

金色蓮花

佛學月刊

小野生活

山是複雜的，城市是混亂的

素食巡覽

傅培梅素菜

電影

〈我不笨，但我有話要說〉

國際學術研討會—密教藝術系列

傳統藏戲再創作

特別專題：意識型態大探索——也是結論

唯識與真愛



ISSN 1023-0319



9 771023 031005

2

1996

密教藝術國際學術研討會

緣起：

擬於1996年2月1、2、4、5日共四天，
於中央圖書館國際會議廳舉行《密教藝術》國際學術
研討會，邀請國內外對密教藝術研究者，齊聚一堂共
同研討。

《密教藝術》 國際學術研討會日程表

日期 時間	二月一日(四)	二月二日(五)	二月三日(六)	二月四日(日)
09:00 09:50	09:00 09:30	開幕儀式 西藏音樂概 述 姚曉鈺	崇高的精神 象徵—佛塔 袁守頤	密教佛像製 作與造型分 析 石連柱
10:00 10:50	09:40 10:40	藏 戲 藏傳佛寺的 建築特色 彭敏華	重探西藏宗 教藝術之色 彩原形 王秀珍	密勒日巴道 歌賞析 陳守強
11:00 11:50	10:50 11:50	如空法師 禪密的靜 坐之美— 兼及佛像 坐姿賞析 鄭鴻祺	來自西藏的 躍動—金剛 舞 陳子軒	西藏密宗法 器之美 蔡素玉
12:00 14:00	休 息	休 息	休 息	休 息
14:00 14:50	14:00 16:00	西藏傳統 音樂與流 行音樂及 歌曲—以 《阿姐鼓》 為例 何訓田 朱哲琴	密勒日巴法 相分析 孔繁嘉	西藏唐卡的 宗教本懷 葛婉章
15:00 15:50		不空三藏與 文殊菩薩像 岩崎日出男	《一切如來 真實攝經》 曼荼羅的構 成與特色 乾 仁志	西藏佛教寧 瑪派的大圓 滿精義的皈 依境 許明銀
16:00 16:50	傳統藏戲再創作 —從密勒日巴尊 者傳談起 周玉卿	密教藝術與 電影藝術創 意結合 黃連盛	談藏族格言 詩的宗教內 涵—以《水 木論》為例 蕭金松	綜合欣賞 綜合討論



宗旨：

本次研討會，將從文學、音樂、繪畫、雕刻、舞蹈、建築、戲劇、電影等八大藝術的角度，重新啟發對於密教儀禮與藝術間更多的時代美學觀點。

特色：

此是一普及版的學術研討會，歡迎各界人士有興趣者皆可自由入場，來共同參與此一難得的盛會。透過佛法在生活藝術中如實的呈現，領會佛法是生命的科學，體會佛法莊嚴，是美學極致的另一風貌。



地點：國立中央圖書館·國際會議廳
(北市中山南路20號)

大般若經

緣起品

持此千莖 金色蓮花 以寄世尊，而為佛事
還散上方殑伽沙等諸佛世界
佛神力故，令此蓮花遍諸佛土
諸花臺中各有化佛，結跏趺坐
為諸菩薩說大般若波羅蜜多相應之法
有情聞者必得無上正等菩提





1993年元月創刊

創辦人暨總編輯/郭韻玲
顧問/朱靜珍
總企劃/周玉卿
發行人/鄭鴻祺

編輯部

主編/孔繁嘉
副主編/彭敏華
學術編輯/釋如空
美術編輯/許瓊丹
採訪記者/姚曉鈺
駐加拿大記者/
陳嫻吟
藝訊主編/王秀珍

管理部

總務組/郭曉蓮
活動組/徐美齡
公關組/林淑靖
資訊組/周育正
課程組/廖美真

服務組/吳燕玲
呂惠珠
廖銘義
財務組/廖美慧
電腦室/華美娟
廣告組/林靜芳
行銷組/干淑梅

社址/台北市忠孝東路4段50號3F4F
(太平洋崇光百貨正對面住安大廈)
電話/(02)778-7433
傳真/(02)778-1135
郵政帳號/17029118金色蓮花雜誌社
排版/龍虎電腦排版股份有限公司
印刷/龍岡彩色印刷股份有限公司
製版/羣鋒彩色製版公司
國內經銷商/台祥圖書有限公司
(新店市寶興路45巷3號2F TEL: 917-3274)

本雜誌在金石堂文化廣場、新學友書局、誠品書店、黎明書局、三民書局、聯經書局、何嘉仁書店、環亞百貨(金色蓮花佛品坊)，以及各大佛教流通處均售，亦歡迎蒞臨本社賞購。

行政院新聞局登記證號局版市字第600號

中華郵政北台字第4626號執照登記為雜誌交寄

定價/每本 110 元

目錄

智慧的按圖索驥

修行

45 圖表佛學

五蘊

文：思惟

59 慧觀

放下一切的妄念

文：般若居士

66 觀想

停止分別意識

文：菩提居士



75 靜坐

清心靜坐《問答式》

文：鄭鴻祺

76 清心小語

文：琉璃月

80 經典

大般若經無生品(一)

文：郭韻玲

88 太虛大師系列

太虛大師——一代的開創者

文：張廷榮

6

文化藝術

法語選萃

密勒尊者的叮嚀

輯：編輯部

8 小野生活

山是複雜的，城市是混亂的

文：小野



17 榮根譯

一念清淨烈焰成池

文：明·洪自誠

空鏡頭

水

攝影：邱奕堅

46



60 大海一瓢飲

大動與大靜

文、圖：葉耘

- 64 紅塵心蓮
豈可濫用「平常心」
文：陳世昌
- 68 小說
龍樹菩薩現真情
文：伊凡
- 78 醒覺
心的告白
文：王一真

特別專輯～唯識與真愛

- 20 宇宙之愛
愛之研究
文：太虛大師
- 24 和平之愛
素食取向問 & 答
文：陳子軒
- 28 和平之愛
千手佛心
文：如空法師
- 30 電影〈我不笨，所以我有話要說〉
宇宙的天然滋養
文：王靜蓉



- 32 動物之愛
放下屠刀，立地成佛
文：林清玄
- 34 環境之愛
心淨國土淨
文：編輯部
- 36 悲智雙運
唯識與真愛真智
文：陳守強
- 42 唯識學研究
唯識學經典篇

- 44 唯識學知見補充之部
唯識與行善
文：文華智慧

生活

14

名廚素菜

傅培梅素菜

文：姚曉鈺



- 16 天然之飲
蓮葉煮水
文：菩提薩埵居士



學術

- 48 國際學術研討會～「密教藝術」研究系列
穿出雪域——西藏的特殊風采
文：詹美娟
- 50 國際學術研討會～「密教藝術」研究系列
傳統藏戲再創作
文：周玉卿



- 55 國際學術研討會～「密教藝術」系列報導
西藏度亡經
金色蓮花駐加拿大記者：陳婉吟

知性廣場

- 91 美麗的期待／布施功德名錄
- 92 課程介紹
- 94 課程表
廣告索引
- 1 滿庭香
- 10 象記
- 12 華光堂
- 18 全佛
- 27 松筑梅

密勒尊者的叮嚀

來自深厚內證的開示，由八百多年前傳來，猶在耳邊

輯／編輯部（選錄自張澄基譯註的密勒日巴大師全集，慧炬出版社出版）

密勒日巴尊者（西元1052～1135）是西藏佛教史上，震爍古今的重要人物。七歲喪父，家產為伯姑等親戚侵佔，而飽受欺凌，奉母命習黑法咒術報此深仇大恨。

事後密勒懺悔所造惡業，投身馬爾巴譯師門下，經過6年零8個月的苦行磨鍊，清淨了過去所造的殺業與罪障，獲得 拙火的大成就。

密勒日巴的法語，從其人人能懂，直接了當的平實開示中，希望能再次提醒每個修行人佛法注重實修的本質。

我甚麼時候死都不知道，去化緣只有浪費時間，有甚麼意思呢？就是凍死餓死，也是為了法而死的，我將毫無後悔。放棄修行，為衣食而奔走，努力聚集財寶，吃好的，穿好的，與親戚朋友們大吃大喝，亂唱瞎聊，嬉笑度日，過這種生活是虛度寶貴的人生，我是絕對反對的。



你們以我赤身裸體為可羞，我以為這是人人本有的身體，露出來沒有甚麼可恥。父母生下我來時就是這樣，那又有甚麼可恥？那些明知罪業不可造作的人卻偏偏不顧羞恥地去造作罪業，令父母憂心；偷盜上師三寶的財產；又為了要滿足自己的私慾，想盡方法欺騙眾生，害自己，害別人。這種人，是為神人所不齒的。這種人的行為，才叫可恥。他們不僅是今生可恥，將來也可恥。

『我遵守上師的訓示而修行，不但對己有益，而且對一切眾生都有究竟的利益。人生在世，隨時可死，與其為世間八法纏擾煩惱，不如尋求究竟的解脫。……我因為要即生成佛，所以才修苦行。……將來對自他一切的利益，會同太陽的光輝一樣燦然照遍大地的。』





我是人羣中最殊勝難得的人。我遇見大譯師馬爾巴，得了即身成佛的口訣，住在寂靜無人的山中，放棄今生的想念，修行禪定，成就三昧，名、聞、恭敬、衣、食、財、利，無一樣能動我的心。因此我已經降伏了一切世間的煩惱。世上再沒有比我更稱得上男子漢大丈夫的人了。各位雖然生長在佛法鼎盛的國土中，但不用說修行了，就連聞法的心思都沒有；你們這一輩子，忙於犯罪作惡，入地獄惟恐不深，時間惟恐不長。像你們這樣才真是世界上最悲慘，最可憐的人哩！我心裡是經常安穩快樂的。

這種不共的覺受證解功德，堅固，廣大，轉過失而成為功德。我通達了妄念即是法身，了知輪迴涅槃一切法皆是緣起；自心一切種識本離一切方所，行為錯誤則招致輪迴，善行解脫則獲得涅槃。而此生死涅槃二者之體性皆為不二空性光明。生出此種不共功德的因地，即是苦修淨行的累積；生出此不共功德的緣助，乃食物及甚深口訣，以因緣和合而得成功。因此對真言方便道，會物欲而菩提的殊勝善巧，起了決定信心。



因為長期苦修的原故，我的體力不繼，腳滑跌在路旁。繩子一斷，土鍋也打破了鍋散落在地上。我看見這個景象，想起了進的心。



襤褸的衣服滿地上拖著，一不小心，失。鍋子裡還有一堆鮮綠的麻草，伴著破「無常」的道理，生出了更深的出離精

你們看我，覺得我悲慘已極。但是在這個世界上，比我更幸福，生活得更快樂的人，恐怕再也找不出了。





▲山是複雜的？複雜是美的。（攝影／呂理昌）

山是複雜的， 城市是混亂的

「你看，那是七星山。」

女兒卻指著西方說：

「你看，那是月亮。」

文／小野

寒流走了。

我騎著單車送女兒上學，那是一條由南往北而行的單行道，我清楚見到了前方熟悉的山脈，於是告訴女兒說：

「你看，那是七星山。」

女兒卻指著西方說：

「你看，那是月亮。」

清爽的天空，山和月亮都跟著清明起來。

我又重覆了一次說：

「七星山！看到了沒有？」

女兒也重覆說：

「月亮！看到了沒有？」

然後我們穿過了兩個紅綠燈，學校就到了。

寒流走了，雲霧散了，城市四周的山脈都浮現出來了。我獨自騎著單車在人車交錯橫行的街道上閃躲，當我往東行時黃燦燦的陽光刺著我的雙眼，我知道這又是一個適合登山的天氣。



▲城市是混亂的？

山很複雜，所以每次都有新發現！

我對她說：

「去爬山吧。」

她搖搖頭說：

「我還沒有心理準備。」

爬山還要什麼心理準備呢？

「要啊。」她說：

「要有足夠的睡眠和體力，準備一些水和一些糧食。還要先把路線決定，選擇一條沒走過的山路比較好玩。爬山不一定是爲了運動，有時候，只是爲了心情和風景。」

山是很複雜的，每一次去爬都會有不同的心情、不同的氣候和新的發現。

城市則不是。埋在地底下的管線是混亂的，蓋在地上的高樓大廈也是混亂的，人車在崎嶇不平的道路上走起來比山路還難行，心也是亂的。

於是我總在混亂的街容中尋找四周山脈的面貌。僅僅在一條巷弄中穿出去，看到北方的七星山，再穿出來，卻看到東方的南港山和拇指山，再轉個彎，就看到南方的蟾蜍山和更遠更高的山脈。我曾經夢想著：

「如果我們能重新建造這個城市，那麼就讓每一條街道的盡頭可以通到山腳下，每一個人站在任何一個路口都可以看到山。」

那是一種來自遠山的呼喚，使我們不會迅速淪陷於混亂的都市中而不可自拔。

有陽光的冬日，如果不能爬山，也不想工作，還能做什麼呢？她說：

「我們來整理堆在書桌下灰塵大堆的資料吧。」

那些資料是我花了兩、三年的時間分類裝訂好的，包括科學、政治、文化、影劇……等。厚厚的三、四十本。她說：

「你留下還有用的，其他的我們來做垃圾分類，資源回收。」

我們把舊資料搬出來，蹲在陽光下翻閱，我望著已經變成垃圾的資料說：

「太多的資訊如果沒有能力整理和解讀，就成爲一堆混亂的垃圾。」

其實我們已經身處在一堆混亂的資訊垃圾中不知所措，整理是把混亂回歸秩序的唯一途徑。

經過了一番整理工作，我又找到了一種新的寫作靈感，這是最新的發現。彷彿冬天走在一條似曾相識的山路上，轉一個彎，正好陽光照射進來，發現應該是在春天才開的杜鵑，夏天才開的野牡丹竟然在冬天還開得燦爛艷麗，是尚未凋謝呢，還是提前開花了？總之，那真是從未見過的奇景，我面對著眼前的奇景歡喜不已。

山真是複雜而多變化的，讓你每一次入寶山而不會空手而回。

複雜是美的，混亂是醜的

曾經聽過一個研究台灣植物生態的朋友很感慨的說：

「台灣雖然很小，可是自然生態環境卻是複雜的，光是一座山，從山谷到山頂的植物就分別屬於不同的氣候區，到了三千公尺以上甚至和北極圈以南的生態環境相同。在一千八百公尺到二千五百公尺的地方竟然有古老

的冰河期所留下的古生物。台灣南、北的植物也有分化的現象，所以台灣並不適合大面積的開發，應該發展地方性的特色。」

一座山，從山谷到山頂都不同，從南到北也不一樣，這就是一種多樣豐富、充滿生機和創造性的複雜，而且一切循著一定的規律和秩序。

複雜是一個驚嘆號，充滿驚喜歡樂的驚嘆號。

混亂是一大堆問號，充滿迷惑恐懼的問號。

複雜使所有生命共存共榮。

混亂使所有生命相互踐踏摧殘。

複雜是美的。

混亂是醜的。

複雜是山窮水盡之後的柳暗花明。

混亂是條條大道通死巷。

有人很感觸的說：

「台灣真是混亂。」

我則寧願相信那是一種複雜。

▼ 小觀音山之火山口。（攝影／呂理昌）



傅培梅素菜



▲令人不自覺和美味佳餚聯想一起的傅培梅。

人類的胃是動物的地獄！

素菜的天然甘甜、清淨舒坦

不僅帶來身體的健康

更是慈悲的最佳呈現

文／姚曉鈺 圖片提供／傅培梅

說起傅培梅女士，總令人不自覺的和美味佳餚聯想在一起；而傅女士親切爽朗的笑臉似已成為一個不可磨滅的印象，伴隨著許多人長大，從民國51年進入台視電視公司錄製烹飪節目起，迄今已有33年之久了。這33年來歷經每週一次，每天一次播放的方式，傅培梅以親切流利的作風迎得大眾的喜愛陪伴著觀眾33年，且從未曾離開這個工作崗位，她的堅持及不斷推陳出新的精神、令人佩服，相信有許多人從女孩到為人母親從電視中這些年來學了不少菜呢！

既使擁有了大師之名氣，傅女士和大家的媽媽一樣，自己仍然會親自下廚為家人做菜，她尤其喜愛麵食。而當初會學作菜的背後緣起本是為了激勵自己，讓先生對她的手藝另眼相看，所以當時她主動以高薪聘請了一些大飯店的廚師教她做菜。在

▼素料的種類很多，令人目不暇接。



▲素扣肉



▲素四寶捲

不斷學習的情況下，加上用心的態度，傅女士很快學到竅門，開啓了另一片美食天地。

日新月異的素食烹調

目前素食的風氣十分盛行，素食的烹調也有了日新月異的改變，大家或許很驚訝，早在民國59年出版食譜時，傅女士已有介紹素菜了，為了出版素食題材，她之前還遠赴了日本去參考學習。在日本，素菜多半到寺廟裡才吃得到，齋食十分簡單，

有時水煮芋頭即算是一道菜了。怎知今日素食是如此普及。

根據傅女士的經驗，素菜重視高湯佐料，在上海人會喜歡以扁尖筍來作高湯，中國北方人用黃豆菜，而台灣及日本較偏好以香菇水來調味，增加鮮味。

一個廚師的成功確實是不易的啊！若是沒有堅毅的耐力與專注力是很難勝任的，因為廚房的杯盤狼籍，瑣碎雜亂對於耐心是很大的考驗，怪不得古來許多大德多半有擔任廚務的共同經歷，可印證當下最好的學習的確是如經文所言沒有時間、地點的分別。什麼是最好修行的時間：現在。什麼是最好的修行的地方：此地。心是需要被淬煉的，才能歷經重重的挫折、考驗。

自然甘甜，清淨舒坦的素菜

中式的素菜是不分省份的，不會只有某地才會有的情形，只是在作法有些不同，例如：滷素雞。同樣的東西，上海包的是扁狀，本省包的是圓狀，在口味上常用的醬汁有糖醋，麻辣及咖哩等。

素食的命名大致有8個原則可循：依1. 做法2. 口味3. 配料4. 形狀5. 色彩6. 器皿7. 人、地8. 數目八項。不過命名也有十分抽象的化名，素食也不例外，傅老師喜歡選擇較直接的命名方式，如素紅燒排翅（排翅一般用荀絲來做）即可一目了然。另外有一點值得注意就是材料是否是全素呢？選擇好的材料是第一步。目前傅老師將在電視上推出「素菜專輯」的單元，把迪化

街60~70種的素料介紹給大家認識。鑒於吃素人口增加，在過年時期播放，一方面可讓吃素者多增加一些美味佳餚，另一方面，在過年時，大魚大肉常對身體易造成負擔，清淡的素菜，反成為年菜的新寵呢！

素菜的美味在於那份自然甘甜，清淨舒坦，沒有一個生命會為了我們口腹之欲挨刀犧牲，西方一位著名的舞伶長年素食，她並不是個佛教徒，但她留下了一句平實而深刻的話：人類的胃是動物的地獄。想想此言實是不虛。

你可以清水閒燙，也可涼油加醬，素食的變化無窮，今年過年何不打開電視機跟著傅培梅老師學幾道素食佳餚，來點不一樣的年菜，新的一年是慈悲為首的一年啊！🙏



▲素排骨三味

▼素紅燒獅子頭



▲素三鮮鍋巴

促進人身寶健康 提倡天然健康飲料

蓮葉煮水



蓮葉，燒飯合藥，裨助脾胃，而升發陽氣。能散瘀血，留好血。（本草備要）

文／菩提薩埵居士

攝影／王秀珍

《作法》

蓮葉一張洗淨切成碎片
待150c.c.水煮沸後
把蓮葉碎片放入煮約五分至十分
喝時加些冰糖，更加可口

《說明》

蓮葉是非常清新的植物
水煮後能夠釋放出來非常有益氣脈的物質
常飲對於通氣脈
以及去除腎臟雜質都相當有益



一念清淨烈焰成池

文／選自明朝洪自誠榮根譚

人生福境禍區

皆念想



故



釋氏云

造成

利欲熾然即是火坑

貪愛沉溺便為苦海

一念



清淨烈焰成池



一念警覺航登彼岸



念頭

稍異

境界

可不



頓殊
慎哉

末法時代衆生，擁有什麼樣的意識型態？

可以說，正確的價值觀，被大量污染

但事實上，真正的英雄，還是～

良知良能的人，清淨意識者

因此，本刊特別策劃了一系列的意識型態大探索，專題如下：

第一次探索：唯識與科技

第二次探索：唯識與暴力環境

第三次探索：唯識學與西方心智學

第四次探索：唯識與情色異象

也是結論：唯識與真愛

從五個角度切入，深入探索佛法唯識學與生命淨化的底蘊，以

提供現代人置身巨大迷亂的指引之一。

真愛與真智

悲智兼具的成熟人間

面對四大課題

所得到的反省、觀察與結論

人類與宇宙的幸福之道——

唯有經由平衡的悲智方能達成

本期特以「唯識與真愛」作為連載五期之「意識型態大探索」此特別專題的總論。

其中將分為九個方向：

一、民初太虛大師對純善無惡之真愛的詮釋。

二、以問卷調查來抽樣了解民衆對於吃素的觀感。

三、介紹「千手佛心」此書中證嚴法師的和平之愛。

四、電影「我不笨，但我有話要說」中的動物之愛。

五、林清玄的「放下屠刀，立地成佛」之感人故事。

六、喚醒被忽視卻息息相關的環境之愛。

七、以慈悲與智慧為一的角度來了知生命的真義。

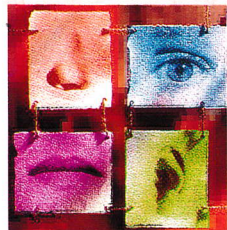
八、唯識學經典篇——解深密經。

九、結論——唯識與行善。

▼ 六道互為眷屬



圖／我不笨，但我有話要說，環球影片公司



宇宙之愛

◀ 菩薩的愛正是深知卓見的真愛。

太虛大師提倡人生佛教，發揚菩薩精神。菩薩的愛正是深知卓見的真愛，是由悟緣生無我之真相而生的，是一種善淨之愛。

純善而無惡之大愛，為一切諸佛產生之母，為一切佛法發源之地。所以希望和平安寧者，必絕對崇尚真智真愛。

文／太虛大師 圖片提供／陳朝寶

前承李佳白博士，請余講演佛法。聽眾多為佛教與基督教徒，李博士又將余之講演詞譯登字林報，故引起西人之問難。余曾作一答書，已另由文字發表。在余個人之意思，基督教徒應有徹底認識佛教之必要，而佛教徒對於基督之教理，亦應有相當之了解。今天李博士首先提出基督之大愛主義，來為講演之材料，余聆之，思想上不覺即起了研究。今願發表余之意見，與諸君作大愛之討論。

「愛」之一字，含義極廣，能力尤大。宇宙萬有皆生

於愛。不但善事發生於愛，即惡事亦生於愛。殺人放火世謂之惡。其被殺者，固為能殺者之所不愛，但其中必有所愛之條件，而為行殺之起因。至於作濟羣利人之善事，完全根據于愛。此盡人所共知者，無煩引證。

惟言宇宙萬物都生於愛，驟聽之似乎難解，實則亦事理之顯然。如吾人因愛而作一切惡事，則來生必感受極苦之生活（包括身世言）。若因愛而行種種善事，則將來所獲之身，與身所受用之物（指身所依之世界及衣食等需用之物件而言），亦必純善而無惡。是則吾人之生也由於愛，而因生所起之老病死苦，及由死而繼續復生之身，其產生亦由於愛。若無愛則身不生，而與身同起之世界亦不能生。由是而談，則「愛」實為一切善惡諸法之策源地。即吾人行事，亦不能出此範圍之外。其為事之重要與人生之關切如此之大，吾人實不容不有深晰之研究也。

曾記李博士演講中，說中國人此次反對宗教，完全由缺乏愛之觀念。所以在湘鄂間，發生種種破壞示威之手段。若不知加以相當之限制，將來又引起國際之戰爭。又云若世界人類，皆能相愛，則戰爭之苦惱，可以絕滅，而和平安寧之希望，亦可以達到。故希望和平安寧者，必絕對崇拜於愛。

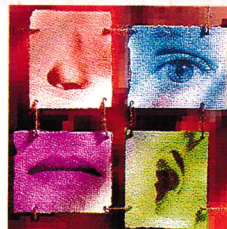
李博士之說，意本甚是！余則以為吾人對於愛之態度，應何取決，尚難判定。蓋愛之為義，既如前說。則吾人對於愛，亦不應取絕對之崇拜主義，何以故？以愛亦為萬惡所從生故，但又不宜取完全排除之手段。以愛亦



▲宇宙萬有皆生於愛。故希望和平安寧者，必絕對崇拜於愛。

意識型態大探索

也 是 結 論
唯 識 與 真 愛



能為萬義之大本因故。和平安寧固生於愛，但戰爭苦惱亦生於愛。此余對於絕對崇愛者，尚認為有再加考慮之必要。

今請更進一步，與諸君討論愛之究竟，此應分二層：

(1)愛之為物，其本身究竟從何而生起？

(2)吾人對於愛，究竟應取何種之態度？

依科學家之因果律說，凡能生者必有所生。愛既為能生之因，亦必為所生之果。就俗情而談，則為愛之生因者即為我執。人類由執有自我，則事事皆思為我而謀發展其私愛，由擴充發展其私愛故，結果則釀成世界之戰爭。世人所豔稱之互助主義，與兼愛主義，其立論皆基於人我對待之地位，仍是由我所起之貪愛。其所持以號召羣眾互助兼愛之理論者，實成為發展貪愛之工具，決無實現和平安寧之可能。

若依佛教則一切法皆是幻有，無有一法能為一切之因，亦無一法但為一切法之果。惟就諸法互相生長之關係條件上，不平等因無窮因而假立為因為果，所以能免除之過，而發見平等互資之緣起無我的真相。故依佛教而言，愛亦由於萬有，此在因緣和合而生，非由執我而生。佛教則不名愛，而名之曰大悲心。佛之大悲，乃依觀察眾生之苦惱，而發起大悲救濟之心，非由謀自我發展所引起之貪愛可比。故為純善而無惡之大愛，此種大愛，為一切諸佛產生之母，為一切佛法發源之地，故人類對之，應有下列三種之崇拜：

(1)應崇拜了悟萬有

真相之大覺。（萬有真相，即因緣所生之無我法。）

(2)應崇拜依眾緣所生之無我法而起之大悲。（即覺悟人生萬物之真相，而發起之大慈大悲）。

(3)應崇拜觀世間之苦惱而施設方便救濟之萬行。

上來說善淨之愛，是由悟緣生無我之真相而生，吾人應當如是了解，不應盲從我執之愛。余認為有討論之價值，故提出與諸君一商榷之。（海潮音文庫第一編）

▼ 萬有因緣和合而生之愛，是一切佛法發源之地。





和平之愛

▲和平共存，是令此世間不壞的根基。

素食取向問 & 答

文／陳子軒（師範大學數學研究所）

問卷設計／編輯部顧問室

一、前言

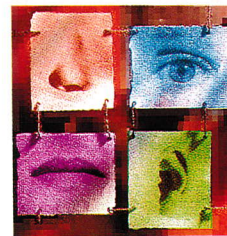
慈悲和善良是人類的天性，是所有人的和諧共存之道。六道輪迴，衆生平等，我們都不願意被傷害，那麼我們便不該去傷害別的衆生。台灣物質文明一日千里，在這個寶島上，我們有著不虞匱乏的豐富的生活條件，但是欲望之海終難填平。曾幾何時，我們生存的環境，已淪為牲畜的人間地獄，數以萬計的動物無情的被宰殺，屍橫遍野，血流成河。我們不禁要問，人類真的是萬物之靈嗎？擁有高度智慧的人類，卻不能配合理性的行為，這是會付出很大代價的，因果循環，絲毫不爽。本雜誌社再不遺餘力的製作了這份問卷，並以意識型態觀點深入剖析，希望喚起人類的良知良能，回復慈悲和善良的本性！

二、問卷統計

1. 年齡層：☐18歲以下40.8% ☐18歲～30歲20.2% ☐31歲～60歲38.7% ☐60歲以上0.3%
2. 性別：☐男37.3% ☐女62.7%
3. 職業：☐公務員31.9% ☐家庭主婦2.8% ☐製造業1.4% ☐服務業7.7% ☐金融業0.4% ☐文化事業2.5% ☐學生47.0% ☐其他6.7%
4. 信仰：☐無26.2% ☐佛教54.3% ☐道教12.6% ☐一貫道0.7% ☐天主教1.7% ☐基督教3.8% ☐回教6 ☐其他2.4%
5. 你有長期吃素的習慣嗎？☐有15.8% ☐沒有84.2%
6. 你為什麼吃素？（非素食者勿答）☐喜歡22.6% ☐信仰32.2% ☐健康37.4% ☐家庭影響1.7% ☐其他6.1%
7. 你為什麼吃肉？（素食者勿答）☐喜歡

意識型態大探索

也是結論
唯識與真愛



16.5% ☐ 習慣40.5% ☐ 較健康11.6% ☐
在家庭，沒有選擇20.7% ☐ 吃素不方便
10.7%



▲安寧祥和，是永恆快樂的駐足處。

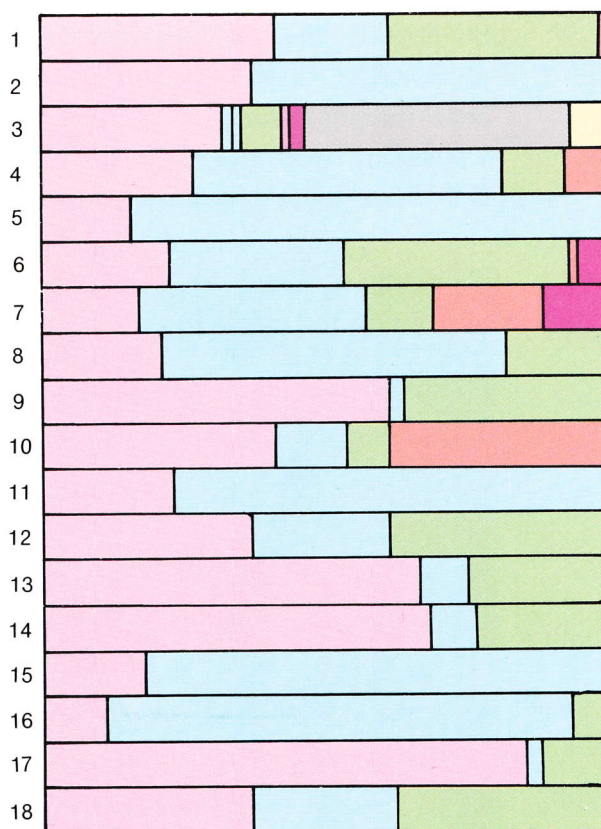
8. 你認為吃肉殘忍嗎？☐ 殘忍21.3% ☐ 還好60.6% ☐ 沒感覺18.1%
9. 你贊同別人吃素？☐ 贊同60.6% ☐ 不贊同2.8% ☐ 沒意見36.7%
10. 你願意嘗試建立素食習慣嗎？（素食者勿答）☐ 願意40.9% ☐ 不願意13.1% ☐ 沒想過46.0%
11. 你曾想素食而失敗嗎？（素食者勿答）☐ 有25.6% ☐ 沒有74.4%
12. 你認為肉食文化（以經濟動物肉品為食）下，人類是否會付出代價？☐ 會37.4% ☐ 不會23.4% ☐ 不知道39.2%
13. 如果肉食文化（以經濟動物肉品為食）會對自己造成傷害，你會拒絕肉食嗎？☐ 會67.9% ☐ 不會7.9% ☐ 不知道24.3%
14. 如果肉食文化（以經濟動物肉品為食）會傷害世界和平，你會拒絕肉食嗎？☐ 會69.1% ☐ 不會7.7% ☐ 不知道23.9%
15. 你參觀過屠宰場嗎？☐ 有19.4% ☐ 沒有80.6%
16. 你想參觀屠宰場嗎？☐ 想10.1% ☐ 不想83.2% ☐ 不知道8.0%
17. 你認為動物在屠宰時（不管人力或機械化），是否會痛苦？☐ 會87.3% ☐ 不會2.5% ☐ 不知道10.2%
18. 你是否願意以三個月為期，實施以素食代替肉食，在重新思考將來的飲食取向？（素食者勿答）☐ 願意36.4% ☐ 不願意27.6% ☐ 沒有必要36.0%

三、資料分析：

在受訪的287人中，有超過一半（54.3%）是信仰佛教，然而也發現有84.2%的人並非長期吃素。楞嚴經上說：「食肉之人，諸天遠離，衆生怖畏！」吃肉對修學佛法確實有很大的障礙啊！

有87.3%的人都認為動物在屠宰時會痛苦，而在未來飲食考量上，卻只有36.4%的人願意以素食取代肉食，「人饑己饑，人溺己溺」，孟子也說：「惻隱之心，人皆有之。」如果我們願意停下來好好思考一下，這樣對其他生命公平嗎？人類有很多行為其實是和理性矛盾的，我們想要生活得快樂，卻常常對別人生氣，以致得不到快樂。這一切的矛盾衝突來自我們自己啊！約有1/3的人認為在肉食文化下，人類是會付出代價的，而有將近七成的受訪者反應，如果肉食文化對世界或自己造成傷害，會拒絕肉食。可見大多數的人其實也不願傷害任何

統計圖表：



生命，只是習慣於錯誤的行為或無法做自己的主宰，但是只要人類願意行善，向著光明前進，這些行為是會改變的。

四、本文：

經云：「食肉之人，死墮惡道，受無量苦。」華嚴經上也說：「忘失菩提心，修諸善法，是名魔業。」

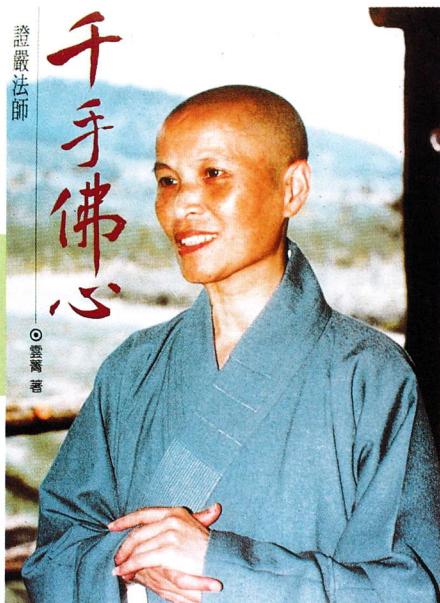
因果的道理告訴我們，當我們努力行善時，好的報應便會回到我們身上，可是當我們為惡時，惡報遲早有一天要降臨到我們頭上來的。最近適逢年節來到，大家快快樂樂的歡度佳節，可是同一個環境裏，卻沒想到對我們有如天堂般的歡樂節慶，卻是建築在無數生命的死亡之上，這是何等殘酷的事實。人們大聲疾呼尊重人類生命的尊嚴，同時，可曾想到動物也有生命啊，牠們有笑有淚，也會有痛苦，牠們也是有情啊！人類雖然比動物有智慧，但是基於生命的平等性，我們沒有權利主宰牠們的生死的，因此若是仍有許多人不改變肉食的習慣時，則表面看起來沒有什麼，但這樣的習慣背後所付出的代價，卻是無數生命慘痛的死亡，更由於被迫的死亡，這樣的怨氣要誰來化解呢？最後只有又回到人類自己的身上了，願雲禪師的戒肉詩云：「千百年來盤裏羹，怨深似海恨難平；欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」

我們希望世界和平，生活愉悅，除了外在條件的改善外，我們是否該仔細想想，戰爭背後的原因是什麼啊！是否我們該回到自心，反省思惟，是不是傷害其他生命個體，是不是直接或間接造成眾生的苦痛，善良的人就是願盡一己之力解除眾生苦痛的人，而沒有人願意不善良，也沒有人願意傷害別人的。「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」，這小小的一塊肉，足以斷了大悲種性，甚而退失菩提心，離解脫便日遠了。我們凡夫在痛苦的生死大海中，載浮載沈了不知多少年，我們想要真正的快樂，所以學習佛法，尋求解脫之樂，但我們卻容許自己對其他生命不慈悲嗎？「我不殺伯仁，伯仁卻因我而死」，那些難以數計生命的痛苦消逝，我們不該負責嗎？

「無緣大慈，同體大悲」佛法講的愛是大愛，是對全體眾生都一律平等的無私的愛，而不是有染著的自私之愛，是對所有眾生永恆不渝的慈悲之愛，而不是依於對象或滿足的短暫之愛，正因為付出的愛是永恆，所獲得的喜悅也是永恆，永恆的喜悅是無盡的寶藏，取之不盡，用之不竭，當內心充滿喜悅，就再也容不下任何負面的，自私的情緒和想法，當內心完全光明，黑暗也就不再存在，當內心悅樂的泉源不斷湧現時，周遭處處皆喜樂，生命時時皆璀璨，佛國是淨土，人間也是，重要的是我們的內心是真正的淨土！☸



◀ 六道輪迴，眾生平等，我們都不願意被傷害，那麼我們便不該去傷害別的眾生。



書 名：千手佛心

出 版 社：大千文化

著 者：雲萼

出版年月：1995.12

和平之愛

▲車窗外的景物一去不回，唯一有意義的事，是對同車的旅人布施慈悲。

千手佛心

清淨的愛

撫慰每個無所適從的心

帶來光明祥和的世界

文／如空法師

「普天之下，沒有我不愛的人；普天之下，沒有我不信任的人；普天之下，沒有我不原諒的人；心中煩惱、埋怨、憂愁放下了，長情大愛，遍滿虛空，永無止盡。」秉持著這樣的理念與信心，花蓮靜思精舍證嚴法師，以一瘦弱的比丘尼身份，帶動起全省乃至世界各地濟貧教富的善良風氣。

萬里之遙的相知

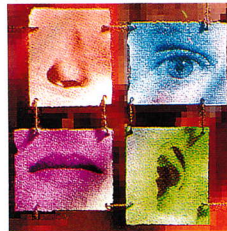
「生命本是一段旅程，我們自出生時便已登上一列火車，朝必然的死亡終點前去。車窗外的景物一去不回，唯一有意義的事，是對同車的旅人布施慈悲。」「千手佛心」的作者雲萼，由於深受證嚴法師憫愛精神的感動，在「柳條兒因風而聚，也

因風而別。在那遇後別前，且為眾生造一份福、減一份苦，添一份憫愛」，此想要做些對人對世都有用的事之意念的策動下，不惜萬里之遙，來來回回美國與台灣好幾趟，只為了把證嚴法師創立慈濟功德會的經過，及此會今日的成就，用英文寫成一本書，讓全天下的人閱讀。

現在這個時代裡，科技發展迅速，但是精神方面的陶養沒來得及跟上，造成瀰漫著金權主義之風。許多的政治家與世界領袖企圖盡全力，達成武器管制等等的協定。而事實上，只有內在得到和平，每個人都能調整自己不善的念頭，才能避免自己與別人的受苦。每個人對意識形態所想要服務的根本人性有所體會，整個價值取向得到導正，才有真正的和平存在。因此，根本上從心的喚醒，自然滋長出慈暖的花

意識型態大探索

也是結論
唯識與真愛



朵。

書中作者多次親訪花蓮證嚴法師，並拜見法師之母王夫人，甚至飛遍了台灣，訪問法師的弟弟及親近過證嚴法師的人，亦參加慈濟功德會成員們的聚會處等，獲得一段段珍貴無比的故事，透過平實文字的陳述，充滿慈悲與智慧的和平之愛，洋溢字裡行間。

和平柔軟的相待

「所有的生命都應該被尊重，所有的生物都應該被愛。」

「世上古今多少災難，都是由那心靈殘缺之人造成。」

「衆生皆平等，因此應該受同等的敬愛。佛心存於衆生，不論其肉體形式是人、是魚、是貓，還是狗。」

「施予者一向被視為善行，付出者亦被視為善人；然而沒有了受者，所有善行都無法形成。」。

「衆生一體，萬物平等」，雖然衆生由於因果業報的不同造作，而有各自不同的遭遇與對待，但是同樣有顆如佛般潔淨的心靈，只有以慈悲關愛，以和平柔軟的對待，才能帶來真正的喜樂與幸福。

「以智慧探討生命的真諦，以毅力安排人生時間，以願力主宰自己的命運。」

「人性總認為凡事皆理所當然而永恒，其實生命短促，天下無不散的筵席，我們必須珍惜在和平時期與所愛人共處的每一刻。」

證嚴法師由於以無比的毅力堅持著她多劫來的願力，不僅自身力行，也帶動了許多人的跟隨。她纖瘦的身軀，平靜的法音，常使許多瀕臨破碎的家庭得到重整；許多在困境中的人心，得到舒緩與出路。一燈點萬燈，燈燈相傳，和平之氛圍，由是散發。



▲點燈般的和平之愛，由此山下小屋傳播出來。



▲如佛般潔淨的心靈，才能帶來真正的喜樂。

攝影／吳錫文



愚昧的人類 世代循環的

上演著同樣的悲劇 以一時的口腹之慾之滿足

換取戰爭—— 妻離子散、家破人亡

這樣的命運 豈不百分之百 如同

人類給予 可憐的、更愚昧些的、無反抗能力的
動物們？？？……

動物之愛

◀ 覺悟的那一剎那就已經改變了命運。

放下屠刀，立地成佛

覺悟的心，是美的心
可以使我們止惡向善
發出智慧的光芒
帶來撫慰人心的暖流

文／林清玄

覺悟可以使我們止惡向善，立即的效果就是改變今生的命運。未來的效果就是改變無量的未來的命運。這種覺悟很簡單，像戒殺、吃素，佛教講的「放下屠刀，立地成佛。」

你每天吃一餐飯，據我統計，如果你是吃葷的人，每一餐至少吃掉七、八個生命，如果你吃素，平均一天就有三十個生命不會因你而死。這是多麼偉大的事業，改變今生有什麼困難？我們通常都不大能理解改變今生的問題。

一個屠夫的故事——還是繼續殺豬嗎？

我講一個經典裡的故事，從前有一個屠夫，住在一個村莊裡，這個村莊不遠處，住了一位修行人，因為這出家的師父修行很好，村莊裡的人都很崇敬他，每一個人都去請他來供養，希望能得到功德，聽聽師父的開示。

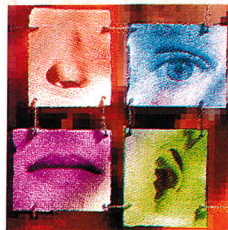
這個屠夫跟他太太就很想請這個修行人來家裡供養，因為他們都知道供養修行人是有很大的功德。所以就跟太太講，他太太說：「我們是殺豬的人，那有這個福報供養修行人，家裡都沾滿血跡。」這個屠夫就發下一個心願說：「好！我們來供養這個師父，如果他答應來，我們就把家裡的鍋子、刀子、鏟子、地板全部都換新，一塵不染來供養這個師父。聽他的開示。如果他有很好的開示，我們從此就不要再殺豬了。」

於是他們就去跟這個修行人講，師父答應了他們。夫婦倆歡天喜地回到家裡，果然將家裡的一切都煥然一新。然後做了一桌非常豐盛的素席，請師父吃飯。吃完飯後，他們夫婦就坐在那裡希望聽師父的開示，結果師父什麼話都沒有講，吃完，擦擦嘴巴就走了。

屠夫跟他太太都呆住了，心想：「是不是我們惡業太重，師父連一句話都懶得講？就走掉了，既然他都沒有

意識型態大探索

也 是 結 論
唯 識 與 真 愛



什麼開示，我們還是繼續殺豬吧！」他們又繼續從事屠夫的行業。

死了之後，就墮入地獄，墮入地獄以後，有一天地藏王菩薩就到地獄去，看到那麼多衆生在受苦，就問他們：「你們這些在地獄受苦的衆生，那一個在生前曾經做過一件善事，站出來我就可以解救你。」講完之後，地獄的衆生都陷入沈思，突然有一個人跳起來說：「有！我做過一件善事！」這個屠夫就站出來說：「我曾經供養過一個大家都公認修行很好的修行人，本來我想要改過從善的，可是他什麼都沒有說就走了。」

地藏王菩薩就用神通力觀照，觀照以後，發現那個修行人已經證得阿羅漢的果位，地藏王菩薩就找到這位修行人問他：「為什麼沒給這位屠夫開示就走了，如果給他開示或許他發了願就改變了他的未來。」這修行人說：「因為那時候我是修小乘法，是個自了漢，沒想到要度化別人，或者給別人開示。」地藏王菩薩說：「你欠他一個很重要的因緣，你應該去了掉，去救他。」

地藏王菩薩就把屠夫救起來，誕生到一個村落裡面去。這個屠夫誕生到他原來的那個村落裡去，他的行業還是屠夫，這個修行人也誕生到村落附近，仍然是個修行人。因為他已經證得神通了，知道這就是他要拯救的屠夫。

他怎麼樣來拯救屠夫？有一天這個屠夫因為沒有錢抓豬，很苦惱，就坐在庭院前面愁眉苦臉。這個師父就走過去問明原委，不但沒有勸他不要殺，反而問他：「你缺多少錢？」屠夫說：「缺一百兩銀子。」出家人說：「我借給你！」屠夫一聽嚇壞了，心想：這出家人怎麼會借錢給我？讓我去抓豬來殺？但是他還是接受了。他問師父：「這一百兩要怎麼樣還你呢？」師父說：「你不用還我，只要記住，將來那一天我來跟你要肉，不管要多少肉，你都要提供給我。」屠夫很高興的答應了。

割自己時，一兩肉也很痛

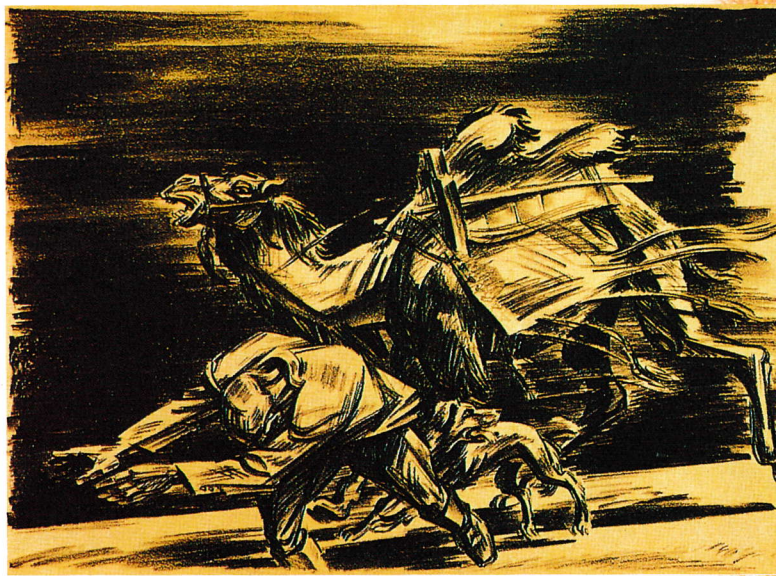
過了兩三天，從縣府裡傳來了一道命令，這道命令是觀音菩薩誕辰，縣府裡的縣太爺是位虔誠的佛教徒，他就下令全縣的人禁屠。這時屠夫沒豬殺了，又坐在庭院前愁眉苦臉，這時這位修行人又出現了，問他：「怎麼無精打采的？」屠夫說：「因為下令禁屠，沒豬殺。」這個出家人說：「我記得你曾經答應過我，我來跟你要肉的時候，不管多少你都會給我，現在我要你給我一斤肉。」屠夫說：「一兩肉都沒有，那有一斤肉？」這出

家人說：「可是你答應過我的。這樣好了，如果你沒有豬肉，那你割一兩你的肉給我，就算抵了這一兩銀子。」

屠夫聽了很生氣說道：「你難道不知道刀子割肉是會痛的嗎？」這出家人就跟他說：「你每天殺幾十頭豬，難道你不知道刀子割在豬身上是會痛的嗎？」屠夫一聽，嚇壞了，因為他累世都在當屠夫，但是他沒有想到豬是會痛的。但是要割自己的時候，他就想到一兩肉也很痛。這時給他一個很大的覺悟，就立刻放下屠刀，當場剃度，跟出家師父修行，最後證得阿羅漢的果位。

這個就是「放下屠刀，立地成佛」的故事。所以我們通常都會遇到像屠夫一樣的問題，這個問題就是沒有覺悟的心。我們平常在傷害別人，怨恨別人的時候也從來沒有想到別人也是會痛的。如果你有這樣的覺悟，就會改變未來的命運，為什麼？因為你就可以止掉一切要犯的惡，止惡向善，可以使你得到成就。那麼一覺悟的那一時刻就已經改變了你的命運。

所以佛教最偉大的地方就是告訴我們可以頓悟。頓悟其實並不難，你每天睡覺第二天鬧鐘一響醒過來，從睡得很沈醒過來，只需要一秒鐘的時間，這醒來的一秒鐘，就是頓悟。你睡八個小時要醒過來，只要一秒鐘，你睡十六個小時醒過來，也是一秒鐘，你睡三天三夜醒過來，也是一秒鐘。你睡千百劫醒過來也只要一秒鐘，這個就是頓悟。所以頓悟，是非常重要的。頓悟之後，念念都在覺悟、清明裡，你就改變了你的命運。☉



▲恐懼 亞男·卡契庫瑞比契 石版畫 1986年



▲動物有靈，那份無邪，令人有萬物一體的感動。

動物之愛

因為這部片子實在太好了！

象徵人類與動物間

另一種相處的契機——愛與寬容

所以，我們要大聲的推薦！！

宇宙的天然滋養

文／王靜蓉 圖片提供／環球影片公司

驚訝有這類型特殊的電影，傳遞歡笑，愛生與可愛訊息。

《我不笨，但我有話要說》是小說改編的電影。小說的動物世界易寫，要引導動物們演戲却難，很難，據說它花了七、八年才拍攝完成。

美味當前，愛生之心

開場便特殊。像卡通玩偶般的小豬出現了，抽一下，小豬的五臟六腑換成懸掛的美味香腸。是的，看了這部電影讓觀眾在食肉之前再回思一下可愛的動物們，尤其是電影中住在太陽谷製肉廠的豬寶貝。

豬寶貝甫出生就被告別父母。豬媽媽和豬爸爸據說到一個天堂樂園去了！來日，當寶貝努力加餐飯，長得

白白胖胖後，就能前去與父母相聚。

其實，這是人類的謊言。人類太需要動物們貢獻身體來滿足口腹之慾，似乎，市場販賣的或餐館所烹調的美味肉食與能跑能跳的動物是兩種東西。美味當前，與根深蒂固的飲食習慣與諸多營養論調使人們很難不吃肉。

婚宴若為素宴，常見賓客說：「總覺得吃不飽。」或有「意猶未盡之感」。是的，葷食的血肉滋味很難被素食代替；即使素食業者挖空心思，極盡變化之能事，模仿葷食至維妙維肖，「素就不是肉」。

也許，我們很難完全吃素，但只要要有愛生護生之心，去感知動物被屠殺之痛，越多人素食，世間的哀號聲就會漸少！

動物有靈，付諸行動

《我》片的動物演出，讓人心愛與心疼。

當豬寶貝被主人帶回他的農場後，單純天真的豬，認了狗媽媽，喊倦老的母羊阿嬤，聆聽牠們給牠的諄諄教誨，動物像赤子，彼此之間有情有淚。

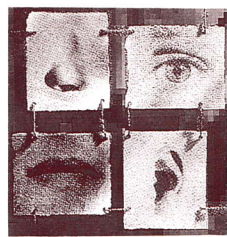
一回，鴨子託豬寶貝去主人屋內銜回鬧鐘。鴨子每天早上學雞叫，向主人獻殷勤，有了鬧鐘，牠就會黯然失色，不行，不行！

為了取鐘，兩隻動物闖了禍，翻倒屋內油漆，室內成了動物戰場，弄巧成拙。

看片中動物談話、行動，煞有其事，加上精確配音，彷彿牠們也有思想

意識型態大探索

也是結論
唯識與真愛



有感情，其實這些都不易得，拍攝過程中需費心等待、捕捉，不知剪接了多少膠卷，才有如此天衣無縫！

《我》片的進行處理如小說，一段段，各有精采可愛。背景農場之山巒起伏柔軟而美麗，屋舍像城堡，整部電影的氣味是真正的小說現形，相當妥貼。

最感人的莫過於最後一段，豬寶貝參加牧羊犬比賽。由於牠表現甚佳，歷經各種考驗，令主人信心大增，報名比賽，到了現場，主辦單位認為主人違規，暫停比賽。正好讓農場的狗回去向羊兒取信號，傳遞給豬寶貝。

最後，豬寶貝的表現不負眾望，表現特佳，在場的觀眾情緒沸騰，評審們也給牠最高分。

這一刻的感動與歡喜是看到動物有靈，能付諸行動，是萬物一體的感動，是愛那份無邪，只是行動。

電影的最後一幕，可愛的豬寶貝和主人，主人的雙腿和諧地不畏艱難似的站在一起，豬除了被屠宰，第一次有了不同命運，有了未來。

這樣的電影孩子看了好喜愛，手法却婉轉而不教條，讓人看到動物的擬人世界，把動物提到與人一樣的位置。

食物是愛的代替品

人類做很多事由來已久，比如飲食習慣。冬季到了，街頭的羊肉店多了，女兒看幼稚園附近新開的羊肉店，問：「羊那麼可愛，為什麼吃牠？」

路經夜市飲食攤，見飲食男女正大塊剝頭，啃剩的骨頭桌上，地下四散，惹來蚊蠅四飛，這種景象每讓我感覺如入畜生道，感覺不到人的性靈。

這樣說是話重了，那只是偶瞥之感，覺得人之為人在性靈與心智的散發不同於其他動物；人若只有慾望無靈性，著實可悲。

聰明的人類做出許多好吃的食物，以滿足人們每日之所需。餓的時候什麼食物都好吃，為聯絡感情，飲食也是美事，若過費周章，則是一種轉移了。

此話怎說？

禪家常說：吃飯時好好吃飯，工作時好好工作，睡覺時好好睡覺，全然的投入在當下，就是「道」。如果，吃了還想再吃，以慾望的飽滿來增加快感，減低苦感，便是轉移或逃避。

食物是愛的代替品。嬰兒出生後，飢餓時有母親給予食物與撫抱，是安全感與愛的滿足；食物便象徵愛和安全感，它成了很深的制約，進入我們的無意識中。當我們長大，對於食物的渴求，背後便另有背景。

沙提高文在她的書中曾說：

「維持完美肉體的重要關鍵是，在生活中永遠要學著有主見。我發現過胖的人常有懷疑自己的傾向，怕信任自己真實的感覺，並按之採取行動。」

飲食習慣象徵一個人的平衡感，奇

怪，人常用食物做發洩。暴飲暴食正與情緒不穩定有關，吃，這個行為可以暫時地淹去或掩飾一些真實的感覺，如哀傷、沮喪。

我們要對身體有一份耐心，如此，將發覺它本身的自然流動。當身體懂得吃自己隨時想吃的，它就會放輕鬆，開始欲求對自己有益的食物。

慢一點，不要急，聽聽身體說它需要什麼食物，聽聽這顆心浮現它自己的感覺，然後再行動。

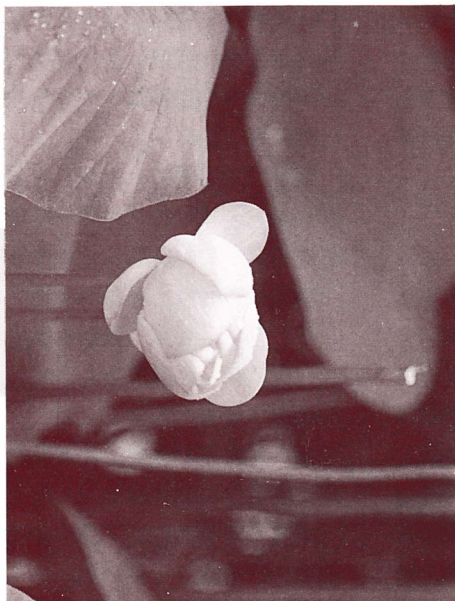
飲食習慣很難改變，有人愛吃（嗜吃）的食物可能伴隨他六、七十年呢，物質，常象徵感情，除非我們經常看到自己的執著，放一點，放一點，如此，才比較不役於物。

世紀末了，警鐘敲響了，我們需從愛自己，為自己做環保，不將煩惱污染自己做起，進而護生惜生，感覺與萬物的同體性，在行動之前，在飲食之前，靜思一下，看看自己需要什麼——

越肯做自己，就越不需用食物的滋養做代替品，你會獲宇宙的天然滋養。

▼動物像赤子，彼此之間有情有淚。





環境之愛

◀ 清淨生活環境的感召，是心的大用。

心淨國土淨

時時保持心靈環境的品質
才能感召一個幸福的生存環境！

文／編輯部

現代社會的進步，一日千里，人們憑藉著高度的智慧，和精密的頭腦，創造了物質文明，它帶來了許多便利，也滿足了人們的基本需求。可是在科技、物質文明極度擴張的今天，這些文明所造成的傷害，已經反過來威脅我們的生活了。

垃圾、水、空氣與環境

首當其衝的是垃圾問題，據在美國的調查塑膠類垃圾的重量和人口的關係，有這樣一個公式， $\text{人數} = 0.2518 \times \text{五個星期的塑膠垃圾磅數}$ ，換句話說，五個星期的塑膠垃圾 ≈ 8.8 倍的人口數，單位是公斤，因此若一個社區有1000人，五星期下來，光塑膠類垃圾就有8.8公噸

呢！實在可觀。垃圾過多未處理，亦滋生病菌、污染空氣，使我們的身心長期受到不良影響。究其原因，人們的不愛惜資源，造成浪費是很大的因素。

水及空氣的污染也是很嚴重的問題，工廠林立，且多在河流上、下游，廢水大量排出，造成水資源的污染、破壞水中生態平衡，更甚而破壞飲用水的品質；而工廠排出的廢氣、濃煙、交通工具所排放的一氧化碳，等等都影響空氣的品質，現代人呼吸系統有毛病的人十有八九，跟空氣品質有很大的關係。人如果不為其他人著想，有意或無意為了自身利益而和大自然違反，甚至傷害別的衆生，那麼人們將自食惡果，毫無旁貸地承受文明的禍害。只有追求全體衆生的利益，才能使自己不但得益且免於

意識型態大探索

也是結論 唯識與真愛



付出代價。這世間是相對的，一個人要想事業成功，他必須付出很大的努力，投注許多時間和金錢，這是他付出的代價，但是這代價是有正面意義的，可促使他人努力工作，可是爲了個人而對我們賴以爲生的環境產生毀滅性的影響，這代價未免就太大了。

心靈的污染導致一切的污染

人類環境的污染，也到了相當嚴重的地步，空氣、水、噪音、食物、廢棄物等等的污染，使得生活品質逐漸惡化，也許不久，人們將被自己所害，被自然遺棄，究其所由，最重要的根源，莫過於心靈環境的被污染，試想，如果人們慈悲，便不會去殺害動物；如果人們有智慧，垃圾食物就不會充斥市場；如果人們肯爲他人著想，就不會製造垃圾、噪音而污染環境，造成生存危機，一切是心念的感召，一切是心意識的變現，念頭的生生滅滅，成就了一切世間，善有善報，惡有惡報，自私的心是不善良的心，因爲自私，所以當利益衝突時，便不能容他，甚至仇恨、嫉妒之心生起而危害他人，而日後他人必將危害自己，冤冤相報，痛苦不已；這是自私的循環，是因果必報的鐵證啊！同樣的，我們若不愛惜整個大環境，我們勢必蒙受其害。任何人都希望不被傷害，因此當我們設身處地爲他人想想，我們怎麼忍心去傷害別人呢？整個環境是現象，本源在心，佛法是世間的真理，不但自身要爲善，同時還要勸人爲善，時時保持善念，才不會和惡化相應，也才能感召一個幸福的生存環境啊！

飲食習慣與健康

民以食爲天，飲食習慣的染污更是大大戕害了我們的身心。每個人最珍視的是自己的生命，據估計，四成到五成的癌症都是和飲食習慣有關連的，心臟病更是如此，可是食品工業和食品廣告卻往往製造和宣揚不正確的飲食觀念和習慣，而間接成爲殺人兇手，據澳洲消費者協會的統計，在兒童時間裏播放的電視廣告中，有將近一半是食物的廣告，如糖果、零食、冰棒、雪糕等全是加了糖的，甚至加了色素、

糖精之類的，而加工食品之充斥市場，更令人憂心，人的器官是否能承受這樣長期的折磨，而各種肉類食品在人們習慣或不正確的健康觀念下，大量的被消費，從健康角度看，動物脂肪過多，食物裏纖維質和礦物質過少，是長期大量吃肉的惡果，且因人體消化道長，肉類又易腐敗，極易在人體中產生毒素，污染身心；再從社會環境來看，吃肉是極浪費的行爲，由於人們喜吃肉，因此世界各地的農耕地和作物，以及水資源大量用來養牲品。再者動物製造蛋白質的轉換功率是二十比一，同一塊田若種穀類蔬菜給人吃可養活五百人，若種植物餵牲畜，則只可養活五十人，若是能改變吃肉的不良習慣，便可解決世界糧食問題；再就人性觀點說，惻隱之心，人皆有之，由於市場經濟的供需問題，使得吃肉的習慣成了成千上萬生命慘痛死亡的主因，我們倡愛護動物，可是卻要啖食他們的肉而使他們死亡，這不是矛盾嗎？無緣大慈，同體大悲，六道衆生，皆爲眷屬，如父如母，我們指責那弑母弑父的殺人兇手爲喪心病狂，可是仔細想想，我們可能不經意的殺了過去生的父母，我們又如何？素食是正義的行爲，人由於有智慧，創造文明，也由於無明，可能親手毀了這文明，我們絕不願意見到如此的事情發生，保持善良的心，不再傷害別的衆生是世界和平之道。☸

▼ 清明單純的心，會使世界走向美妙。





圖／國立故宮博物院提供

悲 智 雙 運

▲拔苦予樂是真愛。

唯識與真愛真智

文／陳守強

壹、序言

「真愛」即是「真智」！「真智」必然「真愛」！若能有「如理思維」的真智，必能有「如理行為」的真愛；慈悲即真愛，悲智不二，悲智雙運。本篇將從「菩薩之愛」、「紅塵有愛」等，來談創造一個「真愛」與「真智」的生存環境！

貳、菩薩之愛

什麼是真愛？「慈悲」是真愛！慈能予眾生樂，悲能拔眾生苦，「拔苦予樂」是真愛！一個菩薩深心明了眾生平等、萬物一體之理，不起一絲一毫的分別心，永恆的愛所有的眾生；「時間」則含過去、現在、未來等三世，「空間」則遍東、南、西、北、次四維、上下等十

方，「對象」則普及天、阿修羅、人、畜牲、餓鬼、地獄等六道，「內涵」則精神與物質都予以圓滿照顧；故知「無緣大慈，同體大悲」是真愛！「心無分別」是真愛！

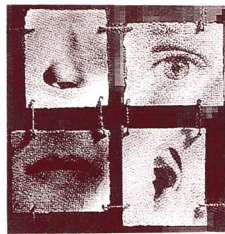
佛門中「大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩」是菩薩真愛的代言人。讓我們恭敬的從《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》經文中，去深心體會這菩薩真愛！

爾時，觀世音菩薩從座而起，嚴整衣冠，向佛合掌，白言：「世尊！我有大悲心陀羅尼咒，今當欲說，為諸眾生，得安樂故、除一切病故、得壽命故、得富饒故、滅除一切惡業重罪故、離障難故、增長一切白法諸功德故、成就一切諸善種故、遠離一切諸怖畏故、速能滿足一切諸希求願故。惟願世尊，慈悲聽許！」

從這一段經文中，我們了解到「真愛」的實質內涵與具體作為。只要眾生能至誠的「聽聞讀頌」、「如理思維」、「依教奉行」，必能感召菩薩大悲願力的大力加持；於生理上（或

意識型態大探索

也是結論
唯識與真愛



曰物質面)消除一切病苦,於心理上(或曰精神面)遠離一切顛倒、恐怖、妄想;至誠懺罪故,令惡業重罪輕報乃至滅除;聚集福德、智慧二資糧故,於世間、出世間一切修法上,皆能遠離一切障礙而得成就。偉哉!菩薩真愛!

大梵天王爲了方便利益一切衆生的緣故,進一步祈求觀世音菩薩解說大悲神咒的「形貌相狀」,經文中如是說:

觀世音菩薩言:「大慈悲心是陀羅尼相貌;平等心是;無爲心是;無染著心是;空觀心是;恭敬心是;卑下心是;無雜亂心是;無惱害心是;無見取心是;無上菩提心是。當知如是等心即是陀羅尼相貌,汝當依此而修行之。」

大梵王言:「我等大眾今始識此陀羅尼相貌,從今受持,不敢忘失!」

觀世音菩薩言:「若善男子、善女人,持此神咒者,當發廣大菩提心,誓度一切衆生,身持齋戒,於諸衆生起平等心,常誦此咒,莫令斷絕,住於淨室,澡浴清淨,著淨衣服,懸幡燃燈,種種香華,百味飲食,以用供養,制心一處,更莫異緣,如法誦持,是時。當有日光菩薩、月光菩薩與無量星宿、夜叉、神仙前來作證,益其效驗。我時當以千眼照見,千手護持,從是以往,所有世間經書悉能受持,一切外道法術、韋陀典籍亦能通達。……」

陀羅尼爲梵語 Dharani 的音譯,漢譯爲「總持」或「咒」。陀羅尼可使人憶持法要,不會忘失;咒中的每一個字都有無量的義理,頌持能除障礙得大利益。由於經文中說出陀羅尼的第一個相貌就是大慈悲心,而大慈悲心就是真愛,所以我們便可得到如下的結論:真愛=陀羅尼=大慈悲心=平等心=無爲心=無染著心=空觀心=恭敬心=卑下心=無雜亂心=無惱害心=無見取心=無上菩提心。我們既然知道了「真愛」的形貌相狀,接下來,就應該如經文所教的「從今受持、不敢忘失、依此而修行之!」所謂「大丈夫」,其實無關乎男女相;道理既然明白,行爲就須立刻跟上;即知即行、知行合一、行而徹底的人,才是真正的大丈夫!

如何「實踐」真愛呢?是不是整天守在街頭巷尾,等著普渡衆生呢?不是?應如經文所教,首先要「發廣大菩提心」,也就是先許下「自度圓滿、度他圓滿」的大願;自度圓滿的大願可以「發四弘願」來說明,即:「自性衆生無邊誓願度,自性煩惱無盡誓願斷,自性法門無量誓願學,自性佛道無上誓願成」;度他圓滿的大願可以「發無上願」來說明,即:「願衆生離苦得樂,願衆生早證菩提,願衆生圓滿所願,願衆生得究竟覺」;發大願,就是在一



▲真愛即大慈悲心即平等心即無所得心。

圖/國立故宮博物院提供

個人的八識心田（即阿賴耶識）中播下菩提種子；縱然，在這一期生死中無法圓滿此願，不得已流轉輪迴六道，但這菩提種子是不會消滅的，他日因緣際會，一定會再醒覺的。

然而，「來生」的不確定性實在太高了。眼前，我們一定是要努力的，誠所謂：把握每一個當下。經文中「身持齋戒」即六度中的「持戒」；戒律如大地，有了大地一切功德之樹才能生長；此外，一個持戒清淨的人，才是真正的「法器」，世間、出世間的一切資糧裝在這樣的法器中，才沒有「變質」之虞。經文中「於諸衆生起平等心」與六度中的「忍辱」相應；不僅好人需要愛，壞人更需要愛，冤親平等啊！別人對我好，我要行菩薩道；別人對我不好，更激起我行菩薩道的決心；所謂「菩薩」，不就是忍人所不能忍，行人所不能行嗎！這樣的忍，我現在做不到，但心深深嚮往之。經文中「常領此咒，莫令斷絕」可解釋為六度中的「精進」；真正的精進，就是內心不起妄念，口誦心惟、念茲在茲；愛不僅在言說，愛更須在行履中落實。經文中「住於淨室，澡浴清淨，著淨衣服，懸幡燃燈，種種香華，百味飲食，以用供養」便是六度中的「布施」，把自己清淨的「身、口、意」完完全全的布施出來，去修一切善法，把清淨從外境延伸到內心；其實，「心清淨」是最徹底的布施。經文中「制心一處，更莫異緣」即六度中的「禪定」；心無旁騖，是最節省生命能量的一種存活方式；常聽人問起，人生要如何規劃呢？其實，深

▼ 清淨身、口、意的布施，是最徹底的布施。



觀緣起、尊重緣起、制心一處、更莫異緣，便是生涯規劃的最佳原則。經文中「如法誦持」四字更點出六度中「般若」的關鍵；如法的「信」、「解」、「行」乃至「證」，是何等的重要，是何等的智慧；生而為人，多少心中都有愛，然而所以不能成為真愛、不能生出大功德，關鍵就在不如法；修行的人，古往今來，如過江之鯽，然而成就者鳳毛麟角，問題也是不如法；「如法」是證得般若最重要的一步啊！若能如法而修，從是以往，則經文曰「所有世間經書悉能受持，一切外道法術、韋陀典籍亦能通達」這正是般若的展現。

如何「實踐」真愛呢？即是修行六度：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。怎樣才「如法」呢？心不起妄、安住空性、作所應作、作而無作、無作之作。

如法的實踐菩薩真愛，究竟能生起什麼功德呢？經文中云：

阿難白佛言：「世尊！此咒何名？云何受持？」

佛告阿難：「如是神咒有種種名：一名廣大圓滿，一名無礙大悲，一名救苦陀羅尼、一名延壽陀羅尼、一名滅餓趣陀羅尼、一名破業障陀羅尼，一名滿願陀羅尼，一名隨心自在陀羅尼，一名速超上地自在陀羅尼，如是受持。」

故知「真愛」能自利利他，生起如：廣大圓滿、無礙大悲、救苦、延壽、滅餓趣、破業障、滿願、隨心自在、速超上地自在等，九種功德勝利，此乃偉大的佛陀親口所宣說授記，我們必須相信。

然而，為什麼觀世音菩薩能成為菩薩真愛的最佳典範呢？經文中云：

佛告阿難：「此觀世自在菩薩有不可思議威神之力，已於過去無量無數阿僧祇劫前，已成佛竟，號正法明如來，大悲願力，為欲成熟安樂一切衆生故，現作菩薩，此菩薩乃至名字難可得聞，何況得見，汝等大衆梵、釋、四王、天、龍、鬼、神皆應恭敬，勿生輕慢，常須供養，稱名禮讚，得無量福，滅無量罪，命終往生極樂世界阿彌陀佛國。」

佛告阿難：「汝當深心清淨，受持此大悲心陀羅尼，廣宣流布於閻浮提，莫令斷絕，此陀羅尼大大利益一切人、天、六趣、四生，亦大

意識型態大探索

也是結論 唯識與真愛



▲愛的力量才能解決現實種種的問題。

利益十地、三賢、鬼、神、羅刹，若有患苦繫身者，以此陀羅尼治之，無有不差者。此大神咒，依之受持，咒乾枯樹，尚得生枝柯華果，何況有情有識衆生，身有病患治不差者，無有是處。」

原來爲了「成熟安樂一切衆生」的緣故，觀世音菩薩才倒駕慈航，從本已成佛的「正法明如來」，降低其能量狀態成爲「觀世音菩薩」，真正發揮了「但願衆生得離苦，不爲自己求安樂」的大乘菩薩道精神，所以講「真愛」是絕對不能不提觀世音菩薩的。我們在這裡也可以得到一個結論：真愛＝陀羅尼＝咒＝總持！依經文得知，心中有「真愛」並用以滋潤萬物，就連已經乾枯的樹，都能再生長、開花、結果；何況是以「真愛」來對治人類等衆生的一切身心病苦，是一定能救度的。

觀世音菩薩與我們所居住的娑婆世界（或稱閻浮提、地球）因緣甚深，誠如讚偈所云：「觀音菩薩號圓通，降生七寶林中，千手千眼妙真容，端坐普陀宮，楊柳枝頭甘露灑，普滋法界，千層浪裡顯神通，光降道場中。觀音菩薩妙難酬，清淨莊嚴累劫修，三十二應遍塵刹，百千萬劫化閻浮，瓶中甘露常時灑，手中楊柳不計秋，千處祈求千處應，苦海常作渡人舟！南無普陀山琉璃世界大慈大悲觀世音菩薩！」觀世音菩薩的「真愛」無論在「時間」、「空間」、「對象」、「內涵」等四方面，都具有「無量無邊」、「無染無著」、「平等無二」的特質，而這些特質也正是檢別是否爲真愛的標準。

參、紅塵有愛

以「愛」的治療力量來解決現實生命所遭遇的種種問題。佛陀乃天上天下真正的大醫王，因病予藥；而佛法之藥必以「愛」爲藥引，而後示現種種方便善巧。到底我們要怎麼做呢？紅塵有愛！

一、世界和平

人類「意識型態」的誤謬，是自有人類歷史以來戰禍連綿的主因。共產黨徒認爲：「人類的歷史是一部階級鬥爭史」，國父孫中山先生則認爲這是病態的「唯物辯證史觀」，而救之以「民有、民治、民享」心物合一的「民生史觀」。爲何會有「鬥爭」？起源於「階級」差別。什麼造成「階級」？肇因於人類根深蒂固的「我執」、「分別心」與「以幻象爲真實」。事實上，人類智慧能力與貧富階級的差別，都是「業力」感召的結果，行十善業：「不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語、不貪欲、不瞋恚、不邪見」，則必定感召人天福報，在世成爲上上階級之人。把「不」字拿掉，若行十惡業，必然失去人身，淪落到地獄、惡鬼、畜牲等三惡道之中；縱使暫時爲人，也必因業力故，成下下階級之人。故知「鬥爭」無法改變階級，只有「行善」才能改變階級。國父提倡以「服務」爲人生觀，以「服務」來弭平因人類智能差異所造生

的階級衝突，實在是真知灼見。「血統」、「膚色」、「文化」、「宗教」等，若為「分別意識」所染污，無一不可成為戰爭禍亂的根源

害，最後一害是「慾望」本身。「全球環保」尚嫌不夠徹底，不如心內、心外一如的「全面環保」或「全方位環保」，才能克竟全功。



▲就「眾生平等」法界實相而言，萬物皆有權。



圖／我不笨，但我有話要說，環球影片公司

，徵諸歷史昭然若揭。世界若欲真正和平，淨除「分別意識」並以「服務」代替「鬥爭」！
二、全球環保

我們不僅要在「器物世間」的推動綠色革命與環保運動，注重物種多元與生態平衡，提倡資源回收與永續利用的觀念；而實踐「心靈環保」才是治本之道，「少欲知足」與「清貧思想」才是生活指南。不要再製造一些奇奇怪怪，大自然雖歷千年而無法分解消化的東西；不要再迷迷糊糊，購買與身心安頓無關的垃圾；不要再拼命煽動，庸人自擾的無謂慾念。雖然它不會綁白布條抗爭，但儘量不要剝削地球；雖然萬物不會抬棺抗議，但儘量不要濫用資源。真的！活的快樂，無須需索太多。今日的人類憑藉其雙手萬能與聰明才智，已成為地球上萬物的「天敵」！人類的「慾望」如同永不餓足的猛獸，再不知自我節制，勢將吃乾抹盡大地一切。待資源枯竭，人類又何以自活？周處除三害，最後一害是周處「自己」；環保除三

三、動物有權

由於全體人類契而不捨追求自由平等的努力，我們走過「神權」的迷思與「君權」的枷鎖。二十世紀的今天，「人權」是美國權衡要不要給中國大陸貿易最惠國待遇的重要考量；「人權」亦是自由陣營決定是否要將尖端科技與救濟物資輸入極權國家的關鍵。雖然「人權」大旗下，有著差別待遇、多重標準、政治權謀的陰影，但此一發展方向大體上是正確的。然而，佛家以「六道輪迴」為架構，以「如來藏（或曰佛性）」為本體，所建立起來的「眾生平等」法界實相而言：人有人權，動物當然也有動物權；推而廣之，萬物皆有權！「人權」若受到不合理的壓迫，徵諸史實，必然發生戰禍；「動物權」若長期被漠視與戕害，是否就不會反彈？在地球上，如果人類始終以其他物種的「天敵」自居而猶不醒悟，自食惡果只是時間早晚的問題。人類完全沒有權力去掌控動物的分佈、棲息、族羣規模，更無權判決物種

意識型態大探索

也是結論
唯識與真愛



的好壞與存廢。當「神」、「上帝」、「造物主」、「原罪」、「天堂」與「地獄」等概念，被新新人類大肆攻訐為缺乏理性思考，與違背實證主義經驗的同時，人類正享受著「天堂」般橫流物慾，人類賦予物種「原罪」並為它們建造「地獄」；有生命形態也好、無生命形態也罷，一切資源與物種，統統由人類決定其生滅，「神」、「上帝」或「造物主」的權限也不過是如此，自以為文明的人類實在是太過份了。假如人類再不醒覺「動物有權」，最後我們「生而為人」的權力必定會被剝奪！

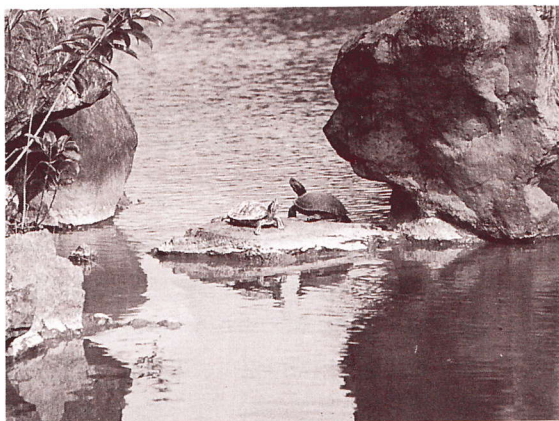
四、素食運動

倘若因緣差別故，你（或妳）對於「世界和平」、「全球環保」與「動物有權」無法出力，最起碼「素食運動」你我無法置身事外，必須全程參與努力推動。唯有服膺「素食運動」，才能斷盡「食肉欲」，才能遏止人類「殺業」。為了人類的「食肉欲」，飛禽、走獸與游魚妻離子散、骨肉分離、哀鴻遍野，天地間瀰漫著怨恨、暴戾與殺伐之氣，身體裡流動著惱怒與瞋恨的毒火；內憂外患、內外交煎，「殺業」伺機報復、渴望反撲；假如你我是「食肉欲」下的生靈與冤魂，可會心甘情願？可會善罷干休？佛家云：「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲」。天災與人禍是怎麼來的？就是「殺業」感召來的！再不醒覺！屍橫遍野、血流成河的戰禍，我們無須等到流轉投生去畜牲道，人類當生就要受報！徵兆已現前了，臺灣表面上的歌舞昇平，掩蓋不住戰爭危機、外交詭譎、政爭衝突、黨派傾軋、環境污染、景氣蕭條、金融風暴、文化失根、教育失調、犯罪升高、人心浮動、價值混亂、道德淪喪與人性墮落等「社會病徵」。問題與問題、病徵與病徵，環環相扣、互為因果，才智之士也找不到下手之處與醫病之方。每天生活在糾結成團的困境裡，像住牢籠、身陷囹圄，活像是待宰的畜牲！無力感由衷而生，接著緊張、恐懼、顛倒、妄想；在極度不安的心理狀態下，失序的言行已不足怪，乖張暴戾行為橫掃夫妻、父子、母女、師生、同事、友朋等一切「人際關係」，於是家庭、學校、社會裡的每一個「生活層面」就都隨時充滿危機、一觸即發！「世界和平」是遙不可及，「社會和諧」亦是夢想奢

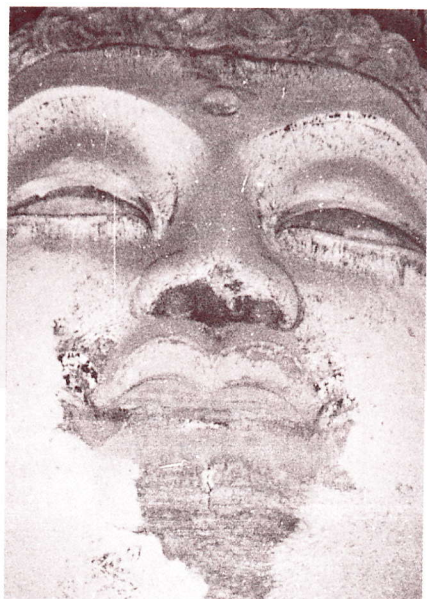
望，能平平安安出門、平平安安回家，就要謝天謝地了！朝不夕保，我們過的與待宰的畜牲何異？這一切都是多造「殺業」的惡果，再不止殺，「社會病徵」會加速惡化、人際關係會愈顯不安、「生活層面」會無止境的混亂下去，只因不斷肉食、不止殺。竭誠的呼籲！請來參與推動「素食運動」！「殺業」催討甚急，你我一定要從自身做起，全力以赴！

肆、結論

修學「唯識」在求「真智」！知善惡、明因果即是「真智」！人一生的種種因緣際會，死後於六道輪迴究竟投生何道，乃至解脫生死輪迴永出三界的關鍵，都在「業力」與「唯識」。淨除一切的「意識污染」吧！善有善報，惡有惡報，因果不爽；善惡決定昇墮！《妙法蓮華經觀世音菩薩普門品》中偈云：「慈眼視衆生，福聚海無量」，唯「真智」之土能「真愛」一切衆生與草木含靈，而「真愛」的力用就是「大慈大悲」。何為「大」？於「時間」、「空間」、「對象」與「內涵」均無邊際、無量無邊。何謂「大」？真、平等、無為、無染著、空、恭敬、卑下、無雜亂、無惱害、無見取、無上菩提等是也。「如理思維」是「真智」！「如理行為」是「真愛」！「真智」與「真愛」的生存環境即是「極樂淨土」！唯識經教云：「心淨則國土淨」！若人世間充滿「真智」與「真愛」即是「人間淨土」！人身難得、紅塵有愛，「真愛」是解決生命痛苦的良方！不要再「殺」甲「活」乙了！☸



▲人間充滿「真愛」與「真智」，即是「人間淨土」。



唯識學研究

唯識學經典篇

這世界到底怎麼了？ 我們到底怎麼了？

我為什麼存在？ 以什麼方式存在？

我為什麼有七情六慾？ 是以什麼型態運作？

這一切一切的 生命現象

佛法唯識學 是真正完全的答案

解 深 密 經

第五品：無自性相品

復次，勝義生！諸聲聞乘種性有情，亦由此道此行跡故，證得無上安隱涅槃。諸獨覺乘種性有情，諸如來乘種性有情，亦由此道此行跡故，證得無上安隱涅槃。一切聲聞、獨覺、菩薩，皆共此一妙清淨道，皆同此一究竟清淨，

更無第二。我依此故，密意說言唯有一乘，非於一切有情界中，無有種種有情種性：或鈍根性、或中根性、或利根性有情差別。

善男子！若一向趣寂聲聞種性補特伽羅，雖蒙諸佛施設種種勇猛加行方便化導，終不能令當坐道場證得阿耨多羅三藐三菩提。何以故？由彼本來唯下有劣種性故，一向慈悲薄弱故，一向怖畏眾苦故。由彼一向慈悲薄弱，是故一向棄背利益諸眾生事；由彼一向怖畏眾苦，是

意識型態大探索

也是結論
唯識與真愛



故一向棄背發起諸行所作。我終不說一向棄背利益衆生事者，一向棄背發起諸行所作者，當坐道場，能得阿耨多羅三藐三菩提，是故說彼名爲一向趣寂聲聞。若迴向菩提聲聞種性補特伽羅，我亦異門說爲菩薩。何以故？彼既解脫煩惱障已，若蒙諸佛等覺悟時，於所知障，其心亦可當得解脫。由彼最初爲自利益：修行加行脫煩惱障，是故如來施設彼爲聲聞種性。

復次，勝義生！如是於我善說善制法毘奈耶，最極清淨意樂所說善教法中，諸有情類意解種種差別可得。善男子！如來但依如是三種無自性性，由深密意，於所宣說不了義經，以隱密相說諸法要：謂一切法皆無自性、無生、無滅、本來寂靜、自性涅槃。

於是經中：若諸有情已種上品善根，已清淨諸障，已成熟相續，已多修勝解，已能積集上品福德智慧資糧。

彼若聽聞如是法已，於我甚深密意言說，如實解了，於如是法，深生信解，於如是義，以無倒慧，如實通達。依此通達善修習故，速疾能證最極究竟；亦於我所深生淨信，知是如來應正等覺，於一切法現正等覺。

（此段主要說明如來雖方便設三乘，事實上只有唯一佛乘，而如果慈悲薄弱、怖畏衆苦，則不能成就，相反則能成就。如來依三種無自性

性，說明一切法皆無自性、生滅，本來寂靜，自性涅槃。）

若諸有情，已種上品善根，已清淨諸障，已成熟相續，已多修勝解；未能積集上品福德、智慧資糧。其性質直，是質直類，雖無力能思擇廢立，而不安住自見取中。

彼若聽聞如是法已，於我甚深秘密言說，雖無力能如實解了，然於此法能生勝解，發清淨信——信此經典是如來說，是其甚深，顯現甚深，空性相應，難見難悟，不可尋思，非諸尋思所行境界。微細詳審，聰明智者之所解了，於此經典所說義中，自輕而住。作如是言：諸佛菩提爲最甚深，諸法法性亦最甚深，惟佛如來能善了達，非是我等所能解了。諸佛如來，爲彼種種勝解有情，轉正法教；諸佛如來無邊智見，我等智見猶如牛跡。

於此經典，雖能恭敬，爲他宣說，書寫，護持，披閱，流布，殷重供養，受誦溫習；然猶未能以其修相發起加行，是故於我甚深密意所說言辭不能通達。由此因緣，彼諸有情亦能增長福德、智慧二種資糧，於彼相續未成熟者，亦能成熟。

（此段主要說明如果尚不能如實了解甚深知見，但只要對如來生起清淨信心，深知已見如牛跡，如來却有無邊智見，則此人亦能成就。）



▲善與惡 油畫 65×54cm 陳朝寶



唯識學知見補充之部

◀當善的種子種入了八識田，有朝一日必定結出善果。

攝影／吳錫文

唯識與行善

文／文華智慧

善有善報，惡有惡報。

當善的種子種入了八識田，有朝一日必定結出善果；然而當惡的種子種入了八識田，也必定有朝一日結出惡果。

因果與唯識有著密不可分的關聯，因果是現象界永遠不可能改變的法則，因為它是真理，所以不論喜歡或不喜歡，明白或不明白，它都不能因為任何人而改變。

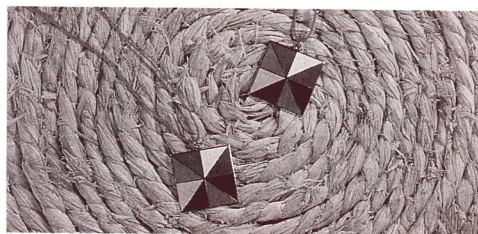
所以當我們為善或為惡時，心中一定要有一個正確的知見，就是因果必報，如果我們充份的明白了這個道理，我們再去決定為善或為惡也不遲。

可不可以為惡呢？答案當然是絕對不可以。因為以因果法則而言，今天我們給別人的痛苦，都將一五一十的回到我們自己的身上，想想看，算算看，這都是一件非常划不來的一件事，所以不為惡，不但是慈悲的抉擇，更是智慧

的抉擇。

要不要為善呢？答案是當然要為善，甚至還要拼命的為善。因為過去生已經造下了許多惡因，只有為善能夠有效化除惡因，更何況成就正如金剛經所云：「以無我、人、衆生、壽者相，修盡一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提」。

所以越了解八識田的狀況，就越明白行善的重要，因為當你每行一善，相對的，八識田中惡的種子就消除了一些，如此日以繼夜的堅持，則必有一天能夠把所有的黑業種子全部清除殆盡，故為善、為善、為善，只有為善，才能世法如意，進而出世法成就。☸



五蘊

文／思惟

色：物質

受：感受

想：思想

行：造作

識：意識

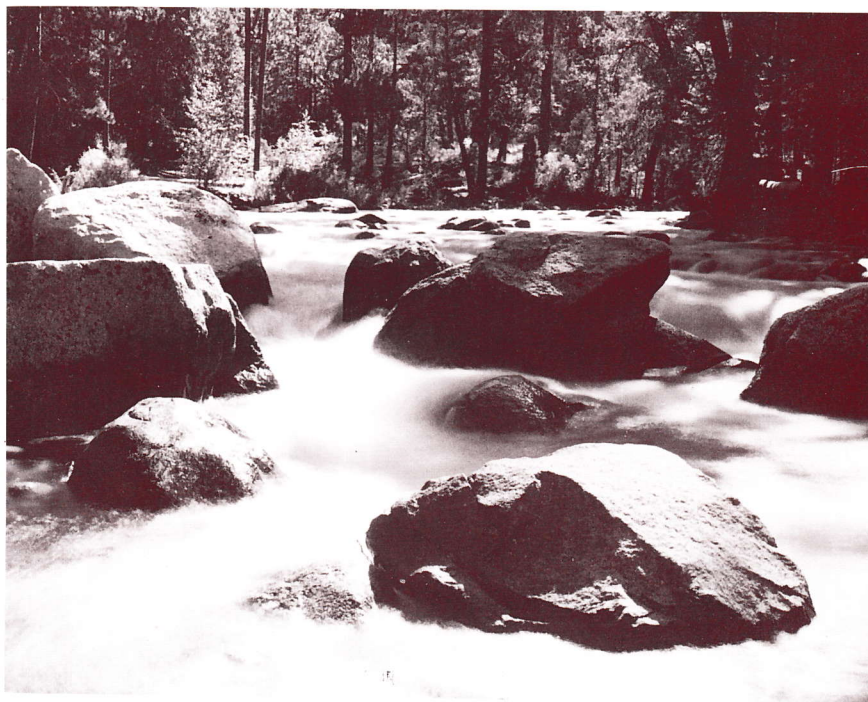


攝影／邱奕堅・「水」攝影展；台北攝影藝廊，1995.12.30～1996.1.10

詩／唐・寒山

我 向 前 溪 照 碧 流 或 向 岩 邊 坐 磐 石

心 似 孤 雲 無 所 依 悠 悠 世 事 何 須 覓





吾 心 似 秋 月 碧 潭 清 皎 潔

無 物 堪 比 倫 教 我 如 何 說



穿出雪域—— 西藏的特殊風采

文／詹美娟

1. 藏裝

藏族因起居、行旅、勞動方式和審美觀等因素，造就了其服裝豐富多彩。藏裝基本特點：寬腰、長袖、大襟

、肥大。男式分為藏袍、短衫、長褲、長腰帶，藏袍多以氈毯、毛料或呢料製成，顏色多為黑、褐、深灰。領口、袖口都鑲有花邊，因袍長過人，穿時須將腰部提起，繫上用紅、藍、綠、雪青等色布做成寬四公分、長二十公分，兩端各有細穗裝飾的腰帶。

夏天或在勞動時，只穿左袖，袒出右肩，右袖則拉到背後，紮於腰間或從後面拉到胸前，搭在右肩上，成為「袒露一臂」的獨特裝束，也可左右袖都不穿，兩袖束在腰間。天寒時，兩袖均穿上。男子不論貧富，都穿長褲，褲襠開衩，以便利溺。

女式藏袍近似男袍，惟長度及於腳踝處，花色更繁麗，分為無袖（背心式）和有袖的兩種。夏秋兩季時，婦女著無袖藏袍，更凸顯其曼妙的身材。腰間通常繫有一條編織精密、美觀大方、色彩鮮明、圖案瑰麗的圍裙，藏語稱「幫典」，昔為已婚婦女所用，現今則成為一種流行的象徵。

穿藏袍時，裡面先著短衫，而短衫的顏色較多變化，有藍、紅、白、黃等顏色，男式短衫多高領，女式多無釦翻領。短衫的特點是袖子要比其他民族長約四十公分左右，平時捲起，跳舞時放下。

婦女髮型一般都紮成兩根辮子，或垂於背後，或盤在頭上，用下端綴飾品的紅色或黑色辮繩交互髮際。

藏族男女都喜愛裝飾，廣泛利用綠松石（松青石）、天珠、金銀、象牙、玉器、貝殼和瑪瑙等做飾品來打扮自己。逢節令或喜慶事時，盛裝而出，從頭到腳披掛各式飾物，如頭頂的巴周滿綴珍珠或珊瑚，髮辮的銀飾，耳朵的大環，脖子上的項鍊，胸前掛以扁方形的嘎烏，手腕、手指上的鐲子與戒指，腰上配戴長串的金銀飾品、精細雕刻的錢盒、腰刀、火鐮盒子、煙袋等物。

藏族男女的鞋子，威武實用，適合高寒的西藏天氣。鞋外觀像古裝戰將穿的靴子一樣，底高二寸，腰高至小



▲藏裝的基本特點：寬腰、長袖、大襟。



▲男式藏裝顏色多為黑、褐、深灰，領口、袖口都鑲有花邊。



▲藏族男女的鞋子，穿時，腳先套進鞋裡，再將鞋腰拉高，腿肚用帶子綁緊。



◀婚嫁時，新郎和新娘著綢緞做的新衣，戴金花帽，頸披親友所獻的「哈達」。

腿之上。鞋尖兩邊各朝上聳起，像木船的前端。鞋面用紅黃綠相間的毛呢裝飾，鞋腰下處用紅、黃、綠、藍等八、九種顏色，做成豎立花紋。鞋腰上處則純用紅或黑色素面布料。穿此鞋時，腳先套進鞋子裡，再將鞋腰拉高，腿肚處再用一條五彩相間約十公分長的帶子綁緊。

2. 新郎、新娘

婚嫁時，新郎和新娘著綢緞做的新

衣，頭戴金花帽，頸披親友所獻「哈達」，意指祝福之意。藏族的婚喪喜慶、送往迎來、參神禮佛時，都以贈送「哈達」表示敬意、忠誠或純潔。一般的「哈達」是用織法很疏鬆絲巾製成，兩端將橫織的絲線抽出，留下直織的絲線，最末端則為網狀。質好的「哈達」則採用綢緞，顏色以白色居多，象徵純潔、吉祥。

3. 本尊之舞

由男舞者扮演上樂金剛與女舞者扮演金剛亥母，二者合舞而成的本尊之舞。

上樂金剛（又名勝樂金剛）是藏密修無上瑜珈部之主要本尊之一，亦為白教修法之主尊。膚藍色，以虎皮為下裙，表無畏解脫，執鈴杵，表方便智慧雙運。金剛亥母亦為密宗主要本尊之一，代表智慧或空性，身紅色，執鉞刀和杵，表斷除煩惱之智慧。兩者共同特點：張牙怒目。眼具三目表三世智，獠牙表辯才無礙，怒容表調伏四魔，冠以五骷髏頭為嚴飾，表成就五智，身披五十個人頭。

因其法相有其旨意，所以舞臺造型上要求做到相同，參考各類雕塑品與唐卡後，找出最能凸顯其代表意義及舞臺效果。☺



▶本尊之舞，因其法相有其旨意，所以舞臺造型上要求做到相同。



傳統藏戲再創作

——從密勒日巴戲劇談起

以佛法的修行爲引導
再結合現代化的許多舞台技巧
作爲一種善巧方便的呈現
只爲了讓更多有緣人
如實了解佛法是生命的真理

文／周玉卿

一、前言：

藝術是人類文化活動的一種，因此藝術可以是一種知識，也可以是一種創造。最早的藝術，不論音樂、戲劇、美術、舞蹈，除了是生活的記錄外，也是爲了歌頌宇宙的不可知。所以藝術往往是用體現的方式，追求事物的真實、次序和精確，也就是藉著媒體，賦予人類精神的具體存在。（註一）

世界各民族的戲劇都是由古代的歌舞、技藝演變而來的，後來逐漸發展爲由文學、表演、音樂、美術等多種藝術因素組成的綜合藝術。所以戲劇是通過具體的舞台形象再現社會的生活，能激起觀眾，達到社會教育的目的。戲劇按作品類型可分爲悲劇、喜劇等；按題材可分爲歷史劇、現代劇等……。

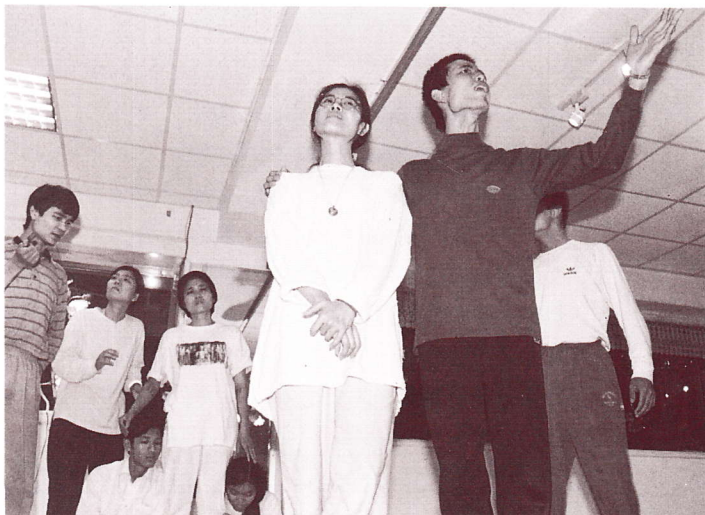
密勒日巴是密教史上的一代宗師，他所樹立出平實堅毅，吃苦耐勞的大苦行、大精進之修行風格；但卻又生活化、平民化的弘化方式，令後世許多佛子追慕不已，對他所示現的因緣不禁涵泳再三（註二）。所以密勒日巴一生戲劇性的示現，不僅帶給佛法行者許多的啓迪，他的修行歷程更是活生生的最好教材，是相當完整的劇本題材。因此歷來傳統的藏傳佛教中，密勒道歌是優美的文學作品，是可以朗朗上口的修行者自性之歌；密勒故事是最好的佛教藏戲題材；所以時有密勒日巴傳的演出，作爲教導民衆，弘揚佛法的一個很好的管道。然自古以來，隨著外在環境的不斷變遷，佛法弘揚的管道也就隨著不同的社會狀況、不同的風土

民情而有各種的面貌，因此歷史上才有變文、變相等的作品產生。近年來，社會呈現多元化的發展，科技高度進化，各種宣傳媒體之推出令人目不暇接，透過這些眼見耳聞的便利作爲管道，讓人更易了解並接受佛法。所以本文將以金色蓮花表演坊最近所推出的現代創作戲劇——「密勒日巴尊者傳」爲緣起，除了介紹此劇的創作理念外，並將分析與傳統藏劇的異同。

二、現代戲劇創作理念：

金色蓮花表演坊成立以來，今年已邁入第二個年頭。其前身「心靈戲劇創作班」，曾經推出過「目蓮救母」的小品佛教戲劇。而金色蓮花表演坊成立以來，已經推出過二個大型舞台劇，一是「廣欽傳」戲劇，一是「敦煌寶卷」舞劇，而第三號作品「密勒日巴尊者傳」亦正在全省巡迴演出中。所以金色蓮花表演坊成立的最主要目的，是希望能以修行的立場，以佛教的故事作爲題材，透過藝術與美學的呈現，用現代化、通俗化、平實化的手法，展現在舞台上，使佛法弘化的管道呈現多元化，不再只有嚴肅、刻板的一面而已。其實佛法是生命的

▼ 戲劇弘法，使佛法的弘化管道呈現多元化。



實用科學，生命有多美，佛法就有多美；生命有多嚴肅，佛法就有多嚴肅；生命有多可愛，佛法就有多可愛……。佛法是與我們的生命、生活息息相關的。以下將透過金色蓮花表演坊最近所推出的第三號作品——現代密教舞台劇「密勒日巴傳」為媒介，來介紹本表演坊的戲劇理念：

(一)結合修行(內在的提昇)與生活(外在的訓練)作為教材：

六祖慧能云：「佛法在世間，不離世間覺」，所以以佛法的修行為體，結合世間多采的變現為用、為善巧方便的呈現，正是佛法行者在揣摩角色時，最好的訓練教材與表達管道。

「密勒日巴尊者傳」的故事背景是在西藏，因此就劇情內容上必須對當地的各種民俗風情作多方面更深入的研究。雖然有時空上的隔閡，以及民族性的不同，但是拋開修行的觀點來看，人性還是有其共通的地方，像喜、怒、哀、樂、貪、癡、慢、疑……等等各種習性，而我們所能夠掌握到的就是這人性的部分。

戲劇與舞蹈是兩種不同形式的演出，在訓練的方法上，兩者同樣是先透過靜坐、觀想來開發潛能，放鬆肢體。而所不同的應該是比較屬於演員自己本身肢體語言的開發部分，戲劇演



▲戲劇與舞蹈是兩種不同形式的演出，但同樣是透過靜坐、觀想來開發潛能、放鬆肢體。

員本身必須多作些事前的訓練功課，像對角色的了解和掌握，以及聲音、肢體的表達。

當然透過靜修可以讓演員的肢體更放鬆，讓演員的肢體呈現一種比較自然的演出狀態，然而對於角色的詮釋，則希望能以一種較自然不刻意的表達方法。「自然」就是不經過太多刻



▲以佛法的修行為本，結合世間多采的變現為用，是佛法行者在揣摩角色時，最好的訓練教材與表達管道。



...的修飾，一種渾然天成的感覺。

舞蹈應該是一種比較屬於自發性的，發自內心、發自自性的一種自然流露，有一種渾然天成的舞者，只要他拿捏得當，就可以展現出很自然的動作。而演戲就整個來說所牽扯的層面較廣，除了透過後天的練習之外，還要加上生活的歷練，這是比較困難的地方。然而如何去掌握角色的特性，則完全是靠演員後天的學習與訓練。

其實不管是舞蹈或者是演戲，多多少少跟每一個人的天份特質有聯帶關係，但是經過這種潛能的開發，也可以彌補這方面的特質。靜坐、觀想的練習可以縮短所需要去琢磨的時間，也就是說本來可能需要花許多年的時間去摸索，但是透過靜坐、觀想的練習，它會縮短這個時間性。可是屬於自己應該要下功夫琢磨的地方，像技巧性的部份還是需要透過後天的努力去開發、去領悟，不可偏廢。

一種是內在的提昇，一種是外在的訓練。靜修可提昇內在的層次，而外在的技巧依然要經過琢磨的，然而一旦內在的層次提升了，自然可以輔助外在的昇華。

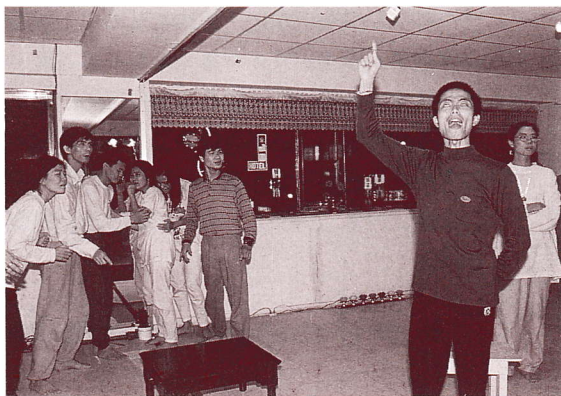
（二）藉由劇中角色得到自我認識與提昇：

我們為什麼要演這些佛教戲劇，其實除了將學佛的體驗帶入戲劇的角色外，同時也能藉由角色本身得到學習，等於是一種相互成長，譬如說扮演一位高僧的角色，面對這樣一位高僧，演員必須重新模擬出一個這樣真實的場面的時候，他在整個心境上會有些什麼樣的體驗呢？這些對於演員在學佛的歷程上，會有一種「模擬真實」、相輔相成的效果。

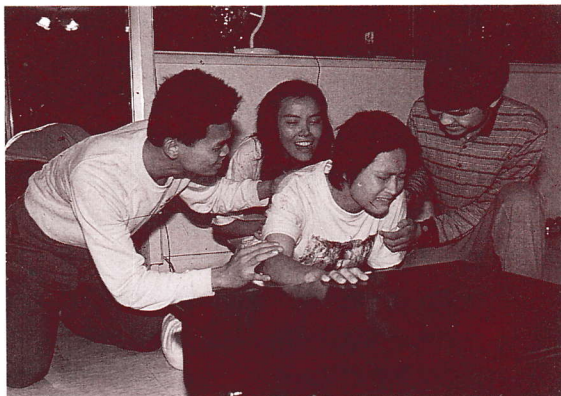
我所強調的是真實又自然的表達方式，而所謂的自然是有一種真情的流露。如果一個演員沒有真情的流露，那麼不論他的演技再好，還是不能真正感動人。

一個演員能達到怎麼樣的層次？這除了需要靠他自己的人生歷練外，還需要有相當的內在涵養。也就是說，除了開發潛能、放鬆肢體，讓肢體呈現出一種很自然的風貌之外，同時還要充實心靈方面的內涵。

演員在面對他們本身的問題時，其實也就是在面對一個「真實事件」的發生，經由這樣的一個真實場面，從中去體驗那種心理狀態，藉以瞭解自己，認識自我，並且可以幫助他們將來對各種角色的掌握與領悟，而這是需要相當



▲充實心靈方面的內涵，可使演員達到較高的層次。



▲「模擬真實」是在現實的生活中，用心去體驗其中的種種。

時間的累積，絕非短時間內所達到的。這個以現實生活為實景的真實情境，並不同於舞臺上對於某一個角色、或某一種情境的「真實模擬」，也就是所謂的「模擬真實」，而是在現實的生活中，用心去體驗其中的種種，他所面對的是一個真實的人生。所以其實「模擬真實情境」和「現實情境」，兩者是彼此交流、相互提昇的。

這樣不只對演員有很大幫助，對修行而言也是大扶持。為什麼呢？從西方的影片中，可以看到很多都是在探討人性的問題，同樣的修行也是在探究這方面的問題，但是現在很多人都忽略掉人性這個層面。很多事情都被極端的劃分成「對」或「錯」，而完全忽略了人性的存在。在西方的影片裡，很少針對事件本身去評斷對與錯，但是會把完整的人性展現出來。而整個修行的部份，要學習的就在這裡，因為唯有如此，我們在面對人生問題，面對修行時，整個視覺範圍更寬廣，這樣不論對自己或別人都有很大幫助。

其實不管舞臺上扮演的是那個角色，我認為都是一樣，最重要的是要認清自己是自己，角

色是角色，彼此間的關係必須劃分清楚。而演員本身的生活經歷並不一定會影響所扮演的角色，完全是要看演員敢不敢將自己較隱藏的那一面表現出來，呈現在觀眾面前。這可以從另一方面來說，第一個是演員能不能開放自己，將本身較隱秘的部份顯露出來，其次就是要有這樣的認知，一個人在尚未成就之前，各種貪、瞋、痴、慢、疑的習性都是難免的，其實是没有所謂的好與壞，當下種種只是把一個生命的現象表達出來而已，無須太過罣礙。

（三）純淨之心的透視與學習完整的呈現：

人人都有個純淨的摩尼寶珠，奇妙的靈山寶塔，如何使此寶珠、寶塔不再蒙塵，甚至使之發出光亮作為黑暗中的指引燈，正是佛法自度度人的根本大業。因此，我常常希望所有的演員或舞者都能保有內在「純」的部份，譬如說「純藝術」的作品，它是先告訴你原來很精粹的部份，至於屬於技巧性的東西，則讓時間去琢磨，因此，更希望有朝一日所有的演員和舞者能將這麼純粹的部份完整的展現出來。

其實不只是針對演員，對我自己本身而言也是一個學習的過程。有時一個失敗的經驗，反而讓人更能去體驗別人或事件，或許人對於挫敗的體驗會較深吧！對演員和自己來說：「一個失敗的經驗」應該是一種比較好的學習途徑。但無論如何，在修行或演出的因緣裡，都必須全力以赴，才能夠真正把所有對於挫折的學習經驗凝聚成美麗的成功花束。

就整體來說，不論是宗教或藝術，所能夠帶給人們最大的幫助或啟發，應該是一種心靈上



▲舞蹈是一種比較屬於自發性的自然流露，只要拿捏得當，就可展現出很自然的動作。

的學習和成長。

三、現代戲劇和傳統藏戲的比較：

由上一節戲劇理念所述，就可了解本表演坊完全是根植於佛法的修行作為引導，再結合現代化的許多舞台技巧，作為一種善巧方便的呈現，目的只是為了讓更多有緣人，能如實的了解佛法所指的就在日常生活中的周遭事物。而現代佛教創作戲劇和傳統藏戲，最大不同處是在外相的表顯，它巧妙的運用現代科技的許多表現手法，再迎合現代人所能接受的方式而創作出來的，使佛法的呈現更廣、更多元化。今將二者異同略述如下（註三）：

（一）演出場所不同：藏戲演出時，不需舞台、不需布景，只要在廣場或空地上，掛上藏戲祖師湯東結布的唐卡，即可演出。而現代戲劇，主要是在舞台上演出，因此考量的地方就比較多，比如舞台的設計，布景的搭配等等。

（二）演出時間長短不同：藏戲同一齣戲，演出時間可長可短，細唱細作可演上一、二天，也可以在幾個小時內結束。不論演出長短，任何一齣戲都包含序幕、正戲，和祝願三部份。現代戲劇，由於是在舞台上演出，一般演出時間多為二至三個小時，內容是以所擬的劇本為定案。

（四）劇情推展的方式不同：藏戲是具有民族特色的民間表演藝術，是由民間說唱和歌舞發展起來的，所以在演唱或舞蹈時，常配以鼓或鈸，不同人物，有不同的唱腔音調。因此藏戲基本上是以歌舞的方式來推展戲情，和現代戲劇著重在演技的表現上，演員多以對白來進行故事發展，是有很大的不同的。

（四）演員演出時，表演方式不同：由於所有的藏戲劇本都是說唱體形式，因此在敘述故事情

▼在修行或演出的因緣裡，都必須全力以赴，才能得到美麗的花束。





▲任何角色，只是把一個生命的現象表達出來而已。

節時用散文，對話時用詩歌。詩歌部份可以根據不同的人物，搭配不同的唱腔，演出時由演員演唱，散文部份則由幕後人物以快板形式向觀眾解說劇情的發展。現代戲劇則主要以演員的口語對白來呈現故事情節的發展，爲了加強戲劇效果，往往會搭配以燈光、音響等舞台設備作爲輔助工具。

由於藏戲是屬民間表演藝術，加上藏族人因爲生活環境的關係，喜愛歌舞，生性豪放、粗獷，所以藏戲也就兼容有這些特點在內。而現代戲劇，由於結合許多現代科技的技巧在內，再加上藝術與美學的包裝，所以它除了注重演員演技的表現外，舞台上的各種效果——如：燈光、音樂、乾冰、布幕等，都是很大的考量處，所以比起藏戲，或許受限較多，可是卻更爲精緻、細膩，是投合現代時空下的一個產物。能在忙碌的生活中，帶給現代人心靈一個休憩的空間，並能喚起他們平常沈澱在忙碌下的不少的醒思。

四、結語：

藝術是生命的美學，對於生命中美好事物的追求，原本就是人的本能之一。所以爲什麼人人都喜歡純淨的感受，喜歡看美麗的花，看美麗的人，欣賞美好的事物，甚至把自己作賞心

悅目的裝扮，也會得到滿足。只是若能把這些本能，做有意義的導向，使這些的追尋成爲有價值的作爲，不僅自娛亦娛人，不但利己亦利他，如此原本再美好事物都躲不了無常之輪之摧殘的黯然神傷，也會因用心的不同，使得真善美得到永恆的駐足。

因此結合藝術美學與佛法的弘法方式，不但非常契合現代社會的各種因緣條件，也是非常值得推展的文化藝術活動。畢竟生命的本然實相，是每個人都必須面對，且必須學習的重要課題，任誰都無法逃躲。學習成就了，是一個超越生死，來去自如的自由人，生命燦爛之花如實開放，如蓮的芳香成爲互古的宇宙之香。

註釋：

註一：《藝術心理學》一書中對此有極爲細膩的分析 藝術家出版社出版。

註二：關於密勒日巴一生的詳細內容可看《密勒日巴大師傳》 慧炬出版社。

註三：藏戲部份參考「談西藏藏戲藝術」 洛桑多吉著 《西藏研究》1984年第一期，及「還藏戲的本來面目」 邊多著 《西藏研究》1986年第四期。



密教電影系列之三：

西藏度亡經

(The Tibetan Book of the Dead)

無上密嚴傳派的重要經典
透過中陰境界的認證
尋回人人的佛性
得到生命的真正自由

文／陳鳳吟

前言：

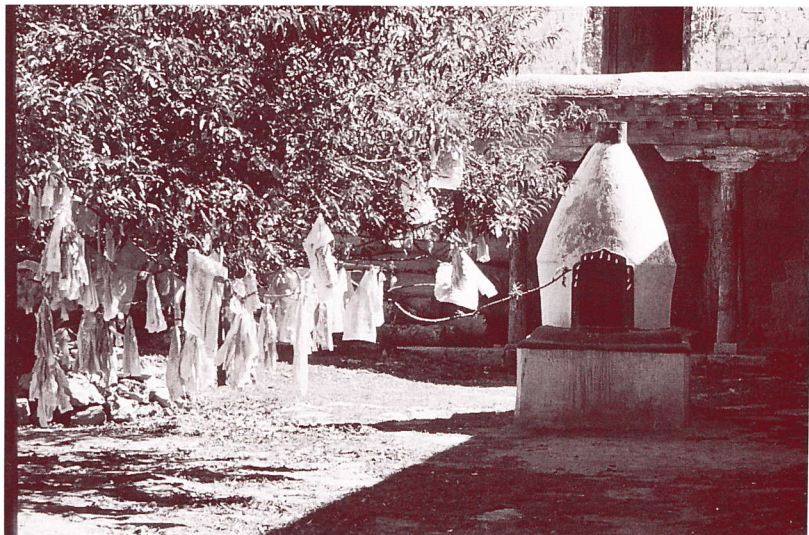
「西藏度亡經」原名是「中陰得度」，是西元第八世紀蓮花生大士的著作之一，九世紀初因西藏遇上蘭達瑪迫害佛教事件，「西藏度亡經」遂成為無上密嚴傳派的重要經典。在廿世紀初，一位美國人類學家伊文思·溫慈（W.J. Evans Wentz）他開始對輪迴轉世產生興趣，因而到印度等地旅遊時得到此書，並加以英譯，而由於得到西方心理學家容格（Carl Jung）為伊文思博士的此書瑞士版德文的「西藏度亡經」寫心理學的評釋後，此書轟動西方社會。自此之後，研究、探討「西藏度亡經」的人、機構、學者相當多。日本NHK電視台特地拍攝了錄影帶（1974年），而一九七三年美國噶瑪噶舉派大寶法王支系法嗣Chögyam Trungpa亦於其成立的位於美國波士頓的香巴拉出版社（Shambhala Publications Inc）亦出版了一本重新再予以英譯並作評論的「西藏度亡經」（與Francesca Fremantle合譯）。而加拿大國家電影局（National Film Board of Canada）於一九九四年將日本NHK日文版的西

藏度亡經錄影帶重新製成英文版，並曾在加拿大的電視台播映。現英文版的「西藏度亡經」錄影帶由加拿大國家電影局發行，共上下兩卷。至於香巴拉出版社則出版錄音帶兩卷。而研究此書的相關著作亦不少，甚至在美國有研究中心將「西藏度亡經」中對亡者的救度予以應用在臨終關懷上。足見本書在西方已漸發揮其影響力，感召的法緣愈來愈多。本書的中譯本在台灣有天華出版社徐進夫先生的譯本（這在金色蓮花雜誌九四年七月號中已於「深度賞書」中介紹過其中譯本），現這就英文版的「西藏度亡經」錄影帶介紹其內容給讀者。

透過中陰境界的認證，可尋回人人的佛性

一朵生動靈逸的白蓮花透過電腦動

畫的技巧為此片的片頭拉開序幕，自含苞待放而瞬間綻放！中陰境界的主尊佛菩薩亦因動畫的攝製，形成種種變換更迭的曼陀羅，在莊嚴的片頭後開展的是在喜馬拉雅山頭虔誠頭面頂禮的藏民及其唱誦的歌聲。西藏位於中國與巴基斯坦間，人民的宗教生活依然不變，佛法仍是日常生活早已水乳交融的一部份。這羣朝山大禮拜的信徒，口中唸著的是皈依佛、皈依法、皈依僧，並祈求一切眾生皆是如此。佛陀是宇宙間的智者，了知一切眾生心行，已超越生老病死，不再有苦痛、煩惱，不再受生死輪迴。悲心的修習是需終其一生直至死亡的。佛法早在三千年前已為印度人民修習，鏡頭轉至一密宗佛寺，鍍金偌大的蓮花生大師像巍峨莊嚴地望著眾生，他是「西藏度亡經」的作者，本書是一本



▲佛法是與生死早已水乳交融的一部份。



對於垂死之人的指引書，它敘述生死之間自然遷變的過程，並解釋人們的心智狀態及肉體苦痛是如何與生死生有甚深交涉。只要透過中陰境界的認證，依此即可尋回人人的佛性，那是有可能因此而得生命的真正自由，而不再有感及漏業。

一個小山莊的一戶人家傳來聚在廚房中的女人們的悲泣聲，他們的長者柏蘭雪林（譯音）逝世了。屋外仍有白雪覆蓋的痕跡，冬天的肅穆對於這家人而言是更悲慘的心境了。一位住在另一村落的Chozam Napa，他是個佛教的瑜伽行者在家屬的邀請下，頂著飄落的雪花來到死者家中為之唸西藏度亡經並作佛事。

西藏度亡經是本西藏人民幾乎家家皆有的經典，Chozam進入亡者家中，光線尚算明亮，雪林已是高齡壽終正寢於自家床上，白髮蒼蒼，面向牆壁，覆蓋著棉被動也不動了。床前不遠有張小矮桌，Chozam將包裹著西藏度亡經的白布置於此矮桌上，小心翼翼地打開，這「本」經是一張張橫幅的藏文經「片」所組成，厚厚一疊或許上百「片」吧！Chozam端坐經前，開始出聲誦唸此經。當一個人死後，其他人應為之誦唸此經，因為我們的神識（或應說第八識）會在死生之間徘徊至四十九天才投胎。剛死之人耳識尚發生作用，但要大聲唸誦使之清晰明白，令聲聲直入亡者八識心田，並引導他。

西藏度亡經與臨終關懷

本片除了透過敘述雪林本身死亡後如何以西藏度亡經來引導及其後來一切喪葬儀式外，並穿插有美國舊金山一個叫「生死計劃」中心（Living/Dying Project）如何應用西藏度亡經的觀念用在臨終關懷上。該中心已運作了二十多年，協助垂死患重大絕症的病人找尋生死過渡間的意義。該中心創辦者Ram Dass說：「我們之所以創辦此一中心是由於我們的文化（指美國文化）裡視死亡為一種失敗、一個敵人及一種錯誤。因此在醫院裡

，我們提供一個似生命殿堂的環境給患重大絕症的瀕死病人，因為以前對於這些病人是由恐懼氣氛圍繞盤踞著的，現在他們需要另一種有意義的制度。

鏡頭移至Dale Borglum的家中，他正在應用度亡經中所敘述到的中陰境，教導在他家客廳中約五、六人正在閉目冥想的人們觀想中陰境相。他沈緩地、喃喃地唸出引導詞：「……你可以觀想有幅境相在你面前，你觀想的對象是個你所熟識的人，此人正在悲哀中、正在哭泣、正在受苦，而你，以一種極開放直接的方式，去真實地感受此人是如何地受苦，去感受那苦的本質……」。這種方式的觀想是在提供個環境與氛圍迫使人們，活生生無病無痛的人們，以如神學物質似的，讓之去探討生死的另一種展現。因此，本中心透過此「生死計劃」他們皆找到面對生命餘生最樂意去做的事，這些病人不僅去做它並且能面對死亡了！以下是個真實的例子：

一個「生死計劃」中心的義工在醫院探望一個會在六個月內死亡的絕症患者，他坐在患者的床沿以手親切地握著患者的手，並親切地問患者的感受如何。他嘗試著對患者說說度亡經對生死、意識的看法，他說：「……意識是種經驗，一個既有希望及難過的感受……（死亡之後）你將會看到非常美麗的明晰的白光，並有美妙的音樂等在你身旁。（中陰的）生命之所以如此美妙，那是因為那是你的真正的本性。……我所說的是出自於西藏佛教，有本書會引領你經歷這一切過程。……」

畫面再轉回雪林的家中，Chozam在召喚雪林令其諦聽此部大法：「……現在，為了利益一切眾生……在你之前將會看到曙光初露，那是令人驚喜的光芒，它本身是心的自性的悟

境，那是你心的本質。你要認得它，一旦認得就可解脫」。「西藏度亡經」敘述在死亡時，我們的意識如何離開我們的身體，你能認得中陰境相的經驗，將能直接解脫，現在它正純淨地綻放出白光了！」

在生與死之間，我們特定的相續的意識遷變之流轉狀態稱之為「中陰身」（Bardo）。在死者的中陰身時，如果心不能認出其本性，則中陰境將呈現陰沈幽暗，將再形成另一新的生命而再生死輪迴下去。

Chozam再繼續召喚亡者的神識，



▲即使是自性之光的一隅之窺，也要認得它。

他說：「柏蘭雪林啊！這是個讓你回溯過往一切的時候，你在这世上不是孤伶伶的一個人的，任何人將來到你面前，當你死時，你將不再待在這裡，你應作如是觀。現在，我將調整你的身體並為你淨身以示離開此世。我們將勇往直前不再有束縛、恐懼、害怕。即使是自性之光的一隅之窺，你要認得它，這些其實是我們自己內心的投射（唯識所現）。」

西藏佛教特殊傳承——破瓦法

唸完了這些祈禱詞後，Chozam拿出一個古舊的西藏占星曆，它可用來計算一個人死後將會如何生，並可以修整這遷識的過程。通常這意識遷變轉化發生在幾天後。依據六道輪迴，人死之後有可能成為鳥或其他道眾生。Chozam看著這占星曆說：雪林或許會轉生成為人吧？！

涂欽仁波切來到了死者所住村落上

的佛寺，他來這裡看看人們如何了並來傳授佛法。踩著厚實的白雪，仁波切自寺外入內，人們早已靠寺牆站成一列低頭恭迎仁波切的到訪，仁波切一一為眾人摩頂加持。仁波切高坐法座上，手持金剛鈴杵喃喃唸誦經咒，仁波切擬傳遷識的「破瓦」（Pho-Wa）大法。破瓦大法是西藏佛教很特殊的傳承，它可以協助你的意識脫離來自色身的執著，尤其在死亡之際發揮作用。一位已高齡九十六歲的老人Stamgja（譯音），他終其一生奉行修學佛法不輟，他對破瓦法感興趣，故前來向仁波切請法。

仁波切開示說：「首先，你觀想佛、法、僧、空行、護法等皆在你頭上，你的意識離開你的身體、離開你的家人，自頭上頂門梵穴離開你的身體，若你能在死亡徵候完畢之後，立即運用遷識之法，只要憶念其過程即可得到解脫。意識逸出體外後，可怕的業力幻影尚未出現，那些會圍繞在你中陰身的可怖魅影或場面將尚不影響你。……」

涂欽仁波切到了雪林家中，為之作破瓦法會，在躺著雪林遺體的床上，全體親屬皆低頭盤腿坐在一旁的地上，恭敬地聆聽仁波切的召喚、開示及唸誦。矮桌上點著香，仁波切正搓揉著以大麥和酥油製成的供品，將之捏成扁扁一塊，交待旁人將之放在雪林頭頂梵穴上。仁波切對雪林開始唱誦咒語，數分鐘後彈指向亡者說：「雪林！諦聽！你已經死了！你此生已盡，但你的來生尚不明朗，你必須放下你身體的感覺並讓意識離開你的身體……」。為了供養佛及一切覺者，正在搓揉更多的大麥與酥油合製的供品，仁波切將之灑向死者。此時，另一人爬上床對此死者翻身令其仰臥，仁波切說儀式已畢，有人正拿白色淨布擦拭著亡者的臉，亡者的臉是寫滿了歲月滄桑的風霜，滿佈皺紋的臉龐說明著死者的年歲，緊閉著的眼皮似乎透露著他走的並不够自在輕鬆，只是身軀早已僵硬非常了！

恭送仁波切離開雪林家後，家屬親友們在討論他們所知的破瓦法的細節

及死亡的種種徵候，一人雙手合十站在雪林家樓上的高台上呼喊：「柏蘭雪林，遠離我們的村子吧！」

Stamgja拄著柺杖，步履蹣跚地返回家中，他左手仍不忘持個小小的轉經輪。這是個傳統色彩極濃的西藏人民的家，小小的廳堂裡面對門的是一尊尊莊嚴的佛像，他每日的定課是頂禮一百零八拜並口唸皈依佛、皈依法、皈依僧。「……弟子Stamgja皈依佛法僧，願一切眾生離苦得樂……願家人安好，他的最後願望是希望早點死去（覺得自己太老了！）」

為了瞭解一般西藏人民對死亡的看法，鏡頭轉至人來人往，熱鬧的市集，隨便訪問任何市井小民、婦人、賣小手工藝品的人及一位背著嬰兒的媽媽，他們皆回答不會害怕死亡，認為死亡是個自然必然的事。而背著嬰孩的媽媽更說：「這個小男孩是某某人的轉世，每個人皆是轉世而來的！」這個甚深哲理對於西藏人民而言，早已是根植於八識田中的知見，已好似普通常識般那麼自然，然而對於這地球上很多其他文化、其他民族而言，有些人終其一生參不透這點也甚至有不相信的人啊！西藏人民相信即使肉身死亡，意識是繼續下去的且會再輪迴，因此我們會再投胎受生。

Stamgja步出戶外，晴空萬里，他身無長物，但有一狗相隨，他是出生在十九世紀末，他自述自己今生也曾十分艱苦過，但他一直秉持著要修學佛法的心度過艱難，他自認對此生了無遺憾。走至佛寺，有個巨大的轉經輪，他彎下身去轉動此經輪，他虔誠地祝願一切眾生皆解脫！

臨終時的心理準備

鏡頭再轉至美國舊金山的「生死計劃」中心，該中心那名義工正對著那位絕症患者殷殷開導一切臨命終時之前應有的心理準備。那名叫做Gross的患者安詳地躺在床上，已流露出可以接納度亡經思想的信賴神情。那義工說：「……今天，有件事必須讓你知道，那是對你非常重要的。……那是西藏度亡經，是來自西藏的密宗之



▲忿怒諸尊雖然看來怖畏，但其實只是我們腦海投射出的境相。

傳統，對死者的引導書，不知你想不想聽聽？」Gross已對自己的絕症坦然，他可以接受即將會死的事實，因此那義工繼續說：「你將會遠離此生此世，但你不是地球上唯一會死去的人，當你死亡時，務必要有斬斷與你今生親人、朋友、所屬物執著的意願，在你中陰身時，任何害怕、恐懼的事找上你也不要害怕，要保持正念定力來度過這一切並應認得任何心智印象（mental image），只要維持此一認得，你將達到解脫。」現在已是柏蘭雪林死後第九天了，頭七的喜樂部諸尊似乎雪林並未認得，他的中陰身似乎並沒成功地在頭七天內解脫，接著的是二七的忿怒部諸尊，而事實上忿怒諸尊看起來雖然令人怖畏，但其實是我們腦海投射出來的境相。因此Chozam必須繼續唸誦，他端坐的矮桌旁有另一小桌，擺滿了數十個香油燈，燈火瑩瑩，伴著唸誦的經咒，Chozam開始又召喚雪林的意識：「雪林！請凝神諦聽！今天是第九天了，會有金剛部飲血忿怒諸尊前來攝受，若你没有聽從我的引導，你將會害怕不知所措。那帶有深紅、深藍色的忿怒尊，他有三頭、六臂、四隻腳、九隻眼睛有著十分令人怖畏恐懼的表情，但千萬莫驚莫懼。那是你自己的自性展現，因此你應認證他們，一旦你認證，你將會解脫。……」



雪林下葬的日子到了，大批親友聚在他家門口，家屬入內早已將雪林的遺體包裹以一大白布，整個給捆起來了。最先走出屋外的是穿著儀式服裝。吹著嗩吶的人，緊接著共約五六人組成的喪葬伎樂師一個個自屋內出去，再來的是家屬抬著飾有種種西藏民俗飾布的小靈龕，像轎子一般被抬了出來，眾人沿途敲打吹奏著喪葬音樂自雪林家走向火葬場，雪林的長子手持三柱香悲泣著走在樂師、抬靈轎的人羣之後，其他親屬、朋友再跟在更後面，長長的隊伍的雪地裡皆留下一步步鮮明的足履印記。到了火葬場，眾人圍著焚燒屍體的方坑站立並口中集體誦咒，這靈龕首先被放在方坑之上。家屬一一對著靈龕所在的方坑頂禮，而那原已包裹好的白布屍體的布袋整個將之放入坑內，涂欽仁波切手持已點燃的枯枝，將柴火放入坑的下方一個底洞，於是火葬於焉開始。接著作火葬的法事，總共需五種供品，一僧侶坐在此坑前，他左手搖鈴，而右手則以長瓢舀油倒入坑內，他右手邊有一小桌則擺了很多供品，有油、糖及很多種酥油類製成的供品等。這些供品是代表有價值的、很多人皆想要的象徵功德的物品，而這些供品一直倒入坑內，鼓樂鉦鐃大作，火葬之火也就漸漸燒掉了雪林的色身……

葬禮後，藏人有習慣將死者生前的所有物布施給需要的人，因此眾人圍站在一個白色大帳篷之外，家屬坐在白色帳篷內靠篷邊席地而坐，一位僧侶正手揮著雪林生前用過的一條白布，一名想要的人舉手示意，白布就丟向他變成他的了！剩下的其他所有物，家屬可以將之供養給寺院或布施給僧侶使用。

兩天後，雪林的兒子跋涉到喜馬拉雅山叢的一處山頂上，將一小包白布拉開束繩，倒出他父親已火葬燒完後的焦黑骨灰灰燼，有的是成塊的，映襯著雪白無垠的山頭，陽光照耀下的白色世界，更顯得這些黑塊的搶眼奪目，肉身不過是四大假合，死後四大又回歸天地之間！

假使葬禮已舉行過，但四十九天中

陰之期尚未結束，雪林的家屬希望他能在受生及投生中陰的階段轉生善趣，因此全體家屬依然聚在一起為柏蘭雪林唸誦度亡經，Chozam他召喚雪林的中陰身說：「那些原本自你腦海變現出來的忿怒諸尊已不再明晰，你未來受生的身體會變得愈來愈清楚。如同你所感知到的，你可能会害怕、難過，你没有地方可以休息，你没有可讓你飄泊流浪後駐足之所。由於業力牽引的關係，不要對任何胎門生欣喜厭惡之情，要善選投胎的父母、處所。在此之際，你仍可以認證你的真正自性。」

生生死死不斷輪迴的生命真相

影片接著想要探討幾個轉世修行者的實例，來說明這生生死死的輪迴確實是度亡經所揭示的生命真相。

印度達蘭沙拉一佛寺中傳來眾僧擊大鼓、共同唸誦經咒的莊嚴場面及雄渾的咒音，達賴高坐法座上正領眾共修。達賴喇嘛的生生世世的化身轉世是最好的例證，他生在1935年，五年後被認證為達賴十四世，當年他能認出他前生所熟識的人們。達賴也在影片中接受採訪，簡單地說明輪迴轉世的意義。

另一個例子是一位叫夸巴（譯音）的仁波切，死於十一年前，他當初是被藏人視為國家英雄的人物，因此他當年的葬禮有三千人參加。後來找到了靈童，名叫Zopa，是個貧窮的農家的兒子，影片採訪了Zopa的母親，其母自述生Zopa很順利，並未耗費很多時間，她相信那生產中的光熱是Zopa照向她而來的。當Zopa兩歲時，亦通過了前生用品辨認的靈童認證的考驗。當Zopa 8歲時被送到佛寺接受宗教養成教育，畫面出現南印佛寺，眾僧正在中庭進行熱鬧的辯經盛況，他接受佛教經典、因明、修行唸誦、藏文學習等教育。教室裡，滿間的小沙彌席地而坐，前面有黑板，一名僧侶正悉心地教導藏文字母發音，並叫其中一名小僧侶站起來回答老師的問題。

影片又再訪問達賴喇嘛，他說：「

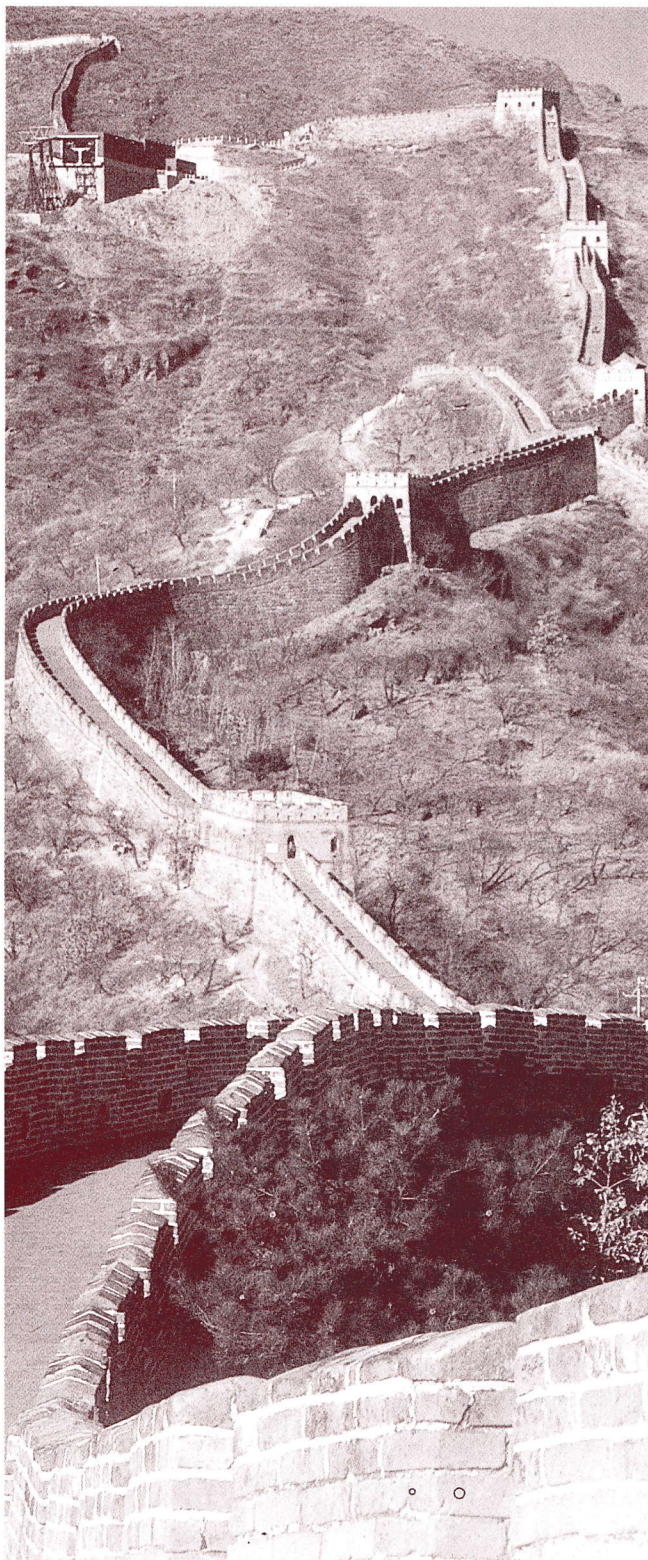
西藏度亡經的內容應在生前即不斷依之觀想修習，透過不斷練習，就會愈來愈容易在中陰狀態中認證諸尊並安住空性。達賴說他每天練習度亡經的內容，有時他會覺得很興奮，因為那是生命在生死交關的關卡。

最後，雪林的家中又傳來Chozam朗朗的誦念咒音及度亡經的聲音，所有雪林的家屬都聚在一起恭敬聆聽。他們正在祈請，希望雪林能找到幸運的出生，並一再叮囑要雪林遵循指示而作觀並認證，要雪林放下執著、瞋恚、捨下親友及一切所有物，皈依佛、法、僧……。至此圓滿了四十九天的度亡經的唸誦、祈請及引導，Chozam恭敬地收拾了經典，又再將經「片」以布包裹起來。

製作單位訪問雪林其子及家屬，他們覺得已為雪林做了一切事，所有該做的都已做了，他甚至覺得柏蘭雪林好似已投生人道去了，但不知變成誰家的小孩？西藏度亡經對於人們死後的生命狀態呈現一種連續的可能性。其實度亡經更揭示我們生命每一刹那的生滅減在中陰境相中的意義。

寂靜的午后，Stamgja所住的白色屋宇，自遠處傳來遠道來訪的兩位婦人的足跡聲，其中一人是Stamgja的孫女，她手中正抱著一個嬰兒，她們前來探望Stamgja並讓曾祖與曾孫第一次相聚，重拾兒孫歡樂。Stamgja高興地自孫女手中接過此一嬰兒，充滿愉悅之情地哄著曾孫，婦人們皆自屋內廚房端出壺、水、食物，在明亮的光線自窗外照射下，一幅其樂融融的祖孫四代的天倫之樂的畫面，平實而感人。小嬰孩累了想睡了，亦睡在已沈沈睡去的Stamgja身旁，午后靜謐安詳。窗外是終年白雪山頭的喜馬拉雅山脈，遙遠的山坡上，嘹繞著成羣成列的藏人在沿著上昇的山坡做五體投地的大禮拜的咒音、禮讚聲，這綿延數百公尺的隊伍透邇壯觀，令人觀之肅然起敬，雖然西藏佛教遭受破壞，但人們仍舊精進修學佛法，那份匯集眾人信願、功德的虔誠感通天地，蔚成波瀾壯闊的法界之流，那皚皚白雪似映照著虔誠藏民晶瑩皎潔的心靈!! ☸

放下一切的妄念



文／般若居士

放下
放下一切的感受
不論多麼逼真
都只是妄念

妄念止息
當體即空

放下
放下一切的想法
不論多麼有理
都只是妄念

請維持這樣的狀態

放下
放下一切的情緒
不論多麼愉悅
都只是妄念

越久越好

放下
放下一切的好惡
不論多麼難捨
都只是妄念

放下
放下一切的理念
不論多麼崇高
都只是妄念

一切的一切
都是妄念

放下一切的妄念
心的本質
就
真相大白

佛法無邊，一瓢飲啜，即感透心清涼

大動與大靜

深山絕頂的梵唱
和紅塵世界的昇騰變化
原來是可以——
如此不著痕跡的交會

文、圖／栗耘

友人夫婦與我年紀相若，都是年屆半百，卻充滿活力，身心皆極為健朗的人，日前來，大談他們在今年夏日的旅遊經歷，幾乎在短短的一個月之內，他們自己開車，在美國連續數天的奔馳於渺無人跡的道路上，達及與墨西哥交接的邊界小村，風塵僕僕返台，待回到家門，已是子夜，第二天一早，又連忙再整行裝，於中午奔赴機場，遠飛外蒙古，過一天，當同行的人因這一趟飛行已累得倦意連連時，友人卻依舊活力充沛，令旁者大為讚嘆，而他們當時還不知道，友人前一天才作橫掃美國之壯舉，外蒙古回來後，才間隔二、三日，他們又爲了參加一項國際學術會議，再走四十個小時的飛行路程，抵達與台灣相距最遠的，若從地球之橫剖面來看，即是用直線穿過地心的正對面的地方——阿根廷。

像他們這樣的，在那麼短的時間內，橫跨過那麼多、那麼遠的地方的人大概不多吧？至少對我來說，不可謂不是大動了！

同一個演員在不同舞台上的串演

而在那一個月之內，我的活動範圍呢？和往日一樣，絕大部份都是待在屋子裏，有時候在小院看看小花小草，每一、兩天，會到十分鐘腳程的鄰近綠地走走，每個星期，大概去一下二十分鐘行程的鎮上採購些生活物品罷了！

與友人好幾萬公里的大動比較起來，我這僅僅一、兩公里的活動範圍，不是名符

其實的大靜嗎？當然，比起老僧入定，比起枯木寒寂，又是不可同日而語了。

其實，我本來也是喜歡動的，二十多年前，我常常是捲起行囊，隨興所至而任由之，當然，幅度遠不如友人的跨飛半個地球，但騰躍之心是一點不減的，從大禹嶺獨走合歡山，隔日清晨，再從松雪樓望著朝陽獨下翠峯，其間只遇三、兩人而已，山高氣清，視野無限，心識亦無限，或是夜走南台灣，從高雄到台東，車子在洶湧浪濤聲中進行，或見暴雨後的巨石當道，有如盤古荒境，除偶而可見的灰白色的拍岩浪花外，天地皆暗，所依恃的，不過車燈前的兩輪昏黃光圈罷了！

友人除了常事跨海跨洲的旅行外，還有一項大動，就是常與年輕學子在一起，每天忙得不可開交，或教學，或研究，或考察，或演講，或做論文報告，並以這種教學職志爲樂，雖已有些年紀，意態與神情卻不讓少年郎，談起話來，爽直痛快，笑聲連連，百無空礙。難得相聚，我們交談之間，雖然一無隔閡，但終日與年輕學子的熱勁，我卻是遠遠不如了。

二十多年前，也就是我常肆意任遊的那段歲月，我也是常和年輕朋友在一起的，其實，那時候自己也年輕，大他們不了幾歲，雖以師生名份相稱，實如同窗友朋，從早到晚，每天談論不斷，天南地北，更無所約，甚至於三更半夜，也會應電話聲而驚起，原來是他們在學習上或生活上有所感觸而披被商研。

那段時間，我的心境幾乎無時不在大躍



▲只要能順性應天，動與靜，本來不分。

大動之中，也幾乎無時不在大喜大樂之中，只是，有時候心中覺得若有所缺，好像那些都是舞台上的幻景，我是舞台中人，同時又是舞台以外的人，實際上，我的定位在那裏呢？好像有個宰心在幽靜之處提示著，卻有些朦朧，我常獨鎖斗室，想要尋找它，事實上，也時或窺到一些，慢慢的，我學習到了可以讓心安靜些，可以隨意聽得天籟，縱使是緊靠屋外的馬路上有如風馳電掣的汽車聲亦不能影響絲毫，唧唧天籟之聲，仍如巨雷乍響，瀰天蓋地的淹來，宰心卻寂靜如斯，清澈如斯，唯一的律動，是那有若迎接雨後曙光的欣躍之情。可是，那種心境，畢竟來得有限，有時候，也覺得這是一個幻相，我只是站在虛空中，觀看一個演員在不同的舞台上串演著那兩個似我非我，若即若離的角色而已。

大動與大靜，都是快慰人生

後來，我離開鬧市，漸行漸遠，對紛雜世相，也漸遠漸疏，本以為自此清寂自持，不想，紅塵之中，喜愛清寂者不乏人在，只是牽絆太多，難以抽身，而我們是一個較為幸運的可以抽離其間的點，因而居住山林，然而，從此之後，識者與不識者，口口相傳，亦做為據點陸續造訪，以至於山林亦變成城市延伸的觸腳，熱鬧絮亂，隨之而來，清寂因而蕩然無存，我們只有慨然捨棄，復遷於遠離北部大都會的偏

僻他鄉。

南遷後，有人以為我們終返市朝，殊不知這是「更向山林覓小築」，以此地無山無水，加以地處偏遠，尤其是近幾年，高速公路常要塞車，訪者往往要耗上十個小時左右的行程，久而久之，訪者便少了，而這些難得的訪者，則因不懼途遠，更顯出其純摯之心，言談自有意義，我們不但因訪客去其八九而覺寂寥，反而是感到清澈明淨，餘味裊繞。

這麼多年來，我不但在形軀上蟄守一隅，心識也是簡單如許的。我婉辭了所有聚會酬酢，對許多瞬息萬變的媒體資訊均甚覺無趣，我寧願花很多時間在整修自覺有味的瑣務上，寧願花很多心力在個人理念的追索上，有時讀一篇短文，或看一首短詩，亦足吟詠多日，不知疲憊，甚至百般皆拋，我只是忘機忘禪的呆坐著，任光陰無聲無息流走。

友人伉儷與我們夫妻，從外表上看，生活形態真是完全的不同，可是，談論起來，竟然了無隔閡，笑聲不斷，彼此真言快語，像他們坐四十個小時的飛機連續數日奔馳遠程公路般的意興飛揚，也像深山絕頂的梵唱，不慮大千世界的昇騰變化，蟄守小院，了無雜思的任其響徹如雷，所謂大動與大靜，原來是可以如此交會，如此不著痕跡的。

友人說他生活得很盡興，我也自覺過得很貼妥，大動與大靜，都是快慰人生，只要能順性應天，動與靜，本來不分。☉

豈可濫用「平常心」

平常心
不是刻意的做作
而是建築在——
忍辱與智慧的基石上

文／陳世昌

「平常心」是修行上的一個見道境界，是內心的修煉到達了一個圓熟的狀態，可以自在的去面對世間的八苦八風，不會受困於自己的情緒或貪、瞋、痴之中，可以給自己一個安靜的空間然後才能去思考正確的人生方向。

但是卻有很多人誤用或濫用了平常心，把這一句話當作一種自我的逃避或作為怯懦的偽裝，對於應該去解決的事情，他不但沒有處理的智慧與勇氣，反而要大家用平常心來面對，把問題懸掛在那裡沒有解決，談玄論妙的轉移大家的注意力；這樣的佛法就像吃鴉片一樣，不去面對現實人生，活在虛無的幻相中，猶自稱已經得到相當高的修煉，這種人經常在人前虛幌一招，最喜歡用佛法中的術語，來作為自己人生的下台階，模糊了問題的焦點，失去



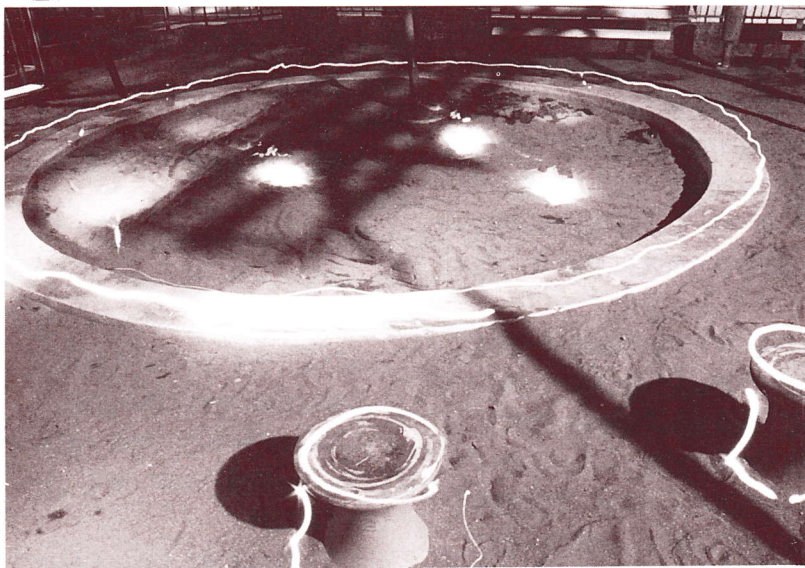
▲承擔世間事，是平常心的呈現。

了是與非。

懦弱的人躲避世間恩怨

人生之中不是只用平常心就可以應付所有的事情，有時候要有是非的觀念，對和錯要清清楚楚，不能因為你怕得罪人，就以一句平常心輕易帶過，而沒有拿出正義感來棄惡揚善，雖然佛法要我們放下是非心，在無得失之中才能見道，但是人生之中並不全然可以躲過是非、放下得失，所以，在修持的課程上，也應該勇敢的去面對是非與得失，才能累積出處世的智慧與應變的能力，否則就成了麻木不仁如草木頑石般無情，而把這種麻木不仁稱之為平常心，實在是佛法的災難，如果我們不去

▼虛無的幻相，常會使心迷路。



攝影／林琪華 圖片提供／台北攝影藝廊

察覺、不去辯證，反而把它當作是境界一般來崇拜，那我們還須要修行嗎？佛法不是武林上的拳腳功夫，專練一招半式就可以闖江湖，術士之流可以在街頭矇騙行人，佛法的修持則不可能在生命之中片刻的欺騙自己的靈魂；要談平常心，要有蘊育平常心的心理環境，要對生命有深刻的體驗，對於人生的態度絕不能馬馬虎虎，否則就是在騙自己。

在忍辱智慧中見平常心

人生之中有很多恩怨與是非，不一定是你自己去惹出來的，有時候是你在表現良好時，也會遭到別人的嫉妒與誹謗，如果你沒有犯下錯誤的話，當然應該以平常心來面對這些不利自己的因素，繼續的做下去，讓時間去證明你的一切，總有水落石出的一天，而不必用自己的情緒、仇恨去和對方對抗，清者自清，因果昭彰，誹謗別人的人終將被自己的罪行所消滅，這種情況下，就是表現平常心的時候。如果你沒有保持住平常心，反而和對方計較是非，人家就把你和對方看作是同一類人，受到的傷害將會持續的擴大，本來你是一位大家敬重的人，卻敗在別人的嫉妒與誹謗下，這種傷口將永難癒合。

因此，平常心是用在那種不須要刻意作品的時候，即使你不斷為自己作辯解也無用時，可以避免紛爭擴大，使受到的傷害減低到最小。也就是說，平常心是建築在忍辱與智慧的基石上才會穩固。☉

▼平常心，即清明的赤子之心。



▼人生的是非恩怨，以平常心才能過度。



停止分別意識



觀想的意義：

心念即一切的源頭，善用心念，即與正知見相應，與法界相應，觀想即訓練心念與正念相應。

觀想的方法：

即於腦海中浮現所觀之形相或過程，不一定只限於閉天眼方可練習。例如現在要你觀想你母親的樣子，你必定毫不困難的於腦海中浮現她的相貌，甚至她常穿的那件衣服也鉅細無遺，此即“觀想”。

文／菩提居士 圖／曾碧珠

全身如透明水晶
清澈、晶瑩、透明
水晶不斷的擴大
擴大至虛空一樣大

水晶中出現白色蓮花
白色蓮花中有透明的
摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光
紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃
十彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂
摩自己的頂說道：

孩子啊！
一切的分別
都是妄念

因為
事實的真相是
萬物同一體

既一體

金色蓮花

則無二	沒有	如果
既無二	真的沒有分別	不再分別
則無分別		
所有的分別	一切的一切	心
都是分別意識	都是一合相	就痊癒了
的變現	沒有分別	眼睛
		就痊癒了
花	空花	
只是花	翳眼	就不再為了一場
沒有美與醜的分別	因為	戲
	眼睛病了	而痛哭
山		就不再為了一場
只是山	所以	夢
沒有高與低的分別	就看不清事實	而失落
人	所以	孩子啊！
只是人	就誤解真相	一切的外境
沒有尊與卑的分別		真的如夢似幻
一切的本質	真正的真相	
沒有分別	就是	既如夢
	沒有分別	既如幻
唯有	分別	再去分別
澈底停止分別	是心病了	豈不愚不可及？
才能真正	心痊癒了	孩子啊！
看清實相	就不再分別	放下一切的分別
		真理
否則	不再分別	就在眼前
分別意識	就不再痛苦	
總是		自己涕淚悲泣的
障蔽了清淨的自性	只有在意高	向諸佛作感恩大禮拜
	才會痛苦於低	口中並不斷的唸著：
自性清淨		感恩，感恩，窮盡身口意的感恩
沒有分別	只有在意美	
	才會痛苦於醜	諸佛放出五色佛光
停止一切的分別		紅、黃、綠、藍、白
空性	只有在意贏	自己也放出五色佛光
即真相大白	才會痛苦於輸	
孩子啊！	無論	自己的五色佛光與
不要再分別	尊卑、大小、是非	諸佛的五色佛光合而為一
		只見光海閃爍，莊嚴無比

禪宗外傳(七)

不知如何死而落淚不解了
已經使他不再為不知如何生
龍樹的明白

作者／伊凡



▲衆生的一心，可分為真如心與生滅心。

龍樹菩薩現真情

話說西天十二祖師——馬鳴大士，自從著了《大乘起信論》之後，登高一呼的「解套」大乘與小乘之區別，一時，蓬勃紛紜的宗教界，突然興奮起來。

有人聽說馬鳴尊者在森林裡演說，大家趨之若鶩，有人好奇，有人疑惑，有人頻頻點頭，只見馬鳴道說：

「衆生的一心，即大乘心。之所以為大，有三種大，即體大、相大、用大。

又衆生的一心，可分為真如心與生滅心。

真如心，是佛性本心，凡夫不察，尚無法返原回歸。

生滅心，則是日常生活相對立的識心，因屬感官的作意，故談不上深刻度，只是表相膚淺的心。

大乘心的本體，是無遠弗屆的法身；大乘心的相大，是指作用自在，到相上的伸縮，更沒有相上的障礙、執著，所以相大，也是用大。

然而這大乘的心，原來有體大、相

大、用大的妙哉，可是如果衆生沒有種子，『起信』於這個妙的話，那麼，衆生還是顛倒染淨的衆生，仍是有漏的在輪迴，與輪迴間跑馬拉松，要知跑馬拉松，是自己在跑，頂多拉一些跟你有瓜葛，互為冤親債主的親眷，一起滾啊跑啦。所以，佛是已成佛的覺者，而跑馬拉松的衆生，是尚未成佛的迷者。因此，佛是佛，你是你，我是我，所有沒有經歷醒悟過程的衆生，沒有說不經自己醒悟而成佛的道理。

至於這個醒悟，究意要如何醒悟呢？

心外無法，法亦是假名，是暫時施設的

是故一切法，原來就是由自己而來，法在那裡？何處有一個法？兩個法？三個法？以至於千千萬萬個法呢？

其實法，不是法本身的問題，法，是因為你在這裡，所以有一個法也出

現了，但離開心以外，硬要說法是從老師、師父或佛菩薩身上而來，也不對，法是你，所以法在，法在文字言說、相與用之間，但通通不離衆生的心，有一天衆生不迷了，法也就自然而然消失了、不用了，所以究竟而言，法也是夢幻泡影，夢幻是因有人才有夢幻產生，又如果人們本身不作夢，夢又從那裡託生呢？

那麼，法是假名、是暫時為迷人，而設的標誌，但要知道法，也是很重要的，不是因為它是泡影，所以摒棄拋擲它，而重點是，衆生明明正在迷中，一個迷者，走在羊腸小徑之中，如果他看見了路牌指示了出口的方向，他就走出小徑了，而當他走出小徑時，還會需要背著路牌走嗎？

起信有大乘心的存在，正如同你活用了路牌的指示，結果只有一條，那就是平安回到家。」

話說馬鳴大士尊者——禪宗十二祖，波羅奈國人也，也叫做功勝，如今，既接下了十一祖的傳承，總算不辱師命，於華氏國，法輪常轉，聲名遠播。

一日，忽有一老人，就在他的座前，仆地而臥，衆人大驚，不約而同問道：

「他在做什麼？為何座前仆地？」甲問。

「他有什麼來頭嗎？」乙不解道。

馬鳴尊者眼光獨到，向大衆道：

「此非庸流之輩，當有異相。」

馬鳴語畢，衆人大驚，定睛一瞧，大衆不禁「啊」的一聲，才喃喃道：「他怎麼不見了？」

此人，在衆等面前，突然活生生的變不見了？接著又有奇事發生，忽然從地，蹦出一個金光閃閃的金色人？

此金光下的人，一躍而為一妙齡女子，此女子，語聲綿細，右手指著馬鳴尊者而說一偈：

「稽首長老尊，當受如來記。

今於此地上，宣通第一義。」

此偈一完，女子瞥然消失無形，尊者即刻明白，心中有數，便對大衆道：

「將有魔來與我較量！」

說罷，果見東北角上方，有雷響徹，轟隆不止，拉著風雨暴至，雷電交閃，天地晦冥，大地一片黑漆，馬鳴尊者抓起地上的沙子湊近鼻端，登時聞到一陣氣味，微一沈思，才道：「牠已經到了！」

衆等驚惶不已，大家臉露蒼白，你瞧瞧我，我瞧瞧你，心頭的害怕都是一樣的：「到底魔長得什麼模樣？」個個睜大白眼，莫不怔了又怔，抬頭一瞧，又見天邊有幾頭禿鷹，正迎著閃電的光影下，牠們不住的盤旋，不住的發出啾啾的聲音，是一隻隻瘦餓的禿鷹嗎？

即時，天空頓然更烏黑一片了，只見天空有一隻大號的金色龍，金龍大發神威，一張口，震動山岳，天地一片死寂，卻見尊者，儼然如一尊磐石雕成的石像，身不動，心不思，風雲是風雲，遊戲隨它，玩耍隨它，心無增減，這一番舉止，衆等早已嚇得口吐白沫，有的已是昏昏沈沈，有的嚇出一身冷汗。

魔在何處？魔事何來？魔有外來魔與自心魔，一般外來魔只會擾亂人心，但人心如果不生自心魔的話，外來魔無法伺機造作，因此，魔並不可怖，外來魔也不可怖，但最可怖的，正是自己偷偷隱藏起來的「自心魔」。

尊者禪定大力，魔玩不起來，鬧也鬧不得，魔事隨滅。

第十三祖 迦毗摩羅

過七日，有一小蟲，大如螻蛄似，潛藏於尊者的座下，尊者用手抓住牠，放至手掌，告諸大衆道：

「此乃魔之所變，想來聽我說法！」

衆等爭相要打牠，尊者搖手阻止，朗朗道：「不要傷牠，魔也有佛性，只是光明隱晦，暫時矇蔽而已，如同衆等也有佛魔同體的時候，這樣吧！待我跟他溝通看看吧！」

只見尊者對著眼前的小蟲，充滿微笑而感性的說：

「你要不要皈依三寶？」

小蟲被制，無法大顯神通，尊者一張巨人般的大臉，頓時又湊近小蟲的眼前，小聲又細細的道：「你一定要皈依佛法僧寶，才能恢復你的神力了，看來我只好為你皈依得戒相嘍！」

尊者說完，即時為小蟲辦皈依，皈依佛，皈依法，皈依僧，皈依自性佛，不皈依外道邪法，自今以後，小蟲啊！小蟲！你已經走向回家的大道了，不管人生多坎坷，不管大道多痛苦或多快樂，自今以後，你的自性，已經找到了依託了，自今以後，你已經可以不用再流浪了……

皈依完畢，蟲即回復原形。原來的人形，長得人模人樣，名叫迦毗摩羅，是華氏國之人，起初信仰印度外道，自練神通，此人乃先前馬鳴尊者所見之老人，尊者也曾看出他有來頭，於是問他：

「你可知神通幻化作魔，又有什麼道理？」

「弟子知道神通，是用來作變化的，但今我已皈依三寶，今在師前懺悔禮拜，願師恕我罪孽！」

尊者又看看此人，神態已是老朽之相，尊者眉顏一皺，知根器非淺，只有再探他道：

「你叫何名？眷屬多少？」

「我名迦毗摩羅，有三千眷屬。」迦毗摩羅拍拍自己的胸脯，一副傲氣的光芒充塞他的顏面。

尊者只有微微一笑，斯文又慢條斯理道：

「那麼，盡你的神通來形容你的大力，回答我，你的神通大力，可以做到什麼地步？」

迦毗摩羅掩不住臉上那份傳神的得意，只見他昂起頭來，睜起眼來，留有陶醉的神態，自若無顧的道來：

「論起我的神力，實在難以形容，不過，舉例說海吧！我化作大海，也是小事一樁！」

魔通自作變化，把人化成大海，有何稀奇之得意呢？且聽尊者穩穩的風采，微風吹手拂他的白蒼蒼鬍子，他的聲音如花香般輕柔的飄浮在空中：

「你化巨海為小事，但可否化性海為小事呢？」

迦毗摩羅原本的笑傲，霎時一怔，眼前一片空白，臉色凝重，眉宇深鎖，那額頭上的皺紋，彷彿都是身上那一一不解的迷惘細胞，對他而言，呼風喚雨，所向無敵，這個世界有多少大川高山，這個世界有多少宇宙山河，沒有他不能顛覆的，但神通威猛至此，卻第一次聽到有智者問他——有關「性海」的問題，可真是震撼了他，嚇壞了他，只見他無奈的問道：

「何謂性海？在那一個世界？為什麼我不曾聽過？」

尊者一聲長笑道：

「性海是無法吹牛的，性海不在那一方、那一邊，更不設限在那一國、那一區，不過——當你說它不是地名時，我可要對你說；所謂山河大地、山川山岳，皆依性海而建立的，又所謂靈性的三昧六通，顛倒也罷、神通也罷，都由性海而發生的，由此，你說這個性海，是不是比你的神通大呢？」

「哇！這性海何其大啊！」迦毗摩羅面露驚歎，聽他口氣，還想再窮究這性海之事，所以雙掌一拍，振奮又問：「性海可謂是佛性嗎？」

「不錯，衆生都有自性大海，衆生都有平等性海，但由性海而發的無明，會昏昧靈覺，使衆生錯覺善與惡、好與壞的分別執著，因此，執著的意念，便生成了眼前的山河大地，和快樂與痛苦的輪迴……」

迦毗摩羅聽得心深歡喜，一悟得解，遂發信心，又與徒衆三千，全部皈依，並請求剃度受戒出家。

尊者乃召座下五百羅漢，一一與授具戒，又告迦毗摩羅道：

「如來的大法眼藏，今當付予你一人，我傳法予你，你且聽我偈來——隱顯即本法，明暗元不二。

今付悟了法，非取亦非離。」

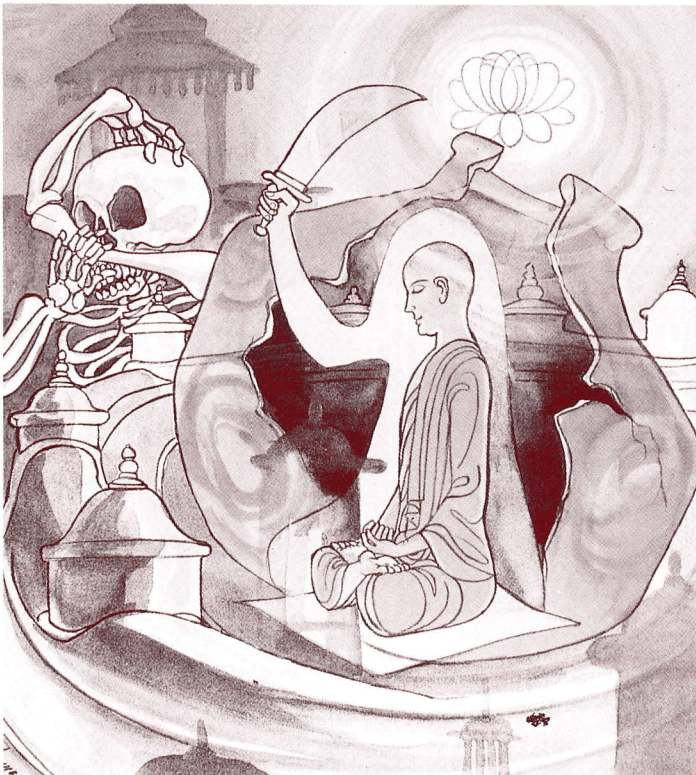
馬鳴尊者，就這樣託付於迦毗摩羅，付囑完後，即入龍奮迅三昧，再挺身入空中，示現如日輪相，然後入滅。

四衆弟子們，莫不鼻傷難過，一代祖師，也要離開人世入滅的，所謂人間不久住，是因人世無常、無住，凡

所有相都是虛妄不實的假相；有如衆生的色身，只是輪迴的小站，修行者用它來當法具身，當做修行的踏板，沒有色身，修行是談不上的。

然而娑婆世人，卻不一定要拿這色身，當做修行的工具身，而往往是濫用它，腐蝕它，如同把自己的色身，拿來當做聖誕樹的扮相，上面掛滿了一時填充上去的裝飾物，看起來令人眼花撩亂、五彩繽紛，但不知聖誕樹，只是應景的短暫時效品而已，因為

◀衆生的色身，只是輪迴的小站，修行者用它來當法具身。



一年四季，並非每天都過聖誕節，更何況那琳瑯滿目的裝飾品，只是一時的眩麗奪目而已，是華而不實的虛榮物，雖說無可厚非，但並非真理的究竟之路。

如果徹悟祖師也是會死的，再徹悟佛陀也是色身會有生老病死的真相，那麼，學佛便是知道，世尊不教世人扮演聖誕樹，不教世人信仰自己以外的神祇，不教世人迷信宗教的魅力，更不教世人誤解真理。

可是問題，總是發生在衆生身上，雖有娑婆世人，篤信佛法，但篤信是一回事。信仰是信仰，人生是人生，唸經已變成是一種「消災祈福」的「有所求」心態了，談不上深入自己靈

性大海的探索與反省，或者只有一昧的趕經拜懺，研讀經典，研來研去，卻研成所知過多，又生一障，拿石頭砸起自己一腳，所以佛法在世間，即使佛陀誕生印度，但不表示印度是世界不落之國，佛法不一定解你因果業力，但一定解你生死大事。

世尊不曾對衆生承諾「明天會更好」的假相，世尊反而告示世人，娑婆是五濁的惡世，但卻是「即身成佛」的天堂。佛與魔，是衆生的心中之戰

輪迴的開始之日時，佛魔永不消失，但當衆生自悟本性之時，便會大悟佛與魔的兩種相對，都是衆生作出的幻夢。畢竟佛或魔，只是名相上的表現，卻是迷失羔羊的幻覺。

迦毗摩羅，如今一躍而為西天祖師第十三祖，可見歷代祖師，只言見性，不言佛魔；只言見性，不言神通。以上所舉，也非學佛不對，神通不對，而是力指所有的過程，都是通向見性的道路，學佛與否，不代表見性與否；不一定是佛教徒才能成佛，因為成佛見性，不是宗教的產物，更不是佛教的喊口號，而是千真萬確的事實，是所有教徒，所有衆生的專利，因為衆生不管信仰何種宗教，都不重要

，早晚有一生，有一時刻，衆生都會見到本性的成佛之一日的。

馬鳴大士，禪宗西天祖師第十二祖，就在中國的顯王四十二年甲午歲也示滅，一代祖師色身老死，色相也有死亡的一日。

第十四祖 龍樹

故事繼續發展，再說那十三祖迦毗摩羅，領徒至西印度之時，彼國有一位太子，名叫雲自在太子，雲自在久仰尊者名氣，於是慕名而來，虔誠供請尊者入宮。

但十三祖躬身婉拒，看他神情自若，舉止豪邁，雖現老翁之態，卻是面色通紅，目光炯炯有神道：

「古早的時候，我如來有訓，所謂出家沙門，一律不得親近國王、大臣、任何有權勢的家族，這是戒律，一方面也避免滋生不必要的煩惱。」

太子一聽，心中有些失望，眼前尊者的修行功力，還有他的名聲遠播，一直都是他好生模仿的榜樣，想要留住他，但又礙於教規，這該如何是好呢？

就在籌計之時，底下有人獻計，太子臉色忽然開朗起來，真情流露又急迫的道：

「今在我國城之北，有一座大山，山中有一石窟，那裡是個禪坐修行的好道場，不知尊者及弟子們，可否就在那邊休憩？」

「可以！」尊者朗聲答道。

然一行人就在入彼山的途中，入山有幾百公尺處，猛見一大蟒蛇，蟒蛇幾乎衝向尊者而來，但尊者神力具足，何來懼怕之由！只有直前不顧，但蛇身伺機盤繞尊者的身體。

底下弟子譁然，只見尊者不慌不忙阻道：

「待我與牠結一法緣吧！」

即刻與授三皈依，蟒蛇受皈依之後，歡喜而去，一直到石窟目的地時，忽見眼前有一老人，身穿素服而出，老人面露安詳，合掌問訊。

尊者問道：「山中無一人跡，閣下打從那裡而來？」



◀「山中無一人跡，閣下打從那裡而來？」

老人先是微微一個成形的微笑唇型，然後口吐大氣，神情落寞，忽見眼角淚水直撲，眉宇深皺道：

「唉！不瞞您說，今日流浪，說是宿命，實在自欺欺人！想我前生，曾經是一名比丘，我喜歡寂靜修行，不喜歡有人叨擾，所以遇有初學比丘多次前來請益時，我總是很不耐煩回答，甚至內心起了嗔恨討厭的念頭，也因為這樣的因緣，命終直墮蟒蛇身形，只有住在這石窟之中，如今算來，已經千年歲月了，今遇尊者，獲聞戒法，故化人身，前來答謝！」

嗔心易墮蛇身，這是因果經上長長的一個嘆息，衆等聽見蟒蛇的身世之後，個個真打冷峻，有關這一類的因果故事，衆都耳熟能詳，但人生道上說長很長，長到起心動念，無一不是妄念，因果微細打造，對於無形看不見之事，又加上功力不夠，不見得各各都有宿命神通，衆生固執堅強，又如何教衆生分秒微細，觀照得了自己的念頭呢？

到此，尊者又問：

「那麼，此山到底可有人跡？」

老人回道：「有！北去十里之遠，有一大樹，那棵大樹蔭覆蓋五百條大龍，其樹王名叫做龍樹——」

「龍樹？」

「這一個龍樹不簡單，常為龍衆說法，連我也常常去聽法，這些歲月以來，我也受益非淺哪！」

「那我們去尋那龍樹吧！」

尊者遂與徒衆前往，龍樹連忙迎接道：

「深山孤寂，龍蟒所居，大德至尊，今天前來，何不應用神足通就好，何必勞駕尊者流汗奔波呢？」

迦毗摩羅尊者哄然大笑，笑聲豪邁不羈，只見他率性的笑道：

「神通小技，比不上我的真心，今來訪見賢者，何必動用神通呢！」

「真是愧不敢當，尊者真心禮訪，在下區區小道，真是感動銘心！」龍樹禮謝至此，心中忽然生疑；心想此位大師，現佛教出家沙門之相，師父是師父，但並非每一個師父都得明心見性，這位師父不知了脫生死可否？不知真是大乘佛法的傳承嗎？

龍樹心念到此，沒料尊者即刻又是一陣狂笑，笑聲驚動森林，只見尊者又是笑道解說：

「你心中所想，我已收到你的心念，關於你的疑惑，我可以給你一個良心的建議，如果要知我本人是否解脫，何不皈依我佛，出家與我受學呢？」

龍樹好生詫異，看他臉頰通紅，很不好意思，只有當面悔謝，大根器者總是一聞即信解不疑，當下請求得度，還有五百龍的家族也請求授戒皈依。

龍樹戲劇性的一生

龍樹，是佛教的傳奇人物，生長於南印度德干高原的西部，就在維達伏哈的一處婆羅門府邸。

龍樹是婆羅門王族的獨子，天賦異稟，精通四吠陀，天文、幾何學等，

他的父親龍蓮，稱得上是當代的名商，從西邊的孟買，直到東邊的阿摩羅哇底，幾乎無人不曉。

龍樹有一個青梅竹馬的女朋友，她叫做娃莎。

當黃金般的月光灑向大地時，遠處森林的蟲鳴及風兒，彷彿為他們兩人世界，合奏了一曲曲安可又安可的交響曲！

龍樹愛佳人，常常與佳人有約時，凝神望著她那靈動的雙眸。情人的眼睛，總是寫著美麗的詩與迷，他喜歡醉臥在她的酥胸前，聞著她的體香，聆聽她的傾吐……

「如果沒有了你，我不知如何活下去？」

佳人眨著銷魂般的眸子，一字一語貼著他的胸前，龍樹環著她的細腰時，已經如痴如醉了，愛情的滋潤，真是人生的芳香劑，這個世界如果没有愛情的參與，他無法想像這個世界簡直就像被下了詛咒的石頭般啊！

就在一個如水的柔月，還有滿天星斗的見證下，他向她求婚了！

婚禮，就在很興奮、很刺激的等待中來臨了！

放眼望去，滿庭的賓客，人聲鼎沸，熱絡非凡，婚禮是傳統的，但心情是新鮮的，這是一個絕對大喜的日子。

然而新娘遲遲未到，時間一點一滴流走了，流得那麼慢又那麼辛苦，她怎麼還未到呢？龍樹倚門焦盼，踱來踱去，回望身後那些人潮鑽動的賀客……

消息傳來，遲到的新娘，將一輩子永遠的遲到了！這真是晴天一陣霹靂！原來婚隊中的一隻溫馴大象，不知何緣故？忽然毫無理由的生起氣來，大象四腳震動，暴跳不安，最後發狂般，竟活生生地把象背上的新娘，給摔下地來，偏偏好巧不巧，頭部碰到地上的一塊頑石——

那一塊奪魂石，就這樣奪走了美嬌娘的靈魂……

婚禮，變成了寂寞的荒原。

賓客，手足無措，啞然無言。

龍樹，慘白失聲，搖搖欲墜，奪門

而出，只見他狂奔，聲嘶力竭的呼喚新娘的名字，就那樣失心瘋般，疾走在蒼白的風中。

空虛的夜，流過印度荒涼的雨季，山野焦枯，一幕幕都是失意人的裸白，失心人有如被砍斷的樹根，時間是殘忍的，並沒有流逝悲傷與過往，龍樹消沈的故事，流傳在當時的社會中，他有三個刹帝利族的好朋友，他們勸他：

「為了女人而失志，多麼沒有氣概，這可不像你耶！振作起來吧！天下多的是女人，何必單戀一枝花呢！」

龍樹醉了，迷朦的眼睛，迷朦的心情：

「這是個不公平的世界！娃莎為何死了？而我為何還活著？婆羅教義到底使我學到了什麼？告訴我，為何我無法把以前所學、所懂的教義吠陀，拿來用在我現在這顆痛苦的心靈上呢？」龍樹喪志般的咆哮。

「龍樹！不要再問那些連我們也懷疑的問話吧！那些問話好像廢話，離我好遙遠，離你現在也很遙遠啊！」

龍樹驀地從地上跳起來，他的眼光都是一團團的薄霧，看他迷茫的淚水，閃閃印在他那古銅的膚色，他的神

情，充滿凝神的無助與掙扎，可以瞧見他那破碎的心，已經與矛盾勾結了！現在的他，好像被什麼附身一樣，他受到娃莎死亡的撞擊，簡直是他生命中的諷刺，他深深凝注三個好友迦模那、利家密，還有可尚弼——

「我嚴重的警告你們——我不要無目的活著，我要追尋娃莎生死的真相！」他忽然大叫著。

三個朋友一時瞠目以對，這位老友，他想警告什麼？

「我要離家去尋真相！」龍樹狂妄的叫囂著。

三個朋友莫不一致搖頭，他們不懂，豈止不懂！他們簡直不懂眼前的瘋子，為何要用自己的榮華富貴，去抗議那不知所云的無厘頭真相呢？

對普通人而言，生命的真相就是生活，就是事業，就是一連串的奮鬥成就，所以對於這個瘋瘋癲癲的龍樹，他們實在不敢置信他吃飽沒事幹，要尋求什麼無厘頭的真相呢？

龍樹背負行囊，就在雨季終了的十二月，離家流浪去了。雨後漸漸乾燥的道路那邊，遠遠矗立著德干高原起伏的山巒，而昏紅色的夕陽，襯在他的背後，遠處傳來淒厲的哭聲，是一



▲倖免於死的龍樹，方悟及「愛欲」真是苦難之本、眾禍之根，遂即入山。

個包頭巾的男人，正抓著首陀羅賤族的小男孩。

小男孩的母親，哭叫著商人不要帶走她的小孩，眼前一幕社會階級的不平等，使得龍樹拿錢，解決了不同階級的掙扎！然而，這種善行，只不過如同澆在火石上的一滴水而已，如果在這個國度中，真要解決這種不平等，莫非他要背負財產走遍天涯麼！這是徒然無用的，即便是行遍天下，做一名行俠仗義的俠客，也終非解決人們的不平等根源哪！

旅行的日子，龍樹一路上也看見貧窮引發的血腥暴力，還有那流不止的眼淚，龍樹的心情，又再一次遭到全然的粉碎了！回看那越過西岳山脈而來的的水氣，又是另一個雨季的來臨了，一次長期的旅途回來，龍樹更加消沈了。

有一天，龍樹又與三個好朋友聚在利家密的邸宅。

利家密的父親是做貿易的，他們握有馬拉巴爾海岸，直到康基的貿易大權。所以豪華的邸宅，也是不輸龍樹家庭，只是舶來品特多，外國朋友出入複雜，還有僕役可供差遣，面對水晶排列在天花板的晶瑩剔透，我們的龍樹，坐在那絹般的絨毯之上，他們飲著琥珀色的蘇摩酒，這些酒精散發出來的魅力，也許可以暫時解決他們的腦神經。

只見醉眼朦朧的眾兄弟，突然計劃著一個離譜的故事，他們打算讓那故事發生。

話說利須那河的另一端，有一小國，名叫萊鳩魯國，國王一向缺乏鑑別珍品的眼光，甚至將佣人及鄰近的美女僱用為女宮，更與利家密家族有生意往來。

「最近將有一批女宮，會由我家輸進王宮。」利家密神情詭密。

他們打算化妝潛入王宮，所以來到一個住在洞窟的首陀羅族老人前，老人精曉化妝術，將妝扮他們，也使他們混入王宮。

所謂化妝之術，傳說為隱身之術，老人叮嚀：

「我授你們此術，但你們四人必棄

我，不可再來找我，我不想招惹麻煩！」

老人與藥相授，用塗眼臉，其身果真自隱，熟料龍樹神悟絕倫，磨藥之時，只聞其藥的香味，便識藥味有多少分，鎔銖無失，還告術師，此藥有七十種藥材，名字若干，老人大歎佩服，慎重獨傳其隱身祕笈。

四人得其術後，縱意自在，常入王宮，穢亂宮庭，經過百餘多日，王宮傳出宮女懷孕，國王大怒，召諸術師，以謀對策。

術師道：「若是鬼魅嘛——我們可以用巫術破他！若是方術之人所為嘛——我們可以於門上，內置細沙，若此術人入門，一定踏在沙上，軌跡即現，屆時，再以兵除誅之。」

果真，王依其計，細沙，破其四人的足跡，國王下令，所有宮門完全阻隔關閉。大力士數百人，就凌空揮斬。當場，三位朋友亂刀被砍，死在血泊之中，死狀慘烈，唯有龍樹聰明，屏息停止呼吸，躲在國王身後，近王七尺之處，亂刀不會凌身，龍樹得以倖免。

倖免於死的龍樹，方悟及「愛欲」，真是苦難之本、眾禍之根，遂即入山。

喜馬拉雅山上，終年雪白，眺望遙遠的恆河，那是雨季時的氾濫成災，龍樹造訪的時候，正值阿育王的孔雀王朝崩潰，流血戰爭剛剛結束，沙多瓦哈那王朝統治的時代，也正是恆河近年來嚴重的水災。

恆河成災，大地變成了泥海般，傳染病蔓延開來，沿途所見的屍體，彷彿被黑色墨汁染黑了，個個僵硬的死屍，全變成了深紫黑了。先前，遊經一佛塔下，龍樹曾受戒出家，也拜讀了佛陀當年留下不少的小乘三藏經典，更於九十天當中，遍讀《阿含經》等原始佛教所傳承下來的解脫之學。但是，他不因此而滿足，仍覺小乘是不足夠的。

「這就是佛教嗎？小乘佛教的修行，我可以認同，但無法完全肯定，畢竟還不能幫助眾生解決別的問題啊！」

龍宮尋寶一般若經典

雪山山中有塔，一直要往上求的龍樹很急切，塔中有一比丘，贈授一部《摩訶衍經》，龍樹大悅，又受持，又深入，不過在理上已經達實義了，但仍覺得還少了點什麼？

「這個世界，我遍求再上一層的經典，也遍尋不得啊！佛教雖然微細浩瀚，但沒有完整的統一性啊！」

龍樹生大驕慢，有一大龍菩薩，不忍見他求經無門，便接引入海中龍宮，開七寶藏。

「這裡有《方等經》，還有多部無量妙法，你可以一一品讀，一定大大受用！」大龍菩薩道。

九十日之間，龍樹潛心深入經藏，悟得更深入的契理。其實龍宮的般若經典，全以「般若空性」為主，有一次，龍知其心，遂問：「你是否讀遍全龍宮的般若經藏？」

龍樹笑道：「怎麼可能？龍宮中經多無量，凡夫怎可讀完！然我今日所讀，卻又已超過娑婆全世界十倍之多的經藏了！龍宮與世間不同。」

話說龍樹出龍宮之後，於深山石窟樹下，又將他半生所學，獻於諸五百龍族之時，十三祖迦毗摩羅尊者，出現其前，此十三祖尊者又對龍樹告曰：

「今以如來大法眼藏，付囑於你，你且聽我偈來：

非隱非顯法，說是真實際，
悟此隱顯法，非愚亦非智。」

尊者付法畢，即現神變，又是化火焚身。

龍樹收下五色舍利，建塔供人膜拜瞻仰，時乃中國赧王四十六年壬辰歲也。

龍樹心中滿腹理想，當時，南印度王深信異教，毀謗佛教。沙多瓦哈那王朝第廿七世主——是眾等畏懼的夏達卡盧尼王，正因戰爭而募兵。

龍樹前往受征，他認為要發揚佛教，必須先說服一國之王，故前往營地，短時間內，一躍而為將軍，國王非常信任他，遂問：

「你到底是誰？出家將軍嗎？」

「不！我是全知者，全世界，我只相信和我一樣了達真理的人。」

王要試他，即問道：「那麼，天上的神仙們，現在正在做什麼？」

「哦！他們太忙了，他們正與惡魔戰爭，待我以神通，讓你看這實地場景吧！」

果真，國王看得冷汗直冒，臉色蒼白，但宮中的婆羅門祭司不服，要與他較量，國王力勸，然婆羅門徒，強行討論，一日，以法術在宮廷中，化一大池，自己坐在其池上的千葉蓮上，對著龍樹叫道：

「喂！龍樹大師，你没看見我坐在这朵蓮花之上嗎？」

龍樹輕款款的回道：「看見嘍！」

「那你幹嘛坐在地上不動？一副呆瓜模樣，像個畜牲！」對方邪笑道。

龍樹不想外道囂張侮辱動物名相，即調伏剛強，化作一六牙白象，走入池中，以象鼻把婆羅門拋投地上，婆羅門即告歸伏，並拜他為師。

龍樹一生，波瀾壯麗，著作甚豐，自佛滅後，印度宗教蓬勃，有九十五種之多的教義競起，一時之間，即使是佛弟子，也因個人主觀執意，紛紛又將佛法分別為十八部。

而窮究十八部所得，其實全是由佛法分出部分，如果支解其中一部，對於八萬四千種根機、因緣不同的眾生，實是不甚公平與完整，若十八部都不偏執，那麼，佛法精髓，則是盡得。

龍樹，人稱龍樹菩薩，佛曾預記龍樹係——初地菩薩，這名菩薩著作有——

優婆提舍十萬偈。

莊嚴佛道論五千偈。

大慈方便論五千偈。

無畏論十萬偈。（唯聞其名，不見其文）

中論。（從無畏論中分出）

十二門論。（從無畏論中分出）

龍樹菩薩，西天印度禪宗第十四祖也，思想開通，對於般若空性的闡義，淋漓盡致，也因為他能有證到空性的本事，所以他的舉止言談，瀟灑不拘，說法之時，嘲謔談笑，竟然還穿



▲龍樹的一生，波瀾壯麗，充滿戲劇性。

插婆羅門吠陀的戀歌，像他這種大異其修行形相的作為，很受當時僧團的異議，但他何足掛懷人們不瞭解的眼神呢？如果弟子對於師父的人格疑惑了，那麼弟子可以隨時離開，因為佛法不是束縛人羣的，也許佛法的戒律，可以暫時約束人們的行為，但如果眾生沒有證到般若空性的一天，那麼，戒律也如同只是無傷大雅的佣人而已，一個僱佣人來看管自己生活起居的主人，他與佣人的相對關係，也只是輪迴的相對待性而已，只是過程中的暫時，不是絕對的唯一無二。

證悟空性的人，才能得到究竟的答案

人生至此，倍受歡迎，卻又最受爭議的空性證道家——龍樹先生，回望歷史，後人認定龍樹，也是後代的八宗之祖師爺時，大家可曾親睹想像龍樹一生精采的經歷呢？

晚年，龍樹身踏娑羅樹下，眼見繁茂的樹下，正盛開著黃澄澄的黃花，風中的野草香味，不免使他直立於娃莎的墓前，充滿了不可思議卻又凜然的神情，他是感觸極深的。

就在墓前，他思起娃莎，與三位亂刀橫死的好友，生命的死亡，曾經讓他困惑無以悲傷，然而，死亡的好友與娃莎，他們知道自己為何而死嗎？

死亡，總是那麼快速的輾過正在歡笑中的人們！沒有人願意在他還沒來得及準備時，就匆匆去赴那黃泉之約的，對於未死的活人，生的眷戀與義無反顧，是勇敢與美麗的；但喝采的生命，可不是無聊的輪迴。如果一個人的死，或者四個人的死，能夠帶給另一個人的大澈大悟，那麼，死亡的四個人，他們是否該升到那無憂的國度，享受著天使般榮耀的待遇呢？

欲知這個美麗的題目，是否也留有美麗的答案？看來，只有證到空性的人，才能究竟得到解答的。

至於，龍樹本人的生死，如今，他不會再為不知如何生，如何死而落淚不解了！所以，當他捧花坐在娃莎的墓前之時，四周的花草，彷彿都在向他招手，在此刻，以及每一個下一時刻，他已經比眾生都深切的明白一切了。

龍樹的明白，就在他的思想般若系統當中，他不諱言道：「我要用邏輯性的解開式，去解套人性的本質。」

《中論》開首最有開創性的「八不頌」，一語道破了佛性的本質，卻在佛教史上，留下了智慧性的一頁。

所謂八不頌——

「不生亦不滅 不常亦不斷

不一亦不異 不來亦不去」

龍樹向弟子說法時，慷慨激昂的道出：

「諸位，我用八種不是，來否定生滅、斷常、一異、來去——這八種相對性的變化，我深刻發現這八種現象的存在起伏，就是人生維持生命的變化，也是反映世界狀態的淋漓代表字義。」

《中觀論》的發表，引起人們驚切的注目與關切。

清 心 靜 坐

《問答式》

在「一心不亂」當中
時間的感覺消失了
自我感也消失了
自然而然效率提高

文／鄭鴻祺

第62問：如何達到一心不亂？

「一心不亂」是很多學佛人所嚮往的，不管是在日常生活行、住、坐、臥中，或是修行時，往生時（佛說阿彌陀經有云：「舍利弗，若有善男子，善女人，聞說阿彌陀佛執持名號，若一日，若二日，若三日，若四日，若五日，若六日，若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾現在其前，是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。」），在「一心不亂」的狀態中，自然而然的產生「直觀」，不透過「思考」的觀察，也就是第七意識停止運作產生的醒覺。在「一心不亂」當中，時間的感覺消失了，自我感也消失了，自然而然效率提昇。一般人在日常生活中，也曾有過這種感覺，只是自己不瞭解，無法運用到修行上。例如看一些不需要太多思考的書，或作一些不需要太多思考的工作，剛開始時需要透過思維運作。過一會兒後，就會進入不透過思考的運作，一旦到達這狀態，自然平靜、安心的看書或工作，外在的干擾就會充耳不聞，因為很「入神」，所以再久也不會覺得久，這就是「放鬆的專注」，沒有干擾的專注，這就是「一心不亂」。反之打電玩、看負面的影片、書，一般人也會專注、入神，迷失在「貪、嗔、癡、慢、疑」五毒當中，並非「一心不亂」，因為受情境干擾，不斷的起心動念，是執著，瘋狂的專注，負面的專注。以上兩者的差別在清醒與迷失，但只有清楚的知道自己在作什麼，才是真正的「一心不亂」。

當我們想要專注時反而無法專注，因為「想要」本身產生了壓力，物理學上只要有作用力，一定會有反作用力，因為愈想要專注反而無法專注，這就是執著「專注」產生的障礙。要「不執著」，本身也是執著。要「一心不亂」，就無法到達「一心不亂」，因為「一心不亂」是結果，不是修法。

如何到達「一心不亂」這就是修行的重點，佛法的教導「四念住」、「中觀」、「空觀」，用這些方法來到達「一心不亂」進而「開悟」，只有在「一心不亂」當中，才能漸漸不透過思維的看清自己的盲點，進而不透過思維的覺醒，自動的調整、修正自己的身、口、意，到最後才能看清諸法實相。

日常生活中，練習一次面對一件事，不要一心多用，不需要「思考力」的事件中，可以採用客觀「觀察」的方法，如吃飯、穿衣、洗衣、作飯等；需要用較多「思考力」的事件中，專心、心無旁騖的去作，不要同時想「過去」或「未來」。久而久之，就會慢慢到達「一心不亂」；反之，一般人認為一心多用比較節省時間，事實上沒有一件事作得好，世間法如此，出世間法更是如此，連密宗修行人都是一師、一法，一本尊，專心一致的學習，全力以赴的努力，只問耕耘，不問收穫才能累積無量無邊的功德、福報，最後到達涅槃的彼岸。

願所有的修行人以愛心與耐心不執著的自度度人，最後在永恆的彼岸相見。



清心小語

文／琉璃月



永遠不放棄自己 永遠不放棄努力

原諒一切人 包容一切人 愛一切人 承擔一切因緣現前之事

不原諒別人 會增長自己的缺點

只要我們的心沒有捨棄正法 正法就永遠不會捨棄我們

就是因為沒良心 所以不容易成就 有良心必定成就

唯有通達了空 才能在有之間 遊刃有餘

你不一定要發生可歌可泣的故事 才能成為偉大的修行人 你只要在內在完成悲智 你就是偉大的修行人

金色蓮花



一個平凡的人 能夠腳踏實地 累積許多平凡的事 就可以累積成一件偉大的事

永遠堅毅 永遠精進 必定成就

作最優秀的菩薩 作最優秀的菩薩事業



衆生如父 如母 如子 如女

三界輪迴的苦痛 如難醒的漫漫長夜



日以繼夜的精進 爲的是了卻生死大事

放下一切的世法 全心全意的修行

一、結使

會注意自己生氣的原因，不喜歡讓怒氣影響自己，而形成一個結，這個結一旦形成，如往後再有此雷同事發生，這種怒氣會似無明一樣變成習性種子，一衝而出。一旦根深蒂固，要拔除談何容易，不如不種，免生此果。盡快化解，這股原因之產生與其因緣關係。如此就淡化了此結使的滋生。

二、保任

要保持性靈的清醒、穩定、分明、清心、自在、輕安、無是、無非、無染、無惱怨、分別，實非一樁易事。但我們仍舊要在行住坐臥之間訓練自己。平常時候最不易見功夫的唯有在逆境、對待中、繁忙之中，最易顯出心態與定力的差別，所以說：貧賤不能移，威武不能屈，富貴不能淫，最易考驗修習者的心，忙而不亂，得之不喜，失亦不悲，動靜皆宜。能夠在這充滿污濁的塵緣中，保持性靈的原貌，這實是修習者最大的功課呢！

三、心安

活著的話，重要的是「心安理得」，身處任何環境皆然。工作、辦事、吃飯、睡覺、走路休閒……皆永遠享受安穩沈靜，所帶來的自然寧心。相反的，心中若時刻有著「一物」掛心頭，吃飯、睡覺、工作、辦事、休閒，皆不得安寧，那活著實是一件令人不快之事。

四、調整

為什麼老有一種委曲之心態，在極端忙碌之中顯露出來呢？很快無明會夾持著嗔怒，表現在臉上。暫時離開這個環境，自我調整一下，檢討一下，這種無明的心態，轉化後，很快告訴自己不能有這樣的態度，一剎那間這種心態

心的告白

——十則



▲保持性靈最大的原貌，是修習最大的功課。

，即刻煙消雲散，回到工作的崗位上，立即以一種平常態度與人交談，不願讓人感覺不悅之心情，湧現在臉上，或不高興的情結表露在態度上。

五、體諒

能了解某些人在各方面不能順利的環境，所表現的態度。如不能常保有自我心態的調整，即使有某些修養，一旦在極限下，不能平衡的心情，立刻會來，所以倒也能體諒他們。

六、妄執

雖然自認定力相當，在「情」字這條路上也不易迷失，在現實生活上可以把握不錯，但在某些戲劇的投射上，我似乎也會短暫的沈迷，會偶而沈於一些情節上，而讓自己執意，在那些明知是虛幻不實的劇

情中，受其牽動我的意識。沈迷於自造的影相裏，可以感受到這些對我的波動，不喜歡這樣的感覺。我們這六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）一旦攀緣外界的六塵境（色、聲、香、味、觸、法）這些影相。一旦投入意識裏，就在裏頭搞大製作的噱頭，越搞越大，蔓延波及令人不可思議。一旦成形，有思有行，業力就在這樣情況下一件件的產生，有因即有果。

這個世界是個大舞台，有什麼人、事、物的發生是我們看不到，聞不到的。尤其是現今媒體傳播，坐在家中聞看都能獲知，不幸慘劇、意外殘缺……等之人生悲劇。以佛法來說：因緣果報就是這般不可思議啊！不能不讓人心生警覺呢！若想不受外境人、事、物干擾，想要活在清心自在生活中，要不時改變目前的心態，不斷自我提昇。一有問題就得找一時間面對自己，靜下來分析它、面對它，了解其中的狀況。如此，爾後遇到相同問題時，我們就更有

了本識心

識心見佛

是心是佛

是佛是心

～傳大士心王銘

文／王一眞

能耐去處理它，甚至一經久後，心的波動也會止息了。

七、抽身

一個人能不執著，又能放得下，那他便是世上最自由的人了。情與物最易牽引人惹來煩惱。心神不定，做什麼都不是。讓心直懸掛著，是一項沈重的負擔。如不能從某一種事物中，抽身而出，他永遠無法有安詳平靜的心情，讓自己快樂。若要達到某種定力與智慧，是需要認識事物本身的真實性。克服障礙，才能安詳的。我們不能讓那些影相，永遠盤踞在意識中，形成困擾、負擔，擾亂生活次序。心靈自然無法自由了，有時明知那是自討苦吃，不該如此，但就是無法割捨，執意貪愛於此，人若能時時自我反省，檢討，雖一時無法斷除，但會從那些重覆的經驗中，去拾取某種教訓，心生警惕，而一時之間覺悟了呢！

八、融入

喜歡擁有自由的心靈，不喜受「物」所束縛，一個人如能懂得生活，其實生活中的許多事物，足夠讓人投入其中。從不曾有過無聊、空虛、寂寞，不知做什麼的感覺，投入於每一個工作中，享受其過程的每一個細節，專注於行為的表現，起心動念，走路、騎車、逛街、聊天、吃飯、洗衣服……無一不是。能夠如此也是修行的一部分。閱讀吸收正知見，是充實自我資糧的基本條件。沒有根本的修行見地，很容易迷失自我，如何精進，保住道心，使之不退轉，是修習者當自我鞭策的。

九、醒悟

我人由於從無始來感染六塵境太深，這等心的作用，在理性尚未覺醒前，它的任所欲為，盲目、衝動、貪、嗔、痴、迷……無所不來。有一天，石破天驚後，醒悟了，自覺了，它不再痴迷、執著了，懂得分辨是非、對錯。對事情能沈著、冷靜，不再毛躁急迫。如有二心時，要接受審判時，會以公正無私傳來最原始的聲音，能以理性、公正、勇敢、果斷做判斷。那來自於潛在微細的心息，不斷擴大震動了我們的心靈，發出告之，一次又一次，明顯著。顯然的，我們的良知、理性已漸漸甦醒了，抬頭了。而能漸成為自我的主人，不為根塵、欲望、習染的奴隸了。

十、挖掘

懂事來因環境的對待，讓本身感受到外來強烈的壓迫。內心一直呈現許多莫名情緒的翻攪。所以一直立志要剷除心中的不快和煩惱之根源。所以從發願來，曾仔細且耐心的，一而再再而三的去探索心靈深處的問題，及所呈現的心緒如何。譬如：遇到什麼因緣和環境有了什麼樣的反應心態。遇到什麼樣的人，對待後的喜怒情緒，遇到喜愛的事與物又是如何等，生活的因緣事物，頗繁且雜，從中掌握心的動態，於是慢慢的了解這個受因緣變化底我是個怎樣的人，而這當中的劣根性，竟是這麼多，這個未經雕琢的人，竟是如此膚淺、幼稚。未經教育轉化的人竟是……。

每一個因緣下的我，是如此這般，這非我所滿意的，累劫所積之習染，如此之多，從此不得不改善。喜歡是個理性、智慧、平穩、定力……。開始教育未經琢磨的我，我們必要如此人格才能更趨成熟圓滿不是嗎！☺



◀一個人如能懂得生活，其實生活中的許多事物，足夠讓人投入其中。

智慧如海

大般若波羅蜜多經

(註：經文係新修大正藏版本)

無生品(一)

一切不生，本性皆空
對於一切不生的了解與證悟
就能「只問耕耘，不問收穫」
這樣的人生觀、生活方式
正是遍世間的佛法大用

文／郭韻玲

「無生品」主要是說明菩薩修行般若觀諸法時，見一切無生，因為畢竟淨的緣故。

爾時，具壽善現白佛言：「世尊，諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多觀諸法時，見我無生，畢竟淨故；見有情、命者、生者、養者、士夫、補特伽羅、意生、孺童、作者、受者、知者、見者無生，畢竟淨故。……」

(P418 I 欄7~11行)

「無生品」的首段等於是承接前品的主題「觀諸法」繼續發揮，首先還是相當有重點的說明一貫不離宗旨的空義——畢竟淨。善現菩薩以他對空性的掌握，在大眾前向佛陀稟告他的體悟：菩薩修行般若觀諸法時，見一切無生，因為一切的本質是畢竟淨。所以不論我、有情、命者……都得到同樣的答案。那麼，什麼是「畢竟淨」呢？就是把一切分析到最後，會發現一切的本質都是清淨無染，也就是沒有分別，染著的是我們的分別心，所以畢竟淨是遍一切的真理，一切的本質本來就是如此清淨、自在、無礙，所以我們一定要甚深明白這個道理，才能在一切的人事時地物中，如蓮花出污泥不染的思考、運作、存在，否則我們必將灰頭土臉的活在這個五濁惡世，眼所見、耳所聞、心所想，皆是有所污染，試問這樣的存在方式，是不是很辛苦？很疲憊？所以，學佛就是存在方式的抉擇，僕僕風塵或清淨自在，就是世法與出世法的分野，仔細的想一想吧！誰甘於污濁不堪？誰自在於流浪不已？所以，學佛是大丈夫的事業，

唯有於滄桑中起壯志，於變遷中照慧心，才能逐漸遠離五濁惡世的強大粘稠污染，存在得像一朵芳潔無染之蓮。

時，舍利子謂善現言：「如我解仁者所說義，我、有情等無生，色、受等無生，乃至如來、如來法無生。若如是者，六趣受生應無差別，不應預流得預流果、一來得一來果、不還得不還果、阿羅漢得阿羅漢果，不應獨覺得獨覺菩提，不應菩薩摩訶薩得一切相智，亦不應得五種菩提。復次，善現，若一切法定無生者，何緣預流為預流果，修斷三結道？何緣一來為一來果，修薄貪、瞋、癡道？何緣不還為不還果，修斷五順下分結道？何緣阿羅漢為阿羅漢果，修斷五順上分結道？何緣獨覺為



獨覺菩提，修悟緣起道？何緣菩薩摩訶薩為度無量諸有情故，修多百千難行苦行，備受無邊種種劇苦？何緣如來證得無上正等菩提？何緣諸佛為有情故轉妙法輪？

爾時，具壽善現答舍利子言：「非我於無生法中見有六趣受生差別，非我於無生法中見有能入諦現觀者，非我於無生法中見有預流得預流果、一來得一來果、不還得不還果、阿羅漢得阿羅漢果，非我於無生法中見有獨覺得獨覺菩提，非我於無生法中見有菩薩摩訶薩得一切相智及五種菩提。」復次，舍利子，非我於無生法中見有預流為預流果，修斷三結道，非我於無生法中見有一來為一來果，修薄貪、瞋、癡道；非我於無生法中見有不還為不還果，修斷五順下分結道；非我於無生法中見有阿羅漢為阿羅漢果，修斷五順上分結道。非我於無生法中見有獨覺為獨覺菩提，修悟緣起道。非我於無生法中見有菩薩摩訶薩為度無量諸有情故，修多百千難行苦行，備受無邊種種劇苦，而諸菩薩摩訶薩亦復不起難行苦行想。所以者何？非住難行苦行想能為無量無數無邊有情作饒益事。舍利子，然諸菩薩摩訶薩以無所得而為方便，於一切有情起大悲心，住如父母想、如兄弟想、如妻子想、如己身想，如是乃能為無量無數無邊有情作大饒益。舍利子！諸菩薩摩訶薩應作是心：『如我自性，於一切法以一切種、一切處、一切時求不可得，內外諸法亦復如是，都無所有皆不可得。』何以故？諸菩薩摩訶薩若住此想修難行苦行，便能饒益無量無數無邊有情。是故，菩薩摩訶薩於一切法應無執受。舍利子，非我於無生法中見有諸佛證得無上正等菩提轉妙法輪度無量眾。

（P419 欄13行～ 欄倒數1行）

舍利子聽完善現菩薩對於「無生、畢竟淨」的闡明之後，善巧的提出了問題：如果一切無生，那麼六道受生應該是有差別，那麼又何必證得四果，又何必行菩薩道，諸佛又何必為眾生轉妙法輪。這段經文，問得相當巧妙，不但把問題說清，還把四果的證量、菩薩道的必經過程以及究竟成就都言簡意賅的說明：

- 一、預流：預流果，即初果，斷三結道。
- 二、一來：得一來果，即二果，修薄貪瞋癡道。
- 三、不還：得不還果，即三果，修斷五順下分結道。
- 四、阿羅漢：得阿羅漢，即四果，修斷五順上分結道。
- 五、獨覺：得獨覺菩提，修悟緣起道。
- 六、菩薩：得一切相智、五種菩提；為度無量諸有情，修百千難行苦行，備受無邊種種劇苦。
- 七、如來：證得無上正等菩提，為有情轉妙法輪。

此段經文，是舍利子的反問，是代大眾問出心中的疑惑，無生與作為之間，常常會被誤解，以為既然一切本不生、本空、無生，那麼輪迴和證果就應該是有差別了，如果是有差別，那又何必辛辛苦苦修行，尤其是



行菩薩道，必須修盡各種無量無邊的難行苦行，備受無邊種種劇苦，如果一切沒有差別，那麼何必如此呢？就隨著業力流浪好了，既然沒有差別，那麼畜生道和天人又有什麼不同呢？這是學佛人最危險的思考陷阱，被舍利子一針見血的指正出來，並用模擬如是思考的口氣來反問，令人拍案叫絕。

善現菩薩則非常善巧的回答：於無生法中一切無所見，六趣受生、四果、獨覺、菩薩、如來皆是。例如菩薩不起難行苦行想，為什麼能夠作到利益無量無數無邊有情呢？因為菩薩以無所得為方便，於一切有情生起大悲心，恆常視眾生如父母、兄弟、配偶、子女、甚至如己，所以能夠為眾生作大饒益。而且一切的大菩薩皆應如是想：如我自性，於一切法、種、處、時，求不可得，內外諸法，也都如是，都是無所有不可得。為什麼菩薩要作如是想呢？因為如果能夠安住如是般若來修難行苦行，則無真正難行苦行可言，這樣才能夠真正利益無邊眾生而不起任何的執著。所以啊！大菩薩於一切皆應無執無受。

此段經文，由善現菩薩的悲心及智慧流露而出、令人動容。其中尤其值得大乘菩薩行者注意的是「菩薩摩訶薩為度無量諸有情故，修多百千難行苦行，備受無邊種種劇苦，而諸菩薩亦復不起難行苦行想」。由這一小段經文，我們就深切的體認到、醒悟到：除非你不想當菩薩道行者，否則百千難行苦行，無邊種種劇苦，都是必經的過程，如果你還想享福，如果你還想好逸惡勞，如果你不能吃盡難以描摹的種種劇大痛苦，那麼，趁早承認，你還不是大乘菩薩道行者，還必須不斷的調整自己

、訓練自己、長養慈悲、長養空性。因為在接下來的經文，善現菩薩清楚明白的告訴了我們，為什麼一個人類能夠如此偉大呢？因為他有無比的悲心，他能夠把衆生視作敬愛的父母、友愛的手足、親愛的配偶、疼愛的子女，甚至視衆生如己，所以他「愛」一切衆生，既然愛他們，他就會為他們作一切有益的事情，這就是菩薩的胸懷、菩薩的大愛。可是善現菩薩馬上又思路清明的提醒我們，大菩薩必須安住無所有不可得的般若，才能真正不受一切難行苦行，否則一定會起退轉，因為離苦得樂、趨吉避凶、畏難喜易是人類的本能，如果没有廣大的悲心再加上鞏固的空性，一個人不可能長期為了別人

漢、有阿羅漢果，有獨覺、有獨覺菩提，有菩薩摩訶薩、有無上正等覺，非勝義中有預流乃至無上正等覺。」舍利子言：「若隨世間言說施設有得、有現觀等非勝義者，六趣差別亦隨世間言說施設故有，非勝義耶？」善現答言。「如是！如是！誠如所說。何以故？舍利子！於勝義中無業無異熟、無生無滅、無染無淨故。」

（p419 III 欄～1～20行）

舍利子問善現菩薩：你是否想以生法證明生法，以無生法證明無生法？善現菩薩回答：我並不想以生法證明生法，以無生法證明無生法。舍利子又問：那麼你是想以生法證明無生法，以無生法證明生法嗎？善現菩薩回



吃盡千辛萬苦，如果没有空性作為地基，總有一天會厭倦、疲憊，甚至退轉，所以從這段令人感動的經文，我們再次深切的體認：悲智雙運，須臾不可分離。沒有悲心，就不可能為廣大衆生作大饒益，沒有智慧，就不能無所得的歷經艱難困苦，故唯有悲智雙運，才能究竟圓滿菩薩道。

時，舍利子問善現言：「仁今為欲以生法證生法，為欲以無生法證無生法耶？」善現答言：「我實不欲以生法證生法，亦實不欲以無生法證無生法。」舍利子言：「若爾仁今為欲以生法證無生法，為欲以無生法證生法耶？」善現答言：「我亦不欲以生法證無生，亦復不欲以無生法證生法。」舍利子言：「若如是者，豈全無得無現觀耶？」善現答言：「雖有得、有現觀，而不以此二法證。舍利子！但隨世間言說施設有得、有現觀，非勝義中有得、有現觀。但隨世間言說施設有預流、有預流果，有一來、有一來果，有不還、有不還果，有阿羅

漢、我也並不想以生法證明無生法，以無生法證明生法。舍利子說：如果是這樣的話，那豈不是都無得無現觀了嗎？善現菩薩回答：雖然有得有現觀，也不需要由此兩種方法來證明，其實只是隨順世間法的言說施設，而說有得有現觀，並非第一義中有得有現觀，也只是隨順世間法的言說施設，而說有四果、獨覺、菩薩、無上正等覺，並非第一義中有這些。舍利子說：那麼按照這樣的說法，如果隨順世間言說施設，有得有現觀就不是第一義，其他像六道差別等等也是一樣只是隨世間言說施設，所以有法就不是第一義了？善現菩薩說：是的，就如你所說，為什麼是這樣呢？因為在第一義中，無業無異熟、無生無滅、無染無淨。

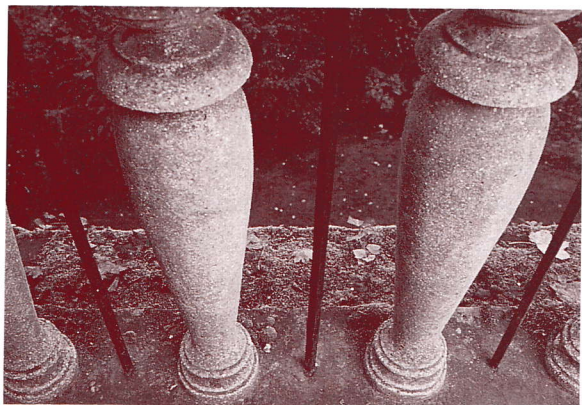
此段經文，主要是說明世間與勝義的不同，一切的本質超越言語，屬於勝義，所以經文說「無業無異熟，無生無滅，無染無淨」，意思就是說一切的言語，都只是權宜施設，本質皆空，空中一切都不可得，所以沒有業

可言，空中當然也沒有生滅，空中當然也沒有染或淨的分別，但請注意的是，這永遠是屬於勝義，一旦非勝義，即屬有法，既有，則必定有業、有生滅、有染淨，故這個大前提我們無論如何都不能混淆，都必須了別清楚，這樣才不會在勝義中妄說有為生滅，卻在有法中妄說不生不滅，這是絕對不能如是互相混雜的，但是事實上，很多學佛者觀念未能突破，多半卡在此處，故此處可說是一個重要的關鍵，一定要全力以赴的去實修、實證，才能弄得清清楚楚，而不會成為進步的一大障礙。勝義，唯有實修可以到達，必須精勤不斷，方能明白，故大乘菩薩道行者，一定不能忘記空性的了解與證得，永遠是重點、方向、目標，千萬不要有所偏離，因為勝義是一切的答案、成佛的關鍵，唯有實證勝義，才能真正悲智雙運、究竟成就。

時，舍利子問善現言：「仁今為欲令不生法生，為欲令已生法生耶？」善現答言：「我不欲令不生法生，亦不欲令已生法生。」舍利子言：「何等是不生法，仁者，不欲令彼法生？」善現答言：「舍利子，色是不生法，我不欲令生。何以故？以自性空故。受想行識是不生法，我不欲令生。何以故？以自性空故。……」

（P419 欄倒數9行～倒數3行）

接著舍利子又問菩薩：你是否欲令不生法生，令已生法生？善現菩薩說：不，我不欲令不生法生，也不欲令已生法生。舍利子問：什麼是不生法，而你不欲令其生呢？善現菩薩回答：一切是不生法，我不欲令生，為什麼呢？因為自性本空。意思是說一切的本質是不生，這是法爾如是，所以我們不會愚癡的欲令其生，為什麼呢？一切自性本空，不可能因為我們欲令其生就生，然而，雖然是短短的一句話，卻代表了菩薩的證量與豁達的人生態度，因為明白了甚深空義，所以對於一切不會強求，所謂的「強求」，就是不隨順因緣，就是於不生中欲令其生，背後的意義是極其深遠的。故菩薩是真正的「只問耕耘，不問收穫」，作只是作，不會強求結果如何，自度只是自度，不會強求名列第一，度人只是度人，不會強求每一個人都要聽自己的，一切盡份隨緣，



悠遊度日。這樣的人生觀、生活方式，完全來自於對一切不生的了解與證悟，故知佛法其實相當實用，影響我們的心態、生活方式，甚至身心的健康，故佛法是被誤解甚為嚴重，以為佛法只能解決出世間，不能於世間法上有所效用，相反的，修得越好的人，越能藉由佛法對世間法產生極大的效益與改變。故知佛法之大用，遍世間與出世間，端看我們看懂了沒有？學會了沒有？應用了沒有？

舍利子言：「何等是已生法，仁者不欲令彼法生？」善現答言：「色是已生法，我不欲令生。何以故？以自性空故。受、想、行、識是已生法，我不欲令生。何以故？以自性空故。……」

（P421 欄4～7行）

接著舍利子問善現菩薩：什麼是已生法，而你不欲令其生呢？善現菩薩回答：一切是已生法，我不欲令生，為什麼呢？因為自性本空。意思是說一切的現象是已生法，這是法爾如是，所以我們不會愚癡的於已生中再令其生，為什麼呢？一切自性本空，不管是不生或已生，其實自性皆空。此段經文，很明顯的是前段改變的變奏與再現，這些不同角度的觀察與闡揚，無非是更澈底的讓我們了解空，證悟空，故我們實應自我不斷砥礪，用最高的標準來要求自己，用最嚴格的方法來訓練自己，才能於此染著力極為強大的末法濁世，作一股紅塵中的清流，並且匯聚更多的清流，化濁世為清涼蓮池。唯有佛法，能夠讓我們的理想實現，故佛法是救世的良方，是人天長夜的明燈，感恩諸佛菩薩，感恩龍天護法，感

恩、感恩，無盡的感恩。

時，舍利子問善現言：「仁今爲欲令生生，爲欲令不生耶？」善現答言：「我不欲令生生，亦不欲令不生。何以故？舍利子！生與不生，如是二法俱非相應非不相應、非有色非無色、非有見非無見、非有對非無對，咸同一相，所請無相。舍利子！由此緣故，我不欲令生生，亦不欲令不生。」

（P422 I 欄倒數9—倒數3行）

舍利子接著問善現菩薩：你欲令生法生，欲令不生法生嗎？善現菩薩回答：我不欲令生法生，也不欲令不生法生。爲什麼呢？因爲其實生法以及不生法，都不是相應或不相應、有色或無色、有見或無見、有對或無對的問題，可以說咸同一相，也就是所謂的無相。此段經文，也是站在本質來觀察，那麼生法或不生法，其實都是一樣的，因爲本質相同，所以也可以說是渾然一體，根本沒有外相可言，因爲外相的差別只是表面，真正的本質是永遠不變的。既然是空的本質，那麼當然就離開了相應、不相應；有色、無色；有見、無見；有對、無對的相對性，而得到了絕對的統一。故知一切的外相，無論如何不同，內在的本質永遠一樣，故萬物同一體，或萬物無分別，只有澈見了本質，才能找到一切的答案。

時，舍利子問善現言：「仁者！於所說無生法樂辯說



無生相耶？」善現答言：「我於所說無生法亦不樂辯說無生相。所以者何？若無生法、若無生相、若樂辯說，如是一切皆非相應非不相應、非有色非無色、非有見非無見。非有對非無對，咸同一相，所謂無相。」舍利子言：「於不生法起不生言，此不生言亦不生不？」善現答言：「如是！如是！所以者何？舍利子！色不生，受想、行、識亦不生。何以故？皆本性空故。」「舍利子！眼處不生，耳、鼻、舌、身、意處亦不生。何以故？皆本性空故。」

（P422 I 欄倒數3行～II 欄9行）

舍利子接著問善現菩薩：你對於無生法樂於辯說無生相嗎？善現菩薩回答：我對於無生法並不樂於辯說無生



相，爲什麼呢？因爲其實無生法、無生相、樂於辯說，這一切的種種都不是相應或不相應、有色或無色、有見或無見、有對或無對的問題，可以說是咸同一相，也就是所謂的無相。舍利子又問：那麼，於不生法所說的不生言，也是不生法了？善現菩薩回答：是的，誠如你所說。爲什麼呢？因爲一切不生，本性皆空的緣故。

此段經文，是前段經文的延伸與變奏，前段說到生與不生，此段直接說無生，但衍生出無生相的問題，但不管是生、不生或者無生法、無相，就如同善現菩薩的回答，都是超越了相應或不相應等等相對的境界。舍利子的心思相當細密敏捷，馬上又針對不生進一步的問善現菩薩，表示如果不生法是不生，那麼傳達不生法的言說也是不生了？這是反問句，但也同時展現舍利子其實對於不生法的掌握相當的清晰，只是以自己的設答，來幫助聽經者更進一步的了解空義，也就是所謂的不生法。善現菩薩果然是辯才無礙的大菩薩，任何問題也難不倒他，很迅速的就鞭辟入裡的給了舍利子肯定與闡揚。善現菩薩表示贊同舍利子的看法，接著又說明贊同的理由是五蘊不生，因爲本性空，六處不生，也因爲本性空……依此類推亦然，故得到的結論即：一切不生，本性皆空。意思就是說，不生法的本質是空，那麼來描述不生法的言詮本質當然也是空，從對一切的本質來觀察，就會發現本性皆空，那麼不生法的言說之本質也就不會

例外，這是善現菩薩證量與辯才的巧妙融合與展現，令人讚歎。

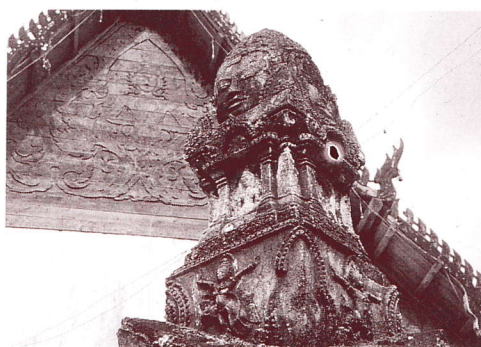
舍利子！若所說法若能說言、說者、聽者皆不生故。時，舍利子謂善現言：「仁者於說法人中最為第一。何以故？隨所問詰皆能酬答無滯礙故。」善現報言：「諸佛弟子於一切法無依著者，法爾皆能隨所問詰，一一酬答自在無畏。何以故？以一切法無所依故。」

（P423 I 欄～6～11行）

善現菩薩告訴舍利子說：如果所說法若能說言，是說者、聽者都不生的緣故。舍利子又問：你於說法名列第一，請教你為什麼都能針對任何問題回答，完全沒有停滯障礙呢？

善現菩薩回答：諸佛的弟子，只要是於一切法都沒有執著的人，法爾如是，就自然擁有辯才無礙，隨意回答任何的問，而且一一在答中展現自在無畏的風範，為什麼能夠如是呢？完全是因為對於一切法都沒有了執著依倚的緣故。

此段經文，說明了善現菩薩辯才無礙的真正根源——般若。一切的言說無障、舌燦蓮花，都來自於內在的證量，只有對於一切都完全沒有了執著，也就是悟空的狀態，才能超脫一切的束縛：業障的束縛、得失心理的束縛、好壞的束縛、大眾中怖畏的束縛等等，進而展現自性無比的能力，不學而能，不聞而知，說法無礙，而且這都是法爾如是，因為自性一旦開展，就自然而然如是呈顯，如同寶藏一旦被挖掘出來，那燦爛的珠光寶氣，必將奪人眼目，目不暇接。故自性圓滿，自性具足，只



待我們以般若之鑰去開啓，因為唯有完全不執著一切，才有資格完全擁有一切。所以色即是空，空即是色；真空即妙有，妙有即真空；因為只有完全的空可以到達完全的有，所以空即大圓滿，空即大手印，意義也就在於此啊！

時，舍利子問善現言：「云何諸法都無所依？」善現答言：「舍利子！色本性空，依內依外依兩中間不可得故；受、想、行、識本性空，依內依外依兩中間不可得故。」「舍利子！眼處本性空，依內依外依兩中間不可得故；耳、鼻、舌、身、意處本性空。依內依外依兩中間不可得故。……」

（P423 I 欄12～17行）

舍利子問善現菩薩：為什麼說諸法都無所依倚呢？善現菩薩回答：因為一切本性皆空，由於不論依倚內、依倚外、依倚兩中間，皆不可得的緣故。意思是說一切法本性空，既空，那麼不論是依倚內、外、兩中間，都沒





有可以依倚之處，也就是皆不可得，既不可得，那麼當然一切法都無所依倚了。此段經文，主要是說明：諸法都無所依，不論依內、外、中間，皆不可得。因為空即無相、無念、無住，則一切皆了不可得，內、外、中間都屬可得、有、生滅，於有法中尋找空，於生滅法中尋找不生不滅，當然都是用錯力氣、找錯方向，故無生須於不生不滅中找，無所依須於不可得中找，這才是真正的空義，而非混淆不清的空，真理越辯越明，此段經文作了最好的示範。

爾時，具壽善現謂舍利子言：「諸菩薩摩訶薩修行六種波羅蜜多時，應淨色，應淨受、想、行、識；應淨眼處，應淨耳、鼻、舌、身、意處；……應淨道相智、一切相智；應淨菩提道。」

（P424 欄16～18 欄倒數12行）

善現菩薩又對舍利子說：菩薩修行六度時，應清淨一切。這句話其實也可以說成菩薩六度萬行時，應一切清淨。那麼，什麼是一切清淨呢？即心清淨，因為一切的源頭在心，一切的答案在心，心清淨了，一切才可能清淨，心不清淨，一切都將繼續處在分別、染污、執著的狀態，這種狀態是多麼得痛苦啊！一切的歷緣對境，都可能成為痛苦的來源，分別是痛苦、染污是痛苦、執著更是巨大的痛苦，一見到人，就分別高下、美醜、尊卑，緊張的人際關係於焉展開，請問這樣痛不痛苦？一旦分別，接著就產生了染污，對有地位的人特別的看重，深怕得罪他，對貧困或愚笨的人特別的輕忽，甚至沒有看到他的存在，請問這樣清不清淨？一旦染污，就開始

產生嚴重的執取，對於所愛的人，不論走到天涯海角，心中還是牽掛著他；對於所恨的人，不論自己已經多麼幸福，就是擺不平心中這股恨意，啊！請問這樣是不是巨大的痛苦啊？而三界的衆生，就是在這樣的分別、染污、執著中不斷輪迴，這就是不清淨，三界無明，整個就是個大染缸，只有出離三界，才能完全的清淨，那麼，從那裡開始清淨呢？從心開始，只有從心開始清淨了，才能繼而清淨一切的外緣，而菩薩道正是廣結善緣，如果心不清淨，善緣從何而生？所以一個大乘菩薩道行者，必須心清淨，才能與衆生結清淨法緣，也才能真正廣結善緣。

時，舍利子問善現言：「云何菩薩摩訶薩修行六種波羅蜜多時淨菩提道？」善現答言：「舍利子，六波羅蜜多各有二種，一者世間，二出世間。」舍利子言：「云何世間布施波羅蜜多？」善現答言：「若菩薩摩訶薩為大施主，能施一切沙門、婆羅門、貧病、孤露、道行、乞者，須食與食，須飲與飲，須乘與乘，須衣與衣，須香與香，須華與華，須嚴飾與嚴飾，須舍宅與舍宅，須醫藥與醫藥，須照明與照明，須坐臥具與坐臥具，如是一切隨其所須，資生什物悉皆施與。復有來乞男與男，乞女與女，乞妻妾與妻妾，乞官位與官位。乞國土與國土，乞王位與王位，乞頭目與頭目，乞手足與手足，乞支節與支節，乞血肉與血肉，乞骨髓與骨髓，乞耳鼻與耳鼻，乞僮僕與僮僕，乞珍財與珍財，乞生類與生類，如是一切隨其所求內外之物並皆施與。雖作是施而有所依，謂作是念：『我施彼受，我為施主，我不慳貪，我隨佛教一切能捨，我行布施波羅蜜多。』彼行施時，以

有所得而為方便，與諸有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提。復作是念：『我持此福施諸有情，令得此世他世安樂，乃至證得無餘涅槃。』彼著三輪而行布施，一者、自想，二者、他想，三者、施想。由著此三輪而行施故，名世間布施波羅蜜多。何緣此施名為世間？以與世間同共行故，不超動出世間法故，如是名為世間布施波羅蜜多。」舍利子言：「云何出世間布施波羅蜜多？」善現答言：「若菩薩摩訶薩行布施時三輪清淨，一者、不執我為施者，二者、不執彼為受者，三者、不著施及施果，是為菩薩摩訶薩行布施時三輪清淨。又舍利子！若菩薩摩訶薩以大悲為上首，所修施福普施有情，於諸有情都無所得，雖與一切有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提，而於其中不見少相。由都無所執而行施故，名出世間布施波羅蜜多。何緣此施名出世間？不與世間同共行故，能超動出世間法故，如是名為出世間布施波羅蜜多。」

(P424 欄倒數11行～Ⅲ欄數4行)

舍利子問善現菩薩：什麼是菩薩修行六度時的淨菩提道？善現菩薩回答：六度各有二種(一)世間，(二)出世間。舍利子接著問：那麼，什麼是世間布施波羅蜜多？善現菩薩回答：菩薩布施時，眾生要什麼就給什麼，完全沒有吝惜，但是心中有如是念：(一)自想(二)他想(三)施想，也就是以有所得為方便，與諸有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提，也就是執著三輪而行布施，所以叫作「世間布施波羅蜜多」。相反的，菩薩布施時三輪清淨，即(一)不執我為施者，(二)不執彼為受者，(三)不著施與施果，以大悲為上首，與諸有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提，但完全都沒有執著，所以叫作「出世間布施波羅蜜多」。

此段經文，充份說明「世間布施」與「出世間布施」的不同，其實最大的不同即在於執著，有執著即世間，



無執著即出世間，可見空的安住才是一切的分野，無論你作了多大的布施，如果不能安住於空性，那麼充其量也只是人天福報，不能出三界。然而如果作大布施，又同時安住於空性的話，那麼不但有無邊的功德福報，重要的是能夠出三界。故知三輪體空於布施時的不可暫忘，對於施者、受施者、布施此事及果報，都完全不掛記，作只是作，與空相應的作，布施只是布施，安住空性的布施，一個大乘菩薩道行者，唯有如是的布施，才是真正圓滿的布施。☸

大般若經各品綱要：

第十二品 菩薩品 (卷45・46)

主要是說明菩薩句義就是沒有句義，因為一切句義皆空無所得。無所得故，句義亦無所得，故無句義可言。

第十三品 摩訶薩品 (卷47～49)

主要是說明摩訶薩的定義以及菩薩摩訶薩的種種檢定方法。

第十四品 大乘鎧品 (卷49～51)

主要是說明六度波羅蜜如六輛大車，能載修行者到達菩提大道。

第十五品 辯大乘品 (卷51～56)

主要是說明什麼是大乘相以及發趣大乘的種種。

第十六品 讚大乘品 (卷56～61)

主要是說明大乘的功德無量無邊。

第十七品 隨順品 (卷61)

主要是說明大乘與般若，悉皆隨順，無所違越。

第十八品 無所得品 (卷61～卷70)

主要是說明一切法無所得。

第十九品 觀行品 (卷70～卷74)

主要是說明菩薩修行觀諸法時，於一切皆不受不執不著。

第二十品 無生品 (卷74～卷75)

主要是說明菩薩修行般若諸法時，見一切無生，因為畢竟淨的緣故。

第二十一品 淨道品 (卷75～76)

主要是說明當菩薩明白般若時，必安住於常不捨離一切有情大悲作意。



太虛大師（西元1889～1947年，光緒15年～民國36年），提倡人生佛教，發揚菩薩精神，開創佛教思想新境界，為民國以來佛教革新運動之先驅。一生倡導佛教革命，致力佛教事業，「志在整理僧伽制度，行在瑜伽菩薩戒本」，其影響極為深遠，公允為當代最偉大的佛教大師。

自37期開始，本社企劃「太虛大師系列」，選刊太虛大師的代表性文章與紀念的相關文字。同時金色蓮花表演坊也將在明八十六年推出「太虛大師」的年度公演，希望在重新檢視的歷程中，去深切反省活在這個時代的生命，應有的使命與承擔，並祈望先賢的氣魄與精神，能再次照亮這個時代。

太虛大師——一代的開創者

很巧的因緣
見到太虛大師
回憶起來
更覺意味深長

我怎麼會到縉雲山，見過太虛大師，這說起來，也是很巧的因緣，在五十二年後回憶起來，更覺意味深長。

我民國二十八年由湖北的家到重慶，二十九年即分發到重慶的中央政府遷建區工作。民國三十一年入中央警官學校受訓畢業，仍回原處工作，這中央遷建區，即包括歌樂山，有考試院在此，青木閣有教育部在此，當時的教育部長，即現今九十七高齡的陳

立夫先生。由青木閣到北碚，這附近有立法院在獨石橋，有司法院在蓮池溝，北碚還有梁漱溟先生辦的能仁書院，熊十力先生曾在書院任教，北碚有頗負盛名的北溫泉，北碚的北溫泉上面，就是縉雲山。重慶附近兩大名勝，就是北溫泉和南溫泉。北溫泉開朗如健兒，南溫泉幽靜如處女。北溫泉、北碚鎮、縉雲山三者配合，更是當時重慶人爭遊的名勝。縉雲山則有

太虛大師創辦的漢藏教理院，可說人傑而地靈，多少達官、名人、學者，都到縉雲山旅遊，或向太虛大師請益。

我是民國三十四年（一九四五）抗戰勝利之前，約在是年八月，我一方面是職務的關係，一方面是想見太虛大師和他所辦的漢藏教理院，並一遊縉雲山。那時我是擔任內政部警察總隊第六大隊第十八隊的隊長，職責是負責青木閣至北碚一帶中央遷建區各機關的安全。這時我二十八歲，我是徒步走上縉雲山。上山一路很好走，那天的天氣也很好，我是穿著制服去見的，因為公務。

我見到太虛大師，他那時正準備要去上課，書已拿在手中，已走出書房門外。我又不能久等，就在這一種短時間內，我見到太虛大師，他那一種莊嚴而溫厚的態度，一直留在我的記憶裡。當年我曾在北碚舉行書法展，因中央機關勝利還都的關係，我於三十五年才回南京，以後輾轉來台灣，我曾長期為海潮音寫文，寫太虛大師有關的文章，我不知寫了好幾篇，當年李子寬老居士在時，還親自派人送一套「太虛菩薩藏」到我任教的學校，供我研究。

二、太虛大師——代的開創者

大師是一代的開創者，這是處處可見的，當時甘地復興印度，引起世人

的崇敬，我亦特別敬仰，大師曾受邀赴印度與甘地晤面，在民國二十九年（一九四〇）大師五十二歲，他二月三日曾有詩記云：

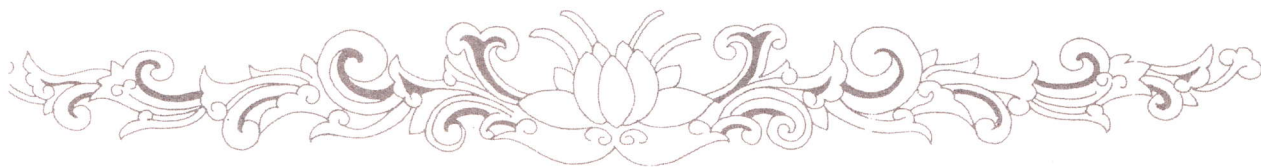
甘地尼赫魯太虛，聲聲萬歲兆民呼。

波羅奈到拘尸那，一路歡騰德不孤。

這足見大師在國際上的聲譽，他在佛法方面，更有獨特而重要的見地。他以中國佛學之特質在禪，（一）依教修心禪。（二）悟心成佛禪。（1）超佛祖師禪。（四）越祖分燈禪。（五）宋元明清禪。又禪觀行演為臺賢教。又禪臺賢流驛淨土行。此又分下列四點，（一）依教律修禪之淨。（二）尊教律別禪之淨。（三）透教律融禪之淨。（四）奪禪越教律之淨。（見太虛大師年譜五〇三及五〇四頁）大師這些見地，既是大開大合的，又是重點建立的，所以我說太虛大師是一代的開創者，我個人受啓導很多。我到美國加州萬佛城講唯識學及易經三個月，並同時每週六在舊金山市講太虛大師的唯識學著作，也是我重要的研究部分。

偉大的開創者，不管時代在如何的急變，這開創的精神，這開創的理想，則是永遠顯示著啓導人類走向安祥與和平的，我提出佛法信、願、禪、慧四教，我努力的易經與中華文化之弘展，以開新人類具大開創、大鎮定、大受用之效益，正是效法像太虛大師這些開創者的大哲人以弘展的。☸

八十五年一月七日寫於台北仁園



戲劇演出～

密勒日巴尊者傳

你很久沒有這麼感動了 這一次 你一定要帶手帕來
這樣偉大的故事 一定會讓你動容



密勒日巴 一個復仇的孩子 一個悲痛的生命 一個精進的行者 一個偉大的覺者

金色蓮花表演坊第三號作品

台中中山堂

85年2月24、25日晚上7:30

至情至性、感人肺腑、賺人熱淚

我們的眼 雖然 已經對五光十色的刺激 貪求無度
但其實—— 我們的心 仍在 默默的尋找真愛、真性情、真感動……

～密勒日巴尊者以他一生傳奇，感動我們冰凍的心～

【指導單位】行政院文化建設委員會

【巡演行程】高雄 85年2月3日(六) 下午3:00、晚7:30 文化中心至德堂(高雄市五福一路67號)

臺南 85年2月10、11日(六、日) 晚7:30 市立文化中心(臺南市中華東路三段332號)

臺中 85年2月24、25日(六、日) 晚7:30 中山堂(臺中市學士路98號)

花蓮 85年3月2、3日(六、日) 晚7:30 縣立文化中心(花蓮市文復路6號)

新竹 85年3月16、17日(六、日) 晚7:30 清華大學(新竹市光復路二段101號)

1000、800、500、300、200元

【票價】團體票20人以上打九折優惠

【優惠辦法】1.購票專線：(02)778-7433，只要一通電話即有專人替您送票

【訂票方式】2.直接到金色蓮花表演坊購票(可持信用卡購票) TEL:(02)778-7433 FAX:(02)778-1

地址：台北市忠孝東路四段50號3F、4F(太平洋SOGO百貨正對面)

3.劃撥：戶名：金色蓮花表演坊劇團 帳號：18434076

4.到各地年代售票點購票