

GOLDEN LOTUS
MAGAZINE

金色蓮花

1997
January
1
佛學月刊
每月 1 日出刊 定價 NT. 110 元

特別專題 夢與現實人生
清玄禪詩 身心 就是我們的山水
佛學夜談 游祥洲 Talks with 連寶猜

佛學英文・

佛學日文教室 **紙上開班**

素食流行全球 **美加素食餐廳巡禮**



ISSN 1023-0319



9 771023 031005

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／夢裡大千
設計／王秀珍

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 / 許瓊丹

管理部 (MANAGING DEPARTMENT)

總務組 / 郭曉蓮 活動組 / 徐美齡 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
北部流通處：光華堂、上德、菩薩書院、梵音佛學、寶之林、菩提園、嘉南、淨觀堂、妙甚、圓光文物、回留茶藝

石濤園茶藝、萬慈佛教文物、喜緣素食館、慈梅素食館

中部流通處：常慧（新竹）、常慈（台中）、三盛（台中）

南部流通處：隨雲（鳳山）

全省直銷商：杏華雜誌社、豐羽實業、聚書園文化、聯創書報社、太極文化、名欣圖書有限公司、紫藤圖書社、開元文化、漢學書報社

全省大專院校經銷商：史丹福

加拿大流通處：陳佩吟（BSMT）5113 Smith Avenue Burnaby, B. C. V5G 2W8 Canada.

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

電話 / (02) 778-7433 傳真 / (02) 778-1135

郵政劃撥帳號 / 17029118 金色蓮花雜誌社

網址 / <http://www.glotus.com.tw/> E-mail : glotus@ms2.hinet.net

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

- 73 正知見
平等心
文／文華智慧

- 76 觀想
學習慈悲
文／菩提居士



- 84 **清心小語**
文／琉璃月

文化藝術 Culture and Arts

- 6 告示板～
與生命的智慧連線
文／編輯部

- 7 繪畫
敦煌再現——
陳朝寶九六年創作新展
報導／穆少萍



- 36 意境之居：修行人的住處
王正平的琵琶行居
文／孔繁嘉 攝影／秀珍

- 82 散文
第二支箭
文／梁寒衣

- 10 清玄禪詩
身心，就是我們的山水
詩／林清玄

- 68 漫畫
西遊禪
圖・文／吳振文

- 70 寧靜之聲
當修行與創作相遇
文／王靜蓉

- 86 小說
達摩上山會少林
文／伊凡

- 92 紅塵心蓮
坦然面對業力
文／陳世昌

特別專題～夢與現實人生 Special Report

- 42 探祕之一
**夢與現實的橋樑：
解夢大全**
文／陳守強
(美國科羅拉多州立
大學土木工程碩士)

- 48 探祕之二
**上網路說夢：
夢的討論區**
編譯組／陳淑鳳吟・
石連柱・陳守強



- 54 探祕之三
**印度傳奇紙上電影：
好夢？壞夢？**
編劇／無名 攝影／波爾



清淨素食運動 Vegetarian

- 18 報導篇：素食流行全球
美加素食餐廳巡禮之二
文／鳳吟（加拿大專題採訪）

- 20 食譜篇
**來一客世界美味素食
日式海帶麵**
廚藝演出／廖美真

- 72 美容篇：素食美容祕方
玉容散
編撰／水月

97 靜坐

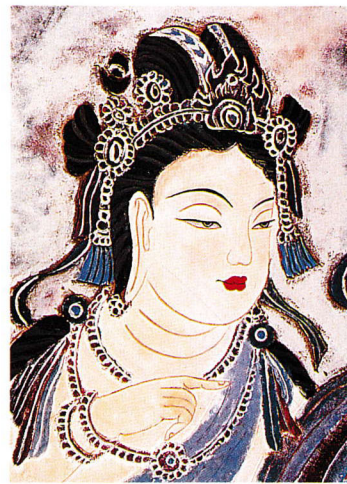
清心靜坐第72問〈問答式〉

文／鄭鴻祺

98 經典

大般若經攝受品(三)

文／郭韻玲



12 佛學夜談

游祥洲talks with連寶猜

記錄／陳子帆 攝影／王秀珍



104 佛學英文教室 (Buddhism English Classroom)

四弘願

(The Four Universal Vows)

譯／陳守強

26 電影

小魔女

文／涵光

30 佛藝DIY

紙粘土版畫——仿敦煌第57窟菩薩

製作者／吳敏卿 攝影／波爾

74 賞書時光

太虛大師自傳

文／黃連盛

78 大海一瓢飲

草木亦有情

文・圖／粟耘

106 佛學日文教室

四弘願

(4つの宏大な誓願)

譯／賴梗楠

108 漢英對照——心經

照見五蘊皆空

文／郭韻玲 譯／陳守強

58 探祕之四

潛意識與創造力： 夢與事業成就

文／孔繁嘉

60 探祕之五

一代智者研究結晶： 太虛大師談“夢”

文／太虛大師

63 探祕之六

全方位修行人： 夢與修行

文／老實居士

110 World Window (世界之窗)

全方位修行人： 夢與修行(英譯)

Dream and Cultivation

文／老實居士 譯／石連柱

學術 Academic

94 國際學術研討會～「密教藝術」研究系列

西藏唐卡的宗教本懷

文／葛婉章(故宮書畫處研究員)

知性廣場 Information

廣告索引～

24 鴻泰圖書公司

25 源益製香廠

28 象記香業開發有限公司

29 亞賢股份有限公司

34 佑揚佛藝造型雕塑

35 滿天星製香環工廠

47 城市國際電影有限公司

62 禪之味

67 國綸藝術企業有限公司

封底 御石坊藝術中心



告 示 板

——與生命的智慧連線

夢是自古都不會缺席的要角
本期「夢與現實人生」特別專題
帶你一塊探索這個與我們緊密結合的生命空間

編輯羣興緻勃勃地與讀者同樂的還有：

■游祥洲與連寶猜的佛學夜談

■意境之居：介紹台北市立國樂團長王正平道藝一體的居家設計

■來一客世界風味素食：日本海帶麵的白淨與清香，實在好料!!

■佛藝DIY：吳敏卿要教您模擬敦煌第57窟菩薩的紙黏土版畫

■紙上電影：印度傳奇惡生王的八個夢是好夢？還是壞夢？

看金色蓮花表演坊擔綱演給你看

■賞書時光：元月26日（農曆12月18日）是太虛大師109歲冥誕，
看「太虛大師自傳」，了解一代偉人的心路歷程，學習深厚的歷史智慧。

■網路單元：由台大心理系科班出身的加拿大記者陳婉吟
為你導遊夢的討論區

■佛學英文教室、日文教室同時在雜誌上開班，

只要享有金色蓮花，就不會錯過好看、好用、好吃的各類贈品，
訂閱贈獎活動、上期佛教萬用手冊甚受歡迎

本期繼續回應讀者的喜好與熱潮
一起發願努力迎向新的一年

繪畫
PAINTING

敦煌再現

——陳朝寶九六年創作新展——

分藏世界各國的敦煌寶藏 中國人卻有難得一見的遺憾

現在歷史遺憾不再

陳朝寶已用畫筆重現敦煌散佚珍品的色彩 並注入新的創造與光芒

——報導／穆少萍——

——圖片提供／陳朝寶——



朝寶

北宋 觀世音菩薩像
水墨設色絹本



▲唐代絹畫 地藏王菩薩像 水墨

一九〇〇年，王圓籙王道士，發現了敦煌莫高窟第十七窟（即敦煌藏經洞），這個發現，轟動了全世界，但卻造成滿窟的文物寶藏，流落到西方國家的命運！

也許是藝術創作者的感情特別豐富，也或許是負有一種時代的使命感吧！陳朝寶先生，自從去年「尋佛」之後，便消聲匿跡了。在這段「失蹤的日子」裡，阿寶走訪了世界各大博物館，為的就是找尋那些散失已久的「敦煌寶藏」。他說：這批東西太寶貴了，一定要讓國人也能親眼看看我們中國的偉大藝術。但是，那些寶物已屬外國人所有，如何能重回國人的懷抱呢？於是他決定，用自己的手，一筆一畫的，將唐、五代時期古人所留下的絹畫作品，描繪下來。

這一年多來，阿寶每天幾乎畫上十個小時，一幅畫，有時要花上二、三個月才完成，甚至畫到頭暈眼花……，但他卻仍然很堅持。他說：「你真的可以感覺到古人的繪畫天才、耐性、以及那份對宗教的情懷。」「敦煌佛教藝術實在太偉大了！」阿寶被敦煌的藝術感動了，而我們，也被阿寶的創作精神所感動。

太虛大師說：「美術即是由自心覺悟，而用各種方法表顯出來，使他人也能得到同樣的覺悟。」在阿寶的畫裡，你就可以深深的感受到，他從佛教藝術中，領略出的人生哲理，完全表露無遺。



▲五代 觀世音菩薩像 水墨設色絹本



▲唐末 人馬與人駝圖 水墨設色紙本



▲五代絹畫 彌勒佛供養圖 水墨

年底，阿寶的努力成果，就要呈現在國人眼前了。在這歷史性的一刻，我們所看到的，是他另一種嶄新的風格——那細膩、繁複的筆觸，飽滿的線條、鮮艷的色彩，華麗而又不失其莊嚴，真的有如「敦煌再現」！

阿寶的畫風，不斷的改變、創新。他認為，繪畫就是要有自己的創作風格，他非常欣賞西方古典文藝野獸、達達等派，那種隨潮流而新生的繪畫方式，因為不拘泥於傳統，才能走出更寬廣的藝術之路。

今年「敦煌再現」。明年，阿寶又將以何種新風貌來與我們見面呢？讓我們拭目以待吧！🙏

展出時間

台北：

1996/12/24(二)

~1997/1/5(日)

地點：彩田藝術空間

台北市敦化南路一段

233巷4號3F

高雄：

1997/1/16(四)

~1997/2/2(日)

地點：積禪50藝術空間

高雄市民族一路80號

19F長谷大廈

無山不帶雲
有情皆涵碧
身心無濁意
山水有清音

好景在

——攝影／波爾——

金色蓮花

身心就是我們的山水

——文／林清玄——

我帶朋友去爬象山，這幾乎是我的日課，
在固定的時間出門，走固定的路線，在固定的地方泡茶，
甚至，以一種無心無求的態度登山，
連心情都處在相同的頻率。

朋友感到吃驚：

「你每天同樣的時間、走同樣的山路，難道不感到厭倦和無聊嗎？」
這可問住我了，因為我這樣爬山的日子也不短了，卻從未感到無聊，

自己一人如是，親朋好友同行也如是；

也未曾覺得厭倦，晴空萬里如是，陰雨霏霏亦如是。

由於朋友是虔誠的佛教徒，又是淨土宗的行者，我便反問他：

「你每天念阿彌陀佛，只有四個字，一念再念，會感到厭倦和無聊嗎？」

朋友聽了，會心一笑。

答案是這麼清晰的顯現出來了。

對於一個身心自如具足的人，生活裡根本就沒有無聊或厭倦的問題，
光是一句短短的阿彌陀佛，裡面就充滿了無邊的喜樂，變化萬千。

同樣的一座山，每一舉步、每一抬眼、每一呼吸，

其中不也是歡喜盈滿、境界處處嗎？

表面的山景，在浮面的人心裡，呈現著單調的畫面，

如果以身心與山水結合，則裡面充滿了無限的涵藏，

整座山就彷如一座大雄寶殿，

水中有清澈的面影，雲上有自由的消息，

樹梢有堅強的意志，草尖有柔軟的微笑，

乃至在一雙彩蝶的雙翼，也看見宇宙的顯色啊！

只要身心沒有污濁的意念、泯除了功利的渴求，

即使在一成不變的山水風景中，也能體貼永恒的情意，無處不在啓示我們。

「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身」，

「青青翠竹，皆是法身；鬱鬱黃花，無非般若」，

在般若的繁花、法身的綠竹中，在清淨的山色、廣長的溪聲裡，

一個身心無濁、無著、無掛礙的人，便溶入山水之中，

如果身心自有山水，日日行同一條路，

也會愈走愈深愈走愈深，走入「行深般若波羅蜜多」的境界吧！



佛學夜談 Nightly talk



游祥洲 talks with 連寶猜

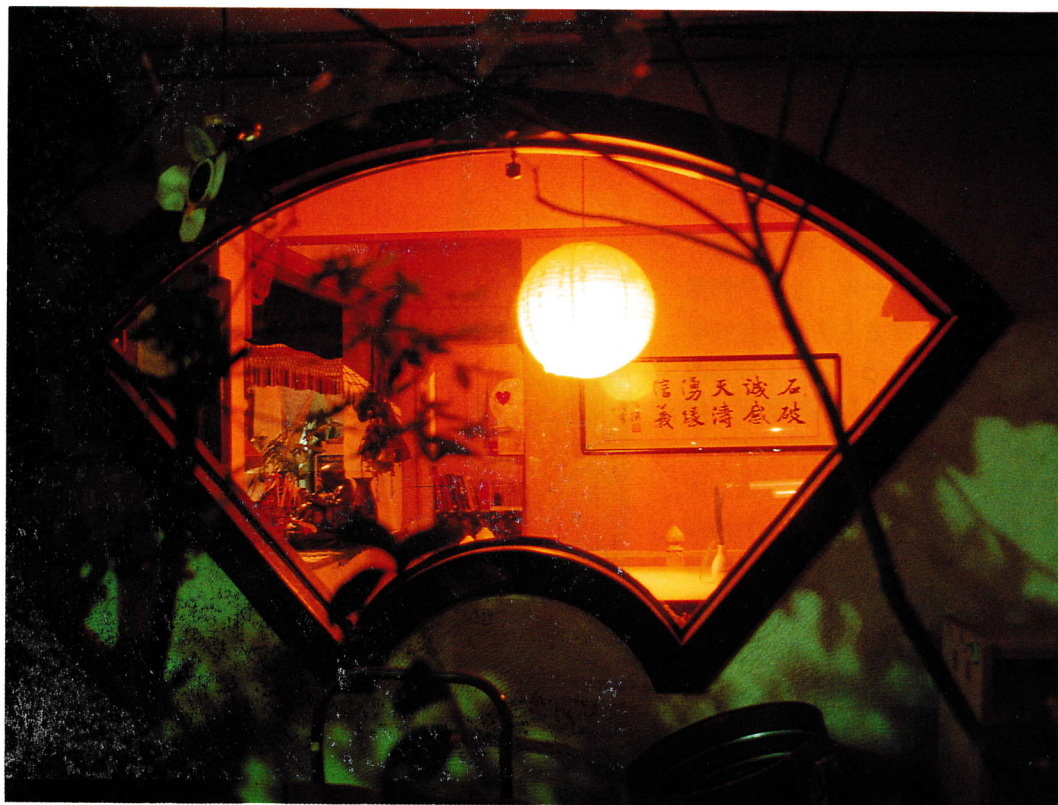
——記錄整理／陳子帆——

——攝影／王秀珍——

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！



夜談日期：1996年12月4日
Wednesday PM7:30

夜談地點：石灣園

知心特色：饒富大唐民族色彩
文風鼎盛
藝文界聚會場所

推薦飲料：杉林溪烏龍
阿里山烏龍
凍頂烏龍
洛神蜜茶

推薦點心：鳳梨酥

OPEN TIME：早上10點～凌晨6點
全年無休

地點：台北市延吉街131巷47號

電話：(02)752-1851

(編按：爲了方便讀者得到資訊，免去查詢之麻煩，特此說明)

一位是多方參學、講學不倦的游祥洲博士
一位是發願塑千尊觀音的陶藝家連寶猜
他們從未謀面
在本刊邀約下
爲讀者展開以下豐富的心靈對話

佛菩薩永恆的重顏

游：聽說連小姐這幾年學佛很有心得，我看您陶藝專集許多作品的標題都很有禪味。

連：我的陶都是在表現形形色色的人生，有一次一位命理學家王泰權先生請我做觀音，其實那時候對佛教、道教都分不清，所以蠻害怕的。因爲我覺得觀音又要法相莊嚴、又要慈悲、又要美麗，實在是沒辦法做祂，所以一直都沒做。後來有一陣子因爲生病，在養病的時候，我那位朋友就一直向我要觀音，不好意思再拒絕，就開始捏觀音、可是越捏越覺得越糟糕，因爲我不擅於捏古裝的人物，所以開始看一些佛書了解觀音故事的來龍去脈。這時候又去了斯里蘭卡和印度，因爲我自己也滿喜歡看書的，就買了很多關心各石窟的壁畫書來看。

我也買了很多中國歷代的佛像資料，我覺得佛教傳到中國加上中國的學術思想，它的發展會比較完整。像北魏的佛像每一個都像嬰兒一樣，那表情實在好的不得了，讓人非常感動，在印度的佛像中倒沒有發現很令人震撼的。只覺得他們的風俗、人文令人很感慨

、傷感。真正令我感動的是我在日本的幾個大型的博物館裏面看到北魏的東西。就是因爲這樣才讓我下定決心要好好把佛像捏好，我就發願要捏一千尊觀音。當我捏到有心得的時候，有人要買我的佛像，我也不知道要怎麼賣我的佛像，後來發現幾本木刻版畫的古抄本，我認爲傳承的責任重大，想乾脆把它印出來，算是保存佛教文化，做一些對佛教有貢獻的事情，結果就印了很多古抄本，印出來以後大部份送給美術館和一些佛教的圖書館，一次大概一千本，陸陸續續印，後來一般大眾反應金剛經的圖片和文言文太深奧了，所以我又去請了白話文本，就又印了一本白話文。像今天一位畫家邱秉恆先生提供我一本大悲咒，比我先前印的更精緻，決定今年年底前趕快把它印出來。最近印了兩本都是木刻版畫的，一本是觀音普門品，一本是大悲咒。我們印的大概都是清朝的版，還有就是明朝的版，我們打算和故宮合作，他們答應讓我們印他們的東西。就必須積極的做佛像募款，做了我覺得有一種潛移默化的功能，以往脾氣實在不太好，印佛經以後大概也是做了很多觀音，好像脾氣有變得比較好，對事情的好惡之心也好像越來越沒有了，變得比較無我，覺得也滿好的，做事也比較能專心。

廣欽老和尚的遠見

游：我的學佛路徑和連小姐可能有一點不同。因為媽媽和佛教的接觸，所以從小就是在一個接觸到佛教的環境中成長。在6歲的時候，就皈依了廣欽老和尚，那時候廣欽老和尚給大家的印象，就是他只吃水果，所以我們都叫他水果師，總覺得他蠻神祕的，鄉下人有一點把他當做活佛一樣來崇拜他。有一年，他到我們蘇澳鄉下半山的一個寺叫白雲寺，他老人家就坐在寺裡，鎮上的民衆排了幾里路一直到山上，就爲了到他面前向他頂個禮，就是這樣一個因緣，我知道我有一個師父，他是吃水果的師父。一直到我上大學才跑到承天寺去看他老人家。他老人家平常都是叫人家要念佛，我們不在他的身邊，很難得聽到他的開示，不過看到他就有一種信心、一種力量，他就是讓你感覺到去看看他就會很棒，爬山爬了半天去看他就好像達到一個目的了。我想宗教這部份就是這樣，你不一定去聽他說一番道理，也不一定替你解決了什麼困難，但是就是覺得心裏好像找到了依靠。

我和老和尚的對話有一次印象比較深刻。我問他：「我們什麼時候會反攻大陸？」他看我看了很久然後就說：「台灣顧得住就很好了，說什麼反攻大陸？」那時候我覺得老和尚怎麼這麼不愛國，我們在當時的意識型態的教育環境下，總覺得只有主張反攻大陸才是愛國的。老和尚怎麼潑我的冷水？不過這十幾年下來，我們不能不佩服老和尚的遠見，不能不佩服他老人家答話的平實和率直。老和尚雖然足不出戶，但是能知天下事。大修行人家的眼光以及對未來預知的能力是不容置疑的。這是我學佛的一部份，從小因為媽媽的因緣而親近廣老，我想這種緣份是一種宿緣。

談到宿緣，我就想起我生平所做的第一個我記得的夢。大概是在三歲的時候，我夢見彌勒佛抱著我，向著蘇澳港的方向，那時太陽正從東邊昇起來。我是長大之後看到了彌勒菩薩的造像，才知道童年夢中抱我的那個人就是彌勒菩薩，這是宿緣，很不容易解釋。

一方面是因爲宿緣，一方面是因爲我母親的影響，而且在民國四十幾年的時候，當時台灣有很多年輕的法師在台灣鄉下很熱心的巡迴弘法；那時候並沒有什麼很現代化的設備，但是那些法師就會集合大家在寺院或廟口講經，或是講一些佛教的故事。我想對自己影響比較明顯，而且確認自己是一個佛教徒，是在我大學一年級的時候，在台大接觸到晨曦佛學社。以前只知道自己有一種信仰比較接近佛教，但是並沒有透過系統化的學習來認識佛教。晨曦學社就扮演了很重要的功能，它自己辦講座，請外面的老師或裏面的學長來講佛學。就這樣在大一的上學期，當時的我難免有一份新鮮人的苦悶，有一天在學校的佈告欄上看到



一張橘色的海報，上面用毛筆寫著：「你想知道喝酒而不醉的道理嗎？」就這樣跑去聽演講。我記得是一位牙醫系的學長吳明陽先生在講佛學，我後來才知道他講的是李炳南老師的佛學十四講表。當時聽的雖然只有五、六個人，但是他好像在對千萬人講一樣，那種氣勢、那種熱情，他真的是棒透了。最後只剩下我一個人聽。到了寒假的時候，他就帶我到台中親近李炳南老師，那時候和我一起的還有比我高三屆的楊惠南老師、鄭振煌老師，還有一個是馬來西亞的僑生吳庭烈先生，李炳南老師就爲我們幾個小伙子講普賢行願品，一連五、六天都在台中慈光圖書館上課。就這樣接觸到很多善知識。

我大二的時候從中文系轉到哲學系，剛好方東美教授從美國回來，大二的時候，方老講先秦儒家，大三的時候，方老就開始講魏晉三玄，其中就講到佛學，大四的時候就講中國大乘佛學，所以從大三起我就自己開始對佛經做哲學探討。因此可以說是李老師確立了我在性格上、信仰上的根，他本人就是一個很正直的佛教徒，很清廉，而且他是從印光大師這個系統下來的，他講佛學，不僅是講，而且在行，我覺得很幸運，可以親近到這樣一位言行一致而且可以在解行方面都可以指導我的大善知識。所以我的過程和連小姐可能有一些不同。

連寶猜無價的觀音



連：我去看過了，但是我本身並不是很欣賞日本的觀音造型，還是我們北魏的觀音令人有深刻的感受。

印度佛教復興之父：安貝卡博士

游：我希望你將來如果可能的話為印度的佛教塑幾尊觀音來結結緣。印度說起來很可憐，佛教是從印度開始的，大約700年前佛教在印度滅亡了，直到40年前，佛教才又從印度復興起來，復興的因緣是從安貝卡博士開始。這個人出身於印度的賤民階級，賤民在印度是被孤立的一羣人。在印度傳統中，這些人沒有選擇職業的權利，沒有受教育的權利，不能喝乾淨的水。安貝卡博士的父親在英國派駐印度的殖民地軍隊裡面做事，所以他有機會從教室的外面上課，就這樣一步一步到英國完成博士學位。回到印度以後，積極從事印度的人權運動，他也是印度憲法的起草人。他覺得印度教對賤民的歧視是極不合理的。有一次他就帶了一羣人去一個乾淨的池塘喝水，因為印度教徒可以喝，牛羊狗都可以喝，為什麼身為人類的賤民卻不能喝？結果那羣人不是被打傷就是被殺死，所以他了解到光在法律上要解決賤民的問題是不可能的，根源就在印度教，如果沒有辦法改變印度教的思想型態，就沒有辦法解救賤民。

連：對，我到印度去的時候，曾看到有很多人露宿街頭，所以他們的宗教有很多人為的不合理。

游：所以我希望連小姐能為印度的佛教塑幾尊觀音，把觀音的精神帶到印度去。安貝卡博士四十年前經歷了這個喝水事件之後，了悟到印度只有離開印度教才有可能回到眾生平等的狀況，所以他就開始研究各種宗教和思想，最後發現了佛教和共產主義。但是共產主義要使用暴力才能達到無產階級專政；所以他選擇了佛教。因為佛教用最溫和而理性的方式去實現自由、平等、博愛。就財富均衡來講，佛教講一個布施波羅蜜就可以達到了，完全不使用暴力。他在四十年前的十月十四日帶了高達五十萬名的印度人在印度的地理中心——龍城（NAGPUR）皈依了佛教，不到幾個星期全印度有三百萬人也皈依了佛教。從那時開始，印度的佛教徒又開始增加了，現在已經到了幾千萬人。我剛剛向連小姐提出這個請求，是因為現在有一羣印度人，他們組織了一個佛教的團體叫「印度佛教慈恩會」（TBMSG），他們這幾年進出貧民窟，為小孩子做健康調查或預防注射，利用貧民窟的房子早上替幼兒做健康檢查，下午辦婦女的就業輔導，晚上作佛堂，他們非常需要臺灣佛教的支持。我覺得臺灣的佛教有充沛的社會資源，可是我們要有國際觀，對於「地球村」其他地方的人要有關懷，要有互動，發揮大家的力量，特別是連小姐講的一種觀音菩薩的精神，用大悲心去關懷印度那些很困難的人。

連：我是一面做觀音，一面學習。我一直在印經書，差不多兩年前印了一本念佛百論，是古抄本，大概是明朝開始，而且可以回溯到唐朝，我的書大部分是古書，有一部分已經被蟲咬，所以還會找幾個編佛教字典的比丘尼幫我猜字，還要補字做整理。因為要寫序，所以我就必須去看很多書，這樣子才逼自己比較用功一點。

游：裡面有版畫嗎？

連：對，都是木刻版。

游：我自己也蒐集一些南京金陵刻經處所印出來的一些線裝書，都是清末民初的一些版本。

連：我這邊也有印線裝的，不過時間會拖比較久，有些是平裝的，不過都有請專家設計，表面做得很古雅。印書的錢大都是我做觀音賣出去的錢。因為我自己很喜歡看書，所以覺得好書要流傳出去給大家看，所以我把這個錢拿去印經書流傳出去。只要有愛心一直做下去。菩薩都會迴向給你，後來求的人愈來愈多，印經的經費就比較充足。有的人要和我講價格，但是我的觀音都沒有定價，我就跟他們說，乾脆分期付款，你們自己找一個慈善機構，每個月捐一千元或伍佰元，我希望你們一輩子堅持下去，這是一個做好事的精神。

游：那你現在塑了多少尊了？

連：大概一百多尊，沒有很多，大概還可以慢慢做，我想我會做一輩子。

游：京都的三十三間堂你去看了？



非常宗教

連：我去印度，對印度滿傷感的，很多貧民露宿街頭，以廁所為家。後來回到臺灣看到大家在炒作股票、政治風波，所以心裡也是滿感慨的，我自從學佛以後，對台灣的宗教型態參與並不是很大，我只是默默做我的觀音，投入最多的是印古抄本，因為一個人的精力也有限，我專心我的創作。

另外就是做愛滋病預防醫學的委員，陽明醫學院教授周碧瑟博士率領一羣準醫師利用假日到偏遠山區為婦女做大腸癌和子宮癌的篩檢工作。當他們成立預防醫學協會愛滋病部門，他們邀請我當他們的義工，我也覺得很有意義，就默默的做他們的義工，反而和宗教本體都沒有什麼接觸。

游：這就是真宗教！我覺得貼上宗教的標籤，所做的事情未必很宗教。真正的宗教是一種心靈的東西，這種心靈的落實就是幫助大眾，並且藉此來淨化自己，這才是真正的宗教精神。所以在人類歷史的進化中，一個宗教一但世俗化、標籤化、制度化以後，往往宗教精神反而就變得很少了。反倒是有一些人沒有貼上宗教的標籤，他的行為反而是宗教的。所以有時候從這些人的身上比較容易找到宗教家的精神。

連：台灣的佛教團體有些只是披著佛教的外衣，我是覺得人重要是很積極的活著，發揮自己的專長，多做一點事情。

游：我想「複雜」有其必要，但必須是有益的，台灣的宗教太複雜了。現在佛教的問題不是複雜，而是內在的精神不足。

連：因為我自己常需要做一些作品，我也去觀察台灣的宗教，例如鄉下的乩童，我想探討當一個人有法力之後操守的問題。但是看到最後還是滿喜歡佛教的，也很慶幸自己是一個佛教徒。

游：我覺得很有意思，像英國近代的哲學家Whitehead，他把人類的思想分成兩部份，一個叫做超越的理性，一個叫做實際的理性，我覺得今天佛教的問題就是世俗化以後，就會跟功利太接近，就會很在乎得失。所以從佛教原始的精神來看的話，佛教是要落實在一種非常清淨的生命情操上，像我剛講的這些印度的朋友，他們直接進入貧民窟，真正用實際的行動去改善貧民的生活。台灣南部的心道法師到印度看到這些情形每一次都掉眼淚。所以連小姐的觀音可以幫助他們，幫助這些真正困難的人。

連：我學佛老師林單先生建議把觀音像做得好一點，開一個觀音展，把募到的錢送到全省的監獄去，幫助一些心靈上須要幫助的人，這幾年的生活，觀音給我的力量滿大，給我心靈上很大的進步，因為很多客觀條件

因素，所以觀音展沒有辦成。

游：您剛提到愛滋病協會，不知道可不可以協助尼泊爾的愛滋病患者，因為根據聯合國衛生組織最近的報告，尼泊爾的愛滋病患者到公元二千年，會增加到一百萬人，這個國家人口只有二千萬，愛滋病患比例這麼多，太可怕了。我目前在尼泊爾那邊協助當地的佛教團體成立了一個「喜瑪拉雅山佛法教育基金會」，除了弘法的工作外，也致力於一些衛生方面的推廣教育工作。



如果連小姐再到尼泊爾去，也許可以帶愛滋協會的醫生或朋友去協助他們。

連：有機會的話，我可以跟他們提，去做這個橋樑工作。

游：我想我們今天談佛教不能只是畫空中樓閣，應該要腳踏實地的去面對眾生的苦難。

連：對，還有泰北以及我們的山胞也是，有的都賣自己的女兒來維生，而這些少女成為愛滋病帶原者之後，都被家裡趕出來，這個時候中途之家就發揮了作用。

以共願轉化共業

游：我想這是人類的共業，我們說共業並不是說他一定會發生，而是說人類必須共同去面對的問題。一個人活在現代世界已經不可能獨善其身。要轉這個共業，套用昭慧法師的話：「要用共願來轉化共業。」的確確，共業要用共願來轉，用人類的大愛來轉，我覺得我們對地球以及整個社會環境要有一份大愛，不要以為我現在有自己的生活圈子，過得不錯，不管別人的事情，這是不可能的。

連：我這次展覽有一項作品就是「寧為寵物」，就是前面有一隻貓正在享用大餐，後面有一個非洲的飢民伸出手乞討，我的作品就是表現一些社會百態。

游：我想生命的意義就是在缺陷不斷呈現的時候，希望的心永遠不熄滅，所以佛教把這個世界叫做娑婆世界。娑婆就是堪忍，他是一個有缺陷的世界，但還是過得去；除非你自己跟自己過不去。所以我們可以讓這個還過得去的世界真正過得去。這個過得去的意義就在於生命是不是繼續成長。我想用佛教裡的四個字來形容，就是「嚴土熟生」，莊嚴佛的淨土，成熟有情衆生，這個才是最實際的，也就是說，生命要不斷的面對他的缺陷，又在缺陷中不斷的生起對完美的理想，這就是生命最大的意義。

連：對，我覺得苦難會激發一個人的智慧，懂得如何去克服他，同時也會了解苦難的本身，因為世界上本來就是無常，就像游教授講印度佛教的發展，也許遭到很多的困難，他後起的人因為有這樣的共識，所以有許多人去幫助他解決這樣的困難，終有一天會更好。

游：我想釋迦牟尼佛開示我們八正道，第一件事情就是正見，我們學佛就是要用佛的智慧去看這個世間，所以



學佛的人到了一定的程度之後，就很容易在佛法的正知正見上產生共鳴，所以八正道要從「正見」切入，落實在生活上、人格上。

連：我覺得世界上煩惱的事情太多了，要承擔的也太多了，所以最好是統統都忘了，我有一位老師修的就是觀空，年輕的時候很不以為然，年紀大了，才覺得真的是很好，可以專心做我的作品，對人生發揮更大的力量。

矛盾與轉化

游：金色蓮花表演坊要把太虛大師搬上舞台，這很有意義。太虛大師是民國四大師之一。他和其他幾位大師不同的地方就在於有人說他有新聞主筆的性格，也就是說社會上發生什麼事情，他常常會站在佛教的立場立即作出反應。

太虛大師在一生中曾有兩次對出家的理念做過重大的省思。我想這樣的一個心路歷程對一般人來說是非常重要的。當我們在談一個大師的時候，我們太容易把他想成一個完美的人，天賦異秉，善根深厚，和一般人不同。事實上我覺得一個了不起的修行人，和我們每一個人一樣，他有一些人性上的弱點、有一些脆弱的地方，如果在戲劇中把這一點表現出來，我認為它會很有力量。如果我們把人類歷史上許多動人的小說，戲劇找出來，就會發現，它們有一個共同點，就是有矛盾。

連：有衝突。

游：對，有衝突，要有「矛盾」這種東西才有戲劇，現在有人在寫釋迦牟尼佛傳的時候，他也掌握到了這一點，例如釋迦牟尼佛在出家前也經過很多掙扎。他要離開皇宮，離開家人的時候那種內心的掙扎，才是一個戲劇很值得表現的重點。我們不是要突顯矛盾，而是要抓住怎樣轉化矛盾。莎士比亞的戲劇中有一個很成功的劇本叫「奧賽羅」，其中就處處呈現出愛和妒嫉中間的矛盾。當矛盾和衝突很强的時候，一場戲從頭到尾就不會冷場。所以我覺得在表演宗教劇的時候，要回到人性的立場去適度地呈現某一些矛盾和轉化的過程。這種戲劇，對看的人而言就容易去解決他內心潛在的疑惑或衝突。

連：在杜斯妥也夫斯基的卡拉瑪助夫兄弟們中一位基督教的長老死了，因為在夏天，屍體馬上就發出惡臭，而且有蒼蠅，他們就覺得這個長老的修行不好，因為他們把他神格化了，認為他高高在上，這種衝突就滿大的，這部小說的可觀點就在於提出人的存在與原罪之間的問題，我覺得台灣宗教上的問題就是滿神格化的。

游：其實修行是心的淨化最重要。佛法是落實在生活當中，以正知見去實踐，並把內心的淨化當成是修行的目標，才是最重要的。☸



美加素食餐廳巡禮

—— 文・攝影／陳佩吟 —— （加拿大專題採訪）

之二

風味獨特的素食佳餚

在愈自然越好的飲食哲學觀下

認為藉由素食能帶給人們最好的生活

因此世界各國的素食口味

紛紛在美加地區出籠

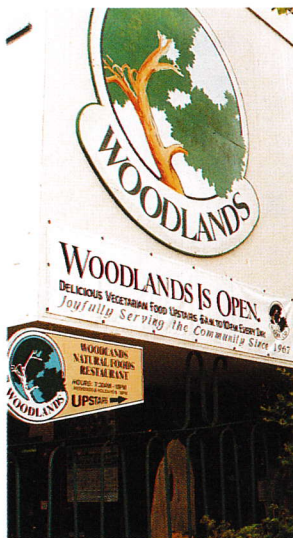
溫哥華最早的素食餐廳就是這羣自稱金色蓮花的人們開的，當初叫“Golden Lotus Vegetarian Restaurant”，餐廳經營的一部份收入捐獻給卡盧仁波切的閉關中心，後來餐廳曾數度易手，也改名為「NAAM Vegetarian Restaurant」，1993年曾被「Reader's Choice」遴選為最佳素食餐廳，是一家風格獨特的綜合素食餐廳，有中式、義大利式、墨西哥式、泰國式、地中海式等各式素食，每天晚上皆有吉他、敲擊樂、歌唱、薩克斯風、小提琴等大衆音樂的演奏，“能在NAAM演唱的音樂家不必是赫赫有名，但卻要有本領能夠使人們快樂！”，由此可見經營者獨特的生活哲學。NAAM提供一個極好的地方可供大家的感受能自然的交流，自然地發掘素食的健康與美好，但卻不刻意去告訴人們什麼是素食。

Woodlands Natural Food Restaurant

店主是一位印度裔的加拿大人，Raghu Lehdar，他的經營理念是“藉由素食帶給人們最好的生活”，並不特別強調宗教色彩，所提供的素食也是國際性的世界各民族的素食皆兼容並包。他認為我們不需要那麼多的蛋白質，“在城市的人們有問題，因為我們並無法完全燃燒我們所攝取的能量，且我們真的不需要那麼多蛋白質。”他以他的兒子為例來說明茹素者並非不健康，而是更健康體力更好，他的兒子是美國西雅圖冰上曲棍球聯盟的職業運動員（Snoking Hockey League），亦茹素22年了。

Greens & Gourmet Natural Food Restaurant

店主是經營天然食物的批發商Paul Dhanoa，也是一位印度裔加拿大人，接受採訪的是該店的經理Jerry Sampson，他說：“這店已有10年，自1986年開張至今，本店的風格是菜式走國際化路線，因此你可以在這裡吃到世界各國的素食，並且是一種自助餐（Buffet）的型式，一般人可以覺得不受拘束，可以隨食量而拿適量的菜，也可以外帶。”Jerry本人亦吃素25年了，是個嚴



▲ 不論是因為健康或是不殺生等理由而開設的多樣化，且風格獨特的素食餐廳，在美加地區越來越受到歡迎。

溫哥華之西式素食餐廳介紹

NAAM Vegetarian Restaurant

約在25年前，在溫哥華W 4th Ave.的Kitsilano地區，是溫哥華最能接受所謂的「新時代（New Age）」的地區，因此當初有一羣理念相近者紛紛開店在這附近，這羣人皆信仰西藏佛教，並自稱是“Golden Lotus”，當筆者代表金色蓮花雜誌社向NAAM餐廳老闆之一的Peter亮出名片時，他就好像遇到故人似的眼睛一亮，開始向我滔滔不絕地講起他們的“金色蓮花”，於是當“金色蓮花”遇到“金色蓮花”時，就有一大堆故事可以開講啦！

▼“Greens and Gourmet Restaurant”提供各式新鮮的生菜沙拉。



格的素食者（Vegan），因為他並不想讓動物殺而後食，據他觀察，戰後嬰兒潮這批人有開始在留意素食此一趨勢，尤其是青少年，變得愈來愈意識到食物的選擇權，也更會認同素食的重要性。Jerry認為會去店裡吃素的人約略可分為三種理由：“一種是基於慈悲，不想殺生，另一種是基於道德理由而吃素，另一種是基於健康理由而吃素，或是喜好素食的食物的味道，關注食物的健康與價值的人們。”Jerry認為吃素的人會愈來愈多，這是個很可喜的現象。

華人素食餐廳

妙齋園（MIL JAY GARDEN VEGETARIAN RESTAURANT）

位於中國城，迄今已三年半，店主是一位已自香港移加20年的彭家樹（Richard Pang），他本人因與地藏菩薩相契，因此店內的小佛堂中擺了一尊金色身的地藏菩薩，自修也以誦地藏經為主。在香港他就是虔誠的佛教徒了，皈依的是香港著名的上願下炯法師。

Richard將「妙齋園」佈置地清幽淡雅，壁上有大幅佛菩薩像，更有一個小小的佛學有聲圖書館，有佛書、雜誌、錄音帶可供結緣或借閱，是溫哥華華人佛教素食餐廳的一大特色。Richard認為很多佛教徒不知道如何吃得健康，因此將來心願是找個較好的地方，開一家佛教的天然健康素食餐廳。「妙齋園」主廚是一位來自台灣的大廚師，其招牌菜是「京醬素餘」，風味絕佳值得品嚐。

「寶積素食」（Bo-Jik Vegetarian Restaurant）

是溫哥華西區最早的一家佛教素食餐廳，開張於1991年底，是一羣香港的虔誠佛教徒所開設的。「當初會想要開素食餐廳，是因為當時的溫哥華尚沒有佛教徒開的素食餐廳，想要藉由素食餐廳很自然地將佛書結緣出去，而且在加拿大找工作確實不容易，才會興起開餐館的念頭」代表寶積接受筆者採訪的股東之一陳壽強先生道出當初開店的因緣。

「寶積素食」是取名自「大寶積經」及「寶積佛」，是希望讓人一聽就聯想到佛教，讓每個進來吃的人即使



▲NAAM獨具異國風味的北美素食餐廳之室內佈置。

不是佛教徒也能與佛法結緣，因為「寶積」裝飾有莊嚴的佛菩薩像，隨時都播送著佛曲佛樂佛號，端給客人的是色香味俱全的素食，人們吃完了可以請佛書回去結緣。因此是以「六根來結佛緣種善根」，經云：「一歷耳根永成佛種」。陳壽強本人亦曾發願：「他發願要每一個進來吃的人都往生彌陀極樂淨土，在八識田中種下金剛種子」！真是讚歎他此一深心悲願。

陳壽強先生真是一位難得的信願堅定，弘願深切的佛教徒。採訪當天，他特地叫廚房準備了兩道招牌菜：「翡翠黃金盒」及「三寶拼盤」，皆是極精緻且色香味俱全的上乘佛教素齋。

寶光素食

最後一家向你介紹的佛教素食餐廳就是香港影視演員周秀蘭及其兄長Alan兩人合開的「寶光素食」，1992年在列治文市開第一家，1995年在溫哥華開第二家。Alan是香港上聖下一法師的皈依弟子，周秀蘭是香港上智下德法師的皈依弟子，兄妹倆Alan主內掌管經營，人事及菜色創新的事宜，周秀蘭則以其演員的知名度做一些宣傳並開拓因緣的事務。周秀蘭說她希望別人比她強，那她就不用做了！秉持著學佛修行者的心願這對兄妹將「寶光」經營地有聲有色，進來的人皆能感受到充滿佛法的氣息，也時時播送著幽揚的佛樂，並有佛教精緻的素食小點心可供選購外帶。由於香港人普遍有「飲茶」的習慣，因此「寶光」在下午茶的時間亦開放，吸引了不少香港人來享受素食並品嚐。「寶光」在每年的11月至翌年五、六月間皆有開設「佛教素食烹飪班」，並分初級班及進階班，學完合格者有頒予證書。初級班學的是較基本、家常的菜，而進階班則是一些高級、宴客式的素烹調，報名學習的人很踴躍，馨香滿溢令人垂涎三尺。

以上這三家是代表性的佛教素食餐廳，每一家都有風味獨具的素食佳餚，但願每一個茹素的人皆福慧增上，法喜充滿。



▲妙齋園的招牌菜「京醬素餘」

來一客世界美味素食！

——日本海帶麵

本期風格：日本



美食名稱：日本海帶麵

特 色：乾淨、分明的大和精神

廚藝演出：廖美真



白底的國旗

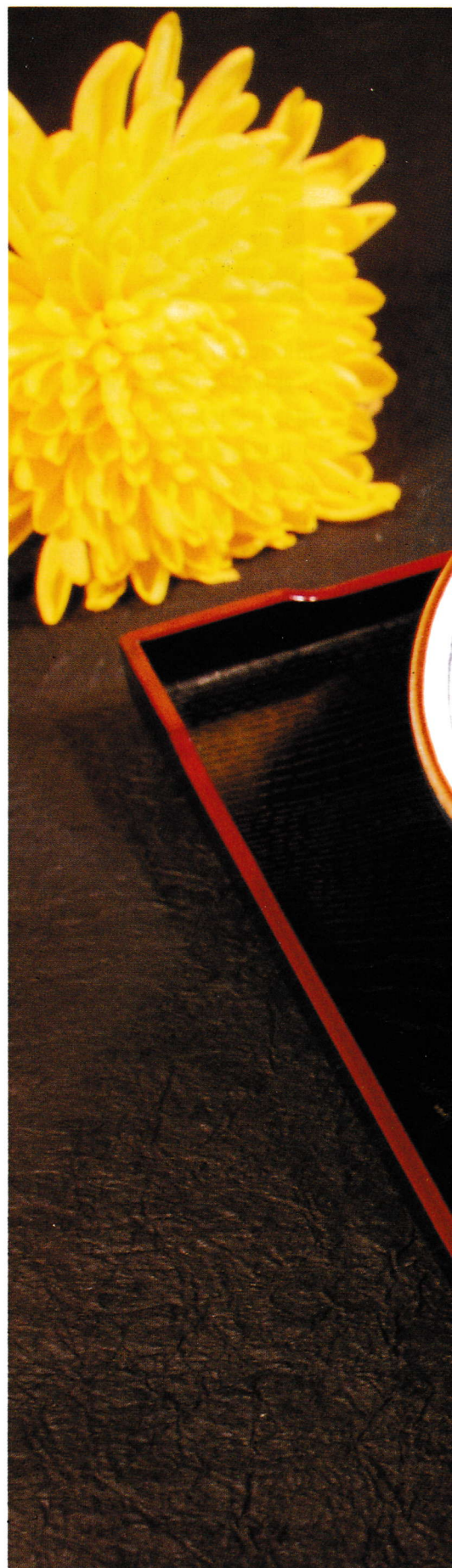
白嫩的膚色

白雪的冬季

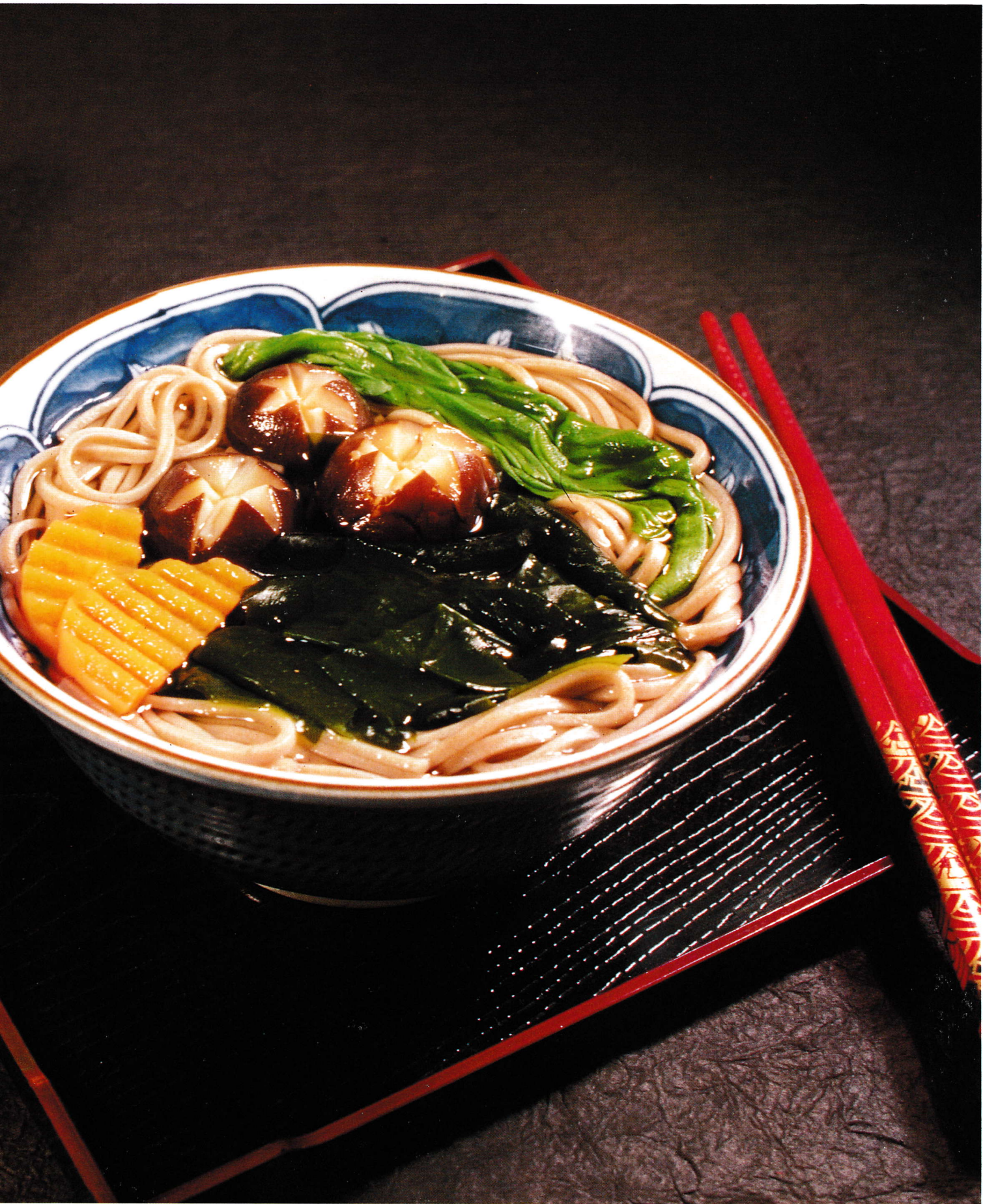
吃一碗細嫩蜿蜒的日本海帶麵

沈澱一下過去

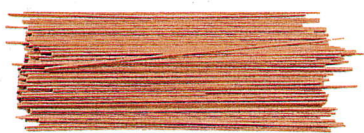
前瞻新的未來



攝影／王秀珍



材料（1人份）：



日式蕎麥麵



乾海帶芽



乾香菇



青菜



紅蘿蔔

調味料：水、醬油、鹽

要領：

1. 海帶芽不要煮太久，以免煮爛了。
香菇則可煮久一點，讓鮮味出來。
2. 若無法同時煮麵及湯，可以先將湯熬好，
備用。



饕家鑑定：

- 麵中的麥香，拌著海帶芽的滋味，浮著
可口的香菇，甘脆的紅蘿蔔，碧綠的青
菜，色、香、味一應俱全。
- 素樸的美味，詩意的香氣，噴噴然的，
裝飽口水滿腮的幸福。
- 浮華世界中的一碗清香暖意。

作法：

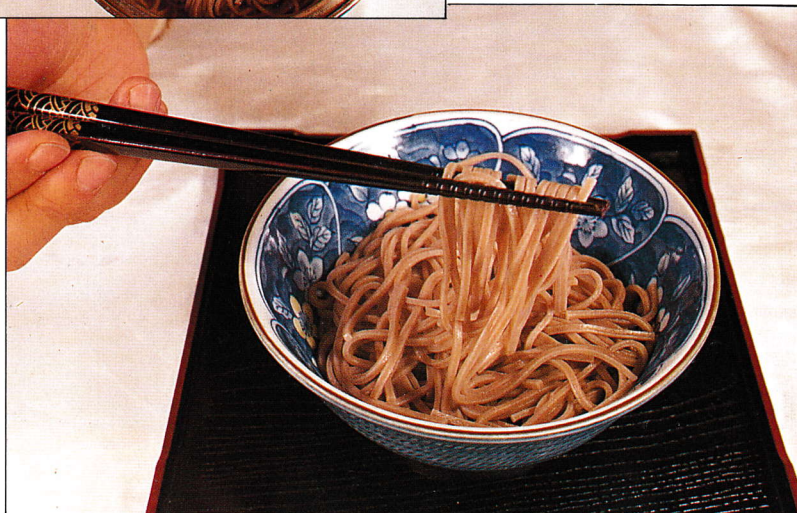


1. 香菇先用水泡開，再以
刀刻出花紋。泡香菇的
水留下來煮湯時可用。

2. 海帶芽沖洗一下，再用水泡開。
瀝乾水份備用。



3. 煮麵鍋內加水煮滾，放入麵
時煮熟後，撈起置於碗內。



4. 煮麵的同時，準備海帶麵的湯。

鍋內加入水及香菇並將泡香菇的水一起倒進去。煮滾，待香菇煮熟後，再加入海帶芽煮1~2分鐘，最後以醬油及鹽調味。



烹調秘訣：

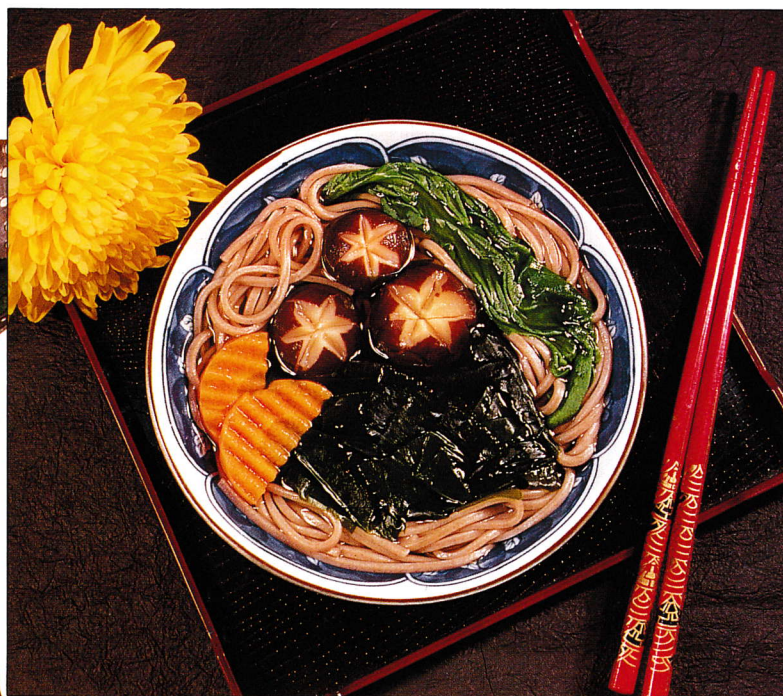
1. 湯裡加入泡香菇的水、香菇及海帶芽一起煮，會讓湯帶有鮮味。

備忘錄：

1. 海帶芽可用其他種類海帶來代替，但要煮到海帶夠軟，口感較佳。
2. 麵條可用烏龍麵或其他種類麵條來代替。



5. 將湯倒入麵裡，並將海帶芽及香菇放在麵上排列好，再以燙熟之紅蘿蔔片及青菜裝飾即可。



Matilda 小魔女

— 文／涵光 —



▲具有特異能力的Matilda，彷彿是每個人心中的智慧小精靈，她代表了圓滿具足，人生正面的無限潛能。

圖片提供／哥倫比亞三星影片公司

〈故事情節〉

Matilda是個聰明又特別的女孩。在4歲時，她就已經讀完家中每本雜誌。不幸的是，她那遲鈍又極度愚笨的爸爸哈利華吾德——一個愛穿誇張顏色西裝的二手車奸商，及媽媽季娜——熱中打賓果的胖女人，只專注在他們自己的生活中，而忽略了Matilda在書本及學習上的天份，甚至連她幾歲都搞不清楚。當他們答應Matilda的要求，送她進學校就讀時，就把她送進一座“魔鬼”學校——康琴小學。

校長唐布小姐是個極度厭惡小孩的人，學生都在她

的威權下苟延殘喘。她是前奧運田徑健將，如果看那個小朋友不順眼，她就會抓起小朋友像擲鉛球般，丟出校園圍牆。

雖然Matilda的學校生活看起來前途黯淡，但是她卻發現一線曙光，那就是好心的一年級老師漢妮小姐。她洞察出Matilda的特異能力，並且極力幫助她。

漢妮老師是世上最善良的人，但是她心中似乎有祕密。Matilda使用她的智慧與超能力，使漢妮老師成功的脫離困境……。



〈關於原著〉

【小魔女】是根據Roald Dahl著名的暢銷兒童文學小說【Matilda】改編

〈佛法觀點〉

Matilda的超能力也許是現實世界罕見的例證，但生命的奧祕實不容小覷，佛法有云：「衆生皆有佛性」，彰顯佛性須要透過修行，修行就好比Matilda恢復超能力的過程。

自由聯想

教堂一般的圖書館，象徵著知識的殿堂，提供了Matilda探索外在世界的寶藏。天堂般的小木屋，象徵著漢妮老師的柔美、善良。

炫耀但十分無品味的校長家，象徵著邪惡，庸俗的唐布校長。

古老的英格蘭式的學校風格，象徵著毫無樂趣的填鴨式教育。

校舍上聳立的煙囪，象徵著刻板僵化的學習工廠。

校內草坪枯死，校外花繁似錦，大鋼釘圍牆的一線之隔，便把校園的陰森蕭條，透不過氣的對比出來……

來自善良的超能力

故事的主角神童Matilda，彷彿是每個人心中的智慧小精靈，背負著一個不受善良、智慧引導的外在世界。

從誕生的那剎那開始，Matilda就是與生俱來的一個清淨種子，自己發芽，自己成長。奸商爸爸、享樂主義的媽媽，億懶無狀的哥哥，都不能影響她獨一無二的天賦與發展。從浩瀚書海中自我教育的Matilda在知識中發現：

You are not alone（你並不孤單）的智慧肯定，進而發展出自成一格的聰明異稟與超能力。

Power（能力、力量）是故事延伸的另一主題，Matilda對比出的成人世界，所有的種種矛盾，衝突與不滿，其實都來自生命提昇能力的匱乏。

Matilda的爸爸，以不誠實的手段從事二手車的經營，不但不引以為忤，還沾沾自得這種獲取暴利的能力。

Matilda的媽媽自鳴得意的是，輕視內在（Books），而一味地追逐媚外能力（Looks）。、

野蠻粗暴的唐布校長，耀武揚威地一再展示其暴力能力。

這些典型的負面能力與墮落力量，是人性中常用以搪塞生命匱乏與缺口的習慣，而經過戲劇化手法，就以典型的擬人化，變成性格鮮明、突兀的「人類」！

所以，Matilda的角色便特別具有意義，她代表了圓滿具足，人生正面的無限潛能，有著點石成金的降伏力量。因此，我們不難發現：故事的情節，其實象徵了每個人內在世界此起彼伏、善善惡惡能力的交戰。

另一方面，故事也透露了一個潛在訊息，人類一直在經驗世界中尋找壓倒性的能力，卻遺失了先前的心靈寶藏，一個取之不盡、用之不竭的泉源。

一部電影、七嘴八舌：

■世界是一體的，所以成人與兒童只是生命不同階段的顯像，兒童的問題的另一面，就是表示有需要被幫助的大人。Matilda的爸爸、媽媽、哥哥、漢妮老師、唐布校長都是需要被幫助的人。

■唐布校長的暴力，在誇張的戲劇巧思下利用飛落的餐點，或飄空的小孩，反而展現了幽默逗趣的面貌。

■每個人都曾經期待成長，但此故事卻提供了一個反省的觀點，成人世界竟然是如此獸性與物化的世界，所以心靈成長意義的指明值得喝采。

■Matilda的爸爸的信條是：外表重於一切，顧客是buy me（認同我）才會buy car（買車），顯示現代人爲物所役的處境，不但被人利用，連利用人的人一樣也被利用而不自知。☹



紙粘土版畫 —— 仿敦煌第57窟菩薩像



—— 設計製作／吳敏卿 ——

紙粘土早期由法國興起
約有50年的歷史了
而真正成為流行的手藝材質
則是到了日本之後
這二、三十年來
日本樹立了一系列的粘土系統
將紙粘土工藝完整呈現世人
而紙粘土易學易完成的土性
更成為一般人喜愛它的原因

紙粘土的特性：
紙粘土由紙漿纖維、樹脂、石粉等混合而成，
而應不同需求而有不同
比例的配方。乾的過程
會收縮，並可依個人喜
好著上顏色。

—— 攝影／波爾 ——

製作材料



紙粘土



平光顏料

製作工具



細工棒

彎刀

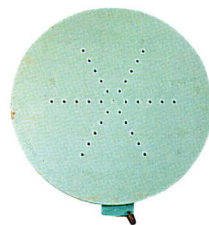
萬用棒

小尖棒

刷子



擀棒



旋轉台



白膠



水彩筆



拋棄型調色板

相框

2B鉛筆

棉布

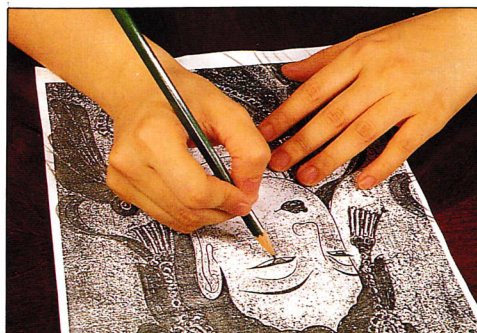
(數小塊)

製作：分成兩大部份，一雕刻，二著色。

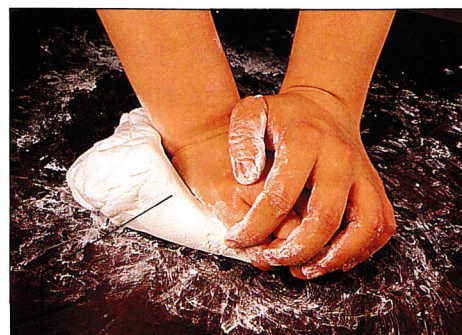
一、雕刻

1. 底板的製作

1. 首先複印一張與底板一樣大小、左右相反的菩薩像，作為底稿用。
2. 用2B鉛筆將底稿的線條描繪出來。
3. 將紙粘土充份均勻搓揉，如此可避免紙粘土在風乾的過程中產生龜裂。



4. 以擀棒將紙粘土擀成與相框底板一樣大小的面積，厚約0.5公分。若面積太大時，可以先分成兩塊，然後再加以粘合。



⇒可加入適當的水，使其軟化，以便於搓揉。



⇒擀土時，可先擀成一長方形，然後再由中間向四面擀動，如此整塊粘土的厚度才會均勻。

⇒兩塊粘土黏合時，可在兩塊黏土間抹水，如此可貼的較密合。



5. 將底板抹上白膠。



⇒若表面產生氣泡時，則需以針刺破，再加以抹平，否則氣泡會造成表面龜裂，且不好看。

6. 將已擀好的粘土平鋪在底板上，再以擀棒將之擀平，同時使之密合，粘土厚度約0.5公分，然後將四邊多餘的部份切除。



7. 在粘土表面抹上少許的水。（因若表面太乾，則底稿線條不易複印上去。）
8. 將底稿覆蓋在粘土上，以擀棒輕輕擀動，將線條紋路印在粘土上。

2. 圖案雕刻——

- 雕刻時需從圖像的最外圍先刻，由外而內，由遠而近，愈遠刻的愈深，愈近刻的愈淺，層層刻劃，如此才會產生立體感。
- 在雕刻的過程中，可在版面上持少許水，以保持粘土溼軟程度，利於雕刻，但不可過溼，否則版面會變得模糊、黏手。版面須不斷的抹水以保持濕潤，不然容易有裂痕。
- 版畫的雕刻要一次完成，否則一旦紙粘土變硬後，即不能再雕刻了。



圖說：

- 第一層（最遠）頭髮、衣服、璽珞的外圍
- 第二層（次遠）裡層的頭髮、璽珞、頸部皮膚等
- 第三層 五官
- 第四層（最近）手

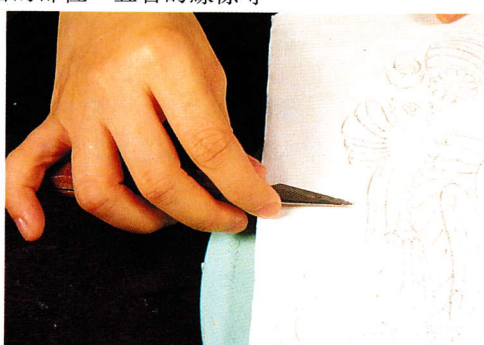
(A)處理主體與背景以及各個部位間的層次感——如整體外圍線條的處理，分離出主體與背景，以及衣服的折痕、璽珞的部位、五官的線條等。



a. 首先用彎刀的斜口刀面，將欲刻的線條先劃過一次。

⇒須注意刀面需與版面垂直，不可傾斜且不可刻的太深，以免在風乾過程中產生龜裂。

⇒五官較細微處，可先以小尖筆勾勒出外形，然後再刻劃。



b. 將彎刀以平拿傾斜的方式，沿著先前劃過的線條，輕輕將邊緣的粘土刨下。

⇒刀的傾斜面愈大，粘土刨起的面積愈多，則視覺上與背景的分離性愈大。因此可以比出刻劃出深淺不同的層次。



(B)以細工棒刻劃較細的線條——如皮膚的細紋（頸部）、耳朵、手指、斜坡等細部皺折。

(C)頭髮的線條，以萬用棒（壓）畫出較大幅度的紋路。



c. 用萬用棒將刻過的部份處理至平整。

⇒若紙粘土的濕度愈大，則紋路會愈清楚。

4. 風乾——

(A)雕刻完成的作品，須自然風乾約3~4天。

(B)因粘土在風乾的過程中會產生收縮（各種粘土收縮的程度不一），所以刻的較深的地方，可能會有裂痕的情形。因此可在完全風乾後，再以粘土將裂縫處補平。

3. 表面紋路的處理——

(A)在線條邊緣的表面，可用刷子的筆尖印出凹凸不平，類似雕刻過的紋路。

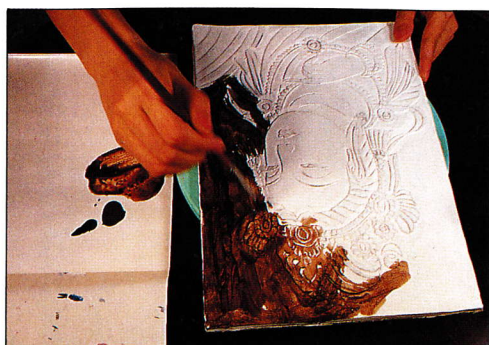
(B)如欲表現木刻的感覺，可在雕刻完後，以刷子平刷過整個版面，則可造成木刻紋路。



二、著色：

1. 背景及斜坡——以棉布沾顏料拍打上色，產生斑駁的效果

(A)首先在背景及深色部份以畫筆上一層底色（暗咖啡色）。



(B)然後以棉布沾上白色顏料，以拍打按壓的方式著色，如此重複疊上數層顏色。



(C)最後同樣以棉布拍打的方式，在局部的地方加重顏色，如藍、深藍、暗紫、咖啡色等，以增加顏色的層次感。



2. 頭髮部份——

首先以水彩筆沾上黑色顏料塗滿頭髮的部份，等乾後，在線條地方加上灰黑色，以增加髮型的層次。



3. 膚色部份——

(A)以棉布沾上膚色顏料（以白、黃、紅三色調成），一層層輕拍上去，在局部加上陰影。



(B)五官——以色筆沿著刀痕的邊緣描邊

眉毛／以細圭筆沾上黑色輕輕描上線條

眼睛／以黑色、灰藍色描邊

嘴唇／以紅色、黑色描邊

耳朵、手、頸部、臉部輪廓／以淡褐色描邊



4. 瓔珞部份——

以水彩筆沾上藍、暗紫等色，以筆尖輕觸的方式先上一層色（此種上色法，可避免筆觸的產生），然後再以白色畫出瓔珞的形狀。

5. 成品





意境之居

修行人的住處

王正平的琵琶行居

一切皆緣 音樂而起
你想來也愛如此沈浸在大自然裏
流水般地 自在淙淙

——文／孔繁嘉——

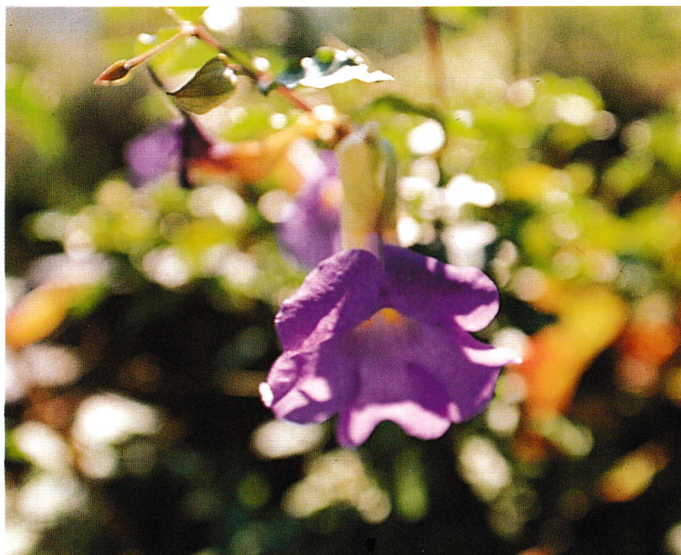
——攝影／秀珍——



王正平小檔案

■ 台北市立國樂團團長

■ 擅長琵琶



金色蓮花



▲王正平好客，但偌大的空間，還是比不上他寬厚的待客之心。

客室

翻開的琴譜
彷彿溫柔的有情人
細靜等待知音

◀學琴的小孩不會變壞，王正平的一女一男都是善根深厚的素食寶貝，從胎裡就吃素，特別的點慧可愛。

陽光與旋律 攜手
翩然來臨
山鳴谷應
輕彈我心



▲王正平學生時代，拜詩人周夢蝶之賜，獲得一本靜坐入門書，而進入佛法大道。

佛堂

苦行釋迦像
這是王正平在基隆路上古董店
一見鍾情的瑰寶
彷彿是生生世世的一段宿緣



▼諸佛的純然淨界，讓王正平爬到更高的地方，看到更遠的風景



琴室

藝術家

往往難以掙脫的才情

王正平透過佛法

超越了

這種人間的孤芳自賞

卻得到了

更脫俗的音樂空間

▼ 王正平的古琴，不會為知音沈默。

▲ 天空清明的顏色，隨著晨光，在王正平的琴室的熱絡逗留。

沿著琴線
去撫觸
心底的聲音

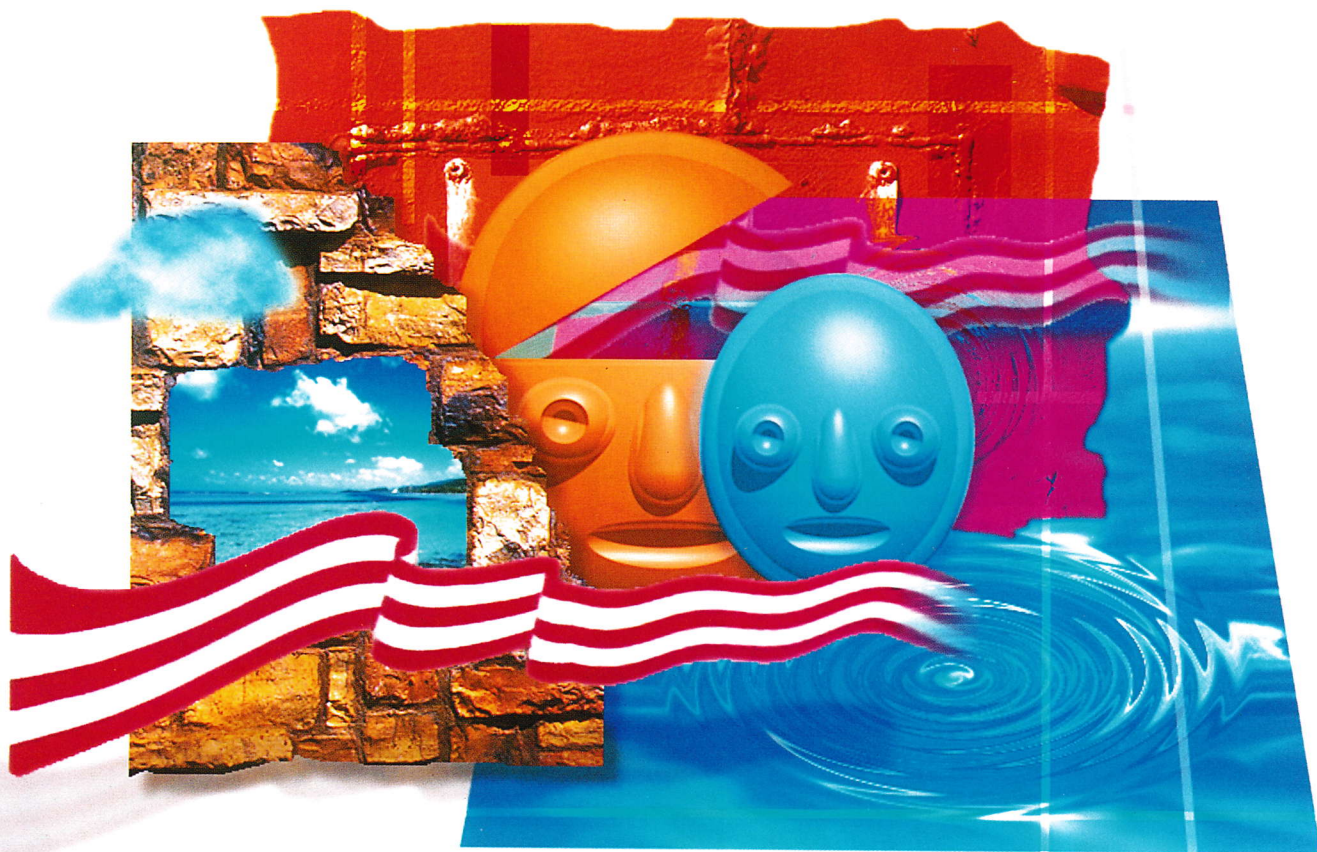


特別專題

SPECIAL

DREAM
&
LIFE 夢

與現實人生



面對不可知的未來時，人類究竟如何自處？



夢的探祕，正提供了我們一個深入潛在生命的絕佳線索。
因為，人一生當中，有「三分之一」的時間用來睡眠，
而睡眠中有「五分之一」的時間在作夢，
所以換句話說，夢至少佔有並且支配了「十五分之一」的人生力量。

事實上，對於這麼重要的一個生命空間，
大部分人都未能給予一個適當的位置而糟蹋掉了，
但不管是用以認識自己的心理分析，或是前瞻未來的啓示與計畫，
「夢」都扮演了一個吃重的資訊樞紐之角色。
如果想搞清楚到底是那些潛在的力量在推動生命的奧祕工程，
回歸到古老智慧對「夢」的重視與價值，
重新以開放的態度去認識「夢」，
至少——與科學掛帥的追尋，應該是同等的重要。
畢竟，浮生若夢，夢與現實是相容而非對立，
甚至——現實只不過是另一種生命訊息，在不同條件下的顯象而已。

本期「夢與現實人生」分別以六條探祕的線索，去挖掘生命的潛意識。

探祕之一：夢與現實的橋樑～解夢大全

探祕之二：上網路說夢～夢的討論區

探祕之三：印度傳奇紙上電影～好夢？壞夢？

探祕之四：潛意識與創造力～夢與事業成就

探祕之五：一代智者研究結晶：太虛大師說「夢」

探祕之六：全方位修行人～夢與修行

迎接新的一年，希望讀者好夢連連。



夢與現實的橋樑～

解夢大全

——文／陳守強——

(美國科羅拉多州立大學土木工程碩士)

古有名夢《南柯》與《黃梁》，
諸佛教誨《諸法如幻，浮生若夢》，
一般人都知道《日有所思，夜有所夢》。
也許活的狀態在決定夢的狀態吧？
也許活的自在就能夢的解脫吧？讓我們一起來解夢！！

一、周代·“周禮春官”怎麼說？

周代設有「夢官」，負責為宮廷貴族的夢兆作有系統解析，「占夢」被視為國家大事，往往要在國君宣明政教的殿堂裡舉行盛大儀式，《周禮》〈春官〉就記載了占夢的大概情況，所占之名夢如下：

1. 「夢見熊」是生男的徵兆。
2. 「夢見蛇」是生女的徵兆。
3. 「夢見魚」是豐年的徵兆。
4. 「夢見旗幟飄揚」是家室繁榮的徵兆。……

總之，進入周代，占夢術正式形成風氣，這是占夢大發展的時代，原始夢兆尚稱簡單，但時代越往後，夢的分類越細，占卜吉凶也越細。

二、唐代·“解夢書”怎麼說？

高國藩先生在第39期歷史月刊〈解夢〉一文中說：「西元1990年敦煌石窟發現的唐代《解夢書》是迄今所見民間最古老的占夢書。……唐代人視夢為生活指南，視《解夢書》為日用百科大全，事無鉅細，都記入《解夢書》中，將之當作黃曆來使用。他們又視夢為神靈附體，認為世界萬物都有超自

然力量，通過《解夢書》，展示了泛靈信仰。唐人解夢也有其創新的精神，即把佛、儒、道思想揉進解夢條款中。」

換言之，解夢已從周代「官方占夢」逐步走向「民間解夢」，即解夢在唐代已是一種全民參與運動！

解夢書中總計有253條。如果把一般人最關心的富貴作課題分析，《解夢書》中有35種夢，其釋夢與官祿或財帛有關，占總釋夢數約14%為《書》中大戶，請見下表：

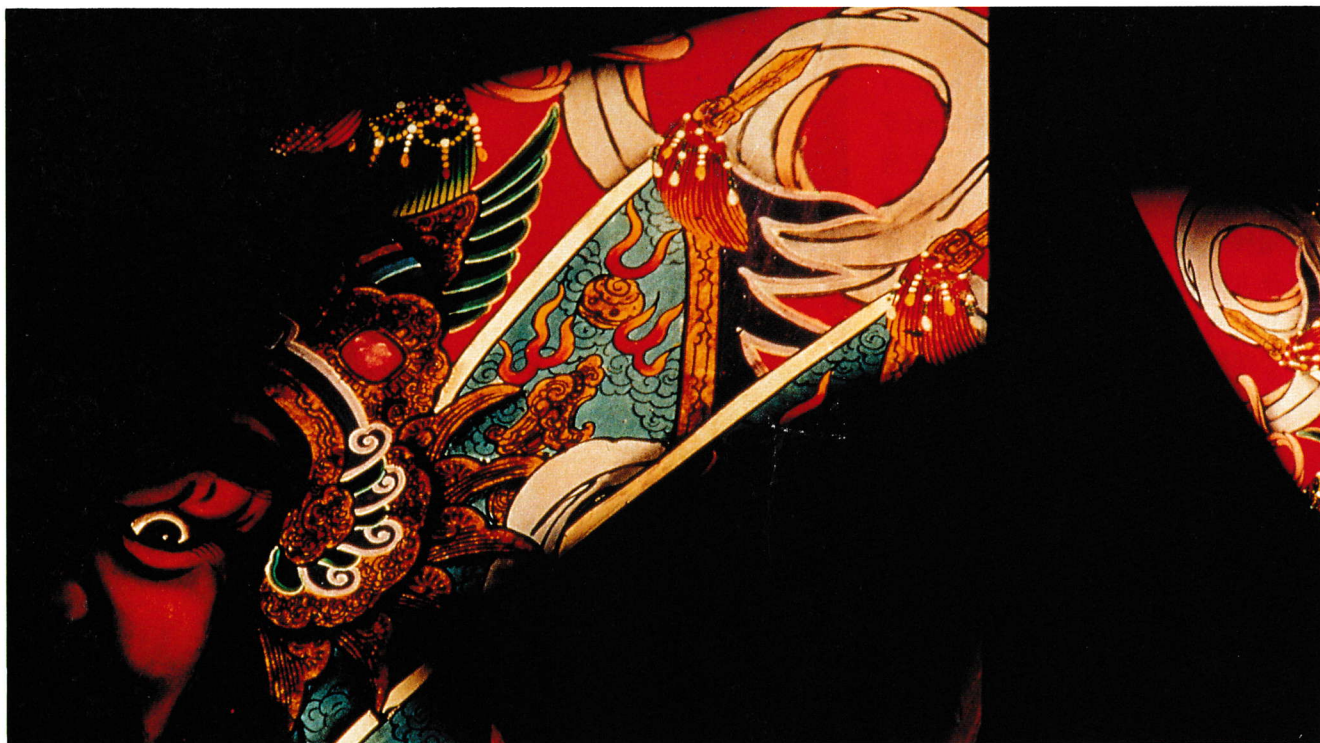
《解夢書》之大富大貴大集合

夢見事物	釋 夢
天(天文章)	得財
日月照身(天文章)	大貴
下雪(天文章)	得官
日初出(天文章)	名位升
地光(地理章)	主大富
地臥(地理章)	財強
起土(地理章)	官位至
大石(地理章)	益財
買地(地理章)	大吉富貴
居高(地理章)	富貴
頭戴山(山林草木章)	得財
花發(山林草木章)	身大貴
墓林茂盛(山林草木章)	富
飲水(水火盜賊章)	得財帛
君王隊仗(官祿兄弟章)	富
戴府帽(官祿兄弟章)	大貴
佩印(官祿兄弟章)	爵至

另再說明如下：

1. 「夢見上天」是生男的徵兆，「夢見吞食日月」是生貴子的徵兆。
2. 夢見一切林木、日月、天等皆吉利。
3. 沿襲先秦觀念，夢見牛、羊、龜、鰲為吉祥。
4. 水是生命之泉，故夢見水大吉利、夢見江湖海水者大昌，但夢見止水或流水則為不吉。
5. 受儒家思想薰陶，夢見聖人主大

新起屋宇(莊園田宅章)	大富
上屋高(莊園田宅章)	大貴
水入宅(莊園田宅章)	得大財
光明入宅(莊園田宅章)	大貴
著青衣(衣服章)	得官
戴幘(衣服章)	主官位
獅子(六畜禽章)	主大貴
大虎(六畜禽章)	加官祿
螳螂(六畜禽章)	主得官
龍飛(龍蛇章)	身合貴
蛇虎(龍蛇章)	主富
磨刀(刀劍弓弩章)	有大利
把刀箭行(刀劍弓弩章)	身貴
妻(夫妻花粉章)	得大財
棄車行(舟車橋市穀章)	主得官
路上屎尿(舟車橋市穀章)	大得財
登山壘(舟車橋市穀章)	主高貴
死人卻活(生死疾病章)	主貴



傅士榮攝影

吉。

6. 齋素精神之延續，夢見食牛肉、驢肉、豬肉、狗肉、死禽肉、野獸肉均為凶兆。
7. 《易經》云：「飛龍在天，利見大人」。故夢見龍飛者，身合貴。
8. 因武器帶給古人安全感，故夢武器者，通常是吉夢。
9. 符合邏輯推理的，夢新屋大富、破屋大凶、上屋大貴、屋倒疾病、蓋屋長命、屋折家破。
10. 有趣的相反律如：夢見墓開大吉、夢見棺木得官、夢見棺中死人得財、夢見身死得長命、夢見兄弟相打和合、夢見父母亡大吉、夢見唱歌是大憂、夢見哭泣是大吉利。……

周代與唐代在解夢上的差異，以「夢蛇」為例，周代占為生女的徵兆，而《解夢書》第12龍蛇章裡認為「蛇當道」主大吉、「蛇入床下」主重病、「蛇上屋」主大凶、「蛇上床」主死事、「蛇相趕」主少口舌、「蛇咬人家」主母衰、「蛇作盤」主宅不安、「打煞蛇」主大吉、「蛇叫」主大吉利等。足見隨著時空條件推演，釋夢內容明顯不同。

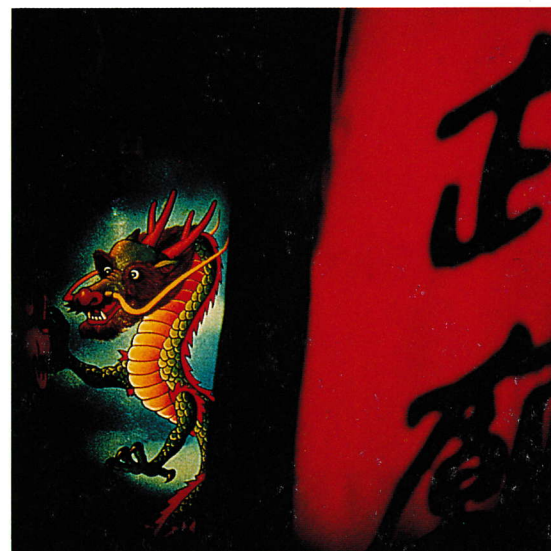
唐代解夢不同於周代的另一特色是「夢魂說」。人之魂魄說，始自《易經》，人有魂魄在先秦已廣泛傳播，但是直到唐代才將魂魄與占夢掛鉤而出現「夢魂」。唐人認為，人既然有靈魂，在睡夢中這靈魂可以離開肉體，所以叫做「夢魂」，於是詩人李白在《長相思》中云：「天長路遠魂飛苦，夢魂不到關山難」。此外，《解夢書》序言中，也明確提出「三魂六魄，夢是神遊」之夢魂說。

三、中醫怎麼說？

太虛大師民國21年在一場心理學的演講中提到：「在《列子》〈周穆王篇〉中云：『陰氣壯，則夢大水而恐懼；陽氣壯，則夢大火而燔炳；陰陽俱壯則夢生殺之事。』中國古醫書《靈樞經》則說：『厥氣客於心，則夢丘山煙火；厥氣客於肺，則夢飛揚，見金錢之奇物。』意思是說，氣凝聚在什麼地方，即夢到什麼。漢朝王符《潛夫論》裡講：『凡夢有直、象、精、想、人、感、時、反、病、性等十種。』綜合了心理與生理方面的原因。」

85年12月號金色蓮花雜誌專文中提到古代醫書《內經》云：「氣，上盛夢

飛，下盛夢墮，甚飢夢取，甚飽夢與。」《靈樞經》云：「氣上、氣下、氣不足、氣有餘，而產生夢飛、夢墮、夢取、夢與的現象。夢象的陰陽屬性是體內陰陽關係的反應。唐代名醫孫思邈在《備急千金要方》中，強調問夢來診斷。佛教天台宗的智顗法師不但要求醫生要察夢，而且要求病僧自察其夢。佛經《大智度論》中說：「身體四大不調，熱氣多夢見火、黃、赤等；冷氣多夢見水、白等；風氣多則夢見飛、黑等。」



圖／傅士榮攝影展（1997 元／11～元／19）爵士藝廊提供

四、西方心理學怎麼說？

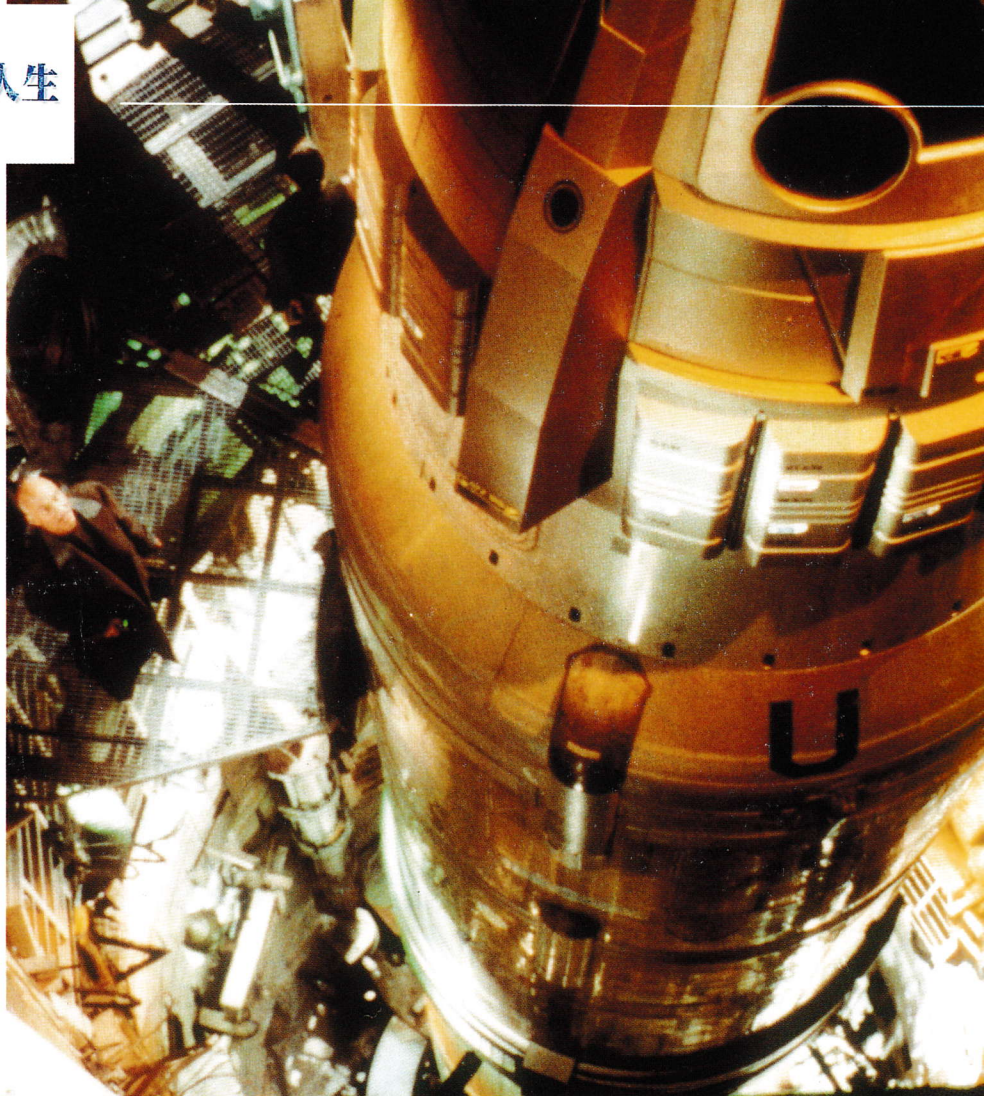
網際網路Internet網址：<http://psy.nccu.edu.tw/heart/002.htm>《夢的心理學理論與夢的行為》一文之前言提到：「直到19世紀，夢才被拿來用科學方法加以研究，例如早期生理學方面的研究……而後才訴諸於『心智之臂（Mental arms）』認為夢是心理學的核心問題……從西元1980年後，國外對夢之研究又掀起一股潮流，欲一步步揭開夢的面紗。」

文中列舉6位近代歐美知名學者的夢心理學理論：

1. 夢是嬰兒時期性需求的一種偽裝，經由夢可以滿足性慾望。潛在之夢，透過壓縮、代替、象徵化、改編等過程來偽裝。

2. 夢是通往潛意識的道路，夢是唯一正常的、潛意識的創造性表達，夢之功能在恢復心理平衡，夢是還未被信任的內在真實。

3. 夢是有目的的，聚焦於作夢者的動機、期望及未來。即夢是一個人性格、生活方式的反射、而且提供對未



▲夢是生命精微奧妙的一種展現。目前為止，科學工具尚無法解決研究夢的技術能力不足的問題。
（圖／戰鬥巡航 派拉蒙）



來情境的準備。因此，夢可視為未來可能行為的預演。夢是一種藝術，需要技巧、敏感性及想像力，並與作夢者的邏輯思考及語言始終保持接觸。

4. 夢的每一個部份均是人格，夢中的所有訊息，是一個人自己矛盾或不協調的表現，夢反映個人的衝突、矛盾與希望。因此，夢的每一個部份均須放在一起使它完整。此派稱為「完形治療」，強調絕不解釋夢。

5. 強調夢在此時此地的意義，尤其當夢呈現真實世界的人物或情境時。我們自己是夢的製作者、編劇者、導演並扮演主角，夢為一種創造過程。

6. 夢不可以被解釋，須作夢者具體地經驗到事情才會了解，即必須慢慢地問身體的感受，作夢者才可以解釋自己的夢。

接著有一份調查說明256位政大學生對夢的態度。他（或她）的發現如下：

1. 夢與現在生活有關連，夢與未來

◀夢的每一個部份均是人格，反映個人的衝突、矛盾與希望。
（圖／十萬火急 環球）

、過去或未知世界的關連則較不確定，但同學們亦不認為夢是無意義的。至於夢與創造力的關連，則採中間看法。

2. 超過65%學生經常作夢，但只有1/3的人經常能記得夢，夢後的感覺包括愉快、緊張、難過、不好意思、莫名其妙等兼而有之。

3. 75%的人曾經發生過夢中所夢的事，35%的人夢到的事後來在真實生活中發生，76%的人夢中人物身分與真實生活不符，66%的人會作連續劇或重複的夢。

4. 結論：我們無法支持文獻中的某特定學派，但對「夢」本身的行為彼此會連貫、會重複出現等現象就適足以吸引更多人去了解與接近夢！

談夢！絕少不了佛洛伊德，他該是近代夢心理學的鼻祖吧！

網址：<http://sgil.sysnet.net.tw/tku/u1080165/www/hm3.htm>底下有三篇代表性文章談到這位大師。

《解夢大師——佛洛伊德》：猶太裔捷克人，生於西元1856年，3歲患神經衰弱症，25歲自醫學院優秀畢業，44歲出版《夢的解析》並開始演講，但只有3人聽講，68歲《佛洛伊德全集》在維也納出版，69歲發表《自傳》。西元1929年，他已73歲，在近代精神史上的地位得到甚高評價。82歲時，因希特勒入侵奧地利而亡命倫敦。83歲著手執筆《精神分析概要》，同年逝世；翌年，倫敦出版《佛洛伊德全集》。前段所提6派學說，都是後輩們在他的學說基礎上再發展出來的。

《夢是願望的達成》：例如夢見喉嚨乾裂而在喝水，其實是因為前一天吃了很鹹的食物。佛洛伊德說：「夢，不是空穴來風，不是毫無意義、不是荒謬、不是半睡半醒的意識產物。夢完全是有意義的精神現象。實際上，夢是一種願望的達成。夢是一種清醒狀態精神活動的延續。夢是高度錯綜複雜理智活動的產物。夢是一種被壓制願望的假裝滿足，夢是『被壓制的衝動要求』與『自我檢查能力的阻撓作用』之間的一種妥協。夢中的表現只

是意願，夢潛在的內容才是它本質所在。」

《夢的材料與來源》：佛洛伊德認為影響夢內容的兩大因素是(1)過去經歷所留下來的印象；(2)最近的刺激。前者像火藥，後者像導火線。沒有所謂單純、毫無掩飾的夢。夢的每一個細節都代表一定的意義。

接下來，我們以丁伶紅所譯《解夢技巧》為例，來看看西方人如何解夢：

1. 女人夢見水象徵懷孕與羊水，孕婦經常夢到建築物、小動物或家庭成員，小動物可能象徵胎盤，而建築物可能就代表懷孕本身——在母親子宮裡「建造」嬰兒。

2. 一位婦女夢到生了雙胞胎，一個嬰兒照顧的很好，另一個飢餓、哭喊，而且頭還被罩在密實無縫的金屬面罩裡；解夢是她的內在清楚地召喚她，要使生活更為豐富、完全並擺脫面罩。

3. 夢見自己在單行道上逆行，被警察開了超速罰單；解夢是警告他，這些日子來都糾纏在過去的情懷裡，而沒有朝前看。

4. 夢見父親在車禍中喪生，解夢是你必須思考父親可能會死這件事的含意，而在他有生之年多陪伴他。

5. 一位工程師夢見被囚禁在地牢裡，鐵窗的鐵條是數字和數學符號，接

受心理治療的七個月內，不曾夢見活的東西；解夢是他非常渴望關懷。

6. 一位忙碌的商業藝術家夢見他和美人魚一起去上班，解夢是他需要減少工作時間、放鬆、溫和，且他渴望友情。

7. 夢見一個鬼把自己扔到一個洞裡，解夢是夢中的鬼象徵她自己說話直接、坦率甚至反駁別人的能力。

8. 夢解決個人的職業問題，許多科學家和數學家在熟睡的夢中解決了難題。門德勒耶夫（Mendleyev）為元素同期表絞盡了腦汁，三天三夜沒闔眼，後來在夢中看見一張表，所有元素各就各位。醒來後，立即在紙上記下了。最後，只有一處需要改動。

9. 一位畫家於夢中作畫，醒後便發明一種新穎的表現手法；解夢是藝術家是無意識世界裡的有意識遊客，並從這一神秘土地帶回訊息。

10. 夢見找不到丈夫、女兒和貓，一隻奇怪的狗近來；解夢是可能是某種潛在嚴重疾病的象徵。

綜言之，西方解夢的基本假設或前提是：夢通常用象徵或隱喻的語言來表達，夢是一種精神事件，夢能使人精神完整，夢釋放出直覺，夢允許清醒的自我和最深處的自我之間建立關係，夢是不完全的，夢運作帶你到更深沈的意識裡去，夢在精神治療中扮演角色。



▲佛洛伊德認為影響夢內容的兩大因素是(1)過去經歷的印象(2)最近的刺激，前者像火藥，後者像導火線。（圖／神通鬼大 環球）

五、現代熱門網路怎麼說？

讓我們一起進入最先進的網際網路裡一探究竟。

Step 1：進中華電信的HiNet網際資訊網路。

網址：<http://www.hinet.net/>

Step 2：選擇搜尋引擎中的「蕃薯藤台灣網際網路資源索引」。

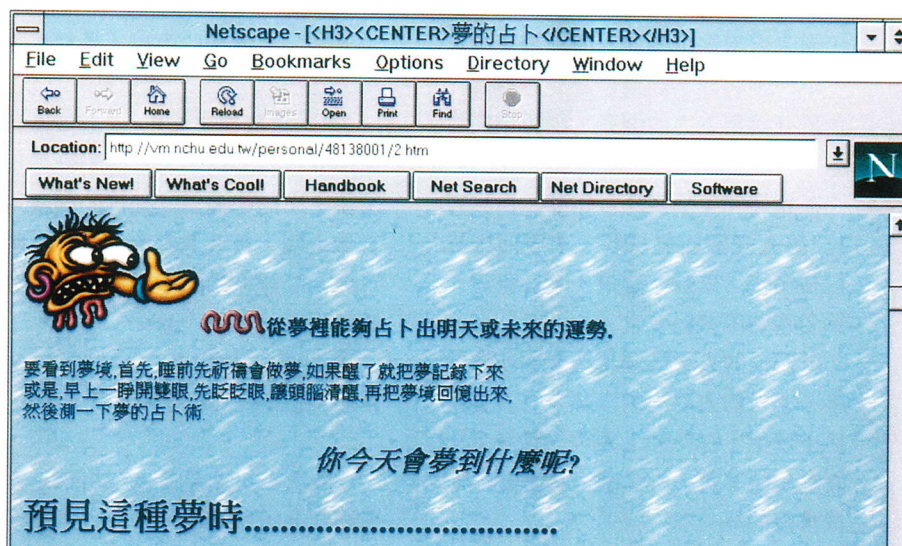
網址：<http://taiwan.csie.ntu.edu.tw/b5/yam/>

Step 3：待查詞語請鍵入「夢」，並選擇WWW搜尋中的◎GAIS，再按下查詢鍵，此時會進入「亞太WWW資源搜尋引擎」即GAISWWW2畫面中。

Step 4：約可找到超過300筆跟「夢」字有關的「站址」，每一個「站址」底下至少含一篇文章，甚至收納了一整疊文章。

選擇畫面中第7筆資料「夢的占卜」，按下Enter鍵，現代解夢於焉現前。網址：<http://vm.nchu.edu.tw/personal/48138001/2.htm>

這位現代夢官為芸芸網友開宗明義說道：「要看到夢境，首先，睡前先祈禱會作夢，如果醒了就把夢記錄下來，或是，早上一睜開眼睛，先眨眨眼，讓頭腦清醒清醒，再把夢境回憶



出來，然後測一下夢的占卜術。」茲整理他（或她）所舉出的18種「夢境」與「解夢」，其解夢舉例如下：

1. 夢到金銀財寶，解夢是你有一顆高貴的心，會很快成長，會有不平凡的未來。
2. 夢到牢獄之災，表會有令你不安的事發生，或身體失調、生病。
3. 夢大宅表應自信行動，夢荒屋表事事不順或身體失調。
4. 夢臉扭曲表生病，夢自己眼睛受傷表你將懊悔，夢牙齒表你太嘮叨。
5. 夢到動物爬行表你在玩弄朋友。
6. 夢飛翔天空表你必須用行動去解決心上的煩惱。

7. 夢到死亡表你非常疲憊，要注意外傷或疾病。

8. 夢到海表你成就非凡。

9. 夢到泡在澡盆裡，解夢是你的身體與心智都清清潔潔。……

從以上例子，我們再一次的驗證，隨著時空條件推演，不論是「夢的形式」、「夢的分類」或「解夢的實質內涵」，今天的解夢與「周代」或「唐代」都已大大不同。

結語：耐人尋味的對比

如果進一步集五家之言，橫遍中外、豎窮古今作一番比較，便得下表：

古今中外解夢對照略覽

夢境	1. 周代占夢	2. 唐代釋夢	3. 中醫說夢	4. 西方解夢	5. 網路夢官
夢見上天		生男	氣上夢飛，風氣多		夢飛表需用行動解決煩惱
夢見魚	豐年的徵兆	盡不祥		夢美人魚表渴望友情	
夢見蛇	生女	蛇當道大吉，蛇上屋大凶			
夢見水		江湖海水大吉利，止水不吉	陰氣壯而恐懼，冷氣多	女人夢水表懷孕，夢喝水表前天吃太鹹	夢到海成就非凡，泡澡盆(止水)表身心清潔
夢見火		燃火大吉，火從地出必得病，火燒屋則父母病	熱氣多		
夢見身死		長命	陰陽俱壯夢生殺之事		你非常疲憊，要注意外傷、疾病
夢父亡		大吉	陰陽俱壯夢生殺之事	你要在他有生之年多陪伴	
夢到屋子		新屋大富，破屋大凶			大宅表應自信行動，荒屋表事事不順
夢金銀財寶			氣凝聚在肺，則見金錢奇物；氣不足或甚飢則夢拿取		你有一顆高貴的心，會有不平凡的未來
夢囚禁地牢				非常渴望關懷	表將有令你不安之事發生或生病
夢動物爬行	夢熊表生男	夢牛、羊、龜、鰲表吉祥，夢獅大貴，夢虎官祿，夢蟬得官		女人夢小動物象微懷孕及胎盤；夢貓、狗表嚴重病徵	你在玩弄朋友
夢小貝比				健康嬰兒表生活豐富，飢餓嬰兒表應擺脫面罩	你有一個躍躍欲飛的希望

詩人杜甫夢李白：「死別已吞聲，生別常惻惻，江南瘴癘地，逐客無消息，故人入我夢，明我常相憶。」杜牧詩云：「落魄江湖載酒行，楚腰纖細掌中輕，十年一覺揚州夢，贏得青樓薄倖名。」李商隱詩云：「重帷深下莫愁堂，臥後清宵細細長，神女生涯原是夢，小姑居處本無郎。」李煜詩云：「世事漫隨流水，算來一夢浮生！」孔子曰：「甚矣吾衰也！久矣吾不復夢見周公！」席慕容說：「不是所有的夢都來得及實現！」曹雪芹嘆曰：「三春事業付東風，明月梨花一夢！」

本篇的結語，套用一句善知識的句型：「不是外在的夢不重要，而是內在如果不善良、不慈悲、不智慧、不好好經營，那麼外在的夢再好也不長久！」

上網路說夢：

夢討論區

編譯組：

陳佩吟（駐加拿大記者）

石連柱（美國德州大學碩士畢）

陳守強（美國科羅拉多大學碩士畢）

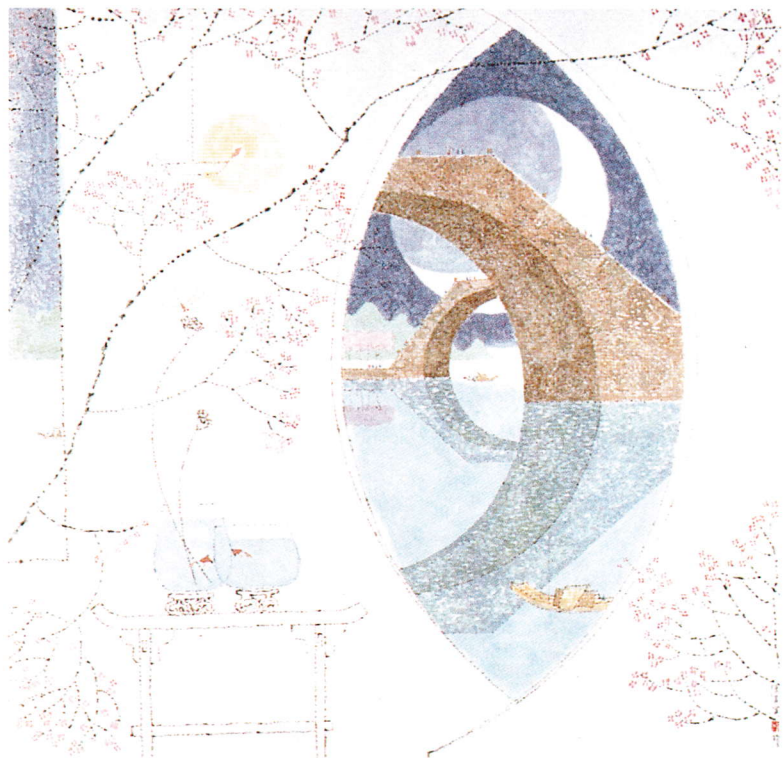
猜猜看！

您覺得東方人與西方人對夢的看法有何不同？

當西方人腦中一閃過「dream」這個字時，
他們聯想到什麼？

爲了揭曉這個答案，

讓筆者藉由國際網路帶領您神遊一下，
西方國家在網路上建構了哪些資料。



圖／江南夜 陳其寬繪 國立歷史博物館提供

由於筆者居於加拿大，因此透過英文版的Window 95連線到北美的網路站台，因此內容全是英文，筆者會爲您編譯、整理、導覽。若您自忖英文不夠好，那麼準備好英文字典或「快譯通」在手邊，或是買片「牛津字典的CD-ROM」隨時備查吧！

Step 1：進入Internet的國際網路

Step 2：在Netscape的Home Page上的search上鍵入“dream”這個字，或直接以mouse點「Net Search」進入。

Step 3：在螢幕上會出現幾種站台，筆者曾試了三個：

①「infoseek」，發覺有372095筆含有dream的「站址」。

②「Netscape」下有90筆與dream有關的「站址」。

③「Yahoo！」下有519筆含有dream有關的「站址」。

由此您將知全球在網路上有多少「站址」與夢有關，夠您瞧的吧？！

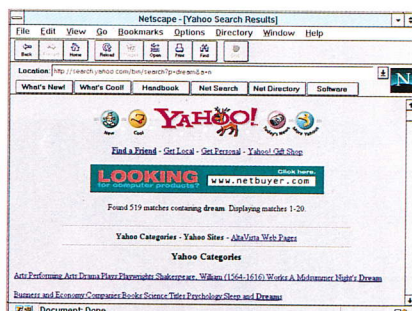
由於北美網路先進，使用者衆多，層面遍及航空票務、學術界、教育界、金融界、科技界、商業界及一般人士。大學生是一入學，學校就主動給每個學生一個E-mail的帳號。因此當筆者在趕寫這篇稿時，恰逢「資訊

高速公路」（Information Highway）的尖鋒時間（pm 3：00～pm 10：30），網路上大塞車，因此無法將上述三個「站台」一一全部瀏覽過，但都大致看過，網址分別如下：

①infoseek的網址是<http://seek-p.infoseek.com/Titles?qt=dream&col=WW&sv=N3>

② Netscape 的網址是 <http://search.netscape.com/>再鍵dream去找相關「站台」（Net search）

③ Yahoo！的網址是 <http://search.yahoo.com/bin/search?p=dream&a=n>



▲「Yahoo」網站的畫面。

上網路說夢

以「Yahoo!」為例，在519個相關站台中竟是以Business and Economy類居最多，也就是說這類並不是真的在討論夢，而是一些帶有dream這個字眼的商品（products）、公司（company）、收藏品（collectibles）、旅遊服務（Travel or Tour）。足見，網路上是把各種只要含有「dream」字眼的「站台」都收集在一起，即使是機構名、產品名或企劃名、樂團名（Dream Theater）、建築羣的名、或是某服務標榜可以使您「夢想成真」。而真正提到不同人對夢的不同看法，催眠治療如何處理夢，如何使用夢作為治療的過程等；及內容以夢為主題之一的雜誌或期刊，西方神秘學對夢的詮釋，哪些書是提到夢的專評站，哪些電影是探討夢或與夢相關的，網路上對解夢有哪些服務等，則相對來講反而少得多。因此以下將分成三大類別給予一些重點性的簡介。

一、商業和經濟類：

(一)含有dream的公司名稱，那就不少了，例如「Dream Store」，Gary wright開個叫「Dream Weaver」的店，專賣CD，T-shirt等（網址如下：<http://www.skyweb.net/%7Esnoop/>）。

(二)商品、產品（products）或服務（services）以「dream」作名稱者，除上述之旅遊業外，尚有管理諮詢類（Management Consulting），教人如何創業的公司等，可見Business and Economy: Companies: Home and Garden類下及房地產、庭園規

劃類（<http://search.yahoo.com/bin/search?p=dream&a=n&b=221>）。

(三)出版業（Publishing）或電子出版業（Electronic Publishing）。例如一個叫「American Dreamer Library」的出版公司。（<http://www.getnet.com/~amdreamer/>）

二、與夢相關詮釋的心理學書籍、期刊、機構等大類。

(一)探討Paranormal Phenomenal

①有預言性質，New Age類型的公司，例如：Earth shift是由《Mass Dreams of the Future》的作者Dr. Chet Snow所創。

②Psychic and Astrology（心靈學及占星術）類，這類有很多機構皆採西方神秘學、心靈學、占星術去詮釋夢，或是此類性質的公司有多種服務項目，其中一種是夢的詮釋（dream Interpretation）。有的甚至教導人們如何透過夢來恢復人人本具的內在力量（<http://search.yahoo.com/bin/search?p=dream&a=n&b=281>）甚至有在網路上提供1-900的付費電話來為人們分析、預測夢的熱線服務（<http://ids.net/~fortin/home.html>）

③software（軟體類）

竟然有人發明解夢的電腦軟體，您要不要試試「Morpheus Software」？

(二)Scientific: Psychology類（心理學）

除了上述的Sunshine.Inc外，尚有相關的機構不少<http://www.yahoo.com/Business-and-Economy/Companies/Scientific/Psychology/>）更可連線到Books@, Clinics and Practices @, Handwriting Analysis（筆跡分析，已有這方面的軟體），Mental Mealth @, Software @, sports等相關站台。

(三)探討夢方面的值得推薦的書

（<http://www.xs4all.nl/~hbosma/healing-dreams/drmlist2.html>）



▲介紹與夢相關之書籍類的網站畫面。

① Jes Bertelsen 著的《Dreams, chakra's and meditation》探討夢與人體之相關，尤其夢的顏色與能量（aura）及脈輪（chakra）有關。

② Carlos Castaneda 著的《The Art of dreaming》要維持清晰的夢（lucid dream）對一般人著實不易，因此作者在書中教導一些技巧來維持。

③ Ann Faraday 著的《The Dream Game》是一本不錯的夢的介紹書。

④ Patricia Garfield 著的《Pathway to Ecstasy, The Way of the Dream Mandala》這是一本可以令人深獲啟發的書，作者藉由夢來讓生命成長到較完整、圓滿的境地。

四)探討與夢有關的期刊、雜誌（Journal or Magazine）

（<http://www.yahoo.com/Science/Psychology/Sleep-and-Dreams/Dream-Journals/>）

例如：A Collection of Dreams, John's Subconscious, Willa's Dream Journal（<http://www.willa.com/dreams/dreams.htm>），或是一個線上（on-line）的半月刊漫畫主要是由Linda及Jennifer執筆的一個以神話、傳話、夢為主題的雜誌。

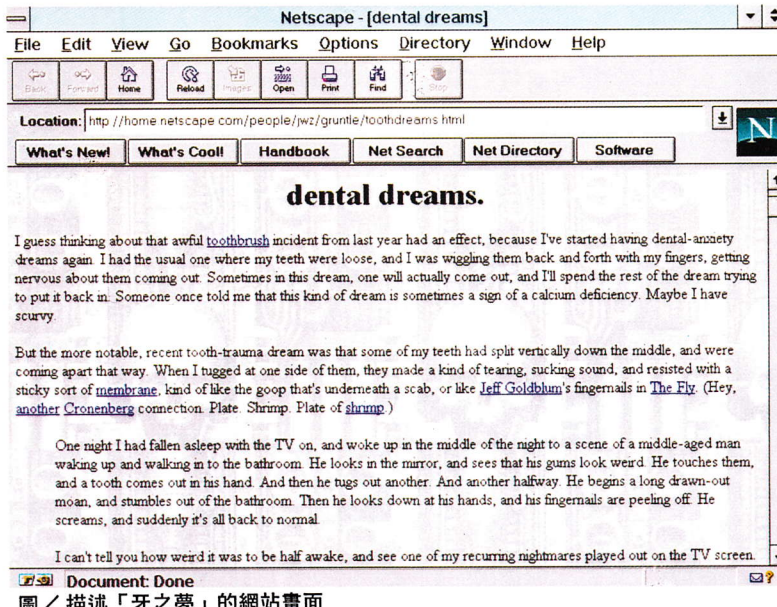
（<http://www.av.qnet.com/~raven/tracks.html>）



▲介紹與夢相關之心理學期刊的網站畫面。



圖／彈琴少女(雷諾瓦繪)



圖／描述「牙之夢」的網站畫面



圖／生病的小孩 國立歷史博物館
奧塞美術館名作特展(元/15~4/27)

(五)與夢相關的治療 (healing or therapy)

①Healing dream (治療之夢)，是使用夢來作為治療的過程。藉由夢來助您更能接受面對不幸與災厄，也能助您調適為一個新生命。可參考 <http://www.xs4all.nl/~hbosma/healing-dreams/drmwelc2.html>

② Transformational Hypnotherapy (轉化式催眠治療) (<http://198.8.91.218/>)

這是一個在美國加州San Rafael的Catherine Grant的Home Page，她提供前世治療 (Past-life Therapy)，夫妻輔導 (couples counselling)，解夢，催眠治療等。

(<http://198.80.91.218/page2.html>)

除了以上相關於夢各方面的資訊外，在美國的Seton Hall University的Department of Communication，有針對夢作實驗，現正廣邀大眾去參與研究之投票，不妨一看！(<http://orpheus.shu.edu/dream>)

三、娛樂類(Entertainment)：之下又分①Movies and Films，下又分記錄片 (Documentaries) 及戲劇 (Drama) 類。在前衛派 (avant-garde) (法文) 電影一個頗具影響力的製片即是Kenneth Anger，他喜歡在電影中探討夢、慾望、神話、洞察力的神奇創造。(<http://mosaic.echonyc.com/~mysticfire/CIAnger.html#FireldofDream>) 另一個以Dream為電影片名的就是凱文科斯納 (Kevin Costner) 在1989年主演的“Field of Dreams”，這是一部在探討一支已成過去的棒球隊對Ray (Kevin Costner所飾) 的影響，從而使他明白「過去」及這一切的意義。

②Music (音樂類) 介紹一些藝術家及掘起於美國加州Sacramento的Dream Theatre 90年代的搖滾樂團 (progressive rock band) (<http://www.emba.uvm.edu/~cmerlo/dt.html>)

③新聞與媒體類 (News and Media) 主要是介紹一些片名含有「dream」的電視劇，或是一些與dream相關的喜劇片。

夢討論區

有些人會把自己的夢公諸網路，希望大家給些意見，但由於夢是屬於比較隱私的問題，因此有些人有署名，有些人沒有署名。

眼之夢

如在網址：<http://home.netscape.com/people/jwz/gruntel/eyedream.html>，中有「眼夢」(eye dream)

作者說他夢到自己站在臥房裡，他的左眼視野模糊，不論多麼地用力揉眼睛，就是無法清晰。他去照鏡子發現到在眼球上有兩個微小的紅色穿刺的傷口，好像有針曾經正切地穿透過一樣。他左眼的入口之傷在虹膜，而該傷口的出口在水晶體邊緣，就是這傷口造成他視野模糊。他無法想像是什麼造成這傷口的？蜘蛛？或是？

突然地有個醫生在他的房間，他也同感困惑。此醫生以一個小小的耳規管放大燈瞪視著他的眼睛，也發出了一些不確定的醫生噪音。後來作者瞭解到問題出在哪裡了，他問醫生：「你認為我有多高？」

「我不知道」醫生回答著「六呎五吋，六呎七吋，大概這左右吧！」

這就是了！「你没發覺嗎？」作者告訴醫生，「問題就是在於我無法控制地不斷增長！這就是為什麼我的眼睛是亂七八糟了！」醫生並不明白，所以作者繼續嘗試向他解釋，但同時作者瞭解到，既然他才剛開始一個新工作不久，他還沒有任何醫療保險。而他在思考著：「有了一個被穿刺的眼球及無法控制的生長增高，這些將成為我命運的代價。」

所以他站在那裡，擔心著住院帳單，並嘗試著讓醫生確實明白問題何在，他注意到恰好有一羣人在他房間窗外——羣裸體女孩。因此他向著一個在房間內的白痴醫生設法解釋無法付擔得起醫療費用的嚴重問題，然而作者所不知道的這些裸女們正在他的陽台上昂首闊步，神氣十足地走來走去。你知道這有多麼令人分心嗎？

後來作者就醒來了。

（以上由加拿大陳佩吟編譯）

牙之夢

另在網址 <http://home.netscape.com/people/jwz/gruntle/tooth-dreams.html> 中，有一「牙夢」。

作者猜腦子裡想著上回那次可怕的牙刷事件之後對他產生了一些效應。因為他開始又有關於牙齒方面不安的夢。最常有的夢是他的牙齒鬆了，而他用手指前後的搖動它們，並且為它們會脫落而擔心。有時候在夢裡，其中一顆牙齒真的掉落了，在隨後的夢裡作者一直嘗試著想把它放回去。有人告訴他這類的夢有時候意味著鈣質缺乏的意思。也許作者有壞血病的問題。

在網址：<http://www.cyberpages.com/dream.htm> 中，選譯出四個夢境，分別由四個人用E-mail讀到網路上，與大家分享夢境。

山頂之夢

一位署名吉普森的人，（Email: DGibson@aol.com，日期：12/14

／1996）

作了一個山頂之夢：作者說：「我夢見我在一個炎熱的島嶼上，我與我目前的老闆正逃離一羣人，這些人我從未見過面，但我知道他們很生氣某些事情，只是我不知道是甚麼。我老闆不斷的建議我們該做甚麼事，該往那裡走以及該往那裡躲藏。我們最後來到一個山頂，並且遇到一羣非常兇猛的狗。最後我老闆為了驅趕那些狗而去到山的頂端，而我為了驅趕那些狗則來到了山下。當我醒來時我還喘著氣，就像我仍在驅趕那那些凶猛的



狗一樣。這夢是甚麼意思？」

蛇之夢

另一位叫金瑞米第的（Email: kingr@mtmar.cdu，日期：11/3/1996）傳上一個夢境「蛇」，請人幫他解夢：

「昨夜我在凌晨3：15時醒來，當我再度回去睡時我夢到當我躺下時有蛇想要咬我，我非常害怕以至於無法動彈。我試著叫人來幫忙，但都沒有來。之後，我又再度醒了過來。不久我又回去睡覺。這次夢裡有許多蛇從樓梯爬了上來。我特別發現有一隻非常長，紅色且光滑的蛇，快速的朝我過來。我尖叫的醒來。如果有人瞭解這夢是甚麼意義，請用Email寄給我，謝謝。」

在水塘中彈的夢

又一位諾能米契爾（Email: mick@community.net，日期：9/11/

1996）作了一個「在水塘裡中彈」的夢，他說：

「前幾天晚上我作了一個非常清楚且真實的夢。夢裡我是二次世界大戰時的德國陸軍軍人，並且是一個金黃色毛髮的年輕人。當時我與一羣人在一間精緻的旅館。那時有一個人拿著一把小刀玩戲法。我看著他，突然他將刀子丟向我；我也丟向他一把刀子並且把他殺死，人們開始追我。夢裡突然我有一個奇特的感覺，就是我記起這幕過去曾經生過，而我必須從窗外跳出。當時情勢已被控制，但我卻看不到人。於是我開始跑，不久我就昏倒。醒來後我與一個死人在一個水塘中，旁邊還有一個握著一把槍的人。因為某些原因他不想殺我，而我覺得他是一個朋友。但是我卻祈求他將我殺了，最後他勉強同意並開槍把我殺了。腦裡迸出劇烈的疼痛，就像

一顆子彈穿入腦裡一樣。然後一陣強烈悲

痛的感覺充滿整個人，

我哭著醒了過來，這時頭部子彈穿過的部份仍然疼痛著。」

無題之夢

尼諾（Email: Kcnina@wawc.co.nz，日期：7/27/1996）亦傳上一個「無題」的夢，他說：

「我夢見我在西藏一所修道院的地下室，那裡有一些灰色帶有套頭的長袍，長袍上有圖案並且腰間繫有腰帶，腰帶端有長長的墜子。地下室的中央是一個長的木桌，木桌上放有書，書本之大是我從未見過的。每一本書的封面是由綠棉布所製成，上面帶有栗子色的鑲邊。當我注視著那些書時，耳邊傳來一個聲音要我打開它們。我照作了，但那是個我不懂的語言，有點像是古代的語言。“這些是記錄你過去生一切的書”的聲音隆隆作響，我轉向那聲音的來處看去，但不見一人。之後我便醒來。我想我有靈魂出體的經驗。

在網路上公開分享夢境，並請人幫忙解夢，的確也是很有意思。

（以上由石連柱編譯）

另有由湯瑪斯·珍 Thomas J. Jones所解的二個沒有署名的夢的實例。

歌聲之夢

網址：<http://www.wildmantim.com/cc/fsongs.html>的「歌聲之夢」

作者夢見獨自一個人在鄉野間悠閒旅行，突然來到山頂，發現自己已回到美國北卡羅來那州的家鄉。作者驅車到達山巔時，看到一面「萬國博覽會（World's Fair）」的告示牌。

作者驅車前往會場，許多人正在拆卸東西。他看到北卡的前任州長正取下宣傳北卡的形象海報。

包括商人在內的許多人，也正在取下他們的宣傳海報。

作者穿過大門，看到各個不同宗教的代表人，他們正在拆卸攤位。然而，他知道佛教徒對於主要教義已作了若干調整。

作者醒來，唱著以下的歌：「我居住在大理石大殿中，身旁圍繞著侍從與奴隸，我心中充滿希望與驕傲，我的財富多的難以計算，享有著祖先尊貴的名號，我的夢愉悅著我，你依然愛我，你依然愛我！」

作者記得夢裡看到草地上有許多腳印，但沒有人留下它們。

他走向一位醫生，此醫生推薦作者閱讀一系列的書。他所建議的最後一本是威廉·詹姆（William James）的書，這本書似乎與太陽有關。

醫生說，這本書是對所有人的一個呼喚，希望人們能克服心中障礙，大家都學習超越宗教歧異而互愛。作者回答，你不覺得書單中應該包括李查博士的《宇宙自覺》這本書嗎？

接著作者醒來，唱著以下的歌：「我第一次戀愛！難道你不知道，它將持續到永遠？那是一個永恆的戀情！

這愛將永不褪色！」

Thomas J. Jones解此夢說：萬國博覽會的告示牌，是夢境中常見的一種隱喻方式，暗示著接下來你會夢見許多事物。

有一個古老的說法：「當房子已經蓋完了，你就得卸下在房子外層的鷹架。」所謂心智的形成或概念作用（鷹架），只傳達了訊息（房子）的部份註解，而海報的作用也是一樣的。

真實將會取代人為的概念作用，而



訊息自有它自己的目的，拆卸位之事亦然。你所唱的歌，如詩般的解讀了你先前的夢，那是你在紡織工廠裡的英雄事蹟。

生命本身充滿智慧，但卻無法直接被眼睛看到，故不知是誰留下腳印。

威廉·詹姆最有名的著作無疑是《宗教經驗的多樣性》這本書。太陽是地球主要的光源，因此，象徵人類的自覺。這個呼喚是夢的目的與來源，沒有任何一種愛的強烈形式能勝過以「禪（Zen）」為基礎的統一，禪正如同太陽照耀一般。

Thomas J. Jones以為最後的歌，傳達了人際關係的狀態。一個人生命存在的證據，就是愛與被愛的關連。

圖／美麗的日落 陳錦芳／台北市立美術館提供

死亡之夢

另在網址：<http://www.wildmantim.com/cc/fdark.html>中，有「死亡之夢」

作者看著一個人，他似乎快被殺了。他對身邊的一些人說：「我將不會遭遇任何『中陰（bardo）』！」（我從不曾聽說bardo這個字，根本更不可能知道它的意思）。

然而，他認為bardo有可能從胸部來襲。

然後，好像在看電影一般，在黑暗中，一個穿著戰袍的印第安勇士樹林，正要擲出手中如球般的閃電。

Thomas J. Jones

解此夢說：Bar-do

這個字是西藏語，意思是生與死的一種中間階段，處於像是半睡半醒的一種狀態。我們對死亡總有一些憂慮，很想知道它的真實面貌。胸部代表穿透性的情緒，而這可能與本能或直覺有關。

夢，是意識態度的一種正常補償，而且它來的很快。這個惡作劇的反叛者，是真正的能量，如同閃電一般。黑暗的樹林隱喻著需要挖掘，或輕微暗示著需要一種引導情緒的媒介。

（以上由陳守強編譯）

另在網路檔案伺服器站上（<ftp://dongpo.math.ncu.edu.tw/buddhism>）中有幾個與現實生活有明顯關連的夢。

使人生急轉彎的夢

如「使人生急轉彎的夢」，作者描述在民國七十三年八月間從軍中退伍，自以為堂堂成功大學工學院畢業，找工作應無問題，沒想到碰上經濟不景氣而四處碰壁、求職無門。女友屢屢催促他看她所贈而被他塵封經年的《金剛經》。作者一方面敷衍她的女朋

友，另一方面心裡認為「讀佛經」對解決現實人生問題毫無助益，且佛經內容似乎與科學「實證的經驗法則」相違，因此提不起興致「讀佛經」。

某日，經過白天的奔波求職與一夜的沮喪懊惱，作者沈沈入睡，不知多久，夢境現起歷歷如繪，他不常作夢或是記不得，但這次顯然例外。家中佛堂觀音像後的牆壁忽然裂開，一位青衣中年女子穿牆而出，他們不曾有任何形式的言語交談，但作者卻明白她要作者跟她去。他們一起穿過裂隙，呈現他眼前的是前所未見的景像：往下看，有許多人拾階而下，往地底下一層又一層走下去，離地面越深越漆黑；往上看，雲端裡座落著明亮華麗的宮殿。青衣女帶著作者往上去，他們用一種不需要走的方式，快速穿越幾層的天，越高宮殿越壯觀。不久，他們停了下來，他駐足遙望天際的雲彩宮殿層層不盡，她說今天到此為止。青衣女帶著作者循來路而返，與她在裂隙處分手，接著就從夢中轉醒。

夢醒時，已是凌晨三點多，不知怎麼地、沒理由地，作者從書架上取下《金剛經》，竟然平靜且少思辨、批判的一路讀下來，讀至「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來」時，求職不遂的陰霾忽然一掃而空。就從這一天開始，作者學習「讀佛經」，一個多月後，他找到第一份在台灣省水利局的工作，不久後又轉到行政院農委會服務，一年多後，作者與女友結婚。

夢境

另在「夢境」此文中，作者敘述有位朋友，家住花蓮，他有一台吉普車，假日時，常常開著他的愛車，上山下海觀賞風景。

有一天晚上，他作了一個夢，在夢中他亦開著吉普車到一小山丘，登高欣賞風景，正當他往下看時，發現從街上的遠處有一羣送葬的隊伍正朝向他的方向慢慢靠近，他定神一看，怎麼都是他的同事，而他的同事看到他後，便一起叫他趕快下來一同幫忙，可是他的車子距離街上的道路有些高

度，從那種高度要開車下去是有些困難，於是他就大聲呼喚同事們幫忙鋪路，好讓他可從高處下來，同事們一聽也對，趕緊幫忙鋪路，慢慢的讓他從山坡上開下車來。而他把車子開到送葬隊伍的前頭擋住大家的去路，他問道，是誰要出殯，大家面面相覷，後來就解散了，他覺得莫名奇妙，後來就醒了，醒來之後，覺得自己作了個怪夢，也不太在意。誰知經過不到一個星期，他的直屬長官，因為應酬，喝了很多酒，又酒後駕車，結果發生車禍，送到醫院，人陷入昏迷狀況，因為事情是發生在深夜臨時都通知不到人去幫忙，而他剛好有接到通知電話，立即趕去，因為他本身有學氣功，與物理保健，立即替他長官作鬆弛筋絡與一些必要的處置，而他的長官在昏迷二天後醒來，雖然外傷嚴重，但是幸而並沒有腦震盪的跡象，算是不幸中之大幸。

他後來想起他之前所作的夢，似乎與一個星期後所發生的事情有些關連吧，會不會因為他的即時出現及作了適當的急救，才使他的長官順利的逃過一劫？



圖／絕交信（元/15~4/27）歷史博物館

夢與真實

在「夢與真實」此夢中，作者描述在國中的時候，有一次夢見站在校長室的長廊下，突然間，看到網球場旁的停車棚那兒，有一位女子上吊自殺，當時作者嚇的想要跑，可是雙腳就像被綁住一樣，怎麼動也動不了，她拼命的掙扎、掙扎……於是就醒了。第二天上學時，作者把這個夢告訴她的朋友，她朋友家正好在學校隔壁的村裏，她說，在同樣的那個地方，確實有位女子上吊自殺。作者聽了，頓時毛骨聳然。以後，每當經過那個地方，她一定快步通過，連頭也不敢回一下。

（以上由資訊組提供）

心靈與宗教

這些的夢境，不管是與自身或與他人有關，都可看出夢與現實人生的緊密關連。

解夢是一門大學問，它常與作夢者的生活環境與所認知的事物有關。在資訊交流如此便捷的時代裡，將夢丟到網站上，聽聽任何一個人對自己所作的夢的意見與解釋，的確也是一件很有趣的事。

在網站（<http://www.Dreamcast.com/visions.htm>）有一篇「心靈與宗教」（Spirituality & Religion）的文章中提到：古代的西方人認為夢是由神所傳達給人們的訊息，現代人隨著時代的變化，相信：「未經過解析的夢就像一封未被啓開的信一般（A Dream not interpreted is like a letter to the self unread）。」每個夢總敘述著作夢者的人格元素，內在生命，想像中的生命能量。幾個世紀前人們輕視夢且對夢的荒謬不合理嗤之以鼻。現代的聰明人已體會到：「在他們所遭遇到的困境中，透過夢境對他們顯現的方式，通常就是最好的理解，也由此打開了一個追憶與展望的機會。」由此可見，夢對現代人來說，已經逐漸揭開它神祕不可觸探的面紗，反而能夠以正面的態度來了解，夢其實是自己內在的另一種聲音與提醒。☯

印度傳奇 紙上電影 好夢？壞夢？



攝影／波爾
地點／45°攝影棚

演出：金色蓮花表演坊

執行製作：波爾

編劇：無名

服裝設計：林靜芳

道具設計：華美娟

演員：陳守強／飾佛陀

周育正／飾婆羅門

邱炳煌／飾迦旃延

黃連盛／飾婆羅門

陳子帆／飾惡生王

吳敏卿／飾尸婆具沙

王后

角色介紹：迦旃延／為佛陀之弟子，為尸婆具沙王后的舅舅。

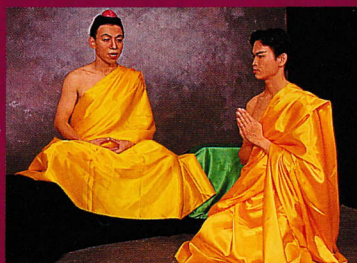
惡生王／為一行為殘暴，毫無悲心的國王，後改邪歸正，心向正法。

劇情深意：如果我們能早日找到生命的方向，那麼很多悲劇都能因而避免發生

經典原文：時王於寢，夢見八事：

(一)頭上火然。(二)兩蛇絞腰。(三)細鐵網纏身。(四)見二赤魚吞其雙足。(五)有四白鵠飛來向王。(六)血泥中行泥沒其腋。(七)登大白山。(八)鵲雀屋頭於夢寢已，以為不祥。愁憂慘悴，尋即往問諸婆羅門……

《雜寶藏經》卷九（大正4 P489中）



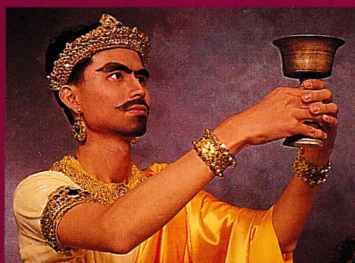
take 1.

佛陀安祥的坐在菩提樹下、法座之上，尊者迦旃延陪同在側。

佛陀：「迦旃延，你從我出家前，本是惡生國中一婆羅門。今惡生王行為殘暴、無悲憫心。如來慈憫眾生，且見他因緣已到，你就去度化他吧！」

尊者迦旃延了然於胸，點頭回答。

迦旃延：「是的！弟子謹遵慈命。」



take 2.

惡生王奉事邪道，一早起來，正在祭祀天祠。王后的舅舅迦旃延進得王門。



take 3.

惡生王向來厭惡見到剃髮沙門，以尊者此時現身將褻瀆天神，而大起瞋心，呵斥尊者。

惡生王：「嘿！你這大膽沙門，擅闖宮門，你今天死定了！快來人啊！」



take 4.

尊者氣定神閒的緩頰道。

迦旃延：「且慢！要殺人，也得先把話說清楚，好讓我死個明白。」



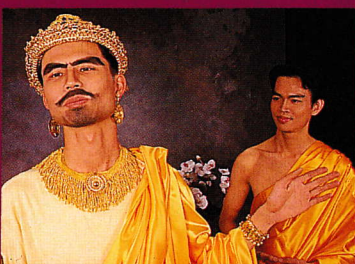
take 5.

王見他毫無驚恐，不禁詫異。

惡生王：「你是剃髮沙門，我見到你將大大不吉利，所以必須殺你。」

迦旃延笑道。

迦旃延：「我們才一見面，你便要殺我，應該是我看到你不吉利才對啊！」



take 6.

惡生王素來聰明，聽完尊者辯解，知道此人恐非常人，惡心乃歇。

惡生王：「好吧！今天本王心情不錯，就放你一馬，你快出宮去。」

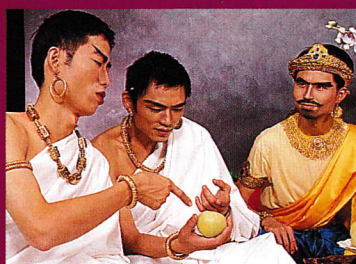
尊者知己初步調伏王貢高我慢之心，乃轉身離去，更待度化機緣。



take 7.

一日，王宴請尊者及諸婆羅門，王自食精美，但供養他人的盡是較為粗糙的食物。

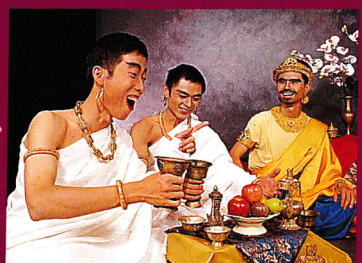
惡生王：「今天請大家好好享用！」



take 8.

婆羅門眾：（面露不悅、交耳私語）「這是怎麼回事？」

迦旃延：（神色自若）「很好！供養是有功德的。」



take 9.

又一日，王復宴請尊者及諸婆羅門，一座盡是山珍海味。

惡生王：「今天再請大家好好享用！」

婆羅門眾：（一臉堆滿笑容）「嗯！這樣才像話嘛！」



take 10.

迦旃延：（神色自若）「很好！供養是有功德的。」

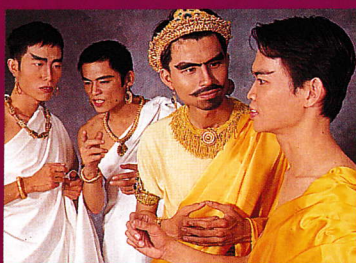


take 11.

王見高下已判，乃恭敬的問尊者。

惡生王：「尊者迦旃延，我前後兩日所供養麤細懸殊，為何你先前沒生氣，現在也沒高興？」

迦旃延：（以偈答曰）「此身猶如車，好惡無所擇，香油及臭脂，等同於調利。」



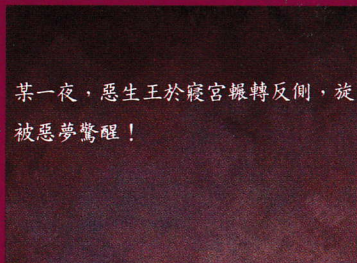
take 12.

王聞言，現出欽仰神情。

惡生王恭敬供養尊者，婆羅門眾心生嫌惡，每欲加害尊者。



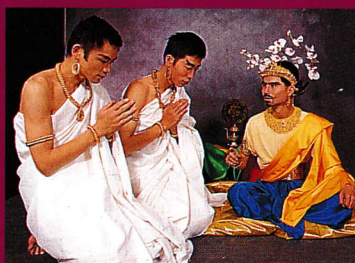
某一夜，惡生王於寢宮輾轉反側，旋被惡夢驚醒！



take 13.



take 14.



take 15.



take 16.

惡生王：「哎呀！好駭人的夢！來人啊！快請解夢的婆羅門來。」

婆羅門進宮，兩人一路上交談，已猜出個大概。真是天賜良機，婆羅門準備伺機給尊者安個罪名。

婆羅門：「參見國王。」

王說出夢境，已是憂心如焚。

惡生王：「我夢了八個夢，一夢火燒我頭、二夢兩蛇纏腰、三夢細鐵網纏身、四夢兩隻紅魚吞我雙腳、五夢四隻白鵝飛來、六夢血泥中行走、七夢登太白山、八夢鶴雀飛在頭頂。依你看，這夢是吉是凶？」



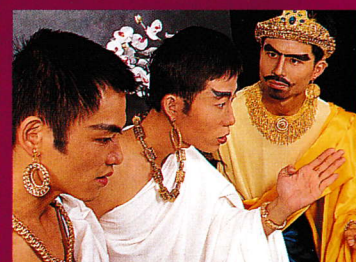
take 17.



take 18.



take 19.



take 20.

婆羅門見機不可失，一面假意沈吟苦思，一面設下毒計。

婆羅門：「這是大惡夢，若不盡快設法化解，必定殃及王身啊！」

惡生王：（聞言驚恐）「那該怎麼辦？」

婆羅門故意推辭、賣弄玄虛，半推半就說道。

婆羅門：「這化解之法倒是有，只怕說了國王您不肯，還要怪罪於我。」

惡生王：「只要保住性命和王位，任何代價，本王在所不惜！你儘管開口！」

婆羅門：「要想完全消災，必須用盡王平日珍愛之物。」

惡生王：「我的命如果沒了，要這些奇珍異寶何用？你別賣關子了，快說。」

婆羅門見時機成熟，終於說出毒計。

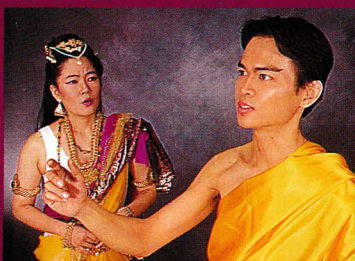
婆羅門：「這八個大惡夢，須犧牲國王您的八樣心愛之物來消災。一殺王敬愛之夫人、二殺太子、三殺宰相、四殺將軍、五殺千里象、六殺千里駝、七殺良馬，最後務必殺掉沙門迦旃延。七日內，殺此等、集其血，我再召請婆羅門衆修法，此災必定可消！」



take 21.



take 22.



take 23.



take 24.

56

惡生王沈思許久，終於點頭允諾。聽完婆羅門的陳述，並見王已點頭，躲在簾後已經很久的王后尸婆具沙，花容失色！

尸婆具沙王后既知不免一死，乃決定到舅舅迦旃延尊者處受齋聽法，待七日後與尊者共赴死難。她禮拜問訊後，就在尊者處待了三天。由於王后舉止大異往常，尊者乃垂詢。

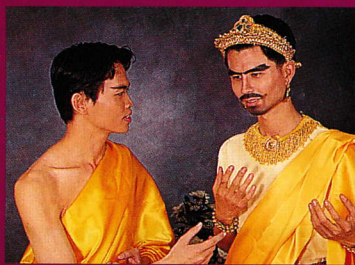
迦旃延：「這幾天，妳面露憂愁，獨處時復常慨嘆，妳又不曾在我處停留這麼久。到底是什麼緣故？」

王后具陳始末後，尊者安慰道。

迦旃延：「王后不須憂心，度化惡生王的機緣到了，妳這就隨我回王宮吧！」

惡生王見尊者與王后進宮，滿心狐疑，不知是否消息走漏。

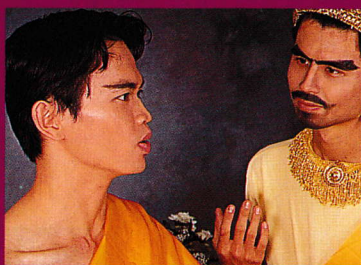
迦旃延：「聽說王您一夜連作八個惡夢，婆羅門解夢進言要殺王后、太子、輔相大臣及我等，以便消災，可有此事？」



take 25.

惡生王：（支吾其辭，勉強回答）「這也是沒有辦法的事！」

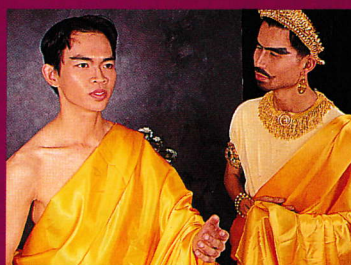
迦旃延：「國王啊！您平日精打細算，今天這麼好的夢境，你反倒聽信那些婆羅門的胡言亂語，好壞不分呢？馬上就要損失大利益了！」



take 26.

迦旃延見王承認，從容為王惡夢新解說道。

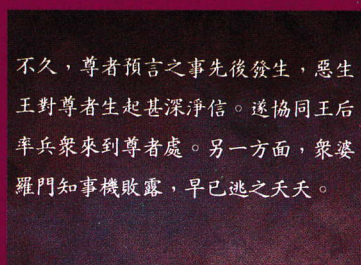
迦旃延：「首先，頭上火燃是鄰國將獻上寶冠、兩蛇纏腰是月支國當獻雙劍、細鐵纏身是大秦將貢纓絡十萬、赤魚吞足是師子王會送來寶履。」



take 27.

王一聽仍是半信半疑，並未答腔。尊者繼續緩緩解夢道來。

迦旃延：「白鴿是跋耆國當獻寶車、血泥中行是安息國當獻鹿毛、登太白山是曠野國當獻大象、鸛雀是國王與王后當有私密之事發生。這些事，近日內，當先後實現。」



take 28.

不久，尊者預言之事先後發生，惡生王對尊者生起甚深淨信。遂協同王后率兵眾來到尊者處。另一方面，眾婆羅門知事機敗露，早已逃之夭夭。



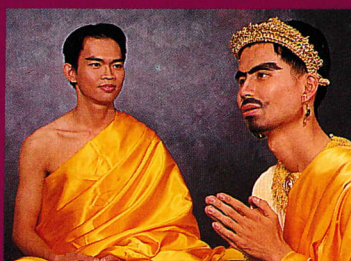
take 29.

惡生王：「尊者！請原諒我！我聽信婆羅門非法邪惡之言，差一點就將尊者、妻子、大臣及所愛之物，盡皆殺害以求自保。自私自利、愚昧無知，真是大惡事一樁。請您原諒弟子！」（王說罷跪下頂禮）



take 30.

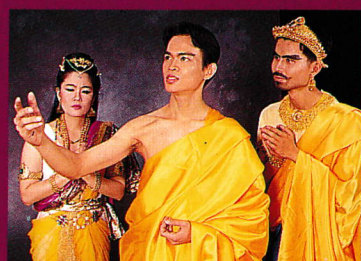
迦旃延：「開示盲冥，使你親見正道，從此遠離惡事及婆羅門，這本是佛陀遣我來你這裡真正的目的。如今，雨過天晴、塵淨光生，也不枉我來此一遭。我不會怪罪你的，你起來吧！」



take 31.

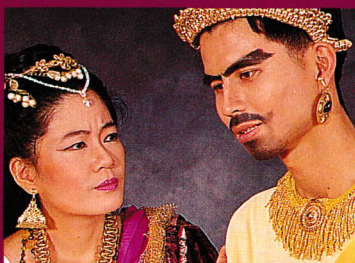
王十分感激，誠心求教尊者，為何八國紛紛前來進貢。

惡生王：「敢問尊者，為何八國獻來寶物，是何因緣而有此報，願尊者教我。」



take 32.

迦旃延：「乃往過去九十一劫以前，當時是婆尸佛駐世說法的時代。當時有一個國家叫槃頭國，這個國家的太子，歡喜信佛、精進修行。有一天，王子到婆尸佛說法的地方，王子恭敬供養禮拜，並且獻上天冠、寶劍、纓絡、大象、寶車寶衣等物。因為供養佛的功德，王子感召生生世

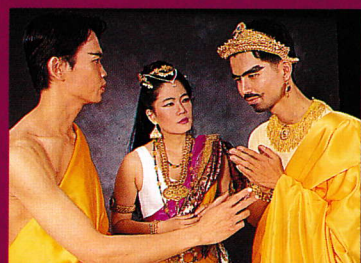


take 33.

世都出生在顯貴之家的果報。而且，凡是他心裡所想得到的珍寶，都將不求自至。」

惡生王聽完尊者之言，不禁對佛、法、僧三寶生起無上信心。

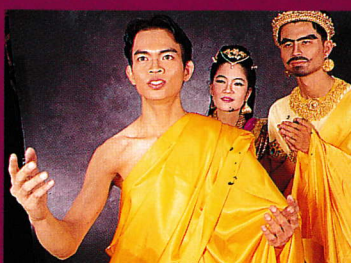
惡生王：「三世因果、絲毫不爽，善惡到頭終有報！我過去生曾跟隨婆尸佛精勤修行、親近善法，感召廣大福報。」



take 34.

沒想到今世，三界流浪，相信邪法、親近外道、多行不義，得名惡生！」（話說至此，語帶哽咽）

迦旃延：「往者已矣，你自責也無濟於事。不如立定腳跟，從此，你要好好利用這感召來的福德資糧，自利利他、自度度他，在這混亂愚迷的塵世，多多幫助那些流離失所、愚痴邪見的眾生才是！」

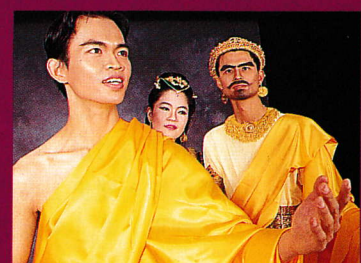


take 35.

惡生王止住悲傷，心有所悟，頻頻點頭。王后在一旁安慰，隨眾們個個喜行於色。

尊者見狀又說。

迦旃延：「很好！很好！惡夢是夢，好夢也是夢，夢都是虛幻不實的。人生在世，只有真正深信因果的人才能得度，也只有深信因果的人才會成就！」



take 36.

你我這八夢因緣也圓滿了，我這就要回到佛陀他老人家那裡去了。你可要善自護念善根，莫使散失，王后妳也一樣。」

潛意識與創造力 夢與事業成就

—— 文／孔繁嘉 ——

—— 圖／文桂川 ——

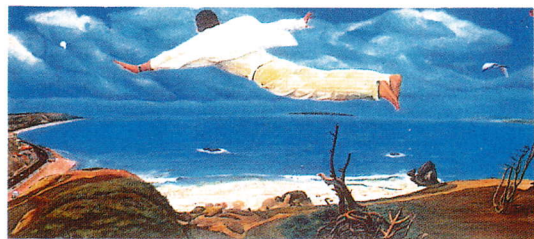
當今世界最具影響力的未來學思想家艾文·托佛勒(Alvin Toffler)說：

「誰握有資訊，誰就握有權力！」

當人人都向外競逐捕捉資訊爆炸中的鱗光片羽，

費力地拼湊支離破碎的世界時，

我們不妨停下來聽一聽另一種來自內在的訊息——夢。



圖／飛向天空 紐約曼哈頓藝術雜誌全世界「藝術家優秀獎」

夢，是最常被人忽視的訊息與語言。

據研究顯示，大多數的人，夢醒後不久就會從記憶中完全消失，所以若非用心記錄，便最多在記憶中停留15分鐘，實在很難捕捉到夢中情境。

但是，若深刻體會到資訊與權力的重大關聯，這項無遠弗屆免費資訊的放棄，無異是生命資源的重大浪費。

翻開各大文明的歷史，沒有不備載對夢有所了解的方法，因為古老智慧的累積，早就深刻明白：

了解夢，可以了解生命，進而掌握某種形式的力量。以下將以三部分為讀者介紹，歷史上事業成就的人，是如何利用「夢」來創造成功。

(一)科學發明

1. 原子論：留名青史的物理學家波爾(N. Bohr)，當他還是劍橋大學的學生時，夢見自己站在太陽上，全身被熾熱的氣體所包裹，行星各以一根細絲和太陽相連，繞著太陽運轉，

從他身邊呼呼而過。

從這個夢，波爾獲得了「原子論」的靈感。

2. 考古學研究：十九世紀的名生物學家阿伽西茲(L. Agassiz)，有一次找到了一條只能看到部分魚身的古代魚類化石，而陷於是否敲開化石了解全貌的難境。最後，卻在夢中看到化石魚的全貌。

3. 醫學上的神經傳導：1936年諾貝爾醫學獎的得主羅威(O. Loewi)在1921年的某晚，靠著夢境提示的實驗設計，獲得了百思不得其解的證明實驗：神經傳導是由化學物質參與而獲得。

4. 苯(C₆H₆)的化學結構式：德國化學家F. A. Kekule在夢中看見原子鏈像蛇一般繞動，一條蛇用口咬住自己的尾巴，而解決了數年都找不出的苯(C₆H₆)結構式。

5. 縫紉機針孔的巧思：美國發明家何威(E. Howe)在發明縫紉機之前正陷於不得其解的苦思，卻在夢中野人

刺向他身上的矛尖端，發現一眼形洞而了解：縫紉機改良的針孔部位，應該像夢中的矛孔一樣。

(二)文學

1. 司馬相如：漢朝文學家司馬相如在為漢武帝獻賦之前，夜裡夢見黃鬚鬚的老頭告訴他：「可為『大人賦』。」結果司馬相如獻上「大人賦」而受漢武帝賞賜。

2. 謝靈運：晉朝才子謝靈運夢中忽得「池塘生春草、園柳變鳴禽」的神來之筆。

3. 詩頌「忽必烈汗」：英國詩人柯爾瑞基(T. Coleridge)名詩作「忽必烈汗」來自一個午睡的夢境。

4. 小說「化身博士」：19世紀末，史蒂文生(R. L. Stevenson)的小說名作「化身博士」，來自夢見「海德因罪被追趕，在走投無路時，服下藥粉，於是在追捕者的面前，起了一場可怖的變形」的啟發。



圖／書2 第34屆年度五州藝術作品競賽「評審獎」

(三)音樂

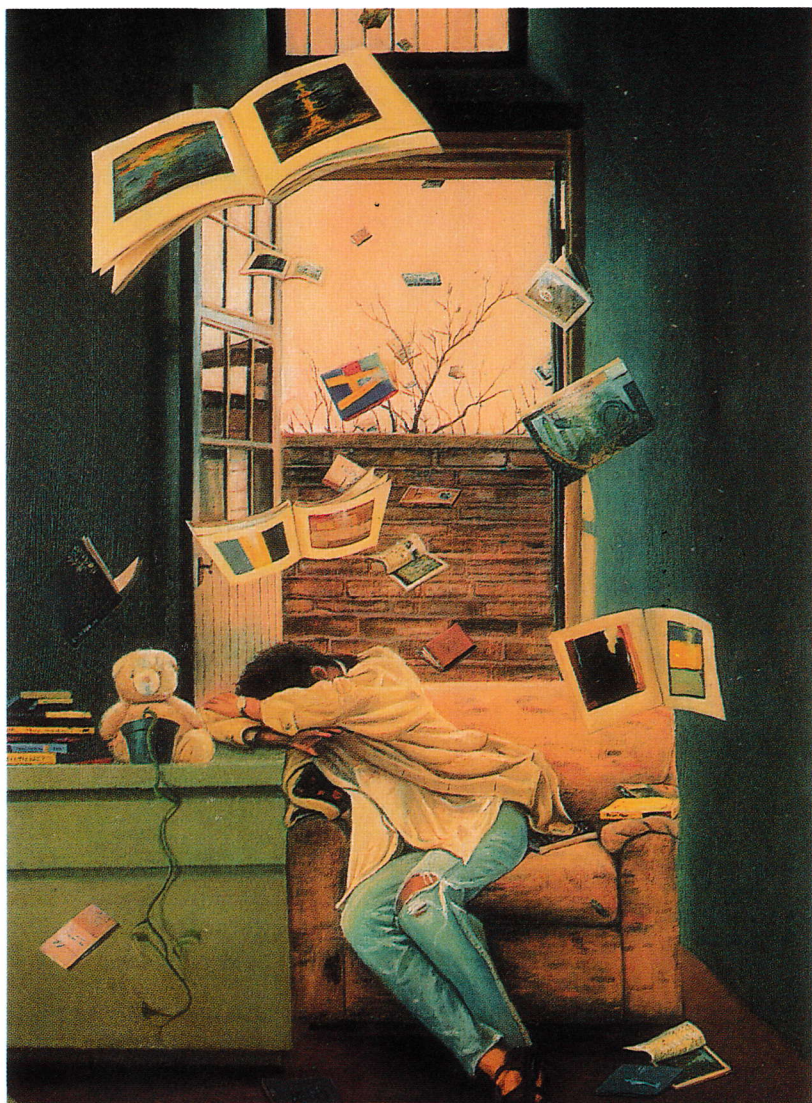
1.唐玄宗：中國歷史上著名的樂曲〈神仙紫雲迴〉、〈凌波曲〉、〈霓裳羽衣〉，都是唐玄宗在夢中得到的天樂所譜寫。而其中的〈霓裳羽衣〉是在唐玄宗、開元六年，夢遊月宮、見神女在廣陵大桂樹下歌舞之音樂。

2.魔鬼奏鳴曲：名作曲家塔提尼(G. Tartini)的魔鬼奏鳴曲(The Devil's sonata)亦來自夢境。據塔提尼自己所說：他夢見他把靈魂賣給魔鬼後，就抓住一個小提琴，以爐火純青的技巧，演奏動聽已極的一曲，醒後立即把記憶所及寫出。

其實，古今中外許多創作發明的夢例不勝枚舉：發明大王愛迪生的許多發明，據說常是在夢中先有了模型，班廷發現胰島素、古德伊爾橡膠硫化的創造，都是從夢境的啟發，而獲得事業的成就。

如果不想錯失夢中的良機，最後單元「夢與修行」將告訴您實際生活中如何利用夢來提昇生命。☺

圖／書 榮獲「美國藝術家百科全書」選刊



一代智者的研究結晶 太虛大師談「夢」

——文／太虛大師——

夢的意義

佛學上說「夢」是什麼東西？佛學謂一切衆生有八種識：一、眼識，二、耳識，三、鼻識，四、舌識，五、身識，六、意識，七、末那識，八、阿賴耶識。夢既不是前五識，也不是末那及阿賴耶兩識，乃是第六意識在睡眠時的心心所相應活動，這種活動就是夢。所以夢是睡眠相應的第六意識心心所，而與他識無關。在第六意識有有漏無漏之分，在諸佛聖人的意識是無漏的，在平常人類的意識是有漏的。有漏之意識，又有五俱及獨行之分；五俱意識是眼識乃至身識之五官感覺之一，與第六意識同起的作用，此在醒時才有，如見色、聞聲等。獨行意識乃離開眼、耳、鼻、舌、身五官感覺之後，單獨構成的。但獨行意識的範圍亦甚寬大，又分三位：一、清醒的時候，心力分散而非集中統一的為散位獨行意識；二、經過修定工夫而增加許多超越的力量，為定位獨行意識

EQ的暢銷作家，哈佛大學丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）博士1991年「心智科學：東方與西方的對話」研討會上表示：「這裡（指佛教的阿毗達磨和西藏佛教）有一套精密複雜而完整的心理學系統……，它同時揭示人類發展的理想是安詳與慈悲等精神價值——一個比任何現代心理學都更有希望的憧憬。」再次肯定佛法的廣博幽深，是心理研究待掘的智慧寶藏。」下面我們將披載太虛大師民國21年在廈門大學心理學會演講「夢」的部分內容，來與讀者一起分享。

；三、夢時前五識不起現行，唯是第六意識之分別現憶，為夢位獨行意識。而不稱為睡眠意識者，因平常所謂睡眠，只是指血液的休息狀態，而夢是睡眠時的意識現起活動，此可知夢是第六意識在睡眠中現出來的。有了夢位意識的見分相分同時現起，就是有夢了。

睡眠心所

夢是在睡眠中演成的。要知道夢是什麼，兼要知道睡眠。通常所謂睡眠，但是生理的；而佛典所謂睡眠心所，則是心理的。成唯識論云：「眠謂睡眠，令身不自在昧略為性，障觀為業」。「謂睡眠位身不自在，心極闇劣，一門轉故。昧簡在定，略別寤時，令顯睡眠非無體用，有無心位假立此名，如餘蓋纏心相應故」。睡眠心所，乃第六意識作用之一，謂意識心理作用與定心所合作，則成定位意識；與睡眠心所共起活動，就成為夢。



圖／黃金印象——奧塞美術館名作特展（元／15~4／27）

畫家：普維斯·德·夏·皮耶（1824-1898）

作品：鴿子，1871年

油彩、畫布，136.7×86.5公分

國立歷史博物館提供

夢的來源

睡眠不定就成為夢。佛典善見律說夢的來源有四種，大智度論、毗婆娑論說有五種，內容所講大同小異。今用毗婆娑論的五種：第一種、是由「諸病」：即身體上四大不調發生出來的病態，如身體在冷則夢水，身體感暖則夢火，即由生理關係而生夢。第二種、是由「思惟」：即心理有所希求，因感情和思想的不安寧就生夢，略同前心理說中的觀念復起及想像二說。第三種、是由「曾更」：即前所經過留下來的習氣，在夢中重演出來；凡人生的經驗，都謂之曾更。第四種、是由「當有」：這種、在現代科學沒有講到，所謂當有，就是將來要實現的事情，先在睡眠的夢中發現出來。到了某時某月某日所發現的事情，果如睡眠的夢中所夢見的。余從前在湖北聽一個人說，他在武漢起義前，有一晚上夢見許多人沒有辮子，過了幾天果然革命軍政府成立，大家都剪了辮子，這是由當有的夢底一個例證。這種夢的性質，雖然有時發現，不過不是常有的。第五種、是由「他引」：由人心力底關係，所引生的夢，簡名之曰「他引」。他字所包括的很廣，凡他心等關係皆屬之。譬如母親愛子的關係，心理上有種像磁石相引的力一樣，子女遠別，常常夢見母親的現狀。從前伍廷芳說：可由夢中和朋友通信會晤，亦是「他引」的功用吧！

夢位意識與其他七識及五根關係

做夢的本身固然是第六意識睡眠相應心心所的活動，但是第六意識與眼識，乃至末那、阿賴耶識及五根亦有間接底關係。第七識與第八識是永不相離的，平常經驗的印象，普通心理學以為是藏在腦府，在佛典則謂藏在



圖／美麗日落 陳錦芳畫 油彩

第八識裏；可知「曾更」及「思惟」的夢，都是與七識或八識所受熏的習氣有關係。至於與前五識所依的五根底關係，不過沒有十分顯明，譬如以磨墨的聲音影響到夢春米，尤其是與身根的關係更切。由此可知夢位意識與七八二識一定有關係，與前五根識亦有相當的間接關係。

夢的空有及俱非

在佛典或說夢是空無的：如一般的經論多用夢來講空，如人生如夢等說。或說是實有的：一切有部以為除自我是空，其餘一切法都是有的；如現代“新實在論”所說，不惟具體的事物是有，即概念也是有的。這一切有部以為夢的事物雖有時不合事實，其實夢的構成是實在的；如夢有角之馬，乃從角與馬相加而成。或說非有非無的，如二十唯識的即空即有說：以夢喻天地人物都是唯識所現，如夢位意識所現的宇宙萬有一樣。然實際上，南普陀有一定的處所，開花有一定的時節，如何是唯識？故二十唯識以夢的功用來顯唯識，以平常根身、器界都是共不共業所感所變的，都是如幻如化沒有實體的，故二十唯識以夢位

意識所現，既不是實有，亦不是全空，構成即空即有、非有非空的如幻有說。但照二十唯識論所說，則醒時的世界與夢時的世界殆無分別。然則前所言夢的幾種特徵，不幾可以推翻嗎？以醒與夢既無分別，自無特徵可言了。故應進一步更討論到夢與醒覺！

夢與醒覺

夢位的意識比較醒覺時與五根身同時現起來的五俱意識薄弱。復次、醒覺的根身、器界乃是第八識共同變現，夢時祇第六意識睡眠相應心心所活動而有。更簡單的說：醒覺位乃八個識所現，夢位但意識所現，範圍之大小自不全同。在佛典上以醒覺時人生為「業識所現的夢」，經相當的訓練修證，也有再醒的希望，所謂大夢然後大覺。乃指無明業力空掉了，成為大覺而言，猶之睡眠亦可醒覺一樣。無如睡眠，業識所現如夢中境象；不過吾人破無明的盲動，完成大覺，與睡眠後的醒覺是不一樣的。佛學的目的，端在求破無明後的大覺。☸

——摘錄自太虛大師全書廿二冊790頁「夢」

全方位修行人—— 夢與修行

——文／老實居士——

佛典「十住斷結經」卷第十記載：
宇宙中有一個安寂淨土
化導眾生的方式別有奇趣
教主妙識如來帶頭睡覺後
在睡夢中去到眾生的夢中說法
彷彿利用夢境成為電腦的虛擬實境一樣來引導眾生學習
若想讓生活有革命性的改變
佛教承傳的寤夢修行是值得你深入研究的重大課題



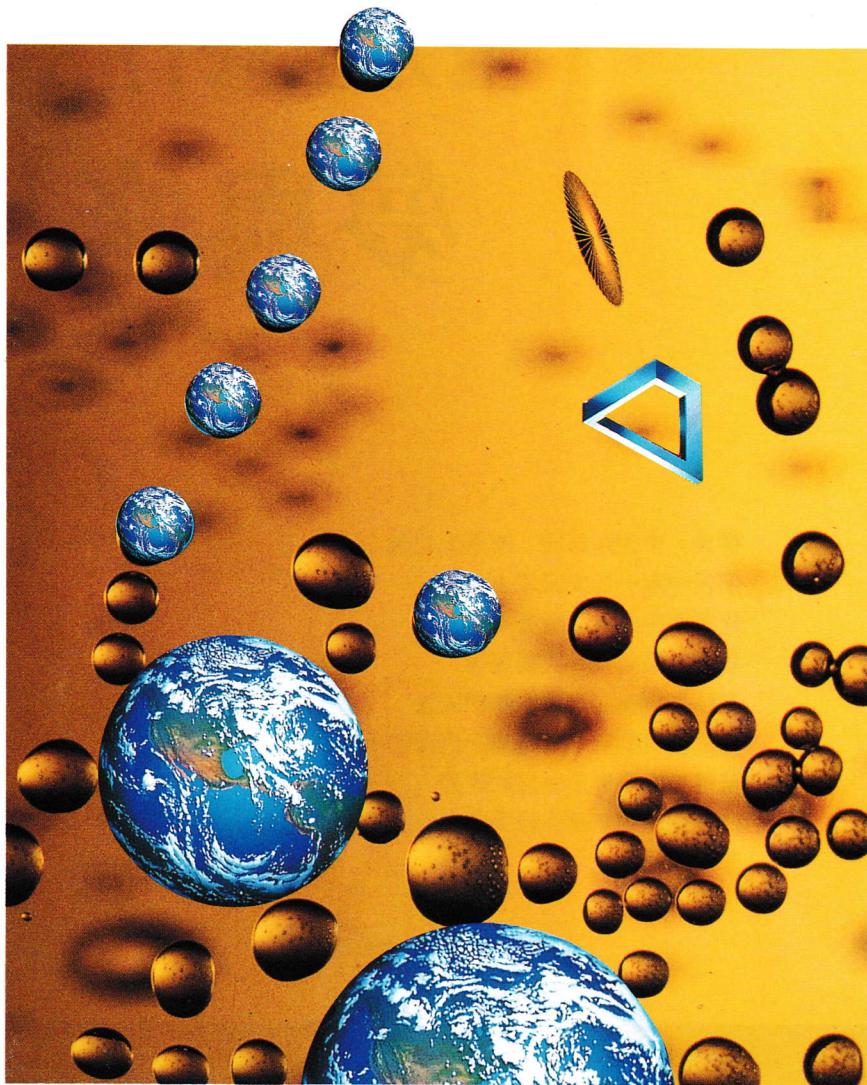
臥佛 泰國觀光局提供

夢幻中陰身

人的身體組成是非常的複雜，除了我們肉眼所及、感官所感的這個肉體以外，最起碼還有靈體、死亡中陰身、法身、夢幻中陰身等……，而這些身體其實是互相影響、互相關連的，以一句日常耳熟能詳的「日有所思，夜有所夢」而言，很明顯的白日的肉體種種一定會影響到夜晚的睡眠狀態。而按佛教的科學開示在睡眠時，其實肉身已經不是主角，登堂上場的是「夢幻中陰身」，其存在方式與肉身是截然不同的，能夠感知到超過現時空極遠極廣的種種人事物，只是當肉身醒過來時，由於夢幻中陰身退下，故種種的夢境就變得相當的模糊與零亂，這明顯是肉身與夢幻中陰身二身之間的聯結相當不好，那麼什麼才是聯結良好呢？就是當睡眠時，夢幻中陰身所感知的一切，醒過來後，肉身仍然記得一清二楚，而且幾乎每一個夢都能如此，故知「夢」，其實也是另一種「存在之境」，並非肉身所認為的不存在、虛無、無稽等等，之所以有這樣的誤解來自於不明白夢幻中陰身之存在，故佛法真的是偉大的科學，唯有佛法能夠教導我們生命的全貌，也唯有佛法，能夠解開種種的奧秘，而這些奧秘其實與我們生存的幸福與否有著極密切的關連。例如對於夢的看法，佛法是當作訊息去解析，承認其存在與意義，而西方的心理學固然也作夢的解析，但並不承認夢的存在性以及可能帶來的真實意義，而這就是最大的差異，也就是佛法之所以廣大無邊，因為明白生命的結構，才能對一切的現象作出正確的觀察與結論，這樣的態度確立了，才能進一步去探討為什麼有好夢和壞夢的不同。

為什麼會作好夢？

可以說是善業的感召，因為既然夢幻中陰身存在，而且與肉身其實是共存，當然是互相影響的，但畢竟是二種不同的存有方式，那麼感召善業的



▲夢，其實也是另一種「存在之境」，並非肉身所認為的不存在虛無、無稽等等。

方式也不同，肉身的感召方式是一切順利，身心愉悅；而夢幻中陰身則是親臨好的境界，例如造了人天善業，那麼夢幻中陰身就會常常到好的人間美景或天界去，實際在那邊生活，也許「生活」二字會讓人覺得很不可思議，那是因為不熟悉的關係，既然肉身「生活」在這個物質世界，那麼夢幻中陰身當然也「生活」在夢裡，故越了解生命的構成，就越對金剛經四句偈：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」有更深的體悟，為什麼我們必須醒過來？因為如果不醒過來，我們就無法了知生命的全貌，不了知就會坐井觀天，會以無知去面對有知，這樣的生命絕對不可能幸福喜樂的，故生命的智慧是必備的，而什麼是生命最重要的智慧呢？就是般若，有了般若，我們就能

澈見一切的本質，澈見本質，就不再迷失於幻相，而正如金剛經所言：「凡所有相，皆是虛妄」，如果說夢幻中陰身所處的夢境是虛妄，那麼肉身所處的物質世界難道不也是虛妄嗎？是的，一切的一切，只要是境、只要是相、只要是現象……都是虛妄，都是幻相。

做好夢來自善業，壞夢來自惡業；就如同肉身的好運是來自善業，壞運來自惡業；但不論好夢壞夢，不論好運壞運，都是業境，都是虛妄，都是幻相，佛法所教導的重心就在這裡；離開幻相。離開幻相就是醒覺，就是不再被大幻化網束縛，不再被幻覺愚弄，而般若之修持，即醒來之關鍵，而且醒覺後，就不再受到業境的干擾，就能真正的離開惡業，自然而然感召無量無邊的善業，那麼善業顯現在

夢中即好夢，顯現在物質世界即好運，故大般若經「校量功德品」才說：「或於夢中見菩提樹……經無量劫供養恭敬尊重讚歎，南西北方四維上下亦復如是」（大正 p.695 上），這樣的口吻是完全肯定夢中所見為吉祥瑞兆，而且為夢幻中陰身所親身目睹的境界。亦如該經文所說：「見如是類諸善夢相，若睡若覺身心安樂」，此句話要仔細的參詳，其中充滿了甚深含意，說明只要夢到這些吉祥好夢，那麼這樣的修行人不論是睡眠時或醒覺時都是維持在身心安樂的狀態中，換一句話說，業境是共通的，如果善業會變現在夢中，那麼一樣會變現在物質世界中，故只要夢幻中陰身修得好，一樣可以帶動肉身的境界，相反的，肉身修得好，也可以帶動夢幻中陰身的境界，故生命可以說是一個多面的鏡子，當每一面鏡子都擦乾淨時，才能同時照出正確的形象。這個事實也就說明佛法所言：「重重宇宙」的觀念是多麼的貼切。

如何修夢幻中陰身

這裡特別說明一個基本的實修方法：即睡前觀想自己全身變成透明的水晶，浮在藍色的大海上。不妨試試看，不但修行了夢幻中陰身，對於肉身的澈底放鬆，也有相當不錯的效果。

大寶積經菩薩見實會

接著，我們再以歡喜信受的心來接受偉大的釋迦牟尼佛在大寶積經中對於夢與修行的智慧開示。

佛陀問淨飯王：「如果有一個人作夢，夢中他“看見”第一美女而且追隨在她身旁，並聽聞美妙的音樂，以眼、耳、鼻、舌、身等五種感官，享受著色、聲、香、味、觸等五種欲樂。夢醒後，他還對夢境中飄飄然的覺受懷念不已。大王啊！你覺得夢可以當真嗎？把幻化的夢境執著為真實的人，能算是一個有智慧的人嗎？」

大王回答：「夢是假，此是愚人；夢中美女、美妙音樂以及連帶而起的

五欲等畢竟都是不存在的，一切是空歡喜，一切是不實在的。」

佛陀繼續說道：「像這樣的愚痴凡夫，眼見美女、耳聽好樂，心裡立刻起了執著，因執著而起愛樂，因愛樂而起染著，因染著而造作種種染著的業，身體會造下殺、盜、淫等三惡業，口會造下妄語、惡口、兩舌、綺語等四惡業，意念上會造下貪、瞋、邪見等三惡業；此人逞一時痛快的造業，他會一直颯到這一波業力盡了才會罷手。造業已畢，這業果不住在東方，也不住在南、西、北、上、下等方，直到此人臨命終時，最後的心識即將滅去，此時，生前造作惡業的種種情景，在自心鏡中一幕又一幕的重新浮現，自己看了不禁心生驚慌恐怖；此人即將捨棄這一世的業報身，但其所造的惡業也在此時發生作用力，罪業牽引將感召另一世的生死輪迴。這種業境的浮現與催逼，就好像先前夢醒時憶念夢中的美女與音樂一般，都是虛妄不實的！」

佛陀繼續為大王開示：「人一期生死的最後關頭，“後識”是輪迴的主因，而“業報”是輪迴的助緣，此二者聯合運作，才有轉世或投生時“初識”的產生，或生地獄、或生餓鬼、或生畜生、或生修羅、或生人間、或生天上，後識既滅，初識又生，死生相連、綿綿不絕。然而，大王啊！若以“本質”來觀察世間之一切萬法，沒有一法能從此世滅了而又在他世得生，現象界（夢境中）的造業和果報雖不失不壞，但本質上，沒有此生造業之人，也沒有來世受報之人。一般人便把“後識”在之了滅稱作死亡，而把“初識”之生起稱作誕生。但是，“後識”在生起時既然沒有來處，那麼“後識”了滅時也就沒有去處，其他諸如：“緣”、“業”、“死”、“初識”、“生”等也沒有來去。為什麼呢？因為自性離開現象界的生滅變化！此外，後識、緣、業、死、初識、受、世間、涅槃、起、壞等之現象與本體，其自性都是“空”！現象界（或夢境中）是有造



► 浮生若夢，人臨命終時，生前造作的種種情景，在自心鏡中一幕又一幕的重新浮現。

業與果報，但本質上（或夢醒時）無造業者，也無受報者，一切都是爲了隨順凡夫衆生之作意思惟，才假名方便施設。」

「大王！你心裡一定要明白，如夢的“世俗諦”就不是究竟的“第一義諦”。一切萬法生滅變化的背後，其本質皆空，一個修行人徹底明白諸法本空的道理，就等於是找到了“空解脫門”。空就是空，不要再受唯物之意識污染，替空妄加色相，這就是“無相解脫門”。既然已打破唯物迷思，自心安住於無相，此人心中自然不會生起任何欲求，此爲“無願解脫門”。大王啊！一切萬法在本質上都同時具備這三解脫門，“三解脫門”與“空”是通往涅槃的必經道路，在這條路上遠離一切色相、願求，也惟有如此才能通達究竟之涅槃，即通達周圓遍滿、無邊無際之決定法界。大王啊！人之眼、耳、鼻、舌、身等五種感官作用其實是幻化的，而色、聲、香、味、觸等五種欲樂境界也是大夢一場，這一切的比喻，你要“如實”明白啊！」

接下來，佛陀將上述「夢境喻」之邏輯繼續推演涵蓋以下十六種情境：「一、耳朵聽到惡聲而生惡心。二、與親人生離死別而心生苦惱、悲號啼

哭。三、與冤家仇人相遇而心生瞋恨、造作瞋業。四、聽到似是而非的論說而心生迷惑、造作癡業。五、身上擦名貴香水而起自我陶醉之心。六、有死蛇、死狗乃至死人之屍體纏繞在脖子上而心生恐怖。七、喪失鼻子的功能而心生恐懼。八、饑腸轆轤時得山珍海味而心生貪樂。九、飢不擇食而心生瞋恚。十、舌頭的功能敗壞而心生不愛。十一、懷抱美女溫柔而心生愛欲。十二、身穿銅葉所編織的重衣而畏懼。十三、喪失身體的觸覺而心生恐怖。十四、沈醉在魔法師所變化出來的五欲之樂裡。十五、自己和妻小遭逢洪水漂流之難而憂悲苦惱。十六、酩酊大醉而分不清罪福、善惡、尊卑與優劣。」同樣的，這十六種夢中所經歷的情境，就算再怎麼精彩動人，但畢竟夢就是夢，又怎麼能當然呢！

佛陀爲淨飯王就「浮生若夢」這個課題作了以上精闢分析後，繼續開示說道：「大王啊！一個修行人要時時刻刻把心安住在“諸法如幻”的正確觀察上，修行的重點就是不要迷失自心，讓心跟著現象界的變化打轉、隨波逐流。過去、未來、現在諸佛以這個“心法”，超越了一切世間煩惱而得自

在，滅除一切飢渴愛欲，降伏了我執與驕慢的罪過，心不再起分別而令一切萬法歸於平等。這種平等境界凡夫、聲聞、辟支佛是無法到達的，是行自利利他的大乘菩薩所應修習，而只有佛才能證得。大王啊！一個修行人應該常常思惟，在人間或天上，要怎麼樣修行才有資格作別人的眼目、明燈、照明之火炬、渡人之船筏、善於領航、爲人導師、擔任嚮導，要怎麼樣修行才能自渡渡他、解脫自己也解脫別人、自己得到安穩也讓別人得到安穩、自己證得涅槃也教導別人證得涅槃。大王啊！不要沈醉回憶過去生的富豪自在，慾望是没有滿足的時候，也不可能滿足，在如夢的現象中，對色、聲、香、味、觸等慾望之追求是無止境的。」佛陀接著爲淨飯王講「無量稱王」的故事：

在很久很久以前，有一位轉輪王叫無量稱王，他擁有無量衆寶、百萬雄兵，因爲過去供養恭敬諸佛的關係，善根深厚，而感召「心想事成」的果報。無量稱王爲了試驗自己的福德力，曾「動念」令四天下所有樹木花果無盡、一切人民所願皆滿、普降香雨、普雨妙花、普雨妙衣、普雨銀雨、普雨金雨等。這是因爲過去生無量稱王曾與一切衆生共同修習十善業，共業感召才有此世的福報展現。當時無量稱王所住的「寶莊嚴城」到處充滿著金銀琉璃等七寶，城外有八萬園林圍繞，每一園林有八大池，池中盈溢著八功德水，水中盛開各種妙花，天空中流動著微妙音樂，而無量稱王都無私的與衆生分享一切，人民都遊戲其中獲得無上快樂。後來無量稱王又動念欲遊歷天上，於是王與隨從兵衆即乘龍象、飛昇虛空，悠游了三十三天界，越往上飛，四天下及四大海越變越小。當無量稱王遊歷到須彌山頂時，帝釋天前來迎接進入天宮，而且還將天帝的位子分半座給無量稱王。無量稱王於是在帝釋天宮住了「無量歲」的時間，期間並享有一半的統治權。



▲一切如鏡影虛幻不實

圖／歷代銅鏡展 國立歷史博物館（1996.11.6～1997.3.15）

直到有一天，無量稱王動了「取而代之」自立為王的心念，一剎那間便墮落回寶莊嚴城的七寶園中。這時候，園中百姓看到從天而降的無量稱王與隨從兵眾，就趕緊回到城中報告執政的作愛王，作愛王旋即率領士兵來到七寶園迎接無量稱王，獻上種種香花、徧袒右肩、右膝著地的請問眼前的天人說道：「我曾聽先祖說，很久很久以前，寶莊嚴城裡曾出現過一位無量稱王，他曾統領四天下，後與隨從兵眾昇天而去。」無量稱王回答：「我正是你所說的無量稱王！」



圖／想飛 管執中 國際藝術中心典藏 國立歷史博物館提供

作愛王遂將無量稱王恭迎回城中，由於無量稱王久居天界，如今對於人間的粗糙飲食、混濁精氣，心不起愛染甚至無法忍受，鎮日昏昏沈沈、熱惱異常、身心俱疲。此時，無量稱王非常感慨的對作愛王說道：「過去我威德自在、心想事成，能除一切眾生苦惱，能令眾生有願必成，四天下的一切財富盡歸我所有，昇利天與帝釋天分半座、共治天事。但終因貪得無厭，因想取帝釋代之而墮落回到人間。作愛王啊！你一定要警告後世的人，無量稱王雖曾富豪自在，終因『貪』而自取滅亡！」無量稱王說罷便一命嗚呼哀哉！

佛陀又對淨飯王說：「大王啊！對於這個故事你千萬不要心生疑惑。你可知道昔日的無量稱王是誰？不是別人，那就是我過去生的示現。因此當知「諸根如幻」、「境界如夢」，你一定要安住在這樣的正知見裡，心存「諸法如幻」的正觀，不要再迷信其他不了義的論說了。」佛陀為了加深淨飯王的認知又說偈言：

常樂法自在，數數策其心，貪欲自在中，智心應遠離；
離欲自在已，住法自在中，若能降伏心，則能伏煩惱；
若能降煩惱，即得離業道，若離業道已，即為世間塔；
不為欲穢染，顯示煩惱過，念饒益眾生，故號為靈塔；
聞貪欲過已，便能離貪欲，一切智淨心，故號為靈塔；
最勝大丈夫，念滅眾生惡，解脫彼瞋恚，故號為靈塔；
最勝大丈夫，念滅眾生癡，脫彼愚癡心，故號為靈塔；
調御天人師，念滅眾生慢，淨彼眾生心，故號為靈塔。

——以上開示出自「大寶積經：菩薩見實會」

各位讀者，何止是夢，一切都如空花、水月、鏡影，虛幻不實，實在趁著大好光陰，努力自度度他，方為良方，與各位共勉之。

醒世梵音

唯一由僧人唱誦，僧人佛樂團演奏

常州天寧寺佛樂團・遼寧千山佛樂團

五台山佛樂團・北京佛樂團

九江能仁寺佛樂團・天津佛樂團

甘肅拉卜楞寺佛樂團



傳統佛教音樂專輯

- 一、傳統佛教音樂是千百年來唯一可以在宮廷與民間共同使用的心寧音樂。
- 二、傳統佛教音樂它把人的身體作為共鳴體，透過得道高僧的演奏可以與人體器官產生共振達到健身、預防疾病及防止老化的作用；尤其對於缺乏保養【內臟與器官】而造成的疾病【慢性病與文明病等】有恢復正常韻律的功能；更有增強人體免疫系統的作用。
- 三、全套共四片黃金版CD/卡帶及專輯乙本；本專輯這些佛樂團成員均為五、六歲即出家之得道高僧，所唱誦及演奏之佛樂，尤其適合大型法會；愈大的場合，愈可凝聚人氣……。
- 四、人類在沒有醫學時是用『聲音』來治病。……請詳閱本專輯醒世梵音。

100多位法師及名家推薦
法師祈福：觀者順・聽者安
得者福・存者壽
每套CD特價1800元・卡帶特價1000元

訂購辦法：1.大台北地區，派有專人送貨服務。

訂購專線：(02)3922153

2.各地郵局劃撥帳號：18899851

戶名：國綸藝術企業有限公司



國綸藝術企業有限公司

台北市重慶南路三段27巷25號

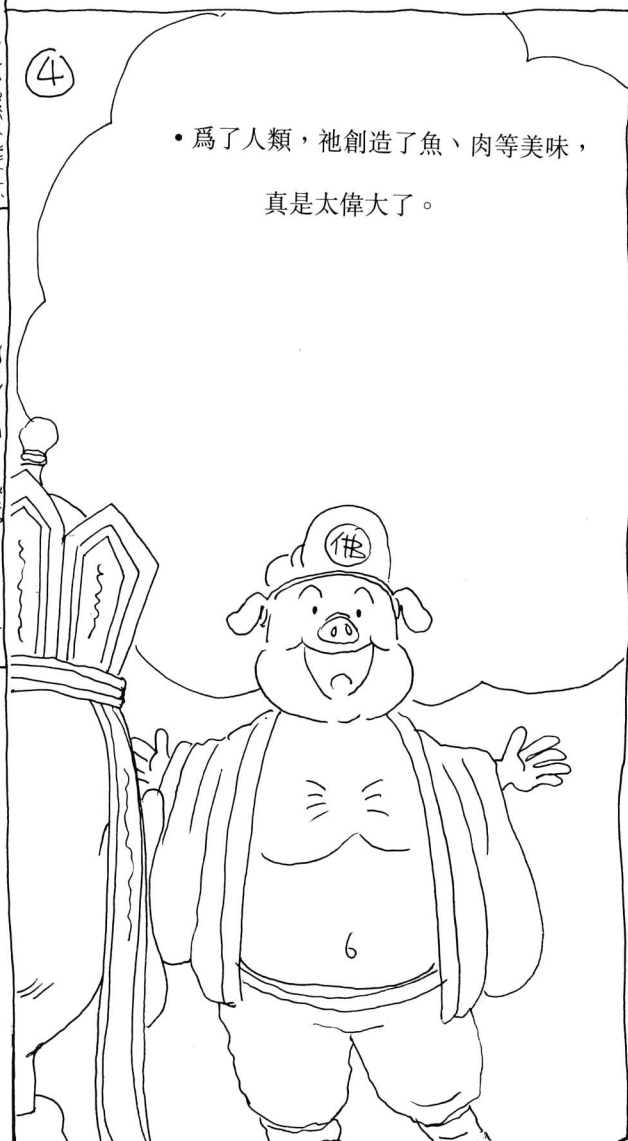
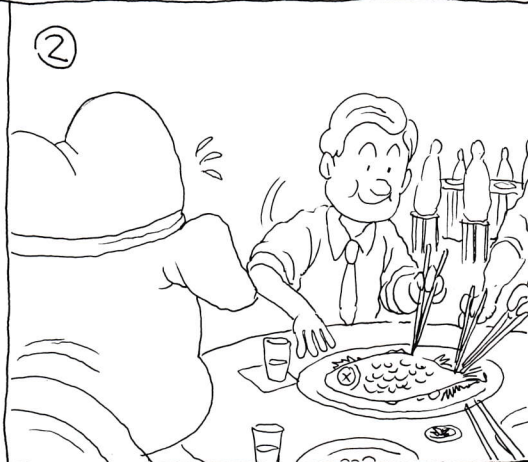
COLUMN TEL: (02) 3922153 FAX: (02) 3516298

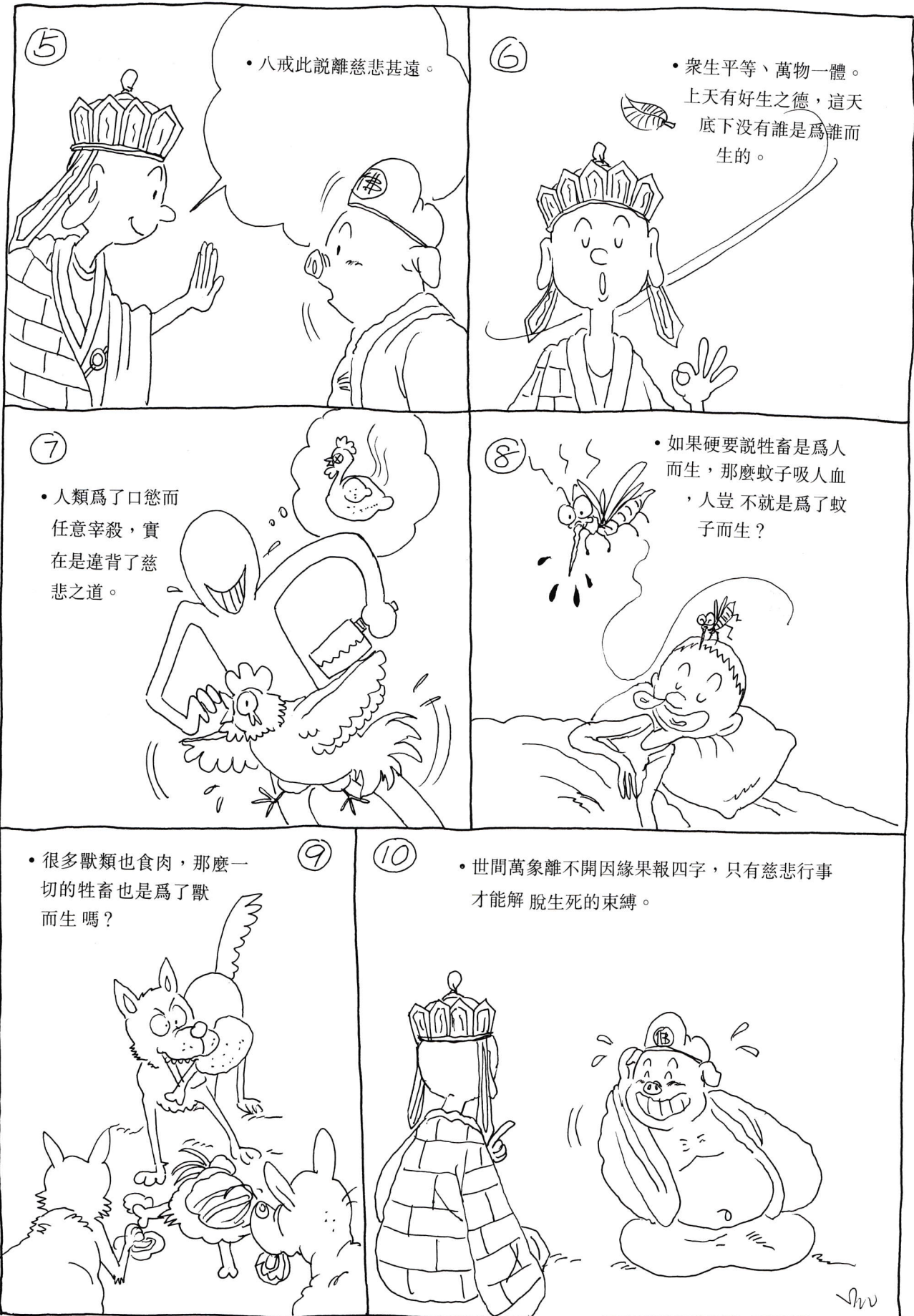
西遊禪

西遊禪

——文·圖／吳振文——

善變的時代，需要善於適應改變的智慧
釋迦牟尼佛可以是會哈哈大笑的青年導師
唐三藏也可以是最樂觀進取的自助旅行家
自本期開始，本刊特闢西遊禪
讓你與佛法一塊兒聰明活潑
成為會讀又會玩的高手





當修行與創作相遇

——談修行文學的一些概念

——文／王靜蓉——

文學世界自有其開闊與豐富
但是，既然是文字世界就會有侷限
就與如實相有距離
除非，透過修行來開智慧

學佛之初，曾將觸發我進入佛法堂奧的因緣故事寫成文章，得了獎，上了山。初始，將修行與「形式的」放下、捨離劃下等號，便一心以為需捨離創作，專心修行；至於為何捨離？修行的內涵與展現為何？其實是他覺而非自覺的。

修行這條路便是不斷把他覺放下，提昇自覺。當自覺漸漸提昇了，便能清楚為何修行，為何寫作。

修行文學與世間文學之別

佛陀的教法最初始、最核心、最重大的就是「無我」的生命觀——

體驗到生命際遇的展現是因緣和合的，沒有一個自我在主宰，當無明鑽入自我中開始運作，苦，便開始聚集、煩憂、熱惱、不安滋生出現；直到看見苦集，而生滅道，身心才逐漸回到平靜清涼、無負擔、無憂惱。

無我的智慧是修行者核心的依歸，也以此分隔修行文學與世間文學。

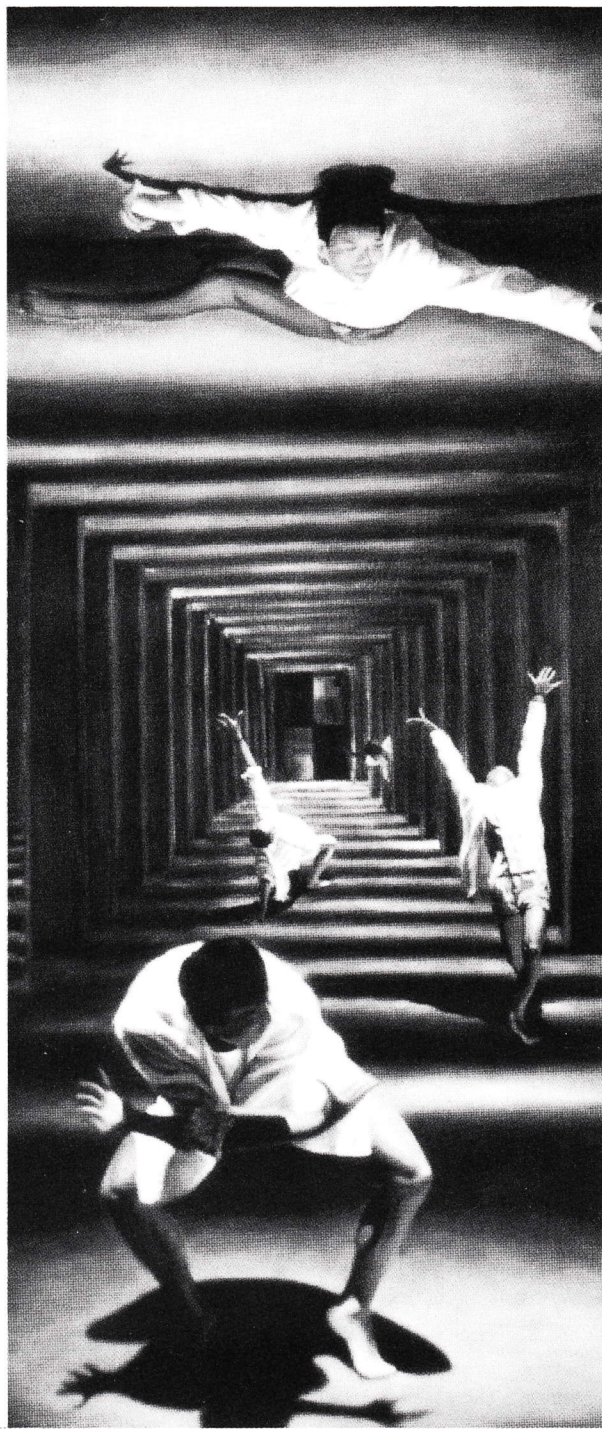
若說，文字是自我的表現，自我的創造、造作與延展，是抒情、是才華的飛揚奔放；那麼，修行則是「為減低自我的造作」，看清自我的把戲，讓心性明淨洞察、和諧寧靜的修為；而修行文學則是把這種洞察的能力呈現為文字，透過文字、讀者也能穿透造作，獲得修行的啟發，這樣的修行文字可彌補傳統經典難解之不足。

世間文學為傳遞透過人性所彰顯的光明與黑暗，喜樂與悲傷，美與醜；藉由作者之眼，帶領讀者去看、去想像、轉化既定觀點，得到溫潤之美和啟發，這樣的文學是一種抒解，是溫慰，提供美感與靈慧的眼。

文學世界自有其開闊與豐富，但是，既然是文字世界就會有侷限，就與如實相有距離，作者的生命明朗就反映明朗，作者的生命陰暗就反映陰暗，如此而已。

除非，透過修行來開智慧，穿透人云亦云的常見，產生對心性的洞見，看到光明與黑暗是一體的兩面，悲喜美醜更是相互而生，因緣而現，不是真的，也不是假的。

現今，報刊文章常見一片陰暗晦澀為主流，朋友談論間常起疑：為何文學到此境地？這其實正是一種反映，內在心聲的反映。



圖／where shall I go 文桂川繪作

寫作前的準備

所以，當逐漸有越多人投入修行、學習佛陀的教誨時，不妨隨緣將沿路發現的和諧心聲記成文字，與人分享。但是，常聽到有人感慨下筆難，我知曉從事修行（佛教）文字的寫作，有些必備要素，使作者能一邊耕耘、一邊有收穫的歡喜，這些要素是：

1. 對心性的敏感與覺察：能以修行為核心來觀察心性的變化、執著、執著的突破，因為，這份對心性的瞭解正是內在精神的活水源頭。

敏感是創作的主要起因，因為敏感而不安則是修行的動力；敏感的心才能見人所疏忽，敏感加上「正知正見」則能不斷覺察，進入修行的道路。

2. 美感能力：美感是藝術創作必須的。學佛前，它有助於風格的成立，氣韻的生成；學佛後則是獨立自覺、內在真美的來源。

在此必須談個重要的觀念；文字是指頭，而不是月亮，不同人透過文字之指所看到的就不同，學佛前的觀念將依隨習氣，在學佛後產生影響，有創作經驗的人將較容易提筆為文，況且，文字不等於實相，寫作技巧不琢磨還是會生疏，常以柔軟心練習寫作是美的遊戲。

3. 良好的寫作基礎：這一要素是接續上要素而說。

許多學佛的朋友，談話起來平穩明淨，洋溢佛法智慧，邀請他們寫成文字，則出現困難——這即是寫作的迷思；下筆難，自己不習慣的表達方式就顯得困難。平日思慮無礙，但要將所思所想化為文字，竟有那麼大段的距離，不知從何處下手？

寫的能力需要訓練才能成就，要懂得「尋思」，找到表達素材，朱光潛先生說：

「苦思有苦思的益處」，苦思能抽絲剝繭，鞭僻入裡時，當苦思暢通，思路就不凡——修行之路也一樣，逆境是增上緣，突破以後就不凡。

修行與寫作都需要獨立思考，別常外求別人告訴自己答案，不揀現成，自己醒覺才會遇到寶貝！

文字的優美柔軟也是必要的。不需刻意經營雕琢文字，而需用心體會生活，常閱讀相關的心靈探索書籍，感受作者、修行者的生命品質，再把感觸真誠地化為文字般若；心靈的開闊即是作品的美質，「修辭立其誠」就指這個。

無我的藝術

我深深記得一位修行者清晰地說：「藝術，就是『我』的缺席。」

這是至高的藝術狀態，不同領域的人對藝術有不同見地，政官看待藝術與文藝家不同，心理治療師與匹夫匹婦又不同；而佛陀及修行者的藝術觀就是「我的缺席」，是無我的藝術，是利益眾生的藝術。

無我的藝術如何？讓我試著說說。

佛陀提醒我們要「閱讀身心的大藏經」。在我們的六尺身軀內，蘊含解苦滅苦的智慧，我們必需善加洞察，才能照破幽暗，回歸自在——這正是內觀的智慧。佛法是治苦心法，痛苦緣自執著，執著緣自無明，修行的漫漫長路是不斷發現心性模式，觀照越來越微細，呈現對事物本然的「清明覺知」。

清明覺知是無我的藝術。

寂靜和諧是無我的藝術，身心便是創作的源地。

這一切的一切，只有體驗，不是文字的理解可以代替的。

謙敬地向身心學習，就能學到好多好多！

本色的生活

連續經手兩屆的佛光文學獎，讀過眾多稿件，許多話曾想說；也曾開過幾期心靈寫作課程，願意透過分享傳遞創作與修行經驗；發現，寫作實是整理自己的好媒介，寫作者常能有私房世界，面對孤寂、認識深處的自己。

這個私房世界需要經營，無法憑空獲得，所謂的「超以象外，得其環中」也就是去經驗去體會，再把它透過筆間的藝術描繪出來，安住於過程去描繪，別急於完成，因為，寫作有一個抗壓過程，壓力逼催下，人會急於完成，許多作家說他寫起東西來「六親不認」，就因為處在這個抗壓過程。

「得其環中」是要找到內在精神的根源，「超以象外」則是透過這個精神去體會，若能如是，色相與空性將遇和！

朱光潛先生曾說：「藝術生活即本色生活」，我把它解為：藝術生活是有源頭，活水的生活，是有天光雲影來徘徊的生活。

你我都喜歡這樣的生活，寧靜而有活力，優美而充滿感恩，在每一件事情都能發現豐富，汲飲甘泉，這便是最幸福的。

我們可以透過各種專業去完成修行、汲飲幸福，寫作是其中一種。

在其中，我們能發現物我相融的喜悅，能感受每個當下都是多麼的好，能自我完成，也能隨緣啟發他人，如果要使寫作時的壓力減到最少，就需修行。修行使我們漸漸能接受不完美，不對自己期望過高，但是是自律的；常常寫，而不是常常妄想要寫出驚世之作；未來是空洞的，只有現在去寫才是實際的。

寫了才能知所不足、才能修正。修行更非靠頭腦思維而得，需要擺落文字概念，靜下來，靜下來，沈澱所思所想，頂好的是養成靜坐的習慣，每天給自己靜心時間，放下無事間，靈思飛來，身心恬靜，感恩情意湧現，隨手拈來是文章！

只要吃素，就有功德

玉容散

——文/水月——



最美的容顏，來自最美的心。
如果想美容，素食是最好的選擇。

出處：

元代御醫許國禎「御藥院方」。

藥方：

黃耆（去粗皮，研細末）、當歸（去頭、研末）、白芍、白芷、川芎、藿香葉、零陵香、白檀香、白附子、白芨、白薇各30克，全瓜蒌一個、杏仁（開水浸泡，去皮尖，研如泥）、冰片各6克。

煉藥秘訣：

上藥除冰片外，餘各味用清油（菜籽油）浸泡三日夜，以油高出藥面為準，盛銅器內用小火慢煎至藥色焦黃，放涼後用新紗布過濾，去掉藥渣只取油汁，加溫後放入黃蠟和冰片，用柳木棒攪勻，候冷密封備用。

熬製要領：

熬上方時，如在冬天可用清油100克，加黃蠟30克；夏季則用油150克，黃蠟60克。

使用方法：

每次取少許置手心搓勻後，搽於面部，早晚洗臉後用。

處方功效：

本方能祛除面部沉積之色素及斑皰。

信驗證明：

此方出於元代御醫許國禎。

許氏博通經史，尤精於醫。元世祖忽必烈即位前，即隨之出征並掌管醫藥，曾治癒忽必烈及莊太后的重病而被重用。官授榮祿大夫，後提陞為禮部尚書，拜集賢大學士，晉陞為光祿大夫。許氏一生以醫術服務於皇帝后妃，他絞盡腦汁地自製了不少帝后日常美容之方，而甚得帝后寵愛。

本方中之黃耆、當歸、白芍之補正、川芎、零陵香、檀香之活血理氣，白芷、白附子、白薇等祛風解毒，更加食油、黃蠟之潤澤肌膚，所以能去掉沉著之色素，消失面部之皰紋。

證諸歷史，相信這些方法於美容有一定成效。否則，帝妃用之無效，他絕不會多次陞遷官階，而這些美容方也絕不會流傳至今。

平等心

——文／文華智慧——



什麼是平等心？

這是一個修行人行菩薩道時，非常重要的美德。

怎麼說呢？就是對待衆生一律平等。

當自度時，因為面對的對象只有自己，
所以沒有比較，也就沒有平等或不平等的問題。

但是當度人時就不同了，

一個行菩薩道的人，馬上會遇到這個問題：

有沒有平等心？

為什麼平等心這麼重要？

因為當一個人行菩薩道時，會遇見很多很多的衆生，

這其中，有的是善緣來相見，

但也有的是惡緣來相見，

但不論過去生的因緣好壞，

只要有法緣，都要以平等心去對待，

也就是都要以慈悲心去對待。

最起碼，也不能以自己的喜惡來決定對別人的態度，

如果不能膺服此點，那麼任你是多大的修行人來轉，

也要開始造業，

因為沒有這樣的菩薩，更沒有這樣的善知識。

會對衆生作下極壞的示範與引導。

所以，平等心是菩薩必備的胸懷，

有了平等心，

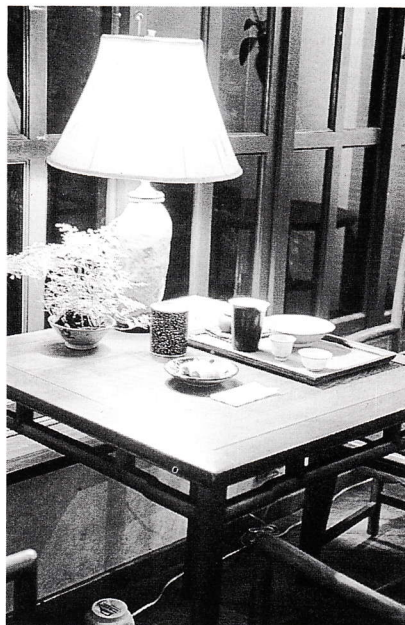
我們才不會對有錢的、有地位的、美貌的衆生特別好，

也才不會對沒錢的、沒地位的、不好看的衆生特別壞。

作到這樣平等心對待，

才是真正的菩薩，才能真正利益衆生，

也才能繼而開展大公無私、清淨無染的菩薩道業。☸



泡一杯茶
放一段輕鬆的音樂
在靜靜的角落
捧一本書
沈浸在智慧的喜悅中

於是
一種美而細緻的光輝
在額前熠熠升起
人生至美至樂
不過如斯

太虛大師自傳

—— 文／黃連盛 ——



元月26日(農曆12月18)是太虛大師109歲冥誕，本刊特別推薦「太虛大師自傳」，了解一代偉人的心路歷程，在面對新的一年時局變化與挑戰時，相信每個人都能從中汲取歷史的智慧，與永不退縮的熱情。

翻開被譽為「民國以來唯一大師」的自傳，原本期待著會看到一連串神異的故事，沒想到第一頁就來了個迎頭棒喝——「我生為鄉鎮貧子，幼時孤苦羞怯，身弱多病，毫無一點異稟可稱述。」；整本自傳的風格就在這平實的敘事中，開展出一代大師百折不撓、盪氣迴腸的佛教改革運動！

作者：太虛大師
出處：太虛大師全書（舊名：太虛菩薩藏）
主編：釋印順，全書計七百萬餘言，收錄太虛大師文章1448篇
出版：目前台灣由善導寺佛經流通處印行全書。
太虛大師自傳（單行本）：出版者不一，目前多以善書形成（非賣品）流通。

曾宣佛法 佛子心力

一、內涵認真與純真之赤子心

不管是學教、參禪、閱藏乃至後來的佛教改革事業之進行，
一項蘊含在所有偉大的修行人中共有的生命特質～

認真與純真

也同樣在大師身上綻放光芒。

純真故能如實知而能無任何葛藤牽絆的了悟諸法實相；

同時也因為純真故不畏難、悟無所得故而能保任那份初發心，

貫徹那千百劫不減的菩提大願！

觀諸太虛大師一生的佛教改革事業，

無論是教理、教產、教制三大改革的提出，

或是佛學院的創辦、圖書館的創建，

新式講經方法的運用，乃至於佛法學術研究之提倡，

人生佛教的倡行，世界佛學苑的發起……等等，

在現今猶未失其新意的改革，

在當時更是要面對保守叢林的反對及既得利益者的撻伐，

外環境上又有廟產興學、驅佛毀僧者流的破壞，

在這樣複雜、動盪的時代中，需要的正是一顆純真的心。

二、外行智慧度衆人之菩薩事業

純真的心是智慧，如蓮花般出污泥而不染；

純真的心是慈悲，所謂「慧光不返娑婆照，誰慰殷殷古佛衷！」

（太虛大師全書三十二冊，頁二十四）

佛以「爲令衆生入佛知見故出現於世」，

而末法時代的菩薩又豈忍聖教衰、衆生苦呢？

再怎麼黑暗，燈還是要點下去，應作的還是要做下去，

就是這一份發心、這一份純真，太虛大師奔走五十餘年而未嘗懈怠

面對佛教內憂外患的局勢，面對衆生無盡的苦難；

滿腔的悲願、無止盡的魔難；

除了安住無所得慧，精進勇猛行自利利他之菩薩道外，

又豈有第二條路可供選擇！

「萬方正多難，秋月又圓明，

忽悟塵勞海，原爲法樂城；

大悲來地獄，至德發天聲，

翹首瞻空際，無言意自傾。」

（太虛大師年譜，頁一八四）



學習慈悲

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



觀
想

全身如透明水晶
清澈、晶瑩、透明，
水晶不斷擴大
擴大至虛空一樣大

水晶中化現出 一朵金色蓮花
金色蓮花中有一顆
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：

金色蓮花

孩子
慈悲
作一個慈悲的孩子
這是一件最重要的事

這件事
比任何事都來得重要
這一生中
這是最重要的學習

慈悲
是需要學習的
經過反省
經過改進

慈悲
會越來越增長
會越來越廣大
會越來越真誠

用全部的
生命
用全部的
心

去學習慈悲
慈悲
就會在我們的心中
滋長

然後
一朵紅色的蓮花
就會在心田
漸漸開放

那莊嚴的紅色蓮花
每一瓣
都開得飽滿
象徵著圓滿的慈悲

這朵紅色的蓮花
隨著悲心的
開展
顏色會加深

加深 加深
由紅色加深成

深紅色
深紅色的蓮花

越來越盛開
越來越莊嚴
越來越飽滿
越來越廣大

開放 開放
不斷的開放
讓慈悲
在心中不斷的 開放

當深紅色的蓮花
開放至虛空般一樣大
慈悲的課程
就學習圓滿了

這樣的人
是最幸福的人
因為
心中充滿了慈悲

慈悲圓滿
就永遠不再嗔恨
任何一個人
任何一件事

慈悲圓滿
就永遠充滿喜樂
因為一切都可以包容
因為一切都可以原諒

慈悲圓滿
就永遠不再有缺憾
因為心中已具足一切
因為心中已包含一切

慈悲
需要經過
細心的學習
耐心的學習

慈悲
要遍一切處
不能只對一些人好
而對另一些人不好

慈悲
要有細膩的心
不僅愛眾生
也愛一隻卑微的小螞蟻

慈悲
要有體諒的心
不僅站在一方想
還要站在多方想

慈悲
一定要配合智慧
才能如春風
令人歡愉

否則
空有悲願
也會讓人
敬而遠之

慈悲
一定要配合完美的品德
才能讓人
願意接受

否則
你的慈悲
是有漏的
是有缺陷的

清淨的戒律
是慈悲的開始
只有嚴格要求自己的人
才能真正寬以待人

因為在嚴格的
自我反省
自我改進
自我訓練的過程中
才會深切的領悟

原來
反省自己
是多麼的不容易
改進自己
是多麼的困難重重
訓練自己
是多麼的需要耐心與愛心

所以
降伏自己的人
是真正的偉人
是真正的英雄

而唯有在
降伏自己的過程中
才能真正滋長出
全部的了解與同情

這份了解與同情
就是行菩薩道時
不可或缺的
慈悲

孩子啊！
要好好的
學習
慈悲

就在當下
就在當下

就在自度中
就在度人中

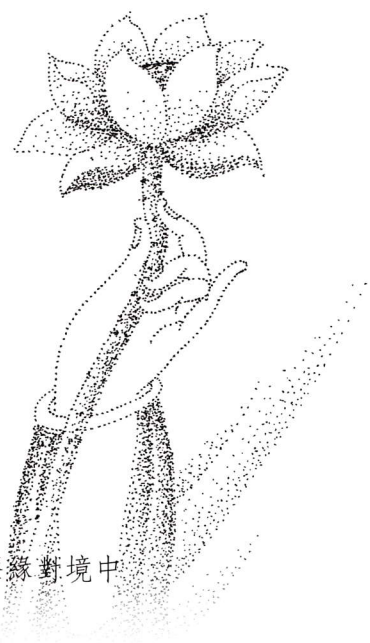
就在一切的歷緣對境中

慈悲
需要認真的學習

願你早日成就
也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的向諸佛
作感恩大禮拜
口中並不斷的唸著
感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光
自己也放出十彩虹光
自己的十彩虹光與諸佛的十彩虹光
合而為一
只見光海閃爍，莊嚴無比



草木亦有情

——文·圖／栗耘——

「嘎——嘎——」。

很怕聽到這種用電鋸鋸樹的聲音。

「咕——咕——」

也很怕聽這種用電刀砍草的聲音。

這兩種聲音，

以前居山時，不時可聽，

是山居期間對我一項莫大的精神干擾。

南遷後，沒想到仍然可以聽到，雖然機會少多了，但由於山居空間較為廣闊，動鋸動刀之處亦較為遙遠，逼人的程度有時較為緩和，而處鄉居，除非沒有，一旦聽到了，則必定刺耳不堪。

我不知道，那些動不動就要用電鋸電刀斷樹的人，是否也曾經想過，草木亦有情，它們都是有生命的個體？

剛入山居的時候，聽說原本有很多大樹的，

皆沿山側而上，我即曾看過一輪與人等高的殘樹幹，隨著山道的邊緣齊削而去，想當年這棵樹倚出懸崖而生，是多麼的險奇壯闊，旖妮風華，黃山有著名的迎客松，觀其樹幹，似乎還不及這無名小山上的殘

對老夫婦，只有他們二人獨居山中，茶園、竹林無數，每日辛苦工作而生活刻儉，心心念著

要為在外的
子女籌



◀ 成排的綠蔭，
在文化的開拓
下，往往成為
過往的盛景。

但因山林的開發，一一被砍除了，我們曾沿山探視，果然無法卒睹。整座山，除了特別陡峭之處，都被闢為橘園茶園了，凡是會遮蔽陽光，影響橘茶生長的樹木，全部砍伐殆盡，只在偶見的小塊畸零地上，留置幾株，算是點綴而已。每隔一段距離，便會看到桌面大的樹頭，枯槁腐朽，有如殘屍，樹根則仍緊緊抓著地心，似做無言的抗議。由於山上種滿了那些所謂的經濟植物，得拓出方便搬運的產業道路，為了方便，這些道路

樹幹粗偉，而今，這麼難得的大樹，就為了人類的索求無度而犧牲了。

聳立雲端之樟樹的另一種生涯

記得一次颱風過後，村人忽來山齋前大聲走告，說我們屋後半山腰上，因暴雨沖刷，裸露出一塊大樟樹頭，因為知道我平日喜歡東弄西弄的，認為可做雕刻上材，要我取回。

本來，這麼大的樟樹頭，正是製樟腦油的上品，村人如果發現，都會取之出售工廠，以為意外之得。曾有一

辦婚事，待子女成家了，又心心念著要為子女各買一棟樓房安居，所以，只要有絲毫聚資之法，全然不顧老邁盡力而為，每日非得到夜幕垂落，難辨山道了才回家。他們的屋前便有一株大樟樹，非三人合抱不可，據云早年即曾鋸掉該樹售給樟腦工廠，當時，留下的一根小側枝，如今又已高可參天，我們每每見之，都盛讚它的美麗，以為是全山最為難得的盛景，可是，老夫婦想的，卻是如何在農忙得空時，將之斷斷銷售，果然，過了段

時間，我們下山取信，經過這對老人的農舍時，聳立雲端的樟樹不見了，只見多截斷木靜靜的躺在農舍前的空地上，等著鐵牛車送到山下公路，再用卡車轉運遠方的工廠。

那棵樟樹也是倚斷崖而生的，一側固然長在老夫婦的屋前空地邊緣，另一側則是直下數十公尺的深谷，我雖然到現在還不明白這對老夫婦如何鋸下它，沒有電鋸的他們，又如何短短幾天內一截一截的將之分成幾段，但我更不明白的，是他們費了這麼大的力氣，損失這麼大的一棵樹，只換取了他們的兒女們還不足到大飯店飽餐一頓的錢？真是所為何來？

那塊為颱風沖刷後出現的大樟樹頭，據說日據時代即砍伐下來，廢棄日久而長埋地下的，要不是因為地處無路可通的斷谷之中，車子無法運送，發現的村人，也一定會載去賣的，我們算是撿到了便宜。我前往探勘，方知那塊樟木，還比老夫婦所鋸者大得多，只是沒有那麼完整，且只是探出個頭，我費了許多工夫才盡出泥沙，並仔細斟酌後分段鋸成數塊，並等有些友人訪山，再央其幫忙，費了更多工夫，穿越許多高低不平的地方，弄得大家滿身是泥才搬回山齋前空地，又經過無數日夜的整理雕鑿，才成一圓雕、一屏風、及另一撿來的大木盤的底座，這三樣東西，遂成為家居三寶，算是我們儘可能的為這棵殘木生靈做最好的供養，每每觀之，既讚其美，又嘆其悲，因為，有時我不免想著，也許這塊樟木寧願永埋地下，不願暴雨沖刷出土，以免蒙受人類搬運顛簸之苦，再加斧鑿之刑，仔細探究起來，我所謂的儘可能給它做最好的供養，不過是站在人類，站在我個己的立場所說的吧？

我們所居住的山，是那般景況，那麼別處的山頭何獨不然？如果在空中鳥瞰的話，人類經濟掛

帥的作物如茶園、橘園、其他果園，甚至是桂竹林外，山林的本色何處追尋？對這些山來說，它們只是被強制改植非其所適、非其所願之假髮的禿山罷了！如果再追究高壓線的漫山設置，房舍、公路的肆意築建，則更是步步滄桑。更不要說，別地方的山，種植更廣大的單一作物，如檳榔蕉林等，或闢成一座座只供極少數人揮霍的高爾夫球場，我常常思之聳悚，人類啊！都是生長在這塊土地上，要靠這塊土地滋養生命的衆生啊！怎能短視至此，無知至此，自私至此，真是情何以堪？

有情草木，與之和諧相處 更能體會生命的滋味

山中如此，平地何獨不然？家居附近的一塊空地上，本有一棵相當粗壯，枝葉繁茂的龍眼樹，我們每次經過的時候，但見鳥雀爭相飛舞，好不快樂，可是，一天，忽然傳來巨大的電

鋸聲，跑去一看，樹幹攔腰而斷，繼之分成三截，我除了出資購回，算是一種念惜外，又能如何？鄰近的一條大馬路，兩側本是綠草地，非常清爽美麗，草地上，一整排可探雲天的椰子樹，令人見之精神為之一振，成為我們散步的好地方，可是，有一天草地被沙礫掩埋了，椰子樹全被鋸掉，且刨盡根了，全鋪成寬達三倍的柏油路，我問一些路旁的人家，椰子樹鋸掉會不會覺得可惜，沒想到，回答的竟是簡單明瞭的四個字：「鋸掉，好呀！」頗有額手稱慶之味。鄰村的入口馬路，本有一排非常高的木麻黃，我們每每騎腳踏車出遊時，遠遠的看到那一排綠，便以為是一項精神指標，歡喜不已，可是，也是在馬路拓寬的理由下，一夜之間不見踪影。

人，似乎對自然界的生物有仇一般，見之無不除去為快，單就植物一項，鏟除的新聞不斷，真是令人匪夷所思，我曾親見某地方政府機構，還花費無數金額，購買帶盆的樹苗用為路樹，栽種時，連盆埋入土中，然後澆了幾天水，便棄之不顧，過不了多久，即接連枯死，所剩的幾株，也只是在盆中有限的泥土，又乏人照顧的情形下，苟延殘喘，真是令人髮指。

弘一大師每次要坐椅子時，必將椅子略為搖動，期使躲在椅縫中的小蟲遁走，以免誤傷，我不知道，他每需走過草地時，是否也會輕移步履，盡量不傷草葉生機？我在想，如果我是一位弘法者，有信眾願集資興建道場，我當勸他們寧願讓那些用來規畫為道場的地方，任其草木生長吧？這樣的功德，定比供養十萬佛，唸十萬經要大得多。我相信能真正的禮敬別的生命，與之和諧相處，共體共命，共生共榮，當遠比以自我意識為中心，傳信傳法，教化度化衆生，要來得慈悲歡喜，接近法源吧？



▲禮敬別的生命，與之和諧相處，是內在法喜的散發。

第二支箭

——文／梁寒衣——

朋友的妻子多年來皆為一種奇特的腮腺腫瘤所苦。在屢次開刀無效之後，她經由友人的介紹，在南部尋到某類治療的秘方——是一種「以毒攻毒」的酷烈方法吧！先將特殊醃煉、具有強烈腐蝕作用的膏藥張貼於頰側，待膏藥腐蝕腫瘤，便連同銷蝕的皮肉一併撕扯下來，再換上新的。

如此，幾度春秋，最椎心刺骨的，莫過於連皮帶肉撕黏下來的痛楚！而那樣的輪迴，日復一日、年復一年地持續著，成為生命中最驚心摧折的夢魘。

覆蓋於痛苦下的，是與「苦」俱來的低溫情質：焦慮，燥鬱、嗔恚、怨懟、疑悔、自責、困惑……

病苦蘊結佛緣。然而，佛法帶來紓解，亦製造新的壓力、困惑、與不安——尤其關於「病苦」的解釋。

「跑遍許多道場……無論在哪裡，寺院的師父，以及一些師兄師姐們都告訴我，這是我的『業力』，我必須努力懺悔、持咒、唸經、點燈、消災、祈福、參加法會……」朋友的妻子遲疑地看著友人說：「而有此特殊的為個人消災祈福的法會，動輒數萬元。我想了又想，實在沒有能力……但是，心裡仍然很不安——」

將病苦釋為「業力」，釋為「宿昔惡緣所締結的惡果」是大乘佛教至為司空見慣、且廣為傳述的說法。無數病苦者，無論在家、出家，在觸及這個問題時，大體會獲得似相彷彿的答案。他們如此解釋一己的疾病，亦如此看待他人的疾病。

春日靜淡。

在一家具有禪家風味的茶坊中
與一對久違的攝影者夫妻碰面。
新醅的春茶
於寧平的午后展著碧綠的光澤。

攝影／王秀珍



▲佛陀的治病心要是不於「身受」外增添「心受」，即不射第二支箭，不於心靈上增添折磨。

而拔除病苦的方法不外是「持咒、拜懺、加持、祈福」等等。

高僧對待病苦的承擔

南傳佛法偉大的導師——泰國高僧佛使尊者於一九九三年腦溢血住院，在他圓寂之前，足足於病榻昏

迷兩個月之久，他的說法，清簡奧妙，深契原始佛法的精微。他的修行，圓滿清淨，不曾一日離佛而住。

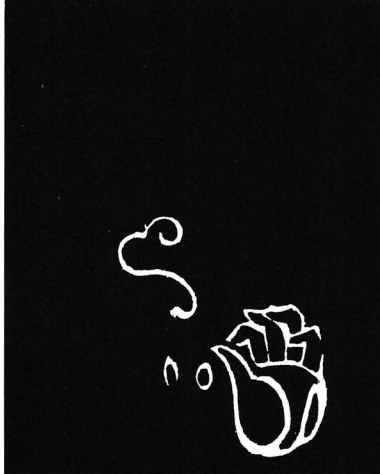
另一位修行者阿姜查，教示自然簡樸、切合《壇經》心要，於生命生活微細處，皆見其智慧洞明、清涼本體。卻中風癱瘓病牀長達十年之久；在他寂滅的數年前，甚至失去了語言表達的能力。

甚至佛陀本身亦曾屢次示疾，由名醫耆婆代為診治。《阿含經》亦曾多次記載，世尊因罹患背疾，不克起身，而由舍利弗等諸大弟子替佛說法。

凡物有生必有死，必有成住壞空，這是自然的軌則，亦是佛法的緣起。唯其理解肉體的脆弱，理解「生苦，老苦，病苦，死苦」的必然，於是，佛乃初轉「四聖諦」，為一切有情宣說「離苦」「滅苦」的清涼之道。佛家說「速朽之法」指的即是自然界一切生命必有的衰敗現象。即若佛本身亦須透過一己的「示疾涅槃」再次向世人揭示此一自然的流程。

欲求堅固形骸，消災延壽，以達「不病、不老、不死」本身即是一個巨大的妄念與貪欲。

修行的目的，不在「不病」，而在於於病中覺念觀照，自在安住。無論病魔以何等面目呈現，以何等形式摧折肉體，皆能以平寧之心清明諦觀，不為所役、不起嗔恨炎惱。進而透過自身的苦難，慈憫一切同為苦感煎熬的生命——無論他們的苦難是什麼形式，是戰爭、饑饉、愛慾或潰乏。



亟難。病苦的可畏在於經由肉體的挫折而導致精神內面的傾軋，以及心性、心靈的「質變」——如同割裂的琴弦所發出的嘈噪、撕扯之音一般，生命中一切負面的質素、情緒與盲點，皆如海嘯般狂瀉而出。即使最溫馴的動物於受創時亦能發出天崩地裂的嘶吼。病苦使得日常溫柔的人亦衍為一己以及他人的暴君。

密宗倍受推崇的大師耶喜喇嘛，一次因心臟病發作住院時，寫信給情同手足的一位喇嘛，說道：

「我不曾經歷過重病特別護理，也不知道那種痛苦，由於強烈的醫藥、無止盡的注射以及讓我能呼吸的氧氣筒，我的心智整個被痛苦和迷惑征服了。我知道在這死去的舞台上，要保持清醒而不迷惑是極困難的。在最糟的時候，也就是我病後四十一天，我的情況惡劣到好似入土，我的心智此時變成像個反對上帝的人一樣，我的言談也像隻老瘋狗在吠叫般。當我的祈禱與定力退化時，我開始考慮要怎麼辦，我盡了極大的努力來穩定我的禪定……。」（註一）

於禪定中，心智的激湍、暴流逐漸褪去。雖然病苦依然，耶喜喇嘛卻能於清明的覺觀中，保持空寂與安詳。

耶喜喇嘛並非特例。非經病苦，一個人永難理解病苦之於一個生命所能產生的巨大腐蝕和催迫力量。

《雜阿含經》述及，一位為病苦焚煎的阿羅漢，於至深的痛苦中，要求佛陀准許他提早涅槃。

病苦難為。之於病苦，佛陀最明智的建議是「不射第二支箭」。

第一支箭，指肉體所受的折磨。是「身受」

第二支箭，指肉體之外，我們自身於心靈上所製造、增添的折磨。屬「心受」。

第一支箭，無可揀擇，是自然的趣向與流程，地、水、火、風假合的身軀所不能免。

第二支箭，有所擇取。我們可以選擇讓疾病還原為疾病。僅歸屬、圈限於肉體最初所受的那一點，不讓它擴大、污染心靈。讓腫瘤只攻佔四肢髓腦，而不攻占精神內面。即「身受而心不受」，只有軀體的流轉，不增添心靈的染污。

一個智者，在不小心被敵人砍斷一刀時，不應該自行拿來匕首，更深地刨挖傷口、拓大傷口。他所應作的，只是尋找一位善巧的醫師，依著病理，如理醫治。

芸芸眾生恒常皆是身、心一起受——偶爾有時，甚且「心受」更更激烈、沈重於「身受」；猶如於受創的傷口上，更深地刨挖、鑿穿痛點。

第一支箭未必精準致命，而自身所發的第二支箭卻切痛無比，恒恒

命中要害。

不增添。不於「身受」外增添「心受」，僅明智地覺觀痛苦的來去生滅，即是佛陀的治病心要。

「相信業力、因果、拜懺、消災、祈福……若能增加心靈的撫慰、安定，便衡量自身的狀況，隨順、隨喜為之。但是，若將『業』視為罪感、懲罰……而增添心靈更多的惶惑、恐懼、煩惱，與壓力，或者，便應該考慮佛陀最古老的說法，即，不射第二支箭。」憐惜地看著她虬結的瘤痕，感到病苦中的同體。

青日黃昏，我歸返山中。形骸脆弱解潰，每一呼吸皆促迫牽引著脊椎深處無可遏抑的痛楚。我靜靜倚坐窗台，失去說話的力氣。

夕陽西墜，山巔上一片璀璨的明黃、橙橘，與彩紫。一行鴿子遨翔於艷麗的流光中，振翅的音聲落雨般刷刷響於耳膜。我閤上眼，想著一連串開合的羽扇……玄鴿色的，瀝著斜陽……不覺出神微笑起來。

宇宙如此靜寂！那麼那麼地靜，空氣中唯有鴿羽振翅的音息……而在我的腕畔，矮牽牛花開得茶麗，茶盃大的花冠，一盞盞，紫色星辰一般的灼亮。

苦樂況味，俱如鴿羽，開開謝謝，紛搖紛落……那安寂自在的，是自然中隨觀夕照的心。☸

（註一）參考書目《心靈幽徑》256頁，作者：傑克·康菲德爾（幼獅出版）

清心小語

——文／琉璃月——



圖／1996 紐約
謝震隆攝影展（元／21～2／4）
爵士藝廊提供

生命的智慧——佛學

一個人如果用愛與智慧活在這世上 他的影響力 無遠弗屆

對於生命 要作正確的努力 —— 這就是佛法要告知我們的真理

誠摯的珍愛每一分每一秒

心澄明以後 一切就如清澈的水般 流過

所有的改變 主要都在內在進行

面對我們珍貴的生命 不應是等待與過度 而應是主宰與提昇

自己必須成長成一個圓 在另一圓離開自己時 就仍然還是一個圓

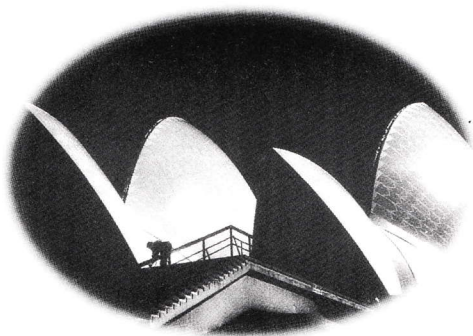


圖／追逐紅外光 黃東焜攝
爵士藝廊提供

對於修道 要——全力以赴！力爭上游

非常努力的生活 就是修道

想要改進自己的缺點 第一個重要步驟就是——懺悔



作對世人最有益的事情 是名真發心菩薩

用人用長處 看人看優點

在這三界紛雜中 偶爾能暫時獲得 一秒鐘的 寧靜 也是好的



只作最必要的事 就是最有效率的人

誠信世間有愛與真理的人 是真正的修行人

人與人之間 內在的互相瞭解 超過外在的千言萬語

達摩上山會少林

——文／伊凡——

——圖／周玉卿——



▲洛陽城胡太后整修過的永寧寺，雄偉莊嚴，達摩佇足嘆為觀止。

話說達摩離開「不識本佛」的梁武帝之後，
心中有數，當年師尊不是早已預言：
到了震旦，可速往北

說的也是，自從香至國出發，走了一年的旱道，兩年的水路，才到達震旦的南方，而今金陵已非久留之地，於是當月十九，達摩來到大江南岸。

達摩一葦渡江

長江，真是氣度雄偉，見江水滔滔，向東直瀉，江邊無人，只有一捆蘆葦，卻是無人也無船，達摩順手抽出一支蘆葦，一個順勢，丟向空中，由空而下的蘆葦，飄然而下，落在江上，達摩往江上縱身一躍，突然雙腳，已經四平八穩的踩在滔滔的水中，達摩閉目，呼呼一陣東南風起，轉瞬之間，那支蘆葦乘載著西天祖師——第廿八代的達摩，風馳電掣般，悠悠渡江北去了。

十一月廿三日，達摩已經身居洛陽了。

初到洛陽，東土的大好風光，真正的吸引住這位祖師的目光。

北魏在洛陽的政權，自孝文帝太元十七年起，至孝靜帝止，其有四十二年的歷史，這四十二年中，北

魏的確把洛陽城，造就了中國有史以來最大的都城。

話說達摩渡江北上，來到魏京洛陽時，此刻正是魏孝明帝元詡時期，朝政由胡太后統攝，胡太后貪婪制政，佛寺林立，所費不貲。

達摩來到了一間「永寧寺」前，赫然大驚：

「我也有一百五十歲了，但走過多少國家以來，還不曾見過如此雄偉莊嚴的大佛寺啊！」

楊銜之筆寫洛陽伽藍記

達摩佇足歎為觀止，口念南無之時，身旁有一人，見他正氣凜然，眼光凌厲，眉宇間傳達著不滿，他正抱拳請問達摩：

「這位梵僧，您認為建造此寺，要花費多少呢？」

達摩搖頭，但仍凝神直逼此人，沈默無答。

此人兩拳相碰，表達了極度的憤意，接著道：

「此寺乃胡太后，用了五千兩黃金剛整修過的永寧寺哪！您看特別是其中新建的一座——九級九十丈高的寶塔，頂端造塔剎九丈，共合九十九丈。還有，您見著沒？每一層塔樓的四周，檐下就懸掛著金飾鈴鐸，每有風吹，即叮叮玲瓏響著，太招搖了，這麼高大的建築，簡直直刺青天，光怪陸離，表面上，的確是蓋世奇絕，但內裏呢？

您知道這伽藍寺宇，損費民幣，漁肉百姓，王公相競，不知所為何來嗎？」

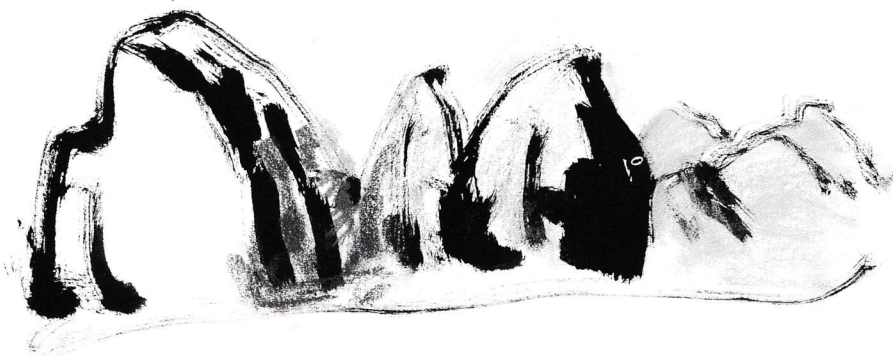
達摩仍是誠懇又帶莊嚴的看著對方，而對方似乎也找到了真正的傾聽者了，乃又滔滔的訴道：

「我叫楊銜之，我正在考究洛陽史，我推算過從東漢明帝才開始有的白馬寺，一直至今洛陽的佛寺，多達一千三百多所，全洛陽最壯觀的佛寺，除了永寧寺之外，還有城南的景明寺，嚇！東西南北方有七百廿公尺見方，這樣的面積，也比永寧寺周長一千零四十公尺還大呢！大概也有兩個坊里加起來的面積呢！

每年四月七日，京師各寺的佛像，都來此寺集合，到了第二天四月八日佛誕吉日，一起入宣陽門，向闔闔宮前接受皇帝散花，一千多所寺院的佛像，和恭迎人員，大家都要集合到這景明寺住上一夜，瞧！也只有麼一座大寺，才能容得下哪！」

達摩目光專注在此君楊銜之身上，但見楊銜之又道：

「我看您是天竺來的大僧，不知震旦的人文，而我是研究伽藍寺的人，您有沒有發現，洛陽各寺的中原與西域色彩混合，我民族以青、赤、黃、白、黑為正色，再加陰陽五行的思想，以至於洛陽諸寺的裝飾，都有中西的混合，不過這還不



►氣度雄偉的長江，江水滔滔，向東直瀉。第廿八代
西天祖師達摩，乘著一支蘆葦，悠悠渡江到北方。



打緊，作為一個知識份子，我不禁要請教大僧，以前的佛祖，鼓勵衆生蓋寺造塔嗎？」

達摩合掌，口誦南無，眼光閃著金色光芒，目不轉睛，恭敬有禮答道：

「大德，此永寧寺，實在殊勝，見金盤炫目，光照雲表，寶鐸含風，鈴鐸響出天外，這種建築及人工的藝術創作，真是人間極致，我達摩一介沙門，不免歌詠讚歎，真是神功無異，可說是娑婆世界所看不到的，我想極樂世界，也不過如此！

不過求佛但求於心，我說佛意，也在永寧極致，也不在永寧奢侈，口說無依，有朝一日，你一路走來，唯有你自己才能得見當年佛陀——所指的本來風光啊！阿彌陀佛，貧僧告辭了！」

達摩飄然遠去。

楊君望著祖師的背影，只覺得此僧彷彿方外高人，說得很有道理，但當想要深入其味時，又找不出任何契入的門徑，所以他也不免兩眼發愣，直想這位沙門，說了半天，說了等於沒說嘛！

文字音聲語言的表相，有時仿如冰山的最上一層，人們踏在冰上，所觸摸到的，也只是表層的冰，然而底層那深達底源的冰層，又豈僅僅是表層冰所能表現的；這也就是說「冰山的一角」，一直都是凡夫

「瞎子摸象」的邊見而已，表層意識只能唬唬凡夫俗人，但深層意識的「種子之暴露」，才是開發智慧的鋤頭。

佛陀在世的話，如果見到永寧寺或景明寺的壯觀，相信也不會排斥，但如果他會排斥的，一定會說衆生倘若沒有先「自度」，卻要談「度他」的話，猶如一杯滲有雜質的水，又如何讓人下嚥解渴呢？

造塔建寺的興起，有它美妙的緣起，建寺沒有不對，但過程中的耗費，有時不免造成人們眩目於「心外求法」令衆生反而忙於外在的佛寺莊嚴，卻見不到如何莊嚴內在的佛寺，不知最棒最酷的道場：就在自心中求，就在周遭的喜樂煩惱中求，就在痛苦挫折與興奮快樂中求，反而離心之外，一直往外覓尋真理道場，這不是本末倒置嗎？

歷史血淚 烽火洛陽

達摩離開楊君之後，心中有感，他走著走著，彷彿走進煙雲裊裊的歷史；洛陽建都始於殷商時期，一直到西元前七七〇年周本王東遷，洛陽正式為一國之都。

洛陽王城有十二門，每面有三門，每門有三條道路，男子走右邊，女子走左邊，車走中間。王宮就在城中心，也是有王門。王宮之外的右側，便是社稷之壇，左邊則是祖廟之地，至於南郊卅里，則是明堂

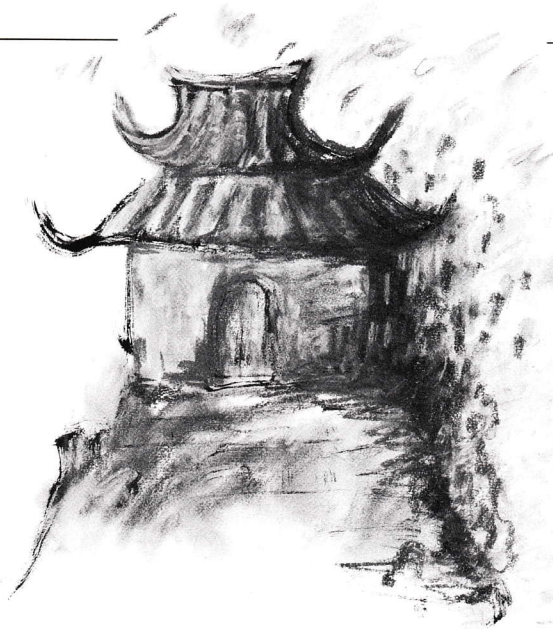
，而王宮的後面，則是市場。

達摩流覽至此，不禁嘔唏，娑婆人間，所有的極致，人們不要把握。其實你看那漢高祖定天下之後，洛陽雖然經後漢認為本運火德，因忌水而改洛陽城名，但洛陽之美，仍然不能磨滅。可惜董卓之亂，付之一炬，天哪！當年曹植感傷「洛陽何寂寞，宮室盡燒焚」、「中野何蕭條，千里無人煙」，可不是嗎？

一直至曹魏文帝重建洛陽，再加上魏明帝更在漢南宮址建太極、昭陽諸殿，開華林園於廣莫門外，自此之後，咱寂寞洛陽，又盡復疲容，恢復華容了！

然而，戰亂輪迴，可惜永嘉亂起，洛陽又要被強暴於娑婆笨蛋，所起造的無聊戰事之中，再度陷入一百八十多年的戰火之中，漫長的戰爭，洛陽，於是成了五胡諸國，與東晉南朝戰爭的爭戰沙場了！

大規模的火戰，中間近十度的易主，洛陽姑娘那能經得起百多年來蹂躪呢？不僅宮城寺殿殘破荒碎，就連文獻的記載，也付之一炬，一直到文帝太和十七年，才又稍稍吐一口氣，這一次北魏所建的洛陽城，歷經生生死死，總算在祖師的眼前，暫時保有了最極致的美麗，譬如永寧寺的寶塔，連祖師也要讚歎供養一番了。然而，您知道那奢華的寶塔，因為是木材建的質料，



◀永寧寺的寶塔，因為一場無情的火舌，化為灰燼。
警示著人們世間無常，物質是變異遷移的。

後來在永熙三年的二月——

一場無情火舌，從寶塔的第八層，突然而發，皇帝急登凌雲臺望火，速派羽林一千兵將救火，然而雷急雨下，就算是天也散下了雪雹，還是無法收拾火種的蔓延。

皇帝垂淚而去，痛苦異常；而全城百姓，不論出家僧或在家衆，咸來觀火，悲淒之聲，振動全京城邑，當時還有三比丘赴火而死，這場業火，歷經三個月，還沒有完全滅息，就是經過了一年，你也可以聞到那火舌入侵地基，所遺留下來的煙氣！

無常人世，物質是變異遷移的，火燒寶塔，這是後事，當年的五月，聽說有人從東萊郡來到京城，那個人說：

「我們真的看見寶塔出現在海上，儼然如新，海上居民，大家都看到了，不過頃刻有一陣大霧，那寶塔就消失了！」

莫非一切都是海市蜃樓嗎？達摩眼前一寒，前禿的額頭光亮，他看到了後事，但又何嘗驚訝呢？世間幻化，如夢也如電，泡沫的人生，人道是用來修行的，但衆生執意輪迴是來享福報的，執意寶塔的有與無，卻不曾發現有與無，並非建立在你看得見的，就是；有看不見的，就是無啊！

即使胡太后高廣壯觀的永寧寺，也是會毀壞的，更何況我們這敏感

又易受傷的色身，怎麼不會成住壞空呢？

代代高僧續佛慧命

達摩兩手插在後背，他感受得到楊銜之的心境，他感受得到楊君反對的是人們——對於寺宇的「營造過度」，以至於忽略了本心的道場，但是又何奈，這是震旦的福報，卻也是福報中的塵埃，早在五胡十六國時期，佛教信仰的狂熱，就表現在當年的石勒、石虎，早已奉佛圖澄高僧為神明般了，後有前秦苻堅統一北方後，還爲了迎請鳩摩羅什大師，竟還興師動衆，派呂光率兵，西討龜茲。

雖然當年的鳩摩羅什大師，因為前秦的潰敗，而被迫停留在涼州，達十八年之久，不過就在西元四〇一年左右，也總算被繼承關中政權的後秦姚興，給待以國師之禮，禮迎入長安，大量的翻譯佛經，造成北朝佛教譯經事業的燦爛。

然而燦爛也僅只是短暫一時的，世間匆匆幕起幕落，怎麼說都是輪迴，有人愛輪迴，那是因為無明蒙蔽了心眼，坐井觀天，如果有一天，當你像阿波羅飛上地球以外的世界，那時，你還會說全宇宙，只有一個地球嗎？

什麼叫無明「蒙蔽」了心眼呢？這就如同當你一輩子，都生活在富華且紙醉金迷的豪門中時，突然有

一天，有人邀請你至非洲難民營、截肢營時，只要你在那邊與他們生活十天，十大就夠了，你以為你還會蒙蔽了良心，說非洲簡直不是地獄之洲嗎？你以為你還會睜眼說瞎話，說非洲是人間天堂嗎？

紙醉金迷的生活，就是輪迴的障眼法，遮掩了你我的佛性，如果你深度修行，就如同你走入自性的非洲難民營中，深入你自己內在的難民營中，你會漸漸因痛苦，而打開了以前睡著了的潛意識叢林，這是血淋淋的「實修見證」的過程，絕對絕對不是末法時代——坊間用文字、腦筋的理解程度，學大八哥一樣在那邊，抓著見性以後的大德，說得好像是自己的親身經歷一樣。一個除非他本身親見本地風光，要不然，他沒有自性功德，即使講得感應天女散花，那也是輪迴法、生滅法，是三大阿僧祇劫，也還在依文解來講去，仍是未見本性，是外道法，不是真正佛法大意。

佛陀一直以禪的密意，以心傳心，直穿神通法、外道法、依文解義法，甚至直穿執空法，都是要衆生百分之百，清清楚楚，分分秒秒，每一時刻，真正百分之百的住本心，如是如是，就是這樣，不是一二三，也不是甲乙丙，更不是你我他，這個「當下」，非走過來的人，不能言傳，所以明師總斥說：一大堆人講「當下」，但一大堆凡夫用



►達摩初上少林寺的途中，山勢陡峭俊麗，南有臥佛山，北有五乳峯，東有迎客佛，西有鉢孟坪，宛若西方淨土。

妄念講當下，實在應該自打嘴巴，不要說是一套做一套，講東講西很清楚，但講自己，卻找不到自己在那裏了！

可悲的衆生，隔靴搔癢，還不自知，這一直一直是祖師們爲衆生落淚的場景哪！

達摩祖師上少林

話說達摩初到洛陽，觀察了人文風土之後，又到過胡太后傳旨，開鑿的尹闕石窟，驚爲咋舌，又來到白馬寺，就在洛陽城北十五里地，白馬寺剛落成時，佛殿的牆上，有一幅很大的壁畫，中間有一座寶塔，塔的四周，有成千上萬匹引頸長鳴的白馬，團團圍住了三匝，這就是寺名的由來。

可是白馬寺中，達摩見有人正在聽經，講解的經義，達摩搖頭歎道：

「可憐古寺之中，竟無真佛！」

出了寺門，一見山門前挺立著兩座石馬，達摩才想到，應該朝著嵩山的方向直去才是。

這往嵩山的方向，不就是往威震武林，震憾後代子孫的嵩山少林寺麼？

初上少林寺的途中，一路上，真是武林奇景，見這山勢龍盤虎踞，陡峭俊麗，再攀上轅關時，那南有臥佛山，北有五乳峯，東有迎客佛，西有鉢孟坪，真是本地風光（本

性）啊！達摩自忖，這不就是西方淨土嗎？青山翠綠，大地含情脈脈，這美麗的山色，真是泱泱大國，怎不令人驚歎呢？

話說少林寺，無人不知，無鬼不曉。

中岳嵩山，原分東西二脈，東脈太室山，西脈少室山。至於少室山，人稱它有廿八變之說，譬如你站在登封城西門外，你可以看見此少室山，山峯配藍天，高低粗細如同皇姑戴皇冠，拔地而起。

如果你從老汝洲城北門，看去，又如同一朵盛開的蓮花，再從古陽城看去，晚霞滿天時，此山雲深不知處，羣峯被霧繚繞，哦，羣峯千姿百態，好似百鳥朝鳳……

總之，有的好似關公挑袍、羣英集會、八仙醉酒、童子拜觀音、龍鳳呈祥、天女散花、五虎羣羊、雄獅逐鬥……等等的奇景，八天八夜也細數不完。

所謂「天上竹林，地上少林」，有一些美麗的傳說，例如往少室山北麓的密林叢，也就是寺北，有凌空高踞的五乳峯，寺南有峻峭的九鼎蓮花頂，看那蓮花頂下，自西向東，還排列著『旗』、『鼓』、『劍』、『印』、『鐘』五座山巒，瞧那珠簾般的泉水，從崖上流下山，由寺前往東流去——

還有少林寺對面的山坡上，六月天氣，仍有一片茫茫白雪，那正是

「餘雨少室映晴雪」的奇景哪！

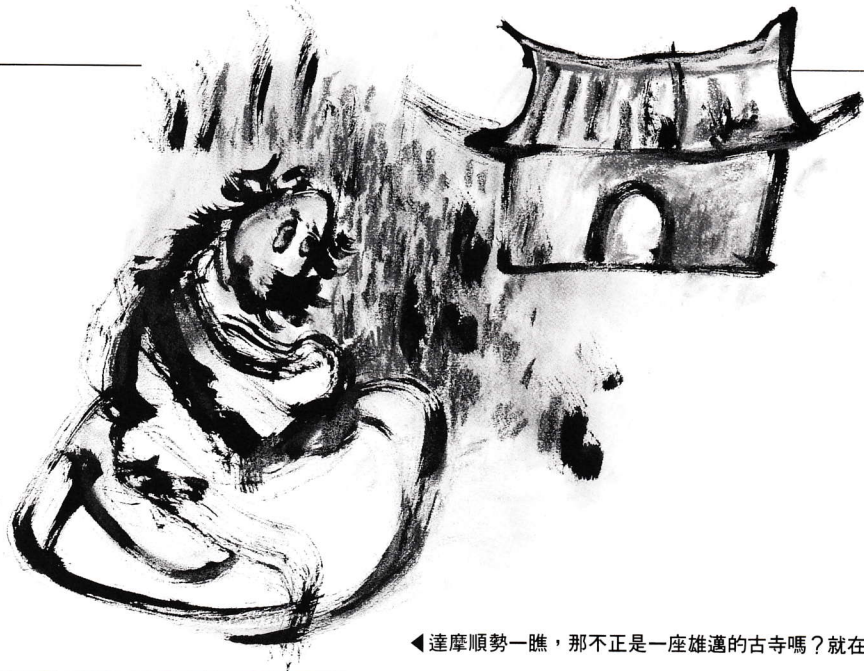
所謂少林寺，位於河南省登封縣，中岳嵩山的西麓，爲我國佛教禪宗的發源地，創建於北魏孝文帝太和十九年，也就是西元四九五年時。

原本是孝文帝，爲安置天竺僧人佛陀扇多，而創建的，距今約有一千四百多年的歷史了。

話說少林寺當年，在佛陀扇多住持時，聽說就已會合武術，或其他技藝的成年人、少年子弟，他們剃度出家爲少林和尚，這些時輩甚衆的和尚們，不論是踢毬技藝和角力比劃，騰越爲戲，尤其有一禪師，練得「筋骨強勁」，可以「橫踏壁行，自西至東，凡數百步。」又可「躍首於樑，數到四，乃用千鈞之重的拳力支撐。」

公元五二七年，正是孝明帝孝昌三年，這時候，達摩已經離開永寧寺，一路大雨滂沱，走了數十天，才到達嵩山的少室山下，舉目，看到天邊一條七彩虹橋，又看見那瞬息變幻化的奇景，不免深深動容，那一天，就在北麓找了一座荒庵，四周寂靜，安宿一晚，第二天一早，化了早餐之後，又拔腳啓程。

從北麓上山，雖然山道盤旋曲折，但並不陡峭，一路上，達摩整合了一些對中國的風貌，對於中國佛寺的建築——那屋頂的架構，不論是廡殿頂、重檐頂、歇山頂、魁山



◀達摩順勢一瞧，那不正是一座雄邁的古寺嗎？就在北麓的密林深處。

頂或硬山頂等，還有房內的人字形、方形、長方形，以及屋角的起翹等等，達摩無法忘掉，斗拱、挑檐、帶裝飾性的柱礎、台基等，更不論是在雕塑和繪畫上，一一都令人歎為觀止。

已經是初春了，石階上的青苔滑嫩，草芽初吐，綠蔭夾道，攀登不了幾里，雖然汗流浹背，但那邊正有一座小亭，達摩步上小亭，坐在石櫓上，突然，天上雲海低垂，一陣清風呼呼刮起，一看，腳下都是煙霧，漫漫騰起，這時候的煙波浩渺，你不能不被深深攫住，而誤以為自己正是騰雲駕霧的仙人。

達摩又向前進，吸了一口新鮮的山氣，爬上了十餘里後，終於登頂了。

天上竹林 地上少林

此是少室山頂，前已無路，彷彿離天上更近，他只好暫且休憩，再作打算，誰知巧有人從霧中走來，那是一個砍樵的僧童。

僧童與高大魁梧的達摩相撞，一下子，童僧大吃一驚，忙低頭便拜：

「仙人您是天上九天仙帝嗎？」

達摩實在身形高碩，難怪嚇著了天真的童僧，忙道：

「小師父受驚了，老衲乃天竺僧人，非仙人。」

小和尚這才抬起頭來，起身，用

著無邪的眼睛盯著達摩，臉上還流露著些許的茫然，但還是用手背拭去額上的冷汗，驚魂甫定之後，才問道：

「請問師父，您已經走上絕頂了，那您往那兒去呢？」

達摩微笑，目光炯炯，很平靜的

道：

「老衲芒鞋、一鉢，隨處雲遊，但不知這裏是那裏？」

小和尚隨手一指山頂說道：

「你看！」

達摩一望，咦！遠山雲尖之上，怎麼出現一座古刹？再仔細看去，那古刹的綠竹相掩，兩旁重重雲海，一座高聳的山門上，黑漆的匾額，堅寫著三個斗大的燙金字——
竹 林 寺。

那是天上竹林寺嗎？

「師父，我就是竹林寺的小沙彌。」

「可——竹林寺怎麼蓋到天上來了？」達摩指了指山尖那塊巨匾。

小和尚神祕一笑道：

「傳說竹林寺被神仙施法，便升到天上去了！」

「唔，這麼莊嚴的天上竹林，那麼地上呢？」達摩也作幽默的笑道：「地上不就沒有古刹了嗎？」

「有，有的」小和尚忙答道：「俗說：天上竹林，地上少林嘛！您瞧！少林寺就在那邊！」

達摩順勢一瞧，那不正是一座雄

邁的古刹嗎？就在山北麓的密林深處嗎？

再定睛一瞧！心中大奇，突見寺前有兩棵參天古樹，好高、好高、忙問小和尚：

「那是什麼樹？」

「那是兩株千年的古柏，俗稱桂樹，可以香飄十里。」

「桂樹？」達摩心想，这不正是師父當年預言偈中，所提到的昌昌之地嗎？

達摩告別小和尚，一路翻山越嶺，穿溝跨澗，足足走了近一個多時辰，總算來到「少林寺」門前。

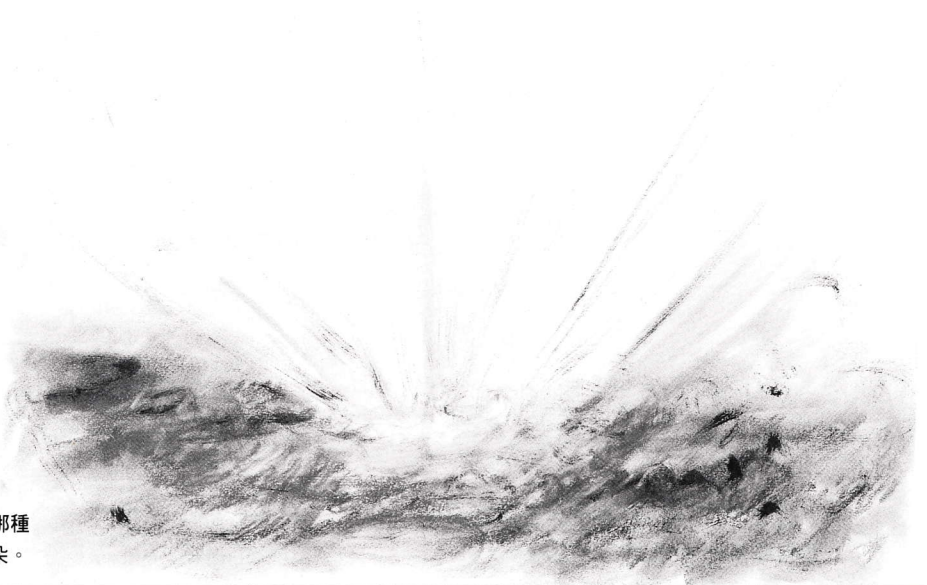
他還發現到，圍繞著少林寺的五座山巒，有的像旗幟，有的像大鼓，有的像寶印，有的像長劍，有的像佛鐘，這五方山巒，簡直彷彿一朵盛開的五瓣蓮花，太奇妙了，少林寺正好，建立在這花蕊之中，真是風水寶地哪！

難解難證的達摩心法

少林寺的住持慧光，這一日，正應僧徒的要求，主持小乘法會，場面有點失控，忽聞小僧前來稟報：

「門外有一梵僧，自稱是禪宗第廿八代祖師，菩提達摩，他要求拜見住持。」

慧光一聽，喜出望外，其實早就耳聞天竺異僧，曾在廣州羊城駐留一年，又見梁武帝，但金陵之後，卻不知去向，今不請自來，這是佛



►開悟的過程，如同一場探險尋寶，那種精采驚險的故事，才是最璀璨的花朵。

光降臨少林麼？忙不迭傳下法示：

「暫停法會，大門山門，全寺僧衆，出迎天梵僧。」

少林寺就在此刻，鐘鼓齊鳴，雲板不絕於耳，話說近千名的寺僧，都穿上袈裟，頸戴佛珠，齊聚山門，躬身迎接祖師。

達摩這邊，見過慧光住持之後，雙眼微閉，合十說了「阿彌陀佛」之後，被迎進大雄寶殿，參佛完畢之後，聞到香煙繚繞，又見大雄殿外，裡三層，外三層全是站滿了人，鐘磬法器，響徹雲霄，這麼盛大熱烈的場面，可見中國民族的福報及慧根。

然而，當達摩被安排一連幾天的「大乘精要」時，不論是講「四行觀」、不論是「破相論」，不論是「血脈論」，不論是「悟性論」，但都遭到反彈。

殿外傳來旁聽的居士們不滿的蔑叫聲：

「簡直不可能嘛！什麼『煩惱會生如來』？怎麼生？我們一大堆煩惱，就怎沒見過如來？」

「不是世尊曾說成佛，也要三大阿僧祇劫嗎？怎麼現在卻叫我們只要觀心，觀心制三毒，就可以解脫了？這是什麼妖言惑衆啊？」

「什麼嘛！什麼『衆生心生，則佛法滅；衆生心滅，則佛法生』？什麼嘛！把我們搞糊了，我們不信！」

幾天以來的講解，四衆弟子除了少數深信之外，多數都合十離開，更有激烈份子在外叫囂。

達摩沒有心碎的問題。

但是，衆生不相信自己就是未成佛的佛，這是需要時間的，達摩焉能不知？如果你沒有悟性，又如何悟性作主呢？

其實所有明心見性的過程，才是修行中最美麗的世界，達摩知道衆生錯覺了，誤以為開悟以後，到了彼岸以後，就是一個超人了，一個無敵鐵金剛了！

哦！衆生誤解了，開悟前後，你還是你，並非開悟見性之後，你有什麼三頭六臂的神功。然如果你是實修的行者，你會在山山水水的跋涉心靈之旅之中，百分之百的看見內在的自己，這個過程中的挫折與失敗、喘息與美麗、佛與魔的掙扎……這一切林林總總的過程，都是驅你走向冷靜、放下來的旅程，那種過程中的坎坷與勇敢，正是你將來悟見本性的泉源啊！

所以衆生都不知「開悟以後，並不稀奇」，開悟的過程，如同一場探險尋寶，那種精采驚險的故事，才是最璀璨的花朵。

因此，達摩又怎麼會怪罪衆生的無知呢？如果衆生都有知的，那又何必勞駕他千里迢迢，經過三年才到震旦來播種呢？

是啊！他來幹什麼？爲你我而來

，然佛菩薩也一直都在四周放光，但又爲何衆生收不到呢？因爲你心外求法了，因爲你離開本性，離開原點了，所以佛性與佛性之間的光，無法接收，當你離開自己愈遠時，佛力也難爲，但如果你深信因果，至少時時勤拂拭灰塵的話，跑得了和尚，跑不了廟，這個道理你是懂的。

當「和尚」，表示你的六識隨境帶著跑時，你要記得回家，因爲跑得了和尚，跑不了廟（本佛、本性、佛性）的，這個廟，是你的本廟本宗，它是不動的本智，是不生不滅，不垢不淨，不是相對的，而是絕對的當下，是故，萬一衆生不小心到花街柳巷，被胭脂俗粉帶著跑了，沒關係，沒關係，記得要回來，這個回來的動作，佛教就給你一些小乘的戒律，暫時框你一陣，等你定力稱足以後，再往上走，到時你才能領契達摩祖師的「無上心要法」。

也許你會走走停停，雖然的確浪費了你成佛的美國時間，但不要害怕，有些大德對壞蛋比較有興趣，爲什麼呢？因爲壞人壞事幹絕了，只要他的壞不絕種的壞，有時候，他會比那些好人乖乖牌，更道地的站起來呢！

達摩祖師已知少林寺，不久留，不要衆等趕他，他也要暫離少林本寺了。☸

〈待續〉

坦然面對業力

——文／陳世昌——

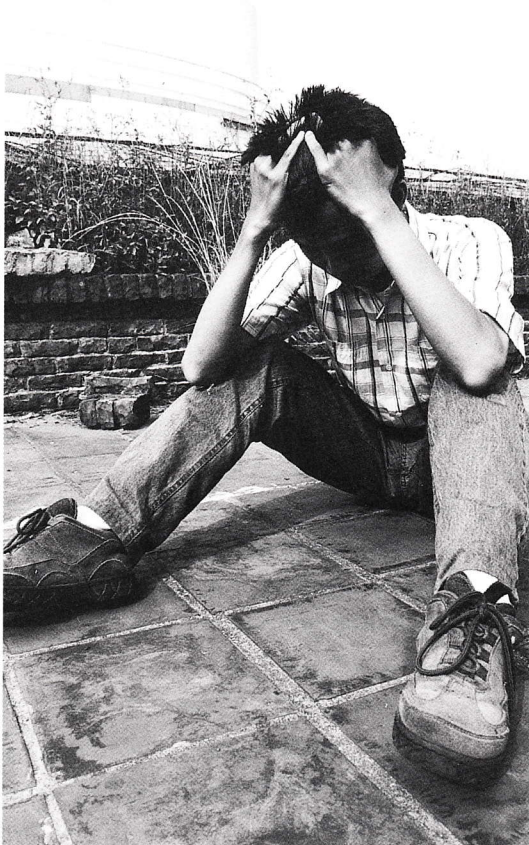
當世界上仍然有無數人類被飢餓與貧窮所侵襲同時，台灣卻有許許多多的人，被某種莫名的不安與急躁所困擾，我們沒有嚴重的飢餓與貧窮，但是在心理上，卻因飢餓與貧窮而造成不安恐懼和急躁的情緒，從盲目的宗教崇拜、大量的向外移民以及日漸昇高的離婚率、社會暴力等事就可以印證，台灣人的心靈是多麼的不安和暴躁！

文化的進步造成文明的空洞

環境就是一種共業，而共業正是一種大家所共同培養出來的相同生活習性的模式，我們平常講的消業障，實際上就是消除這種共同的模式，不受到它的影響，因為這種業力將使自己的心靈，不由自主的產生不良的情緒，當然，好的共業是所有人的福報，可以促進人與人之間的和諧，但是世上能夠為人民創造好的共業的地方並不多，大多數的人類仍然受到衆人所造的惡業因緣所苦，以台灣而言，因為追求更好的生活品質而造成殺、盜、淫；以及吃喝玩樂的高度發展，對於心靈精神的麻醉與壓迫可說是難以想像與形容；我們在這裡建立了極進步的文化，卻逐漸失去了內在的文明與傳承，為了填補這一份空白，只好從宗教信仰上加以付出，但是大部份的人，卻因為業力習性的難以扭轉，而無法真正進入到信仰的核心裡，去思考諸如「我是誰」的佛學命題，卻不斷冀求「我可以得到什麼」的世俗想法，在原本已經

一個人在某種身心激盪下
不再在乎榮華富貴與名利得失
而僅求心理上的寬安
到了這時才能真正的稱為消業障

攝影／王秀珍



▲只有坦然面對赤裸的自我，才能根除不安與急躁的困擾，讓業力得到疏通。

荷著千斤業力的身上，再加掛了更多的負擔，因此而產生了畸形的信仰方式。所以不但不能減輕不安與急躁，反而變得更偏激與低俗。

消業的根本在於坦然的面對

如果能夠努力於探索佛法的精神——空與有，而且能從其中了悟到其深意，那麼這個人就可以真正以無所求之心去面對信仰、去面對自己的一切得失，內在心靈也將處於真正的喜悅之中，但大部份的人仍然以為燒香拜佛就可以消業增福，認為唸一句佛號、捐一份香油錢，就可以擺脫無量劫的業障，而不去思考業力之根源，其實就是自己的言行舉止，不從內斷根，而想在外面求心安，正是所謂的「佛法外道」，就算是捐錢來蓋佛寺，也只是外道的行為，根本治不好不安與急躁的共業。

不久之前，有一位殺人犯因為行竊被逮捕，在警察局問供時，竟然自動供出自己所犯下的多條命案，而他是故意以偷竊失風被捕，然後願意去面對法律制裁，在看守所中，他說了一句語重心長的話：「現在，我終於可以安心的睡覺了！」不錯，人只有坦然去面對赤裸的自我，讓加諸在上面的業力各得其所，然後才能讓自我從中解套，而根除了不安與急躁的困擾，即使是面對極刑的制裁，他的心中也能放得下來這份執著，我們不敢說他已經了悟解脫之道，但一個人如果能經常安排業力的疏通之路，那麼，我相信通往解脫之路，應該也不遠了。因此，一個人是可以在某種身心激盪下，不再在乎榮華富貴與名利得失，而僅求心理上的寬安，到了這時，才能真正的稱為消業障。



西藏唐卡的宗教本懷

—— 文／葛婉章 ——（國立故宮博物院書畫處研究員）

藏傳佛教行門有「智慧」、「功德」二種資糧；經由學習五部大論獲得智慧，經由繪畫雕像的製作、經咒頌詩的寫誦刻印、塔寺的建造等獲得功德，此三者被視為「身、語、意」三門一體的修行，可以藝術的形式呈現出來，易言之，藏傳佛教視文字與圖像同為權法，宗教與藝術互具不二的本懷，是西藏藝術一個極為重要的特點，所以一九五〇年代研究西藏藝術的先驅，義大利學者杜齊（Tucci, Giuseppe, 1894-1984）曾說：「西藏藝術的職責，是用視覺形式，傳播同樣的宗教內容。」

本文藉由唐卡的定義、起源、構圖意匠、畫家身份、圖像量度儀軌、畫布、顏料以及裝襯形式等幾個子題的討論，來檢視西藏藝術此一宗教本懷的特質。

開權顯實的西藏藝術

佛教各宗義理，可以「解門」與「行門」而概括之，前者是思想的理論體系，後者是實踐的修行方法，如教觀雙美的天台宗，在智者大師（538–597）的詮釋下，可以《法華玄義》概括其思想體系，而以《摩訶止觀》概括其方法學。（註1）

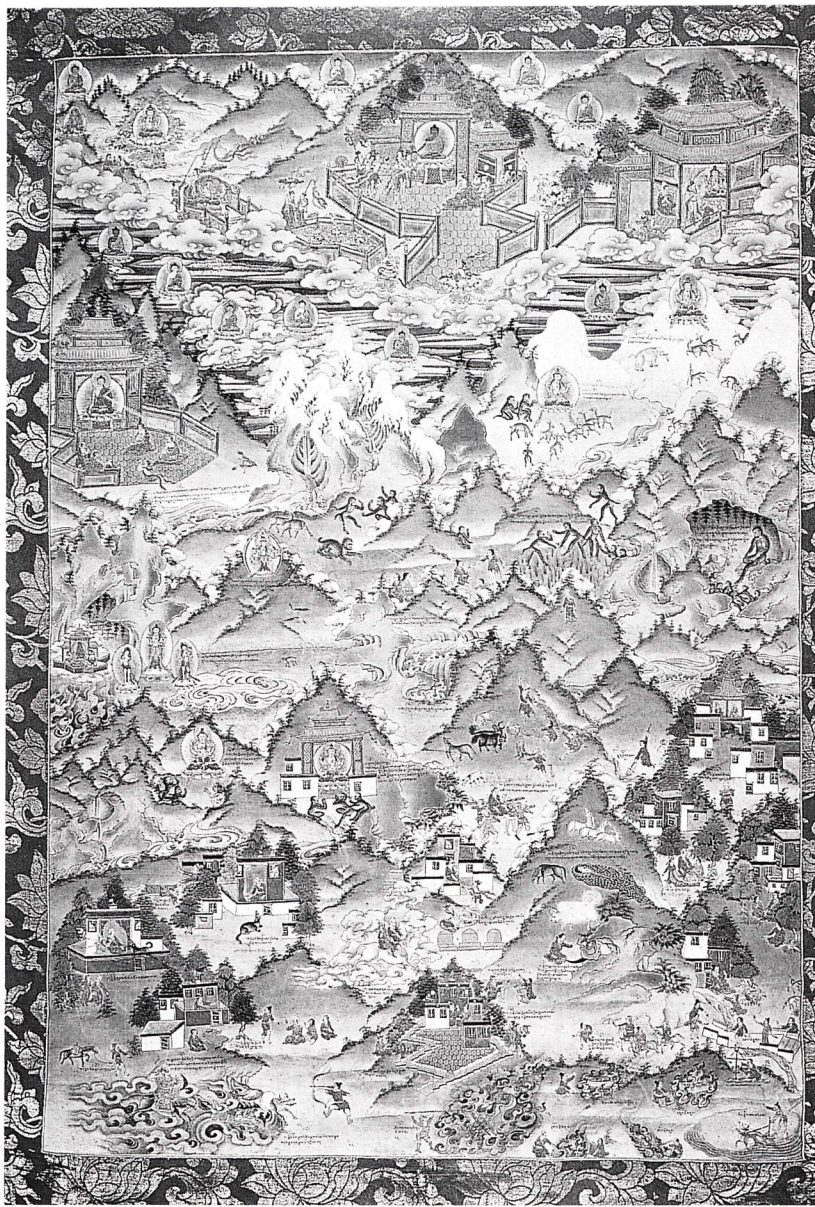
就藏傳佛教而論，行門有「智慧」、「功德」二種資糧；經由學習五部大論，即對因明、般若、中觀、俱舍、律論的聞思和講辯著等經論而獲得智慧，經由繪畫雕像的製作、經咒頌詩的寫誦刻印、塔寺的建造等獲得功德，此三者被視為「身、語、意」三門一體的修行，可以藝術的形式呈現出來，易言之，藏傳佛教視文字與圖像同為權法，宗教與藝術互具不二的本懷，是西藏藝術一個極為重要的特點，所以一九五〇年代研究西藏藝術的先驅，義大利學者杜齊（Tucci, Giuseppe, 1894–1984）曾說：

「西藏藝術的職責，是用視覺形式，傳播同樣的宗教內容。」（註2）

在這樣的前提下，藉由唐卡來檢視西藏藝術的特質，同時可以觀照如何以唐卡作為通於三門（註3）的修行方法。唐卡作畫的過程中，由製作畫布開始，直到裝觀完畢懸壁供養而止，其間運用的方法技巧，無不以佛法為其依歸，藉由唐卡，可以一入一切，具體呈現出西藏的宗教美學觀。本文試由此一角度，對於西藏藝術形式之一的「唐卡」，奉上釋籤。

唐卡的緣起

「唐卡」（thang-ka）是藏傳佛教特有的一種藝術形式，又名「孤唐」（sku-thang）。「唐」在藏文是「平坦、平原、清楚」的意思，而「孤」為「神像」，有尊敬之意。簡言之，唐卡是一種平面藝術，內容以藏人所尊敬的佛教諸尊為主要題材（註4），畫中無論色彩、線條，皆流露出清晰明亮的工筆畫風格。一幅完整的唐卡，形式上類似漢地的掛軸畫，有天地杆，可懸掛，可收捲。有人以為唐卡就是「西藏繪畫」，這是一種誤解；這種平面藝術在初期雖以筆繪為主，但隨後發展出版印、繅絲、刺繡、織錦、貼花等樣式（註5），一概也都稱之為唐卡。因此之故，我們毋寧取藏文音譯「唐卡」，方能概括其獨一無二的特色。



▲西藏人的起源圖

有關唐卡在西藏興起的年代，是一個值得探討的問題。藏文文獻裡論到繪畫年代最早的，首見於達賴五世阿旺羅桑嘉措（ngag-dbang-blo-bzang-rgya-mtsho, 1617–1682）《大昭寺目錄》：

「法王（松贊干布，srong-btsan-sgam-po, 617–650）用自己的鼻血繪畫了一幅白拉姆女神像，後來蔡巴萬戶長時期，果竹西活佛在塑白拉姆女神像時，做為核心藏在神像腹內。」（註6）

此外，西藏編年史也有松贊干布時代宗教繪畫的記錄；現藏布達拉宮的「帕巴魯給夏阿」（世自在菩薩，vphags-pa lokeshvara）唐卡，據傳是松贊干布的尼泊爾妻子赤尊公主帶入西藏的。（註7）目前一些相關論著，根據這些文獻，遂多以西元七世紀藏王松贊干布時代，作為唐卡藝術的一個開端。（註8）



◀三代法王像 清代 布畫

長90 寬144厘米 布達拉宮藏

唐卡的中間為松贊干布，其右為赤松德贊，左為赤熱巴巾。松贊干布下方站立的一是手捧經書的吞米傳為藏文的創制者，一是柱杖的噶東贊·桑布札，他們均為松贊干布時期的大臣。

無論就文獻或文物來看，吐蕃王朝（7-11世紀）的佛教藝術，是以佛寺、造像與壁畫為主，不過這其中，只有造像與松贊干布較有淵源；布頓（bu-ston-rin-chen-grub）《佛教史大寶藏論》（1322）等西藏古籍，都提到松贊干布之妻，大唐文成公主與尼泊爾赤尊公主，分別把釋尊的塑像迎去西藏這一事蹟（註9），但是藏土高原上

「自首邑直至邊鄙四境並建寺宇伽藍，樹立教法。」（註10）

卻是一個世紀以後，赤松德贊（khri-srong-lde-vu-btsan, 742-797）王時代的事。回過頭來看筆繪唐卡的技法：從畫稿上勾勒粗樣，轉移摹寫到畫布的方式，顏料與膠水的調製，使用顏料的種類，乃至於鉤線、運色平塗與描影、磨金壓線，乃至於最後的收尾工作（註11），與壁畫幾乎相差無幾（註12），可以想見，唐卡、壁畫之間，必然存在某種密切的關係，而佛寺壁畫的製作，當是在西元八世紀赤松德贊以後，隨佛寺修建而普及的。再就繪畫作品來看，至今

可見最早與藏人有關的繪畫，是現存大英博物館，編號斯坦因藏品三十二號的敦煌絹畫，學術界公認是吐蕃統治敦煌時期的作品。根據該畫的漢藏文題款，畫成於西元八三六年，畫風明顯有西藏-尼泊爾影響（註13），其次，該畫的形式為一面旌旗，而根據西藏古籍《五部遺教》（註14），吐蕃軍隊確實在軍旗上繪畫的習俗，吐蕃軍旗與敦煌旌旗二者之間，或有關連。近年來，西藏乃東縣發現一幅唐卡，據稱是吐蕃晚期的作品，而薩迦南寺的「無量壽佛」唐卡，也被訂為西元十世紀作品。（註15）

不過到目前為止，尚無任何文物，無論是唐卡、壁畫或佛經插畫，能被證明是早於西元十二世紀的作品（註16），我們期待乃東與薩迦南寺的唐卡，能提出明確的證據。無論現存唐卡的上限是十世紀或者十二世紀，唐卡興起於吐蕃時期大致是可以肯定的，但與松贊干布相隔千年之久的《大昭寺目錄》所言，可能要重新考慮，如果把興起年限下移到八世紀赤松德贊時代，則較為可信。☉

——待續——

註釋

註1.：吳汝均，375頁。

註2.：杜齊，（上）74頁。

註3.：三門的觀念是互攝的；雕像繪畫、經咒書寫、佛塔建築三者分別代表身、語、意三門，但繪畫一門也同時含攝了身、語、意三門，參見下文「四曼為相」部份。

註4.：除佛教、苯教等宗教性題材以外，還有歷史地理、風俗文學、天文曆法、藏醫藥解剖學等，但以佛教人物畫為主。

註5.：「筆繪唐卡」意指以毛筆沾顏料，直接繪在纖維織品上的畫。「版印唐卡」意指以墨（黑）或硃砂（紅）為顏料，用套版直接印在纖維織品上的線刻板畫。「絨繡唐卡」是以各色絲線，以絨絲或平繡、堆繡針法，手工繡出圖案。「織錦唐卡」是以織布機織出圖案。「絲貼唐卡」又稱為「貼花」，是將各色絲綢，依原先設計好的構圖紙樣，剪成大小形狀各異的片狀（類似現在拼圖遊戲的卡紙），再將各片依設計圖形，以針縫貼、或膠黏貼，甚至以串珠鑲邊等方式，在絲綢底布上組合起來。

註6.：轉引自仁增多吉，14頁。另扎西次仁之文則謂：

「五世達賴所著的《釋迦佛像記·水晶寶鏡》中，記載了藏王松贊干布以鼻血繪製化現忿怒相吉祥天母圖的故事。」兩者所引，應指同一事，見扎西次仁，1頁。

註7.：杜齊，（上）74頁；曹厚德，116頁。

註8.：這是中文一般論著說法，見仁增多吉，14頁；寧世羣，71頁；安旭，91頁；北京故宮，19頁；金申，37頁；扎西次仁，1頁。西方西藏藝術史家如帕爾（Pal）、杭廷頓（Huntington）等則側重「風格」層面，探討西藏繪畫的起源與中國、印度、中亞關係；見「參考書目」欄中pal, Tibetan Paintings; Huntington, The Styles and Sty-

listic of Tibetan Paintings.

註9.：布頓，170頁。此外如1388《西藏王統世系明鑒》、1346《紅史》、1564《賢者喜宴》、1642《西藏王臣史》、1801《宗派源流品鑒史》等說法亦一致。

註10.：《敦煌本吐蕃歷史文書》贊普傳記第八節，轉引自王堯，413頁。

註11.：唐卡製作過程詳見葛婉章，《西藏唐卡繪畫技法》，待刊。

註12.：許君魁，50-55頁；劉原；許劉二文對於壁畫製作過程敘述極為詳盡；除畫壁與畫布處理有不同

，壁畫、唐卡製程大致相似。另杜齊，（上）79頁，也提到兩者相關處。唐卡技法的「保守性」一如美國藝術史學者杭廷頓所言：「藏畫是一個極端保守傳統的產物。在技法上，自從西元八世紀由印度傳入至今，幾乎沒有什麼改變。在繪畫使用的材料上，可能稍有修改，區域性的差異容有發展，但一般而言，繪畫方法是持續而相同的。」參見Huntington, (a), p.132.另一位美籍印裔藝術史學帕爾在其著作《西藏繪畫：十一至十九世紀唐卡研究》中對於一系列唐卡研究之後，也得到結論：「如本書所證明的：大多數唐卡在風格上都與寺院壁畫有關。」參見Pal, p.11.

註13.：噶爾美，27-36頁。

註14.：《五部遺教》（bkav-thang-sde-lnga）佚名氏著，相傳是掘藏師堅林巴（'u-rgyan-gling-pa）1825年從桑耶和協扎兩地掘出的「伏藏」，其中〈大臣遺教〉（blon-po-bkav-thang）說，吐蕃分為四個「如」（ru），每個如分上、下兩部，各有自己的軍旗，上繪獅、虎等圖形。見陳慶英，59-60，494-496頁。

註15.：圖文見安旭，90-91頁。

註16.：Pal, p.8, 10.



圖／清・羅漢 高13.5公分 寬10公分
 (尚象成形——中國傳統竹雕藝術
 11/16~元/26・國立歷史博物館提供)

第72問：修習禪定要如何精進？

——文／鄭鴻祺——

知見：

古往今來，任何一個成就者，都要大精進，才能究竟成就，沒有一個例外。

定義：

如何精進的修行，就是念茲在茲不離空性，瞭解空性，安住空性，行住坐臥，不離空性，就是真精進。

分析：

在沒有悟得空性之前，一樣可以訓練自己念茲在茲的在正念上，行住坐臥不離正念，這也是精進。

結論：

禪定的修習，絕對不只是坐靜坐修習禪定，靜坐以外的時間，也要精進，更有益於靜坐境界的提昇。🙏



智慧如海

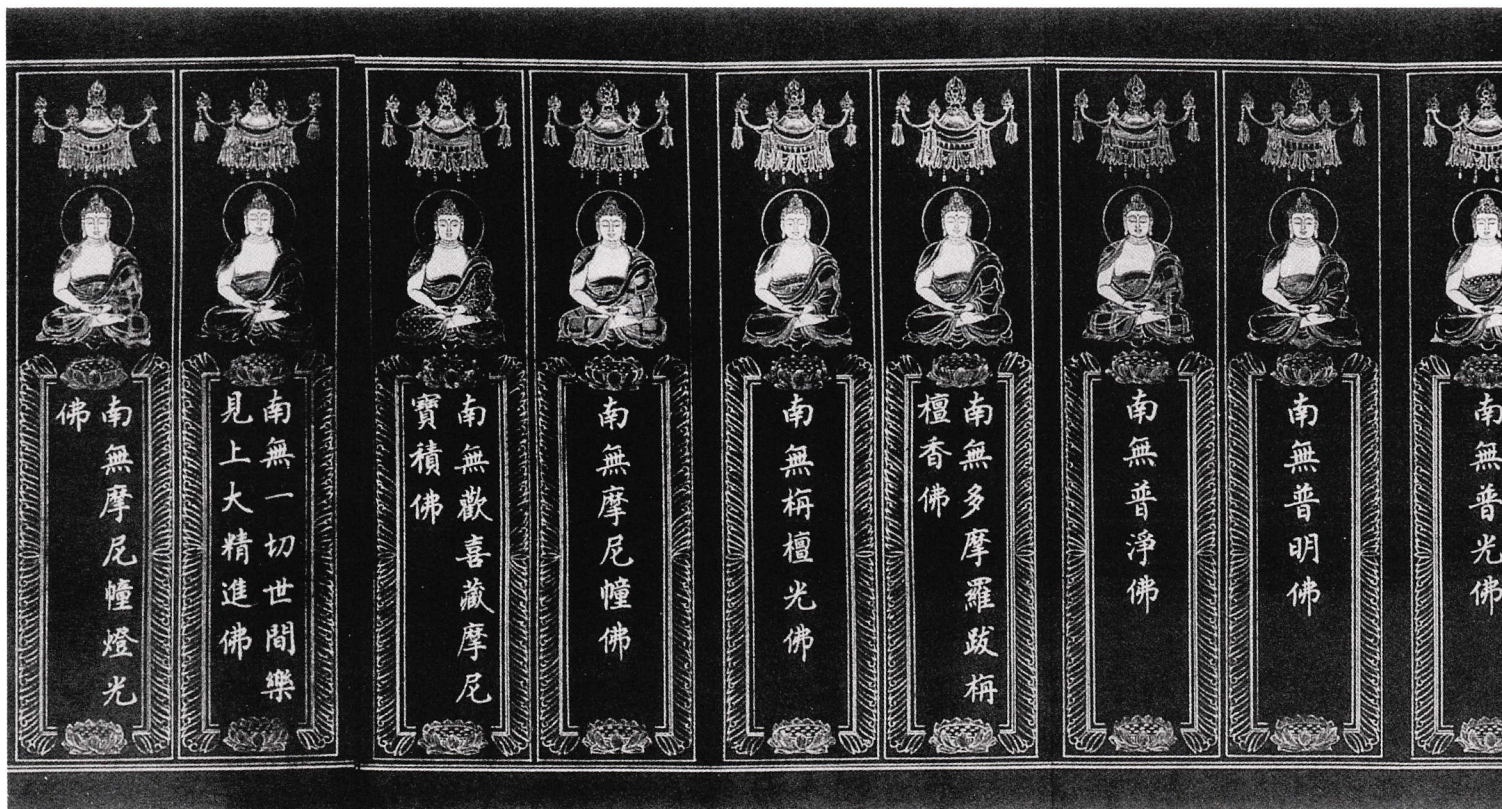
大般若波羅蜜多經 (註：經文係新修大正藏版本)

攝受品(三)

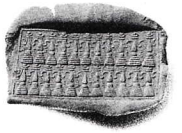
攝受品說明菩薩應於般若如說而行且不遠離

——文／郭韻玲——

以般若為修學重心的菩薩
必能感召無量無邊的功德福聚
因為一切的行為都來自於心念
保持空性，就不會有偏差的心念
才能感召一切的順利、平安、吉祥



圖／八十八佛洪名寶懺（局部） 陳玉山提供



爾時，天帝釋白佛言：

「世尊！甚奇，希有！

是菩薩摩訶薩於此甚深般若波羅蜜多，
受持、讀誦、精勤修學、如理思惟、
書寫、解說、廣令流布；
攝受如是現法功德，成熟有情、嚴淨佛土，
從一佛國趣一佛國，親近承事諸佛世尊；
隨所欣樂殊勝善根，
由於諸佛供養恭敬、尊重讚歎，即得圓滿；
於諸佛所聽聞正法乃至無上正等菩提，
終不忘失所聞法要，
速能攝受族姓圓滿、母圓滿、生圓滿、
眷屬圓滿、相好圓滿、光明圓滿、眼圓滿、
耳圓滿、音聲圓滿、陀羅尼圓滿、三摩地圓滿。
復以善巧方便之力，變身如佛，
從一世界趣一世界至無佛國，
讚說布施波羅蜜多；
讚說淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多；
讚說內空，讚說外空、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；

讚說真如，讚說法界、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；
讚說苦聖諦，讚說集、滅、道聖諦；
讚說四靜慮，讚說四無量、四無色定；
讚說八解脫，讚說八勝處、九次第定、十遍處；
讚說四念住，讚說四正斷、
四神足、五根、五力、七等覺支、八聖道支；
讚說空解脫門，讚說無相解脫門、無願解脫門；
讚說五眼、讚說六神通；
讚說佛十力，讚說四無所畏、四無礙解、
大慈、大悲、大喜、大捨、十八不共法，
讚說無忘失法，讚說恆住捨性；
讚說一切智，讚說道相智、一切相智；
讚說一切陀羅尼門，讚說一切三摩地門；
讚說佛寶，讚說法寶、苾芻僧寶。
復以善巧方便之力，為諸有情宣說法要，
隨宜安置三乘法中，永令解脫生老病死，
證無餘依般涅槃界。
或復拔濟諸惡趣苦，令天、人中受諸快樂。」

(P557 欄13行～ 欄16行)



此時天帝釋對佛陀說：世尊，真是稀奇難有啊！
這樣的菩薩於此甚深般若，受持、讀誦、精勤修學
、如理思惟、書寫解說、廣令流布，就能夠攝受如
是現法的功德，成熟有情、嚴淨佛土，並能遊諸佛
國親事聞法，乃至證得無上正等菩提，也能夠迅速的
攝受族姓、母、生、眷屬、相好、光明、眼、耳
、音聲、陀羅尼、三摩地圓滿，並能變身十方，讚
說六度、二十空、真如、四聖諦……三寶，更以善
巧方便為諸有情宣說法要，契機安置三乘法中，永
遠令眾生解脫生老病死之苦，證得無餘依的究竟涅
槃，或又超拔濟度下三道眾生，令天人中受諸快樂
。

此段經文，說明菩薩修學般若能夠攝受無量無邊
的功德，最後還能令諸有情證得無上正等正覺。所
以一個菩薩真的要以般若為修學的重心，永遠不要
偏離，這樣自然能夠感召無量無邊的功德福聚，還
能夠自度圓滿，度人圓滿，是多麼的殊勝難得啊！



時，天帝釋復白佛言：

「世尊！般若波羅蜜多甚為希有，

若有攝受般若波羅蜜多，

則為攝受布施、淨戒、安忍、精進、靜慮般若波羅蜜多；

若有攝受般若波羅蜜多，

則為攝受內空、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；

若有攝受般若波羅蜜多，

則為攝受真如、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；

若有攝受般若波羅蜜多，

則為攝受苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦；

若有攝受般若波羅蜜多，

則為攝受四靜慮、四無量、四無色定；

若有攝受般若波羅蜜多，

則為攝受八解脫、八勝處、九次第定、十遍處；

若有攝受般若波羅蜜多，

則為攝受四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七等覺支、八聖道支；

若有攝受般若波羅蜜多，

則為攝受空解脫門、無相解脫門、無願解脫門；

若有攝受般若波羅蜜多，

則為攝受五眼、六神通；

若有攝受般若波羅蜜多，

則為攝受佛十力、四無所畏、四無礙解、大慈、大悲、大喜、

大捨、十八不共法；

若有攝受般若波羅蜜多，

則為攝受無忘失法、恆住捨性；

若有攝受般若波羅蜜多，

則為攝受一切智、道相智、一切相智；

若有攝受般若波羅蜜多，

則為攝受一切陀羅尼門、一切三摩地門；

若有攝受般若波羅蜜多，

則為攝受預流果、一來果、不還果、阿羅漢果；

若有攝受般若波羅蜜多，則為攝受獨覺菩提；

若有攝受般若波羅蜜多，則為攝受菩薩十地；

若有攝受般若波羅蜜多，則為攝受無上正等菩提；

若有攝受般若波羅蜜多，

則為攝受世間、出世間一切善法。

圖／盛唐半跏菩薩佛像 水墨速寫 陳朝寶畫



菩薩

爾時，佛告天帝釋言：

「如是！如是！如汝所說。

般若波羅蜜多甚為希有，

若於般若波羅蜜多能攝受者，

則能攝受布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多；

若於般若波羅蜜多能攝受者，

則能攝受內空、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；

……若於般若波羅蜜多能攝受者，

則能攝受世間、出世間一切善法。」

（P559 I 欄4行～III欄15行）

此時天帝釋又對佛陀說：般若甚為希有，若有攝受般若，則為攝受六度；若有攝受般若，則為攝受二十空；若有攝受般若，則為攝受真如乃至不思議界；若有攝受般若，則為攝受四聖諦；若有攝受般若，則為攝受四靜慮、四無量、四無色定；若有攝受般若，則為攝受八解脫、八勝處、九次第定、十遍處，……若有攝受般若，則為攝受世間、出世間一切善法。佛陀聽了天帝釋說，予以肯定的回答：是的，如你所說，般若甚為希有，若於般若能攝受者，則能攝受六度；若於般若能攝受者，則能攝受二十空；……若於般若能攝受者，則能攝受世間、出世間一切善法。

此段經文，天帝釋說出對於般若甚為希有的讚歎，並且說明只要攝受了般若，則能攝受一切；佛陀予以肯定。由此可見，般若是一切的重心，如果沒有了般若，就不能攝受一切，足見般若是須臾不可離的，三界無明，般若能夠伴我們出離三界，從學佛開始到成就，般若都是不可或缺的良伴，當我們失意時，般若能照亮我們對於失意的執著，當我們驕傲時，般若能照亮我們對於驕傲的執著；當我們懈怠時，般若能照亮我們懈怠的執著……，一切歷緣對境之中，般若是一盞明燈，照亮無明、照亮一切的執著。

「復次，憍尸迦！若善男子、善女人等，於此般若波羅蜜多受持、讀誦、精勤修學、如理思惟、書寫、解說、廣令流布，是善男子、善女人等，現法、後法功德勝利。汝應諦聽極善作意，吾當為汝分別解說。」

天帝釋言：

「唯然！大聖！願時為說，我等樂聞。」

佛言：「憍尸迦！

若有種種外道梵志，若諸惡魔及魔眷屬，

若餘暴惡增上慢者，

於此菩薩摩訶薩所，欲為讎隙凌辱違害，

彼適與心速遭殃禍，自當殄滅不果所願。

何以故？憍尸迦！

是菩薩摩訶薩以應一切智智心，用無所得為方便，

長夜修行布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多，

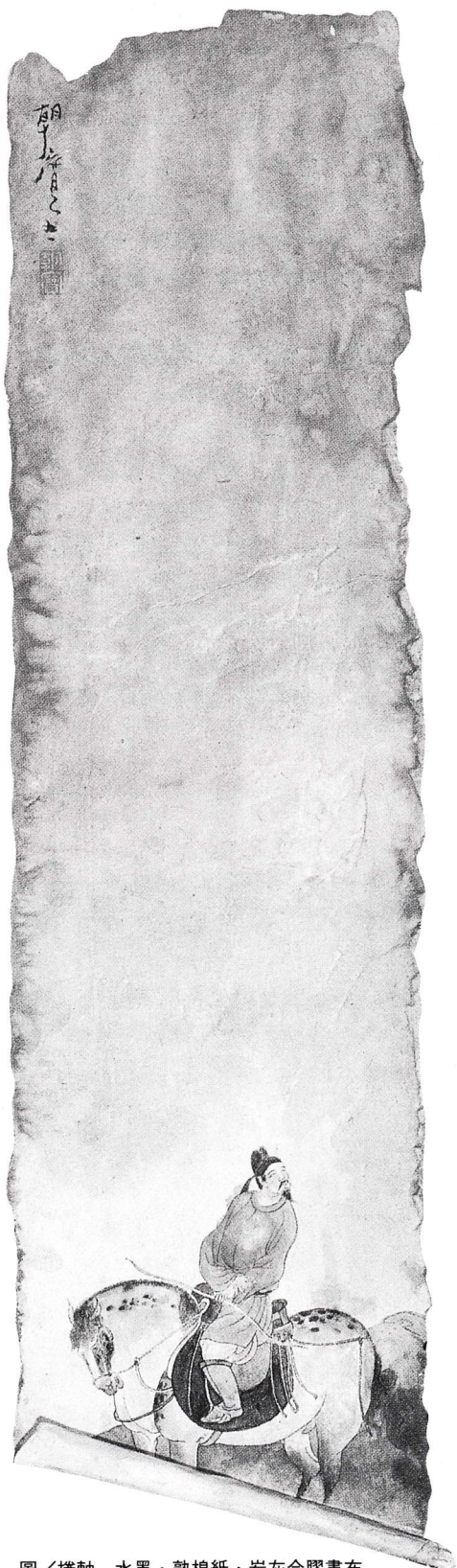
以大悲願而為上首，若諸有情為慳貪故長夜憍誨，

是菩薩摩訶薩於內外法一切悉捨，

方便令彼安住布施波羅蜜多；



圖／黃隨求金剛 陳玉山提供



若諸有情長夜破戒，是菩薩摩訶薩於內外法一切悉捨，
方便令彼安住淨戒波羅蜜多；

若諸有情長夜忿恚，是菩薩摩訶薩於內外法一切悉捨，
方便令彼安住安忍波羅蜜多；

若諸有情長夜懈怠，是菩薩摩訶薩於內外法一切悉捨，
方便令彼安住精進波羅蜜多；

若諸有情長夜心亂，是菩薩摩訶薩於內外法一切悉捨，
方便令彼安住靜慮波羅蜜多；

若諸有情長夜愚癡，是菩薩摩訶薩於內外法一切悉捨，
方便令彼安住般若波羅蜜多若諸有情流轉生死，

長夜恆爲貪、瞋、癡等隨眠纏垢之所擾亂，

是菩薩摩訶薩能以種種善巧方便，

令彼斷滅永離生死，

或安立彼令內空、外空、內外空、空空、大空、勝義空、有爲空、無爲空、

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，

若安立彼令住眞如、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，

或安立彼令住苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦，

或安立彼令住四靜慮、四無量、四無色定，

或安立彼令住八解脫、八勝處、九次第定、十遍處，

或安立彼令住四念住、四正斷、四神足、五根五力、七等覺支、八聖道支，

或安立彼令住空解脫門、無相解脫門、無願解脫門，

或安立彼令住五眼、六神通，

或安立彼令住佛十力、四無所畏、四無礙解、大慈、大悲、大喜、

大捨、十八不共法，

或安立彼令住無忘失法、恆住捨性，

或安立彼令住一切智、道相智、一切相智，

或安立彼令住一切陀羅尼門、一切三摩地門，

或安立彼令住預流果、一來果、不還果、阿羅漢果，

或安立彼令住獨覺菩提，

或安立彼令住菩薩十地，

或安立彼令住無上正等菩提，

或安立彼令住世間、出世間一切善法。

「憍尸迦！如是名爲受持、讀誦、精勤修學、

如理思惟、書寫、解說、流布般若波羅蜜多

菩薩摩訶薩所獲現法功德勝利。

圖／捲軸 水墨・熟棉紙・炭灰合膠畫布
陳朝寶畫



「憍尸迦！是菩薩摩訶薩由於般若波羅蜜多多受持、讀誦、精勤修學、如理思惟、書寫、解說、廣令流布，於當來世速證無上正等菩提，轉妙法輪度無量衆，隨本所願安立有情，令於三乘修學究竟，乃至證入無餘涅槃。」

憍尸迦！

如是名為受持、讀誦、精勤修學、如理思惟、書寫、解說、流布般若波羅蜜多菩薩摩訶薩所獲後法功德勝利。

(P559 欄16行～P560 欄16行)

佛陀又對天帝釋說：如果善男子、善女人等，於此般若受持、讀誦、精勤修學、如理思惟、書寫解說、廣令流布，這樣的善男子、善女人，現法、後法都能得到功德勝利，你們宜應仔細的聆聽，並且心中存著極善的作意，我當為你們分別解說。天帝釋回答：是的，願您為我們解說，我們都非常樂意聽聞。佛陀就對天帝釋開示：如果有外道、惡魔、魔眷或其他凶暴惡劣的增上慢者，於這樣勤修般若的菩薩之所在，想要趁機凌辱甚至加害的話，當他一旦起了這樣的心念就會馬上遭到災禍，不能如他所願。為什麼呢？因為是菩薩以應一切智智心，用無所得為方便，長夜修行六度，以大悲願為上首。如果有人為慳貪故長夜鬥諍或破戒、忿恚、懈怠、心亂、愚癡，是菩薩都能於內外法一切皆捨，方便令其安住布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若波羅蜜多。如果有人流轉生死、長夜常為三毒擾亂，是菩薩也能以種種善巧方便，令其斷滅三毒、永離生死。又或者安立有情住於二十空、真如乃至不思議界、四聖諦……世間出世間一切善法。天帝釋，這就是勤修般若之菩薩的所獲現法功德勝利，而且於當來世迅速證得無上正等菩提，轉妙法輪、度無

量衆、隨本所願、安立有情，令一切衆生於小中大三乘修學圓滿究竟。最後還能帶領衆生證入無餘涅槃，這就是勤修般若之菩薩所獲的後法功德勝利。

此段經文，佛陀說明了什麼是勤修般若之菩薩的現法功德勝利以及後法功德勝利。現法功德勝利就是由於廣度羣倫，不受一切外道及魔羅的毀害；後法功德勝利即是於當來世速證無上正等菩提，轉妙法輪、度無量衆入無餘涅槃。那麼，由此可知，般若實在是功德之母，不但得現法勝利，還得後法勝利，可以說只要擁有般若即能得到一切的功德勝利。為什麼般若擁有如此大的功德感召力量呢？因為一切的行為都來自於心念，如果心念正確，行為才會正確，如果心念偏差，行為必定也跟著偏差，而般若，就是隨時隨地都保持空性，保持空性，就不會執著，不執著就不會有偏差的心念，沒有偏差的心念，就不會有偏差的行為，所以般若實在太重要了，想要擁有正確的言行舉止，般若才是真正的關鍵所在，唯有擁有般若，才能有正念、正言、正行，而正念、言、行，才能感召一切順利、平安、吉祥，故般若是功德之母，是一切善法之源。

大般若經各品綱要：

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。

第二十八品 歎衆德品 (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)

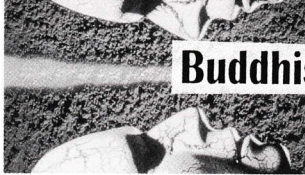
說明修行般若當於大菩薩的開示中求，並以佛陀為依歸。

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。



做佛教徒 咒語可以與法界相應

做世界公民 英文可以與世界溝通

做世界的佛教徒 請來上佛學英文教室!!

Lesson One

第一課

—— 譯／陳守強 ——

Text

The Four Universal Vows

I vow to ferry over the limitless living beings.

I vow to uproot the endless afflictions.

I vow to study the immeasurable Dharma-doors.

I vow to accomplish the supreme Buddha-way.

課文

四弘願

眾生無邊誓願度

煩惱無盡誓願斷

法門無量誓願學

佛道無上誓願成

Word Bank

1.Dharma(n):

The truth that Buddha realized.

2.Buddha(n):

One who completely enlightened.

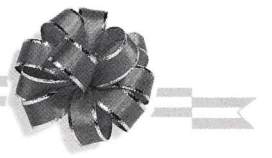
字彙

1.法：

佛所覺悟的真理。

2.佛：

完全覺悟的聖者，又
譯作佛陀、浮圖。



Sentence Pattern

1. Verb + to-infinitive
2. Verb + that-clause

句型

1. 動詞 + to 不定詞
2. 動詞 + that 子句

分析：

英文裡，有許多動詞的後面可以緊跟著to不定詞，或是that子句。這些動詞常見的有：

agree, arrange, beg, care, choose, claim, contrive, decide, demand, determine, expect, hope, intend, learn, plan, prefer, pretend, promise, resolve, swear, threaten and wish.

例句：

- I decided to practice the Four Universal Vows profoundly.
- I decided that I would practice Four Universal Vows profoundly.

我下定決心要深刻的修行四弘願！



Activities

練習作業

- Please rewrite
The Four Universal Vows in
that-clause.
- 請將四弘願
改寫成 that子句的形式

圖／達摩大師 涂炳榔畫



ふつ がく にち ふん きょう しつ
佛學日文教室

印度人創立佛教 中國人發揚佛教

卻由日本人編了一套舉世公認的 大正藏與望月佛教大辭典

悠遊智慧如海的佛學經典 日文是如魚得水的利器



だい いっ か
第一課

— 譯／賴梗楠 —

ほん ふん
本文

よん こう がん よ こう だい せい がん
四弘願：4つの宏大な誓願

たいしゅう せい めい さい げん な
1. 大眾の生命には際限が無いから
たいしゅう みちび こと せい がん
大眾を導く事を誓願する。

しん ばい ごと む りょう ぬえ
2. 心配事は無量である故
それを断ち切る誓願をする。

ほうもん む げん ひろ
3. 法門は無限に廣く
ねっしん がく こと せい がん
熱心に學が事を誓願する。

ほとけ みち うえ な
4. 佛の道には、もうその上は無い
じょうぶつ で せい がん た
成佛出きる誓願を立てる。

課文

四弘願

1. 眾生無邊誓願度
2. 煩惱無盡誓願斷
3. 法門無量誓願學
4. 佛道無上誓願成

じ い み
字の意味

ほう
1. 法：
ほとけ さと しん り
佛が悟った眞理。

ほとけ
2. 佛：
かん せん さと せい じん ぶつ だ
完全に悟った聖人，佛陀、
ふつ とも い
浮圖とも言われる。

字彙

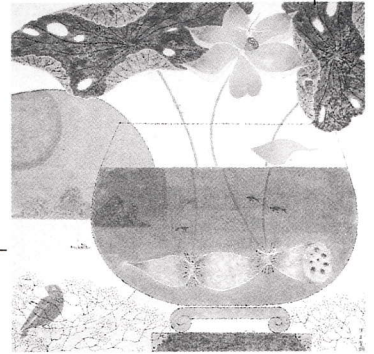
1. 法：
佛所覺悟の眞理。

2. 佛：
完全覺悟の聖者，
又譯作佛陀、浮圖。

文の形式

連用形します...等

意向形しましょう...等



圖／迷宮 陳其寬畫

分析：

日久之句尾時常表達此文形種，其中有假定形與意向形使用很多

連用形：します きます たべます みます いそぎます...等

意向形：しましょう まましょう たべましょう みましょう いそぎましょう...等

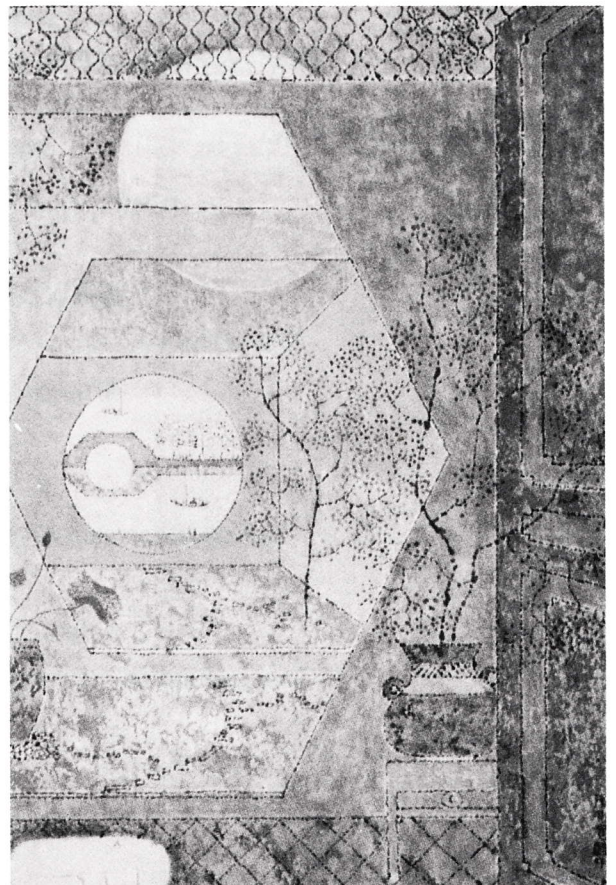
例句：

私達は四弘願を修行します。
(我們要做四弘願之修行)

練習作業

請將上項例句改寫意向形

答：私達は四弘願を修行しましょう。



圖／雙屏 陳其寬畫

心經

Heart Sutra

文／郭韻玲 by Yung-ling Kuo
譯／陳守強 Translator/Shou-chiang Chen



圖片提供／國立歷史博物館

心經，是以智慧著稱的經典。

Heart Sutra is well-known because of its theme never leave wisdom.

英文，是世界性的溝通工具

English is a world language for communication.

「優美散文解讀心經」的漢英對照單元連載

The editors would like to introduce our readers a translation serial
"Elegant Prose to Clarify Heart Sutra"

大家不妨一字一句的來學習

Let us study together word by word and sentence to sentence.

給自己多一種廣結善緣的機會！

Give our life an opportunity relating to grand link of good conditions.

照見五蘊皆空

He illuminated the five 1skandhas and saw that they were all empty in their own-being.



當一個修行人經過因地努力的修行後，
當他通達了無常、無我的空慧之後，
他剎那明白了原來一切的本質皆空，
連這個五蘊色身～一個與我們生命最密切的存有，
它的本質也是空。
這時他徹頭徹尾的照見了色、受、想、行、識的虛妄，
而從這虛妄中徹底的覺醒了過來。
於是他不再受這些外相、外境、外緣的束縛，
他已經完全自由了，
因為他僅從自身的五蘊，
就已經完完全全明白了宇宙至極的真理 - 空。

When a practitioner practicing Buddha's teaching profoundly at the Cause-ground for a long time, gradually he will clearly understand "the Wisdom of 2Anitya, 3Anatman and 4Sunya". At the very moment! The practitioner will have the insights that all things produced casually as void, immaterial, unreal, transient, and temporal in their nature.

Even his precious flesh-body, the 5five-skandhas-body in Sanskrit term, is an aggregation of elements. Therefore, it is impermanent and empty in its nature. The practitioner will entirely be awakened from the delusion and his fancy when he thoroughly illuminates that the five skandhas: form, sensation, imagination, volition and consciousness, are illusory and fictitious in their nature,

As he knows there is nothing in the world that is not mind-created. Therefore, all external appearances, aspects and conditions can never restrain the practitioner any longer. He is completely liberation!

Owing to illuminating the five skandhas and see that they are all empty in their nature, he also completely realizes the ultimate universal truth -- "Emptiness"!

Note:

1. Skandhas (Covers or conceals that are physical and mental form of obstruction of the truth; the term is interpreted as the physical and mental constituents that combine to form the intelligent.)
2. Anitya (all things are impermanent; their birth, existence, change, and death never resting a moment.)
3. Anatman (Egolessness, no individual and independent existence; the empirical ego is merely an aggregation of various elements and it ceases to exist as their disintegration, therefore it has no ultimate reality of its own.)
4. Sunya (Emptiness, Voidness, Vacuity, Non-existence, Immateriality, Unreality, The false or illusory nature of all existence; the mind is not clouded over by impure desires that obstinately persists in thinking of "me" and "mine".)
5. Five Skandhas
 - (1) Rupaskandha (form, the physical form related to the five organs of sense.)
 - (2) Vedanaskandha (sensation, feelings, the function of the mind or sense in connection with affairs and objects.)
 - (3) Samjnaskandha (Imagination, the function of mind to image when mind perceives objects and events.)
 - (4) Samskaraskandha (volition, impulse, the function of mind in its processes.)
 - (5) Vijnanaskandha (consciousness, mental faculty in regard to differentiation and cognition.)

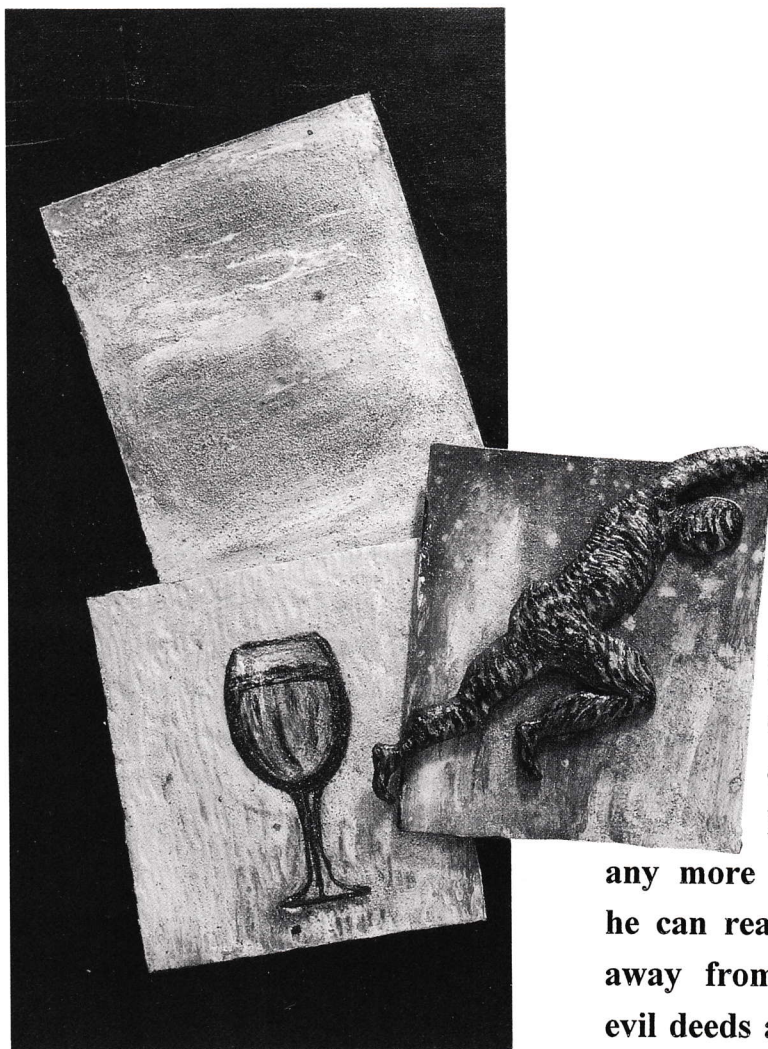


Dream and Cultivation

Layman Lao-shyr/ tr. by Lian-juh Shih

Like good deed leading to good luck, good deed leads to good dream as well. However, no matter good dream or bad dream, good luck or bad luck,

they are illusion and are unreal. The center of Buddha's teaching is telling us to stay away from illusion. To stay away from illusion means to be awakened, to be no more fettered by the illusory net and to be no more fooled by hallucination. Cultivating Prajnar wisdom is the turning point of being awakened. Once one awakes, since no



LIAN BAO-TSAI

illusion
c a n
disturb
h i m

any more so that he can really stay away from doing evil deeds and can gather infinite and

boundless good deeds naturally. Then, these good deeds projecting on the dream are good dreams while projecting on the physical world are good luck. In the chapter, *Examining the Merits and Virtues*, of *Maha Prajnaparamita Sutra*, it says that "one will dream of bodhi tree ,etc., dream of providing for, esteeming,

respecting and praising Buddha through limitless eons and through all rounds." It completely confirms that these dreams, resulting from good deeds, are the signs of good luck. Also, it is the pardo-body of dream, another form of body existing only during the sleep period, that witness these dreams. In the sutra text it also says that "If one has such good dreams, both his body and mind are in comfortable and pleased status whenever he sleeps or awakes." If we examine these words, we will find that there implies something profoundly. It illustrates that as long as a practitioner has such



LIAN BAO-TSAI

good dreams, then he must have kept staying at comfortable and pleased status in both body and mind during both sleep and awake period. In other words, the illusion is common, if good deed will project on the dream, it will project on the physical world as well. Therefore, if one's pardo-body of dream has reached a higher condition,

it will in turn promote his physical body to a higher condition. Conversely, if one's physical body has reached a higher condition, it will in turn promote his pardo-body of dream to a higher condition as well. Therefore, we can conclude that life is a mirror with multiple-sides. Only when every

side is clean, will it reflect the true imagine. This fact illustrates how adequate the Buddha's teaching, "the universal has many layers," is.

Then, how to cultivate the pardo-body of dream? Here we particularly present a basic and practical cultivating method, that is, imaging your

whole body transform into a transparent crystal floating on a blue and wide ocean before you sleep. Try it, and you will find that not only will it provide you a chance to cultivate your pardo-body of dream but also it will have a pretty good effect on relaxing your physical body. ☸

(中文原文見本雜誌 P.64)

戲劇演出——

太虛大師

一個大時代的故事
一代大師盪氣迴腸的生命史
當代中國佛教的改革先智
人間佛教的倡導前驅

仰止唯佛陀
完成在人格
人圓佛即成
是名真現實

巡演行程：

- 台北 國父紀念館
86年4月18日(五)、19日(六) pm7:30
- 台中 中山堂
86年5月4日(日) pm3:30、pm7:30
- 花蓮 縣立文化中心
86年5月17日(六)、18日(日) pm7:30
- 新竹 清華大學
86年5月31日(六)、6月1日(日) pm7:30
- 台南 市立文化中心
86年6月28日(六)、29日(日) pm7:30
- 高雄 中正文化中心至德堂
86年7月19日(六)、20日(日) pm7:30

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為您送票
2. 直接到金色蓮花購票(可持信用卡)
台北市忠孝東路四段50號3F、4F
(太平洋SOGO百貨正對面)
3. 郵政劃撥：
戶名：金色蓮花表演坊劇團
帳號：18434076
4. 利用信用卡購票：
請將您的大名(請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、身份證字號及您所訂票的(1)日期、地點、時間(2)票價(3)張數(4)總金額，傳真至：(02)778-1135
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. 請至各地年代售票點購票



金色蓮花表演坊即將於1997年

盛大推出「太虛大師舞台劇」

深切刻劃這一代大師盪氣迴腸的生命史

地址：台北市忠孝東路四段50號3F、4F

電話：(02)778-7433 傳真：(02)778-1135 網址：<http://www.glotus.com.tw/> E-mail：glotus@ms2.hinet.net