

佛學月刊

金色蓮花

GOLDEN LOTUS BUDDHIST MAGAZINE

愛的治療力量

The Curative Power of Love

每日實修功課

Everyday Homework

來一客世界美味素食

Delicious Vegetarian Recipes of the world

港式玉米球

Hong Kong Baked Corn Balls

心靈趨勢探索

Spiritual Trends

專訪整體療法醫師

羅尼·布朗博士

Interviewing Dr. Lonny Brown

學佛的明星

Stars Who Practice the Buddha

人間愛點滴在心頭——訪超人氣歌手劉德華

To Love-Interviewing a Popular Singer, Andy Lau

7月號

JULY

NO.79

ISSN 1023-0319



9 771023 031005

金色蓮花

1993年創刊

本刊名稱出自：

佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經

如是我聞：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園

爾時，世尊於初夜分舉身放光

其光金色，遶祇陀園周遍七匝

照須達舍亦作金色，有金色光猶如霞雲

遍舍衛國處處皆雨**金色蓮花**

其光明中有無量百千諸大化佛，皆唱是言

「今於此中有千菩薩，最初成佛名拘留孫，最後成佛名曰樓至」

GOLDEN LOTUS 金色蓮花

GOLDEN LOTUS

First Issue 1993

The Magazine was named after the Sutra:

The Buddha said that Maitreya (Benevolent) Bodhisattva was nirvana

And vanished into the Tusita(Gratified)heaven.

Thus I have heard. At one time, the Buddha lived in the city of Sravasti(Famous things),

In the garden of Jetavana(Having mercy on orphans and solitary).

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

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

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

The Golden lights look like glorious cloud.

It rained **GOLDEN LOTUS** everywhere in the city of Sravasti.

There were numerous great buddhas appeared in the golden light.

They song the following:

There was 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-Jiuan)

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 (Executive Editor/ Chen Tzu Shyyun)

視覺設計 \ 詹樹茵 (Visual Design/ Chan Hsu Inn)

■有聲出版 (Records Publish)

主編 \ 李銘泰 (Executive 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 (Executive Editor/ Chan Meei-Jiuan)

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、干淑梅

(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 (Cjhou Biing Hwang)

組員 \ 張志向、穆少萍

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

舞台視覺藝術執行 \ 王秀珍 (Stage Vision Art Executive/ 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

封面意境(ON THE COVER)

炎炎盛夏

心需要一份寧靜
一絲清涼
一層美境
一念慈悲

在靜靜月光下
欣賞水中觀音
心 敞開了

攝影：波爾 封面製作：詹栩茵



P.14

第一項修練 慈悲智慧

The Firth Discipline: Compassion and Wisdom

- 16 愛的治療力量：每日實修功課
The Curative Power of Love: Everyday Homework
好學生每天都要做家課，要成為一個愛心廣大的人，當然也要做功課囉！不論您是否有佛教的信仰，本篇都將提供您愛人的實修功課，只要有恆心的去做，您就是最幸福的人了！
- 18 正知見：聽話
Spiritual Teaching: To Be Obedient
- 20 清心小語
Words of Purity
- 24 美麗の偈語
Beautiful Word
- 26 來自山谷的歌聲：心的金字塔
The Song of the Valley: The Pyramid of the Heart
- 28 修行人的生活管理：睡眠
Life Management Skills for the Spiritual Aspirant: Sleep
- 30 心經：三世諸佛
Clarified by the Sutras: Buddhas in the three periods of time.
- 120 大般若經講記：
校量功德品（二十五）
Lectures of the Maha-Prajna-Sutra: Comparing the Merits(25)

第二項修練 身體健康

The Second Discipline: Good Health

- 86 素食流行趨勢：
走一趟「台北國際食品展」
Trends of Vegetarian Food: Let's Visit the Taipei International Food Exhibition
- 88 來一客世界美味素食：港式玉米球
Delicious Vegetarian-Recipes of the World: Hong Kong Baked Corn Balls
可愛的玉米球，加上兼具美容效果的梨子水、蘋果丁，讓你回味無窮，餘味繞樑三月不絕。

第三項修練 美麗容顏

The Third Discipline: Inner Beauty

- 96 冰肌玉膚話美白
Lightening Your Complexion

第四項修練 生活美學

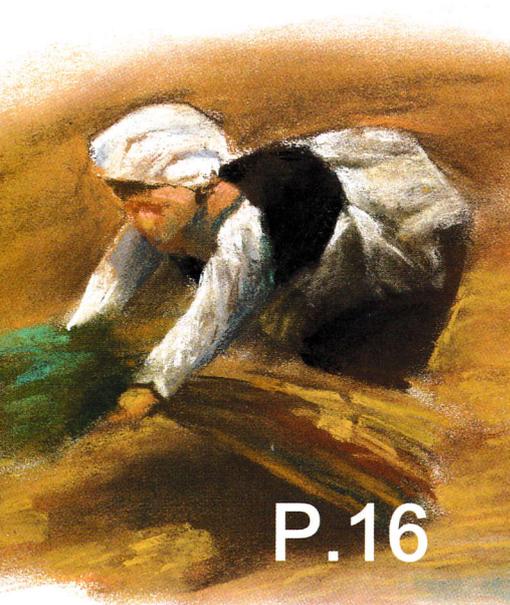
The Fourth Discipline: Esthetics

- 8 電影：駭客任務
Movie: The Matrix
- 14 學佛的明星：人間愛點滴在心頭——訪超人氣歌手劉德華
Stars Who Practice the Buddha-dharma: To Love-- Interviewing a Popular Singer, Andy Lau
從頭到腳一身的白色袈裟，慈眉善目的出家人造型，是今年流行的裝扮，劉德華（華仔）多少年輕人心目中的偶像，推出了「人間愛」專輯，就是以這特殊的造型現身，這其中含意頗深喔！請看我們的專訪！
- 32 大風吹，吹什麼？
——專訪默劇家孫麗翠
What Does the Wind Blow? Interviewing a Specialist in Pantomime-- Sun Li-Cui
- 36 幽默在禪堂：三寶？三飽？
Zen Humor: The Three Precious Ones? Three "Eating to The Full?"

- 38 大勢至菩薩生日快樂！
Happy Birthday to Mahsthmaprpta Bodhisattva

- 44 我是這樣想的：清醒
What I think: Awakening
- 50 紙上電影院：米娜の豆
Cinema: The Beans of Mina

- 56 禪漫畫～小和尚與貓咪：
時間 = 妄念
Zen Cartoon ~ Dharma The Cat: Time is just an illusion



P.16

- 58 紙上相聲：**結婚？**
Chinese Comic Dialogue: Getting Merry? Getting Muddle-headed?
- 66 小說：**因果真相**
Novel: The Truth of Causality
- 72 新新人類VS.佛的對話：**等待**
Generation X VS. The Buddha: Waiting
- 74 新新遊戲：**修行大考驗**
A New Game:
Tests on the Spiritual Path
- 78 "美國學生姐妹"靈犀雙語：
天啊！我老婆是個女強人
Wisdom from the Advice Sisters:
My Goodness, My Wife is a Superwoman
- 85 **熱情** Passion
- 92 空中讀書會主題書：**釋迦牟尼**
Book of the Month Study Group:
Sakyamuni Buddha
- 110 紅塵心蓮：
人性的最後一道長城 陳世昌
The Viewpoint of a Buddhist:
The Last Line of Defense

第五項修鍊 世界宏觀

The Fifth Discipline:
Having a Universal Perspective

6 國際知音真情錄

Letters From Foreigners

42 心靈趨勢探索：

21世紀的醫療方法

——專訪整體療法醫師羅尼·布朗博士

Spiritual Trends: 21st Century
Healing Methods—Interviewing
Dr. Lonny Brown

人的各個部份包括身、心，其實是分不開的，已吃素30年的醫師羅尼·布朗博士提出了「整體療法」的觀念，有關人的情緒、精神、心靈及能量系統等都是

醫療研究的範疇，將帶您進入新的醫療領域。巧合的是，文與佛法的觀念更是不謀而合喔！

46 全球風尚 VS. 佛法

Following the Crowd VS.
Following the Buddha-
dharma

102 時事大解碼！

Interpreting Today's
Headlines

112 金色蓮花全球資訊網

Golden Lotus World
Wide Web

116 佛學英文教室：

慧觀～直接觀空

Buddhist Studies English
Classroom: Wisdom
Contemplation-Contem-
plate the Emptiness
Directly

118 佛學日文教室：

慧觀～直接觀空

Buddhist Studies Japanese
Classroom: Wisdom Contem-
plation-Contemplate the
Emptiness Directly

<廣告索引>

- 1 正義素寶齋
- 12 丹比食品實業股份有限公司
- 13 天華宗教文物
- 23 百格仕橄欖油
- 34 古殿
- 35 銀川有機米
- 49 文瑞鐘錶行
- 55 倉豐企業有限公司
- 64 慈香亭素食歐式餐廳
- 65 風潮唱片有限公司
- 76 祐揚
- 77 東徽佛教文物
- 84 華嚴專宗學院
- 91 豐奕實業股份有限公司
- 95 狀元堂製香監造
- 101 詹文魁石雕佛像
- 105 林忠石工作室
- 126 曼達佛教文物



P.96



P.70

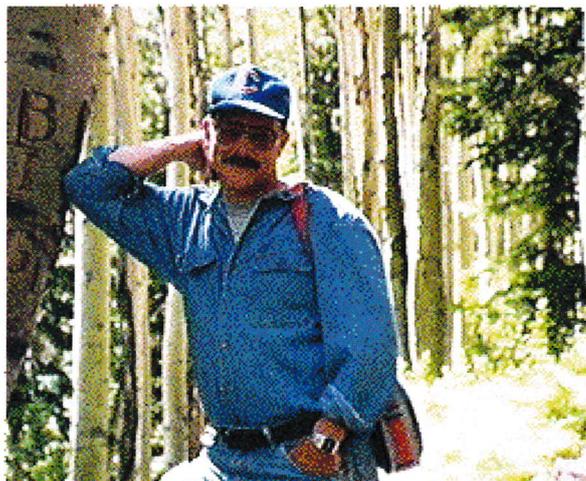


P.88

國際知音真情錄

～來自美國查克·默洛克的來信

譯 / 柱子
版面創意 / 子帆
完稿 / free



查克·默洛克：
五月份「心靈趨勢探索」《走一趟豐富之旅～
休假當義工》中接受我們訪問的美國徒步旅
行協會會員。曾多次利用休假參與登山步
道的整修與開闢。

今天我收到了貴社寄來的雜誌。整個雜誌看起來很棒不但完稿與圖片很特別，你們用的紙也比美國的雜誌來得有份量與好。能看到來自不同文化的一份雜誌是一件有意思的事 --- 這讓我們能從你們的文化與宗教學習到更多的東西。而一本雜誌是如何分類成五項精神修鍊也讓我相當感興趣。

星期一我會將雜誌帶到學校，看看是否我的中國學生能將「心靈趨勢探索」那篇文章唸給我聽。我希望能多了解到雜誌中的五項修鍊。

謝謝你們寄給我這本雜誌。

查克·默洛克 (i)

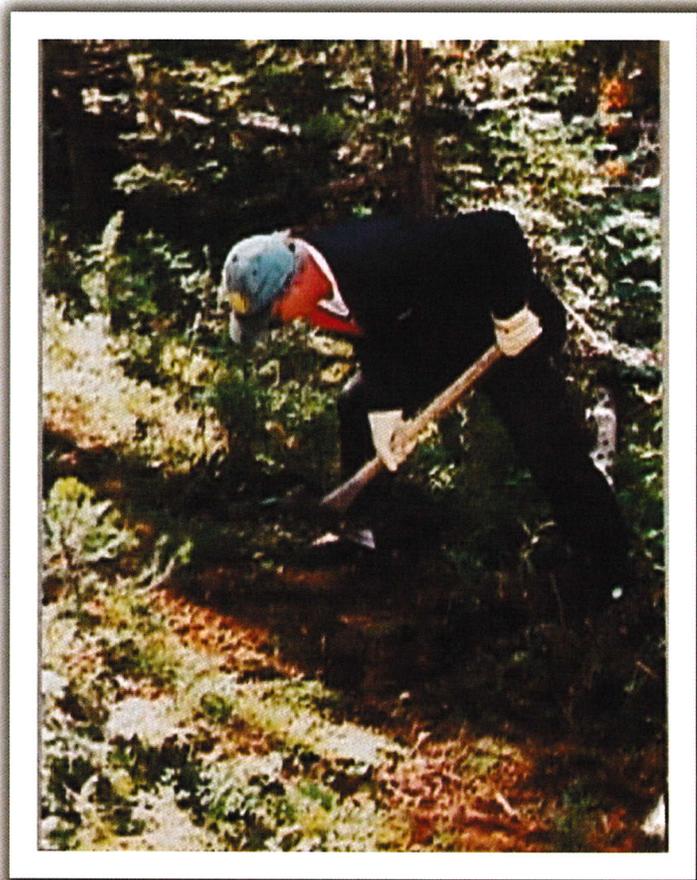
I received the magazine today. It looks great -- the layout and photos are exceptional, and you use much heavier and better quality paper stock than magazines in our country. It is interesting to see a magazine from another culture -- we can learn much from your culture and religion. I was interested in how the magazine seems to be divided into the 5 spiritual disciplines.

I will take it to school Monday and see if some of my Chinese students can read the article to me. I hope to learn more about the 5 spiritual disciplines as I discover the contents of the articles.

Thanks for sending the copy.

Chuck Morlock (i)

查克·默洛克
多次利用休假參與登山步道的整修與開闢。





駭客任務

文／世傑 圖片提供／華納電影公司 版面創意／美娟 完稿／Jane

MATRIX

劇情簡介

尼歐（基努李維飾）同時有兩個身份，一個叫安德森，電腦軟體設計師，另一個身份是電腦客。他覺得世界一切都不對勁，但卻說不出個所以然來。在夢中、電腦中會有個聲音跟他對話，讓他的生活似夢非夢，也讓他混淆真實與夢境的界線。在女主角崔妮蒂的帶領之下，尼歐來到一群地下自由鬥士的組織，他們由領袖莫斐斯率領，個個身懷絕技，他們的目的是要對抗控制全人類的強大電腦，他們稱之為「母體」。電腦魔王以虛擬實境的手法，塑造二十世紀末的假象，把人類置於其中，地球就像是一個超大的動物園，電腦魔王如奴隸般操控他們，人們卻不自知，更恐怖的是還派出刀槍不入的電腦人，掃蕩極少數知道真象的人，像莫斐斯這批自由鬥士。尼歐是莫斐斯尋找已久的「救世主」，莫斐斯不斷告訴他這虛擬世界的假

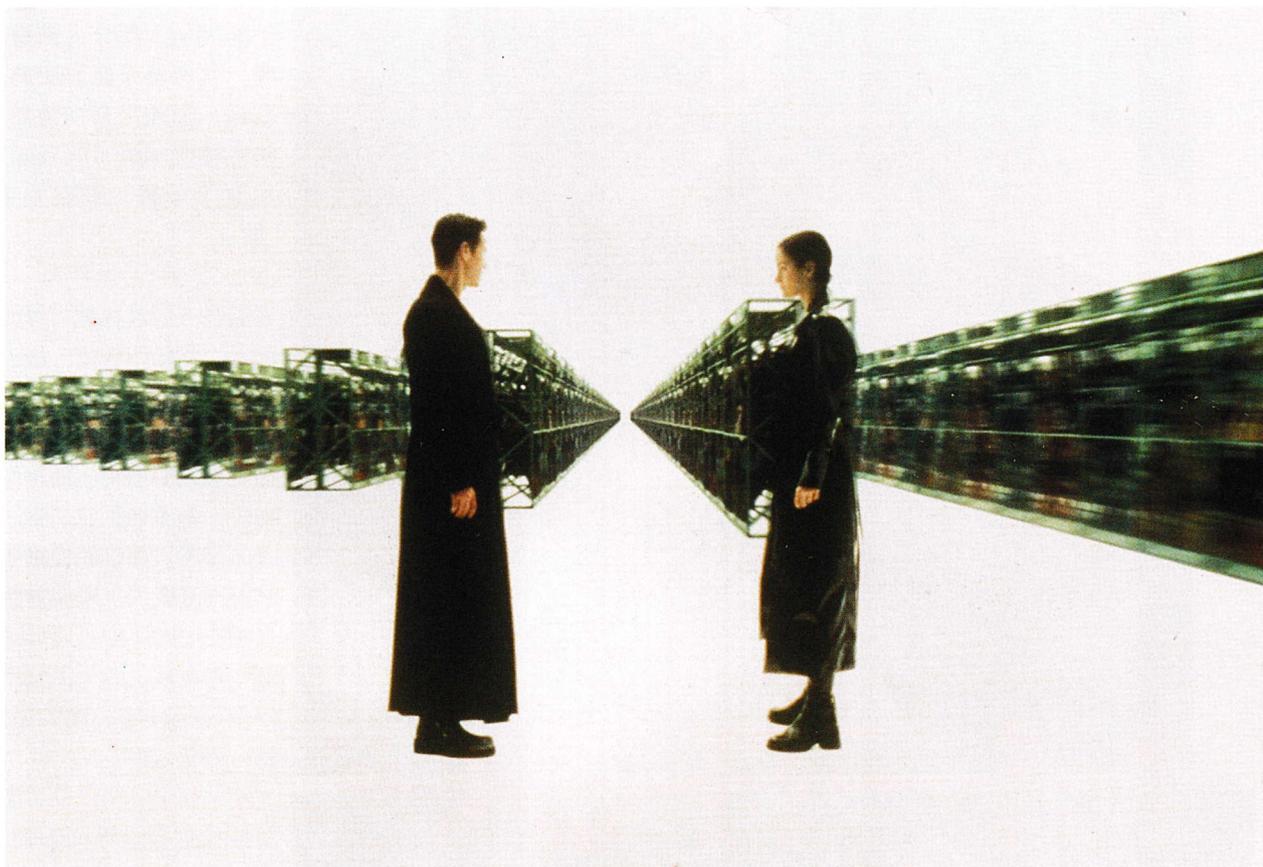
象，突破長久被侷限的窠臼，並訓練他成為武藝高超的人，他們冒著被「烏賊」偵搜艇攻擊和被電腦人追擊的危險，不斷在地球上散佈這個真相，目的是將全人類自電腦的牢籠中釋放出來，在一次成員的叛變中，幾乎讓他們全毀，可是由於尼歐領悟了虛擬的真相，奇蹟式的將不死的電腦人消滅，拯救了自由集團，果真如莫斐斯所言的「救世主」一般。

佛法觀點

一、「世法如幻」：您所看到的任何影像，包括山林江河，建築器皿，甚至俊男美女，不知您是否懷疑過它們是否真實的存在嗎？一部電影

其實是由很多單獨的底片快速運轉造成的影像，您可曾也想過！您日常生活中所看到的任何影像，是否也像電影的原理一樣造成的，這些底片快如閃電，找不到空擋，讓人還來不及懷疑就「入戲」了，您是否想過是誰在放映這部那麼真實的「假戲」？是什麼力量在無形的主宰我們，讓我們很不自由？不能自由的主宰自己的喜怒哀樂，得不到一種安頓和穩定感。

先不論是否真有幕後的魔頭用虛擬實境在操控我們！其實我們也可以決定是否要和虛擬實



境相應，只要瞭解「空」的涵義，這些虛擬實境也無法對我們起太大作用，這世上沒有一件事物可以單獨存在，都是因緣和合而成，所以它會不斷變動，如果我們太在意現在所感受的一切是「絕對的真實」，「永遠的存在」就已經偏離正道，所以佛法說要「離相」「破相」不要太著相，尼歐就是突然瞭解這點，所以最後連電腦人的子彈也打不到他，心中已經沒有子彈的因，那來被子彈打到的果呢？

只可惜！瞭解這個真理的人太少了，所以每人每天都在中彈，而且久而久之，對中彈也習以為常。雖然離相功夫很難修成，但起碼要相信人是可以到達這種境界的，許多的高僧大德

電腦人雖然再神通廣大，所向無敵，最後仍敗在頓悟真相的尼歐手中，光靠功夫和武器尼歐是絕對打不過電腦人的，但是用智慧他獲勝了，所以要降伏外魔心魔的最好武器不是尖端武器，而是這顆心。



MATRIX



自由鬥士為了告訴住在虛擬世界同胞們真相，不惜冒著生命危險逃避電腦人的追捕，後來真的好多人犧牲了，這正是菩薩為法忘軀的寫照啊！如果不是心中有長情大愛，想讓眾生也和自己一樣幸福，菩薩是可以在淨土好好享受，不用來這苦難又凶險的世界的，但是就是因為這個「不忍」與「熾愛」，菩薩們義無反顧，前仆後繼的跳入這個黑暗的三界中來點燈。

已經做了很好的示範，一個錯誤的知見，不能因為大部分人都這樣以為就變成是真理，真理是不能表決的，眾生多半是昧於真相，真理只有少數像莫斐斯和佛菩薩、善知識們知道，只有向他們學習才可能真正離苦得樂，解脫生死，獲得真正的自由。

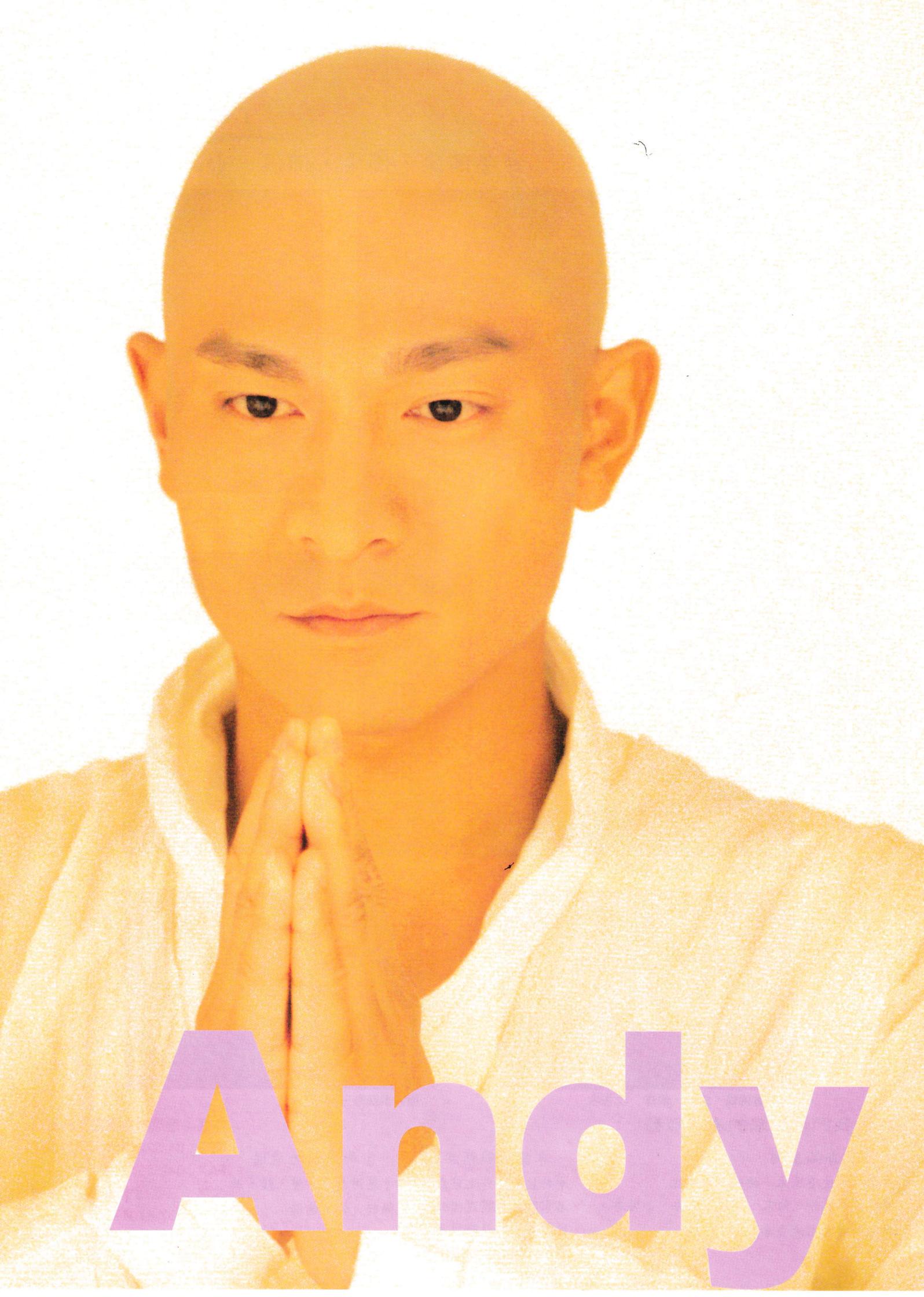
二、「心的力量最大」：整齣戲雖然電腦機器很多，但是我們可以發現最後的重大改變都是心力量的作用，自由鬥士們的太空船很牢固，莫斐斯的本領很高強，但是敵不過一位因愛情叛變，通風報信的同志塞佛。尼歐被電腦人擊中時，因為相信中彈流血而氣絕身亡，他不是死在子彈，而是死在自己的心念，接著崔妮蒂的愛讓他復活後，電腦人雖然再神通廣大，所向無敵，最後仍敗在頓悟真相的尼歐手中，光靠功夫和武器他是絕對打不過電腦人的，但是用智慧他獲勝了，所以要降伏外魔心魔的最好武器不是尖端武器，而是這顆心。

三、「不忍眾生苦」：這群自由鬥士為了告訴住在虛擬世界同胞們真相，不惜冒著生命危險，不斷在地球上遊走後，還常常要逃避電腦人的追捕，後來真的好多人犧牲了，這正是菩薩為法忘軀的寫照啊！如果不是心中有長情大愛，想讓眾生也和自己一樣幸福，菩薩是可以在淨土好好享受，不用來這苦難又凶險的世界的，但是就是因為這個「不忍」與「熾愛」，菩薩們義無反顧，前仆後繼的跳入這個黑暗的三界中來點燈。菩薩啊！菩薩！您真是世上最夠義氣，又最有感情的人啊！人間因為有你而值得待下去！

一部電影七嘴八舌

- 電腦最後可以控制人，把我們放入虛擬實境中，真是太可怕了！
- 一個胖胖的婦人竟然是莫菲斯崇敬的祭師，真是人不可貌相啊！
- 果真是「修道者眾，成道者稀」大部分的人都顛倒，但是他們不承認他顛倒啊！
- 莫菲斯說的每一句話都很有哲理，「你不醒過來！怎麼知道這一切是真是假呢！」這部電影值得一看再看。
- 其實電腦人說的也對：「人類和病毒一樣，會不斷去掠奪和侵犯。」
- 子彈停在基努李維前面又掉落的一幕好帥啊！和當年他演「小活佛」中，魔軍向佛陀射箭，箭卻變成朵朵蓮花一幕有異曲同工之妙。
- 小和尚用意念讓湯匙變彎，他說得好：「不是改變湯匙，而是改變你自己的想法.....」我也想來試試看。至於跨跳長樓的事，就再說吧！





Andy

人間愛點滴在心頭 訪超人氣歌手 劉德華

在這次的「人間愛」專輯中，不但滿足了希望凡事都能有不同變化的自己，更是讓期待已久的歌迷們，為之眼睛一亮，這一次的造型居然是「慈眉善目」的出家人

採訪/李銘泰
圖片提供/BMG
版面創意/子帆
完稿/free



闊別一年五個月的劉德華，最近推出了一張世紀末全方位的人生專輯，一向喜歡求新求變的華仔，在這次的「人間愛」專輯中，不但滿足了希望凡事都能有不同變化的自己，更是讓期待已久的歌迷們，為之眼睛一亮，這一次的造型居然是「慈眉善目」的出家人，一身日本造型師量身訂做的白色袈裟，加上最新科技電腦處理，怎麼樣，夠勻一尤了吧。領導流行、凡事都走在時代尖端的他，本身學佛，初一、十五也儘量吃素，其實由這一點更可以證實ANDY凡事都走在時代的尖端，為什麼這麼說呢？因為時下歐、美最流行的飲食正是健康素食啊，不但可以吃得健康、吃得漂亮，而且還很好吃呢，大家有沒有興趣一試啊！

一路走來，ANDY自己創作的第二首作品「如果你是我的傳說」，費時一星期，其次是ANDY最得意的作品「友情歷久一樣濃」，費時20分鐘，最快的作品「ABCDE」，費時10分鐘，到最長時間的作品「會說話的啞巴」，費時四個月。這些描述生活上的點滴故事，詞曲平淡卻讓人更能貼近現實，就好比發生在你、我之間一般。就如同華仔對好電影的定義一樣「能開開心心，有所體悟，就是好電影」，似乎是在說「道理不一定是深奧難懂，才是大道理，相反的，能貼近實況，應用在生活中的，或許才是你、我所需要的」。

人間愛中收錄的十首歌曲，是敘述人間十種不同的愛的故事，據ANDY描述詮釋時的心境「心情很平靜自然，很用心去體會人間十種不同的愛與不同的感情」。專輯的曲風變化十分豐富，相信可以讓聽眾聽到不同的歌曲，套句廣告詞，真可謂是物超所值，這也符合他喜歡嘗試不同的變化，不斷突破自己的特

性。出了這一張風格突出的專輯，是否預期給大環境一些啟示或改變呢？本身學佛的ANDY答案是「希望能讓大家用心的去體會，仔細想想歌中詞曲的含意，用心感受，並未預期什麼，但希望社會大眾永保一顆赤子之心，不論外界的變化如何，保持自己純真的心最重要。當然也希望這首歌曲成為千禧年前，傳唱度最高的一首歌曲」。

從「木魚與金魚」一開始的鐘聲，就該可以了知音樂的屬性，似乎與以往的有些差異，並且和時下曲子的擁擠不同，但接受度卻又很高，不錯，很是特別吧！「ABCDE」是一首完全另類的歌曲，甚至可以說是一首兒歌，不知是否有可能成為幼稚園的園歌呢？「回家感覺真好」我相信道出了許許多多上班族的心聲，這又是一首生活周遭的歌曲，輕柔又不致於單調。

「人間愛」真是包羅萬象，雖然ANDY唱出了部分，但其它仍有許多是值得我們所珍惜的，就如同華仔常參與的公益活動一般，只有不斷的把自己這一滴水 and 浩瀚的大海匯集在一起，才有可能保證自己的幸福。也相信只侷限在自己的感受，企圖把自我獨立分割開來的人，是不可能擁有真正恆久的幸福。想一想，你快樂、我快樂，總是把給別人喜悅快樂，看成當務之急，不僅自己的不圓滿變小、變不見，並且日後這樣的對待也將回到自身，哇！好棒的事，何樂不為呢。就像ANDY一樣，參加公益活動、幫助弱勢團體，收穫最大的是自身，先不管事理上的回饋，首先自己的心靈將得到最大的滋潤，也相信華仔的演藝事業能蒸蒸日上。

Lau

每日實修功課

Everyday Homework

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 / 子帆 完稿 / free

Written by Spring Wind Translator/Hui Rong Layout Design/Tze-Fan Completed by free

既然實踐愛最重要的準備功夫就是：化解業力，那麼我們就得認真的來研究一下“如何才能化解業力”了！

前面已經提及所有的佛法實修法門，事實上都可以說是消除業力、化解障礙；那麼要怎麼實際的來從事這些修行的法門呢？

首先要養成的好習慣就是：每日都作實修功課。

為什麼要每日都作實修的功課呢？因為其實業力每天都在成熟當中，就如同如果愛乾淨的話，每天都要洗澡，每天都要清掃房間，因為灰塵每天都在累積當中，一日不清除，就會不那麼舒爽；而事實上，清除業力的灰塵，比清淨自己的身體或房子還要來得重要呢！

所以，一個有志成為愛心廣大的人，最好的方法就是每日要作功課，作那些功課呢？可以分無佛教信仰和有佛教信仰兩方面來說。

如果沒有佛教信仰，可以選擇以下的項目來作，越多越好。

- (1) “我愛每一個人，每一個人愛我” 這句話唸出聲或默唸。
- (2) 多多作幫助別人的任何事，小事也不放過。
- (3) 什麼也不想，只是專心的觀察自己的心念，但只客觀的看，完全不加入任何的第二念或任何的批判，可用這種方式來靜坐；至於靜坐的方法也十分的自由，可雙腿端坐在椅子上，也可以雙腿自然垂放，甚至場地也完全沒有拘泥，在正式的座墊上或在床上、公車上、汽車上、草地上皆可。
- (4) 不要傷害任何人，如果不小心傷害，若有機會則向他當面道歉；若無機會，則在內心向其道歉，總之，不傷害及虧欠任何人，是擴展愛心非常重要的基點。

如果有佛教的信仰，那麼可以說所有的修行都是在開展慈悲與愛心，所以無論是懺悔、禮拜、念經、持咒、靜坐等等，都不妨適情順性盡力而為。

總而言之，不論有無佛教信仰，愛人都是我們來這個世界最大的學習目的與快樂來源，而每日作功課化解業力更是實踐成功的保障，值得每一個人戮力行之。

Since balancing karma is an important part of loving people, we have to seriously examine how we can balance karma.

In fact, all the practical methods that are part of following the Buddha-dharma help us balance karma. How do we start to put these methods into practice? First, we need to get in the habit of everyday following the Buddha-dharma lessons of our teacher as closely as possible. Why? Because everyday there are many opportunities to clean up our negative karma by practicing the Buddha-dharma. It is the same as bathing yourself and cleaning house. If we don't do these things we feel uncomfortable. The same can be true of our spiritual practice. In fact, to clean our negative karma is more important than cleaning our bodies and houses!

Therefore, the best way to be a person of great compassion is to do spiritual homework everyday. What homework should we do? Let us look at it from two angles - the Buddhist and non-Buddhist perspectives. If you are not a Buddhist, you can follow the methods below as much as you can.

- (1) *Speak out or repeat silently in you mind this sentence: I love everyone, and everyone loves me.*
- (2) *Help others as much as you can, even it is only a small matter.*
- (3) *Concentrate your mind on observing your thoughts. Don't follow and judge your thoughts, just be detached. You can use this method to sit in meditation. You can choose to sit on a chair and cross your legs or just relax your legs in front of you. Sitting on a cushion or on a bed is also acceptable. In addition, while riding on a bus, driving in a car or sitting on the grass*



it's also OK to meditate.

(4) *Don't harm anyone. But, if you do, you should apologize if you have the opportunity. If you don't, apologize in your heart.*

If you are a Buddhist, all your spiritual practices breed compassion. Therefore, you

should do your best to be contrite, to worship the Buddha, to repeat mantras and sit in meditation.

In sum, to love people is our ultimate goal and the source of joy, whether we are Buddhists or not. To earnestly do homework everyday to balance karma guarantees success in our spiritual cultivation. ♪





金色蓮花

聽話

文 / 春風
版面創意 / 子帆
完稿 / free

為什麼要聽話？

要聽什麼人的話？

第一個問題是很容易回答的，

就是如果是真理，就是要聽話，

如果不是真理，就不用聽話。

至於要聽什麼人的話也是相當清楚的，

就是要聽懂真理人的話，

誰是懂真理的人呢？

無疑的，佛菩薩、古往今來的高僧大德以及

現今的善知識都是。

聽話有什麼好處？

最大的好處就是正確，

因為真理之所以成為真理，

必然是有其顛撲不破的正確；

而有了正確的思想與道理，才能作出正確的反應；

至於正確的反應與態度，才會讓生命走向幸福、圓滿、喜樂；

所以，其實聽話的好處實在太大了，

值得我們慎思、明辨、篤行之。☺

To Be Obedient

Written by/Spring Wind
Translator/Ling Huia Jung
Layout Design/free

Why do we have to be obedient?

Who should we obey?

The first question is easy to answer.

If the words ring true, then we should follow.

If the words are not Truth, then we should not follow.

As to whom we should obey, the answer is also quite clear.

That is, obey the men who know Truth.

Undoubtedly, they are the Buddha, Bodhisattvas, and great masters of Buddhism from ancient times until today, as well as those quietly following the Buddha-dharma.

How do we benefit from being obedient?

The greatest benefit is to be correct in thought and action.

By its very nature Truth is unbreakable, correctness that's what makes it Truth.

Right thinking leads to right action.

Right thinking and right action lead to happiness, completion and joy.

It is clear, to be obedient will benefit us a lot.

It is worth thinking carefully about.

Always striving to distinguish Truth from untruth and putting the Buddha-dharma into practice.☺

清心小語

文／韻玲 英譯／劉月鳳 版面創意／逸華 完稿／Jane

要求完美 齊頭並進

生活中每一項步驟
都可以重新再思考 然後改進

其實 所有的困難
挫折 考驗 沮喪 無路可走.....
都是假象
都是自己的錯覺加錯覺營造出來的
只要離開了錯覺
也就離開了一切的
困難 憂傷 自責 自暴 自棄

什麼是大成就？ 就是分分秒秒與空相應

甚深的努力 獲致甚深的成就 了悟甚深的答案

如果一個人不善良了 他勢必得逃避真相
那麼 辛苦便開始了

人們真的是不懂得 如何愛別人啊！
所以當我們靠近別人時 常常是 ——
以愛之名 行恨之實

內在“統一了”
外在就自然“統一了”

尋找幸福之道 然後與眾生分享 這就是菩薩



Words of Purity

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

Demanding perfection. Keep up with each other.

Every step in our life can be reconsidered and then improved.

In fact, all the difficulties, frustrations, tests, depressions and helplessness are false phenomena, created by our illusion. As long as we stay away from illusion, we stay away from all the difficulties, sadness, self-blame and self-abandonment.

What is the great achievement? It is responding to emptiness every second, every minute.

The more effort you make, the greater achievement you get, the clearer answer you have.

In a person is no longer kind-hearted, he will avoid truth. Thus, the hardship begins.

People really don't know how to love others! Therefore, when we come close to others, we often treat others with hatred in the name of love.

If the inner world is "unified", the outer world naturally is "unified".

Look for the way to happiness and then share it with all the other living creatures. This is Bodhisattva.

來自眾生心海的消息

「莫忘初心 一切皆如是啊！」

～清心小語 5月號最受感動的一句

讀者稍來的心語：

版面創意／連柱 完稿／Jane

· 彰化的如風

因為有了一念善的初心，
才造就世界的可愛。
因為有了一顆愛人的初心，
才沒有了人與人的恐懼與隔閡。
就是這”初心”
使人們的距離不再那麼遙遠，
也惟有”不忘初心”
才是人類邁向光明坦途的保證。

· 高雄的筒鳥

我們為什麼學習種種工巧技能·
是為了給諸多有緣眾生提供服務·
而非用來炫耀與增加驕慢的，
不論走到那裡，都要隨時省察，
我們的目標是為了生命的進化上升，
是為了服務別人
如此就不會偏離了重心。

· 來自台北盆地的小勝

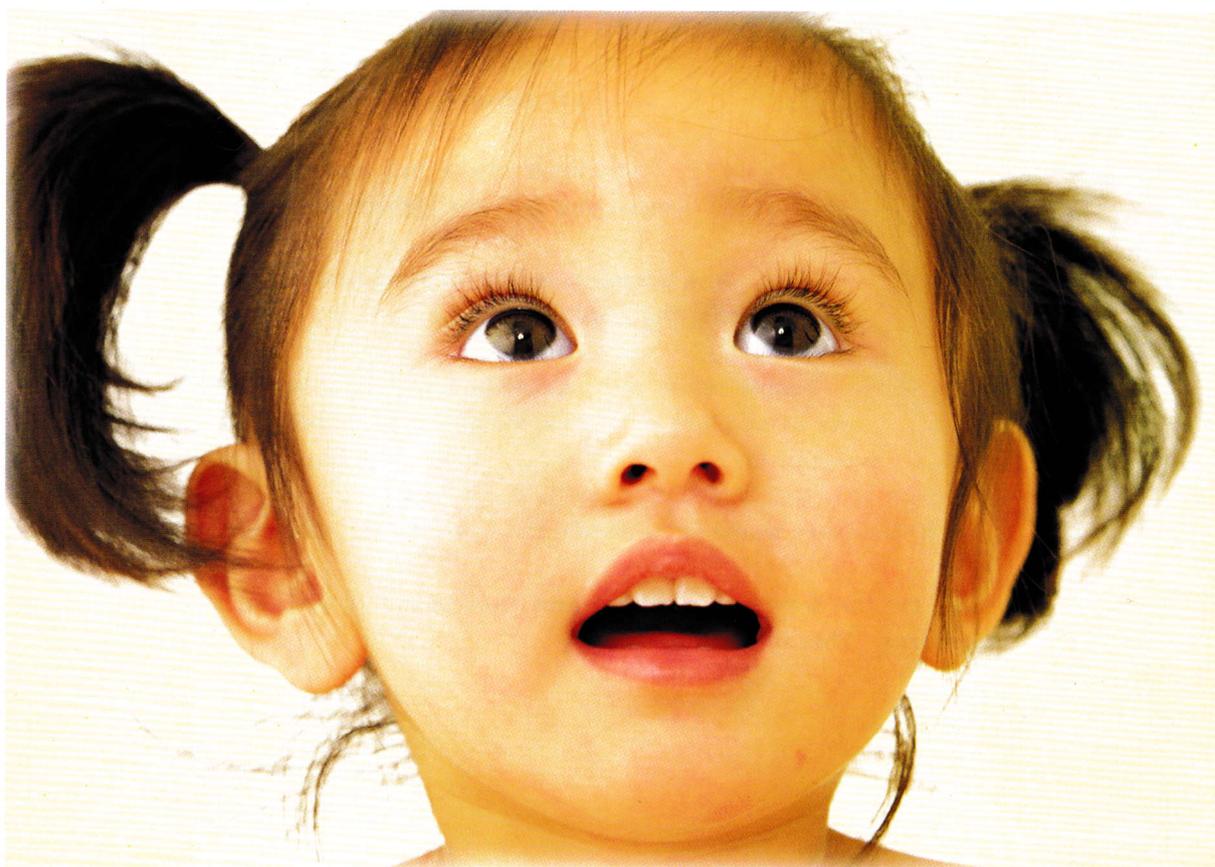
出發點是善良的心，多麼美麗啊！
為了保持這樣的美麗，
與所有的人分享，
要時時提醒自己「莫忘初心」。

· 台北的Jack

不能說一時迷糊健忘
就忘了度眾的悲願
佛菩薩不會治療癡呆症的啊！

· 台北的傻子

忙嗎？累嗎？
只要莫忘初心
一切的辛苦
都將化為甜美的果實



美麗の偈語

Beautiful Words

文／松露清 譯／慧蓉 版面創意／美娟 完稿／CMC



偈語 Words

煩雲風卷，太虛廓清；
一輪皎潔，萬里騰光。

The winds of wisdom sweep away the clouds of worry;
thereupon the soul is purified.
The bright moon of compassion and wisdom rises;
for million of miles all is illumined.



出處 From

宋 普濟撰《五燈會元》，卷四，南嶽下四世，羅漢宗徹禪師
Volume four, section of fourth generation of
Zen southern mountain path,
Zen Master Zong-Che,
"Collection of Five Lamp" by Pu-Ji, Sung Dynasty

詮釋 Explanation

當智慧的輕風吹散了一切煩惱的烏雲
我們的心空剎時也就廓然清朗了起來
當悲智雙運的心光像一輪皎潔的明月般升起時
一切的一切也就像月光照臨的大地般明亮起來

When the breeze of wisdom disperses the dark clouds of worry,
in an instant the sky of our hearts becomes clear.

When compassion and wisdom rise like the light of the bright moon,
everything becomes clear as mother earth on a splendid moonlit night.

聯想 Association of Ideas

煩惱如浮雲
就讓它遠遠的飄散吧！
慈悲與智慧
就像皎潔的明月
照亮了一切的蒼寒、孤冷與無明
帶來了人間溫潤的希望與明亮
願月輪夜夜光照
明心千萬里

Worries are like clouds.
Let them blow far away.
Compassion and wisdom are
like the radiant moon,
relieving misery, loneliness and worry
and bringing hope and light to the world.
May this blessing shine on all hearts,
so they shine for a million miles.

心的金字塔

文 / 周玉卿

版面創意 / 李銘泰

完稿 / joseph

生命總有一些疑惑
對於現象
有時會混沌一片
失去了方向
是誰在追求什麼
生命在追求什麼
身體飄浮在空中
緩緩的旋轉
 星空
 地表
 地表
 星空
緩緩的旋轉著
靈魂離開了軀體
向著銀河飛去
融入在點點燦燦光點中
刻度在東方 透了微紅的光
與銀河的光交融
 這是春分
 生命的開始
 靈魂的源頭
人們總在尋找生命的答案
 在微薄中堆砌建造
總希望能夠觸動到靈魂的深處
 嗅到花朵的芬芳

The Pyramid of the Heart

Written by/Jou Yuh-ching

Layout Designed by/Lee Ming-tie

Layout Completed by/Joseph

We always have some doubts
about the direction of our lives.
Sometimes the illusion of Maya throws us
into confusion and we lose our way.

Who is pursuing?
What does life pursue?

My body is floating in the air,
slowly spinning.

I see the sky, the earth,
the earth and the sky.

Then my soul departs my body,
flying to the stars and merges into the shining.

The light red light breaking through
from the East blends into the starlight.

This is the start of life,
the Spring equinox and the source of the soul.

People always look for the answer to life.

We find the answer in uncertainty.

Always wishing to reach the inner
most recesses of the soul

and smell the fragrance of flowers.



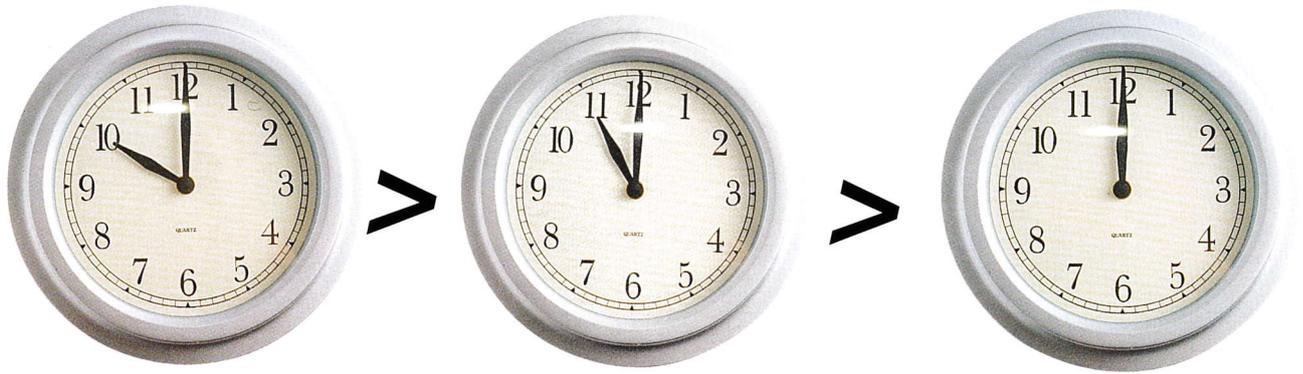
第一項目：

睡眠

Sleep

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

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



1. 什麼時間上床最好？

最佳的時間是晚上 10：00，除非為了服務眾生偶爾晚睡，一般最好不要超過晚上 12：00。

2. 為什麼要早睡？

以中醫的觀點，子午流注在子時（23：00～1：00）氣走膽經，丑時（1：00～3：00）氣走肝經。這兩個時辰如果還在忙，長期下來，肝與膽會受到傷害，久而久之連帶消化系統也會出問題。但如果為了行菩薩道要利益眾生，偶爾熬夜一下則可以。然而一般人為了娛樂而熬夜，不但沒有功德反而傷害身體。

註：時間系統以所在時區為準，夏令時間如果提前 1 小時，真實時間加 1 小時。台灣所在的時區就是中原標準時區，以東經 120 度作基準，比較精準的計算以當地時間為主，每一度修正 4 分鐘。（24 小時 × 60 分 / 小時 ÷ 360 度 = 4 分 / 度）

標準時間轉換成當地時間：

東經：增加 1 度 + 4 分，減少 1 度 - 4 分

西經：增加 1 度 - 4 分，減少 1 度 + 4 分

例如：台北市約東經 121.5 度，中原標準時區午 12：00 時，當地時間是 12：06。有些地區當地時間與標準時區差 30 分鐘，如果再加上夏令時間，最大誤差 1 小時 30 分。

1. What time is the best time go to bed?

The best time is 10:00 p.m. Definitely not past 12:00 a.m., unless you are helping people.

2. Why should we go to bed early?

According to Chinese Medicine, between 11p.m. and 1 a.m. our chi resides in the Gall Bladder Channel. Between 1 a.m. and 3 a.m. our chi goes to the Liver Channel. If you don't get adequate sleep during these hours, your liver and gall bladder may be injured, as well as digestive system. It's fine to burn the midnight oil occasionally if you are doing things for the benefit of all living beings. But, if you do this often for your own personal pleasure or profit you will do harm to your body and earn no merit.

In addition: Use the time of the time zone you live in as the standard. If you live somewhere that uses Daylight Saving Time at that time, you should subtract one hour as the real time. Taiwan is in the China Coast Standard Time Zone; 120 degrees East Longitude is its base line. To figure the local time more precisely in order to be in live with the movements of chi in our bodies, adjust 4minutes every degree.

(24hrs × 60mins/hr ÷ 360degrees=4mins/degree)

How to convert standard time to local time?

East Longitude: every degree of increase, add 4 minutes

every degree of decrease, subtract 4 minutes

West Longitude: every degree of increase, subtract 4 minutes

every degree of decrease, add 4 minutes

For example: Taipei is in 121.5 degrees East Longitude When it's at high noon in China Coast Standard Time Zone, it's 12:06 p.m. in Taipei.

Some areas local time has 30 minutes of deviation from the time of standard time zone. When it's Daylight Saving Time, the largest deviation is 90 minutes.

三世諸佛

文／韻玲 譯／守強 圖／奚淞 版面創意／初春 完稿／Jane

《詮釋》

三世是指過去世、現在世以及未來世，
三世也可指多世，但是由於時間的觀念其實也是妄念，
故時間只對於三界眾生有意義，
事實上，法界是既沒有時間也沒有空間的。
故三世諸佛的說法是針對三界眾生能夠理解的狀態來說明的。
而且故意把三世和諸佛並列，也是提醒我們，諸佛的存在是超越三世，
也就是諸佛的存在是永恆，沒有所謂的過去、現在或者未來。
所以，我們會發現，人類最大的執著，在於對時間和空間的執著，
由於有了時間的妄念，所以我們才有長壽或短命的強烈分別與貪取；
由於有了空間的妄念，所以我們才有大或小的強烈差異與執取。
故時空的觀念，就是最大的妄念，
如果連時空都沒有了，請問又何來的長壽或短命、大或小的分別呢？
故所謂三世諸佛，就是已經超越了時空的束縛，漫步於永恆之境的自由解脫之人。☺

...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
.....

Buddhas in the three periods of time

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

《Explanation》

The three periods of time are the past, the present and the future. As the idea about "Time" is a false thinking, the three periods of time could be referred to many lifetimes as well.

However, the idea about time has significant meaning only to sentient beings that still live in the three Realms. In fact, there is no Time and Space in the *Dharma-realm!

Therefore, "Buddhas in the three periods of time" is just a comprehensible and approachable way to say it.

Moreover, it reminds us the existence of Buddhas is beyond the three periods of time. Therefore, we put the terms of "Buddhas" and "time" side by side on purpose. In other words, the existence of Buddhas is eternal! There is no past, present and future.

Therefore, we discover that the most serious attachment of human beings is the attachment of Time and Space!

We have strong differentiating emotions and desire between long life and short life because of the false thinking of Time.

We have strong differentiating emotions and cling between big and small because of the false thinking of Space.

Therefore, the idea about Time and Space is the most serious misleading thinking. There would be no differentiating thoughts about long life, short life, big and small if there is no Time and Space.

The real meaning of "Buddhas in the three periods of time" is that Buddhas are beyond the limitation of Time and Space! Buddhas are those who can leisurely travel in the state of eternity with ultimate liberation!☺

Note:

*.Dharma-realm (Dharma-dhatu; the absolute reality; it can be divided into three, four, five and ten Dharma-dhatu.)



大風吹，吹什麼？

採訪 / 陳子軒 圖片提供 / 孫麗翠 版面創意 / 子帆 完稿 / free

「大風吹，」「吹什麼？」「吹有帽子的人。」接著就是一陣騷動，有帽子的人就得趕緊離開位子，去尋找另一個位子。這是小時候常玩的遊戲，孫麗翠把它拿來作為這次在耕莘實驗劇場一連演出九場的默劇名字，很特殊的名字，她說用「風」代表一種不住相，用這不住相顯示世間的無常感。

吹禪風

「大風吹」只有兩個演員，一位是僧人，一位是叫黑麻子的角色，在將近兩個小時的演出中，將禪的有無境界描寫的淋漓盡致，這場結合西方演出技巧的中國式默劇，深刻而自然的將中國文化的內在性格展露無疑。禪



圖文：默劇家孫麗翠

專訪默劇家孫麗翠

是什麼？面對時空轉換的瞬息萬變，結合中國文化的禪法帶給人們什麼禮物？「無頭」意味著什麼？人因為有頭才有煩惱，所以無頭。嘿！有意思。外在的感官、器官是用來幫助我們瞭解內心，但是一般人卻花了大半時間在照顧感官，卻忘了照顧自己的心。就讓這場無須語言的戲，要帶您進入內心深處，探訪心靈之美吧！

吹出美

孫麗翠有著豐富的劇團經驗，她到過歐洲學表演技巧，也遊學中國大陸，蒐集資料，她練太極拳、太極劍及少林拳法，而後進行禪修，他提到大風吹的形成是埋藏心裡很久的事，一直在等待因緣成熟。她對生命有著一份熱愛，她提到這樣的經歷，從和別人一起工作的經驗中學到很多，有時會領悟到另一個生命存在的過程，有時會更肯定自己原先的想法；有時候她在旅行看到山川大地的那種感動，甚至因此落淚的情懷。人都在追求美好，當人的心是美的，一切也就會很美了，孫麗翠如此，所有眾生有都是如此啊！

吹不動

她也覺得自己是與佛有緣的人，她曾經嚴格的要求自己的肢體，以能達到所要表達的意境，於是她領悟到風吹不動的東西了，這樣看來，「大風吹」不是很有趣了嗎？第一次在室內演出的「大風吹」默劇，相信會給所有的觀眾另一種衝擊，6月25日起，一連9天在耕莘實驗劇場，一場現代版的禪宗公案將與您見面，可不要錯過了喔！



在將近兩個小時的演出中，將禪的有無境界描寫的淋漓盡致，這場結合西方演出技巧的中國式默劇，深刻而自然的將中國文化的內在性格展露無疑。



幽默在禪堂

三寶？ 三飽？

改編自：《指月錄》

文/ Jack
版面創意/ 子帆
完稿/ free

有一天，一個僧人問密雲禪師：



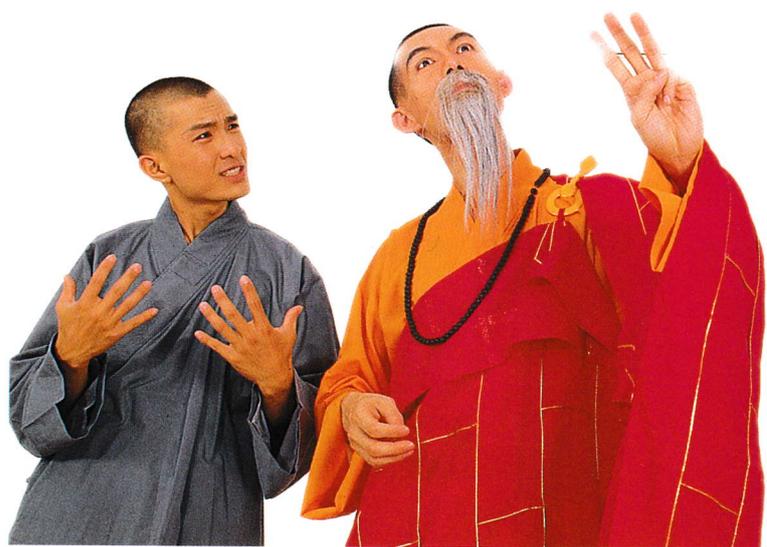
三寶是什麼？

密雲說：

早餐吃餅，午餐和晚餐喝粥。

僧人說：

嘿！我問的是三寶，不是三飽。



密雲說：

你說的三寶

你到底有沒有天天放在心上？

我莫宰羊

不過

我自己的三飽

我可是天天奉行不逾喔！

僧人又問：
道在哪裡？



密雲說：
道就在你的腳底下。



躲在一旁的法音禪師，這時，跳了出來
他在兩人面前興高采烈的說道：
一餐餅兩餐粥，肚中有飽心中有寶。
若有一顆平常心，人生何處不是道？

大勢至菩薩

生日快樂

文 / 陳子軒
版面創意 / 子帆
完稿 / free



金色蓮花

光明智慧大勢至

西方三聖是家喻戶曉且常被供奉的佛菩薩，大勢至菩薩就是其中的一位，西方三聖顧名思義是西方極樂世界的三位主要的佛菩薩，大悲觀世音主悲門，大勢至菩薩呢？自然就主智門了。慈悲和智慧是修行的重點，大勢至菩薩以獨特的智慧，遍照一切眾生，永離三途之苦，他的威力不但遍及三千大千世界，甚至連魔宮也為之震動，真是厲害。

他的名字還有譯為大精進的，可見修行人要大精進才能得到光明的智慧，在密教裡，稱他為持輪金剛。嘿！你們知道嗎？農曆七月十三就是他的生日，就快要到了。

勇猛精進示本生

在悲華經中，提到從前有一個轉輪聖王，他有四個太子，聽寶藏如來說法後，都發大願，而被授記成佛，大太子是觀世音菩薩，二太子就是大勢至菩薩，三太子是文殊菩薩，四太子是普賢菩薩，而轉輪聖王成佛號阿彌陀。

其中大勢至菩薩發的大願是什麼呢？他願所有世界菩提樹皆成佛道，多麼了不起的願力啊！因為這樣的大願而被佛授記未來世當得做佛號善住珍寶山王如來，又因為願力取最大的世界，所以稱為「得大勢」。所以我們要好好學習這樣的精神，就是在修行的路上要勇猛精進，絕不退墮。

種子蓮花滿悲願

你們看！那大勢至菩薩瓔珞滿身，而且手持一朵蓮花，你們明白箇中含意嗎？他是為了普護一切眾生潛在善良的種子，不使它們敗壞，並且要不斷長養它。這樣的悲心，你們能體會嗎？

「好感動啊！我們也立志要效法大勢至菩薩的精神，立志要遍賜光明給一切眾生。」好，這才是大乘菩薩道的行者，才是佛菩薩的乖孩子！」

披精進鎧甲上路

「今天真是收穫不少。」是啊！想到大勢至菩薩救度眾生的決心，真是慚愧，所以我也要開始立志，要以精進用功來為大勢至菩薩慶生。「嗯！有道理，我突然感到生命充滿了希望，能量飽滿的法水湧上心頭，真是快樂得不得了，走吧！去自度度人吧！」

Happy Birthday!!



相應的佛菩薩

生肖	相應的佛菩薩	生肖	相應的佛菩薩
鼠	千手觀音	馬	大勢至菩薩
牛	虛空藏菩薩	羊	大日如來
虎	虛空藏菩薩	猴	大日如來
兔	文殊菩薩	雞	不動明王
龍	普賢菩薩	狗	阿彌陀佛
蛇	普賢菩薩	豬	阿彌陀佛

以上是配合生肖相應的佛菩薩，屬馬的朋友有福了，和大勢至菩薩相應，聽說屬馬的人一生忙碌，衝勁十足，如同大勢至菩薩一樣，以智慧的光明遍賜眾生，得到無上的法力，因此，只要用功修行，您就能跟佛菩薩相應，而得到無上的法樂了。

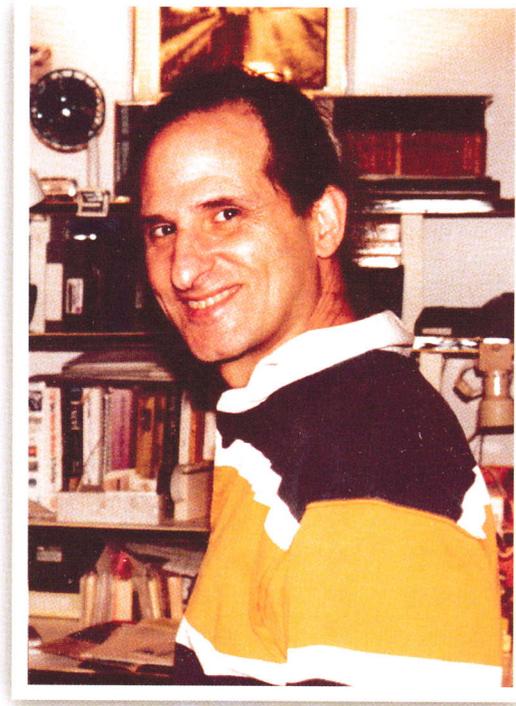
21 世紀的醫療方法

專訪整體療法醫師

羅尼·布朗博士

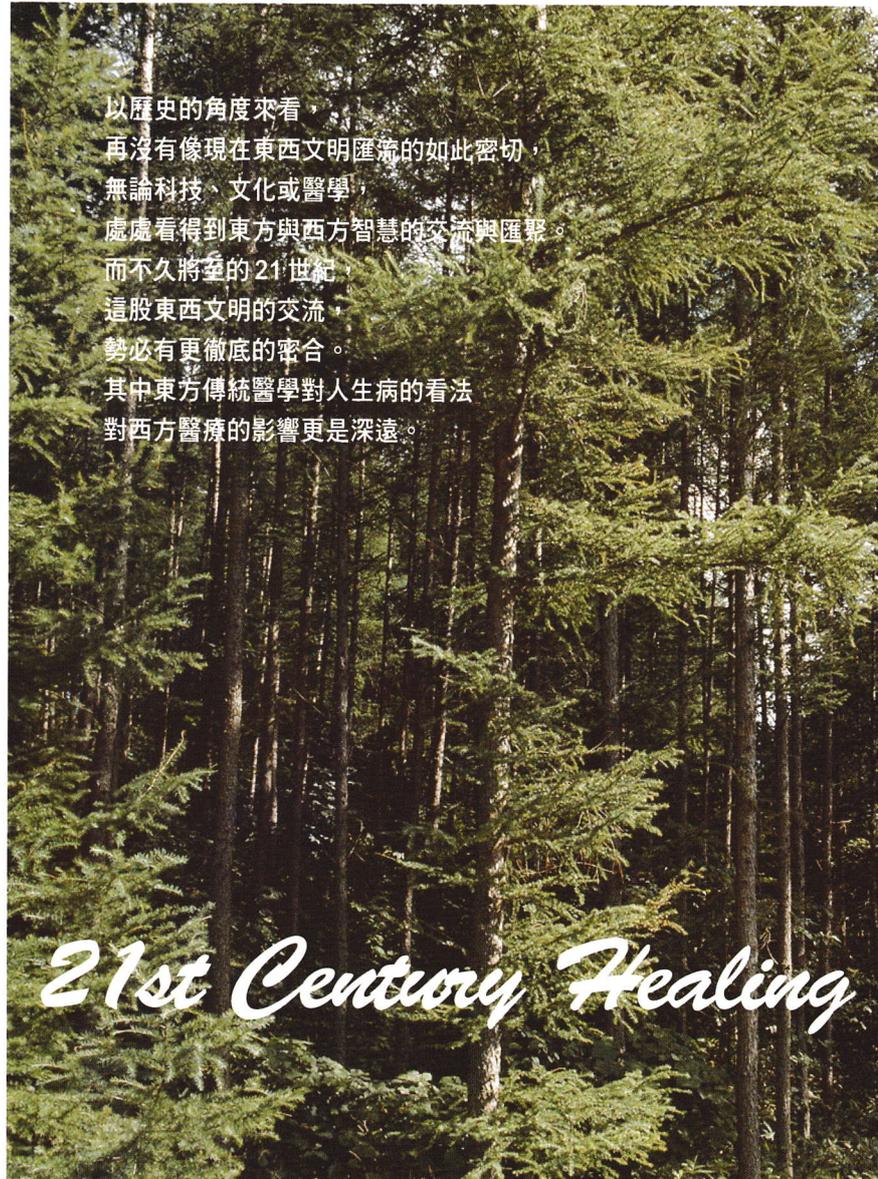
文 / 石頭
版面創意 / 子帆
完稿 / free

21st Century Healing Interviewing with Dr. Lonny Brown



羅尼·布朗博士

以歷史的角度來看，
再沒有像現在東西文明匯流的如此密切，
無論科技、文化或醫學，
處處看得到東方與西方智慧的交流與匯聚。
而不久將至的 21 世紀，
這股東西文明的交流，
勢必有更徹底的密合。
其中東方傳統醫學對人生病的看法
對西方醫療的影響更是深遠。



21st Century Healing

以往西方治病只針對病狀進行治療，在21世紀裡將會有所改變，將心與身含括在內的整體療法將是一股新的趨勢。本期的心靈趨勢探索，我們透過網路訪問了美國整體療法醫師羅尼·布朗博士有關這個趨勢。羅尼·布朗博士在他一篇<<21世紀的醫療方法>>當中指出21世紀的醫療方式將是一種將身、心、環境與精神等綜合在內的醫療方式。

問：布朗博士你好，很高興能透過網路與你討論有關21世紀的醫療新趨勢。首先，是否請你簡單介紹一下你為何從事另類醫療方面的工作？

答：我第一次接觸自然療法是在我年輕的時候。當時我因為從屋頂摔了下來，結果一位整脊按摩醫療師用一雙手治好我的脊椎問題。對我而言，這是一件非常戲劇性的變化，讓我印象深刻。後來，我的脊椎狀況讓我必須在手術或者哈達瑜伽等物理治療之間做選擇。因為這樣一層經驗，讓我現在成為一位專業的瑜伽老師與按摩治療師。

但更進一步對另類醫療的興趣是在我二十幾歲時一次突如其來的類風濕痛。那次經驗加速我對另類療法中自我治療技術的興趣。當時一個醫護人員從我腫脹的膝蓋抽取出許多綠色的液體，並且建議我服用大量可能會造成內出血的阿斯匹靈。由於我不想再有任何副作用的產生，於是開始了我對



另類療法的研究，最後並發現自然療法、飲食、能量以及心理與心靈的醫療方法確實有效。

因為這些早期的經驗，我寫了一本自我治療的書，並且成為一位專業的整體健康諮詢專家，同時也是治療師、教育家與教練。我的專長是身心靈療法，這是一種研究腦、心以及血液間關係的醫療。形式包括生物回饋技術、觀想與靜坐等等。

問：你談到21世紀新的療法有別於目前的醫療方法，請問有那些不同？

答：整體療法(holistic)是目前正引人探索的一門關於情緒的學科。從正面的影響來說，我們知道像笑、祈禱、熱情以及家庭之愛能夠經由神經系統激發許多腦內啡進而解除痛苦、提高情緒以及促進健康。這說明幽默、寵物療法、團體療法、婚姻所具有的醫療效果。事實上所有思想模式都有它在身體內特有的生化作用。以笑而言，可以說是我們所知道最有效、安全與最便宜的止痛與鎮定劑了。

整體療法不排斥任何已證明有效的醫療形式。它像是一把很大的傘，含括古今與現代、物理、心理以及精神等的醫療方法。它與目前醫療方法的主要差異在於它將所有關於人的精神、情緒、心靈與能量系統包含進去，而不單就生理方面的治療。其實所謂另類療法或新的醫療方法算是相當新的觀念，但整體療法(holistic)的觀念卻是有非常久遠的歷史。西藏密宗的黃教以及大部份的土著醫療系統本身就是一種整體療法(holistic)。從歷史的角度來說，現代醫療方法所使用的化學合成醫藥可以說完全是一種實驗性質的藥物。研究也指出它能治病但也會致人於死地。當然我們並不是要



輕忽目前一些高科技的醫藥，當他對傳染病、外傷、被毒侵害、止痛更有效時。然而整體療法所強調的是預防、生活形態的改善、運動以及更快的生化反應。

問：你為何稱「整體療法」是21世紀的主要醫療方向？

答：整體療法的觀念是醫學史上的一個主要轉變，很快就會成為下一世紀的典範。我們將目睹東方與西方，新與舊，肉體與精神綜合的醫療方法。我們現在只是剛剛開始看到這個觀念的起步。

問：你提到「整體療法」是一種非常古老的醫療方法，怎麼說？

答：因為有效所以能留傳至今的幾千年前的古代醫療方法都有「整體療法」的觀念。印度古療法、順勢療法、自然療法、東方金木水火土的理論，甚至西藏密宗黃教的治病理論，都是以整個有形與無形的個人來治病。

問：你素食嗎？

答：是的，我素食已30年。我選擇不吃肉有幾個原因，包括：健康、人道主義、經濟以及環保的考量。根據統計，素食的人活得更久，而且比較少生病，如果得了癌症或心臟病等疾病，也比較少嚴重的疼痛。以肉食為主的現代飲食不但已吃的過量花費也貴，而且對個人、經濟與整個地球有

害。我認為肉食會造成不必要的殺生，對心靈有害而且會造業。我相信時間與歷史很快就會證明素食是明智而且有前瞻性的。

佛法符合這樣的趨勢

身心不二

以往人們將身與心分成是兩個完全不同的系統，身是身，心是心，所以發展出來的醫學只針對病症處理，身體有病痛找外科或內科，心理有問題找精神科。但將身與心分開來處理人的病痛是不對的，身之有病往往來自心有病。怎麼說呢？我們常說，「病從口入」，但如果推究其原因，還是來自心出問題。試想一個人心情鬱卒時，會做什麼事呢？通常是胡亂吃東西來舒緩心情的不



愉快，可是如果吃的東西不好，很容易就會因而吃壞身體。以此類推，其實身有問題真的都是出在心上面。心的問題解決了，身的問題就容易解決。

佛法的法教一切以心為本，因為心才是一切的本源，心正常了，行為才會跟著正常，行為正常自然不會做出違反健康的不良生活飲食習慣，人也就不容易生病。因此，醫療將心與身合在一起考量是正確的，身出問題，應先從心著手，才能真正治好身的問題。展望21世紀的人類生活，如果人人能素食且心慈悲，人類必然會過的更幸福與長壽。



個人檔案

羅尼·布朗(Lonny J. Brown, Ph.D.)，美國哥倫比亞太平洋大學整體健康科學教育系博士，師索甲仁波切。著有<<你自己是醫師>>一書，並且是美國網路網站(America OnLine)另類療法論壇的諮商專家，也是其從<<個人到星際治療(Healing, Personal to Planetary)>>專欄作家。布朗博士在美國新英格蘭區的許多醫院、學校與公司教身心靈醫療與健康課程。也是新罕布夏州(New Hampshire)彼得布朗Peterborough)地方的健身顧問。布朗博士常投稿自我醫療醫學(Medical Self-Care)，另類健康醫療(Alternative



Health Practitioner)、瑜珈雜誌(Yoga Journal)、個人健身(Personal Fitness)、東西部(East-West)、新時代(New Ag)、聚合(Convergence)、新生活(EarthStar/Whole Life Times)等雜誌。

Lonny J. Brown, Ph.D.
lonny@holistic.com
www.holistic.com/lonny



素食的五個理由 (羅尼·布朗博士 著 /Lonny J. Brown, Ph.D.)

如果你想讓人生有些正面的改變，那麼你也許可以從素食開始。素食不但健康、便宜、有益環保而且比肉食仁慈。

活得更長，更好

你可知素食者明顯的比肉食者比較不會有心臟病、癌症、糖尿病、腎臟病、骨質疏鬆症與過胖等問題嗎？在美國有50%的肉食者因為心臟病而死，但素食者只有4%。而婦女每天肉食得乳癌的機率幾乎是素食者的四倍。非素食的媽媽哺乳的乳含有毒的DDT則是素食媽媽的10倍。

另外，蛋的膽固醇會阻塞我們血液流動，造成高血壓並且降低循環能力。所有的肉都含膽固醇，但沒有任何一種植物含膽固醇。而且動物的肉與乳製品完全缺乏可以防止腸癌的纖維。

而且大部分的肉類食物含有抗生素、人工生長賀爾蒙以及殘留的有毒殺蟲劑。魚甚至受污染而經常含有致癌的化學物質。要避免這些有毒物質的最好方法就是吃天然耕種的蔬菜、水果、米、豆類、堅果、種子以及其他植物。我們常聽到剛開始素食的人說他們在不吃肉類製品之後感覺更有能量而且較少病痛。

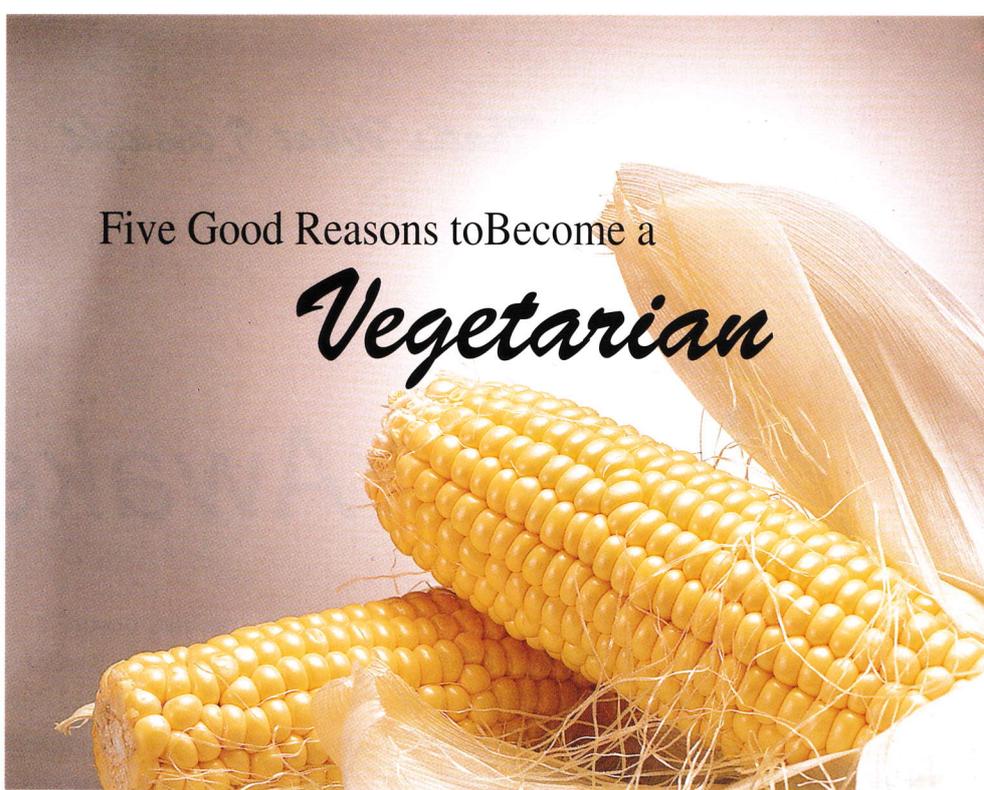
關懷地球

許多環保的訴求也都鼓勵要素食。在美國每一分鐘有超過20畝的森林為了動物的放牧而被犧牲。85%的土地消失直接跟家畜的畜養有關。而且我們的水消耗量有超過一半是用在家畜的相關製品身上。

美國中部，從1960年到現在，有超過四分之一的雨林因為畜養牛而被破壞。每年則有一百種物種因為雨林的被破壞而消

Five Good Reasons to Become a

Vegetarian



失。事實上種植蔬菜的農夫種菜所需的力量只有肉食工廠工人的十分之一。

單純為了仁慈

其次是考慮良心的問題。在美國每小時有66萬隻動物被殺死。這些動物不是被活生生的煮就是被割斷喉嚨流血至死。剛出生的小牛被關在非常狹小的箱子裡，14週之後就要被殺做小牛肉。雞則被飼養在擁擠的籠子裡，沒有日光也沒有走動的地方。

減少饑餓

在美國，只要減少肉類的消耗10%，所用來放牧的土地就可以用來耕種稻米、豆子與蔬菜讓世界饑餓的人免於饑餓。

經濟問題

如果上面所說的還不夠，那麼想想你的個人經濟問題。同等重量的植物蛋白質比動物蛋白質來得便宜。而且不要忘了，肉食背後所隱藏的花費，包括：更貴的醫療費用、支付政府課徵肉類工業的稅以及清理土地與水污染所需的費用。

其他疑問？

擔心必須從牛排與漢堡才能獲得足夠的蛋白質嗎？不用擔心。穀類、豆類、堅果、綠色植物與蔬菜含有易消化的氨基酸，而且不會有含抗生素與荷爾蒙問題。事實上，美國人的問題是蛋白質的攝取過量而非不足所造成的腎臟病與骨質疏鬆症等問題。至於鈣，在綠色植物的葉子、穀類、豆類、堅果與植物的種子裡均有很多的含量。事實上，植物類食物的低鹽與高鉀含量是肉類製品所缺乏的。

素食者唯一可能缺乏的是維他命B12，不過從酵母、綠藻或者優酪乳中獲得足夠的攝取。知名的教育家史考特·尼爾(Scott Nearing)活到100歲，他50歲以後就不再吃肉，可是卻從未生病或顯現任何維他命缺乏的癥兆。

如果你仍認為肉是產生體力的來源，那麼想想象、牛、馬、水牛、猩猩等只靠植物維生，他們可是有很大氣力的動物。事實上，唯一贏過愛諾曼(Iroman)三項運動(游泳、單車、賽跑)全能冠軍六次的大魏·史考特(Dave Scott)就是素食者。(Q)



清醒

Awakening

文 / 蔡承訓 版面創意 / 子帆 完稿 / FREE

為什麼？
怎麼會有這種事情？
難道不明白這麼做是非常
愚蠢的行為嗎？
我不明白為何會有如此離譜的事情發生。

直到～
我也成為那“蠢人”的時候
我才了解，為什麼？！
因為旁觀者清，當局者迷
當自己陷入某種個人私利時
就會看不清真相與真理
也分不清、也不管什麼是對與錯
只是一昧的往錯誤裡鑽甚至想從
“錯誤”裡找出正確合理化的答案
來解決問題（其實想滿足自己的私利）
但錯誤裡怎可能會有正確的答案呢！

此時還是回過頭來聽聽
正確的聲音、並正確的去
雖然在某些層面上還是
無法出離那受限愚癡的私利
但當自己長期與正確越來越近、相合時
就會心開意解，發現自己以前的
蠢樣以及那極深奧百思不解的
原來“沒什麼了不起的嘛！”
簡單的道理每個人都懂
但在——
自己迷失時
選擇上升還是下墮呢？

*Why do troubles occur?
Why did he do that foolish thing?
I finally understood and discovered that he and I are the same.
People who don't get entangled in events remain clear-headed.
They can see what's going on with detachment.
But, when we cling to personal advantage,
We can't see the Truth and can't tell right from wrong.
We leave the right behind and go straight to the wrong,
To the extent that we want to find answers to our problems
there. (In fact, to satisfy our desire for personal advantage is
our real intention.)
How could it be possible to find correct answers in this way!
We should take a step back, listen to words of wisdom, and
change our ways.
Yet this is difficult, and we might still get caught in pursuing
personal advantage.
Nevertheless, if we are earnest in our practice we will get closer
and closer to the correct.
Only when our hearts accord with the correct
Will we understand what's really going on.
We will then realize how stupid we have been clinging to our
selfish advantage,
And the eternal questions we are caught in become no big
deal.
Everyone can understand this simple logic.
But, when we get lost, will we choose to elevate or to derogate
our spiritual state?*

帕爾帕雷歐斯

繪圖 / 蔡承訓



全球風尚 vs. 佛法

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

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



金色蓮花



台灣/Taiwan

風尚

面對高雄市政府發行彩券造成熱賣，88/6/15立法院挑燈夜戰三讀通過公益彩券發行條例修正案，並加入「博弈條款」，未來國際認可的競技活動，將可申請發行特種公益彩券。然而，在審議過程中，也爆發近些年來最大規模的暴力衝突事件，朝野立委在議場內拳打腳踢，鞋子、報夾及議事錄飛舞，場面空前混亂，並有數人掛彩。

探索

自功夫巨星李小龍殞落後，中國功夫能繼續弘揚全世界，並廣泛被CNN、ABC、NHK等國際媒體報導，立法院應該居首功！而且通宵達旦、冒險犯難的研修重大民生法案——博弈條款，其盛情厚意，全民該好好感謝立院諸公。憂時憂民？笑看人間？我選擇後者，好讓日子過得“堪忍”一些。

韓國/Korea

話題

南北韓黃海交火，雙方人艇互有傷亡。88/6/15南、北韓海軍艦艇因北韓漁船在黃海爭議水域捕撈螃蟹紛爭，對峙八天後，終於在延坪島附近交火，雙方激戰十分鐘後已各自撤離。這是自1953年韓戰結束以來，兩韓海軍首次在黃海交火。事發後，南韓已下令三軍進入最高警戒，消息指出，南韓已調動至少五十輛裝甲車隊朝南北韓邊界處開進。

探索

從前上小學，兩人共用一張長桌子，吵架時，就拿一隻粉筆在桌子中央畫出楚河漢界，你的鉛筆不可以滾過來越雷池一步，否則就沒收。所以，下次北韓的漁船，應該在爭議海域的邊緣線上，用擴音器和聲納，呼籲南韓的螃蟹趕快連游帶爬的越線投誠北韓。靠著螃蟹的慈悲與智慧，兩韓的交惡與戰爭可望從Y2K起永遠避免！



中國大陸/China

時尚

大陸青年時尚錢景，根據浙江大學王東莉副教授的研究，一項針對北京青年所作的調查結果指出，青年所列的「當今社會流行的道德觀念」中前三名是「一切向錢看」、「個人利益第一」、「平等自由」，而傳統道德中的忠誠、節儉、服從、忠厚老實等都不在青年認可的流行觀念中。每一個時代都有每個時代青年的性格，而這個時代最為顯著的是自主意識的覺醒。

探索

有一種全球性的時尚說詞：「有錢人不一定快樂，但是，沒有錢，一定不會快樂。」這樣一來就把快樂“物化”成了錢。但學佛多年以後，我深信——“心”在決定快樂或不快樂，而不是錢。只要心中有愛，生活中有佛法，則生命的大趨勢必然是朝向快樂發展；而解脫生死輪迴出三界，更是生命的至樂。所以，到底誰是有錢人呢？

美國/USA

風尚

如果紐約州與其他幾個州的協商能夠成功，熱衷於購買樂透獎券的人將可能有了新的刺激：「為了迎接二十一世紀到來，紐約、德州、佐治亞、伊利諾、弗吉尼亞、俄亥俄等州將聯合舉行樂透抽獎——3億美元的大獎。抽獎活動可能於2000年的新年除夕在時報廣場舉行。但是，此一抽獎有可能被州立法人士批評為變相賭博。

探索

樂透獎券是典型一夜致富的美國夢，只花“三元美金”買一張樂透，就有機會得到“三億美元”的獎金，魅力實在太大了。但事實呢？有許多人卻因為買樂透，弄得傾家蕩產。怎麼會這樣呢？因為想提高得獎機率，就必須一次連號買幾百張，甚至幾千張獎券。月月如此，螞蟻吃掉大象，一個人樂透的背後，其實必須以一大群人不樂為代價。



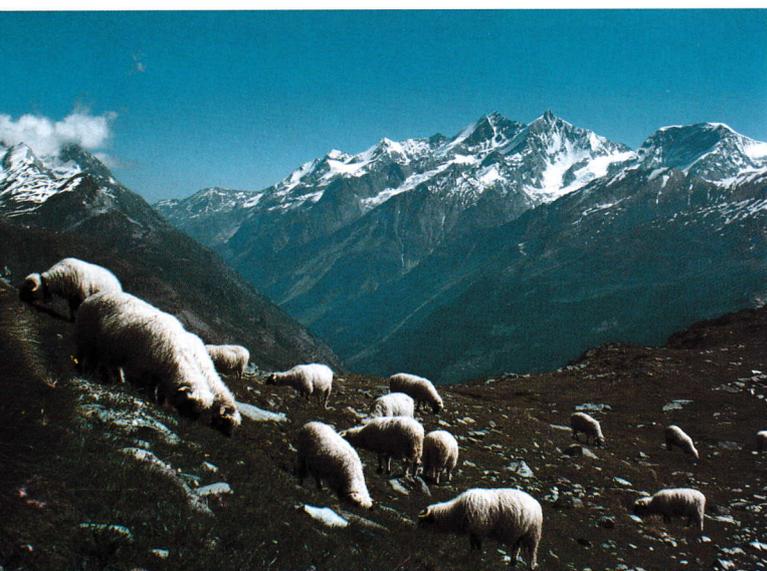
英國/England

話題

複製全世界第一隻複製羊「桃莉」的愛丁堡羅斯林研究所的葛利芬博士說：「廿隻複製羊有六隻在出生後不久即告夭折，複製動物也出現發育畸形跡象，或在懷孕期間或出生後不久死亡。即使複製動物在新生階段存活下來，許多也出現早熟老化或病變癌症。例如，桃莉的外表似乎很正常，但已經出現加速老化的徵兆。」

探索

如果一定要“複製”什麼的話，我誠摯的希望科學家能為全人類複製——愛、純真、寬恕、包容、體恤、幽默……等，如果複製不了這樣的元素，至少要複製能生產這些元素的環境，而不是今天複製一隻羊、明天複製一頭牛、後天打算複製一個人。站在前世今生的立場，負面的複製太多，人類社會就愈加不幸，不是嗎？



米娜の豆

改編自：《雜譬喻經》

畫面執行 / 黃連春

編劇 / Jack

演出 / 金色蓮花表演坊

執行製作 / 波爾

服裝執行 / 黃連春 · 吳燕娟

攝影 / 昕晨

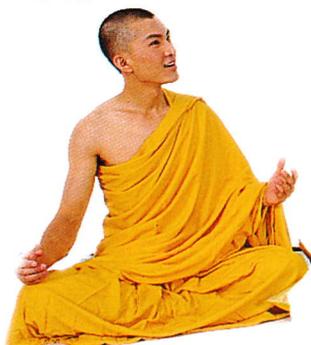
完稿 / free



陳守強 / 飾 佛陀



李銘泰 / 飾 弟子A



廖銘義 / 飾 弟子B



穆少萍 / 飾 米娜



邱炳煌 / 飾 國王



陳子帆 / 飾 侍衛



陳子軒 / 飾 御廚



從前，在一個富饒的國家中，虔誠信仰佛法的國王，為了禮敬三寶、累積功德福報，準備辦無遮大會。

國王詔告全國：

我將廣設飲食，恭敬供養佛陀與沙門。



供養的盛會熱鬧非凡，幾乎動員了王城內外的全部百姓，而全國的僧人也全數向王宮聚集，準備受供。

城裡，一個窮的三餐不繼的老婆婆叫米娜，這一天，像平常一樣在城中乞食。

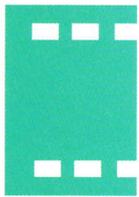
今天運氣真不錯，才走了兩家，就乞到一些大豆。我應該滿足了，回家去吧！

想著想著，老米娜往回走，結果，半路上遇到了民眾簇擁著僧人進宮的隊伍。

這些出家僧人，好莊嚴啊！



喂！老太婆，你想做什麼？



我好想供養尊貴的
佛陀和僧寶們。

老米娜不由自主的跟著隊伍往王宮
走，到了宮門口，卻遭到衛士擋駕

你嗎幫幫忙！你自己窮的都沒
飯吃了，要拿什麼來供養？



我只有這些大豆，不
知道尊貴的佛陀會不
會要這些東西？



其實，老米娜已經餓了三天肚皮了，好不
容易今天有些許的收穫；不過，這時她渾然忘
我，一心一意只想著要供養三寶。

唉！我什麼都沒有，可是，
我還是好想供養.....

心才是唯一真實，
我就滿她的願吧！



王宮內的佛陀，早
知道老米娜的心願

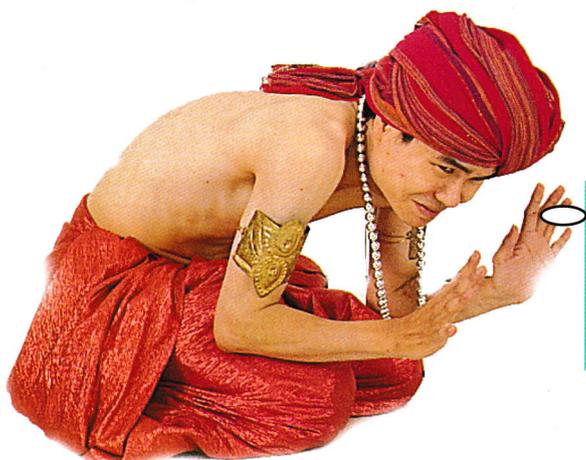
佛陀於是以神通力，將老米娜的
半碗大豆，普遍的變到自己、每
一位僧人以及國王的碗中。
這突如其來的變化，讓參加無遮
大會的每一個人驚異不已。



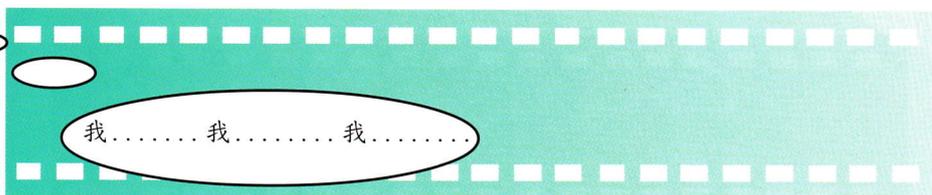
國王看到碗中的大
豆，生氣的質問廚師



這是怎麼回事？為什麼
食物裡會有這些大豆？



金色蓮花



我.....我.....我.....

御廚嚇得兩腿發軟，
也不知該怎麼答話



國王啊！
你不要責怪御廚，這不干他的事。
這碗裡的大豆是王宮門口，老米娜所
供養的。

???

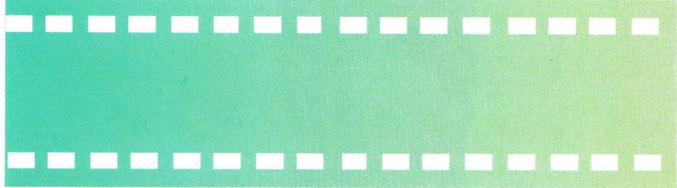


老米娜是誰？

老米娜是城裡的一位乞丐婆婆，她
看到大王在供養三寶，她也很想供
養，所以，就拿這些大豆來了。



可是，這大豆只是普普
通通的食物，怎麼能拿
來供養大眾呢？



大豆或許普通，但是老米娜供養三寶
的一片真心，卻是不普通啊！
她這半碗大豆的供養，可是要比國王
您的供養，還要來的有功德喔！





怎麼會這樣呢？
我所供養的是佳餚美饌、百味飲食
老米娜的供養不過是半碗大豆
為什麼我的功德會比她小呢？

大王啊！
供養布施
關鍵不在物品的多少
而是在「善念」的大小啊！



大王的供養，其實是出自百姓，大王並沒有什麼損失。
但是，老米娜所供養的卻是她全部的所有。
而且，她連自己已經餓了三天都不顧，誠意實在感人。



國王恍然大悟，生大歡喜心，
也就更加堅定護持佛法。



禪漫畫 ~ 小和尚與貓咪

Zen Cartoon ~ Dharma The Cat



作者：大衛·羅瑞(David Lourie)，美國加州大學洛杉磯分校藝術碩士，有30多年的靜坐經驗，目前在澳洲從事電玩設計、電視電影的影視音樂導演、寫作與編輯工作。<http://www.DharmaTheCat.com>

插畫：泰德·布雷卡(Ted Blackall)

漫畫主角介紹：

『小和尚與貓咪』有三個主角：第一個主角是一個新學的小和尚，菩提，他非常認真於修行，只是有時候會被修行上一些陷阱所困。而他養的貓，漫畫的另一個主角，咪咪，則是一隻非常酷的貓，對於小和尚所遇到的任何情境，總是扮演著一個冷靜的旁觀者。這隻聰明又頑皮的貓有時候會用它的聰明戲弄他天真無邪的小主人。第三個主角，西西，是一隻老鼠，則經常提供小和尚修行上許多額外的成長機會。

There is a young novice monk named Bodhi, who is stumbling earnestly along the Buddha's Noble Path, succumbing to every spiritual pitfall along the way, while his cool cat Dharma observes it all with equanimity. The wise and mischievous Dharma is able to outwit his guileless, unsuspecting young master at will. And Siam, the House Mouse, always provides an extra opportunity (ie, challenge) for Bodhi's spiritual growth.

時間 = 妄念

Time is just an illusion

小和尚與貓咪 by David & Ted

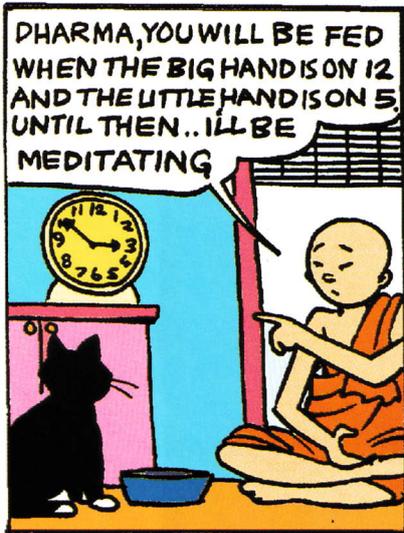


“時間” (c) 1997



<http://www.DharmaTheCat.com>

DHARMA THE CAT by David & Ted



"Time" (c) 1997



<http://www.DharmaTheCat.com>

結婚？

Marry into dizziness?



大頭／宋建平
外號：木村拓平
年齡：年近不惑，
是兩個孩子的...哥哥
特長：演舞台劇、指揮交通
最討厭的事：點火
星座：水晶做的
血型：大圓滿形
優點：老少咸宜、童叟無欺
口頭禪：雖然我不認識你，
但是我謝謝你

小魚兒／陳守強
外號：阿諾
年齡：五十有找
特長：除了不會生小孩，
其他都會
最討厭的事：破壞、咬人
星座：彩虹做的
血型：大圓滿形
優點：耐打、耐磨、
耐壓、耐烤
口頭禪：您是我永遠的寶貝

劇本·譯／守強
攝影·版面創意／波爾
完稿／Li-li

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

大頭 & 小魚兒：大頭！小魚兒！上台鞠躬。
小魚兒：大頭！人為什麼一定要結婚？
大頭：小魚兒！沒有規定人一定要結婚啊！
小魚兒：那為什麼人們見面的時候，沒講幾句就會問：
 你結婚了嗎？
 有沒有對象啊？
 好像“適婚”“年齡到了喔？……”等等

大頭：那是一種客套寒暄嘛！
小魚兒：依我看，不只如此。
大頭：怎麼說呢？
小魚兒：我辦公室裡的一位未婚男同事，今年三十二歲了，長官和其他同事三天兩頭就問他：「什麼時候要結婚啊？」
 弄得他壓力倍增，好像非結婚不可
 其實，人家結不結婚，干卿鳥事？
 幹嘛一天到晚追問人家。

大頭：是啊！我辦公室也有一位未婚的女同事，今年也三十幾啦！
 表面上，大家是很關心她的交友與婚姻狀況
 其實，不必要的詢問，不過徒增他人的困擾罷了
 還有，聽說她的父母怕她變成老處女，也經常給她壓力。但是，良緣天註定，並不是每一個人都適合過婚姻生活。



Big head & Little fish: Hello! Dear friends!
Little fish: Big head! Why everybody have to get marry?
Big head: Little fish! Nobody said everybody have to get marry.
Little fish: Then, why we always question other people's marriage condition when friends met with each other? Such as:
 Do you marry?
 Do you have a boy (or girl) friend?
 It's seems right age for you to get marry and so forth.
Big head: I thought it's nothing but chat.

Little fish: I don't think so.
Big head: How come?
Little fish: I have a 32 years old, unmarried, male colleague in my office. He was questioned about when he will get marry a couple of times in a week by his colleagues. He got pressure from that question. In fact, It's his business and it has nothing to do with others. Why keep asking?
Big head: I have a similar case too. A female colleague of mine, she is around the age of thirty and still single. People in the office used to ask her that question. However, why bother?

How do you like to increase her worry?
 Moreover, her mother gave her pressure too. Actually, a good marriage depends on people's previous virtue or destiny. I don't think everybody could fit himself (or herself) into a life of marriage very well.

Little fish: Let me tell you a story about marriage.
Big head: OK!
Little fish: One day, a woman went to a library and asked the librarian, Where I can find a book to tell me how to manage a happy marriage? The librarian said, check out the third book-shelf "Science fiction". The woman asked

小魚兒：關於婚姻生活，我講個故事給你聽

大頭：好啊！

小魚兒：有一天，一個女的到圖書館去借書

她問管理員：「請問，維持婚姻幸福的書，放在哪裡？」

管理員說：「請找第三排的“科幻“小說類。」

她又問：「請問，教導夫妻相處之道的書，放在哪裡？」

管理員說：「請找第五排的“武俠“小說類。」

哦！據說，
在歐美國家，
離婚率高達50%，
而在台北等大都市，
離婚率也已達30%

唉！！
家家有本難念的經！



again, where is the book about "the right way of husband and wife"?

The librarian said, check out the fifth bookshelf "Kung-fu". The woman asked finally, where is the book about "the right way of a daughter-in-law and mother-in-law"?

The librarian said with a secret voice, check out the last bookshelf "Politics".

Big head: It's real funny!

Little fish: There have more.

Someone gave three equations to describe the conditions of marriage as following.

Keep single = You are a creature

Get married = You are a plant

Get married + have kids = You are a mineral

Big head: Isn't that horror?

Little fish: More than horror.

Big head: Why?

最後她問：「請問，解說婆媳相處之道的書，放在哪裡？」

管理員神祕的說：「請找最後一排的“政治謀略“類書籍。」

大頭：說得有趣！

小魚兒：還有呢！

有人形容單身時是“動物“

結婚以後是“植物“

到了小孩呱呱落地後

男人、女人都變成了“礦物“

大頭：有這麼慘嗎？

小魚兒：還有更慘的呢！

大頭：怎麼說呢？

小魚兒：有一天，世貿大樓在召開「外星人研討會」

會中有一位男性發表演說道：

「外星人，相當洞察人性，稍有風吹草動就能抓住你的小辮子，一點點小事，都難逃它的眼睛
它冷酷、無情、喜怒無常，完全無法掌握它的性格
它外表柔弱，實際上卻戰鬥力百分之百，破壞力無人能及。」

大頭：哇！這位專家怎麼對外星人研究的這麼透澈啊？

小魚兒：是啊！由於他講的實在太精彩了，會後就有記者問他：

「請問仁兄，你為什麼能把外星人描述的這麼傳神呢？」

大頭：那他怎麼回答？

小魚兒：他輕鬆的說道：

「沒什麼啦！我只不過是把我太太的特徵說一遍罷了。」

大頭：小魚兒！你說得有趣極了。

小魚兒：家家有本難唸的經

牆外的人，因為好奇，拼命想往牆裡跳

牆裡的人，有些卻已悔不當初，拼命想往牆外跳

旁觀的人，卻只管鼓噪，只要有熱鬧看就好

管他（她）們到底幸福不幸福。

大頭：人性就是愛看熱鬧、瞎起鬨

你看每次高樓大火，總會有一大堆人圍觀，不僅對滅火完全沒幫助，反而，常常會妨礙消防人員救火

小魚兒：是啊！兩人世界，究竟有多少是百年好合？

實在值得大家研究。

情慾之火不滅，眼看生命的大樓就要不保了。

大頭：據說，在歐美國家，離婚率高達50%

而在台北等大都市，離婚率已達30%

匆匆合分，會留下一大堆問題。

小魚兒：童話裡都說：「白雪公主與白馬王子，從此過著幸福快樂的日子。」

但是，公主與王子的婚姻生活到底如何？

書裡根本就沒有記載。

Little fish: One day, there was a seminar of "UFO and aliens" in the Taipei World Trade Center. A male specialist said:
The alien, she is a thought-reader and a nitpicker.
You can never run away from her inspection.
She is cold-blooded, iron hearted and very brittle.
It's very difficult for anyone to know her real characters.
She looks soft but actually very tough with 100cM fighting power.
Moreover, no one can compete with her destructibility.

Big head: Amazing! Why the specialist recognized the alien so well?

Little fish: Yes indeed! His speech was so wonderful therefore, someone raised a question right after his lecture.
"Would you please explain why you can tell so much in detail about the alien?"

Big head: What did he reply?

Little fish: He said with ease
"Not a big deal!
Actually, the alien was my wife."

Big head: It's a real joke.

Little fish: Every marriage has its unique problem. Outside the wall of marriage, owing to curiosity, everybody wants to climb over the wall and get into it. Inside the wall of marriage, people already found there was something wrong, therefore, tried very hard to get rid of it and climb out of the wall. Those by standers kept agitating all the time as long as there were troubles in the marriage. The couple was happy or not? Those by standers didn't care at all.

Big head: I thought the agitating was a part of human nature. For example, every time when a building was catching fire, you could always find those by standers. They did nothing for the fire extinguishing. On the contrary, they would interrupt the fire fighters to do the rescue.

Little fish: About marriage, how many couples have a happy ending?
We should study on it.
Unless the fire of desires extinguished, the building of life will be burned down to the ground

大頭: 就好比英國黛安娜王妃與查理王子的世紀婚禮在狗仔隊的不斷騷擾下
最後，竟落得車毀人亡的悲劇收場，令人不勝唏噓。

小魚兒: 所以，我真的相信佛法的開示

大頭: 什麼開示？

小魚兒: 兩個人

如果是為了“法”而相見，是好的。

如果，不是為了法而相見，相見，不如不見。

大頭: 是的，

夢裡尋他（她）千百回

尋來尋去，到頭來，卻把一對冤家送作堆

小魚兒: 結婚以前，最好先檢查自己是不是
一個圓？



當甜蜜的前奏曲終
當婚姻的變奏開始....

從冷戰到熱戰，
甚至，演出全武行
也是常有的事！

at last.

Big head: According statistics, the divorce rate in European countries and America was 50% and in major cities of Taiwan was 30%.
A hasty marriage and the following hasty divorce would leave a lot of problems behind waiting to be solved.



所謂：
「緣深者，不可淺；
緣淺者，不可深。」

啊！
我終於知道了，
千萬不要因為
“適婚年齡”的
無聊壓力，
而去結“昏”；
否則，
不結不“昏”，
一結就真的
要“昏”一輩子。

如果，你不是一個圓，而你的他（她）也不是一個圓
當甜蜜的前奏曲終，當婚姻的變奏開始
從冷戰到熱戰，甚至，演出全武行也是常有的事

大頭：難怪，現在越來越流行“獨身貴族/Single Noble”

小魚兒：其實，我也不是反對婚姻

只不過是希望，大家要有獨立思考，不要人云亦云
大家都正在做或很多人都做過的事
未必你一定要去試一試。

大頭：是啊！一人吃飽，全家不餓的單身生活，要懂得珍惜。

小魚兒：我曾聽一位很有智慧的人說：

「緣深者，不可淺；緣淺者，不可深。」

大頭：這話相當有禪意。

小魚兒：沒錯！

已經有眷屬的，不論善緣多或惡緣多，都要珍惜這一
世的相逢與學習，其實，不過是在學習“互愛”而
已。相反的，單身的，千萬不要急著要找一個“伴”
萬一，娶回一條大白鯊，或嫁給一個恐怖戀人
那真的會晚景淒涼

大頭：說得好！

很多人都怕寂寞，所以，就很想以結婚的方式來解決
寂寞的問題。結果，結了婚，真正的寂寞才開始呢！

小魚兒：跟“外星人”同居，當然寂寞囉！

大頭：所以，千萬不要因為“適婚年齡”的無聊壓力，而去
結“昏”

否則，不結不“昏”，一結就真的要“昏”一輩子。

小魚兒：認真去探討，其實，在我們周遭的人

有些人“適婚”，有些人“不適婚”

Little fish: In tales, the Snow-white and her prince would get married finally.

However, how about their marriage afterward? The tales didn't mention a word.

Big head: For example, the princess Diana and the prince Charlie had ever had a marvelous wedding ceremony for the century.

However, under the endless disturbing of those by standers, The marriage ended up with a terrible car accident and miserable death. What a sorrow thing it was.

Little fish: Therefore, I believe in the Buddha teaching.

Big head: What is it?

Little fish: If a couple meet with each other by the cause of buddha-dharma, it is good.

Otherwise, it is bad. They shouldn't meet with each other in the first place.

Big head: I agree!

People are looking for the "mate" in their dreams for more than a thousand times. Where is my mate? Unfortunately, at the end of the dream, the marriage ended up with unhappiness.

Little fish: Before the marriage, you should check that if you are "a circle" (people who have perfect characters) or not?

If you are not a circle, and your mate is not a circle too, the prelude of the marriage may be sweet.

However, when the descant of the marriage started, from cold wars to hot wars, even more, "Kung-fu" will be on the stage and enact.

Big head: That explain why the ideal of "Single Noble" is prevailing in these days.

Little fish: You know me. I have no intention to against any marriage.

I simply hope all people should think independently.

Although many people are planning their marriages and many people already got married, which didn't mean that you have to do the same thing as they do.

Big head: The life of single is as free as a bird. People should appreciate it.

Little fish: A wiser said to me,

"A deep relation shouldn't be shallowed; A shallow relation shouldn't be deepened."

Big head: The saying has a taste of "Zen".

Little fish: Yes it is!

When a couple was married, no matter condition is good or bad, they should treasure the chance of learning with each other.

In fact, they had a fate to learn to love with each other.

On the other hand, a single should never run in a hurry to find someone as your mate.

Just in case, if you marry a big Jaw (shark) or a terror lover, most likely, you life will end up with tears.

Big head: You get the gist!

A lot of people afraid the feeling of loneliness. Therefore, they thought a marriage might terminate the loneliness. However, after they got married, the real loneliness was started.

Little fish: Of course! If someone have to live with an alien, he really can't help but embrace the loneliness.

Big head: Therefore, don't be so stupid go to marry because of age problem.

Otherwise, you will marry into dizziness.

No marriage --> No dizziness.

Wrong marriage --> A life long of dizziness

Little fish: If we study carefully, we will find the fact, "Someone suits a marriage, however others don't."

Big head: Why did you say so?

Little fish: My ideal was, A people of strong desire don't suit a marriage.

A possessive person doesn't suit a marriage.

A marriage daydreamer doesn't suit a marriage.

Big head: There is a saying, "It needs ten years to cultivate a chance to ferry with a mate in the same boat; it needs a hundred years to cultivate a chance to marry a mate."

In order to find and marry a Dharma-mate (who will learn Buddhism with you), in fact, you must do a lot of good deeds for other people. You must love and take care of other people who have relations with you.

Then, you will get their blessings. When merits, virtue and conditions are getting ready, your wonderful Dharma-mate will show out.

In addition, although you already met with your Dharma-mate, you still should love and take care of other people. Otherwise, you couldn't continuously get blessings from other people.

Little fish: I believe what you said.

A couple who always loves others is real Dharma-mates. Their marriage will be a perfect one.

Big head: Therefore,

Where are the books about "the right way of husband and wife; the right way of a daughter-in-law and mother-in-law"? The librarian should have introduced people to read the Buddhist books.

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

大頭: 怎麼說呢?

小魚兒: 我覺得,

情執太強的人不適婚

占有欲、操控欲太強的人也不適婚

對婚姻存有太多幻想的人也不適婚

大頭: 俗話說:

「十年“修“得同船渡，百年“修“得共枕眠。」

想要這一世能感召到一位“法侶“現身

其實，必須先好好的行善，要先關愛、幫助周遭的有緣眾生。然後，才能得到眾生的祝福

福德、因緣都具備了，修學佛法的同窗同學（法侶）就會出現。而且，法侶在一起，不可把別人都當作電燈泡，不然，眾生的祝福就會褪色

小魚兒: 我相信你說的，

只有愛眾生的人，才是法侶，才會有美滿的婚姻。

大頭: 所以，想要維持夫妻幸福、婆媳和樂的人

圖書館館員應該介紹他（她）們去看正信佛法的書！

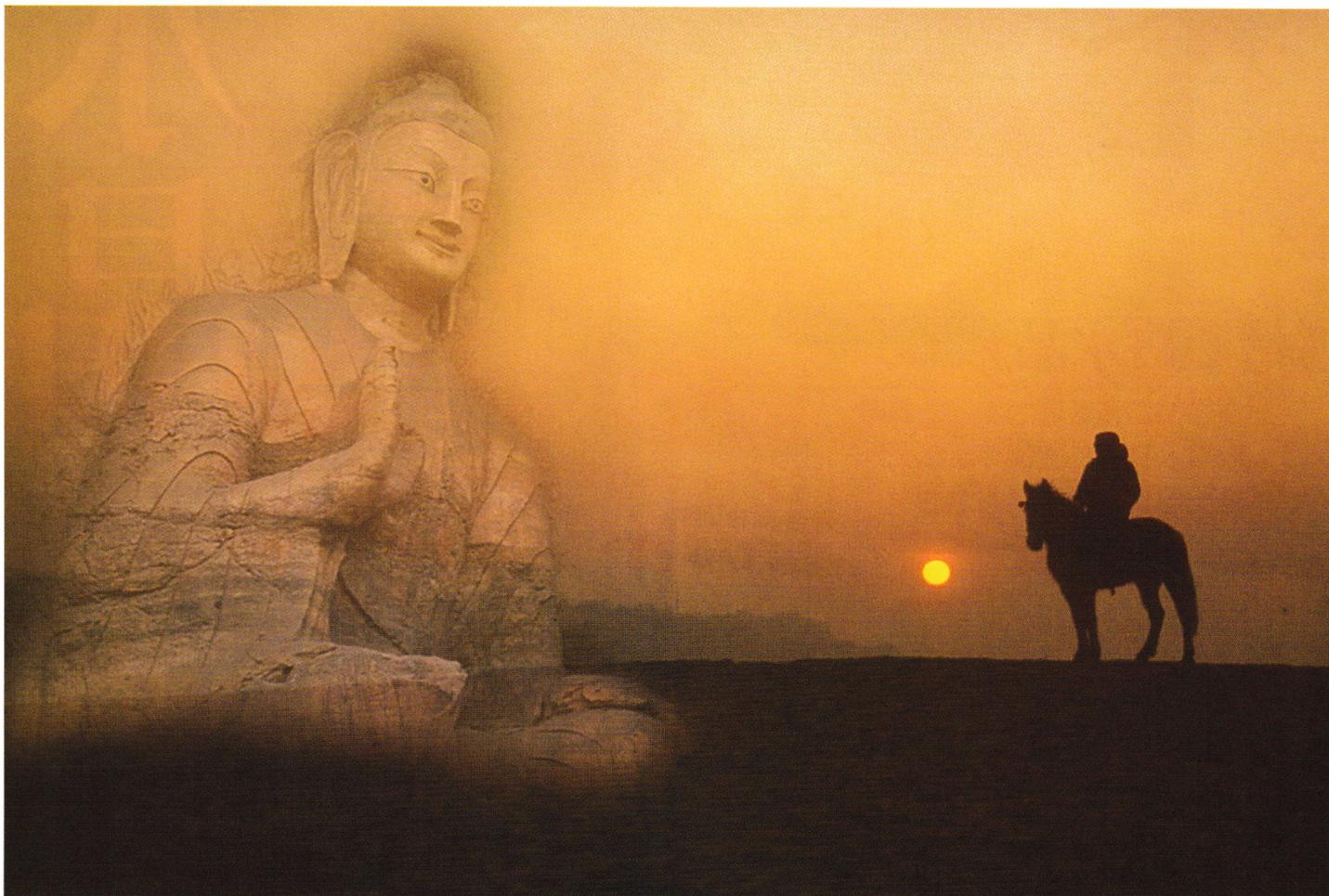
大頭 & 小魚兒: 大頭！小魚兒！下台鞠躬。



所以，想要維持夫妻幸福、婆媳和樂的人，應該介紹他（她）們去看正信佛法的書！

只有愛眾生的人，才是法侶，才會有美滿的婚姻。

三界遊俠之 因果真相



文 / 無期
版面創意 / 子帆
完稿 / free

郎才女貌

顧守仁是個年輕秀才，飽讀四書五經，他總是拿先聖先賢的舉止來自自我期許，尤其是一簞食，一瓢飲，不貳過的顏回，和寧死不降的文天祥，在梅花縣上是個備受尊重的士紳，有幾回，官府想延攬他去當官，但是他不屑貪贓枉法的腐敗衙門，所以斷然拒絕，也因此得罪了縣太爺，從此顧守仁被視為拒絕往來戶。

劉員外也是位有為有守的鄉紳，對顧守仁的高風亮節頗為欽佩，特別聘請他當小兒的老師，燕娘是劉員外的掌上明珠，她對顧守仁的人品操守也敬慕不已，常常為他編織新衣和新鞋，對顧守仁是發乎情止乎禮，顧守仁雖然是正經嚴肅的儒者，但是人非草木，孰能無情，幾年下來，兩人日久生情，劉員外也樂見其成，於是兩人就這樣訂下良緣。

搶婚

這天顧守仁迎娶的轎子在回程的途中，經過一片樹林時，正好和蕭威的打獵隊伍碰上，蕭威是梅花縣上的惡霸，他怎會錯過這個好機會，他發出了邪惡的笑容向總管使了個眼色，總管就大聲向轎隊喊停，接著說：「那家的姑娘要出嫁，來向我們大爺請個安吧！」，這時媒婆就笑嘻嘻的走上前來說：「大爺！是東城劉員外的千金燕娘，今天是她和顧秀才的大喜之日，請大爺行行好，讓個路吧！」蕭威一聽是劉燕娘，心想那不是傳說中咱們梅花縣上的大美人嗎？於是就親自下馬，走向轎子前想一探究竟。

走到轎前，新郎官顧守仁擋在他前面，義正辭嚴的說：「何方惡霸！如此放肆！難道沒有王法了嗎？」這句話一說完，全場氣氛凝結了起來，

從來沒有人敢這樣向蕭威說話，接著是蕭威手下的一陣狂笑，蕭威一個手勢後，兩個大漢把顧守仁架走，蕭威把開轎門，就這樣看了半晌回不過魂來，總管到他旁邊踹了他一下，這才醒了過來，蕭威說：「蕭總管！明天給我到劉員外家下聘！」，蕭總管答：「恭喜老爺！您又多一房夫人了！」，接著來了兩個孔武有力的大漢，一人一邊就那麼輕易就把轎子抬了起來，現場沒有半個人敢吭聲，顧守仁氣急敗壞的怒吼：「這們這群傷天害理的妖孽，光天化日之下竟敢強搶民女，看我如何…」話沒說完，聽到「砰」一聲，只覺腦中一片暈眩，昏了過去。

不白之冤

當顧守仁醒來時發現自己竟然在牢裡，他丈二和尚摸不著頭腦，過不久有一位獄卒把他帶到公堂，他身為

秀才本來應該和縣太爺平起平坐，但是這回卻被罰跪，滿臉橫肉的縣太爺拍案說：「顧守仁！你身為科舉秀才，飽讀詩書，行為卻不知分際，竟然趁王氏的丈夫不在和她私通，你該當何罪？」顧守仁：「我顧守仁一生坦蕩蕩，仰不愧於天，俯不忤於人，這種雞鳴狗盜的人豈是我的作風？大人！您不要信口雌黃啊！」縣太爺拍案：「大膽！顧守仁！竟然對本官出言不遜！來人啊！帶人証！」只見一位年輕貌美的少婦出來指証例例，而且還說她已經有了顧守仁的小孩，縣太爺：「您可認罪？」顧守仁：「大人啊！欲加之罪，何犯無辭？我根本就不認識這位婦人，你要我認什麼罪？」縣太爺：「好！不怕你不認罪，來人啊！給我搜！」衙役從他的口袋中搜出了一條絲巾，上面繡著守仁和鳳媛兩個名字，而鳳媛正是那婦人的名字，這時顧守仁大聲吶喊：「這是陷阱！原來你和蕭威是一夥的，兩人聯合起來陷害我！這們這群狼狽為奸的惡魔，我不會善罷干休的！」縣太爺大斥：「放肆！你自己行為不正，還怪本官誣賴，來人啊！給我打五十大板！」顧守仁乃一介書生，那能忍受這個重擊？不到五十下就皮開肉綻，昏厥過去。

獄中歲月

顧守仁蒙受了如此奇恥大冤，在獄中真是渡日如年，這暗無天日的牢房，盡是守宮蝮蠍、蜈蚣惡蟲、屎尿臭處，濕氣蒸鬱，真是令人作嘔，身體也因此偏生瘡癬，臭穢不堪，想到美妻被搶，而且一世英名毀於一旦，不僅悲從中來，現在外面的人都傳言他是滿口仁義道德，一肚子男盜女娼的偽君子，士大夫最重視的就是氣節，士可殺不可辱，他想效法東漢氣節之士，綁好了繩子準備上吊，這時聽到有人說話：「好死不如歹活，你忘了身體膚髮受之父母嗎？咬緊牙關撐過去，有一天會真相大白的。」聲音是來自隔壁的牢房，是一位蓬頭垢髮的老者，顧守仁想到他說的身體膚髮受之父母，頓時覺得輕生是大不孝，不是儒者的作風，可是仍是老淚縱橫的說：「你不知道我有多冤！」於是他把他的冤情說一遍，老者說：

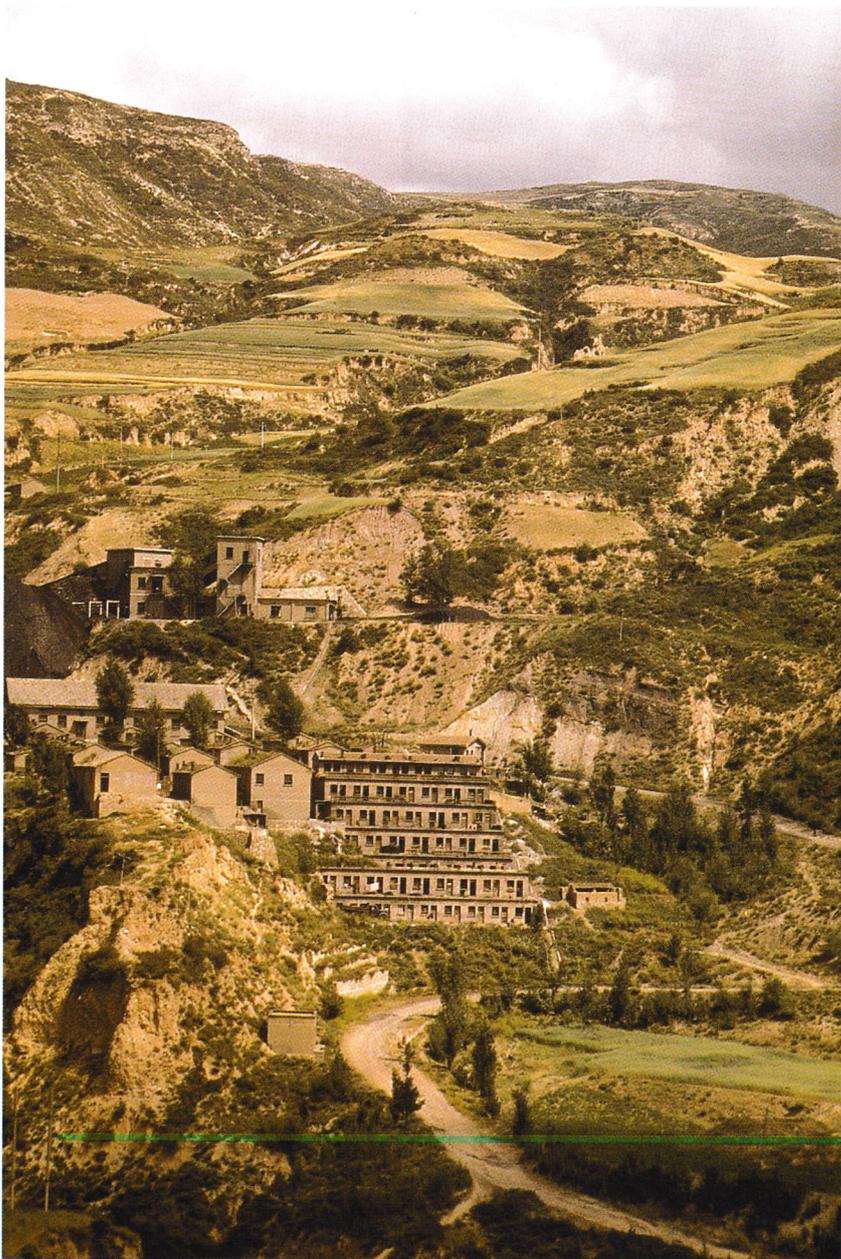
「這邊的囚犯那一個不是和你一樣，冤獄是政治不清明的產物，他們比您還冤呢！」顧問：「那他們怎麼活下去的？」老者說：「要相信因果，欲知前世因，今生受者是……我們在這裡雖然生活困苦，但是在外面的人們庸碌奔忙，他們的煩惱不會比我們少的，難得在一生中有那麼好的機會可以放下萬緣，單獨面對自己，你就當作是閉關吧，我教你靜坐的法門，或許可以讓你好過些！」經過這位羅老的開導，顧守仁的心情總算平穩了下來。

四兩撥千斤

再說蕭威這邊，自從搶了劉燕娘為妻後，為了逼她就範，就拿她爹作要脅，日子久了她也不得不接受這個事實，蕭威並沒有因為娶了美嬌娘就改邪歸正，高利貸越放越多，賭場和妓院也越開越大，在這地方沒有人治

得了他，縣太爺那邊每月定期孝敬，所以他能呼風喚雨，橫行霸道，真是個道道地地的土霸王。

這天他出遊時又看上一位標緻的小姑娘，小姑娘和失明的老爹出來賣藝，兩人相依為命，蕭威抓住小姑娘的手露出了輕浮的笑容說：「小姑娘！我可以請你到我府上敘一敘嗎？」小姑娘馬上掙開手說：「你休想！大色魔！」蕭威拍拍手說：「好！好！這個娘們夠辣！我喜歡！」於是上前一把握把她給抱了起來，小姑娘的爹連忙走上來阻止，結果被蕭威右腳一踹，跌在地上，小姑娘大叫：「救命啊！救命啊！」現場看戲的人很多，卻沒有半個人敢上前，蕭威說：「你叫啊！就算你叫破了嗓子也不會有有人來救你的！哈哈！」，這時從人群中傳來了一個聲音：「把她放下！」蕭威嚇了一跳，大聲吼了



一聲：「哪一個不要命的傢伙，給我出來！看我不把你撕成兩半才怪！」

一群人散開後，只剩下一個老頭子，蕭威問：「剛剛是你說的嗎？」老頭說：「正是在下！」蕭威說：「我看你是活得不耐煩了，你知道我是誰嗎？」老頭說：「當然知道啊！您就

是我們縣上最英明睿智，威猛神勇的蕭大爺啊！」蕭：「算你有見識！為什麼要我放她下來，你給我說個清楚，或許可以留你一個全屍。」老頭說：「蕭大爺！我是為你好！這個女人不能要啊！」蕭：「為什麼！」於是老頭的手在蕭威的眼前晃了一下，靠近他的耳旁說了一些話，只見蕭威作嘔吐狀，馬上一溜煙的跑走了。蕭威走了之後，大家好奇的走過來問他到底向蕭威說了什麼，老頭說：「我只是說小姑娘的身上變青淤、腫脹、腐爛、流膿，臭穢極了！你敢抱她嗎？結果他就相信了！」小姑娘父女的感激之情溢於言表，大家對長者更是敬佩不已。

物換星移

「夜路走多了總是會遇到鬼」，改朝換代後惡縣官的貪污罪狀終於東窗事發，顧守仁的罪行也得平反，十年的黑牢讓他原本瘦弱的身軀更為憔悴，事隔多年又經戰亂，已經沒有多少人記得當年他的事了，他失魂落魄的走到一座廟，冤家真是路

窄，正巧蕭威也帶著人馬到廟裡拜拜，顧守仁躲起來，他聽到有個小孩嚷嚷：「娘！清兒可以到那兒去玩嗎！」小孩的娘說：「清兒！不要走太遠，爹爹還在等我們呢！」這個聲音聽在顧守仁的耳中覺得好熟悉，難道是！難道是！燕娘，不不不，蕭威的老婆那麼多，可能不會那麼巧吧！

小孩的扯鈴滾到了顧守仁的身

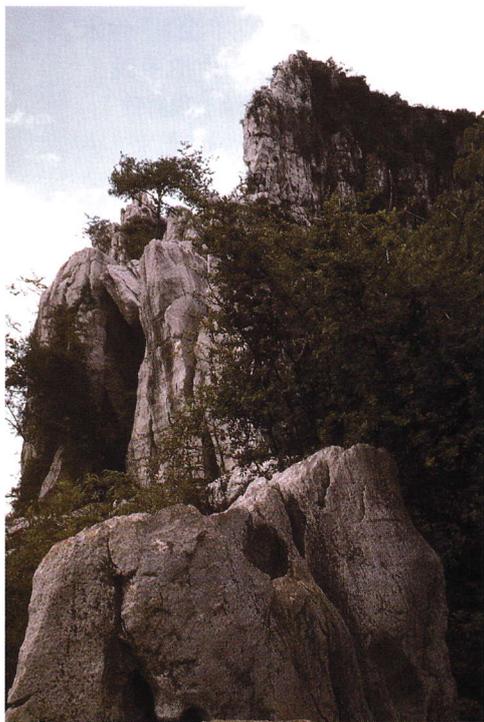
旁，他隨手把它撿起來，小孩找不到扯鈴，請她娘來找，顧守仁從角落出來把扯鈴交給小孩，抬頭一看，一陣晴天霹靂，好似五雷轟頂，真的是！真的是燕娘，他

馬上把頭低下，燕娘

雖然是老了一點，但是仍然難掩昔日的風華，他的淚水已無法控制的如雨珠般的落下，

他小聲的說：

「燕娘！你瘦了！」顧守仁已經滿頭白髮，而且也蒼



金色蓮花

老很多，燕娘已經認不出來了，她說：「抱歉！你說什麼？」顧：「沒什麼！沒什麼！我說這扯鈴還給你們！」燕娘說：「感謝你！你衣裳穿那麼少會著涼的！」，於是就隨手拿了一件衣服給顧守仁。燕娘就是燕娘！善良沒有變，變的是他自己，真是滄海桑田，人事全非，遠方傳來了蕭威的聲音：「燕娘！咱們要回府了！」，顧守仁就這樣目送他的愛人和害他的人遠去，心中有無比的悵然。

他穿著這件溫暖的衣服，心中悲喜交集，手伸進口袋摸到了一個小燕子造型的繩結，心中更有一股悸動，這件衣服是當年燕娘給他縫製的一件衣服，當時燕娘偷偷將這個小燕子放進口袋，表示芳心的歸屬，此時顧守仁更是放聲大哭：「為什麼？為什麼老天要這樣的懲罰我？我不甘心！我不甘心！」由於過度的憂傷，他不支到地。

因果平衡

「世人好似採花蜂，終日孜孜花叢中，採得百花成蜜後，到頭辛苦一場空」一位老者在他身旁念著這首詩，這不就是牢裡的那位羅老嗎？顧守仁：「羅老！為何好人總是不長命，但是壞人卻遭禍千年？這世界太不公平了，常言道善有善報，惡有惡報，但是為何我的生命中卻相反的『善有惡報，惡有善報』？你看蕭威奪我美妻，害我入獄如此大惡賊，卻福壽富貴，而我紹繼道統的儒者，卻落得今天這種狼狽潦倒的光景，這樣誰還要當好人呢？」

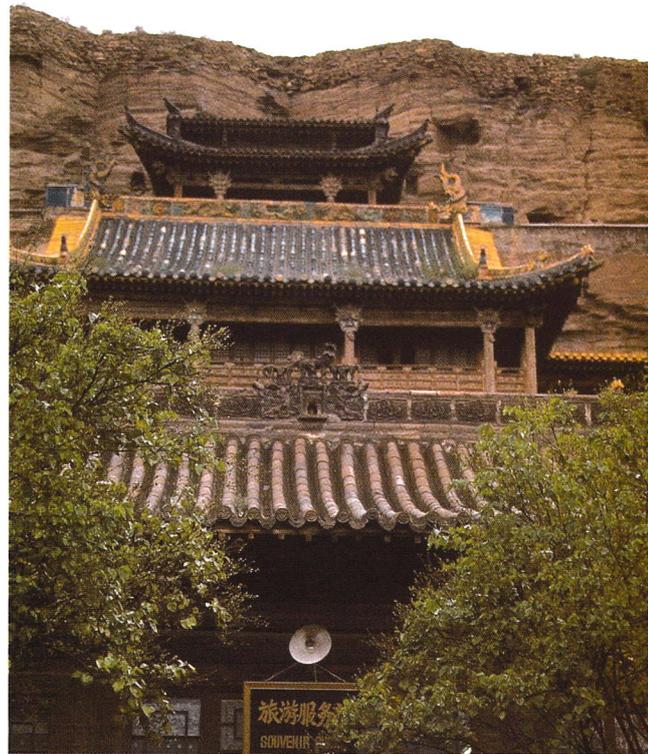
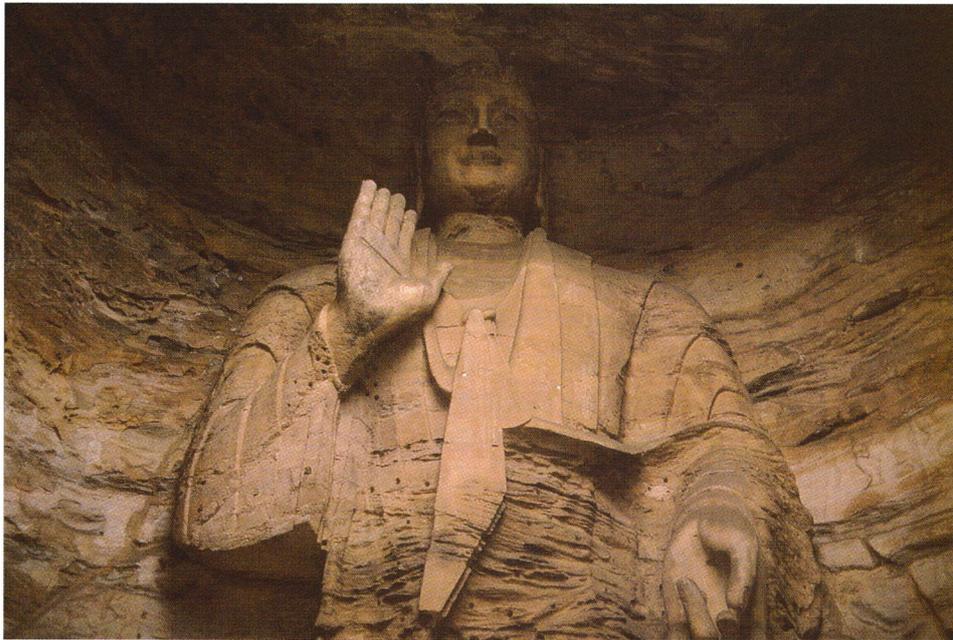
羅老說：「如果光從今生看，那一定是不公平的，所以你會有的怨對，可是如果從三世因果來看，一切就太公平了，『欲知前世因，今



生受者是；欲知來世果，今生作者是」早一天接受因果法則，你就會早一天看得透、想得開。」顧守仁：「蕭威這個惡貫滿盈的惡魔，你叫我如何不痛恨他？」羅說：「你絕對要相信因果，因果法則是宇宙最準確公平的律條，一個為惡的人在福報還沒用盡之前，可以暫時平安無事，但是一旦福報用盡，就準備受大苦難，蕭威不知道他造了極重的惡業，這些惡業是不會憑空消失的，想到他以後要付出的慘痛代價，真是為他可憐！」顧守仁：「可憐他！那誰來可憐我！」羅說：「你受的這些苦不會白受，這些苦果多半是前世的惡因成熟，你就當是消除業障，欠債還錢吧！」

顧守仁：「我為什麼要為前世負責？前世的我又不是顧守仁，他做什麼關我什麼事？為什麼要我背下這個債？」羅說：「非也！人的肉身就像一件衣服，每一世都換一件，但是裡面的東西並沒有變，那就是法身慧命，一個酒後行兇的人，能說他因為酒醉神智不清就脫罪嗎？所以佛法為什麼教我們要覺醒！因為覺醒後才知道前世的惡業，而生起慚愧心！」

顧守仁：「這樣不是太宿命



了！佛法也太消極了吧！」羅：「此言差矣！你只聽到『欲知前世因，今生受者是』，但是後頭還有兩句『欲知來世果，今生作者是』，就是瞭解了因果必報，所以不敢造下惡業，今生更要勇猛精進，一日當作十日用，絕不虛擲光陰，不僅身、口要趨向正道，連每個念頭都要正念相續，菩薩畏因，眾生畏果，你說這是宿命消極，還是勇猛積極呢！」

顧守仁似懂非懂，問羅老：「那我現在應該何去何從？」羅說：「你可以到淨心寺去找一位慧果禪師，或許他可以教你一些實修法門！」顧守

仁拜別羅老往淨心寺，在慧果禪師的調教下，還有之前在獄中的靜坐功夫，修得了初禪的定境。

死亡中陰

再來看蕭威這邊，由於飲食過度肥甘，而得到血痺病，而且貪酒好色，而得到黃疸和女勞疸，在死亡的過程中，他經歷了各種痛苦，一開始是筋肉顫動，手足抽搐，再來是冷風襲迫深入骨髓，接著是像大火在燒煮自己的內臟，最後是一陣強烈之風，拆散他的身體，使他化為微塵飄散，一種無以言喻的痛苦襲擊他全身，最後他發現自己突然從身體鑽出來，身體輕飄飄的，好像羽毛一般，接著是一些恐怖的情況，有長得青面獠牙的人拿著刀叉要來殺他，還一些野獸從四方八方向他狂奔而來，天上還有無數隻尖嘴鳥向他飛過來，他真是嚇得惶惶失措，突然腳下踩空，他掉進了一個空間，不知道掉了多久，他覺得已經到底，只是伸手不見五指，就在

不遠處有一點光，於是他就朝那個方向飄去。

業鏡台

蕭威看到一位慈祥的長者，長者說：「蕭威你來了！我已久候多時！」蕭威以略帶畏懼的聲問：「敢問長者大名，我們認識嗎？」長者說：「您忘了我了！我姓羅，我說一段話你就記得了『小姑娘的身上青淤、腫脹、腐爛、流膿，臭穢極了！你敢抱她嗎？』」蕭威會意的說：「你就是有一次叫我把小姑娘放下的那位老頭，哦不是！長者！」羅怙羅說：「老頭也罷，長者也行！您可知道我跟了你一輩子，你都沒發現我嗎！」蕭威說：「此話當真！為何我只見過你一次？」羅怙羅說：「那是因為我每次我和魔軍來找你時，你都選擇他們！」蕭：「魔軍！我怎麼沒看過什麼魔軍！」羅怙羅：「財魔、食魔、色魔、嗔恨魔……這些都是魔軍，你只聽了我一次，其他時間你都聽他們

的，可是我無時無刻都在你身邊，你都不知道！」蕭：「你說無時無刻都在我身邊，這點令人質疑？」

羅怙羅拿出一個匣子：「這就是物証！」蕭：「這是什麼？」羅怙羅：「這是我每天十二個時辰將你拍攝下來的記錄，你站在這面鏡子前瞧一瞧！」蕭威戰慄的站在鏡子前，透明的鏡子突然出現影像，影像上有他在賭場詐賭的過程，強搶燕娘，調戲瞎子父女，殘害忠良，放高利貸逼債，逼良為娼，殺牛食肉……等等畫面，蕭威看了這些畫面，他的臉開始轉青，半天說不出話來，羅怙羅說：「你知道那個你逼她從娼的婦女是誰嗎？她是你前世的母親，你知道被你殺了吃掉的牛是誰嗎？是你前世的父親。六道眾生互為眷屬，骨肉相殘，真可悲啊！」蕭威放聲大哭，他對輩子的所作所為真的後悔萬分，他跪著求羅怙羅救他，羅說：「果報自受，無人能替，但是我可以送你一句法



金色蓮花

寶，常唸『唵嘛呢叭咪吽』蕭威好像得到珍寶一樣，拼命的唸，羅說：「算你還有一點點的善根，今後就要靠你自己了！不管在任何情況下，都不要忘了這句真言。」話說完，蕭威腳下又踏空，掉到更下面的地方。

眾苦煎迫

他掉入了一個好恐怖的地方，大家被強迫飲銅汁，睡冰床，下油鍋，泡沸屎，開腸破肚……到處都是哀號和求救聲，每個人求生不得，求死卻不得，分分秒秒都在痛苦中，沒有一刻間斷，他想起了羅怙羅話的真言『唵嘛呢叭咪吽』，於是強忍椎心刺痛，唸了起來，奇蹟出現了，他發現本來沒有間斷的痛苦，如今有了喘息的時間，此時他更信心堅定的唸真言。

因果真相

過了不知多久的時間，他覺得身體在上升，後來他到了一個喘息時間更久的地方，這個地方只需要每天照十二個時辰上刀床，砍手砍腳，開腔破肚而已，所以就有時間和其他人閒聊，他看到有一個蒙古人打扮，就上前請問他貴姓大名，那人說：「我就是成吉思汗鐵木真。」蕭威問：「你不是為中國人打下一大片江山，而且建立橫跨歐亞非三洲的蒙古帝國嗎？」鐵木真說：「就是因為這樣，才來這裡受苦刑，因為我擴張版圖的野心，讓許多無辜的人妻離子散，家破人亡，記得當初攻打花刺子模時，一口氣下令屠城，就有一百多萬的人死在我手下，現在這些債，我都要一一血債血還。」

接著蕭威又問旁邊那位穿古裝的人姓名，他說：「不瞞您說，我就是十年生聚，十年教訓，臥薪嚐膽的勾踐。」蕭威說：「你不是為後代立下了知恥的典範，怎麼也要來這受苦呢？」勾踐說：「一將功成萬骨枯，為了我一個人要復國的心願，要陪上多少吳國和越國子民的生家性命，想到這個荒謬的舉動，真是令人汗顏！」

蕭威又好奇的問角落的那個穿唐裝的人：「您是唐朝人吧！」那人點點頭，讓我來猜猜看：「你是安祿山？」他搖搖頭，又猜：「楊國忠？」他仍是搖搖頭，又猜：「敢情你是唐

玄宗李隆基？」他還是搖搖頭說：「我是他的先祖李世民！」蕭威一臉驚訝道：「唐太宗！怎麼可能！您是歷史有名的仁君，不僅創了『貞觀之治』的太平盛世，而且還宣揚了國威，贏得了『天可汗』的美譽，更重要的是你還弘揚佛法，怎麼也會落得如此下場？」

李世民說：「當初為了奪取皇位，我殺了我的兄弟建成和元吉！即使我也助揚佛法，但這些殺業是一定要報的！」蕭威說說：「照你這樣說，那以前生在帝王家的人不都要下來了？」李說：「只要造過殺業的，幾乎都下來了！你看那邊都是歷代的皇帝，將軍和他們的眷屬。」

因果報應，絲毫不爽，種如是因，得如是果，三世十方無人例外，蕭威更精進的唸著真言，突然有人叫他的名字：「蕭威！真是冤家路窄！我們又碰上了！」這是誰啊？定睛一看，真是出人意料之外，竟然是顧守仁，蕭威說：「我來這裡是罪有應得，可是你這個大好人怎麼也來了，真令人費疑猜啊！」顧守仁嘆口氣說：「唉！我被你害得窮途末路時，巧遇一位羅怙羅尊者，向我開示佛法的正知見，讓我看破紅塵，遁入空門，後來我向一位慧果禪師學習禪定，定境現前時，因為貪著定境，死後升天享樂，在天界不知精進用功，時候一到，天人七衰，直接墮入這裡受苦。」蕭威疑惑的說：「我這種壞蛋下地獄是沒話說，可是連李世民這種好皇帝也要下來，現在天上的天人也要下來，真叫人無所適從啊！」這時一道霞光在上面盤旋，正是羅怙



羅尊者，他說：「守仁！蕭威！當個好人做人的基本條件，而且是尊重生命的好人，當了好人才有機會修習佛法，佛法的悲智能夠解脫生活輪迴，到達永恆至樂的彼岸，如果學不會慈悲智慧，只有不斷在三界六道輪迴，連最上的天界都會下墮，何況是其他道呢？學佛的人不可耽溺於自己的修行，還要將那麼好的佛法和眾生分享，自渡渡人，自利利

他，這才是真正佛法的精神啊！你們兩人曾是兄弟，從今以後，要一起攜手在修行的道路上努力啊！」

蕭威和顧守仁聽到這個曾經在自己黑暗時刻，點亮明燈的智者，不禁感激涕零，而且發下了「眾生無邊誓願渡」的廣大悲願，誓言來世將一起攜手弘揚佛法，廣渡有情眾生，而且生生世世永不休止。（完）



等待

孩子 / 正宗
版面創意 / 銘泰
完稿 / Joseph

因為無比的慈悲與寬容

所以等待著！

無盡的以愛和關懷付出

只為了讓生命走向正確的道路

迷失在人們所制定的遊戲中

爭奪、追求、欺騙、名利

自以為是的遊戲著

到了最後！有什麼可以值得驕傲的呢？

但有正知的人，始終不放棄的付出

等待著人們！

早日從這個遊戲中

醒覺！

醒覺！

而擁有了幸福！

啊！

有愛最美！

Waiting

Written by /Cheng-tsung

Layout Designed by /Ming-Tie

Layout completed by /Joseph

People lost in the game of their making.

They pursue fame and wealth.

Competing, and sometimes cheating.

Absorbed in the game...

What can they be proud of in the end?

Men who are led by right thought never cease giving.

In order to lead those lost in the game to the right path,

they endlessly give their love and show their concern.

Having limitless compassion and patience,

they wait.

Wait for people to awaken from

the game and embrace true joy.

Oh!

Love makes things become most beautiful!

修行 RPG

遊戲中，是否也可以修行？
答案是肯定的，朋友們，準備好了嗎？來加入我們的修行 RPG！

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格子。
- 3.遵照指定格上的指引，第一個到達終點的人即為勝方。

遊戲設計 / 邱炳煌
版面創意 / Paule

特質：勇猛 裝備：金剛杵



龍

6	9	7
智力	戰鬥力	生命力

特質：智慧 裝備：智慧劍



格希

9	7	6
智力	戰鬥力	生命力

特質：慈悲 裝備：甘露丸



敏

8	6	8
智力	戰鬥力	生命力

特質：耐力 裝備：生命寶瓶



雅虎

5	8	9
智力	戰鬥力	生命力

START

過去生的悲願醒覺，決定努力修行，前進二格

學習般若心經
智力增加一分

得到流行性重感冒
倒退三格

貪玩，生活沒有規律，戰鬥力下降一分，在此停留一次，並念懺悔文一次。



學習普巴金剛心咒
獲得金剛杵

大吃大喝腸胃不適
倒退三格

終點
經過重重的考驗，終於到達，在此您可獲得慈悲與智慧，並得到無數的法身財，但請繼續努力直到真正的成就。

病魔纏身無法繼續修行，退回原點。
(若有生命寶瓶則可安全停留)

修行小有境界，起了驕慢之心，目空一切。退回原點，若有金剛杵則可安全停留

假日到寺院當義工
前進二格

學習大悲神咒
戰鬥力增加一分

發願愛盡一切眾生
獲得甘露丸

為了職位升遷，與同事勾心鬥角。
倒退二格

將自己修行心得分享給眾生
前進一格

守菩薩戒，得到善神護佑，戰鬥力增加一分。

為了自己得私慾說謊
倒退三格。

學習文殊開智慧咒
獲得智慧劍

不愛眾生，對眾生大發雷霆，退回原點。(若有甘露丸則可安全停留)

懶惰，不喜歡做修行功課，倒退四格。

陷入情慾深淵，無法自拔。退回原點。(若有智慧劍則可安全停留)

得到善知識的指導
前進三格

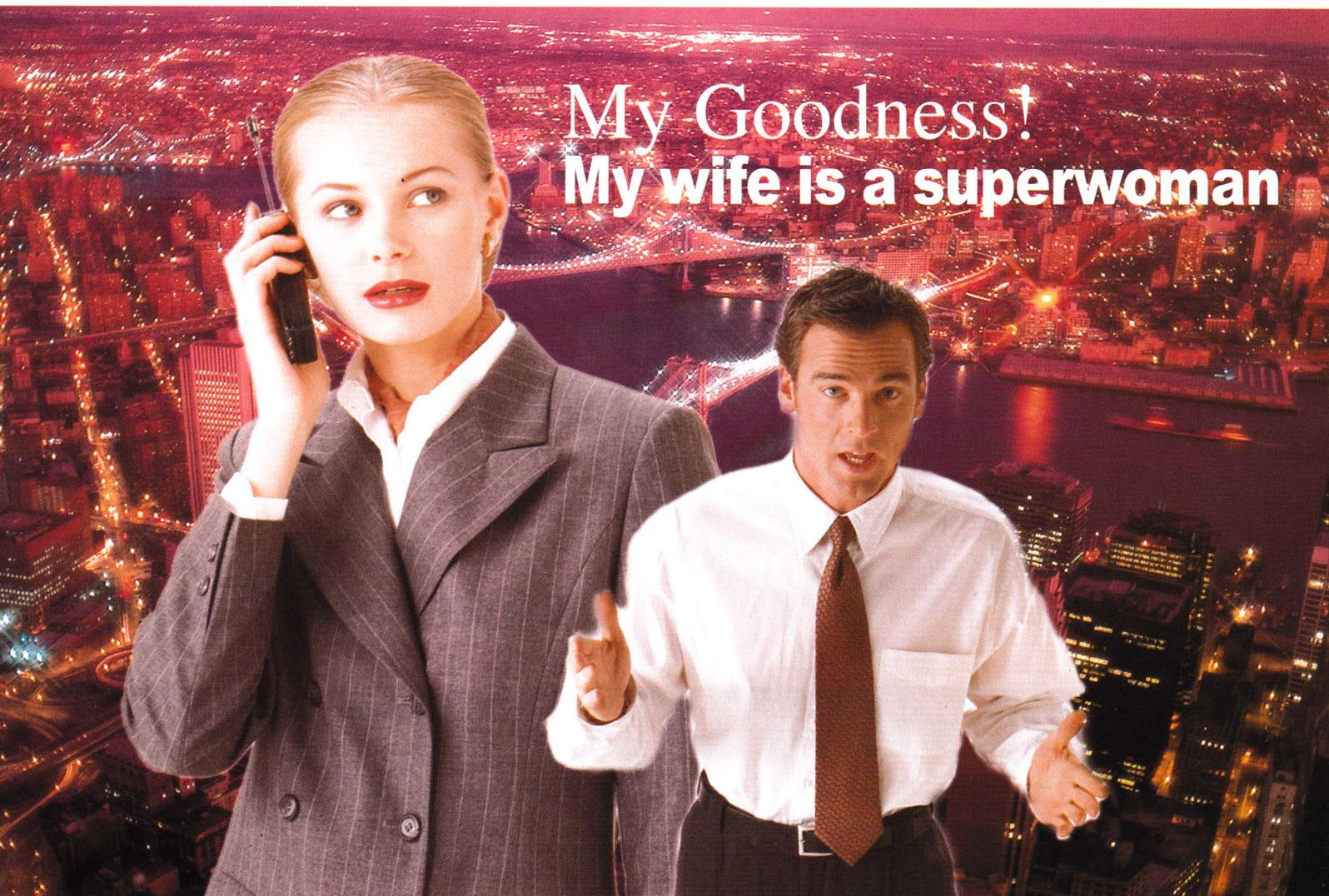
天啊！

我老婆是個女強人

如果家裡有個女強人老婆，你會不會有壓力呢？這種情形下的老公如果希望這種老婆改變一下風格，溫柔一點該如何做？這期<<美國學生姊妹>>潔西卡與愛麗生對這問題將有一精闢的答案。

譯 / 連柱〈美國德州大學碩士〉
版面創意 / 子帆
完稿/FREE

If your wife is a superwoman, will you have any pressure? If you want your wife to change her attitude to be soft and kind, how should you do? This month's issue, Jessica and Alison will give you an excellent answer.



My Goodness!
My wife is a superwoman



案例

親愛的學生姊妹：

我太太是個比我有才幹的人。她是我們公司的主管，而我則是她的屬下。我愛我的太太，我也為她的多才多藝感到驕傲，每次我們討論事情時她總是能說出我所沒想到的事情。我覺得她是非常的好，只是有時候我會感受到她職位比我高的壓力。有時我會希望她能不能不要那麼商業化，而且能夠像其他女人一樣溫柔可愛一點，只是我不知道要如何告訴她。我擔心如果我說了，她會希望我沒這樣說。由於她有這麼強勢的個性，她一定會反彈回來認為我這麼說是一種批評。請問我該如何處理這件事？

(歡迎讀者寫信或 E-mail 來問問題)

潔西卡的回覆：

我不認為你太太比你職位高對你有什麼問題。事實上，你也說你是她手下的工程師而且你也欣賞她對事情有比你高明的看法，不是嗎？所以我想你所在意的是美國人所謂的「女強人情結」。所謂「女強人」是一個能將她的工作與家庭同時照顧的非常好的女性。可是一個女強人想要工作上表現的很好，她必須是整個人都投注在工作中，但是如果這樣做，她如何還有時間去照顧她的家庭？這個問題的答案對大多數的女性而言是她們無法做到。往往不是工作上做的很好確忽略了家人，就是花很多

DEAR ADVICE SISTERS:

My wife is more talented than I am. She is the manager of a commercial company; I work under her as a senior software engineer. I love my wife and I feel proud that she is so talented, versatile and is even more outstanding than I am. I respect her opinions: whenever we have a discussion, she is sure to say something important I hadn't thought of. My wife is wonderful, but at times, I feel the pressure of her superior position over me intellectually and at work. I'd also occasionally like her to act a little bit less business-like and be more loving, soft--more like other women, but I don't know how to tell her this. I am afraid that if I say anything, she will make me wish I hadn't. Because she has such a strong personality, she surely will "fight back" if she views my wishes as a criticism of her. Please tell me how to deal with this.

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

ADVICE SISTER JESSICA'S TAKE

It appears to me that you do not really have a problem with your wife's superior work position to you - in fact, you have stated that you work under her as a senior engineer and that you appreciate her insights on problems that you had not thought of yourself. I think what you are concerned about is what, in the United States, is often called the "Superwoman Complex." A superwoman is a woman who manages to handle her job and her family all at one time - and do it exceedingly well. A superwoman knows that to succeed in the cutthroat business world she must give her "all" to her job-but if she does that, how will she have enough time to take care of her traditional responsibilities as a wife and homemaker? The answer for most women is they can't. Either they excel at their jobs and (at least, somewhat) neglect their families or they give the majority of their time and attention to their families and their job performance suffers.

Once in a while, a woman comes along (and your wife seems to be one of is pretty well set, and I wouldn't count on her becoming "another woman" just because you feel the need for someone different. What I mean by this is that I'll wager that you were attracted to your wife because she WAS all the things you have explained to THE ADVICE SISTERS she is. If you'd wanted a "warm and fuzzy" housewife type of woman, you'd have selected someone else to marry. I would also wager that she married you because she felt

時間在家庭上面，可是工作就無法兼顧。

有時候是有女性(你太太似乎是這類型)能夠輕而易舉的處理加諸在她身上的任何事。這類的女性能利用她的聰明才幹，時間管理以及美國人所謂的“有效時間(指不花不該花的時間在人或事上，而是將每一分鐘都用在需要的人或事上)”將所有工作或家事都做的很好。

我猜你太太是一個相當有見地的人，所以我不認為她會改變只因為你覺得她應該要改變。我打賭你會喜歡你太太是因為她是你所對我們形容的那種人。如果你想要有一個溫順型的太太，你會選別的女人結婚。我敢再打賭你太太會嫁給你是因為她覺得你能了解她所要做的事以及她想要成為的人，而不是期望她成為別種女人。我想你要學習過目前的這種關係，你太太才將會像以往一樣成為你快樂的關鍵。

你們兩人上一次一起度假是在什麼時候？為何不建議你太太說你認為你們應該一起度個假，讓你們彼此重新了解一下彼此？如果你太太說她沒時間，那麼你要要求她在短期內找出個時間，因為這個投資是有利可圖的。

愛麗生的回覆：

我認為“女強人”是一種神話。絕大多數的男人與女人是無法將每件事都做到同等的好。工作上有高成就的人，經常無法經營好他的個人生活。而這些人通常是所謂的“老闆”，他們會發覺他們很難

you understood her need to do and be the kind of person she is and did NOT expect her to be, or pretend to be, another sort of woman. Learning to live with the relationship as it is and your wife (as she is) may be the key to your happiness.

When was the last time the two of you had some time off together? Why not suggest to your wife that you think the two of you would benefit from a long weekend alone just to get back in touch with your true feelings for each other again? Even if your wife argues she can't spare the time, urge her to find some time in the not-too-distant future and make a commitment in her schedule....the investment will be one that pays dividends for a lifetime!

ADVICE SISTER ALISON'S TAKE: I think the "superwoman" is a myth! Most women and men cannot do everything equally well. High achievers in business are often not very successful in their personal lives. They are used to being "the boss" and find it very difficult to switch gears and be just an equal part of a private relationship. Often the demands placed on them by the workplace are so overwhelming that even if they wish to they find it impossible to sift their focus away from work...it's all they think about and all that they are. They have little or no energy for anything (or anyone) else. The successful partners of these super-achievers are, as Jessica suggested, accepting of the inequalities in the relationship. They also tend to be confident, intelligent, super-understanding people who work to keep a good balance in their marriages and remind their over-achieving spouse that there IS a life outside of work.

Advice Sister Jessica has suggested that you are attracted to your wife's strong personality and power and have no real desire to change her, even if she sometimes is intimidating to you at work or home. I would agree with this. But I also know that it can be very challenging to be part of a couple at work where one partner is the boss, and the other is the subordinate employee. In situations like these, the subordinate husband or wife must be self-confident enough to feel good about his or her own skills and qualities, and must be willing to accept the fact that he or she will never appropriately and effectively achieve equality in the workplace. If you really are uncomfortable with being in this kind of work situation, perhaps working alongside your wife isn't a good idea. You might want to consider finding another job. If this is impossible, con-





在工作與生活間做好調整，而且無法成為兩人關係中另一個同等的地位。事實上，經常加諸在他們身上的工作量遠超過他們的負荷，因而縱使他們想要將焦點從工作中移開也很難……他們都是這麼認為的。他們甚至沒有過多的能量來做其他的事情。但如同潔西卡所說的，能做好這些有特別成就者的伴侶是可以接受他們之間的不平等性。這些人比較有自信、智慧，與體諒，他們能保持他們婚姻關係的一個平衡，並且會提醒有高度成就的另一半，除了工作之外，他們還有另外一種生活關係。

潔西卡提到你欣賞你太太的才幹，而且縱然她在工作上或家裡有時會令你生畏，但你無意去改變她。我同意這樣。但我了解如果另一半是老闆而自己是員工，這對另一半是一項挑戰。如果情況是這樣，做先生或太太的必須對他/她的另一半的才能有足夠的信心，而且願意接受他/她在工作上永遠無法做到像另一半那麼好的事實。如果你真的對這種工作關係感到不舒服，也許不與妳太太做同事是個好主意。也許你要考慮換工作。但如果無法這麼做，那麼不妨安慰自己你太太無法在不引起別人怨恨你們兩人的情況下給你任何的優惠待遇。而且如果她在辦公室表現出她“溫柔的一面”，那可會讓所有的人不舒服。

但工作之外，就是另外一回事了：也許你聰明、工作導向的太太已忘了她同時還是你的伴侶。在工作場合她是老闆，而且必須表現像個樣子，但在你們的婚姻中，你們應該是平等的。身為丈夫以及一個男人，你有責任表達你的需求。如果你沒有

sole yourself with the fact that your wife cannot give you preferential treatment at work without making the other employees resent both of you. And if she shows her "softer side" just to you in the office, it will make everyone uncomfortable!

But outside of the workplace, it is a different story: perhaps your brilliant, career-oriented wife has forgotten that she is also a woman- and your partner in life! In the workplace she is the boss and must act a certain way, but in your marriage you should be equals. It is your responsibility as a husband and a man to stand up for your wants and needs. If you don't have the courage to speak up you will always feel like a subordinate...even at home!

The best way to tell your wife what's on your mind is to get her away from the office, where she isn't "the boss" and isn't diverted by work issues. Even the busiest schedule can accommodate some private time (e.g: a long walk or a dinner together). Start the conversation by re-affirming your love and admiration for your fantastic wife! You know what it takes to be successful in the business world and you are there to lend all your support as part of a husband-wife team. Then gently but clearly tell your wife that while you accept the subordinate role at work, you would like to see

some changes in how you treat each other as husband and wife in your private lives. Don't be afraid to say to remind her that you are not merely "colleagues" but also husband and wife who need to make a conscious effort to leave your working roles at the office.

To have a successful marriage you need to be able to relax enough in each other's company to be just a man and a woman who love each other, not just "work colleagues." Advice Sister Jessica suggested a weekend away, but meanwhile why not find something to share outside of work to which you bring your individual talents and strengths. You will re-discover some of the wonderful things that attracted you to each other in the first place! Join an amateur choral society or little theater group. Pick a good cause that you both believe in and volunteer or do fund-raising. Take a dance class or learn gourmet cooking. Refinish furniture, plant a garden.....collect antique pens.....it doesn't matter what you are doing as long as it is something you both enjoy. If your wife is as perceptive and clever as you say she is, she will realize what has been going on and will react positively. Perhaps she has just been so focused on building a success-

勇氣說出來，縱使是在家裡，你會永遠是個屬下。

告訴你太太你心裡想的話的最好方法是在辦公室外，在那裡她不是“老闆”也不會受工作的影響。我想她再怎麼忙也能排出些個人時間(例如：一起散步或吃飯)。你們的話題應該從再次表達你對她的愛與欽佩開始。表達你了解要事業成功所需的努力，而你會是她的一個支持。然後很溫和但清楚的告訴她能接受工作上當她下屬的角色，但希望你她在你們夫妻私生活中對你的態度有些改變。可不要害怕提醒她你們不單只是同事而且還是夫妻這件事。

要擁有一個成功的婚姻，在工作上你們必須是一對互愛的伴侶而不只是同事。潔西卡建議放自己一星期的假，但此同時何不找出某些工作外你較行的東西來彼此分享？這樣你們將會重新發現某些吸引你們而且擺在第一位的事情。不妨一起參加業餘的合唱團或者小劇團。找一個你們彼此信任的團體去做他們的義工或募款的工作。整修家具、種樹.....，收集古董筆.....，無論你們做什麼只要你們彼此洗都喜歡就可。如果你太太是如你所說的聰明有見地，她會了解這樣做會有正面的反應。也許她只是太投注於建立一個成功的事業而忘了她溫柔的一面。事實上，她需要你的愛以及支持，才能從一個“女強人”的生活中跳脫出來獲得一些偶爾休息以及成為一個只是你所愛的一個女人。

ful business that she's buried her "softer side." She needs your love and support to be able to "take an occasional break" from her superwoman life and just be "the woman you fell in love with" for a while.

THE ADVICE SISTERS SUM IT UP TOGETHER:

It is something wonderful for a spouse to be proud of when her husband or his wife shines brilliantly in work or at home. but it is important in a marriage that the parties be "equals" in terms of what they need and want out of that marriage. This will, of course, vary from couple to couple, but spending time together enjoying something or working together on something to the mutual benefit and satisfaction of both parties helps makes marriages strong. It really is not enough for one partner to totally eclipse the talents and achievements of the other all the time. This will only cause resentments and disharmony in a marriage with even the most otherwise supportive and tolerant of spouses.

Be the best you can be at work and in everything you do, but when you are a part of a married couple, remember that the WHOLE is greater than the "parts" of the marriage and work to achieve harmony for that whole...not by always eclipsing the other partner, but working together to strengthen and reaffirm your love AND admiration for





總結：

有時候另一半在工作上或家裡比自己能幹是一件好事，但婚姻中有很重要的一件事是：兩人在婚姻關係中的所需所求要相等。當然每對伴侶的需求是不一樣，但如果能花些時間一起分享某些東西，或者一起做一些彼此互益的事情將會強化婚姻的關係。要知道伴侶中只有一個人非常有才幹是不夠的，縱然一方能包容另一方，但這只會造成積怨與不和。

我們認為你應該盡量發揮你所長在你的工作上，但當你是婚姻中的另一伴時，請記得兩個人才能成為一個圓，不能一方的光都被另一方所遮蔽，必須兩人一起經營來維持這個婚姻，不是嗎？

佛法的觀念：

個人的成就與否，如果影響夫妻間的愛與相處，那麼成就何用？夫妻相遇的一個主要原因是為了要學習愛與圓滿愛。然而如果一方因為工作關係忽略了家人，進而讓這種學習有了瑕疵，甚至夫妻間只有工作關係而無夫妻關係，那麼這真是一件令人遺憾的一件事。

愛是世上最珍貴的寶物，夫妻之愛不用說更是夫妻間最重要的寶物，但這種寶物是需要去珍惜與培養的，一旦夫妻間心的距離疏離了，這個寶貴的爱也就會漸漸的消失。這是多麼不值得的一件事。而且愛是一切成功的原動力，夫妻間如果沒有了圓滿的愛，事業最終會成功嗎？相信是不會的。☺

each of you!

BUDDHIST'S TAKE:

If the achievement in business will lower the love between a couple, should we pursue this kind of achievement? The meet of a couple is to learn love and consummate the love. But, if one of the couple neglect the family because of the work, the learning will not be complete. Even if there is no love relationship but working relationship, it is really a pity thing.

Love is the most precious treasure of the world. The love between a couple not to mention is the most important treasure of a couple. But, such treasure needs care and cultivation. Once the distance of heart between a couple is splitting, this precious love will disappear gradually. What a pity! Isn't it? Love is also original resource that leads to success. If there is no complete love between couple, will one get success? No one will believe so. ☺

華嚴專宗學院佛學研究所

八十八學年度招生



愛麗生·布萊克曼·唐漢 &
潔西卡·布萊克曼·費得曼

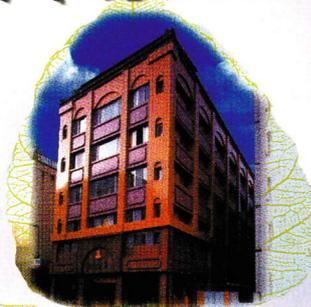
個人檔案

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

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

相關資訊可至下列網站參考。

bookstore on October 2, 1998 or by pre-order:
Cyclone Books, 420 Pablo Lane, Nipomo, CA 93444
<http://userzweb.lightspeed.net/~cyclone/advicesisters.htm>
phone: 888-678-3666
<http://shop.barnesandnoble.com/>
<http://www.amazon.com/>
"ASK ALISON" about careers on CAREER MAGAZINE at:
<http://www.careermag.com/newsarts/current/dunham.html>
Alison Blackman Dunham on Managing Your Life and Career at: E.MBA.net (subscription service only)
LEARN ABOUT RECRUITING LOVE AT: <http://userzweb.lightspeed.net/~cyclone/advicesisters.htm>
The Advice Sisters WORLD OF SENSIBLE DATING at: <http://www.tidalwave.net/~jessbf/welcome.htm>
The "Advice Sisters" on relationships for LILLY EZINE at: <http://www.LillyMagazine.com>
The "Advice Sisters" on Making Better Relationships at: E.MBA.net (subscription service only)
The "Advice Sisters" on singles & dating on CUPID'S NETWORK at: <http://www.cupidnet.com/advice/>
The "Advice Sisters" on WEDDING SOLUTIONS at: <http://www.wedding.co.za/>
Wedding Advice by the "Wedding Belles" on BLISS E-ZINE at: <http://www.blissezine.com/home.htm>
Copyright 1998 by Advice Sisters



宗旨：

訓練專業弘法教育人材，以學術化精神，研究佛教高深哲理。
以更專精嚴謹的佛學涵養，迎接二十一世紀。

資格：

大專畢業或高中畢業後在高級佛學院三年畢業者，年齡三十五歲以下之僧俗女眾。

考期：

第二梯次
民國 88 年 7 月 31 日〈星期六〉、8 月 1 日〈星期日〉
第三梯次
民國 88 年 8 月 21 日〈星期六〉、8 月 22 日〈星期日〉
即日起報名，簡章、參考書目、報名表備索
請附回郵信逕寄：台北市濟南路二段四十四號
洽詢電話：(02) 23414760 轉 15、23 或 26 (教務處)

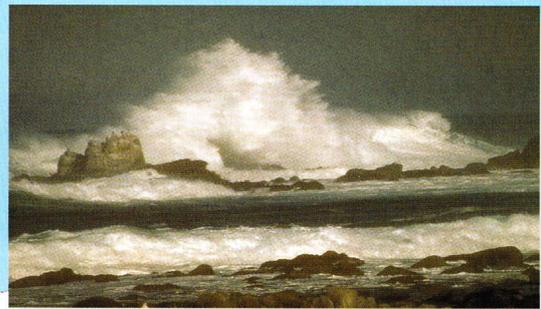
熱情

Passion

文 / 王祥麟
翻譯 / 馮馮
版面創意 / 維廷
完稿 / Ken

冰冷的風
冰冷的浪
向冰冷的峭壁
投于千億萬瓣冰冷
激昂的浪花

Icy cold wind
Icy cold waves
Towards icy cold cliffs,
Bombarding millions of pieces
Of icy cold wave petals.



素食流行趨勢



文 / 阿泰
圖片提供 / 儒齋素食
版面創意 / 子帆
完稿 / free

走一趟「台北國際食品展」



「台北國際食品展」，日前在世貿圓滿落幕，琳瑯滿目的食物、目不暇給的飲料，還有異國(德國、加拿大、法國、紐西蘭、澳大利亞、奧地利、大韓民國)，的風味，讓去參觀的人好像去到了國際博覽會一般。尤其熱情廠商友情贊助的試吃，更是讓激動的群眾個個全力以赴。如果你去過現場，大概就知道什麼是「民以食為天」了。

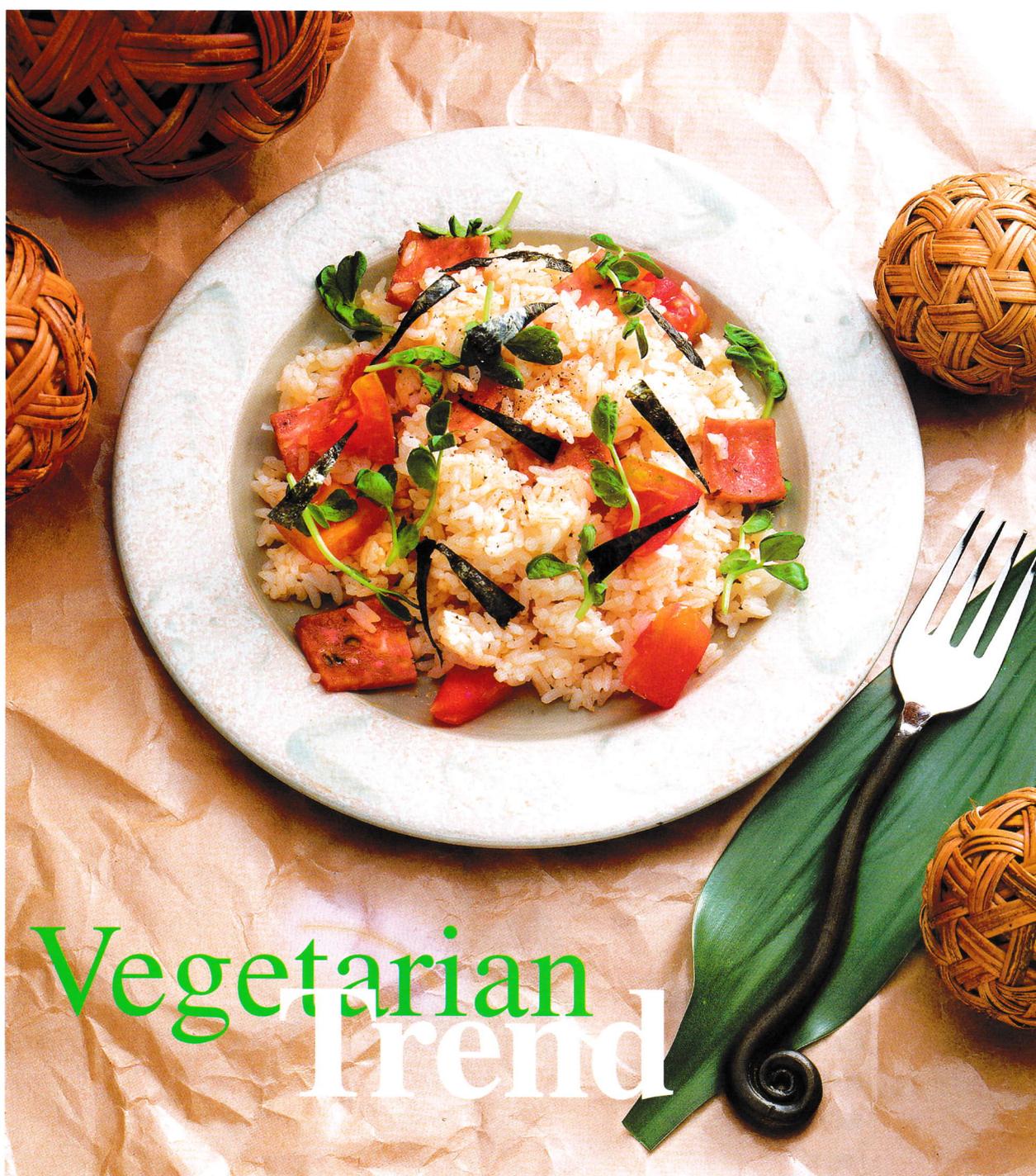
流行趨勢

眾多參展的廠家，似乎有一種世界食品的新趨勢-健康、天然、純淨、不含防腐劑以及標榜符合TSO9002的認證，如同當今歐美流行的健康素食。但如何將這種新趨勢修改為適合中國人的飲食習慣，就是一門有趣的課題了。

現今地球環境遭破壞，許多動物因為遭受污染，體

Vegetarian





Vegetarian Trend

內沉積了許多無法消化的化學成份，經由飲食的管道累積到人體，便產生了許多世紀之症，真是讓人不寒而慄。所以人們的飲食習慣確實是需要有所改變。

健康不用變不過想要吃得健康，又要符合體內環保，是不是要改變原來的烹調口味？如果是，可能就有人要放棄了，但其實是不需要改變的。這次會場內有許多不一樣的東東「天然素食」就是其中一項。就如DM上所寫「你也可以，有這樣的選擇」，什麼樣的選擇呢？素食雞塊、素食羊肉爐、素食薑母鴨、黑胡椒素肉、素食道地好湯頭、素食火鍋料、素食火腿、素食日本料理、素食脆腸、沙茶腰花、素三牲、各式各樣的素貢丸、炭烤素肉乾、辣味素肉乾、糖醋素排、素獅子頭、素鹽酥雞、素小巧香腸等等，不勝枚舉，相信可符合老饕的選擇了！但這些素食和以往的味道比起來怎麼樣？這可能也是大家所關心的。答案是相當的

類似。這是可以肯定的，甚至多了一些新鮮感。

這次「台北國際食品展」中素食區的現代化口味，讓想吃得健康，又符合體內環保的現代人在飲食中可說是多了許多選擇。素食在歐美可是走在時尚的尖端，有了這些味美又健康的素食，動物既可以繼續快樂的活著，人們也不用放棄口腹之欲，說真的何樂而不為呢？



「色、香、味」俱全的會場
吸引大量民眾一飽口福

來一客世界美味素食

港式玉米球

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

材料：

- | | |
|----------|-------|
| A：玉米粒 | 半罐 |
| 玉米片 | 適量 |
| 青椒丁 | 適量 |
| 紅椒丁 | 適量 |
| 蘋果丁 | 半顆~一顆 |
| 錫箔紙 | |
| B：梨子 | 約兩顆 |
| 奶油 | 一匙 |
| 起司片 | 二片 |
| 麵粉 / 太白粉 | 3：1 |
| 肉桂粉 | 少許 |
| 糖、鹽 | 少許 |



作法：



各位讀者！請先將健康的梨子煮成梨子水吧！



先將2個梨子削皮，並切薄片，與500cc的水中火熬煮半小時，就是了！

Delicious Vegetarian Recipe Of the World



梨子撈出，接著！放入一匙半的奶油，起司片兩片，和適量的糖及少許鹽



關掉火，再伴入麵粉與太白粉，按3：1的比例，調成具黏性的麵糊！



緊接著，將蘋果削皮切小丁，青椒、紅椒也切小丁，並與玉米粒、玉米片和適量的肉桂粉拌勻

這是個重要的步驟將麵糊與適量的果料調好拌勻
調好後用手搓成圓球狀



再用錫箔紙包住後放入烤箱約200度烤40分鐘後就成了



好了！這麼一道精彩的美食很棒吧！



流口水時間：

1. 健康的梨子、蘋果加上色彩鮮豔的紅椒、青椒，食慾大增。
2. 忍不住想偷嚐一口，你要不要也來試一試？

美味小秘訣：

1. 糖可以用蜂蜜或楓糖，都有不同的香味，令人期待！
2. 也可以放入蒸鍋裡蒸蒸看，完成不同的口感與滋味！

備忘錄：

1. 肉桂粉應適量調入，調太多了，就吃不到其中的果香囉！
2. 麵糊不宜太乾或太濕，只須調到能與材料緊密結合，不會脫落的程度就可以了！
3. 錫箔紙底層先塗上奶油，避免玉米球黏在上面。
4. 這一二次的菜式可能稍複雜，但請耐心的作完，相信不會令讀者失望！

收藏食譜～港式玉米球

材料：

A：玉米粒	半罐	B：梨子	約兩顆
玉米片	適量	奶油	一匙
青椒丁	適量	起司片	二片
紅椒丁	適量	麵粉/太白粉	3：1
蘋果丁	半顆～一顆	肉桂粉	少許
錫箔紙		糖、鹽	少許

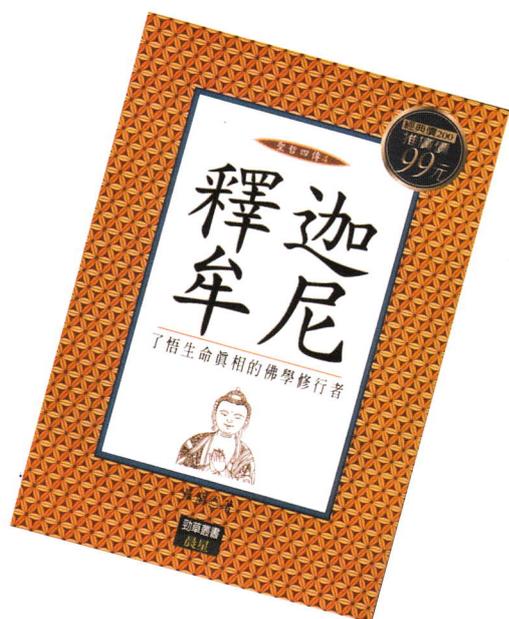
作法：

1. 先將2個梨子削皮，並切薄片，與500c的水中火熬煮半小時，就是了！
2. 梨子撈出，接著！放入一匙半的奶油，起司片兩片，和適量的糖及少許鹽
3. 關掉火，再拌入麵粉與太白粉，按3：1的比例，調成具黏性的麵糊！
4. 緊接著，將蘋果削皮切小丁，青椒、紅椒也切小丁，並與玉米粒、玉米片和適量的肉桂粉拌勻
5. 這是個重要的步驟將麵糊與適量的果料調好拌勻
6. 調好後用手搓成圓球狀
7. 再用錫箔紙包住後，放入烤箱約200度烤40分鐘就成了



金色蓮花空中讀書會 本月討論書籍： 釋迦牟尼

文 / 世傑 版面創意 / 維廷 完稿 / Ken



作者：羅 蘭
出版者：晨星出版社
出版年月日：88年2月初版
定價：200元
ISBN：957-583-685-5

當我們在大雄寶殿上看到佛陀莊嚴的金身時，可能一時被過度神化的佛相迷住，而忘記佛陀是一個真實的人物，他是誰呢？他是古印度迦毗羅衛國的悉達多太子，本書就是描述我們的祖師釋迦牟尼佛，如何由凡轉聖，從王子變佛陀的故事。

佛陀也和我們一樣有父有母，有妻有子，也曾對人世生老病死的無常而感到憂惱，出家修道後，也曾著迷於不究竟的苦行，在成佛前，更曾遭受魔女的誘惑及魔軍的猛烈攻擊，成佛後，外道的批評、提婆達多的迫害，婆羅門的陷害不曾停歇、爲了弘

法渡眾，他周遊印度各國，講經三百餘會，歷時四十幾年，調教了傑出的十大弟子，以及教化成千上萬弟子修得正果，最後在拘尸那城娑羅雙樹間涅槃，留下佛法三藏十二部。

這些故事並不會太神化，也因為如此，佛陀給了我們一個「人人有可能」的無限希望，只要跟隨著佛陀的腳步，學習佛陀的精神，每個人都有成佛的希望。

抬槓開始囉！

E-mail 來的三篇

在閱讀完此書後，令人感到相當的喜悅，原因在於作者將較為深奧難懂的佛經，透過現代化的語言文字，做了一番嶄新的呈現；而且也看出作者具有深厚的佛學基礎及文學素養，俾使佛陀的一生，在精煉、清新的文字描述下，更顯得如此動人，如此莊嚴。

另外值得一提的是，作者在每段章節中，都不忘掌握到佛法的重心——「慈悲與智慧」；因此在翻閱本書時，對於佛陀的教誨，會有更深的體會與認知，而無形之中也將提昇吾人的心靈層次。

淡水 仲子

作者運用現代小說的筆法，生動地描寫釋迦牟尼佛的一生，文中對於佛法的專有名詞，都有淺顯易懂的闡釋，因此對於現代人來說，這是一本相當易於理解佛陀教理的好書；再加上書中有多張精美的圖片，配合著流暢的文筆，更是引人入勝。

佛法的弘揚隨著時代的轉變也有了更加多元化的展現，此書便是一例。在此，也殷望未來的佛子們，能繼續為推展佛法而努力。

台北 旻旻

惟有“慈悲”與“智慧”才是全人類解脫生死輪迴、煩惱困厄，進入寂靜涅槃的坦然大道。

在釋迦牟尼一書中，釋尊一生的行止教化，隨者作者細膩的筆觸，從佛陀出生、離宮學法、六年苦行、菩提樹下夜睹明星證悟到鹿野苑初轉法輪、周遊印度各國弘法利生、直到菩提迦耶雙樹下示疾進入涅槃前的最後



教化，俯拾之間，處處皆有釋尊如慈母般悲心的照拂、慈父般智慧的提攜，彷彿一時之間世界上種種的愚痴暗蔽、困頓錯厄等等各種煩惱苦痛，皆在釋尊悲心的洗滌與慧光的注照下消逝的無影無蹤，生命不再徬徨，靈魂不再孤寂，並且充滿了光明與滿足、寧靜與安詳的喜樂。

上圖／出家踰城
下圖／佛陀說法



圖／佛陀入滅

因此深信，惟有在正信佛法的洗禮之下，眾生才能真正遠離顛倒夢想，解脫生死輪迴苦海，到達常樂我淨、寂靜涅槃的究竟彼岸。也只有在佛法的薰陶下眾生平等的大同世界才可能實現。願佛法早日弘揚全世界！！

永和 冉升居士

Fax 來的二篇

佛法的真善美，已是世上人們不可否認的事實，也已有許多人走在學佛的道路上。但我們真正了解什麼是修行嗎？什麼是真正的修行所應具備的條件嗎？

在這宗教已萬“法”續紛的時候，「釋迦牟尼」正是我們所應遵循且藉以反省的準繩，佛陀的教法所珍貴之處，不是在於神奇降魔之術，而是一切教法都是來自於佛陀如實的修行。從十九歲即深悟世間的無常，放棄皇宮的享樂，至苦行修道，一切的修法是如此真真實實。

佛陀的故事，不是要您讚歎佛陀傳奇的一生，而是要您學習佛

陀如何將佛法落實在自己的生活中。其所有的修行是如此的「真」；度化眾生的心，是如此的「善」；修行成就是如此的「美」。

台北 了了

佛陀的故事對佛弟子而言，是再熟稔不過，然而，其一生故事不但饒富趣味，更發人深省。例舉三則故事如下：

其一：佛陀的大悲普及一切，對於犯下殺父滔天大罪的阿者世，不僅給予懺悔機會並慈悲開示：「佛法廣大無邊，能時時懺悔，罪業也是空幻而沒有本體，了解心與罪本是空幻不實，才是真正懺悔。」阿者世終於得度，並對生命充滿希望與信心。

其二：長壽王為平息爭戰，避免生靈塗炭，自己忍辱將國土全部讓給梵豫王，並遺訓長生童子：「千萬不能結怨，要行諸佛慈悲大願，切勿存有報仇結怨之心；懷著毒恨的心是萬載禍患的根源。如能施恩於仇人，則能將恩惠布施於一切眾

生，須知宇宙中的實相是一體的，不應該有你我的爭執。」

其三：須菩提觀察諸法空性是第一位迎接佛陀的人，因為佛陀開示：「如果不能認識諸法的空性，就見不到佛陀的法身；佛陀的法身、諸法的空性，是沒有造作主，也沒有所造作。一切法本是空寂，法性是無處不遍、佛陀的法身是無處不在。見法的人才是第一個見到佛陀、迎接佛陀。」

佛法的深奧精微，值得佛子再三省思！

台北 華

冰肌玉膚話美白

文／德熾 模特兒／Jenny 攝影／波爾
髮型／花想蓉國際優質髮藝 版面創意／炳煌 完稿／Mei-jane



金色蓮花

一、引言

皮膚是人體最大的器官，也是構成外表的重要部分。

而對東亞文化圈（包括中國日本韓國等國）的審美標準而言，自古至今向來都是以「白晳」為美，甚至於有所謂的「一白遮三醜」的諺語；可見得此地的人們對白晳皮膚的推崇和追求。

而事實上美白的肌膚，可不是單單眼睛所見的地方那麼簡單。下文將就皮膚醫學的觀點，來分析造就美白的諸多決定因素。

二、與美白有關的醫學知識

皮膚與健康：

其實藉由皮膚的狀況，我們可以判斷出許多的疾病，或藉以評估一個人的健康狀況。例如內分泌的均衡，心臟血管的狀況（血液循環），肝膽的健康，乃至於腸胃的機能（營養狀況）等等。

中醫也認為，人的皮膚與「大腸經」的狀況有關，可以作為疾病的辨證與投藥的參考。

所以「美白」還真是個值得研究的課題。

* 影響膚色的因子有：

性別～男性的黑色素通常比女性多，所以膚色會比較黑。

個人差異～遺傳因素所造成的差別。

年齡～老年人的黑色素通常比年輕人多。

地域～與緯度和海拔有關，也就是和「日照量」與「氣候」有關。

季節～原因同上述的地域因素相近，另外也和人類的身理變化有關。

健康情形～健康狀況通常

都會直接或間接地影響皮膚的情況。

壓力與情緒變化～壓力和情緒狀況，會造成健康的變化而影響皮膚的健康。

若再進一步地分析，直接造成膚色差異的因素就是——皮膚細胞中的色素。

* 皮膚的色素有：

黑色素～影響膚色黑或白的主要色素，也是不同人種間膚色差異的主要原因。

胡蘿蔔素～在角質層和皮下組織顯現出特有的黃色。

血紅素～接近表皮而有微血管分布的臉部頸部等，血紅素為膚色的決定因素之一。

漂亮的皮膚其實不能單指膚色，還與皮膚表面的狀態有很大的關係。例如同色調的皮膚，其粗糙與光滑不同，便呈現截然不同的質感。而這個部分的影響因素有：

皮膚表面的型態～即皮膚表面的皮丘，皮溝所構造出的「皮紋」的型態。皮膚表面的型態已證實可以反映出皮膚內部的異常，尤其是不正常的角質化過程與老化的程度。

角質層含水量～正常健康的皮膚角質層有10～20%的含水量，而皮紋消失或粗乾的皮膚，其角質層含水量有明顯的降低。

穿皮失水量～用以評估角質層障壁功能的指標，可以推測角質層型式，肥厚細胞膜，和層板顆粒的細胞間脂質狀況。

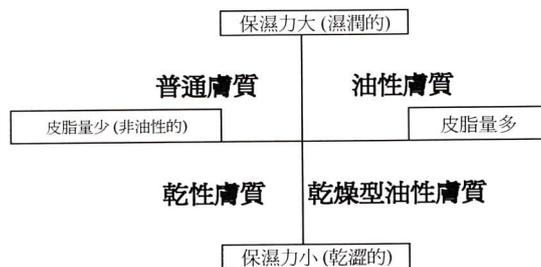
角質化狀態～可以評估和表



皮更生速度有關的”角質細胞面積”以及角質層內胺基酸的代謝程度，也就是皮膚細胞的營養狀況。

膚質的分類除了前述的角質化狀態之外，皮脂量也是重要的特性之一，皮膚的濕潤度受角質化型態影響，而皮脂腺的活性則影響油性程度。

膚質分類的基本觀念請見下表1。



夏日炎炎，
小心陽光中
紫外線的照射，
才能讓寶貝的肌膚，
漂亮一夏。



了解皮膚膚質的重要，在於能幫助我們選擇正確的保養方式。

紫外線與皮膚 — 美白的重頭戲

近年來大眾們對於陽光中的紫外線，都已經有了防範的意識，這要歸功於資訊的發達。強烈的紫外線會灼傷皮膚，造成細胞內染色體變性，而增加癌症的

發生機會。而現在的醫學也認為，長期的暴露在陽光下會增加白內障發生的可能。因此夏季除了愛護皮膚之外，記得別忘了也要保護你的眼睛～～選用一副好的太陽眼鏡。

紫外線造成的傷害大約可以急性與慢性來區分：

*急性反應

1. 曬斑：曝曬在紫外線後數小時後皮膚會發紅，稱為曬斑；若是曝曬量很大時，將會導致水腫，而出現類似燒傷的情形。造成此反應的紫外光波段以UVB為主。

2. 曬黑：又叫做“二級黑化”，通常在曬斑消退的第三天左右，皮膚才會漸漸地變黑。這個過程中黑色素細胞的功能會變得亢進，而不斷增生。皮膚一但經此過程而變黑，要恢復原貌就要花上數個月之久。

雖然UVB是黑化的主要因素，但是多量的UVA也會引

發此反應。

*慢性反應

紫外線對皮膚的慢性反應可以“農夫皮膚症”為代表。

在外觀上，皮膚的色澤變黑，觸感變硬，皮表有深刻的皺紋聚集，更具特色的是頸部易於曝曬的部分會生成菱形皺紋；更嚴重的就是發生皮膚癌。而在組織學上的發現是：表皮變得肥厚，而且黑色素細胞也異常地活躍，真皮層中的彈性纖維異常的增殖，毛細血管則呈現擴張狀態。

這種變化的過程特稱為光加齡(photoaging)或光老化(dermatoheliosis)。人的臉部因為終年接受日曬，而使得光老化的最為明顯。

另外根據新近的研究顯示，紫外線的慢性暴露對身體的影響並不侷限在皮膚的表現而已，甚至於對免疫系統乃至於全身的組織都有作用，但其詳細內容尚待進一步的研究。

皮膚老化難以抗拒的因素

眾所週知，歲月造成的老化，是影響人類外觀的最重大，而且是完全不可逆的原因了。

老化，是生命的整體因緣變化的現象；因此皮膚的老化也是色身整體變化的一環。遺傳與內分泌變化的主導，是最主要的因素，也是最不易扭轉的因素；它們造成了種種生理機能的退化如：代謝更新的減

表二 膚質的分類

- | | |
|---------------------------|------------------|
| ● 皮膚皺紋變多 | ● 頭髮變少、光澤消失 |
| ● 皮膚鬆弛 | ● 禿頭 |
| ● 皮膚之光澤、潤滑度降低 | ● 白頭髮增加 |
| ● 皮膚張力降低 | ● 眉毛與耳毛變長 |
| ● 皮膚紋理變粗、皮膚紊亂 | ● 指甲粗糙、白濁化且彎曲度變大 |
| ● 色素沉著斑增加，有些人會出現脫色斑（皮膚變質） | |

慢，血流量減少，皮脂腺萎縮，水分保存力的下降等等，都會明顯地影響皮膚的外觀。

而其它的次級因子有：個人的保養方式和生活環境，與光老化的程度等等；這些部分靠人力的努力，還可以較有效的改善而延緩老化發生的進程。關於皮膚的老化現象可參閱附表二。

三、美白的實戰守則

中醫學講究的是對症下藥，而西醫學也重視正確的診斷和治療。面對人人關心的面子——美白——問題，要真正有效的對治，當然也要遵循這個法則。

* 由外著手的方式

首先必須了解自身的皮膚特性：如膚質，膚色等等，並依之選用適合的美白保養品與防曬隔離乳液等等。

這個領域因為充滿商機而十分的發達，而愛美的人士尤其是女性朋友們，多半都十分地了解，因而在此我們不多做著墨。

* 由內著手的方式

既然美白是皮膚的問題，而皮膚又是色身機能整體的問題，因此想要真正地改善外表，顯然由內著手是一個重要而根本的路徑。

由前文所提及的美白與健康的關聯，可知健康的身體是美貌的基礎，也是愛美人士最應具備的觀念。

而如何能使色身健康呢？不外乎由以下幾個面向著手：

1. 健康的飲食管理

減少刺激性大的食物的攝取量，減少食用油炸食物，多吃天然食物，少吃

加工食品等等。另外淨素的飲食更是理應推薦的這個部分。健康的飲食方法許多幾乎已經成了生活的常識了；在金色蓮花雜誌，長期都有連載飲食的調養方法，是讀者們很好的參考。

而更高檔的方式，是以古代瑜珈修行者的飲食內容為依歸，並且奉行辦理。瑜珈行者的飲食可說是世間最高標準的要求了，有害的食物不用說，甚至於無害但是也無益的食物，都是在排除之列。

2. 健康的生活管理

這個命題涵蓋得很廣大，內由良好的作息著手，外到工作方式的改良





時常保持
愉悅的心境，
不但有利於健康，
進而造就
美白的肌膚，
同樣在
生活和工作上
也較能感召
善緣與善緣。

等等都是。例如減少熬夜，適度的運動，配合季節的衣著，減少大吃大喝的應酬次數；甚至於改善工作的流程以增進效率，都能夠減少壓力的累積和心力的浪費，使得我們的情緒較能夠平穩安詳。這些都是美白的利多因素，關心健康資訊的人可以在報章雜誌上得到這方面的訊息。

3. 健康的情緒管理

如前文所述，情緒與壓力也是影響皮膚的因子之一。時常保持愉悅的心

境，不但有利於健康，進而造就美白的肌膚，常常笑的人日子久了之後，還會有一個好看的“笑型”表情，這樣一開始就贏了其它比較不佳的表情。

而一個情緒管理良好的人，也比較能感召生活上和工作上的人和與善緣，相對地也會減少壓力的來源，這正是一種值得鼓勵的善的循環。

乍看之下，這三個命題似乎都過於間接和繁複，十分不符合現代人一切求快求簡的欲

求。當然啦，這種由內而外的改善路徑，一定是比較漫長的方式，但是要知道這樣的改變帶給生命的助益也是全面而有深度的，更能紮紮實實的改善外在的表皮，因為這一切都是環環相扣，互相回饋和增益的各個層面。在此我們又再一次導出了“外在的美貌要先由內在的改善做起”這個結論；所以囉！真正愛美的人士，可千萬別嫌麻煩迂迴，因為這真的是有效，又不必花您一毛錢的最佳方案，何樂而不為呢？

四、後記

愛美是人的天性，也是人類生為生物的一種本能。但如前文所述：老化的發生，真的是難以抗拒的生命的必經過程。即便我們一切內外條件都圓滿到極致了，人還是會生老病死；一如世間的成住壞空，也一如因緣的生住異滅。

若能藉由「老化」這個無常的生命示現，生起大悲的菩提之心，願一切眾生都能所願圓滿，並且皆得不生不滅的究竟境界，那我們便沒有了生死的問題了，更無從生起因老化所致的種種煩惱與憂慮。

更高檔的生涯規劃，是能像蓮師一般，證得無死瑜珈虹光身。這時不但沒有生死的問題，還能常保色身的永遠年輕，永遠健康強壯。這或許可以稱做“究竟美白”吧？

你愛美嗎？來來來，好好地精進修行，永總有一天，遠年輕的“究竟美白”你也能做得到喔！！

美麗叮嚀：

記得喲，人美心更美，才是真美噢！☺

時事大解碼！

文 / 陳子軒
版面創意 / 子帆
完稿 / free

有關故事一

好不容易把所有工作作完了，在人家家裡幫傭的其琪回到了自己的房間，她夢想著有一個富裕的家庭，要什麼有什麼，就這樣的甜蜜的進入夢鄉，直到鬧鈴響起，劃破了寂靜的清晨四點，她又得回到現實，展開一天忙碌的生活。轉眼間又過了四個月，幸運的其琪被美麗的仙子發現了她的遭遇，在一天的夜裡，仙子現身了，答應賜給她富裕而幸福的生活，但是，有一個條件一定要遵守，就是不能浪費所獲得的一切，否則會有更悲慘的命運。其琪滿心歡喜的答應了。「哇！好漂亮啊！」其琪來到一個她從未來過的仙境，而且她是這兒的主人，要什麼有什麼，過著快樂的日子。俗話說的好：「由儉入奢易，由奢返儉難。」已經習慣仙境生活的她，卻失去了珍惜一切的心，就要影響外在的行為了。終於有一天，其琪吃到一口酸蘋果，卻將它丟進垃圾桶，就在蘋果落進垃圾桶的一剎那，她也回到了人間，她變成一隻野貓，永遠地穿梭於垃圾桶間。

不珍惜的代價

據報導加拿大一名學童帶了六個甜甜圈，吃了半個，覺得不好吃，就整盒丟掉，台灣有多少的應酬、酒席鋪張浪費，許多人在請客歡樂之時，卻忽略了背後要付出的成本。有許多科學家已經看到地球快負擔不了的警訊，洪水、颶風、冰風暴等天災可能不是偶發現象，這和人們的消費習慣及心態有很大的關係，人們再不珍惜資源，可能會失去生存的權利。

佛法救命丹

心是唯一真實，當人們有了不珍惜所有的想法時，很可能會為自身帶來無法彌補的傷害。臭氧層的擴大、氣候的怪異現象、各類疾病的蔓延、暴力、交通事故的增多，都代表了大自然的反撲，因果需要平衡。所以給我們下一代一個健康的環境吧！如果懂得珍惜身邊的物，才會懂得珍惜身邊的人，事實上，真正能滿足的不是高樓大廈，也不是汽車洋房，而是無止盡的愛啊！讓我們伸出雙手多替別人想想，讓愛拯救這個世界！

有關故事二

嗨！我是入世小精靈，我懂所有動物的語言喔！所以我常常進入動物的族群中去瞭解他們的世界，其實啊！他們也有豐富的情感和愛，可是也有些無奈，現在我又要出發了，我也有一點小能力，當我想到哪裡，我就馬上可以到喔！噢！這是金門耶！可是有好多牛在一起，待我觀來！

嚇死我了，原來是口蹄疫的牛隻，正哭的死去活來，哀鴻遍野的慘狀，真是人間煉獄。

終結

報導中指出，為了杜絕牛隻口蹄疫的蔓延至台灣，決定在金門進行撲殺行動，警方也出動了十數名警力支援，真宛如人間的刑場。牛群中有幾隻靈性較高的自知，自知將死，不斷橫衝直撞，幾頭小牛更是圍著母牛，但仍免不了被拆散的命運。被棒擊、電擊的牛隻相繼倒地，對牛隻來說，這宛如人間煉獄的刑場，竟就是他們生命終結的地方，連過路的農人都搖頭嘆息。

佛法談生命

慈悲是杜絕一切災禍的根源，因果業力的故事天天在我們的周遭上演，今生生為牲畜，固然有他的因果業力，但自許為高級的人類呢？看看這樣的屠宰場面，再回顧一下南京大屠殺的慘劇，所謂「放下屠刀，立地成佛」，沒有人希望自己的生命被剝奪，又為什麼要去剝奪別的生命呢？愛人者人恆愛之，只有無量無邊的愛才能遏止這樣悲劇的發生，想想如果有一天，人們被像對牛一樣的方式對待，將情何以堪？再想想有一天，親眼看著我們的親人被無情的折磨至死，又將情何以堪？學習愛吧！以長遠而言，愛是唯一治療災禍的良方啊！



有關故事三

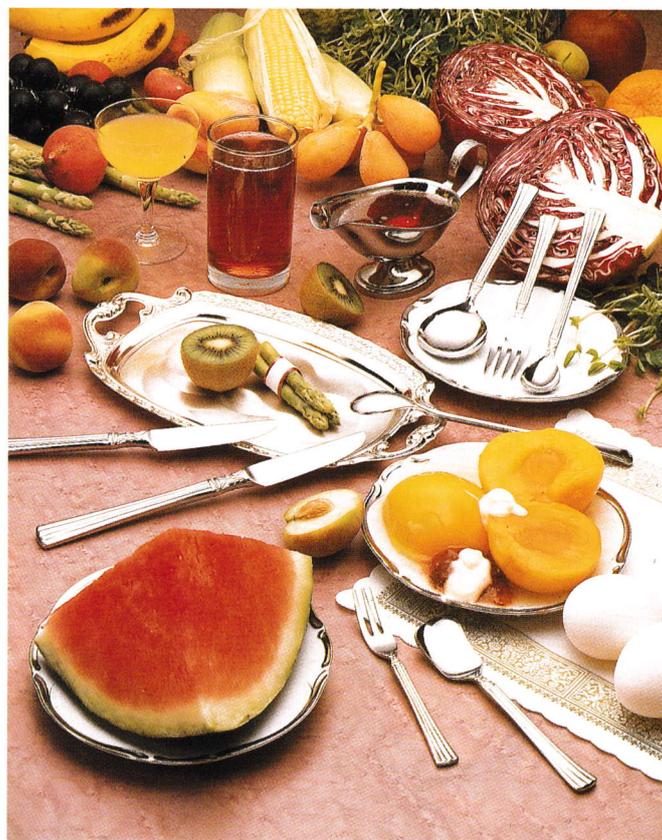
「媽媽，我要喝牛奶！」「乖孩子，家裡的奶粉不能喝了！」「為什麼？為什麼嘛？」

戴奧辛的夢魘

比利時戴奧辛繼續蔓延，歐洲進口的奶製品都受到影響，紛紛從各大百貨、超市下架，許多旅行業者也提醒出國到比利時旅遊的國人，最好吃素，不要碰奶製品。戴奧辛對人體的影響甚鉅，報導中指出，除了比利時蔓延的問題外，國內焚化爐也有惡化的趨勢，焚化爐產生戴奧辛的主要原因是PVC未能於規定溫度內燃燒所致，目前各國都想停用PVC，但因產值太大，卻沒人敢真的停用。戴奧辛的問題日益嚴重，醫學界擔心下一代畸形的比率會大大的提高。

佛法健康觀

相信所有的人都希望快樂的、健康的活在這世界上，農藥的問題、戴奧辛的蔓延，不禁讓人擔心，人類要的到底是短期的利益還是長期的健康？有多少人窮其一生，賺進了多少金銀財寶，最後都送給了醫院，還賠上了一條命；有些人不管別人死活，為了眼前的財富，卻為自己及後代子孫種下無窮的禍根。佛法講捨得捨得，只有大捨才能大得，只有對財富不執著的人，才能擁有無量的財富，你想賺錢嗎？那麼就多為別人想想吧！在這個共生的地球村，創造雙贏的局面吧！不要讓我們成為下一代的負擔。



人性的最後一道 長城

文 / 陳世昌
版面創意 / 子帆
完稿 / free



陳世昌



金色蓮花

記得在小時候，父母經常告誡我們，如果說謊的話，就會被閻羅王捉去割舌頭，而且在我們腳底下，有十八層地獄，那裏專門處罰各種在人間做錯事情的人，就算是父母沒有看到，舉頭三尺還是會有神明，隨時都在觀察人間的一舉一動，於是就這樣，我們建立了成長過程中初步的是非觀。

重視傳統的因果教育

在今天的社會當中，我們感覺到是非與道德觀日益薄弱，法律的力量已經不足以約束犯罪的衝動以及邪惡的勢力，打開報紙或電視，看到犯罪的人，已經不限定是黑道人物，而且犯案的手法越來越殘暴，更可怕的是，很多人在犯錯之後都毫無悔意，就像最近林口地區有一個年輕人，因為涉嫌殺害自己的父母而被警方逮捕之後，在送往看守所的途中，看到新聞記者爭相拍照採訪，竟怒目責罵記者說：「你們還有沒有人性？」。我想，這一個年輕人，可能在小的時候沒有接受過傳統的是非觀教育，他的父母只知道膩愛孩子，在物質上給予完全的滿足，做父母的說不定還捨不得用「地獄」的觀念來「嚇」自己的孩子，而根據統計，一個人的是非與道德的觀念，如果沒有在小學階段培養起來的話，就有可能在國中以後往壞的方面發展，而對於一個小孩子而言，他可能聽不太懂高深的道理，反而傳統的地獄觀能發生直接的教化，也就是說，這種將是非觀建立在人性的恐懼感之上的做法，在現今的社會中，是值得重新加以宣揚的。

地獄的權威不容挑戰

就因為人性的發展，始終是一貫的、原始的，不管科技如何發達，對於人性的提昇，其實是幫助不大的，在科技不斷的挑戰傳統觀念的現代社會裡，「地獄」的權威性與恐懼感，正一步一步的從人們的內心中，失去它的地位，就連做父母的，可能都已經不再相信這些傳統的想法，而我們的法律卻又無法建立一個全民的屏障地位，現在很多年輕人會認為「只要我喜歡就沒有什麼不可以」，這樣的想法會嚴重的傷害法治的教化，使很多人失去了自我的約束力，反正只要沒有人看到，即使做壞事也不會有人知道，於是犯罪率也就直線上昇了。因此，佛教所弘揚的因果與地獄觀，在此時此刻，實在有必要加強對社會的教導提倡，使每一個人都可以在法律的力量日漸疲軟的現代，也可以產生一種根本的自制力，不論在有沒有人看到的地方，也能明白舉頭三尺有神明的道理。

還是寧可信其有

所以，不論是科技多發達，文明多進步，為了挽救日愈惡化的良知和道德，我們實在不須要再去探討地獄的存在與否，畢竟相信它的存在，對我們而言，並無損害，反而可以彌補法律的不足，也就是說，不須要因為科技文明的發達而去挑戰地獄的權威，如果因此而使這一道人性的最後長城崩潰的話，那對人類而言，正是大災難的開始；寧可「迷信」地獄的存在，並且去教化下一代善惡終有報以及死後審判的觀念，那麼，一旦他在暗處，就算是有機會做壞事，他也會想到無處不在的「眼睛」正在監視著自己的一舉一動，這樣有何不好？

Transcendence

紅塵心蓮



Welcome to

金色蓮花全球資訊網

Golden Lotus World Wide

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 ～ 素食導覽

這次要跟大家介紹的是我們修行生活中的「素食導覽」，隨著科技的進步，資訊的收集與傳遞也愈來愈便捷，透過網際網路（Internet）的溝通，更於無形中縮短了人們的距離，即使遙遠如歐洲、美洲，用 E-mail 通信，也只要數十秒就可以收到，可說是已達到同步的地步。

素食上網路，乃緣此而生，然而網路上的資訊茫茫如大海，為了讓大家能更方便、更快速的連結，查詢到自己想要的素食資訊，我們為大家想好更好、更方便的解決方案，在我們的世界素食導覽內，已建好各相關的連結，相關的精彩文章亦收錄在本站精華區內，只要連上本站，可立即方便的遨遊於世界各地，迅速的了解及收集到世界各國的素食概況。

素食導覽中共有四個單元，他們是「金色蓮花素食精華區」、「國外素食精華區」、「台

灣地區相關資訊」與「自然食療法」，現在我們就來分別介紹他們囉：

一、 金色蓮花素食精華區：

在這個單元中首先我們看到的是「素食奧祕檔案」，目前收錄了從 A 至 J 的檔案，都是一般人對於素食想要了解的疑問，你猜猜看！刷新奧運五十六次記錄的金牌得主是吃素還是吃葷？

喔～小精靈這到是挺有意思的，難到他是吃素的嗎？

嗯，沒錯！這答案就在我們的 A 檔案中。一般人都有一個很普通的觀念，認為要作很多辛苦的工作，就非得要吃魚肉來補充體力，才能做得來這個工作。但是事實上，運動選手的例子卻帶給我們很好的反思。在影壇上綽號「人猿泰山」的約翰威斯慕拉，是馳名世界的游泳冠軍，接連破獲世界新紀錄五十六次，但是在練習時間，他戒絕一切的肉食，所有的食物都是他自己選擇的豐富蔬菜，使得他的耐力及精力遠勝過從前。若非得肉食才能得到

營養，才能有體力維持工作，那麼為何吃素的約翰威斯慕拉，卻能接連創下 56 次的世界新紀錄呢？

百科全書裡，仍記載著無法否定的劃時代經典實驗：1904 年比利時大學的舒特登（H. Schouteden）對人的手臂進行了研究，他比較素食者和食肉者的耐力、力量和疲勞消除的速度，結果顯示，素食者在三方面都較強。

1907 年耶魯大學的經濟學家費希爾（Irving Fisher）進行耐力試驗，他比較習於正常高蛋白飲食的運動員、慣於無肉低蛋白飲食的運動員和坐辦公桌的無肉低蛋白飲食者，實驗做法是盡可能長時間地將手保持水平、臉朝上仰臥向上伸腿、兩膝以下彎曲，結果證實，素食者的耐力遠超過食肉者。

1909 年密西根州、巴托克里克療養院（Battle Creek Sanitarium）的凱洛格（J. H. Kellogg）於 1909 年發表了他所做類似的實驗結果，證實了費希爾的發現。「這是令人



「素食導覽」的網址是 <http://www.glotus.com.tw/14.htm>

驚訝的發現！」百科全書如此敘述。

所以其實根據過去乃至最新許多科學的研究顯示，實行素食的人，不論耐力、體力，甚至壽命都遠勝過葷食者。

嗯，小精靈，我也發覺到吃素後體能狀況真的比以前還要好呢！還有對於一些還不能完全斷除吃葷習性卻想要修行的人，是不是可以吃三淨肉呢？

所謂三淨肉即是「我不見殺、我不聞殺、不為我而殺」，對於一些尚未能斷除吃葷習性的人，三淨肉常常是自我解釋的一個藉口，但是佛陀真的允許吃三淨肉嗎？在我們的B檔案中有對這樣的問題作了研究。

在大般槃經卷四中，迦葉問佛陀：「如來何故，先聽比丘食三種淨肉？」佛陀的回答是：「是三種淨肉，隨事漸制．．．當知即是現斷肉義」(大正12 P387上)

佛陀是採取漸進的方式來引導

眾生學佛，但主要的目的還是要他們當下就能不吃肉，所以在同經中佛陀又說：「我從今日制諸弟子，不得復食一切肉也。」。

另外在《入楞伽經》卷六(大正 16A, P624 上)，佛陀對大慧菩薩也有相同的指示：「我於諸處說遮十種，許三種者，是漸禁斷，令其修學。今此經中，自死他殺，凡是肉者一切悉斷。大慧，我不曾許弟子食肉，亦不現許，亦不當許。」。

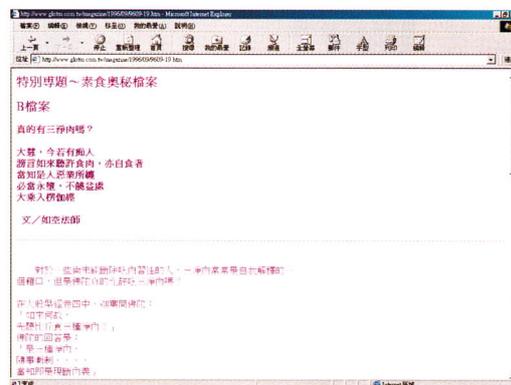
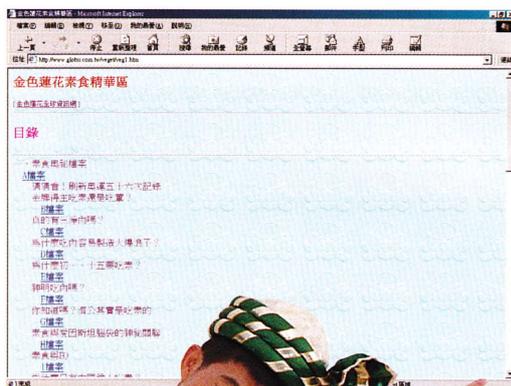
所以佛陀是不允許弟子吃肉的，不管是現在或是未來，也不管動物是自然死或是他人殺的，都一樣。因為六道互為眷屬，所謂「在在生處觀諸眾生皆是親屬，乃至慈念如一子想，是故不應食一切肉」、「觀諸眾生同於己身，念肉皆從有命中來，云何而食。」(大正 16P623 上、中)，深體因果輪迴的可怕，誰又敢再肆無忌憚的吃肉？因為可能吃的是自己過去生最愛人的肉！為了菩薩道業的成辦，佛陀是不允許吃肉的：「我不自食，不聽他食，是故我勸修菩薩行，

歎不食肉，勸觀眾生應如一子，云何唱言，我聽食肉，我為弟子修三乘行者速得果故遮一切肉悉不聽食。」(大正 16P563 下)。所以佛陀在《入楞伽經》中一再的強調不可吃肉：「凡所有肉於一切沙門，釋子皆不淨食，污清淨命，障聖道分，無有方便而可得食。．．．一切時一切肉，亦無方便而可得食。」因此沒有任何「方便」可以成立吃肉的理由，這是佛陀一再明示的。

由以上經典就可以讓我們清楚的明白，所謂三淨肉，只是佛陀教導弟子現在就能斷除肉食的一種漸進引導，其實佛陀是不允許吃肉的，也沒有所謂的三淨肉可吃，三淨肉只是方便的權宜善巧，千萬要完全明白。

嗯～我完全明白了，謝謝你小精靈。

好了，下次我們再繼續為大家介紹「素食導覽」的單元囉，bye bye!



在「素食導覽」中你可以找到許多關於素食的疑問解答

技術加油站

CGI 網路互動的好幫手

Common Gateway Interface

NetWork Station

我們常在一些網頁上看到一些生動活潑的設計如線上即時交談、留言板、討論區、網路商品訂購、表單填寫、網路投票、線上人數統計、線上查尋...等這些提供讓網站與上網人互動的溝通媒介，你知道這些技術是如何作到的嗎？

現在可以達成這些效果的方法有 CGI、昇陽的 JAVA、與 MicroSoft 的 ASP，而其中 CGI 算是從早期至今仍普遍使用的一種技術，CGI 本身並不算是程式語言，而是一種閘道介面（Gateway），它是網路伺服器（Web Server）與瀏覽器（Browser）之間，相互溝通的一種標準介面。與 JAVA 不同的是 JAVA 是在使用者端執行網頁效果的程式，而 CGI 則是在伺服器端執行，如果我們需要在網頁上呈現出多媒體的效果，那麼 JAVA 是滿好的選擇，而 CGI 最常被應用的是在表單的處理，比方說是將使用者輸入的資料傳回設計者所指定的程式或檔案中，或是由 CGI 產生一個虛擬文件（Virtual document）來處理使用者的查詢，例如我們一般常見的搜尋器，還有現在相當受上網者歡迎的留言板與聊天室，這些大部份也都是用 CGI 寫的。

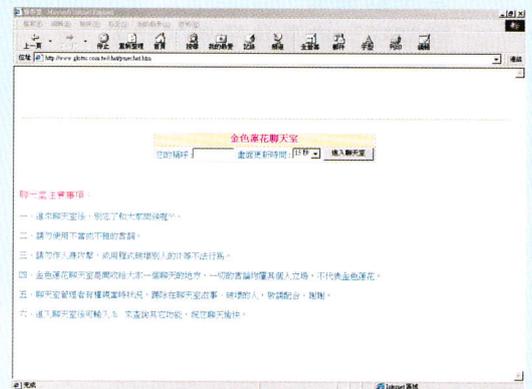
嗯～說了這麼多，不知道你能吸收多少，我們來看個實例你就比較容易明白，為了加強與上網者的互動，我們也放上一個由 CGI 寫成的聊天室，現在已開放讓大家來線上聊天，從我們的首頁進去，網址是 <http://www.glotus.com.tw> 然後點選進入中文的首頁，在最新消息中有「聊天室測試」這個選項，歡迎大家進來聊天哈哈，從這裏你就可以進一步明白 CGI 的魅力囉。

網上互動已成為現今網路技術的發展方向，上網者不再和過去一樣只能單方面的吸收，在聊天室這樣的互動環境下，你不僅可以認識來自不同地方的朋友，彼此交換生活的體驗與學佛的心得分享，說不定還能碰到我們的演員或是工作人員呢！

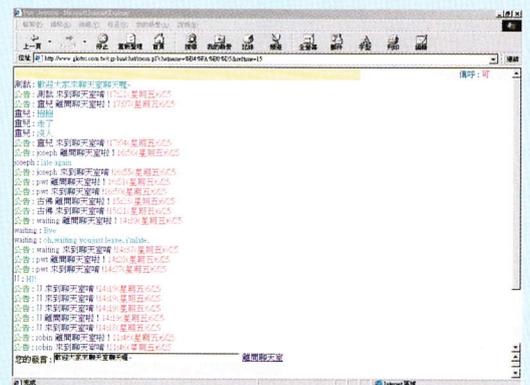
如果你下次來我們的網站瞧瞧時，可別忘了進來聊天室逛逛喔，一定有意想不到的收穫喔。()



聊天室是從首頁進去的，就是上圖圈紅線的地方



這是聊天室的登錄畫面，進去前先看注意事項喔



這就是聊天室內的談話情況，在這裏你會碰到來自各地的朋友

佛學英文教室

Buddhism English Classroom

第二十九課

課文

慧觀

直接觀空

文 / 菩提居士

觀空

直接觀察空

觀察空到底是什麼樣的狀態

用你的直覺

不要用任何的思考只是用直覺

去觀察

一個妄念止息的狀態

然後

盡量保持在這樣的狀態

愈久愈好

Lesson 29th

Text

Wisdom contemplation

Directly Contemplate Emptiness

Wrote by/Bodhi

Contemplate Emptiness

Directly contemplate Emptiness

Contemplate what is the state of Emptiness?

Use intuition instead of thinking

Use intuition only

To contemplate

The state of no delusive thinking

And then

Keep your mind under such state as best as you can

As long time as you can





Practical English Grammar

實用英文法

Adverb

副詞

[分析]

* A great many adverbs are formed from adjectives by the addition of ly.

通常把形容詞的字尾加上ly 就是副詞

* An adverb may use to modify a verb.

副詞可用來修飾動詞

* 副詞可描述動詞的進一步訊息，包括：1.方法/How?/manner、2.地點/Where?/place、3.時間/When?/time、4.頻率/How often?/frequency、5.程度/To what extent?/degree、6.強化/Intensifier、7.引起注意/focus attention、8.顯示態度/reveal attitude。

Activities

練習作業

The adverb "directly" belongs to which case in 1.~8.?

副詞"直接"是屬於1.到8.中的哪一類?

Word Bank

字彙

Sunyata:(Sanskrit)

Emptiness, Vacuity, Void,.....(English)

Vipasyana:(Sanskrit)

Contemplate, meditate, insight, to look into(English)

空：(梵文)

空、真空、空處.....(英文)

觀：(梵文)

默想、靜思、洞察、內觀(英文)

【智慧の觀察】

譯／陳宗元（輔仁大學宗教系講師）．版面創意／Nancy．完稿．Nancy

《直接空を見ます》

くう み
空を觀ます。

ちよくせつくう かんさつ
直接空を觀察します。

くう いったい じょうたい かんさつ
空とは一体どんな状態であるのかを觀察します。

ちよつかく
あなたの直覺で

しこうもち
どんな思考も用いないで。

ちよつかく かんさつ くだ
ただ直覺で觀察して下さい。

もうねん しそく ひと じょうたい
妄念が止息している一つの状態です。

それから

よう じょうたい ほじ
なるべくこの様な状態のままを保持します。

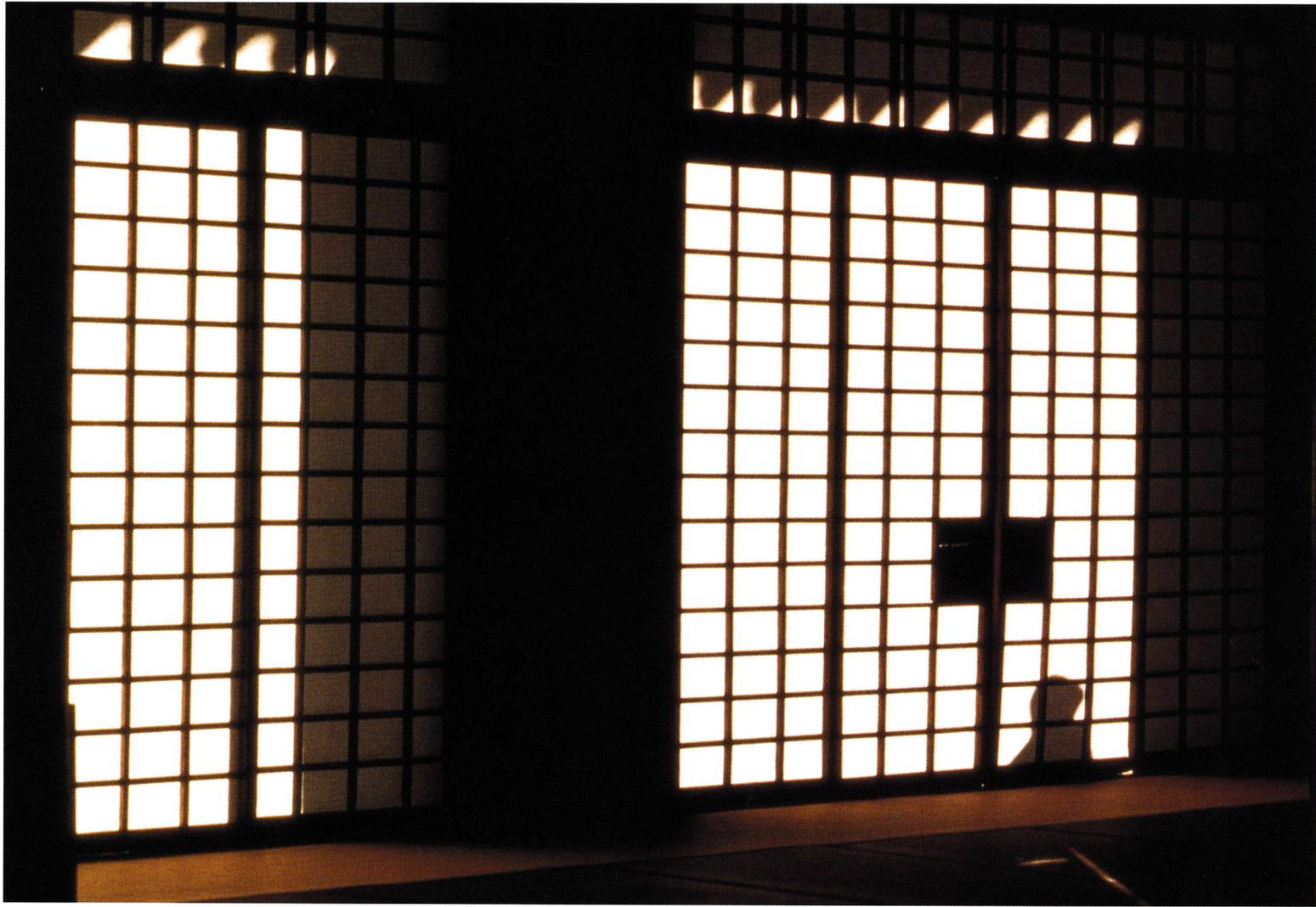
なが
長くなればなるほどいいです。

《直接觀空》

觀空
直接觀察空
觀察空到底是什麼樣的狀態
用你的直覺
不要用任何的思考
只是用直覺
去觀察
一個妄念止息的狀態
然後
盡量保持在這樣的狀態
愈久愈好



金色蓮花



ぶんぼう ぶんせき
《文法の分析》

1. 一体どんな状態：「一体」<<副詞，到底．究竟>>「どんな」<<形容動詞，怎麼樣的...>>整句有「究竟是怎麼樣的狀態」之意。
2. どんな思考も用いないで：「どんな...も」為絕對否定，表「怎麼樣的...也」之意。意為「用いないで」為「用いる」<<他動詞上一段，使用>>的未然形「用いない」，後再加で而形成。意為「請不要使用...」之意。
3. なるべく：<<副詞，儘可能地>>與「できるだけ」同義。
4. 長くなればなるほど：「なる」<<自動詞五段，變成>>，的假定形「なれば」。後加「なる」的連體形「なる」。再後加「ほど」<<副助詞，隨著...>>。整句表「變成愈來愈長...」之意。

れいぶん
例文

1. もし台風が来たら、この山道はどんな状態になるのでしょうか。
(如果颱風來襲的話，此山中小路究竟會變成怎麼樣的狀態呢?)
2. 坐禅するときは、どんな煩惱も起さないで下さい。
(坐禅時請不要生起任何的煩惱。)
3. 来週この本を使いますから、なるべく週末までに、本を返して下さい。
(因下週要使用這本書，所以儘可能地在週末之前歸還。)
4. 空の意義を考えれば考えるほど、人生に不可欠なものだと信じてしまいます。
(愈思惟空的義理，愈相信它對於人生是不可缺少。)

C 校量功德品 25

Comparing the Merits

〈註：本文係新修正之大正藏〉



文 / 郭韻玲
版面創意 / 子帆
完稿 / free

一、智慧的原味：經文

慶喜當知！以一切智無二為方便、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；以道相智一切相智無二為方便、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！以一切智無二為方便、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；以道相智一切相智無二為方便、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！以一切智無二為方便、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；以道相智一切相智無二為方便、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。

(P612II 欄 8 行~ P613II 欄 2 行)

二、生動的說明

佛陀繼續開示：以一切智、道相智、一切相智、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、……無忘失法、恆住捨性代換成一切智、道相智、一切相智，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。

一切智、道相智、一切相智，並稱為三智。

一切智，即悟空的智慧，對於一切的總相有所掌握。為什麼要稱「一切智」？因為一切的一切，其實本質都沒有差別，本質都是空性，一切森羅萬象，無論如何千差萬別，本質都是空，無二無別，毫無二致。只要掌握到了空性，就等於了解一切的本質，故空可以說是一切事物的「總相」，因為萬事萬物都在「空」的本質得到了統一，故名總相。

一切智是每一個修行人都必須努力證得的，也就是「成唯識論」所說的根本智。為什麼叫「根本」呢？因為一切的無明即來自於不了解空，如果了解了空性，無明就解除了，故悟空是一件非常重要，也可以說非常「根本」的一件事，因為如果沒有這樣的智慧，是不可能明白一切皆為幻相，就是因為明白了一切森羅外

只要掌握到了空性，
就等於了解一切的本質，
故空可以說是
一切事物的「總相」。



相的本質，所以叫作「根本智」。

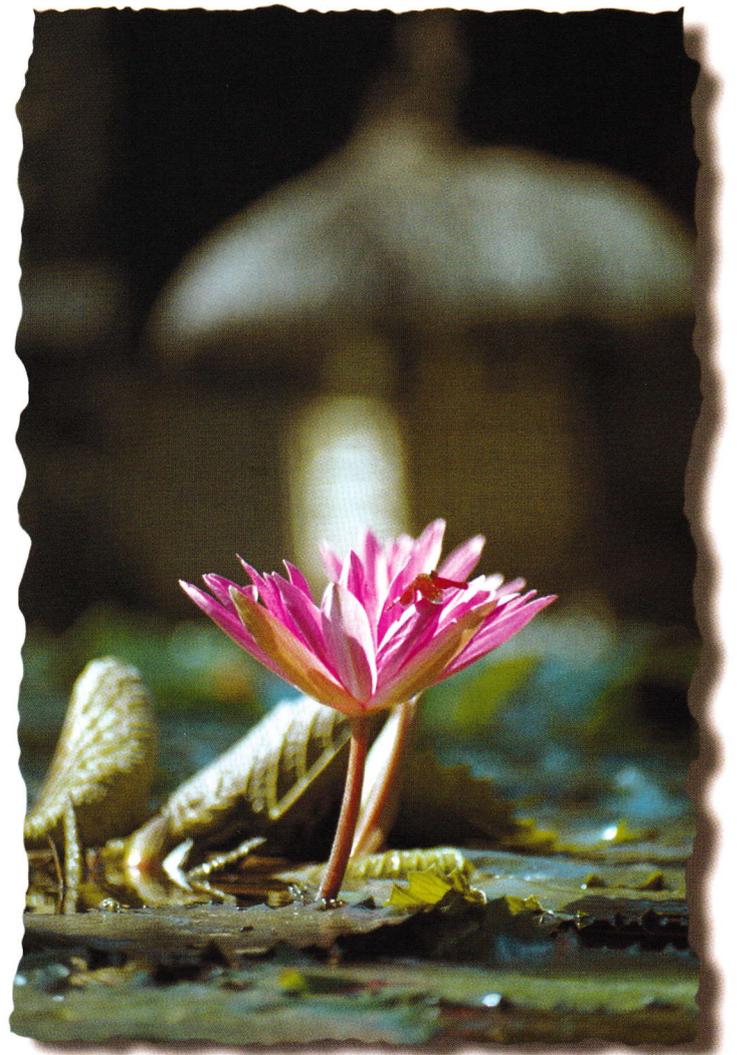
一切智即空的智慧，即般若，對於空性已經了悟的人，即為一切智者，此人只要再不斷的深化鞏固悟境，則必定解脫生死，因為生死的原因即在於無明，而無明的相反即為般若，一個證得般若的人，即為化解無明的人，既然生死的原因已經消除，當然此人不再受生死，只要業債再償還乾淨，必定成佛。

故一切智是解脫生死輪迴的關鍵，是聖者必備的智慧，如果沒有一切智，不能躋身聖者之林，只要擁有一切智，即為聖者，即為開悟者，即為證道者，自此完全看懂複雜的生命現象，完全明白三藏十二部到底在說什麼，此時再也不會被外相所矇蔽，時時刻刻，清楚明白的知道什麼是本質，什麼是現象，把所有的生命力集中在本質，不再浪費在變化無盡的現象，是真正善用生命能量的人，是真正踏上歸家之路的人。一切的一切，已經真相大白、水落石出，此時無論大幻網如何變化出各種迷人心性的幻相，一切智的擁有者都不會再上當，都不再自欺欺人，已經完全擺脫了大幻化網的束縛，成為一個自由自在的人。

道相智，即明白諸法的智慧，對於千差萬異的別相有所掌握。此智是以一切智為基礎，不斷的深化鞏固之後，也就是經過禪宗所謂「長養聖胎」之後，由於內在清淨，自然而然而夠洞悉了知外在一切一切的來龍去脈，這是自然開展的智慧，但一定必須建立了堅實的空性地基，才能開展這樣的智慧。

把所有的生命力集中在本質，
不再浪費在變化無盡的現象，
是真正善用生命能量的人，
是真正踏上歸家之路的人。

一個證得般若的人，
即為化解無明的人，
既然生死的原因已經消除，
當然此人不再受生死，
只要業債再償還乾淨，
必定成佛。





唯有內清淨了，
 外在的一切才不會成為我們的干擾，
 干擾的力量消除了，
 一切就涇渭分明，
 此時清淨的心就如明鏡，
 一切的一切都只是清楚的映照出來，
 不再混淆不清。

道相智，能夠明白萬事萬物各種道理，例如宇宙的成住壞空、植物的生長、季節的轉變、三世因果、人的心念變化……，一切的一切，道相智者都清楚明白，為什麼呢？還是因為總相智慧清楚明白的緣故，因為唯有內清淨了，外在的一切才不會成為我們的干擾，干擾的力量消除了，一切就涇渭分明，此時清淨的心就如明鏡，一切的一切都只是清楚的映照出來，不再混淆不清，故道相智者絕對同時是一切智者，也就是說道相智包含了一切智，也可以說道相智高於一切智，故多半是大菩薩才能證得這樣的智慧。

所以道相智也可以說是菩薩的智慧，因為菩薩道就是要解決眾生許許多多的問題，而如果只懂空性，可是對於身處三界的種種變化並不知悉，那麼這樣還是方便善巧不足，因為每一個眾生要學習佛法時，不可能一下就如聖者般悟空，他總是在現象界學會了許多規則，才能漸漸進入佛法的核心，而一個優秀的菩薩，不但要深體空性，也要有能力以及智慧來解決三界內屬於現象界的問題，例如心理的輔導、疾病的減輕、因緣的解析、生活的指導……，都是面對眾生時必須學習與具備的智慧，甚至還必須因應時代潮流，具備時代所需的善巧，以現代的菩薩道而言，甚且一個優秀的菩薩最好還能了解管理學、財務知識、傳播學、科學等等，因為菩薩要面對的是無量無邊的眾生，而眾生又是千差萬別，如果沒有具備十八般武藝，還真有時會捉襟見肘，窮於應付，故道相智其實是一個大乘菩薩道行者，必須努力證得的智慧，只有證得此智，才能解決一切眾生一切的需求與問題，否則都不能算是圓滿的菩薩道，也不能算是圓滿的“恆順眾生”。

道相智，根據「成唯識論」所說，也可以稱為後得智，因為是在根本智鞏固之後，經過不斷的淨化以及昇華，心完全清淨了，後得的世俗智就自然而然的開展了。既名「後得」，就表示此智一定是必須在根本智具備之後才可能證得，因為一切的智慧，絕對是以空性的智慧為根本，如果沒有空性的智慧，其他智慧是不可能跟著開展的，就如同如果鏡子本身尚未擦拭潔淨的話，它不可能映照出各種清晰的影像出來，故心如鏡，外相為鏡中影，只有心全部清淨了，外相才能清晰的映照，故事實上，根本智與後得智是一體之兩面，只要根本智圓滿了，必定有後得智；只要後得智開展了，必定已經擁有根本智，故現象與本體，其實是一而二，二而一的一件事，故心經才說：「色即是空，空即是色。」色即是現象，空即是本體。

一切相智，即佛智，也就是同時圓滿的掌握了總相與別相的智慧。一切智與道相智的證得，也有初、中、後境界的不同，證得一切智，不代表已經分分秒秒能夠安住此智，證得道相智，如果還在初證階段，也不代表能夠知悉三界一切，但一切相智則不同，證得一切相智，表示一切智與道相智已經同時完全圓滿，表示分分秒秒都不離空性，表示三界一切悉知，故這是最圓滿的智慧，也是最究竟的智慧。一切相

心的醒覺與解脫，
永遠是最重要的一件事，
故實修實證永遠是達到
心醒覺解脫的最重要步驟，

智，可以說是一切智與道相智相加，並且臻於圓滿，故由此角度來觀察，三智其實也是一而三，三而一的一件事，怎麼說呢？因為如果沒有一切智，就不可能有道相智，而如果沒有道相智，也不可能有一切相智，故知三智固然各有初、中、後之不同境界，以三智為一智的角度來看，也可以說一切智是初證，道相智是中證，一切相智是後證的境界。故由此歸納與整理可知，一切的言詮或說明，都只是方便權宜之說，切莫僵化，更切莫執取，在三界中有一、二、三……，出三界後則無這些分別可言，可說是一即一切，一切即一，渾然一體，無二無別。

故一切的佛法名相，只是要我們醒覺，絕非讓我們更不清楚，故對於一切名相，懂也好，不懂也好，都無需太在意。一切的修行重點還是在於這顆心的醒覺，只要心全部醒覺了，則所有的名相都自然而然全部看懂了，故切莫偏離了重點，更切莫走錯了方向，因為——萬法唯心，解脫唯心。心的醒覺與解脫，永遠是最重要的一件事，故實修實證永遠是達到心醒覺解脫的最重要步驟，故老實修行是必須念茲在茲的正知見與正行，只要日日老實修行，月月老實修行，年年老實修行，則一切智何患不得，道相智與一切相智亦復如是。(



金色蓮花



三、精彩片段備忘錄

- 一切智，即悟空的智慧，對於一切的總相有所掌握。為什麼要稱「一切智」？因為一切的一切，其實本質都沒有差別，本質都是空性，一切森羅萬象，無論如何千差萬別，本質都是空，無二無別，毫無二致。
- 只要擁有一切智，即為聖者，即為開悟者，即為證道者，自此完全看懂複雜的生命現象，完全明白三藏十二部到底在說什麼，此時再也不會被外相所隱蔽。
- 每一個眾生要學習佛法時，不可能一下就如聖者般悟空，他總是在現象界學會了許多規則，才能漸漸進入佛法的核心，而一個優秀的菩薩，不但要深體空性，也要有能力以及智慧來解決三界內屬於現象界的問題。
- 一切的佛法名相，只是要我們醒覺，絕非讓我們更不清楚，故對於一切名相，懂也好，不懂也好，都無需太在意。一切的修行重點還是在於這顆心的醒覺，只要心全部醒覺了，則所有的名相都自然而然全部看懂了。

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，並以佛陀為依歸。

第二十八品 歎眾德品（卷 98-98）

說明菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅密多，能夠證得無上正等菩提。

第二十九品 攝受品（卷 98-103）

說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

第三十品 校量功德品（卷 103-168）

說明般若的功德無量無邊，甚至供養般若經典比供養佛陀舍利還要殊勝廣大。

第三十一品 隨喜回向品（卷 168-172）

說明一個菩薩應如何以無所得為方便善巧，修好隨喜回向法門。

跨世紀的美麗傳奇



戲劇演出

蓮花生大士

The Lotus Born Buddha

金色蓮花表演坊第六號作品

高雄市立文化中心中正堂

高雄售票點

金色蓮花表演坊臨時服務處 TEL : (07)398-4299
地址：高雄市三民區義華路448號
高雄中正文化中心福利社 TEL : (07)222-5136 轉 268
五福一路67號
金石堂高雄店 TEL : (07)221-6081~85
中山一路285號
金石堂建工店 TEL : (07)383-7039
建工路462號B1
敦煌書局 TEL : (07)561-5716
五福四路76號4樓
柏林樂器 TEL : (07) 215-9899
成功一路404號
御書房 TEL : (07)721-3556
苓雅區和平一路149-14號
茶點喫茶坊 TEL : (07) 201-1665 (07) 225-2727
新興區文化路78號(文化店)
苓雅區青年一路6-2號(青年店)
茶代泡沫茶坊 TEL : (07) 225-8389
廣州一街153號-3
金石堂左營店 TEL : (07) 587-9732
左營大路23號
光統書局左營店 TEL : (07)588-0031
左營鎮實踐路23號

蓮鄉佛教文物 TEL : (07) 747-5369
鳳山市中山西路19號
光統書局鳳山店 TEL : (07)747-9091
鳳山市中山路1424號
金石堂鳳山店 TEL : (07)719-0401
鳳山市光復路55號
大崗山書城 TEL : (07)621-8886
岡山鎮壽天路47號
白馬家族流行館 TEL : (07)622-9025
岡山鎮壽天路94號
台秀運動廣場 TEL : (07) 626-2542
岡山鎮民族路155號
柯尼卡沖印橋頭店 TEL : (07)611-2121
橋頭鎮成功路190號
金石堂屏東一店 TEL : (08) 765-1712
屏東市復興路22號
金石堂屏東二店 TEL : (08) 732-2038
屏東市中山路11號
屏東大書城 TEL : (08) 732-0174
屏東市復興北路6號
光統文化廣場 TEL : (08) 723-5845
屏東市林森路30-10號
百科書局 TEL : (08) 732-4181
屏東市中華路27號

演出時間

88年7月

- ① 22日(四) 下午2:30
- ② 22日(四) 晚上7:00
- ③ 23日(五) 下午2:30
- ④ 23日(五) 晚上7:00

購票專線：

(07) 398-4 4299

購票地點：

高雄市三民區義華路448號
(聖羅蘭大廈)

票價：

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