

佛學月刊

金色蓮花

GOLDEN LOTUS BUDDHIST MAGAZINE

來一客世界美味素食

Delicious Vegetarian-Recipes of the world

拉丁美食之熱情洋菇料理

South American Mushroom Specialty

世界素食忍者

Vegetarians of the world

我是如何成為素食者呢？

How Have I Come to Get Involved in the Vegetarian Cause?

生活藝術家

Life Artist

專訪國立藝術學院教授

—李光裕博士

Interviewing Professor

Lee kuang-yu National Art College

愛的治療力量

The Curative Power of Love

現在就決定去愛

Make up your Mind to Love Right Now

12月號

DECEMBER

NO.84

ISSN 1023-0319



9 771023 031005 12

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，遠祇陀園周遍七匝
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」

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(Chief 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)

■出版部(Publisher)

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

■表演坊藝訊(Art News of Theater)

主 編 \ 陳子軒(Chief Editor/ Chen Tzu-Shyyun)

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

■有聲出版(Records Publish)

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

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

網路執行監督 \ 彭麗貞(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(Course Division/ Jou Yuh-Jeng)

業務組 \ (Business Division)

組長 \ 彭敏華 (Leader/ Peng Min-Hwa)

組員 \ 林靜芳、彭逸華、陳寶蓮 (Staff/ Lin Ging-Fung,

Peng Yi-Hwa, Chen Pao-Lien)

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

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

活動創意執行 \ 黃連春 (Activity Executive/ Huang Lien-Chun)

服務組 \ (Service Division)

服務系統執行幹事 \ 邱炳輝 (Executive/ Cihou Bing-Huang)

組員 \ 張志向、穆少萍 (Staff/ Jang Jyh-Shiang, Mu Shao-Ping)

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

Hsiao-Jen)



Golden Lotus

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)

本雜誌在新學友、金石堂文化廣場、誠品書店
三民書局、聯經書局、何嘉仁書店有售

■北部流通處：

1. 佛教文物 \
光華堂、上德、菩薩書院、梵音佛學、菩提園、妙甚、
圓光文物、觀自在、妙莊嚴、禪之鼎、聖因、淨光、傳澈
2. 書局 \
寶之林、文興、遠大、大成堂、永業、上揚、今日、輔大、
天美、金池堂、一全
3. 素食館、茶藝館：佛緣 (台北)
4. 超商 \ 媽咪超商

■中部流通處：

常慈 (台中)、尚圓堂 (台中)、金應行 (台中)、承德 (台中)

■南部流通處：隨雲 (鳳山)

■全省直銷商：

1. 北部直銷商：

杏華(02-27383970) 太極(02-27008637)
漢學(02-25317746) 聯創(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

◎ 金色蓮花佛學學士

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)

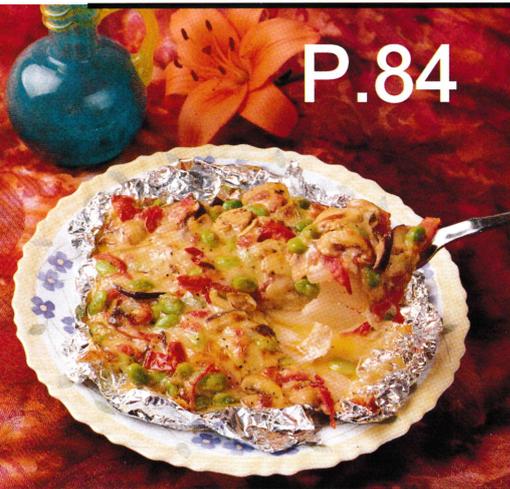
TEL: (02) 2917-3274

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





P.84

第一項修鍊 慈悲智慧

The First Discipline: Compassion and Wisdom

18 愛的治療力量：現在就決定去愛
The Curative Power of Love: Make up your Mind to Love Right Now

20 光明的想法～善美正知見：
不輕捨一眾生
Enlightened Thinking-- Buddhist View of Goodness & Beauty: Don't Give Up on Anybody

22 清心小語
Words of Clarity

26 美麗の偈語
Beautiful Words

28 來自山谷的歌聲：聖靈
The Song of the Valley: Holy Spirits

30 修行人的生活管理：睡眠(六)
Live Management Skills for Spiritual Aspirants: Sleep (6)

32 心經：是大明咒
Clarified by the Sutras: Is a Great Luminous Mantra

122 大般若經講記：
校量功德品(三十)
Lectures on the Maha-Prajna . Sutra : comparing the Merits (30)

第二項修鍊 身體健康

The Second Discipline: Good Health

70 世界素食忍者：
我是如何成為素食者呢？
Vegetarians of the World: How Have I Come to Get Involved in the Vegetarian Cause?

80 整體健康醫療：
精力－從何來從何去？

Holistic Health: Your Energy~ Where Does It Come from ? Where Does It Go?

84 來一客世界美味素食：
拉丁美食～熱情洋菇料理
Delicious Vegetarian-Recipes of the World: South American Mushroom Specialty

第三項修鍊 美麗容顏

The Third Discipline: Inner Beauty

96 天然美容法～中國美容小偏方：
治療雀斑的中藥偏方
Natural Beauty Methods--Folk Beauty Remedy of China: Chinese Medicine for Removing Freckles

第四項修鍊 生活美學

The Fourth Discipline: Esthetics

10 兩個好友看電影：啞巴歌手
Two Good Friends Watch a Movie Together: Little Voice

36 生活藝術家：專訪國立藝術學院
教授李光裕博士
Life Artist: Interviewing Professor Lee Kuang-Yu , National Art College

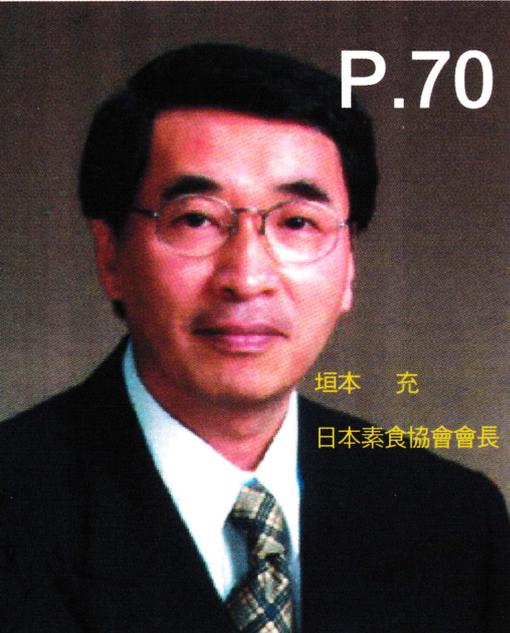
40 幽默在禪堂：還是棒喝
Zen Humor: Scolding Again

42 紙上相聲：洗腦&薰習
Talk Show: Brainwash & Vasana

50 劇本：蓮花生大士(四)
Script: The Lotus Born Buddha(IV)



P.42



P.70

垣本 充
日本素食協會會長

- 58 我是這樣想的：火箭人
What I Think: Rocket Man
- 87 新詩：量
New Poem: Volume
- 90 給我所愛的朋友們
To All the Friends I Love
- 94 新新人類 vs. 佛的對話：
尋找一個答案
Generation X and The Buddha:
Looking for An Answer
- 100 禪漫畫～小和尚與貓咪：我執
Zen Cartoon-Dharma the Cat:
Ego
- 112 紅塵心蓮：
向虛擬世界挑戰 陳世昌
The Viewpoint of a Buddhist:
Challenging the Virtual
Reality

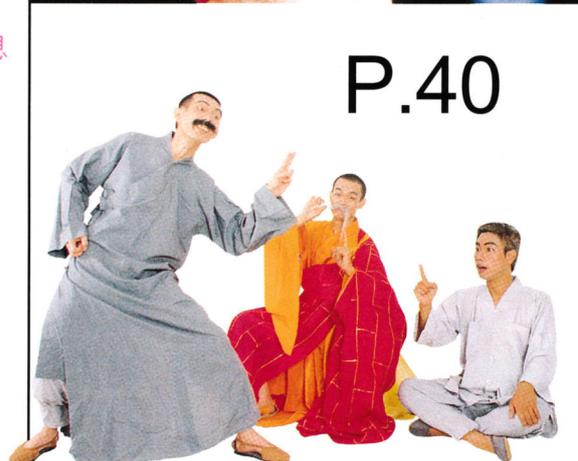
第五項修鍊 世界宏觀

- The Fifth Discipline:
Having a Universal Perspective
- 8 國際知音真情錄
Friends from all over the World
- 14 太虛大師生日快樂！
Happy Birthday to Master Tai-
Xu
- 60 全球風尚 vs. 佛法
Following the Crowd vs.
Following the Buddha-dharma
- 66 全球佛教報導
Buddhism in the World

- 104 時事大解碼
Interpreting Today's Head-
lines
- 114 金色蓮花全球資訊網
Golden Lotus World Wide
Web
- 118 佛學英文教室：慧觀～心念止息
Buddhist Studies English
Classroom: Wisdom Contem-
plation ~ Thinking Quiet
Down
- 120 佛學日文教室：慧觀～心念止息
Buddhist Studies Japanese
Classroom: Wisdom Contem-
plation ~ Thinking Quiet
Down

<廣告索引>

- 1 正義寶素齋
- 7 施美玉名香本舖
- 17 全省素食之家
- 25 丙戌國際股份有限公司
- 34 象記香業開發有限公司
- 48 天華宗教文物
- 57 大東山珊瑚寶石股份有限公司
- 65 狀元堂製香監造
- 69 豐奕實業股份有限公司
- 78 儒齋冷凍食品
- 79 靈山蓮花社
- 88 普榮燈飾
- 89 金龍素餅
- 93 川田佳石紫菜
- 99 台灣檜木原木板製品
- 103 風潮有聲出版有限公司
- 107 祥益堂製香廠



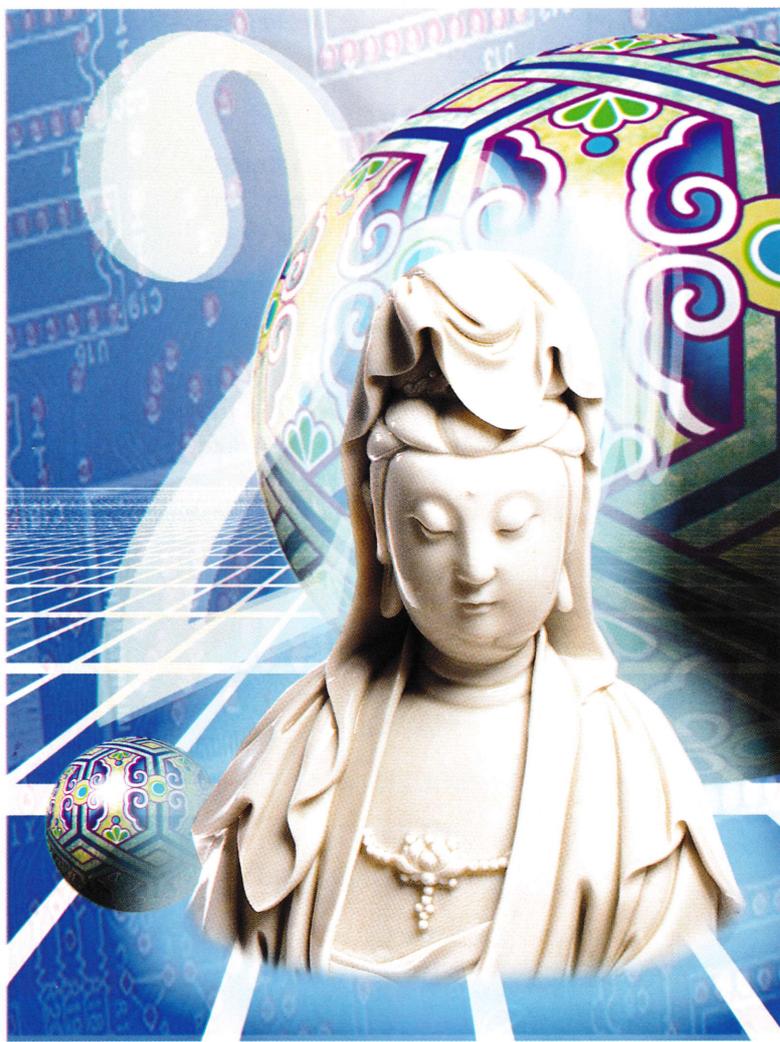
封面故事

於時空中的來去自在

佛像提供 / 慎德堂

版面創意 / 詹栩茵

完稿 / Jane



時空

迷中為實

悟了為虛

■封面故事

我們所熟知的觀世音菩薩，最令人動容的就是她廣大無邊的慈悲：只要衆生有求，便以各種形貌，穿梭於各個時空當中，應機教化救度。然而觀世音菩薩如何於時空中來去自如？其實關鍵就在於其對時空的無執無著。因為無執無著，所以能來去自如，行各種變化。這期封面，我們所表現的，即是觀世音菩薩，於時空中的來去自在。

Friends from

國際知音真情錄 internet · letter....

all over the World

來自美國查克·默洛克的來函

是的，我找到一位學生為我翻譯你們採訪我的文章。她精通中英文（在我們學校有百分之十五是亞裔美國人，其中大部份是日本人，其次則是韓國人與中國人）。

你們所寫的報導非常好而且正確。每一個看到貴雜誌的人都印象深刻，而且對於網際網路能將跨越半個地球的兩個不同的文化與國家，連接在一本雜誌中的功能感到驚訝。

我們學校現在放假，我也正打包準備一個五週的亞利桑那州之旅。（我會搭筏船從柯科羅拉多河經大峽谷）之後到猶他州渡另一個當義工的假期。

我會將你們對當義工假期的報導，給其他在這趟假期中的其他義工看，且當我回來時，我也會將裡面的圖片放在我的網頁當中。

如果你們不曾訪問過美國，而且也還未看過我們的落磯山，也許那天可來拜訪。

我現正在以我的方式，慢慢的品讀你們這本很棒的雜誌。縱然有些文章我看不懂，但卻有令人感興趣的圖片與很好的完稿。我會帶著它與我一起去旅遊，這樣我才能有更多的時間去消化它。

謝謝在網路上發現我的網頁，而且讓我出現在貴雜誌中，同時又寄給我一本你們出版的雜誌。

查克·默洛克：

五月份「心靈趨勢探索」《走一趟豐富之旅～休假當義工》中接受我們訪問的美國徒步旅行協會會員。

<http://members.aol.com/CMorHiker/backpack/>

Yes, I found a student to translate the article for me. A young lady who was proficient in both languages. (Our school's population is about 15% Asian American, the majority being Japanese but also some Korean and Chinese.)

Very nice job on the article! It was well written and accurate. And everyone I showed the magazine to was impressed with it and somewhat astonished at the "power" of the Internet -- connecting our 2 cultures and nations in 1 magazine printed halfway around the world.

School is now out and I am packing and preparing for a 5 week trip out west -- to Arizona (where I'll be rafting on the Colorado River through the Grand Canyon -- 280 miles in 7 days, including 160 rapids to be run), and then to Utah for some backpacking and another Volunteer Vacation, and finally a backpack in Colorado on my way home.

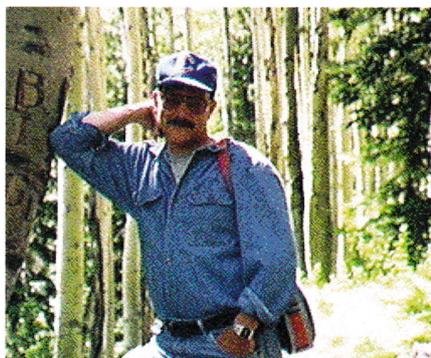
I am going to show your article to the other volunteers I will meet on this year's project, and I will of course put photos of it on my website when I return.

If you have never visited America and seen our Rocky Mountains, it is a trip to hope for and perhaps someday attain.

I am slowly working my way through your wonderful magazine. Even the sections I can't read have interesting pictures and nice layouts. I will take it with me on my trip and then be able to spend more time digesting it.

Thanks again for finding my website, including me in your article, and then sending me a copy.

Chuck Morlock



查克·默洛克於登山步道留影

Chuck Morlock



查克·默洛克任職的學校





啞巴歌手

文 / 少萍 · 慧蓉 圖片提供 / 學者電影
版面創意 / 美娟 完稿 / Li-li

Little Voice



一、劇情簡介：

自從父親過逝後，小小就不再與外人接觸，也不再多說話，每天只是把自己關在房間裏，聆聽父親生前最喜歡的老歌唱片，偶爾想念父親時，就會模仿那些老歌星，對著父親的照片，唱歌給父親聽。

在一個偶然的機緣裏，電話工人比爾，到小小家中出勤務，由於比爾內向又不擅言辭，遂為小小媽媽調侃的對象，且譏諷他和小小兩人，正好可以配成一對，也許就是因為這樣的一句玩笑話，促成了兩人日後交往的因緣。

有一天，媽媽帶了一個落魄的演藝經紀人雷塞回家過夜，好巧不巧的，家裏的電路又一透逗一了，小小沒法子聽唱片，只好自個兒唱起歌來，雷塞聽到了她的歌聲，簡直不敢相信，經過媽媽再三確認之後，他就在心裏打定主意：無論如何要將小小帶進演藝界。因為，他認為，這是他東山再起的好機會！

沒多久，小小真的上了舞台，但因為是出於媽媽和雷塞的勉強，所以小小的表現，並不是很理想，台下的觀眾們非常的不滿，演唱會只好就此結束。但是，野心勃勃的雷塞，並沒有因此而作罷，這次，他經過周密的計劃，並以“為父親演唱”為誘因，讓小小心甘情願的登台演出。

一開始，小小站在台上還是有些不自在，但是當她看見父親坐在觀眾席中，對著她微笑時，小小突然變得非常有活力，立刻就隨著音樂，模仿起父親最喜歡的那些歌星們，因為表演的實在是太好、太好了，台下的觀眾們幾乎到了瘋狂的地步……。

雷塞因為這次的成功，得意的忘了形，對原本提拔他的朋友，變得非常不屑，對小小的媽媽，更是百般的嫌棄。而小小卻因為父親的消失，又再度陷入沉默中。

第二天，接近開演時，雷塞依計劃來接小小，由於當初小小只同意演出一次，所以並沒有任何的準備，雷塞見到這樣的情況，非常的生氣，於是就用強硬的手段逼迫小小，但他萬萬沒想到，瘦弱的小小居然有這麼大的能耐，

可以對他反擊！雷塞沒有辦法，只好憤憤的離去，臨走時，不小心觸動了電路，結果引起了一場大火。

火勢一發不可收拾，小小被困在二樓的房間裏，就在千鈞一髮之際，比爾趕到了，將小小平安的救出。

大火無情的將小小的家吞噬了，連父親所留下的唱片，也燒得所剩無幾..，小小再也按耐不住了，她將積壓在內心多年的怨



恨，就在此刻，完完全全的發洩了出來，剎時，她像隻掙脫出籠的小鳥，走出了封閉的自我，邁向一個新的人生里程！

二、佛法知見

人性的貪婪是一切罪惡的淵藪，當人最基本的需求被滿足後，往往容易忘記那昔日為溫飽奮鬥的艱辛歷程，進而錯把短暫虛華無實義的歡樂，當成流血流汗後應有的報酬，落入享樂

“名利”其實是一顆有著美麗外表的毒蘋果，以為自己正走向無限光明的他，其實是正掉入黑暗所設下的陷阱。



12 如果
把人的一生中
所有高潮與低潮
連結出的生命線圖，
加進“貪婪”參數，
可以肯定的：
這一定是
一條下降趨勢線；
但加進“佛法”參數，
無庸置疑的，
這一定是
一條上升趨勢線。

主義而不自知，就如同片中的演藝經紀人雷賽，事業低潮時的滿目瘡痍與落魄，讓他終日與酒精為伍，在小小因他的安排一夜成名後，利慾薰心的他，自以為

是的計劃著他的發財夢，殊不知“名利”是一顆有著美麗外表的毒蘋果，以為自己正走向無限光明的他，其實是正掉入黑暗所設下的陷阱，名利閃亮的華衣裡，其實是心魔佈局已久的大黑洞，讓他一步一步地上當，當他爬上高峰後，再一把將他推入萬丈深淵。

人生所有高潮與低潮所連結出的生命線圖，如果加進貪婪這個參數，可以肯定的，這一定是一條下降趨勢線，如果加進佛法這個參數，更無庸置疑的，這一定是一條上升趨勢線，每一個生命階段必定不斷地超越與成就；因此，如何在人生各種事件和合所呈現的波浪線外，保持內心穩定的水平線，而達到不生不滅、不

垢不淨、不增不減的永恆狀態，是一個修行人應該認真看待的一個目標，亦即：心永遠不被外在的一切所影響，所謂“八風吹不動”，名利也好、好看的外在也好、優美的嗓音如小小也好，一切事物只是一切事物，不需要、也不應該因為任何私利而將其變成自己的附加價值，永遠保持一顆單純的心，就像小小一樣，為真誠的愛而唱，單純的動機，沒有因為世俗的榮耀而有那麼一點點的動搖。

物極必反，在宇宙中，每一事物，都站在一個與其他事物和諧的平衡點，一旦被不正常的力量牽動了，它就會像橡皮筋一樣，循原路徑彈回原點；什麼樣的心，牽引出什麼樣事物的面貌，若因悲慘的境，而起了貪婪的心，終將走向悲慘的境，就像雷賽一樣，踏著別人的辛酸淚痕滿足了自己的欲望，最後還是回到最初的一無所有，嚐到了心被腐蝕的果；但比爾卻不因愁悶的境，仍對小小起了關懷的心，最後獲得了真摯的友誼；所以，如果在做任何事時的初發心就是清淨無染的，過程中亦保持清淨無染，那麼，就不需畏懼任何事物最終的結果。

黑暗總是與光明結伴而行，總是伺機想要偷走善良的靈魂，如果有那麼一絲的貪婪與愚痴，對黑暗勢力沒有加以警覺與防備，讓其有

機可趁，很可能一不小心就成為黑暗的階下囚；不過，別擔心，遇到了佛法就好比是飢者得食、寒者得衣、怖者得救、病者得醫、渴者得無上清涼的甘露，它巨細靡遺地教導我們如何認清、防範與對治黑暗的實修方法，只要精進不懈地去實踐，我們就能遠離劇中人物那緣因放逸所造成的無明、因無明所造成的貪婪、因貪婪所造成的不快樂的人生！

三、兩個好友的對話

蓉：我剛剛哭了耶！妳呢？

萍：我也哭了！

蓉：哈！兩個愛哭鬼！

（手牽手，沉默了約5秒鐘）

蓉：當小小站在台上，看到已逝的父親坐在觀眾席中，慈愛、溫暖地凝望著她時，兩人四目交接所流露出的親情，深深觸動了我



到別人對他的真心關懷.....

萍：對啊！就是因為沒有愛，才会有這麼多的不幸！（兩人都很感慨.....）

萍：～其實，愛也是一種很好的“治療”力量喔！你看像比爾不斷的對小小付出關懷，最後終於感動了她，讓她願意走出自我封閉的小框框，接納外面的世界。

蓉：是啊！只要有愛，就會有希望！

對了，我們也該反省一下，有沒有好好的愛我們週遭的人？

萍：對，“愛”要即時，讓我們一起努力吧！☺

的心，在那一剎那，我真的感受到了那天地間純粹的“愛”，那讓生命得以生生不息的元素與能量.....。

萍：我也感受到了，就是那份父親對女兒的摯愛，讓小小黑暗的內心世界，重新燃起希望和光明！

蓉：難怪她會表現得這麼好，愛的力量真是不可思議！

萍：嗯！

蓉：說真的，如果有愛，小小的媽媽就不會終日夜夜笙歌，紙醉金迷，棄家庭而不顧，小小的爸爸也就不會這麼早逝；如果有愛，小小就不會活在自我封閉的世界裡，不願與外人接觸；如果有愛，經紀人雷塞，就不會只看到眼前的名利，而覺察不



是名真現實

人成即佛成

Happy Birthday
Master Tai Xulu!

太虛大師生日快樂！





清光緒三十二年 大師十八歲 出家二年



大師四十歲時的德相



大師四十六歲時將二十年所留之鬚鬢全部剃除

一八九〇年，清光緒十五年，十二月二十八日，中國近代佛教改革先驅太虛大師誕生。歲末年冬，就讓太虛大師的熱情溫暖寒冬吧！

中國佛教的危機

滿清以降，故步自封的中國再也擋不住西方的船堅砲利，而面臨被瓜分的命運，同樣的情形也發生在佛教界，當時佛教有幾項危機：一、十方叢林的組成份子因為有許多散兵出家，以致發生許多惡習，逐漸敗壞僧團。二、傳承無法銜接：老一倍的僧侶雖有深厚的佛學基礎，但缺乏對世界的前瞻性和入世的善巧方便，年輕一輩雖對世界趨勢較瞭解，但又缺乏對佛法的信心。三、廟產興學，大大剝奪了佛教的資源。四、西方宗教的引進。五、西方科學的引進，造成佛教為迷信的誤解。這些危機使得傳統佛教面臨重大的考驗。

太虛大師的改革

因緣是如此的不可思議，在太虛大師一生的背景中，恰好接受了完整的傳統佛教教育，加上好學、強記的能力，又深入了西學，使他成為能放眼世界，主導潮流的一代宗師，也只

有這樣，才能在複雜的民國初年，為佛教開創出一條康莊大道來。

面對西方科學，太虛大師提出「行為主義之佛乘」及「佛教僧團之自治」，使僧團不但不是不事生產的社會寄生蟲，轉而為積極入世的菩薩，也削減了廟產興學的效應。以緣起觀破除一神論和多神論的許多宗教的迷思，建立更寬廣的新視野。「佛化運動」的推行，「佛化者何？受佛知道而自化為佛，亦化他人為佛者。」徹底將佛教大乘化、社會化，進一步要建立人間淨土。

他講授佛法，整理僧伽制度，要將叢林的弊病根除，使僧團真正能領導眾生，創立「覺社」，「佛教青年會」，發起「世界佛教聯合會」等，縱然許多理想未能全然實現，但卻也逐步種了人生佛教的種子。

現代佛子的世界觀

從滿清末到現在，又過了一百年的歲月，科學的進步又是日新月異，時代潮流也不斷推陳出新，佛教面臨另一個問題：是否跟得上時代的脈動，更進而領導世界潮流。在佛法的教導裡，不論是在物質上、邏輯上、心理上、甚至形而上的部分，都有足夠的方法和理念來領導世界，但對於佛法認識不深的人來說，卻很難企及

這一部份，常常佛法是佛法，生活是生活，更遑論對佛法完全不信解的人呢！

一個現代的佛子，如同太虛大師當時一樣，肩負著破除佛法是迷信的、落伍的責任，以大慈大悲的精神、放眼世界的胸襟、合情合理的思維、精密完整的行事來實踐佛法的精神，真正將佛法大義落實於生活中，與生命合而為一。

「人成即佛成，是名真現實。」這是太虛大師留給後世人的珍貴理念，一個圓滿的人容易得到他人的尊重，如果又遍學一切世間才能，必然成為最好的領導人才，相信遲早有一天，必能實現太虛大師「人間淨土」的夢想。

文/小軒軒
版面創意/子帆
完稿/free



太虛大師的素食觀

太虛大師是當時佛教的改革者，他真知灼見的獨到眼光，挽救了佛教。近年天災人禍頻仍，實肇因於殺戮甚多，為拯救這人間佛國，因此整理太虛大師有關素食科學的三個論點、佛法的八項理由及常見的六種誤解，供大家參考。

科學的三論點

1. 經檢驗肉食品含毒質甚多，會污染血液、損傷器官。
2. 人也是動物，食肉無異於同類相殘，如此會喪失好生的本性。
3. 每個人都珍愛自己的生命，同理心推知也應該尊重別的生命。

佛法的八項理由

1. 人與禽獸，過去生互為眷屬，如何忍心吃他？
2. 人愛清潔，豬羊等體內屎尿臭穢，如何吃得下？
3. 人們食肉，會導致精神意志降低，增長貪淫之心。
4. 人性是仁慈智慧的，但為了食肉，使動物生恐懼而被殺，實在不智。
5. 人吃肉會增長淫慾，後又更想吃肉，如此循環，後必變成畜生。
6. 人吃肉是由屠殺動物而來，必定感召戰爭，血流成河的場面。
7. 人要食肉，所以有屠宰業，雖然這職業不智，食肉之人也間接殺生，實為不仁。
8. 能不食肉，殺念會漸除，慈心就會增長，必定感召祥和，永保安樂。

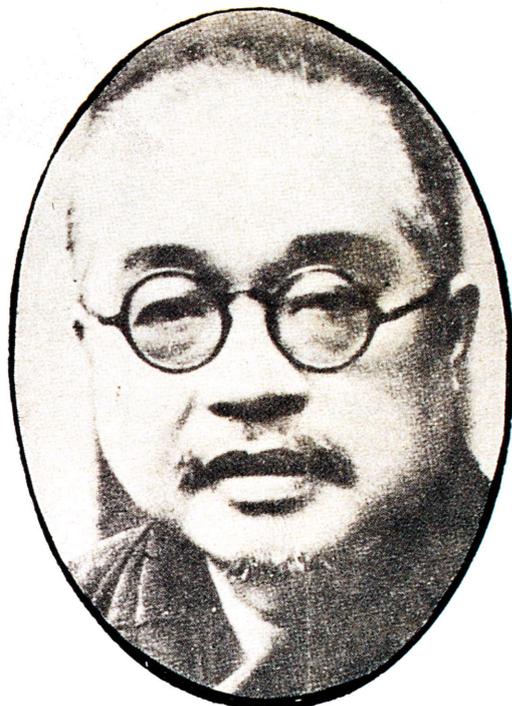
常見的六種誤解

1. 素食者主張不傷害動物之生命，但植物亦有生命，應該也不能吃啊！
2. 人類也受種種壓迫和痛苦，救人類都來不及，哪還有時間管到動物呢？
3. 有人說禽獸的肉是上天產生專供人來吃的，不吃肉是沒有福氣享用的人啊！
4. 有人說像獅子、老虎等野獸都是會害人的，人如果不殺牠，牠就會害人。
5. 有人說食肉是出於天性，為人之自由，不應有所限制。
6. 有人說肉食已經成為習慣，而且有許多人體需要的物質，必須由動物得到。

解釋

1. 動物被殺時恐怖呼號的慘狀，令人不忍而生惻隱之心，但植物沒有這種現象，所以食植物並不損傷修慈悲心。
2. 不吃肉並非愛禽獸不愛人，所以當然可以不吃肉，也同時可以救人，所以為救人而仍吃肉就說不通了。
3. 既然禽獸生下來是供人吃的，那麼人生下來又是供誰吃的呢？試問有人願意被吃嗎？
4. 我們看看人們所吃的大部分不是猛獸，所以這問題不成立，而且如果人人吃素，猛獸也會減少暴戾之氣，這不就對人類有益了嗎？
5. 如果這麼說，那殺人後吃人肉也是天性囉！有人又說：「那不一樣，人類智慧較高。」據說有些山番，智慧不及猿猴，有人殺山番而吃其肉，人們都會責怪，可是這跟殺禽獸而吃牠，有何不同呢？
6. 人的飲食，目的在供給所需，故只要能達成此目的即可，與肉食其實無關。已有許多吃素者，行之數十年，可證明不需肉食也能存活。

由以上的分析，可以知道不食肉有很多好處，更可避免戰爭的發生，人有悲憫之心，愛一切的有情，就不要再吃他們了吧！()



一代宗師
人天共仰



Make up Your Mind

既然愛是生命最終的答案，那麼，你還在等待什麼？

是的，就是現在，就在此刻這一秒鐘，下定決心去愛吧！

因為，一切真的很無常，我們不知會活多久，我們所愛的人也不知能活多久；一句窩心的話不曉得來不來得及說給別人聽；地震的前一秒還可以擁抱人，後一秒就可能天人永隔。

所以，在這個無常的世間裡，我們的生命真是脆弱啊！但是只要我們懂得愛、擁有愛，我們便立即超越了這個生命脆弱的現實；相反的，生命因為有了愛，尤其擁有了對眾生的無私大愛，便有了壯闊、有了韌性，更有了無限的寬廣與生機。

因此，愛不但是最終的答案，也是唯一的選擇，既然如此，親愛的你啊！就在現在！就在再也不可能重現的現在，毫無保留的去愛每一個人吧！🙏

Since love is the answer to all of life's questions, what are you waiting for? From this second, make up your mind to love!

Everything is impermanent. We don't know how long we and our loved ones will live. Sometimes we miss the chance to say nice words to others. One moment we might be able to tell someone we love them, one second after, we might never see each other again.

Our lives are fragile in this impermanent world! Only if we realize and manifest love can we break through the illusion of impermanence. Life becomes

to Love Right Now

現在就決定去愛

這世上最偉大的力量

The greatest power in the world

就是 愛

is — Love

文 / 春風 譯 / 慧蓉 攝影 / 毓華
版面創意 / 美娟 完稿 / Jane

Article/Spring Wind Translator/Hui-Rong
Photo/Yu-hua Designed/Mei-jane Layout/Jane

expansive, responsive and full of vitality when it is driven by love, especially the selfless love.

Therefore, love is not only the ultimate answer, but is also our only choice. Since it is so, my dear friends, let's start to open-mindedly love everyone right now—a moment that will never recur.🙏

Don't Give Up
不輕捨一眾生
on Anybody

文 / 文華智慧 譯 / 慧蓉 版面創意 / 美娟 完稿 / Jane

Article / Spring Wind Translator / Hui-Rong

Designed / Mei-jane Layout / June



大乘菩薩最重要的一條菩薩戒就是：不輕捨一眾生。

為什麼這是最重要的戒律呢？

因為光是作到這樣的戒律，背後所蘊含的意義是極為豐富的，可以說一個不會輕捨一眾生的菩薩，必定是一個悲心無量的好人，而只要悲心無量，這個人才會真正的利益眾生，才是真正的好人；眾生才會因為這樣的人而得利。

就以不輕易被捨棄的一個眾生而言，如果有人一直在耐心的教導他、等候他、愛護他；不會因為他的墮落或黑暗而嫌棄他，這樣的眾生，多半是業力深重的眾生，很多的惡行惡事也是在業力纏牽的狀況下無明的去作；所以在這一層面來看，這樣的人，其實是極為可憐，既然可憐，當然就需要別人的關愛與同情，甚至可以說他所需要的關愛與同情，比別人需要的量大得很多很多，如果一個菩薩忽略這一點而予以捨棄，那麼這樣業力深重的人真的就是再也難以上升了，勢必隨著強大的下墮的力量，越陷越深，難以自拔。

所以不輕捨一眾生的背後，真的就是佛法最精義之處的——大慈大悲；而只有擁有了無量的大慈大悲，一個菩薩才能稱其為菩薩，否則不能叫作真菩薩。

因此，不論眾生多麼傷一個菩薩的心，也不論一個眾生多麼的看起來無藥可救，只要他還有一點點希望、一點點可以教導、一點點福報、一點點功德.....，一個悲天愍人的菩薩，都會伸出那慈悲的手，予以救度；作眾生的依靠，引領眾生離開無邊的黑暗，迎向燦爛的光明。☺

The most important precept for Bodhisattvas of Mahayana Buddhism is: Never give up on anybody.

Why is it the most important precept?

Because it requires endless compassion. Bodhisattvas who never give up on anyone must be good men who have endless compassion. Only if a man has endless compassion can he really benefit beings.

People do bad things as a result of their negative karma, not from their pure nature. They are worthy of our great sympathy and concern. If we don't give up on them, we can help them from going deeper into the darkness. On the contrary, they will walk on the right path if Bodhisattvas are always patiently waiting for them, teaching them, loving them and never giving up on them.

Therefore, the phrase "Never give up on anyone." summarizes the teaching of the Buddha-dharma: great compassion and mercy. Bodhisattvas who have endless compassion and mercy are real Bodhisattvas.

A compassionate Bodhisattva selflessly serves people no matter what aspersions they cast at him and no matter hopeless the situation. As long as there is a ray of hope in their heart, even the most hardened soul can receive the teaching and blessing of a Bodhisattva and be led from the Darkness to the Light.☺



Words 清心小語 *of Clarity*

文 / 韻玲 譯 / 劉月凰 版面創意 / 美娟 完稿 / Lora
Article/Yun-ling Translator/Yvonne Lin Designed/Mei-jane Layout/Lora



就算別人不容易受傷 也不要隨意的傷害別人 例如眾生對菩薩再壞
菩薩都易從內心傷創中自我療癒 但是即使如此較易
慈悲的眾生又何忍 讓別人受傷 —— 即使是讓菩薩受傷？

Even if other people are not easily hurt, don't hurt them recklessly. For instance, no matter how bad the living creatures treat the Bodhisattva, the Bodhisattva can heal himself from trauma easily. But even if it is easy for them to get over the trauma, why the merciful living creatures still want to hurt others-including the Bodhisattva?

猶如力透紙背 修行久了 也應彰顯日久功深的
效果 —— 情緒穩定平和 內心充滿慈愛 外在展現幹練
Just as the strength from the brush can go through the paper, if you cultivate long
enough,
you are certain to manifest on yourself the obvious effect from the long-term
cultivation---emotionally stable and peaceful, full of kindness and love within,
capable and well-experienced without.

只有一個好人 他的優點才有意義
如果是一個壞人 可以說他的優點 完全沒有意義
Only when you are a good person, your advantages are meaningful. In other words,
if you are a bad person, your advantages are meaningless.

什麼是退墮的力量？ 就是帶來所有不幸關聯的一種黑暗勢能
What is the degrading power? It is a kind of negative power
and energy which brings us all the
unfortunate association.

· 士林的藍雪音

因為佛法 我懂得了愛眾生
因為愛眾生 我的心變美了
心 變美了
看一切的人、事、物 都覺得好美
自性中本具的美感
在法雨的潤澤下
因此 綻放盛開 濃郁芬馥

· 永和的如心

佛法滋潤了我們的生命、
圓滿了我們的內涵。
因為我們的心“美”了，
所以不管是隨風搖曳的樹葉，
或是普灑陽光的花朵，
或是一隻擺尾迎人的狗狗，
都能帶給我們無限的喜悅與滿足。
也因此不管是一席風一朵雲
或是一陣雨都是幸福與美感的來源，
因為心中的“愛”造就了“美”啊！

· 努力變“美”的小華

佛法教導我們過度一切的痛苦與困難
讓心靈昇華到祥和、無爭、自在的境界
得以體會生命的純真與良善
得以體會生命的富足與圓滿

· 旗津的小然

佛法 讓人感到無比的幸福
是因為對眾生有無私的大愛
也因為心中充滿了愛 一切都變得美好
沒有沮喪 沒有失落 只有無限的希望

· 宜蘭的寶寶

佛法淨化了染著的心
撥開了遮蔽眼的煩惱雲霧
心因此清淨了 眼因此明亮了
所有的美感
因此 都開始在我心中 迴盪
世界 在我眼中 也因此 開始
從灰白穿上了繽紛色彩

來自眾生心海的消息

「因為佛法 所有的美感 都開始在我心中 迴盪」

～清心小語 10 月號最受感動的一句

the Readers

版面創意／美娟 完稿／Jane





第一項目：睡眠(6) Sleep, Food, Exercise and Spiritual Practice

圖片提供 / 上殷企業

什麼樣的棉被最好？

9. What Is the

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

Article/Cheng Hung-chi Photo/Hsiu-Jen Makeup/Shao-Pyng Translator/Hui-Rong Designed/Mei-jane Layout/Jane

上期介紹過床具的選擇，這期介紹棉被，尤其最近天氣漸冷，選擇適合的棉被可是很重要的喔！

材質

被套部分，以純棉最佳，棉和人造纖維混紡次之，再其次是易透氣、吸汗的人造纖維。

棉被部分，以棉最好，羊毛次之，人造纖維最好少用。

另外蠶絲被、羽毛被因為是殺生取得的，最好不要用。有些羊毛被連羊皮在一起，視同殺生取得，也最好不要用。

毯子則以純羊毛或駱馬毛最好，羊毛和人造纖維混紡次之，較差的是人造纖維。

毛巾被，通常最好用純棉。

顏色的選擇方面，以藍色或淺色系列較好，深色系列較差。

保養

被套最好經常換洗。

棉被最好常曬太陽或用烘被機烘乾，修行人為方便起見，夏天可拿被套當被子使用。

儲存

棉被不用時，將被套拆掉，用皂化完全的皂絲、植物性的洗衣精（含抗菌劑）加漂白水或雙氧水來清洗，曬乾後收起來。

毛毯可送洗衣店乾洗或用洗衣精洗。棉被用烘被機烘乾或太陽充分曬乾後，再用透氣的袋子裝起來。

如果棉被、被套或毛毯有發霉情形，被套與毛毯可用漂白水處理，棉被則必須丟棄，因為霉菌會在臥室內飄浮，吸入肺部中會導致過敏咳嗽，甚至肺積水，不可不慎。

註：皂化不完全的肥皂或皂絲，會讓洗過的衣物變黃，因為有殘餘的油脂留下的緣故。☹

Choosing a suitable quilt is an important part for a healthy, good night's sleep, especially in cold days.

About material

The best material for a quilt-case is cotton, mixed fibers that made of cotton and man-made fibers is the second best. Breathable, sweat-absorbable man-made fibers is the third. As quilts, cotton is the best, wool is the second. Man-made fibers are not good for our health. It's best not to use it. People get silk, feathers, and some wool from killing animals. Therefore, try to avoid using these kinds of quilts.

Among many blanket materials, 100% wool is the best, mixed fibers that made of cool and man-made fibers is the second best. Again, man-made fiber is not good. If you want to use a towel blanket, 100% cotton towel blanket is the best. Natural materials that don't involve killing animals are the best. Blue or light color is a good choice for your bedclothes.

Routine work

Quilt-cases should be changed and washed often. Quilts should be dried and disinfected in the sun or by a quilt drier often, too. You can use a quilt-case as your quilt in summer.

Putting your quilt in storage

When you don't use quilts, take their cases off. Clean them by completely saponified soaps or vegetal cleaners(which contain germicide) that have added bleaching water or hydrogen peroxide in. Let the sun or a quilt drier dries them up. (Clean your blankets by liquid cleaner or give them a dry cleaning.) Then put quilts or blankets in breathable bags and keep them in your closet.

If your quilt, quilt-case or blanket is mildewy, you can use bleaching water to remove the mildew off the quilt-case or the blanket, but be sure to throw the quilt away. If you don't do this, the mildew will float all over indoors and follows your breaths into your lung. That might causes you become allergic and having a cough, or even suffering from hydrothorax. Do it right with caution.

In addition: Soaps that saponified incompletely contain lipids, and, water can't completely remove them from clothes.

That is why your clothes turn sallow.☹



來自山谷的歌聲

The Song of the Valley

聖靈

文 / 周玉卿
譯 / 慧蓉
版面創意 / 麗文
完稿 / Jane

每一個生命
都有最偉大的靈魂
即使是在最卑微
也會有崇高的

每一個人
都有座喜馬拉雅山
聖潔而無染
即使是在最污穢的

生命沒有說是
也沒有說不是

每一個狀態
都在牽引
靈魂回到與生俱來的記憶

偉大的
聖山

聖靈

Holy Spirits

Every life
possesses a great spirit.
Greatness exists
even in the most mundane.

Article / Jou Yuh-ching
Translator / Hui-Rong
Design / Li-wen
Layout / Jane

Within everyone there is a mountain as great as Everest.
It's holy and pure
even in the darkest mind.

Life has no absolutes.

Every state
leads
spirits back to their inborn memory ---

The great
holy mountain
and its holy spirit.

beautiful 美麗の偈語

文／松露清 譯／慧蓉 版面創意／子帆 完稿／free
Article / Pine Drops Translator / Hui-Rong Designed by / Tzu-Fan Layout / free

偈語

百花叢裏過
一葉不沾身

Words

passing through clumps of various flowers
without taking any leaf with...

出處 from

「空谷集」我國宴然禪師。

Collection of Empty Valley, Zen Master Yan-Ran

語釋 Explanation

經過了百花盛開的花叢
身上連一片葉子也沒沾到

Not a leaf falls from flowers to me while I'm passing through clumps of various flowers which are in full blossoms.

聯想 Associative Ideas

此偈的前句是
"在欲而無欲·居塵不染塵"，
把整個主旨已經點明，
是的，如果我們的心已經清明了，
一切外在的欲與塵，
又何曾沾染了我們呢？

This is the second part of a poem.
The first part of the poem,
"surrounded by desires but not being driven by;
live with dusts but never be polluted",
makes the point of the whole poem clear.
That is to say,
we will not attach to worldly desires and
dusts if our heart is clear.



《 詮 釋 》

般若波羅蜜多，
 不但是神聖、神效，
 而且是清明眾生的清醒劑，
 只要有了大智慧，
 就離開了無明，
 只要離開了無明，
 就不會胡裡胡塗、懵懵懂懂、
 癡癡傻傻、昏昧不明的
 於此無常世間妄造無邊業了，
 只要不再造業，
 就不再受到未來果報的束縛，
 這樣的人，
 就是宇宙最清明自主的人——佛。
 所以智慧如清明的咒語，
 能夠讓昏沉愚癡眾生醒過來——
 於一切虛妄不實的幻相中醒轉過來。
 智慧又如清明的甘露，
 能夠澆醒已經沉睡無量劫的
 三界無明眾生。🕉

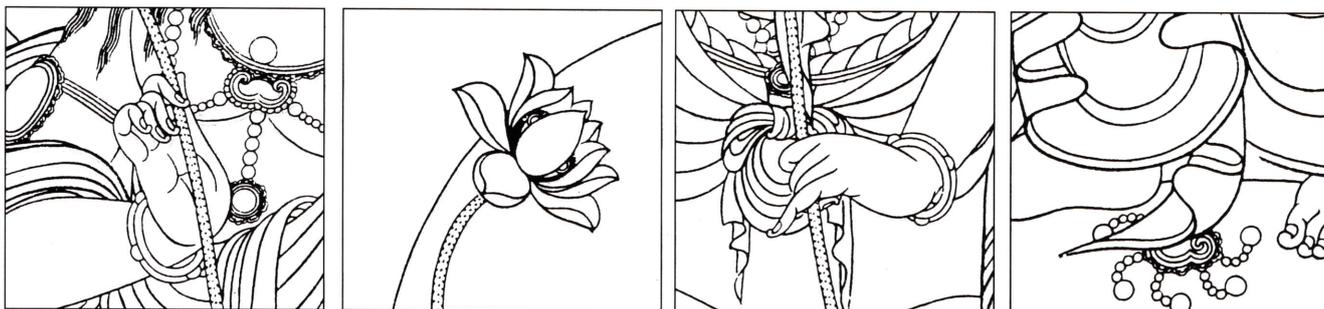
《Explanation》

Prajna Paramita is not only holy and having marvelous effect but also using as an awareness medicine to wake up all sentient beings. If and only if you have the Grand Wisdom, you will be able to leave the Ignorance!

As long as leaving Ignorance, there is no more confusion, muddle-headed, silly and stupidity in your mind. Therefore, you would no more ignorantly commit evil deeds in the impermanent world. Consequently, there are no evil fruits reaping in the future without doing evil deeds. A person living like this, is the most crystal-clear and independent human being whom we called a Buddha!

Therefore, the wisdom of Prajna as a great luminous mantra can awake all sentient beings. Awake people from illusory and unreal delusion.

The wisdom of Prajna as sweet dew can sprinkle and alert all the sentient beings who have been sound sleep in the Three Realms for numerous Kalpa of time. 🕉



心經第 39 句 Sentence 39th of the Heart Sutra

Is a great 是大明咒
luminous mantra

文 / 韻玲 譯 / 守強 版面創意 / 美娟 完稿 / Jane

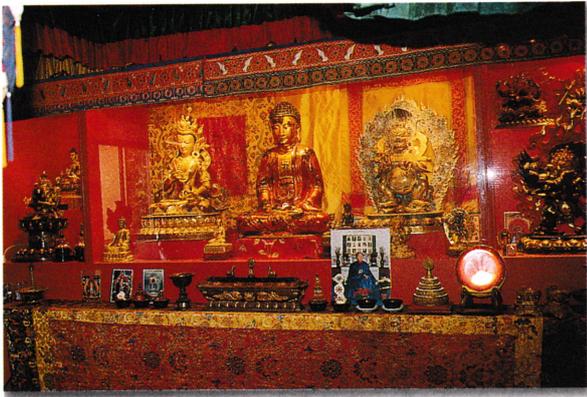
Article/Yun-ling Translator/Shou-chinang Designed/Mei-jane Layout/June

Life Artist

生命藝術家

～專訪國立藝術學院教授李光裕博士

記者／陳子軒·穆少萍
攝影／波爾
版面創意／子帆
完稿／free



李光裕博士家的佛堂



玉女穿梭



幽蘭

在一個風光明媚的早晨，陽光普照著大地，風微微的吹著，好不舒服。攝影器材、錄音機、雜誌等都已準備齊全，今天我們要去拜訪住在汐止山上的國立藝術學院教授李光裕博士。

車子緩緩的開著，好不容易避過上班的人潮，而轉入山上的小徑，一路上清風襲來，有鄉間的味道，讓久居都市的我們，突然有了一股新鮮感。

CHEN TZU SHYUAN

李光裕的家

李教授的家位於一座山的山頂上，環境清幽而大方，當我們抵達那兒時，他已經出來迎接我們了，滿面笑容的他，讓我們去掉了未曾謀面的陌生感，轉而被他親切的話語取代了。庭院中，不時可看到李教授的雕刻作品，屬於佛教的作品也不少呢！其中「佛手」是最特殊的作品，一般民眾可以在捷運台大醫院站看到它，配合當地環境的展現，別有一番風味喔！

內心的安樂

當年選擇從事雕刻的他表示也沒什麼特殊的原因。數十年的投入使他對世界瞭解愈來愈深，已經漸由表面的藝術層次，滲入到人的內在，去體驗生命的價值。李光裕自己也說：藝術其實是人的問題。如果撇開人的問題不談，那麼藝術只是專業物品，只是一門學問，所以當許多人為金錢提供藝術品時，得到的是金錢，失去的卻是藝術上的價值。

抬頭望望四周，附近的小山峰巒層疊，住在這僻靜的建築裡，宛如世外桃源，我突然有點明瞭李教授的用意了，他不要自己在物化的洪流裡迷失，而要的是內心的安樂啊！

在現實的世界裡，很多快樂是有後遺症的，當男生愛上女生時有快樂，但現實生活的問題卻帶來無盡的煩惱；擁有許多財富很快樂，可是從此淪為金錢奴隸的也大有人在。因為這些快樂的背後是有依賴的、有執著的、是沒有創意的。李



李光裕博士

Dr. Lee Kuang Yu

光裕說：真正的藝術，是可以出點子的東西，是感動的東西，是不透過思想的生命型態。每天如果都能薰陶一種新的感動，尋求身口意徹底的解放，才能擁有內在的安樂啊！

不平凡的心

一個從事藝術工作的人，對自己內心感受一定特別深，這時候有創意，怎麼下一秒鐘創意就沒了；這時候心情是快樂的，怎麼待會兒心情又沈重了呢？如果正在做一部作品，那這五味雜陳的情緒不就同時出現在作品的不同部份了嗎？李光裕也說：現在看到人家提著畫箱在逛美術館，看到什麼都有一種新鮮感的情景，自己也很興奮，這樣單純的心，不容易保持；就像許多人學佛一樣，當新鮮感逐漸消失時，可能就喪失學習的興趣了。



佛手

外面的陽光溫暖的照耀著大地，怎麼覺得今天的太陽特別令人感到舒暢，可是太陽不是常常都出現嗎？再抬頭望望身邊的人，不知道他們發現了這個秘密了沒有？

「哇！今天的飯菜特別好吃耶！」其實是心情特別好吧！如果一個人不能在平凡的事物中找到不平凡的東西，就只能不斷向外去尋求變化和刺激，正如李光裕說的：電腦聲光科技發達的這個時代，是爲了滿足這種需求，但也可能沒有了自己。許多人一輩子忙碌，賺錢養家活口，但到頭來當一切都做完時，危機就出現了，因爲接下來不知道要做什麼了啊，所以李教授很推崇像慈濟這樣的義工組織，可以讓位高權重的董事長和大家一起掃地，爲什麼會這樣？這時，工作職位的高低已經被賦予新的生命所取代了。所以不平凡的東西是什麼呢？用愛，無私的去幫助別人。

未知的將來

提到未來的展望，李光裕很特殊的回答：我無法知道未來有什麼作品。學佛許多年的他說：藝術和佛法其實是相通的，「每一段過程都有困難，但也都會有新的發現。就在這其中，希望找到生命的安樂、寂靜。一般人也許不知道原來生命有真正的安樂，可是學佛的人知道，這就是最大的幸福了。」

佛手

「佛手」這個作品是專爲配合台大醫院捷運站而設計的，經過公開評比，李光裕的「佛手」雀屏中選，他自己對這個作品也很滿意，也感覺很歡喜自在。這個高度約有四公尺的佛手，現在已經陳列在台大醫院捷運站，向來往的行人散播愛，李光裕也強調，一個從事藝術工作的人，像這種要公開的作品是要負責任的，如果做不好，會帶給人視覺上的暴力，像這個佛手，太小像玩具，太大又會有壓迫感，恰到好處才能提供人賞心悅目的感覺。能爲別人服務是幸福的。

肯定自己，關懷別人

談到對學生的教育，李教授又提出特殊的看法：創作是一個人的業。不要讓任何人在創作的過程中有挫折感，每一個人都是需要被肯定和被讚美的，這樣他才會把肯定和讚美帶給別人。所以把佛法的觀點拿來思考藝術，回歸到人的本質，才能還原藝術的本來面目。

經過這一番體會，原來生活中有藝術，藝術中有生命啊！李教授歡喜地送我們到門口，我們也再一次看看這周遭的山巒，向它們說再見，心中感覺佛法真的太好了，他要對治的是生命中最重要而且永遠也無法逃躲的心哪！(

Life Artist



妙有

Life Artist

幽默在禪堂 Zen Humor

還是

棒喝

改編自：《指月錄》

畫面執行／波爾
文／Jack
邱炳煌／飾義玄禪師
宋建平／飾弟子
石連柱／飾空空
攝影／昕農·王毓華
版面創意／子帆
完稿／free

臨濟義玄禪師最喜歡用棒打、或喝斥的方式教導弟子禪法。

有一天，他對徒眾們說：

我的一喝

有時，像一把金剛寶劍
有時，像蹲在地上的獅子
有時，像釣竿和魚餌
有時，一喝不作一喝來用
你們了解我所說的嗎？



這時，有個弟子想要回答臨濟的問題。

他還來不及開口，臨濟又對他大喝一聲：

喝！

震耳欲聾，那弟子被喝呆了。



在一旁看好戲的空空禪師道：

金剛寶劍可以斷情絲
獅子吼聲可以退煩惱
釣竿魚餌可以探德行
一喝不作一喝來用時
是感冒的咳嗽聲嗎？



那弟子轉頭問空空：
那，什麼是正法眼藏呢？

空空回答：
夜深了，趕緊把燈火吹滅，大家好
“摸索”一番。



洗腦 & 薰習

Brainwash & Vasana



劇本、譯 / 守強
陳守強 飾 小魚兒
宋建平 飾 大頭
廖銘義 飾 僧人
詹美娟 飾 老婆婆
攝影 / 波爾
版面創意 / 美娟
完稿 / Lora

何謂洗腦？

小魚兒！

你是全天下最帥的男人，你是全天下最帥的男人……

哈哈！

知我者，莫大頭啊！



大頭 & 小魚兒：大頭！小魚兒！上台鞠躬。

小魚兒：謊話說一千遍，就變成真話。
這是什麼道理呢？

大頭：這就是洗腦啊？

小魚兒：什麼是洗腦？要怎麼作？

大頭：把一種想法或觀念，一再反覆的灌輸給別人，讓人不分青紅皂白的信以為真，這就是洗腦。

至於實際的作法，可以利用公開演講、廣播、電視、電影或網際網路等作為媒介，來達到把大眾洗腦的目的。

小魚兒：那麼洗腦到底是惡法呢？還是善法？

大頭：其實，方法只是方法，不是善，也不是惡？

小魚兒：我不懂唉！

大頭：好比說，金錢不是善，也不是惡，金錢只是金錢。

行善要花錢，行惡也要花錢。
是花錢的人，讓錢產生善與惡的不同作用，並不是錢的本身有善惡，洗腦也是一樣的道理。

小魚兒：我懂了！

原來洗腦只是一種中性的手段，謊話說一千遍，就變成真話，雖然很不

Big head & Little fish: Hello! Dear friends!

Little fish: Telling a lie a thousand times makes the lie a truth. Why is that?

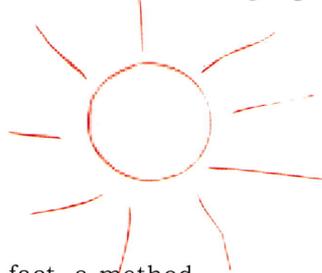
Big head: This is a brainwashing.

Little fish: What is a brainwashing? How do it works?

Big head: It is a systematic effort to persuade nonbelievers to accept a certain ideal or concept unconditionally.

The practical method is that any individual orator may apply public address systems, radio broadcasting, television, films or Internet as media to brainwash a multitude.

Little fish: Is brainwashing a good or a bad method?



老天爺，
拜託！拜託！
下點雨吧！！

Big head: In fact, a method is a method; it is neither good nor bad.

Little fish: I don't understand.

Big head: For example, money is neither good nor bad; money is money. To do a good thing needs money. To do a bad



天天都大太陽，娘啊！
我的傘賣不出去，怎麼過活呢？



老婆婆，
天晴時，就替二兒子高興，
天雨時，就為大兒子高興，
這樣，不就天天都快樂嗎？

是哦！
我怎麼沒想到？？

幸；但是，相反的，真話說一千遍，真話就更深植人心、難以動搖了。

大頭：所以，關鍵在於所說的話是「真」是「假」、是「好」是「壞」，而不在於洗腦這個方法。

小魚兒：你能舉個實際的例子嗎？

大頭：好！

從前，有一個老婦人有兩個兒子，大兒子專門在賣雨傘，最喜歡雨天；二兒子專門為人晒稻穀，最喜歡晴天。

結果來了一個惡鄰居，天晴時，他就跟老婦人說，你的大兒子這下可慘了，雨傘賣不出去，就會沒飯吃。

天雨時，他又跟老婦人說，你的二兒子這下可慘了，稻穀晒不成，就會沒飯吃。於是，無論天晴或天雨，老婦人都很煩惱。

小魚兒：後來呢？

大頭：由於這個惡鄰天天在老婦人耳邊嘮叨，老婦人因為長期煩惱，就日益憔悴。直到有一天，老婦人遇到了一位和尚。

thing needs money too.

It is the individual who using the money makes it good or bad. The money itself has nothing to do with good or bad. A brainwashing is the same thing.

Little fish: I get you.

Therefore, brainwashing is a neutral method.

It is miserable, tell a lie a thousand times and makes the lie a truth. However, on the contrary, it is wonderful, tell a truth a thousand times and makes the truth more indubitable.

Big head: Therefore, what we have said is true or false; good or bad is the real key point.

The brainwashing isn't a big deal.

Little fish: Can you give me an example?

Big head: OK!

A long time ago, there was an old woman who had two sons.

The elder one sells umbrella and love rainy days.

The younger one bake rice in the sun and love sunny days.



那.....
娘的金戒指什麼時候買給我啊？

乖兒！

娘啊！
您再也不用傷腦筋了，可以好好安享天年。

再說，再說！
不急嘛！！

However, the old woman had a bad neighbor.

When it was a sunny day, the neighbor said to the woman: it is a bad day to your elder son; he won't get any business.

When it was a rainy day, the neighbor said to the woman: it is a bad day to your younger son; he won't get any business.

洗腦：根據大英百科全書記載，是有計畫、有規律的說服一個原本不相信的人，接受某一種效忠、命令或教條。通俗的說，通常是利用經過設計的技巧，來操控人類的思想或行為，而違反當事人的願望、意志或知識。通常，那必須控制身體或社會環境。然而，任何一個人都可以輕易的，透過公開演講、收音機、電視與電影等方式，把大眾洗腦一翻。

小魚兒：這和尚說了什麼？

大頭：和尚對老婦人說，

天氣的晴雨，誰也無法控制，
而妳自己心情的好壞，怎麼可以推給老
天呢？不如，妳這麼想：
天晴時，就替二兒子高興，
天雨時，就為大兒子高興，
這樣，妳不就可以天天快樂的活著嗎？

小魚兒：後來呢？

大頭：老婦人聽了和尚的一席話後，就豁然開
朗！

小魚兒：這個例子倒像是個寓言故事，
你可有現代一點的例子嗎？

大頭：有啊！

比方說，來談談「女人話題」吧！

小魚兒：什麼「女人話題」啊？

大頭：就是關於「一手無法掌握」的問題。

小魚兒：喔！我懂了。

大頭：其實，女人在這個問題上被洗腦的很厲
害。

小魚兒：是啊！

我想這都是商業廣告惹的禍。
還有什麼洗腦的例子嗎？

大頭：例如，香煙廣告對耍酷與成熟的洗腦、
浪漫愛情小說與電影對青年男女的洗
腦、A片對兩性教育的洗腦、
吃到飽對飲食習慣的洗腦.....等等

Therefore, no matter it was a sunny or rainy day, the
woman worried.

Little fish: What's next?

Big head: Because the babbling was continually by the bad
neighbor, the old woman became emaciated day af-
ter day. Until one day, the old woman met a monk.

Little fish: What's happening?

Big head: The monk said to the woman:

Nobody can control the weather.

How can you surrender your mood to the weather?

Why don't you think it in another way?

When it is a sunny day, you are happy for your younger
son. When it is a rainy day, you are happy for your
elder son. Therefore, no matter it is a sunny or rainy
day, you are happy.

Little fish: What's next?

Big head: The old woman felt very well after heard what the
monk said.

Little fish: Your example seems to me is a fable.

Do you have any modern example?

Big head: Yes I do. Let's have a "Woman's talk".

Little fish: What "Woman's talk" it is?

Big head: It is a talk about "One hand couldn't hold her full
breast".

Little fish: Oh, I get you.

Big head: In fact, women have been brainwashed badly on
this problem.

According Encyclopedia of Britannica Online, <http://www.eb.com>, A brainwashing is a systematic effort to persuade nonbelievers to accept a certain allegiance, command, or doctrine. A colloquial term, it is more generally applied to any technique designed to manipulate human thought or action against the desire, will, or knowledge of the individual. Usually, it becomes necessary to control the physical and social environment. However, public address systems, radio, television and films made it much easier for an individual orator to brainwash a multitude.



香煙廣告對耍酷與成熟的洗腦、浪漫愛情小說與電影對青年男女的洗腦....等

這些都是生活上常見洗腦的例子！

小魚兒：聽完這些例子，洗腦好像是一無事處？

大頭：倒也不是這樣。

小魚兒：那麼，是怎樣呢？

大頭：佛家有一個與洗腦相關的辭彙叫 薰習。

小魚兒：什麼是薰習啊？

大頭：薰習是借由身、語、意來產生作用，更精確的說，眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、觸覺、理性思惟、獨頭意識等七項，是薰習的入口，透過這七個窗口，人的第八意識（或稱為潛意識）就會大受影響；最後，潛意識甚至可以回過頭來，影響這七個窗口的正常運作。然而，這樣的相互影響可好、可壞。西方人說：「垃圾進、垃圾出！」而佛家說：「種善因得善果、種惡因得惡果！」

小魚兒：所以，薰習也是中性的。

大頭：一點都不錯！

一個人經常拿善來薰習自己，他的心理與行為就會越變越善；反之，越變越惡。

薰習：根據佛光大辭典記載，例如人以香氣薰附衣服，一個人的身、語、意勢力（包括染淨與迷悟）薰附殘留在心識上的作用，稱為薰習。以小乘佛教而言，主張色（物質）與心能互相薰習。但薰習說之完成，則屬大乘唯識宗無疑，唯識宗以七轉識的現行為「能薰」之法，而以第八阿賴耶識為貯藏習氣種子的「所薰」處。此能薰、所薰的關係，就是阿賴耶識因果相續的道理。

According to the Fokuang dictionary, Vasana works as perfume smells an article of clothing. The potential of body, speech and mind (it may be defiled or clean; confused or enlightened) may affect the consciousness that we called Vasana. In Hinayana Buddhism, form (material) and mind can affect with each other. However, the Mahayana brings the completion of Vasana. Vijnapti-matrata School decodes the function as the following: the appear of the seven consciousness (eyes, ears, nose, tongue, touch, logical thinking and isolated conscious) are the subject of Vasana and the eighth consciousness is the object of Vasana and collects and stores the seeds of habit. The relation between the subject and object of Vasana is the key principle of the causation of alaya.

Little fish: Yes, I agree with you.

I thought it was commercial advertisement that made the trouble.

Do you have more examples?

Big head: For instances,

Cigarette advertisement brainwashed people to accept the fancy of maturity.

Romantic love story and movie brainwashed the youth to accept the fancy of love.

Adult movie brainwashed people to accept the fancy of sex. "All you can eat" brainwashed people to accept a wrong dietary habit.....Etc.

Little fish: Now, it seems to me that a brainwashing is no good at all.

Big head: Don't be so sure.

Little fish: Why?

Big head: Let me introduce a Buddhist term "Vasana" for you.

Little fish: What is Vasana?

Big head: Vasana is a chemical reaction of body, speech and mind. More precisely,

The eyes, ears, nose, tongue, touch, logical thinking and isolated conscious are seven entrances of Vasana. Via those entrances,

The eighth conscious, Alaya conscious or the subconscious will be strongly affected.

Finally, the subconscious will fight back and disturb the normal function of those seven entrances.

However, the impact could be good or bad.

The Western said: garbage in, garbage out.

The Buddhist said: good bring good, bad bring bad.

Little fish: Therefore, Vasana is neutral.

Big head: Yes, it is.

If you "Vasana" yourself with good, more good you will become both in mind and deeds.

Otherwise, bad "Vasana" more bad.

Little fish: Then, there is a saying "Red paint paints everything red; black paint paints everything black."

Do you think the saying has any relation with brainwashing or Vasana?

小魚兒：那麼，俗諺說：「近朱者赤、近墨者黑。」是不是也和洗腦、薰習有關？

大頭：當然有關！
前面的那則寓言中，惡鄰與和尚對老婦人的影響，不是截然不同嗎？

小魚兒：說得也對！
難怪孔夫子會勸人：「友直、友諒、友多聞。」

大頭：佛家講的更究竟，那就是要親近善知識。因為，只有證悟空性的善知識，才能給人完全無誤的指導。

小魚兒：只有善知識的話，才是「真」話！「好」話！

大頭：所以，洗腦與薰習，
水能載舟，亦能覆舟；
運用之妙，存乎一心！

小魚兒：善人用之則善，惡人用之則惡。

大頭 & 小魚兒：大頭！小魚兒！下台鞠躬。🙏

Big head: Of course, there is a relation.
Within the former fable,
Do you notice that there was a greatly difference between the bad neighbor's effect and the monk's effect?

Little fish: You are right.
No wonder, Confucius had said°Gwe are supposed to make friends with those who are just, considerate and knowledged.

Big head: The Buddhist have a better ideal:everybody needs to follow a wise teacher.
Because the wise teacher already enlightened the ideal of Emptiness, therefore, he (she) can guide our lives exactly.

Little fish: Only a wise teacher really knows right from wrong; knows good from bad.

Big head: Therefore, Brainwashing and Vasana,
They are as powerful as water may do, float a boat or sink it. The heart has the key of the power.

Little fish: Good man use Brainwashing and Vasana as good means; bad man use them as bad means.

Big head & Little fish:

Good buy! See you next time! 🙏

善人用之則善，
惡人用之則惡。



洗腦與薰習，
水能載舟，亦能覆舟；
運用之妙，存乎一心！



蓮花生大士 (IV)

The Lotus Born Buddha

編劇 / 郭韻玲 攝影 / 周玉卿 譯 / 慧蓉 版面創意 / 美娟 完稿 / Lora

Article / Kuo Yun-ling Photo / Jou Yuh-ching Translator / Hui-Rong Designed / Mei-jane Layout / Lora

佛法真有那麼難嗎？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！

用大家都懂的話，來說一些深奧的道理，就盡在《蓮花生大士》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、深遠的義理都蘊藏在裡面，

精練的詞句，或能給您 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，親眼目睹那一大片壯闊美麗的曠世奇景。

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.

(續上期)

8 · 太子大婚

皇宮上上下下，張燈結彩，喜氣洋洋。

接著，隆重喜慶的音樂響起，只見盛裝打扮的太子與持光公主出現了，頓時大家的情緒興奮極了。

這時，司儀一手拿堅果、一手拿銅盤，接著用堅果敲擊銅盤三下，敲完後高興的說：

懇求歷代祖先降臨並主持太子的婚禮

賜予婚禮愉快圓滿

蓮花生太子、持光公主過著幸福吉祥的日子

太子和持光公主站在台上，台上裝飾著許許多多的奇珍異寶及美麗芳香的花環，接受大家熱情、歡悅的祝福。

父王好高興地坐在台上旁邊，內心充滿著喜悅，滿足地看著太子及王妃，開始高興的鼓掌，大家也高興的一起鼓掌。

太子二人在眾人的目視中，以及歡天鼓舞的音樂、氣氛中，步入了寢宮。

(Continue the last issue)

8.The Prince Wedding Ceremony

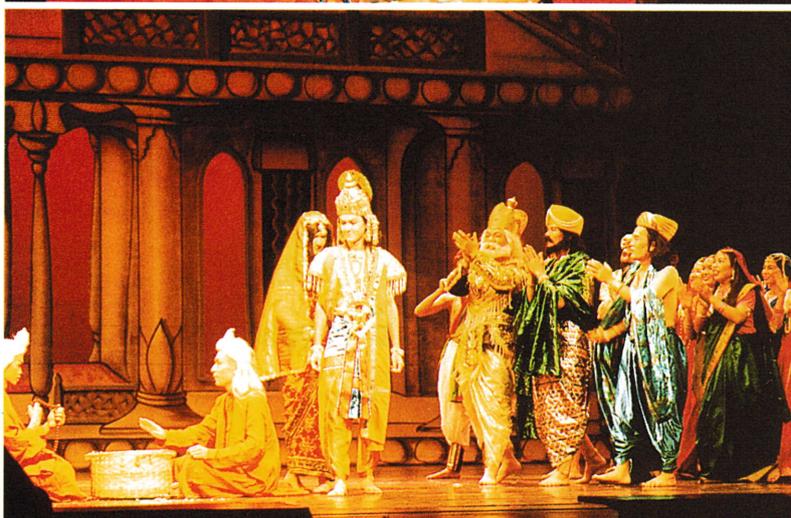
Every corner of the palace is decorated with lanterns and colored wall-hangings for the prince's wedding. Everyone is joyful.

Ceremonious, festive music accompanies the well-dressed prince and the princess Chi-Guang. Everyone is extremely excited.

At this moment, the host knocks three times on a copper plate with a nut and then says happily:

I sincerely ask for our ancestors to come preside over the prince's wedding, may the wedding to be joyful and perfect and may prince Lotus Born and princess Chi-Guang live a happy, long life.

Prince Lotus Born and princess Chi-Guang are standing on a stage, which is decorated with many precious treasures and beautiful flower wreaths, accepting people's passionate and joyful blessings. The king sits on the side of the stage. His heart is full of joy. He looks at the prince and the queen-to-be and starts to applaud. Everyone follows him happily. People watch the prince and the queen-to-be walk into their bedroom accompanied by the joyful music.



9. 金剛薩埵托夢

美麗的宮中，太子在習習的涼風中，小睡了起來，進入了甜美的夢鄉，夢中一片虹光中出現了莊嚴威儀的金剛薩埵，他慈悲的對蓮花生說道：

孩子啊！
我是金剛薩埵
光陰如梭
轉眼你已婚配五年
你確實得到了一位美貌的王妃
過著幸福的日子
日後也勢必順理成章的
繼承王位
過著萬民擁戴的得意人生
但是啊！

9. Vajrasattva Gives Lotus Born a Message in His Dream

In the palace, the prince is napping in the cool wind. He has a sweet dream. In the dream, the grand Vajrasattva appears in a rainbow. He compassionately says to Lotus Born:

Child!
Īm Vajrasattva.
Time and tide wait for no man.

It's already five years since you got married.

You married a beautiful wife and are living a happy life.

You will be a king in the future

and live a successful life with people's support and respect.

But,

Child!

Your inheritance is the Buddha-dharma,

not an earthly kingdom.

Therefore,

Regard the queen-to-be as a corpse

and give up the crown as you would throw your old shoes away!

孩子
你是教主
實非政王
所以
你要視嬪妃如死屍
棄王位如敝屣啊！
孩子啊
斬斷一切紅塵牽絆的時節到了
出家吧！
千千萬萬的有緣眾生
在殷殷切切等著你成就啊！
說完打了莊嚴的手印，然後隱沒。
太子從夢中驚醒，大汗淋漓。

Child!
It's time to leave the restraints of the world behind.
Leave the palace and start on your spiritual practice!
There are numerous living beings waiting for your blessing!
After saying this, Vajrasattva makes a Mudra sign and disappears.
The prince awakes from this dream in a sweat.

10. 懇求出家

大王坐在華麗的王位上，蓮花生進來，向大王作禮：

兒臣向父王請安。

大王回禮：

皇兒免禮。

蓮花生面色凝重的坐下，向大王說：

父王

孩兒有一事相求。

大王臉色慈藹的回應道：

我的兒啊！

有什麼事呢？

蓮花生有些囁嚅，又轉為堅定：

我——

我想要出家。

10. Ask for Leaving the Palace

The king sits on his gorgeous throne. Lotus Born walks in, bows to his father and says:

Good day, father!

The king says:

Forego the formality.

Lotus born sits down with a cloud over his head and says:

Father,

I want to ask one thing from you.

The king answers kindly:

My son,

What is it?

Lotus born hesitates but immediately regains his composure:

I want to leave the palace.

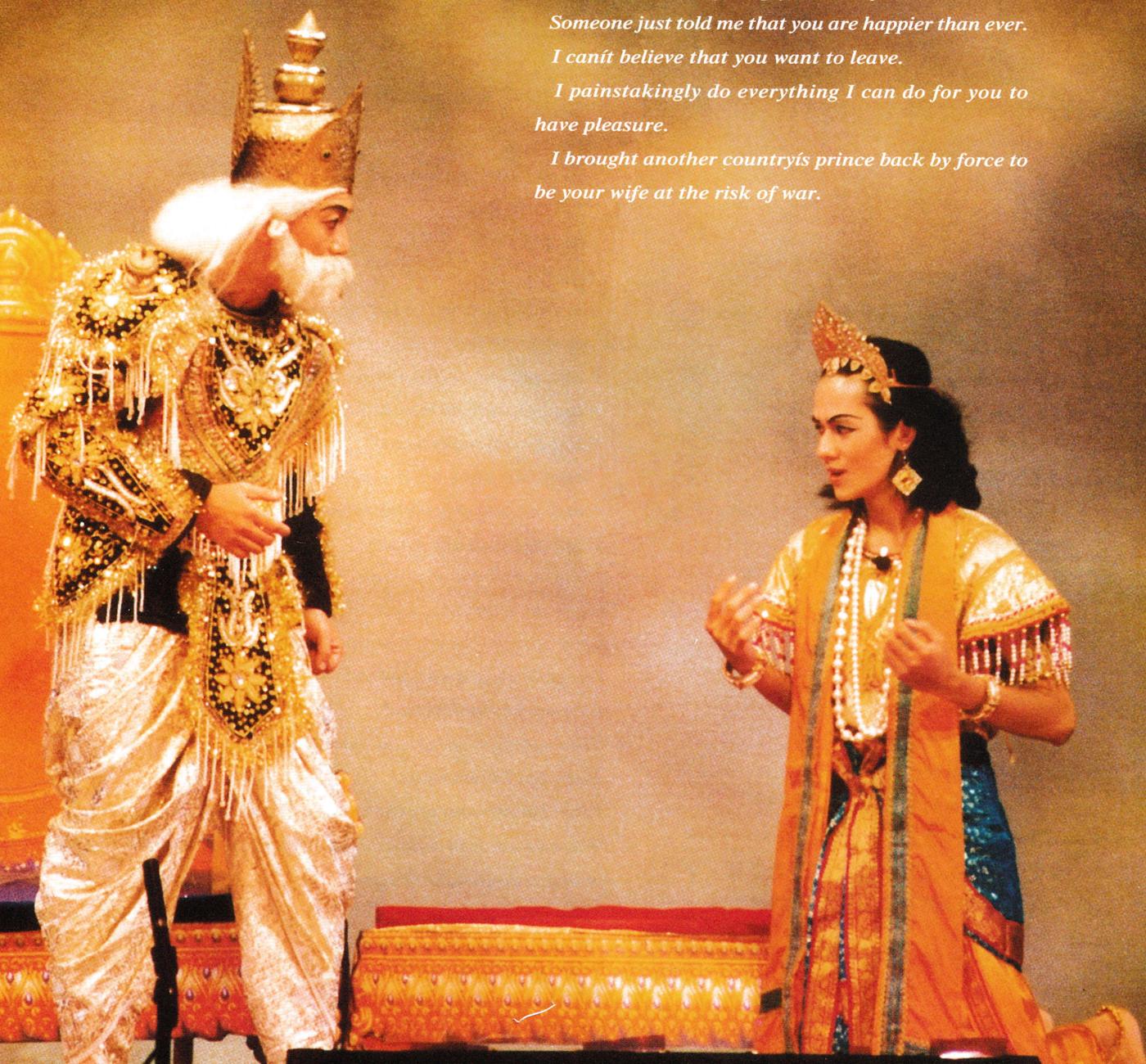
As soon as he hears Lotus Born's request, the king becomes very angry. He says:

Someone just told me that you are happier than ever.

I can't believe that you want to leave.

I painstakingly do everything I can do for you to have pleasure.

I brought another country's prince back by force to be your wife at the risk of war.





大王聞言勃然大怒：
我還正聽說
太子快樂多了
現在——
你——你卻告訴我你要去出家！
難道我這樣苦心積慮、費盡心思安排你的享
樂生活
更冒著與鄰國交戰的危險
搶來你的王妃，
換得的竟是——
你還是不快樂！！
接著大吼：
為什麼？
為什麼？
接著失控的跳到蓮花生的跟前抓起他的衣領
用力的搖晃：
你憑什麼不快樂？
你憑什麼不快樂？
你到底要什麼？
接著有些悲憤的說：
這世上該給你的都給你了
你到底還要什麼？
蓮花生見到父王為了自己如此的生氣，早已
淚流滿面，此時更是一跪在地，仰頭哀求：

And,
you are still not happy!
The king yells:
Why?
Why?
He steps in front of Lotus Born, takes him by the collar,
shakes hard and says:
What right do you have to be unhappy?
What right do you have to be unhappy?
What do you really want?
Then, he says with anger and sadness:
I've given you everything in the world.
What do you really want?
Tears roll down Lotus Born's face when he sees his
father so angry because of him. He kneels down in front
of the king, lifts up his head and begs:
Please don't be angry, father!
Please try to understand.
The important thing is not what I want,
But what I don't want.
What I don't want are the restraints of a royal palace.
What I want is to compassionately teach and love all beings ac-
cording to the Buddha-dharma.
The king retorts loudly:



父王請息怒
懇求您體會孩兒的內心——
我不是要
而是不要啊！
我不要的是——王室的束縛
我要的是——慈悲的度盡一切眾生啊！
大王大聲反駁道：
慈悲？
連我一個垂朽老人小小的願望
你都不滿足我
你說得上什麼慈悲？
而且
修道為什麼一定要離家？
為什麼不能在皇宮中一樣好好的修道？
蓮花生擦拭了一下眼淚，起身望向遠方，以充滿清明智慧的語氣答道：
父王啊！
千里馬必須在廣大的草原上
才能奔騰如飛
大鵬鳥必須在無垠的天空
才能展翅遨翔
而皇宮就如同千里馬的牢獄
就如同大鵬鳥的金絲鳥籠
是無法奔騰

Compassion?

*If you're really compassionate,
why didn't you satisfy me ó to fulfill an old man's little wish?
Moreover,
why do you have to leave home to practice the Buddha-dharma?
Why can't you live your spiritual life in the palace?*

Lotus Born wipes his tears away, stands up, looks into the distance and answers insightfully:

*Father,
A broad field is the only place a horse can run free.
The limitless sky is the only place a great bird can soar.
The palace is a cage to that horse,
a cage to that bird.
They can't run free and soar here.*

Lotus Born rises his voice to be powerful and says:

*I think about the welfare of all living beings,
I need to run free and soar.
I do not belong to any particular place or country.
I belong to all living beings.*

Tears run down his face again. He kneels down in front of the king, holds his leg and begs:

*Father!
Please let me go.*

The king ironheartedly says:



就是——
 大草原上的千里馬
 萬里晴空的大鵬鳥
 我不是專屬於那一個地方
 也不是專屬於那一個國家
 而是屬於廣大無邊的每一個 眾生
 說罷又淚流滿面，撲咚一聲跪在大
 王之前，抱住他的腿哀求道：

父王啊！
 求求您就答應我吧！
 大王吃了秤砣鐵了心，臉色一寒，
 厲聲道：
 不用再說了
 說什麼你也得繼承我的王位不可
 我年事已高
 已無力處理朝政
 加冕典禮就定在明天舉行！
 你無論如何——
 都得給我——
 登上王位！！
 蓮花生聞言頹然坐地，悵然若失。
 大王繼續不由分說的大聲吩咐左
 右：

來人啊！
 給我護送太子回宮
 並且鎮鎖宮門



更無法高飛的
 說著語氣轉為氣勢磅礴：
 而心懷眾生的我

嚴防太子出宮
 侍衛們威武答聲：
 是！大王！
 然後半扶半架的帶離了蓮花生太子。 (待續)

Don't say any more!
You will be king.
I'm too old
to handle affairs of the country.
I have decided to hold the inauguration tomorrow!
Lotus Born sits in dejection.
 Without giving Lotus Born a chance to say anything
 the king hollers:
Guards!
Escort the prince back to the palace,
lock all the doors in the palace
and be sure he doesn't leave.

The guards answer:
As your wish!
 Then, they carry off the prince. (to be Continued)

火箭人

試想火箭從地面昇空到太空
要花多大的力量
而火箭的推進器正是上升的動力來源
在火箭的推進器用盡時就會放掉
換另一個推進器出力
直到突破大氣層
把所有推進助力放下
只剩主體在太空

文／蔡承訓
譯／慧蓉
版面創意／子帆
完稿／free

從這火箭升空的例子中
就可知道推進器的重要
如果這強大的助力變成了阻力時
那火箭就無法前行升空了
火箭升空就好比一個人或一個群體
爲了光明究竟的理想目標而邁進
而火箭的推進器因用盡放掉
也是爲了不加重火箭的負擔阻礙上升
對應到此而言
也就是象徵因理想層次的不同
而進入另一層次所做的變化
直到衝破大氣層

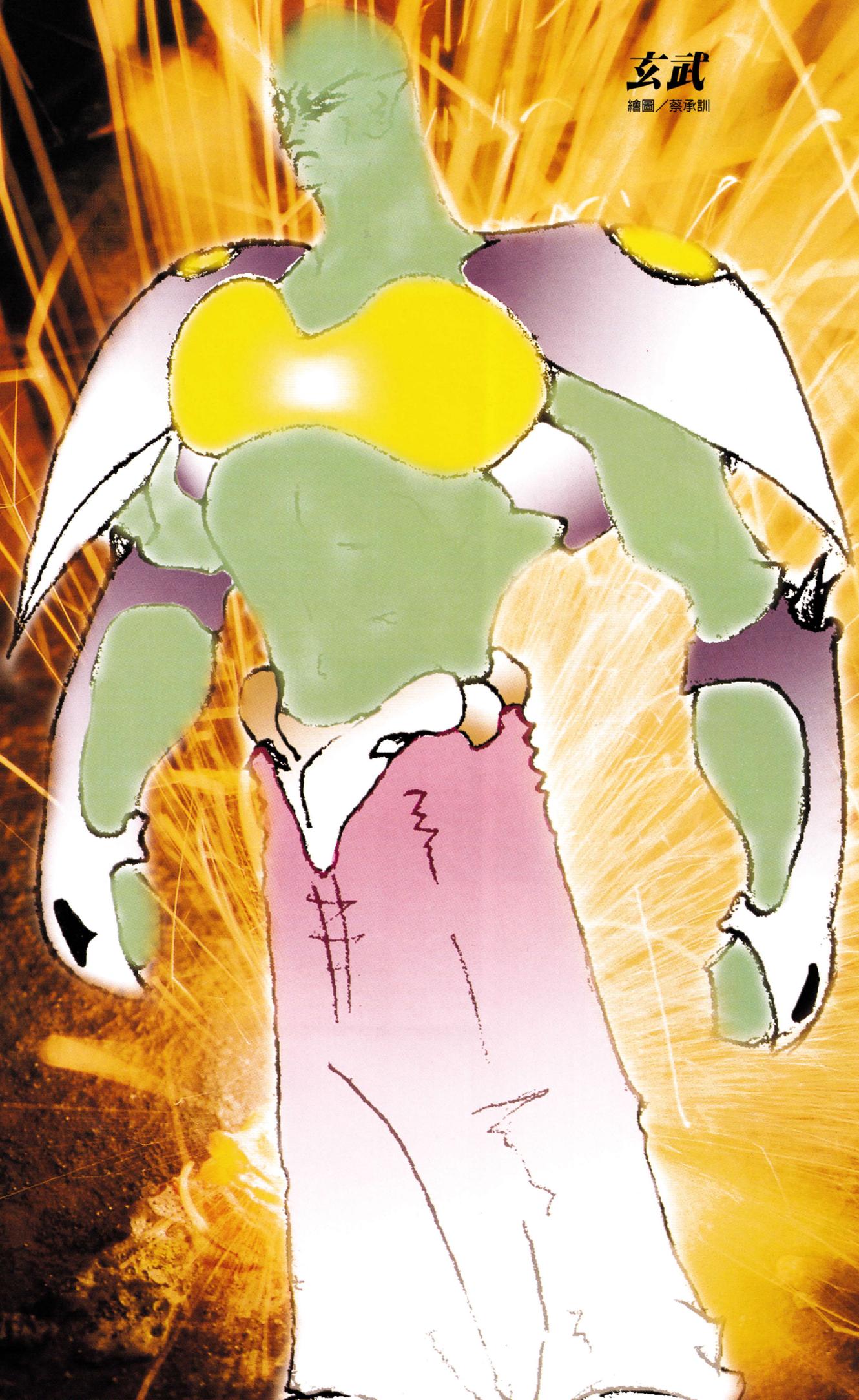
Rocket Man

Article / Tsai Chang Xuing
Translator / Huei Rong
Design / Tze-fan
Layout / free

Think about this :
How much power does a rocket need to lift from the earth to space?
The power source is the rocket engine.
After one engine is out of fuel it falls away
and another takes over.
Finally, the rocket breaks through the atmosphere and reaches space.
>From this example,
we know how important the rocket engines are.
But, once a rocket is out of fuel it must be released
or its extra weight will keep the rocket from making it to space.
A rocket shooting into the sky is like a person or a group
moving toward its ideal or goal.
They, too, use energy to reach their desired end,
and, just as is symbolized by the rocket,
at different stages of the process changes need to be made
to allow them to continue on their path,
all the way to the end.

玄武

繪圖 / 蔡承訓



Vogue Vs. buddhism

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

全球風尚 vs. 佛法

不同的國家或區域
在每一個不同時期
會有不同的風尚或熱門話題
引人注目！！

然而
那風尚與話題的背後
到底傳遞著什麼訊息？



Taiwan



台灣 / Taiwan

風尚

¹根據陽明大學社區醫學研究中心針對全省50所國中、14所高中、26所高職及10所專科學校，共100所學校各年級、12106人進行的「飲酒盛行率」調查結果顯示：受訪的12到18歲的青少年，有15%坦言有飲酒習慣，其中男生又為女生的2.4倍，且年齡越大，盛行率越高。

若家中兄弟姊妹有人有喝酒習慣，沾染飲酒習慣的危險較兄弟姊妹沒有喝酒習慣的危險高出4倍，受父母飲酒影響而喝酒的危險較父母沒有喝酒習慣的危險比為1.8倍。不在乎課業、上課經常缺課、曾經加入幫派組織者，飲酒盛行率較高。在國中女生組中並發現，父母以懲罰方式管教的青少年，染上飲酒習慣的機率，是接受獎勵式管教者的5.2倍。

這次的調查更發現，十歲以下小學生開酒戒的大有人在，也反映出台灣地區飲酒年齡的年輕化。而站在公共衛生的角度來看，菸、酒、檳榔甚至於吸毒間，或多或少都有一些相關性，因此，相關的衛教有必要提前，從國小階段就開始。

探索

在大人的世界裡，酒用來壯膽、助興與澆愁。然而，壯膽後往往為惡，助興後總是邪淫，藉酒澆愁則愁上加愁。此外，這幾年因為酒後駕車發生車禍而造成重大傷亡者，有逐漸攀升的趨勢，足見喝酒一無是處！酒後你可以不認帳，但醒時終究要自己去面對。

錯誤的身教示範已經對青少年的身心造成戕害，飲酒盛行，大人難辭其咎。因為，己身不正，何以正人？上樑不正，下樑歪！我相信家庭中有愛，孩子不會喝酒；學校裡有愛，學生也不會喝酒。所以，解決之道，要讓正確的愛，取代不正確的酒，生命才能得到真正的安樂。

佛法延伸觀點

佛子的基本五戒：戒殺、戒盜、戒淫、戒妄語、戒飲酒。人在公門十幾年，許多人似是而非的質疑：「酒，若不是五穀雜糧所釀，就是新鮮水果所製，所以應該算是素，何必要戒？」

然而，會喝酒的都知道，只要酒禁一開，有一就有二、有二就有三、無三不成禮、無四不誠意……。酒桌上，踩油門易、踩煞車難。一旦酒戒一破，往往酩酊大醉，前四戒的防線也就蕩然無存。其實，眾生喝不喝酒，都不會損及佛陀，倒是眾生自己，一定會因迷醉心智而付出慘痛的代價。所以，所謂「戒酒」，也可以說是防止眾生自我傷害的一種建議，眾生為什麼要不聽呢？



Japan



攝影／陳振國



日本 / Japan

風尚

²日本企業間透過相互持股形成的「系列」，五年前仍受到外界推崇為日本競爭力的源頭，但如今已日暮途窮。屬於芙蓉系列的富士銀行、日本興業銀行和日產日前宣佈，將出售相互持股。

力量最大的系列是水平式的系列，首要的六大是：

三菱、三井、住友、芙蓉、三和及第一勸業。「系列」是以一個大型銀行作為軸心，這個銀行利用存款供應給該系列源源不絕的廉價資金，可以高達這些企業所需資金的四成。此一架構還方便日本政府指導經濟，政府則以特許執照作為回饋。另外，還有兩種形式的系列，一種是大型企業和其供應商組成的共生體系，另一種是由生產者和經銷者組成的系列，例如松下電器和全日本各地的經銷業者。

系列一度被視為日本企業界的重大資產，但現在卻被視為負債。隨著泡沫經濟崩潰之後，系列的架構日益鬆動。而且，不只是水平系列正在解體，垂直系列也一樣面臨考驗。例如日產汽車不只逐漸遠離芙蓉系列，還在營運長高恩的擘畫下大幅刪減供應商，由1145家減至600家。高恩說：「日產約莫60%的成本是耗在供應商身上，所以，供應商一定要具有創新精神。」許多分析師指出，日本經濟正面臨巨變，企業環境已由以「關係」為基礎轉移至以「資本自由分配」為基礎。

探索

中國人素來以講關係、套交情、走後門著稱，但畢竟是臺面下的文化；而另一方面，人們甚至用幕後黑手、藏鏡人等說法，去調侃這種人與人的關連。然而，把「關係」放上臺面，公開、正式、合法的暴露在陽光底下的是日本人。就好比，喝茶就一定要搞個茶「道」，插花就一定弄個什麼「流」。

如果本來還有一點點靦腆、隱諱、不好意思、不太光明、不太正經、不太正式、不太好的東西，一旦日本人打算要作，就一定把它弄的大刺刺的，彷彿本來就應該是這樣，而你非得入境隨俗不可。

很久以前，當 Sony 電器剛起家時，品質爛又價格貴，可是日本人硬是支持到底、絕不買外國貨。今天，低價的美國米擺在日本超級市場的貨架上一大票，日本人正眼也不看。如果你指責日本故意製造「非關稅障礙」，他們會笑你，因為，人民有自由選擇的意志，不是嗎？

然而，講「關係」所建立的各種「系列」，如今正在解構中。因為，關係造成依賴，依賴扼殺創意與降低效率；接續在一系列成功的背後，或許是一系列的失敗吧？

佛法延伸觀點

佛陀說：「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂。」在無常的世間，外在條件不斷在改變，所以，找不到一種永恆不變的企業經營理念。然而，日本人太愛集體，在順境時，Everything is just OK!(萬事如意)，所以，Japan as number one!(日本第一/八〇年代全球暢銷書)。不過，曾幾何時，無常的陰影已經籠罩大地。

其實，無論個人或國家，福報大過業力時，幹啥事都順手；反之，業力大過福報時，無論幹啥事都在劫難逃。這絕非在提倡宿命，而是必須提醒自我，一定要不斷行善，千萬不要為惡；因為，因果必報！無常迅速！

USA

美國 / USA

風尚

廢除高中，中學教育從七年級開始，十年級結束。然後讓孩子在十五、六歲便得到自由，能夠及早開始運用他們剩下的生命。這是美國「商業週刊」為廿一世紀提出的新概念之一。

對許多美國青年而言，高中跟關牛的圍場差不多，現代的青少年生理成熟得比一世紀前的青少年來得早，而汽車和網際網路普及，則給予他們比前人更多的獨立。然而，大多數高中依然把學生當小孩對待，而學生在被社會隔離之餘，耽溺於跟同齡學生聚在一起，成群結黨，痛苦地討論誰最受歡迎或最美麗或最酷。

廢除高中運動最知名的健將紐約州巴德學院院長巴斯坦認為：「重整高中制度不應帶來更高的期望，迫使畢業生必須精熟一切課程。已經準備好的應當上大學，不喜歡大學生活的青少年，可以先去實習、從事公共服務或者上職校。」

探索

根據老莊的說法：「吾生也有涯，而學也無涯，以有涯學無涯，則怠矣！」這段話翻成白話是：「我的生命是有限的，而世間的學問卻是無限，以有限的生命去追求無限的學問，那麼註定要失敗！」如果不想失敗，那麼就一定得從無限的學問當中，找出學習的重點。

在台灣，八歲入學的孩子，六年小學、三年國中、三年高中、四年大學、兩年碩士班、四年博士，從學校畢業時已經三十歲了，正好是孔子所說的「而立之年」，接著，四十而不惑、五十而耳順、六十而知天命、七十而從心所欲不踰矩，每過十年，都為生命的成長樹立了里程碑。不過，你注意到了嗎？孔夫子把學習的重點放在「心智與人格」的成熟與完整上，而不是技藝與知識的學習。

所以，高中要不要廢除？中學到底應該幾年？都不是重點。問題是學習的內容與重點究竟是什麼？

佛法延伸觀點

儒家說：「師者，所以傳道、授業、解惑也。」傳什麼「道」呢？佛家的「八正道」提供了很好的說明。

- 一、正見：知道善有善報、惡有惡報的因果道理。
- 二、正思惟：正確的思索與覺悟人生的道理。
- 三、正語：不講謊話、挑撥離間、搬弄是非、惡毒邪淫等不正確的話。
- 四、正業：正確生活，不靠殺生與偷盜等非法職業而活。
- 五、正命：起居飲食、行住坐臥都要正確，不可荒謬。
- 六、正精進：正確的努力，壞習慣要斷除、好習慣要養成。
- 七、正念：正確的自我內心觀照，不與妄念相應。
- 八、正定：內外離開一切惡法，身心安住。

千禧年近了，好像中外都在思考「教改」，不過，如果內在的八正道不趕緊確立，卻拼命去學習外在的知識與技能，最後，這些就成了為惡的工具，不可不慎。因此，教改的方向，絕對比教改的速率要來的更重要。



England

英國 / England

話題

4 網路小偷無孔不入，居然敢在 007 情報員詹姆斯龐德的頭上動土，因為最新版本的 007 電影「縱橫天下」還沒在全球上映，網路上就可以免費看到完整的版本。根據調查，這個網路上影片的來源應該是電影在運送過程中被偷錄的。

不過要看這部片，普通電腦得要花費四天時間下載資料，但透過 ISDN，盜錄商只要一個晚上就可以轉錄並燒成光碟片，隨即違法的流通到全球市場上。像「星際大戰首部曲」在美國上映第一天，就有盜錄光碟賣到英國了，不過「縱橫天下」更慘，因為正片現在還沒在電影院上映呢！

據英國泰晤士報指出，目前片商已經要成立調查小組清查到底這部電影怎麼會出現在網路上，目前該網站已經關閉，但影片早就流出。

探索

以上這則 Case，人們會說那是「智慧型犯罪」。奇怪！有智慧的人怎麼會去犯罪呢？可是卻偏偏把高級字眼的智慧，與低級字眼的犯罪連在一起，這樣會讓人誤會，以為只要犯罪手法夠巧妙、夠科學，犯罪動機的惡劣就比較可以被原諒、比較不低級。

又好比，把一個重刑罪犯叫作「大哥」，連行動電話都叫「大哥大」。大哥、大哥一路的叫，罪犯竟與英雄也起了某種關連。前幾天，北投還發生十七、八歲的鄰家青少年，拿西瓜刀互砍的死亡事件；彷彿只要夠狠，就是帶種老大，而「寧為雞首、不作牛後」的思惟正四處流竄。

所以正本清源，小偷就是小偷，雞鳴狗盜、見不得人，不因為冠上「網路」二字，就可以高級而無罪。

佛法延伸觀點

從前想作小偷，晝伏夜出、翻牆越壁，弄得滿身是泥是汗，一夜不過能偷個幾戶人家。如今科技發達，一部電腦、一部光碟燒錄器、連上網路就可以偷遍全世界。這樣「造罪業」的速度，不是成等比級數的在增長，而是成幾何級數的在暴增，人們卻兀自沾沾自喜。

佛家的道理：「心正法正、心邪法邪。」如果心不正，一切都將顛倒。不過文明也無法倒退，只因為有網路小偷出現，就鎖碼加鎖碼、管制加管制，那也是徒勞無功的；因為，道高一尺、魔高一丈。

一旦知道並深信，偷盜將於來世感召貧窮的果報，今日你偷他多少，明天都必須連本帶利的歸還，這樣的因果必然，小偷還需要絞盡腦汁去偷嗎？不必！因為，他偷的是自己的東西啊！

1 《在學青少年 15% 飲酒成習》，中國時報，88/11/11

2 《潮起潮落，日本「系列」走向黃昏》，工商時報，88/11/12

3 《廢高中，讓青春重獲自由》，中國時報，88/11/10

4 《唉呀！「龐德」也會遭小偷》，中國時報，88/11/8



Buddhism in the World

全球佛教報導

資料提供 /
Buddhayaana Centre Netherlands ,
The European Buddhist Union (E.B.U.) ,
Dharma Rain Zen Center
翻譯 / 姚曉鈺, 林義憲, 藍天
版面創意 / 子帆
完稿 / Free

日本 JAPAN

Buddhayaana Centre Netherlands

在人們對如何控制有毒的戴奧辛擴散問題日趨關心時,日本的寺院現在則面臨如何處理遊客送來的祈福物,所衍生出來的環保問題而傷腦筋。原因是那些裝祈福物的袋子,在燃燒後會產生有毒的戴奧辛。另外,因為有些人將化學纖維做的洋娃娃,帶來參加寺院舉辦的玩偶靈魂安息儀式。有些寺院必須請廢棄物處理工廠前來收集這些洋娃娃後加工,或在儀式完後,象徵性的剪下洋娃娃衣服的一部份,然後放到特殊的火爐中去燃燒。

每年有一千三百萬的旅客前去參拜的成田新勝寺,寺院的知客現在則必須將曾經被帶來的老舊祈福物外,含有毒性成份的套子拿掉,然後再送請廢棄物處理工廠處理。經過這樣處理後,從去年年底起,新勝寺就不再含有毒性成份的袋子了。

但這不只是祈福物會製造戴奧辛的問題,一位旅客說:在家自行丟棄被認為有靈魂在內的洋娃娃,是很不容易做到的一件事。這是為什麼有大量的洋娃娃被拿到寺院處理的原因。過去幾個月當中,每個月大約有一百個裝滿洋娃娃的硬紙箱被載到工廠做廢棄物處理。在大阪的四天王寺現在則依據現今的禮俗,把洋娃娃的部份衣服剪下來,然後丟進特殊的焚化爐中焚燒。

二年前,東京的淺草寺,特別改良了焚化爐,以消化在典禮中的祈福物。如今已經可以藉由高溫來銷毀化學物質,明顯降低了戴奧辛的產量。

In the midst of the increased tension concerning the control of the emission of poisonous dioxine emissions, Japanese temples are left with the question of what to do with lucky amulets brought to the temples by visitors. The bags containing the amulets contain materials which produce dioxine when burnt. Some people bring dolls made from synthetic fibres to temples, so that ceremonies can be held for the dolls souls'-rest. Some temples have asked industrial waste-disposers to collect the dolls, whilst others cut off certain parts of the dolls clothes to burn in special ovens following the ceremonies.

In the Naritasan Shinshoji Temple in Narita, which receives some 13 million visitors a year, the temple staff remove bags which include chloorethyleen from every old amulet brought to the temple, which they then bring to an industrial waste-disposer. Since the end of last year the temple has bags which do not contain chloorethyleen.

But it is not only amulets which produce dioxine. According to a visitor: "It is difficult to throw away doll at home because it contains a soul." That is why a large number of these dolls are left behind at the temple. During the last months approximately a hundred cardboard boxes full of dolls have been taken to an collector of industrial waste each month. In the Shitennoji Temple in Tennoji, Osaka, parts of the dolls clothes are cut off and burnt in special ovens of the kind permitted under the current regulations.

Two years ago the Sensoji Temple in Asakusa, Tokyo renovated its ovens for burning amulets during ceremonies. Now, it is able to burn articles at such high temperatures that the amount of dioxine produced is far below the levels produced by other ovens.





韓國

KOREA

在南韓，人們火化後的骨灰將成爲一項時髦的附屬品。如何紀念亡者也將成爲下一個流行議題。原因是南韓目前正面臨了墓地不足的問題。南韓政府警告說，未來十年當中，將沒有足夠地方可以埋葬所有的死者。南韓社會深受中國孔子慎終追遠的倫理觀念影響，火葬的方式，並不符合這樣的倫理觀念。但現在則有一個人希望能改變這種情況。

南韓的一家報紙指出，一位名叫金賢古的人，將人們火葬後遺留下來的骨灰，改造成珠寶，也就是在項鍊、手鐲及戒指上鑲上骨灰做成的亮麗石頭。他的方法已經申請成爲專利，他是將火葬後的遺物，利用攝氏2000度的高溫再加熱，這時骨灰會產生出呈現綠色，或乳藍色的珠子。他表示這個方法的靈感，出自於佛陀及他的弟子們保存舍利子的傳統。金賢古目前在一個國際慈善機構的漢城總部工作，這個機構鼓勵人們利用火葬來代替土葬。

在韓國，每年必須有二十萬個新墓地提供給人們使用，這相當於漢城奧運會足球場的27倍大。金賢古表示，他希望他創造出來的珠寶，能夠提供南韓人在紀念所愛的人死後的另一種選擇。問說什麼是尊重祖先最好的方式，金賢古回答：表達對先人最崇高的敬意，就是和他們永遠緊靠一起。

Human cremated remains turned into fashion accessories in South Korea. Remembering the dead could be the next fashion statement in South Korea. South Korea is facing a shortage of burial grounds. The government warns that in the next ten years there may not be enough space to bury all of the dead. South Korea adheres to a strict Confucianist ethic of ancestral worship, and cremation is not in line with this ethic. But one man hopes to change this attitude.

South Korea's Arirang News tells the story of Kim Sang-kuk, who is transforming human ashes into jewelry -- necklaces, bracelets and rings with a shiny stone made of cremated human remains. Kim has patented his method, which involves reheating human ashes at 2,000 degrees Celsius and producing greenish, sometimes milky blue beads. Kim says the idea comes from sarira a Buddhist tradition of saving corporal relics from the bodies of Buddha and his followers. Kim works for a Seoul based charity group that is part of a national drive to encourage cremation over burial.

Every year, cemeteries must produce over 200,000 new graves, an area 27 times the size of Seoul's Olympic Main Stadium. Kim hopes his creative jewelry will provide a viable alternative for South Koreans who want to remember their loved ones after they die. Asked whether this is having real respect for your ancestors rather than burying them somewhere in the mountains and taking care of the grave, Kim replied: "genuine respect for your ancestors means keep them always nearby."



Buddhism in the World

歐洲 Europe

The European Buddhist Union (E.B.U.)

在二千五百年前，希達多太子的覺悟，是現代最偉大的宗教之一，佛教，的精神運動的開端。這種開悟的經驗，包涵了對於宇宙世間本質實相的洞察，及證得苦惱的解脫。根據佛教的教義，希達多是佛陀開悟後的尊稱，而這樣的經驗是眾生今世皆可得到，但是努力卻是不可或缺的：一個人必須親自踏上靈修之路。然而，佛教有許多的法門可以讓人選擇。在純熟的導師扶助下，人們可以找出適合自己的修行法門。這樣的靈修之路，對所有的眾生都是輕易可得的。

由於有佛陀的實際精神體驗成果，佛教在亞洲經過多世紀後，已與當地文化融合，形成各式不同傳統思想的發展。佛教在歐洲，也有這種多樣化的發展，因為歐洲多數佛教組織的精神導師是來自於東方。不過，最近來自西方的導師數量，已開始增加，而同樣的，許多組織也將它們的東方風貌，逐漸發展成較當地化。也就是說，歐洲或西方，佛教的展現是已非常的生活化。

當今歐洲佛教的重要性，不僅因為其教徒人口（一到三百萬人口），同時也是因為它對現今精神生活、文化、及科學的影響。歐洲對靈性的選擇，在有限度的開發下，佛教能如此吸引人，是因為它強調個人的努力，以及有傳統或現代，的不同形式佛教靜坐的選擇。同時，也是因為持續有許多人對佛教的學術觀點，及對佛教的研究感興趣。整體說來，佛教無庸置疑的正以其不同的風貌，來呈現給今日的歐洲。

Buddhism: More than 2,500 years ago the Awakening of Siddhartha Gautama was the starting point for a spiritual movement which is presently called Buddhism, one of the world's great religions. This experience of Awakening included insight into the nature of the world as it really is and the attainment of the end of suffering. According to the Teaching of the Buddha, as Siddhartha was called after his Awakening, this experience can be attained by all human beings, in this life, but personal effort is essential: one has to walk down the spiritual path by oneself. However, there is a great variety of methods available to the individual and with the help of a skilful teacher a method meeting the specific needs of each person can be selected. With this the spiritual path becomes readily accessible to all.

Buddhism in Europe: As a result of this practical approach to the spiritual path, Buddhism in Asia has seen the development of a great variety of traditions, which throughout the centuries have mingled with local cultures. Such a variety is also encountered in Europe, because most Buddhist organizations in Europe have spiritual teachers originating in the East. However, recently the number of teachers of western origin has begun to increase, and similarly many organizations have seen their eastern appearance evolve into an appearance of a more local brand, i.e. European or western, thus showing that in Europe Buddhism is very much a living tradition.

In present-day Europe Buddhism is important not only because of its numbers (between 1 and 3 million) but also because of its impact on spiritual life, culture and the sciences. In a continent opening up to spiritual alternatives Buddhism is attractive to many because of its emphasis on personal effort and the availability of sound spiritual practice of the various forms of Buddhist meditation, classical as well as modern. At the same time, there continues to be a substantial interest in the academic aspect of Buddhism and Buddhist Studies. All in all Buddhism in its many aspects undoubtedly has a lot to offer to present-day Europe.



美國禪學老師聯會留影

美國 United States

紐約州的羅徹斯特禪學中心負責了今年「美國禪學老師聯會」的年會事務。「美國禪學老師聯會」會議的正式名稱是《第二代禪學教師會議》。依往例，會中都有許多論文發表及討論。明年度的會議，將選擇在密西根州安那寶市的禪寺舉行。比較特別的是，大會決議200年的年會，將受邀到哥斯大黎加的拉卡薩禪學中心舉行。)

The Rochester Zen Center was host to this year's meeting of the American Zen Teachers Association, which was known formerly and informally as "The Second Generation Zen Teachers Conference." There are lots of presentations and open discussions. Next year's conference will be at the Zen Buddhist Temple of Ann Arbor. In a surprise development, the group decided to travel to Costa Rica in 2001, accepting an invitation from La Casa Zen to host that year's conference.)

How have I come to get involved in the vegetarian cause?



我是如何成為素食者呢?

文 / 垣本 充 Ph.D., JPVS President

翻譯 / 李秀英, 徐千芬

版面創意 / 麗文 完稿 / Cindy

垣本 充

垣本 充是日本素食協會的會長，大板信愛學院 (OSC) 的教授兼副校長，1996 年在美國舉行的素食代表大會中，被選為國際素食聯盟 (IVU) 的一員，1999 年在泰國清邁舉辦的素食代表大會中，並再次當選該會會員。目前代表國際委員會擔任研究協調員。他一直從事於醫藥科學和飲食觀點的素食研究，是日本這個領域的先驅。在日本的營養學期刊及其他期刊，有他的許多著作發表，著有《健康素食》一書。

Mitsuru KAKIMOTO D.D. Sc., Ph.D., M.S.A

Mitsuru Kakimoto is president of the Japan Vegetarian Society, and vice-president and professor at Osaka Shin-Ai College (OSC), Japan. In 1996, he was elected as a member of the IVU Council at the World Vegetarian Congress in the U.S.A. In 1999, he was reelected at the World Vegetarian Congress in Chiang Mai, Thailand. He is now designated as the 'Research Co-ordinator' on behalf of the International Council. He has been studying vegetarians from a viewpoint of medical science and dietetics and is a pioneer in Japan in this field. He has written theses in Jpn. J. Nutr. and other journals. He is the author of Introduction of Healthy Vegetarian.



首先，我要對這次在台灣地震中的罹難者表達我的關心。

我是一個從事預防醫學及營養學方面的科學家，目前在日本的一所大學裡擔任教授及副校長，一直從事於食用纖維的研究，博士論文是有關食用纖維對預防牙齒腐蝕方面的影響。

在撰寫博士論文當中，因為閱讀美國的醫學及營養學方面的期刊，因而漸漸對素食產生興趣。1998年，我到美國明尼蘇達州大學舉辦的家庭經濟國際聯盟世界會議中發表一篇研究論文，進而參觀了以研究素食飲食而聞名的加州羅馬琳達大學(Loma Linda University)，在當中遇見了雷吉斯特博士(Prof. Register)，並且和他討論包括素食主義在內的各種研究。因為這個會面讓我了解到素食飲食在預防成人疾病中，所具有的正面成效。

後來，我出版了一本《日本的素食飲食》，這本書在日本引起人們的注意並且受到各報紙的報導。在1993年，這本書的讀者以及一些素食主義者，成立了一個非利益團體的“日本素食協會”，這個協會目前已成了唯一全國性的素食組織，擁有的會員超過550名。

我時常被問到：“在日本有多少素食者呢？”事實上，沒有全國性的相關統計調查，可以指出日本的素食人口數。但是，根據某些調查，總人口中略估約有10%的人是屬於這個素食範疇。我們進一步推測，只吃魚而不吃肉類的人，大約佔總人口的30%，這數據我們可以從日本的飲食史來做解釋：

西元676年，受佛教由中國傳入日本的影響，當

Firstly, I would like to express my concern for victims in the earthquake that struck Taiwan.

I am a scientist in the fields of preventive medicine and dietetics. I work for a college in Japan as a professor and vice-president. I have been studying dietary fiber, and my doctoral dissertation concerned the effects of dietary fiber on the prevention of tooth decay.

In working on the dissertation, I read journals on medicine and nutrition published in the United States and came to have an interest in vegetarianism. Later, in 1988 I visited the United States and presented my research paper at the World Congress of the International Federation for Home Economics, held at Minnesota University. Then I visited Loma Linda University in California, which is in the forefront of research on vegetarian diet.

There I met Prof. Register and discussed with him a variety of researches including vegetarianism. I realized the beneficial effects of a vegetarian diet as a preventive measure against adult diseases.

Finally I published a book: Introduction to Vegetarian Diet in Japan. This book attracted people's attention in Japan and was reviewed by



時在位的日本天皇天武(Tenmu)頒布了禁止吃肉的法令。一直到西元1868年,明治天皇在位時期的第一年,日本人民是都不吃紅肉,只有時候吃些魚。

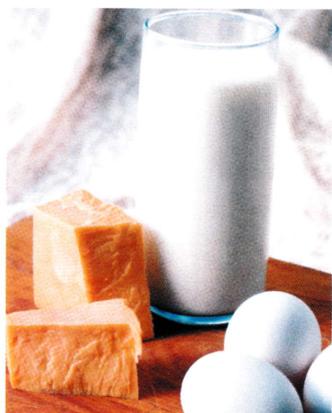
目前影響日本素食飲食烹調方法的主要勢力,有三:

- 一、傳統的佛教,即一般所知的禪宗系統。
- 二、沿習東方哲學的長壽理論,例如陰陽學。
- 三、基督教的安息日飲食烹飪法。

大部分日本素食協會的會員,都遵循以上所提到的其中一種烹調方法。以上三種素食飲食法,我都接受,我本身則是一位蛋奶素的素食者。

日本素食協會認為素食主義應該是21世紀的生活型態,這種生活型態將會為我們解決世界食物問題及環境問題。為此我們在東京、大阪、及其他日本大都市,為素食者舉辦有研討會、演講及烹飪課程。

「立足日本,胸懷全世界」是我的一個座右銘。身為一位素食者以及世界公民,我認為投入於日本素食協會的慈善工作,並且與日本及全世界分享素食理念,是件快樂的事。



蛋奶素

你知道嗎!西方的素食飲食有幾種區分:

1. 奶蛋素,即吃蛋及牛奶製品 Lacto-ovovegetarian
2. 奶素,即吃牛奶製品 Lactovegetarian
3. 蛋素,即吃蛋製品 Ovovegetarian
4. 全素,即不吃蛋及牛奶製品 Vegan

national newspapers. Later in 1993, readers of this book and vegetarians concerned got together and the Japan Vegetarian Society (JPVS), a non-profit organization, was organized. The society has now grown to the only nationwide vegetarian organization in Japan with more than 550 members.

I am often asked, "How many vegetarians are there in Japan?" Actually, no nation-wide census has been conducted to find out the vegetarian population in Japan. But, according to some surveys, roughly 10% of the total population is estimated to belong to this category. We surmise that those who do not eat meat but eat fish account for about 30% of the total population. This can be explained by the history of the Japanese diet.

Under the influence of the introduction of Buddhism from China into Japan, in 676, the then Japanese Emperor Tenmu proclaimed an ordinance prohibiting the eating of animal flesh. Since then until 1868, the first year of the Meiji Period, Japanese people did not eat red meat although they sometimes ate fish.

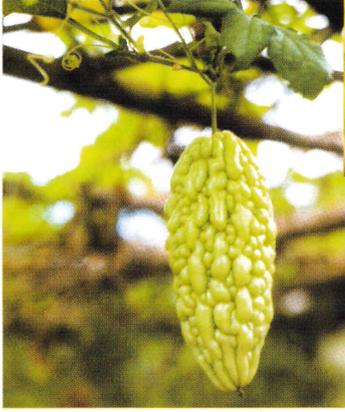
There are now three main vegetarian influences in Japanese cuisine: traditional Buddhism known as the Zen System, Macrobiotics based on Oriental philosophy such as principals of Ying and Yang, and Seventh Day Adventist (SDA). Most members of the JPVS follow one of the three kinds of vegetarian diet described above. I accept these three kinds and am a Lacto-ovo vegetarian.

The Japan Vegetarian Society promotes vegetarianism as the 21st century's lifestyle, which will lead to the solution of the world's food problems and environmental issues. We organize conferences, lectures, and cookery classes for vegetarians in Tokyo, Osaka, and other large cities in Japan. "Think globally. Act Locally." is my motto. By getting involved in the charity efforts organized by JPVS, I feel happy, as a vegetarian and a world citizen, sharing ideas with vegetarians in Japan and in the world.

vegetarian



日本東大寺



世界文化遺產 日本國寶 姬路城



Vegetarianism and Vegetarians in Japan

日本的素食主義與素食者

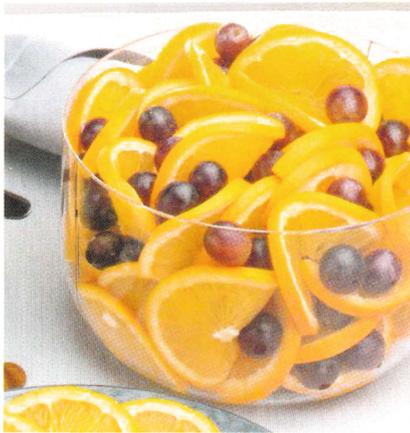
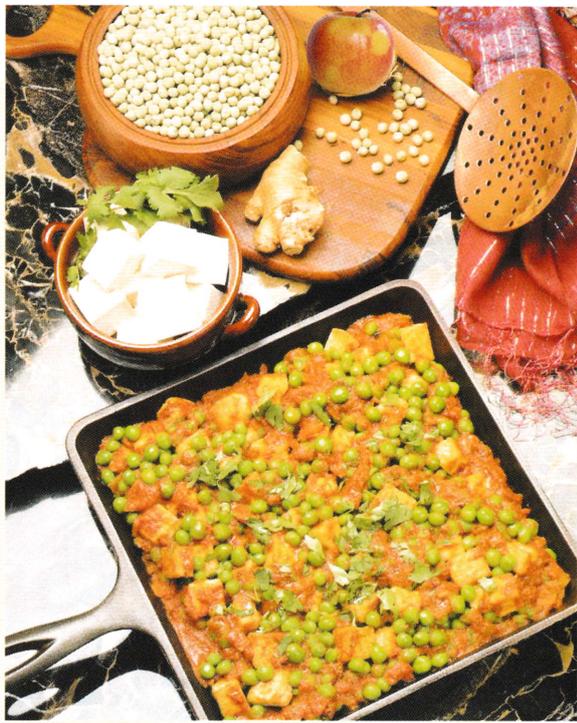
我做了一個調查，80個西方人當中（包括美國人、英國人及加拿大人），大約有半數的人認為，素食主義的發源地在印度。受訪者中認為素食主義的起源在日本或中國的，各占百分之八的比率。西方人之所以把素食主義和日本或中國聯想在一起，我認為是因為佛教的緣故。事實上，無庸置疑的，日本過去曾經是素食主義盛行的國家。

I conducted of 80 westerners, including Americans, Englishmen and Canadians, revealed that approximately half of them believed that vegetarianism originated in India. Some respondents -- 8 per cent. In each case -- assumed that vegetarianism had its origin in Japan or China. It seems to me that the reason why westerners associate vegetarianism with Japan or China is Buddhism. It is no wonder, and in fact we could say that Japan used to be a country where vegetarianism prevailed.

Gishi-wajin-den, a history book on Japan written in China around the third century B. C., says "there are no cattle, no horses, no tigers, no leopards, no goats and no magpies in that land. The climate is mild and people over there eat fresh vegetables both in summer



日本飲食多以清淡為主



大約三世紀前，一本記載日本歷史的中文書中，提到「在那土地上沒有牛、馬、老虎、豹、羊和喜鵲等動物。氣候溫和，人們夏冬之季以吃新鮮蔬菜為食。」，另外也談到，「人們捕捉水中的魚及貝類動物」。

顯然地，古代的日本人是以前鮮蔬菜、米和其他的穀類當作主食，偶爾吃一些魚、貝類，肉則是少量。

幾百年後，佛教傳到日本，禁止授獵及捕漁的行為成為日本人生活的一部份。西元676年，日本天皇天武(Tenmu)頒布了一項禁止吃魚、貝類及飛禽走獸的法令。到了西元737年奈良(Nara)時期，天皇聖武(Seimu)允許可以吃魚、貝之類的肉。從奈良(Nara)時期到十九世紀後半期的明治(Meiji)維新，這其間一千二百年的時間，日本民族係以素食型態為主。當時通常以米為主食，副食則是豆類及蔬菜。人們僅在特殊場合及慶典中才有魚可吃。在這環境下，日本人發展出一套素食烹飪法—精進料理(Shojin Ryori, ryori 代表烹調或烹飪)，此乃日本本土的一套烹飪方法。

Shojin，精進，是梵文中vyria的日本譯字，代表【存善離惡】之意。日本佛教天台宗(Tendai - shu sects)及真言宗(Shingon - shu sects)，兩宗派始

and in winter". It also says that "people catch fish and shellfish in the water". Apparently, ancient Japanese ate fresh vegetables as well as rice and other cereals as staple foods. They also took some fish and shellfish, but little flesh.

Several hundred years later, Buddhism came to Japan and the prohibition of hunting and fishing permeated the Japanese people. In 676 AD, the then Japanese emperor Tenmu proclaimed an ordinance prohibiting the eating of fish and shellfish as well as animal flesh and fowl. Subsequently, in the year 737 of the Nara period, the emperor Seimu approved the eating of fish and shellfish. During the twelve hundred years from the Nara period to the Meiji restoration in the latter half of the 19th century, Japanese people enjoyed vegetarian-style meals. They usually ate rice as staple food and beans and vegetables. It was only on special occasions or celebrations that fish was served. Under these circumstances the Japanese people developed a vegetarian cuisine, Shojin Ryori (ryori means cooking or cuisine), which was native to Japan.

The word "shojin" is a Japanese translation of "vyria" in Sanskrit, meaning "to have the goodness and keep away evils". Buddhist priests



祖在他們各自創立門派前，曾在九世紀時到中國學法，他們的弟子將他們從中國寺院中所學來的素食烹飪技巧，隨著佛陀教義嚴謹的傳承下來。十三世紀時，禪宗的Soto 禪創始人，道元禪師(Dogen)，正式建立了日本的素食烹飪法——精進料理(Shojin Ryori)。道元禪師(Dogen)曾在宋朝期間，到過中國研習禪法。他後來制定了一套針對心靈訓練的純素食生活飲食習慣。

禪法運用在日本飲食習慣上的另一個影響之一，便是在Sado——日本茶道。一般認為臨濟禪(Rinzai-shu)的創始人榮西Eisai，將茶傳到日本。喝茶則是禪門的一個習俗。保存在禪道中的習俗所演化出的一套有系統的規矩，稱為Sado——日本茶道。相信不相信，日本茶道的房間格局，是模仿寺裏住持的房間來設置的。茶道中品用的食物，日本稱它為懷石Kaiseki，字面的意思是胸口中的一塊石頭。原因是僧侶在修苦行時，曾用加熱過的石頭壓在胸口，來壓抑飢餓。所以懷石Kaiseki 的意思是精進修行時的一種清淡餐飲，這種清淡餐飲對日本飲食文化有很深的影響。

舉一個近代佛教素食者的例子，20世紀初一位日本作家兼詩人宮澤健二，寫了一本小說，書名叫《素食者》，內容描繪一個虛擬的素食大會，這使我想起國際素食聯盟(IVU)自創立以來所舉辦過的素



攝影 / 黃順乾
四國高知的石手寺



鹿兒島市知覽町空軍少年神風特攻隊之神社

of the Tendai-shu and Shingon-shu sects, whose founders studied in China in the ninth century before they founded their respective sects, have handed down vegetarian cooking practices from Chinese temples strictly [kannon] in accordance with the teachings of the Buddha. In the 13th century, Dogen, the founder of the Soto sect of Zen, formally established Shojin Ryori or Japanese vegetarian cuisine. Dogen studied and learned the Zen teachings abroad in China, during the Sung Dynasty. He fixed rules aiming to establish the dietary habits of a pure vegetarian life as a means of training the mind.

One of the other impacts Zen exerted on the dietary habits of Japanese people manifested itself in Sado, the Japanese tea ceremony. It is believed that Eisai, founder of the Rinzai-shu sect, introduced tea to Japan and it is the custom for Zen followers to drink tea. The customs preserved in the teaching of Zen lead to a systematic rule called Sado. Believe it or not, a Cha-shitsu or tea ceremony room is so constructed as to resemble the Shoin, where the chief priest is at a Buddhist temple. Food served at a tea ceremony is called Kaiseki in Japanese, which literally means a stone in the breast. Monks practicing asceticism used to



食大會。他的作品對現代素食主義的提倡佔有很重要的地位。

在日本，佛教的教導並不是素食風行的主要原因。19世紀末，石塚左玄博士，在他出版的一本食療的學術性書籍中，倡議以糙米和蔬菜委主的素食烹調飲食。他的理論方法稱為長壽健康飲食法（Macrobiotcs，指吃糙米、全麥、豆類、蔬果以延年益壽的飲食方法），是建構在古代的中國哲理上的一套理論，例如陰陽五行和道家學說。現在支持這個理論的人，則是希望能在預防醫學上有所獲益。日本的長壽者更建議糙米占每餐食物的一半量，其餘再搭配蔬菜、豆類、海藻類和少量的魚類。

二次大戰後，日本深受到美國營養學觀念的影響。曾經在1980年代，日本如同美國一樣，經歷了一次嚴重的社會問題，就是營養攝取過量，導致高比例的老年疾病。經科學證實支持的基督教安息日飲食烹飪法，因而開始吸引人們的興趣，日本人接受這種美式飲食方式後，發展出一套新的日式奶蛋素(lacto-ovo-vegetarian)飲食方式，其差別是除了原有的玉米片與牛奶外，還加入糙米。

因此影響日本素食飲食的方式概括之有三：就是佛教徒、長壽健康飲食法及耶穌再臨論者。日本人從一百三十年前開始吃肉，現在則遭受因為食用過量的肥肉而導致的嚴重疾病，以及因為食物中殘餘化學農藥和添加劑的危害。這種現象使得日本人燃起尋求天然、安全食物的渴望，進而再次採用傳統的日式飲食。1993年，為了維護動物的權益、全球性的環境問題、第三世界的飢餓以及人類的健康，有了日本素食協會(NPO)的成立。這個協會的成員急於面對這些議題，並且在日本和國際間努力的推行這些工作。

press heated stones to their bosom to suppress hunger. Then the word Kaiseki itself came to mean a light meal served at Shojin and Kaiseki meals had great influence on the Japanese dietary culture.

As an example of a Buddhist vegetarian in the modern age, I can mention Kenji Miyazawa, a Japanese writer and poet of the early 20th century, who wrote a novel entitled "Vegetarian-Taisai", in which he depicted a fictitious vegetarian congress which reminded me of those that the IVU has held since its foundation. His works played an important role in the advocacy of modern vegetarianism.

The Buddhist teachings are not the only source contributing to the growth of vegetarianism in Japan. In the late 19th century, Doctor Gensai Ishizuka published an academic book on a dietary cure in which he advocated



四國高知的石手寺

vegetarian cooking with an emphasis on brown rice and vegetables. His method is called Seisyoku (Macrobiotics) and is based upon ancient Chinese philosophy such as the principles of Ying and Yang and Taoism. Now some people support his method hoping for the benefit of preventive medicine. Japanese macrobiotics suggest taking brown rice as half of the whole intake, with vegetables, beans and seaweeds and a small amount of fish.

After world war II, Japan was greatly influenced by nutritional ideas introduced from the USA and in the 1980s, like the USA, we experienced a serious social problem in the high rate of geriatric diseases resulting from hyper-nutrition. Seventh Day Adventist vegetarian cuisine, which is supported by scientific evidence, then began to attract interest and Japanese people adopted the US-style Adventist cuisine and came up with a new Japanese-style lacto-ovo-vegetarian cuisine in which brown rice is taken in addition to corn flakes and milk.



熊本城

Thus there are three main vegetarian influences in Japanese cuisine: Buddhist, Seisyoku (Macrobiotic) and Adventist. Japanese people started to eat meat some 130 years ago and now suffer the crippling diseases caused by the excess intake of fat in flesh and the possible hazards from the use of agricultural chemicals and additives. This is persuading them to seek natural and safe food and to adopt once again the traditional Japanese cuisine. In 1993 the Japanese Vegetarian Society (NPO) was formed as a result of concern about animal rights, global environmental issues, third world hunger and human health. Vegetarian society members are eager to face these issues and are working hard both in Japan and globally.



嚴島神社左後方之
平和觀音像

Your Energy:

Where Does It Come From?

Where Does It Go?

精力 - 從何來從何去?

文/ 羅尼·布朗博士(Lonny J. Brown, Ph.D.)

翻譯/ 林義憲

攝影/ 周玉卿

模特兒/ 黃連春·邱炳煌

版面設計/ 子帆

完稿/ free



“無常的真義隱含在因果關係中的。由此可知，不單器物現象是遷流變化不斷，我們的心智或意識也是起起伏伏，不曾靜止過。”

出自《佛教在美國》（芝加哥尼爾森霍出版公司出版）

這是生命的有趣現象之一。首先你會感覺精疲力竭並覺得身體不適。然後在你知道是怎麼一回事之前，你已警覺並且興致勃勃往前行了。到底發生了甚麼事？難道自然現象是如此多變以至於無法時時預測自己的心情及行為能力？事實上，雖然無法很清楚了解我們的精力，何時盛何時衰，但它是具有邏輯可循的解釋。它有的是屬於生理性，也有的是屬於心理性的。瞭解這些變化現象能讓你的身體運作得更好，讓你充分利用生活的變化，並使得免疫力得到極致的發揮。

時間的周期

自然界的萬物皆有其循環性。就像四季及潮汐，身體（有百分之九十是水份）也有它自己的漲退周期。我們身體每天的生化反應有如一



個內在時鐘，調節著我們的荷爾蒙量、消化液、甚至腦部的功能。這些全天候的生理節奏依次影響人們的精力、情緒、甚至思考。這些生理節奏，解釋為何我們一天當中在不同時段做事會有不同的效率。

被稱為時間生物家的研究專家，結論出（大部份的作者將會同意）早晨是從事集中思考性事務的最好時段。依據1992年4月的《四海之家》雜誌報導，男性及女性荷爾蒙在清晨會增量；在晚間則減量。

很不幸的，在我們機械發條式的通勤文化中，這可能表示晚上回到家裡比較沒有羅曼蒂克的感覺，白天在辦公室則比較有羅曼蒂克的感覺。另外，傍晚似乎是最適於身體運動，因為人的協調與反應處於最佳狀態。而中午時段，這個傳統的“午睡”時刻——我們則會經歷一段精力的低潮期。如果可以，這段時間內最好不要安排重要會議。假如你不能打一下盹，你依然可以利用午餐少吃及避免吃油膩、高蛋白的食物來減少你的睡意。日落後進食晚餐的傳統是蘊含智慧的。我們的感官能力在晚間達到頂點，故這時進餐會使得晚餐倍覺美味，但孩子在這時似乎會特別吵。解決之道是在晚間稍早時安排孩子一些安靜時段。另外，上床前來段保健運

“The doctrine of impermanence is implicit in the chain of causation. According to this concept, not only are physical phenomena in a state of constant flux, but so is mind or consciousness, which arises and ceases from moment to moment, always changing.”

- “Buddhism in America” (Nelson-Hall, Chicago)

It's one of those ironies of living in a body. First you feel exhausted and out of sorts. Then, before you know it, you're alert, elated, and ready to take on the world. What's going on here? Is nature so capricious that we can't predict our own moods and abilities from one hour to the next? Actually, there are logical - if sometime hidden - explanations for our energetic ups and downs. Some are physical, and some are psychological. Understanding them can help you function better, make the most of life's changes, and become more immune to its extremes.

The Circles of Time

Everything in nature occurs in cycles. Like the seasons and the tides, the body (which is 90% fluid) has its own ebbs and flows. Our daily bio-chemical changes act like an internal clock, regulating our hormone levels, digestive secretions, even brain functions. These circadian rhythms in turn affect one's energy levels, moods, and even thoughts. Circadian rhythms account for why we perform various activities better at different times of the day.

Research specialists, called chronobiologists, have concluded (and most writers will agree!) that the morning is best for concentrated thinking. And according to *Cosmopolitan* magazine,* sexual hormones are on the rise in the morning and on the wane at night, for both men and women.

Unfortunately, in our mechanical clock-driven commuter-culture, this might mean less romance at home, and more at the





不要試著想以安眠藥及興奮劑來調整生理平衡：規律而溫和的運動才是最好的生理系統調節者。



動及適度的飲食有助於一夜好眠，這能使你起床後有個重新的開始。

自然的方式

你可以採用一些健康的步驟來緩和身體精力變化的影響。例如：從事完需集中心智的活動後，去作個伸展運動及深呼吸的休息；當你感覺創造力降低時，暫時離開工作崗位，去作別的事。暫停一下工作及“充電”，你將更有效率的。此外，自然的陽光及新鮮的空氣，能幫助你克服疲累及沮喪；相反的，縱容於嗜食糖、巧克力、咖啡因、酒精及煙草，則會大肆破壞你的新陳代謝。不要試著想以安眠藥及興奮劑來調整生理平衡；規律而溫和的運動才是最好的生理系統調節者。要知道，我們的心理狀態與生理感覺間有極大的關聯，在一天的辛苦勞動或一整周的漫長工作後，來點興奮、有趣的活動是有所助益的。我們稱為“娛樂”的嗜好、瑜珈、運動、及社交活動等，能使你的精力及外表有極大的改變。

office! The late afternoon seems to be best for physical exercise, when coordination and reaction times are at their peak. In between - the traditional "siesta" time - we experience a slump in energy. It's best not to schedule important meetings at this time. If you can't take a nap, you can still minimize your drowsiness

by eating lightly, avoiding fats and high protein foods for lunch. There's wisdom in the tradition of supper after sundown. In the evening our senses are at their peak, which may make dinner taste great, but the kids seem extra loud. One solution might be to schedule some quiet time in the early evening. An evening "constitutional" and only moderate eating before bedtime will help insure a good night's sleep, so you can get up and begin all over again.

Nature's Way

There are other healthy steps you can take to modulate the impact of bodily energy fluctuations. After concentrated mental activity, take a stretching and deep breathing break. When your creativity wanes, walk away from your work and do something else. You'll be all the more effective after pausing and "recharging." Natural sunlight and fresh air can also help overcome fatigue and depression. Go easy on sugar, chocolate, caffeine, alcohol and tobacco. They wreck havoc on your

在佛教，靜坐是應付多變情況下所產生壓力的傳統解毒劑。它能使我們覺察到無常的真理——瞬息萬變，並且賦予我們一顆平常心去覺察生活的流動，而不與其相應。厭倦確實是屬於壓力的一種，所以應允許添加一些色彩及新鮮事在日常作息中，這對於我們的身心靈都是非常重要的。所以不論你覺得軟弱及低潮，或高昂及亢奮，只要謹記那只是在說明萬事萬物隨時在變就好了。(



羅尼·布朗(Lonny J. Brown, Ph.D.)

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。個人網頁及電子信箱為：www.holistic.com/lonny，lonny@holistic.com

metabolism. Don't attempt to restore the balance with sleeping pills and stimulants. Regular mild exercise is the best systemic normalizer. One's mental state has a lot to do with physical feelings. It helps to have some exciting, playful activities to look forward to after a hard day's labor, or a long work-week. We call it "re-creation." Hobbies, yoga, sports, and socializing, can make a big difference in your energy levels, and your outlook.

In Buddhism, meditation is the traditional antidote to the stress of too much change. It allows us to perceive the truth of Annica - impermanence - and imparts an evenness of mind which allows us to perceive the vicissitudes of life without reacting to them. Boredom is actually a kind of stress, so build some variety and novelty into your schedule; it's important to our minds, bodies, and spirit. And whether you're feeling weak and low, or high and hyper, just remember that it's nature's way of insuring that everything changes. (

*April 1992

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. Dr. Brown offers holistic health counseling by email and phone. His website also features essays, tapes, books, and links to a variety of integrative health sources.

www.holistic.com/lonny lonny@holistic.com

Mushroom Specialty South American

拉丁美食～熱情洋菇料理





材料：

洋菇	4 顆	香菇	4 顆
毛豆	適量	小蕃茄	3 顆
梨子	2 顆	起司絲	少量
奶油	適量		

調味料：

鹽	少許	月桂葉	1 葉
迷迭香	少許	黑胡椒粉	適量



這次的拉丁美食，
保證讓你食指大動！



廚藝演出 / 黃連春 (政治大學經濟系畢)
黃正宗 (素食館廚師)
攝影 / 波爾 版面創意 / 美娟 完稿 / Jane



有一種美食，到現在都一直停留在口中。



好！

這一次就決定來完成道極度的拉丁美食



將小蕃茄先對切後，再切片，洋菇香菇也一樣切片，毛豆洗淨。



以奶油將上述材料炒熟，並以鹽調味。



再放入月桂葉一片和少許迷迭香香料，微炒至香味意溢出。



嘿！

作到一半，光是陣陣的香氣就已經不知迷倒多少人了！



太誇張了吧！好了！緊接著把起司絲和黑胡椒拌入炒好的材料中。

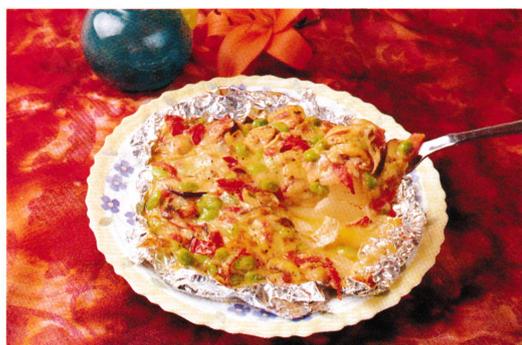


梨子切片，將材料鋪上，再放入已熱好的烤箱，烤至起司絲軟化後就可以了。



吃完了拉丁美食再跳支拉丁舞吧！A-Lay！

今天怎麼只拍我一個鏡頭呢？不行，我也得多搶個鏡頭才行，嘻嘻嘻.....



材料：

洋菇 4 顆 香菇 4 顆 毛豆 適量 小蕃茄 3 顆
梨子 2 顆 奶油 適量 起司絲 少量

調味料：

鹽 少許 月桂葉 1 葉 迷迭香 少許 黑胡椒粉 適量

作法：

- 1.將小蕃茄先對切後，再切片，洋菇香菇也一樣切片，毛豆洗淨。
- 2.以奶油將上述材料炒熟，並以鹽調味。
- 3.再放入月桂葉一片，和少許迷迭香香料，微炒至香味意溢出。
- 4.接著把起司絲和黑胡椒拌入炒好的材料中。
- 5.梨子切片，將材料鋪上，再放入已熱好的烤箱，烤至起司絲軟化後就可以了。

美味小秘訣：

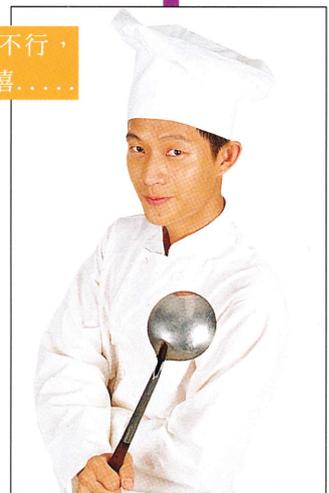
- 1.喜歡的話，可加少許番茄醬至炒好的材料，與起司絲一同拌勻。
- 2.也可以將洋菇、香菇、毛豆、蕃茄以奶油炒熟後，就可以吃出美味囉！

備忘錄：

用奶油炒菜時，火不要開太大，用小火炒就可以了，並要記得加少許水。

流口水時間：

- *做到了一半，也已經吃了一半，完成後的起司香噴噴的，又不禁胃口大開。
- *好香啊！好好吃啊！再吃一口，嗯！真的很不錯！
- *材料全都是自然又健康，滿足了口感又兼顧到體重！
- *一次作兩份才夠吃，免得被搶光了。



新詩

New Poem



量

詩／王祥麟
英譯／馮馮
版面創意／子帆
完稿／free

置身各界
無礙一絲干擾
一秒之間
具百萬年浩瀚

Volume

Peom by : Siam L. Heng
English translated by : Peter Faun
Design by : Tze-fan
Layout by : free

*Placed in all dimensions,
Un-obstacled by any disturbance,
Within one single second,
There is the vastness of millions of years.*

87

氣改進自己!!!

一定要勇敢， 因為菩薩太愛我們了

有一個好玩的體會，我覺得大惡必可大善！

一個人可以不顧一切去做明知道不對的事，必定有很強大的意志力才能辦到。如果相信自己這個力量，而且願意扭轉這個力量，必能不可思議的做180度的改變，我一定相信，因為我就是這樣改變了自己。

若太奸詐，可見你一定很聰明，如果用來幫助弘法事業就太好了。

若是因為情執太重了，簡單！那就用你那股熱情去愛每一個人。

若和我一樣太懶了，也很好，這樣你一定可以發明省力省時的做事方法。



To all the 給我所愛的朋友們 friends I Love

文 / 姚曉鈺 版面創意 / 美娟 完稿 / Lora

每天一睜開眼睛，我就發願：
“無論遭遇多大的考驗，
永不放棄法、永不放棄光明。”

在這幾年中我可以說死了N次，有時痛到自以為無法接受了，但是每次的痛後，卻總有無以言喻的喜悅，因為你看到了自己的成長，而且你必定走向幸福與光明的人生！

死的是不好的缺點：悲觀、小情小愛……活的是自己原有的優點：善良及之後新學到的德性：放下自己的情緒，多為別人設想。

若有人問我光明與黑暗、上升與下墮的輸贏，那麼我一定會回答：答案只有一個，只要你不放棄，光明必定獲勝。

一定要選擇“永不放棄光明”。

因為光明是幸福的，是我們避免痛苦唯一的道路，唯一也是最好的選擇，一時的跌倒是難免的，根本的意義是要為了更明白我們看不到的缺點，可以藉此好好改進，以便早日成為一個成熟的人，並帶給他人幸福。

光明是永遠不曾離開的，只要你願意，你就是光明。

有一個很重要的經驗和大家分享，那就是一定要有勇

若是喜歡分別，那用你的分析精神去做有益眾人的事一定會很有效果。

多年前，當我知道面對的是一個上升或下墮的緊要關頭時，我做了這樣的選擇，用背水一戰以形容當時的狀況一點也不誇張，每天一睜開眼睛，我就發願“我無論遇到多大的考驗，永不放棄光明！！”

用盡了所有一切適合自己的方法提醒自己，一定要堅持善良。

例如：隨身攜帶一些提升自己意志的紙條、讓身心調柔放鬆，有空出的時間時可以看看有意義的電視或電影、每天行善、發願希望所有的人都快樂。

因為有人支持我走向光明，因為有人不畏一切的困難及辛勞願我重回光明，不管自己是什麼樣的法器，有什麼樣的缺點，都是可以被原諒的，善知識只要你幸福，只願你得到世上最好的。所以不能不善良，這是一個毫無疑問的問題與答案，不是嗎！！

而且勇敢是非常強大的利器，在瞬間割去了我們的懷

疑及受到的攻擊，一下子把你拉回幸福及安心。所以當然要勇敢，真正的痛苦是墮入黑暗中，真正的快樂是在愛中，在光明中。把自己的勇氣用對地方，就省事多了。

此時一切的問題都在你願不願意勇敢面對現狀。多年來，有許多次的打擊，原本以為自己可以成功時，卻又跌倒了。但是，我的心不曾輸過，沒有一次我曾告訴自己，算了！放棄吧！我一定馬上告訴自己“我絕不放棄”，甚至在內心激動的吶喊，不管其中有多少大大小小的考驗，我有一個關心我的前輩指導著我，我實在夠幸運了，剩下的就看自己夠不夠勇敢及聽話了。

問題一點都不難，就是心的一連串選擇，只要每一次交戰時，你都只有一個不變的選擇：

我絕不放棄修行，我絕不放棄法，無論遭遇多大的考驗都不放棄。

這樣的堅持下去，有一天你一定可以和我一樣過關的。

我常覺得像我這樣先天有致命缺陷的人，一個被扭曲的人格，一個曾活在幻想世界中的人都可以做到，當然隨便任何一個人一定也可以的！！

一點也不是開玩笑的，要是明白百千萬劫難遭遇，就算要失去你最捨不下的東西也要爬回光明，而且你會發現你一點也沒有損失，只有更大的快樂。沒有人能騙自己不怕生死離別，病痛及困頓，不可能的！！何不學會趁早解決，趁早面對，這真是很真實的問題，總有一天要面對的。

要愛惜善良及助人的可能性

善良關係了生命的韌性，一個善良的人自然會有一份願意學習完美的耐心，耐心是一種強大的力量，發揮出來時是一股毅力，可以說是面對問題的誠意；而沒有誠意是不可能解決問題的。

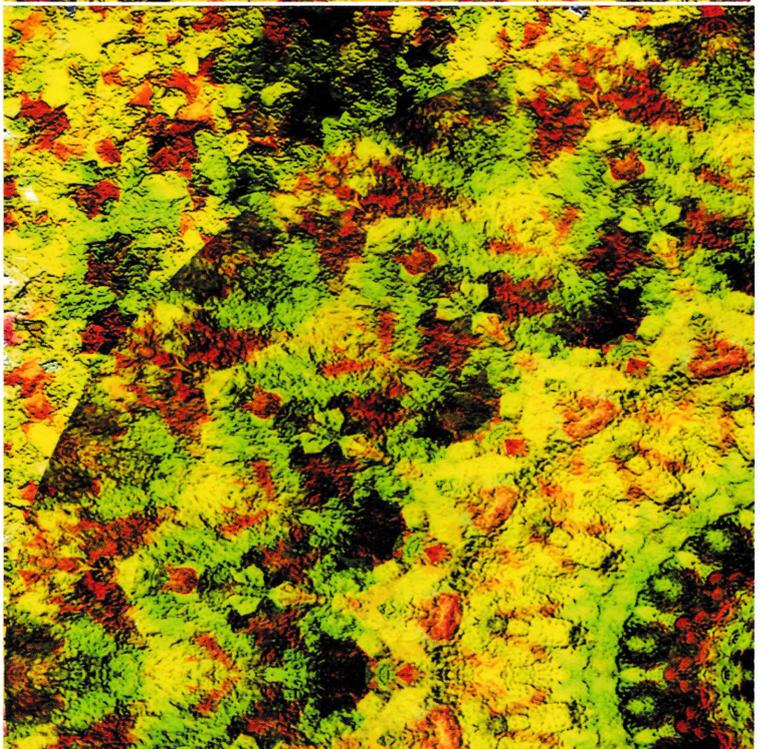
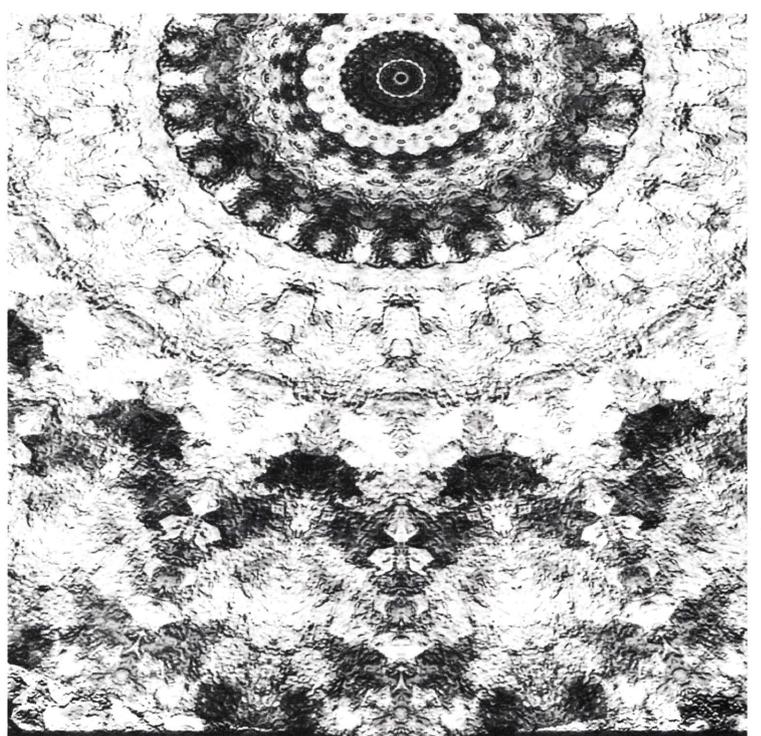
當考驗來臨時，一開始的勇敢很重要，找到一個鼓勵自己的方式也十分的重要，以“我若成功，必可以將經驗分享給他人的”念頭激勵自己。這是一個很有意義的心念，可以幫助自己結合更大的勇氣，彷彿你的背後有無量的朋友在支持你努力向前進，支持你行善。

如果容易生氣，可以多學習用“原諒吧！”來化解不信任。

如果情緒容易起伏，可以多放鬆自己，讓自己的身心放鬆就不易受五官的感受所奴役。

如果容易傷心難過，可以多看世界版新聞，這世上比自己可憐的人還很多。

說穿了，其實一切都是為了讓自己的生命向光明前進，不一定那一天你就會碰到一個需要你幫助的人，等待你的援手。





問題一點都不難，
就是心的一連串選擇，
只要每一次交戰時，
你都只有一個
不變的選擇：
我絕不放棄修行，
我絕不放棄法，
無論遭遇多大的考驗
都不放棄。
這樣的堅持下去，
有一天你一定可以
和我一樣過關的。

那怕你只有幫助一個人的能力，都好！！

別小看自己！！

我有一些朋友是喜歡挑戰大自然的勇者，足跡穿越了台灣許多的巖峻雪溝，甚至遠征大陸及歐洲的雪峰。面對山區瞬息萬變的狀況，一不小心就將永遠沉睡在大自然的天地了。有一回一位朋友告訴我，他覺得修行和攀登雪溝有些類似，只是外在與內在探索方向的不同。我聽了十分的感動，因為這句話的確十分貼切。

在攀登的過程中有很多的變數，首先不聽從領隊的命令就別出發了！不好好注意自己的狀況就容易出事，事前的周詳的準備都可能在面對臨時危機時變化決策與計劃。我們都有一個很深很痛的記憶，我們曾經失去過一個摯友，他在一次玉山攀登時失足而死，失去他的痛楚，言語難以形容，大家望著他化成骨灰，但在心中卻仍忘不了他那笑死人的笑話，也忘不了他天真的笑容。

在捍衛光明時，一定會遇到不同的狀況，如同在攀登高山的過程，在山上一不小心可能是自己

或是隊友受傷甚至葬生，可是若一盞可貴的光明燈一滅，卻是吹熄了無數的燈火，影響的是和自己有緣的廣大眷屬。相較之下影響到的層面更大，更需要謹慎小心。對了！千萬不要因自責而放棄，在登山時，就算腿斷了也有人會把你背下山，不會有人因過錯自責而自願待在危險的山上的。

每一個人是那麼的重要，那麼的值得期待。

一定要珍惜自己這小小的光明，小心翼翼的保護著這盞燈火。看看在黑暗中它是多麼的閃亮呢！！

一切都是為了愛

讓自己不斷的改進都是為了愛。

感情的抉擇往往是一個大考驗，當生命中的因緣轉變到我們必須要斷然選擇向上或下墮時，我們以為我們選擇了不要愛對方了，但是其實仍是選擇愛，並且是“正確的愛”。

如果彼此的愛造成下墮的力量，這樣下去，有一天必定會十分十分痛苦的。

那麼就勇敢的正確愛吧！不再是為了逃避自己生命的問題而找一個依附的對象，不再是佔有及侷限於一個人。是讓自己不斷的向光明前進，我們不知道未來會如何，但是我們可以絕對確定的是，我們不會造成彼此的痛苦，並且祝福對方也能走向光明幸福的人生。

因為選擇正確的愛，所以你能夠看清楚什麼才是真正有益自己及他人的決定。因為選擇正確的愛，我們不會畏表面的得與失。

善知識的教導實在太珍貴了，千萬別辜負善知識的愛，想想過去無明的生命到一點一點了解到的真相，善知識是費了多大的心血，如同母親般一口一口的哺育著我們，對善知識而言，每一個人都是最愛孩子，孩子若流浪了母親的痛絕非我們能想像的，這真的是——真真實實的愛，真真切切的愛呀！！

我跌倒過，跌過無數次過。

我受傷過，也掙扎過。

但是我回來了，沒有比別人聰明，沒有比別人優秀或善良.....

但是我有用不完的勇氣，

與一個不曾改變的信念——我永不放棄光明。
加油！！

我們永遠等待著你的歸隊，

只要你不放棄光明，

不論在何處，光明永遠不會放棄你的！！☺



粉琢 / 挪威 攝影 / 倪紀雄

Looking for an Answer

Child / Cheng-tsung
Translator / Hui-rong
Design / Li-wen
Layout / Eddy

尋找一個答案

孩子 / 黃正宗
英譯 / 慧蓉
版面創意 / 麗文
完稿 / Eddy

該作些什麼呢？
該想些什麼呢？
沒有答案？

What should we do?
What should we think?
No answer?

寧靜！
多麼輕鬆、自在的感覺
沒有任何的想法
沒有任何的對與錯
只是這樣的活著

Living
Without any thought,
Without any right and wrong
Makes me feel comfortable and relaxed
It is peaceful

煩惱！
是個什麼樣的力量
早就應該捨棄了

What power do worry have?
We should have abandoned it long time ago
and looking for a way or an answer not to be driven
by...

尋找！
一個方法

One of the ways is:
To recite a Buddhist scripture and confess bad things
to the Buddha before
step by step.

答案！
唸篇經文，懺悔往昔諸惡業
一步一步地走著
不停地走著
不管速度的快與慢

Never mind how slow our spiritual progress is.
Just keep walking on
the Path of Mahayana Buddhism - a path that is full
of utmost joy.

邁向！
極樂的大乘之道





Chinese Medicine for Removing Freckles



治療雀斑的中藥小偏方

文 / 謝德熾
版面創意 / 美容小組
完稿 / Beauty

一、雀斑的病因~

雀斑是一種常見的皮膚疾病，雖然它長在臉上不痛不癢，也不會形成丘疹或膿，但是對容貌卻有很大的影響，尤其愛美的人兒更是為之困擾不已。雀斑呈黃褐色或咖啡色，很像麻雀卵上的斑點，通常出現在臉部（尤其是雙頰和眼眶），頸部，肩膀或手背等處。

雀斑的確實病因目前還不清楚，只能確定在皮膚有黑色素沉澱的現象，而依據觀察我們發現：

1. 日曬量大時，雀斑容易加深黑化。
2. 婦女在孕期，經期中，雀斑容易加深黑化。
3. 皮膚白皙的青少年較常見，且女性多於男性。
4. 青春期末顯著增多，而成人期停止發展。

因而可以歸納出促成雀斑的危險因子有：Ⅰ. 紫外線的暴露量，Ⅱ. 內分泌的失衡，與Ⅲ. 基因遺傳因素等等。

而在中醫理論中，對雀斑的形成則有明確的解說：

1. 先天腎水不足，使得陰虛火邪上炎，鬱結於面部；
2. 情緒過激化火，遇風邪外襲，而火鬱經絡所致。

以現代的說法也就是內分泌、體質與環境（外邪）的關係。

二、雀斑的論治~

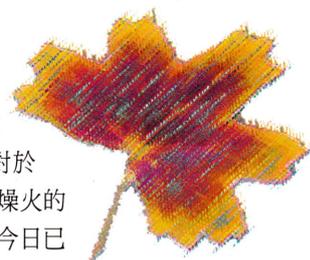
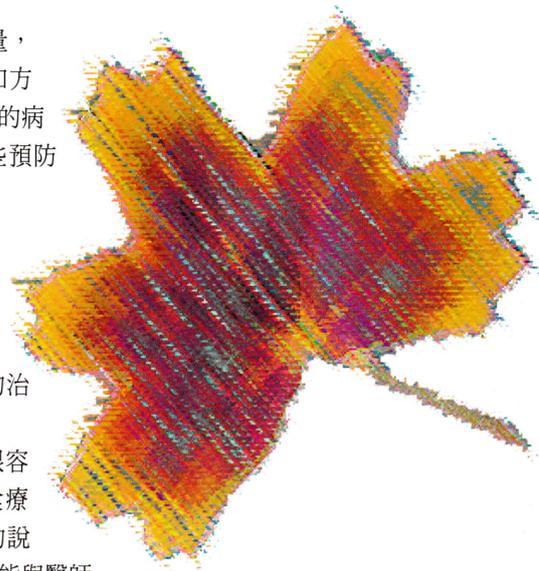
減少危險因子的暴露量，是預防疾病的基本觀念和方法。所以綜合中西醫兩邊的病因論，我們可以得到一些預防雀斑發生或惡化的方法。

- a. 防護日曬，以減少外邪入侵的機會；
- b. 穩定情緒，以減少內分泌的波動；
- c. 適當的飲食調養和藥物治療。

上述三點中，前兩項很容易理解，不另贅述；而食療和用藥則比較需要充分的說明或諮詢，在採用前最好能與醫師商量。

1. 飲食調養

少吃辛辣燥火的食物~例如過於刺激的香料，或調味料放太多東西。雖然這些重口味的食物吃起來很過癮，但是對於色身的運作和氣行的影響卻很不利。而燥火的食物以油炸物最常見，少吃油炸食物在今日已是健康的常識了。





昭君敘漢 (局部)
繪圖 / 涂志偉

充分地攝取蔬果與維生素～維生素C已知對黑色素的生成有抑制的效果，而淨素的飲食於健康有大利益，也是眾所週知的事了。

2. 藥物治療

西醫的方式是以漂白霜、果酸換膚，乃至於雷射等等方式治療，有興趣的讀者可以向皮膚科醫師請教。

中醫學的論治則有趣多了，由前述的病因來看，多半以滋陰補腎→清降火邪→疏散風邪→活血通絡為法，並且以“內服”和“外敷”配合治療。

由於方劑甚多，有些是應該由醫師處方才能使用的，故在此只推薦一些食療級的方法給大家。

1. 薏苡仁粥～

以適量的薏苡仁熬粥食用。

2. 冬瓜子、蓮子、白芷湯～

冬瓜子五兩、蓮子粉五錢、白芷粉三錢，合研成細末，每日飯後以開水沖服一匙。

依照本草備要所載：

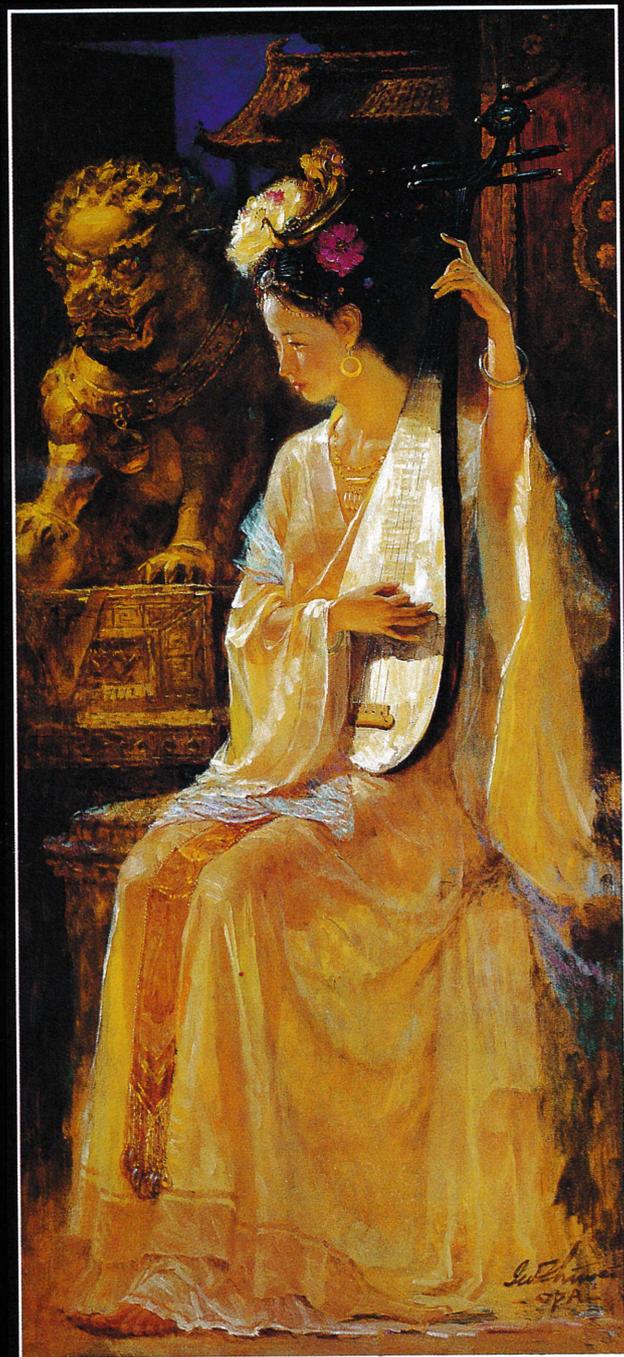
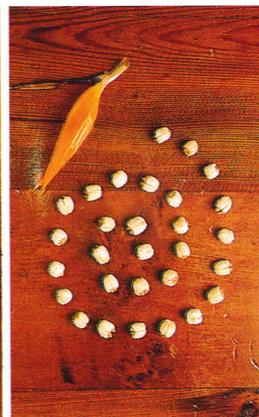
※薏苡仁理脾，而兼清熱補肺，為去濕要藥，且寒熱



冬瓜子

蓮子

白芷



琵琶曲

繪圖 / 涂志偉



之症皆可

使用；且薏

仁本身也是很香甜的

穀菜類食物，當作藥膳非常適合。

※冬瓜子補肝明目，散熱毒癰腫。

※蓮子清心除煩，開胃進食，專治噤口痢淋濁諸症。

※白芷則是中藥的重要藥品，其味辛散風，溫除可治面皰、癩疵、皮膚燥癢等病症。

分析這個方劑是以白芷為降火去濕的主藥，並以冬瓜子和蓮子來和緩並且輔助藥效。

三、聯想～

檢視上面所述的〔情緒過激化火，遇風邪外襲，而火鬱經絡〕這個病因診斷，實在很有意思；這句話翻譯為白話就是：因為情緒過於激動，而造成生理現象的失調（化火），再因為外在的致病因素（風邪）侵襲，使得疾病成形並外顯（鬱經絡），看到這個診斷理論，不禁令人嘆服中醫對人體的病因病源，真是觀察透徹與解析精微。

舉例而言，中醫對於筋骨的勞傷，與經脈的氣鬱、經結等，便有遠勝於西醫學認識和了解，並且發展出各種諸如：針灸、推拿、用藥等卓越的治療方法；這也是筆者親身驗證的一個環節。

一如中醫的特殊與優秀，佛法對生命的認識與觀察，也遠勝於其他一切的出世法，而且更有無數修行人與大成就者的驗證，怎不令人嘆服得五體投地呢？當然值得所有人的學習和認識。

一如我們對色身容貌的關心，對於生命的真相與自我的心意識狀態，我們也應該付出更多的關心和認識；而佛法的教導早已完備地提供了我們許多路徑，當然值得所有的菩薩們親炙和宏揚。

※台灣檜木原木製成

※代客抄寫經文



黃冠樺

彰化縣社頭鄉社斗路一段 597 號

TEL: 04-8726355

Dharma The Cat

小和尚與貓咪



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

插畫：泰德·布雷卡 (Ted Blackall)

漫畫主角介紹：

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

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

我執 EGO

小和尚與貓咪 by David & Ted

我執 (c) 1997



禪的解說

什麼是有我？簡單的說，就是一種執著。小和尚一心想去掉有我的執著，所以很勤奮的練習禪坐，可是有沒有效呢？最後一句對貓咪說：「很快的，我就會成為寺院裡最有進展的初學者

了！」，就表示他還沒去掉有我的執著了。難怪聰明的貓咪一聽，就跌下牆。可見，禪坐固然重要，但如果心的方向錯誤，坐等於沒坐。

DHARMA THE CAT by David & Ted

"Ego" (c) 1997



Zen's Speaking

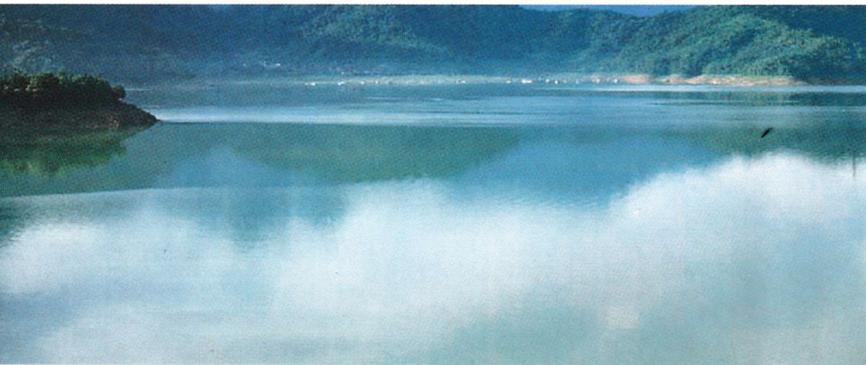
What is ego? Generally speaking, it is a kind of sell-will to something. The Bodhi is trying to get ride of the ego intentionally, so he meditates very hard. But, does his effort work? Evidently, we see he lost when he gives the cat the last words. No

wonder, the smart cat falls down when he hears the words. So, meditation is quit important to any one who want to enlighten, but, if the one's heart is not in the right direction, meditation means nothing.

interpreting today's headlines

文／陳子軒
版面創意／子帆
完稿／free

時事大解碼



時事 1

水療風

溫泉活動一直是很多人喜愛從事的活動，很多人因為泡泡溫泉很舒服，許多人因為身體不舒服，看醫生又看不好，因此選擇溫泉，希望能驅除病痛。因而溫泉成為治百病的藥，即使不能治病，一般人也相信泡泡溫泉也許會舒服點的想法。事實上，溫泉並非人人都適合，十二歲以下的小孩就不適合，男孩泡溫泉會影響生殖腺，女孩則有礙健康；另外有心臟病、高血壓的人也不要洗溫泉。

近年來由溫泉活動發展出來的水療(KURHAUS)，頗受新世代歡迎，成為美容養生的新寵兒，到底水療有什麼功用呢？據說水療的名稱起於德國，靠水的衝擊和針對人體不同部位按摩力道，再加上溫泉浸泡，替身體進行健康療養，不但可以消除疲勞、治療酸痛，還可刺激穴道，達到健康的功效。在這新時代中，健康和美麗幾乎劃上了等號，因此美容和養生也就可相提並論。水療的興起帶來了一股熱潮，每個人都希望自己活得健康，活得美麗。

佛法觀點

心療法

活得健康、美麗，是許多人的夢想，到底如何才能達成這理想呢？除了各種療法，包括食療、水療、氣療等方法外，最重要的莫過於心的治療吧！心意識的運作決定了一切的外在，如果心是寬廣的，快樂的，那麼每一個細胞也會同樣的快樂，充滿了能量，這樣的人一定是健康的，愉悅的心情也讓他成為別人眼中最美麗的人了。

我們常常會說了不該說的話，做了不該做的事，這時就算皮膚保養得再好，身體再健康，也無濟於事。心的鍛鍊是人生中很重要的一環，不妨在做水療時也加上這個元素吧！就是當水柱沖下時，也想像水柱正沖擊著內心，把負面的、對別人不好的意識沖刷掉，平日多替別人想想，這樣漸漸就會是一個身心都健康美麗的人了。



時事 2

獅子座流星雨

時間回到1833年11月12日，一場壯觀的流星雨佈滿了夜空，大約一分鐘就有一千顆流星，於是科學家們開始研究這個現象，並綜合相關資料，推算出大約每33年會出現一次，於是定名為獅子座流星雨。今年的11月中旬，獅子座流星雨又再度出現，在全世界掀起了一陣流星熱，所有觀星的位置都擠滿了人潮，爭先恐後要目睹這幾十年才會出現一次的奇景。其中歐洲觀測的最為清楚，有時候一小時會有五千顆流星。

為什麼叫做獅子座流星雨呢？因為這些流星都是從獅子座的位置射出來的。獅子座流星雨到底是如何產生的呢？直至今日為止，還沒有確切的答案。

在中國古代也有獅子座流星雨的記載，後唐明宗長興二年九月丙戌（931年10月16日）夜晚，百來顆流星在夜空中交錯，形成壯觀的夜景。另外宋朝、元朝、明朝都有獅子座流星雨的記載，如宋真宗咸平五年九月丙申（1002年10月12日）：

有星出東方，西南行，大如斗，有聲若牛吼，小星數十隨之而隕。戊戌，又有星數十，入輿鬼，至中台，凡一大星偕小星數十隨之。其間兩星如升器，一至狼，一至斗滅。

由上可知，獅子座流星雨早在一千年前就出現，只是當時科學未興，直至近代，才漸漸有相關研究。

佛法觀點

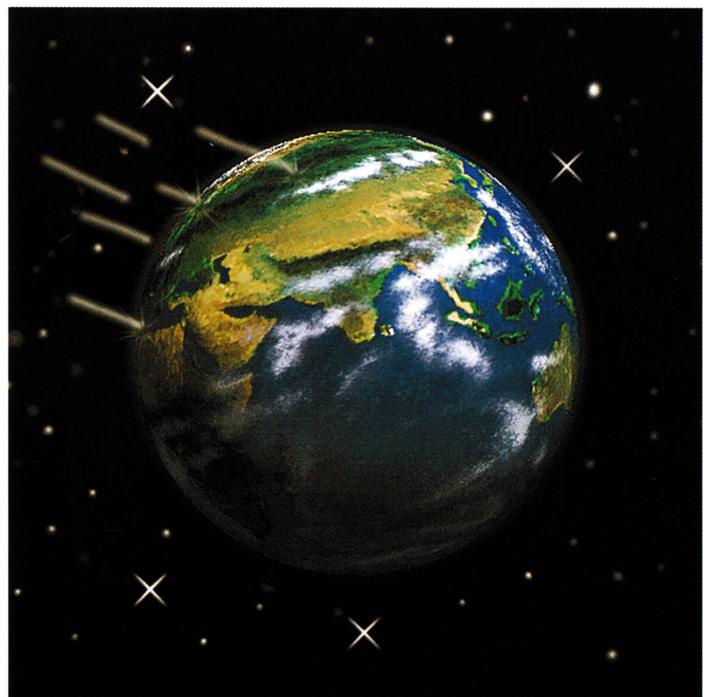
宇宙實相

自古以來，掛在天上的星星代表著一種遙不可及的概念，漸漸夢想就被寄託在這個部分了。各種神話、傳說，西洋的占星術，中國的天文學都和星星密不可分，甚至到了現代，星座也佔了一部份人們生活的重心。在文學的部分，人們可以發展出無量無邊的故事和理論來撫平需要慰藉的心靈；科學的部分，人們可以做無窮無盡的實驗，去開拓宇宙這

個永無止盡的空間。

當人在讚嘆這宇宙奇觀時，人的心在想什麼？也許我們非常想瞭解宇宙，可是依照目前科學的模式，要何時才能瞭解呢？有人說：人本身就是小宇宙，這句話似乎蠻有道理的，其實瞭解宇宙的關鍵也許不在科學設備，反而是人的內在。在人的內部，除了有形的臟腑外，還有無形的內分泌腺和能量中樞，當打開了生命的能量系統，對於一切就可悉知悉見。佛陀他老人家不就做到了嗎？而打開能量系統的關鍵在於慈悲的愛所有的生命，實踐愛就會和廣大的能量相應，蓮師因為很愛眾生，所有可以物質和能量自由轉換，而成就虹光身，又再次提供了鐵證，所以科學的發明固然可利益人，但擁有無量無邊的愛可能才會看到宇宙實相吧！

CHEN TSU HSEUN



我們是如何對待主人翁

兒童是國家的主人翁，可是在兒童的成長過程中，卻因為某些因素而造成身體或心理上的傷害，這對成長中的兒童來說，會形成人格的扭曲、意識型態的偏差，甚至釀成社會問題。

今年是國際兒童人權年，聯合國也特別訂11月20日為國際兒童人權日，呼籲大家一起來重視這個問題。

兒童人權問題中，兒童性侵害所佔的比例頗高。在台灣還有一罕見的情形，一些父母親自殺會帶著兒童一起死，彷彿兒童是他個人的財產似的。

佛法觀點

感情誠可貴，生命價更高

中國人的觀念是視子女為自己的財產，從照顧他的生活到交友，再到婚姻，在傳統社會中，父母之命如同聖旨，雖然現代社會此一現象已不普遍，但仍有許多因感情不順或債務纏身以致於想輕生的，卻不少是帶著孩子一起自殺。就因果律來說，沒有人能強迫結束別的生命，連畜生都造了殺業，更何況是人。自殺是很嚴重的罪，更何況又殺他，於心何忍呢？

剛巧11月20日是世界兒童人權日，其實我們該改正對畜生殘害的習慣，才不會把這習慣帶給我們的主人翁，我們該呼籲的也許要更廣泛的尊重所有的生命權，徹底把濫殺無辜的惡習根除，人間才能早日實現太平。





陳世昌

Challenging the Virtual reality

向虛擬世界挑戰

文 / 陳世昌 版面創意 / 黃麗文 完稿 / Cindy

因為科技的快速發展，造成資訊的突飛猛進，特別是網路方面的成長，更是超越了人類所能反應的程度，本來人類所能駕馭的，現在卻反過來掌握了人類，而更令人迷惑的，就是原本求真求實的科學態度，現在卻被網際網路的虛擬夢幻所推翻，透過強大的網路功能，真實的世界將在網際的傳輸中，受到嚴酷的考驗，而很多追求科技利益的人，正在向自己原先附和於人類社會的傳統道德與規範，作最大的挑戰。

網路溶解了人類道德觀

原本應該腳踏實地做事的遊戲規則，正在網路世界中逐步的溶解，很多人在其中建構自己的夢想，也讓許多人一起來分享這個夢想，或是相信這個夢想，因此，真真假假的網路世界，就有可能逐漸的改變人類的生活和思想，以及原本人與人直接接觸的經濟、文化等活動方式，在大家都還沒有做好迎戰這一新潮流的心理準備之下，它已經進入了我們的生活，在我們還不知道如何掌握它之前，已經有很多人掉入了它的漩渦，因此，在這一波新趨勢來臨之際，傳統的宗教、文化、傳播、教育的工作者，都應該投入心力，來因勢利導網路的力量，使網路的負面部份在還沒有嚴重啃蝕人心之前，更加擴大它的正面效益。

方便快捷也帶來了危機

就因為網路的方便快捷，使很多人可以在家中，能透過電腦和電話線（或頻導線），來建構自己心目中的王國，但同時也因為可以在家中的電腦桌前神遊到全世界的網路裡，去接觸各式各樣的資訊，因此而考驗了自己的道德與是非觀，很多人原本認為「犯罪」這一件事挺麻煩的，還要弄刀弄槍，冒著現場被追捕的危險，一不小心還可能摔斷了腿，身上吃了幾顆子彈...等，有時冒了極大的危險、極大的勇氣和運氣，也可能得不到什麼好處，甚至還可能成為殺人的兇手，到處躲避警察的追捕。但現在，只要「躲」在家裡的電腦桌前，就可以足不出戶，不必費力氣的「做案」，而一旦得手的話，甚至可能是極可觀的不當利益，很多在網路上犯罪的人，看起來都不像那種搶超商、闖空門的人，甚至是高學歷的文弱書生，他們其實原本沒有犯罪的企圖，但在網路的虛擬幻夢中迷失了，這個迷失，同時也激發了內在負面的力量，這種危機也正在全球各地蔓延中，這就是因為人文發展逐漸落後於科技發展之後，等到有一天，人文的成長幾乎停頓的時候，科技將可能成為一隻無法掌握的「哥吉拉」大怪獸，而製造出大量可以輕易在家裡就犯罪的人，這種現象正從目前的少數網路犯罪中顯露端倪，在我們享受科技帶來的方便效率同時，人的心靈部份，依舊必須在原有架構裡，被不斷的提醒與導正。)



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>

這次要跟大家介紹的是飲食調理原則和肝臟與腎臟的自然食療法，希望大家能從中得利。

飲食調理原則

- (1)食物務必以無菌處理(溫度需達100-95 °C 以上)
- (2)外出攜帶時，各種不同食物分開放，避免相互污染。
- (3)食器用後立刻清洗，再以沸水燙過(如外出攜帶瓶罐，飲用後立刻清洗，回家後以沸水燙過即可，如不方便清洗，沖洗過後，裝滿自來水，蓋緊瓶蓋，回家後仔細清洗。
- (4)悶燒罐攜帶蔬菜，需先將悶燒罐以沸水燙過，再將燙煮過(半熟即可)之青菜置入罐中不加水，以沸水倒入罐中，再將水倒掉，關緊蓋子即可。(悶燒罐需多次嚐試)
- (5)上班族稀飯以便當煮(需加蓋)，直接攜帶避免受污染(如不便攜帶可煮至乾飯與稀飯之間，蒸時稍掀便當蓋加少許沸

水再蒸即可)。

(6)細嚼慢嚥，牛奶務必一口一口啜飲(可於公車上喝，避免匆忙間，消化不良)減少腸胃消化之負擔。

調養肝臟自然食療法

肝臟是解毒的器官，對於身體有著舉足輕重的地位，因為如因身體積存了太多的毒素，久而久之，不是生病，就是壽命短促，故肝臟，宜好好的調理，以下是調養肝臟的食療方法：

一、苦瓜

每隔一天吃半個苦瓜，午餐食用較佳，煮湯吃最佳。

二、蓮子

每週食用三次，早起空腹當早餐食用，用冰糖熬煮的蓮子湯，8分蓮子2分湯的比例一飯碗。

三、苦茶

每週飲300c.c.一杯，可加蜂蜜一茶匙，不宜空腹飲用，午餐後飲用最佳。

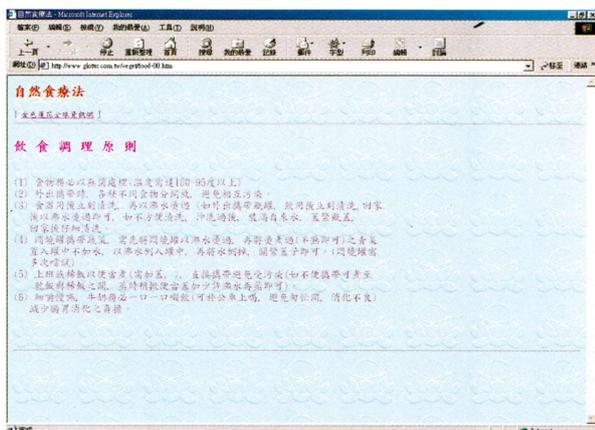
肝臟的食療方法，最起碼要作三個月以上，以上分量適合一般大人，小孩減半，持之以恆的去作，會讓肝臟得到很好的改善，平常人也可當作保養食療用，也相當有好處。

另外，肝臟不好的人，宜注意飲食不要太多種也不要調味太重，這些無形中都會增加肝臟的負擔。

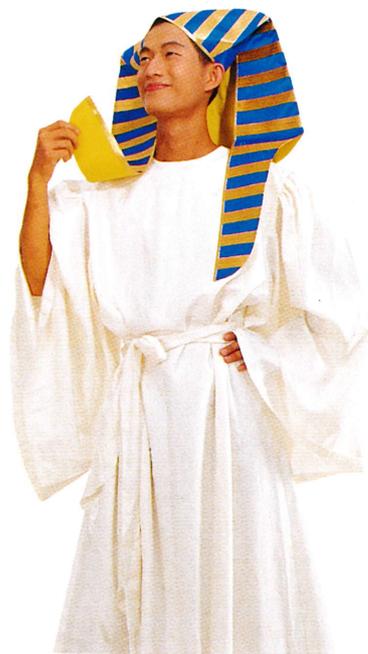
還有，依據中醫的明，肝臟於晚上11:00-1:00最需要休息，故肝臟弱者，最好於晚上11:00前就寢，這也是宜配合的生活起居。

調養腎臟自然食療法

腎臟是解毒、過濾水分的重要器官，如果腎臟出了毛病，整個身體都會出問題，因為人體大部分由水組成，如果潔淨水



<http://www.glotus.com.tw/veget/food.htm>
有良好的飲食習慣是健康身體的基礎



份的器官有毛病，當然就牽一髮而動全身了，故腎臟宜好好的調養，以確保體內水份的正常運作。以下就介紹有關腎臟的食療方法：

一、每次喝水不得超過300c.c.以減輕腎臟一次過濾水的負擔。

二、木瓜

每隔一天吃1/4片中等大小木瓜，午餐後吃較佳。(趁新鮮吃，冷藏後酵素會減少。)

三、萵苣

每週三次，午餐食用最佳，每次一碗以上。

四、檸檬汁

每週一次，300c.c.溫開水，擠半個檸檬，一小撮鹽，晨起空腹飲用。

以上為大人的份量，小孩減半，此法至少需持續實行二個月以上，愈長愈好，平常人也可作為保健腎臟之參考。

心臟是主要的內臟器官，對人體的健康與否，有著極重要的關鍵地位。只要心臟強壯，身體就容易健康；相反的，如果心臟脆弱，身體就柔弱，故心臟宜好好的調養，促進血液的正常運作。

以下是心臟的自然食療方法，最起碼要持續三個月以上才會看到效果，最好能持續六個月以上更見佳效。

一、高麗菜

以水煮高麗菜，每隔一天吃一次，每次一碗以上。

二、蕎麥泡鮮奶

一週四次(或蕎麥麵一週四碗或四次)每次半碗蕎麥配300c.c.鮮奶。

三、番石榴

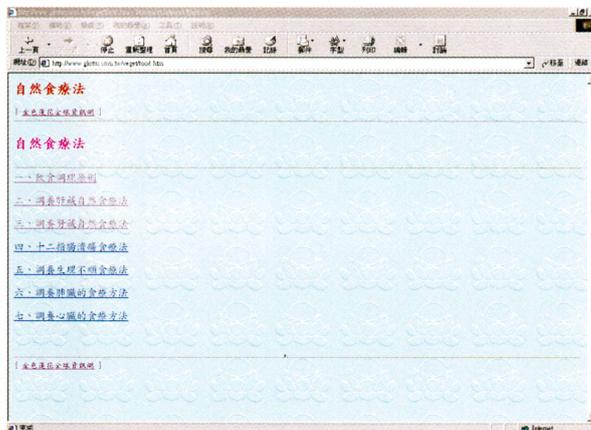
每隔一天一次，每次二顆。

四、花茶

每周三次，每次一碗以上，晚餐食用為佳。

以上食療方法，宜注意洗滌的問題，即高麗菜、番石榴、花茶等。宜浸泡於鹽水中約10分鐘，才能減輕農藥，久而久之，身體一定會產生疾病，故農藥的問題不可忽視，必須審慎洗滌，才能減少傷害。

調養心臟的食療方法



在這裏有許多自然的食療法，各位可以參考看看

網路購物新商機



NetWork Station

隨著電腦的普及與網際網路的快速發展，我們可以預見的是未來的生活將會和網路緊緊的結合在一起，Internet它將不再只是扮演單向提供資訊的角色，從文字、檔案、影音資訊的取得、遠距教學、雙向的互動討論聊天、辦公室的視訊會議、甚至我們的幻想、心理的情緒慰藉，都在這樣一個虛擬的世界裏構築編織。不可思議的是你會發現在這樣一個新天地裏想要購買一個國外的精品、CD、書籍都變得非常容易，只要一個簡單的動作，鍵盤敲敲、滑鼠輕輕一按，就可以在家裏輕鬆享受在國外 Shopping 的樂趣，如果你夠懶的話，在網路上你也可以叫到外送的晚餐。

如果我們從數據來看會發現更驚人的訊息，1997 年全球 1 千 7 百萬的消費者，締造了 24 億美金的市場，2000 年若以 1 億 2 千萬人上網來計算，市場規模將可達 4257 億美金，網路購物可說是打破了國界的疆域，帶來了購物的新商機。

網路購物的魔力到底在那裏呢？

1. 你再也
不用大老
遠的出



門，開著車子又擔心商店附近有沒有停車位，並且一家一家的找尋你要的物品，買到後又要大包小包的載送回家，如果碰上交通尖峰時刻，連帶的情緒也受到了影響。這時你就會知到坐在電腦前聽聽音樂、喝杯果汁，按按滑鼠就完成交易是一件多麼愜意的事。

2. 網路物品的更新資訊速度一定快於你在店面上看到貨品的速度，可能這新奇的貨品才上飛機準備空運來時，網路上早已把它的資訊、售價標好了呢，

你只要下單，等他一下飛機後你拿到的時間跟它到店面的時間可能是一樣的。

3. 如果你是一個不喜歡把時間浪費在找物品、比價的人，網路購物一定很適合你，在網路上的分類搜尋比任何一個系統化的賣場都簡單清楚，甚至你只要輸入關鍵字，如「手錶」，它就能列出所有要賣的手錶型號、規格與價格。

4. 在網路上的交易是 24 小時全年無休的，你再也無需擔心買東西會碰到店家關門的事情了，這對夜貓族的朋友來說應該是不錯的選擇，與其讓自己摸黑出門，不如讓他們披星戴月的送來坐在電腦桌前的你吧。

5. 最棒的是想買國外的物品也不一定要出國了，從網路上你可以買到即使出國也不容易買到的精品，對於很少出國或是出國不想把時間浪費在購物的朋友，網路購物真是方便許多。

網路購物儘管這麼方便，不過有些事情你還是得注意喔！網路交易安全一直是許多想嚐試網路購物又裹足不前的人最大的考量，當然現在許多業者都已提供 24 小時全天候的安全系統，不過對於不明的網站所提供的網路交易還是得特別小心呢。還有向國外購物，除了價格本身外，還要考慮運費及關稅，這些網站大部份會條列出計算的方式，選購前別忘了看仔細喔。



Wisdom contemplation

慧觀

Lesson 33rd

第三十三課

Text

課文



Thinking quiet down

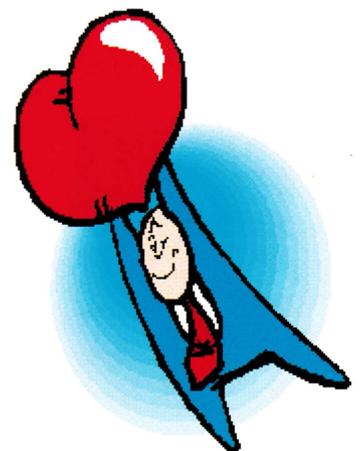
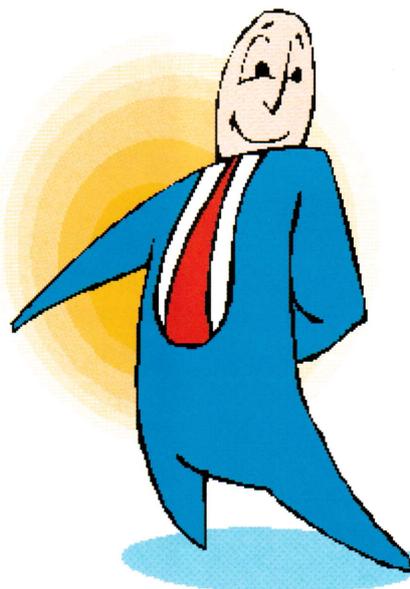
心念止息

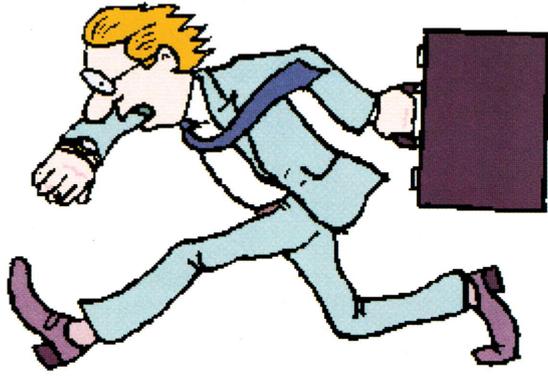
Article / Bodhi

文 / 菩提居士

Relax the whole body
 Thinking quiet down
 Under such circumstances
 No annoy at all
 No burden at all
 All thinking
 Completely stop
 All discriminative thinking
 Completely stop

全身放鬆
 心念止息
 在這樣的狀態下
 沒有任何的干擾
 沒有任何的負擔
 一切的念頭
 都停止了
 一切的分別
 都停止了





Practical English Grammar

實用英文法

Difference between whole and total
Whole 和 total 的不同

[分析]

whole 指無缺的整體，例如 the whole world (全世界)、with one's whole heart (誠心地、一心一意地)、tell the whole truth (說出全部真相)

total 指個體的總和，the total cost (全部費用)、the total output (總生產額)

Word Bank

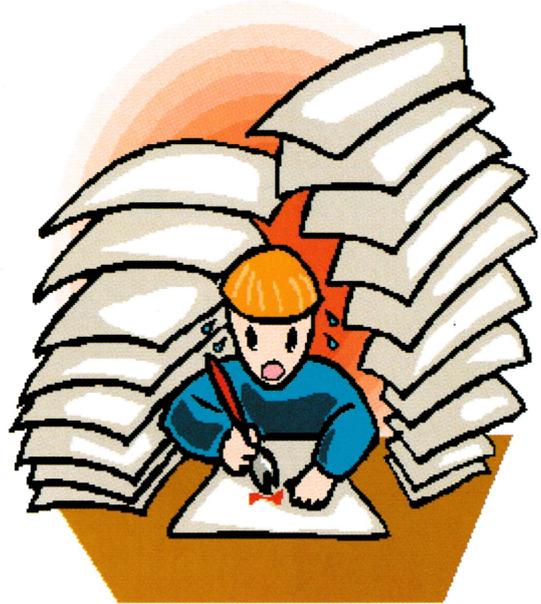
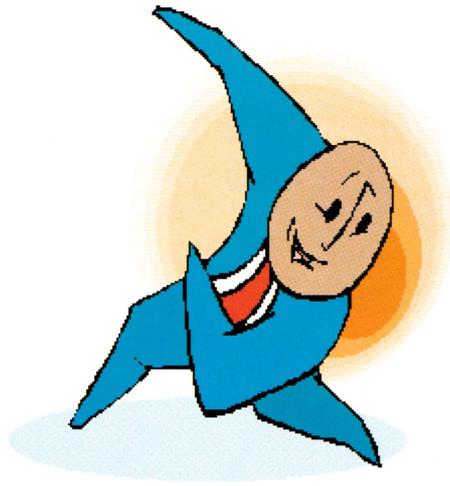
字彙

Vikalpa:(Sanskrit)

Discriminative thinking

分別：(梵文)

思惟計度



Activities

練習作業

Circle the word "whole" in the text.

圈出課文中 whole 這個字



だいさんじゅうさんか

第三十三課

ち え かんさつ

【智慧の観察】

しんねん し そく
《心念の止息》

譯／陳宗元（輔仁大學宗教系講師） 版面創意／Nancy 完稿／Nancy

ぜんしん す

全身リラックスして

しんねん し そく す

心念を止息して下さい。

じょうたい

このような状態では

じゃま

どんな邪魔ものもありません。

おたん

どんな負担もありませんから。

おも

ていし

すべての思いも停止しています。

おんべつ

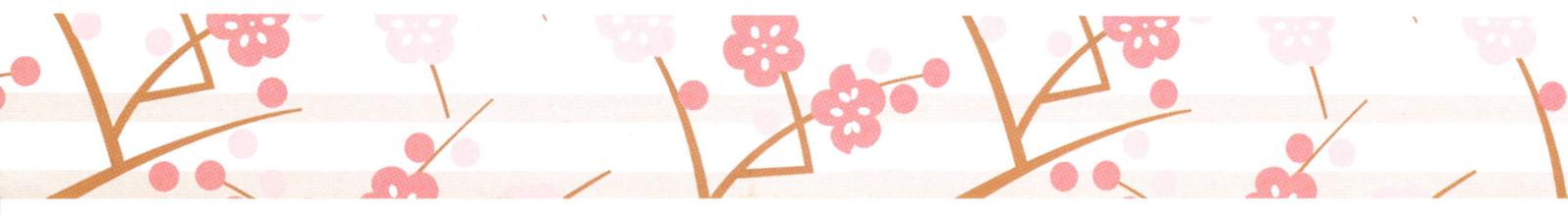
と

すべての分別も止まっています。



《心念止息》

全身放鬆
心念止息
在這樣的狀態下
沒有任何的干擾
沒有任何的負擔
一切的念頭
都停止了
一切的分別
都停止了





ぶんぼう ぶんせき
《文法の分析》

じゃま

1. **どんな邪魔ものもありません**：「どんな」<<形容動詞；怎樣的>>「もありません」中之「も」<<係助詞；也>>，表同樣，類似的東西，在其他地方也有之意。「ありません」為「ある」<<自動詞五段；有>>的否定形變化。整句的意思為「也沒有任何干擾的東西存在」。



おも

おも

2. **思い**：為「思う」<<他動詞五段；想>>的名詞化，意為「想法；念頭」。

と

と

3. **止まっています**：為「止まる」<<自動詞五段；停止>>的て形變化，再加「います」而成為持續狀態，意為「正停止了」。



れいぶん
例文

し

じゃま

はい

おと き

1. このドアを締めると、**どんな邪魔ものも入れず、またどんな音も聞こえません。**
(將此門關上的話，任何打擾也不能進來，並且任何聲音也不會聽到的。)

たいわん

だいじ

しん

きゅうさい

たい

きょうりょく

おも

はか

し

おお

おお

おお

おお

おお

おお

おお

おお

2. **台湾大地震の救災に対する協力の思いは、計り知れないほど大きいです。**
(對於協助台灣大地震救災的念頭是無法形容的大。)

じしん

こわ

とけい

じ

ふん

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

3. **地震で壊れた時計は、1時47分に止まっています。**
(在地震壞掉了時鐘，正停止在1點47分。)



校量功德品 30

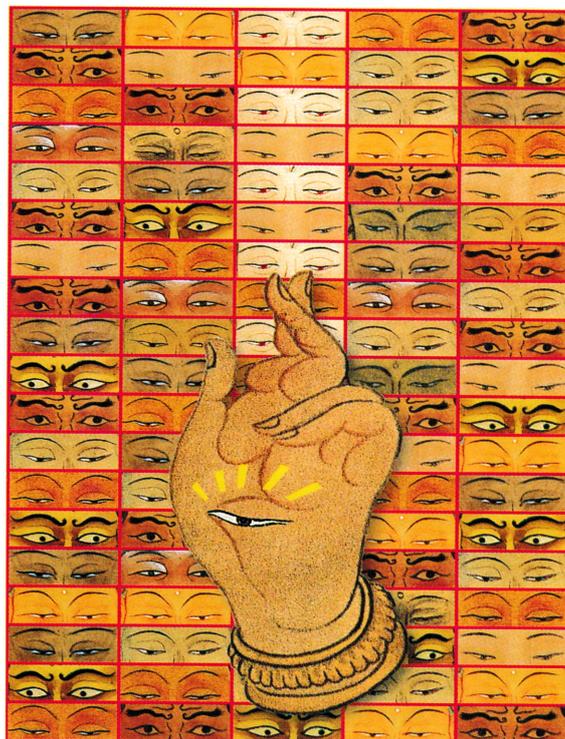
一、智慧的原味：經文

世尊！云何以眼處無二為方便、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！眼處眼處性空。何以故？以眼處性空與布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多無二無二分故。世尊！云何以耳、鼻、舌、身、意處無二為方便、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！耳、鼻、舌、身、意處，耳、鼻、舌、身、意處性空。何以故？以耳、鼻、舌、身、意處性空與布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多無二無二分故。慶喜！由此故說：以眼處等無二為方便、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。世尊！云何以色處無二為方便、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！色處色處性空。何以故？以色處性空與布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多無二無二分故。世尊！云何以聲、香、味、觸、法處無二為方便、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！聲、香、味、觸、法處性空。何以故？以聲、香、味、觸、法處性空與布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多無二無二分故。慶喜！由此故說：以色處等無二為方便、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。……世尊！云何以眼處無二為方便、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！眼處眼處性空。何以故？以眼處性空與彼無上正等菩提無二無二分故。世尊！云何以耳、

鼻、舌、身、意處無二為方便、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！耳、鼻、舌、身、意處，耳、鼻、舌、身、意處性空。何以故？以耳、鼻、舌、身、意處性空與彼無上正等菩提無二無二分故。慶喜！由此故說：以眼處等無二為方便、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。世尊！云何以色處無二為方便、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！色處色處性空。何以故？以色處性空與彼無上正等菩提無二無二分故。世尊！云何以聲、香、味、觸、法無二為方便、無生為方便、無所得為方便，迴向一切智智，修習無上正等菩提。慶喜！聲、香、味、觸、法處性空。何以故？以聲、香、味、觸、法處性空與彼無上正等菩提無二無二分故。慶喜！由此故說：以色處等無二為方便、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。

文／郭韻玲
繪圖／陳朝寶
版面創意／子帆
完稿／free

(P619I 欄倒數5行~P623II 欄倒數7行)





二、生動的說明

具壽慶喜接著請教佛陀：為什麼說以十二處無二、無生、無所得為方便，迴向一切智智，修習六度呢？佛陀回答：十二處、十二處性空，為什麼呢？因為十二處性空與六度無二無二分的緣故。接著又以同樣的結構，進行了所謂二十空、真如乃至不思議界、四諦……無上正等菩提的問答。

此段經文，透過具壽慶喜的問題，說明十二處性空與六度、二十空、真如乃至不思議界、四諦……無上正等菩提亦為性空，既同樣性空，則無二、無生、無所得。眼、耳、鼻、舌、身、意、色、聲、香、味、觸、法之十二處，透過眼根，我們能看見；透過耳根，我們能聽到；透過鼻根，我

們能嗅到；透過舌根，我們能嚐到；透過身根，我們能碰觸；透過意根，我們能思慮。所以事實上我們都是靠這套系統與外界溝通的，如果沒有了這套系統，外界就與我們切斷了關聯，所以這套系統的重要性可想而知。

問題是，我們既然擁有了這套接收系統，那麼第二步就應來評估這套系統的功能如何？佛法偉大之處就是理性客觀，完全合乎科學精神，絕對不鼓勵我們盲信，也不鼓勵我們毫不加思索就去相信，所以當我們去評估任何事物時，佛法都是教導我們要安住於空性，因為唯有空，才是最沒有立場、最沒有角度，完完全全公正客觀的，也唯有如此，才能真正



給萬事萬物真實的答案與真相。

如果以佛法超越三界的客觀角度來評估我們的六根的話，會清楚的發現，眼耳鼻舌身意實在太有限了，就以耳根為例，科學早已證明，人類的耳朵所能聽到的頻率其實是十分有限的，可以說身為萬物之靈的人類，他的聽覺有時還比不上動物，可以說太高的頻率或太低的頻率，就非人耳所能接收，故知一切的接收都與六根有關，而如果這六根所能接收的是十分的有限，那麼請問六根所得到的訊息是完全正確的嗎？即所謂的色、聲、香、味、觸、法之六境。

顯而易見的評估結果是，這套接收系統十分的有限，得到的資訊極不可靠。現在不妨靜止一會，把這個結論仔細的再思索一遍，看是否能夠反駁這樣的結論；事實上，經過仔細的思惟，還是沒有辦法駁倒這樣的結論，因為真理就是真理，不會因為我們善於辯論就會改變。現今我們要面對的生命真理就是：我們賴以與這個世界溝通的六根，竟然是非常不健全，甚至錯誤相當嚴重的一套系統。

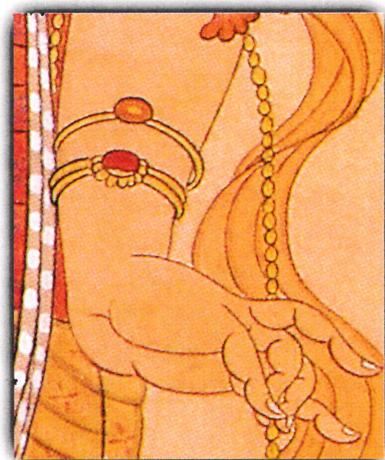
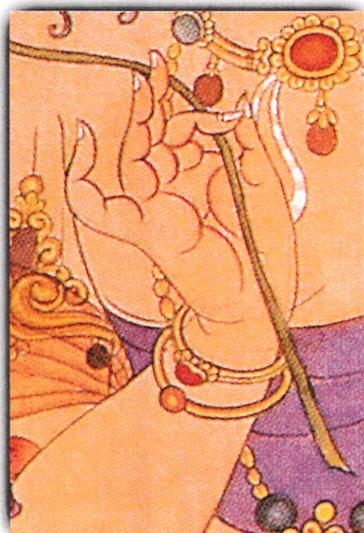
那麼，我們該怎麼辦呢？佛法之所以偉大，就是不但告訴我們如何觀察生命的問題，也繼而告訴我們如何解決。面對生命的真相，是每一個人都無法逃躲的必修課程，除非不擁有生命，一旦擁有生命，這生命的種種難道不分分秒秒與我們息息相關嗎？

所以，佛法告訴我們生命的問題，我們要仔細去觀察，繼而佛法告訴我們解決之道，我們更要仔細的去研究、實踐。如果六根的系統有問題，這已經是一個事實，那麼如果我們想找到解決之道，就是佛法所教導的——空；也就是經文所提及的「六根性空」。

為什麼解決之道在於空呢？因為六根既然是錯誤的、有問題的，那麼一定也有所謂正確的、沒有問題的。而空正是正確無誤的生命實相，一切只要回到了空，就不再有錯誤，不再有問題，不再有偏差。

怎麼說呢？也可以說，如果六根有問題，那麼如果超越了六根，也就是說把範圍擴大到不可思議，那麼一切的一切都含藏在其中，那麼既然一切都在其中，則一切的資訊都不可能遺漏，那麼這樣得來的接收結果就是正確的，例如佛眼同樣是眼，但是因為證入空性，所以佛之眼無所不見、無所不知，那麼當然是超越所謂肉眼之眼根不知多少萬倍到不可思議的境界。

故證入空性，是真正的解決之道，所以大般若經從首至尾，沒有偏離過這個主題，



因為這個主題實在太重要了，不但是一切的答案，更是超越一切，唯有證入了空性，我們才能不再受到五蘊的干擾，不再受到六根與六境交互作用的限制，一切都自由了，一切都解脫了。

五蘊如幻，十二處亦如是。如果我們真的明白了這個道理，我們的生命成長就充滿了希望，因為我們會機警的警覺到，不要跟著感覺走！因為所有的感覺都來自於五蘊、都來自十二處，如果資訊本身就有問題，而我們卻不察的躁動，對我們或對別人都不是一件好事。故真正的慈悲就是證入空性，因為他不再傷己傷人；真正的智慧也就是證入空性，因為他不再受到錯誤訊息的愚弄，不再自欺欺人。

故為什麼佛法不斷的告訴我們：一切都是幻相。最主要的原因就是五蘊或十二處都是非常有限的，都是有問題的，既然有問題就等於錯誤，既然有錯誤就等於假的，那麼假的就是幻相，故五蘊如幻，十二處如幻，一切如幻。

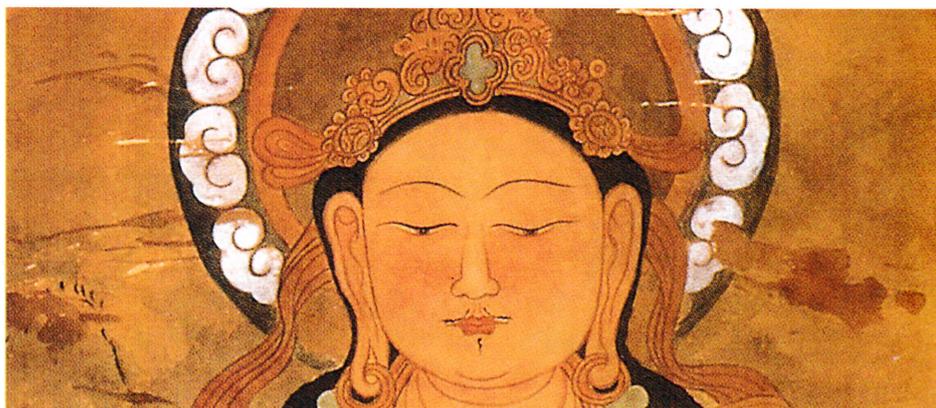
而唯有空性是真，是真相，故要超越十二處的唯一一條路就是空，因為真相顯現，幻相就蕩然無存，就不再受到嚴重的干擾與愚弄，故學佛的人實在幸福無比，因為已經

找到了生命問題的癥結點，而且也得知了解決方法，但一切的佛法，都必須不斷的實踐，才會顯現效果，對於空性的掌握與證入也是一樣，要超越十二處，不斷的練習，才能繼而證入空性。

要如何超越十二處呢？就是不管它。怎麼說呢？就是看只是看、聽只是聽、嗅只是嗅、嚐只是嚐、觸只是觸……，意思就是不“在意”，因為如果一在意，例如吃一定要吃好吃的，那麼這就是在意，也就是被舌根綁住，不能超越，所以弘一大師有名的故事就是他對於一切食物都不挑剔，他說：鹹也好、辣也好、酸也好、甜也好，統統都好。是的，學道但莫揀擇，一旦揀擇，就落入六根的限制當中，一旦不揀擇，也就是不在意，那麼就是超越了十二處，而也唯有超越了十二處才能碰觸到真理——空。

如果說超越十二處，也可以說是回到十二處的本質，怎麼說呢？因為一切的本質即空，十二處的本質也是空，故經文才說「十二處性空」，而二十空、真如乃至不思議界、四諦……無上正等菩提的本質也一樣是空。所以十二處與二十空或無上正等菩提的本質是一模一樣的，也就是經文不斷重複的「無二、無生、無所得」。

空的本質即「無二、無生、無所得」，故一切的本質就是空，一切的當下就是空，一切的當體就是空。所以每一個刹那都通往開悟之路，因為空從來沒有離開過我們，是我們走錯路了，才找不到它，只要走對了路，剎那，空就水落石出，真相大白。所以一切的一切，只是不明自性，只要明白了自性，煩惱的當下就是解脫，幻相的背後就是真相，我們實在不需要千里跋涉，也實在不需要頭上按頭，只要老老實實的承擔，那麼答案就在目前，真相就在腳下。☺



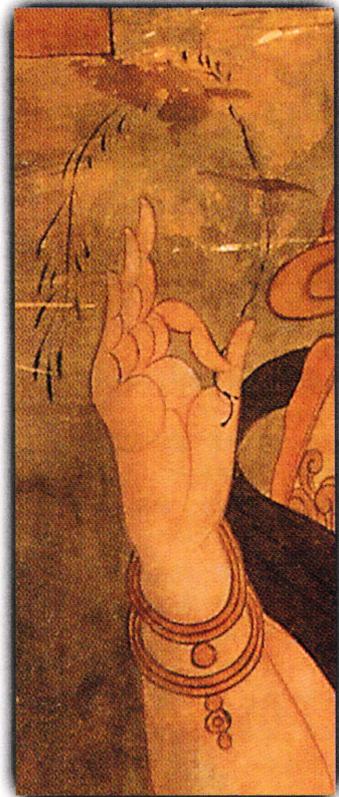
三、精彩片段備忘錄

- 如果六根有問題，那麼如果超越了六根，也就是說把範圍擴大到不可思議，那麼一切的一切都含藏在其中，那麼既然一切都在其中，則一切的資訊都不可能遺漏，那麼這樣得來的接收結果就是正確的。
- 真正的慈悲就是證入空性，因為他不再傷己傷人；真正的智慧也就是證入空性，因為他不再受到錯誤訊息的愚弄，不再自欺欺人。
- 空的本質即「無二、無生、無所得」，故一切的本質就是空，一切的當下就是空，一切的當體就是空。所以每一個刹那都通往開悟之路，因為空從來沒有離開過我們，是我們走錯路了，才找不到它，只要走對了路，剎那，空就水落石出，真相大白。

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。



精致戏剧演出

Drama



莲花生大士

The Lotus Born Buddha

演出时间：1999年12月21、22、23日 晚上8:00

Show Time: 21-23, December 1999, 8:00PM

地点：Kallang Theatre

来自台湾的

Venue: Kallang Theatre

票价：40, 55, 75

主办单位：金色莲花表演坊

Ticket Prices: 40, 55, 75

Presented by: Golden Lotus Theatre

您可在SISTIC的网站上购票·网址是 www.sistic.com.sg

或透过SISTIC的电话热线 348-5555·所有SISTIC的窗口

以及传真热线 440-6784

Buy your tickets now at SISTIC Website: www.sistic.com.sg

through SISTIC Hotline: 348-5555, all SISTIC outlets and

FAX Hotline: 440-6784