

GOLDEN LOTUS
MAGAZINE

金色蓮花

1996.
October

10

佛學月刊

特別專題

素一下 · 水噹噹！

清玄禪詩

心心相印

小野生活

藍月之河

ISSN 1023-0319



9 771023 031005

金色蓮花

本雜誌名稱出自 大般若經 緣起品

大般若經 緣起品

持此千莖 **金色蓮花** 以寄世尊，而為佛事

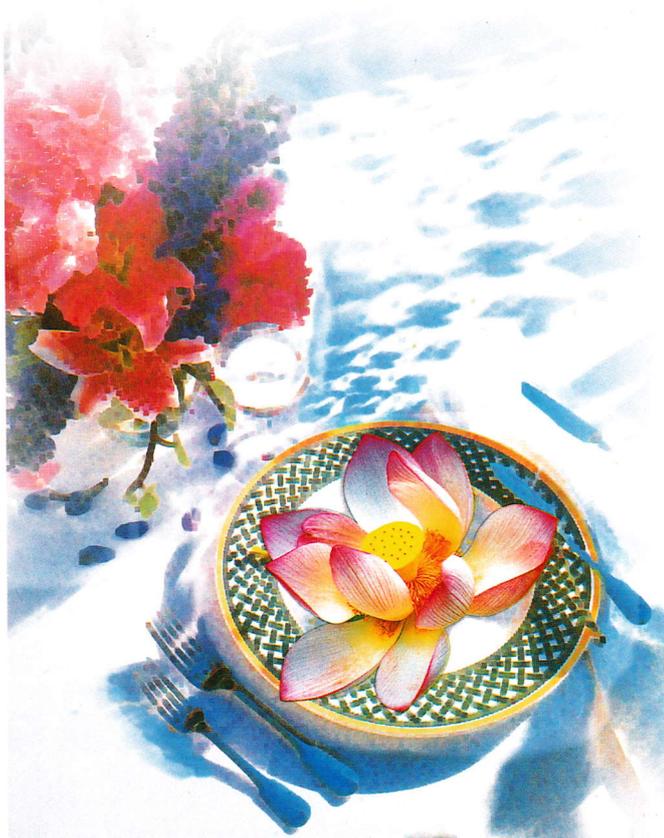
還散上方殑伽沙等諸佛世界

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／蓮花素餐 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 / 陳婉吟
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
廣告組 / 林靜芳
行銷組 / 干淑梅
課程組 / 吳燕玲

服務組 / 廖美真
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 / 欣佑彩色製版印刷股份有限公司

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北市字第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

3

目錄

智慧的按圖索驥

修行 Dharma

16 來自山谷的歌聲
世間人
文／周玉卿



73 靜坐
清心靜坐第69問〈問答式〉
文／鄭鴻祺

74 清心小語
文／琉璃月

文化藝術 Culture and Arts

6 小野生活
藍月之河
文／小野

10 清玄禪詩
心心相印
詩／林清玄

12 繪畫
潘丁丁畫展



14 電影
回歸本來的喜悅～電影〈雙喜〉
文／王靜蓉

89 紅塵心蓮
於因果起怖畏心
文／陳世昌

90 生活
取法中道順生滅
文／沈詩醒

特別專題～素一下水嚐嚐 Special Report

30 素食美人方程式一
• 東方美神觀世音
• 觀音最美，因為她最慈悲
• 魚籃觀音示現美人度眾
編寫／清涼



36 素食美人方程式二
中外素食佳人SHOW
策劃／編輯部



54 素食美人方程式八
完全美麗手冊
文／清淨

58 素食美人方程式九
年輕不是夢！
文／如空法師

60 素食美人方程式十
太虛大師的素食主張
文／太虛大師

64 素食美人方程式十一
打開美麗的門窗·只要吃素·必定美麗
文／孔繁嘉

108 World Window (Vegetarian diets) 世界之窗(素食的飲食)
Secrets of Yang Kuei-fei 楊貴妃的祕密
文／惜福 譯／陳守強

76 觀想
妄念止息・輪迴止息
文／菩提居士

88 知見
謙虛
文／文華智慧

104 經典
大般若經歎眾德品
文／郭韻玲



66 劇本
廣欽傳
編劇／金色蓮花

78 大海一瓢飲
莊嚴與自在
文・圖／粟耘

86 心靈散文
五蘊的告白
文／梁寒衣

93 修行人在天涯
美國的菩提樹
文／黃昆樹



98 小說
般若多羅到香至
文／伊凡

38 素食美人方程式三：美麗的證人
馬度芸的證言：吃素皮膚變漂亮！
文／採訪組
陳謫玲的證言：吃素會苗條！
文／採訪組
周秀蘭的證言：吃素身心都美麗！
文／採訪組

44 素食美人方程式四：中醫與美容新拍擋趨勢
訪明德傳統中醫診所～胡秀卿醫師
文／採訪組

48 素食美人方程式六
楊貴妃的祕密
文／惜福

46 素食美人方程式五：均衡營養＝均衡美麗
台大醫院鄭金寶營養師這麼說的
文／採訪組

50 素食美人方程式七
慈禧太后美容祕方
文／歡喜

學術 Academic

94 國際學術研討會～「密教藝術」研究系列
談藏族格言詩的宗教內涵～以《水木論》系列
文／政大民族研究所教授・蕭金松

知性廣場 Information

廣告索引～

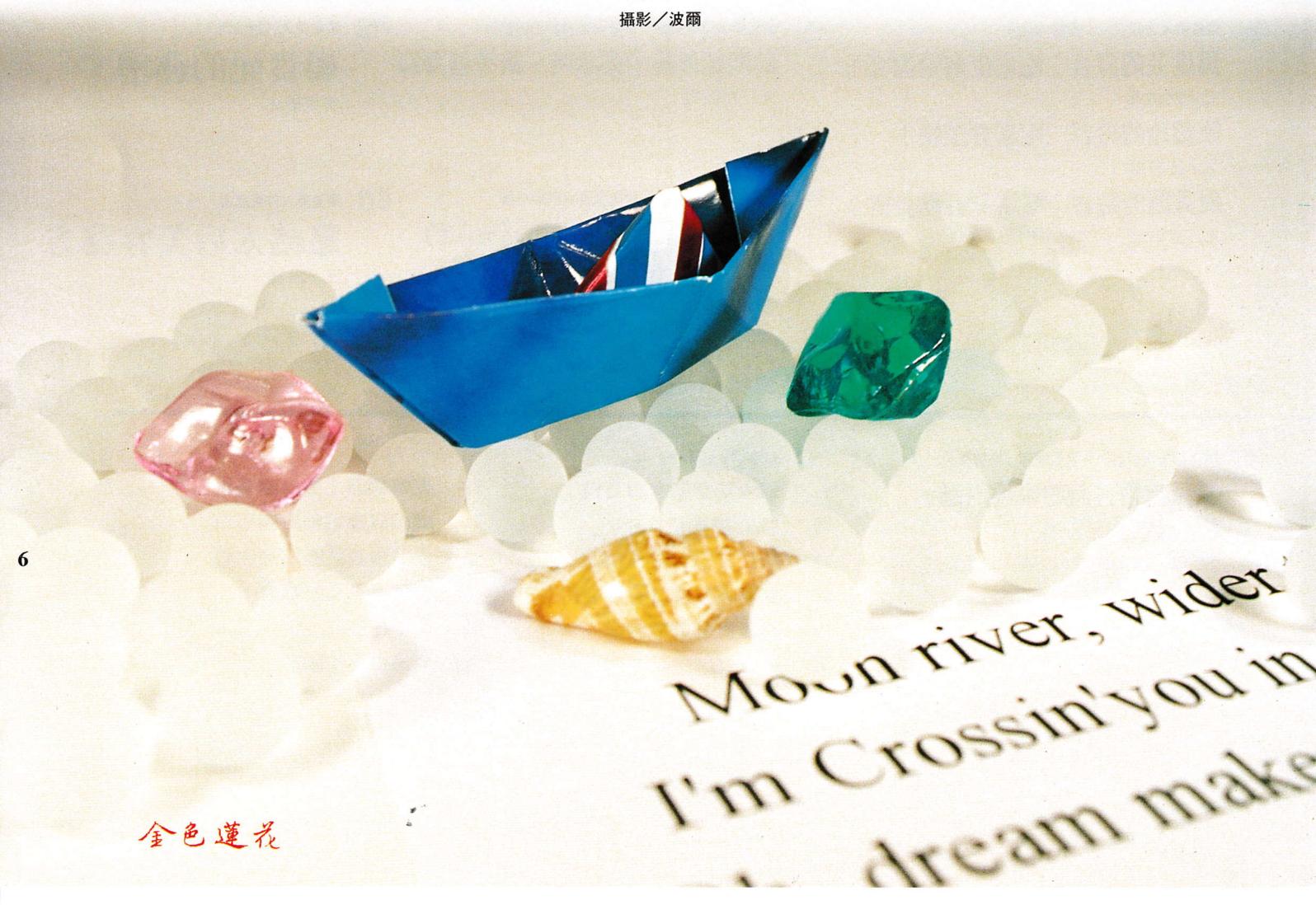
- | | |
|---------------|---------------|
| 1 信永達企業有限公司 | 23 光華蠟品工業有限公司 |
| 18 森隆佛具企業社 | 24 城市國際電影有限公司 |
| 19 利仁實業有限公司 | 25 東徽佛教文物開發中心 |
| 20 象記香業開發有限公司 | 26 普賢佛教文物總匯 |
| 21 佑揚佛藝造型雕塑 | 112 大千出版社 |
| 22 龍元網版印刷有限公司 | 封底 全佛文化出版社 |

藍月之河

生活中的第二次月圓

女兒很神祕的拿出，用冰棒上的木棒黏成的小木筏
小木筏上有一排小細竹簾
上面有一張用玻璃紙做的帆
帆上寫著：
十八歲了，成年了，往後將更有活力和耐力——
結婚紀念日。藍月號

—— 文 / 小野 ——
攝影 / 波爾



有一年冬天，我們心血來潮，在千層樹的樹皮上寫詩或畫圖。女兒寫了一首小詩，叫做「樹」：

「一棵千層樹，
就像一次婚姻。
一層又一層，
包容了一生的，
喜、怒、哀、樂。」

一次婚姻可能是一生，也可能不到一年，為什麼她要強調「一生」呢？我沒有問她。

不過倒是每逢老爸老媽的結婚紀念日，她都是賣力演出，理由是，如果沒有這一次婚姻就沒有她，所以她總要「表示」一下。

十五週年是水晶婚，這是朋友提醒我們的。女兒一大早就準備了一個紫水晶宮和三隻宮外的老鼠，三隻老鼠分別捧著一束花、演奏著鋼琴、準備著食物，像是在準備一場盛大的婚禮。

十六、十七週年也不知道該算啥米碗糕婚，女兒照例也都會弄些像陶製的布農族夫妻玩偶和成雙成對的小動物擺在大門入口處，心情好的時候還會免費贈送一段鋼琴表演助興。

隨著越來越「硬」的結婚紀念日，我們的心情在平淡中總有些些感觸，看到孩子們漸漸長大了，自己流失的青春歲月不再回頭，結婚紀念日反而使我們心驚：日子過得真快呀。



你去談一個戀愛

十七週年的下午，我們陪著女兒去一條有樹的巷子內騎腳踏車，當女兒騎遠了，她望著我略彎的背脊說：

「你最近看來有些落寞，我有些不忍心。」

我說：

「平靜無波的日子，本來就是這樣。」

她忽然異想天開的對我說：

「你去談一個戀愛——找一個願意和你談戀愛的人，不要讓我知道，真的。一切在秘密中進行，只要不傷害任何人。」

我的眼睛一亮，她的話題引起我的興趣，我的背脊挺了起來，問她：

「對你不太公平吧？」

她篤定的笑著說：

「公不公平要看當事人的感覺，只要你覺得快樂，我就覺得公平。因為這些年的婚姻生活，我很快樂，可是如果你感到鬱卒，我就覺得對你不太公平。所以你真的去談戀愛吧，我對人生看得很透澈，我經歷了太多人生的死離生別，我比你想得開。」

由於她說得非常認真，我也就跟著她「起舞」，把她的話再延伸下去：

「如果對方問我說，你愛我嗎？我可以告訴她，我愛你嗎？」

她這回乾脆得更徹底了：

「大聲講，勇敢的講，反正我又沒有聽到。女人最愛聽這三個字了。誰規定你只能愛一個人？當然，在我面前，你還是要表現得只愛我一人，我可以深信不疑。女人就是這樣癡心，哎——。」



我拍了拍她的肩膀說：

「謝謝你，我會去努力，不過……。」

她抬頭看了我一眼：

「你總不會要我去替你找一個吧？」

我皺起眉頭說出自己的隱憂：

「你這個戒解令解除的辦法怎麼不早一點說，現在，你看我這副落魄的模樣……。」

她用力拍了一下我的背脊說：

「我對你很有信心，放心去追求一個美麗的愛情吧！我放你單飛……。」

這時女兒正好騎著腳踏車繞回來了，我對女兒說：

「來，借我騎一下。」

迎著風，我輕快的騎著腳踏車，吹著口哨飛了起來，好像真的已經戀愛了。可是，我轉身看到坐在女兒旁邊的她，一臉苦命的模樣，好像真的已經為愛犧牲了自己的幸福。

噢，這到底是怎麼一回事？婚姻，十七年的婚姻怎麼如此悲壯起來？難道果真像十七年蟬一樣，幼蟲在地底下埋了十七年，終於要爬出地面了？

女人的記憶力

就這樣又過了平靜的一年，結婚紀念日又更「硬」了，只是不知道是翡翠、瑪瑙，還是啥米碗糕——其實我們是不在乎的。

那天清晨，我們躺在床上被強烈的地震搖醒，她迷迷糊糊的問我說：

「地震嗎？」

我抓住她的手，一副準備共赴災難的樣子。

地震停了，再也睡不回去了。

◀老婆用力拍了一下我的背脊說：
「我對你很有信心，放心去追求一個美麗的愛情吧！
我放你單飛……」



巷子裏很安靜，沒有犬吠聲，好像什麼也沒有發生。

她翻了一個身，問我說：

「我們真的已經結婚十八年了嗎？」

我只是「嗯」了一聲。

她的眼睛在黑暗中閃閃發亮，繼續問我說：

「十八年，應該是什麼婚？」

我在黑暗中懶懶的應了一句：

「不知道是什麼？應該是個不壞的玩意兒吧。」

她聽到：「不壞的玩意兒」，忍不住笑了。

她嘆了一口氣說：

「想到十八年前的結婚前夕，我一個人忙著所有婚禮要做的事，而你呢，竟然跑去參加一個座談會。哎——。」

我也嘆了一口氣說：

「哎，每逢結婚週年紀念日，你的感言都是相同的，希望你換個台詞好嗎？」

她笑了起來，翻了一個身說：

「女人的記憶力都是非常好的，相信五十週年金婚那天，我還是會重提這件事。」

我想起去年她要我去談戀愛事，就問起她，她一臉茫然說：

「我說過這樣蠢的話嗎？我怎麼可能如此寬大為懷呢？一定是你自己想像的。」

於是我把一年前陪女兒在一條有樹的巷子內騎腳踏車時的情景，包括當時的風，當時的鳥聲，甚至她

▲老婆露出了一種曖昧的笑容說：

「忘記那些該忘記的，記得那些該記得的，人才會快樂。」

當時的表情描述了一遍。她仍然像失去記憶的人般說：

「噢，我真的記不得了。」

我有些生氣了：

「你不是才說女人的記憶力都非常好嗎？十八年前的芝麻小事你不曾忘記，去年那麼重大的事情你卻忘記了？」

她終於露出一種曖昧的笑容說：

「忘記那些該忘記的，記得那些該記得的，人才會快樂。好啦，去年說的事，今年繼續生效，這樣可以了嗎？」

我長長的嘆了一口氣說：

「哎，可是，又老了一年，條件越來越差了。」

清晨，女兒去學校了，已經上國中的她變得非常忙碌，我想，她終於沒有心情和力氣再替老爸老媽準備那些助興的小玩意兒了。

金花銀底的經典照像簿

十八週年這一天正好是每三年一次的藍月——在同一個月內的第二次滿月，這是女兒提醒我們的。月亮不一定是藍的，只是一首美國的歌謠用「藍月」來形容第二次滿月。不過一定是看不到月亮的，一個強烈颶風賀伯馬上就要來了，風風雨雨的，天空早已積了厚厚的雲層散不掉。

我面對外面緊一陣、鬆一陣的風雨，想著自己的婚姻生活。想起我們舉行婚禮的小教堂，對面有一家看起來破爛不堪，可是卻生意興隆的「咖哩飯」，窄狹的舊樓斑駁的牆壁卻天天擠滿了吃客，偶爾我們也會去吃一次，總是在中午時間。對面的教堂在花花的陽光中顯得有些魔幻寫實，我甚至懷疑，我真的在那兒舉行過婚禮嗎？為什麼看起來還是那樣陌生。

我想起一本妹妹當時送給我們當結婚禮物的銀底金花大型照像簿，她在上面寫著：

「桃之夭夭，灼灼其華
之子于歸 宜其室家
桃之夭夭 有蕢其實
之子于歸 宜其家室
桃之夭夭 其葉蓁蓁
之子于歸 宜其家人」

（錄自詩經周南桃夭篇）

妹妹的毛筆字神采飛揚，和她的心情是相近的，家有喜事，她又當伴娘。

翻開亮亮以銀色為底襯的照像本，第一頁貼著婚禮的邀請卡，卡片上一對紅燭、兩個瓷杯，和一本聖經。卡片被我剪了一個洞，洞裏貼了一張新郎和新娘的合影，捧著一束玫瑰花的新娘好像烽火中的亂世佳人，而新郎穿著一套稍嫌緊的白色西裝，看起來像是摩登時代的卓別林。這是婚姻生活中的第一個偉大時刻——婚禮。

第二頁，一個頭戴天藍色毛線帽，全身裹著像日本和服的嬰孩衣服的傻小子像小狗一樣趴在床上。新郎新娘的婚姻生活第二個偉大時刻——生了一個兒子。

第三頁，一個披著很長的藍色毛線圍巾，站在雪地的校園前面的，看起來很蒼白憂鬱的男子。原來是新郎一個人去美國讀書了。這也算是婚姻生活中的偉大時刻？

下一頁，兩個孩子趴著床上，大的男孩一臉頑皮，小的嬰孩五個月大，禿禿的頭，流著透明晶亮的口水，像是個女孩子。這又是婚姻中

另一個偉大的時刻：這對夫妻有了兩個孩子。

再往下翻，全是空白的銀色底襯，上面沒有照片了——換句話說，在這本當初被當成是專門用來貼婚姻生活中比較「重要的」、「經典的」、「偉大的」的金花銀底照片簿上的照片只停留在兩個孩子出生，底下一片空白。因為後來再拍的照片早已分別放在兩個孩子各自專屬的系列像本中了，從小到大，仔仔細細的保存著，那些都是平凡的生活，沒有什麼太偉大的事。

十多年後，當我翻到這本金花銀底，卻留下一大片空白的照像本時，於是想花點時間從舊照片中再挑選一些比較有「代表性」的照片把空白的部份補一些起來。

我在舊照片中翻找了很久，挑了一些全家去不同地方旅遊的照片，那真是不少，另外我也找到了一些女兒被一些攝影師當模特兒所拍下來發表在雜誌上的照片。最後，我也找到了一些我在不同場合上台領獎的英姿。

找了很多照片，最後我還是沒有貼上去。因為我還是很迷惑，什麼才是婚姻中的偉大時刻？

紅布袋內的長信

我們一定看不到第二次滿月了，因為天空逐漸黑灰了起來，一場狂烈的暴風雨就要來臨了。

我從抽屜中找到了一封用紅布袋裝著的厚信，那是在結婚十四週年時我寫給她的信，那是她和我在漫長的婚姻生活中一個重要的轉捩點。在那個轉捩點上，沒有發生什麼重大事件，只有一些微小卻反覆的爭執，而我忽然想通些事情，把自己的想法寫下來給她看。

在那封信中，我承認在漫長的婚姻生活中對她的瞭解並沒有太多增加，我對她也經常有錯誤的判斷。其實她對我的瞭解也是從漫長的生活中有所領悟的。原來我們來自完全不同文化的家庭，也有各自不同的成長經驗，甚至對於人生的追求



▲婚姻是承認彼此的差異性，又從對方學習到生命中更複雜的情境，使自己能更上層樓。

也有極深的歧異。她原本不習慣太多的形式禮節應酬，可是卻勉強自己去接受一些屬於我們家族的文化，把我的家人當成是她自己的家人，當成自己的親人手足般。可是在內心最深的渴望卻是一種回歸自然簡單的生活，她的快樂是來自內在的純淨滿足，而不是外在的追逐。而我的快樂和滿足卻是要靠外在的成就和掌聲來建立的，我從小被高度的期許，卻又生活在極度的物質匱乏中，逐漸失去對真實生活中的感受，其實是很不滿足的。

我們彼此都在自己的心靈中殘存著童年的一些夢魘，使得自己積習難改。可是在那年，我們重新面對這些，彼此進入到對方的夢魘中，尋求更深的理解和同情。

那才真是婚姻生活中第二次的月圓，一個真正偉大的時刻，我們終於在漫長的婚姻生活中有了新的發現，承認彼此的差異性，瞭解彼此在心靈上的殘缺，可是卻又從對方學習到生命中更複雜豐富的情境，使自己能更上層樓。

藍月之河

女兒下課了，她很神秘的拿出一個用義美紅豆牛奶冰棒的木棒黏成的小木筏，木筏上有一排小細竹簾，上面有一張用玻璃紙做的帆，帆上寫著：

「十八歲，成年了，往後將更有活力和耐力——結婚紀念日。藍月號」

由於很早就準備好了，所以帆上

的字跡有些模糊，甚至還髒髒的。

原來在忙碌的國中生活中，女兒還記得弄些「小玩意」來逗一逗自己的老爸老媽。而且，也因為上了國中，所以也會用英文寫一首詩送給我們了，她把詩寫在一張隨手找來的影印的黑白素描上。素描是劉克襄畫的，一隻大狗熊和一隻貓頭鷹坐在屋頂煙囪上守夜，望著夜空。她的英文詩大意是說：

「在如此美麗、浪漫的夜，追隨著藍色月亮，尋找一個美麗浪漫的夢。」

我把這張影印的素描上畫上一個藍色的月亮，並且把黑白素描塗上淡彩，再把素描貼在老婆的日記本內。

女兒爲了要證明她製作的「藍月號」可以浮在水上飄流，把小木筏放在盛了水的湯碗上，那是一條「藍月之河」。

夜裏，風雨交加，暴風雨終於來了。我們一家人圍著餐桌跟著唱那首很老很老的老式情歌，Andy Williams唱的Moon River，電影「第凡內早餐」的主題曲：

「 Moon river, wider than a mile.
I'm Crossin' you in style
some day.
Oh, dream maker, you heart
breaker.
Whenever you've goin',
I'm goin' your way. 」

婚姻會是夢的製造者嗎？至少在這樣一起唱歌的風雨夜，應該是的。

清玄禪詩

Zen-Poem of Ching Hsuan

茶味禪味
詩心佛心
心心相印
心心相印

拈清玄



金色蓮花

有人來問我「咒」的意思。
我說，「咒」不一定有明確的意思，但是，
「咒」正像世界上的許多事物，我們不能了解其中的意思，
卻可以感受到其中的意義、價值、與力量。

就如同一朵花的開放，一朵雲的出岫，一條河的奔流，一座山的存在，
誰會問它的意思呢？可是在冥冥之中，確也有無盡之意，
如果花的開謝啓示了我們的無常，雲的出岫開發了我們的自由，
河的奔流洗滌了我們的塵心，山的壯大擴展了我們的力量，
則「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身」不都是明明白白展現在眼前嗎？

「咒」也如是，涵藏了無盡之意，
從字面上看，「咒」是兩個「口」，坐在茶「几」上，
一個口是凡夫之我，一個口是佛菩薩之我，
用最體貼、親近的姿態在茶几上秘密深談，
其中是有著多麼深密的愛與親近的關係呢？

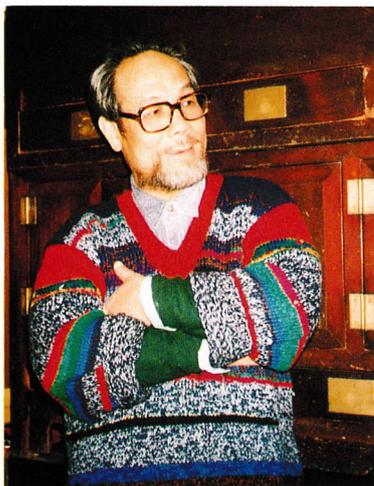
了解了「咒」的體貼與親近，也等於解開宇宙深密的一扇門扉，
「咒」乃不是佛菩薩才有的，假若一杯茶能突破語言與意識的障礙，
直接啓發我們的心，茶裡就有了禪心，有咒的品質。
假若一首詩能印證到我們的覺悟，詩裡也就有了佛心。

於是，禪師說「喫茶去」，與法師說的「持咒去」，是多麼的貼近。
於是，修行者開悟之際忍不住寫詩，
而詩人寫詩到了很高的境界，他的詩也直接的開展了我們、啓示了我們。

宇宙之味、佛菩薩之味、凡夫之味，原來只是一味，只看品嚐的深淺罷了。
宇宙之心、如來之心、詩人之心，原來只是一心，只看印証的清濁而已。
深淺或者清濁不假外求，就從眼前的這一味與當下的這一念心契入，
正如與佛菩薩單獨對坐於茶几上，正用心與心的密合相印呀！

遙遠的絲路

——潘丁丁畫展



▲潘丁丁

你拋棄了富貴情愛
你遠離了長安錦繡故里
爲了心中那菩提樹
爲了心中永恆的淨土～〈玄奘之路〉，潘丁丁

—— 報導／編輯部 ——

展期：九月七日至九月二十二日
地點：台北市重慶南路三段38號地下一樓



▲玄奘之路

金色蓮花

泛著香味的陽光
山水不言的話語
一種特別的幽默
加上親切的陌生和引人的神秘

有人對潘丁丁的作品寫下如斯的感受。的確，潘丁丁把塞外的寂寞吹進了絲路的美感，讓看到畫的人，彷彿被帶入了一個未去過的地方，有天地的嚮往，玫瑰色的月亮，以及引人的舞樂。



▲夢星光97×67cm (30F)

「遙遠的絲路」畫展，是潘丁丁自1990年來在臺灣第三次畫展，最完整的一次介紹。難得的是，也是潘丁丁眼疾復明後，重新出發的再創作。

當一個畫家，在關係創作靈魂之窗的眼疾困擾之後，想必是更能刻劃出靈魂深度作品的新起點。

潘丁丁自言：

「人生一切實難預卜，本來我根在廣東南海，卻生長在京華古都，在最富於浪漫的年華裏，我又漂泊到了西域的天山腳下，幾十年過去了，幻若夢遊，如今我的畫又越過秦山楚水展示在台北，人生真是奇異似湖海中之一葉小舟。」



香妃之夢

此外，潘丁丁「現代重彩」的獨具風格，不但創新了傳統的中國繪畫，更透露出潘丁丁熱切多情的內在情感；他愛蒼茫的大沙漠，也愛在塞外寂寞中為藝術求「悟」。

酸甜苦辣是說不清的，得獎、收藏、或是批評，對於潘丁丁而言，並不重要。重要的是，一如潘丁丁的自剖：

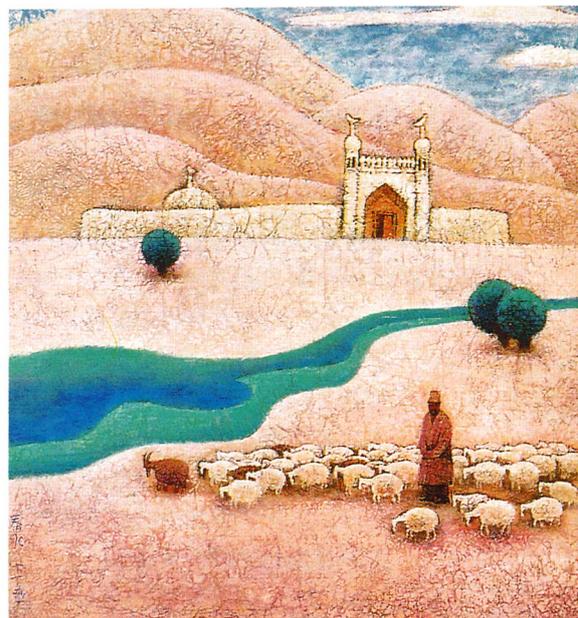
「我每天都在畫著，
思索著，
這之間一切人世功利榮辱都淡化了，
惟有畫境。」

飽滿色彩的背後，竟是畫家內在虛靈不昧的意境。

無怪乎身為國家一級畫師的作品，被日本國家級美術館收藏外，還歷遍日本Kaori藝廊、東南亞及歐美各地展出。

「繪畫是在苦中求樂，色彩是在矛盾中尋找美！」

遙遠的絲路上，有著潘丁丁合掌禮謝的虔敬身影！🙏



▲春水84×78cm (30F)

回歸本來的喜悅

電影《雙喜》

文／王靜蓉



- 多倫多太陽報最佳影評
- 柏林影展青年導演獎
- 金馬獎最佳觀摩喜劇片
- 紐約時報四顆星禮讚

圖片提供／豔星企業有限公司

我們現在擁有的問題，**早被思考模式所創造出來。**

電影喜福會帶給觀眾的震撼依稀存在，便在《雙喜》上片時，前去觀看同一製作羣拍的電影。

《喜福會》有精彩的小說在先，繼而改編成大結構的電影，《雙喜》則是結構簡單的小品；雖無《喜福會》之極盡剖析之能事，剝得人心顯露，引發醒覺，卻能在小局裡見大意，回味再三，也是清新！

《雙喜》的編導對嚴肅問題的看法是輕鬆幽默的，而什麼是這部電影所探討的嚴肅問題？那便是每個人在家庭成長都遇到的價值溝通。

《生命的重建》一書作者露意詩提醒我們：我們現在擁有的問題，早就已被思考模式所創造出來。「思考模式」形成得極早，就在家庭中，父母點點滴滴之言談思想中一一薰習；就如露意詩的童年，充滿失落、罪惡和羞愧。她的思考模式便表現出：我沒有價值，不值得人愛，也不配擁有好東西。一旦她如此相信，外在就將現象呈現出來。

在《雙喜》裡扣緊「掙扎後的獨立，方能顯現雙重的喜悅。」之主題，描繪華裔家庭裡，嚮往成爲一名好演員，獲得金像獎的女孩阿珠，其父母卻一味期望她找個有錢的華裔男孩，結婚生子；父親埋於自己守舊狹窄的意識形態裡，根本没看見女兒的性向和需求。

生活裡總是英文與廣東話夾雜，象徵新思想和舊意識在家中橫衝直撞，不願正面反抗父母的女兒，表面依循，內裡另行發展；幾乎，我們的成長也都有許多衝突和嘗試，久久，才發現自己的本性特色和潛能。可以說這摸索的歷程，就是我們學習的功課，阿珠歷經父母的壓抑、窄化、深覺生命力上喪失後，方決意獨立，她搬出去住，雖然一時與父母之間產生鴻溝，但是，她要以獨立跨越鴻溝。

釐清僵化，邁向回歸

不只是阿珠的父母，大部份人對於「我是誰」都存在著愚蠢的想法，對於生命都有許多僵化的規則。這是因為我們缺乏更好的覺察，從小，我們就「藉由大人對我們的反應，」來得到對自己的感覺，這就是我們學習到如何看待自己的方法！

如果我們和快樂的人在一起，就會昇起愉悅感；如果和時時擔憂恐懼的人在一起，我們對自己對外界就有負向的看法。

當我們長大了，審視自己，會驚訝地發現在我們身上很少有自覺的成分；甚至，某些行為和價值觀和父母相似——雖然這真的、真的不是我們想要的。

這時，就需回歸。也就是重新反省成長歷程，逐漸尋回本來面目。回歸，並不是去質疑我們受過的教育，而是去釐清「是什麼在影響我們的行為反應？」「我們的價值觀又是什麼？」

生命著眼點在此刻

回歸的過程所看到的問題，它非好非壞，它是個情緒環境，使我們傾向在關係裡「創造出相似的環境。」

時常，我們也會以父母對我們的方式來對待自己，而且以相同的方式來責備自己。如果父母不知怎麼愛自己，他們無法教我們；就像《雙喜》中，阿珠的父母也是以對待自己的方式對待孩子。我們要相信父母已盡力做好他們所學的一切了。

父母，是我們決定降生這個星球時的選擇，他們顯出我們日後要努力的方向：他們「教會」我們超越自己。

回顧自己的生命歷程，會看到自己不斷創造出符合信念的經驗；我們總以經驗來反應「內在的相信」（萬法為心所現）。

回歸是為了好好活於現在。重要是此刻的想法是什麼，請注意他，並保持覺察。不論過去如何，過去對我們其實不再有控制力，因為生命的著力點只在此時此刻！

掙扎後的回歸，方能帶來雙重的喜悅。回歸之路漫長，它就是一條修行之路；我們因此要處理身心各種障蔽，障蔽來自「習性」，使心靈成長受到阻礙，使我們潛在能量浪費，必需加以清洗一番。

盡可能每一天給自己「無為的空間」，有助於清洗和回歸。靜坐，便是給與靈性空間的好方法（可以參考本刊靜坐專欄練習）。

最近，在友人熱情的推薦下，去拜訪一位中醫師。一到他所居住的舊住所，便看到不一樣的心靈空間。



▲我們和快樂的人在一起，就會昇起愉悅感，如果我們時時擔憂就有負向的看法。

本來面目，令人安心

夏日炎炎，循著階梯上了閣樓，一方寧靜素樸的空間映現了；只是木板搭建的小屋，用來當診療室，夏風輕拂著水藍簾子，室內一景一物皆寂靜和諧，一顆因車途奔波、有些燥的心也完全靜下來，來到這裡病早已好了大半。

這位老醫生是淨土行者。我一來到便有感通之感，超越時間的信任昇起，他為我針灸，我靜靜臥著，看著窗外老舍，時光寂寂，是的，無為的本來面目就是如此，讓人平靜，安心。

我們從那裡來，就要回歸到那裡去，佛家為此設了八萬四千法門；其它宗教之修行也強調「靜坐」、「靜觀」是非常重要的練習。在靜坐之前，可以做這樣的觀想：

在我無盡的生命中，
都是完美和完整的；

在每一天，宇宙的能量能流過我，流向智慧之泉。

我相信，宇宙藏有全然的智慧，

而答案就在那裡，創造也在那裡；

我信賴宇宙全然的智慧，也信任自己有療癒的智慧，

我明白宇宙會呈現我應該知道的景觀，

來到我眼前的一切，都是美好的！☯

來自山谷的歌聲

Snog of Valley



世間人

這世間的人哪
都那麼愛鑄造模子

一個樣子兒 一堆腦
往你的身上倒
往我的身上倒
鑄造他滿意為止

爲什麼
會開花的 開花
會結果的 結果

怎能任憑他手 開花結果
事情就是這樣

了了
完了
可不
你說呢
走瞧著吧

圖／江湖大風暴 新峯影業攝

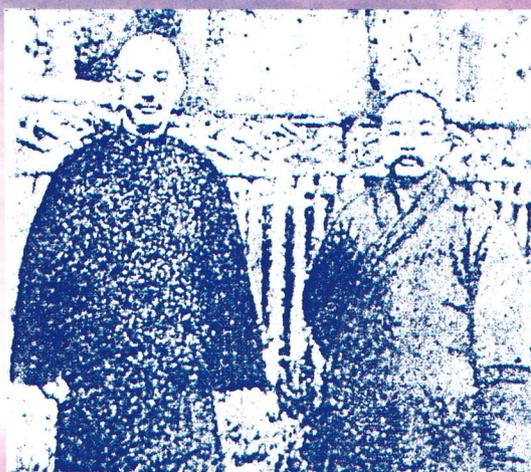
——文／周玉卿——

他是中國佛法弘傳西方的第一人
他力挽佛教被西潮吞噬的狂瀾
他努力教制革命

他就是



他主張人生佛教
他建立了適合時代的新佛教方向
他被譽為民國以來唯一的大師



▲民國十七年太虛大師與故總統蔣公於靈隱寺合影



▲民國二十九年太虛大師訪問印度與印度總理尼赫魯（右）、印度國際大學中國學院院長譚云山先生（中）合影

金色蓮花表演坊即將於1997年盛大推出「太虛大師」之舞台劇
深切刻劃這一代大師瀟灑迴腸的生命史

太虛大師

巡迴行程：敬請密切期待

| | | |
|----|----------------|-----------|
| 台北 | 86年4月18、19、20日 | 國父紀念館 |
| 台中 | 86年5月4日 | 中山堂 |
| 花蓮 | 86年5月17、18日 | 縣立文化中心 |
| 新竹 | 86年5月31日、6月1日 | 清華大學 |
| 台南 | 86年6月28、29日 | 市立文化中心 |
| 高雄 | 86年7月19、20日 | 中正文化中心至德堂 |

金色蓮花表演坊 Golden Lotus Theatre

台北市忠孝東路四段50號3F

TEL:(02)7787433 FAX:(02)7781135

3F, No.50, Sec. 4, CHUNG-HSIAO E. Rd., TAIPE, TAIWAN, R.O.C.

劃撥戶名：金色蓮花表演坊劇團 劃撥帳號：18434076

特別專題

SPECIAL REPORT



有人說：「生在九〇年代世紀末的人是憤世嫉俗的！」

眼見環境污染、空氣品質低落、死豬肉、狂牛病……

生命的負擔愈來愈不可收拾

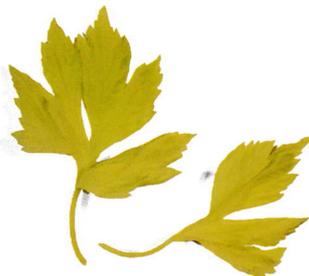
使得愛美的靈魂有點氣急敗壞的企圖減輕各種無孔不入的老化侵犯

其中，素食使人年輕貌美的主張，是極興盛的新寵

堅定追求解脫腦滿腸肥的食物選擇不外是素食、蔬菜與高纖食物

出門千萬緊記的是，素食餐廳在那裏？

這種對抗行動的流行熱潮，無異給負荷過重的現代人一帖清涼



以下我們將以十一個素食美人方程式
一一爲您報告，「素一下，水噹噹」的秘訣及見證

素食美人方程式一：東方美神觀世音

素食美人方程式二：中外素食佳人SHOW

素食美人方程式三：美麗的證人～馬度芸的證言：吃素皮膚變漂亮！

陳藹玲的證言：吃素會苗條！

周秀蘭的證言：吃素身心都美麗！



素食美人方程式四：中醫與美容新拍擋趨勢：

訪明德傳統中醫診所～胡秀卿醫師

素食美人方程式五：均衡營養＝均衡美麗：

台大醫院鄭金寶營養師這麼說的

素食美人方程式六：中國歷代四大美人之一：楊貴妃的祕密

素食美人方程式七：慈禧太后美容祕方

素食美人方程式八：完全美麗手冊

素食美人方程式九：年輕不是夢！～陸游吃素年到八十仍青春

素食美人方程式十：太虛大師的素食主張

素食美人方程式十一：打開美麗的門窗·只要吃素·必定美麗

東方美神觀世音

編寫／清涼

觀世音——

「菩薩」推氣吐音之後，不明究裏的人大概會轉眼間立刻被萬德莊嚴的感覺淹沒，發覺漫天澈地的敦肅壓頂，只留下一個脈動加速的心跳和一個不敢隨便透氣的自己。

別急，聽我說。

如果你把「觀音菩薩」框限在表裏直貫，一眼洞穿的角色話，老實說，你並不解她敏慧易感、美麗幽深的一顆心的！

她內在的幽緻，用心體會也不見得抓得住，汨汨流動的神秘意識，瞬變於千處萬應的生命空間，翼翼深情、柔意婉轉，難以言傳又充分可感，老是把她的形象定格在令人仰望的遙遠天邊，反倒是負了她的長情大愛，所以，該安排怎樣的情節來歡迎她？

努力表現一下，收放之間恰到好處的誠意呢？

不要急著回答，耐心一點，先給你一點點提示……

嗯！創意，

沒錯，「觀音菩薩」喜歡創意，她不必嘮嘮嘴，就可以東變西變，變來變去，化粧舞會是她最愛的遊戲，「三十三身」及「三十三觀音」就是她的成名作，但是她不止於此啊！法門無量誓願學，她是喜歡推出新作品的，譬如說：

「楊貴妃觀音」是她在南宋時在日本推出的扮像。

「瑪利亞觀音」是在日本近世鎖國時代的造型。

千手千眼的她，遊戲興緻可是永不疲倦的！



聽到這裏，可別淨是站在原地倒吸涼氣，沒有人要你去掌握你無法Cover的特質，最起碼，你應該想到從她的代表作去尋找她最引人之處吧！

All right! All right! 最後一次提示：

唉！算你「聰明」，舉一反三，觀音最大的特質就是慈悲之美。

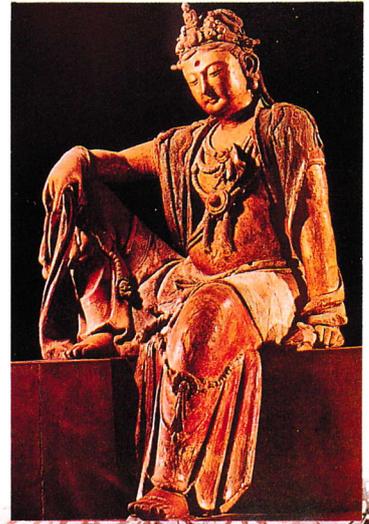
而且她有紅塵之美、有親切感的代表作就是「魚籃觀音」，雖然少了菩薩的渺遠出世，却多了凡塵俗世的親切可感。現在，期待的時刻即將來臨，不妨多點現代感一起來歡迎——

「東方美神—觀世音」。



▲西方的聖母瑪利亞與東方的觀世音菩薩，同樣受到廣大民間的歡迎，兩者結合而成的「瑪利亞觀音」。

▼日本京都東南方東山區泉湧寺裡的「楊貴妃觀音」。



▶水月觀音 江曉航繪



東方美神觀世音



眉：

1. 長而細軟
2. 呈紺琉璃色
3. 眉高顯，形如初月

耳：

1. 耳厚廣大脩長，輪垂成就
2. 兩耳齊平，離衆過失

胸：

胸豐滿，表福、智二資糧圓滿

手、足、指、趾：

1. 兩手兩足纖長端直
2. 指爪狹長，薄潤光潔
3. 手足柔軟
4. 手足三指圓而纖長、柔軟
5. 手足各等無差，諸指間充滿
6. 手足光澤紅潤
7. 手掌柔軟，足下安平
8. 手紋深長明直
9. 手足指網分明

額：

額廣平整

眼：

1. 眼淨、青白分明，如青蓮花（烏溜溜的眼睛）
2. 眼相脩廣
3. 眼睫齊整稠密

鼻：

鼻高且直，其孔不現

肩：

肩圓好相（身材比例勻稱不必墊肩）

腋：

兩腋下隆滿

腹、肚臍：

1. 腹形方正莊嚴
2. 臍深右旋
3. 臍厚不凹不凸

膝：

膝輪圓滿

脚：

1. 兩踝俱隱
2. 足背高起圓滿（足趺高滿）
3. 足下安平立相
4. 足跟廣平相

溫柔的慈悲 我喜歡！~

觀音最美
因為她最慈悲

慈悲的人，不忍吃衆生肉

編寫／清涼
繪圖／江曉航



髮：

1. 髮黑，表不染（烏黑的秀髮）
2. 脩長紺青，密而不白
3. 香潔細潤（髮香飄逸）
4. 髮齊不夾雜（不分岔、斷裂）
5. 髮不斷落
6. 光滑殊妙、塵垢不著（亮麗的秀髮，有光澤，有彈性）



臉：

1. 兩頰隆滿
1. 面門不長不短、不大不小，如量端嚴
2. 面如秋滿月
3. 面門常出最上殊勝香
4. 顏貌舒泰
5. 面貌光澤，無有皺蹙
6. 顏容常少不老，日新其德，永恆清淨（永遠的童顏）



皮膚、毛髮：

（肌膚柔嫩，有光澤，有彈性）

1. 細薄皮相
2. 皮膚無疥癬
3. 身皮清淨無垢，常無臭穢
4. 身顏白色，表自性清淨無垢不為煩惱、所知等二障所蓋
5. 諸毛孔常出妙香
6. 身毛紺青光淨
7. 毛右旋
8. 一孔一毛不相雜亂



唇、音、舌、齒：

1. 唇色光潤丹暉
2. 音韻美妙，如深谷響
聲音威遠清澈
音聲不卑不亢，隨眾生意
3. 舌相軟薄廣長
4. 齒方整鮮白，平滿如白雪，齒密齊平
5. 牙圓白光潔鋒利



肢體：（超標準的選美身材）

1. 肢節均勻圓妙
2. 身肢潤滑潔淨
3. 股骨纖圓（三圍中的臀圍）

身相：

1. 大光相（外表鮮明若畫）
2. 身容敦肅無畏（充滿自信，台風穩健）
3. 身體安康圓滿
4. 身相猶如仙王，周匝端嚴光淨（明艷照人）
5. 身之周匝圓光，恆自照耀（明麗可愛）
6. 容儀令見者，皆生愛敬（儀態豐美鮮麗）
7. 身威嚴具足
8. 身體堅固充實
9. 身體長大端直（不駝背）
10. 諸竅清淨圓好
11. 身相眾所樂觀
12. 相好，有情無能觀盡（看見有說不出的歡喜）
13. 兩手、兩足、兩肩、頸項七處之肉皆隆滿、柔軟
14. 筋骨隱而不現
15. 進止儀雅（很Lady的意思）
16. 隱處之紋妙好清淨
17. 身力殊勝無與等者（健美）
18. 身廣長（身材高挑圓滿）

魚籃觀音示現美人度衆

～應以何身得度者，即現何身而爲說法

▼ 魚籃觀音 江曉航繪



—— 編寫 / 清涼 ——

下可不得了，人人都爭著來看這賣魚姑娘。金沙灘上頓時熱鬧非凡，人山人海。

馬二郎聽說有這麼個美女，也擠了過來。

先問了姑娘的家世。姑娘說：「妾姓莊，住在雲門縣、雲水鄉，家世富貴有名望而今赴南洋，父母僅生三個女孩，妾排行第三，今年十八歲，二月十九日生。」凶惡橫行慣了螞王，見姑娘貌若天仙，開口就要跟賣魚姑娘成親。

姑娘說：「向我求親的人很多，這樣吧！誰能符合吃素行善、背誦法華經的條件，我就嫁給他。」

從那時起，有意娶親的衆人，都到晴天寺學經，由姑娘親自教經，一時間，學經的竟有近千人：

「爲盜者 想美人 心生慈悲
食淨素 來學經 即便動身

爲賊者 想婚姻 不偷財物
待天明 沐了浴 走像流星

爲屠戶 想成親 不殺性靈
得能換 先學熟 改業經營

捕魚人 聞聽說 嘻笑盈盈

宋朝年間的海門縣金沙灘，有百姓以漁業爲生，因多造殺業之故，感召了一批做惡多端，罪孽深重的惡人橫行鄉里。

領頭的叫馬二郎，綽號「螞王」，和趙四郎、陳五郎勾結在一起，魚肉村民，無惡不作。

惡行上達天聽，天帝大怒，傳旨東海龍王水淹金沙灘，把金沙灘衆人入地獄受苦。觀音菩薩獲知此事，大慈大悲爲衆人請命：「讓我去勸勸他們，如果能回心轉意，豈不是功德一樁！」

天帝聽從了觀音菩薩的勸阻，便暫緩水淹金沙灘的旨意。

觀音到了金沙灘，變作一個窮苦的賣魚女子，彎腰曲背，頭髮蓬鬆，衣衫襤褸，十分醜陋。她提著一只魚籃沿街叫賣，竟沒有一個人來理她。

觀音嘆口氣，又變成一個俏佳人，眉清目秀，櫻桃小口，蟠龍髻像烏雲，十指尖尖像嫩筍，要比那月裏嫦娥還要美三分，這一

美麗的慈顏 衆生如孺慕之子 溶化在菩薩的心田
仰羨 渴望 慈悲的顏容 依偎
刹那化成宇宙最美麗的光海
永遠……
永遠……



▲雲湧觀音 江曉航繪

人人請 好記心 我是有名
打獵人 想佳人 放槍無心
一心要 去學經 奔走如雲」
頓時，金沙灘一帶香煙繚繞，讀經聲此起彼伏，響成一片。
美麗，果真是擋不住的感覺。
一個月後，厚厚的七卷法華經，想背的滾瓜爛熟也並非易事。
觀音怕大眾退悔，便吹了一口氣使馬二郎背熟了法華經，符合了嫁娶條件，馬二郎高興得不得了，立刻回家準備婚事。於是，姑娘便要求馬二郎全家吃素，誦經念佛，以素菜招待宴賓，到晴天寺娶新人。
三天之後，馬二郎就吹吹打打地把賣魚姑娘用花轎迎娶回家。
誰知道，客人們還在廳堂喜宴的時候，新娘就「哎喲！哎喲！」地喊起來，一會兒工夫，便病倒在床上了。
馬二郎衝進新房探望剛娶進門的媳婦，只見新娘子已氣息奄奄，不

由得號啕大哭起來。沒多久，新娘子果然緊閉雙眼，長眠而去。馬二郎滿腹悲傷，也無力回天，只好把喜事辦成了喪事，買來棺材，將新娘入葬。

從此以後，馬二郎彷彿脫胎換骨不再强行霸道，常常對著娘子的遺像念經，成了金沙灘最慈悲行善的人，時時勸化衆人，金沙灘便逐漸成爲善地。

兩年後，觀音怕衆人疑心退悔，便化作老和尚，再度勸世吃素修行，並來尋賣魚姑娘，馬二郎黯然答說，已經死了。

老和尚卻堅持開棺來看。結果，哪裏有什麼屍體，只剩下一副黃金鎖子骨。

老和尚說：

「凡人骨肉俱爛，
佛體金身不壞，

這是觀音菩薩來點化你們的呀！
從此以後，你們要堅持吃素行善

呀！」

說罷，以錫杖挑起鎖子骨，化身爲魚籃女子與和尚一起升空，最後二身歸一，在雲端再三叮囑。

淒美的曾經，有了美麗的結局。此後家家供奉魚籃觀音像，茹素修行。☸

（〈佛祖統紀四十一〉、〈佛祖歷代通載卷二十〉、〈宋學士全集補遺卷三〉、〈法華持驗〉、〈感應傳〉、佛教之說唱文學〈魚籃觀音寶卷〉皆有記載，本文根據上述資料綜合編寫）

中外素食佳人SHOW

~吃素漂亮，有圖為證



▲鄧肯 (Duncan) :
「人類的胃，是動物的地獄！」
(鄧肯是美國現代舞的創始者，
1878年~1927年。)



▶ 林憶蓮
他們都說，
現在當紅流行的是像我這樣，
淡淡的長相，特別討好，
特別讓人記憶深刻，
真的嗎？
應該是吃素的關係！



◀ 謝佳勳
跟著地球跑，走過烈日狂沙，
一樣吃素，一樣水噹噹。



▼ 范曉萱
青春、活潑、充滿活力，
是新人類的美麗偶像。
原來是吃素的魔術棒，
變化成的「小魔女」。



▲ 陳淑麗
喜歡參與公益事業，和吃素相得益彰。
心素、口素下，更加亮麗。



美麗的證人

馬度芸的證言： 吃素皮膚變漂亮！

—— 文／採訪組 ——



專業的形象

亮麗的風采

TVBS新聞主播台上的馬度芸

為您正面註釋

素食的美貌行動

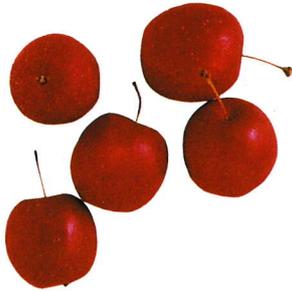
馬度芸剛開始吃素，天生麗質的她可不是爲了美容的緣故，而是學佛的因緣。

吃素已有一年半的馬度芸說，剛開始學佛是一位在家居士的引導，後來才正式皈依在目前已九十幾歲的妙廣長老門下。而那位引渡馬度芸的居士，全家上下都吃素，所以不斷鼓勵馬度芸，希望她也加入這個茹素的行列。

但是，馬度芸坦白的說，剛開始粗淺的認識佛教，並不會讓她相信那些鼓勵吃素的各種理論，只是很單純學習，心想既然學佛，就不妨試試看，從吃素開始。

學習態度認真的馬度芸，抱定了這種想法後，便澈底實行，並向周圍的人宣布她吃素的訊息。

慢慢學、慢慢調整的過程中，馬度芸不諱言的說到吃素的考驗。



嗜肉習氣的誘惑

「有一次朋友聚會的一家餐廳，是歐式自助餐，除了生菜外，沒有任何素菜，即使是青菜也加了干貝等肉類，我幾乎沒有可以吃的東西，看朋友們吃的津津有味，牛小排、肋排、鮮蝦呀，那時已吃素的我，心中便動搖了，突然覺得，既然心裡那麼想吃，就吃吧！心口不一，我自己都瞧不起我自己，但吃的感覺，既不特別噁心，也不特別好吃，並沒有之前想像中的那麼美味，難以抗拒。」

「結果，第二天嘗到皮膚有點過敏的後遺症，可能是吃素已有一段時間，不能忍受肉食的雜質吧！但是，從此以後，肉食不再對我有任何的吸引力了！」

吃素的調整，一關一關的考驗，對馬度芸來說，是蠻珍貴的生活體驗。譬如，減少了好多應酬，也同時卸下了許多不必要的壓力。但是，每一階段的新遭遇，都會有一些掙扎：

「剛開始，朋友的聚會，會變得有點奇怪，甚至有你吃素的人在，人家會覺的是個壓力！」

「至於我的父母對於我吃素，態度還能接受，倒是老一輩的爺爺奶奶，外公外婆觀念上就比較擔心營養夠不夠的問題。」



吃素後，皮膚美麗的加分

目前，馬度芸穩定的素食習慣，影響所及，公司的素食便當，通常會有十份左右，算是不小的收穫。意外的是，馬度芸發現吃素後，皮膚真的變得比較好。即使由於工作的關係，馬度芸平常並無暇選擇調理食物，都是在公司叫素食便當解決，但素食仍然有轉化皮膚的魅力。這是馬度芸蠻驚訝的體驗：

「其實，素食便當的食物，大部分都不是理想的健康食物，太油或添加物太多，但整體說，吃素仍是好的，瘦了5公斤，不過，也許是原來太胖了，因為瘦了5公斤也沒再瘦下去，倒是覺得吃素可以排出一些體內的毒素。」



不過，馬度芸仍善巧藉著牛奶來補充營養。

所以，馬度芸對於有心的初學者的建議是：

「我不會告訴他學佛要吃素，學佛是學佛，吃素是吃素，吃素剛開始調整也不必每餐都是，可以慢慢一步一步善巧調整。」

不過有趣的是，馬度芸的同伴，TVBS的新聞主編在馬度芸學佛吃素之初，還曾吃牛肉麵吐牛肉絲糝馬度芸，現在卻成了吃素學佛的比馬度芸還虔誠的佛教徒。

所以，因緣的早晚快慢有時，馬度芸覺得不要太激進勉強反而有意外的結果。

一天工作九小時的馬度芸說，那些工作十二小時的編輯一天兩個素便當下來，對於工作體力上也沒有什麼負面影響。

追求美貌，不是馬度芸的素食動機，但馬度芸的經驗告訴我們，素食會好心有好報，讓您無所求而得到意外的禮物——自然美貌!! ☺

陳藹玲的證言： 吃素會苗條！

「生命是很無常的，小孩的身體很寶貴
而所吃的一切有情，都同樣是有生命的」

因這番話而醒悟吃素的

富邦慈善文教基金會執行長陳藹玲

從此心情上由內而外的清靜、舒服

——文／採訪組——

原本喜歡吃牛、羊肉，甚至沒有肉就認為沒有菜的陳藹玲，如今卻吃出了素食的好滋味，吃得健康、愉快，沒有負擔，此中的轉變，正符合了陳藹玲自在又自然的吃素心情。

最早對吃素有興趣是從四、五年前開始。當時小孩中的老三在個性上比較難帶，由於認為媽媽對小孩的影響是最直接、最大的，因此開始接觸佛教，所以想到吃素。當時有一位朋友，已經有二、三十年的吃素經驗，她吃的很自在，在外吃飯時不會因為自己吃素與別人不同而不自然，顯得隨興、愉悅又健康，雖然年紀不小了，但是看起來很年輕，所以使得陳藹玲產生好奇心，也想嘗試吃素。因此三、四年前起，初一、十五開始吃全素，其他時間則隨緣。





吃素後，身體有精神， 連呼吸都感覺很輕巧

二年前陳藹玲懷老四時，過程比較辛苦，爲了想替小孩增加福報，所以增加了吃素的次數。在家中幾乎吃全素，但出外應酬時，因爲不希望別人以異樣的眼光來看她，所以都跟大家吃一樣。因此，一直無法下定決心吃全素。

老四生下後，小孩身體不是很好。有一次，師父跟陳藹玲說，「生命是很無常的，小孩的身體很寶貴，而所吃的一切有情，都同樣是有生命的」聽了這番話，突然有所醒悟，從此不再吃肉。以後，就自然的不想吃，不愛吃肉。

陳藹玲在吃素的過程中，有很多的壓力，最主要的是來自媽媽。因爲陳藹玲吃素後身體比較瘦。以前吃肉時，也是瘦，但容易累，吃素後，身體比較有精神，連呼吸都感覺很輕巧，氣也不再那麼多，不再



那麼容易憤怒，心性上感覺比較寧靜。

家裡先生及小孩都不吃素，因此在家多隨順因緣吃肉邊素。因爲陳藹玲以爲雖然是吃素，但是自在的吃，是最重要的。

根據醫學上的報導，吃肉容易造成酸性物質的產生，是造成身體不健康及老化的原因，所以吃素可以更健康。

自在的吃素，吃的健康、愉快、沒有負擔。

現在逐漸吃出素菜的滋味，吃的健康、愉快、沒有負擔的陳藹玲，朋友問爲什麼吃素，她回答「就是喜歡嘛！況且又吃的健康。」現在市面上有很多的素料種類、素食館等，可以吃的營養又健康，在口感上的享受也可說是一點也不少。

只是喜歡吃自然素食的陳藹玲，對於素鷄、素魚等並不是很喜歡，因爲調味料太多了。

吃素以來，除了身體上感覺比較



▲當朋友問她爲什麼吃素，她回答「就是喜歡嘛，況且又吃的健康。」

健康外，陳藹玲最大的改變是心性上由內而外，感覺清靜、舒服，據朋友說，也比較不給人逼迫、壓力與匆促的感受。

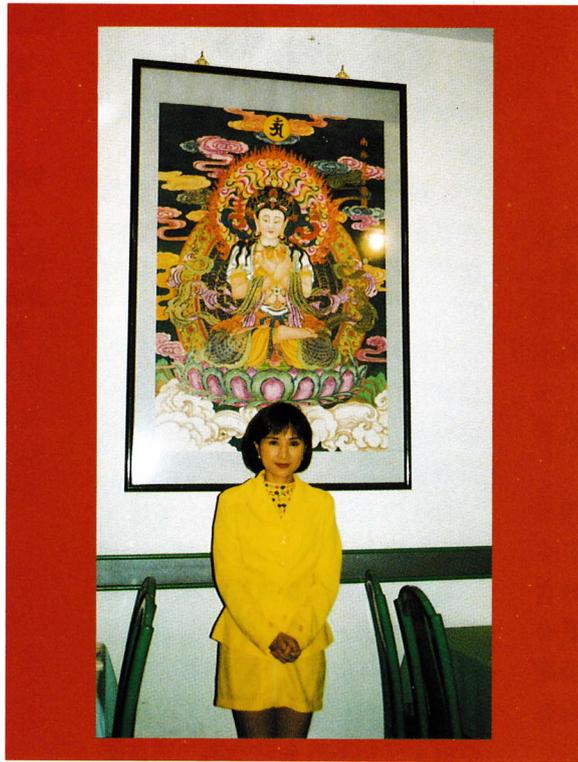
吃素由於符合生命的自然生息運作，使得身心的變化，在自在的狀況下，呈現本然的進行，帶出了愉悅、清靜、祥和的狀態，此不正是自然美的萌發嗎?! ☺



周秀蘭的證言： 吃素身心都美麗！

周秀蘭人如其名，秀外慧中，蕙質蘭心
是香港電視及電影演員，自1979年踏入演劇圈以來
在香港是頗具知名度的優秀藝人

文／陳佩吟（駐加拿大記者）



周秀蘭的學佛
因緣，應感
謝她的哥哥
的接引，約
在10年前，全家已移民加

拿大，只剩下哥哥和她留在香港，常聽哥哥提到生死問題，前世今生，護生動物等觀念，而自己在演藝圈也看了很多事，也見了很多悲歡離合的事，由於漸漸具知名度，爲了形象就只好出入高級場合，也必需注重穿著打扮，與演藝界的朋友覺得不很投緣，不知在抓什麼，覺得很累，所以工餘只想在家，很多事情也都靠哥哥打點，因此兄妹感情非常好，哥哥也常帶她出去放生，當初雖未學佛，但每次看到動物被釋放得到自由就有一股莫名的開心！

放生促成學佛因緣

如是放生約有三到五年，有一天駕車到一距住家附近的「佛光寺」，主動去參訪，這是一座位於郊區

平時寂靜人少的清靜佛寺，但初一，十五的法會人很多，周秀蘭就在這樣機緣成熟下開始真正親近佛法，常去參加大悲懺，懺悔文等法會，也固定去拜佛了兩三年，「當初道心還未很堅定，常在法會前給自己找藉口不想去，但往往在最後一分鐘又臨時轉念決定要去」，周秀蘭笑著說。「還記得當時也不知何故，一拜下去就哭得很厲害，也開始在思考人活著幹什麼？再來要做什麼？……」於是後來就皈依了該寺的住持智德法師。



▲ 在一次法會後，閒聊中，周秀蘭說：「我發願將來要開一家素食餐廳！」



▲周秀蘭的佛堂

周秀蘭說：「學佛要掌握信願行，也要把握當下，但覺得精進心很難」，「對於家人就把他們當作是大菩薩或是逆行菩薩」。說到茹素的因是來自於以前的放生，每次大家都約在素食餐廳，因此可以接受素食，但當時卻沒有吃全素。有一天法會完大家在聊說要發什麼願，是很輕鬆的閒聊一人講一個願。在大眾中周秀蘭說：「我發願將來要開一家素食餐廳！」。

但後來卻忘記了這個願，直至移民加拿大以後，有居士提醒才又想起此一心願。於是周秀蘭在想長期放生以來已差不多都吃素，這一兩年的放生也體會很多，一念之間遂下定決心要吃全素！此時恰好哥哥來電說要移民加拿大，但兄妹倆在討論移民後要做什麼？哥哥提議開素食餐廳，就這樣周秀蘭走上吃全素長齋的路也開展了當年所發的開素食餐廳的心願。

由於有些知名度，在移民加拿大溫哥華以後，適逢溫哥華中文電臺開臺，在92-93年兩年在電臺當DJ主持「娛樂追蹤眼」，93年在溫哥華國泰電視主持「東西南北」的節目，主要在介紹溫哥華發生的事，諸如時事，醫學，政府，流行，娛樂等。現在唯一的電臺節目是溫哥華中文電臺的「一切從素食開始」。這些節目都常會提到她所開的「寶光素食餐廳」，於是漸漸的知名度打開，生意愈來愈好。

與觀音菩薩深具宿緣

「回憶起來，真的有很多地方是不可思議的因緣在促成素食餐廳的開張」，周秀蘭說：「原本希望有男眾法師來灑淨，才動念在想，一朋友打電話來說現在夢參法師來了，妳可以請他來灑淨！」，「又有一件不可思議的事就是：素食餐廳內希望有佛像，但在溫哥華沒有這麼大的佛像，所以想先回香港結婚後再去大陸訂購佛像。恰好此時香港的佛光寺正拜完大悲懺，大家正在喝大悲水，正在討論一尊剛有信徒送給師父的金身觀音像，卻因寺內無地方安置而大夥正傷腦筋地討論這尊觀音像的去留，就在此時，有人說如果有人要開素食餐廳就送給她吧！就這樣這尊觀音像就被送到周秀蘭的手中。」

「就這樣開素食餐廳的因緣似乎就水到渠成，一切因緣都不可思議，真的好像是佛菩薩要我和哥哥開的似的！」

聽完了這個故事除了讚嘆周秀蘭的為佛法的精神外，也更印證了只要真正發清淨的菩提心願，必能感召到諸佛菩薩及龍天護法的護持，虔誠地祝願周秀蘭的「寶光素食」生意能蒸蒸日上！☸

中醫與美容新拍擋趨勢

訪明德傳統中醫診所～胡秀卿醫師

傳統的中醫 講究的是仁心仁術

所以，對於愛美的天性

早在中醫千年的古老智慧中，有著成篇累牘的藥方

恆順著世代上至帝王、下至百姓的強烈需求

為剖析傳統中醫對於美容醫方的獨到見解

本刊特別邀訪胡秀卿中醫師

藉以「恆順眾生」對美之喜好與追求

——文／採訪組——

愛美的天性，有時候會具有「欲令智昏」的吸引力！

時下的美容方法，千方百計地利用這個人性的弱點，去掏空現代人普遍禁不起誘惑的心理。稀鬆平常的東西，在廣告重金的包裝下，就變得具有神奇的救贖效果。

而在追求美的熱潮中，到底如何才不致誤入歧途，真正的「對症下藥」呢？胡秀卿中醫師表示，常見來求助的病患中，不外是皮膚粗糙、黑斑、青春痘、過胖、過瘦等等症狀。

而造成上述困擾的原因，大致可分為三種：(1)荷爾蒙失調(2)自律神經失調(3)身體內有熱(內熱)

(1)荷爾蒙失調：如甲狀腺亢進的人會太瘦，甲狀腺功能低落的人會胖，說得誇張一點，這種人喝白開水都會胖。而荷爾蒙失調也會長斑。

(2)自律神經失調：會造成五臟六腑陰陽不調，氣血不順暢，其後果，長痘痘啊，皮膚粗糙，太胖、太瘦等美容的大敏都可能出現。

(3)身體裏有熱(內熱)

①內熱是如何產生的呢？大部分都是來情情緒，也就是氣鬱。

②「氣」鬱在體內，久而久之，會化火，稱之為「氣鬱化火」。火，在氣鬱未改善而持續的狀況下，就是我們常聽見的「火氣很旺會長痘痘」。

③若火氣很旺的現象，影響到組織細胞本身產生病變的話，就進一步稱作「發炎」(兩個火)。諸如：氣鬱在肝就是肝炎；氣鬱在肺就是肺炎；氣鬱在腸胃就是腸胃炎；氣鬱在來脫就是膀胱炎；氣鬱在陰道就是陰道炎，產生白帶；氣鬱在眼睛就是結膜炎；氣鬱在鼻子就是鼻黏膜發炎。



④發炎若進一步變成病，就是「痰」。中醫有所謂的「氣火之病」，到了這個階段，就非常複雜深入了，已經會直接影響到臟腑去了，而且不易發現。

例如：傳統中醫所謂的肝和現代醫學的肝功能，就有很大的差距，其他臟腑也是如此。否則中醫師診斷的肝經病和腎經病，結果到醫院檢查卻顯示肝功能和腎機能一切正常；而中醫師也被譏為不學無術、診斷錯誤等，不但中醫師的人格與形像受到傷害，同時傳統中醫的存在價值也遭否定。

身心不可分割的整體療法

所以，不要小看一個「痰」，中醫可以從痰的顏色來分辨，這病是跟腎有關係或是跟肝有關係。西醫對痰的了解很簡單，都是歸諸肺的問題，而中醫則非常重視「身」「心」不可分割密切關聯的「整體療法」。

根據上述的分析，胡醫師鄭重的表示，由於中醫重視從找到症狀的根本癥結予以診治，故不宜採取局部的診治方式，開出藥方，唯恐讀者不明究裏，任意服用。此外，胡醫師說，不論中、西醫都有外敷的處方，去滿足美容的需求。但她認為，外敷的處方，只能治標，重要的還是從身體根本的病灶著手。

譬如：火氣大，中醫有許多降火氣的處方，但光是降火氣不能治本，必須化掉火氣的來源——氣鬱，或是昇華，或是發洩；下焉者罵人，罵太太、罵孩子、摔石頭，上焉者，自我轉念，疏導，拜佛、出坡鋤草，運動一下。否則，氣鬱不根除，降完火，新火又生，內熱還是會產生。

⑤另外一種內熱熱到極點時，「熱極會生溼」，溼又是一種寒氣，這種狀況，稱作「溼熱」，是最麻煩的體質之一，會影響到細胞質本身，臨床上最難治。因為溼熱之病是「真熱假寒」，補的話，熱會升高，清熱又會助寒，所以產生不能補又不能清的兩難。以雞湯比喻，看起沒熱氣，喝下去卻會被燙傷。也就是內熱外現寒象。

在這裏可以提供參考的是，同時是藥，也是食譜的清熱食療；薏仁可以去溼，加一點百合，可以清肺熱；綠豆也是清熱解毒的，加一點麥片也不錯，這些煮成粥，不但是食譜，對皮膚也很有幫助。不過這是針對溼熱引起的處方。但必須再提醒的是，用處方清熱之後，清了火氣，其根本的「氣鬱」，還是必須謀求改善

，否則氣繼續鬱，火還是會繼續昇，火清掉後，火又來了。

根本之道，還是須將氣鬱疏導化掉，氣鬱要化解，

(1)若靠醫生，要用針灸。

(2)若靠自己調氣，打坐是一個很好的方法，也就是用湯藥改善細胞質，以調氣（或針灸）改善氣血循環。

此外，在飲食的調養方面，素食是很好的一個選擇。標準的膳食是：

①40%的五穀雜糧，

②40%蔬果，

③20%蛋白質：如豆腐、豆包、豆干、乾果。

因為中醫認為「過食肥甘」，例如肉類，易生熱、生痰、生濕，是造成五臟六腑病理變化的重要因素，也可能外感「六濕之邪」合併發病。所以，不管是美容或是更根本的健康角度，胡醫師都極力的贊成素食的選擇。

至於中醫是如何看待瘦身及減肥呢？

胡醫師說，中醫，指的不是中國的醫學，精確的說，是中庸之道的醫學。

所以，減肥並非減肥，而是將每個人的身體調整到中庸，肥胖固然不好，太瘦也是病態，根據這樣中庸的觀點，胡醫師說，她不教人「控制飲食」，而是會教病患健康飲食，中庸之道的飲食，再配合針灸調整血氣，便能按步就班，使體重健康地大幅改善。



均衡營養＝均衡美麗

台大醫院營養師鄭金寶這麼說的

當五花八門的美容事業，
年年創下廣告排行冠軍的同時，
仍有無以數計的哀哀衆生，
在繳了大筆學費後無奈嘆息，

本刊特地走訪台大營養師鄭金寶營養師，
從正確的素食營養觀，
一起幫您突破美容廣告眩惑人心的迷思。

文／採訪組

服務於台大醫院的鄭金寶營養師表示，不管是美容、美髮、瘦身、除臭，林林總總的美容訴求，最根本的基礎來自均衡的營養。

認識六大營養素

鄭金寶營養師說：身為人類，必須經常自外界攝取食物，以合成身體細胞所需要的物質，同時也由此獲得細胞活動所需能量的來源。

而人類所攝取的食物營養成分非常複雜，依化學成分可分為下列六大類：醣類、脂肪、蛋白質、水分、礦物質和維生素。

我們常常聽人說，「吃素皮膚會變好！」

這可以從兩方面來說：

第一，吃素的人，由於纖維質吃的多，所以通便順暢，不易在體內累積毒素。因為糞便若在肛門附近的腸內累積太久，有些毒素會被腸子回收到體內。

第二，由於吃素關係，會促成一個人生活習慣的全面改變、譬如少了不必要的應酬，改變有害的飲食習慣，心情因外在習慣調整而穩定等等，都可促進身心健康而使肌膚變好。

若進一步探討營養素和皮膚的直接關係，可分析如下：

(1)蛋白質：

皮膚以蛋白質為主要成分而構成的，所以要擁有美麗的肌膚時，它是不可或缺的條件。

蛋白質與熱能缺乏時，會導致皮膚鬆弛，毛髮失去光澤，而深色皮膚的人還可能出現白斑。

(2)脂肪：

脂肪經水解後會產生甘油和脂肪酸兩種物質，其中一些是人體無法合成的，必須由食物供給，稱為「必需脂肪酸」，缺乏時會產生溼疹。

(3)水分：

常會被忽略其重要性，因此被稱為「被遺忘的營養素」，但是充足的水份是可以塑造美人的。

(4)礦物質：

硫可以製造毛髮、和指甲，鈣、磷是造骨及牙齒所必需，鐵是製造血紅素的元素。礦物質在體內的功能不一而足，尤其耳熟能詳的鈣質，具有增強皮膚抵抗力，使皮膚健康的功能。不可或缺的鐵質，可以預防貧血。而一旦貧血，營養素、氧無法充分輸送到身體各部，肌膚、毛髮也無法健康亮麗起來。



如何從素食中獲取皮膚必需的維生素

在各種營養素中，與皮膚最密切的首推維生素。

(1) 維生素A：

功能是促進角化：使指甲和毛髮強健，促進皮膚腺及汗腺的功能。缺乏時皮膚的抵抗力會變弱，毛髮和指甲變脆弱，而且皮膚容易變成粗糙、乾燥。

代表性的食物是奶油、牛奶、深綠色蔬菜。

(2) 維生素E：

可擴張毛細血管促進血液循環：防止氧化、預防過氧化脂質增加；增強彈性纖維的功能。缺乏時，容易變成紅臉肌膚，產生溼疹、斑疹，而且皮膚的功能衰退，小皺紋易增加。

代表性的食物是大豆、胡麻油。

(3) 維生素B₂：

保護黏膜，使毛細管強健：使皮膚的新陳代謝佳，創造能耐日光的強健肌膚。缺乏時毛細管容易擴張而形成紅臉肌膚，一曬到陽光即變紅或發癢；嘴唇及口角易乾燥、皸裂，嚴重時會形成脂漏性皮膚炎（變紅及脫皮）。

代表性的食物是牛奶、黃綠色蔬菜（菠菜、蕃茄）。

(4) 維生素B₆：

加強皮膚的抵抗力、鎮靜炎症；抑制皮膚分泌；使鐵分的吸收良好。缺乏時，容易長面皰、小腫粒；引起脫毛、頭皮屑；容易產生斑疹、脂漏性皮膚炎；膚色也會因貧血變得不佳。

代表性的食物是豆類。

(5) 維生素C

在預防麥粒淋黑色素增加的同時，還能促進日曬後乾荒肌膚的回復；使血管壁強健，加強皮膚的抵抗力；使纖維母細胞強健；造血機能正常化；防止緊張。

缺乏時，雙頰的血管壁浮現；皮膚的張力喪失；日曬後容易產生黑斑；氧和營養素會因貧血無法充足的遞送到細胞，肌膚、頭髮、指甲等的色澤變不佳。

代表性的食物是草莓、柑橘、芹菜、芋類。



適量的飲食

如何吃，才不會胖呢？這恐怕是大家最常關心的焦點：

鄭金寶營養師，提到一個重點，以營養的角度觀察，「胖」其實就是攝取了超過身體所需要的熱量。以下有兩個適合中國人體型的計算公式，可作為飲食攝取量的重要參考：

男性理想體重（公斤）=（身高-80）× 0.7

女性理想體重（公斤）=（身高-70）× 0.6

（所得數字可以有正負10%的容許彈性）
一個人一天所需要的熱量=理想體重（公斤）×30卡，所以，一個50公斤的人一天攝取的熱量參考標準是

30（卡）×50=1500卡

換算成素食，內容大概是：①1~2杯牛奶

②3碟蔬菜

③2份水果

④2碗半飯

⑤油2匙

⑥4~5塊豆腐



中國歷代四大美人之一： 楊貴妃的秘密

荔枝、杏果、薏苡仁……
締造一代閉月羞花傳奇

—— 文/惜福 ——

唐朝詩人白居易在「長恨歌」中描述：

「天生麗質難自棄，
一朝選在君王側。
回頭一笑百媚生，
六宮粉黛無顏色。」

主角楊玉環（楊貴妃），是位列中國古代四大美人之一。由於楊貴妃與唐玄宗「在天願作比翼鳥，在地願為連理枝」的千古絕唱自古一直流傳至今，所以也使得楊貴妃的「美」名遠播古今，更令人對楊貴妃如何養顏有方，以致博得萬民之上的君主如此的摯愛，感到非常的好奇。



荔枝是南方的佳果，有「果中皇后」的美名。

宋代《開寶本草》中記載荔枝有「益人顏色」的功效，所以難怪唐朝大美人楊貴妃愛吃荔枝。

相傳楊貴妃喜歡吃荔枝

白居易讚賞荔枝是「嚼疑天上味，嗅異世間香」，蘇東坡甚至雅言：「日啖荔枝三百顆，不辭長做嶺南人。」爲了能常吃荔枝，竟然願意辭官作嶺南人。其實，除了甘甜鮮味外，荔枝的美容作用是有依據的。

根據現在研究，荔枝含糖、蛋白質、檸檬酸、果膠、維生素C以及磷、鐵等。每百克的鮮荔枝中，維生素C多達30毫克之多，而維生素C是能使皮膚健美、面色紅潤的重要物質。但是荔枝也不宜多吃，吃多了容易「上火」，甚至會得一種低血糖症的「荔枝病」。

除了荔枝外，楊貴妃也喜歡吃杏果

有個故事說，楊貴妃小時候並不漂亮，臉色黝黑，皮膚粗糙，雀斑很多，比起姐姐妹妹都醜，所以並不得人喜愛。

但她喜歡賞花，喜歡吃水果。剛好，在她家後花園中有一棵長的很茂盛的杏樹，每年都開很多花，結的杏果又大又甜。

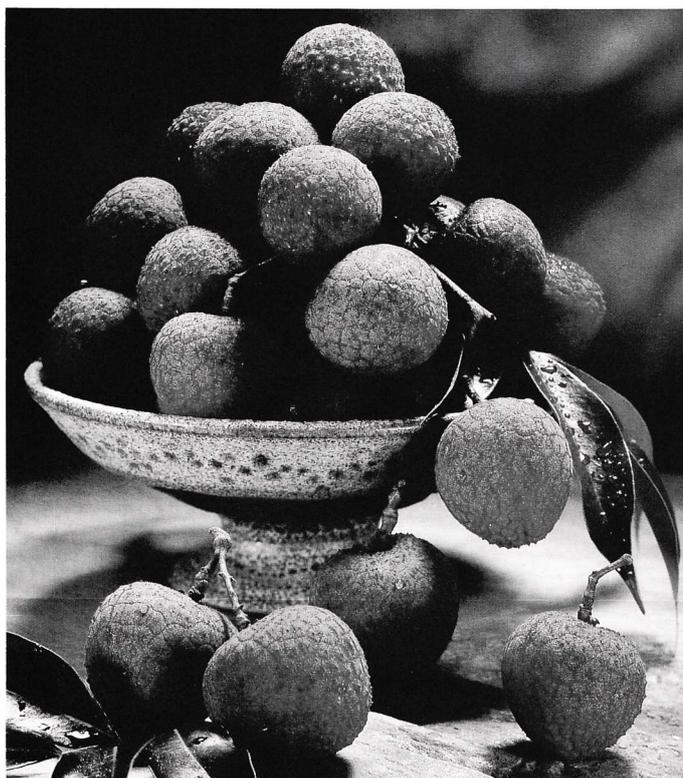
開花的時候，楊玉環摘花泡水洗臉、洗髮。

果實成熟時，以果實爲食。

漸漸的，她的雀斑消失，黑皮膚變得白裡透紅，脫胎換骨變成冰肌玉骨、如花似玉的佳人。

杏果營養豐富，含較多的蛋白質、鈣和磷、維生素A。根據中醫的記載：

杏果功能主治潤肺定喘，生津止渴，而肺臟的功能與皮膚的好壞相關，所以難怪杏果對於潤肌去斑有很大的幫助。



楊貴妃用薏苡油做肌膚保養

除了愛吃荔枝、杏果外，據說楊貴妃最喜歡用來保養肌膚的美容油就是薏苡油。

薏苡仁含有豐富的蛋白質和油脂，也含有豐富的維他命B羣和鈣、鐵、鎂等礦物質。而且在薏苡仁的胚乳之中，含有現代人不可缺少的食物纖維。

食物纖維不但可以消除便秘、能消除面皰、青春痘和皮膚上的其他小毛病，也有預防大腸癌的作用。因此薏苡仁可說是美容肌膚的聖品，可以消除黑斑、雀斑、老人斑等。

楊貴妃內服荔枝、杏果，外用薏苡油，所以難怪「長恨歌」中白居易會以「溫泉水滑洗凝脂」來形容她的肌膚之美。由此可見植物性的食品與外用，的確可以塑造出冰清玉潔的一代美人。

慈禧太后美容祕方

愛美之心人皆有之。

愛美是人的天性，尤其是長年生活在深宮皇苑的女子。

慈禧非常愛美，

她的一生，極為重視化妝美容，甚至將化妝列為她生活的主要內容，

起床之後的第一件大事就是化妝，塗抹面粉和胭脂，

僅洗面就用好幾種不同的香水和香肥皂，

往往從梳頭，化妝、到著裝完畢要花一、二個鐘頭。

—— 文／歡喜 ——





慈禧的護膚法

每日睡覺前宮女必須做的事情是伺候她在臉上擦花汁，來保養和滋潤面部皮膚，使之光潤。而且，她對傳統的中醫中藥十分的信賴，時常借助於中藥的作用來養顏美容。她說：「中國藥都是以草根樹皮做成的，而且我能從書上明明白白地查出什麼病吃什麼藥，也知道他們（指御醫）開的方子對不對。」，因此利用中藥治病健身養容，深得慈禧的歡迎。

慈禧每天都注意自己面容的變化，當從梳妝台的鏡面照出自己臉上的皺紋好像多了些，馬上加用「粟散」。即用當年產的頭等板栗，取其內，研極細麵，用蜜調和塗臉上。經常用此方，能使臉面光潔，皺紋舒展，是不可多得的皮膚防老、抗皺美容良藥。

慈禧養顏護膚還有一種面部按摩器太平車。

太平車由玉器、瑪瑙、金、石等高貴材料製成，太平車呈丁字形，橫頭是滾子，中有一長柄，滾子在臉上穴位來回滾動，可以促進面部血液循環，使皮膚裡的毛細管擴張，增進新陳代謝。

慈禧的花饌、花飲與花浴

另外根據四時季節不同，採集各種植物鮮花，直接入饌或製作飲料，在清代后妃的營養美容的飲食中亦常用。

常食的花饌有：榆錢、玫瑰、荷花、桂花、菊花等。根據清代宮廷醫藥檔案中，慈禧吃掉不少的菊花，也用了不少菊花來洗浴，此外玫瑰花、原撲花也常被用。如「老佛爺香髮散」（註①），是慈禧十分喜歡的香髮藥，她經常使用。此中玫瑰花、檀香等藥與蘇合油拌勻，曬乾再研磨成細粉末來梳刷頭髮，此散藥性溫，香氣厚，既可香髮又可防白。又「明目除濕浴足方」（註②）、「沐浴方」（註③）等，都有用菊花。貴為太后的慈禧，診治處方的確高人數等。

根據現代人研究，花與花粉中所含的糖、氨基酸比一般植物營養成分高得多。具有強身健體，增長精神，消除疲勞美容，抗衰老等作用。因此，食用花及花粉，的確可以得到美顏健體的作用。

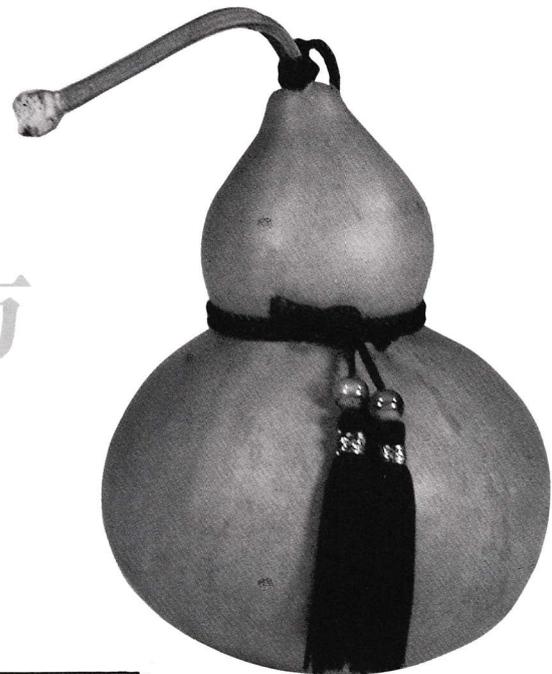


慈禧的生髮藥方

慈禧的頭髮一直很好，到了七十多歲，頭髮依然油亮，極富彈性。因為慈禧平時用「菊花散」（註④）洗頭。「菊花散」可使頭髮柔順、光亮，起護髮作用。晚上睡覺前由宮女伺候，在頭髮上塗「髮落再生」（註⑤）藥。此方久用，可使頭髮再生，永保厚髮，增加頭式美。另亦常用東行棗根作為生髮的處方（註⑥）。

慈禧為了永保青春，達到美、壽雙美的目的，用了各式養顏美容的祕方。而這些祕方幾乎都是植物性的用品，而且都有相當的效果，可見植物成份的確較為符合人的體質，能產生自然的保養作用，因此深得慈禧的青睞。☺

慈禧太后 珍藏清宮美容祕方



註①：「香髮散」之藥方：

零陵草一兩、辛夷五錢、
玫瑰花五錢、檀香六錢、
川錦紋四錢、甘草四錢、
粉丹皮四錢、山奈三錢。



註②：「明目除濕浴足方」：

甘菊三錢、桑葉五錢、木
瓜五錢、牛膝五錢、防己
四錢、芎朮五錢、黃柏二
錢、甘草三錢、煎煮之後
，以其水浴足。

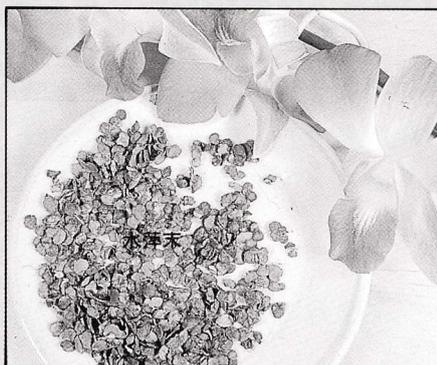
註③：「沐浴方」：

精草一兩二錢、茵陳一兩二錢、決明一兩二錢、桑枝一兩二錢、白菊花一兩二錢、木瓜一兩五錢、桑葉一兩五錢、青皮一兩五錢。



註④：「菊花散」洗頭，其配方為：

甘菊花二兩、蔓荊子、乾柏葉、川芎、桑根、白皮、白芷、細辛、旱蓮草各一兩。將諸藥共研成粗末，使用時加漿水煮沸、去渣。



註⑤：「髮落再生」藥：

合歡木灰二合、墻衣五合、鐵精一合、水萍末二合。共研極細，拌勻，用桂花油調塗，一夜一次。

註⑥：生髮之處方：

將東行棗根橫放甑上，蒸之使兩頭汁出，將汁塗在髮上，頭髮就容易生長。

完全美麗手冊

素食是最為有效，最為根本的內服外用「美容聖品」



——文/清淨——

人是一個有機的整體，面貌、頭髮、五官、指甲等是這個整體的一部份，只有身體健康、氣血流通、五臟六腑陰陽平衡，容貌才不會衰老，頭髮才不會變白、脫落，五官、指甲才得到滋養。如果僅僅依靠塗抹脂粉化妝美容，而不重視內在的滋養，是捨本逐末的。如《聖濟總錄》中說：「血氣者，人之神。又心者，血之本，神之變，其華在面，其充在血脈。當以益血氣為先，倘不知此，徒區區于膏面染髭之術，去道遠矣。」。而食物是支持身體活動的主要來源，對於身體的影響也是最直接的，所以現代非常流行食療法，主張「醫食同源」。

唐朝名醫孫思邈，著有《千金要方》、《攝生真錄》等書，他認為人類保健身體，一定要靠食物，只有在救除緊急病狀時才需要使用藥物。西洋醫學之父、希臘名醫希波克拉底，亦以為天然的食物是最好的醫藥，疾病的真正治療者，是體內的自然力量。

人體在自然情況下，血液都是稍呈鹼性，PH值為7.4，在此種情況下身體的工作效能最大，所有產生的廢物能很快的排出體外。但是，若吃太多酸性食物，身體及血液變成酸性而不是鹼性，則廢物便不能適度的排出。相反的，它們聚積在各器官中，引起疾病，或在關節處，造成關節炎、風濕等，或經由皮膚排出而引起濕疹、面皰等。因此，酸會引起許多不同的病症，如腎臟及肝臟上的毛病、膀胱結石和發炎、中風和其他的過敏症等。而治療身體這種過酸的情形及治療所有疾病的自然法是：儘量減少酸性食物的食量，而增加鹼性食物。

醫學上稱為酸性食物的肉類，可使血液呈酸性，血液濁。而要中和此酸性時，血中的鈣質必定大量消耗。當鈣質大量消耗時，細胞就會老化，如此人體就容易疲勞，沒有耐心，容易神智不清與衰老。而多吃青菜、水果等鹼性食物，可使血液保持鹼性，血液清，使人清爽，精力充沛，富於耐力，並可長壽。

所以素食使我們的血液經常保持微鹼性，是健身駐顏最好的自然食療法。

手冊 1：美膚～素肌之美

愛美是人的天性，隨著物質、經濟的繁榮充裕，美容、養顏等的廣告與行業如雨後春筍般，紛紛成立。這幾年保養界的熱門成分，從果酸、分子釘到維他命E，到最近炒作的新概念—抑制自由基以抵抗老化，在在說明了皮膚在美容上的重要性，可見美容的第一要件是美膚。自古以來，細白而有彈性的皮膚一直是美女必備的條件。所以潔淨光滑白晰的美麗皮膚，一直是古今中外仕女在愛美的心情下追求的目標。

「皮膚是健康的鏡子」，皮膚最能把血液狀況忠實的反映出來，因此皮膚的狀態與血液的狀況有密不可分的關係。血液的質如果不好，也同樣的使皮膚的質不佳。因此皮膚上的斑點等等毛病的治療，要從血液狀況上改善，才是根本的方法。

如果肉類吃的太多，血液中的酸性度增高，尿素和乳酸的含量增加。流汗時隨著汗流出皮膚表面的乳酸，不停的侵蝕皮膚表面的細胞，造成傷害，使得皮膚沒有張力，失去彈性，遇到冷風或被日光曝曬，皮膚馬上裂開或發炎。皮膚上的皺紋，就是因為食鹽、尿素、乳酸等混合在汗液之內，不斷的分秘出來，停留在皮膚的表面而引起的。

因此如果食用植物性食物而使血液變成微鹼性，那麼血液裡的乳酸就大為減少，就不會有大量的有害物質，隨汗排至皮膚表面來損害健康的皮膚了。同時，如鈣等礦物質，又能把血液裡有害的污物清洗掉。經洗淨後的血液，就能充分發揮作用，也使全身各個器官功能活潑，全身充滿生氣，皮膚自然柔嫩光滑，顏色紅潤。

牛奶特別能夠滋潤肌膚，本草學上記載「補益填虛」，可見牛奶是相當好的食品。甚至以牛奶來洗澡，皮膚在吸收了蛋白質和脂肪後，就能變得光滑細潤。

另木瓜性平、味甘，能清理血熱、潤滑肌膚，也是很受女性歡迎的美容食品。

蜂蜜是受人歡迎的自然健康食品，有美膚的效果。秋冬季節空氣乾燥、寒冷，皮膚容易粗糙，嘴唇也容易乾裂，蜂蜜能改善這些毛病。以前，化妝品沒有現在這麼發達，蜂蜜是唯一的美容聖品，能美顏潤膚。直到現在，蜂蜜仍然是一種美容恩物。

豆苗性涼，有清熱作用，能使皮膚光滑柔細。把豆苗磨碎，塗在皮膚上，能消除皮膚上的油脂，使皮膚光滑，並防止皮膚被曬黑。

所以，由宮廷及普通女性所喜好的美膚聖品，就可知不論食用或塗在皮膚上，植物性食品因為與人體的精細構造相合，所以能塑造出細美的肌膚。

皮膚上易長粉刺、面瘡，與肺的機能不良有關，所以可以從肺的自然食療著手（可見金色蓮佛學月刊第3期 P31調養肺臟的食療方法）。



手冊2：瘦身～素姿之美

肥胖對於現代人來說，不再是富貴的象徵，而是與癌症、高血壓、膽固醇過高等，都一樣屬於文明病。

蔬菜和水果是纖維的良好來源。纖維不會增加熱量，如果纖維代替其他食物，熱量的攝取相對的減少。

美國國家科學院（NAS）鼓勵民衆每天多攝取全穀類製品、水果和蔬菜。美國國家癌症研究所（NCI）也建議大家最好每天攝取二十五至三十五公克的纖維量。全麥麵包、青花菜、葡萄乾、米、棗等，都有超過百分之五的纖維含量。另外，蘋果、芹菜、紅蘿蔔、甘藍等，亦富含纖維質。多吃纖維食物，可以減低肥胖的發生。

因為動物性的脂肪，在體內不易排泄，堆積下來容易囤積而發胖。而植物性的食物熱量低，所以素食的人能保持適當的體重。而且素食能使血液變成微鹼性，使身體的新陳代謝作用活潑起來，才能把蓄積在體內過多的脂肪及醣份燃燒掉，而能自然的治癒肥胖。

在唐孟詵〈食療本草〉中，有以煮食冬瓜來減肥的方式：冬瓜「欲得瘦輕健者，則可長食之。若要肥，則勿食。」，雖然吃冬瓜，卻不會長成冬瓜般的身材，真是有趣。

華陀藥業祕方中有「胖人減肥良方」，祕方是用「檸檬」。因為大部份肥胖的人，體內脂肪也多，過多的脂肪會阻塞血液的通行，而增加了心臟的壓力，所以過分肥胖的人常患有心臟病。檸檬就如掃把一樣，可以掃除體內的障礙物，使血液暢通無阻，自然健康美麗。

豆腐是既營養豐富，又價廉物美、鮮嫩可口的食物，是中國人的智慧成果。自古就有許多文獻中提到豆腐，亦有許多豆腐的食用法。由於豆腐中含有鹼質，能使體內脂質代謝正常，可以用來防止發胖，所以是非常普遍又受歡迎的食物。

蘋果可以產生減肥的作用。因為蘋果含有豐富的可溶性膠質纖維，可以協助維持體內的血糖，並且使胃內所儲存的食物可以逗留較長的時間，因此不會容易感到肚子餓。所以現在追求苗條身材的女性，多喜以自然的方式來控制體重，蘋果常常是她們最愛的選擇。

選擇素食作為食物，不僅可以擁有健康，又可避免脂肪過多，產生水桶般的身材，愛美的人，何樂而不為？！



手冊3：美髮～青絲之美

暴飲暴食或食用過多的甜食及動物性脂肪時，會使保護髮質的皮脂腺，無法迅速地發揮正常功能。

毛髮的主要成分，是含有硫黃的甲硫胺基酸及硫胺基酸等，這兩種胺基酸不存在於富含動物性蛋白質的肉類當中，而身為植物性蛋白質的代表芝麻、大豆中的含量卻極為豐富。

促使毛髮富含光澤，不致粗糙乾裂的是碘質作用的發揮，它可以提高與頭髮成長有關的甲狀腺的分泌。而含碘質極多的食品，首推海產植物類，如海帶、髮菜等。

有關頭髮的保養，一般是使用洗髮精、潤髮精和護髮劑等。不過，這些都是從外部發生作用，最重要的，還是要多吃有益頭髮的食物，從體內改善髮質。以前的人把石榴整個壓碎，將汁液塗在頭髮上，頭髮會逐漸變黑。

擁有光澤烏黑的秀髮，常常是令人羨慕的對象。所以頭髮不正常的脫落造成禿頭，往往使人煩惱不已。在「清宮御用聖方」中有「令髮不落方」，聽說對於防止脫髮相當有效。

藥方內容如下：榧子三個，核桃二個，側柏葉一兩，將這些藥味搗碎後，浸在雪水內，再梳抹於頭髮上。

另外，華陀果菜祕方中亦有「頭髮脫落驗方」，藥方三種，任人選用：

- 1.下午一點吃下水蜜桃一個，沾甘草粉，連續服用十天。
- 2.下午一點吃下葡萄干三十粒，連續服用十天。
- 3.下午一點吃下櫻桃五粒，沾甘草粉，連續服用十天。

根據中醫理論，頭髮是腎的外華：「素問·上古天真論」說：「腎氣充實，則髮長齒硬」，所以脫髮的主因，可能是腎虛，因此可以試用調養腎臟的自然食療法。

（可見金色蓮花雜誌第6期 P31）



畫作／席幕容

手冊4：消除狐臭 ～體香之美

為什麼香水的發源地是在吃肉為主的西方？

因為吃肉過多，會發出狐臭的異味，才會需要使用濃郁氣息的香水，來遮掩身上所發出的異味。

狐臭發生的原因，是因為腋下汗腺散發出異味。如果血液無法充分中和血液內所產生的有害酸性物質，使血液形成弱酸性的狀態，這種酸性物質就會原封不動的從腋下汗腺分泌出來，如脂肪酸、膽固醇、含鐵物質等，積存在腋下的汗腺，才會發生難聞的臭味。

清朱琰的《陶說》卷2中，有治療狐臭藥方：

桂元六枚、胡椒二十七粒，一起研磨成細粉後，一發覺有汗就用棉花沾藥敷在上面，病情輕的用一次就可根治。

在明朝方賢的〈奇效良方〉中，有所謂的「十香丸」、「五香丸」，來對治口臭、腋臭。並且禁食五辛（指蔥、薤、韭、蒜、興蕖等五種辛味的菜）。

有狐臭的人，多半是血液不乾淨引起肝臟功能失調，可試用調養肝臟自然食療法

（見金色蓮花佛學月刊第5期 P30）

年輕不是夢！

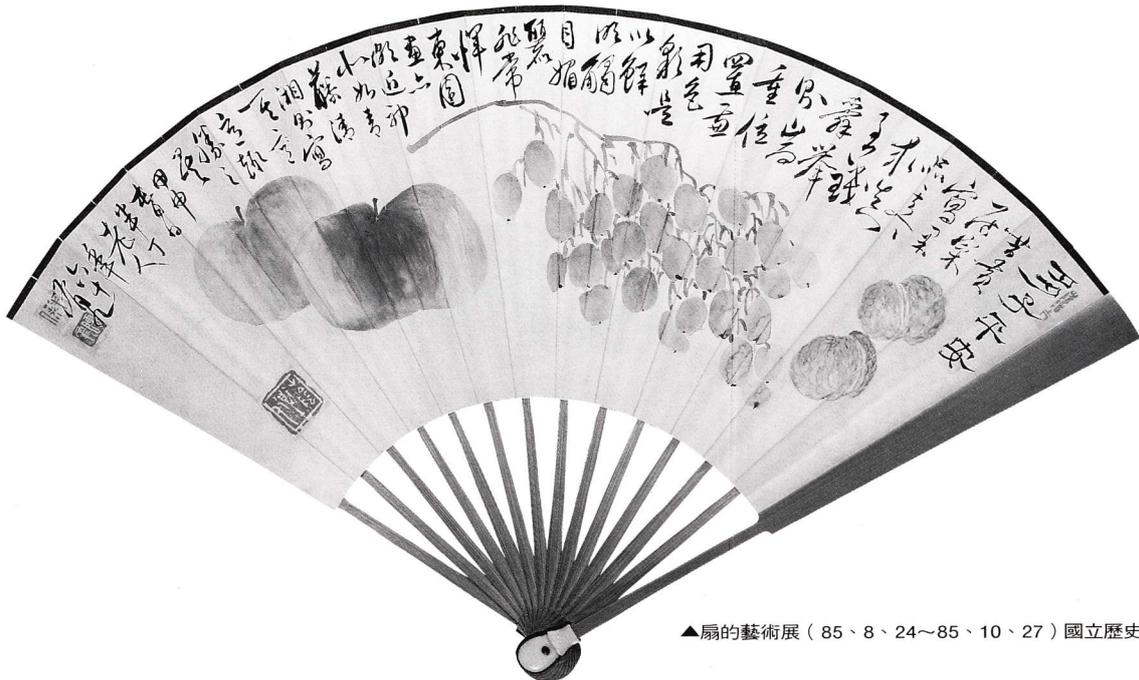
～陸游吃素 年到八十仍青春

陸游是南宋愛國詩人
伍秩庸是清光緒的新會侍郎
他們都因為慧眼識素食
而鶴髮童顏、步履強健
因著大自然的滋補品
成就愉悅的一生

——文／如空法師——



畫作／劉旦宅 太平洋文化基金會藝術中心提供 「長吉永竹詩意」90×48cm



▲扇的藝術展（85、8、24~85、10、27）國立歷史博物館提供

陸游是人所共知的南宋愛國詩人，由於他力主抗金，與政局不和，所以在仕途上屢遭排擠和罷免，在婚姻上迫於母命與愛妻唐婉離婚，蒙受鉅大的創痛。雖然他一生的境遇如此的不如意，但是卻享壽八十五。到了晚年，依然耳聰目明，鶴髮童顏，甚至還能登山撿柴。他之所以如此，除了胸懷坦蕩之外，與他吃素有很大的關係。

「菘芥煮羹甘勝蜜，稻梁炊飯滑如珠」 菜根之香勝過天上美味

陸游對素食有獨到的見解，在《陸游集》中，咏嘆素食的詩有數十首之多，略錄幾首共賞：

「唐安薏米白如玉，漢嘉杞脯美勝肉」

薏米和木耳都是營養價值很高的滋補品，陸游認為四川的薏米和木耳比肉還好。

「菘芥煮羹甘勝蜜，稻梁炊飯滑如珠。」

上方香積寧過此，慚愧天公養病夫。」

吃素可以養病，陸游喜歡吃素，是為了延年益壽。

鮮蔬乾果，是陸游最感興趣的：

「黃瓜翠苣最相宜，上市登盤四月時，莫擬將軍青虀句，兩京名價有誰知？」

「白苣黃瓜上市稀，盤中頓覺有光輝。時清閭里俱安業，殊勝周人咏采薇。」

新上市的黃瓜，切片，用糖醋拌，很爽口。高筍切片炒或切絲用麻油拌食，香脆且鮮。這些都是陸游家鄉吳地的風味食品，難怪他讚嘆不已。

將吃素清爽、平淡的恬適心情，帶入生活的態度當中，喜悅的欣賞周遭的事物，難怪陸游到了八十歲高齡，還能「花前自笑童心在，更伴羣兒竹馬戲」、「八十可

憐心尚孩，看山看水不知回」，如此如童稚般的心情，自然帶來童顏鶴髮、耳聰目明的外貌。

除了陸游因吃素，而返老還童外，在清光緒時，新會伍秩庸侍郎因為多病，吃藥也吃不好，所以尋求健康保身的方式。

依靠太陽生長的五穀、蔬果，品質對人體最為有益

後來體悟出植物的生長，主要依靠太陽，五穀、蔬果沒有不是藉著太陽而成長的，因此它的品質對人最為有益。所以如果以五穀、蔬果為食的話，在體內自然少產生垃圾物質，而且容易消化，不是重滯的肉類所比得上的，所以後來伍秩庸以素食作為食療，一切腥羶的葷食皆屏棄不吃，果然，一段時間後，原有的夙疾頓然消除，步履日益的強健，甚至兩鬢的鬚髮也越來越黑了。所以可見，素食是非常明智的選擇，是最符合大自然生息的生存方式，自古以來就已經有許多的例證了。

另外在中醫的漢方典故與療法中，有可以醫食皆用，不論是煎服，或是摻入菜餚中吃，都有駐顏長壽效果的枸杞子。枸杞子能延年益壽，還可以達到返老還童的奇效，故枸杞子一般除了當強壯滋養的藥材使用外，在我國的菜單上，也常被拿來當調味品。

在清「古今圖書集成·藝術典」卷185中，有「烏須黑髮返老還童八方」，其中何首烏是主要的藥材，不管是單味入口，或是配合其他藥方一起飲下，都可使人筋骨不衰，壽命延長，皮膚光滑細嫩，頭髮依然漆黑。

因此不論是當作食物的「素」料，或是醫療上用的「素」材，基於宇宙自然法則，與人體的運作最為相符，所以想要永保健康、美麗的話，搭乘素食之航，真是平順又愉悅的生命之旅。☺

太虛大師的素食主張

佛教不食肉之真理

——文／太虛大師——

一股素食的潮流，已經遍行歐美各國
其實在佛教的教義裡
早已涵蓋了現在所謂的科學證據
面面俱全的記載了不食肉的科學性
本篇太虛大師巨細靡遺的剖析：
科學的三個論點、佛法的八項理由
以及引證解釋常見的六種似是而非的誤解
可以幫助讀者更有條理的自勉
向素食之路邁進



晚近海西諸民族，浸受東方文明之感化，已漸能改變其從獸性遺傳來食肉飲血之習慣，遂間有哲人若杜爾斯泰等，倡導不食肉主義，信行日見其多。我國學者之在歐、美者，輾轉傳聞其說，歸以詫國人？不知我國中信從佛教之數萬萬衆，行之既千百年矣。願欲示異佛教而自翹其美，乃又從而爲之說曰：吾輩今奉行歐、美人所主張之不食肉主義，蓋根據乎科學之真理，而唯屬乎衛生問題、進德問題者也，故與佛教之不食肉者絕異！殊不知佛教不食肉之真正理由，固已包括乎衛生問題、進德問題，彼歐、美人所謂根據科學真理之不食肉主義，僅得佛教不食肉真正理由之少分耳。

根據科學所以不吃肉之因有三點：

(一)詳彼所謂根據科學之不食肉真理曰：常人之肉食品，經醫者考驗，知其中含毒質至多，感動腦筋，污染血液，腦筋腸胃血絡諸病，往往爲肉食所致。其中又有傳染病種子，爲患尤烈！惟不食肉者乃能免之，此對於衛生當不食肉者，一也。

(二)常人所食肉，皆從殘殺動物之生命而得來。以物類言，人亦動物之一，人之食肉，實無異虎狼之食羊鹿，或肉食獸之自殘其類。故推人類食肉之量至充分，必至人食人而後已。以心理言，則好生乃人類之公性，此增進本來之良德，又安可容留此從食肉獸遺傳來之惡習，不亟湔除之耶？此對於進德當不食肉者，二也。

(三)推進一步以爲論，則衛生者不徒自衛其生，因不食肉而不殺害動物之生命，亦即以之衛他物之生也。進德者不徒自進其德，因不食肉而損滅殘殺之獸性，增高仁愛之人格，亦即以之進他人之德也。其說如是，請繩以佛言。

佛教主張不食肉之辭，散見大藏經論，不勝枚舉，今姑引大乘佛伽



▲會爲骨肉至親，夙生恩愛，恍同目前。圖／丈夫一籬 哥倫比亞三星提供

經伽陀爲證：

悉曾爲親屬，衆穢所成長，恐怖諸含生，是故不應食。一切肉與葱、蕕、蒜及諸酒，如是不淨物，修行者遠離。亦常離麻油，及諸穿孔床，以彼諸細蟲，於中大驚怖。飲食生放逸，放逸生邪覺，從覺生於貪，是故不應食。邪覺生貪故，心爲貪所醉，心醉長愛欲，生死不解脫。爲利殺衆生，以財取諸肉，二俱是惡業，死墮叫喚獄。不想、不教、求，此三種名淨，世無如是肉，食者我訶責！更互相食噉，死墮惡獸中，臭穢而顛狂，是故不應食。獵師旃荼羅，屠兒羅刹婆，此等種中生，斯皆食肉報。食已無慚愧，生生常顛狂，諸佛及菩薩、聲聞所嫌惡。象脇與大雲，涅槃央掘摩，及此楞伽經，我皆制斷肉。先說見、聞、疑，已斷一切肉，以其惡習故，愚者妄分別。如貪障解脫，食等亦復然，若有食之者，不能入聖道。未來世衆生，於肉愚癡說：言此淨無罪，佛聽我等食。淨食尚如藥，猶如子肉想，是故修行者，知量而行乞。食肉背解脫，及違聖表相，令衆生怖，是故不應食。安住慈心者，我說常厭離。獅子及虎狼，應共同遊止。若於酒肉等，一切皆不食，必生賢聖中，豐財具

智慧。

佛教不吃肉的原因有八項：

依是伽陀，分別其義，不食肉之真理，有其八焉。

(一)人與禽獸，同屬有情，隨業生死，流轉無定，故從無始劫來，皆曾互爲父子、母女、兄弟、姊妹、夫婦、朋友，骨肉至戚，天性攸關，夙生恩愛，恍同目前，奈之何觀其宛轉就死而不救，反忍心取其肉以爲食哉？

(二)彼豬羊等，身分污濁，內貯屎尿，外依泥滓，猶如糞窖，亦同膿聚，奈何號稱人類，性好清潔，竟效蛆狗惟穢是耽！

(三)且今人類所食肉食，氣質粗臊，含毒尤多，令人血污身重，神昏志頹，亦同葱、蒜，增恚助淫，惡臭薰蒸，染成疫癘！

(四)既生爲人，當具人性。人性者何？仁慈智勇，恆起悲憫，救衆生苦，淨法布施，使之覺悟。哀彼愚癡，應常護念，不稍違逆，致懷疑忌。奈何殺害生命取食其肉，令彼衆生恐怖逃避，視爲殺者不敢親近，怨毒銜結乘隙思報！

(五)有情肉身皆淫欲生，全身血肉皆淫欲種，人若食之增長欲，因欲故愈貪食肉，因食肉故愈貪欲，遂令人身變成畜身！愈淫愈殺，愈殺

愈淫，妄殺妄死，亂淫亂生，生死死死，不獲解脫。

(六)人所食肉，皆從殺來，殺習沿傳，殺機時動，遂令殺念不去人心，由微而著，從物及人。砲火彌天，刀光蔽地，人之與人，殺以繼殺，屍積千里，血流百川！由人殺人，供禽獸食，殺生食肉，因果如是。

(七)因有食肉之人，遂有漁獵、屠劊之者，使人類中有此一類專以殺生害命而圖利謀財者，皆食肉之人致之也。夫圖利殺生謀財害命者，殺人之強盜也。彼得微少財利而甘陷於強盜殺人之罪，固屬不智，而食肉者，間接使人類之一部分為殺人強盜，非惟不智，且不仁之尤也！

(八)能不食肉，殺念乃除，能除殺念，慈心斯成，能成慈心，祥和可致，能致祥和，災厲自無。於是人生仁壽，皆可期於賢聖，世界清淨，永能保其安樂。綜合此八義以觀之，亦可略知佛教不食肉之理矣。

六種質疑之理性批判

(一)、或者說曰：不食肉者，僅不殺害動物之生命以食之耳；然植物亦有生命之物類，不食動物而食植物，亦未能圓滿好生之性也！

答曰：動物與植物雖同有生命，然動物能將吾人所同有貪生畏死之情，恐怖呼號以動吾心，令吾心感之惻然而不安，而植物無如此情狀，故食植物尚無傷吾人之修慈心也，抑此說可以為不食肉未能全不害於生命，當更進求完全不害生命之法，而不可以之為食肉之理由也。且吾人能修習禪定，久之禪悅為食，則雖植物亦可不食者乎？

(二)、或者又謂：現世人類被種種強權之壓迫，其痛苦視禽獸之被殺為尤甚，吾人救人不遑，何暇計及不殺害禽獸而食其肉乎？

不知不食肉者，非愛禽獸不愛人也。人之苦痛近在切膚，救人固不可一刻緩，然不食肉者既絕無不能救人之義，又安能謂為救人故當食肉哉？



▲能不食肉，殺念乃除，慈心斯成

(三)、或有土木無異之神教徒，謂禽獸等血肉，本是天帝生以為人食者，不食肉者特無福以享此美食故耳！

夫物之生，既以為他物食為義，則人者為何物食而生乎？彼天帝者，又為何物食而生乎？人之生既非為他物之食而生，又安能謂其餘動物之生為人食而生哉？言之悖理，無逾此者！人以禽獸等血肉為美食，不知彼蚊蚋吮人身之血，虎狼等啖人身之肉，固亦以人身之血肉為美食也。然則人之生，亦專為供蚊蚋虎狼之食乎？

(四)、或謂虎狼蚊蚋等皆害人之物，人不害彼生命，其如彼之將害人何！

然此屬戒殺問題，而與不食肉主義稍遠。蓋人之殺其生命而食者，皆非能害人者，其害人如虎狼等類，人原未嘗以為肉食品也。第專就戒殺以言之，此亦非不能者。慈心成就，暴戾俱化，雖蚊蚋與蝗蝻俱不生起，而虎狼亦馴如犬馬可也。近人有主張素食者，辭義嚴正，茲錄其一以為殿焉。

(五)、或謂人之嗜肉，根於天性，為人類之自由，不宜有所限制。

不知既名嗜慾，何得謂之自由？

若如所云，則世之嗜賭、嗜嫖、嗜鴉片、嗜殺人者亦多矣！豈亦謂賭、嫖、吹煙、殺人皆人之自由而不必戒乎？凡事只當問其是否合於真理，不能計人之嗜好也。

肉食之有礙衛生，既如醫學家言。而人與禽獸，固同為動物，其間非有貴賤之殊，生理之組織亦未嘗有異，所差者特智慮之進化略遜人耳。今世山番野蠻尚多，其智慧有不及猿者，設有人殺山番、野蠻啖之，吾輩當必以為大怪！然試問殺禽獸而啖之者，相去又幾何耶？食肉之不合於真理，既無疑義，既嗜好亦當為所詘！

(六)、抑嗜肉為人類天性，

此亦不然。

人之飲食，其目的在供機體之需費，人之機體不過由十數化學原質所合成，故苟有其物，能供吾人體中各原質之需要者，即已達飲食之目的，不必問其為肉與否。譬之注油於燈，但求能供燃火之料，不必問其為何種油。

昔人不明科學，故有飲食、男女人之大欲存焉之語，而不知二者皆生理作用，本無所謂大欲，亦無所謂嗜好，其成為嗜好，乃由於習慣。

凡機體愈習用則愈發展，習於食肉乃覺肉之可嗜，久之遂謂非肉食不足以為甘，而以為出於天性；猶之男女之交合，本出乎生理作用之不得不然，及其為之既多，遂習為好淫而以為出於天性，此實不知科學之謬見也！

證之素食同志之不食肉，有行之已十數年者，固皆居之若素，不特不覺其苦，且覺其甘。行之未久，既已厭惡肉食，激烈之食慾亦自然消滅，而體力未嘗少弱，精神則日見增進，更何天性之足言耶？（見覺社叢書第四期，太虛大師全書31冊1458頁）

佛教與素食

——文／太虛大師——

科學上的觀察，不論就動物學的進化論
衛生學的原理或是經濟學的統計
都說明了素食的利益，其實更重要的是
大悲心的流露
因為六道互為眷屬，不忍加以殺害

原夫素食為中國佛教徒特殊之美德，然僅指漢人而言。蓋世界佛教徒因生活環境之各殊，亦有肉食者，特皆重在殺生耳。例如蒙、藏之喇嘛，禁止畋獵漁網，而不禁食羊舖牛酪。暹羅、緬甸之僧眾，以沿門托鉢而資生，故亦不擇葷素。印度佛教式微，現今流傳係婆羅門教；一般佛徒，只重戒殺放生，不禁肉食。

惟我中國漢人佛教信徒，戒殺放生，長齋念佛，成為必然之清規，而終身修持，此種美德，已成良善風尚，應發揮而光大之！

夫佛教素食之啓示，見於大乘涅槃經與楞伽經。經典傳入中國，至六朝時梁武帝終身奉行。即逢啓告宗廟、天地、社稷、農壇之大典，亦以麵製象形祭品，代替太牢三牲血食。於今素菜館之象形食譜，蓋創始於梁武帝。

復次、說素食之利益，依科學之觀察，約有三種：

一、就動物學之進化論：由下等動物進化至高等動物，由高等動物進化至動物最靈之人類，則此人類與動物原屬一體，大自然之胞與，物我同仁，當然不忍加害殘殺。故宗教家之言博愛，政治家之言仁政，

「親親而仁民，仁民而愛物」，「汎愛衆，而親仁」。此固謂王道仁政，天地大德，要亦我人與動物歸原同體也。

二、就衛生學之原理：常人皆以動物之滋養較植物為豐富，實則不然。蓋植物受日光雨露而滋長，所含維他命之質素，遠勝於動物。而動物之脂肪層多黴菌，且當屠宰臨終悲鳴，萬重悲鳴仇恨哀怨傷感之氣質，充溢週身血液脈絡纖維細胞中，食之易致精神肉體之病態。蓋乖氣憤召，有傷中和之氣。惟素食可以却病延年，消除邪念。

三、就經濟學之統計：素食發生，乃戰時各國被經濟封鎖，國內糧食

大起恐慌。自此經驗，當全國休養生息時，積極提倡素食，足見素食之利益於國家經濟。

上述三項，皆就普通常識而言。至於佛教之素食，含義尤深。

佛說慈悲，起發於大悲之心。蓋一切衆生皆係同體，一切羣情皆係過去未來之眷屬。生命大流，六道輪迴，生生死死，因果相續。一切胎、卵、濕、化之動物，或於過去無量劫中是吾父母兄弟妻子，或於未來世為吾六親眷屬。明此因緣，所見衆生，當然發親憐愛愍之心，不忍加以殺害。

故戒殺為大乘之根本，素食為修行之必要。歸納而言，則今世之素食者，未必皆佛徒，佛徒未必皆素食。

吾人既證諸科學，瞭解素食之利益，更應從我佛大悲心流露，提倡素食，終身修持。不僅獲得卻病健康之幸福，補充國家之經濟，且斷絕殺機，消弭戰禍。

「欲知世上刀兵劫，

但聽屠門半夜聲！」

怨恨厲氣所結，乃現悲殘之世界。提倡素食，大可以挽救世道人心也。（見正信六卷十四期·太虛大師全書1466頁）



圖／劉依閒個展 台北敦煌藝術中心10/16~10/29

打開美麗的門窗： 只要吃素·必定美麗！！

——吃素 無論任何動機 都有功德



圖／觀音 溥心畬 歷史博物館提供

觀自在菩薩
行深般若波羅密多時
照見五蘊皆空
度一切苦厄

文／孔繁嘉

從佛教的觀點來說，對人類的肉體，可以有兩種不同層次，甚至似乎截然相反的觀點並存：

一個看法是，色身這個臭皮囊，是空的，是無常的，是不能執著，也不該執著的，所以，從這個觀點發展下去，似乎會得到一個結論：

追求美貌的行動是必須受到譴責與阻止的。

但是，從另外一個觀點來看，色身是法身借假修真的寶筏，必須善待珍惜，好好利用它來修行成就。乃至於佛的萬德莊嚴，觀音的美麗慈顏，都在從色身的莊嚴來肯定福德的廣大無邊。

從這個觀點發展下去：

美麗莊嚴的身相是倍受肯定與鼓勵的盛事。

這原本會讓許多人猶疑的問題，結合了素食的行動後，似乎變的更為弔詭：

「到底出自美貌動機的素食行動，到底有沒有功德？」

在這裏，我們毫不猶疑的予以鄭重肯定——

不管是基於環保主張的「環保素」

不管是基於人道理由的「愛心素」

不管是基於宗教理由的「宗教素」

不管是基於美容理由的「美容素」

我們都予以這些向上奮發的熱情，報以最大的鼓勵。因為，萬法唯心，心造萬法，通向真、善、美的發心，都能為「功德」詮釋完整的細節與內涵。

功德，不是玄妙的存在，它只不過是一種自利利他的向善循環。

當人不再向同為有情的生靈祭出傷害性的力量，就不

會有相同的反作用力，藉著因果絲毫不爽的鎖鍊，不斷反覆循環這種傷害。

畢竟，生命的成長，是透過愛來建設，不是透過傷害來完成的。

吃素，是簡單，卻絕對重要的開始。它呼應的是內在的那顆真心——

真的去愛，愛自己也好

真的去愛，愛環境也好

真的去愛，愛地球也好

真的去愛，愛哀哀眾生也好

只要真的去愛，就會慢慢發覺，其實自己、環境、地球、眾生，看似各自獨立不相干，其是一體沒有分別的；分別的各相，只是生命循環中，不同階段的顯象而已。想想看：

當食物為我們吸收成身體的一部分時，經過利用又再成為體外的一部分，又再經過陽光、空氣、水及眾生的參與，而歷經多少不思議的因緣，它還是會用不同的面貌與我們相遇的。

相信再次有緣相遇時，沒有人希望是個傷害性的遇合。

愛，是令人歌頌的，而無私的愛，尤其偉大。

「心中有愛就是美」曾為選美的註腳，那梁武帝為達摩的讚偈：

「心有琉璃色如雪」，

也可以恰如其分，為追求美貌的素食行動，作一次創意的起飛！



圖／仕女 溥心畬 歷史博物館提供

廣欽傳

不認識廣欽老和尚

就等於遺漏了佛教座席中不能缺席的一位祖師

不重溫廣欽老和尚的生平示現

就等於遺忘了台灣歷史上必須的一頁

自本期開始

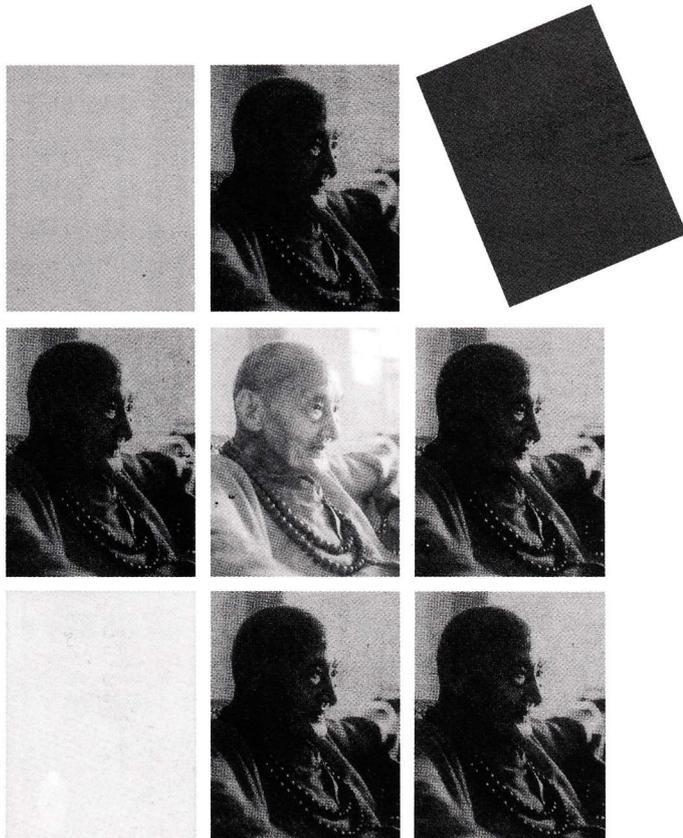
本刊將連載「一代苦行高僧廣欽傳」劇本

讓您在感人的認真與純真中，

目睹廣老生命最深沈的掙扎、奮鬥、與超越

——編劇／金色蓮花——

——攝影／周玉卿・陳邦祥・韋瑞娟——



第一場：南洋打工

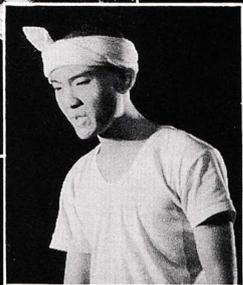


景：南洋伐木工場

人：文來、工頭、工人數人

南洋森林的伐木場，人已就定位，靜止在台上。（文來、工人乙在中前台，其餘的在後方）

伐木工人開始動作，努力砍伐木材



工乙：文來啊！你來南洋打工有多久了？

文來：大概有八、九年了吧！

工乙：八、九年啊！?那你是幾歲過來的啊？

文來：十二歲呀！

工乙：哦！……十二歲啊！

工甲：那你的父母呢？

文來：我……從小……就賣給人家當養子。

工頭從右前台入場，手持銅鑼，邊走邊敲。

工頭：喂……收工了！收工了啊！

鑼聲：噹！噹！

正在伐木的工人聞聲紛紛放下工具，有的擦汗、有的伸懶腰……
（工人們的閒聊聲、鳥聲、蟲鳴）

文來、工乙邊擦汗邊坐在地上休息。工乙拿起水壺，倒著喝，並將水壺遞給文來。

文來伸手接過，便喝起來。

文來：我養父母，在我十一歲以前，就都相繼過世了，親戚看我年紀小，沒有辦法過生活，所以就介紹我來南洋當童工啊！

工甲：這樣說來你的身世，可真是坎坷啊！

工乙：真是可憐啊！

工頭：喂！時候不早了…該下山了…

工頭大聲喊著，並且推出台車，眾人聞聲，便往台車靠過去。

工丙：走喔！走喔！（邊拍衣服邊向文來、工乙說。）

文來才喝完水，急忙拿起工具便與大夥往台車走去。

工人紛紛跳上台車、工乙、工丙也跟著跳上車，這時文來卻手按著台車猶豫起來，遲遲不上車。

工丙（見狀，便說）：喂！文來——還不上來！

文來發呆之際，被這麼一喊嚇的抬起頭呆呆的看著他們。

文來：喔！…

工丙（不耐的說）：喂！怎麼啦，吃錯藥啦！站在那邊發什麼愣。



第二場：決定出家



此時台車上已坐滿了人了。

文來（面有憂色，結巴的說）：我…我是覺得…覺得…，這車…好像不太穩，我怕…我怕它會翻車。

工丙更不耐煩的說，一臉不屑的樣子。

工丙：喂！喂！喂！我坐車坐這麼久了，從來沒出過什麼事，你少在那邊發神經了，儘說那個有的沒有的。

其他工人在一旁起鬨。

工乙（則緊張的張望其他人，並催促著文來說）：噓！文來！你別亂講啦，走啦！上車啦！

文來（則拉著工乙，工甲說）：今天我們用走的下山好了。

工丙（不屑的說道）：什麼時代了，還有車不坐，我看八成是瘋了！

其他工人起鬨稱是。

工乙、工甲看看文來那麼堅持的樣子，只好下車陪文來用走的下山。

工乙：好吧！那我們就跟你一起用走的下山吧！

滿載工人的台車已先往右側退場。

文來、工甲、工乙也邊說邊往右舞台移動。

場外台車翻落聲、衆人呼救聲乍響

工頭、工丙（大喊）：翻車了！趕快救人哪！

（人聲雜沓）

文來、工甲、工乙三人被這突來的意外嚇到，當場愣住。

文來、工甲、工乙一回神，馬上衝出場外救人。

景：南洋伐木工場

人：文來、工頭、工人數人

（工人閒聊聲漸近）

工人由左側台陸續上工，其中有人受傷，大夥談著昨天的事。此時，文來亦拿著工具入場。

工乙（看見文來，立刻湊過來說）：文來呀！你昨天料的真準，這車真的翻了耶！

工人丙等人亦湊進來。

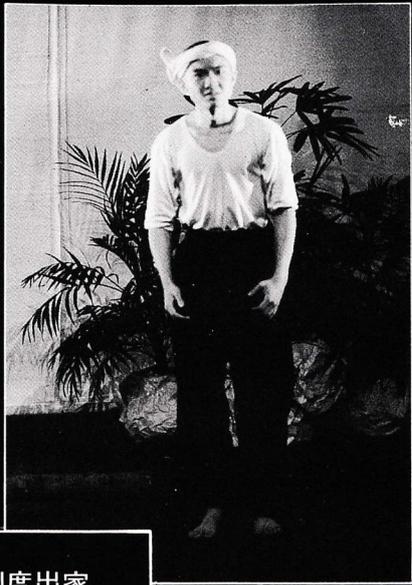
工甲（此時也上前說道）：哇！老兄你是怎麼看的啊！難道這車有寫字嗎？

文來低著頭，一付不好意思的樣子。

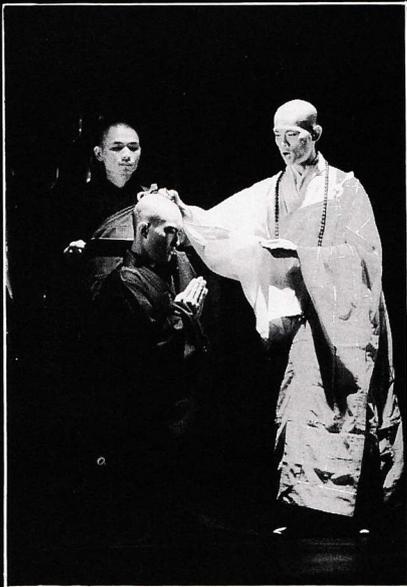
文來：沒有啦！只是湊巧。

工丙（此時一付揶揄的樣子，走到文來面前，大聲說）：我看哪！我們這裡快出神仙囉！你們看，這文來啊！平常不吃肉只吃菜的，又料事如神，這不是神仙是什麼？

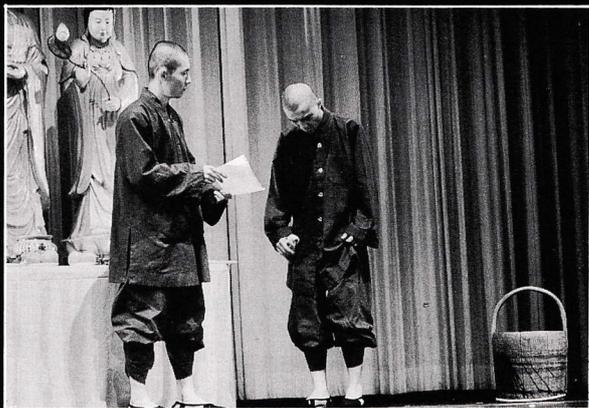
工甲：對啊！老兄！我看你乾脆出家當和尚去算了！



第三場：剃度出家



第四場：寺中苦行—退轉



工丁：是啊！爲什麼不去出家呢？

工乙則在一旁幫文來，勸止工人的笑鬧。

工頭（大聲喊著）：上工囉！上工囉！

大夥聞聲才慢慢停止笑鬧，陸續回到工作處開始工作。
文來一聽，不禁一楞！一語驚醒，脚步不覺慢了下來。

文來：出家…出家…難道我眞的要在南洋待一輩子嗎？養父母正當壯年，說死就死，早晚自己也會走上這條路，又何必在這繞圈子呢？既然這樣，我爲什麼不去出家呢？對，出家，我要回唐山。

景：福州承天寺

人：文來、轉塵和尚、執事僧

OS：西元一九一一年，也就是中華民國元年，廣欽於泉州晉江城內承天禪寺剃度出家。

廣欽合掌入場，至舞台中前，跪下。

轉老莊嚴入場，至廣欽面前，執事僧手持托盤，隨侍左後入場。

轉老（拿起剃刀說道）：金刀剃除娘生髮，除去塵勞情愛根，從今永做如來子，法王座下又添孫。

（說完，將廣欽頭上的頭髮剃掉，賜名）：「從今天起，你的法名『照敬』，字『廣欽』。」

廣欽恭敬地跪受轉老的賜名之後，起身向轉老禮拜，跪聽。

轉老：出家是現大丈夫相，是了生死大事，從今以後你要大精進，自度度人，上報四重恩，下濟三途苦。

廣欽聽畢，伏身禮拜，然後起身恭送轉老離去。

景：福州承天禪寺

人：廣欽、僧衆數人

廣老拿著掃把入場，掃地（左前台）。

僧甲提桶、抹布入場，至右後台。放下，朝廣欽招手。

僧甲：廣欽師，過來！過來！

廣欽（廣欽趕緊過去）：師兄。

僧甲：你把這個地板擦一擦，掃把給我！

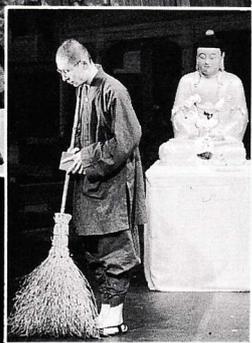
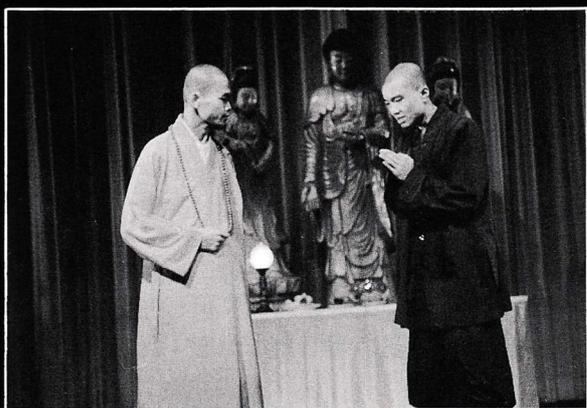
廣欽至右後台抹地。

僧甲帶著掃把離場。

僧乙拿張紙匆匆入場，朝廣欽處走（左自右）。

僧乙：廣欽啊！法會正忙，這個請你抄寫一下。

廣欽：對不起，（低下頭），我沒唸過書，我不識字。



僧乙：這樣啊！好吧！那你去廚房幫忙。

廣欽：是。

僧乙退場。

廣欽退場。

廣欽挑水入場。

僧甲搬爐灶入場

僧丙拿鍋入場

陸續入場，定位。

僧乙拿著出坡的工具入。

僧甲、丙走向出坡區。

廣欽入場，取柴火，劈材生火煮飯…

僧乙走向廣老，招呼他一起出坡。

僧乙：廣欽師！廣欽師！

廣欽：師兄。

僧乙：那邊的土你把它翻一翻，這鋤頭你拿著。

說罷！僧乙即在一旁挑輕鬆的工作做！

僧乙、僧丙將廚房道具搬下。

雲板聲響…，紛紛停下工作扛起工具快速的往寺裡去。

齋堂口，大伙紛紛工具一扔，逕自去，正當廣欽也扔下工具，跟著僧眾進去時…突然聽到背後有人叫他的名字。

轉老：廣欽！

餓得兩眼發暈的廣欽，回頭一看，原來是方丈叫他…

廣欽（合掌說）：方丈

轉老：你先把工具收好歸位，再去吃飯！

廣欽：是！方丈！

轉塵方丈說完轉身自左側退場。

廣欽（餓得好沒氣，悶悶收拾著，越收越不是滋味，心裡嗔火一起）：每天做那麼多的事，吃又沒好吃的，又要聽這個、聽那個的，我是在幹嘛！我…我和尚不幹了總可以吧！

廣欽丟下手上工具，起身離去，往山門外跑去。

走沒多久，情緒漸漸平息，腳步也慢了下來，不禁轉念一想：「我…我不是要來這裡修行的嗎？…怎麼今天爲了這麼一點小事就…，唉！我怎麼可以…」

於是廣欽心念一轉，一時疲憊、不滿之氣全消，立即回到齋堂口，將工具收拾好。

此時，轉老已出現在舞台上，靜靜的觀察著。

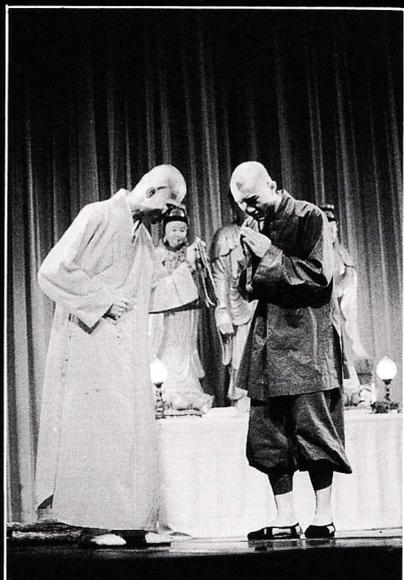
廣欽（起身走到轉老面前覆命）：方丈！

轉老：吃人不吃，做人不做，以後你就知！好！進去吃飯吧！

廣欽：是！方丈！

轉老一番告誡驚醒夢中人，從此，廣欽更不敢懈怠，他緊緊的將方丈的話牢記在心。

第5場：寺中苦行—任香燈師
—懺悔—不倒單



景：福州承天禪寺

人：廣欽、雲遊僧、僧眾數人

雲遊僧來訪（右側入場）

廣欽出場，前迎，互相合掌。

雲遊僧：我是到貴寺來掛單的。

廣欽：師父！這邊請。

廣欽幫雲遊僧提包袱退場。

（數僧人入將工具收入）

廣欽入抬出椅子，請客坐，再退場。

僧數人抬餐桌椅入場，至右前台。

廣欽入場取出水盆及毛巾與客擦臉。（餐桌椅已擺好，僧人陸續入座）。

廣欽請客入座，用齋，然後旁立，侍候。

僧客陸續離去，只剩廣欽一人。

廣欽檢食桌上，及地上的米飯食用，收拾餐桌…

轉塵緩步入，站立一旁觀看、點頭…，叫廣欽。

轉塵：廣欽！

廣欽（起身回）：方丈，您找我？

轉塵：今天會找你來，是因為你做粗重的賤役工作也已經很久了。

廣欽（急說）：弟子很知足，因為弟子愚癡，無法為常住效勞太多，唯有以我的勞力來回報大家的恩德…

轉塵（安祥的點頭微笑）：我知道…你做得很好、很盡心…所以從明天起，改派你擔任『香燈』的工作。（停頓）因為你非常的忠心與盡責，所以才給予你這樣的職位。以後你就負責殿上香燭供養，以及打板敲鐘醒眾上課的事…

轉塵（探身囑咐）：要好好的做，知道嗎？

廣欽：是。謝謝方丈。

轉塵退場。

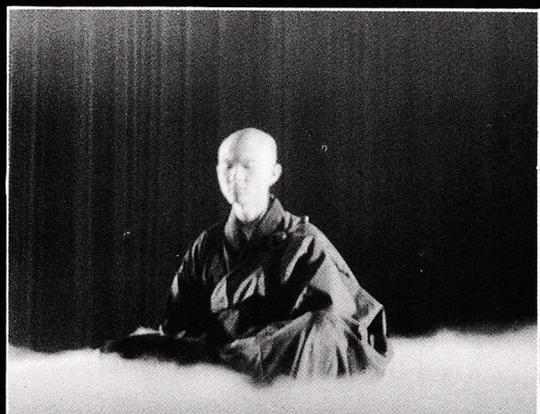
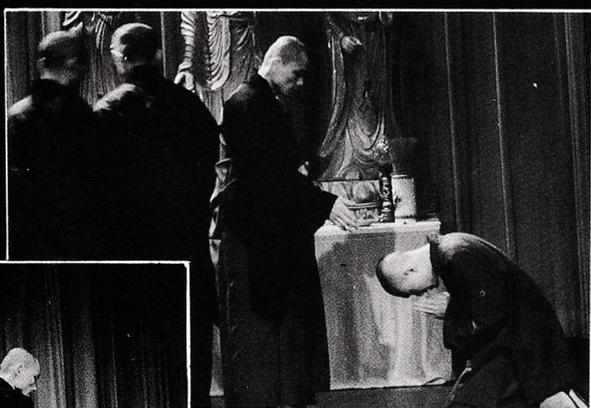
廣欽轉身入大殿，整理大殿，點燈—點香—供花。

廣欽退場。

（燈漸暗，夜晚來臨）

（音樂過場）

SE.雞鳴…。燈漸亮



「糟了！糟了！」廣欽急忙入場打板，退場。

廣欽再入場，慌亂，懺悔。

廣欽：糟糕了，我怎麼睡晚了呢？…今天我晚起了五分鐘，一個人就耽誤了五分鐘，十個人就耽誤了五十分鐘，那…寺裡有六百位同修，那不就耽誤了三十分鐘，這因果我如何承擔的起呢？怎麼辦？怎麼辦…

眼見已有同修朝大殿走去，於是心中一橫：跪在大殿門口，向大家懺悔，以示自己的不是。

廣欽：對不起！各位師兄，廣欽因為睡過頭了，耽誤各位師兄作早課的時間。廣欽在這裡向各位師兄懺悔，對不起！對不起…

此時僧眾紛紛走上殿，有的覺得廣欽很奇怪為什麼要跪在那裡，有的漠然，有的表示同情。

僧甲：廣欽！這事在所難免，你也不要太自責了，沒關係，起來…起來…

僧乙：是啊！廣欽，快起來吧！做早課了！

面對各位師兄的安慰，廣欽更加懺悔…

廣欽：對不起…

大眾陸陸續續上殿作早課，（由左後台下）只剩廣欽獨自跪在大殿門口懺悔…

廣欽則慢慢起身（滿心懊悔），慢慢走向前台中，下定決心。

廣欽：我一定不要再犯，一定不要再犯同樣的過錯，我一定要練好不倒單。

說完隨即在台上盤腿打坐。

（天漸暗，夜蟲鳴聲起）

（燈光慢慢的只集中在廣欽身上）

漸漸地，廣欽身形不穩的打起瞌睡……，時而不支、時而驚醒，於一夜之間驚醒五、六次。

最後，廣欽的背越來越挺，再也不昏沈。（面露安詳狀）

（燈光漸亮，表天亮）

廣欽面露微笑，睜開雙眼，起身，悠然自在，退場。☉

——待續——

《問答式》

第69問：精神狀態有問題的人，可否練習靜坐？

狀況：

一個人當他的精神狀態出了問題，如果到處找中西醫生都解決不了時，這時很有可能轉向民俗或宗教療法，而靜坐是其中一項可能被採用的方法之一。

—— 文／鄭鴻棋 ——



分析：

但是以佛教觀點而言，精神狀態有問題，代表有龐大的業力在身上成熟，這時靜坐，有可能因為外在干擾減小而業力更容易左右當事人。

對策一：

所以最佳的應對方式，可先從懺悔（念懺悔文、拜懺、拜懺悔大禮拜等）和消業（印經、佈施、行善、念佛、持咒、拜佛、念經、參加法會……）著手，大量的懺悔及消業，才能化解業力的纏牽

對策二：

如果自己不能作化解業力的功課，就要由家人幫忙作功課迴向

結論：

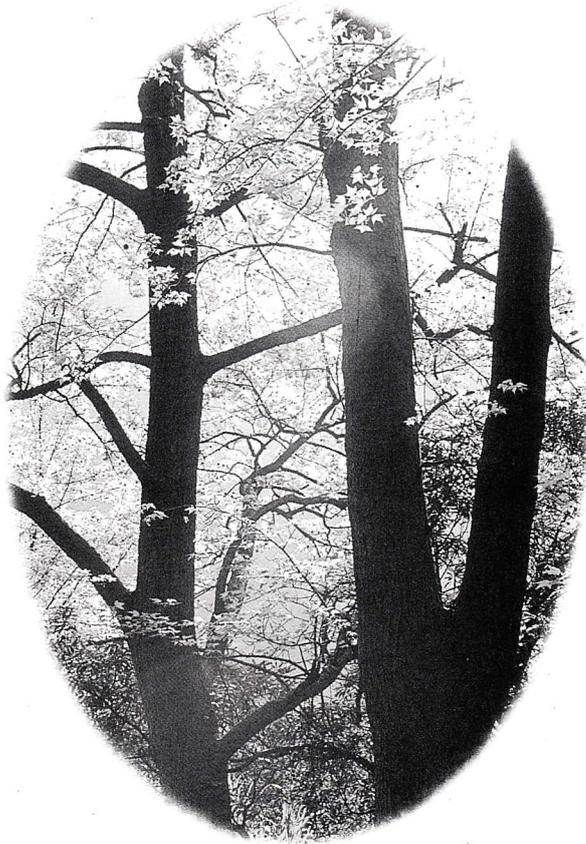
業力分分秒秒在我們身上成熟，如果没有化解，以因果律來說，因果必報，所以除了對於因果業力要深信不疑，更要積極的去化解過去所造的業因，才能避免承受果報。☸

圖／魔女遊 哥倫比亞三星提供

清心語

—— 文 / 琉璃月 ——

圖 / 本刊圖片檔案



能夠解除痛苦的 唯有悲智

靜靜的坐著 就這樣靜靜的坐著

修行成就 讓每一分每一秒 都璀璨如鑽石 珍貴如黃金 透明如水晶 晶瑩如珍珠

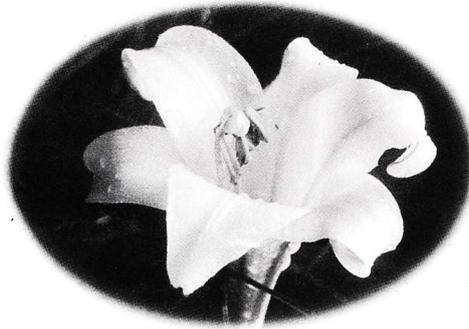
珍惜的心情 讓一切變得可貴

愛使我們變得 細緻 高貴



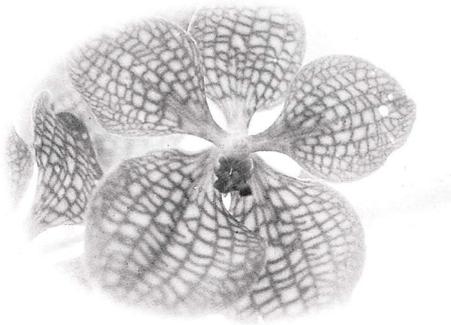
方圓 方圓 內方外圓比內圓外方 好多了

只有慈悲才能包容錯誤 只有智慧才能改進錯誤

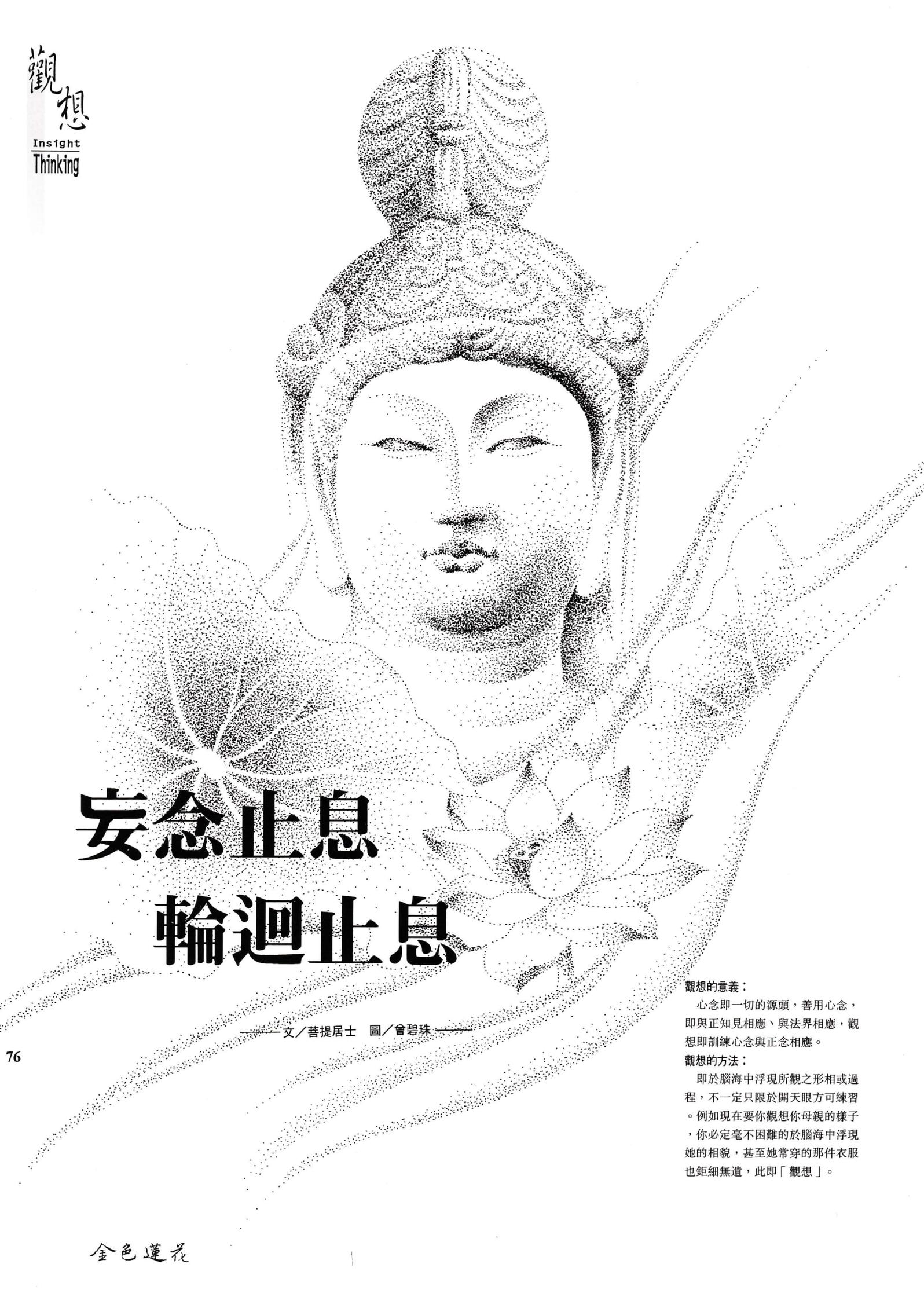


改進缺點 千難萬難
唯有懺悔 不斷的懺悔 唯有精進 不斷的精進

唯有原諒 不斷的原諒 唯有包容 不斷的包容
才能澈底 改進如影隨形的缺點



無論作任何事 都宜盡心盡力
就如同一朵花的種子 無論飄落至何地 都努力開出最美麗的花朵



妄念止息 輪迴止息

——文／菩提居士 圖／會碧珠——

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，不一定只限於開天眼方可練習。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

水晶中出現一朵 白色的蓮花

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！

一切都是妄念

妄念是最大的癥結所在

沒有了妄念 就沒有痛苦

一切的痛苦 都是妄念

只因不明真理

才會執著於妄念

妄念止息

輪迴止息

每一個妄念

都是一次生死

都是一次輪迴

只要不要受到妄念的干擾

一個人就是 世上最幸福的人

只要不要受到妄念的影響

一個人就是 世上最自由的人

只要不要受到妄念的侵襲

一個人就是 世上最輕安的人

一切問題的解決 在於妄念的消除

只要妄念澈底消除 痛苦就澈底消除

孩子啊！

離開一切的妄念

當下就是

自己涕淚悲泣的向諸佛作感恩大禮拜
口中並不斷的唸著：

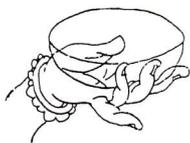
感恩，感恩，窮盡身口意的感恩

諸佛放出五色佛光

自己也放出五色佛光

自己的五色佛光與諸佛的五色佛光
合而為一

只見光海閃爍，莊嚴無比



莊嚴與自在

「檜山節考」的人性探討

一個人活在世間的最基本要求是什麼？

我們都知道，食、衣、住、行。其中，又以食為最重要。食，也是所有生物最為原始的慾求。

人類的祖先如禽如獸，初無衣可蔽體，亦無屋可住，而所謂行，更只是為了覓食而已。

如果把從生到死的各個環節當做一粒一粒珠子，那麼貫穿這條鍊珠的，便是吃。

為了吃，這個最根本的慾求，人的本性和道德觀，全都要被扭曲了，

我們最常聽到的，便是「弱肉強食」這句成語，在大自然界，強欺弱者，更是屢見不鮮，人也許沒像其他動植物表現得那麼直接，但由於人較有腦子，其扭曲的程度往往更甚，只是較懂得掩飾罷了！

——文·圖／粟耘——



象徵寒苦的一大片
一大片雪山荒村裡
卻有著為了口糧，
將年邁長者送往山
中獨死的殘酷風俗。

淪沒於生死大海的人性

在日本，有些極為偏遠地區的小地名，如今仍稱為「婆捨」，係源於一種往日至窮村民，為了口糧，將年邁長者送往山中獨死的風俗。這種風俗的殘酷，是人性的扭曲，更是造化的弄人。日本梁澤七郎的「檜山節考」便是記述這樣的故事，約二、三十年前，我曾看過一部根據此書拍成的電影，當時那貧脊村屋中的簡陋家具，在黑白攝影單純、雄渾的畫面中所呈現出的強勁力量，如今依然撼動我心。

去年，我在坊間買了一卷「檜山節考」錄影帶，雖然已不是早年首見的那部作品，但仍有可觀處，我重看之後，不禁想陳述心中的感受。

這部電影的導演是今村昌平。電影一開始，便是象徵寒苦的一大片一大片雪山荒村，然後，是幾間屋頂上覆滿白雪，只露出一小塊黑色

牆面，像小菌菇般的貧脊村屋，最後，是一間幾乎全被埋在雪裏的木屋，屋簷下懸著一長排冰柱，有如水晶簾幕，但是，此刻看不到任何亮麗與風情，因為，接著是一連串令人透不過氣來的荒窮寫照。

將不能賣錢的初生男嬰殺死隨意丟棄在別人田中。

應是豆蔻年華的女子露天蹲下來小便，被男子看到了，竟一點也不覺羞恥，臉上還笑盈盈的神態自若。

春天到了，為了搶耕，不惜打著赤腳猛踩地上殘留的碎冰翻攪田泥。

工作時，他們唯一的慰藉是唱歌，編草鞋如此，耕種時也如此。

編草鞋與耕種都是為了生計，更直截的說，是為了吃。

有一次，主人翁阿婆和兒子為了吃，上山採野菜，便談到為了減少口糧，不惜將只會吃，

不能生產的老人送上山捨棄的這項風俗。

阿婆這麼埋怨著已經失蹤多年，名為理平的丈夫往事：

「當年，他的母親和我現在一樣，都是要上山的年紀了，可是，他非常懦弱，無法狠下心來背母親上山，規矩是規矩，同情是行不通的，而他自己，只覺得非常痛苦的跑掉，真是丟盡了臉。」同時指著遲遲不送她上山的兒子辰平說：「你還不是！」

兒子立即回著：「我和爸不同。」

這是一段多麼扭曲人性，悖於常理的對話呀！

阿婆責怪丈夫和兒子不捨丟棄親娘之舉為懦弱，兒子為了避開懦弱之嫌而分辯著。

人的最根本的慾求，除了吃，就是性。

接著，鏡頭一跳跳到了辰平的兒子朝吉和一位少女阿松爬在樹上的挑逗談話，隨後便是兩人在地上糾纏交歡的畫面，而前面慢慢出現一個模糊的影子，鏡頭一拉，竟是枝頭上一隻可愛的小鳥。接著，也出現了青蛙、蛇交歡的場景，導演很喜歡動物，可以說將之置於和人同樣的地位，整部電影中，時時出現動物和人同樣行為的鏡頭。

濁世惡苦的逼迫

當一再猶疑著，不忍將母親送上山的辰平經過一位鄰居青年的家時，忽然聽到求救的聲音。

原來，青年的父親亦七十歲了，他覺得父親這麼大年紀還活著，是多麼浪費口糧，早就想將之送到山上，卻因為某些因素而遲未實行，因而不給飯吃，由於老父親曾餓得將雞勒死吃掉，因此乾脆將其綁了起來，辰平所聽到的，便是那被禁閉在小室裏的亦屋一面罵兒子是魔鬼，一面求救的聲音。遲遲不忍將母親送上山的辰平愣住了，當青年同時指辰平的母親也是到了送上山的時候，他只有默然離開。

辰平因著孝順，遲遲不送母親上山，頓時成為村人嘲弄的笑柄，阿婆那一口堅實完好的牙齒，更被譏為鬼牙。

阿婆如此的怪罪自己：「這麼健壯，就會吃。」為了可以早點上山，博得山神誇獎，不惜

用石器擊落門牙，然後跑去向正在聚會工作的村人展示一張無牙的血口，以間接逼迫兒子辰平，讓她達到心願。

為了吃，世間最慘酷最扭曲人性的戲劇無情的開場了：

半夜裏，有人發現小偷，全村出動，連高齡的阿婆都提著木棍，不落人後的出擊。小偷抓到了，是孫媳阿松的哥哥，偷的是村人主食的一大堆馬鈴薯。村人異常氣憤，因為小偷的上一代亦曾有此罪行，為了從此斷後患，竟然判決其全家活埋，以謝山神。由於阿松除了長於魚水之歡外，連燒柴生火都會弄得滿室煙霧，可謂了無生產之道，卻食量驚人，為了吃食，阿婆竟然利用這個機會，詐騙不知情的阿松帶食物回娘家，並囑其可在娘家過夜。當阿松高高興興的回去娘家時，誰知這是赴死之會。

阿婆做了這麼借刀殺人，慘絕人寰的舉止，雖然為其孫子朝吉強烈埋怨，卻了無悔意，而當她自己談及今年冬天要上山了，以歡喜純真之笑顏說可以上山和阿松相見時，真會令人覺得，她的那番謀害事件竟是没有絲毫錯失的明智之舉。

只是為了吃， 集體滅族竟是公律

只是為了吃，集體滅族竟是公律，只是為了吃，枉害無辜竟是智擇！

伊助是阿婆的么兒子，他是全村最為卑賤的人，不但是農奴，且全身發臭。他不止受村人歧視，連姪子都嫌棄他，拿石頭丟他。

導演對於他的有關吃的方面著墨倒不多，許是他要求不多，他的最大的困擾是性。

沒有人喜歡他，當他窺到大哥辰平與續絃的妻子敦倫時，只有自慰，自慰之不足，只有去找狗。當他找狗解慾的時候，不期然聽到一個村民在臨終前囑咐其妻的話，由於屋中老是有農奴鬼魂擾亂，死者要妻子在他死後，一夜侍候一個村中的農奴，以息鬼魂之怨。當伊助將這個消息歡天喜地的告訴所有的農奴後，沒想到，那女子與其他人全行過房了，獨不能接納伊助，因為他有體臭，伊助成為賤民中的賤民，他憤怒之餘，竟然不斷的拔起家人看得比生

命更重要的，已然成穗的稻子。辰平爲了安撫伊助，以保護稻子，竟然不惜要自己的妻子供其住宿一夜。

阿婆甚至去拜托另一已上了年紀，亦足以當伊助之母的婦人。

有一天，辰平向他的母親坦陳一件大逆不道的事，他說，他的父親不是失蹤了，而是在他十五歲和父親出去獵熊時，談到他覺得還是該送奶奶上山較好，一直不忍捨棄母親的理平生氣的罵他：「你懂什麼？」隨即父子二人對打，辰平用獵槍將父親打死。這件當年少不更事時所闖下的滔天逆倫之舉，隨著年紀的增長，越覺不安，一直積壓到現在已經四十五歲了，才好不容易的有勇氣向母親贖罪，沒想到，阿婆卻說：

「雖然我很喜歡理平，但打死父親的不是你，而是山神。」並且叮囑兒子不可將此莫大罪行告訴別人。

爲了根源於減少吃食口糧的捨婆惡俗，阿婆竟能接受心愛的丈夫爲兒子逆殺的事實，雖說是愛子心切，但表情竟是那麼平淡，真是令人難以置信。

阿婆應該說，打死父親的不是山神，而是家中的任何一位年輕成員的口腹；糧食，是年輕人的專利，老年人則已喪失取得的資格了！

終於到上山的日子了！一大早，阿婆篤篤定定的洗完澡，將家裡擦拭乾淨，並教媳婦已答應許久的捕魚絕技，像一個將要出家修道的人，塵寰諸事盡皆了然。

這時候，另一被兒子嫌棄的老人亦屋仍貪戀生命，不想上山，阿婆慨然說出她的信念：

「你這樣會被山神取笑的，老年人不能拖累年輕人。」待辰平善意的將亦屋老人背回家時，阿婆還喃喃的說著：「真傻」。

其實，阿婆並不是不戀生，並不是不戀情，剛上山腰，仍忍不住回頭看了自小生長的村莊一下，而後，孜孜前行，不讓背他的兒子辰平稍事猶疑，甚至於，走到半山，當辰平求取山泉以解渴時，亦急急獨攀高處，容不得半點歇息。

辰平苦了，年少時不懂事，爲了恪守習俗，主張送奶奶上山，而與不捨親情、不忍執行的父親衝突，憤而爲了他以爲的天理不惜殺父，現在，過了二十多年，他懂了，懂得人是血肉之軀，懂得親情的溫慰，卻輪到自己得送母親赴死了，不禁自嘆著：

「難道，殺了爹後，又要殺娘嗎？」

他怎麼像阿婆說的，殺爹殺娘的不是他，而歸咎於山神呢？

終於送到山上的墳場了！

首先，他們看到一具放置不久的屍體，屍體動了一下，原來烏鴉正在爭食屍肉。

這個場景，使我想起了西藏的天葬。

雖非親眼目睹，但我看過照得非常清晰的天葬幻燈片，那種透過晨光，被剝得血肉模糊以方便飼鷹的屍塊，真教人無法卒睹，每次想起，真要嘆人命爲何？

辰平不忍，阿婆可是視若無睹。

辰平不忍的是在此屍身上看到母親將臨的境況。

阿婆根本勘破這是她必走的路，任何物相都是餘事。

是辰平較爲迷痴呢？還是阿婆較爲迷痴？

辰平送阿婆在一大片骷髏堆中安坐下來之後，按俗禮所言的，頭也不回的下山去了。

可是，走到半路卻聽到爭執聲，原來亦屋老人被兒子強綁上山，卻依舊不願留下，終至被兒子推下山谷而亡。

青年爲了一己之私，連山神也不讓父親一見，藉俗之便，刻意弑殺至親！

辰平目擊此一人間至逆，不知如何自持？

幸好，正在這當兒，下雪了！相傳老人上山之日若值下雪，是好運之事。

辰平立即想到母親，趕緊再奔向山頂，要告訴母親這個好消息。待上得山頂，眼前看到的是，在大雪紛飛中母親安然合十打坐，像一尊菩薩！

他不敢過於驚動，惴惴的問著：

「娘安否？」

阿婆不語，只一再默默的揮手要他回去。

欠缺空慧的覺照

能有所謂的「大捨」嗎？

阿婆，真是大了大捨，得其所終。

可是，好不容易下山回到家的辰平，晚餐時，又看到兒子朝吉帶回來一個新媳婦。

送走了一個吃飯的母親，卻又來了一個吃飯的媳婦。

吃的問題，吃的苦楚，依舊綿延不已。

阿婆自了了，衆生依舊沈淪。

那位身上帶著臭味，全村最爲低賤的農奴伊助，他的要求也最少，除了他自己的勞力足以當之的有限食物之外，他只要一點性，從不知人間尚需何求？自從阿婆找來上了年紀的女人供其一夜歡愉之後，他別無所求了，農奴的卑賤身份和體臭的招嫌惡疾都成餘事了。在阿婆上山，捨棄萬般，成就菩薩像之時，他則舒舒服服的躺在農舍的稻草堆上滿足的哼著歌……。

電影的鏡頭又拉回到一片雪山荒村，和被積雪壓的沈沈的村舍。

電影結束了，我不禁想著：

阿婆那耗費多少心力，才能達到的抵達山上的那種萬般捨棄的境界，伊助卻因爲本來即一無所有，便能輕輕鬆鬆的就達到了！

我不禁想到神秀與慧能的雙偈：

「身如菩提樹，心如明鏡台；
時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」
「菩提本無樹，明鏡亦非台；
本來無一物，何處惹塵埃。」

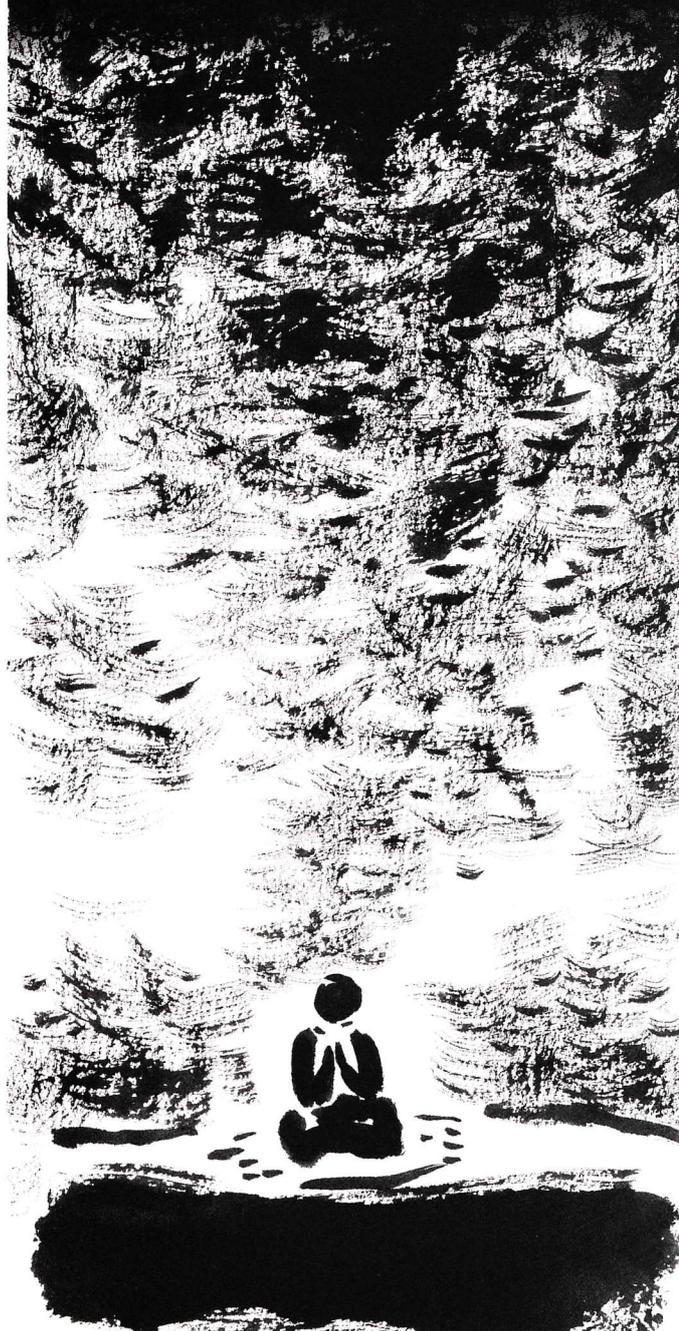
雖然五祖與後人都認爲後偈強於前偈，我自己也較心儀後偈，但卻難掩對於前偈的景仰，二偈之高下，我始終不敢執偏，頂多，只能說幸運有別而已。

阿婆的生命終於在山頂上莊嚴的結束了。

伊助卻如風如月，輕輕的，自在的，爲世間吟哦著一首又一首恬然的歌曲。

這時，畫面上特寫著一條安然盤臥的蛇，對動物來說，莊嚴是這個圖像，自在也是這個圖像，對人來說，應也是如此吧？☸

▼在大雪紛飛中阿婆安然合十打坐，像一尊菩薩。最後她的生命終於在山頂上莊嚴的結束了。阿婆自了了，衆生依舊沈淪，在此雪山荒村中，吃的苦楚依舊綿延不已。



五蘊的告白

什麼叫穿衣服，就是緣一切相，生一切心。
不空，就見不到自己。

—— 文 / 梁寒衣 ——

圖片提供 / 書林出版有限公司



▲一種染污化為無限的染污，一切生命具以如斯的方法運作五蘊，使我們無法看清哪個顏色是哪件，哪個線頭在哪裡。圖 / 第七封印 · 柏格曼電影



▲五蘊遷流的告白，由單一的欲望、情感、思想出發，編造成為一座痛苦纏結，無以遁逃的煩惱之網。

柏格曼的電影令人想起宗教，以及宗教最深沈的質地。像是一種告解。北風嚴冷穿刺教堂寂冷的石隙，燭火明滅掙扎，而神父半垂著臉，聆聽一列列遮覆著眼臉的生命，穿過弄堂，展開內在深處最脆弱、深邃，極赤裸、堅執的告白。

而不同於既往告白的是，這告白是雙向對流的。柏格曼的剖刀掃過告解者，也切入收受者；他的量尺測度過罪人與凡夫，也瞄準人所以為的聖者及威權，管風琴悠悠的協奏下，人類的聲音、無內、無外、無彼、無此，跨過聖壇的界隔，迴盪於寂冷的石壁；巨大、幻惑、騷盪，而充滿迷惘。

聲音一，愛渴、怨懟、浪逐、徘徊、拉拒、征戰……

聲音二，犧牲、美德、良善、崇高、聖潔、愛、超越、奉獻……

聲音三，嫉妒，恐懼，燥亂，絕望、猜疑、耽溺，憎恨……

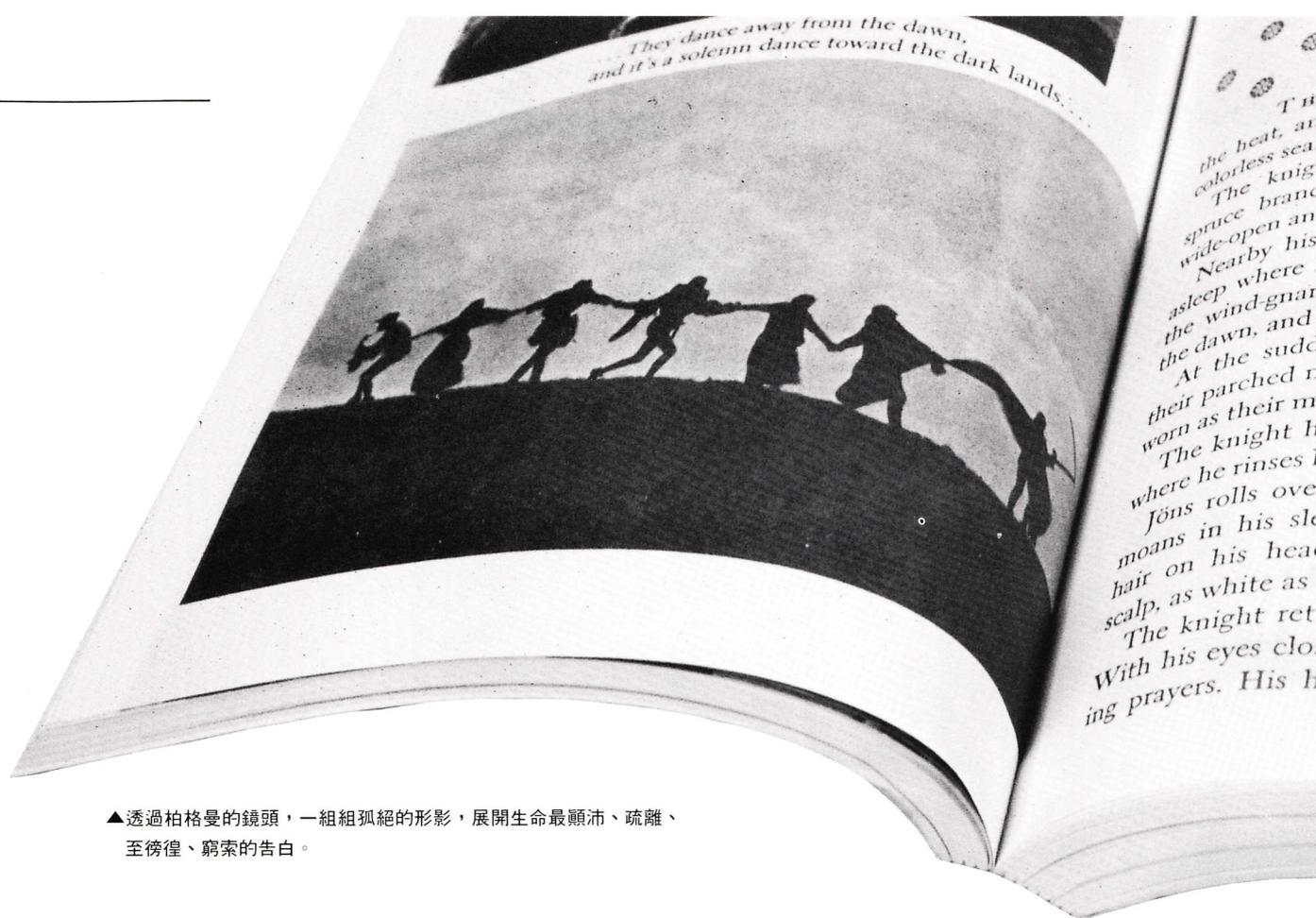
聲音四，暴力 / 和諧；破毀 / 媾和；邪惡 / 良善；恐怖 / 美麗；痛感 / 麻木；陶醉 / 醒覺；記憶 / 遺忘……

聲音五，愛欲 / 吶喊 / 擁抱 / 恐懼 / 絕望 / 愛……；失落 / 掙扎 / 建構 / 重組 / 碎裂 / 迷狂 / 拚貼 / 碎裂……

一般交互疊宕，五蘊遷流的告白——人類的內在，由單一的音聲，單一的欲望，情感，思想出發；輾轉分裂，衝突，遞移，繁衍，終而搏聚為多重的錯亂，混聲、崩潰，與暴動。

由單一的一個「結」——貪欲、起始；終而，嗔恨、癡怨、疑悔、蔑毒……「五結」叢生，編造成為一座痛苦纏結，無以遁逃的煩惱之網。

由一蘊衍為五蘊；一念演為多念；一個刀口增添為五處、六處、七處，乃至上下遍體的創口。



▲透過柏格曼的鏡頭，一組組孤絕的形影，展開生命最顛沛、疏離、至徬徨、窮索的告白。

一種染污化為無限的染污——

如果仔細觀照，不難發現，一切生命俱以如斯的方法運作五蘊，運作一己的心靈，思想，與行爲——你、我皆然，不分愚賢凡庸、男女老少，在家或出家。其狀況，猶如穿衣一般，從第一件開始，逐次往上累積、增添。當身上密密覆滿各種顏色、各種形式、各種剪裁的土布綿麻，綾羅綢緞，我們再也無從看清底下的軀體。

不，我們不僅無法看清底下的軀體，更確切地說，我們再也無法分辨繁複的織品中，哪個顏色是哪件，哪個鈕扣，哪個線頭在哪裡。

緻密累疊下的本來面目

它令人想起古埃及的木乃伊。除非我們一件一件、確實清除緻密累疊的屍衣，我們永遠無法認知逝者的面目——他的五官、長相、年齡、性別及肥瘦。

原因只是穿了太多的衣服。

如同樂器的演奏一般，如果只是單一把小提琴或大提琴，我們不

難立即判別樂器的種類和型式。但是，如果加上中提琴，低音提琴，長笛，短笛，直笛，木管，單簧、雙簧……是五十個人或一百個人的交響樂團，除非經過精湛訓練，我們將很難逐一指出個別的樂器；其複雜困頓將猶如同時聆聽十組、廿組、五十組的音聲與對話，或同時收看十餘個節目頻道。

不執取，只是刪減、過濾我們於過程中自行增添、製造的無數重音聲，還原為最初、單一的音聲。而後，靜止、清明地聆聽它的演奏——無論這位內在的演奏者是一位「憂傷的母親」、「被背叛的朋友」、「斷腸的情人」、「挫敗的野心家」、「孤獨的旅人」或「受傷的小孩」……皆只是靜默地觀照他以如何的形式演繹他的哀感與失望。無論多長多久，樂曲終將結束，演奏者將自行謝幕，消逝於舞台。

只要我們不自行添綴更多的音聲與音節。

至於，柏格曼呢？

他未曾遺忘。始終地，是樂團的首席指揮。透過他的鏡頭、影像，一組組孤絕的形影，面對幽冷的祭壇，展開生命最顛沛、疏離、至徬徨、窮索的告白。

告白雙向流動。黑衣的神甫與底下的男女俱不能免。無免於人性與脆弱、枷鎖與試煉。

我們在其中聆聽到人類同體的困境，同體的面相、與掙扎。

同體的五蘊，同體的遷流……

於是，關於柏格曼，你總想起，荒寂的教堂，嚴冷的石隙，憂悒的龕室，叩著石板的寂索腳步……

作者之生活片段小語

這個夏日，我的窗樓間亦開了蓮花，是纖小的品種，荷葉宛若植物園中蓮荷的縮小，花瓣即是奇異的，是一種見也未曾見過的形質，如菊般的馥麗開放……約有百瓣，我稱之為「百瓣蓮」。

謙 虛

——文／文華智慧——

真正的謙虛，來自內在對於別人的尊重。

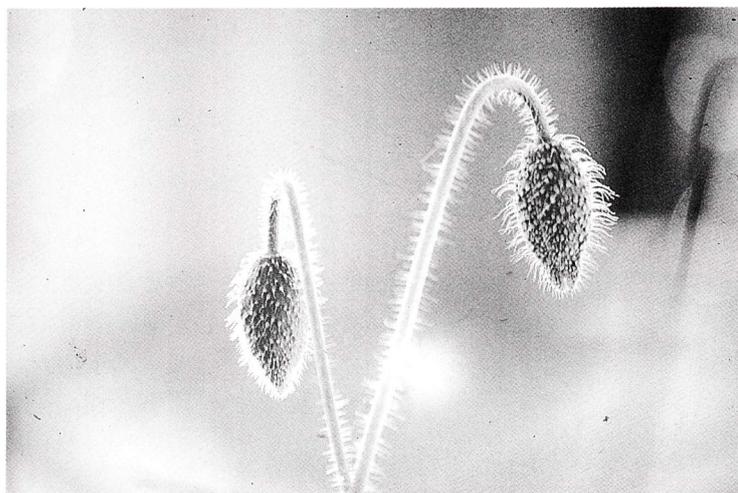
只有懂得了尊重別人，才懂得自我謙虛。

謙虛的人，由於這樣內在的美德，
能夠自然而然的得到別人的喜愛以及尊重。
這正是一個度眾的菩薩宜擁有的「廣結善緣」。

所以，如果想要度人順利，先要作一個謙虛的人；
因為謙虛的人不但脾氣也較溫和，
對於自己的學習也容易得到較大的進步。

因為，驕傲就是進步最大的障礙，
只有覺得自己已經學得很夠了，才會起驕傲的心理，
但事實上，什麼是夠了呢？
只有謙虛的人，才能甚深明白，學海無涯，
一切的學習，都可能還只是開始而已，
怎能自滿？怎能驕傲？

菩薩是自明明人，
是自照照他。
用什麼來照明？
就是用如實的智慧
故謙虛是與如實
智慧相應，
宜努力篤行之。



攝影／謝明順 「共生與密碼」攝影展 爵士藝廊提供

於因果起怖畏心

你最怕什麼？

相信大部份的人都怕死

其次才是怕窮、怕病、怕離別、怕老、怕失去……

文／陳世昌

你最怕什麼？相信大部份的人都怕死，其次才是怕窮、怕病、怕離別、怕老、怕失去……，這是很正常的心態，但是這種心態對人的一生，卻可能產生一些不良的副作用，包括弱肉強食、欺騙、偷盜、自私佔有、相互攻擊……等，可以誇大的說，人類文明進步的原動力，其實有一部份起因於這種害怕的心態所刺激出來的。害怕不是不好，可悲的是人類始終對應該害怕的，不去害怕，反而把不需要那麼害怕的事物，牢牢的掛在心上，成了一生最大的支出，而到頭來，還是少有人真正打過勝仗。



▲大多數人都將人生陪葬在自己的所做所為之中。

生命價值低於榮譽感

從前的人願意為了一個「仁」「義」，而放棄了生命，他們認為世間還是有很多高貴情操比怕死更重要。我看過一部電視影集「幕府大將軍」，其中有一個僕人為了一隻主人獵來的雉發出臭味，而必須將之埋葬，但主人有令在先，未經許可之下，不准任何人取下獵物，否則就要砍頭，這日本的僕人寧可接受砍頭，而將臭味四溢的雉埋掉，他認為那是他的榮譽，生命的價值對他而言，是低於榮譽感的。

我們的社會不同於從前的環境，人生的價值也可以隨著時代演進而改變，但是人類的確應該對某些事物有所畏懼，而且優先於怕死和怕窮，那就是對因果業報起大怖畏之心，因果業報是永遠不滅的真理，即使在佛陀未出生之前，就已經存在，人類的整個生滅與演化，就是一種因果的

現象，能夠明白因果的人，自然能為自己的人生鋪設一條安身立命之道，為自己的子孫留下寶貴的福份。

因果教育為第一福份

「害怕因果」雖然大家都知道，但卻少有人放在第一優先上，有些時候還會故意把它遺忘了，總是在業報臨頭，才會領略到因果的厲害，它是宇宙間最強大的力量，不需要有物質成份來組成，它就是一種不壞的存在，人類永遠無法和因果對抗，因此，佛法中最重要的教育，就是「因果」，無常與得失雖然可怕，但只要你用因果的觀念去觀照，就可以活得自在。因果的道理很

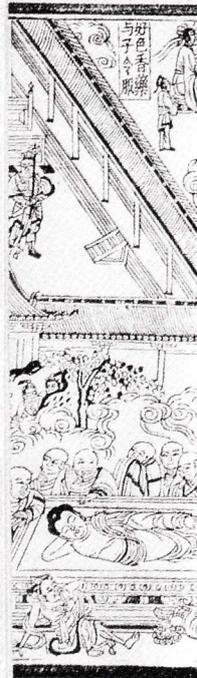
簡單，但是要在人生之中，能夠對因果大澈大悟的人並不多，多數人最後都陪葬在自己的所作所為之中，想要彌補也已經來不及了。

因此一個人必須重視因果律，也必須把因果教育給下一代，除了讓孩子學英語、學電腦、學畫畫，在孩子的成長過程中，一定要深深的去了解因果的關係，這樣一來，他自然就不敢對父母不敬、譏笑別人或者愛說謊話，以因果的身教言教來代替責備處罰，用因果觀作為孩子一生的最大依靠，孩子就不容易變壞，有很多問題青少年，如果父母能夠從小就給予因果教育，就不會有不可收拾的一天，因果的觀念，甚至優先於教孩子如何拜佛念佛，而一個人如果要在學佛之路上有所開悟，第一個要悟的，應該是這因果的真理！

圖／亡命悍將 米高梅影片提供

取法中道 順生滅

妙法蓮華經卷第一



微弱的燈光下，一位身罹重患的老人，正躺在醫院的病榻上，由於藥物的作用，

使他在安歇的時候不能靜靜的休息，卻一直不知疲倦地在說著話……

他的話，有時讓人摸不著頭腦，有時聽來像是離別前的囑咐……。

——文／沈詩醒——
(寄自上海)

夜，漸漸深了。我靠在離病人僅一步之遙的躺椅上，注視著老人起伏的胸膛，一種不祥的預感隨之升起，覺得老人這次躺倒，怕是難再起來了。即使好轉，也不易恢復到從前那般談笑風生，一派佛道氣象了。因為他已身無半點氣力，來支撐他那被病魔折騰的瘦骨伶仃的軀體了。「四大」似在漸漸渙散的跡象，暗中發出警告，令人感到無比的憂傷。我竭力想讓自己的思路，擺脫那種難以捉摸的氛圍，心懷慣常的祈盼，希望奇蹟的出現。

然而，無邊的遐思偏把我逼向一條狹道：假如明晨醒來，他不再招呼我唱著「山歌」替他漱洗，不再要我哄著逗著勸他多吃早點，不再要我幫他穿戴整潔，拐著手杖喊著口令去散步鍛鍊……那將會是怎樣一番景象？假如等不到天明，或在某一個晚間，他便一息不來，任憑「無常」把活生生的生命，來個陰陽相隔，那又將是怎樣的情景？我越想越不敢想，越往下越想感到害怕。於是，不得不請出佛菩薩，祈求保佑不要讓可怕的一幕出現，加持我們一起共渡險關。

我一遍又一遍地默念著《心經》 去對付那一個個難挨的長夜

原指望以致誠之心能感動菩薩顯靈，卻未料一遍遍的誦經，倒使我不寧的心緒逐步歸於平靜。我開始學著去面對現實，準備以健康的心態，去接受隨時都可能出現的突變事故。

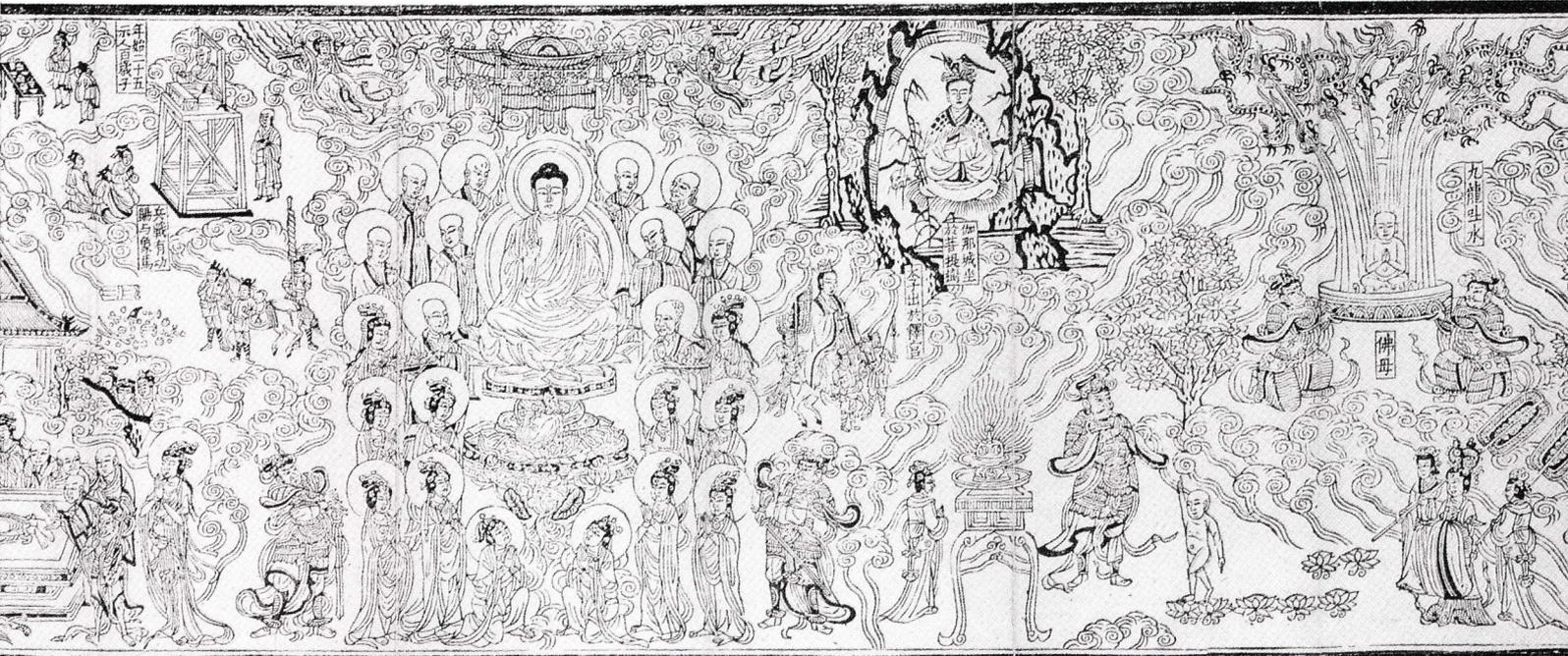
像是黎明前的寂靜，我照例將病人的一切安頓就緒，然後擺開躺椅仰天靠著，攔起雙腿，開始誦經。我一字一句默默的念，逐字逐句的冥想尋思，忽然對於「空」的概念，獲得了從來也沒有過的感悟。

人生如夢，真是大夢一場啊！我曾經見過嬰兒的出生、成長，見過周圍不少人由老而病而死，耳濡目染過很多關於這類的軼事。可從來也沒有像現在自己親歷這一過程，來得那麼切切切切。一切的作為，一切的承諾，一切的奢望，一切的親情，一切的恩怨，一切的喜怒哀樂……原來全都如過眼煙雲，虛幻不實。

我開始意識到什麼叫「緣」?!什麼是「隨緣」?!「緣聚緣散」真常

無定，即便你想執著，又怎麼可能！就拿領悟空的念頭來說，剛才還在你的頭腦裏閃現，剎那間已移念別處，可見得「無常」這一真理，是斷不容我們輕視的。由此類推，「人事」、「生死」，莫不如尋常道理：常而無常。即以《金剛經》有「應無所住而生其心」句，偈曰：「一切有為法，如夢幻泡影；如露亦如電，應作如是觀。」都是對「無常」的最好釋義。

想應是對「空」的感悟，對「無常」的正視，對「因緣」的不執，我的心地頓時釋然，不再如前那麼恐懼。我警惕地目送一個個漫漫黑夜，默默地珍視著一個個來之不易的短暫白晝，一心繫念著能熬過全年最長的夜晚「冬至」，讓老人的病情有所緩解。但是，就在「立冬」剛過沒幾天的一日，我不再聽得老人以哼唱「兒歌」來替代疼痛的呻吟，除了艱難的「得氣」聲，便是病人相對安寧與醫務人員、家屬等的忙亂，所形成現狀的寫照。這幕鏡頭持續到翌日的清晨，只見病人的臉色微紅，沒有痛苦不堪的表情，安祥中，通身依然暖暖的。我



▲宋人 彫妙法蓮華經卷一變相 國立故宮博物院提供

覺得有點奇怪的同時，暗忖老人還不會那麼快就懸崖撒手。可我錯了，從九點到十點五十分，還不到一個時辰，他便在兩聲長嘆之後，朝著他理想的「極樂世界」逝去了。

我無法揣度那兩聲長嘆意味著什麼？守護在先師靈旁，滿腦子翻騰著鉢翁生前那音容笑貌、舉手投足的情形，還夾染著各種怪念，慫恿我去思索著人的「業力」究竟是什麼？它為何那麼不願出離人體？而「無常」為何那麼大力？竟能如此輕易就把人的生命擄走？鉢翁此去還會轉世嗎？儘管我那麼期望他能乘願再來。接二連三的問題，不斷湧現在我浮想聯翩的腦海裏，直到守靈九小時後，將鉢翁遺體護送進太平間。

人，真是奇怪的動物

當好些本不輕易可知的秘密突然暴露在你跟前時，所有想像中十分可怕的事，也就失去魔力，變得不那麼駭人畏怖了。

就在第十二天上，先師大殮儀式舉行之前，意外的因緣，使我跨進了飽藏著人類身後秘密的房間。一

張張靈床橫七豎八地停在屋裏，上面赤裸裸躺著一具具拖掛著殮屍布，面貌體態各不相同的屍體，有的是壽終正寢，有的是遭遇橫禍，有的病逝，有的早夭，有胖有瘦，有黑有白，死灰色的面目有的可憎，有的安詳……讓我看了汗毛直豎，寒颼颼通到頭髮根。

我不敢想像，失去生命的人體，在此竟如同一件件任人隨意丟置的器物！聯想到日籍作家大江健三郎所著《死者的奢華》中的描述，面對經過塗抹裝扮後的已亡人，在哀樂聲、鮮花叢中，領受一份別人給予的、他毫無知覺的悼詞，和親朋的淚滴時，我感到一種莫名的不公、不平，感到有種對死者人生的輕薄。我不知人們對此是真的無知，還是佯裝糊塗？如果所謂的「殯儀」是為了「悼亡」、「寄托哀思」，透徹地說，還不如是為了自憐慰生。在我看來，所有的一切，都不如珍惜生命之貴來得重要。如果不懂得生命來之不易，又非常短暫，當十分愛惜珍視，那麼對於「死亡」意味著什麼？也就不會真正明白。自然也就更不會明白佛家所以提倡

「無我」、「勘破人生」、「了卻生死」的道理何在。

當然，這牽涉到「業」（業，意為造作。泛指一切身心活動，包括身、語、意之業）的問題。人對於一己的生命可以了斷，對於「業力」卻很難了斷。對於由「業」生出一己與他人相關的「緣」，同樣不易了斷。譬如某人逝去，對於他個人來說「生緣」已盡，身後人事與他無關。而所以仍有這份「人事緣」存在，則是他生前所作所為，所造種種「業績」的遺留，將身外之緣關連。但與此「外緣」相關者所作的一切，說白了已非為逝者，實為自己了。

換言之，有關流轉生死的問題之關鍵在於「業力」，那麼顯然已失去生命的肉體是不會轉回的，而已離開肉體的「精神體」或稱「神識」、「靈魂」，也同樣不可能單獨轉回的。



▲元人 彫妙法蓮華經卷六連相 國立故宮博物院提供

那麼是什麼讓生命 處於生死流轉的大循環中呢？

那就是將肉體與精神體牢牢粘在一起的「業力」。所謂「業力」，我們可以理解為所有一切物質通過運動所產生的能量。其能量之大小，非常人所能估算。因此，由「人緣」所帶來的與死者無直接關係的各種人事，寫出於逝者過去「業力」的作用。據此，生死輪迴在於「業力」，而非肉體和精神體之說，乃親聞多吉扎西上師的開示。由此，推而至於周而復始的自然現象，人事分合……莫不出於「業力」的作用。如此意外的耳福，竟幫我消解了長久懸而未釋的疑惑。同時，亦加強了我對《心經》的理解。值得驚嘆的是，就這部總共不過二百六十字的《心經》，居然高度概括了佛學的精義，使「不執兩邊」、「空其所空」的中道真諦，顯露無遺。

當我一再誦持此經，親見真禪法師的遺體送入火化爐，撥出一堆靈骨，又隨同加入護送舍利的行列，將真禪法師的舍利鉢安葬靈塔中，事後，自常熟六福禪寺那片生機盎

然的天地中，步步清風，返回塵世時，那種對「不生不滅」，源自無始以來的「業力」，本來如此；「亦生亦滅」，乃為時空局限，循「生住異滅」規律變化而變化的靈關合抱的生命，及至世事等等的深刻領會，令我通體輕鬆自如。

走筆至此，我想起了客居京華的一日，張台中行先生告訴我一則令他感動的故事。故事說的是二十年代有一學佛的長者，其子得肺病不治。臨終前問父親：「《心經》中『不生不滅、不垢不淨、不增不減』是什麼意思？」其父對子悉心講解，兒子聽畢安然辭世。學佛長者因而發心注釋《般若波羅蜜多心經》。

想必，人是很難對他人的生死事負責的。因為人對自己的生命都無法負責，除非「不生不滅」。一個於彌留之際能聞道開悟的人，亦算得是根器不凡之人。看來要明白「向上一路事」，了生脫死不受輪迴之苦，除了自己仍是自己。所有接引、教化、傳法等等，不過是略盡人事而已。因此，對於無始以來的天然大理，唯有不昧、超然以循，

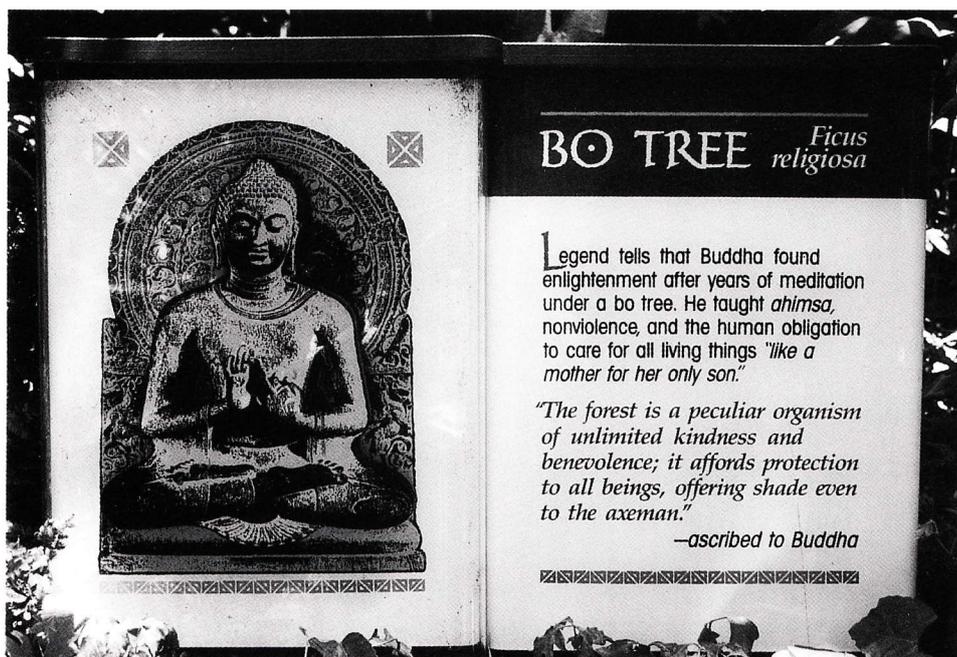
別無他法。讓我們再次參誦：

「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。……」為的是，它能解除我們的懵懂。☸

美國的菩提樹

～ 荒漠甘露

—— 文·攝影／黃昆樹 ——



「 Legend tells that Buddha found enlightenment after years of meditation under a bo tree. He taught ahimsa, nonviolence, and the human obligation to care for all living things “like a mother for her only son”.

The forest is a peculiar organism of unlimited kindness and benevolence; it affords protection to all beings, offering shade even to the axeman. 」

來到知名的南加州聖地牙哥動物園，發現與其說是動物園，還不如說它是一座動植物園來得更貼切些。園中除動物的種類繁多、不勝枚舉，其依山起伏的園區花木扶疏，植有各種大小型耐旱的沙漠植物、熱帶奇花異草等特殊植物，特別還有來自台灣和大陸的竹子，見之倍感親切。每種植物下邊都立有標示牌載明其名稱和原產地等，一目了然。

漫步在蜿蜒的綠蔭小道深處，驀然眼睛一亮，一尊古色古香的坐佛像映入眼簾。心想，斯土斯地會有這麼特別的大型看板定非尋常。果然，定眼一瞧「BO TREE」不就是「菩提樹」嗎？的確，抬頭仰望，上方就是一棵不甚起眼的菩提樹，菩提樹因佛聞名又稱智慧之樹。看板上面的英文說明言簡意賅饒富寓意，謹譯如下：

「根據記載，佛陀於菩提樹下多年的靜思冥想後悟道成佛。祂教導人們戒殺、止暴，關懷所有眾生如母待其獨子一般。

經云：森林為一具有無限仁慈和悲憫的生命體，它庇護眾生，甚及樵夫。」

看板以白色半透明壓克力所製。內設燈光以配合夜間開放，使之可日夜明示過客遊人，宣流菩提故事，簡直是太殊勝了。老美人粗心不粗，難得立此具有深意、慧心的看板和說明，值得喝采。在這佛法難聞的國度裡，看板法語有如荒漠甘露，沁人心脾。感動之餘，特拍照為證，謹為文誌之。☉



談藏族格言詩的宗教內涵

——以《水木論》為例

格言詩，又名哲理詩，是寓哲理於文學，指導人生超凡入聖

富有教育意義的文學作品，在藏族文學史上占有一定的地位

而寫作的格言詩，是衡量藏族學習真才實學的標誌

《水木論》是以水和樹為喻，表示內容豐富，變化多端

而《水木論》有獨特的藝術手法，能就近取譬，連貫為文

—— 文 / 蕭金松 ——

(政治大學民族研究所教授)

一、藏族格言詩的特點

格言詩，藏文叫「勒協」(lags bshad)，意為優美的語言。又名哲理詩，是寓哲理於文學，指導人生超凡入聖，富有教育意義的文學作品，在藏族文學史上占有一定的地位。寫作格言詩，是衡量藏族學者真才實學的標誌。他們為了把原本枯燥乏味的哲理，說得引人入勝，要熟悉各種神話、傳說和重要典故，善於採用各種比喻，用心觀察周遭環境與日常事物，如日月星辰、山河大地、花草樹木、飛禽走獸、及其與人之間的關係等等，使敘事析理更生動活潑、通俗易懂。因此，格言詩既可以當做雅俗共賞的警世箴言，也可以作為詩歌欣賞，研究其寫作風格、藝術構思、語言技巧；也可以作為學術研究，探討某一階段的西藏哲學、宗教、政治思潮、道德規範、社會現象。

十世紀以前，吐蕃時期的藏文格言詩，從敦煌藏文手卷中找到二十餘首，包括勸孝父母、戒惡行善等內容，也融入了宿命論和地獄報應的觀念(註1)。至於格言詩的具體發展，則始於十三世紀的藏族大學者薩迦班智達·貢嘎堅參(1182-1251)，他模仿印度學者龍樹大師的《百智論》、《智慧樹》、《益世格言》，遮那迦的《修身論》、摩蘇羅剎的《修身論》等反映印度社會生活的格言詩名著，揉合西藏社會文化狀況，著作了《薩迦格言》，分為論學者、論優劣、論惡行、論本性、論不合理行為、論做事、論佛法等九章(註2)，共457首四句七言詩。除提倡虛心學習，知錯能改、凡事多觀察、少盲從、

謹言慎行、防微杜漸的做人處事德行外，也大力地、系統地宣揚了佛教的基本觀點，承襲印度古代法王治國的理念，主張以佛教治國，反應西藏當時的情況，鼓吹政教合一體制。

《薩迦格言》給以後格言詩的發展，開拓了更大的空間。例如：十六世紀藏族學者索南扎巴(1478-1554)寫的《甘丹格言》(125首詩)，就相當於《薩迦格言》前三章的論題，列舉了上百種不同的特徵，討論智者和愚者之辨；十九世紀藏族學者貢塘·丹白准美(1762-1823)寫的《水木論》(245首詩)，以水和樹的各種形態和特徵作比喻，闡述世間法和出世法的各種道理；二十世紀初藏族學者米龐嘉措(1846-1912)寫的《國王修身論》(分21章)，針對國王如何對待百姓、如何用人、如何執法、如何制定策略等問題，從正反兩方面加以論證；都是公認的格言詩的代表作。此外，如《火的格言》、《鐵的格言》、《寶貝格言》、《天空格言》、《茶酒格言》等等，也頗膾炙人口(註3)。至於貢唐活佛另外有一部《教誡集》共分六部分：《無常修習法教誡》、《顯密論理學習方法教誡》、《意外緊記教誡》、《戒律教誡》、《二規教誡攝要》、《觀祝道歌》，全部都是宣揚佛教教義。一般是每首四句，但也有更多句的，每句有六音節、七音節、八音節、九音節等句式。比較接近道歌的寫法，以佛法要義為根據，重在宣揚宗教，勸人皈依佛法(註4)。一般不列入格言詩。



二、《水木論》的內容和科判

《水木論》(chu shing rstan bcos)，又譯作《水樹格言》，包括《格言水論雙規百浪》和《格言木論雙規百枝》二個部分。取名雙規者，指世間法和出世法；百浪和百枝，是以水和樹為喻，表示內容豐富、變化多端。作者凱旺·貢塘·丹貝准美 (mKas dbangnung thang bstan pa'i sgron me, 1762-1823)，甘肅省甘南藏族，是拉卜楞嘉木樣活佛之下的四大賽赤 (貢唐倉、華藏倉、薩木擦倉和德哇倉四大活佛系統) 之一，即第三輩貢唐倉。幼年被迎入夏河拉卜楞寺，十七歲到拉薩，進哲蚌寺，從名師格桑歐珠學習佛教經典，二十五歲 (1783) 學畢般若、中論、因明、俱舍、戒律等五部大論，取得格西學位，當年底返回家鄉，又學密宗，兼及醫藥、曆算、詩論、音韻等學科，著述頗豐，有全集十二函行世。《水木論》收於全集第十一函 (註5)。其中《水論》有詩139首，《木論》有詩106首，全部使用四句七言體。一九八五年筆者在政治大學邊政研究所舉辦的「國際中國邊疆學術會議」發表《西藏格言詩「水木論」喻例試探》一文，曾用四句四言體，將全詩譯成漢文 (註6)。一九八六年，西藏人民出版社也出版了北京中央民族學院耿予方教授翻譯的《格丹格言》、《水樹格言》合刊本，其中《水樹格言》譯文採用四句八言體 (註7)。

《水木論》一般是二句比喻，二句本義，有的比喻在前、本義在後；有的比喻在後、本義在前。比喻全採用水和植物的各種性質、形態和特徵，如關於水的河、海、

湖、泉、溪、井、雨等；關於木的檀香、柳樹、藥草、毒草、果樹、荊棘，以及濕木、乾枝、木器，甚至根莖葉花果等；說明作者在這方面的觀察細微。開示做人、處世、修法、悟道，所謂「善俗乃至顯密次第」的道理，使讀者易於理解和領會。作者詩中承認是受到《薩迦格言》的影響，確有不少詩篇與《薩迦格言》相同或類似。但從整體看來，《水木論》有獨特的藝術手法，能就近取譬，連貫為文，更青出於藍，在廣大藏族地區普遍流傳，頗受重視 (註8)。

《水木論》共有245首詩，《水論》139首，《木論》106首，有的版本分別標上了序號。為了研究的方便，筆者在譯文中加上了科判，可以將本來就非常清楚的層次，突顯出來。《水論》、《木論》雖然各自獨立，都有包括禮讚及宣說宗旨的緒論，和層次不同的結論，但《木論》第102首又重錄了與《水論》第139首相當的總結論，顯然作者是合二論而為一，故接下來最後四首 (木論103-106首)，又綜合了水木二論，以宣說教誡作為結束。先將緒論及結語、教誡部分，引列詩文如下：

【禮讚】：智深無邊，悲寶為滿，
佛業波浪，法海之王。(水1)
寶心根固，二資枝茂，
三身妙果，垂穗禮木。(木1)(註9)

【宣說旨趣】：離濁淨流，能息身惱，
格言甘露，慧者解脫。(水2)



薰香淨水，供或浴等，
任爲俱佳，格言普宜。(水3)
寂有取捨，智者成辦，
商主入海，經驗是賴。(水4)
不堪涉流，豈能浮海，
不習尚軌，焉悟法性。(水5)
顯相取喻，瑜師誠多，
密林之谷，藏葉無盡。(木2)(註10)

【小結】：如草尖露，各現月影，
次第各喻，能詮諸法。(水137)
善護樹果，澤及枝葉，
勤修佛法，兼得世福。(木100)(註11)

【中結】：善俗乃至，顯密次第，
一喻爲表，此格言海。(水138)
取捨寂有，唯木爲喻，
嘉言空前，巧者之宴。(木101)(註12)

【大結】：受用輪海，妙音鵝女，
口宣格言，逐波盪漾。(水139)
妙音鵝女，乳海展喉，
格言波浪，漣漪盪漾。(木102)(註13)

【教誡】：妙音寶網，遍覆竺藏，
吉祥薩班，格言爲效。(木103)(註14)
義鎖如拳，喻鑰猶肘，
顯理與否，巧愚其鑿。(木104)(註15)
欲知取捨，非喻之指，
乃義所示，殊勝之月。(木105)(註16)
勤此奉行，如榕枝茂，
廣遍十方，饒益衆趣。(木106)

二論的本論，又各分世間共法、出世不共法二大部分：
《水論》世間法在前、出世法在後；《木論》出世法在前、
世間法在後。二大部分之間，各有承啓一首：

【承啓】：善心世事，皆入於法，
水車引渠，趨向山巔。(水79)
如是木論，指示法途，
略說世規，側耳傾聽。(木36)(註17)

世間共法部分：《水論》75首(6-78)；《木論》63首
(37-99)。前者包括進德修業、官民主僕、交友之道、
待人處世、財富受用、言語實踐等六項，後者除去言
語實踐，只有五項。世間法部分宗教內涵較不明顯，因
篇幅所限，內容從略(註18)，僅就科判及詩文序次說
明如下：

- (一)進德修業(水6-14；木49-63)
- (二)官民主僕(水15-23；木37-48)
- (三)交友之道(水24-30；木64-72)
- (四)待人處世(水31-63；木83-99)
- (五)財富受用(水64-72；木73-82)

(六)言語實踐(水73-78；木缺)

出世不共法部分：《水論》57首(80-136)；《木論》
33首(3-35)。略分皈依三寶、勸修大乘、密乘便捷
、圓滿佛果等四大項，下又各分小項，是本文的論述重
點，爲了便於讀者的整體了解，先將科判及詩文序次說
明如下：

(一)皈依三寶(水80-111；木3-21)

- 1. 略說皈依(水80-83；木3)
- 2. 廣論皈依(水84-111；木4-21)
 - (1)何者皈依：準備條件(水84-93；木4-5)
 - A.濁世先依善知識(水84-88；木4)
 - B.去我慢堪聞思修(水89-92；木5)
 - (2)何因皈依：脫輪迴苦(水93-100；木6-12)
 - A.人身難得(水93-94；木6-7)
 - B.得已易失(水95-98；木8-10)
 - C.業果不爽(水99-100；木11-12)
 - (3)何境皈依：三寶獨真(水101-103；木13-14)
 - A.三寶是真皈依處(水101-102；木13)
 - B.世間神祇靠不住(水103；木14)
 - (4)皈依後之所學：唯戒定慧(水104-111；木15-21)

(二)勸修大乘(水112-127；木22-32)

- 1. 發菩提心(水112-114；木22-24)
- 2. 修六度萬行(水115-121；木25-30)
 - (1)布施(水116；木25)
 - (2)持戒(水117；木26)
 - (3)忍辱(水118；木27)
 - (4)精進(水119；木28)
 - (5)禪定(水120；木29)
 - (6)般若(水121；木30)
- 3. 中觀正見(水122-126；木31)
- 4. 圓熟攝衆(水127；木32)

(三)密乘便捷(水128-136；木33)

(四)圓滿佛果(水缺；木34-35)



三、《水木論》如何闡述佛法

茲將《水木論》中闡述佛法教義的全部90首詩文，照筆者所作科判列出，希望有助於大家的欣賞，從中體會藏族格言詩的宗教內涵。

一、皈依三寶

1. 略說皈依

虔依三寶，心想事成，
 天王降雨，五穀豐登。(水80)
 漂流恒河，宜脫迷津，
 欲淨障垢，導正法途。(水81)
 七水最勝，雨雪河源，
 法欲純正，須秉佛語。(水82)(註19)
 深觀廣行，教誡無誤，
 三道緩流，供神聖水。(水83)(註20)
 依止寶樹，所求雨注，
 依正師友，善資天成。(木3) ☸

——待續——

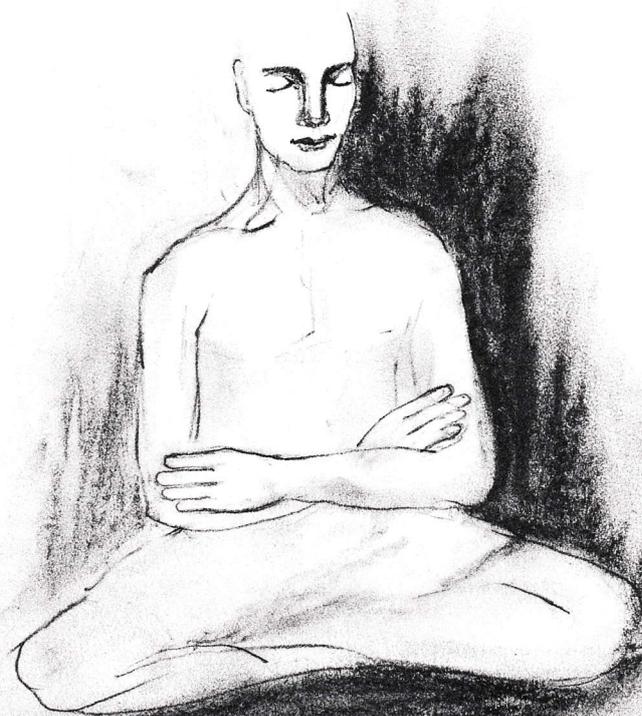
註釋：

- 註1 《藏族文學史》，頁46。
 註2 耿予方《格丹格言、水樹格言》，頁81。
 註3 前書，頁78、82。
 註4 《藏族文學史》，頁456-458。
 註5 前書，頁449。
 註6 蕭金松《西藏格言詩「水木論」喻例試探》，《國際中國邊疆學術會議論文集》頁1117-1195。
 註7 耿予方《格丹格言、水樹格言》，西藏人民出版社，1986。

- 註8 同註6，頁1117。
 註9 寶心，即菩提心，如樹之根，應求其固；二資，指修法者應具備的智慧資糧、福德資糧，以樹之繁枝茂葉，喻其圓滿具足；三身，指佛的法身、受用身、幻化身；以樹果纍纍滿掛，猶如垂穗禮樹般，頂禮佛陀。
 註10 寂指涅槃寂靜之彼岸，應取；有指輪迴痛苦之此岸，應捨。取捨之間，唯智者能辦，猶商主入海，完全仰賴其經驗。尚軌，指學習做上等人的基本道理，比較容易，猶如涉流；悟法性，指學習佛法，了悟解脫的道理，比較困難，猶如浮海。瑜伽師善於取喻物象，用為教誡；猶茂密深林之中，蘊藏無量之樹葉。此四首詩，說明著作的宗旨和目的。
 註11 以草尖露珠各現月影，比喻上述《水論格言》各喻，能詮釋所表達的各種事物之本義。以善護樹果，澤及枝葉的比喻，說明勤修佛法，可兼得世間福報。
 註12 從世間的善俗，到出世的顯密諸法，都可依次用水的比喻加以表詮，是此深廣如海的水論格言寶庫。能以樹木為喻，指導人們求取涅槃之樂，捨棄輪迴之苦的，是此空前的木論格言寶庫，歡迎善巧的人前來享宴。
 註13 此二頌文字略異，實際相同，分別出現在二論結束，應為共同之總結。以天鵝戲於乳海，昂首高歌，激起陣陣漣漪，隨波盪漾；比喻文藝之神妙音天女口宣格言，廣傳於四方。
 註14 指格言的流行猶如寶網，遍及於印度和西藏，本《水木論》格言詩並非杜撰，而是仿效了吉祥薩迦班智達的《薩迦格言》。
 註15 格言詩所詮釋的本義，如鎖如拳；用以詮釋的比喻，如鑰如肘。巧者知道以鑰啟鎖，以肘運拳，藉喻以顯理；愚者反之，常會執喻以害義，應該明察。
 註16 取捨之間，以義為準，不可固執其喻；如人指月，殊勝者月，非指月之手。
 註17 《水論》先論世間法，後論出世法，故曰凡有善心，世事皆入於法，猶如水車導水，能趨向山巔。《木論》因論出世法，後論世間法，故云於指示法途之後，再略說世間規矩，還請側耳傾聽。
 註18 譯文請參考註6，頁1133-1145，1162-1173。
 註19 七種水：即雨水、雪水、河水、泉水、井水、鹹水、木水，依照次第，在前者為上。
 註20 「三道」為恒河之藻名，謂流經天上、人間、地下，故稱。印度神話云：諸天神為報答保護神遍入（毗濕紐）征服非天的恩德，獻恒河水為遍入洗足，故云供神聖水。藏文nam sad，意為常醒，即衆神之異名，因神無凡人之睡眠也，此處專指遍入天。承續前一首，謂雨雪下注匯為恒河，清涼足以供神，喻秉於佛語之聖教，闡衍出實踐深觀廣行的教誡，不誤導賢劫人衆。

般若多羅到香至

菩提達摩入定了。入定，是什麼滋味呢？
菩提達摩身心俱忘，卻靈靈覺覺入定了
如此一連七日，粒米未進，經七日而出，之後，
白髯老僧——廿七祖般若多羅尊，早已翩然而到香至國



春去夏來。

秋盡冬來。

十年的歲月，急急劃過，是一個深夏的天空，雲彩朵朵，一抹霞光，躲在香至國的宮牆之上，靜謐的古堡，傳來沈重的鐘聲：

「噹！噹！噹！」

急促的喇叭聲，嗚咽地仰天長嘯：

「嗚！嗚！嗚！」

皇宮內一片混亂，坊廊上、大院內的侍臣及宮婢們，神情慌亂，匆

——文／伊凡——

圖／周玉卿

匆地走著，互相傳遞香至國王一病沈痾，溘然殞天的惡耗。

王柩已經停放在大殿的龍榻之上。

香至國王是一個開明的良君，崇奉佛乘，道地供養，內正門風，深得臣民愛戴。

香炷乍熱，清磬長伴，佛聲繚繞，供龕上煙霧騰騰，供果在上，一對盤龍紅燭在風中搖曳，火光冷冷，襯出大殿上蕭瑟、陰冷的幻境。

死亡——只帶走你所執著的

香至王后、三位王子、文武大臣、宮廷內侍及僧侶一千人等，有的跪拜王柩，有的引磬唸佛，場面熱淚盈盈，死去的人，已經不會再醒過來了。舉國上下的悲情，究竟是為香至王的屍體而哭？還是為他的精神而哭呢？亦或是為兩者而哭呢？

但是哭聲、哀號聲、佛聲、香氣裊裊，這是人生的無常，人生的極致，人生的不能，人生的陰淒，也是人生的美麗，這就是死亡之慶。

但沒有人懂得慶祝死亡的。唯有三王子，那被換名為菩提達摩的眼睛，沒有溼潤，他悄然的面對靈柩，雙手合十，竟然盤腿靜坐起來了。

難道周遭的哭泣聲，影響不了他



▲般若多羅尊者一手伸出，達摩一手交出，師徒倆心源默契，唯有兩人相知相許

嗎？

如果你——根本不叫香至國王，那麼你為什麼要害怕呢？你會死嗎？那麼死的又是誰呢？

沒有一個人可以去死，而你在執著於誰死了呢？當每一樣東西被很制度化、傳統化、系統化了時，你就被監禁了，自由就被摧毀了，這倒不如說死亡，是一種暫時性的混亂，因為自由需要混亂來調整。

所以菩提達摩三王子，他認識死亡的真相，他知道死亡，只是帶走你所執著的，但卻不能帶走你所擁有的。

菩提達摩極具悟性——

醒悟的人，一旦交出了自我，你會發現太驚訝了，並沒有人在佔有自己，而所有的修行法門，包括所有的經懺儀軌，只是一個設計的單元，每一單元都是要趕走心中的善與惡、佛與魔，屆時，連一念清淨心也無，那才是——

菩提自性
本來清淨
但用此心
直了成佛

所以菩提達摩的悟性，真是一代宗師，他已經了悟即使謙卑與自大的人，同樣地自我。即使你宣稱你是有責任義務的人，往往也是醜陋的，因為當你執著你的承諾責任時

，其實那些暴力的努力，只有顯示出你的顧慮、你的被設限性，但是沒有顯示出你的自發性。

眾生被制約的剪刀，修剪得固定了，而不是一條自然的河流了，然而生命是移動的，是移動的，不一定是哀傷的，此刻，三王子菩提達摩那粗眉下的眼睛，那炯炯有神，那像銅鈴般大的眼睛緊閉。

他那寬闊又高隆的鼻梁，滴著一些圓圓的珠子，好似是汗珠，又似乎是寧靜的淚珠，儘管四周鐘磬悲鳴，哀聲貫耳，但喪事是因世間有人死了而有人哭了，喪事與自性無關，人們如果不是執著著情感不放的話，又如何會悲從心起，而為死人號泣呢？別人死了，而你在哭什麼？也因為你心動了，所以你被自己捆綁住了，所以你輪迴又輪迴，而不能親見本性。

菩提達摩出離三界火宅

達摩入定了。

入定，是什麼滋味呢？

達摩身心俱忘，卻靈靈覺覺入定了。

如此一連七日，粒米未進，經七日而出，之後，白髯老僧——廿七祖般若多羅尊者，早已翻然而至。

般若多羅神姿煥發，聲如響鈴，已知因緣所至，達摩入定，以手托

頂，旋即倒身跪拜：

「弟子願求剃度出家。」

出家既出，尊者一手伸出，達摩一手交出，師徒倆心源默契，唯有兩人親知相許，他們翩然離開，如同一片浮雲，無牽無掛，輕拂袍袖，飄然而去。

佛寺在上，一峯突起，佛殿建築在孤峯之上，環宇天下，大有唯我獨尊之勢，兩側但見石坦，壁立如削，而孤崖之上，卻倒掛著一株蒼松。

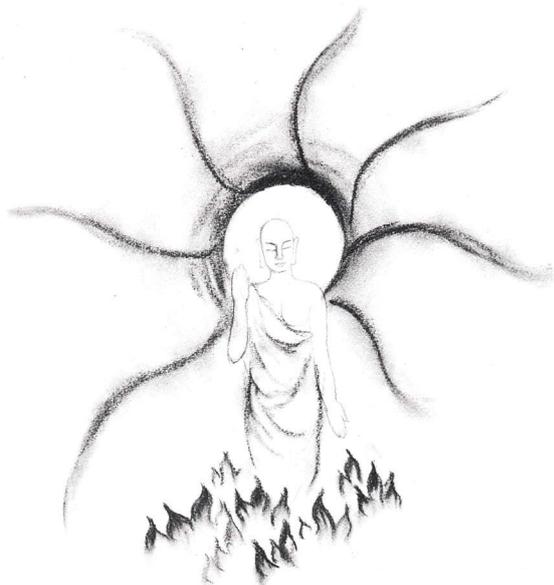
蒼松之下，一片山澗溪谷，汨汨流淌著山泉，用手擦不到，但清澈小溪，小魚小蝦自在徜徉，長年不斷。

殿內正中，是一座石雕的佛陀石像，雕工加上半天然的氣勢，人天合一，混然自成，佛像氣勢逼人，莊嚴發光，彷彿足踏祥雲，人頂在虛空中的模樣，高約人身那般高大，栩栩如生。

剃度的儀式，只有紅燭與香煙陪伴，大殿上的佛陀，正目光炯炯的為達摩加持受戒。

達摩緩步上前，抬起手來，自拿龕上木槌，連敲三磬，斷除一切塵念！斷除一切妄念！斷除一切善念！

頂上，兀地剃下一刀，那長髮蓬鬆的腦袋，微微的挺起，在佛陀的



▲般若多羅尊者付完法，就在座上起立，舒張他在左右手，各放光明廿七遍。

佛眼中，三界如火宅，輪迴如逃難的喪家之犬，但衆生喜歡在相對的環境中玩樂，即使大難臨頭，也還不知如何澈底出離，避免重複，而這剃度的儀相，得戒的是實體，而不是名相出家而已。

達摩得戒相，出離三界火宅之家了。

儀式完畢，達摩請示祖師：

「弟子既已得法，不知當何處作佛事？」

師父道：

「你今日雖然得度，但你只能在南天行化，你不可遠遊，待我滅度後六十七載，你才東去震旦，震旦之地，是你廣度有緣，播種佛法之地。」

「震旦——只可東去震旦？聽說中土震旦有很多大德高僧，但不能南去嗎？」

「先不要，依我看來，南方與你無緣，因為那裡百姓，雖然崇尚佛法，卻不明真佛，你縱然演化，說破了嘴，也仍是白搭，得不到效果，萬萬不可久留！」

祖師說到此處，眉間微蹙，又道：

「我滅後六十餘年，彼國有難，不過自有善人降之，你只要切記，南方勿去，聽我一偈道來——

『路行跨水復逢羊，

獨自棲棲暗渡江。

日下可憐雙象馬，

二株嫩桂久昌昌。』

祖師的偈中，就是達摩將來到了中國傳法的景象，達摩記住了，又問道：

「那以後，更有何事？」

「此後一百五十年，會有小難但聽我再偈道來——

『心中雖吉外頭凶，

川下僧房名不中。

爲遇毒龍生武子，

忽逢小鼠寂無窮。』

祖師又預言以後的情境世界了。

至此，達摩再問：

「再以後又如何呢？」

祖答：「卻後二百二十年，林下見一人，當得道果，且聽我又唱一偈來——

『震旦雖闊無別路，

要假兒孫腳下行。

金雞解御一粒粟，

供養十方羅漢僧。』

師徒之間的對話，都是預言，都是爲度化茫茫衆生的隻字片語，然青燈古佛，磬韻鐘聲，從此，達摩勤服侍祖，恭稟教義，侍奉師父凡四十年，不離左右。

般若多羅來去自如

時間又到了，師父的色身又要移

駕了，死亡之前，爲師的，又要傳法付人了，那是一個太陽西移的春夏之交，師父身穿一襲灰布袈裟，足登麻色僧鞋，步履輕款，師徒倆就站在那孤崖削壁之上，底下淙淙溪聲不斷，師父道：

「昔日如來以正法眼，付大迦葉，如此輾轉廿七代，乃至於我，這四十年來，你已知曉了，現在聽我一偈：

『心地生諸種，

因事復生理。

果滿菩提園，

花開世界起。』

尊者付法完，就在座上起立，舒張他的左右手，各放光明廿七遍。

五色光耀的光明，是祖師示現的神通，隨即又躡身虛空，高七多羅樹，化火自焚。

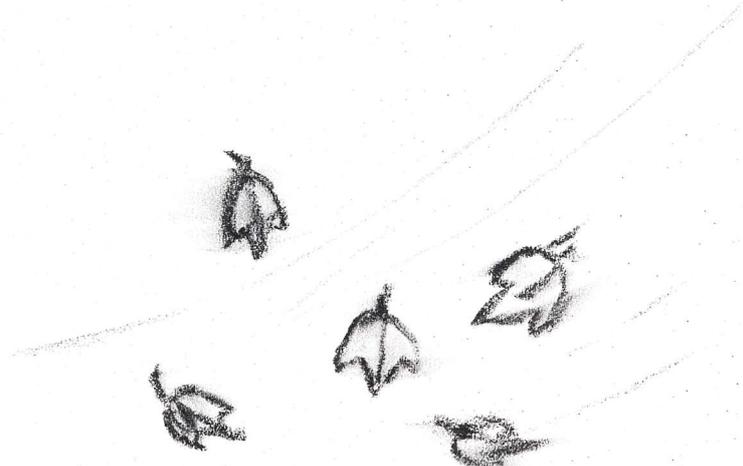
空中舍利如雨。

此刻，即中國朝代宋孝武帝，大明元年丁酉歲。

師父來了，師父又走了，這就是劇場人生嗎？爲什麼花兒，要爲花謝而開放呢？爲什麼黎明，要爲黑夜而發亮呢？

這是自古以來輪迴的不變定律嗎？爲何般若多羅祖師，要到香至國去呢？

多少個不明白的疑惑，多少個不明白的情節，如果没有不明白，衆



▲秋深時，楓葉真是娑婆最美麗的代言人，染紅的楓葉，可以象徵著法身慧命流出的美麗與玲瓏啊！

生又為何要去出家？要去剃度呢？

多情的祖師，用他那智慧之劍，總是千般萬般快刀的——斬去衆生無明的亂麻。然而，佛門弟子，也總有入了空門，卻猶有遺珠之恨的遺憾，也許還有「還君一鉢無情淚，恨不相逢未剃時」的無奈，更何況是未剃心中雜草的入世凡夫呢！

而多情凡夫，也總是難掩凡夫的妄心，處處與六親勾結糾纏，處處義薄雲天，處處路見不平拔刀相助，然那古老的神話傳說裏，山海經還說楓葉，是蚩尤的血化成的？所有的好人包青天，彷彿都與美麗與美名，劃上了等號？

執著障礙我們會見本心

所有的故事，其實是衆生自己演；正如同所有的劇本，都是衆生自己寫的，編織一個好人的劇本時，包青天死後可以到天界安享天年；但是佛陀各祖師，辛勤的為我們解說：你們所有的好、正義與向善，都只是阻礙你們放下執著，會見本心的路障啊！

秋深時，楓葉真是娑婆最美麗的代言人，看那染紅的楓葉，看那引人灑落幾滴相思淚的楓情，也許所有的世間包青天，他們看楓葉，也可能不看楓葉，然楓葉不甘你不看它，但卻是你的法身慧命，所流

出來的美麗與玲瓏啊！

琳瓏的法身本性，如同液態哲學般的巧用，世人盲目趕經拜懺，孔老夫子的某些理論，雖然提供了修行的基石，但並不是究竟了結生死的康莊大道，多少世間好人正義鬥士，春去秋來，鬥完了邪惡，滿足了衆生渴望正的需求，如此一椿春秋，說穿了，也僅僅只是一場輪迴花花草草，今生是世間的自由鬥士，來生還是一名自由鬥士，只是誰也不敢保證這位人權鬥士，千死千生之後，他還要上阿修羅道門？還是在三惡道門？

人們與邪惡搏鬥不稀奇，但人們往往不知我們改過來、改過去，其實只是自己在那邊搬弄是非而已，尤其那跟正義纏鬥綿延的「偉大」人士，更是可憐不已啊！話說東印度王這廂有禮。

轉經不假語言文字

自從祖師般若多羅滅後，菩提達摩大現江湖了。

祖師的江湖，與你的江湖有何不同呢？

東印度國王久仰達摩的名號，祖師隨緣應供。

宴中，又是素菜當前，美味薰人，菜不迷人，舌自迷，是啊！看那桌上佳餚，秀色可餐，不吃白不吃

，吃了不會變白痴，如果吃了變白痴，那要看你有没有本事，來吃了變成「明眼的白痴」？

祖師都是明白人、過來人、明眼人，你要他裝白痴，也可，但有時用，有時不用，全憑自性拿捏，不假做姿做態。

東印度王欲言又止，心中有話，生疑不斷。

達摩直批道：「有話快說！」

「請問大師，這……我看所有的人都在講經說法，說得妙極了，佛陀不是遺下了三藏經典嗎？為何只有您不轉經呢？」

達摩祖師輕輕帶過，微笑道：

「唯有貧道出息，不隨衆緣盲目言說，我是入息而不拘泥於五蘊三界，其實我不說一言一句，但卻常常在轉經典，也有百千萬億卷；怎麼只有人們那一卷、兩卷，在那邊搬弄口舌，轉轉文字是非呢？」

當時，國內有著名的二派宗教師父，一名叫佛大先，另一名叫佛大勝多。

這二位師父，正是達摩的同學——佛陀跋陀的修「小乘禪觀」之著名禪師早先，佛大先這位禪師，倒是拜在廿七祖般若多羅的門下，棄小乘佛法，而趣向大乘禪，具有很深的造詣，可說與達摩在當時，頗為響叮噠的人物，兩人齊名，時稱他們



▲薩婆面色如土，一怔之際又說：「請教大法師，你又認為實相是什麼呢？」

為「甘露二門」。

然而，這位佛大勝多先生，比較崇奉小乘禪法，尤其廣收門徒，而門徒又自立門戶，索性也開起分公司般，各封己解，總共又分支出六宗派。

有相宗、無相宗、定慧宗、戒行宗、無得宗、寂靜宗。這六大門宗，真是各得其名，名目立意極佳，但是一佛乘的所謂學佛修行，一定要一師、一法、一本尊，如另有二別，則是嫌多餘了！所以宗派林立之時，其實義理也會分崩離析，支離的修法，是破綻，令人們眼花瞭亂，究竟何適何從？孰是孰非？莫衷一是！

達摩見到禪林這種別展化源、聚落崢嶸的氣象，非常感慨，他森然道：

「根本是纏繞邪見嘛！」

一個修行者，又為何要愈學愈綁，陷自己於法阱之中，而不能匯歸一道呢？

「待我來好好的駁斥這些異端！」

未達本源，如何了解實相呢？

達摩找上「有相宗」的道場，登門劈頭就問道：

「一切諸法，何謂實相？」

眾中有一位叫薩婆羅的老者，身

材高瘦，不怒自威，見他臉一沈，一副不耐的眼光答道：

「於諸相之中，互不妨礙，是名諸相。」

祖神情肅穆道：「既互不相妨，諸相也是變動不定的，如果這就是諸相的實相的話，那麼你又如何入定呢？」

此老者遲疑約莫三分之一秒，但隨既答道：

「我所說的不定，也不是在說諸相不定，當然更非指不能入定，我所指的諸相，其本身的意義，已經顯明了！」

祖又咄咄逼進：「好吧！依你說諸相不定，稱之為實相，那麼我瞧你今頗為不定，你又當得個什麼定呢？」

薩婆羅楞了半響，額頭上的汗珠表示臉色的惶急，似乎只得隨說隨拆道：

「我剛才說的不定，是指不說諸相時，當然諸相不定，但如果要說諸相時，當然定了！」

達摩袖口一拂，大聲道：

「不對，不對。你所說的不定，若是實相的話，即便你入定了，也不能叫做實相。」

薩婆羅面色如土，一怔之際，身體有點傾斜，旁人好心扶正他，他又理直氣壯反詰道：

「你所說的定與不定，如果都不稱為實相的話，那麼，我就不懂了！請教大法師，你又認為實相是什麼呢？」

達摩合掌一揖，卻嘆道：

「唉！實相既名實相，那麼，它的本體是不變的，如果它的本體可以變來變去的話，就不能稱作實相了，而這實相的表現方式，卻是可以流動的，而不是固定一個模式的，所以你對實相的真義，一直用混淆的方式去支解這個實相，那是因為你們有相宗，仍是在相上文字支解，未達本源，又如何了解實相呢？」

薩婆羅聞言，心中茅塞頓開，暗中佩服，已知此人懸解潛答，深入精髓，一針見血，便五體投地般躬身一拜，以手指虛空問祖道：

「請教大師，世間有相，其實本質是空幻不實的，但像我這樣的人，能得解空義嗎？」

「其實，這你不用多慮，如果你能得解實相，你便會見到世間一切的非相真實義了！到時，你會了達非相，是因為你的心如虛空，不被五蘊六塵的相所妨礙，所以即使眼前的色相塵境，你將不為所動所轉，心如太虛，於相中應用自如，但又不被相所左右，這樣功夫，便是中道實相了。」對辯至此，全場驚



► 達摩祖師為破六宗，一一解套，
六宗全部歸伏，名聲遠播，六十年時空度化
南天衆生，無有疲倦。

動，法喜充滿，大家欽禮信受，而當大家虔誠頂禮之時，祖已飄然匿跡了。

衆生的邏輯思考，常是自我主觀意識

原來，這會兒，祖已來到「無相宗」的道場，也是一開門見山就剖問：

「你們無相宗，執說一切法無相，當如何證明它？」

衆中又有一位波羅提，他接受挑戰，橫眉豎眼的答道：「我明白不起心動念，就叫做無相。」

祖斥道：「可是你既不起心動念的話，你又如何知道這是無相？」

彼道：「哦！我早就明白無相了，我的心是不取不捨的，當然在我明白時，也無當時明白的我啊！」

祖道：「於一切法有或無，你既心不取捨，又說也並不存在當時說明白的那個人，這不很矛盾嗎？真的明白的那個成道者不見了嗎？消失了嗎？可是你明明是存在的，你現在正在回我問題呢！」

彼道：「唉呀！我入佛三昧之中，都尚無所得，何況『無相』，又如何能說明白給你知呢？」

「哦！這就奇了！『相』既然不知，那又由『誰』來喊話說有相或無相呢？好吧！既然你又說尚無所得了，那麼，又那來的『人』，說你已入

三昧定了呢？」

對方又強辯道：「你真囉嗦，我說不證，證無所證，非三昧故，這才是我所說的三昧。」

祖擊破道：「反正既非三昧，你又怎麼安它叫三昧這個名相呢？如果你又不承認自己證得三昧，那又何來證明你没有證得它？」

祖師其實又在跟衆生玩文字遊戲了，其實祖師的腦筋，已經變成自性流露的善巧工具了，而因為衆生尚未臣服一切，心中我執我慢、法執法慢、空執空慢，執抓著不放手，即使學佛學得更多的理上佛學，也仍是用那腦筋的自我主觀，在那邊邏輯來、邏輯去，這是因為凡心未斷，妄念未止，無明未盡，煩惱未除，所以，即便有相、無相——通通都是落一邊的文字解。

然即使你比較知道不是落兩邊的文字解，這也不是你已了解，其所有的重點，在於：不證者，滿街到處說，真證悟者，他不可能到處胡亂說，真正自悟本心者，他會有如閒雲野鶴，四處飄流，隨緣隨轉，自在逍遙，當那真正無事閒人去了！

波羅提聞祖辯析，即悟本心，禮謝於祖，懺悔前罪，祖馬上授記他：

「你根器利，當得證果，不久證

之。不過，此國有魔，可能危害很久——」

言畢，祖師神通起轉，形影忽然不見，原來這一轉瞬間，他人已翩然來到定慧宗所的門口了，他走上前，問大家道：

「你們學的所謂定與慧，有誰回答我，是一是二？」

有一婆蘭陀，接受祖師挑戰，即答道：

「我此刻的定慧，非一非二。」

「既非一二，何名定慧？」

「在定非定，在慧非慧，一即不是一，二也不是二。」

祖道：「你這是什麼歪論？當一不一，當二不二，既非定慧，又幹嘛稱它為定慧？」

「不一不二啊！定慧本知啊！非定非慧，也是非定非慧本知啊！」

祖大斥道：「搞什麼名堂！慧非定故，那你們又是從那裏得來這什麼『慧非定故』？不一不二，不三不四，到底誰定誰慧？」

婆蘭陀臉一沈，神色蒼白，豁然疑心冰釋。

祖師為破六宗，一一解套，又來到戒行宗、無得宗、寂靜宗各道場，六宗衆派，全部歸伏祖師，如此化度南天衆生，達摩的名聲，可說聲名遠播，經過六十年的時空度化，仍不疲倦。☉ (待續)



經 典

S U T R A

智 慧 如 海

大般若波羅蜜多經 (註：經文係新修大正藏版本)

歎眾德品

般若確實是“眾德”的開始

唯有擁有般若，才能感召無量無邊的功德

唯有擁有般若，才能真正開展無量無邊的慈悲

而慈悲，正是感召無量無邊福報的緣由

這點明了般若的值得讚歎以及眾多功能

——文／郭韻玲 ——

歎眾德品說明菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅蜜多，能夠證得無上正等菩提。





時，天帝釋白善現言：

「大德！菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，
是大波羅蜜多，
是無量波羅蜜多，
是無邊波羅蜜多。
諸預流者於此中學，得預流果；
諸一來者於此中學，得一來果。
諸不還者於此中學，得不還果；
諸阿羅漢於此中學，得阿羅漢果；
諸獨覺者於此中學，得獨覺菩提；
諸菩薩摩訶薩於此中學，
能成熟有情、嚴淨佛土，證得無上正等菩提。」

善現告言：「如是！如是！如汝所說。

憍尸迦！菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多，是大波羅蜜多，
是無量波羅蜜多，是無邊波羅蜜多。
憍尸迦！若過去若現在若未來，
諸預流者於此中學，得預流果；
諸一來者於此中學，得一來果；
諸不還者於此中學，得不還果；
諸阿羅漢於此中學，得阿羅漢果；
諸獨覺者於此中學，得獨覺菩提；
諸菩薩摩訶薩於此中學，能成熟有情、嚴淨佛土，
證得無上正等菩提。
憍尸迦！色大故，
菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦大；
受、想、行、識大故，
菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦大。
所以者何？
以色蘊等前、中、後際皆不可得故說為大，
由彼大故，菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦說為大。
憍尸迦！眼處大故，
菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦大；
耳、鼻、舌、身、意處大故，
菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦大。
所以者何？
以眼處等前中後際皆不可得故說為大，
由彼大故，菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦說為大。……」

(P542 III 欄3行～III 欄倒數1行)

此時天帝釋對善現菩薩說：菩薩所行般若，是大、無量、無邊波羅蜜多；諸預流、一來、不還、阿羅漢於此中學得預流、一來、不還、阿羅漢果，諸獨覺得獨覺菩提，菩薩能成熟有情、嚴淨佛土，證得無上正等正覺。善現菩薩告訴天帝釋說：是的，確實如你所說。因為五蘊大，所以菩薩所行般若也大；為什麼呢？五蘊前、中、後際都不可得，所以為大，所以菩薩所行般若也大。因為六處大，所以菩薩所行般若也大；為什麼呢？六處前、中、後際都不可得，所以為大，所以菩薩所行般若也大。……

此段經文，猶如每一品的首段，都點明了該品的主旨，開宗明義即說明了菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅蜜多，所謂的大、無量以及無邊都是讚歎詞，所以本品才叫作「歡眾德品」，足見不只是讚歎，而且是讚歎很多方面，因為般若確實是“眾德”的開始，唯有擁有般若，才能感召無量無邊的功德，唯有擁有般若，才能真正開展無量無邊的慈悲，而慈悲，正是感召無量無邊福報的緣由，故本品的名稱，正是言簡意賅的點明了般若的值得讚歎以及眾多功德。

本品一開始，就由天帝釋由衷的說出對於菩薩所行般若的讚歎，並且說明能夠證得無上正等正覺的殊勝功德。善現菩薩馬上給予肯定，並且予以闡揚，首先詳細說明為什麼讚歎菩薩所行般若為“大”？因為一切了不可得，不論從過去、現在、未來觀察都是如此，所以菩薩所行般若也大。這樣的觀察，是觀察萬事萬物的本質，因為空性即一切的本質，空性即了不可得，空性的特色即大、無量、無邊，所以一切的本質即空，菩薩所行般若的本質即空，所以共通之處即在於本質，一切的一切都在本質的部份得到了統一，經文的所說也才成立；否則從表面來看，五蘊大，所以菩薩所行般若也大，之間似乎沒有什麼必然性的關聯的，甚至是有些荒謬的，但是如果從本質來看，就會發現，理所當然五蘊大，一切大，所以菩薩所行般若大。因為背後經過了一個轉折，即表面談現象，事實上是談本質，只是語言文字有時真的是力有所不逮，故我們真的宜深心讀經，善巧體義，否則有時真的會被表面看似牽強的文詞所轉，而無法探觸到佛法真義了，戒慎！戒慎！



「憍尸迦！色無量故，
 菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無量；
 受、想、行、識無量故，
 菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無量。
 所以者何？
 以色蘊等量不可得故說無量。
 憍尸迦！
 譬如虛空量不可得，色蘊等亦如是量不可得。
 憍尸迦！
 虛空無量故，色蘊等亦無量。
 色蘊等無量故，菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無量。
 憍尸迦！眼處無量故，
 菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無量；
 耳、鼻、舌、身、意處無量故，
 菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無量。
 所以者何？
 以眼處等量不可得故說無量。
 憍尸迦！
 譬如虛空量不可得，眼處等亦如是量不可得。
 憍尸迦！
 虛空無量故，眼處等亦無量。
 眼處等無量故，菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無量。……」

(P544 Ⅲ 欄16行～P545 I 欄1行)

善現菩薩接著對天帝釋說：五蘊無量，所以菩薩所行般若也無量，為什麼呢？因為五蘊量不可得的緣故；猶如虛空的量是了不可得，那麼五蘊也一樣，量了不可得；所以虛空無量、五蘊也無量，所以菩薩所行般若也無量。六處無量，所以菩薩所行般若也無量，為什麼呢？因為六處量不可得的緣故；猶如虛空的量是了不可得，那麼六處也一樣，量了不可得；所以虛空無量，六處也無量，所以菩薩所行般若也無量。……

此段經文，完全承接前段讚歎菩薩所行般若為“大”的結構，只是大代換成無量，前中後際不可得代換成虛空不可得，前面由時間來觀察，此段由空間來觀察，但不論是時間或空間，只要是從萬事萬物的本質來觀察，都會得到同樣的答案——空性了不可得，故即使由虛空的量的角度來看，不論多麼的無量，也不論多麼的有限，事實上本質都是離不開空性的，所以又在看似荒謬的關聯中，所謂一切無量，所以菩薩行般若也無量，在本質的部份仍然得到了統一，故知般若性空、菩薩所行般若性空、一切性空、一切的一切皆性空。



「憍尸迦！色無邊故，
 菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無邊；
 受、想、行、識無邊故，
 菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無邊。
 所以者何？
 以色蘊等，若中若邊皆不可得故說無邊。
 彼無邊故，
 菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦說無邊。
 憍尸迦！
 眼處無邊故，
 菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無邊；
 耳、鼻、舌、身、意處無邊故，
 菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無邊。
 所以者何？
 以眼處等，若中若邊皆不可得故說無邊。
 彼無邊故，菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦說無邊……」

(P547 Ⅱ 倒數1行～Ⅲ 欄10行)

善現菩薩接著對天帝釋說：五蘊無邊，所以菩薩所行般若也無邊，為什麼呢？因為五蘊若中若邊都不可得的緣故。六處無邊，所以菩薩所行般若也無邊，為什麼呢？因為六處若中若邊都不可得。……

此段經文，也是承接前段的結構，只是把大、無量代換成無邊，把前中後際不可得、虛空不可得代換成若中若邊不可得。所以不論從時間、空間、邊界的角度來觀察，都得到了同樣的答案——空性了不可得。故從表面看似毫無關聯可言，所謂五蘊無邊，所以菩薩所行般若無邊，仍然從本質得到了統一，因為空性即了不可得，如果可得即非空性，一切了不可得，一切的一切皆了不可得。



「復次，憍尸迦！
所緣無邊故，
菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無邊。」

時，天帝釋問善現言：
「大德！云何所緣無邊故，
菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無邊。」
善現答言：
「憍尸迦！一切智智所緣無邊故，
菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無邊。」
「復次，憍尸迦！法界所緣無邊故，
菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無邊。」

時，天帝釋問善現言：
「大德！云何法界所緣無邊故，
菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無邊？」
善現答言：
「憍尸迦！法界無邊故，所緣亦無邊；
所緣無邊故，法界亦無邊。
法界所緣無邊故，菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無邊。」
「復次，憍尸迦！
眞如所緣無邊故，菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無邊。」

時，天帝釋問善現言：
「大德！云何眞如所緣無邊故，
菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無邊？」
善現答言：
「憍尸迦！眞如無邊故，所緣亦無邊；
所緣無邊故，眞如亦無邊。
眞如所緣無邊故，菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無邊。」
「復次，憍尸迦！有情無邊故，
菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無邊。」

時，天帝釋問善現言：
「云何有情無邊故，
菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無邊？」
善現答言：
「憍尸迦！於汝意云何？
所言有情，有情者是何法增語？」
天帝釋言：
「大德！所言有情，有情者非法增語，亦非非法增語，
但是假立客名所攝、無事名所攝、無緣名所攝。」
善現復言：
「憍尸迦！於汝意云何？
於此般若波羅蜜多中，爲亦顯示有實有情不？」
天帝釋言：「不也！大德！」

善現告言：

「憍尸迦！於此般若波羅蜜多中，
既不顯示有實有情，故說無邊，以彼中邊不可得故。
憍尸迦！於汝意云何？
若諸如來、應、正等覺經憍伽沙等劫住說諸有情名字，
此中頗有有情有生有滅不？」
天帝釋言：
「不也！大德，何以故？
以諸有情本性淨故，彼從本來無所有故。」
善現告言：
「憍尸迦！由此緣故我作是說：
有情無邊故，菩薩摩訶薩所行般若波羅蜜多亦無邊。」

(P549 III 欄2行~P550 I 欄9行)

善現菩薩對天帝釋說：所緣無邊，所以菩薩所行般若也無邊。天帝釋問：爲什麼呢？善現菩薩回答：佛智所緣無邊，所以菩薩所行般若也無邊。又說：法界所緣無邊，所以菩薩所行般若也無邊。天帝釋問：爲什麼呢？善現菩薩回答：法界無邊，所以所緣也無邊；所緣無邊，所以法界也無邊；法界所緣無邊，所以菩薩所行般若也無邊。又說：眞如所緣無邊，所以菩薩所行般若也無邊。天帝釋問：爲什麼呢？善現菩薩回答：眞如無邊，所以所緣也無邊；所緣無邊，所以眞如也無邊。又說：有情無邊，所以菩薩所行般若也無邊。天帝釋問：爲什麼呢？善現菩薩反問道：請問所謂的有情、有情者是何法增語呢？天帝釋說：所謂的有情、有情非法增語，也非非法增語；只是假名安立而已，客名所攝無事名所攝，無緣名所攝可言。善現菩薩又說道：那麼於此般若中，顯示出有實有情嗎？天帝釋說：沒有。善現菩薩告訴天帝釋說：是的，於此般若中，不曾顯示出有實有情，所以才說無邊，因爲中邊不可得的緣故；那麼請問諸佛歷劫而住，說有情名，其中有情有生滅嗎？天帝釋回答：沒有，因爲諸有情本性清淨，本來無所有的緣故。善現菩薩告訴天帝釋說：是的，因爲這個緣故，所以我才說有情無邊，所以菩薩所行般若也無邊。

此段經文，透過天帝釋與善現菩薩的巧妙對答中，把無邊之義又作了更深入的討論，在這樣智慧的對機中，般若的真義被精彩的闡明，真理被抽絲剝繭，真理越辯越明，在本品的最後一段中，我們由生動的對話中，再一次的被開示般若的真實義——本性清淨，本來無所有。固然經文是以有情爲例，但事實上此即一切的本質，萬事萬物的本來面目。





One of the Four-beauties in Chinese history Secrets of Yang Kuei-fei

Translator:
Chen Shou-chiang



Pai Chu-yi, a poet of Tang Dynasty, depicts in his famous poetry the "Song of Eternal Sorrow" as following.

A born beauty is rare to abandon herself. When the emperor selects her to keep company. She turns the head and smiles a charming smile. Emperor's wives in the Six-palaces appear very dismal in comparison.

The leading role of the poetry is Yang Yu-huan (or Yang Kuei-fei). She is one of the Four-beauties in Chinese history. The eternal song about Yang Kuei-fei and Tang

Hsuan-tsung, the emperor of Tang Dynasty transmits from generation to generation through all ages as following.

In the sky, we will be a pair of love-birds with the wings of one. On the ground, we will be love-trees whose branches join together.

Owing to the power of the song, the "beauty" of Yang Kuei-fei was known everywhere from ancient to modern. How can Yang Kuei-fei keep her beauty and win the heart of Tang Hsuan-tsung? We wonder why!

Lichee is a kind of

wonderful fruit growing in southern part of mainland China. It has a big name knowing as "The Queen of Fruits." According the record in Kai-pao Compendium of Medical Material, lichee has the effectiveness to make you beauty. That is why, Yang Kuei-fei, one of the Four-beauties in Chinese history, loves to eat lichee. It was heard that Tang Hsuan-tsung loves to eat lichee.

The great poet Pai Chu-yi admires lichee as following.

When chewing, it tastes delicious as diet from heaven.

When smelling, it sent out fragrance that does not belong to the world.

Another great poet Su Tung-po admires lichee as following.

In order to eat three hundreds of lichee, I am willing to quit my job. Go to Ling-nan district where lichee grows. Live over there forever.

For eating lichee, Su Tung-po is willing to give up his government position that is rather high and goes to Ling-nan district where is not well cultivated. Besides it's delicious tastes. Lichee is very good for one's cosmetics and grooming.

According recent research, scientists find that lichee contents element such as sugar, protein, citric acid, pectin, vitamins C, phosphorus and iron. Every one hundred gram of lichee contents vitamins C as high as thirty grams. Vitamins-C can make your skin healthy and pretty. It can your face look tender and rosy too. However we should not eat too much. Eating too much lichee will suffers you from too much internal heat. It is possible for you to have a disease called "Lichee ill" if you eat too much lichee. She loves to eat apricot fruit too.

There is a story spread in Tang Dynasty. When Yang Kuei-fei was a little girl, she was not beauty at all. Her face looked dark and had a lot of freckles. Her skin was rough. She was much uglier than her sisters.

However, she enjoyed the sight of flowers and liked to eat fruits. It so happened that there had an apricot tree grown very well at the back yard of her house. The tree blossom flowers every year and bear big-sweet apricot fruit. When the tree blossoming, Yang Yu-huan took some flower and put into water. She used the water to wash her face and hair. When the apricot fruit was ripe, she ate them as her diet. Gradually, freckles disappeared from her face. Her skin became tender and rosy. Yang Yu-huan changed herself inside out. She became a beautiful girl as flower and jade.

According the records from the traditional Chinese medical, apricot fruit has very high nutritive value. It contents quite much protein, calcium, phosphorus and vitamins A. Apricot fruit can moisten the lungs and release asthma. It can produce juice and quench thirst too. The function of the lungs and the condition of the skin have very close relationship. That is why the apricot fruit is good for curing freckles. She uses seed oil of Job's tears to keep her skin in good condition.

Besides lichee and apricot fruit, we heard that Yang Kuei-fei uses the seed oil of Job's tears as skin cream for the purpose of cosmetics and grooming.

The seed of Job's tears contents abundant protein, oil and grease. It has abundant vitamins B family and

minerals as calcium, iron and manganese. The albumen of the seed of Job's tears contents edible fiber that is necessary to modern people.

Edible fiber can help to release constipation and cure skin diseases such as pimples, acne and other small defect. It can use to prevent cancer of the intestine beforehand. In conclusion, the seed of Job's tears is a magic material for cosmetics and grooming. You can use it to get rid of dark spots, freckles and age-marks.

Yang Kuei-fei eats lichee and apricot fruit as internal-use. She externally uses the seed oil of Job's tears. No wonder why in the "Song of Eternal Sorrow" describes the beauty of her skin as the following. Spring's water bath her congealed fat.

Therefore, vegetable foods and the related external use really can make you become an incorruptible beauty of the era!

About the poems:

A born beauty is rare to abandon herself.

When the emperor selects her to keep company,
She turns the head and smiles a charming smile.

Emperor's wives in the Six-palaces appear very dismal in comparison.

In the sky,
we will be a pair of love-birds with the wings of one.

On the ground,
we will be love-trees whose branches join together.

When chewing,
it tastes delicious as diet from heaven.

When smelling,
it sent out fragrance that does not belong to the world.

In order to eat three hundreds of lichee,

I am willing to quit my job.
Go to Ling-nan district where lichee grows.

Live over there forever.

Spring's water bath her congealed fat.

Welcome to

金色蓮花全球資訊網

Golden Lotus Web Navigator

- 簡介
- 金色蓮花佛學月刊
- 金色蓮花出版社
- 金色蓮花表演坊
- 國際學術研討會
- 金色蓮花佛品坊
- 公佈欄
- 課程系列
- 經典講記
- 靜坐問答
- 學佛正知見
- 其它站台

WWW 網址：<http://www.glotus.com.tw/>

如果要和我們連絡可以E-mail至glotus@ms2.hinet.net