

金色蓮花

佛學月刊

特別專題

素食奧秘檔案

清玄禪詩

心靈醒覺

小野生活

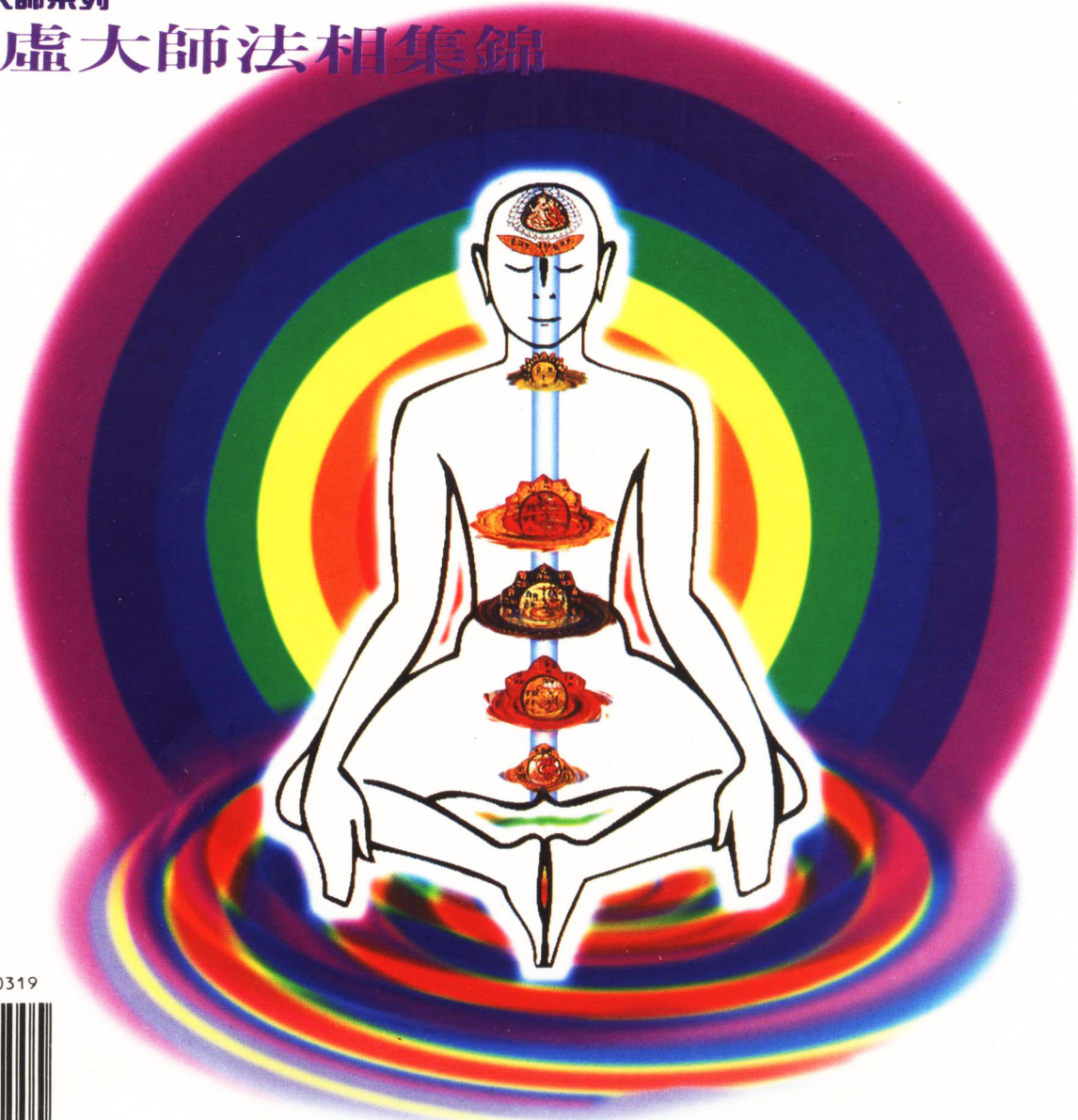
婚姻生活中的 Magic hour

諸子百家

名人談賀伯颶風後人心宜作之反省

太虛大師系列

太虛大師法相集錦



ISSN 1023-0319



9 771023 031005

9

1996

大般若經 緣起品

持此千莖 金色蓮花 以寄世尊，而為佛事

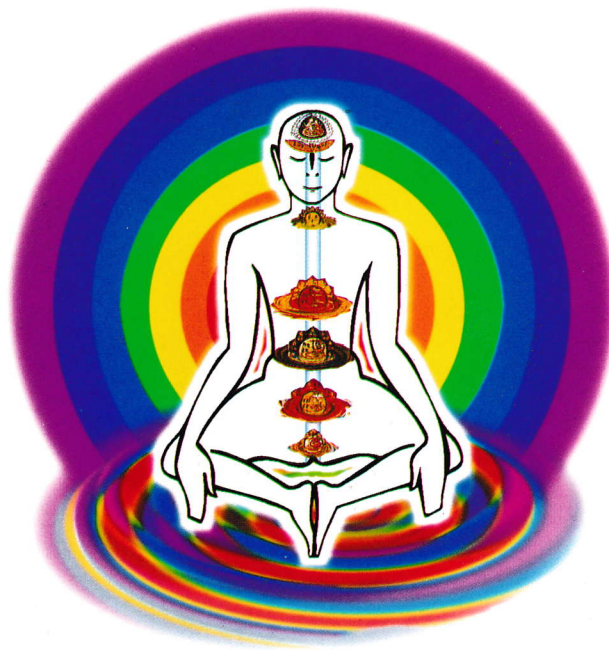
還散上方殑伽沙等諸佛世界

佛神力故，令此蓮花遍諸佛土

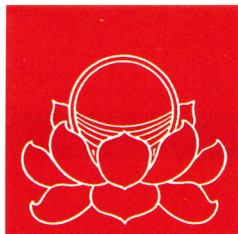
諸花臺中各有化佛，結跏趺坐

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



封面情境／寂靜之姿 創意／周玉卿 設計／王秀珍



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 (EDITORIAL DEPARTMENT)

主編 / 孔繁嘉
副主編 / 彭敏華
學術編輯 / 釋如空
美術設計 / 王秀珍
駐加拿大記者 / 陳佩吟
藝訊主編 / 陳子軒
文字編輯 / 陳子帆
美術編輯 / 李士好

管理部 (MANAGING DEPARTMENT)

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

社址 / 台北市忠孝東路4段50號3F 4F
(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 / 群鋒彩色製版公司

國內經銷 / 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，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局版台誌字第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

- 56 太虛大師系列
太虛大師法相集錦
輯／編輯部



- 60 來自山谷的歌聲
有些東西 有的時間
文／周玉卿

- 61 知見
隨喜
文／文華智慧

- 62 **清心小語**
文／琉璃月



文化藝術

- 6 小野生活
婚姻生活中的Magic hour
文／小野

- 12 清玄禪詩
心靈醒覺
詩／林清玄

- 20 電影
**發現往事，創造現在
～電影〈情書〉**
文／王靜蓉



特別專題～素食奧祕檔案

- 34 A檔案
**猜猜看！刷新奧運五十六次記錄
金牌得主吃素還是吃葷？**
文／惜福

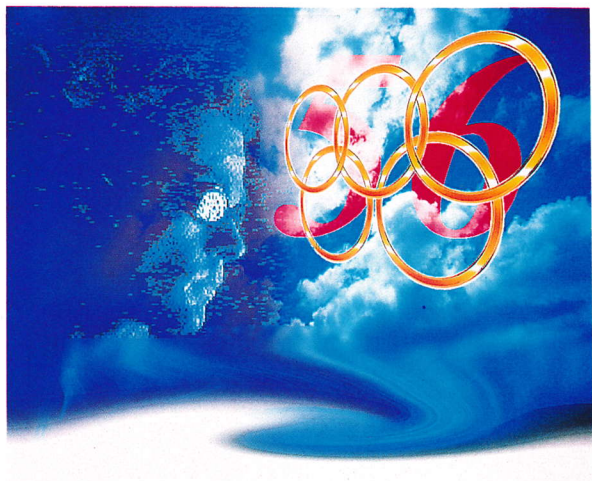
- 36 C檔案
**為什麼吃肉容易製造
火爆浪子？**
文／歡喜

- 40 E檔案
神明吃肉嗎？
文／如空法師

- 35 B檔案
真的有三淨肉嗎？
文／如空法師

- 38 D檔案
為什麼初一、十五要吃素？
文／清淨

- 41 F檔案
你知道嗎？濟公其實是吃素的
文／如意



生活

- 14 諸子百家
名人談賀伯颱風後，人心宜作之反省？
採訪／編輯部

- 24 健康素食食譜
玫瑰燉冬瓜
指導／香積居士 廚藝演出／王秀珍

70 觀想

放下一切執著

文／菩提居士

88 靜坐

清心靜坐第68問（問答式）

文／鄭鴻祺

90 經典

大般若經求般若品(二)

文／郭韻玲



22 音樂

大漠旅人

詞／般若居士

64 大海一瓢飲

惜物・惜心

文・圖／栗耘

73 紅塵心蓮

真聰明和真修行

文／陳世昌

74 深度賞書

西藏生死書

文／陳守強

82 小說

自性大海的呼喚

文／伊凡

89 讀者迴響～學佛生活篇

我的日記

文／鄭森玉



44 G檔案

素食與愛因斯坦腦袋的神祕關聯

文／孔繁嘉

48 I檔案

為什麼只有中國僧人吃素？

文／孔繁嘉

95 World Window (Vegetarian diets)

Vegetarian Diets Make You in High Spirits

世界之窗（素食的飲食）

吃素能讓氣脈暢通

文／觀念 譯／陳守強

46 H檔案

素食與EQ

文／清涼

52 J檔案

素食與修行的奧祕

文／觀念

學術

76 國際學術研討會～「密教藝術」研究系列

西藏佛教寧瑪派的大圓滿精義皈依境

文／許明銀

知性廣場

42 課程介紹

廣告索引～

- 1 人道素菜餐廳
- 26 滿天星製香環工廠
- 27 象記香業開發有限公司
- 28 永勝工藝社
- 29 城市國際電影有限公司
- 30 鑫鑫寶石工藝社
- 31 東徽佛教文物開發中心
- 96 大千出版社
- 封底 全佛文化出版社

婚姻生活中的 Magic hour

文／小野

攝影／朱清秀



▲「一個人」——她決定「一個人」去爬山，因為她對山是那樣有著強烈的渴望，再也不願等待了。

我們常常談到七星山和夢幻湖，可是從來沒有去玩過，我們比較熟悉大屯山，印象中的大屯山比較平緩溫柔包容一切，而七星山似乎孤傲險峻拒人於千里之外，因此，只是說說，從來沒有行動過。

傳說七星山的山頂由七座山峯組成，和台北市的北門和西門之間的城牆遙遙相對，再向天際延伸，就和北斗七星中的天樞、天璣兩顆星形成一條線。

終於在一個夏末秋初的清晨，她悄悄的扛著行囊，在行囊中放了一本「蘇菲的世界」和一壺水，一個人出發去尋找七星山和夢幻湖了。「一個人」——她決定「一個人」去爬山，因為她對山是那樣有著強烈的渴望，再也不願等待了。

一個人爬山—— 山上的風太大了

當她和上學的孩子一起出門時，我還在睡夢中，不過我已經在她要帶去山上的那本書中夾了一張字條，祝她享受一個人爬山的孤獨感。這是很特別的一天。

她走了以後，我決定做一些平常都是她在做的工作——洗衣服。我把洗衣機內的髒衣服洗了，水脫了，一件件吊起來。對我而言，這是陌生的家事，對她而言，卻是十多年如一日的工作。

我繼續做著其他家事。

在這段獨處的短暫時間，腦子裡閃過許多和結婚有關的事情來。正好有一位朋友想要代理義大利的一家婚紗禮服，叫「Chessa bruno」，他要我替他想一個適合的品牌名字，適合在媒體打廣告的。我就

從這個義大利的品牌名稱直接翻譯了：

「揭紗・不露肉」——揭開面紗，不會露出肉來。

「揭紗・步入諾」——揭開面紗，步入一個承諾。

當然，第一個只是好玩新鮮，第二個比較接近「婚姻」。而且我習慣性的會順著這樣的概念繼續想一些文案：

「婚姻是一種承諾，而不是契約。承諾可以後悔，也可以終身守住。在一個講究信義的社會，承諾是值得信賴的，否則，承諾也可以只是一個玩笑。」

「承諾也可能是一場冒險，所以婚姻也可能是一場冒險。」

我胡亂的想著那些和婚姻有關的哲理來。也想著她最近常常提到她有些疲憊，偶爾很想從這樣的婚姻生活中逃離一陣子，「一個人」輕

「來吧，孩子們，你看東方的日出，太美了。來，拍一張吧。」

兒子低頭吃著麵包，頭連抬都沒抬。女兒睡眼惺忪的呆若木雞，好像沒聽到媽媽的吆喝。

只有我，不但有反應，簡直是激烈的化學反應，冒煙冒泡的：

「這一刻陽光沒有完全露出臉，是一天中最魔幻的Magic hour……」



鬆的爬山、看書。當她說到「一個人」時，流露出一種神祕的喜悅表情，眼睛閃著光芒。

她終於下山了，陽光曬得她整張臉紅紅的，從行囊中取出一盒POKI牌的日本雪糕，那是她給自己爬完山的獎勵。她描述著自己「一個人」爬山的樂趣：

「我從夢幻湖爬上七星公園，那兒有一個涼亭，我就坐在涼亭內看山。山風很大，除了我，只有一個婦人和一隻野狗睡在亭子內。我在亭子內看書、看山，非常……非常自得其樂……。」

我打斷了她的敘述，問她說：

「你看書的時候，有沒有發現我給你夾的一張字條？」

她頓了一下，說：

「看了，很感動。這一招你最拿手。後來呀，亭子裡來了一堆大學女生，可是她們卻一直在亭子內大

聲喧嘩，講著一些減肥、服裝的話題，她們簡直在虐待山林，也虐待我的耳朵，我只好提早下山了。下山的時候遇到了也是來爬山的四個女性同胞，她們好像是很久不見的同學。她們對我一個人來爬山感到很好奇。後來他們還開車送我到前山公園，我才搭計程車下山。哎，山，實在太美了。」

我有些諂媚的對她說：

「下次我陪你一起去？」

她搖搖頭說：

「你不用陪我，我還是要一個人，我喜歡享受一個人的安靜。懂嗎？一個人。」

夜裡，她很早就入睡了，也是「一個人」。她走了很多山路，也曬了很多太陽，其實是中暑了，只是她倔強，不肯承認。

我決定要和她爬一次七星山。而且我不能說：「下次我陪你一起去

」，我要說：

「我也很想爬山，我有榮幸可以跟你一起去嗎？」

她是一個很在乎「感覺」的人，在婚姻生活中，我早已學會了和她相處之道，那是一門必修的課程。

兩個人爬山—— 山上的霧好濃

二十三天以後，我們決定一起去爬七星山，我在行囊中放了一本寫生簿和一盒彩色鉛筆，我已經很久沒有寫生的心情了。

山路籠罩在大霧中，幾乎看不到四周的山，偶爾可見紫紅色的芒草，可是轉一個彎，又消失在霧中了。我們走在中湖戰備道上，偶爾會有疾駛而過的車子，我不停的對她說：

「靠邊走，霧太大了，別人看不到我們。」

她卻很篤定的說：

「不要怕，上次我一個人走過，我帶你走。」

她一把握住我的手，眼神堅定，好像媽媽在安慰兒子。

在夢幻湖的停車場有個亭子，她說：

「這是我們的登山口，休息一下吧。我們剛才走了兩公里的山路，只是『走』而已，不算『登』，『登』之前要補充一些能量。」

說著她從背包中掏出一包煮花生和一壺水，我則很騷包的掏出了寫生簿和彩色鉛筆，面對著由七星山和七股山所包圍著的一個盆地——冷水坑，想畫些什麼。

冷水坑的霧聚聚散散的，天光也一會兒亮，一會兒又暗了下來。我想畫霧，可是霧正在擴散；我想畫山，可是山正在霧中；我想捕捉光影的感覺，可是光影也在移動；我只看到一座小小的橋在霧中，於是我便先畫了那座橋。

她湊過來看我的畫，搖搖頭說：

「畫啥米碗糕？」

我的筆觸是如此猶豫，我的感覺是如此遲鈍，我不知道自己在畫什麼？迷迷糊糊的，只有一些山的輪廓，和灰濛濛的霧。在畫紙上，我寫著：

「冷水坑の霧」

然後，嘆了一口氣。她收拾著背包說：

「走吧，不要急著畫圖。」

登上了夢幻湖，清澈見底的湖水中冒著一些植物，也藏著一些植物，這些植物由於湖底的黑色腐植質。加上淺淺的湖水使它們足夠吸收到陽光，使得小小的一個湖卻擁有浮水性、沈水性、溼地性等不同生態的水、溼生植物。我忍不住又掏出了彩色鉛筆和寫生簿，望著優雅的湖泊，輕風拂過，湖中植物隨風而舞，我有些恍惚了。我想畫湖水，湖水清清的；想畫那些水生植物，植物輕輕細細的；想畫山在湖中的倒影，倒影幻化成碎碎的光影，我鼓起勇氣用不同的綠色想畫出湖

中豐富多變的層次，結果是一團亂，只好在右下角自圓其說的寫著：

「夢幻湖」

她看了一眼，搶先嘆了一口氣，說：

「哎，越畫越糟啦。」

爬上了七星公園，遠眺台北盆地，可以清楚分辨紗帽山、關渡平原、淡水河，還有南方的三重、蘆洲、五股……，於是我又掏出寫生簿，仔細的畫下山脈河流和城市。這次畫得簡直像一張空照測量用地圖，只好擲筆三嘆了。

回程中，我才看清楚滿山遍野如馬鬃般飄舞的芒草，可是已經來不及畫了。她靠著車窗一臉滿足的模樣，我問她說：

「為什麼我老是畫不出風景呢？」

她望著窗外的芒草說：

「你要學會讓自己在爬山的過程中就已經滿足，不要急著畫什麼，留下什麼，得到什麼，才覺得不虛此行。」

如果在婚姻的過程中就已經滿足，或許我們就不會急著想在一場婚姻中得到什麼

，留下什麼了。而我的婚姻生活呢？像霧中的山谷，像湖水中的細碎倒影，有時美麗，有時迷惘。

我始終無法清楚描繪自己的婚姻生活，一晃，十七年了。

四個人爬山—— 山上的島和蝴蝶很多

大約一年後的盛夏。她對兩個孩子說：

「我帶你們去七星山玩，不過要早一點去比較不會熱。」

女兒問：

「要多早？」

她想了一下說：

「早上五點起床，五點半出發，六點左右到達夢幻湖停車場。」

兒子「啊」了一聲說：

「瘋啦，早上五點半去爬七星

山？」

事情就是如此。女兒的龍貓鬧鐘在清晨四點二十分就講起日本話來了，大家在床上滾動掙扎著，望著黑漆漆的窗外——天哪，真的要去爬七星山。

我們搭著一輛隨手攔到的計程車向北方奔馳而去，東方已微微現出了金黃色的曙光，孩子還在迷朦中。司機拼命趕著路，車子在冷清的路面上飛馳，六點鐘以前都算是夜



▲我始終無法清楚描繪自己的婚姻生活。像霧中的山谷

間加乘計費，我懷疑他想在六點以前就把我們送上山，這樣他可以多賺一些。

他開得真快，車子在九轉十八彎的山路上繞著，半小時內，我們已經站在離七星山頂不遠的夢幻湖停車場了。我們坐在亭子內吃著早餐，上次我就是在這個亭子內畫「冷水坑の霧」的，這次她乾脆帶了照像機來，沿路不必再寫生了，直接拍照。

她從背包中拿出照像機，很得意的說：

「這次，我還特別帶了廣角鏡頭，可以把山脈的雄偉開闊拍進來，來吧，孩子們，你看東方的日出，太美了。來，拍一張吧。」

兒子低頭吃著麵包，頭連抬都沒抬。女兒睡眼惺忪的呆若木雞，好

像沒聽到媽媽的吆喝。

只有我，不但有反應，簡直是激烈的化學反應，冒煙冒泡的：

「這一刻陽光沒有完全露出臉，是一天中最魔幻的Magic hour，拍電影和拍廣告的人都要等這個短暫的時刻，拍出來的效果太棒了，感覺色彩比較飽和，比較溫暖，比較……。」

兒子仍然吃著他的早餐，女兒坐在亭子的角落，Magic hour的陽

，污染湖水。

再往上走，我們面臨了抉擇，要不要登七星山的東峯？前兩次，都只到達七星公園，並沒有登頂。她抬頭仰望著陡直的巖壁，雖然標示牌上顯示；到七星山主峯還有四公里，東峯還有一公里，可是從來沒有到過的地方總是有些不可預測的恐懼。她先打退堂鼓：

「我看，算了。七星公園玩玩，再下到冷水坑，然後回家。總算是

。這羣燕子的喉部和腰部都是白色的，尾羽沒有很清楚的分叉。她說「是小雨燕。」

接著就給孩子上了一課燕的分類：

「尾羽分叉很深，喉、腮為紅褐色的是家燕，比較在低海拔出現。尾羽分叉較淺，喉腮到胸是銹紅色的，是洋燕……。」

面對著一波又一波的蝴蝶，女兒問我說：

「這些蝴蝶是什麼種類？」

我就胡亂的說了起來：

「你看，這是大胡麻斑蝶，這是小胡麻，那是胡麻麻，那是麻麻胡，那是小麻麻胡……。」

女兒笑得差一點跌下了山谷。

終於登頂了。我對她說：

「拿出你的照像機吧，這一刻，是多麼值得驕傲的一刻，我們一家四口成功的登上了七星山的山頂，這真是我們台灣人最光榮的時刻……。」

我的口氣像是記者在播報登上喜馬拉雅山的人插上國旗的那種興奮。雙腿早已發軟的她，拿出照像機時手還略略發抖說：

「喂，你們不要隨便移動，我有懼高症，我不敢往下看。」

於是我們四個人就在山頂輪流拍著照片，擺著各種登山英雄的表情，我為了要拍出他們雄偉的英姿，就用仰拍的，她立刻制止我說：

「小心把我拍成雙下巴。」

左拍，右拍，上拍，下拍，反正狠狠的拍了一堆照片，難得全家人在清晨八點已經在七星山的山頂上了。我很得意的說：

「各位想想，這個時間台北市有多少人還躺在床上睡覺，有多少人還在通宵打麻將過著醉生夢死的日子，只有我們……。」

孩子們打斷我的訓話。兒子說：「只有我們四個瘋子爬上了七星山。」

由七星山山頂再下到七星公園時，我還頻頻指著剛才爬到的東峯說：



，像湖水中的細碎倒影，有時美麗，有時迷惘。

光已經微微映在她的臉上，她依然無動於衷。

最後，還是我，乖乖的擺了一個姿勢，讓她滿足當攝影家的夢。不過，我知道，廣角鏡頭會把我已經夠誇張的鼻子拍成一個更巨大的魔幻超大鼻，Magic super big nose。

又來到了夢幻湖，她最先抵達，立刻尖叫了起來：

「啊，夢幻湖被填平了。」

夢幻湖被填平了？太誇張了吧？台灣的生態保護區一再被填掉，連海拔八百五十公尺的火山湖也被填了？我當然是不要相信。

答案是：淺淺的湖泊乾了，露出了綠綠的湖底，看起來真的像消失了。湖底附近插著一些燒完的香和冥紙，有些善男信女會來這裡膜拜

玩到了。」

這時兩個孩子終於「醒」了，他們異口同聲說：

「怕什麼，才一公里，走吧。」

她仍然猶豫著：

「一公里，又不是走平地，是垂直往上一公里呢，開玩笑。」

我投了孩子們的一票：

「前兩次都沒有登頂，這次應該登個頂，生活總是要冒個險嘍，就像結婚一樣——婚姻原本就是一場冒險，會遇到什麼還不知道，走吧。」

於是，我們開始登七星山的東峯。

果然是很陡的山路，可是一路上卻見到了許多蝴蝶和鳥類，這就是冒險換來的禮物。一羣羣燕子在山谷中飛著，好像在尋找小蟲當食物

「你看，我們剛才竟然爬到那麼高的地方，來來，我們再拍幾張照片，畫面中一定要帶到那個山頂。」

當我們要拍照著才發現山頂已經被雲霧籠罩著，看不見了。

原來剛才我們也是在山頂的雲霧間呢。

人生不一定要留下什麼

回到台北，她對孩子們說：

「洗個澡再去補睡一下吧，太早起來了。」

女兒卻去翻一本台灣蝴蝶圖鑑，想把七星山沿路所看到的蝴蝶種類查出來。她說：

「什麼麻麻胡，胡麻麻……騙小孩。我先查到再去睡覺。」

結果女兒查到的名稱是：小紫斑蝶、青斑蝶、白黃蝶、青鳳蝶、黃星鳳蝶、樺斑蝶……沒有任何一隻是叫做胡麻斑蝶的。

孩子們都睡回床上了。我對她說：

「趕快把今天拍的照片拿去沖，一定拍得非常棒，尤其是Magic hour所拍的……。我恨不得立刻看到……。你的照像技術越來越好了，尤其是在捕捉人的表情，還有構圖，還有光影表現，還有……。」

她拿著照像機，眼睛一亮，說：

「啊，出門的時候，我忘了把底片裝上，真的，忘了，你不要罵我。」

我差一點被一拳擊倒，那一路上我不知道擺了多少POSE，笑得肌肉都結成一塊塊大餅了。在確定沒有裝上底片之後，我很有風度的安慰她，也說服自己：

「哎，沒有拍照也好，也許這一路上我們的表情都很難看，孩子們臭著臉，我又剛剛理了頭髮看起來



▲終於登頂了，我對她說：「拿起你的照像機吧，這一刻，是多麼值得驕傲的一刻。」

很△×△——哎，只要爬上山頂就好了，只要玩到就好，人生不一定要留下什麼嘛……對不對，下次，等我頭髮再留長一點，再減肥一點，我們再去爬一次七星山，然後再好好的拍一次，還是要選Magic hour……。」

兒子在床上聽到了我說的話，嘆了一口氣說：

「哎，老爸，我真希望自己能像你一樣，把壞事說成好事……。」

的確是的。如果不是用這樣的態度，婚姻生活中那裡會有Magic hour呢？婚姻生活中，有時一個人，有時兩個人，有時加上孩子變成全家福，各有不同的Magic hour。

於是我開始認真的思考下一次帶著裝有底片的照像機，全家人再去爬一次七星山的時機，最好是夏末秋初比較涼快的時候，芒草變成紫紅色，在迷茫的霧中翻飛的景象，那才真是Magic hour呢……。

躺在床上，我開始冥想剛才那一路上所拍的照片（沒有底片的照片）的構圖，有一圖是我蹲下來仰拍她和兩個孩子站在山頂上，後方有一朵厚厚的雲，我還故意等待那一朵雲飄進畫面按下快門。我隔著走廊問還沒睡著的女兒說：

「你記得你在山上替我拍的照片的構圖嗎？我的意思是說，雖然沒有裝底片，沒有照片可看，我們可以用想像的……想像永遠比真實的還美……。」

久久沒有回音，我以為女兒睡著了。隔了好一陣子，女兒的聲音由她的房間飄過了走廊，傳到了我的房間來：

「在七星公園，我要你站在紗帽山的右邊，我想把紗帽山完整的拍出來，當時，你皺著眉頭看起來好醜……。」

清玄禪詩

心淨世界皆同流
靈明人間不合污
醒來紅塵可獨處
覺時大千見毫光

林清玄



圖／王徵吉 白羽野鳥天地攝影展（1996.9.7～9.15）爵士藝廊提供

心靈醒覺

文／林清玄

歷來，學佛的人容易陷入「大乘」與「小乘」的爭論與迷障。

偏向小乘的人會認為「獨覺」是最重要的，因為世界如此混亂、人間如此惡濁，一旦有了度世的心，可能在衆生未度之前，自心已先混濁了。

所以，自度可能是最保險的。

偏向大乘的人則覺得自度的人，心胸格局太小，缺少勇氣與承擔，一旦只有自了的心，世界將永沈混亂，人間永不清明，若有度世之願，娑婆何嘗不能成為淨土？

所以，度衆可能是最有力量的。

假如我們更深一層的思維，「大乘」與「小乘」只是我們的分別見，在醒覺的心靈根本就是無二的，自度就是度人，在自己的心清淨那一刻，「心淨則國土淨」其磁場與心念已足以度衆生。

度人也正是自度，這乃是累劫以來，與衆生的因緣深植於八識心田，每一因緣的得度，那因緣就清淨了，彷彿撥開迷霧，見到黑夜裡的明月，衆生的每一次啓發，都是我們的得度。

要打破大乘與小乘的迷障，只有一條通路，就是「全從心地用功夫」，心靈醒覺則迷障自散，既可以與衆生同悲共喜，也不致於共同墮落；既居於紅塵，又能有獨處的心，那是因為在看到心裡毫光之時，同時也看見了大千世界的水月與琉璃呀！





諸子百家

名人談

賀伯颱風後， 人心宜作之反省？

採訪／編輯部 圖／龍捲風 環球影片提供

當賀伯颱風的一夕怒吼席捲過後，滿目瘡痍的災變

再次提醒台灣這塊土地上的每個人

環境生態保護問題的嚴重性

正赤裸地揭露了台灣人道德危機的深度

「無緣大慈，同體大悲。」

這是我們耳熟能詳的佛法教導，卻少有人能體會當中的深意：

諸佛的愛，普及一切眾生毫無差別，

因為心無所緣，沒有特定的對象，不但包括有情眾生

也及於山河大地，花草樹木等一切無情的眾生呀！

佛陀過去世修菩薩行，愛惜眾生之心

甚至到了「踐地唯恐地痛」的程度

龍樹菩薩修成不死瑜伽，遇盜賊相殘，都無法得逞

卻以身殉的教導，表明過去斬殺一片青草之因果

而最後以一片青草刎頸而逝……

真心的故事，精神在於真心的體悟學習

臺灣人實在需要學習，輕巧小心，珍惜大地萬物的深心

也需更認識傷害眾生，即使是山河大地那樣的無情眾生

也都是有因果業報的慎重提醒啊！



丁天奎

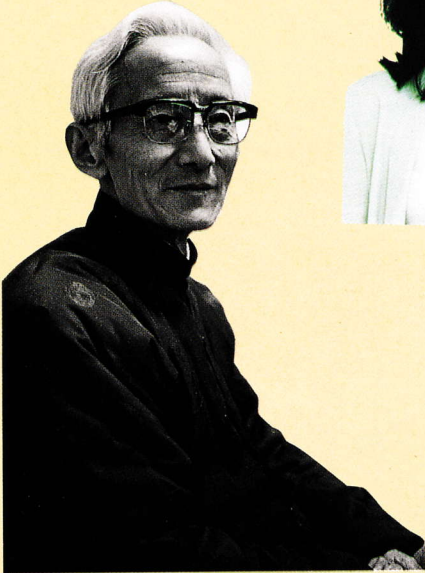


段錦浩



徐榮華

朱西甯



姚一葦



李正富



樂崇輝





丁天奎：（美化環境基金會執行長）

我們整個國家病了，並不是病在後來的地方，比如說山崩了，道路橋樑沖垮了，石頭塌下來等等的問題上。

就好像人生病時，會有發燒，頭痛等等的預兆一樣。其實有很多社會上的公益性團體、環保單位，很早就提醒政府單位，不應在山坡地上種植高山茶、檳榔樹，或是擴建高爾夫球場等，但是政府及一般民衆的回應都是很冷漠的，甚至認為他們是搗蛋者。

這次這整個事件的結果是令人傷心的，因為在這過程中，若政府能聽取環保團體的建議，人民也能用行動來支持這些良知的呼籲的話，不至於造成這麼大的災難。

一個成熟的社會，是很多的政策執行都能與社會的公益性團體一起來分享。而人民也能站起來，聽聽社會良心的呼籲，甚至用行動去支持這個對社會有益的聲音。每個人能養成一個習慣，認養一個團體去支持它，不用出很多錢，但要常常出錢，並能打電話要求政府、民意代表，使呼籲轉化為行動。因此事情的發生，不要怪別人，因為社會的冷漠常會造成公權力的不彰。

當人心的弱點顯露，侵犯到公權力時，要靠法律來約束，沒有辦法用道德來約束。不要等

到他山挖了，錢也花了才來制止，一開始立刻禁止，公權力才會有效率。

這次賀伯颱風事件，除了政府與人民各自需要反省外，專業上的東西沒有專業化來處理，也是原因之一。比如：橋樑搭建在不適合的地方，道路不適合拓寬而拓寬，公路的不當開發等，都是太執著「人定勝天」的想法。因此要相信專業者的提議，不適合挖山就不要挖。關於這些環保上的問題，有些學者很早就有呼籲，但被取笑，而導致今天的大問題，因此不要只遷就短期利益而去作。

朱西甯：（作家）

這次颱風，我是蠻幸運的，因為住的四周給十幾棟樓擋著，固然沒了陽光，有了一失，卻在刮颱風時，也擋住了風雨，而有了一得。

個人來說，一失一得，等於沒發生什麼事！

但這賀伯天災對於台灣來講可算是怵目驚心了，它暴露一件大事：人禍更重於天災。因為少數人的不義，使得大家一起受害。原本不可抗力的天災，是值得同情的。但因為人爲的水土破壞、枉法舞弊，這些原該爲民造福的公共工程，真的實在令人灰心。

所以提到「樂捐」去掩飾那些不義，老實說，我就「不樂意」。

▼太執著人定勝天的想法，會使環保問題愈形惡化。



圖／連鎖反應 哥倫比亞三星提供



現代建築施工，不是古代的體質可比擬。卻在風災中不堪聞問，可想而知其中隱藏了多少弊端，中國自古就有敬天畏神的信念，絕不是迷信，老天爺在考驗人間，現代進步之利，若真的發揮，是可以把天災減到最低的，但若沒有誠心去做，甚至做相反的事，負數的事，這就不是天災，而是人禍了！

不過，持平而言，相對颱風的威力，整個災情仍算是有災無難，而善後的賑災與復建，事實上也給予我們台灣的每一份子一個救山、救海的重大提醒。

我從事的本業是水電空調事業，自從三年八個月前吃素後，便在希望鼓勵更多人吃素的心情下，開設了素食餐廳。

▼ 衆生的共業，感召天災來襲，以佛法來看，別人的災難，就是自己的災難



圖／龍捲風 環球影片提供

李正富：（常富企業董事長）

對於這次賀伯颱風帶來的災變，就如同證嚴上人的開示，這是衆生的共業。

有感於此，想到活在台灣島上，這塊休戚與共命運共同體上，別人的災難，以佛法的觀點來看，就是自己的災難。

所以我第一個想法，就是參與賑災工作，除了貢獻一己之力量，也希望拋磚引玉，以建設性的賑災義舉，回應共業帶來的傷害。

所以除了率先以長期臥病的母親名義，捐出二百萬元外，也藉著歡喜堂港式素食餐廳，先捐出十萬元現金，並舉辦歡喜賑災活動，就是從八月十一日起連續十五天的營業額，一一以消費者的名義悉數捐出。佛法的教導，就是凡事把握當下，馬上去做。目的也是希望，若更多的餐廳、工商百業都能響應捐出一日營業額，相信這種共業的負面教訓，也能帶來一種轉化的正面意義。

尤其，在過去參與的各種國際賑災活動中，常有一種來自各方似是而非的阻力：

救台灣就好，何必救到國外。

我常想，阻止心懷世界，不分彼此的行善行動，難道不就是感召天災的惡因之一嗎？所以，這次賀伯災變，除了濫墾的技術層面因素外，人心的不知福、不惜福，這是另一種內在造業的因果。

畢竟，少吃一點肉，就可以做善事。做善事的人愈多，就愈能點滴累積改善社會的風氣，因為天災實在來自人禍，所以比較起來，天災比不上人禍的可怕，如果每個人都能有這種認識，就能從行善中去學習更多尊重生命的智慧

段錦浩（中興大學水土保持研究所）

天災來自人禍。

誠如中國古話所言：「天命不可違！」

純粹的天災，若無人禍因素，其實傷亡是可以減到最低的。

一般人常常誤用了「人定勝天」的本意，「人定勝天」是一種對人鼓勵激發的心理策略，若以此作為人類想左右大自然的想法，那就是一種嚴重的大錯誤。

以此賀伯的災變來看，超限的濫墾山坡地，侵占河川地，已給台灣造成了莫大的傷害。近幾年來，政治上常以台灣二千一百萬人民作「生命共同體」的思考。但以環境保護的角度反省，若欠缺這個寶島環境存在作為前提，生命共同體說穿了，會成了一個「共難體」。

所以僅個人的觀察，提出下列幾點建議

一、在環保的議題上，必須聽取專家的意見，譬如得心臟病的人不該找小兒科的醫生開刀



，即使這個醫生職務貴為醫院院長亦然。

二、在賀伯天災後，上至層峯，下至老百姓，都不該將力氣用錯方向，怨天尤人，而是各自反省，是否每個人各自扮演好自己的角色，做好分內的事。

每個人應該去搶籃板球，作建設性的反省與承擔，不是踢皮球，一味檢討別人。

簡單舉例，只要大家不要一窩蜂嗜食高山蔬菜，喝高山茶，嚼高山檳榔，少了市場，也就不會有因種植帶來的濫墾效應與後遺症。

三、世界各地都可能發生天災，但天災的後果，由全體一體承擔外，民主時代的每個國民，不論官員或百姓都是國家的主人翁，要有反省的勇氣，才有可能針對問題解決，減少未來可能再發生的災害損失。

四、必須提升國民水土保持的認知，建立尊重大自然的倫理。

在這次傷亡十五人的信義鄉，其中平地人佔十三人，原住民僅二人，而且此二人是為了去看所種植物的傷害才不慎意外。

這透露了一個訊息，原住民對於大自然有敬畏價值的重視，所以熟知與自然相處之道。反觀一般人大部分不理會大自然倫理，濫墾濫種濫採，結果被自然反撲。

五、個人並不反對合理的利用山坡地，但必須按諸研究的法律規定利用；五十五%以上的坡度是不能開發破壞的限度，五十五%以下的利用，也要做好相關的水土保持工作。

譬如這次傳出災情的地區，事實上都是不按規定，超限利用的苦果。台北地區的山坡地因執法嚴就未聞災情，所以只要照規矩做，就不會自食重大災害的苦果呀。



姚一葦：（作家）

我們生存的地球，擁有美好的自然環境。只要回憶一下所經歷過的晨曦夕陽，星光月色……，都是各有一番景象，別具一種風情。

所謂的自然，應指天然的存在。這種天然的存在，不論是時間的流變，景物的轉換，都有自然的法則在依循著。但是自然的資源，無論是耕地、漁撈、牧場和礦產，都是有限的，而人類的需求卻無窮。

在今天，高度開發的國家中，由於生活水準的提高，對自然的需求日多。就石油一項來說，因為是工業生產的基本動力，一旦缺乏，影響重大。此外，有許多人為因素，假藉開發之名，在濫墾亂伐的情況下，使自然生態遭到嚴重的破壞。這次賀伯颱風來襲所造成的災害，



▲天災來自人禍，不知惜福，不懂慈悲，就得忍受生死輪迴的苦果。

圖／火線勇氣 福斯影片提供

就是因為破壞自然，引起這些怵目驚心的結果。

我並非反對自然的開發，而是對自然開發一定要經過縝密的研究，有計畫，有遠見，絕對不可以只貪圖一時的利潤，而招來無窮的禍患。自然對於人類加在它身上的一切，雖然沈默不言，但是那一天發起怒來，威力的巨大，是會超出人的想像之外的。所以應該本著愛護自然的、重視生態保護的理念下，從事自然資源的開發。



徐榮華：（民生報總編輯）

這次天災，因著媒體工作之便，可以完整地看到賀伯颱風災變前後之始末。

從氣象局的預告、追蹤，登陸台灣，乃至災變，進行復健。事實上，我們表面上似乎都沒忽略每一步該做的準備，但事後結果卻告訴我們一件事，雖然天災是不容否認的事實，而關鍵卻在人禍擴大了可減輕或避免的災情，而成為八七水災以來，三十年來僅見的嚴重損害。

從「水土保持」、「公共工程品質」、「行政措施」……等等累積的疏忽，藉由颱風之便一次暴露。

從媒體的關懷出發，固然我們欣見各方都積極的參與此次風災問題的研究與檢討，但解決問題的力量是否會隨事件的熱潮起落，而失去了澈底解決的焦點。

所以，除了在見諸報章的行政流失外，有幾點是值得每個人關懷與深思的地方。

一、不能只急於眼前的問題解決，以目前最嚴重的南投、阿里山一帶的土石流失，以果推因必須尋找濫墾、開發的根本解決，而非只是救急與善後。

二、環境的問題，是日積月累的結果，所以展望未來，持續的注意，持續的執行改善，才能確保未來不再發生災害。

樂崇輝：（慈雲雜誌社發行人）

這次賀伯颱風災變，可說是一個意外的問題。過去幾十年沒有像這樣嚴重的災害。

從歷史上來看，環保、土地保護等等生態方面的問題，沒有弄的很清楚，可是從這次的事件就可以知道環保是非常重要的。樹木的生長主要是靠樹根的吸收營養，把樹砍了，樹根就會腐爛，就無法發揮水土保持的作用。因此開放式的開墾土地要特別的注意，因為過份的開墾土地會造成嚴重的水土保持問題。

以往颱風來時，東部的災害較大，西部、阿里山區等沒有很大的問題，後來由於阿里山、新中橫等山坡的開墾，在這次造成很大的災害，甚至連石頭都大量如洪水般的滑落。

從宗教的立場來看，現在人生活富裕，經濟發展迅速，往往造成過分的浪費。這次的災害，就好像是上天對我們的提醒，當收成越豐碩時，越要提高警覺，要培福、惜福，不要浪費資源，因為粒粒皆辛苦。佛教在吃飯時，都會唸供養偈，供養佛、供養一切眾生，因為一切的眾生對我們都有幫助，很多事都是在眾緣共成下才能成就的。所以政府若能倡導縮衣節食，倡導公德心，尤其是感恩心，對人心將有很大的提昇，對天災的減少亦有助益，因為外境往往是心念的感召。

佛法可以淨化人心社會，外在的災害，對人心的不平衡有很大的影響，例如美國的龍捲風也是一個很大的問題，若能從內在找到平衡，面對問題才能看得清楚，如此則不易犯錯，心中坦蕩，就不會有惡念，就會有福報，自然能感召善緣。

人格教育是基本的，如何把負責的工作作好，角色扮演好，就是人格教育的呈現。

過去有防空演習，防火救災也有演習，就只有防颱沒有。因此若能作個防颱演習、消防人員、警察、水利局等都動員，作一個總督導，那麼由於平時的各方都有經驗，在颱風來時，就可以知道如何的去因應情況作對治了，不用等到發生事情才亡羊補牢的追究責任。

▼外在的風災，出自人心不平衡的感召，唯有內在圓滿了，才能真正澈底解決外在的問題。



圖／龍捲風 環球影片提供



發現往事，創造現在

——電影〈情書〉

圖片提供／學者電影公司

文／王靜蓉

本片榮獲多倫多票選最佳影片

人際間，真誠摯意的書信來往都是情書
而把眼光由外往內縮回
了解自己
創造清新明白的現在
就是寄給自己最好的情書

一部令我難以忘記的電影，它讓我靜默下來，感受著，回味無窮。

電影的魅力正如此，記得每次看到喜歡的電影時，整個身心意識的牽引、融入和震盪。

豐川悅司這個名字，四個字組成好聽的國語。

曾看他演失聰畫家，

長長的連續劇他不說話，用身形演；

屢屢有勝過語言的表演，讓我注意起他。

他將一個內在寧靜的藝術家演活了，

尤其愛看他奔跑，因能量未透過說話外流，

他跑起步是精力的凝聚，像孩子一樣拼命。

因為這個名字去看「情書」，

看到的卻是中山美穗而非豐川悅司。

同名同姓同因緣

岩井俊二，這我所不知姓名的導演是神奇的。

透過他看出的人間因緣如此奇妙交織，

充滿待解的未知，吸引著我們的心神。

特別的劇情，使我開始時看得頗迷糊，

陷在迷霧中，

女孩博子去參加未婚夫三週年的忌日，

她一直對死於山難的未婚夫未能忘情，

其實也不了解對方。

一種直覺使她查到未婚夫藤井樹

中學時的地址

（事實上是同班同名女同學的地址），

因為未忘情，所以寫信給藤井樹，

沒想到收到回信！



▲美麗的小城鎮幾經變遷，在大雪中有特別的美。博子來到愛人的故鄉。

人既往矣，怎能回信？對博子來說真是好大的疑團啊！兩人信件來往者，越添彼此的牽繫。

中山美穗一人飾兩角，既演女「藤井樹」，又演渡邊博子。正因為兩人長得相像，才使得中學時暗戀女藤井樹的男藤井樹，初見博子就一見鍾情。

為了解開真相，博子和追求她的秋葉來到北海道的小樽，這個美麗的小城鎮幾經變遷，在大雪中有特別的美。博子來到愛人的故鄉。

他們到愛人的舊宅處，已夷平成高速公路。愛人也飛到天堂，真正的了無痕跡。

於是依地址訪女藤井樹。碰巧重感冒不好的她去看病，她倆只在路上偶一照面，像夢境般，隨著人潮沖散對方。

回神戶後，博子繼續和藤井樹通信，她想知道愛人中學時的點滴往事，但願對他的模糊印象能清晰起來。

追憶逝水年華

阿樹只好追憶過往，那常被同學拿來當惡作劇素材的中學三年，因為同名又同班，吞了不少悶氣。

兩個阿樹不相往來，女阿樹一直沒看出男阿樹暗戀著她，只是青澀少年拙於表達，比如，男阿樹常去女阿樹工讀的圖書館借書，在所有冷僻無人借閱的書卡上寫下「藤井樹」的名字，是寫自己的名，也寫她的名，是一種呼喚啊，甚至在書卡後畫上她的肖像。

原是博子想探知阿樹過往容貌，卻藉女阿樹的回憶，博子發現，阿樹愛她是因他愛「阿樹」，這段探源回想使她放下對阿樹的牽繫，能夠在生活和情感上重新開始。

對於過往的回憶有一種好處，不是來自沈緬，而是來自發現自己生命史中的模式，從而醒覺，開始新日子。

生命史的點滴記錄在潛意識裡，每一回覺知它，就能看到過去的愛惻悲歡，更珍惜現在的際遇。

給自己的情書

電影比其他藝術形式更能提供「看見」的感動。我驚訝少見的日本電影完全不同於電視偶像劇，有如此動人鮮活的內涵，讓人回味再三。

女阿樹一直感冒著，她鎮日裹著厚暖衣裳，忽睡忽醒的生活，一日突然高燒到四十一度，而戶外正在大雪，救護車要一個小時才來。

阿樹爺爺堅持冒風雪背她去醫院，只要四十分鐘就到了；阿樹媽媽不肯，因為丈夫就是死在去醫院的路上。

父媳為救阿樹而爭執的戲拍得感人肺腑，我忍不住掉下眼淚。

這個阿樹活下來了，另一個阿樹躺在山的那一端。在這白雪奇美的冬天，阿樹代替山墳裡的阿樹，和博子通了「情書」。

人際間，真誠摯意的書信來往都是情書。

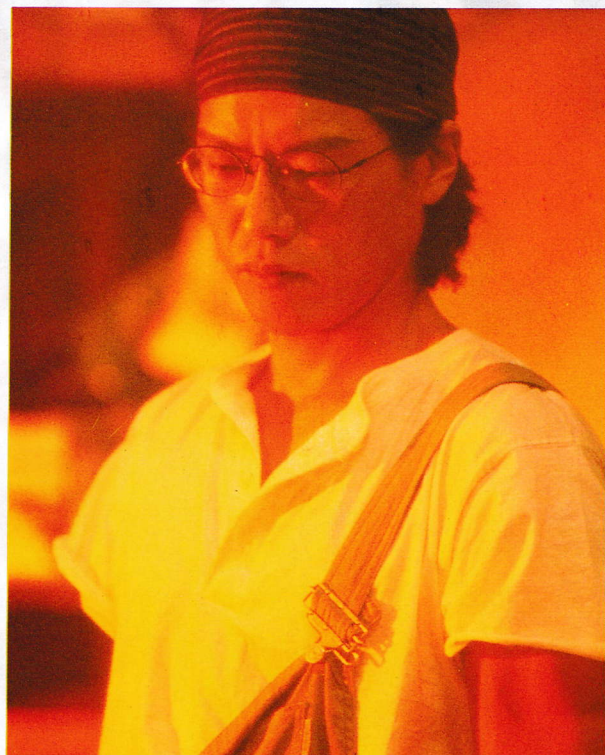
男阿樹，女阿樹，博子三人的交織因緣這麼奇妙，其實三人即一體，在某個時空裡，從對方身上看見愛和美。

我們每個人都會散發特殊的氣息，吸引著相關的人和事。事情的發生就如明鏡，照出我們的內心，給我們一個了解自己的機會。

老子說：「知人者智，自知者明。」可見要看到別人的所行所為，提出意見，並非難事。難的是自知，是了解自己。

我們能為別人提出意見因為那部份我們也有。

我們要了解自己，則需把眼光由外往內縮回，看看這段經驗呈現出怎樣的自我；從發現往事，創造清新明白的現在。這份發現便是寄給自己，最好的情書。



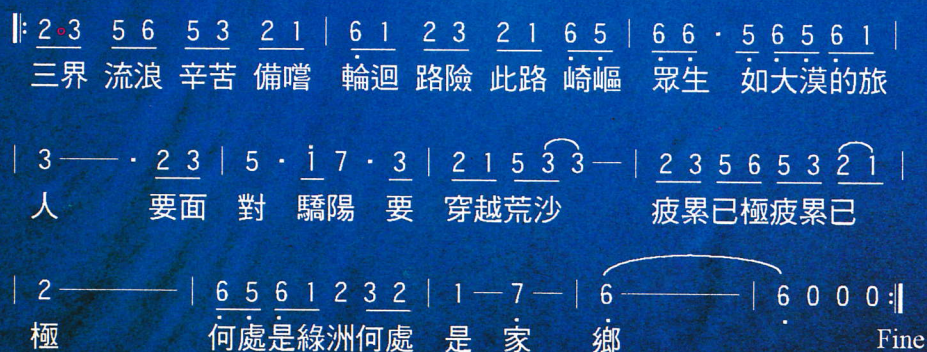
▲我們每個人都會散發特殊的氣息，吸引著相關的人和事。

「敦煌寶卷」劇中插曲

大漠旅人

4/4

詞：般若居士
曲：林 隆 璇





喜悅的歌
歡愉的唱
歌唱出心中的光明與希望



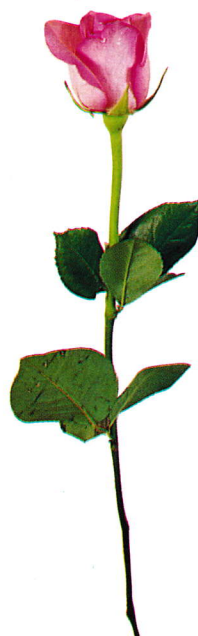
吃得健康
吃得簡約

玫瑰燉冬瓜

攝影：廚藝演出／王秀珍
指導／香積居士



玫瑰，氣香、性溫、味甘，和血行血，理氣平肝氣。
冬瓜，寒瀉熱，甘益脾。利二便，消水腫，止消渴，散熱毒癰腫。



玫瑰是美麗的花朵
卻也是安定神經的良好素菜
冬瓜是好吃的蔬果
對於腎臟有降火的功能
二者相加
對於情緒的安定以及腎臟都有助益
註：玫瑰一定要用鹽水浸泡10分鐘
再用清水沖洗乾淨，以防有農藥





特別專題

素食奧秘檔案

清朝一代文豪紀曉嵐，曾在閱微草堂筆記記載了一則真實的故事：

某知府的夫人，午睡夢見他已死的女兒，捱人綁了殺，悽慘可憐，嚇醒，哭聲還在耳邊。

聲音在鄰近船上傳來，叫婢女去探，鄰船殺了一隻小豬。婦人夢裡看見女兒的腳用繩綁，手用紅帶綁，這小豬前後腳綁的繩帶，與夢相同，知這小豬，是女兒投的胎，心裡悲痛大哭，把小豬買來葬埋。生前歡喜喫雞，每天殺一隻雞。這是殺生的果報。

肉食的三世因果，古今中外，皆有歷歷不爽的記載供我們信手略舉一二。

在科學昌明的今天，雖然無法直接證明，但相對的，也無力否定它的存在。所以，如果台灣有100萬素食人口的估計是正確的話，就表示台灣有二千萬的人正在冒一個極大的危險：

不願意聽信遠自佛陀乃至現代，這二千多年來，歷代先聖諸賢善意的諄諄勸告。

問題是：

生死輪迴，甚至血流成河的戰爭，都不可想像其不存在，大家真的願意冒這個險，孤注一擲嗎？

每天三餐雞、鴨、魚、肉、海鮮加起來少不了數十條生命，就在一天的口腹之欲中喪生哪！

善意的提醒不是恐嚇。

所以，本刊只想用另一個開明的角度探討素食的種種，讓素食的善意能夠利益更多不知情的人，一起參與這個世界愛的建設、交流與分享。

本期素食奧秘檔案，我們製作了十條探秘的線索，提供讀者在好奇的樂趣中——做一番益智遊戲。

A檔案：猜猜看！刷新奧運五十六次記錄金牌得主吃素還是吃葷？

B檔案：真的有三淨肉嗎

C檔案：為什麼吃肉容易製造火爆浪子？

D檔案：為什麼初一、十五要吃素？

E檔案：神明吃肉嗎？

F檔案：你知道嗎？濟公其實是吃素的

G檔案：素食與愛因斯坦腦袋的神祕關聯

H檔案：素食與EQ

I檔案：為什麼只有中國僧人吃素？

J檔案：素食與修行的奧祕



猜猜看！

刷新奧運五十六次記錄

金牌得主吃素還是吃葷??

紅遍世界五大洲的亞特蘭大奧運賽甫落幕

激烈的競爭，觀眾的吶喊，新聞的奔逐，彷彿仍在腦海裡目眩神搖
但是，你知道嗎？素食可是增加選手耐力的祕訣喔！

文／惜福 圖片設計／波爾

我們有一個很普通的觀念，認為要作很多辛苦的工作，就非得要吃魚肉來補充體力，才能做得來這個工作。

但是事實上，運動選手的例子卻帶給我們很好的反思。在影壇上綽號「人猿泰山」的約翰威斯慕拉，是馳名世界的游泳冠軍，接連破獲世界新紀錄五十六次，但是在練習時間，他戒絕一切的肉食，所有的食物都是他自己選擇的豐富蔬菜，使得他的耐力及精力遠勝過從前。若非得肉食才能得到營養，才能有體力維持工作，那麼為何吃素的約翰威斯慕拉，卻能接連創下56次的世界新紀錄呢？

百科全書裡，仍記載著無法否定

的劃時代經典實驗：

1904年 比利時大學的舒特登（H. Schouteden）對人的手臂進行了研究，他比較素食者和食肉者的耐力、力量和疲勞消除的速度，結果顯示，素食者在三方面都較強。

1907年 耶魯大學的經濟學家費希爾（Irving Fisher）進行耐力試驗，他比較習於正常高蛋白飲食的運動員、慣於無肉低蛋白飲食的運動員和坐辦公桌的無肉低蛋白飲食者，實驗做法是盡可能長時間地將手保持水平

、臉朝上仰臥向上伸腿、兩膝以下彎曲，結果證實，素食者的耐力遠超過食肉者。

1909年 密西根州、巴托克里克療養院（Battle Creek Sanitarium）的凱洛格（J. H. Kellogg）於1909年發表了他所做類似的實驗結果，證實了費希爾的發現。「這是令人驚訝的發現！」百科全書如此敘述。

所以其實根據過去乃至最新許多科學的研究顯示，實行素食的人，不論耐力、體力，甚至壽命都遠勝過葷食者。☺

真的有三淨肉嗎？

大慧，今若有痴人
謗言如來聽許食肉，亦自食者

當知是人惡業所纏
必當永墮，不饒益處

～大乘入楞伽經

文／如空法師

對於一些尚未能斷除吃肉習性的人，三淨肉常常是自我解釋的一個藉口，但是佛陀真的允許吃三淨肉嗎？

在《大般涅槃經》卷四中，迦葉問佛陀：

「如來何故，
先聽比丘食三種淨肉？」
佛陀的回答是：
「是三淨肉，
隨事漸制……，
當知即是現斷肉義」
（大正12，P387上）

佛陀是採取漸進的方式來引導眾生學佛，但主要的目的還是要他們當下就能不吃肉。所以在同經中佛陀又說：

「我從今日制諸弟子，
不得復食一切肉也。」。

另外在《入楞伽經》卷六（大正16，P624上），佛陀對大慧菩薩也有相同的指示：

「我於諸處說遮十種，
許三種者，
是漸禁斷，
令其修學。
今此經中，
自死他殺，
凡是肉者一切悉斷。
大慧，
我不曾許弟子食肉，
亦不現許，
亦不當許。」。



▲迦葉像 盛唐 第328窟

所以佛陀是不允許弟子吃肉的，
不管是現在或是未來，也不管動物
是自然死或是他人殺的，都一樣。
因為六道互為眷屬，所謂
「在在生處觀諸眾生皆是親屬，
乃至慈念如一子想，
是故不應食一切肉」、
「觀諸眾生同於己身，
念肉皆從有命中來，
云何而食。」
（大正16，P623上、中）

深體因果輪迴的可怕，誰又敢再
肆無忌憚的吃肉？因為可能吃的是
自己過去生最愛人的肉！為了菩薩
道業的成辦，佛陀是不允許吃肉的
：

「我不自食，
不聽他食，
是故我勸修菩薩行，
歎不食肉，
勸觀衆生應如一子，
云何唱言，
我聽食肉，
我為弟子修三乘行者速得果故
遮一切肉悉不聽食。」
（大正16，P563下）。

所以佛陀在《入楞伽經》中一再的
強調不可吃肉：

「凡所有肉於一切沙門釋子皆不
淨食，
污清淨命，
障聖道分，
無有方便而可得食。
……一切時一切肉，
亦無方便而可得食。」

因此沒有任何「方便」可以成立吃
肉的理由，這是佛陀一再明示的。

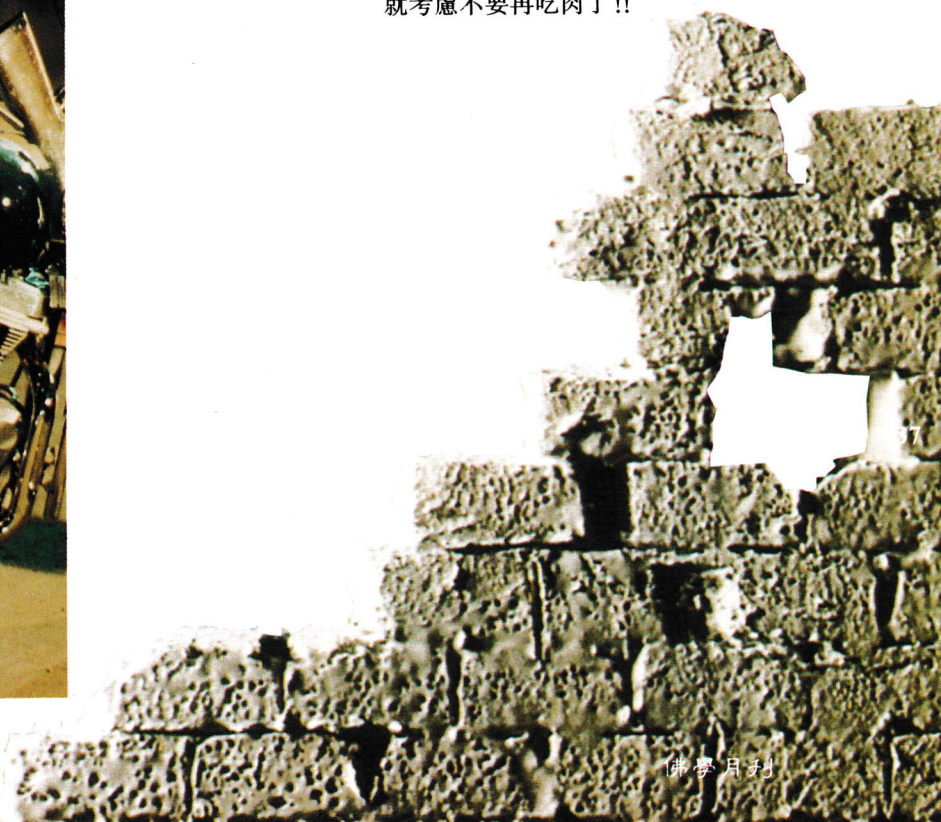
由以上經典就可以讓我們清楚的
明白，所謂的三淨肉，只是佛陀教
導弟子現在就能斷除肉食的一種漸
進引導，其實佛陀是不允許吃肉的
，也沒有所謂的三淨肉可吃，三淨
肉只是方便的權宜善巧，千萬要完
全明白。☸

爲什麼 吃肉容易製造 火爆浪子？

食物對於後天體質的養成，有決定性的影響。甚至現在人生病時，流行用食療的方式來增加體力，使身體自然產生抵抗力，而不吃藥。可見食物對於身體的重要。身心是一體的，有非常密切的關聯。因此吃下的食物，除了會對身體造成影響外，對性格、情緒也有很大的作用。所以有很多的修行者，為了使身心都能一個和諧的狀況下，自然的、很快的契入法界喜悅的脈動中，往往慎選食物，選擇對身心都有正面提昇的滋養物。素食就是他們推薦的選擇。在非洲內部有二個相鄰的部落——馬沙族和吉克猶族。氣候、地理條件都完全相同，但是馬沙伊族人習性粗暴而好鬥，吉克猶族人則是溫和而友善。根據英國醫學研究委員會的調查，好鬥的這一族是以肉類、豬血、脂肪等為常食，而和善的那吉克猶族則是以蔬菜為常食。不只是人，動物界中，草食動物和肉食動物也有此趨勢，草食者比較溫和，肉食者較凶暴。科學界公認的事實，肉類含有許多對人體有害的毒素。這是因為情緒會操縱腺體，它們會刺激或停止腺體的分泌，甚至改變他們的化學組合。當動物面臨宰殺時，充滿恐懼、憤怒、憎恨等的惡劣情緒，這些情緒會刺激腺體產生過多的荷爾蒙，和其他的化學物，人吃了後會毒害人體組織，同時對食用者的心智也會連帶的產生不良的影響。這些物質在體內產生作用時，由於身體的狀況失調，連帶的，情緒不穩，自然容易失控、暴躁，產生許多負面的情緒。

除了生理上的影響外，動物被殺時的憤怒之氣，亦會結集在當下，形成一個業力網。吃的肉越多，結的殺業越重，在此殺氣的磁場下，人的情緒自然不穩。所以有很多屠宰場，給人的感覺總是很不舒服，很不穩定的，好像是另一戰場的不同呈現。

吃肉，好像就是吃顆小型炸彈進入體內，因為動物被殺時，強烈的怨氣造成肉質本身的不清淨，再加上六道眾生互為眷屬，動物也是業力網的一環，在身心都在驚恐、不安的因子滋養下，塑造出的性格就比較火爆、不穩定，所以如果你並不喜歡當脾氣大的“火爆浪子”，那麼從今日起，就考慮不要再吃肉了!!



爲什麼**初一 十五**要吃素？

潮汐理論、血液—海洋濃度現象，犯罪率的經驗事實，
在在指出人體的小宇宙與大千世界的宇宙間，
有著互動而難以拒絕的神秘關聯

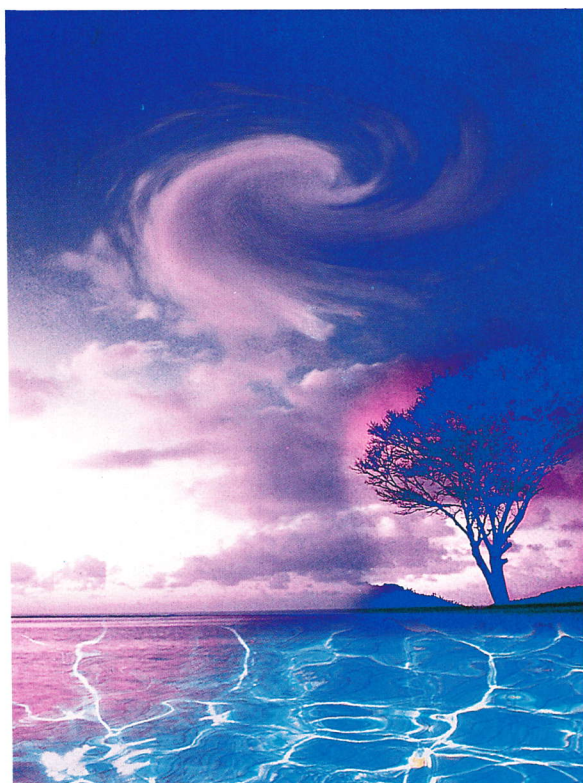
文／清涼

事實一：人體血液中鹽的濃度和世界上海洋的濃度幾乎一樣。

事實二：月亮對地球上的水有很大的影響，而人體中百分之八十以上都是水。就如同月球的吸引力造成海的大變化，即滿月（十五）或新月（初一）時的潮汐，在我們體內也造成潮汐。

事實三：滿月時，犯罪率陡增。

事實四：月亮會影響氣壓，氣壓會影響血壓和腺體，進而影響人的情緒。



佛教認為世界萬物及人之身體，均由四大：地、水、火、風所組成，以人身而言，圓覺經說：

- (1)如人身中之毛髮、爪齒、皮肉、筋骨等均屬地大，因地以堅凝為性。
- (2)如人身中之唾涕、濃血、津液、痰淚、大小便等屬水大，因為水以潤溼為性。
- (3)如人身中之暖氣均屬火大，因為火以燥熱為性。
- (4)如人身中之出入息及身動轉均屬風大，因為風以動轉為性。

而所謂四大不調，就是指人生病了。在這種人身健康與萬物構成相融相攝的宇宙觀下，在四分律羯磨疏上「布薩食」的規定，即反映了此種思想。所謂布薩食，就是齋日（含初一、十五）之清淨飲食。而「布薩」之意，可謂長淨、長養、增長、善宿、淨住、長住、近住、共住、斷、捨、齋、斷增長或稱說戒。

指的是同住之比丘每半月集會一處，請精熟律法之比丘說戒，以反省過去半月內之行為是否合乎戒本，若有犯戒者，則於眾前懺悔，使比丘均能長住於淨戒中，長養善法，增長功德。

深究此一制度之根源，原是印度吠陀以來之祭法，即在新月祭與滿月祭之前一天所舉行之預備祭，稱為布薩，祭主須安住於清淨戒法中，令身心俱淨。

而後佛教即依準此一風習，雖齋日各有多種異說，但最後盛行半月一回之制，尤其在中國、日本、古來即甚為流行。

所以佛法古老智慧，早經驗出初一、十五四大不調的可能性，隨著大宇宙的潮汐效應與變化而增加，必須藉由清淨素食作為調適身心的手段，以長養善法、增長功德。☸

神明吃肉嗎？

文／如空法師

古代的佛教百科全書「大智度論」

曾記載了一段摒斥肉食的故事警世：

「諸鬼神父，於此六日割肉出血，以著火中；

過十二歲已，天王來下，語其子言：汝求何願？

答言：我求有子！

天王言：仙人供養法，以燒香、甘果、諸清淨事；

汝云何以血、肉著火中，如罪惡法？

汝破善法，樂為惡事，令汝生惡子，噉肉飲血

當說是時，火中有八大鬼出，身黑如墨、髮黃、眼赤、

有大光明，一切鬼神，皆從此八鬼生。」

所以，清淨素食的供養，感召天王善神護持

肉食供養是罪惡法，只會招來邪神的降臨呀！

原想感召神明，卻來了惡鬼豈非得不償失，未償所願？

神明吃肉嗎？一般人逢年過節拜拜時，總是以為用大魚大肉來作供品，才是豐盛，才能得到神明的歡心，讓家人不論居家或出外都能平安吉祥。

但其實神明是不吃肉的。神明，就是一般大家所熟悉的天人。根據起世經卷七（大正1 P345下）中的記載，四天王天、三十三天、夜摩天、兜率陀天、化樂天、他化自在天等，是以天須陀味為飲食的。所謂的須陀就是指由樹汁液而成的食物，是天上的甘露食。

隨著天人業力的不同，須陀味有青黃赤白四種不同的顏色。只要天人動念想要吃東西，在他的面前，就會有各種的寶器，自然盛滿天須陀味。當這甘露食入口的時候，會漸漸的自然消化，就好像酥油丟到火中，會自然的消融沒有形影一樣。

從他化自在天以上的所有諸天，是以禪悅法喜為食，並不像人間一樣須吃有形像的食物。

所以神明是不吃肉的，以肉來祭拜神明並不能符合神明的需求而得到歡欣，反而會因傷害生靈而讓神明遠離。因此以潔淨、清爽的素食，來表達心中的崇敬，才是符合真心的無上供養。☸



你知道嗎？ 濟公其實是吃素的！！

那差人見濟公將鴿子肉吃盡，那裡去查賬，便嘴硬道：
「酒是走急了，或路上略潑些，未可知。
這鴿子是老師父全全的吃下肚裡去，怎說這話來冤我。」
濟公道：「你說冤你麼？還有個見證，你且帶回去。」
遂立到階前，仰面向天嘔道：「鴿子出來罷！」
只見喉裡面呱呱有聲，忽飛出兩隻鴿子來

文／如意

～醉菩提

在一般通俗印象中的濟公和尚，行跡異於常人，酒肉不忌。看似瘋顛，卻常常隨手往身上一搓，就成了可替人治病的藥丸；隨口一說，往往就說中了別人的因果事，解了多少的恩怨。

其實真的了解了濟公的行誼後，就可知道他是乘願再來的成就者，於塵世裏遊戲神通，行的是果地的風光，並不是我們因地的凡夫所可束施效顰：

「酒肉穿腸過，佛在心中坐。」

他的喝酒，卻可吐出金子來替佛像裝金。他的吃肉，可讓被他吃的衆生，活生生的由他的嘴巴中飛出來，好像他的嘴巴就是一帖起死回生的妙藥一樣。

因此，濟公其實根本是吃素與滴酒未亂的聖者。

本著甚深的證量及無盡的悲憫心，使將要被吃而被夾斷屁股的螺螄，在他的大悲力下，悠悠然然的活了，成了至今相傳方工池中没有屁股的螺螄。也使已經吃下肚子裡的鴿子，呱呱有聲的從喉嚨裡飛出來。真是所謂：

「不可思來不可議，
仁王爲之宛遊戲，
始知菩薩一點心，
只要普爲萬物利。」

吃肉只是表相的夢幻泡影，實相是利用神通變化超度它、幫助它，千古禪心的濟公，實在能夠「於水月道場，大作夢中佛事」如是自我解釋了，也唯有濟公能夠如是「諸相非相」地教導世人。

而還在因地上努力前進的我們，爲了自己身心的清淨，還是須遵循因地上的遊戲規則而謹遵戒行呀！



兼具佛法內涵與深刻美感～

金色蓮花 課程系列

一次有意義的學習
可以澄澈身心意境

主辦：金色蓮花佛學月刊 額滿開課!!
電話：(02)778-7433 地址：台北市忠孝東路四段50號3、4樓

佛學之卷
免費課程

佛學綱要

堂數：八堂 時間：每週六，晚上 7:30 ~ 9:30

老師／鄭鴻祺
(金色蓮花出版社社長)

課程摘要

- 可用於生活的佛學概念
- 簡潔掌握的學佛方法
- 正信佛教知見之鞏固



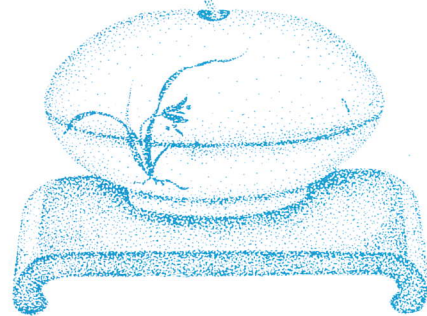
大般若經講記

時間：每週四，晚上 7:00 ~ 10:00

老師／郭韻玲
(金色蓮花佛學月刊總編輯)

課程摘要

經名意為「通過智慧到達彼岸」
長期授課，深入淺出、活潑生動
預計以數年時間授畢全經
實為甚深難得之聽經因緣



修行之卷
僅收保證金一千元，
全勤退還

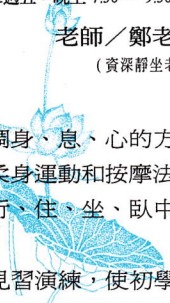
清心靜坐 初基班

堂數：五堂 時間：每週五，晚上 7:30 ~ 9:30

老師／鄭老師
(資深靜坐老師)

課程摘要

- 介紹靜坐時，調身、息、心的方法，靜坐前後的柔身運動和按摩法
- 在日常生活的行、住、坐、臥中如何運用
- 以上課實際的見習演練，使初學者得到簡易、安全有效的靜坐方法



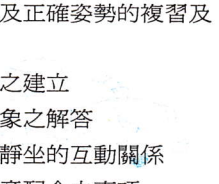
清心靜坐 進階班

堂數：八堂 時間：每週六，晚上 7:30 ~ 9:30

老師／鄭老師
(資深靜坐老師)

課程摘要

- 靜坐前後程序及正確姿勢的複習及注意事項
- 靜坐正確觀念之建立
- 靜坐時各種現象之解答
- 飲食的種類與靜坐的互動關係
- 深度靜坐應注意配合之事項



佛藝之卷
酌收費用，詳情請洽
金色蓮花

佛教表演藝術

堂數：十二堂 時間：每週日，晚上 7:30 ~ 9:30

老師／周玉卿導演及資深學長

課程摘要

美的事物是永恆的快樂
表演藝術發現美的蹤跡
佛法觀照美的本質
本課程藉著表演藝術的學習
讓您體悟豐盈身心的生命美學



佛藝之卷
酌收費用，詳情請洽
金色蓮花

音樂冥想之旅

堂數：八堂 時間：每週二，晚上 7:30 ~ 9:30

老師／周玉卿
(金色蓮花表演坊導演)

課程摘要

音樂是快樂的嬉戲
放鬆是虔誠的祈禱
兩者在更深刻的層次上溝通
幫助你不拘泥今世
也不追逐來生的
活在當下



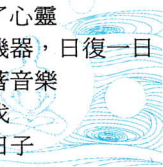
音樂放鬆

堂數：六堂 時間：每週一，晚上 7:30 ~ 9:30

李初春
(台大歷史系畢)

課程摘要

現代的生活，壓力與緊張
不經意地佔據了心靈
如上了發條的機器，日復一日
讓我們一塊隨著音樂
拋開沈重的步伐
鬆一鬆僵化的日子
原來生命是如此光采



拙火靜坐

堂數：八堂 時間：每週一，晚上 7:30 ~ 9:30

老師／鄭老師
(資深靜坐老師)

課程摘要

是定力的鍛鍊
是開智慧的良方
是成佛之路上的必修法門
是解脫三界不可減免的過程



飲食特別調養

堂數：八堂 時間：每週六，下午 2:30 ~ 4:30

老師／鄭鴻祺
(金色蓮花出版社社長)

課程摘要

什麼才是真正健康長壽的秘訣呢？
此課程結合現代科學觀點
讓你從佛法的智慧中
生活得更輕安、法喜

※課程中將準備與當日課程有關之可口食療佳餚、潤喉天然之飲



修行養生之道

堂數：八堂 時間：每週一，晚上 7:30 ~ 9:30

老師／鄭鴻祺
(金色蓮花出版社社長)

課程摘要

我們只有一個地球
我們只有一個人身寶
宜給予善巧的調養
從「運動」、「飲食」、「呼吸」、
「睡眠」、「心的養生」等單元，
適宜地調養



佛學英文

堂數：八堂 時間：每週日，上午 9:30 ~ 11:30

陳守強
(美國科羅拉多州立大學水利工程碩士)

課程摘要

佛學是東方文明的精華
英文是西方公認的國際語言
「佛學英文」是東、西方文明交會
時必經的途徑
願佛法普度眾生，不分中西



禪詩欣賞

堂數：六堂 時間：每週日，下午 2:30 ~ 4:30

如空法師
(金色蓮花佛學月刊學術編輯)

課程摘要

- 禪與時間的連繫，貫穿人、思想與藝術，導歸修行的內涵
- 選讀歷代名人奇僧的開悟禪詩
如：寒山拾得、蘇東坡、太虛大師等禪詩佳品



禪與茶藝

堂數：八堂 時間：每週六，晚上 7:30 ~ 9:30

孔繁嘉
(金色蓮花佛學月刊主編)

課程摘要

「一盞清茶諸想滅
更於何處覓西方」
茶，是源自中國的古老飲料，甚至
發展成為佛教的重要表意符號。本
課程將介紹茶的文化風貌與基礎的
茶藝。



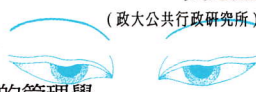
佛學與企管

堂數：八堂 時間：每週六，下午 2:30 ~ 4:30

黃連盛
(政大公共行政研究所)

課程摘要

佛法是生命的管理學
是真正的全方位無限
是同時圓融了世間法與出世法
故佛學與企管學的結合
提供生活在都市叢林中的現代人
一帖結合生命與工作的智慧良方



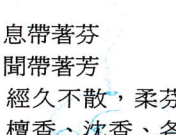
香品雅集

堂數：六堂 時間：每週日，晚上 7:30 ~ 9:30

吳燕玲
(台大歷史系畢)

課程摘要

氣帶著柔，息帶著芬
香帶著縷，聞帶著芳
氣息香聞，經久不散，柔芬縷芳，
源源不絕，檀香、沈香、各種香…
香品雅集，告訴您生活聞香的秘密



念珠編結

堂數：四堂 時間：每週三，下午 2:30 ~ 4:30

徐美齡
(念珠編結研究)

課程摘要

念念與佛相應
珠璣點滴在心
編串菩提道種
結緣日暖蓮開



水晶蓮花DIY

堂數：五堂 時間：每週一，晚上 7:30 ~ 9:30

吳敏卿
(DIY 手藝研究)

課程摘要

好花不再易謝，好景可以常在
自己動手做做看，心手合一的喜悅
也可吐露蓮一般的心香



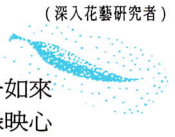
清香供佛花藝

堂數：八堂 時間：每週日，上午 9:30 ~ 11:30

林靜芳
(深入花藝研究者)

課程摘要

一花一世界，一葉一如來
弄花香滿衣，撥葉綠映心
悲華經說：
「若花供養，
不久當得無上智花。」
供佛花藝，邀您巧手連心淨



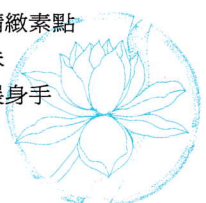
中西精緻素點

堂數：四堂 時間：每週二，晚上 7:30 ~ 9:30

廖美真
(金色蓮花佛學月刊素食專欄主廚)

課程摘要

自己動手做無蛋精緻素點
既經濟又營養美味
歡迎您一起來大展身手



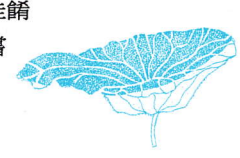
素食佳餚烹飪

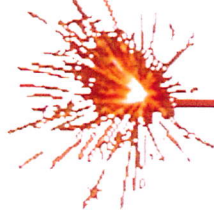
堂數：五堂 時間：每週日，下午 2:30 ~ 4:30

廖美真
(金色蓮花佛學月刊素食專欄主廚)

課程摘要

食素可常保健康長壽
二十道素食佳餚
等著您來品嚐





G 檔案

素食與愛因斯坦

腦袋的神祕關聯？

中國高僧傳記載了歷代數百位高僧的事蹟

吃素的他們個個神慧過人，聰穎異常事蹟多的不及備載

即便師法西哲，西方的孔子「蘇格拉底」，數學家畢達哥拉斯、柏拉圖

西方醫學之父希派克拉提斯、文藝復興巨擘達文西、

美國開國元勳富蘭克林、詩人梭羅、愛默生

英國科學家牛頓、達爾文、詩人彌爾敦、雪萊、劇作家蕭伯納

法國哲學家盧梭、伏爾泰

俄國大作家托爾斯泰

德國人道主義者史懷哲

甚至最著名的科學家愛因斯坦

這些偉大的心靈、一流的頭腦，也都有一致特徵——吃素

也許素食是少數人的選擇，但卻是菁英的選擇



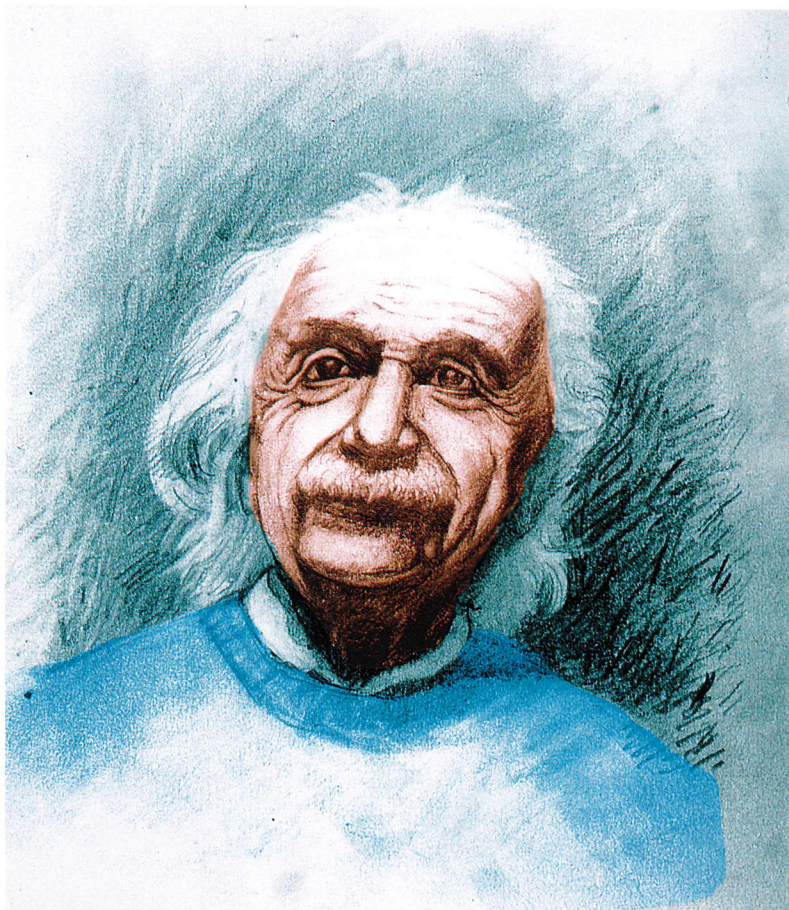
文／孔繁嘉

以佛教的業力觀點來看，吃素不殺生，減少造業，累積福田，自然容易開智慧，其因果關係再清楚不過。但是，對於不信這套的肉食主義者，真理是說不盡的，但素食增強腦部健康，卻是古代智慧和現代醫學皆有明證的經驗事實。

早在二千多年前，大戴禮記便記載了中國先民智慧的觀察和判斷「食肉，勇敢而悍；食穀，智慧而巧！」

那麼，現代科學的根據何在呢？

根據著名奧地利籍病理學家艾柯魯瑪及柯斯奇拉斯的研究結果：人一生下來，腦內就有一百四十億個細胞，等於全球人口總和的兩倍多！



圖／愛因斯坦，周玉卿繪



腦細胞雖然多，卻都是「潛」力，因為它們並非經常活動。兒童時期，頂多只有百分之幾的腦細胞活動，乃至成人，也只有百分之廿五左右的腦細胞在運作。

聰明的關鍵，是使那些百分之七五睡著的腦細胞多醒來一些，一個個發揮其最大的功能。所以頭大腦袋重者特別聰明，純屬臆測。

在揭開如何使睡著的腦細胞甦醒的秘訣之前，我們先了解腦細胞如何運作。

人腦的活動力，是由腦細胞內具有正反兩種力量交互作用而成的。「正作用」，發出要進行的訊息，「反作用」，發出抑止進行的訊息，在正作用與反作用反復的最後結果，就是是否付諸行動的結論。

所以，要頭腦運作得好，必須正反作用配合妥當，否則，正作用強，易流於魯莽行事，反作用強，易流於態度消極，提不起勁做事。所以，要使頭腦的功能充分發揮，一

定要供給腦細胞必需且充足的養分。

腦細胞需要什麼養分呢？答案是麩酸、維他命B₁、B₆、B₁₂、泛酸、氧。因為主要供應腦細胞正反作用力量之源的，就是麩胺酸（一稱麥氨酸，為構成蛋白質、氨基酸的一種）。但麩胺酸需維他命B₆和B₁₂一齊配合，才可以使腦細胞發揮「正作用」。

另一方面麩胺酸又需要維他命B₆和泛酸配合，才可以令腦細胞發揮出「反作用」。

正反作用在充分的營養動力供應下，才易於使腦力充分發揮。而氧的作用，則是在「正作用」進行時，經由血液，供應其熱能所不可或缺的氧。

有了這層的了解在生活中如何應用使頭腦能功能活躍呢？

當然是從飲食中尋找腦細胞切需的養分。

(1)麩胺酸：大豆、小麥粉、麥麩、碗豆、牛奶都富含此種養分，但

在肉類則極難找到。

(2)維他命B₁：多含於米的胚芽、蔬菜、豆類、麥麩。

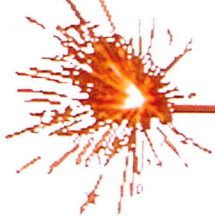
(3)維他命B₆：多含於大麥胚芽、蔬菜、酵母內。

(4)維他命B₁₂：多含於未粗製的麥和米內，牛肉、豬肉無此養分，而要攝取這些養分，植物性食物佔壓倒性的優勢。

(5)泛酸：多含蔬菜、根菜、酵母內。

(6)維他命：除可由體外的食物中取得之外，又可由腸內的細菌在體內合成，但在腸內的細菌的耐酸性非常弱，而肉食又屬酸性食物，有阻礙畏酸的腸內細菌在體內進行維他命的合成。

整個說來，清淨的素食習慣，不僅直接影響腦細胞營養的攝取，而且促成全身支持頭腦良好的各種相關條件，從老祖先智慧的經驗，歷史名人一流頭腦的見證，到現代科學數據的支持，素食實在是令人無法抗拒的智慧美食呀！



H 檔案

素食與EQ

EQ，是一個很新的觀念不像IQ已有近百年的歷史
但EQ的確很重要，因為人生的成就80%取決於非IQ因素
所以，藉由EQ的觀察提供了素食主義新的啟發

文／清淨

「純素」、「奶素」、「奶蛋素」、「宗教素」、「環保素」、「健康素」、「美容素」素食主義的新思潮，帶來了人類飲食習慣的重大反省，但是儘管好處「歎莫能盡」，卻無法反映在素食與肉食人口的比例上，使人不禁令人好奇的是：究竟是什麼因素，影響人類嗜肉的習慣？原因也許不一而足，但EQ（情緒智力）提供一個重要的新觀點：



根據針對明尼亞波利某中學九百多名七到九年級的女學生，所作的實證研究指出：

情緒智力不足（EQ不足）會導致飲食失調的後果，尤其在無法分辨不同的負面情緒並加以控制時，其結果特別明顯。這項前瞻性的研究，推翻了過去認為「過度控制型的父母」「性的畏懼」「青春期的提早到來」「自我評價太低」「過度在意體重」等因素作祟的看法。

譬如一個肥胖人，由於EQ不足，無法分辨恐懼、憤怒……等情緒與飢餓感受的差別時，就會把所有感受都視為饑餓，因此每次心情不好就大吃大喝。這種類似的問題，普遍發生在飲食失調者身上。也就是說飲食習慣的良窳，關鍵在一個人對於自己的感受與身體的訊號辨識能力，而這是最基本的EQ。所以，一個有嗜肉習慣的人，可以提出千百種無法吃素的理由，但這些嗜肉的原因，正好都在證明建立素食習慣的EQ能力不足。

在EQ教育上，有五個層次的評估標準，也不妨利用在自我建立素食習慣的幫助上。

(1)情緒自覺

- ①更能察覺與認知自己的情緒。
（例如：嗜肉欲望的察覺與認知）
- ②更能了解各種感受的前因後果。
（例如：為什麼想吃肉？吃肉對身體的傷害！吃肉對眾生的傷害！吃肉對地球的傷害！）
- ③能認知感覺與行為的差距。
（想的與吃到感受的差別）

(2)情緒的管理

- ①更能忍受挫折、更懂得紓解憤怒（更能紓解初期階段性嗜肉的欲望）
- ②較少表現出侵略性或自暴自棄的行為（較少主動肉食或放棄素食飲食習慣）

- ③較少感到孤單或焦慮（較少懷疑素食習慣的正確性及可行性）

(3)將情緒導向正途

- ①更負責（更接納素食習慣全面的改變）
- ②較能專注眼前的工作
（較能專注素食內容的營養均衡）
- ③較能克制行動（較能克制非生理因素的肉食引誘）

(4)同理心：情緒判讀能力

- ①較能從別人的觀點看事情
（較能從各種觀點看待素食習慣）
- ②較能設身處地為他人著想
（較能設身處地為眾生著想）
- ③較懂得傾聽（較懂得傾聽停止傷害的聲音與訴求）

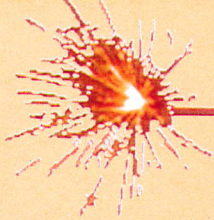
(5)人際關係

- ①對人際關係的分析與了解能力增強（素食習慣不會負面影響原有的人際關係）
- ②更懂得解決與協商紛爭（素食習慣不製造飲食習慣的對立，更充分包容、尊重飲食的不同選擇）
- ③溝通時更清晰有技巧
（更能幫人厘清對於素食習慣誤解）
- ④較能體貼關心別人
（較能清楚掌握肉食習慣所面臨的各種問題）

其實，佛陀早在《楞伽經》中提醒我們，肉食會心生貪欲，而迷醉，繼而增長愛欲，而導致生死大事無法解脫，事實上，就是肉食有破壞EQ的力量的另一種表述。

在這個充滿競爭必需EQ的時代
要真正走在時代前端
，能不對肉食習慣三思嗎？☯





！檔案 為什麼

只有中國僧人吃素？

中國僧人一體吃素！

造就了中國素食菜餚源遠流長而精緻的烹調藝術

但泰國的僧侶 日本的和尚

韓國的出家眾 西藏的喇嘛

小乘、大乘乃至密乘的佛教國家，

都有僧人不吃素！？究竟是怎麼一回事

文／孔繁嘉



不知讀者是否記得，歷史上曾經有個皇帝三次捨身入寺出家，最後被臣下用錢贖回的空前絕後紀錄？

沒錯，他就是使中國僧人一體恪遵素食信條的南朝梁武帝～蕭衍。

素食的爭論，主要來自佛經中有容許三淨肉的不了義教與斷肉食的了義教。

由於低標準與高標準間，會形成肉食與素食兩種截然相反的結果，所以，在梁武帝之前，皆任由僧人自由心證，選擇性遵守見諸大乘經典記載，卻不見律文的規定。但梁武帝深諳佛理，真正了解大乘佛法慈悲教義的重點，所以不但下了一道「斷殺絕宗廟犧牲」詔，禁止宗廟用肉食祭祀，也不准太醫以「生類合藥」這項措施，若在現代，中華民國會贏得世界保護動物人士的尊敬，更重大一項歷史性的措施，就是梁武帝以身作則，以王法為後盾強制執行。

為此，梁武帝親自寫了一篇「斷酒肉文」，公告說明這項歷史性措施。

在「斷酒肉文」中，除了引證大



▲敦煌石窟第95、112、276、278窟的壁畫像。

般涅槃經、楞伽經、央掘魔羅經等大乘經典依據外，梁武帝還詳舉了各種理由，充分說服僧人遵行。

一、僧人不斷魚肉，會有九項理由「不及外道」，但一流的佛法，要有一流的弘法人才，若被外道比下去，太辜負僧寶之尊了。

二、僧人不斷酒肉，也有九種連在家居士不如的嫌疑。僧寶要領袖羣倫，作大眾依皈，怎能有不如在家人的行止呢？

三、僧人食肉，會有遠離聲聞法、辟支佛法、菩薩道、佛果等四十六種修行障礙。

四、僧人食肉，將種下魔行、地獄種、恐怖因等一百一十六種惡因。

五、若相信佛所言不虛，就不能因為尚未證得道眼，就看不清、想不透，眾生肉即過去生有緣眷屬，一旦吃肉，便會有至親成為怨敵的果報。

六、噉食眾生，產生理、事二障礙，理障就是「愚痴無慧」，翻成白話就是「變笨」。事障就是在修行路上，易被干擾引入歧途。

當然，聰慧的梁武帝，除了願力深廣外，也明白好心不見得有好的迴響，執行新信條，一定遭致部分的反彈力量：

所以，他索性以身作則起誓，自己若做不到，

「願一切有大力鬼神，先當苦治蕭衍身，然後將付地獄閻羅王與種種苦，乃至眾生皆成佛盡，弟子蕭衍猶在阿鼻地獄中。」
夠「酷」了吧！

皇帝沒出家，卻發毒誓來保證恪守出家人的信條。公布了這篇斷酒肉文，也等於在強制執行淘汰素行不良的僧尼諸眾，續佛慧命。但為了取得全體僧眾共識的認同，梁武帝接著邀集僧尼眾一百九十八人，在宮廷舉行了一場研討會。

研討「律中無斷肉事及懺悔食肉法」的爭議。

梁武帝佛學湛深、思慮精密地提了六十個問題，藉由三位律師的回答，以明辨各種發生的錯謬見解。

總括說來，三淨肉的說法是漸教，若是依究竟正理解來說，佛法是不許食肉的，也就是說，利根的人

聽到三淨肉的不了義教，就會舉一反三地知道，不該吃肉的究竟內涵，而鈍根的人，則必須等善知識進一步引經據典說個明白，或者，就必須像梁武帝一樣用王法做為棒喝的工具了。

總括說來，之所以有三淨肉的漸教，在於佛陀在印度制定的乞食托鉢，接受布施的食物，原則上，主觀條件上是不能挑三揀四有所嫌棄的，所以一旦施主給的食物是肉食，也得承擔行乞角色該有的輕重權衡。

但是托鉢行乞不適於中國整個大環境，所以中國的僧人都改住在寺廟集體生活，有灶有廚房，甚至「一日不做，一日不食」的嚴格自律，主觀條件上有主動選擇食物種類的權力與因緣，所以若能體會到佛陀教導的智慧權巧，就不能再以漸教的低標準為藉口，而主動以三淨肉為食。而應該一五一十的按照大乘經典的教導採行素食。

中國僧人能直承佛陀的素食的本懷，實在不負人間佛國的大乘使命啊！☸



斷殺絕宗廟犧牲詔 梁武帝

錄自廣弘明集卷第二十六（大正藏第五十二冊，294頁）

梁高祖武帝臨天下十二年，下詔去宗廟犧牲，修行佛戒蔬食斷欲。上定林寺沙門僧祐，龍華邑正柏超度等上啓云：「京畿既是福地，而鮮食之族猶布筌網。並驅之客尚馳鷹犬。非所以仰稱皇朝優治之旨。請丹陽瑯琊二境。水陸並不得蒐捕。」勅付尚書詳之。

議郎江悅以爲：「聖人之道，以百姓爲心，仁者之化，以躬行被物。皇德好生，協于上下，日就月將，自然愍俗，一朝抑絕，容恐愚民。且獵山之人，例堪跋涉，捕水之客，不憚風波。江寧有禁，即達牛溲，延陵不許，便往陽羨。取生之地雖異，殺生之數是同。空有防育之制，無益全生之術。」

兼都令史王述以爲：「京邑翼翼，四方所視，民漸至化，必被萬國。今祁寒暑雨，人尚無怨，況古俗入淳，所以可悅，謂斷之爲是。」

左承謝毀卿曰：「不殺之禮，誠如王述所議。然聖人爲教，亦與俗推移，即之事迹，恐不宜偏斷。若二郡獨有此禁，便似外道，謂不殺戒皆有界域。因時之宜，敬同議郎江悅議。」尚書臣宣僕射臣昂令瑩以下並同祝議。

帝使周舍難祝曰：「禮云：『君子遠庖廚。』血氣不身剪，見生不忍其死，聞聲不食其肉。」此皆即自興仁，非關及遠，三驅之禮，向我庖舍，背我庖射。」於是依王述議遂斷。

又勅太醫不得以生類合藥，公家織官紋錦，並斷仙人鳥獸之形，以爲褻衣，裁剪有乖仁恕。至遂祈告天地宗廟，以去殺之理被之含識，郊廟皆以麋爲犧牲，其饗萬國，用菜蔬去生類，其山川諸祀則否，乃勅有司曰：「近以神靈愛民，不畜無識，所書誠信，非尚血營。凡有水旱之患，使歸咎在上，不同牲牢，止告知而已。而萬姓祈求，諂譎爲事，山川小祗，難期正直，晴雨或乖，容市民怨，愚夫滯習，難用理移。自今祈請報答，可如俗法所用，以身塞咎，事自依前。」

前臣曰：「夫神道茫昧，求諸不一，或尚血腥之祀，或歆醴藻之誠，設教隨時，責其爲善，其誠無忒，何往不通。若祭烹理無，則四代之風爲爽，神明寧有，三世之道爲弘。語其無，不待犧牲之潔，據其有，宜存去殺之仁，周文禴祭，由來尚矣。苟有明德，神其吐諸，而以麋爲牲，於義未達，方之紋錦將，不矛盾乎？」

斷酒肉文

梁高祖

節錄自廣弘明集卷第二十六（大正藏第五十二冊，293頁）

弟子蕭衍，敬白諸大德僧尼、諸義學僧尼、諸寺三官：

夫匡正佛法是黑衣人事，迺非弟子白衣所急。但經教亦云：「佛法寄囑人王」，是以弟子不得無言，今日諸僧尼開意聽受，勿生疑閉內懷忿異。

凡出家人所以異於外道者，正以信因、信果、信經。所明信是，佛說經言：行十惡者，受於惡報。行十善者，受於善報。此是經教大意。如是若言：出家人猶嗜飲酒、噉食魚肉，是則爲行，同於外道，而復不及。

何謂同於外道？外道執斷常見。無因、無果、無施、無報，今佛弟子酣酒嗜肉，不畏罪因不畏苦果，即是不信因不信果。與無施無報者，復何以異。此事與外道見同。

而有不及外道。是何外道？各信其師。師所言是，弟子言是。師所言非，弟子言非。涅槃經言：迦葉我今日制諸弟子，不得食一切肉，而今出家人猶自噉肉。戒律言：飲酒犯波夜提，猶自飲酒，無所疑難，此事違於師教，一不及外道。

若飲酒食肉如是等事，出家之人不及居家。何故？如是在家人，雖飲酒噉肉無犯戒罪。此一不及居家人。

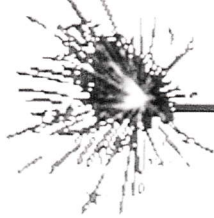
唯無瑕者，可以數人，唯自淨者，可以淨人。弟子今日，昌言此事，僧尼必當有不平色，設令割心，擲地以示僧，與數片肉，無以取信。

古人有言：「非知之難，其在行之，弟子蕭衍，雖在居家不持戒，今日當先自爲誓，以明本心：「弟子蕭衍，從今以去，至于道場，若飲酒放逸，起諸婬欲，欺誑妄語，噉食衆生，乃至飲於乳蜜，及以蘇酪。願一切有，大力鬼神，先當苦治蕭衍身，然後將付地獄閻羅王，與種種苦，乃至衆生皆成佛盡，弟子蕭衍，猶在阿鼻地獄中。」

僧尼若有飲酒噉食肉者而不悔過，一切大力鬼神，亦應如此治問，增廣善衆，清淨佛道，若未爲幽司之所治問，猶在世者，弟子蕭衍，當如法治問，驅令還俗與居家衣，隨時役使。

願今日二部僧尼，各還本寺，匡正佛法，和合時衆，皆令聽經法者，如說修行，不可復令斷大慈種，使佛子不續。若有犯法、破戒者，皆依僧制，如法治問。若有容受、不相治舉者，當反任罪。

制旨問法超等三律師曰：「古人云：『正沸莫若去薪，息過莫若無言。』弟子無言，乃復甚易，但欲成人之美，使佛種相續，與諸僧尼共弘法教，兼即事中，亦不得默已。故今集會於大眾前，求律中意。」聞諸僧道：「律中無有斷肉法，又無懺悔食肉法。諸律師從來作，若爲開導，使人致有此疑？」法超奉答：「律教是一，而人取文下之旨不同。法超所解：律雖許噉三種淨肉，而意當欲永斷。何以知之，先明斷十種不淨肉，次令食三種淨肉，未令食九種淨肉，如此漸制，便是意欲永斷。法超常日講，恒作如此說。」



J 檔案

素食與修行的奧秘

身陷在充滿各種污染源的現代人
有著設備多樣與華美潔淨的醫院
卻包裝著一項可悲的事實
現代人百病叢生、病苦不斷
當華麗的現代醫學科技不再令人眩惑之際
不妨讓我們重拾古老智慧的教導
例如佛陀開示的素食原則
以及西方「醫師之父」希波克拉提斯（Hippocrates）
的素食訓誨等等
二千多年前東西方不約而同的健康智慧
透露著素食與修行的奧秘
是每個追求身心健康者
不能忽略的重大課題



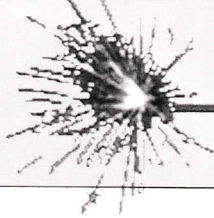
素食是修行順利成就的秘方之一。

因為許多修行的奧秘與素食相契。

人與生存環境，與浩瀚的宇宙之間，彼此有密切的關係。宇宙至高的境界就像一片無止境的喜樂與寧靜之洋，是一種最精細微妙的力量，也是愛、和平、純潔和喜悅的呈現。當這種力量充滿大自然時，周遭的環境是歡愉、寧靜、清爽而有精神的。而審選所吃的食物，將會意想不到的滋養身心，幫助我們身體健康和心靈純淨、平和。

我們所吃的食物，由於性質的不同，對人體也有不同的影響，許多專事修習解脫道或靈修的修行者，莫不提倡素食。因為所有的穀類、水果、蔬菜（蔥、蒜、韭除外）、豆類、乳類等植物性食品，能創造一個純淨的身體及神經系統，使我們獲得深沈的醒覺與喜悅，身體變得很健康、純潔、輕鬆和精力充沛，而且心靈很平靜、受控制而感到快樂。所以素食是符合宇宙生息自然法則下的生存方式，若想要與宇宙偉大的力量相融合，了解生命的意義與方向，素食是很好的善巧方便。





a 吃素能清淨八識田

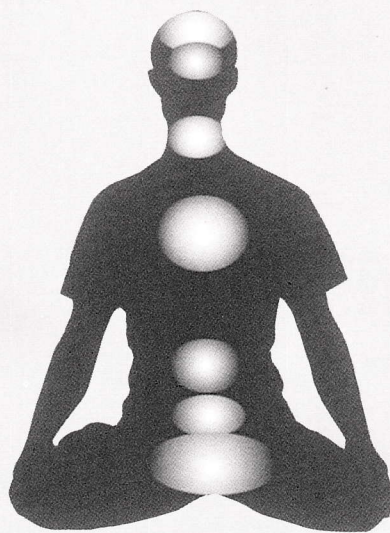
清淨的身與心，才能感受到宇宙的奧秘，承受宇宙能量的融合。清淨的身是飲食要求非常重要，素食能讓身體變得輕鬆、舒暢，當身體在比較純淨的狀態時，心念較易調適。

「萬法唯心造」，心才是器物世間創造的源頭，所以當心念如是想時，其實在法界已經千真萬確“存在”，只是器物世間一時還無法顯現而已。只有心念被導正了，器物世間才有可能被導正，慈悲的心念，正是最强的能量，最大的正念。

許多業力的種子，都含藏在八識田中。尤其最重的業是殺業，有許多的怨氣、嗔恨之氣都結集在當中。吃素可以中止再與衆生結殺業的機會（不論是親手殺或間接殺）。如此不再向八識田中丟擲惡業的種子，自然能夠逐漸滋長純淨、祥和的善業種子。

所以許多修行的觀想內容，多半是法界實相，如淨土、佛、菩薩、光等，這些都是證量顯現後自然而然會現前的境界。如此觀想，可以清淨八識田，讓修行人有所提昇。

所以不吃肉食，不論身或心方面，對於八識田的清淨都很有幫助。



b. 吃素能讓氣脈暢通：

氣脈與我們的健康有莫大的關聯，只要氣脈暢通，此人必定非常健康，同時此人也是修行有成就的人。

為什麼呢？因為氣脈的暢通與否，與業力有莫大的互動因素。中脈是業力的儲藏所，惡因就是氣脈不暢通的原因。當氣脈的業障全部淨除時，便可離開大幻化網，離開三界。

白業越多，氣脈越暢通；相反的，黑業越多，氣脈越不暢通。而修行正是要不斷的増加白業，減少黑業，所以當氣脈越來越暢通時，健康與修行都得到了進步。

吃素，正是減少這些黑業累積在氣脈的機會。因為當動物將被宰殺時，由於恐慌、害怕、憤怒之氣充塞在肉身中，若吃下了這些肉，等於是吃了許多的黑氣進入體內，對於身體的健康或是心靈的純淨、穩定沒有絲毫的幫助。

行善越多，善因儲藏進中脈，氣脈就越暢通，所以行善可以淨除氣脈。吃素是慈悲自己及別人的善行。一切的行善，都能帶來中脈的暢通。金剛經說：「修盡一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。」，也就是中脈全部暢通，也就是出三界，也就是究竟成就。「心氣不二」，慈悲的心、愉快的心情是幫助氣脈暢通的重要法則。只要心清淨了，氣脈也就跟著暢通無阻。



雕塑／陳紹寬

c. 吃素能讓磁場祥和

一個人所散發出來的氣，能夠感召不同的磁場狀況。氣有多種，最起碼可以分為黑白二種，也可以說是清、濁二種。

黑業就感召黑氣，即濁氣，亦即業劫氣。

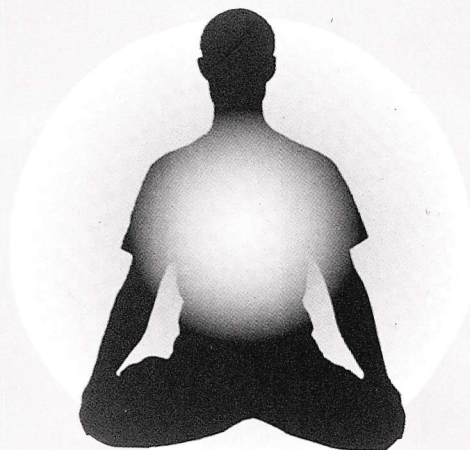
白業就感召白氣，即清氣，亦即智慧氣。

心氣不二，智慧開展，一樣能夠感召白氣，慈悲開展，一樣可以感召白氣。

一個人周遭磁場就是業力的顯現。

《大乘入楞伽經》中說：「食肉之人，衆生見之，悉皆驚怖……；食肉者，身體臭穢，賢聖善人，不用親狎……；食肉者，諸天遠離，口氣常臭，增長疾病，易生瘡癰。」（大正16 P623中）

所以吃素可以感召吉祥平順，因為散發出的是善的磁場，自然匯聚善的氣氛。



d. 吃素容易入定

入定的狀態是身心呈現一種安穩、放鬆的狀況。氣脈暢通，身自然放鬆；業力干擾少，妄念少，心自然容易安定。

吃素，可使身心避免受到混濁之氣的干擾，而趨向穩定、純淨、寧靜，和宇宙祥和、喜悅的脈動相符，自然容易入此定境當中。

定境是平和、安穩的，和殺生的暴戾之氣、痛苦哀嚎不同。

定境是充滿喜悅的，和殺生的驚恐、不安不同。

定境是充滿光明的，和殺業的黑暗、下墮不同。

吃素，正是帶我們的身心走向平和、喜悅、光明，因為我們的生存不是藉著它人的生命換取來的。血液中流著的是心安理得的安然，而不是暴躁不安的焦躁，自然容易進入與大自然同步的醒覺當中。

e. 吃素長養大悲三昧

慈悲，是一個修行人最重要的美德。可以說越高的法門就越需要慈悲的人才能成就。

怎麼說呢？

當一個人慈悲時，整個的身體都呈現出非常柔軟的狀態，所以我們常常聽到柔軟與慈悲合在一起，因為事實上身息心是互相影響的，當心慈悲了，身自然就柔軟，故柔軟慈悲，不只描述了心，也描述了身的狀態。

吃素，正是慈悲的另一種呈現。因為一切衆生從無始以來，在生死中輪迴不息，沒有不曾作過父母、兄弟、眷屬乃至親朋好友的，甚至輪迴成鳥身、畜牲等的。因為愍念一切衆生與自己都曾互為眷屬過，每一位衆生的生命和自己一樣珍貴，都會怕痛、怕死，而肉都是從生命體來的。由此不忍之心而吃素，加上素食本身對於身體就有潔淨的滋養作用，藉由身心兩方面的配合，素食將可成就一位修行者遍滿大悲無量心行的三昧禪定力，深深沐浴在慈悲的喜悅中。☸





太虛大師系列

～珍貴的照片、珍貴的歷史

仰止唯佛陀
完成在人格
人成即佛成
是名真現實



太虛大師

法相集錦

輯／編輯部

金色蓮花



革命和尚

在辛亥革命的俠情朝氣中
太虛大師在風起雲湧的鉅變裡
力挽佛教被西潮吞噬的狂瀾
提出了教理革命、僧制革命、寺產革命
劃時代的啓導
建立了順應現代思想 適合時代需要的新佛教方向

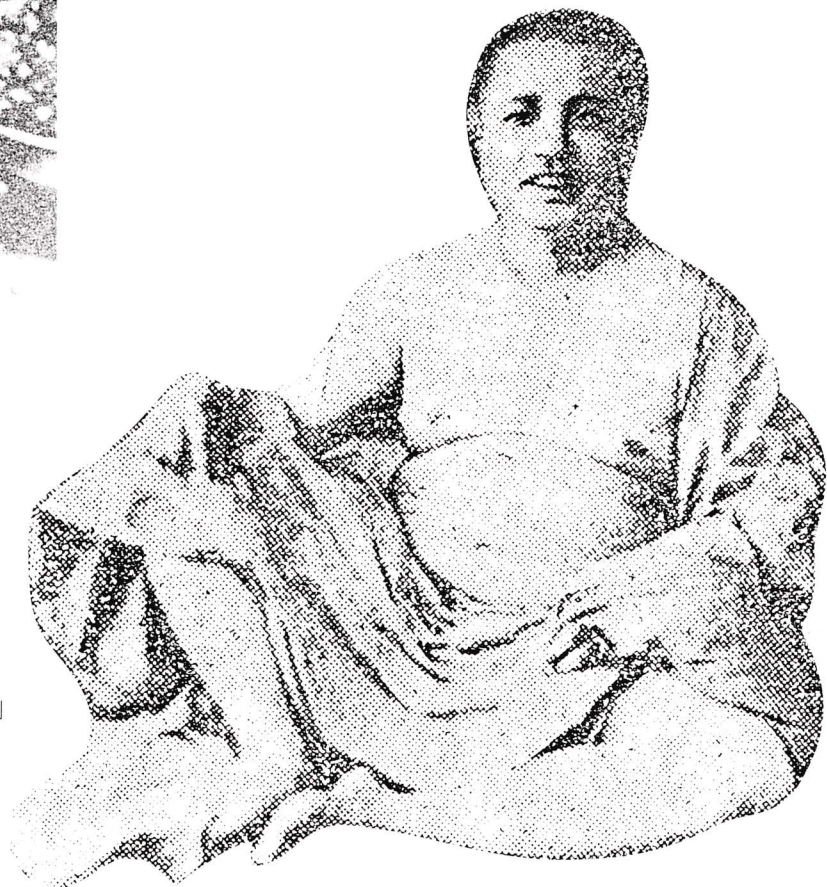


▲四十歲德相，對佛法的信心，就是太虛大師的生命。



◀ 光緒三十二年。
丙午，大師十八
歲，出家二年，
少年太虛初攝肖
影。自題：「你
！你！我認識你
！我認識你！你
就是你！你自題
。」

民國二十四年，太虛大師四十六初度，
將二十年來所留鬚鬢一齊剃卻，
「此身四十六初度，母難空添德慧無。
且幸猶存真面目，募教辜負好頭顱！
不因剃髮除煩惱，那便留鬚表丈夫。
此日刮磨重淨盡，露堂堂地證真吾。」



新佛教觀

太虛大師視野廣闊、治學宏博
創辦佛學院、開展僧教育、提倡建僧運動
努力教制改革、主張人生佛教，足跡遍及國際
在近代佛教史上，充分掌握時代脈動
深鉅影響無人能出其右
故被譽為民國以來，唯一的大師



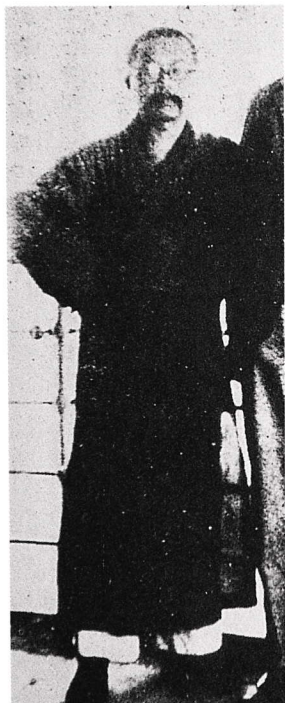
►太虛大師率團前往日本參加東亞佛教大會。



▼民國廿五年六月武進佛學會男眾歡迎太虛大師盛況留影紀念。



金色蓮花



放眼天下

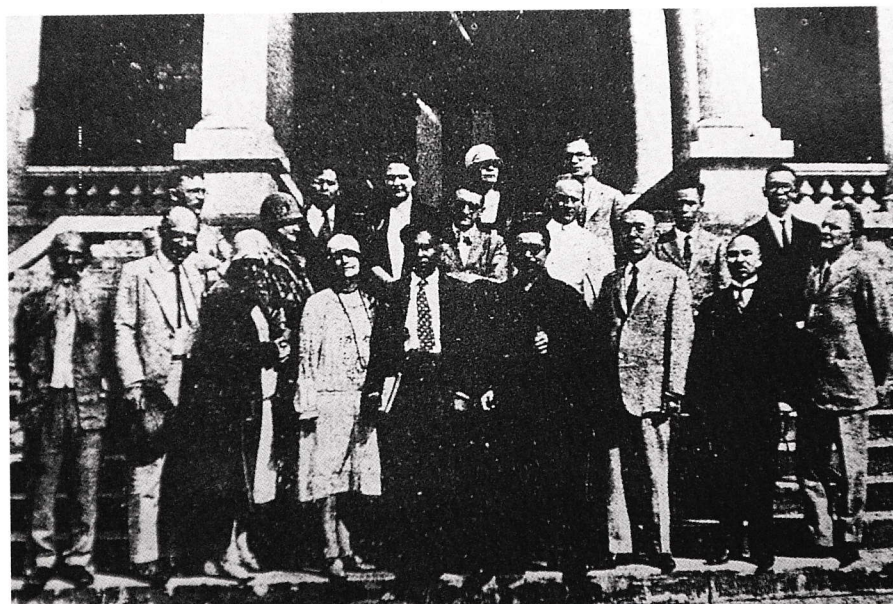
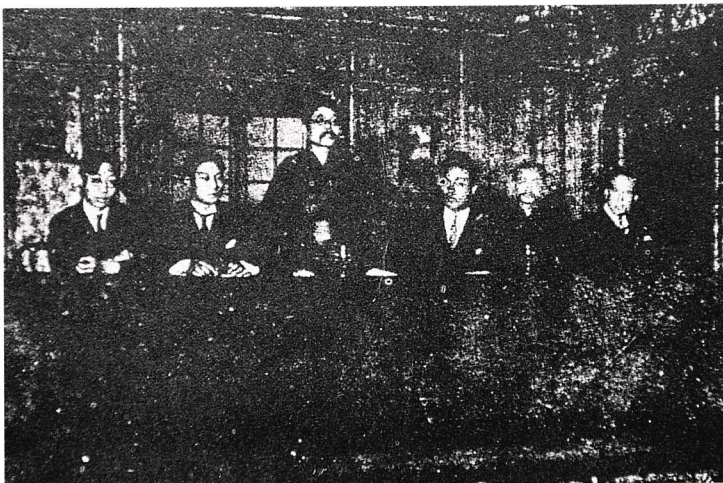
太虛大師是中國佛法傳到西方的第一人
歷經法國、比利時、荷蘭、德國、英國、美國
在法國，曾順應發起世界佛學院於巴黎大學
弘法歐美的世界宏觀
成就了佛法可大可久的時代使命

◀ 民國十七年八月太虛
大師在赴歐船上

▼ 美國芝加哥籌備萬國展覽會主任狄克遜君與大師合攝。

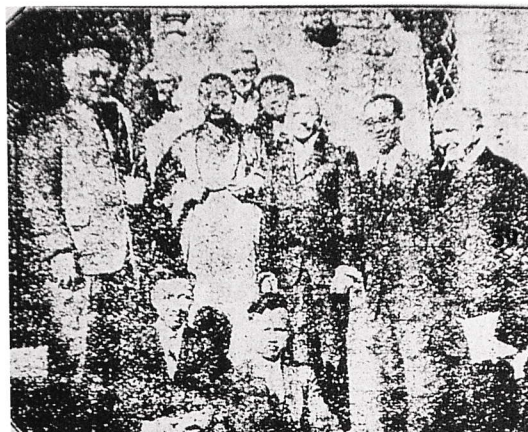


▼ 太虛大師在倫敦演講。



▲ 太虛大師與各國友好合攝。

▼ 太虛大師赴美國哈佛大學講學時，門外歡迎場面。



有些東西 有的時間

—文・攝影／周玉卿—

有的東西是一去不回頭

生命的流逝 空空

悵然也好
留白也好
若有所思也好

也許……
未必……

那就讓大地去品評吧

也許我是該

也許非我

那麼就讓時間流逝
讓大地留白

屬於生命的掙扎 不留痕跡
沒人這樣說過
對吧

隨喜

文／文華智慧



什麼是隨喜？

就是看到別人的好而想到滿心歡喜。

這是一種自利利他的事，為什麼呢？

心歡喜是一件快樂的狀態，當快樂時，身心都會得到很大的滋養，心方面是不造業，而且有功德；身方面是容易健康；因為快樂能夠讓每一個細胞放鬆，而且為別人歡喜是一種愛人的行為，這種無私的愛，最能滋潤細胞，讓細胞健康，進而身體健康；所以，隨喜是件自利的事。

至於利他，就是善念相待，愛心相待，這樣的心理狀態，如果敏銳的人，一定會明白，也會為你的歡喜，想到更歡喜，故心念對別人好，就是利他。

隨喜是相當易修的法門，自己完全不需費半分力氣，只要看到別人得到了成功，做了善行，獲得利益或升遷等等，就可以隨緣隨喜歡喜，所以何樂而不為呢？

▲攝影／周玉卿

清心小語

文／琉璃月 圖／本刊圖片檔案



作事成功的秘訣在：全力以赴

人往往把別人的缺點 看得了不得的嚴重
其實 自己的缺點 未必很輕 卻常常 輕描淡寫 一筆帶過

千年的準備 爲了一夕的開花

成長爲一個圓 才不會有稜有角的去傷害別人

允許別人犯錯 允許自己犯錯 只是 一定要努力的朝光明前進 則錯誤 會慢慢消失



苦修、樂修為何一如呢？ 因為其實只要是修 都還是因病予藥的藥
只是有的藥味道是苦的 有的藥味道是甜的 但畢竟 都還是藥
所以 為什麼要在味道上 分別呢？



人類所有的痛苦 都來自於內在的不安 如果內在安頓下來 痛苦也就漸漸解除了

師生之間 只是如實的一起來面對生命的問題

人命的短促 如一彈指 如一晌夢 不珍惜 將悔恨無窮 將失落無限



提升生命是浩大艱困的工程 但因為是唯一的一條路
故即使跌倒了一千次 還是得重新上路 故永遠不要放棄 就必有成功的一日



每次整理出舊報紙到巷口給阿婆的時候，心裏就百感交集。

阿婆大概七、八十歲了，身體雖瘦削，腰背卻非常挺直，走路的時候，大步邁進，比許多年輕人還有朝氣，平日裏，有時幫兒子照顧果園，有時整理屋前的庭院，最常看見的情景，是她不時彎腰摘除院子或路旁的小草，即使是一兩根而已，也必定清得乾乾淨淨，不過這些工作都極有限，不會佔去太多的時間，所以，她的生活，可以說是頗為悠閒的。直到幾年前，發現她竟然非常忙碌起來。每天總是推著一輛小板車，車上不是載著滿滿的舊紙箱，就是廢鐵雜物，還在鄰居間

共設的垃圾箱旁的樹下，吊了一個鐵桶，一個竹籬筐，請大家將空鐵罐之物丟進鐵桶裏，將廢紙放進籬筐裏，好讓她收集起來，交給一處慈善機構。



從細微處珍惜資源 才能造福大眾

阿婆的這項工作，越作越起勁，投入的時間精力卻很驚人，而且有欲罷不能、老當益壯之慨。有一次，我們外出，經過一處以前都開著門做生意的小屋時，發現模樣全改了，不但不成一個店面，而且屋裏屋外全堆著廢紙廢鐵之類的舊物，只見阿婆一個人，正在分門別類，忙得不可開交。我們和她打了招呼，才知道，這間小屋是阿婆的，她說租給人家開店，賺不了幾個錢，就拿來當做回收廢料的場所，可以多幫一點別人的忙。

阿婆的精神，很令我們感動，之後，我們有什麼舊紙廢罐之類的東西，都會包紮好，拿去放在她家的棚子下，要是阿婆遇到了，總是千謝萬謝的讚美不迭，說我們是好心人。其實，我們所費的一點舉手之勞，怎能和阿婆那麼大的願力相比，應該是我們感謝她造福無數的人，怎麼反倒令她謝我們呢？真是慚愧極了。

我們花了一點點時間收集回收物品給阿婆真是微不足道的事，根本不容掛齒，甚且寫了出來。可是，由此而想到，阿婆每天可以收集那麼多東西，在小鎮的另一處地方，有人收集得更多，而且每到入夜，總見好多人下班放學之後當義工，幫忙整理那些廢棄物，一車車的裝運，更令我感慨萬千。我感慨的，不只是那些義工的善心，同時，更會想到小小一個鎮落，怎麼每天會有那麼多被人丟棄的東西呢？何況，我所知的回收地點只此兩處而已，這小鎮，還不知有多少地方也在做同樣的工作呢！再想到最近滿街放著收集舊衣服的鐵箱，表示捨棄衣服的人非常多，在這世間，能將個人之餘捐助他人，本是極為美好的事，可是衣服可以如此大量的拋擲，是不是必要的呢？這象徵著什麼樣的狀況呢？

我越想疑慮越多，別的暫且不說，且談談我每次整理的報紙吧！

每天一份的報紙，那麼厚的一疊

惜物・惜心

若每一個人的心靈多一些謙誠、素淨與真實
不再追慕那外在的虛浮光芒
點燃濁世之明燈、關照衆生之內心
如此，從內在心靈之品質做起
外在之物質資源自然就能開源節流

—— 文・圖／粟耘 ——

，有幾個人會全部看呢？每人想看的地方佔多少比例呢？為什麼不可以將各版分成單份，讓需要的人各依所需的酌量訂閱，這樣不就可以節省許多紙張，可以減少許多自然資源，及人力、財力、物力的耗損。而所謂的慈善捐衣，多的是沒穿幾次的衣服啊！表面上看是大家發揮善心，實際上是集體暴殄天物，奢侈浪費，如果把這些沒有必要的花用實際集結起來，才是真正的能夠濟助更多的人，也不至於發生藉慈善捐衣以斂財的事情，間接的助長人們貪婪的心理。

報紙如是，捐衣如是，我們再擴大視野來看，這種不知惜物的荒誕怪事真是無所不在。例如高爾夫球，是我萬萬無法理解的，台灣如此彈丸之地，怎能允許那麼多傷害土

月照影生，心外無法

我再三思索，所有的癥結，都在於心靈的粗糙，其實，惜物，即惜心也！

因為粗糙、不經心，任何事都從



攝影／何蕭上

◀遙想到佛陀當年苦行時，是如何枯槁憔悴地勇猛修行，只為趨向無上正等菩提，今佛門為濁世之明燈，為佛子者的我們，更應戰戰兢兢地在心上用功。

日本文學家川端康成喜說：「月照影生，心外無法。」心，真是萬法之王。佛陀當年辭王子優裕華美生活之享受，寧步上苦行之途，其因無他，心也！

質林貌的球場？因此而造成的水患不知凡幾，遂成多少傷人害命的殺手！那些所謂有權有財者，怎能有這麼大的霸權？這種惡行，不是比所謂黑道之流更為可惡嗎？

難得上大城，我不清楚大城市中的車站是否有塞得滿櫃的佛籍善書，而這種情形，鄉鎮小站似乎屢見不鮮。就在家居之處的小車站，我每次去，都覺得善書塞得密不透氣，等車者卻人無半冊，這些善書，又不知要耗掉多少自然資源，砍伐多少樹木，樹木亦有生命呀！若不能善於應用，則與殺生何異？而信佛拜佛者那麼多，喜看佛書、親近佛法的人為什麼那麼少？這不是極為矛盾的事嗎？不論任何事，我們層層推想，問題出在那裏？

急功近利想，處處比大比多比宏比眾，報紙比誰印得多，不問實際可以應用的比例有多少；衣服競相比新比貴，不問是否合乎己之所需；高爾夫球場盡量大，只供極少數的人使用，不管其他人的處境如何；有些寺院蓋得越大越好，有些法會排場也盡量奢侈，較少想到如何仔細的關照各個眾生的內心，因每一個人的需求與認知不同，若不能一一傾聽，怎能了解透徹，豈是大雜燴般可以明白的？車站裏的善書，也不用心衡量，調查一下該處所需之數，予以適量供應，否則，雜放一堆，令人隨意翻閱，不知造成多少毫無意義的毀損，也不考慮一下，如何編排精簡，可以引人閱讀，使人明其可行。

日本文學家川端康成喜說：

「月照影生，
心外無法。」

心，真是萬法之王，佛陀當年辭王子優裕華美生活之享受，寧步上苦行之途，其因無他，心也！而且，心之象，明如月影，一照一生，絲毫不爽，否則，任你外在加上多少幻象，都是枉然。

我衷心的祈盼，芸芸眾生的心靈可以謙誠些、素淨些、真實些，不要再追慕那外在的虛浮光芒。遙想到佛陀當年苦行時，是如何枯槁憔悴之形容，好不焦慮慚愧，焦慮者，當今看似佛法鼎盛，實人心日益沈淪矣！慚愧者，我亦當今之人，卻一點本事也沒有，不能振起濁世之絲毫沈疴。

心不在，物則糜，人則浮，世則亂，佛門當為濁世之明燈，而燈若自己先黯，世何以救？哀莫大於心死，從微末的是否惜物之心可以見出端倪，我們怎能不戰戰兢兢呢？



放下一切執著

文／菩提居士 圖／曾碧珠



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。

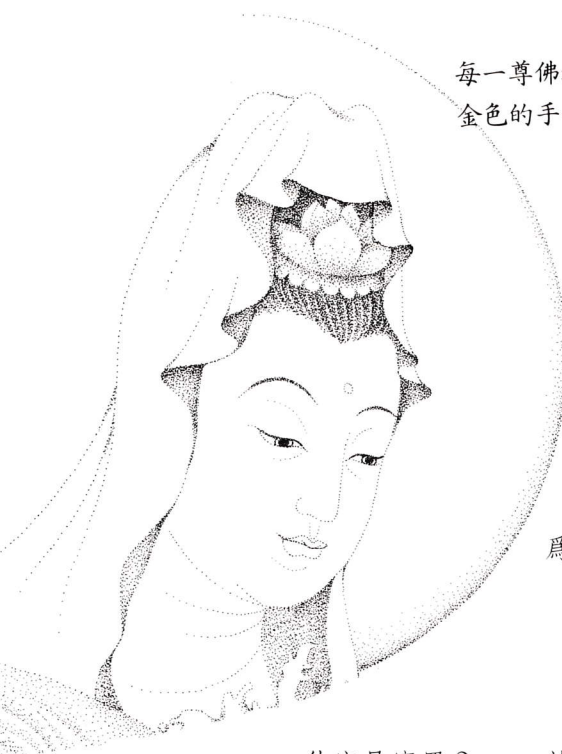
觀想的方法：

即於腦海中浮現所觀之形相或過程，不一定只限於關天眼方可練習。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”。

全身化或透明水晶 清澈、晶瑩、透明
水晶不斷的擴大 擴大至虛空一樣

水晶中出現一朵白色的蓮花
蓮花中有透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出五色佛光
紅、黃、綠、藍、白
五色佛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！

放下一切的執著
執著會感召障礙
執著會感召障礙

爲什麼呢？
因爲越執著就越跟磨羅相應
磨羅就如影隨形

什麼是磨羅？ 就是執著強大的衆生
衆生不可懼 但是執著可懼

強大的執著 一定會感召強大的染污
一旦身口意被染污 菩薩道業必定被染污

所以
如果你想行成功的菩薩道 先決的條件就是——

放下一切的執著

唯有放下一切執著的菩薩 才能稱爲真正的菩薩

否則
不能稱爲真正的菩薩

孩子啊！

看清楚自己的執著
不要馬虎 要認真的看清楚

如果你執著於名
請你一定要放下這份執著
否則 你必定與愛名的磨羅相應

如果你執著於利
請你一定要放下這份執著
否則 你必定與愛利的磨羅相應

如果你執著於色
請你一定要放下這份執著
否則 你必定與愛色的磨羅相應

如果你還有任何的執著
你的菩薩道都將受到干擾

所以啊！孩子
一定要放下一切的執著

擔負如來家業 是神聖莊嚴的使命
唯有清淨無染的菩薩
才有資格擔負這樣的使命

唯有清淨的身口意
才能感召清淨的菩薩道業

孩子啊！
切記！切記！

執著
是煩惱的開始
執著
是障礙的源頭

一個菩薩
減少煩惱尚且不及
減少障礙尚且不及
那有功夫去感召這些呢？

所以啊！
如果想行成功的菩薩道
唯有遠離一切的執著 沒有第二條路可走

菩薩摩訶薩 是佛陀的使者
怎能不深自惕勵 行清淨無染之菩薩道

孩子啊！ 放下一切的執著吧！

不論這份執著多麼強大 一定要全力以赴的作到

只要你願意 你就作得到
如果你不願意
那麼任何人都無法替你作到

所以 成佛的關鍵在於

你願意

那麼 放下執著亦然
在於～ 你願意

孩子啊！
千萬不要小看執著感召障礙的速度與力量
真的 超乎你的想像

只要執著一起
磨界在電光石火間 立即相應
立即前來與你會合

只要執著一起
那強大的附著力量 立即相應
立即前來與你會合

那麼
身口意就遠離了空性
就開始不由自主的造黑業
既造黑業 必定感召果報
這就是執著感召障礙的過程

孩子啊！
過去生的無邊黑業已經難以償盡
你還要 愚不可及的業上加業 雪上加霜嗎？

孩子啊！
菩薩道已經夠難行難忍
你還要 愚不可及的苦上加苦 難上加難嗎？

孩子
不要如此愚癡
整個的關鍵就在於～ 放下一切的執著

不執著的菩薩 是名真菩薩
只要還有一絲一毫的執著 皆非真菩薩

所以
菩薩的資格檢定 是非常非常嚴格

因為
菩薩要面對的 是無量無邊的衆生
是無量無邊的六度萬行
只要還有執著 即屬因地不正
那麼因地不正 果必迂曲

孩子啊！
如果你想當真正的菩薩
就請看清一切的執著
放下一切的執著

願你早日成就
也願衆生早日成就

自己涕淚悲泣的向諸佛
作感恩大禮拜

口中並不斷的唸著：
感恩 感恩 窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光
紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃
自己也放出十彩虹光
自己的十彩虹光與諸佛的七彩虹光
合而為一 只見光海閃爍 莊嚴無比



真聰明和真修行

現在流行一個術語——「EQ」——情緒智商

一個朋友對我談起她痛苦的離婚經驗 她的丈夫愛上年輕的上班女郎，突然決定要棄她而去 接著便展開長達數月的爭戰：爭房子、現金和孩子的監護權 但現在她發現一個人也不錯，獨立的滋味很好：「我已經不想他，一點都不在乎他了。」 但此刻她的眼睛卻湧起淚水

～〈EQ〉丹尼爾高曼

—— 文／陳世昌 ——

攝影／吳錫文

一個人的一生中有著太多自己無法解答的疑問，從孩提到長大成人，從幼稚的問題到複雜難解的人生大事，大部份人都只能在最後解決一些麻煩而已，其餘的大多數問題則隨著生命的終結，而成為來世的無形負擔。

解決問題，得真智慧

解決問題須要智慧，但是反過來說，一個人就是從解決問題中得到智慧，如果你始終迴避問題，不願意花腦筋自己去思考對策，那麼，你的智慧必定很難得到成長，雖然，要解決問題是需要耐心和毅力，但是大部份的人卻認為，只要動動嘴巴去請教別人，或是花些錢走旁門左道還是比較省事，反正只要問題能夠解決就好了，何必花那麼大的精神在這上面呢？所以，他們的心智始終停留在情緒的作用上，而很難拓展到智慧的層次。

人生大事，對治情緒

很多人面對問題是用情緒，情緒是我們的麻煩，用「麻煩」去面對問題，就會造成禍害，現在流行的一個術語「EQ」，就是在提醒大家，沒有在情緒智商（EQ）上下功夫的話，那麼再高的IQ，也無法真正改善生命的品質，一個人的聰明才智，不一定就是他的真正內在智慧，所謂「聰明反被聰明

誤」，就是要我們在聰明、情緒、智慧三件事上，有一番深入的體認，情緒是須要磨鍊轉化和疏導，把情緒制伏在智慧之下，不要讓情緒超越在智慧之上，情緒太過於放任的話，就會變成我們的壞脾氣，使我們在做人處事上經常遇到麻煩，所以，情緒必定要加以控制和轉移，透過「靜心」「內觀」「行為瑜珈」（一種向聖者行止模仿的訓練），日以繼夜和情緒對抗，那麼在一段時間後，就會看到成果，情緒是非常麻煩的東西，你看不見、聽不到它，但它的破壞力極大，修行人花在對抗情緒的時間上應該要多一些才對，只是大家總以為在唸經念佛號上多用功，而卻任由情緒在內心流竄，這種方式應該要加以調整。

另外，聰明才智是獲取名利的途徑，但世間的聰明人很多都無法通過大局勢演變的嚴酷考驗，再聰明的人也無法和命運與人生的生老病死相對抗，聰明人為人生創造幸福與財富，但有智慧的智者，卻為人生帶來祥和與喜悅，因為情緒和聰明才智，往往無法真正解決問題，而智者卻可以不被人生的麻煩所苦，智者勇敢的承擔問題、去解決、去思考，不假手他人，完全由自己在掙扎、矛盾、衝突之中突破自己的情緒和自以為是的「假聰明」，所以，修行人應該痛下功夫，在情緒、聰明和智慧三件事上好好的去苦修，這樣才是真修行。☸



▲情緒和聰明才智，往往無法真正解決問題，但有智慧的智者，卻可以為人生帶來祥和與喜悅。

西藏生死書

世人生死事大，汝等終日只求福田
不求出離生死苦海，自性若迷，福何可救？
～六祖壇經

THE TIBETAN BOOK OF LIVING AND DYING Sogyal Rinpoche

孔夫子曾經說過：「不知生，焉之死。」
推其理，也就是說：「知生者，知死；知死者，知生。」
但到底什麼才是「知」的總綱與重點呢？

書名：西藏生死書／作者：索甲仁波切／譯者：鄭振煌／出版者：張老師文化

—— 文／陳守強 ——

「活」的品質決定「死」的品質，「死」的品質決定「生」的品質。「活、死、生」三者環環相扣、關係密不可分、是一體三面，這就是佛家所說的「因果法則」。有生必有死，有死必有生；生連著死，死連著生；生生死死，死死生生，循環不已，這就是佛家與包括基督教在內的無數其他宗教所說的「輪迴」。生與死的概念或表象，何歡？何懼？唯「品質」才是焦點、才是歡懼的主體。

「人」生有百年的生命算是長壽，一年三百六十五天，一天二十四小時，一小時六十分，

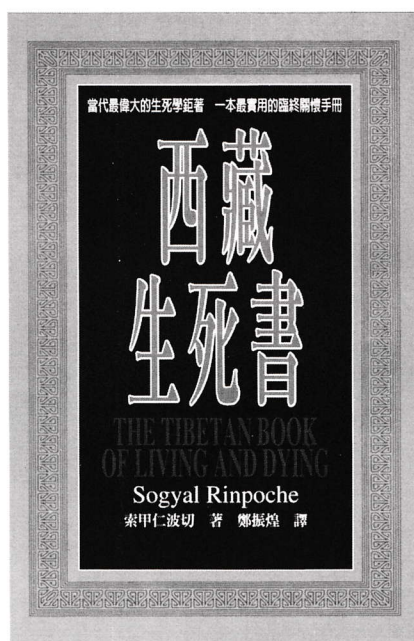
一分六十秒；百歲的一期生死總計三十一億五千三百六十萬秒，「生」與「死」之間的「活」就是這一秒又一秒累積起來的。高高興興的過活是一秒，不情不願的過活也是一秒，每一個人的這一秒都是一樣長短；但這每一秒到底怎麼過活的，其「品質」就是千差萬別、人人各有巧妙不同了。我今年已三十好幾歲了，將近十二億秒的生命已然逝去，不算不知道，算了嚇一跳！如果認真追究這已經逝去十二億秒的「品質」，那真的是嚇了一大跳！十四世達賴喇嘛在這本書的序言裡說道：「我們可以忽略死亡，也可以正視我們自己的死亡，……不過，這兩種方法都不能讓我們真正克服死亡。……如果我們希望死的好，就必須學習如何活的好；如果我們希望死的安詳，就必須在心中和日用平常間培養安詳。……在死亡的瞬間，儘管我們已經累積了各種各樣的「業」，如果我們特別努力產生「善」的心態，我們還是可以加強和激發「善業」，因而造成快樂的輪迴。」作者也在自序中說道：「在西藏，光靠轉世活佛的頭銜是不夠的，唯有『學問』和『修行』才能贏得尊敬。」故知這本書的目的就是要來引導人們「活」的有品質，「死」的有品質；最後，「生」的有品質。

示應化身，迴入生死園 煩惱林中，遊戲神通～往生論註

「佛」有十德：「如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、世尊。」從佛學習「活」的品質，佛是衆生最大的福田，佛接受衆生飲食、衣服、臥具、醫藥的供養，來成就衆生佈施的功德（應供）；佛是覺悟的聖者，具足出世間的究竟正智，可醫治衆生的無明心病（正遍知）；佛自度圓滿、度他圓滿，是絕對的知行合一者（明行足）；佛深切的了解世間衆生的剛強難調衆伏，佛以無比的慈悲與智慧，來引導、渡脫難生出生死的苦海（世間解、調御丈夫）；在這個娑婆世界，再也沒有人能超越佛對衆生的愛與包容（無上士）；佛圓滿的證量與功德，不論是在人間或天上，都是衆生所應該學習與效法的最佳典範（天人師）；三界中，佛最尊最貴（世尊）。因為佛「活」的品質是如此的好，所以佛的「死」稱為涅槃，其實法身常住、不生不滅（善逝）；佛的誕生示現種種瑞相，其實法爾如是、不來不去（如來）。南無釋迦牟尼佛！生與死之間，您作了最完美的演出！

各隨衆生根器大小，愛樂修學 遠離生死，解脫安樂～巨力長者所問大乘經

孔夫子曾經說過：「不知生，焉知死。」推其理，也就是說：「知生者，知死；知死者，知生。」但到底什麼才是「知」的總綱與重點呢？綜觀這本書，雖然作者說這本書是用來說明和補充「西藏度亡經」的，然而，它反覆強調「愛、慈悲、智慧」這三者，是每個人不可以不「知」的；而且要在活著的一生當中，利用每一個「當下」反覆的去練習，一直到當「愛、慈悲、智慧」成為你的第二天性，成為你自然的情緒反射為止，到那個時候你就可以生死無懼了！以悲智的心活在每一個當下，這是多麼崇高的境界啊！其實，每一個「當下」淺顯來說就是一秒又一秒的時間、心識中一念又一念的念頭所串成的；難怪觀世音菩薩會在普門品裡說：「心念不空過，能滅諸有苦。」，而「大慈大悲、救苦救難、廣大靈感」就是菩薩讓心念不空過的不二法門！佛子啊！您也來算一算您已經花了多少「秒」的生命？它們的「品質」如何？希望您的答案是「好加在」而不像我是「嚇一大跳」！南無愛！南無慈悲！南無智慧！願衆生「學佛」所活！願衆生都能有個「快樂」的輪迴！☸



如來得涅槃船
周遊往返
濟度衆生
故能於彼生死海中得作船師
～大般涅槃經義記



作者簡介：

索甲仁波切（Sogyal Rinpoche）

出生於西藏，由本世紀最受尊敬的上師蔣揚欽哲仁波切養育成人。後來被上師認出是拖頓索甲（達賴十三世的上師，也是蔣揚欽哲的上師）的轉世。

1971年至英國劍橋大學專研比較宗教學，1974年開始弘揚佛法。在歐美各國生活、教學已二十多年，使他通達西方的心靈。由於他思路清哲、從容自在、幽默風趣，傳法時深受聽講者的歡迎，成為許多國家的佛學中心與佛教團體的負責人或指導者。

他為繁複的現代世界發展出一套解說西藏佛法要義的方法，《西藏生死書》的問世，更使他獲得各國至高的尊敬與喝采。

索甲仁波切將所創設的佛學中心命名為「本覺會」（RIGPA），提供各種佛學與修練課程，並舉辦工作坊，將西藏智慧與當今議題及訓練相互結合，希望超越種族、宗教、文化與心理的障礙，直指本心，弘揚佛法。



西藏佛教 寧瑪派的 大圓滿精義皈依境

論文提要：

西藏佛教的宗教繪畫——皈依境，藏語寫作tshogs shing（集會樹），或寫作tshogs zhing（資糧田、福田）。哪個是最先使用？不得而知。若依其以樹木形狀表示己派系譜看來，或許tshogs shing（集會樹）要來得早。

西藏的宗教繪畫，俗稱唐卡（thang ka / ga，卷軸畫）；不用說，皈依境是唐卡作品的一種。唐卡作品給人的印象，是色彩鮮艷、人物栩栩如生、草木雲彩寫實自然、寂靜尊柔和形態、忿怒尊面目猙獰震懾人心等等。

大圓滿精義皈依境內容，可以分成樹木的觀想、蓮華生大士、一切傳承上師、釋迦牟尼與三世諸佛、八大菩薩、聲聞眾、經藏、守護神與空行母、護法神的九大類。本文或許對大圓滿的實修觀想上，能有所助益。

—— 文／許明銀 ——
（輔仁大學教授）



一、皈依境是什麼？

與曼荼羅（maṇḍala）一道地，西藏佛教美術有代表性的種類之一有皈依境。以西藏語有寫成tshogs shing（集會樹）的情形，與拼成tshogs zhing（資糧田、福田）的情形。前者是來自以根本上師為中心，三世諸佛與歷代上師、守護神（yi dam，本尊）、護法神（chos skyong）等集會於樹木形狀的形態之稱呼；而後者是從觀想、禮拜供養此，變成無限福德資糧田（福田）的功德面來看的（註一）。

西藏佛教標榜著是印度佛教的直系，以印度以來連綿不斷的師資相傳系譜而自豪。因此，各宗派為了誇示己派的正當性，喜好以創始者為中心，描繪出印度以來相傳不斷的歷代上師、守護神等的佛畫（thang kha，唐卡）。而且都是以繁茂的樹木圖樣來表現，這或許意含著祈求己派的法系繁榮之意思在。

在修行上為了得到開悟，必須具足福德與智慧的二種資糧。行者哪怕遇到多麼甚深、殊勝的法，若無累積足夠的福德也很難有所成就。因此，印度密教產生了向阿闍梨獻上莫大的布施物，以彌補弟子福德

不足部分之習慣。西藏佛教亦沿襲此一慣例。

財物上的布施除了為了使弟子積福德之外，亦有掃除弟子心生慳吝、貪有之習染。但是在修行路上，弟子的財力有限，獻上莫大的布施有時亦無能為力。此時，供養、觀想皈依境，即是透過自己的根本上師，將三世諸佛、代代相傳的上師功德具體地呈現在自己的心中，而獲得修行上的福德資糧。因此，皈依境與代表西藏佛教各宗派的修行有密切的關係，且都是作為它的前行（sngon 'gro，加行、預備階段）來觀想的。

二、皈依境的種類

具有代表性的皈依境，格魯派（dGe lugs pa）有《道次第》（Lam rim）的皈依境，與供養上師（bla ma mchod pa）的皈依境兩種。前者以釋迦如來，或是以採用釋迦面貌的根本上師（rtsa ba'i bla ma）作為本尊；後者以宗祖宗喀巴（bTsong kha pa, 1357～1419），或是以採用宗喀巴面貌的根本上師作為本尊。寧瑪派（rNying ma pa）有《悟境精義》（kLong chen sning thig）的皈依境。噶舉派（bKa' brgyud pa）有把根本上師觀

想成金剛薩埵面貌的皈依境（註二），以及希解派（Zhi byed pa）有斷（gcod）的皈依境等（註三）。

這些皈依境就連最細膩部分，在配置與圖像記述（iconography）上都有規定，若說明其中每一個圖樣的話，定能理解西藏佛教史的概要；不用說，皈依境在行者的觀想修行上是絕對必要的。

由於本人目前只擁有寧瑪派的原典可資利用，故本文只處理寧瑪派的皈依境，其餘的則略掉不提了。

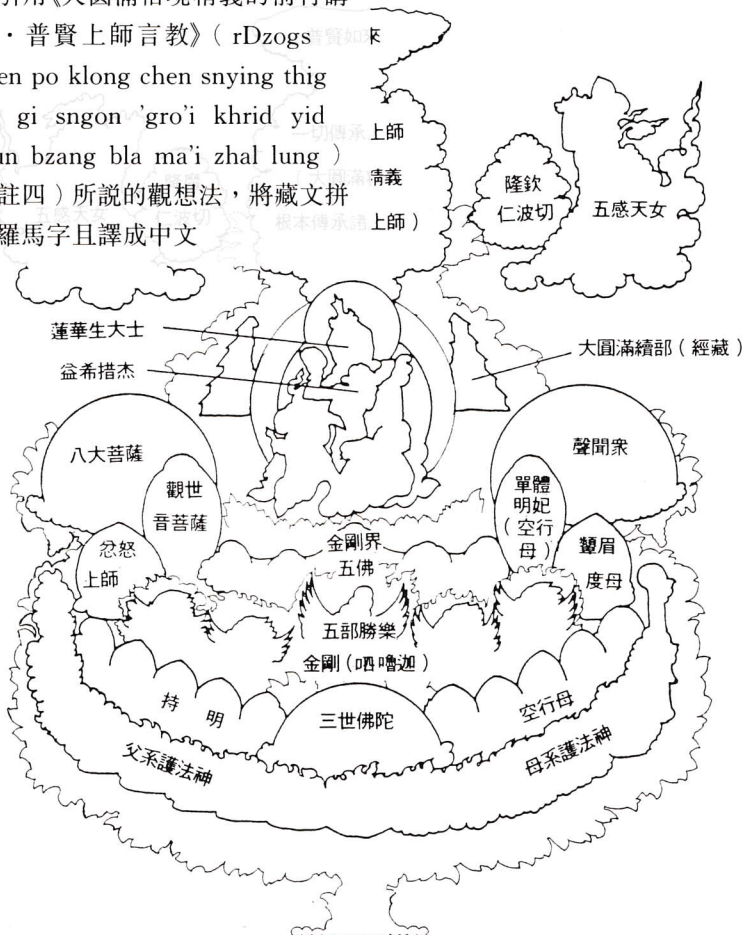
三、《悟境精義》皈依境的內容

《悟境精義》（kLong chen sning thig，音譯為《隆欽寧提》），是西藏佛教寧瑪派的重要伏藏（gter ma）之一；雖冠上隆欽（kLong chen）的名字，但是實際上是吉美嶺巴（'Jigs med gling pa，意譯為無畏洲，1729～1798）的《心間伏藏》（dgongs gter），所以可以看做是他的著作。在《悟境精義》的正文內未提及皈依境的觀想，不過，以寧瑪派的開祖蓮華生（Padmasambhava）為中心，為了接受三世諸佛、守護神（本尊）、空行母、護法神的保佑，觀想這些佛、菩薩現前，以作為前行來實修的。

該圖樣在中央大大地描繪出採用蓮華生面貌的根本上師，上部是大圓滿（rDzogs chen）的歷代祖師，左右是諸菩薩、聲聞眾，下部配置著寧瑪派的守護神、護法神等。在許多寧瑪派的宗教繪畫中，本作品是最受歡迎的作品之一，可以說是特別普及的題材。

《悟境精義》的皈依境，也被稱做《大圓滿精義》（rDzogs chen sning thig）皈依境，有關它的前

行原典有各種的系統而未一致。本文引用《大圓滿悟境精義的前行講義·普賢上師言教》（rDzogs chen po klong chen sning thig tig gi sngon 'gro'i khrid yid Kun bzang bla ma'i zhal lung）（註四）所說的觀想法，將藏文拼成羅馬字且譯成中文



大圓滿精義皈依境
（悟境精義皈依境）

（本圖參考：凱尊桑波上師·中澤新一合著《虹的階梯》，平河出版社，1981年7月發行，168頁作成。）



(1) 樹木的觀想

/ skyabs 'gro'i skabs su rang
nyid 'dug pa'i sa phyogs 'di dag
thams cad rin po che sna tshogs
las grub pa'i zhing khams mdzes
shing yid du 'ong ba la lung 'bar
'bur gshang gshong gi rnam pa
med pa / me long gi ngos ltar
'jam pa / de'i dbus su rang gi
mdun du dpag bsam gyi sdong
po yal ga lnga ba lo 'dab me tog
'bras bu rnams kyis shar lho nub
byang gi nam mkha'i dbyings
thams cad khyab pa / [yal 'dab

thams cad la rin po che'i dril g-
yer 'phyangs 'phrul sna tshogs
pas brgyan pa /] (註五)

在皈依時，自己所在的這些大地
都是由各種珍寶所構成的淨土，美
好，無山、谷與凹凸、起伏不平形
狀，似鏡面般柔軟；在那中央、自
己的面前，如意樹幹以五根樹枝、
樹葉、花瓣、花兒與諸果實，遍滿
東·南·西·北的一切虛空界；在
所有的枝葉垂下珍寶〔作成〕的小鈴
與響鈴，以各種幻化嚴飾。

(2) 蓮華生大士

/ dbus cung zad mtho ba'i
steng du seng ge chen po brgyad
kyis btegs pa'i rin po che'i khri
padma nyi ma zla ba'i gdan gsum
brtsegs kyi steng du ngo bo dus
gsum sangs rgyas thams cad 'dus
pa'i ngo bo mtshungs med thugs
rje'i gter mdzod dpal ldan rtsa
ba'i bla ma yin pa la rnam pa O
rgyan rdo rje 'chang chen po sku
mdog dkar la dmar ba'i mdangs
chags pa / zhal gcig phyag gnyis
rgyal po rol ba'i stabs su bzhugs
pa / phyag g-yas gser gyi rdo rje
rtse lnga pa bsdig pa'i tshul gyis
'dzin cing / g-yon mnyam bzhag
gi steng na ka pā la bdud rtsis
bkang ba 'chi med tshe'i bum pa
'chi med ye shes kyi bdud rtsis
gang ba dpag bsam shing gis kha
rgyan dang bcas pa 'dzin pa yum
Ye shes mtsho rgyal dkar mo
khri thod 'dzin pa dang gnyis
med du 'khril ba sku la zab ber
chos gos phod ka gsol ba dbu la
pad zhwa mnab[s] pa

在中央略微高的上面，由八頭大
獅子所擎起的寶座，在蓮華·太陽
·月亮三個所疊起的座上，自性是
集合了三世一切諸佛的自性，是無
比大悲寶藏具德根本上師，而容貌
偉大的鄔堅金剛持（＝蓮華生），
身色白色且出現紅色光彩。一面二
臂，以王者遊戲姿勢坐著。右手持
黃金的五鉗金剛杵表示威嚇的姿態

，而且左手在定印的上方，持頭蓋
骨以甘露裝滿不死的長壽瓶，連同
拿著以不死的智慧甘露注滿的如意
樹瓶口飾物。與白色明妃·益希措
杰（Ye shes mtsho rgyal）拿刀
、頭蓋骨，無二地纏繞。身上鬆垮
垮地穿著法衣·咒士衣，頭上戴著
蓮花帽。



(3)一切傳承上師（註六）

/ de'i spyi bor brgyud pa'i bla
ma thams cad tho brtsegs kyi
tshul du gsal gdab dgos pa la /
rgyud sde spyi'i rgyud pa'i bla
ma grangs las 'das kyang /
khyad par rdzogs chen snying
thig rtsa ba'i brgyud pa / chos
sku Kun tu bzang po / longs sku
rDo rje sems dpa' / sprul sku
dGa' rab rdo rje / slob dpon
'Jam dpal bshes gnyan / gu ru
Shri sim ha / mkhas pa Jñāna-
sūtra / paṇ chen Dri med bshes
gnyen / O rgyan Pad ma 'byung
gnas / chos rgyal Khri srong
lde'u btsan / lo chen Vai ro tsa
na / mkha' 'gro Ye shes mtsho
rgyal te thugs sras rje 'bangs
grogs gsum / kun mkhyen
kLong chen rab 'byams / rig
'dzin 'Jigs med gling pa rnams
rang rang gi rgyan dang cha lugs
rdzogs pa / gong ma'i bzhugs
gdan la 'og ma'i dbu ma reg tsam
du tho brtsegs bzhugs par bsgom
/

在他的頭頂上，必須回憶成一切
傳承上師配置重疊的情形；全部續
部的傳承上師無數，而尤其是大圓
滿精義的根本傳承——法身普賢如
來（chos sku Kun tu bzang po）
、報身金剛薩埵（longs sku rDo
rje sems dpa'）、化身極喜金剛（
sprul sku dGa' rab rdo rje）、阿
闍梨妙吉祥友（slob dpon 'Jam
dpal bshes gnyen）、師尊吉祥師
子（gu ru Shri sim ha）、智者智
經（mkhas pa Jñānasūtra）、大
學者無垢友（paṇ chen Dri med
bshes gnyen）、鄔堅蓮華生（O
rgyan Pad ma 'byung gnas）、法
王赤松德贊（chos rgyal Khri
srong lde'u btsan）、大譯師毗盧
遮那（lo chen Vai ro tsa na）、
空行母益希措杰（mkha' 'gro Ye
shes mtsho rgyal）的心傳弟子·
君臣三友（rje 'bangs grogs gsum
）、一切智者隆欽饒絳（kun
mkhyen kLong chen rab 'byams
，1308~1363）、持明吉美嶺巴（
rig 'dzin 'Jigs med gling pa）等
，圓滿各自的裝飾與服裝，前者的



坐墊不觸及到後面的頭而配置重疊地修行。

(4)釋迦牟尼與三世諸佛

de'i mdun gyi yal ga'i steng du
sangs rgyas Shākya thub pa la
'khor bskal pa bzang po'i sangs
rgyas stong（註七）gis bskor ba
/ thams cad kyang sku mdog
dkar ser dmar ljang mthing ga
mchog gi sprul sku tshangs par
spyod pa'i cha byad can dbu la
gtsug tor dang zhabs la 'khor lo
la sogs mtshan bzang po sum cu
rtsa gnyis dang dpe byad bzang
po brgyad cus spras pa / thams
cad kyang zhabs rdo rje skyil
krung gis bzhugs pa /

在那近前方樹枝的上面，眷屬·
賢劫千佛圍繞佛陀釋迦牟尼。一切
白黃色·紅綠色·天藍色殊勝化身
，具有梵行者的裝束；頭上有頂髻
，腳以千輻輪等三十二相與八十種
好裝飾。一切都是腿以金剛跏趺坐
。





(5) 八大菩薩

g-yas kyis yal ga la byang
chub sems dpa' nye ba'i sras
chen brgyad la 'khor byang sems
'phags pa'i dge 'dun gyis bskor
ba thams cad 'gro don skyo dub
dang bral ba'i brdar / zhabs
gnyis mnyam pa'i stabs kyis
bzhengs pa / longs spyod rdzogs
sku'i chas bcu gsum gyis brgyan
pa /

在右方樹枝，眷屬・菩薩聖眾圍繞菩薩・八大菩薩，全部利他無厭倦之姿勢，雙腳以一致的姿態站立。以十三種報身的裝束嚴飾。



(6) 聲聞眾

/ g-yon gyi yal ga'i steng du
nyan thos mchog gnyis la nyan
rang 'phags pa'i dge 'dun gyis
bskor ba / tshangs par spyod
pa'i byad can / [thams cad
kyang sku mdog dkar po / sku
la chos gos rnam gsum gsol ba /
phyag na 'khar gsil dang lhung
bzed sogs bsams pa / zhabs
thams cad bzhengs pa'i stabs
kyis bzhugs par gsal gdab /] (註八)

在左方樹枝上面，聲聞・獨覺聖眾圍繞聲聞二勝〔舍利子・目犍連〕。是比丘的裝束，全部都是身色白色。身上穿著三種法衣，手裡拿著錫杖與鉢等。回憶腿都是以站立姿勢站著。



(7) 經藏

/ rgyab kyi yal ga'i steng du
'ja' 'od kyi dra 'mig gi klong du
ma dam pa'i chos dkon mchog
glegs bam brtsegs pa'i rnam pa
can la ā li kā li'i sgra sgrogs pa /
rdzogs pa chen po'i rgyud 'bum
phrag drug cu bzhi steng ma
byas te bzhugs pa /

在背後的樹枝上面，虹光的格子中央，疊起正法寶經函，且發出元音字與輔音字的語音。大圓滿的十萬六十四續部擺在上面。

(8) 守護神與空行母

/ O rgyan chen po'i dbu gtsug
tu chos sku Kun tu bzang po nas
bzung ste drin chen rtsa ba'i bla
ma la ma thug gi bar gyi rdzogs
chen brgyud pa'i bla ma rnam
gong ma'i gdan khri la 'og ma'i
dbu ma reg (註九) tsam du
bzhugs pa / O rgyan chen po'i
sku'i mtha' bskor du steng gi cha
la rtsa brgyud kyi bla ma / bar
gyi cha la yi dam lha tshogs /
'og gi cha la ma dang mkha' 'gro
/

在偉大的鄔堅（＝蓮華生）的頭頂上，從法身普賢如來起，未碰到深恩根本上師之間的大圓滿傳承諸上師，坐在靠前的座位僅僅未觸碰到後面的頭上。在偉大鄔堅的身體周圍，〔其〕上部是根本傳承上師，中間部分是本尊（yi dam）・諸天會眾（lha tshogs），底下部分是明妃與空行母。



(9)護法神

/de dag gi bar mtshams kun tu
ye shes dang las la grub pa'i
chos skyong pho rgyud thams
cad zhal phyir phyogs nas dam
chos byang chub bsgrub pa'i 'gal
rkyen bar chad thams cad bzlog
pa dang phyi'i bar chad nang du
mi gtong ba'i phrin las mdzad pa
/ chos skyong mo rgyud thams
cad zhal nang du phyogs pas
dam chos byang chub bsgrub
pa'i 'gal rkyen bar chad thams

cad bsrung ba dang / nang gi
dngos grub phyir mi btang ba'i
phrin las mdzad par bsam /

在那些之間，由一切智慧與事業
所成就的一切父系護法神臉朝外，
而扭轉一切成就正法・菩提的逆緣
障礙，與進行外部障礙不進入內的
事業。一切母系護法神臉朝內，守
護一切成就正法・菩提的逆緣障礙
，與進行內悉地（成就）不在外部
的事業地思維。



四、結論

將上述的皈依境清晰地觀想之後
，再觀想在自己的右方是今生的父
親，左方是母親，前面是任何對自
己懷瞋恨的仇敵，以及以損惱的二
魔為首和三界、六道衆生的一切有
情，如聚會於市場般安置在大地的
表面上。他們都和你同樣地面向這
皈依境，以身・語・意虔敬地皈依
，祈願在修行道上能助一臂之力。
你向聚集在這皈依境的諸上師、佛
、菩薩等立下誓願說：從今日此時
起，到獲得開悟解脫的那一天為止
，須仰仗你們邁向修行之路。

大圓滿（rDzogs chen）的密教
體系，在八世紀由出生北印度的蓮
華生大士（Padmasambhava）與
無垢友（Vimalamitra）等帶入西
藏，以後在十四世紀由西藏偉大的
思想家・行者隆欽饒絳巴（kLong

chen rab 'byams pa, 1308～1363
），加以組織而集其大成。今日西
藏佛教只有寧瑪派傳承此一教說，
大圓滿是它的核心教法、最高的教
義。

至於大圓滿法有二種傳承方式，
一者是透過來自印度成就者的直接
口傳而連綿傳承下來者，此為「佛
說」（bka' ma）；另一者是後世
卓越的宗教天才們在神祕的靈感中
，再發現以往任何人無法理解的教
說或為人們所隱藏的教法，此為「
伏藏」（gter ma）。我們這裡處
理的大圓滿精義皈依境，是屬於這
種伏藏類的一種。這大圓滿精義皈
依境的密教體系，透過十八世紀偉
大的密教行者吉美嶺巴（'Jigs
med gling pa, 1729～1798）而再
發現的，它是在許多的大圓滿法伏

藏之中，最有名、最為人熟知的；
很多的修行者透過此一體系來修行
，以期達到大圓滿的境界。

這幅皈依境是按照規定，很忠實
地描繪出修行上的整個觀想系譜，
因此，與儀軌一道地實修，相信能
獲得法益、法喜的。當然先決條件
得做好前行（預備階段），聚足福
德資糧，跟隨合格的具德上師求法
等，自不在話下。再者，從西藏佛
教的任何皈依境，可以看出其綿延
不斷的法源，藉著歷代傳承上師的
加持力（byin rlabs），行者具足
信心且可獲得不可思議的體驗。毫
無疑問地，皈依境本身便是一件佛
教美術作品中的傑作；一般人仍然
會被它的細緻筆法、生動鮮艷的色
彩所吸引、迷住的。☉

註釋：

（註一）：以藏文tshogs shing，可譯成
“集會樹”，且考慮到該作品的樹木形狀
，或許以“集會樹”稱呼最為恰當，不過
，顧慮到大家一致的講法，乃沿用“皈依
境”一詞的。

（註二）：噶舉派以“大手印”（Phyag
rgya chen po）為核心教法，其前行的
皈依境範例不太多；大抵是從歷代上師
依次為帝洛巴（Telo pa）、那諾巴（Na

ro pa, 1016～1100）、彌勒巴（Mai tri
pa）、瑪爾巴（Mar pa, 1012～1097）
、密勒日巴（Mi la ras pa, 1040～1123
）、岡波巴（sGam po pa, 1079～1153
），以後依派別而不同。

（註三）：現在作為宗派的希解派只不過
是微小的存在，不過，寧瑪、噶舉、
格魯派等其他宗派的阿闍梨很多是修行
“斷”的修行者，其教法根植於其他教派
之間，故也留下很多的皈依境作品。

（註四）：巴竹，吉美卻旺（dPal sprul

'Jigs med chos dbang, 1808～1887）著
《法要導讀——普賢上師言教》（藏文）
，康區名人名著選叢書，四川民族出版
社，1993年10月第四刷。本文內容在
《zur rgyan》，pp. 606～609。

（註五）：[yal……brgyan pa /]，此段
原文依據田中公明《詳解河口慧海コレ
ション（收集品）——チベット・ネパ
ール佛教美術》（佼成出版社，1990年7
月），p.70補入，譯出。

（註六）：同註五、前引書，pp.72～73

補入、譯出。

（註七）：同註五、前引書，p.73作「
stong rtsa gnyis la sogs phyogs bcu dus
gsum gyi sangs rgyas rnam kyis bskor
ba」，則漢譯作“一千二佛等十方三世諸
佛圍繞”。因此，這段小標題作“釋迦牟
尼與三世諸佛”。

（註八）：同註五、前引書，p.74補入、
譯出。

（註九）：原書，609頁第一行，藏文作
rigs，恐有誤植，茲改作reg。

自性大海的呼喚

文／伊凡 圖／周玉卿

那衣鉢付之一炬之後，大火熊熊猖獗
卻也燒不到一絲衣鉢，只見衣鉢五色相鮮
該紅的紅，該白的白，火舌燒不破衣鉢
薪火燃盡之時，衣鉢如故

中印度的迦勝國。

月夜，是那麼的昏暗不明，因為雲層的加入，月亮只好退後一步了！

而天空，是那麼的空白；夜色撩人的黑，衆生的心顯得那麼的劇跳、那麼的不安份……

迦勝國王設禮供養廿五祖婆舍斯多，在場有一位外道，自稱「無我尊」，在一個這麼不平靜的夜色，祖師面對在衆賓客，他仔細端詳這個人，此人看起來好驕慢狂妄，見他身材壯碩，身形如虎，面目可憎，眼神眉間的轉處，總帶著一股「天下我最大」的睥睨樣兒，讓人望而生歎。

此君，先前為迦勝國王的心腹宗師之一，原本頗得受寵，倍受禮遇，而今見國王座上之賓，竟是何方來的野和尚！也不是什麼聞名遐邇的名號，於是，無我尊心中不爽，也不服，更是嫉妒難平，遂要與祖論義，一較長短。

沒有相對立 何以叫辯呢？

果真，當他開口問話時，祖師不是無言，就是不答，總之所有的辯論，如果只有一方，而沒有兩方的相對立，又何以叫辯呢？

所以，無我尊暗暗叫道：「你這小子，也不過如此爾爾！」但又覺

不夠，乃向前對婆舍斯多又道：「你看！我無我尊者，正謂『講解默論，也是離不開言說』！」

祖師歎道：「那你又真的了解勝負的意義嗎？」

「當然，我當然明白不爭勝負，但取其義就是啊！」無我尊理直氣壯，聲音莽撞。

祖又問：「那麼，你又以什麼標準為義？」

「當然是無心為義啊！」無我尊更是目光如豆。

「好，你既說出是無心為義啊！那你此刻既已無心了，又那裏來的心，來持說這個義呢？」祖冷冷直逼。

無我尊猛一起身，有點惱怒，急忙道：「我說無心，當名非義啊！」

「是，你現說無心，當名非義；我又說非心，當義非名。」

無我尊者一愣，良久才忿怒一張臉嚇道：「你瞎辯嘛！既然『義』，不是名相可以作解的，那麼，又有誰來辨別分說這個『義』呢？」

祖又逼進：「是啊！所以你說名相非義，那現在所說的名，究竟是何名？」

「為辨別非義，所以才叫做無名啊！」

祖再進：「名既非名，那麼義也非義，所以到底辯者是誰？誰是辯說『名』或『義』的人呢？如果不知

是『誰』來辯論，那麼，又有什麼東西，可以被辯論的呢？」

以上一來一往，一逼一退，總共往返了五十九次，其實這五十九次，根本是祖師捨命陪此君，此君根本尚未放下「我」這個名相、身段，沒有看破我執，更無法卸下法執，當然更不可能放下空執，而真正進入「無我」的證道，所以正如同大多數人一樣，抓著文字，在那邊用腦筋的見聞覺知，去揣摩、去會意，這都是六識的識神，在那邊搬弄是非而已。

此君尚未看見自己的本性，只是抓著學來的、模仿來的感覺，在那邊感覺來感覺去，殊不明白，當你一開口，當你一思慮，當你一提筆，如果不是『當下』的從自性清淨本體，所流出的話，一切的論義，都是大八哥，反而愈學愈顛倒，愈學愈離開本心。

因此，一開頭，此外道君的貪瞋癡，就已佔滿了他的六識，試說他一開始就反其道而行了，又怎麼會返原，返回本心呢？

五十九次的論說，祖師慈悲，陪他玩了五十九回的家酒，陪他瞎辯了五十九回，回望，窗外的天邊，有一輪昏澀朦朧的月亮，啊！天色已不早了，這時，無我尊降伏了，他終於閉住嘴巴，無法開口再攻任何一文一字了，他大概也已抓到了一點點訣竅了。



▲如果能夠在累世的自我淨化中，看破、放下、捨得、直超善與惡二邊見時，就會自入本心。

然婆舍斯多，突然眼神肅穆，神色黯然，合掌長吁道：

「啊！是我師父師子尊者，今日遇難，唉——」

即刻，匆匆拜別迦勝國王，向南行，來到南天，帶著悲傷哀悼的心情，潛隱山谷。

當時國王名叫天德，天德國王也不免俗，好意迎請婆舍尊者，宮中有二王子，大王子叫德勝，名不實，不但不德勝，而且生暴兇殘，且淫力充沛。

二王子名叫不如密多，這一位不如密多王子，溫文儒雅，但小時候為疾病所苦，所以看起來比較祥和可親。

兩位王子的遭遇及個性，完全迥異，國王請示因果，尊者也為他開解，這時，真是情況不妙，又有半路殺出的魔術師，其實是那種邪門左道的咒術師，心中嫉妒尊者，乃潛置毒藥，於尊者的飲食中。

婆舍斯多那有不曉，但卻飲而食之。這一段故事情節，除了說明祖現神通示現之外，世人愚痴，無明惑媚本性，祖師如果不是權巧降伏，又能趕盡殺絕嗎？當然不能。

情節跳過，此咒術師，後來已改過自新，隨祖出家了。

時光飛逝，匆匆輪迴，又已六十年咻過去了。

六十年後的世界，對此國百姓，也是一共業的受害者，話說兩位王

子當中，好死不死的，當然是兇殘的德勝即位。

德勝當國王，再加上寵信那些以咒術起家的外道，以致於有一天，他又要非難婆舍斯多了。

但不如密多王子進諫。

「把他打入囚牢，我不要再看見他！」德勝王下令。

德勝王問祖道：

「我國一向是肅絕那些妖言惑眾的人，你自從我王迎你入宮以來，六十年的供養，我看你也沒有什麼奇能異事嘛！我現在不妨問問你，到底你所學、所傳的是那一宗派啊？」

祖正色道：「王國自昔以來，的確不曾有邪法，而我所得證的，正是佛宗。」

「佛宗？」德勝王忿怒的雙眼，逼出兇光，厲聲道：「你在說佛嗎？太離譜了吧！自佛滅後，也已有一千兩百年了，佛已入滅了，你說你是佛宗？胡說！你的師承何處得來？」

祖回道：「自飲光大士，親受佛印可，輾轉傳承，一直到我的師父廿四祖師子尊者，再傳予我！」

德勝王更是怒眼大瞪：「什麼！你說那個師子！天哪！我聽聞他是死於非命，你看！你的所謂什麼師父，都不能免於刑戮之災了，那你所謂的佛宗，還有臉傳承於後人嗎？」

祖道：「你有所不知，自性清淨與因果無關，因果是因眾生迷了，所以造因結果，雪上加霜，霜上加雪，糾纏輪迴，不休不止，但如果你能夠在累世的自我淨化中，看破、放下、捨得，直超善與惡二邊見時，遇善不喜，遇惡不悲，遇境不生二元分別心，平常除了固定專修，還能夠行住坐臥藉事隨緣修外，你就會直入本心。了達因果——只會受報其色身，卻不障我們如如本俱不動的佛心。」

祖師突然一口氣演說至此時，咱們德勝王，倒真如一棒當下，打在他的腦門頂似，他有些失神了，他這個失神的神情，正是他受到撞擊了，至此，他又上前一步，目光閃閃問祖：

「那——你有傳承的嘍？」

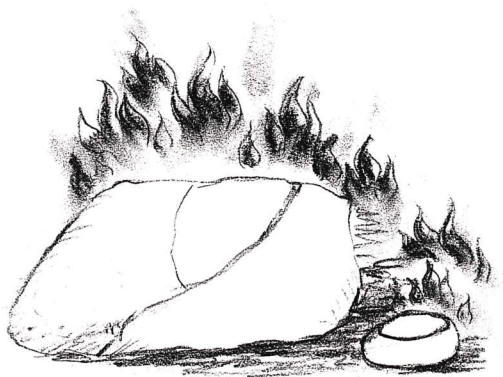
祖道：「我師難未發生之時，他就已有數，曾密授我信衣法偈，以顯師承！」

「真的？」王大驚，急道：「其衣何在？」

尊者見時機成熟了，乃於行囊中，示現祖師傳承的衣鉢。

德勝王真是非常震撼，但生性兇暴，即便有善的種子，在那邊沈浮，畢竟也要經過內心叢林的人天交戰、佛魔交扎，最後他下令：「燒掉它！燒掉它！」

德勝王真是可憐極了，他的魔性要燒掉它，但他的佛性，卻使他覺



▲大火熊熊猖獗，卻也燒不到一絲絲衣鉢，只見衣鉢五色相鮮，該紅的紅，該白的白。

得痛苦異常，所以，他幾近歇斯底里的亂吼亂叫。

可是奇事發生了。

那衣鉢付之一炬之後，大火熊熊猖獗，卻也燒不到一絲絲衣鉢，只見衣鉢五色相鮮，該紅的紅，該白的白，火舌燒不破衣鉢，薪火燃盡之時，衣鉢如故。

這下，再鐵齒的國王，再兇暴的君王，也不得不相信眼前的神蹟了，當場，德勝王追悔致禮，也就赦放了不如密多王子。

不如密多王子，想此一生，疾苦波瀾，他思忖，生為人間富宮，但這麼多年來，看盡了德勝王的人性貪瞋，更看透了宮中的生活，簡直一如活死屍一般，每天一日復一日的吃喝玩樂，當一名又一名的飲食男女，人生當中，也見過有人生，有人死的過程，但卻發現這些生死的場景，竟然快如閃電，如果一個人，生而不追求本佛真理的話，那麼，過客般的旅店人生，也就很快的玩完了啊！

「我要求出家！」不如密多王子跪祖求受戒。

祖問道：「你要出家，但是我要問你，你是為何要出家？」

不如密多拾起眼淚，神色俱定：

「我若出家，不為何事而出家。」

「

「不為何事？」

「不為俗事。」

「當為何事？」祖再相逼。

「當為佛事。」

「嗯！如此看來，太子智慧天至，必有諸聖降跡。」

二王子不如密多，從此出家。

六年侍奉，再於王宮受具戒，當修法之時，大地震動，頗多靈異。

一代祖師，又要傳人了，不如密多受偈。

「聖人說知見，當境無是非

我今悟真性，無道亦無理。」

祖道：「我已衰朽，怎可久留？你當善護正法眼藏，普濟羣有。」

「法衣仍可傳授嗎？」

祖道：「唉！密多，你說法衣衆人相奪，好像很真很難，其實法衣，只是假以證明傳承的脈絡而已，如果你本身無有難不難的問題，又何來的法衣，來證明傳承呢？說穿了，這衣鉢，只是化育十方衆生的精神象徵物，而已，而已啊！」

不如密多聞語，心有同感，作禮而退。

祖乃現神變，又是化三昧真火自焚，平地舍利，可高一尺。德勝王創浮圖而祕之。

此刻，乃中國朝代，東晉明帝太寧三年，乙酉歲也。

廿六祖——不如密多尊者現身了

話說廿六祖不如密多，南印度天德王的次子也，既受度得法，來到東印度，彼國國王名堅固，是信奉

外道的一位國王。

當時宮中，有一長爪梵志，是堅固王的幕僚長，善長魔幻咒術，兩人親自目睹到本國，將有一尊者，身上白氣環繞，此人將來宮中親見國王。

國王興奮又好奇：「這是什麼瑞相？」

長爪梵志預知祖將入境，他知道白氣貫繞，是一種徵兆，心中大驚，深恐國王向善，乃對國王媚言：

「這是魔來的徵兆。」

於是長爪梵志私下，即糾諸衆徒商議：「不如密多將會入城，你們有誰能攻挫他？」

有人就說：「我們衆兄弟們，各個都有咒術，可以動天地、入水火，怕他什麼！」

另一邊，祖師已到都城，先是見宮牆有黑氣環繞，心中有數，「小意思！」

直詣王所。

堅固王看到不如密多尊者，相貌端嚴，不禁好奇滿容：「師來為何？」

尊者道：「我來將度衆生。」

「用什麼度？」堅固王更是驚訝。

「當然各以其類不同，而有不同的度法。」尊者道。

長爪梵志聞言，莫不跳腳，心想這分明是在挑明，來度化他這一類的，即刻，即以幻法，幻化一座大



▲兩千五百多年以來，追溯古遙遠多少數不清的輪迴以前，我們在輪迴的故事中，當一名逃難在業力中的男主角、女主角。

山，想要震壓尊者頂上。

但尊者用指一彈，忽然，大山登地跑到彼衆頭上，眼看就要泰山壓頂了，梵志衆等尖叫驚怖，各個大叫：「啊哟！饒命！」

尊者愍其愚惑，再指之，化山隨滅。

神通不是真慧，幻化不是永恆不變的，禪宗至此，各個禪林高手，不在華山論劍，不在復仇起舞，更不在武林山頭各部派追追與殺殺，好了！祖師大德們神通也顯了，該說的也說了，不該傳授的也傳授了，但又有幾人，能收聽得到那來自自性大海的呼喚呢？

不過，祖師無法抱怨，說了你是聽不到，但如果又不說，你更聽不到，所以不如密多尊者，身為禪林廿六祖，但是又何奈，為真理而演說法要，是他的責任啊！

話說尊者，又是為國王演說佛法，到最後，他又說：

「此國，當有聖人，他會繼承我的志業。」

場景轉換，當時，有一婆羅門家的兒子，年方廿出頭，從小頓失父母，說來身世淒零，也不知自己的名字，所以只好自說自己叫繆絡。

人稱他為繆絡童子，常常大街小巷，沿街乞討度日，此童人雖貧窮，但往往出口令人詫異，例如人們會問他：

「你為什麼走得那麼急？」

繆絡童子就會回答你：

「你為何走得那麼慢？」

或有人問他：

「貴姓？」

他會回你：

「跟你同姓。」

人們常常被回答得滿頭霧水。

後來，時間到了，國王與尊者同車而出，兩位師徒之間，一個稽首於師前，一個目光如炬盯著門徒般不放。

尊者於是開口問他：「過去的事，你記起來了嗎？」

繆絡抬起頭來，他的額頭，有一點點汗珠，他的眼睛閃著光盈，他道：

「我記得遠劫以前，我與師同住，師為我演說『摩訶般若』，我轉而再繼續深入『修多羅』，今日師徒重逢，蓋契始於昔世的因緣。」

尊者凝視著繆絡童子，他看得很專注、很融入，那對視的目光，彷彿燃燒著光炬，那光炬非常大，非常劇，這一次師徒的對視，莫非有著歷史甚深的因緣，莫非有著法派殊勝的不同？如果有一天，你會知道你與宿世景仰的師父，在今生偶然相遇了，你又會如何？

如果你真是這個繆絡童子的話，固然你就會遇到你的老師，但你的老師如果正是你生命流變中的那一顆明星的引子的話——你又會如何？

老師不一定是明師，但明師一定是你的老師，你會如何？你會溫馴如貓，接受老師如沐春風的撫愛？或者你會亢奮難忍，激情勇敢的奔向前去，擁抱你的明師，並渴望明師能焚化你那內在善惡、無記業交加的種子呢？

師父，是要來對你做什麼呢？

師父，是要來給你什麼？拿走你的什麼呢？

師父，是要來拿走你不小心染上的毒品。

師父，是要來提醒你本來「自足自給」的真心。

並不是每一個人都能夠回到自性之家的，但也並不是每一個衆生不會回到自性之家的，殘缺也是菩提的美，沒有衆生，如何知道成佛？沒有弓，又如何成立箭？

衆生與佛陀是一體兩面的，沒有心中的魔性惡種，又那來分出佛性善種呢？祖師是要來告訴我們放下、放下，一切皆放，你一定要放，如果你不放，又怎麼知道你擁有什麼呢？如果你不丟，你又怎麼知道原來你有多少垃圾，從來也不曾發現到呢？

兩千五百多年以來，追溯古遙遠多少數不清的輪迴以前，我們在輪迴的故事中，當一名逃難在業力中的男主角，女主角，我們總是樂此不疲的相識、相愛、相纏、相捨……



▲月圓的喜劇，月缺的悲劇，我們在日蝕月蝕中躲躲藏藏。在每一回生命的盡頭，是這個無明又無明的火球、黑洞，一次又一次滾燙著我們的迷惘。

月圓的喜劇，月缺的悲劇，我們在日蝕月蝕中躲躲藏藏，在喜怒哀樂的星球中，一次又一次的輾轉玩耍，然而並不是每一回都那麼幸運的當天人、當人道，殷著我們的恩愛情仇，我們在每一回生命的盡頭時，總是血紅如弓，蒼白如箭，喘息如蟻，是這個無明又無明的火球、黑洞，一次又一次，滾燙著我們的迷惘，當我們不悔的跳入死亡的黑洞之中，已經很難，很難創造下一輪迴續集的角色了，也許下一世紀的下一輪迴，每隻動物、每個人、每條鬼，都幻化成同性戀的世界了！

所以，祖師要告訴我們，多少劫來，你不是你，我也不是我，所有的代名詞，都只是方便說，徒具假相而已！

但既然你不是你，我也不是我，那麼現在活著問的這個我，或你，或他，又是誰呢？又是誰呢？

當然是無明眾生，當然是尚未醒過來的未來佛啊！

話說師徒會面的場景，使得在場人士，也感動得落淚，一番涕零之餘，廿六祖轉頭對堅固王說：

「此童子非他，他就是大勢至菩薩也，而且繼他之後，還有兩人，以後這兩人，一人在南印度度化，一人的因緣轉在震旦，四五年之內，才返還此方。」

尊者說到此，即又對纓絡童子道

：「這樣好了，你就叫般若多羅吧！」

般若多羅，甘啣嚙，眼光銳利，大勢至菩薩化身，如此簡單，師付法眼藏，偈曰：

「真性心地藏，無頭亦無尾。

應緣而化物，方便呼為智。」

祖師傳承已，既刻告辭國王：

「吾化緣已終，當歸寂滅。願堅固王您能把持第一乘，不要忘記護持佛法。」

尊者跏趺而逝，化火自焚。

此刻，即中國朝代，東晉孝武帝太元，十三年戊子歲也。

禪宗廿七祖，般若多羅尊者

話說東印度的般若多羅，既得到師父的傳承，於是行化到南印度的一個香至國。

香至國，遠望，那大自然的鬼斧神工——天象山，還沈睡在晨霧中。

也許是太早的緣故，天象寺頂的佛燈，還頂著光，就在鳥未鳴、蟲未叫的寧靜中佇立著。

天象石下，有一身影，正如旋風般起舞。

此人舞劍的招式，非常快速，乍看之下，是一把劍，但細看才發現，那可是一支紮厚的棍棒。

瞧他面向東方，兩腿伸直並攏，腳尖朝前，兩臂垂於身體兩側，右

手持棍，立正姿勢作預備勢。

再看他頂平，頸豎，肩沈、身直，凝神聚氣，內慮全消，彷彿正在使整個精神，貫注到使棍的意境之中。

接下來，他已舞出花式，一棍在手，可說起落有致，有時快如秋風掃落葉的舞步，有時又如細雨抽絲般靜如處子的暫停，風一揚時，他又騰天舞棍，風一靜時，他已定住腳，收回棍棒。

此人是誰？

見此人身長約八尺，臉闊寬額，眉濃如帚，目大如鈴，鼻寬挺拔，目光炯炯有神。

約莫舞了一炷香的時間，他已汗流夾背，右臂閃著隱隱的抽麻，他將右手使勁拍打，就在此際，有人叫著：

「啓稟三王子，大王喚您回宮！」

」

「回宮？我才來没多久呢！」

「遠方來一聖僧，他要會見三位王子，大王要您速回！」

使者傳話，此三王子即刻回宮。

宮中，旭日東昇，素宴擺開，香至王和三位王子，還有遠方來的座上賓——般若多羅尊者，大家分賓主入座。

坐定，般若多羅有意，從桌上端起銀盤裡的明珠，一珠在手，他亮了亮明珠，笑道問：

「此珠圓明剔透，是你們父王贈



▲諸光中，智慧之光，才是無價之光。因為在諸明之中，心明為上，心中明白才是真正的光明。

送，想之是無價之寶，但有誰能受之呢？」

大王子月淨多羅，隨即站起來，這時二王子功德多羅，也隨之起身，兩人合掌一揖，恭敬回道：

「回稟師父，此珠圓明無瑕，不是世間凡夫所屬，即乃七寶之中最上乘之無價寶珠，如果不是師父您的功德大力，又有誰能授受得了呢！」

香至國王年事已高，見歷也長，聽到此番應對，不禁微笑滿意的點點頭。

但三王子菩提多羅，卻未置可否，即答道：

「稟師父，此寶雖為人間極寶，但仍只是世俗之寶物而已，不及諸寶之中，唯有法寶至上。」

眾等臉上吃驚，國王及兩位兄長，也朝三王子這般瞪大雙眼，彷彿期待他再說什麼！

菩提多羅停頓一會，又接著說：「此寶的光彩，也只是世俗之光，不是最奪目的光明，如果要論光彩，於諸光中，我說智慧之光，才是無價之光。且此珠你要說它是世間無價之明，我不認為，因為於諸明之中，心明為上，心中明白才是真正的光明。」

這個菩提多羅的一番論解，駁斥了世間七寶之尊的明珠，他以自姓的光明，比喻世間七寶之珠也不能比擬，不只如此，他又正色的道：

「再說這七寶明珠，如果說它有光明，那是不可能自己照明出來的，因為一顆明珠，要假藉世人的智光來讚歎，所以它的光明不能自顯，要人們去顯耀它的奪目，它的光明才能發揮，這正如同明珠本身，並不自知明珠；又如同寶貝本身，並不自知自己就是寶貝；一切都要假藉智慧之光、智慧之明、智慧之法，才能彰顯世間之珠寶——所以，說來說去，我說明師在上，您本有其道，其實自然顯現；如果凡夫眾生有道，心寶也會自然流現啊！」

人我最高 法性最大

一口氣，述說至此，真是語不驚人死不休，三王子的無礙口才，使得眾人心服口服，國王頻頻點頭，就連尊者也歎其辯慧超羣，於是尊者不免提起興來，再加問：

「那麼，在所有物相當中，何物是無相的？」

三王子眼也不眨一下，既答道：

「於諸物中，物本來就是物，那裏還有無相的問題！」

尊者即又問道：

「於所有物當中，何物是最高的？」

三王子馬上機靈閃電答道：

「於諸物當中，人我最高。」

「還有，於所有物中，何物最大？」

「於諸物中，是的，法性最大。」

到此，般若多羅心中有數，三王子菩提多羅博覽羣經，對於禪學諸法，深達本然，他的悟性與根機，了了明白，已經到了一代宗師的超凡之境地了，心想他的法嗣有了傳人了，接著對三王子道：

「你的名字叫做菩提多羅，但如果稱呼你菩提達摩，會更加貼切。」

「為何？」國王不解的問道。

「嗯。」般若多羅緩緩言道：「達摩，乃通大法寶之義也！」

「謝祖賜名！」菩提多羅一聞心喜，即刻雙手合十，匍匐一拜：「請祖賜我戒相，我要隨祖出家！」

祖師此刻又有些許的遲疑，心中有數，如果欲收菩提達摩，又想時下機緣未到，凡事因緣一定要恰到好處，不留些微的後慮，才能圓滿，凡事卻也不能操之過急，於是，遂將銀盤上的珠寶，一併退給香至國王，並說道：

「老衲四海雲遊，隨緣隨處轉法輪，行期未定，南北來來去去，飄忽無定，大王所相贈的人間七寶之尊，恐我攜帶身上，實在不便。達摩的出家因緣，當會來到。」

就這樣一段供養因緣，暫行告一段落，廿七祖般若多羅尊者，總算不虛此行了，他一轉身，龍行虎步，乍似飄然渺去！

第68問：要用何種心態修習禪定？

「修行」是聞、思、修，「聞」是聽聞正法；「思」是正思惟，思惟所聽聞的法，不是盲信，也不是懷疑；「修」是去實驗所聽聞的「法」，透過反覆的練習，用生命去驗證「法」，到最後才能確認「法」，透過「實修」得到的結論才是如實的「信」、竝立不搖的「信」，否則只是思想上的認同，八風一吹就倒。

一般人的「思」是胡思亂想，不斷的預期成果，透過「想像」（分別意識）來面對「法」，因為這樣「想」比較輕鬆，去「修」反而麻煩，這就是一般人的通病，「自我催眠」久了之後，就認為自己得到成就。

又有些人透過「實修」，用他所「認定」的「法」不斷的身體力行，因為對「法」的態度是「執著」，所以產生了偏差，一直得不到結果，或修行一段時間之後，有障礙形成，反而認定「法」有問題，就放棄了。這種放棄，坦白說，是未能通過修行的考驗。因為，即使是世間法任何成果的獲得，都是必須透過不懈的努力，反覆的調整，經歷重重的考驗後，才能終底於成，更何況是出世法的禪定修行。

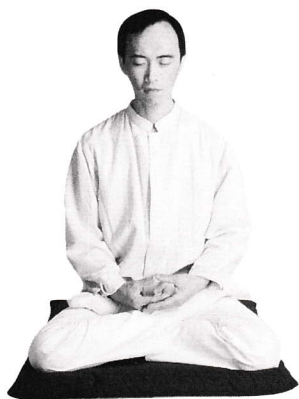
心經提到：「以無所得故，菩提薩埵依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」

生命想要提升到「涅槃」的圓滿境界，唯有掌握「無所得」的修行心態。否則，想要得，卻是得到「障礙」，或者縱使得，也只是部分得，畢竟，只有無所得才能大得。☸

清 心 靜 坐

《問答式》

文／鄭鴻祺



大前天據內人從報紙上的報導得知，這週中央氣象局所發佈的天氣預告，全都是好天氣，不會下雨，然從星期一以來，已經有三天在每日的午後，都下了一場不少的雷陣雨來。

不再羨慕醫師的生活方式
因為一針見血的直接布施生命的甘泉給衆生
才是更大的成就

下午，好不容易才把一篇描寫景物的文章寫完，雖然大約只有五百個字左右，但幾乎花費了我二天的時間，不過能夠順利地把它寫完，自己的心裡還是很滿足的。

晚上在政治大學的報紙閱覽室，遇見以前一起準備考中醫師特考的陳致勝同學，他去年總平均分數差一分就被錄取，今年似乎信心十足地又捲土重來，我則用積極的話，鼓勵他好好地衝一下，並預祝他今年金榜題名。而我自己卻又像一位中醫界的逃兵一樣，或許主要是因我現在已不再羨慕醫師的生活方式了，以為人會生病，絕大部分是心理因素所造成的，尤其是「貪、瞋、癡」三毒吧！若我能在心理上作些正確的法佈施給他人，或許我的成就會比單純去當一位醫生服務少數幾個人還大呢？而且像佛陀本身就是一位大醫王啊！因為他醫治衆生病的藥方，是一針見血直接地佈施生命的甘泉給他們哩！

另外，目前我喜歡寫作之理由也是，想把生命看成是一豐富的創造歷程，並無限地發菩提心來幫助他人，因此，去選擇做自己能勝任和真正喜歡的事，是理所當然的。如此，也就不會再覺得生活是件苦差事，生命的存在也不感到是一種沉重的負擔，而會成為一個熱愛生命的人了。

其實把居處整理得一塵不染，就是禪道啊！

今天因下過雨的緣故，所以室內的小蚊蟲特別多，這也使我想到自己成就上致命的壞習慣來，就是書籍老是習慣亂丟，居住的環境也不太乾淨，真希望自己能趕快把這不良的習性改正過來。

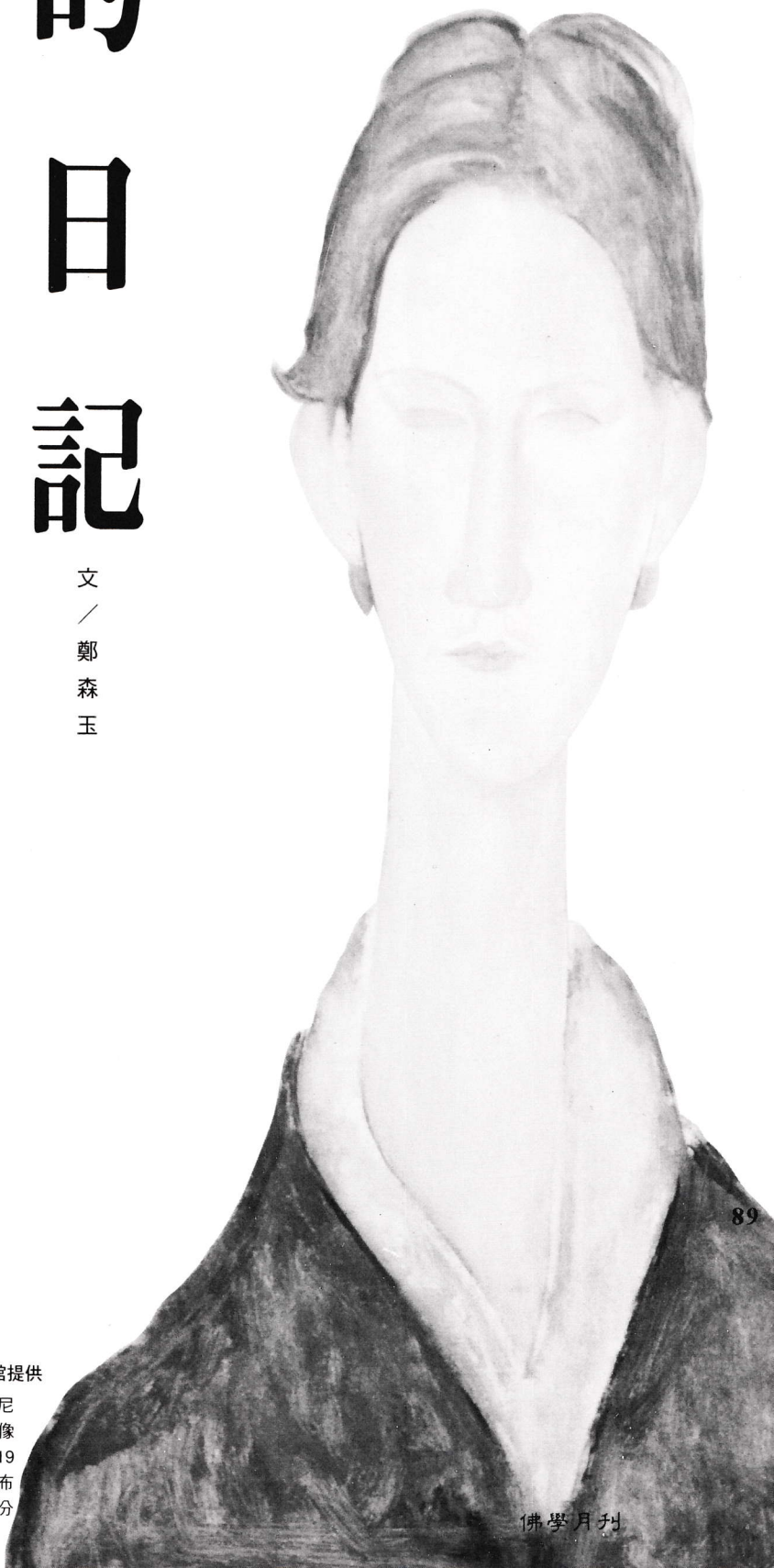
而把自己的居處整理得窗明几淨，或許那時我的寫作成績會更好，思考的靈敏也會更上一層呢？然其實把居處整理得一塵不染，這就是禪道啊！也是佛法落實日常生活的具體實踐吧！

我的日記

文／鄭森玉

1997古根漢美術館典藏名作特展 歷史博物館提供

阿美迪歐·莫迪里亞尼
學子的自像
1918-19
油彩／畫布
60.9×46公分





智慧如海

大般若波羅蜜多經

(註：經文係新修大正藏版本)

求般若品(二)

佛陀用各種語法、各種角度、各種方式 開示我們要以不執著的態度去求取般若
連空性也不能執著的態度去求取般若 唯有如此，才能真正求取到般若

文／郭韻玲 圖／覺風佛教藝術文化基金會提供

爾時，具壽善現復告天帝釋言：

「憍尸迦！

汝先所問菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多當於何求者，

憍尸迦！菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，

不應於色求，不應於受、想、行、識求；

不應離色求，不應離受、想、行、識求。

所以者何？

若色，若受、想、行、識，

若離色，若離受、想、行、識，

若菩薩摩訶薩，若般若波羅蜜多，若求如是，

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。

何以故？憍尸迦！

菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，

非色，非受、想、行、識；

非離色，非離受、想、行、識。

所以者何？如是一切皆無所有性不可得。

由無所有不可得故，

菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，

非色，非受、想、行、識；

非離色，非離受、想、行、識。

是故菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，

不應於色求，不應於受、想、行、識求；

不應離色求，不應離受、想、行、識求。



憍尸迦！

菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，

不應於眼處求，

不應於耳、鼻、舌、身、意處求；

不應離眼處求，

不應離耳、鼻、舌、身、意處求。

所以者何？

若眼處，若耳、鼻、舌、身、意處，

若離眼處，若離耳、鼻、舌、身、意處，

若菩薩摩訶薩，若般若波羅蜜多，若求如是，

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。

何以故？憍尸迦！

菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，

非眼處，非耳、鼻、舌、身、意處；

非離眼處，非離耳、鼻、舌、身、意處。

所以者何？如是一切皆無所有性不可得。

由無所有不可得故，菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，

非眼處，非耳、鼻、舌、身、意處；

非離眼處，非離耳、鼻、舌、身、意處。

是故菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，

不應於眼處求，不應於耳、鼻、舌、身、意處求；

不應離眼處求，不應離耳、鼻、舌、身、意處求。……」

（P520Ⅲ例數1行～P521Ⅱ欄4行）

善現菩薩又告訴天帝釋說：你在先前所問菩薩所行般若當於何處求呢？菩薩所行般若，不應於五蘊求，不應離五蘊求，為什麼呢？若五蘊、若離五蘊，若菩薩、若般若，若求如是一切都非相應、非不相應；非有色、非無色；非有見、非無見；非有對、非無對；皆同一相，即所謂的“無相”。怎麼說呢？菩薩所行般若非五蘊、非離五蘊，為什麼呢？如是的一切都無所有，本性了不可得。那麼由於無所有、了不可得的緣故，菩薩所行般若，非五蘊、非離五蘊，所以菩薩所行般若，不應於五蘊求，不應離五蘊求。……

此段經文，把天帝釋的問題重新覆述了一遍，即行般若於何處求？善現菩薩說明不應於一切求，也不應離一切求，為什麼呢？一切的本質已經超越了相應不相應、有色無色、有見無見、有對無對的對立，渾然如同同一相，沒有分別可言，也就是所謂的無相；怎麼說呢？因為一切都無自性可言，一切都了不可得。所以我們由經文中的一相、無相、無所有、不可得都得到了同樣的答案——空，因為一切本空，故求般若亦從空求。這是對經文的答案，也是最徹底的答案，更是唯一的解答。



「復次，憍尸迦！菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，
不應於色眞如求，不應於受、想、行、識眞如求；
不應離色眞如求，不應離受、想、行、識眞如求。

所以者何？

若色眞如，若受、想、行、識眞如，
若離色眞如，若離受、想、行、識眞如，
若菩薩摩訶薩，若般若波羅蜜多，若求如是，
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。

何以故？憍尸迦！

菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，
非色眞如，非受、想、行、識眞如；
非離色眞如，非離受、想、行、識眞如。
所以者何？如是一切皆無所有性不可得。
由無所有不可得故，菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，
非色眞如，非受、想、行、識眞如；
非離色眞如，非離受、想、行、識眞如求。
是故菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，
不應於色眞如求，不應於受、想、行、識眞如；
不應離色眞如求，不應離受、想、行、識眞如求。」

「憍尸迦！菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，
不應於眼處眞如求，
不應於耳、鼻、舌、身、意處眞如求；
不應離眼處眞如求，
不應離耳、鼻、舌、身、意處眞如求。

若眼處眞如，若耳、鼻、舌、身、意處眞如，
若離眼處眞如，若離耳、鼻、舌、身、意處眞如，
若菩薩摩訶薩，若般若波羅蜜多，若求如是，
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。

何以故？憍尸迦！

菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，
非眼處眞如，非耳、鼻、舌、身、意處眞如；
非離眼處眞如，非離耳、鼻、舌、身、意處眞如。
所以者何？如是一切皆無所有性不可得。

由無所有不可得故，菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，
非眼處眞如，非耳、鼻、舌、身、意處眞如；
非離眼處眞如，非離耳、鼻、舌、身、意處眞如。

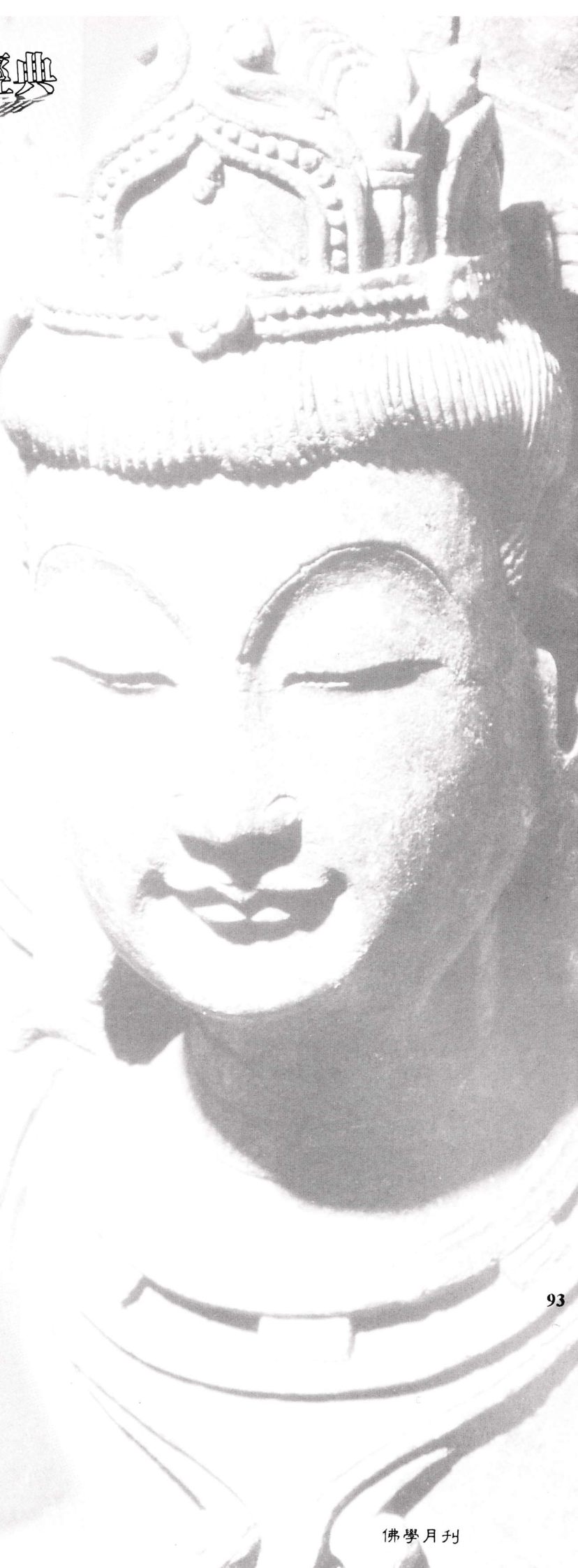
是故菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，

不應於眼處眞如求，
不應於耳、鼻、舌、身、意處眞如求；
不應離眼處眞如求，
不應離耳、鼻、舌、身、意處眞如求。」

(P527 Ⅲ 欄4行～P528 Ⅰ 欄11行)

善現菩薩對天帝釋說：菩薩所行般若，不應於五蘊真如求，不應離五蘊真如求，為什麼呢？若五蘊真如、若離五蘊真如，若菩薩、若般若，若求如是一切都非相應、非不相應；非有色、非無色；非有見、非無見；非有對、非無對；皆同一相，即所謂的“無相”。怎麼說呢？菩薩所行般若非五蘊真如、非離五蘊真如，為什麼呢？如是的一切都無所有，本性了不可得。那麼由於無所有、了不可得的緣故，菩薩所行般若，非五蘊真如、非離五蘊真如，所以菩薩所行般若，不應於五蘊真如求，不應離五蘊真如求。……

此段經文，結構與前段經文相同，只是五蘊後加了真如二字而已，那麼為什麼只多了兩個字，卻要費如此大的篇幅重複推演一番呢？相信很多人在讀大般若經的時候，固然對於其中精彩的開示讚歎不已、傾倒折服，但同時也會有點不明白為什麼總是要花很長的篇幅重複，而且往往是一而再，再而三的重複，有些人不是跳著看過去，就是會有點不耐煩的看過去，那麼重複的原因到底是為什麼呢？因為與印度人的思考方式有關，印度人總是不厭其煩的從頭說起，世尊是爲了適應這種習性而如此鋪排重複的開示教義，如果換了今天面對現代人，世尊會用現代人較易接受的方式來講經，所以讀經一定要方便善巧，在該精讀的地方要精讀，在可以略讀的地方就略讀，不必有太多的掛礙，因為人的時間、體力、精神都是有限的，面對浩瀚的三藏十二部，要善巧的選擇重點學習，否則真的會皓首窮經而不得要領，而且永遠不要忘記知行合一的重要，經典是教導我們成佛的道理，但道理不是只擺在腦中，一定要行，佛法最可貴的地方，就是不只是有最完整的理論，還有最完整的方法，是理論與方法圓滿兼備的宗教。事實上佛法是超宗教、超科學，因為它是宇宙最圓滿、最殊勝、最偉大、最完全的理論與方法，能夠讓我們真正了解生命的真相，並且落實教導我們從那些實際的方法可以完成生命的成長，故我們一定不要忘了學佛時的知行合一，知道也作到，劍及履及，才是優秀的修行人，才是優秀的佛子，甚深思惟!! 甚深思惟!!





「復次，憍尸迦！

菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，
不應於色法性求，
不應於受、想、行、識法性求；
不應離色法性求，不應離受、想、行、識法性求。
所以者何？

若色法性，若受、想、行、識法性；
若離色法性，若離受、想、行、識法性，
若菩薩摩訶薩，若般若波羅蜜多，若求如是，
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。

何以故？憍尸迦！

菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，
非色法性，非受、想、行、識法性；
非離色法性，非離受、想、行、識法性。
所以者何？如是一切皆無所有性不可得。
由無所有不可得故，菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，
非色法性，非受、想、行、識法性；
非離色法性，非離受、想、行、識法性。
是故菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，
不應於色法性求，
不應於受、想、行、識法性求；
不應離色法性求，
不應離受、想、行、識法性求。」

「憍尸迦！菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，

不應於眼處法性求，
不應於耳、鼻、舌、身、意處法性求；
不應離眼處法性求，
不應離耳、鼻、舌、身、意處法性求。

所以者何？

若眼處法性，若耳、鼻、舌、身、意處法性，
若離眼處法性，若離耳、鼻、舌、身、意處法性，
若菩薩摩訶薩，若般若波羅蜜多，若求如是，
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。

何以故？憍尸迦！

菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，
非眼處法性，非耳、鼻、舌、身、意處法性；
非離眼處法性，非離耳、鼻、舌、身、意處法性。
所以者何？如是一切皆無所有性不可得。
由無所有不可得故，菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多
非眼處法性，非耳、鼻、舌、身、意處法性；
非離眼處法性，非離耳、鼻、舌、身、意處法性。
是故菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，
不應於眼處法性求，
不應於耳、鼻、舌、身、意處法性求；
不應離眼處法性求，
不應離耳、鼻、舌、身、意處法性求。」

(p535 1 欄15欄~11 欄21行)

善現菩薩對天帝釋說：菩薩所行般若，不應於五蘊法性求，不應離五蘊法性求，為什麼呢？若五蘊法性、若離五蘊法性，若菩薩、若般若，若求如是一切都非相應、非不相應；非有色、非無色；非有見、非無見；非有對、非無對；皆同一相，即所謂的“無相”。怎麼說呢？菩薩所行般若非五蘊法性、非離五蘊法性，為什麼呢？如是的一切都無所有，本性了不可得。那麼由於無所有、了不可得的緣故，菩薩所行般若，非五蘊法性、非離五蘊法性，所以菩薩所行般若，不應於五蘊法性求，不應離五蘊法性求。……

此段經文，與前段一樣，也是結構完全相同，只是真如代換成了法性，而且也是花了很長的篇幅說明。其實真如即法性，法性即真如，亦即空性、涅槃、大手印、大圓滿。故菩薩所行般若，不但不應於一切求，不應離一切求，也不應於一切空求、不應離一切空求，這樣的說明，無非是以各種語法、各種角度、各種方式，開示我們要以不執著的態度去求取般若，連空性也不能執著的態度去求取般若，唯有如此，才能真正求取到般若，否則越執著就越得不到，越執著就離目的越遠，故慈悲的善現菩薩，如此睿智的提醒我們、告誡我們：唯有與空相應的求取般若，才可能真正獲得般若。☸



Vegetarian Diets Make You in High Spirits

素食能讓氣脈暢通 (中文原文見本雜誌 P.54)

BY TRANSLATOR/SHOU-CHIANG CHEN

Prana¹ and Nadi² have a very close relationship with our personal health. To want only for any one who, Nadi go smoothly and fluently; Prana travel everywhere without obstruction; whose health must be in wonderful condition, meanwhile, whose practice of Buddha-dharma³ must achieve a great accomplishment.

Why is that? Because the state of one's Prana and Nadi interact with the good or evil fruits which have been produced by the power of Karma⁴. Avadhuti, the central channel, is the storeroom for Karma. As soon as Karma-varana⁵ is cut away by the sword of Wisdom, one will be able to keep away from the vast complex net of delusion and liberate from the Three Realms of Samsara⁶.

Having more White-karma (good deeds), your Prana and Nadi will lead more clear. On the contrary, having more Black-karma (evil deeds) your Prana and Nadi will have blockade everywhere. The main purpose of practice Buddha-dharma is to accumulate White-karma and to deduct Black-karma. Therefore, making your Prana and Nadi more clear and fluent, will cause one's health and practising of dharma having much more progress.

Having vegetarian diets is a very good opportunity to deduct Black-karma and accumulate White-karma at the same

time. To think it over, just when animals are getting killed, Black-prana such as panic, fear and anger will filled up animals' physical body. If you eat meat from these animals that is equal to take a lot of Black-karma into your body. With regard to improving your personal health and the purification and stabilization of your heart and soul, eating meat does no help at all.

To do good diligently, good causation reserves in the central channel will lead one's Prana and Nadi more clear and fluent. Having vegetarian diets is a good deed of love and compassion that will benefit yourself and animals. Do all good deeds bring you completely clear and fluent of Prana and Nadi. The Vajra-prajna-paramita Sutra⁷ say that: Practice and complete all good deeds, then, attain Annutara-samyaka-sambodhi⁸. In other words, making your central channel complete clear and fluent, you will have the power to leave the Three Realms of Samsara. This is so called: Ultimate achievement!

Heart⁹ and Prana are not a dualism! They are the one and undivided. A heart with love and compassion; a mood with happy and joyful; both are important way in helping clean up blockade of your Prana and Nadi. With your heart pure and clean, Prana and Nadi will follow up pure and clean too.

Note:

1. Prana (one's inner breathing, winds or energy currents)
2. Nadi (one's inner channels which related and form a system of their own for the circulation of Prana)
3. Buddha-dharma (the Law or Truth preached by the Buddha)
4. Karma (the doctrine of the act; thought, word, deed and their effects on the character, especially in their relation to succeeding forms of transmigration.)
5. Karma-varana (the screen or hindrance of past Karma which prevent one to attain Enlightenment)

6. The Three Realms of Samsara are the following:

- (1) The realm of sensuous desire, where there is sensuality for sex and greediness for material.
- (2) The realm of form, where there is no difference of sex and no desire for material.
- (3) The formless realm, where there is no sensuality, no form of male or female, and no form of material.

7. Sutra (classical works, the sermon attributed to the Buddha)

8. Annutara-samyaka-sambodhi (the highest correct and complete awareness, the unexcelled complete enlightenment, an attribute of every buddha, or the perfect wisdom of a buddha)

9. Heart (hydaya in sanskrit term, as the seat of thought or intelligence)

讚禮天人功德經印

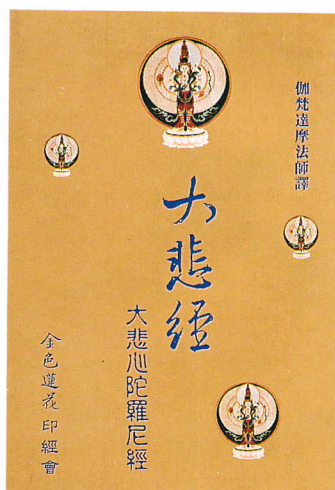


會經印花蓮色金

印經會宗旨：

在這個世界裡，眾生皆如迷航的人，終日失去方向的在茫茫生死大海上漂流，不知所來，不知所去，更不知如何幫助自己。而佛法如指引正確航向的羅盤，指引我們航向彼岸。

所以，印贈智慧如海的佛教經典，實是同時圓滿自度度人的最佳捷徑。這樣的善舉，使佛法住持二千多年，而金色蓮花印經會本此自利利他的大乘菩薩道精神，願將此佛法薪傳，代代相繼，並以結緣的經書，輾轉濟度更多的眾生，散播光明、善良的力量，使人間淨土，早日實現。



大悲心陀羅尼經倡印緣起

「佛說千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經」，是大悲咒出處之經，於此末法時代之五濁惡世，實為應機之經，因其所強調的即是“大慈大悲”，而唯有慈悲柔軟，能夠對治剛強難調，故值得推廣之。

解深密經倡印緣起

此經實為說空說有之智慧典籍，布施助印、輾轉流通，功德無量。凡消災、祈福、慶生、薦亡等等，皆可以印經功德迴向之。

大悲心陀羅尼經出版了

歡迎助印！

戶名：鄭鴻祺 帳號：18749700