩、清涼先師孔老夫子及清涼軍師諸葛孔明現身說法，考生對這三位應該很熟悉了吧！他們可都是聰明絕頂又身懷絕技的考場上的常勝軍呢！

神機妙算天機星

「來了吧，好，現在首先歡迎軍師打頭陣。」

大家好，我剛坐時光噴射機過來這，你們這邊天氣實在很熱，不過有這個會送風的機器（冷氣）實在不錯，我們那裡就沒有這麼幸運了，有水喝就不錯了，對了，喝水是很重要的一環，不要忘了喔！像我最有名的就是坐在家裡，就可以決定外面的勝負，所以不要因為熱天就亂了方寸，「報告軍師，曹操率領十萬大軍來了，怎麼辦？」這個嘛！不要慌嘛！用空城計好了，「不行啊，用過了。」那就用草船借箭好了。「好，我回去轉達。」不好意思，一點小事。熱天最怕煩了，所以建議考生要多保持快樂的心情，凡事往好處想，樂觀的人往往較容易心想事成喔！事急則煩，所



以要自己的一切包括生活作息都安排好，從容而快樂的過活，就能事事順心了。「軍師，大事不好了，關羽被抓走了。」好，好，我得回去了，咱們後會有期。

至聖先師喜相逢

謝謝軍師的一番話，他得回到過去完成歷史，我們也得繼續往前創造歷史了。接下來真是太榮幸了，孔老夫子也不惜從遙遠的時空來到現場，歡迎孔老夫子。

嗯，「學而時習之，不亦說乎？」把學問當作一件很快樂的事來溫習它，才會真正學到東西。我看你們現在為了考試，很痛苦的讀一大堆一輩子也不會用到的東西，什麼忠恕、誠信、孝悌通通沒有啦，好可憐喔！讀書還是要融會貫通才好，才會事半功倍。所以啊！準備考試的最大秘訣就是快樂、平常心。我就是靠這個的啦！

「那麼，考試前除了平常心、快樂之外，有沒有其他要注意的呢？」

嗯，要多喝水，少吃甜食，尤其對病從口入的食物要特別小心，身體的健康就是未來的幸福，不可不慎啊！其實最重要的是正心，這個心正了，做什麼事都心安理得。你們唸書應該有唸到：知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。就是這個道理。

還有，面對家人的過度關心，在熱天情緒又特別火爆，還有堆積如山的書本，真是煩死了。我有一套「破煩訣」，且聽我道來：

人生無趣又無奈，考試多多煩惱來，
夏日炎炎怎麼耐，親人關愛實相害，
聰明如你要想開，切勿抹煞人間愛，
清心寡慾實自在，凡事任運沒阻礙，
若能把握此要點，他日功成好運跟著來。

這是我給莘莘學子的一點建議，想不到還能在這樣的時空跟大家見面，難遭遇啊！難遭遇啊！BYE BYE！

萬道霞光文殊智

孔老夫子的話真是發人深省啊！說時遲，那時快，一道劍氣含著霞光籠罩全場，放心，這可不是布袋戲裡咄咄逼人的劍氣，而是大智文殊菩薩降臨了，大夥頂禮吧！恭請文殊菩薩開示。

你嘛幫幫忙！考試已經夠緊張了，就不要再刺激考生了！大家輕鬆點吧！好吧！既然緣起如此，首先要和大家談的就是要放鬆身心，透過專注的訓練如觀察自己吃飯、觀想全身如透明水晶等，或是靜坐、禮拜、做放鬆練習等都能達到放鬆身心的效果，只有在放鬆的狀態下，才不會

失常，甚至超水準的表現也說不定呢！

再來，固定的作息是很重要的，不要因為壓力大，就過度的放逸自己，久而久之，可能就會失去衝勁了！俗話說：大丈夫能屈能伸，隨時調整自己，就能隨時處在最佳狀態，有時候吃點東西好，有時候不吃東西好；有時候拼命讀書好，有時候不要讀書好；有時候小憩一下好，有時候不要睡覺才好。法無定法，運用之妙存乎一心，其實只要你想考好，你一定會努力去調整自己的。

此外，吃的太飽也不好，因為飽暖會思…，多少考生在考前過不了情關而名落孫山，所以啊！奉勸各位考生要三思而後行啊！

人生考場用清涼

文殊菩薩這番話真是別有用心啊！修道路上不也是要通過重重關卡才能成就的嗎？那麼我們也都是考生囉！世間的考試往往不是全由努力決定成敗，但人生的考試卻可以由自己來掌握，密勒日巴尊者的示現就是最好的例子，所以在這炎夏的考季裡，除了祝福考生傳送清涼方案外，也提供所有的修行人一條清涼的康莊大道啊！

養生秘訣在寡欲

中國人講氣，而氣的運行實在和大自然關係密切，光是寒暑的交替，就會大大影響氣的運行，在道家中持有持盈保泰的人生哲學，告訴我們的是任何事都不能過度，否則再好的東西都會變成毒藥，學習如何控制及疏導自己的慾望，讓身心都維持一個穩定的狀態是必要的。

在科學界也有所謂的鞍點平衡，大家都知道馬鞍的形狀，在最高點（鞍點）只要稍微移動一下，就立刻滑落，是極為不穩定的；反之，若是把馬鞍倒過來，最低點就是最穩定的了。

運用你的智慧，把滯礙難行的事倒過來，隨時處在最佳狀態，您將是人生場上的常勝軍了。



心靜自然涼

文／陳守強 版面創意／子帆 完稿／free

心靜自然涼，
大家都知道，
但想完全作到
心靜，
倒也不是
那麼容易的
一件事。
不過，
靜一分、
涼一分，
不妨在
即將來臨的夏季，
好好練習一番。
要怎麼作呢？
先調身、後調心，
這可是經過名師的
指點喔！



調身：飲、食、運動與睡眠

夏の飲，喝冷飲或吃冰是很普遍的消暑方式，不過，卻有阻塞氣脈的副作用。因此，建議喝和體溫接近的白開水就好，因為夏天多汗，補充水分就變得特別重要。所以，真的要記得「多喝水」喔！

夏の食，高溫使食物容易腐敗，吃清淨的全素是最安全的夏日飲食。不要燒、烤、油炸，最好水煮、涼拌。吃的愈清淨，身體就不會分泌出亂七八糟的東西，也就不必在夏日疲於「戰痘」了。

夏の動，不一定要汗流浹背，激烈的耗能運動在夏季更不適宜。在室外，安全無虞的游泳是不錯的選擇。在室內，瑜伽體位如肩立配魚式、兔式配眼鏡蛇式，每式五分鐘，就可以把身體調的不錯。

夏の眠，昏昏欲睡不是好事，睡前如果能來一段靜坐是不錯的選擇，從5min~30min任君挑選。然後，輕鬆的躺下來，觀全身如透明水晶，並且躺在藍色的大海上，這樣入睡多美啊！

調心

口渴易解，人性的百般渴求才難解呢？其實，先放下心中的渴愛，心緒就不會煩亂、身體也就不須奔忙了。沒有內在的渴，外在就無須解渴；沒有內在的熱，外在也就不那麼熱了。

夏天的氣溫是老天爺決定的，他老人家愛幾度就幾度，我們無法左右。別以為有冷氣就可以擺平氣溫，因為，一旦電力覆載太高造成跳機，到那時，對冷氣依賴愈重的人，熱的就愈慘。

佛經說得好：「佛法如甘露，除熱得清涼。」《華嚴經離世間品》說得妙：「菩薩清涼月，遊於畢竟空。」人生在世，外在無一可恃，唯有內在，才是不假外求。有熱惱的世間，才需要清涼的菩薩，來帶給眾生佛法的甘露啊！

菩薩的心，想要靜與淨，靜坐是絕對少不了，而靜坐的暖身運動則是懺悔，若再配合持之以恆的守戒，那麼就可以輕鬆上座了。最後，表列出初基與進階靜坐的方法，好好的坐，就可以擁有「心靜自然涼」的一夏！

靜坐及觀想實修方法

分類	名稱	心法
初基靜坐	一、念佛靜坐法	在內心專心的、恭敬的、沒有雜念的（盡量作到即可）反覆唸一位佛菩薩的名號。（例如常念的「阿彌陀佛」、「觀音菩薩」、「藥師如來」等。）
	二、持咒靜坐法	在內心專心的、恭敬的、沒有雜念的（盡量作到即可）反覆唸一個咒語。（例如常持的有「六字大明咒」、「滅定業真言」、「心經咒」等）
	三、默照靜坐法	內心保持一個觀察自己一切念頭的客觀狀態，只是默默看著，並沒有介入其中，更沒有批評、得失的心理，只是把自己當作一個旁觀者，清清楚楚的看著念頭的生起、停住、變易、息滅。好的念頭不欣不喜、壞的念頭不驚不悔，看只是看，念頭只是念頭，清清楚楚，明明白白。
	四、數息靜坐法	內心保持專注狀態，清楚的把意念集中在呼吸上，每呼吸1次數1下，從1下~10下，不斷重複。
進階靜坐	五、隨息靜坐法	內心保持專注狀態，清楚分明的看著一呼一吸，只是看著，不去數它。
	一、觀想靜坐	專心的、虔敬的、聚精會神的觀想自己全身如透明的水晶。
	二、觀空靜坐	直接安住於空，一旦離開了空性，就馬上起觀照察覺，然後繼續安住於如如不動的空之本體中。
	三、無念靜坐	保持心中不起任何妄念的狀態，一旦發現妄念生起，馬上謝滅，然後再繼續保持心中妄念不生的清明狀態。
	四、任運靜坐	此為最高境界的靜坐法門，心中既不生起妄念，也不生起清淨之念，一切任運，靜坐只是靜坐，並無刻意之處。（注意，任運與昏沈狀態截然不同，切莫混淆。）

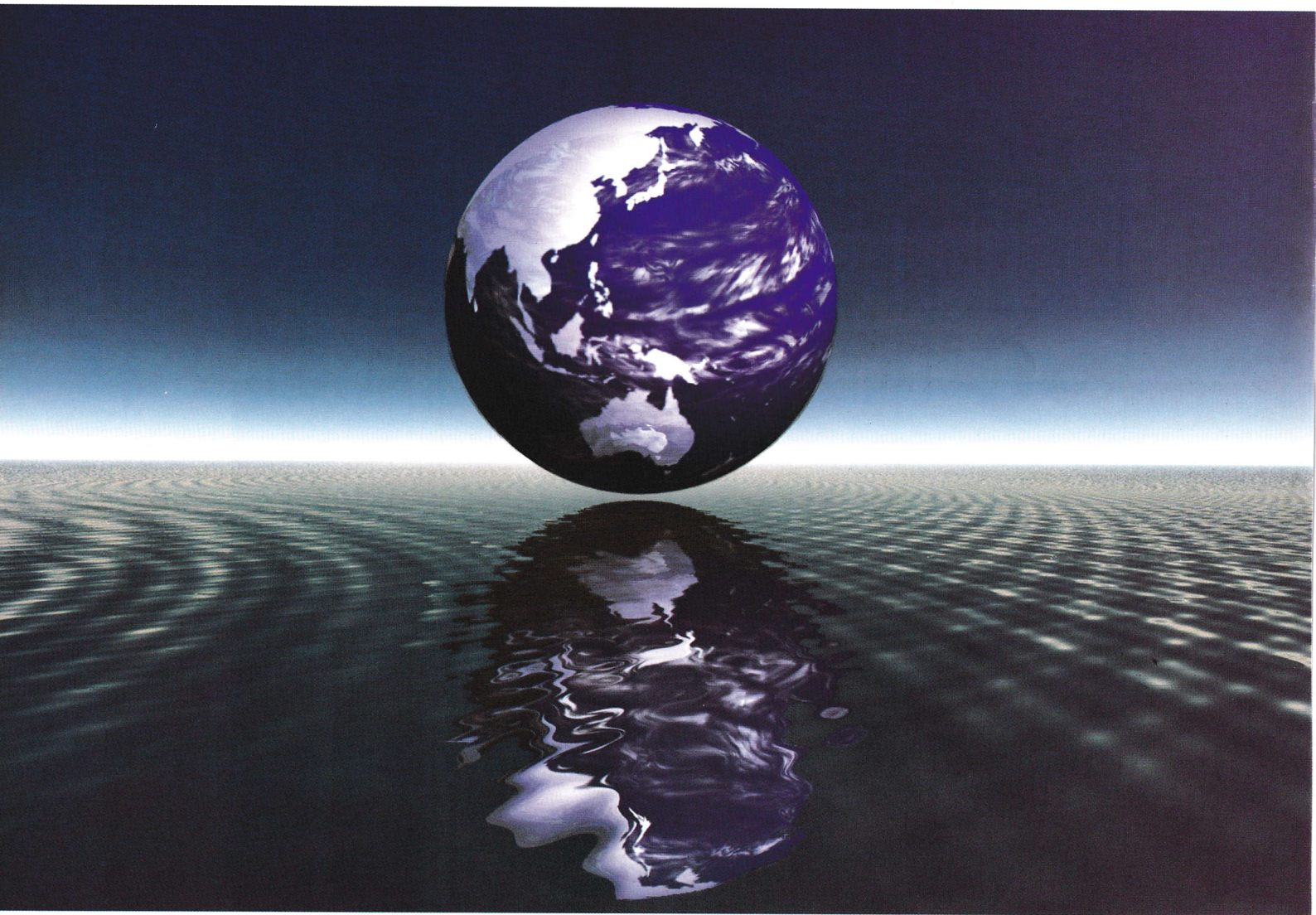
註：資料來源《靜坐是開智慧的良方》與《靜坐是解脫之門》/ 金色蓮花雜誌



時事大解碼！

文／陳子軒 版面創意／子帆 完稿／free

這次我們要來解碼哪些問題呢？
自我傷害、內分泌、及戰國風雲的本質，
這些和我們息息相關的問題，提供您一把鑰匙，
由您親自去打開它！





美國紐約百老匯

有關故事一

一個初秋的傍晚，冷風呼呼的吹著，光復橋上紅色的拱形橋邊，來往的車輛雖多，卻瀰漫著一股憂鬱的氣息。那天星期五，多少人趕著回去度過這週休二日的假期，就在這時，紅色的橋邊出現了一個白色的物體，是人嗎？還是…，還來不及看清楚時，他已經和橋邊分離，緊跟著便是警車、救護車的警示燈充斥耳際。

毀滅的基因

自裁又稱自我傷害，在國人死因中所佔的比例節節攀升，甚至進入十大死因之一，據研究，幾乎每四小時就有一人自裁成功，而在自裁的人口當中，又以青年及青少年佔大多數，顯示位於社會階層的新生代，對生命的價值感減低。有人說：每個人內在有毀滅的基因，當經由一定程序觸動它時，就會在身體、心裡各方面產生結束生命的現象。

佛法救命丹

對於毀滅的基因，它是一種缺乏愛的狀態，由於它封閉及不

信任的慣性，使得它從來不知愛為何物，當人們的心裡有失望甚至絕望的心情產生時，就正好迎合了它的狀態，毀滅的基因就在現實生活發生了。

培養積極樂觀的生命態度是很重要的，從小朋友開始就讓他體會生命的價值及為人服務的快樂，不要小看這件小事，不但是在幫助別人，更是在救自己呢！人的一生不如意事十常八九，重要的到不是發生了何事，反而是每個人對經歷事情的看法，如何在挫折中學到生命的意義，或許才是最重要的課題吧！希望所有的朋友們想想周遭關心你的人，不要讓他們傷心的方法是，珍惜自己的生命吧！

有關故事二

嗨！我是計程車，相信大家對我應該不陌生，每當下雨天或趕時間，我就是最好的幫手了，為此，我也感到非常的榮幸能替大家服務，我的主人對我也很好，常替我洗澡，有時候也會帶我出去買新衣服穿，雖然總是黃

色的衣服，但我也心滿意足了。可是最近實在倒楣透了，莫非流年不利，我的主人老是開著我去撞別人，當然我知道他不是故意的，可是每次一撞，我都深受重創，要休息好久，不知道我這殘餘的生命還能維持多久，好心人士救救我吧！

潛在的危機

上述計程車的告白，再回想快速增高的車禍肇事率，確實有著潛在性的危機。最近學者面對此一情況，提出「環境賀爾蒙」的理論，人類的天性是喜歡大自然的，但近年來由於都市建築及各方面用途的增加，使得綠化的面積縮小，再加上現代人壓力倍增的影響下，導致人體內分泌也就是所謂的賀爾蒙失調，這樣的現象被稱為「環境賀爾蒙」，它的影響層面日益擴大，車禍、不知名的病因、情緒的易怒都已經在在影響人類的生活，需要大家一起來重視此一問題。

佛法解決方案



加強都市綠化的面積，讓人有回歸大自然的機會，從流行品一段時間就會復古的趨勢來說，就可見一般。人類是自然的動物，和大自然的隔絕系統，不生病才怪。再更推而廣之，在我們的內心也要推行綠化運動，也不要把自己和愛心阻絕了，其實愛心是排解壓力最有效的方式，可以說人間有愛，才能真正杜絕一切污染，才能打造有希望的城市，而愛心需要從日常生活中點點滴滴去累積和培養。無私的服務別人，有多少人已經因為走這條路而得到無比的樂趣，這和大自然一樣，也是人的本能喔！所以你還等什麼呢？大家一起來，建設人間淨土吧！

有關故事三

在一片祥和的忒利天上，身穿美服的一群男女天人正高興的玩耍，突然，一位大菩薩帶著四眾弟子現前勸他們不要忘記修

行，否則福報用盡可就慘了。不過，玩耍在他們的眼中似乎比任何事都重要。一天，修羅道大舉來犯，打的這群天人因寡不敵眾而遍體鱗傷。

無數的時光過去了，修羅因為造下惡業，轉生為小豬，碰巧這群玩耍的天人天福已盡，轉生為人，又因為惡緣現前，都做了某城的屠夫。因果總是絲毫不爽，小豬被送進屠場，他們看到了這群屠夫，懇求放他們一馬，但屠夫們聽也沒聽見，只見刀光血影，急得小豬們咬牙亂叫，但仍逃不過業力的枷鎖，帶著嗔恨往生了。經過無數的輪轉，他們又相遇了，……

冤冤相報何時了

不大的帳棚裡住著無數的人，這就是難民營的寫照，北約組織發動空襲行動以來，科索沃的人民已經找不到回家的路，甚



至連生存都是大問題，民生用品的缺乏、飢荒、疾病、衛生環境的需求不足，足足使一個人精神崩潰，到底哪裡才是他們真正的家？

佛法談因果

戰亂的年代，是所有人都痛苦的年代，不要說能好好修行或作自己喜歡做的事了，連基本的生存都面臨危機，於是，掠奪、傷害等人性的黑暗面都被激發出來，變成一個沒有人性的社會。可是，這一切是誰造成的呢？戰爭來自殺業的感召，這是佛法真切的教導。

尊重生命，是保障生活的關鍵，多少人運用小聰明殘害動物，於是使用小聰明的權力就會被收回，試問在戰爭中，那個人還有聰明可言？

讓他們回家吧！也讓我們所有的人回家，回到充滿慈悲和愛的家吧！

人間有愛，
才能真正杜絕
一切污染，
才能打造
有希望的城市，
而愛心
需要從日常生活中，
點點滴滴
去累積和培養。
德國漢堡



紅塵心蓮

世間光明之路

文／陳世昌 版面創意／敏華 完稿／C.C.

心其實不同於思想，不須要裝很多東西在裡頭，
心靈最喜歡的就是清淨，如果能給它一個乾淨的環境，
那麼你就會享受到那種無憂無慮的快樂。

如果你看到了這社會上，雖然宗教信仰發達、善行普及，並且各種出版與媒體也不斷發表著淨化人心的作品，希望能對這世間產生一些影響力，但實際的情形卻是更多的罪惡與挫敗，在我們四周發生，那麼，你是否會放棄你的信仰與善行？或不再發表作品來影響別人？

善惡是非・心是主人

事實上，很多人的努力並非沒有產生作用，而是沒有在正確的地方，去發揮它的影響力，也就是說，我們透過平面或媒體所能影響的，可能只是在思想方面，而不是在心靈裡去發揮作用，要知道，思想和心靈是兩個不同的領域，思想比較容易透過聽和看而有所改變，但光靠這種方式卻仍然不足以完全改造心靈，例如我們看到一對孝行獎的小學生，在失去父母的情況下，又必須肩負照料祖父母的責任，聽到小朋友上台領獎時，流著眼淚感謝大家的關心時，我們也深深的受到了感動，但這

種感動卻是暫時的，你可能第二天就忘了這一回事，它只是一個好的刺激而已，可以讓我們產生共鳴，但卻難以真正影響到心靈，因為，如果沒有影響到心靈，那麼潛伏在內心深處的善惡種子，就很難受到改造，要知道，一個人的思想裡，總是混雜著許多好的和壞的念頭，而有著壞念頭，為什麼不會去做壞事？那就是因為他擁有一顆強而有力的好心腸，好心會阻止壞念頭去造惡。相反的，心地不好的人，即使他是一位很聰明的人，可以講出一番大道理，卻仍有可能不由自主的造下惡業，就像這一次「車諾比」電腦病毒的撰寫人一樣，雖然擁有世界一流的智慧，卻缺乏一付阻止造惡的好心靈，而危害了全世界，因此，心靈的改造，實在不能坐視不理。

外在充裕・內心空虛

心靈改造和思想改造是不一樣的，所謂的「洗腦」就



是思想的改造，像從前有一些信仰回教的帝國，雖然用殘暴的手段強迫他教信徒改奉回教，但這些異教徒雖然表面上屈服了，內心卻還是堅持他原來的信仰，等到時機成熟了，他們還是會起來反抗的。所以思想就好像是一座倉庫，可以裝下任何東西，包括食物和毒藥，但如果你不去使用它，那些東西只不過是一堆貨物而已，不會發生作用。而心靈就是這倉庫的主人，擁有使用這些貨物的權利，他可以用食物來助人，也可以搬出毒藥來害人，所謂善惡存乎一心，心才是一切的主人，很多人信仰知識，以為讀很多書才會有出息，社會上的價值觀也幾乎是用知識學問和物質條件來訂定的，但真正在主宰一切的，其實就是心靈，如果一個人不充實自己的內心，那麼不論他讀了多少書，擁有多少財富，他還是會覺得不滿足，還是會有不安全感，因為他的心是空虛的。

清淨心靈・無憂無慮

心其實不同於思想，不須要裝很多東西在裡頭，反而裝愈多就會有更多的煩惱，心靈最喜歡的就是清淨，如果你能給它一個乾淨的環境，那麼你就會享受到那種無憂無慮的快樂，一個人能夠從清淨的心靈獲得喜悅，自然就不會起造惡的念頭。

因為一切罪惡的根源可說來自慾望，不論好或不好的慾望都會生出煩惱，而為了滿足慾望與消除煩惱，所以才會產生各種行為，因此，讓心靈不受慾念污染，讓心靈保有像大自然一般的清純，不加諸外力的干預，那麼你就會發現，你將會快樂的去開發你腦子裡那些好的思想，從清淨心出發，世間才会有光明。



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

小精靈，最近覺得自己的狀況很糟糕，不但心情很鬱悶煩燥，外在的事情也是做的很不順，與別人的關係更是搞得很不好，天啊！幾乎每件發生的事都在和我作對一樣，讓我感到很無力，挫折感也愈來愈大。這樣的情況持續下去，別說修行了，連生活我都不知該如何過下去哩，怎麼辦啊！小精靈。

你的問題好像是現代許多人的心聲，生活彷彿就是一連串的催逼過程，不論內在、外在都處於不利的狀態，但是我們仔細想想，什麼樣的狀況才算是糟糕呢？而且我們應該感到很幸福，因為我們已經學佛了，所以不要太在意自己身上到底發生了什麼樣的事，只要不斷地努力精進，自然能慢慢的處在比較平順的狀態。

好像很好康的樣子，為什麼精進就能化解這一切呢？

精進是一個修行人成就的保障，如果精進，這個修行人無論

再怎麼糟糕，都會有成就的一天；相反的，如果不精進，這個修行人無論再怎麼優秀，都不會有成就的一天。

為什麼呢？因為糟糕是現在的狀態，只要精進，再大的糟糕也會進步，最終進步到圓滿的境界；相反的，即使現在多麼的優秀，可是由於不肯精進，則好的狀態也會每況愈下，終至很糟糕的狀態。故修行人不要在意自己現在是什麼狀況，因為現世的狀況就是過去世努力或不努力的果報，再怎麼不滿都是沒有用的，而今世的未來才是最需要打拚的部份，一切都充滿了希望，只要肯精進，必定會有圓滿的結果。

故除非不想成就，否則每一個修行人都宜精進，而且是有恆心的精進，則再大的考驗，也會通過；再多的磨難，也會克服；終至一切圓滿，一切成就。

—— 參見金色蓮花佛學月刊
43期 1996年7月
「正知見 —— 精進」

嗯～我懂了，小精靈，我一定會好好努力精進的，但是佛陀老人家不是說這人生本來就是苦痛的嗎？生、老、病、死這無量無邊的苦痛伴隨著每一個人，而且修行路上不僅是要解決自己的問

題，還要是能幫助眾生才算是行菩薩道，那無量無邊的無量無邊苦痛就真的很可怕了，想想也會讓人害怕的不知怎麼活下去呢！

呵呵～你怎麼又兜了一圈啊！其實學佛不只是一要讓我們知苦，更重要的是要讓我們離苦得樂，所以不要擔憂與害怕，要無憂無懼的面對修行這件事。

小精靈，你能說的清楚一點嗎？

五濁惡世，眾苦催逼，珍貴偉大的佛法就是來解救眾生的種種痛苦。在種種痛苦中，擔憂與害怕的情緒也是相當大的痛苦，而且是根深蒂固埋藏在意識深處的一種痛苦。

如果只是這樣也就罷了，而是這擔憂與害怕的痛苦會製造更多無謂的痛苦。例如弘揚正法的人，被誤解已經夠痛苦了，萬一自己再陷入擔憂與害怕則更痛苦。

所以一個行菩薩道的人，在遭受到任何挫折與磨難時，都要非常警惕的遠離一切的擔憂與害怕。因為，一切本空。順境的本質是空，逆境的本質又何嘗不是呢？

一個行菩薩道的人，只有早日





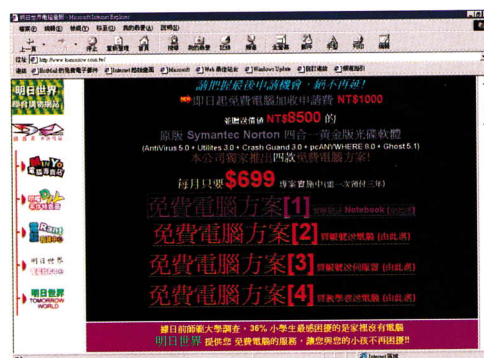
技術加油站：免費電腦

NetWork Station

如果有一台免費的電腦要送給你，你相不相信呢？今年2月初的時候，美國加州的Free-PC.com這家公司與康柏電腦(COMPAQ)合作推出了「免費電腦」，這方案推出立即在市場上形成了即大的迴響，在短短的時間內，申請的人數竟然高達120萬人，同時也炒熱了「免費電腦」這個話題。同一時間美國的其它業者也接連跟進，如INTERSQUID.COM、DIRECTWEB甚至微軟也以免費電腦作為賣點。然而「免費電腦」到底是真的免費嗎？無論他促銷的方式是什麼，這股旋風已經吹到台灣來，讓許多消費趨之若鶩是毋庸置疑的事實。

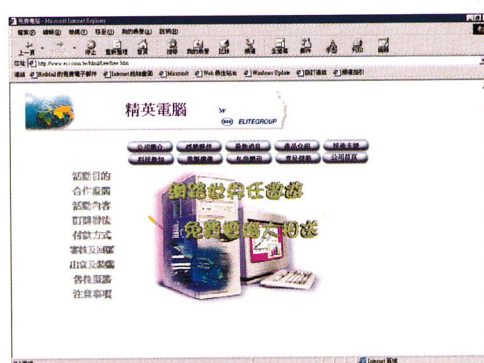
目前台灣有三家公司有「免費電腦」方案，他們是明日世界、燦坤3C和精英電腦，明日世界的方式是消費者購買教學卷就贈送電腦，而且張數不同附贈電腦的等級也不同，總價從三萬多至四萬多不等。燦坤3C是要消費者月付給指定ISP的上網費用，每個月799元不限時數，但要連繳三年，消費者也要義務接受公司所宣傳的廣告與意見調查。而精英則是分成一次付清二萬五千多元就可以享受三年撥接台灣電訊網不限時數的服務。

而這樣的模式在台灣是否能被消費者所青睞？或是台灣的大環境能否讓業者用這種方式經營？這的確是見人見智的問題。不過，「免費電腦」從美國發跡再紅到台灣，我們可以看到與以往銷售電腦不同的地方是，商品不單只是純粹的商品，而是伴隨了「服務」這個特質，對於消費者而言，不論是從學習的角度來買電腦，還是提供上網的服務、或是提供廣告、意見調查，都是有這一層的意義存在。所以到底那種方式比較划算可能還不是重點，我們可以預見未來將有更多的產品也會以「服務」來伴隨推出，只要立場以人性來考量，對消費者而言就是一個好的產品。



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

明日世界網址



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

精英網址

◎ 燦坤免費電腦各地指定地點

區域	店別	地址	電話	傳真
高雄區	光華店	高雄市中區一一路261號	07-2262335	07-2262046
	九如店	高雄市中區九如一路124號	07-3801431	07-3802590
	華泰店	高雄市中區山邊路112號	07-5877930	07-5878242
	一心店	高雄市中區一一路243號之1	07-3311476	07-3369322
	新崗山店	高雄縣橋南鄉新崗山路68號	07-6234690	07-6234679
	新金店	高雄市中區三三一路171號	07-2413680	07-2412070
	金源店	高雄市中區三三一路301號	07-3508195	07-3473960
	右昌店	高雄縣橋南鄉右昌路277號	07-3643077	07-3639342
	五甲店	高雄縣橋南鄉五甲二路219號	07-7156351	07-7155931
	中華店	台南縣永康市中華路149號	06-2371632	06-2371635
台南區	金華店	台南市金華路二四三號	06-2392427	06-2392410
	安南店	台南市安南路一四三號	06-2500345	06-2509471
	佳里店	台南縣佳里鎮忠孝路69號	06-7232101	06-7232183
	興隆店	台南市興隆路二四三號	06-2311110	06-2311083
	仁德店	台南縣仁德鄉中山路337號	06-3490662	06-3490663
	吉安店	花蓮縣吉安鄉中華路二四三號	03-529018	03-5290880
	中山店	花蓮縣中山路612號	03-5782720	03-5779743
	瑞東店	宜蘭縣羅東鎮東門路176號	03-9558851	03-9559101
	世賢店	北市信義路五段55號世賢會館3B01室	02-2725-2212	02-2725-2212
	總店	台北市信義路五段55號世賢會館3B01室	02-2725-2212	02-2725-2212

<http://www.tsannkuen.com>

燦坤3C網址

校量功德品 24

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！以無忘失法無二為方便、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；以住捨性無二為方便、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！以無忘失法無二為方便、無生為方便、無所得為方便，迴向一切智智，安住內空、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；以無忘失法無二為方便、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！以無忘失法無二為方便、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；以住捨性無二為方便、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。

(P611II 欄 14 行 ~ P612II 欄 7 行)



二、生動的說明

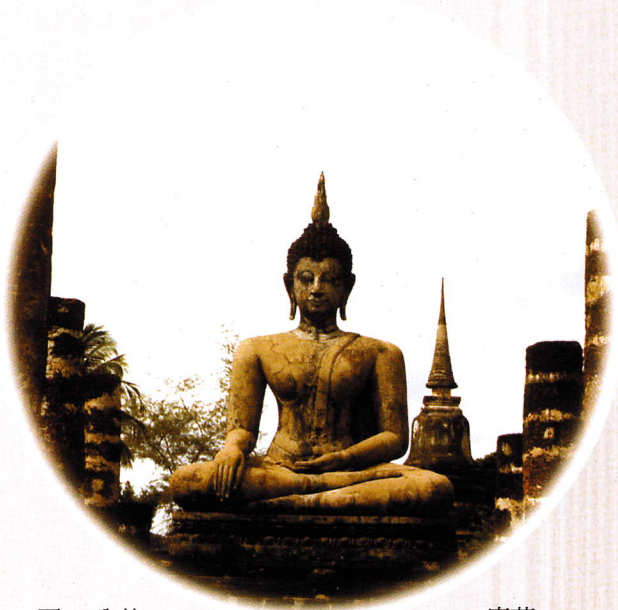
佛陀繼續開示：以無忘失法、恆住捨性無二、無生、無所得為方便，迴向一切智智而修一切善法；也同樣列舉了六度、二十空、真如乃至不思議界、…無上正等菩提。

此段經文，結構與前幾段完全一樣，只是把五蘊、…佛十力、四無所畏、四無礙解、四無量、十八不共法代換成無忘失法、恆住捨性，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。

無忘失法，是空性的代名詞。空是每一個修行人都要努力證得的證量，而且一旦證得就必須分分秒秒保任與安住，才能算是真正證量圓滿。既然必須分秒安住，則須臾不能離開，也可以說完全不能忘失，因為空是解脫生死的關鍵，只要悟空，就是解脫有望，離成就不遠，但若未悟空，則生死輪迴的路還非常的漫長，故空性實在實在太重要了，既然如此重要，怎能忘失？一分一秒也不能忘失！故無忘失法最重要的主旨即在於不能忘失空性，而且是一分一秒都不忘失，才是把此法修得圓滿。

不能忘失空性！此即無忘失法，於三界中，猶如清晨的陽光，如此清新明亮，猶如大海中的燈塔，如此照亮黑暗；空性的智慧，即如陽光，如燈塔，照亮了無明，帶來了光明，空性即是圓滿，即是具足，故我們宜永恆安住，永遠不能忘失。

無忘失法的相對是忘失，如果我們對於空性能夠作到永不忘失，那麼這個人必定成就，而且必定圓滿成就，而在作到不忘失之前，我們往往需要先作到忘失，忘失什麼呢？忘失一切的執著，只要是執著，就要統統的忘失，無論是對名的執著、對利的執著、對情的執著…，一切一切的執著，全部要忘失。因為只要有一分的執著，就一定會感召一分的障礙，就會感



召一分的 痛苦，故一定要忘失所有的執著，才能離開所有的障礙與痛苦。故對於煩惱與挫折，憂愁與哀傷，嗔恨與罣礙…，統統的忘失吧！唯有離開了這一切，我們才能真正的自由，真正的幸福，真正的喜樂。

故無忘失是不要忘失好的，忘失是要忘失不好的，好與不好，在第一義固然無二無別，但事實上，好與不好還是必須清清楚楚的了別，否則解脫只是一個難以企及的夢想，因為在正知見上就已經沒有鞏固的話，就別奢談正行了，故一切的善巧都要落實在生命，生命的自由解脫才真正有望。

恆住捨性，什麼是捨？捨即是捨下一切的分別，人類之所以自囚，完全來自於分別意識的作祟，如果說自囚，其實一點也不誇張，我們總是被自己的想法囚禁，只要我們如是想，我

們就一定如是作，而問題就出在，我們的想法往往是顛倒的、無明的、侷限的.....，那麼追根究底就是分別意識在嚴重的干擾我們，所以一個人如果想給予自己一個不受干擾的狀況，那麼第一個要練習的就是捨離一切的分別，當一切分別的念頭升起時，看著它，清楚的看著它，與它保持涇渭分明的距離，意思就是說，念頭只是念頭，自己完全不受到念頭的左右，清清楚楚，明明白白，完全知道這念頭是有為生滅，必定會謝滅，必定會煙消雲散，如果我們與這個念頭相應，我們立刻就與有為法相應，立刻就離開了空性，故要非常堅定的、穩定的、篤定的不與念頭相應，這樣就是離開了生滅、離開了有為、離開了妄念，離開了分

別.....，這樣我們才能稱為一個自主的人，而不是被妄念牽著鼻子跑的人。

捨是捨離一切分別，什麼是捨性呢？捨離分別即空，那麼空的自性亦即空，也可以說空的自性亦復空，一切本空，空亦復空。故恆住捨性即永恆的安住於空，這樣的境界是圓滿解脫的境界，是究竟成就。這樣的成就當然是難以企及的，但是「天下無難事，只怕有心人」，再困難達成的事，只要我們只是坐而言，不能起而行，那麼也不可能有完成的一天，故恆住捨性即安住於空，如果我們真正下定決心，要安住於這樣的境界，透過永不退轉的堅持與努力，一定可以達成。

恆住捨性之“恆”，已經非常清晰的告知我

日本京都



們，恆心對於修行成就之重要。一個有恆心的人，絕對不會半途而廢，也不會輕易就放棄了

既定的目標，恆心強大的人，是必定成就的人，連世間法的卓越，都絕對少不了恆心二字，更何況是驚動天地、泣鬼神的出世間成就，故無論我們遭逢到多麼不公平的事、多麼大的考驗，我們都要再接再厲、持之以恆，唯有如此，才能真正成為法門龍象，扛荷如來家業。

無忘失法與恆住捨性，其實是同義，不忘失空性即恆住空性，只是語法不同，角度不同，內涵並無差別，空性永遠只有一個，無論名相或說法如何改變，空性即是空性，不會因它而有任何的改變，而也只有永恆不變，才是恆，才是常，才是涅槃寂靜。

至於如何才能念茲在茲的修好無忘失法或恆住捨性呢？就是精進，所謂「生於憂患，死於安樂」，精進的人，就是憂患意識強大的人，然而只有如此，才會憂患生死大事未了，才會憂患自己尚未成就，才會憂患菩薩道業尚未圓滿；憂患意識並不代表終日心神惶惶、愁眉苦

日本羽黑（Haguro-Zan）



臉，而是充份的觀察到未來必將發生的危險，說危險一點也不誇張，因為「輪迴路險，此路崎嶇」，這一期生死隨時會結束，而且要轉生至那也並不清楚，一個修行人不宜再如此任由業力的牽引而流浪生死，應趁自己色身尚健的時候，努力作自己的主人？就是大精進，而精進必須有正確的方向，這正確的方向就是“與空相應”，也就是所謂的無忘失法或恆住捨

性。因為唯有與空相應，才能離開執著，而執著正是一切業力能夠得逞的主因，如果我們內在沒有了執著，其實業力對我們往往也是無可奈何的，所謂的業力，尤其是所謂的黑業或業障，一定是過去生曾經對不起別人，這樣的力量都會回到自己的身上，這就是因果，這就是業力，而且這個回到身上的力量，如果不透過佛法的修持，最起碼不透過一般所說的愛的力量，是永遠不可能消失的，只有報應完了，這個力量才會消失，故每一個修行人都不能輕忽業力的問題，因為因果必報，因為業力必討，不可能有逃避之處，故只有勇敢的面對，更要智慧的面對，什麼是“智慧的面對”呢？即是不執著，唯有內在沒有執著，才能真正離開業力的強大逼討，怎麼說呢？因為其實一切的一切，真的可以說：「福禍無明，唯人自招」，如果過去生不曾種這樣的因，今生就不可能得這樣的果。因果是一定要報，事情也一定會發生，但是事情歸事情，我們內在的感受呢？其實是可以分開來看的，例如我們因為過去生曾經讓人感情受創，那麼今生如果因緣果報成熟了，那麼一定也會嚐到感情受創的痛苦，可是事件固然一定會發生，可是我們的內在呢？當然以因果律來說，內在是一一定會痛苦的，但是這又牽扯到一個問題，即痛苦時間的多久？如果我們越執著，痛苦的時間就越久；相反的，如果我們執著不大，那麼痛苦的時間就會縮短，故可見所有的果報都還是有“果中生因”的危險，即已經在受報了，還因為內在的執著而拉長了受報的時間，故可以說，如果是該受報的部份那是別人射了自己一箭，可是如果是因為自己的執著而延長了受報時間，那就等於在身受第一箭的受傷狀態下，自己又射了自己第二箭。這樣的比喻，清楚的說明：其實我們還是可以作自己的主人，就在內在作自己的主人，外在的果報如果必報是無法改變的，但內在的感受則是經過修行而離開了果報，故

一切佛法的可貴之處即在此，提供了生命的出路，提供了生命的選擇，故如果是大丈夫，即應痛定思痛，在果報之中，勇敢的接受果報，可是在內心則永遠不忘記追求最清明、最永恆、最完美的境界——空，即無忘失法，亦即恆住捨性。

日本奈良的大佛



三、精彩片段備忘錄

- 好與不好，在第一義固然無二無別，但事實上，好與不好還是必須清清楚楚的了別，否則解脫只是一個難以企及的夢想，因為在正知見上就已經沒有鞏固的話，就別奢談正行了。
- 一個人如果想給予自己一個不受干擾的狀況，那麼第一個要練習的就是捨離一切的分別，當一切分別的念頭升起時，看著它，清楚的看著它，與它保持涇渭分明的距離。
- 這一期生死隨時會結束，而且要轉生至那也並不清楚，一個修行人不宜再如此任由業力的牽引而流浪生死，應趁自己色身尚健的時候，努力作自己的主人。
- 其實我們還是可以作自己的主人，就在內在作自己的主人，外在的果報如果必報是無法改變的，但內在的感受則是經過修行而離開了果報，故一切佛法的可貴之處即在此，提供了生命的出路。

四、智慧點滴

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。



金閣寺

跨世紀的美麗傳奇



戲劇演出

蓮花生大士

The Lotus Born Buddha

台南售票點

金色蓮花表演坊臨時服務處 TEL (06) 200-6501
台南市裕農路 364 號
台南文化中心 TEL (06) 269-2864
台南市中華東路三段 332 號
金石堂文化廣場一店 TEL (06) 220-6530
台南市中山路 147 號
金石堂文化廣場二店 TEL (06) 223-1518
台南市民生路二段 6-8 號
功學社 TEL (06) 274-0014
台南市東寧路 384 號
成大書城 TEL (06) 235-4180
台南市大學路 6 號 (總圖後面)
超越書局 TEL (06) 226-9759
台南市北門路一段 56 號
歸仁文化廣場 TEL (06) 239-3330
台南縣歸仁鄉中山路 469 號

敦煌書局 TEL (06) 229-6347
台南市中山路 163 號
金石堂新營店 TEL (06) 635-4088
台南縣新營市中山路 136 號
河合鋼琴 TEL (06) 632-5069
台南縣新營市大同路 4 號
翔盈舞蹈社 TEL (06) 632-3657
台南縣新營市武昌街 21-1 號
勝一書局 TEL (06) 635-1556
台南縣新營市民權路 5 號
金石堂嘉義店 TEL (05) 222-2670
嘉義市中山路 494 號
讀書人文化廣場 TEL (05) 227-3510
嘉義市中山路 203 號
新裕記書局 TEL (05) 226-2219
嘉義縣民雄鄉中樂路 79 號

金色蓮花表演坊 第六號作品

台南 市立文化中心
88年6月5日(六) 晚上7:00

購票專線: (06) 200-6501

購票地點: 台南市裕農路 364 號

高雄市立文化中心中正堂
88年7月22日(四)、23日(五)
晚上7:00

票價

1000元、800元、500元、300元、200元

(凡購買團體票 20 張以上九折)