

鄉



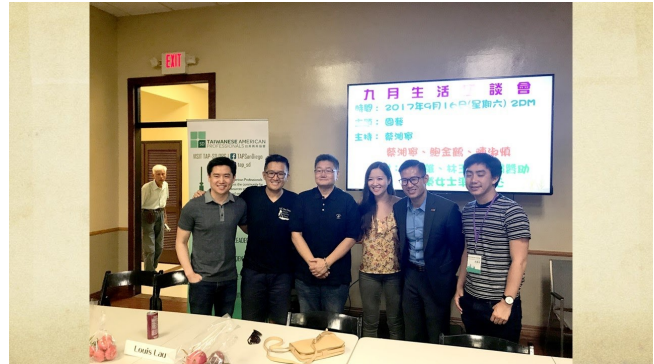
訊

2018  
January  
一月份



2017-12-09 2017 全美台灣人權協會年會

# 生活座談會



台灣同鄉互助會：

第一區：聯絡人 - 孫淑玲 ( )、洪燦堂 ( )

包括 Mission Valley, La Mesa, El Cajon, Lemon Grove, National City, Chula Vista, Bonita, Santee

第二區：聯絡人 - 許麗菊 ( )、林美佳 ( )

包括 Poway, Rancho Bernardo, Escondido

第三區：聯絡人 - 黃彩鳳 ( )、賴淑卿 ( )

包括 Encinitas, Rancho Santa Fe, Solana Beach, Del Mar, Carmel Valley

第四區：聯絡人 - 謝節惠 (858-456-1258)、陳淑慎 ( )

包括 La Jolla, University City, Pacific Beach, Clairemont, Mission Hills, Kearny Mesa, Linda Vista, Old Town

第五區：聯絡人 - 吳美華 ( )、歐春美 ( )

包括 Carlsbad, Oceanside, Vista, San Marcos

第六區：聯絡人 - 莊輝美 ( )、石正平 ( )

包括 Sorrento Valley, Mira Mesa, Scripps Ranch, Rancho Penasquitos

### 聖地牙哥台灣同鄉會 2018 年 1 月理事會公告

1. 上期公告提及，聖地牙哥台灣同鄉會 2018 年的會費繳款通知單及新理事選票，會在上月中旬寄出。但是因總負責人臨時有急事纏身，不克執行任務，非常抱歉！現在計劃將於本月中旬寄出。至於親自在台灣中心領取鄉訊的同鄉，請留意在您的本月份（1 月）鄉訊內，將夾有此封信（不另行寄出）。希望同鄉們收到信後馬上抽空寫一張 \$30 元會費的支票，並將支票及選了理事後的選票，一齊送回台灣中心或用回郵信封寄回台灣中心同鄉會收。謝謝大家的合作與支持！
2. 擬定在 2 月 17 日（星期六）舉行的同鄉會新春慶祝晚會已經為期不遠了！尋慣例當晚我們除了有精緻可口的便當和非常精彩的餘興節目外，尚有大家拭目以待的摸彩活動。同鄉會將會供應一些獎品及一大獎。其他的獎品就要靠同鄉們捐獻了！如果您有心想贈送禮物給同鄉摸彩用，請您將禮物包裝好後，送到台灣中心轉交給同鄉會。在此我們誠心希望您慷慨捐贈禮物，我們將會感激不盡！也希望鄉親們把這個日子騰出來，大家一起再歡聚，迎接新的一年。有您的參與，新春晚會才能更好、更美滿！
3. 適逢新年，我們理事團隊在此誠祝大家有一個平安快樂健康如意的 2018 年！

# 活動通知

- 01/01/2018 (一) 新年快樂，中心休館。
- 01/06/2018 (六) 9:00AM 《健行俱樂部》地點：Cowles Mountain – south approach (Navajo)，集合：Cowles Mountain Trailhead，聯絡人：李元溢 860-904-3844(Cell)。
- 01/06/2018 (六) 1:00PM 《車毯子送愛心》為癌症病童縫製溫暖的毯子，歡迎各位鄉親多多參與。[\*活動日期可能變動，請至 [www.taiwancenter.com](http://www.taiwancenter.com) 查閱\*]
- 01/07/2018 (日) 4:00PM 《投資座談會》講題：New Year Investment Resolutions and Planning for 2018：Group discussion，講員：Song H. An (安崧豪)。負責人：安崧豪 (AnInvest7777@gmail.com)。
- 01/13/2018 (六) 12:30PM 《電腦俱樂部》主題：TBD，主講：石正平。
- 01/13/2018 (六) 2:00PM 《生活座談會》主題：旅遊樂趣多，主持：黃彩鳳，講員：歐春美 (台灣文化之旅)，羅敬民 (葡萄牙、西班牙文化之旅)，石秋洋 (加州 vs. 新英格蘭之秋)，贊助：王泰男、鄭清敏夫婦。
- 01/20/2018 (六) 9:00AM 《健行俱樂部》地點：Blue Sky Ecological Reserve - Poway，集合：Parking lot，聯絡人：李元溢 860-904-3844(Cell)。
- 01/20/2018 (六) 2:00PM 《認識科技演講系列》主題：「親愛的，我把基因改造了」- 認識基因編輯利器：CRISPR/Cas9，主持：陳正茂博士，講員：朱蕙怡博士，CRISPR/Cas9 是在細菌中發現的一種天然防禦系統，用來對抗病毒入侵。科學家發現它可以用來精確編輯任何生物任何細胞的基因。它的原理是什麼？來聽聽 CRISPR/Cas9 的故事以及發展狀況。朱蕙怡博士，師大生物系畢業、陽明遺傳所碩士，Ohio State University 博士，現任職於 Fate Therapeutics, Inc.。感謝莊明哲教授贊助《認識科技演講系列》。
- 02/03/2018 (六) 9:00AM 《健行俱樂部》地點：Torrey Pines State Reserve，集合：State park roadside parking lot，聯絡人：李元溢 860-904-3844(Cell)。
- 02/03/2018 (六) 1:00PM 《車毯子送愛心》為癌症病童縫製溫暖的毯子，歡迎各位鄉親多多參與。[\*活動日期可能變動，請至 [www.taiwancenter.com](http://www.taiwancenter.com) 查閱\*]
- 02/04/2018 (日) 4:00PM 《投資座談會》講題：TBD，講員：TBD。負責人：安崧豪 (AnInvest7777@gmail.com)。

## 同鄉動態 / 社區新聞

- 12/07/2017 發生於 San Diego 北郡 Bonsall 的山火 Lilac Fire，波及四千英畝，損毀兩百多棟建物，同鄉楊先生（Michael Yang）夫婦的住家和長期苦心經營的鳥園不幸遭受全毀。（鈴木）陳美智（Michi Suzuki）女士為此在十二月份的生活座談會上作了一段簡短的報告，並呼籲大家幫忙。請參閱本期「楊家的遭遇」。

## 編輯室報告

- 請上網 [www.taiwancenter.com](http://www.taiwancenter.com) 參看下列近期活動照片集錦，多謝曾俊隆、劉信達、羅敬民先生們提供照片。
  - 12/09/2017 (日) 《2017 全美台灣人權協會年會》地點：台灣中心。
  - 12/16/2017 (六) 2:00PM 《生活座談會》主題：稅務，主持：陳麗莉會計師（Lily Chen, CPA），講員：于洪芬華會計師（Grace Yu, CPA）、張裕華會計師（Philip Chang, CPA）、盧以樂會計師（Daniel Lu, CPA），贊助：陳瀛昌、林淑華夫婦，點心：莊恭榮女士。
- 12/16/2017 “稅務” 生活座談會的報導，將刊登於下期（二月份）鄉訊。
- 下期（二月份）鄉訊將於 01/27/2018（六）編排，截稿日期是 01/23（二），敬請如期踴躍賜稿，來稿請用 Word 文檔。

# 聖地牙哥台灣同鄉會簡介

## 唐望

聖地牙哥台灣同鄉會(San Diego Taiwanese Cultural Association or SDTCA，以下簡稱同鄉會)創始於1975年，是一個非營利性質的聯誼社團，絕大多數的會員，都是目前居住在加州聖地牙哥，來自台灣的鄉親。本會成立的宗旨為：促進並推廣對台灣文化、習慣、藝術、音樂、文學、歷史和語言的瞭解及欣賞。這個宗旨的目標長遠廣濶，就實務來言，從創會至今，每年至少有三項重要的工作：(1)新春聯歡晚會，(2)臺灣美食園遊會，及(3)中秋晚會。

(1) 新春聯歡晚會：每年農曆春節的聯歡晚會是鄉親拭目以待的，全家大小老幼，歡聚一堂，吃喝玩樂、欣賞世界級的節目。摸大彩、賀年之外，就是聊天：娶新媳、得金孫、講不完的話、興高采烈。另外有一個很重要的事，新舊會長和理事的交接，也在此時。同鄉會是採「理事會」制，理事任期2年，有職位理事的「職位」任期一年，「職位」包括四個：會長、副會長、文書、財務。這個制度讓理事會不會變成「萬年國會」，也讓同鄉會的會長，幾乎每年都要換。雖然同鄉會的 Bylaws 並沒有規定現任的副會長，就是下任的會長，但是副會長接會長的的比例超過八成。

(2) 臺灣美食園遊會：每年五月，配合北美臺灣傳統週，同鄉會一定舉辦臺灣美食園遊會，邀請各社區、社團、大學、教會、慈濟及有興趣的民間單位參與。並由享有盛名的台灣中心的太鼓隊擊鼓揭幕。油飯、雞卷、肉粽、肉丸、肉羹、貢丸、烤香腸、愛玉、仙草、紅豆、芋頭、刨冰、有冷、有熱、任君選擇。家鄉美食解鄉愁。

(3) 中秋晚會：月圓人團圓。中秋節的節目表演，有古今中外的歌舞相聲、短劇也是鄉親引頸盼望的，往往座無虛席。不只有臺語猜謎有獎的高潮，多種便當盒、月餅、水果、礦泉水、一應俱全。六年前又多了一頗具意義項目，那就是「新種獎學金」的頒發。每年都有五到七位獲獎人，他們都是同鄉會鄉親的優秀子弟，又是大學的在校生，每人獎學金美金兩千元。因此近年來，每年的中秋晚會，都是人潮洶湧、人聲鼎沸。

同鄉會最初的二十二年，沒有固定的會址，要辦活動，大都是向當地附近的學校租用禮堂或教室，要開會的話，就到會長家。1997年2月28日「聖地牙哥台美基金會/台灣中心」(以下簡稱基金會)成立，(那個日子有其歷史的意義，在此不再贅述)，並且租用一個相當大的場地，做為一個固定的活動地點，聖地牙哥的台灣鄉親終於有了一個真正屬於自己的「家」，而同鄉會在那個家裡面，也有了一個正式的辦公處。兩年後，同鄉會又和基金會

一起搬到另一個比較大的場所，而且一待就是 10 年。

在這 12 年當房客期間，一些基金會的有識之士，一直在考慮如何能夠為台灣鄉親，在聖地牙哥建立一個永久的「家」，因為寄人籬下，不是長遠的辦法。這群樂善好施的前輩，不但大力鼓吹這個「家」的重要性，同時也以身作則，把家中的銀兩，一箱一箱的搬到基金會來，做為「建堂基金」。那是一個會讓人感動的年代，有錢的人也出力，出力的人也出錢，大家共同的目標，就是想要用一磚一瓦、一分一釐、筭路藍縷的精神，來打造可以傳世的「聖地牙哥台灣中心」。新的台灣中心在 2009 年 8 月 7 日正式落成。這些前輩的名單，可以在聖地牙哥台灣中心正門大廳的牆壁上看到，因為名單很長，同時也持續在增長中，因此字體很小，必須要靠近才看得清楚。

同鄉會目前在新的台灣中心租用一間辦公室，租金非常便宜，可見基金會對同鄉會的禮遇。同鄉會可以用它來編輯每月的鄉訊，並儲存多年來累積的資料文獻。同鄉會和基金會的關係，就如魚和水、水和魚的關係，互補互惠。同鄉會還有一個不為人知的特權，就是可以使用台灣中心其它場所，不用付費。

同鄉會還有兩件重要工作：（1）發行「聖地牙哥台灣同鄉會鄉訊」月刊，在每個月最後一個星期六編排，然後下星期一交印，目前約印三百三十份鄉訊，在星期三寄出。這個做法，行之有年，很多鄉親都已經學會在星期三鄉訊寄出前，參加長輩組午餐、唱歌、跳舞、打牌、活動時，迫不急待，一讀為快，到台灣中心領取，又可節省郵寄費用，一舉兩得。同鄉會鄉訊的電子檔，也在 [taiwancenter.com](http://taiwancenter.com) 的網站內，先點台灣同鄉會，再點前期文章，就可看到從 2002 年 6 月後至今的每一期鄉訊了。（2）每兩年，在奇數年發行「會員通訊錄」，並在偶數年提供更正清單。

同鄉會主要財源是每戶每年三十元的會費，以及每月鄉訊中刊登之廣告費。其他所有工作人員，都是義工。創業唯艱、守成不易，聖地牙哥台灣同鄉會到今天已經四十二歲了，它目前財務健全，人力充足，無敵國外患，又有基金會的全力支持，我相信它一定會成為一位「百年人瑞」。至於問它是否會「萬歲、萬歲、萬萬歲」的話，到時候再說吧！

# 憶往隨筆 (51)

## 平仔

### (51) 圖書館和武道館

歷史是我們的導師，它敘述過去人類的生活經歷，而且引導我們面對現在，走向未來。人類如果沒有歷史，就會像牛一樣，漫步在草原上，千年不變，只是代代延續生命，不會進步。雖然人類經過無數的苦難和掙扎，但是我們應該感到自豪，因為我們會應用智慧找到理想，讓我們的生活日日進步更新。從過去戰爭和飢餓的教訓，我們朝著和平，共同努力奮鬥，希望未來會更好。

19世紀末期美國工業革命改變了社會體制和思想，提升了經濟和生活水準。因為有廣大的土地，資源的開發，促進了社會繁榮。蒸汽機和火車的發明，帶動鋼鐵業的發展。有了交通建設，汽車製造業更加興盛。於是培養了許多發明家，他們創造各種各樣的電器用品，並且帶動商業的發展。市場的競爭也產生了許

多的富豪，這些有遠見的商業巨頭回饋社會，建設圖書館給大眾免費閱讀，人們的生活知識水準因此逐漸提高。當時一個有名的鋼鐵廠首富叫安德魯·卡內基，在晚年的時候，捐贈給社區大部分財產，包括公共圖書館及公益設施。社會上的富豪給了好榜樣，後代的人就會獲得福利，並互相模仿，就像現在的微軟和臉書公司的總裁，捐錢給醫院，獻出愛心。企業家或領導者必須有遠見，能夠分享成果，貢獻社會，這種企業就可以進步永續發展。

美國在1900年代，工人工作一天12小時，一個星期做六天工。他們刻苦耐勞，辛苦過日，漫長的工作，沒有空閒娛樂，更沒有時間去圖書館，而且圖書館星期天都關門。因此圖書館只是智識分子，高層人士研究讀書的地方。社會人士慢慢體會到人的生活需要改善，工人也經過長期的抗爭，才有今天的一天8小時的

工作限制，以及一個星期作五天工的勞工規範。後來圖書館星期天也都開門，方便一般人來閱讀。

讓我想起家鄉台東的圖書館，在縣政府的斜對面，是一棟日本式的建築物，小孩時會去那裡看畫展或花展。它原本是日本時代的武道館，後來改成圖書館。高高的舞台改成閱覽室，四周有寬長的走廊，光線充足，是讀書的好地方。地下室裡有很多舊書籍，本來是放木劍和護身裝備的地方。經常有老前輩說，日本時代有一些身穿劍道古裝的武士，腰繫黑帶，都是武功高段的大師。他們經常在武道館練劍，比賽對決時，快速拔劍精準有力。日本武士道時代，幕府將軍的威風，在武道館比賽中展示無遺。日本時代從小學到大學都有武道的課程，尤其是柔道和合氣道，不以蠻力攻擊，注重力量技巧的應用。聽過前輩的敘述讓我沉迷其中，武道館好像比圖書館隱藏更多



的智慧、趣味及吸引力。

我的阿公蔡介和先輩，1910年間在台中清水，把五個孩子送到日本京都同志社中學讀書。五個孩子都寄宿在日本朋友的家，這位日本朋友是京都的小學老師，我父親蔡美楚和他的弟弟蔡漢龍就在當地小學讀書，他的哥哥蔡孟鑫和蔡仲舉就到同志社中學讀書。後來全家都在同志社中學畢業，並繼續上大學。同志社中學是美國基督教長老教會在日本創辦的學校，教育設施和教學方法都是美式最先進的。學校規定上體育課都要學劍道或柔道，以發揚武士道精神。當時日本時代第一批到日本留學的台灣人，還有台南的劉家望族劉瑞山前輩，他的大兒子劉青雲也是帶著他的兄弟姐妹到同志社中學讀書。在1940年我的堂兄蔡永賜是最後一批到日本同志社留學的台灣人。蔡永賜博士是史丹佛線速器中心的原創辦人，他的研究與1995年諾貝爾物理獎的研究項目- 亞原子粒子 - 有關。近日我探望他時，年齡幾乎

88歲，雖然已經退休多年，仍然念念不忘對物理學的興趣及貢獻。

我們生活在21世紀的年代，面對各種巨大的變化和挑戰，要樂觀迎接，用正面的角度來看待歷史，我們就能賞識文明。有愛心的社會，才有美好的未來。

祝大家聖誕快樂，萬事如意，高興迎接新年。

# 楊家的遭遇

Michi Suzuki (鈴木) 陳美智

謝謝台灣中心今天給我們這個機會讓我在這裡跟大家講一下我的好朋友楊家的遭遇。

我和楊太太一家認識已有 30 年。我們兩家是曾經共患難的好朋友。一個星期之前北縣 Bonsall 突發山火波及楊家。他們的房子，交通工具和他們賴以生存的農場在這次大火中全部失之火海化為烏有。楊先生和楊太太的兒子 Jerry 大火後第二天回到父母親的房子查看，痛不欲生，當場失聲大哭。傳回的錄像，身邊的人看了無不落淚。

雖然楊先生楊太太本人當時並不在美國，但是這卻是因為一個更加雪上加霜的原因。楊太太是回台灣接受化療治療癌症。2 年多前她被查出乳腺癌，切除一側乳房。現在又出現症狀，這次才又回到台灣治療。她在電話裡告訴我癌症轉移了，但是為了不讓孩子們擔心傷心，她讓我不要告訴他們。她說最讓她傷心的是那些她用愛心哺育飼養起來的鳥都葬身火海。我聽了當場忍不住又哭了。

他們一家人從來勤勤懇懇，任勞任怨。全家以養鳥為生。大家知道這種傳統務農是很辛苦也是幾乎不賺錢的，累死累活最後拿到的收入只能勉強度日而已。

我和我的家人及我身邊的朋友在第一時間就為楊家開始募捐。我們這幾天都在到處努力想讓更多的人能知道他們的情況能願意幫助他們。有很多不認識他們的人都伸出了援手。天氣轉冷了，楊太太下週要回到家裡，我們很難想像她將怎樣面對曾經的家和農場現在變成了一片灰燼。我們能做的就是盡可能的讓她重新振作起來，面對生活。

一方有難八方支援，希望大家能願意幫助他們，多少都無所謂都是一片愛心。你的慷慨我們一定銘記在心。

【以下是楊家女兒 Jenni Southwell 關於此災難的陳述，節錄自 gofundme 網頁】

## Cancer Survivor Loses Bird Farm

Our hearts are breaking from this overwhelming loss. On December 7th, the Lilac fire in Bonsall destroyed our family home and bird farm. Fortunately we are all safe, but all 10,000 birds we nurtured on the property lost their lives. Our personal belongs, 3 vehicles, and bird supplies were all obliterated, but the most heartbreaking loss were the birds which was our family's life work. My immigrant parents bought our home on W. Lilac in 1981 where they raised and bred exotic finches, canaries, and other bird species for the past 36 years. They dedicated their lives to caring for birds whether it was hand feeding baby birds, nursing the sick or tending to the injured. This loss of our beloved birds has been the most devastating part of this tragedy.

My mother survived breast cancer 2 years ago, was already struggling to pay medical bills associated with her treatments and

SDTCA-12

this overwhelming process of rebuilding their lives, home, and farm will be a costly journey. They are in need of a vehicle and the funds to rebuild their home and bird farm.

This is an extremely overwhelming and challenging time for my parents, any donation would mean the world to my family during these tough times.

【編者按】

有興趣幫忙的讀者，請洽本文作者：

(鈴木) 陳美智 Michi Suzuki  
4065 James Drive, Carlsbad, CA 92008  
michi@michisuzuki.com  
760-533-6211

支票抬頭請寫 “Michael Yang”

捐款也可以直接使用 gofundme 網站轉送，請參閱下列網頁：

<https://www.gofundme.com/lilac-fire-yang-family-home-farm>

但請注意對每筆捐款，gofundme 將扣除金額的 2.9% 加 \$0.30 等手續費。



# 談「意念」(九)

翰聲

我們被「意念」控制著？

我們的煩惱來自於自己的「意念」。要控制我們的煩惱就必須能夠控制我們自己的「意念」。

如前面所說，煩惱有根本煩惱，從根本煩惱衍生了有大、中、小之分的二十種「隨煩惱」。單就這二十種「隨煩惱」來說，人要獲得心靈的平靜是不容易的。「隨煩惱」是鮮有先佔性的 preemptive, 也就是說起了一個「隨煩惱」沒有辦法阻止其他的「隨煩惱」的興起。其他的「隨煩惱」仍會興起，而且完全沒有數目的限制。人的心理不會因為有了一個「隨煩惱」就定於一尊，譬如有某甲「妒忌」某乙，接著就是「恨」進而「忿」，再來就思索報復而「妄」言、「欺」、「騙」，進而有「害」人的念頭和行動等等。或者有人驕傲目中無人起了「慢」心，見有比他行的人就心懷「怨」、「恨」或自卑心的作祟自以為是而起「驕」心，進而口出狂言，冷言冷語或甚至於惡言相向。所以要控制自己的煩惱，就先得要能控制得住自己的念頭。正如俗話所說的「擒賊先擒王」。要能控制得住自己的念頭，就得了解「念頭」是怎麼來的。

前面我們先分析了「隨煩惱」是源自於「根本煩惱」：一貪、二瞋、三癡、四慢、五疑、六惡見。根據最基本的邏輯觀念，能控制住自己的「根本煩惱」就能免除「隨煩惱」的發生。「根本煩惱」源自於我們的起心動念，也是控制我們的腦袋，無事不要隨便「空思妄想」，亂起「念頭」。況且太多太多的「空思妄想」還會造成習慣性。胡思亂想成為習性的人，要他不想還真是不容易！

人類的思維很複雜，換一個角度來看，單以二十種「隨煩惱」來說，我們的「隨煩惱」的組合有 2 的 20 次方減一 ( $2^{20}-1$ )，也就是有 1,048,575 種的情境 scenario。也難怪文學小說或電影的情節只以人類的「隨煩惱」所產生的思維、言語及行為加上外在文化、歷史的背景，似乎永遠也沒有寫完的一天。假如不把問題釐清，人生的確是很複雜！說複雜是很複雜，但是追根究底不也都是來自於我們的「意念」？一切都是來自於我們一念之間的轉變。嚴格說來，每一種「隨煩惱」就像電燈的開關一樣，只要不開，或開了能自主把它關了，一個個的「隨煩惱」也就解決了。有句說：「不幸福的家庭有千萬種，但幸福的家庭卻只有一種。」也可以說：「煩惱千百萬，只缺無煩惱。」

接這我們來探討為什麼人有那麼多的念頭引來數不盡的煩惱？這些念頭的根源是什麼？

「意念」的源頭基本上有兩種：

- 一. 內因性的 intrinsic 或基因性的 genetic，這是源自生命求生的本能。也就是身體為保護自己生命的存續由內在或本性產生保護自我的意念。而這種意念所造成的煩惱而形成障礙，我們可以稱之為「煩惱障」。而這些念頭也通常因週遭的事物如衣、食、住、行，飽暖、飢寒等引起，也可以稱為「事障」。內因性意念的產生是與個人的生命有直接的關係，例如知道飢餓、寒冷、惡臭、恐怖的音響及醜惡的景象等由五官對外在環境的感知對生命的影響所引起的意念。
- 二. 外因性的 extrinsic 或 acquired，這是源自於後天為生存學習來的各種知識所造成兒生起的意念。而這種以知識為背景產生的意念所造成煩惱也會而形成煩惱障礙，我們可以稱之為「所知障」。這些是以事物的規律與原則為背景而產生，也可以稱為「理障」。外因性產生的意念是在人所生存的環境下，外在團體、社會後天的所給予的觀念或學習而來的，這是和生命的存續並沒有直接關聯的一些觀念與認知。而這些外因性後天形成的觀念與認知也就是成為個人人格、人生觀、對生命的態度的基本因素。這些基本因素也常常因為所生存的地理位置、生長的環境、職業、學識、家族、種族、國家而有不同。簡單的說這些意念通常也都是造成人類偏見的來源。

比較內因性與外因性兩者所產生的意念，前者是比較難於克服或改變，譬如身體受傷的疼痛、寒風刺骨的冷的生理反應產生及衍生的念頭。而後者是相對容易改變，除非是一種意識形態因外在團體的脅迫會造成生命的危險。例如國家、種族、年齡、性別、職業、財富等等不同的歧視，對事物好壞優劣的成見，對社會價值觀的定見等產生的「意念」。這些「意念」其實是可以經由事實真相或教育來改變，甚至隨著成長知識的增廣而有所改變。

了解意念的源頭將有助於分析所升起的意念，進而了解意念的本質，並控制住意念的衍生。

# 談「意念」(十)

## 翰聲

意識是什麼？

「意念」的產生不外於「意識」。談「意念」也就不能不再談一下人的「意識」。(在第五節主題為什麼主宰著「意念」？我們有那些「意念」？我們曾提過第七識及第八識。)但是「意識」在科學、生物學、心理學，甚至於哲學和一直是個很困難的題目。專家們也一直沒有辦法完整解釋到底「意識」是什麼，更不要說「意識」是如何結合「我」和「身體」為一體，乃至於區隔「自我」與「他人」，「自我」與「外在世界」。但是經過近三十年來各種領域的專家及 fMRI(功能性磁振造影技術)的發展，包括神經學家、精神學家、電子工程師，甚至於哲學家等等協同研究，一直到最近幾年才慢慢找出了答案，有了初步的結論。然而得到的答案很有趣，所謂的「意識」，我們所見、所聞、所認識的客體，其實都只是感覺神經經由腦整合所給人們最佳的臆測(the best guess)，這些認知或意識事實上也不過是一些幻象(hallucination)。而且有一很反諷的答案，我們所謂的真實(reality)卻只是我們大家都同意所見的幻象是真實而成立的<sup>1</sup>。所謂「萬法唯識造」(世間萬物不外是人的意識所形成的)是有道理的。不過令人驚訝的是人類居然能靠以幻象為本質的真實竟能走到今天這一步，人類竟然能探索那遙不可及外太空的刑求！「意識」是如何形成是一很深入的課題，姑且討論到此。讓我們回過頭來繼續討論我們的主題「意念」。

經過前面探討，我們了解「意念」的源頭，也認識種種「意念」的衍生物或副產品-煩惱，而這些認知能幫助我們了解自己，也能幫助我們控制自己的意念。接著我們也應該談談要如何才能控制甚至更進一步能主宰「意念」，做一個真正快樂沒有煩惱的人。

「如理作意」

談控制就得要先有標準品，進而才能有「指導原則」Guidelines，乃至於「標準作業程序」S.O.P.。就如合成藥物先要有一個標準品，有了標準品我們才能比較每次生產的新產品是否達到標準品的測試標準。有了標準品才能訂定「標準作業程序」。但是人不是機器，完全「理性」的人更是稀有。若要要求人能以如機器般的依照 S.O.P. 的程序起心動念根本是不可能，尤其是以「意念」的「隨機」(random)及連續不停(continuous)的性質。

---

<sup>1</sup> [https://www.ted.com/talks/anil\\_seth\\_how\\_your\\_brain\\_hallucinates\\_your\\_conscious\\_reality?utm\\_campaign=social&utm\\_medium=referral&utm\\_source=facebook.com&utm\\_content=talk&utm\\_term=science](https://www.ted.com/talks/anil_seth_how_your_brain_hallucinates_your_conscious_reality?utm_campaign=social&utm_medium=referral&utm_source=facebook.com&utm_content=talk&utm_term=science)

一個人想要停止意念是不容易的，有人形容人無法專心的時候，心像猿猴一樣是跳動不停的，意念如奔馳的馬，所謂「心猿意馬」。人要能專心才能將心定下來，但是若心裏有事煩惱、擔心、悲傷或欣喜的時候，心就又沒有辦法定下來。所以要停止意念的升起，就先必須要能將所煩惱、擔心、悲傷或欣喜的事放下。而能放下煩惱、擔心、悲傷或欣喜就是靠個人的智慧。智慧不同於世智辯聰。以刀槍為例：能熟練用刀槍是靠世智辯聰，但何時該用刀槍靠的是智慧，甚至於能不用刀槍而驅敵、降敵。既然「意念」無法用壓抑來止息，但卻可以用思維導引或前所說的「指導原則」來降伏或導向。正確的「指導原則」進而也可以幫助我們智慧成長。

有謂：凡事宜「正本清源」，這是說任何事都應該把所發生事情的最原始的背景和緣由弄清楚，才能找出徵兆把事情釐清。要訓練讓人有正確的意念也應該如此。有個詞「如理作意」源自巴利文的“yoniso manasikārah”可以是我們的起心動念最佳的 S.O.P.。yoni 原為胎兒、子宮的意思，而有衍生為根源的意思；yoniso 則有從…而來，從根源的意思。再者，yoniso 也是副詞，則是根源地、根本地、真地、如理地等的意思。在梵文是“yonisāś-ca manasikariṣyanti”。“yonisāś”則是 fundamentally, thoroughly, 根本地、原始地、主要地、徹頭徹尾地，詳盡地的意思。「如理作意」一詞內「作意」的意義與一般隨興、非自主性於心中產生的「意念」不同，「作意」是集中注意力主動去運作心識。所以「如理作意」是說「凡事依究竟的原理去起意、去動腦筋」的意思。

而什麼是「究竟的原理」？依巴利文的 yoni「根源」，它的意思是指所有的事物或客體都是在適當的時間由不同的主因子與次因子、次次因子等組合而成，也因時間及外在因素及因子的變化而衍生另一個客體。就是這個「究竟的原理」。因此所有的意念都應該依循這個準則來興起。一件事情或事物的產生是不可能無中生有的，一定有它發生或產生的條件及前因後果。正如質能不變或動者恆動、靜者恆靜。一個東西靜止的東西會動起來一定有外力或內在的質變造成。地球上一塊靜止在大自然的巨石產生裂紋也必然是風化加上內部含有不同的質料。根據以「究竟的原理」為 Guideline，為指導原則的「如理作意」就能分析事理的前因後果，因此能客觀看待自己或周遭所發生的事情，更能看透事理的真相。能客觀地看待人事變化，自然也因此容易了解人生的不完美性。

我們的一生事實上是活在層層的鳥籠內，人的意念能決定鳥籠的大小及多少。是否能飛出鳥籠做個真正自由人也決定在我們的一念之間。固然不知道自己生活受限於鳥籠之內而自得其樂也是一種無知的幸福。可悲的是人們常常自己一直不斷地製造大大小小的鳥籠把自己關起來而不自知。然而最可悲的莫過於竭盡力氣逃脫一種鳥籠而又自陷於另一個鳥籠而不自知。而「反省」，能時時觀察自己腦中跳出的「念頭」是想要了解，進而能控制自己「念頭」的不二法門。(終)

# 聖地雅歌台灣基督教會

敬祝大家

新春愉快！身體健康！福杯滿溢！



- 從 1/9 開始每週二輕鬆小站時間用中文帶領查考希伯來書，當週 1/11 週四晚間 7 點則用英文帶領同樣進度的希伯來書。這個時間的安排是希望上班與不上班的人都有機會上課，請大家邀請弟兄弟姐妹及朋友來參加。
- 1/18 起，每週四上午 10:30 -12:00 規劃了一個以姐妹為主的園地，同時間有兩組聚會。(一)底波拉組：幫助女人如何在聖經裡除舊佈新，蛻變人生。(二)媽媽小組。由劉師母主理，歡迎參加。

主日講員：台語、國語

英文堂

01/07/2018 林德昭牧師

Pastor Ryan Castillo

01/14/2018 劉曉亭牧師

林德昭牧師

01/21/2018 游俊堅牧師

林德昭牧師

01/28/2018 劉曉亭牧師

Pastor Pete

10075 Azuaga Street, San Diego, CA 92129

Tel: (858)538-8860 網站: [www.sdtlc.org](http://www.sdtlc.org)





## 健行俱樂部

日期：01/06/2018 星期六 9:00 AM  
地點：Cowles Mountain – south approach (Navajo)  
集合：Cowles Mountain Trailhead

日期：01/20/2018 星期六 9:00 AM  
地點：Blue Sky Ecological Reserve - Poway  
集合：Parking lot

日期：02/03/2018 星期六 9:00 AM  
地點：Torrey Pine State Reserve  
集合：State Park Road Side Parking Lot

For more information, please contact 李元溢 860-904-3844

## 愛心車毯子

日期：2018年01月06日 (星期六) 1:00 PM  
2018年02月03日 (星期六) 1:00 PM

\*活動日期可能變動，詳情請至 [www.taiwancenter.com](http://www.taiwancenter.com) 查閱\*

## 投資座談會

日期：2018年01月07日(星期日) 4:00 PM  
講題：New Year Investment Resolutions and Planning for 2018: Group Discussions  
講員：Song H An (安崧豪)

日期：2018年02月04日(星期日) 4:00 PM  
講題：Portfolio Update and Further Market Insights  
講員：George Lai (賴啟昇)

若有什麼建議或問題，請寫個e-mail給安崧豪(Song H An): AnInvest7777@gmail.

## 電腦俱樂部

日期：2018年01月13日 (星期六) 12:30 PM  
主題：TBA  
主講：石正平  
TBA

## 生活座談會

日期：2018年01月13日 (星期六) 2:00 PM  
主題：旅遊樂趣多  
主持：黃彩鳳  
講員：歐春美：台灣文化之旅  
羅敬民：葡萄牙、西班牙文化之旅  
石秋洋：加州 vs 新英格蘭之秋

感謝：王泰男、鄭清敏夫婦贊助

## 認識科技演講系列

日期：2018年01月20日 (星期六) 2:00 PM  
主題：親愛的，我把基因改造了—  
認識基因編輯利器：CRISPR/Cas9

主持：陳正茂 博士  
講員：朱蕙怡 博士

從2012年開始，CRISPR/Cas9這個號稱目前本世紀生物技術領域最大的突破的明星技術在生物醫學研究領域颯起了不小的風暴。從疾病治療、農漁、畜牧的改良、甚至復活猛瑪象，都能看到CRISPR/Cas9系統在基因編輯的廣泛應用。CRISPR/Cas9是在細菌中發現的一種天然防禦系統，用來對抗病毒入侵。科學家發現它可以用來精確編輯任何生物任何細胞的基因。它的原理是什麼？來聽聽CRISPR/Cas9的故事以及發展狀況。

朱蕙怡博士是萬華出生永和長大的台灣人。因為家族遺傳聽障，對遺傳學有高度興趣。師大生物系畢業、陽明遺傳所碩士。Ph.D. from The Ohio State University. 現任職於 Fate Therapeutics, Inc.。現任台美基金會理事及FAPA會員。

## 禮卷義賣

☆2017年12月份禮券購買名單☆

吳美華	\$200	黃彩鳳	\$200
謝節惠	\$200	快樂合唱團	\$300
王泰男	\$300	黃朝盛	\$300
陳婉純	\$400		



禮券收入為台灣中心活動的主要經費來源之一。  
愛護中心的朋友，謝謝您踴躍購買。  
禮券種類：99大華 (面額 \$25、\$100)



# 台灣中心2018年冬季活動表 / TACC WINTER 2018 CLUB ACTIVITY

一年捐款超過\$240者，免費參加所有Clubs，授課班只繳師資，一年超過\$2,000者則全免

活動名稱 Activity Name	日期/時間 Date/Time	內容 Content	聯絡 Contacts
卡拉OK俱樂部 Karaoke Club	週二 Tuesday 1:00pm	每週二 1:00pm - 6:00pm 歡迎大家一起來自由歡唱	負責人：台灣中心 (858) 560-8884
橋牌俱樂部 Bridge Club	週二 Tuesday 2:00pm 週三 Wednesday 1:00pm	活化腦細胞、訓練邏輯、分析、思考、判斷能力的好機會 老少咸宜，歡迎您來參加。歡迎初學者加入！ Train your logic and analyze ability while having fun.	負責人：陳秋山 Chen, Chiu-Shan (858) 454-8429
土風舞俱樂部 Folk Dance Club	週二 Tuesday 2:00pm - 4:00pm	動人的音樂，曼妙的舞姿，歡迎大家來共舞... Come join us for beautiful music and dance...	負責人：黃宜修 Yi-Shiou Huang (858) 674-7397
社交舞俱樂部 Ballroom Dancing Club	週二 Tuesday 4:15pm 週四 Thursday 2:00pm	Waltz, Tango, Cha Cha, Rumba, Q-Step, Salsa, Swing, Foxtrot, Samba, Bolero, Merengue, NC2-Step, Hustle, Mambo, etc. . .	負責人：賴梅芬 May-Fen Lai (442) 325-1233
台美專業青年聚會 Young Taiwanese American Professionals	每月第一個星期四 7:00 pm - 8:30pm	1st Thursday of the month <a href="http://www.tap-sd.org/">http://www.tap-sd.org/</a>	swu@tap-sd.org
日本歌俱樂部 Japanese Song Club	週三 Wednesday 10:00am - 10:45am	銀髮族及愛好日本歌，文化及景色的同鄉可一起複習，合唱，研討	負責人：曾俊隆 Jerry Tsung (858) 481-1373
台灣中心長輩會 Senior Group	週三 Wednesday 10:30am	週三活動：太極拳、氣功、午餐、合唱、排舞、交際舞、聊天。 年度活動：野餐、出遊。午餐：每人\$5。 合唱團負責人：陳松美 太極拳負責人：邱文雄	負責人：曾惠貞 Hui J. Chiu (858) 560-8884
日文俱樂部 Japanese Club	週三 Wednesday 10:45am	中級班 10:45am - 12pm 由林瑞波教導 (Juei-Po Lin, 858-455-0648)	
台語班 Taiwanese Class	週三 Wed 1:00pm	台語詩詞，聲韻，會話 Taiwanese Poems, Phonetics, Conversation	負責人：黃獻麟 Steve Huang (858) 450-1236
攝影俱樂部 Photo Club	週三 Wednesday 3:30pm	攝影經驗交流，歡迎大家攜帶記憶卡或是照片前來分享。 Please bring your memory cards or pictures to share.	負責人：劉信達 shinliu@yahoo.com
西班牙語班 Spanish Class	週二 Tue 1:00pm	西班牙語日常會話 Daily Spanish Conversation	負責人：蘇芳子 Florence Su
排舞俱樂部 Line Dance Club	週四 Thursday 初級 5:00pm 中高級 6:00pm	排舞教學，歡迎有興趣的鄉親報名參加。 Teaching Line Dance, Everybody is welcomed.	負責人：高維 Vivian Chiang (858) 947-8222
婦女與婦女之友俱樂部 Women and Friend Club	週五 Friday 2:00pm	氣功及舞劍術、另外不定期安排烹飪及其他活動 Chi gong, folk dance, cooking events	負責人：王英 Ing Huang (858) 674-7397
電腦俱樂部 Computer Club	每月第二個星期六 2nd Sat of the month 12:30pm	讓同鄉們在輕鬆的氣氛下可交流並學習新的電腦技能。 教學與討論內容將視參與者需要設定， 初級與進階教材將按月輪替安排。	負責人：石正平 (858) 560-8884
音樂/電影/紀錄片系列 Music/Movie/Documentary Study Series	不定期舉行	研討有名的音樂、電影和紀錄片	負責人：石正平 (858) 560-8884

\* 所有活動均有可能變動，詳情請至[www.taiwancenter.com](http://www.taiwancenter.com) 查閱。

## 台灣中心2018年冬季課程表 / TACC WINTER 2018 CLASS TABLE

活動名稱 Activity Name	日期/時間 Date/Time	內容 Contents	聯絡 Contacts
投資研討會 Investment Seminar	每月第一個星期日 1st Sun of the month 4:00pm	對投資有興趣的同鄉，每個月一次可以在中心分享自己投資的經驗、撇步、資訊、點子。	負責人：安崧豪 Song An AnInvest7777@att.net
健行俱樂部 Hiking Club	每月第一個 和第三個星期六 1nd & 3th Sat	歡迎大家一起來，有興趣參加者請洽負責人	負責人：李元溢 Michael Li (860) 904-3844
Ohana 太鼓俱樂部 Ohana Taiko of TACC	週三 Wed 7:30pm - 9pm 週日 Sun 4pm - 6pm	日式太鼓	
桌球俱樂部 Table Tennis Club	週三 Wed 4pm - 7pm 週五 Fri 3pm - 7pm 週六 Sat 3pm - 6pm 週日 Sun 3pm - 6pm	歡迎大家一起來，有興趣參加者請洽負責人。其他時間，請尋球友，未來將會舉辦比賽 聯絡人：李元溢 Michael Li (860) 904-3844 蕭奕義 Luke Hsiao (858) 353-6931	

## 台灣中心2018年冬季課程表 / TACC WINTER 2018 CLASS TABLE

課程 Class	日期 Date	時間 Time	內容 Class Description	老師 Instructor	費用 Fee	備註 Note
吳氏太極拳班 Wu-Styled Tai Chi	隨時加入 Join Anytime	週六 Saturday 10:30am - 12:00pm	吳氏氣功太極拳三十七式及氣功太極劍 Traditional 37-posture Tai Chi for self-defense and health yinglihu@hotmail.com	胡應禮 Yingli Hu (858) 658-0436	\$50 for 10 classes	打卡制 Member Card
太鼓初級班 Beginner Taiko	隨時加入 Join Anytime	週三 Wednesday 6:30pm - 7:30pm	The class instruction covers the fundamentals of playing taiko, including grip, strike, stance, position and relationship to the drum.	Jack Hsiao (858) 560-8884	\$50 for 10 classes	打卡制 Member Card
劍道班 Kendo	請預先向台灣中心報名 Enroll at TACC	週五 Friday Beginner 6:30pm Regular 7:30pm	由林富德老師（劍道五段）擔任指導，歡迎各年齡層對劍道有興趣者參加 Welcome all ages and levels Chief instructor Frederick Lin, (Kendo 5-dan). Please contact S.C. Chen: casd99@hotmail.com; (951) 961-0892	林富德 Fred Lin	\$40 for 8 classes	打卡制 Member Card

\* 所有活動均有可能變動，詳情請至[www.taiwancenter.com](http://www.taiwancenter.com) 查閱。

### 台灣中心開放時間

週一：休息

週二至週四：10am - 9pm

週五：10am - 10pm

週六：10am - 6pm

週日：12pm - 6pm

# 台灣中心一月份活動表

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	<b>1</b> 休館	<b>2</b> 西班牙語俱樂部 (1pm) 卡拉OK俱樂部 (1pm) 社交舞俱樂部 (4:15pm)	<b>3</b> 日本歌日文俱樂部 (10am) 長輩會聯誼 (10:30am) 中級日語班 (10:45am) 台語班 (1pm) 橋牌俱樂部 (1pm) 攝影俱樂部 (3:30pm) 太鼓班 (6:30pm) Ohana Taiko (7:30pm)	<b>4</b> 社交舞俱樂部 (2pm) 排舞俱樂部 初級 (5pm) 中高級 (6pm)	<b>5</b> Ohana Taiko (7:30pm) 婦女俱樂部 (2pm) 乒乓球俱樂部 (3pm) 劍道班 (6:30pm)	<b>6</b> 健行俱樂部 (9am) 太極拳 (10:30am) 車毯子 (1pm)
<b>7</b> 乒乓球俱樂部 (3pm) Ohana Taiko (4pm) 投資座談會 (4pm)	<b>8</b> 休館	<b>9</b> 課程與俱樂部同上	<b>10</b> 課程與俱樂部同上	<b>11</b> 課程與俱樂部同上	<b>12</b> 課程與俱樂部同上	<b>13</b> 電腦俱樂部 (12:30pm) 生活座談會 (2pm)
<b>14</b> 乒乓球俱樂部 (3pm) Ohana Taiko (4pm)	<b>15</b> 休館	<b>16</b> 課程與俱樂部同上	<b>17</b> 課程與俱樂部同上	<b>18</b> 課程與俱樂部同上	<b>19</b> 課程與俱樂部同上	<b>20</b> 健行俱樂部 (9am) 太極拳 (10:30am) 認識科技 (2pm)
<b>21</b> *全天出租*	<b>22</b> 休館	<b>23</b> 課程與俱樂部同上	<b>24</b> 課程與俱樂部同上	<b>25</b> 課程與俱樂部同上	<b>26</b> 課程與俱樂部同上	<b>27</b> 課程與俱樂部同上
<b>28</b> 乒乓球俱樂部 (3pm) Ohana Taiko (4pm)	<b>29</b> 休館	<b>30</b> 課程與俱樂部同上	<b>31</b> 課程與俱樂部同上			

\*所有活動均有可能變動，詳情請至 [www.taiwancenter.com](http://www.taiwancenter.com) 查閱。