

佛學月刊

金色蓮花

GOLDEN LOTUS BUDDHIST MAGAZINE

父親節快樂

Happy Father's Day

愛的治療力量

The Curative Power of Love

愛的
驚人效果

The Amazing Effects of Love

紙上相聲

Chinese Comic Dialogue

發願與抱怨

To Vow or to Complain

來一客世界美味素食

Delicious Vegetarian-Recipes of the World

瑞士巧克力青蔬

A Surprising Swiss Chocolate Specialty

心靈趨勢探索

Spiritual Trends

多災多難的地球～

訪國際紅十字會 彼得·沃克博士

Natural Disasters-Interview with Dr.Peter Walker

8月號

AUGUST

NO.80

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，遍祇陀園周遍七匝

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)

\ 黃麗文 (Visual Design/ Huang Li-wen)

■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 \ 詹翔茵 (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-jane)

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 (Class 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 Jing Fung, Peng Yi-Hwa, Chen Pao-Lien, Kan Shu-Mei)

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 Executor/ Hwang Lien Chun)

服務組 \ (Service Division)

服務系統執行幹事 \ 邱炳煌 (Cjiou Bing Hwang)

組員 \ 張志向、穆少萍

(Jang Jyh-Shiang, Muh Shao-Pyng)

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

■本雜誌在新學友書局、金石堂文化廣場、誠品書店、

三民書局、聯經書局、何嘉仁書店

■北部流通處：

1. 佛教文物 \

光華堂、上德、菩薩書院、梵音佛學、菩提園、妙甚、
 圓光文物、觀自在、妙莊嚴、禪之鼎、聖因、淨光、傳澈

2. 書局 \

寶之林、文興、遠大、大成堂、永業、上揚、今日、輔大、
 天美、金池堂、一全

3. 素食館、茶藝館：佛緣 (台北) 超商 \ 媽咪超商

■中部流通處：

常慈 (台中)、尚圓堂 (台中)、金應行 (台中)、承德 (台中)

■南部流通處：隨雲 (鳳山)

■全省直銷商：

1. 北部直銷商：

杏華 (02-27383970) 太極 (02-27008637)
 漢學 (02-25317746) 聯創 (02-23415963)
 聚書園 (02-27610641) 豐羽 (02-29293818)
 名欣 (02-27598115) 臨豪 (02-32964127)
 立昇 (03-4373288)

2. 中部直銷商：漢麟 (04-3271366)

3. 南部直銷商：

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

■全省大專院校經銷商：史丹佛 (02-22798937)

■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



P.94



P.60



P.90

第一項修鍊 慈悲智慧

The First Discipline: Compassion and Wisdom

18 愛的治療力量：愛的驚人效果

The Curative Power of Love: The Amazing Effects of Love

22 正知見：錯覺→正覺

Spiritual Teaching: From Illusion to Emptiness

24 清心小語

Words of Clarity

28 美麗の偈語

Beautiful Words

30 來自山谷的歌聲：現實與虛幻

The Song of the Valley: The Reality and the Illusion

32 修行人的生活管理：睡眠

Life Management Skills for Spiritual Aspirants: Sleep

34 心經：依般若般羅蜜多故

Clarified by the Heart Sutra: Through Reliance on Prajna Paramita

120 大般若經講記：校量功德品（二十六）

Lectures of the Maha-Prajna-Sutra: Comparing Merits(26)

第二項修鍊 身體健康

The Second Discipline: Good Health

86 素食流行趨勢：中華美食展一白玉饗宴

Trends of Vegetarian Food: Chinese Food Exhibition——Delicious Tofu

88 世界素食忍者：

瓊安·史黛西尼克的素食之旅

Vegetarians of the World——Joanne Stepaniak's Experiences with Vegetarianism

90 來一客世界美味素食：

瑞士巧克力青蔬

Delicious Vegetarian-Recipes of the World: A Surprising Swiss Chocolate Specialty

第三項修鍊 美麗容顏

The Third Discipline: Inner Beauty

94 改善膚質不是夢

It's not a dream to improve your complexion

第四項修鍊 生活美學

The Fourth Discipline: Esthetics

6 新單元特寫

Special Feature of New Articles

7 封面故事～觀音與水中花

Cover Story~Avalokitevara Bodhisattva & The Underwater Flowers

10 父親節快樂

Happy Father's Day

12 電影：神鬼傳奇

Movie: The MUMMY

36 漢地至寶敦煌石窟特展

—專訪科博館人類學組何傳坤博士

Dun Huang Cave Paintings Exhibition——Interview with Dr. He Chuan - Kun

40 幽默在禪堂：失火了！

Zen Humor: It's on Fire

44 我是這樣想的：荒亂中的醒悟

What I think: Awakening from Despair

52 紙上電影院：賞賜在哪？

Cinema: Where Is the Reward?

58 禪漫畫～小和尚與貓咪：無所得

Zen Cartoon~Dharma the Cat: No Attaining

60 紙上相聲：發願或抱怨

Chinese Comic Dialogue: To Vow or to Complain

66 新新人類 VS. 佛的對話：忘失

Generation X vs. The Buddha:
Forgetting?

70 小說：處病之道

Novel: How to Deal with Illness?

76 新新遊戲：修行大考驗

A New Game: Tests on the
Spiritual Path

80 "美國學生姐妹" 靈犀雙語：

恆久不變的愛

Wisdom from the Advice Sisters:
What kind of love will last
forever?

97 新詩：湖

A New Poem: Lake

102 無聊 Boredom

108 紅塵心蓮：

為別人的錯負責 陳世昌

The Viewpoint of a Buddhist:
Taking Responsibility for
Others' Mistakes

第五項修鍊 世界宏觀

The Fifth Discipline:
Having a Universal Perspective

8 國際知音真情錄

Friends from All Over the World

42 心靈趨勢探索：多災多難的地球

～訪國際紅十字會彼得·沃克博士

Spiritual Trends: Natural Disas-
ters — Interview with Dr. Peter
Walker

46 全球風尚 VS. 佛法

Following the Crowd vs. Follow-
ing the Buddha-dharma

50 洞悉世界現象：

亞洲經濟興衰

Seeing the World Clearly:
Prosperity and the Reces-
sion of the Asian Econo-
mies

98 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～觀照

Buddhist Studies English
Classroom: Wisdom Con-
templation-Contempla-
tively Illuminate

118 佛學日文教室：慧觀～觀照

Buddhist Studies Japa-
nese Classroom: Wisdom
Contemplation-Contem-
platively Illuminate

<廣告索引>

封面裡 維力食品

1 正義實素齋

16 丹比食品實業股份有限公司

17 天華宗教文物

27 耕讀園

38 真口味食品企業股份有限公司

39 廣達香食品股份有限公司

49 靈山蓮花社

68 水資源局

69 東徽佛教文物

78 法堤酥油燈開發有限公司

79 狀元堂製香監造

85 華嚴專宗學院

93 豐奕實業股份有限公司

110 詹文魁石雕佛像

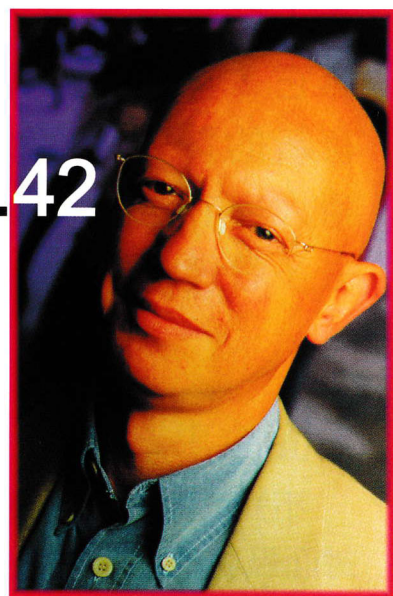
111 林忠石工作室

封底 頂裕食品股份有限公司

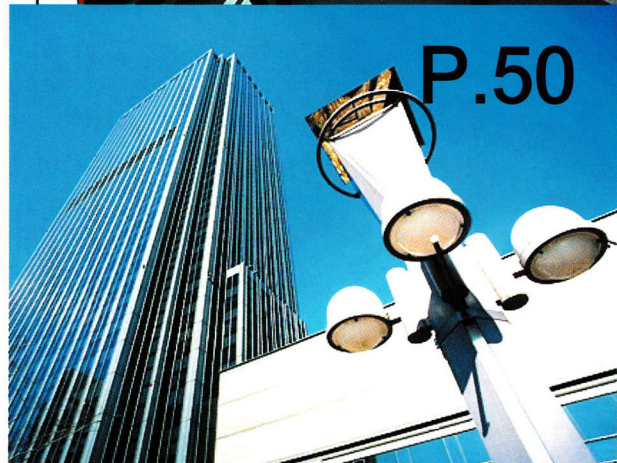
P.40



P.42

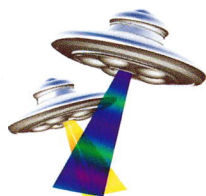


P.50





這期金色蓮花雜誌我們又多了好幾個新單元，原因無它，只是想給讀者隨時有新的驚奇與喜悅。所以請大家在翻閱時，別忘了去多看幾眼。



封面故事

不知大家注意到沒有，上期我們的封面風貌改變了，是一幅非常漂亮的水中飄花觀音菩薩。接下來的封面我們也都將以美麗慈悲的佛菩薩像做為主題，同時我們還要將其背景、來源、收藏者的收藏因緣等構成一篇封面故事，讓大家除了有佛菩薩之美的欣賞外，還有知性的欣賞。

父親節快樂

這是配合8月8日父親節的一個特別小品，內容是一個整天在外忙著菩薩事業的父親在這個節日回想自己學佛前與學佛後的孝親之道，並舉「父母恩重難報經」上佛陀教導世間子女如何盡孝的例子做為佛子在這天除了買東西送禮之外的另一個最佳選擇。

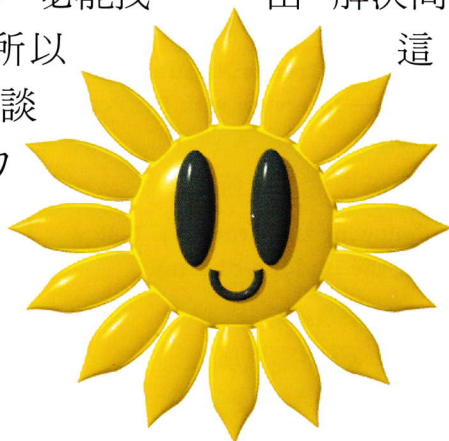
世界素食忍者

中國人千年來受佛教慈悲觀念的薰陶，吃素是很平常的一件事，可是在西方世界吃素雖然在近幾年已成為一種健康的流行趨勢，可是一般人想要吃素也是要經過一番掙扎與努力。這期「世界素食忍者」新單元想要與大家分享的是素食在國際友人他們心中佔什麼樣的地位，他們吃素是為了什麼，從中間也許會讓我們增長許多新的體驗與趣味。



洞悉世界現象

身處資訊快速發展的這個時代，各種千奇百怪的現象無奇不有，當然每一現象均有其成住壞空的興衰過程，但如果能從中洞悉其背後的深義，卻也能增長我們的見地，尤其透過佛法觀念的思考，必能找出解決問題之道。所以這個單元所談的都是很刁、的題材，不能不看。



觀音與水中花

藍藍的水 美美的花
慈悲的觀音

在紛亂不斷的現代生活中
一切煩憂
需要稀釋

佛法甘露 慈悲與美
就是良方



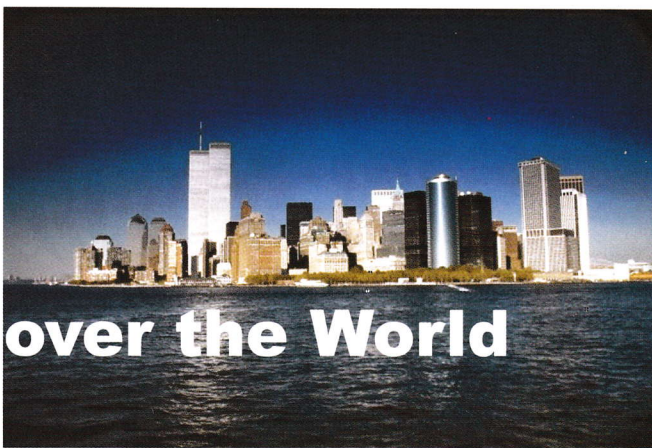
白瓷觀音收藏者：陳惠美

■收藏緣起

觀音是佛教當中慈悲的代表，也是美的象徵，原因是心慈悲，所以外在的顯現是美。這尊陶瓷觀音是陳惠美在大陸福州探親時購得的。當時陳惠美就是受這尊觀音的慈悲與美所吸引而決定收藏。

封面攝影 / 葉崇宏
封面設計 / 詹栩茵
文案 / 封面小組
版面創意 / X.Y
版面完稿 / JENNY

國際知音



真情錄

譯 / 柱子
版面創意 / 子帆
完稿 free

來自美國加州大學歐文分校的羅柏·科翰博士來函



羅柏·科翰博士(Dr. Robert Cohen)

美國耶魯大學藝術博士，美國加州大學歐文分校(University of California at Irvine)戲劇系創辦人，曾擔任該系主任25年之久，目前是該系資深全職教授，專精莎士比亞劇。主要興趣在於導演、教學與著作，著有許多表演、導演與劇場方面的教科書。

<http://www.arts.uci.edu/rscohen/>

是的，雜誌已收到，而且很高興要告訴你們，你們的雜誌真的非常漂亮。從第一頁到最後一頁的圖片與設計都很棒。我很歡喜的將它展示給許多同事(我正在導演"李爾王"劇，今晚我們才做了第一次的服裝彩排)。

祝福你們

羅柏·科翰

Yes, I did receive the magazine, and I am happy to tell you I find that it is absolutely beautiful! Wonderful photos and presentations from front to back. I've had the pleasure of showing it to many of my colleagues here - where I am directing "King Lear" (for which we just had the first dress rehearsal tonight).

With best wishes,

Robert Cohen



Emphasis on Hands-On



父親節快樂



Happy Father's Day!



文 / 守強
版面創意 / 子帆
完稿 / FREE

孩子是生命的大禮物

我老笑他黃牛！於是去年父親節，我總算收到十歲兒子的禮物——一張彩色電腦畫。畫裡他不知從哪裡下載（download）了一大堆圖片，有蛋糕、領帶、糖果、玩具、圖畫……等五花八門，有些圖片根本看不出來與「父親節」有啥關聯？不過，他童稚的心意倒是不假！

我很愛這份禮，稱讚他腦筋轉得快，這樣很經濟，也不用慊他人之慨。其實，只要有心，天天都是父親節、母親節不是嗎？為什麼他要送我電腦畫呢？其實，有一段秘辛。因為每年兒子都提議買玩具送我，然後，我再借給他玩。不過，對於兒子的「雙贏」策略，我一直沒有苟同。

學佛以後，我更加明白兒子是我生命的大禮物。從此，我學習作個好父親，我太太學習作個好母親，他則學習作個好兒子，而我們共同的學習重點就是「愛」！

父子的正確關聯

如果悉達多太子被他的獨生子羅睺羅所獨佔，今天也就沒有佛法了。我當然愛我的兒子，但我也屬於和我有緣的一切眾生，我不能狹隘的只服務我的家人，外面有更多人需要我的服務，或許他們都是我多世的父母吧！此外，我也想過，將三個不開悟的生命天天都關在一起，就一定幸福美滿嗎？

我想要尋找生命的終極答案，但我知道這需要無量無邊的福德資糧，才能從迷離幻境中解脫出來。因此，這一世的服務業一定要作的廣大，眾生需要什麼，就要努力給他們最好的。

我是留美的工程碩士，如果我天天窩在家裡指導兒子唸書，他絕不會數學成績是一隻鴨子，自然成績也是一隻鴨子，成績單上到處都是鴨子（乙）游來游去，但是，身為父親的生命就要如此狹隘嗎？相反的，我從不覺得虧欠他什

麼；因為，我已經全力以赴的在示範：人要不斷改進自己的缺點！人不可以活的自私自利！人一定要有愛別人、幫助別人的能力！

生命成長的喜悅

你可以看得出來，我們的關係像朋友，而不像父子。如果我會翻臉變成威權的父親，那是以下的狀況：他說謊、打架或發生其他惡事。

有一回，我太太出差到南部當志工，下班後，我必須先送一份文稿到雜誌社，然後再回家煮晚餐。碰巧，雜誌社有一位同仁出了車禍，於是我趕緊送她到醫院掛急診，臨走時，拜託其他人打電話到我家，告訴我兒子：「等我回去再給他弄晚餐。」不久，我從Call機收到兒子的留言：「爸爸！那位阿姨的情況怎麼樣？晚飯奶奶已經幫我送來了，你別擔心。」他的懂事與關心別人，真的讓我很開心。

我們父子常幾天見不到面，一見面，我問他：「怎麼樣，跟老師和同學相處的如何？」他則問我：「爸！你還好嗎？」然後，他會主動幫我捶背、按摩，技術相當不錯。我問他：「哪裡學來的？」他說：「電視！」看到他一天一天的成長，我滿心歡喜。身教重於言教，如果你希望孩子怎麼樣？最好先檢查一下自己是怎麼樣？說一套、作一套，是絕對行不通的。

為人子要如何報恩呢？

《佛說父母恩重難報經》記載著這樣的故事，有一天，佛陀在舍衛國祇孤獨園，帶領著大眾往南而行。忽然，看到路邊有一堆枯骨，佛陀於是五體投地、恭敬禮拜枯骨。阿難就問佛陀原因，佛陀回答說：「這堆枯骨，是我先世祖先、多世父母，因此，我禮拜枯骨。」

然後，佛陀向阿難解說了母親的十種恩德：「懷胎守護恩、臨產受苦恩、生子忘憂恩、咽苦吐甘恩、迴乾就濕恩、哺乳養育恩、洗濯不淨恩、遠行憶念恩、深加體恤恩、究竟憐愍恩。」

接著大眾問佛陀：「要怎樣才能報答父母的深恩呢？」佛陀說：「想要報恩，可以為父母讀誦或書寫這部經、為父母懺悔罪愆、為父母受持齋戒、為父母布施修福，如果能夠這樣作，才算是孝順的孩子。不這樣作，是地獄人。」

所以，為人子女要如何報父母恩呢？從以上的經文可以知道，好好的修行才是孝子，得大成就才是究竟的報恩！儒家以忠孝傳家，忠孝傳家一生一世；佛家則以佛法傳家，佛法傳家十方三世。

E-mail 一張父親卡

透露一個小祕密給兒子，如果你有乖乖的讀金色蓮花雜誌的話。在網路發達的時代，E-mail一張電子賀卡，應該比下載一大堆亂七八糟的圖片要容易許多。也許你還沒有讀誦或書寫《佛說父母恩重難報經》，不過，懂得看這清新、喜悅、光明的佛學月刊，我覺得已經很孝順了喔！（這僅是在下小小

的、誠懇的建議，敬請笑納。）

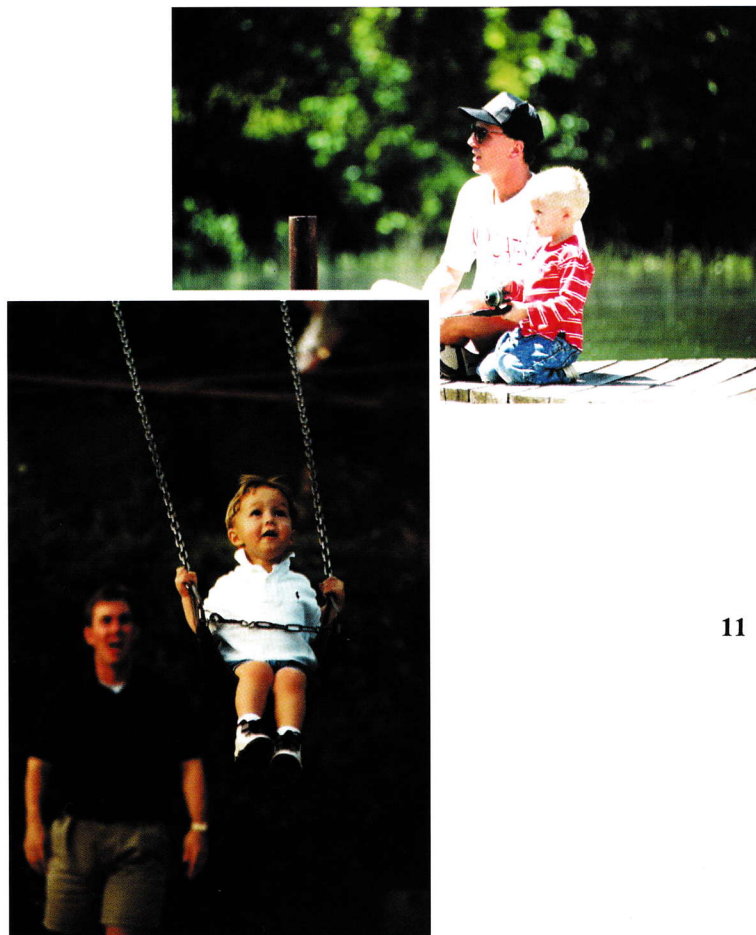
再多透露一點，請到網址 <http://www.cgreeting.com.tw/father/card-father.htm>



father/card-father.htm，這裡就有父親卡喔！

父親節快樂！

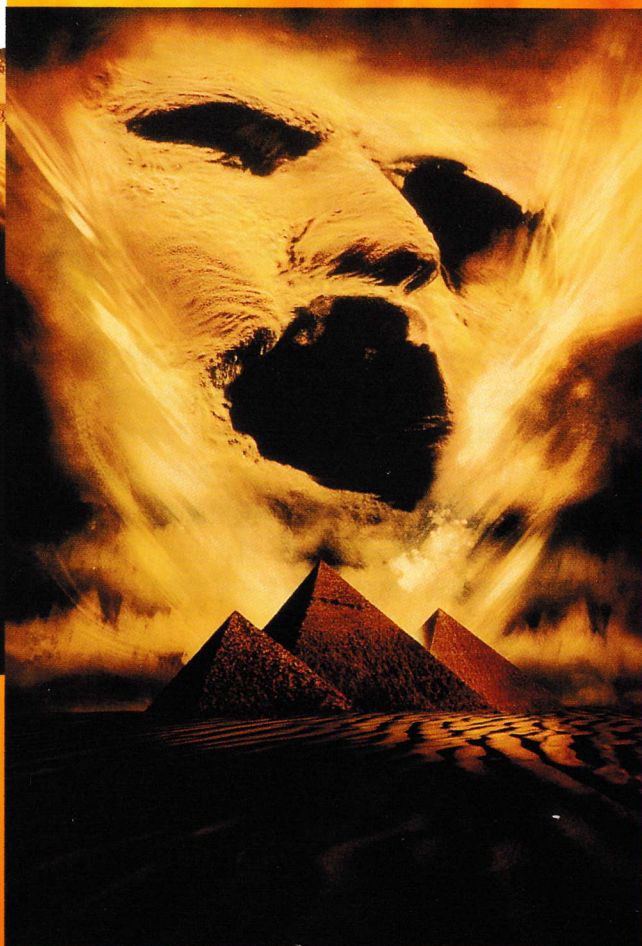
我的父親過世多年，他走的時候，我只懂誦阿彌陀經與往生咒迴向給他，至於佛陀教導的各種報恩方法，當年我所作很有限。然而，過去的追悔無益，我只能把握現在好好修行，祈願他能得到一些好處，希望他以我為榮。至於我的兒子，希望你懂我的心，我就心滿意足了。



神鬼傳奇



世上的光明與黑暗都是人相應來的
正念感召了佛 邪念感召了魔
即使「佛力」和「魔力」是世上最大的力量
但是決定它們消長
卻是第三個強大的——「念力」



文 / 世傑 圖片提供 / 環球影業
版面創意 / 美娟 完稿 / Jane



劇情簡介

埃及法老王發現愛妾安蘇納姆和祭司印何闐私通，震怒之餘卻被印何闐和愛妾搶先殺害，印何闐被捕後，被處以割舌、活製成木乃伊的極刑，關在哈姆納塔城。事隔三千年後探險家瑞克歐肯納（布蘭登費雪），與他懦弱的同伴比尼，在1923年的一場戰爭中，一起意外發現了被毀壞的哈姆納塔城。三年後，當歐肯納變成戰俘等待被槍決前，因為美麗埃及古文化專家艾佛琳卡娜漢（瑞秋懷茲）的搭救而得免於難，交換的條件是要他帶她們到哈姆納塔城，女主角艾佛琳是為了考古，男主角歐肯納是被迫再去一次，而同行的其他人都是為了城底的豐富財寶。

接著就是一場又一場翻天覆地的“天人交戰”大冒險，女主角艾佛琳無意中唸出了死王之書的古埃及咒語，而讓擁有無邊大法力的印何闐開始復活，並用他的魔咒讓世界陷入恐怖與血腥中，面目猙獰的木乃伊，難以計算的聖甲蟲攻擊，成千上萬的鬼民圍攻，還有來勢洶洶的沙漠風暴，每一次都是令人驚心動魄，血

脈賁張，一如尋寶片的公式，貪心的尋寶客一死，男主角雖然神勇無比，但是等魔王印何闐完全復活後也無力招架，女主角艾佛琳也被魔王相中成為印何闐愛人安蘇納姆的寄身，最後的高潮是艾佛琳唸出了光明的「太陽神之書」的咒語，而讓魔王的法力消失，最後將他消滅。

佛法知見

一、「情執可怖」：對一個凡人而言情愛是沒有錯的，可是「情執」就很恐怖！當一個人為了得到心愛的人，什麼都不管時，往往會做出一個讓自己後悔的事，如果沒有情執！法老王可以成全印何闐和安蘇納姆，如果沒有情執的話，祭司和安蘇納姆會安守本份，可是這三個情執強大的人，不僅造成了自己的不幸，也讓好多人因而陪上

對一個凡人而言情愛是沒有錯的，可是一旦執著就很恐怖！因為執著是世上最大的毀滅力量，不要小看情執愛染，有些人因對一個人的執著就忘記對廣大有情眾生的愛，忘了今生來此的使命。

在世間法
沒有一種武器
能抵擋魔軍的攻擊，
只有究竟的
佛法空性大智慧
才能打敗魔軍，
獲得解脫成就。

性命，還差一點讓世界毀滅，不過是「很愛她而已」也會讓世界毀滅嗎？是的！因為執著是世上最大的毀滅力量，如果那一天負責操控核子彈的人被女朋友拋棄而想不開，一念之間不就可以將世界毀滅嗎？不要小看情執愛染，有許多修行人就倒在這裡，因為對一個人的執著而忘記對廣大有情眾生的愛，錯以為只要有他（她）才會快樂，可是一旦在一起後才發現不是這麼一回事，而大嘆「嫁不對人」最後來一個「無言的結局」，兩個人的幸福只有建立在同時關懷眾生時，

「愛一個人+愛很多人=真正幸福快樂」，這是最成功的愛情格言。成熟的人應該是「兩個人可以很快樂，一個人也可以很快樂。」這一切都可以從佛法的大智慧中找到，所以要成功的通過情關的人，學世間的愛情心理學是不夠的，佛法才是一個最究竟的愛情心理學。

二、「光明與黑暗的鬥爭」：這世上所發生的事都是光明力量與黑暗力量的消長現象，男主角歐肯納一路過關斬將，但是一旦魔王印何闍復活時，他也成為被木乃伊、聖甲蟲和死亡部隊追殺的對象，黑暗勢力掌控一切沒有武器殺得了他們，而且他們不吃不睡不放棄，試問普天之下有幾個修行人能做到？這些魔軍的精進真令人嘆為觀止，怪不得我們都被貪、嗔、痴、妄念、邪見、煩惱.....這些魔軍糾纏一輩子而不解脫，因為人家是「不吃不睡不放棄」。光靠歐肯納的匹夫之勇怎可能抵擋得了？或者我們可以這麼說！世間法沒有一種武器能抵擋魔軍的攻擊，只有究竟的佛法空性大智慧才能讓魔軍找不到。





這樣說來！人似乎是微不足道，但是不要忘了！世上的這兩種力量都是我們人相應來的，端賴您選擇那一種，女主角艾佛琳唸了「死亡之書」的魔咒把魔王喚醒了，造成了空前的災難，當光明力量兵敗如山倒時，她唸了「太陽神之書」的咒語，一剎那間就將魔王解決，可見光明的力量也是不可思議的強大，看我們是不是相信她並開啟她，這世上光明力量和黑暗力量誰抬頭，跟他們自己都沒有關聯，只有跟「人」有關係，因為是人的心念將他們感召來的，正念感召了佛，邪念感召了魔，所以修行就是修這個心，對於正念要常常「歡迎光臨」，對於妄念則要「謝謝光臨」，所以即使「魔力」和「佛力」是世上最大的力量，但是決定他們消長卻是第三個強大的——「念力」。

一部電影七嘴八舌

- 印何闖為了一個七孔也會流溢不淨的女人這麼犧牲，值得嗎？
- 魔王雖然那麼神通廣大，卻仍然怕一隻貓，可見魔王也有罩門，不要給他怕！
- 原是咒語這麼厲害，下次再也不敢小看它了。
- 比尼在求魔王時，落了一句中國話「菩薩求你幫幫我」，真好玩！
- 我的「太陽神之書」是心經，您呢？
- 「死亡只是開始」這句說得好！只是不要出自印何闖的口中。



愛的驚人效果

The Amazing Effects of Love

文 / 春風 譯 / 慧蓉 版面 / 意 / 美娟 完稿 / Jane

Text/Spring Wind Translator/Hui-Rong

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

這世上最偉大的力量 就是 愛

The greatest power in the world is—Love

愛是這世界上最大的建設力量，這是無庸置疑的；但是愛對於我們的改變，到底有多麼驚人，其實是我們因為習慣而不覺察的宇宙奧秘。

且讓我們拋開因為熟悉而不再驚奇的模式，重新擦亮我們的眼睛，仔細的觀察一下——

首先，我們要對生命的誕生，也就是每一個嬰兒的降世，感到無比的禮讚與驚異，而無可諱言的，每一個嬰兒的誕生，都來自於愛，**如果沒有父母之愛**，是不會有一個個可愛的嬰兒誕生於世，所以愛是充滿創造與孕育的力量，而且大到可以令一個生命成形，實在是令人讚歎與驚異！

接著，我們可以觀察戀愛中的男女，那種廢寢忘食、輾轉悱惻，內心的快樂巨大到可以飛翔的境界；古往今來，多少膾炙人口的文藝作品其實多半都在謳歌這個千古不變的主題——愛；所以我們一樣從愛情中看到了愛的驚人效果。

但姑且不論是親情之愛還是愛情之愛，其實只要是愛，就牽涉到人體這個小宇宙的極大奧秘，就是在中脈七輪的最底一輪的海底輪中，潛藏著極大的生命能量，而這個能量釋放越多就越快樂。

那麼，什麼是促使這股強大能量釋放的關鍵呢？就是——愛。當我們心中生起了愛的感覺時，海底輪的能量就奇妙的、自然而然的釋放出了能量，而能量的飽滿就牽涉到了我們整個身心狀態，也就是能量越飽滿，身心就越快樂；回想看看，是否每一次你很快樂時，身心都處於一種高能量狀態？所以這樣的公式就推演出來了：能量＝快樂＝愛。

所以，當我們心中的愛越多時，海底輪的能量也

Undoubtedly, love has the greatest constructive power. Nevertheless, we don't perceive the amazing effect that love has in our lives because we are too close to the tree to see the forest. Let's return to seeing the world with the eyes of a child, not continue looking with our tired eyes that we think perceive correctly. Let's reopen our eyes and observer carefully.

First, we should ring the praises of and feel amazed about the birth of every life. We know every baby's birth comes from love. We wouldn't have so many lovely babies if there was not the love of parents. So, we can see love is full of the power of creation and gestation. It can create a life. It's really amazing and worthy of praise!

Second, we can observe men and women falling in love. They love each other so much that they often forget to eat and find it hard to sleep. They experience such great joy that they can almost fly. From antiquity until the present day, popular literature and art has praised "love", a subject people always like to discuss. Through history we see the amazing effect of love between lovers.

Love, whether between lovers or family, is the very energy that courses through our bodies. The ultimate storehouse for that energy in our bodies is in the root chakra at the base of the spine. The more energy it releases, the happier we are. What

就釋放得越多；因此當我們心中的愛擴展到無量無邊時，我們潛藏的生命能量也就無量無邊的釋放與開展了；由此更可印證出佛家的偉大睿智——愛盡一切眾生。

因為當我們愛盡一切眾生，海底輪的能量在這樣純善與溫暖的呼喚下，才能安全無誤的釋放；既然談到“安全的釋放”，那麼會有不安全的釋放嗎？是的，就是當愛產生了執著時，就是一方面在促使海底輪釋放能量，一方面又在促使這股能量走錯路。

因為除了中脈以外，還有左脈、右脈，這股能量唯一安全的釋放途徑只有中脈，如果不慎走入左脈或右脈，就會造成極大的傷害，就是氣脈紊亂，人的情緒會極度不穩定，甚至有發瘋的可能；這就是為什麼有些世間女子在一場轟轟烈烈的戀愛遭情人遺棄後便不由自主瘋了的原由。

那麼，愛很危險嗎？不！不！事實上，只要我們在愛一個人的同時，絕對不要忘了也愛千千萬萬的別人，只要我們遵守這樣愛的原則；愛不但不危險，反而是啟動極大生命潛能的金鑰匙。

所以；我們生生世世最重要的學習就是——學會無私的愛！只要學會了，我們必定會在正確的Om咒音之下，喚醒海底輪沉睡的能量，繼而讓法身覺醒，衝出中脈，也就是衝出生死輪迴的三界，步入永斷生死的自由解脫之境！

makes this powerful energy release? Love does. The root chakra releases energy naturally when we feel love. The amount of this energy determines our state of body and mind. The more energy we have, the happier we are. Recall experiences you have been through. Do your body and mind stay in a state of high energy whenever you are happy? So, we can draw the conclusion that energy = joy = love.

Consequently, the more love we have in our heart, the more energy root chakra releases. When we unconditionally expand our love, the life energy stored in our bodies is multiplied and released. From this, we can see the wisdom and utility of the Buddhist ideal to love all living beings. When we love all living beings the energy is released safely under the pure calling of our essential nature. Can it be released unsafely? Yes, when we are attached to love or to a lover, the energy is released but it goes in the wrong direction. The correct Path is the central channel. There also exists a left channel and a right channel. If the energy does not stay in the central channel it can do much harm. It will disrupt the circulation of chi and make our emotions extremely unstable. This is why some people go crazy after the breakup of an intimate relationship.

Is love dangerous? Absolutely not! In fact, love is a golden key that can open us to the ultimate life energy, but only if we love all people unconditionally.

Therefore, the most important thing for us to learn is "to love unselfishly!" Once we learn how to do that, the

sleeping energy in root chakra will naturally awaken under the correct "Om". Then our dharma body will be awakened and burst forth, breaking through the three realms of samsara and bringing us to the state of true liberation which leaves life and death behind forever.



Love

愛
的驚人效果

錯覺→正覺

文／春風 譯／慧蓉 版面創意／王秀珍 完稿／波爾

生命中的一切

都只是錯覺

最重要的事

就是要把錯覺導正為正覺

當錯覺完全消失了

生命也就完全沒有了任何的問题

所以

修行人最重要的一件事就是

努力的

消除錯覺

獲得正覺





From Illusion to Emptiness

Written by/Spring Wind

Translator/Hui Rong

Layout designed by/Wang.Hsiu-Jen

Layout completed/Hsiu-Jen

*Everything in life
is only illusion.*

*The most important thing
is to transform illusion to Emptiness.*

*There are no problems in life
when our illusions disappear.*

Therefore,

*The most important thing for spiritual aspirants is
to diligently dispel illusion
and attain the wisdom of Emptiness.*



清心小語

文／韻玲 英譯／劉月鳳 版面創意／逸華 完稿／Jane

以悲智爲依歸 把身心維持在 愉悅美好的狀態
就是修行

很多時候 我們無法選擇外在的狀態
可是我們可以選擇內在的狀態

遇到考驗 一定要想辦法回到法
因爲唯有法是
最正確 最珍貴 最殊勝
有法 一切都有
無法 就什麼都沒有了

修行 就是所有身心好習慣的 建立與養成

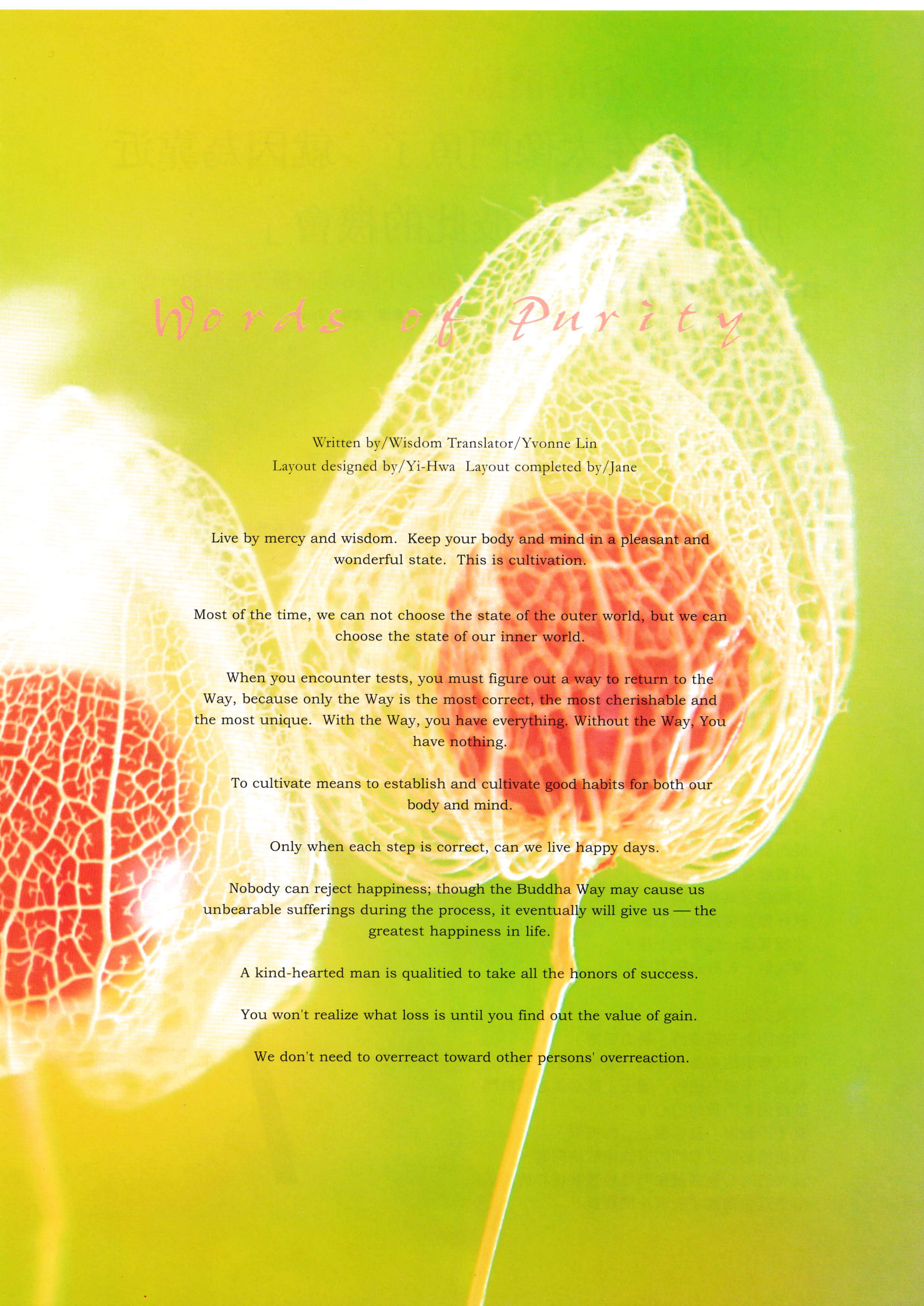
每一個步驟都正確了 才能過幸福的日子

沒有人能夠拒絕快樂 而佛法 過程也許苦不堪言
最終都是要送給我們——生命最大最大的快樂！

一個慈善的人 就有資格承擔一切成功的榮耀

看懂了失去 才發現了獲得的可貴

對於別人的反應過度 我們也就不再用再 反應過度



Words of Purity

Written by/Wisdom Translator/Yvonne Lin

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

Live by mercy and wisdom. Keep your body and mind in a pleasant and wonderful state. This is cultivation.

Most of the time, we can not choose the state of the outer world, but we can choose the state of our inner world.

When you encounter tests, you must figure out a way to return to the Way, because only the Way is the most correct, the most cherishable and the most unique. With the Way, you have everything. Without the Way, You have nothing.

To cultivate means to establish and cultivate good habits for both our body and mind.

Only when each step is correct, can we live happy days.

Nobody can reject happiness; though the Buddha Way may cause us unbearable sufferings during the process, it eventually will give us — the greatest happiness in life.

A kind-hearted man is qualified to take all the honors of success.

You won't realize what loss is until you find out the value of gain.

We don't need to overreact toward other persons' overreaction.

來自眾生心海的消息

「人們實在太像鬥魚了 就因為靠近 所以有了傷害彼此的機會」

讀者稍來的心語：

～清心小語 6 月號最受感動的一句

版面創意／美娟 完稿／Jane

· 永和的行之

因為對於真愛的不了解，
故有了執著；執著一起，
則感召了無明的障蔽、是非顛倒。
就因如此，當人與人的關係愈接近，
往往相互之間的傷害就愈深，
如此一般的輪迴下去……
然而這些傷害並非我們的本願啊！
唯有努力的學習真愛
才能擺脫這如影隨行的執著啊！

· 台南的Dog

為什麼人在傷害別人後才去道歉？
為什麼人在傷害別人後才開始後悔？
古往今來，你爭我奪從不休止，
因為仇恨讓大家站在核子彈頭上，
該停止了！讓我們用愛來彌補這一切吧！

· 台北的英英

我們常不由自主的就去傷害別人，
愈靠近自己的人，
可能因為太熟或者對他要求特別多，
反而傷的愈重。
其實唯有放下執著，
才能感召良善的關係，
就好像要有開放的心胸
才能愛盡一切眾生一樣。
讓我們一起努力學習吧！

· 嘉義的傳說

鬥魚因為有很強的「勢力範圍」
所以當別的魚進入牠的「疆域領土」時，
牠為了捍衛自己的「國土」就必須起而戰鬥。
就是因為鬥魚的心中
有了「範圍」及「領土」的拘限，
致使牠必須以戰鬥的方式來解決問題。
而人們的心也必須像鬥魚般被某種界碑所侷限，
而要互相傷害才能解決問題嗎？

· 住在山上的燕子

人是一種奇怪的動物，
一個人時，高喊寂寞孤獨，
汲汲營營地尋找伴侶朋友；
而當真與別人共處時，
卻又因為種種性格的稜角與不善良，
而互相傷害，
這真是值得深省的問題。

美麗の偈語

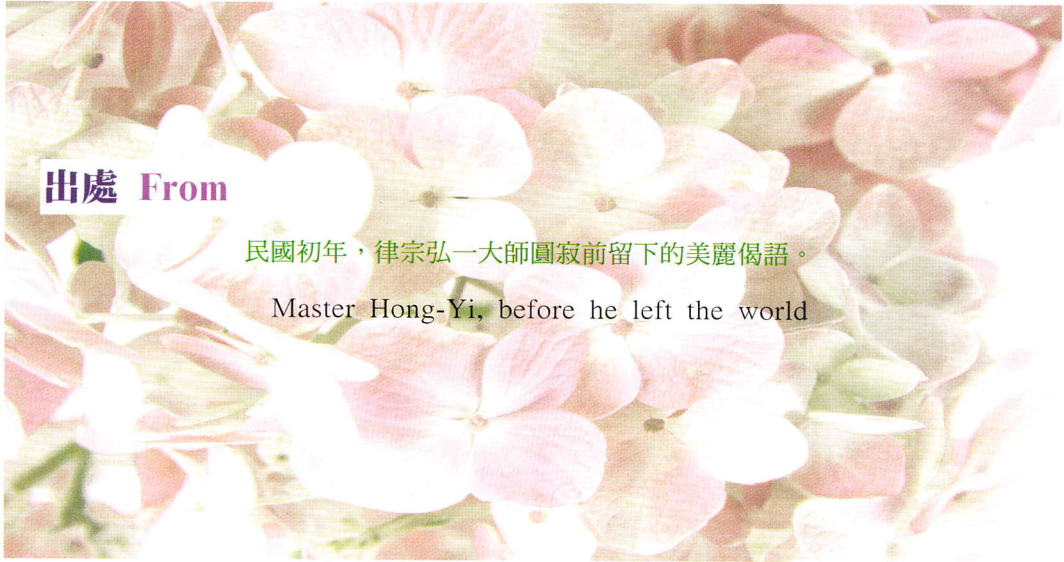
Beautiful Words

文／松露清 譯／慧蓉 版面創意／美娟 完稿／CMC

偈語 Words

華枝春滿，
天心月圓。

My heart is rich as trees with luxuriant flowers
as complete as the full moon.



出處 From

民國初年，律宗弘一大師圓寂前留下的美麗偈語。

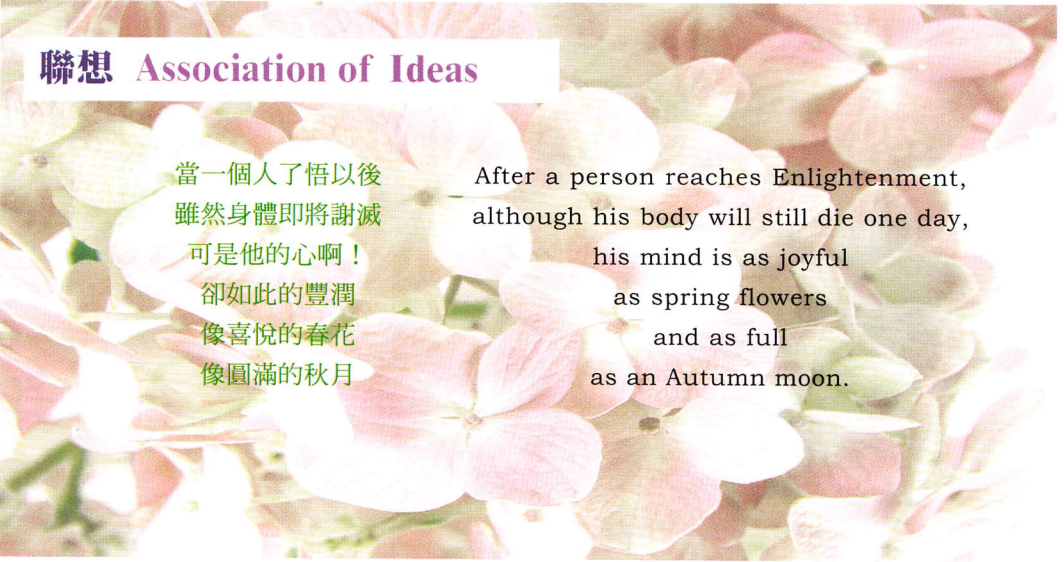
Master Hong-Yi, before he left the world



詮釋 Explanation

在美麗的枝頭
熱鬧的開滿了春天的花朵
在遼闊的天上
悄悄的升起了圓滿的月輪

Luxuriant flowers of spring blossom on beautiful tress.
The full moon quietly rises in the broad sky.



聯想 Association of Ideas

當一個人了悟以後
雖然身體即將謝滅
可是他的心啊！
卻如此的豐潤
像喜悅的春花
像圓滿的秋月

After a person reaches Enlightenment,
although his body will still die one day,
his mind is as joyful
as spring flowers
and as full
as an Autumn moon.

現實與虛幻

文 / 周玉卿
版面創意 / 阿文
完稿 / Li

人是寂寞的
如果沒有更高的目的
那麼是踽踽獨行
空氣中稀薄的記憶
那長長的走道延伸過來
波 瀾

從內凝視
腳底踩下的聲音
一時抽回現實
一個巨大的
面對
一個微小的
彼此奔向遠方的另一端
忽然間開始有了生命
熟悉又陌生
一個巨大的
一個微小的
一起消失在風中
等待天明



The Reality and the Illusion

Written by/Jou Yuh-ching

Layout designed by/wen

Layout completed by/Li

Man begins a lonely creature, and if he doesn't live for a higher goal,
he will be even lonelier as he walks the low road of his choice.

The air has little memory.

A long path reaches out to me.

I gaze at it from inside.

As it surges to meet me.

The sound of a footstep brings me back to reality.

The immense faces the minute.

They run in opposite directions.

Suddenly, life appears.

Familiar and also strange to me.

The immense and the minute disappear together
in the wind and wait for tomorrow.

第一項目：睡眠

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/Hui-Rong Photo/Hsiu-Jen
Sketch/His-sung Layout designed by/Mei-june Layout completed by/Jane



Sleep

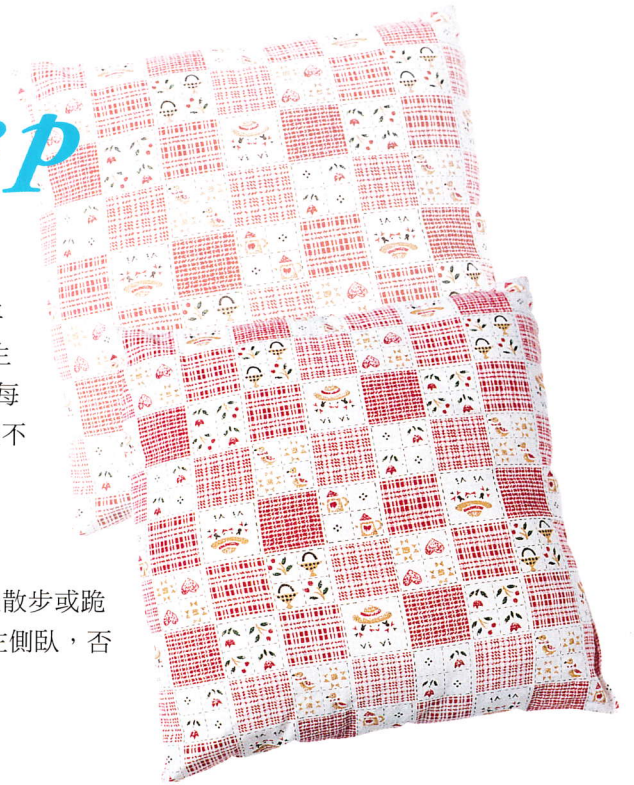
3. 睡眠時間需要多久才恰當？

睡眠時間與年齡有很大的關係，嬰兒時期幾乎整天都在睡，隨著年紀增長，睡眠跟著減少。睡眠跟身體狀況也有關係，身體狀況不好或生病時就會睡久些，在亢奮狀態下又睡不著。在正常狀態下，一般而言每天至少要睡 5 小時，不要超過 9 小時，但也會因人而異。但長期睡眠不足，身體較易疲累，不易恢復，最明顯就是頭腦不靈光。

4. 午睡對身體需不需要？

午睡因人、因狀況而不同。時間不能太長，以免晚上睡不著。飯後散步或跪坐 30 分，趴在桌上睡或靠著椅背睡都可以，若要躺下來睡只能採用左側臥，否則會造成消化不良。

短時間的休息，對身心會有不錯的功效。



3.How Many Hours Should We Sleep?

There is a connection between the amount of time we sleep and our age. A baby sleeps almost all day long. The older we get, the fewer hours we sleep. Our state of health also influences our sleep. We sleep longer when we are sick or in a bad physical state. On the contrary, we can't sleep when our body and mind are in a state of excitement. Normally, one has to sleep for at least 5 hours a day. Don't sleep more than 9 hours. But, different people need different amounts of sleep. There is no inflexible rule. Prolonged lack of sleep takes a toll on our mental and physical health. The most obvious signs are general and constant fatigue and poor cognitive functioning.

4.Should We Take Naps?

It depends on the person and the situation. If we need to nap, it's important not to sleep for too long, or we probably won't sleep at night. Another option is to take a walk after lunch or rest in a kneeling position for 30 minutes. For taking a very short nap we can rest our heads on a desk or sit reclining in a chair. But, if we want to lie down it's best to lie on our left side, which will also allow the food in our stomachs to digest well. Resting for a short time benefits our body and mind.

Sleep



依般若波羅蜜多故

文／韻玲 譯／守強 圖／奚淞 版面創意／初春 完稿／Jane

《 詮 釋 》

「般若波羅蜜多」是成佛的必備條件，只有依靠這到彼岸的大智慧，三界眾生才有可能真正出離輪迴不已、三界流浪的生命窘困。如果沒有這大智慧，眾生必於生死大海中頭出頭沒、難有出期。為什麼是這樣呢？因為「般若波羅蜜多」的智慧是明白為何有生死輪迴、為何有憂悲苦惱的智慧，如果找到了輪迴的因，當然才有可能斷輪迴的果。而因果律是宇宙的至極真理——雖也是入佛門的基礎理論，但也同時是最甚深幽微之佛家真理。『種瓜得瓜，種豆得豆』，這耳熟能詳的句子，卻簡明的把因果關係一語道破。因為因果律是最客觀的宇宙公約，它絕對是公平無誤的——種如是因，必得如是果。如果輪迴是因為不明白生命實相而導致輪迴不已，那麼，只要明白了生命的實相，自然也就止息了輪迴。故十方三世諸佛，都是由於澈底明白了生命實相而成為諸佛的。

... 究竟涅槃，三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提，故知般若波羅蜜多.....

Through reliance on Prajna Paramita

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

《Explanation》

Prajna Paramita is essential for a being to become a Buddha. Only rely on the Grand Wisdom, it becomes possible for us to free ourselves from the everlasting samsara; to terminate the embarrassing life situation of wandering in the three Realms and finally cross over to the Other-shore.

Without the Grand Wisdom, the sentient beings will up and down in the ocean of life and death for long.

Why is that?

The wisdom of Prajna Paramita makes us understand why we transmigrate from birth through death to rebirth and why we feel anxiety, grief, suffering and upset. It is possible for us to stop the turning of Samsara-wheel if we can find out what cause the wheel turning.

The Causation Law is the ultimate truth of the universe! It is also the most fundamental and the most profound principle of Buddhism as well.

The common saying, "One reaps what he sows" briefly penetrate the secret relationship between Cause and Effect. The Causation Law is the most objective universal truth. The law is absolutely fare beyond mistake.

What causes you sow! Wh at effects you reap! If our misunderstanding of the real state of life causes the ceaseless Samara, the Samara will stop when we realize the absolute reality of life.

Therefore, for those Buddhas in the three periods of time and in ten directions, they become as Buddhas because they thoroughly understand the absolute reality of life.



漢地至寶敦煌石窟特展

—專訪科博館人類學組何傳坤博士



何傳坤博士

採訪 / 陳子軒
版面創意 / 子帆
完稿 / free

追求美是人的天性，西方藝術不論在技巧上、肢體上及精神上都有著卓越的成就，而東方呢？特別是戰亂連年的中國，在外表似乎比西方落後的中國文明，隨著宗教靈性的孕育，已漸漸被重視了起來。敦煌石窟壁畫，這屬於中國佛教千年的寶藏，不但代表了獨特的東方靈性之美，更在一筆一畫中展現了令人瞠目的鬼斧神工。

「沙漠中的明珠」敦煌石窟特展，在自然科學博物館和大陸敦煌研究院合作下，終於克服萬難，自大陸渡海來台展出，台灣民眾有福了，可以不用千里迢迢到大陸，只要去一趟科學博物館，就如同石窟現前般，您就可以深刻體會這群偉大工匠的神妙心境及佛菩薩的加持。

據台中科學博物館人類學組主任何傳坤博士說，這次的展出耗費了大量的人力、財力，才終於讓夢想得以實現，這次的展出除了有數十件的臨摹品外，尚有三個石窟的縮小模型，尤其這次展出的其中一個臨摹作品是一尊臥佛，必須事先要切成數段，來到這再組合，非常的不容易。何博士也表示，許多人想把敦煌石窟壁畫攝影帶到外面來，但都因為燈光等條件限制而未能成功，再加上很多石窟因年代久遠已經岌岌可危，稍一不慎，就能讓千年古蹟毀於一旦，所以臨摹品也就逐漸重要起

來。

不過這次展出中，卻有唯一一件的真品，是妙法蓮華經的經變圖，談到經變圖，可以看出當時唐朝宣揚佛法的方式其實相當恆順眾生，以圖像的方式來代替文字，接引眾生進入佛法的殿堂，這與現代多媒體充斥的時代自不可同日而語，但就當時而言，已經是創新的方式了。

這次敦煌石窟的展出，不但讓生活在繁忙都市中的人們能多體會精緻的心靈藝術，也讓佛法能更生動的呈現。敦煌壁畫中的菩薩、飛天、藻井、圖案等已漸漸在書籍、建築及雕刻品方面出現，敦煌之舞也正被研究開發中，而這次琉璃工坊也配合了敦煌壁畫展出了現代的琉璃佛像，將敦煌藝術和現代藝術結合，相信未來的一天，匠心獨具的敦煌美學將使東方藝術邁向全世界，佛菩薩的加持也將無遠弗屆的慈愛每一個眾生。



這次敦煌石窟的展出，不但讓生活在繁忙都市中的人們能多體會精緻的心靈藝術，也讓佛法能更生動的呈現。

這次的展出耗費了大量的人力、財力，才終於讓夢想得以實現，這次的展出除了有數十件的臨摹品外，尚有三個石窟的縮小模型，尤其這次展出的其中一個臨摹作品是一尊臥佛，必須事先要切成數段，來到這再組合，非常的不容易。



失火啦！

改編自：《宗鑑法林》

畫面執行 / 邱炳煌

文 / Jack

演員 / 廖銘義 飾雪峰禪師

宋建平 飾僧人 A

張世傑 飾僧人 B

李銘泰 飾玄沙禪師

邱炳煌 飾石林禪師

服裝 / 廖銘義・吳燕娟

攝影 / 波爾

版面創意 / 子帆

完稿 / free

有一天，天氣嚴寒，雪峰禪師把自己關在屋裡放火燒木柴，並大叫道：

失火啦！
火燒厝啦！
救命啊！
快來救命啊！





可是，玄沙禪師卻抱來一大堆木頭，拼命往窗裡丟，一個僧人大叫：

喂！
你嘛幫幫忙，
怎麼不救火，反而，火上加油呢？

眼看這一幕荒謬，大家愣在當下
石林禪師，卻從人群中跳了出來，
說道：

高燒木塊暖通身，
快活難禁一屋春；
不是玄沙來台火，
誰知門外有寒人。

就在這時，雪峰打開大門，
從屋裡走出來，說道：

我得救啦！



多災多難的地球

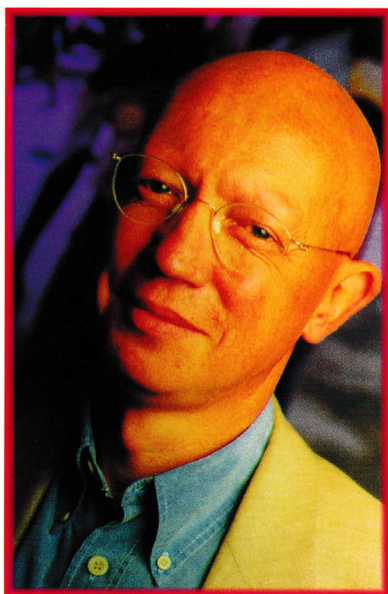
～訪國際紅十字會彼得·沃克博士

Interview with Dr. Peter Walker

翻譯 / 藍天

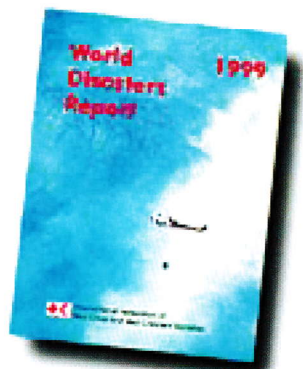
版面設計 / Eric

圖片提供 / Peter Walker



個人檔案

彼得·沃克(Dr. Peter Walker)，生於英國，現年54歲，英國環境科學博士，已婚育有三個子女。自1979以來一直致力於環境開發與災難救援工作。1991年加入國際紅十字會，目前是災難處理策略部門主管。曾去過中東、非洲、東歐、蘇聯等國家。著有許多關於地方開發的論文以及飢荒預警系統，是紅十字會"1999全球災難調查報告"的專案經理與協同編輯。同時也是一位熱衷跨國賽跑的運動員。



1999全球災難調查報告

六月底國際紅十字會發表了一份「1999全球災難調查報告(World Disasters Report 1999)」，指出過去六年裡，全球需要救助的人口從五十萬人以下增加到超過五百萬人，去年一年全球發生的天然災難所造成的損失遠超過往年。土地貧瘠、乾旱與洪水造成二千五百萬人遠離家鄉搬到簡陋的鄉鎮居住。報告並指出人為造成的天氣變化與快速改變的社會經濟條件兩者如果同時發生將會形成連鎖反應為人類帶來超級災難。為了對問題有更進一步的省思，我們透過網際網路訪問了該調查報告的計劃主持人，彼得·沃克博士(Dr. Peter Walker)，請他與我們探討這個全球性的災難問題。

問：沃克博士，請問第一份「全球災難調查報告」是在什麼時候完成的？當時做這份報告的目的何在？

答：第一份「全球災難調查報告」是在1993年才開始有的，當時只是一份很小的報告，現在則發展到發行有10種語言的完整調查報告，而且人們從網路也可以看到整份報告的摘要。這份調查報告從過去到現在目的都是一樣的：就是凸顯我們所認為重要可是卻未被人們注意到的問題。我們一直試著讓人們的想法比一般正常想法更前瞻一點。不過說實在的，第一次報告幾乎包含所有的話題，讀起來像是大學一年級學生作的災難作業報告。

問：你們想要凸顯那些主題？

答：軍方與人道救援團體間的關係，非政府機構在防範衝突中所扮演的角色，以及像去年我們對都市化與交通事故間關聯的探索，還有就是人權問題的探索。

問：從你們這幾年的調查報告可發現我們住的這個世界究竟出現了什麼問題？

答：問題應該說在於實用主義與短視近利當道。我覺得我們整體對於災難地區難民的協助與防範災難發生的意識不見了。往往透過政治手段尋求人道救援基金的工作遠比改變全世界人們人道觀念做的好。另一方面，參與災難救援的團體數量快速的成長，可

是我們這些團體卻是只有極少數一致標準與規則的生死"工業"。所以讓所有救援機構有一個一致標準是我們一直想要做的事。(請參考我們網頁<http://www.ifrc.org> 或<http://www.sphereproject.org> 中的資料)

問：在你們的 1999 全球災難報告當中提到過去一年地球上所發生的災難比以前都多，請問為什麼？

答：去年比以往災難多的原因部份來自於聖嬰天氣效應所產生的。這種效應有循環性，所以今年還會持續下去。但這背後所隱藏的問題我相信是人們對災難的適應性有愈來愈脆弱的問題。會造成現在的狀況這麼糟是一種長期性的趨勢，其中部分與過去十年來政府社會福利減少有關，此外災難後為了追求更好生活而移居到小城鎮的移民數量增加也有影響。以後者而言，挖苦人的是，這些移居的人有許多最後的生活比以前更糟。

問：你們可有找出防範災難的解決方案？

答：有的，但只有一些些：

1. 定出全球救援的一套標準。
2. 讓影響經濟與發展的團體或個人了解災難是影響我們未來生活的主要因子。這些災難影響世界上任何貧窮與開發中國家的生活，這是已開發國家所不容忽略的。
3. 了解洪水不是災難，乾旱也不是災難，而是我們人類系統(社會、經濟與物質)無法抵擋一些危害所造成的災難。所以，降低貧窮、有能的政府以及清明可靠的權力系統是減緩災難的關鍵。

問：要防範未來有更多的災難，應具備那些關鍵因素呢？

- 答：1. 訓練與練習地方的災難應變。
2. 確保地方與國家及國際間有很好的溝通管道以便有重大災難發生時，地方工作人員不會忙不過來而且也沒有支援。
 3. 將焦點放在減低貧窮而不是製造財富。

問：從你所談似乎你們比較著人道救援方面的工作，可是關於喚醒人們的道德觀與愛來讓這個世界更好方面有沒有什麼作為？

答：紅十字會的特性之一是它的中立與公平。也就是說它不贊助任何宗教或政府。但這並不表示它沒有任何價值觀。相反的，我相信我們透過文字與行動所想要推展的人道主義精神是一種一般性的精神，也是提供人們如何可以過的更好的一個範例。

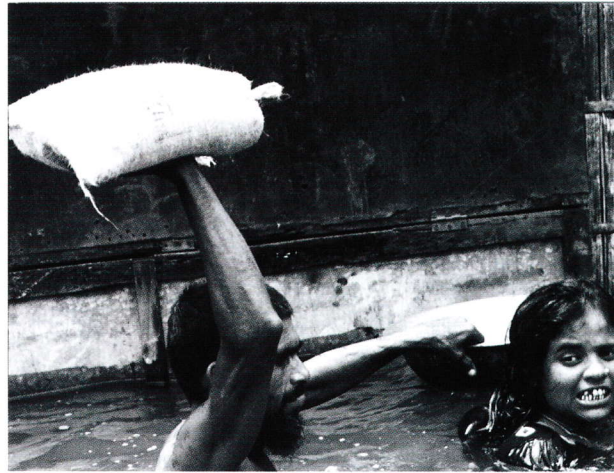
問：我們會有一個更好的未來嗎？

答：會的。如果我們願意這樣而且願意真正承擔所有該承擔的責任。相反的，如果我們只追求短暫的利益而且只求自己進步的話，我們不會有更好的未來。

佛法符合這樣的趨勢

從國際紅十字會發表的「1999 全球災難調查報告」，可知我們所居住的這個地球村正在快速的敗壞當中，然而如同沃克博士所談的，可知造成如此的原因根本上還是人類

自己。也因此國際紅十字會所推動的人道救援觀念根本上在於喚起人們對這個世界的關心與責任，如同佛法所要喚起每個人的慈悲、善良與愛一樣。事實上人類未來的好與壞繫於每個人的心是善或惡，因為一顆善良充滿愛的心，會替別人著想，會不忍自己享樂別人受苦，所做出的行為也就不會為害別人，為害我們的周遭環境。所以如同訪談最後所問的問題：「我們會有一個更好的未來嗎？」，答案就在我們的心是善或惡了。



荒亂中的醒悟

文 / 蔡承訓
英譯 / 林慧蓉
版面創意 / 子帆
完稿 / free

在這荒亂的生活中是否感到
少了什麼？
是否忘了什麼？

放下身邊的繁雜事物
只要用心去感受

就會發現

其實

「你」是愛我的

「我」是幸福的

Awakening from Despair

Written/Tsai Chang-Hsui
Translator/Lin Hui-Rong
Layout Design/ Tze-Fan
Completed/ free

Do you feel something is missing in your hurried and hassled life?
Have you forgotten something?
Leave those trifles behind
and feel with your heart.
You will find,
actually,
"You" love me
and
"I" am blessed.

天狼

繪圖 / 蔡承訓



全球風尚 vs. 佛法

探索者 Pathfinder / 守強
版面創意 / 五帆
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？



PARIS

全球/Global

話題

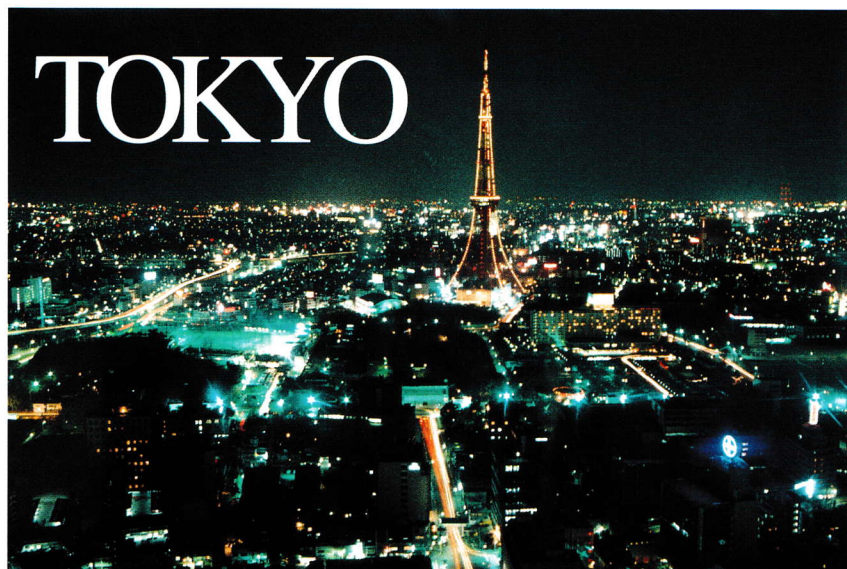
聯合國1999/7/12發佈的一份報告指出，「經濟全球化」已經造成富者愈富、貧者愈貧的惡果。統計發現，全世界最富有的3個人的財富，竟超出全球35個窮國與他們6億人口的國民所得。而全世界最富有的200個人所擁有的資產，竟然超出全世界41%人口的所得總和。經濟全球化所涵蓋的領域十分廣泛，包括國際貿易、網際網路、大眾文化、洗錢、毒品走私與其他幫派犯罪等的全球化都在內。

探索

花花綠綠的世界各國鈔票，其實，隱藏著三種真實的顏色：白、黑與灰。利益大眾賺來的錢，色白；危害大眾賺來的錢，色黑；居於兩者之間的錢，色灰。而只有白色的錢，才有資格叫做「財富」；至於黑心錢，生時可以帶來災厄，死時則是通往惡道的買路錢，你真的要嗎？所以，建議聯合國對於全球的財富不均問題，重新予以評估核算，應該會有不同的結果吧！



TOKYO



日本/Japan

風尚

有越來越多的日本男子，湧進美容沙龍修飾門面，追求時下流行的「完美外觀」。暢銷男性雜誌「BRUTUS」的總編輯齋藤一弘說：「現在的男孩都想變得漂亮，他們不在乎看起來像女孩；對他們來說，美麗是沒有性別的。」而率先引領風潮的「美男」月刊，在創刊兩年後發行量已突破廿萬份，7-Eleven連鎖店紛紛增闢男用化妝品櫃；而在電車上，高中男孩拿出小鏡子端詳自己的速度和女生一樣快速。

探索

有一回，我漫步西門町的電影街，環視一下周遭X、Y、Z世代的新新人類後，我問身旁的老婆：「依妳看，憑老公我三寸不爛之舌，站在那十字路口，大力鼓吹佛法苦、空、無常、無我的四聖諦，會有幾個人聽我的？」她回答說：「就一個！」如果情況真是這樣，那麼在本質不變的前提下，要用什麼方式？才有辦法向追求「完美外觀」的日本男子宣揚佛法呢？

台灣/Taiwan

話題

在導演喬治盧卡斯堅持下，「星際大戰首部曲」在台灣上映前夕，特別比照美國的先例，6月25日在華納威秀影城舉行慈善首映，吸引了大批藝人及文化界人士前往觀賞。一張票價一千五百元，共賣出兩千七百張票，順利募得三百萬台幣。其中，胡瓜一個人就捐出二十萬元，綜藝大姊大張小燕也認購了一個廳的電影票，善心令人激賞。

探索

人與人之間的關聯，善引發善、惡引發惡。然而，人是善惡參半的混合體；時而行善、時而為惡；因此，造成人類社會——善惡參半、治亂交疊、此消彼長。所以，每一個人其實都該修行，當內在修好了，外在自然而然就會修好；該著急的是內在，不是外在；該修的是自己，不是別人。

美國 / USA

風尚

7月12日中國時報影視版報導：美國拉丁樂壇新天王瑞奇馬汀對東洋哲學非常傾心。瑞奇馬汀說：「佛教的義理帶給他心靈的平靜，打坐更是他上台表演前不可或缺的步驟。」最近，瑞奇馬汀為了錄新歌、拍音樂錄影帶而沒空靜心養性，結果竟出現了壓力性頭疼的症狀，日前他拍攝新歌「我只在乎你」的音樂錄影帶時，甚至請了一名針灸師在場服務。

探索

在美國，當紅的演藝界人士醉心佛教者比比皆是，因為他（她）們是帶動流行風潮的人物，所以儘管人數不是很多，但往往發揮帶頭示範作用。或許瑞奇馬汀前生就學過佛，只不過現在重新接上線罷了。其實，一個人如果能夠把自己過去生的錄影帶調出來看一看，一定很有趣、很精彩，不是嗎？

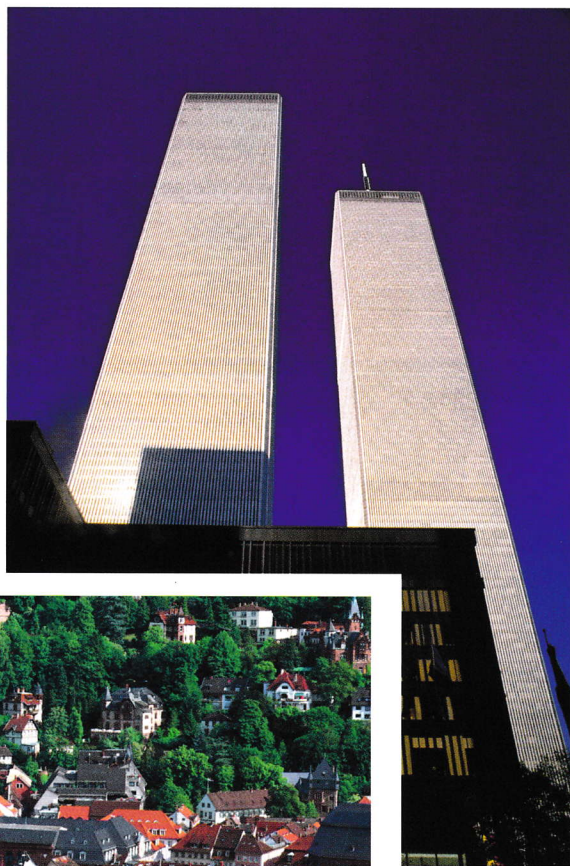
德國 / Germany

風尚

刺青、打洞已太普通，正當紅是「烙印」！這是古時候的酷刑，在英國和法國用來辨認罪犯或奴隸，就是在他們的臉頰上燒一個符號或字母。而美國牛仔則在小牛身上，烙印主人的符號，然後再放牛吃草；但牛被拉到火堆旁時，可不像現在的青少年排隊等受罪，這種乖乖受罪的動機很難解釋。漢堡市「永遠痛苦」刺青店的卡洛拉說：「他們都是一窩蜂，只為了與眾不同。因為戴鼻環可以拿掉，刺青也可以用雷射消除，但烙印卻是永遠留疤！」

探索

生命的表象好像越來越疏離，所以，要在皮膚上烙下與眾不同的印記，來區別你和我。不過，今天台北午後的陣雨裡，有沒有來自德國漢堡市的雨水？也不知那雨滴是不是也記得烙印？好讓每一滴雨——永遠痛苦！奇怪？是不是以前烙印過別人，所以，現在乖乖的排隊等候烙印。烙印在古時是酷刑（殘酷的刑罰），在今日德國是酷行（很酷的行為），你說好不好玩？



Heidelberg



NEWYORK

亞洲經濟之興衰

文／李銘泰 版面創意／美娟 完稿／Li-li

大部分的亞洲企業是由家族來主導，
而根據報導：「企業家妻妾成群，亞洲經濟衰退因素之一」
複雜的家族成員導致企業產生一些結構性的改變，
因人設位、爭權內鬥....問題的發生，
的確是讓亞洲經濟雪上加霜。
面臨即將到來的千禧年，
唯有無私的大愛，才是根本解決之道。





仍舊不能保證團體的恆久，
唯有和諧、和樂，才能讓所有
的參與者，無所保留的成長自
己、成長團體。

佛法觀點：無私的愛

其實企業是有社會責任的，在以佛法的觀點來看待“華爾街日報”的報導時，更是清晰的得到結論，只有以無私的方式來對待一切的事物，只有以無私的態度來面對一切事件，而不是自私的自陷於自我的時利益才是正確的。其實自私是自絕與大愛的融合，而無私卻是把自己不斷的擴大與這不可思議的宇宙結合，反而獲得更多更大的能量。那到底自私、無私何者適合我們，就再清楚不過了！



近年來您是否常聽到「物價飆漲、通貨膨脹、失業率再創新高」等相關的話題，似乎大家都比以前活得辛苦些，而導致這些的就是所謂的「經濟衰退」。再告訴你一個令人不可思議的勁爆消息，以“華爾街日報”研究分析的結果，亞洲經濟不振的原因之一，居然是「企業家妻妾成群，亞洲經濟衰退因素之一」，的確是讓專家的眼鏡跌破了好幾副，沒想到在千禧年來臨的這陣子，一切都變得不是那麼令人難想像了噢？

企業體結構性改變

亞洲的多妻制由來已久，從君王、貴族到商賈，常是妻室眾多、兒女成群，而多妻制使得原本面臨財務、管理、銷售等壓力的事業體，相對的變得更複雜、更棘手，複雜的家族使得企業結構變得異常難以掌控，財團的架構不是為了健全企業本身，相反的卻是為了老闆的兒女而設，對於符合常態的諫言彷彿聽而不聞，正常的營運改組被置若罔聞，這麼一來如何讓亞洲企業步向健全，就變成顧問公司的另一類型的頭痛問題了。

亞洲大部份的企業是家族企業，此一現象可說是利弊參半，其中有一種是導致亞洲企業產生一些結構性變化的問題。一般而言，我們所熟悉公司擴充的原因頗多，但如果擴大的因素是為了迎合家族成員，新的事業部成立是為了家族分子的需求，簡單的說就是讓家族新秀有事可做，相信到了這部份已經可以清晰的明白為什麼這將成為亞洲經濟衰退的原因之一。

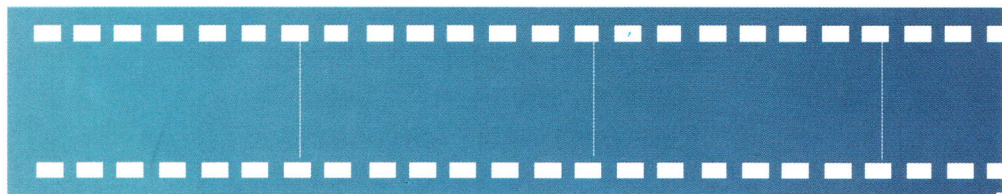
在我們所聽聞的事件中，家族企業舉凡發生因為爭權而導致內鬥的單位，在消耗了相當多的時間、精力在權力鬥爭後，就算最後可以全身而退，亦已經損耗相當大的企業資源，而且正當家族在惡鬥的當下，是不可能閒暇來顧及企業的管理、企業的獲利、股東們的權益，更遑論照顧到企業內部的員工了。

所謂和氣生財嘛！雖然上面的歸納是相當令人驚悚，但是其中也告訴我們一個團體最重要的是和諧，千萬不要小看和諧這兩個字，它可是團體前進的大基石，少了它，就算擁有再多的科技、管理、財力，都



賞賜在哪？

改編自：《雜譬喻經》



陳守強 飾大國王



廖銘義 飾小國名醫

吳燕娟 飾名醫的妻子



陳子帆 飾馬夫



宋建平 飾象夫

張世傑 飾小國使臣



李銘泰 飾小國王



邱炳煌 飾大國臣子 A

陳子軒 飾大國臣子 B

紙上電影院

畫面執行 / 邱炳煌

編劇 / Jack

演出 / 金色蓮花表演坊

服裝執行 / 廖銘義・吳燕娟

攝影 / 波爾

版面創意 / 子帆

完稿 / free



從前，有個大國，國王生了重病，已經臥床十二年了。



朝中大臣個個愁眉不展：
唉！這要如何是好？
我們已經遍請名醫了，
可是，還是無法醫治好大王的病。



大國的邊境，有一個新興的小國，國王十分英明：
我的國家不大，
如果想要安穩的生存下去，
得和鄰國和平相處才好。

於是，小國國王派遣使者，帶了許多禮物到大國進貢。



使者向大國表示：
我國願意當貴國的屬國。
大國欣然同意。



小國使者回國後，向大王報告了大國國王臥病的消息。



正巧，小國中有一位名醫，小國國王便派遣他到大國去為國王診治。

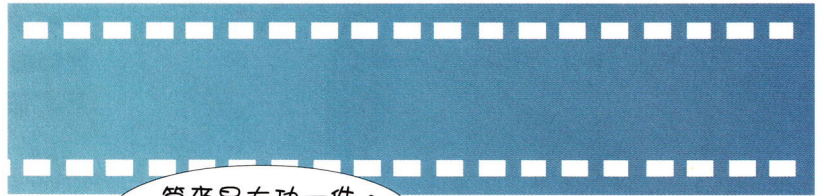


名醫向大國國王說：
我已經仔細為您診斷，
請再按照這個藥方服藥，
不久之後就會有起色。





國王服藥後，才沒幾天，竟然可以起床了。



算來是大功一件，
請您多賞賜他。

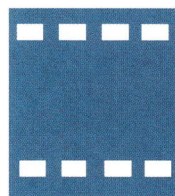
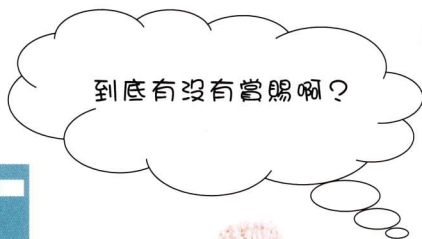


大國國王於是暗中派遣使者去見小國國王
大國使者向小國國王說：
我國大王要我轉告您，
您派遣來的醫師把我國大王的病治好了，
算來是大功一件，請您多賞賜他。

小國國王便賞了象、馬、牛、羊、車乘、田宅、婢女等，並直接送到醫師家，另外，賞了許多奇珍異寶、華衣美服給醫師的夫人。

在大國王宮這邊，醫師每天悉心為大王治病，眼看大王日有起色，心中卻納悶著：
我治好國王的病，算來是大功一件，不知會不會有賞賜？

又過了幾天，國王更加健朗，但是對於賞賜之事，還是一句話也沒說



又過了幾天，醫師忍不住了，便向國王請辭：
您的病已經好多了，我思鄉心切，想回國去了。

大王說：

好吧！

臨行前，大國國王送給醫師一匹瘦馬、一輛破車。

一路上，醫師越想越不爽：

我治好了他十二年的病，竟然這麼小氣，只送給我瘦馬、破車？

就這樣，他一路騎著瘦馬、拉著破車，唉聲歎氣的回國：

賞賜在哪呢？



醫師再往前走，接著碰上馬隊。

他問馬隊的馬伕：

這是誰家的馬隊？

答案還是一樣：

你不知道啊？這是我國名醫家的馬隊。

醫師繼續前行，他看到牛群、羊群，就重複問人，而答案都是一樣。



快到家的時候，有一列象隊塞在路上，醫師問道：

象伕！這是誰家的象啊？還不快點讓路。

象伕回答：

你不知道啊？這是我國名醫家的象隊。

醫師一聽，傻了眼：

你沒搞錯吧？

象伕說：

沒錯啊！

這到底是怎麼回事？



老公！
因為你醫治好鄰國大王的病，
所以，國王就給我們家許多賞賜。

最後，他回到家門口，眼前卻矗立著
一棟華宅，

他往前叫門，出來的是自己的夫人，
她滿頭珠翠、一身寶服。

醫師一臉驚訝的問道：

這到底是怎麼回事？



聽到夫人這麼說，醫師卻皺
起眉頭、跺著腳，大嘆道：

唉呀！
早知如此，我真該多留在王
宮一會兒，好為大王的病，
再多盡一些心力。

在大國這一邊，國王精神奕奕、
神采飛揚的盤算著路程：

哈哈！

醫師，這下子後悔了吧！

其實，賞賜早就在你家等你啦！



此時，醫師也有所領悟：

其實，行醫濟世的本身就是一件美
事，又何必貪圖回報呢？

金色蓮花

小和尚與貓咪

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](http://www.DharmaTheCat.com)

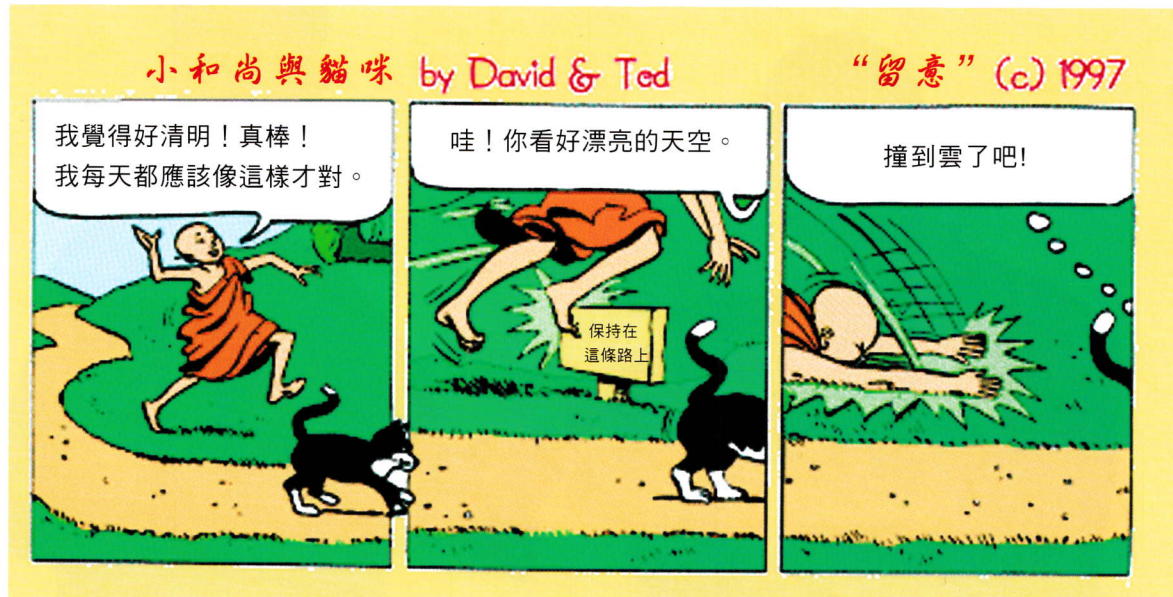
插畫：泰德·布雷卡(Ted Blackall)

漫畫主角介紹：

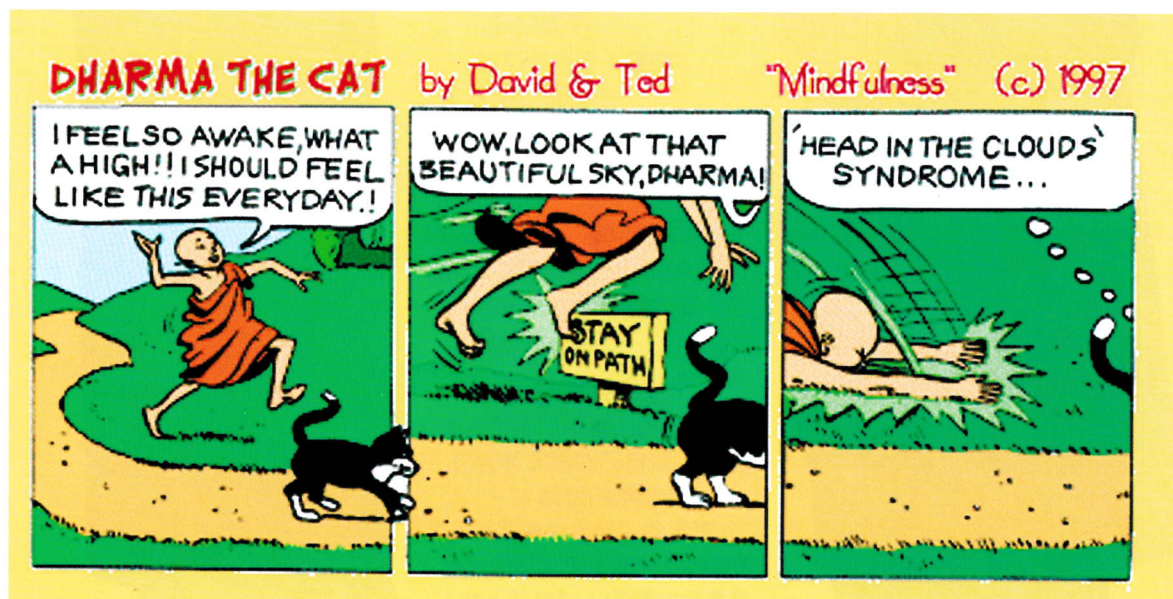
『小和尚與他的貓咪』有三個主角：一個新學小和尚，他非常認真於修行，只是有時候會被修行上一些陷阱所困。而他養的一隻貓，漫畫的另一個主角，咪咪，則是一隻非常酷的貓，對於小和尚所遇到的任何情境，總是扮演著一個冷靜的旁觀者。這隻聰明又頑皮的貓有時卻常用它的聰明戲弄他天真無邪的小主人。另一個主角是一隻老鼠，西西，則經常提供小和尚修行上許多額外的成長機會。

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.

無所得 No Attaining



<http://www.DharmaTheCat.com>



<http://www.DharmaTheCat.com>

發願 or 抱怨 Vow or complain?

劇本・譯／守強 攝影／炳煌 版面創意／美娟 完稿／Li-li

Written and Translator by/Shou-chinang Photography/Bing-Huang

Layout completed/Mei-jane Layout designed /Li-li



大頭／宋建平

優點：定期作資源回收，
不闖紅燈

缺點：不容易控制
自己優點的數量

最喜歡的歌曲：

劉德華的《金魚與木魚》

最喜歡的飲食：素食的速食

最喜歡的電影：《心靈點滴》

最喜歡的地方：常寂光淨土

最大的煩惱：優點太多
(有點臭屁)

小魚兒／陳守強

優點：愛護小動物，隨手關燈

缺點：對自己的優點很健忘

最喜歡的歌曲：

齊秦的《月亮代表我的心》

最喜歡的飲食：歐式自助素食

最喜歡的電影：《美麗人生》

最喜歡的地方：三界外面

最大的煩惱：美德太多
(有點噁心ㄉㄚˊㄅㄛˊ)

大頭 & 小魚兒：大頭！小魚兒！上台鞠躬

大頭：小魚兒，你常不常聽到別人抱怨啊？

小魚兒：常啊！

大頭：都抱怨些什麼？

小魚兒：少男、少女、成年男人、成年女子，各有不同

大頭：怎麼說呢？

小魚兒：少男最愛抱怨“身高”
150公分是受害

160公分是受傷

170公分不受窘

180公分才受寵

高中生辦 Party

如果男生太矮、馬子太高時

男的被笑是在「吊單槓」

女的被笑是在「提菜籃」

大頭：那少女呢？

小魚兒：少女最愛抱怨“罩杯”

26A是受難

28B是受驚

30C不受氣

32D才受用

「飛機場」、「洗衣板」會讓她們低頭不語

「無法掌握」、「波濤洶湧」才讓她們抬頭挺胸

大頭：那成年男人呢？

小魚兒：成年男人最愛抱怨“官位”

B C
A ? D

Big head & Little fish: Hello! Dear friends!

Big head: Little fish, do you notice that people are always complaining?

Little fish: Yes, I do.

Big head: What are they complaining about?

Little fish: It depends on sex and age. Boys, girls, men and women, all of them have different complains.

Big head: How come?

Little fish: Boys always complain about the height.

Height=150cm is a victim.

Height=160cm is a wound.

Height=170cm is a fairness.

Height=180cm is a welcome.

In a party, if a short boy dances with a tall girl,

The boy would be jeered as hanging himself on a horizontal bar while the girl would be jeered as drag a basket.



100 萬簡直不夠看，
500 萬實在不好看，
“輸人不輸陣！”
1000 萬才算可以看，
哈！哈哈！
5000 萬就不怕人來看



Big head: How about girls?

Little fish: Girls always complain about the size of bra.

Bra size=26A is a suffering.

Bra size=28B is a terror.

Bra size=30C is a peace.

Bra size=32D is an enjoyment.

iFlatī is the saddest word for the breast.

iChestyī is the most wonderful word for the breast.

Big head: How about men?

Little fish: Men always complain about the position.

The position of a staff is too low.

The position of a branch leader is not good enough.

The position of a division leader is barely acceptable.

The position of a department leader is enjoyable.

The worldly mind of pursuing a higher posi-

科員實在太小
股長不算太大
科長勉強接受
處長才算享受
寧為雞首、不做牛後的想法
讓男人
臥薪嘗膽！生聚教訓！
逢迎拍馬！苦心經營！

大頭：那成年女子呢？

小魚兒：成年女子最愛抱怨“存款”

100萬簡直不夠看

500萬實在不好看

1000萬才算可以看

5000萬不怕人來看

老公長得可以不如人

孩子成績可以輸給人

不過，

銀行裡的存款

絕不可以低過人

大頭：你覺得這些抱怨有意義嗎？

小魚兒：完全沒有意義！

官大，該去為民服務
錢多，該去布施助人
那才有意義
否則，官大錢多，
只不過是讓
為惡、造業的工具
變得強大而已。



tion makes men fight to the very end.

Big head: How about women?

Little fish: Women always complain about the amount of deposit.

A million is not enough.

Five millions is not good enough.

Ten millions is barely fair.

Fifty millions is good enough.

It doesn't matter if her husband isn't a good-looking guy.

It doesn't matter if her kid have a poor grade.

However, it is a big deal if the amount of deposit in the bank less than others.

Big head: Do you think those complains make any sense to you?

Little fish: Absolutely not!

Those complains are negative autosuggestion that will make you more and more ill fortune.

Big head: I agree with you.

According the Buddhist principle of iConsciousness-only, if one keeps complaining about one's own body, the relative cells of one's body will produce an ill will.

Therefore, the cells apply a non-corporation attitude.

Finally,

Boy's height can't grow higher although they yearn for.

Girl's breast can't grow bigger although they yearn for.

Think about it, if you already make your cells



其實，
無論如何，都是自己的因果
負面的自我暗示
只會讓自己越活越“衰尾”
所以不僅不該抱怨，
還要知足、感恩才對。

唉！
寧為雞首、
不做牛後的想法
讓咱們男人
臥薪嘗膽！生聚教訓！
逢迎拍馬！苦心經營！

官位
還不夠大呢？



feel bad, why should they please you?

Little fish: In fact, one's looking, height, shape and so on are up to one's previous causation.

Nobody should complain. Instead, one should always express one's satisfaction and thanks.

Big head: How about the position and the deposit problems?

What do you think?

Little fish: One word — nonsense!

If one have enough Dharma-property in one's previous life, moreover, the conditions of the present life is well prepared, one will fate to have a higher position and a lot of money. On the other way,

If one have a higher position, one is supposed to service more people.

If one have a lot of money, one is supposed



那種負面的自我暗示
只會讓自己越活越“衰尾”

大頭：我同意

根據佛家「萬法唯識」的說法
一個人不斷在嫌棄自己的身體
只會讓自己身上的“相關細胞”產生反感
於是，紛紛採取「不合作主義」
結果，
想“高”的高不了
想“大”的也大不了
試想
你都讓自己的細胞不悅
它們又幹嘛讓你爽快啊？

小魚兒：其實，

長得如何，都是自己的因果
不僅不該抱怨，還要知足、感恩才對。

大頭：至於，抱怨官不夠大、錢不夠多
你的看法怎樣？

小魚兒：一句話——無聊！

過去生帶來的「法身財」夠多
這一世的「因緣」也夠
官自然大，錢自然多
而且，
官大，該去為民服務
錢多，該去布施助人
那才有意義
否則，官大錢多，
只不過是讓為惡、造業的工具變得強大而已。

大頭：那麼，你對「發願」有什麼看法呢？

小魚兒：「發願」與「抱怨」的作用完全相反

抱怨，對人我，都是一種破壞力量。
發願，對人我，都是一種建設力量。
抱怨的人，只想圖利自己
發願的人，希望所有的人都得利。

大頭：你能舉例嗎？

小魚兒：好啊！

少年，與其抱怨身高矮，不如發願大家智慧高。
少女，與其抱怨罩杯小，不如發願大家慈悲大。
成年男人，與其抱怨官位低，不如發願大家功德高。
成年女子，與其抱怨存款少，不如發願大家福報多。

大頭：其實，小至個人，大至社會、國家
多多抱怨，只會使事情越變越糟糕
多多發願，人間就會充滿活力與希望。

小魚兒：大頭！我覺得大家要多多效法“蓮花”

大頭：怎麼說呢？

小魚兒：潔淨的蓮花

植根於卑污的池塘中
它完全吸收與轉化污泥中的每一分養料
往上生長、往上生長
最後
綻放潔淨的花朵！

大頭：是的！

外境越不圓滿
內在越要圓滿

小魚兒：你我如果能以發願的「愛」代替抱怨的「恨」
人間一切的苦難，都將煙消雲散。

大頭：沒錯！現在，就讓你我一起發願

願眾生離苦得樂！
願眾生早證菩提！
願眾生圓滿所願！
願眾生得究竟覺！

大頭 & 小魚兒：大頭！小魚兒！下台鞠躬。

to alms give more people.

In that case, position and money are meaningful.

Otherwise, a higher position and a lot of money might be miss used by the owner as powerful tools of doing evil things.

Big head: Now, tell me what do you think about making a vow.

Little fish: Vowing and complaining have completely different function.

Complaining, for self and others, is a destructive power.

Vowing, for self and others, is a constructive power.

A man, who is complaining, intends to benefit himself only.

A man, who is vowing, wishes to benefit everybody.

Big head: Would you please give me some examples?

Little fish: Ok!

Boys, instead of complaining the height, you should vow that everybody has higher wisdom.

Girls, instead of complaining the size, you should vow that everybody has bigger compassion.

Men, instead of complaining the position, you should vow that everybody has higher virtue.

Women, instead of complaining the deposit, you should vow that everybody has a lot of merits.

Big head: In fact, from an individual to a society, even more, the whole country, more complains will make things become worse.

On the contrary, more correct vowing will make the world become more vivid and hopeful.

Little fish: Big head, I am thinking we should imitate the iLotusi.

Big head: Why?

Little fish: A pure lotus rooted in a muddy pond.

It completely absorbs every nutriment in the mud.

Grow up and grow up again, Finally, it blooms

the purest flower in the world.

Big head: Yes!

In order to make a balance, the more incomplete the outer world becomes, and the more complete the inner world should become.

Little fish: If you and me could use the love from vows to substitute for the hate from complains, the sufferings of the world should be diminished to the end.

Big head: You are right! Now, let's take vows together.

Vow that everybody gets rid of suffers and has happiness.

Vow that everybody reaches Bodhi as early as possible.

Vow that everybody complete all wishes.

Vow that everybody obtains ultimate wisdom.

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

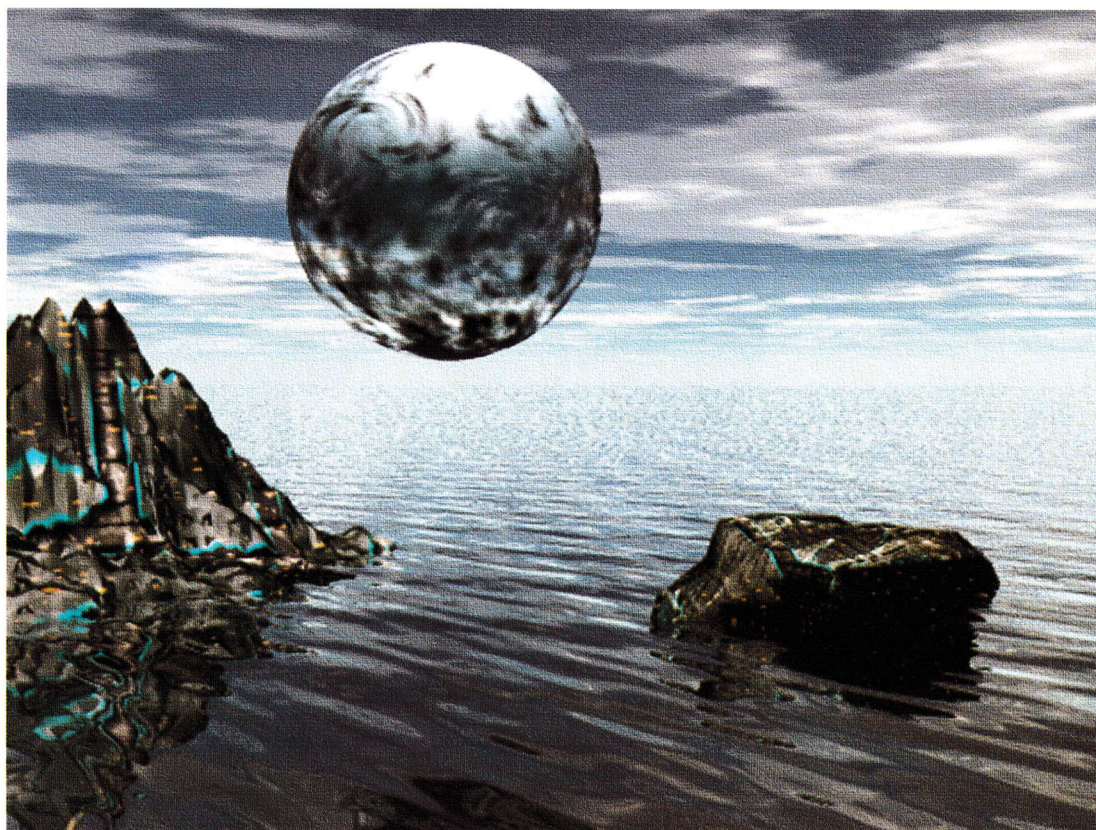
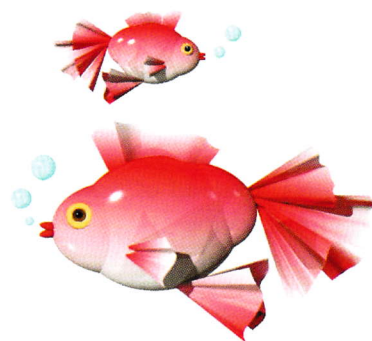
沒錯！現在，
就讓你我一起發願
願眾生離苦得樂！
願眾生早證菩提！
願眾生圓滿所願！
願眾生得究竟覺！

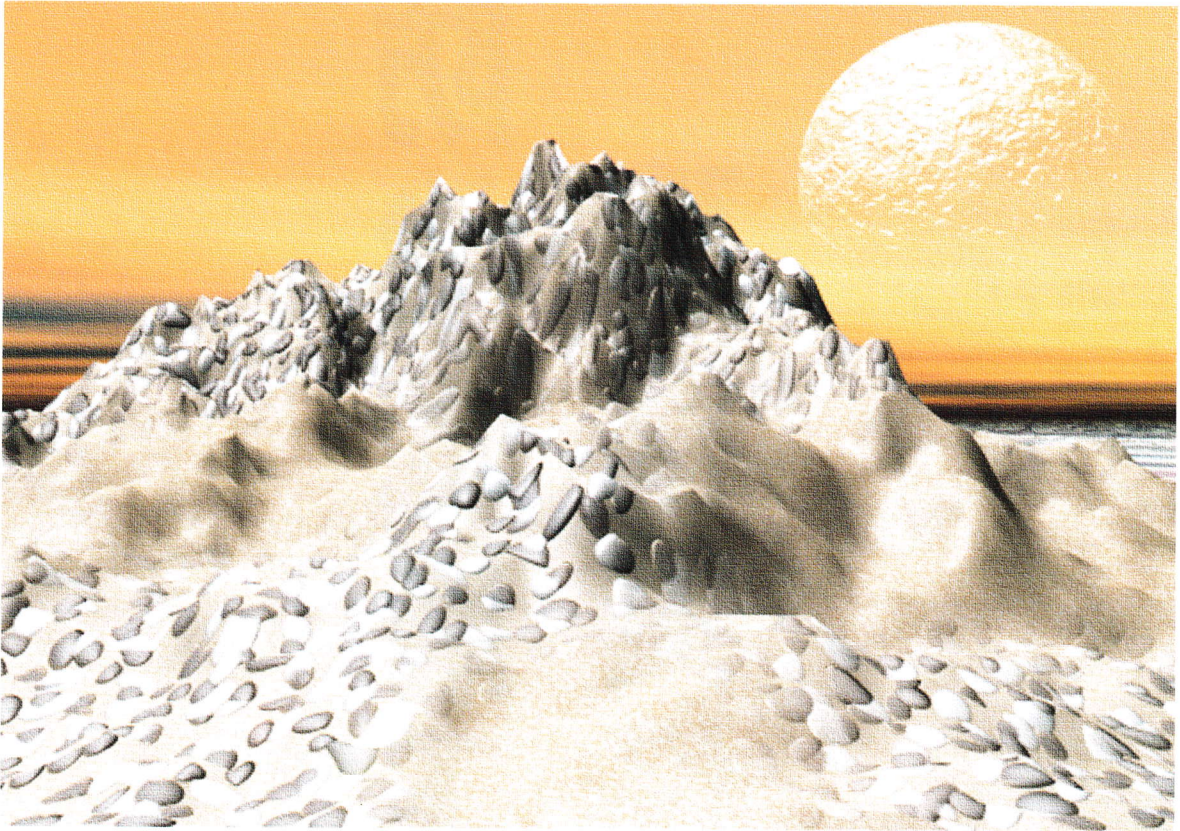


忘失？

孩子 / 黃正宗
版面創意 / 阿文
完稿 / wenny
翻譯 / 慧蓉

一天夜晚，就在準備入眠的時候，
聽見了熟悉的聲音，
是青蛙與蟲叫的奇妙聲音，
一瞬間，將我的記憶拉回到了年幼時，
並在心中泛起了一陣漣漪，
我想，是感慨吧……
彷彿是忘失了些什麼？
是的！我的確把生命中重要的特質給忘了，
我的熱情，因為長期的壓抑，漸漸地冷漠了，
我的愛，也快被錯誤的待人觀念給吞沒了，
我的真心，似乎處於警戒的狀態下，不敢於主動付出。
還好，我的自性猶如指南針一般，
一再地提醒自己善良的一面，
使我確信，今天以後，一切都將改變，
將繼續走在光明幸福的路上……
就讓我們一起上路吧！

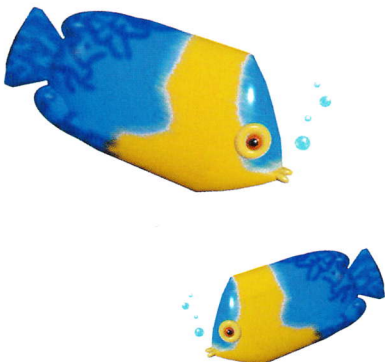




Forgetting?

Written by/Cheng-tsung
Layout Designed by/Wen
Layout completed by/wenny
Translator/Hui.rong

One night, when I was going to sleep,
I heard a sound that was familiar to me.
It was the wonderful voice of frogs and insects.
It brought me back to the time when I was a child
And rippled the surface of my mind.
I think, it was a sight of life..
It seems I forgot something.
Yes, I forgot the most important quality of life.
My passion for life wanes as this forgotten something has been held
back for so long.
My love is almost swallowed by the mistaken concept I have of how to
treat people.
My most sincere self is ready to come forth, yet I'm afraid of giving it.
Fortunately, my pure nature is like a compass that constantly reminds
me of the goodness I have inside, keeping me on-track.
It assures me that everything will be OK.
I will keep going on the road to happiness.
Let's start the journey together! ☺



小說
Novel



三界遊俠

處病之道

文 / 無期
版面創意 / 子帆
完稿 / free



金色蓮花

上流家庭

高一鳴是留美的電腦博士，在科學園區擔任電腦工程師，是各公司搶手的專業人才，年薪六百萬，太太是大學講師，是當年大學時代的全國十大校園美女，他們有一對小孩，聰明伶俐又聽話，為了讓他們以後有好發展，從小就讓小孩讀貴族學校，上學有司機接送，而且在家都是中英文交談，穿的都是名牌服飾，家住一棟挑高的高級住宅，有自設的健身房、三溫暖和游泳池，聘用了二位菲傭管理，和一位最有權威的家庭醫師，家中常有政商界的名流作客，可稱得上是一個上流社會的典型家庭，真是令人稱羨不已。

無常迅速

在天上享福的天人都會有天人五衰而下墮，何況是在人間呢！而且「無常」不會選擇您有沒有錢的！高一鳴因為公司的業務的關係常常日夜加班，已經有兩年沒作身體檢查，家庭醫師王醫師一再提醒，他都因為業務的關係而忘記，高一鳴說：「我的身體壯得像一條牛，您放心！公司這個大case 做完之後，我一定去作身體檢查！」王醫師說：「有些病是不會有任何先兆的，您還是趕快去做個檢查比較好！」高一鳴最後還是敷衍了他，後來案子結束後，高一鳴去作身體檢查。

主檢醫師看了報告表之後，發現高一鳴血清中B型肝炎病原及抗體呈陰性反應，而C型肝炎抗體呈陽性反應，所以推測他得到肝癌，「這怎麼可能！這怎麼可能！我的身體好好的，怎麼會得到癌症！一定是您們檢查錯了！」高一鳴亂了方寸，他心想：我不能倒下去！孩子還小！老婆還年輕，而且事業正要起步，我怎可倒下去呢？可是事實勝於雄辯，台大榮總的化驗完全一樣，而且他還到美國紐約的 Memorial Sloan-Kettering Cancer Center 作檢查，結果仍然一樣，此時全家只能用愁雲慘霧來形容，想想他出身名門世家，從小到

大不論在學業、婚姻、事業上都過關斬將，一帆風順，可是這一次那麼大的危機，真不知道該如何面對！

他太太特地請了國際知名的內視鏡權威替他作檢查，醫師看完後委婉的說：「你先生得了很不好的病，應該趕快住院治療。」儘管他的用詞是那樣的輕微，可是在她和高一鳴的耳中聽來是多麼沉重啊！作完斷層掃描後，並親自指給她們看腫瘤的大小及位置，那時已是 3×3 公分了！他說：「這種情形還不算嚴重，只要能夠及時開刀切除，治癒率很高！」

這才讓他們一家人安心下來，手術非常成功，護士拿了一個塑膠袋來，並給高太太看袋內所裝已切除的肝腫瘤，就像一個巧克力一樣，經過這次的人生大變後，高一鳴好像大夢初醒，突然覺得原來人的身體是那樣的脆弱，對於醫師的指示更是不敢再大意，雖然覺得體力大不如前，

但他是

公司的台柱和搖錢樹，工作量不可能減少，或許是男人引以為豪的事業心，或許是從小的好強心，每當身體不適時，都用增進體力的藥物硬撐。

舊戲重演

人總是這樣，不到黃河心不死，不見棺材不掉淚，有一次興奮

劑失去效用，他又住進醫院，接受肝臟超音波例行追蹤檢查，結果顯示肝臟上有黑影出現！不知道是不是腫瘤，需要立即作斷層掃描檢查，種什麼因得什麼果，這次更嚴重！醫生判定是肝癌中期，必須住院治療，上次的恐慌與戰慄又再次侵襲他們，高一鳴躺在病床上，心情down到了谷底，昔日是電腦界呼風喚雨的風雲人物，今天卻變成病床上奄奄一息的重症病患，真是叫人情何以堪！憂鬱、沮喪、懊惱、愁悵……全都襲上心頭，他幾乎失去生存的意願，一陣陣的痛苦讓他難以忍受，為了減少痛苦，只好每天打止痛針，當然身體的抵抗力也日漸下降，再來放射線，化療整得他形色枯槁、不成人形。

名醫示病



這一次他又疼痛起來，他大聲的呼叫：「醫生！護士！快來！我受不了！」有一根很粗的針刺入他右脅下，一股暖流透過一根針滲入了體內，很奇怪的身上那股疼痛就這樣煙消雲散，後來他發現這不是一根針，而是一根手指，這根手指並沒有刺入他體內，他張開矇矓的眼睛：「你是



醫生嗎？」醫生說：「是的！我姓羅，是新來的醫生！」高一鳴問：「為什麼你用一根手指就可以讓我解除痛苦？」羅醫師說：「我只是用很關懷的心碰觸你的痛處，我不知道可以讓你減輕痛苦，或許是巧合吧！」高一鳴：「您一定有什麼特異功能，我的感覺錯不了的。」羅說：「高先生！您太高估我了！我只是一個平凡的醫生而已。」說完話就走了。

這一次奇妙的經驗，讓高一鳴重新拾起信心，他想這個醫生一定可以救我一命，於是他勉強從床上爬起來，走到羅醫師的辦公室，他看到羅醫師馬上跪下的說：「羅醫師！您一定要救救我，我不能死啊！」羅醫師連忙把他扶起來：「高先生！救人是我們當醫生的天職，我一定會盡力幫您的，但

是…」高一鳴急著問：「沒關係！你只要說得出口，不管多少錢，我一定答應你！」羅說：「不是每一個醫生都愛錢的。」高說：「對不起！」羅：「我的意思是只有你才有可能把你醫好！以我的經驗，您的病情如果光靠醫院的設備和醫藥可能很難治。」高一鳴很焦急的問：「那我應

該怎麼做呢？」

外魔鏡

羅醫師拿了一支眼鏡出來說：「你要答應我不向任何人提到這副眼鏡，我才讓你試試看。」高說：「我以人格保證，請您相信我！」羅就請他戴上這副眼鏡，羅說：「你現在跟我到各病房走走！」羅戴上這副眼鏡並沒有看到什麼特殊的東西，但是他一走出羅醫師的辦公室眼前就五彩繽紛，每一個人的旁邊都有不同顏色，有的紅色，有的藍色，有的紫色，還有黑色，更有些是彩虹的顏色，高一鳴很好奇的問：「羅醫師！這是什麼眼鏡？」羅很小聲的說：「這是一副可以看到真實世界的眼鏡。」高一鳴不了解他的意思，當他們經過重症病房時，羅問高：「第二床的患

者，是什麼顏色？」高：「黑色！」羅說：「他的惡業很重，債主催討得很厲害，可能撐不久了！」此時有一個已經全身被白布蓋上的死者從他們身旁經過，說也奇怪！雖然全身白布蓋，可是從高一鳴眼鏡中看到的卻是純黑色，就和第二床的患者一樣顏色。

羅問高一鳴：「有沒有看到左邊那個紫色的婦人？」高答：「有！」羅說：「她也被冤家追討得很厲害！恐怕也時日不多！」高一鳴很好奇的問護士那人得什麼病，護士回答：「乳癌末期！」連續幾個病患讓高一鳴非常驚悚，他想到這些人是不是就是他的下一步？他們經過一個吊點滴的病床，病患緊閉雙眼，臉色深晦，但是奇怪的是他並不同於前幾個人，透過眼鏡竟然是白色的，高一鳴問：「羅醫師！這是不是所謂的迴光返照？」羅說：「不是！他是一位有修有証的智者，因為替許多人扛業，所以生病，其實他的身體是沒有病的。」高問：「羅醫師！什麼叫扛業？」羅說：「因為有些人慈悲心廣大，不忍心讓其他人受到業力的襲擊，自願代他們受苦，或許這樣可以讓某些人免於死亡或苦難，如此才可以好好修行，離苦得樂！雖然他的身病但是心不病。而且他默默承擔，不讓別人知道他作的這個功德。」高一鳴：「這種人真是太偉大，他們叫什麼名字？」羅說：「或許我們可以稱他們叫『菩薩』吧！」

高一鳴很好奇的問：「羅醫師！這是什麼眼鏡？為何那麼神奇啊！」羅說：「這副眼鏡叫作『外魔鏡』，他的成份是它可以照出每個人被病魔侵襲的程度，這些病魔是我們前世所作的惡言惡心惡行所形成的，幾乎每個人在過去世都做過殘害眾生的事，所以我們欠下了惡帳，欠帳還帳，欠命還命，這是天經地義的事，可是在得到重病的人來看，會覺得why me？為什麼是我得到這種病？」高一鳴聽到why me非常有同感：「我就是這個感覺！」羅說：「為什麼不是



你？如果我們曾經殘酷的對待眾生的話，為什麼不應該接受處罰？人最大的問題是不開悟！不開悟就會一直以為自己的眼耳鼻舌身意的覺受是真的，會覺得這一切多麼的不公平？因為沒有開悟所以在人生的旅途中常常走走著就不知名的跌倒了，就好像是一個瞎子走在一片黑暗的森林中一樣危險，真正開悟的人就好像是有正常的眼睛的人一樣，他所看到的世界是真實又清楚的，即使是生病，也知道是什麼前因造成的，自然就坦然接受了。」高問：「開悟之後所看到的到底是什麼境界呢？」羅說：「問得好！就是戴上這副眼鏡後看到的世界啊！」

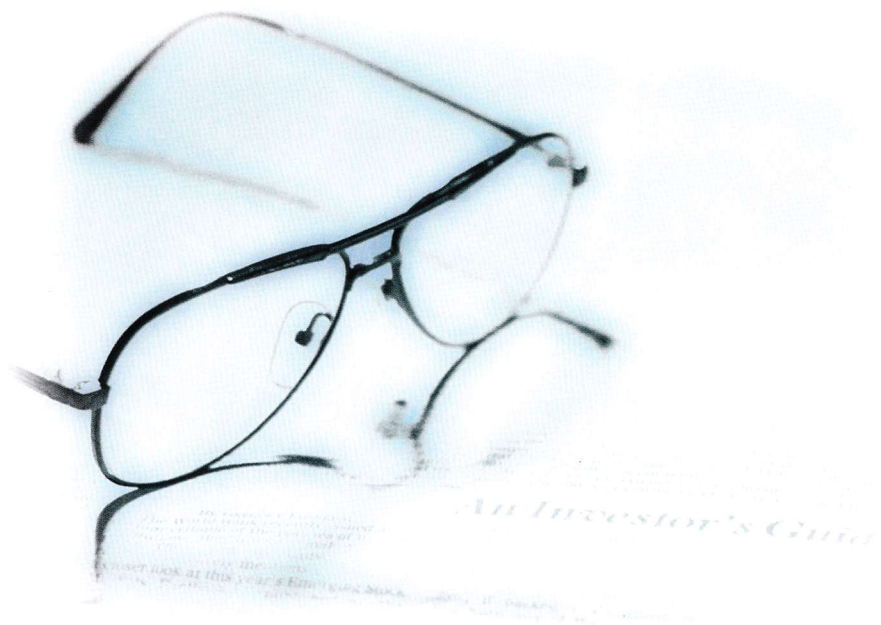
他們走到太平間，高一鳴看到冰凍死人的冷藏庫中，雖然有些是黑色的，但是大部分人的顏色是亮的，這又讓他疑惑不已，羅知道他心想什麼就說：「你一定覺得奇怪，為什麼外魔鏡中看到的死者竟是亮的！」高一鳴猛點頭，羅說：「前世惡業來追討的外魔不是致死的唯一因素，還有一個更可怕的东西，這才是致死的最主要因素。」高好奇的問：「是什麼因素？」羅怙羅拿出另一副眼鏡給他戴上，這回高一鳴再看那些屍體竟然變成了黑色，他又更好奇了：「這又是到底是什麼眼鏡？」羅怙羅說：「這叫『心魔鏡』，大部分的人不是死在病魔手中，而是死在『心魔』手中，也就是說他們是被自己的心

念嚇死的，過度緊張，害怕，憂慮而死。外魔和心魔聯手出擊，普天之下幾乎無人能擋，所以最後都死在病床上，不管你是超博士、大國王或是名神醫，只有少數有修有証的人他們降伏了外魔和

心魔才能得免於難，這些人可能是公認的得道高人，或是一些我們身旁不起眼的小角色。」

神祕藥丸

走到轉口時他們經過一面鏡



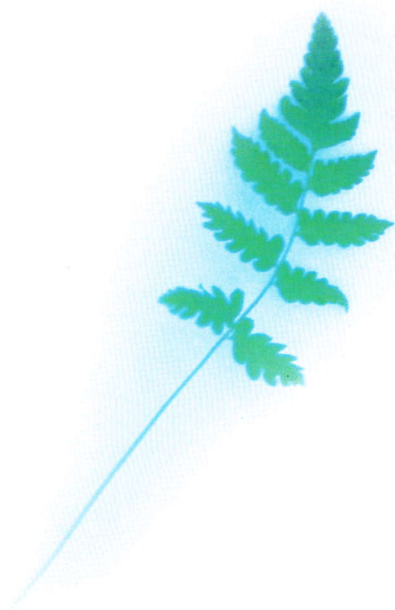


子，高一鳴看到鏡子中的自己，著實令他大吃一驚！他的顏色是

深紫的，這不是和太平間的那些死人同樣顏色嗎？只見他臉色一片鐵青，轉頭問羅怙羅：「羅醫師！請您告訴我，我是不是快死了？」羅說：「你先跟我到辦公室！」羅怙羅拿給高一鳴一顆藥丸告訴他：「高先生！這是一顆可以降伏心魔的神祕藥丸，多年來我只研製了三顆，請你馬上服下，一定會讓你的顏色好起來。」高一鳴迫不及待的服下，感覺酸酸的，過不久覺得通體舒暢，他立刻走到鏡子前看自己，真是神

奇啊！他的顏色馬上由暗轉亮，他感激涕零的說：「羅醫師！您真是我的救命大恩人！」

羅怙羅說：「你是不是覺得這個藥丸酸酸的？」高一鳴說：「是啊！好像很熟悉的味道！」羅怙羅把藥罐拿出來，藥罐上面寫著「vit-c」原來根本不是什麼救命仙丹，而是一顆普普通通的維他命c丸，他說：「不是我救了你，也不是藥救了你，而是你自己救了自己。」高一鳴這下子才恍然大悟，原來妄念才是他最大的敵



人。他很急切的問羅怙羅：「羅醫師！那我應該怎麼辦呢？」

羅怙羅說：「應該先向你的病魔道歉，也就是佛法所說的懺悔，誠心懺悔自己過去的惡業，這樣曾經被你傷害的冤親債主們心裡會比較平衡，常常唸『往昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔痴，從身語意之所生，一切我今皆懺悔』」高一鳴說：「那我每天都在床上唸懺悔文。」羅怙羅說：「在床上不夠！要下床！」高一鳴不懂他的意思，羅說：「要降伏魔軍需要一些經費，也就是功德財，懺悔只是基本功夫，就像『節流』一樣，有一個可讓你大大『開源』的好方法，就是去行善幫助其他病人！」高一鳴不解的說：「羅醫師！您愛說笑！我是一個病人，我都需要別人幫助了，何況叫我幫助別人。」

羅怙羅說：「你是要咒詛自己變成一個『被助』的人呢？還是提昇自己成為一個有能力『助人』的人？」高一鳴有點不好意思，羅繼續說：「幫助別人才能化解自己的

障礙，真正幸福的人是『能給』而非『被給』的人，施比受更有福，不瞞你說！跟你同樣病患的人活不過半年，他們共同的想法就和你一樣，我們宿世有緣所以才告訴你這些真理，但是做不做在你，我言盡於此，明天我就要到其他地方上班了，祝你好運！」

聽了羅怙羅這一席話，高一鳴有些領悟，於是他走下床，強忍著痛去幫助其他病人，這才發現許多被家人遺棄的重症小孩，還有大小便已經失禁的年輕女子，鼻咽癌手術後臉凹半邊的中年人，吃東西會從喉嚨管滴下湯汁的舌癌病患，食道靜脈曲張噴血的老人，雙眼失明一腳被截肢的糖尿病患者……這些觸動了他的悲憫心，每每掉下眼淚，原來還有那麼多比他更可憐的人，於是他結合了一些尚可以行動的癌症病患每天去幫助他們，幫他們上廁所，唱歌、講故事給他們聽，

也請法師幫他們講一些佛法。

就這樣一年過去了，早已超過醫生預測的死亡時間，但是他還是活得好好的，而且由於他感人的事蹟，讓許多人加入這個關懷的行列，他捐出一億元，成立了一個以佛法理念為中心思想的基金會，他們全都是癌症病患和家屬組成的，他們每天出發前都要先發願「願普天下的眾生不要得到重病，願普天下的眾生的病早日痊癒」，然後投入了醫療服務的公益活動，時時充滿了活力與笑容，如果沒有人告訴你，你一定不會相信他們仍是——癌症病患。Q



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！



特質：勇猛
裝備：金剛杵

遊戲規則：

1. 請先選擇要扮演的角色。
2. 由start開始，分別輪流擲骰子，並遵照所擲點數前進到指定格。
3. 遵照指定格上的指示前進，第一個到達終點的人即為勝方。

START

善護念菩提心，
前進二格。

研讀大乘經典
智力增加 1 分

煩惱魔纏身，無法繼續修行，退回原點。
(若有生命寶瓶則可安全停留)

到處批判，亂講話，擾亂和諧，倒退二格。

學習蓮師心咒，
用功持誦，
獲得金剛杵。

結交損友，整天吃喝玩樂，倒退一格。

正知見不鞏固，
誤入修行歧途，
倒退三格。

學習楞嚴咒
戰鬥力增加 1 分

聽從善知識的教導
並依從奉行
前進二格



格希

特質：智慧
裝備：智慧劍



敏

特質：慈悲
裝備：甘露丸



雅虎

特質：耐力
裝備：生命寶瓶

遊戲設計／邱炳煌
版面創意／PAULE

醉心金錢遊戲，忘失本分，倒退三格。

每天靜坐二小時，定力大增。前進二格。

不善良，沒有感恩的心，倒退三格。

逃避自己的重大缺點，不願面對，退回原點。（若有金剛杵則可安全停留）

終點：

經過重重考驗，終於到達，在此您可暫時休息，並能獲得無數的法身財，但請繼續努力直到真正成就。

發願早日開悟，剋期取證，獲得甘露丸。

誤信惡知識，放棄修行，離開菩提大道，退回原點（若有智慧劍則可安全停留）

用無所得的心，大行施，生命力增加一分。

吝嗇成性，生命格局太小，倒退二格，並念觀音聖號十聲。

慈悲茹素，不殺生，前進一格。

學習文殊心咒
獲得智慧劍

懶惰成性，意志力薄弱，戰鬥力下降1分，在此停留一次，並念一次懺悔文。

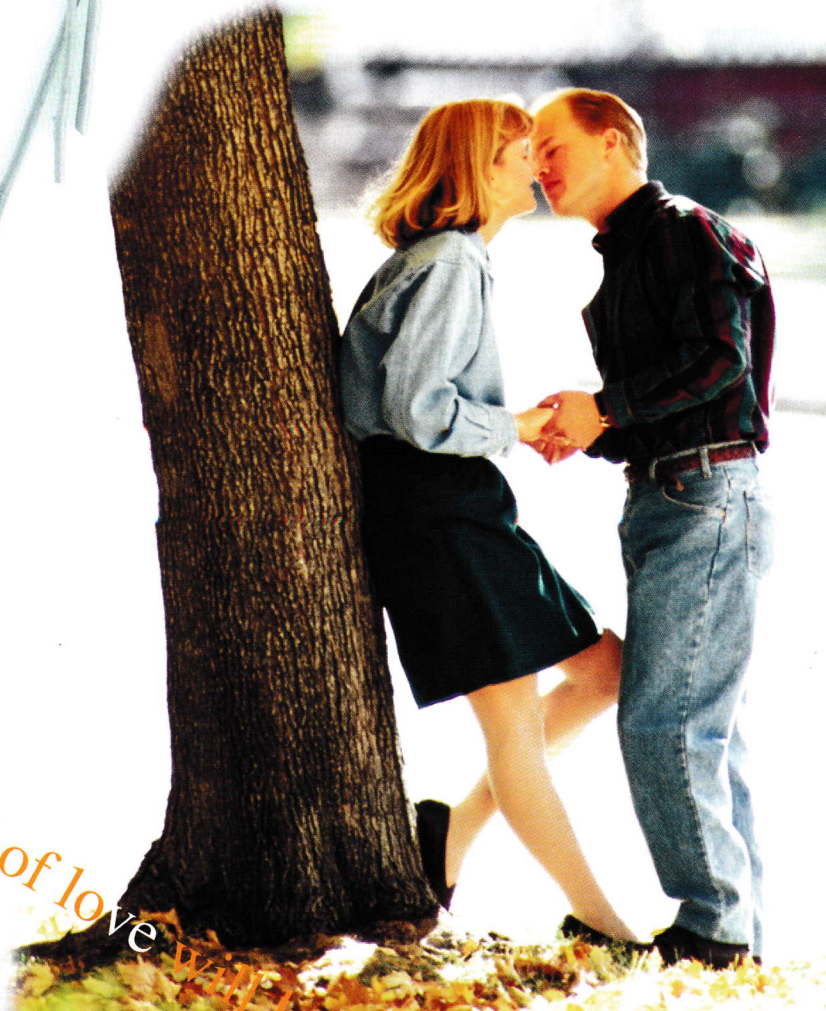
恆久不變的愛

許許多多的人都在尋找一個恆久不變的愛，可是這種愛要如何尋找？這期<<美國學生姊妹>>將提供讀者許多方法做為參考。

譯 / 連柱(美國德州大學碩士)
版面創意 / 子帆
完稿 / free



Many people are seeking for a love last forever. But, how can we find the one. In this month's issue, The Advice Sisters are going to give you several tips for you.



What kind of love will last forever?

案例

親愛的學生姊妹：

大部分的人認為一生當中最重要的是尋找一個恆久不變的愛。但我聽說在美國有一半已婚的人離婚，在台灣則每12.3分鐘有一對夫妻離婚。我不知道人們的愛究竟是出了什麼問題。學校裡老師教我們許多技藝，可是卻沒教我們如何與人相處。請問有何特別的特質能促進好的相處關係？有任何方法可以讓愛保持不變？

蒂娜

(歡迎讀者寫信或 E-mail 來問問題)

親愛的蒂娜：

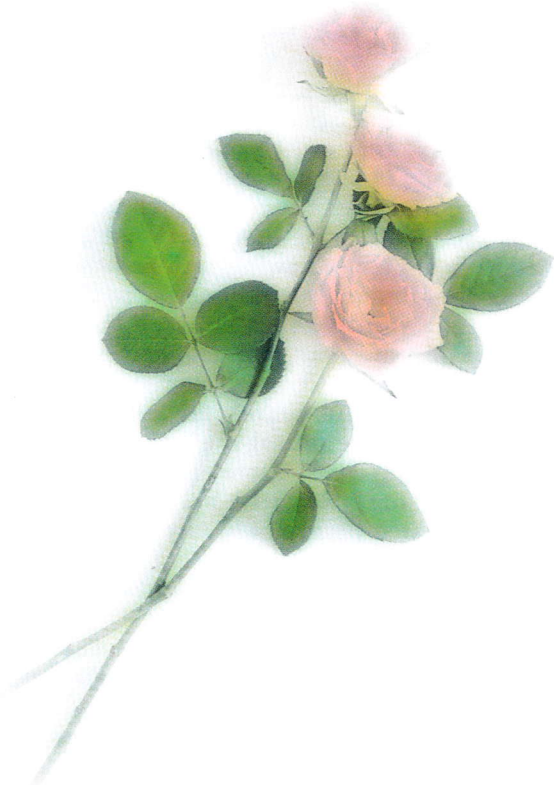
妳的問題說實在的並不容易回答。事實上能夠維持長久的愛是肉體與心靈兩方面相關的事。經常人們不怎麼看好的伴侶最後卻能保持很長久的夫妻關係，可是人們認為最登對的則最後都失敗了。

這表示要有一個理想的伴侶需要一些好的特質。接下來我們將建議一些可幫助您找到一個可以持久的愛。我們個別會給妳一些基本的觀念幫助妳與別人建立一個良好的關係，進而找到一個不變的愛。

愛麗生的回覆：

蒂娜，妳說學校沒有教妳如何尋找不變的愛。但事實未必完全如此。學校教妳如何做選擇的方法，事實上是一個妳需要用來尋找不變的愛的最基本與重要的方法。

我們大部分的人都具有與別人建立良好關係的能力，可是我們在選擇伴侶上所投入的心力卻是比找工作方面來得少。單身男女約會最大的問題之一是所謂的“盲目約會”。意思是他們擇偶時不先花時間去篩選，而是沒有選擇性的交朋友。如果你/妳不知道你/妳的白雪公主/白馬王



What kind of love will last forever?

Dear Advice Sisters:

Most people think that the most important thing in life is to find lasting love. But I've heard that 50% of marriages in the United States end in divorce, and that a couple divorces every 12.3 minutes in Taiwan! I'm wondering what is happening to make love go so wrong? Schools teach many skills, but not how to find and make good relationships. Are there particular characteristics that make relationships work well? Is there any way to tell if love will last?

Tina

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

Dear Tina:

We wish there was an easy answer to your question, but unfortunately, there isn't. THE ADVICE SISTERS know that love relationships that last are a combination of attraction that is both mental and physical. Often the most seemingly mismatched couples are the ones who succeed in finding and keeping lasting love, while those who appear to be "perfect together," fail.

That being said, there are some universal traits that are considered good qualities to look for in a mate. THE ADVICE SISTERS will suggest a few that may help you identify the kind of mate with whom you can have a love that lasts. We'll each also give you some basic ideas to help you make better relationships and hopefully find a love that lasts.

ADVICE SISTER ALISON'S TAKE:

Tina, you write that schools do not teach you how to find lasting love. That's not entirely so. Hopefully in school you were taught how to make good choices in life, which is the first and most important skill you need to find and keep lasting love.

Most of us already have the skills we need to make good relationships, but we put less thought and care into choosing a mate than choosing a job. One of the biggest mistakes adult singles make is that they do something THE ADVICE SISTERS call "bulk dating." That is, they date (and often make relationships) with whomever comes along into their lives instead of first taking the time to really narrow down their requirements. How can you look for Mr. or Ms. RIGHT when you don't really know who that person is?

In our book called: RECRUITING LOVE: USING THE BUSINESS SKILLS YOU HAVE TO FIND THE LOVE YOU WANT (Cyclone Books, 1998) we tell our readers that A search for a job and the search for love follow very similar processes. In fact, we refer to singles not as "lonelyhearts" but as dynamic "love recruiters" who will "interview & select the right candidate for the "job" of loving them for a lifetime! We believe that if adult singles spent as much time planning their love search as they did their job search, they'd find the love they want! Our book shows readers how to find their special someone by using some of the very same business principles and skills that they have already used for their own job searches, and in the world of work.

子是誰，你/妳如何去尋找？

在我們所寫的書<<尋找真愛>>中我們告訴讀者尋找愛與找工作的過程是相似的。我們認為單身男女不是“寂寞的心”而是一個願意過濾與選擇會愛他們一生的“尋找愛的人”。我們相信如果單身男女花找工作的同樣時間與計劃來尋找愛，那麼他們會找到適合他們的伴侶。

然而妳要如何作正確的選擇？首先，妳必須清楚了解妳想要的是那種關係(例如：結識、同居、愛的友誼關係...等)。同時妳也要清楚為何妳需要這一種關係(例如：為了要有真愛、經濟援助、為孩子找父親、緩和寂寞、父母的壓力...等)。而且也要知道有那種人符合這樣的需求。依我們的經驗，如果人們不清楚他們想要的理想對象，當他們的白雪公主/白馬王子出現時，他們很難認出。這種事先規劃好的尋找方式也許不那麼羅曼蒂克，但以這種方式找到妳想要的人選時，對妳的命運而言卻是更具羅曼蒂克，事實上我們並未發現有很多伴侶有如故事上所說的羅曼蒂克關係。好的相處關係是需要許多努力與計劃的，它是不會平白的發生。

身為一位尋找愛的人，妳必須對妳要有選擇標準才能找到一個成功與不變的愛。我們稱那些選擇標準為「妳必須要的」以及「不可妥協的」。所謂「妳必須要的」指的是對方的特質或個性必須是妳可以接受的，一般包括：受過教育、有吸引力與擁有好的工作。妳也必須清楚知道那些是最不可妥協的。這指的是對方有那些個性或特質是妳

How do you go about making good choices in love? First and foremost, you must know exactly what kind of relationship you want (eg: romantic marriage, living together, loving friendship, marriage of convenience, etc). It's also vitally important to know why you want a relationship at all! (eg: for true love, financial support, mother/father for children, status, alleviate loneliness, pressure to conform, just to name a few) and what kind of person specifically suits those requirements. We counsel singles that if they don't know what they want, it is difficult to impossible to recognize Mr. or Ms. "Right" when they appear...or even where to look for the person of their dreams! This kind of mental pre-planning for find lasting love may not seem like a very romantic process, but while it may seem more romantic for fate to bring you the person you really want, the reality is that we haven't found many couples whose relationships were "fairy tale romances." The best relationships take a lot of work and planning; they don't "just happen."

As a love recruiter you must decide what requirements and qualities the ideal candidate must have to make a success, long-lasting relationships with you. We call these requirements your "must-haves" and "non-negotiables." Must-haves are qualities or characteristics that a person MUST HAVE to be acceptable to you. A few basic qualities might typically include: educated, physically attractive, good job. You must also know your top non-negotiables. These are traits or qualities that, if a person has them, would make them unacceptable to you. These might include: abusive or poor personality, already married to someone else, unable to hold a job...just to name a few. RECRUITING LOVE has two entire chapters devoted to easy, thought-provoking exercises to help you figure out your sincere feelings and needs before proceeding with a love search. You can do this on your own, providing you work hard to focus on the real issues and feelings, and are honest with yourself.

ADVICE SISTER JESSICA'S TAKE:

Relationships are not just one sided. Once you have a better idea of what you are looking for in a relationship, and in a mate, you also need to be aware of what YOU bring to a relationship...your assets and liabilities. Knowing your positive traits gives you confidence, but no one is "perfect," so being aware of things about yourself that could stand some improvement will help you be a more acceptable partner to someone else as well.

Even after a careful search for love, how can you know if you have found the right one or will end up with lasting love? There are no guarantees, but here are some ways to help you make a decision. I've listed them not in any particular order but each is important to the "big picture" that makes for a long-lasting, happy and compatible love relationship:

You have discussed the possibilities of a future together and agree on basic issues (including marriage and children)

There is real chemistry (physical, emotional and intellectual attraction) between you.



無法接受的，包括：不好的個性、已婚、沒有工作...等。

潔西卡的回覆：

男女關係不是單方面的問題。一旦妳對妳所要尋找的對象有更好的理想，那妳必須留意妳的看法是什麼，包括妳的評估與可靠度。知道自己的優點會讓妳有信心，但沒有人是完美的，所以了解自己還有改進的空間會讓妳成為別人容易接受的人。

縱然經過很仔細的尋找，妳又如何知道妳找到真正適合妳的人或者會是一個不變的愛？這是無法保證的，不過有幾個方法可以幫助妳下決定。這些方法沒有特定的排列方式，不過每一項對尋找一個不變的愛，快樂與相配的關係是相當重要的。

- 你們曾一起討論過未來的生活，而且對某些事情有一致的看法(包括結婚與生小孩之事)。
- 你們之間有真正的化學作用產生(彼此有身體、感情與理智的吸引)。
- 你是靠直覺發覺對方是適合你的人，而不是為了與別人有某種關係而去追求的。
- 對方滿足妳理想伴侶的大部份條件。
- 決定與對方共同生活不是因為已對約會感到厭煩想停止，不是因為從另一個關係結束之後的反彈，也不是為了取悅某人(例如因為父母要你定下來)。
- 妳對男女關係有實際的目標，而且不會低於妳所設定的目標。
- 你們在一起很容易有說有笑。
- 你們之間的關係是互相扶持與有幫助的。
- 你們彼此欣賞與尊重對方的相異處。

我們相信我們老祖母的一句話：「一個蘿蔔一個坑」。意思是說這世上絕對有適合妳的人，但許多婚姻失敗的原因是因為經常有太多的男女是為了安定下來而決定終生大事，不是等到尋找到最適合他的人而結婚。

總結：

在我們出的書當中，我們協助尋找伴侶的男女在他們還未開始約會之前擬定一個理智的計劃明瞭他們想追求的是什麼，他們所擁有的是什麼。雖然沒有保證的方法可以找到不變的愛，但我們知道如果妳了解自己，知道妳想要的，知道妳有那些優點，而且如果妳知道男女的交往有那些是可妥協的，那些是不可妥協的，那麼妳會做出更好的選擇，而妳找到一個持久而且快樂與不變的愛的機會會大大的增加。

我們希望妳看一下我們的書，但如果妳手上沒有這本書，最後我們列出幾個可以增進與保持好的男女關係的幾個重要項目做為結語。

- 要彼此溝通。如果妳不跟妳的伴侶說話，妳如何解決問



You are not interested in pursuing a relationship with anyone else because your instincts tell you that this person is "the one" for you.

This person meets all or most of the elements you set forth for the ideal partner.

The decision to be with this person wasn't made in haste, anger, the desire to finish with dating, because you're on the rebound from another relationship, or to please someone else (such as a parent who is eager for you to "settle down").

You have realistic relationship goals and aren't settling for less (or at least not much less) than you wanted

You talk, laugh, and recreate together easily

Your relationship is supportive and positive

You admire each other and respect each others' differences You communicate openly together and resolve conflicts between you well THE ADVICE SISTERS believe that there is, the words of our wise, old grandmother, "a lid for every pot." This means we believe that there IS someone out here for absolutely everyone, but the reason that so many relationships fail is because oo often couples "settle" for each other instead of waiting to find the RIGHT relationship with the most compatible person for them.

THE ADVICE SISTERS SUM IT UP TOGETHER:

In our book, RECRUITING LOVE: USING THE BUSINESS SKILLS YOU HAVE TO FIND THE LOVE YOU WANT (Cyclone Books, 1998), we help adults who are looking for relationships map out a sensible plan to understand BEFORE they start dating what it is they are looking for and what they have to offer. While there simply is no foolproof formula for lasting love, THE ADVICE SISTERS know that if you know yourself, know what you want and are honest about what you have to offer someone else if you know what is negotiable in a relationship with someone else and what is not you will make better choices and your chances for lasting happiness and love will be vastly increased.

We hope you will take a look at our book, but

題或者一起達成共同的目標？

- 當妳們之間相處出問題時，要避免生氣或批評。一旦生氣，從你們口中出來的一些苛薄刺耳的話或文字將會令人難以忘記或消失。
- 不要生著氣睡覺。這樣你只會在隔天早上不舒服的起床，而且事情也沒解決。
- 每天用一些小方法來表達你的愛，而且要親切溫柔。記得，絕不要以為說："我愛你而且我很高興有你與我為伴"就夠了。
- 爭吵時要聰明些。對大事情生氣，小事情就算了。最後如果你們的關係破裂，誰對誰錯已不重要，那時沒有任何一方是贏家。
- 去體會對方的感覺與想法。這會在糟糕的事情發生前事先讓你發現。如果你發覺不對勁，而你的另一伴沒跟你說，那就要去問。
- 找時間讓你們一起做你們喜歡的事。一起做家事或與朋友聚會.....，不過想要有不變的愛，需要兩人一起相處的時間。
- 無論別人如何要求你們(請看我們五月號專欄)，不要為了保持一個不好的關係而生孩子，這絕不會成功，而你們也將會毀了小孩子的一生。
- 當你們之間的關係變僵了時，回想一下當初對方吸引你的什麼原因，試著從一個比較正確的觀點去看待不愉快的事。

每一個人都想要也渴望偉大的愛，但卻不一定會擁有。最好的方法是，每天認清你們所關心在意的事，然後讓你們的關係愈來愈好。

佛法的觀點：

男女之間的愛所以很脆弱，其實在於這個愛太狹隘。男女相處，一旦有摩擦，彼此相愛的程度，往往頓時下降，原因是包容的愛、體貼的愛、替對方想的愛.....沒有了。可是男女間要維持長久，這些愛都是必須的。一旦彼此相愛的程度下降了，男女之間的相處就容易出狀況了。

可以說，當愛愈沒有邊際，愈寬廣，包容的人愈多，這個愛愈能維持長久，男女之間也愈會彼此喜歡，就像慈悲的觀音菩薩，她對眾生的愛是無量無邊，因此長久以來，所有的人都喜歡她。所以想要有不變的愛，其實是可以的，只要多學習效法觀音菩薩沒有分別的愛，只要沒有計較與分別，愛就不會變質更是可以永久不變的，不是嗎？



金色蓮花

even if you do not, we want to end with some very important ways that you can keep any good relationship even stronger (not in particular order.. they are all very important)!

Communicate! If you can't talk to your partner, how can you solve problems or work together towards a shared goal?

When things don't go well, resist the urge to be angry or cruel. Once angry, mean or bitter words are out of your mouth or put on paper, they can not ever be forgotten or erased.

Try not to go to bed angry- you will only wake up angry the next morning and nothing will get resolved.

Show your love for each other in small ways, every day. Be affectionate and helpful. Remember: you can never say: "I love you and I am happy to have you in my life" enough!

Pick your fights wisely...save your anger for the "big issues" and let the little things go. In the end, it doesn't matter who is "right" and no one is the "winner" if your relationship suffers because of it!

Be "tuned in" to how your partner is feeling and thinking. This will tell you if something is wrong before it becomes a crisis. If you think there is something wrong and your partner hasn't told you, ask.

Make time to be together alone doing things you like to do as a couple. Doing chores together or spending time with family and friends is fine...but lasting love relationships need time where the couple is together. However difficult, make the time.

No matter how you are "pushed" (see our column of May 1999), don't have children to try to keep a sagging relationship together...it never works and you may just ruin an innocent child's life.

When things get tough between you and your partner, think back to what it was about him or her that attracted you in the first place and try to put everything that is going wrong in proper perspective.

Everyone wants and deserves great relationships...but don't take them for granted! Recognize those you care about every day and keep your relationships strong!

BUDDHIST TAKE:

The reason that the love between a couple is very weak is that their love is too narrow. When there are arguments coming up, the love will stick down, because the love of forgive, the love of consideration is missing. But, if we want to have the love that last forever, all of these love are very important. Actually, as long as the love between a couple is missing, there will be something wrong coming up.

We can say when love has no limit, this kind of love will last longer. Just like the most merciful Guanyin Bodhisattva, the love she gives us has no limit, therefore, every one loves her. So, if you want to have a love lasting, it isn't difficult, as long as we learn the love that Guanyin Bodhisattva has, and let our love open, we can finally find the true love.



個人檔案

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

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

THE ADVICE SISTERS' OFFICIAL WEB SITE -

www.advicesisters.com

BUY Recruiting Love:

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

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

"Advice Sisters Relationship Tools for Winners":

<http://www.users.interport.net/~dunham/>

new message board forum just for TEENAGERS:

<http://www.InsideTheWeb.com/mbs.cgi/mb435004>

MORE RELATIONSHIP ADVICE -

<http://home.earthlink.net/~jessbf/index.html>

RELATIONSHIP TOOLS FOR WINNERS -

<http://www.users.interport.net/~dunham/>

ADVICE FORUM FOR INTELLIGENT ADULTS -

www.InsideTheWeb.com/messageboard/mbs.cgi/mb37587

ADVICE FORUM FOR INTELLIGENT TEENS -

<http://www.InsideTheWeb.com/mbs.cgi/mb435004>

THE ADVICE SISTERS SPEAK "LIVE" ON REAL AUDIO -

www.cyclone.8m.com/r1interview.html

JOIN THE ADVICE SISTERS CLUB --

<http://clubs.yahoo.com/clubs/advicesistersinglesclub>

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

"ASK ALISON" on CAREER MAGAZINE:

www.careermag.com/cgi-bin/article_cobrand.pl?433

1998 archives at: www.careermag.com/newsarts/dunham2.html

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

Dating Success Teams Article:

http://webprojex.com/singleparent/romance_advicesisters.html

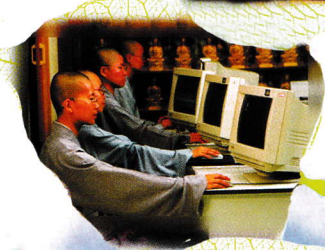
7 Tips for Lasting Love:

http://www.rwri.com/archives/misc/advice_spring99.html

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

華嚴專宗學院佛學研究所

八十八學年度招生



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衆。

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)

中華美食展

TOFU ~ 白玉饗宴



金色蓮花

文 / 李銘泰 圖片提供 / 觀光局 版面創意 / 美娟 完稿 / Jane



夏日炎炎，你是否有吃不下飯的感覺，那這樣吧想想食品的內容是細嫩如白玉的豆腐，有沒有比較好一些，好啦！言歸正傳，這次在八月二十到二十四號於台北世貿展覽B館擴大展出，名稱為「台北中華美食展」，特別的是全部皆以歷史悠久的豆腐為主要的素材，主辦單位也精心設計了多項活動內容，如主題館的白玉珍饈宴，專題館的美食郵票特展、原鄉風味展、特別展的南京秦淮風味小吃，此外還有靜態展示、美食展售、廚藝競賽、中式套餐等項目。

此次主辦單位「中華美食推廣協會」特別採用不同於往常的預售票方式，也就是委託金

石堂門市代為發售，預計九成的票將採此一方式售出，那不想鍛羽而歸的民眾，最好提早買票(這是主辦單位說的)。今年美食展恰好是十週年，不過門票仍維持全票二百五十元，半票一百五十元，套餐餐券每人九百九十元，此外民眾也可透過網路購票(<http://dining.cybertaiwan.com/tcff1999>)。

說到豆腐，這個歷史悠久的傳統食材，早在西漢就被中國人所發明，據說西漢淮南王劉安為豆腐的鼻祖，延用至今大約二千餘年，而今日更是成為世界所風行公認的保健食品，連英文中的豆腐(TOFU)也都是採直譯的方式翻譯過去的(這總得給他提一下)，也就是說豆腐

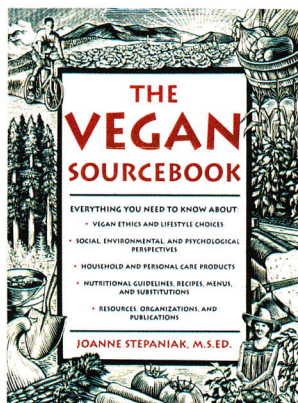
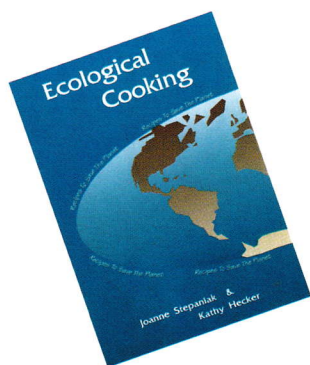
可說是中國的國菜了啦！被這樣稱呼豆腐可是當之無愧，論外形細緻柔軟潔白如玉、論內涵有豐富的植物蛋白、維生素、磷、鈣、鐵等多種營養成分，並具有降低膽固醇、防止肥胖、心臟病、高血壓的功效呢！

豆腐無論燒、煮、炒、炸、燜、瓢、扒、蒸、拌、滷等都各見特色，作主料、作配料，可說是常食不膩。總之啊！不妨可以一家大小，在八月份抽個空，好好地參觀一下，看看參展的各大飯店是如何對我們這國寶級的發明，如何讓他們輕粧豔抹兩相宜！

炎炎盛暑
如何為家人準備
夏日料理
走一趟中華美食展
～豆腐盛宴
看看各大飯店的名廚
如何巧手變化
價廉物美的豆腐

～瓊安·史黛亞尼克的素食之旅

作者 / 瓊安·史黛亞尼克
(Joanne Stepaniak)
翻譯 / 晴空
版面創意 / Eric
圖片提供 / Book Publishing Co.
& Gregory Lemire



當我開始覺得殺生與吃葷是不對的時候，我還是個小女生，甚至還不到十幾歲。回想起來，這是35年前的事，那時沒有我認識的人是吃素的。不過，我一定是在那裡聽過“素食”這兩個字，因為那是我開始認為應該吃素的時候。

在那時有關素食理念的書很少，也沒什麼健康食品店，更沒有專家可以回答我的問題或者指導。所以我吃素一切是靠自己。我爸媽對素食的了解甚至比我還要少而且也不喜歡素食。他們認為我一定是病了，甚至認為如果我沒吃肉我會死。很幸運的，他們帶我去見一位醫生，那位醫生告訴他們素食不是他們想像那樣，而且如果我吃素也會很健康。

雖然我母親對我素食一事採取退讓的態度，可是她拒絕為我特別做素菜。像一般美國家庭一樣，我們家裡飯桌上都是有肉的菜，只有小菜裡有一些無法自己決定想吃的蔬菜。因此我常覺得很沒趣而且因為只有小菜裡的菜可以吃，所以所吃的東西也不均衡。

處在這種對我來說是一種環境激發我很早就開始學做漸熟悉如何將以肉食為主的令人愉快的素食，而且成為的專家。現在人們可以很容易的素食食譜、健康食品店、超市，



挑戰的環境。我漸漸熟悉如何將以肉食為主的令人愉快的素食，而且成為的專家。現在人們可以很容易的素食食譜、健康食品店、超市，

有許多信仰主張慈悲的觀念，可是如果素食的觀念沒被含括在內，那麼所謂的慈悲我想不是圓滿的慈悲。如果我們尊重所有的眾生，那麼我們不能因為我們喜歡他們被烹調後的口味而將他們當做例外。尊重所有的生命可是又去吃他們，這種尊敬是虛偽的。一個真正慈悲的人是不吃或穿戴其他眾生的肉或皮毛。我只是因為這麼簡單的理由吃素。

I was just a young girl -- not even a teenager -- when the idea formed in my heart that killing and eating other animals is wrong. This was thirty-five years ago, and at that time I didn't know anyone else who was a vegetarian. Nevertheless, I must have heard the term "vegetarian" somewhere because I knew this was how I should refer to myself from that moment forward.

There were few books about vegetarianism back then, and virtually no health food stores. No experts were available to answer my questions or provide guidance. I was literally on my own. My parents, who knew even less about vegetarianism than I did, were distraught. They thought I would get sick or possibly even die if I did not eat meat. Luckily, we made an appointment with a physician who told them that this was not the case and that I could be very healthy on a vegetarian diet.

My mother did all the cooking for the family and, although she conceded to my vegetarianism, she refused to cook anything special for me. Like most people who eat a typical American diet, my family centered their meals around meat. Side dishes consisting of small quantities of vegetables were more of an afterthought than a planned component. As a consequence, I often had very boring and not well-balanced meals because usually the side dishes were all I could eat.

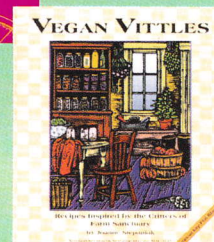
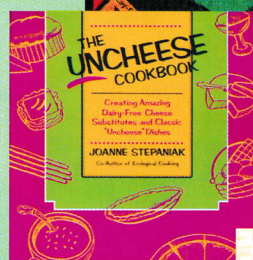
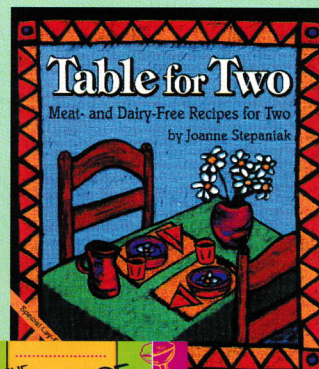
These challenging circumstances inspired me to learn how to cook at an early age. I became adept at turning standard meat-based dishes into vegetarian delights and grew proficient at creating original recipes as well. Today, with easy access to countless vegetarian cookbooks, abundant choices in health food stores and supermarkets, and endless information on the Internet, whenever I hear people talk about how hard it is to be a vegetarian, I have to smile.

There are many belief systems that embrace the ideals of compassionate living, but if vegetarianism is not a part of their tenets their precepts are only partly true. If we acknowledge and value the sentience of all living beings, there can be no exception when it comes to our food simply because we enjoy the taste of another's body. To pay homage to all life only to eat the object of our reverence is nothing short of hypocrisy. Living a truly compassionate life requires that we do not eat, wear, or otherwise use or enslave nonhuman and human animals alike. It is for these simple reasons that I became and remain a vegetarian.



個人檔案

瓊安·史黛亞尼克(Joanne Stepaniak)教育學碩士，是一位作家，咨商師與教育家，從事素食運動推廣有三十年之久。著有<<素食導覽全書(The Vegan Sourcebook)>>，<<營養酵母烹調食譜(Nutritional Yeast Cookbook)>>，<<Vegan Vittles>>，<<兩人份素食食譜 Table for Two>>>等書。北美素食協會(North American Vegetarian Society)的媒體公關，也是<<素食之聲(Vegetarian Voice Magazine)>>雜誌的素食專欄《問瓊安(Ask Joanne!)》作者。



Delicious Vegetarian-Recipes



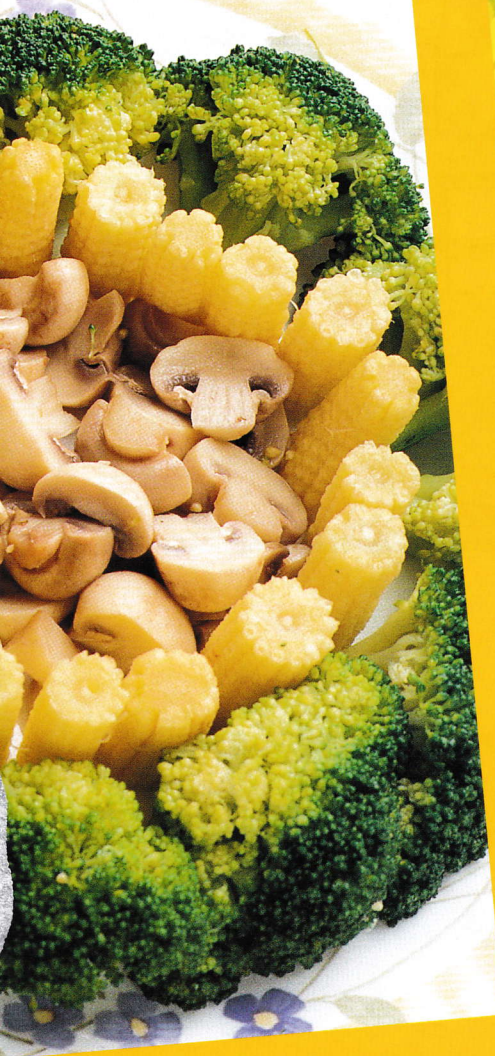
90

廚藝演出／黃正宗・黃連春 攝影／波爾 版面創意／美娟 完稿／Li-li

金色蓮花

of the World 來一客世界美味素食

瑞士巧克力青蔬



材料：

洋菇 300公克
青花菜 1顆
玉米筍 300公克



配料：

巧克力粉 3匙
奶 油 1匙
香 草 粉 少許
水 1碗

牛 奶 150 CC
糖 適量
太白粉 適量
杏仁片 適量



這一次，我們嘗試以巧克力來作一道可口的菜，仔細看好囉！

將洋菇、玉米筍洗淨對切，青花菜處理好後，



再以糖調味之後，放入杏仁片，並以太白粉勾芡，就完成了巧克力沾醬啦！



熱一鍋水，把切好的材料燙熟後，擺好就可以了，



接下來，再熱一碗的水，放入奶油、牛奶、巧克力粉、香草粉



也可以試試用水果來沾著吃哦！

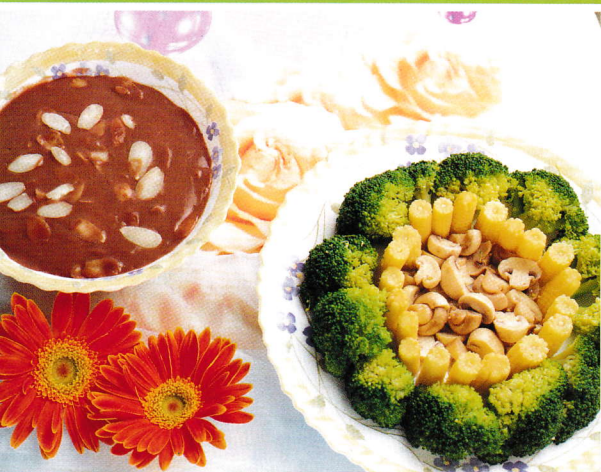


還在看偶嗎？



好了！這就是特別的瑞士巧克力青蔬！

真歹勢！
敢緊動手作吧！



流口水時間：

- 1.哇！蔬菜加巧克力，嚐過以後你就知道什麼叫人間美味了！
- 2.巧克力的誘惑力真是凡人無法擋啊！加上健康的蔬果，真配！

美味小秘訣：

青花菜的表皮可用小刀將粗糙的纖維撕下，會更加順口。

備忘錄：

較正式的作法是不用太白粉的，是以整塊的巧克力加熱溶解後，再加入其它的調味料，但調好後的巧克力醬需要以小火保溫，也就是簡易的「瑞士巧克力火鍋」。

收藏食譜～瑞士巧克力青蔬

材料：

洋菇 300公克 青花菜 1顆 玉米筍 300公克

沾醬材料：

巧克力粉 3匙 牛奶 150 CC 奶油 1匙 水 1碗
糖 適量 香草粉 少許 太白粉 適量 杏仁片 適量

作法：

- 1.將洋菇、玉米筍洗淨對切，青花菜處理好後，
- 2.熱一鍋水，把切好的材料燙熟後，擺至盤內，
- 3.再熱一碗的水，放入奶油、牛奶、巧克力粉、香草粉，攪拌均勻
- 4.用糖調味後，放入杏仁片，並以太白粉勾芡，即是巧克力沾醬啦！
- 5.將1之材料沾上巧克力醬，就可以動口吃了囉！



改善膚質不是夢

文 / 世傑·雅萃 圖片提供 / 資生堂·高絲 版面創意 / 美娟 完稿 / Li-li

您的膚質是油得可以煎蛋，還是乾得像烘乾的橘皮？當觸摸嬰兒的皮膚時不知您是否想過我可不可也這樣細緻光滑？答案是肯定的，因為我們的皮膚是以28日為一週期，日日更新變換，新的細胞在新生的第14天開始角化，7天後浮出皮膚表面，再7天剝離皮膚，總共28天，每天都有舊的去，新的來，所以只要使肌膚維持正常的「角質代謝」，就能再度擁有嬌嫩欲滴的肌膚。

保養方法

我們常聽人說您的皮膚好「水」，的確！皮膚需要水份滋養，在我們體內，皮膚包含了20%的水份，而真皮則有70%的水份，水份是由角質層蒸發出來的，而角質層再從真皮接受水份，因此皮膚保有適當的水份，可減少細小皺紋來說是極為重要的。在還使用護膚保養品，不同的膚質就需要使用不同的保養品：

- 油性皮膚：洗臉後，使用柔軟化妝水，及收斂化妝水整合肌膚，若使用酒精化妝水時，必須留心觀察肌膚狀況，一旦出現乾澀或異樣時，就必須停止使用，最後再給予潤膚露滋潤。
- 乾性皮膚：用洗面皂時會洗去臉上的皮脂，所以只需早晚各一次即可，而且在洗之前，要將洗面皂（乳）充揉起泡，沖洗時最少需10次以上，請以柔軟水補充水份，千萬可別用到了去除皮斂水。
- 油乾性混合膚質：洗臉後，先用柔軟水輕輕擦拭臉部，易分泌油脂的「T」字區則用收斂水輕

敷，可進毛孔收斂，整合肌膚紋路，對容易乾燥四周到臉頰部位，可以使用觸感清爽的潤膚露，而含油量高的面霜是必須避免的。

另外「按摩皮膚」也可以促進新陳代謝，不但皮膚可以保持柔軟，有彈性，還可延緩老化的速度，在按摩時要注意：

- 1.按摩前要先洗淨肌膚
- 2.須順著臉部的肌肉方向，順著紋路按摩。
- 3.按摩眼睛周圍時力道要輕。
- 4.用螺狀打圈、旋轉，往前推時稍微用力，轉回來時放鬆。
- 5.最好使用按摩霜或按摩油，以中指和無名指由下往上，由中向外，每次三五分鐘。
- 6.有韻律的由下往上，由內向外輕拍。

飲食配合

多吃蔬菜像高麗菜、芥藍菜、花菜、地瓜葉、小黃瓜，還有一些優質水果，如水蜜桃、蘋果、檸檬、葡萄等，常吃這些水果，保證會臉如其名，「蜜桃臉」、「蘋果臉」；禁吃燒烤油炸的食物，否則如果得到「炸雞臉」真是情何以堪啊！另外介紹一個可以消除皮膚疲勞的小偏方，「黑豆煮檸檬」，即黑豆煮軟後，加上蜂蜜和檸檬片加以調味。

常吃水水嫩嫩的
水果及蔬菜
才有水水嫩嫩的臉蛋



生活配合

什麼是究竟的美容法

佛法中

不執著＋慈愛眾生

＝容光煥發

＝光采動人

＝常保年輕

改善肌膚是全面性的工作，生活一定要配合，生活正常的人皮膚才會正常，在睡眠方面，晚上十一點到凌晨三點是黃金的睡眠時間，也是皮膚美容時間，不可忽略這個重點，每天最少運動二十分鐘，建議做瑜伽、游泳、散步、自我全身的按摩、或是大禮拜，做這些比較緩和的運動，可以讓皮膚含氧量增高，延緩老化。

佛法知見

在保養肌膚時，除了注意日常飲食及生活習慣外，還需維持「恒定的精神狀態」，這才是最根本的美容基礎，佛法其實是最究竟的「美容學」，因為佛法的第一個美容法門是「不執著」（智慧），當我們在做過這些美容保養後，不要

預期獲得別人的讚美，如果您的內心有這種期盼與奢望，一旦沒受到肯定，那可能失望，沮喪或憤怒，所謂相由心生，臉怎麼會漂亮呢？所謂的「不執著的智慧乳液」就是皮膚容許她好看也可以容許她不好看，心中無嗔無惱，無得無失，這樣每天擦，久而久之自然容光煥發，內光外澤。

佛法第二個美容法門是「慈愛眾生」，慈悲是最好的美容聖品，觀音菩薩百看不厭的原因是來自她慈愛一切眾生，美麗膚質只是慈愛眾生之後的副產品，把注意力也放一些到別人的身上，關心自己也關心別人，這樣可以每天都輕安自在，法喜無邊，這是另一瓶高級的美容聖品……“慈心潤膚露”。

美麗叮嚀：

記得喲，人美心更美，才是真美噢！



詩 / 王祥麟
翻譯 / 馮馮
版面創意 / 子帆
完稿 / free

雨
點點刺激
邊開
圈圈悵鬱
陣陣焦慮
滴滴蒼蒼，兀自煩燥
柳樹輕輕點化：
無非一體

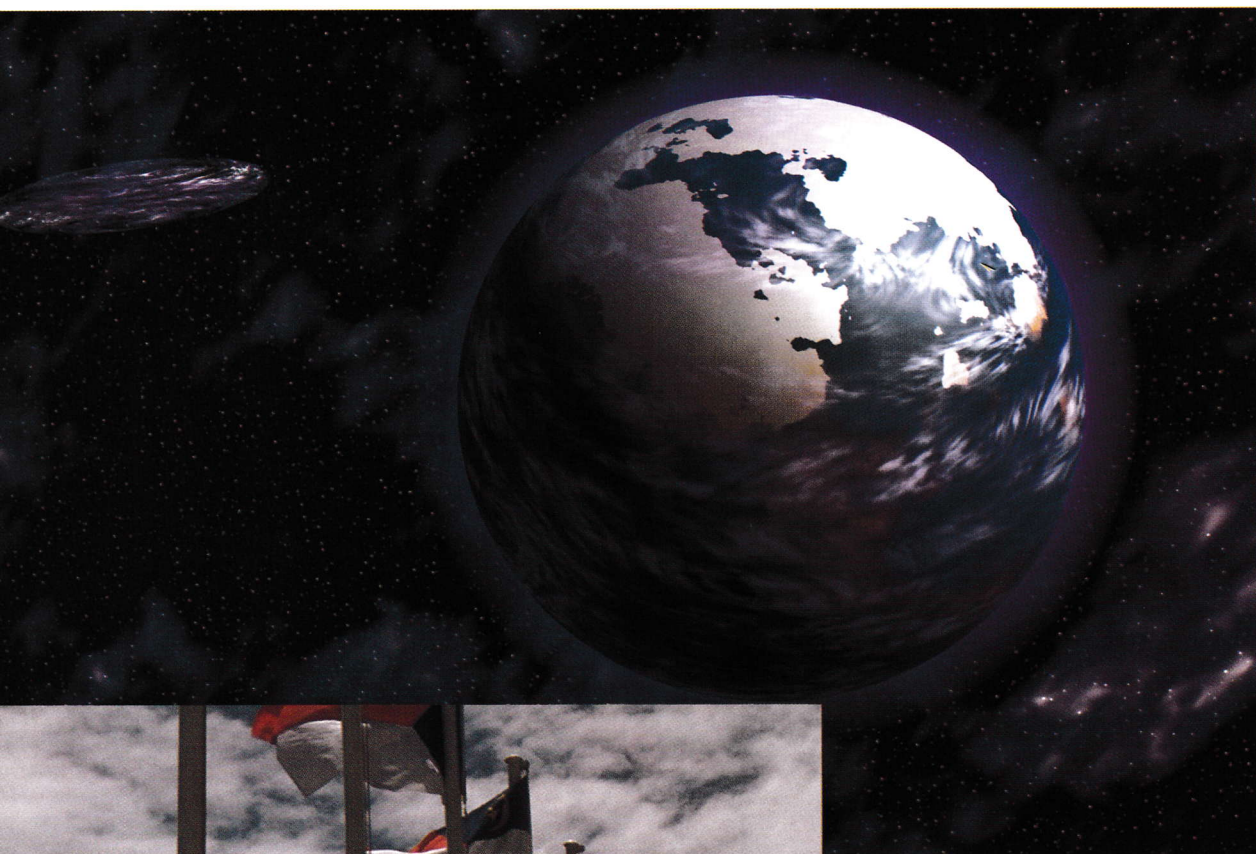


Lake

Poem by/Siam L.Heng
English translated by/Peter Faun
Layout Design by/Tze-Fan
Layout completed by/free

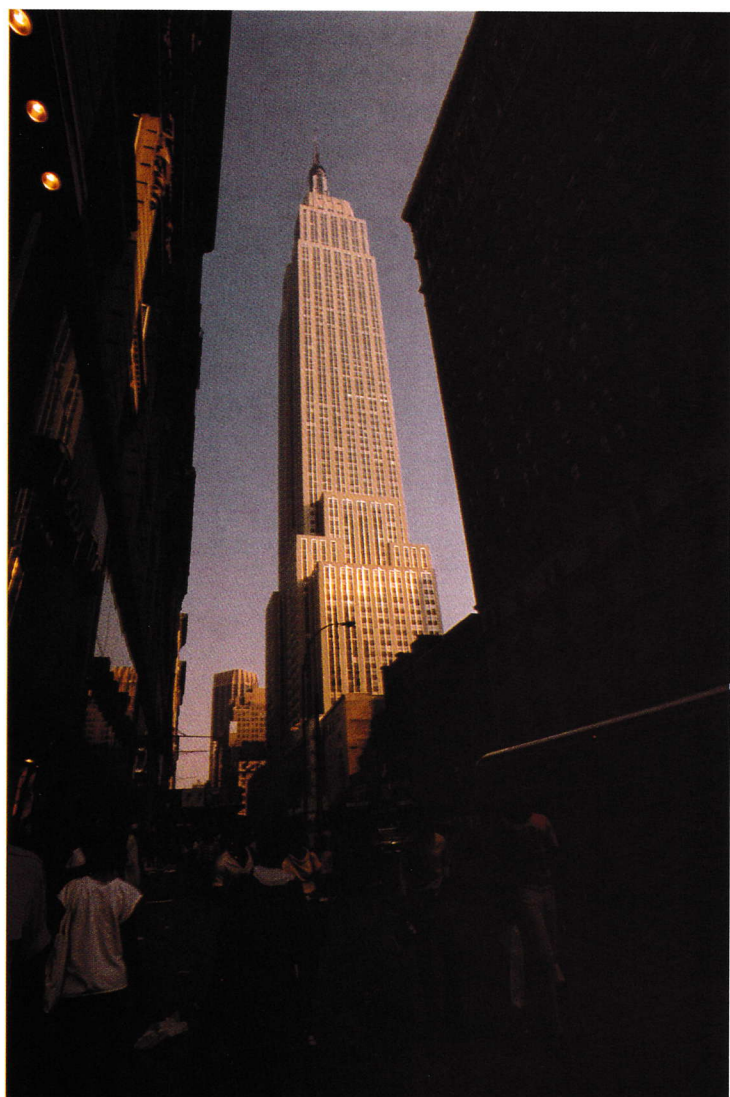
Rain
Drops by drops
Expanding
Circles of melancholy
Ripples of anxiety
Tic-tacs, and tic-tacs, what worries
Light touch of the willow tigs:
Nothing but the same entity.

時事大解碼！



文 / 陳子軒
版面創意 / 子帆
完稿 / free





有關故事一

知識就是力量，這是培根說的。一群頭大大、眼也大大的外星人正聚精會神的討論這地球上人類的行為，他們的分析是：這種地球上的生物「人」有很多系統化的知識，而且彼此可互相運用，應變能力是遠勝過電腦，可是他們的思考有時非常的低層次，會想要發明東西去打傷自己的同胞，而阻礙自己的發展，這真是在其他物種中少見的一族，結論是：人是頭腦細密但卻自私自利的物種。

您聽到外星人這樣說，心中有何感觸呢？

知識型經濟型態

美國麻省理工學院教授梭羅來台訪問時指出：目前的經濟趨勢是以知識為基礎的全球性經濟型態已漸漸取代封閉的國家型經濟型態，這樣的經濟型態將使經濟無國界。

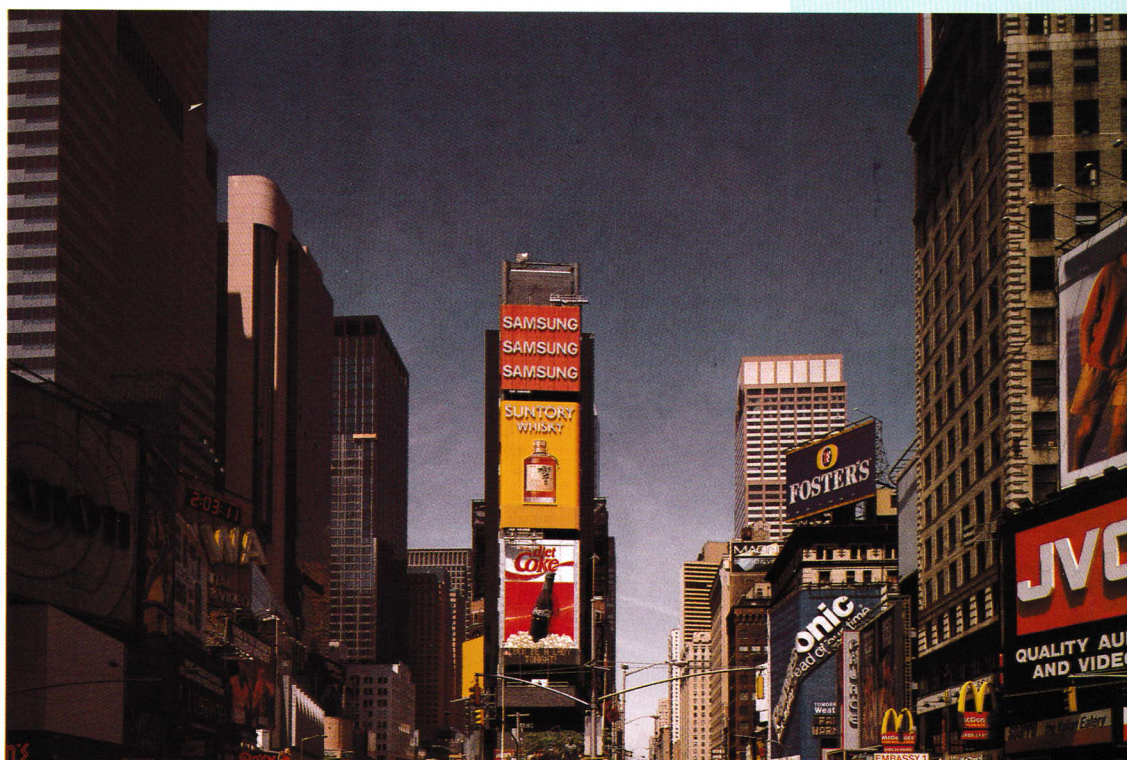
知識是無形的財富，正因為無形，所以沒有任何的規範可約束，也不可能有任何保護措施來保障經濟不衰退，因此想要在未來的時代掌握經濟的脈動，就要擁有某些知識的全世界主導性才行。

戰爭對經濟絕對有負面效果，會使國家更貧窮。而且在知識的領域中，戰爭顯得毫無意義，因為過去戰爭目的是搶奪土地和資源以掌握經濟，但現代以知識為主導的經濟根本沒有這個問題，所以真不知道戰爭對誰會有好處？

佛法看經濟

釋迦牟尼佛在人間示現成佛，人間既然有成佛的條件，必定在人的基本面上有獨特的地方，豐富的知識體系證實了人類的智慧，但是在知識型的經濟下，由於人缺乏了愛心的訓練，而使知識成為一種傷害自己的工具，似乎又蒙上了一層陰影。正如梭羅教授分析的，戰爭到底帶來了什麼好處？如果沒有，為何要打仗？

這世間需要愛心來維持，經濟建立在供需的基礎上，本意應該是服務，是愛別人，才願意供給所需，也接受別人供給，進而創造更多服務的機會，任何違背這基礎的經濟型態只會帶來毀滅和無盡的傷害，讓我們一起來愛這世界吧！



有關故事二

一個秋天的午後，「警察來了，快跑！」看守所裡，「你為何要吸毒？」「只是好玩嘛！」「你的父母呢？」「別提了，他們早分了，早知如此，何必生下我？」

毒的背後

家庭破裂最容易染上吸毒了，隨著離婚率的增高，毒品也越來越多，這真是值得注意的景象，離婚竟然間接造成下一代的悲劇，在毒品的誘因方面，則是以好奇心佔一半以上。

佛法解毒劑

家庭破裂有很多原因，但我們在報上看到的往往是因為小事而將多年感情的基礎毀於一旦，為了刷牙的方式可以離婚；為了廁所馬桶翻上翻下可以離婚；為了子女的教育方式可以離婚等等，也許因為一時衝動，也許因為業力纏牽，可

是在氣頭上的人們卻忽略了對下一代所造成的嚴重傷害，失去了父母親的愛的小孩，不是養成不信任的態度，就是過度信任朋友而容易受影響，在加上好奇心的驅使，走上吸食毒品的不歸路。

佛法講因果，一切來自因果業力的摧逼，不信任的感覺，厭惡對方的感覺，情境和感覺的逼真性，常使人失去了理智，真正的理智來自於愛，對別人常存愛心，就容易顧全大局。父母如果想到子女的下場，就不會逞一時之快而離異；子女如果想到吸毒的壞處，也會在上癮前及時回頭。

佛法得教導真是不錯啊！遠離一切的幻象。任何事件都有原因，但這些原因原來也都是幻象，所以無量無邊的慈悲和智慧太重要了，它真正能帶給我們幸福快樂。



有關故事三

炎熱的七月天，考驗著許多人的耐力和決心，應考的學子們，多年的苦讀就在這一剎那展現了，考前一天，夜漸漸深了，剩下的只有心情。「萬一睡不著怎麼辦？」「多年的辛苦就看明天了，要保持平常心。」「好棒啊！明天就考完了耶！」天漸漸發白，各種心情也要上場了，還有那全盲的考生呢？

眼盲心不盲

今年大學聯考出現了一位全盲的考生，這是有史以來第一位全盲考生參加大學聯考，聯招會也很夠意思，安排了五位教授幫他讀報考題，使他能順利應考。

佛法分析

每一個人都在自己的生命中有著不同的境遇，雖然肉眼看不見外面的世界，但在內心的世界卻擁有最明亮的心眼，外在條件不如人，卻時時刻刻擁有一顆光明的心，遠比擁有外在條件卻內心喪失慈悲的人活得更有意義。

珍惜每一個擁有的因緣，努力為別人服務到最好，是世上最快樂的事，一顆願意努力的心，是克服外在困難的最佳保證，只要堅持為善，精勤努力不懈，就是成功的不二法門。





無聊



文 / 陳丁林
版面創意 / 阿文
完稿 / MENDY

清晨四點，鬧鐘響了，把我從睡夢中吵醒。想起了早上的活動，匆匆梳洗完畢，背起相機，開車趕往目的地——草山月世界。「草山」是位於台南縣左鎮鄉一個偏僻的山區，「二寮」更是一個名不見經傳的小地方。然而對於喜好攝影的人來說，它卻是一個拍攝日出的絕佳場所。雖然它不像阿里山那麼有名，攝影同道卻仍願意犧牲睡眠的時間，樂此不疲。

「你們這些照相的實在太無聊了，每天的太陽還不都是一樣，有什麼好拍的？」的確，自古以來，地球一直繞著這個太陽在轉，打從我們出娘胎以來，就是這個太陽，沒有另一個太陽跟它換班。其實在一個攝影者的眼中，每天的日出日落都是不同的，它從來就不曾相同過。不同的日子，不同的雲海，不同的霧氣，加上不同的心情，它給你的感受，不可能是一樣的。只因為你沒有專注在裡面，沒有專注在那一個當下，你的心態過於粗糙，你以為它都是一樣的，所以它就讓你心煩，讓你感到無聊。

每天，我們起床，吃早飯，上班，開始今天的工作，然後下班，回家。而這一切好像就是為了再一次睡覺，第二天相同的事情又再度重演。生活變得和機器一樣，於是無聊的感覺，開始從心中生起。事實上，昨天和今天是不一樣的，即使昨天和今天的午餐都是相同的菜單，你也不可能有相同的心情。因此每一個當下應該都是新鮮的，它不會重複，不可能重複。我們的無聊，來自我們心裡的記憶，只因為我們的記憶，收集過去，背負過去。我們的心一直透過佈滿飛塵的過去，來看待新鮮的時刻，然後比較、判斷、抱怨。

每天起床，你將發現你又老了一天，過去的將永遠不會回來。因為你無法回到昨天。你不必一直記著昨天的情形，否則你將會去比較，你將感到昨天與今天都差不多，昨天與前天也差不多。你讓自己迷失在記憶中，於是你開始覺得厭倦，覺得無聊。



未學攝影之前，我每天過著相同的日子，看著相同的太陽、月亮。出門時只要不下雨，都是好天氣。學習攝影之後，我發現每天有不同日出日落，不同的朝陽與晚霞，淡紅、橘紅、粉紅、深紅、紫紅的多彩變化。藍天與白雲也在作緊密的配合，為世間的一草一木，提供一個完美無缺的背景，就等著你去捕捉，你去掌握。春、夏、秋、冬，不同的季節，更呈現著不同的彩繪世界。它們不背負過去，它們不做比較，年復一年，它們從來不會感覺無聊。

人生是一連串日子的累積，你認為它們是相同的，它們就會相同，你認為它們不同，它們也會以不同的面貌出現。新鮮的日子或是無聊的日子，都在你我的一念之間，都是內心世界的呈現。要過哪一種日子，就看如何去抉擇了。



塵世



陳世昌

文 / 陳世昌
版面創意 / 銘泰
完稿 Joseph

為別人的錯誤負責

六月是天氣開始進入盛夏炎熱的季節，天空在燃燒，而人心也在燃燒著，可能是因為太接近太陽的關係吧？人們心中總是充斥著可怕的怒火和熾熱的慾火，在這個月當中，就發生了許多件兒童遭虐殺，少女遇到殘害的事件，而兇手竟大都是那些被認為不太可能會做案的人，特別是我們下一代的幼兒，竟然平均每三天就有一位兒童遭到親生父母，或受委託的撫養人所殺害，再加上多位少女突然的遇害，都可以看出人心中的自制力正在退化中，而殘暴的指數卻在快速的增長，人性的這種質變，也正像是地球的氣候一樣，一年比一年更不正常。

世間果報歷歷不爽

「自我克制力」是人性中最珍貴的特質，它雖然本來存在，但卻必須細心照顧才會長大，如果我們



能讓它長得又高又壯，那麼它就會變成一個很盡責的守護神，護衛著我們的心靈，使我們的情慾不會被愚昧與自私所燃燒。因此，在今天的社會中，我們實在有比花大錢去做美容塑身，或開發潛能更重要的事要去努力，那就是學習如何克制自己的情慾，一個人的內心中充滿了七情六慾，不停的在和自己搗亂，我們或許治得了情，卻可能又被慾給打敗，情和慾糾纏不清，使我們在情慾大海中漂泊不定，真是苦不堪言。打開電視報紙，觸目所及，儘是被情慾打敗的案件報導，一個人只要被情慾橫在中間，就很難跳過去，一但跳不過去，他就有可能失了人的清淨本性，所做出來的事情，自然就是非人性的，那麼，常人認為的殺父殺母或虐待親生子女的事件，對他而言就成了理所當然，這樣的發展，使我們不禁要感嘆人類這種動物，不但在地球上任意殘殺其他的物種，到頭來這個果報，還是要報回到自己的身上，如果我們不以更宏觀的角度來反省自己的行為，就很難對社會上的這些悲劇，一起來承擔一份責任。

人人都是大共業的幫兇

站在佛教的立場而言，社會上發生的大部份事件，都和其他第三人產生關係，例如這一次軍史館的事件，就要連坐處份很多人，同樣的，今天我們不停的抱怨許多媒體在做負面的教育，但我們還是每天抱著電視不放，如果我們繼續縱容媒體毫無自我克制的報導下去，那麼這個因果就有可能會報到自己或下一代的身上。當我們在觀照因果的過程中，就會反省到自己其實也是這社會腐化的幫兇之一，如果一個媒體能以這種因果觀的角度來報導每一個案件，那麼我們就能明白，要淨化這個社會，真的是要從自我下手，這個「自我」當然也包括媒體業者、政治人物…等較大的自我。而第一個要反省的就是自己是否努力的在克制情慾，特別是當我們在面對方便的刷卡、網路等足以放縱自我的現代生活工具時，我們面對了更艱難的自我挑戰環境，唯有透過不斷的因果觀照和付諸行動，也就是能為別人的錯誤負責，才能讓自己逐步脫離這個大的共業。

Welcome To 金色蓮花全球資訊網

Golden Lotus World Wide

導覽 / 小精靈 角色扮演 / 黃正宗
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（二）

這次要跟大家繼續介紹「素食導覽」的單元，相信在上個月的說明後大家對於「素食」應該更有概念囉。

嗯～是啊，謝謝你小精靈，我們真的釐清了不少以前的想法呢，不過，這段時間我還是有想到其它的問題。比方說為什麼許多人不是每天都吃素，而是選擇初一和十五呢？這是不是有什麼特殊的原因呢？

呵呵～這是因為人體的小宇宙與大千世界的宇宙間，有著互動而難以拒絕的神秘關聯呢。

喔～聽起好像很神秘的樣子呢，小精靈你能不能說明的再清楚一點。

嗯～我們先從四點科學的角度來看：

1. 人體血液中鹽的濃度和世界上海洋的濃度幾乎一樣。
2. 月亮對地球上的水有很大的影響，而人體中百分之八十以上都是水。就如同月球的吸力造成海洋的大變化，即滿月（十五）或新月（初一）的潮汐，在我們體內也造成類似潮汐的現象。
3. 從統計分析來看，滿月時，犯罪率會比一般時候

高。

4. 月亮會影響氣壓，氣壓會影響血壓和腺體，進而影響人的情緒。

而佛教認為世界萬物及人之身體，均由四大：地、水、火、風所組成，以人身而言，我們從圖覺經節錄出相關連的四點來看：

1. 如人身中之毛髮、爪齒、皮肉、筋骨等均屬地大，因地以堅凝為性。
2. 如人身中之唾涕、濃血、津液、痰淚、大小便等屬水大，因為水以潤溼為性。
3. 如人身中之暖氣均屬火大，因為火以燥熱為性。
4. 如人身中之出入息及身動轉均屬風大，因為風以動轉為性。

我們常聽人說的「四大不調」，就是指人生病了。在這種人身健康與萬物構成相融相攝的宇宙觀下，在四分律羯磨疏上「布薩食」的規定，即反映了此種思想。所謂布薩食，就是齋日（含初一、十五）之清淨飲食。

而「布薩」之意，可謂長淨、長養、增長、善宿、淨住、長住、近住、共住、斷、捨、齋、斷增長或稱說戒。意思是同住之比丘每半月集會一處，請精熟律法之比丘說戒，以反省過去半月內之行為是否合乎戒本，若有犯戒者，則於眾前懺悔，使比丘均能長住於淨戒中，長養善法，增長功德。深究此一制度之根源，原是印度吠陀以來之祭法，即在新月祭與滿月祭之前一天所舉行之預備祭，稱為布薩，祭主須安住於清淨戒法中，令身心俱淨。

而後佛教即依準此一風習，雖齋日各有多種異



Vegetable Foods

說，但最後盛行半月一回之制，尤其在中國、日本、古來即甚為流行。所以佛法古老智慧，早經驗出初一、十五四大不調的可能性，隨著大宇宙的潮汐效應與變化而增加，必須藉由清淨素食作為調適身心的手段，以長養善法、增長功德。

喔～原來如此，沒想到初一、十五和人體之間有這麼大的關連性呢，這樣我就明白多了。

不僅如此，素食對於我們腦部潛能的開發也有正面的效果呢，根據著名奧地利籍病理學家艾柯魯瑪及柯斯奇拉斯的研究結果：人一生下來，腦內就有一百四十億個細胞，等於全球人口總和的兩倍多！

腦細胞雖然多，卻都是「潛」力，因為它們並非經常活動。兒童時期，頂多只有百分之幾的腦細胞活動，乃至成人，也只有百分之廿五左右的腦細胞在運作。聰明的關鍵，是使那些百分之七五睡著的腦細胞多醒來一些，一個個發揮其最大的功能。

在揭開如何使睡著的腦細胞甦醒的秘訣之前，我們先來了解

腦細胞如何運作。人腦的活動力，是由腦細胞內具有正反兩種力量交互作用而成的。「正作用」，發出要進行的訊息，「反作用」，發出抑止進行的訊息，在正作用與反作用反應的最後結果，就是是否付諸行動的結論。

所以，要頭腦運作得好，必須正反作用配合妥當，否則，正作用強，易流於魯莽行事，反作用強，易流於態度消極，提不起勁做事。所以，要使頭腦的功能充分發揮，一定要供給腦細胞必需且充足的養分。

腦細胞需要什麼養分呢？答案是麩胺酸、維他命 B1、B6、B12、泛酸、氧。因為主要供應腦細胞正反作用力量之源的，就是麩胺酸（一稱麥氨酸，是構成蛋白質、氨基酸的一種物質）。但麩胺酸需維他命 B6 和 B12 一齊配合，才可以使腦細胞發揮「正作用」。

另一方面麩胺酸又需要維他命 B6 和泛酸配合，才可以令腦細胞發揮出「反作用」。正反作用在充分的營養動力供應下，才易於使腦力充分發揮。而氧則是在「正作用」進行時，經由血液，供應其熱能所不可或缺的元素。

小精靈那我們要如何獲取這些養分來活躍我們的頭腦呢？

從我們一般素食的食品中就可以找到了：

麩胺酸：大豆、小麥粉、麥麩、碗豆、牛奶都富含此種養分，但在肉類則極難找到。

維他命 B1：多含於米的胚芽、蔬菜、豆類、麥麩。

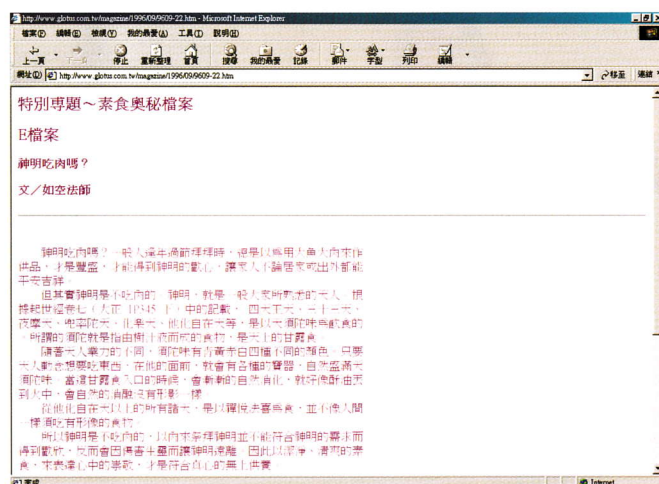
維他命 B6：多含於大麥胚芽、蔬菜、酵母內。

維他命 B12：多含於未粗製的麥和米內，牛肉、豬肉無此養分，而要攝取這些養分，植物性食物佔壓倒性的優勢。

泛酸：多含蔬菜、根菜、酵母內。

維他命，除可由體外的食物中取得之外，又可由腸內的細菌在體內合成，但在腸內的細菌的耐酸性非常弱，而肉食又屬酸性食物，有阻礙畏酸的腸內細菌在體內進行維他命的合成。

所以整體說來，良好的素食習慣，不僅維持了清淨的戒行，也影響腦細胞營養的攝取，進而促成腦部潛能的開發，素食真的是令人無法抗拒的智慧美食呀！



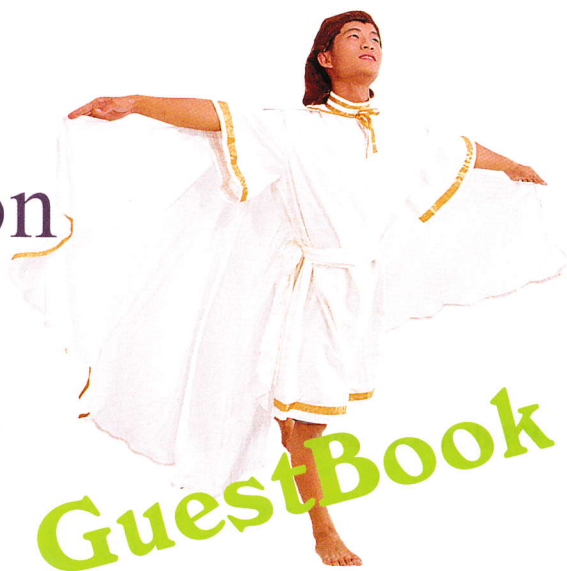
上來瞧瞧，或許有異想不到的收穫呢

<http://www.glotus.com.tw/14.htm>

技術加油站

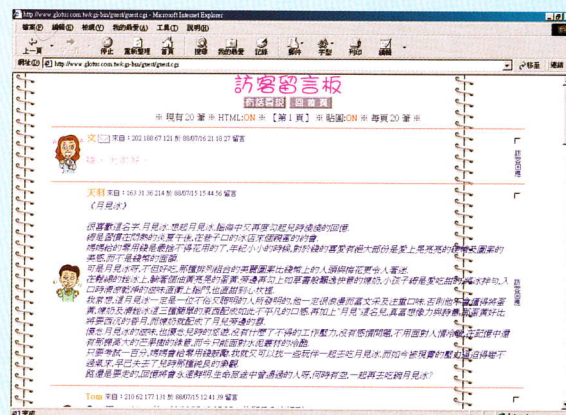
活潑生動的留言板

NetWork Station



還記得上次跟大家介紹讓網頁互動的好幫手 CGI 嗎？這次要介紹的是我們網站另一個用 CGI 撰寫的程式——留言板，從我們的首頁進去後，選擇留言板就可以進去留言板的畫面了。

來參觀我們網站的人，可別忘了留下你的感想或建議喔。



這就是我們留言板的畫面了，你可以從首頁進去，或是直接輸入網址

<http://www.glotus.com.tw/cgi-bin/guest/guest.cgi>

您的名字：	
電子信箱：	
首頁名稱：	
首頁網址：	http://
留言心情：	歡笑 筆色：藍色
說悄悄話：	歡笑 憤慨
留言內容：	絕心 唱歌 大笑 OK!! 驚喜 發火 害怕 歹勢 扁嘴
送出留言 清除重寫	

選擇留言後，會進入上圖的畫面，在這裏你可以選擇發言時的各種表情喔～

慧觀

Lesson 30th

第三十課

Wisdom Contemplation

Contemplatively illuminate

Wrote by/Bodhi

Put down
Put down all sensual feeling
Forget
Forget all sensual feeling

No worry at all
No annoy at all
No thinking at all

Contemplatively illuminate in such a way
With free and easy
Without worry

Contemplatively illuminate in such a way
Naturally
Originally

觀照

文 / 菩提居士

放下
放下一切感官的感受
忘掉
忘掉一切感官的記憶

沒有任何的牽掛
沒有任何的干擾
沒有任何的念頭

就是這樣的觀照
自由自在
無憂無慮

就是這樣的觀照
自自然然
原原本本





Practical English Grammar

實用英文法

Adverbial phrase

副詞片語

[分析]

- * Adverbial phrases are often formed with a preposition + noun

副詞片語通常是由介系詞加上名詞來形成

- * An adverbial phrase may use to modify a verb.
- 副詞片語可用來修飾動詞

- * 例如 in a hurry (1.manner), in the garden (2.place), again and again (3.frequency), hardly at all (4.degree), very much indeed (5.intensifier), as a matter of fact (6.view point)等，都是副詞片語。

Activities

練習作業

The adverbial phrase "in such a way" belongs to which case in 1 ~ 6?

副詞片語 "in such a way" 是屬於 1 到 6 中的哪一類？

Word Bank

字彙

Illuminate :

To give light to

To cause to understand

To make clear

照：

給予光明

帶來了解

變得清楚



<<觀照>>

譯／陳宗元（輔仁大學宗教系講師）。版面創意／Nancy。完稿．Nancy

す

捨てて

かん かん かん じゆ す くだ

すべての感官の感受を捨てて下さい。

わす

忘れて

かん かん き おく わす くだ

すべての感官の記憶を忘れて下さい。

なん しんぱい

何の心配ありません。

なん さまた

何の妨げありません。

なん かんが

何の考えありません。

かんしょう くだ

このように觀照して下さい。

じ ゆうじ ざい

自由自在で

ゆうりょ

憂慮することもあります。

かんしょう くだ

このように觀照して下さい。

し ぜん

自然で。

そ ぼく

くだ

素朴にして下さい。

《觀照》

放下

放下一切感官的感受

忘掉

忘掉一切感官的記憶

沒有任何的牽掛

沒有任何的干擾

沒有任何的念頭

就是這樣的觀照

自由自在

無憂無慮

就是這樣的觀照

自自然然

原原本本



ぶんぼう ぶんせき
《文法の分析》

1. 捨てて：「捨てる」<<他下一，丟棄；放下>>的て形變化。後省略「下さい」。
2. 何の心配もありません：「何」<<疑問代名詞>>。後加「ありません」時，表示絕對的否定，整句為「什麼．．．也沒有」之意。
3. このように：「ように」為「ようだ」<<助動詞，．．．樣的．．．>>的副詞形變化。表示和所指示內容同一之意。
4. 素朴にして下さい：<<形容動詞；非人爲的，如原來的樣子>>。「素朴に」為副詞形式，修飾後的「する」動詞。



れいぶん
例文

1. 公眾場所でタバコの吸いがらを捨ててはいけません。
（不可在公眾場所，丟棄煙蒂。）
2. 知恵のある人にとっては、何の心配もありませんよ。
（對於有智慧的人而言，是沒有什麼擔心的。）
3. シートベルトを使う時は、このようにして下さい。
（用安全帶的時候，就是這樣用。）
4. 自然で素朴な顔をするのが一番綺麗ですよ。
（保持自然又樸素的臉，是最漂亮的。）





大般若經講記

校量功德品 26

Comparing the Merits

文 / 郭韻玲
版面創意 / 子帆
完稿 / free

〈註：本文係新修正之大正藏〉

一、智慧的原味：經文

慶喜當知！以一切陀羅尼門無二為方便、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；以一切三摩地門無二為方便、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！以一切陀羅尼門無二為方便、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；以一切三摩地門無二為方便、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！以一切陀羅尼門無二為方便、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；以一切三摩地門無二為方便、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。

(P613II 欄3行~ P614I 欄倒數2行)

二、生動的說明

佛陀繼續開示：以一切陀羅尼門、一切三摩地門無二、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、.....一切智、道相智、一切相智代換成一切陀羅尼門、一切三摩地門，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。

一切陀羅尼門，什麼是陀羅尼？陀羅尼是“總持”的意思。總持即對一切佛法憶持不忘，這表面看起來，真的是不可能的事，一個人在一剎那只能記得一件事，而佛法如此浩瀚，怎麼可能在一剎那間全部記得，世上最聰明的人也辦不到。但是佛法為什麼叫出世間法？即因許多現象早已超越世間，早已超出人們的極限，以此為例，一剎那記得全部的佛法是因為時間與空間的束縛已經擺脫。時間其實是妄念，空間其實也是妄念，如果時間的妄念解除了，那麼一剎那即永恆；如果空間的妄念解除了，那麼一方即無邊；試想如果時間空間都消失了，那麼無量無邊的佛法又怎麼不可能在一剎那間全部記得呢？故人類的所知實在太有限了，唯有佛法是真正的全知全能，唯有佛法才是真正的科學，因為如果連條件的本身都超越了，那麼由條件而產生的種種問題，又何須去解決呢？故唯有佛法是正本清源的在解決生命的問題，唯有佛法是面對核心的在解決一切的問題，故其實佛法是全人類的必修課程，不只是佛教徒而已。

圓滿的總持證量，即一剎那記得全部的佛法，但這只有

時間其實是妄念，
空間其實也是妄念，
如果時間的妄念解除了，
那麼一剎那即永恆；
如果空間的妄念解除了，
那麼一方即無邊；



故不論持咒、持名、靜坐、觀想……，
其實都是以正念相續，
一念代替萬念，
目的都是不要與妄念相應。
因為妄念是有為法，
是生滅法，
只要一與妄念相應，
就是與有為生滅相應，
也就是與輪迴生死相應。

所提及：咒語即梵音；是的，一切的咒音皆是梵音，到底什麼是梵音？事實上，除了說它是佛菩薩的語言外，梵音的來源與人體有極大的關聯。因為人體實在太奧秘了，奧妙到不可思議的地步，例如三脈七輪，當一個修行人，隨著證量的開展，三脈七輪都會開展，三脈會發光，七輪會盛開蓮花，而蓮花的花瓣上自然而然會浮現種子字——即梵文，這就是梵文的真正來歷。而更奇妙的是，我們的身體真的如同小宇宙，還有不同的聲音在振盪著，如果身心不夠清淨，振盪的就是雜音；而如果身心清淨了，自然而然就振盪出清淨的梵音。而且更妙的是，每一個種子字發出來的聲音都不一樣，總共有五十種基本聲音，這就是梵文五十音的來源，而這五十音在不同的部位，會巧妙的排列組合，這就是眾多咒語變化的來源，故人體實在太奇妙了，但只有身心清淨了，才能親見人體這小宇宙的浩瀚與不可思議。

一切陀羅尼門的意思是無量無邊的咒語，佛教徒為什麼要持咒？除了前面提及能讓身心清淨的好處外，最重要是能停止妄念，一切的法門其實都是不約而同的指向此功能。故不論持咒、持名、靜坐、觀想……，其實都是以正念相續，一念代替萬念，目的都是不要與妄念相應。因為妄念是有為法，是生滅法，只要一與妄念相應，就是與有為生滅相應，也就是與輪迴生死相應。學佛正是要出三界、了生死，而法門到底該如何走呢？止息妄念！就是最重要的法門。空就是止息妄念的狀態，但一般人要立即入空，實在非常困難，故先以正念相續





為修行目標，再進入空的狀態，是最善巧的步驟，故一切的修行法門都是正念。所以一句咒語除了它本身清淨以外，最重要的是它是“正念”，故不斷的唸咒語，就是不斷的離開妄念，只要離開妄念，就離開了有為生滅。故一切陀羅尼門，是正念相續的修持，只要擇一而行，都能夠到達止息妄念的境界，故宜專心的唸、持久的唸、沒有妄念的唸；久而久之，自然會唸而無唸，進入正念相續、一心不亂的境界，故一切的陀羅尼門一樣可以了生死、出三界，只要根器適合，都不妨多多持誦。

一切三摩地門，什麼是三摩地？即定境，而且是定慧等持的定境。那麼三摩地和禪定到底有什麼不同之處？三摩地是一定要同時包含定與慧，而禪定則一定要包含定，慧則不一定。當然圓滿的禪定必定是定慧等持，但是由於每一種修行法門都是殊途同歸，故無論從強調定的禪定入手，或從強調定慧等持的三摩地入手，到最後都是要究竟成佛。故所謂的法門，是強調的重點不同，本質是沒有差別的。例如持咒與持名，一個是唸咒語，一個是唸佛號，也許表面上一串梵音和一個佛菩薩的聖號是有極大的差異，但是在本質上都是以正念代替妄念，故其實是沒有差異的，只是因為眾生根器千差萬別，所以才有這麼多不同的法門讓眾生選擇，故法門多是適應眾生的不同需要，是佛法的方便善巧，亦是眾生的福報，可依個人根器與喜好而修行，結果都能到達目的地——成佛。三摩地的法門亦然，是讓喜歡定慧等持的眾生修行之方法，也就是所謂的「止觀雙運」。例如觀空靜坐，這

就是屬於止觀雙運的修行方法，因為觀空是屬於慧觀，也就是「觀」，也就是「慧」；靜坐是屬於禪定，也就是「止」，也就是「定」。所以觀空靜坐可以說是觀空的禪定方法，可以說是空三摩地，故一切的名相都無需太執著；但基本的了解與定義的掌握也是必須的，畢竟語言文字還是相當好的橋樑與船筏，善於應用而把捉到修行的重點，一樣可以讓我們成就，一樣可以讓我們到彼岸。

一切三摩地門即一切定慧等持的法門，能夠讓修行人安定下來，生出智慧；是相當殊勝的法門，這是以法門的角度來看。如果以證量的角度來看，三摩地是屬於相當高的修行境界，因為一定是定與慧都同時到達了相當鞏固的境界，才能到達所謂的「三摩地」，也就是所謂的「三昧」。三摩地與三昧是同義而音譯而不同而已，故其實是同一個名詞，我們常聽人說他已經得到「個中三昧」，此三昧則是把佛法名詞俗化的用法，意思就是他這方面的領悟、造詣或表現等等，已經到達了爐火純青的境界；但儘管俗化了的名詞，如果往源頭推回來，還是可以明白三昧境界了不得的原義。故三昧或三摩地的證量，確屬不易，多半是菩薩才能證得的證量，故所謂的百八三昧，多半是大乘菩薩才能證得的境界，例如「海印三昧」，是入此三摩地時，能親眼看見法界重疊相印，如海般壯闊無邊，層層無盡，而且在目睹此法界壯觀時，心中並無驚懼，安住於甚深禪定中，故三昧境界甚深、甚高，唯有親證方能完全知悉。所以學佛一點都不枯燥；相反的，宛如進行壯闊無比的生命科學之旅，故修行苦乎？過程也許確實是千辛萬苦，但一旦有所證悟，則一切辛苦，都得到了代價，就如同攀登喜馬拉雅山的過程，當然是辛苦備嘗、身心俱疲；但如果能夠不屈不撓的爬到巔峰，那麼當你站在峰頂俯瞰無邊的雲海以及霞光萬丈的壯闊日出時，一切的辛苦，豈不都得到了報償嗎？修行亦復如是，切莫中途而廢，切莫畏難不前，只要不斷的前進，總有一天生命的答案，宇宙的奇觀都將如實在你眼前親現！



三、精彩片段備忘錄

§ 那麼三摩地和禪定到底有什麼不同之處？三摩地是一定要同時包含定與慧，而禪定則一定要包含定，慧則不一定。當然圓滿的禪定必定是定慧等持，但是由於每一種修行法門都是殊途同歸，故無論從強調定的禪定入手，或從強調定慧等持的三摩地入手，到最後都是要究竟成佛。

§ 空就是止息妄念的狀態，但一般人要立即入空，實在非常困難，故先以正念相續為修行目標，再進入空的狀態，是最善巧的步驟，故一切的修行法門都是正念。

§ 修行苦乎？過程也許確實是千辛萬苦，但一旦有所證悟，則一切辛苦，都得到了代價，就如同攀登喜馬拉雅山的過程，當然是辛苦備嚐、身心俱疲；但如果能夠不屈不撓的爬到顛峰，那麼當你站在峰頂俯視無邊的雲海以及霞光萬丈的壯闊日出時，一切的辛苦，豈不都得到了報償嗎？修行亦復如是，切莫中途而廢，切莫畏難不前，只要不斷的前進，總有一天生命的答案，宇宙的奇觀都將如實在你眼前親現！

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。

國家戲劇院演出



跨世紀的美麗傳奇 戲劇演出

蓮花生大士

The Lotus Born Buddha

售票點

金色蓮花表演坊第六號作品

國家戲劇院售票口(靠愛國東路)電話: 2343-1361 傳真: 2343-1363
國家音樂廳售票口(靠信義路)電話: 2343-1362 傳真: 2343-1318
新學友(天母店)北市天母東路36號 電話: 2873-5566 傳真: 2873-5585
新學友(敦化店)北市敦化南路一段259號 電話: 2700-2700 傳真: 2704-9948
金石堂文化廣場(忠孝店)北市忠孝東路4段230號 電話: 2781-0978 傳真: 2751-8205
金石堂文化廣場(汀州店)北市汀州路3段184號 電話: 2367-5447 傳真: 2365-9262
金石堂文化廣場(站前店)北市忠孝西路1段78號 電話: 2371-0306 傳真: 2311-0071
金石堂文化廣場(永和店)永和市福和路143號 電話: 2920-6730 傳真: 2920-6247
金石堂文化廣場(民生店)北市民生東路5段119號 電話: 2768-2757 傳真: 2768-2754
金石堂文化廣場(淡水店)北縣淡水鎮英專路4號 電話: 2621-6066 傳真: 2620-1439
金石堂文化廣場(新店店)新店市中正路190號 電話: 2913-8140 傳真: 2913-8073
金石堂文化廣場(大安店)北市建國南路2段201號 電話: 2701-9325 傳真: 2701-9330
金石堂文化廣場(文化店)板橋市莊敬路137號 電話: 2250-3313 傳真: 2250-3310
功學社(售票處)北市博愛路115號 電話: 2311-8701 傳真: 2381-1608
宇音樂器行 台北市文林路253號 電話: 2881-3563 傳真: 2882-2316
敦煌書局 台北市中山北路2段103號 電話: 2523-7860 傳真: 2568-2433
知新廣場 北市重慶南路2段51號B1 電話: 2395-8696 傳真: 2395-8687
社教館(售票處)北市八德路3段25號 電話: 2577-5931(分機267) 傳真: 2579-3492
新舞臺(售票處)北市松壽路3-1號 電話: 2722-4302(分機7555) 傳真: 2723-5391
新學府樂器有限公司 台北縣三重市三和路3段52號 電話: 2982-4245 傳真: 2971-7128
琴昇樂器事業有限公司 北市內湖路1段239號 電話: 2799-4298 傳真: 2658-1722
佛化人生佛教圖書文物中心 台北市羅斯福路3段325號5F之2 電話: 2363-2489 傳真: 2368-7089
全德佛教文物廣場 台北市光復南路49號 電話: 87879050 傳真: 8787-9359

88年8月
演出時間 17日(二) 18日(三)
19日(四) 20日(五)
晚上7:00

票價: 2000元、1500元、1200元、950元、600元、350元
(凡購票團體票20張以上九折)

主辦單位: 金色蓮花表演坊劇團

購票專線: (02) 2712-3021

購票地點: 台北市南京東路四段21號2樓