

佛學月刊

金色蓮花

GOLDEN LOTUS BUDDHIST MAGAZINE

特別專題

Special Report

地震大解碼

Interpreting the Jiji Earthquake

集集的震撼啓示

愛的治療力量

The Curative Power of Love

不停止的愛

To Love Ceaselessly

電影

Movie

成吉思汗

Genghis Khan

來一客世界美味素食

Delicious Vegetarian-Recipes of the World

美式蘋果香玉米

American Corn with Apple Essence

世界素食忍者

Vegetarians of the World

一個美國大學生的素食體驗

An American College Student's Experiences
with Vegetarianism

10月號
OCTOBER
NO.82

ISSN 1023-0319



金色蓮花

1993年創刊

本刊名稱出自：

佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經

如是我聞：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園

爾時，世尊於初夜分舉身放光

其光金色，遶祇陀園周遍七匝

照須達舍亦作金色，有金色光猶如霞雲

遍舍衛國處處皆雨**金色蓮花**

其光明中有無量百千諸大化佛，皆唱是言

「今於此中有千菩薩，最初成佛名拘留孫，最後成佛名曰樓至」

GOLDEN LOTUS 金色蓮花

GOLDEN LOTUS

First Issue 1993

The Magazine was named after the Sutra:

The Buddha said that Maitreya (Benevolent) Bodhisattva was nirvana

And vanished into the Tusita(Gratified)heaven.

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

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

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

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

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

The Golden lights look like glorious cloud.

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

There were numerous great buddhas appeared in the golden light.

They song the following:

There was a thousand bodhisattvas here and then.

The first one who became a buddha named Lrakucchanda (Achieving a wonderful task)

And the last one who became a buddha named Rudita(Love and happy).



(“金色蓮花” 金雕作品—吳卿 創作)

金色蓮花佛學夢土

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

郵政劃撥帳號 \ 17029118 金色蓮花雜誌社

網址 \ <http://www.glotus.com.tw/> E-mail: glotus@ms2.hinet.net

製版印刷 \ 欣佑彩色製版印刷股份有限公司

國內經銷 \ 台祥圖書有限公司 (新店市寶興路 45 巷 3 號 2 樓) TEL: (02) 2917-3274

定價 \ 每本 110 元

行政院新聞局登記證局版北市字第 600 號

中華郵政北台字第 4626 號執照登記為雜誌交寄



創辦人暨總編輯 \ 郭韻玲

(Founder & Editor-in-Chief/ Kuo Yun-ling)

顧問 \ 朱靜珍 (Advisor/ Chu Ching-jen)

總企劃 \ 周玉卿 (Director/ Jou Yuh-ching)

發行人 \ 鄭鴻祺 (Publisher/ Cheng Hung-chi)

編輯部 (EDITORIAL DEPARTMENT)

■雜誌社 (Magazine)

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

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

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

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

\ 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 (Excutive Editor/ Chen Tzu Shyyun)

視覺設計 \ 黃昱文 (Visual Design/ Huang Yu-Wen)

■有聲出版 (Records Publish)

主 編 \ 李銘泰 (Excutive Editor/ Lee Ming Tai)

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

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

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 (Information Division/ Jou Yuh-Jeng)

業務組 \ (Business Division)

組長 \ 彭敏華 (Peng Min-Hwa)

組員 \ 林靜芳、彭逸華、陳寶蓮 (Lin Ging Fung, Peng Yi-Hwa, Chen Pao-Lien)

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

活動創意執行 \ 黃連春 (Activity Executor/ Huang 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)

4. 超商 \ 媽咪超商

■中部流通處：

常慈 (台中)、尚圓堂 (台中)、金應行 (台中)、承德 (台中)

■南部流通處：蓮鄉 (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) 267-6972

舊金山世界書局 (650) 259-2063

P.46



P.100



P.32



第一項修鍊 慈悲智慧

The First Discipline: Compassion and Wisdom

16 愛的治療力量：不停止的愛

The Curative Power of Love:
To Love Ceaselessly

18 正知見：老實修行人

Spiritual Teaching:
Honesty is the Best Policy

20 清心小語

Words of Clarity

24 來自山谷的歌聲：海明珠

The Song of the Valley:
The Bright Pearl of the Sea

26 修行人的生活管理：睡眠

Life Management Skills for
Spiritual Aspirants: Sleep

28 心經：故知般若波羅密多

Clarified by the Sutras: Therefore,
one should know that Prajna
Paramita

122 大般若經講記：

校量功德品（二十八）

Lectures on the Maha-Prajna-
Sutra: Comparing the Merits(28)

第二項修鍊 身體健康

The Second Discipline:
Good Health

92 整體健康醫療：如何呼吸

Holistic Health: How to Breathe

96 世界素食忍者：

一個美國大學生的素食體驗

Vegetarians of the World: An
American College Student's
Experiences with Vegetarianism

100 來一客世界美味素食：

美式蘋果香玉米

Delicious Vegetarian-Recipes of
the World: American Corn with
Apple Essence

第三項修鍊 美麗容顏

The Third Discipline: Inner Beauty

104 認識黑眼圈

Read the Dark Circles under
Your Eyes

第四項修鍊 生活美學

The Fourth Discipline: Esthetics

10 電影：成吉思汗

Movie: Genghis Khan

32 幽默在禪堂：有聲？無聲？

Zen Humor: The Sound of No Sound

34 劇本連載：蓮花生大士（二）

Script from the Drama:
The Lotus Born Buddha (II)

40 我是這樣想的：

寫給地震中每一個受創的靈魂

What I Think: To those Suffering
from the Jiji Earthquake

46 專題：地震大解碼

Special Report: Interpreting the
Jiji Earthquake

47 一、災變 Disaster

48 二、災情 Damage

（一）走過傷心之地

The Places of Sadness

（二）向亡者致哀

Grieving for the Dead

50 三、救災 Rescuing

（一）國內：心手相連同胞愛 In

Taiwan: Hand-in-hand-Brotherly Love

（二）國外：地球村的兄弟情 From

Abroad: Brotherhood of the World

(三) 本土救災之改進

Improvements in Rescue

56 四、探索 The Roots

(一) 地震的成因

Why do Earthquakes Occur?

(二) 如何預知地震發生

How to Predict Earthquakes?

(三) 地震時的應變 What should

We Do When an Earthquake Hits?

66 五、重建 Reconstruction

(一) 物質的重建

Reconstructing Our Buildings

(二) 心靈的重建

Reconstructing Our Minds

(三) 人人為善是重建的內在

核心 Spirituality is the Key Point

in the Reconstruction Process

72 六、展望未來

Perspectives for the Future

(一) 真的不要蓋這種房子 Never Build

Those Kinds of Buildings again

(二) 愛是真正建設未來的力量

Love is the True Power for Building
the Future

(三) 向行善者致敬 Sending Thanks

to those Who Have Helped

(四) 用愛救台灣

Saving Taiwan with Love

82 金色蓮花賑災行動紀實

Golden Lotus

Thea tre Diary: Sending relief
to the Earthquake Victims

88 新新人類 vs. 佛的對話：寬廣

Generation X and The Buddha:
Spaciousness

116 紅塵心蓮：

不必再害怕心中有鬼 陳世昌

The Viewpoint of a Buddhist:
Chase the Ghosts out of Our
Hearts

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

12 達摩祖師生日快樂

Happy Birthday to Bodhidharma

42 全球風尚 vs. 佛法

Following the Crowd vs.
Following the Buddha-dharma

86 全球佛教報導

Buddhism in the World

108 時事大解碼

Interpreting Today's Headlines

118 金色蓮花全球資訊網

<廣告索引> Golden Lotus World Wide Web

1 正義實素齋

7 象記香業開發有限公司

14 丙戌國際股份有限公司

15 永勝工藝社

23 大東山珊瑚藝術博物館

30 源益製香廠

31 銀川有機米

45 天寶素食

54 八國酥油燈

55 亞昌工藝社

65 東徽佛教文物

80 風潮音樂

81 大元食品工廠

85 新和春醬油

90 聖力達宗教用品興業有限公司

91 豐奕實業股份有限公司

99 水資源局

103 文瑞鐘錶

111 林忠石工作室

128 天新西點漢餅坊

封底 藏巴拉佛教文物有限公司



P.104

P.26



P.10



觀音菩薩觀自在

觀音菩薩的心
在自在中
沒有依附的
入出自如
為救度衆生
化千萬種相



作者故事 /

蕭任能，南投縣人，竹山高中美工科畢業，是年輕一代的陶藝雕塑工作者。曾在 1998 年台北縣立文化中心丙寅虎陶展中，獲得第二名。這尊觀音菩薩是先用陶塑之後，再翻成銅雕。這種先陶塑再做銅雕，是目前陶藝的新趨勢，其好處是益於保存收藏。

佛像提供 / 稀綺美術小館

佛像作者 / 蕭任能

收藏 / 蔡成吉

攝影 / 波爾

文案 / 封面小組



921地震

國外友人捎來的關懷

譯 / 柱子 版面創意 / 連柱 完稿 / free

我聽到台灣有地震的消息。你們好嗎？

—— 羅尼·布朗博士

I heard about the earthquake. Are you all right?

—— Lonny J. Brown

我希望而且祈禱，這封信函能得知你們各方面都很好。請讓我知道，你們是否還好，而且沒有受到這次可怕地震的影響。

請儘速讓我知道，你們所有同仁在台灣這次可怕的災難中無恙。

我所有的祝福與你們同在。

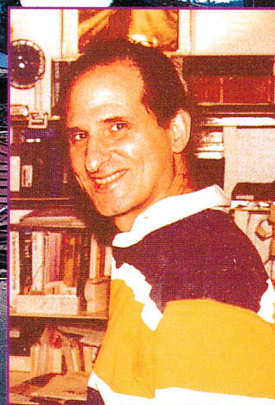
—— 凱依·普辛

I hope and pray this finds you well and in relatively good spirits. Please let me know if you are OK and have not been affected by this horrible quake.

Let me know as soon as you can how you and yours have survived this terrible event in Taiwan.

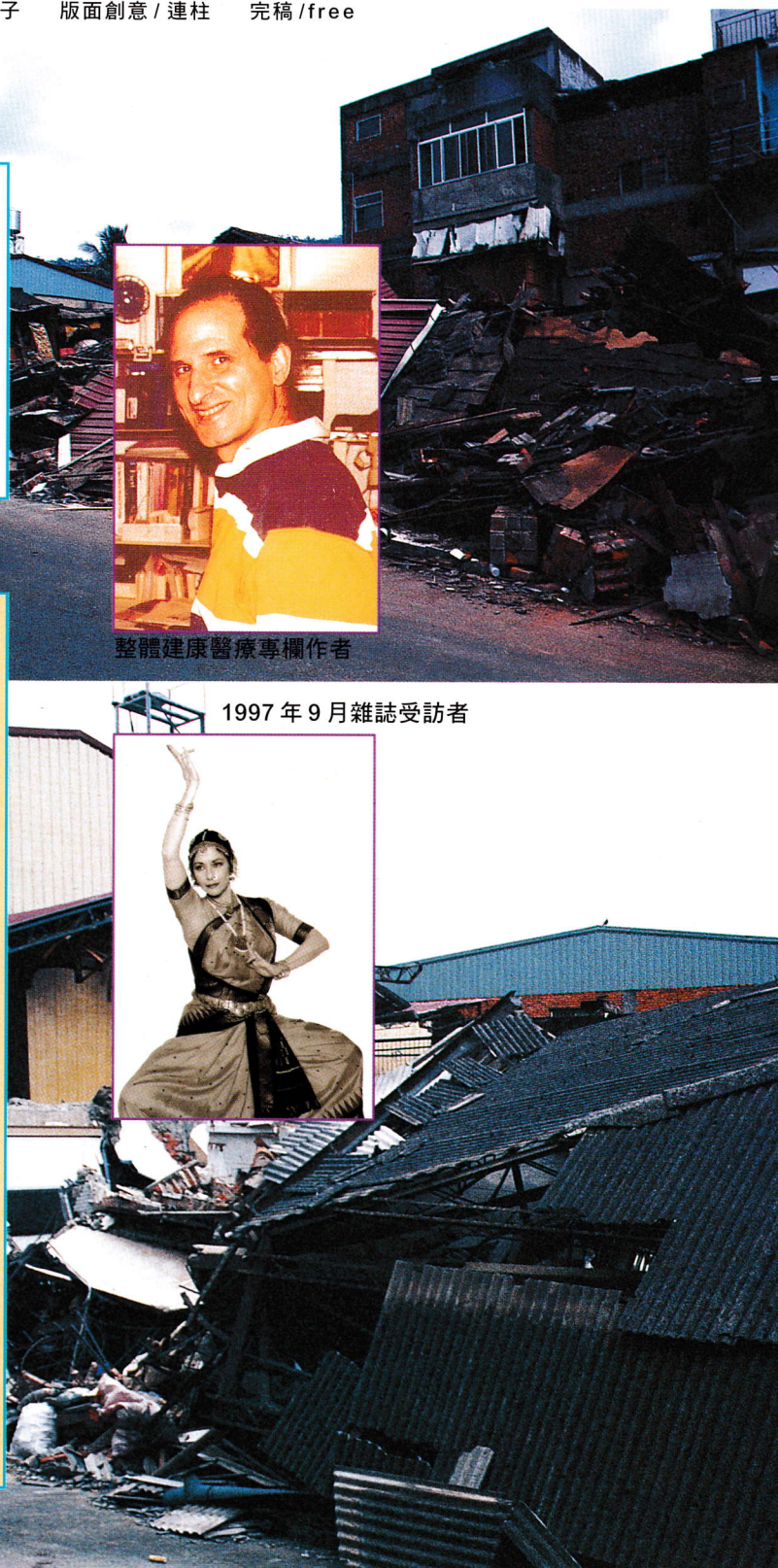
My prayers are with you all

—— Kay Poursine



整體健康醫療專欄作者

1997年9月雜誌受訪者





這封信是想知道你們所有工作人員以及同修們，在這次地震之後是否無恙。我祈禱你們都很安全而且沒有受到傷害。我已經跟幾位台灣的朋友聯絡過，他們都沒有受到傷害。我只希望你們家人與朋友們，跟他們一樣沒有受到任何傷害。

如果你們收到這封信，而且能夠回覆，請讓我知道你們都很好而且無恙。我在想念著你們，而且為你們祈禱。

— 瓊安·史黛亞尼克

I am writing to find out if you are okay and how the other members of your Buddhist community are faring in the aftermath of the earthquake. I pray that you are safe and uninjured. I have communicated with a couple other people in Taiwan who escaped unharmed. I only hope that you and your family and friends are among them, too.

If you receive this and are able to respond, please let me know that you are all right and well. You are in my thoughts and prayers.

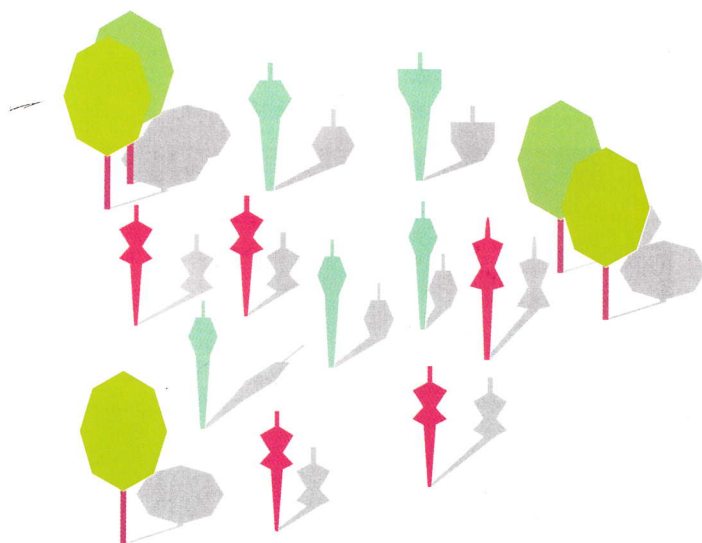
With love,

— Joanne Stepaniak



8月雜誌世界素食忍者之作者

金色蓮花說：我們真的都太感動了



聽到說你們都很好，讓我感到非常的放心!!!離你們那麼遠，我無法幫上什麼忙，但，在此致上我的祝福、愛與關懷，給所有在這次地震中遭受災難的台灣人。

請將我最溫馨的關懷，轉達給所有金色蓮花的同仁。祝你們都安全與平安。

— 瓊安·史黛亞尼克

I am SO relieved that you are all right!!! There is not much I can do this far away, but I am sending prayers and thoughts of love and caring to all who are suffering from this tragedy in Taiwan.

Please give my warmest regards to everyone on the staff of Golden Lotus Magazine. May you all be safe and at peace.

With love,

—Joanne Stepaniak

成吉思汗

Genghis Khan

文 / 林依 圖片提供 / 中央電影

版面創意 / 美娟 完稿 / Jane



劇情簡介

西元十二世紀在蒙古草原上群雄鼎立，乞顏部的首領也速該巴特在草原上搶得了美妻，他妻子在戰亂中跑到草原上，生下鐵木真，接生的人竟是他父親的敵人，後來也速該巴特為了和翁吉拉部結為同盟，將長子鐵木真送到翁吉拉部當人質，以求得信任，可是在回來的路上被平時最信任的部屬塔里忽台派人暗殺，從此鐵木真一家人陷入生活困境，在絕食的恐慌中，鐵木真為了教訓貪吃偷盜的弟弟，竟然將弟弟給殺了。

後來早年和他訂親的翁吉拉部公主勃爾貼主動找他履行婚約，於是激發了鐵木真想奪回王位的雄心，他順利殺了叛徒塔里忽台，繼父王當上了乞顏部的首領。可是就在他出去時，蔑爾乞部奪走了他的美妻勃爾貼，於是他向結拜兄弟扎木合借兵，而且以他母親作抵押，準備一年後終於滅了蔑爾乞部，好不容易奪回了妻子，可是妻子已經懷了蔑爾乞部首領的孩子，這讓他很不諒解，後來在鐵木真母親的勸導下，鐵木真才接受了小孩和勃爾貼。

憑著他廣大胸襟和運籌帷幄，他所領導的乞顏部打敗了蒙古其他部落，還手刃了殺父仇人，這人同時也是替他接生的人，後來他更將勢力拓展到中原，並南征西伐，建立了橫跨歐亞非三洲的蒙古大帝國。

佛法觀點

人類是一種很奇怪的動物，如果兵馬和武器是為了殺死別人家的小孩，是為了奪取王位和財寶，那人類除了牙齒外寧可不要發明任何武器，因為要用牙齒把人咬死很累人，可能咬到一半就咬不下去了，因此也就少了一個傷心的媽媽。可是啊可是！人們卻不想那麼遠，等武器槍彈進步到殺人只要扣一下板機，按一個按鈕時，卻赫然發現自己也會被瞄準，時至今日全球的核子彈如果全部爆炸可以毀滅地球五十次，精研殺人武器的結果是讓我們站在核子彈頭上。如果其他動物是低級的愚蠢動物，那我們人類可以說是最高級的——愚蠢動物。

成吉思汗開創了中國歷史輝煌的一頁，元朝是我國歷史上版圖最大的朝代，但這是多少人在睡夢中被射殺、多少人在馬蹄下粉身碎骨造成的，「一將功成萬骨枯，一國造始萬母哭。」躺在沙場上的屍體是多少父母從小呵護的寶寶，他們當初曾為這個小孩慶祝過滿月和周歲，小孩學爬、學走路的樣子一定很可愛，



生病發燒、不愛吃飯、半夜吵人，一定很令人擔憂，就這樣憂喜交集的把他撫養長大，就因為某個人要當王，就要在戰場上斷氣、浮腫、腐爛，人類為何讓這種悲劇不斷重演？是不是人類缺少了什麼重要的東西沒有先去重視啊？

是的！那就是愛、愛、愛、愛……這世上什麼都不缺，就是缺乏這個字，誰是世界第一好漢、宇宙第一英雄？不是亞歷山大，不是成吉思汗這些民族英雄，而是「愛人英雄」，民族英雄征服了別人，愛人英雄降服了自己；民族英雄害人性命，愛人英雄救人生命，就讓我們一起來當個愛人英雄，建立一個縱橫三界的大愛版圖吧！



一部電影，七嘴八舌

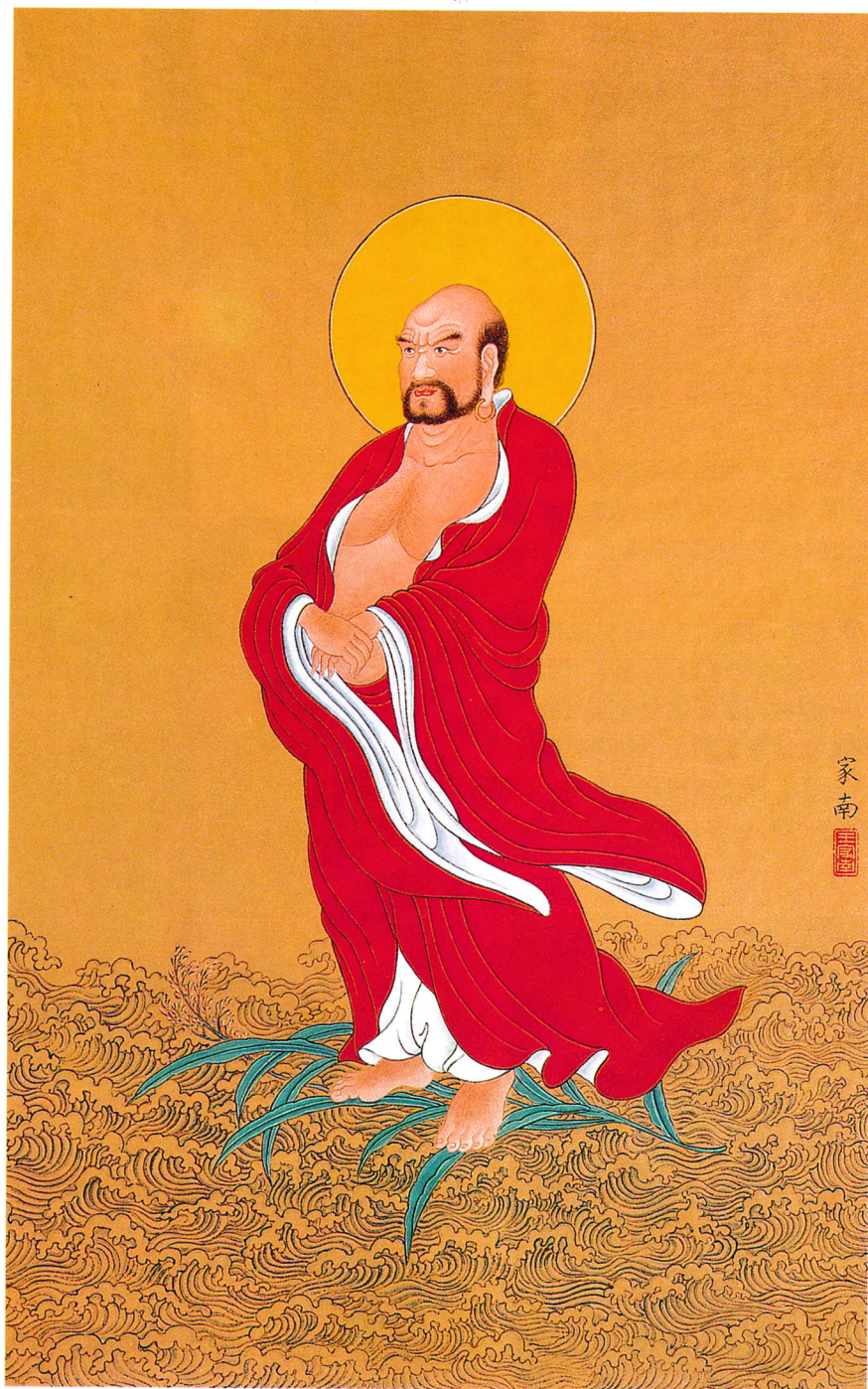
- 鐵木真為了肉親手殺死自己的兄弟，都是肉食惹的禍！
- 鐵木真母親的堅強和仁慈令人敬佩，她應該是主角才對啊！
- 鐵木真應該早一點原諒朮貼，因為他本身也是搶婚生下的孩子。
- 長生天是公平的，凡是殺人的都死了，求長生天，就要有好生之德啊！
- 鐵木真東征西討，害人變孤兒後，再帶回來給媽媽養，真是多此一舉啊！

達摩祖師生日快樂

文／小軒軒 繪圖／王家南 版面創意／子帆 完稿／free

吾本來茲土，傳法救迷情

一花開五葉，結果自然成



達摩渡江

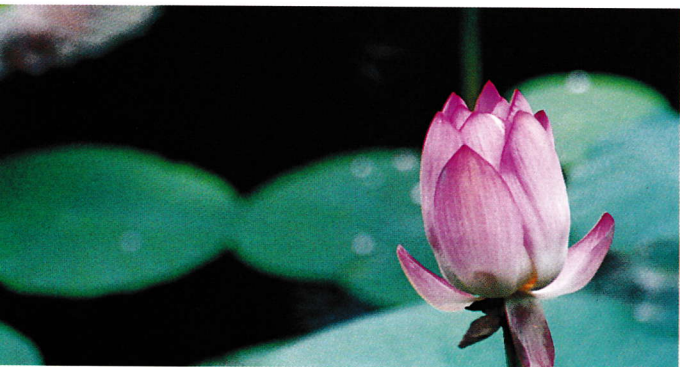
「在西天二十八祖，過東土初開少林。」這是少林寺西北的初祖庵門口的兩副對聯，爲了紀念達摩祖師而建立的，達摩祖師對中國的佛法影響太深遠了，禪宗的開展，因爲達摩祖師來到震旦中國而不可思議的興盛起來。十月初五，是達摩的生日，所以我們除了爲他老人家慶生外，也來看看他的故事吧！

拈花微笑

當靈山盛會，佛陀拈花，迦葉微笑，開展了不立文字、教外別傳的禪宗法門時，彷彿已經宣告佛法將有新的面貌出現，這個因緣由誰來完成呢？這殊勝的法教要在何處開花結果呢？

光陰飛逝，歲月如梭，當禪宗傳至第二十七祖般若多羅尊者時，印度南天竺誕生了一位王子，這與眾不同的王子就是後來的禪宗二十八祖一菩提達摩。

一日，般若多羅尊者囑達摩說：「你可以去教化眾生



攝影／陳麗陵

了。」達摩祖師問：「當去何地？」尊者沉吟了一會兒說：「你應去震旦（中國）。」

第一義諦

那時的中國正值南北朝時代，他先來到南朝，南朝的梁武帝可是個篤信佛教之人，布施蓋廟乃至親披袈裟登堂說法，無不盡心盡力，達摩到，卻說毫無功德可言，簡直嚇壞了武帝，於是再問聖第一義諦，達摩回答的更妙：「廓然無聖。」這可完全脫離思維的掌握了，第三問是：和我對面的是誰？祖師回答：「不識。」是啊！連續三個問題，說明了武帝不識第一義諦，而因緣稍縱即逝，達摩不再浪費時間，「一葦渡江」來到了少林寺，開始他的面壁觀。

少林寺位於河南嵩山，鑑於北魏年間，相傳少林易筋經名聞天下。達摩來到少林後，找到一個天然石洞，在那兒面壁九年，等待合適的因緣，要在中國扎下大乘的根基。神光和尙，博識多聞，求法殷切，來見達摩，久立雪中，不能感動祖師，斷臂求法，方得認可，賜予安心之法，達摩成了中國禪宗的初祖，將神光賜名慧可，並傳下一襲袈裟以爲印信，慧可是爲禪宗二祖。

傳法

「吾本來茲土，傳法救迷情；一花開五葉，結果自然成。」

這是達摩祖師東土傳法的成果。傳宗的確在中國大放異彩，這意在言外的深刻法義，尋根探源的公案話頭，不拘小節的思維方式，可真投中國人之所好，一時，禪法林立，蔚爲風尚，到了六祖惠能，把頓教的學理行證發揮得淋漓盡致，而有了各派的僧團。

心是唯一真實，修行也只在修這個，「直指人心，見性成佛。」是很殊勝的見地，如何實踐，可就各憑本事了。達摩祖師留給後人的教法住要是四行觀：

一、報冤行：遇到困境時，想到這是我過去生所做的惡事，不是佛法的過失，反而要感恩佛法的教導，讓重罪輕報。

二、隨緣行：不論外在發生了什麼榮辱，得意也好，失意也好，一切都是因緣所生法，對於佛性並沒有因此而增減，因此也就不太在意了。

三、無所求行：不論做什麼事，都要以無所得的心去實行，才容易成功，不會有後遺症。

四、稱法行：法性本來就是清淨無染的，所需做的只是要去彰顯法性而已。

最後，祖師度化的因緣已盡，就在洛水旁遇毒而死。之後，魏國宋雲出使西域，在蔥嶺遇到了達摩，手上拿了一隻鞋子，宋雲問他去哪裡？達摩說：「去西天。」宋雲覺得事出有異，忙回朝奏稟皇上，開棺發現只留下一隻鞋子。

這太神奇了，禪宗的境界也就像這樣一出神入化，值得修行人仔細玩味。而這也更加說明了實修的重要，努力修正佛法，不斷淬鍊自己，才能有一天，真正領會到「祖師西來意」，也就不枉此生了。



達摩祖師



不停止的愛

文／春風 譯／慧蓉 版面創意／子帆 完稿／free

上篇提及的是沒有邊際的愛，是從範圍的寬廣來看，也可以說是從愛的空間來看，答案是空間範圍沒有邊的愛是最極致的愛，是值得我們努力的標準。

此篇談及不停止的愛，可以說是從時間的角度來看，顧名思義就是要我們永不停息的愛別人。

為什麼愛必須永不停止呢？因為如果愛有停止的時候，這個狀態就是一個費猜疑的狀態，也可以說是一個值得研究的狀態。

那麼當愛停止的時候，到底是一個什麼樣的狀態呢？

我們知道，當我們心中充滿愛時，就是處於一種光明、溫暖、希望、積極、善意……的狀態；然而當愛停止時，勢必會離開這些真善美的狀態，會墮入黑暗、冷清、失望、消極等負面的狀態；所以現在的答案就非常清楚了：當我們停止了愛，就陷入了下墮與負面，對我們的生命只有傷害，沒有一絲利益。

因此，最理想的生命狀態就是——愛永不停止。因為這就等於我們時時刻刻都處於上升、智慧、慈愛的狀態，這樣的狀態，對於我們的生命，只有百利、千利、萬利，而無一害。

當然，擁有不停止的愛，是非常困難的；但是，只要我們有心要學，一點一滴修正離開愛的狀態；那麼，有朝一日，我們就能擁有永不停止、沒有邊際的愛，我們的生命也就完美了。❧

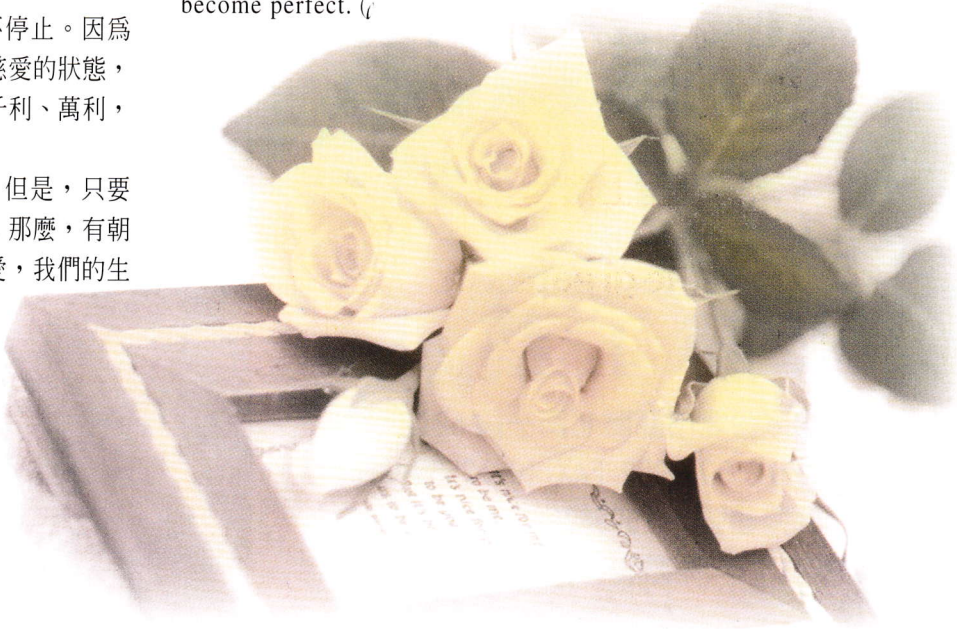
To Love Ceaselessly

Article/Spring Wind Translator/Hui-Rong
Design/Tze-fan Layout/free

We talked about the breadth of unbounded love the last time, about how unbounded love is the supreme love. It is a standard worth striving for. This time we will talk about the depth of unbounded love. In a word, we should love others ceaselessly.

Why do we need to love ceaselessly? Because when we stop loving we stop living. This negative state of mind is worth investigating. What is the state of our minds when we stop loving? As we know, our natural, loving state of mind is bright, warm, full of hope, positive and kind. Therefore, when we stop loving, our minds leave this state of truth, goodness and beauty. We then fall into a negative state of darkness, solitude and disappointment. So, the answer is very clear now — When we stop loving, we stop living, in a sense, we die, as our mind falls into a regressive and negative state. This doesn't hurt our lives only. We definitely don't benefit from this negative state, but neither does anyone else. Therefore, the most ideal mind state is to love ceaselessly. That allows us to live with wisdom and compassion. This kind of state has great benefit to our life, and all others.

Of course, it is very difficult to love ceaselessly. But, only if we have the desire and determination to train our minds to move from an unloving to loving state can we learn to love ceaselessly and without limits. Then our lives become perfect. ❧



愛的治療力量

The Curative Power of Love



這世上最偉大的力量 就是 愛

The greatest power in the world is LOVE

正知見



老實修行人

文／文華智慧
譯／慧蓉
版面創意／子帆
完稿／free

一個人如果作人不老實，其實連一個好人都作不到，遑論作一個好的修行人。

所以，除非不想當一個好的修行人；如果想的話，還真的必須作一個老實人。

什麼是老實？

也可以說就是誠懇，亦即對一切人事物皆心存一份尊重，由於尊重，就不忍心欺騙，尤其不忍心欺騙另一個好人。

但有的修行人由於過去生的業力障蔽，一開始修行就沒有導正成一個老實的人，那麼這樣的人真的是很難很難成就的。

因為只有老實的修行人，會以自己的真面目去真誠的待人，也會以真誠的真心去面對修行，這樣就奠定了一個很好的基礎，一個澈悟諸法實相的紮實基礎。

因為，只有一切誠誠懇懇、老老實實、真真切切，才能不違背良知，才能真正慈愛眾生，故作一個“老實”的修行人還真是重要啊！

Honesty is the Best Policy

Article / Wisdom
Translator / Hui Rong
Design / Tze-fan
Layout / free

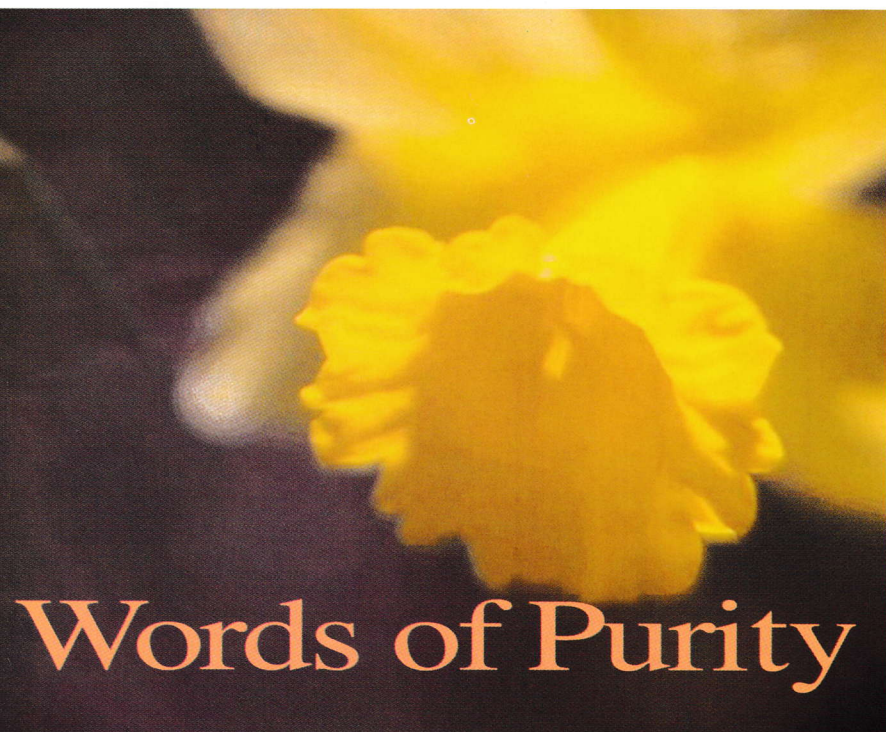
One can't be a nice person, much less a good spiritual aspirant if he isn't honest. So, if we want to be good spiritual aspirants, we have to be honest. What is honesty? Sincerity is one important aspect. That is to say, keeping a respectful attitude to every person and everything. Respect keeps us from cheating. But, some spiritual aspirants are hindered by the black karma accumulated in their past lives. They don't guide their minds to be honest from the beginning of their spiritual practice. Therefore, as time goes by, it's more and more difficult for them to succeed on the Buddha's Noble Path.

Only an honest spiritual aspirant sincerely strives to show others his true face, thereby, she sincerely faces her spiritual practice. Therefore, she lays a good foundation, a foundation of seeing through to the Truth. Only if we sincerely, honestly and truly face all things and everybody in our lives can we be true to our conscience, and truly be compassionate to all living beings. Clearly, honesty is very important on the spiritual path.

清心小語

文／韻玲 英譯／劉月鳳 版面創意／子帆 完稿／free

Article/Yun-ling Translator/Yvonne Liu Designed/Tze-fan Layout/free



美麗的人 用他美麗的臉 訴說著他的過去生
曾經多麼慈悲的對待別人 但是今生呢？
如果他繼續慈悲的對待別人 那麼他的臉更美了
如果不呢？ 他美麗的臉 也就不那麼美麗了

一切都是 心的顯現

因為佛法 所有的美感 都開始在我心中 迴盪

沒有什麼好與壞的待遇 —— 心清靜
就什麼都好

我們要值得別人愛 而不要讓別人愛得太勉強

所有失敗的人 都是不能接納真相的人

我們的愛 將帶我們到幸福的地方

愛 是拯救這個地球 唯一的方法

極少抱怨 已成定局的困境 是偉人的特質之一

慈悲就是 最大的用功

讓心停留在 最美的地方 —— 慈悲

當下就要成就 如何成就呢！ 就是 —— 回到空性！
世界上最大的成就 就是 —— 了悟空性

A good-looking man tells others by his good looks how mercifully he had treated others in the past life.
But what about this life?
If he keep treat others with mercy, he will become better looking in the future.

All is the manifestation of heart.
Because of the Buddha Way, all kinds of the sense of beauty starts to reverberate in my heart.
There is no good or bad treatment.
If the heart is pure, everything is fine.
We have to make ourselves worthy of being loved instead of being loved by others reluctantly.
The failure are those who can not accept truth.
It is our love that will bring us to the place of happiness.

Love is the only way to save the earth.
One of the characteristics of the great man is that he seldom complains about the already-existed predicament.

Mercy is the hardest work.
Let our heart stay in the most beautiful place mercy.
We have to achieve our goal, but how? It is-return to Emptiness.
The greatest achievement in the world is to come to realize Emptiness.



讓心停留在 最美的地方 —— 慈悲



來自衆生心海的消息

清心小語八月號最受感動的一句

修行 就是所有身心好習慣的 建立與養成

讀者捎來的心語

· 宜蘭的宛豫

如果不建立與養成所有身心好的習慣，
就會浪費很多時間跟精力在瑣碎與例行的事上。
時間浪費了，精進的時間就減少了，
精力浪費了，精進的品質就降低了，
精進的時間與品質下滑，就容易退墮，
退墮的心，使修行人無法成就。
所以，修行就在日常生活中 - 建立與養成所有身心的
好習慣。

· 喜愛烹飪的小貞

說起來好像蠻簡單的，只是要實行才發現，原來好習慣
的建立與養成並不是那麼容易。尤其是“身與心”的好
習慣呢！就像要懶惰的身變勤勞；要愛打妄想的心安
靜……真是不容易啊！但這就是修行，不是嗎？況且
若自己能具備所有身心的好習慣，一定幸福無比！

· A man from earth

俗語說得好：「世間沒有十全十美的人」我們的生命總
是充滿著各種弱點與缺陷，也因此使我們不停地犯錯和

痛苦。而修行則指出一條莊嚴的大道，讓我們知道由充
滿缺陷到變得完美，是可作到的。讓我們依循著聖人的
足跡前行，我們終將達到與他們不二的境界。

· 基隆的 Jeff

修行難嗎？只不過是將所有的好習慣建立與養成罷了！
但是為什麼難以達成呢？原因在於自己尚未將所有的生
命力投注於修行啊！要毫無保留、全力以赴面對生命中
最重要的課題！如此念茲在茲的將修行落實在生活中，
才能面對自己的缺點，也才願意大力改進，而愈來愈趨
近於正確了。

· 永和的清涼海

修行即是修正錯誤的行為，我們的生命之所以有缺憾，
其實是來自於錯誤的抉擇，而為了避免過多的錯誤，就
有賴於平常好習慣的建立了，愈多的好習慣讓我們的生命
愈趨向正確，並可避免許多的遺憾，那真是最快樂的
事了！

版面創意／子帆
完稿／free

來自山谷的歌聲

The Song of the Valley

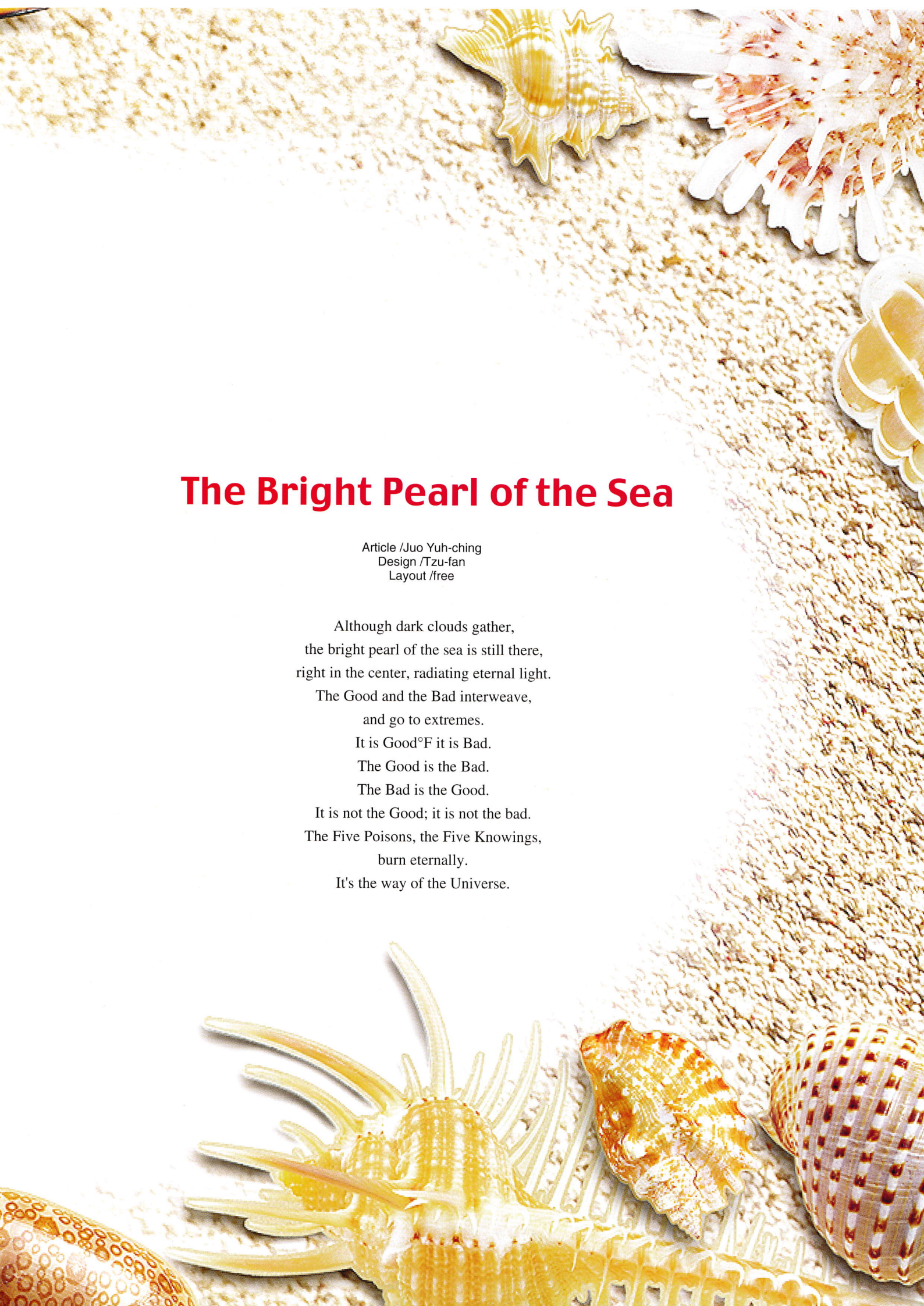
海明珠

文／周玉卿
版面創意／子帆
完稿／free

雖然黑雲密佈
海明珠依舊存在
就在中央
發出不滅的光芒

善惡 交錯
極善 極惡
是善 是惡
即善是惡
即惡是善
非善 非惡
五毒 五智

永熾不滅
本體星空



The Bright Pearl of the Sea

Article /Juo Yuh-ching
Design /Tzu-fan
Layout /free

Although dark clouds gather,
the bright pearl of the sea is still there,
right in the center, radiating eternal light.

The Good and the Bad interweave,
and go to extremes.

It is Good°F it is Bad.

The Good is the Bad.

The Bad is the Good.

It is not the Good; it is not the bad.
The Five Poisons, the Five Knowings,
burn eternally.

It's the way of the Universe.

第一項目： 睡眠

文／鄭鴻祺 模特兒／張寶桂 化粧／少萍 攝影／波爾·麗陵

譯／慧蓉 版面創意／美娟 完稿／Jane

Article/Cheng Hung-chi Translator/Hui-Rong Photo/Hsiu-Jen Lin-ling

Sketch/His-sung Designed/Mei-june Layout/June



6. 什麼是比较好的起床方式？

右側臥起床是比较理想方式。

收左腳，將身體推向右邊變成右側臥，收右腳，伸左腳用手將身體撐起來，這種方式，對心臟、脊髓壓迫力最小，建議大家採用。

6. The Best Position for Getting out of Bed ?

What is the best position for getting out of bed? Getting up on the "right" side is best. Lying on your back, bring your left foot towards your backside, raising your left knee towards the ceiling. At the same time extend your right arm above your head. Then, roll over on your right side. While lying on your right side, extend the left leg and bend the right, then, first using the left hand and then both hands, push yourself up. This method helps reduce pressure on the heart and vertebrae. I suggest everyone try it.

7. 枕頭對睡眠的影響

一般人睡覺時都習慣用枕頭，枕頭對睡眠的影響是怎麼呢？我們分三方面來談：

(1) **在材質方面：**目前枕頭所用的材質有木棉、羽毛、人造纖維、綠豆殼、蕎麥殼、稻穀殼、水晶等等，建議以自然的、不殺生的較好。

(2) **枕頭套：**以純棉的材質為主，但要注意需經常換洗；如果怕麻煩，可用枕巾鋪在枕頭上。

(3) **枕頭的高低：**最好是不要用枕頭，只用枕巾；側睡時，以手肘當枕頭即可。如需使用枕頭，低的枕頭比高的好，這是因為平躺睡覺時把頭部墊高，會壓迫到頸椎，使腦壓升高，所以枕頭愈低愈好。

把握以上的原則來選擇對您最合適的枕頭，希望能讓您睡的舒服，睡的安心，祝您有個甜美的夢。

7. The Best Pillow For a Good Night's sleep

People usually use pillows while sleeping. How does our pillow influence our sleep? Let's discuss it from three angles.

(1) **The material of the pillow:** There are a variety of materials used around the world: Gkapok, feathers, man-made fibers, green bean shells, buckwheat shells, rice shells, even crystal. Natural materials that don't involve killing animals are the best.

(2) **Pillowcase:** Cotton is the most common material. It should be changed and washed often. To avoid this, you can also simply put a towel over your pillow. Then you only need wash the towel.

(3) **The height of a pillow:** It's best not to use a pillow. Or, only use a towel. If you must use a pillow, the lower ones are better. Why? Because it reduces pressure on the neck, so the pressure on the brain will also go down. So, the lower the pillow is, the better. You can use your arm as a pillow when you lie on your left or right side. Choosing a suitable pillow by following the above principles will help you have a healthy, good night's sleep. May you have sweet dreams!



故知般若波羅蜜多

…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，是大神咒，是大明咒，是無上咒，…

文／韻玲 譯／守強 圖／奚淞 版面創意／子帆 完稿／free

Article /Yun-ling Translator /Shou-chinang
Sketch /His-sung Design by/Tze-fan Layout /free

所以啊！唯有依憑到彼岸的大智慧，
我們才能一路順風回家；
唯有放下一切對於三界的留戀，
我們才能真正打開淨土的大門；
唯有不再計較一切的風風雨雨、得得失失、是是非非……
我們才能快點回到永遠不需要流浪的安全避風港。
般若波羅蜜多，是船筏，能載我們風和日麗的到家。
般若波羅蜜多，是橋樑，能讓我們過渡驚濤駭浪。
般若波羅蜜多，是利劍，能斬斷一切的多餘葛藤。
般若波羅蜜多，是明燈，能指引迷航的水手。
般若波羅蜜多，是路標，能告知我們正確的方向。
般若波羅蜜多，是羅盤，是生死大海中不可或缺的儀器。
般若波羅蜜多，是良藥，能醫治一切的疑難雜症。
三界眾生，皆已於六道輪轉中疲累已極，但是儘管疲累；
如果沒有大智慧，我們還是無奈的疲累已極。
三界眾生，皆已於生離死別的悲淒雨淚中哀傷過度；
但是儘管哀傷，如果沒有大智慧，
我們還是無奈的哀傷過度。
三界眾生，皆已於漫無邊際的無明中寂寞已久；
但是儘管寂寞，如果沒有大智慧，
我們還是無奈的寂寞獨坐至地老天荒啊！
所以啊！般若波羅蜜多是珍貴的，
是值得用全部的生命力去學習與瞭解、證悟的。
我們一定要珍惜今生的學佛因緣——以智慧為先導，
統攝其他五度；布施、持戒、忍辱、精進、禪定。
只要如是而行，必有得究竟覺的一天。

Therefore, we can go back to our hometown all the way smoothly with a favorable wind only depending on the Grand Wisdom.
We can really open the gate to the Pure Land of Buddha only putting down all the attachment with the Three Realms.
We can quickly go back to the safe harbor and away from rambling forever only no more haggle about winds and rains, gain and loss, right and wrong.
Prajna Paramita is a boat that carries us home with bright sunshine and gentle breezes!
Prajna Paramita is a bridge that crosses us over fearful winds and waves!
Prajna Paramita is a sword that can cut out unnecessary tangling and involving!
Prajna Paramita is a light that guides sailors never drifting off the course!
Prajna Paramita is a signpost that tells us the correct direction!
Prajna Paramita is a compass that works as an indispensable instrument sailing in the ocean of birth and death!
Prajna Paramita is magic medicine that cures all kinds of puzzling and incurable diseases!
All sentient beings living in the Three Realms of Samsara who has become tired of turning around within the Six Kinds of Transmigration. Although they are exhausted, without the piloting of the Grand Wisdom, they just can't help it despite their weariness.
All sentient beings living in the Three Realms of Samsara who have grieved too much with the tears coming down like rain because of separation in life and parting at death. Although they are so sad, without the piloting of the Grand Wisdom, they just can't help it despite their serious grief.
All sentient beings living in the Three Realms of Samsara who have been lonely for so long in the boundless Ignorance. Although they are lonesome, without the piloting of the Grand Wisdom, they just can't help it and sit over there till disappearance of the heaven and the earth despite their serious loneliness.
Prajna Paramita is very precious and we are supposed to use the whole vitality to learn, understand and enlighten it. Meanwhile, we should treasure the chance to learn the Buddha-dharma.
The Grand Wisdom - Prajna pilots the other Five-paramitas that are Charity (Dana), Discipline (Sila), Patience under insult (Ksanti), Zeal and perseverance (Virya) and Meditation (Dhyana). Following the Six-paramitas, one day, you will attain the ultimate enlightenment!

Therefore, one should know that Prajna Paramita



有聲？無聲？

改編自：《指月錄》

畫面執行／波爾
文／Jack
石連柱／飾雲門禪師
邱炳煌／飾僧人
攝影／昕晨·王毓華
版面創意／子帆
完稿／free

有一天，有
個僧人問雲
門禪師：

道生法師曾
經說過：「敲
空作響，擊
木無聲。」
請問，這句
話是什麼意
思啊？



於是，雲門禪師撿起地上的一枝棍子，往
天空中敲了幾下，並且大叫：
噯！噯！噯！

然後，雲門問僧人：
你有聽到聲音嗎？

僧人回答：
有聲音！

雲門斜眼看著僧人，並說：
你這個俗漢！



金色蓮花



接著，雲門又拿起棍子，敲了禪堂的門板幾下（發出聲響）

他又問僧人：
你有聽到聲音嗎？



僧人回答：
有聲音！

雲門又斜眼看著僧人，並說：
明明沒有聲音，你卻說有聲音！



說罷，雲門舉起棍子，好像要追打，僧人落荒而逃又叫著：
你幹嘛要追打我？

雲門一邊追，一邊笑著說：
我在跑步作運動，甚麼，不可以啊？

《蓮花生大士》(二)

“Lotus Born Buddha” Part two

編劇／郭韻玲 攝影／周玉卿

譯／慧蓉 版面創意／子帆 完稿／free

Article/Kuo Yun-ling Photo/Jou Yuh-ching

Translator/Hui-Rong Designed/Tzu-fan Layout/free



蓮花生大士

The Lotus Born Buddha

佛法真的有那麼難嗎？看了《蓮花生大士》劇本就簡單多了！

用大家都懂的話，來講一些大家都懂的道理，此事不難！

用大家都不懂的話，來講一些大家都懂的道理，是人的通病！

用大家都懂得話，來說一些深奧的道理，就盡在《蓮花生大士》的劇本中！

學佛的人大概都知道蓮花生上師這位藏傳佛教的首席人物，可是對於他一生傳奇的行誼清楚嗎？

如果您沒時間仔細去看五大本的蓮花生大士傳，看這本「白話本」的蓮花生大士傳是最好的選擇，

生動的對白、絕妙的文辭、扣人的情節、深遠的義理都蘊含在裡面，

精練的詞句，或能給您深長的感動；淺白的字眼，卻可能是您心中蟄伏已久問題的答案，

劇本運用文學、史學、哲學、科學，烘托出可以讓人出離苦痛、歡喜自在的「佛學」，

佛經白話本、佛法濃縮本《蓮花生大士》劇本、期望與您騰雲起飛，

飛向您從未到過的心靈巔峰，親眼目睹那一大片狀闊美麗的曠世奇景。

Is the Buddha-dharma difficult to understand?

You will find it becomes easier to understand after you read the script of the drama "Lotus Born Buddha".

Using simple language to talk about the Buddha-dharma makes it easy to understand.

But, people have difficulty understanding the Buddha-dharma when the language is more difficult.

The drama "Lotus Born Buddha" talks about deep truths using language that everyone understands.

I think most Buddhists have heard about the Lotus Born Buddha.

But, not all know the details about his legendary life? If you don't have time to carefully read all five volumes of "The Biography of Lotus Born Buddha", reading this script, a modern translation, is the next best choice.

It combines colorful dialogue, a very touching story and far-reaching meaning.

The simple language of this play might give answers to questions that you have had in your heart for a long time.

The Buddha-dharma helps free people from sufferings be joyful, and feel easy.

The script uses literature, history, philosophy and science to make the "supreme science" of the Buddha-dharma easily understood.

The script of the drama "Lotus Born Buddha" is a modern translation and condensation of the Buddha-dharma.

May you fly to the summit of the mind and witness the splendid, beautiful and wonderful scene there.

(續上期)

4、太子在森林中

森林裡，蓮花生太子在樹下端身靜坐，神情專注，身相莊嚴。

一陣輕煙飄起，只見三個美麗的仙女經過林中，突然看到蓮花生，都被他的莊嚴氣勢所懾服，一位仙女拉著另一位

的衣袖以驚歎的口吻說道：

姊姊，你快來看

這個人長得真是身相莊嚴啊！

姊姊定睛一看，也讚歎道：

是啊！

連我們都自歎不如呢！

第三位仙女也充滿了讚歎與好奇，建議道：

待我們去問問他

是那一家公子吧！



三位互視，點點頭抿嘴而笑，一齊上前。

第一位問道：

這位公子

請問你是那一家的少爺

為何在此荒林獨自靜坐呢？

蓮花生恍若未聞，紋風不動

第二位有點訝異，繼續問：

你是不是毘沙門天王的愛子呢？

蓮花生依舊只管打坐，不予理會。

三人面面相覷，更加訝異；

第三位還不死心，更趨前問道：

如果不是！

那你想必是轉輪聖王嘍？！

為何沒有隨從跟著你呢？

蓮花生依舊不回答任何問題，三位仙女有些按捺不住，一致趨前。

就在這時，一陣煙靄之後，一個威武的樹神從樹後閃身而出，挺胸擋在蓮花生的前面，對三位仙女不滿的說道：

所謂——

寧動千江水

不動道人心

妳們 可以走了

三位仙女有些詫異道：

你是誰啊？

有什麼資格趕我們走呢？

樹神抬起下巴道：

我是掌管這片森林的樹神

我看到這位少年

因為思索人生問題

專注到入了甚深禪定

這種人實在是太稀有難得了

所以我就自動當了他的護法神

三位仙女互視一眼，然後不以為然的說：

護法就護法啊！

也不一定要趕我們走

好歹我們也是地居天人啊！



樹神眼睛一瞪，不屑的說道：
因為你們的話
實在太無聊
會干擾別人修道
虧你們還是位列仙班的天女呢！？

三位不服氣的詰問道：
什麼話才不無聊呢？

你倒是說說看

樹神答：

與修道有關的話

就是不無聊

不與修道有關的話

就是無聊

三位畢竟是有些善根與福報，各自低頭想想，樹神講的話也是有道理，態度便恭敬起來。

好吧！

算你講得有道理

那麼這樣——

我們現在想獻花給他

表達我們心中對於修行人的敬意

可以嗎？

樹神這才領首點頭，讓開身來。

三位仙女此時恭敬的取下頸上的花環，然後跪在地上，虔誠的獻花於蓮花生足前，然後默默的、優雅的離去了。

樹神目送她們離去後，也恭敬的向蓮師一揖，然後跨步走回樹後，隱身不見了。

森林裡，美麗的鳥兒婉轉飛鳴而過，似乎也在讚歎蓮花生的禪定與專注。

(Continue the last issue)

4. The Prince Is in the Forest

Prince Lotus Born is sitting in meditation under a tree in a forest. He looks very dignified and his face shows the concentration of his practice.

A puff of smoke appears. Three beautiful heavenly women are walking in the woods. Suddenly, they see Prince Lotus Born and are awed by his solemnity he shows. One heavenly woman pulls another's sleeve and says in a tone of praise and astonishment :

Elder sister, come see.

This man really has a grand appearance!

The elder sister takes a look and says :

He really does!

Even we can't compare with him!

The third heavenly woman is also amazed by him. She suggests :

Let's go ask him

which royal house he is from!

They take a look at each other, nod their heads and smile as they walk to him.

The first one asks :

Sir,

Would you please tell us where you come from

and why are you sitting in meditation by yourself in this deserted forest?

It seems Lotus Born doesn't hear them. He doesn't move one bit.

That sets the second one wondering. She asks :

Are you the first born of Vaisravana (the Guardian King of the North)?





Lotus Born doesn't answer her and remains sitting in meditation.

The three heavenly women look at each other in surprise. The third one persists. She steps forward and asks :

If you are not the first born of Vaisravana (the Guardian King of the North),

then you must be Cakravartirjan?

Why do attendants not accompany you?

Lotus Born still doesn't respond. The three heavenly women become impatient and

start pacing in front of Lotus Born.

Meanwhile, after a puff of smoke, a leonine Tree God appears from behind the trees. He stands in front of Lotus Born, crosses his arms and says to the three heavenly women :

You take this all very lightly.

One should not disturb a spiritual aspirant.

You can go now.

The three heavenly women are surprised and say :

Who are you?

What right do you have to order us to go away?

The Tree God lifts up his chin and says :

I am the Tree God who controls this forest.

I see that this young man

is diligent in seeking the goal of life

and that he has reached a deep state of meditation.

It is rare to see this kind of person.

Therefore, I volunteer to be his dharma-guardian.

The three heavenly women give each other a glance, then say disapprovingly :

If you want to be his guardian, be his guardian, but, don't tell us to leave. At least we are heavenly beings!

The Tree God stares at them and says with scorn :

Your questions to him

are meaningless

and disturb one concentrating on the Buddha's Noble Path.

Don't you feel ashamed to be heavenly women?

The three heavenly women then ask him :

Can you explain to us

what kinds of questions are meaningful?

The Tree God answers :

Words related to the Buddha's Noble Path

are meaningful.

Words not related to the Buddha's Noble Path

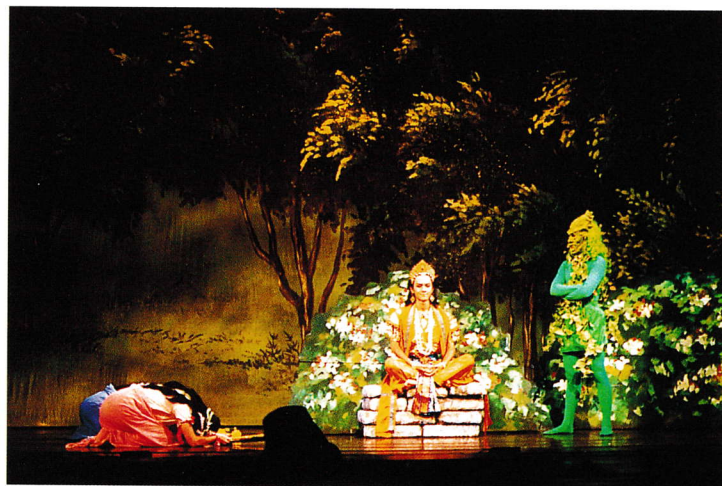
Is meaningless.

Owing to their virtuous nature, the three heavenly women lower their heads in appreciation for the Tree God's words. Their attitude becomes gentle and respectful and they say :

Well,

There is much sense in what you say.

In order to show our respect,



we would like to offer flowers to him.

Can we?

Hearing this, the Tree God nods his head and steps away.

The three heavenly women reverently take off the garlands they are wearing. They kneel down, place the garlands in front of Lotus Born's feet and then leave quietly and elegantly.

After the Tree God sees off the three heavenly women, he reverently bows to Lotus Born, then goes behind the trees and disappears.

In the forest, beautiful birds fly through the sky while singing. They seem to be praising Lotus Born's meditative state and concentration.

5・尋獲太子

太子靜坐的林中，一位獵人打扮的人走在前頭，引著大王及大臣等一行人，獵人回頭對大王一行人興奮的說：

就在這裡！

就在這裡！

大王此時已看清靜坐中的少年，正是多日尋找的蓮花生，一個箭步走到了蓮花生跟前，登時老淚縱橫、深情流露的抱住了蓮花生：

我的兒啊！

父王找你找得好苦啊！

蓮花生突如其來被父王抱住，頓時從禪定中驚醒過來，一睜眼見到是父王來了，即慌忙下座站起來，叫了一聲：

父王

父王接口道：

我的兒啊！

為什麼放著皇宮中好好的生活不過
要跑到這荒郊野外吃苦呢？

來來！

乖孩兒

快跟父王回宮去吧！

說罷伸出手來，拉住蓮花生，作勢就要走。

蓮花生雖被拉著，但身體有些僵硬的微微抗拒著：

父王

我正進入一個非常清涼喜悅的境界呢！

大王聞言又一難過：

兒啊！



不要因為任何的理由而離開我

回宮去吧！

看在可憐的父王只有你這一個孩子的份上

回宮去吧！

蓮花生仍有些遲疑：

這——

大王著急了：

孩子

你一定要跟我回宮

只要你願意跟我回宮

我當你的僕人來取悅你

也是可以啊！

蓮花生聞言只有無奈的說道：

快別這麼說

父王

我跟你回宮就是了！

父王欣慰的笑了，擁著蓮花生的肩，高興的踏上歸程。

大臣們也因為圓滿達成任務，而高興的跟在父子的身後，一群人浩浩蕩蕩的回宮去了。

樹神待眾人走遠，即帶了一群小樹神從樹後走出，一起虔誠的跪下，向蓮師的背影作注目禮送行，樹神及小樹神遭此別離，都不禁伸手拭淚，感傷一位修行人的離去。(未完待續)

5. The Prince Is Found

In the forest the prince sits in meditation, a hunter leads the king and the ministers as they search for him.

The hunter turns to them and says with excitement :



Over here!

Over here!

The king sees the young man sitting in meditation and knows it is his son, Lotus Born, who they have been seeking for many days. He steps in front of Lotus Born and tearfully embraces him saying :

My son!

I have suffered so while seeking you!

In that very moment Lotus Born opens his eyes and sees his father, he concludes his meditation, stands up and says :

Father

The king responds :

My son!

Why did you abandon your comfortable life in the palace and come to this deserted forest to endure such hardship?

Come here,

my obedient son!

Quickly come back to the palace!

The king then reaches out his hand, pulls Lotus Born and intends to leave.

Although Lotus Born is pulled by his father, his will is strong and he stands his ground. He says :

Father,

I am now reaching a very joyful state!

Hearing Lotus Born's words, the king feels sad again.

My Son!

Never leave me for any reason.

Come back to the palace!

For my heart's sake, you are my only child.

Come back to the palace!

Lotus Born hesitates.

Well...

The king feels worried and says :

My child,

You must come back to the palace with me.

If you are willing to go back with me

I will be your servant if it pleases you!

After hearing his father's words, Lotus Born says :

Don't say that,

Father.

And then reluctantly adds :

I will go back with you as your wish!

The king smiles. He embraces Lotus Born's shoulder with his arm and happily walks home with him.

The attendants happy to have accomplished their mission, follow them.

After they leave, the Tree God brings a group of lesser Tree Gods from behind the trees.

They kneel down and reverently see off Lotus Born. They are sorry to see him leave and wipe their tears away. (To be continued)



我是這樣想的 What I Think

寫給地震中 每一個受創的靈魂

文／蔡承訓
譯／慧蓉
版面創意／子帆
完稿／free

To those Suffering from the Jiji Earthquake

Article / Cai Cheng-Xun
Translator / Hui Rong
Design / Tze-fan
Layout / free

To Love :

請您不要再悲傷、哀怨、自責了
我能知道
我能體會
我能感受
因為我一直都在您身旁陪伴著您
我愛您
我真的真的好愛您
請您一定要堅強起來
我的不幸與傷痛
迫切需要您的“愛”、“原諒”
與“勇氣”來放晴
在此刻我非常渴望看到
您的堅強和走出陰影的勇氣
也只有如此我才能獲得您
真正的愛和得到真正的快樂

請讓此悲劇不再延續下去
“我愛您”
我的至親
請讓我們一起用愛來洗淨這悲苦
的心靈
讓“愛”延續下去
愛您的……

To Love :

Please don't blame yourselves for your misfortune.
Your sorrow and suffering is deep, but it will end.
I know,
I can understand
and feel what you have been through
because I am always by your side.
I love you.
I really love you.
Please be strong.
In the face of such disaster
your love, forgiveness and courage are shiring examples that also
help to release me from my unhappiness and distress.
I wish to see
your preseverance and courage bring you out of the darkness.
At that time I will truly feel your love
and I will be very happy.
Let's end the tragedy.
I love you,
my dear friends.
Let's purify our suffering minds with love
and keep loving.....

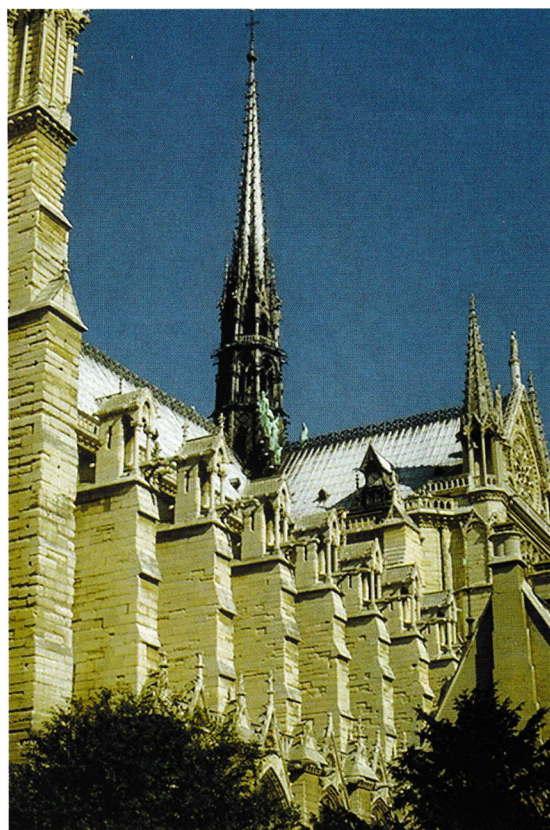
阿爾巴印

繪圖／蔡承訓



全球風尚 vs. 佛法

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



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



台灣/Taiwan

風尚

近一個月來，話題不斷的麥當勞五組凱蒂貓Kitty玩偶，88/8/30在賣完最後一款35萬隻的「夏日篇」後，暫告一段落。接下來，則是為期十天的不限量預購活動。然而，從八月二日上市以後，Kitty就掀起一波又一波的搶購熱潮、打架甚至流血事件；五組市價1,190元的Kitty，黑市叫價高達15,000元，於是，有人連續五個晚上徹夜排隊，企圖賺取高額的價差，大家都說：「這種高獲利的暑假打工，實在是太難得了！」至於，十天的預購活動才剛開始，就已經傳出不滿與抱怨，因為，消費者必須等到十二月才能拿到貨呢！

探索

不是流行感冒，但，人卻好容易就發燒，而且是發高燒！前一陣子，「葡式蛋塔」不也是高燒不退，不但專賣店一家又一家的大張旗鼓熱賣，五星級大飯店的下午茶也少不了它，幾乎所有的西點麵包店也都賣蛋塔，甚至，連豆漿早餐店也趕搭這班蛋塔列車。不過，流行不到半年，退燒後的虛脫症狀就紛紛出現，從排隊買一個25元的蛋塔，一下子滑落到半打只要50元；接著，專賣店就一家家關門大吉。Kitty會不會重演這樣的生、住、異、滅？我們固然可以拭目以待，不過，美麗的青春，禁得起一再生命發燒嗎？

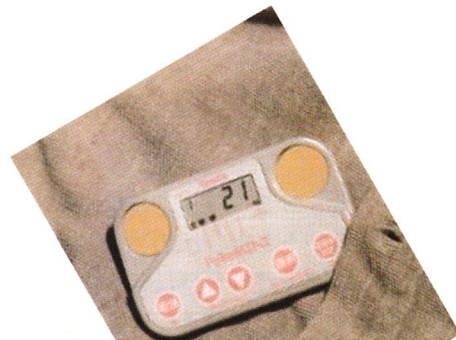
日本/Japan

風尚

在日本已有超過40%的家庭擁有「體脂肪計」，因為，體重計只能單純測量體重，卻無法真實反映出人體內的脂肪量，預料未來這種體脂肪計，將逐漸取代傳統式的體重計，成為一般家庭中重要的必備醫療器材。據了解，體脂肪計的測量原理是運用生化技術，以體內脂肪不導電與抗阻的原理，來進行測量。另一方面，由於美容減肥產品在日本大放異采，已有不少醫學中心門診、減重班、瘦身美容中心等，也都開始採用體脂肪計，來作為判斷減肥的指標。此外，到了年底，測量食物卡路里的計算器也將上市，以往專業的醫療院所使用的產品，如今拜科技之賜，將走入民生用品的行列。

探索

據了解日商已看準台灣的市場潛力雄厚，有意將體脂肪計賣到台灣，或許不久的將來，家家有隻「Kitty貓」、戶戶有把「體脂肪計」的時代就要來臨了！而且說不定又要發生搶購熱潮、打架甚至流血事件呢！請別怪我太誇張，實在是不可小看了「哈日族」的威力。萬一，「卡路里計」也在台灣勁賣的話，那肯定要搭配電子計算機一起出售，好讓大家在用餐以前，仔細算一算。同時，也許在未來有的自助餐廳，會在每一道菜上都插上一把「卡路里計」，以嘉惠所有食客……。喂！別再天馬行空了！「不是風動，不是幡動，是仁者心動！」我還是不亂想，專心作「哈佛族」比較實在！



可以在網路上郵購的日本卡片式體脂肪計

美國 /USA

話題

曾罹患致命性甲狀腺重症的美國「跨欄之后」狄佛絲，和正與乳癌搏鬥的瑞典對手恩奎絲特，88/8/29 在世界田徑錦標賽的女子一百公尺跨欄項目，同場競技；結果狄佛絲贏得金牌，恩奎絲特得到銅牌，令全場觀眾為之動容。但狄佛絲奪標後的第一個念頭，不是慶祝個人的勝利，而是關切她的可敬對手恩奎絲特。狄佛絲說，「太神奇了，恩奎絲特令我想起我自己的經歷，我們兩人是活見證：『只要有信心，就可以實現夢想。』」

探索

生命中，有的人只關心「已經」發生什麼，但，有的人卻把全部的心力專注在「還會」發生什麼。前者，往往自怨自艾，於是讓自己的生命曲線隨江河日下。後者，卻化身無畏的勇者，在她們生命枯竭以前，還要超越無數障礙，再讓世人動容無數次。然而，狄佛絲與恩奎絲特的精神，更適合拿來修道；因為，三大阿僧祇劫的勇渡生死大海，截至目前為止，人間只有鳳毛麟角的人到達彼岸。不過，也別氣餒，只要永恆的努力，明天一定「還會」發生什麼！到那時，三界動容！

法國 /France

話題

國際先驅論壇報88/8/30報導指出，一位名叫波夫的法國人因主張人民有選擇餵飽自己方式的權利，帶頭破壞一家幾近完工的麥當勞而遭到警方逮捕，但波夫的主張在法國獲得極大回響，導致工會、環保、共黨及農民要求立即釋放波夫的聲浪高漲。法國政治分析家杜哈默爾指出，歐洲人反美的焦點已逐漸從核子飛彈轉移至麥當勞、可口可樂以及基因改造的美國穀物及注射賀爾蒙的進口美國牛肉。這些事件的背後，隱藏一股對文化入侵與烹飪文化優勢喪失的不滿。他還說，冷戰結束之後，歐洲對日漸擴大的美國力量存有一種過敏，如今過敏最強烈的就是食物了。

探索

試想，如果你有一部保時捷的名貴跑車，不曉得你為愛車加油的時候，會幫它加好油？還是加爛油？然而，人的身體是何等精密與尊貴，為什麼要吃垃圾食物呢？所以，與其檢討美國人，不如反省一下自己，為什麼沒有獨立思考的能力。(4)

英國 /England

話題

英國小報「星期快報」和「星期鏡報」88/8/30報導說，曾與已故英國黛安娜王妃有過一段情的馬術教練修伊特，計畫把黛妃寫給他的64封情書公諸於世，兩報並指稱此舉不啻為「背叛」黛妃。據報導，黛妃結束與修伊特一段情後，曾要求修伊特燒毀她在1989年到1991年交往期間寫給他的信件，不過，修伊特仍保存這些信件，並宣稱，他想保有黛妃寫給他的情書，但不會透露其內容。修伊特的新書勢必對白金漢宮造成困擾，大家更擔心書的內容會使黛妃的兒子威廉及哈利兩位小王子感到難過。據報導，白金漢宮和黛妃資產管理辦公室已和律師諮商，研究能否阻止修伊特出版此書。

探索

看完這則報導，我的心得是「情書」不要隨便寫！也奉勸所有的政商名流、文人雅士，要趕緊把流落在外的情書收回來。否則，下場不是「早節不保」，就是「晚節不保」。這年頭，「問世間，情是何物？直叫人生死相許！」已經有了後續的發展，那就是「只要價錢合理，一切都是可以商量。」奇怪？英國男人不是天底下最gentleman（紳士、君子、雅士）的男人嗎？還是修伊特只是特例？不過，大家得注意一點，人要學好不容易，人要學壞倒是不難。善良真是稀有啊！善良真是需要大家大力維護啊！



地震大解碼

“集集”的震撼啓示

專題小組／石連柱・陳守強・陳子軒・邱炳煌・李銘泰

攝影／波爾

版面創意／子帆・銘泰・麗文

完稿／free・Joseph・wen

儘管台灣經歷了
九二一地震之痛
但是如果我們學會了大慈大悲
也就是佛教所說「無緣大慈，同體大悲」的無私大愛
事實上
人類還是充滿了希望
所以
請讓我們一起努力：
“愛每一個人”
那麼
不但台灣會度過難關
世界也將走向和平



1999.9.21 A.M.1:47

台灣百年來最大的地震

位置：北緯 23.85° 東經 120.78°

日月潭西方 2.5 公里

規模：7.7 級

深度：1.0 公里



一、災變

1999.9.21 A.M.1:47

崩裂的驚醒

～發生台灣百年來最大的地震 7.7 級

二、災情

夢碎的福爾摩莎

(一)、走過傷心之地

(二)、向亡者致哀

三、救災

(一)、國內：心手相連同胞愛

1. 救災英雄

2. 救災成果

(二)、國外：地球村的兄弟情

1. 救災英雄

2. 救災成果

3. 他國借鏡

(三)、本土救災之改進

四、探索

(一)、地震的成因

1. 科學的研究

2. 古人的傳說

3. 宗教的透視

4. 921 大地震的成因總分析

(二)、如何預知地震發生

1. 科學的成果

2. 古人的智慧

3. 宗教的解答

(三)、地震時的應變

1. 科學的經驗

2. 古人的教示

3. 宗教的指導

4. 標準動作之建議

五、重建

(一)、物質的重建

1. 國外成功模式

2. 經驗轉移本土

(二)、心靈的重建

1. 國外成功模式

2. 經驗轉移本土

(三)、人人為善是重建的內在核心

六、展望未來

(一)、真的不要蓋這種房屋了

(二)、愛是真正建設未來的力量

(三)、向行善者致敬

1. 國內行善者

2. 國外行善者

(四)、用愛救台灣

災情

文／李銘泰（電腦工程師）

版面創意／子帆

完稿／free

時間：1999.9.21 AM 1:47

位置：北緯 23.85° 東經 120.78°

日月潭西方 2.5 公里

規模：7.7 級

深度：1.0 公里



崩裂的驚醒

台灣百年來最大的地震

走過傷心之地

經過 921 大地震後，我們回顧全省損失



台灣地區百年來十大地震

序	時間	震央	規模
1	1999.09.21 AM 1:47	南投縣集集	7.7
2	1951.10.22 AM 5:34	花蓮東南東	7.3
3	1951.11.25 AM 2:47	台東北方	7.3
4	1906.03.17 AM 6:42	嘉義縣民雄	7.1
5	1935.04.21 AM 6:02	新竹縣關刀山附近	7.1
6	1941.12.17 AM 4:19	嘉義縣中埔附近	7.1
7	1959.08.15 AM 4:57	屏東縣恆東	6.8
8	1964.01.18 PM 8:04	台南縣白河	6.5
9	1904.11.06 AM 4:25	嘉義附近	6.3
10	1946.02.06 AM 1:20	台南縣新化	6.3



921 各縣市地震災情傷亡統計資料 (時間 0929 14:00)

縣市	被埋困人	救出人數	交通阻絕 受困人數	道路搶通 脫困人數	受傷 送醫人數	死亡人數	失蹤人數	房屋半倒 (棟數)	房屋全倒 (棟數)
台北市	26	133			312	73		24	3
新竹市					4	2			5
台中市		155			1112	113		516	496
嘉義市		14			11				1
台北縣	7	192			145	39		2	1
桃園縣					84	3		2	9
新竹縣					4			1	2
苗栗縣					196	6		221	136
南投縣	26	2144		912	2438	811	1	3509	4197
台中縣	29	1402	7	1851	3606	1030	23	1638	3107
彰化縣	9	277			388	19	1	2	28
雲林縣	11	622		450	423	60	7	250	256
嘉義縣				1327	5	2	4	33	40
台南縣					1	1			
宜蘭縣					7				5
合計	108	4939	7	4540	8736	2159	36	6199	8286

向亡者致哀

王凡慶 王金榮 王阿碧 王柄坤 王聖辰 王詹鳳 朱坤地 朱惟立 朱韻靖
李廖春子 沈金龍 沈雅慧 周志銘 林天賜 林玉青 林佩儀 林周世 林清方
林黃香 林麗敏 邱武戎 邱秋芳 邱順水 施金旺 施梁阿紡 洪徐阿月
紀秀緩 胡世文 徐誠謙 徐綱 張玉珠 張淑珍 張惠美 張溪昌 張領眾
張魏阿滿 莊宗秀妹 許月娟 許登偉 郭百合 陳春發 陳嘉宏 陳碧嫻
曾永明 曾清貴 曾朝昌 曾傳珠 曾廖球 游禮妹 黃x培 黃秀美 黃建富
黃炫菽 黃家琪 黃家駿 黃書註 黃書譯 黃婉婷 黃莉嘉 黃勝亮 黃婷雲
黃雅娟 黃榮成 黃榮枝 黃戴秀英 詹坤龍 詹玟貞 詹玟茵 詹素菁 廖宣萍
廖碧霞 劉延嘉 劉晉嘉 劉郭秀鳳 劉陶文 劉朝欣 劉福盛 劉維貞 劉燕桂
鄧平進 鄧肅永勤 賴美慧 賴福欣 薛鳳月 顏明志 羅秋福 Lu Chin Lin
政 王宣惠 王翎卉 何佳珍 吳寶雪 李碧玉 阮立民 阮浩翔 林姿瑜
林炳榮 洪淑芳 徐清池 康美憶 張秀竹 許玉琴 郭爾芬 陳建忠 陳洪冬
黃冠中 楊秀靜 楊湘涓 管劍華 鄭怡伶 賴亦璇 錢志賢 王柏勳 石瑞玉
李品萱 李清芬 孫玉群 徐民瑋 張秀苗 張進豐 許沼瑋 陳秀瓊 陳俊宏
陳俊穎 陳美華 陳清村 陳琇嬌 曾淮辰 曾淮寰 劉陳美惠 蔡志文 蔡明柔
蔡紀佩君 蔡美蘭 蔡敏云 羅彩帆 羅錦益 蔡新添 工邱金旅 王平民
王百宗 王東瑞 王淑珠 王陳金鳳 王順印 史小芬 生吳阿南 田秀菊
白徐秀錦 白劉滿妹 石曉芬 朱文源 江林玉蘭 江碧月 吳江萍 吳佳紋
吳東岳 吳林演 吳林緣 吳阿南 吳信寬 吳俊倫 吳基順 吳陳秀麗 吳楊卻
吳廖素勤 吳蔡雪 吳澤龍 李介堂 李志程 李明圖 李林純子 李信雄
李茂容 李清奇 李廖苟 李賴麵 李麒麟 沈比 周亞萍 周忠信 周春美
林士聰 林天來 林世彬 林成茂 林炎木 林炎明 林建文 林建成 林峰旭
林桂平 林張玉梅 林添祿 林懷威 林蔡玉對 林鄧玉梅 林簡票 邱志祥
邱坤梅 邱桂花 邱張茂 邱順燈 侯鴻富 施味 施金水 施冠如 洪巧柔
洪健璋 洪琦涵 洪誌雄 紀致詳 徐枝養 徐學東 馬千貽 張干旻 張心騰
張木前 張水坡 張汪水 張秀金說 張秀桃 張旺男 張林茶 張林軟 張松本
張胡金惠 張重森 張家正 張家富 張家豪 張烽培 張陳足 張陳祝花
張陳雲娘 張惠如 張曾金穴 張殿 張萬清 張裕彬 張嫩葉 張翠繡 張儀禧
張劉鑾 張慧雯 張蔡菊 張鎮澤 張耀堂 莊景和 莊廖葉 莊錦河 許罔流
許煥欽 許維 陳正江 陳江珠 陳妙如 陳沛洋 陳秀杏 陳和喜 陳坤旺
陳怡君 陳怡穎 陳林金花 陳松榜 陳俊傑 陳建文 陳建華 陳思龍 陳映佐
陳美君 陳高中 陳國益 陳培翁 陳張花 陳張珠 陳深 陳習 陳進義
陳愛 陳萬生 陳萬合 陳聖龍 陳榮和 陳滿妹 陳碧紅 陳碧珠 陳端壁
陳劍山 陳蔡瑞 陳燕 陳聰鎮 陳麗民 陳麗思 陳麗香 陳語女 傅語標
曾甘 曾廷興 曾海龍 曾雅雪 曾瑞權 湯月娥 覃陳雪 黃文進 黃月觀
黃水欽 黃永財 黃江霞 黃李句娘 黃李無 黃柏瑋 黃浩翹 黃張水玉
黃張秀妹 黃張往 黃張錦 黃許綱 黃雅挺 黃雅琪 黃傳欣 黃萬朝 黃蓉和
黃樹欽 楊東益 楊阿里 楊彩蓮 楊淑美 楊惠良 楊葉阿里 葉寶玉 詹素馨
詹鳳琴 廖心騰 廖田秀蘭 廖何淑 廖吳招 廖秀春 廖振國 廖許香 廖陳佑
廖陳雪 廖朝春 廖憑 廖蕭彩貴 趙金水 劉文來 劉林月桂 劉春蘭 劉陳梅
劉增全 劉增權 劉曉怡 劉錫容 潘仲助 潘俊男 潘聰明 蔡弘昆 蔡志廷
蔡依桂 蔡芬嬌 蔡姿慧 蔡當 衛秋香 鄭炳煌 鄭惠瑄 鄭詹信 鄭廖秀英
盧永欽 盧沅鑫 盧莊秀英 盧謝碧珠 蕭至成 蕭李秋娥 蕭杜嫦娥 蕭俊銘
蕭軒哲 蕭彩琴 蕭智明 蕭曾東成 蕭晉 蕭福財 賴世誕 賴玉 賴有義
賴林玉煊 賴陳含少 賴陳雪梅 賴舜明 謝有里 謝有義 謝佳茹 謝協志
謝秋香 謝美寧 謝陳翠蓮 謝雅涵 謝瑞霖 謝瑪麗 簡李香 簡明順 簡楠益
簡榮洲 魏永輝 羅滿桃 蘇吳三妹 利秀珠 宮陳菊蘭 張益真 黃妙枝
劉玉蘭 謝菊生 毛華件 呂芳恭 董福春 簡奕增 陳青萍 簡玉涵 簡佩瑜
簡英頂 廖愛珠 簡家勝 雪嬌 雪嬌之女 簡銘誠 黃源富 Coli(外勞菲傭)
Jodi(外勞菲傭) Ortiz.joybelle(外勞菲傭) Ticar.doris.p.(外勞菲傭)
王天賜 王培碩 吳炯儒 吳瑞真 宋秀萍 李黃素花 沈博萱 易正昌 林玉珊
林良山 林東陽 林張金欣 張元弘 張世鴻 陳秀 陳亞輝 陳素蘭 彭如貝
黃陳善和 黃勝誌 黃貌 黃麗雲 劉意助 蔡宜亭 蔡姐涓 蕭高瑞 謝文福
鍾美慧 簡文會 簡文騫 簡成品 簡官德花 簡英林 簡英專 簡英憲 簡英鑽
簡素對 簡許鈺 簡滿男 顏克忠 饒盈顯 李九龍 曾嘉玲 王立凱 王立博
周琬芸 林月紅 林志佑 松邁(泰勞) 徐森安 常愉婷 張鈴招 黃炯銘
黃暉修 美滿 蕭碧鳳 蘇呂閔治 王秀慧 楊訓梧



救災

心手相連同胞愛

文／陳子軒（師大數學碩士） 版面創意／子帆 完稿／free

救災英雄

921地震發生後，軍方立即投入2千多人救災，率先發揮同胞愛。慈濟功德會動員大批的人力、物力、財力，全力協助救災，「災民和救難者不離開，慈濟人也絕不會離開」的精神，無異注入了一股暖流。民間的救援團體也都紛紛出動，用愛的實際行動溫暖人間。

- ★ 台中縣東勢鎮的「王朝大樓」倒塌後，中部地區各縣市義消、救難大隊及軍方都迅速投入救災行列，在23日成功救出一女二男共三位生還者。
- ★ 台中市德昌新世界現場，台中市急難救助隊冒著生命危險進入搶救，雖然沒有救出活人，但連續48小時未闔眼的他們卻已經盡力了。
- ★ 台北市八德路四段東星大樓倒塌，台北市消防局派遣大批義警、義消及救難義工馬不停蹄的參與救援的行列，共救出了105人。
- ★ 位於台中縣豐原市的新高大樓倒塌，地震發生36小時後，救難人員奇蹟似的救出了一名男子林佑龍，隨後送醫急救。
- ★ 阿里山公路竹崎路段發生山崩，竹崎分局十字派出所的員警冒著生命危險搶救傷患，救出了一對夫婦，精神令人敬佩。
- ★ 台中王朝大樓的瓦礫堆中，救難部隊救出被埋46小時的楊棟洲。
- ★ 員林龍邦大廈的救難隊，不放棄任何一個機會，搶救13小時後，將受困已經長達50小時的廖素英救了出來。

這些點點滴滴，是曾經在各大報章出現的救援精神，他們暫時拋下了自己的家園，不顧自己的生命，忍受著惡劣的環境，冒險進入災區，在他們的心目中，沒有比搶救一個人的生命更重要的了。雖然依然喚不回些許逝去的生命，但是救出生命的一刹那，在周圍的鼓掌叫好聲中，是生命中的驚喜，是來自心裡無盡的一愛，救災英雄們，我們敬佩您！



救災成果

	災 情	救災人員人次、車輛	獲救人數
台北市	房屋全倒 3，半倒 96	16935 人	134 人
新竹市	房屋全倒 5	不詳	0
台中市	房屋全倒 460，半倒 468	不詳	155 人
嘉義市	房屋全倒 1	不詳	19 人
台北縣	房屋全倒 1，半倒 2	1577 人	190 人
桃園縣	房屋全倒 2，半倒 9	146 人	0
新竹縣	房屋全倒 1，半倒 1	不詳	0
苗栗縣	房屋全倒 136，半倒 225	602 人，車輛 102	0
南投縣	房屋全倒 3767，半倒 3436	5620 人，車輛 207	2143 人
台中縣	房屋全倒 2175，半倒 1208	5562 人	1356 人
彰化縣	房屋全倒 27，半倒 1	652 人	274 人
雲林縣	房屋全倒 246，半倒 177	1314 人	547 人
嘉義縣	房屋全倒 4，半倒 16	不詳	0
台南縣	房屋全倒 1	108 人	0
高雄縣	房屋無傷害	不詳	2 人
宜蘭縣	房屋全倒 5	90 人	0
總 計	全倒 6851，半倒 5663	共 32696 人，車輛 309	4820 人

資料截止時間：88 年 9 月 26 日 16 時～來自內政部的統計數字



地球村的兄弟情

文／邱炳煌
版面創意／子帆
完稿／free

救災英雄

此次台灣發生近世紀以來，規模最大的強烈地震，國際友人紛紛伸出援手，充分發揮地球村的兄弟情。根據媒體報導，在地震災變後，陸續已有25支國際救援隊伍趕抵國內。國際搜救隊成員高達六百多人、有救難犬59隻。聯合國人道救援協調辦公室，並組成六人救援協調團，協調所有國際救援。以下為相關團隊的報導：

(1) 日本：

在協助我國救災的各國救難隊伍中，日本的國際緊急救援隊，不僅是最快抵達台灣，而且動員的人數高達145人，這次到台灣是第15次出動。其成員包括外交部官員、震災醫療和消防人員等。此外他們還帶來了救難犬，以及可以偵測震災生還者信息的—紅外線感應器等先進器材。

(2) 美國：

美國的救難隊，是來自於維吉尼亞州的費爾法克斯郡 (Virginia Fairfax Country) 成立於1949年，是維吉尼亞州最大的消防隊，也是全美最優良的救難隊伍之一。其任務主要提供民眾的防火救火、緊急醫療、技術支援等多向服務。特別是在斷垣殘壁中，搜救被困的生還者，成效相當顯著。此次前來台灣的成員，包含建築物坍塌、現場安全、災後搜救和後援專家，而且也配備救難犬，有助於及時找到受困的生還者。他們在9月22日下午，搭乘美國空軍C5B銀河號巨無霸運輸機抵華，除了救難人員與救難犬外，還包含了三輛救難車，其中一輛還是四十呎長的貨櫃拖車，及十萬六千磅的搜救裝備。



(3) 瑞士救難組織：

是由 40 位瑞士人、25 位德國人及 10 位奧地利人所組成的專業救難隊伍，其中包括醫生、護士、技術人員、工程師與通信人員，而團隊中的許多人，才剛從土耳其震災救援任務後返國，隨即投入台灣的救援工作。

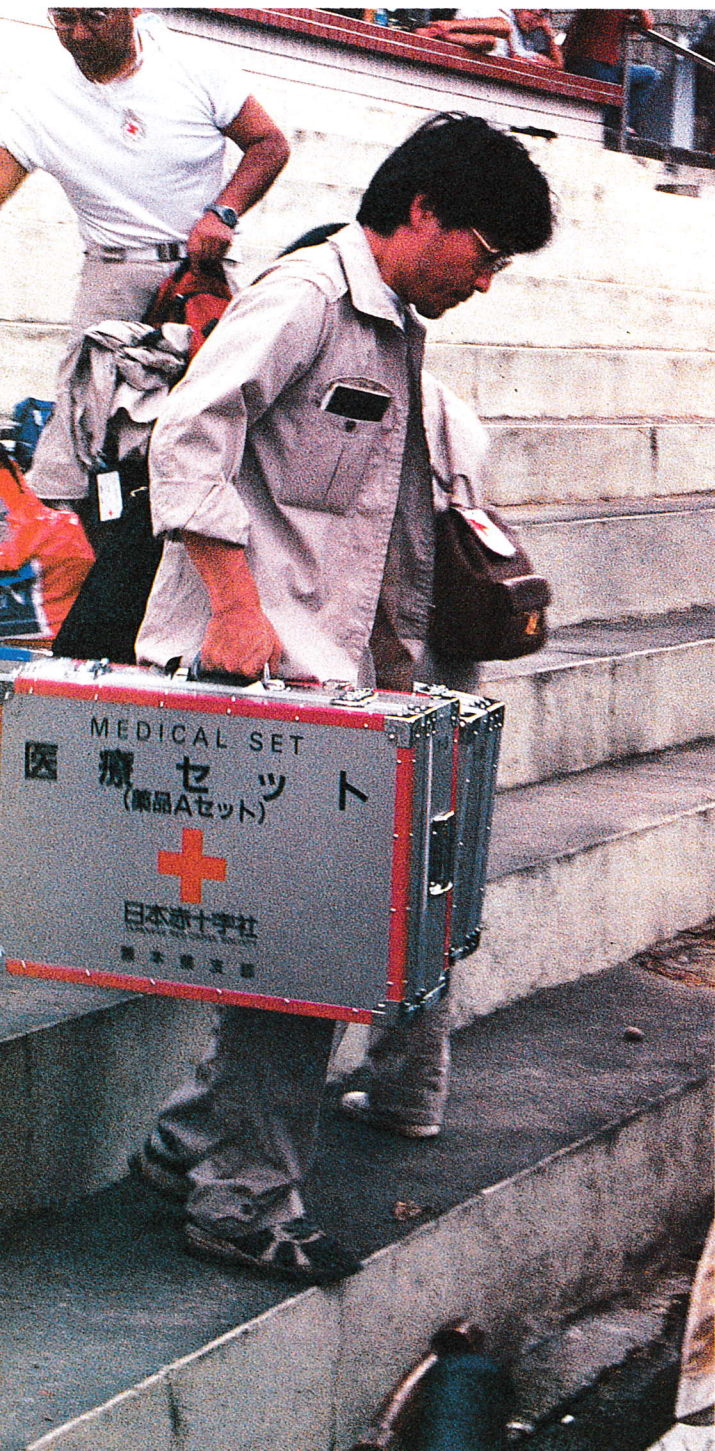
(4) 法國：

此次法國救援隊成員包括 55 人及 10 隻救難犬，並帶有 3.5 噸的特殊器材。是個經驗豐富的團隊，前些日子曾參與土耳其大地震的搜救工作。

(5) 俄羅斯：

俄羅斯救援團成員共 73 人，搭乘軍用專機抵台，這是自前蘇聯以來首度有俄國專機抵台灣。

此外還有新加坡、土耳其、南韓、泰國、墨西哥、捷克、西班牙、加拿大等國的救援隊伍，相繼來台進行救援。以下為各國救難人員的統計表及支援的地區。



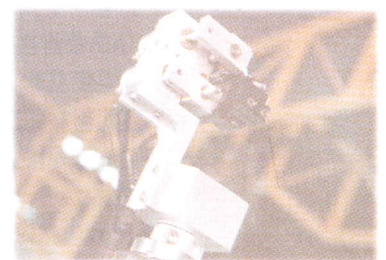
國家	人員	救難犬	支援地區	救災成果
日本	145 人	19 隻	台北縣市、南投	
新加坡	39 人	2 隻	豐原	2 人
俄羅斯	73 人	3 隻	東勢	
美國	93 人	4 隻	雲林、斗六	1 人
法國	55 人	10 隻	南投	
瑞士	40 人		台中縣	
土耳其	36 人		彰化	1 人
西班牙	30 人	8 隻	南投	
德國	25 人	18 隻	彰化、台中縣	
韓國	16 人		南投	
奧地利	10 人		台中縣	
泰國	9 人醫療團		南投	
墨西哥	9 人		台北縣	
捷克	6 人	5 隻	南投	
英國	6 人		台中縣	
加拿大	2 人		台中縣	
聯合國	6 人			

(以上為截至 9 月 25 日的統計資料)

這些偉大熱心的救難人員，顯示了人類互助的最高情操。我們由衷的感謝，向你們致上最高的敬意及感謝。

此外，各國先進的器材及救援流程，都是值得我們參考與學習的。以美國救難隊的標準作業流程為例，從救援到搜救後做標記，都有一整套的程序，只要照程序來，就是最有效率的搜救。

以下就是此次他們使用的先進救難設備。



裝備	功能
聲納偵測器	偵測生命跡象
紅外線生命偵測器	偵測生命跡象
針孔攝影機	幫助瞭解災難現場
定位儀	可監測建築物是否繼續傾斜
槍型攝影機	幫助瞭解災難現場
耳機式無線電通線設備	救難人員通信
車鋸	可切割鋼筋混凝土

本土救災之改進

文／邱炳煌
版面創意／子帆
完稿／free

此次大地震造成人員與財物的嚴重損害，雖動員民間與政府全力搶救，但救災的工作，就目前觀察到的情形，仍有下列幾項需要努力：

1. 電信通信方面：

地震發生後，許多電信通訊設備皆告中斷，甚至連行動電話都不通，而災區的情形無法迅速瞭解與掌握，會導致救災時機的延誤，雖然民間的無線電，如火腿族，香蕉族，在此發揮功能，但站在此次的災變來看，我們的通信設備在急難救助時仍需加強。

2. 電力供應方面：

災區的救援與復健，極需電力的供應，因此電力的恢復，應更加緊腳步才行。

3. 交通運輸網方面：

應動員更多的大型土木機具，例如推土機，挖土機等，迅速搶通受損的道路、橋樑，以利救援人員與物資深入偏遠的災區。而空中運輸方面，也是需要加強。

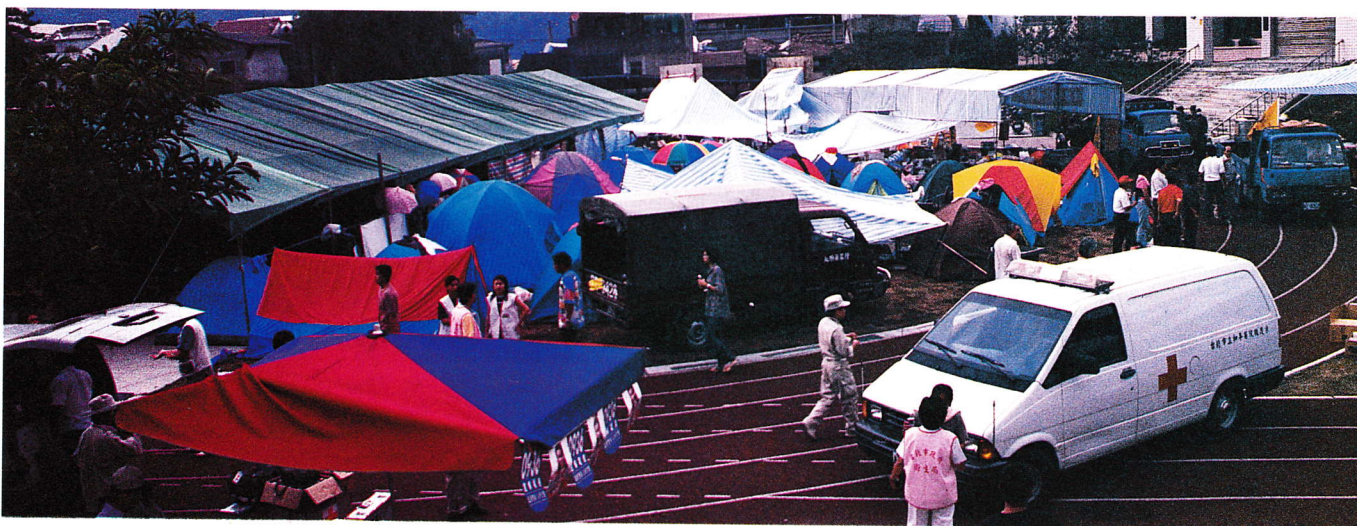
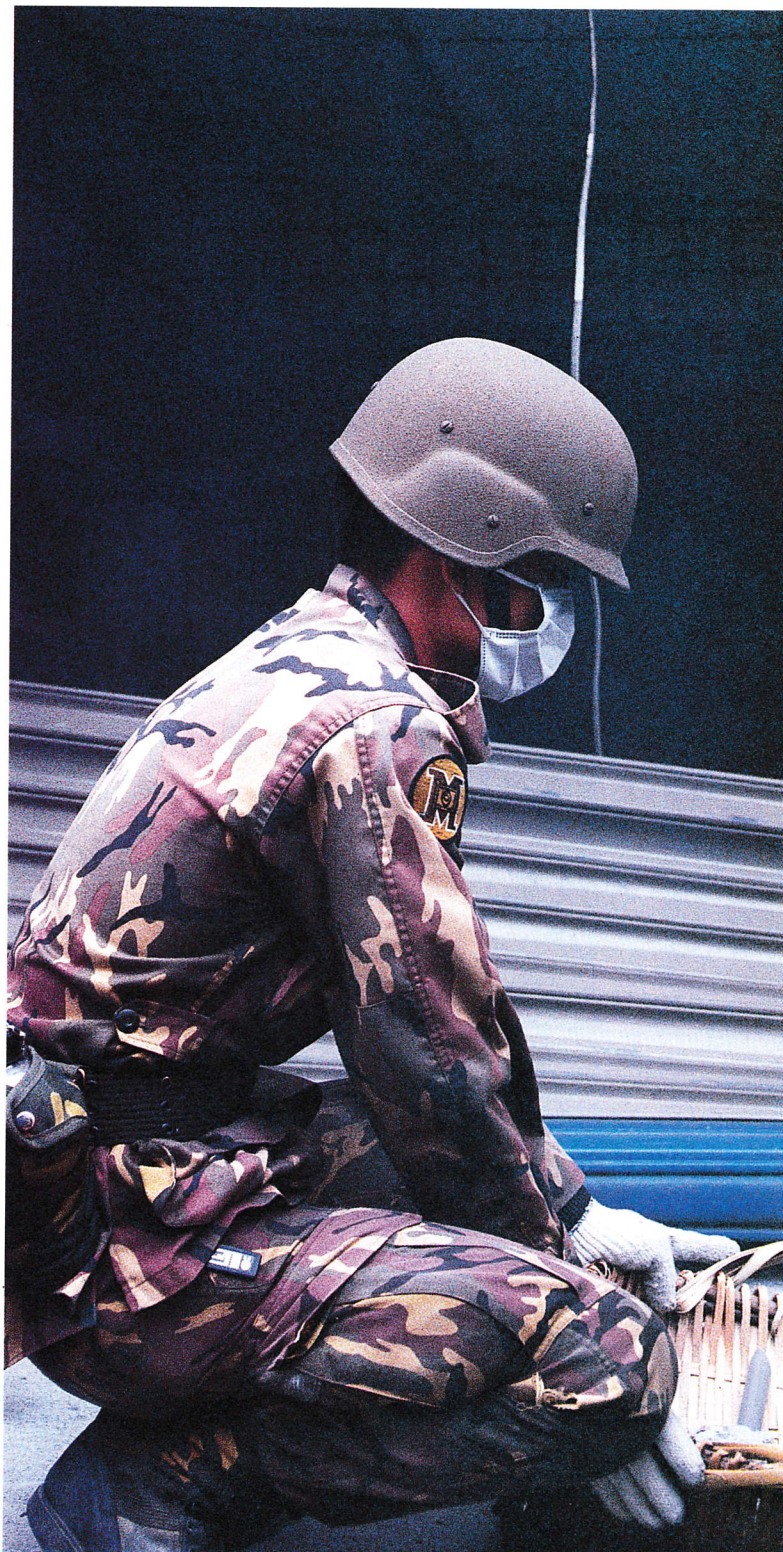
4. 救災物資與人力的調度：

應更有效率的分配救援物資，與人員的調度。

5. 缺乏專業性的救援人才、設備與技術：

救災強調的黃金72小時，因上述理由，等到國外救援隊的協助，往往已經耽誤不少時間。將來專屬的救難機構，應參考國外成功案例，考慮設置。

除了上述短期的救災行動，而中長期的救災，如心理輔導，臨時居住所的設置，災區衛生條件等等，都需要結合大家的力量，一起來重建家園。有愛就有希望，我們相信明天會更好。



探索

地震的成因

文／陳守強（美國科羅拉多大學水利工程碩士）
版面創意／子帆 完稿／free

1. 科學的研究

(1)¹傳統理論：三類地震

地震可分為自然地震與人工地震（如核爆），而一般所稱的地震是指自然地震，依其發生的原因可分為下列三類：

1. 構造性地震
2. 火山地震
3. 衝擊性地震（如隕石撞擊）

其中又以板塊運動所造成的地殼變動（構造性地震）為主。

(2)²最新理論：板塊地殼構造說

世界上的地震並不是混亂分布在地球表面上，而是集中在板塊邊緣的狹長帶狀區域裡（即地震帶），許多火山和山脈也是座落在上面。

「板塊地殼構造說(Plate Tectonics)」是近十年來地球科學最具革命性的理論，也就是將全球地殼劃分成許多「鑲嵌式」的移動板塊（圖一），由於大陸板塊的漂移與海床的擴張，造成這些板塊不停的作相對運動，當不同結構的板塊經過長時間推擠，壓力與日俱增，到了無法負荷時，就發生一場驚天動地的地變，包括：地震、斷層、火山爆發、與造山運動。

板塊地殼構造說，有四類的地震帶（Seismic zones）：

1. 海洋中線地震帶

位在深海海底，活動力低，屬於淺層地震。由於這部份岩層較薄而且脆弱，所以，無法產生大地震。

2. 斷層地震帶

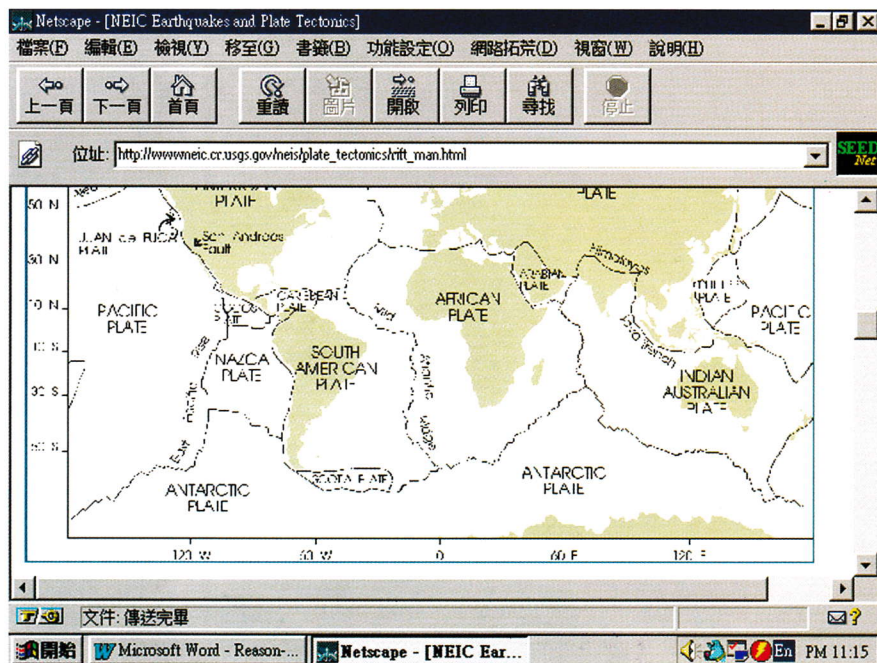
當斷層兩邊的活動板塊相互碰撞時，可以產生巨大的力量，因而引發大地震。

3. 海洋與大陸板塊間的碰撞地震帶

海洋板塊插入大陸板塊下方，一方面形成海溝，一方面造成大地震。

4. 大陸板塊間的碰撞地震帶

兩陸塊碰撞，造成淺層地震，並伴隨著造山運動，整個碰撞過程往往相當複雜。



當這兩大板塊相互衝撞之時，它的交界處就會出現地殼上升現象，又稱作造山運動，這就有如將一張紙的兩端向中間擠壓，而自然會出現中間隆起。

圖一

2. 古人的傳說

《春秋左傳正義卷十九上》記載：「言動者，喻若物之動地，以曉人也。周語伯陽父曰：『陽伏而不能出，陰迫而不能蒸，遂於是有地震。』孔晁云：『陽氣伏於陰下，見迫於陰，故不能升，以至於地動，是地道安靜，以動為異也。』」

「陽」字，在春秋左傳中有「正義」、「正氣」的意思。文天祥在《正氣歌》中曾說：「天地有正氣，雜然賦流行，下者為河岳，上者為日星，於人曰浩然！」

當「陽」被「陰」所逼迫，而無法上升時，大地將發生地震，以提醒人們，將會有變異之事發生。

3. 宗教的透視

《增一阿含經卷三十七》記載：「風水輪動時，謂閻浮提

南北闊二萬一千由旬，東西闊七千由旬，厚六萬八千由旬，地下有水，水下爲火，皆厚八萬四千由旬，火下爲風，厚六萬八千由旬，風下尚有金剛輪，過去諸佛舍利，皆在其中。若大風動時，火亦隨動，水復隨火而動，故地亦大動。」

4. 九二一大地震的成因總分析

(1) 科學的研究

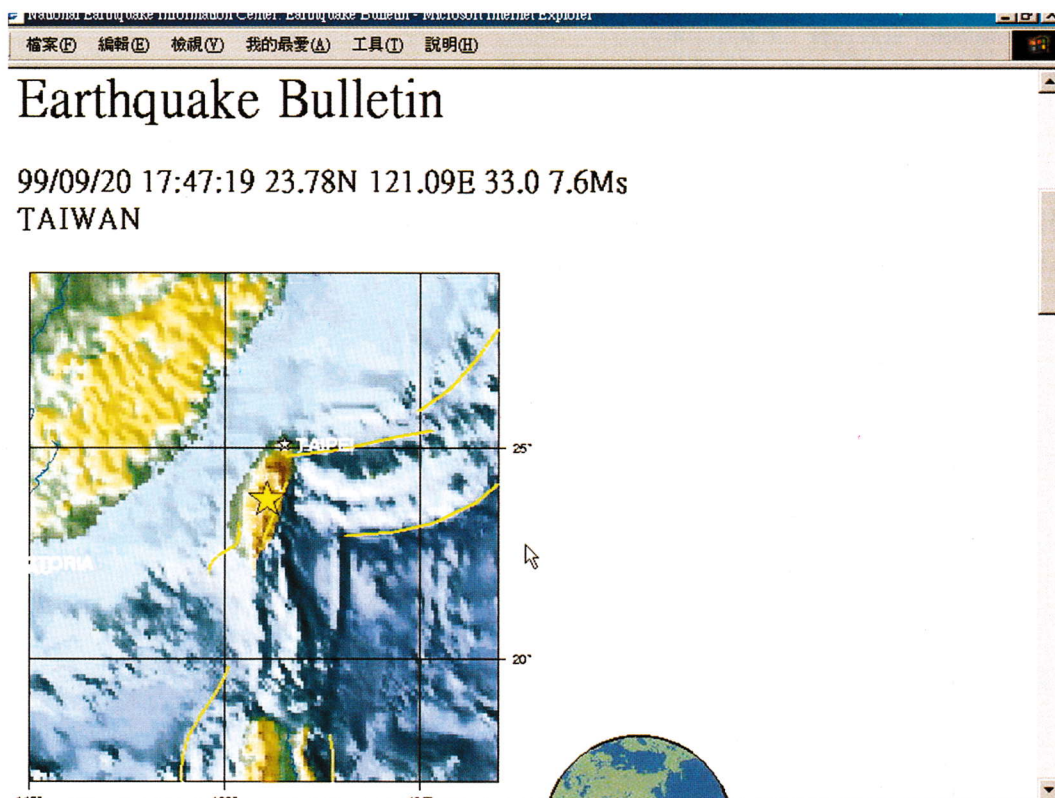
1. 美國

根據⁴美國地質調查所設在科羅拉多州的國家地震資

訊中心指出：「本次地震發生在當地時間09-21-99-1:47am，⁵震央在台北市南南西方160公里處（北緯23.78度、東經121.09度），是⁶震源在地表下33公里⁷規模7.6級的⁸淺層地震，原因是⁹菲律賓板塊與¹⁰歐亞板塊相碰撞所引起（圖二）。就技術上而言，整個台灣都涵蓋在這兩個板塊的¹¹碰撞帶範圍中」。

台灣921大地震（USGS的測量結果如圖三、四、五），在加州地質學家眼中，與六年前爆發於南加州的「北脊（North ridge）地震」如出一轍，同屬於「垂直性震動」，又稱之爲：「盲目逆斷層（blind thrust fault）」。

這種地震的最大特性是一難以預測！而台灣位處於¹²環太平洋地震帶上，因而地震頻繁。事實上，台灣在本世紀內所爆發的七級



以上地震，比加州在同一時期還多。（台灣的面積則比加州還小。）

2. 日本

日本專家認爲：「台灣由於長期受到東邊菲律賓板塊、以及西邊歐亞板塊的撞擊，地震本來就一觸即發。這次的地震屬於內陸逆斷層型，地層受壓產生上下交錯，由於震源很淺，導致震源附近地區產生激烈強震。」

3. 台灣

國科會0924日完成集集大地震勘災初步報告，認定此次地震災情之所以如此慘重，原因在於逆衝斷層上下錯動達5公尺以上，產生激烈地震力，導致斷層上盤地區發生嚴重災情。此外，建築物結構系統不良，也是災情擴大的主因。這場大地震的破裂帶，完全沿著車籠埔斷層與大茅埔雙冬斷層走，在凸顯台灣五十幾條活動斷層的重要性。而離震央一百多公里以外的台北盆地，也發生相當大的災害，這是¹³盆地效應所致。

(2) 古人的忠告

大家都知道，在山上濫墾濫伐會造成土石流，超抽地下水會造成地層下陷，盜採河川砂石會掏空河床、造成危橋。「海砂屋」已經夠讓人住的心驚膽戰了，現在，還要加上樑柱裡頭夾帶「沙拉油空筒」與「舊報紙」的夢魘。

這次地震所造成的重大傷亡與災情，究竟「天災」與「人禍」的比例各佔多少？更何況，古人早就告訴我們：「其實，民有亂德，感動天地，天地爲之見變。」這樣的忠告講的實在夠清楚了。

(3) 宗教的透視

社會風氣不夠善良

佛教的經典中，佛陀經常稱呼在家眾爲「善男子」、「善女人」，這是對信佛、聞法、行善業之人的一種美稱。佛陀

也經常勸導弟子要行十善、不要行十惡。

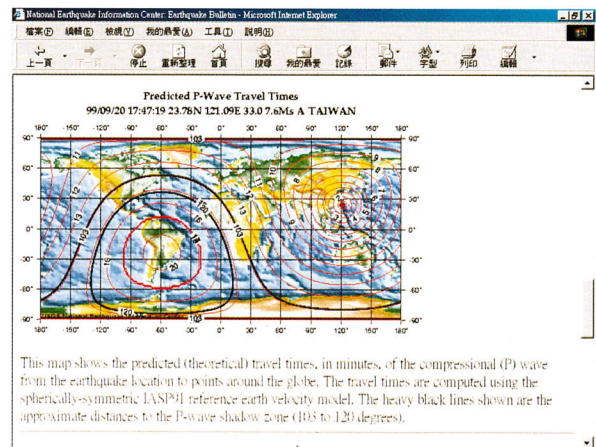
根據《十善業道經》記載：「永離十惡而修行十善者，有如下之功德：『離殺生者成就十離惱法，離偷盜者得十種可保信法，離邪行者得四種智所讚法，離妄語者得八種天所讚法，離兩舌者得五種不可壞法，離惡口者成就八種淨業，離綺語者成就三種決定，離貪欲者成就五種自在，離瞋恚者得八種喜悅心法，離邪見者得成就十功德法。』」

其實，行十善是自利利他；相反的，行十惡是自害害他。九二一大地震的成因總報告，不論從「科學的研究」、「古人的忠告」或「宗教的透視」來看，都指向一個共同的原因，就是「因為內在的人心出了問題，累積到一個相當可觀的量時，就出現外在現象界了！」

- 1 《地震百問》：中央氣象局編印，網址 <http://deca.cwb.gov.tw/data/100/main.htm>
- 2 Earthquakes and Plate Tectonics/National Earthquake Information Center, USGS, 網址 http://www.neic.cr.usgs.gov/neis/plate_tectonics/rift_man.html
- 3 鑲嵌式的移動板塊 (A mosaic of moving plates)：目前全球被劃分成七個主要地殼板塊，然後，再分成許多次要板塊。兩板塊的鑲嵌邊界，是位在海洋中線的深海裡、海溝邊緣、大陸的連續山脈、或兩板塊交錯的界線。每一板塊約厚度約80公里，相對移動速度是10~130公分/每年。

地震大小的分類

地震分類	規模大小 (M)
大地震	$M \geq 7 \leq \infty$
中地震	$7 > M \geq 5$
小地震	$5 > M \geq 3$
微小地震	$3 > M \geq 1$
極微小地震	$1 > M$



- 4 U. S. Geological Survey, National Earthquake Information Center, Colorado, 網址 <http://www.neic.cr.usgs.gov/>
- 5 震央 (Epicenter)：震源在地表的投影點。
- 6 震源 (Hypocenter)：地震錯動的起始點，通常位於斷層的深處。
- 7 規模 (Magnitude)：用以描述地震大小的尺度，依所釋放的能量而定，是一無因次實數。
- 8 淺層地震 (A shallow thrust earthquake)：震源深度在70公里以下者。
- 9 菲律賓板塊 (Philippine Sea Plate)：在圖二的右下角方向。
- 10 歐亞板塊 (Eurasian Plate)：在圖二的左上角方向。
- 11 碰撞帶 (Collision Zone)：圖二中，小黑點所散佈的範圍就是碰撞帶。
- 12 環太平洋地震帶 (Circum-Pacific belt)：全球90%的地震都發生在這條地震帶上。
- 13 台北盆地屬於軟弱地層，對於地震力有放大效應，也就是地震波的能量在台北盆地找到釋放的出口。
- 14 《台灣農業年報》：台灣省政府農林廳編撰。

地震能量與原子彈威力之比較

地震規模	相當幾顆原子彈威力	
M6.1	1	1顆原子彈相當2萬噸黃色炸藥
M7.1	35	1989年10月17日美國舊金山地震
M7.2	50	1995年1月17日日本阪神地震
M7.5	140	1995年5月28日俄羅斯庫頁島地震
M7.8	400	1976年7月28日中國唐山地震
M8.1	1,114	1985年9月19日墨西哥地震
M9.0	10,000	自有儀器以來尚未出現過

如何預知地震發生

文／石連柱（美國德州大學碩士）

版面創意／子帆

完稿／free



1. 科學的成果

近代科學對於地震的預測，主要採取的方法有：測地法、驗潮、地震活動觀測、地震波速變化觀測、地磁及地電流測量、活斷層及褶曲測定、井水含氡量測量、地下水位觀測以及動物觀察等。

(1) 測地法：

地震規模在6.0以上時，會引起山崩地裂，地面會垂直上升或下降1公尺左右，水平也會錯動幾尺。但地震的發生是由小到大，到震前才會變大，因此測量地殼變動情形，可以預測將是否有大地震發生。

(2) 驗潮：

在大地震發生前後，海岸線或島嶼有顯著的上升或下降現象。因此，透過完善的設備，經常監視潮汐變化紀錄，可判斷出是否會有地震的發生。

(3) 地震波速的變化：

地殼如果受到強大應力時，經過此地殼的地震波速會發生變化，因此觀測地震波速的變化，可作為預測地震發生的根據。

(4) 地震活動觀測：

大地震發生前往往會有異常的小地震發生。如果能長期記

錄與統計，則能判斷出是否會大地震的來臨。

(5) 地磁及地電流測量：

地球本身是帶電體，因此有地電與地磁。地震前，岩石受擠壓變形，會造成地電與地磁的變化，透過量測，則可以預測是否會有地震產生。

(6) 活斷層及褶曲測定：

板塊運動是引起地震的主因，所以量測活斷層的移動情形，可以做為是否有地震發生的可能。

(7) 井水含氡量的變化：

氡是一種放射性氣體，科學家們認為當岩石受到強大壓力時，岩石內部會產生無數微小裂隙。岩石有了裂隙之後，曝露於地下水的表面積自然也會增加，當地下水滲入裂隙之中，補滿裂開的空隙，可以接觸到較多的放射性物質，同時吸收更多量的氡。直到地震發生，岩石突然崩裂，氡的含量又逐漸下降。因此，監測井水含氡量，可以知道岩石受力情形，從而預測地震。

(8) 地下水位觀測：

地震前由於大地應力的增強，造成地下含水層受到擠壓，造成水位的上升或下降，對這些現象予以觀察，則能推斷出

是否有地震會發生。

(9)動物觀察：

動物異於人類的天賦本能，也被一些單位用於預測地震的發生。尤其是鳥類，其對地震的感覺遠較人類為敏感。在人類還沒有發覺震動前，通常家禽已預先驚覺到第一個地震波到達，其原因可能是動物對於低頻率震動比較敏感的緣故。地震波所傳播之處，低頻率波雖然振幅通常比最大振幅波動為小，但其行速卻最快，因此會首先到達。而低頻率震動與較高頻率震動，在能量相等之情況下，低頻率震動可能不為人類所立即感到，而動物則能馬上發覺到。

此外，屬於底棲無鱗的魚類，例如鯰魚，具有極發達的電覺器官，地震發生前，電磁場每每發生變化，此類敏感的魚，會產生焦躁不安的反應。因此日本人自古就有養鯰魚來預測地震的習慣。他們每天會輕敲養鯰魚的魚缸，如果鯰魚靜伏不動，表示當天不會有地震；如果鯰魚上下游動焦躁不安，表示不久可能會有地震發生。

地震的形成，涉及的因素很多，預測的正確與否，更與測量儀器的精密度與資料的記錄與分析足夠與否有關。雖然目前地震的預測有上述幾種方法，但科學家在地震的預測這個



領域，仍然還沒有一個非常準確的預測方法。舉例而言，1975年大陸科學家成功的預測出海鎮會發生地震；然而1976唐山大地震，大陸科學家卻未預測出。因此要預知地震的發生，進而減低地震的傷害，地震的預測方法，仍有許多的努力空間。

2. 古人的智慧

(1)地動儀的測量：

地震古稱地動。世界上最早的地震預測設備，稱為地動儀，是由東漢的天文學家張衡所發明的。這部地動儀，是由青銅所鑄造而成，形狀很像酒罈子，直徑八尺，有穹蓋，外面刻有古代封印、山、龜、鳥、獸等。四週有八條龍朝向八方，龍口能自由活動，口內各含一個銅球。在每個龍頭下方各裝置有一個銅蟾蜍，蟾蜍呈開口向天狀。每當某處發生地震時，那個方向的龍口就會忽然張開，龍口內所含的銅球自動落入蟾蜍口中，這時候那條龍就會發出警報，表示有地震。

張衡發明出地動儀時，人們根本不信他這一套，直到東漢順帝永和三年（138 A.D）的一天，裝置在靈台的地動儀，其西面的龍口突然單獨張開，口內的銅球落入蟾蜍嘴中。可是當時的洛陽人根本沒感覺有任何地震發生，因此一些學者和朝臣七嘴八舌的嘲笑張衡說：「這種地動儀不過是一種兒童玩具而已。」不料幾天以後，從隴西來的使者到了洛陽，向皇帝報告那天隴西發生大地震的經過，人們這才知道張衡的地動儀能正確測出五百公里外的地震。可惜這座地動儀已失傳，以致目前對地動儀內部的構造毫無所知，現在所看到的地動儀，則是根據古書所製造出來的模型。

(2)異常現象的觀察

異常現象的發生，也是古人預測地震的方法；此從中國古書上的一些記載可得知——

①「地聲」：即聽到不尋常的聲音

《漢書·靈徵志》載西元474年，山西：「雁門崎城有聲如雷，自上西引十餘聲，聲止地震」。另載西元734年，「開元二十二年二月十八，秦州地震。先是秦州百姓聞州西北地下殷殷有聲，俄而地震。」

②「地下水異常現象」：即地下水有變化

《壽光縣志》載西元1668年，山東壽光：「未雷之前一日，耳中間河水洶洶之聲，遣子探視，亦無所見，或云先一日彌



參考資料

1. 大地震將至，周易，文心出
2. 閒話中國的科學文明貢獻，田哲益，水牛出版社

丹，諸河水忽涸。」其他一些古書中也有：「井水忽渾濁」，「水變赤如流丹」，「井水變味，甘鹹相反。」等異象的記載。

③「氣象異常」：即氣候或天象不尋常

《虞鄉縣志》載西元1815年，山西平陸：「陰雨連綿四旬，盆傾檐柱，過重陽微晴，十三日大霽，鄉老有諺者謂淫雨後大熱，宜防地震。」

《清史書》：「夜有形雲自西北直互東南，少頃始散，地大震如雷。」

《華州志》：「地震之夕，星隕如雨」(星隕即流星雨)

④「地光」：即看到藍色的光

《萬曆實錄》卷五十五，四川越雋縣：「武昌府見碧光閃爍如電者六七次，隱隱有聲如雷鼓，已而地震。」

⑤「動物有異狀」：即動物有異常反應

《開元占經·地鏡》：「鼠聚朝廷市衢中而鳴，地方屠裂。」

《郁州志》：「分聞風雨聲自西北來，鳥獸皆鳴，已而地震轟如雷。」

《虞鄉縣志》：「牛馬仰首，鴨犬聲亂，即震驗也。」

3. 宗教的解答

以佛法而言，地震是現象界中的一種因緣所生法，緣起緣滅，當因緣聚集時，自然會發生，因此觀察現象界一些事務的發生，也可得知是否會有地震的發生。以下是經文上有關地震的記載：

據般泥洹經舉出地動有三種因緣，稱為地動三因。其中與自然現象有關之原因為：「大風起時，水擾地動。此乃地依

水，水依風，風依空之故。」也就是觀察風的變化可知地動是否會發生。但此處所謂的風，不是地表面上的風，而是地表面下的風。



史書上關於地震的記載：

書名	內部	備註
竹書紀年	帝發七年陟，泰山震	目前最早之地震記載
漢書 元帝記	郡國被地動災甚若，無出租賦	
北史 崔浩侍	天災地變，都在秦涼	
呂氏春秋	周文王立國八年，歲六月，文王寢疾五日，而地動東南西北，不出國郊。	



地震時的應變

文／陳子軒（師大數學碩士）

版面創意／子帆

完稿／free



科學的經驗

當發生大地震時，您要往哪兒逃呢？根據市民防災調查結果顯示，有 39 % 的人會趕緊往外逃，而有 12 % 的人會呆坐在家中。但往外逃可能被招牌打中、被玻璃碎片刺中，被對面高樓掉落物打中，還有倉皇中坐電梯停電無法出來；呆坐在家中容易被倒塌的建築物壓到、緊急之中忘了關閉瓦斯而引起火災等。

到底如何逃才安全呢？以下是我們根據國科會所編印的「地震防災手冊」的綜合建議：

一、當地震來襲時在室內：

（一）緊急關閉瓦斯、電源、自來水開關：

當地震發生時，首要想到的是火，因此所有易引起火災的元素都盡可能阻絕，這次 921 地震台北東星大樓就因為未能及時關閉瓦斯而引發大火，造成更嚴重的傷亡。地震引起火災的原因有五：1. 瓦斯忘了關；2. 小火無法滅；3. 有易燃物；4. 電線走火；5. 可燃物翻落或移動。最好的防止方法就是發生地震時，隨手關閉使用中的電源、瓦斯，並將使用中電器之插頭拔掉。

下表列出地震強度對瓦斯器具的影響：

	流理台、瓦斯台、瓦斯鍋	熱水器	瓦斯筒、煤氣爐
5 級強震	弱 流理台上的瓦斯爐、鍋子會移動、掉落。	蓄水式台座若未固定，容易倒下來。	1. 遇震自動滅火裝置啟動。 2. 有些瓦斯筒會翻倒。
	強 1. 瓦斯爐、鍋子移動或翻落。 流理台可能移動或翻倒。	1. 安裝不佳的壁掛式熱水器會掉落。 2. 蓄水式台座即使固定也有可能翻落。	1. 因圓筒重心，容易翻倒。 2. 鍋型煤氣爐燃料槽翻倒。 3. 有些瓦斯筒會翻倒。
6 級烈震	1. 鍋子、瓦斯爐跳動，掉落地面。 流理台應聲倒地，或大幅移動。		

由上表可知，瓦斯器具翻動性大，因此，地震來時一定要記得關閉瓦斯器具，以免釀成火災。

（二）公共場所中，應避免人群推擠：

當人數眾多時，首先不可慌亂，以免因人群擠壓造成傷害，此時可適當選擇出口，或聽從指揮，迅速離開。

（三）打開出入的門，以防門變形無法離開：

因地震來時易造成房屋扭曲、變形，而使得門窗無法正常開關。就算正在浴室沐浴，地震來時也切記要先將浴室的門窗打開。

（四）離開大片的玻璃門窗，就近尋找安全的庇護：

玻璃門窗破裂時，玻璃四散飛射，最容易受傷，宜遠離。此外，也應遠離一切易碎的物品，尤其在平時要注意易碎品不要放在高處。

（五）躲在堅固的桌下或床下：

這可作為地震發生時的反應，可披上棉被，迅速躲到堅固的桌子底下，以免被掉落物品砸到，等搖晃停止時，再確定逃生之路。

（六）保持鎮定，切勿慌張往屋外跑：

這是很重要的一點，有的人一慌了，就什麼都忘了，應先確定好防火措施、沒有掉落物後，才迅速的離開。

（七）不慎著火時，需迅速撲滅：

否則再引燃其他易燃物，就更增加逃生的困難了；如果正在用油，記住要馬上加蓋，萬一找不到蓋子，就用布類或大量菜葉覆蓋也可。

（八）逃生時，不可使用電梯：

一般地震時，多容易停電，故逃生時，宜走樓梯，切忌不可使用電梯。

二、當地震來襲時在室外：

（一）若正在開車或騎車，切勿緊急煞車，應儘快將車駛向路邊停放，並下車躲到安全處：

遇到大地震時，切勿緊急煞車，一來車子容易翻覆，二來容易造成追撞事件，尤其是在高速公路上，需特別注意，將車子開至路旁空地，並將手煞車拉起，以防車子滑動，再將車窗搖上，以免因附近火災引起車內燃燒。地震過後，至少再等一段時間，才可再上路。

（二）步行時，應站立於空曠處或找堅固的大樓：

當步行中遇有強震，先注意要護住頭部，以免被大樓掉落

（參考資料：防災逃生秘笈，周易著，文心出版社）

物擊中，然後找空曠的地方或廣場，如果沒有，就找堅固的大樓躲避，但注意要遠離玻璃。

(三) 遠離加油站、玻璃櫥窗、電線桿、圍牆、販賣機和工地：

這些地方都有不可預知的危險，不要靠近，尤需注意不要被捲入火災中。

(四) 在公車或火車上，應暫時留在車上，用雙手或皮包護頭：

除了用手或皮包護頭外，先抓住吊環或把手，避免跌倒，切忌匆忙跳出車外，並盡量不要站在車門邊，並聽從服務人員的指示。

(五) 如果正在郊外，應盡量遠離崖邊：

如果地震來時，您正在海邊，可能會有海嘯發生，應儘速往高處爬；若在山上，會有山崩、土石流的現象，應避免在斜坡或石塊地附近，並盡量遠離崖邊，找廣大的原野或其他安全的地方。

(六) 在陸橋或地下道裡，應鎮靜但迅速地離開：

在陸橋上發生地震時，先抓住欄杆，避免因為震動跌落地面，不要情急就往下跳；在地下道中，應保持鎮靜，迅速離開。

以上這些建議，供地震發生時的參考，惟任何事物皆有其原則性及例外性，實際發生地震的安全度則有賴於平時防震及逃生的訓練了。



古人的教示

易經的說法

易經是我國古代一部智慧的典籍，也是我國測量科學的基礎，易經中提到遇地震時的應變方法如下：

一、不可來回奔跑

「震往來厲，危行也。其事在中，大無喪也。」意思是說，當地震來時，慌張的到處奔跑是很危險的，應該要冷靜的運用知識系統處理，才能轉危為安。

二、強震來時，需伏地而行，並躲在堅固的物體下：

「龍蛇之蟄，以存身也。」（周易「繫詞」）意即地震來臨時，要低著身體，並躲在堅固的桌椅或床下，才是保命之道。

三、地震來時保持鎮定，一般都能免於災難：

「震蘇蘇，鎮行無眚。」意思是地震來時，不要驚慌，仔細觀察周圍的環境，做出正確的判斷，才能倖免於難。

這些是老古人對地震的應變措施，可供參考。

宗教的指導

一、以虔誠的心祈求平安：

藥師琉璃光如來本願功德經「若昔人中，曾聞藥師琉璃光如來名號，由此善因，今復憶念，至心皈依，以佛神力，眾苦解脫。」當地震來時，外在的判斷正確的逃生也許是重要的，但內心至誠的祈求佛菩薩加被，也容易度過災難。

二、冷靜、一心不亂：

妙法蓮華經觀世音菩薩普門品：「心念不空過，能滅諸有

苦。」「眾生被困厄，無量苦逼身，觀音妙智力，能滅諸有苦。」要時時保持在正念中，就算強震來臨也不怕，要用清明的智慧來把自己從災厄中解救出來。

三、 稱念佛號、持咒、懺悔：

「世尊，以是神咒擁護法師，我亦自當擁護持是經者，令百由旬內無諸衰患。」法華經陀羅尼品。
「設有毀犯，聞我名，還得清淨，不墮惡趣。」藥師經，又「一聲佛號，罪滅恆沙。」等經典名句，都說明了念佛、持咒、懺悔能增長功德，解除罪業。當罪業化解，災禍也就不易發生，所以當地震來時，也可多念佛號或懺悔，將會度過難關。

逃生應攜帶工具：

(平常就準備好一個防震包，以備不時之需)飲用水、醫藥品(OK 繃、紅藥水、雙氧水、紗布、繃帶、透氣膠帶、消毒水、剪刀、棉花、鉗子、三角巾)、衣服(雨衣、防寒大衣、免洗衣褲)、收音機、手電筒、電池、蠟燭、打火機、童軍繩、麻布手套)

標準動作之建議



完全自救清單

動作	注意事項
緊急關閉瓦斯、電源、自來水開關	使用中的電器需將插頭拔掉
公共場所中，應避免人群推擠	注意選擇適當出口
打開出入的門，以防門變形無法離開	如果正在沐浴，也要將門打開
離開大片的玻璃門窗，就近尋找安全的庇護	平時多注意居家附近有何易碎物
躲在堅固的桌下或床下	
保持鎮定，切勿慌張往屋外跑	要先確定防火措施後再離開
不慎著火時，需迅速撲滅	家裡應自備小型滅火器，並放在方便拿取的地方
若正在開車或騎車，切勿緊急煞車，應儘快將車駛向路邊停放，並下車躲到安全處	盡量找空曠處停放
步行時，應站立空曠處或找堅固的大樓	注意遠離玻璃
遠離加油站、玻璃櫥窗、電線桿、圍牆、販賣機和工地	切記不要被捲入火災中
在公車或火車上，應暫時留在車上，用雙手或皮包護頭	注意先抓住吊環或把手，防止跌倒
如果正在郊外，應盡量遠離崖邊	
在陸橋或地下道裡，應鎮靜但迅速地離開	

心理上

地震來時保持鎮定，一般都能免於災難
以虔誠的心祈求平安
冷靜、一心不亂
稱念佛號、持咒、懺悔

重建

物質的重建

文／陳守強（美國科羅拉多大學水利工程碩士）
版面創意／子帆
完稿／free

（一）國外的成功模式

（1）日本：¹以阪神・淡路大地震為例

本次地震發生時間 01-17-5:46am-1995，震源發生在淡路島北部，地震規模 7.2 級的震災，死亡人數超過 5,500 名、受傷人數在 41,500 人以上。震災遍及超過一百個以上的都會，其中，因房屋及家具倒塌壓死 4,831 人，占全體死亡人數的 88% 以上，財物損失估計約九兆六千億日圓，是日本二次世界戰後損失最慘重的一次災變（如²圖一、二、三）。

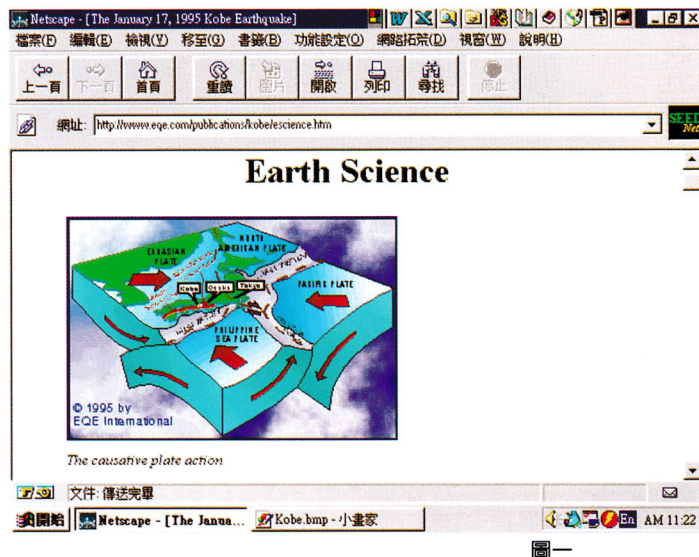
地震後，各地同時發生頻繁的火警，僅兵庫縣、大

阪府、京都府及奈良縣等震央附近都會，因地震火災燒毀的屋舍總計就有七千六百餘棟，占全毀達十萬棟、半毀十萬七千餘棟房舍毀損總數相當高的比例，因地震造成火災喪命的有 550 人，約占全體死亡人數 10%。

1.³義工在重建初期的關鍵性地位

日本在災後能夠立即建立災區的秩序，應該歸功於防災的義工制度，在政府人手不足的情況下，義工是災區重建的重要角色。

阪神大地震發生後的第二天，來自日本全國各地的義工團體，至少數千人趕到了阪神地區，他們照顧災



圖一

民、協助重建災區。

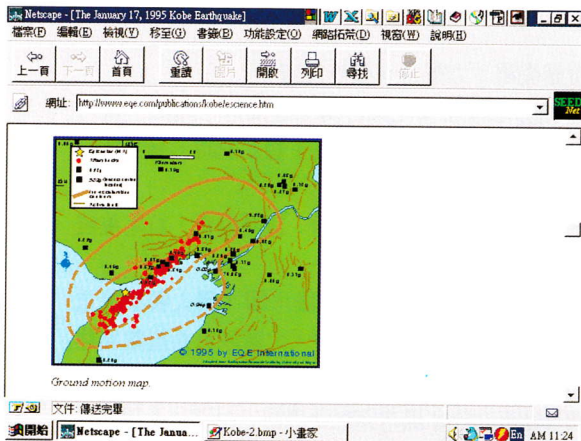
日本最大的YMCA救援本部的義工中心，在阪神地震發生後，立刻派遣義工隊伍前往。這個組織成員，包括：企業人士、勞動組合、大學高中以及社會青少年社團，甚至，還有海外的義工前來幫忙。

義工在災區的主要工作包括：

- * 物資分配：來自世界各地的救援物資如潮水般的流進了災區，這些義工們每天必須負責把救援物資，分送給災民，由於有這些義工的協助，災區保持著相當安定的秩序。
- * 供應飲水：每天負責運送飲用水，在各地區發放。災民們每天在固定時間到約定地點就可以獲得供水。
- * 供應三餐：義工們在小學及市民館等地，找廚房炊食，另外還提供不能前來的老人們便當等，使得飽受饑渴的災民們得以免除斷炊之苦。
- * 架設臨時住宅：當地的政府提供了帳篷給災民們棲身，義工們立刻動手為災民架起，並做了公平的分配。之後，為了讓失去住宅的災民能夠較長期的居住，政府又決定在公地上建造臨時住宅。
- * 提供醫療服務：這些義工還結合了各地前來支援的醫療服務隊，每天定期在固定的地點為災民們看病，中醫師們則開針灸門診，為被石塊砸到的災民治療。
- * 蒐集地震情報：義工還透過電腦網路，為當地居民蒐集地震的情報，成為當地的情報中心。
- * 幫忙照顧孩童：災區小孩子多的時候，這些義工大哥、大姊姊們還會指導他們溫習功課，讓他們不至於荒廢學業。



圖二



圖三

2. 設置災害適應體制檢討計畫小組

鑑於震災的慘痛教訓，日本政府隨即設置了「災害適應體制檢討計畫小組」，並編列以全國性規模緊急因應防止地震災害等事業所需經費七千九百億日圓，小組之工作重點如下：

- * 將緊急災害對策列為日本最重要施政之一。
- * 修定防災基本計畫。
- * 強化中央防救會議的功能。
- * 增列對震災對策應考慮項目。

3. 將消防組織的廣域化

日本市町村中，必需設置消防本部或消防署以負責當地消防、救災、復建等工作，阪神大地震後，有鑑於災害發生可能不只限於某一地區，而且大規模的災害大都無法僅靠一個地區的消防力量來防範、搶救，因此日本正進行消防體制的廣域化，以相互支援或建立共同組織。

4. 訂定防災日並辦理防災演習

日本訂定每年的九月一號是「防災日」，全國動員了將近六~七百萬，進行強烈大地震的防災演習，演習規模涵蓋陸海空。防災演習的重點是：如何在強震發生後，有效地避難求生，以及迅速確實的搜救行動。此外，日本運輸省更積極推動由十七家鋼鐵公司，合作研發海上浮動的飛機跑道，以作為避難的據點之一。

5. 為災民發明臨時組合屋

阪神大地震後，政府為災民準備了七萬戶的臨時安置住宅，規格從六坪到十八坪不等，這是日本政府從七十八種規格中所通過的七種組合屋，以各種合金預造而成，可通過芮氏規模八的耐震測試，並有防火、防腐、衛廚設施一體成型的內裝。

6. 研究道路橋樑的緊急修復工法

阪神地震，由於造成道路橋樑等諸多公共工程的重重大損害，日本國內於是積極從事災後之復舊與補強工作，同時也致力於開發新素材以加強補強效果，並減低施工費用。日本道路公團已決定以 CFRP 工法作為一般橋墩特定部份的緊急耐震補強。

7. 在全國設置強震計加強監測

日本科技廳決定爭取在全國設置一千個強震計，由防災科技研究所綜合處理，以促進強震記錄的公開利用，時時提醒日本朝野對強震災害的重視。

(2) 美國：以⁹北脊地震為例（如圖四）

本次地震發生在美國加州洛杉磯地區，時間 01-17-4:31am-1994，主震規模 6.7 級、餘震超過 14,000 次、其中超過 5 級的有 7 次，災區面積 2,192 平方英里（5,591 平方公里，約佔台灣面積 15.5 %），直接損失約 250 億美元、間接的生產與商業利益損失 125 億美元，包括：114,000 棟建築物受損、72 人死亡、11,846 人受傷。

1. 負責重建的主要機構

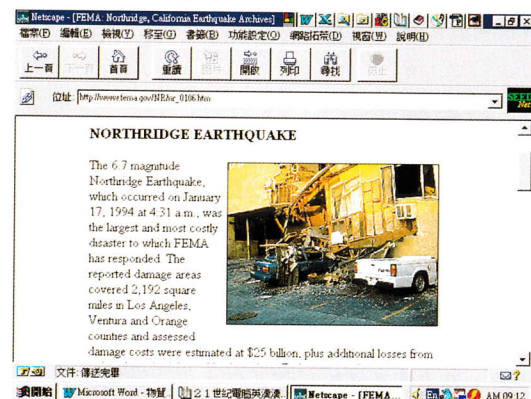
「美國聯邦緊急事務處理局/FEMA」在地震發生後，立即提撥 530 億美元的救援經費，直接援助超過 50 萬的個人和家庭、將近 12,000 公共建築（包括：各級學校、獨立學院及其他非營利性的私人醫療院所）的重建。

FEMA 的經費分為下列三項計畫：

- * 個人援助計畫（Individual Assistance programs）：提供暫時住宅、危機諮詢、失業救助、以及其他家庭補助。
- * 基礎公共設施援助計畫（Infrastructure Assistance program）：包括修理、修復、重建受災損壞的公共建築物，例如：道路、橋樑等。
- * 緩和災害大型計畫（Hazard Mitigation Grant Program）：允許州政府、地方政府以及私人非營利機構提供經費，去減少或消除，人民的生命財產遭受長期的損害。

2. 參與重建的其他單位

- * 美國小企業管理局（U.S. Small Business Administration）



圖四

- * 住宅及都市發展部（The Housing and Urban Development Department）
- * 勞工及聯邦公路管理部（Department of Labor and the Federal Highway Administration）
- * 美國交通部（U.S. Department of Transportation）
- * 加州州政府（The State of California administers）：提出部份配合款，並協助 FEMA 辦理前述三項重建計畫。
- * 義工組織（Volunteer assistance）：包括美國紅十字會（The American Red Cross）、救世軍（The Salvation Army）也參與救援重建工作。

3. 統一事權的主導計畫

北脊地震發生後，爲了將地震的後續災情降到最低，美國政府決定授與 FEMA 在地震重建事務上的領導權，並主導「國家地震損失減免計畫 (The National Earthquake loss reduction Program/NEP)」。

FEMA 主導的 NEP 將致力於以下三項任務：

- * 訂定重建的優先順序。
- * 避免不同部門的重複投資。
- * 協調州與地方政府的司法單位，聯繫私人部門，以刺激產生更有效率的地震損失減免策略。

NEP 的計畫執行重點是管理、規劃、彙整報告、統籌經費等有關重建的關鍵性工作事項。而參與 NEP 的單位包括：

- * 美國聯邦緊急事務處理局 (FEMA)
- * 美國地質調查所 (The U.S. Geological Survey)
- * 國家科學基金會 (The National Science Foundation)
- * 國家標準與工業技術協會 (The National Institute of Standards and Technology)

4. NEP 的物質重建目標有十項：

- * 領導美國聯邦對地震之研究
- * 增進對地震過程與後續影響之認識
- * 促進技術轉移
- * 改進工程與建築環境
- * 提升營造標準與品質
- * 改進地震災害與風險的評估工具
- * 分析地震損失減免的各種獎勵措施
- * 研究地震災害對社會層面的衝擊
- * 分析地震對醫藥與公共健康之影響
- * 彙整地震有關之報告與資訊

(二) 經驗轉移本土

(1) 重建初期：地震當天～六個月

日本在大地震發生後的第二天，隨即有數千人趕到災區，立即有秩序、有效率的執行救援與重建工作，這期間訓練有素、組織健全的「義工團隊」，扮演了關鍵性的角色。因此，台灣現有的義工組織可以考慮進一步整合，並且在平時加強訓練，以備不時之需。

至於，義工在災區的重建工作，可主辦或協辦下列事項：

- * 物資分配，避免資源重複或過剩
- * 供應飲食與飲水
- * 災區之消毒、防疫與除臭
- * 建置衛生設備
- * 提供醫療服務
- * 照顧老人及幼童
- * 架設災民收容所
- * 建造簡易屋或臨時住宅
- * 交通指揮與管制
- * 流通災區情報
- * 重建通訊與交通系統

(2) 重建後期：六個月～重建完成

日本由於地緣和文化與台灣十分接近，因此，成功模式的移轉，建議以日本經驗為主體，同時，參考部份美國的特點。其作法如下：

- * 成立震災重建小組：統一事權、統籌經費，訂定重建計畫，加速推動災後物質重建。
- * 重建計畫之區分：可分為三級，即「個人與家庭重建」、「基礎公共設施重建」與「大區域重新規劃與建設」。
- * 協助災區成立社會福利與服務機構：辦理有系統的各项災區重建工作。
- * 政府救災組織之廣域化：以災區之地緣爲考量，打破行政界限，整合物資與人力，相互支援，以最有效率的方式運作。
- * 辦理防災演習：爲避免防災、救災的知識不足，造成地震災害的持續惡化，大規模的防災演習有實施之必要性。
- * 進口或自行研發組合屋：以時效的觀點而言，從近鄰日本進口組合屋，應該可以納入考慮。當然，長期而言，台灣也可以自行研發。
- * 技術轉移公共工程緊急修復的工法：立即延請日本專家，並引進修復建築與橋樑的新技術、新材料，加速災區的復建。
- * 公告地震警示區域並修訂防震建築規範：台灣地區之活動斷層應予公告，所有在地震帶上的公共工程或建築，必須依照地震等級區分，採用防震設計，以減輕地震災害。
- * 提升營造標準與品質：不當的施工與不良的建材，將使得地震天災，因爲人禍而擴大，因此，必須加強營建管理，以免浪費重建資源。

- 1 《阪神大地震足堪警惕》：資料來源 1998/04/27/ 中央日報
- 2 Earth Science, The January 17, 1995 Kobe Earthquake An EQE Summary Report, April 1995 網址 <http://www.eqe.com/publications/kobe/escience.htm>
- 3 《從阪神地震看災民處理》：資料來源 1999/09/24/ 民生報
- 4 《我國消防組織、人力、設施與日本之比較分析》：資料來源內政部
- 5 《日本防災演習陸海空同步動員》：資料來源 1998/09/02/ 民視新聞網
- 6 《營建署考慮進口阪神地震臨時住宅》：資料來源 1999/09/24/ 聯合報
- 7 《橋樑補強技術—使用碳纖維施行橋墩耐震補強工程》：資料來源榮工處。
- 8 Northridge Earthquake：資料來源自美國聯邦緊急事務處理局 Federal Emergency Management Agency/FEMA，網址 http://www.fema.gov/NR/nr_0106.htm
- 9 本計畫簡稱 NEP，由美國白宮科學與技術政策辦公室主席吉朋博士主持。目的在研究如何以最有效的方法，以減少震後生命、財產的損失，並避免社會與經濟層面的崩潰。

心靈的重建



文／石連柱（美國德州大學碩士）
版面創意／子帆
完稿／free

一陣搖晃，轟隆隆的聲響，人昏了過去，待眼睛張開，自己已被壓在倒下的磚牆，黑漆漆的一片，什麼也看不見，爸爸在那裡？媽媽在那裡？妹妹在那裡？....時間一分一秒的過去，沒有進到半滴水，也沒有吃到任何東西，身體愈來愈虛弱。.....好像有人在外面的聲音，喂！我在這裡。.....找到了，找到了....

一個小男孩，被壓在倒塌的磚牆下，經過88小時，終於被救援人員花了九個小時，才被挖掘救了出來。他的爸爸、媽媽、妹妹，都葬身死於倒塌的牆下，這個小男孩，面對這樣的悲劇，接下的一生要如何過度？

地震，除了造成人們生命財產的損傷之外，烙印在倖存者、罹難或傷者家屬上的心靈創痛，往往比任何財務上所造成的損傷來的嚴重。以921大地震而言，災後所傳出來的下述問題，顯示人們災後身心靈所受到的創痛是非常的嚴重。



(1)「南投一些災區民眾經驗這場浩劫後，已患有創傷症候群，其症狀是沮喪、敵視、憤怒、胸悶、呼吸不順暢等」

(2)「求診民眾已有憂鬱感、感到前途茫然，有自我防衛的心理」

(3)「許多家長反映，家中幼童因目睹太多災變現場悲劇畫面後，有些不停哭泣，有些尿床，有些害怕被壓死，不敢睡覺。」

(4)「921大地震，留在民眾心中的恐懼陰霾，遲遲未消，南投縣信義鄉神木村天源宮，昨天上午在集集鎮火車站前開壇為民眾「收驚」，民眾大排長龍，希望能夠求取心靈的平靜。」

上述報導顯現整個災變所衍生出來的問題，已擴及整個國人，問題如果沒有適當且及時的解決，影響所及將更大。因此，除了救人之外，社會與個人的心靈重建工作，是當務之急。

1. 國外成功模式

事實上，根據美國「國家傷害防治控制中心（National Center for Injury Prevention and Control）」統計，人們因為遭受天然災害的打擊，產生沮喪、無助與焦慮，進而自殺的比率，以地震最高，以數據來表示，每十萬人當中有31人自殺。這項調查顯示，地震造成人們心靈上的創痛，是相當難以撫平的。心病要用心藥醫，因此，美國災後的心靈重建工作，便

著重於危機諮詢服務(Crisis Counseling)，由各地的專業醫療機構，提供人們心靈方面的各種問題解決。

以1994年元月17日AM4:31，美國洛杉磯北嶺一帶(Northridge)遭遇規模6.7級的地震，造成72個人死亡，114,000戶住家或商業大樓損壞，11,846個人受到輕重傷為例，美國「聯邦緊急救難署(FEMA)」事後總計提供2千2百萬美元的危機諮詢服務經費，讓人們在災後可以從專業人員處，獲得各種心靈方面的協助。老年人方面，政府單位則特別提供一條免付費的諮詢服務熱線，讓老年人可以隨時獲得專業的諮詢服務。

2. 經驗轉移本土

反觀台灣對於災後受災戶的心靈重建，就顯得問題多多。以不久前林肯大郡因為山崩，造成許多家庭無家可住為例，因未做好心靈重建工作，以致事後許多受災戶，因為心理悲傷無法消逝，有的變得激烈悲觀，有的離婚、自殺，甚至造成許多家庭支離破碎。而這次921大地震，所波及的個人與家庭，比林肯大郡受災戶還要多，因此如不及時做好心靈重建工作，日後整個社會所



要付出的代價相信將會更大。因此災後的心靈重建工作，是絕不能忽視的工作。

以美國投注許多財力於災後危機諮詢服務而言，可知危機諮詢服務，是心靈重建工作當中，非常重要的一環，因此成立類似的心靈諮詢服務，提供受災戶各種心靈方面的諮詢服務，是相當重要的，因為以開頭所舉的案例而言，失去家人的小男孩，雖然從磚牆當中被救了出來，可是往後的日子要如何走，確實需要一個可以隨時提供專業的危機諮詢服務，來協助其走過這條悲痛的成長之路。

整體來說，遠離悲情，重新出發，不只需要物質的重建，心靈受創痛之後的重建，更是重要，否則以林肯大郡的例子可知，天災之後如果創痛的心靈沒有獲得撫平，則將會再有人禍的問題，到時整個國家、社會與個人，所要承受的痛就更多了。

人人為善是重建的內在核心

文／石連柱（美國德州大學碩士）

版面創意／子帆

完稿／free



攝影／陳麗陵

震驚全世界的世紀大地震，一下間震倒了台灣人的安心，也震出人在災難來臨時，內在心靈的無助與空虛。尤其，媒體上不時看到人們合著掌，默默的祈求，也許，是祈求家人平安無恙；也許，是祈求佛菩薩神明庇護，不再有另一次的地震來臨，這些景象在在顯示人遇災難來臨時的無助與無奈。然而再怎麼無助與恐慌，災後的重建與傷痛的撫平，仍有待國人勇敢的站起來去面對。

根據心理學家的分析，人們遭遇重大災難之後，最容易產生懊悔、悲傷、罪惡感、恐懼、不安或害怕等情緒反應，因此以重建的角度來看，其實災後重建最重要工作，在於解決內在的負面情緒問題，內在問題解決了，才有辦法真正解決外在的任何問題。

以個人而言，負面情緒的處理，如果求助心理學家，通常必須花很長的時間與心理醫師晤談，才可能獲得一些進展。以效率而言，這是很緩慢的。然而如果透過宗教的力量，往往能在極短的時間，獲得很快速的撫平。因為對治負面力量，最好的方法，就是給予更高的正面力量，來抵消負面力量與提昇自己。當一個人陷入狹隘的悲痛當中，如果讓這個人燃起更崇高偉大的情操，那麼這個人便能在很短的時間內重生。

所謂更崇高偉大的情操，在各種宗教裡頭，也就是所謂的去愛別人。為何愛別人，會讓自己提昇？其中所

涉及的，其實也就是一種因果關聯。因為當一個人昇起了對眾生無私的大愛時，這時這個人也會從眾生獲得愛的回饋，當對眾生的愛愈無量無邊，所回到身上的愛，也就是無量無邊，這無量無邊的愛的力量，自然能抵消負面的下墮力量，進而讓自己在剎那間，馬上上昇，馬上走出傷痛的陰霾。因此以效率而言，無私的去愛盡別人，是最有效率的療傷止痛方法。

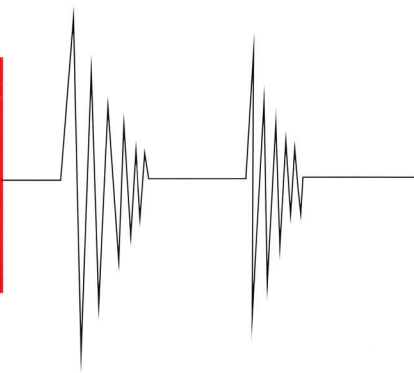
此次地震為聚落帶來的破壞：

種類	破壞情況	重建
一	建築與人口完全被活埋至死	不可能
二	房舍倒塌，人員受傷獲救	可望重返家園
三	人員倖免於難	欲返鄉重整家園

資料來源：聯合報



展望未來



文／陳守強
(美國科羅拉多大學水利工程碩士)
版面創意／子帆
完稿／free



以沙拉油桶充填的樑柱



真的不要蓋這種房屋！！



要蓋就蓋這種建築吧！！

圖為日本東京之建築



愛是真正 建設未來的力量

文/春風 版面創意/麗文 完稿/Li-WEN

什麼是愛？
就是一種充滿善意的心理狀態。
什麼是善意？
就是一種保護的心念，
絕對不發出任何傷害的心念。
像母親愛自己的孩子，
他絕對是時時刻刻在保護他，
不忍心給予他任何的傷害。
這就是最標準的“愛的原形”。
為什麼叫作愛的原形呢？
因為，真正的母愛，
真的是單純的、清淨的、
一心一意只爲了對方好。
愛也有各種變奏曲，
像友情、愛情、師生情、
晚輩情、長輩情、眾生情……
不論那一種變奏，
其實內在都必須包含愛的原形的特質；
不求回報、沒有壓力。
當愛的正確時，
愛的治療力量就會開始彰顯，
不論身體或心理，
都將蒙受愛的滋潤與提昇，
最明確的效果是——快樂。
是的，活在這個充滿不確定因素的世間，
有太多的人事物，
足以讓我們憂鬱煩悶，
但是當一個人遇到了愛，
他的憂愁之病就好了一半；
所以，我們每一個人都要認清一個事實；
唯有相愛，
是人類唯一的出路。



向行善者致敬

～因為有了這些善行，台灣就有了希望

1.國內行善者

心手相連，送愛到災區
921大地震，震塌了我們的家園
卻震塌不了我們源源不絕的愛
化愛為行動的善款
來自四面八方



因為有了這些善行，台灣就有了希望

行善單位

九二一賑災大連線 3000 萬元 力晶 1 週所得 力霸集團 2000 萬元 三支雨傘標友露安 100 萬元 三商人壽 2000 萬元 上海商銀 各 100-1000 萬不等 土地銀行 員工 1000 萬元 大甲鎮瀾宮 1000 萬元 大安區群英里 45 萬 5 仟 5 佰 50 元 大安銀行 各 100-1000 萬不等 大陸工程和台橡公司 2000 萬元 大華建設公司 1070 萬元 工業銀行 各 100-1000 萬不等 中山大學 130 萬元 中正區省城隍廟 300 萬元 中和禪寺 100 萬元 中區農業科技社會公益基金會 500 萬元 中國災胞救助總會 1000 萬元及 1 日所得 中國信託商銀 1000 萬元 中國商銀 各 100-1000 萬不等 中國農民 各 100-1000 萬不等 中華民國牙醫公會全 聯合會 3500 萬元 中華民國紡織外銷拓展會 2000 萬元 中華民國國際行銷傳播經理人協會(MCEI) 50 萬元 中華民國婦女聯合會(蔣宋美齡女士) 1 億元 中華民國籃球協會 20 萬元 中華汽車 2000 萬元 中華航空公司 2000 萬元 中華電信 3 日所得 中華電影公司 1000 萬元 中華職業高爾夫協會 60 萬元 中興票券金融公司 1000 萬元 內政部員工 1 日所得 日本菸草公司 在台分公司傑太日菸公司 300 萬元 世華銀行 2200 萬元 世新大學 教職員 1 日所得 北投區公所 29 萬 443 元 北港朝天宮 2000 萬元 台北市片商公會 150 萬元 台北市汽車代理商業同業公會 500 萬元 台北市政府員工 6765 萬元 台北市就業歧視委員會 3 萬元 台北市議會民進黨團 100 萬元 台北市議會國民黨團 150 萬元 台北旅行業 400 萬元 台南市議會 50 萬元 台南市議會議員工 2 日所得 台南市議會議員 1 月研究費 台塑 3 億元 台電中油台糖等 12 個國營事業 6 億元 台積電 2 億元 台灣大哥大有限公司及太平洋集團 5000 萬元 台灣中小企銀 1400 萬元 台灣世界展望會 2000 萬元 台灣民俗村 70 萬元 台灣用材料公司 10 萬美金 台灣石油公會 2000 萬元 台灣易利信 1000 萬元 台灣省建築投資商業同業公會聯合會 全省建築業 1 日所得 台灣區遠洋鮑魚公會 1000 萬元 台灣微軟 250 萬元 台灣聯塑公司 10 萬元 正



隆公司 2000 萬元 正隆集團 3000 萬元 民進黨團三長 1 日所得 玉山銀行 各 100-1000 萬不等 立人國民中小學 100 萬元 立法院擁宋次團超黨派聯盟 十多名立委 1 日所得 伍佰 30 萬元 仲嘉科技公司 500 萬元 全家便利商店 100 萬元 全國旅行業 250 萬元 吉野家 1000 萬日圓 合作金庫 1000 萬元 員工 2200 萬元 安泰人壽 2000 萬元 安麗公司及全體直銷商 1000 萬元 年代電影公司 30 萬元 1 日所得 江惠 200 萬元 老爺高球場 10 萬元 自然美化妝品 200 萬元 行政院原民會 主委半月所得 全會同仁捐一日所得 行政院農會彭作奎林享能李健全陳武雄 1 日所得及農委會 1 所得 行政院體委會 1 億元 住商不動產 1 日所得 佛陀照明天下功德會 100 萬元 吳彥延 4 萬 5 千元 吳修齊文教基金會 2000 萬元 宏碁集團 2000 萬元 李麗華 2 萬美金 那魯灣公司 20 萬元 亞洲證券 200 萬元 和信企業 5000 萬元 和信集團 200 萬美 奉天宮 1000 萬元 明曜百貨 300 萬元 東元電機集團 3000 萬元 東森電視 2000 萬元 金石堂書店 100 萬元 金色蓮花佛學月刊 100 萬元 金甌女中 522 萬 5 仟 203 元 長榮集團 3 億元及員工 1 日所得約 3000 萬元 信義區工商婦女聯誼會會長黃秀榕 100 萬元 威京集團及全體員工 2000 萬元 美商 3M 台灣子公司 5 百 26 萬 7 千 264 元 美商必治妥施貴寶(股)公司 100 萬元 美商如新公司 100 萬元 美商保德信人壽 200 萬元 胡瓜 250 萬元 英美菸草公司 200 萬元 英業達集團 3000 萬元 倚天資訊 100 萬元 家扶基金會 10 萬元 撫恤金 3 萬 慰問金 恩主公醫院 100 萬元及 1 日所得 財團法人七星農田水利會研究發展基金會 600 萬元 財團法人七星農業發展基金會 600 萬元 財團法人行天宮文教基金會 1 億元 高岡屋企業(股)公司 35 萬元 高雄市第二 信用合作社 600 萬元及 1 日所得 高雄市義警大隊 50 萬元 高雄市戲院公會 100 萬元 高雄市總工會 會員 1 日所得 高雄市警局全體同仁 1 日所得 曼都國際(股)公司 150 萬元 國大代表 1 日所得 國泰人壽 5000 萬元 國泰航空公司 600 萬元 國產集團 765 萬元 國產實學等團及復興航空 員工一日捐 500 萬元 國際商銀 各 100-1000 萬不等 康柏電腦 2 日所得 張艾嘉 30 多萬港幣 張菲 300 萬元 救人藥品 100 萬元 救國團 3 日所得 清涼禪院基金會 100 萬元 深浦藥品公司 100 萬元 產險公會 2000 萬元 第一銀行 2000 萬元 脫普聚益(股)公司 19 萬 2 千元 通用先進系統有限公司 300 萬元 連勝出國停車場 100 萬元 郭富城鄭秀文 50 萬元 郭錫鎰先生文教基金會 100 萬元 陳水扁 100 萬元 富邦人壽 1000 萬元 富邦集團 1000 萬元 富邦銀行 各 100-1000 萬不等 普力宏文教基金會 100 萬元 華中汽車 100 萬元 華西街台灣擔仔麵 50 萬元 華邦 1000 萬元 華信銀行 各 100-1000 萬不等 華南銀行 員工 2000 萬元 華航 2000 萬元及員工一日所得 華梵文教基金會 200 萬元 華梵文教基金會職員 1 日所得 華菱汽車 500 萬元 華新麗華 1000 萬元 華僑商行 各 100-1000 萬不等 華碩 1.2 億元 萊德科技 500 萬元 郵政工會 1 日所得 開發電源基 管理委員會 1 億元 雅芳 500 萬元及 1 日所得 順益汽車 1500 萬元 匯豐汽車 1500 萬元 微星科技 2000 萬元 微星科技公司 2000 萬元 慈濟基金會 1 億 6 仟萬元 新光 1 億 新光三越百貨 5000 萬元 新港奉天宮 捐 1000 萬元募近 100 萬元 新學友書局 100 萬元 楊榮次 100 萬元 萬海航運 1200 萬元 裕隆集團 2000 萬元 誠品書店 700 萬元 資生堂 900 萬元 達欣企業全體員工 77 萬 7752 元 達欣集團 200 萬元 榮民總醫院 2000 萬元 漢城華僑小學中學 全校師生募捐 福物



六和汽車關係企業 2000 萬元 劉錦興 1 月所得 嬌聯工業(股)公司 33 萬元 廣達 1.6 億元 德商碚碚
科技(股)公司 5 萬元 德基半導體 1 週所得 歐萊雅 150 元 蔡燕萍文教基金會 100 萬元 黎明王菲
100 萬元 霖園關係企業 3 億元 龍人基金會 50 萬元 龍山寺 1 億 戲院公會 200 萬 營造公會 3000 萬
元 環保局長沈世宏 10 萬元 聯合利華(股)公司 700 萬元 聯合報 1000 萬元 聯邦銀行 各100-1000
萬不等 聯電 2 億元 職棒台灣大聯盟 1 日所得 豐原慈濟宮 1000 萬元 羅鐵機械公司 100 萬元 寶僑
家品 1 日所得 蘭蔻 150 萬元 靈鷲山佛教基金會 500 萬元 國內行善者 物資 CFL 洋基通運 民生物
資 NET 服飾 2000 萬衣服 NIKE 公司 2 萬餘件夾克、長短袖T 與長短褲 力霸集團 2 萬包水泥 大陸工
程與台橡公司 大型挖土機 大華證券 民生物資 工研院化工 100 萬元的烤肉物資 台禪寺 300 靈骨
塔 中國時報 救援車輛 中國童子軍總會 200 帳篷、300 睡袋 中華航空公司 3000 毛毯及協助運送國
外救援物、醫療用品 中華基督教協會 臨時收容所 中華電信 500 支行動電話 中興航空 3 架車昇機
心爾斯藍基公司 3 萬多件衣件 台糖 礦泉水1000 箱、鳳梨罐頭1 萬箱、椰子汁14 箱、營養麥片34 箱、
早餐穀類脆片500 箱、玉米粒罐頭2000 箱、鮪魚罐頭24 箱、肉類罐頭300 箱 台鹽 1000 箱礦泉水、牙
膏及肥皂 台灣大哥大公司 300 支行動電話、1000 張商務卡 台灣松下電器(股)、日本松下電器產業
式會社 電池22 萬、手電筒1 萬、收音機3000 個 台灣諾華公司 2000 萬醫品 台灣麒麟啤酒公司 11000
件T 恤 正隆集團 4000 餘箱 衛生紙 民間釣魚協會 500 睡袋 生命線協會 提供100 個免費吃住名額
伊甸基金會 200 部輪椅 全家便利商店 愛心早餐 行政院體育委員會 賑災物資 西德有機化學藥品
(股)公司 藥品 住商不動產 捐血 佛光山 緊急收容救助、1500 頂 帳篷 佛陀照 天下功德會 1000 個
睡袋 東元電機 64 坪組合式冷凍櫃 東元電機集團 8 座大型發電機 東岳企業機構 靈骨塔 金寶山集
團 化棺木塔位 長榮集團 1500 毛毯、540 大衣、30 棉被、200 毛巾 美商優比速(UPS)公司 民生用品、救
濟物資 美體小舖 60 萬元身體 潔用品 英美菸草公司 10080 萬個電池 凌域國際公司 20 萬本暢銷書
所得 家扶基金會 提供失去親人的兒童寄養服務 家樂福文教基金會 1000 萬乾糧飲料 展雲公司 3000
個骨灰塔 高雄市客家文化事務基金會 募集物資 國軍 76 式帳篷281 頂、班用 帳篷1013 頂 國產實
業集團及復興航空 提供台北 - 嘉義供救賑團體人員及物資運送、每天提供餐車運送三點五噸救物品
支援南 投埔里災區 救人藥品 藥品 陳姓大陸台商 3000 頂帳篷 陳慧琳 100 個帳篷 復興航空空廚、
高雄空廚 提供餐車、運送救災物品 華航 毛毯3000 條 郵 政工會 災區寄出平安信免收費、寄往災區
賑區包裹減半收費 慈濟功德會 飲食、醫藥、服務站 愛的世界 童衣、洗髮精、沐浴精、嬰兒用品、毛巾
新竹無名氏 500 帳篷500 睡袋 新港奉天宮 白米、餅乾、礦泉水、棉被 經濟部協調大同及中興機電等
50 部發電機、80 個組合式冷凍櫃 彰化商銀 提撥300 億辦理災區重建低利貸款 彰化陳先生 400 睡袋
漢神百貨 員工共捐60000CC 的血 遠東航空 運送物資專機 嬌聯公司 民生物資 龍潭無名氏 117 睡袋
聯合利華(股)公司 民生物資 闊德工業 CSRAM 誠信會 計事務所 台灣歐可朗 民生物資、藥品 寶僑
家品 1200 百萬物資

資料截至9月26日止若不及備載，敬請見諒！



2.國外行善者

大愛之下

沒有國界，也沒有人種膚色的分別

921 大地震

震驚了全世界

卻也帶來了

地球村的同胞愛

他們以愛與實際的善款

關懷台灣每一寸每一分的受災大地

因為有了這些善行，不只台灣，世界就有了希望

行善單位

大陸紅十字會 10 萬美元 日本世界展望會 10 萬美元 日本政府 50 萬美元 日本株式會社資生堂 2000 萬日幣 日本神戶市政 500 萬日圓 日本最大商會經團連 200 萬日圓 加拿大政府 50 萬加幣 北加州會台僑生聯誼會回國訪問團 2100 元美金 南韓政府 7 萬美元 美國世界展望會 8 萬美元 美國紅十字會 10 萬美元 香港世界展望會 10 萬美元 香港各界 2500 萬港幣 旅日華僑及日本友人 4300 萬日圓 旅美台商協會沙巴分會 馬幣 8 萬元 國際世界展望會 5 萬美元 歐洲聯盟執行委員會 50 萬歐元 駐日代表處 4285 萬日圓 韓國世界展望會 2 萬美元 法國救難隊 15000 元台幣 加拿大政府 50 萬加幣 菲華各界捐款 1200 萬披索 日本政府透過交流協會提供 50 萬美金 日本自民黨 300 萬日圓 日本公明黨 100 萬日圓 留日台灣同鄉會會長詹德薰 200 萬日圓 泰華各界 900 萬銖 泰華台商 捐首批帳篷 紐約地區華僑及台灣同鄉 15000 美元 紐約華僑文教服務中心(收到大紐約地區僑團、僑胞捐款) 7785 美元 菲華各界 1200 萬披索

(參考資料：聯合報、民生報、中國時報、自由時報、經濟日報)

資料截至 9 月 26 日止若不及備載，敬請見諒！



用愛救台灣

文／文華智慧
版面創意／子帆
完稿／free

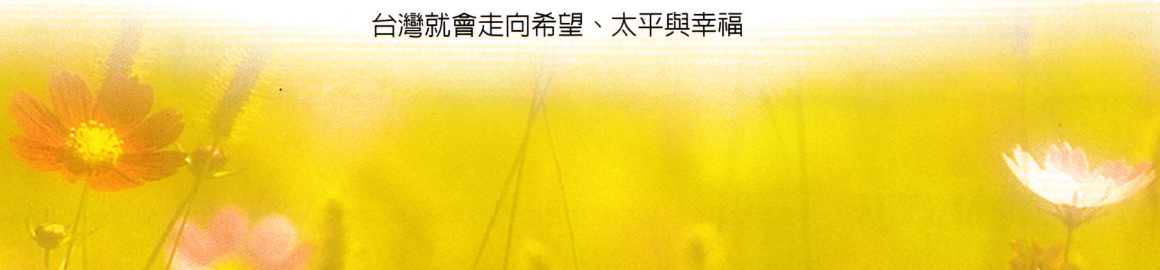
這個世界
是業力形成的世界
恨會毀滅世界
愛則能建設世界

所以只要好好愛台灣
台灣就會活下來
就會復活
就會走向光明

一切的一切要與愛相應
只要與愛相應，就有希望
絕對不要有恨，只要愛愈大，就愈有希望
救台灣關鍵就在於愛

根據古往今來高僧大德的睿智
防止地震的發生在於吃素
吃素可以減少殺業、天災
感召吉祥與和平盛世

所以要用愛來挽救恨
愛台灣
台灣就會走向希望、太平與幸福



金色蓮花賑災行動紀實

文／周育正 版面創意／子帆 完稿／free



9 2 1 地震震醒了台灣冷漠的人心

在迅速的幾個小時的籌劃中，金色蓮花賑災車隊出發了，成員中有十幾個義工是透過T V B S打出的消息立即電話回應，表達了參加的意願，一群來自不同地方，卻有著強烈的共同願望，就是「救災去！」，在中秋節的前夕我們出發了！

一路上，六部車奔馳在高速公路上，領隊不停的將路況轉告台北，並與台北交換最新的訊息，確定道路的順暢，以及此行確切的目的地。由於中部通訊有很多是中斷或是佔線不通，我們除了飛奔的趕往預定之前進基地卓蘭外，沿途仍不斷的從收音機...，台北...以及期望聯絡上當地，以獲取最新狀況。

時間一分一秒的過去了，卓蘭卻一直聯絡不上，後來經台

北指示一條確定的路線，我們立即從往卓蘭的路上轉往南投，一路上的交通狀況似乎還好，賑災的車輛亦是此起彼落，前後呼應著，似乎是大家的愛心覺醒了。

在中途苗栗有輛車輪胎被釘子扎到了，我們找到一家未熄燈的車行，經電話聯絡，約十分鐘後老闆開著一輛貨車飛奔而到，很快就修好了，問他多少錢？老闆卻說「不要錢，你們趕快上路吧！」原來他也是剛從山上賑災下來的！到了台中，我們暫停路邊向一家車行借洗手間，老闆娘一聽我們是賑災隊伍，立刻送上一堆東西說，你們可否幫我帶去？瞬間我們感受到每一個人都充滿了對此事件的關懷，都恨不得立即給予適切的需求與照顧，「愛」正在彼此間傳遞。

終於到了南投，我們一問到救災中心的位置，立即前往，是一處燈火通明的體育場，堆滿了賑災物品，我們詢問服務的工作人員，問說哪裡災情較嚴重，較缺物資，服務的小姐告訴我們，目前的民生物資較不缺，帳篷、睡袋、照明設備較缺，其中以帳篷最缺，需求最大，如果我們要親自送的話，可直接送到國姓鄉，我們問明了國姓鄉的路況之後，又立即發車前往國姓鄉。

我們愈來愈接近災區了，可明顯的從道路損壞，民房的毀損，以及橋樑的龜裂等等看出，我們愈來愈接近國姓鄉了，突然前方由寬廣的馬路一變為單線通車，等到我們路過時發現一半的道路，已被崩裂的山土掩埋，旁邊還有一顆巨大的岩石，兩部車橫擺在路中還閃著黃燈，事故發生應該不會很久，我們繼續前進，又過了不久，發現靠山崖的半邊路面已經不見了，真的是驚險萬分，我們終於到了國姓鄉，找到賑

災中心，進去一看，哇！真的是慘不忍睹，一具具的棺木一列排開，滿佈的靈堂、供桌，時間是晚上11點多，災民們大都已經休息了。

在大的棚架下睡著一排排的人，緊臨著靈堂柩木，好不淒慘！

現場只有慈濟的師姐及義工還在崗位上，我們趨前詢問了現場的狀況及需求，她說埔里災情更嚴重，更需要帳篷，於是我們就繼續推進到了埔里，進了埔里災情的嚴重性就更進一步了，然而此時已是深夜2點了，我們就在一處難民聚集的地方，暫時搭個帳篷，部份人睡車上，部份人睡帳篷，雖然埔里的月色依然，但人們卻已無心賞月。

第二天早上，我們依照慈濟師姐口述，找到賑災中心，途中到處是斷垣殘壁，傾倒的大樓，最不可思議的是真的見到用沙拉油桶蓋的房子。

由於埔里賑災民生物資供應尚稱充裕，經過評估我們把一部份的帳篷給了他們，其餘大部份的物資，我們又拉回到了國姓鄉，到了國姓鄉我們卸下了物資，部份人開始清掃災區垃圾，下午部份人員亦到災情最嚴重的舊街瞭解情況，並拍照以做進一步的報導，整個舊街幾乎全毀，居民說還有許多人仍未逃出。

雖然在賑災中心已有80幾個棺木，但是未來死亡的人數仍會不斷的増加。



人生真的是無常，轉瞬間天搖地動，一切都已面目全非，一個小女孩帶2個弟弟來到我們服務台前說要幫她的2歲的妹妹找一件衣服，我們立刻找出一套小孩穿的衣服，並問她還要什麼...後來才知道，大人都沒逃出來，一個小女孩已經要開始照顧弟妹...。

又有一個同修在拍照的時候碰到了一個小女孩，小女孩懇求的說，你可不可以幫我媽媽照一張，同修說好，在那裏呢？小女孩回身一指說，媽媽來不及逃出，什麼都沒帶，也沒有照片，也沒有隨身紀念品，只有桌上的幾個罐頭跟一柱香，聽著聽著不禁熱淚盈眶，無限的悵然.....

由於行程關係，下午4點我們離開國姓鄉前，把未發完的物品交給了慈濟，所有的隨身睡袋，亦全數的留下作為賑災之用，我們亦允諾會把消息散佈出去讓更多的人知道這裏需要援助...

我們實在太幸福了，在對比之下，這次的活動，大家都變得成長了很多，義工們也感謝金色蓮花提供了這個機會，使他們也能身入其境，著實上了一課，愛的力量正從四面八方匯聚而來。

下山的途中，一輛輛的賑災車來，亦是一輛輛的離去，甚至造成堵車，災難終於喚醒了沉睡的人們。

現在大家最關心的是誰獲救了，從世界各地的救難隊蜂擁而來，但願這是一個善的開始，那危機亦可能成為轉機，讓我們學會關懷別人，愛每個眾生如同自己！願災難止於心中，願天下和平共處。

“集集大地震” 賑災活動

金色蓮花秉持
“同體大悲”之佛教精神
亦以行動支持

捐款名單如下：

200,000 元 無名氏

50,000 元 黃毓龍 蔡定彥 張聖原 張栽
杰昌工程有限公司

45,000 元 林永純

30,000 元 陳王淙

25,000 元 林麗玉

20,000 元 張榕良 陳榮宏 黃昆樹 王淑慧
中和貿易行有限公司

19,500 元 高雄優生兒托兒所

15,000 元 鄭榮耀 李哲賢

10,000 元 江麗蓉 蔡政龍 黃榮德 李宏滿 沈一慶
高月惠 張傳勳 周咏雅 黃志章 張文群
李姿慧 陳來富 李心慈 關開華 吳佩芬
林佳邑 陳麗陵 蔣達夫 葉靖國 關欣昀
蔣余月鑾 雷林玉燕
協虹實業有限公司 群鍊實業有限公司

6,000 元 王瑞珠

5,500 元 林蓮陰

5,000 元 葉靖國 劉鳳薇 王美娜 林頂天 張彩鈴
潘昆明 昌煥德 陳建明 黃寶嬌 陳淑蘭
黃順乾 黃雷珠 林志開 鄭石海 陳振國
張玉芳 錢煜珉 周麗卿 陳王本
李茲棋 陳惠美 陳惠淑 鄭素琴 陳雪儂
李佳諭 張國男 陳寶珠 李九柑 陳連春
吳啟男 毛志宏 陳麗敏 王壬癸 陳發
陳林金英 陳黃白雪 鍾彭開源 陳卓菜燕
陳梅孃 林淑靜 新采紘影視有限公司

4,000 元 力霸電腦室

3,000 元 李雅真 吳大成 李賢忠 陳吉政
黃萬福 陳麗月 陳麗娟 王陳玲玉

2,500 元 陳梅孃 簡健銘

2,000 元 許秋華 傅貴安 周新生 黃成松 黃名璽

李施杏 黃尊範 林貴雀 周妙玲 李秀娟

李秀芳 陳怡妙 李炫進 楊麗紅

姚惠芳 吳美樺 葉青城 陳麗英

陳奇珍 孫錚 林吳秀瓊 和祥素食自助餐

1,800 元 陳麗卿

1,700 元 丁顏星 丁思寧

1,500 元 彭賢權 羅慧真 彭維樑

1,100 元 毛柏歲

1,000 元 張澤民 楊綉紋 楊錫霖 葉朱實 王顯恩

錢婉雉 鄭如芳 石麗真 周佩華 李秀英

吳芬郁 黃湘榕 陳志文 陳宗啟 丁靜華

鄭春成 陳麗文 楊淑娟 陳昭祥 楊光輝

黃亨浩 張恩吉 紀東飛 張進富 李文魁

何鳳玉 謝莊惜 陳崑明 林銀清 張錦魁

陳進財 劉能琪 胡振釗 張美姿 葉釋文

郭文豪 陳文耀 毛媛珍 馮慧琪 陳慧如

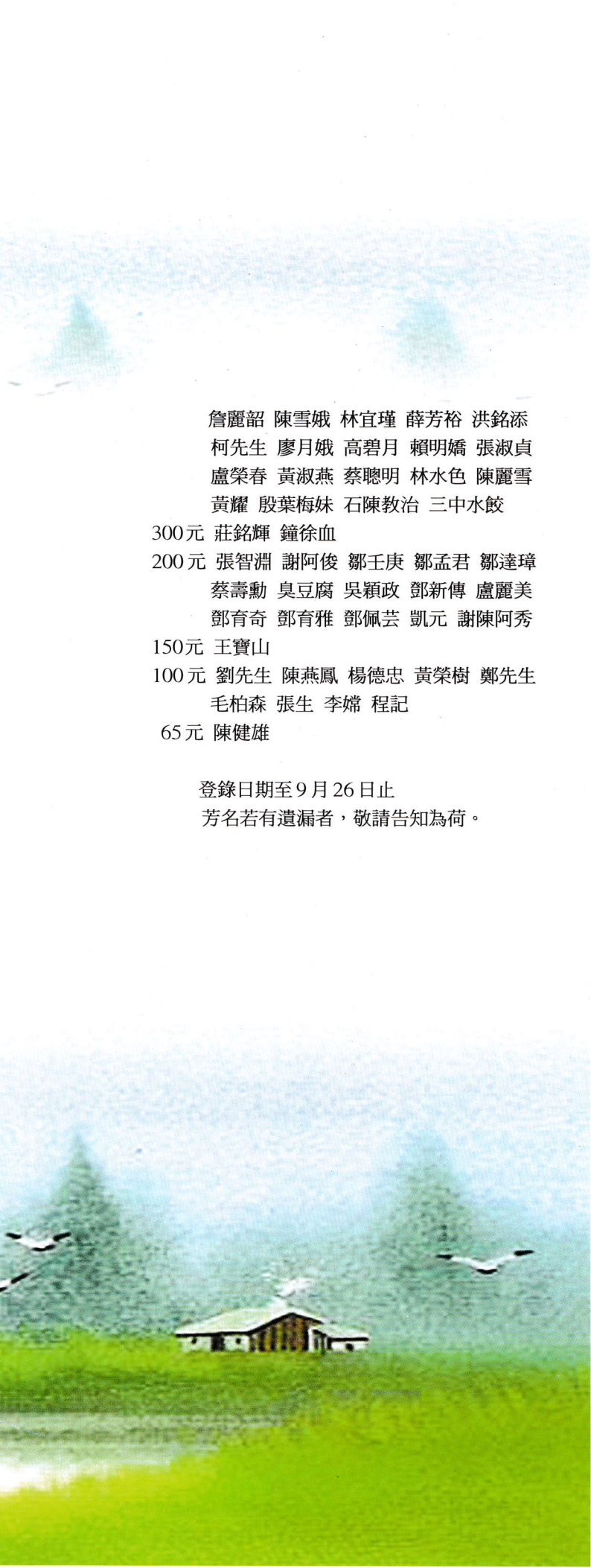
李麗 黃絨 徐陳蓮妹 毛陳秀蘭

500 元 陳仁平 石吉本 張釋方 張瀟文 陳重佑

龔淑慧 梅餘祥 黃振瑞 陳金珍 林好憶

郭永富 張俊明 洪泰宗 江月瑞 陳訂月





詹麗韶 陳雪娥 林宜瑾 薛芳裕 洪銘添
柯先生 廖月娥 高碧月 賴明嬌 張淑貞
盧榮春 黃淑燕 蔡聰明 林水色 陳麗雪
黃耀 殷葉梅妹 石陳教治 三中水餃
300元 莊銘輝 鐘徐血
200元 張智淵 謝阿俊 鄒壬庚 鄒孟君 鄒達璋
蔡壽勳 臭豆腐 吳穎政 鄧新傳 盧麗美
鄧育奇 鄧育雅 鄧佩芸 凱元 謝陳阿秀
150元 王寶山
100元 劉先生 陳燕鳳 楊德忠 黃榮樹 鄭先生
毛柏森 張生 李嫦 程記
65元 陳健雄

登錄日期至9月26日止

芳名若有遺漏者，敬請告知為荷。

來自甕缸裡的純汁
最古早、最古早的原味...

新和春の壺底油



古法釀製

阿公的時代、阿嬤的最愛

香醇、甘美、料實在

八十年的信譽保證

送禮自用兩相宜

新和春醬油



新和春醬油漬物工廠出品

彰化縣社頭鄉社斗路一段592號

電話：(04) 8732018 · 8735018



全球佛教報導

資料提供 (News Resource) / Buddhayana Centre Netherlands

翻譯／藍天

版面創意／子帆

完稿／free



緬甸的佛塔

緬甸

具有2500年歷史的仰光大金塔，今年爲了裝修，總計一噸重9,000片的金箔將被裝飾在佛塔上來莊嚴整個佛塔。仰光大金塔原本塔身已由重約2.3噸的黃金所鑄造而成，其表面不但裝飾有五千餘顆鑽石，甚至還有2000餘顆紅寶石及藍寶石等。幾千年來，無論權貴，虔誠的佛教徒都會獻上許多禮物來禮拜供養。15世紀時的緬甸王后便曾以她體重重量的黃金來供養此佛塔，她兒子更以其體重四倍重的黃金來供養禮拜。根據傳說，仰光大金塔(Shwedagon)內藏有佛陀的八根佛髮，以及過去三佛的遺物。整個塔像個圓形的鐘，高約100公尺，周長約420公尺，從古至今已有超過23,000片的金片被裝飾在此塔上。

In the first large renovation of the Shwedagon Pagoda in more than a century some 9,000 gold plates, weighing more than a ton, will be added to the Pagoda. The 2,500 year old Shwedagon Pagoda is already plated with 2.3 tons of gold and is studded with more than 5,000 diamonds and 2,000 rubies, sapphires and other valuable jewels. Throughout the centuries powerful and influential Buddhists have given gifts to the Pagoda. Including the fifteenth century Queen Shinsawbu of Hanthawaddi, who gave her weight in gold, and her successor King Dhammazedi, who gave four times his weight. According to legend the Pagoda was built to house eight of the Buddha's hairs, as well as relics of the three previous Buddhas. The clock shaped central stupa, which is nearly 100 metres high has a circumference of 420 metres, and has been plated with more than 23,000 gold plates.

斯里蘭卡

斯里蘭卡政府最近將提供十筆獎學金，給到斯里蘭卡大學學習小乘佛法的學生。

The Sri Lankan Government are to give ten grants to foreign students to study Theravadan Buddhism at Sri Lankan universities.



桑耶寺

蘇格蘭

桑耶寺是密教祖師蓮花生大士，在8世紀末，協助藏王所建立的第一個西藏佛教寺廟。12個世紀來，它曾經是亞洲地區重要的佛學研究中心。1967年在蘇格蘭建立完成的桑耶林，則是西方第一個西藏佛教中心。過去幾年來，它所開的課程，已愈來愈滿足人們的需要。除了提供靜修的環境外，桑耶林還肩負起保存西藏傳統藝術、手工藝與西藏醫學的責任。整個桑耶計劃總共有兩個階段。第一個階段是建立桑耶寺，此計劃已在1988年完成。接下來的第二階段計劃，則是將整個四角型建築的另外三棟房舍建築完成。此計劃中將建一小棟房子來改善教學設備與英文圖書館容量。並且將還會有一個視聽中心與一個保存西藏手工藝的博物館。除此之外，還有一個主要計劃，就是在桑耶寺與荷利島上，各建一個大佛塔，迴向世界和平。

Samye was the first Buddhist monastery and study centre to be established in Tibet, some time in the late 8th century. For twelve centuries it has been one of Asia's great centres of learning. When the present Samye Ling was founded, in 1967, it was the first Tibetan Buddhist centre in the West. Over the years it has grown answering an increasing need with its wide range of courses. As well as conducting retreats, Samye Ling is helping to preserve Tibet's traditional arts and crafts and its unique medical system.

Phase I of the Samye project -- the building of the temple -- was completed in 1988. Phase II is the construction of the remaining three wings of the quadrangle, which will comprise a small cottage giving improved study facilities, a library of English language books. Tibetan texts, some very rare, and information. There will also be an audio/visual studio and a museum to conserve and display Tibetan artifacts. In addition there is a major project to built two large stupas, one at Samye Ling and another on Holy Island, to be dedicated to world peace.

斯里蘭卡

去年11月在斯里蘭卡舉辦的佛教座談會最後，有一個共同的結論，就是認為使用現代的科技做為弘揚佛法到全世界的工具是必要的。位於斯里蘭卡首都可倫坡的幾個佛教會，最近免費提供E-mail服務給研究佛教的學者、學生與斯里蘭卡本地的佛教徒。其目標在於提高與國際間佛教團體的接觸機會。潘納斯哈長老在斯里蘭卡一個佛教網頁的啓用典禮中說：「利用現代科技來將佛法弘揚到全世界，一直是我十多年來的願望。1988年我們佛教會曾從一位住在美國的施主捐贈我們十台電腦。」，「而現在巴利文的佛經已經被輸入電腦，並且在網路上免費讓人下載。現在他們則忙於將巴利文佛典翻譯成英文與錫蘭的工作。日後將會將這些做成CD。」

One of the recommendations made at the Buddhist Conference held in Sri Lanka in November last year (to mark 50 years of independence) was the necessity of using modern technology to help spread the Buddha's teachings across the world.

The Sasana Sevake Society in Colombo, whose patron is the Most Ven. M. Pannasiha Maha Nayaka Thera (who is head of one of the Four Great Chapters in Sri Lanka) and the Metta Net Society now offer a free e-mail service to Buddhist scholars, students and other Buddhists in Sri Lanka. With the aim of increasing the opportunity for contact with the International Community. The Most Ven Pannasiha said at the official opening of the Dhamma Web Server: "It has been my wish for more than ten years to spread the Dhamma over the whole world using modern technology. In 1988 the Sasana Sevake Society received ten computers from the Dharmavijaya Foundation, a gift from a Sri Lanka benefactor living in the United States."

He added: "The Pali Canon has already been entered into the computer and is available freely via the Internet. Now they we busy with the Singalese and English translations of the Pali Tipitaka. In this respect I am also happy to be able to say that the Metta Net Society are now working together with the Pali Text Society to make the English translation available on CD-ROM with links to the Pali and Singalese texts. This CD-ROM will most probably be available in six months time."

寬廣

文／黃正宗 譯／慧蓉
版面創意／子帆 完稿／free

路上有小花、有野草，
還有忙碌的螞蟻雄兵，努力地在工作；
看太陽偷偷地躲在雲朵的背後，
突然伸出了手臂，
溫暖了身體的每一個細胞。
似乎還有太多的趣事，可以去品味一番，
遠遠大海的波濤聲，
一次、又再一次地打入了心中，
沖走了心中的鬱悶。

我很容易就陷入了一個情緒、一個低潮，
如今發現，生命如此浩瀚，
還有很多的問題得去探討，
何必太在乎一件事的成敗呢？
我還要成長，
直至我的心胸寬廣如三千大千世界，
涵蓋了一切的不可能。

Spaciousness

Article / Huang Zheng Zhong Translator / Hui Rong
Design / Tze-fan Layout / free

Little flowers and wild grass are on the road.
Ants are busy working.
The sun hides behind the clouds.
Suddenly, it reaches out its arms
and warms every cell of my body.
It seems there are many interesting things for us to experience.
The sound of the waves comes from a distance
and washes over my heart over and over again
sweeping my gloom away.
I used to easily fall into depression,
now, I find that, life is limitless.
Many questions are waiting for us to explore.
There's no need to become preoccupied with unimportant things.
I want to keep cultivating my mind
until it is as broad as the World of the Buddha
and has capacity for all possibilities.

新新人類 VS. 佛的對話

Generation X and The Buddha



如何呼吸

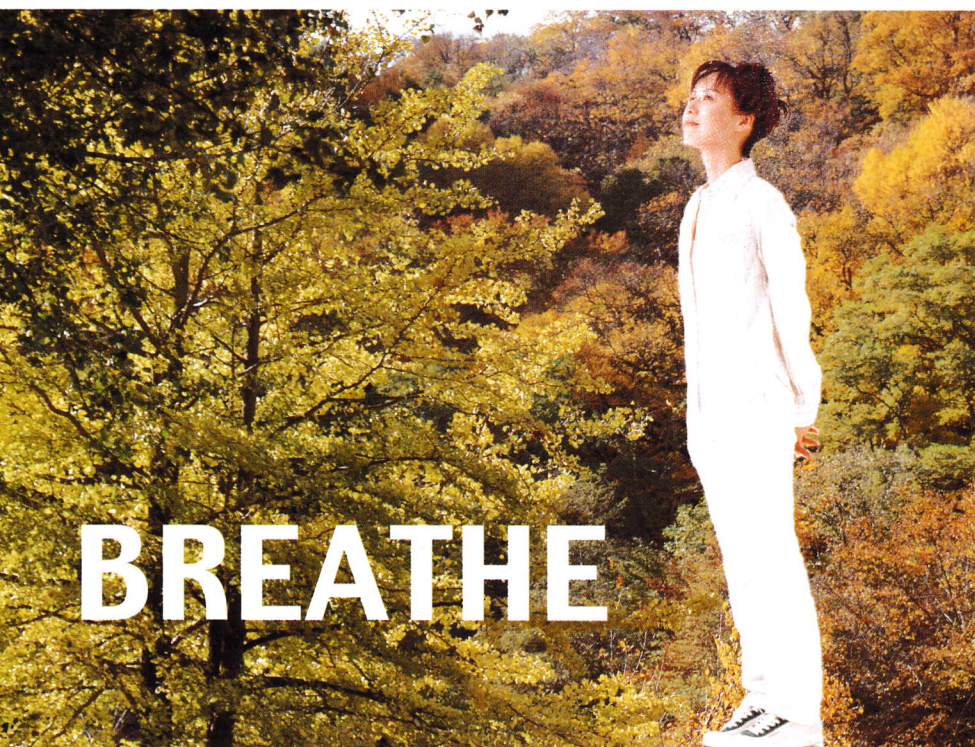
HOW TO BREATHE

文 / 羅尼·布朗博士 (Lonny J. Brown, Ph.D)

翻譯 / 晴天

版面設計 / 子帆

完稿 / free



比丘們！比丘如何就身體觀察身體呢？比丘們！比丘到森林中，或到樹下，或到隱僻無人之處，盤腿而坐，端正身體，把注意力放在嘴巴周圍的區域，保持覺知，覺知呼吸時氣息的出入情況。

大念住經

動物天生就會呼吸，但只有人會做不正確的呼吸。姿勢不對，穿太緊的衣物，吃過量與壓力，都會讓我們無法充分利用我們的肺腔來呼吸，導致疲勞、肌肉疼痛與頭痛等缺氣的癥狀發生。

以呼吸而言，深呼吸是我們每天重要的活動之一，缺少這個活動，我們的消化道會受到阻塞，人會變得僵硬與虛弱。明尼蘇達州，明尼亞波里斯市的古法醫學醫院的一項研究調查發現，受訪的153個心臟病患者，每一個人都用胸膛呼吸。

天然容量

許多人呼吸都只用到胸腔的上半部。如果讓每個人做一次深呼吸動作，這些人通常都會採取軍隊中所用的方式——提起肩膀，然後收小腹的深呼吸方式。然而肺的下半葉，四分之一的部分，是個容易受到淤塞、污染與感染的部分，只有當橫隔膜下垂，腹腔擴張的時候，它才會工作。這是為什麼學瑜伽的學生需要練習三段橫隔膜的呼吸方法，因為這樣，肺才能延展與擴張。

以下是他們呼吸練習的方法：

將身體躺下(膝蓋用枕頭墊高)，然後去感覺你的呼吸。觀察當你放鬆的時候，你的腹部在吸氣時是如何自然的起來，以及吐氣時腹部是如何自然的下去。每一個吸吸的步驟是，(1)腹部膨開，然後(2)胸腔跟著擴張，最後(3)肩膀提起。

繼續慢慢的用腹部呼吸，緩緩的加大吸與呼氣，讓它像是一個往前進的三個波浪。想像吸氣時是在對腹部的一個汽球充氣。如果在吸氣時默唸“我在”，呼氣時默唸“放鬆”，也會有所幫助。利用橫隔膜呼吸，可以緩和緊張並且增加活力。德州華茲堡市的唐納德·潘特庫博士發現病人手術後做這個練習，“需要比較少的藥物來減輕疼痛，而且比較少併發症。”

每日例行運動

以下是一個健康而且才10分鐘的瑜伽呼吸運動。每天練習，會讓肺部裡上百萬個微小肺泡漸漸變大，而且變得更有彈性。這個練習與其他放鬆練習一起配合時，已被證明能控制高血壓以及其他壓力造成的疾病。(這些呼吸練習最好是在空腹時做。有心臟病、癲癇或婦女懷孕前期，不建議做深呼吸練習。)

第一階段：控制呼吸

>>清肺呼吸：從橫隔膜經肋骨到肩膀，將所有的氣吐出。放鬆。

>>重新充氣：將新鮮空氣經由鼻孔、腹部膨脹，胸腔擴張，肩膀提起等動作吸入。吸滿空氣之後，開始放鬆身體時，暫停呼吸約2秒，然後將整個身體與呼吸放掉。

>>重複整個動作三次，過程中並同時增加深呼吸的程度。

第二階段：觀察呼吸

>>很自然的做呼吸動作，然後將注意力專注在橫隔膜的感覺。觀察整個呼吸的波動。觀察吸氣、呼氣與中間的暫停，然後在呼完氣後，放鬆身體。之後進一步從內部，往下去放鬆身體，然後保持寂靜到最後。去感受在太陽神經叢的能量，然後將它散發到全身。

第三階段：吸收

像個旁觀者毫不刻意的觀察整個呼吸動作，既不執著要怎樣，也不去相應任何覺受或想法。這個方法可以讓我們體會佛陀三法印教導中的無常觀，而且可以進一步了解無常之外，苦與空的道理。做完這個動作之後，要做一個深呼吸與伸展的運動。

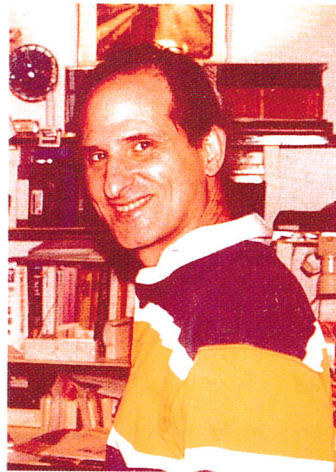
以下建議幾本關於呼吸的書籍：

<<呼吸——擴展你的氣力與能量>>，米契爾·思凱

<<為呼吸叫好>>，桑爪·雷

<<觀照呼吸經>>，陳南漢

<<呼吸的藝術>>，費得瑞克·里博野



個人檔案

羅尼·布朗(Lonny J. Brown, Ph.D.)，美國哥倫比亞太平洋大學整體健康科學教育系博士，師索甲仁波切。著有<<你自己是醫師>>一書，並且是美國網路網站(America OnLine)另類療法論壇的諮商專家，也是其從<<個人到星際治療(Healing, Personal to Planetary)>>專欄作家。布朗博士在美國新英格蘭區的許多醫院、學校與公司教身心靈醫療與健康課程。也是新罕布夏州(New Hampshire)彼得布朗(Peterborough)地方的健身顧問。布朗博士的文章常登於自我醫療醫學(Medical Self-Care)，另類健康醫療(Alternative Health Practitioner)、瑜伽(Yoga Journal)、個人健身(Personal Fitness)、東西部(East-West)、新時代(New Age)、聚合(Convergence)、新生活(EarthStar/Whole Life Times)等雜誌。

www.holistic.com/lonny

HOW TO BREATHE

"And how, monks, does A MONK dwell practising body-contemplation on the body? Herein, monks, a monk having gone to the forest, to the foot of a tree, or to an empty place, sits down cross-legged, keeps his body erect and his mindfulness alert. Just mindful he breathes in and mindful he breathes out."

- Maha-

Satipatthana-Sutra

All creatures in nature breathe, but only humans manage to get it wrong. When poor posture, restrictive clothing, over-eating, and tension keep us from using our full lung capacity, we suffer symptoms of oxygen deprivation: fatigue, aching muscles, headaches.

Deep breathing is an important part of our daily movement quota, without which our digestive tract clogs up, and we become stiff and weak. One study at Methodist Hospital in Minneapolis found that 100% of 153 heart attack patients were primarily chest breathers.

Natural Capacity

Many people breathe with only the upper portion of their thorax. Tell the average person to take a deep breath, and chances are they will lift their shoulders and suck in their stomach, military style. But the lower lobes of the lungs - the quadrant most susceptible to stagnation, pollution and infection - only work when the diaphragm drops down and the belly expands. That is why - to develop full breath capacity - yoga students practice three-part diaphragmatic breathing, during which the lungs are lengthened as well as expanded. Here's how:

Lay on your back (knees elevated with pillows), and just feel your breathing. Notice how, when relaxed, your stomach naturally rises on the inhalation, and falls when you exhale. Moreover, for each breath, (1) the belly distends, then (2) the chest expands, and finally, (3) the shoulders lift, in sequence. Continuing to slowly breathe from the belly, gently exaggerate each inhalation and exhalation, in sync with this wave-like three-stage upward progression. Imagine the in-breath filling a balloon in your abdomen. It helps to repeat silently "I am," on the in-breath, and "relaxed," on the out-breath. Diaphragmatic breathing soothes nerves and increases vitality. Dr.



Donald Pentecost, M.D., of Fort Worth, Texas finds that patients who practice it after surgery "require less pain medication, and experience fewer complications."

Daily Routine

Here is a healthy, ten-minute yoga breathing routine. Practiced daily, these exercises help the millions of tiny air sacs (alveoli) in your lungs grow larger and more resilient. When used in conjunction with other relaxation techniques, they have proven effective in controlling high blood pressure and other stress-related disorders. (These breathing exercises are best done on an empty stomach. Deep breathing is not recommended for people with heart problems, epilepsy, or women in advanced



stages of pregnancy.)

Phase One: Controlled Breathing

> Cleansing Breath: Blow all air out through the mouth in sequence from the diaphragm, rib cage, shoulders. Relax.

> Charging Breath: Take in fresh air through the nostrils, distending the belly, expanding the rib cage, and lifting the shoulders. Fill with air. Hold the breath in while beginning to relax the body, then release the breath and the body simultaneously.

> Repeat 3 times, with increasingly deep breaths.

Phase Two: Passive Breath Awareness

> Breathe passively, with no pushing or pulling, focusing mindfully on the sensation in the diaphragm. Ride the tide of the breath, your awareness floating on its surface. Attend to the in-breath, out-breath and the still point between, relaxing your body at bottom* of the exhalation. Relax further inward, downward, allowing the stillness to last. Feel the energy in your solar plexus center (Hara* center), and emanating throughout the body.

Phase Three: Absorption

> Meditatively dwell in passive breath awareness as a disengaged witness, neither holding on to, nor following any particular sensation, feeling or thought. This approach teaches the Buddhist truth of annica (impermanence), one of the three marks of existence, and brings insight into the other two, anatta (no self) and dukka (suffering). End the exercise with a long deep inhalation and stretching exercises.

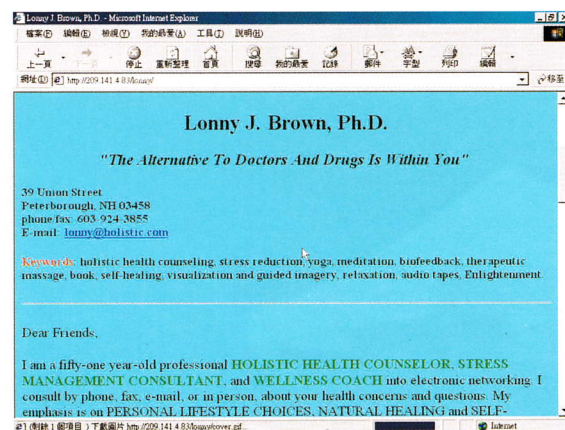
Recommended reading for people who breathe:

Michael Sky, Breathing - Expanding Your Power & Energy (Bear & Co. '90)

Sondra Ray, Celebration of Breath (Celestial Arts, '83)

Thich Nhat Hanh, The Sutra on the Full Awareness of Breathing (Parallax Press, '88)

Frederick Leboyer, The Art of Breathing (Element Books, '81)



Web Site of Dr. Lonny Brown

Lonny Brown

Lonny Brown, Ph.D. is the author of "Self-Actuated Healing - The Alternative to Doctors & Drugs is Within You" (Naturegraph Publ. <http://members.aol.com/naturgraph/homepage.htm>), and a regular contributor to America Online's Alternative Medicine Forum. He teaches Mind/Body Healing, Stress Management, Yoga and Meditation at hospitals, schools, and businesses throughout New England. Dr. Brown offers holistic health counseling by email, phone, and in person in the Monadnock region of New Hampshire. His website also features essays, tapes, books, and links to a variety of integrative health sources. HYPERLINK <http://www.holistic.com/lonny>

Correction to the table of last issue:

ALLOPATHIC medicine is "Mechanical / Analytical / Bio-Physical," while HOLISTIC is "Systemic / Multi-Dimensional / Body-Mind-Spirit.



一位美國大學生的

An American College Student's 素食體驗 Experiences with Vegetarianism

文 / Crystal Kendell 譯 / 晴天 版面創意 / 子帆 完稿 / Free

作者小檔案

克里斯多·肯德爾，美國猶他州鹽湖城人，目前是猶他州大學學生，已吃素兩年。

PERSONAL FILE

Crystal Kendell lives in Salt Lake City, Utah, USA. He a college student (U of U) and has been vegan for about 2 years now.



此圖為作者學校中提倡動物權的社團辦活動所用的桌子



圖右邊第四人為作者

我是高二才開始吃素。後來主要因為家裡的緣故，花了一段時間之後，才成為吃嚴格全素的人。我爸媽是虔誠的摩門教徒，因此日常生活都是依照他們的方式過活。當時我也剛好值青少年時期，所以他們認為我吃素，只是青少年的一個渡過叛逆期。因此無論我怎麼說，或者請他們去看某些書，對他們而言，我不過是在發洩而已。我家人認為吃素的人，是加州那邊有金黃色頭髮的人的調調，這些人因為沒有足夠的蛋白質所以笨笨的（如果有人記得，廣告上有這麼一個金黃色頭髮的人，嚼著口香糖，大聲的說：「嗯，我吃素，代表我當然是素食主義者」）

讓我大開眼界，了解動物不是為我們而存在的，是我的一位朋友。我與那朋友，並不是特別要好的朋友，但我因為與他一起上小學，所以才與他很熟。我們在小學九年級時才開始常在一起。當時一直到學期要結束時，我發現他的午餐，不是吃學校自助餐裡給你的那些垃圾食品，而是一些奇怪的食物。我問他為什麼要吃這些東西，他告訴了我他讀《新美國飲食》的經過，而他現在也吃素。剛開始，我覺得好笑。他體重過重，而且是個從未正經過的人，但是我的笑沒有很久。他的改變，這次有點不一樣。很難解釋為什麼，但他是有些改變，而且不是在壞的方面。學期結束之後，有一整個夏天我都不曾看過他（因為我在打工）。

當時我確實想過關於吃素這件事。讀高中之後，學校有三個吃嚴格全素的人，我的朋友體重也減輕許多，皮膚也變得光滑。他們在學校成立了一個名為動物權教育的社團。我記得第一次聚會的中午，我吃了一個雞塊三明治（當然是自助餐中炸的很酥的雞塊）。那是我最後一次的故意吃肉。不過無論如何，那次聚會是在一個非常漂亮的公園裡舉行的，因為當時社團還未向學校正式登記，所以無法使用學校的教室舉行。那是夏季結束前一個很美好的日子。我們大概有五或六個人。他們談論一些關於動物權的事情，而且開一些玩笑，整體來說

I became vegetarian when I was a Sophomore in high school. It took me awhile to go vegan mostly because of my family. My parents are very religious and set it their ways. I was a teenager, too, so they thought I was just going through this rebellious phase. No matter what I said or told them to read, to them it was all just propaganda. My family had this mind set that a vegetarian was an air headed blond from California who didn't get enough protein therefore she was stupid (anyone remember the commercial where this blond loudly chewing gum says "um, I'm a veterinarian, meaning of course vegetarian).

The person that did open my eyes to the fact that animals are not here purely for ourselves was a friend of mine. We certainly weren't best friends, but I had gone to elementary school with him and knew him pretty well. In the 9th grade, we started hanging out more. Towards the end of the year I noticed he would get weird food for lunch instead of the junk they give you in the cafeteria. I asked him why, and he told me about how he had read Diet for a New America and was a vegetarian now. At first, it made me laugh. He was overweight and never serious, but I didn't laugh for long. This time it was different. It's hard to explain, but something about him had changed (not in a bad way). The school year ended and I didn't really see him all summer (I had a small job).

I did think about vegetarianism a lot. When I returned to school, now in high school (a sophomore), there were three vegans, and my friend whom had now lost some weight and his skin had cleared up. They started a school club, Animal Rights Education (ARE). I remember lunch the day of the first meeting. I ate a chicken sandwich (deep fried cafeteria food of course). That was the last piece of meat I intentionally ate. Anyway, the meeting was in a beautiful park be-

就是玩玩。我問了一些卡在我心中的問題，之後我知道我不會再吃肉了。

我母親至少有三個月不知道我吃素這件事。當她發現之後，她問我為什麼。我只簡單的說，我不想吃肉。這對她而言是一種打擊。之前我是一個吃肉吃的很多的人。我每天都一定會吃肉。那是一件很有趣的事，因為幾乎她所買的肉，一半是為我而買（我們是一個大家庭，我有六個兄弟姊妹）。之後我想是我起頭吃很多乳製品的人。我是一個賽跑選手，我非常關心我的蛋白質與鈣的攝取量。後來的一到兩年裡，許多吃嚴格全素的人，試著說服我吃素是不夠的，但我並未聽從。我只聽我想相信的話。我心裡頭認定，我需要動物的副產品來維持健康。這是因為我受我吃葷的姊姊們的影響，我總認為她們懂得比我多。而且我也喜歡在乳製品上加一些會讓人好吃的東西。

有一天，我看了看一部曾令許多人感動而哭的影片，我記得當時我對我自己說，「好了，夠多藉口了，不能

cause the club wasn't official yet and it couldn't be held on school property. It was a lovely end-of-summer day. There was probably 5 or 6 of us there. They talked about animal rights stuff and joked around some, generally just having fun. I asked a few questions and it's like something inside of me clicked and I knew I would never consciously eat meat again.

My mother didn't notice for at least three months. When she did, she asked me why. I simply told her that I didn't want to. It was sort of a shock to her. I was a HUGE meat eater before. I had to have it at least every day. It was interesting to see the amount of meat she bought cut almost in half because my choice (I have a large family with 6 siblings). I do think I started consuming more dairy products, sadly to say. I'm a runner and I was always concerned about my protein and calcium intake. Throughout the next year or two, many vegans tried to convince me that vegetarianism wasn't enough, but I wouldn't listen. I was very selec-



圖左第一人即為作者

再這樣了，這種行為必須停止，我必須嚴格的吃全素」。要整個轉變是不容易的。我沒有讓我媽媽很久才知道這件事。我們為此有過許多爭吵。我的家人完全不支持我，一直到現在。嚴格吃全素之後，我發現我的跑步有很明顯的進步。我的體重不但沒有減輕，而且變得更結實與強壯。在嚴格吃全素之後，我的田徑運動達到最好的狀況。這種感覺真的很棒。我真希望我是更早做此嚴格吃全素的選擇。

tive about what I wanted to believe. I had my mind made up that I needed animal byproducts to be healthy. I had a lot of influence from my older meat-eating sisters whom I always assumed knew more than I. Also, I loved dairy with some weird kind of addiction that I think most of us can relate to.

Finally, one day, I saw a very graphic video (many people left crying) and I remember thinking to myself, okay self, enough with the excuses, no more, this has got to stop! The transition was difficult. It didn't take my mother long to notice this time and we got into many arguments about it. My family gave me absolutely no support (still don't). I did notice that my running improved noticeably. I didn't lose any weight, but I was leaner, stronger. I had my best track season after being vegan for almost a year. It was great! I only wish I had made the decision sooner.

來
一
客
美
味
素
食

提到美國，
是否想到了
些什麼呢？



美 式 蘋 果 香 玉 米

廚藝演出 / 黃連春
(政治大學經濟系畢)
攝影 / 波爾
版面創意 / 喬治
完稿 / joseph

材料

蘋果一顆
鹽糖適量
奶油
蘋果醋
玉米粉
玉米二根
錫箔紙



想到了嗎？
有沒有想到
又香又甜的
美式玉米
呢？



亂期待的對不？



很特別哦！先將蘋果削皮切碎，放入適量的水中熬煮.....



再放入適量的
奶油、鹽及
糖，並加入少



接著再把玉米
清洗乾淨，將
表面塗上些許
的鹽，再將醬
汁均勻的塗在
玉米上



將玉米用錫箔紙包



住放入已熱好的蒸鍋中，蒸約15分鐘至熟透

這麼一道酸甜又帶有蘋果香的美式蘋果香玉米，夠「ㄉ」吧！



啊？我的玉米誰拿走了？



重點是多做幾份，以免不夠吃！



收藏食譜—美式蘋果香玉米



材料

蘋果 一顆
鹽糖 適量
奶油 2大匙
蘋果醋 5大匙
玉米粉 少許
玉米 2根
錫箔紙

作法：

1. 先將蘋果削皮切碎，放入適量的水中熬煮.....
2. 再放入適量的奶油、鹽及糖，並加入少許的蘋果醋，再以玉米粉勾芡，即是蘋果醬汁啦！
3. 接著再把玉米清洗乾淨，將表面塗上些許的鹽，再將醬汁均勻的塗在玉米上。
4. 準備一張錫箔紙，將玉米包住，放入已熱好的蒸鍋中，蒸約 分鐘至熟透。

流口水時間：

金黃色的玉米含著醇醇的蘋果香，啊！好想再吃它一口呢？

備忘錄：

1. 不論是蒸或烤，都得先預熱才好吃哦！
2. 烤箱用250度預熱後烤約15分鐘就可以了！

美味小祕訣：

1. 想加一點特別的口味嗎？試著加少少的肉桂粉試試吧！
2. 想試試不一樣的吃法嗎？用烤的也不錯哦！注意在玉米上加些橄欖油或奶油更好！

認識黑眼圈

文 / 德熾 圖片提供 / 克蘭詩 版面創意 / 美娟 完稿 / Li-li



大貓熊是中國大陸的稀有動物，可是有一種被稱為“熊貓”的動物，卻經常出現在人類的生活環境中，尤其在高度都市化的地區，更是隨處可見。

由於睡眠習慣不佳，或是經常熬夜工作讀書的人，經常會出現所謂“黑眼圈”的現象，因此這個族群常被戲稱為“熊貓族”。

一、黑眼圈的成因

黑眼圈在生理上的直接成因有兩種可能：一是由於黑色素在眼部周圍的沉積；另一種可能是由於眼部組織的浮腫，因而在光線下形成陰影，使眼圈看起來發黑。

直覺上，黑眼圈的形成，多半被人認為是睡眠不足所引致。這是因為人類在睡眠時，血液和淋巴會集中在眼部組織，使眼部周圍腫脹，這是身體在修復與滋潤組織的作用。通常在一般的睡眠週期下，醒覺之後數個小時，就會因身體的活動，使體液流向其他部位而恢復正常；也就是說浮腫的眼睛，看起來就像半夜被叫醒的人，或是剛起床兩眼惺忪的樣子。這就是黑眼圈會使人聯想到「睡眠不足」這件事的一種條件反射。

當一個人的睡眠週期經常被干擾時，會相當程度的造成眼部周圍組織的鬆弛，而形成難以消除的浮腫與黑眼圈。

然而造成眼睛浮腫的因素可能還有：過敏反應、眼瞼皮膚炎、眼瞼緣炎，還有最大也最難搞定的～體質遺傳因素。

過敏反應

藥物、食物、灰塵、花粉等因子，都可能造成過敏。過敏反應發生時，由於組織胺的大量分泌，會使皮膚浮腫發癢，在皮膚較薄的部位會更明顯，特別是眼皮，可能會腫得像皮球似的。嚴重的過敏反應發生時，多數的人都會尋求醫藥的協助；但是持續性而輕微的過敏反應，則經常被人忽略，有時甚至很難被診斷出來。

當過敏反應造成的眼瞼浮腫時，將會破壞皮膚的結締組織。當發生的頻率過高時，則會造成組織不可逆的破壞，使得眼睛看起來更加的浮腫。

若懷疑自己可能是因為過敏而造成熊貓臉，那最好去找醫師協助，而且越快越好。

眼瞼皮膚炎

經常發生在有「敏感性肌膚」的人身上，通常是由於化妝品或護膚產品引起的。化妝品中有時會含有一些化學成分，普通人用起來不會有什麼問題，但是在有敏感性肌膚的人身上，可能就會造成發炎反應。持續久了，就會造成鬆垮的眼皮和眼袋，進而使你看起來有黑眼圈。

因此在挑選或試用化妝品時，就必須留意其組成成分，若對皮膚尤其是對眼睛有刺激性的產品，則務須避免。



眼瞼緣炎

眼瞼緣炎是一種眼瞼上的油脂腺和睫毛毛囊發炎的毛病，它除了令眼睛浮腫外，還會使睫毛脫落。卸妝時忽略眼部的粧彩或是沒有徹底卸除乾淨，會使眼瞼上的油脂腺阻塞，進而造成發炎；因此仔細小心地卸妝是必要的。

另外隱形眼鏡的清潔也要注意，以免增加眼部的感染機會。

若是發生眼瞼緣炎時，請尋求醫師的協助，切忌隨便購買成藥使用。

體質遺傳因素

黑眼圈對地中海血統的人種而言十分普遍，這是黑眼圈與遺傳有關的例證。而且有時我們也會聽到朋友抱怨說：他每天準時就寢，睡眠充足，可是依舊是熊貓一族的成員。甚至於年紀輕輕的人也有明顯的黑眼圈，這也是體質因素的例子。

這種人只好盡量減少暴露在黑眼圈的危險因子下，免得眼圈越來越黑，變成國寶動物。

防治黑眼圈的方法詳述於下。

二、黑眼圈終結法

1. 找出黑眼圈的成因

大貓熊經過了數百萬年的演化，才變成今天這個可愛的模樣；同樣地造就熊貓族的因素很多，而且多半也不是一朝一夕的成果。

疲勞、睡眠品質不佳或週期紊亂、疾病（除了前述的眼部疾病外，由於“肝經開竅於目”，肝經出了問題也會造成眼睛的問題）、遺傳、年齡等等因素，都會促進黑眼圈的發生，要先找到原因才能開始論治。

很不幸地，現今的都市化生活型態下，上述的各種原因，往往是複合著發生的，可能無法很快或很簡單的搞定；但是筆者仍就所蒐集到的資料提出一些建議給大家參考。

2. 一些你可以輕易做到的方法

睡眠時抬高下巴～可以減少體液的集中。

避免趴著睡覺～俯臥時體液會衝向眼部，醒來時眼睛會腫得很明顯。

減少鹽分的攝取～鹽分過多會使體液滯留在身體中，加重浮腫的程度。

適度地冰敷～用冰水浸濕棉球後擰乾，敷在眼睛上5～10分鐘，可以減輕浮腫的程度，但要注意不可凍傷了。

改用水溶性的滋潤保養品～油性基質的乳霜或潔面劑，較易造成毛孔的阻塞而發炎感染。但是敏感性肌膚的人，則可能還是以油性產品較佳，因其較不刺激皮膚。

徹底地卸妝～清潔眼瞼睫毛部位的粧，遠比我們想像的還要困難；一定要用棉花棒沾卸妝液，仔細地清潔，直到棉花棒上沒有痕跡為止。

3. 較費事或成本較高的方法

試用各種新開發的產品～如眼膠(Eye Gel)，它們能滋潤眼部的肌膚，暫時減輕浮腫的程度，並且使皺紋變得較不明顯。

這個方法的最大缺點是：它可能掏空了你的荷包，但不一定有效。

利用化妝品掩飾遮蓋～使用遮蓋力較強的化妝品，來遮除黑眼圈或浮腫的眼袋，但是要當心"



欲蓋彌彰”的意外效果。原則是：粉塗得愈少愈薄，看起來愈不明顯。

可能的話去請教彩粧高手或專家，請他們指導，免得畫出來的粧把別人都嚇一跳。

4. 你必須求助於醫師的方法

外科手術～利用整形外科的技術，消除眼袋中的脂肪或是拉皮，使鬆弛的皮膚繃緊，可以很有效地解決看起來浮腫的眼睛，然而這種方式的代價和風險自然也很大。

使用藥物～利用 Retin-A 或是含 Hydroquinone 的漂白霜來治療，但這個方法的效果可能很有限，對程度嚴重的人幫助不大。

藥物脫皮法～皮膚科醫師可能會使用像“酚”或“三氯乙酸”等具有腐蝕性的化學藥物，來對黑眼圈的皮膚加以脫皮。只是這種方式也有相當程度的風險，而且脫皮部位的顏色，會與其他未處理部位有著戲劇性的不同，可說是一種極端的方法。

三、以佛法的智慧來觀察黑眼圈

其實我們的容貌是過去身中功德福報的展現，也是驗證因果法則的絕佳監視器 (Monitor)：如福報和業報的比例，決定了你的體質——也就是細胞內的遺傳基因，和後天生活環境的綜合體；而不良的生活習慣與飲食內容，則鮮明地證明了因果律 -- 君不見黑眼圈和一些啦哩啦啞的疾病，不都和生活飲食有關乎？

再以空性的角度觀察：根本就沒有黑眼圈這東西，沒有眼圈黑的人，也沒有長了黑眼圈這回事，那我們又為何要為它憂煩苦惱呢？還不如擔心自己是否更有慈悲，更有智慧了呢！



佛是大醫王，佛法是超級醫藥。真的要治好黑眼圈的話，只要好好學佛修行即可。佛法中多的是各種〔健康的生活與飲食〕的教導，只要切實地做好了，還怕長黑眼圈嘛？所以啦，當一個佛子是多麼幸福的一件事兒，因為慈悲智慧，能使你活得崇高快樂；健康的飲食生活指導，則使你美麗健康。這真是世界上最聰明，最划算的選擇了。

噢，你還等什麼？快來試試吧！

美麗叮嚀：

記得喲，人美心更美，才是真美噢！

時事大解碼！

文／陳子軒
版面創意／子帆
完稿／free



有關故事一

「媽媽，我可不可以不要上學？」甫上國中的小艾痛苦的對母親說。「為什麼？」「因為好多國中同學都在抽煙呢！」

★★★「你知不知道抽煙要記大過啊！禁止你們抽煙是為你們好，希望你們身體健康，難道你不知道抽煙對身體有害嗎？」教官室裡抽煙的學生和教官。「知道啊！可是既然抽煙對身體有害，為什麼師長們就可以抽煙，我們就不可以？」

★★★「你這個死孩子，這是什麼？我辛辛苦苦把你養大，結果你……」無意間從書包搜出香菸的爸爸氣得發抖的說。「這哪有什麼？同學都在吸煙啊？現在流行嘛！如果你不抽，那以後怎麼混下去嘛？」

煙在蔓延

愈來愈多的青少年加入香菸的消費市場，雖然煙害防制法規定未滿十八歲者不得吸煙，商店也不得販售香菸給他們，可是不時仍會看到青少年叼根煙的場景，原因可能來自於：模仿大人、耍酷、同儕團體的風氣及好奇心，對於吸煙造成的危害卻不受到重視，甚至青少年在校也懷疑：「為何師長可以抽煙，卻三令五申我們不准抽煙，如果抽煙真的不好，他們為何要抽？」衛生署近日公布新的煙害防制法修正草案中規定，未來高中職以下學校一律禁煙，任何人不得在校園內吸煙，以免產生不良示範作用。

佛法教導

佛法講因果業力，今生會染上吸煙的習慣，和過去生的業力有關，吸煙及二手煙都對身體造成妨害，校園吸煙更加凸顯了對下一代教育示範的問題，身體的每一個細胞都有成長的權力，懂得愛自己，才會懂得愛別人，所以我們不能讓煙害成為人的天敵，更不能製造這樣的環境給下一代。能健康的活著是一件幸福的事，失去健康和愛的人，也將失去快樂，不是嗎？希望大家都有快樂幸福的生活。



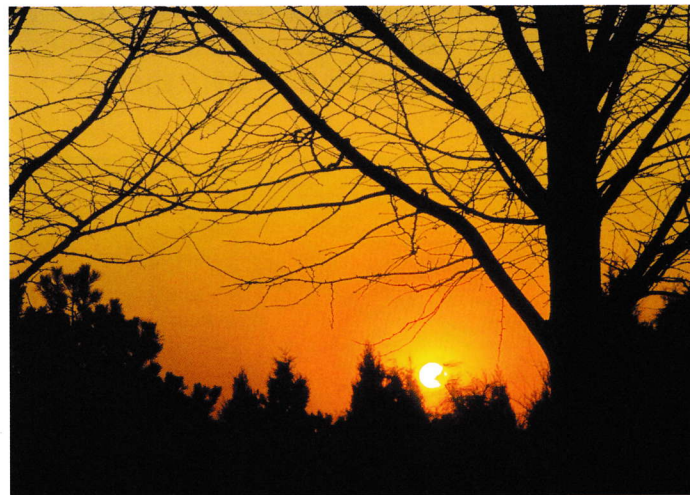
有關故事二

一條狹窄的街道，沒有街燈，只有稀微的月光灑在地上，透出淡淡的光，夜深了，這條街已沒有行人，那蜷曲的身影這時就更加明顯，失明失聰又雙腳殘廢的老人獨自在街頭度過許多夜晚，今夜過了，明天呢？

這是電影裡發生的事，但現實呢？很多角落也都在發生，肢體器官傷殘，因而失去了謀生的能力，可是生命呢？是不是也跟著凋謝了呢？

生存

廣三SOGO槍擊案的受傷孕婦莊家慧，剖腹生下了一名多重殘障的孩兒，一生下來就插滿了管子，不到一天的時間就又離開了人間。這樣的情形引發各界的討論。到底要不要施行人工流產？如果站在優生學的角度來看，我國優生保健法規定，孕婦經診斷有胎兒發育畸形之慮者，可以人工流產，而且已有很多人如此做；可是站在孩兒的角度呢？似乎就沒有任何保障可言了。有人說，像忠仁、忠義兄弟，一生都要接受身體無止盡的折磨，可是他們求生的意願強大，證明活著還是他們的選擇。肢體傷殘是不幸，可是活著是幸福，到底哪一個重要呢？

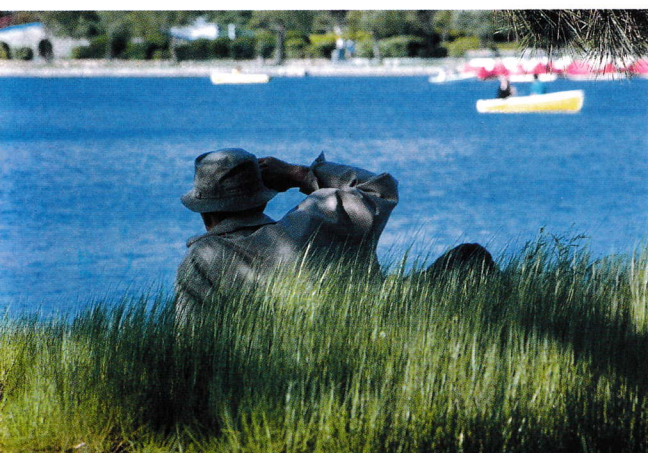


佛法優生學

人身寶是珍貴的，今生能得遇人身，也是過去生行善事感召的結果，可是這個人生要怎麼過呢？這就是大學問了。每個人都需要愛和關懷，我們也看到很多癌症病患因為發心助人而使病症痊癒的例子。其實，外在的病並不難醫，反而是內心的病更難醫治。

就社會的眼光來看，或許有的人認為嚴重殘障的人會增加社會的成本，可是一個身體健康、財富地位具足的人，若是不顧眾人的利益，而作奸犯科或貪贓枉法，那社會成本才真正損失大了。

就人生的光明面來看，佛性是永遠清淨無染的，也許因為過去生對眾生的傷害而感召了不健康的身體，但是內在的崇高偉大，願意為眾生服務的心，是絕對足夠凸顯生命的價值的，再不能因為生命的外表有缺陷，就要放棄他，這對這個生命是多麼不公平，如果他有一個崇高的靈魂而被禁止誕生，這對社會是多麼大的損失啊！



有關故事三

在未來的城鎮裡，高科技生活已是人類的全部，無菌室裡，悠悠已經生命垂危，請過多少名醫，都無法醫治她，只好請來生命科學家用他的慧眼看看是否有救，他搖頭嘆息說：這在數百年前還是有得醫的，只要找到一種叫麻三理的植物，取它的特殊基因再配種，就可以有解藥了，可是當時由於各種因素，現在這種植物已經絕種了，唯今之計，只有回到過去了，於是救援行動展開，開始籌畫回到過去的準備。

基因不多了

環保團體正在觀察，發現植物雖然靠著科技已增強抵抗能力，但由於人為因素或政策原因，使得全球性含有獨特基因的農作物種類大減。雖然人類已經擅長改變基因組合，但是不爭的事實是已滅種的基因，絕對沒辦法找回來。



佛法觀點

人類最大的毛病是常爲了眼前的利益或方便而犧牲了往後長期的利益，其實這是不智的行爲，看看累生累劫輪迴的生命吧！就知道不能短視近利，因爲很多事情就像一期生死一樣，逝去了不再來，就像故事中一樣，悠悠在呼喚著大家：救救她的生命吧！同樣的保育，是否人們也該想想用到動物身上呢？



不必再害怕心中有鬼



文／陳世昌
版面創意／子帆
完稿／free

相信大家怕鬼，對於鬼事總是恭敬有加不敢稍有慢怠，每年更是花費大把銀子來祭拜鬼神，雖然世上真正看到鬼的人極少數，但大家寧可把它當真的來看待，特別在農曆七月稱為鬼月，在這七月之中，人間幾乎把自己封閉起來，不敢在此月中處理一些生活中的大事，但當七月過去了，鬼並沒有消失掉，人還是繼續怕鬼，雖然未必從眼睛看到，但大多數的人，其實怕來怕去的，是怕心中的鬼。

伺候鬼神不如善待自心靈

一個人的內心裡，往往因為堆放了許多的「垃圾」而感到煩惱與恐懼，例如害怕明天一來，就會失去很多東西，害怕天災，也害怕人禍，雖然大多數人一生中最怕「看」到的鬼，未必會真正遇到，但除了鬼之外的事，卻是經常會遇著，也就是說，人間除了鬼之外，還有更多更容易遇到的恐懼，其實是充滿在我們的心中，時時刻刻掛礙著，這心中的恐懼，造成很多人無法過正常、快樂的生活，為了彌補這些恐懼，甚至在行為上產生了偏差，現在我們天天都可以在新聞報導中看到這一類的人，所造成的人間悲劇報導，這種因內心的恐懼而發生行為上的偏激，正是鬼的陽間化身，一輩子都在討債和還債，雖然這種人也同樣害怕心中的鬼，但其實自己正是別人心目中的鬼啊！

心靈的空洞是人的最大苦難

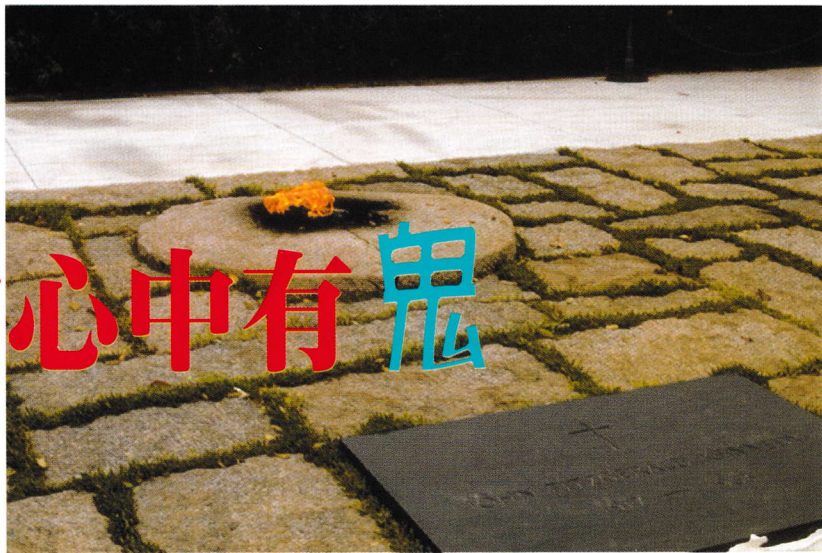
我們可以不必害怕鬼，因為能看到鬼的人少之又少！但我們不能不害怕內心的空洞，空洞的心靈，使人缺乏安全感，無法活得滿足與快樂，內心的空洞是一個人最大的災難，很多人花錢來填補自己內心的不足，就像花錢來孝敬陰間的鬼神一般，一旦花了錢來祭拜，心中就會覺得有所慰藉，但自己內心的空洞感，卻可能是花再多錢也填補不了的，因為人心比鬼還不好伺候。鬼之所以為鬼，因為他有一個目的必須

去達成，或是說他有一個代價必須付出，這二件事一旦完成了，鬼的任務就可以交待了，但人心卻不是如此，人心往往沒有目的，人付出再大的代價也滿足不了心的需要，所以說，心靈的空洞是人的最大災難！

自己去尋找內心的答案

心為什麼空洞？它裡面不是裝了很多東西嗎？不錯，它是裝了很多不屬於自己的東西，所以才會有空洞感，表面上看起來，大部份的人都能擁有人生中的大部份需求，包括事業、學業、家庭、健康和他的朋友，但當一個人獨處時，就會發現他其實什麼都沒有，因為他會害怕失去這一切，只要我們會害怕失去的事物，那這東西就不屬於我們的，只有真正屬於自己東西，我們才不會感到害怕與空洞，內心能感到充實，能真正擁有「不會失去」的事物，那這個人才不會活在「心中有鬼」的日子裡。

但世間有什麼東西能留在心中不會失去？心中的世界都是想像的，想像的世界能令人感到安全嗎？如果一個人活在心中那虛幻的世界裡，那這人是不是會脫離了現實離世獨居，或是．．．變成了神經病？這的確是很難的一件事，能為這件事努力的人，其實是少數的，而能成功的人，則又是少之又少，所以這世上才會只有一個釋迦牟尼佛，只有一個耶穌基督，但如果我們能循著成功者的足跡，去追尋他們成功的過程，我相信成功的機會就能大增，現在電視上在上演「達摩」，那裡面的人和故事，大多是在這一件事上打轉，所以，努力的去思考，人生一定能為心靈的世界，找到一條出路而不必再害怕心中有鬼了！



The Viewpoint of Heart



Welcome To 金色蓮花全球資訊網



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 (四)

外國的素食健康觀

小精靈，上回看完了太虛大師對素食的見解，真是受益不淺，那你知道外國對於素食的看法又是如何呢？

嗯，我們可以先從 PCRM 的主張來了解，PCRM 成立於西元一九八五年，它是由一群傑出的美國醫師所組成的「責任醫藥內科醫生委員會」，其總部設在美國首府華盛頓。該組織已得到超過三千位醫師的支持，其成立的宗旨，在喚起美國人特別是醫學界人士對人類營養的覺醒。

PCRM 於西元一九九一年的一篇論文中表示：「『素食』！曾被包括柏拉圖、尼采在內的每一位哲學家，政治領袖如富蘭克林、甘地，及許多現代知名人士所大力提倡，素食對人體健康的利益是十分顯著。」經過歸納 PCRM 提出素食有益健康的結論如下：可避免癌症、心臟病、高血壓、糖尿病、膽結石、腎結石、骨質疏鬆症、氣喘。

一九九一年 PCRM 提案修正

已被全美國營養學家公開推行長達三十五年之久的所謂「四類基本食物 (Four Basic Food Groups)」，這四類基本食物：肉類、乳製品、物、蔬菜水果，係自西元一九五六年以來即由美國府部門向美國公民推薦，其中把食用肉類當作是一種必須的飲食。

然而，今天美國醫學界已經發現這種以肉食為中心的飲食習慣 (meat-centered diet) 確實會帶給人體莫大傷害，包括心臟病、癌症、中風及其他嚴重的疾病都與這種以肉食為中心的飲食習慣有著莫大關連。

PCRM 所提議的「新四類食物 (New Four Food Groups)」。肉類與乳製品已經從名單上消失，這份新名單的特色為注重健康，並以富含纖維的植物性食物，來取代先前富含膽固醇與油脂的食物。

小精靈，可以詳細說明這「新四類食物」嗎？

當然可以囉，「新四類食物」即是：

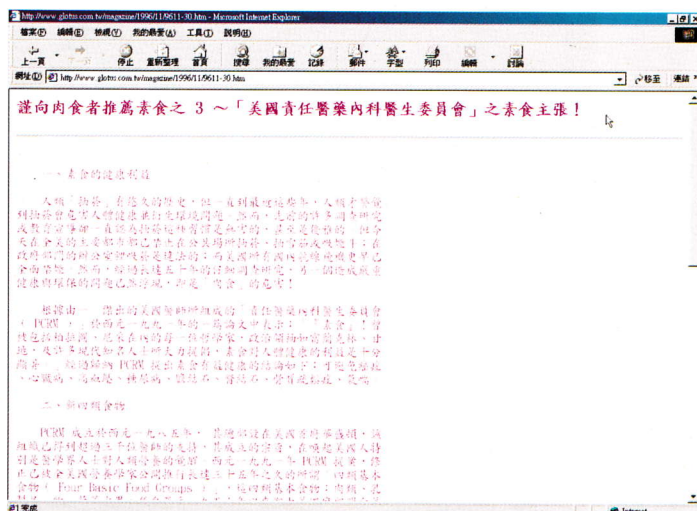
1. 全物：包括麵包、通心粉、米、小麥及其他物，

而所謂「全物」是指未加精練的物，它們富含纖維、碳水化合物、蛋白質、維生素 B 及鋅。

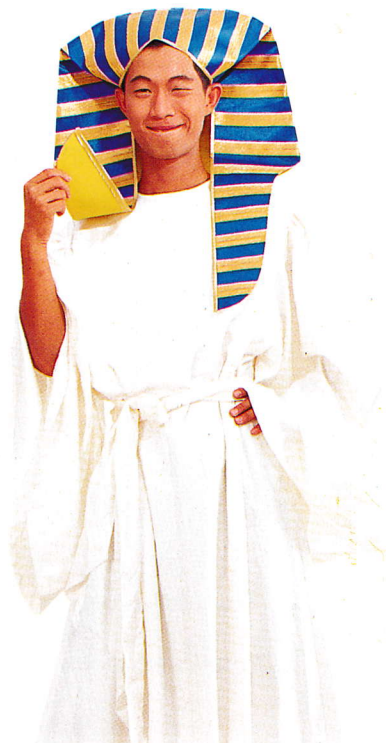
2. 豆類：它們是纖維、蛋白質、鐵、鈣、鋅、維生素 B 等營養成份的良好來源。
3. 蔬菜：它們提供維生素 C、β 胡蘿蔔素、核黃素和其他維生素、鐵、鈣、纖維等營養素。
4. 水果：它們富含纖維、維生素、β 胡蘿蔔素等，每天最好都吃水果，而且請注意果汁與水果的營養價值是不同的。

小精靈，很多人都還是擔心「素食」是否提供足夠的營養成份，那 PCRM 的說法又是如何呢？

PCRM 的說明如下：「事實上，以素食來提供健康且均衡的營養是一件十分容易的事。素食提供足夠的蛋白質，任何一般性的混合吃素就已提供超過人體需要的蛋白質。肉食往往會造成蛋白質攝取過多，而這導致人體罹患腎結石、骨質疏鬆症、心臟病與部份癌症。」如果大家還有



<http://www.glotus.com.tw/magazine/1996/11/9611-30.htm>



有任何飲食方面的疑問，PCRM 都樂意提供進一步的諮詢與解答，其通訊住址是：P. O.Box 6322, Washington, D. C., 20015, USA.

小精靈，我已經知道了素食的好處，但對於佛法知見不具足，或是尚未學佛的人，有什麼善巧又有力的說法，來說服他們吃素呢？

嗯，我們可以由美國加州諾貝爾獎提名人約翰·羅賓遜在《美國新飲食風》這一本書，摘要出七大理由，分述如下：

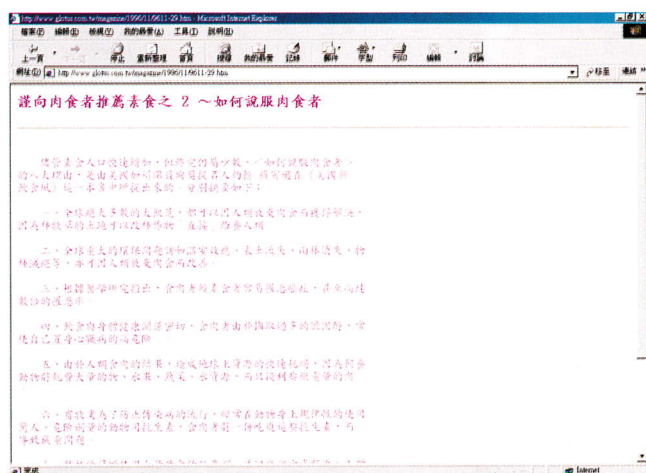
1. 全球絕大多數的大飢荒，都可以因人類放棄肉食而獲得解決，因為種牧草的土地可以改種作物「直接」給養人類。
2. 全球重大的環保問題諸如溫室效應、表土流失、雨林消失、物種滅絕等，亦可因人類放棄肉食而改善。
3. 根據醫學研究指出，食肉者較素食者容易罹患癌症，甚至高達數倍的罹患率。
4. 飲食與身體健康關係密切，食肉者由於攝取過多的膽固醇，常使自己置身心臟病的高危險。

5. 由於人類食肉的結果，造成地球上資源的快速耗竭，因為飼養動物將耗費大量的、水果、蔬菜、水資源，而只換到些微重量的肉。

6. 畜牧業為了防止傳染病的流行，經常在動物身上規律性的使用驚人、危險劑量的動物用抗生素，食肉者將一併吃進這些抗生素，而導致嚴重問題。

7. 種植牧草所使用大量致命的殺蟲劑，透過殘留方式將進入人體，這個事實已被醫界證實。

全球無數的屠宰場，有無數動物被殘酷對待而受盡痛苦折磨，包括被監禁、操縱及暴力殺戮，動物們所受的痛苦與恐懼遠遠超乎人類的想像，同時也根本無法計算。在美加地區及澳洲，平均一個人一年要吃掉二百磅的肉；而一個七十二歲的美國人，根據統計，一生要吃掉將近十一頭牛、三隻羊、二十三頭豬、四十五隻火雞、一千一百隻雞和八百六十二磅的魚類，實在是太可怖的數字。因此，基於「道德」的理由，人類應該吃素。(1)



<http://www.glotus.com.tw/magazine/1996/11/9611-29.htm>



技術加油站

駭客任務

NetWork Station

Hacker



前一陣子駭客在網路上互相入侵對方的網站，甚至進行篡改圖片與文字，這樣的舉動不僅使得彼此的關係緊張了起來，而另一方面也讓網路安全的問題再次受到大家的重視。

即使在美國的一些重要機構，也是時有所聞遭到駭客入侵的案例，到底這些駭客是如何作到非法入侵的動作，而我們平時又要如何做好相關的安全措施呢？

由於Internet已是現今世界資訊傳遞的驅勢，在配備齊全的條件下，任何一台電腦都可以很輕易的在世界的任何一個角落上網，而在我們下載與上傳資料的同時，電腦駭客也會利用這個時機找安全漏洞來竊取資料與身份密碼，一旦有了合法的通行密碼，就可以在網路上進

行非法的破壞行動，由其再加上結合運用電腦病毒的特性，更可在網站上發揮相當可怕的破壞力。

面對這樣可怕的攻擊，我們要如何因應呢，台灣電腦網路危機處理中心也提出了三點反制的處置方案：

1. 網路隔絕：受侵害主機應立刻切斷網路連線，避免有心人士利用，並見檢查其他電腦主機系統。
2. 關閉電腦：關閉電腦以終止程序執行，並保存系統資料，以利進行系統檢查與分析，進一步找出入侵者的來源與做法。
3. 安裝補漏程式：對於必須提供的服務，應該提供安裝相關的補漏程式，才不致讓有心人士有機可趁。





禪定 作者／王秀杞

大般若經講記

Lectures on the Maha-Prajna-Sutra

(註：本文係新修正之大正藏版本)

一、智慧的原味：經文

慶喜當知！以獨覺菩提無二為方便、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！以獨覺菩提無二為方便、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；……慶喜當知！以獨覺菩提無二為方便、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。

慶喜當知！以菩薩摩訶薩行無二為方便、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！以菩薩摩訶薩行無二為方便、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；……慶喜當知！以菩薩摩訶薩行無二為方便、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。

慶喜當知！以無上正等菩提無二為方便、無生為方便、無所得為方便，迴向一切智智，修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多；慶喜當知！以無上正等菩提無二為方便、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；……慶喜當知！以無上正等菩提無二為方便、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。

(P615II 欄倒數 13 行～P617I 欄 7 行)

校量功德品 28

文／郭韻玲
版面創意／子帆
完稿／free

二：生動的說明

佛陀繼續開示：以獨覺菩提、菩薩摩訶薩行、無上正等菩提無二、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。

此三段經文，結構與前幾段完全一樣，只是把五蘊、……四向四果代換成獨覺菩提、菩薩摩訶薩行、無上正等菩提，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。

獨覺菩提，即緣覺，是指修行人自發菩提心，而不勸化眾生發菩提心，也不學習大乘經義，所以叫作獨覺菩提。獨覺是覺悟什麼呢？覺悟十二因緣，對於生死輪迴的過程與真相，有甚深的了解與覺悟，他深深明白一切的生死皆來自於無明，也就是對於空沒有掌握，如果回到了空性，那麼一切的生滅都停止了，既然一切的生滅都停止，那麼最大的生滅——生死輪迴，當然也就停止了。能夠停止生死輪迴的人，其實是宇宙間了不起的聖者，唯有聖者能夠作自己的主宰，能夠不再受生死輪迴的操控，這實在是一件驚天地、泣鬼神的大事，因為，這樣的成就，真的也是必須歷經千辛萬苦，歷經千百劫的修行，才有辦法達成，他是一位歷經風霜雨雪，不畏一切艱難險阻的人，他對於生命的真相已經完全了然洞



祈禱
作者／王秀杞



觀音 作者／王秀杞

澈，所以他永遠的告別了生死的束縛，自由自在，無邊喜樂；他是偉大的覺者。

但是，唯一美中不足的是，這樣的偉大成就與無邊法喜，是他自己獨享的，沒有另外的眾生因為他而也同樣的達到偉大的成就及無邊的法喜，所以他好比山谷中的百合花，雖然芳香無比、美麗無比，但是卻是孤芳自賞，紅塵萬丈中的芸芸眾生都無法親眼目睹它的芳采；他又好比山谷中清冽無比的甘泉，兀自清澈的流著，但是滾滾紅塵中的苦難眾生卻無法掬飲一瓢清涼，故獨覺即獨自的覺悟，與眾人其實是無關無涉的。

獨覺除了指獨自覺悟，不度化眾生的含意以外，還說明他是獨自開悟，不需要經過佛法或老師的教導。這點其實是很了不起的，因為佛法之所以殊勝，是因為不但告訴我們生命的負擔，也告訴我們如何解決生命問題的方法，這不知省卻我們多少無謂的摸索以及兜圈子；而有老師的指導是更殊勝的，因為他是過來人，他深知如何出離三界的方法與途徑，他如識途的老馬，能夠很精確的帶領人走對路，而且會預警路況，何時該快走、何時該整頓行囊等等，故老師更能省卻不必要的停留或避免誤入歧途。然而獨覺這兩者都不需要，他因為歷劫修行，所以悟性極高，他只要看到落葉或看到別人的生老病死，他就會完全明白苦、空、無常的道理，而且自然而然懂得如何靜坐，如何守戒，如何由定生慧，這

樣的稟賦，其實是相當了不起的，所以如果由一個個人的角度來觀察的話，獨覺是個人成就的了不起境界，一樣值得讚歎，只是當然是比不上自度度人兼具的菩薩摩訶薩行。

什麼是菩薩摩訶薩行？即六度萬行，一個菩薩是一定要經過這樣的過程才能圓滿。所謂的六度，即大家耳熟能詳的布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，不論那一度，事實上要修至圓滿境界皆非易事，而且最重要的一點是每一度都要與眾生分享，這是最難的部份。因為難倒不是難在菩薩沒有這個心量與眾生分享成就，困難的部份是在承擔，其實所有的分享都牽涉到承擔的部份，例如教導眾生持戒，如果一個菩薩自己守戒清淨，當然是才有資格來教導眾生也守戒清淨，但就在這個經驗與成果分享的時候，考驗就來了，因為業力也可以解釋為磁場，一個清淨的磁場靠近一個不清淨的磁場，清淨的磁場一定會受到干擾，可以說靠近越多不清淨的磁場，受到的干擾也就越大，故“承擔”二字由此就可明白，行菩薩道的人真的更必須是歷劫修行的人，因為唯有自己有“承擔”能力，才能與眾生真正分享，否則不但不能與眾生分享，反而會成為墮落或退轉的原由。故知菩薩難為，因為自己必須永遠是一泓清流，否則不斷與濁流會合，自己如果不夠堅持的話，清流慢慢也會被染污成濁流，故自度度人間的微妙平衡與取捨，是每一個菩薩必須努力學習與練習的。

六度為什麼要配合萬行？因為所有的方法，就算再完美，如果不去實踐的話，永遠還是方法，並不能真正產生什麼改



所謂的六度，

即大家耳熟能詳的布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，不論那一度，

事實上要修至圓滿境界皆非易事，

而且最重要的一點是每一度都要與眾生分享，

這是最難的部份。

因為難倒不是難在菩薩沒有這個心量與眾生分享成就，

困難的部份是在承擔



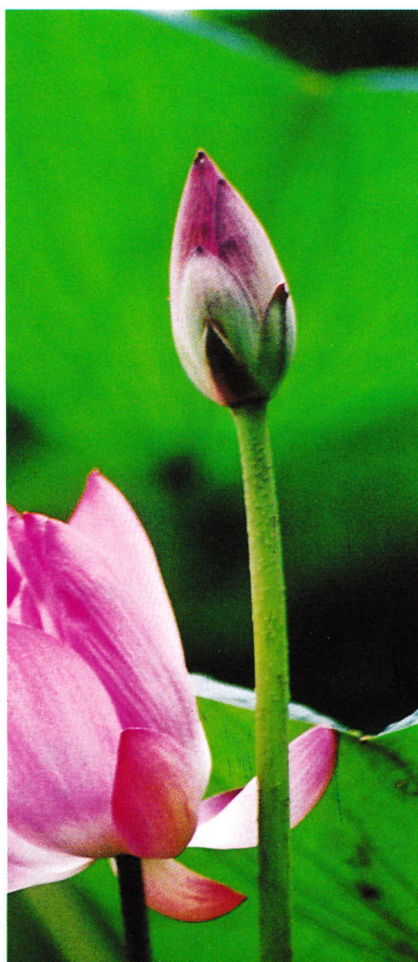
佛手 作者／王秀杞

變，唯有行，而且唯有不斷的行，才有辦法讓方法真正產生意義，否則就算知道再多，可是一樣也辦不到的話，那麼不如不知，免得更放不下、更痛苦。故菩薩絕對是劍及履及的實踐者，不斷的實踐，不斷的實踐，理想就在不斷的實踐中漸漸成型，成長、茁壯、發揚光大——菩薩自度度人的事業。

所以，菩薩就是老實修行的人，只是他的老實修行，不只是度己，還涵蓋了度人，故他必須特別的辛苦、特別的打拚，否則六度萬行的圓滿要到那一天才能完成呢？故精進是六度之一，是不可或缺的重要因素。唯有精進，能夠自度圓滿；唯有精進，能夠度人圓滿，一個菩薩更是必須精進，甚至大精進，才能真正圓滿一切的菩薩摩訶薩行。

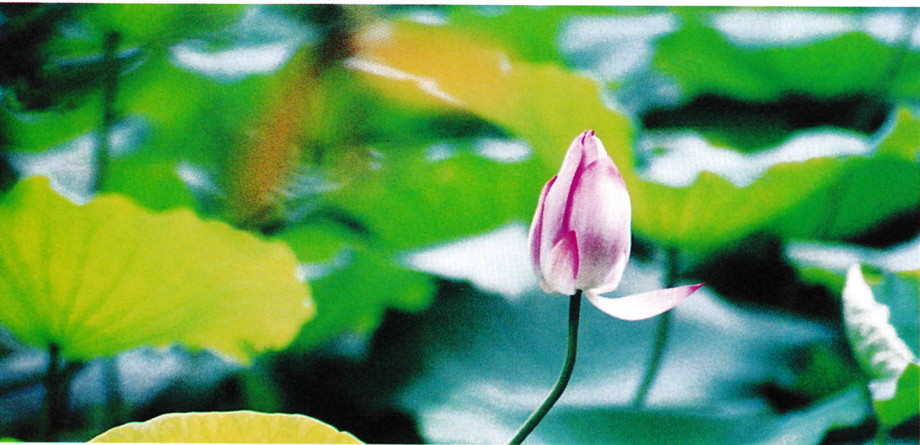
但一切的精進，都必須走對方向，如果在造業方面，其實一個人也可以很精進的造業，例如花天酒地的人，夜夜紙醉金迷，不醉不歸，那麼這樣的人，也可以說他很精進，精進什麼呢？精進的在糟蹋福報！精進的在造無量無邊的黑業！故菩薩的精進當然必須是造無量無邊的福報，造無量無邊的白業，否則不如不精進，因此般若就變得非常非常重要，因為如果沒有般若作為先導，一個菩薩也可能走錯方向，也可能造業而不自知，故般若如燈如路標，指引著我們正確的精進方向，故菩薩最重要的波羅蜜就是般若波羅蜜，其他五度都要靠般若來引領，一切的六度萬行也都要靠般若來指正，否則作得越多，很可能錯得越多，故菩薩摩訶薩行一定要與般若配合，才能真正行利益眾生的菩薩道。

什麼是無上正等菩提？即阿耨多羅三藐三菩提，也就是無上正等正覺。這樣的證量只有佛才能到達，一切圓滿、一切



攝影／陳麗陵

具足，全部的覺醒，全部的自由，這樣的境界實在太令人讚歎，太令人嚮往。而到底如何才能到達這樣的證量呢？最大的關鍵在於般若，唯有與空相應，才能不再與妄念相應，唯有離開妄念，才能離開生死輪迴，而這一切都只有般若才能辦到，就連佛法的精神所在「慈悲」，也必須與般若相應，才能展現真正的慈悲，一個真正慈悲的人是完全沒有執著的，一旦有執著，事實上就已經離開了真正的慈悲，因為執著就是有所求、有所得，而一個有所求、有所得的人，就不能行全部無求無得的慈悲，故菩薩道難行難忍，除了要面對



攝影／陳麗陵

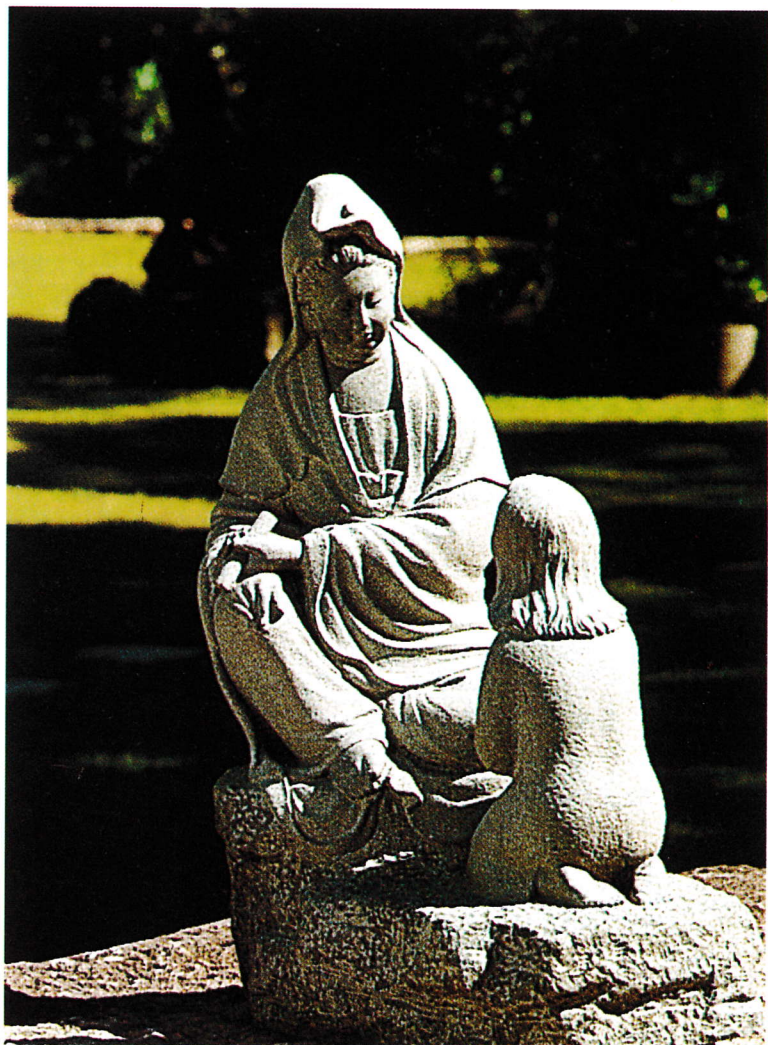
業力的干擾，最重要就是要擁有全部的空性，而全部的空性實在太難了，但也唯有全部的空性，才能不再與妄念相應，才能不再造業，才能完全不受業力干擾，也才能行圓滿的菩薩道。故無上正等正覺，是最究竟，也是一個大乘菩薩道行者宜念茲在茲的目標。

三、精彩片段備忘錄

§ 菩薩難為，因為自己必須永遠是一泓清流，否則不斷與濁流會合，自己如果不夠堅持的話，清流慢慢也會被染污成濁流，故自度度人間的微妙平衡與取捨，是每一個菩薩必須努力學習與練習的。

§ 菩薩就是老實修行的人，只是他的老實修行，不只是度己，還涵蓋了度人，故他必須特別的辛苦、特別的打拼，否則六度萬行的圓滿要到那一天才能完成呢？故精進是六度之一，是不可或缺的重要因素。唯有精進，能夠自度圓滿；唯有精進，能夠度人圓滿，一個菩薩更是必須精進，甚至大精進，才能真正圓滿一切的菩薩摩訶薩行。

§ 如果沒有般若作為先導，一個菩薩也可能走錯方向，也可能造業而不自知，故般若如燈如路標，指引著我們正確的精進方向，故菩薩最重要的波羅蜜就是般若波羅蜜，其他五度都要靠般若來引領，一切的六度萬行也都要靠般若來指正。



祈禱
作者／王秀杞

四、智慧點滴

大般若經各品綱要

第二十六品

學般若品（卷 86-89）

說明善現菩薩智慧甚深，不壞假名，而說法性。

第二十七品

求般若品（卷 89-98）

說明修行般若於大菩薩的開示中求，並以佛陀唯依歸。

第二十八品

歎眾德品（卷 98-98）

說明菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅密多，能夠證得無上正等菩提。

第二十九品

攝受品（卷 98-103）

說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

第三十品

校量功德品（卷 103-168）

說明般若的功德無量無邊，甚至供養般若經典的功德比供養佛陀舍利還要殊勝廣大。

第三十一品

隨喜回向品（卷 168-172）

說明一個菩薩應如何以無所得為方便善巧，修好隨喜回向法門。



小沙彌

作者／王秀杞

一次有效的學習 可以澄澈身心意境

金色蓮花系列課程：

(一)佛學之卷(免費參加)

課程名稱	星期	時間	堂數
佛學綱要	日	下午2:30~4:30	八

(二)修行之卷(謹收保證金1000元，為鼓勵學員能有效學習，未缺課者，全數退還。)

課程名稱	星期	時間	堂數
清心靜坐初基班	二	晚上7:30~9:30	五
清心靜坐進階班	五	晚上7:30~9:30	八

(三)佛藝之卷(酌收場地費、材料費用，詳情請洽金色蓮花)

課程名稱	星期	時間	堂數
佛學英文	二	晚上7:30~9:30	八
禪詩欣賞	日	下午2:30~4:30	六
清香供佛花藝	日	晚上7:30~9:30	四
素食佳餚烹飪	日	晚上7:30~9:30	五
修行養生之道	一	晚上7:30~9:30	八
音樂放鬆初階班	一	晚上7:30~9:30	六
音樂放鬆進階班	二	晚上7:30~9:30	八
中西精緻素點	二	晚上7:30~9:30	四
念珠編結	日	晚上7:30~9:30	四
飲食特別調養	一	晚上7:30~9:30	八
佛學與企管	六	下午2:30~4:30	八
佛藝紙雕	二	晚上7:30~9:30	六
多媒體佛學網站應用	二	晚上7:30~9:30	八

10/18 音樂放鬆初基

10/29 進階靜坐

隆重開課

報名專線：(02)2712-3021

地址：台北市南京東路四段21號2樓

金色蓮花佛學夢土主辦