

人人鼎立扶華報 虎虎生威望前程



伊利華報編輯部成員在討論報紙的發展

虎年新春將臨，伊利華報終於告別了幾個月蟄伏期，使每期出版的版面數量又從 16 版回到了 20 版。同廣大讀者一樣，我們更希望華報能夠儘快回到自己的鼎盛時期，華報每期的版面數量曾經達到過令人自豪的 28 版。那時報紙里所刊載的內容遠遠超過今日。但由於席捲美國的經濟金融危機，使得傳媒行業受到巨大的打擊，一些已經生存了上百年的報界巨擘紛紛倒下。作為報紙行業的小兄弟的伊利華報當然也不能避開經濟嚴冬的衝擊而獨善其身，我們曾經彷徨過，曾經掙扎過，曾經迷茫過，但是最終華報仍然生存了下來。儘管已經是滿身傷痕，但比起那些倒下的巨人，我們畢竟在寒冬中等到了春天的來臨，看到了希望的曙光。

華報能夠生存下來，靠的是華報全體同仁的共同努力，靠的是主編浦瑛女士堅定不移的毅力，靠的是一直對華報不離不棄的廣告商家的鼎立扶植，更靠的是華人社區和讀者朋友對華報的信任和愛護。作為華人社區與社區之間的橋樑，表達華人心聲的“口舌”，傳播和報道社區活動的平台。總之華報是大家的忠實朋友，相信廣大華人朋友也一定認同華報多年來在華人社區所發揮的積極作用和影響力，很多讀者將華報溶入了自

等，更有人形容胸懷大志而受限與外界和客觀條件而未竟大業者為“虎落平原”但願這些彪虎之意不染華報，而取龍騰虎躍，虎虎生威，生龍活虎這樣的褒虎之詞為華報打氣助威，使華報在虎年能夠有新的作為！

讀者來信

親愛的浦英女士：

您好！我是一位“伊利華報”的常讀者，它和一般以新聞為主的報紙的不同是，它有更多的人物內心描寫的文章，生活情趣的文章和健康方面的，以及像列以棟先生這樣的評論文章……您編輯得很好，很多人受到啟發和思考。比如“魚眼口的愛情”，“最後的善良”，“母親的咸魚背囊”，“為什麼女強人情場多受挫？”……尤其是最近幾期的關於做人道理，生活波折的文章，那自然真情的敘說真教人感動：如“做一個美麗的自己”，“別與你在意的人嘔氣太久”……我真的希望您長期辦下去，因為您主辦的這報紙，正派，積極向上，很有人情味，知識性，現實性，對我幫助很大，所以我很尊重您。

最近一期(12-31-2009)的一篇文章：“青山遮不住，畢竟東流去”報導的是溫家寶總理出席哥本哈根氣候變化會議紀念的文章，前面有一段是重複的P12:第二直行口(中部)“最重要的是迅速凝聚共識”一直列第三直行的中部“當天，風刮得更緊，各方面都在做最後的準備”是重複的，我想或許已有讀者告訴了你們，我也稱一位，告訴你們只表達我們對報的喜愛和關心，您們很忙，我們完全理解，這僅是偶 x 的一小點漏洞。

春節即將來臨，祝願您和您的報紙越辦越好，人們喜愛您，欽佩您的勇敢，開拓精神和敬業精神，來自中國的有志之人若都能像您這樣，祖國在美國的影響會越來越大，中美兩國的優點結合在一起，為世界創造更多的利益財富，更加和平。

您的報紙常讀者
林達
2010.1.29



華報鳴謝

黃唯律師事務所
百佳超市
華欣超市
微笑牙科診所
金城安良工商會
SAM'S CLUB

第一信用
貸款公司
王繼瑞
麗華酒家
劉天學夫婦
Vivien Liu
Kitty Lee
TCP

www.niptc.com

伊利華報恭祝大家 新春快樂 萬事如意!

二月十三日 克城亞洲商場春節慶祝活動時間安排

Performers Kwan Family Lion Dance 12:00 - 12:30	Daiko Ichu Taiko 1:15 - 1:45	T'shaka Brown 2:45 - 3:15	Westlake Chinese School 4:15 - 4:45
Connie Zhang 12:45 - 1:15	Chinese Music Ensemble 2-2:30	Master Hu 3:30 - 4:00	



1905 年中國館工程竣工時的合影

1851 初識
1851 年，工業革命正如火如荼，西方的生產力有了“一個進入自驅動的發展的起飛”。為了顯示國家的實力，是年，英國政府在倫敦海德公園舉辦了第一屆真正意義上的世博會——倫敦世界博覽會。長達 1851 英尺，高 100 英尺的“水晶宮”象徵着現代國家貿易從簡單的商品交換到新的生產技術、新的生活理念的轉變。

與此同時，在遙遠的東方，鴉片戰爭後的中國，外國商人仍然在源源不斷輸入鴉片來抵消他們對中國的正常貿易逆差。而被西方的“堅船利炮”從“天朝大國”的美夢中驚醒的中國人，正揉着惺忪的眼睛，茫然地看着習慣了幾千年的社會經濟生活被一點地無情改變。由於茶、絲等農村產品愈來愈多地供應輸出的需要，從事小生產的中國農民被卷進了他們所完全不瞭解的市場——國際市場。也正是在這一年，中國歷史上最後一次的舊式農民戰爭爆發了。清王朝在康乾盛世的余輝中迅速走向沒落。

當英國即將舉辦世博會的消息傳到一個名叫徐榮村的商人耳中時，頗具商業頭腦的他敏銳地捕捉到了這個消息背後所蘊藏的商機。於是，他將自己所經營的“榮記湖絲”打上 12 包，緊急船運至英倫。“榮記湖絲”素以質優聞名，而徐榮村運送參會的更是上品中的上品。不過，由於包裝過於粗陋，“榮記湖絲”乍到倫敦，頗受冷遇甚至蔑視。但憑藉其上乘的質量，“榮記湖絲”最終脫穎而出，在首屆世界博覽會上披金戴銀，獨得金銀大獎。英國維多利亞女王親自頒獎，並贈送“小飛人”

到了 1867 年，清政府首次受邀參加巴黎世博會，但是“輕商”的觀念使中國政府對此未加理會。結果，因上博太平天國被清政府認為“通敵”而避居海外的“海上名人”王韜卻有幸



1904 年聖路易世博會中國館外景

以遊客的身份親歷了這一世博會。後來，王韜成為清末洋務運動的先驅者之一。但無論是徐榮村還是王韜，都是以個人身份參加或參觀世博會的。其後的 1873 年維也納博覽會，1876 年的美國費城世博會，中國儘管以政府的身份參加了，但是這段時期，中國參加世博會的事宜依然把持在英國人所控制的海關手中。直到 1904 年，清政府繞開了海關，派出了由親王溥倫帶隊由政府代表團參加美國聖路易世博會，並花巨資修建了具有濃鬱民族風格的中國村和中國展館。就在這一年，世界上第一只電子管在英國物理學家弗萊明的手下誕生了。



1915 年巴拿馬世博會中國館全景

中國與世博會

伊利華報

跨越歷史共牽手 凝聚全球智慧人

博會上，中國獲得金銀各等獎牌共 100 枚，得獎數量與英、美、奧、意等國不分上下。

1915 年，剛成立不久的民國政府參加了巴拿馬世博會。在這次世博會上，中國成了得獎大戶，共獲獎 1211 項。中國的茅台酒和張裕釀酒公司的“可雅白蘭地”獲獎，“可雅白蘭地”由此更名為“金獎白蘭地”，而茅台酒則被評為世界第二名酒。但誰能想到，由於平實的包裝和謙遜的宣傳姿態，剛開始時茅台酒幾乎被人忽略。多虧中國參展商靈機一動，故意失手，摔碎酒瓶。“砰”地一聲，酒香四溢，令觀者聞香而生醉意，紛紛品嚐。茅台酒遂獲金獎，評為世界名酒。摔瓶之舉，作為一次成功創意，廣為流傳。然而，中國商人的智慧並不能掩蓋這樣一個事實：中國的獲獎產品仍然集中于茶酒等傳統產品上，在現代工業產品方面並未突破。

1926 年的美國費城世博會有了改觀。雖然當時中國正處於軍閥混戰的年代，工業業舉步維艱，但是在這次世博會上，除了傳統的絲綉等產品外，在現代工商業方面，中國也有印刷工藝、化妝品、革製品、電器、銅製品等展品的參與。上海天廚味精廠的“佛手”牌味精在這屆世博會上獲得了金獎，這標誌着中國在化學工業上的飛躍。

1982 年，新中國出現在美國諾克斯維爾舉行的“能源”世博會上。這一年的 9 月召開了中國共產黨第十二次全國代表大會，會議對以

新年獻禮：健身一絕 心一境性

禪定六法：靜緩 and 身心，消除緊張。
定：專注不移，一心一意。
止：擺脫雜念，頭腦休息。
觀：一心觀想，堅韌意志。
覺：感覺敏銳，思緒空明。
同：無限可能，創意無限
禪定的修行與修心有關係，因為快樂與痛苦的感覺都起源於心，日常生活的成功與失敗也都在於心。這不是佛教專有的看法，而是本來的事實就是如此。一切的業力、往生上三道與想要終止一切的苦而完全的解脫証悟成佛，這些都是要依靠我們的心。

修心是非常重要的，而要修心就必須要透過禪定。所有修行的重點都在於這個心，如心不正便會產生許多的問題。月稱法師在他的人中論曾提到無論輪迴中任何喜厭善惡的體驗都是心。我們對外在現象的感覺都是心的造作，當你愈對法佛深入，你便能愈是確定這個道理。

修心與禪定有它積極正面的利益，寂天菩薩的人行論中說如有平靜的心，能成就淨觀，生大智慧，能平息煩惱，去除三毒。釋迦牟尼佛也提到如果沒有三摩地的禪定便不能生出淨觀，也不能了知他人的起心動念，那麼便無法直接的利益眾生。另外一部經中也提到，如無禪定的功夫便不能生智慧，也無法去除煩惱與無明。無論我們此生想要祈求什麼，如快樂等等，根源都在於心。

我們都以為我們可以完全的控制我們的心，但是事實上我們一點也不能控制我們的心，常常心猿意馬，言不由衷，身不由己。實際上是我們的心在主宰我們，我們的心好像脫韁的野馬和猿猴，捉摸不定而難以控制。禪定是唯一的制心法。

修持禪定不僅能增長專注力和記憶力，甚至可以對治老年痴呆症。

心是什麼？當我們向內去分析尋找心的時候，我們會發現心既沒有顏色也沒有形狀。舉個例子，當我們生氣時，如果我們仔細去看守住這個怒氣，我們找不到這個怒氣，雖然它沒有自性，無形無色，但是它仍能起作用。因為怒氣流進身脈當中，推動身內的氣，進而支助心氣產生身業與口業，因此心與身口意之間的關係是相互支持而起作用。因此身體的姿勢對禪定修心便顯得格外的重要，因為身不正則氣不順，心也就沒有辦法平靜安住。過去的就緒者都



蓮布頓喇嘛開講

有一個共同的要訣—聚身吉祥因，則心能解脫。密勒日巴、蓮師和龍欽巴祖師也都提到調身則能調伏內心。

禪定首先的基本姿勢是雙腳盤坐，如果有困難的話，散盤也可以，也就是一腳在前一腳在後，兩手自然垂下放在膝蓋上或者結定印，即右手掌在上，左手掌在下，放在肚臍的位置。雙肩稍向前伸展，頸部正直，眼微張。這個就是一般所稱的毗盧座那佛七支坐法。要記得禪坐的時候不要勉強身體的姿勢，因為身體不舒暢的時候，心則會被干擾而無法專注。

剛開始禪修的時候可以作數息觀，也就是計算呼吸的次數，一呼一吸之間算作一次，將自己的意念專注在這個上頭，從一數到十，稍微停頓後再從一數到十，這樣重複做幾次。呼吸的時候要順其自然，不急不緩。如果專注的功夫有長進時可以增加數的次數，如二十或是五十。如果身體不舒服了或心無法專注了便暫時停下來，這時你可以站起來動一動再從頭做禪修。

禪定時要注意自己的心念，不要追隨念頭。在剛開始時修定的時候一定要以認真嚴格的態度來要求自己，不然一旦養成不良的習慣，未來就很難改。我們看看日常生活中起作用的。因此身體的姿勢對禪定修心便顯得格外的重要，因為身不正則氣不順，心也就沒有辦法平靜安住。過去的就緒者都

些有名的運動員也都是日積月累的努力而成功的。當然從佛法的角度來看會認為如果那些入將這些努力花在禪修上則成佛解脫是指日可待的，但是因為他們不了解禪定解脫的功德不僅能夠成就自己並且可以利益他人，所以不會去做禪修。世人總是只注重此生而不管來世。

心的力量是非常大的，像已經圓寂的貝諾法王在病痛最嚴重的時候也從未顯示出病痛的舒適，連醫生都感到驚訝，這個就是因為法王禪定的功德所顯示的成就。

有的人再做禪定時習慣閉着眼睛，剛開始時還可以，但是高階的禪定則必須張開眼睛，原因是無相的禪定或大圓滿的禪定中必須保持明覺，六識必須保持明明白清清楚楚而不對六塵生起分別心與妄念，功夫下得深的時候即使在吵鬧的環境中也能安然禪定。

初學者在做禪定時最好是做短而多次的練習，之後甚至在日常生活中也可以做動中禪，也就是專注在走路時也可以專注在呼吸或步伐上面。如果身體的困難而無法採取坐姿可以坐在椅子上，當然這個不是最好的姿勢，我們可以看看大部佛畫中的佛像都是盤坐，唯一坐在椅子的只有彌勒菩薩，忿怒尊的佛菩薩由於他們特殊的功德事業而有特別的立姿。

佛陀曾對禪定的方法作過開示，佛陀在世時有一位尊者對禪定產生困難，佛陀知道了便對他說「尊者！未出家時，你會彈琴嗎？」「會的，出家前我琴彈得還不錯。」「那好！當你彈琴時，如果琴弦調得太緊，彈出來的聲音好聽嗎？」「不好聽，世尊！」「那好！當你彈琴時，如果琴弦調得太緊，彈出來的聲音好聽嗎？」

「這樣就好聽了，世尊！」這就對了，修道人修學大精進，就像調得太緊的琴弦，又令人懶散懈怠，兩者都不能引領你成就。所以？你應當離開這兩種情況，做適當的調整，就可以修得解脫了。」

禪定的重點即是在此。



他喜喇嘛翻譯



1998 年里斯本世博會上的中國館

歲月滄桑，歷史變遷。轉瞬間人類進入了嶄新的 21 世紀。經過 20 多年的改革開放，中國的面貌已煥然一新，巨大的生產能量得以前所未有的釋放。中國正在逐步從計劃經濟向市場經濟、從傳統農業國向新興工業國、從封閉經濟向開放經濟轉變。

回顧與世博會的牽手過程，從觀望者到嘗試者、參與者，再到主辦者，中國走過了不平凡的 150 年。中國的巨大變遷、中國的魅力以及中國人表現的風度與精神，使中國人終於擺脫了“炫奇”、“賽奇”的舊識，與世界人民一起關注人類的未來與發展。

從 1851 年，中國人初識世博會；到 2010 年，世博會將首次落戶發展中國家，中國上海將親手搭建一個世博會的大舞臺，這是何等的氣魄，何等得自信世博會，凝聚全球智慧的盛大 PARTY 而“城市，讓生活更美好”(Better City, Better Life)的主題確立根源于古希臘先哲亞里士多德的一句話：“人類來到城市是為了生活，人類居住在城市是為了生活得更好。這是 2010 年世博會的主題。

五月一日到十月三十一日，整整 184 天的展期，它將吸引全球人的關注，它是一個世界語言。它是聚焦全球城市發展的主題語言，也是凝聚全球智慧的盛大 Party。另外和諧城市理念將成為 2010 年上海世博會重要的精神遺產。



2000 年德國漢諾威世博會中國館

5 條綫路參觀
上海世界博覽會

風帆旅行社 / 伊利華報
為您精心安排 費用全包
\$1,699+ 稅金 / 起

風帆 旅行社
FUN TRAVEL SERVICES

伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL

聯繫電話：614-766-5654; 901-283-5232; 216-324-2959
傳真：901-881-7406 Email: funtravelgo@yahoo.com
網址: www.funtravelgo.com; www.ecjnet.com