

GOLDEN LOTUS
MAGAZINE

金色蓮花

1997 **2**
February
佛學月刊
每月1日出刊 定價 NT.110 元

特別專題 修行與腦內革命

改變思考模式，就能防老抗衰

清玄禪詩 賞花吟詩 佛菩薩大化有情

佛學夜談 林隆璇 talks with 唐美雲

紙上廣播劇 回報 邱吉爾親身經歷的現代因果故事

供佛花藝 輕舞的天女



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 旃伽沙等諸佛世界

佛神力故，令此蓮花遍諸佛土

諸花臺中各有化佛，結跏趺坐

為諸菩薩說大般若波羅蜜多相應之法

有情聞者必得無上正等菩提



封面情境／蓮池天鵝
設計製作／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 (MANAGINA 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**：①佛教文物：光華堂、上德、菩薩書院、梵音佛學、菩提園、嘉南、淨觀堂、妙甚、圓光文物、萬慈、傳澈、禪淨、慈心、慈慧
 - ②書局：寶之林、文興、升華、遠大
 - ③素食館、茶藝館：回留（台北）、喜緣（台北、桃園）、慈梅（台北）、秀羽（三重）
- **中部流通處**：常慧（新竹）、常慈（台中）
 - **南部流通處**：隨雲（鳳山）、蓮心（高雄）
- **全省直銷商**：①北部直銷商：杏華（02-7383970）、太極（02-7008637）、漢學（02-5317746）、聯創（02-3415963）、聚書園（02-7610641）、豐羽（02-9293818）、名欣（02-7598115）、臨臺（02-3964127）
 - ②中部直銷商：漢麟（04-3271366）
 - ③南部直銷商：巨柏（05-2310370）、開元（06-2389888）、紫藤（07-3319707）
- **全省大專院校經銷商**：史丹福（02-2798937）
- **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

70 清心小語
文／琉璃月

71 正知見
老實修行
文／文華智慧

76 觀想
慈悲須先消業
文／菩提居士

95 靜坐
清心靜坐第73問〈問答式〉
文／鄭鴻祺



文化藝術 Culture and Arts

6 告示板～
新單元報導
報導／編輯部

7 繪畫
雪邨的佛畫
採訪／燕玲 文／陳子軒



10 清玄禪詩
大化有情
詩／林清玄

44 紙上廣播劇
回報
編劇／無名



68 漫畫
西遊禪
圖·文／吳振文

103 讀者專欄～學佛生活篇
宗教·世俗與人格
文／劉枝傳（嘉義教師）

84 小說
慧可斷臂求心安
文／伊凡

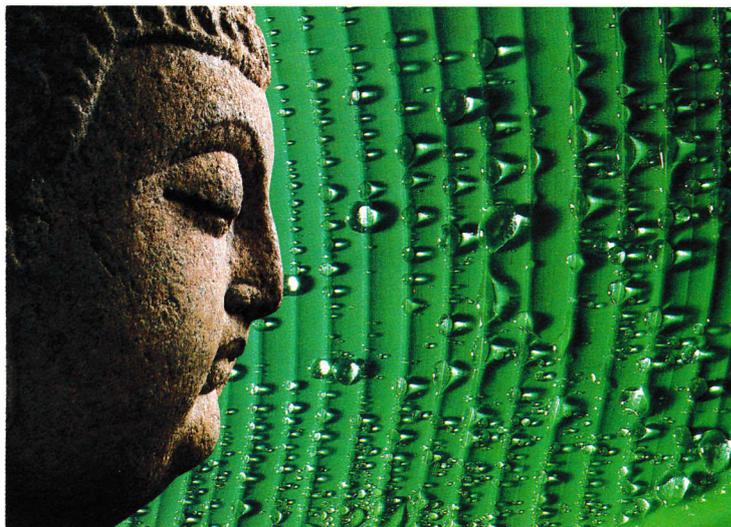
91 紅塵心蓮
幸運開門
文／陳世昌

特別專題～腦內革命 Special Report

50 革新主張之一：
正面思考帶來生命的光明～
身與心的關聯
文／陳婉吟（駐加拿大記者）

54 革新主張之二：
甘露VS腦內嗎啡與褪黑激素
文／石連柱（美國德州大學碩士）

110 World Window（世界之窗）
甘露VS腦內嗎啡與褪黑激素
Sweet Dew VS. Endorphin and
Melatonin
文／石連柱 譯／婉吟



生活 Life

96 經典

大般若經攝受品(四)

文／郭韻玲

30 來一客世界美味素食！

墨西哥蔬菜湯

廚藝演出／廖美真

47 與你一起聽音樂

天唱

文／孔繁嘉

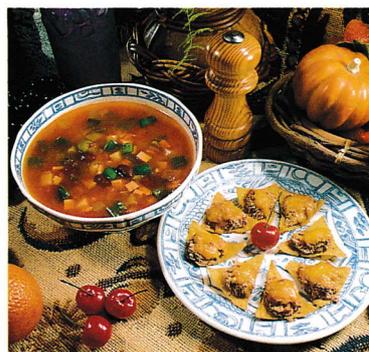
72 賞書時光

自由、愛、行動

賞書者／涵光

74 心的思考

文／思惟 圖／昕辰



12 佛學夜談

林隆璇 talks with 唐美雲

採訪／吳燕玲 記錄整理／陳子帆
攝影／吳振文、王秀珍

26 電影

祕密與謊言

文／王靜蓉

34 劇本

廣欽傳

編劇／金色蓮花

38 供佛花藝

輕舞的天女

花藝設計／詹美娟 攝影／昕辰



82 大海一瓢飲

大藏經自己寫

文·圖／粟耘

104 佛學英文教室

(Buddhism English Classroom)

懺悔文

(Confession Text)

譯／圓毅

106 佛學日文教室

懺悔文

(ざんげぶん)

譯／歐陽莞婷·賴梗楠

108 漢英對照~心經

度一切苦厄

文／郭韻玲 譯／守強



59 革新主張之三：

非常對照~

腦內革命VS修行養生之道與網際網路

文／陳守強(美國科羅拉多州立大學土木工程碩士)

66 革新主張之四：

非常小品~

都市生活修行備忘錄

文／黃連盛(政大公共行政系碩士肄)

學術 Academic

92 國際學術研討會~「密教藝術」研究系列

西藏唐卡的宗教本懷(二)

文／葛婉章(故宮書畫處研究員)

知性廣場 Information

廣告索引~

20 天寶素食中心

22 象記香業開發有限公司

23 法華素食餐廳

24 祥益堂製香廠

25 佑揚佛藝造型雕塑

28 御石坊藝術中心

42 城市國際電影有限公司

43 中子農藏傳佛教文物

102 普賢佛教文物總匯

102 國綸藝術企業有限公司

告 示 板

「天鵝悠游自在的外表下，水底下卻有雙奮力划進的蹼！」
這是總編輯為本期封面情境所下的註腳。

六度波羅蜜中，「精進」的特質一樣可以展現美！
以美麗的編輯成果，供養讀者，是我們每期都許下的心願，
編輯羣精進地與讀者一起與日俱進，
所以周總企劃提出了特別專題「修行與腦內革命」的企劃構想，
把佛教很先進、很深奧的修行祕密——甘露，
提出來與讀者一起研討分享。此外，本期策劃了3個新單元

1. 紙上廣播劇

由金色蓮花表演坊擔綱，
溫馨呈現英國首相邱吉爾一段歷經父子兩代的現代因果故事。

2. 心的思考

每個人都可以自己隨手塗上幾筆的DIY，
深化修行心得的圖象式心靈筆記。

3. 供佛花藝

心美花美，美的功德，感召長相莊嚴，

**金色蓮花與讀者拜年
迎向美好的一年！**

繪畫
PAINTING

美麗生命的呈現

——雪邨的佛畫

出自胸襟的每一筆 都是無限永恒所瀉的微光
欲融欲化的喜悅 點滴揮灑出佛菩薩的莊嚴

——採訪／吳燕玲——

——文／陳子軒——



一九九三年
胡明宏畫

▲大日如來



雪邨 畫

▲地藏王菩薩

▼千手觀音



美麗的事物總是特別引人注目，在繪畫的領域裏，有無數的人把他們的經驗化成作品，呈現在人們的眼前。在讚歎之餘，人們所欣賞的恐怕不只是層層的色彩鋪在白紙上的技術，而是隱藏在作品背後，在畫家內心深處那不為人知的特殊靈感吧！靈感不是思惟的產物，所以沒有既定的規則和脈絡可循，但也正因為如此，充滿了豐富的挑戰性，勇敢去面對考驗的人，可以在其中找到生命的樂趣，不論是做畫或是欣賞畫，都是同樣的道理，只是角度不同罷了。

心靈深處的畫筆

每個人都有情感，常常最欣賞的是畫家那股毅力及對工作的那份認真和用心，今天要向讀者介紹的這位，也是經年累月，參加過無數畫展，終於獨樹一格的雪邨。雪邨本名胡明宏，自14歲開始學畫，師事蔡草如先生，學畫已有超過40年的歷史了。近年來，更是投入於民間及宗教藝術的題材中，無形中注入了一股新的力量。

談到雪邨的作品，感覺上蠻特殊的，他加入現代科技，在絹布上，多彩多層覆加，因此不易褪色。在傳統的佛畫上，民間裝飾氣息濃厚

▼觀世音菩薩



雪邨 畫

，而其用色更有獨到之處，所畫的佛像均較老成。據雪邨說：佛像本尊是有一定的尺寸及依據，這造形是不能隨意更動的，但其他如衣服、背景等可以有些變化。他也提到現在佛像的臉和過去是不太一樣，因為現代人和過去的人不同，如西藏的佛畫就比較遵循古代的規矩，但現代畫的佛像就比較修長，是按照現代的比例來畫的。佛法有著無比的彈性，現代人的審美觀和以前不同，藝術創作自然也容許這樣的修正，只因其目的是呈現最美的東西。

創作終必回歸認識自己

雪邨作畫四十餘年，他的體會是教畫的人只教原則，其他的要靠學畫人自己的體驗。初學畫時，摹仿是很重要的，以便熟悉各種技巧，但後來就要有自己的格調。雪邨言簡意賅地道出了追求藝術的精神，但我想不只是追求藝術是如此，做一切事也是如此。每一個人心中的活水源頭都能孕育出獨特的生命特質，而這就是生命的價值所在，佛性是活的，是有創造力的。一個人之所以偉大，必定在於他將某項生命特質發揮得淋漓盡緻，這就是生命的美麗之所在，也是每一個人努力的方向。

與世無爭的心，在寂靜的夜裏，多少美妙的作品於焉誕生，在這世上汲汲營營的衆生是否願意停下腳步，看看那內在的生命究竟要往何方，是否願意揭開生命的真相，走向正確的地方？願人間永久和平，南無觀世音菩薩。☸



▲降龍尊者

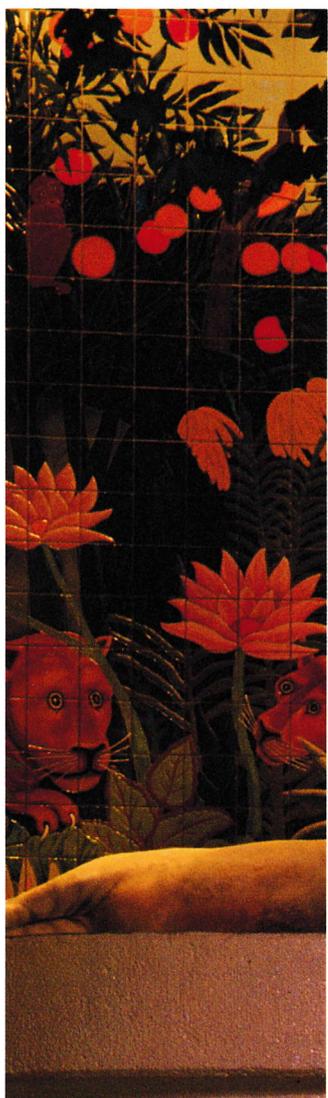
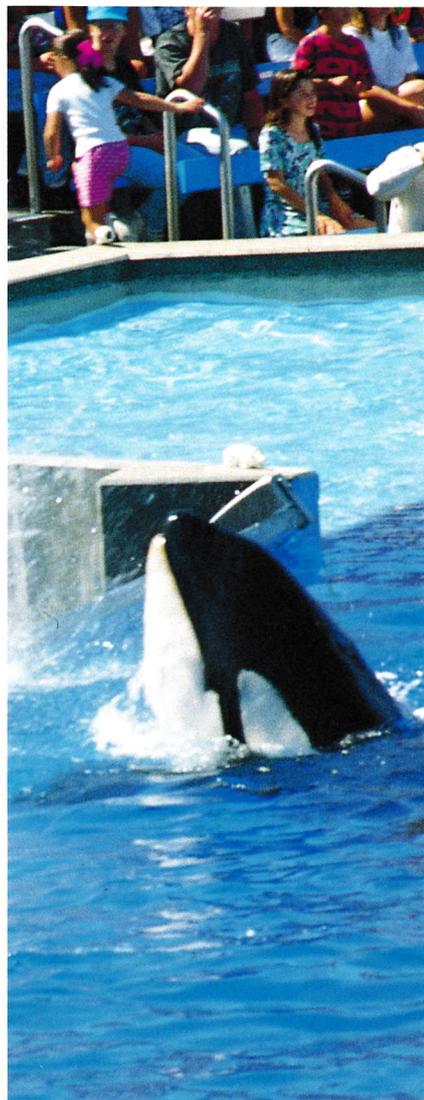
▼釋迦牟尼佛說法圖



大化有情

杜鵑有情化蝶去
山茶帶愛隨雲來
紫荊微笑觀世戲
暮提含淚觀紅塵

林漢之



攝影／周玉卿

大化有情

— 文／林清玄 —



到元智工學院演講，看到教師餐廳前的艷紫荊盛開，一片輝煌的紫在黃昏的晚風中搖曳，就好像情人折給情人的祝福的紙鶴，雖然不能隨風飛去，空中卻充滿了祝福。

我想到，八年前元智工學院剛成立的時候，也曾應邀前來演講，那時剛植栽的紫荊還非常小，整個學院十分荒涼，沒想到現在是一片繁華了，這使我覺察到，無常雖然可畏，使生命的美麗消褪，無常卻也能使荒蕪的化為繁華，其實是可感恩的。

在紫荊花的眼中，人生是不是如戲相似呢？我抬頭看著高大的紫荊花，心裡這樣想著。

第二天，我在花園中翻土插種玫瑰的時候，突然看到園中的山茶花結苞纍纍，即將盛開。一般的山茶花都是純白的，園子裡的一棵卻有美麗的粉紅，感覺比一般純白的山茶花帶著更多的情意。

這山茶與時空有約，每年秋末冬初寒流來襲時，就會在冷風中開放，彷彿在警醒我們不要忘了前世的約定，即使在最嚴酷的人生折磨中，也要使那些約定實現。

前世的約定當然是隨著情愛而來，若不努力實現，很容易在時間中凋零。看看山茶花下的兩叢杜鵑，不久前還多麼紅艷，現在不但花朵無存，連綠葉也落盡了。只好等待明年的開放，那花的一期一會，不也充滿了輪迴的預示與提醒嗎？

如果我們有著覺醒的眼睛與有情的心靈，就會發現到，原來在我們身邊微不起眼的植物都是含情脈脈，而一切生活中微不足道的因緣，也都充滿了極龐大的密藏。

整理好花園，我出門散步，沿著仁愛路的林蔭大道，看到美麗的菩提樹，從嫩黃、翠綠、青綠、轉為墨綠了，想到明年春天，葉子會凋零，新綠會染綠整條馬路，我如是預知，因為年年菩提樹都是這樣子的。

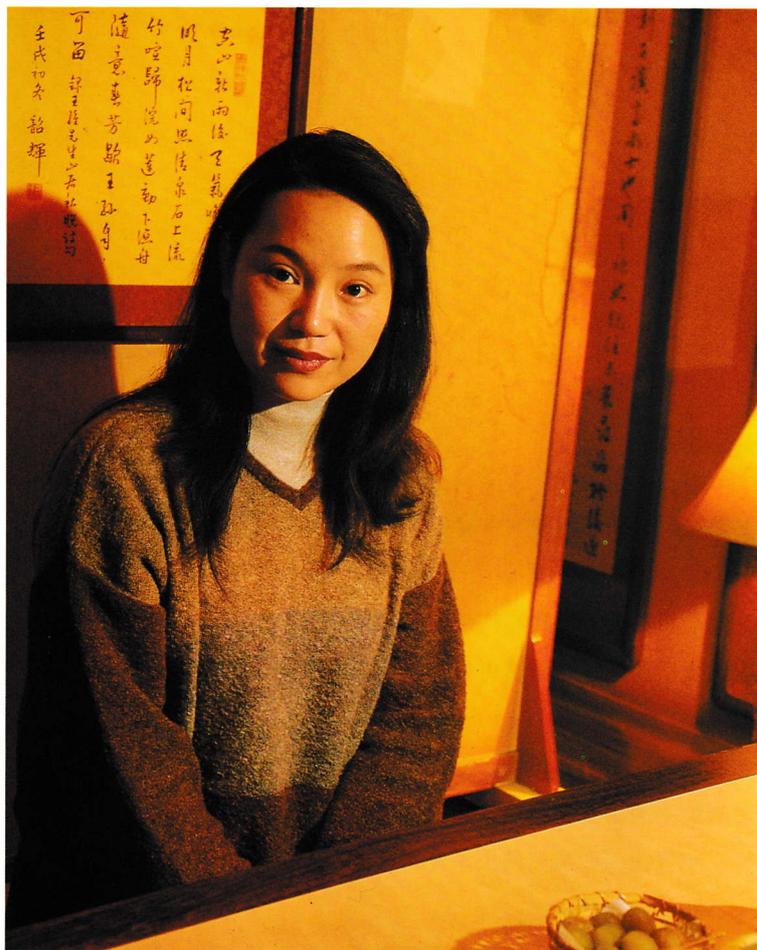
關於輪迴、關於前世今生、關於生死流浪、非常遺憾的，我們不能如是預知，因為我們生生世世都有不同的流轉。

思及情愛的深切、生命的流轉，看到雨中的菩提樹竟是含淚一般，悲憫的看著紅塵世間。

且讓我們，珍惜生命中難遇的因緣、難得的情愛、難得的當下，一起走向更美好的明天、更超越的境界吧！

且讓我們，不論微笑，或者流淚，不論幸福，或者苦痛，都不忘記最初的那一念心，在波折萬端的人生，保有真淳無染的自我吧！🙏

佛學夜談 Nightly talk



林隆璇 talks with 唐美雲

—— 採訪／燕玲 ——

—— 記錄整理／陳子帆 ——

—— 攝影／吳錫文・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：1997年1月2日
Thursday PM7:30

夜談地點：逸清茶藝

知心特色：清靜幽雅小石子鋪設的前庭
唐式裝潢的品茗空間
看似雜亂無章的陶器飾物
處處顯得溫馨無比
這種也是全省各地茶藝界人士結合
的一個起點站

推薦飲料：高山烏龍
凍頂烏龍
普洱茶
金萱

推薦點心：凍頂茶梅
素食火鍋

OPEN TIME：AM10:00~PM12:00

地點：台北市松江路77巷12號1F

電話：(02) 507-4028

(編按：為了方便讀者得到資訊，免去查詢之麻煩，特此說明)

踏實的修行帶來自然的法喜

唐：以前對林隆璇的印象是歌手，會作詞作曲，後來注意到他也是一位學佛人，曾報導您是專修密宗。

林：最早的時候，因為接觸一位師兄，帶我去皈依，那時候我也不知道密宗是什麼，只知道有神通，想要學神通，那師兄說他有神通，我就問他看到什麼，他說他看到綠度母走過去，我就說那趕快帶我去皈依，那位師父是一位東密的師父。皈依之後也沒有什麼親近，只是結個緣，後來上了文化，參加佛教學社，自己慢慢看一些書，才知道佛教原來是不講這個。

唐：剛開始學佛的人都會有對神通的這樣的問題，一般好像都會這樣，我是從家庭式的民間信仰開始。

直到後來接觸到佛教才知道一般神鬼都有五神通。當時都覺得他們好厲害，曾經親眼看到一個大學生，被「女鬼」附身，其實那是業障，他父母帶他看了好多地方都沒辦法，就帶他到我們那邊那個神壇。那是一個瘦高的男孩子，進來就一直哭，問他他也不答話，主壇神明類似五府千歲，後來那個男孩子開口講話，竟然是女生的聲音，我們就覺得好厲害，後來就把他治好了。從那時候起就從民間信仰到道教，那個神壇是屬於道教的。後來也是對神通很好奇，認識幾位從道教到學佛的師兄，他們有神通，會給人靈算，你也不用和他說你有幾個問題，只要跟他說你是某某，他走進一個房間出來的時候，給每個人一張紙，所有的問題和答案都在上面，我就覺得這很不可思議。

當初剛發精進心時，就是剛從道教轉到佛教時，常和朋友半夜三、四點跑到廟裏，後來工作一多常感到心有餘而力不足，常覺得睡眠不足，明知道不可以這樣，但是還是找很多藉口來搪塞，最後只好幾位師兄互相鼓勵，所以都市人要學佛真的是一大考驗。那像你對神通很好奇，在你接觸密宗之後，自己有沒有這

方面的體驗？

林：基本上在修法的時候，密宗身、口、意三密要和上師相應，當你修法修到非常專注的時候，會覺得自己好像可以相應，所以修到非常專心的時候，多多少少都有那種感覺，但我也不知道那是什麼，後來慢慢去看書，發現那種相對我來說也沒有什麼好處，我那時候不覺得那種相對我來說有很好的幫助，反倒是後來我看了一本書叫弘一大師傳，他講的很平實，就是戒律、修行、唸佛、吃素，我就試著去做做看，從這種比較講究平實的方式中，有一種比較快樂的感覺，那可能是一種法喜，雖然沒有獲得神通，但是那種感覺更棒。這種境界，雖然說沒有必要執著，但是覺得怎麼會有這麼快樂的事情。因為自己當時是學生，也沒有碰到多大的挫折，遇到這種法喜會覺得好像自己已經很快樂了，後來步入社會以後，碰到名利，還有很多掌聲時，就會開始迷失，你會發覺掌聲也非常迷人，大家都知道你的感覺也非常好，覺得那方面是不是也可以帶給我滿足，有時候就忘記了，就是所謂的退道心，從以前到現在就是這樣一波一波的，有時候會回來佛教繼續修，有時候會逃避，有時候覺得要努力精進，就會去做，當然做了就會有所收穫，可是不做的時候，自己要回來就會覺得很懶，就會找很多藉口，比如說睡眠不足，通告很多，今天的佛號明天一起唸，這個星期的下星期再一起唸，就這樣輪輪迴迴，但是給我一個體悟是說，人心是這樣無常，就是說自己在做這樣的事情的時候，覺得那樣快樂想要持之以恆一直做下去，可是為什麼到明天就沒有辦法持續，所以我覺得人心真的是蠻無常的。

佛法印證在世間法中!!

唐：所以說，佛法印證在世間法，真的是非常正確的，從自己本身也好，家人也好，甚至整個工作環境，尤其

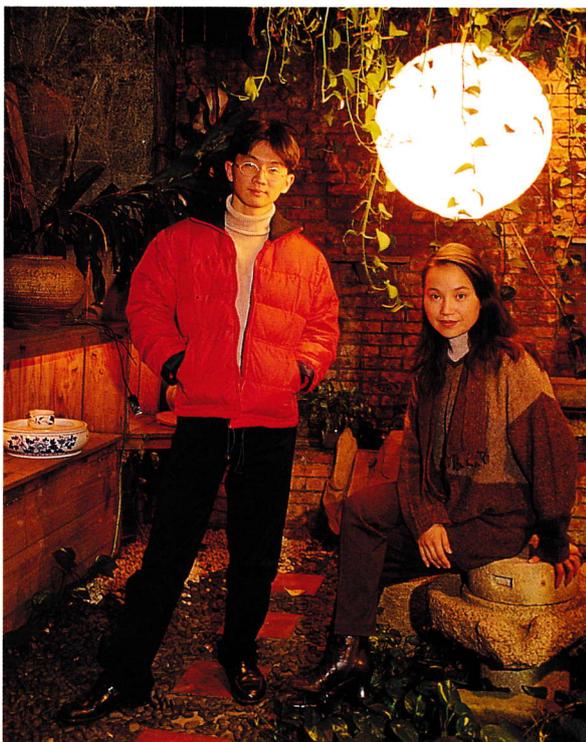
是演藝圈的人大概最能夠體會這種無常，只是在這個當中自己怎麼去拿捏這個問題，藉口說：「其實也不能說不精進」，「可是我覺得我還是没有變啊！」但是其實已經慢慢在退步。現在家裡面算不算是佛教徒？

林：我爸爸、媽媽應該不算，我太太有去皈依，她自己也很喜歡，但是她完全都不去唸佛等諸如此類的，她覺得這很好，但是完全没有去做，她就是這種類型的，但是她也不反對我就是了。

唐：這倒是一個滿特殊的人，一般來講又認同，又不排斥，但是又不去親近，大概是因緣還沒有十分具足，不過也算是有很好的因緣，才會不排斥，不會阻礙到你修法，我媽媽她是民間信仰，但是也不干涉我去學佛，在他們的觀念裡，拿香拜拜的都一樣，直到後來我開始吃素了以後，一直勸她要多唸佛，對她們老人家來講關心的不只是子女，關心的事情很多，有時候對一個人來講關心的事情多，就表示業障多，煩惱多。在去年，我媽媽要開刀，因為她有糖尿病，又快七十歲，所以有點擔心。

有一位師兄，他看我精神很不好，就問我是不是很忙，我就說了母親的病，師兄拿了一顆甘露丸給我，是他修法後，仁波切給他的。

有一陣子我媽媽說她哪裏會痛，我就用水泡一泡給她喝下去，隔天就沒事了，真的是很不可思議。等一切都安排好了以後，因為我要錄影，就請我一位好朋友帶她去榮總，到了要去的前三天，她就找了一些藉口說不去，我心裏很擔心，就去找那位師兄，想要親近那位送他甘露的仁波切，要感謝他，順便請教一些問題，就在這樣的機緣下開始接觸密宗，仁波切也很慈悲，就馬上修法，送我一瓶甘露，告訴我在開刀前先給她喝一半，開刀後，只要她能喝水再給她喝另一半。真是很不可思議，開刀後兩個小時就通氣了，連護



士都覺得很不可思議，都說這個老太太的身體怎麼那麼好。

我阿姨她很早就學佛了，她是屬佛光山的，那我們兩個就決定，在我媽媽住院的期間要強迫她唸大悲咒，因為這是她學佛一個很好的機緣，她就在那一個星期之內把大悲咒學會了。可是等她出院以後，又忘記要唸了，我就用激將法，問她會不會背，這樣子慢慢地，有一次我聽到大廳裏有嚶嚶啾啾的聲音，我就悄悄地去她在做什麼，就發現她很認真地在背大悲咒，當時覺得好感動，比自己有什麼高興的事情還更高興。她們老一輩的人都覺得，我這一生又沒有做錯事，她們不曉得以前的業障，還有就是人一生不可能沒有做錯事情。她們不會去探討這些問題，不會去懺悔，只覺得自己沒有做錯。

另外就是我姐姐，我姐姐脾氣很暴躁，比男生還暴躁，我勸她們唸佛持咒，她們的藉口都是一樣，說什麼不認識字啦，我就去買錄音帶，她又說太快她聽不懂，我就去買那種教人家唸的，一個字一個字慢慢學，到現在她開始願意唸佛抄大悲咒，我問她為什麼要抄大悲咒，她說這樣也不錯。在這之前她做了一個惡夢，夢到一個很怪異的東西一直追著她，很恐怖，我就跟她說，這是你的冤親債主來向你討，多唸佛迴向，她就懷疑說這樣有用嗎？我就跟她說先試一個月看看，同時我心裏面也祈求佛菩薩能夠以他們慈悲的力量來化解，而使我大姊能夠學佛，藉著這個機會勸我大姊唸佛。她就問我說要唸到什麼時候，我說唸到「回去」那天，她就覺得很莫名奇妙，回去了還要唸，我就說對啊，不然就可惜了，所以就是要改變他們的這個觀念，認為人死了再出生做人，他們不曉得輪迴去當畜生真的是很可憐。

另外就是我大哥，我大哥是當兵前三天被人謀殺，死的那一個星期看到家裏一片愁雲慘霧，那時候我在唸小學，我聽我媽媽說人家說父母還在，子女先死的人要下地獄，又是被人殺死，見血的，一輩子要浸在血池裏，我媽就哭的淅瀝嘩啦的，就到處去問有沒有通靈的，要問我大哥在那裏，有的就說他好可憐，他在地獄怎麼樣，結果我媽就又哭得淅瀝嘩啦，就從那時候開始，對第三度空間的問題開始想要了解，不知道你們對這種靈界的看法怎麼樣？

以平常心面對一切

林：我相信有，因為我相信物以類聚這個定律，物以類聚就是說你什麼習性比較重，就會到什麼地方去，沒有到所謂的地獄，沒有當餓鬼也沒有到六道輪迴之中，

也沒有出到外面去的一些衆生，他可能冤氣重，他非常執著他被人殺掉，一直在那裏徘徊，有的人不曉得自己已經往生了，他很執著於自己當人的習性，在過著一種以為自己是人的生活。還有一種是他很喜歡被崇拜，很可能他信了什麼教，可是那種教是不究竟的，他死了以後可能會去附身到那種木雕的或是神像裏面去，被當偶像崇拜，當成一個神靈，所以第三度空間從物以類聚的觀點來看是有的，六道輪迴大概只是一種方便說。

唐：對於會看到一些看不到的東西，一般是把它歸咎於八字比較輕，可是真的是八字比較輕的關係嗎？我覺得是磁場的關係，才會無意間去看到第三度空間的那些，不一定是什麼神通，因為如果說那時候自己都沒有什麼修行的話，哪裏有什麼神通，我十幾歲出國到馬來西亞那邊住的時候就是這樣子，現在是因為學佛了才會想到這些問題，現在終於了解就是磁場的關係，或者我們可以和它見面的時候，就是和它有一面之緣，可是有一點不可否認的就是，換自己看到後都嚇死了。當時就在我們住的地方和我們裏面的人聊到天亮，我說快天亮了，我要去睡覺，他說再等一下，天亮時去喝早茶，我就躺在椅子上小睡，我們表演的那個地方在二樓，樓梯間都是鏡子，我躺在椅子上，在鏡子裏就看到一個人在一樓的鐵門那裏，頭伸進來東張西望好像在找什麼東西，突然間我們兩個人在鏡中就互相看見了，那個人發現我在看他，就變得很生氣的樣子，眉毛都豎起來，我想叫但是叫不出來，後來後面有馬車經過，才一眨眼那個人就不見了。

後來拍戲到南部去的時候，才發現自己對一些他們說不乾淨的地方都特別敏感，所謂敏感就是說我會覺得有東西在我旁邊繞來繞去。我們到南部去拍外景，大家喜歡睡通舖，樓上有三間套房，其中有一個就莫名其妙說他要趕回臺北，把樓上讓我住，我就覺得奇怪，後來才知道原因，原來睡到半夜，會覺得有人在床尾走來走去，你看不到人，但是就覺得有人，我就把所有的燈都打開，然後拿出皮包裹的經書，因為那時候已經開始學佛了，把心經、大悲咒拿出來攤開，然後就在心裏講因為第二天很早要錄影，沒辦法整夜替他們唸經，因為每一本經都有護法神，所以我就跟他們說，請護法神教他們唸，結果就沒有聲音了，真的是挺玄的。

後來我發現可以捨掉這種習氣的時候，是一頭栽到佛教，研究經典、看書，那種感覺就慢慢沒有了，後來就跟我那位會靈算的師兄，也學到了他們的那種方式，寫一些人家看不懂的字，就叫天文，然後他說他會靈算就是從那裏開始，這只是一個過程，後來有一天我就覺得我的手一直很想動，他說，那你就寫看看

，看寫什麼字，我說我寫這個我不懂，他說你靜下心來，我就看，然後就跟著唸，也不像日語，我也不知道，我後來想可能是靈動的一種，後來那段時間，我發現我睡覺前都會做夢，其實也不是真的做夢，就是可以看到什麼，那種看到不是一般眼睛閉起來可以看到桌子椅子，而是可以感覺到集中精神可以看到，我那幾位師兄跟我說大概是我累世有親近佛法，不知道

是什麼因緣斷掉，他們也無法解釋。不過還不錯，可以看看海，而且是從上面俯視下來的，有一次還見到三個數字還金光閃閃，我是沒有玩牌，可是那個號碼我記得，我們團裏有人玩牌，結果牌一開出來，正好是那三個數字，我後來就想不告訴他們也對，我覺得那是一種考驗的方式，在考我，我一直在提



醒自己得就是金剛經上所說的，「一切有為法，如夢幻泡影」這些我想要去求的就算是有為的。雖然嘴巴上說不要執著要放下，可是人嘛，這其實也是一個藉口，畢竟是人去執著什麼好像也是應該，我覺得這是一個過程，所以他們問我以前不是會寫一些文字，拜託我幫他們寫，我說我不會，他們問我說為什麼不會，我說要捨掉，後來也是因為看了很多大師的自傳，才覺得說應該是要這樣子，如果當時一直沉迷下去就會執著，到最後就會走入旁門左道，所以如果不能去親近師父，聽他們開示的話，就要從經典裏面，所謂「深入經藏，智慧如海」，從經文裏面、書籍裏面去了解，從很多高僧大德的傳記裏就會了解到，最後都是以平常心來面對一切，以前是從好玩，好奇到了解，後來才曉得每個人的因果業力是自己要承擔，雖然很想幫我爸爸、哥哥做點事情，看不見得我能去替他們承受，唯一能做的就只有有在法會的時候幫他們超渡，因為他們和我們結的緣就只有這樣子。像我媽媽每隔兩三個月就會夢見我爸爸，地藏經上有說，如果在世的人常夢見已去世的人，就表示親人可能過得不好，我就告訴她多唸佛迴向給我爸爸，但是只要一段時間不再夢到就忘了唸佛，不過這也是人性，但是只要保持在一個平衡點就可以了，也不要追求神通，

求什麼，反正就是老實唸佛，規規矩矩做事，今天應做什麼就把它做完。

修行是因緣到了，自然而然就可以

林：你剛講的真的是滿精彩的！

唐：不過我覺得學佛真的是要讓他經歷一些事情，就會更相信，我就是一個例子，還有就是我們公司的化妝師，她是有信仰，但不是很深入的了解，可是從她女兒的身上得到這個印證，佛菩薩的慈悲，她女兒睡到三更半夜突然坐起來，哭得很淒慘，她也不知道怎麼辦，她有一個出家的朋友，就告訴她去求大悲水，祈求佛菩薩慈悲的加持，結果喝完以後就真的沒事了，所以她覺得世上有些事情也不由你不信，有時候佛菩薩的示現是爲了使我們的信心更加堅定。還有就是父親往生的時候，我那時候還沒有學佛，可是我卻和我爸爸說：「阿爸你不要亂跑，在這裡等阿彌陀佛和觀世音菩薩來接你去西方」，這個就有點和現在的助念的功德一樣，所以很感謝佛菩薩的慈悲，讓我在這個重要的關頭，能夠讓我知道要這樣做。還有就是像你剛講的人往生了以後還會以爲自己還活在人間，我在舊家的時候就曾經看過我爸爸兩次，不是做夢，是真的看到，一次是在我房間，因爲我爸爸很疼我，每次他要去浴室的時候，經過我的房間都會探頭看我一下，有一次我發現他在探頭看我，就不理他轉過去睡覺，忽然想到他不是已經往生了嗎，再轉頭回去他已經不見了。還有一次是在客廳，他很喜歡坐在客廳中間的位子上看電視，有一次我從房間出來就看見他坐在他平常坐的位子上還對我笑，我就不理他走過去，後來一想不對，再轉過頭來，他已經不見了，我在想他是不是要和我暗示什麼提示什麼，我就去請教師父爲什麼會這樣子，他是不是往生西方或投生到善處了呢？我師父就跟我說，不見得你看到的就是你爸爸，我想了好久，終於知道，我也不用替他擔心了，我師父說你幹嘛替他擔心，我說：「因爲他是我爸爸。」師父說：「那你怎麼不替你自己擔心。」



林：你師父是西藏人嗎？

唐：仁波切是西藏人，我說的是以前顯教的師父。

林：那仁波切有人幫他翻譯嗎？還是他會講國語？

唐：也有別人替他翻譯，也有自己會講國語的，有兩位仁波切，這兩位仁波切是在不同地方結的緣，可是很巧，兩位都是紅教寧瑪巴派的，一位仁波切來台很久，也會講國語，我們講的他也都聽得懂，另外一位來台灣弘法的時間不是很久，又來來去去，所以需要很多翻譯在旁邊。

林：我也接觸過一些仁波切，也受過灌頂，不過都是很偶然的機會，就算我第一位皈依的上師，他也是住在高雄，當然如果有心也是可以這樣跑，慢慢的我就會去接觸禪宗，一下又想要去唸佛，因爲發現坐著坐著爲什麼那麼困難？你進入一種狀態，那可能還不是一種狀況，可能只是一種幻覺而已，你可能會覺得那很好，可是說不定是一種阻礙，會發覺對你來說非常遙遠，我看很多傳記像廣欽老和尚傳還有印光大師。廣欽老和尚，他禪定定力這樣高的人，最後幾乎都在闡揚淨土法門，我想他大概知道這東西實在太困難了，像他這麼有心的人這樣去修，他想一般人大概沒有辦法，一般人如果要到達像他這樣才能成就，實在是不容易的事情，一世成佛，一世開悟實在需要很大努力，所以廣老闡揚唸佛法門，我也會想要一世成佛、一世開悟，所以就想去好好打坐，剛開始還很有恆心，從十五分鐘到二個多小時，去參加禪一，後來又覺得太辛苦了，就想有沒有什麼比較快的，一想禪坐是自力，比較重視自己的親身經驗，內在的實證感覺，我後來又想密宗會不會比較好一點，因爲密宗有上師可以幫助你，以你的自力加上他力，但是我不曉得是不是每位仁波切都可以教導你所謂的法門，我又看到以前那種求上師的過程，實在很辛苦，而且找到師父以後還要苦修才能達到那樣子，如果一開始找到一個不對的師父，那一開始就錯了，所以對我來講，還是老老實實的唸佛、唸經、唸咒。我也有唸大悲咒，唸觀世音菩薩好像快一點，我覺得我和觀世音菩薩好像比較有緣，可是心裏會有罣礙，因爲以前是唸阿彌陀佛，萬一觀世音菩薩沒聽到我，將來沒辦法往生到極樂世界，那觀世音菩薩不是白唸了嗎？就會有這種很無知的罣礙，可是慢慢的到後來我就非常專心的唸佛，我也曾經去算命問我會不會出家，人家跟我說你不會出家，而且只能活到61歲，扣掉現在32歲，還有30年，那我就想前15年好好專修禪，如果修禪不能得到什麼成就，後15年我再來好好專修淨土好了。後來兩個月之後就發現這15年大概也不會有什麼成就，不如早點開始唸佛算了。後來我心裏又覺得我是不是應該去親近密宗的師父，因爲我畢竟沒有試過。



唐：仁波切覺得因緣到了自然而然就可以，他的弟子就問他為什麼不把法會辦得大一點，可是仁波切他不喜歡，他說你們趁現在可以修行的時候好好修行，以後有沒有這個機會就不知道了，他說為什麼不辦那麼大的法會呢？你們這幾個弟子都修不好了，叫我怎麼放心，他只希望現在帶出來的學生都很精進，很了解他傳的法的意義，而且還會驗收。

林：一般來說，是不是傳一個法以後要修一陣子，就是有次第，有順序？

唐：對，有次第，而且還要驗收。

林：就是到這個地方通過了，才教下一個。

唐：我和他其他的弟子不太一樣，我是插班生，因為這個因緣才去親近仁波切，可是因為我是演藝人員，有時候要趕通告，不能常常來，我告訴仁波切我真的很想學法，仁波切也很慈悲，只要你請法，他就一定會傳法。我第一次也就是我搭到末班車的那一次，正好要驗收，仁波切就告訴我們，如果自己感覺有狀況的時候，第一念就是想到上師，因為密宗就像你剛講的，強調自力他力，很借助上師的力量，和上師相應。那我對於神通的事並不會感到那麼好奇，可能是因為我先前經過道家，那些稀奇古怪的事情，所以並不會那麼執著，只是感覺到對自己的幫助還有上師的加持，密宗是強調即身成佛，即使是你這一世不能成佛，上師也會生生世世的幫助你，只要有因緣的話。

在潛移默化當中修正自己的行為，引導有緣的親眷

林：密宗的頗瓦法是不是就是一種前往西方極樂世界的法，在往生的時候是不是可以幫助你上去。

唐：可以，如果是上師的話可以，不過這個頗瓦法主要是讓我們往生的時候自助的，如果你剛好遇到什麼事情，上師又不在身邊，又沒有人可以幫你助念，修這個法就是讓你自己救自己，但是如果發現自己使不上力的時候，就還是要感念上師，請他來幫忙，那驗收的時候不是要插吉祥草嗎，有的師兄插上去就倒下來，就覺得很丟臉，仁波切就說有的人不是不用功，是不用心，修法的時候分心了。那過了的人每個星期至少

還要修一次，這就像開車一樣，以免用到的時候忘記了。

林：你們每天大概要花多少時間去修一個法？

唐：不一定，其實我現在最固定的功課和你一樣，唸佛，因為這個法前面的儀軌很長，差不多四十幾分到一個小時，最後還要唸長壽佛的佛號，因為他們說修這個法很耗我們體力，所以要再唸長壽佛的佛號把它補回來。

林：是任何的法都這樣嗎？

唐：沒有，就只有這個法是這樣子，還要想觀想，密宗強調觀想，唸到中周的時候就要開始打坐觀想，例如觀想身體是什麼顏色，然後融入心中出現「唵」字，一剛開始不懂就比較耗時間，因為要先消我們的業障，把我們貪、瞋、癡、慢、疑的習氣先清除掉，等到我們身心都清淨了以後，才能和西方三聖相應。我剛開始修的時候，眼睛一閉起來根本看不到什麼顏色，那些師兄就告訴我說一定看得到，我就這樣修，有一天我發現原來眼睛閉起來也看得到顏色，我就告訴我的師兄，他就說那過了就好，不要執著在上面，那只是一個過程，不要把它當做一回事，在修法的過程中如果有什麼問題要趕快去請教上師，所以選擇一個好上師是很重要的，像密勒日巴大師那樣求法的過程，我想現代人是不太可能的。



林：對我而言，好像沒有師父很親近的，只有一位比較親近，在我大學時代，後來他到南投去擴建道場，就沒有再聯絡了。其實我身邊還是有很多的善知識可以親近，但是因緣條件不具足，好像必須要自己去努力，才能和這些人親近，如果一個人自己修的話，都會片片斷斷，因為自己一個人就會有點盲修瞎煉，這時候就要去對照經典上面，或是看一些師父的書，印證一下自己走的路到底對不對，其他沒有非常特別的經驗，不過我的出離心很強，這輩子一定要到極樂世界，這個意念是非常堅定，可是也有人說這樣是不對的，我們必須要生生世世去輪迴去度和我們有緣的眷屬、冤親債主，因為在極樂世界修行是很慢的，但是在五濁惡世，可能很認真修個三、五年就到中品或上品，但在極樂世界可能要修很久才能到，但是我還是覺得不保險，因為沒有人告訴我下輩子還能不能當人，萬一下輩子當畜生而且要當好幾輩子的畜生，那不是很



倒楣嗎？所以我這輩子的目標就是要到極樂世界，我現在搜集很多有關極樂世界的資料，比如說淨土五經，或者一些大師，比如說印光大師，廣欽老和尚，甚至包括一些禪坐的書裏面都告訴人家要修淨土，所以我現在就很專注在阿彌陀佛的法門。找到時間就唸。

我剛開始接觸佛法時，覺得它非常好，我一定要介紹給我的朋友家人，那個時候我讀文化大學，隨便一個同學就會和我去佛學的社團，最高記錄是一次有9個同學和我去加入佛學社，後來我和我媽說要出家，結果引起非常大的反彈，使他們造口業，我那時候也不覺得怎麼樣，還覺得這樣做是對的。後來去看經典才發現這樣根本是不孝，所以後來都很少講，都是用潛移默化的，我都會先講一些原因，說人都是很無常的，沒有什麼事情可以這麼順利的，當你碰到事情的時候才會想求什麼，他們起先也是不太相信，可是當他們生病的時候，才會想到我講的那些話，然後慢慢地也會跟我去皈依，雖然不能很投入狀況，但是讓他們跟佛教結緣。我現在就是比較注重自己的行為，因為我在家人的眼中一直都是個不太成熟、不太關心外面世界的人，所以藉著自己的改變，讓他們看出你的改變，然後潛移默化，如果平常就是講話很隨便，動不動就發脾氣，然後跟人家講學佛很好，我想大概沒有人會相信。他們會尊重我的決定，雖然他們不會真正去修，但起碼不會障礙到我。到現在，比如說我要去出家，我的太太可能會不贊成，可是我的父母不會說不同意。他們也曾經歷到生病的時候，或不順利的時候，佛菩薩給予的幫忙。我有一位朋友叫楊明煌，是福茂唱片的製作，在離職前兩天出車禍往生了，我在他斷氣後的一、兩個小時就找了農禪寺的一些蓮友幫忙助念，那時候天氣有點涼，從那時候我發現有一點奇怪的感覺，人家說有護法神靠近你，保護你的時候，會發熱，那種發熱是異常的，一種很溫暖的感覺，然後每天四點半就會起床，想要上廁所，後來一想四點半剛好是楊老師過世的時間，而且每隔兩三天就會夢到他。有時候一個人在飯店裏的時候也會覺得滿溫暖的，有時候很多人在聊天也會覺得很冷，這時候就趕快唸佛迴向給他們。

唐：對，像你提到的就是護法神或佛菩薩替我們加持的時候會有這種感覺，有時候我們很專心，或者是唸佛唸得很專一時，不只全身會熱起來，而且會覺得那股熱氣就是從頭上這樣灌下來。有時候我們到精舍去讓上師灌頂，也會感覺到這樣子。

林：我是非常相信這種感覺，因為它是非常真實的，有時候唸大悲咒非常專心的時候，會感覺到後面有成千上萬個衆生跟著你一起唸，所以我是非常相信佛、菩薩和護法，所謂信、願、行，行不一定行得很好，但是信心都很堅定。

唐：對，只要有願力事情都一定做得成。像老一輩的人有一個觀念，他們都覺得地藏王菩薩是屬於比較陰的，他們的觀念是錯誤的，甚至就好像一念本願經，那些不好的東西都會過來，我就糾正他們的觀念，他們來了也是好事，他們要聽經，藉著佛菩薩的力量，念經給他們聽，像我媽媽就是，不知道是誰跟她講，她就反對我在家裏念本願經，我就慢慢跟她講，後來我在唸本願經的時候，她也會坐在旁邊聽。那我會唸本願經也是因為拍戲的關係，又過不久就遇到我媽要開刀的那件事，本來我唸經都是迴向給衆生，仁波切就告訴我叫我迴向給我媽，來消她的業障，其實諸佛菩薩都是一樣的。我也會有這種想法，就是以前我都念阿彌陀經、普門品，後來唸本願經，那我會不會西方去不了，可是我後來想通了，我們唸經不僅是唸，還要了解，當演完這部戲以後才真正了解到地藏王菩薩的精神，地獄不空誓不成佛，那樣大的願力實在是很令人讚歎，我都常告訴人家六道輪迴或許是抽象的，可是它的意義都是勸人為善，地獄和天堂隨時都示現在我們的周遭，只是我們比較關心的是當我們死了以後我們的神識要到那裏，這是修行了一輩子以後比較關心的事情，當我們還活著的時候就利用身旁的一些助緣，能做多少算多少，像我剛學佛的時候就會告訴人家學佛有多好，有點強制性，人家也不好意思只好和我跑跑這個道場，跑跑那個道場，但是這樣很不好，會引起人家的反彈，後來我就和人家相處一段時間之後，也都熟悉對方的宗教信仰，有談到佛法的時候再和人家談。

如實的活在當下，得失心會比較少

林：對，在同事之間也可發揮影響力讓人家學佛，像我們來參加雜誌的對談也是一種方式，我覺得一個公眾人物可以發揮他的影響力去幫助人家，帶頭來做一些事情，比如說流浪狗，受虐兒啦或者一些宗教活動，利用他的影響力讓很多人來接觸佛教，我覺得那是更好的，想我這輩子的任務就是好好的寫很多佛教的音樂，另外就是借重這個角色的關係去影響他人，我想不

僅是身邊的人，廣義來說透過媒體影響更多的人，也算是結緣，我到道場去看見很多人在學佛，當我們走進社會，比如說公司真正皈依的有幾個，可能不到3個，但人少無妨，現在結緣等於給他種一個因，以後就會展現這個果，有些人當面和他講，他反彈造口業對雙方都不好，如果是媒體的話就不會有這樣的問題。其實唸阿彌陀佛沒有那麼容易，我覺得最容易的事情反而是最難，唸阿彌陀佛往生西方好像很容易，只要一念到十念，但是還要搭配所謂的戒、定、慧。但是只有戒、定還不一定能夠了脫生死，還是要藉著智慧的觀照，基本上很困難，了解歸了解，還是要修實證，像打坐修定，有時候覺得很容易，因為沒有碰到什麼事情，這時候就會誤導，我現在很定，世間沒有什麼事情可以吸引得了我，我就不會去執著什麼事情，就不會產生什麼痛苦，但是那一念其實就是執著了，打坐的時候覺得修定可以很有信心，可是下坐後沒多久，功夫又都退回去了，當別人打電話來說你的歌是主打歌，剛開始會很高興，可是後來想想，也沒什麼值得高興的，但當時就是被吸引過去了，所以實在很困難。



唐：這是很正常，這只是一個過程，像我們演出也是，剛開始會想說無所謂，該怎麼樣就怎麼樣，可是在面對實際的情況時，有人說前兩天都客滿，第三天有8成，心裏也會很高興，可是我會把出場前和下台以後分得很清楚，在台上接受觀眾喝采的時候會覺得很滿足，很有成就感，可是在那種環境之下，如何保持很定，那就要看功夫，要朝這個方向來做，看能不能這樣子。

林：我也常有那樣的經驗，像你那種感覺，大家都在談要「活在當下」，要怎麼活在當下？聖嚴法師他有一個論點很好，他教我們孤立，他說孤立有三種，一種是以前、現在和未來的孤立，以前已經過去了，未來還沒有到來所以現在就好好的活。一種是人的孤立，把自己和別人孤立起來，別人影響我，我還是這樣子，別人不影響我，我還是這樣子，第三個就是念頭的孤立，前一念已經過，下一念還沒有來的時候，你就已經準備好了，從這些細部的理論悖悖去做，會發現得失心比較少。

唐：我還是覺得在台上要做到比較難，下了台以後反而簡單。演戲有一個好處就是可以活



好幾次，有時候可以從戲裏面的人的生活裡去了解很多事情，更了解到無常，學佛以後更可以藉著戲裏面的角色去了解很多佛法的道理。

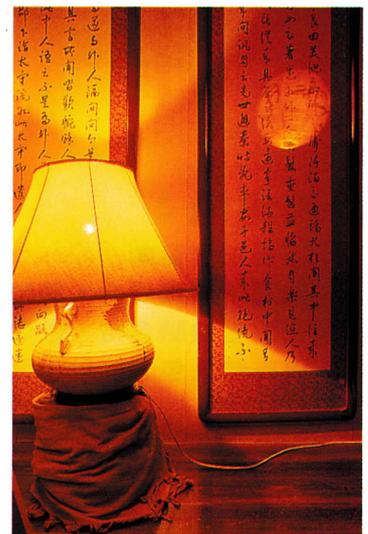
林：我覺得像這樣的修行是一種很好的修行，在台上扮演不同的角色，看著台下這樣去來，這樣的修行才是最真切的。有些演戲的人到最後會把現實與舞台上的角色弄混，因為他不懂佛法，像你們這樣懂佛法的人，也許修行會比別人更進入狀況。

唐：其實你也是藉著你的感受去寫那些譜，用音樂來表達。

林：剛聽你講那些靈異的故事，還有一些外道甚至小乘和大乘最大的差別就是發菩提心，發菩提心是根本，有些人剛開始是以自己為出發點，修得好以後也可以迴小向大，有的人修到最後自己解脫了，然後動一個念要去度眾生，可是我覺得一開始就去度眾生這才是成佛的根本，就是發菩提心才是成佛的根本，這是我最近的感覺。

唐：不過一般來講應該是先自度，像我餵那些狗，有可能像你所說的是上一輩子發願來的，或者前世是什麼，不管如何總是看到它們很可憐，就自然而然想去幫它們，其實像這種心每個人都有，因為你一直執著在出離，要往生西方極樂世界，所以你會覺得你只是這樣子，其實你一直在做很多事情，是你的菩提心在驅使著你去做這些事情，只是你不自覺而已，人的一生就是把許多應做的事情做一做，剩下的就是老實修行而已，在看了這麼奇奇怪怪的事情之後就覺得只是這樣子。

林：我覺得佛法給每個人的路都不一樣，每個人的因緣都不一樣，像我就沒有遇到過這些事情，不過佛法還是指引我一條路，像給我一盞明燈一樣，有些人可能是累劫就有修行，今生可能一聽見佛法，他就想要修行，佛法真的是滿圓融的，他可以幫助任何想要學的人。



〈秘密與謊言〉

遇見心絃裡的歡笑

——文／王靜蓉——

體貼的莫瑞斯、恐懼的辛西雅
冷靜的郝丹絲、惶惑的蘿珊
在問題、壓力的面對與逃避中
交織成許多似曾相識的故事

——圖片提供／嘉禾電影有限公司——



人間，許多事呈現著朦朧的、隱密的與不斷變化的狀態，你接受什麼，什麼就是真相。
當你隱藏、遮蓋它時，你被真相隱藏住了，卻得承受許多莫名的壓力，並在龐大的陰暗中暗自飲泣。

親人間的糾纏情結， 常成為人們成長過程的遺憾

離開〈秘密與謊言〉的戲院許久，而劇中母親，主要角色辛西雅蘿絲坡里的神情，以及她說話、哭泣的低尖聲音，歇斯底里的模樣卻還陰魂不散的跟著我。

黑人女兒郝丹絲的冷靜眼神，內斂身形，白人女兒蘿珊落魄、自暴自棄的凝滯表情都形成一種真實融入週遭。

雖然膚色種族不同，但親人間的糾纏情結普遍存於生活中，成為人們成長過程的遺憾。

故事，不只存在於〈秘密與謊言〉電影中，也存在現

實的生活情境裡。

黑人女兒郝丹絲在養母去逝後，觸動尋覓生母的情愫，當她找到生母時，撥電話過去，聽到的卻是一個顫抖、驚愕而失控的女性聲音。電話那一頭的女人似乎因此而崩潰了，封鎖的記憶，湧現而出，盡是傷痛、羞愧、悔恨，令她想去掩埋的往事。

帶著忐忑不安，見到廿七歲的黑人女兒，起初是陌生與排斥，她的歇斯底里令人心疼，繼而是血緣自有的欣賞、甜蜜與疼愛，母親與黑人女兒偷偷交往著，母親的臉頰開始紅潤，裝扮格外用心，像戀愛了一般。



在母親廿多年生活中，除了日復一日的紙廠女工勞務外，就是與關係日益惡劣的女兒窩在凌亂侷促的小屋內，仇眼相對。母女間的溫馨照顧早已被成串成串衝突情結代替，她們只是同一屋簷下的仇人，女兒不肯對母親敞開，不斷排拒的結果，在她身心形成牢固的牆，在她的神態眉眼，在她與男友的關係，男友是她宣洩抑鬱的管道吧！

這個家儘是舊物堆砌，舊物象徵不願放下的過去，放下沈舊，新的生活才有可能開始；舊物是對過去的記憶，鎖住了人的恐懼，讓人覺得有安全感一點。

**面對，問題就消失了；
逃避，反而要承受莫大的壓力**

但是，這些場景看在觀眾眼中只有淒涼和不忍！

另一個相關的家，是母親辛西雅的弟弟莫瑞斯和妻子夢妮卡的家。

這個家看似與辛西雅的家相反，新穎優雅，有刻意設計過的美，但是仍除不掉氛圍裡的冷。夢妮卡常病著，因為結婚十五年試過許多方法仍不能生育，她否定自己而生病了，遂將精力轉移在美化外在空間，彌補內在的空乏。

攝影師莫瑞斯很體貼，他銳利的眼神能捕捉拍照客人的神采，也在鏡頭後讀懂各種心情故事。

是一種「難能可貴的了解」使莫瑞斯活著，活在幽鬱的妻子與哀傷的姊妹、自暴自棄的外甥女之間。了解，使人能打開自己的心門，不用那麼自我，自我的問題反而鬆綁，露在陽光下；了解才有承擔和面對，一種最好的美德。

看看辛西雅、夢妮卡、蘿珊，她們活得多麼冰冷，冰冷得像英國的天氣，像永遠無法晴朗爽笑。

這一切負面的思考模式必須停下來，否則會逼人瘋。

於是，在辛西雅帶黑人女兒郝丹絲參加蘿珊的生日會上，辛西雅忍不住公布這個藏在心底二十多年的秘密——

「郝丹絲是我的女兒。」啊，承認的滋味真好。面對，問題就消失了。

逃避時，要承受莫大的壓力，且在無盡的黑暗中暗自飲泣。

人們想不通的豈只是面子問題，最缺乏的是信心。學習接受不完美的自己要花很久的時間吧，時間成熟了，一念醒轉，幾秒鐘就天清日朗。

當辛西雅公布郝丹絲是女兒，弟弟莫瑞斯也忍不住要說：「蘿珊不能生育，開刀、診治，試過各種方法都不能生育！」難怪蘿珊那樣冷而怨，想成為母親的夢想無能實現。

辛西雅私生了兩個女兒，伴隨成生命的傷，蘿珊想要孩子卻所求不得，這人渴求的卻是他人不要的，人間事本自有安排，接受吧！

接受無可奈何的事會使自己成熟。我這樣相信。

莫瑞斯將妻子不孕的實情吐出，並說：

「沒有天打雷劈呀！」

把事情想到最壞，實情不會那麼壞；把事情幻想成最好，實情也不會那麼好。

人世間就是有那麼多體貼的莫瑞斯，恐懼的辛西雅，冷靜的郝丹絲，惶惑的蘿珊啊，也有各式各樣的「秘密與謊言」，週遭的故事聽起來才如此似曾相識，惻隱之情觸動起來！

聽說，導演麥克李（Mike Leigh）擅於處理中下階層的生活故事，我倒認為麥克李擅於使內心世界顯影，使觀看電影宛如面對內在在世界，感同身受之情洋溢，在漆暗的戲院裡，我彷彿聽到一聲又一聲的啜泣，在〈秘密與謊言〉中，我們遇見心絃裡的眼淚與歡笑。



來一客 世界美味素食！

——墨西哥蔬菜湯 & 玉米薄餅

本期風格：墨西哥



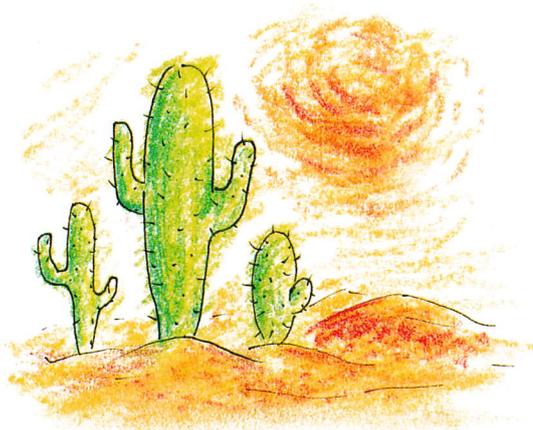
美食名稱：墨西哥蔬菜湯&玉米薄餅

特色：金黃色的拉丁風味

廚藝演出：廖美真

餐具提供：基本生活會館

只要一隻小小的盆鉢
一堆小小的豆子
一顆顆金黃色的玉米粒
加上墨西哥的烹調傳統
你就可以在廚房實現
愉悅恂恂的拉丁風情



—— 攝影 / 王秀珍 ——



材料 (1人份) :



素火腿丁 ½碗



西洋芹 1根



紅蘿蔔 ½條



紅腰豆 1罐
(Red kidney Beans)



馬鈴薯 1顆



青椒 1顆

蕃茄 2顆

調味料 :



蕃茄汁 1罐
(約350c.c.)



辣椒粉 1小匙

油
鹽
胡椒

要 領 :

在煮湯時，蔬菜要煮得剛好熟軟就好了，不要煮得太爛，以保留口感。



饕 家 鑑 定 :

■在寒冷的冬天，喝碗帶辛帶辣的墨西哥蔬菜湯，全身熱呼呼的很是過癮。

■喝下金黃色的墨西哥蔬菜湯，彷彿也把墨西哥陽光的暖意吃進去。

1. 墨西哥蔬菜湯

作 法 :

1. 所有蔬菜皆切成大小相同的丁狀。



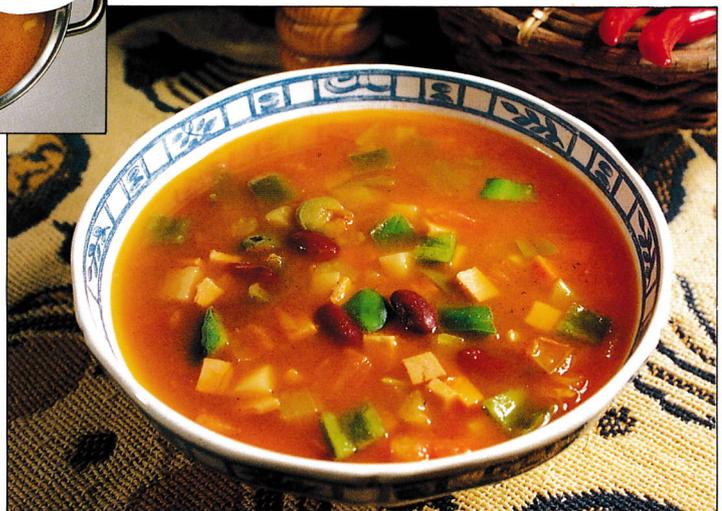
2. 紅腰豆瀝去罐頭的水份，沖洗一下，備用。

3. 起油鍋，倒入素火腿丁炒香，再加入紅蘿蔔、馬鈴薯、蕃茄、西洋芹，繼續翻炒至材料半熟。

4. 於鍋內加入適量的水及蕃茄汁煮滾後，繼續煮至材料熟透。



5. 加入青椒及紅腰豆煮一會，再以辣椒粉、鹽、胡椒調味即可。



2. 玉米薄餅

作法：

1. 罐頭花豆瀝乾水份，並沖洗乾淨。將花豆倒入碗內以湯匙壓成泥狀。
2. 塊狀切達乳酪刨成絲。（若買得到絲狀的，就可直接使用）
3. 在玉米脆餅上，舖些豆泥，並一一排放於舖了鋁箔紙的烤盤上。



4. 最後在豆泥上灑些乳酪絲，放入烤箱以200°C，烤10分鐘，即可趁熱食用。



備忘錄：

1. 玉米脆餅是一種以專用玉米粉（Corn tortilla flour）做成圓餅，再切成三角形，炸熟的食物。除了可搭配豆泥醬，也常搭配鱈梨醬、乳酪醬或Salsa（一種以蕃茄為主，另加青椒、香料等做成的沾醬）。
2. 食譜裡用的花豆（Pinto Beans）及紅腰豆（Red Kidney Beans）皆是鹹的煮豆罐頭。若買不到，可以用乾的花豆泡水煮軟來代替，要記得加鹽調味。
3. 切達乳酪，不是用夾麵包的那種片狀乳酪，那是已加工過的不易溶化，要用塊狀或已刨絲的。

材料（1人份）：



墨西哥玉米脆餅
(Corn Tortilla Chips)



花豆罐頭 1罐
(Pinto Beans)



切達乳酪
(Cheddar cheese)

饕家鑑定：



- 香脆可口、一口接一口，吃了還想再吃，切忌在過午不食者前享用！P.S.減肥者不宜！
- 豆泥香加上乳酪的口感，烤得令人心花怒放。

美味小秘訣：

玉米脆餅烤好後應趁熱食用，放久因吸收水份，易變軟，就不脆了。



劇本

DRAMA

廣欽傳

不認識廣欽老和尚

就等於遺漏了佛教座席中不能缺席的一位祖師

不重溫廣欽老和尚的生平示現

就等於遺忘了台灣歷史上必須的一頁

自八十五年十月號開始

本刊持續連載「一代苦行高僧廣欽傳」劇本

讓您在感人的認真與純真中，

目睹廣老生命最深沈的掙扎、奮鬥、與超越

編劇／金色蓮花

攝影／周玉卿・陳邦祥・韋瑞娟

第六幕

第一場 法華寺渡鬼



一日，廣老走在台北市，近西寧南路的法華寺，周宣德剛從法華寺出來，走沒多久，便遇見了廣老。

周宣德見廣老走路步伐輕盈，目光炯炯，似乎滿有道行，便向前與他合十。

周宣德：「阿彌陀佛！」

廣老：「阿彌陀佛！」

周宣德：「請問這位師父，不知您要到那裡呢？」

廣老：「沒有一定。」

周宣德：「請問師父上下？」

廣老：「廣欽！」

周宣德：「不知師父趕不趕時間？如果不趕，前面有個法華寺，可否請法師到寺裡面，稍作休息！」

廣老：「好！」

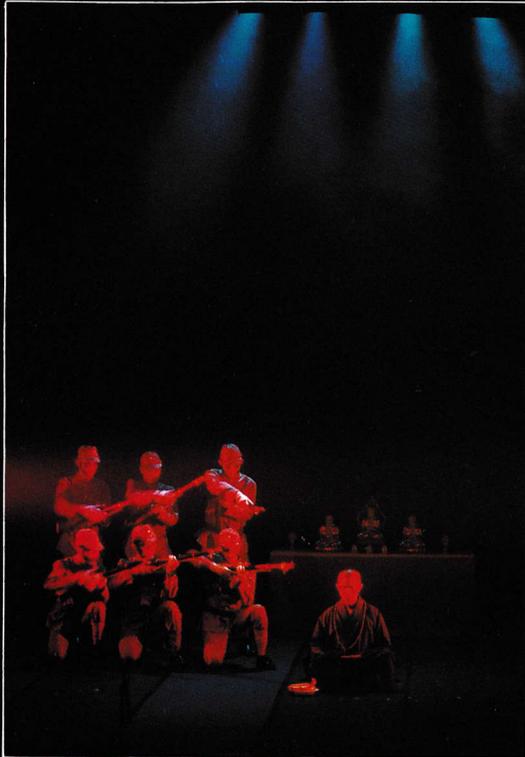
廣老隨周居士一同進了法華寺，便到大殿禮佛，禮佛後，逕自走到佛龕旁的地上打坐。

有位菜姑出來問廣老。

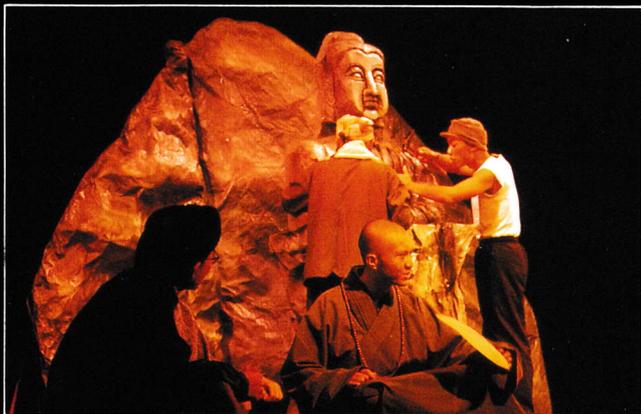
菜姑：「師父啊！今天晚上留在這裡吃飯好嗎？我幫您去準備準備！」

廣老：「阿彌陀佛，這位大德，不好意思，我只吃水果，不吃飯的。」

菜姑（驚訝狀）：「什麼！只……吃水果啊！好！我幫您準備。」



第六幕 度眾
第二場 度在家弟子



周宣德：「師父啊！不曉得您是從那裡來的！」

廣老：「大陸福建。」

周宣德：「好遠啊！這天色也漸漸晚了，晚上不曉得您要住那裡！」

廣老：「今晚就住這裡啊！」

周宣德：「住這兒啊！可是弟子聽說這寺裡晚上會鬧鬼哪！」

廣老：「沒有關係！師父冥陽兩度，鬼跟人是一樣的啦！」

周宣德：「不過再晚下去，弟子們是不敢再待在這裡，晚上我恐怕不能陪您了。」

廣老：「這裡草木很多，正合我意，就留師父一個人在這邊清淨清淨吧！」

周宣德：「那弟子告假了，阿彌陀佛！」

廣老：「阿彌陀佛！」

廣老靜靜地在佛堂打坐。

燈光漸暗，只剩廣欽及佛燈淡淡的亮著。

突然，佛龕上的佛燈一閃一閃，蟲鳴聲。

佛燈熄，桌上東西掉落，風聲漸起鬼魅聲。

燈光逐漸變成陰冷的藍色，並且一閃一閃的。

煙霧逐漸瀰漫（鬼影出現）一隊軍隊的腳步由遠漸近，越來越強。

一隊日軍於煙霧中踏步而出，直向廣老而來，日軍口中喊著口號。

軍隊行至廣老面前全體舉槍指向廣老。

廣老回頭！手勢一打！順口唸了聲：「阿彌陀佛！」

日軍被佛號震懾住，紛敗退！

後又有一凶悍的日本武士拿刀砍向廣老。

廣老喝一聲，唸了幾聲阿彌陀佛，降伏了日本武士。

日軍與日本武士順服地跪在廣老前，雙手合十。

廣老唸佛號超渡這些冤魂。

景：廣明岩

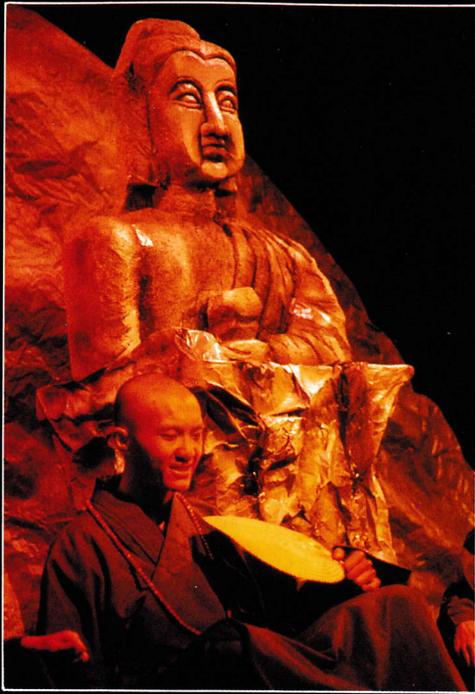
O.S.（旁白）：西元一九五一年，廣欽和尚度化了不少台灣眾生又在新店帶領大家造了一尊阿彌陀佛像

舞台上兩位工人正在雕刻佛像

居士甲、乙由舞台右後側入

居士甲：你覺得今天法會怎麼樣呀？

居士乙：我覺得還不錯



居士甲：對呀！對呀！我覺得好有感應耶！

說著說著兩人走到了佛像前讚嘆不已

居士甲：這佛像好莊嚴哦！

居士乙：廣欽師父真是有眼光耶！在這裡造佛像從這邊經過，佛像都可以看得很清楚喔！

居士甲：對啊！對啊！真是太好了！

廣老信步走出，居士甲、乙向廣老問訊

居士甲：師父！佛像快要刻好了耶！

廣老微笑著點頭，並示意大眾坐下

廣老：嗯！很好！師父的願力呀！就是希望大眾都能老實念佛！

居士乙：真是佛菩薩保佑！這佛像呀！經過一波三折現在總算要大功告成了。

廣老：（微笑）其實，無魔不成道，要成佛那有那麼容易啊！如果不經苦行，不經魔障，如何歷練無明煩惱呢！

此時，居士甲、乙會意廣老所說，表情現出堅定的神色，廣老繼續對他們說道。

廣老：所以啊！修行人，就是要衝破逆境中的無明煩惱，才能得到成就啊！

居士甲、乙：師父說的是。

廣老：叫他們也下來休息一會吧！（指雕刻佛像的師父

居士甲：是！（走向雕佛像的二位師父）王師父！李師父！來！下來這邊休息一下啊！

工甲、乙：師父！（合十問訊）

廣老：很好！很好！造佛像很有功德喔！

讓眾生看了佛像，心生歡喜，真是一件自利利他的事啊！

工甲：多虧師父加持，才能夠漸漸順利呀！

工乙：師父真是有願必成啊！

廣老：這都是靠內心的願力！一個修行人，如果願力堅強，必能度過重重難關而心不退轉！

只要腳踏實地！佛菩薩自然就會來加持！龍天護法也自然就會來護持啊！

工甲、乙：謝謝師父開示！

居士乙：師父！這佛像快要刻好了，廣明岩也完成了！師父！您就留下來教導我們嘛！

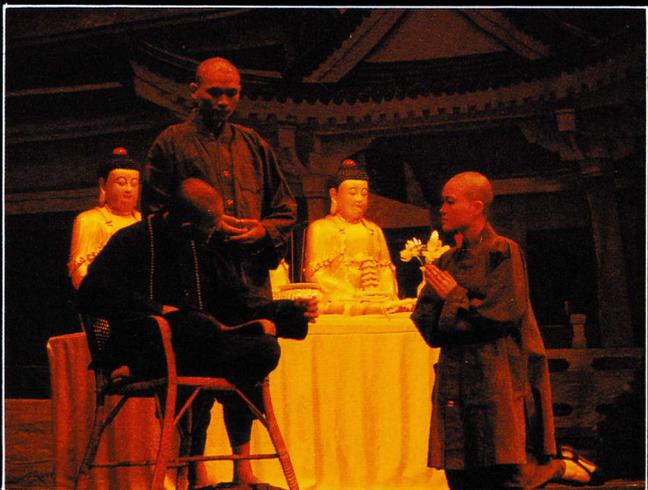
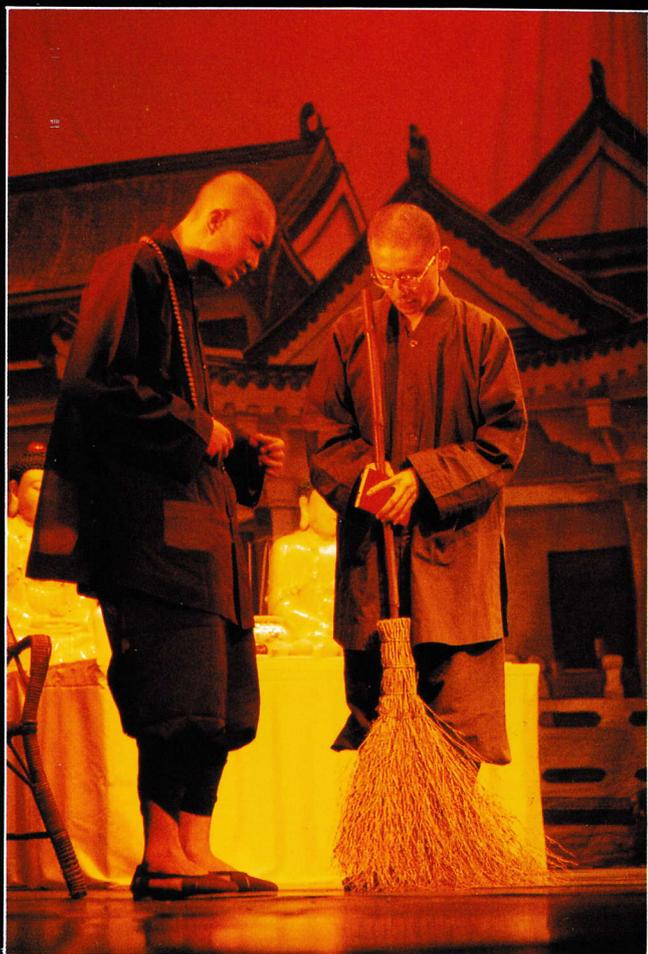
廣老：師父與廣明岩的因緣，大致已經到此！

師父還要去日月洞隱居一段時間，等到因緣成熟，我自會與大家再度結緣！

好了！法會就要開始了！我們進去吧！



第六幕 度眾
第二場 度僧眾



景：土城承天禪寺大殿

O.S.（旁白）：西元一九六〇年，也就是民國四十九年，廣欽和尚繼廣明岩、廣造寺之後建立了承天禪寺廣度衆生。

承天禪寺位於台北盆地西南方的山崗上，座南向北大雄寶殿的正門遙對著淡水河入海處，右邊為象鼻山，清源山雄峙於左，遠處的大屯山脈與觀音山在淡水河入海處兩岸東西對峙。

觀音山西南接林口台地，大漢溪流經其下，山明水秀、地靈人傑。

SE：寺裡活動聲

大殿上有一僧人正在打掃（漫不經心……）

廣老緩步移動……由左前台至左後台坐下……（即由前台移至大殿）看在眼裡……然後招招手對著僧人說：

廣老：傳泰！

傳泰：師父！

廣老：你怎麼一邊掃地，一邊在唸經呢？

傳泰慚愧的低下頭。

傳泰：師父！我因為沒有時間唸經拜佛，所以才利用掃地的空檔來唸經。

廣老：我們修行人行菩薩道時，就要好好的行菩薩道，不可以一邊做常住的事，一邊做自己的事。出了家就應該把身心奉獻給常住，為衆人做一切的功德。這樣啊！雖然沒有時間唸經、拜佛，但是啊！一切的經藏都已在其中了。這樣智慧才會開，心胸才會廣。知道了嗎？

（抬頭看看傳泰）

傳泰（很慚愧的低頭說道）：

傳泰：師父，下次不敢了。

此時僧甲帶著道遠入場見廣老……

僧甲（合掌）：師父，這是剛剃度的道遠……

道遠合掌頂禮。

道遠（合掌）：拜見師父……請師父開示。

廣老：好，很好！出家就是要吃苦、受苦，只有在苦中才能開智慧呀！

道遠：那麼該如何吃苦呢？

廣老：粗衣淡飯，努力做事，就是吃苦。

道遠：是。

廣老：其實啊！真正的苦行是不計較，也就是不管好壞，一切都不起分別心，明白了嗎？

道遠：明白了！（行禮起身）☸

——待續——

輕舞的天女

— 花藝設計 / 詹美娟 —

— 攝影 / 昕辰 —

供佛的花 沒有日夜 沒有季節
時時從心裏流露芬芳

供佛的心 沒有高下 沒有分別
時時從花香觀照虔誠



佛像提供 / 黃映蒲

花材：



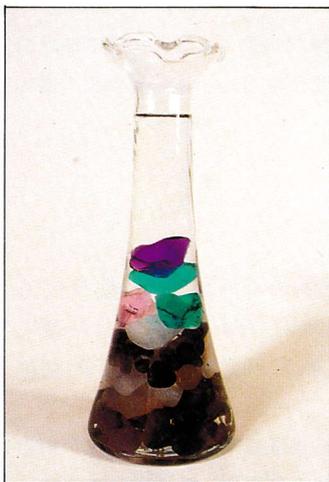
桔梗 ½ 把 (約20朵花)
白底鑲粉邊的桔梗花形宛如寺廟懸掛的古鐘，盛開時圓滿滿滿。



銀邊六月雲 3~4 支
小葉邊緣鑲白邊的銀邊六月雲，看起來清新可愛且枝條易彎曲做造型。



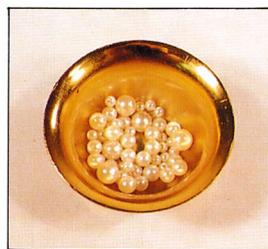
熊草 10 支
熊草的修長纖細特性在線形花型中極常被使用。



玻璃花器 1 個



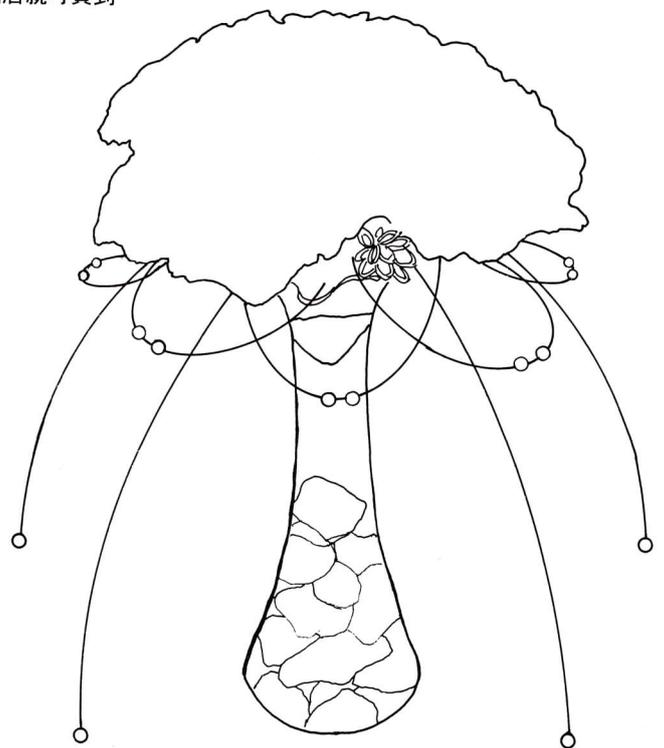
海棉 1 塊



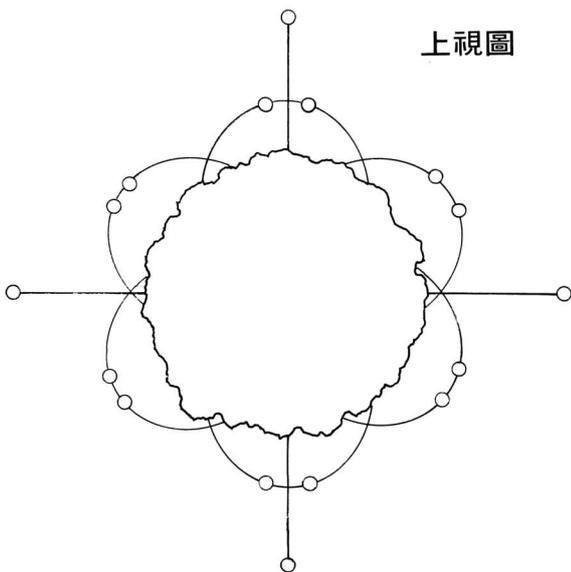
白珠 16 顆
此次使用的珠子在一般手工藝品店就可買到。

花型設計圖：

正視圖



上視圖



作法：



1. 此次使用瘦長形透明玻璃花器，爲了讓重心穩固，可加些有顏色的寶石。

2. 將海棉泡水，待海棉吸足水分後，視瓶口大小將海棉裁切成圓錐形。

市售的海棉泡水約10分鐘就可吸足水分，但須注意的是：泡水時待海棉自然由底部吸水，千萬不要將海棉強壓入水中，否則空氣會集中在海棉中部，會造成海棉吸水不均現象。



3. 裁剪8~9公分等長的小樹枝約20枝以上，枝數越多，越能將半球型的結構顯現。

購買時，最好選用分枝較多的銀邊六月雲，插時盡量把有分芽的樹枝置於上方。



4. 桔梗長度如銀邊六月雲，枝數約20枝左右，按照顏色深淺放置一旁。

(1)爲了延長桔梗壽命，可在清水中斜剪花莖，減少花莖的萎縮且增加吸水面積。

(2)同一枝的桔梗，其顏色也有深淺之分，頂端顏色較淺，中端顏色最美，層次分明。



5. 先將中心點找出插上銀邊六月雲，插枝順序請依圖一。



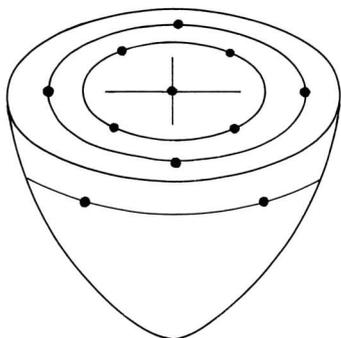
6. 將顏色最淺的桔梗3枝插在中心點小樹枝的周圍，再將中端桔梗以環狀式插入。越外圍桔梗花的顏色越深。

剛買回桔梗通常花形都被壓扁了，所以插桔梗時，要預留一點空間（不要插得太深），展現其飽滿的花貌。



7. 最後把剩餘的桔梗插入。

圖一





8. 半球型的形狀已可看出，雖然用一種花，但隱約可看出色彩深淺變化。



(2) 拉時要小心熊草的邊緣，稍不小心就會被割傷。

(3) 此4枝熊草需選用較為細長，才能顯出纖細的感覺。

9. 剪下4枝等長的熊草，穿珠後尾端反折插入珠孔內，預防珠子掉出。然後將4枝熊草依十字方向插入。

(1) 為了讓熊草弧度更美，在穿珠前利用拇指與食指將熊草由頭至尾重複順拉，這樣熊草就能產生優美的弧形。

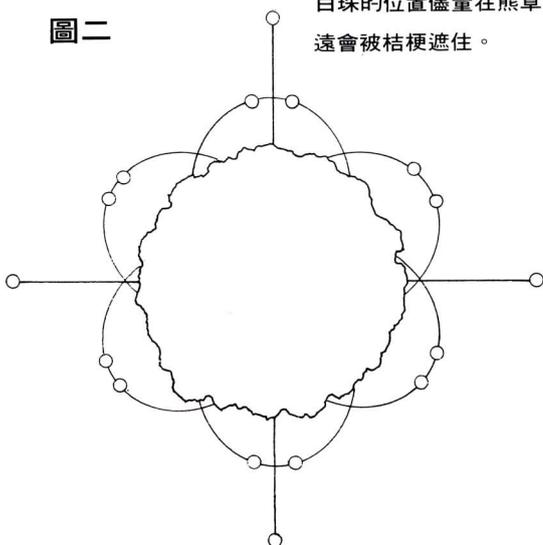


10. 剪下6枝熊草，依序各穿入2顆白珠，將熊草兩端插入海棉，位置如圖二。



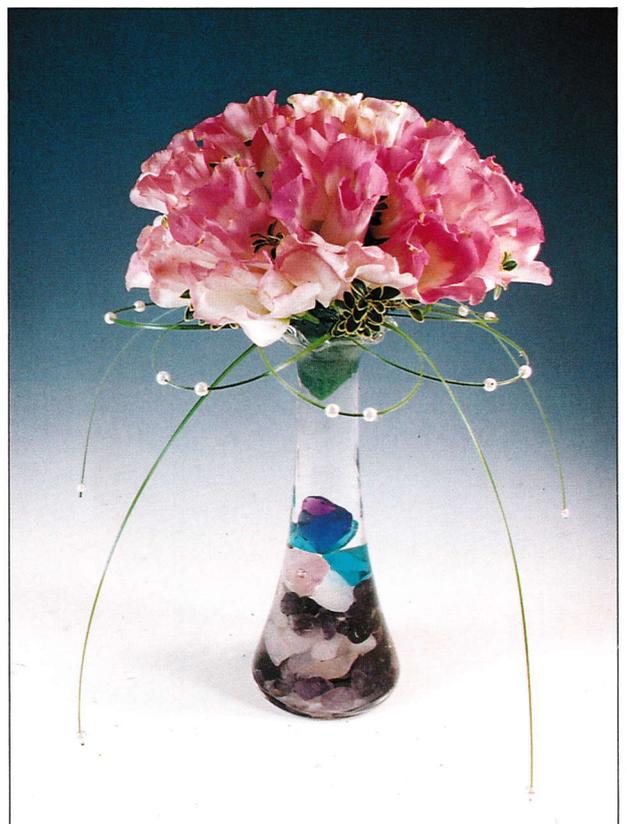
白珠的位置儘量在熊草的中間，如白珠距離太遠會被桔梗遮住。

圖二



賞析：

立體半圓的桔梗花型，垂吊著環狀的熊草，再加上點綴的白珠，和風徐徐吹拂，彷彿空中輕舞的天女。





紙上廣播劇

Radio Drama

回 報

聲音演出：金色蓮花表演坊
 執行製作：波爾
 編 劇：無名
 報 幕：李初春
 旁 白：李初春
 情境音效執行：黃連盛
 錄 音：金宏錄音室

演 出：
 陳守強／飾演 老邱吉爾
 周育正／飾演 「盤尼西林」
 的發明人——
 佛萊明
 黃正宗／飾演 羅醫生
 黃連盛／飾演 車夫老李
 陳子帆／飾演 英國首相——
 邱吉爾



劇情深意：因果，是最淺的佛法，也是最深的佛法。（文／琉璃月）

劇情演出：

背景音樂漸起……

音效：急促的馬車聲由遠漸近，夾雜著車夫的
么喝聲……

（旁白）十九世紀末，英國通往蘇格蘭的鄉間道路
上，一輛馬車正快速奔馳著。

邱議員：老李！再快一點，演講會快趕不上
了！

老李：是的！邱議員！喝——喝——

音效：車夫持續的么喝聲、急馳的馬車聲漸行
漸遠……

背景音樂持續……





(旁白) 欲速則不達！雨後的濕滑泥濘，正在前面張羅著一場小意外和五十年後膾炙人口的傳奇故事

音效：馬車奔馳聲突然停止，接著馬聲嘶鳴、車夫大聲么喝，喝——喝——



老李：哎呀！糟糕了！

邱議員：怎麼回事！

老李：對不起！邱議員！是剛才路上那個水坑，我想閃過它，沒想到卻讓馬車陷到泥淖裡。

邱議員：你得快想辦法把車子弄出來，再遲，等我演講的聽眾可會抱怨的。

老李：恐怕我得到前面村子裡找幫手才行。

邱議員：那麼就快去啊！

老李：好！我這就去。

音效：車夫跑步聲漸遠……

背景音樂持續……



(旁白) 沒多久，老李和一個蘇格蘭農家男孩帶著一大對馬趕來救援。

音效：一大隊的馬蹄聲漸近……

馬匹拖拉馬車聲、馬蹄聲夾雜著嘶鳴聲、車夫及男孩大聲么喝著馬匹前進……終於將馬車從泥淖中拖出來……

邱議員：小兄弟，謝謝你的幫忙！你叫什麼名字？

小男孩：邱議員您好，我叫佛萊明。

邱議員：你幫我解了圍，我想應該付給你酬勞。



(旁白) 這個男孩由於對邱議員敬畏有加，不敢接受任何酬勞。



小男孩：助人是件快樂的事，您不需要付酬勞給我。

邱議員：哦？那麼我問你，你長大想要作些什麼？

小男孩：我要作醫生！

邱議員：那樣你就可以幫助更多人。

小男孩：是的！

邱議員：很好！我會幫你達成心願，好讓你幫助更多人。

小男孩：謝謝您！

音效：背景音樂漸起……

(旁白) 後來議員遵守了諾言，使那個蘇格蘭男孩當上了醫生。

音效：背景音樂持續……



(旁白)五十年後，在另一個大陸上，另一位姓邱的政治家，因為肺炎正瀕臨死亡

邱議員：咳！咳！羅大夫！還有什麼法子嗎？
我還有心願未了，英國那邊還有許多事情等著我去完成呢？

羅醫生：議員先生！有一種新藥叫「盤尼西林」，不過……

邱議員：不過怎樣？

羅醫生：這藥是蘇格蘭的佛萊明醫生所發明的，臨床效果還不是很清楚，就怕有副作用！

邱議員：最大的副作用，不過就是死！再這樣下去我恐怕就要沒命了，死馬當活馬醫，我們就賭一賭吧！

羅醫生：我想也只有這樣了。

音效：背景音樂漸起……

(旁白)一個多月後，邱議員奇蹟似的完全康復，也再一次驗證了盤尼西林的神效。

音效：背景音樂持續……



(旁白)幾個月後，邱議員回到英國，輾轉探聽到佛萊明醫生的住處，他便親自登門拜訪。

邱議員：您就是佛萊明醫生？

佛萊明：是的！邱議員。

邱議員：佛萊明醫生，幾個月前我患了嚴重的肺炎，多虧有您的新藥，我才撿回這條命。

佛萊明：我很高興，盤尼西林能幫助世人。

(兩人持續的交談聲漸小)

(旁白)佛萊明看眼前這位英國紳士，知道他姓邱吉爾，是位議員，不禁好奇的問道……

佛萊明：很冒昧的請問，過去英國有一位眾議員叫蘭道夫·邱吉爾的，您認識他嗎？

邱議員：正是家父！

佛萊明：原來您就是邱議員的公子！這世界真是奇妙！

邱議員：您認識家父？

佛萊明：何止是認識！要不是當年您父親的贊助，憑我一個農家子弟，根本不可能當上醫生，更別說發明盤尼西林了。事情的經過是這樣的……

(兩人持續的交談聲漸小)

(旁白)於是佛萊明很快的把五十年前，小男孩帶著一大隊馬趕去救援的往事，以及後來如何接受老邱吉爾的資助完成醫學院學業的經過說了一遍。



佛萊明：所以真正救您的，可以說是您的父親！

邱議員：佛萊明醫生，您太謙虛了，您樂於助人的精神實在令我欽佩！不管怎樣，我還是要謝謝您！

背景音樂漸起……

佛萊明：我想，在任何領域裡，我們所發出去的東西，都會再以某種方式回到我們身上，您覺得如何？

邱議員：我很同意您的看法，幫助別人其實就是幫助自己！

背景音樂持續、漸大……



CD片名：天唱 (Echoes from Shangri-la)

製作：NOMAD

發行：風潮唱片

特色：清亮無雜質的女聲
震撼人心的低頻鼓聲
難得聽聞的喇嘛誦經聲

天唱

——文／繁嘉——

歷史學家史賓格勒曾指出，音樂也像數學一樣，構成了歐洲十七世紀無限空間的精神秩序。

此點，於西藏尤為真實，結合了歌舞海洋與宗教的民族性，西藏的音樂展現了佛教民族涵藏無限的精神面貌

「天唱」，是一張完全以「西藏」為素材的創作專輯。

內容共分四首：「天唱」、「雪頓曬佛」、「江上船歌」、「格桑梅度」

其中「天唱」一曲，是以藏密本尊白度母為音樂主題，由道地的藏族歌者：益西卓瑪，以歌聲詮釋藏人的真誠信仰。當然，人們常寫一堆東西來敘述那些不可捉摸的飄盪音符，就像在說一個真實故事那樣。

老實說，這是無法證明的。

我們只能告訴你，「雪頓曬佛」一曲中，有藏族樂器甲令（噴吶）、大鼓、鑼、鈸，捕捉了藏民歡度「曬佛節」時，興奮、熱烈的氣氛與情緒，

配上喇嘛們以低沉渾厚的嗓音誦念〈祈禱經〉，營造出親臨曬佛現場的巨大莊嚴感。

欣賞「天唱」的最好方法，不是企望以語言的功能去測量其實際的含義，

只要以內在的天性，進入西藏的神祕國度，你就可以自然地感到時空中流轉繚繞的豐富聲音。

當然，市場反應常常是樂迷不得不的參考指標，據風潮唱片表示，「天唱」已成功地建立起國際性的接受度，

在德國、美國都有行銷的網路，第一批德國訂單已突破萬張，預計第一年總銷售量，可達十萬張，

如果擺脫市場的現實，投入美感運作，相信「天唱」的音流所托露的意境，將是一趟向未知境界伸延的探索之旅！



平安人生系列 4

田園都市厚生醫院院長

春山茂雄◎著

魏珠恩◎譯

腦內荷爾蒙創造不同的人生

腦內革命

A GREAT
REVOLUTION
IN THE BRAIN WORLD

以此書名為專題主題的主要意義是透視現象：
先進國家也在關心生命的本質問題，
而其實這正是修行一直所關心的重要方向！

轉化生命的玄機 佛法說：萬法唯識

儒家說：

心正誠意

不同智慧，

新時代說：

願望法則

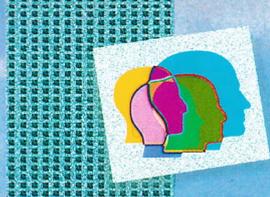
修行與腦內革命 特別專題

廿世紀，是一鉅變的時代，各個層面的發展，都傾向於與傳統絕裂。但時序進入1997，人類在逼近千禧年大關的同時，愈近世紀末，愈多反省力量都在從不同角度，檢視著百年來文明的種種「進展」。其中一項受人矚目的趨勢，是原本科技掛帥的思考模式，漸漸扮演起謙卑學習的角色，因為自視甚高的科技優越感，始終征服不了與人類切身相關的衰老與愈來愈多的疑難雜症。以最近美國華裔科學家何大一為例，因為研究愛滋病的成果，而登上時代（Time）雜誌的封面，此一矚目盛事的背後，多少顯示了人類對於絕症的恐懼與提出對策的迫切需要。無獨有偶的，先進強國日本，出現了「腦內革命」旋風，發行不滿一年，即突破三百萬冊的「腦內革命」乙書，作者春山茂雄是一位兼學中醫與西醫的醫生。由於自幼承受家傳的針灸、指壓等東方醫學，痛心西醫對東方醫學的輕視與排斥，而進入東京大學鑽研西洋醫學。因為這個轉折，使春山茂雄從容的利用西醫的陳述方式，深入淺出的表達了東方醫學的觀點。其立論的核心，就是從正確的思考方式來根治疾病。以佛法觀之，事實上就是修行上「心地法門」的呼應，與另一種在醫療上的應用方式。當然，盡信書不如無書，但基本上，春山茂雄能以專業的角度，提出具有啟發性的觀點，而造成這麼重要的流行風潮與社會正面的討論，不但是一種貢獻，而且再次指明了人類防老抗病的生存渴望與尋出路而努力。事實上，「腦內革命」此書中所提的「腦內嗎啡」，正印證了人類追求幸福喜樂時的身心關連，和修行成就者的身心狀態是相同的。所以，本期「修行與腦內革命」特別專題，想從佛法觀點，與讀者一起探討此一與生命、與修行密切相關的重大課題。本次專題分為四帙：

- 革新主張之一 正面思考帶來生命的光明
- 革新主張之二 甘露v.s.腦內嗎啡與褪黑激素
- 革新主張之三 非常對照—腦內革命vs.修行養生之道v.s.網際網路
- 非常小品—都會生活修行備忘錄

有心提昇生命與淨化身心的人，希望都能從修行出發，做正確的腦內革命！





修行與腦內革命 • 革新主張之一

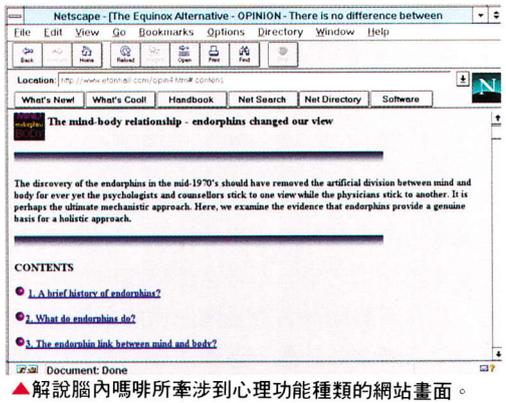
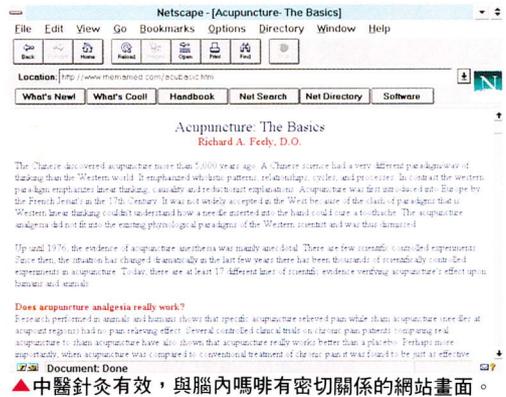
正面思考 帶來生命的光明

——身與心的關聯

——文／陳娟吟——
(駐加拿大記者)

您知道嗎？真正的醫學是不要生病。
負面的思考會導致生病，
正面的思考會年輕、長壽。
身與心的相關已得到醫學的證明，
而發現生活的樂趣就是「腦內革命」！





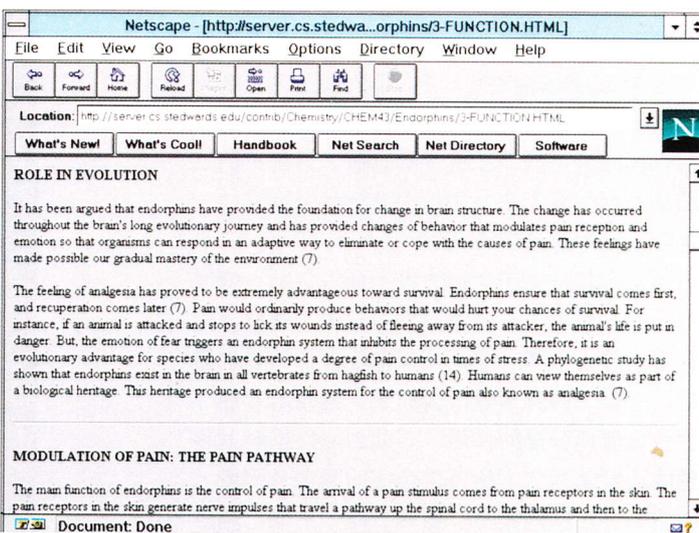
在20世紀崛起的身心科學中，心理學，神經心理學，神經心理治療學等漸引起人們的關注，由於隨著一切科學實驗的結果，已找到了很多溝通身心間的重要物質。其中發現於1970年代中期的內啡肽（endorphins）（即「腦內革命」此書中所提的腦內啡）更是說明了與壓力、荷爾蒙、情緒等之相關。讓我們參考中文及網際網路上之英文資料來更進一步瞭解身心的關係。並且從中可以發現，引發荷爾蒙分泌之種類及強度，主要的關鍵是在心的狀態。

從系統發生學（phylogenesis）來看，所有的脊椎動物的腦部皆有腦內啡，因為腦內啡具有抑制痛感的功能，所以有助於生物體存活下去。請參考網址：<http://server.cs.stedwards.edu/contrib/Chemistry/CHEM43/Endorphins/3-FUNCTION.HTML>

腦內啡與傳統中醫的療效、許多心理的功能有密切的關係

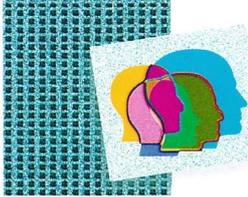
腦內啡基本上是由氨基酸所組成的肽羣，是一種神經傳導物質，也是一種神經化學物質，也是一種荷爾蒙。當我們人體接受到痛的刺激時，皮膚上的痛覺接受器會形成神經衝動，並往上至脊柱，再上至視丘，最後傳遞至感覺及運動皮質。（參見網址同上）。而腦下垂體是人體中釋放腦內啡到血流去以使人體免於痛覺或將痛覺減低的途徑之一。流行於中國超過5000年的傳統中醫的針灸之所以能有效，就是與腦內啡有密切的關係。當針灸的針刺進皮膚、肌肉後就會按上述的神經系統運作過程而釋放腦內啡，藉由阻擋疼痛的神經訊息的傳遞進而導致痛覺喪失，因此而有治療功效，這是針灸能止痛的神經生理學上的充分證據，因此現在德國、法國、日本、美國等很多國家都有很多醫生也投入針灸的研究及治療行列，在有些地方針灸醫學的合法性也得到執業資格。（<http://www.rhemamed.com/acubasic.htm>）

而腦內啡有牽涉到的心理功能則有壓力，自發性行為，學習及記憶，動機，精神科疾病，例如：精神分裂症、暴食症、憂鬱症及痴呆症，帕金森氏症等病因，據研究皆與腦內啡有某種程度的相關。（<http://www.etonhall.com/opin4.htm#contents>）

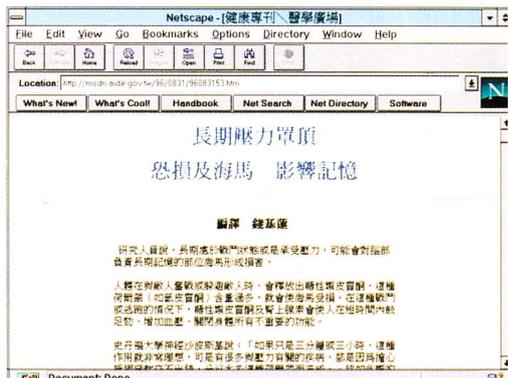


▲以系統發生學來解說腦內啡有助於生物體存活下去的網站畫面。

◀ 觀音立像／覺風佛教藝術文化基金會提供



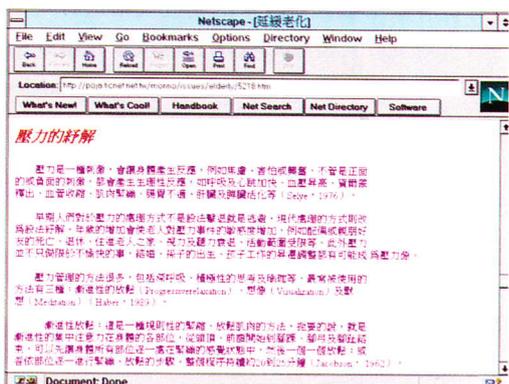
修行與腦內革命



▲合眾國際社解說長期壓力罩頂，會影響記憶的網站畫面

現代人的疾病70%來自精神壓力。尤其現代人常處於壓力之下，不僅會促使腦內啡的分泌，也會活絡腦部負責長期記憶的海馬處於過度激動或興奮的狀態，進而造成損害。因為海馬會不斷篩選經驗，只將最重要的事貯存在記憶中，是人體的記憶貯藏庫且受到A10神經的支配（快感神經），而腦內啡具放大的效果，可將已輸入的微弱記憶放大。因此人體在承受壓力後不只心理受煎熬，腦部也受害，這也是身心相關之一例。取材自合眾國際社（<http://msdn.aide.gov.tw/96/0831/96083153.htm>）

壓力的管理方法很多，包括深呼吸、積極性的思考及瑜伽等，最常被使用的方法有三種：漸進性放鬆，觀想及冥想（或稱靜坐）（<http://poja.ficnet.net.tw/monno/issues/elderly/5218.htm>），而這些方法與「腦內革命」所提及的方法有相呼應之處。也是藉由心念的調整，觀想風景漂亮的地方，與有智慧的人的互動等方式來作正向的思考，無形中化解壓力。美國心臟協會的研究也發現，靜坐冥想確實有益於延壽。（<http://msdn.aide.gov.tw/96/0518/96051812.htm>）



▲教人如何紓解壓力的網站畫面。

▼藉由心念的調整，觀想風景漂亮的地方，與有智慧的人的互動等方式來作正向的思考，可無形中化解壓力。



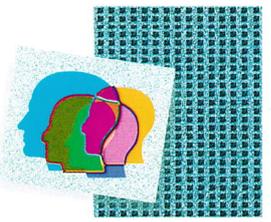
奧塞美術館名作特展（元/15~4/25）國立歷史博物館

正面思考，促使腦內啡分泌，獲得健康的身體

根據「腦內革命」此書中所提β內啡肽（帶給人快感的20多種荷爾蒙，統稱為「腦內啡」，其中最强的是β內啡肽）。具有提高免疫力、預防成人病的功能，還可以使細胞年輕，記憶力增強，能平心靜氣地處理人際關係，也能增強幹勁，忍耐力及創造力，亦可使血液流動順暢，更有鎮痛效果。足見它具有許多帶給人生身心的正面功能，可以說人的一生是好是壞，要看那個人的腦內啡的分泌情形而定。而有趣的是不論事件本身的好壞，只要我們以積極正面的眼光去看事情則會分泌β內啡肽，連帶地就會對身體有益。

但是儘管是多麼幸福的事，卻以負面、憎恨的心態去面對，心中開始覺得厭煩，就會分泌具毒性的去甲腎上腺素，其毒性在自然界中僅次於蛇毒。因此面對事情前所「預設的心態」也會影響內分泌的作用。因此若能以忍耐並超越的心境來面對生活及生命中的關卡及困境，就能分泌出腦內啡。而修行時，一個已開悟



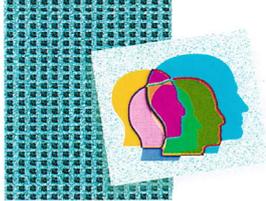


的人就是具有即使遭受壓力、緊張也不為所動的能力，也就是在任何情況下皆能分泌出如書中所提的腦內嗎啡。因此所有因壓力而分泌去甲腎上腺素而產生的疾病也將不可能罹患。

隨著人類的需求層次愈高，腦內嗎啡的分泌也將愈多。因此腦內嗎啡所教導的是以自我實現為目標而生存，對人類來說是最為喜悅的，是獲得幸福人生的關鍵，這不由得令人想到開悟者的身心情境，正是保任在一種愉悅的狀態中。再從GABA抑制物質機制的觀點來看，當大腦最高級的前頭連合區受到刺激而分泌腦內嗎啡時，不知道為什麼只在此時不會出現這種負向反饋，而且腦內嗎啡會接連不斷分泌出來。因此無我的慈悲心及菩提心，也必可使腦內嗎啡不斷分泌，而處於俱生的喜樂狀態，而佛典不也說「禪悅為食，法喜充滿」嗎？在此科學提出了印證。因此說腦內嗎啡乃是一種結合身、心的化學物質，一點也不為過。

現代人追求幸福、長壽的共通條件就是「心胸寬闊，不要患得患失」，這無非是正面的思考，將能分泌腦內嗎啡。佛法云：「心生種種法生，心滅種種法滅」，在科學上已明顯地找到身心相關的物質——腦內嗎啡，因此「一切唯心造」、「唯其心淨才國土淨」！由上所述可知，根據科學上的實驗與分析，明白的顯示出佛法的許多知見與修行，正是以超乎科學的前瞻性，對人的生理及心理作正面的引導，達到身心愉悅喜樂的狀態。在此狀態之下，面對現實生活的許多壓力與衝擊自然能平心的作出適當、中肯的反應，朝向幸福有意義的人生邁進。正面的思考，的確可以創造出一個截然不同的人生。☸

◀ 圖/人間劇場 連寶猜陶藝



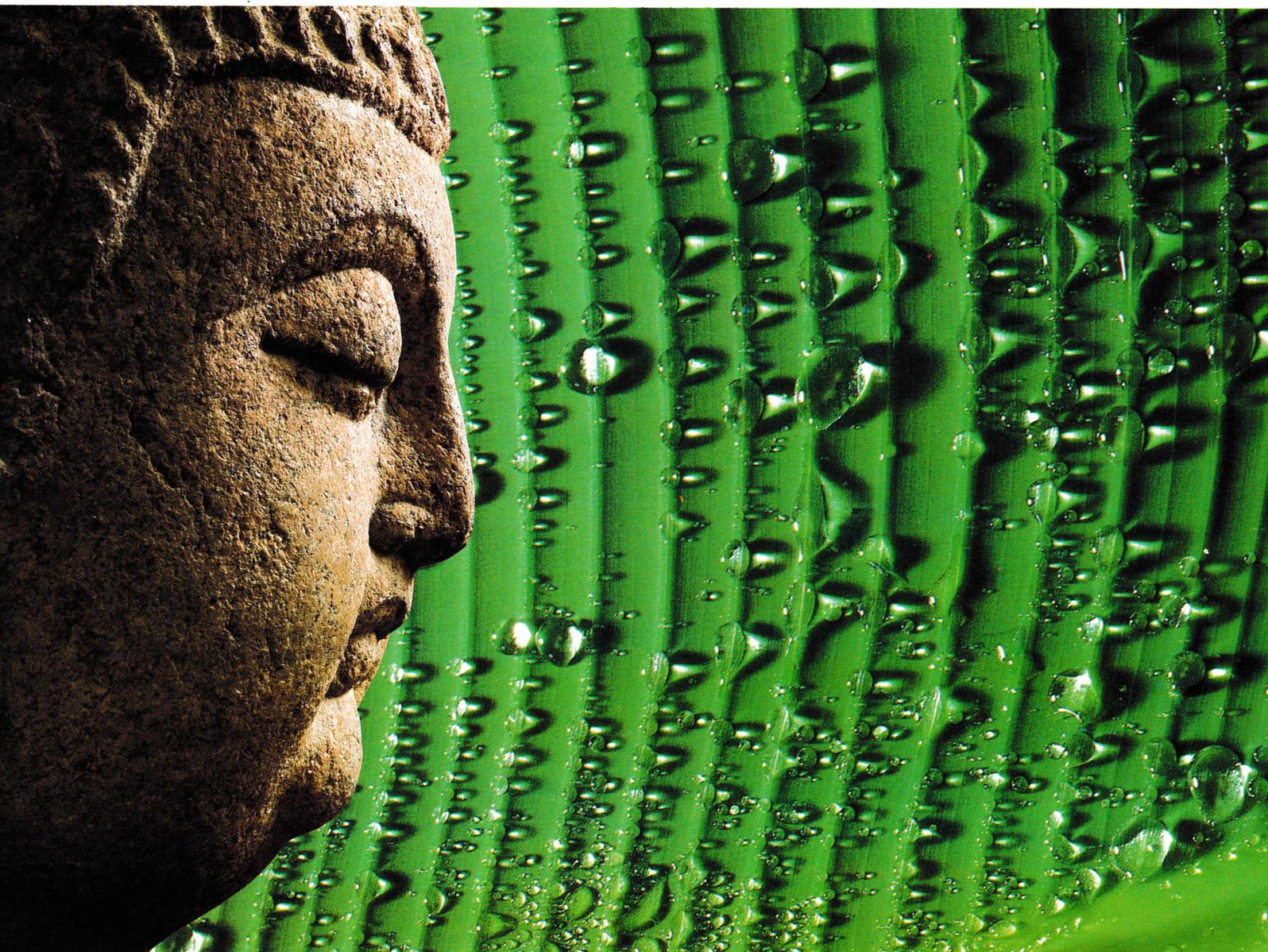
修行與腦內革命 • 革新主張之二

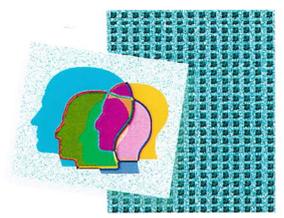
甘露VS.腦內嗎啡 與褪黑激素

——文／石連柱——
(美國德州大學碩士畢)

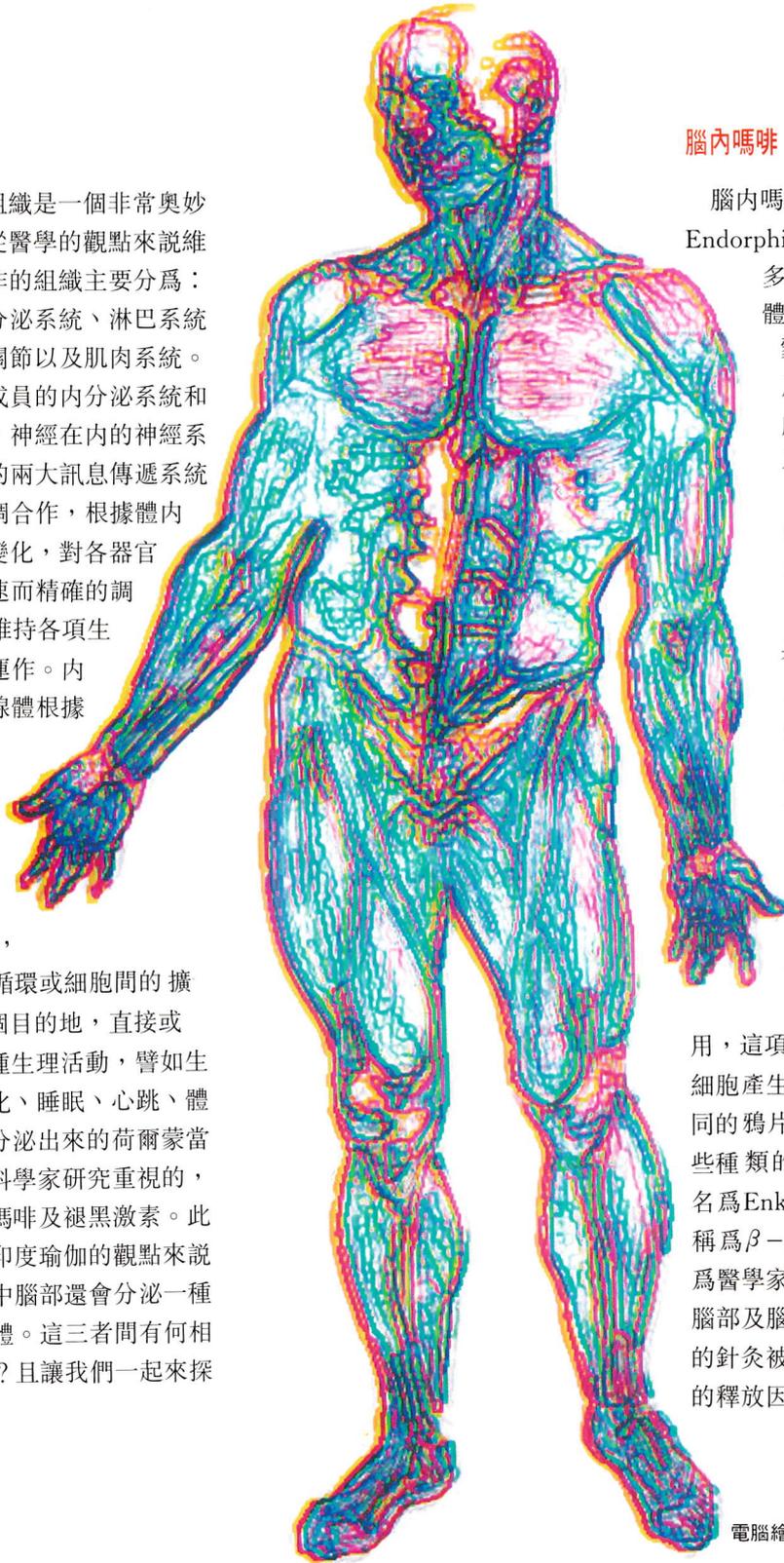
腦內嗎啡、褪黑激素與甘露三者，
同是腦部的三項分泌
前二項是有形的，後者則是無形的
但是三者同樣都受無形的心理狀態所影響
心情愉快、清淨素食、靜坐都有助於三者的分泌
這正印證了「心氣不二」的說法

佛頭／覺風佛教藝術文化基金會





人類的身體組織是一個非常奧妙的生化系統，從醫學的觀點來說維持人體生命運作的組織主要分為：神經系統、內分泌系統、淋巴系統、骨骼系統、關節以及肌肉系統。以腺體為主要成員的內分泌系統和包括腦、脊髓、神經在內的神經系統，是人體內的兩大訊息傳遞系統。它們緊密協調合作，根據體內、體外環境的變化，對各器官的功能作出迅速而精確的調節與控制，以維持各項生理機能的正常運作。內分泌系統內的腺體根據需求，分泌出不同數量的荷爾蒙（或稱為激素）；而荷爾蒙就像是傳遞訊息的使者，它們通過血液循環或細胞間的擴散，到達於各個目的地，直接或間接操控著各種生理活動，譬如生長、代謝、消化、睡眠、心跳、體溫等。由腦部分泌出來的荷爾蒙當中，目前最為科學家研究重視的，主要就是腦內嗎啡及褪黑激素。此外，從佛教與印度瑜伽的觀點來說，人在靜坐當中腦部還會分泌一種名為甘露的液體。這三者間有何相同？有何相異？且讓我們一起來探討。



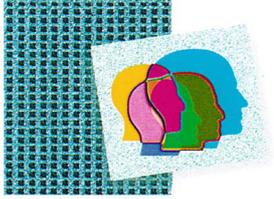
腦內嗎啡

腦內嗎啡，醫學上的英文名稱是 Endorphin，一般譯作恩多芬、安多酚、腦啡或內啡肽，是由體內形成的一種物質（荷爾蒙），具有舒解疼痛的作用。它的化學結構因為與麻藥的嗎啡相似，故稱之為腦內嗎啡。

麻藥的嗎啡會有副作用和上癮的危險，至於腦內嗎啡則完全沒有這種顧慮。腦內嗎啡除具有止痛效果外，還能控制人體對壓力的反應，調節腸壁的收縮，促進人體舒暢的感覺及控制情緒，並且具有調節腦下垂體釋放成長及生殖荷爾蒙的功能。

1973年，嗎啡被發現在人體幾個特殊的地方（鴉片接受體），譬如腦部、肌腱及神經末端產生作用，這項發現引發後來辨識出人體細胞產生的某些蛋白質分子具有相同的鴉片接受體。腦部所發現的這些種類的蛋白質分子後來被另命名為 Enkephalins 即腦啡肽。一種稱為 β -內啡肽的腦內嗎啡是最常為醫學家研究的對象，主要產生在腦部及腦下垂體內。中國傳統醫學的針灸被認為是因為刺激腦內嗎啡的釋放因而具有止痛的效用。根據

電腦繪圖／波爾



修行與腦內革命

▼借助對光的敏感，松果體充當了人體內的一個「時鐘」，掌控著每天甦醒和睡眠的時辰。電腦繪圖／波爾

研究顯示腦內嗎啡的分泌與否受人的情緒好壞影響，心情好時自然會分泌大量的腦內嗎啡，令全身舒暢，提高人體的免疫機能，避免生病，提高壽命等等；相反的，如果心情沮喪或憤怒時，腦內嗎啡就分泌不出來，不僅如此，身體此時甚至會分泌出具有毒性的去甲腎上腺，降低人體的免疫機能，導致容易生病，減少壽命。研究指出清淨素食及靜坐冥想均有助於腦內嗎啡的分泌。



褪黑激素

褪黑激素，醫學上的英文名稱為 Melatonin，是由腦部的松果體所分泌出來的一種荷爾蒙。它的化學結構非常簡單，但是在人體內卻具有舉足輕重的作用。松果體是在我們腦子當中，一個大約七毫米 π 四毫米大小的扁錐型小體，它似一棵碗豆，鑲於腦部深處。

在所有的腺體中，松果體是人體內第一個形成的腺體。松果體在幼年時代，體積最大；然而隨著年齡的增長，逐漸鈣化、萎縮。松果體被稱為人體的「第三隻眼睛」，原因是松果體裡包含了與我們眼睛相似的色素細胞，對光具有同樣的敏感度，它根據接收到的光量多少來決定褪黑激素分泌的量；另外它監視著體內各種腺體、器官的運作，指揮各種荷爾蒙維持正常的濃度。

借助對光的敏感，松果體充當了人體內的一個「時鐘」，掌控著每天甦醒和睡眠的時辰。研究結果顯示它不僅能夠消滅精神壓力、提高睡眠品質、調節生物時鐘、緩解時差效應、抵抗細菌病毒、控制心臟病痛、調節血壓正常、而且可以防治癌症、老年癡呆等多種疾病、回復青春、延年益壽。

一些研究報告顯示，少吃有助於褪黑激素的正常分泌。研究指出吃得少的老鼠，年居高齡時，其松果體仍能保持和年輕老鼠一樣的健康，並且能保持褪黑激素分泌的規律，體內的褪黑激素濃度也還有年輕老鼠的八成左右；反觀不限制食量的高齡老鼠，它們體內的褪黑激素濃度大約只剩下四成左右。另外一份報告指出，平常靜坐的婦女，她們夜間體內的褪黑激素濃度比一般

婦女高。褪黑激素普遍存於地球上的各種生物體內，無論動物或植物無一例外。天然食物當中，依含量多寡分別為：燕麥、玉米、米、薑、蕃茄等。但是它們的含量比例均不高。另外，褪黑激素容易受熱破壞，食物一旦加熱後，其中所含的褪黑激素就更少了。褪黑激素本身就是最好的抗氧化物質，但是人體產生的褪黑激素稀少又珍貴，因此部份消除自由基的工作由其它抗氧化物質來分擔，便能多出一部份的褪黑激素去完成其它工作。飲食中維他命C、維他命E及胡蘿蔔素等均屬抗氧化物質可補充作為輔助。此外，礦物質中鈣的補充亦屬必要，一個研究發現，飲食中缺鈣的動物，它們的松果體有萎縮的現象，因此鈣質被認為與松果體的運作有關。



甘露

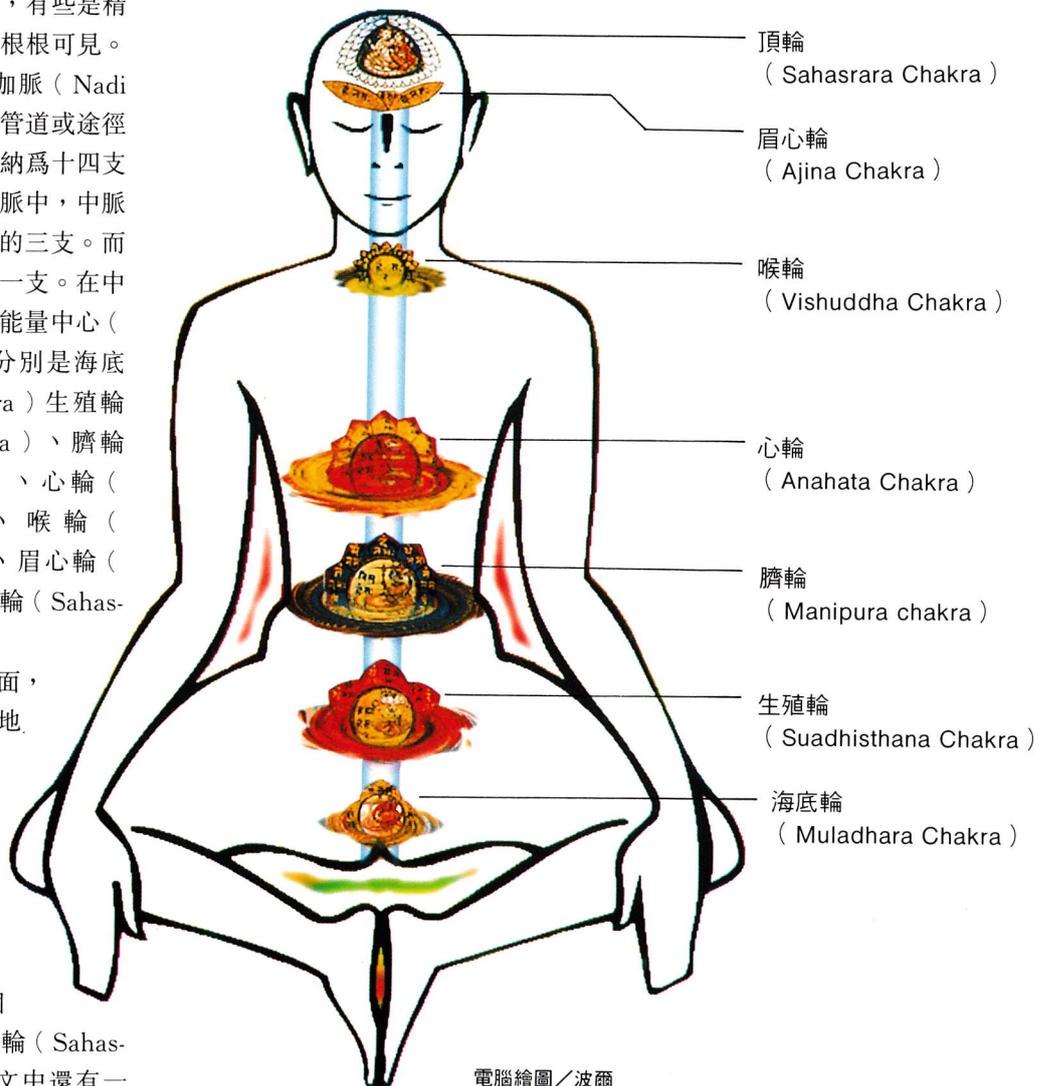
甘露，在佛教中有兩個解釋，一指由頂輪流下的甘露水，另一是形容、譬喻用法，指佛陀所說的法，猶如人在熱天喝了清涼的水，熱惱消除，心意快樂。佛說無常經：「佛法如甘露，除熱得清涼，一心應善聽，能滅諸煩惱」，指的就是此意。

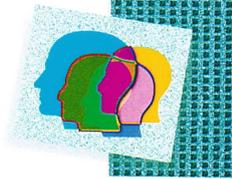
根據印度瑜伽的觀點，人體內包含無數的神經，總共約有三十五萬根，其中有些是粗鈍的，有些是精細的。但這些神經卻非根根可見。不可見的神經稱為瑜伽脈（Nadi），是一種運輸能量的管道或途徑。所有的瑜伽脈可以歸納為十四支主要的脈，在這十四支脈中，中脈、左脈、右脈是最主要的三支。而中脈又是三支中最主要一支。在中脈中有七個不同的生命能量中心（Chakra），由下而上分別是海底輪（Muladhara Chakra）生殖輪（Svadhithana chakra）、臍輪（Manipura Chakra）、心輪（Anahata Chakra）、喉輪（Vishuddha Chakra）、眉心輪（Ajina Chakra）以及頂輪（Sahasrara Chakra）。

頂輪位於中脈的最上面，它的位置就在松果體的地方，但它是肉眼看不到的。梵文Sahasrara；英文翻譯作 thousand petalled lotus，也就是千瓣蓮花的意思。頂輪（Sahasrara Chakra）指的就是一個有千瓣蓮花的輪脈。頂輪（Sahasrara Chakra），在英文中還有一

個名稱，Crown Chakra，意思是皇冠狀的輪脈。整個頂輪由千瓣蓮花組成，外觀上看起來像皇冠，因而有此一名稱。一般人的輪脈受過去生所造業力的影響，多半處於閉鎖的狀態。但，經由行善、唸佛、拜佛、懺悔、禮拜、靜坐等修行，這些輪脈就會慢慢的清淨、打開。以頂輪而言，輪脈上的千瓣蓮花就會漸漸的綻放。此外，頂輪的千瓣

蓮花中還有一個甘露池，當頂輪清淨之後，特別是在靜坐中，會從甘露池流下白色的清涼甘露水。此甘露水能開發空性的智慧，所經之處能清淨輪脈，令身心舒暢。千瓣蓮花隨著修行的有成會漸漸的盛開，蓮花的顏色最終轉為金色，當金色千瓣蓮花完全綻放之時即是成就的象徵，即是悲智雙運、空有雙泯的證量顯現。





▼ 物質文明的習性與執著，使人的心不會一刻安定下來。



攝影／汪鳳儀（光影演義2／18~2／27）爵士藝廊 提供

回到本源，一切都與心有關係

腦內嗎啡、褪黑激素與甘露同是腦部的三項分泌，前兩項是有形的，後者則是無形的。然而，三者同樣都受無形的心理狀態所影響。心情愉快、清淨素食、靜坐都有助於三者的分泌。藏密所說的「心氣不二」，是心與氣脈（或神經、輪脈）、內分泌間關係的最佳詮釋。人體內大大小小有形或無形的神經或輪脈都是一條條的管道，人的心，清淨、慈悲、柔軟、沒有執著了，這些管道就能暢通，身體內各部分器官組織便能透過暢通的管道接受到內分泌系統分泌出來的荷爾蒙而發揮正常的功能；相反的，人的心，充滿執著、憤怒、怏怏不樂、沮喪，那麼這些傳遞調節、控制訊息的管道便會受到壓迫而不暢通，身體的器官機能自然無法發揮應有的功能。

聰明的人類二十幾世紀來不斷的追求物質文明的進步，不斷的研發各種醫療的藥物來讓人類免受疾病之苦，進而長命百歲，殊不知人體本身就具有免於生病的機能，如果能善加利用這些機能，自然能免受許多不必要之苦。試想當一個人走路時不小心撞到一輛停放在路旁的機車而受到意外傷害時，受傷的部位必定非常疼痛，此時心裡如果一直抱怨自己為何當初會那麼不小心或抱怨為何別人不把車子放好，那麼對於疼痛的部位一點幫助都沒有，甚至因心情不好而分泌出有毒性的荷爾蒙降低傷口的復原；相反的，如果此時能放下抱怨，採取一個逆來順受、放鬆的心情，那麼如前所言，腦內嗎啡本身具有鎮痛的功效，在心情放鬆下，腦內嗎啡能正常的分泌出來幫助減輕疼痛的感覺，另外，褪黑激素也在心情愉快下釋出協調各相關腺體的分泌讓傷口

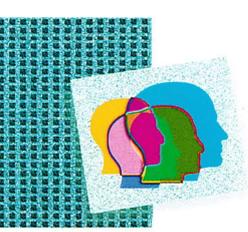
儘速復原。因此，回到本源，一切都與心有關係。

近代醫學在各種試驗當中，都有相關的資料顯示心境與內分泌、氣脈間的關係，最終的結論都是心主控一切。在這個紛紛擾擾的濁世當中，人類的心充滿著許多雜染，長久以來的習性與執著，讓人們的心一刻不曾安定下來，人類也因此必須去承受不正常飲食、作息及一味往外追求物質享受下所造成內在身體機能的失調，而人類對自然生態環境的輕忽，也造成人類最終還是要去承受與收拾大自然回報的各種天災。人類的心是需要一個「革命」，一個從腦內思想的革命，聰明的人類如果能真正瞭解到心對於我們這個器物世界的影響，那麼人間淨土的理想不是不可能的。☺



▲ 放下抱怨、放鬆心情，就能促進腦內嗎啡，褪黑激素等由心調節的身體機能。

攝影／汪鳳儀



非常對照——

腦內革命

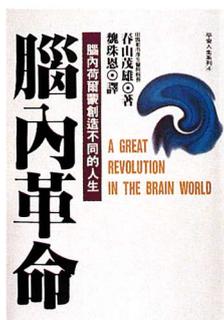
VS.修行養生之道

VS.網際網路

——文／陳守強——

(美國科羅拉多州立大學土木工程碩士)

一本在日本連續高居暢銷書排行榜首位的書，一套修行人日常生活中具體可行的養生之道，一個資訊公開、快速交流的園地，對生活緊張、忙碌的現代人而言，在追求健康、幸福的目標下，此三者「飲食」、「運動」、「冥想」等方面，似乎有共同的參考意見……



《腦內革命》

作者：日本田園都市厚生醫院院長春山茂雄

出版者：創意文化公司

內容摘要：大腦影響人體健康甚鉅，結合東、西方醫學，說明如何以「飲食」、「運動」、「冥想」、「指壓按摩」等來促使分泌腦內荷爾蒙，達到健康長壽的目的。

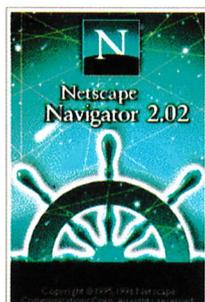


《修行養生之道》

主講者：資深靜坐老師鄭鴻祺

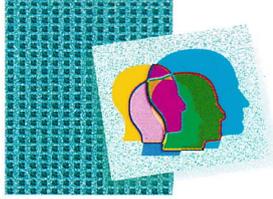
講於：金色蓮花佛學課程系列

內容摘要：我們只有一個地球，我們只有一個人身寶。從『運動』、『飲食』、『呼吸』、『睡眠』、『心的養生』等單元，給予善巧適宜的調養。



《網際網路》

現代人查詢資訊時，不可不用的神兵利器。因為，網路已經改寫了人類的歷史。



一、飲食



腦內革命

1. 出家人所食用的「素食料理」是優良飲食生活的典型。傳統的素食料理，可以說是最適合保持腦部年輕的飲食，尤其是豆類加工過的豆腐、麵筋、豆皮，這些是植物的良性蛋白質來源，是以前出家人長壽和防止癡呆的王牌。
2. 對腦有益的理想飲食是「高蛋白」及「低熱量」。
3. 體內的三分之二都是水，必須每天補給水分，劣質的水會使人老化，是造成成人病的原因。……其實，自來水只要煮沸一次就相當安全，為了身體的健康務必費點工夫，這種努力是值得的。
4. 當我們生病時就會吃藥，如果頭痛就依賴頭痛藥等，當時我們的想法是藥劑乃是我們的「好伙伴」。然而站在我們醫生的立場，雖有點不便說明，不過對身體而言，藥幾乎可以說是一種「毒物」。
5. 如果現採的蔬菜或水果榨成汁立刻飲用最好，不管如何善加儲藏或裝入罐中，也避免不了氧化，為了健康著想，絕對不要吃不新鮮的食品。
6. 飲食營養方面，要恪守以下三要點：(1)食用良質的蛋白質，因為腦內嗎啡是由蛋白質所形成的，每天一定要攝取良質的蛋白質，否則腦部很容易疲乏，也就是說，癡呆症和死亡會提早來臨；(2)預防血管阻塞，要以總計的低熱量作為目標，飲食過量是年輕和長壽的最大敵人；(3)化解活性氧，攝取抗氧化物質，如維他命E、C、A等及活性氧的中和劑SOD。
7. 一生所食用的食物量和氧氣一樣是一定的。例如：我們從出生開始，就擁有一定量的食物存款，而且在一生中用完這筆存款。故筆者建議勿飲食過量。
8. 長壽有三項要訣，「飲食」排行第一；在東方醫學中有一句「醫食同源」說詞，也就是說，飲食方式若錯誤，有損健康；只要飲食正確，就可以保持身體健康，不會生病。



修行養生之道

1. 最佳的日常飲食型態——清淨素食。素食所涉及的殺生問題，比直接宰殺意識程度較高的動物要小，因為殺業是必報的！
2. 食物最好自己調理，因為在食品加工過程中往往使用「添加劑」諸如：防腐劑、防霉劑、抗氧化劑、色素、糖精等；食物本身也有「農藥殘留」問題，根莖類或水生的植物則有「寄生蟲」問題一定得煮熟；外食的烹調過程有「食用油」不良問題，「醬油」則含致癌物質，「過度的烹調及調味」則十分有損健康。故自己「水煮調理」可部份解決以上問題。
3. 「水」最好是喝煮沸再冷卻的。市售的各種飲料既能放置經年累月而不變壞，顯示裡頭加了不該加的東西。其中以「色素」、「香料」、「糖精」、「防腐劑」及「能階」等為考量因素。前四項均係直接有害人體的添加物，吃進人體後就只能靠肝臟的解毒功能來淨除；至於第五項「能階」低的飲料，必須經由肝臟耗費大量的能量才能將之轉化成能階高的液體，結果會造成肝臟超載。至於喝「礦泉水」，人體固然需要礦物質，但其實是極為微量才好，而且有特定的組成，喝含過多或人體不需要礦物的水，會造成礦物沈積在臟器內，對健康無益或有害。
4. 有些止痛藥雖號稱不傷胃但卻「傷肝」，劑量高時甚至會造成肝衰竭而死亡。感冒發燒時，成人可喝「鹽糖混合溶液」、嬰兒喝「煮蘋果水」、小孩子喝「榨蘋果汁」即可。
5. 夏天不要吃剩菜，冬天吃剩菜一定要加熱後再吃，但是最好也不要吃；至於剩菜的處理，可以動一個念頭「施食」給法界眾生。最好的辦法，就是盡量規劃好，不要多煮，以免浪費！
6. 麵食的加工層次較多，過程中被污染的機會較大，故食用米食比較合宜。切記！越能「簡化飲食」，身體就會越健康。
7. 所謂「過午不食」是指PM1:00到隔天早上



電腦繪圖／波爾



網際網路

AM5:00間不吃東西。「日中一食」則是將午餐在AM11:00到PM13:00間選擇50分鐘進食，而且是吃「一餐」的量，而不是把兩餐或三餐在中午這一餐中吃掉。

8. 可喝「天然之飲」如：(1)煮蘆筍水，有益肝膽；(2)煮甘蔗水，有益腦部；(3)煮熱蜂蜜檸檬水，可治感冒；(4)煮紫蘇，可提高免疫機能；(5)煮枸杞菊花茶，夏天很合適；(6)煮青草茶，可解毒等等。



▲正常的作息、飲食是防老抗病不可或缺的要件。

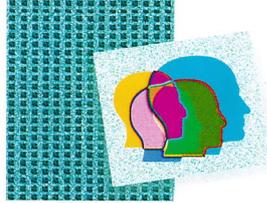
電腦繪圖／波爾

茲舉「行政院衛生署——保健常識——國民生活飲食指標」為例，其網址如下：<http://www.doh.gov.tw/1/info/health-edu/m1.html>

本站的看法應可代表政府的官方立場。其建議為：(1)維持理想體重；(2)均衡攝取各類食物，食物的選用，以新鮮食物為原則；(3)三餐以五穀為主食，米、麵等穀物食品含有豐富澱粉及多種必須營養素，是人體最理想的熱量來源，應作為三餐的主食；(2)儘量選用高纖維的食物，食用植物性食物是獲得纖維素的最好方法，含豐富纖維質的食物有豆類、蔬菜類、水果類、糙米、全麥製品、蕃薯等全穀物根莖類；(3)少油、少鹽、少糖的飲食原則，高脂肪飲食與肥胖、脂肪肝、心血管疾病及某些癌症有密切關係；(4)多攝取鈣質豐富的食物，牛奶含豐富鈣質，且最易被人體吸收，每天至少飲用1-2杯；(5)多喝白開水，水是維持生命的必要物質，白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，市售飲料常含高糖分，經常飲用不利於理想體重及血脂肪控制。



▲行政院衛生署國民飲食指標的網站畫面。



二、運動



腦內革命



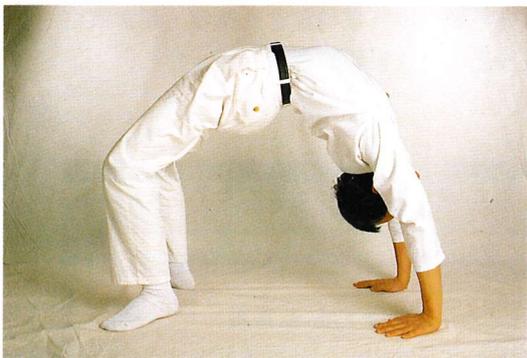
▲右臥1



▲右臥2



▲車輪式1



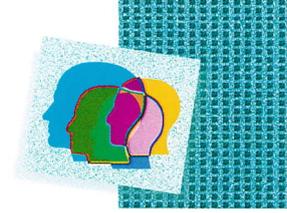
▲車輪式2



▲眼鏡蛇式

1. 體內脂肪量決定壽命。脂肪只會在肌肉中燃燒，亦即一個肌肉結實的人，雖然吃下同樣量的脂肪，卻會立刻燃燒而消失：……為了要鍛鍊肌肉，就必須進行相當劇烈的運動，劇烈的運動會提高活性氧（是造成疾病與老化的主因）的發生率。因此，如果肌肉已經結實的人，要做些「和緩的運動」，脂肪就不斷燃燒：如拉伸體操之類，是一種理想的運動。
2. 過25歲之後，要儘量避免過度激烈的運動，儘可能做些可以燃燒脂肪的輕鬆運動。輕鬆的運動也可以讓腦內嗎啡順利分泌，可以中和活性氧的毒害。
3. 運動之後不要突然停下來。進行劇烈運動時血流會增強，如果在此時突然停止運動，本來正順暢流動著的血流會呈現缺氧的狀態，而此情形稱為「氧負債」。
4. 30歲以後的人，又該如何來鍛鍊肌肉呢？最好的就是體操系列的運動，如伸展體操。這種體操會用到平常不用的肌肉，為其最大特色。肌肉有所謂的肌緊張性纖維，它與腦部下視丘部位連結著。當這束肌肉受到刺激時，就會分泌腦內嗎啡使心情變好。
5. 研究「運動醫學」的人會了解，他們的外表固然看起來很強壯，但肉體上絕對不能說是健康的，毋寧說是不健康較為適當。
6. 在日常生活中，有可能保護腦細胞，不使肌肉量減少嗎？這裡介紹一種簡便每個人都做得到的方法。那就是一天最少走五千步，一走路就會分泌腦內嗎啡。

◀ 瑜伽是相當有益的運動，可促進體內臟器與內分泌腺體的健康，須注意的是，動作宜緩，變換動作時要休息。



修行養生之道

1. 真正的運動是「氣血」的鍛鍊，而非肌肉及骨骼的鍛鍊。
2. 有氧舞蹈或激烈運動會增加身體的「耗氧量」，結果造成身體加速老化。
3. 只要透過修行，逐漸降低身體的需氧量才是正道。任何企圖以運動或藥物控制來增加血液中的「載氧量」，往往都會造成身體傷害。
4. 許多重量訓練只會造成肌腱、韌帶的拉傷與骨骼磨損，很多運動員到了四、五十歲以後，身體都發生嚴重問題。故知「西方式體育」存在著嚴重問題，隨便玩玩可以，認真去鍛鍊必出問題。其實，真正的「力量」來源是「能量」的導引。
5. 一些可以接受的運動項目如下：(1)30分鐘瑜珈，動作宜緩，且變換動作時要休息；(2)輕鬆的散步；(3)20分鐘以內的慢跑；(4)30分鐘左右的游泳。此外，運動並不需要非得「流汗」不可，此為沿襲下來錯誤的概念。
6. 「深呼吸」是懶人的運動方式，每天只要練習5-15分鐘就是很好的運動，而健康的真正指標是——體內臟器與內分泌腺體健康。



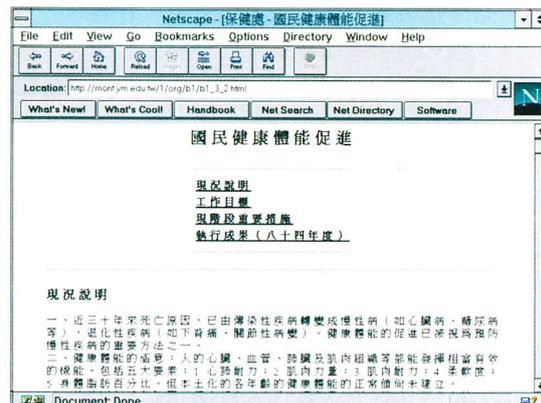
▲真正的運動，是氣血的鍛鍊，非肌肉及骨骼的鍛鍊。



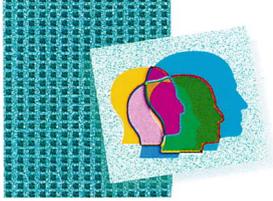
國際網路

茲舉「行政院衛生署——保健處——國民健康體能促進」為例，其網址如下：<http://mont.ym.edu.tw/1/org/b1/b1-3-2.html>

台灣地區近30年來的死亡原因，已由傳染性疾病轉變成慢性病（如心臟病、糖尿病等），退化性疾病（如下背痛、關節性病變）。「健康體能」的促進已被視為預防慢性疾病的重要方法之一。健康體能的涵意：人的心臟、血管、肺臟及肌肉組織等都能發揮相當有效的機能。包括五大要素：(1)心肺耐力；(2)肌肉力量；(3)肌肉耐力；(4)柔軟度；(5)身體脂肪百分比。根據調查，台灣北部地區居民有76%的人口屬於缺乏運動者。適當運動是達到健康體能的重要方法。



▲行政院衛生署國民健康體能促進的網站畫面。



三、冥想



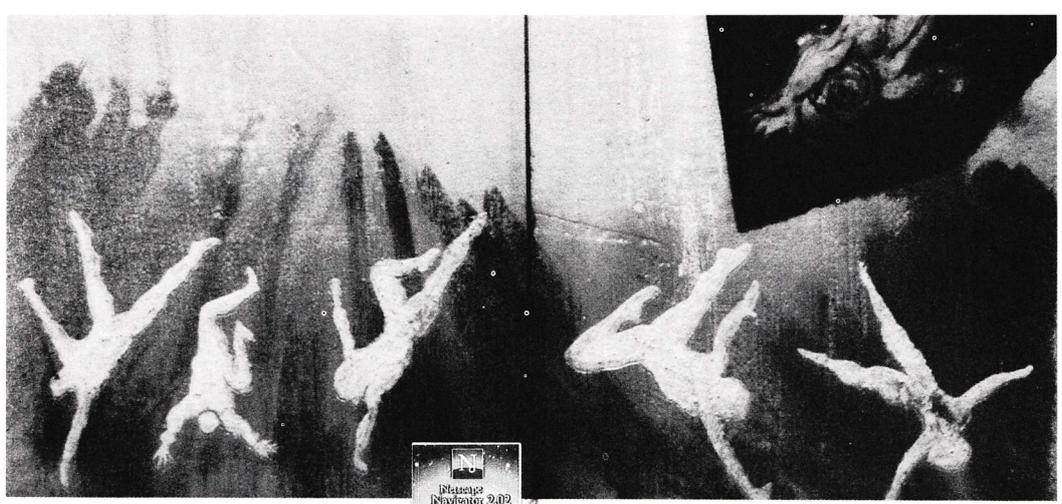
腦內革命

1. 當分泌腦內啡時，一定會從腦中發出 α 波的腦波。出現 α 波，腦內就會分泌出 β 內啡肽等快感物質，只要能夠自由自在加以控制，人生的色調就會變得完全不一樣。……對於形成 α 波最為有效的是「冥想」的訓練。
2. 東方醫學中所說的冥想，完全不是那樣的固定形態，更不是「使頭腦空空」那樣難以理解的形態。心中浮現出自己感到「心情很舒服」的事物，也是一種冥想。
3. 醫學證明正面思考（Plus thought）的效果，……內心和肉體之間經常在對話，而且已經明白「內心所思考的事情」，並不只是抽象的觀念，它經過物化過程而「作用於人體上面」。
4. 若是經常生氣或感受強大壓力時，會因為去甲腎上腺素的毒害而生病，而且會促進老化，終於造成早死。另一方面，如果經常保持微笑，凡事往好的方面想，往有利的方面去應對的話，腦內就會分泌促使腦細胞活性化，使身體健康的荷爾蒙。
5. 世界上所發生的現象和刺激並不重要，縱然是令人厭煩的現象，只要能夠在下意識運用正面思考去因應內心及身體的反應，將會轉向為理想的反應。
6. 當左腦沈靜時，右腦就會湧現智慧來。……某種創造或真正的睿智，大都從行動中冥想時來的。……人類的意識，並不只是自己可完全了解的世界，還有所謂「無意識」的領域。……動一動身體先使左腦沈默下來，然後側耳傾聽所有記憶寶庫的無意識所發出的訊息，那裡交織著個人經驗中獲取的一切記憶，以及刻劃在DNA中祖先的智慧，往往會產生意想不到的創意。
7. 環顧這世界，瑜伽的修行者可以算得上是分泌腦內啡的名人。



修行養生之道

1. 心的養生，首要保持愉快的心情，即所謂「笑口常開」。學習做一個快樂的修行人，首先就是要「忘掉過去」。過去的好已然消逝，過去的壞更無須去回憶。過去痛苦的事，除非必須去面對、懺悔、檢討與改進，否則應避免去想它，因為有害無益。
2. 心的養生就是「正念相續」，即念佛、持咒、懺悔、觀想、觀照等。例如「慈心觀」，觀想自己變慈悲了，實在是十分有利益的修行；愛罵人的人，要常觀想自己和別人溫和的講話與相處；因為一念瞋心起，火燒功德林！瞋業現行往往一發不可收拾，是非常得不償失的事，修行人要努力將瞋念在「心念」處就化掉。
3. 對治瞋習可運用發願的方式如：「謹於諸佛菩薩前，誠心發慈、悲、喜、捨四無量心！」可用發願、懺悔、觀想等，想盡一切方法去改變而不要氣餒。
4. 「觀想」的運用範圍非常廣泛，用你所了解的方式去多多練習，日子久了，慢慢就可以改變生命。「觀想」就是在八識田中不斷播下種子，善的種子播的久了，自然就會相應；反之，惡的種子亦然，不可不慎。
5. 一般人常被負面情緒一再困擾，其實，此人已經不知情的運用了負面的觀想。把過去的悲傷搬到現在，一點利益都沒有。相反的，世間上成功的人士，卻常運用正面的觀想，想像自己功成名就的種種情況。當然，真正的成功尚須實際的努力與機緣配合。
6. 「自我暗示」也算是一種「洗腦」，負面的情緒暗示久了，一定會心想事成而發生不幸的事。太常談他人的是非，也會產生洗腦作用，最後會自己騙自己，是非也會變成自己的。由於「因果律」的作用，會感召別人也說自己是非的果報。
7. 一般情況，和我們很熟稔的人，慣性上，往往容易想到他壞的一面；反倒是不熟的人就常記



►圖／誕生 連實猜陶藝



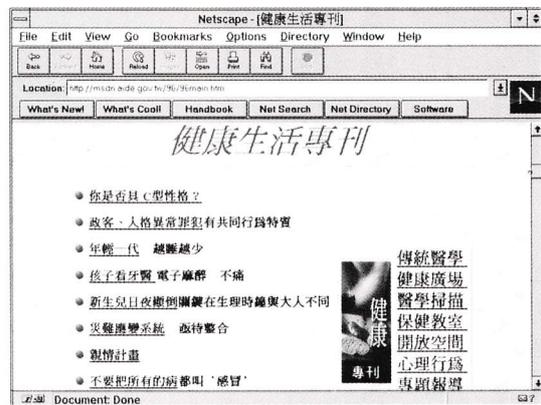
網際網路

憶起他好的一面。唯有訓練「觀照力」，才有能力洞察與改變此一慣性，才有能力保持看只是看、聽只是聽的「客觀」立場。

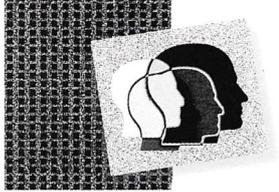
8. 必須不斷的訓練「觀察力」才能把戒守好，只要「設定觀察」不斷練習就好。「觀察力」的訓練統攝一切，也算是慧力的訓練，因為戒、定、慧三者環環相扣。
9. 發現妄念起現行時，不批判、不打壓此妄念，保持「自我觀照」，妄念自會謝滅。要多多練習以「正念」對治「妄念」。
10. 初機靜坐有五法：「念佛」、「持咒」、「默照」、「數息」及「隨息」。進階靜坐為果地的方法，包括「觀全身如透明水晶」、「觀全身如無染的白色蓮花」、「觀身處西方極樂世界」，以上方法「定多慧少」。接下來有「觀空靜坐（如設定平常心或平等心）」、「無念靜坐（如設定不跟妄念相應）」、「任運靜坐（如設定什麼方法都不用）」，其中所謂「設定」是指以你思惟所能了解的方式做階梯，坐下去後，你的「心」自然會去調整、修正，經久不斷的勤練，慢慢就能趨入。

茲舉「民生報——民生天地——健康生活週刊」為例，其網址如下：<http://msdn.aide.gov.tw/96/96main.htm>

這是值得一遊的網站。《靜坐冥想益於延壽》一篇中提到：以查勒亞歷山大醫師為首的研究人員，在美國心臟協會發表的研究報告中，將平均80歲的實驗對象分為兩組，一組靜坐冥想，另一組則否。結果顯示，前一組平均壽命89.17歲，第二組則降為87.48歲。……可以肯定的一點是，靜坐能減少生活上的壓力，而壓力跟心血管病變息息相關。《將生活維持在壓力平衡桿上》一篇中提到：瞭解壓力並加以調適、紓解，實是維持身心健康一大課題。主觀壓力的強弱與當事人的個性及人生觀有很大關係。熟習某些減輕壓力的技巧，如肌肉鬆弛法、放鬆訓練、瑜珈、太極拳、氣功或靜坐冥想等，大部份壓力均可獲得適當紓解。☺



▲民生報健康生活專刊的網站畫面。

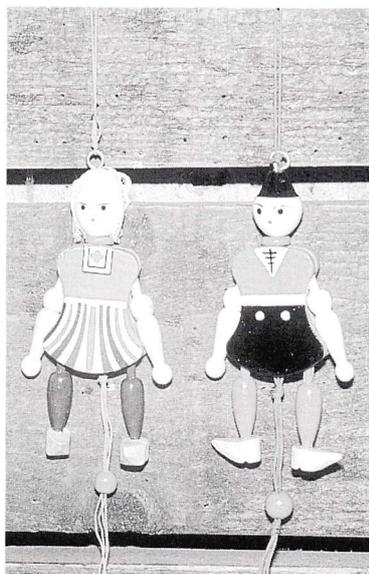
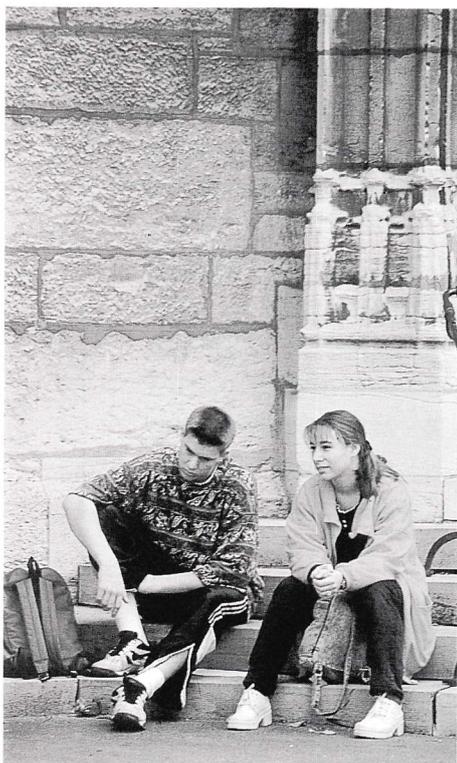


非常小品——

都會生活修行備忘錄

—— 文／黃連盛 ——

—— 攝影／周玉卿 ——



正面的思考、愉悅的情緒
有益腦內荷爾蒙的正常分泌
令人神情愉快、健康、長壽
是現代修行人所必須時時提醒自己的
小小的叮嚀……

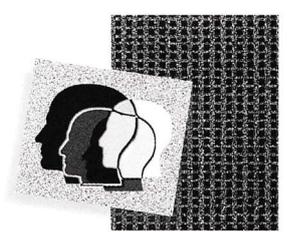
叮嚀 1：“Don't Worry. Be happy!!”
（不要擔心、快樂一點！）

這是曾經流行的一首英文歌曲，
中譯如下：

生活中的一切，並沒有對或錯，
也沒有困境或順境，更沒有愉快或
不愉快，心存喜悅即能獲喜悅，心
存善即能感召善，勿需憂患未來，
亦勿需緬懷過去。一切但在當下。
“Don't Worry, Be Happy！”（不
要擔心，快樂一點！）實在是活在
時下到處風吹草動，不安時局時
的一個提醒。“Don't Worry！”（不
要擔心）該來的就會來，好好把握
當下擁有的學佛因緣，不妄自菲薄，
終有成就的一日。“Don't Wor-
ry! Be Happy”，人就不會緊張，
不緊張身體就能放鬆，放鬆就能讓
體內的內分泌系統、免疫機能、血
液循環正常的運作……

生活在忙亂當中的現代修行人，
一方面要應付世間法的種種，一方
面又要修行，實在不是件容易的事
，尤其一不小心負面的破壞因子，
諸如生氣、懊悔……就會擾亂了自
己的生活作習，擾亂了自己的情緒
，甚至進而擾亂了自身的健康。「
腦內革命」一書作者指出負面的思
想，低落的情緒都會抑制有益健康
的腦荷爾蒙，造成人生病、老化
……；相反的，正面的思考、愉悅
的情緒則令有益的腦內荷爾蒙正常

的分泌，進而令人神情愉快、健康
、長壽。因此，正面的思考實是在
繁忙、競爭社會中生活的現代修行
人所必須時時提醒自己的。下面提
列了一些開放的、袖珍的小叮嚀，
希望提供都會生活的現代修行人一
些參考，看了如果心有所感或心得
，不妨也把它當做自己個人修行上
的一個參考，一個潤滑劑，也願他
們能讓你因而更敞開心胸、更知足
、更快樂；在學佛的路上更實在、
踏實。



叮嚀 2：“Oh, Smile”

這不是廣告，而是我們體內每一細胞深沈的呼喚：Oh, Smile！是我們與生俱來的本能需求，快樂的笑，自在的笑，沒有負擔的笑，沒有目的的笑。

得意也笑，失意也笑，尊也笑，卑也笑，美也笑，醜也笑，忙碌也笑，閑暇更是要笑，順便告訴你獨門祕方，上廁所前大笑三聲，哈！哈！哈！保你利便通腸，不蓋你！是真的！從此後諸法戲論之糞，煩惱糞，所知糞，反正一大堆亂七八糟，莫名其妙有的沒的“米田共”一概拉出去，免得“便秘”，留在體內製造毒素，有害身心健康，現在你知道彌勒佛為什麼笑得那麼開心了吧，因為他沒有“便秘”嘛！



叮嚀 3：“活在當下”

預設未來，活在“目的—手段”的窄化眼界中，看不見生命的寬廣與無限，看不見生命的美，因為失去了“真”。不！不應是這樣的！回到！回到當下！不爲了什麼，停下來，深深地感受這一切，生命的喜悅就油然而生，即使我們的身體正忙碌著，但我們的心，真的可以只是單純的感受著這一切！感受那生命之流的律動，不再自我設限，那生命的大禮就自然而然呈現在我們的眼前，就在當下！我們身體的小宇宙與大宇宙合而爲一，生命的能量，得到了完全的開展與抒發，分別意識不再毒害我們身體，不再阻塞能量的通路，這是最高明的氣功！因爲心氣不二啊！



叮嚀 4：“想哭就哭，想笑就笑”

沒有人規定你修行就得擺一張撲克臉，表示自己的如如不動！也沒有人規定你不得大笑一場，以免有失莊嚴，更沒有人規定你不能哭。事實上根據醫學研究常年壓抑自己的人，比較容易生病，尤其是心臟病跟消化系統方面的疾病，這驗證了佛法的智慧，所謂“平常心是道”，生命的昇華來自於不斷的回歸真實，而不是不斷的揠苗助長，菩薩是覺悟的有情，而不是鐵石心腸的雕像，況且諸佛菩薩均有其不同的風格與特性，每一尊佛菩薩也都有其獨特的度眾方便，所以如何隨順自己的緣起及眾生的需要，去作不同的調整，而不再作捨本逐末的，緣木求魚的，取相的修行，這才是省力處。☸





西遊禪

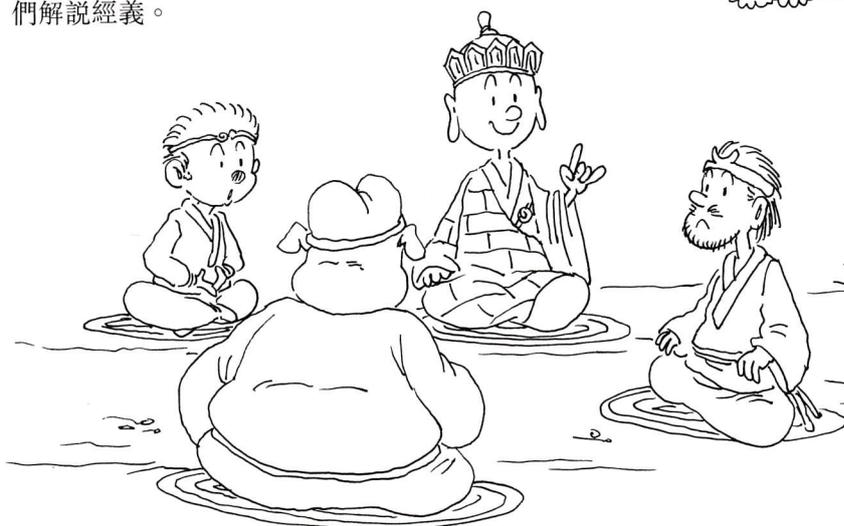


悟淨與瞌睡的奮戰！

瞌睡是第一個執著 拒絕瞌睡與另一個執著
 我們不能培養執著來對抗執著
 任何對抗 都將加深執著的力量

——圖·文／吳振文——

• 三藏正為徒弟們解說經義。



①

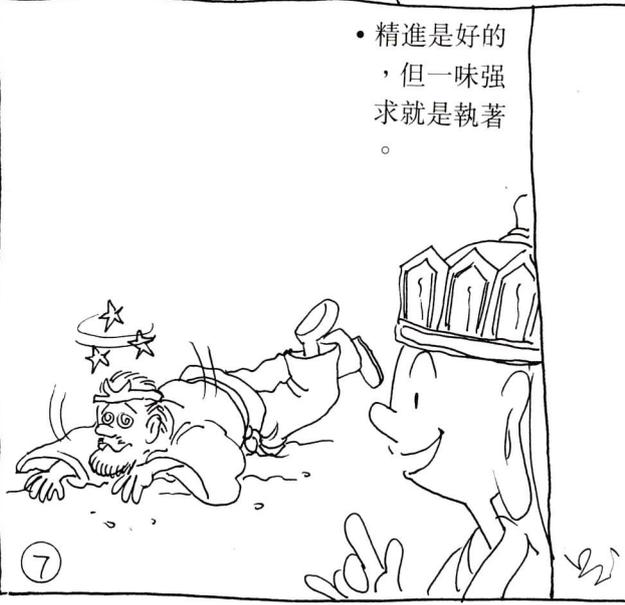
• 悟淨！你如果累了便先休息，否則身在心不在，一樣沒有受教。



②



③



清心小語

——文/琉璃月——

——圖片提供/古采工作坊——



用全部的愛 去成長自己 成長別人

只要我們夠善巧 每一樣事情都可以轉化為修行

另類文化 / 林素蘭

一切的一切都是因緣果報 沒有人能夠改變因果
只有深信因果 遵行因果 才是唯一的出路

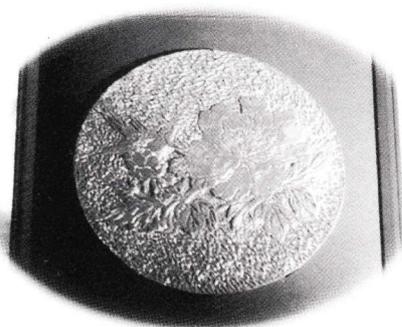


其實下定決心要用功 是不一定要到深山裡去的

痛苦的根源 來自於得失的心

瑰麗的天空 / 潘玉燕

墮落是容易的 上升是困難的 但無論如何也要努力上升
否則下墮力量之強大 往往超乎我們的想像



金碧輝煌 / 林佳瑤

接納 完全的接納 才是改進最重要的第一個步驟
如果沒有辦法落實在此一步驟 則下一個改進的步驟
也會變得地基不穩 而難以見到良好的績效

珍惜已經現前的學習因緣 努力的去觀察 思惟 行動

改進再改進 一個細節也不放過 必定成功



相攜 / 林修明

老實修行

—— 文／文華智慧 ——

什麼是老實修行？

就是平平實實，實實在在的面對修行這件大事。

因為修行是生命改造工程，是非常艱鉅的一件事，

沒有全力以赴，是難以克竟全功的。

但在全力以赴的當中，我們面對修行這件事的態度是十分重要的。

也就是說，由於修行十分重要，也十分困難，

故一定要有實事求是的踏實精神，也就是絕對不作好高騖遠的奢想；

例如並未下足功夫於靜坐，卻一味觀察身心為何還不起巨大變化？

因此反省能力，是一個好的修行人必備的，

如果沒有這樣反省觀照的能力，

一個人會注重一些外表的改變，而不肯下死功夫。

什麼是死功夫？

就是作了很久，完全沒有任何改變，還是繼續作。

以世間法的例子，就可以明白，

例如對別人心存善良，

即使常常都未得到同樣的回應，

可是還是繼續作下去，

這就是對於作人的善良下了死功夫，不會因為外在的獲得與否而改變自己的態度。

以修行的例子而言，

例如拜佛很多年，沒有任何的改變，還是繼續拜下去。

這就是老實修行，這樣的修行，才能達到涓水穿石的功夫，

那麼，以這樣的堅持與毅力，

而且不受外在影響的定力，此人必定成就，

等到功夫下足了，因緣時至，身心必定產生極大的變化與提昇。

但在這莊嚴的提昇之前，

如果因為一直沒有結果而放棄了努力，那麼這就不是老實修行，

就是不踏實，就是好高騖遠，這樣的人，成就甚難。

所以，就從今天起，

要好好的修，要腳踏實地的修，作一個老實的修行人；

那麼，成就是必定總有一天能夠自然而然豐收的果實。🙏

—— 攝影／波爾 ——



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

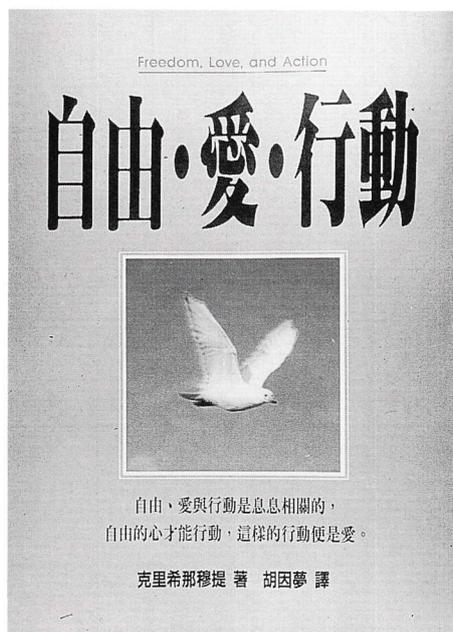
於是
一種美而細緻的光輝
在額前熠熠升起
人生至美至樂
不過如斯

自由、愛、行動

——文／涵光——

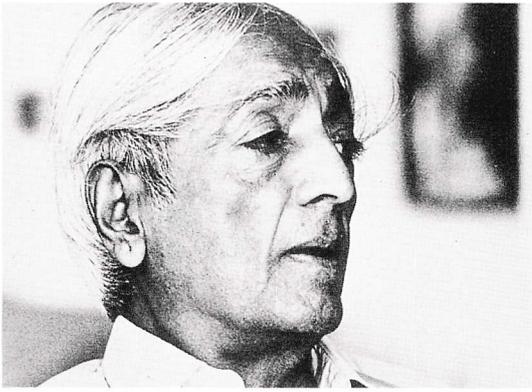
作者：克里希那穆提
譯者：胡因夢
出版：方智出版社
出版年月：85年11月

愛並不在時間的盡頭，
如果它不在當下出現，
便永遠不會出現了。
愛一不見，地獄就在眼前了。
地獄裡的改革，其實只是把地獄裝潢一下罷了
～克里希那穆提



「只有冥想能澈底轉化人類的瘋狂！」

這是「自由、愛、行動！」這本書中，克里希那穆提的第一句話，也許讀者會問，這是一本談靜坐、冥想的書嗎？或許可以這麼說，這是一本西方語言方式的禪式語錄，書中沒有禪宗公案那般簡潔，但探討的機鋒，卻一樣擲地有聲，有助於提起讀者內在的反省力量。看了文言文會發暈，對古書冷感的人，或是談到宗教有反感的人，若不否認心靈有學習成長的需要，新時代（New Age）的書籍，是值得推介的讀物，而克里希那穆提的叢書，是其中極具份量的系列。克氏書籍的特色，就是大量運用對話與辯證，顛覆一般人的成見，打破固定的模式，把其充滿個人色彩的修行與體會，以極淺白與細膩的陳述，呈現在讀者的面前。



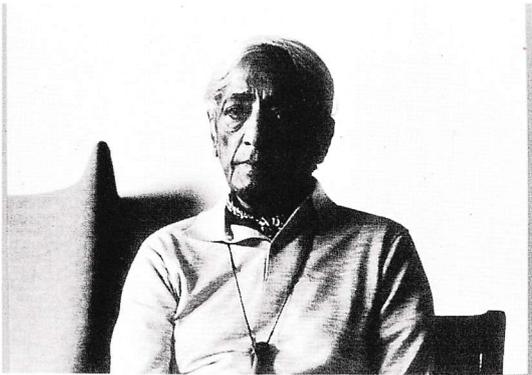
與作者禪機溝通的基礎

其中不乏回味再三的修行經驗，有如高僧傳的西方版本，值得修行者仔細玩味與參看。

也因為書中充滿了禪機，所以讀者若欠缺了實修的經驗作為與作者溝通的根本基礎，就容易陷入迷惑，如書中紀錄的發問者，有待用功猛參，撥雲見日。否則就流於口頭禪，只能拾人牙慧了！

生命的學習成長，以佛法的次第而言，其開展的是一個博大精深的無盡法門，可以說充滿各種可能的方法：念佛、拜懺、靜坐、觀想、誦經……等等，也可以說沒有方法可言，若心中充滿執著的話。

以此觀之，閱讀克氏的書，特別須提醒讀者的是，其語言方式，固然讓人驚喜，充滿啟發。



但不知是有意或無意，他巧妙地迴避了實修方式的回答。佛法八萬四千門，二千多年來，有眾多高僧大德的驗證作背書，讀者不妨在佛法中去尋求彌補克氏書中實修方法的不足。畢竟，智慧的鱗光片羽，是很難形成一個堅實的行動基礎。禪宗公案能歷久彌新的發光發亮，背後有厚實的禪林生活、叢林制度等等生活訓練與經驗傳承，其中有太多難以言傳的生命智慧。

法無定法·無限的自由

此外，曾有人對克氏弟弟尼亞死亡一事發問，為何他所接收到的訊息：尼亞絕不會死，與事實相背。某位金剛上師的開示大略是：

第一，即使神通也有誤差的時候，佛經上曾有故事記載，一個求出家者，起初遭阿羅漢的拒絕，後為佛陀收作弟子，因為阿羅漢的判斷，只限五百劫。

第二，只要是修行者，都要經歷正知見與修行的考驗。是否通過考驗，端視修行者內在是否作了正確的回應。所以克氏書中的各種觀點，

讀者也應該以金剛經所提示的「法無定法」的準則，做正確的回應。譯者胡因夢曾有一年的時間，她把家中所有克氏的書都收掉，以防自己陷入了另一種執著，這段真實體驗，特別提出來與讀者分享。☸



心的思考

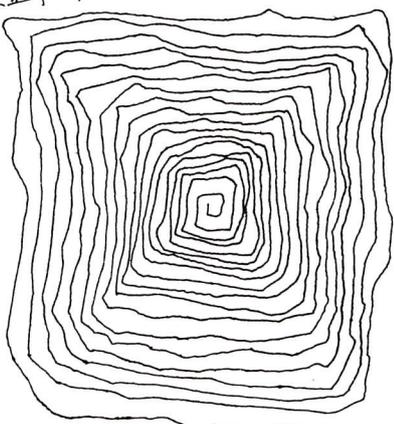
—— 簡潔、有力、創意、生機、悲智 ——

—— 文 / 思唯 ——
—— 圖 / 曼曼 ——



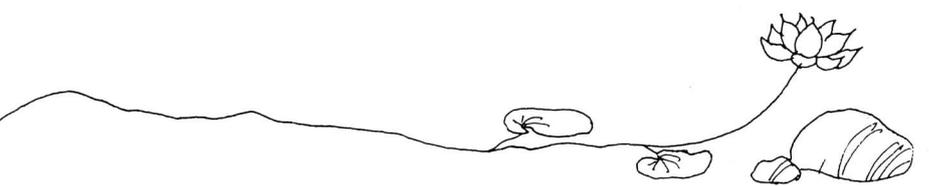


不斷不斷不斷不斷



不斷不斷不斷不斷

不斷有著真善美調整 就是修行



慈悲須先消業

——文／菩提居士——

——圖／會碧珠——

觀想的意義：

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

觀想的方法：

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



觀想

全身如透明水晶
清澈、晶瑩、透明
水晶不斷的擴大 擴大至虛空般大

水晶中出現一朵 金色蓮花
金色蓮花的中心
出現一顆透明摩尼寶珠

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

每一尊佛都伸出
金色的手臂摩自己的頂說道：

孩子啊！
慈悲
慈悲實在太重要了
一定要作個慈悲的孩子

慈悲
不止是對待別人
也要對待自己 慈悲

什麼是 對待自己慈悲呢？
就是行善 行一切的善

行善
會帶來好報
會帶來福報
會帶來幸運

對自己慈悲
才能對別人慈悲
能夠給自己快樂
才有能力給別人快樂

能夠拔除自己的痛苦
才有能力拔除別人的痛苦
每一個菩薩 都要如此學習

學習 自己讓自己 快樂

學習 自己讓自己 免除痛苦

唯有 自己充滿了 經驗
才能與衆生分享經驗

給自己快樂 是不容易的
要降伏多少干擾的 業力

拔除自己的痛苦 是不容易的
要排除多少障礙的 業力

萬般都是業
半點不由人

面對行善 作到或作不到
真正的癥結 就在——業力

業力
是給予快樂的絆腳石
是拔除痛苦的大屏障

唯有 消除業力
一個人才能順利的 拔苦予樂

否則
無論你多想讓自己 快樂
都快樂不起來

無論你多麼想讓自己 離開痛苦
都離開不了

因爲 業力
實在 實在 太强大了

强大得 超乎我們的想像

試想
如果我們曾經 讓別人深深的恐懼

請問
這樣深深的恐懼
會不會回到我們的身上？

試想
如果我們曾經 殘忍的對待過別人

請問
這樣的殘忍
會不會回到我們的身上呢？

啊！
業力即如是
一切曾經給予別人的
都會涓滴不遺的
回到我們自己的身上

所以
因果必報 業力必償

沒有人能夠例外
沒有人能夠逃躲

所以
當我們想讓自己 快樂的時候
我們一定得先 清償所欠的債
那曾經讓別人不快樂的債

所以
當我們想讓自己 離開痛苦的時候
我們一定得先 清償所欠的債
那曾經讓別人痛苦的債

慈悲
用慈悲去面對 一切的 業力

所欠的業債
就是因爲 不慈悲 才會欠下

如果
現今再不慈悲 的面對
請問什麼時候才還得完呢？

慈悲
只有慈悲能化解嗔恨
只有慈悲能消除業力
只有慈悲能清償業債

沒有人喜歡 債台高築
每個人都喜歡 無債一身輕

既然如此
那就快快的還吧！
那就乾脆的還吧！
那就爽快的還吧！

如何才能快快的還呢？
如何才能乾脆的還呢？
如何才能爽快的還呢？

就是——慈悲
只有慈悲對待 業力

業力
才有可能 放過 我們

否則

過去已經對不起人家
今生又不肯認帳

請問

人家會原諒我們嗎？
換了是你
你會原諒這樣的人嗎？

我們不能說：

我已經忘記了 所以不算數

如果你對你的債主說：

他會放過你嗎？

所以

只有承擔 只有認帳

如此才能讓 業力 緩和下來

不再強力摧逼

這個承擔的態度

這個認帳的態度

其實是不容易的

多數的人 是不肯承擔自己的錯誤

尤其是自己已經不記得的錯誤

多數的人 不肯乾脆的認帳

尤其是自己已經不記得的帳

但是

明理的人 懂事的人 聰慧的人

會心甘情願的 承擔與認帳

因為

由果推因 由果知因

因緣果報 絲毫不爽

如果曾經有人

因為我的存在 而痛苦不堪

那麼

當我今日很快樂的時候

那個人有知

他會對我的快樂

也感到快樂嗎？

一定是非常的生氣

生氣於我的快樂

因為他的仇人 是如此的快樂

這是他無法忍受的事情

如果曾經有人

因為我的存在 而變得非常快樂

那麼

當我今日很快樂的時候

那個人有知

他會對我的快樂

也感到快樂嗎？

一定是快樂的

快樂於我的快樂

因為他的恩人 是如此的快樂

這是他會感到快樂的事情

所以

千真萬確 因果不爽

歷千百劫 永不磨滅

除非我們懺悔

除非我們改進

除非我們認錯

除非我們大精進！

否則

業力必將 如影隨形 強力摧逼

所以

如果我們想給予自己快樂

一定要大精進化解業力

如果我們想離開痛苦

一定要大精進化解業力

唯有

擺脫業力牽引的力量

一個人才能真正的 拔苦予樂

慈悲

慈悲要與大精進消業 配合

否則 空有悲願

執行力 還是 非常的薄弱

執行力薄弱的人

不但無法對別人真正的慈悲

也無法對自己真正的慈悲

對自己真正的慈悲

就是

對自己好的拼命去作

對自己不好的拚命去除

然而 修行的最大障礙

就在於

如是想 卻無法如是作

如是解 卻無法如是行

真正的原因

就在於——業力！

真的 真的 真的

原因就在於： 業力！

既然明白原因

就一定要對症下藥

一定要大精進償業

否則無論我們把慈悲 喊得多大聲

我們依舊是一個 不慈悲的人

所以 孩子啊！

如果你真的想

落實的當一個慈悲的孩子

那麼

一定要大精進的消業

才能如願以償

才能真正對自己慈悲

才能真正對別人慈悲

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

大藏經自己寫

——文·圖／栗耘——

某法師：「大藏經說得那麼多，你可否以一句答之？」

其弟子呐呐無法出口。

法師遂曰：「法源真相四字而已。」

原來真正的大藏經是要我們用心去刻劃的
如實的面對心中本具的真實

日常生活中在每個當下踏實、純真的活著



少時初讀「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉」句，總覺有些奇怪，但說不出個所以然來，後來在某個場合聽人演說，一方面自詡其讀多少書本，多少人都比不上他，一方面勸人要多讀書，並引述「書中自有黃金屋」句，可是在第二句吟到了「書中自有……」四字，顏如玉三個字卻遲遲說不出來，只好趕緊打個彎，談到別的地方去了，我只覺得好笑。好笑的，不是他自詡學富五車卻將簡直已變成市井俚語的這兩句勉人讀書，卻充滿功利庸俗觀念的句子都背不出來，而是他的所謂好讀書，所求不過如此爾爾。當然，這兩句詩，他平時也應不會不知道的，大概是因為太急切於以勉人讀書為得意事而一時忘記了吧？

宋真宗的這首詩，除了描寫書中有黃金屋、顏如玉外，還有千鐘粟

、車馬多如簇等等，簡直是古時讀書人「十年寒窗無人問，一舉成名天下知」，考上狀元後風光情形的具體映像，我們古來的讀書目的，原來是如此荒誕不經，所以貪金貪色好名爭利者隨處可見，難怪現在的社會，處處以經濟掛帥，罔顧文化為何物，人不知如何以為生，何以為用，世道沈淪，形同煉獄，自屬必然。

一襲僧衣， 象徵崇高純淨的法界實相

一般人如此，且談談佛教吧！

釋迦入山時，覺得一身衣著太過華麗，遇到獵人，便與之換穿。我們現在雖然不能確知那位獵人的衣服式樣，但想想，為了追逐獵物，在山林荒野間奔跑，也許還要在野地裏度過多少日子，衣服之毀損老舊，色澤之灰沈濁暗當屬必然。其

實，袈裟一詞，並非指形製，乃指顏色而言，即污穢與染色之意，古時印度人在家多著白色衣物，佈施出家眾穿，則需染成灰沈色澤方可，當最初出家的五比丘問佛陀，應當穿什麼衣服時，佛陀即說：「應穿衲衣。」

衲衣，即百衲衣，亦即往還衣、糞掃衣等五種。古印度風俗，人死殯葬前，將包裹屍體之衣佈施僧人，即名往還衣，而在垃圾堆等處撿來，沾有塵泥的碎布縫製成的衣服，即稱糞掃衣。後來，則統稱為糞掃衣，由於常為高德比丘所穿，便演變成為貴重衣物，唯在舉行法會時，或是上座比丘方可穿著。其實，後世所謂貴重衣物之百衲衣，著重於象徵意義，已與原義偏離。我倒是見過一位穿著真正之百衲衣者，他決不是故做門面，藉以抬高身價，而是因在寺院中職事卑微，有

苦事需做，只有將一件衣服補得千瘡百孔，足以與弘一法師之自求苦行所著之衲衣媲美，雖然他並不是自欲爲此，然見他了無瞋意貪念，平時和順，見人必合十微笑，已過古稀之年，做起苦力之事仍無怨無尤，其修持，縱不及弘公，亦不遠矣！也許，更好的是，他因無藉藉名，地位卑微，反無弘公因盛名之累，時時得設法辭避，相較起來，反顯得好些自在。

隨著時代變化，佛教東傳，到了中國，文人所著之衣變成專門的僧服，名爲海青。只是一旦爲僧人所穿，則須不違袈裟寓意，得染成灰黑等濁色。由此思及，所謂素食，根本忘其儉樸修持之原意，其研製之法，猶勝一般葷食菜餚，尚且不忘以素雞素鴨素牛腩等名稱之，雖說是吃素，實則心心念於浮華享受，殺生葷餚，其取巧偏倚之心態，更違法旨。

衣食如此，居處之奢糜更是昭昭可見。於今誰見如虛雲老和尚者，雖籌築不少道場，自己則居茅棚，一旦寺院建成，便翩然而去，一點也不沾塵。

總而言之，對這世間，我實已不甚樂觀，我擔心的不是外在因素，而是每個人內心的取向。我常常想，以前的人生活困苦，物質條件遠不如今時，孩子們卻可以在大自然裏徜徉，常親鳥蟲樹木，而今，人

人閉鎖在有限的空間，日日被外來的東西引誘，單純的心境大量消失，一般的社會，全被形外侵淹，不知心繫何方？

行的真實，思想單純 大藏恆河沙數的經文宛如親自寫來

幾年前，有一段時間，我們的報紙均由一位年紀六十開外的人送，他非常清瘦，穿的衣服可列入糞掃衣之流，送報只是他的額外收入，不過兩個月而已，由於這個因緣，我們日後在街上偶遇，老遠便會親切的打招呼，不過，我每次見他，都是一身污泥，或是做臨時雜工，或是撿拾殘木舉炊，非常疲憊的樣子，可見由於生活的艱困，得不斷做超過自己體力所能負荷的工作，但是，他步步務實，絕不做分外之想，身體雖然疲憊，眉宇間卻透出一股無掛無礙的神情，也許，他只能算自了漢吧？但是，能自了到如此無垢無淨的地步，幾人能夠？許久不見他了，但是，在我心中，他並不是全然的自了而已，至少，他渡化了我，一個人是可以在這麼無欲無求，軀殼這麼枯槁的狀況下，仍保持如此潔淨自得的心靈，若人人能如此以爲借鏡，他表面上的行止雖僅限於自了，實際上，焉不是一位普渡衆生的宗師？

另有一位老人，我雖未親見，但於我同樣有醍醐灌頂的感受，據聞

他擁有價值不菲的大片土地，卻不願出售，寧自居破舊矮屋，將之廣植樹苗，任人取索，甚至於偕老妻親踩著三輪板車，爲之護送，此舉更是積極直截的佛陀行誼。

其實，像這樣的人在這世間仍有不少，難得的，是他們不求己豐，或到了有餘的地步方去助人，更不由於相信因果，祈求未來福報而爲之，其行也真實，其思也單純，大藏恆河沙數之經文，他們不是讀得的，而是親自寫來的。

有一次，在媒體上聞一法師說法，他說，有一弟子近受邀某大學講授佛學，事前走訪該法師，法師即問他：「大藏經說得那麼多，你可否以一句答之？」該弟子已身爲大學佛學教席，竟吶吶無法出口。法師遂曰：「法源真相四字而已。」

法源真相，實則即真實二字而已。有時不免想著，佛陀及所有往昔高僧大德，真是太辛苦了，他們說破多少嘴舌，耗盡多少心識，不過爲了讓衆生明白這原來是我們心中本來就具有的東西，卻因遭受無比的蒙蔽，還得一點一點費心的爲我們篩檢出來，實在是罪過。

大藏經，本不必讀的，高僧嘉言，也不必聽的，它們都是我們可以親自寫來做來的；也許一時間尚不能企及，但是，我們真的是可以一點一點爲之的，爲什麼要一再的掏空心靈，追逐幻像，而不當下即是呢？



▲一位老人偕老妻，擁有價值不菲的大片土地，將之廣植樹苗，任人取索，其行之真實，其思之單純，宛如親寫大藏恆河沙數之經文。

慧可斷臂求心安

——文／伊凡——

——圖／周玉卿——

達摩離開少林寺時，
其實並沒有離開少室山，
達摩總是心中有數，
師尊預言他將到那「兩株嫩桂久昌昌」之地。

如今少林前門的「兩株嫩桂」，不正代表著他的法脈，要在這裏落根嗎？他怎麼可能因為受挫，就遠走高飛了呢？

然而，他又要在這裏落腳呢？

覓尋多日，來到一山岩，達摩正要攀岩而下時，眼前一亮，前方五公尺處，有一座形如火龍般的石岩，岩上陡峭如削，岩下凹一個洞，看去，那洞形非常奇特，洞口兩旁，被叢生的樹木半掩，那灌木幽幽的保護洞穴，彷彿天上神仙洞府，

大有出塵之氣。

達摩面壁九年

達摩喜出望外，走到洞口，再回望外面，一縷陽光透過灌木，溫暖的拋向叢林，他抬起頭來，臉上點點的光，是樹影，又像是陽光的親吻，這地方的安全性、隱密性，真是天然寶洞。

達摩一腳踏進洞口，發現洞中很淺，四周岩壁，密不透風，這麼好的閉關之風水，也僅只是少林寺後

方的岩洞而已，而在這少室山的美麗風水之間，難道以前就沒有人曾發現過嗎？

達摩找來一些松枝茅草，再採些葛藤根草，就隨地做成一隻掃帚，一番清掃之後，祖師再端來一個麻骨石磴，置於石壁之下，然後，面向三方石壁，跏趺而坐。

面對的石壁，石壁不會對你說話，達摩面壁，又稱「壁觀」，一方面等待有緣人續傳法嗣，一方面保任。



◀何處是達摩的落腳處呢？尋覓多日，找到一座形如火龍般的石岩洞，被灌木幽幽的保護洞穴，彷彿天上神仙洞府，大有出塵之氣。



►達摩面壁，一面九年。即使是炎夏之時，山蠓撲面，蚊蟲肆虐，使他一臉成瘡，他仍是沒有離開石洞。

話說嵩山少林寺有一本《易筋經》，相傳是達摩祖師傳下來的。你說少林名震武林，武俠小說常說中國武藝，有所謂少林派與武當派。

傳說武當派，以道家的張三丰為始祖，起源於湖北的武當山。

至於少林派，以佛教的高僧為始祖，起源於嵩山少林寺，然少林寺，也正是我國武術各派的發源地，話說那伏牛山派、五台山派，以及武當山派，莫不起源於少林寺。

認識達摩，也可以進而認識少林寺的少林拳，雖說後來的少林拳，已分成五家流派——馮、劉、李、蔡、莫派，但响叮噹的少林拳，武林莫不嘖嘖稱奇，據內行人傳述：

「我們少林拳，有南派與北派之分，南派善用短手，北派善用長手。南派也用重拳，而北派則用重腿。你說那一派好呢？」

「其實長手嘛！貴在有力，而短手嘛！能自照顧，各有千秋，不過，練習時，非長手不能達氣，非短手不足以自保，所以，最好要長短互用、剛柔相濟，因為少林拳術在於用內力，不是用蠻力，內力要懂勁，懂勁後能得勁；內力即暗力，蠻力即拙力。」

「而暗力無窮，可以傷人內臟，傷人於無形；但拙力有盡，只能傷及人的皮骨，其力只陷於肩背而已，這是因為拙力不像暗力內功，是

從丹田調息而來。所以暗力的練習是意一到，力即到，更有『五合三催』之說，五合者，即手與眼合、眼與心合、肩與腰合，身與步合，上與下合。三催者，是手催、身催、步催。」

「所謂拳術用暗力，則要重剛、柔、虛、實、直、橫，又我拳術，在於養氣，唯有養氣後，你才能氣不動，如果氣不上下亂動，則神自清，當你神清氣爽時，你會懂進退，如同靜坐，與技擊、拳術，甚至應用到劍術，都是養身練心，一體兩面、內外合一、心氣一如的修持方法，這正是少林拳的真義。」

「少林拳腳功夫散落民間頗多，例如現存還有大紅拳、小紅拳、羅漢拳、梅花拳、七星拳、長拳、金剛拳、金剛伏虎、少林短打、羅漢十八手、八步連環……」

修行，祖師一直強調，靜心攝心很重要，這些淨化過程，需要禪坐、靜坐而得，但祖師又一再叮嚀，禪不一定在坐，「坐」，只是禪定的一種顯現，而非絕對。

其實文武合一的禪定，才是內外調合統一的過程，武術是一種運動、一種色身的活絡運作，成佛是要活生生的成佛，活生生就需要色身，你才有機會修持成道。

三藏十二部經是文的理入，而拳術的內力應練，則是武的健身，沒

有健康的色身，障礙多，就較難回到老家，更何況當你練內家拳的內功時，與氣息有關，是內外調合的最好修持。

修持者，如果兼練氣功，可以打通氣脈，當做助緣，與心靈的昇華有顯著的功效。

話說達摩面壁，一面九年。

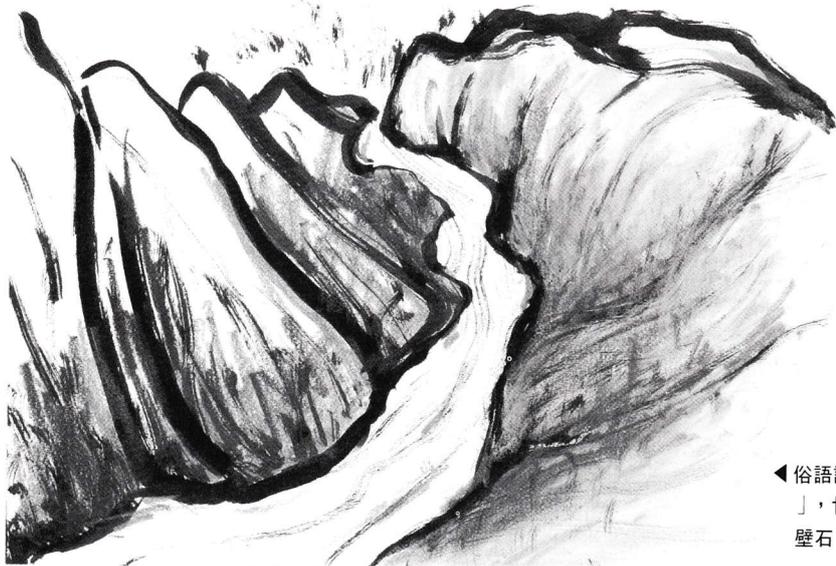
九年之中，聽說他開始是白天登山入洞禪定，有人見他晚上講經說法；又過了一段時間，他就整日面壁，閉目默悟，日復一日，如果坐得累了，就起來搶拳踢腿，活動筋骨。

然而如此坐禪，春秋季時，還勉強可以；但到了炎夏之時，尤其是夜晚，山蠓撲面，蚊蟲肆虐，蚊叮蟲咬的痛苦，也曾使他一臉成瘡，但達摩仍是沒有離開石洞。

伏虎威振少林

話說五乳峰此處，山峭谷深，一到嚴冬入夜。更有狼蟲虎豹，在外閒蕩。有一少林寺的小師父，那一天，一進石洞，正巧撞見一隻大灰狼，張著血盆大嘴，且已把兩蹄踹到達摩的肩上了。

說時遲那時快，小師父一聲吆喝，那一隻膽大包天、露著獠牙，要一口嚥吞達摩脖子的大灰狼，被嚇得屁滾尿流，突然收拾起兇性，夾著尾巴，逃得無影無踪了。



◀ 俗語說：「山不在高，有仙則名；水不在深，有龍則靈。」，世人直呼達摩落腳的石洞為「達摩洞」，壁石為「面壁石」。

然達摩已經老僧入定了。

又一年寒冬，北風呼嘯，大地無雨也無雪，那一年天氣變態，山草枯萎，樹枯葉落，天乾物燥，突然山上起了莫名火災，火趁風勢，風助火威，霎時風火聯盟，地上災殃了，五乳峯上下的森林，燃起一片通紅的火光。

少林寺的山僧們，眼見火焰包圍了石洞，幾個僧侶跑去搜尋達摩，大夥冒著危險，頂著風火，卻在洞口發現達摩，正在那兒面壁，一動也不動。

九年的光影，你說達摩的身影，會嵌入石壁之中嗎？

古往今來，只有被埋入地下的動植物，經過世紀的滄桑之變後，才有可能留下形骸的化石；而人，有可能在九年之時間，因為他的「如一之化境」，而改變物質的結構嗎？

千年樹影不行，萬年山影不行，凡夫俗子不行，但達摩祖師何以神通不能呢？

「形影之石」，是否後人穿鑿附會也罷，但卻是九年之後，被世人引入少林寺的神通之源，如果没有這些神蹟之說，你道那些小乘徒眾，當年不是不信達摩，為何九年以後，又要信達摩了呢？

俗說：「山不在高，有仙則名；水不在深，有龍則靈」，你道那石

洞，被世人如何傳誦呢？

世人直呼此石洞為「達摩洞」，壁石為「面壁石」，還有達摩因困倦時，在活動筋骨之中，還創造出一套拳術，這套就是少林武功秘笈中的「心意拳」之雛形。

話說佛教由早先的毗婆尸佛，到我們婆婆教主釋迦牟尼佛，一共七佛之後，接下來的西天祖師，也就是禪宗初祖大迦葉尊者，一路傳承至第廿八祖菩提達摩，之後，故事場景由印度本土，傳承自中國。

西天第廿八祖的菩提達摩，來到東土之後，禪宗又稱達摩，為東土的初祖。

達摩祖師面壁九年之後，終於被迎請入少林寺。

九年之中，有所謂道育、曇林、僧慧、智覺、尼總持等四眾弟子，其實早已從泰山、衡山、恒山採回三根木柱，也就是他們以西嶽柱，立西南角；東嶽柱立東北角；北嶽柱立西北角；南嶽柱立東南角，就這樣為祖師蓋了一座——號稱是由五嶽木，堂堂拱起的「講經亭」。

達摩又被少林寺的數百名四眾弟子，隆重的由山門仆地跪叩，一直到天王殿、大雄殿，場面浩大莊嚴。

達摩由山門，穿過天王殿、大雄殿，又到方丈堂前合十良久，心念著那先前來過少林寺的跋陀和尚，

接著拾級而上，直接來到那莊嚴的「講經亭」。

只見飛簷挑角，斗拱浮繪，五嶽大柱擎天而立，四周又有門可供自由開合，這一座「講經亭」，從此，變成了每逢三、六、九日，達摩講經說法的地方。

羅漢三十六年

夜裏，達摩也親自領眾弟子到後山練武。

「諸位，這是演化出來的羅漢三十六手，還有心意拳，我已毫不保留的傳授于大家，希望大家除了練心攝心之外，也可以藉此拳術養身。」

達摩在少林寺的文武功，果然因緣成熟，以後來寺學人，不論習文，不論練拳，人數漸漸倍增，連當代皇帝孝武帝元修也下旨，迎請達摩進京。

話說當年祖師面壁九年之中，有一個姓姬的人，當時正是北魏孝明帝當政期間，這一個姬姓名光的人，自幼志氣高大，博覽羣書，尤其精通老莊學說，也是遍學大乘小乘佛法，所以他常常歎道：

「孔老之教，只是用禮術來規範自己；而莊易之書，雖然境界高超脫俗，但也總是少了點什麼，天下之大，究竟真理，應從佛法而得才是，可是，我又要到那裏參訪得到

►達摩「拳出能帶風，腳起如龍騰」的功夫，把原本停在樹上大搖大擺啄著梨子的一羣老烏鴉們，嚇得邊叫邊逃，沒有再回來了。



真正的明師呢？」

明師，就是到彼岸的明眼善知識，不是依文解義的師父，後來，終於到洛陽龍門的香山，找到一位寶靜禪師，於是即刻依止，出家受戒於永穆寺。

當年，姬光卅二歲，終日靜坐，又經八年，在靜坐中，見有一神人對他說：

「你在這裏終日宴坐，坐死了也不能了達，大道不是枯木死坐的禪，如果你真想了生脫死，你必須向南行！」

姬光被神來之點，恍然明白，也把自己改名成神光。

第二天，神光感到頭痛欲裂，他的師父正要治療時，忽聞空中傳來：

「此乃換骨之象，非常痛！」

其師觀視神光的頂輪骨，發現：

「你的頭頂骨，如五峯秀出啊！太奇妙了！這是你的吉相，這一定有宿因，既然你曾接受神旨，要你往南，那一定指的是聞名遐邇的——達摩大師！」

神光大喜：「我應去找明師！」

神光跋涉前往少室山，當時達摩還在面壁，他不敢打擾，就站在石洞口等。

一等，就過了好幾個時辰了，達摩才出定走出石洞，神光一看，見達摩身材足有七尺高，長形臉，下

顎稍翹，但卻披散長髮，且鬚鬚滿面，連耳朵上也墜了兩個大銅環，褲角高捲，赤腳，他一走出洞外，即出手舞足，見他身體左旋右轉，腳抬舞拳，連聲喝喝，整整練了好幾個時辰。

打完拳後的達摩，又走進他那洞裏的坐石上，宛如沒有見到神光似。

神光上前，行過大禮之後，說明由來，並請求拜師。

達摩卻道：「你能把我拉下去，我就收你為弟子。」

神光二話不說，雙手扯了好一會兒，連吃奶的力氣都用了，但仍扯不動那像石頭重的達摩。

「不行！我怎能收你這般軟弱弟子，你回去吧！或者依我剛剛所做的運氣功法，照著做，能把我拉動，就傳你衣鉢。」

神光滿臉通紅，一定要練會拳術功夫，才能拜師，好吧！他就回家練功，一年之間，練得虎背熊腰，說話有如鐘聲，紅光滿面。

當他來到少室山時，又見達摩，只見他用那自己發明的「呼之來取」、「吸之來接」，身一滾而動，手一滾而出，再使出他那練就的「拳出不見形」的本領，天哪！任憑他有多大的丹田之氣力，大喝之聲有多响徹雲霄，但是達摩只是動了動身。

不過，既然動了身，就算是過關了，突然石洞前的梨樹上，呱呱有幾隻老烏鴉在啼。

達摩道：「你去把牠們趕走！」

神光走到梨樹下，揮起胳膊，大喝一聲，嚇得一羣老烏鴉們，連滾帶逃似的飛走了，但牠們轉了一圈，又飛回來了，正停在樹上，大搖大擺啄起梨來。

達摩看見，就在洞裏，伸出兩臂，撲撲向外甩了幾下，一陣涼風過境，嚇得老烏鴉們邊叫邊逃，沒有再回來了。

達摩對神光冷漠的說：「你回去再練練，最好練到『拳出能帶風，腳起如龍騰』的功夫，才來見我。」

神光又回去了，他不斷的琢磨「拳出帶風」的意境，當年他也請教一些高手，又是匆匆一年，當他再來石洞找達摩時，達摩已經返少林寺了。

他又趕到少林寺，見到達摩時，忽有兩隻麻雀飛進殿來，牠們正停立在神龕上，正嘰嘰喳喳的在聊天。

達摩想伸手趕走牠們時，神光就勢來個「縱、跳、躍」，一把手擒到兩隻東家長、西家短的麻雀太太。

神光神采飛揚，其實這就是他這一年的武功領悟：



▲達摩祖師利口利心，幾句言語，一掌劈中神光的中心點，神光二話不說，氣不喘，即刻拿起腰上護刀，劈啪一聲，刀落地，左臂也落地……，血光印在黑夜的白雪上。

「進步捷入風，失機退宜快，乘勢則鋒入，身少向前跨，掌實即須吐，吼聲使驚怪，變化如蛟龍，遲速分勝敗。」

武功，講究的不只是速度，其實重點在於靈敏度，而全面的靈敏度，又來自於冷靜的調息，而調息又與呼吸有關，呼吸呢？則與生死大事密切不可分哪！

二祖慧可斷臂求法

達摩對神光點了點頭，目光仍然冷峻道：

「去！站在外面，等著吧！」

神光走向殿前的古松樹下。

那一年的飛雪真是繽紛，值數九寒天，你道那落著飄花綿絮般的雪，雖然詩情，卻也刮著北風送來的鵝毛大雪，這一下，真是傾天而下似，神光站得久了，而達摩又不出殿，這可如何是好？

那一年的十二月九日，已是入夜了，雪還在飄，雪還在燒似，神光自忖：

「我不能退道，古人求道，經上說：他們不是敲骨取髓，就是刺血濟飢，更有佛陀布髮掩泥、投崖飼虎，古人尚且如此了，我這站在雪中，即使冰凍如山，即使凍死人了，又算得了什麼！」

神光定立不動，然而積雪過膝了，這麼大的雪夜裏，凡夫都在燈火

通明的火爐上取暖，說不定他們正是肌膚相擁，正在享受情人與情人之間、父子與母子之間的天倫之樂、魚水之歡呢！而神光佇定積雪之中，只是爲了博得祖師的青睞，你道是值不值得呢！

達摩見神光立於雪中，已經三天三夜過去了，又是一個不眠的夜裏，達摩走到雪中，對神光道：

「你久立雪中，到底你要求個什麼啊？」

神光抬起他那冰霜如冰棒的臉，那張臉破碎得一蹋糊塗，因爲淚水不止，一流下來，又變成冰枝，條條結凍，神光忙不迭去拆除臉上的小冰棒，但淚水不止，拆不甚拆，只有邊拆邊含著淚盈盈的眼神道：

「師父慈悲，開甘露門，廣度羣生！」

達摩再回道：「諸佛無上的妙法，根本曠劫精勤不放棄，專走難行能行，非忍而忍的道路，而你又是誰？豈能以你這小德小智，輕心慢心，三言兩語就要得到的？你如果要得甘露，區區立雪中求道，是永遠也要不到的！」

達摩祖師利口利心，幾句言語，看似殺人不留活口，趕盡殺絕，不矯作情事，好似沒有一點公平道理可言，然卻是一掌劈中神光的中心點，神光二話不說，氣不喘，即刻拿起腰上護刀，劈啪——

刀落地，左臂也落地，雖說神光練有武功絕技，但自斷左臂，置于達摩眼前時，畢竟已經是身子抽動，面色蒼白，又加上立雪多日，已經任鐵打的身子，也經不住如此殘無休息的折磨了！

血光印在黑夜的白雪上，成道不是色身成道，雖然肉身支撐著心神，但成道在心，祖師知道這個神光，是大法器，不是凡夫阿貓阿狗，時候到了，達摩要等的有緣人，今日終於斷臂現身了。

達摩銳光直視神光道：

「諸佛最初求道，爲法而忘形體，你今斷臂吾前，求法也是可以的，我今易你名爲『慧可』。」

慧可滿臉交織著冰棒淚水，他勇敢著挺身再問祖道：

「諸佛的法印，我可聽聞得到嗎？」

「諸佛法印，不是由別人所能給你的。」祖道。

慧可眼光一怔，頓然請求：「我心未安，乞師爲我安心。」

達摩道：「好，你將心找給我，我替你安！」

慧可淚光交織，紅血染紅了他的身軀，也染紅了雪地，所幸大地天寒地凍，暫時起了冷凍冰敷的效果，但就在慧可抖顫著找他的心時，他傻了！天哪！心在那裏？你的心在那裏？在山谷裏？在河中？在雪



▲心在哪裡？到底在哪裡？趕快找，趕快找，急找莫停留啊！



▲停！停！有時候會因為停止而找到失物，因為起點就是終點哪！

上？在你身上？在你周遭？

覓心了不可得

你的心的那裏？到底在那裏？趕快找，趕快找，急找莫停留啊！然「心」根本不是物體，它是一個代名詞，它不在內中外，也不在你說得出的任何一點、一物上，當你說它時，它一下子又跑到別的去，心，你抓得到它，像抓隻雞、抓小鳥一樣抓得到，然後抓到祖師前嗎？

不！

你根本抓不到你的心，當你要去「窮究」你的心的時候，它就已經不是你的心了，所以你就是窮劫曠劫，你抓了三大阿僧祇劫，也是抓不到的，抓不甚抓，找不甚找，你幹嘛找？算了！抓心是不對的，心跑到美國，你把它找回來、拉回來，是不究竟的，因為找到後，還會再跑第二三四五……次的，所以佛一直一直叮嚀我們：停！停！有時你會因停止而找到失物哦！因為你們忽略了起點就是終點哪！

慧可終於累了，情急之下就逼出一句：「我找心，根本不可能找得到嘛！」

這一句「覓心了不可得」，正是他用心、用力、用盡累生累劫的修行，才「通」了的一句名言，這一句發現的真言，正是慧可開悟的心

理過程，可不是凡夫學到字面上、腦筋的表層瞭解，就說知道的「知道」，是不相同的、不相同的。

到了！

慧可找到了自己了！

達摩祖師即刻回道：「我已經把你的心安了！」

祖師已經「認可」慧可的領悟了，所以他才答說「已經為他安心了」，這一句話，是應上半段慧可的無明而回應的，並非人人的心，凡夫不付出代價，佛菩薩的神通皆可以幫你成佛成道的。這一點是很重要。

你的心，是你的心。

我的心，是我的心。

他的心，是他的心。

凡夫的「心」，尚未明心見性，所以無法甲與乙與丙通，更無法與諸佛菩薩通。

如果你尚未開悟，你請佛為你安，是單行道的，因為佛「加」在你身上的光，你要去「持受」它，才能「感應道交」合成的，如果你不去受持，任佛任祖多給你多少光芒，你也是無法接收得到的。

所以，如果你還在業力中，迷失了，障蔽了，那你就會看不到你在幹什麼？你就會不安心；再進一步說，當你不安心時，你叫祖師為你安心，怎麼可能你馬上安得了呢？

如果你說佛有神通啊！它可以做

我們做不到的啊！

錯了！佛的神通自如，但你的業力自我纏身，叫佛怎麼可能繞過你的自我染著，而幫你成佛成道呢？

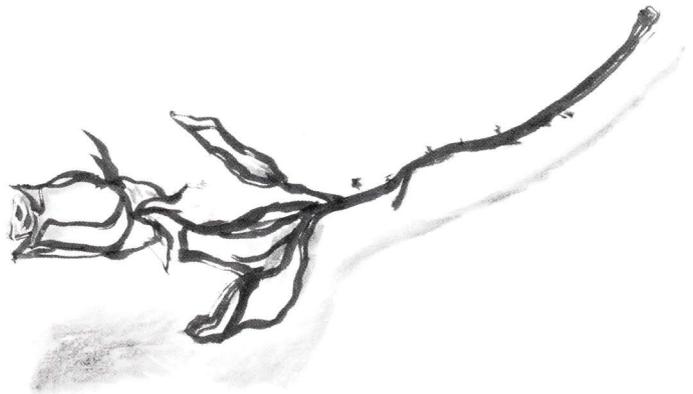
累生累劫的菩提道

如果可以的話，請問諸佛菩薩歷劫以來，又何必精進勤修苦修成道呢？祂們也可以請求古佛賜祂們成佛就好啊！天底下沒有白吃的午餐，如果你的累生累劫不走修行路線的話，今生，你也不可能走修行路線的。

如果今生會成道的話，那是人家苦修累生累劫，剛好輪到「今生是最後一生了」，當他們成道時，也就表示他們不會再來「六道輪迴」了，除非是「乘願再來」！

因此，一定要弄清楚，佛菩薩很慈悲，祂們會救那些有善根、慧根的眾生，但救助的方式，都是以光芒引你的自性之光出來，也就是說，佛只能接引你的功用，但不能直接說你按鈕，祂們就幫你；因為諸佛菩薩不是你的奴隸，也不是你，所以如果我們老是要佛救，根本不濟事，如同你没有腳，出門老是要人抱著你出門，你說可能嗎？

靠山靠海，靠父母靠朋友，都也有靠盡的時候，而眾生要靠佛菩薩，除了不究竟之外，人家你也要有福德功德力等三兩下功力，才有機



▶ 回家，老家的一路風光，難易、佛魔、善惡、喜悲……等山山水水的刺激與掙扎，是開悟之前最美麗、最神奇、最棒的心靈之旅。

會聆見諸佛智慧之加持哪！

總之，還是一句老話，諸佛的自性之光，無處不在，但因我們眾生的自性之光未透、未顯，所以觀世音菩薩，即使假藉你的冤親債主，來挫你、罵你、凌遲你，看看你的心怎麼動？你也是「無法領會真理」的，你只會被八風帶著團團轉，人家罵你會氣，人家愛你會樂——喜怒哀樂都被境，被人地事物所牽著走，如此，你的自性之光，何年何劫才能顯露呢？

所以真正的成佛，一定內定，但真正的內定，也不是由外相上的沈寂或活躍而判定的，一個明心見性的人，通常不會到處拉風的，但不表示他不活躍。一個成道者的心境，根本不是凡夫心所能測度、想像、揣摩而得的，除非你已得證，否則你縱有世間的聰明才學，也是凡夫一個，也是沒有辦法揣測得知聖境心的。

心的血脈

然而有關「心」的血脈，祖師一再要你認取——

三界混起，同樣是一心起造的，前佛後佛，佛佛相傳，皆是以心傳心的，沒有什麼文字規則的，文字只是遊戲，因眾生迷了，所以才假藉文字，可是你現說不立文字的話，又何以爲心呢？

達摩回答你：

「你問我，是你在用你的心問我，所以你問我，是你的心；但是我回答你時，當時也是用我的心在回答你。又可是——你若沒有心了，你如何問我？而我也沒有心了，所以又如何來解答你的問？」

「因此，記住！問我時，即是你的心，這個心，無始劫以來，所有起心動念，乃至一切因果輪迴，都是你的本心造作，這個本心，說穿了，就是你的本性，你內在最深處的本佛，這個本心就是本來佛，就是你的自性，然而你之所以要返回來修行，是因為你的六根對六塵，蘊染了六識，在起造擾和的，而真正的本心本佛，正包在你看不見之中，如果你不是迷了，心外求佛，到處求神問卜找菩提、找真理的話，你也不會找了窮劫曠劫，到現在還沒有見到你的自性本佛了！」

原本，你就是佛，眾生都是佛？但你這個迷了的佛，如果有朝一日「破迷」時，悟性就開顯了，當你點石成金時，已經由腐朽化爲金塊了，金就是金了，回家就是回家了，還會再一下子又由「金」返原回「石頭」嗎？

只要一個皈依、返回、還原的動作而已，然而這個「回家」回老家的一路風光，難易、佛魔、善惡、喜悲……等山山水水的刺激與

掙扎，正是你之所以活著來人世走一遭的最最重要「心路歷程」，這段歷程是開悟之前最美麗、最神奇、最棒的心靈之旅，其間的挫折掙扎與複雜，一切林林總總的滋味，都因各人累劫——那一念心起造運作的不同，而有了不同難易的旅程，這個旅程，每個人不同，每個人的因果業力不同，尤其開始很難，凡事開始總是最新鮮、新奇的，但也正是最難最痛苦的考驗。

不要被自己考倒，說穿了，表面上是境來考你，但當你深入觀照，你會發現——所有的境，只是你累生投射之「因緣果報」的化現而已，再好再壞，也總會過去的，與你如如不動的本佛，又有何關？又有何干呢？如果不是你也動了，你也去接收了，那麼，你還會被境考倒嗎？再說白一點，其實所有的苦樂痛苦、所有的善境與惡境，都只是幻化一場，如煙花幻化，那裏是你我所能留得住呢？所以也可以說，其實眾生並不是被境所考，眾生只有被「自己」所考倒而已，因為即使外魔再有天大的魔力，如果你不接收那個場，如果你根本不動，那麼，就是天王老子也礙不到你自己啊！

眾生都在當自己的敵人，也在當別人的敵人，這是祖師的感歎啊！欲知後事，請看下回再分解。

——待續——

幸運，開門！

——文／陳世昌——

佛法上強調「不二」的觀念
而往往一個人身上同時存在著正反的人格
若能以此矛盾衝突作為修行的動力
就能從中透出玄機而獲得解脫

一個人的一生之中，會有很多機會必須面對各種危險，包括身體上與心理上的，也包含主觀和客觀的危機，可以說，人類和這個惡鄰天生就註定要比鄰而居，當然，在我們的環境之中，同時也住著幸運和平安這些好鄰居，只是重要的，卻是危機促使我們提高警覺，而幸運與平安卻反而容易造成鬆懈和墮落，今天社會的許多災難，可以說大部份肇因於這種鬆懈和墮落。

在佛法上，經常強調一種「不二」的觀念，不懂個中奧妙的人，還以為佛教徒的腦袋有問題，為甚麼老是提出「生即是死，而死又是生」或是「空即是有，有即是空」，這一類顛倒是非的問題，畢竟生是看得見的，而死了之後，又有誰能證明他又生了？但事實上，幾乎所有證道的人，都是證這個「不二法門」的道，把這個道理想通了，他就有開悟的可能，否則，就是煩惱，因為在這世上，有太多人在身心上，是根本就不協調的，他們雖然得到好運的眷顧，卻因墮落而招來災難，也就是說那好運和災難，其實是一體不二的，同理，有的人在身體上是健康的，但是在精神上卻生病了，一個人身上同時存在著正反的人格，好與壞、得與失，往往來自同一根源，修道的人，能以此矛盾衝突作為修行的動力，就能從中透出玄機而獲得解脫。但是，大部份的人終其一生，都無法從二者之間跳出來，一輩子和好運與危機共舞，當然更不知道這舞伴是會經常更換的。

善神惡神 形影相隨

有一個寓言故事就是在說明這個不二的道理：災厄之女神巡視人間，來到一戶人家門口敲了門，男主人出來



▲人類有很多美德是災厄之神的教化，而很多災難卻反而是幸運之神所帶來的負作用。

攝影／周玉卿

一看是災厄女神，就立刻將她趕走。但是不久，又來了一位掌管幸運的女神前來敲門，男主人一看是善神光臨，就喜出望外開門相迎，不料女神並沒有立即進門，反而問主人要尋找剛才來過的災厄女神，男主人詫異的問道：那個惡神？才剛剛被我趕走，為甚麼您要找她？幸運女神聽了後有一些失望的說：她是我的姐姐，不管走到那兒，我們姐妹是從不分開的，如果她被趕走了，那麼我也不想留下來，很抱歉，我必須去尋找她！女神就這麼走了，留下滿頭問號的男主人，永遠也解不開這個疑惑。

這趨吉避凶的心理本是人類天性，但遺憾的是，人們卻不懂得如何善待吉神，經常當著她的面前，做了放蕩縱慾的事情，導致無法久留善神。因為吉神善神就是喜歡善良祥和的環境，如同栽培蘭花的道理一樣，「人神」之間的相契相合，才是真人問道，否則，形影不離的災厄女神將很快就會取而代之，在現今的社會裡，已經有太多財高權重的人，因為缺乏善因而招來災難的現世報例子可以借鏡，事實上，人類有很多美德是災厄之神的教化，而很多災難卻反而是幸運之神所帶來的負作用，這其中的道理，豈是開門的主人所能參透？



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）



▲早期的藏族僧人，都是游牧部落的游僧，因此唐卡，一種可以移動的神像就應運而生了。

攝影／周玉卿

（續上期）

關於唐卡興起的原因，英人邁克爾·理德利曾推論：

「據西藏的歷史來看，唐卡的起源是很早的。佛教傳入西藏以後，當時並沒有固定的寺院用以朝拜，早期的藏族僧人，和整個藏民族一樣，都是游牧部落的游僧，所有的寺廟也都游移變動地點，因而唐卡，一種可以移動的神像就應運而生了。」（註17）

唐卡是應弘法需要而生，大致沒有問題，但吐蕃時期衛藏地區居民，並不全是游牧部落，唐卡興起，主要不在於「受法信徒」游牧不定，而是由於「弘法僧侶」的需要；早期藏僧注重修密法，常到荒野處靜修

唐卡是應弘法需要而生的
因此唐卡帶動了佛法的流布
弘法也促成了唐卡的日益盛行
而不同時代、不同地區及教派的畫作
更呈現出了相異的畫風與特色

，繪製可攜帶的唐卡，可能與這類修行觀想的需要有關。再者，前弘初期寺院較少，僧侶必須走出寺院向信眾弘法；在這方面，唐卡與藏戲前身「喇嘛瑪尼」的興起，應有密切的關係：

「喇嘛瑪尼是西藏古老的曲藝名稱，這一通俗的說唱藝術，曾在藏族民間廣泛流行，喇嘛說唱民間故事時必張掛畫布，久而久之，形成了喇嘛瑪尼布畫這樣一種獨立存在的民間繪畫形式。」（註18）

總之，游僧必須突破壁畫「不可移動」的限制，所以選擇便於捲收攜帶的唐卡，兩者互為緣起；唐卡帶動了佛法的流布，弘法也促成唐卡的日益盛行。

至於唐卡形式的起源，一般西方學者較為強調繼承的是印度傳統（註19），這是就唐卡的質材或者形式比例而論的。唐卡畫布主要以棉布為繪畫的底布，這與東印度帕拉（Pala）王朝（約750—11世紀末）的「鉢陀」（Pāta）繪畫相同，而與漢地繪畫以紙或絹有所不同。其次，傳統唐卡一般以正長方形為主，曼陀羅形式的唐卡是正方形，本尊畫長、寬比例，一般是四比三，這也是印度鉢陀繪畫的特色。然而無論是東印度的「鉢陀」，或者尼泊爾的「鉢拉巴」（Prabha），到了西藏，雖稱之為「布面畫」（ras-bris），最通用的稱謂還是「唐卡」（thang-ka）。布面畫與印度鉢陀同樣使用「布」底，但這僅限於早

期的唐卡，十世紀以後日益普及的繡繡唐卡，卻有更多來自漢地的影響。唐卡經過裝襯以後，它的掛軸形式，可以捲收的特性，更與漢地掛軸畫一般無二。如果由畫風來看，漢地與印度也同為其源，因此我們毋寧認同李冀誠等所言：

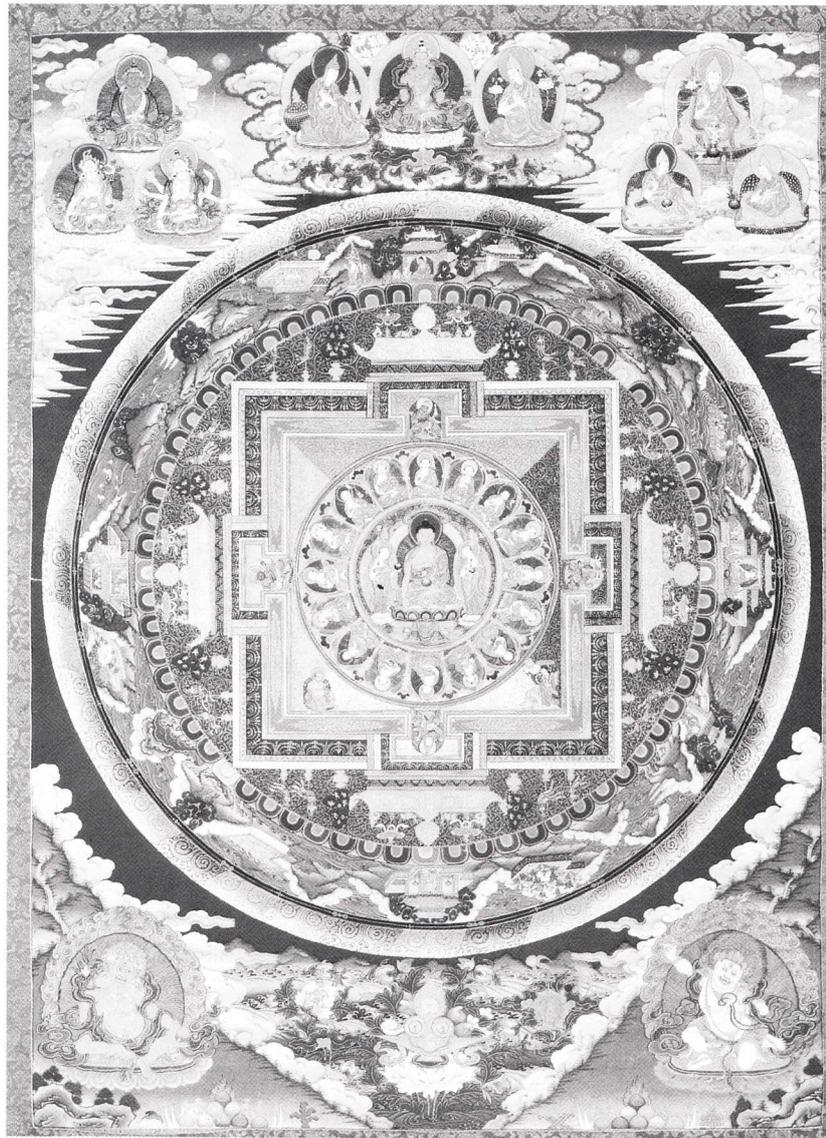
「這種繪畫藝術同樣受到我國漢族地區和印度佛教繪畫藝術的影響。」（註20）

曼陀羅：大周天的構圖意匠

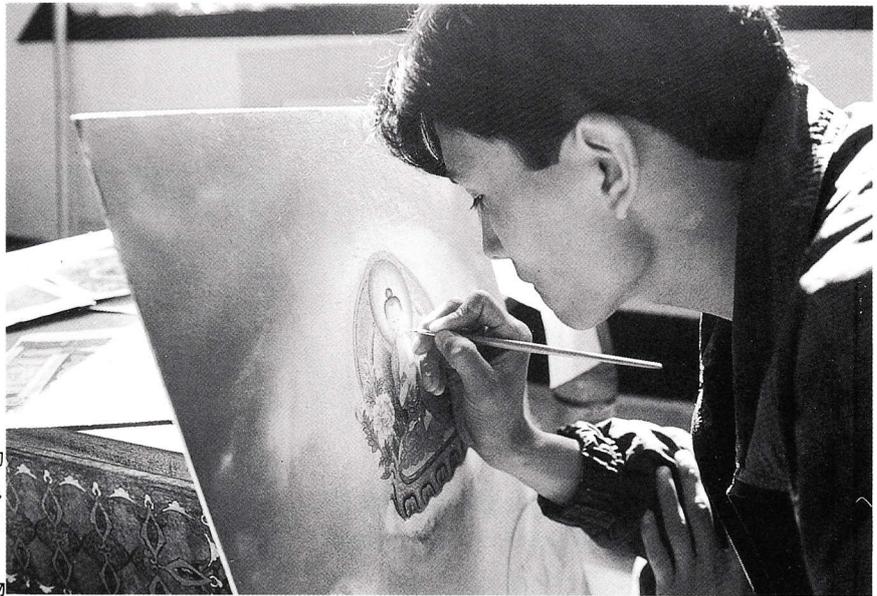
「曼陀羅」（mandala）一詞是由梵文音譯而來，又譯為「曼荼羅」、「滿達」，原意為「本質、精髓」，漢文意譯為「圓輪具足」、「壇城」、「壇場」、「輪集」，在藏文稱之為「集闊」（金廓）（dkyil-vkhor），「集」是「中心」，「闊」是「輪子」，也就是「中心與周邊」之意。

以上梵、漢、藏三組字義中，以藏文字義最能說明唐卡構圖法則與曼陀羅的關係。一般所謂的「曼陀羅畫」，取法於印度坦特羅（tantra）道場的形式；坦特羅秘密儀式舉行的地點，通常是圓形或方形的壇台高座，藏畫曼陀羅沿襲此法，遂將主尊及眷屬安置於方、圓、三角等幾何圖形（yantra）層層相套的「亞」形構圖內。此外，西藏唐卡裡屬於四曼之一的大曼陀羅「本尊畫」相當盛行，此類曼陀羅就沒有亞字形，表現形式是一組由中央本尊及四周圍繞的眷屬組成的畫像，以中央為軸心點，放射狀向外展開的諸佛法界。這類本尊畫雖沒有具體明顯的幾何線條，曼陀羅「集闊」的精神卻是無所不在的，絕對左右了畫中人物的安置方式、唐卡的裝襯、乃至於懸掛時排列的次序。

以清乾隆時代宮廷畫家姚文瀚（活躍於1747-1761年間）作品「十六羅漢連作」為例：姚畫根據的是西元一七三〇年藏東奈塘版印的《十六羅漢禮供》（註21）羅漢姓名、排列次序及圖像特徵，反映了當時藏傳佛教藝術的許多特色，最大的特色就是採取了西藏曼陀羅「本尊畫」的理念構圖：釋尊是羅漢集團的本尊，所以釋尊畫幅懸掛正中央，正身面向觀者端坐。十六羅漢是釋尊法身的外化和顯現，十六幅羅漢畫懸掛在釋尊畫的兩側，西藏傳統以右幅為上，故以「右一（第一阿羅漢）」、「左一（第二阿羅漢）」的次序，依序由中心向周邊，有若放射性的排列位次。同時，藉由羅漢側身向背的姿態，達成周邊向中心集聚的效果：凡釋尊右側各畫的羅漢，皆側身向左，釋尊左側各畫的羅漢，皆側身向右。此外，姚畫也一如西藏佛畫，在畫面上方，凌空繪一「小像」。小像通常是畫派所屬教派的祖師，包括「般若部」的印度學問僧，「秘密部」的印度大成就者，以及「菩提道」的西藏高僧。各幅小像，也都遵循曼陀羅理念定位。最後，各幅邊綾上，都有羅漢的中文法號，以及乾隆皇帝所鈐三方大印「五福五代堂古稀天子寶」、「八徵耄念之寶」、「太上皇帝之寶」，書、印的位置，亦一律在接近中央釋尊畫的那一邊。這樣的安排顯然有其宗教理念，而當年連作在清宮，應該也是依照此一方式懸掛的。（註22）



▲十六羅漢壇城



▲不同時代、不同地區及教派的唐卡畫作，呈現出相異的畫風，然而這些畫像的作者，一般都不留下名字。

圖片提供／觀想文物

儘管不同時代、不同地區及教派的唐卡畫作，多少呈現出相異的畫風特色，然而起源於「曼陀羅」的構圖意匠，卻是貫穿時空派系，普遍存在而可視為唐卡創作的精神依歸。唐卡其作用在於「以事顯理」，以圖畫的方式，表現出曼陀羅諸佛菩薩的道場，乃至於諸佛體系的法界宇宙觀，信徒藉由觀想、禮拜唐卡，個人融入法界，進入與宇宙合而為一的大周天境界。

四曼為相：畫家即修行者

唐卡是信徒觀修的諸佛道場，那麼，唐卡畫家的角色又如何定位？畫藝優秀的唐卡畫家，是否一如達文西、梵谷、范寬、石濤，被譽為天才而享有世俗盛名，激發藝術史家探究他們生平的興趣？

答案是否定的。二十世紀初最早入藏的日本僧人多田等觀，寺院生涯十年間（1913-1923）閱歷無數唐卡：

「無論是雕像還是畫像，一般都不留作者的名字。」（註23）

一九五〇年代杜齊在藏土高原那段田野考古的歲月裡，也曾有感而發：

「在我穿越西藏的多次旅行中，只見到三處畫家姓名。」（註24）

縱使無法對存世唐卡全面統計，但是「署名唐卡」數目之少，仍是可想而知的。唐卡畫家如果參與壁畫製作，可能較幸運的留名於壁畫題記上，但縱使如此，生平依然不詳。（註25）

而絕大多數在文獻上留名的，例如吐蕃國王松贊干布（617-650）（註26）、印度高僧阿底峽（'a-ti-sha, 982-1054）（註27）、格魯派祖師宗喀巴（tsong-kha-pa, 1357-1419）（註28）及其大弟子克珠杰（mkhas-grub-rje, 1385-1438）、勉塘畫派祖師勉拉頓珠嘉措（註29）（sman-bla-don-grub，活躍於1450-1475年間）、五世達賴阿旺羅桑嘉措（註30）、青海佑寧寺第三世堪布松巴益西環覺（sum-pa-mkhan-po-ye-shes-dpal-vbyor, 1704-1788）（註31），主要在於他們尊貴的身份地位；或是畫派的創始人，或是教派的高僧祖師。☉

——待續——

註釋

- 註17：邁克爾，387頁。
- 註18：見《西藏藝術：繪畫卷》圖128-140之前引文。
- 註19：Tucci, p.267; Bryner, p.7; Mehra, p.206; Pal, p.3; 邁克爾，387頁。
- 註20：李冀誠，90頁。
- 註21：kha-che-pan-chen-shvakyashri, pp.154-166；札雅中文版有漢譯文，見札雅，154-289頁。
- 註22：葛婉章，4-23頁。
- 註23：多田等觀，90頁。
- 註24：杜齊，（下）43頁。
- 註25：北京中央美院熊文彬博士論文《白居易藏傳佛教藝術圖像學研究》，引用藏文原手資料相當廣泛，但他仍然感嘆：「我們目前掌握的四十七個佛殿有畫家的名字，按理應該成為研究白居易壁畫藝術風格形成和演變第一手重要材料，但十分遺

- 憾的是，我們對題記提供的材料無法得到充分的利用，在浩如煙海的古代藏文文獻中，幾乎難以尋到這些畫家的藝術活動及其藝術傳承，更談不上對畫家個人風格的評論材料和他在當時西藏藝術中的地位及其影響。藏文文獻浩如煙海，大多數有關文獻都未能得到整理，從而無緣以見。」見熊文彬，103頁。
- 註26：仁增多吉，14頁。
- 註27：王堯，53頁：「相傳大師在世時，一次流鼻血很多，以鼻血親手繪製畫像，故稱「香察」（意為鼻血圖，敬稱），原件存於熱振寺。」
- 註28：周嘉巷（赤列南杰，vbrug-rgyal-dbang-vphrin-las-rnam-rgyal），127-128頁；安旭，178頁。這是藏區流傳甚廣的故事；宗喀巴經年在外無法回家，為慰母親相思之苦，自刺鼻血

- 繪自畫像一幅，著人送回，其母展開畫像，但聞畫像出聲喚母，遂無限歡喜。此畫後來供奉於塔爾寺中。
- 註29：勉拉頓珠嘉措生平見札雅，90-92頁。中文譯名很多，如門湯（門赤）畫派祖師洛扎·門拉屯珠（門當巴·江央頓珠，sman-thang-pa vjam-dbyangs-don-grub）。
- 註30：五世達賴繪畫的記載很多，旅法藏人噶爾美桑丹（Samten Gyaltzen Karmay）曾將達賴五世六歲至過世前一年畫作三味耶曼陀羅畫整理研究出版，見「參考書目」欄。
- 註31：才讓，215頁：「（松巴）土狗年（1718）起一直到赴西藏期間，專心於工巧明，學習舞畫三藝，並繪出釋迦牟尼、怖畏金剛、天女等的唐卡畫，受到畫師們的稱讚。」

《問答式》

第73問：

靜坐是否要苦修或樂修？

— 文 / 鄭鴻祺 —

**知見：**

一般人對靜坐的觀念大致都停留在一種很嚴肅的狀態，一定要正正經經照標準的七支坐法坐著，絕對不能動，這才算有功夫。

而六祖對禪定的說法是「外離相為禪，內不亂為定。」

定義：

事實上，傳統打禪七的方式，一天要坐八小時以上，而且有香板伺候，這算是苦修。

樂修是量力而為，只要每天用功，靜坐時間自然會慢慢增加，並不特別在姿式上用功，重點放在心念上。

分析：

這兩者各有優缺點，苦修方式可增長自己身、心的耐力，適合年輕、時間多、毅力強大的人。

樂修重點在於心不與妄念相應，適合現代人忙碌的生活方式，兩者殊途同歸。

結論：

一個禪定的修行人，要善巧的選擇適合自己的方式，才容易成就，而不要一味的認定一定要某種方式才算修行。☸



智慧如海

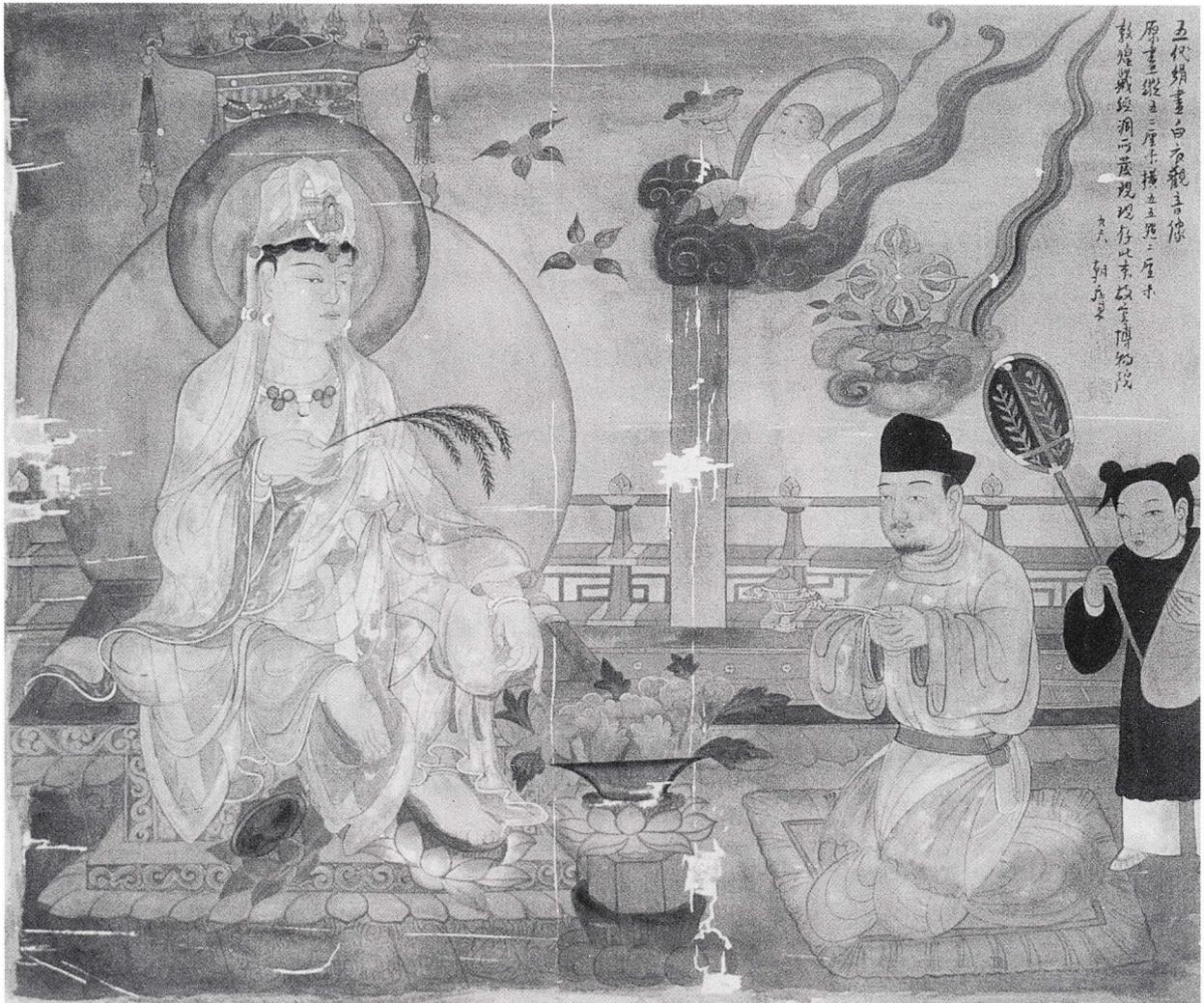
大般若波羅蜜多經 (註：經文係新修大正藏版本)

攝受品(四)

攝受品說明菩薩應於般若如說而行且不遠離

——文／郭韻玲——
——圖／陳朝寶——

般若是萬能的妙藥
能夠讓人清明的活在這個世界上
作濁世的清流
作出污泥而不染的蓮花



▲五代 白衣觀音像 水墨設色絹本



「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，其地方所若有惡魔及魔眷屬，或有種種外道梵志及餘暴惡增上慢者，憎嫉般若波羅蜜多欲為障礙，詰責違拒令速隱沒終不能成。彼因暫聞般若聲故，眾惡漸滅功德漸生，後依三乘得盡苦際。憍尸迦！

如有妙藥名曰莫耆，是藥威勢能銷眾毒，有大毒蛇飢行求食，遇見生類欲螫噉之，其生怖死走投妙藥，蛇聞藥氣尋便退走。何以故？憍尸迦！

由此莫耆具大威力，能伏眾毒益身命故。當知般若波羅蜜多具大勢力，亦復如是。若善男子、善女人輩受持、讀誦、精勤修學、如理思惟、書寫、解說、廣令流布，諸惡魔等於此菩薩摩訶薩所欲為惡事，由此般若波羅蜜多威神力故，令彼惡事於其方所自當殄滅。何以故？憍尸迦！

由此般若具大威力，能摧惡法增長善法。憍尸迦！云何般若波羅蜜多能滅惡法增長善法，憍尸迦！

如是般若波羅蜜多，能滅貪欲、瞋恚、愚癡，增彼對治。

憍尸迦！如是般若波羅蜜多，能滅無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死愁歎苦憂惱純大苦蘊，增彼對治。

憍尸迦！如是般若波羅蜜多，能滅一切障蓋、隨眠、纏垢、結縛，增彼對治。

憍尸迦！如是般若波羅蜜多，能滅我見、有情見、命者見、生者見、養育者見、士夫見、補特伽羅見、意生見、儒童見、作者見、受者見、知者見、見者見，增彼對治。

憍尸迦！如是般若波羅蜜多，能滅一切常見、斷見、有見、無見乃至種種諸惡見趣，增彼對治。

憍尸迦！如是般若波羅蜜多，能滅所有慳貪、破戒、忿恚、懈怠、散亂、愚癡，增彼對治。

憍尸迦！如是般若波羅蜜多，能滅所有常想、樂想、我想、淨想，增彼對治。

憍尸迦！如是般若波羅蜜多，能滅一切貪行、瞋行、癡行、慢行、疑見行等，增彼對治。

憍尸迦！如是般若波羅蜜多，能滅色取，增彼對治，能滅受、想、行、識取，增彼對治。

憍尸迦！如是般若波羅蜜多，能滅眼處取，增彼對治；能滅耳、鼻、舌、身、意處取，增彼對治；能滅色處取，增彼對治；能滅聲、香、味、觸、法處取，增彼對治。

憍尸迦！如是般若波羅蜜多，能滅眼界取，增彼對治；能滅色界、眼識界及眼觸、眼觸為緣所生諸受取，增彼對治；能滅耳界取，增彼對治；能滅聲界、耳識界及耳觸、耳觸為緣所生諸受取，增彼對治；能滅鼻界取，增彼對治；能滅香界、鼻識界及鼻觸、鼻觸為緣所生諸受取，增彼對治；能滅舌界取，增彼對治；能滅味界、舌識界及舌觸、舌觸為緣所生諸受取，增彼對治；能滅身界取，增彼對治；能滅觸界、身識界及身觸、身觸為緣所生諸受取，增彼對治；能滅意界取，增彼對治；能滅法界、意識界及意觸、意觸為緣所生諸受取，增彼對治。

憍尸迦！如是般若波羅蜜多，能滅地界取，增彼對治；能滅水、火、風、空、識界取，增彼對治。

憍尸迦！如是般若波羅蜜多，能滅苦聖諦取，增彼對治；能滅集、滅、道聖諦取，增彼對治。

憍尸迦！如是般若波羅蜜多，能滅無明取，增彼對治；能滅行、識、名色、六觸、觸、受、愛、取、有、生、老、死愁歎苦憂惱取，增彼對治。

憍尸迦！如是般若波羅蜜多，能滅內空取，增彼對治；能滅外空、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，增彼對治。

憍尸迦！如是般若波羅蜜多，能滅真如取，增彼對治；能滅法界、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、不思議界取，增彼對治。



「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
能減布施波羅蜜多取，增彼對治；
能減淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多取，增彼對治。
「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
能減四靜慮取，增彼對治；
能減四無量、四無色定取，增彼對治。
「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
能減八解脫取，增彼對治；
能減八勝處、九次第定、十遍處取，增彼對治。
「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
能減四念住取，增彼對治；

能減四正斷、四神足、五根、五力、
七等覺支、八聖道支取，增彼對治。
「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
能減空解脫門取，增彼對治；
能減無相、無願解脫門取，增彼對治。
「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
能減五眼取，增彼對治；
能減六神通取，增彼對治。
「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
能減佛十力取，增彼對治；
能減四無所畏、四無礙解、大慈、大悲、
大喜、大捨、十八不共法取，增彼對治。
「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
能減無忘失法取，增彼對治；
能減恆住捨性取，增彼對治。
「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
能減一切智取，增彼對治；
能減道相智、一切相智取，增彼對治。
「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
能減一切陀羅尼門取，增彼對治；
能減一切三摩地門取，增彼對治。
「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
能減預流取，增彼對治；
能減一來、不還、阿羅漢取，增彼對治。
「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
能減預流向預流果取，增彼對治；
能減一來向一來果、不還向不還果、
阿羅漢向阿羅漢果取，增彼對治。
「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
能減獨覺取，增彼對治；
能減獨覺向獨覺果取，增彼對治。
「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
能減菩薩摩訶薩取，增彼對治；
能減三藐三佛陀取，增彼對治。
「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
能減菩薩摩訶薩法取，增彼對治；
能減無上正等菩提取，增彼對治。
「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
能減聲聞乘取，增彼對治；
能減獨覺乘、無上乘取，增彼對治。
「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
乃至能減般涅槃取，增彼對治。
「憍尸迦！如是般若波羅蜜多，
能減一切魔所住法及能生長一切善事，
是故般若波羅蜜多，有無數量大神力。



(P560 Ⅱ 欄17行~P561 Ⅲ 欄9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。他所在的地方，如果有惡魔、魔眷、外道或眾惡增上慢者，憎厭嫉妒般若，想障礙菩薩時終究不能得便。但是這些障礙者也因為暫時聽聞了般若，眾惡就漸漸減少，功德就漸漸增加，最後還能夠依靠三乘脫離苦海。就好比有妙藥叫作莫耆，這種藥能夠解一切的毒，假設有大大毒蛇腹中飢餓要覓食，遇見生者就想吃他，那麼生者因為怖死趕緊服下妙藥，結果大大毒蛇來了，不但沒有吃他，只是一聞到妙藥的氣味就退走了。為什麼呢？因為這莫耆妙藥具有極大的威力，能夠降服眾毒，利益身命的緣故，那麼當知般若所具有的大勢力也是如同莫耆妙藥一樣啊！所以善男子、善女人如果精勤修學般若，一切惡魔若想為害，由於般若威神力之故，這些惡事都自當消滅。為什麼呢？因為般若具有大威力，能夠摧壞惡法，增長眾善的緣故。怎麼說呢？像般若，就是息滅三毒，增長能夠息滅三毒的善法；能夠息滅苦蘊，增加對治；能夠息滅一切煩惱，增加對治；能夠息滅我、有情、命者、生者、養育者、士夫、補特伽羅、意生、儒童、作者、受者、知者、見者見，增加對治；能夠息滅一切常、斷、有、無乃至諸惡見趣，增加對治……乃至能夠息滅對於涅槃的執取，增加對治。所以如是般若，能夠滅除一切魔所住法，能夠生長一切善事，所以般若實在擁有無數量的大威神力。

此段經文，佛陀把般若作了一個妙喻：把般若比喻成靈丹妙藥。是的，般若真的如萬用的妙藥，能夠解除一切的病苦——佛陀曾說：眾生皆有病，此言不虛，每一個猶在三界流浪的眾生，不是身心俱病，就是身病得較重或心病得較重，有人也許會問

：心怎麼也會生病呢？事實上，只要沒有悟空，都還是屬於心在「生病」的狀態，因為一切都只是幻相，可是如果心還不明白這點的話，就會執取幻相為真有，而一旦執取，就一定有心念的偏差，也勢必產生行為、事件的種種偏差了。所以，其實心病是最難醫的，只要心沒有恢復健康，就勢必繼續在三界流浪，輪迴不已，所以眾生皆有病，主要也是指心未悟空而言，不悟空就是無明，無明即執著，執著就會感召更多的障礙，而更多的障礙會讓開悟變得更加困難，所以悟空實在是每一個自知有病，也想治療的修行人當務之急。唯有悟空，才能真正看清一切的本質，才能真正離開強大的執著，也才能不再顛倒夢想、以是為非、以尊為卑、以高為下、以假為真……所以，般若確實是萬能的妙藥，能夠治癒我們的心病——無明；而唯有離開無明，擁有般若，生命才有真正的出路，才能正確無誤的生活。

般若，確實是妙藥，而且藥效強大，能夠如經文所說「摧惡法，增眾善」。例如經文說般若能滅貪瞋癡，增彼對治；是的，貪瞋癡即三毒，三毒之火燃燒的時候，真的是會讓人失去理性，作出一切事來。而般若，正像清涼的甘露，當灑在三毒的熊熊烈火上時，能夠漸漸息滅火勢，轉熱惱為清涼。又如經文說般若能滅一切邪見，增彼對治；是的，邪見猶如人入暗室，什麼也看不見，行為舉止當然也就顛顛倒倒；而般若則像明燈，當再暗的室內，一旦把燈點亮，則一切都看得清清楚楚，不再瞎子摸象，亂猜一通。所以，般若確實是萬能的，擁有大威神力，能夠讓人清明的活在這個世界上，作濁世的清流，作出污泥而不染的蓮花。



▲唐末 舍利佛與六師鬥法圖 水墨



校量功德品 (一)

「校量功德品」主要是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。

天上天下，唯佛獨尊

但是，永遠不要遺忘的是——佛陀是從般若而生的

所以連佛的本質也是般若

因此供養般若的福聚是超過供養佛陀舍利塔的福聚

爾時，天帝釋白佛言：

「世尊！若善男子、善女人等書此般若波羅蜜多甚深經典，種種莊嚴供養恭敬、尊重讚歎，復以種種上妙花鬘、塗散等香、衣服、纓絡、寶幢、幡蓋、衆妙、珍奇、伎樂、燈明而爲供養。或善男子、善女人等佛涅槃後，起窣堵波七寶嚴飾，寶函盛貯佛設利羅，安置其中，供養恭敬、尊重讚歎，復以種種上妙花鬘塗散等香、衣服、纓絡、寶幢、幡蓋、衆妙、珍奇、伎樂、燈明而爲供養。是二福聚，何者爲多？」

佛言：「憍尸迦！我還問汝，當隨意答。

於意云何？如來所得一切智智及相好身，於何等法修學而得？」

天帝釋言：「世尊！如來所得一切智智及相好身，

於此般若波羅蜜多修學而得。」

佛告憍尸迦：「如是！如是！如汝所說。

我於般若波羅蜜多修學故，得一切智智及相好身。

何以故？憍尸迦！

不學般若波羅蜜多證得無上正等菩提，無有是處故。

憍尸迦！不以獲得相好身故說名如來、應、正等覺，

但以證得一切智智說名如來、應、正等覺。

憍尸迦！如來所得一切智智，甚深般若波羅蜜多爲因故起，佛相好身但爲依處，若不依止佛相好身，一切智智無由而轉。

是故般若波羅蜜多正爲因生一切智智；

爲令此智現前相續故，復修集佛相好身。

此相好身若非遍智所依處者，

一切天、龍、阿素洛等不應竭誠供養恭敬、尊重讚歎，



▲唐末五代 兩對坐女神像 水墨



以相好身與佛遍智爲所依止故，諸天、龍、阿素洛等恭敬供養。
 由此緣故，我涅槃後，諸天、龍神、人非人等恭敬供養我設利羅。
 憍尸迦！若善男子、善女人等但於般若波羅蜜多供養恭敬、尊重讚歎，
 是善男子、善女人等則爲供養一切智智，
 及所依止佛相好身，并涅槃後佛設利羅。
 何以故？憍尸迦！
 一切智智及相好身并設利羅，皆以般若波羅蜜多爲根本故。
 憍尸迦！若善男子、善女人等但於佛身及設利羅供養恭敬、尊重讚歎，
 是善男子、善女人等非爲供養一切智智及此般若波羅蜜多。
 何以故？憍尸迦！
 佛身遺體非此般若波羅蜜多一切智智之根本故。
 憍尸迦！由此緣故，諸善男子、善女人等欲供養佛。
 若心若身，先當聽聞、受持、讀誦、精勤修學、
 如理思惟、書寫、解說甚深般若波羅蜜多，

本品一開始，天帝釋就對佛陀提出了問題：如果善男子、善女人等書此般若甚深經典種種莊嚴，然後恭敬乃至供養；又如果善男子、善女人等爲佛陀涅槃造舍利塔，然後恭敬乃至供養；請問前後二者福德誰多呢？

佛陀並沒有馬上回答，反問了天帝釋一個問題：如來所證得的一切智智及相好身，是如何修學得來的呢？天帝釋回答：是修學般若而得到的。

佛陀說道：是的，確實如你所說，我於般若修學，才得到一切智智及相好身。爲什麼呢？可以說如果不學般若而證得無上正等菩提，無有是處。是因爲如來之所以稱爲如來應正等覺，不是因爲相好身的緣故，而是因爲證得一切智智，而且原因即是在於擁有甚深般若。佛相好身只是依處，因爲如果不依止佛相好身，一切智智則無由而轉化。所以般若才是生出一切智智的原由，而且也是爲令此智現前且相續，再修學佛相好身；但如果此相好身並非遍智所依處，則一切龍天護法不應竭誠守護。

所以如果善男子、善女人等只是於般若供養，就等於是供養一切智智；也才是真正的依止佛相好身

復以種種上妙花鬘、塗散等香、衣服、纓絡、寶幢、幡蓋、衆妙、珍奇、伎樂、燈明而爲供養。

以是故，憍尸迦！

若善男子、善女人等書此般若波羅蜜多甚深經典，種種莊嚴供養恭敬、尊重讚歎，

復以種種上妙花鬘、塗散等香、衣服、纓絡、寶幢、幡蓋、衆妙、珍奇、伎樂、燈明而爲供養。

或善男子、善女人等佛涅槃後，

起窣堵波七寶嚴飾，寶函盛貯佛設利羅安置其中，

供養恭敬、尊重讚歎，復以種種上妙花鬘、塗散等香、衣服、纓絡、寶幢、幡蓋、衆妙、珍奇、伎樂、燈明而爲供養。

是二福聚前者爲多。

(P570 III 欄16行~P571 II 欄9行)

，也才是真正的於佛陀涅槃後設舍利塔；爲什麼呢？因爲無論一切智智、相好身或是舍利塔，都是以般若爲根本。所以如果善男子、善女人只是供養佛身及舍利塔，並不是供養一切智智，也不是供養般若；爲什麼呢？佛身只是佛身，並不是般若及一切智智的根本。所以供養般若與供養佛陀舍利塔比較起來，是供養般若的福德較殊勝廣大。

本品也是在段首即言明主題，由天帝釋發問，佛巧妙的開示。由開示中我們深切明白般若的重要以及供養般若的福德殊勝廣大，甚至比供養佛的舍利塔還要多。佛的這段開示其實是相當出人意外的，因爲我們都知道，天上天下，唯佛獨尊，三界之中，沒有人能夠超越佛，既然如此，佛陀所遺留下來的舍利當然也就是殊勝無比，供養會得到不可思議的無量無邊福德；但是即使如此，佛陀還是清楚的告知我們，是的，固然供養佛陀舍利塔是福聚廣大的，但是，永遠不要遺忘的是：佛是從何而生的呢？佛是從般若而生的。那麼當然般若才是一切的重心、一切的答案，連佛的本質也就是般若，故供養般若的福聚終究是超過供養佛陀舍利塔的福聚。



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，並以佛陀爲依歸。

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。

第二十九品 攝受品 (卷99~103)

說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

第三十品 校量功德品 (卷103~108)

說明般若的功德無量無邊，甚至供養般若經典比供養佛陀舍利還要殊勝廣大。

第三十一品 隨喜迴向品 (卷168~172)

說明一個菩薩應如何以無所得爲方便善巧，修好隨喜迴向法門。

學佛生活篇

宗教、世俗與人格

——文／劉枝傳（教師）——

兼具宗教性與世俗性的人格

由於比率的不同

造成不同人生的呈現

二者若能達成調和

是社會安定的要素

其實每個人之人格中都兼具宗教性與世俗性，亦即我們都存在宗教性人格與世俗性人格。並且這二項特質自古以來即一直深深地影響著人類，可以說是構成人格之二大因素，也許可以稱為「人格二因論」。

由於每個人之人格均由宗教性與世俗性之雙重特質所組成，而其比率又人人不同，所以

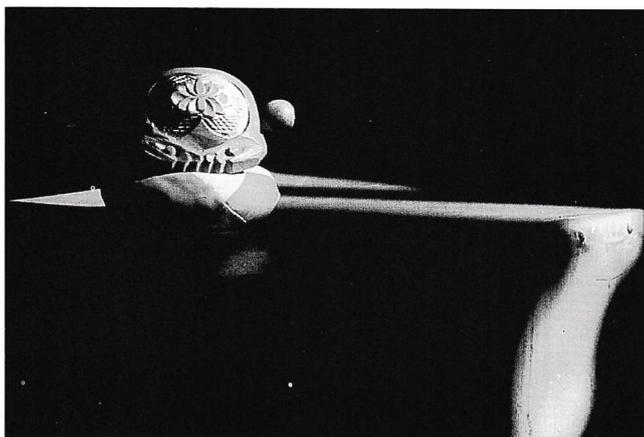
就創造出無限的可能性與人格特質，當然也造成人人具有不同的人生，不同的生活，不同的經歷，以及不同的思想、觀念與價值，而這就形成各人不同的命運，甚至影響長遠。所以可以歸納出高、中、低宗教化人格三種類型，以下就舉例說明這三大類型在當今社會中所呈現出來之各種典型之人與表現以及對社會所造成之影響。

第一類是高度宗教化人格之人，屬於修行者。

諸如法師、居士等，其一般所表現出來的特質就是將宗教修行視為生活之重心，以宗教之目標為理想。追求清淨、單純的生活，重視精神層面，淡薄名利，不愛計較，其對社會的影響是正面的、良善的、有益的，而且這一類的人通常都是以服務社會，造福人羣為人生的目的。

第二類是中度宗教化人格之人，屬於中庸型。

表現奉公守法，過正派的生活，兼顧理想與現實，並傾向利己利人。基本上是仁人君子，類似中產階級，是社會之中堅力量，也占社會之最大部份。比如古代所稱之士人，現代之知識份子、公務人員、上班族。基本上他們是社會生存之動力，對社會有重大之影響力，當然也貢獻最多。並且他們能夠兼顧物質與精神生活，善於調和，使之達成平衡。



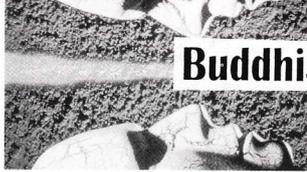
攝影／傅士榮 廟影 圖片提供／爵士藝廊

第三類是低度宗教化人格，屬於社會邊緣人。

具有犯罪性人格，容易誤入歧途。這類人一般均不信宗教，思想偏激，性情不定，受不了誘惑，缺乏精神支柱，注重物質生活與享受，急功近利，於是常造成社會的問題與負擔。例如作奸犯科者。這一類人多不利於社會。

除了上述三大類型人格之外，其實還有極少數的「完全宗教化人格」及「完全世俗化人格」兩種特殊類型。就完全宗教化人格來說，它是屬於完全昇華之境界，只追求純粹的精神生活，可說是脫塵離俗，生淤泥而不染。而且他們所希望的並不只是解脫自在，更期許能入世濟世救人，可謂淑世之聖者。最典型的例子就是出家人，如和尚、尼師、神父、牧師、修女等。另外還有完全世俗化人格類型，這一種人完全沒有宗教觀念，反對人倫道德，泯滅人性，完全以滿足慾望為出發點，為達目的，不擇手段，往往肆無忌憚，危害社會，胡作非為，屬於異常變態人格，如習慣性犯罪者，已經失去罪惡感，完全基於其原始的慾望而逞其獸性，根本不考慮後果，也不怕懲罰。

由此可知，宗教性與世俗性之調和乃是社會安定之要素，亦是個人命運之關鍵，特別是世俗化偏高時，社會將顯得不正常。是故，有識之士，應該趕緊促使社會提高宗教之影響力，降低世俗化，以及儘量調和宗教性與世俗性兩大特質，使之在人格中能達到平衡，如此，人類才能具有和諧的人生，相信這也是大家所樂見的。☉



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 Two

第二課

——指導／般若居士——
——譯／圓毅——

Text

Confession Text

All evil karma I had made due to my greediness, anger and stupidity without beginning.

The karma produced by body, speech and mind I confess them from now on.

課文

懺悔文

往昔所造諸惡業
皆由無始貪瞋癡

從身語意之所生
一切我今皆懺悔

Word Bank

- **Karma (n):**
the doctrine about the action; karma is power of causality that we made by body, speech and mind; explain thought, word, deed and their effects on the character, especially in their relation to succeeding forms of transmigration.
- **Three poisons (n):**
greediness, anger and stupidity are the three sources of all passions and delusions.

字彙

- **業 (名詞) :**
關於行為的教理；業是因果律的作用力，因身、語、意的造作而產生；闡明思想、語言、行為等業以及它們對人格的影響，特別是它們與後續各種形式輪迴的關聯。
- **三毒 (名詞) :**
貪、瞋、癡等三毒是一切激情與迷惑的根源。



Sentence Pattern

1. Verb + due to + Noun
2. Verb + owing to + Noun
3. Verb + because of + Noun
4. Verb + caused by + Noun

句型

1. 動詞 + due to + 名詞
2. 動詞 + owing to + 名詞
3. 動詞 + because of + 名詞
4. 動詞 + caused by + 名詞

分析：

英文裡，due to, owing to, because of, caused by等四個詞，經常被用來表示前後兩者間的因果關係。

例句：

- My rudeness was due to/owing to/because of/caused by anger.
我的粗魯行為導因於內心的憤怒

Activities 練習作業

- Please rewrite the Confession Text in sentence pattern: owing to/because of/caused by.
- 請將懺悔文從due to句型，分別改寫成owing to, because of以及caused by等的形式。





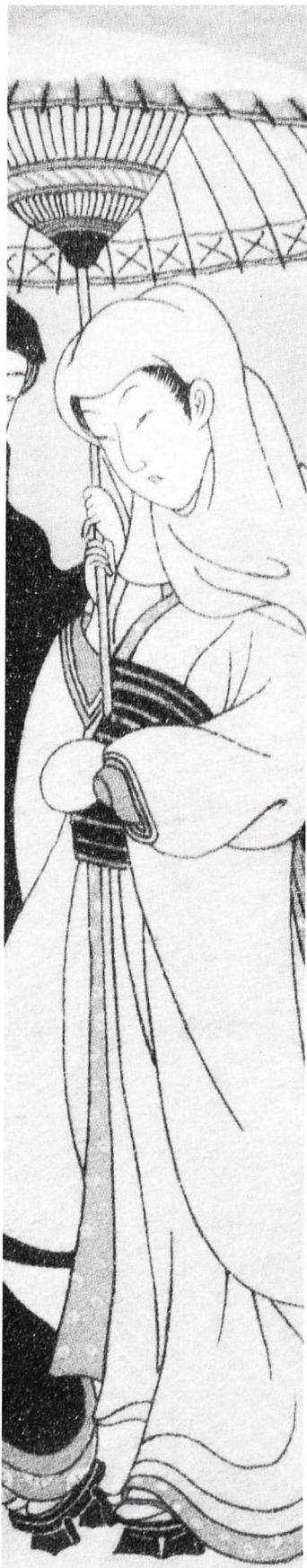
攝影／彭淑華

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

第二課

——指導／般若居士——
——譯／歐陽莞婷·賴梗楠——



本文

懺悔文

いにしえより造うれた悪業はこれは
全て無より、欲ばり、怒り、愚かが
始まる。

自身はこの生ずる言葉の意味に従い
私は今この一切を全部懺悔する。

課文

懺悔文

往昔所造諸惡業

皆由無始貪瞋癡

從身語意之所生

一切我今皆懺悔

字の意味

業(名詞)：行為に関する教理である；
業は因果律の作用力で自身の言葉の
意味の造化に依って生ずる；思想，
言葉の意味，行為等の業及びそれ等
を人格的に形容したのを明らかに表
わす，特にこれ等が以後に続く各種
形式の輪廻に関連を来たす。

三毒(名詞)：欲ばり、怒り、愚かなど
の三毒は，一切の激情と心の迷いの
源である。

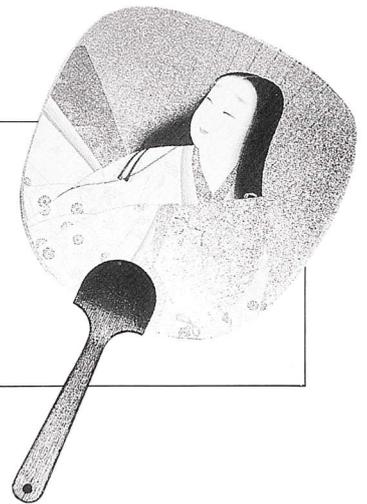
字彙

業(名詞)：關於行為的
教理；業是因果律的作
用力，因身語意的造化
而產生；闡明思想，語
意，行為等業及它們對
人格的形容，特別是它
們與後續各種形式輪迴
的關聯。

三毒(名詞)：貪、瞋、
癡等三毒是一切激情與
迷惑的根源。

ぶん けいしき どうし かつようけい
文の形式：動詞の活用形

動詞活用形可歸納爲未然形、連用形、終止形、連体形、
 假定形(仮定形)、命令形六種。



ぶんせき
分析

動詞依其句子使用方式的不同，在形態上會有多種變化，而一般變化則在五十音圖裡同一行內做變化，以「読む」(讀；唸)爲例，同一行變化則是「ま、み、む、め、も」也就是下述的動詞の活用形。

れいご
例句

ざんげぶん
 懺悔文を読みます。
 (唸懺悔文)

どうし かつようけい
動詞の活用形

- ざんげぶん よ (みぜんけい)
 懺悔文を読まない。……………(未然形)
- ざんげぶん よ
 懺悔文を読もう。……………
- ざんげぶん よ (れんようけい)
 懺悔文を読みます。……………(連用形)
- ざんげぶん よ (しゅうしけい)
 懺悔文を読む。……………(終止形)
- ざんげぶん よ (めいれいけい)
 懺悔文を読め。……………(命令形)



優美散文解讀

心經

Heart Sutra

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



圖／涂炳榔畫

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.

度一切苦厄

He crossed over all suffering and difficulty.

當一個修行人證入果地後，他自由解脫了。於是他才有真正的能力去救度一切的苦厄，因為唯有自己到達了彼岸，才真正能夠正確無誤的，帶領猶在苦海沉浮的三界衆生也同樣的到達彼岸。

故一個良好的修行人，他的知見是如法華經所說「唯一佛乘」，

因為只有究竟成就了，我們才能完全明白，什麼是「本地風光」、什麼是「本來面目」，

否則都只是聞人說空亦鸚鵡學語罷了。所以，只有究竟成就，才能度盡一切苦厄，就如偉大的觀世音菩薩，他其實是正法明如來倒駕慈航，化現與三界衆生較接近的菩薩而方便度衆。

我們常聽到人們虔誠的讚頌觀世音菩薩：「千處祈求千處應，苦海常作度人舟。」

那有求必應、無量無邊、悲願深切的胸襟，令人不禁感激涕零、動容良久。

啊！南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩，

那度盡衆生一切苦厄的廣大悲願，是凡夫俗子望塵莫及的。

但是啊！我們不能氣餒，而應奮力效法，

如是，則總有一天也能如觀世音菩薩一般「尋聲救苦」、「苦海常作度人舟」了。



As a result of practicing Buddha's teaching leads the practitioner to the Rewarding-ground that is the final spiritual position or character attained by a bodhisattva. At this stage, he is completely liberation and is able to help himself and others cross over all suffering and difficulty. Only when one can ferry himself over to the Other-shore, the shore of perfect enlightenment, he can really and exactly lead all sattva (sentient beings) in the Three Realms of Samsara leaving the ocean of misery and reaching the Other-shore too. Be a good practitioner and has the right view just as the Lotus Sutra declares "Buddha Yana is the-only-one Vehicle". Unless the practitioner himself reaches Ultimate-siddhi, the supreme achievement or enlightenment of Buddha, he can never really understand "what is the original nature of native place as the absolute" and "what is the very beginning appearance as Suchness". Don't parrot the theory of Emptiness! Go ahead and practice Prajna Paramita in your daily life. You will be able to cross over all suffering and difficulty If you can achieve Ultimate-siddhi. Actually, the great Avalokitesvara Bodhisattva is a Buddha, the Genuine-dharma-brightness Tathagata. She voluntarily lowers her life energy and frequency from a buddha to a bodhisattva because a bodhisattva has a transformed body closer to Three Realms. She takes on a variety of different forms and goes around the lands to save living beings from trials of Three Realms. It is quite often we have heard people devoutly praise to Avalokitesvara Bodhisattva as following: Prayers in thousands of places request for Avalokitesvara Bodhisattva, and Avalokitesvara Bodhisattva can respond and appear himself or herself in thousands of places as well. Sailing the sea of suffering crosses people over! Avalokitesvara Bodhisattva responds to all people and always fulfills every wish and never rests. Her authority is immeasurable and boundless. She has the most merciful vow to benefit living beings. Her vast oath is as deep as the ocean! Her favor moved people to tears. We feel gratitude and respect for her kindness. Namó! (Devote oneself to) Greatly kind and compassionate, relieving sufferings and trials, far-reaching and telepathic, Avalokitesvara Bodhisattva! What a greatly compassionate vow willing to save all living beings who are undergoing various sufferings and trials. That is why ordinary people like us can only gaze at her fast progress. However, don't be discouraged! Take Avalokitesvara Bodhisattva as a model. Practicing Prajna Paramita profoundly, one day, you will do as what she does: Perceiving of the world's sounds and relieving people's sufferings and trials. It is just as a boat in the boundless sea of hardship! ☸

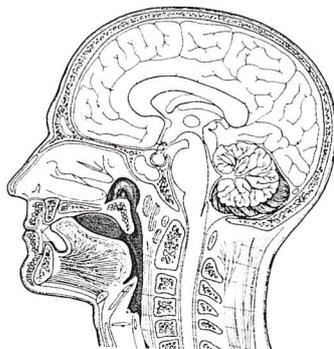
Note:

1. Yana (a vehicle, any means of conveyance, a term applied to Buddhism as carrying people to salvation; The two chief divisions are the Hinayana and Mahayana. They have further subdivisions)
2. Tathagata (that is one of the names of a Buddha who took the way of true Suchness coming from cause and effect and attaining perfect enlightenment.)



Sweet Dew V.S. Endorphin and Melatonin

written by: Lian-Juh Shin
translator: Pei-Yin Chen



Endorphin, Melatonin and sweet dew (Amrta) are three kinds of secretion of brain. The former two are form, the latter is formless. However, these three are all affected by formless mental state. Cheerful mood, being a vegetarian, meditation can facilitate these three kinds of secretion. The so-called "Mind is not different from prana (energy)" in Tibetan Tantric Buddhism is the best interpretation of relationship among mind, energy channels (or nerves, chakras, nadis) and endocrine. The big or small, form or formless nerves or chakras or nadis are all channels in our bodies. When our mind is clean, kind and compassionate, tender without attachment, these channels will work through. Each part of our organs and tissues in our bodies will function well by ways of flowing channels to receive hormones secretion from endocrine



LIAN BAO-TSAI

system. On the contrary, when our mind is full of attachment, anger, unhappiness, disappointment, these transmissive, regulatory, messages control channels will be suppressed without flowing and our organs won't function well.

The Clever humans continuously pursue progress of material civilization. They continuously research various medication in order to prevent from sufferings of diseases, even longevity. But, they don't know that our human

bodies themselves have instinct of freeing from diseases. If we can make use of the instinct, we can be away from many unnecessary sufferings. Try to imagine that one carelessly walks to bump a motorcycle parked beside the street and injures in the traffic accident, one must feel very painful in his injured part. At this moment, if one never stops to complain why one is so careless or complains why other people didn't park well, it is no help at all to our injured part, even it will secret poi-

sonous hormones to reduce recovery of injury because of bad mood. On the contrary, if one can put away complaint and take tolerant, relaxed mood, as said above, with analgesic function, endorphin will normally secret to help to mitigate pain in a relaxed mood. In addition, Melatonin will also release secretion of regulating relevant glands to increase recovery of injury. Therefore, going back to the origin, everything is related to our mind. ☸

(中文原文見本雜誌P.58)

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)、20日(日) 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