

中華民國五十七年十月十日創刊 第四一八號
校刊 非賣品

華夏導報

社址：中國文化大學 編輯室：八六一〇五一
臺北陽明山華岡電 話：二二三

Table with staff names and titles: 發行人, 社長, 副社長, 主編, 編輯, 記者, etc.

全大青書比暨觀摩展

四月十五日前校初選

（本報訊）由教育部及文建會等單位主辦的「全國大專青年書畫比賽暨觀摩展」，校內初選，即日起至四月十五日止收件，意者將作品交至課外組李助教處。

該賽主題以闡揚中華文化，描述復興基地名勝古蹟，民生樂利及校園生活等為範圍，作品分書法（各類書體）、國畫（山水、人物、花鳥）題款須由本人親書、西畫（水彩及油畫）、篆刻等四類。參展作品須為最近一年內新作，且未曾參加校外各項比賽者。

作品規格：國畫、書法以不超過四尺全開宣紙乙張為限，整幅中堂或對開楹聯均可，請勿使用玻璃裝框。水彩、油畫以全開為限。油畫以最大30號畫布為限。篆刻以同書法規格用紙，將所治作品表印於紙上，並須附釋文。

未完成註冊者

報名表及有關詳情逕洽課外組。請未註冊同學，最遲於今（三）日前完成，並將註冊程序單繳回註冊組，逾期仍未完成者，依校規處分，應予退學。

最後一天辦理

（本報訊）註冊組表示，本校七十八學年度第二學期註冊，已於二月十五日正式結束。

事求人

（本報訊）福士所徵發送海報人員

明日舉行

（本報訊）土風舞社於明（四）日假大孝館演武廳，自早上九時至下午五時，舉行盛大的土風舞聯歡會，現場備有茶水，歡迎有興趣者前往參加。

服務台

△本報編輯室，現有五張學生公車票，編號分別為：八七〇九、八三三九、七二二二、三六九六、六五二一、三六九六、六五二一，盼遺失的同學速持學生證至大義702室認領。

下週一集合

（本報訊）觀光學社舉辦之「空中廚房之旅」，參加的同學請於下週一（五）日中午十二時卅分，逕至公路局西站集合。

聯席會

（本報訊）夜間部學生活動中心舉辦之「班代表暨社團負責人聯席會」，今晚七時，假大夏館光華樓召開。

獎學金消息

（本報訊）國泰人壽保險公司保戶子女教育獎學金於三月十日至四月七日受理通訊申請。

朱友意等成績優異

（本報訊）本校美術系同學，參加台北縣第二屆美術展覽，成績優異。

簡訊

（本報訊）教育部來函表示，為鼓勵教師從事學術研究並提高師資水準

女孩信箱

（本報訊）夜間部女聯會為服務女同學，於今日起，在大夏館二樓該會藝文專欄旁，設置「女孩信箱」，歡迎女同學廣加利用。

今晚假光華樓召開

（本報訊）夜間部學生活動中心舉辦之「班代表暨社團負責人聯席會」，今晚七時，假大夏館光華樓召開。

關懷社會公益

（本報訊）由德明商專主辦的「全國大專院校關懷社會公益廣告設計比賽」，已開始受理收件。

電腦研習社

（本報訊）電腦研習社社員如欲參加本學期課程者，請儘速回社辦登記。

蝴蝶計畫

（本報訊）由本校服務性社團發起的「蝴蝶計畫」環保活動，於明（四）日揭開序幕。

明日進行探勘

（本報訊）由本校服務性社團發起的「蝴蝶計畫」環保活動，於明（四）日揭開序幕。

女孩信箱

（本報訊）夜間部女聯會為服務女同學，於今日起，在大夏館二樓該會藝文專欄旁，設置「女孩信箱」，歡迎女同學廣加利用。

關懷社會公益

（本報訊）由德明商專主辦的「全國大專院校關懷社會公益廣告設計比賽」，已開始受理收件。

歸社登記

（本報訊）電腦研習社社員如欲參加本學期課程者，請儘速回社辦登記。

蝴蝶計畫

（本報訊）由本校服務性社團發起的「蝴蝶計畫」環保活動，於明（四）日揭開序幕。

明日進行探勘

（本報訊）由本校服務性社團發起的「蝴蝶計畫」環保活動，於明（四）日揭開序幕。

關懷社會公益

（本報訊）由德明商專主辦的「全國大專院校關懷社會公益廣告設計比賽」，已開始受理收件。

關懷社會公益

（本報訊）由德明商專主辦的「全國大專院校關懷社會公益廣告設計比賽」，已開始受理收件。

揭開蘇聯的面紗(三)

盧布貨幣不值錢

俄文學社提供

我們前去列寧格勒旅行的時候，在一個俄國的年輕人，靠近一位莫斯科日本子弟學校的S先生，頻頻對他小聲地說：「你的手錶要不要賣？我以三百盧布（大約新臺幣一萬七千元）向你買好嗎？」說話時並不表現出有何意圖。

這位先生不置可否，賣或不賣，都沒回答他。這個年輕人又接著說：「明天早上十點鐘，我到剛才的那個巴士招呼站旁來等你！」於是就在巴士靠站停下來時匆匆離去了。

這情形不只是在列寧格勒才有，即連莫斯科，在飯店前面的路上「你的手錶要不要賣？」的聲音時有所聞。這些人大都是半職業化的黑市商人，一遇見外國人就靠過來，央求買手錶。他們都願意以高出國外市價四、五倍的價格收購。

其中也有死賴皮的年輕人，願意以高出國外市價六、七倍的價格，來收購電唱機收音機、卡式錄音機等東西，此事絕非虛構。

莫斯科市內有許多掛著「古物店」招牌的店舖（在俄國，國營的店舖叫作「Goszin」）。店裏頭販賣著一些古俄羅斯繪畫、家具、食器類，以及身上配戴的裝飾品、衣服、鞋子等中古品。然而，在這種店裏，也陳列著一大排日本製的卡式錄音機、手錶、照相機、電器品等東西。小型的電唱機收音機賣價五百盧布（約新臺幣三萬元），卡式錄音機八百盧布（四萬七千元臺幣），標價真是貴得太離譜，要是讓他們知道原價是少時，必然會吃驚得仰天長嘯吧！

我們的公寓三樓，住著一位法國通訊社的年輕女記者，她在這種「古物店」裏，以將近四百盧布（二萬二千多臺幣）的價格，買到了一套中國製的象牙麻將牌。她以為買到了便宜貨而洋洋得意，仔細一看，才發現那是別人用過相當久的贗品。儘管如此，她還是得意地邊看著我教小孩子玩的麻將書，邊說：「碰——啊！——吃——啊！——樂不可支。」

對外國人所帶的東西非常有興趣的俄國人，不只限於黑市商人，一般平民也是如此。男人對鞋子、西裝、皮外套等，女人對牛仔褲、圍巾、折傘等，都神往的不可思議。

對於外國人身上穿戴的東西，他們都想當場一手交錢、一手交貨。但是，鞋子一賣掉以後，怎麼回旅館去呢？牛仔褲脫下來賣了之後，又如何上街行走？然而，俄國人絲毫不管這一點，心想要的話，就死命地非拿到手不可。

我個人深深瞭解他們的心境。同一年齡，打從西方國家來的小姐，穿著樣子好看的牛仔褲，翹著屁股在路上走，看了此情此景，俄國小姐也是娘生的，怎會不羨慕？真恨不得自己也能立刻有一件那樣的褲子穿著，而為人父母的又何嘗不希望自己的子女能「輪人不輪陣」呢？（節錄自允晨出版社的莫斯科之旅）

為幸福而生！

紀德

大地洋溢著一片喜悅，那是受到太陽的呼喚而顯現出來的——我們看見令人心儀的法則從混亂中產生；季節的推移、潮夕的漲落、水氣的蒸騰和雨落、時日平靜的交替風週期性的往復，早就湧動這一切，在一種和諧的節奏中搖曳。一切為著完成喜悅而準備，而喜悅馬上也在這兒洋溢。蠢蠢的顫動在樹葉之上，分散於花則為芳香，於果則為美味，於山鳥則為靈性與歌聲。生命的回復與表現，乃至消失，正猶如水的循環，蒸發在陽光中，而後又凝聚為雨露。人是為幸福而生的，大自然如此指示我們：追求喜悅的努力，使草木萌發，使蜂房滿溢蜂蜜，使人的心靈充滿慈祥。

——引自「新種」

紀德（Andre Gide, 1869-1951）／法國文學家。他以寫作從事自我探索，每一部作品，都是誠實的自我告白。曾獲諾貝爾文學獎。著有「地糧」、「窄門」、「背德者」等。

音樂夏令營

甄選學員

（本報訊）由美國中華表演藝術基金會邀集臺灣、大陸和國際著名演奏家授課的音樂夏令營，預定八月間在波士頓胡佛山學院舉行。

主辦單位最近委託馬水龍等學者在台甄選學員。音樂夏令營的師資陣容有大陸旅美鋼琴家殷承宗，台灣旅美小提琴家張萬鈞，美國著名鋼琴教授拉索舒曼，法國長笛家狄雅特等人。

音學夏令營

甄選學員

這項活動採取中英文雙語教學，主辦單位將在全美和台灣遴選四十位學員，並且接受清寒獎學金的申請。預定四月一日截止報名，簡章及表格可向台北市建國北路二段一四七號十三樓索取。

大夏演辯社
今上符號邏輯
（本報訊）夜間部演辯社今日下午二時起，假大夏204展開例行教學，由莊士勤老師講授：符號邏輯、如何將資料歸納整理。

劍道是日本獨有的武術，目的在經由身心的鍛鍊而養成健全的人格。

在日本明治以後才稱劍道，在此之前，稱為劍術或擊劍，更早期則稱兵法。由於名稱的不同，其內容、目的也各不相同。在封建時代的武士視劍道為必修武功，是達成任務的工具，故修練的內容以使用武士刀砍打為重點，同時也鍛鍊精神和肉體，重視技術的磨鍊。在那時也可以以室町時代做個分界，室町時代以前，多半著重甲騎馬戰鬥，故使用單手的情形較多，少有巧妙刀法，體型是主要因素，個人大臂力強的武士佔優勢，而在室町時代以後，俗稱素肌劍法，劍道能培養人們獨立的個性，劍道是一對一的運動，一旦拿起竹刀和對方相抗，就得不到任何幫助，必須堅持到底，直到分出勝負，使得人們養成獨立的個性。

劍道簡介

日本味濃厚的運動

華岡劍道社提供個性

時代，把刀的使用推廣到不穿鎧甲的時候，故不騎馬而徒步，並想出雙手操作的巧妙刀法，當時主要流派為：初期神道流、中條流、陰流、念流等，接著又有一刀流、自源流、柳生流（柳生十兵衛）、二天一流（宮本武藏）等流派，據說總數高達四百種以上，而戰後在有心人士的推廣之下，吸取各流派的精華，而成爲劍道。爲何劍道能養成健全的人格呢？可從以下幾點說明：第一、劍道能使人們變得勇敢。劍道原是刀對刀的打鬥，是一種賭命的決鬥，後來不斷的改良以防身才有現在的形式，原來目的也隨之改變，變成對抗恐懼心的自我戰鬥，雖然全身都在防護用具的保護下，武器又僅是竹刀，要向瞪大眼睛，擺好姿勢的對方衝過去，仍須相當大的勇氣，所以若能經常接受這個刺激與鼓舞，即使天性膽怯、內向的人們，也能擺脫懦弱的性格變得勇敢起來。第二、劍道能養成沈毅的個性。劍道有相當嚴格的規則，對禮貌十分注重，然而仍是以打敗對方爲目的，在打鬥中可以儘情發揮人的鬥爭本能，對精力充沛、好勇鬥狠的年輕朋友而言，無異是種絕佳的發洩方式，因爲精力得到正常的發洩，雖平日粗魯的青年人，也能訓練出沈毅的個性。最後一點，劍道能培養人們獨立的個性，劍道是一對一的運動，一旦拿起竹刀和對方相抗，就得不到任何幫助，必須堅持到底，直到分出勝負，使得人們養成獨立的個性。

豆類特性介紹

食品營養學社

一、前言

豆類有種種顏色，但各色都有各色之作用，茲以五種豆類之顏色來說明：

肝臟—綠、酸（綠豆或青菜加些酸，對肝臟有益處。）

心臟—紅、苦（紅色可強化心臟，苦味能消炎。）

脾臟—黃、甜（大豆等黃顏色之豆類，煮成甜的，可以強化脾臟。）

肺臟—白、辛辣（白豆、蘿蔔等食物對呼吸器官很好，辣味則可以刺激肺臟的活絡。）

腎臟—黑、鹹（黑豆或黑色的海藻，下少許鹽可幫助腎臟的活絡。）

由此可知，人的五臟六腑與食物之顏色、味道有著密切的關係，若能辨別五種顏色與味道是如何關係者五臟，而且可以掌握自己的體型與症狀，就可以做出健康的料理和擁有健康的體魄。

何謂「佛」

一般對「佛」字最簡單的解釋，就是「自覺」而後「覺他」且「覺行圓滿」；然而，如果我們進一步問何謂「覺」？一般在學佛的人為何不能稱為「覺」者？因為這需要內證和外證的功夫。在此引用民初太虛法師對「佛」一字所下之定義：「人或成即佛，是名真現實」，一個人的情感、理智與能力達到最完美境地之時就是成佛之時。

佛非神，他是具體人格精神的體現，他的境界也是人人都能企及的。而且也必須在現實人間才能完成。他也不是萬能的，他無法使別人成佛，他和眾生的關係如老師和學生，老師只能引導學生到達成就之路，而不能代替學生學習。

內證與外行

通常佛弟子所謂的「修行」諸如念佛、禪坐、持咒、誦經、觀想等，都是要達到內證目的手段，而真正要達到人格的完成則需要靠六度。其實真正的修行就是「六度」。「六度」包括布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。

一、布施

布施有財施、法施和無畏施三種。財

二、綠豆—補氣、解熱

「本草綱目」中有記載：「綠豆煮食，可消腫下氣，清熱解毒，消暑止渴，調和五臟，安精神，補元氣，潤皮膚，宜常食，綠豆粉，治痲瘋，瘰癧，綠豆芽，治酒食諸毒，綠豆汁，絞汁和醋少許，溫服，可治嘔吐下瀉。」明代藥物學家李時珍說：「綠豆是濟世之良食。」

綠豆含豐富的維他命A、B、C，它可促進肝汁的分泌，幫助肝臟運作功能。常喝「綠豆茶」，更可以預防肝病的發生。但下腹凸出、怕冷、低血壓和女性生理期間最好不要吃綠豆，因為綠豆性寒。

食譜：

(一)綠豆茶：綠豆洗淨，泡一夜，翌日濾乾，以三十倍的熱開水沖之，代替茶來喝。

(二)奶油玉米綠豆：綠豆先蒸熟。綠豆、玉米各半中火，鍋熱後加入奶油，用少許鹽，炒熟即可，不可摻胡椒或其他調味料，適合於駝背、神經不安定、容易疲勞者。

三、紅豆—強心、利尿

紅豆能促進心臟的活化，並有利尿功能；怕冷、低血壓、容易疲勞者，可常吃紅豆。生理期間的婦女可多吃加糖的熱紅豆，如：紅豆湯或紅豆餡餅等，此期間吃糖不會發胖，還有幫助調理的功能。

食譜：

紅豆可彌補白米飯中所缺乏的蛋白質、維生素B₁、B₂和礦物質，是很合宜的一種主食。註：紅豆宜比白米的量為多。

四、白豆—治瀉、利肺

扁白色，所以也稱為「白豆」。蘇敬「本草」曰：「扁豆，可治吐瀉不止。」李時珍曰：「扁豆，止瀉痢，健脾胃，除濕熱。」扁豆含豐富的維他命A、B、C，是豆類中甚有營養之一種。

食譜：

(一)暑期炎溼，飲食無味，週身困疲，可用扁豆、鮮荷葉糖水，能利濕開胃。

(二)老年胃力薄弱，腸胃神經鬆弛，可用扁豆煮湯，或與麥片同煮，晨間與午後當點心吃，效果很好。

五、黑豆—解毒、助腎

黑豆，也稱烏豆，有幫助腎臟之功能。對浮腫和身體各部肌肉鬆弛的體型，常吃黑豆，有改善體型之功用（鹹味較好）。黑豆有強化腰之功能，可將黑豆泡一夜酒，第二天濾乾之後，用中火炒，勿焦，勿加鹽，是補產後腰酸的最好食品。似乎大部分之豆類都有消腫、解毒等功用，豆類製品多吃無妨，但還是要注意自己身體的狀況，使之補得恰到好处。

此文乃由營養系陳美慧老師指導，營養系林政逸、吳幸怡、曾意順、鄭正杰、楊宜楨、高柏仁、侯政宏、李穎昀等同學之研究報告，以饗全體同學。

精是純一不雜，也有積極的意義；進就是努力上進，我們對於自己所訂的目標和對人羣社會有益的事情要積極進取的去。曾有人持這種論調小偷也是付出他的努力，用別人在睡覺的時間去偷東西。這其實是似是而非，強辭奪理的說法。試想如果今天被偷的人是我們自己，自己長時間努力所累積的一些財富在轉眼之間化為烏有，會有什麼樣的感受。

三、忍辱

我們常說人生不如意事十常八九，人生痛苦的事不勝枚舉，最常見的有：出生痛苦（生苦），衰老的痛苦（老苦），生病的痛苦（病苦），死亡的痛苦（死苦），冤家路窄的痛苦（怨憎會苦），和親人、愛人離別的痛苦（愛別離苦），想要得到事物不能得到的痛苦（求不得苦），自己身體和環境所引起的種種痛苦（五陰熾盛苦）等八苦。在面對人生種種拂逆之事的態度，就

四、精進

精是純一不雜，也有積極的意義；進就是努力上進，我們對於自己所訂的目標和對人羣社會有益的事情要積極進取的去。曾有人持這種論調小偷也是付出他的努力，用別人在睡覺的時間去偷東西。這其實是似是而非，強辭奪理的說法。試想如果今天被偷的人是我們自己，自己長時間努力所累積的一些財富在轉眼之間化為烏有，會有什麼樣的感受。

五、禪定

佛經中有言「制心一處，無事不辦」，大學中也說：「知止而後有定；定而後能靜；靜而後能安；安而後能慮；慮而後能得」，一個遇事會慌、手足無措的人是做不好任何事的。日本文化受佛教影響很大，他們一些音樂家、體育選手或棋手在表演比賽之前都會先靜坐一會兒，以免臨場發揮不出應有的水準。

忠志黃四林森

(上) 談淺法佛 前週智慧在寫一

施又可分內財和外財兩種，外財是指金錢和物質，而內財則是自己身體器官的布施，現今醫學發達可做的有捐血、死後器官和遺體之捐贈等。法施是指真理和學問的布施，像對別人困惑的解答及人格的啟發都是法施之範圍。

二、持戒

佛法中戒律的項目繁多，比丘（男出家眾）有二百五十戒，比丘尼（女出家眾）有五百戒。此外尚有五戒、八關齋戒（西遊記中的豬八戒是以此為名），中國佛教八大宗有一宗為律宗，可見戒律在佛門中受重視之程度。然而戒律首重其精神之發揚，這點和法律之訂定原則是一樣的，否則，隨著時代之改變，新事物不斷出現，律法之週延性不易跟上演進之速度。佛法中最基本的戒律是五戒，其他的戒律都是從五戒所延伸的。五戒就是不殺生、不偷盜、不邪淫、

不安語、不飲酒。戒律在此也含有積極的意義，不殺生更要護生，現今的野生動物植物保護已普遍認同了。現今社會風氣日益敗壞，治安逐漸惡化，家庭問題層出不窮，人與人間的信任感在降低，及種種不幸事件的發生都和殺、盜、淫、妄、酒有關係。我想，如果社會上所有的人都能奉行此五戒，則以前曾有位首長發生的豪語，要讓鐵窗業爾門就真的能實現了。

君子必辯系列之一

我辯？我辯？我辯辯辯？

「大巧若拙，大辯若訥。」
「巧言令色，鮮矣仁。」
「君子恥其言而過其行。」

論語學而
老于四十五章
演辯社提供

每當在書上或別人人口中聽到以這些古聖先賢之
言來做為對辯論的看法時，總令我們產生莫大的
疑惑？辯論真只是一種不足為外人道的雕蟲小技
嗎？亦或只是一種要嘴皮子的口部運動罷了？如
果真是如此，那為何西方各國總是靠著這種「小
技」在談判桌上佔盡一切優勢，為自己國家爭取
到最大利益，而近代中國總是在簽訂一連串喪權
辱國的條約之後，再回來閉門檢討，眾人再加以
一陣口誅筆伐，而後自怨自艾地認為受到不平等
待遇。

在電視新聞上，我們看到的是美國總統候選人

利用這種「雕蟲小技」和平理性地表現
自己政見的優點來爭取選票，而我們的
議員、立委正忙著扯掉麥克風，站在主
席台，語焉不詳地咆哮、怒吼。或許前
者的方式又可解釋為「巧言令色，鮮矣
仁」，而後者是正在為「君子恥其言而
過其行」而努力。然而奇怪的是，大家
又認為前者是長期民主下的結果，而後

在冷靜的檢討後，我想我們不但一向缺乏優秀
的談判者，我們也是一個不善表達自己的民族，
而要克服這些狀況，充分的證據、圓融的論點、
清晰的言辭、無礙的辯才，是我們極需培養的，
這也是我們「華岡演辯社」一直堅守著「辯論
——這種雕蟲小技，因為它能積極而有效的提供一
種訓練思想和辯才的方式。
在這學期我們著手進行舉辦「全國大學法政盃
辯論賽」，希望能藉此活動帶來一波又一波「
批判、思考、辯」的風潮，進而能得到拋磚引玉
的效果，喚起全校師生對辯論的重視及研究，如
此相信讓大家都擁有良好的談判技巧，完整的表達
能力是指日可待的！

smog 這一詞是由
smoke 和 Fog 組成的，最早
是在1905年被 H.A. Des
Voeux 用來描述在倫敦和英
國的其他城市偶而出現的煙
和濃霧的結合情況。在1909
年時煙霧曾造成英國的

土資學社提供

環保辭典(二)

煙霧 (smog)

lasgow 和 Edinburgh 兩地區一千多人的死亡。
煙霧有兩種主要的型式：一為硫煙霧 (Sulfurous smog)，另
一種為光化學煙霧 (photochemical smog)，簡稱為光煙霧。硫煙霧
是產生於空氣中的濕氣和由燃燒含硫燃料如煤等產生的煙結合而出現的
煙霧顆粒。其成份大多為二氧化硫，會傷害肺部並導致呼吸困難。
至於光煙霧則是因大氣中的碳氫化合物 (hydrocarbons) 與氮的
氧化物在陽光的存在下而發生的化學反應所產生的化學污染物。光煙
霧最著名的例子洛杉磯市上方的紅棕色天空。
碳氫化合物和氮的氧化物的主要來源是汽機車所排放的廢氣。而光
煙霧中最常出現的是臭氧 (O3)，NO2 和 PAN (硝化過氧乙醯)。當
空氣位於冷空氣上方時，大多的冷空氣無法和上方的熱空氣產生對
流而發生逆溫現象和導致光煙霧在某些地區內累積，更增加其對環境
的影響。

文 / 土資三羅振堃

繽紛的

落英

園藝學社提供

春天真的到了，不知道您感覺
到了沒？放下您手邊的事，嗅一
下周遭的空氣，是不是格外的清
新，不再有冬天冰凍的味道，萬
物好像解凍似的活躍起來。再用
您的雙眼用心向四周掃瞄，滿山
的春意盡收眼底，最明顯的是開
滿了遍野的花，很直接的表現了

或中喬木。葉片互生，深綠色，
倒卵形或橢圓形，先端尖而邊緣有
鋸齒，嫩時具有托葉，老則脫落
，只留下痕跡。葉柄長而上端有
蜜腺一對。花序單生或者束生，
也有呈總狀或繖房狀的。花多數
呈白或淡紅色，依品種不同，有
時也呈濃紅、緋紅、綠或黃綠等
色。萼片鐘形、倒圓錐或圓筒形
，五淺裂。花瓣五枚至多數，開
花時整株無葉，花繁似海，觀賞
價值很高，可惜花期不長，開花
後不久即落英繽紛隨風飄零了。
櫻花的種類很多，陽明山上的
大多為山櫻花，亦即是緋寒櫻。
山櫻花在我國大陸稱鐘花櫻，日
本稱緋寒櫻，原產於本省北部及
中部海拔三〇〇—二〇〇〇公尺
天然林中。在我國華南各省及日
本琉球也有分佈。落葉喬木，樹
高可達20公尺，幹挺直，樹皮呈
深褐色，有光澤，皮目明顯。冬
末春初花苞開放時，皮目顯。粉
色，為即將到來的春天揭幕並為灰
色的冬天劃上一個句號。

已經廣為栽培，在陽明山、阿里
山、霧社、廬山、八卦山、霧鹿
、北宜公路兩旁及其他各風景區
都有大量的栽植，每逢花季，總
吸引許多遊客前往欣賞。
山櫻花結的果實是紅色的，也
有「紅得發紫」的。結實數量、
果形大小及吃起的味覺也都有很
大的差異，山櫻桃可以為野生鳥
類提供食料，色澤晶瑩的外形也
可以以增加視覺上的美感，最值
得一提的就是果實的味道，一般
是又苦又酸，但是也有極少數單
株的櫻桃甜而不苦不酸還有淡淡
的甜味。所以說將來選育成食
用品種的山櫻桃也是可能的。
前天漫步在美軍眷區，習慣性
抬頭看看枝頭的山櫻花，已經疏
落許多，一地的落英教人心疼，
心疼這乍現的嫣紅竟如此短暫便
消失，走著走著再抬頭望著另一
棵已冒新葉的山櫻花，枝頭上正
結著小小顆晶瑩剔透的櫻桃，綠
綠的不仔細看並不容易看見，看
著看著，沈重的心似乎又上升許

坐靜覺超

知認的源泉思想發啓

• 供提社究研學科智創 •

瑪赫西超覺靜坐的方法，能開啓學生認知思想的源泉，在那裏我
們找到智慧的整體。當我們在物質的源泉中找到了完全智慧的所在，以
同樣的方法，我們在身心活動的源泉中找到了完全智慧的所在。
無論我們的意識階層如何，我們就是生活在各個階層，使用了那個
階層那麼多的智慧。我們有一種有系統的科學方法，將注意力帶到
思想的源泉，就是本體的境界，純淨的本體、純淨的存在。這就是
純淨意識的境界，也是人類完全智慧所在。
瑪赫西的超覺靜坐是意識科學的具體方法，我們可以開啓我們的
覺知！完全的意識、純淨的意識。心智之所以能想，是心智在藉由
綜合五種感官知覺的層面上。在那個思想過程中，我們意識到我們
的思想。所以有思想與意識兩者相混於其中。如果我們要體驗到純
淨的意識，我們必須超越所有的思想階層，直到思想的源泉。同樣
地，當我們研究物理學時，我們是研究粗淺的物質層面，再到較精
微的階層，到最精微的物質階層，直到物質的源泉。
我們能體驗到心智 舉例而言，我在說話
的脈動，較精微的脈 我的身體會有一個
的脈動，直到心智最精微 相對的活動。同樣地
的脈動超越了所有的 我們的思想活動也
思想活動。在那個純 而當我們能體驗到較
淨本體的體驗中，能 精微的思想階層時，
讓我們的身心得到一 我們的身體活動也變
種一種深刻的休息。

沒有活動時，我們的心智
意識到我們自己的一
本我」。這就是純淨
意識、純淨本體、純
淨存在的體驗。在這
個體驗中我們找到了
身心所有活動的源泉
，人類完全智慧在所
在，由此產生了所有
身心的活動。純淨意
識的體驗讓身心獲得
最深刻的休息。這個
深刻的休息，可以消
除根深蒂固的身心壓
力與緊張，不斷啓發
人類的潛能！那百分
之八十五至九十我們
還沒用到的潛能。
（節錄自南奇晚博士
在民國七十五年五月
立法院委員茶會中之
演講詞）