

菩提會訊

面對情緒專輯

第八期 2002年1月

1302 Lillian Avenue, Sunnyvale, CA 94087

Phone/Fax: 408.733.4431

<http://www.mahabodhi.org>

美國菩提學會

Mahabodhi Society of USA

本期目錄

編輯室報告

會長的話

【菩提樹下】

面對情緒的一刻

序曲

生日禮物

一隻鍋子

悲傷的巨浪

真正的看到

如他而是

多給孩子一小時

另一個自己

矽谷囚徒

該來的會來，該去的會去

意外假期

陶瓷課上

做不完的功課

有境才能修

看到就消失

來去之間

給自己把脈

開懷一笑

自在看待

陽光、空氣、水

葉玉靜採訪整理

雷叔雲

鄭麗香

徐小芳

李建模

王華光

張佩芳

陳瑩琇

莊英智

王崇智

金尊和

丘中仁

鄭美蕙

劉錦英

江明珊

林宗男

洪莉玲

高淑麗

邱學麗

鄭志凱

王建陽

Time for Yourself

Why Wait Until Tragedy to Happen?

尾聲

【古仙人道】

轉煩惱為菩提

情緒管理教戰守策

【甘露法雨】

由憤怒到慈悲之路

三皈五戒·慈悲觀

菩薩但從大悲生

【法海微瀾】

陽光微風笑語美食共一色

如實無虛，長留去思

火遞薪傳，王崇智榮膺會長，陳穎接任阿含班長

齊心協助佛友葉雅欽邱文婷度過難關

周三上午有約

挺起脊梁做個堂堂正正的人

洪莉玲林宗男喜獲麟兒

志工服務團

各班活動簡介

未來活動預告

Dr. You

吳美良·廖芝瑩

洪莉玲

丘中仁

鍾聞瑜

Ven. U Silananda

性廣法師

印順導師

雷叔雲紀錄翻譯

林宗男摘錄

編輯室報告

火光、爆裂、濃煙、驚嚎、斷垣、悲泣、夢魘、宣戰、轟炸、流離、饑餓、凍餒...，九一一是人類歷史中慘暗的另一章，也是內心憎恨、憤怒與偏執的又一現形，佛陀論因說因，亂象的背後，乃根源於見解的錯謬，與情感的妄執。唯有面對它、檢視它，對治它，淨化它，才有個人的覺悟與淨土的實現。為此，本期會訊特以「情緒」為企劃主軸：【菩提樹下】專欄呈現的是多位初學或久學的同學面對情緒的臨場經驗，為的是分享「自利利他」的進程；接著在【古仙人道】專欄中，根本教典中佛陀的有關教示被整理出來；再下來法師的【甘露法雨】專欄是壓軸：首自 Ven. U Silananda 的禪修指導中，整理出〈由憤怒到慈悲之路〉，又將性廣法師以現代觀念詮釋的《三皈五戒·慈悲觀》小冊予以轉載，結尾摘錄印順導師著述中有關慈悲喜捨的法語，以展現〈菩薩但從大悲生〉的佛法心髓，作為「自利利他」的指針。

本期會訊，方薰麗、陳瑩琇、萬慧齡、王麗淑四位同學的中文輸入，功不可沒，所有撰稿者與受訪者的熱心參與，也是由衷感謝的，當然更要謝謝讀者您，您的披閱與指教將圓滿了會訊出版的意義。*

會長的話

◎王崇智

當提筆要撰寫這一篇文章的時候，內心充滿了感激，本會在鄭前會長志凱及歷任會長先進精心擘劃主持之下，已奠定了非常堅實和良好的基礎，崇智坐享其成，謹藉此機會向各位前任會長先進敬申萬分欽佩和感激之忱。

今年崇智承蒙獲選繼任會長，自認力薄能鮮，膺此重任，深虞不勝，還好有諸多熱心會友鼎力相助，慨承組長、班長等重職，在會務規劃及進行上，不吝賜教，也積極進行，在百忙之中完成全年活動詳細計劃，如此的熱烈參與支持，也在此一併致謝。

今年本會會務進行方面，舉凡現有各項開示、教理、聯誼活動、年會均會繼續推動進行外。加強各教理班之間的交流，及其他有助於會友眷屬參與之活動舉辦，會友通訊錄之重新彙整等，也在積極進行，並期會務更趨於活潑生動。

同時為加強本會資訊流通的功能，分享開示內容、上課講義及錄音帶，我們也要加強我們網站的內容及錄音帶的電腦化。在聯誼通訊上，期望透過網站及本會刊物《菩提會訊》讓大家了解本會的會務及內容。我們歡迎各位讀者的來信或來電，與我們交換意見。

本會全體幹部及崇智均深感榮幸，能有此機會為各位服務，並希望佛法得以弘揚，運用於現代人的生活中，賦予佛教新生命。相信在各位的督促及全體會友群策群力的共同努力下，菩提學會必定可成爲一個體會佛法深義，互換經驗，傳承接續不斷的大家庭！*

菩提樹下

···解行並重，互信互勉，共同尋覓匡正身心的標尺···

面對情緒的一刻

◎葉玉靜採訪整理

序曲

◎雷叔雲

大自然的風暴，可令屋毀人亡，情緒風暴的殺傷力，猶有過之。

貪求的渴望，如水漫大地，無隙不入，憤恨的瞋心，如烈火焚燒，玉石俱毀。

如果未經心智的培育，感官與外境的每一次接觸，難免拉鋸於愛恨之間，沉淪於水火之中；

如果未經心智的開發，那裏知道這就是浮沉生死、悲劇喜劇鬧劇總也上演不完的原因；

如果未經心智的訓練，又那裏知道面對情緒的一刻，當下覺察，如實體見，就是當下清涼。

何幸我們得遇佛法，又有良師益友環繞，這裏的 21 個故事，就是我們的 21 面鏡子，看到同學坦蕩的胸懷、面對的勇氣、與深切的反省，我們寄以無比的敬意。

隨著善友走過情緒的經驗，我們可曾也在鏡中瞥見了自己的影子？

直到情緒風暴停息的一日，我們才能看見壯闊的藍天與七色彩虹那一道優雅的弧。*

生日禮物

◎鄭麗香

日前由臺灣返美，出境過關非常順利，托運行李卻遲遲不見，眼見一件件行李都被提領一空，而自己的那件，卻不見踪影。

行李不見了，但內心並不著急，明知家人都在廳外久候，也不生煩惱，心想，如果不見就是不見了，生氣著急怨責對誰都沒有用，此時瞥見角落有一個遺落的行李，有點像自己的行李，遂趨前抄錄上面的名字、通訊處及電話，或許他人誤取也未必，心下一想，也就放下了。

出了飛機場，順路吃飯、買菜、辦雜務，回到家竟收到一則電話留言，是某君誤取我的行李，行將歸還云云。當時我才訝異的發現，在失落的那一瞬，心中並沒有太大驚慌，而復得的那一刻，心中亦是平常自在，非常感謝佛法在身心上起的作用力。它能讓你「如實」看到問題，而不會衍生枝蔓的情緒，當我們「看到」情緒，情緒就已經被「管理」了；就怕根本不知道自己情緒的起落與生滅。不要畏懼情緒，因為每一次面對情緒，就能認識它的相狀，經常檢視，就不再惑於情緒的相狀，也就不會跟著它上下浮沉，而不自知、不自覺。

機場失落行李的那一日，正好是我的生日，感謝佛法帶來身心上的變化，這真是一份最珍貴的生日禮物。*

一隻鍋子

◎徐小芳

一隻小鍋子，竟讓我看到了自己。

曾經，有位朋友向我借一隻煮義大利麵專用的鍋子，準備在某次義工服務時烹飪用。活動結束後，全新的鍋子竟然焦黑。借的人說，他會洗淨歸還。四個星期過了，依然無消無息，打電話去詢問，對方答稱：「已經洗好了，你可以來取回。」當時心中不免起了煩惱，不過勉強在周末親自驅車去取回鍋子，當在門口拿回朋友預放在門外的鍋子時，感覺到鍋子底部並未清洗乾淨，一瞬間，看到自己內心深處的煩惱，一點一點盪漾出來。

人，何其脆弱。

當朋友未歸還時，還起了妄想，最好是鍋子燒焦，對方會買一隻新鍋子奉還，這是「貪」。聽到他人不聲不響，甚至要自己去取回鍋子，這時內心起了「瞋」。以自己為出發點，從一隻鍋子的借出與取回，看作是個人尊嚴受損，若能從他人立場思考，對方好心幫你洗鍋子，尚不知感激，這是執著我所的「癡」。

生活處處在在，無時無刻不是學習的所在與資糧，保持一顆溫暖的心，一份清醒的覺知，對人對事，心懷感恩，時時刻刻，轉念自省，在學佛的路上，一隻鍋子，也是一份功課。*

悲傷的巨浪

◎李建模

某日半夜，忽然接到媽媽自台灣打來的電話，告知父親過世的噩耗。頓時腦中一片空白，不能相信這是事實。悲傷和自責的情緒跟著就如巨浪襲來。

此時實在無力去觀察這悲傷的情緒如何生起，或思考如何對治。唯一進入腦中的是平時禮拜的觀音菩薩。於是跪在觀音像前，持誦「南無觀世音菩薩」，不知過了多久，悲傷的情緒慢慢平穩，才可以開始思考應該做那些事。

我想持念名號是一種平穩情緒很好的方式。藉由一心一意的持念名號，可以達到止靜的境界，尤其是在情緒極度激動，禪坐不容易的情況下。*

真正的看到

◎王華光

指出他人的過錯或煩惱是很容易的，當別人指出我的錯處，冷靜便完全消失，而生起氣來。聽母親責備兄弟姐妹，我總是很冷靜的勸她別生氣；可是聽到母親責備自己，就很難接受，有時自己的反應是不回家看她。學佛之後，我看到了自己的瞋心，我會問自己：慈悲心跑到那裡去了，菩提心為什麼建立不起來？

對治自己這個問題，我採取了一些方法：

方法一：想就是因為是母親，這一輩子終生不變的關係，才更是心力的試金石。母親是我的菩薩，最大的菩薩，在她面前看到自己的貪瞋痴。回家的時候，反省一下，自己是因為寂寞想找個人陪伴？想找人紓解？還是真的關心老人家？心裡對老人家真正的感覺是甚麼？

方法二：暫時放下親情，勿情緒化，把母親與自己的距離拉遠一點。不把老人家視為母親，而只是一位與我有因緣、有關係的人。用平等、慈悲的心懷，同等對待所有眾生。她需要我載她去購物，她需要我陪伴。常想去慈濟做一些善事，而身邊就有需要我的人，就有一位可做善行的老人家，這樣就能將不平的心平息下來。每次探望母親，都像要去慈濟從事一項善行。

方法三：緣起無我。並沒有一個生氣的我，也沒有一個可生氣的對象。*

* * *

一位餐廳顧客問我：「聖誕節開不開？」由於感恩節已多上了一天的班，聖誕節是休息的。一聽此話，有損及我權益之嫌，我馬上失去了平靜及願意服務的心情。看到了自己的心情，發現自我利益完全不能被干擾，一有干擾，敵視的心就跑出來了。很不好意思，馬上調整了自己的心情。顧客再問：「聖誕節開不開？」我便恢復了誠懇服務的態度。*

如他而是

◎張佩芳

生活即修行。日常生活中，各種情緒的出現，皆因人人皆從「我」的立場去「預設」與「期待」。

夫妻相處，如能從彼此立場給予對方所需要，而非從自己想像去強加給對方，許多不必要的情緒無由而生。若先生喜愛家中窗明几淨、熱飯熱湯、青菜豆腐，則為人妻勿須豪宅名車、錦衣玉食、大魚大肉以應其心。用心觀察他人的需要，用心體解彼此的差異。改變自己，而非改變他人，帶著慈悲寬慰的心懷去體貼事事物物，對人對事自然而然不會有過分的奢望與預期。一旦對他人有一分從容寬大，就可以如他而是的看待彼此。他就是這樣的人，我們看到、知道、明白、也不勉強他因自己而改變，反而回過頭來改變自己，調柔自己。如此，不但可以減少人我間不必要的衝突與痛苦，甚至可以因自己的改變，而直接間接柔和地影響彼此間的關係。學佛，就是為了減少痛苦，在聞思修上不斷修習努力，把經上所知，真實運用在生活中。假以時日，心與法結合愈密，心在法上，無時中斷。日發心，夜反省，深自思惟人身難得、佛法難聞。只要活在世上一天，就沒有失望、後悔、情緒不好的藉口，好好珍惜自己擁有的每一刻，從慈悲心、平等捨上下功夫。如此，自然能夠日日精進，時時不忘。*

多給孩子一個小時

◎陳瑩琇

孩子有時在商場或超市中哭鬧，不肯走，場面真是尷尬。想到別人投射來的眼光，好像自己沒做好父母。後來我瞭解到其實是因為每次帶他出去購物，我只關心我自己的事，並未替他設想。其實，小孩在遊戲中學習，他當然要找自己的樂趣。從此，如果時間允許，我總會預留一、兩個小時給他，滿足他吃喝玩樂的遊戲天性；當時間不充裕，我會事先跟他溝通，媽媽辦事很快便要出來，不能停留太久，但不是用強迫的語氣。

事情於是大有轉機，換個角度生活，就有這麼大的好處。

佛法真好，可以讓我看到真正的自己，還有方法可以改善之。

多給孩子一個小時。*

另一個自己

◎莊英智

在論文口試之前，常常覺得壓力很大，情緒不穩定，沮喪與害怕隨之而來。在壓力超過某一點的時候，會自然發現自己的恐慌，有時藉由肌肉的緊張程度也可得知自己承受壓力的程度。

如果身心狀態還可以過得去，我會嘗試將自己抽離，很像另外一個自己浮在頭頂上，觀察自己的舉動和情緒，如此比較容易衡量這樣情緒合不合理，如何收放。

在此之外，逆向思考，與不同的人談談，或念誦相應的經文，都有助益。*

矽谷囚徒

◎王崇智



科技壓力鍋:名利雙收

該來的會來，該去的會去

◎金尊和

去年四月，公司管理階層發出電子郵件，宣佈裁員 15%，兩周內完成。當時我很擔心，後來 Director 說不會影響到我們，這期間公司的 CEO 親臨南加州辦公室視察，觀看了我做的一個項目的演示，我也就漸漸放心了。

隨後的一個星期，一早我照常上班，感到比平常安靜很多，過了一會兒，一位中國同事手裏拿著大信封，有點不知所措地告訴我說：「我剛被解雇了，據說我們這個辦公室要關門，所有研發工程師都要走人！」我一聽就感到血往上湧，心急如焚，再也坐不住了，馬上去問另外一組的中國人經理情況如何，他說我不會有問題，這時心裏才稍稍放心，回到座位後，還是驚魂未定，根本無心再做任何項目，到 11 點時，暫時留下的一半人開會，我們被告知所有人都要搬到北加州，這時我才真正放心，但心裏還是煩得很，這種情緒持續了很久。

因為人在其中時，很難偵測到這種擔憂情緒的困擾，只有等事情過去，才能平靜下來，後來就把「諸行無常」寫在紙上，貼在辦公桌前告誡自己，該來的會來，該去的會去，再多擔心也沒用，重要的是能適應環境的變化。另外我也加強平時的鍛鍊，累了就可以少一點時間去想煩心的事。實踐證明，鍛鍊非常管用。*

意外假期

◎丘中仁

因工作轉換，我有一段意外的假期。

離開原有的工作崗位後，試著平靜看待這件事對我的影響。離開公司，是一件無法改變的事實，既然已經發生，焦慮、沮喪、苦惱，種種情緒，都沒有辦法幫助事情的解決。重要的是，從已經發生的事，看到現在與未來有什麼可以學習，要做什麼改變。

如果個人的價值，是由工作來定義，那暫時的待業，就會讓人非常不安。反之，了解工作只是認識一個人位置的重要方式，卻不是唯一的方式，那麼，便可以理性地來對「事情」與「情緒」作觀察與分析。

認清負面情緒無法解決問題後，生活上的壓力其實有三：

其一，是金錢收入的壓力，這點有賴平時健全的財務管理與儲備計畫。

其二，是找工作的壓力，不要羞於啓齒，要勇於讓他人知道自己待業的情況，要尋求機會與資訊，而非粗糙要求工作位置與面談機會。

其三，是日常生活的自律。突然多出來的大段時間，如何有紀律的規劃作息與均衡飲食，進而適度體能運動都很重要。靜坐、慈心觀、出入息及 hiking 是我日常的活動，保持身體健康，有助理性思惟。

把多出來的意外時空，做平時不易做的事，讀書寫作是我近日熱心的工作，如實觀察、臨境轉念，自然能夠清醒自在，面對現狀。*

陶瓷課上

◎鄭美蕙

非常喜歡陶土，喜歡泥土的柔軟溼潤，喜歡炭火焙煉後的醇厚光澤，更喜歡的是，一整堂課四個小時下來，專心致志，毫無旁騖的坐在轉盤前模塑陶泥。

做著做著，會忘記一切，有一點進入忘我的感覺，我以陶瓷課做為洗滌自己一周塵勞的禮物，只要坐在泥前，就有一份說不出的清涼安然。

然而，辛苦捏塑上釉的器具，不論如何小心製造，其結果卻非常的「無常」。好不容易燒出來的杯子，竟然出現意外的顏色；美麗的蓋碗，因為敷釉過厚，而產生沾黏；甚至，好好的盤子，只因燒製時被旁邊器皿沾住而損壞。種種的意外，其實正是佛法裏說的無常。入窯前的期望與燒成後的落差，中間隔著的是等待與幻覺。然而，因為陶瓷課，面對自己希望與失望的情緒變化，逐漸看到很多事，最好是平常看待。

做不好，下次做好一點；上色失敗了，下次避免同樣的錯誤；火候的溫度，不能精準，那就如實知道就好。在自己能夠掌握的部分，好好努力，無法控制的部分，就隨境善解。就這樣，一堂一堂的陶瓷課，讓我的心調柔下來，也安靜下來。*

做不完的功課

◎劉錦英

人生的功課是做不完的，只要活著的一天，那功課就是在。每個人每天要面對大大小小各種不同的變化，任何事物都在無常的變化裏。華宅美服，看似無為，但住在裏面的卻是必朽的人身，如何是常！父母子女彷彿天經地義，但彼此關係也日日在變，如何是常！

在不斷的流變中，情緒宛如拍岸浪花，來而復去未曾稍息。風來生波，有時浪小有時浪大，如何做到風來而波不動，跟所遇之事所處之境大有關係。

近日大陸連續劇《大宅門》裡的白二奶奶就是一個有智慧有慈悲的人。她的剛強中帶著無比的溫柔，能幹裡蘊含著周密的剔透，對人對事，周到體貼又有勇有謀，在大宅門裡周旋於大小雜務而井井有條，令人欽佩。世間法裡，如能稍用一點佛法正見，則隨境見機，圓融自在。

我非常喜愛一首小歌，每當唱誦此曲，都令我萬分感動而充滿喜悅。以此曲與大家分享：「普天下沒有我不愛的人，普天下沒有我不信任的人，普天下沒有我不原諒的人，長情大愛遍滿虛空永無止盡，心中煩惱埋怨憂愁放下了」。*

有境才能修

◎江明珊

很久前，初到國外留學，非常認真做實驗，安靜認分，不求表現，也不熟悉以英文與老師溝通，只是默默的做，實事求是。有一次，同組實驗的同學背著我竟把我辛苦做得的結果，拿去與其它組「交換」他們的數據；不僅如此，他搜集很多考古題，也擅長與老師溝通，學期結果出來，他得 A 我拿 B，當時我氣憤極了，氣到拿 degree 的前一天還在氣，氣到拿了學位回台灣後，還在氣。那種憤怒、不平、委屈、無奈，至今回想仍如烈火焚燒心頭。

今天，當我回顧當時的一切，卻是百感交集。如果時光能倒流，或許我在做實驗有阻礙時，就會立即與老師溝通；或許面對不平的待遇，懂得爭取應有的權益；或許不應視語言為障礙而羞於啓齒；而最重要的是，我看到當時看不到的，以為世界應有公義，而不明白不公平本來就是常態，所以氣憤難過。

執著無常以為常是痛苦之源，培養觀察力、覺知力，「如實」而非「如己所願」地看待自己，定位自己，就不會產生被壓抑，被欺負的負面情緒。

記得當年留美時房東曾告訴我：「還會生氣，就是退步喔！」「有境才能修，沒境不能修。」感謝生命中種種境，讓我們可能不斷的修行精進。*

一看到就消失

◎林宗男

下班時已經累了，開車上路後，後面有人猛按喇叭，催你快點，第一個反應真是怒不可遏，進而一想，明天要上阿含班，輪到我講，內容是觀生滅，我發現自己開始觀察到的時候，憤怒已經形成，那麼爲什麼不來看看憤怒如何消退？一想到這裡，憤怒就立即消退的無影無蹤。

佛法的力量，就是在「起心動念」間的觀察。*

來去之間

◎洪莉玲

勢必要回台灣了，心裏並不十分樂意，不願面對這個事實，我知道是因爲比較喜歡美國的環境，很不願放棄。仔細審視，其中還有別的因素——對未來不確定。其實以前也遇過同樣的外在情況，同樣的心理過程，我已學到外在條件是不容易改變的，但還是由於不知會帶來什麼影響？而產生不安全感。因爲一旦改變，我便無法預見未來。

來菩提學會上課之後，我學到事情有因有緣才會發生，當初來美，如今返台，來去之間都有因緣，即使留在美國，仍會有不可抗拒的因緣會發生，未來也同樣會改變的。一念及此，心境爲之寬舒，煩惱也漸止息。*

給自己把脈

◎高淑麗

也許您也曾有過這樣的經驗，隨手放下的東西，一轉身就遍尋不著，如果幸運的話很快就找到了，就可避免一場心力的混戰。否則，隨著尋找時間的拉長，心念由原有少許不悅和無奈，不知不覺間演變瞋心和熱惱。

記得孩子們還小時，每當我焦急的找東西時，孩子們總是很高興的立即開始幫忙搜尋。說也奇怪，十之八九他們都比我先找到，而今，當年身懷絕技的救難小英雄，現在卻經常在他們滿山滿谷的東西中，找不到一件衣服、一枝筆、或一個筆套。忍不住要問：爲何他們小時候較有找尋東西的能力？爲何他們現在沒有小時候找尋東西的歡愉氣氛？

於是我們給自己把脈，也同時給自己開了處方：

- 1) 脈象：事情多、思維雜、不專心

處方須要 **mindfulness training**

- 2) 脈象：東西太多，好像每一件都很重要。

處方：留下「需要」的，去除「想要」的東西，必須定期整理。

- 3) 脈象：東西是我的，找不到高興不起來。

處方：東西是流通的、借用的，別人也許比我更善用，心情維持平穩。

- 4) 脈象：無法抽離環境，而客觀化觀察。

處方：去執著，換上旁觀者的眼光，重新觀察，更容易找到東西。

脈象已明，處方也具全了，但是，至今事件仍在重演，因爲不 **mindful** 的我們老是忘了，處

方是要繼續服用的，就這樣，我們且戰且走，迎接生活中每一個挫折，每一個驚奇，每一個啓示，也企圖抓住每一個學習和成長的機會，因為脈象是會變的，處方也須要調整的。*

開懷一笑

◎邱學麗

很多情緒問題，是因為溝通不良。

以前我傾向自我壓抑，把情緒壓制住。現在年紀愈大，愈感覺到如果能夠通過溝通、討論，來解決問題，很多不必要的情緒問題就不會產生了。

因為工作的關係，較能感受到東西方文化面對「問題」時的態度，有些基本的不同。西方文化傾向開放外向，他們講話時，也就是他們思考、溝通的過程。而東方人，往往以大局為重，表面謙虛客氣，很少有意見，一旦有意見，卻缺乏溝通的能力與訓練。

現在的人常說「情緒管理」事實上與其「情緒管理」不如尋求如何「紓解溝通」。當然，任何形式的溝通，不能是單向的，能溝通固然好，不能溝通時就避開正面阻力，以迂迴間接的方式，善意而誠實的去面對問題。最近，我因進入一個新的 Project，遭受到某種程度的抗拒，因對方無法溝通，遂採取遠離的方式，側面去完成份內工作。幾個月後，對方也逐漸了解我的處境與用心，現在已經不再充滿敵意而十分配合了。

很多事情，其實不是太嚴重，只因溝通不良，像雪球一樣愈滾愈大，難以收拾。如何回到原點，建立互信基礎，以有效的溝通代替無謂的情緒，以幽默善意的一笑化解彼此的心結，應該是可以努力的方向。*

自在看待

◎鄭志凱

情緒有正面，有負面，正面情緒固然可以開啓良性互動，負面情緒也可以因一念之轉而導向正面。古代有「文王一怒而安天下」的英雄偉岸、定國安邦。近世也有龍應台《野火集》中「中國人你為什麼不生氣」的文化吶喊、自我省思。穿越各種情緒的表相，深入觀察，並加以轉化，從表面生氣、裡面生氣，到表面不生氣、裡面生氣，進而表面生氣、裡面不生氣，一直到表面裡面都不生氣。從生活上的小事情，一件件練習檢查。學習放下手上心中之事，隨順他人心意，諦聽他人言語，並試圖理解而不強加判斷。如此慢慢的，可以自在看待一切的變化與起伏，風平浪息。*

陽光、空氣、水

◎王建陽

曾經信仰飛揚暢快，自在人間，但幾經過路，卻是黯然神傷。我是一個熱情、快樂、又極度熱愛朋友的人。內心總覺得若能給別人一點希望，就絕不保留的付出。給人快樂就是給自己快樂。不斷的付出與毫不藏私的分享，其結果有時卻令人無言以對。極度的快樂，

迅即的失落；快樂的背後，緊跟著就是悲傷；讚美的後面，一定跟著批判。在人群中尋找體溫的人，必然要面臨更多外境的牽引與考驗。而我一直在潮起潮落中，孤獨地追求一分飽滿的精神世界。某日下午，當我獨坐咖啡屋啜飲苦澀的咖啡時，一位許多年不見的朋友不期而遇，她說：「常言人生不如意事十之八九，其實不如意事只有十之一二。」一句話，點醒了我。是的，我們把一切平常，當做理所當然。把偶然不如意，看做天大的事，自然顛倒苦惱了。

情緒來襲時，我以游泳隔離出人我間的距離；在絕對的時空中，沉靜自己。接著，我會關上門，毫不憐憫的批判自己。看自己為什麼會有種種情緒，它的起因與根源。面對任何的痛苦，我選擇勇於面對，有則改之，無則勉之。我相信陽光，站在無遮的陽光下，檢討自己。我相信空氣，勇敢地面對內在感覺，勇敢與他人溝通，如空氣般流動。我相信水，在游泳池中，尋找自由的律動與絕對的孤獨。陽光、空氣、水，使我們看到真正的自己。*

Time for Yourself

◎Dr. You

身為醫者，面對的不只是生病的人，還有憂苦的心。

記得學校的老師在看護病人時，總是面帶微笑，當時不能明白，但現在漸漸了解一張面帶微笑的臉，能夠帶給病患多大的紓解。

病人身苦心亦苦，看病之時，免不了對自己的病情多所擔憂，我總是試著以笑容先給彼此一個愉快的開始，告訴他們狀況不是很嚴重，建立醫療的信心。接著，我要求自己在下一次見到病人時，便能立刻叫出病人的名字，同時在調理治療的過程中，儘量聆聽病人的心聲與痛苦。聆聽是心靈溝通的重要方式，雖然有些病人以傾訴來宣洩內心的焦慮，醫生也須以安慰心靈的角度，耐心聽聞。

工作中，除了面對病者的情緒，也要面對自身的情緒，在忙碌的工作裏，清楚覺知自己內在的狀態與能量的高低，適時適度地調整自己工作的比例與節奏。

正因為工作的對象是人，維持一份熱忱敬業的態度，是專業的要求。我以為每個人都要為自己保留一段屬於自己的時間，time for yourself，做自己真正愛做的事，讀書、聽音樂、靜坐、烹飪、爬山、打電動、與天地自然多親近，讓自己隨時充電，如此才有可能保有心靈的最佳狀態，面對別人，也面對自己。*

Why Wait Until Tragedy to Happen?

◎吳美良口述 廖芝瑩(Tiffany Liao, 13 歲)執筆

(編按：藉著對於共同事件的回憶，女兒聆聽母親的自白後，再以母親的角度，生動的筆法，深入母親的心理過程，母女合作，饒富深意。)

“Please...” I would always start, looking from one pouting face to another. “Just this once.” My two kids would groan and whine and moan until finally, I used the only way I knew how to get them to the car: screams, yells, and laments. Saturday mornings usual started out pleasant enough, but by the time I finally got my kids into the car, still whining, Saturdays seemed like some kind of cruel joke. So what is all this disturbance and trouble for? Simple, two words: Farmer’s Market. My kids hated that place... they thought that it was boring, that it was hot, that they had tons of stuff to do besides picking out the roundest squash or the freshest legume. Every Saturday, I would have to go through this ritual of begging and cajoling ending with shrieks.

This particular Saturday was no different. It was an especially rocky morning, and I could hardly keep from yelling at every little thing my grumpy children would do, things I normally wouldn’t have minded. Even my daughter’s humming would drive me into a rage. I was tense, very tense as I pulled into the parking lot. My face was rigid, and I could see my daughter’s eyes inspecting my expression, deciding if it was all okay now, if Mom had gotten over it by now. “Mom,” I heard two voices ring out. Immediately my blood pressure rose. Didn’t they ever think of anything but themselves? “Can we stay on the car?” I turned around furiously to see my son pointing at a book in his hand. “I’m at an exciting part.” Enough! I opened my mouth.

After a few minutes of more yelling and a few pleas followed by a, “yes, mom.” We were off. I took special care to slam the car door and walk briskly ahead of them, my shoes clicking angrily on the pavement. I hurried past all the stalls, tossing out insults to all the sellers in my mind. My two children had long forgotten my previous anger and were walking about, tasting the honey and jam samples. Their happiness at this moment only made me angrier. I stalked past a woman who was singing into a microphone. I stopped and stared. Now, she was really asking for it. I looked scornfully at her flowered headdress, and her long white dress, reminding me of a toga. How ridiculous she looked, here she was, a plump middle-aged woman, trying to look pretty. Did she forget to look in the mirror in the morning? Did she not know that she looked like some joke? I thought vehemently. Disgusting.

I finished my routine hurriedly and briskly. Stacking apples and pears into bags at lightning rate. I didn’t even stop to chat with the woman who sold me fruit like I usually did. I loaded my children with bags and holding a plastic bag of oranges in one hand and a carton of strawberries in another, we walked to the parking lot. “Mom.” My daughter piped up, straining with a large cabbage. She stopped, afraid of what might set me off. Tentatively she continued. “Did you hear the blind lady sing? Wasn’t it pretty?” She almost winced at what I might say. I ignored her and jammed the key into my ignition. My thoughts ran through my head. What blind lady? The only woman that was singing

was...I stopped as a sudden image of her groping for her water bottle flashed. Oh. Immediately, I was struck with a torrent of guilt and shame for what I had thought toward her. How could I have been so cruel to others, just because I was having a bad day? These thoughts plagued me the whole drive home.

Now, it was night, the morning's temper had been forgotten and I was reading the newspaper, still unable to forget the woman. Why did I suddenly feel such compassion for her, just because my daughter had said she was blind? I should have felt compassionate toward her, regardless of whether she was blind or not. Why do I need a tragedy to happen for me to feel compassion? Shouldn't that be an immediate response toward people? Would I still think the same way I did of her if I hadn't known she was blind? I shouldn't have let my temper get the best of me and control my thoughts even to other people. I felt awful.

I hurried to Farmer's Market every Saturday, hoping to see *her* again. I felt I needed to say sorry. Something to express how deeply sorry I felt, insulting her and ridiculing her only because I was in a bad mood. And even worse, feeling sorry now only because she was blind. I never saw her there. I would peer through the bottled jams and neatly packed raspberries, hoping to catch a glimpse of her flowered headdress.

For three months, I went through this pattern. It would nag at me. Finally, one Saturday, as I pulled in the parking space, I heard something that made my heart jump. I could hear a song wafting over, in a clear, strong voice. I hustled out quickly, hoping against hope that it was she, the blind woman. I was rewarded for my efforts, there she was, still wearing that wreath in her hair and her toga dress. How could I have thought she looked ridiculous, I thought, she's beautiful in a way. Overjoyed, I did a much-anticipated act. I dropped in a few dollars, and with my whole heart and soul, I thought: I'm sorry.*

尾聲

◎洪莉玲

願眾生都能修習、擴充、長養慈悲心。

親愛我們的親友、恩人；關切與我們無恩無怨的人；進而憐憫、容恕我們的怨敵。

願受苦者不再受苦；心有恐怖者，不再恐懼；憂悲惱苦盡得消散；

願諸有情都能健康、快樂、平和，共成佛道。*

古仙人道

．．．爬梳根本教典，直探佛法原點．．．

轉煩惱為菩提

◎丘中仁

2001年10月13日講於快樂矽谷人座談系列

當我們情緒上有執著……，轉來轉去跳不出來時，解決的方法是以新鮮的眼光，也就是以 *beginner's mind*，去如實觀察，當我們看清真相後，才能放下執著，自在無礙。

你是否有過憤怒、不安、恐懼、憂慮、緊張、無聊等經驗？人屬於有情，有情的特性是有情愛或說有精神活動，有情愛就難免有負面情緒，有煩惱。一般解決煩惱有幾種方式：一、轉移注意力，如有人一緊張就猛抽煙，心情不好就拼命吃零食，或是看電視、聽音樂、玩電動玩具，用某種刺激來轉移注意力。二、找朋友談天，吐苦水。三、作運動或練瑜伽，從身體放鬆來放鬆心情。四、採取行動去改變引起煩惱的外在原因。這些方式有一些效果，但是如果引起煩惱的原因沒有消除，同樣的煩惱就可能再發生。佛法處理負面情緒的特殊處可以分成兩點：一、瞭知情緒；二、轉化負面情緒。

一、負面情緒的壞處

在轉化負面情緒之前，我們應該先瞭解它的壞處，才有動力去改變它，否則何必多此一舉？負面情緒有下列的壞處：

1. 身心動盪混亂，損害健康。如情緒激動可能導致中風或心臟病，經常情緒緊張的人容易患胃潰瘍。醫學研究發現，經常有負面情緒的人容易有慢性病，健康較差；反之，積極樂觀的人比較健康長壽。
2. 使容貌醜陋。人有負面情緒的時候臉色都不好看。美國總統林肯說：男人過了四十歲就應該對自己的容貌負責，可見不分中外都知道情緒會影響容貌。
3. 言語失當。人在憤怒、緊張的時候會辭不達意，或是說錯話，引起誤會甚至糾紛。
4. 結怨於人，善友遠離。好朋友可能因小事爭吵而失和；人與人之間也會因為忍不下一口氣而結怨。追根究底都是從負面情緒而起。
5. 懷恨，報復無益於己。負面情緒不管是發作出來，或是積怨、懷恨在心，都對自己沒有利益，而且常有壞處。

二、煩惱與佛法修學的關係

佛法修學的中心可以用一個字來概括—(清)淨；印順法師曾作〈淨業頌〉來統攝佛法修學。清淨包括四個方面：行為清淨，不會引起自己和別人煩惱；從行為清淨更進一步淨化內心，內心

清明喜悅、安定有力；智慧清淨，對人對事如實觀察，不為主觀好惡、成見所蒙蔽；環境清淨，從自己身心清淨中去影響別人，維護、淨化環境。

要淨化身心，淨化環境，必須知道不清淨的原因，加以解決。原因雖然很多，一切的改變應當由心發動才能持久有效，因此必須重視心的淨化。煩惱=心不清淨，包括情緒與理性方面，主要是：一、貪欲，二、瞋恨，三、錯誤的認知與見解。心理、行爲、生理、環境互相影響。心的淨化和行爲的改變之間有什麼關係？管理學與行爲心理學通常都著重從改變行爲來改變心理，行爲有沒有改變容易檢查，效果立竿見影。不過人的心理很微妙，長期的行爲改變要和心理改變相應，不然容易故態復萌。習慣不容易改變的原因，是因為心的習性、思想都沒改變過來。反之，心的淨化可以用行爲有沒有改變來檢驗，例如慈悲心可以淨化瞋恨，而慈悲心有沒有增長，除了自我觀察外，行爲有沒有反應慈悲心，可以從別人對自己的反應有沒有改變來檢查。心理問題也可能由生理問題而來，這可以用藥物來改善，如用 Prozac 來治療憂鬱症。醫學、社會科學、環境科學、室內設計著重生理、環境對心理或行爲的影響，而佛法著重從身心出發，淨化煩惱，進而淨化環境。

三、轉化煩惱的原理

自然界的事物發生都有規律，這是科學的基本信念。佛法進一步說：一切事物發生都有原因，若說「無緣無故」，只是你沒有發現原因。原始佛教的《雜阿含經》常說：

此有故彼有，此生故彼生
此無故彼無，此滅故彼滅

這是一個普遍的真理：一切事物的存在或發生都是有條件的，無法只依靠自己的力量存在、發生；因緣、條件變化時它就必然改變，甚至於消滅。因緣可能很多、很複雜，而實踐上要著重主要的原因，才比較有效。煩惱有它發生的因緣，覺察煩惱，改變主要的原因，才能轉化它。

四、實踐：四念處

佛法轉化煩惱的基本方法是「四念處」。四念處是佛法的術語，意義是觀照身、受、心、法四個處所。念（巴利文 sati，英文 mindfulness）有幾個意義，包括注意力（attention），覺知（awareness），憶念不忘（remembrance）。現代人不但時間不夠用，而且注意力有限。「時間就是金錢」更精確地應該說「注意力就是金錢」，因為我們的時間不是都可以用來做事，如睡覺時間就無法做事，不能產生價值。有注意力的時間才適合做事，才有價值，而且它無法增加，用錢也買不到，因此我們要善用注意力，不要浪費在無益之事上。四念處從四個地方觀察，培養注意力，使我們心智敏銳，適合做事。四念處會產生兩個功能：一、洞察力；二、離執力。當我們情緒上有執著，get stuck，或是思考上有盲點，鑽牛角尖，轉來轉去跳不出來時，解決的方

法是以新鮮的眼光，也就是以 beginner's mind，去如實觀察，當我們看清真相後，才能放下執著，自在無礙。練習四念處的結果，使我們能轉化憤怒等負面情緒成正面的動力。

1. 身念處觀照法

- 隨時隨地了知身體狀況。當我們久坐而腰酸背痛，或是打電腦過度而手指酸痛，這些疼痛並不是突然產生的，而是逐漸累積。如果我們定期觀察身體，了知身體姿勢，知道肌肉是放鬆還是緊張，就可以提早發現不舒服，改變姿勢來疏解壓力。。
- 定點循環觀照身體。將注意力從腳到頭掃描身體，在每一點（如腳掌、膝蓋、腰、胸、肩膀、頸、臉頰）稍停，注意有什麼感受。輕鬆？柔軟？緊張？僵硬？沉重？酸痛？冷？熱？這是一個很好的放鬆方法。
- 觀呼吸出入，長短。長呼吸了知是長呼吸，短呼吸了知是短呼吸。呼吸與身、心都有關係，情緒起伏時呼吸也隨之改變，緊張時深呼吸三次可以放鬆身心。

修習四念處多由身念處開始，因為身體容易觀察。

2. 受念處觀照法

對一切感受了知，分為合意、不合意、中性三類。因為平常人的習慣是：對合意的感受，會希望它不變或增加，對不合意的感受，會希望它消失或減少。例如當我們看到好看的東西，就想多看兩眼；好聽的音樂會再三回味；好吃的美食想多吃幾口。如果（希求合意感受的）欲望不能滿足，就會引起負面情緒；如果這次欲望被滿足了，以後欲望還會生起，沒有真正滿足的時刻。反之，負面情緒必然會引起身體的不舒服感受，從身體的不舒服感受我們可以及早察覺負面情緒在累積，再轉念觀察：欲望（不論是否被滿足）當下就使我們受苦，放下對感受的執著，自在真好。當下察覺對感受的執著是苦，才能放下執著，不作欲望的奴隸。

3. 心念處觀照法

觀照心念：無瞋還是有瞋？無貪，有貪？集中，散亂？清醒，昏沈？輕鬆，緊張？貪欲、瞋恨、昏沈、散亂都會擾亂心，使心不能安，也障礙禪定。

觀照心念要如實知，不需要自己騙自己；不必排斥念頭「我怎麼這樣想」，也不放縱心。過去的念頭已經過去，現在一念正知就好，對未來可以計畫但不必擔憂。常常知道自己的心念，就能微笑面對、接受一切念頭，也容易瞭解別人的想法。心念應轉向於善、有真實效益處，毫無效益的事不用白費心思。例如一位朋友 婚姻不幸福，兩人價值觀念相差太多，她實在不想再和他生活在一起，最後以離婚收場；她在離婚後對前夫仍然十分不諒解，認為自己為婚姻付出許多卻沒有被珍惜，覺得真不公平，想起來憤憤不平。我告訴她，這樣想 對她毫無益處，既然已經分手，各自生活，努力過好現在才重要，回憶過去而痛苦有何好處？多多思維損益，才能打破這個壞習慣； 從失

敗中可以學習，起煩惱則不必。常常檢查心念是帶來快樂還是痛苦，轉變帶來痛苦的念頭向正面、有益的心念，可以使我們活得更快樂，更有智慧。

4. 法念處觀照法

法念處是四念處中最深的，以觀察有沒有實在、獨立、不變的我為主，進一步擴大到一切法。破我執則永斷煩惱。

四念處要點

- 當下直接觀察，從身念處開始，經常練習熟能生巧。
- 觀察時身心放輕鬆。
- 開始時注意力只能觀察到一點，隨定力增長，漸漸能念念相續，由點成線，對因果緣起可以由現觀而確信。
- 注意力轉移要知道；有自覺才能抉擇心念、行動是否恰當，還是要改變。
- 注意力轉移頻率不要過高。經常轉移注意力 multi-tasking（例如作事時聽音樂）使心散亂而容易疲倦；無法避免時以培養定力、正念力來減輕疲勞。反之，專注做有興趣的事，可以長時間不累，因為定力增長使心有勁的緣故。
- 觀察身、受、心、法如實知；不排斥，不放縱。
- 對未來的事不憂，對過去的事不悔，活在當下，也不執著於現在的感受或見解。
- 思惟、行動以真實效益為準。如何抉擇真實效益？自己的經驗要反覆檢驗。例如我在 Netscape 工作幾年，擁有一些 AOL 股票，1999 年 AOL 股價起伏較大，我每天早上看股價，一漲一跌有時差幾個月薪水，情緒也隨股價起舞；一天靜坐思惟，錢對我的意義是什麼？錢是使我舒適的工具。花錢買舒適是未來的事，未來舒適只是可能不是必然，現在為錢煩心，有錢的好處還沒享受到，先受其害，豈不愚昧；對錢的態度變成計畫後不擔憂得失，少賺或賠錢 so be it，下次改進，就自在多了。

五、四念處預備工作

密護於根門，飲食知節量，勤修寤瑜伽，依正知而住，知足心遠離（見印順法師《成佛之道》）

六、四念處口訣

身受心法常觀照
覺苦覺樂行中道
不憂不悔在當下
正知精進行正道*

情緒管理教戰守策

◎鍾聞瑜

所有負面的情緒都是障礙我們解脫的絆腳石，其中以憤怒所產生的過患最大，憤怒會使人失去理智，並對別人造成直接的傷害，而其實受傷最重的還是自己。

如何覺照身心的變化，不受情緒波動的影響？用現代術語說，如何管理情緒，用理智來提昇面對問題，以及解決問題的能力，這是一門很實際、也是應該學習的課程。

情緒是有情眾生的共同特性，用佛法說，一切眾生皆有三受—苦受、樂受、不苦不樂受。它是我人身體諸根在接觸事物以及內心體會外境遭遇時所起的反應。對於可意愛的就想佔為己有，這是欲貪增上的表現。如果擁有了就歡喜（屬樂受），對所擁有的想永遠保持，這是「常」的無明，而對已擁有的憂心會失去，這種因欲貪所生起的煩惱叫苦受。或因得不到想擁有的人或物而生起的瞋恚，也叫苦受。事實上，在身心的覺受上不能即時生起觀照，忽而偏苦，忽而傾樂，這是與癡相應的無明。

學習佛法，遠程解脫的目標暫且不提，當下身心的變化，應該要有即時覺了的「明」，也就是對一切覺受的即時了知，並且加以疏導管理，這裡提出六種方法以供參考：

一、認識佛法

佛法之不同於世間宗教，是因為佛陀完全地明白諸行之流轉乃在於「緣起」之甚深。一類眾生，無明為緣，造作增長身、口、意三業，以此為緣，隨業生死，展轉不絕。若能於現法中觀察、思惟、明白諸行之流轉，無非是因緣相依相生，無一能生所生之自性或實在之自體可言，於彼法因，於彼法滅，如理作意，正見增上，在四諦法中，漸次體會世間與出世間的因果實相，並依此淨智力故，學習聖道，斷無明及愛。修學佛法，如實知見一切法的實相是「緣起」，佛法之總綱及正見已先建立，解脫、清淨是可期的 benefit。觀察緣起，可以即時離去執著，而緣起觀的建立，可以使纏縛眾生不得安寧的煩惱立刻消解。情緒將不致因著事物的變化而大風大浪，是一種很實際的情緒管理學。

二、四諦相應

一切事物的生起，皆有其因緣。因果的展現，正好說明諸行的流轉有其生起及還滅的法性，這種法性是世間的真相。不是誰的造作，而是本來如此，必然如此，普遍如此的。世間的因果，是以無明為因，生死為果。既然找得出招致苦果的因，就能依著道品修斷因之法，成就解脫聖道的滅諦。因對世間因果的正確認識（此是苦，此是集，此是苦應知，此是集應斷）自然能生起出世的離欲，不住欲、色、無色界中，對於出世間的滅諦，生出喜樂嚮往的意願，以及出世間善法道諦的信心（此是滅應證，此是道應修，進而證滅、修道），如此反覆地觀察世間的因果（可從自己的身心及週遭的環境變化中觀察起），無非是無常、苦、空、非我。對於這種道理的明白，及明白增上力故，世間毀譽即能在這種現觀明覺中，情緒不起波動。縱使無始來的煩惱串習力強，

也能因著這種明白而降服煩惱。至少不會衝動而產生惱悔的後果。

三、界差別觀及界善巧

認真觀察身心的變化無非是六根對六塵所起的反應，這種反應，不經修行，絕大多數是與無明相應。即緣種種界生種種觸，觸生受，受生愛，諸多造作，取、有，純大苦聚。密護根門，不競逐不實之聲色香味觸法，知足足以保身，而明一切境（界差別）是因緣和合，無常、無自性、無實相。明身之四大（界善巧）是水長火消，地堅風動的緣起現象，因緣變則變，那裡還有一個永恆不變的我可言？作此觀、作此想、正思惟、正憶念，情緒便可安立在不動中（不發怒，不亢奮），少欲知足，不生種種不如理的執取，就不會生起不如理的作意，意根也不會發出不合理的造作指令，身心便可安立在不惱熱的狀況中，自在輕安。

四、實踐四念處的觀照法門

《雜阿含經》第 607 經「有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處…」608 經「比丘不離四念處者，得不離聖如實法，得聖道，得甘露法，得脫生老病死，憂悲惱苦，彼人解脫眾苦」四念處的重點在觀及念上：

觀身之不淨可離欲，離執，因此能生起出離修道的正願心。

觀受是苦可使正見增上，世間的真相是不圓滿的，因此能安立在苦中，不受苦患，修學聖道，所謂身受心不受，身苦心不苦。

觀心無常，知心念剎那生滅，不住，因此能對治常之倒見，而止息貪、瞋、痴所招致的煩惱和苦果。

觀法無我，以六根六境十二處為一切法，在實際生活中能經驗到的一切事物，作為觀察的對象，如實了知一切法皆從緣生，亦從緣滅，因此能在根、境、識三事和合生觸時起明想，不會落入為善為惡皆有主宰的顛倒中。

四念處除了在觀地上下功夫外，更要時時刻刻地提起正念，念身之不淨，無可欲愛。念受之苦樂，反覆不定。念心之無常，無有立處。念法之無我，無主宰言。念茲在茲，雖身觸生苦樂受，但精神上卻不起憂悲惱苦的煩惱，達到情緒管理的真正目的。

五、做過患想

我人對於苦的感受是最為強烈的。然而對於樂受的追求所產生出的苦惱，卻往往麻木不覺。殊不知瞋恚是欲貪的反動情緒，一旦不能滿足欲望時所反應出來的憤怒、嫉妒、不滿，就會引發出錯誤的行為。因此當可意的情境出現在我們的面前時，能如理地觀察諸行的過患，就能提昇管理情緒的能力，進而達到情緒智商 EQ 的高分，甚至滿分。因為人類有憶念過去成敗經驗的殊勝能力，作為未來行動的參考，也能依著心靈的淨化而超越相對的認知，逐步趨向心靈智商 SQ 的完美。

六、親近善知識

《雜阿含經》第 1214 經：尊者婆耆舍見女人有上妙色，見已貪欲心起，尊者知貪欲心之不

利，得苦之過患相後，請尊者阿難爲其說法開解，阿難以不淨作觀，教導婆耆舍一心正受，繫念正觀身，並多修習厭離，無相等法，婆耆舍聞後歡喜奉行。這段經文生動的描述，實在是非常好的情緒管理「教戰守策」之一，親近善知識可從人，亦可從法（深入經教，常思惟，常憶念），若不得力時，可請善友提醒、開導。我總覺得有善知識爲伴是一件極幸福、極珍貴的福報，善知識的開導於我之未來解脫有真實利益，雖是棒喝也覺異常溫暖。

結語

以上六種疏導情緒的方法，也許有人會認爲太理論了，實行起來可能很困難，其實不然！我在過去的一年裡，面對了幾次即重且大的衝擊，於其時，確實是以上面的方法相互運用，這其中亦有三種訣竅：

第一就是由聞思中確立，確信法的殊勝，即是將身心安立在佛法中。

第二便是常常憶念佛法，使它成爲生命的一部分，生出根的佛法才有力量對治煩惱（負面情緒），向來我們的串習成片，正念無力，所以要時時提起正念，憶念佛陀之功德，能使我們有見賢思齊之功，遵守戒行，不侵犯惱害眾生，當眾生有安全感時，相對地也不會侵犯惱害我們，自他身心兩利。憶念佛法就如救命之良藥，若不服藥，傷身害命，想及此，恐怖生，豈有不努力的道理？憶念僧團的賢聖，荷担如來家業，苦口婆心，席不暇暖，爲的就是要我們不被煩惱打擾，解脫道上作我們的良伴，怎好辜負聖賢呢？

第三，精進是一把通往聖道的鑰匙，精要地說精進是意志力的貫徹，如果說知道甘泉在那裡卻沒有意志力走去汲飲，遲早是會渴死的。因爲知識並不能解決苦惱，唯有親身去實踐才能得著真實的利益。最後提醒大家，所有負面的情緒都是障礙我們解脫的絆腳石，其中以憤怒所產生的過患最大，憤怒會使人失去理智，並對別人造成直接的傷害，而其實受傷最重的還是自己，這不可不知。修行止觀的禪法前，我們都會做這樣的觀想：願我在有意無意中對眾生造成的傷害，求得諒解。我願原諒眾生在有意無意間對我造成的傷害。

朋友！如果您想在當下的生活中輕安自在，「學佛」就是最好的情緒管理學，因爲當您的身心處在安詳平穩的狀態時，理智清明，情感柔和，一切皆能吉祥悅意。祝福您！我法中的兄弟姊妹們！*

(成稿於 2001 年 12 月 28 日)

甘露法雨

•••善知識法乳，孳養法身慧命•••

由憤怒到慈悲之路

◎Ven. U Silananda

2001 年 10 月 20 日禪修開示

◎雷叔雲紀錄翻譯

諸行無常，五蘊剎那生滅，憤怒的時候，先前的五蘊早就不存在了，還生氣什麼？

由憤怒說起

九一一之後，許多人都感染了憤怒的情緒。憤怒、仇恨、鬧彆扭、使性子、暴力相向，都是煩惱的現形，必帶來痛苦的果報，或是心感受到痛苦、或是損害身體健康、或是未來世投生惡趣。

憤怒的過患

欲避免憤怒，必先見到憤怒的過患。首先，我們的心被污染了，正如我們拿燒得通紅的煤炭擲向他人，先燒到的是我們自己；拿穢物擲向他人，先臭得滿身的是我們自己。《法句經》說：「仇恨絕不因仇恨而止息，只有慈悲才能使其止息，自古皆然。許多人不知，在爭執中我們毀滅，解悟於此，爭執還歸平靜。以怨報怨，比對方還不如，不以怨報怨，贏得難贏之戰。」

憤怒的止息

沙場英雄可以贏得千百場戰爭，卻可能贏不過自己。如何贏過自己？第一步，知道憤怒的生起，專注地注視它，由於諸行無常，五蘊剎那生滅，憤怒的時候，先前的五蘊早就不存在了，還生氣什麼？這樣便可將憤怒的情緒滅去。《法句經》也說：「憤怒狀態既只短暫持續，剛才造作的五蘊早已息滅，你還生氣什麼？你也許能使對方痛苦，也許不能，倒先使自己陷在仇恨中痛苦。」

修習慈悲觀

進一步，修習慈悲觀，由自己和周圍的人練習起，再擴大至法界所有眾生，即是四無量心，修習四無量心，仇恨不會到來。基本上有兩種觀想方式，第一種是以人際關係一步步展開：

願自己，健康、快樂、又安詳
願老師，健康、快樂、又安詳
願父母，健康、快樂、又安詳
願家人，健康、快樂、又安詳
願親戚，健康、快樂、又安詳
願朋友，健康、快樂、又安詳
願無恩無怨的人，健康、快樂、又安詳
願不友善的人，健康、快樂、又安詳
願所有禪修同修，健康、快樂、又安詳
願所有眾生，健康、快樂、又安詳

第二種是以地理距離的遠近一步步展開：

願自己，健康、快樂、又安詳
願這屋中所有的人，健康、快樂、又安詳
願這地方所有的人，健康、快樂、又安詳
願這鄰近區域所有的人，健康、快樂、又安詳
願這城市所有的人，健康、快樂、又安詳
願這郡縣所有的人，健康、快樂、又安詳
願這州所有的人，健康、快樂、又安詳
願這世界所有的人，健康、快樂、又安詳
願這宇宙所有的人，健康、快樂、又安詳
願所有眾生，健康、快樂、又安詳

此法亦可以東南西北上下前後的次第展開。最後再觀想以下結語：

願受苦的人免於痛苦
願恐懼的人免於恐懼
願悲愁的人不再悲愁
所有眾生同得解脫

無論走著躺著，各種姿勢均可修習慈悲觀，尤其在開車時，以慈悲「射擊」路上眾生。這是止的修習，成就了可獲禪定，為四無量定，使我們感受禪悅，而且仇恨的心緒不會生起，根據〈清淨道論〉，修習慈悲觀有十一種利益：

1. 臥安
2. 覺安
3. 不見惡夢
4. 人愛
5. 非人愛
6. 天護
7. 不毒、不兵、水不喪、火不喪
8. 心念易於集中
9. 面容安詳
10. 臨終心念分明
11. 即使不得究竟解脫，亦得往生善趣

修習內觀

徹底滅除煩惱的方法，禪定的力量是不能與內觀相提並論的，故必須更進一步修觀——看清事物真實本質。四無量心可單獨修習，亦可於內觀禪之前，利用五分鐘到一小時練習，此為對治憤怒的良方，使我們心念平靜，創造一個良好的內觀修習環境。看到無常生滅，便不會執著，

為除去執著，我們必須注視它、看清楚它。我們往往經由閱讀、思考或談論，以為知道了，以為看到了，其實不是真正知道，真正知道只有從觀察當下所緣而來，對過去和未來可以「沉思」、「冥想」，可「觀察」的只有當下，觀察到無常生滅，便知執著是沒有用的，就像漁夫將漁網打撈上來，只看到一小部分時以為是魚，及至看到頸上三條紋路，便知是毒蛇，因為看到，所以趕快放下。一切法的共同性質是無常、苦、無我，也可以說是緣起的，沒有實在性的，自有其運作的法則，欲加以控制，總是徒然。必須由親驗、現觀，才能看到這三種通性。

「戒」讓我們放棄雜染的身口意行，「定」讓我們暫時壓制煩惱，正覺則一定是內觀的結果，經由觀法的種種次第，可達正覺，使煩惱永不復起。運動使身體健康，內觀使心智敏銳，防止煩惱再起，必須練習四念處，經上說一生都要修習，直至身壞命終，修習時品質重於時間，但在一段時間裏閉關，九天乃至一個月，密集練習，毫無干擾，累積勢能，對身心都有絕佳助益。

*

Ven. U Silananda 為 Dhammananda Vihara, Half moon Bay 住持，緬甸宗教大學校長，早年被馬哈希師父選為西來歐美傳播佛法的老師，足跡遍布世界，教授佛法心理學與內觀，席不暇煖，有《Four Foundations of Mindfulness》等英文與緬文著作多種，駐錫灣區時，經常在 Tathagata Meditation Center 主持禪修，深受學子愛戴。

三皈五戒・慈悲觀

◎性廣法師

*布施的心，讓我遠離貪念，寬恕的心，
讓我遠離瞋恚，懺悔的心，讓我遠離愚癡。*

為佛弟子
請日日誦念
受持三皈五戒
並修習慈悲觀
以時時增長善念
長養菩提道種

三皈五戒文

我皈依佛，佛是指引我究竟解脫的導師。
我皈依法，法是邁向慈悲與智慧的道路。
我皈依僧，僧是清淨和合，住持正法的模範。

第一戒 不殺生戒

因為體認摧殘生命所帶來的痛苦，
我決心持守不殺生戒，不殘虐生命。
我誓言長養慈悲心，尊重生命，護念萬物；
積極參與護生的行動，並與眾生同享無有恐懼的生活。

第二戒 不偷盜戒

因為明瞭剝削、偷盜、欺壓和社會不公平所帶來的痛苦，
我決心持守不偷盜戒，
並積極防止他人利己損他的獲利行爲。
我誓言長養布施心，財法二施，稍無吝惜，
並與眾生同享無有匱乏的生活。

第三戒 不邪淫戒

因為明瞭不正當性關係所帶來的痛苦，
我決心持守不邪淫戒，不違犯缺乏感情和婚姻爲基礎的性關係。
我誓言長養清淨心，維護配偶和家庭的幸福和樂，
保護兒童免受性虐待的傷害，
並與眾生同享清淨無染的生活。

第四戒 不妄語戒

因為明瞭謊言、惡口和搬弄是非，致人鬥亂所帶來的痛苦，
我決心持守不妄語戒，我不散佈不確定的消息，
不批評或譴責任何不肯定的事物，
不出語引起他人的分裂和鬥爭，
並願盡力化解大小的衝突和誤解。
我誓言常說誠實柔軟語，爲他人帶來信心和喜悅；
常說正法清淨語，爲他人帶來智慧和覺醒。

第五戒 不飲酒戒

因為明瞭心神迷亂所帶來的痛苦，
我決心不飲酒及服用任何麻醉毒品，
並竭力防止毒品的泛濫。
我誓言保持理智的清明，以長養身心的平和康泰。
因為體認三寶清淨福樂的功德，我願意修學正法，
誓言改變自身，勸化他人：
遠離貪婪、瞋惱與愚癡的業習，與所有菩薩行人，共創人間淨土。

慈悲觀 觀文

淨心前方便：

我願至誠感恩：感恩一切曾以正法和淨財成就我道業的眾生。
我願歡喜布施：願以正法和淨財護持一切眾生的道業。
我願懇切懺悔：向所有曾被我以身口意三業傷害過的眾生求懺悔。
我願真心寬恕：寬恕所有曾以身口意三業傷害過我的眾生。
布施的心，讓我遠離貪念，寬恕的心，讓我遠離瞋恚，懺悔的心，讓我遠離愚癡。
願我能以無貪、無瞋、無癡的清淨心，修習慈悲觀——

正修：

願我遠離所有的惡念，願我遠離所有的仇恨，
願我的身體遠離所有的病苦，願我的心念遠離所有的憂惱，
願我快樂、幸福，願我身心輕安、離苦得樂。
願我的父母（親愛者(師長、配偶、眷屬、朋友等)，無愛憎者、怨懟者) 遠離所有的惡念，
願他遠離所有的惡念，願他遠離所有的仇恨，
願他的身體遠離所有的病苦，願他的心念遠離所有的憂惱，
願他快樂、幸福，願他身心輕安、離苦得樂。
慈悲的心念向十方散發，願周圍的眾生都能感受我慈心的祝福。
慈悲的心念向十方散發，願法界一切眾生都能感受我慈心的祝福。
慈悲的心念向十方散發，無量無邊……無量無邊……*

性廣法師，佛教弘誓學院院長，以復興佛教而倡佛之本懷為職志，建立「人間佛教禪法」思想體系，從深體佛陀度生的悲懷出發，使利己禪法的修練，緊密契合於利他事行的無私奉獻，近著有《人間佛教禪法及其當代實踐》。

菩薩但從大悲生

◎ 印順導師

◎ 林宗南摘錄自《學佛三要》《佛法概論》《空之探究》

佛法以慈悲為本

「慈悲為本」，這句話是大乘佛教的心髓，表達了佛教的真實內容。《大般若經》說：「一切智智相應作意，大悲為上首，無所得為方便」。這三句是菩提願，大悲心，性空慧，為菩薩道的真實內容，菩薩所以成為菩薩的真實功德！菩薩但從大悲生，不從餘善生」。沒有慈悲，一切福德智慧，都算不得菩薩行。所以，大（慈）悲心，實在是菩薩行的心中之心！

菩提心之本在悲

經裡告訴我們，菩提心不由禪定中來，也不由智慧中來，而是從大悲心來。

慈心的全貌

慈是與樂，觀想眾生得到安樂；悲是拔苦，想眾生遠離苦惱；喜是想眾生離苦得樂而心生喜悅；捨是冤親平等，「一視同仁」。分別的說，這四心的觀行是各不相同的；如綜合起來說，這才是慈心的全貌。本來只是慈心，約義而分為四類。

慈悲的根源

佛法說，慈悲是契當事理所流露的，從共同意識而泛起的同情。這可從兩方面說：從**緣起相的相關性**說：世間的一切——物質、心識、生命，都不是獨立的，是相依相成的緣起法。在依託種種因緣和合而成爲現實的存在中，表現爲個體的、獨立的活動，這猶如結成的網結一樣，實在是關係的存在。

人與人間，眾生間，是這樣的密切相關，自然會生起或多或少的同情。同情，依於共同意識，即覺得彼此間有一種關係，有一種共同；由此而有親愛的關切，生起與樂或拔苦的慈悲心行。

從**緣起性的平等性**來說：緣起法是重重關係，無限的差別。這些差別的現象，都不是獨立的、實體的存在。所以從緣起法而深入到底裡，即通達一切法的無自性，而體現平等一如的法性。這一味平等的法性，是緣起法的本性。從這法性一如去了達緣起法時，不再單是相依相成的關切，而是進一步的無二無別的平等。這都從這法性平等的現觀中得來。在這平等一如的心境中，當然發生「同體大悲」。

戒是慈悲的實踐

佛法爲了普及大眾，漸向解脫，所以有依人生正行而向解脫的人天行。釋尊爲新來的聽眾說法，總是，「如諸佛法先說端正法，聞者歡悅，謂說施、說戒、說生天法」（如中含教化病經）。

在家眾持戒，不殺、不盜、不淫、不妄語等善，富有積極的同情感，。要知戒善是合法則的，也是由於同情——慈悲喜捨的流露而表現於行爲的。如〈雜含〉（卷三七・一〇四四經）佛爲鞞紐多羅聚落長者說：「若有欲殺我者，我不喜；我若所不喜，他亦如是，云何殺彼？作是覺已，受不殺生、不樂殺生」——淫盜等同，這是「自通之法」，即以己心而通他人之心的同情，身語根本戒的受持不犯，不但是他律的不可作，也是自律的覺得不應該作。這例如不殺，不使一切有情受殺生苦，也是給一切有情以安全感。進一步，更要愛護有情的生命，戒不即是慈悲的實踐嗎？《雜含》（卷三二・九一六經）佛爲刀師氏聚落主說：「若於有心殺生，當自悔責不是不類。若不

有心殺生，無怨無憎，心生隨喜。……心與慈俱。……

《增一含》「三寶品」，以施為「施福業」，五戒四無量為「平等福業」，七覺支為「思維福業」，這即是施、戒、定三福業，而佛稱戒與四無量為平等福業，屬於戒善，這是極有意義的。平等即彼此的同一，大乘所說的平等慈，同體悲，即是這一深義的發揮。慈悲喜捨與定心相應而擴充他，即稱為四無量。這本是戒的根源；由于戒業清淨，同情眾生的苦迫，即引發慈悲喜捨的「無上人上」法。戒與四無量的相關性，可證明佛法——止惡、行善、淨心的一切德行，本出於對人類——有情的同情，而求合于和樂善生的準則。

但有悲心是不夠的，非有悲行不可。換言之，菩薩要從實際的事行中，去充實慈悲的內容，而不只是想想而已。充實慈悲心的事行，名利他行，大綱是：布施，愛語，利行，同事——四攝。財施，法施，無畏施。愛語，是親愛的語言。或是和顏的善語，或是苦切的呵責語，都從慈悲心流出，使對方感覺到善意，能甘心悅意的接受。利行，以現代語來說，即是福利事業。從公共的、大眾的福利著想，去施設慈濟的事業。同事，是與大眾同甘苦。

慈悲的長養

長養慈悲心，略有二大法門。一、自他互易觀：淺顯些說：這是設身處地，假使自己是對方，而對方是自己，那應該怎樣？對於這一件事，應怎樣的處理？二、親怨平等觀為了長養慈悲心的容易修習，不妨從親而疏而怨，次第的擴充。一切人——眾生，可分為三類：親、中、怨。這三者，或還可以分成幾級。

慈悲的體驗

依大乘法說，慈悲與智慧，並非相反的。在人類雜染的意識流中，情感與知解，也決非隔裂的。可說彼此相應相入，也可說是同一意識流中泛起的不同側面。如轉染還淨，智慧的體證，也就是慈悲的體現；決非偏枯的理智，而實充滿著真摯的慈悲。如佛陀的大覺圓成，是大智慧的究竟，也是大慈悲的最高體現。如離開慈悲而說修說證，即使不落入外道，也一定是焦芽敗種的增上慢人！

慈悲可分為三類：一、眾生緣慈：這是一般凡情的慈愛。不明我法二空，以為實有眾生，見眾生的有苦無樂，而生起慈悲的同情。這樣的慈愛，無論是大仁，博愛，總究是生死中事二、法緣慈：這是悟解得眾生的無我性，但根性下劣，不能徹底的了達一切法空，這是聲聞、緣覺的二乘聖者的心境。見到生死的惑、業、苦——因果鉤鎖，眾生老是在流轉中不能解脫，從此而引起慈悲。三、無所緣慈：這不像二乘那樣的但悟眾生空，以為諸法實有；佛菩薩是徹證一切法空的。但這不是說偏證無所緣的空性，而是於徹證一切法空時，當下顯了假名的眾生。緣起的假名眾生即畢竟空，「畢竟空中不礙眾生」。智慧與慈悲，也可說智慧即慈悲（「般若是一法，隨機立異稱」）的現證中，流露真切而憫苦的悲心。

無量心解脫

慈，悲，喜，捨與七覺分俱時而修，能得大果大功德，當然是通於無漏的解脫道。無量心解脫，包含了適應世俗，佛法不共二類。一般聲聞學者，都以爲：四無量心緣廣大無量的眾生，無量是眾多難以數計，是勝解——假想觀，所以是世間定。

一般聲聞弟子，對於無常故苦的教授，引起厭離的情緒極深。聲聞、辟支佛們，不能廣行利濟眾生的大事，不能與釋尊的精神相吻合。他們雖也能證覺涅槃空寂，但由於厭心過深，即自以爲究竟。聲聞者不能即俗而真，不能即緣起而空寂，以爲慈悲等四無量心，但緣有情，不能契入無爲性。不知四無量心是可以直入法性的。

質多羅長者爲那伽達多說：無量三昧與空三昧、無相三昧、無所有三昧，有差別義，也有同一義。約「無諍」義說，無量與無相等，同樣是能空於貪、瞋、癡、常見、我、我所見的《雜含》卷二一·五六七經）。從空相應緣起來說，由於有情無自性，是相依相緣相成，自己非獨存體，一切有情也不是截然對立的，所以能「無怨無瞋無恚」。了達有情的沒有定量性，所以普緣有情的慈悲——無緣慈，即能契入空性。四三昧中，三三昧即三解脫門，依三法印而成觀；無量三昧，即是依苦成觀。觀一切有情的苦迫而起拔苦與樂的同情，即「無量心解脫」。

聲聞偏重厭自身苦，不重愍有情苦；偏重厭世，不能即世而出世，這才以無量三昧爲純世俗的。聲聞的淨化自心，偏于理智與意志，忽略情感。所以德行根本的三善根，也多說「離貪欲者心解脫，離無明者慧解脫」，對於離瞋的無量心解脫，即略而不論。聲聞行的淨化自心，是有所偏的。論理，應該使無癡的智慧，無貪的淨定，無瞋的慈悲，和諧均衡的擴展到完成。

無量三昧，是可以離欲的，與空、無相、無願的意義相同。但在聲聞佛教的昂揚中，無量三昧是被遺忘了。不知道，無量即無限量，向外諦觀時，慈悲喜捨，遍緣眾生而沒有限量，一切的一切，名爲四無量定。向內諦觀時，眾生的自性不可得，並無自他間的限量性。所以無量三昧，即是緣起相依相成的，無自無他而平等的正觀。通達自他的相關性，平等性，智與悲是融和而並無別異的。無量三昧的被遺忘，說明了聲聞佛教的偏頗。佛教的根本心髓——慈悲，被忽視，被隱沒，實爲初期佛教的惟一不幸事件。

印順導師，畢生專力研究佛法、閱藏、潛修、講學，以無限法喜支撐衰弱之身軀，發表質精量多之論文及專書，或發人之所未見，或對傳統佛教容多針砭，其思想一以「人間佛教」貫之，著作有《妙雲集》、《華雨集》等。

【法海微瀾】

陽光微風笑語美食共一色

金風送爽，清藍的天空，粗木紋的野餐桌面排列著碟碟佳餚，空氣中蒸發著淡淡的香，金風送爽，亮綠的青草地，老少混組又跑又跳又滾又扭的遊戲，把人笑得彎了腰。

這就是 2001 年 9 月 9 日秋季野餐的停格畫面。

(PICTURES)

如實無虛，長留去思

「經師易求，人師難得，何其有幸，我們二者得兼；何其不幸，我們痛失良師。」葉玉靜同學在〈如實無虛—羅無虛老師紀念文集〉中寫著。

羅無虛老師於 2001 年 9 月 25 日往生，當夜同學誦經迴向之後，有了出版紀念專刊的構想，之後的一月之間，邀稿撰稿訪談，焚膏繼晷，靠著對羅老師孺慕的赤忱，與同學間深厚的默契，紀念文集終於 10 月 27 日追思儀式中與大家見面，以紀念師生因緣，書名語出〈長阿含·十上經〉，內容除法師、親友、同學的追思之外，尚有羅老師其人、其文、其語、其藏書的簡述，感性知性兼俱。

文集中摘集王崇智同學所拍攝的羅老師與佛門人物圖像，作靜態展示，追思儀式中，鄭志凱同學亦利用其製成多媒體專輯，配合馬友友大提琴演奏的巴哈曲目，音貌猶在，令人低迴不已。

火遞薪傳，王崇智榮膺會長，陳穎接任阿含班長

2001 年 10 月，董事會選出王崇智同學接續鄭志凱擔任會長，王崇智已組閣完成，並於 1 月 5 日召開首次工作人員會議。11 月底，原雜阿含經班長羅曉賓主持班長改選，陳穎同學眾望所歸，接下這一棒。

齊心協助佛友葉雅欽邱文婷度過難關

2001 年 11 月佛友邱文婷車禍受傷，動了腦部手術，醫藥費用龐大，雖有保險，deductible 仍十分可觀，夫婿葉雅欽奔波於醫院、工地、住家，家務、雜務，一肩挑起，毅力可佩！會友們在接獲消息後，兩三周內便收到 34 筆善款，總額為 \$9,355.00，由江美玲同學統籌，吳美良、鍾聞瑜、江美玲、雷叔雲代表轉致會友關懷熱忱，所幸文婷的恢復情況，令醫師與親友驚喜，十天後甦醒便能辨識訪客、念佛號，現已出院，在家靜養，每周到醫院作復健治療。葉雅欽伉儷非常感激會友在精神上、物質上的慷慨義助，由於時間與體力的雙重透支，不克一一致謝，特透過學會向大家致上最誠懇、最深摯的感恩。

周三上午有約

周三上午的教理班圓滿了《金剛般若波羅蜜經》的研讀討論，自 2001 年 10 月起，分為兩班：「基礎佛法—妙雲集導讀」與「中阿含經選要」，隔周展開研讀，以適合不同興趣的同學。「基礎佛法」重以提問與討論，來釐清觀念、建立正見與正信，「中阿含經選要」則自原始教典中，選讀佛法的不共理則、價值觀及修行方法有關經文。

挺起脊梁做個堂堂正正的人

莊雯婷醫師與江明珊實習醫師(圖左五)，都是正骨調筋高手，又深心大願，醫術醫德兼備，兩人均分別在本會做健康講座數次，傳授肩頸腰椎的自我保健常識，博得滿堂喝采，並熱心捐贈學會靠背墊及平衡踩墊，爲了不辜負仁心仁術的好醫師，許多佛友都時時注意挺起脊梁做個堂堂正正的人。



洪莉玲林宗男喜獲麟兒

1月18日凌晨，一個八磅餘的胖小子誕生了，不怎麼愛哭，濃密的黑髮，安穩自信的酣睡在媽媽的臂彎，自此洪莉玲林宗男(圖前排左三、四)正式加入爲人父母的行列，2月林宗男計劃返回母校臺大電機系任教職，小家庭有不少異動。之前6日林宗男爲雜阿含經班主持討論，臨去秋波，仍是一貫的豐富紮實，接著一場別開生面的 baby shower + farewell party，在吳允良同學的精心策劃下展開，喜氣洋洋之後，不免是離情依依。

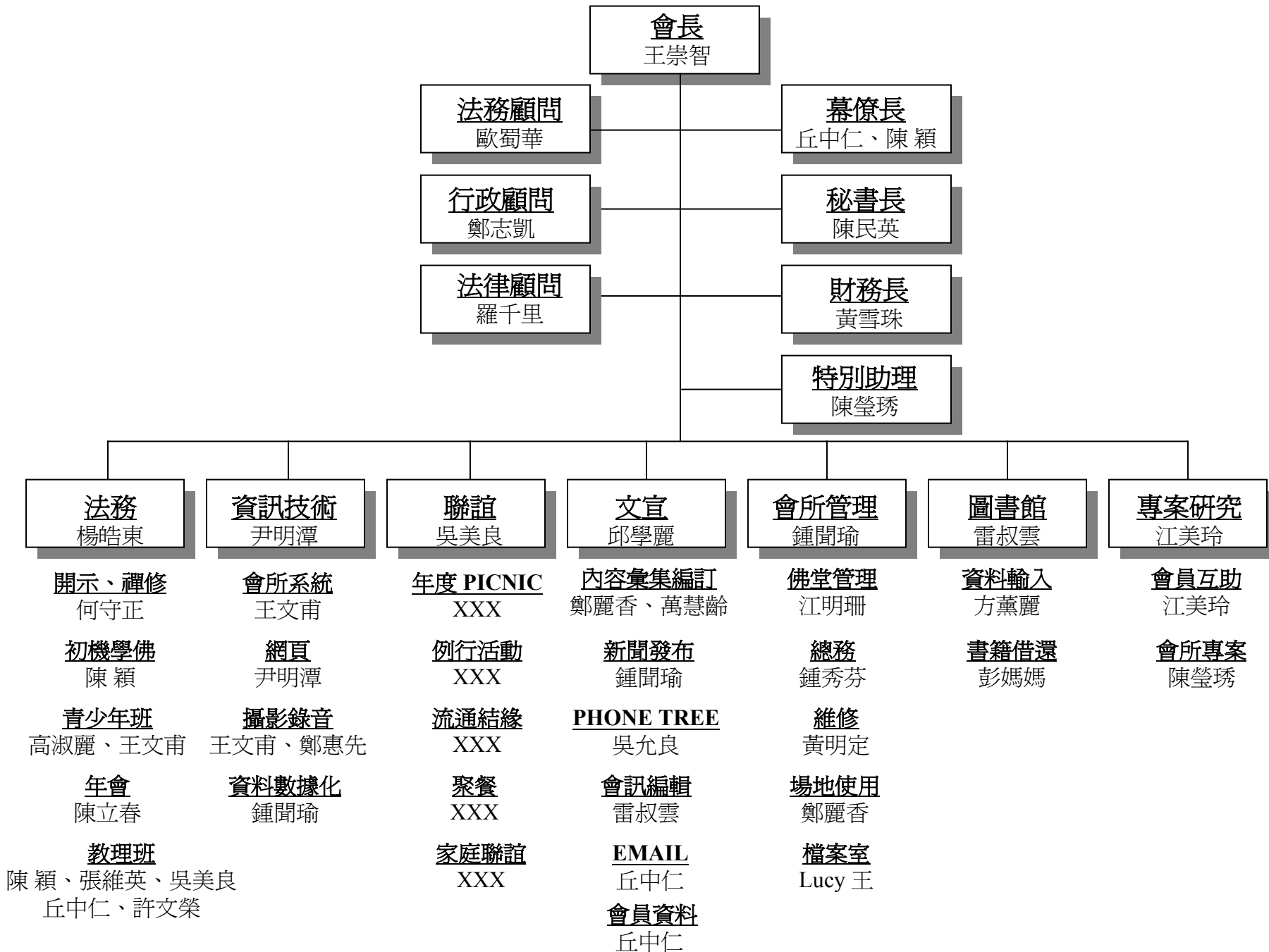


美國菩提學會董事

王松助*王崇智*王德民*丘中仁*江美玲*張維英*陳民英*高淑麗*詹思誠*鄭志凱
*羅曉賓 (以上依姓氏筆劃為序)

美國菩提學會 2002 年志工服務團

2002 MSUSA ORGANIZATION CHART



各班活動簡介

班別	形式	教材	上課時間	聯絡人
菩提班	共同討論佛法 並應用於日常生活	菩提道次第略論	每隔周的周四 7:30 - 9:30 pm	張維英 (650) 965-3480
雜阿含經讀書會	共同研討 定期請老師指導	雜阿含經論彙編	每隔周的周日 9:30 am - 12:00 noon	陳穎 (408) 268-7833
妙雲讀書會	共同研討 定期請老師指導	中觀論頌講記	每隔周的周六 9:30 - 11:30 am	丘中仁 (408) 732-4290
初機正聞班	歐蜀華居士主講	成佛之道	每隔周的周日 2:00 - 4:00 pm	鍾聞瑜 (408) 253-3287
基礎佛法班	共同研討	妙雲集導讀	每隔周的周三 10:00 am - 12:00 noon	吳美良 (408) 354-3413
中阿含經選讀班	共同研討	中阿含經選讀	每隔周的周三 10:00 am - 12:00 noon	吳美良 (408) 354-3413
青少年學佛班	在歡樂遊戲中 學習真實佛法	活用中西文化 自行設計教材	每月第二周周日 10:00 am - 12:00 noon	邱學麗 (408) 446-4416
兒童學佛班	在歡樂遊戲中 學習真實佛法	活用中西文化 自行設計教材	每月第二、四周周日 10:00 am - 12:00 noon	高淑麗 (408) 738-1788
家長成長班	共同研討 輪流主持	活用中西文化 自行設計教材	每月第二周周日 10:00 am - 12:00 noon	許文榮 (408) 867-5892

未來活動預告

日期	時間	活動類型	活動內容	主講人
2002年2月2日 周六	7:30 - 9:30 pm	會友服務	報歲報稅	吳允良、鄧宏生 居士
2002年2月3日 -3月31日周日	10:00 am - 12:00 noon	專題講座	三十七菩提分法總 論	李頌國居士
2002年2月23日 周六	1:00 - 5:00 pm	年會	動盪的2001年	見護法師等
2002年3月3日 周日起	2:00 - 4:00 pm	新班開設	初機正聞班：成佛之 道	歐蜀華居士
2002年3月31日 周日	10:00 am - 2:00 pm	聯誼活動	Hiking & egg hunt @ Santa Teresa County Park	
2002年4月14日 -5月12日 周日	10:00 am - 12:00 noon	專題講座	蘊處界	歐蜀華居士
2002年4月		法師開示	三日禪修	繼程法師
2002年5月12日 周日	10:30 am - 2:30 pm	聯誼活動	Mother' s Day veggie BBQ & cooking demo	
2002年5月	TBD	法師開示	中觀	梭巴仁波切
2002年6月	9:00 - 11:00 am	法師開示	答問	妙境法師
2002年8月9-11 日 周五-周日		聯誼活動	3 day 2 night family camping trip @ Sunset Beach	