

GOLDEN LOTUS  
MAGAZINE

# 金色蓮花

1996.  
November  
佛學月刊

每月1日出刊  
定價NT.110元

胡因夢 talks with 曾昭旭  
理性與感性的對話

林清玄詩吟

生命是  
一場幻影

來一客！  
義大利松果綠麵

走入藏族  
格言詩的謎樣世界



特別  
專題

## 素食上網路

發現素食流行新活力

ISSN 1023-0319



771023 031005

金色蓮花

1993年創刊

本刊名稱出自：

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／全球素食網路站  
創意／周玉卿 設計／王秀珍

金色蓮花

# GOLDEN LOTUS

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 / 李士妤

## 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

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。

社址 / 台北市忠孝東路4段50號3F4F    (太平洋崇光百貨正對面住安大廈)

電話 / (02)778-7433    傳真 / (02)778-1135

郵政帳號 / 17029118 金色蓮花雜誌社

網址 / <http://www.glotus.com.tw/>

排版 / 龍虎電腦排版股份有限公司    製版印刷 / 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)

定價 / 每本 110 元

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

# 目錄

智慧的按圖索驥

## 修行 Dharma

- 76 來自山谷的歌聲  
**接近死亡的狀態**  
文／周玉卿

- 77 知見  
**如何以智慧面對繁重的菩薩事業**  
文／文華智慧

- 78 **清心小語**  
文／琉璃月



## 文化藝術 Culture and Arts

- 6 **告示板**  
～新單元報導  
文／編輯部

- 7 繪畫  
**佛教莊嚴大圓滿工筆畫展**  
文／陳子軒

- 10 佛學夜談  
**胡因夢 talks with 曾昭旭**  
文／採訪組

- 36 生活散文  
**真理像枝空竹**  
文／王靜蓉



- 82 大海一瓢飲  
**一心澄然**  
文・圖／眾耘

## 特別專題～素食上網路 Special Report

- 44 第一站  
**台灣素食登陸網路**  
文／周育正

- 48 第二站  
**全球素食網路指南**  
編譯／陳子帆

- 50 第三站  
**吃遍天下～素食者的全球旅遊索引**  
編譯／孔繁嘉

- 66 第七站  
**素食者常被問到的問題**  
編譯／如空法師



## 生活 Life

- 30 食譜  
**來一客世界美味素食!!**  
～義大利松果綠麵  
廚藝演出／廖美真

- 75 素食美容秘方  
**蘋果**  
文／水噹噹

80 觀想

### 純粹的慈悲

文／菩提居士



99 靜坐

### 清心靜坐第70問〈問答式〉

文／鄭鴻祺

100 經典

### 大般若經攝受品(一)

文／郭韻玲



16 劇本

### 廣欽傳

編劇／金色蓮花

20 清玄禪詩

### 生命是一場幻影

詩／林清玄

24 佛藝DIY

### 軟陶蓮花自己動手做

製作者／吳敏卿

87 紅塵心蓮

### 一條不悔之路

文／陳世昌

88 小說

### 菩提達摩現江湖

文／伊凡



106 漢英對照

### 優美散文解讀心經

文／郭韻玲 譯／陳守強

55 第四站

### 二十五國語言同時說： 「我吃素！」

編譯／惜福

58 第五站

### 數字會說話～真相1989

編譯／陳慶能、穆少萍、張栽、黃毓龍、李念中

63 第六站

### 素食，好或不好

編譯／黃昆樹

68 第八站

### 素食正流行全世界!!

編譯／清涼

70 第九站

### 謹向肉食者推薦素食～

(一)參考印度教的觀點

(二)如何說服肉食者

(三)PCRM的素食主張

文／編譯組

108 World Window (Vegetarian diets)

世界之窗(素食的飲食)

### 台灣素食登陸網路

### Taiwan Vegetarian is now on internet

文／周育正 譯／石連柱

## 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 天寶素食中心          | 39 城市國際電影有限公司  |
| 22 古殿佛具銅藝公司       | 40 佑揚佛藝造型雕塑    |
| 23 滿天星製香環工廠       | 41 象記香業開發有限公司  |
| 28 巨京寶石有限公司       | 46 華嚴軒佛教精品     |
| 29 八國宗教文物開發股份有限公司 | 111 國綸藝術企業有限公司 |
| 34 繽紛燈飾工業有限公司     | 111 普賢佛教文物總匯   |
| 35 東徽佛教文物開發中心     | 112 大千出版社      |



## 告示板

網路是一個分享豐富的循環  
素食是一個分享愛的交流  
素食上網路是這一期的主題  
而愛與豐富就是這個主題的另一種風貌  
愛的本質只有一個  
豐富卻有無窮的可能  
我們每一期都樂此不疲的做新的構想

本期為讀者實現了有：

1. 「快樂格言書籤」：禮雖輕，卻有買不到的份量。
2. 「佛學夜談」：敬請傾聽胡因夢與曾昭旭在溫馨美麗的“古典玫瑰園”做一席智慧沁心的交談。
3. 「來一客！世界美味素食」：本期介紹濃郁風情的「義大利松果綠麵」  
有老饕的品嚐鑑定背書  
你不會後悔。
4. 「素食美容秘方」：愛美的天性是擋不住的感覺  
上期專題，引起共鳴，從這期開始  
要你美上加美
5. 「漢英對照～優美散文解讀心經」：做一個世界的佛教徒，除了清淨的心  
多一個英文工具的掌握，善巧加分喔！
6. 「佛藝DIY」：有充份證據顯示：常自己動手實踐  
可平衡內在的心理，佛藝DIY，有匆忙中停頓的智慧  
還要教你巧手連心的樂趣。
7. 漫畫一下！輕鬆一下，  
輕鬆是佛法釋放潛力的生活秘方。

禮多人不怪！我們努力創新，讀者死忠支持，  
訂閱的贈獎活動，11月再添新口味，  
希望你不要再錯過了！！



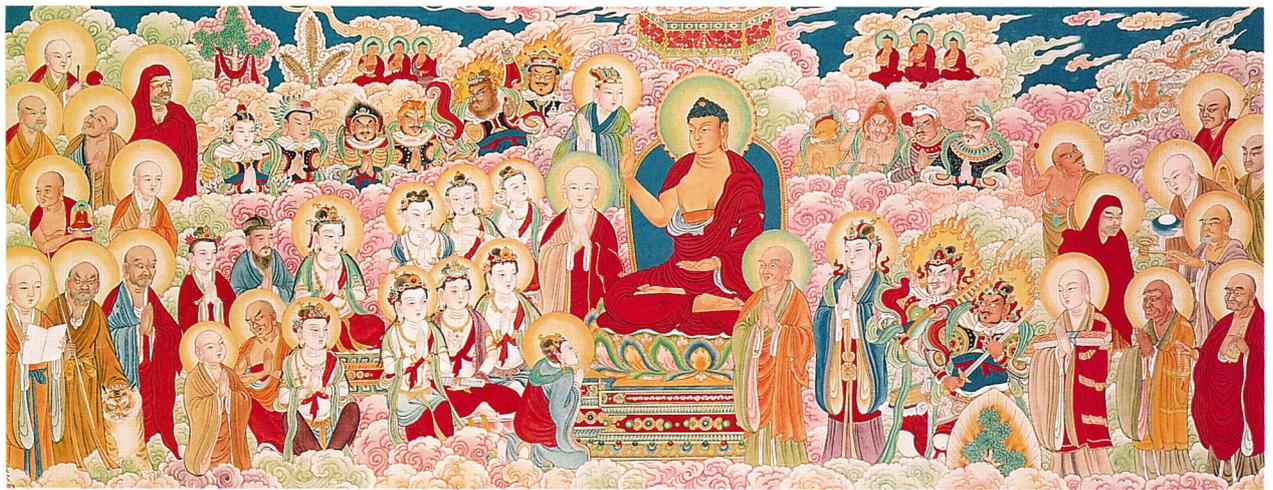


圖／觀世音菩薩 程宗元敬繪

藝術品之美往往是有心人士所愛不釋手及嘆為觀止的，究其原因，來自於人們都樂於欣賞美麗的事物；偉大的釋迦牟尼佛自從在人間示現成佛的二千多年來，他所流傳下來最寶貴的開示也成為人們努力奉行的對象，究其原因，來自於人們都有一顆愛美的心，而當這內在最美的心遇上了外在最美的東西時，人間再沒有任何事比這更愉悅更歡喜的了。在佛陀誕生後二五四〇年的今天，我們很幸運地遭逢了二千多年來最殊勝最華麗的佛教藝術系列展覽，這項展出是由虔誠的佛弟子陳玉山先生親赴大陸，歷經數個寒暑，遍訪大陸各大擅長工筆畫名家，並親自尋找及製作技藝幾已失傳的泥金紙及菩提葉，讓畫家們畫出曠世的佛教藝術代表作，除了有傳統佛教畫像之外，另有以金抄手繪製作的佛經十餘部，陳先生表示他這樣做的目的是希望為佛教留下代代相傳的珍貴藝術結晶，並透過展覽將這些作品流傳出去，讓現代及後代之人可以欣賞。陳先生為保存佛教藝術，數年來不遺餘力，費盡心思而終祇於成的艱辛歷程實在為人讚歎，修行人亦當有如是之衝勁與勇氣，為了佛法之傳揚及己身之解脫而努力不懈。面對時

代的洪流、生命的險境，仍有堅強的鬥志支撐著，擔負起如來家業，完成這偉大的生命工程。

據陳玉山先生的描述，當初的信念是佛教的東西這麼美，再不把它保存下來，可能就要失傳了，陳先生說：大陸由於是無神論的主張，因此懂佛教內涵的人就不多，而會畫工筆畫的人也不很多，再要找擅長佛教工筆畫的人就少之又少了；而在台灣，雖然佛教很興盛，但能把工筆畫畫得好的屈指可數。因此，陳先生便根據他對佛教及工筆畫的了解，開始和大陸有了交流，在三、四年間，遍尋了四百多位畫家，經過精挑細選，決定了十二位畫師來參加展出。陳先生表示，光找這些畫家就花了好多工夫，但他不斷的找，說也奇怪，經過因緣的巧妙安排，很多事便自然的水到渠成。有很多事情，我們只須在意的是我們能努力的部份就好，至於最後的結果，往往非我們所能控制，是因緣果報的問題，是功德福報的問題，所以只要時時存著一顆善良的心，存著幫忙



圖／靈鷲山說法圖 王定理敬繪

別人的善意，運用佛法的悲與智，必然會得到理想的結果，生命是永無止盡的延續，只有學習到無所得的智慧，才能體會生命的永恆，這些美麗的佛畫終有一天會毀壞，但它所綻放美麗的光輝和神聖的氣質卻永遠長留在人間，這是每一個心中的投射出的美感，也是生命永恆的價值，更是功德福報的展現。

在這次展出中，非常特殊且費盡心血的特色是泥金畫及菩提葉畫的製作，泥金畫始於何時已不可考，但泥金紙的製作非常繁複，且需要高度的技巧，用純金飾在白紙上，因而非常名貴，由於陳先生的努力，使我們能一窺這幾近失傳的泥金畫，也使這項中國文化的技術能流傳下來。在這功利又現實的社會裡，吃力不討好的文化傳承工作，只有極少數人在默默耕耘，因而一些民間的古老技藝已經失傳了，在這科學昌明的時代裡，什麼是生存的保障及生命的延續，恐怕是人們必須重新思考的問題了。菩提葉畫顧名思義就是在菩提葉上作畫，但其難度非常高，陳先生常說有很多事說起來很容易，但做起來才知道它的困難度，首先葉子要用書去壓，壓折了就不行，其次再用水泡，使葉肉爛掉，再小心翼翼地將葉肉去掉，這之間只要稍用力不均勻，葉脈就會斷掉，

就前功盡棄了，故其製作過程需要很大的耐心和毅力，然後將金碧輝煌的色彩在菩提葉上描繪出來，筆畫精細有勁，再加上色彩鮮豔，實在非常好看，真是難得一見的藝術作品。藝術帶給人的美感往往令人流連忘返，這對藝術的喜好，正是人愛美本性流露，其實，有愛就有美，有美才有愛，這兩者是相輔相成的，為了這愛和美，人們可以犧牲一切來成就它，這樣的情操是可敬可佩的，但佛法圓滿偉大的地方是有無所得的大智慧，不執著一切，連藝術也不可執著，才能成就及圓滿菩薩道業。

11月11日快到了，我們期待這一天的到來，從11月份起到明年3月，我們都有機會能欣賞到這樣華麗細緻的工筆畫佛像展，希望由這樣的展出，能帶動身處物質文明的人們，進一步追求心靈真、善、美的境界，也希望藉此將佛教藝術帶入高峯，讓人們能逐漸認識佛教之美，進而體認佛法之美。生命是可貴的，也是有限的，看著菩提葉上的佛菩薩，好美的作品，但最美的部分還是那份感動及對世間的真摯情感，在此先預祝此次展出成功，祈求佛菩薩常加持佛子，讓佛法之光永存人間。



圖／白馬馱經 祁寶隆敬繪



胡因夢：「透過改善別人來改善自己的心態，是一種逃避！」



曾昭旭：「最平常的生活考驗是最嚴厲的；不能逃避！」

佛學夜談 Nightly talk

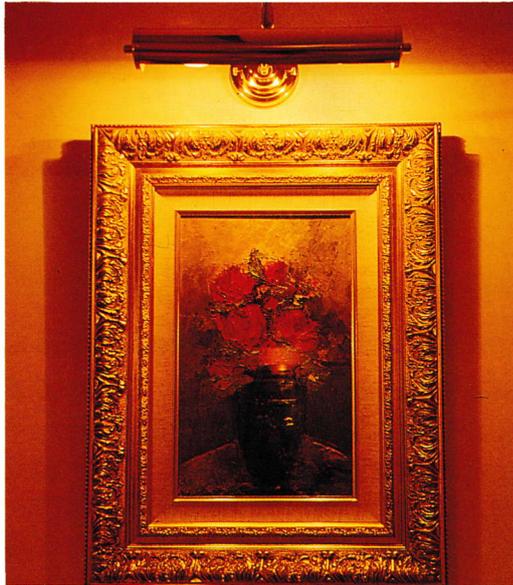
# 胡因夢 talks with 曾昭旭

華燈初上，夜色正柔 與知心好友到茶藝館或咖啡店  
聊一聊近況或佛學 已成為現代佛子的一些生活雅趣  
為回應這樣的心靈美景

本刊特別企劃了“佛學夜談”這個單元  
逐期邀約名人夜談順便介紹聊天的好去處

其中妙語如珠 或心靈相契的片段  
也許有你的心影 若隱 若現吧！

— 文 / 採訪組 —



天色漸暗，在忠孝東路巷弄裏的「古典玫瑰園」  
有高雅瀟灑的清香  
胡因夢與曾昭旭在輕快悠揚的音樂聲中  
一起輕啜芬芳甜美的玫瑰花茶  
與您一塊共享生活智慧的幽香

夜談日期：1996年10月13日 Sunday PM 7:00

夜談地點：古典玫瑰園 Rose House

知心特色：玫瑰園如夢似幻的憧憬

奏鳴的樂音

氤氳的花香，都在為每個蒞臨的人

做細心體貼的服務

推薦飲料：冷飲：玫瑰園冰水果茶

熱飲：芙蓉花茶、粉色薔薇、羅亞奶茶

推薦點心：水果鬆餅



OPEN TIME：AM12:00 ~ PM11:00

地點：台北敦南店、台北市忠孝東路四段205巷25號

電話：(02)7720325

(編按：為了方便讀者得到資訊，免去查詢之麻煩，故登出古典玫瑰園之資料，特此說明)

胡：這個我們自己在家也喝  
(指玫瑰花)。玫瑰花  
放得滿滿的。

會：這強調清淡，對妳很好。

記：曾老師最近還很多演講喔！

會：是呀！很穩定，也不會太多。

胡：曾老師在台灣這麼多老師中——不是指學校的老師，而是指人格精神的導師——是很成熟，很均衡的，沒有忽略了自己的時間。我以前就是講了很多很多，完全忽略到自己的身體，或現實生活裡應該照顧到的一些細節的問題。想要透過改善別人來改善自己，這樣的一種心態，事實上還是一種逃避。真的還是要去面對一些問題，落實下來以後，才發現很多人為什麼要去逃，因為現實生活真的很難去把它處理得很有樂趣，許多人沒有辦法面對乏味。可能真的去面對生命的乏味和寂寞後，才能嘗到什麼是空的滋味。

會：換句話說，最平常的生活考驗是最嚴厲的，你不能逃避。如果說修行的生活有二種，一是出家修行，一是在家修行。說的更嚴重點，一個在煉獄修行，一個就是到一個特定的優美場所去修行，它的好處就是，你把煩人的問題簡化了。可是同樣都是有善有惡，都還有很多問題。

胡：不只是還有很多問題，因為修行的真諦是要去深入這個世間，在互動關係之中真正去認清楚世間的真相。

會：很多人為的世俗都是多餘的，如很多的理論，結果人往往加上一個更微妙的假想，讓人以為找到了西方的國度，結果更加遮蓋了生活中真正實在的國度。

胡：從曾老師的談話中，就可隱隱知道他的婚姻關係，他的兩性關係，處理得很不錯。在這種微細的互動裡，必須要不斷的放下我執。可是在一個刻意的修行環境裡，可能不是放下我執，可能是增長我執。一直不停的打坐、修四禪八定，可能是一種自我的膨脹，因為你一直不斷的要進階，想要進入更高的狀態。可是在生活裡面的歷練，一定逼著你要把自我放下，否則的話就是處理不好。

會：換句話說，刻意修行方式可能是用更隱微的我執來取代或掩蓋比較粗的我執。這看起來好像沒有我執，事實上是更微細。

### 承認自己的問題、回到自己

胡：沒有落實到生活上，很可能就變成他力的宗教



信仰。完全沒有在自己的習性當中下功夫，而在追求更多的東西，其實完全是世俗的行為。當你把所有的活動減低到最少的狀態，又沒有進入所謂的四禪八定，這時人生所有的孤獨、寂寞、乏味都會呈現，我們是那麼不願意去安住，因為那很辛苦，非常的辛苦。

會：胡因夢是不斷的在放下中去體會，我是一開始就直接投入生活中。這當然是各人際遇的不同。胡因夢因為在演藝圈，因此怎樣由一步步的放下去轉移，這過程中也就可以去欣賞。像我一開始投入生活中時很煩瑣，過程不是那麼鮮明。我想這也是兩種形態，胡因夢要不要來談一談這個。

胡：很有意思。以前的生活，真的就是在在一條共業之流中，包括在乎別人對你的判斷，在乎美貌、在乎生活的享受，在乎處在社會上某一種被認定的地位等等……，所以你的生命是被周遭所掌握的。可是內心裡有一種聲音告訴自己說，這是不自由的，有那麼多的限制，然後就要反叛它。你也很清楚，當你要反叛它的時候，事實上你也還沒出來，因為你還把它當作一個對立的敵人。可是那個反叛還是很重要的，如果你連那個反叛都沒有的話，就出不來了。

會：反叛是覺悟的開始。

胡：由那個反叛就會轉換成另一種執著：我要來告訴你們，你們現在這樣的狀態是錯的。就是法執的那種東西會出來。法執其實滿暴力的，仔細回想，其實與世間的暴力是沒有兩樣的。

會：對，因為我看到真理，真理是絕對正確的。

胡：對，裡面是激烈的，想要立刻有些改造。可是



從這個東西裡就消耗很多的精力。然後就發現怎麼變成一個純理論派的人了？（哈哈……）講的是身心靈的健康，怎麼自己的身心靈沒有照顧到呢？我的身體搞到後來非常的疲憊，因為身體疲憊所以能量不夠、氣不夠，所散發的愛一定不夠。那個愛是從你的整個身心的健康出發的。所以會發現，我要提醒別人的是慈悲、愛與智慧，可是這些東西在我身上沒有真



正的開花結果。然後才開始慢慢肯去承認自己的問題，回到自己，不再向外追求，回到自己的身心。然後就懷孕。

懷孕是把親子關係重新翻版在自己的身上，你會看到你以前不能體諒你母親的那些東西，在你自己的親子關係中，可以體會她怎麼那麼有耐性，對某些事為什麼無法有正面的教導，為什麼有那麼多的責難、否定……。慢慢會體會到，當一個人不是處在非常健康的狀態時，有很多的狀況是無法控制的，一定會有一些不是很適當的反應。

在這中間，我懷孕的期間，血液被污染的很嚴重。因為老是覺得營養不夠，所以就拼命的吃，吃的非常多。因為我以前是吃素的，可是我在懷孕的時候，吃了非常多的海鮮跟牛肉，我攝取這些東西覺得對我的小孩可能會好一些。結果這些東西我的腸胃完全沒有辦法吸收，所以產後就變成皮膚上的毒。你（指曾）剛剛說的那個美麗完全不見了。事實上整個臉完全快要毀容了。現在已經快要恢復了，可是這一年半的時間，毒素全部都排在皮膚上面，整個都是皮膚上的一些問題。有一段時間看起來真的好好像夜半歌聲裡的……，很恐怖。可是這裡面你就可以看到對於表相的執著，皮膚過了幾



天比較好，又變壞了，這其中的無常性，你沒有辦法去固執它，因為它一直在變，慢慢的你對表象的東西就會鬆。也可以看到過去修道的有一段時間，非常的執著於一些氣氛，可能是外在的，可能是自己散發的氣氛，慢慢的全部把它打掉。這打掉過程真的很有意思，整個過程

如剛才曾老師所說，就是在放、在放、在放……很奇妙。

會：有點異曲同工了。我原來一開始就接受了所謂儒家，這種道德倫理、人文理想。大學時，讀了梁漱溟的「東西文化繼起哲學」，達到一個高峯。因為那本書把我以前所接觸的儒家思想整個串起來了，很有系統，很清楚，也很興奮，覺得自己見道了。結果這個見道就帶來一種我慢，一直有一種苦口婆心要告訴別人「這個才是對的」。可是發現別人都望望然而去，「這些世人都不可教」。如果順著下去，就會有一種道德上的暴力出來，甚至到了「世人都可殺」。

在那個時候是我的一個關鍵期，我的一個朋友寫信來跟我絕交。那時，我大概25歲，唸研究所一年級，絕交的原因是他覺得我的眼睛充滿批判，他就受不了。他說，孟子說「殺人以梃」，與「殺人以正」沒有什麼不同。「殺人以道義」與「殺人以刃」也沒什麼不同。那時是我的關鍵，我的反應如何，如果還有我慢、我執，一定會覺得這個人有問題，那時我已經感受到本身人際關係的緊張：狗咬呂洞賓，別人都都不識我的好人心。我突然想到我的苦口婆心，別人都不要聽，問題不一定都是出在別人身上，我忽然感覺到這可能是自己的問題，我向來信奉的那套價值觀出了問題了。我自以為對別人是善意，對別人付出是基於愛，為什麼結果是那麼不好呢？

胡：其實是很不容易放下價值觀，跟法上的執著，真的很不容易……

會：所以那時我不敢再批判，再決定什麼是對，什麼是不對。等於說把我辛苦構成的殿堂毅然的就拆掉了。那時我就體驗到回到一個無是無



非的素樸狀態，另一方面也是人格的解體。人格解體後，能否重新建立是不可知的。所以有時人修道或學哲學，一個關鍵時期很可能是可有可無，很可能會大悟，自我完全的放掉。那時我很慶幸我没有發瘋，因為我對自己有一個基本的信心，就是不急，整個價值系統拆散就

拆散。因為不急，倒有一個很奇妙的經驗就會出現，忽然發現我看到的的世界跟以前看到的不一樣。原來是戴著有色眼鏡的，我看到的世界是經過過濾的，不自覺被從小灌輸的那套價值觀、人生觀過濾了。現在把這個拆掉後，看到了宇宙人間的本來面目。那很難描繪，就感覺到世界是活的，不是個靜態，陽光都會跳躍，每個人的臉都非常的美好。那時才懂得什麼叫滿街都是聖人，都是佛。在這種的感受中，晃盪了一個月，才慢慢的把自己長久的壓抑，那種苦調養過來。

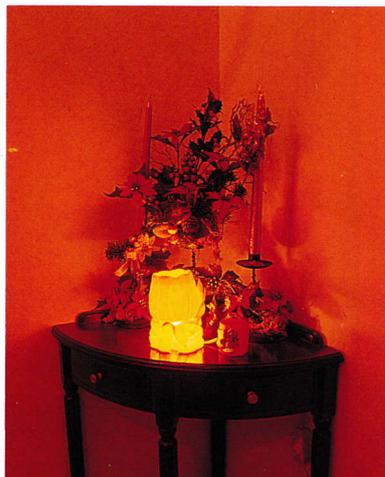
然後感覺到有一些思想慢慢重新再凝聚起來，再去判斷好壞，就不再是用呆板的框框，而是根本的美好與善良，我是在這樣的情形中，遇到我內人。所以就感覺好像是在沙灘裡頭忽然撿到一顆珍珠，特別珍惜。慢慢的才重新搭建我的價值系統，還是以儒家為主。和以前不同是，這價值觀是開放性的，以前是封閉性的。現在永遠對人間、對生命是留有一個餘地。

### 平常化回到真心

胡：把所有的價值觀放下，心才會安靜，心安靜，五官才能敏銳，對於陽光、對於花、對於人能有一個直觀的感受。這種狀態裡才會有很多的法喜、很多的正念。根據我的經驗，在這樣的一個狀態中，才更有能力去看到人們的問題在那裡，不是粉飾太平的美。

會：對，不是價值批判，不是批判好壞對錯那麼嚴重的，最重要的直觀是判斷真假，「真假」是很溫暖的，「是非」是嚴重的。

胡：是非裡面沒有諒解，在看到真相裡面有一份諒解。





會：所以在同情、悲憫上建立的價值觀，才是人性的價值觀。不是那種很硬、很冷，對別人都是批判的，所以等於說我是從一個比較僵硬式的儒家價值觀，放下、退回到生命的基本。重建這個價值觀時，比較溫暖、比較開放、比較有彈性。

順著這個來講，我後來對佛經、佛學的體會，不是一個很典型的佛教徒。是比較從世間、入世的角度來看。我都喜歡把它人文化，人文化不是世俗化，比較注重的是佛家的出世間法，可以在在家的世間法結合，世間即出世間。我把它稱作人文化，人文化就是現平凡相。所以我覺得佛教到中國來，就一直不斷的與儒家相結合，後來到禪宗，發展出「平常心是道」、「即心是佛」。我也很喜歡天台宗的「一念三千」，一個心念就是前世，一個心念就是來世，心境的轉換，使人一直在輪迴中。人文化的解釋，對於非佛教徒比較容易接受。我對佛教的義理，透過人文化，覺得心裡比較能掌握它。

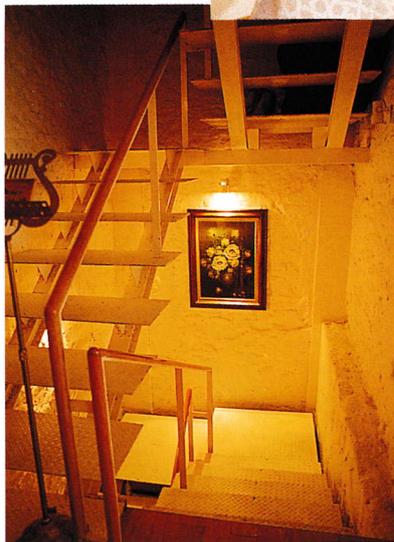
胡：我的經驗中，和曾老師很接近，我稱之為二十世紀中融合科學與心理學的語言，用這個語言來詮釋舊有的經典。事實上，它都是深度心理學，都不出心理的範圍之外如所謂的「平常心」，就是在事實的真相之外沒有添加任何的東西，沒有添加一個相反的標準，就是一個平常的狀態。其實這點在我們生活裡是很難辦到的，因為我們幾乎都有被集體意識影響的一個標準，自我的要求，甚至罪惡感等，各種的價值判斷，所以我們根本不平常。穿透許多矛盾，心裡面自自然然出現的狀態就有自由。在生活裡面所出現的空，大部份是用意志力製造，像持個咒、唸個佛呀……

會：很多人以為打坐入定見到大光明，是一個了不

得的情景，其實凡是我們能看到的光明或陰暗，只是一個境界的象徵，不是境界的本身，只是一個現象。真正的境界是通過自己的修行，能夠改變我們存在的狀況。能夠改變，表示能夠成為生活裡所有事情的主人，重要的是能夠改變，而不是能夠達到那裡。

胡：不是刻意的造作。在世間生活，就是平平凡凡，沒有任何的造作。

會：人文化就是平常化，回到真心，不要被很多的外相所迷惑。剛開始讀禪宗公案時，我就很不信邪，為什麼我讀不懂。後來才發現讀公案時，要很輕鬆，因為公案是在一個情境裡面，有某種契機，一個電光石火就通了，有其幽默心境的感應，所以能夠與生命情境相應就看得懂



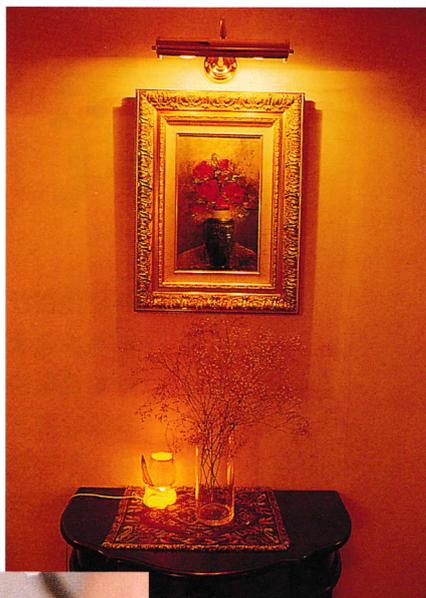
，這使得我以後在某種我執上比較放得下，因為沒有人有必要會所有的東西，不會是很正常的。讀書的意義就是你讀到某種程度可以不用讀，意思是說不讀不是那麼嚴重，而是可以隨緣的讀，我讀得輕鬆自在，不是為了一種壓力，也不是為了不要輸給人。

### 解決現代人的煩惱

胡：我想要談一談生活中，最基本的飲食，有時到SOGO的地下食品街，看到很多人在那裡吃

喝。其實粗糙的食物對我們腸子比較好，可是現在顛倒到所有的東西都變精緻化了，只是爲了口腹之欲的味道，而不是爲了天然的營養。從中可以發現，從最基本吃的狀況，都呈現一種顛倒的現象，何況其他事。

會：因爲飲食過多或不當會引起“宿便”，在思想上也會有很多的“宿便”。就是說，曾經有用，但現在已經過時沒有用的，就是“宿便”。因此，就要隨緣，隨時放下。



就拿養兒子來說，有個總的原理：順著他的毛去梳。放下自己的成見，順著兒子的毛去養，但兒子的毛也是千變萬化，所以當父母很辛苦，不要年紀太大。而生命的成長是很細密的，關懷生命時，一定要很細密，要微調。接受他成長的訊息，立刻回應。允許他表達，生命會有對話，就一步步順應他的感覺，若不能即時放下自己的成見，就會造成對生命的傷害。

會：近三年來，我歷經了父親的過世，不過我處理得比較自然，因父親已92歲。禮儀上也以自然、誠實爲主。其實死是生命的一個旅程，甚至到死後，也依然是一個生命的延續。喪禮中有一些音樂與禮節，我也體會到它代表生者的感情，甚至幫助生者舒發他的感情。前兩年內人

發現了卵巢癌，算是早期發現，陪著她入院、檢查、開刀，夫妻倆心相契，很少有悲傷，越來越沒有什麼焦慮，甚至在病房裡，有一陣子有度蜜月的感覺，共同面對生死的問題。用一個開朗、自在、喜悅的心去面對重病，病也是生命的層次。

胡：爲什麼我們只接受讓我們喜樂的現象，而不敢面對負面的現象？

會：當我們是正的時候，什麼遭遇都是好的，都可以是有意義的。這是近三年來兩次的體會。我想所謂的

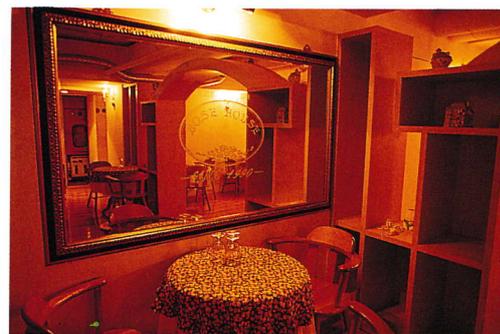
修行就是面對生命，而生命的本質就是無常，不確定性。它可以是苦的來源，一方面又是浪漫、新鮮、活潑的。

胡：在兩性關係中，無常性是最容易體會的。一般會期望好的關係不變，但若開放的看，有時高有時低，有時有，有時沒有是正常的。

會：生命的第二原理是恆定性，不是指形態的固守不變，而是正視生命的流動。

胡：要做到此，必須不斷的放下。在我生產之後最大的收穫是，發現我的兩性關係中的占有、嫉妒這些問題已經逐漸放下。放下之後，開闊太多。

會：現在台灣的佛教，比較注重人間化。而人間化或世俗化就看如何去作。不可避免的有企業化的組織，也有所謂的商業行銷。除了形式上的現代化之外，內在心理上也需要現代化，因爲需要解決現代人的煩惱。



從自己的成長經驗，談到面對的方式，到現代人的飲食問題等，在華燈隨著夜色漸濃而越加明亮的時刻，二位的溫馨夜談，帶給現代人不少的領受。

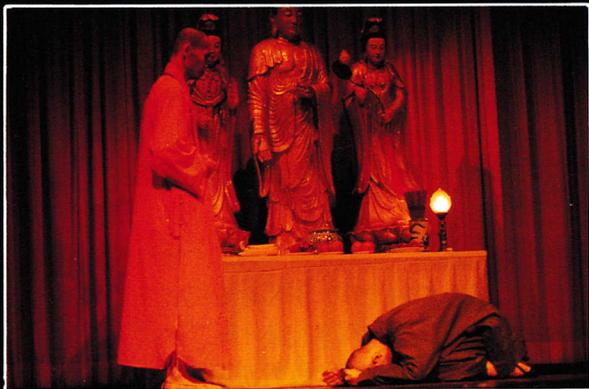
# 廣欽傳

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  
 自八十五年十月號開始  
 本刊持續連載「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

## 第六場：上山拜別



〈續上期〉

景：福州承天禪寺 人：廣欽、轉塵

OS：廣欽自覺需要更精進的修行，於是決定到山中獨自苦修，以期自度有更高的成就。

廣欽背著包袱先入場，轉老亦隨之入場。

廣欽行至舞臺中停下，轉身，放下包袱，向轉老跪拜。

轉老點頭：「好」。

轉老（扶起了廣欽，說道）：「這次到山上修行要好好的修啊！」

廣欽（點頭稱是，拿起包袱背好之後，轉老拍拍廣欽肩膀說道）：「好自為之吧！」

廣欽即轉身離去。轉老目送廣欽離去，亦轉身退場。

## 第七場：山中苦修（一）



景：清涼山 人：廣欽

廣欽背著包袱上山，走向山洞，探頭看看，點點頭。

廣欽把包袱放下，取乾草入洞。

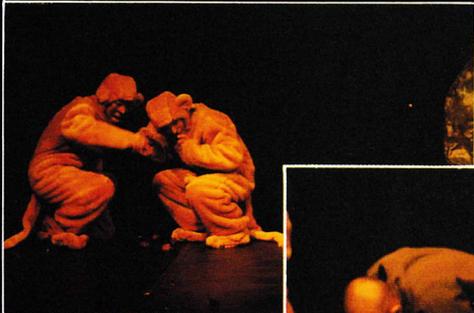
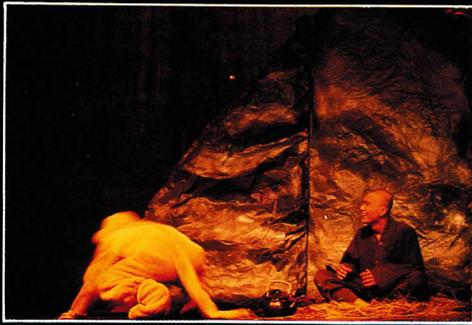
廣欽鋪好乾草，坐其上，開始靜坐。

燈光由日轉夜。

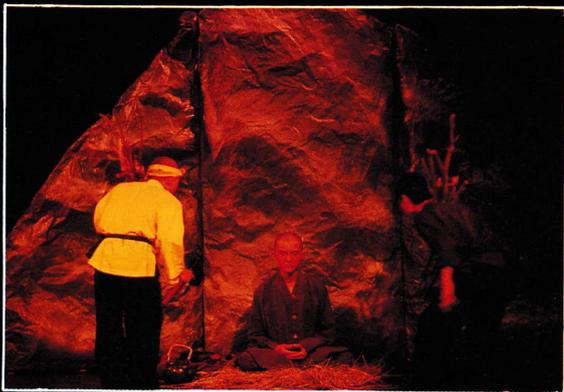
廣欽寂寞的抬頭望明月。

「孤寂」唱起。

你說僧人孤寂嗎？



### 第七場：山中苦修（二）



那樹下的菩薩也孤寂！

佛呢？

佛更孤寂！

孤寂

是生命面對真實的時刻！

（蟲聲、暴風雨聲）

風雨停，老虎入，在洞外張望，廣欽正覺得奇怪，怎有一股腥味，睜開眼一看。

廣欽（驚醒後退說道）：「阿彌陀佛」（老虎被這突如其來的一聲也嚇得往後退）

虎再前進。

廣欽：「虎兄，你先別生氣，等我成就以後再來度你」。

虎點點頭，坐在洞口守護，廣欽繼續靜坐。

虎退。

（咕嚕！咕嚕！）

廣欽（稍稍移動身子，最後終於忍不住睜開眼，低頭摸摸自己的肚子）：「肚子啊！你就爭氣一點，等我有成就了，再給你好吃的。」

（咕嚕！咕嚕！）肚子叫的更大聲

廣欽入深禪定出定起座，感覺全身軟弱無力。

很軟弱的搖著飢餓肚子出洞四處找食物。

猴入，互相嬉戲，丟果子。看到廣欽，先是側頭搖，然後慢慢接近廣欽，把手中果實丟向廣欽。

廣欽不禁急忙的拾起地上的果子往嘴裡送。

廣欽吃了一肚子水果，精神才稍感安頓……

廣欽轉身回座，高高興興的坐下，進入禪定中……

OS：廣欽和尚，由於精進修行，在山中苦修多年以後，終於證入了甚深禪定

燈光漸暗，音樂起，舞者起身舞蹈，跳禪定之舞。

音樂漸小，舞者坐下，燈光漸亮。

景：清涼山 人：廣欽、樵夫二人

樵夫（入場，對談說道）：「對啊！對啊！」

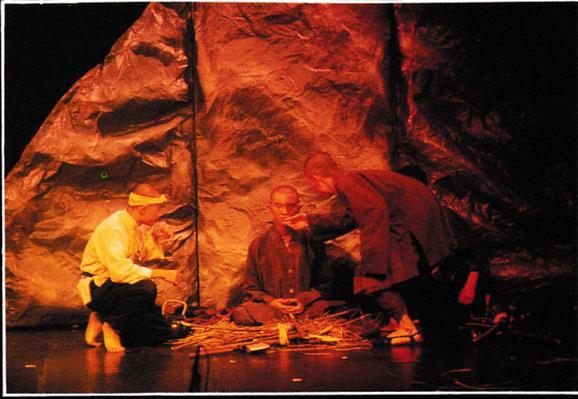
樵夫乙：「怎麼好久沒見到廣欽師父？」

樵夫甲：「是啊！這幾次經過，沒看到廣欽師父在打坐，前前後後已經好幾個月了，你看會不會有問題呀！」

樵夫乙：「我也覺得不太對勁，我們去看看好了！」

兩人走進廣欽打坐的山洞。

樵夫甲（手放在廣欽的鼻孔下）：「沒有呼吸了。」



樵夫乙：「那他是不是已經死了？我們趕快下山告訴師父。」

樵夫甲、乙飛快下山  
sfx：雷聲、緊張……  
樵夫甲、乙飛快入場

僧人：「他這樣有多久了！……」

樵夫乙：「最起碼有四個月了。」

僧人：「四個月……的確是久了點。」

樵夫甲：「他一定是死了啦，要不然怎麼連呼吸都沒有，我們趕快把他燒了吧，我實在不忍心看廣欽師父的屍骨暴露荒野啊！」

僧人：「好……好……」

樵夫乙：「那我們就這麼做吧！」

甲乙樵夫放下柴，放在廣老周圍，取出火柴，準備點火（緊張的音效……）

轉塵、弘一出二人匆匆走向廣欽，轉塵氣喘的喊著

轉塵：「慢著！慢著」

僧人走向轉塵。

僧人：「師父！師兄他……」

轉塵：「等一等！我先請弘公鑑定過後再說吧！」

轉塵請弘公過去鑑定。

弘一走向廣欽確認後讚嘆的走向轉老

弘一：「方丈啊！您放心吧！您的弟子已經證入禪定三昧中，而且呀！他的定境在古來大德當中，也是屬於少見的啊！」

轉塵：「聽你這麼說我就放心多了！」

弘一走向廣欽，彈指三下再走向轉塵。

廣欽出定先向僧問好再走向轉塵與弘一處

廣欽：「方丈！」（同時跪下）

轉塵：「好！起來吧！這位就是有名的弘一大師。大師是當代的律宗高僧你能感得他來看你，這是你莫大的福報啊！」

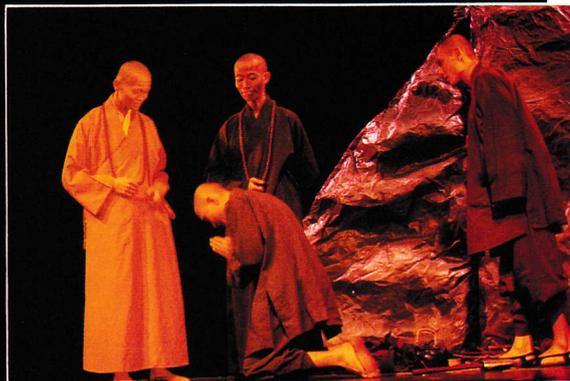
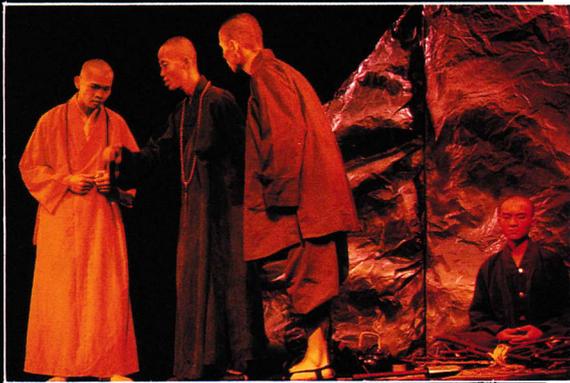
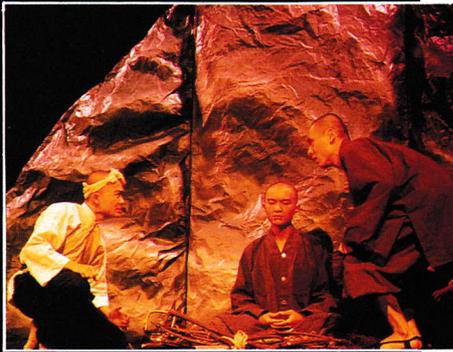
廣欽向大師跪下

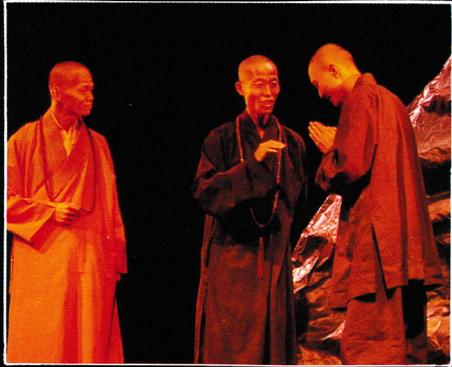
弘一：「請起。」

廣欽：「不知道大師有何指教？」

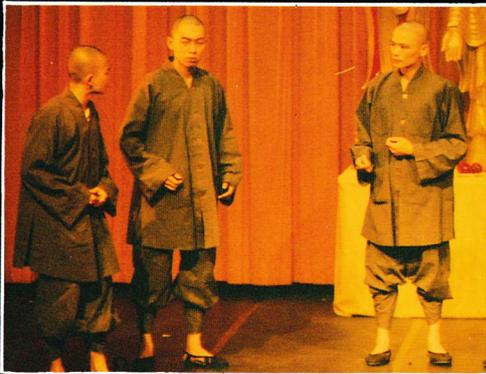
弘一：「不敢當！不敢當，打擾您清修已經是罪過，罪過了！」

弘一：「這兒也沒有什麼事了，您還是請回吧！」





第三幕  
第一場：下山回寺



弘一轉向轉塵說

弘一：「既然這兒已經沒有什麼事了，那我們就下山去吧！」  
轉塵走上前去，拍拍廣欽（稱許意！）再對弘一說。

轉塵：「弘公！那我們就下山吧！」

弘一與轉老走三步，轉老捨不得。再回看廣欽一眼，廣欽向轉老合掌亦向弘一合掌，兩樵夫收木柴，僧走向廣欽問好。

景：福州承天寺 人：廣欽

燈暗20秒（前15秒退道具，後5秒os）

OS：西元一九四五年，也就是民國三十四年。廣欽和尚於山中自度圓滿，於是決定下山，回到了承天禪寺。

SE：寺裡的鐘聲，白天燈光，念佛聲……

寺門口有數位僧人，正在掃地、打雜。

有位僧人眼尖，一眼瞧見一個僧衣襤褸的人，向承天寺過來。（廣欽入場，慢步在台上走著，臉上充滿著光芒。）

僧甲：「喂！你看！那邊那個人穿得好像叫化子似的。」

僧乙：「咦！那好像是廣欽嘛！」

僧甲：「是嗎？會是他嗎？他不是在上山苦修嗎？算算時間也有十三年了，怎麼會突然跑下來了呢？」

僧乙：「聽說他在山上修得很有境界喔！」

僧甲：「哦！是嗎？我在寺裡認識他那麼久，這個人啊！大字沒認識幾個，在寺裡儘作些低賤的事，你說，他會修到什麼境界？我看哪！只是傳聞，隨便說說罷了。」（說著搖頭不信）

僧甲、乙說話的同時，廣欽已走到兩人面前，合十微笑

廣欽：（合十）「兩位師兄。」

僧甲、乙則一臉驚訝，一邊迴避，一邊議論。（有些鄙視的心態）

而廣欽則無視於對方的態度，一付坦然的樣子，信步走進大殿。

—待續—



生命是一場幻影

雁飛留聲識如幻

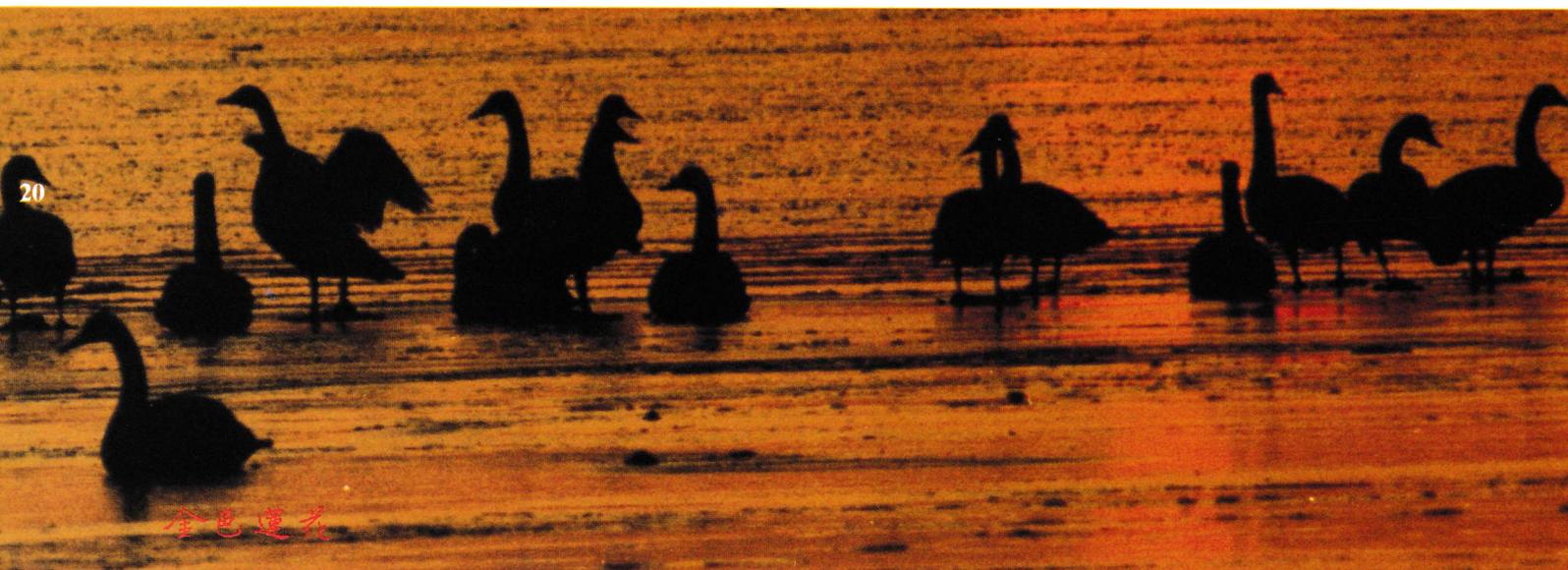
船過岸移行為影

風月無邊空即色

鏡花有色色是空

林漢之

攝影／王徵吉 爵士藝廊提供



# 生命是一場幻影

——文／林清玄——

夏天的時候在美國內華達州旅行，  
在密德湖的遊船上住了幾天，有一天在湖上泛舟，  
突然看見一羣雁鴨橫過長空，雁的聲音依然在空中迴蕩，  
而雁行卻已遠了。  
再轉頭看兩岸的風景，原來我們船行起點的如茵綠草與華蓋般的大樹，  
不知何時已隱去，代之而起的是四壁蕭然的巨石與黃沙，  
就好像從「泐水」開進了「赤壁」一樣。  
這一回眸間，景色的迥異使我一驚，幾分鐘前那麼真實的現象，竟已化成幻影，  
我的今生可能再也無法經驗完全相同的雁飛與舟行了，因為沒有留下記錄，  
我這真實的經驗，更與何人去說呢？  
由於無法表達與說明，一切的受與識不就與幻影無二嗎？  
我們在人生的歷程上亦然如此，  
「有」與「無」、「真」與「幻」、「形」與「影」其實是一樣的東西，  
並沒有人可以掌握快樂的歷程不放，也沒有人能抓住痛苦的經驗不捨，等到驀然回首，  
一切都在燈火闌珊之處，俱往矣！  
所以，禪師的「活在當下」、「看腳下」、「專注於眼前」是多麼深刻的生命智慧啊！  
要把全付的精神力契入眼前的這一刻，  
是深知每一刻過了就必然化為幻影，值得全生命去珍惜。  
禪師又說：「不可以一朝風月而昧卻萬古長空」，那是體知了諸行雖是幻影，  
卻將在心識中留下不可抹滅的印記，  
心靈中有過無數次的雁飛與舟行，也不可或忘每一次帶來的不同感受與啓示。  
秋日的風月無邊，眼見雖空，卻帶來生命的美好經驗。  
鏡裡的紅花是那麼野艷，卻沒有真實的花開在鏡裡。  
我頗有所感，就在船裡把這首詩寫在旅次的筆記上。

# 軟陶蓮花 自己動手作

## 製作材料



## 軟陶的特性

1. 聚合性粘土 (Polymer Clay) 屬熱固性材質，延展性及聚合性極佳，因此可塑性非常強。
2. 長時間置放在常溫中，依然不會變硬或龜裂。
3. 遇高溫容易熟化而變硬，因此不可曝露在強光或高溫處過久。
4. 經過高溫熟化之後 (全熟)，則十分堅固，不易斷裂。



軟陶在早期是由歐洲開始興起  
因為紙粘土有不能碰水、不易保存、且須上色等問題  
於是為了改良這些缺失而發展出軟陶這種材質  
初期玩法和紙粘土相似，但因土質的特殊性  
在參考了琉璃、古珠等的圖案變化後  
發展出它特有的玩法  
以色圖案的方式和其他土類有了明顯的區別  
軟陶在台灣算是較新的手藝品  
目前的走向兼具實用性和裝飾性  
如飾品、壁飾、花器等，範圍廣泛

—— 製作者 / 吳敏卿 ——

—— 攝影 / 王秀珍 ——

## 製作工具



## 製作過程：

### 1. 設計草圖——

首先可在紙上畫出設計草圖，草圖中的色彩及層次的表現方式，將有利於之後的執行。

### 2. 鋪底土——

• 用擀棒將底土桿成平約0.3公分厚的板塊。

• 依相框底板的大小，用刀片將邊緣多餘的部份切除。



在擀動的過程中，須不斷變換陶土的位置，如此可防止陶土黏在桌面上，並可使底土的厚度均勻。

• 在底板上塗上白膠，然後將底土黏貼在底板上。

可用小尖鑽在底土上輕輕畫出設計草圖。



### 3. 彩色背景的製作——

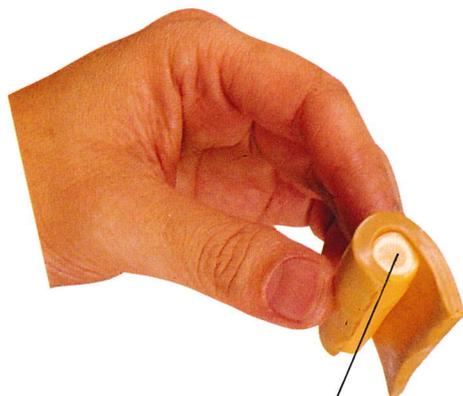
• 土條的製作：

將各色土條擀成平塊狀，厚度不限，然後依顏色將土條一圈一圈的捲起來，並均勻的搓成條狀。

• 用刀片切出約0.1公分厚的薄片

，平鋪成背景的部份，並用玻璃棒均勻擀平。

• 將此一彩色背景平貼在底土上，並用玻璃棒均勻擀平，使之黏合在底土上。



每一層要完全的密合，否則在搓動時，土與土會產生分離現象，若有有氣泡時可用手捏緊。

在切片時，須邊切邊轉動土條，如此土條才不會變形，而每片薄片也不會黏在一起。

切片時，每片不要太厚，因為在擀平時，會因此而增加面積。





色塊的接合處，  
可用細工棒均勻抹平。

注意黏合時，是否有氣泡的產生，若有時須  
將之戳洞並抹平，否則在烘烤時將會出現凸  
起的氣泡，而破壞圖面。

用細工棒整理細部的紋路。

## 4. 綠葉背景的製作——

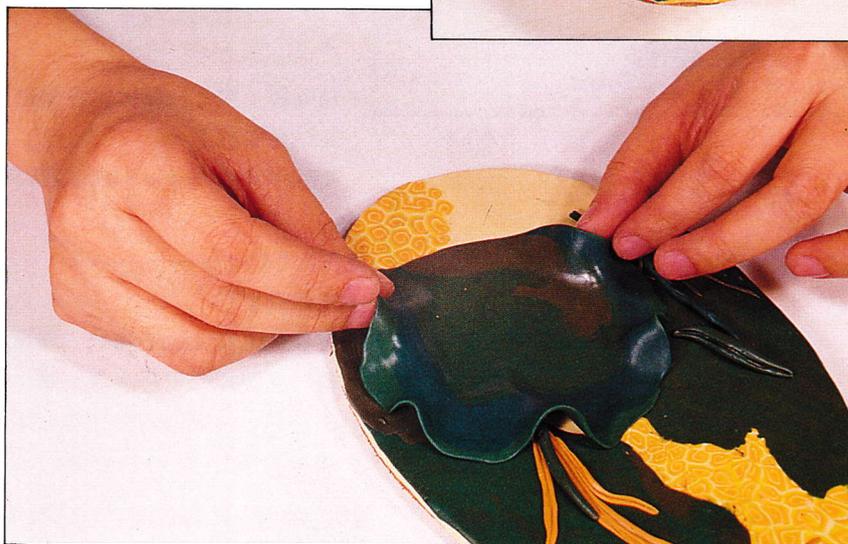
- 土條的製作：將各種綠色混成不  
均勻的色條。
- 用刀片切出厚約0.3公分的薄片  
，然後用擀棒，擀出所須要的  
大小及形狀。
- 將此綠色薄片平貼在底土之適當  
位置上，並用玻璃棒均勻擀平，  
使之黏合在底土上。

- 用各色細條，黏貼出蓮梗及水草



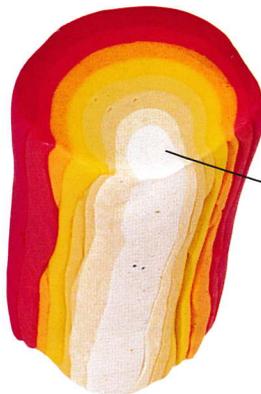
## 5. 蓮葉的製作——

- 土條的製作：將各種綠色混成不  
均勻的色條
- 用刀片切出厚約0.2-0.3公分的  
薄片，然後用擀棒，擀出蓮葉的  
大小及形狀。
- 將此蓮葉鋪在適當的位置，並用  
手捏出蓮葉的各種形態。
- 用細工棒刻劃出葉脈的紋路。



## 6. 蓮花及花苞的製作——

- 土條的製作：漸層色  
將由淺至深的各種色塊一層一層  
的包疊起來，然後用力，搓揉使  
每一層都密合，並搓揉至大小適  
中的色條。



各色之間約留 $\frac{1}{3}$ 的空隙，  
顏色成擴散式發展  
，若色層越多  
，則漸層會越自然。

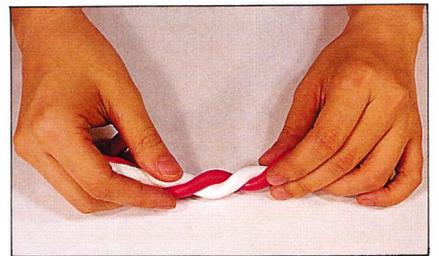
## 製作秘訣：

### 1. 軟化：

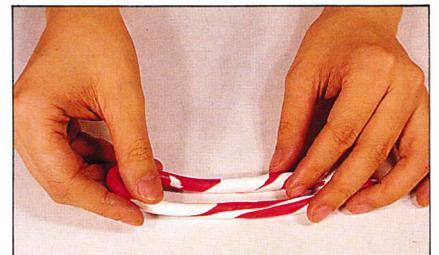
首先可用雙手搓揉，使陶土慢慢軟化。或者可將陶土放在溫水中（約50℃~60℃），即可使陶土變軟，須注意水溫不可過高，否則陶土反而因熟化而變硬。

### 2. 混色：

- 軟陶的主要顏色約只有24色，因此須經由混合製作出中間色調。
- 首先將兩種顏色各搓成長條狀。



- 然後將兩色互相交錯捲成麻花狀（注意兩色須密合在一起，以免造成氣泡）

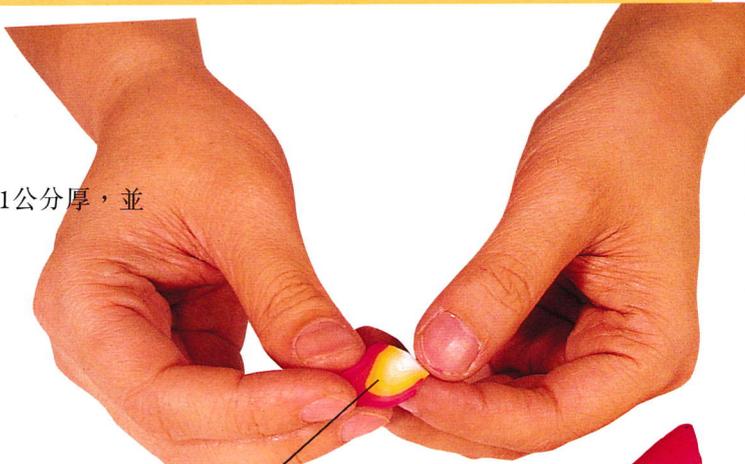


- 將麻花卷搓揉成一彩色長條，至一定長度時，將之對折並捲成麻花卷，然後繼續搓揉，如此一次又一次重覆搓揉，直至顏色均勻為止。

### 3. 烘烤：

- 軟陶須在130℃的溫度下，烘烤10~15分鐘，才會熟化變硬。
- 軟陶在高溫烘烤的過程中，會有軟化的現象，因此在表面凸起處，可用棉花或衛生紙將之撐住，以防在烘烤過程中因軟化而造成塌陷的情形。
- 剛熟化的軟陶仍十分脆弱，非常容易斷裂，因此須讓高溫中的軟陶，退溫至常溫時才可移動取出。

- 將土條切片，約0.1公分厚，並捏成花瓣的形狀。



將花瓣或葉子的四周捏薄，如此在組合時，較容易定型，不會散落。



- 將花瓣依蓮花及花苞的造形一層層組合上去。



### 7. 鋪貼最上層的蓮葉

可用棉花或衛生紙襯在底下，以增加圖面的層次感。



### 9. 裝框完成



### 8. 烘烤——

在130℃的溫度下，烘烤10~15分鐘，烘烤完後，須等退溫至室溫時方可取出。



# 來一客世界美味素食！

## 義大利松果綠麵

本期風格：義大利 

美食名稱：義大利松果綠麵

特 色：松子的香、義大利的熱情

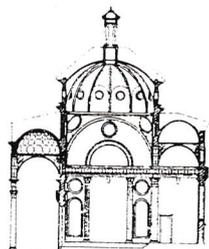
廚藝演出：廖美真

餐具提供：基本生活會館



500多年前

文藝復興的禮讚在義大利蔓延開來  
現在，我們可以換個角度在餐桌上品味  
文藝復興無窮深遠的生氣與力氣  
也許是佛羅倫斯城的藝術風格  
也許是蒙娜麗莎的微笑  
也不妨是米開朗基羅的鬼斧神工  
讓吃素不止是「吃」，不止是「素」  
還有古典的浪漫、文化的氣息和地中海的熱情  
陪你一塊兒用餐……





材 料：(4-6人份)



義大利麵 (500g) (1包)



九層塔葉 (2杯)



松子 (¼杯)



乳酪粉 (¼杯)  
(parmesan cheese)



橄欖油 (½杯)

- 鹽、胡椒 適量
- 松子、乳酪粉 適量 (裝飾用)



饕 家 鑑 定：

- 之一：雖然羅馬戰士的盔甲很硬，但義大利松子麵的口感很有彈性。
- 之二：彷彿有地中海雨水那樣細微起伏、捉摸不定的香味。
- 之三：吃完了滿足了寫實主義的要求，意猶未盡發揮了印象主義的特色。
- 之四：新典型中涵詠復古浪潮的魅力，令人口齒留香。

作法：

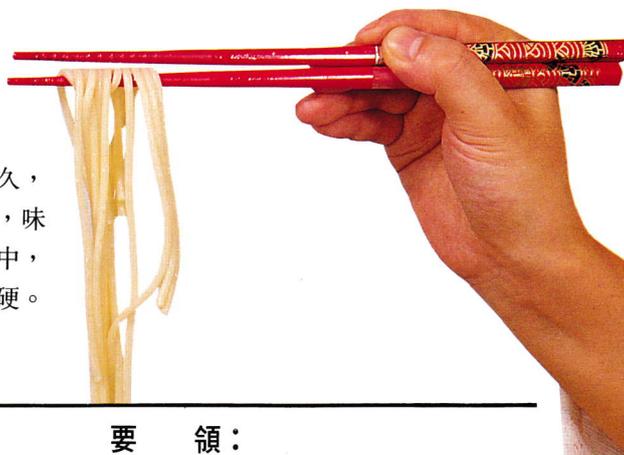
## 1. 煮麵

1. 取一深鍋裝約5公升以上的水，置爐上煮開。加2~3大匙的鹽至沸水中，再放入麵條煮熟，(煮的時間可參考麵條包裝上的說明)，並撈起瀝乾水份。



2. 為防止麵條黏住可加點橄欖油拌一拌。

3. 麵不要煮得過久，跟醬汁攪拌時，味道才會滲入麵中，能調整麵的軟硬。



要 領：

1. 煮麵的時候不用蓋鍋蓋，以免水溢出來。煮麵時加鹽，可使麵有適度的鹹味。
2. 並使麵嚼起來有Q勁。
3. 麵條剛放下去煮的時候，要以筷子攪動，避免麵條粘在一起。

## 2. 醬汁

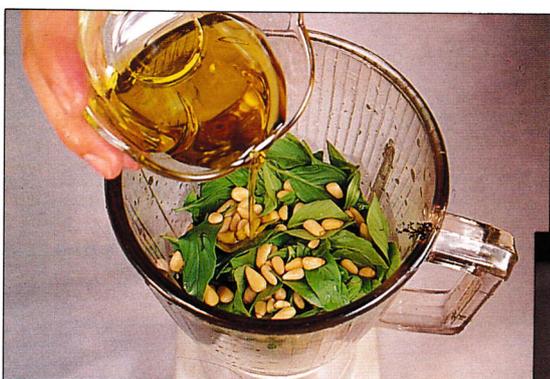
1. 在煮麵的同時準備醬料。將松子放入烤箱烤香，或用鍋子乾炒至香味溢出，放置一旁待涼。



2. 另外，九層塔只用葉子部份，以鹽水泡10分鐘，再以清水沖洗乾淨備用。



3. 將九層塔葉、松子、橄欖油放入果汁機中打勻，再加鹽、胡椒及乳酪粉，打成醬汁。



4. 趁麵尚溫熱時，加入醬汁拌勻，盛盤，再灑上少許松子及乳酪粉，即成一道香噴噴的「松果綠麵」。



### 備忘錄：

1. 此醬汁做好後，可以密封罐裝放入冰箱中，保存2~3天。
2. 可以用巴西利或芫荽代替九層塔，或以核桃代替松子，可變化不同口味的綠麵。
3. 在醬汁中加入1大匙奧勒岡或義大利香料，可增添醬汁的風味。



### 美味的祕訣：

1. 九層塔只選用葉子的部分，不要用梗，如此醬汁才會細滑。
2. 松子要烤過或炒過較香。



# 真理像枝空竹

「遠離顛倒夢想」，心經是離有歸無的心法，  
如病者藥方，如寒夜暖燈，呵愛心中所需；  
能遠離顛倒夢想，  
真理就回到此時此地，能看到頭腦裡的夢幻。

——文／王靜蓉——

——圖／本刊圖片檔集——

## 永久的本性力量

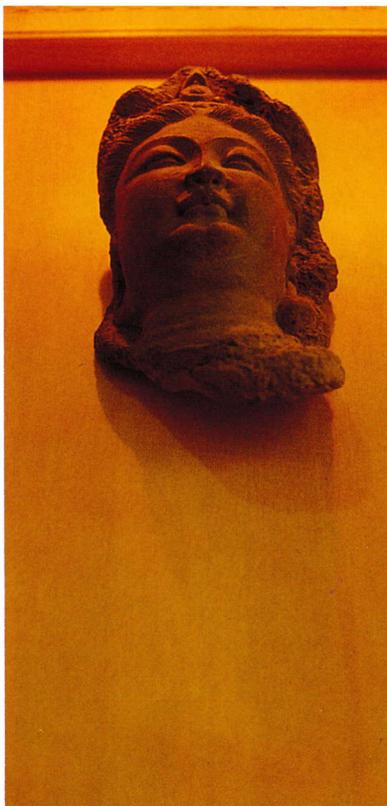
夢，使我們離開真實很遠，活在幻相（馬亞Maya）中。在「馬亞」中，有你許多喜悅和自我，自我必需透過夢的幻相來存在。當幻相越壯大，離開真實的現在就越遠；當人必需依靠夢想餵養自己時，苦與迷惘必然很深了。

遠離顛倒夢想的方法，就是交出我們的夢。

開始生活在永恆裡吧！

別再執著經上的白紙黑字，而是能進入自己的生命，感受陽光的能量，聆聽鳥兒的歌聲，跟樹木一同靜心——像一枝空竹罷！安於空性地生活著，讓真實進入竹之空心，穿透出來，鳴唱自然的歌吟。

「自然」，雖是極簡易的兩字，人們卻是唱反調似的活著，活在造作的反自然裡，自縛自苦著，人們以為這樣努力作為就能改變或保證什麼。其實，努力對事情的改變是



▲本性力量是永久的，幫你實現願望！

非常表面的；儘管這個表面一天比一天牢固，一天比一天壯大，即使如此，仍不能改變「內在深處的自然運行」；佛法所談的「依循自然法則來生活」，指的是不作為地生

活，因「作為」使人漸離本性，習性成為本性的負擔，漸行漸遠，直到崩潰、分裂。

內在深處的運行，就是佛法說的「自然法則」，就是安於空性的生活觀，這是了了分明於內外感受，身心意識的衝突減到最少，常持平衡與和諧的狀態；內在深處的運行是一件發生，就像呼吸一樣，當我們睡著時，沒刻意去呼吸，呼吸依然進行。也像我們進食完，雖逕自做他事，複雜的消化活動自行在深處運行。

我們老是遺忘，老想靠作為來改變或成為什麼，目前在西方世界極受歡迎的狄巴克醫生就強調：

「本性力量是永久的，他吸引天時、地利、人和，幫你實現願望，這也是自然法則的資助。」

「進入這個境地的方法就是每天演練：靜默、冥想和不評斷。」



▲不論由那一條路回歸本性之家，跳脫語言層次的粗糙絕對必要!!

真的，不論由哪一條路回歸本性之家，跳脫語言層次的粗糙絕對必要，語言的批評和刻意的作為一樣會耗損自己的能量，失去明智的洞見；當人們遇到問題時，十之八九是先批評責備他人，發洩一番後，才發現自己的無助，能量早隨著無明怨恨溜掉了，還能有多少清明好面對問題呢？

透過靜坐、步向大自然都可以把無明的亂流導引成序。透過手工，讓頭腦的能量流向雙手，也是好法子！

### 用手工作真美麗

我喜歡蘇非教派師父接受門徒的方式。

蘇非師父極難得接受徒弟的，他們過著極普通的生活，可能是一個鞋匠、木匠，在現代，可能就是菜販、水電工之類，他們在很平凡的生活著，以至於你根本不會注意他。

一旦，他接受了一名弟子，弟子就得跟他做鞋，木桌等等，且一做數年。弟子不能提出問題，除非師父問他，你為什麼來？

蘇非規定門徒只能做指定的事，不准思考。做鞋和木匠都是靜心，因為手和頭腦是兩極，用手在工作時，能量會漸漸由頭腦流向手，頭腦很有可能保持空虛，心識漸似無念；蘇非師父會在旁邊觀察門徒，看看頭腦的能量是不是全流到手上去了？

當我們思慮太多時，頭腦會發脹。可是，當手部變熱時，頭腦就冷了；所以當我們想得頭腦發脹時，記得快速摩擦雙手，能停止頭腦的混亂。

日本禪師一向用手工作、用手工作是美麗的、長年用手工作，頭腦的生理部份還在，但是能量和思慮會消失（無受想行識），內在會產生蛻變，學「道」了！

### 改變意識，印證經義

對內在心性的探索是我們的教育裡很缺乏的，因此，佛法的心智世界才顯得那麼深奧。事實上，佛法只為滅苦而設，所說種種經文只為幫助眾生看到內在執著的盲點！眾生因為不瞭解自己才以為佛法深奧，也因為看清思考模式、依循自然法則生活而體會佛法。

佛經浩瀚，我初聞佛法時便會興起欲探如來經藏的渴望。閱經同時，便爬梳著心智思維，重要經典如：心經、金剛經、阿含、圓覺、楞嚴、華嚴經陸續看來，每回閱讀總能看到不同層次的意境，正是「萬法唯心所照見」……。

經文意涵的解與不解與體悟有關，我們的六祖慧能就是最直接的說明：六祖最先能在聽聞金剛經時，當下領悟。後來在獵人隊裡十七年，此間已能深觀心性活動。

▶ 如如之心是敏於觀察自己的心，能迅速、柔軟而機警地面對自己。

經典所說皆是心法，提醒我們「識本心，見本性」，依循自然法則生活，如此將能於「一切時，念念自見，萬法無滯，一真一切真，萬境自如如。」

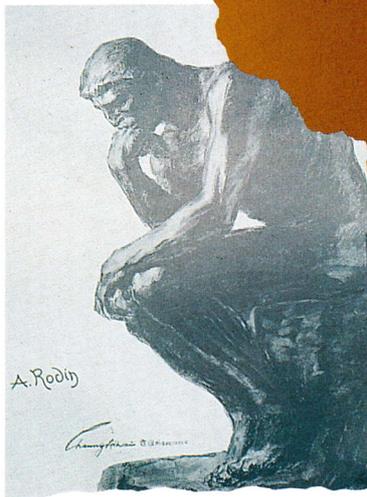
而「如如之心，即是真實；若如是見，即是無上菩提之自性」《六祖慧能言》

如如之心是敏於觀察自己的心、能迅速、柔軟而機警地面對自己。狄巴克醫生曾經提出：「意念加上超然，以生命為中心，珍惜現在的認知」的原則，意念可以和欲望執著結合，也可以乘著超然之鳥，飛向藍空；意念化成行動，行動則在珍視現在的情形下進行，功效最大。

修行給我的力量是意識的改變，意識由「注意力」、「意念」構成，當意念是『念念自見時（了了分明所思所想），萬法無滯』（六祖慧能壇經語）——意念觸發能量與資訊的轉化，產生行動、性格、命運。

### 所有都是那個

自然萬物，不論花草樹木、彩虹、人體、分解成基本元素時，都是能量和資訊，你我和樹木一樣由相同的再生元素組合而成，都有碳、氫、氧、氮等元素。只不過人體有套神經系統，可以主觀地將能量體驗為思想感情、欲望、記憶、信念罷了；個體的五蘊感受變化，所解讀出的思想感情等……自然不同，但他們原是相同的東西，古先哲說得有趣：



「我是那個，你是那個，全都是那個，所有都是那個。」

你、我、他根源都是那個，修行的歷程是陸續回歸那個，不斷地見到合一、同體的歡喜，也見到同體受苦之悲，昇起慈悲之愛，分別對立少了，痛苦、分裂已被滿足、瞭解取代。

人羣中痛苦煩惱的多，其實是「頭腦的把戲在作祟」，來自想，顛倒夢想，這足以使人身心失調的想、錯誤的想、缺乏正知正見的想，就是致命的根源。

所以，佛陀與禪的教化，教我們空的智慧，引我們學習放下之美；瑜伽行者以向身體學習回歸寶藏；蘇非師父讓徒弟做手工，平息頭腦之病；一休禪師要弟子回去靜心七年，逐漸在每件事上看到光和美；

三藏經典喋喋不休似地敍說就在你身體裡的智慧；書店裡心靈探索的書那麼豐富，談的是五蘊身心的無盡變化；世間無盡而多彩的變化也是「萬千眾生的探索、創造的呈現」罷了，體會了這無常幻化的本質，「欣賞」就產生罷了，「接受」的情懷盎然於胸間。

佛性的顯發讓眾生開發創造力、潛力、美感和愛。但是，在實證的歷程必會遇到人性的迷惘、艱難、跌撞，必然時常陷入哀傷、無助、幽怨的情緒，要信任、要記得陰影的背後是太陽。每個生命其實沒有困難，困難來自累積的執著、迷惘、錯誤的思想，來自自我欺騙，來自耽溺於感受的過去式。

生活的發生皆經書，需要我們以善讀之心，解析其無字密碼。

生命「經」書時時寫，分秒刻入「心」的版圖。

不論是讀經，或接觸一般心靈是探索知識，真理是「沈默之教」，是禪宗指月錄的「月亮」，教我們靜心，教我們向大自然學習，教我們見萬物說法時——「破顏微笑」，尤其，教我們認識自己。☸

特別專題  
Special Report

VEGETARIAN  
NOW ON INTERNET



素食？網路？

對於這兩個主題，沒有一招半式的了解  
都算是落伍啦！

網路世界無所不包，無奇不有  
可以是玩家的天堂 也可以是知識的寶藏  
可以是快樂的享受 也可能是致富的利器  
每個站可以囊括萬殊 也可以裁成一相  
事實上，這是世界符號化的投影  
人類生命虛相化的舞台

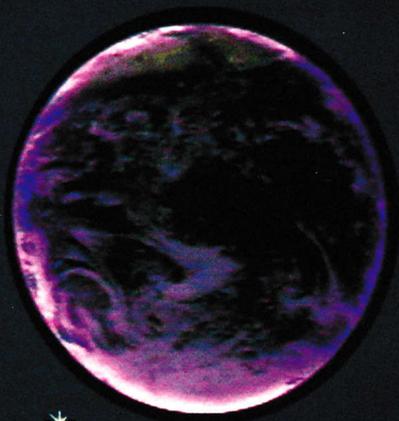
而生命的答案

就如歷史一路走來

總是充滿變數與選擇

素食！

是生命充滿省思的選擇  
它不再躲在發黃的角落呼吸  
在四通八達的網路世界中  
它呈現了氣質、時尚，而深度的影像  
穩定而風度的堅定主張  
讓每個人不同的感受中  
都彷彿深吸了一口  
綠色的生命力



生命！  
這就是我們邀您  
一起到網路世界挖掘的寶藏  
準備好了嗎？  
以下我們用九個單元引介很有看頭的內容與您共享！  
一塊兒上網路遊戲神通一番吧！

第一站：網址：<http://www.glotus.com.tw>

台灣素食登陸網路——讓你在最短的時間，有最大的收穫

第二站：網址：<http://www.veg.org/veg>

全球素食網路指南——給我一分鐘，我給你全世界

第三站：網址：<http://www.veg.org/veg>

吃遍天下～素食者全球旅遊索引——繞著地球跑，素食一樣沒煩惱

第四站：網址：<http://www.ee.pdx.edu/~alf/html/veg-phrases.html>

二十五國語言同時說：「我吃素！」（I am vegetarian）

——二十五種語言一樣可以齊步走

第五站：網址：<http://envirolink.org/arrs/essays/realities.html>

數字會說話～真相1989——以最客觀的數字，供你評斷你要吃素或吃肉

第六站：網址：<http://www.ocupuncture.com/Nutrition/Vegie.html>

素食，好或不好??——原本肉食的醫生，變成素食者的證言

第七站：網址：<http://mars.superlink.com/user/duper/navs/questlst.html>

素食者常被問到的問題——問題導向幫你重新深刻思考素食種種

第八站：網址：<http://www.fda.gov/fdac/features/895-Veg.diet.html>

素食正流行全世界!!——美國食品及藥物管理局（FDA）的官方說法足堪信賴

第九站：網址：<http://www.Hinduism.Joday.kauai.hi.us/ashram/Resources/Ahimsa/Win>

Meat Eater Argument.html

謹向肉食者推薦素食——參考印度教的觀點

——如何說服肉食者

——「美國責任醫藥內科醫生委員會」之素食主張！

印度教的聖者、美國普立茲獎提名人約翰·羅賓斯、美國權威醫生們都可以為你的素食抉擇出庭作證，素食真的好地！



# 台灣素食登陸網路

跟著網路走需要的其實不多

首先，找一家公司帶你上網，他們會給你一個電話號碼

你就可以用modem打這個號碼上網

其次，你可以用Internet Explorer或Navigator的軟體遊走網路各個站台

網路上約有無以數計、與日俱增的站台可以讓你找資料、送信、購物、聽收音機、打電話

誇張的說，你可以在網路過一生

但現在這裏有一個不可限量的機會等你來看……

網址：<http://www.glotus.com.tw>.

金色蓮花「世界素食導覽」

——文/周育正——

**隨**著科技的進步，資訊的收集與傳遞也愈來愈便捷，透過網際網路（Internet），更於無形中縮短了人們的距離，就算在遙遠的歐洲、美洲，用E-mail寄信，也只要數十秒就可收到，幾乎已接近同步的地步，現代的菩薩，與衆生結緣的方法也愈來愈多了，多學一些技巧，在有限的人生裏，可更方便的服務衆生。

素食上網路，乃緣此而生，然而網路上的資訊茫如大海，爲了讓大家能更方便、更快速的連結，查詢到自己想要的資訊，金色蓮花全球資訊網已爲大家想好更好、更方便的解決方案，在本站的世界素食導覽內，已建好各相關的連結，相關的精彩文章亦收錄在本站精華區內，只要連上本站，可立即方便的遨遊於世界各地，迅速的了解及收集到世界各國的素食概況。



本站網路位址：<http://www.glotus.com.tw>

或於各搜尋站查詢，中文輸入“金色蓮花”，英文輸入“Golden Lotus”即可查本站位址，快速連結上站。



在本站金色蓮花「世界素食導覽」單元內共分三部分：

## 一、金色蓮花素食精華區

1. 如何正確的飲食（靜坐前行）
2. 素食奧秘檔案

- ① 猜猜看！刷新奧運五十六次記錄金牌得主吃素還是吃葷？
- ② 真的有三淨肉嗎？
- ③ 為什麼吃肉容易製造火爆浪子？
- ④ 為什麼初一、十五要吃素？
- ⑤ 素食與愛因斯坦腦袋的神秘關聯
- ⑥ 素食與EQ
- ⑦ 為什麼只有中國僧人吃素？
- ⑧ 斷酒肉文——梁高祖
- ⑨ 斷殺絕宗廟犧牲詔——梁武帝
- ⑩ 素食與修行的奧秘

### 3. 素食美人方程式

- ① 東方美神觀世音
- ② 美麗的證人
- ③ 中醫與美容新拍檔趨勢
- ④ 均衡營養＝均衡美麗
- ⑤ 楊貴妃的秘密
- ⑥ 慈禧太后美容秘方
- ⑦ 完全美麗手冊
- ⑧ 年輕不是夢
- ⑨ 太虛大師的素食主張
- ⑩ 打開美麗的門窗，只要吃素，必定美麗

### 4. 素食烹調

## 二、台灣地區相關資訊

1. 在本單元下方列出的搜尋站“MONSTER SEARCH”中文查詢輸入“素食”，並開始查詢，可查得一些相關的素食網站位址。

① 美食天下——在此單元內的“素食”選單，可查到一些全省的素食廠商資訊。

② MIROPRO食——內的素食單元中，收集了一些素食館的資料。

③ 台灣報導——內的素食單元中，有一篇報導台灣素食，給外國人看的英文文章，如果你要向外國人介紹素食，可參考一下。

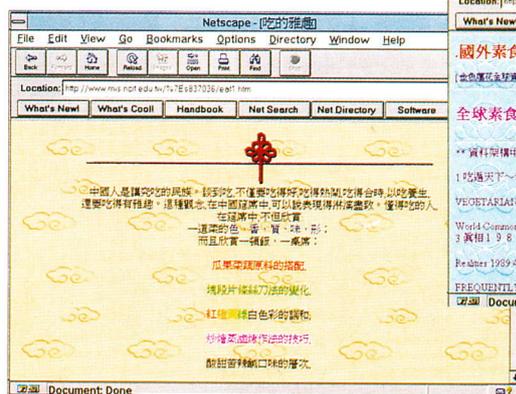
2. 用GAIS WWW搜尋引擎查詢“素食”，可查得一些相關文章、素食烹調介紹等……。

① 阿壽的素食主義，是一篇分析吃素食、肉食的利弊得失的文章。

② 傅小梅素食烹調——介紹素食烹調的一個站台，共有北平、上海、廣東、四川等四道菜，以及養生的方法等……。

③ 千華集——一本介紹素食藥膳的書，上、下兩冊。

④ 吃在嘉義——在裏面的素食單元內可查得一些素食小吃的地址。



3. 用GAIS BBS搜尋站查詢“素食”可查到幾篇文章。

① “素食”歇點——饒河街，介紹饒河街的三家素食小吃。

② “素食”歇點——九份，介紹九份的一家素食小吃。

③ 京兆尹，介紹幾種素食點心。

### 4. Gopher系統

在各大學Gopher站中的生活資訊單元內的“美食”或“吃的天地”內，可找到一些各地素食的店名地址，不過資料、分類不是很完整，以台灣而言，素食站的資料，較不如國外站台。

只要在英文搜尋站內輸入“Vegetarian”可找到數百個素食站台，內容更是可觀，本期後續的文章會陸續的介紹。看來台灣網路上的素食運動有待加強……。

## 三、國外素食精華區

本單元是從數百個國外站擷錄下來的精華。

上了本區，你可在世界各地儘情的遊覽，在後續的文章中，我們會有更詳盡的介紹。





## 第二站

# 全球素食網路指南

站在資訊的前端

網路世界有著一股永遠向視野極致挑戰的驚人潛力

這蘊藏有無窮的資源

等著素食同志與挑戰者一起同台亮相

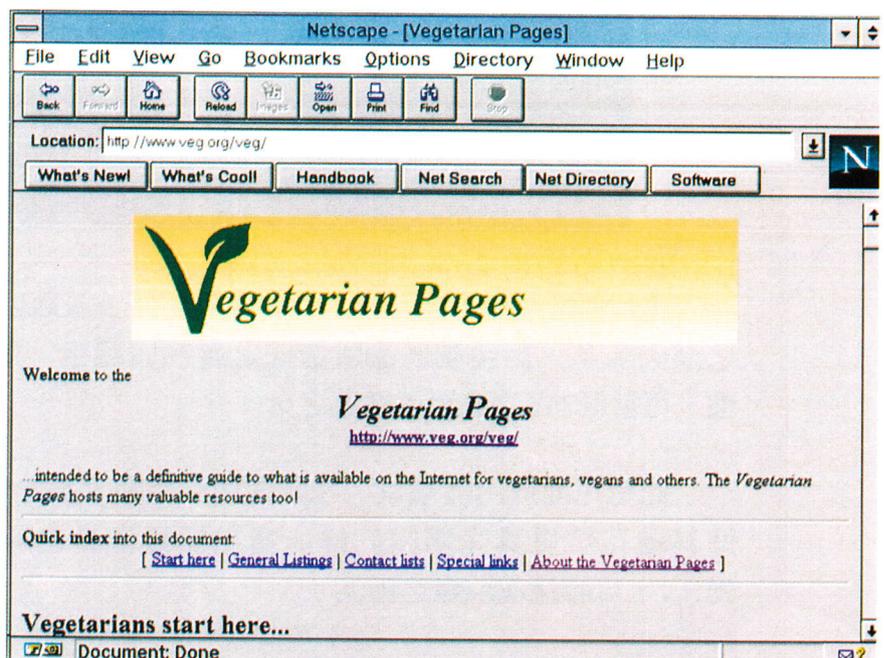
讓真理愈辯愈明！

——編譯／陳子帆——

**隨**著科技的發展與進步，電腦從專業的領域中慢慢進入了家庭以及生活，使得人們得以利用其來吸收與傳遞新資訊。而最近一、兩年，由於電腦網路的迅速發展，使得資訊傳遞的速度更是一日千里，同時也因為上網人數的日益增加，使網路成為傳播媒體的明日之星。

當初建構電腦網路的用意即是資訊共享，每個人可在網路上各取所需，同時也將自己所擁有的資料送入網路中，給其他人分享。因此許多人也將自己的理念及主張，藉著網路的连接，傳達到每一個人的螢幕上。

今天，為了達到社會祥和、環境保護，以及避免更多的天災人禍，台灣許多宗教團體和社會組織紛紛藉著書報、雜誌或演講等方式提倡素食運動。然而，在國外，由於網路系統建構較早以及使用的普及，遂成為素食主義者傳達理念的有利工具。以下就為各位讀者介紹在國際網路（Internet）上與“素食”這個主題有關的幾個站，以期對素食運動有興趣，想嘗試素食或者是想給自己找個好理由吃素的讀者，能藉著這些網站進入素食的世界。



### Vegetarian Pages(素食者的書)

首先是一個最主要的站Vegetarian Pages(素食者的書)，其他的站與此站也多有連接。這個站的網址是http://www.veg.org/veg/，當您利用上網軟體順利連線成功後，可啟動全球資訊網（World Wide Web）的瀏覽程式，一般是用Netscape或Mosaic鍵入網址後，即可順利上站。

為了使各位讀者對這個網站能有更多的了解，特別將一些內容介紹如下：

#### 1. Frequently – Asked Questions (FAQs)(經常被問的問題)

對於素食一些常見的問題可在此

找到答案，也可將您對素食運動的疑惑或建議mail給他們。

#### 2. News for Vegetarians (給素食者的消息)

主要是關於素食的新聞討論區，您可將您所知道有關素食的新聞寄給他們，同時也可閱讀過去一年中有關素食的消息。

#### 3. Major Vegetarian Events Around the World (世界各地較大的素食事件)

有關素食界最近以及未來兩年內有那些活動。

#### 4. Food (食物)

主要是素食的食譜或菜單，其他還有一些關於營養及健康的資訊。

▲素食者的書

## 5. Vegetarian Books and Software (素食者的書和軟體)

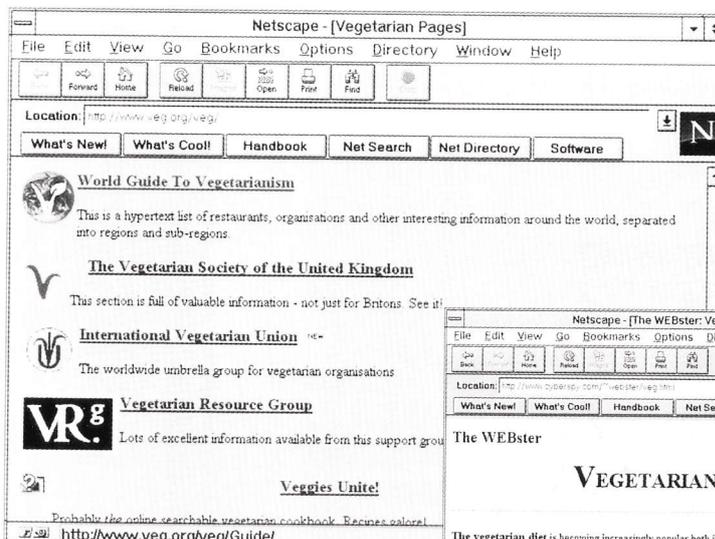
介紹有關提倡素食主義及素食運動的文章、書籍、雜誌。

## 6. Famous Vegetarians (知名的吃素者)

介紹一些素食的名人，或許您可以在其中發現到您喜歡的明星或運動選手原來是吃素的。

## 7. Online Vegetarian Organizations (線上的素食機構)

您可以由此連接到一些主張素食主義或動物權的機構的Home Pages。

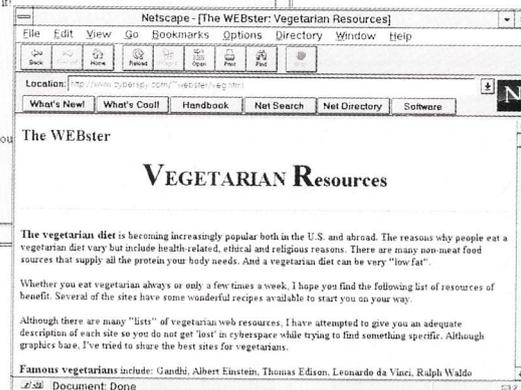


▲世界素食的指南

## World Guide to Vegetarianism (世界素食指南)

第二個和各位讀者介紹的站是World Guide to Vegetarianism (世界素食指南)，網址是<http://www.veg.org/veg/Guide/index.html>，這是一個有關全球素食餐廳的站，假如您要出國旅遊、洽商，而又想知道哪裡有素食餐廳的話，這個站是一個不錯的指南。

例如：假如您要到德國旅遊，可以在首頁選擇“歐洲”，第二頁中會列出歐洲所有的國家，再選擇德國，第三頁會列出德國所有的城市，再選擇您想去的城市，第四頁就會列出該城市中所有素食餐廳的地址及簡介。而在本站也提供了可以把您所知道的素食餐廳登錄其上的功能。



▲網路素食資源

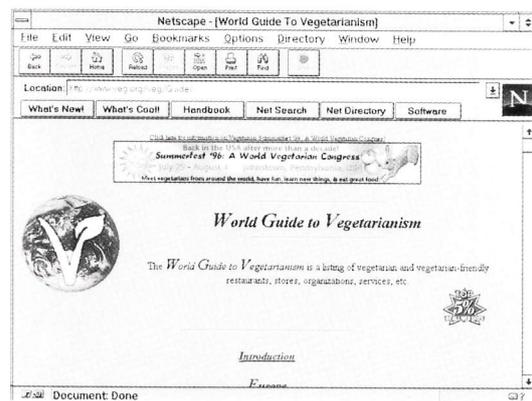
## The WEBster Vegetarian Resources (網路素食資源)

第三個站是The WEBster Vegetarian Resources。網址：<http://www.cyberspy.com/~webster/veg.html>。

在這個站中列舉了將近80個網路中有關素食的站，所以本篇可算素食的大雜燴，同時也是一個不錯的指南，由本站可連接至其他各站。

## Key Word(查詢)

以上與各位讀者大概地介紹了三個有關素食指南的站，這些站可以用Yahoo的Search Engine，先鍵入關鍵字 *Vegetarian*，然後開始搜尋，即可得到有關“素食”這個主題的站大概二百多個，讀者可以依自己的需要選擇不同的站。



▲Yahoo的Search Engine



第三站

# 吃遍天下

## 素食者全球旅遊索引

當你準備靠著機艙椅背  
俯視地球從你底下掠過時  
你不妨利用網路  
這個紮實、免費、平等、毫無界限、24小時的服務  
來安排您的旅程  
讓一切都在掌握之中，包括異國風味的素食清香  
也一樣不虞匱乏地滿足旅途的需要及期待  
網址：<http://www.veg.org/veg/>

——編譯／孔繁嘉——



圖／雪地迷蹤  
哥倫比亞三星影片公司提供

「行 萬里路，讀萬卷書！」  
現代世界是一個地球村，藉著便利的交通可以親身實地開拓視野，培養具有世界性的宏觀態度。

所以，身為素食者，也可能會面臨旅遊外地的機會與問題。身在台灣，林立的素食館，根本不必事前規劃，臨時東晃西晃，也可以找到素食餐點，大快 頤，但一旦踏上遠遊國外的旅程，素食者吃的問題，就不能不有所了解，與預先規劃。

在 rec.food.veg Frequently Asked Questions List (FAQs) 站上(網址是<http://www.veg.org/veg/FAQ/>)，提供了素食者旅遊資訊的重要參考。

## 一、定義篇 (Definitions)

本篇介紹了各種素食者的分類，讓您充分了解你是那一種素食者，藉以表白你餐飲素食程度的需要。

Vegan：純素者，也就是絕對素食者，不吃動物的肉、不吃蛋、奶、不吃蜂蜜，不用動物皮毛製品，甚至不吃酵母。

Dietary Vegan：以純素者的飲食標準為重要參考，但不絕對拒絕動物性食品。

Ovo-Lacto Vegetarian：蛋奶素食者，是最常見的素食方式。

Ovo Vegetarian：蛋素者

Lacto Vegetarian：奶素者

## 二、常見問題篇

共列有19個問題，其中3個問題是旅遊時直接相關的參考。

(1)客機上提供素食餐點服務嗎？

絕大部分的航空公司現在都有素食餐點。不過，要提醒素食者注意的是，事先必須告訴航空公司你的素食要求，而且最好能做兩次確認。

(2)Vegan，如何發音？

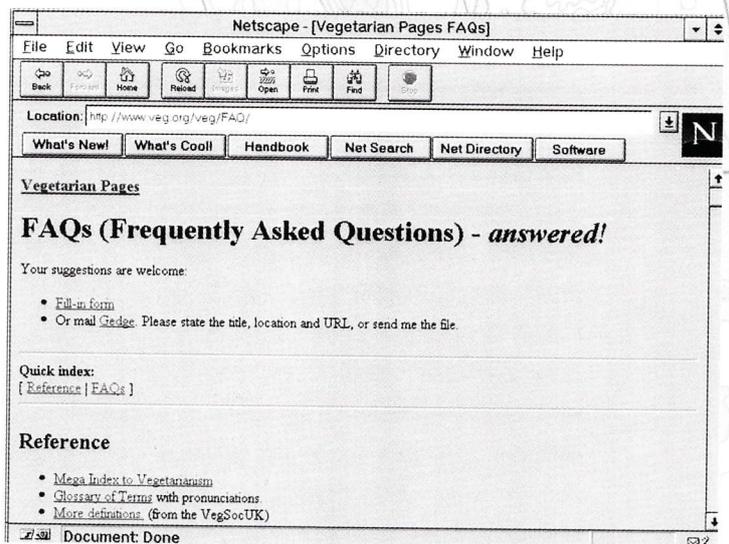
在英國，發音是「Vee-gn」

在美國，發音是「Vee-jan」或「Vay-gn」

(3)素食者可以在類似麥當勞的速食店用餐嗎？

這個問題，沒有絕對的答案。

許多速食公司允許其個人連鎖店決定部分的菜單或內容。



一般而言，你可以採用下列選擇：

①可以向店主要求營養成分表，了解所供應餐點，有那些是素食者可以選擇的。

②若食物中含有葷食成分，問問看可否代以素食成分或是去除葷食成分。

③填寫一份顧客意見表，表明食物選擇性不夠，請店家能費心安排你需要的素餐。

④很多速食餐飲已不再使用豬油囉!!

## 三、其他網路素食資訊站址

本篇提供了The World Guide to Vegetariannism的線索(網址是<http://www.veg.org/veg/Guide/index.html>)，在這個站可以獲得14份有關素食餐館、自然食物及素食組織的資訊。

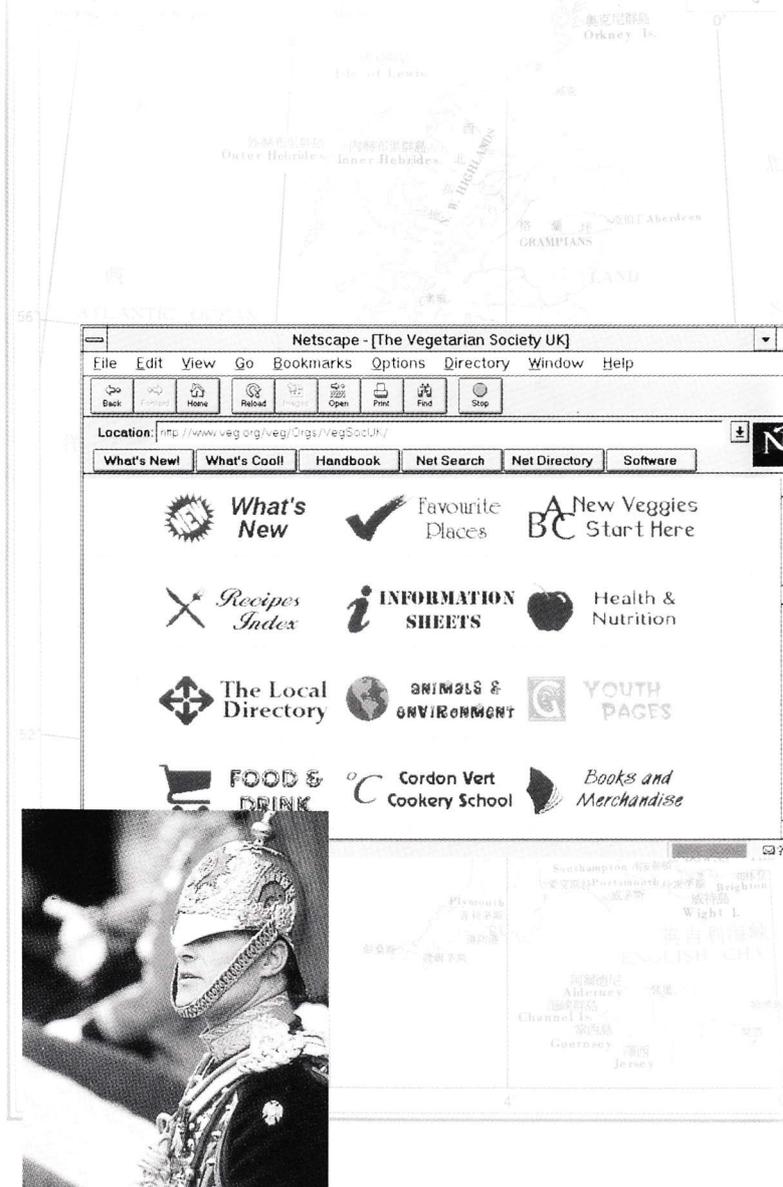
有意出國旅遊的素食者，不妨從此獲取飲食行程規劃的資訊(使用方式請參照第二站「全球素食網路指南」一文)。

#### 四、各國素食組織的站址及電話

這是素食者出國旅遊事前規劃或尋求素食協助的重要指南，計有二十四個地區的素食組織連絡資訊。

##### ■ 澳大利亞

- ① 組織名稱：Vegan Society, of Australia  
郵政信箱：PO Box 85, Seaford, VIC 3198, 電話：( 03 ) 862-1686。
- ② 組織名稱：Australian Vegetarian Society ( NSW )  
郵政信箱：PO Box 65, Paddington NSW 2021, 電話：( 02 ) 6984339；傳真：( 02 ) 3105365  
電子郵件：aust.veg.soc@mpx.com.au
- ③ 組織名稱：Australian Vegetarian Society ( ACT )  
郵政信箱：PO Box 1786, Canberra ACT 2601, 電話：( 06 ) 247-2882；傳真：( 06 ) 248-5343
- ④ 組織名稱：Vegetarian/Vegan Society of Queensland  
郵政信箱：PO Box 400, South Brisbane QLD 4101, 電話：( 07 ) 300-1274；傳真：( 07 ) 300-9320
- ⑤ 組織名稱：Vegetarian and Natural Health ( NQ )  
郵政信箱：PO Box 1698, Aitken Vale QLD 4814, 電話：( 077 ) 753465
- ⑥ 組織名稱：Australian Vegetarian Society ( Vic )  
郵政信箱：PO Box 220, North Melbourne VIC 3051, 電話：( 03 ) 329-1374
- ⑦ 組織名稱：Vegetarian Society of Western Australia  
郵政信箱：PO Box 220, North Perth WA 6006, 傳真：( 09 ) 275-5682；電話：( 09 ) 4742172  
電子郵件：fraser@wantree.com.au
- ⑧ 組織名稱：Vegetarian Society of South Australia  
郵政信箱：PO Box 46, Rundle Mall, Adelaide SA 5000, 電話：( 08 ) 261-3194
- ⑨ 組織名稱：The Vegan Society ( NSW )  
郵政信箱：PO Box 467, Broadway, NSW 2007, 電話：( 02 ) 436-1373
- ⑩ 組織名稱：Organization For Farm Animal Liberation  
郵政信箱：PO Box E65, East Parramatta, NSW 2150, 電話：( 02 ) 683-5991 ( AH )



- ⑪ 組織名稱：The Jewish Vegetarian Society ( NSW )  
地址：C / - Tom Kramer 95 / 97 The Boulevard, Strathfield, NSW 2135. 電話：( 02 ) 642-3110 ( AH ) or ( 02 ) 683-5991 ( BH )
- ⑫ 組織名稱：The Australian Natural Hygiene Society, Hygia  
地址：31 Cobar Road, Arcadia, NSW 2159.  
電話：( 02 ) 653-1115 or ( 02 ) 651-2457
- ⑬ 組織名稱：Tableland Vegetarian Society  
郵政信箱：PO Box 25, Millaa Millaa, QLD 4886

##### ■ 加拿大

- ① 組織名稱：Canada Earth Save Society  
地址：Suite 103-1093 West Broadway, Vancouver, BC. V6H 1E2  
電話：( 604 ) 731-5885  
宗旨：促進環境意識的覺醒，並主張素食健康的觀念，是教育性非營利組織。
- ② 組織名稱：The Vegetarian Dining Club of Ottawa  
電子郵件：ba 285@FreeNet.Carleton.Ca,  
電話：( 613 ) 729-7282

## ■ 德國

- ① 組織名稱：AUTONOME TIERRECHTS-AKTION  
(ATA) c/o Autonomes Zentrum  
地址：Alte Bergheimer Str. 7a 69115 Heidelberg  
電話：(prefix) (06) 221-385702
- ② 組織名稱：ANIMAL PEACE e.V.  
地址：Prachter Str. 1 57589 Pracht.  
電話：(+49)2292/40014 傳真：(+49)2292/40016
- ③ 組織名稱：MUT-MENSCHENRECHT UND TIERRECHT e.V.  
地址：Grueneburgweg 154, 60323 Frankfurt  
電話：(prefix) (0) 69-559589
- ④ 組織名稱：VEGANE OFFENSIVE RUHRGEBIET  
地址：c/o CILA, Braunschweiger Str. 22, 44145 Dortmund
- ⑤ 組織名稱：VEGETARIER BUND DEUTSCHLAND  
地址：Blumenstr. 3, 30169 Hannover  
電話和傳真：(prefix) (0) 511-3632050  
德國部分請同時參閱 [http://envirolink.org/arrs/projects/adn\\_action/guide/Germany/all.html](http://envirolink.org/arrs/projects/adn_action/guide/Germany/all.html)

## ■ 斯堪的那維亞 (挪威、瑞典、丹麥)

### 丹麥

- ① 組織名稱：Vegetarisk Information.  
地址：Valborg Alle 34. DK-2500 Valby, Denmark  
電話：+45 31179911
- ② 組織名稱：Dansk Vegetar - Forening, Borups Alle 131, DK-2000 Frederiksberg, Denmark  
電話：+4538342448 (註：舊社區，不易連絡)  
挪威
- ③ 組織名稱：Vegetarianerforeningen.  
地址：att.Paal Thorbjørnsen, Smedgata 7, N-0651 Oslo, Norway, 電話：+47 22688818  
瑞典
- ④ 組織名稱：Svenska Vegerariska Foereningen, Tjaerhovsgatan 1, Box 4256, S-102 66 Stockholm, Sweden, 電話：+46 87 02 11 16 (9-11)

## ■ 英國

- ① 組織名稱：The Vegetarian society of the U.K.  
地址：Parkdale Dunham Road, Altringham, Cheshire WA 14 4QG  
電話：(061) 928-0793  
出版：「The Vegetarian」
- ② 組織名稱：The Vegan Society  
地址：7 Battle Road  
St Leonards-on-Sea.  
East Sussex TN 37 7AA  
電話：(0424) 427393  
出版：「The Vegan」季刊，免費提供會員
- ③ 組織名稱：VIVA!  
郵政信箱：PO Box 212  
Crewe  
Cheshire CW1 4SD  
出版：「The Vegetarian Living」雜誌  
倫敦的素食者每月定期在最後一個星期三 (12月除外)，在 Millman 街的社區廳舉行月會。時間從下午 6:30 至 9:30 結束。月會通常會邀請貴賓演講。歡迎各界自由入場。此外，還有定期巡覽餐廳的餐會及散步活動。

## ■ 美國

- ① 組織名稱：American Vegan Society  
地址：501 Old Harding Highway, Malag, NJ 08328  
電話：(609) 694-2887  
出版：「Ahimsa」雜誌
- ② 組織名稱：North American Vegetarian Society  
地址：PO Box 72, Dolgerville, NY 13329  
電話：(518) 568-7970  
出版：「Vegetarian Voice」一書
- ③ 組織名稱：Vegetarian Resource Group  
郵政信箱：PO Box 1463, Baltimore, MD 21203  
電話：(410) 366-8343  
出版：「Vegetarian Journal」雜誌
- ④ 組織名稱：Vegetarian Awareness Network:  
1-800-USA-VEGE, (615) 558-8343 in Nashville, TN
- ⑤ 組織名稱：Vegetarian Times Bookshelf  
郵政信箱：PO Box 446 Mt. Morris. IL 61054  
電話：(312) 848-8100



## ■ 歐洲素食聯盟

EUROPEAN VEGETARIAN UNION ( EVU )

地址：Vondelstraat 9A2, NL-1054 GB Amsterdam阿姆斯特丹 ( 荷蘭首都 )

電話／傳真：0031-206169146

電子郵件 ( E-mail )：evueuro@worldaccess.nl

### 歐洲各國連絡處

- ①丹麥：Henrik Hedegard, Olivenvej 57, DK - 6000 Kolding
- ②比利時：Vegetariersbond vzw, Koewacht 16A, B - 9190 Stekene
- ③英格蘭：Vegetarian Society ( UK ), Parkdale, Dunham Road, Altrincham, Cheshire WA 14 4QG
- ④英格蘭：VIVA! Juliet Gellatly, PO Box 212 Crewe, Cheshire, CW 1 4SD
- ⑤英格蘭：Oxford Vegetarians, 57 Sharland Close, Grove Oxon, OX 12 0OAK
- ⑥芬蘭：Elavan Ravinnon Yhdistys Ry., Kasarminkatu 19A, SF-00130 Helsinki
- ⑦法國：Jean Montagard, Chemin Combe Nicette, F - 06330 Roquefort-les-Pins
- ⑧法國：Gertrud Krueger, Rue Brandmatt 22, F-68380 Metzeral
- ⑨義大利：Associazione Vegetariana Italiana, Via Bazzini 4, I-20131 Milano
- ⑩立陶宛：Eduardas Mickevicius. Antakalnio 67 - 17, LIT-2040 Vilnius
- ⑪荷蘭：Nederlandse Vegetariersbond, Larenseweg 26, NL-1221 CM Hilversum
- ⑫荷蘭：Nederlandse Vereniging voor Veganisme, Posthus 1087, NL-6801 BB Arnheim
- ⑬愛爾蘭：Vegetarian Society of Ulster, 66 Ravenshill Gardens, Ballynafeigh, Belfast
- ⑭挪威：Norges Vegetariske Landsforbund, Munkedamsveien 3B, N-0161 Oslo 1 ( 奧斯陸 )
- ⑮澳大利亞：Oestereichische Vegetarier - Union, E. Laupert, Brucknerstrasse 59/18, A-8010 Graz
- ⑯波蘭：Krystyna Chomicz-Jung, Gdanska 2m.97. PL-01-633 Warszawa ( 華沙 )
- ⑰羅馬尼亞：Dr. Mircea Matusan, Str. Costei no 12, RO -3400 Cluj-Napoca
- ⑱俄羅斯：Tatyana Pavlova. Volsky bulvar d39 k3 kv23, RUS-109462 Moscow ( 莫斯科 )
- ⑲瑞典：Vegetariska Foreningen, Box 4256, S - 10266 Stockholm ( 斯德哥爾摩 )
- ⑳瑞典：Ulla Troeng, Klovvagen 6, S - 61700 Mariefred
- ㉑瑞士：“regeneration” Edwin Heller, Schwarzenbachweg 16, CH 8049 Zurich
- ㉒瑞士：Schweizer Verein f. Vegetarismus, Renato Pichler, Postfach, CH-9466 Sennwald
- ㉓捷克：Vegetarianska spolocnost, Prazka 9, SK-81104 Bratislava
- ㉔西班牙：Spanish Vegan Society, Apartado Postal 38127, E-28080 Madrid

## 五、推薦著作

此部分的第3單元是旅遊及餐館的叢書介紹，計推薦以下三本書

### 1. 美加地區素食者餐館指南報導

( Vegetarian Journal's Guide to Natural Foods Restaurants )

國際書號：ISBN 0-89529-571-7

定價：美金11.95

Vegetarian Resource Group 出版

內容包含：美加餐館、假期旅遊點、露營地、及素食組織

### 2. 素食者假期及餐館指南

( The Vegan Holiday and Restaurant Guide )

The Vegan Society 出版

內容包括：英格蘭、蘇格蘭、威爾斯3地區的素食者旅遊指南

### 3. 生菜沙拉遊歐洲

( Europe on 10 Salads a day )

作者：Mary Jane 和 Greg Edward

出版：Mustang 公司

定價：美金9.95元、郵資1.5美元。

內容包括：歐洲大多數國家餐館的價位、支出、時間、地點、信用卡使用等情形介紹。

以上內容為本刊為讀者選錄的部分，還有更多內容，等著有心人去發掘喔！



## 第四站

二十五國語言同時說：

# 我吃素！(I am vegetarian)

在此站中，由Peter Cassidy收集25種外國語言，  
對「我吃素」或「我不吃肉」作羅馬拼音的發音，甚為有趣，歡迎駐站一遊！

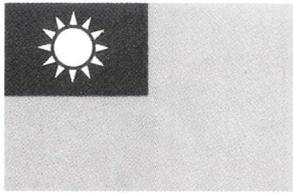
網址：<http://www.ee.pdx.edu/~alf/html/veg-phrases.html>

——編譯/惜福——



**Mandarin:**

國語



wo bu chi rou, wo chi shu cai.  
我不吃肉，我吃蔬菜

**French:**

法語



Je suis un vegetarian.

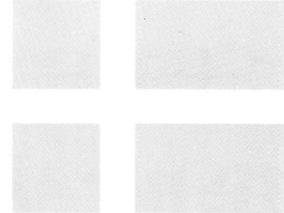
我吃素(男)

Je suis une vegetarianne.

我吃素(女)

**Danish:**

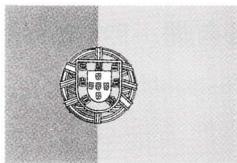
丹麥語



Jeg spiser ikke ko/d  
我不吃肉

**Portuguese:**

葡萄牙語

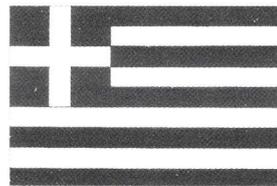


Estou vegetariano

(拼音：Es-toe veg-et-air-ee-ahn-on)  
我吃素

**Greek:**

希臘語



Eimai hortofagos.

(拼音：EE-may hor-to-FAH-gox.)  
我吃素

**Gaelic:**

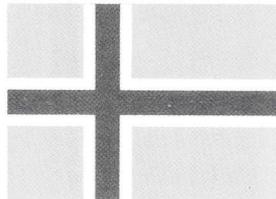
蓋爾語



Ni/ithin aon feoil  
我不吃肉

**Norwegian:**

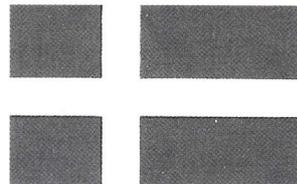
挪威語



Jeg er vegetarianer.  
我吃素

**Swedish:**

瑞典語



Jag a'r vegetarian  
我吃素

**Hebrew:**

希伯來語



Ani tsimchoni(t)  
我吃素

**German:**

德語



Ich bin Vegetarier (in).  
我吃素

**Finnish:**

芬蘭語



Olen kasvisyo "ja"  
我吃素

**Welsh:**

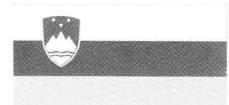
威爾斯語



Rydw i'n llysieuwr  
我吃素

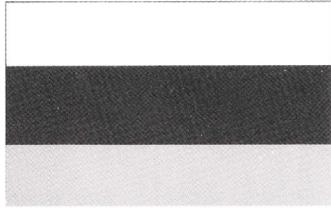
**Slovenian:**

斯拉維尼亞語



Ne jem mesa  
我不吃肉

<b>Russian:</b> 俄語	<b>Polish:</b> 波蘭語	<b>Dutch:</b> 荷蘭語
-----------------------	-----------------------	----------------------



**Yah nye yem meeyasa**  
我不吃肉



**yestem vegetarianinem**  
我吃素

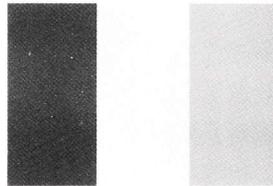


**Ik ben een vegetarier.**  
我吃素

<b>Indonesian:</b> 印尼語	<b>Romanian:</b> 羅馬尼亞語	<b>Spanish:</b> 西班牙語
---------------------------	---------------------------	-------------------------



**Saya tidak makan daging**  
我不吃肉

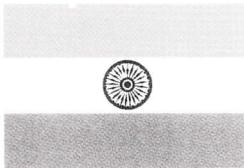


**SINT VEGETARIAN.**  
我吃素

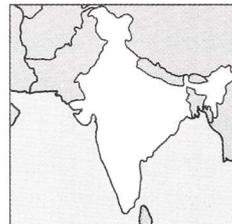


**Yo no como carne**  
我不吃肉

<b>Hindi (India):</b> 北印度語	<b>Telugu:</b> 德魯古語(中印度)
-------------------------------	-----------------------------



**Main maas-machhli nahin khata/khati hoon.**  
我不吃肉



**Nenu maamsamu chepalu thinanu**  
我不吃肉或魚

<b>Arabic:</b> 阿拉伯語	<b>Turkish:</b> 土耳其語	<b>Thai:</b> 泰國語	<b>Nepali:</b> 尼泊爾語
------------------------	-------------------------	---------------------	------------------------



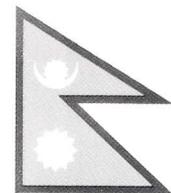
**Ana Nabatee**  
我吃素(男)  
**Ana Nabateeya**  
我吃素(女)



**Et yiyemem**  
我不能吃肉



**Phom mang-sa-wirat**  
我吃素



**Malai maasu nakhanne**  
我不吃肉



## 第五站

### 數字會說話～

# 真相1989 (Realities 1989)

以下的數據是摘錄自美國普立茲獎所提名的「新美國飲食」(Diet for a New America)中譯本是「新世紀飲食」，台灣地區是琉璃光出版社出版，作者是約翰·羅賓斯(John Robbins)。此書中所有的數據之原始文獻出自於「拯救地球」組織。

Earth Save之連絡地址與電話為：

706 Frederick Street.

Santa Cruz, CA 95062-2205

(408) 423-4069 (7)

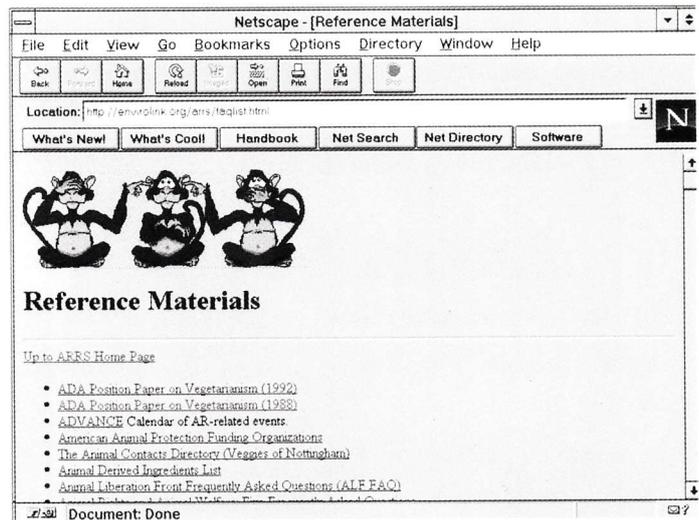
有關軟件(softcopy)之資料：

請複製及散發「真相1989」一文。

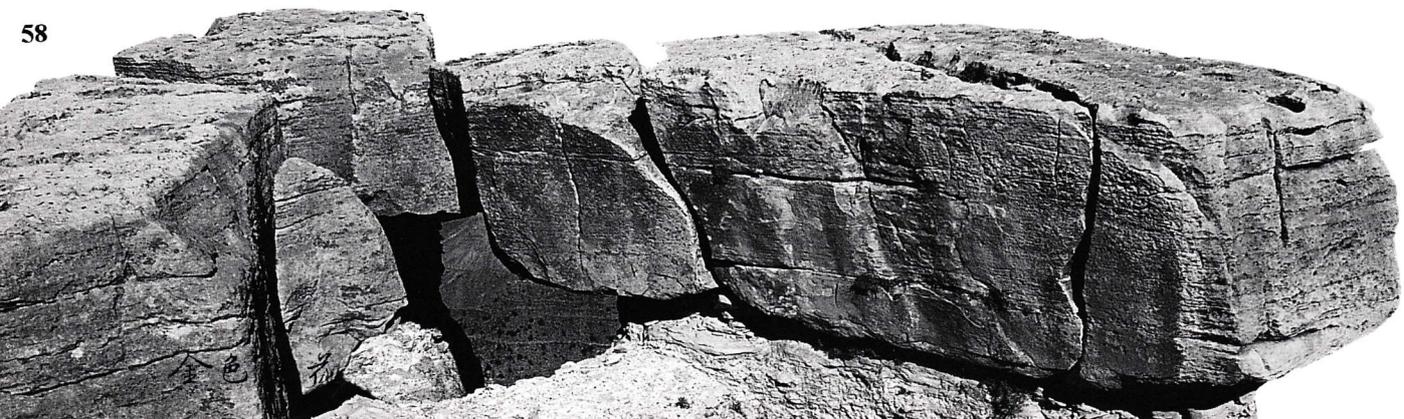
「真相1989」之ASCII文字版本，已由英格蘭Essex, Horold Hill之Carol Hall完整複製，並由Ben Leamy (A68ls@pel.ac.uk)以電子方式散發，其目的在以教育方式鼓勵素食之生活。原稿中未有之打字錯誤可能存在。本文採標準之放棄著作權，鼓勵廣為散發完整之檔案。

三角素食學會之會長，迪利普巴門於1995年11月15日製作ASCII版本，並將其轉換成全球資訊網路WWW之超文字語言(HTML)。請享用！(網址：<http://envirolink.org/arrs/essays/realities.html>)

——編譯組/陳慶能、穆少萍、張栽、黃毓龍、李念中——



▼ 美國的表土損耗其原因與畜牧業直接有關的比例：85%



## 飢餓的世界

- △美國的人口總數：二億四千三百萬人
- △美國的家畜所食用的穀類及大豆之總量所能養活的人口數：13億。
- △世界上因飢餓而死亡的兒童之頻率：每秒2個
- △一英畝地每年所能生產的馬鈴薯量，2萬磅（約9000公斤）
- △一英畝地每年所能生產的牛肉量：165磅（約80公斤）
- △美國的農業用地用來養肉牛的比例：56%
- △生產1磅的牛肉所需的穀物及大豆：16磅
- △生產一磅的雞肉蛋白質所需的飼料蛋白質：5磅
- △生產1磅的豬肉蛋白質所需的飼料蛋白質：7.5磅
- △每天因飢餓而死亡的兒童數目：4萬人
- △為了養活一個肉食者所需的土地生產力，所能養活的素食者之數目：20個人
- △1989年將因飢餓而死亡的人數：6千萬人
- △如果美國人降低百分之十的食肉量，其節省的穀物所能養活的人數：6千萬人。

## 表土的損耗

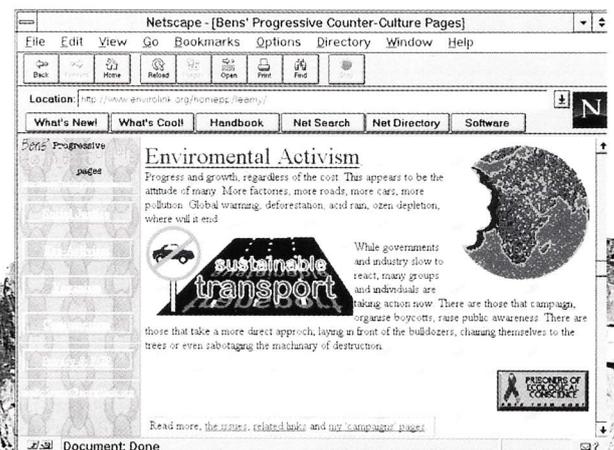
- △歷史上許多文明的消失的原因：表土的損耗
- △1989年為止，美國的表土損失的比例：75%
- △美國每年所損失的作物用地：4百萬英畝
- △美國的表土損耗其原因與畜牧業直接有關的比例：85%
- △美國的森林被鏟除而用來生產肉類的面積：2千6百萬英畝
- △美國森林消失的頻率：每8秒一英畝。
- △一個人從肉食者轉變為素食者所能拯救的森林面積：每年一英畝

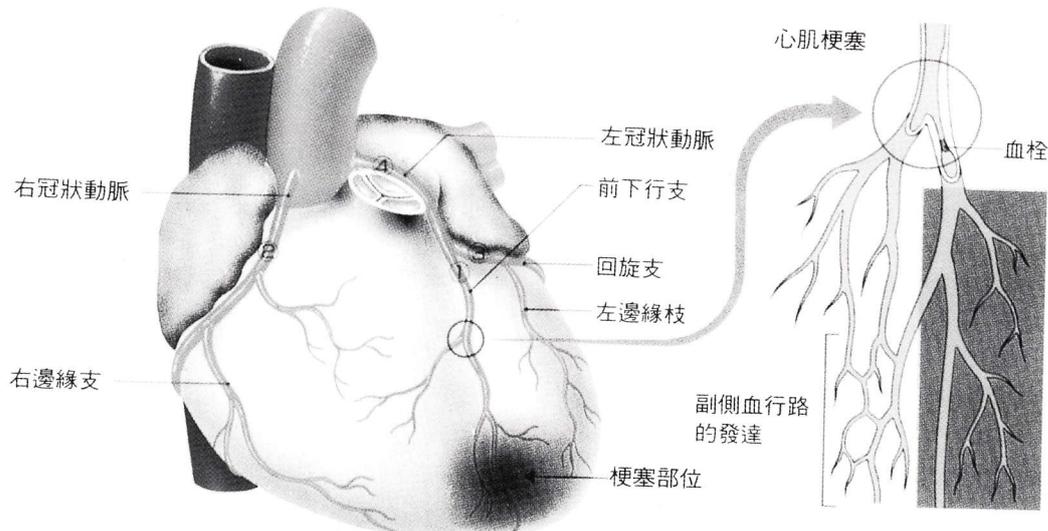
## 雨林的破壞

- △熱帶雨林消失的驅動力：美國人的肉食性
- △每年美國從哥斯大黎加、薩爾瓦多、瓜地馬拉、尼加拉瓜、宏都拉斯及巴拿馬進口的肉類：2億磅（約9千萬公斤）
- △在哥斯大黎加、薩爾瓦多、瓜地馬拉、尼加拉瓜、宏都拉斯及巴拿馬平均每個人的食肉量：少於美國貓的食肉量。
- △目前每年因熱帶雨林及相關的棲息地的破壞而消失的物種：每年1000種。

## 能源的真實代價

- △如果全人類都是肉食者，石油儲量被用盡的期限：13年
- △如果全人類都是素食者，石油儲量被用盡的期限：260年
- △美國軍方介入波斯灣的原因：對外國石油的依賴。
- △生產1磅的牛肉所需的石油，可用來生產的大豆的量：40磅
- △目前為了生產肉類食物而消耗的原料佔美國的總原料市場的量：33%
- △目前為了生產素食食物而消耗的原料佔美國的總原料市場的量：2%
- △用水量超過全美總用水量一半的行業：畜牧業
- △養一頭牛所需的用水量：可浮起一艘驅逐艦
- △生產1磅的小麥所需的水：25加侖
- △生產1磅的肉所需的水：2500加侖
- △如果把用水成本加入，則漢堡肉的價格會是：每磅35美元
- △一磅的小麥蛋白質目前的價值：1.5美元
- △一磅牛排蛋白質目前的價值：15.4美元
- △如果加上用水成本，則一磅的牛排蛋白質的價格將是：89美元。





▲完全不吃肉、酪農產品和蛋類，可減低心臟病發生的機率為：90%

## 牧場廢水

- △美國人口的糞便產生量：每秒1萬2千磅
- △美國家畜的糞便產生量：每秒25萬磅
- △美國都市的下水道系統：普通
- △美國牧場的下水道系統：沒有
- △每年美國家畜所產生的廢棄物，沒有被回收的量：10億英噸
- △畜場廢水的濃度，高出家庭廢水的濃度：十到數百倍
- △畜場廢水通常最後的去處：人類用水。

(以上由陳慶能翻譯)

## 營養

- △在美國心臟病發病的頻率是：每25秒
- △在美國因心臟病死亡的頻率是：每45秒
- △在美國最通常的死因：心臟病
- △平均每個美國人因心臟病死亡的風險：50%
- △平均每個美國素食人口因心臟病死亡的風險：15%
- △平均每個美國吃純淨素食的人口因心臟病死亡的風險：4%
- △完全不吃肉類，酪農產品和蛋類，可減低臟病發生的機率為：90%
- △每天吃1個蛋，會讓血液中膽固醇值上升：12%
- △血液中膽固醇值增加12%，會導致心臟病發生的風險增加為24%
- △全世界攝取多量肉類的人口，而沒有高比率結腸癌的情形：沒有。
- △全世界攝取少量肉類的人口，而沒有低比率結腸癌的情形：沒有。
- △每天吃肉的婦女比每週吃少於一次的婦女得乳房癌的風險多：4倍以上

- △每天吃蛋的婦女比每週吃少於一次的婦女得乳房癌的風險多：3倍以上
- △每週吃3次或更多次奶油和乳酪的婦女比每週吃少於一次婦女得乳房癌的風險多：3倍以上
- △母雞產生蛋的地方是：卵巢
- △每週吃3次或更多次蛋的婦女比每週吃少於一次的婦女得致命的卵巢癌的風險多：3倍以上。
- △每天吃肉類、乳酪、蛋類和牛奶的男性比吃得少或一點都不吃的男性，得攝護腺癌的風險多：3.6倍以上

## 食物組織

- △依據世界健康組織建議，每天從蛋白質中獲得的卡路里為：4.5%
- △依據美國農業部的食物和營養協會建議，每天從蛋白質中獲得的卡路里為：6%
- △依據國際研究會議建議，每天從蛋白質中獲得的卡路里為：8%
- △小麥中蛋白質的卡路里為：17%
- △甘藍菜中蛋白質的卡路里為：45%
- △稻米中蛋白質的卡路里為：8%
- △蛋白質攝取不足會導致的疾病為：Kwashiorkor
- △在美國Kwashiorkor病例人數：幾乎沒有
- △蛋白質攝取過量，會導致的疾病為：骨質疏鬆症和腎臟衰竭。
- △在美國骨質疏鬆症和腎臟衰弱的病例人數：上千萬
- △年齡在65歲的肉食女性，平均骨質流失：35%
- △年齡在65歲的素食女性平均骨質流失：18%
- △依據國際科學學會的食物和營養協會表示，在全世界眾多人口中純淨素食的健康地位是：卓越的

△肉類、酪農和蛋品業者告訴我們：動物產品佔基本四大類食物中的兩類。

△肉類、酪農和蛋品業者沒有告訴我們：在他們這些業者運用龐大的政治壓力於他們產品利益上之前，原本是有122種公認的基本食物種類。

△肉類、酪農和蛋品業者告訴我們：我們只吃動物產品就可以長的很好。

△肉類酪農和蛋品業者沒有告訴我們，食用低脂肪的素食，可以一般預防，很好的改善，甚至治療的疾病包括：中風、心臟病、骨質疏鬆症、腎結石、乳癌、結腸癌、攝護腺癌、胰臟癌、卵巢癌、子宮頸癌、胃癌、子宮內膜癌、糖尿病、低血糖症、腎臟病、消化性潰瘍、便秘、痔瘡、膈-食道裂孔疝脫、憩室病、肥胖症、高血壓、膽結石、氣喘、沙門氏桿菌病、旋毛蟲病、過敏性結腸症候羣。

(以上由穆少萍翻譯)

## 殺蟲劑，不孕症

△美國肉類食品中以氯處理的碳化氫殺蟲劑殘餘量：百分之五十五

△美國母奶含量著DDT劑量的比率：百分之九十九

△美國素食母親奶中含顯著DDT劑量的比率：百分之八

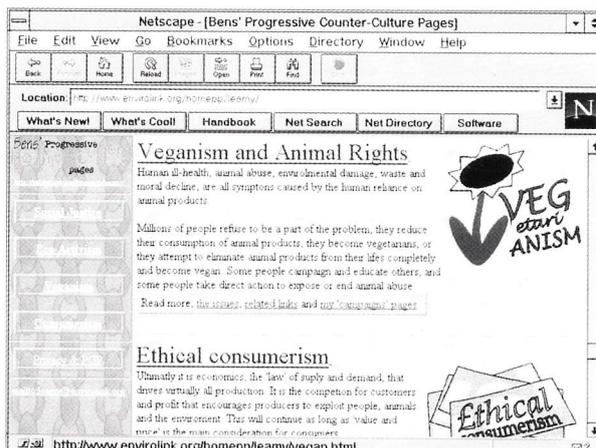
△肉食母親的奶與素食母親的奶中殺蟲劑污染程度比較：三十五倍高

△美國一般男性精蟲量與三十年前相比：減少百分之三十

△美國男性不孕與精蟲量減少的主要原因：以氯處理的碳化氫殺蟲劑殘餘量，包括戴奧辛和DDT等

△美國肉類、奶品、魚和蛋類食品中以氯處理的碳化氫殺蟲劑殘餘量比率：百分之九十四

△肉品管理局要我們不必擔心當今牛肉中的戴奧辛和其他殺蟲劑，因為：含量太低



△肉品管理局不希望我們知道：戴奧辛和其他殺蟲劑如何強烈

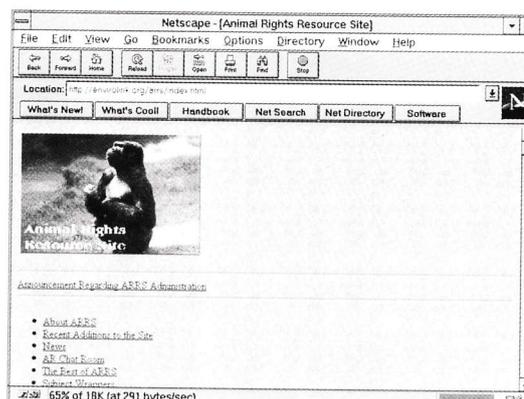
△肉品管理局尤其不要我們知道：僅僅一盎斯的戴奧辛就能殺死一千萬人

△美國農業部告訴我們：我們的肉品是經過檢驗的

△美國農業部沒有告訴我們：每二十五萬頭屠宰的動物中不到一頭經過有毒化學殘餘物檢驗

△美國農業部許多年來使用在肉品蓋上「優良品」、「最優品」或「U.S. No.1 USDA」(美國第一，農業部)的染料：一號紫色染料

△一號紫色染料目前的情況：已證實為致癌物而遭查禁。



## 動物工廠

△一般來亨雞翼展：二十六吋

△一般來亨雞在蛋廠所獲得的空間：六吋

△一般工廠飼養在一張雙人床大小的空間內的七百磅重以上的豬的數目：三隻

△現在的小牛肉如此嫩的原因：不准小牛走動

△現在的小牛肉粉白的原因：小牛被強迫餵食會引起貧血的食物

△麥當勞吹牛：售出六千萬頭牛

△麥當勞沒有吹牛：屠宰五千萬頭牛

△麥當勞叔叔告訴兒童：漢堡生長在漢堡的土地上而喜歡被人吃

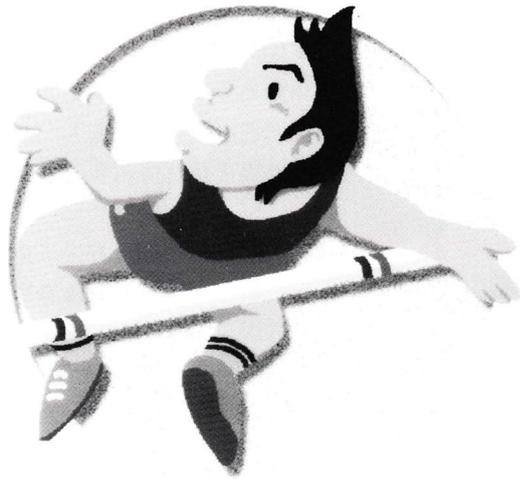
△麥當勞叔叔沒有告訴兒童：漢堡是磨碎的牛，牠們的喉被人用彎刀割裂，或者牠們的腦部被人用大槌打爛

△扮演麥當勞叔叔的原始演員：傑夫朱利亞諾

△傑夫朱利亞諾現在所採行的食物：素食

△美國每一小時屠宰的供食用的動物數目：五十萬隻

(以上由張栽、黃毓龍翻譯)



▲素食不但比肉食讓運動員更健康，還用成績證明更高、更遠、更快的無限潛力。



## ⌚ 抗生素

△在美國例行性餵食家畜所用的抗生素佔其總使用量55%

△1960年有13%之葡萄球菌感染，對盤尼西林具抗藥性

△1988年有91%之葡萄球菌感染，對盤尼西林具抗藥性

△原因：由於經常以抗生素餵食家畜，因而在農場裡繁殖了對抗生素具抗藥性之細菌

△萬能抗生素之效果：急速下降

△原因：由於經常以抗生素餵食家畜，因而在農場裡繁殖抗生素具抗藥性之細菌

△整個歐洲經濟組織，對經常性餵食抗生素給家畜反應為：禁止

△美國肉品與製藥工業，對經常性餵食抗生素給家畜之反應為：完全支持。

## 🌐 運動員的表現

△唯一贏得三項競賽鐵人（ironman Triathlon），兩次以上之男性選手：

• 大衛史考特（Dave Scott），6次冠軍

• 大衛史考特（Dave Scott）選擇之食物：素食

△24小時三項競賽（Triathlon）世界紀錄保持人（游泳4.8哩，騎車185哩、跑步52.5哩）：

• 賽克托、萊諾瑞斯（Sixto Linares）

• 賽克托、萊諾瑞斯的選擇之食物：完全素食

△幾乎主宰奧林匹克田徑賽之運動員：

• 艾得恩·莫西斯（Edwin Moses）在400公尺低欄項目，保持8年不敗之成績

• 艾得恩·莫西斯選擇之食物：素食

## 👁️ 其他有名的素食運動員

△史汀布萊仕（Stan Price）：創仰臥推舉之世界紀錄

△羅伯特史威格（Robert Sweetgall）：世界首位超長距離競走者。

△巴佛諾米（Paavo Nurmi）：創20次世界長跑紀錄，獲9面奧林匹克獎牌

△比爾皮克寧（Bill Pickering）：創橫渡英吉利海峽之世界紀錄

△馬瑞·羅斯（Murray Rose）：創400公尺及1500公尺自由世界紀錄

△安德劉斯卡寧（Andreas Cahling）：曾贏得世界健美先生冠軍

△羅埃希利根（Roy Hilligan）：曾贏得美國健美先生冠軍

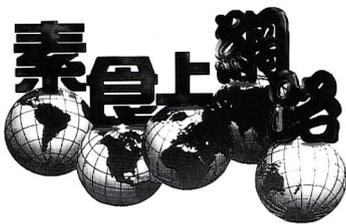
△布雷里歐·文拉特（Pierreo Verot）：創下坡耐久滑雪之世界紀錄

△伊斯特雷·格瑞（Estelle Gya）及伽利、馬雷克（Cherly Marek）：創雙人腳踏車越野之世界紀錄

△詹姆斯（James）與強納生·狄多納托（Johnathon deDonnato）：創長距離蝶泳之世界紀錄

△瑞吉利·艾柏利（Ridgely Abele）：曾贏得8次美國空手道協會世界冠軍賽 🏆

（以上由李念中翻譯）

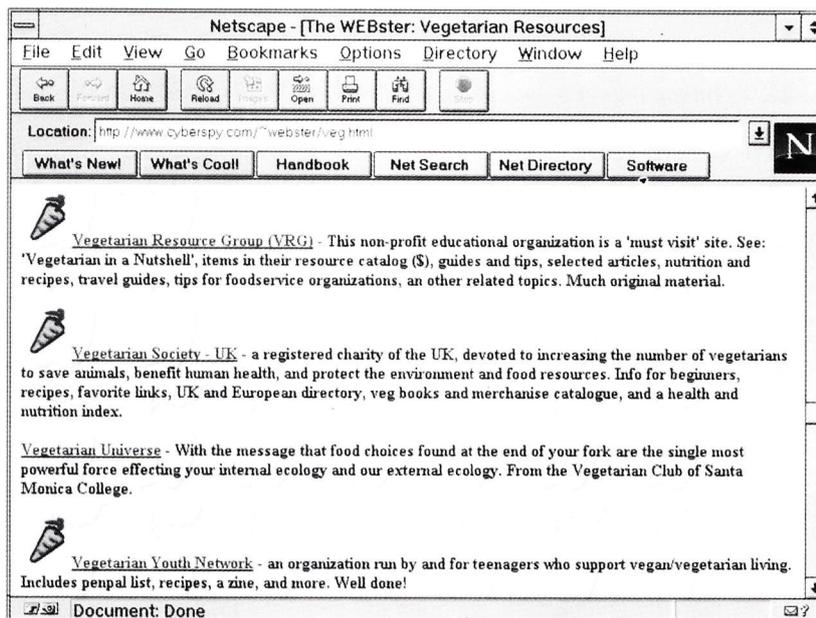


# 素食，好或不好？

素食是一種生活方式，  
但素食的內涵遠超過避免吃肉而已，  
它包括了謹慎的飲食規劃，  
對營養成份的瞭解以及對個人體質的深入瞭解。

——編譯／黃昆樹——

網址：<http://www.ocupuncture.com/Nutrition/Vegie.html>



**本**文作者（克拉克·卡斯提爾先生）為一位美國「傳統東方醫療」中心的開業治療師。深入瞭解後他發現，素食的內涵遠超過避免吃肉而已，它包括了謹慎的飲食規劃，對營養成份的瞭解，以及對個人體質的深入瞭解等等。本文蒐集了各方的研究和看法，包括素食對心靈平和寂靜，靈性提升等幫助，但為避免素食者「有勇無謀」不懂方法的攝食而有礙健康，故在各種營養成份及其攝取上有完整的介紹，使我們明瞭即使是吃素，在蛋白質、各種維生素、礦物質等方面的攝取上也可充份無虞缺乏，而成為一個健康的素食者。

## 蛋白質

一般認為素食者無法攝取足夠的蛋白質，很快的逛一圈健康食品商店，將會發現許多的蛋白質補充產品提供素食飲食。事實上，大多數的美國人在蛋白質的質和量上都遠超過所需。而且準備無肉飲食上也很難控制蛋白質的量不超過標準。根據國際健康組織的數據，正常人每公斤體重每天約需0.8公克蛋白質，以60公斤體重計算，每天需48公克。美國方面建議，男人每天攝取70公克，女人每天攝取60公克，嬰兒則需攝取3倍的量，麻省理工學院的實驗顯示，正常飲食中每天攝取30公克即可足夠。不管是何種攝取量，蔬菜來源的蛋白質量都不會缺乏。二杯未煮的乾碗豆和40盎斯的米，其蛋白質量與一塊7盎斯的牛排相當。一杯去殼的向日葵葵種子的蛋白質與一塊40盎斯牛排相當。一杯花椰菜具40卡洛里和4公克的蛋白質，一天中光吃下含2000

卡路里的花椰菜就可得到200公克的蛋白質，為正常需要量的2倍以上，由此可見素食者要攝取夠量的蛋白質並不困難。

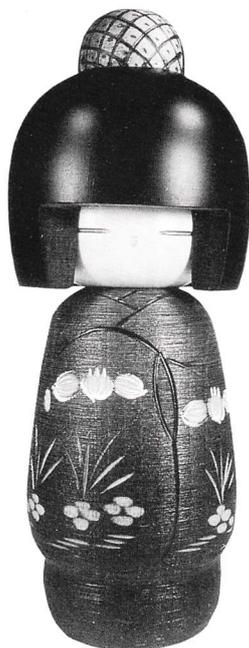


▲素食者要攝取足量的蛋白質並不困難

不過更重要的是素食者的蛋白質均衡問題。蔬菜來源的蛋白質較不完整，因而較之動物來源的蛋白質不易為人體有效的吸收利用。蛋白質由胺基酸組成，人體所需的胺基酸有24種之多，其中有8-10種因無法在人體內合成利用必須從食物中取得，而稱之為必要胺基酸。必要胺基酸必須同時攝取才可確保完整蛋白質的完整吸收。為解決必要胺基酸的攝取問題，素食者必須有正確的食物組合以達到均衡的蛋白質攝取。事實上，有了正確的食物組合，植物性蛋白質的攝取上一定會超過來自肉類的蛋白質。以生物可利用的蛋白質而言，蛋堪稱是最完整的（編按：更純淨的素食者不宜吃蛋），接著是牛奶（編按：是素食者主要蛋白質來源，宜每日攝取），乳酪、全米。有趣的是全米的排名在紅肉之上。藻類的綠藻和藍綠藻等也被認為是最豐富的蛋白質來源，有些種類包含各種人體所需的營養成份。如將之與牛肉相比，綠藻類的消化吸收率為牛肉的四倍。

為得到良好均衡的蛋白質飲食，以下準則可供參考。經常以穀類搭配豆類，種子及堅果類搭配豆類，或者吃蛋和乳製品的人搭配任何植物性蛋白質。有人指出一種均衡的素食料理必須包括 $\frac{2}{5}$ 的穀類， $\frac{2}{5}$ 的蔬菜和水果以及 $\frac{1}{5}$ 的堅果和豆類，保持體內碳水化合物和蛋白質具一定的比值相當重要，因此碳水化合物應經常與蛋白質同時食用。這點蔬菜就強過肉類，因為蔬菜同時含有蛋白質和碳水化合物兩者，而肉類所含的是蛋白質和脂肪，脂肪並能轉化成碳水化合物。

另外保持卡路里和蛋白質的比值亦相當重要，平均每日卡路里攝取量約為1900-2700，蛋白質約46-70公克相當於40卡路里對1克的蛋白質。因此素食者必須注意不可吃太多的糖、澱粉和油脂。為了保持健康，身為一個素食者必須嚴格自我要求不要吃太多的甜食。



▲純淨的素食者不宜吃蛋，但宜每日攝取鮮奶。

## 3 維生素和礦物質

一般獲得廣泛討論的維生素和礦物質有：維生素A、維生素D、鈣、鋅、核黃素（維生素B<sub>2</sub>和B<sub>6</sub>），鐵質和維生素B<sub>12</sub>。

維生素A以β紅蘿蔔素著稱，不只對眼睛有益，還對身體的整體功能有關。它可用來保養和修護上皮組織，幫助脂肪儲存和免疫系統，它是一種抗氧化劑，被認為對抗老化並對抗癌、抗污染有所助益。對素食者而言，更重要的是如果沒有維生素A，蛋白質將無法利用。一般而言維生素A可在深綠色和深黃色蔬菜中找到，以含量多寡排列，綠藻、藍綠藻、小麥、大麥草、胡蘿蔔、甘薯、甘藍、香菜，以及菠菜等都是很好的維生素來源。

維生素D為體內鈣和磷質的吸收所必需，它對骨骼和牙齒的成長非常重要。維生素D的來源大多是屬



多油、溼潤的食物，如牛奶和奶油。所幸，我們的身體可將陽光轉換成維生素D，適量維生素D取得所需的陽光一天中至少需有20%的皮膚曬上30分鐘。素食者的維生素D來源包括紫花苜蓿，燕麥片，甘薯和植物油等。



鈣質為骨骼成長所需也是肌肉和神經系統的健康所需，缺乏鈣會造成肌肉痙攣，指甲脆化、關節彎曲，以及手腳麻痺等症狀。素食者如不吃乳類食品的話，可從許多的蔬菜來源中取得鈣質，尤其是綠葉蔬菜。包括：蒲公英葉、甘藍、芥菜葉、蘿蔔葉、青花椰菜、菠菜、秋葵莢、大豆、脫水的水果、杏仁。

鋅的來源有：青豆、全穀類、菇類、胡桃、大豆、南瓜和南瓜子等。

核黃素或維生素B<sub>2</sub>為紅血球形成，產生抗體、細胞成長和呼吸系統所必須。此種維生素對孕婦非常重要，缺乏時會造成胎兒受損，即

使母體沒有明顯的症狀。海菜中富有核黃素，其他的食物來源有：大多數的綠葉蔬菜、蘆筍、青花椰菜、包心菜、秋葵莢、南瓜等。

鐵質為血液中最大的單一礦物質。對血紅素的生產和紅血球輸送氧氣非常重要。缺乏鐵質的症狀包括：指甲脆化、掉頭髮、臉色蒼白，頭昏眼花和倦怠感等。但如鐵質過量（食用鐵質補充劑）加上蛋白質攝取不足，可能會使心肌和肝臟受損。對素食者而言，鐵質的最佳來源在全穀類食物。甜菜、鱈梨、棗椰子、葡萄乾、梨子、桃子和南瓜也是很好的來源。另外海藻、海菜類也是很好的來源之一。



### 維生素B<sub>12</sub>

由於維生素B<sub>12</sub>僅存在於動物性食物中，如肉類、牛奶、蛋和一些發酵性食品等，因此素食者常受到警告要攝取足夠的維生素B<sub>12</sub>，尤其是嚴守素食主義的人。人體一天的維生素B<sub>12</sub>需要量極少，僅需約2毫克而已。缺乏時的徵狀不明顯，通常缺乏者的舌頭會出現泛紅、光滑的現象。也會導致精神不正常，精神錯亂、慢性倦怠等。不過維生素B<sub>12</sub>只存在於肉類的說法是有待商榷的。因為在空氣、水中、菇類、發酵食品和中藥當歸中都可發現微量的蹤跡。另外一種說法，在人體的消化道中的微生物會產生維生素B<sub>12</sub>副產品。也有人聲稱以全穀類和豆類為主的飲食中已有足夠的B<sub>12</sub>，海菜、微綠藻也被認為是B<sub>12</sub>的重要來源。

最後本文作者認為改變飲食習慣宜採漸進方式，他讓他的病人知道欲成爲一個健康的素食者，對營養的瞭解是不可或缺的。成爲一個素食者，所選擇的不僅僅是飲食，而是一種生活方式。素食者的生活形態須要得法、規劃以及一種自覺致力於維持一種良好均衡的飲食。



## 第七站

# 素食者常被問到的問題

由葷食轉為素食

在生理及心理上必將有一段的調適期

營養的問題

烹調的問題……

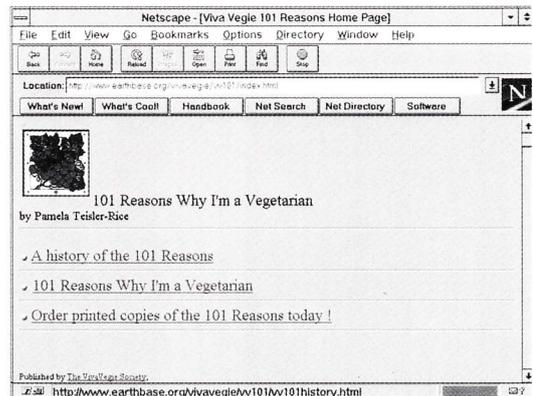
甚至會面臨的許多壓力

此站將提供許多回答給您參考

能以正確的態度面對明智的選擇

網址：<http://mars.superlink.com/user/dupre/navs/questlst.html>

—— 編譯／如空法師 ——



**飲** 食的攝取是維持身體健康最主要的方式。但是由於生活習慣、環境、觀念的不同，吃的方式就有很大的差異。一位剛開始想要吃素的人，尤其會有許多的疑問。在此站中列出了27條相關於素食在觀念上與實際上的許多問題，對於獲得均衡的素食營養，吃的安心、舒適又健康，有不少的建議可參考。

從天然食品中

小孩也能獲得足夠的熱量

最常會遇到的首要問題是：



到底要怎麼吃？



吃什麼才能不會因為吃素，導致營養失調而生病？



或者疑問是對成年人來說素食可能沒有問題，但對小孩來說會不會有問題？



這裡的回答是素食能提供較足夠的營養給小孩，甚至能確實的保護小孩防止一些疾病的發生，例如殺蟲劑和污染性的食物。由於蔬菜和穀類在食物鏈中是屬於較下層的，所以大大的減低殺蟲劑和污染物的含量。父母應該確信的是小孩從沒有精緻過的天然食品中（非垃圾食物），可以獲得足夠的熱量，所有的素食者，包括小孩，都應該吃多種類的食物，包括水果、蔬菜、全穀類、堅果、豆類、種子等。

飲食種類是引起癌症的危機引子

癌症的產生，一直是醫學界想要找出的原因，也是現代人非常擔憂的一種疾病。此站中有一問：



是否大多數的癌症由環境、化學及遺傳所造成的呢？



事實上不是。在“Advances in Cancer Research”（癌症研究的發展）的論文中提到，沒有一個引起癌症的危機引子會比飲食與營養更明顯。對於癌症的防治，國家研究委員會（the National Re-



search Council) 建議，在飲食中減低油脂性食物，而增加蔬菜、全穀類和水果。因為癌症的危機因子包括過度的熱量吸收與肥胖、高蛋白質的吸收，含維他命A之植物性食物的缺乏和食用纖維的不足。相關的統計資料如下：

- ① 這個國家位居第二位的死亡原因是癌症。
- ② 每天吃肉的女性比每個星期吃不到一次肉的人有高出4倍的致癌因子。
- ③ 每天吃動物性製品的男性，比完全素食的男性，多3.6倍產生致命性的攝護腺癌。
- ④ 高脂飲食的女性比低脂的女性，卵巢癌的發生率高出兩倍。
- ⑤ 在世界的人口中，有高的肉類攝取量就有高的結腸癌比率，同樣的，低的肉類攝取，結腸癌比率也低。

### 吃肉正威脅著人類的健康

常常有人會認為動物本來就是給人吃的或人天生就是吃肉的，所以在此站中也有此二問：



人不是天生就是吃肉的嗎？



動物不就是用來做食物的嗎？



事實上，在生理構造上與我們較相近的動物都是素食或幾乎是素食。不像其他的生物族羣，人類可以選擇他們的飲食，此大部份是因為文化和傳統的因素，而非生理上的限定。而科學家們認為人類是最適合素食的原因是，在素食的飲食中發現許多健康的利益，而卻有許多的疾病是和吃肉相關連的，因此現在非常清楚的是，吃肉正威脅著人類的健康和在地球上的生存。

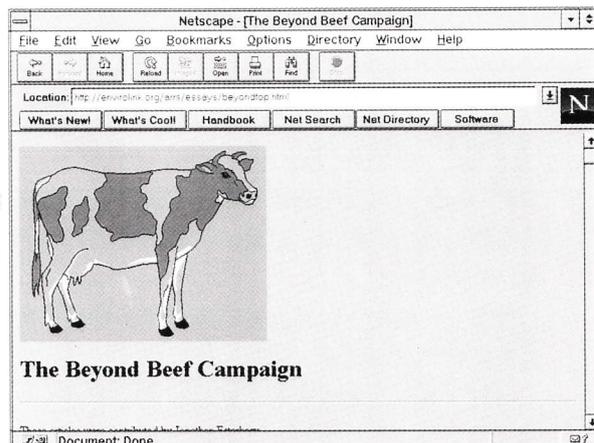
況且動物有他們自己的生命與生活，和人類的需求是分開的。人類能統治動物，並不表示我們必須殺它們來作為食物。

現代人生活忙碌，改變成素食，會不會造成生活上的不方便呢？在此站中，從採購素食、自己準備素食、到在外吃素食，都提供了建議，使吃素不會造成生活上的不方便。

有些人會擔心吃素後，由於飲食的改變，不知會不會造成生理上的那些變化，或是碰到一些阻力：

- ① 可能會吃較多的食物，因為素食所吃的食物是比較低脂的。
- ② 可能會減輕體重。大部份的人都會很高興，因為健康的素食食品是熱量較低的，不用擔心肥胖症。
- ③ 會較少便秘。因為高纖維的素食會使腸有較多的蠕動，就不容易造成便秘。
- ④ 飲食的改變，可能會有壓力來自家人、朋友或同事。但要為自己的選擇感到高興，且讓其他人作他們自己的飲食選擇。
- ⑤ 剛開始素食時，有些人覺得很好，有些人不覺得較好，有些人會有短暫的調整期覺得虛弱或疲倦。也有許多人一點都不會經歷這些適應期，但大部份在調適過後，他們會有較多的能量且覺得比以前好。
- ⑥ 將會經歷一個有趣的過程，準備去享受許多的新食物。剛開始可以去嚐試類似肉類的取代品，如豆腐製成的熱狗等。在經過許多嚐試後，將會找到自己所喜歡的素食食品。

以上只是大要的列舉27個問題中幾個代表性的題目與回答，有興趣者不妨上網路，仔細一覽全文，必定會對吃素更具有信心。





## 第八站

# 素食正流行全世界!!

原文：More People Trying Vegetarian Diets

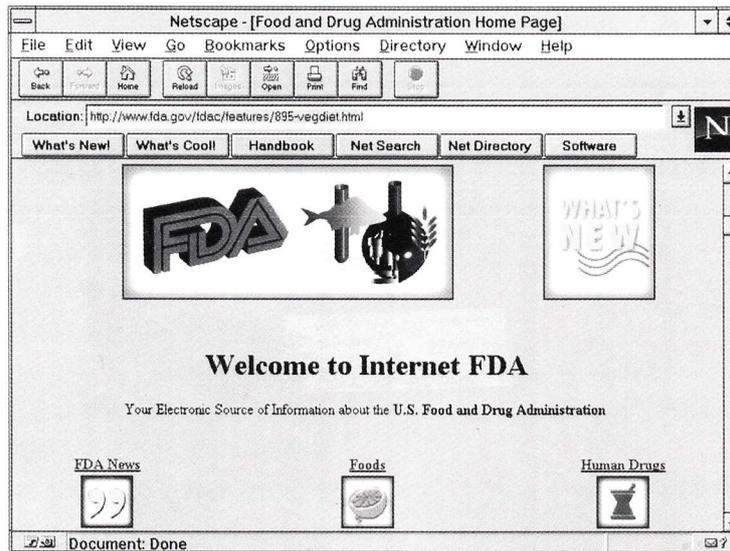
作者：Dixie Farley

出版者：U.S. Food and Drug Administration (美國食品及藥物管理局)

網址：<http://www.fda.gov/fdac/features/895-Vegdiet.html>

肥胖症、心血管疾病、中風、糖尿病和癌症等可怕的疾病  
正困擾著以高熱量食物為主的西方人士  
如何吃才能獲得真正的健康  
科學上的許多相關研究  
支持逐漸以素食為選擇的飲食取向

—— 文／編譯組 ——



**此**站是FDA（美國食品及藥物管理局）在FDA消費者雜誌上，有關素食的相關研究與報導，由Dixie Farley執筆。

由於美國近年來，有許多人改為吃素。選擇吃素的原因，有的是因為宗教信仰，有的是因為他們覺得吃動物是不道德的。有的是因為他們相信吃植物比吃以植物為生的動物，對地球資源來說是較好的使用。

實際上，植物性食品由於高纖低脂的特性，較動物性食品對人體而言，更有益。美國許多的食品中，由於含有太高的熱量、脂肪、膽固醇等，而含較少的纖維，因此造成美國高比例的肥胖症，心血管疾病、中風、糖尿病和癌症等，這些可怕的致命性疾病。

## 吃素可以防癌嗎？

在此站中報導，美國國立癌症協會在他們的飲食、營養和癌症防治法的小冊子中指出，35%的癌症是飲食造成的，而多吃蔬菜能夠降低癌症的產生，原因如下：

- ① 飲食中含豐富的維他命A、C，可以減低某些癌症的危險。
- ② 減低飲食中的脂肪量，由於能夠幫助控制體重，所以可以減低癌症的產生及心血管的發作與中風。
- ③ 飲食中的高纖含量，可以減低結腸及直腸的癌症危險。
- ④ 甘藍科的蔬菜可以降低結腸癌的產生。

此外，根據美國飲食協會和食品工業技術學院的研究，在有關飲食的聯合期刊中，有一系列許多營養學專家，關於素食者吃素時的許多注意事項。

如：食品及藥物管理局的引導者 John. Vanderveen 指出：為了有益健康，素食者需要非常小心、適當的計畫。而營養的計劃可以幫助

我們有一個充分營養的飲食。

Duyer and Suzanne Havala 是一位營養專家，指出素食者要特別注意飲食中鈣的充分攝取，尤其是幼兒和正在斷奶的小孩。

Jack Zeev Yetiv 是一位醫學博士，在他的書「一個科學的評價」(A Scientific Appraisal) 中說，為了避免造成胃腸的不舒服，不宜一切在食物中增加大量的纖維量，較睿智的方法是慢慢的增加穀類、豆類和堅果類的量。

## 均衡的營養，是健康飲食的關鍵

另在美國飲食協會的工作報告中指出：素食者吃各類食物和充分的熱量，可以幫助確保鈣、鐵、鋅的適當攝取，而不是同一餐中都要吃到所有種類的植物性食品。

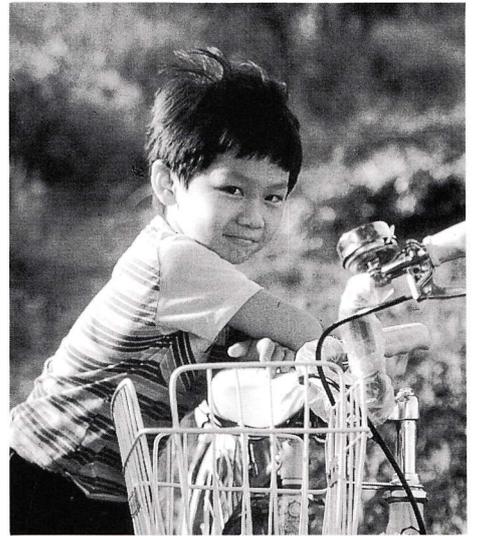
又由於沒有一種食物可以包含所有身體健康所需的營養素，所以食物種類越廣，能夠獲得你所需營養素的機會越高。

此外，食品工業技術學院指出有益的素食者之飲食計畫中，最重要的是確定每天的食物裡，都能適當的攝取鈣、鐵、維他命D。而在懷孕、幼兒期，鈣的補充更要注意。

總之，均衡的營養是任何健康飲食的關鍵，素食者也一樣。

另外，美國飲食協會提出對素食者的幾項建議：

1. 向合格的營養專家或專業人士求診，特別是在成長期、哺乳期、懷孕期和疾病復原期。
2. 減少攝取非營養性的食物，例如甜食和油膩的食物。



3. 選擇全穀類或非精緻的穀類食品來取代精緻食品。

4. 選擇含有豐富維他命C的堅果、豆類、水果、蔬菜等，來促進鐵的吸收。

5. 嬰兒、幼兒、青少年要確實吸收適當的熱量，維他命D、鈣、鐵、鋅。

6. 完全母乳哺育的早產兒，如醫生建議，從出生開始，要補充維他命D和鐵質4-6個月。

7. 通常懷孕期間要補充鐵和氣質。

8. 素食者特別要注意維他命B<sub>12</sub>的攝取。

9. 如果日曬不足，懷孕期和哺乳期要補充維他命D。

素食逐漸成為世界性的潮流，成為注重身體健康者的飲食選擇，而關於素食的相關研究也就越來越豐富。由這些研究結果顯示，只要注重營養的均衡攝取，素食，不但不會影響健康，反而可以防止許多致命疾病的產生，難怪會成為現代人飲食的最佳選擇。





## 第九站

# 謹向肉食者推薦素食之 1~

# 參考印度教的觀點

出版者：喜瑪拉雅學院

作者：Satguru Sivaya Subramuniyaswami

說明：這是本刊從網際網路INTERNET中，摘譯的一篇素食資訊：「Discussing Vegetarianism with a Meat-Eater: a Hindu View」，全文長達十五頁。文中從三大方向出發，以十個論點來探討素食主義，所獲得的一致結論是：人類必須選擇素食！本文並舉證美國權威醫學機構PCRM對人類每日基本飲食的「新四類食物」（New Four Food Groups）」建議，分別為全穀物、豆類、蔬菜、水果，澈底修改了在美國實施已長達近四十年之久以肉食為中心的飲食習慣。

網址：<http://www.HinduismJoday.Kauai.hi.us/ashram/Resources/Ahimsa/WinMeatEaterArgument.html>

——文／編譯組——

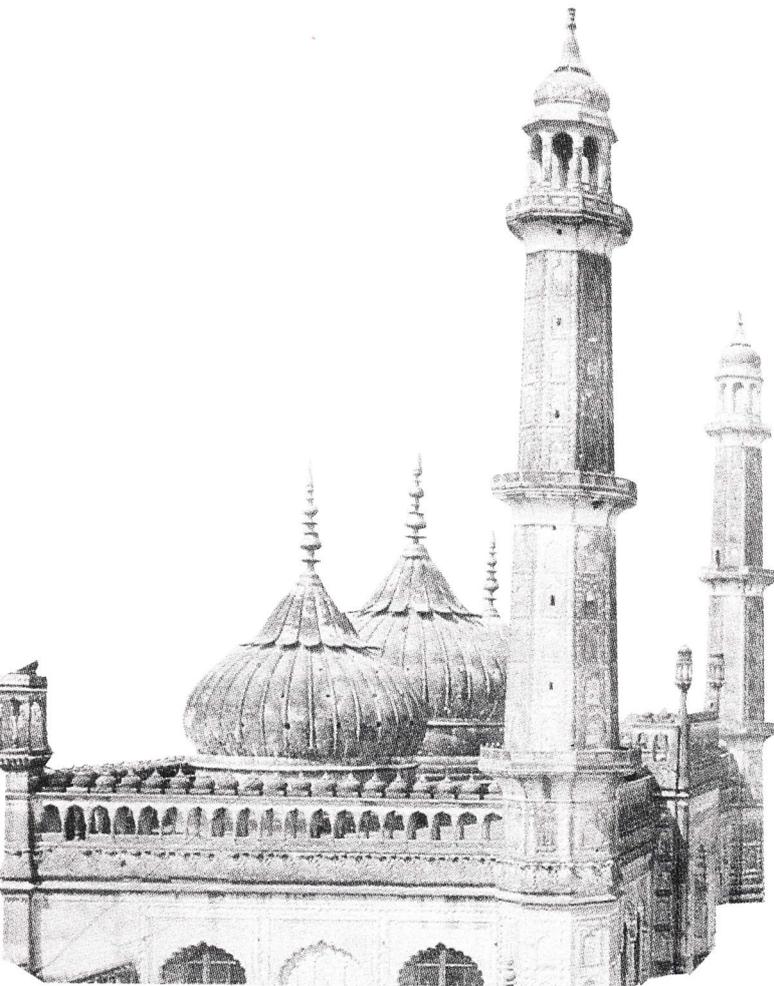
### 一、爲了生存我必須殺生？

素食主義Vegetarianism的梵文稱作Shakahara，基於健康原則與環境倫理之考量，已在全印度流行有數千年之久。雖然經歷回教徒與基督教徒殖民地政策澈底的破壞和侵蝕素食主義，然而今日印度教徒的思想和生活仍然以素食主義爲主要倫理。印度教徒中的肉食者心中存在一種罪惡感，同時，在這一個話題上現在正發生論戰。

對於印度的古思想家而言，生命被視爲是神（Divine）的要素、根源（Source）的放射物質和宇宙連續體（Cosmic continuum）的一部份。他們進一步深信每一種生命形式，甚至是水和樹木，都擁有意識與能量。

非暴力、不殺生、素食主義長久以來都是印度傳統宗教，特別是印度教、佛教、耆那教等的中心思想。宗教在印度持續性的維護生命的神聖性（Sanctity），不論此生命是人類、動物或是耆那教徒所聲稱的元素（Element）。

梵文中吃素者稱爲Shakahari，吃肉稱爲Mansahara，肉食者稱爲Mansahari。梵文Ahara是「吃」的意思，Shaka是「素」的意思，Mansa是「肉」



的意思，而梵文Mansa這個字在印度蘊含著對生命神聖性與行為必報業力論的深度尊重。有二千年歷史的《摩奴法論》中記載：Mansa意思就是：如果我現在在這裡吃他，將來在另一個世界他（sa）會吃我（man）。

然而「素食主義」與「不殺生」是如何關連的？在本文作者《與濕婆神共舞》這本書中說道：「印度教對素食主義的看法是，人應該以一種傷害其他眾生最小的方式存活著，吃肉、魚、家禽和蛋類是一種間接參與對動物王國殘酷與暴力的行動；相反的，厭惡傷害與殺戮，自然會導致素食。食肉者對肉的渴欲，將促使他人從事殺戮來提供食用肉，屠夫行為的動力其實源自肉食者。透過肉食複雜的化學變化，食肉將導致一個人有暴力傾向的心理狀態，因為吃肉的同時，他也吃下待宰生物的危害、劇痛和恐怖，這些負面特質將在食肉者身上不斷循環，並導致殘酷與混亂。

印度最偉大的聖者曾經肯定的告訴世人：「一個人不可能既吃肉，而又能擁有和平與和諧的生活！」此外，由於人類砍伐森林種植牧草，食肉也同時對地球本身造成重大傷害。一個靠吃其他動物身上肉來增長自己身上肉的人，怎麼可能同時擁有『真正的』慈悲與同情心！」

在我四十多年的人生旅途中，我發現了一個明顯的事實那就是，素食者的家庭問題要遠比非素食者的家庭來的少，素食家庭中成長的孩子，每天都能沐浴在非暴力和充滿慈悲的氣氛中，這些孩子日復一日的被提醒著「不要殺戮」，而他們的行為也確實少有暴力傾向。

## 二、吃素的五個理由

作者提出的理由摘要如下：

(一)印度教的首要教規，就是不殺生。

(二)基於業力因果作用，食肉將導致自身受害。

(三)食物是組成身體化學元素的來源，如果一個人要活得有高心靈層次、和平、快樂與愛一切眾生，他必須吃素。

食肉將帶給人類憤怒、忌妒、害怕、焦慮、懷疑、恐懼死亡等情緒。

(四)根據醫學研究指出，素食將帶來莫大的健康利益。素食者的身體純淨、優雅且皮膚漂亮。

(五)單單為了「人類」這一個物種的食肉習慣，已為地球帶來雨林消失、物種銳減、表土流失、水污染、空氣污染等衝擊，為了給後代子孫留下良好的生存環境，必須吃素。

## 三、人類無尖牙亦無利爪

素食者強而有力的另一項理由是，以人類的生理機能而言，根本就不適合肉食。在《精神與食糧——全球宗教中的素食主義》這本書中總結說道：「許多營養學家、生物學家、生理學家均提出證言，事實上，人類並不適合食肉。」人類既無獅、虎等猛獸的尖牙與利爪，為何肉食？

## 四、印度教中的素食主義

在《精神與食糧》這本書中作者談到，儘管今天肉食的負面影響是眾所周知，但是非素食的人口仍然快速且廣泛的在印度教徒中蔓延開來，原因是外國勢力侵入，先是回教、稍後是基督教。

伴隨著外國勢力的入侵，印度人產生對所謂「文明化（civilized）」的渴望，希望能「吃的」像這些入侵的閣下大人。

然而，在古吠陀（Vedic）教義裡根本不贊成肉食，今天虔誠的印度教徒也仍然視素食為一種宗教誠律與責任。根據早期吠陀經典的記載，自古以來，素食主義便廣泛流行全印度，當時的印度人認為，吃動物肉就像是吃自己兒子身上的肉一般；此外，吃了「不乾淨」的食物並不比「吃肉」來得糟糕。吠陀經典又記載吃肉導致殺生將使人難逃業力的枷鎖與束縛，而殺生者將無法得嚐絕對真理的訊息。

## 五、引經據典反對殺生與吃肉

印度眾多教派的無數經典都清楚的、強而有力的主張「不殺生」、「不吃肉」與「素食主義」，作者緊接著列舉了包括吠陀經典在內的近四十種文獻的有關記載。

## 六、印度教中主張不殺生的領袖

作者又摘錄了印度教中主張不殺生的十二位宗教領袖有關的教誨。衡諸以佛陀的教懷，不論是從「慈悲」入手，或從「智慧」入手，所得到一致的結論是：人類必須選擇「素食」！☪

## 謹向肉食者推薦素食之 2~

# 如何說服肉食者



儘管素食人口快速增加，但終究仍屬少數，〈如何說服肉食者〉的八大理由，是由美國加州諾貝爾獎提名名人約翰·羅賓遜在《美國新飲食風》這一本書中所提出來的。分別摘要如下：

(一)全球絕大多數的大飢荒，都可以因人類放棄肉食而獲得解決，因為種牧草的土地可以改種作物「直接」給養人類。

(二)全球重大的環保問題諸如溫室效應、表土流失、雨林消失、物種滅絕等，亦可因人類放棄肉食而改善。

(三)根據醫學研究指出，食肉者較素食者容易罹患癌症，甚至高達數倍的罹患率。

(四)飲食與身體健康關係密切，食肉者由於攝取過多的膽固醇，常使自己置身心臟病的高危險羣。

(五)由於人類食肉的結果，造成地球上資源的快速耗竭，因為飼養動物將耗費大量的穀物、水果、蔬菜、水資源，而只換到些微重量的肉。

(六)畜牧業為了防止傳染病的流行，經常在動物身上規律性的使用驚人、危險劑量的動物用抗生素，食肉者將一併吃進這些抗生素，而導致嚴重問題。

(七)種植牧草所使用大量致命的殺蟲劑，透過殘留方式將進入人體，這個事實已被醫界證實。

(八)全球無數的屠宰場，有無數動物被殘酷對待而受盡痛苦折磨，包括被監禁、操縱及暴力殺戮，動物們所受的痛苦與恐懼遠遠超乎人類的想像，同時也根本無法計算。在美加地區及澳洲，平均一個人一年要吃掉二百磅的肉；而一個七十二歲的美國人，根據統計，一生要吃掉將近十一頭牛、三隻羊、二十三頭豬、四十五隻火雞、一千一百隻雞和八百六十二磅的魚類，實在是太可怖的數字。因此，基於「道德」的理由，人類應該吃素。☺

## 謹向肉食者推薦素食之 3~

# 「美國責任醫藥內科醫生 委員會」之素食主張！

### 一、素食的健康利益

人類「抽菸」有悠久的歷史，但一直到最近這些年，人類才警覺到抽菸會危害人體健康並衍生環境問題。

然而，經過長達五十年的仔細調查研究，另一個造成嚴重健康與環保的問題已然浮現，即是「肉食」的危害！

根據由一羣傑出的美國醫師所組成的「責任醫藥內科醫生委員會（PCRM）」於西元一九九一年的一篇論文中表示：「『素食』！曾被包括柏拉圖、尼采在內的每一位哲學家，政治領袖如富蘭克林、甘地，及許多現代知名人士所大力提倡，素食對人體健康的利益是十分顯著。」經過歸納PCRM提出素食有益健康的結論如下：可避免癌症、心臟病、高血壓、糖尿病、膽結石、腎結石、骨質疏鬆症、氣喘。

### 二、新四類食物

PCRM成立於西元一九八五年，其總部設在美國首府華盛頓，該組織已得到超過三千位醫師的支持，其成立的宗旨，在喚起美國人特別是醫學界人士對人類營養的覺醒。西元一九九一年PCRM提案，修正已被全美國營養學家公開推行長達三十五年之久的所謂「四類基本食物（Four Basic Food Groups）」，這四類基本食物：肉類、乳製品、穀物、蔬菜水果，係自西元一九五六年以來即由美國府部門向美國公民推薦，其中把食用肉類當作是一種必須的飲食。

然而，今天美國醫學界已經發現這種以肉食為中心的飲食習慣（meat-centered diet）確實會帶給人體莫大傷害，包括心臟病、癌症、中風及其他嚴重的疾病都與這種以肉食為中心的飲食習慣有著莫大關連。



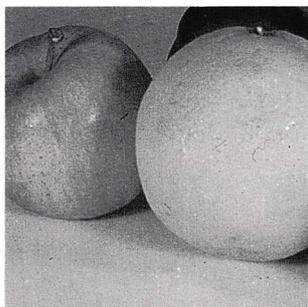
▲新四類食物：全穀物



▲新四類食物：豆類



▲新四類食物：蔬菜



▲新四類食物：水果

PCRM所提議的「新四類食物（New Four Food Groups）」為全穀物、豆類、蔬菜、水果。肉類與乳製品已經從名單上消失，這份新名單的特色為注重健康，並以富含纖維的植物性食物，來取代先前富含膽固醇與油脂的食物。詳細介紹如下：

(一)全穀物：包括麵包、通心粉、米、小麥及其他穀物，而所謂「全穀物」是指未加精鍊的穀物，它們富含纖維、碳水化合物、蛋白質、維生素B及鋅。

(二)豆類：它們是纖維、蛋白質、鐵、鈣、鋅、維生素B等營養成份的良好來源。

(三)蔬菜：它們提供維生素C、β胡蘿蔔素、核黃素和其他維生素、鐵、鈣、纖維等營養素。

(四)水果：它們富含纖維、維生素C、β胡蘿蔔素等，每天最好都吃水果，而且請注意果汁與水果的營養價值是不同的。

### 三、共通的飲食議題

很多吃素的人都曾擔心「素食」是否能提供足夠的營養成份？

PCRM的說明如下：「事實上，以素食來提供健康且均衡的營養是一件十分容易的事。素食提供足夠的蛋白質，任何一般性的混合吃素就已提供超過人體需要的蛋白質。肉食往往會造成蛋白質攝取過多，而這導致人體罹患腎結石、骨質疏鬆症、心臟病與部份癌症。」

如果有任何飲食方面的疑問，PCRM都樂意提供進一步的諮詢與解答，其通訊住址是：P. O. Box 6322, Washington, D. C., 20015, USA.

# 蘋果

紅撲撲的蘋果臉蛋兒

常常令人忍不住多看幾眼

其實，蘋果真的有健康美容的功效

甚至是減肥，成爲苗條又有活力之美人的聖品呢！

——文／水噹噹——

愛美是人的天性。近年來由於生活富裕，吃的東西品質趨向精緻化，種類更是令人目不暇接，往往望之垂涎三尺，因此肥胖症成爲愛美女性在享受美食之餘的煩惱。

果實清香甜脆，色澤鮮豔，富含糖類、各種維生素和礦物質的蘋果，最近成爲減肥的聖品。以前曾聞忙碌在外的人，往往三餐無法正常吃，所以隨身攜帶巧克力或糖果以備飢餓之時，可以止飢。現在蘋果甚至可以取代巧克力，成爲既健康又可暫時填飽肚子的最佳選擇。

西諺云：「每天一個蘋果，你可以遠離醫生！」

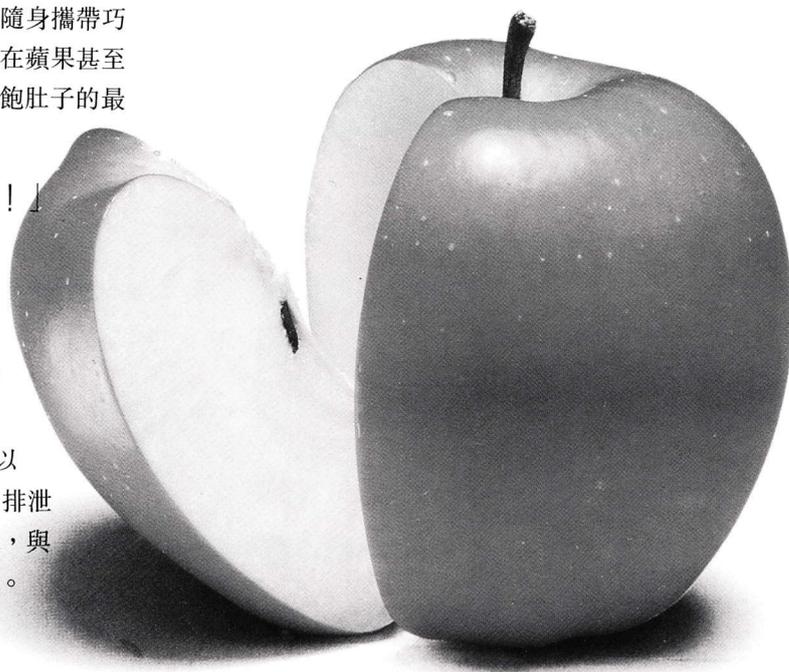
爲何蘋果會如此受到既愛美又注重健康人的青睞呢？原來蘋果含有豐富的可溶性膠質纖維，可以阻止身體吸收脂肪，根據研究，因進食蘋果而使身體減低的脂肪約爲百分之四十三。

蘋果內的膠質又能吸收大量的水份，可以把消化後的殘渣軟化，防止便秘。消化、排泄系統若能維持順暢，對於肌膚的美麗光澤，與保持身體健康的正常運作，有很大的助益。

尤其現代人生活緊張忙碌，便秘等消化系統上的疾病，成爲普遍的問題。在「華陀果菜祕方」中，吃蘋果可以降肝火、胃火、大腸火，對於身體排泄、排毒機能，有很大的功效。

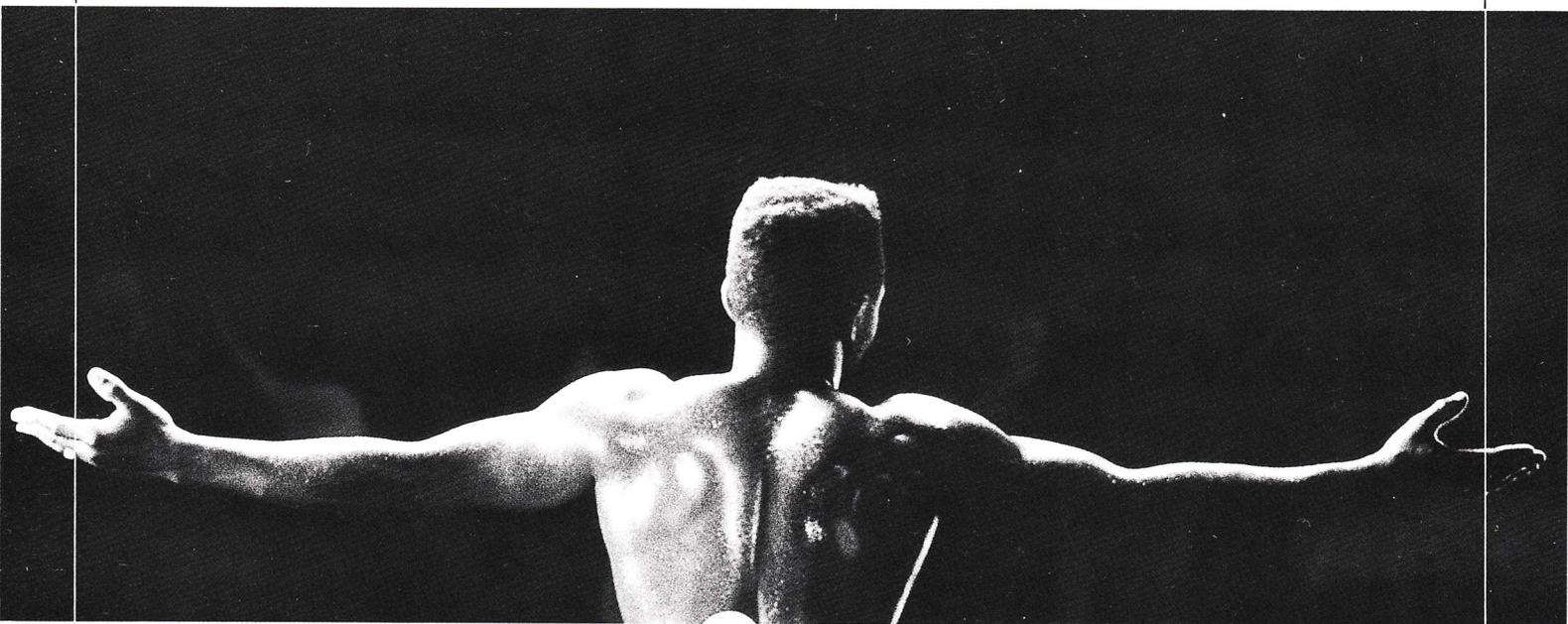
又由於蘋果內的纖維素能協助維持體內血糖水平，所以吃過蘋果後，比較不會感到肚子餓，又有預防和恢復疲勞的作用。

在衆多美食當前，及繁雜事務纏身下，來客香甜可口的蘋果泥，或啃顆清脆爽口的蘋果，實在也是兼具健康與美容的一大享受。🍏



# 接近死亡的狀態

—— 文／周玉卿 ——



攝影／李府翰·台北爵士藝廊提供

接近 接近 幽黑  
像霧般 意識不知在那裏 眼睛彷彿沒了瞳孔  
空洞  
假寐  
深沉  
再深沉的墮入 彷彿沒了光  
哦 呻吟 是我嗎 是這樣不真實的狀態  
有一絲掙扎 手動了 眼睛想要睜開  
慢慢 胸口有了光亮  
接近 再接近 明亮  
哦 我懂了  
靈魂是明白的  
這一切的奧秘 不用說 生命會自己抉擇

# 如何以智慧面對繁重的菩薩事業

——文／文華智慧——

什麼是菩薩事業？

就是服務衆生。

什麼是智慧？

可以由體與用二大方面來說明。

(一)體：

即空，亦即萬事萬物的本來狀態。體的安立是智慧最重要的部分，也就是說一個行菩薩道的修行人必須對於萬事萬物的本質有所了悟與掌握。因為這樣才能確保他不會在龐雜繁重的菩薩事業中失去了重心，迷失了方向。

(二)用：

當一個修行人內在有了空的智慧以後，他還得善巧的學習一切運用智慧的種種方便善巧，例如現代菩薩最好懂管理學、人際關係甚至電腦、網路等等，也就是一切對弘法利生有助益的技巧，都不妨具備越多越好。

但體與用而言，永遠都是體最重要，必須一直在安立的狀態，也就是說，要在了悟的狀態，但最起碼也要一直維持在明白本體最重要的正知見狀態中，因為唯有如此，我們才能真正鞏固無所得慧，才能真正以無私的、廣大的、深遠的視野去服務衆生。

而「用」的方便善巧，又以人最重要，就是要確立人比事重要的處理原則。因為一切的事都是人作出來的，如果連第一步驟的人際關係都未處理和諧或得當；那麼其實事情是永遠作不好的。因為表面看，也許事情都如期完成了，但是如果其中卻付出了得罪人或讓衆生不悅的代價，那麼這其實是對衆生提供了一個本末倒置的服務。

故所有的方便善巧都要圍繞著“人”這個中心主題去運作，這樣才能恆順衆生，也才能繼而廣結善緣，如此才是真正成功的菩薩事業。

太虛大師說：「仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實」。這是一段看似平淡卻充滿真知灼見的菩薩事業座右銘；因為行菩薩道的是“人”，被行菩薩道的也是“人”；而如果人沒有把人處理好，是不會成就圓滿的菩薩事業的。故行菩薩的人要把人作好，尤其以現代眼光而言，要作到理性、開明、愛心、智慧的四大重點，才能成爲一個成熟的現代菩薩，也才能繼而完成成功的菩薩事業。☸

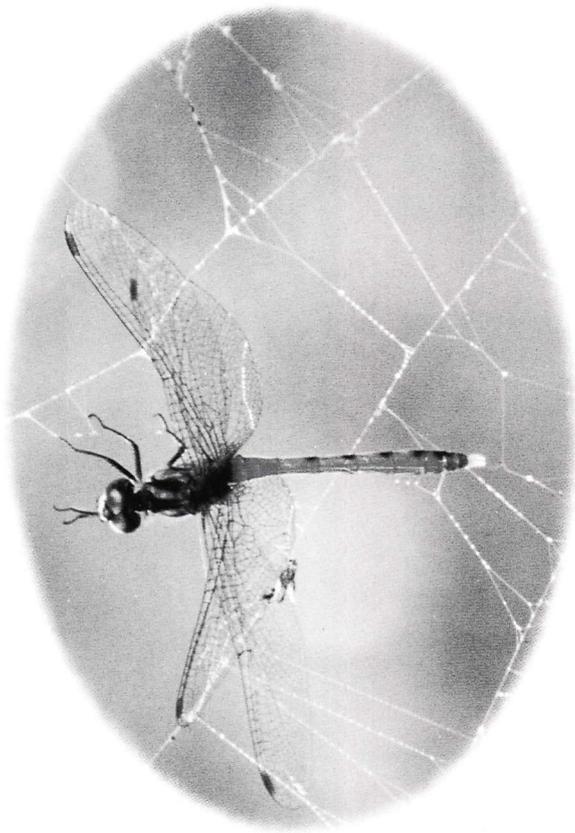


圖片提供／佛光緣美術館

# 清心語

—文／琉璃月—

圖／六隻腳的直昇機——蜻蜓 李金邨攝影個展（1996、11、9~11、17）爵士藝廊提供



廣結善緣 盡量與所有人保持最良好的關聯

唯有致力於佛法實修功課 才能於內在真正滋長上進的力量

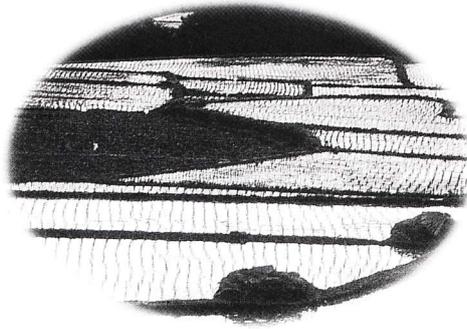
忍辱真義 無相之忍

想要持盈保泰的人 必須先要有防微杜漸的功夫

在菩薩道團體中 人人都必須是健康、健全、成功的人 才能把菩薩道真正行好

如何成為健康、健全、成功的人呢？

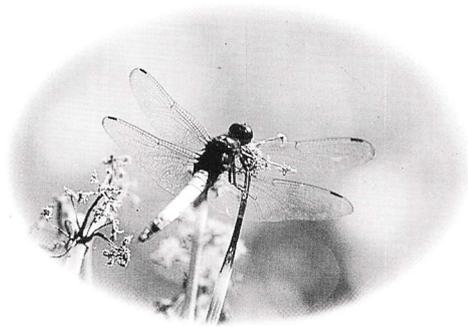
就是精勤致力於佛法自度的功課 才能繼而行成功的度人



一定要深切明白 如果自度不成功 度人也不會成功

不是外在不重要 而是如果不先把內在管理好 外在也不會長久的好

如同在黑暗中維持光明 度人是非常困難的



行菩薩道的人 要以法為重

表面上看 好像要犧牲很多 事實上到底什麼是法呢？

不過是生命中不能放棄的重點

而如果連生命重點都無法把握 又如何面對這個生命呢？

故以法為重不曾犧牲什麼 而是真正的修正與獲得



行菩薩道 在該勇猛的地方勇猛 在該謹慎的地方謹慎 是名方便善巧

一點點的進步 也要進步 而不放棄努力 這樣的人 是會成功的人

# 純粹的慈悲

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



全身如透明水晶 清澈、晶瑩、剔透  
水晶不斷的擴大 擴大至虛空般

水晶中出現一朵紅色的蓮花  
蓮花中出現一顆透明的摩尼寶珠

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！

作一個慈悲的孩子  
唯有慈悲 能夠化解一切的障礙

慈悲  
是體恤別人 是關懷別人 是接納別人

慈悲  
是內在的和平 是內在的光明 是內在的智慧

慈悲 是無止盡的愛  
如果有止盡 就不是真正的慈悲

努力作一個  
慈悲的孩子吧！

因為 純粹的慈悲 並不容易

我們總是在 對別人的慈悲中  
加上了自己的期盼

我們總是在 對別人的慈悲中  
加上了自己的想法

我們總是在 對別人的慈悲中  
加上了自己的意見

那麼  
這樣的慈悲 就不是純粹的慈悲

純粹的慈悲  
是沒有期盼 沒有想法 沒有意見

慈悲 只是慈悲 單純 樸實

孩子啊！  
慈悲的心  
是莊嚴的心 是圓滿的心

唯有自己圓滿 才能讓別人圓滿  
慈悲是讓自己圓滿 也讓別人圓滿

三界衆生  
皆被大幻化網 牢牢網住 難以脫離

最究竟的慈悲  
就是幫助衆生 脫離大幻化網的 牢牢細綁

所以 孩子啊！  
你必須先醒過來 才能叫醒其他孩子

如果 自己猶在夢中  
請問 如何叫醒別的孩子？

所以  
慈悲的孩子啊！  
你要醒過來 你一定要醒過來  
清醒 清醒過來  
不要再沈睡 不要再作夢

一旦清醒 更要保持清醒  
因為 很容易會再睡著

要非常努力的保持著清醒  
才能澈底的清醒

圓滿的慈悲  
就是自己澈底清醒  
也幫助別的孩子澈底清醒

慈悲 是與衆生 一起醒覺

願衆生離苦得樂 願衆生早證菩提  
願衆生圓滿所願 願衆生得究竟覺  
孩子啊！

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  
口中並不斷唸著：感恩，感恩，窮盡身口意的感恩

諸佛放出七彩虹光  
紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫  
自己也放出七彩虹光  
自己的七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

# 一心澄然

——文·圖／粟耘——

想當年，  
林大姐不以我為非教徒而將其至寶慨贈 可見其思維之超越，心靈之開闊  
因對她來說，宗教是不受形約的 能契道契心，則所有形約都是虛文

約三十年前，正值喜歡大量吸收知識的年少時期，可謂無書不讀，奇怪的是，當時認識好幾位信奉天主教的師友，對此教的環境也接觸一些，卻從來不碰聖經，不像有個朋友，他不但可以將之倒背如流，且只要你提出任何一句經文，他立即能答出在書中的第幾頁、第幾行，真是令人嘆服。我也並非排斥聖經，只是從來未曾想過要讀它而已，卻偏偏看了一本尼采的著作：「上帝之死，反基督」。

## 西藏佛珠與十字架項鍊

看這本書的時候，正是我在某機構上那此生僅有的三年班期間，同事中有二人，一為牧師之妻，信仰基督之道地自不在話下，其夫甚為開朗豁達，她則視我辦公桌上放著的這本書如毒蛇猛獸，驚惶之狀，如今猶歷歷在目。另一位為長我約十幾歲的婦人，她姓林，所以我稱她為林大姐，似乎沒受多少教育，卻通情達理，極為慈藹，我因為單身在外，有一次，請她幫我做一被



單，她竟然剪了兩塊布，做了兩件圖樣不同的被單任我挑選，我說只要做一件即可，為何要做兩件呢？她竟回答，不知道我喜歡什麼樣的圖樣，所以剪兩件，我挑剩的一件，她的兒子以後長大了可以用。

林大姐家境不豐，多做一件被單對她來說是頗大的額外開支，而她的三個兒子，全都是國小國中階段，還得好幾年後，才用得上這麼大的被單。

林大姐是極為虔誠的天主教徒，有一天，竟然拿著一條極為古樸精美的十字架項鍊要送給我，十字架上鑄著銅質的耶穌像，十字架本身可以開閤，裏面還裝著聖者的骨灰，項鍊以木珠與銅絲互銜，與十字架交接之處，尚有一片銅牌，一面是耶穌頭像，一面是聖母懷抱聖嬰像，皆是手工甚為高明的浮雕，任誰一看，都知道是難得的珍品。林大姐說，這是她以前在大陸南京時，一位神父送給她的，她已珍藏幾十年了，一直不捨輕易示人，現在，覺得應該送給我。



我在受寵若驚之餘，遲遲不敢接受，我不知道她是否曾發現我桌上放的那本尼采的書，我亦不敢直陳，但還是明白的告訴她，我不是一個教徒。沒想到，她不但以為忤，反而說，我比她更懂得天主教，而執意相贈。

對一個受教育不多，知見卻能如此開朗豁達的人，我還能找出什麼推辭的話呢？我只有滿心承受，承受著林大姐慷慨贈予我的這件珍寶。

自此之後，這條十字架項鍊不曾離我須臾。它對我來說，不是止於宗教的信物而已，而是橫跨一切有形無形的人類之精神依恃的典型。

過了十多年，我遇到了妻，將結連理之時，我想著該送給她什麼珍貴的禮物呢？由於我兩袖清風，別無長物，事實上，我們也都不喜綴金燦銀的俗貴飾品，我的腦子，竟動到這條十字架項鍊來。

十字架項鍊是林大姐至情相贈，我這非份之想，心本難安，但我手中除此之外，無一足以認可為珍物者，左思右想，即求一中庸之法，我仍保留十字架，而取下與十字架同樣樸美的鍊子配以白色圓貝殼，並在貝殼上刻寫贈字，由於搭配得宜，頗為好看，給妻的禮物是妥當了，但十字架只能另配當時我所能找到的細銅鍊代之，然總覺銅鍊太細，遠不如本來的樣子好看，此即成為我長年來心中對林大姐、對該十字架的愧疚。

轉眼，又過去十幾年了，尤其是近幾年，心中的愧疚尤深，雖曾動過向妻索回項鍊的念頭，但才萌即止，妻已珍藏項鍊那麼多年了，何忍拆之？何況，從送她的那一秒鐘起，便

代表著永生永世的信念，我豈可動之分毫？其間，不知看過多少條項鍊，均找不到一條可以配得上十字架的。就這麼，一天天，一年年的過去，直到前些日，有人攜西藏項鍊無數條，形狀各異，我本無意翻看，忽然窺到一條以深褐色木珠綴成的佛珠，典雅古樸之美立使我想起十字架來，只是西藏佛珠似乎短了些，幸而再尋得一條相同者，央請持有者割愛，蒙其概允，返回家中，請妻將她那條項鍊持來，量其長度，漏夜穿成，兩相比照，綴著西藏佛珠的十字架項鍊其形色之美，竟一點也不亞於當年林大姐送我時的樣子，使我好生歡喜，才算落下了一塊十多年的心頭大石。

### 心靈開闊則一心澄然

其實，就宗教本身來說，這條西藏佛珠的十字架項鍊，不論對天主教、對佛教都扞格了規儀，而對林大姐，我卻一點也不愧怍了！想她當年能不以我為非教徒而將其至寶慨贈，可見其思維之超越，心靈之

開闊，現在若知道了，也必能接受，對她來說，宗教是不受形約的，能契道契心，則所有形約都是虛文。

林大姐，在一般人眼中不過凡夫矣！一介凡夫有此超絕之境，具大智大慧的宗教界在職人士當更能會之，尤其是創教者，必有如此真知灼見，大體大識，因人本無界無域，教義原契人本，所以也當無界無域，有之，只是各契人本質素之深淺多寡而已，既在同一大道前行，便無干戈相搏之理，我曾遇見胸懷大度的和尚神父牧師，也曾見過令人即之無味、離之即忘的宗教界人士，雲來雲去，水走水流，無非平常。

綴著西藏佛珠的項鍊，如今懸掛在我放置若干尊佛像的木龕旁，只見他們相處和諧，從無異聲，前些日，一位初謀面的朋友，攜來一具他往尼泊爾禮拜師父時攜回的黑檀香木相贈，木形奇古，而香氤裊繞，我每次出入該室，看著北魏小如一截鉛筆頭的小銅佛，明朝鏽痕斑斑的鐵佛，西藏佛珠，尼泊爾黑檀，以及該只不知何時何地即有的十字架，不禁想到葉紹鈞先生對於弘一大師墨寶的評語：

「就全幅看，許多字是互相親和的，好比一堂謙恭溫良的君子……，絲毫不務才使氣，意境含蓄在筆墨之外，所以越看越有味。」

不覺歡喜無比，

一心澄然。☉



# 一條不悔之路

從無常、生死、得失的有限人生中，  
去了悟內心世界的無限性  
此是做為一個人，真正要突破宿命與苦惱的唯一道路  
而這道路即是空性、無分別心、無我

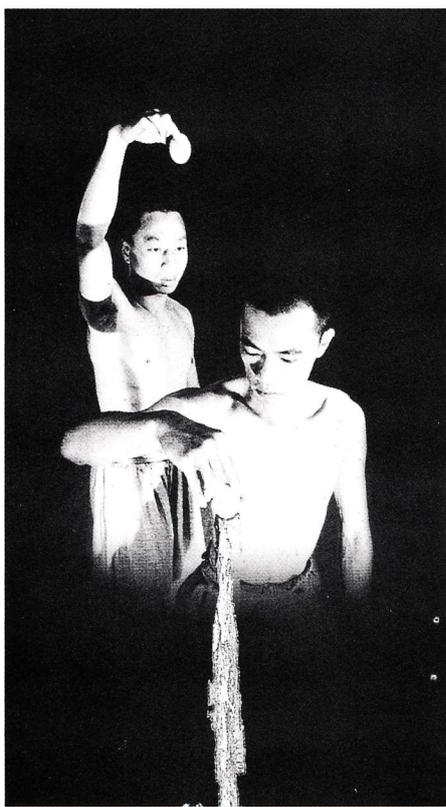
—— 文／陳世昌 ——

圖片提供／當代遊神舞團

人的身體是有限的，但如果在有計劃的訓練中，就可以逐漸的開發出他的極限，例如一個人練習拳重，剛開始先從三十公斤下手，每一星期增加五公斤，六週後他就能舉起六十公斤，但他的感覺可能和六週之前舉三十公斤是一樣的，同理，當一個人每天抽一支煙，慢慢的 he 會覺得不過癮，而在半年後增加到三支煙，但他的感覺也只不過是和抽一支煙是相同的，然而人身是有限的。有範圍的，只不過我們不知道這有限的範圍有多大，也沒有人知道自己能開發出多少潛能，萬一身體的有限被過度的負荷而突破，就是破壞的開始，想要挽救也來不及了，所以世間的墮落也是日積月累，在和自己的限度作賭注，就如同玩俄羅斯輪盤一樣，不知道生命中的那一顆子彈在手槍彈夾中的第幾格，也像行走在火坑上的吊橋，不知何時會掉下火坑，即使不墮落，正常的生活，人也是在一個有限的生命負荷中求取生存空間，因此，我們應以相同的原理來修行。觀察人身中的有限裡，是否埋藏了無限的生活，然後才能運用自己有限的資源，去發掘人生的無限性，這就是禪定修持的目的。

## 追求人生最大的課題

追求與尋思無限的生命力，是人生最偉大的課題，在佛法上，佛陀鼓勵大家要用內觀、冥想，去找到最細微的念頭裡所潛藏的無限生機，從那



▲人是在一個有限的生命負荷中求取生存空間，  
不分別的心可以使人的無限性得到發展，走一條不後悔的路。

微細的內觀中發現了十方圓融的法界，這個生機就是空性、無分別心、無我的道理，因為無我，所以他可以任運自在的進出得失之間而不為所縛，這就是在有限之中，見到了無限，這無限不一定是很大很廣的意思，因為「大」和「廣」仍然在相對的位置上而無法去掉它的範圍，只有不分別心，才能見到無限，分別大和小，當然是有限的。

## 走出生命有限的空間

不分別心可以使人的心靈無限的發展，但是人生之中，不管去到那裡，總是充滿了是非與爭鬥，我們也想要讓心靈無限，但這些得失與麻煩卻經常自己找上門來，替你關上修持之門，讓你一下子墮落、一下子又覺醒，你感到自己忽而有限、忽而無限，真是苦不堪言，有時候又會發起莫

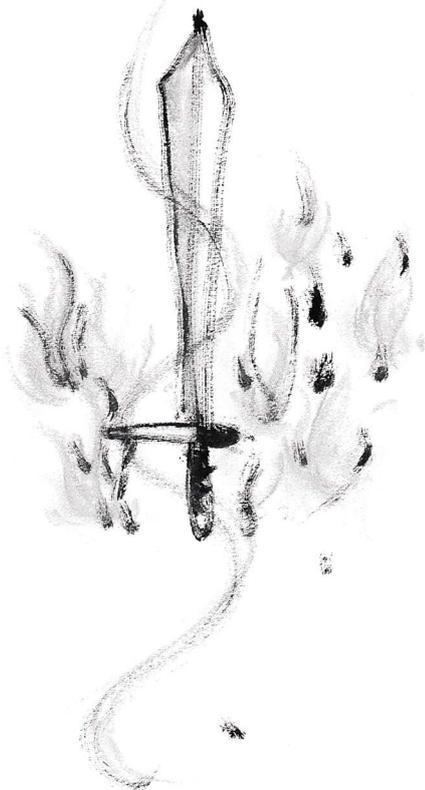
名的煩惱，不知道那無限的背後是什麼？想到了又害怕起來。快樂的時候就信心十足，解脫有望，傷心的時候就心灰意冷，不想再修行了，一個人活在這種兩極的心情中，正足以證明人心的有限性，是如何的在折磨這一付臭皮囊，如果不加緊努力渡過這一關，一個人就會消失在那無限的黑夜裡，真的是不知道歸宿在何方？所以，從無常、生死、得失的有限人生中，去了悟內心世界的無限性，是做為一個人，真正要突破宿命與苦惱的唯一道路，別的路，最好是少走，這一條路，不會讓你後悔。☸

禪宗外傳(十六)

# 菩提達摩現江湖

達摩祖師，聞名歷史，  
文學家可以把他的禪機，譜為一首美麗的小詩。  
而藝術家，則很喜愛把達摩的肖象，刻劃成人間的藝術至尊，  
任何形相的達摩，都是人們彩繪的橋樑。

——文/伊凡—— 圖/周玉卿——



至於大修行者，如何應用達摩的  
不要廢話、不要滿腹經論，但又充  
滿宇宙山河的滿腹經論呢？

認識達摩，倒不如認識你自己，  
祖師一直叮嚀我們，不要心外求法，  
求你內在的達摩吧！

## 達摩入道二法：理入與行入

達摩祖師強調：

「入道，不出兩種：理入與行入。」

所謂理入，即理上一定要先知道  
深信——衆生同一真性，但因客塵、  
無明妄想所矇蔽了，且重覆又重  
覆的矇蔽，所以常常搞了很多無法  
避免、無可奈何的飛機，以至於迷

失了自我。

但如果你「凝住壁觀」，也就是  
專注、攝心，看著它、看著它，離  
開了，又馬上回來，即使走走停停、  
起起伏伏，也不打緊，只要你時  
時刻刻再回來，堅住不移，出離心  
強，更不隨文教所轉，把持內在  
最深最透的那個——千奇百怪、千  
劫難覓的自我超級叢林，那麼，指  
日可待了，這是理上的深入，又叫做  
理入。」

「而至於行入，更有四種要注意  
的方向，即：

一、報冤行。二、隨緣行。三、  
無所求行。四、稱法行。

以上四行，太重要了，在修行之  
中，常會遇挫險逆，此刻當自念這  
就是我要還債了冤親的因果，不管  
善境也不要被耍著高興亢奮，更不  
管逆境也不要被它打敗，逢苦不憂，  
遇喜不要起伏，這是因你識達的  
緣故。

再來是心中隨緣，因為世間故事，  
無緣不聚，緣起緣滅，本來就是  
流轉變動的，不可能凡事固定不變  
動的，一切起造，皆因因果流變，  
所以無常流變，如果，你明白一切  
隨緣，得失也非長久，心中坦然，  
冥順於道，那麼，你還有什麼放  
不下、看不破、走不開的呢？

以上兩種行入，都要殷著你心中

的『無所求行』才能辦到的。其實世  
人長迷，處處以我為出發點，不論  
為善為惡，心中都用這個『我』來  
起造，而這個我，正是有所求的始  
作俑者，使你貪名利養、愛慕虛榮，  
喜歡功德佈施，更使你暗中煩惱不  
斷，所有的痛苦，包括喜樂也好，其  
實皆起於你有所求的行為，以至於  
你為功名而苦，為無知音而苦，為  
考試而苦，更為無聊而苦，這都是  
因有求皆苦，所以『無求即真樂』，  
要做到心中磊落無所求行，你才  
能有機會花開見佛，瞥見真永遠  
的自性之美。

再接下去，你更要了解稱法行的  
重要，所謂稱法行，即是你要三輪  
體空，了解這一切世界現象，這  
一切輪迴痛苦，全是因為你不懂——  
你不懂根本沒有一個實在的你，在  
佈施持戒等，更也沒有佈施持戒等  
的中間物，在讓你這邊忙來轉去的，  
因此，你要真正了解一切文字言  
說，只因你不解空蘊本體的實相，  
所以祖師諸佛才為你說來寫去的，  
然而大家一直在走冤枉路，即使學  
佛者多多，迷信者更是多多，愈學  
離佛愈遠，而本佛當下俯拾皆是，  
我們之所以到處找明師、貴人，皆  
在於迷失自佛，所以山山水水，冤  
枉路走破了頭，也是妄想亂學一通，  
而如果你本人清淨身口意時，你

▶當你走對了，準備好了時，諸佛菩薩、明眼明師大善知識，自會不請自來，你應該操心的，倒是你根本自己不用功！



的確做到了所謂理入與行入的方向時，只要你走對了正道，其實你根本、絕對不用耽心，當你走對了、準備好了時，諸佛菩薩、明眼明師大善知識，自會不請自來，自會來接引你，你根本不用耽心，你應該操心的，倒是你根本自己不用功，不使力，又怎麼會有用功過度之後的大放鬆呢？」

達摩祖師除了以大乘入道的「四行觀」接引之外，還以四卷《楞伽經》法寶，奔走南天，演化本國。

祖師的論集，後世集結，發現其實更加契入自性、破迷顯悟的論文。

### 血脈論 悟性論 破相論

除了四行觀之外，達摩留下這三種論集，單看題目，利根銳器的人，一定為題目所悟。

所謂血脈，指的是眾生的佛脈，是一體平等的。

「三界混合起造，同屬一心，前佛後佛，也是以心傳心，不立文字。」達摩開解道：

「如果你們反問我，若不立文字的話，那又為何為心呢？」

底下弟子，皆肅寂，祖師朗聲道：

「其實，各位，你問我時，用的是你自己的心來問我，但我要回答

你的，卻是我自己的心來回答你，再想想這其間的差別在那裏？」

弟子們張口大驚，師父講道，怎麼直令大家血脈賁張呢？

「諸位，想通了嗎？我若無心，因何來解答你？而你若無心，又拿什麼來問我呢？所以，問我的，是你的心，從無始劫來，一切處所，一切世界，一切輪迴，皆是由你的本心而起發，這個本心，也就是你的本佛，而我所統稱的這個心，即是你的本佛，除此之外，終無別佛可得，也就是說，離開你自己以外，想要由外覓得本佛真心，根本了不可得！」

了不可得？

眾弟子還會鴨子聽雷般莫宰羊嗎？只見祖師再命中中心，直接開白明講：

「眾生顛倒，心外覓佛，卻不知佛不度佛，佛不禮佛，佛不誦經，佛不持戒，因為佛不會有犯戒的問題，佛本身是佛，這既是絕對的，那裏還來相對的境去覓佛呢？」

「諸位，以前有一位叫善星比丘的人，他誦得十二部經，猶不免輪迴，為什麼？因為不見本性啊！善星尚且如此，那像今時下之修禪者，以為講得三五本經論，就是佛法，殊不知那是愚人也自愚哪！若你們不識得自心本佛的話，你們就是

誦得聞文雜書千百億劫，也是白啃瞎嚼，一點用處也沒有啊！」

「即使你們還有少法可得的話，那就是有為法、因果法，不免輪迴受報，哪一天見本佛成佛道呢？」

「諸位，你們終日忙忙念佛禮佛，佛在何處呢？佛不在外相，不在膜拜的對象。」

「若見本性，不用讀經念佛，廣學多知無益，神識只會愈轉愈昏沈迷惑而已！」

「為何要設教立宗？因為設教是為標心，若你識達本心了，那裏還來看教？」

「你們若真會道，很簡單，放下！放下！莫執一切法，止息業力，閉目養神，餘習亦自會漸盡，一切自然明白，也不假用力用功，但如今外道林立，所以你們看那外道，不會意佛性血脈，於是最會用功的，用了一大堆功，有時只會耗損身心，違背佛性，這不是終日驅驅念佛轉經，昏昧於神性，不免輪迴不已嗎？」

「佛是閒人哪！只言見性，不言作業，縱使所作業力不同，一切業也拘你不得啊！」

「前佛後佛，只言傳心，更無別法啊！」

「若識此法，凡夫一字不識，亦是佛。」



◀不陷在無明的人，就是大智慧

「你若不見性，講經決無憑證的！」

達摩大師的悟性論，更是一絕，祖師再三相解：

「三界者，就是貪瞋痴，你們要返貪瞋痴為戒定慧，即叫超三界，因為連貪瞋痴，也是無實性的，這些都是虛妄不實的假相，所以你們若能了悟返照——連貪瞋痴性，也是佛性所生，經上也說過：『所有的諸佛菩薩，常常處於三毒之中，卻長藉三毒，長養聖法，而成就於佛道』；也可以說貪瞋痴三毒，就是大乘中最上乘的法門，皆是菩薩所到之處！」

「記得！什麼叫禪院？禪院不在建築物，你的色、受、想、行、識這五蘊的窟宅，就叫禪院，衆生的道場都在這五蘊禪院，只要你們往內照，即得解套，這就是大乘門。」

「不憶一切法，乃名為禪定，你們若了達，行住坐臥皆禪定，故我常說凡夫，一向動來動去，不動會癢，但小乘徒呢？卻一向定，小乘修行人以為不坐禪入定，就不是修禪了，這兩種人都在支解一邊的偏差！」

「再者，我說凡是用你這六識攀衍心來求法的人，就叫做迷人。」

「不將識心來求法者，就叫悟。」

「不執著文字者，就叫解脫。」

「不染六塵者，名護法。」

「出離生死者，就是出家。」

「不受後有者，就叫得道。」

「不生妄想者，就叫涅槃。」

「不陷在無明的人，就是大智慧。」

「無煩惱處者，名般涅槃。」

「無心相處者，就是彼岸。」

「迷時，就有此岸的問題，當你悟時，根本沒有此岸眺望彼岸的問題。」

「不要忘了，煩惱與涅槃，本質也是空幻不實的，這才是平等法。」

「凡夫一向不斷的在生心，就叫做『有』；但小乘相反的，他們一向用消滅法，來撲滅殺心，這又叫做『無』；然而佛菩薩未曾生妄心，也不曾滅妄心，這就叫做『非有非無心』，也就是中道。」

「其實凡夫所見，全部統稱妄想，見與不見，全部都是不見的，因為凡夫的了解、知道——全是因他們不了解、不知道，所以才自誤知道與了解。」

「知心不屬於一切法時，此人表示常在道場。」

「迷時，罪是存在的；解時，無罪可存在。」

「諸法無實性，你只要真用，莫疑，疑即成罪了！」

「罪的存在，都是因疑惑而生。」

「當你迷失時，你的六識五陰，皆是你煩惱、流浪生死的痛苦法；但一旦你明白時，你會知道六識五陰，皆是你成就佛道的涅槃法。」

「迷時，有佛有法；悟時，根本無佛無法也無魔。」

「煩惱會生如來的，故身心就像田疇一樣，煩惱則為種子，智慧就像種子萌芽，所以沒有煩惱種，你又如何智慧萌芽呢？不要害怕挫折煩惱，當你體會到挫折煩惱，實在很美的感覺時，就不遠了！」

達摩祖師的悟性論，全是殺活通通來，生死自便，一刀見血，通通砍殺斷盡，悟得血脈的人，接下去，再由破相而入。

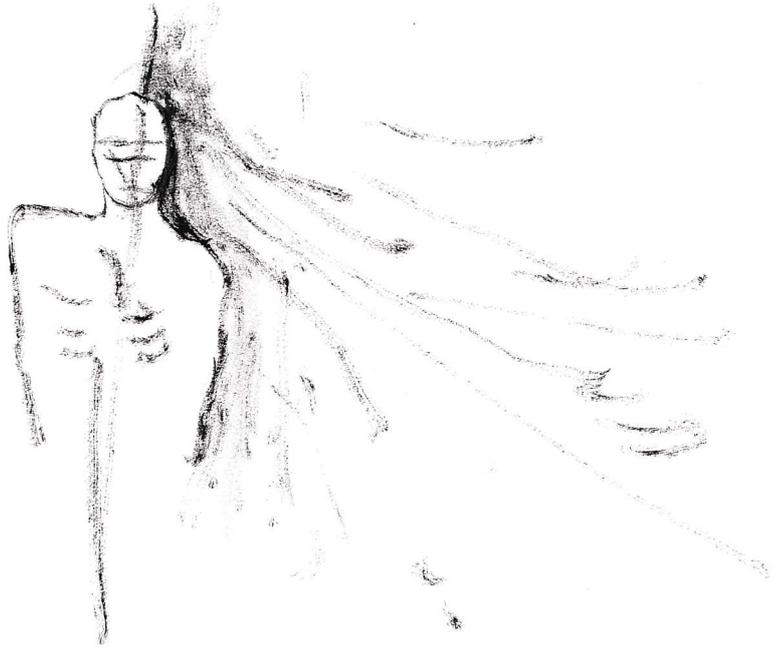
「如果有人志求佛道，當修何法最省要呢？」

「唯有觀心一法，總攝諸法，為最省畏。」

「為何呢？」

「注意！心，是萬法之根本，諸法唯心所生出來的，若能了達這個心，則萬法俱備。則少力而易成就。」

「所有諸佛菩薩修行到極點時，都了知四大五陰，本空無我性，了



►雲中僧在窗外道：「我非邪正，但來看也是邪也是正。」

見自心起用，就有淨心與染心的差別。」

「如來所謂三大阿僧祇劫之祕密，世人愚痴鈍根，殊不知三大阿僧祇劫，即三毒劫，貪、瞋、痴三毒心，於中有恆沙惡念，於一一念中，皆為一劫。」

「世人胡言——成佛需要時間久遠的三大阿僧祇，豈不疑誤行人生退菩提道！」

「真正的持齋有五種食法：一是法喜食、二是禪悅食、三是念食，四為願食，五是解脫食，如果有人不食前五種齋食的話，卻自說自己淨食，那是空口說白話。」

「世間所謂禮拜，並不了解真義，為何禮拜？禮是敬，拜是伏也，所謂恭敬真性，屈伏無明，名為禮拜。」

彈指六十餘年，達摩卓錫之地，仍是當年事師般若多羅的青峯山寺。

### 達摩度南天竺香至國異見王

話說一天夜裡，達摩定中出定後，即歎口氣道：

「異見王，罪過，罪過！」

原來南天竺香至國，自香至王晏駕之後，六十多年異位，王位傳到異見王時，已易主三代了。

若論輩份，菩提達摩仍是異見王

的叔叔，但異見王則詆毀佛法僧寶，對外道說：

「我的祖宗信佛，但都早死，念佛壽命不長嘛！可見佛法也沒什麼用處，那些善惡因果說，還不都是那些佛僧吃飽沒事幹，所玩出的花樣，根本虛妄胡說嘛！」

「我今下旨：凡國內僧廟，為前王所供奉者，一律廢除！」異見王下旨全國一律不准拜佛禮佛。

消息傳來，達摩寺中轟然。

此刻，弟子中無相宗的波羅提直言道：

「這件事，交給我來擺平吧！」

另一位宗勝也起而道：

「讓我去說服異見王吧！」

達摩直言不諱道：

「宗勝，你雖然有辯慧的才能，但你定力不足，不去也罷！」

宗勝面色蒼白，心中不服，只是躬身一拜，不等祖師首肯，便輕悄悄地潛了出去，他不服，他要去會見異見王。

宗勝會見異見王，異見王接見宗勝和尚，兩人短兵相接，一個執著要說服國王，一個執著法是邪知邪見，善惡相纏，見招：

「請問王以何本事治國？」

「哈！你不見憑孤王的睿智本領嗎？」

「可你的睿智本領，又是從何而

來？」

宗勝的逼問，異見王一時語塞，但心中不服，想再往來詭辯時，突然透過窗口看天外雲中有一僧，他想莫非眼花了。

異見王轉而面向窗口想看仔細時，愕然顫抖道：

「來者是邪是正？為何踩在雲端之上？」

那雲中僧在窗外道：「我非邪正，但來者也是邪是正。」

異見王毛骨聳然，但極力克止，只見他一怒之下，即刻袍袖一甩，猛然回向宗勝，指桑 槐地怒吼：

「你們這對邪僧，扮神造鬼，想要愚弄本王嗎？」

宗勝已從雲端飄下，人正精神的站在異見王面前：

「看著我，我與你又何有正邪兩般的問題呢？」

「你們這羣邪僧，裝神弄鬼的，滾出去！」異見王大叫。

但來者正是波羅提，是藉達摩祖師的神力加持，趕來處理這場冤孽。

「大王，既然你自稱有道，又為何這般粗野擯出沙門呢？」波羅提輕悄悄的聲調，不疾不徐。

異見王即怒氣難平，滿臉通紅問道：

「好，你們要真本領，我就讓你



◀一切山川水岳，收攝一微塵之中，但一微渺微塵之中，又有大如數不盡看不見的大。

們這羣無聊沒事幹的沙門來一點點見識吧！我問，你們不是說我身是佛嗎？我倒反問，什麼是佛？」

波羅提道：「見性是佛啊！」

異見王追問：「但不知大和尚見性沒有？」

波羅提斬釘截鐵道：「我已見到自性。」

「哼！和尚既言見性，可不知性在何處呢？」

「性在作用。」

「作用？啥作用？什麼作用？為何本王不見作用呢？」

「哈哈！」波羅提笑得好坦蕩，「貧僧的佛性是貧僧的，當貧僧全根起用時，如果你不是與我一樣的淨化，你又怎麼看得到我在作用呢？」

異見王微微一訝，乍覺之下，良心發現此僧確實有一點道理，於是稍稍一改愠怒的臉色再問道：

「那——本王的佛性，有在作用嗎？」

「大王若識佛性的話，自然會有作用；但你今不識佛性，故不能有起作用，只會迷惑昏沈！」

異見王聽得出一點滋味了，他不得不免雙拳一抱，自然恭敬地問道：

「若本王識佛時，不知作用是如何起用呢？」

波羅提道：「若出現時，可從入

處起用；你注意聽著：在胎為身，處世為人，在眼為見，在耳為聞，在鼻辨香，在口談論，在手執捉，在足運奔——其實也就是說只要你見到本佛時，遍一切沙石般的林林總總世界，都是你的，但也不是你所執限的，一切山川水岳，收攝一微塵之間，但一微渺微塵之中，又有大如數不盡看不見的大，你的佛性大如遍含一切虛空，但又不是虛空，那是識佛者本人所見所會意的。」

異見王聽得入神了，津津有味了，他要求波羅提再說下去，波羅提再講述釋迦牟尼佛，前生捨身餵飢虎的故事，異見王全身抖擻。

這到底是怎麼回事？這到底是怎麼回事？是一個不真實的傳說？亦或是一個至真至美的曠世真相呢？

異見王詭譎的心胸，霎時翻騰覆雨了，這個世界改變了嗎？是什麼時候有了佛性說呢？

是自己的聽覺在作祟嗎？還是一場幻覺所聽來的雲中語呢？是否不曾有雲中僧的出現，也不曾有他毀壞僧寶的惡形出現，更不曾有人問僧佛性一說的出現呢？

異見王不自覺的抓著自己的另一拳頭，他的臉異常難看，佛魔交扎，一邊是白天，一邊是黑夜，那來自內裏的叢林，又是那麼深深的召

喚著他，他的靈性要醒過來了，他只是一個大宇宙的分泌物之一嗎？他貴為一國之尊，卻是跟凡夫賤民一樣，仍然要吃喝拉屎的；又如果吃喝拉屎並不醜陋，也並不平凡，那麼，他異見王在人我的世界中，他爭什麼邪？他爭什麼正？

他本人有資格謗僧謗佛謗法嗎？在一段天人交扎的痛苦之後，異見王收心了，但也放心了，夠了，夠了輪迴！

「請問——」異見王面對著抽搐的自己，但卻勇敢的面對眼前波羅提，躬身禮拜，然後一邊興奮，一邊惶恐的問道：「您以何人為明師？」

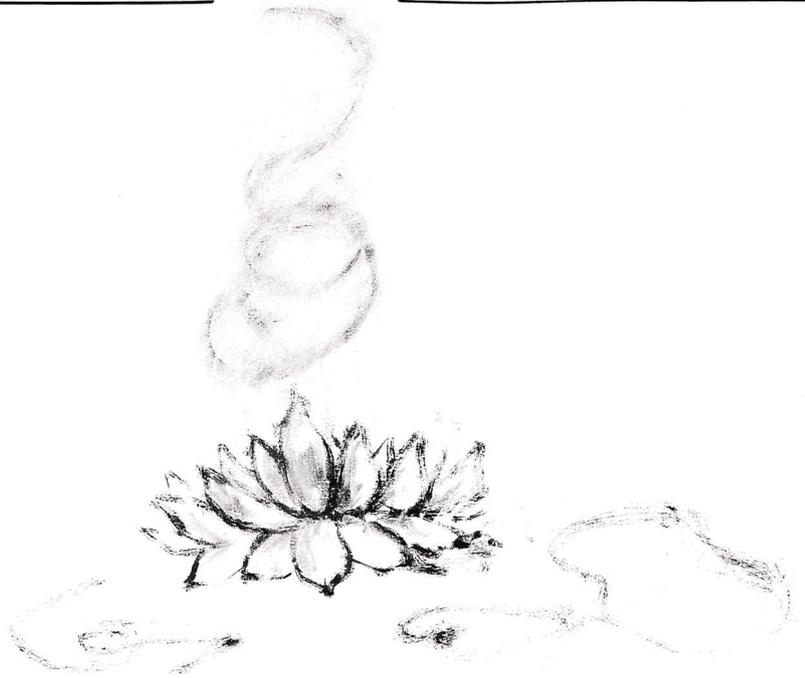
「菩提達摩現江湖，衆生秋風掃落葉。」

異見王訝異連連，心中魂飛魄散又連連，的確，無明衆生的心頭落葉，掃也掃不完，但只盼祖師來幫忙衆生落葉歸根、腳踏實地見本然哪！

而另一邊，青峯古刹，簡單的道場，今日是佛誕之時，忽然道外旌旗轟隆，鼓樂喧天。

波羅提稟祖師：「異見王來迎請師了！」

異見王十里焚香，三跪九叩，他可是來迎請世俗的叔父，也是當今的大菩薩啊！



►震旦的緣起到了，祖師要把佛性種子，灑到一個叫「中國」這個很有福報，但也很執著的國度了。

何謂懺悔？宮中達摩高高在上，見王侄終於回頭是岸了，王侄異見王不僅認祖歸宗，他也要如法歸宗了，然則一道消息傳來，那一夜的宗勝大師因被王逐宮之後，消失一陣，終投崖自盡，說已死去多日了！

「啊！」異見王頓如五雷轟頂，更覺根本已不是懺悔可懺一事啊！他自覺逼僧投崖，又是因果一條滔滔大罪啊！

達摩安慰道：「宗勝並未死去，你也無罪，他正離此不遠處的林巖宴息，如果王侄派臣召回，也許他會回來的。」

然而，宗勝並未回來，那一夜被王斥逐，引咎自責，自責未聽師勸，因緣不同，不能強求度化的道理，而他又自責活到百歲老人了，八十年前還不是一個凡夫俗子，廿年的修持，跟著達摩師父學禪打坐，見異見王否佛廢法，輕毀三寶，他那見義勇為的行徑，竟然落得被王擯逐，真是汗顏，無顏見江東父老師兄們，想著想著……

騰身朝懸崖跳去，但神人搭救；話說沒有色身，何以安身立命，養法身慧命呢？只要掃除胸中自我烏雲，何處不辦？何事不休呢？神人鼓勵宗勝，不要自責自綁。

宗勝大和尚歸隱山巖，他，不會

再回紅塵了。

這廂異見王，派臣請他兩次，見心意已絕，異見王更是罪惡感難安，早先達摩指示他：「不久當有疾病纏身！」果真，不出七日，異見王病了。

又是國王受報的故事，最後異見王殷著祖師的加持，頂記因果不滅的鐵律，他承受了果報，卻也走過了果報，異見王又好了，大病初癒，躬行佛法，佛法僧寶得以輾轉……

……

### 震旦的緣起到了

一夜，夜風吹過河岸的柳堤。

達摩站在夜裏，四周無比的寧謐，然時空持續進行著，進行著，抬頭，達摩心中一念：

震旦。

震旦。

震旦的緣起到了！

當人生的船，到世界各地航行時，船是充分自由的，然而港口上的當地小筏呢？

小筏在河水中潛航，它的容量太淺太弱，乘戴不了到大海流浪的重啊！

祖師是一條自由的大船，自在的大鳥，他要航行到中土，他要把佛性種子，灑到一個叫「中國」這個

很有福報，但也很執著的國度了。

這一夜的達摩，河上的水靜靜，他呼吸著全世界、全靜空，他有壯士斷腕的悟性，但是他的色身，已經不是黑髮紅顏的青壯年了，而四周都是茫茫沈沈的遊子，他們在天竺流浪，他們也在震旦流浪，也在全世界全星球流浪，可是，你說要叫物質界的衆生，完全放下眼前的富貴與煩惱，去相信一種看不見、摸不到，連目錄、樣品也揣摩不到的佛性——這可叫無明遊子如何深信呢？

這是一種沈重的菩提願，當衆生在婚喪喜慶中，只要他們尚不是走頭無路，只要他們尚有一絲絲的欲望理想時，他們將會擠破頭，也要去忙點什麼、做點什麼，於是善人搭了好多好多天梯，想要爬上那天堂；至於惡人們，他們也許不相信死後有審判；其實，那些從來也不相信有前生今世因果的人，但卻相信死後有審判，這不是自相矛盾嗎？

達摩一現江湖，南天演化，精采連連，達摩二現江湖，參予震旦，故事連連，詩情禪意，不必經載，不必文字累言，只憑默契心源，如果你的心量打開，如果你夠寬敞，如果你夠勇敢，達摩早已在你眼前，為你示法意了！ 〈待續〉

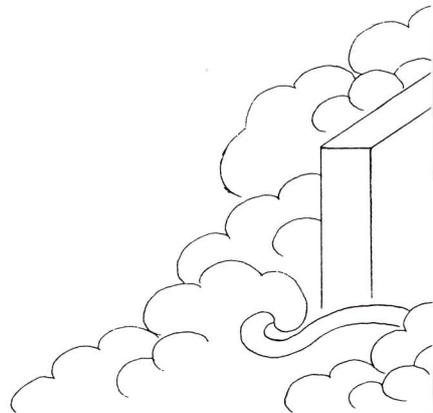


# 談藏族格言詩的宗教內涵

## ——以《水木論》爲例

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》是以水和樹爲喻，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，連貫爲文

—— 文／蕭金松 ——  
( 政治大學民族研究所教授 )



### 2. 廣論皈依

#### (1) 何者皈依：準備條件

##### A. 濁世先依善知識

然以濁世，妙師爲解，  
沈海吠陀，化魚取得。(水84)(註21)  
值遇此教，孰入似道，  
神河之根，誰掘鹽井。(水85)(註22)  
慧淺福薄，受誑行邪，  
陽焰欺獸，徒勞受罪。(水86)(註23)  
入法之首，依善知識，  
航海之先，覓好船長。(水87)  
世出世間，善根唯師，  
瞻洲樹果，瑤池龍恩。(水88)(註24)  
人不敬師，智不成事，  
木浸百年，無由生葉。(木4)

##### B. 去我慢堪聞思修

我慢既斷，堪受正法，  
河不踞嶺，蜿蜒就下。(水89)  
法未全知，稍悉成事，  
河未盡飲，稍沾解渴。(水90)  
多聞不行，於己無益，  
浸水百年，石性仍乾。(水91)  
助泳步驟，握否半放，  
依聞思修，總說爲三。(水92)(註25)  
具信妙性，一頌得益，  
木存新芽，滴雨也長。(木5)

#### (2) 何因皈依：脫輪迴苦

##### A. 人身難得

既得人身，當聞思修，  
渡超有海，船失難再。(水93)  
六道無邊，暇滿稀難，  
河流無數，德水其幾。(水94)  
荊藜毒刺，無用遍地，  
惡趣投生，數越塵土。(木6)  
勝地白檀，世間僅有，  
暇滿善依，證道唯此。(木7)(註26)

##### B. 得已易失

從生剎那，便朝死口，  
如河刻刻，奔海不回。(水95)  
無常魔控，豈能寧處，  
水怪牙關，幾時獲安。(水96)  
修未至岸，世業當斷，  
波浪相繼，稍縱即逝。(水97)  
銳氣壯志，難逃壽限，  
巨河舞浪，受鎮冬冰。(水98)  
人身虛得，旁生無二，  
柿未去澀，巴豆何異。(木8)(註27)  
形葉花果，同木時變，  
生老病死，剎那戲遷。(木9)  
葉木依久，既落不復，  
親友長聚，一死永別。(木10)

##### C. 業果不爽



三門不善，定生惡趣，  
 山頂之流，由崖墮澗。(水99)(註28)  
 越年十億，燒煮不去，  
 山煤雨淋，經劫尚存。(水100)  
 截木裁材，匠者易倦，  
 長劫造業，獄卒無累。(木11)  
 惡業未盡，苦受連綿，  
 毒種在田，必生毒芽。(木12)

### (3)何境皈依：三寶獨真

#### A.三寶是真皈依處

救離恐怖，三寶獨真，  
 拯脫洪流，水手是賴。(水101)  
 寶威無邊，不信何救，  
 海洋雖大，難解燕渴。(水102)(註29)  
 既皈三寶，寂有不衰，  
 如依巨木，毒獸不害。(木13)

#### B.世間神靠不住

輪迴泥淖，世神難靠，  
 猶溺拯溺，兩俱淪沒。(水103)  
 根爛之木，依者何愚，  
 猶淪生死，皈者差矣。(木14)(註30)

### (4)皈依所學：唯戒定慧

既依三寶，勤戒業果，  
 如依船長，入船始脫。(水104)  
 情器樂苦，前業注定，  
 杯水所見，現象不同。(水105)(註31)

善惡心性，由小而積，  
 無邊水界，聚滴而成。(水106)  
 暫雖似善，終壞者多，  
 恒河水甘，會海轉苦。(水107)  
 愚闇所昧，業索為縛，  
 愛河引領，奔向苦海。(水108)  
 欲猶鹽河，嗜難饜足，  
 如湖凍冰，鵝知厭離。(水109)  
 業惱遍纏，生死苦海，  
 三學巨筏，度解脫岸。(水110)  
 殊勝律儀，莫為罪污，  
 如海拒屍，常思堅守。(水111)(註32)  
 藥毒之苗，尋果絕無，  
 善不善業，不生異果。(木15)  
 無始業積，百劫不爽，  
 千年乾果，遇濕還長。(木16)  
 尼樹種小，枝覆俱盧，  
 一桃之施，得轉輪王。(木17)(註33)  
 世間華麗，毫無實義，  
 濕蕉之幹，畢竟無心。(木18)  
 木生百年，壽盡仍傾，  
 抵彼有頂，復墮惡趣。(木19)(註34)  
 蔗汁浸泡，苦蓮能甘，  
 道諦修者，苦集根滅。(木20)  
 柱樑棟椽，聚築碣樓，  
 增上三學，成正解脫。(木21)

### (二)勸修大乘

#### 1.發菩提心

捨母衆生，為己不義，  
 遺友孤島，船長豈宜。(水112)  
 衆生水月，動搖無實，  
 三悲深植，大乘命根。(水113)(註35)  
 發心持善，趣菩提因，  
 果落瑤池，化為贍金。(水114)(註36)  
 種由種生，故而無始，  
 無邊生死，孰非父母。(木22)(註37)  
 象馬百載，大乘一運，  
 聲獨遺擔，菩薩肩挑。(木23)  
 別木果罄，寶樹無盡，  
 餘善報盡，菩提善增。(木24)



## 2. 修六度萬行

菩薩萬行，總攝六度，  
溝谷百渠，會於一橋。(水115)

### (1) 布施

菩薩善施，財酬盡予，  
如雨護苗，不冀回報。(水116)  
施果盈樹，下必集人，  
德施之主，能滿眾願。(木25)

### (2) 持戒

淨戒為用，盡除罪障，  
定水之珠，能澄流濁。(水117)(註38)  
善趣解脫，除戒無他，  
枝葉葳蕤，唯幹其本。(木26)

### (3) 忍辱

怒焚善聚，克制惟忍，  
火舌吞噬，滅治惟水。(水118)  
荊刺報拳，貽笑之因，  
敵害復惱，損因宜除。(木27)

### (4) 精進

敬勤持恒，事無不成，  
水滴常落，岩為洞穿。(水119)  
因時精進，果得諸德，  
根不離濕，頂將熟果。(木28)

### (5) 禪定

離沈掉過，禪定彰德，  
如拭明鏡，澄湖顯影。(水120)  
木受風搖，果墮於地，  
昏掉散亂，靜慮成空。(木29)(註39)

### (6) 般若

以諸法空，除輪迴苦，  
神吸諸水，吐成甘露。(水121)(註40)  
由正禪定，生通等德，  
幹若未損，花自搖曳。(木30)(註41)

## 3. 中觀正見

龍樹慧海，奪諸論實，  
大海深黑，懾彼凡夫。(水122)(註42)  
析深法性，首應破遮，  
入海取寶，先偵險處。(水123)(註43)  
所繫蘊等，妄執為我，  
如彼大河，細流匯集。(水124)  
理析假名，空無實體，  
隙引百川，滴露也無。(水125)  
盡佛所教，入空緣起，

地上眾水，流注大海。(水126)(註44)  
木刃迎敵，赴宴沙場，  
偏見似真，斷有幾稀。(木31)(註45)

## 4. 圓熟攝眾

菩薩圓熟，四攝護眾，  
商主諳海，導眾營財。(水127)(註46)  
上等白檀，解彼熱痛，  
悲見能祛，三毒百病。(木32)

### (三) 密乘便捷

因乘途遙，密咒便捷，  
舟難陸行，入海速航。(水128)(註47)  
佛說密咒，不可思議，  
呼彼神名，能召天河。(水129)(註48)  
智悲雙運，金剛乘海，  
樂港泊碇，四灌寶階。(水130)(註49)  
然二成就，誓律為基，  
湖水若涸，浪何由生。(水131)(註50)  
明性瑜師，行欲不貪，  
魚戲深水，不為其亂。(水132)(註51)  
貪等罪惱，還由惱治，  
灌耳驅水，以火療燃。(水133)  
粗細生起，瑜伽淨之，  
如劫車水，供洗毒垢。(水134)(註52)  
四喜俱樂部，四空智廣，  
四河之流，燒馬面火。(水135)(註53)  
從微風心，起如幻身，  
猶淨水泡，晴空雲然。(水136)(註54)  
木生之蠹，蝕盡彼材，  
貪起之智，息彼罪貪。(木33)

### (四) 圓滿佛果

漿受濕潤，彩如瑠璃，  
凡得輝耀，淨為天身。(木34)  
枝葉濃蔭，遍涼一切，  
德圓佛陀，眾生之祐。(木35)



#### 四、結語

一般而言，格言詩的作者，有明確的創作目的，主觀上是想針砭時弊，把社會引向光明。對全民信仰佛教的藏族而言，營造人間淨土的入世情懷和尋求圓滿佛果的出世思想，給「光明世界」作了階段性與究竟性的合理詮釋。幾乎所有的格言詩作者，都是著名的活佛、高僧，憑其精湛的佛學知識和修持體驗，加上強烈的弘法利生使命感，不在作品裡大力宣揚宗教教義也難。因此，每一部格言詩作品無不蘊含著濃厚的宗教氣息，解說世間法的詩篇如此，指導出世法的詩篇更不用說。以上介紹的《水木論》出世法格言，就是其中的典型代表，希望大家喜歡。筆者才疏學淺，雖然已在先前的拙稿基礎上，進行了一些訂正，也許在譯文、詮釋各方面，還有許多錯誤，敬請各位指教。☸

#### 參考文獻：

- 王沂暖、唐景福 1988 《藏族文學史略》，青海民族出版社。
- 丹珠昂奔 1988 《佛教與藏族文學》，中央民族學院出版社。
- 貢唐丹遵 1974 *Similes of Trees and Water (Tibetan)*, Printed at Tibetan Cultural Printing Press, Dharamsala, India.
- 耿子方 1986 《格丹格言、水樹格言》，西藏人民出版社。
- 耿子方 1987 《國王修身論》，西藏人民出版社。
- 蕭金松 1985 〈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》，政大邊政研究所。
- 1986 《薩迦格言》第一、二品譯註，《政大邊政研究所年報》十七期。
- 1987 《薩迦格言》第三〈觀察愚者品〉譯註，蒙藏委員會。
- 編寫組 1985 《藏族文學史》，四川民族出版社。

#### 註釋：

- 註21：據印度古傳說：遍入天有魚等十種化身，曾化作魚身，將沈於海中的四種吠陀（指祭祠、護世、詮釋、詞頌四種學科知識）取出；喻五濁惡世之際，佛法賴於有本事的妙音上師（指文殊或其化身）的進一步闡述。
- 註22：謂接受正法以後，不會再誤入其他似是而非的外道教法，就如同已經到了恒河的入海口，鹽已垂手可得，誰還要費事去掘鹽井？
- 註23：楞伽經云：「譬乃羣鹿，為渴所逼，見春時焰，而作水想，迷亂馳趣，不知非水。」此處以口渴的野獸，惑於陽焰，徒增馳越之苦；比喻智慧淺薄、福份低微之人，易受浮世聲名的誑騙引誘而行邪道。
- 註24：藏文Ma dros mtsho，此云無熱湖，又名錯瑪帕，在後藏境內，為佛教和印度教的著名聖湖，古印度地理觀念認為是眾水的源頭，相當於傳說中西王母所居之瑤池。傳說為無熱龍王所居，湖岸有樹名瞻部，瞻部果成熟即落湖中，諸龍化身為魚食之，其未被食者，泡於湖水而成金。此云「瞻部樹果，瑤池龍恩」者，即取於南瞻部洲諸水源自無熱湖，故南瞻部洲一切樹果，皆拜無熱龍王之恩賜，比喻世、出世間一切善法的根本在於師恩。
- 註25：以教練游泳為喻，分助者完全握持、半放半握及全放自泳等三個步驟，比喻修習佛法者也要依聞、思、修三慧循序漸進。
- 註26：有海，即六道輪迴之生死大海，芸芸眾生，長此漂流。六道，即天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄，為眾生輪迴之道途，眾生各乘因業而趣之，故亦名六趣。眾生無邊，惡趣投生，數越塵土；具足八暇十滿可修善業之人身，甚難稀有。猶如世間河流無數，具八功德（澄淨、清冷、甘美、輕軟、潤澤、安和、除渴、長養）者，甚屬寥寥。故既得人身，當惜如船，勤聞思修，渡解脫岸。
- 註27：人身難得今已得，自當勤求佛道，否則虛得此身，與旁生無二，旁生者畜牲也，藏文意為「俯行之所依」。本句二種果名，原文梵語作amara及eranda，暫譯作柿子和巴豆；柿子未處理去澀，與巴豆無異。
- 註28：三門，即身、口、意。身門不善業有三：殺生、偷盜、邪淫；口門不善業有四：惡口、兩舌、妄語、綺語；意門不善業有三：貪、瞋、癡。做不善業的果報，一定投生於畜牲、惡鬼、地獄三惡趣，
- 註29：此云三寶加持威力雖大，要眾生有信心，皈依始能得救；猶海洋雖大，燕子不喝海水，難解其渴。
- 註30：世間神祇陷於六道輪迴泥淖之中，自身尚且難保，縱有神力，亦甚有限，愚者前往依祐，則猶溺拯溺，豈可信賴。
- 註31：六道眾生對器世間和有情世間的環境，苦樂感受不同，猶如同樣的一杯水，神見之為甘露，人見之是水，餓鬼見之是膿血，地獄有情見之如沸水。



註32：據印度古老傳說，海以清淨龍類所居，動物屍體浸泡以後不為污染，故云不與屍為友。喻學道應常念堅守律儀，不為罪污所染。

註33：此樹梵名尼拘盧陀（nyagrodha）樹，藏名多足，類於榕樹，種子細小，約芥子四分之一，但生長甚速，據稱枝葉茂廣能覆遍俱盧舍。俱盧舍為印度計程單位，約五百弓量。比喻小因為以成大果，故下弔佛教本生故事，云布施一桃的果報，可獲生轉輪王。

註34：有頂，指無色界之第四處非想非非想天，位於三界有漏世間極頂，故名。此云縱使投生天趣，貴極有頂，一旦福報盡了，仍可能復墮惡趣。

註35：三悲，即三種慈悲：一眾生緣慈悲，以一慈悲心視十方五道眾生，為父為母，緣之常思與樂拔苦之心；二法緣慈悲，對煩惱既斷，法執未破之眾生，憐其不知法空，隨其意而拔苦與樂；三無緣慈悲，諸佛之心，知諸緣不實，顛倒虛妄，故心無緣，以無所緣之心，使一切眾生自然獲拔苦與樂之益。見智度論卷二十。

註36：「果落瑤池，化為瞻金」，典故參見註24。

註37：原文dzan-du'i sa-bon，是一種稱為降魔樹（梵語janduphala）的種子，此樹又稱耶曇波羅（udumbhara），在佛陀來到世間的時候開花，大如車輪。

註38：定水珠，印度一種淨水果（ketaka），能澄清水濁，或即明礬之類。

註39：昏沈、掉舉、散亂，障礙禪定功德，故云離沈掉過失，能彰顯禪定功德，如明鏡經過擦拭般地，澄清的湖面能顯現清晰的倒影。

註40：印度神話：阿伽薩達（Agastya）仙人精於神變，時有阿修羅得風、具地二兄弟，專門以化身為食物邀宴天仙，從身內殺害仙人。一日對阿伽薩達仙人重施故技，仙人用神變威力將得風消化在肚中，因而渴甚，飲盡一切河海諸水，後來憐及水中生靈，又盡吐之，發願要將所飲諸水盡變成八功德水之甘露云云。

註41：通者，指六種神通，即天眼通、天耳通、他心通、宿命通，神足通、漏盡通。神通從禪定中得。

註42：龍樹大師智慧如海，著中觀等論，開空無自性之宗（中觀），折彼主張實有之異說，猶如大海深黑，攝彼凡夫。

註43：此處提示中觀遮破之法，以入海採珠，先偵險處，喻分析甚深法性（般若空性），首先應知所遮。

註44：凡人或物，所以執為「我」者，不過是色、受、想、行、識五蘊所聚，繫為假名而已，凡夫妄想為實，以理析之，則空無實體，故佛陀所有的教誡，總歸於空與緣。猶彼大河，由細流匯集而成，探究其源，百渠無不導自石隙，而隙中滴露也無，大地眾水也總歸於大海。

註45：此云修道之人，中觀正見殊為重要，偏知邪見，初看似真，實際不管用；譬如帶著木劍上戰場，注定成為敵人的宴享。

註46：自續圓熟的菩薩，能以布施、愛語、利行、同事四攝法，隨眾之好樂，善加護持，使其受道；如商主之諳於航海，能引領眾賈以營財。

註47：因乘者，指顯教之學，又稱波羅蜜多乘，包括中觀、唯識諸學說的討論，修習止觀，須經三大阿僧祇劫圓滿智德、福德二種資糧，循序以進，斷除煩惱、所知二障，至於菩提，故云路遙。果乘者，指密教之學，又稱咒乘、金剛乘，主張在顯教基礎之外，透過作密、修密、瑜伽密、無上瑜伽密等之修持，能疾速圓滿二種資糧，斷除二障，即身成佛，故云便捷。

註48：此云佛說密咒之功能不可思議，如依儀軌修瓶水時，口念「om tapte taptamahatapte smaha」咒語，意即呼叫恒河（原文稱天河）之名（梵語作tapte，藏語譯為gdung wa ma），即能召引恒河之水入瓶，使瓶水與恒河水同味。

註49：本詩第一句藏文為「zung 'jug gdengs can bdag po'i gnas」，直譯為「雙運龍王位」，此云雙運，指智悲雙運或空樂雙運，云雙運之位，為金剛持之果位，此云龍王者，既將金剛乘比喻為大海，故稱其果位為龍王之位，如稱龍座或寶座。而四種灌頂，正是其證果登位的樂港泊碇之寶階。四灌，指瓶灌、密灌、慧灌、詞灌等四種灌頂（藏文云授灌，授其修法之權力）。

註50：二成就，指殊勝成就、共通成就二種，成就者，梵名悉地（siddhi），謂修習訣訣所得的如意妙果。強調密宗修持，要以誓願和戒律為基礎。

註51：此云明解妙欲本空之瑜伽師，行欲而不貪著於欲，猶魚戲深水，不為漩渦所亂。連同下云「貪等罪惱，還由惱治，灌耳驅水，以火療然」，皆係密宗修斷證二德的特別法門，類似於誘蛇出洞的手段，斷除貪、瞋、痴之根本，需由明師指導，不可造次。

註52：生起次第，指密宗為求淨治胎卵濕化四生習氣，現見本尊、真言、智慧本性而修習之瑜伽；此云瑜伽行者對一切粗細的生起次第，要在生死乃至中陰身的三個階段中，善為修治使其淨化；譬如取恒河水洗淨毒垢。「劫車」又名「善根車」，乃恒河之藻名。印度神話，謂大自在天（濕婆）之妃菟伽，化為河身，初到人界，降於岡底斯山頂，碎成七份，墜於雪山之澗，轟轟然極盡媚態而奔海而去，被一住於雪山溝修行的札忽仙人一口吞下，賴劫車王請於仙人吐之，故菟伽（恒河之名）又稱為劫車或札忽女。

註53：四喜，即喜、勝喜、差別喜、俱喜等四，以俱喜為最樂。四空，即空、極空、大空、一切空等四，以智慧為基礎。四河，即菟伽（恒河）、信度（印度河）、縛義、悉達等印度之四條大河，皆發源於北方雪山，流經印度半島，注入於海。馬面火（rtagdong me），即海底火山，印度古地理觀念，稱輪圍山與海面相平，為馬面形，冒火。此以四河流入海，燒起馬面火山之火，形容以四喜俱樂，成就四空之廣智。

註54：此云從微細如風之思慮中，起如幻之身想，本然不著一物，猶如純淨之水泡，或晴空萬里無雲的狀態。此為密宗修行的極致感受。

## 《問答式》

## 第70問：正念如何相續？

—— 文／鄭鴻棋 ——

**定義：**靜坐中以自己所用的方法為正念，放鬆而專注的在這正念上用功，不受妄念干擾，這就是正念相續。

行住坐臥中，可用念佛、持咒、觀想、觀照等為正念，如念佛號，在心中默念，持續不斷，很清楚的知道自己在念，而不是邊念邊打妄想，這也是正念相續，只是品質比靜坐中稍差。

**狀況：**因為靜坐時外在的干擾比較少，照理說，應當更容易正念相續，事實上，學過靜坐的人就知道，靜坐時內在的干擾非常精采，這是因為平時的注意力都朝外發展的緣故。一旦回到自己身上時，身體的不適應，呼吸的不順暢，妄念紛飛都出現了。

**對治：**這時調整的原則，就是儘量讓身體很舒適，呼吸調柔，只要解決「心」的問題即可，也就是調伏妄念的干擾才能到達正念相續。

**分析：**一般人面對妄念時的模式就是「心」跟著妄念跑，一點都不在乎，心意受妄念轉來轉去。

有些學佛的人，因為知道妄念是不好的，所以覺察到時，就很在意。這在意就是妄念上的妄念，是很浪費時間與精神，對自己無法正念相續而產生的不滿與批判，會障礙禪定的修行，放下在意即可。

另外有些人雖然知道妄念不好，但採用另一種方式處理就是壓抑或逃避，到後來覺得自己很清明安定，這是自己騙自己，因為妄念還是存在，當這反應模式形成時，就離道日遠而不自知。

**結論：**一個善巧的學佛人，因為知道妄念是八識田中業力的變現，知道妄念的生、住、異、滅。絕對不會在意，覺察到自己跟著妄念走時，就很自然回到正念上。

失敗是常有的事，只要不間斷的努力，正念相續的比例就會逐漸增加，有志者事竟成，總有一天會達到二六時中都在正念中。☸



圖／居士觀瀑圖 1994. 90×90cm管執中紀念展 國立歷史博物館



經典

SUTRA

智慧如海

大般若波羅蜜多經 (註：經文係新修大正藏版本)

# 攝受品(一)

攝受品說明菩薩應於般若如說而行且不遠離

般若甚深教中，無法可得  
這是站在本質的立場來觀察  
如果站在現象的立場  
還是要施設三教  
因為衆生的根器有八萬四千種  
所以對治的法門也有八萬四千種  
如果能夠對一切法辛勤的修學  
這樣的菩薩就是於般若能夠正確的修行而且不遠離

—— 文／郭韻玲 ——

—— 圖片提供／陳玉山 ——



圖／布髮掩泥 王定理敬繪



爾時，會中天帝釋等欲界天衆、  
梵天王等色界諸天及伊舍那神仙天女，  
同時三返高聲唱言：  
「善哉！善哉！尊者善現，  
承佛神力、佛爲依處，善爲我等天人世間，  
分別開示微妙正法，所謂般若波羅蜜多。  
若有菩薩於此般若波羅蜜多，  
能如說行不遠離者，我等於彼敬事如佛。  
如是般若波羅蜜多甚深教中無法可得，  
所謂此中無色可得，無受、想、行、識可得；  
無眼處可得，無耳、鼻、舌、身、意處可得；  
……無聲聞乘可得，無獨覺乘、無上乘可得。  
雖無如是諸法可得，而有施設三乘之教，  
所謂聲聞、獨覺、無上乘教。」

( P550 I 欄11行~ II 欄倒數2行 )



爾時，佛告諸天仙等：  
「如是！如是！如汝所說。  
於此般若波羅蜜多甚深教中，  
雖無色等諸法可得，而有施設三乘之教。  
若有菩薩於此般若波羅蜜多，  
以無所得而爲方便，能如說行不遠離者，  
汝天仙等於彼菩薩應當敬事猶如如來」。  
「汝等當知！非即布施波羅蜜多如來可得，  
非離布施波羅蜜多如來可得；  
非即淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多如來可得，  
非離淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多如來可得，  
……非即獨覺乘、無上乘如來可得，  
非離獨覺乘、無上乘如來可得。」

( P550 II 欄倒數1行~P551 II 欄3行 )

本品的一開始，欲界、色界諸天人同時高聲禮讚善現菩薩：承佛陀的威神力，以佛爲依歸處，善巧的爲天人世間，開示甚深微妙正法。接著又說明：如果有菩薩於此般若，能夠如說而行不遠離，我們將禮敬侍奉他如同佛陀一樣。然後又說明他們對於般若的體悟是：般若甚深教中，無法可得。所以無五蘊可得，無六處可得，無六大可得，無四聖諦可得，無十二因緣可得……無聲聞、獨覺、無上乘可得；雖然沒有諸法可得，而有施設三乘之教，即所謂的聲聞、獨覺以及無上乘教。

此段經文，說明菩薩應於般若行而且不遠離，也說明般若無法可得，無論五蘊、六處、六大、四諦、十二因緣……聲聞乘、獨覺乘、無上乘都是無法可得，因爲一切的本質即空性，即了不可得，故一切了不可得。但這是站在本質的立場來觀察，如果站在現象的立場，還是要施設三教，即所謂的聲聞、獨覺以及無上乘教，因爲空不礙有，本質空，現象界之有，還是要以有去對治，例如嗔恨之有即以慈悲之有去對治；在現象來說，嗔恨當然不等於慈悲，推而廣之，善當然不等於惡，但是啊！如果回到本質來觀察的話，那麼無論是嗔恨或慈悲，無論是善或惡，本質皆空，無二無別，所以，這是一個必須非常清楚釐清之處，許多學佛者往往是此處不易真正清晰明白，因爲唯有明白空性，才能真正明白本質與現象的差異，才能真正於一切歷緣對境中，如如不動，心如牆壁，內心無端。

此時佛陀告訴諸天人說：確實如你們所說，於此般若甚深教中，雖然諸法皆不可得，而此施設三乘之教。如果有菩薩於此般若，以無所得爲方便，能夠如說行而不遠離，你們諸天人皆應禮敬事奉猶如如來一樣。你們要知道，非即六度如來可得，非離六度如來可得；非即二十空如來可得，非離二十空如來可得；非即真如如來可得，非離真如如來可得；……非即獨覺乘、無上乘如來可得，非離獨覺乘、無上乘如來可得。

此段經文，佛陀親自印證了諸天人所說無誤。接著又進一步的開示：非即一切如來可得，非離一切如來可得。如來即如來，非即非離，一切本空，離開生滅有爲，非即非離，即與離是相對的，而在絕對的境界裡，既無即可言，亦無離可言，非即非離，不即不離，亦即亦離，不論即或離，都是相對的概念，在斷思絕慮、能所雙泯的境界裡，沒有這一



切的相對，空即是空，如來即是如來，一切即是一切，萬物同一體，無二無別。

諸天仙輩！汝曹當知！

若菩薩摩訶薩以無所得為方便，於一切法能勤修學，  
謂學布施波羅蜜多，  
學淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多；  
學內空、學外空、內外空、空空、大空、勝義空、  
有為空、無為空、畢竟空、無際空、散空、無變異空、  
本性空、自相空、共相空、一切法空、不可得空、  
無性空、自性空、無性自性空；  
……學聲聞乘，學獨覺乘、無上乘。  
如是菩薩摩訶薩於般若波羅蜜多，能正修行常不遠離，  
是故汝等於彼菩薩應當敬事猶如如來（P550 ㉒欄4~27行）

佛陀接著開示：諸天人要知道，如果菩薩能夠以無所得為方便善巧，於一切法辛勤的修學，即所謂的學習六度、二十空、真如、四聖諦、八解脫……聲聞乘、獨覺乘、無上乘，這樣的菩薩就是於般若能夠正確的修行而且不遠離，所以你們於這樣的菩薩，都應當禮敬事奉猶如如來一樣。

此段經文，說明辛勤修學一切法的重要，也就是四弘願中所說的「法門無量誓願學」。是的，菩薩應遍學一切處，因為要服務無量無邊的眾生，眾生的根器有八萬四千種，那麼對治的法門也是八萬四千種，意思也就是無量無邊的眾生，就有無量無邊的方法來度，因為每一個眾生的因緣果報、根器、證量、能力等等都是千差萬別，而一個菩薩如果沒有遍學一切的話，有些狀況真的就很難以處理圓滿，故一個菩薩真的宜非常非常用功勤勉的學習，經文中列舉了六度、空性……無上乘，這些善法確實都需要全力以赴的學習，否則真的難以克竟全功，只是六度就難以全都學習圓滿，故「勤」是必備的條件，一個不勤快的人，連世間法都無法成就，更遑論出世法，故經文才說「於一切法能勤修學」。



「汝等當知！

我於往昔燃燈如來、應、正等覺出現世時，  
於衆花城四衢路首，見燃燈佛，  
散五莖花，布髮掩泥，聞無上法，  
以無所得為方便故，  
便得不離布施波羅蜜多，不離淨戒波羅蜜多，  
不離安忍波羅蜜多，不離精進波羅蜜多，  
不離靜慮波羅蜜多，不離般若波羅蜜多；  
不離內空，不離外空、內外空、空空、大空、勝義空、  
有為空、無為空、畢竟空、無際空、散空、無變異空、  
本性空、自相空、共相空、一切法空、不可得空、  
無性空、自性空、無性自性空；  
不離真如，  
不離法界、法性、不虛妄性、不變異性、平等性、  
離生性、法定、法住、實際、虛空界、不思議界；  
不離諸聖諦；不離四靜慮，  
不離四無量、四無色定；  
不離八解脫，不離八勝處、九次第定、十遍處；  
不離四念住，  
不離四正斷、四神足、五根、五力、七等覺支、八聖道支；

佛陀繼續開示：你們要知道，我於往昔燃燈佛出現在世上時，於衆花城的四衢路口，面見燃燈佛，散五莖花供養，並且把頭髮散布在泥污上，好讓燃燈佛清淨的通過，以這樣的誠心誠意來聽聞無上正法，更以無所得為方便善巧，得不離六度、二十空、真如、諸聖諦……諸餘無量佛法，彼時燃燈佛便給我授無上正等正覺記，並且對我說：善男子，你經過一無數大劫，在此世界賢劫當中，當得作佛。

此段經文，佛陀說明自己如何於過去世當中，值遇燃燈佛，然後誠心供養事奉的過程，並說明如何以無所得為方便，證得一切佛法，並得到燃燈佛的授記成佛。這段描述，實在令人感動不已，偉大如釋迦牟尼佛，過去生都曾如此謙卑的侍奉過燃燈佛，由此至誠感召，而得聞無上正法，那麼我們亦應以此為榜樣，對諸佛菩薩發出至誠的尊崇與禮敬，則必定也能感召無邊的福報，聽聞正法，究竟成就。



不離空解脫門，不離無相、無願解脫門；  
 不離五眼，不離六神通；  
 不離佛十力，  
 不離四無所畏、四無礙解、  
 大慈、大悲、大喜、大捨、十八佛不共法；  
 不離無忘失法，不離恆住捨性；  
 不離一切智，不離道相智、一切相智；  
 不離一切陀羅尼門，不離一切三摩地門；  
 不離諸餘無量佛法。  
 時然燈佛即便授我阿耨多羅三藐三菩提記，  
 謂作是言：  
 「善男子！汝當來世過一無數大劫，  
 於此世界賢劫之中，當得作佛，  
 號能寂如來、應、正等覺明行圓滿、善逝、  
 世間解、無上丈夫、調御士、天人師、佛、薄伽梵。」

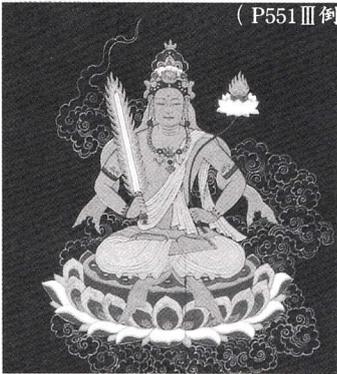
(P551 I 欄倒數2行~ III 欄24行)



圖／釋迦牟尼佛 王書義敬繪

時，諸天仙等白佛言：  
 「世尊！如是般若波羅蜜多甚為希有，  
 令諸菩薩摩訶薩眾速能攝取一切智智，以無所得為方便故。  
 所謂於色不取不捨為方便故，  
 於受、想、行、識不取不捨為方便故；  
 於眼處不取不捨為方便故，  
 於耳、鼻、舌、身、意處不取不捨為方便故，  
 ……於聲聞乘不取不捨為方便故，  
 於獨覺乘、無上乘不取不捨為方便故。」

(P551 III 倒數5行~P552 II 欄倒數3行)



爾時，世尊照知四眾，  
 謂苾芻、苾芻尼、鄔波索迦、鄔波斯迦，及菩薩摩訶薩，  
 并四大王眾天、三十三天、夜摩天、覩史多天、  
 樂變化天、他化自在天、梵眾天、梵輔天、梵會天、  
 大梵天、光天、少光天、無量光天、極光淨天、淨天、  
 少淨天、無量淨天、遍淨天、廣天、少廣天、無量廣天、  
 廣果天、無繁天、無熱天、善現天、善見天、色究竟天，  
 皆集和合同為明證。  
 於是願命天帝釋言：

此時諸天人對佛陀說，如是般若實在太為希有難得了，能夠令菩薩迅速攝取獲得佛智，都是因為以無所得為方便的緣故啊！即是所謂於五蘊不取不捨為方便善巧，於六處不取不捨為方便善巧，於六大不取不捨為方便善巧，於四聖諦不取不捨為方便善巧，於十二因緣不取不捨為方便善巧，……於聲聞、獨覺、無上乘不取不捨為方便善巧。

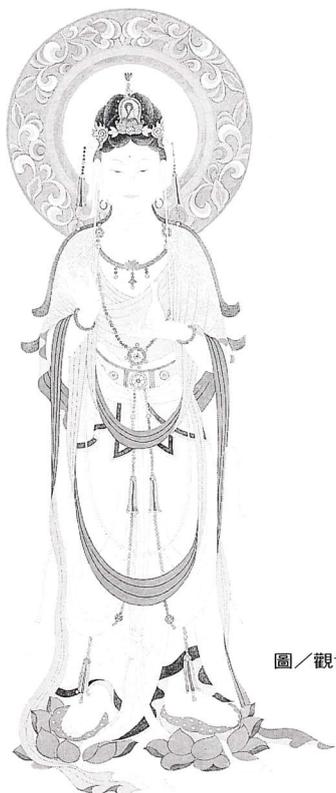
此段經文，是諸天人對於般若的讚歎，讚歎般若甚為希有，能夠令菩薩速證佛智，也同時說出他們對於般若的體悟：能證得佛智，都是以無所得為方便。也即於一切不取不捨，不取不捨也就是不即不離，就是離開了有為生滅的相對法，既不取也就沒有捨可言，既不捨也就沒有取可言，所以一切的一切，既沒有提起，也就沒有放下，既沒有放下，也就沒有提起，一切只要落入相對，則不論再好的看法、再好的人、再好的事、再好的物，都是有為生滅，故一切不取不捨，即空，即涅槃，即解脫。

此時世尊告知四眾，所謂比丘、比丘尼、男居士、女居士及菩薩、四天王眾天等天人，都集和合同為明證。對天帝釋說：如果菩薩、比丘、比丘尼、男居士、女居士、天子、天女、善男子、善女人等，不離佛智，以無所得為方便善巧，於般若受持讀誦，精勤修行學習，如理思惟，並且為他人廣為宣說並且流傳遍佈。那麼要知道此輩諸惡魔王及眷屬不能惱害。為什麼呢？這些善男子、善女人，善於安住五蘊、空、無相、無願，不可以空、無相、



「憍尸迦，若菩薩摩訶薩，  
若苾芻、苾芻尼、鄔波索迦、鄔波斯迦，  
若諸天子，若諸天女，若善男子，若善女人，  
不離一切智智心，以無所得爲方便，  
於此般若波羅蜜多受持、讀誦、精勤修習、如理思惟、  
爲他演說、廣令流布，  
當知是輩諸惡魔王及魔眷屬無能得便爲惱害者。  
何以故？  
憍尸迦，  
是善男子、善女人等，善住色空、無相、無願，  
善住受、想、行、識空、無相、無願，  
不可以空而得空便，  
不可無相得無相便，  
不可無願得無願便。  
何以故？以色蘊等自性皆空，  
能惱、所惱及惱害事不可得故。  
憍尸迦，是善男子、善女人等，  
善住眼處空、無相、無願，  
善住耳、鼻、舌、身、意處空、無相、無願，  
不可以空而得空便，不可無相得無相便，不可無願得無願便。  
何以故？  
以眼處等自性皆空，能惱、所惱及惱害事不可得故。……  
憍尸迦，是善男子、善女人等，  
善住聲聞乘空、無相、無願，  
善住聲獨覺乘、無上乘空、無相、無願，  
不可以空而得空便，不可無相得無相便，不可無願得無願便。  
何以故？以聲聞乘等自性皆空，  
能惱、所惱及惱害事不可得故。」

(P552 III 欄4行~P554 III 欄4行)



圖／觀世音菩薩 高博敬繪

金色蓮花

無願得空便、無相便、無願便；爲什麼呢？因爲五蘊自性都空，能惱、所惱、惱害事都了不可得的緣故。也因爲他們善於安住六處空、無相、無願，不可以空、無相、無願得空便、無相便、無願便；爲什麼呢？因爲六處自性都空，能惱、所惱、惱害事都了不可得的緣故。……因爲他們善於安住聲聞乘、獨覺乘、無上乘、空、無相、無願，不可以空、無相、無願得空便、無相便、無願便；爲什麼呢？因爲聲聞乘、獨覺乘、無上乘自性都空，能惱、所惱、惱害事都了不可得的緣故。

此段經文，說明如何攝受般若的重點：受持讀誦，精勤修習，如理思惟，廣爲人說；這些重點將般若的修行步驟說得多麼清楚明晰，再加上不離佛智，以無所得爲方便的態度，那麼必能將般若修習圓滿，那麼這樣的修行人當然就不會受到磨羅們的干擾與障礙，也可以說因爲他們善於安住一切空、無相、無願、深深明白一切自性皆空，所以一切所謂能惱害者、所惱害者以及惱害這件事也都是了不可得了。

由此段我們深深的學習到：唯有般若能避開磨擾。其實只要是修行人，都必有磨擾的問題，連我們偉大的釋迦牟尼佛，都要降磨後才究竟成佛，那麼我們難道能夠免除這一道關卡而成就嗎？所以磨擾，也可以說是磨考，是每一個修行人都必須面對的問題，因爲不論你看得到或看不到，觀照到或沒觀照到，磨羅必定都在明顯的或暗地的障礙每一個修行人，所以我們一定要有對治的方法，否則我們辛辛苦苦累積的證量或功德，很可能就因爲磨羅的干擾而退轉或偏離正道，故對治磨羅，不可不慎，也不可沒有方法，那麼究竟什麼是最有效、最無往不利的方法呢？那就是——般若，唯有般若，才能讓我們明白一切本空，既空，何來能惱害的磨羅？何來被惱害的修行人？何來惱害這件事呢？因爲每一個人的自性永遠都是清淨無染的，不會因爲磨羅來擾就不清淨，也不會因爲被惱害就從此失去清淨，所以從自性本空的角度觀察，不但能惱、所惱了不可得，連惱害這件事也是了不可得。

那麼，如果能夠明白這層甚深道理，修行人就等於擁有了對治磨羅的法寶，因爲磨羅之所以成爲磨羅，就是因爲不明白自心，不明自性，不明一切本空，所以只要擁有般若，自然就能安住於空、無相、無願，也自然能夠對磨擾這件事完全不爲所動，那麼也唯有如是，才有可能超越這外在一切的生滅變化，真正明白諸法實相——空。



「復次，幢尸迦！是善男子、善女人等，  
人及非人無能得便為惱害者。  
何以故？是善男子、善女人等，  
以無所得為方便，於一切有情善修慈、悲、喜、捨心故。  
幢尸迦，是善男子、善女人等，  
終不橫為諸險惡緣之所惱害，亦不橫死。  
何以故？是善男子、善女人等，  
修行布施波羅蜜多，於諸有情正安養故。」

( P554 卍欄5~11行 )



圖／羅漢 王家南敬繪

佛陀對天帝釋說：這樣的善男子、善女人等，人及非人都無法趁隙惱害，為什麼呢？因為以無所得為方便，對一切有情眾生善於修行慈悲喜捨四無量心的緣故。所以不會被一切的危險或惡劣的業緣煩惱傷害，也不可能遭遇橫死的不幸，為什麼呢？因為他們修行布施波羅蜜多，與一切有情種下正安養的善因緣的緣故。

此段經文，說明慈悲能夠避開一切的惡緣，能夠感召一切的善緣。唯有無量無邊的慈悲，能夠感召無量無邊的福報，因為這完全是因果的問題，我們如果想要平安幸福，我們就絕對不要作對不起別人的事，因為任何對不起別人的力量，總有一天都會涓滴不遺的回到我們自己的身上，所以俗語說得好：「敬人者人恆敬之，愛人者人恆愛之」，我們如何對待眾生，眾生就將如何對待我們，這就是因果，所以經文就說明人及非人都不能“得便”惱害，為什麼說得便呢？意思是趁機，可是一個心中沒有任何執著，然後又充滿慈悲的人，一切的惡緣都會煙消雲散的，安住於空性的人，因為無所依倚，所以業障也將無所依倚，也就是找不到可以干擾的人，這是從本質來解決一切外擾的問題，但針對現象而言，則以無量無邊的四無量心去對治，因為一切的惡緣，皆因過去世造惡因而感召，那麼今生承受果報時，懺悔改進尚且不及，怎能再起嗔心呢？所以唯有以柔軟慈悲去面對一切的惡緣，那麼一切惡緣也就償還，甚至大事化小，小事化無，故空性與慈悲必須相輔相成，才能真正圓滿的化解一切的惡緣，甚至轉惡緣為善緣。☸

### 大般若經各品綱要：

#### 第二十四品 受教品 (卷82~84)

主要是說明有那些人能夠信受甚深、難見、難覺的般若，包括了住不退轉地的菩薩，已見聖諦及漏盡的阿羅漢以及種過深厚善根的善男子、善女人。

#### 第二十五品 散花品 (卷84)

主要是說明諸天人散花供養釋迦牟尼佛，善現菩薩及諸菩薩、僧眾等的莊嚴殊妙，以此緣起探討花不生及一切法不生的般若智慧。

#### 第二十六品 學般若品 (卷85~89)

說明善現菩薩智慧甚深，不壞假名而說法性。

#### 第二十七品 求般若品 (卷89~98)

說明修行般若當於大菩薩的開示中求，並以佛陀為依歸。

#### 第二十八品 歎眾德品 (卷98, 98)

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。

#### 第二十九品 攝受品 (卷99~103)

說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

#### 第三十品 校量功德品 (卷103~108)

說明般若的功德無量無邊，甚至供養般若經典比供養佛陀舍利還要殊勝廣大。

#### 第三十一品 隨喜迴向品 (卷168~172)

說明一個菩薩應如何以無所得為方便善巧，修好隨喜迴向法門。

優美散文解讀

文／郭韻玲  
譯／陳守強

心經

心經，是以智慧著稱的經典。  
 短短的經文，就把般若空慧闡釋得相當明晰。  
 如果一個修行人想“深入經藏，智慧如海”的話，  
 事實上，能夠把一部心經讀得通透，  
 也就能夠掌握住佛法心要了。  
 現在，英文是世界性的溝通工具，  
 自本期開始，將連載「優美散文解讀心經」的漢英對照，  
 我們不妨一字一句的來學習，  
 給自己多一種廣結善緣的機會吧！

觀自在菩薩

觀自在是觀世音菩薩的別名，  
 以字面來解釋也相當好，  
 意思是觀察諸法實相本空後，  
 對一切的外境外緣就隨意而自在了。  
 觀自在是修行證果的境界，  
 此時一切都如悠遊的白雲，任意浮遊於萬里天空，  
 一切都不再是掛礙，一切都已安然，  
 所以才能對於萬事萬物產生隨緣而自由自在態度，  
 這種生命之情境，多麼值得我們身處五濁惡世——  
 劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁中的眾生羨慕啊！  
 但是不只能羨慕而已，  
 因為「眾生皆有佛性」，  
 我們應努力的修行，只要肯不斷的自度度人，  
 總有一天，我們也會與觀自在菩薩一樣的自在啊！

待續 .....

心經

般若波羅蜜多心經

唐·玄奘法師譯

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  
 舍利子  
 色不異空  
 空不異色  
 色即是空  
 空即是色  
 受想行識  
 亦復如是  
 舍利子  
 是諸法空相

不生不滅  
 不垢不淨  
 不增不減  
 是故空中無色  
 無受想行識  
 無眼耳鼻舌身意  
 無色聲香味觸法  
 無眼界  
 乃至無意識界  
 無無明  
 亦無無明盡  
 乃至無老死  
 亦無老死盡

無苦集滅道  
 無智亦無得  
 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  
 三世諸佛  
 依般若波羅蜜多故  
 得阿耨多羅三藐三菩提

故知般若波羅蜜多  
 是大神咒  
 是大明咒  
 是無上咒  
 是無等等咒  
 能除一切苦  
 真實不虛  
 故說般若波羅蜜多咒  
 即說咒曰  
 揭諦揭諦  
 波羅揭諦  
 波羅僧揭諦  
 菩提薩婆訶

Elegant Prose to Clarify

by Yun-ling Kuo  
Translator / Shou-chiang Chen

## Heart Sutra

Heart Sutra is well-known because of its theme never leave wisdom. Only a couple of hundred words, Heart Sutra gives Prajna, the Wisdom of emptiness, a clear and profound elucidation.

If a practitioner wants to entering deeply into the sutra treasury and attains wisdom like the sea, study Heart Sutra thoroughly then one can master innermost essence of Buddha-dharma.

Today, English is a world language for communication. From this month, the editors would like to introduce our readers a translation serial "Elegant Prose to Clarify Heart Sutra". Let us study together word by word and sentence to sentence. Give our life an opportunity relating to grand link of good conditions.

## Avalokitesvara Bodhisattva

Avalokitesvara Bodhisattva, Regarder of the world's sounds, a bodhisattva who perceives the sounds of the world, has an alias, Contemplator of Liberation.

He gains the second name because that he observes all dharmas and contemplates the truth to cut off the delusion of vision and thought. He knows that the real state of things is empty of its characteristics. He always has a mind of egolessness under all external aspects and conditions. For a practitioner, contemplation of liberation is an inner realization state of the journey to enlightenment.

Just as if a cloud floats leisurely and freely in the blue sky, there is no impediment in his mind and he can do this and that as it would determine at this moment. Since he recognizes both his body and the surroundings are originated by cooperating causes and conditions, they are continually changing and never can come to an end. He has an attitude to let everything happens freely and exactly as its ego desires. What a wonderful life condition this is!

On the other hand, human beings who live in an evil world, "Five Kinds of Turbidity" was produced to surround us. They are the turbidity of kalpa, turbidity of view, turbidity of afflictions, turbidity of living beings, and turbidity of lifespan. Should not we envy this liberal status that frees from memories, fears, or laments?

Do not just envy! All sentient beings have Buddha-nature! We should make efforts to learn and practice Buddha's teaching. Continuously follow the bodhisattva's noble path. Benefit for oneself and for others. Carry oneself and others across the ocean of samsara to enlightenment. One day, we will be the same as Avalokitesvara Bodhisattva. The mind that is not disturbed by things as they occur. The mind remains pure and tranquil under all circumstances. The mind should be the master!

be continued.....

## Heart Sutra

Prajna Paramita Heart Sutra

Sanskrit & Chinese Translator: Master Hsuan-chuang

Avalokitesvara Bodhisattva  
When he was practicing the  
profound prajna paramita  
He illuminated the five skandhas  
and saw that they were all empty  
in their own-being.  
He crossed over all suffering and  
difficulty.  
Shariputra  
Form does not differ from  
emptiness.  
Emptiness does not differ from  
form.  
Form itself is emptiness.  
Emptiness itself is form.  
The same is true of sensation,  
thought, volition and  
consciousness.  
Shariputra, all dharmas are empty

of their characteristics.  
They are not produced, not  
destroyed.  
They are not defiled, not pure.  
They are neither increased nor  
decreased.  
Therefore, in emptiness there is  
no form.  
So too are sensation, thought,  
volition and consciousness.  
No eyes, ears, nose, tongue, body  
and mind  
No sight, sound, smell, taste,  
object of touch and dharma  
No field of the eyes up to and  
including no field of mind-  
consciousness  
No ignorance  
No ending of ignorance

Up to and including no old age  
and death.  
No ending of old age and death  
There is no suffering, no  
accumulating, no extinction, no  
path.  
No wisdom and no attaining  
Because nothing is attained  
The Bodhisattva.  
Through reliance on prajna  
paramita  
No impediment in his mind  
Because there is no impediment  
There is no fear.  
He leaves distorted dream-  
thinking far behind.  
Reach ultimately Nirvana!  
All those who appear as Buddhas  
in the three periods of time.

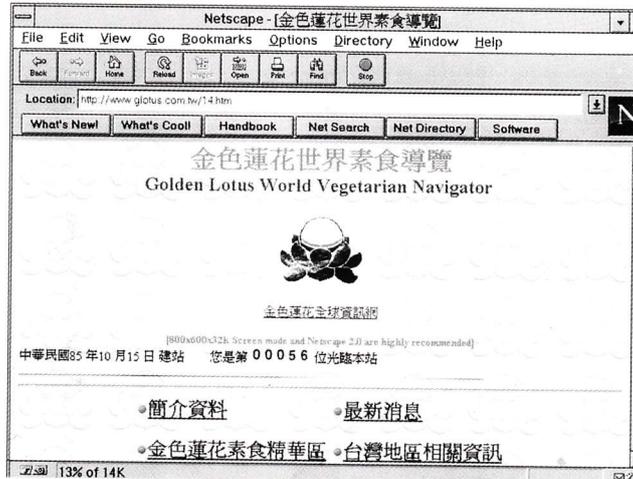
Through reliance on prajna  
paramita  
Fully awake to Anuttara-  
samyak-sambodhi.  
Therefore, one should know that  
prajna paramita.  
Is a great spiritual mantra.  
Is a great luminous mantra.  
Is a supreme mantra.  
Is an unequalled mantra.  
It can remove all suffering.  
It is genuine and not false.  
That is why the mantra of  
prajna paramita was spoken.  
Recite it like this:  
Gate-gate  
Paragate  
Paramagate  
Bodhi Svaha!



# Taiwan Vegetarian is now on Internet

(中文原文見本雜誌 P.44)

by Yuh-Jeng Jou  
translator/Lian-Juh Shih



Along with the growth of technology, the collection and transmission of information has become more and more convenient. Through the international network, Internet, the distances between people are shortened without taking a form. Even far away at Europe or American, a letter send by E-mail can reach those area in several 10 seconds. It is almost synchronous in speed. For a modern Budhisattva who has already had lots of alternatives to form a connection with people, learning more skills means to serve people more convenient in the limited life time.

Vegetarian on Internet follows such circumstance. Yet the information on Internet is so huge as hardly to pick up what people really need. To make it easier to find major resources for vegetarians, Golden Lotus Word Wide Web provides vegetarians a better and easier solution. Its vegetarian navigator links to the famous vegetarian sites along with excellent articles collected in its essential area. As long as you hook up with this web site, you can travel all over the world immediately, and can promptly discover and collect the recent vegetarian issues around the world.

Golden Lotus Word Wide Web is at <http://www.glotus.com.tw>

You may also make use of the search engine provided by other web sites to locate its site. Just

simply key in "Golden Lotus" at the key word box, you can reach it in a few seconds.

Of course, if you are interested in traveling through Taiwan vegetarian network society, we will provide you a guidance in the second part of this paper so you may not get lost in the network.

## Part I.

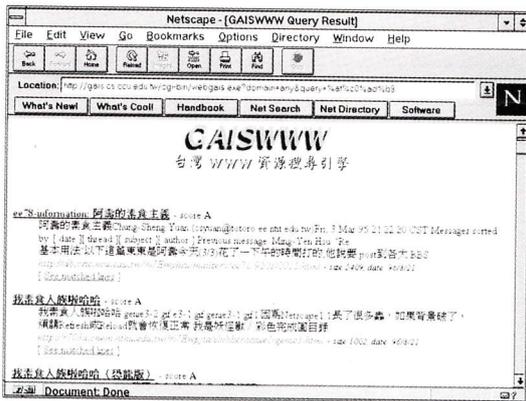
Brief introduction of the articles collected at the Golden Lotus world vegetarian navigation, the essential area. You can find the following articles published by Golden Lotus magazine in this area.

1. How to eat correctly prior to meditation.
2. Mysterious file of vegetarian
  - a. Gust whether the 56 times Olympic golden metal winner a vegetarian or a non-vegetarian.
  - b. Are there really three kinds of clean meat?
  - c. Why does meat-eater tend to be fiery temper?
  - d. Why must we be vegetarian on the first and fifteenth day of the month in lunar calendar?
  - e. The mysterious connection between vegetarian and Einstein.
  - f. Vegetarian and EQ.
  - h. Why are only Chinese monks vegetarian?
  - i. Quit meat-eating --- an essay by Emperor Gau of the Liang Dynasty.
  - j. Stop choosing animals as sacrificial offerings at the temple ceremony --- an essay by Emperor Wu of the Liang Dynasty.

k. Vegetarian and the mystery of practicing Buddhist.

3. Equation of vegetarian beauty

- a. Eastern God of beauty --- the bodhisattva Kuan-yin.
- b. Witness of beauty.
- c. New trend of cooperation between Chinese medicine and cosmetology.
- d. Balance nutrition equals to balance beauty.
- e. The secret of Yang Kui-fei.
- f. The secret cosmetic prescription of Queen Tzu-hsi.
- g. The complete beauty brochure.
- h. Master Tai-Hu's view on vegetarian.
- i. Open the door to beauty --- vegetarian makes beauty.



## Part II

### Taiwan vegetarian navigation

1. Use the Chinese "monster search" in this section, you can find the list of vegetarian sites by key in "vegetarian" in Chinese at the key word box.

- a. World delicious cuisine --- a web sites lists of vegetarian dealer in its vegetarian section.
- b. Miropro dishes --- this web site collects numbers of vegetarian restaurant in its vegetarian section.
- c. Taiwan report --- in this web site's vegetarian section, it collects a report on Taiwan vegetarian which is written in English for the foreign. If you want to introduce vegetarian to foreign, this is a good reference.

2. Use the GAIS WWW search engine in this section and key in "vegetarian" at the key word box, you can find several articles relating to the vegetarian cuisine, recipes ..... etc.

- a. Ah-show's vegetarianism --- an article discussing the advantage and disadvantage of vegetarian and meat-eating.
- b. Sheau-Mei Fuh vegetarian cuisine --- a web

site introducing the vegetarian cooking, including Peiping, Shanghai, Canton and Szuchuan vegetarian receipes, and the method of keeping in good health.

c. Chien-hua collection --- a book on vegetarian of medicine.

d. Eat at Chia-I city --- listing of vegetarian snack restaurant at Chia-I city in its vegetarian section.

3. Use the GAIS BBS in this section, you can also find several articles relating to vegetarian.

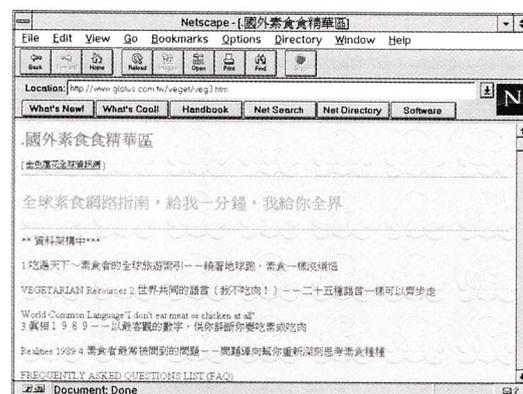
a. A place to stay for vegetarian --- introducing three vegetarian snack restaurant at Jao-ho street.

b. A place to stay for vegetarian --- introducing a vegetarian snack restaurant at Giu-fen area.

c. Jing Jaw-yiin restaurant --- introducing several vegetarian pastries.

4. Use the Gopher system in this section Among several universities' Gopher station, you can find several vegetarian restaurant in their "delicious cuisine" or at the life information section. However, these information and catalog are not complete. General speaking, the vegetarian information in Taiwan's web sites is not so complete as that in Foreign web sites.

Once you key in "vegetarian" at the key word box under search engine in English, you can get hundreds of vegetarian web sites around the word. However those vegetarian web sites are not built in Chinese. It seems that the vegetarian in Taiwan Internet need some more enhancement.



## Part III

### Foreign vegetarian navigation

This area is digested from hundreds of foreign vegetarian web sites. Once you visit this area, you can travel the vegetarian web sites all over the world to your heart's content, which we are going to have detail introduction later on.

# 愛憐小鳥

(出自《僧伽羅刹經》上卷)

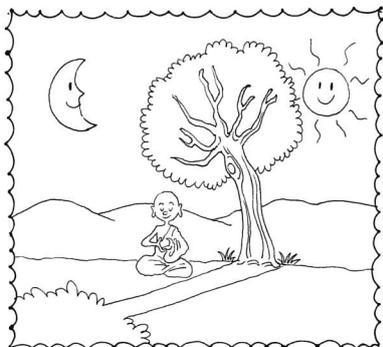
這個故事敘述了修道者的大慈大悲

不僅愛憐人類

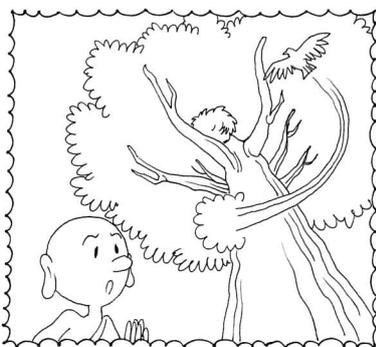
而且還關心小鳥的成長

體現了眾生平等的佛教教養

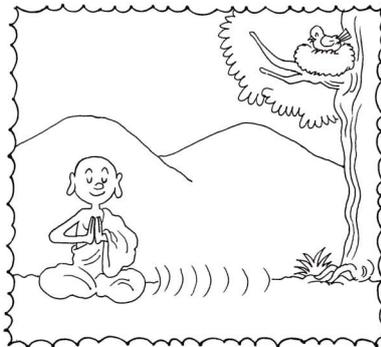
—— 圖/吳振文 ——



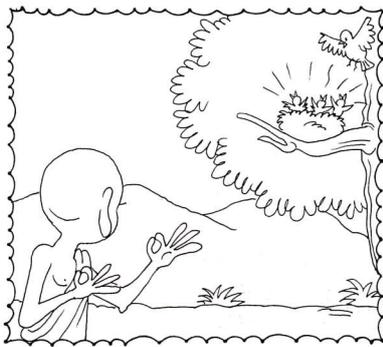
①很久以前，有一個修道者，在山上修持佛法，不分白天黑夜……



②有一天，他突然發覺頭頂樹上，有個鳥窩。



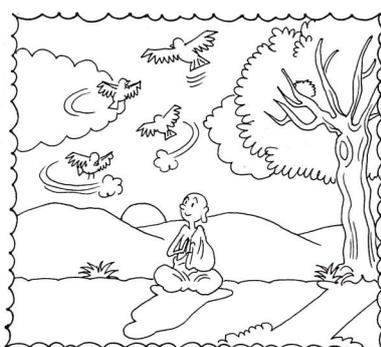
③爲了避免驚擾鳥兒，便向樹外悄悄移動身子。



④一個月後，樹枝間傳來雛鳥「喳喳」的叫聲。修道者心裡非常高興，默默念禱：「你們一定大多了吧？祝願你們平安無事！」



⑤又過了不久日子，他聽到「嘰嘰」的聲響，便猜想這一定是小鳥扇動翅膀，開始在學飛了。



⑥由於修道者覺得一切生靈，都有靈性，都值得愛憐，所以一直到小鳥能夠遠飛，他都持續在原地打坐修行，守護它們。

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

# 太虛大師

## 戲劇演出

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盪氣迴腸的生命史

### ■ 巡演行程：

台北 86年4月18、19、20日 國父紀念館 晚7:30  
台中 86年5月4日 中山堂 午3:30、晚7:30  
花蓮 86年5月17、18日 縣立文化中心 晚7:30  
新竹 86年5月31日、6月1日 清華大學 晚7:30  
台南 86年6月28、29日 市立文化中心 晚7:30  
高雄 86年7月19、20日 中正文化中心至德堂 晚7:30

### ■ 票價：

1000元、800元、500元、300元、200元

### ■ 訂票方式：

1. 購票專線：(02)778-7433  
大台北地區只要一通電話即有專人替您送票
2. 直接到金色蓮花購票(可持信用卡購票)  
電話：(02)778-7433 傳真：(02)778-1135  
地址：台北市忠孝東路四段50號3F、4F  
(太平洋 SOGO 百貨正對面)
3. 劃撥：戶名：金色蓮花蓮表演坊劇團  
帳號：18434076
4. 利用信用卡購票，可將您的大名(與信用卡上簽名相同)、聯絡電話、寄票地址、信用卡別、信用卡號、有效期限、發卡銀行、身份證字號，並連同您要訂票的：(1)巡演地點、(2)何種金額票券的張數、(3)總金額，一起傳真至：(02)778-1135，即可
5. 利用網路訂票，網址：<http://www.glotus.com.tw/>，大台北地區即有專人送票
6. 到各地年代售票點購票

■ 如您想更進一步和我們洽詢相關資訊，您可利用下列五種方法獲得：

1. 直接到金色蓮花表演坊  
地址：台北市忠孝東路四段50號3F、4F
2. 用電話洽詢，請電(02)778-7433
3. 用傳真，請傳(02)778-1135
4. 用網路，網址：<http://www.glotus.com.tw/>
5. 用 E-mail，請寄 [glotus@ms2.hinet.net](mailto:glotus@ms2.hinet.net)