

GOLDEN LOTUS
MAGAZINE

金色蓮花

1997 **3**
March
佛學月刊
每月 1 日出刊 定價 NT.110 元

特別專題 靜坐與體重控制

清玄禪詩 補天

學佛的明星 史蒂芬·席格的密宗之愛

佛學夜談 蕭蕭talks with曹又方



ISSN 1023-0319



9 771023 031005

本刊名稱出自：

大般若經 緣起品

持此千莖 金色蓮花 以寄世尊，而為佛事

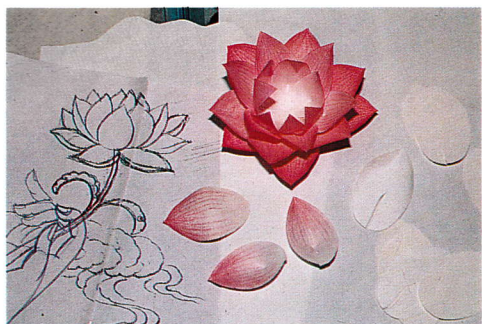
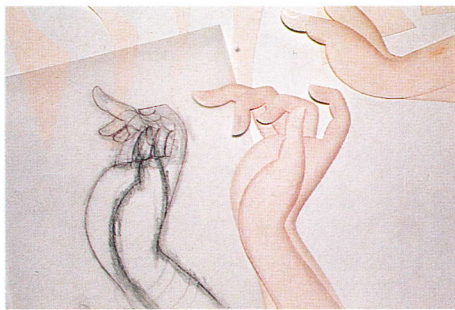
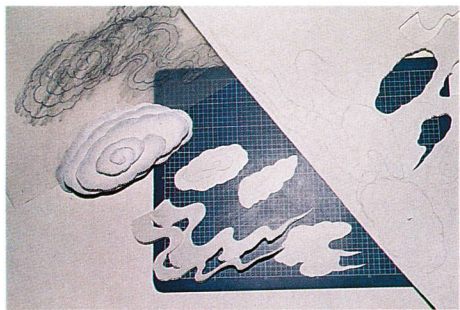
還散上方殑伽沙等諸佛世界

佛神力故，令此蓮花遍諸佛土

諸花臺中各有化佛，結跏趺坐

為諸菩薩說大般若波羅蜜多相應之法

有情聞者必得無上正等菩提



封面情境／拈花微笑
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 (MANAGING DEPARTMENT)

總務組／郭曉蓮 活動組／徐美齡 資訊組／周育正 財務組／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 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、大成堂、輔大、啓文堂

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）
佛緣（台北）、法林（新莊）

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）、臨豪（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

67 來自山谷的歌聲

空

文／周玉卿

82 觀想

珍惜善知識

文／菩提居士

84 正知見

不放棄

文／文華智慧

85 清心小語

文／琉璃月



生活 Life

12 佛學夜談

蕭蕭talks with曹又方

採訪／吳燕玲 記錄整理／陳子帆

攝影／王秀珍



42 來一客世界美味素食！

印度咖哩飯

廚藝演出／廖美真 攝影／王秀珍



46 素食報導

狂牛症的省思

報導／陳佩吟

（駐加拿大記者）

文化藝術 Culture and Arts

7 舞蹈

竺情舞宴

文／孔繁嘉

10 學佛的明星

史蒂芬席格的密宗之愛

文／涵光



72 寧靜之聲

接上大自然的能量

文／王靜蓉

特別專題～靜坐與體重控制 Special Report

24 身體新秩序之一：紙上電影

波斯匿王減肥記

編劇／無名 攝影／波爾

27 身體新秩序之二

網路上的肥胖一族&苗條大戰

文／石連柱



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(三)

文／葛婉章（故宮書畫處研究員）

95 靜坐

清心靜坐第74問〈問答式〉

文／鄭鴻祺

96 經典

大般若經攝受品(五)

文／郭韻玲

108 漢英對照~心經

舍利子

文／韻玲 譯／守強

50 佛藝DIY

笑口常開彌勒佛

製作者／吳敏卿 攝影／波爾



68 情緒平靜室

生氣過後

輔導者／鄭鴻祺（資深靜坐老師）

80 心的思考

文／思惟 圖／曼曼

104 佛學英文教室（Buddhism English Classroom）

五戒（The Five Commandments）

指導／般若居士 譯／圓毅

105 佛學日文教室

五戒（ごかい）

譯／許明銀・歐陽莞婷・

賴梗楠

20 清玄禪詩

補天

詩／林清玄

56 劇本

廣欽傳

編劇／金色蓮花

62 太虛大師系列

革命和尚與革命孫中山

文／佩吟

70 新西遊記

孫悟空七十二變

圖・文／吳振文

76 大海一瓢飲

老人的笑容

文・圖／粟耘

86 小說

三祖僧璨拜慧可

文／伊凡 圖／陳玉山 提供

91 紅塵心蓮

用瑜珈過年

文／陳世昌



33 身體新秩序之三

定慧滋身 禪悅為食

文／清涼

36 身體新秩序之四

靜坐的“好康報相知”~

大利益之一：體重控制

文／唯心居士

110 World Window（世界之窗）

Meditation and Wisdom Real Nourish Your Flesh Body · The Joy of Meditation is the Best Food 定慧滋身・禪悅為食

文／清涼 譯／陳守強

知性廣場 Information

6 告示板~

新單元報導

報導／編輯部

102 讀者專欄~學佛生活篇

內觀身心法味

文／王一真

廣告索引~

1 風潮有聲出版有限公司

40 利仁實業有限公司

41 二利實業有限公司

48 欣毅文化事業有限公司

49 滿天星製香環工廠

60 城市國際電影有限公司

61 華嚴軒佛教精品

103 國綸藝術企業有限公司

封底裡 全佛文化出版社

封底 源益製香廠

告 示 板

繁複是美，簡潔亦是美，
上期封面秀了繁複美，本期封面給你簡潔大方的感受

美善，是生命永遠不會偏離的主題，
尤其在身體上面，多數人即使耗費無數，也再所不惜
佛法博大精深之餘，
也從不忘了衆生小小的願求——男的想英俊，女的想美麗
所以

如果你希望有請佛陀他老人家當你的瘦身減肥顧問
千萬要用力讀、仔細讀、拼命讀

「靜坐與體重控制」特別專題，

讀通了其中奧秘，請趕緊流傳，與衆分享。

如果你已經很英俊、很美麗，也不要錯過其他豐富內容

「革命和尚與革命孫中山」

帶你站在巨人肩膀上讀歷史，分外有勁！

覺得高處不勝寒

回頭讀一讀新單元情緒平靜室～「面對情緒、尋找真理」

想看熱鬧

翻到「學佛的明星～史蒂芬席格」

想活動筋骨

請看「竺情舞宴」，瑪麗卡為你表演有修行深度的印度舞蹈

此外，還有好多春天的活力，就在金色蓮花

跟你一起作伴同遊

藍藍的三月天！

竺情舞宴

~舞台鉅作「摩訶婆羅達」女主角

瑪麗卡的印度舞蹈

——文／孔繁嘉——

——圖片提供／中印錫文經協會——





▲瑪麗卡不但是國際知名舞蹈家，她還有心理學博士學位，自1977年起就一直擔任達帕拉表演藝術學院的首席舞者，致力於傳統印度舞蹈的現代化發展

印度是佛陀的降誕地
也是孕育出偉大古文明的聖地
不了解印度的人
會因文化的隔膜失焦
如果我們藉由印度古典舞蹈一窺堂奧
將不難發現那曾經蘊含佛教精微的歷史軌跡

印度最負盛名的中生代舞蹈家瑪麗卡·沙若巴伊（Mallika Sarabhai）元月廿六日在國父紀念館獻演了一場「竺情舞宴」，呈現了印度古典樂舞的風華。

印度古典舞蹈融合戲劇、音樂、舞蹈，以及宗教哲學、美學、神學於一身，並傳承了古老印度包括佛教在內的多元文化。

源自宗教的肢體語言

有南北印度文化的交會，有佛教、印度教、伊斯蘭教的融合色彩，追隨梭羅琴與西塔琴聲，探索搭波拉鼓的深邃甕音，高攀鐃鈸的激昂峯頂，循轉歌者們激越的繞樑花腔的同時，也可讓我們領略一二：印度民族獨特的身體認知，和天人之際的宇宙觀想。

與其說印度舞蹈是由歷史奠基的複雜藝術系統，倒不如說是一套精奧的宗教肢體語言。

瑪麗卡說：「七、八百年前，南印度寺廟每逢神明的生日，最熱鬧的迎接諸神活動，就是將神像移座馬車上繞境，此時民衆會在地上灑滿紅色粉末，由舞祭者在上面隨著舞步，踏出象徵神明權位或職掌的圖案，也同時踩出了對神的讚美。」這裡；我們彷彿看到了典籍中對古印度佛誕節似曾相似的記載。

可惜的是，隨著時代快速的變遷，有資格學習這種源自宗教舞蹈的人，愈來愈少，這種舞蹈已有七百餘年未公開呈現，瑪麗卡也是絕無僅有的唯一傳人。

難得的舞藝傳承

傳授瑪麗卡絕藝的老師，當初在求授此項絕藝時，便歷經數年的懇求與考驗，方得承傳此項神聖的宗教舞蹈。

而瑪麗卡求授於其師的考驗是什麼呢？瑪麗卡慎重的表示，她一直求索未果之際，有一次，老師回答說：「以跳舞腳印畫出神明，有褻瀆之虞，故不想再傳此舞藝。」



▲創世紀之舞

瑪麗卡卻不肯罷休的辯論：「人的身體從上到下，皆是神明創造的一部份，何獨『腳』就被貶低為污濁，身體其他部分就較為清淨。」這項有力的辯證，使瑪麗卡如願以償，獲得此項祭神舞蹈的唯一傳承。

而這次瑪麗卡來到寶島演出的舞碼中，分為兩部分：

第一部分是印度古典的祭神舞蹈「神之讚」。

舞蹈中，以腳印繪出四種神聖象徵：

- 一、孔雀～象徵戰爭與和平之神的座騎
- 二、獅子
- 三、蓮花
- 四、象頭

第二部分是嘗試以印度舞蹈創作的爵士風格的現代舞。

從宗教修行到舞台呈現的時代轉折

而對印度舞蹈有所研究、涉獵的編舞家，也是金色蓮花表演坊的導演周玉卿，在看過瑪麗卡的演出後表示：

「在傳統古典舞『神之讚』的部分，瑪麗卡獨舞表現的非常出色，彷彿就如其所要表現，女神開天闢地的內容一般，看到了一尊女神的從容與美麗。」

「此部分的舞蹈體態與姿勢，以佛教的觀點來看，與修行的瑜珈奧秘有極大關連！」

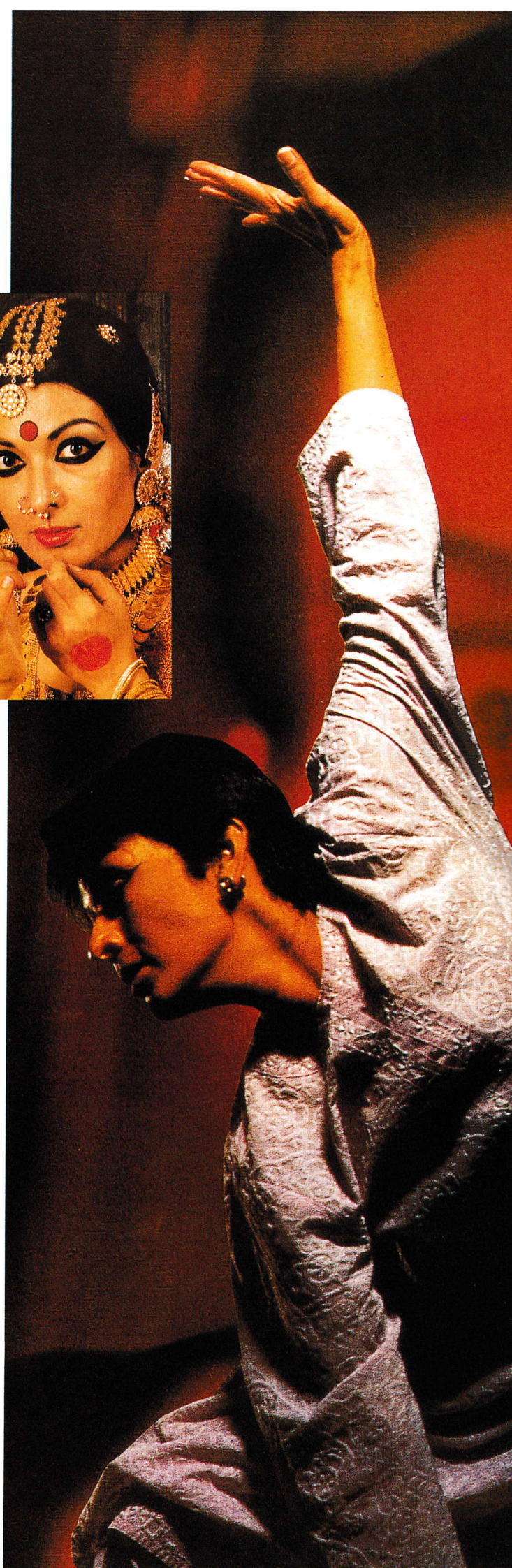
「但在現代舞的創作部分，看得出是有心努力的嘗試，但結合的成功與否，尚有待考驗。」

而瑪麗卡曾不謀而合的說過：「在額頭、手心、手背、腳背等處所塗的紅點，在傳統印度教的意義而言，是以檀香研製的粉末塗抹，以利於內心寧靜的宗教祈禱與修行。但在現代的意義而言，則是具有炫目與吸引意力的舞台效果。」

而在記者會現場，瑪麗卡曾作了一段簡短的示範，示範前，她率領舞者與樂師做了一個祈禱：

「親愛的土地，求你恕罪，
我們現在要踐踏在你身上了，
希望藉著我們的舞蹈能榮耀你！」

這種對大地的愛，對萬物的虔誠，彷彿讓我們親睹了佛陀本生故事中「踐地唯恐地痛」的純真情懷。☸



史蒂芬·席格 的密宗之愛

很少有明星像史蒂芬·席格一樣，
是以佛教信仰的面貌，來面對異國新聞媒體。
不過奇怪的是，他一樣可以用佛教的話題、身份，
佔據了來台灣每一天的報紙版面，
而且讓關注的焦點，堂堂皇皇的邁進了總統府！

文／涵光

攝影／波爾

「他是一個善良、內向又害羞的人！」

這是超視副總裁丁乃竺為記者會中的開場白，也許如此說詞，套在一個國際動作巨星身上會令人不解。但你若在現場，聽見傳譯人員頻頻轉達「不要閃光燈」的訊息，你就不會意外這位動作明星靦腆的一面。

金色蓮花採訪編輯、攝影在苦候多時的記者會上，終於等到了發問的機會。

問：「你為何信仰佛教？是否曾經歷特殊的宗教經驗？」

席格：「我相信佛教的『緣』、『業』的觀念，這是多生多世的因緣，使我信仰佛法。但不管今生信奉任何宗教，最重要的是佛法讓我懂得：人唯有發揮悲憫心，才能使世界更為美好！」

問：「台灣行之前，你對台灣的印象如何？」

席格：「我在遠東地區長大，台灣對我而言，是很親切的地方。美國關於台灣的新聞很少，但最近這幾年新聞有較多的報導。」



▲超視副總丁乃竺藉著同門修學佛教密宗之誼，邀請到史蒂芬·席格來台灣訪問。

問：「作為一個知名影星，什麼因素使你在忙碌的事業中，仍願意花時間潛修佛法，甚至你來台之前，去到印度參訪2星期？」

席格：「從小時候開始，就一直有一個想法，希望從心靈上令世界變得美善。」

對我而言，作一個演員或是做一個蠟燭工人，兩者間並沒有什麼不同。

重要的是，一個人的所想、所說、所做的是否為這個世界帶來向善的影響。」

心靈朝聖之旅

現場，史蒂芬·席格表達了促成此次台灣行的重要因緣，除了同門習法的超視副總裁丁乃竺的熱情邀約外，就是想親自拜謝李登輝總統表達歡迎達賴喇嘛來訪的意願。

另外一個理由，是席格在台灣有許多老朋友，其中包括席格的太極拳老師的後人。

此外，席格的電影在台灣票房一向甚佳，擁有一羣為

數不少的影迷，甚至抵華當天，機場便包圍了一羣影迷，熱情迎接。所以有此機會來到台灣，令席格顯得特別感到開心。

台灣行之前的印度之旅，席格自己形容為一趟「心靈朝聖之旅」，參訪了許多密宗紅教的老師，獲得了修行者視為至寶的開示與加持。

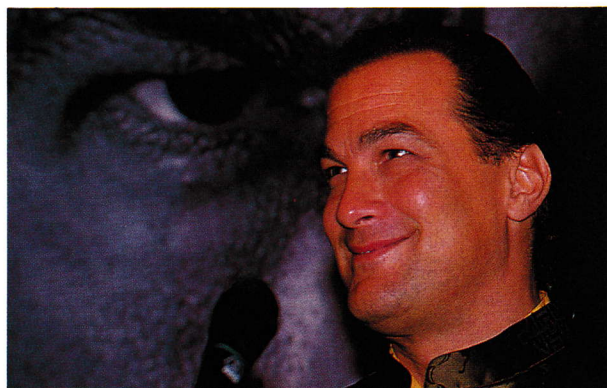
也許有人會想：單純的修行對比起花花綠綠的電影世界，難道不會存有矛盾或衝突嗎？

席格倒是很自在的解釋：

「我所參訪過的偉大老師，都蠻喜歡看我的電影，電影只是一種娛樂！」

而且，席格慎重的表示，他最新主演的一部電影，主要就在表達人與自然、環境的關係，是一部透露環保訊息的電影。

席格說：「自己並不是每天都非常努力修行的大修行人，或大成就者，但他從佛法領會到，衆生輪迴在大苦海中，生死浮沈，如何能使自己心中湧現法喜，令他人心中快樂喜悅，是學佛法很重要的事。」



▲史蒂芬·席格常在電影中飾演具有正義感的功夫高手，卻有赤子般的靦腆！

由於有人尖銳地發問了有關婚姻暴力的傳言，使席格用了最長時間、最嚴肅、鄭重的態度說：「你的問題，讓我替你感到難為情。美國社會造就了一個龐然怪物，其中有罪犯、幫派等，還有一羣造謠，以販賣謊言而獲利的人，也因此，還有人說我是黑手黨、販毒者，這些惡意流言，不止在我身上發生，也曾發生在達賴喇嘛、教宗、德蕾莎修女等偉大崇高者的身上。」

「所有好萊塢明星，沒有人能倖免這些惡毒的流言，在此我要澄清的是，有關婚姻暴力的傳言，出自一個女性精神病患。」

「遺憾的是，美國憲法體系無從保護被這類似流言所傷害的人，對於那些造謠的不當得利者，亦無從繩之以法。所以，我也無從循法律途徑討回公道與正義。」

但我認為，記者的工作是記載真正發生的事實，而不是去聽毫無根據的小道消息。」

「當然，我還是會原諒那些曾經用流言傷害我的人！」

比起熱鬧造勢，傳達慈悲、傳達愛，相信會是史蒂芬·席格台灣行最重要的收穫與成就!! ☺

佛學夜談 Nightly talk

蕭蕭talks with曹又方

——採訪／吳燕玲——

——記錄／陳子帆——

——攝影／波爾——

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14日
Tuesday PM7:30

夜談地點：回留茶藝

知心特色：無國籍的茶藝館
請您用拜訪朋友的心情
慢慢地享受這裡的
空間、音樂、植物
與人的好心意

推薦飲料：自然農法的中國茶
野茶

推薦素餐：味濃堡
什錦砂鍋

推薦素點：蜜漬糕、桂花糕

OPEN TIME: 11:30AM~10:30PM

地點：台北市信義路二段228巷9號
電話：(02) 321-3069
(編按：為了方便讀者得到資訊，
免去查詢之麻煩，特此說明)

回到自己本來面目

曹：學佛的人有蠻多種的，有的人認為經由學佛可以提升境界，很多人表示，在這個世紀末，大家重視心靈，換句話說過去五百年大家多半追求物質，現在覺得心靈的重要了，即使物質不匱乏，甚至很有錢，也不表示心靈覺得快樂、滿足或者充實，這是個好現象。

很多人學了佛，好像也沒有幫他提升生命境界；很多學佛的人很會講，那一套專有名詞滾瓜爛熟，但實際生活中好像不是那麼回事；學了佛的女人，老公孩子都不管，對婚姻很反感，對性也覺得很齷齪；有些老公也是，表面上慈眉善目，回去也會打老婆、打小孩，這種人我看到蠻多。

我深深覺得透過我們的教育系統，失去的比得到的還多，第一、獨立思考的能力被抹煞，第二、創造力沒有了，才會去相信這樣就是宗教，這樣就是修佛。就我個人來說，我非常喜歡佛理，也非常喜歡佛經，尤其是法華經，從文學的角度來看真是非常的美妙，當然對於某些人士來講，最討厭我這種人，因為你在思考，或者是把它當文學來看，這都是他所不喜歡的。有些人為了推廣他的宗教，最好來一些愚信的人，表面上來了很多人很熱鬧，也有很多捐獻，可是我真的不認為這是很有層次的一種信仰。

佛經裡面就講，依法不依人，我信的是這個道理，不是追隨某位大師；依智不依識，依靠這個智慧，而不是死的知識，佛經裡面就有非常高妙的東西，所以我認為修佛的境界怎麼能夠提昇，應該是回

到本來，佛經裡面都講得非常明白，就是具有獨立思考的能力，我們在信仰的層次上才能有所提昇，這是我對現狀的一點看法。

蕭：基本上我不是學佛的，我也沒有信佛教，只有在讀研究所的時候，有讀過佛經，那時候有一個宗教團體匯了一筆獎學金，那時候為了得那筆獎學金，曾經去看過一些佛經。

在大學的時候，我那時候唸輔大，上了一門禪宗概要，南懷瑾老師講景德傳燈錄，當我們要交期中或期末報告時，隨便我們寫什麼都可以，寫論文也可以，寫一首詩也可以，因為我是學文學的，我就寫了一首詩，得了九十幾分，我覺得這樣子很輕鬆，我很喜歡看他介紹的一些書，寫報告也沒有什麼壓力，所以這樣有一段時間對禪很有興趣。

因為我喜歡現代詩，詩就是在很簡短的文句裡面，給我們很廣大的空間，詩裡面有一些是有禪意的，在中國的古詩裡面我最喜歡王維的作品，他有一些絕句把大自然的開花，大自然的謝落，把那種情境很貼切的表達出來，我想這和我的生活氣質比較接近。後來我自己寫了一本書叫禪與心的對話，把禪宗的故事和我們現在的生活有一部分可以繫連的，把它繫編在一起，我希望再寫一本禪與詩的對話，古代的一些詩，包括蘇東坡的詩或者是一些和尚的偈語，都有很多值得我們現代人去體會的東西，包括現代詩裡面也有一部分是這樣子的東西，像詩人大家周夢蝶那樣的作品，有時候神來之筆，這些人不一定信佛，但是他的詩裡面也有一些像這樣能夠開啓我們心靈的東西，像這樣的東西，是不是可以把他和我們日常生活結合，寫出一些散文出來。

愛與美是人生兩件大事

曹：我很喜歡佛理，我没有信教，我不是佛教徒，我總覺得教就是所謂的組織，所謂人的這部分，只要是人，只要是組織，在任何一個時代問題都很多。

我在紐約的時候，是爲了那個氣氛，曾進去過教堂，但不是爲了那個儀式，可是像聖經我還是很喜歡唸，裡面有些篇章也美得不得了，我寫文章也常引用，我還是喜歡那道理，基督的精神和佛理都是相通的。

我到日本去，大家都跟我說永明寺，非常漂亮，我就去看，當然跟台灣的佛寺比起來，那真是漂亮的多了，真的覺的在愛在美裡面。我記得我去佛光山，第一次見星雲大師，他也不知道我是何許人也，他說：「曹小姐，妳有沒有到山頂去看一看啊？山頂沒有像下面這麼俗氣。」就想我這個毛病怎麼被他一眼就看見了，我想要讓一般人去跪拜、去崇敬，至少要讓他美一點。

蕭：說不定就是妳剛才提到的層次的不一樣，一般大眾要在山腰的地方，妳是要去山頂欣賞。

曹：我想那是一個大家要的，比方說，我到一個小學去，很有感觸，那個小學是在萬大水庫那裡，我下了車就想，這裡的小朋友多麼幸運，在山水這麼好的地方念書，結果下到那個學校，真是夠難看的，這還不去講它，在面對山水最美的地方，竟然用來堆垃圾，實在佩服他怎麼想出來的，真是褻瀆啊！那你說小朋友他從小耳濡目染學的是什麼，所以愛與美是我認為人生最重要的兩件事，這兩件事都沒有落實在生活的層面上。

我深深的感觸，我在國外住了十幾年，外國人每次跟他接觸的時候，講的話都很甜蜜，但真心沒有多少，我們台灣的人，講老實話，外表也不很會講話，穿著也土土的，可是心腸都很好，我一年一百多場演講，碰到很多人都很好，有時候參加台灣的旅行團，是聒噪了一點，可是人也都很好，爲什麼裡面那麼好，可是外面顯現出來的卻沒有那麼好，這是我覺得可惜的地方。看到很多修佛的人，修得他自己更悶，表面上他覺得他什麼也不在乎，其實不是這樣子。

蕭：我遇到過吃齋的人，看到人家吃便當就覺得好臭，這是一個不正確的行爲。你要勸人家少吃肉，應該

用一些美的方法，讓人家能接受，如果只是排斥人家，反而會引起人家的反感，所以剛剛曹小姐提到的美還是很重要。

我聽人家演講提到儀式這兩個字，他說儀式也是一種美，所以可能我們對儀式的看法不一樣，如果是我的話，以基督和天主來讓我選擇，我可能會選擇基督這樣的儀式，也就是說比較平民化的儀式。我不喜歡和我距離很遠，高高在上的一種儀式。

曹：我是覺得去教堂做禮拜，或是到廟裡去拜，在那個時間有儀式或者有一個形式的東西，基本上對於這樣我還不反對，有些人他需要這樣的東西，可是特別盲目去追隨某個人我是不贊成。

蕭：像基督徒會祈禱，佛家裡面會禪坐，這嚴格講是儒家的自我反省，自己跟自己對話，祈禱的時候到底有沒有個神，有沒有個上帝在，就是一種自我的對話，儒家裡面講就是一種自我的反省，也是有他可以相通的地方，妳那個新時代的書出不完，是不是？

曹：已經出到快五十種了，前面有些都快絕版了。其實接受新時代訊息最好的都是

佛教徒，通常他們都能接受。

曾經有一位女士三番兩次打電話給我，我終於撥出時間誠心誠意的把我所知道有關NEW AGE的事跟她講，後來文章登出來她說NEW AGE是魔鬼，所以我實在不知道要怎麼講，你應該想說這道理多好，多麼優美啊，我們大家是一致的，怎麼會說人家是魔鬼，我裡面沒有講要崇拜任何人，只是講一個概念而已，她可能在訪問我之前已經預設了立場。

禪有種截斷想像力的方式

蕭：至少衆生平等，這樣的觀念非常的尊重。

曹：對，非常的環保。

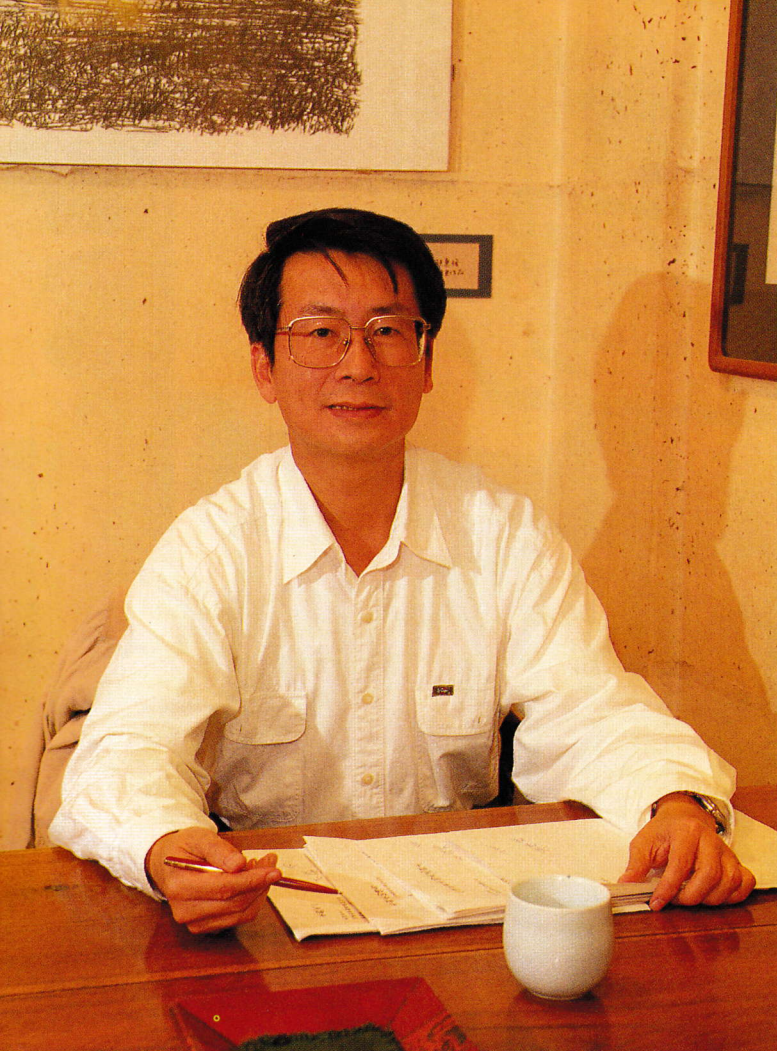
蕭：我只對禪學有興趣，應該說我對文學有興趣，只要和文學有關的我都會去碰觸。有一段時間很迷測字，並不是迷命理的這個部份，而是迷這個字怎麼可以有這麼多的想像，我不完全把它當作命理的方向來看待它，就啓發想像的那一邊，真的是很有趣的事情，所以這是跟文學有關，所以我去觸摸它。

曹：我看佛經也是這毛病，看聖經也是，我把它當故事看，當文學看，有些詩寫得真美，佛經更奧妙了，





平安



有些都看不懂的。

蕭：禪有種截斷想像力的方式，在現代詩裡也有相關的思考方式，就像水流流到這裡硬是把它截住，水流截住之後又流到那裡。

禪學就會說它轉移一個方向是美妙的，詩裡面也有這種方式，這個相通對我來講，就會引起我的好奇，去看看它。

曹：你看心經才多少個字，太豐富也太漂亮了。我覺得禪也非常的奧妙，可是我看人家禪，畫畫也好，什麼其他的也好，總是禪來禪去、高來高去，有時候我也很不服氣，我覺得那是偷懶，故意跟你講得沒頭沒腦的。

蕭：還是有線索的，應該說像風箏那樣，我們只看到風箏沒有看到線，仔細探索那個線還是在的，只是它只給我們看到風箏，沒有告訴我們線在那裡而已。

曹：有人畫畫，只在白布上畫了一橫，實在令人很生氣。

蕭：如果讓他當面解釋為什麼要這樣，說不定就有一些道理出來。

曹：有些人是有道理，有些人讓你覺的沒有過程，這樣不能說服我。

蕭：其實不可能，還是有那個過程。

曹：因為這個人家最無法批判，很多人講話講到後來好玄。

蕭：講到好玄的部分，就是妳講的「教」的部分，如果以學理去探討應該有一些道理。

如果以佛教的美學，他是講究很美的東西。我今天下午剛從台北市中等學校新詩朗誦的會場來，北一女中就朗誦了一首詩「我心中那頭牛啊」，不是有十牛圖嗎，十牛圖本身有圖，有廓庵思達的禪詩，後來有人寫和詩之類的或者是再把它演譯，沒有人用現代詩去表現，心中那頭牛就用新詩去演化，總共20首，朗誦其中的四首，我也做過這樣的實驗。

不過有些事情不能刻意去寫，可能無心比較好，就是剛好想到那樣，然後去處理反而會處理的很好，刻意去思考去做會落入言詮。

恆順衆生、順勢而爲

曹：本來想辦一本綜合性的雜誌，可是調查了半天發現我們沒有能力辦，你看香港人口那麼少，但雜誌可以到十幾萬份。

蕭：香港是什麼帶動它有這麼多的書刊？

曹：習慣。香港的路都小小的，大家都是走路，在那裏沒辦法開車，來來回回走就會有習慣買來看，那麼小的一個地方，早報晚報那麼多，當然現在晚報已經不行了，可是就是他們看雜誌還滿有習慣的。

現在方智、圓神還是以出書爲主，我們也做一些有聲的東西，我們做了林清玄兩套，劉俠的快做完了，接下來我們會做星雲大師的，我們致力的就是把佛經現代化、生活化讓人家用得上，像林清玄寫一段爬山，就寫得很優美。

蕭：林清玄真的是出神入化，隨時拿一段都可以當道理。

曹：我覺得他真的是很可愛，他寫文章出了名，各式各樣的人邀請他，他都好，不像我有稜有角。

有一個人有一尊很貴的佛像要賣給他，就等在他住的地方，有一天就給他等到了，那個人就說：「林居士，這個佛像幾十萬是菩薩託夢要賣給你。」他就回答：「可是他没有託夢要我買呀！」他真的是很可愛，要是我就會很生氣。

所以像心靈方面是我們最喜歡做的，其實做爲出版人，如果只是爲了掙錢的話，最好改行，這裏面蠅頭小利，又很辛苦，所以做出版最好還要有一點自己的理念，想要推廣什麼，對社會有一點好的效益，因爲現在想要生存也不是那麼容易，所以要多元化。心靈方面是我們的主力也是我們的抱負，其他就是實用的東西，像女性的成長、一般勵志方面的東西、自我開拓、生死學也有一個系列、神秘學的東西也都有，範圍非常廣，一般作者的書還是以勵志爲主。

我們也出白冰冰的書，想白冰冰小時候那也真夠

苦的，在新書發表會的時候，白冰冰說她小時候多苦，在場的人都覺得自己沒有那麼苦好像很丟臉，所以不管出什麼總是把比較正面的那一面表現出來，比如說張雅琴的書也出，那麼就寫敢於與眾不同，播報新聞就是與眾不同好像在演新聞一樣，基本上有一個原則，會丟臉的書不會出，當然也不能完全跟這個社會逆流走，逆流走是沒有用。像以前人家說我寫的文章很拗口，那我也慢慢寫一些比較白話的文章。

蕭：還是要順勢而為。

曹：一些道理換個方式如果人家能夠接受的話，也沒什麼不好。文學的東西你有自己的文體筆調沒話說，一般比較實用性、閃出一個觀念的東西大可不必如此，這是我自己的一個領悟，修佛也是，大家都講得很深奧，我就是講簡單白話。

蕭：講深奧的是學理上的討論。

曹：對，我常諷刺學者，就是把懂的事情講到不懂。

教育就在生活裡

蕭：教書其實就是心靈的改造，我嚴格講比較不是一個呆板的教學方式，一個成功的老師，不是將孩子塑造成自己的模樣，而是依照孩子的不同，去塑造個別的自己，像孟子和荀子，我覺得荀子還比較成功，他的學生後來變成法家思想，孟子的學生嚴格講起來就比較沒有傑出的，因為孟子是一個強勢老師，他辯才無礙，跟學生一辯論，學生只好服從了，所以就照老師的方式去走，所以孟子的學生只有萬章、告子、公孫丑，那也只是在孟子裡面出現，別的地方還沒有成名，荀子就不一樣，像李斯，雖然他提的是法家思想，韓非子是集法家的大成。

我想說不定荀子和韓非子都有點口吃，辯才就比較差，學生就可以反擊老師，學生就比較容易出頭。所以改作文的時候也是，不一定要把學生改成我們期望的樣子，我的文學觀念或教書都是在旁邊看他成長。

曹：好老師，我想最主要的是他有愛心，曉得教育是什麼，台灣好像二、三十年前出了一本書張南星譯的「教育與人生」，後來幾個讀者就把那本書寄給我，希望這本書重出，是克里希納穆提的書，後來我們重出就叫「生活教育學習」，到目前為止我還是認為這本講得真好。

蕭：其實教育本來就在生活裡，像父母影響子女這也是一種教育。

曹：我不記得是不是在他這本書裡面，他把中學和監獄做了一個比較，可能是在「寶瓶同謀」裡面，他說中學和監獄所差無幾，人在一定的範圍裡面生活、活動、思考，這實在是非常慘的一件事情。

蕭：我在國中跟高中評審新詩的比賽，發現國中的創新力比較強。

曹：所有反叛的小孩不好管，都認為他是問題學生，他是壞的，還有中學會談戀愛的也是壞學生，這是很自然、很美的事情，都被視為異類，真是病態得非常厲害。

蕭：好比說文化大學，填志願的時候蠻後面的，我常在思考，考上文化大學都是在中學比較不用功的學生，但是他的創造力還是很強，所以很多在社會上嶄露頭角的很多是文化大學畢業的，為什麼？就是他中學的時候他不願意接受制式的教育，到大學的時候可以自由的舒展了，不像書呆子，老師說什麼他接受什麼，所以接受的管道只有一個，我很多很有成就的朋友都是文化大學的，他就沒有受到什麼拘束，所以可以自由發展，可能跟他的環境也有關係，看出去就是一個漂亮的陽明山，廣大的台北。

曹：在臺灣，好像去年還是前年，報紙曾經訪問過社會上有成的人，大多數不認為自己在學校是極優生，這一點就告訴我們教育出了多大的問題。

蕭：所以在妳出版的有關心靈改造的書也應該多方面，要不然大家只看一種，成為另外一種桎梏。

曹：有些即使不是NEW AGE，不是佛典，也不是生死學的書，像女性成長的書，像昨天才剛剛出版的一本書講女性的創造力，我想這種書我們會選





，這種書我們也不曉得會賣幾本，我想女孩子你教她美容的書她會買，可是這種書我還是願意出，這麼寶貴的大腦都沒有用真可惜，佛經裡面也提到人類大腦才開發十分之一，西方科學的研究也和這個一致，可是大家都沒用好可惜！所以你那本書快點寫好給我。

蕭：因為禪和詩這兩樣東西都有一點那種特殊的感覺，不是用話可以說得盡的，我們敘述一個過程，用散文可以說得盡，詩本來就不是可以說得盡的，其中含著不盡之意，禪本身也是這樣的東西，所以這兩者碰在一起，應該有它的火花存在。

曹：我還很糟糕，我不看報紙的。我在國外住了十幾年，我不看報紙的，後來回來，就立志要看報紙，但每個禮拜也看得到一次就不錯了。

蕭：那也很好。

曹：因為沒有時間看報，手頭的事好多，所以就沒看，沒看好像也損失不多，每天固定看書，報紙就不一定，早上起來來得及，七點的新聞我會聽一下，要不然我會聽一下台北塞車族的新聞，其實不知道也沒有關係；只是談話的時候會開笑話而已。

蕭：妳出國兩個禮拜，回來也沒有看報紙，生活上也沒有搭不上的地方。

曹：我在紐約的時候在中報做事，因為有世界日報、中國時報，後來中國時報關掉，那中國時報的人就跑到我們報紙來，那時候發生江南案，我們的報量就大增，勝過世界日報，因為世界日報受限制，不大

能去登那個新聞，我們就不受限制，有一天我要編兩個副刊，我就跑到廚房去倒水，有一個編輯是大陸人就問我，認不認識江南，因為我是作家，江南也是作家，我就問他，江南是誰？結果就成為全報社的笑柄。

回到台灣以後，我曾立志要看報，要不然真的不曉得什麼事情，後來我又變得無所謂，不知道就不知道，沒什麼影響，因為我有一個畫家的朋友，有一次到法國的馬賽港，看到大家開香檳在慶祝，他就問：「你們在幹麼？」，「在慶祝越戰結束。」他就問：「幾時打的？」

我就在想為什麼現代人不喜歡看書，像我自己做出版，日本方面對趨勢所做的評估，年輕的世代有文字疏離症，喜歡在圖像和符號裡找共鳴，還有流行音樂，要去看這些才知道他們在想什麼，他們是在這裡面表達他們的想法，所以書變得沒人看，書沒人看我想還是和這個素養有關係。

以台灣來講，從小就是讓人對書產生厭惡，一看到書就想到考試，他沒有想到書是那麼有趣、那麼好玩，所以他沒有辦法去看書，他沒有這個習慣，家裡面有書架的我不相信有很多人，小朋友也是一樣，書架上除了教科書以外，也沒有什麼書，我們小時候還有一點空間，升學壓力沒有那麼強，碰到好老師的機會還有，我覺得我們何其有幸——不擺權威的父母，幽默風趣的老師，在成長過程能碰到幾個，一輩子念念不忘，都是他們給我的啟發。初



一的英文老師教我們朗誦英詩，我初一的时候就讀莎士比亞全集看完了，不是因為要考試，只是因為它好看。小學也是，小學的老師把冰心的散文寫鋼版給我們唸，因為他自己有文學細胞，他也没有管你考試不考試，我後來長大才發現那是冰心的，還好那老師沒被發現，要不然會被人當做共產黨。我想，能有人把你引導到文學的世界裡面來，真好！現在的小朋友比較沒有機會。

蕭：不只是讀書，讀自然也是一樣。所以認識自然，老師大概也很少去引導孩子。所以我的作文和其他人的作文不太一樣，我讓他們把自己想像成動物，但是你不能對動物沒有知識，我帶他們到圖書館去找資料，你要怎樣把自己介紹給人類了解，或者你希望人類對你怎樣，用這樣的方式可能比較不會那麼呆板，在台灣我們沒有辦法讓他們認識很多動物，但是植物也可以，所以我想觀察自然也是讀的一部分，讀書不一定要讀文字。

曹：人生就是一本大書，最通俗的講法。分科教育也分得很糟糕，他只看到自己的這一部份，看不到全盤的。有人說他歷史很好、地理很差，這兩個東西怎麼分割？歷史是發生在這塊土地上的人的故事。每次講到教育我都會介紹學生去看“春風化雨”這部電影，最好的老師要走路，最好的學生要自殺，那部片子真的拍得非常好。

蕭：其實當老師也有一個好處，就是你的心靈永遠是十八歲。讀書就和觀察大自然一樣什麼都應該看，我



常跟喜歡寫作的人講，不只有看文學的作品，動物學的知識、生態、人類學、甚至於哲學、經濟學都要看一看，這樣子才是寫作。

曹：我是覺得現代人不喜歡看書是沒有看到書的好處，沒有看出書的樂趣。閱讀有很多的層次，一個比較健全發展的國家裡面，上層的高級知識份子有書可唸，一般的讀者有一般的東西，婦女有婦女可以看的，小朋友有小朋友可以看的，每一個人都可以找到你適合閱讀的。

蕭：因為我們的生活本身都已經模式化了，每一個人的生活軌道都差不多，所以沒有比較新奇的經驗，也沒有什麼激發讓我們想出和別人不一樣的東西，我們同質性太高。

曹：還有一點就是臺灣地方小，成名很容易，有些作家剛開始鋒芒四射，很有才華，就像權力會讓人腐敗，聲名也會讓人腐敗，所以有些本來也覺得可以寫出一些東西來，可是到最後都不行。

蕭：對於青少年來講，就像剛才曹小姐提到的看一些自己想看的書，不去管考試，緊張考試做什麼，頂多考不及格嘛！其實一兩次考得不好，並不會對成績造成多大的影響，放下功課去做一些閑事，看一些閑書，在閑暇的過程當中，在不經心的過程中，反而有收穫，當然去記一些條文也會有用沒錯，但是真正影響一個人最深的往往還是在不經意中得到的東西。

補天

天若有情天亦老
情如無憾情補天
欲寫天老情不老
筆墨難乾愛琴海
林漢文



圖／柳陰清話圖（局部） 鄭午昌 國立歷史博物館提供

補天

——文／林清玄——

青年朋友來談寫作，

問到一個非常有趣的問題：「古今中外，愛情的篇章為什麼寫之不盡，用之不竭？」

是呀，不只在文章裡訴說不盡，在歌唱、在美術、在戲劇、在電影，

不也是永遠都在表達這樣的題材嗎？

我說：「愛情之所以寫之不盡，是因為世間的人都想追求永恒的愛，但愛的本質是無常，

世間的人都想追求幸福之愛，但愛的本質是痛苦。

因此，世間男女就像刺蝟一樣，離得太遠，感覺孤單冰冷，靠得太近，又互相刺傷，

文學家和藝術家則在遠與近之間徘徊不已。」

青年朋友走了之後，我站在陽台上遠望雲天，想到這世間是不是有永恒的幸福之愛？

是不是有比天地更久遠的情？ 是不是有比水乳更相契的人呢？

這樣一想，使我感到茫然，覺得自己在生命長河中的追求必將永無盡期，

而世人輪迴於愛河中浮沈也必將永無寧日。

所以，歷史上儘管有無數的文學藝術家用各種形式、各種筆墨，想要寫出終極之愛，最終也只是枉然而已。

想到佛陀曾向弟子言道：「是天下四大海的水多呢？還是生生世世為愛人的別離所流的眼淚多呢？」

弟子說：「生生世世為愛別離流的眼淚比天下四大海的海水還多呀！」佛陀歡喜的應許了。

依此觀之，想要以天下四大海的水來寫人間的愛別離，即使醃乾也無能為力呀！

雲天是不會老的，但雲天如果有情也會老。

情愛是難以永恒的，但只要不留憾恨，真情便值得珍惜。

我轉入屋裡，寫了這首偈，並且想著：

作家不只要以筆墨寫人間的情愛，也要用一些筆墨寫靈性之美，

才能使自己和讀者更走向善美之境。

特別專題

靜坐與體重控制



肥胖的成因很複雜，也很棘手！

其棘手程度，可以從不斷有

新的減肥方法、減肥號召、減肥研究、減肥新藥、執行不完的減肥計畫中，而見其端倪——

「減肥努力的最終、最終結果，就是失敗！」

所以可以再製造一個，以至無數個的減肥方法來循環這種弔詭的辯證，開拓更大的減肥市場。

但是，體重究竟為何失控呢？

有基因問題

有情緒問題

有荷爾蒙分泌問題

有代謝速率問題

有腎臟問題

有飢餓感問題……

還有，以佛法的觀點透視，其根本癥結在於業力問題

所以，斧底抽薪之計，

不外乎是解決這眾多複雜因素所構織的業力網，

而靜坐（Meditation）是一條捷徑！

靜坐於身、於息、於心同時調整，一起解決了上述各種成因與問題，畢其功於一役！

否則，不管是方法上的錯誤或努力上的顧此失彼，

都會累積更多的減肥的敗績，

或樂觀一點的說，製造減肥市場的新寵。

本期「靜坐與體重控制」特別專題，

將把佛法不費分文、又安全、又可靠、又無任何副作用的靜坐妙方鄭重推薦給讀者：

一、波斯匿王減肥記

二、網路上的肥胖一族 & 苗條大戰

三、定慧滋身、禪悅為食

四、靜坐的「好康報相知」～大利益之一：體重控制

最後，再次提醒你，不要忘了持之以恆的用心唷！

波斯匿王減肥記

演出：金色蓮花表演坊

執行製作：波爾

編劇：無名

服裝設計：林靜芳

道具設計：華美娟

演出地點：大安森林公園

演員：陳守強／飾 波斯匿王

邱炳煌／飾 佛陀

黃正宗／飾 鬱多羅

吳敏卿／飾 王妃

攝影：波爾

劇情深意：人要把注意力放在正確的地方，就可以避免許多不必要的痛苦。



經典原文：

如是我聞，一時佛住舍衛國祇樹給孤獨園，時波斯匿王，其體肥大，舉體流汗，來詣佛所，稽首佛足，退坐一面，氣息長喘。爾時世尊告波斯匿王：「大王！身體極肥大盛。」大王白佛言：「如是世尊，患身肥大，常以此身極肥大故，慚恥厭苦。」爾時世尊即說偈言：「人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽。」時有一年少，名鬱多羅，於會中坐。時波斯匿王告鬱多羅：「汝能從世尊受向所說偈，每至食時，為我誦不？若能爾者，賜金錢十萬，亦常與食。」鬱多羅白王：「奉教當誦。」時波斯匿王聞佛所說

，歡喜隨喜，作禮而去。時鬱多羅知王去已，至世尊前，受所說偈。於王食時，食食為誦，白言：「大王！如佛世尊，如來應等正覺所知所見，而說斯偈：『人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽』」。如是波斯匿王，漸至後時，身體轉細，容貌端正，處樓閣上，向佛住處，合掌恭敬，右膝著地，三說是言：「南無敬禮世尊！如來應等正覺！南無敬禮世尊！如來應等正覺！與我現法利益、後世利益，現法後世利益，以其飯食知節量故。」

《雜阿含經》卷第四十二，宋天竺三藏求那跋陀羅譯



take 1.

有一天，佛陀正在舍衛國的祇樹給孤獨園為大眾說法。

這時，中印度薩羅的波斯匿王，也特地前來聽法。

波斯匿王臃腫肥胖的身體，因不勝旅途勞頓，他揮汗如雨的來到佛陀座前，頂禮問訊後，氣喘如牛的說道。



take 2.

波斯匿王：世尊您好！弟子來聽您說法了。

佛陀深觀緣起後，用關懷的語氣問道。

佛陀：大王的身體太胖了！



take 3.

波斯匿王很不好意思的回答。

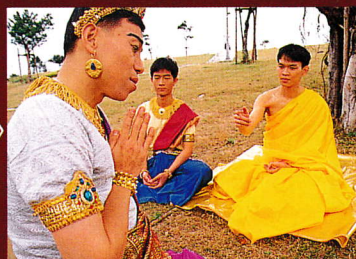
波斯匿王：是啊！世尊！我實在是太胖了！為此弟子心中時常感到慚愧、羞恥、厭惡，甚至煩惱、痛苦。



take 4.

佛陀為了利益眾生，於是以偈語開示。

佛陀：人當自繫念，
每食知節量，
是則諸受薄，
安消而保壽。



take 5.

（意思是說：每當進食用餐的時候，都要知道自我節制食慾，那麼自然身體輕便而沒有肥胖的問題，而飲食適量胃腸消化自然良好，便可以延年益壽了。）



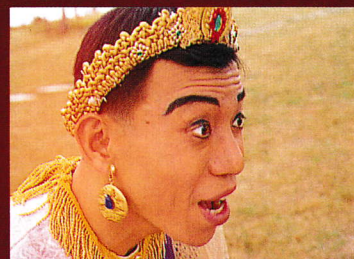
take 6.

佛陀開示的時候，有一位少年鬱多羅也在一旁聽法。波斯匿王聽完偈語，突然靈光一現，便轉身對鬱多羅說。

波斯匿王：你記得住剛才世尊開示的偈語嗎？

鬱多羅答道。

鬱多羅：我當然記得住！



take 7.

波斯匿王那胖嘟嘟的臉上露出笑容，繼續問道。

波斯匿王：那麼，你願不願意隨我回國，每當我要進食的時候，你就在一旁誦念佛陀的偈語給我聽？



take 8.

鬱多羅稍有遲疑，波斯匿王於是繼續說道。

波斯匿王：如果你能答應，我就賞賜你金錢十萬，並供養你飲食，而且任憑你先品嚐我的山珍海味。

鬱多羅道。

鬱多羅：好的，我答應你！



take 9.

波斯匿王聽完佛陀的說法，並得到鬱多羅的承諾，便歡歡喜喜的向佛陀道別，作禮而去。



take 10.

鬱多羅目送波斯匿王離去之後，就來到佛陀座下，懇請受持剛剛的偈語，佛陀便為他再宣說一遍。

佛陀：鬱多羅啊！將來波斯匿王進食前，你要在他身邊如此的念誦：「大王！如佛世尊，如來應等正覺之所見，而說偈語：



take 11.

『人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽』。你记住了嗎！

鬱多羅受持偈語後，恭敬的回答。

鬱多羅：是的世尊！謹遵慈命我記住了！

不久，鬱多羅啟程來到薩羅的波斯匿王宮。



take 12.

這一天，美膳佳餚當前，波斯匿王正準備要大快朵頤一番，王后忙著在一旁勸說。

王后：國王啊！您不是說過要減肥的，難道這麼快，您就忘了世尊的教誨了？



take 13.



take 14.



take 15.



take 16.

波斯匿王辯解道。

波斯匿王：自從上次從佛陀那裡聽到「食知節量」的開示後，這些日子來，我努力的勒緊腰帶，實在是餓得兩眼都快冒出金星來了，今天，就破例一次吧！

王后正在左右為難之際，波斯匿王繼續說道。

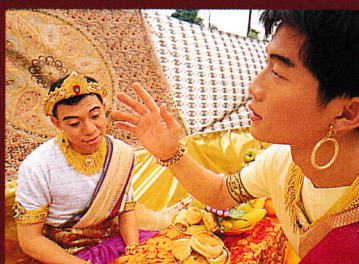
波斯匿王：只要今天讓我好好的解放一下，明天起我一定再繼續節食。

就在這緊要的關頭，鬱多羅出現了！鬱多羅才一進宮，大老遠就聞到滿屋子食物香味，還不消走近，就看到波斯匿王的餐桌上堆滿了各式各樣美食。

鬱多羅趕緊三步併作兩步走，飛快的趨前來到波斯匿王身邊，履行他的職責說道。



take 17.



take 18.



take 19.



take 20.

鬱多羅：大王！如佛世尊，如來應等正覺所知所見，人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽！

波斯匿王一看到鬱多羅走進來，就知道大事不妙，心裡想著，他來的真不是時候；耳朵雖聽著偈語，兩眼卻直直瞪著桌上的美食。待一回過神，便嘆息說道。

波斯匿王：唉！也罷！

自從鬱多羅來了以後，他總是與波斯匿王形影不離，更是賣力的念誦佛陀的偈語。有好幾次，波斯匿王實在忍不住，都想舉起拳頭揍鬱多羅。但是只要一憶念起佛陀的慈容，只得露出無奈的笑容。

不是吃飯的時候，鬱多羅也不忘在一旁軟言鼓勵，而波斯匿王也自知必須再加把勁。

鬱多羅：國王啊！請你忍耐，要堅持下去，就快有成效了！

波斯匿王：好的！

經過了一段時間的調養，由於波斯匿王天天節制食量，自然漸漸養成好習慣，身體也就逐漸瘦下來。原本他腦滿腸肥、大腹便便，如今已是容貌端正，一身莊嚴，行動輕利優雅。



take 21.



take 22.



take 23.



take 24.

不久，波斯匿王與高采烈的來拜見佛陀，已不再像上一次那樣汗流浹背，他合掌胡跪，喜上眉梢地說道。

波斯匿王：禮敬世尊！由於信仰您及奉行慈教，不僅使我現世得到快樂，也將利益後世。敬禮世尊！我自知這一切的利益，都是因為「食知節量」的緣故！

佛陀慈祥的說道。

佛陀：波斯匿王，由於你對我生起淨信，而且又能精進的遵守教導，調伏食慾，才有今天的成績啊！

波斯匿王恭敬的向世尊頂禮答謝。

波斯匿王：南無敬禮世尊！如來應等正覺！

（劇終）

網上肥胖一族與苗條大戰

——文／石連柱——（美國德州大學碩士畢）

「一樣米養百樣人」，有些人喝水就會胖，有些人怎麼吃就是不胖。

胖的人到處尋求秘方想減肥，瘦的人拼命的想增胖。

肥胖與瘦之間似忽很難劃分出孰好孰壞。

以社會價值觀來看，從前中國人認為肥胖是美，

稱肥胖叫「發福」、「福相」、「貴婦相」，

親朋好友間問一句：「您發福啦！」則是句恭維的話。

唐代婦人以肥為貴，唐玄宗時，楊貴妃以豐腴的體態，

集三千寵愛於一身，讓當時的人只恨生男不生女。

到了宋朝，趙飛燕纖細的身材反受到憐愛。

社會對於肥與瘦的觀點一變再變，

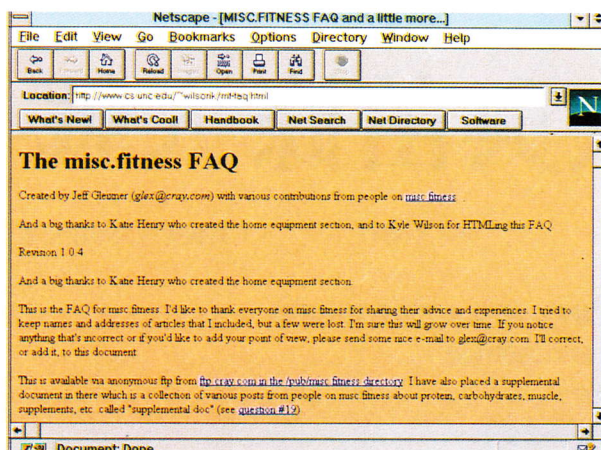
到了今日，健康與愛美將肥胖視為一大頑敵，

因而，減肥之風大行其道，

今天肥胖一族究竟如何面對肥胖這個問題及如何與苗條奮戰的呢？

我們且到全球資訊網路上一探究竟。





FAQ

不但提供了減肥的相關問答，也有肥胖族自我認同的議題。

爭戰的真相

首先我們來看現代人對肥胖與苗條的定義為何。在醫學上有所謂的「理想體重」，它是以你的身高減掉70再乘上0.6，得到的值就是理想體重。這個值加減5%的範圍都是標準的。體重超過理想體重的百分之二十就是肥胖。至於苗條就沒有測量標準。但現代人似乎不滿足這個理想體重的測量標準，在各種研究指出肥胖有害健康，出現在媒體上的模特兒都是曼妙窈窕，選美選的也都是身材苗條的美女的推波助瀾下，要求苗條進而減肥成了現代人的流行風尚。猶有甚者，減肥減的不只是體重，更要求瘦要瘦對地方。因此，針對這種追求，還有所謂瘦身、雕身美容中心的成立，頓時之間，聊天不談減肥還真落伍了。

但，究竟有多少人屬於肥胖一族，需要減肥呢？在英國，半數以上的人口被認為是體重過重，百分之十三的的男性和百分之十六的婦女飽受肥胖之苦。在美國，國民的平均體重在過去15年內增加了7.9磅，平均三個人中就有一個人過重，孩童在過去25年間體重過重的人數增加將近二倍。美國心、肺、血液研究所對兩千三百七十九名九歲和十歲的小女孩進行的研究發現：有四成的人曾經減肥。而美國每年花費在減肥的金額就有三百至五百億美元。至於台灣呢？當你知道

台灣某些大專院校也準備開「健身運動」和「體重控制」的課程，延請營養師講授正確的飲食觀念，請體育老師教有氧運動，並且利用測脂肪的儀器測量學生的脂肪比例，了解同學脂肪改善情形時，可想而知，體重過重必然已成為年輕一代關切的問題了。從這些驚人的統計數據顯示，肥胖與苗條之間已不單純是個體重的問題，相反的，是一個社會公共衛生問題了。

追求流行之外

除了體重過重之外，還有甚麼值得肥胖族去關心的呢？讓我們連到資訊網路討論區去了解肥胖族最關心的議題是什麼。網路討論區又稱為網路論壇，是個讓大家分享訊息、意見的地方，大家談論的是目前最新最熱門的主題。從這些討論區我們可以瞭解到社會的脈動與社會的最新流行趨勢。在我們連到網路討論區去找相關的資訊時，我們找到到了兩個肥胖族羣的討論區。一個是名為健美的討論區：misc.fitness。他們關心的是如何作有氧運動來燃燒體內脂肪達到減肥的目的、如何吃才能減輕體重……等等。第二個是一個名為大個子的討論區：alt.support.big-folks。他們關心的是對於肥胖族的自我認同與權益。這兩個肥胖族討論區所關心的議題，讓我們發現現代的肥胖一族在與苗條

的大戰中，除了追求苗條之外已走出一條屬於自己的路，這是令人欣喜的。一個人是否受人重視，是否受人歡迎，並不決定在他的外表；相反的，是在他的內心，心美自然感召別人對他的喜愛與接受。

討論區是對特定問題，一問一答的互動所累積而成，這些問答中較有參考價值的被彙集成一個所謂FAQ，Frequently Asked Questions（問題集）。這些「問題集」解答了大眾普遍關心的疑問。對於某些專題有興趣的人通常可由此類「問題集」得到相關的答案。有興趣瞭解肥胖族關心的上述兩個主題可以在「註1」及「註2」「問題集」中得到相關解答。「註1」提供關於減肥的相關問答，譬如：減肥的最佳途徑？何謂有氧舞蹈？……等等。「註2」則彙編肥胖族關心的主題，譬如：那裡可找到肥胖族專屬的雜誌、書籍？提供特大號衣物的服飾店有那些？有那些關於肥胖的研究？有那些肥胖族組成的團體？……等等，應有盡有。

減肥記——一千美金的挑戰

對於天生苗條的人，想要保持現有的身材，可以說是如探囊取物，輕而易舉之事；但對於一位肥胖的人來說，想要減輕一點點的體重，都要費上九牛二虎之力。每個肥胖族幾乎都有一段長長的減肥史。但大部份肥胖族的減肥史通常都是一部失敗史。但也有許多人屢敗屢戰，為追求苗條與自

我挑戰，一直持續奮戰下去。

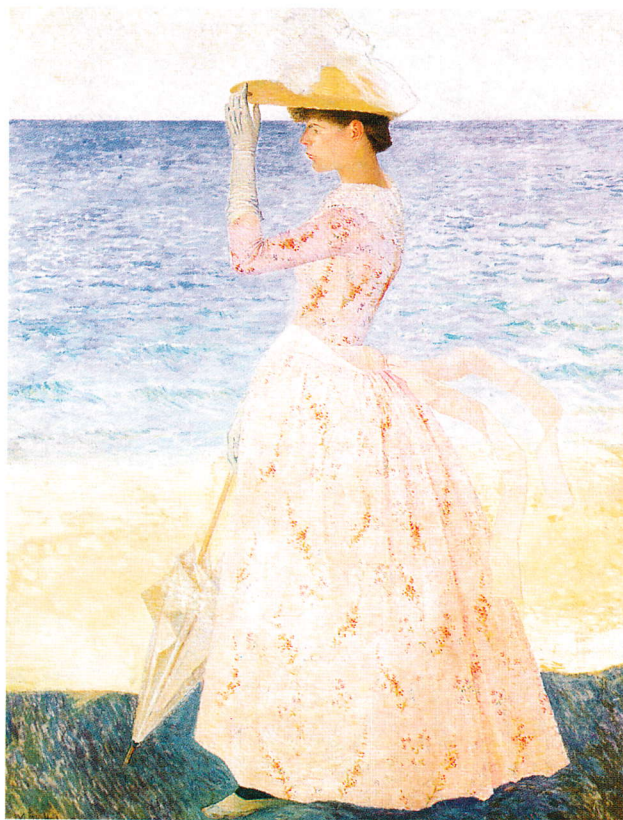
唐·賈速拉，已婚，育有兩個子女，在他38歲時體重已經106公斤，比起他的理想體重79公斤多出了27公斤，是屬於標準的肥胖族。他和他的妹妹們都是體重過重。每次他減輕體重之後，沒多久不但回復原來體重並且還增加更多。他的父母親很為他及他的妹妹們擔心。因此向他們提出一個誘人的減肥目標：不論誰，也沒有時間的限制，只要能夠減輕到適當的體重，都給那個人一千元美金。可是有一個但書：如果體重又回復過來，那筆錢必須收回。關於這個但書，唐·賈速拉說：「我的父母親並不窮，他們會這樣做，是因為他們聰明並且真心關心我們」。面對這樣一個誘人的目標，唐·賈速拉最後達到他的減肥目的了嗎？有興趣的讀者可到「註3」的網址去閱讀唐·賈速拉的「減肥記——一千元美金的挑戰」，答案自可分曉。

身為肥胖族，唐·賈速拉非常關心減肥方面的資訊，因此他特別建立了一個名為節食、減肥與健美的首頁，在這個首頁上，他將收集的資訊，分為幾個單元：(1)減肥新知，(2)真相，(3)正確的飲食，(4)運動，(5)網路論壇，(6)連接到健康與健美的網站。「減肥新知」單元中唐·賈速拉收集許多「減肥秘訣」，對於追求苗條的人可以在這裡分享到別人的減肥心得。另外，一篇名為「為什麼我不餓，可是我卻忍不住吃下了東西」，除了列出

許多為什麼外，唐·賈速拉提醒，不餓可是忍不住想吃東西的人，當你準備張開大口要吃東西時，先問一問自己：「我真的餓了嗎？我的身體確實需要這個食物或甜點嗎？」，或者如他的良心建言：先喝口水，然後走動一下來轉移吃的衝動。在「正確的飲食」單元中提供關於減肥的飲食指引，其中一篇收集了2303份的無脂食譜。「連接到健康與健美的網站」則讓你從唐·賈速拉的首頁連接到其它與健康、營養、健美、減肥的相關資訊網址，很值得除了追求苗條與減肥之外的人也前去瀏覽。

快樂自在的肥胖一族——胖子嘉年華會

愛美是人的天性，尤其以現今的審美觀念，苗條是美的另一個同義詞時，肥胖的外觀確實給肥胖族帶來許多不便與不自在，有時在婚姻與交友方面也造成某些困擾。因此肥胖族與減肥幾乎脫不了關係。但「眾人皆醉，我獨醒」，在追求苗條的行列中，認



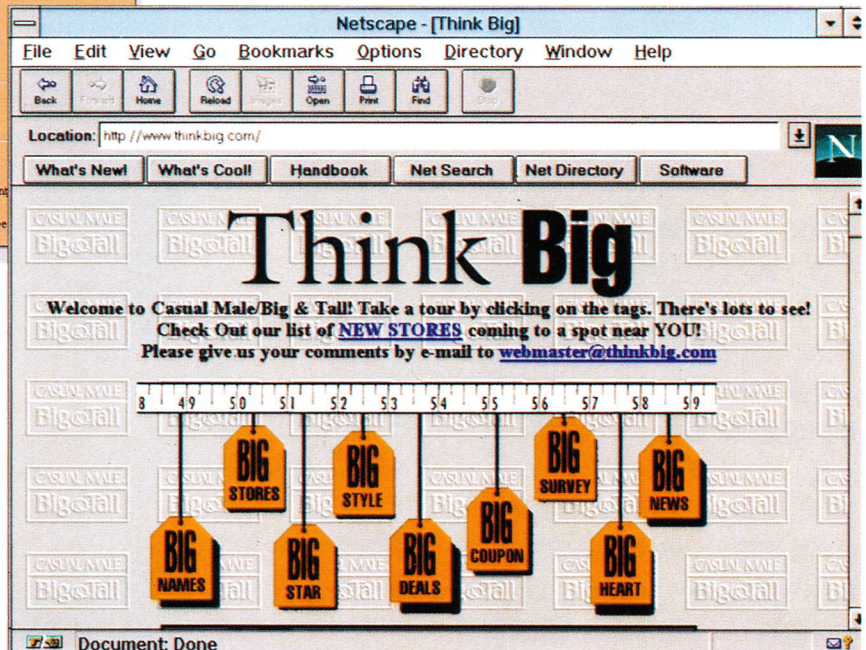
▲愛美是人的天性，尤其以現今的審美觀念，苗條是美的另一個同義詞。
圖／帶著陽傘的女人 麥約
奧塞美術館名作特展（元／15～4／27）歷史博物館提供

同自己肥胖仍大有人在。這羣肥胖一族如同前面在網路討論區的成員一樣，並不為自己的身材感到抱歉，相反的，他們活的快樂自在，並且活出自己的空間。為肥胖族與苗條的爭戰中關出一個新希望。以選美這項活動而言，誰規定伸展台上的模特兒就一定必須是苗條耀眼呢？

今年在義大利霍所里舉辦第八年的胖子嘉年華會，就打破這個刻板的印象，特別為那些沒有機會或不願意成為所謂漂亮衣架子的特大號人士舉辦這麼一個特別的嘉年華會。會場並且舉辦選美比賽。主辦者，Gianfranco Lazzerschi，說明選美比賽的用意並不是為了要強調肥胖與別人有何特別，而是要讓人們知道肥胖者在舞臺燈光下仍然有多才多藝的一面。根據他的講述，參加比賽的人在燈光照射下



今年在義大利霍所里舉辦第八年的胖子嘉年華會，並為肥胖者，舉辦選美比賽。



「人要衣裝，佛要金裝」，「Think Big」幫肥胖族解決了找不到大號衣服的煩惱。

皆能盡情的跳舞、唱歌、表演，並不因為他們的特殊身材而感到不好意思。

在義大利，這個特別的嘉年華會還頗具知名度，不僅電視台、報紙多所報導，去年還吸引法國著名的「Le Figaro」報紙前往報導。大會為選美設了許多頭銜：胖子小姐、胖子先生、最上鏡頭獎……等以鼓勵參選的胖子。參加嘉年華會沒有年齡的限制，唯一的要求是：體重。女性必需至少120公斤重，男性的標準就高了許多，必需至少150公斤才准入場。如果你錯過這場盛會或體重不及格，不妨上網路去瀏覽一下大會設的簡單首頁。(註4)

窗外有藍天——大塊頭與高個子之家

「人要衣裝，佛要金裝」對於體態豐盈的肥胖族而言，穿著則是一個很大的困擾。由於市售的衣物通常只適合一般尺寸的民衆，肥胖族往往為找不到大號衣服而感到煩惱。但窗外有藍天，仍有為肥胖一族設想的服飾店，提供肥胖族大尺寸的衣服。這些服飾店中，「Casual Male Big and Tall」是別具巧心的一家商店，他們在網路上精心設計了一個很特別的首頁與內容。它的首頁標題是「考慮到大(Think Big)」，舉凡它提供的資訊單元都以「大(Big)」作為標籤，總計有「大新聞(Big News)」

」、「大名字(Big Names)」、「大折扣券(Big Coupon)」、「大交易(Big Deals)」、「大核心(Big Heart)」、「大風格(Big Style)」、「大問卷(Big Survey)」、「大名星(Big Start)」等單元。其中「大新聞」專收集與「大」相關的新聞；「大折扣券」讓你在網路上就可列印出折扣25%的折扣券；「大交易」告訴你某些式樣的衣服，買第二件可享半價的優待；「大風格」提供將星期五認為是解放日子的上班族一些寬鬆衣服的選擇；「大問卷」設身處地設計一份與肥胖族、大塊頭與大個子生活上相關的問卷，譬如：在哪些公共場所因為座位或走道太小而造成你的困擾？哪些衣服最難讓你找到合身的尺寸？……等等，經統計後提供媒體作為幫忙大眾提高對肥胖族、大個子及高個子的關心。他們的體貼確實很窩心，也讓肥胖族在日常生活中多一個自在與方便。(註5)

切身之課題——關於肥胖的研究

苗條的身材故然是肥胖者減肥的原因，但肥胖伴隨而來的糖尿病、高血壓及心臟病等健康問題卻是肥胖族必須深切面對的。在過去，人們對於肥胖的了解僅認為是一種無法克制不去吃好吃食物的一種反常行為。但當人們對人體生化變化、精神醫學、文化環境更進一步了解時，發現導致肥胖的因素是複雜而多樣化的，因此對於肥胖的研究相對的愈來愈多。基本上，從食物攝取的熱量超過消耗的熱量是導致肥胖的主因。一個人肥胖了，表示它體內的脂肪過多。當一個人體內的脂肪細胞的量或大小增加就表示快要增胖。一個體型適中的人平均有三百億至三百五十億的脂肪細胞。當一個人的體重增加時，首先是脂肪細胞變大，再來才是數量的增加。當一個人體重減輕時，脂肪細胞跟著變小，然而，無論體重減輕多少，脂肪細



▲事實顯示，年齡、性別、活動量、體重、遺傳等因素都會造成不同肥胖因素。例如：男女吃等量的食物，女性自然會變胖，是屬於母性別因素。

圖／舞會 提梭

奧塞美術館各作特展（元／15～4／27）歷史博物館提供

為何在40歲時吃了那些食物就增加體重？原因是當你變老時，身體的新陳代謝率隨著降低，體內不需要等量的熱量來維持體重，故雖吃等量的食物，但40歲時多出來的熱量就轉換儲存成脂肪了。以性別來說，男性比女性

胞的數量維持不變。這就是為什麼一旦增加到某個特定體重時，要減肥就比較不容易了。研究顯示，嬰兒在12至18個月大時、小孩子在12至16歲時、婦女在懷孕時以及成人體重超過他的理想體重60%時，比較容易促進脂肪細胞的增加。一旦脂肪細胞形成，無論你如何節食，這些脂肪細胞是無法去除的。

有許多人會納悶，為何吃等量的東西，別人不會變胖，我就會變胖？事實顯示，年齡、性別、活動量、體重、遺傳等因素都會造成不同程度的影響。經常有人說，他40歲和20歲時都吃等量的食物也做相同的運動，可是

有較高的新陳代謝率，因此，男性需要較多的熱量來維持體重。男女吃等量的食物，女性自然會變胖。活動量大的人需要的熱量也較活動量少的多。體重較重的人需要的熱量也較體重輕的人多。以遺傳來講，不單是胖會受遺傳的影響，瘦亦會受遺傳的影響。肥胖的遺傳主要來自於母親。如果母親是胖的話，她生下的子女有75%的機率會是胖的。此外，以吃東西做為壓力的舒解，也會因為攝取的熱量過多而導致肥胖。長期服用避孕藥和鎮定劑也是導致肥胖的原因之一。甲狀腺機能失調也同樣會造成肥胖。（註6，7）

到了1950年代，人們對於肥胖的研究有進一步的發現。研究人員注意到某些動物縱然與其它動物吃相同的食物也會變得非常胖，進而發現跟其它正常的動物比起來，這些肥胖的動物體內有一些突變的基因。然而在當時研究人員還無法從動物或人體內培養出實際的基因來。直到1994年，紐約洛克菲勒大學佛里曼博士經過八年的研究，終於在肥胖的老鼠身上找到一個肥胖基因並且進一步在體外培養出其蛋白質成分，一種名為麗普汀（Leptin）的荷爾蒙。佛里曼博士的研究認為當體內儲存足夠的脂肪後，脂肪組織會分泌出麗普汀，藉著血液麗普汀被送到控制食慾的大腦下視丘，進而調節對食物的需求。肥胖的老鼠，由於此荷爾蒙的缺乏或突變，大腦無法接收到正確的訊息，所以一直充滿飢餓感而不斷的吃，最終導致肥胖。佛里曼博士在極為肥胖的老鼠身上注射麗普汀之後，經過兩星期發現這些老鼠減輕了30%的體重。佛里曼博士的研究進一步指出給予老鼠適當的麗普汀不僅能減少食慾，同時也能增加體內的新陳代謝，並且減少體內的脂肪含量。

基本上，人類和老鼠的麗普汀很類似，然而對於人類的肥胖問題，原因並非如想像中因麗普汀的缺乏或突變所引起。繼佛里曼博士之後，臨床研究上發現某些肥胖者身上相反的產生



▲麗普汀的發現畢竟只是解開了一個生理現象的謎，影響肥胖的許多內在問題卻還存在著。

有更多的麗普汀，這結果間接地暗示人類的肥胖問題，可能是因體內對麗普汀產生抗性所引起。麗普汀的發現，為長期與肥胖為伴的困惱者打了一劑強心針，也為人類對肥胖的研究開啓了一個新紀元。然而，麗普汀的發現畢竟只是解開了一個生理現象的謎，影響肥胖的許多內在問題卻還存在著。舉例來說：明明已飽了但仍會不自覺地想吃，看到甜食會不自覺的要拿來吃，遇到不如意或壓力時會以吃來舒解，空虛無聊時會以吃來填充等等，都有待人們除了從醫學角度之外還需投入更多的努力去了解與解決的。(註8, 9, 10)

正本清源之道

根據基因學的理論，植物或動物每一個特徵都被一個對應的基因所控制，因此，肥胖也必然有一個對應的基因。肥胖的基因減少或轉化了，肥胖的問題相對也就解決了。同樣相似的道理在佛法當中也能得到不同的印證。佛陀告訴我們人有八識，其中第八識，阿賴耶識，含藏一切習氣業力。以肥胖而言，八識田中如基因一樣必然也有一個對應的肥胖種子，控制著

自。此業力種子，經由靜坐、拜佛、誦經、持咒等等修行法門其實都能漸漸將之清除。導致肥胖的業力種子清除了，與肥胖相關的導因：不自覺的想吃甜食、空虛無聊時會以吃來填充，吃飽了還想吃……等等，也會在清醒之下以正面的態度去面對與轉化。以靜坐而言，靜坐達一定程度之後人體的能量會隨之提昇，體內自然會產生飽食感，對食物的需求相對的降低，看到食物或好吃的甜食也不會特別想去吃，如此自然不會有因吃太多而導致肥胖的問題。此外，所謂的“禪悅為食”，更說明人並不一定得靠進食食物來維持生命。是以，靜坐、拜佛、誦經、持咒等雖是出世法的修行，但對於世間法困擾的問題亦有妙用。

海闊天空

肥胖一族與苗條爭戰的起因，除了健康因素外，還參有許多內在的問題。但我們必須去體認的是，我們的這個身體，是用完就要丟的，我們只是借用並未真正的擁有，它只是我們借來在有生之年從事自度度人的工具，它外表的美醜、高矮、胖瘦都只是一

個特徵而已。我們的這個身體，也是一個寶，我們用來渡到彼岸的寶筏，所以也必須珍惜它，不讓它受損故障。所以我們要在意的是它健康了嗎？而非它外表的長相。肥胖族並不寂寞，世上永遠存有光明，真正寂寞的是肥胖族對自己的不認同。海闊天空的自在，在於自己做自己的主人，外表是不能決定自己快樂與否的。看看最受人歡迎的彌勒菩薩不是胖嘟嘟的嗎？願眾生都像彌勒菩薩一樣笑口常開，法喜充滿。☺

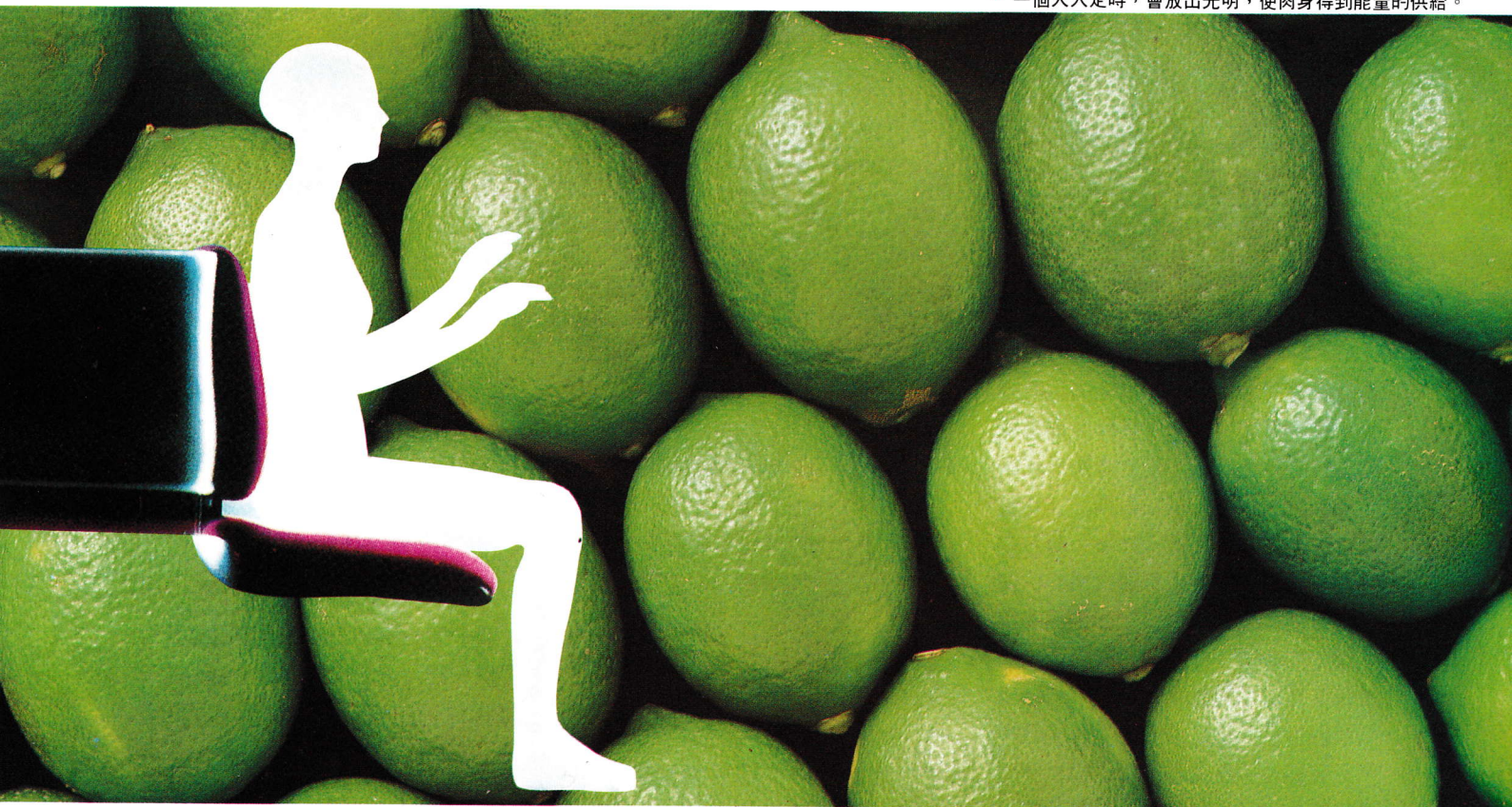
備註：

- 註 1：<http://www.cs.unc.edu/~wilsontk/mf-faq.html>
- 註 2：<http://www.cs.ruu.nl/wais/html/na-dir/fat-acceptance-faq/publications.html>
- 註 3：<http://www1.mhv.net/~donna/diet.html>
- 註 4：<http://www.cibernet.it/ciccione/english.htm>
- 註 5：<http://www.thinkbig.com/>
- 註 6：<http://www.weight.com/causes.html>
- 註 7：<http://www.weight.com/definition.html>
- 註 8：<http://www.rockefeller.edu/pubinfo/ob.nr.html>
- 註 9：http://xtec.som.siu.edu/faculty/falvo/phs1209_ch5.html
- 註 10：<http://www.usnews.com/usnews/nycu/fat.htm>

定慧滋身・禪悅為食

——文／清涼——

▼ 一個人入定時，會放出光明，使肉身得到能量的供給。



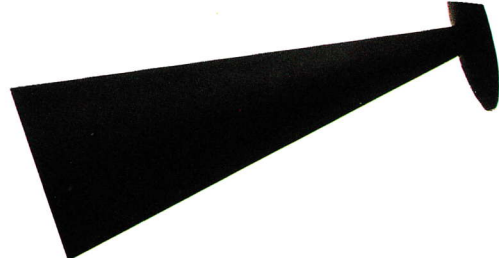
大般若經，校量功德品曾說：「諸天神等益其精氣。令被自覺身體輕便。由是因緣不多貪染飲食醫藥衣服臥具。於四供養其心輕微。如瑜伽師入勝妙定。由彼定力滋潤身心。從定出已。於諸美膳其心輕微此亦如是。」

意思是說當修行人修持般若得力，諸天神會增益他的精氣，令他覺得身體輕安便捷。由於這樣的緣故，他也會變得不貪愛食物、醫藥、衣飾、臥具等，於四供養心輕微，就好比瑜伽師入了殊勝定境，而且這樣的定境能夠滋潤身心，使得他出定以後，對於一切的美食也不會貪著心動。為什麼呢？因為這樣的修行人已受到無邊的

護法慈悲護念，並且以微妙的精氣暗暗的注入身心，令他志氣勇猛、身體康泰。所以如果修行人想得到這樣的現世功德，即應發一切智智心，以無所得為方便，於般若至心聽聞乃至廣令流布，而如果不能如上，也可以豐盛的供養讚歎，得到如所說的功德，為什麼呢？因為這樣的修行人能夠廣大的利益安樂無量無邊眾生的緣故。

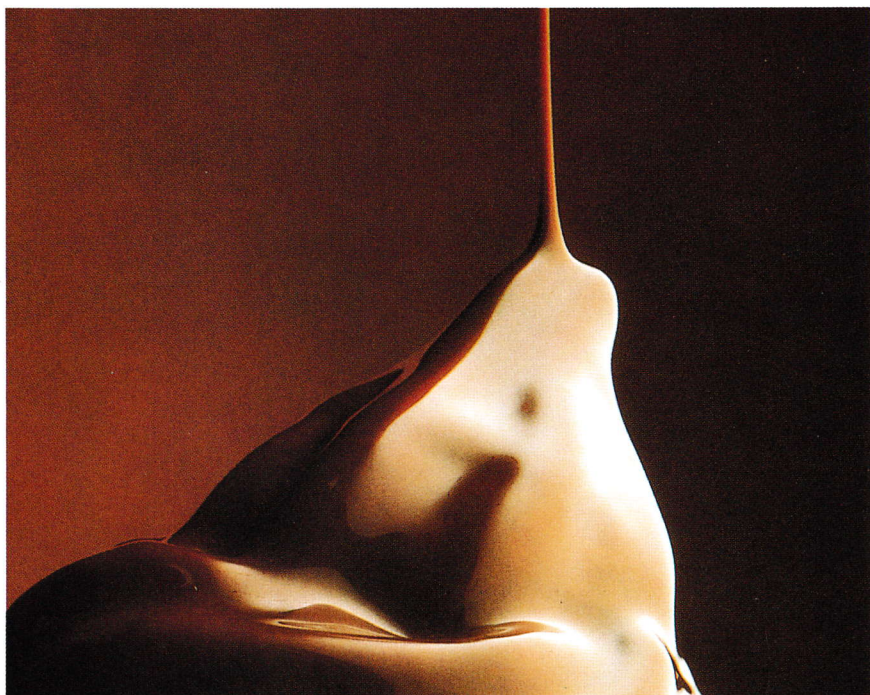
此段說明般若不但能感召護法，還能讓護法增加自己的精氣，不再貪求食物等，為什麼呢？就如同入深定，便能滋潤我們粗重的身心，這樣的滋潤，即使出了定境，也能夠維持，既然身心愉悅，精神飽滿，其實是不會貪愛食物的，即使是非常美味的食物

。由此段我們同時看到了修行定慧的共同好處，可以證明定慧不二的真理，努力修行禪定，便可以讓自己入定，到底什麼是入定呢？不再受到肉身的束縛，也可以說禪定中陰身已經與肉身聯結成功，可以把禪定的種種能量直接提供給肉身，禪定為什麼有能量呢？當一個人入定時會放出光明，那麼其實光明就是能量，光明就是智慧，當肉身得到能量的供給，就會變得非常的輕安喜樂，身體健康，在這樣狀況下的人，其實對於食物就已經不那麼渴愛了，為什麼呢？因為人之所以要吃東西，是為了攝取食物中的能量，而如果一個人本身已經擁有能量，那麼他不再需要透過食物來獲得



能量。

故經典中所說的「永斷四食」是一個修行人可以到達的境界，並非天方夜譚。說明白了道理也並不難懂，就是能量的問題，一旦能量能夠自給自足，就不再需要外在的供給，而定境就是自給自足能量，食物就是外在的能量來源。所謂「民以食為天」，足見食物是非常重要的一件事，甚至古往今來的戰爭，有些都與食物的供需失調有關，因為人類的生存是離不開食物，人必須要吃東西才能存活，故人的本能當中對於食物就有一種難以名狀的貪求，總是希望食物越多越好，更有甚者，在貪求量中更加上對於滋味的貪求，這種貪求其實是很難以



斷除的，因為它是一種根深蒂固的習氣，也可以說是身體的「如實」反應。

為什麼是如實反應身體狀況呢？其實也是因果的問題，可以說我們有一個什麼樣的身體，我們就會作出什麼樣的食物反應，怎麼說呢？即外在的一切之所以與我們產生關聯，其實是內在心的感召，如果我們的心還不夠

▲我們有一個什麼樣的身體，我們就會作出什麼樣的食物反應。

清淨，業力對我們還有強大的影響，那麼我們就會受到業力的驅使去選擇我們的食物，例如自己明明想少吃一點，不論為了美觀或者為了健康，可是當強大的食慾感或空虛感來臨時，美觀或健康的理想根本發生不了任何作用，如果有用的話，也不會全世界有那麼多人都在減肥，可見對於食物的反應，真的不是我們想怎麼樣就怎麼樣，牽涉到過去生種下的因，例如曾經讓別人餓死，那麼今生如果業報成熟，但重罪輕受的話，此人就會特別的好吃，不但量需求得大，也特別受不了某些對自己美觀有害或對健康有害的不當食物，例如有些減肥者，他明明希望自己有美觀的身材，可是一看到巧克力、蛋糕等甜食，他就馬上失去控制，一定要大嚼一番才能作罷，可是往往又在飽食一頓之後，感到莫名的後悔與沮喪，後悔的是作了自己不該作的事，沮喪的是自己似乎根本奈何不了自己的習氣。



▲有些減肥者明明希望自己有美觀的身材，可是一看到巧克力、蛋糕等甜食，就馬上失去控制。

這顯示業力對於食物選擇的强大支配力。

金色蓮花



▲如果真的要解決美觀或健康的問題，其實下手處不在於面對食物，而是正本清源的去面對我們的業力。

佛法是偉大而普遍的，連減肥問題都能夠作圓滿而透澈的回答，如果真的要解決美觀或健康的問題，其實下手處不在於面對食物，而是正本清源的去面對我們的業力，好好的懺悔，努力修行，努力行善，對於習氣，不要後悔也不要沮喪，也就是不要因為對於食物失控就產生任何負面的情緒，因為這樣是於事無補的，只要看清這個習氣，承擔下來，業境現前時就坦然接納，業境過後就好好的懺悔，好好的再精進，那麼總有一天，你會突然發現，你已經離開了執著貪愛飲

食的窘境，這似乎是有心栽花花不成，無心插柳卻成功了，事實上是有心栽花，如果走錯了方向，那當然如何栽都不可能開花，可是無心插柳走對了方向，那麼當然就會柳樹成蔭了。

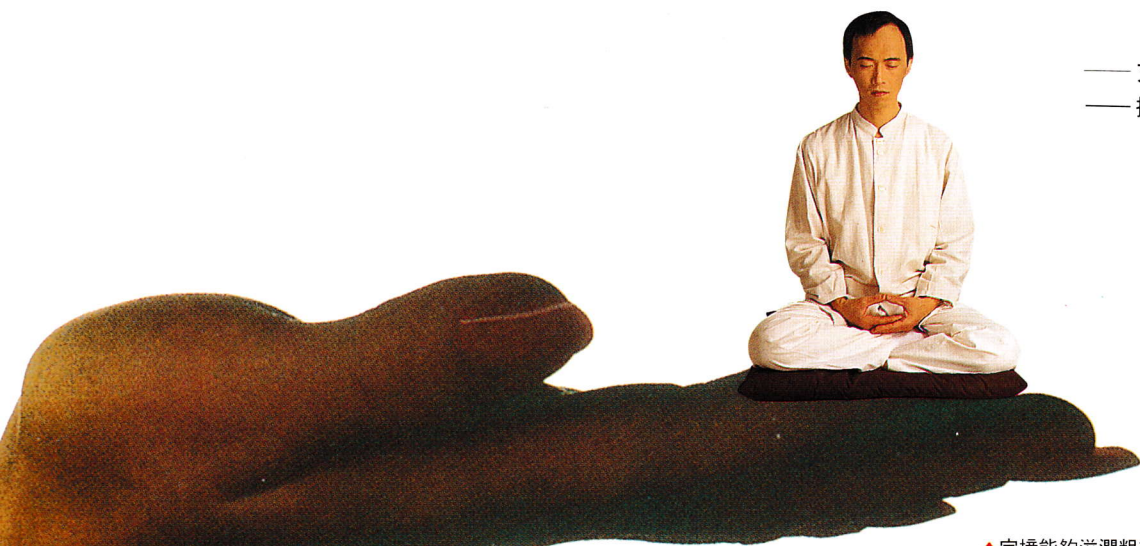
故佛法是解除苦痛的萬靈丹，不只是減肥問題如此，一切一切的問題也都是如此——尊重供養般若。因為一切的苦痛來自於無明，也就是無知，對於真相的無知；而般若正是無明的相反，正是有知，而且是對於真相的有知。故尊重供養般若，當然就能感召龍天護法，也當然能感得護法給予

精氣，故般若能夠帶來無量無邊的利益，而且不但對於自己如是，對於無量無邊的衆生亦復如是，故校量功德品又說：「能廣利益安樂無量諸衆生」，般若如聚寶盆，一人得之，不僅自己享用不盡大利益，還能因為其生生不息的大利益也讓無數衆生分享。因為唯有般若破無明，唯有無明破除，才能出三界苦海，得到永斷生死的永恆大樂。故般若珍貴、極珍貴，值得供養，值得禮讚，則人天共喜，法界同樂！☸

靜坐的「好康報相知」

大利益之一：體重控制

——文／唯心居士——
——攝影／波爾——



▲定境能夠滋潤粗重的身心，使人的食量、選擇切合生理所需。

雖然科學上近年來發現所謂的飢餓因子，將之列為肥胖的導因之一，但任何生理上的變化，主要還是來自心理上的影響。由於情緒的焦躁、壓抑等不安穩的狀態，發洩在食物上，以大吃作為滿足，或是由於情緒的不平衡，在選擇食物時也會趨向口味重、調味多或是油炸、烤等垃圾食物，造成外貌的過度肥胖或令人有神不清氣不爽的混沌感。這種尋求補償的現象，在現在生活步調快速的社會中更是常見。

因此外在的一切之所以與我們產生關聯，其實是內心的感召。我們有怎樣一個業報狀態的身體，就會作出什麼樣的食物反應。所以如果真的要解決美觀或健康的問題，真正下手處不在於面對食物，而是面對業力。

靜坐的利益

定水澄清，心珠自現。定水比喻定境，心珠比喻智慧。一個有智慧的人，一定是一個擁有相當定力的人。因為唯有在靜止的狀態之下，才能看清原本晃動不已的物相。所以靜坐除了能改善身心狀況，最大的益處是帶來更多的智慧。

所以，靜坐其實不神秘，也不困難，它可以說只是一種良好習慣的養成——人就是因為不容易定下來，才看不清實相，再由於看不清實相而造無邊業，故正本清源之計即是——我們要擁有定力，以定為基，繼而才能滋生智慧。

靜坐帶來的祥和安定，正可讓人在穩定的情況下，對外境、對食物有較正確的選擇。也可慢慢的由於內在的充實喜悅，不再老是以外在的事物作為填補內在空虛的方式。所以靜坐可以說是控制體重的妙方。

如果吃得剛好夠生理所需，身體中的腺體就會處於相當安定的狀態，而如果吃得超過了身體所需，腺體往往就會處於亢奮狀態。

腺體安定，自然情緒穩定，妄念也會慢慢減少。這樣的頭腦，當然比較聰慧，反應敏捷。

定境能夠滋潤我們粗重的身心，對於一切的美食不會貪著心動，在身心愉悅、精神飽滿的狀態下就不會貪愛食物，即使是非常美味的食物。

所以靜坐可以正本清源的讓我們抓住生命的重點，對準癥結處下藥，不僅體重不用再費盡心思去控制，還能輕鬆的擁有愉悅的人生。

靜坐的方法：

靜坐，是較高級的修行法門。因為如果身心狀況不是已經調到某種層次的话，靜坐不但不能為修行人帶來好



處，甚至還會導致一些障礙，——例如幻視、幻聽等。所以靜坐法門一定要配合懺悔及守戒，否則地基不夠鞏固的話，是不可能會有深刻的定境，更不可能由之開智慧了。故一個修行人如果想從事靜坐修行法門的話，不是不行，而是切記一定要從最基本的

懺悔開始，再持之以恆的遵守戒律，那麼靜坐的修行便事半功倍了。

最簡單的懺悔業障的方法，就是行住坐臥中不斷的唸懺悔文，最簡單的持戒方法是，諸惡莫作。若犯了戒，懊悔只是浪費時間、精神，只要至誠懇切的懺悔，就能消重罪。

進入禪定的要訣：把握身放鬆、息調柔、心無念三要訣，自然容易入定境。

身放鬆：

進入禪定最大的障礙來自於緊張。

初學者可以用站立的方式，從頭部到腳，檢查、調整骨骼、肌肉，然後慢慢坐下；也可以先躺下放鬆五分鐘到十五分鐘，然後右側臥慢慢坐起來。

▲妄念就是業力的變現，也可以說妄念就是你自己。

如何從妄念的瀑流中，到達清明的岸上，才是禪定的目的。

放鬆不是鬆弛，而是鬆緊恰當，也就是身在負荷力最小的狀態，只要身放鬆調得好，幾乎沒有身體的感覺，也就是沒有身體的障礙，自然能久坐不疲。

在靜坐中發覺身體有狀況，也要適時加以調整。

息調柔：

呼吸的方式及頻率，取決於身體的耗氧量，當我們打哈欠、伸懶腰就是一種自發式的呼吸調整方式，並不需要動念。

所謂的息調柔就是自然不造作的呼吸方式，隨著我們的身心狀態，自然而然從呼吸→細呼吸→斷息。

心無念：

最簡單的說法就是不與妄念相應，即是無念。

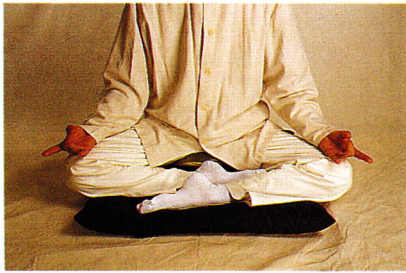
這是非常困難的，因為一般人歷緣對境的反應模式就是不斷的攀緣，內心從來沒有一刻安定。時下流行一句話：「跟著感覺走真好」，其實，跟著感覺走就是跟著妄念走，如何從妄

念的瀑流中，到達清明的岸上，才是禪定的目的。

妄念是友伴，不是敵人。妄念就是業力的變現，也可以說妄念就是你自己，當覺察到時，既不能喜歡，也不能討厭，更不能逃避，必須客觀的面對，就不會迷失，也不會被騙，到最後你才能真正認識你自己，做自己的主人，而不是妄念的奴隸。如同五祖所說：「不識本心，學法無益」，因為一切的一切，都要回歸到自己的內心，只有心解脫了，才能於禪定中得到自在。

靜坐的姿勢：

通常採用單盤、雙盤、緬甸坐、跪坐、正襟危坐等六種，可根據自己坐來較舒適的一種來坐。



▲緬甸坐



▲單盤



▲雙盤

初學者可採用：

(1)緬甸坐：有助於胯骨的鬆開。

(2)單盤：容易造成脊椎側曲，所以一定要左右腳輪流，可鬆開在上面那隻腳的膝蓋關節。

(3)跪坐：最適合在飯後坐，可以幫助消化，但要在軟墊上較佳，時間在五分鐘～三十分之間，起坐後要按摩膝蓋小腿。

(4)正襟危坐：適合年歲大、腿較僵硬的人坐，坐椅子只坐十五公分～二十公分左右，大腿與地面平行。

而散盤，是臨時盤腿用，真正在禪坐時不用此方法；雙盤，難度較高，初學者最好不要嘗試，因為禪定重點在於心的品質，而不在於腳。

長期的禪定，會讓全身脈輪逐漸打開、通暢，筋骨柔軟，如此自然而然就可以雙盤。胯骨緊的人，可用手握金剛拳，以掌面輕敲臀部骨頭尖點周

圍處，此可慢慢鬆開胯骨，切忌用拉筋的方式，拉開胯骨及膝蓋關節。

禪坐時，脊椎絕對不能挺直，只能放鬆的直，如果駝的比較厲害，可墊高蒲團到五個手指以上的高度。自然就容易直，脊椎的直，絕不是垂直，不是如尺一樣的直，而是略微前傾，若有一點彎曲也可以。只要脊椎的負荷力在最小的狀態就對了，如果脊椎的作用力較大，保證絕對無法久坐。

姿勢上只要保持舒適即可，不要力求完美，只要姿勢不是太差就好了，當你在靜坐中，要注意的是你的心，只有心的自在、舒展，也就是與空相應時，才能帶來禪定的喜悅與進步。在修學的過程中，身體的不適應會帶給心的干擾，所以，如果有不舒服的地方，一定要調整，以免注意力一直放在上面，妨礙定境，而如果調整，也只是浪費一點時間、影響一點定境

。

如流汗時擦汗、口渴喝一點水、有重要事寫下來、身體癢抓一抓、腰酸背痛可按摩，可能是姿勢上的不正確，可按摩或調整一下。當腿酸、麻時，就換姿勢，臀部二點壓力很大，就用兩手將身體撐起，讓臀部放鬆一下，再繼續坐，不要一味的在身上堅持，因為這種堅持會造成心的干擾，甚至退縮，以後就視靜坐為畏途。

坐後可按摩、調整身體的不適，按摩前，一律將手掌輕輕搓熱，從臉開始，額頭、臉頰到脖子；從腦後風池穴到頸部；胸部用兩手交叉輕拍；腹部可順時鐘按摩；腰部可用手掌上下按摩；膝蓋用兩手掌順時鐘按摩；小腿由足三里到腳踝骨上方，用拇指或另一腳跟按摩；腳掌面用兩手掌前後按摩；腳心，用拇指順時鐘按湧泉穴；小腿由腳後跟到委中穴，慢慢的按

初階靜坐

靜坐的法門相當多，簡單易行的靜坐方法有下列五種：

一、念佛靜坐法：在內心專心的、恭敬的、沒有雜念的反複唸一位佛菩薩的名號。

二、持咒靜坐法：在內心專心的、恭敬的、沒有雜念的反複唸一個咒語。

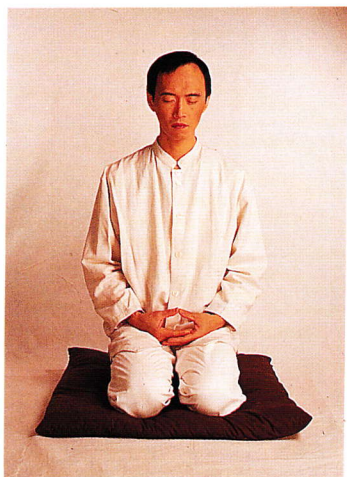
三、默照靜坐法：內心保持一個觀察自己一切念頭的客觀狀態，只是默默的看著，沒有批評、得失的心理。

四、數息靜坐法：內心保持專注狀態，清楚的把意念集中在數呼吸上。

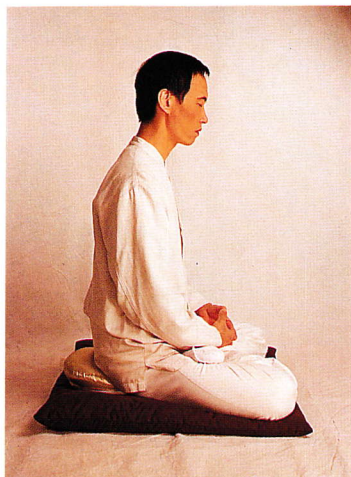
五、隨息靜坐法：內心保持專注狀態，清楚分明的看著一呼一吸，只是看著，不去數它。

（可詳見金色蓮花雜誌1993年4月號）

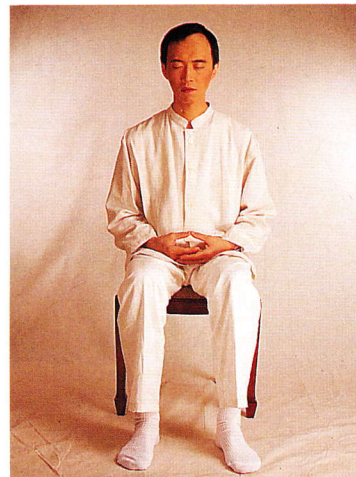
以上五種方法，在抉擇時，可選一種方法至少練習一週，等到全都練習完後，評估自己的適應性，最後選擇一種最適合自己的方法，認真地、專心地練習，日久功深，自然容易入定。



▲ 跪坐



▲ 禪坐時，脊椎是放鬆的直，而不是絕對挺直。



▲ 正襟危坐

上去。按摩後再慢慢的起來散步，最好是五分鐘內不要碰水，但可以喝水，進食最好是隔十分鐘到三十分鐘再進食。

在飽食之後，最好隔一～二小時後再入座；疲倦時最好去休息，等精神好時再入座；激烈運動後最好是散步到氣息平和後，才能入座；重病中，以養病為主，等身體較佳時才能靜坐，當處於憂愁、悲傷、瞋恨、憤怒時也就是業力纏牽之時，最好是先懺悔，將這些負面的作用力化解後，才能入座。但久修禪定之人，就沒有以上的限制。

飲食的調整：

對初學者可改吃較清淡的飲食，調整營養分配的方式，漸漸改成素食，而且，早上要吃的好，中餐要吃的飽，晚餐吃的少，絕不吃宵夜。

進階者可慢慢的轉換成過午不食，

（吃飯時間從早上5：00～下午1：00），先從每週一天過午不食，連續四週後再調整一次，最慢七個月內，就可漸漸習慣過午不食。

當連續一個月過午不食後，可停五天，接著再二個月過午不食，停五天，依此類推，到連續五個月過午不食，再休息五天，經過以上調整過程，就能穩住過午不食的習慣。

過午不食的修行，對禪定有極大的幫助，能淨化我們的身體且可累積福報。

專業修行人的飲食方式，可從過午不食轉成日中一食（吃飯時間從早上11：00～下午1：00），慢慢再縮短午餐時間（從中午12：20～1：00）。縮短時間的用意，是不要我們吃太多食物，亦即雖日中一食是吃一頓飯的量，而非吃了三頓飯的量。

在飲食調整的過程中，可多念心經及施食，比較不容易被心理或生理的

飢餓困擾。

還有於農曆初一、十五斷食，可清除身體中的廢物，對禪定也有極大的幫助。

世間法的一切人、事物，與我們有關聯的，我們都會要求，有没有效、好不好、快不快、對自己有没有利益，希望立竿見影，投資報酬愈高愈好。

禪定的修習只要用對方法，也可以有效率的到達，一點都不浪費時間，「慈悲」與「智慧」就是二個主要的重點，「慈悲」，簡單的說就是無私的去關愛眾生；「智慧」簡單的說就是不執著的面對一切。

金剛經已很明確的開示，「法者筏也，法尚應捨，何況非法」，最有效率的精進就是不要理會「妄念」，專心的在所用的方法上，循序漸進自然有效。

靜坐可以說是身心全面性的調整，好處太多了，寧靜情緒、健康身體、開發潛能、拓展智慧等。只要用對方向，擁有健康又美好的外表並不是難事；在面對山珍海味、令人垂涎欲滴的美食時，也不容易成為囚客。

因為身體的輕安喜樂，自然帶來充實飽滿，就不會受到強大食慾感或空虛感的驅使，每每在減肥與懊悔沮喪中擺盪。因此好好的修習靜坐，對於每個珍貴的人生，都將能引導出許多正面的利益，實在值得用心的下功夫。



進階靜坐

進階靜坐法門有下列四種：

一、觀想靜坐：專心的觀想自己全身如透明水晶。

二、觀空靜坐：直接安住於空。

三、無念靜坐：保持心中不起任何妄念的狀態。

四、任運靜坐：此為最高境界的靜坐法門，心中既不生起妄念，也不生起清淨之念，一切任運，靜坐只是靜坐，並無刻意之處。

（可詳見金色蓮花雜誌1993年5月號）

來一客 世界美味素食！

印度咖哩飯

本期風格：印度



美食名稱：印度咖哩飯

特色：古典異域之香

廚藝演出：廖美真

餐具提供：基本生活會館



印度古文明，
到底「古」是重點？
還是「文明」優先？
印度咖哩飯力排衆議，率先取得發言權
「填飽肚子最重要！」
啊#?!@▲%!
但是讀者不要忘了滿足美味後
還是修行第一唷！





材 料 (1人份) :



紅蘿蔔

馬鈴薯



冷凍毛豆仁



綠花菜



素肉片



煮好之白飯

調 味 料 :



太白粉



咖哩粉

黑芝麻少許 水 鹽 沙拉油



饕 家 鑑 定 :

- 印度人的胃口，其實一點都不「阿三」地！
- 印度咖哩香，彷彿在對你的食慾微笑！
- 吃完之後，你可能會想與印度建立外交關係！

作 法 :

1

素肉片以水泡軟，
瀝乾待用。



2

馬鈴薯及紅蘿蔔去皮，
切滾刀塊。

3

鍋內熱油，倒入馬鈴
薯及紅蘿蔔塊，以大
火翻炒至半熟，加入
素肉片炒勻。



4

於③之鍋內加水至可
覆蓋住材料為止。
繼續煮滾，並煮到馬
鈴薯及紅蘿蔔熟透。

美味小祕訣：

馬鈴薯及紅蘿蔔先用油炒過，煮好後較能保持形狀，若直接用水煮，馬鈴薯熟後易糊掉，較無法保持塊狀。

要 領：

因馬鈴薯在煮的過程中，會吸收鹽份，故鹽應該於咖哩煮好後再加，若太早加鹽，容易變的太鹹。

備 忘 錄：

1. 素肉片可以用素肉塊或豆乾等素料來代替。
2. 毛豆仁可以用豌豆仁代替。
3. 在咖哩中，加入椰漿會更香濃。
4. 喜歡吃辣的人，可以再加些辣椒粉或胡椒粉。

5 加入咖哩粉，煮至咖哩香味溢出後，加入毛豆仁煮一下。



6 以鹽調味，並以太白粉水勾芡成濃稠狀。



7 盤內盛好白飯，灑上少許黑芝麻點綴，於其旁澆上咖哩，並以煮熟之綠花菜裝飾即成。



狂牛症的省思

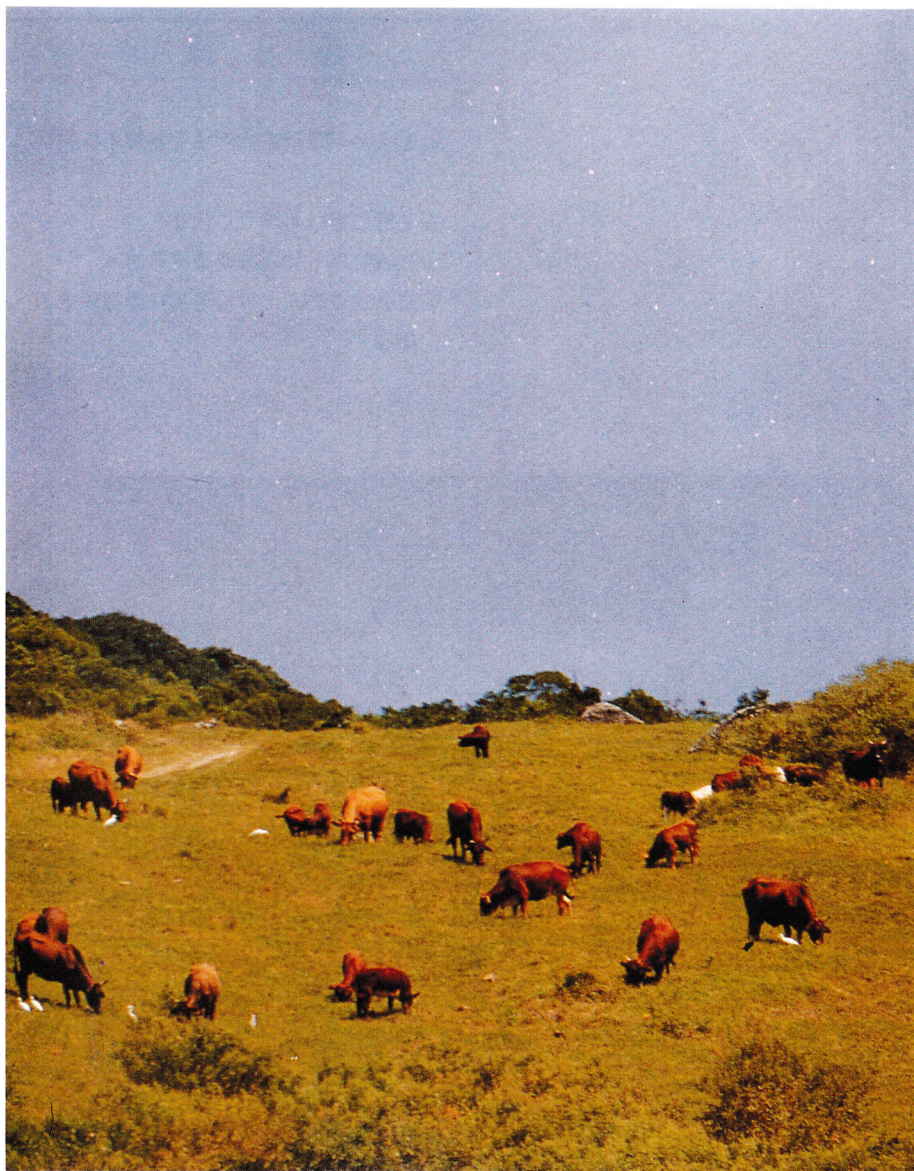
——文／陳佩吟——（駐加拿大記者）

當英國的「狂牛症」（Mad Cow Disease）造成歐洲的大地震，
以及人民對於牛肉的恐慌之時，
一向肉食的人們可曾想過，
這是人類屠殺牛隻以致於牛羣對人類的「因果」反撲！

大自然是活生生的教室，生態循環是會以其微妙的瞬息變化來達成其最適的（Optimal）平衡，當不平衡時則會以「反撲」的方式來警告人們加諸於大自然的因果業力，因此「因果」不是只是宗教領域的學習課題，更不是只有佛教徒應服膺的法則，它是宇宙人生運作的顛撲不滅的真理與定律！

1996年才被發覺的長久悲劇

1996年四月份英國爆發狂牛症（Mad Cow Disease），此症在科學上的正式學名是「BSE」（bovine spongiform encephalopathy）。據「WHO」（World Health Organization，世界衛生組織）的一位顧問Richard Lacey, Ph.D說：「對於人類仍有潛在的風險會經由食用牛肉及其副產品而患上「狂牛症」。雖然美國自1989年以後已不再自英國進口牛肉，但生產牛肉的副產品自1993年依然有進口，這些副產品被應用在人類的洗髮精、地板臘、動物飼料食物、藥品、乳製品補充物及化粧品上面！「當人們透過接觸感染「BSE」的牛肉或其副產品時，理論上說，就增加了暴露在「CJD」上的可能性，



▲生活環境的維護，是靠良心來支持，當獲利擴大於人道時，蒙受其害的還是自己。

圖片提供／行政院農委會

「CJD」是「the brain-wasting Creutzfeldt-Jakob disease」的縮寫是一種經由「BSE」所傳染而造成人類致命性的神經系統傷害的疾病。」這是美國國家衛生局的一位領導CJD的研究員Dr. Paul Brown說的。而且實際上美國和加拿大、英國的畜牧業有些共通之處——在英、美兩國屠宰場所屠宰剩下的殘骨遺體，通常又再餵給還正在飼養中的牛！多麼可怕的「自食其肉」啊！然而農場主人卻說這是節省成本的蛋白質補充物！

在北美的很多報紙「New York Times」、「Washington Post」、「the International Herald Tribune」、「Vancouver Sun」、「World Journal」等都曾熱烈討論狂牛症並檢討人類飲食、疾病及畜牧業之間的關係，連對北美社會脈動敏銳掌握的「脫口秀」(Talk Show)都邀請專家、農牧業工作者、消費者等人上電視共同關心此一問題。

▼狂牛症是一種農牧業爲了賺取最大利潤，而高度壓榨牛隻以致於受傷或營養不良的症候羣。



攝影／波爾



▲狂牛症的爆發，曝露了人類爲了賺錢而自找麻煩的例證。

圖片提供／行政院農委會

加拿大是自1990年起已有禁令不再自英國進口牛肉。雖然在1993年加拿大亞伯達省曾有一例報告爲「BSE」，但是加拿大是世界上對於「BSE」的管制規章中最嚴格的國家，因此現在加拿大的牛肉是可視爲無患上「BSE」的可能性。至1996年七月份的資料顯示，美國並無「BSE」的病例報告，但是美國是世界上最密集農業制度的國家且牛隻們飽受「downer cow syndrome」之苦，這是一種農牧業爲了賺取最大利潤而高度壓榨牛隻以致於受傷或營養不良的症候羣，通常躺下去就起不來了。試想想看，一頭乳牛要每天平均生產28公升的牛奶，一年生產305天，那牠需要補充多少鈣及蛋白質以彌足產乳的損失呢？每一頭牛平均養六年就進屠宰場，絕大部份的牛肉都是供應速食店的漢堡肉！因此近年來掘起的速食店，牽動了全球多少環環相扣的因果啊！著作有《The Famine Business》的作者Colin Tudge，他現在正是英國倫敦經濟學院哲學中心的客座教授，他就說：「這『BSE』和CJD』背後的深層原因是現代社會失去了觀照農業的存在是爲了什麼，西方社會的農業就是爲了賺錢，並認爲要將獲利擴

張到最大，當獲利得到最大遠放在常識判斷及人道之前，人類真的是自找麻煩！」（註一）

※據北美世界日報轉載自美國華盛頓郵報指出：柯林頓總統宣佈對肉類安全法規進行九十年來最重大的改革，首次規定對肉類進行科學檢驗，藉以檢測和防止細菌污染，彌補現行目視、觸摸和聞嗅檢查之不足。（註二）。這是美國最新的肉品安檢的改革，但世界上仍有很多國家肉品的安檢非常馬虎。一個食肉者若真的知道肉品生產過程將不會敢再吃肉的。

農牧業工作者、政府、及食肉族們啊！請共同拿出良知，基於因果來生產、監管及消費，並自今天起改爲素食吧！三界已是個冤冤相報的苦痛幻化網，何必又跳入動物界飼養屠宰的因果輪迴的業力網呢？

註一：狂牛症資料取材自：《Canada Earth Saver, Members' Newsletter, June / July 1996》，《Earth Save, Summer 1996, Volume 7, number 2, Mad Cow Disease special edition》，《Vegetarian Times, July 1996》，《Vegetarian Journal, Volume XV, No4》

註二：新聞稿來源，1996年七月七日北美世界日報。

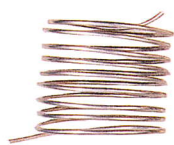
笑口常開 彌勒佛



本期紙黏土的創作主題是「彌勒佛」代表了佛法「快樂修行」的典型一般民間視其為財神而廣受喜愛，接下來，請你一起動動巧手，皆大歡喜一番！

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

製作材料



鋁線



油性亮光漆



廣告顏料金



壓克力水彩金



紙黏土

製作工具



刷子



水彩筆

亮光漆筆



修飾筆



萬用棒



彎刀



細工棒



剪刀



擀棒



白膠



砂紙

製作過程：

一、布袋的製作——

1. 取出適量的紙黏土當布袋的內容物。

將另一塊紙黏土捍成薄片，當布袋用，（面積須大於布袋之內容物）四邊以刀片修整成四方形。布袋的內容物可用整塊的黏土，亦可用衛生紙揉成團替代。



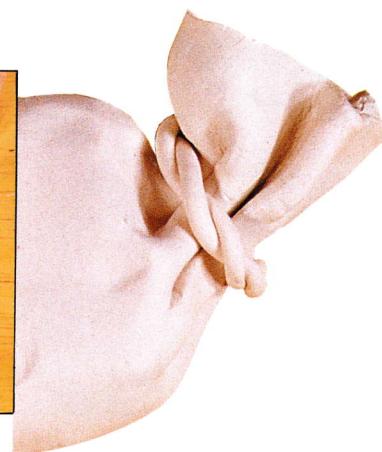
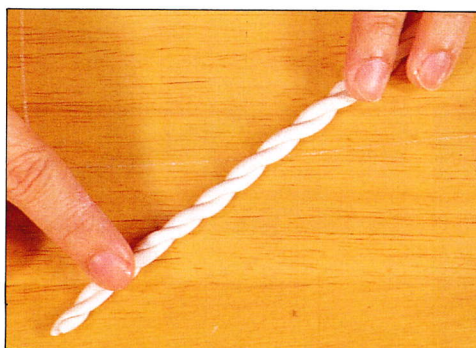
2. 將內容物置於方形薄片，薄片四邊捲起，將內容物包在其中。



3. 其中一邊修飾成布袋口狀。



4. 搓揉一條細長的麻花線，繫在袋口。

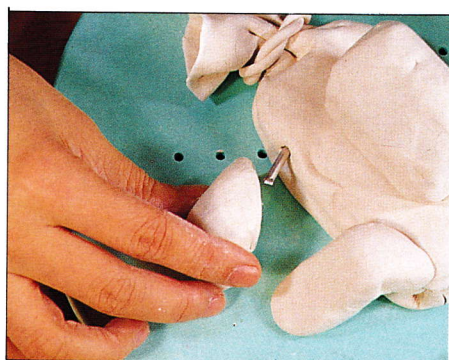


二、彌勒佛的製作——

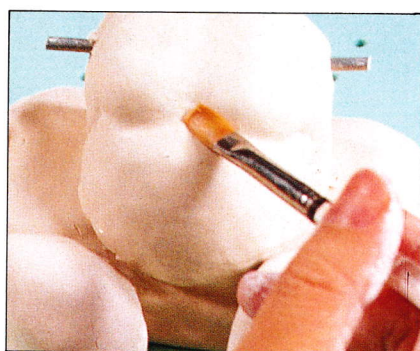
1. 先取適量的紙黏土捏成上身的粗型，及雙腳的粗型。

並將此粗型依彌勒佛坐姿固定在布袋上。

在紙黏土的接合處，可塗上白膠，並加上鉛線當支架，以強化其穩固性。



2. 用細工棒修整出左邊腳趾的造型。



3. 加上適度的紙黏土，用修飾筆，修整出肚子及胸部的造型。

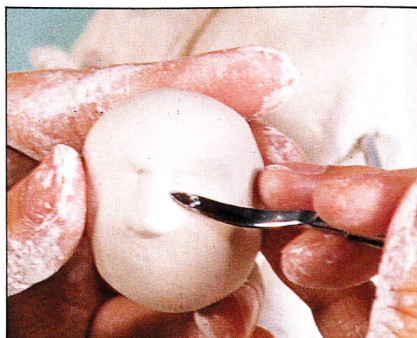


4. 以捍成薄片的紙黏土，捏塑出衣服下擺的皺摺。

5. 取適量的紙黏土，用細工棒捏塑出右腳腳板，並黏在適當的位置上。



6. 捏塑出頭部的粗型。



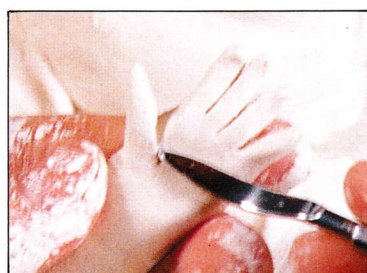
7. 用修整棒，塑出臉部的表情。



8. 用鋁線作支架，將頭固定在身體上，並用修整筆，修整頭頸部接合的地方。



9. 塑出雙手臂。



10. 以捍成薄片的黏土，鋪蓋在左、右手臂上，並捏塑出衣袖的紋路。

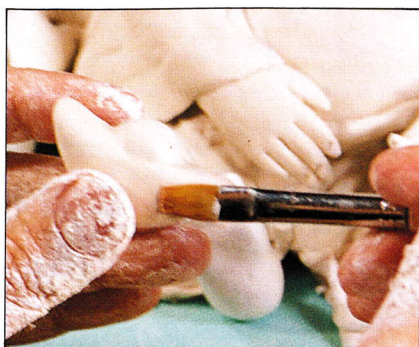


11. 依造型修整背部及頭型。



12. 貼上耳朵，並用細工棒修整細部。





- 13.捏塑出小元寶，並置放在左手上。
- 14.置放風乾（約一星期左右）。
- 15.完全風乾之後，再用細砂磨光，如皮膚的部份，先用較細的砂紙輕輕磨過，然後再用最細的砂紙磨光。即完成整個彌勒佛的造形。



三、上色

1. 首先以黃金色的廣告顏料塗在皮膚的部份。



2. 衣服、布袋及元寶則塗上紅金色的壓克力顏料。



3. 上亮光漆，可保護不掉漆，增加光澤。

若是水性顏料，則需上油性的亮光漆。



四、成品



製作技巧：

- 在製作過程中，因紙黏土的表面很容易乾化，因此可適度的抹上水份，保持其濕潤度，以利塑造。
- 因紙黏土本身的特性，在乾化後，即不能進一步刻劃，故在製作時，應盡可能於一次完成造型的製作，不要分段處理。
- 因紙黏土本身具有膠質成份，所以在接合時，只要加上適度的水份，即可增加其密合度。
- 在塑造立體造型時，須不斷從各個角度去觀察，如此才不會造成形體的偏差。
- 可用粗鋁線當支架，鋁線較易於彎曲，裁剪，且材質較輕。
- 作品要在完全風乾後，才能以砂紙細磨其表面，否則很容易產生裂痕。

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

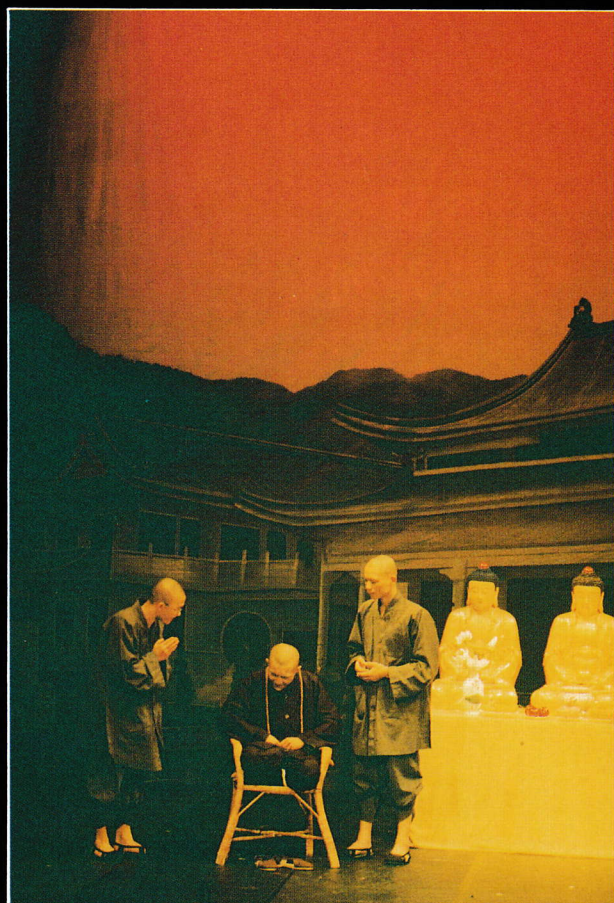
讓您在感人的認真與純真中，

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 度衆
第二場 度僧衆



傳信低著頭，沮喪的走近廣老！

傳信：師父！

廣老：什麼事啊！

傳信說著說著就跪了下來……

傳信：弟子實在好煩惱，我的我執太重了，請師父慈悲幫我破除我執！

廣老（微笑）：好，沒問題，你先去忙，你放心，我會記得的。

傳信：謝謝師父。

傳信歡喜地退場。

僧丁上場，神秘兮兮的……

僧丁：師父！師父！有件很重要的事情要跟您說，聽說明安師把寺裡的錢拿到南部去買地建廟了。

廣老：哦……只蓋一間啊！

僧丁（有些錯愕）：是！

廣老：這樣啊！實在太無能了，怎麼不多蓋幾間呢？

僧丁：噢！師父，那没事了，弟子告退。

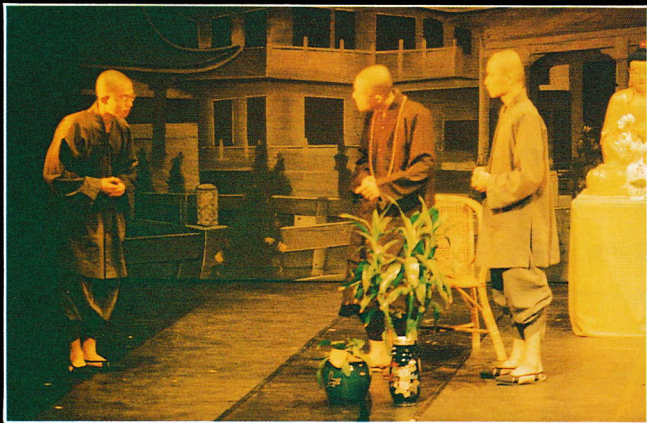
僧一楞、訕訕的笑笑，摸摸腦袋離去。

這時傳信拿著東西匆匆而過，把它擺在舞台前面。

廣老露出不高興的神色。

廣老（不高興）：傳信！

傳信連忙跑到廣老前。



傳信：師父，您叫我？

廣老（憤怒大聲喝斥）：那東西誰叫你擺在那兒的？！

傳信手足無措。

傳信（結結巴巴）：師父……這……這是那個傳達師叫我幫忙抬到這邊放的……

旁邊的人都嚇得噤聲

廣老（像是憤怒的口氣）：做事要心甘情願，如果像你這樣，做事隨隨便便，那再怎麼做都一樣。還不趕快把東西搬走。

傳信：是。

傳信急忙的把東西搬了出去……

旁邊的僧眾從未見過廣老罵人，都嚇得不敢說話……僧甲偷偷走到舞台的一邊……

僧甲：師父，您別生氣，他不懂事啦！

廣老恢復笑容。

廣老：我有生氣嗎？

僧甲一楞，然後會意點頭微笑。

僧甲：是！師父。

廣老語重心長的說。

廣老：一心念佛，最重要的就是能忍辱。不要怪別人對你不好，其實都是自己的無明業惑在作祟。所以啊！修行其實就只有忍辱這兩個字而已啊！

僧甲：是。

傳信提著包袱走上台來……跪在師父的面前……傳信一邊哭一邊說。

傳信（懊喪）：師父，弟子實在太粗心了，讓您生了那麼大的氣。我……我現在來向師父辭行。

廣老：噢……是這樣的嗎？你不是要我幫你破除我執的嗎？

傳信當場呆住……如夢初醒般的破涕為笑……向廣老磕頭……

傳信一邊磕頭一邊說。

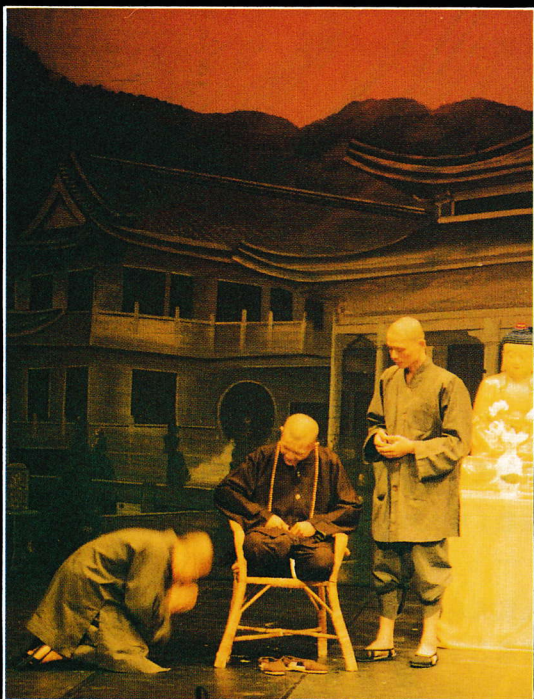
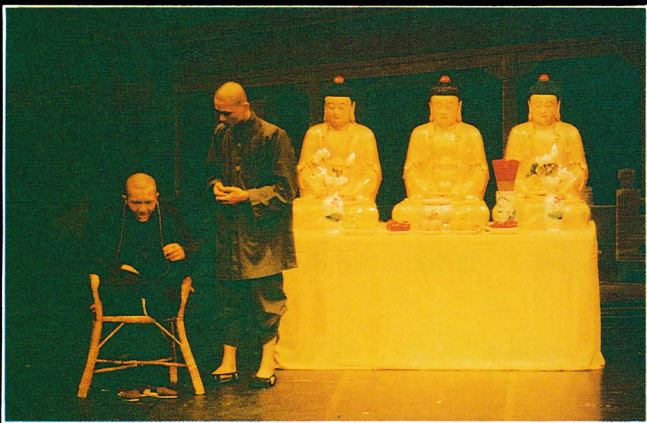
傳信（感激）：師父啊！弟子愚癡！弟子愚癡。謝謝師父，謝謝師父。

廣老：好了好了！起來吧！出家做苦工，不是為佛菩薩做，也不是替師父做，是為你自己做的啊！那些往生西方的人，都是念佛專一而且都是能忍辱吃虧的人啊！傻小孩，懂了嗎？好了，去忙吧！

聽完廣老的話，所有的僧眾均露出明白及佩服的表情。

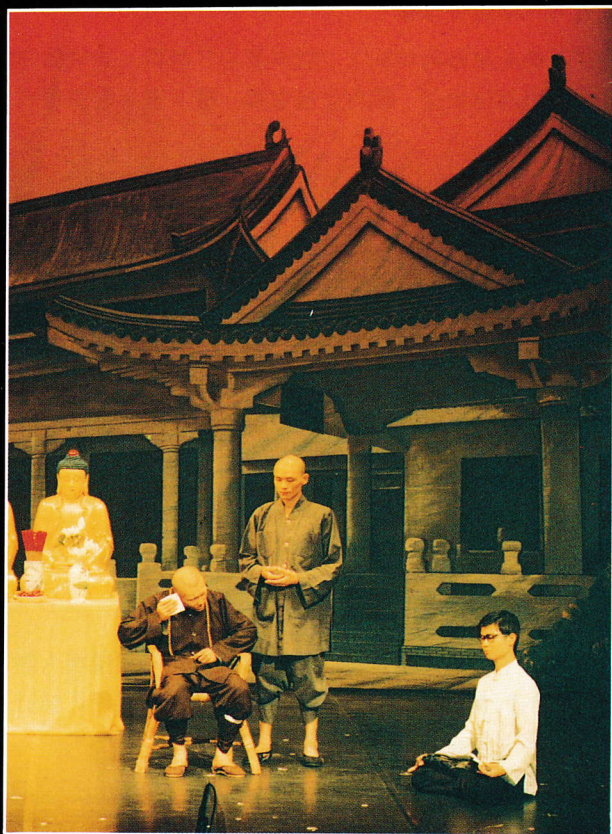
僧甲亦合掌受教。

傳信：謝謝師父。



第六幕

第三場 度居士



景：土城承天禪寺亭台

SE：寺裡活動聲

廣老緩步移動……由左後台至右後台坐下……（即由大殿移至戶外亭台處）

一僧人由右側入場稟告廣老

僧人：師父，有位教授想要參訪您。

廣老點頭示意

教授一進來就自己坐下來，閉目靜坐，廣老則微笑默默相對（一片靜默）

教授才睜開眼睛，露出一副自信滿滿神情的向廣老問。

教授：老和尚！你看我這是第幾禪呢？

廣老（靜靜的搖搖頭）：我看不出來。

教授（不以爲然）：聽說您的禪定境界很高，我已經到了第四禪了，您怎麼會看不出來呢？

廣老（頭轉了轉）：我整天吃飽沒事做……

教授楞了一下……

廣老慢慢的摸摸身邊，抽出了一張衛生紙，然後對著衛生紙嘴巴動了幾下……

廣老轉頭看著教授

廣老（神秘）：剛剛衛生紙在跟我說話，你有没有聽到啊？

教授丈二金剛摸不到頭，一臉莫名奇妙的樣子，訕訕的退場……

僧人：師父，這教授似乎太驕慢了一點

廣老：事情來時，我們就依當時的情況來應對，但是事境已過，就要放下。若再提起論是論非，評斷好壞就是造口業，就是我們的過失了，別人的好壞是別人的事，我們不必把它拿到心裡來煩惱。

僧人：是。

此時信衆甲、乙入場，愉快的與廣老打招呼。

信甲：師父喔！啊……您這個承天禪寺，好大一間喔！

廣老（微笑搖頭）：沒有啦！這個承天寺可不是我的！如果是的話，那我不是成了守廟的廟公了嗎？

大家聽了都笑了起來……

信甲：師父您太謙虛了啦！人家這附近喔，人人都知道您是一位大禪師呢！

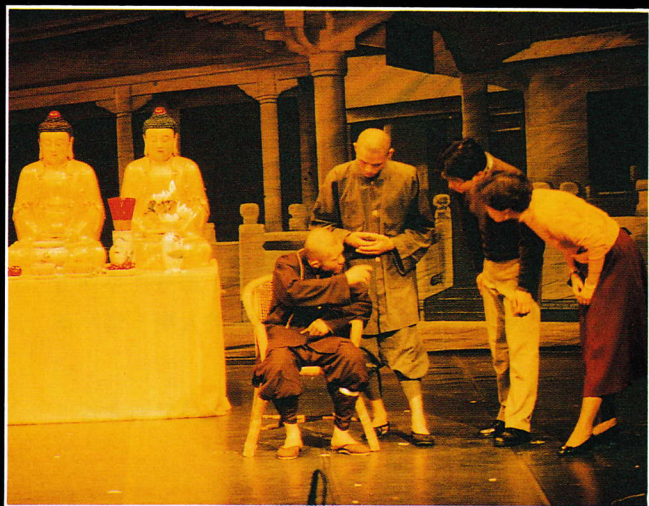
廣老左看右看自己四周，說道。

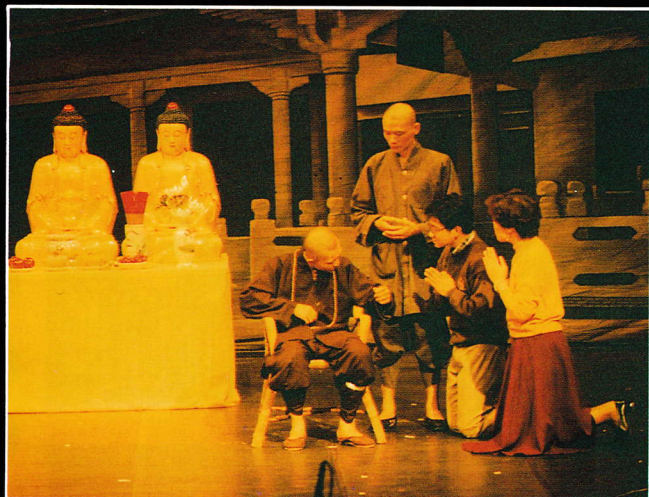
廣老（睜大眼睛）：多大？再大也不過這一張椅子這麼大……

大家又爲師父之機鋒而笑。

信衆乙亦前來請示老師父。

信乙：師父，我想請問您，我應該怎麼念佛啊？





廣老（看了他一眼）：那你是怎麼唸佛的呢？

信乙（恭敬）：我有空就唸。

廣老（微笑）：你有空就唸佛，沒空就不唸，那你跟佛只是點頭之交嘛！（嚴肅——似在思索）既然你跟佛是點頭之交，那你又怎麼去期望他能夠在你生死關頭的時候來救你呢？（對大家做出手勢）來……！現在把腳伸出來……（抬頭問大家）哪一隻是佛腳？認不認得啊？……

唉！要抱佛腳，連佛腳是哪一隻都不認得啊……（看信乙，微笑）那你要抱哪一隻腳呢？……

大夥都被這樣的隨機教育給震懾到……

僧人：師父請喝茶。

廣老則慢慢的轉身去喝口水……之後

廣老（俯身問信衆乙）：你看我有没有噲到呢？

信乙（搖頭）：沒有啊。

廣老微笑……

廣老：那我剛剛唸佛了，你知道嗎？

大家互看了一眼，不禁笑了，體會到廣老的開示……

信衆丙興沖沖的進場到廣老旁邊問安

信丙：師父啊！你最近還好嗎？

廣老（笑咪咪）：好！好！

信丙：師父啊！我好久沒聽您開示了……（期待的表情）

廣老（笑咪咪）：好，好……（停頓）唸佛！不要吃肉！

信丙（沮喪）：這個……師父啊……我每次聽你都說這個啦……這個我也知道啊……你再多告訴弟子一些其他的修行方式啦……

廣老（笑咪咪）：……叫你們不要吃肉，是因為你們總以為自己要「吃的好」、要「補身體」甚麼的，其實啊！你們吃的都是自己的肉啊！（大家聽了有點愕然）今天你吃人家一斤，明天就要還人家十六兩，這種事有什麼好做的嘛！想想看，爲了自己的貪欲，想吃肉就任意宰殺，今天你殺了他，就跟他結下冤業，將來呀……他殺你的、你殺他的，冤冤相報永遠都沒有了期呀……

信丙：那……師父啊……弟子該怎麼辦呢？

廣老：不要吃肉啊！

信丙（低聲）：噢……好……弟子以後不敢了，不敢了啦！這個……師父……我……

這時，鐘聲響起。

僧人：對不起，現在時候已經晚了，師父該休息了

信丙：噢……好

信甲、乙、丙：師父，弟子告假了。🙏

——待續——

革命和尚

與革命孫中山

——文／陳婉吟——



▲清光緒32年，西元1907年，太虛大師18歲留影



▲清光緒8年，西元1883年，國父孫中山18歲留影



民國2年，西元1913年太虛大師25歲，參加「中華民國統一國民黨」之黨章

1997年3月17日是太虛大師圓寂50週年的日子，3月12日是 國父孫中山先生的逝世紀念日，這兩位劃時代的人物都有一個共通點就是具「革命性」的獨到創見與大無畏的作為，且對於後來的中國皆有甚深長遠的影響力，在我們緬懷一代人物之際，也讓我們更加細究太虛大師與孫中山先生的相關與思想會通。

太虛大師（1889—1947）與孫中山先生（1866—1925）所處的年代正是清末腐敗的滿清政府及列強爭相欺凌中國的動盪年代，他們都曾受傳統的中國的私塾教育，都是幼時天資聰穎的人物。但也由於大時代的激盪，激發出兩人自利利他的高貴情操及濟世胸懷。兩人也皆曾受西潮影響，大量涉獵當時西方思潮與書籍，而使原本的生命關懷格局更加擴展，也更契合上時代的脈動與腳步。

孫中山先生曾赴夏威夷及香港就讀，太虛大師曾赴歐美各國弘揚佛法。只是兩人所開展的事業有所不同：孫中山先生選擇的是走上推翻滿清帝制而創建亞洲第一個民主共和國，創立三民主義、五權憲法，是個「政治革命家」；而太虛大師開展的菩薩事業，是針對傳統中國佛教長久來之流弊提出獨創性的見解及大刀闊斧的改革，尤其是教理

、教制、教產三大方向的革命性主張，是個「佛教革命家」。

身處東西方文化互相激盪、衝擊與交流的年代，身處傳統與現代互相掣肘、對立與融合的夾縫，兩個人的「革命性作風」都曾招致抱殘守缺者的批評、磨難與質疑，但同時也獲得有識之士的欣賞、支持與肯定。對於孫中山先生而言，有歷經十次失敗的不屈不撓，對於太虛大師而言，也有屢屢未能完成心願的各種挫折。但共通點就是對於理想的服膺與堅持。

國父對佛法有甚深的體認，其革命思想含蘊著大乘佛法的精義，將三民主義與佛教並列為「救世之仁」，民族主義第四講中，更指出「佛學能補科學之偏」。民國13年更曾於一個談及六祖慧能的餐會中進一步提出：「汝等須知，佛教平等，重博愛，余之致力國民革命，亦是講平等，重博愛，慈悲救世，主

旨正復相同。」（註一）

革命巨人歷史性的會面

太虛大師與孫中山先生相識於民國元年，他進京會見當時任臨時大總統的孫中山，提出改革佛教計劃——成立佛教協進會。國父之於中國的革命理念，與太虛大師之於佛教的革命理念有相輝映之處，因此深得國父相知相惜，並請馬君武與太虛大師再詳談。中山先生也以手令褒勉之，這是這兩位劃時代人物會面的歷史時刻。（註二）

太虛大師於孫中山先生任總司令時，也曾致函表達對時局軍閥割據，民不聊生的由衷建議，慨言治國之道有「王道」、「霸道」、「戰國之道」、「懸富強為的以赴之，是戰國之道也」，「倉廩實而知禮義，衣食足而知廉恥，所期在禮義廉恥，借富強為之階進，霸道也」，「足食足兵足信，不得已而去兵



▲太虛大師認為，禪宗「淨除其心如虛空，令其所向皆無礙」，便是革命所需要的建設性破壞，而禪宗「從無住本立一切法」，便是建設。

而去食，雖死而信不棄，是王道也」。(註三)

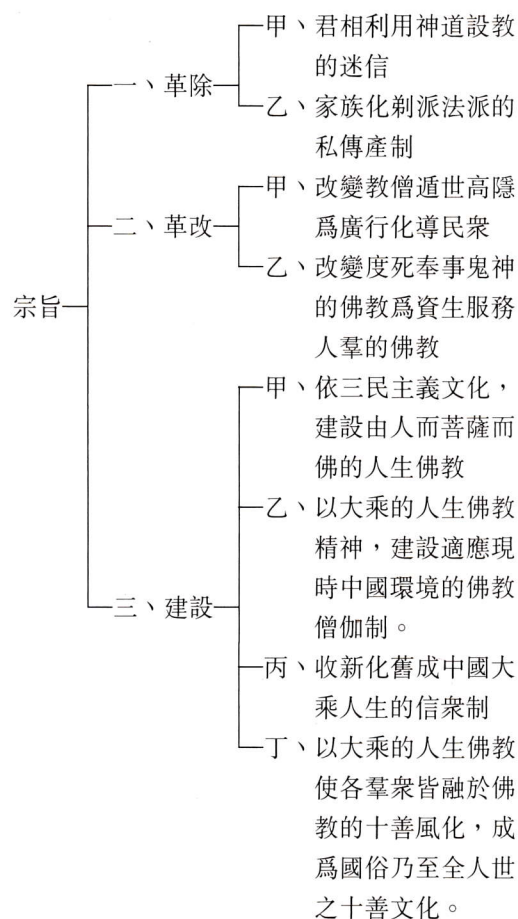
致力於僧制改革、僧教育的革新與救治的太虛大師早於民國13年已立志並發表：〈志行自述〉，「於學佛之特重菩薩戒行」，「余志在整興僧（住持僧）會（正信會），行在瑜伽菩薩戒本。」而民國13年，當孫中山應北方請抵達天津，主持召開國民大會以解決時局之時，此事件觸發太虛大師產生兩種新覺悟：「一曰，中華佛化之特質在乎禪宗。欲構成住持佛法之新僧寶，當於律儀與教理之基礎上，重振禪門宗風為根本。二曰，中國人心之轉移繫乎歐化：於正信佛法之新社會，當將佛法傳播於國際文化，先從變易西洋學者之思想入手」，尤其第二點繫乎歐化，則影響太虛大師此後的菩薩事業的開展甚大（註四）。太虛大師欲以中國文化格化西人，希望國人因西人之信仰佛法而

信佛，於是弘法方針朝向國外，也開始為宴遊歐美布教作準備。（註五）

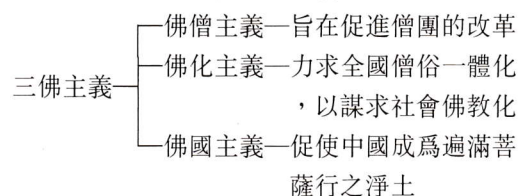
民國14年3月太虛大師蒞北京中央公園社稷壇開講《仁王護國般若經講錄》，時值孫中山先生病逝北京，停靈社稷壇，太虛大師聞訊非常震驚感悼，乃往謁遺體致敬，並恭輓「但知愛國利民，革命歷艱危，屢仆屢興成大業；不忘悟人覺世，捨身示羣衆，即空即假入中觀」。（註六）太虛大師亦讚歎孫中山先生的英魂之安奠與宣講般若而護國安民之宗旨，是融徹一致的（註七）。一代偉人的停靈安柩恰巧在一代大師的法筵開講之處，不僅是為兩位卓爾超羣人物的友誼，劃上「是終點，也是另一個起點。」的因緣與際會，這個緣起的示現，也影響了太虛大師在後來的佛化事業上開展的思想融貫。

三佛主義與三民主義

太虛大師有見於民國肇建之後，佛教所受到的大規模破壞，故戮力從事革新僧制之建設，曾會通三民主義之準則，高唱「三佛主義」。太虛大師曾說：「由中國革命，推及世界革命的國民革命，有三民主義；由國民佛化，推及人世佛化的佛教革命有三佛主義」。這是太虛大師計劃的佛教革命方案。在民國17年大師作的「對於中國佛教革命僧的訓詞」（註八）即提到「我的佛教改進運動略史」的宗旨及建設次第（如下圖）。



建設次第——即「三佛主義」，即「建設」之乙、丙、丁三項。



「這三個主義本為一個『佛教救世主義』，而在進行的努力上則為一個『佛教革命主義』，且分三個時期依次第推行」，足見太虛大師對時局匡正之熱切，及救挽佛教流弊之獨到創見，他是個有恢宏視野的佛教理論家，更是個「施無畏」的佛教實踐家及改革家。

大悲心與心理建設

孫中山先生曾辦有「建設雜誌」，在國民革命的心理建設上有「知難行易之學說」。而太虛大師於民國20年在西安建設廳養成所的演講，亦提及大乘的人間菩薩的「心理建設」的七大項目，也就是要秉持著相信自己是能建設的人而有的「自信力」，而不隨環境遷移、隨人事沈浮。應學佛陀的菩提心，即是對現實惡濁世界不滿的「向上心」，並且對一切人類取大同存小異視同一體而相愛，有了這份「大同愛」，再推廣為全宇宙的大愛，即是佛法的「大悲心」。要達到建設的目的，則須正確的知識，即「如實智」。所謂如實智即是對事理作如實的觀察，然後才有可能發為有所為、有所不為的「精進行」。在這不斷累積前五項的努力後，更要時時提醒這一切不過是「千里之行，發於初步」罷了，因此不應起驕慢心，要「歸至善」，若有上述六項的心理建設，將能成就「完美」，這是宇宙真相的披露，也就是人生意義的所在。（註九）

取法禪宗六祖慧能的精神建設中國

民國24年太虛大師到廣州曹溪參禮六祖肉身像。由於廣東是孕育孫中山先生的發源地，也是佛教禪宗六祖慧能的法緣開展地，特別使太虛大師有所感發，中國佛教自六祖之後，一切在文字或思想上的隔膜，皆因六祖的直取佛法心髓的宗風，而徹底打破並深深與中國人民契



▲民國13年12月，孫中山先生應北方請，扶病北上，主持召開國民大會，以解決時局時，於天津車站留影。

合相應，不僅影響唐、宋佛教，更影響宋、明理學。故中國宋明以來幾百年的文化，亦可以說是六祖的禪宗之精神的無遠弗屆的流佈與開展。因此我們可以說，六祖是中國精神建設的完成者，他有大革命的精神，這正是相通於孫中山先生曾說的「中國需要物質建設，也需要精神建設」的最佳典範。因為六祖

後的禪宗特點，是一點也不留情地將你心裡已存著的心或物的情見，加以澈底破壞，掃蕩乾乾淨淨，所謂「淨除其心如虛空，令其所向皆無礙」，到了這種一切皆空的心境，便是革命中的破壞到無的破壞，「從無住本立一切法」便是建設。（註十）

太虛大師是具全宇宙、全人類的



▲太虛大師示現彌勒菩薩相

文殊之智 彌勒之慈 吾師雙運 是真菩薩

余自民國癸亥年從師受學後，即常侍座前。念九年秋奉命赴印緬錫，宣傳大乘，歷時八載。慈音常賜，今日由來，導師已逝，慟無依怙，過香島讀陳慧壽師兄所集師札，一一披讀，如覩慈容。敬書四句，讚仰菩薩。

民國三十六年以後，吾師德行具足，國人尊之，皆稱曰太虛菩薩。弟子法舫敬題。戊子夏由印回國。客香港。

文殊之智彌勒之慈吾師雙運是真菩薩

余自民國癸亥年從師受學後，即常侍座前。九年秋奉命赴印緬錫，宣傳大乘，歷時八載。慈音常賜。今日日來導師已逝，慟無依怙，過香島讀陳慧壽師兄所集師札，一一披讀，如覩慈容。敬書四句，讚仰菩薩。

民國三十六年以後，吾師德行具足，國人尊之，皆稱曰太虛菩薩。弟子法舫敬題。戊子夏由印回國。客香港。

氣度恢宏的「全方位的佛教革命家」，也是善於偏學一切法的活潑菩薩行者，深具掌握諸法共同不變的本質，而有靈活條理的分析比對，在結識孫中山先生之後，由對其人的欣賞，到以其思想精神為佛法闡揚作佐證，太虛大師藉以融會貫通，發揚不拘一格，渾然天成的佛法獨到見地，在中國近代史上是互相輝映，燦若明星的生命光熱的交流與激盪！☸

註釋及參考資料

註一：佛光大辭典P4082～P4083。

註二：太虛大師自傳（太虛大師全書、29冊，以下同，P163）太虛大師年譜（妙雲集中篇之六，以下同，P50），金色蓮花表演坊太虛大師傳劇本。

註三：太虛大師全書（善導寺佛經流通處印行，以下同）第26冊，P179-P180。

註四：太虛大師年譜P79-P81，P169-180、P192-P193，及太虛大師全書第17冊。

註五：太虛大師年譜P201，太虛大師佛教現代化之研究（中華佛學研究所論叢③，洪金蓮著），P359。

註六：太虛大師年譜P195-196，太虛大師全書第32冊P282。

註七：太虛大師全書第26冊P3。

註八：太虛大師全書第17冊P596-P604，太虛大師年譜P254-P255，佛光大辭典P2677。

註九：太虛大師全書第21冊「心理建設」P725，太虛大師年譜P339。

註十：原文見「禪宗六祖與國民黨總理」，太虛大師全書第28冊

P488-P493及太虛大師年譜P400。

註十一：太虛大師全書中與國父相關文字篇章

- ①太虛大師自傳～「六」我與辛亥革命時的佛教」
- ②對於中國佛教革命僧的訓詞
- ③禪宗六祖與國民黨總理
- ④致孫總司令書
- ⑤心理建設
- ⑥中山之社會革命與佛陀之宇宙革命
- ⑦「潮音草舍詩存別集」恭輓國父孫中山先生
- ⑧民國與佛教
- ⑨說革命
- ⑩心理革命
- ⑪革命當從革心起
- ⑫致中山先生治喪處函
- ⑬大乘之革命

——文／周玉卿——

空

黑
像羣魔亂舞

思
萬頭鑽動

空——
空
空
空
也無風雨也無晴



面對情緒・尋找真理～

生氣過後

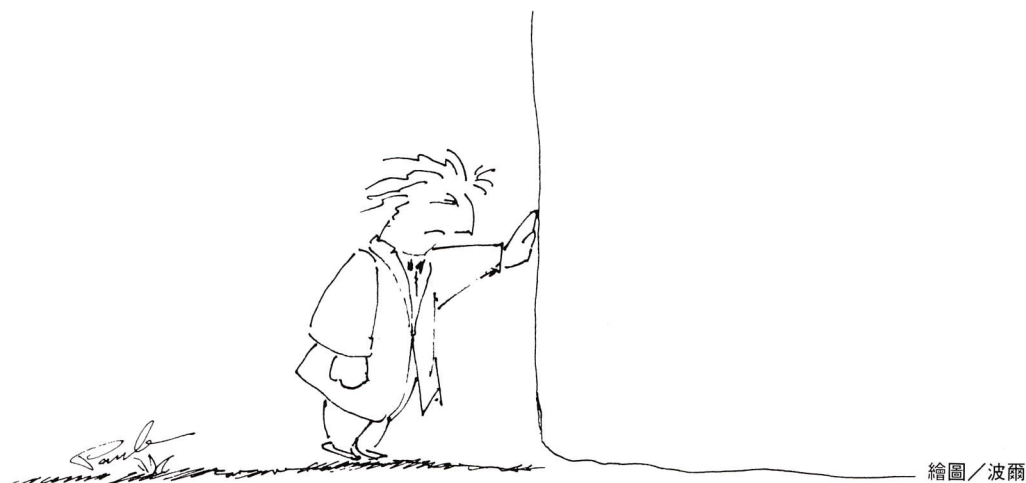
—— A：輔導者：鄭鴻淇（資深靜坐老師）——

—— Q：傾談者：性別：女；職業：作女裝生意；年齡：32歲——

—— 記錄／重生 ——

—— 攝影／周玉卿 ——





繪圖／波爾

Q：我做生意常很沒有耐心，甚至會起瞋心，有時客人很挑剔就會覺得很火大！

A：做生意方法很多，有時客人覺得你夠意思的話他就會跟你買，不一定是他需要這個東西。如果採用這個態度，也許客人就會買這個東西。

Q：對！

A：因為我們常買了一些不需要的東西，是因為那個人很親切。不由自主會想買一件我們並不想要的東西。如果一個修行人能廣結善緣則必定各方面會順起來，廣結善緣不僅是對不認識的人要包容，更是包括對家人。我們都知道對家人的相處很困難，而且我們都常把別人的缺點記在心上，記得很牢，一看到他就可以想到他的缺點。

Q：對！其實這就是業力。

A：那為什麼不採用另外一個模式，因為你一想到他很可惡的話，內心就不可能平靜，應採慈悲、愛心的模式去面對，這樣就不會出問題了。慈母對子女就是包容，知道他的缺點但是不會在意，因為你要他改是不容易的事，更何況是我們要改自己的缺點，只有自我覺醒才有可能把我們的缺點改掉，而且是漸進式的改掉。

Q：常要求自己很快改進缺點，但卻蠻失望的。

A：這是不可能的事。因為人的習氣是多年的累積，因此要改掉也需要長時間一點一滴改進，到有一天，會全部改掉，這需要作很多的努力，也就是當自己醒覺的時候，用佛教修行的方式，也就是正念相續：持咒、懺悔文，觀察、觀想等模式，你用這種模式則內心覺得平靜。若脫離此種模式則內心必波濤洶湧。如何能不與情緒相應？這非常非常難，如果背後有龐大的

業力作用力來的時候，則你不跟他相應則非常不容易。

譬如說，你看平常海面是很平靜，但是當海嘯時，波浪像一面牆三、五十公尺，那你如果看到海嘯還站在那裡，就會被掃到，因為只有風平浪靜你可以站在海岸邊看，如果是海嘯來的時候就應該避得遠遠的。所以當背後有龐大的業力來的時候，也應該遠離那個情境，因為如果你面臨那個情境，將會被掃得一塌糊塗。

Q：避開？

A：避開這個情境或避開這個人，或避開這個時間。

因為處理「生氣」的情緒，以佛法的觀察就是處理「嗔」的業力！

「嗔」，主要來自殺業感召。

而肉食，是累積殺業的捷徑。所以佛法鼓勵素食，不僅僅是保護被殺的動物，更重要的，其實是保護吃的人，所以是非常人本的，包涵有為人化解殺業的甚深愛護！

當然，處理生氣的根本方法，不在強迫性的壓制怒氣，是必須善巧以佛法的修行功課，來化解、超渡那些無形的負面力量。

但事實上，就如同每天有處理不完的生命問題一樣，業力如影隨形，無量無邊，有時候來不及正面化解就必須善巧的側面迴避。

譬如業力成熟的臨界條件就是引爆怒氣的人、時間、或是情境，如果覺察到避開人、時間、感情境的必要性，而予以適當迴避，則生氣的構成要件便會瓦解，而不致因此傷害別人，傷害自己。



新西遊記

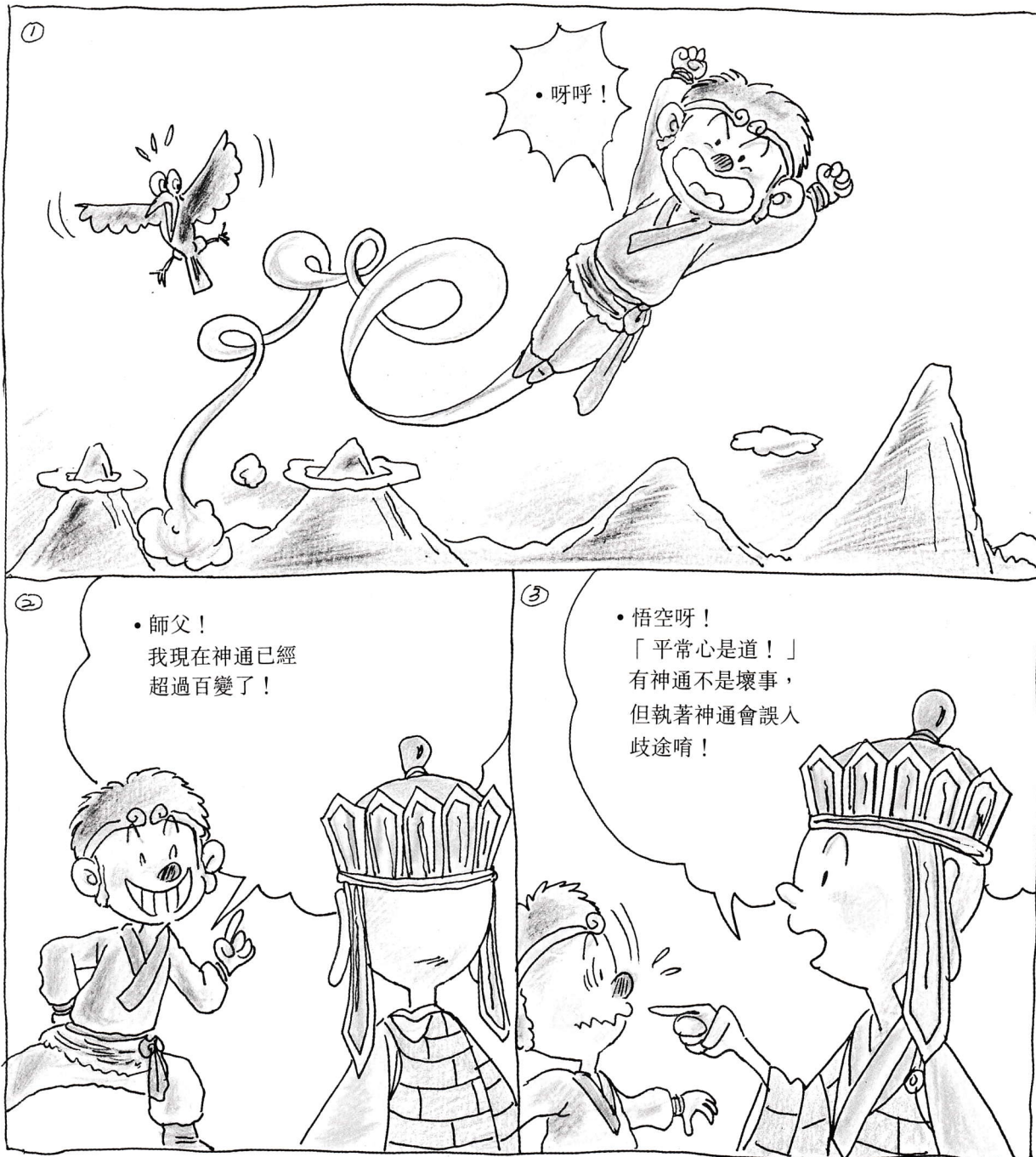
孫悟空的七十二變！

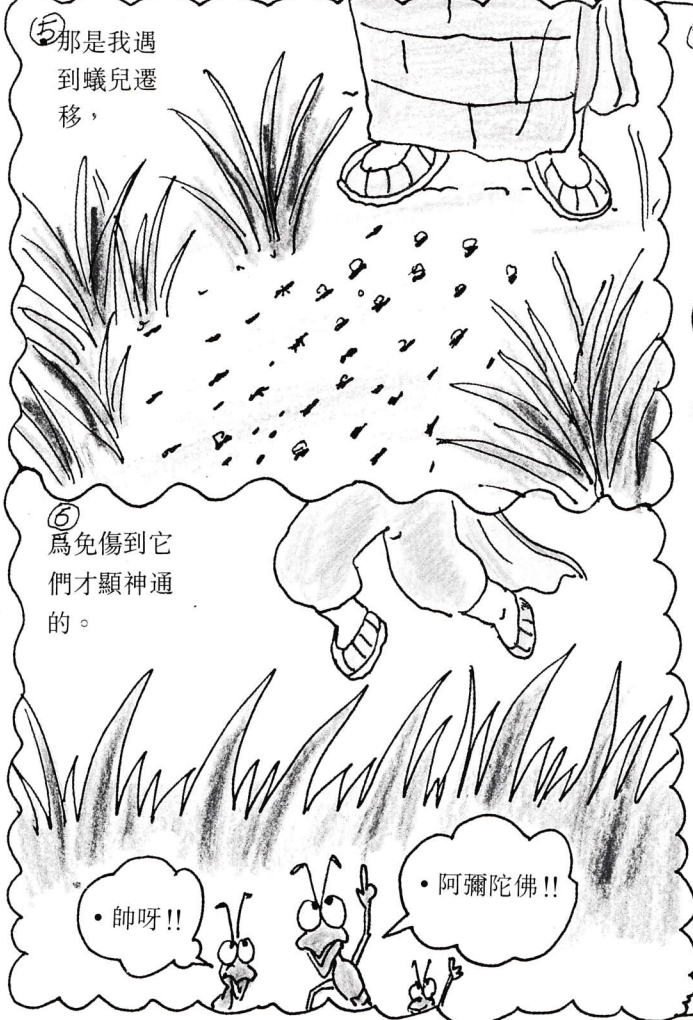
神通是生命潛能的展現

但是因擁有神通而神氣活現

是不了解神通卻先有了執著的人！

——圖·文／吳振文——





接上大自然的能量

——文／王靜蓉——

人的身心像一個蓄電池，童年時，電池總是飽滿，電力明足，很少耗竭；看看每個小孩，總是精力充沛，能完全地專注在眼前的遊戲中

生命力怎麼來？

逐漸長大，蓄電池的能力就有折損。功課的壓力、父母師長的求全責備，使情感豐沛的少年開始感覺到衝突，內心時有交戰；衝突使我們不能全然活在當下，身心能量逐漸耗損。

成年人，在逐漸發現各種苦痛煩憂不知所以地環繞身心時。這才正視生命能量的再獲取，開始回歸最初的和諧。

人體是一個複雜而獨特的設計，由外界獲取能量後，以脂肪或肌肉的方式儲存起來，並以運用。

這種能量的運用，也就是我們的所知的「新陳代謝」。人如何進行新陳代謝則和心靈有關。

當心靈在專注的狀態，在覺知力高的狀態，能量最能發揮。

而能量來自何處呢？



▲與大自然相遇時，需要以靈敏之眼、專注之心，細細體會。

它存於食物、陽光、水，也就是大自然之中。大自然含有一切能量（當我們依循大自然法則生活時，人也是自然體），這種讓人喜悅的能量就是生命力。

生命力遍存在一切物體及每個思想、情緒中。中國人將生命力稱之為「氣」，當「一氣流行」時，也就是內在能量流動的狀態。

當我們精神抖擻、神清氣爽、思路清晰，身體健康時，就是生命力洋溢的；也是新陳代謝好，身心均衡的狀態。

專注帶來生命力

身與心是一個整體。學佛修行無法獨談心靈知識，而忽略身體照顧，因為心靈知識的了解，依個別身心狀態而有不同，不同的人做不同的解釋。身體不好時，精神常偏向悲觀、幽暗，對於佛法的認識自然如此。

古來的禪師行者，讀其文字常能感覺他們具有專注於眼前的力道，思路清明，猜想他們的身體不會太差。

身體的狀況，是修行者必須醒察覺知的，除了在意念上以真理薰習外，在「身念」上如何取得能量呢？

首先，留意呼吸。呼吸是人體獲得生命力最主要的來源，思慮和情緒會影響呼吸的速度和深度。仔細觀察，當發現緊張、悲傷時的呼吸，和興奮、喜悅時的呼吸，頗有不同。

第二，專心的進食。認真品嚐食物味道，會提高新陳代謝，也會激起體內生命力。

專注活於當下，是找回生命力的關鍵，習慣心不在焉，瞻前顧後的生活，和全然專注眼前的生活，將產生截然不同的生命品質。

第三，常回到大自然，呼吸新鮮空氣。在有林木的地方，我們的呼吸比較慢而深，而在都會中，人的呼吸會因為下意識的自保，變得快而淺。

常和植物在一起，有助於尋回生命力。

並且，在多和土壤接觸，脫下鞋，讓腳掌和生機勃勃的泥土相遇。抓一把土，聞聞泥土的氣味，感受它所具有的生命力。

大自然給我們生命力

生命在太陽的光與熱中開始誕生，太陽是所有生命最終的來源，如果適度感覺皮膚與陽光接觸的溫馨，從陽光那兒，可以喚醒生機活力。

瑜伽體位法有個基本練習，就是拜日式。藉對太陽的膜拜，感受它的明亮，同時也是身心的禮讚。



▲生命力來自大自然的食物、陽光與海水。

另外，與我們踩踏的地面互依的海水，也能使我們找到生命力。有空就去看看海，讓海水滑過手足，感覺海的窮窮無盡，能使我們想起，我們的生命也來自這美麗的無常流動。

萬法歸一

現代人往物質汲取追求，代價是失去與大自然的連線。物質與自然並非衝突，而是要取得兩者的平衡。

當人們逐漸物化（包括過度思想），就會逐漸感覺身體體力差，心裡煩惱多，此時，正是重新尋回生命力的時候了！

所有生命力的本質都一樣，生命力的來源也是「萬法歸一」。當海洋中形成的水蒸氣蒸發為雨，兩落下滋潤土地，太陽孕育作物的生長，這循環不息的運作也是你我生命力的來源。

我們不能離開大自然，另外去找生命力。大自然正是佛法。

在與大自然相遇時，需要以靈敏之眼，專注之心，細細體會。當我們依循大自然的法則生活時，也會找到靈性與愛。☸

一則寓言～

老人的笑容

——文·圖／栗耘——

遊客全走了

光線隨著他們影子的離去而映了進來
山綠 天青 雲白
也都映進來了

多年前，在偏僻山區有個孩子，從來沒穿過一件完整的衣服，更不要說是新衣了，也沒有吃飽過一餐，更不要說是美食了，他只是一天一天的存活下來，一天一天的成長，幸好，山林荒野足夠他無止盡的嬉戲奔跑，所以，他的身體雖瘦，每塊肌肉卻都極為結實。

直到上了小學，他才開拓了一窗視野，因為他得先下一段很長的山徑到一處小村，再走很長的山道到鎮裏上學，才知道，別的孩子上學的時候，有腳踏車可以代步，也有父親用摩托車載他們去學校的，只有他，每天一大早得出門，一步一步的走到學校，途中不知道要遇見多少同學從他身後趕過來，又呼嘯一聲的超前過去，他也發現到，所有的同學裏，他的穿著最差，衣服都是東補一塊西補一塊的，別人卻是齊齊整整的衣服，頂多是那兒有個小裂痕，或小洞，縫個幾針而已，更有人，開學那一天，是穿著全新的衣服；他更發現到，不論是山下的小村，或鎮上的屋子，每一間都比他家漂亮得多，頂起碼也是紅磚屋，更有的是水泥樓房，還貼上鮮麗光燦的瓷磚，而他家，只是竹子為柱、泥土為牆而已，而且非常破舊了，一到下雨，到處漏水，連床都濕了，不知有多少個風雨夜，他們無處可睡，只能一人一處挨牆打盹。



▲在偏僻的山區有個孩子，他每天必須走下一段很長的山徑到一處小村，再走很長的山道到鎮裡上學



◀ 因為窮，家裡的日子過的很辛苦，唯一的寄望是放在客廳桌子中央，那尊挺著大肚子，金閃閃的塑膠財神爺。

貧脊家世

由於窮，他家的日子過得很辛苦，他們沒有田地，只有一小塊貧瘠的山坡地，種了一點點山產，靠這些，是養不活偌大一家人的。父母親得到處做零工，哥哥得到極遠的工廠上班，一年半載才回家一次，姐姐雖在鄰鎮的工廠工作，但每天得加班，回到家都深夜了，難得照面，所以，哥哥姊姊的影像對他來說是很模糊的，還沒上小學的時候，他除了漫山遍野亂跑，就是守在家裏；其實，真的出去玩的時間並不多，因為他往往還得照顧三個弟妹，平常，父母去做工，會想辦法帶去，但是，有時遇到下雨天，或做較為危險的零工，如修築山道等，便不能帶弟妹去，這時，弟妹們便成了他的牽絆，除了弟妹，還有一個雙目失明又病重的祖父，他成天窩在床舖上，除了有時發出啊唔聲，表示需要吃飯或清理衛生外，多半靜悄悄的，倒是幾乎不見有人造訪的客廳上，那尊放在桌子正當中的塑膠財神爺，挺著那麼大的肚子，在他們全是瘦癯肚子的一家人看來，像是外星人，尤其是漆得金閃閃的，非常刺目，卻是他們唯一的寄望。

上小學的第一天夜裏，父親下工回來，還沒洗澡吃飯呢，便把他喚了來說：

「阿吉，你現在讀書了，長大了，山頂的那塊地要歸你管了，工作的時候，你把弟妹們帶著，要照顧好哦！」

沒有童年

是的，窮人家的孩子是没有休息可言的，放學後的時間，對別人來說是休息和嬉戲的時候，對他來說，卻是工作的開始，由於他上學了，長大了，不但得照顧一塊山地，父親上工的時候，也覺得弟妹們可以交付給他了，所以，他成為全山區最小的工人，更是最小的保姆，雖然，以前在父母親沒有零工可做時，他也常跟著大人上山整理農事，但那時他只需做些簡單的工作，如砍草什麼的，不但輕鬆，而且可以隨時放著到處跑著玩，父母是不太在意的，但現在完全不同，似乎有個千斤擔子落在他的肩上了，每天放學回家，便得帶著兩個弟妹上山，最小的，因為實在太小，母親還是帶去上工，低年級時，上半天課還好，到了中高年級，他的擔子更重了，從學校回來，已近黃昏了，他還得要帶一串像樓梯般，一個比一個小的三個弟妹在山頂上工作到太陽全沈下去了，才能像貓一般，一寸一寸摸著漆黑而又崎嶇不平的山徑回家，他不但辛苦，而且非常害怕，因為他還得照顧弟妹們，尤其是最小的弟弟，頑皮好動，就像他當年未上小學一般，漫山亂闖，蛇多蟲多，懸崖坑洞處處皆是，弟弟玩得高興極了，他可擔心極了。他不禁想著，同學們為什麼下課後即可洗個澡等吃晚飯，他卻得這麼辛苦呢？

窮，因為他家太窮了！他得掙脫這

個枷鎖才可以，他聽人家說，讀書是謀取好前途的最佳辦法，因此，他非常用功。可是，他還是喜歡在山林裏奔跑的，但是因為窮，需要不斷的工作，雖在山林裏卻沒有奔跑的時間，因此，他每次下工後，只好把所有的希望寄託在書本上，整個山區黑黝黝的，往往只見一點燭光，在那間無比破爛的土屋裏亮著，他，就在那張唯一的桌子上，就著一身金閃閃的財神爺旁，聚精會神的看著書。

哥哥的墳墓

有一天，他家的經濟忽然好起來了，竟可以在破屋子前的一小塊空地上，蓋了一間水泥屋，屋子雖然不大，前面卻有面落地窗，玻璃是咖啡色的，從屋裏看出去，山山樹樹仍然如舊，只是加了層咖啡色澤，有點低沈，也不很實在，從屋外往裏看，是不見屋中的陳設的，卻可以照映出山樹景致，只是有些扭曲，有些渙散，有點詭譎的氣氛，他們家全搬過來了，屋子雖然也不大，但是夠躲風避雨了，颱風天不必擔心了，父母親也不必那麼辛勤的做零工了，只需向別人包攬一片橘子園照顧即可，母親也只需拿些什麼毛衣手套或小燈飾等加工品回來做就可以，他雖然也需要上山工作，但工作量減輕多了，因為父親在照顧別人的橘子園之餘，也可以兼顧自己那一小塊地，最好的，是不必照顧弟妹了，媽媽在家裏，自然可以兼



◀ 有一天，老人居住的偏僻山裡來了一羣人，他們圍著有三道黑色紋路的石頭，高興的談論著。

顧得到，唯一難過的，是多病的祖父去逝了，使他覺得，這間牢固的新屋子反而顯得空洞起來。

日子一天一天過去，他本來沒想到家境怎麼突然變了，父母沒說，他雖有時覺得奇怪，但念頭一閃也就過去了，可是，一整年過去了，哥哥怎麼不曾回來過呢？他以前一年總會回來一、兩次的，怎麼都不回來了呢？

直到有一天，他不經意的聽到村人談話，才知事有蹊蹺，回家追問母親，母親終於流了滿臉淚水說哥哥去年在工廠殉職了，新屋就是靠哥哥的保險金、撫恤金蓋起來的。他聽了，心境沈到谷底，從此，他沈默寡言了，他覺得，他是住在哥哥的墳墓裏，這間水泥屋子，就是哥哥賠上生命的代價！他怎麼可以用哥哥的生命來換取美好的居處呢？不知多少次了，他想搬回那間破舊的泥土屋，也不知被母親罵過多少回，被父親打過多少次了，他只好挨了下來。從此，他更用功了，他的目標是有個好成績，可以考到外地才有的中學，可以不必住在哥哥的墳墓裏，這時的讀書心態，和以前爲了掙脫窮苦而用功是完全不一樣了。

他終於考上中學了，而且是最好的學校，費了比讀書更大的力氣，總算說服了父母允許他去就讀，憑著他的好成績、聰明，以及從小磨練成的好體格，除了獎學金外，也在外打工賺錢，勉強可以自給自足。

又笨又傻的抉擇

他的成績一直很好，考試無往不利，他終於再次升學之後，從最好的學府畢業了，他不禁考慮著，要不要繼續深造？

可是，似乎有一種力量在牽引著他，使他決定就業，這時，正好有兩個截然不同的職業等著他，一個是可享盛名，受人尊敬，又可日進斗金，但得成天在浮華都會生活的工作，一個是從事無人認識，收入菲薄，需不時過著野人般露天生活的高山地區生態調查工作，這時，那種哥哥突然去逝的幻滅感受與徜徉山林的躍動生機隱然凝聚成的力量又在牽引他了，他選擇了後者。

穿過無數人罵他又笨又傻的漩渦之後，連他自己也出乎意料之外的竟覺得心清如水，幼年時在山中那種與天地爲親的歡喜滋味，雖然經過多少痛苦煎熬與後來讀書時在城市中的洗禮，都一點也未曾磨損掉，而那些磨難如今都已消逝了，他反而可以撥開漫天雲翳，快慰如許。

幻滅情緣

他每天在山林裏，而且是比幼年時所居住的更遼闊萬千倍的高山崇嶺間生活著，他覺得與人好遠，與天好近，雖然，他也經歷過一些挫逆，例如，曾有女子因仰慕他的心性，不惜委身下嫁，又耐不住他的不能常時相伴及物質條件的簡單而求去，他雖然曾

痛苦得如墜鬼域，仍沒有一句留難的任她離去。轉眼間，三十年過去了！

這時，他的年紀已不適合從事他多年來所摯愛的工作了，他回到他原來的家。父母親早去逝了，手足也早就各自成家在外了，他將水泥屋封了起來，將破舊不堪的泥土屋整修了一部份當做棲身之地，轉眼又過去若干年了。

他剛搬回來的時候，對於水泥屋還是有些芥蒂的，現在，早已視如等閒了，對他來說，它已經不是一間屋子，而是一塊山岩，一塊從盤古以來即有的岩壁。他的日子平平淡淡的過著，每天只是看看山，看看雲，看看天，還有處處皆是草木蟲鳥，以及山澗裏的魚蝦水族，他不但覺得與往昔的大山大水沒有兩樣，甚至也已忘懷了。有一次，在溪邊發現一塊有著三道黑色紋路的石頭，覺得好看，便引發他的興致，幸好石頭不大，年屆古稀的老人，仗著他多年來翻山越嶺的鍛鍊，身體還是很硬朗的，費了好些工夫，終於帶回屋裏，替代了他早已遺忘了的幼年時期那尊金晃晃的財神爺，成爲他生活的寄託，他每天看幾次，久了，竟像親人一般，石面也被他的手觸摸得圓潤起來。有一天，來了一個落單的登山客，發現這塊石頭，興奮的說，那三道黑線像是猛鷹抓過的爪痕，正好是他事業上鞭策的力量，想要以高價收購。

「是嗎？你要就拿去好了。」



▲面對突來的登山遊客，老人的始終歡歡喜喜、默不作聲的微笑著、端詳著。

老人看不出，也不關心石紋是否為爪痕，他只覺好看而已，既然登山客要，就給他好了，世間物，本來來去去的，談什麼交易呢？想到這兒，本應對石頭有不捨的心，此刻竟覺得釋然了！

但是，登山客最後婉拒了，因為他看到老人的屋子一室蕩然，這塊石頭似是他僅有的伙伴，怎麼忍心帶走呢？何況石頭太重，山路崎嶇，不是每天在商場打滾，偶而才爬爬山的發福的他所搬得動的。

三通黑線

又過了好幾年，老人已經忘了登山客的事了，登山的遊客卻漸漸的多了起來，有的人聽說這座山有個奇怪的老人，也有人說那是一位孤僻的老人，也有說老人因為太孤獨，已經瘋了，也有人說，那是一位得道的高僧。有意無意間，會特地繞過來看看的。

有一天，來了一羣人，他們都看到那塊石頭。

「那三道黑線，代表天地人啦！」

「是福祿壽啦！」

「是貪瞋痴！」

「是戒定慧！」

每個人都有每個人的看法，一個小學生說：

「那是智仁勇！」

幼稚園的小朋友說：

「是川。」

更小的孩子數著：

「123。」

剛剛學語的娃娃胡亂指著說：

「咿咿咿……。」

年輕的爸爸認為孩子在唸著111，得意極了！直向別人誇自己的孩子，這麼小就懂得阿拉伯數字呢！

老人歡歡喜喜的聽著，自始至終都默不作聲的微笑著。

許多本來想看看老人的遊客都圍著石頭談論著，誰也沒注意到在黑黝黝的屋裏靜靜坐著一個老人，始終帶著笑容端詳他們。

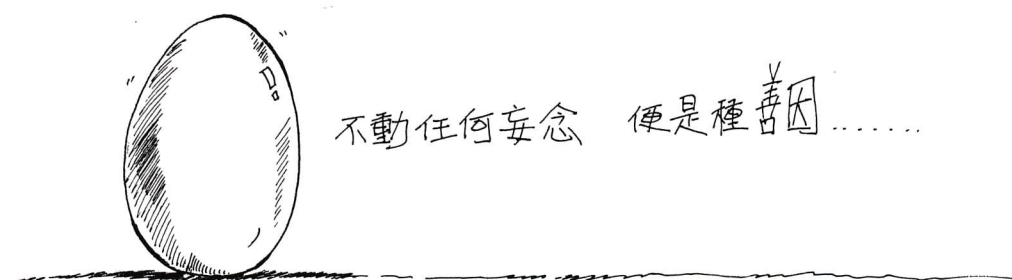
遊客全走了，光線隨著他們影子的離去而映了進來，山綠、天青、雲白，也都映進來了。

老人覺得這世間很美，從此闔下雙眼，再也不曾睜開過。☯

心的思考

—— 簡潔、有力、創意、生機、悲智

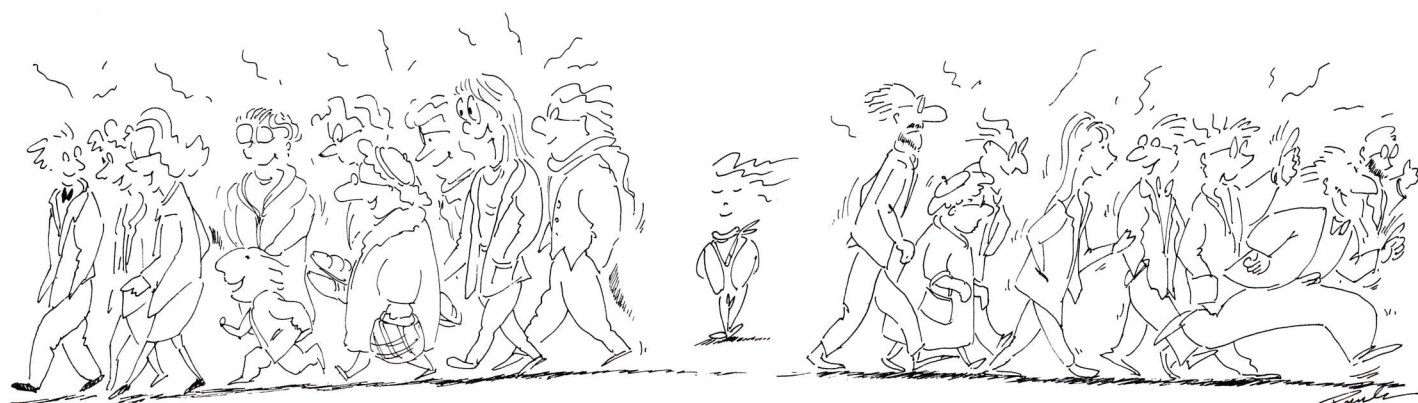
—— 文／思惟 ——
—— 圖／曼曼 ——



對於一切的外緣

有時候
沒有反應

就是
最好的
反應



人類痛苦的癥結

來自於

認知上的錯誤

也就是佛法所說的

無明



珍惜善知識

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」。

—— 文／菩提居士 ——

—— 圖／曾碧珠 ——



金色蓮花

全身如透明水晶
清澈、晶瑩、透明
水晶不斷的擴大
擴大至虛空一樣

水晶中出現金色蓮花
金色蓮花中有透明摩尼寶珠
摩尼寶珠放出七彩虹光
紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫
七彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出寶藍色的手臂
摩自己的頂說道：

孩子
人身難得 佛法難聞
此身不向今生度
更待何生度此身

請珍惜一切的善緣
要珍惜與善知識學法的因緣
如果不知珍惜
學法的因緣也會成為過去

要尊重善知識的修證經驗
那都是累生累劫
辛苦修行得來的寶貴證量

如果不知尊重善知識的修行證量
那麼他所說的話都會當作馬耳東風

然而損失的到底是誰呢？
是不聽話的自己啊！
有人管你 有人約束你
是自己還值得管教

當善知識不再管你
也不再約束你
那才是莫大的損失

孩子啊！

末法時代 五濁惡世 成就甚難

如果不好好聽從善知識的指導
那麼
生死輪迴的路更漫長

人身難得 佛法難聞
良師更是難遇

可是
如果你是一個清淨法器

那麼
人身易得
佛法易聞
良師易遇

然而
如果你不是清淨法器

那麼
真的是人身難得
真的是佛法難聞
真的是良師難遇

而且
就算得到人身 也易失去
就算得聞佛法 也易失去
就算得遇良師 也易失去

孩子啊！

一切都是因果
如果珍惜善法
這樣的因 會感召善法
長留身邊

敬重善知識
自然會感召
善知識對你的 大力加持

唯有好的弟子
會遇見好的老師

願你早日成就
也願衆生早日成就

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

諸佛放出十彩虹光
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

不放棄

——文／文華智慧——

不放棄什麼呢？

不放棄生命中的光明。

生命中的光明，是最珍貴、最珍貴的。

那些是生命中的光明？

愛、智慧、喜悅、信心、勇氣、毅力……

一切的真善美就是生命中的光明。

不放棄光明，即使在黑暗之中，

即使現在連一絲光明也看不到；

因為，就是由於看到了黑暗，

則深深明白必定有光明。

黑夜再長，白日終將來臨；

只有不放棄的人，

能夠親眼看到旭日東昇的萬丈光明。

痛苦再深，終有過去的時候，只有不放棄的人，

能夠親嚐苦盡甘來的巨大喜樂。

面對修行這件生命中最重要的事也是一樣的，

只要不放棄，只要不放棄自己，不放棄衆生，

只要不放棄修行這件事，這個人——必定成就。

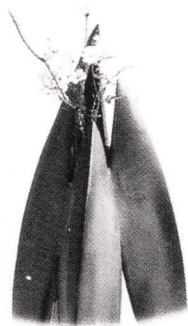
因為，不放棄的本身，就是恆心，

就是堅苦絕越，就是愛。🙏

清心小語

——文／琉璃月——

——圖片提供／古采工作坊——



攝／林昭慶

懂得了愛 才能成長 不懂得愛 不能成長

尊重緣起 愛現在周遭每一個人

試著去作 努力去作 生命的意義就會逐漸開展



激流／高素華

只有接納了自己的壞 才有可能變好

肯接受別人的關懷 是以善意回應善意

是通情達理 溫柔敦厚的人

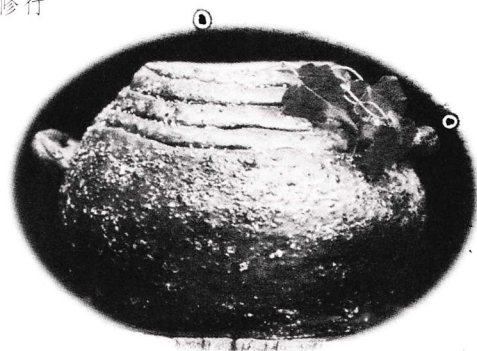
每一分每一秒都用在正道上 就是大修行

掌握每一分每一秒 心不放逸 全力自度度人

一個好的老師 是兼具慈母與嚴父的特質

慈母的特質是 容許學生犯錯 無條件的愛

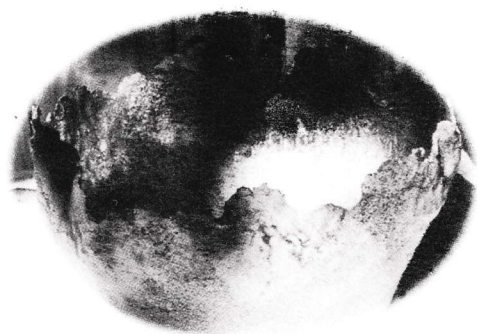
嚴父的特質是 原則是不能改變的 就是學生對於自己努力的意願 以及寬容別人的胸懷



攝／劉秋紅

修行 就是生存境界的提昇

所謂的世智辯聰 就是 注意力用錯地方的聰明



浪花朵朵／趙淑真

三祖僧璨拜慧可

文／伊 凡

繪／王家南 圖片提供／陳玉山

今日才知原來罪性

不在內、不在外、不在中間

就像我的心也是一樣

佛法也是一樣，都是相通的

話說慧可斷臂雪中，達摩爲他示現安心場景之後，光陰一過九年。

九年光陰，娑婆衆生仍在早出晚歸，廿世紀衆生仍在朝九晚五，但達摩祖師欲回天竺，有一天，命門徒前來：

「諸位，時候將到，你們都受持我所傳授的法意，不如各位說說你們修學的心得吧？」

二祖慧可

道副首先回道：「依我之見，不要執著文字相不放，但也不離開文字言說，一切應該爲道而用。」

達摩閉目，淡淡的道：「你得到我的皮毛。」

另一個比丘尼總持，第二個發表道：

「我今所得解的，正如同當年阿難，見到了阿闍佛國一樣，一見更不再見了！」

達摩又是閉目，慢條斯理道。「你得到我的血肉。」

至於第三個道育弟子朗聲道：

「四大本空，五蘊也非真實存在，而我所見一切，實在根本無一法可得啊！」

祖師閉目，微微再睜半眼，看起來半遮半掩道：

「嗯！你得到我的骨骼。」

最後輪到慧可了，自從安心一事之後，慧可大事已畢，只見他走到師前，神情莊嚴，但又閒情閒情似，躬身禮拜，那彎曲的身子，真是

美極了，那躬身的過程，已經不是動作的姿態了，慧可無法可以言喻他懂得山川水岳的境界，因爲說不出來，體會的東西太廣、太大、太自在伸縮了，那種逍遙，那種已經了達的開朗坦然，怎麼可以用粗糙的文字言語，所能描繪形容呢？

慧可禮拜完畢，清清楚楚，眼神炯炯，但又赤子之心流露無遺，他的舉手投足之自然，一如凡人，只見他依位而立，不動。

達摩祖師張眼，微微笑道：

「你得到我的精髓。」

衆人相望，達摩接著付法傳承了，他對慧可告之：

「昔如來以正法，託付迦葉大士，輾轉傳承，而至於我，我達摩今日，再付交予你，你當護持，我來中土，今就授你袈裟，以此爲法信，這其中的表徵涵意，你應當知道吧！」

達摩一個傳神的眼神示意，慧可接收了，但仍再問：

「惟願 師父再明示。」

達摩道：

「內傳法印，是表示以心印心；外付袈裟，是表示宗旨宗規。其實內印就夠了，何以袈裟以示外相呢？因爲後代的人情淡薄，人心疑慮，思想不純正，他們如不以看得見的『袈裟』，爲法脈信物的話，否則他們不信佛法；他們將會說我是天竺來的外僧，何以得法，證明這個無上禪的法脈呢？」

所以，記住，將來你們若有疑障，只要出示這個袈裟，以及誦出我的傳承法偈，足以表明真象，那麼，你們的教化，即能擁有無障礙空間——」

說到此處，達摩眉宇糾皺，停頓一會，表示有話未宣，他還是再說道：

「不過——我圓寂後兩百年，袈裟就不須再傳授了，爲什麼？其實到時候的人心，又更險惡了，袈裟已經滿足不了他們的道心了，可說到時候的人，說佛談佛的人一大堆，但說者多，通者少；理論多，實修實證少，不過，不論如何，仍當勉力傳承下去，切莫看輕未悟的衆生，衆生都有佛性。」

惡世衆生，毒害祖師

達摩說到此，又看看慧可，頓了一頓，即又道：

「我本就是來中土，是爲傳法救迷情，屆時一花開五葉，結果自然成。」

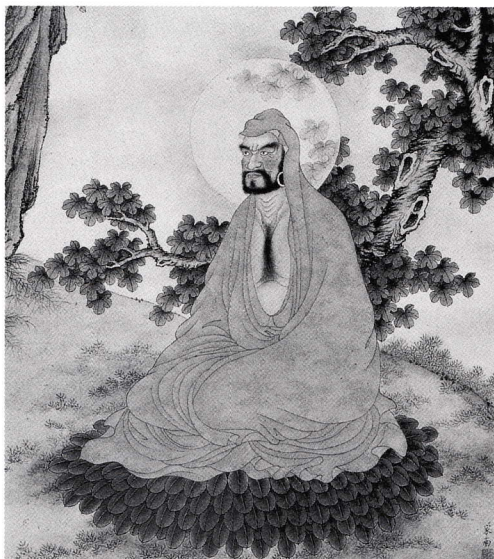
一花開五葉，結果自然成，達摩真的色身已經老朽了。這一天夜裏，達摩飯後，即命弟子：

「拿一個盤子來！」

弟子將盤子拿到他面前，達摩輕咳兩聲，弟子看得面色如青，連叫道：

「師父！您怎麼吐下那大蛇？」

從口吐出蛇來，太怪異了吧？但達摩他老人家輕輕的道：「有人要



▲達摩祖師說：「我本來就是來中土，是為傳法救迷情，屆時一花開五葉，結果自然成。」

毒死我！」

弟子大驚，又有一天，達摩於飯後，見他步出殿外，就在大磐石上端坐不動，不一會兒，那一塊大石，突然泛黑，隨即崩裂，弟子又是一驚，達摩不緩不急道：

「又有人下毒，我必須排毒！」

達摩再將慧可叫到跟前，是時辰來臨了，達摩道：

「我有《楞伽經》四卷，傳付予你，這是如來的心地法門，能令衆生開示悟入佛地。我將於此處被人下毒六次，所以不死的原因，是尚未找到傳人，昨日傳法，今日託付予你，如今事情已了，我意已盡，願已成，我將離開少林了！」

慧可面對親師的囑咐，淚水哽咽，這就是娑婆衆生的毒世界嗎？下毒於祖，究竟何能苟安嗎？

其實從古至於今，你不得不感歎於人心的險惡，古人尚且如此毒害祖師了，更何況人心不古的當今末法，所有的祖師太德，都曾有被下毒的經驗，更有被追殺的例子，見達摩淡然又道：

「我年一百五十了，我將由於毒害而終，但你慧可，將不免也遭世間多處險惡的災難，你要堅定！袈裟傳到第六代的人，我觀——唉！將是命如懸絲！」

達摩預言他死後兩百年，也就是衣鉢傳到第六代時，人心更不古，這樣的預言，都在歷史被印證了，慧可默不作聲，淚水已乾，深心已

定，但見達摩起身走步，身體仍是結實硬朗，這樣的色身，在慧可看來，一點也不像要圓寂的樣子。

達摩第二天，率衆前往禹門千聖寺，暫居三天。

超越善惡境，即可見佛

期城太守楊銜之，正是之前洛陽相見的楊銜之，他前來拜謁達摩，並問：

「印度的所謂東來禪法，您認為是怎樣的一種道？」

達摩明眼口快道：「明佛心宗，行解相應，這就是『祖』。」

「除此之義來解釋之外，還有別解嗎？」

達摩又道：「須明白他心，須知其古今。不厭有無，於法不取，不著賢愚，無迷無悟，若真能解，這就是真正的『祖』，即祖師的祖。」

楊銜之又問：「我有一惱，深歎處於俗世，卻總被小智小能所障蔽，以至於不能見道，那麼，我應該用什麼樣的心態，來接近佛祖師呢？」

「很簡單——」達摩停了一下，抿抿嘴唇，有些乾澀，有人遞上茶水，達摩喝了一口，道：「你不要看見不好的，就起心生嫌惡感，也不要看見善事很好，所以執著在善的方向；你也不要捨棄愚笨，而去攀近賢德；更不應拋迷而執說要悟道。」

衆等聽見祖師的開示，不免心頭

大震，是啊！祖師一針見血，他就是要你死在善的、惡的，不要分別執於世間一切二元對立的相對境，當你可以超越善惡境時，你就有機會得見佛祖啊！

達摩又提醒道：「不與凡聖同纏，超然名叫『祖』，這就是了！」

楊銜之聽後，悲喜交加，今天聽見這麼簡明的真理，太棒了，他由衷而懇求達摩：

「像您這麼直接的心法，一定要久住世間，衆生需要您的化度啊！」

達摩深深歎口氣，神情充滿無奈：

「我將要走了！不可久留，末世造惡的人，愈來愈多了，我雖然也想久留世間，傳承更多的無上心法，但是——我住世愈久，愈有人要毒害我，這不是增長別人造罪的機會嗎？」

楊銜之一聽，心中不滿，很忿怒，但仍恭敬請問：

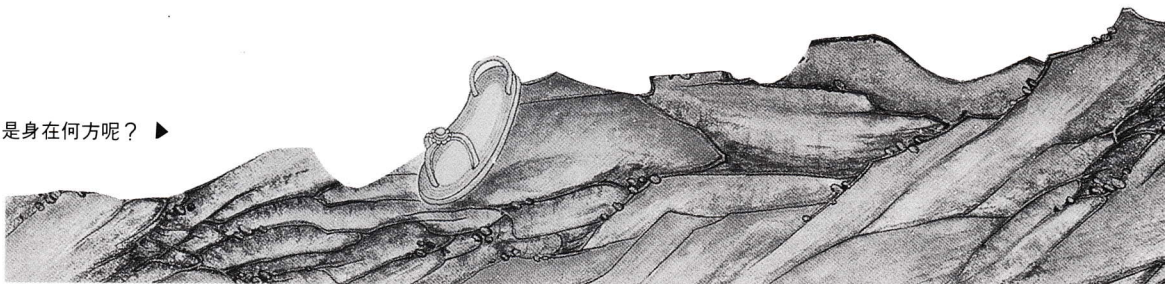
「不知是誰傷害您？弟子願為師剷除。」

達摩笑道：「我若說出名字，他一定將死，但這有什麼意義呢？爲了我說真象，而殘人快己，這多不仁，我寧願走了算了！」

楊銜之很不以為然，仍懇求道：「假若您不說明，那麼，又如何表徵祖師神通之大力呢？我只想知道真象，也非一定要致人於死地啊！」

達摩即說一偈：

芒鞋啊芒鞋！你的主人又是身在何方呢？ ▶



「江槎分玉浪，管炬開金鎖，
五口相共行，九十無彼我。」
楊銜之聽後，仍然不懂，不過他
銘記在心，只得禮拜而別。

芒鞋！你的主人身在何方

其實知其誰加害於祖，已不是重點了，因果自有公斷公審，達摩圓寂之後，葬在洛州的熊耳山，起塔在定林寺，達摩在印度弘化六十餘年，當他聽從當年般若多羅尊者的付囑，向東浮海到中國前，曾經對涕淚交集的異見王說：

「你不要難過，我十九年即返回。」

年逾百齡的達摩祖師，登上船隻，現場送行的人都搥胸頓足，淚雨如下……這是前事。

後曾傳說魏代的使節宋雲，從西域返國時，曾在蔥嶺遇見達摩，看見他手提一隻芒鞋，輕風攬月般，獨自一人，向西翩然遠去。

當時，宋雲曾問達摩：

「這位大師，您一個人，要往那裡去？」

「往西天去！」達摩又加一句：「你的君主已經駕崩了！」

宋雲一聽，頓然失措，茫然不解，匆匆與達摩道別，逕自東返。

宋雲奔抵國土，發現魏明帝已經駕崩，立即上奏於後主孝莊帝。

孝莊帝立下詔，打開達摩的墓穴，卻見空棺悠悠。

「咦！只留下一隻芒鞋而已？」

朝廷百官驚歎不已，後來奉詔，將那一隻芒鞋，請回少林寺供養，但到了唐玄宗開元十五年，約為西元七二七年，少林寺傳來芒鞋被信徒偷走，轉供於五台山的華嚴寺，但又後，竟連芒鞋也下落不明，渺然無音……

芒鞋啊芒鞋！你的主人又是身在何方呢？

祖師啊祖師，您往西天，那不是您承諾異見王要回老家嗎？您要回您那說十九年就要回去的天竺哪？

罪在何處？

然而世間飛花夢絮，人生匆匆，後世的禪宗，又稱「佛心宗」也好，或稱「楞伽宗」也好，您老人家當年苦口婆心，教我們要安心的方法，必須是「外止諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道」也好，或者是「藉教悟宗」也罷，祖師啊！您可知末法衆生的根器，可真是雲飛飛、霧濛濛嗎？

當祖師可以逍遙來去，一任袈裟萬里天崖去，沒錯，但佛法如今雖然約在印度近亡，而在中國開花了；不過，真正修心修禪，明心見性者，又有幾位當代大祖師呢？

當魏文帝大統二年，丙辰十月五日，達摩第六度被毒所亡而圓寂時，當於其年的十二月廿八日，葬熊耳山，起塔於定林寺時，當三年後，宋雲巧遇達摩再現江湖時——人生的不可思議，又在祖師身上一一

顯示時，咱中國禪宗第二代傳人慧可，終於為度化有緣中土，而堂堂登場了。

話說二祖慧可，承託祖師的囑咐，繼續於少林進修，並闡揚禪風，有一天，有一居士，看似四十出頭，斯文有禮，不道姓名者，慕名而來問慧可：

「弟子身染宿疾，特來請和尚為我懺罪。」

慧可坐鎮在此人面前，往昔之歷歷如目，重複眼前，慧可摒息冷靜道：

「你把罪找來，我幫你懺罪！」

這位居士也是同樣楞了半晌，隨即找罪，然而，您道罪在那裏呢？因為身染宿疾，表示因果業，所以需要拜懺，需要懺罪，又有何不對呢？

可是，「罪」，是一種抽象的、抓不住實體的無形感覺、感受，甚至也是一種無住無常的情緒，如果你不是「懺完罪也滅」，「罪滅心也無」時，那麼，你將懺完一卷又一卷的罪，懺不勝懺啊！

罪業本空，善業也是本空的，你要去全然觀照、透視所有的煩惱快樂，都是空幻不實的，懺悔偈中最心法的——

「罪從心起將心懺
心若滅時罪亦亡
心滅罪亡兩俱空
是則名為真懺悔」

你要如實的觀照「心生心滅」，



◀ 人生來來去去，譬如朝露，師徒的關係又何嘗不是如此呢？

都是生滅法，但如果你生起一念罪惡的話，你就要觀照「罪是隨著心存，而存在的」，反而「善也是隨著心存，而存在的」，所以當你的心「不起生滅」時，請問罪在那裏？善在何處呢？

如實如法觀照以後，你會觀空，證空，明空不二，因此，此居士真是通身大汗，他找了半天，發現就是找了三大阿僧祇劫，也抓不到罪，更不可能抓到祖師面前。

他大喊一聲：「覓罪了不可得啊！」

慧可便道：「好了，已經幫你懺罪完畢了，現在，你只要依佛法僧三寶而住，就是了！」

三祖僧璨

居士寬心了，感覺又鬆綁了什麼似，既問道：

「今見和尚，已知您是僧寶，不知什麼叫佛法？」

慧可哈哈笑道：

「你的心就是佛，你的心就是法，佛法不二無別，僧寶就是如此，就是佛法。」

居士又深深頂禮，雙目流淚歎道：

「今日才知原來罪性，不在內，不在外，不在中間，就像我的心也是一樣，佛法也是一樣，都是相通的。」

這一句話，慧可看其根器，即道：

「我為你剃度，你將也是僧寶，你就叫做僧璨吧！」

其年，三月十八日，僧璨於光福寺受戒，他的宿疾，也自然漸漸的好轉起來了。

其實此僧璨，不知何許人也，話說承接二祖受度傳法後，跟隨二祖慧可也有兩年，有一次，慧可告之：

「我有宿業未償，將到鄴都，隨緣度衆，可能也要卅四年，隨後，我將改變形貌，或於茶樓酒館，或於市井街巷，或於屠門粗役，以求歷事練心，我會活到一百有七，最後會償其宿債，受人毀謗而入刑。」

慧可深深的看著他的愛徒僧璨，他將要闡揚宗風，而韜光混跡了，他必得傳法告別了：

「僧璨，我們的初祖菩提達摩，遠自天竺，來中國以正法眼藏，還有信衣，密付予我，我會同樣的，也將這信衣轉授於你，你當守護，不要斷絕。且聽我偈：

「本來緣有地 因地種花生
本來無有種 花也不曾生」

二祖付法衣後，又叮嚀道：

「你受我教，宜處深山，不要去行化，因為國難將至，這不是我預言的，而是達摩祖師曾交付過，我們的師祖般若多羅尊者，曾經懸記道：『心中雖吉外頭凶』是也，我推算年代，大約在於你這一輩，你不要被世難所傷。」

僧璨聽到慧可師父的託付，心中

感慨，即又問道：

「不如師父與我，到深山避國難吧！」

慧可淡淡搖頭：「我已說過，我有宿緣要去償還。」

師徒倆一番對談之後，兩人默看不言。

我自調心

人生來來去去，譬如朝露，不是嗎？師徒兩人一隔，人天兩隔，卅四年中，慧可大師身是出家人，但他出入歌妓酒場，交的是屠門殺客，過的是一種放浪形骸的生活，有人看不慣，不滿的問道：

「這位大師，您是頂頂有名大師，為何如此糟踏自己呢？」

慧可哈哈大笑，神色自若答道：

「我自調心，關你何事？」

衆人不解，非常不解，但慧可仍於堽城懸「匡救寺」三門下，大談無上道。

聽者來自四面八方，可說是擠得水瀉不通，當時有一個叫辯和法師此人，於匡救寺中，正在講解《涅槃經》，但因為慧可大師的講經說法，精采萬分，所以有很多辯和法師的門徒，有泰半被引去聽法。

辯和盛氣沖沖，去找邑宰翟仲侃，很不肖道：

「此慧可，根本是蠱動邪說，以非法來談佛法，真是佛門不幸！」

有人趕緊通報慧可，但慧可怡然自得道：



◀ 成道其實並不難，卻遠在天邊，近在眼前，只看你識不識，認不認而已！

「我不辯解，他怎麼說就由他說，我如果入刑，也是爲一償宿債，沒有什麼了不得！生死不是恐怖之事，最恐怖的是不能了脫生死的衆生哪！」

慧可享年一百零七歲，也就是隋文帝開皇十三年，癸丑歲三月十六日時，並葬於磁州滏陽縣東北七十里，唐德宗追謚他爲「大祖禪師」。

古德常說：「了即業障本來空，未了應須償宿債。」其實業障也是本空的，明心者知其宿業也是空華，不會執著那色身要回報的問題，所以即使死得多奇怪，多離譜，也是無礙他們本心的了達啊！

話說慧可於西元四八七一五九三年，也可說到了他晚年時期，正是北周建德三年，西元五七四年時，周武帝進行滅佛運動，慧可和同學曇林，曾努力保護經典和佛像，這一時期的滅佛國難，真是衆生的共業，而咱們三祖僧璨由於聽從二祖慧可的囑咐，也是隱遁於舒州的皖公山，這期間仍是往來太湖縣司空山，因爲居無定所，時達十餘年，無人能知，一直到隋開皇十二年壬子歲時——

四祖道信

有一沙彌，名叫道信，年才十四，有一天來深山拜謁三祖，見三祖莊嚴肅穆，心生渴仰，即跪祖頂禮求道：

「願和尚慈悲，賜我解脫法門。」

三祖即答：「是誰縛綁你呢？」

「無人綁！」

「那麼，你求解脫幹嘛？」

此小小沙彌真是驚震萬分，言下大悟，啊！既然無人綁，那我怎麼求脫綁？可見一切不是自己綁自己，自尋煩惱嗎？

此道信被留在三祖身旁，服勞九年，後才在吉州受戒，受戒之後，侍奉尤是道地，三祖屢試他，一天，因緣成熟，乃付法衣，偈道：

「花種雖因地，從地種花生，若無人下種，花地盡無生。」

說完，三祖神情凜冽道：

「以前慧可師付我法後，他就往鄴都行化去了，卅多年而終，如今你得我法，也不用滯留於此了！」

道信即又默默無語，知要分別多年的師父，心中難免不捨，但師父也要走了。

三祖即往羅浮山隨緣度化去了，優遊了二年，才回到現址。

一個月後，三祖見百姓大設壇供，虛心學法，乃爲四衆弟子，在壇供上，爲大家宣說歷史有名的三祖「信心銘」。

管好自己見本性的份內事

有關「信心銘」的全貌，太精簡扼要了，成道其實並不難，但卻遠在天邊，近在眼前，只看你識不識、認不認而已，當年三祖宣說這部《信心銘》之後，他真的世緣已了，

該說的都說了，說完之後，三祖僧璨大師默默走向法會一旁的大樹下；他的眼睛張得很大，他環顧周遭的人們，那些聽了《信心銘》以後，法喜充滿的人們，他也看見了聽完《信心銘》之後，那種彷彿激情已過的神情，有的繼續東家長短、西家大小長舌不停，有的忙著寒暄、繼續做他們的小販生意……

至於更有的繼續上演他們原本爭執不完的紛爭，僧璨大師一一看在眼裏，此刻他也没有感歎，花開花落不是僧璨大師該管的，因爲你管不了「不是你的」的那一段，你只能管好你自己見本性的份內事，你無法說服衆生今夜跟你一起來成佛。

僧璨大師微微一笑，天空很清，雲兒很暖，鳥兒很輕盈，就連這一棵盤根錯節的老樹，也在對他微笑頂禮，僧璨大師要走了，他真的要走了，正如同故事之前的各歷劫祖師，所有的色身物質，是無常無住的，老了，就一定要朽；如同是鳥，就一定要飛。

好了，三祖僧璨大師站定樹下，合掌，四周的弟子看見了，他們也都摒息立於樹下，也都合掌；但所不同的，是祖師合掌入涅槃去了，而弟子們只是陪送一小段而已。

此刻，即中國隋煬帝大業二年，丙寅十月十五日也。

後來，唐玄宗曾追謚三祖爲鑑智禪師，這是後事。☉

用瑜珈過年

——文／陳世昌——

真正修行還是要回到讓你生氣的地方

需知可以從烈火燃燒的地方中

出離而免於火焰的傷害

才是一位好的瑜珈士

所以懂得用瑜珈過年，是佛陀給我們的最好紅包

新的一年總是在喜與悲交集的火光之中降臨，當喜神和悲之神在為新的一年分配「禮物」時，人類卻以無知與任性來承擔一切的未知，而於喜之中任性為之，於悲之時無知慌亂，正是我們之所以無力扭轉命運的最大痛處，但如果每一個人都能在苦樂無常中學習佛陀的教導——瑜珈法門，那麼不論你是否已知或未知來年命運，相信您的心境都能得到真正的自在與祥和。

「用瑜珈過年」是佛陀的新年賀禮，不必再引頸空盼喜神的降臨，只要懂得如何是瑜珈過年，佛陀的禮物就可以帮助大家年年過好年。

用救命心情，逃出情緒的火宅

很多人以為「瑜珈」是用來健身美容的，其實在佛的教法中，它卻比健身美容更好用，不但開悟證道需要它，了脫生死更需要用到它，雖然新春新象不好談論生與死，但奇怪的是在過年過節時候，這方面的惡耗卻又特別多，生命雖然有限，但如果能善加利用，則人人都有可能成為一位八風不動的瑜珈士，因為瑜珈就是一種向內的觀照，然後心靈與行為相互契合的功夫，可以將內在的寧靜，完全展現在日常的一言一行之中。

「隨境而轉」是眾生的業力，也是瑜珈的最大敵人，也就是說，要有「轉」的功夫，才能行瑜珈，把惡劣的心情轉入「道」之中，在負面的情緒裡，為自己尋找一條出路

，而這尋覓心情出路的過程，就是在修道，亦是在行瑜珈。好像在火災的現場尋找出路一樣，所不同的是，心情的火災不會立即致人於死，所以大家就不會在心情惡劣的時候，產生那種逃命的迫切須要，反而為自己的情緒再火上加油，而且還燃燒到別人的身上，因此，在修行的過程中，不妨先以「火災的現場」來看待自己惡劣的心情，當脾氣和情緒開始發作時，正是將你的思想開始做這一觀照的時機：「失火了！失火了！」自己這樣吶喊著，提醒自己：再不逃出，就要被大火燒焦了！

人間修行道，在苦難的現實中

有人以為所謂上根者，就是很聰明的意思，道理一聽就懂，經書過目不忘，但如果用時髦話說，這只不過是IQ高的表現，如果他不能將這IQ去和自己的心情（EQ）相「瑜珈」的話，單憑聰明是不夠的，甚至有很多人的一生就是被這聰明所耽誤了，因為六道之中都有聰明，有時候天魔甚至比人道高明（道高一尺，魔高一丈啊！），而當魔的聰明高於人時，那麼，人世間就充斥著盜罪與偽善者，因此，一個人不但要用救火之心來制伏惡劣的情緒，更要能控制自己的聰明，而不被聰明所誤。

但是在現代的社會裡，聰明才智卻是致勝的利器，要在這種競爭的環境裡善用聰明，而又能兼顧內在

的修行，實在非常的困難，也因此而造成大家急需這方面的指導來獲得好的心情，所以各種安心法門的產品與場所因應而生，這些幫助人們可以得到好心情的地方，事實上，大部份都只能說提供了一個暫時逃避與麻醉的管道，對於「滅火」一事可能助益不大，畢竟你去到了那種地方，就沒有人會來找你的麻煩，大家都是一起共修的朋友，極少產生利害關係，去到那種氣氛極好的道場中，就不須要擔心公司的業績、孩子的功課和老婆的嘮叨，沒有人會來惹火你，所以在那種環境的營造裡，自然各種「也許不夠聰明的宗教行為」都有可能發生。

但事實上，一個真正能幫助你修行的，卻是當你離開道場回到現實人生後，那些不斷惹火你的人，是他們給你實質的修行機會，而所謂的瑜珈修持，正是在這種情況下，心靈和行為所產生的對應，也就是說：吵架中有瑜珈、憤怒與悲哀中有瑜珈、成敗得失中都有瑜珈，這是在共修的地方所沒有的，所謂道場其實是檢討與聽法的場所，真正修行還是要回到讓你生氣的地方，需知可以從烈火燃燒的地方中出離而免於火焰的傷害，才是一位好的瑜珈士。「瑜珈」事實上就是禪的意思，在新年期間，當大家的心情「麻醉」在歡喜的氣氛時，可別忘了現實人生中所隱藏的禪機，才是佛陀給我們的最好紅包。☸



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）

在藏傳佛教的文化圈裡

一位傳統畫家必然同時具有「畫家」與「宗教修行者」的雙重身份

因此畫家清楚的認知

以繪畫為修行法門，以圖像量度為修行法本

在作畫的過程中進行觀修

（續上期）

進一步追溯畫家何以成為「無名氏」的原因，杜齊認為：

「西藏藝術本質上是匿名的，繪畫和雕刻作品上很少有署名。進行繪畫或雕刻是一種膜拜行為，這就意味著對製作作品的個人的否定。」（註32）

杜齊此一看法，大致上是確實的，但杜齊也說過：

「真正要點是那無窮多樣的宗教主題，是那通過這些人物的象徵性的特質，來表達一個深刻而複雜的神秘世界的追求。」（註33）

這正觸及了西藏藝術的要點；前面討論過的曼陀羅。曼陀羅以藝術的形式表現時，有四種形式，稱為「四曼」：羯磨、大、三昧、法。「羯磨曼陀羅」（業）是立體的，如彩砂曼陀羅、模型曼陀羅（金銀銅鐵、木石、泥塑、珍珠串疊）等。後三類是平面的，壁畫、唐卡可歸屬於這三類；「大曼陀羅」（身）畫出本尊等諸佛形象，「三昧耶曼陀羅」（意）不畫本尊形象，僅繪本尊的法器或手印，「法曼陀羅」（又名「種子曼陀羅」）（語）僅繪裝飾文樣及書寫本尊的

種子字，即該尊法名第一個梵文字母，或該尊特有的咒語字母。觀想曼陀羅的修法，稱之為「四曼為相」。（註34）

在藏傳佛教的文化圈裡，一位傳統畫家（註35）固然由於天分、興趣、機緣等種種因素而成為畫家，但他並非單純的畫家，而必然同時具有「畫家」與「宗教修行者」的雙重身份，甚而在早期，並沒有所謂的專業畫家，而是一位「四曼為相」的修行者，由於在繪畫方面的天分，正好成為畫家，故而唐卡畫家許多也是「畫僧」。因此之故，畫家之所以無名，並不在於被人否定，而在於曼陀羅的宗教本懷之下，畫家原來就不是以個人創作為目標，反之，其創作意匠傾向於瑞士心理分析學者榮格（Jung, C.G., 1875-1961）「集體無意識」（註36）觀點的集體主義性質；畫家清楚的認知，他以繪畫為修行法門，以圖像量度為修行法本，在修行過程中徹底實踐無我，寧將自我供養為宗教象徵主義（註37）的符號，融入集體的宗教審美觀念中。

▼沙壇城——屬「羯磨曼陀羅」，是立體的。攝影／孔繁嘉



金色蓮花

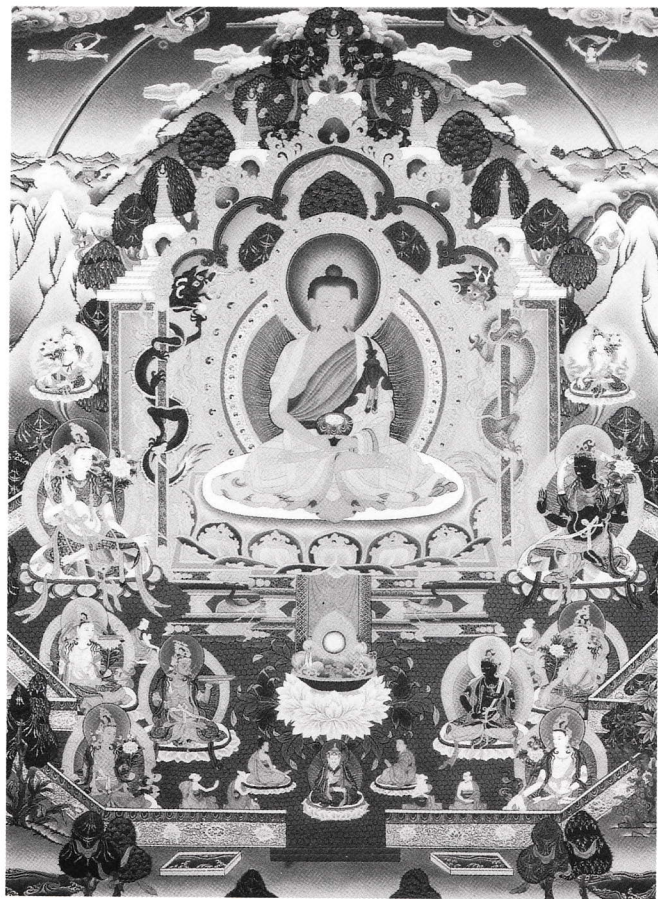
線房即禪房：圖像與量度

畫家同樣在觀修唐卡。所不同的，一般行者面對已經畫好的唐卡，端坐畫前禪定，實觀冥思畫中本尊諸佛形像，而畫家則是在作畫的過程中進行觀修。觀畫者觀修的成就，唯有自己能體證，作畫者觀修的功過，則顯於外，當下可判知。畫家修行次第的判證，一如十八世紀達賴八世的經師益西堅參（ye-shes-rgyal-mtshan, -1766-1782-）（註38）再三強調的，端視「圖像量度」之所得失。

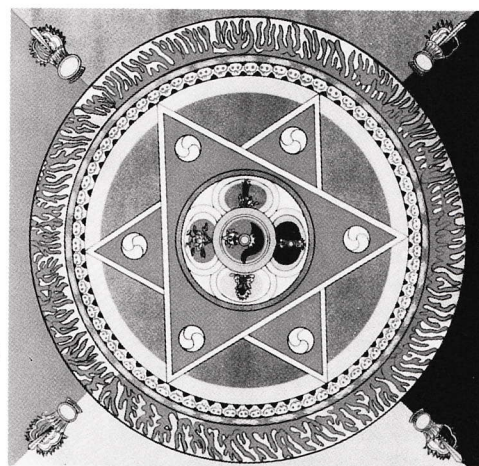
「圖像」（Iconography）指諸佛、菩薩、護法本尊、高僧祖師的形貌莊嚴，包括面貌表情、髮型服飾、面目手足的數目、膚色、坐或立的動靜之姿、手中持物、手印。「量度」（Iconometry）指諸佛色身各部位的比例。（圖4至圖7）其他如背光、台座、曼陀羅圖形等，莫不有圖像量度。益西堅參以一位高僧的身份，批判畫家圖像量度的缺失，譬如說，佛眼畫成翻白眼，坐姿不正，手印、持物畫錯，這是圖像之失；佛的身高比例如頸部、腿部畫的過長，這是量度之失；他更進一步將此一得失，等同於修行得失：圖像量度畫錯，可因此而「事業衰退、遭饑偷盜、逐出家門、受難而死」，反之，則可以「五穀豐收、家族發達、增長智慧、得其所求」（註39）；畫家得福報或罪報，緣繫於此。

以此之故，唐卡畫中那幾乎一成不變的人物，還是導源於它的宗教本懷。依照造像量度經書的規則（藏文稱為「提扎，thig-rtsa」）所畫出的畫格，在藏文中稱為「提康」（thig-khang），意思就是「線房」。線房不僅是規範作畫的準繩，同時也是畫家修行的「禪房」，畫家坐禪於四曼為相的線房得不逾矩，否則修持上就毫無功德可言，甚至於家破人亡。

線房一如唐卡緣起以及曼陀羅的構圖意匠，也是來自印度。密宗的圖像儀軌，主要出自東印度帕拉（Pala）斯那（Sena）王朝（約750-1200）以《成就法鬘》（sādhana-mālā）為主的金剛乘密典；而收於藏文大藏經《丹珠爾》工巧明的藏密四部儀軌以及《成就百法》、《成就法海》、《各種神像成就法》等別部儀軌，其中的《成就百法》（sgrub-thabs-brgya-rtsa）是目前所知藏文文獻裡最早的造像儀軌，八世紀時譯為藏文，而《成就法海》（藏文：grub-mthav-rgya-mtsho，梵文：sādhana-sagara）於十二世紀譯為藏文，這些尺度經的名稱以及翻譯的年代，都與上述印度金剛乘密典吻合，易言之，《丹珠爾》所收，皆為十三世紀以前印度傳來的儀軌，是外來的儀軌。旅居德國的西藏藝術史家諾丹喜饒扎雅（lodan-sherap-dag-yab），將外來儀軌歸納為八種，西藏本土所立的儀軌則歸納為十九種，分別是十四世紀布頓大師（1290-1335）、十五世紀勉塘（sman-ris）畫派、



▲彌陀西方極樂淨土——屬「大曼陀羅」，畫出本尊等諸佛形象。



►「三昧耶曼陀羅」，不畫本尊形象，僅繪本尊的法器或手印。

全德佛教精品公司提供

十六世紀噶爾瑪（karma-sgar-bris）畫派（註40）所立。值得注意的是，外來與本土傳承之間，恰好跨過西藏史上的一個關鍵年代：以薩迦四祖班智達（sa-skya-pan-chen-kun-dgav-rgyal-mtshan, 1182-1251）為關鍵人物的十三世紀。薩班之前，與東印度帕拉斯那王朝約同期的吐蕃時代，基本上是一個翻譯時代，薩班之後，才有藏人自己的大量宗教文史著作問世；上述十四世紀後藏人所立的十九種儀軌，正可代表薩班之後，藝術理論同樣也本土化，日趨成熟。

誠如扎雅所言，十五世紀後，西藏本土畫派及畫論相繼興起，但是：

「無論如何分法，這些（本土）造像尺度的內容，與上面描述的（外來）八種造像尺度基本相同。」（



▲「法曼陀羅」，只畫裝飾文樣及書寫本尊的種子字。

註41)

量度形式上，大致遵循印度的「三經一疏」(註42)，實際上已經根據西藏人體結構，做過適度的修正(註43)，此一修正後的量度，大致是定型了，其中雖然有些逆流，如大畫家洛扎丹增諾布(lho-brag bstan-vdzin-nor-bu, -1704-)，公然對於既定的量度挑戰(註44)，但益西堅參之流的高僧，則堅持量度的神聖性；類似《度量疏驅散愚昧之入門明燈》、《繪塑法—解脫之奇觀》(註45)這樣的尺度經名稱，

開門見山的揭示了「線房即禪房」的宗教本懷，與益西堅參遙相呼應。直到今天西潮之下，老一輩西藏畫家，依然謹守那不離佛法的量度觀念，明顯的例子之一是「量度單位」，最常用的量度單位依然是「指」(註46)或「搽(梵文：tāla，藏文：thal-mo)」(註47)，而非西式尺規的「公分」。「指」、「搽」都是三經之一《造像量度經》的量度單位；當釋迦牟尼佛向舍利弗等弟子，親口傳授他身體的尺度時說：「以自手指量(以佛自己的手指為量度單位)。」(註48)

此外，「肘長」、「面部高」、「面部寬」、「巴掌寬」、「腳掌長」、「微塵」、「頭髮尖」、「蟻蝨」、「青稞粒寬」也都是常用的單位，根據三經之一的《畫法論》所言：

「微塵和那頭髮尖，蟻蝨、青稞和手指，其長依次八相乘。」(註49)

很明顯的，早期佛教各派探討「空」與「實體」等的極微單位，而於佛經廣泛引用的「微塵」，是所有量度單位的基礎。

唐卡在圖像量度的嚴格規範之下，導致主題結構與人物樣式的重複性與格式化，因而引發個人風格或創造力與藝術性的爭議。這是另一個問題，可以與畫家的無名地位，以及西藏密宗的義理趨勢，有更深一層的探討。——待續——

註32.：杜齊，(下)43頁。

註33.：杜齊，(上)78頁。

註34.：安旭，112，118-119頁；嘎藏加，30-31頁；扎雅，39頁。

註35.：特別強調「傳統」二字。目前商業取向的社會裡，唐卡畫家就不一定能與修行者劃上等號。

註36.：拉·莫阿卡寧，47-48頁；榮格(Jung)著，史德海譯，320-321頁；楊儒賓譯，115-118，204-216頁。

註37.：扎雅，40頁。扎雅針對佈畏尊解釋其象徵意義；這些怒相的意義是，障礙修行的邪魔，諸如「煩惱」，可「由一個被踏在神靈腳下待斃的魔怪形象來表示」，而身披人骨內臟的怖畏本尊，「是為展現本尊神對煩惱的憎惡」，易言之，本尊怖畏形象，「是為激發信徒對煩惱產生憎惡的工具」；另參見榮格，320-321頁，榮格對於曼陀羅幾何圖形的象徵意義有深入研究。此外，所有圖像學者皆以圖像量度顯示的象徵意義為基本主題。

註38.：根據藏文檔案，益西堅參在1782年被乾隆委任為八世達賴喇嘛的經師，見《元以來西藏地方政府與中央政府關係檔案史料匯編》，1714頁。

註39.：ye-shes-rgyal-mtshan, pp. 327-329.

註40.：扎雅，90-92頁。

註41.：扎雅，71頁。

註42.：印度儀軌影響西藏最深遠的是「三經一疏」：三經是1.《造像量度經》(又名《佛身影像相》、《舍利弗問經》)2.《畫法論》3.《身影像相》，一疏為《等覺佛所說身影量釋》。西藏本土最主要的畫派

是十五世紀的勉塘畫派，此派祖師勉拉頓珠嘉措所著《劃格繪圖法》，就是根據《造像量度經》所出(見常舒泰，31頁；扎雅，90-91頁。)不過此經疏的著作與翻譯年代無明確資料；馬學仁、安旭、熊文彬大致認為創作於西元四五世紀的印度笈多王朝，而於西元十、十一世紀左右譯為藏文(見馬學仁，36-40頁；安旭，34頁；熊文彬，63頁)，雖無明證，但既收入西藏大藏經，應為十三世紀以前譯文。

註43.：建於十五世紀的白居寺壁畫可為最佳範例：杜齊、噶爾美極力推崇白居寺壁畫是「藏族藝術家自己創作的傑作」(Tucci, pp.280-282; Heather Karmay, p27.)。熊文彬《白居寺藏傳佛教藝術圖像學研究》中，根據壁上畫家題記，證實所有壁畫都是出自藏族畫家之手，沒有外來藝術家參與(見熊文彬，80, 89, 103-105頁)，熊文彬並將三經一疏的人體比例與杜齊所測該寺壁畫人物比例，做了對比，發現壁畫人物較之三經規定的比例為矮小，較為接近西藏的人體比例。又根據藏文文獻《西藏王統世系明鑒》、《賢者喜宴》，桑耶寺佛母塑像以藏族美女為模特兒，由此可知，此一「藏化」過程發端於西元八世紀桑耶寺建寺之時。

註44.：常舒泰，31-32頁。丹增諾布奉命繪製七十九幅醫用唐卡「四部醫典」的臟腑解剖圖，他走入天葬場，直觀死屍內臟。傳統藏畫屍林，一向心臟畫在胸部正中，心尖朝上，丹增根據實際觀察所得，欲改畫「心尖朝下」，主事者認為不祥，又不合傳統儀軌，否決了他的新法。丹增又想修正他同門祖師洛扎·門拉屯珠《劃格繪圖法》中比例

失調的地方，然而《劃格繪圖法》根據三經之一的《造像量度經》，已成定法，一代大師不得不黯然收手，變法無以成功。

註45.：嘎藏，236頁。18世紀俄國拿木卡桑格(mga-rgod-nam-mkhav-seng-ge)所著《度量疏驅散愚昧之入門明燈》(thig-vgral-smug-grol-vjug-sgo-gsal-sgron)，與土觀卻吉尼瑪(thuvu-bkwan-chos-kyi-nyi-ma)所著《繪塑法—解脫之奇觀》(bris-vbur-gyi-glegs-bam-bzheng-tshul-mthong-grol-ngo-mtshar-ltad-mo)，收於嘎藏於文後所列「美術經典」。

註46.：根據《佛身影像相》中「指」與「卡」相對關係而言，「指」不太可能是中指長度，應為「中指寬度」。

註47.：又譯為「塔拉」或「卡」，亦稱「虎口尺」，據馬學仁為「拇指與食指中間張開的長度」(馬學仁，40頁)，而熊文彬則謂「拇指與中指張開的長度」(熊文彬，78頁註六)。根據《造像量度經解》，一卡相當於十二指(繪畫)或十二指半(雕塑)。

註48.：工布查布譯，46頁(新文豐本)。按，三經之首《造像量度經》有兩本漢譯本，一為清乾隆朝內閣番學總管工布查布(約1690-1750)所譯(1742)並加以解述，收於《大正藏》，新文豐出單行本；一為大陸西北民族研究所馬學仁(1993)譯本，前者為文言，後者白話，可參對之。其次《畫法論》有三處譯文可見：一為文國根(1989)(收於于乃昌文)，一為大壯(即馬學仁)(1994)，一為熊文彬(1994)。

註49.：轉引自馬學仁，40頁。

《問答式》

第74問： 靜坐會不會改變個性？

——文／鄭鴻祺——

——攝影／周玉卿——



定義：每一個人都有自己的個性，因為個性就是業力的展現。

知見：想要改變個性，是很困難的。

俗語說：「江山易改，本性難移！」，除非將「心」放在上面時，才暫時改變，一旦「心」在平常時，就回復本來的狀態。

分析：個性缺點的改變，只能一點一滴的改變，馬上改變是裝出來的，就如同男女朋友相處，起初都用好的一面給對方看。

但彼此相處熟了，真面目就原形畢露。

結論：靜坐時，因為直接面對自己的內心，內在的作用力（業力）釋放出來時，就像鏡中的影子，影子並不代表鏡子，鏡子還是鏡子，影子走了（業力走了），鏡子自然很清明。





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 (五)

——文／郭韻玲——

——圖片提供／陳玉山——

攝受品說明菩薩應於般若如說而行且不遠離

修行是有次第的
從離惡到行善，到安住於善，再修證善
形成一個完整的次第
而一個菩薩的身教是非常重要的
必須自己先作到，再去教導別人也作到
才容易完成菩薩道的使命與悲願

復次，憍尸迦！

若善男子、善女人等，於此般若波羅蜜多
至心聽聞、受持、讀誦、精勤修學、如理思惟、書寫、解說、廣令流布，
是菩薩摩訶薩常為三千大千世界四大天王
及天帝釋、堪忍界主大梵天王、極光淨天、
遍淨天、廣果天、淨居天等並諸善神，
皆同擁護，不令一切災橫侵惱，如法所求無不滿足，
十方世界現在諸佛亦常護念如是菩薩，令惡法減善法增長。
所謂增長布施波羅蜜多令無損減，
增長淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多令無損減。
何以故？以無所得為方便故。
增長內空令無損減，
增長外空、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、無性自性空令無損減。
何以故？以無所得為方便故。……
增長一切陀羅尼門令無損減，增長一切三摩地門令無損減。
何以故？以無所得為方便故。

(P561 Ⅲ 欄10行～P562 Ⅰ 欄20行)

佛陀又對天帝釋說：如果善男子、善女人等，於此般若至心聽聞、受持讀誦、精勤修學、如理思惟、書寫解說、廣令流布，這樣的菩薩，常為三千大千世界四大天王、天帝釋、淨居天等，以及諸善神，一齊擁護，不讓一切的災難橫阻來侵害熱惱，如法所求，沒有不予以滿足；十方世界現在諸佛也常護念這樣的菩薩，令其惡法減減，善法增長。所謂增長六度，令無損減，為什麼呢？以無所得為方便善巧的緣故；增長二十空，令無損減，為什麼呢？以無所得為方便善巧的緣故；……增長一切陀羅尼門，三摩地門，令無損減，為什麼呢？以無所得為方便善巧的緣故。

此段經文，是前段的對仗，前段講的是滅惡法，此段講的是增善法。增長六度、二十空、真如乃至不思議界、四聖諦、四靜慮、四無量、四無色定、八解脫、八勝處、九次第定、十遍處、三十七道品、三解脫門、五眼六通、佛十力、四無畏、四無礙解、慈悲喜捨、十八不共法、無忘失法、恆住捨性、一切智、道相智、一切相智、一切陀羅尼門、一切三摩地門。不但這善法增長，而且沒有損減，這都是修習般若的功德感召，故知般若能夠獲得無量無邊的功德福報，龍天護法擁護、佛菩薩常護念。



憍尸迦！是菩薩摩訶薩，
發言威肅聞皆敬受，稱量談說。
詞無錯亂、深知恩義堅事善友，
不為慳嫉、忿恨、覆惱、諂誑、矯等之所以隱蔽。
憍尸迦！是菩薩摩訶薩。

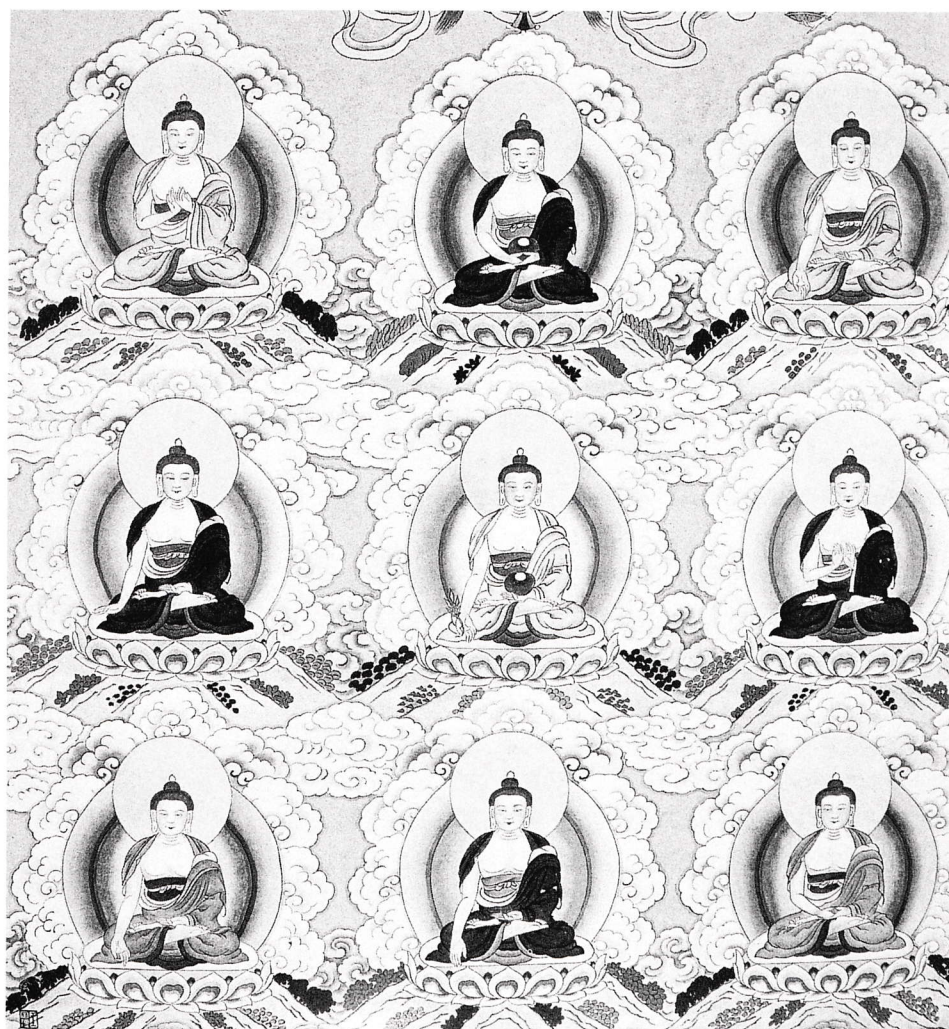
自離斷生命，教他離斷生命，讚說離斷生命法，歡喜讚歎離斷生命者；
自離不與取，教他離不與取，讚說離不與取法，歡喜讚歎離不與取者；
自離欲邪行，教他離欲邪行，讚說離欲邪行法，歡喜讚歎離欲邪行者；
自離虛誑語，教他離虛誑語，讚說離虛誑語法，歡喜讚歎離虛誑語者；
自離離間語，教他離離間語，讚說離離間語法，歡喜讚歎離離間語者；
自離粗惡語，教他離粗惡語，讚說離粗惡語法，歡喜讚歎離粗惡語者；
自離雜穢語，教他離雜穢語，讚說離雜穢語法，歡喜讚歎離雜穢語者；
自離貪欲，教他離貪欲，讚說離貪欲法，歡喜讚歎離貪欲者；
自離瞋恚，教他離瞋恚，讚說離瞋恚法，歡喜讚歎離瞋恚者；
自離邪見，教他離邪見，讚說離邪見法，歡喜讚歎離邪見者。

(P562 I 欄21行～II 欄11行)

佛陀繼續開示：勤修般若的菩薩講起話來威儀莊嚴，令聽聞的人都尊敬信受。因為他談說的時間控制得恰到好處，言詞正確，沒有錯失紊亂，深知感恩，為人正義，有恆心的親近善知識，不為慳貪、嫉妒、忿怒、瞋恨、煩惱、諂媚、謊話、驕慢等等隱晦障蔽。這樣的菩薩，自己遠離斷生命、不與取、欲邪行、虛誑語、離間語、粗惡語、雜穢語、貪欲、瞋恚、邪見；也教人遠離，讚說遠離之法，歡喜讚歎遠離之人。

般若實在殊勝，一個勤修般若的菩薩，連言行舉止都會因而展現威儀。度人是很不容易的，自己如果沒有優良的表現，是很難也說服別人來修行，所以每一個菩薩都應努力修學般若，才能讓自己成為一個各方面都圓滿的人，因為連說話也是不容易的，例如時間長短的拿捏，用詞遣句的斟酌，都影響了度人的成功與否，這是外在的表現。內在更是要成熟，例如擁有知恩、感恩、報恩的美德，不會為慳嫉忿恨等負面念頭干擾，情緒總是相當的平穩，而且滿懷慈悲，這樣的菩薩，才能言教、身教都作得好，也才容易完成菩薩道的使命與悲願。

空
三
空





憍尸迦！是菩薩摩訶薩。

自行布施波羅蜜多，教他行布施波羅蜜多，讚說布施波羅蜜多法，歡喜讚歎行布施波羅蜜多者；
自行淨戒波羅蜜多，教他行淨戒波羅蜜多，讚說淨戒波羅蜜多法，歡喜讚歎行淨戒波羅蜜多者；
自行安忍波羅蜜多，教他行安忍波羅蜜多，讚說安忍波羅蜜多法，歡喜讚歎行安忍波羅蜜多者；
自行精進波羅蜜多，教他行精進波羅蜜多，讚說精進波羅蜜多法，歡喜讚歎行精進波羅蜜多者；
自行靜慮波羅蜜多，教他行靜慮波羅蜜多，讚說靜慮波羅蜜多法，歡喜讚歎行靜慮波羅蜜多者；
自行般若波羅蜜多，教他行般若波羅蜜多，讚說般若波羅蜜多法，歡喜讚歎行般若波羅蜜多者。

(P562 Ⅱ 欄12行～25行)

佛陀繼續開示：修證般若的菩薩，能夠自己修行布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，也教別人修行，讚說六度法，歡喜讚歎行六度的人。此段經文，與前段經文的結構相同，都是自己能夠作到，再教導別人也作到，而且讚歎宣說法，也歡喜讚歎作到的人；是多麼的次第分明，步驟清晰；是的，要度別人，要先度自己，要別人作到，自己要先作到，否則就成為空談，久而久之，一定無法得到別人的尊敬，所以一個菩薩的身教是非常重要的，固然言教也很重要，但如果說得天花亂墜，可是作起來完全不是那麼一回事，這樣的菩薩真的很難

真正度人；因為其實眾生的眼睛還是雪亮的，矇騙一時尚可，矇騙很久就不容易了，所以每一個大乘菩薩道行者，皆宜自度圓滿，再求度人圓滿，切莫度人太注重，卻完全忘記度己，那麼一來自己不能解脫，二來也不能真正的圓滿度眾，故自己先作到，再去教導別人也作到，是非常重要的步驟，例如一個人如果大力推行素食運動，可是他自己卻吃肉，那麼這個運動一定很難圓滿，所以每一個菩薩皆宜對自己要求嚴格，而不是去要求別人，宜深自警惕，深自警惕。

憍尸迦！是菩薩摩訶薩

自住內空，教他住內空，讚說內空法，歡喜讚歎住內空者；
自住外空，教他住外空，讚說外空法，歡喜讚歎住外空者；
自住內外空，教他住內外空，讚說內外空法，歡喜讚歎住內外空者；
自住空空，教他住空空，讚說空空法，歡喜讚歎住空空者；
自住大空，教他住大空，讚說大空法，歡喜讚歎住大空者；
自住勝義空，教他住勝義空，讚說勝義空法，歡喜讚歎住勝義空者；
自住有為空，教他住有為空，讚說有為空法，歡喜讚歎住有為空者；
自住無為空，教他住無為空，讚說無為空法，歡喜讚歎住無為空者；
自住畢竟空，教他住畢竟空，讚說畢竟空法，歡喜讚歎住畢竟空者；
自住無際空，教他住無際空，讚說無際空法，歡喜讚歎住無際空者；
自住散空，教他住散空，讚說散空法，歡喜讚歎住散空者；
自住無變異空，教他住無變異空，讚說無變異空法，歡喜讚歎住無變異空者；
自住本性空，教他住本性空，讚說本性空法，歡喜讚歎住本性空者；
自住自相空，教他住自相空，讚說自相空法，歡喜讚歎住自相空者；
自住共相空，教他住共相空，讚說共相空法，歡喜讚歎住共相空者；
自住一切法空，教他住一切法空，讚說一切法空法，歡喜讚歎住一切法空者；
自住不可得空，教他住不可得空，讚說不可得空法，歡喜讚歎住不可得空者；
自住無性空，教他住無性空，讚說無性空法，歡喜讚歎住無性空者；
自住自性空，教他住自性空，讚說自性空法，歡喜讚歎住自性空者；
自住無性自性空，教他住無性自性空，讚說無性自性空法，歡喜讚歎住無性自性空者。

憍尸迦！是菩薩摩訶薩

自住真如，教他住真如，讚說真如法，歡喜讚歎住真如者；
自住法界，教他住法界，讚說法界法，歡喜讚歎住法界者；
自住法性，教他住法性，讚說法性法，歡喜讚歎住法性者；



▲觀世音菩薩 高博繪



自住不虛妄性，教他住不虛妄性，讚說不虛妄性法，歡喜讚歎住不虛妄性者；
 自住不變異性，教他住不變異性，讚說不變異性法，歡喜讚歎住不變異性者；
 自住平等性，教他住平等性，讚說平等性法，歡喜讚歎住平等性者；
 自住離生性，教他住離生性，讚說離生性法，歡喜讚歎住離生性者；
 自住法定，教他住法定，讚說法定法，歡喜讚歎住法定者；
 自住法住，教他住法住，讚說法住法，歡喜讚歎住法住者；
 自住實際，教他住實際，讚說實際法，歡喜讚歎住實際者；
 自住虛空界，教他住虛空界，讚說虛空界法，歡喜讚歎住虛空界者；
 自住不思議界，教他住不思議界，讚說不思議界法，歡喜讚歎住不思議界者。

憍尸迦！是菩薩摩訶薩。

自住苦聖諦，教他住苦聖諦，讚說苦聖諦法，歡喜讚歎住苦聖諦者；
 自住集聖諦，教他住集聖諦，讚說集聖諦法，歡喜讚歎住集聖諦者；
 自住滅聖諦，教他住滅聖諦，讚說滅聖諦法，歡喜讚歎住滅聖諦者；
 自住道聖諦，教他住道聖諦，讚說道聖諦法，歡喜讚歎住道聖諦者。

(P562 Ⅱ 欄25行～P536 Ⅰ 欄倒數5行)

佛陀開示：修證般若的菩薩，能夠自己安住內空、外空、內外空、空空、大空、勝義空、有為空、無為空、畢竟空、無際空、散空、無變異空、本性空、自相空、共相空、一切法空、不可得空、無性空、自性空、無性自性空；真如、法界、法性、不虛妄性、不變異性、平等性、離生性、法定、法住、實際、虛空界、不思議界；苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦。也教導別人安住二十空、真如乃至不思議界、四聖諦，讚說安住二十空、真如乃至不思議界、四諦之法，歡喜讚歎能夠安住如是法之人。

此段經文，是承接前二段推演而來，從菩薩自離到自行，再到此段的自住，可以看出脈絡相連以及修行的次第，所謂「諸惡莫作，眾善奉行；自淨其意，是諸佛教」，止惡可以說是修行的第一步，唯有止惡了、離惡了，此人才有地基再往上建構善業的功德之塔；如果一個人拼命為善，可是並沒有完全離惡，那麼此人的修行地基是極不穩固的，隨時都有傾圮的可能，所以如果是剛開始學佛之人，一定要記得，先止惡，後揚善，如果惡行不止，惡業一定會來干擾善業的累積，故修行宜善巧，宜按部就班，則能早日步上修證之路。

憍尸迦！是菩薩摩訶薩

自修初靜慮，教他修初靜慮，讚說初靜慮法，歡喜讚歎修初靜慮者；
 自修第二靜慮，教他修第二靜慮，讚說第二靜慮法，歡喜讚歎修第二靜慮者；
 自修第三靜慮，教他修第三靜慮，讚說第三靜慮法，歡喜讚歎修第三靜慮者；
 自修第四靜慮，教他修第四靜慮，讚說第四靜慮法，歡喜讚歎修第四靜慮者。

憍尸迦！是菩薩摩訶薩

自修慈無量，教他修慈無量，讚說慈無量法，歡喜讚歎修慈無量者；
 自修悲無量，教他修悲無量，讚說悲無量法，歡喜讚歎修悲無量者；
 自修喜無量，教他修喜無量，讚說喜無量法，歡喜讚歎修喜無量者；
 自修捨無量，教他修捨無量，讚說捨無量法，歡喜讚歎修捨無量者。

憍尸迦！是菩薩摩訶薩

自修空無邊處定，教他修空無邊處定，讚說空無邊處定法，歡喜讚歎修空無邊處定者；
 自修識無邊處定，教他修識無邊處定，讚說識無邊處定法，歡喜讚歎修識無邊處定者；
 自修無所有處定，教他修無所有處定，讚說無所有處定法，歡喜讚歎修無所有處定者；
 自修非想非非想處定，教他修非想非非想處定，讚說非想非非想處定法，歡喜讚歎修非想非非想處定者。

憍尸迦！是菩薩摩訶薩

自修八解脫，教他修八解脫，讚說八解脫法，歡喜讚歎修八解脫者；



解脫

自修八勝處，教他修八勝處，讚說八勝處法，歡喜讚歎修八勝處者；
自修九次第定，教他修九次第定，讚說九次第定法，歡喜讚歎修九次第定者；
自修十遍處，教他修十遍處，讚說十遍處法，歡喜讚歎修十遍處者。

憍尸迦！是菩薩摩訶薩

自修四念住，教他修四念住，讚說四念住法，歡喜讚歎修四念住者；
自修四正斷，教他修四正斷，讚說四正斷法，歡喜讚歎修四正斷者；
自修四神足，教他修四神足，讚說四神足法，歡喜讚歎修四神足者；
自修五根，教他修五根，讚說五根法，歡喜讚歎修五根者；
自修五力，教他修五力，讚說五力法，歡喜讚歎修五力者；
自修七等覺支，教他修七等覺支，讚說七等覺支法，歡喜讚歎修七等覺支者；
自修八聖道支，教他修八聖道支，讚說八聖道支法，歡喜讚歎修八聖道支者。

憍尸迦！是菩薩摩訶薩

自修空解脫門，教他修空解脫門，讚說空解脫門法，歡喜讚歎修空解脫門者；
自修無相解脫門，教他修無相解脫門，讚說無相解脫門法，歡喜讚歎修無相解脫門者；
自修無願解脫門，教他修無願解脫門，讚說無願解脫門法，歡喜讚歎修無願解脫門者。

憍尸迦！是菩薩摩訶薩

自修五眼，教他修五眼，讚說五眼法，歡喜讚歎修五眼者；
自修六神通，教他修六神通，讚說六神通法，歡喜讚歎修六神通者。

憍尸迦！是菩薩摩訶薩

自修佛十力，教他修佛十力，讚說佛十力法，歡喜讚歎修佛十力者；
自修四無所畏，教他修四無所畏，讚說四無所畏法，歡喜讚歎修四無所畏者；
自修四無礙解，教他修四無礙解，讚說四無礙解法，歡喜讚歎修四無礙解者。

憍尸迦！是菩薩摩訶薩

自修大慈，教他修大慈，讚說大慈法，歡喜讚歎修大慈者；
自修大悲，教他修大悲，讚說大悲法，歡喜讚歎修大悲者；
自修大喜，教他修大喜，讚說大喜法，歡喜讚歎修大喜者；
自修大捨，教他修大捨，讚說大捨法，歡喜讚歎修大捨者。

憍尸迦！是菩薩摩訶薩

自修十八不共法，教他修十八不共法，讚說十八不共法法，歡喜讚歎修十八不共法者。

憍尸迦！是菩薩摩訶薩

自修無忘失法，教他修無忘失法，讚說無忘失法法，歡喜讚歎修無忘失法者；
自修恆住捨性，教他修恆住捨性，讚說恆住捨性法，歡喜讚歎修恆住捨性者。

憍尸迦！是菩薩摩訶薩

自修一切陀羅尼門，教他修一切陀羅尼門，讚說一切陀羅尼門法，歡喜讚歎修一切陀羅尼門者；
自修一切三摩地門，教他修一切三摩地門，讚說一切三摩地門法，歡喜讚歎修一切三摩地門者。

憍尸迦！是菩薩摩訶薩

自修一切智，教他修一切智，讚說一切智法，歡喜讚歎修一切智者；
自修道相智，教他修道相智，讚說道相智法，歡喜讚歎修道相智者；
自修一切相智，教他修一切相智，讚說一切相智法，歡喜讚歎修一切相智者。

(P563 I 欄倒數4行～P564 I 欄倒數2行)



▲靈鷲山說法圖（局部） 王定理繪

佛陀開示：修證般若的菩薩，能夠自修初靜慮、第二靜慮、第三靜慮、第四靜慮、慈無量、悲無量、喜無量、捨無量、空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定、八解脫、八勝處、九次第定、十遍處、四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七等覺支、八聖道支、空解脫門、無相解脫門、無願解脫門、五眼、六神通、佛十力、四無

所畏、四無礙解、大慈、大悲、大喜、大捨、十八不共法、無忘失法、恆住捨性、一切陀羅尼門、一切三摩地門、一切智、道相智、一切相智。也教別人修，讚歎宣說修法，歡喜讚歎修法之人。

此段經文，承接前三段自離→自行→自住，再推演到自修，形成一個完整的次第，從離惡到行善，到安住於善，再修證善，是多麼的按步就班、次序



井然，修行其實是有次第的，只是每一個修行人如果今生學佛，多半不是第一次開始學，多半是已無量劫修學佛法，所以根器、證量皆不同，那麼今生進步的快慢也就不同，所以只看今生是不夠的，是多少劫的功德累積，才能成就一個大修行人，所以學佛者切忌與別人比較證量，因為牽涉的時空太浩瀚了，如果沒有同樣的條件要如何相比呢？故修行只在修己，不要與別人比較。而修行的次第則每一生都要從止惡開始，因為無論過去生修得多好，只要尚未成佛，都一定還有未了之業，那麼這些業就會顯現在業報身上，有的也會成為習氣，例如食肉

，就是不好的習氣，可是如果已經聽經聞法，明白「食肉，斷大悲種」的道理，那麼此時即應努力改正食肉的習氣，因為不吃肉，實在談不上太多功德，只能算是止惡、不再造太多的業，而如果連這基本功夫都經過很久時間難以作到，那麼未來修行、安住、修證的步驟就無可避免的會增加許多不必要的障礙，因為因緣果報絲毫不爽，食肉是與衆生結冤，這樣的殺業總有一天要報的，既然要報，當然就會顯現在修行的障礙，故止惡是最基本的功夫，唯有把基本功夫作好了，才可能繼續行善、住善以及修善了。

憍尸迦！是菩薩摩訶薩行六波羅蜜多時，
所行布施波羅蜜多，以無所得為方便，
與一切有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提；
所護淨戒波羅蜜多，以無所得為方便，
與一切有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提；
所修安忍波羅蜜多，以無所得為方便，
與一切有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提；

所起精進波羅蜜多，以無所得為方便，
與一切有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提；
所入靜慮波羅蜜多，以無所得為方便，
與一切有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提；
所學般若波羅蜜多，以無所得為方便，
與一切有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提。

(P564 I 倒數欄1行～II 欄12行)

佛陀開示：修證般若的菩薩在行六度時，所行布施、所護持戒、所修忍辱、所起精進、所入禪定、所學般若，以無所得為方便，與一切有情同共迴向無上正等菩提。此段經文，說明修證般若的菩薩發心是多麼的偉大，不論他行了何度，他皆不忘有情衆生，把一切的功德都迴向與一切衆生共成無上正等正覺，這樣的胸懷實在太偉大了。而這樣偉大的胸懷，其實來自般若，因為唯有般若能生方便善巧，也唯有般若能生出真正無所得的大慈大悲啊！

慈悲與智慧是一體的兩面，有慈悲才會有智慧，有智慧才會有慈悲，一個菩薩一定要不斷的同時長養悲智，因為如果想究竟成就，一定要悲智同時圓

滿，因為如果只有慈悲，而沒有方便，這樣的菩薩有時會讓人敬而遠之，因為作事、作人如果不夠善巧，有時不但事沒作好，人也得罪了，那麼這樣的菩薩道怎能算是圓滿呢？而相反的，如果只有智慧而沒有慈悲，那麼這樣的菩薩也會讓人遠離他，沒有人不喜歡自己被慈愛的對待，如果對人冷酷的菩薩，就算是聰明絕頂，才華蓋世，還是不能得到衆生發自內心的喜愛，一個菩薩就是人緣最好的人，如果人人不喜歡他，這樣的菩薩道又怎能算是圓滿呢？故悲智不可偏廢，宜雙雙長養、鞏固、擴展，方是真正悲智雙運的大乘菩薩道行者。☸

(更正啓事：上期攝受品尚未刊完，誤接校量功德品，此期續刊攝受品，編輯錯誤之處，在此向讀者致歉。)

大般若經各品綱要：

第二十六品 學般若品 (卷85～89)

說明善現菩薩智慧甚深，不壞假名而說法性。

第二十八品 歎衆德品 (卷98・98)

說明菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅蜜多，能夠證得無上正等菩提。

第三十品 校量功德品 (卷103～108)

說明般若的功德無量無邊，甚至供養般若經典比供養佛陀舍利還要殊勝廣大。

第二十七品 求般若品 (卷89～98)

說明修行般若當於大菩薩的開示中求，並以佛陀為依歸。

第二十九品 攝受品 (卷99～103)

說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

第三十一品 隨喜迴向品 (卷168～172)

說明一個菩薩應如何以無所得為方便善巧，修好隨喜迴向法門。

內觀身心法味

——文／王一真——



攝影／周玉卿

心與物

有一次上台北辦事，辦完後，順便在街頭閒逛。由於看到許多有趣、漂亮的東西，忍不住內心一陣狂喜。有點痴，有點迷，攀附在物境上瀏覽。突然之間，心靈一陣悸動，感受到自己對於外物景相的投入，近乎使自己有迷失的感覺，警覺於時，於是剎時之間，把眼根拉回，並覺知，且清楚放在眼前，且同時注意著腳步，一步步踏出的感覺，而面前的境物，一一在眼簾下閃過。這個時候覺知自己照著境物的一切，且“心”十分的平穩，感受到自己主宰著眼根，而不是讓眼根攀附在外境上，隨其外在的不同，而流動著。這一次在經驗的感受上，印象十分清晰。

懸念與釋然

對某件事上若有著一種過份的期待和執著。對人來說那實在是一種很大的折磨。如心一直懸於此，所費的心思非常大，那種心有一“物”的感覺。對它的期待和盼望，是令人相當難過的。尤其是身體上的煎熬，那種心的懸掛和接受長期等待後的失望結果，叫人吃不消。感覺好久，不曾如此承受過，所以我改變對它的態度。許久以來均處於平順，靜心中，而這次變動稍大，身心上的負荷，遠超過去。所以發覺後，而決定對它的態度。處於這紅塵中生活著，而這種經驗，也可說全然不能免除，端看我們是否能盡快轉化，還給自己，一個輕鬆、自在的生活。

煩惱與解脫

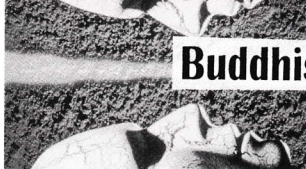
平靜的心湖中忽悠起了一陣漣漪，那種不安的干擾，一絲絲的泛起，雖不強烈，但也造成一些不安的起因，分析它，我已經知道事出因由的來去，這事又要造成M

生活身心的實踐性 啓發清醒明覺的心靈

君的煩惱，我們雖不是當事者，可也間接受到，這陣餘波。M君現在尚不知情，不安的是這件事得又找一機會面對他告訴他，一切始末因由，不喜有事干擾，平靜的心湖，我發覺雖然知道，煩惱的事不是由己生出，倘若由己出，我們會想法子消除那些無明種子的干擾，但許多煩惱不安，有時都出於外界間接的給予雖然只要處理掉，就不會有事了，但還得經驗這些，再次面對它，讓平靜心湖中，再度的泛起這陣餘波，直到消滅為止，如果環境中經常要如此的話，或許也是一種考驗和磨練，訓練從中，了解苦、集、滅、道的因緣變化了知一切。雖喜歡享受那份寧靜與安詳，但許多事並不是我們所能掌握的。而可能不斷在生活中上演著這類戲。這個時候我們需要的是一份智慧，來看待這種因緣性。轉化我們貪想於寧靜、安詳的執著，才是真正的解脫呢。

考驗45

由於定期的需要，而常在一家食品店訂東西，而我都會固定在一個時間，去拿東西，一次額外的，多訂另一樣食品，在前一晚問明，可否在明天，同樣時間一塊拿，否則就不用，對方說：可以後，再次的叮嚀不可誤我，隔天比約定時間晚了30分鐘到，心想該不會有問題的，結果老闆說：「還要45分鐘」。不是說好4點可以的嗎？我還慢了30分鐘呢：「嗯！還要45分鐘」老闆輕鬆的回答，好似忘了昨天的承諾，對於他的信口開河，和不重信諾的語氣，真讓人氣悶，而這些東西，又需在5點前，送至某地，而手頭又沒對方的電話，一方面怕她等，讓她心急；一面也氣老闆的做事態度，感受到嗔怒的心，已在胸口中變動，隨之將起時人就是這樣，有著氣悶、煩惱、急躁、壓力時，在生理上變動最大的就是胸口這地方，而當這地方產生變動，一經查覺，在將起來起時，我一直看著它，漸漸的、這地方便慢慢趨於平穩了，當心平之際，一面思索著，變通的方法，解決當前的問題。心想若果一念心，繫於此，又有何用，如不轉變，直陷於此中翻覆，若如此似乎也不是修習者當有的態度。☹



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 Three

第三課

——指導／般若居士——

——譯／圓毅——

——攝影／周玉卿——

Text

The Five Commandments

The Five Commandments are: Not to kill, Not to steal and rob, Not to commit adultery, Not to speak falsely and Not to drink wine.

All the Commandments could be sorted as Body Mouth and Mind. Body commandments are the basis and Mind commandments are ultimate compliance.

I. Body commandments

- (1) Not to kill: Do not kill any kind of life. Strictly speaking, it includes that one should not eat any meat.
- (2) Not to rob: Do not rob anything. Strictly speaking, include one should not steal anything.
- (3) Not to commit adultery: Do not transgress any living beings. Strictly speaking, it includes husband and wife should not do sexual intercourse at improper time and place.
- (4) Not to drink wine: Do not drink wine.

II. Mouth commandments

Not to speak falsely: Do not tell lies and speak foul words.

III. Mind commandments

It is the supreme state of keeping commandments and we may call it the "Heart commandments".

In other words, one would continuously maintain a peaceful and clear mind under all extrinsic appearances, aspects and conditions.

Therefore, there is no differentiating emotions and attachments under all external alterations such as: gain and loss, honor and dishonor, admiration and insult, right and wrong, high and low, big and small, superiors and inferiors, the expensive and the cheap, beauty and ugliness etc.

For those who keep the mind commandments well are good cultivators at a getting profit stage and we may call this stage "the real start of cultivating".

課文

五戒

五戒，即不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。

內容大致可分為身戒、口戒及意戒，以身戒為初基，以意戒為依皈。

一、身戒

(一)不殺：不殺害任何生命，嚴格的包括不食任何眾生肉。

(二)不盜：不盜取任何東西，嚴格的包括不偷竊。

(三)不淫：不侵犯任何眾生，嚴格的包括夫妻間不非時、非地、非處。

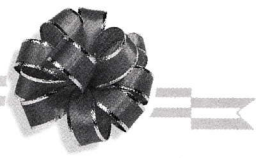
(四)不酒：不喝酒。

二、口戒

不妄語：不說謊、不說髒話。

三、意戒

最高境界的守戒，即「心戒」，也就是面對一切的外緣，皆處於如如不動狀態，不會因為外在的得失、寵辱、褒貶、是非、高低、大小、尊卑、貴賤、美醜……等等的變化而起分別妄取，能守到這樣的戒律，已經是修行得力的階段，但也可以說是修行的真正開始。



Word Bank

The Five Commandments:

Panca-veramani in Romanized Sanskrit; also translated as 5 ethics or 5 precepts.

字彙

- 五戒：
羅馬化的梵文為Panca-veramani，也有將之譯為「五倫常」或「五訓誡」。

Sentence Pattern

1. Affirmative imperatives:

Imperative verb + to-infinitive

2. Negative imperative:

Imperative verb + not to-infinitive

句型

1. 肯定的命令式：

命令式的動詞 + to不定詞

2. 否定的命令式：

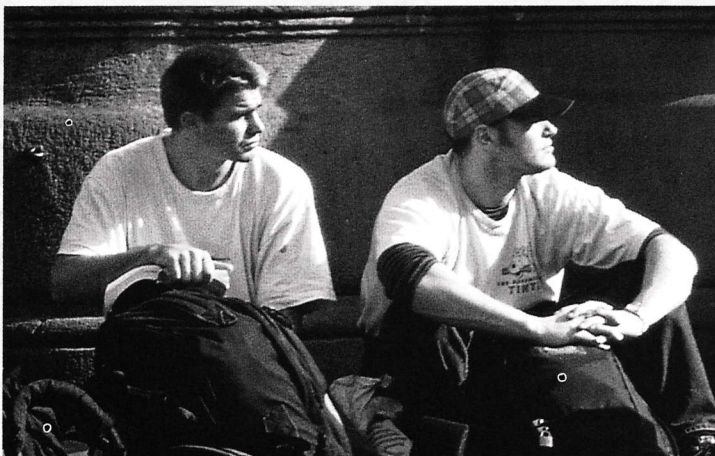
命令式的動詞 + not to不定詞

分析：

肯定的命令式 (Affirmative imperatives) 通常是指帶有命令 (orders)、要求 (requests) 或建議 (advice) 等口吻的句子，其常用動詞包括advise, ask, instruct, remind, tell, warn等等，後面再緊跟著to不定詞 (to-infinitive)。至於，否定的命令式 (Negative imperatives)，只要在to的前面再加上not即可。

例句：

- I told him to keep the Body, Speech and Mind commandments firmly.
我告訴他要好好守著身、口、意戒。
- I ask him not to break the commandments.
我要求他不要犯戒。



Activities 練習作業

- Negative imperatives are similar to prohibitions. This is common in public signs: No smoking! No parking! Please rewrite the Five Commandments in prohibitions.
- 否定的命令與禁止的意思相近，例如在公共場所常見：禁止吸菸！禁止停車！等告示。請將五戒改寫成「禁止式」。



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

第三課

—— 譯／許明銀(輔仁大學宗教系教授) ——
歐陽堯婷·賴梗楠

本文

五戒

五戒は、即ち不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒である。その内容は、大體身戒、口戒及び意戒に分けられ、身戒を礎として、意戒に頼るものである。

一、身戒

(一) <殺すなかれ>：いかなる生きものを殺してはいけない。嚴格に言えば、いかなる眾生の肉を含めて食べないである。

(二) <盗むなかれ>：いかなるものを盗みをせぬ。嚴格に言えば、盗みを禁ずるものである。

(三) <淫事をせぬ>：いかなる眾生を犯してはいけない。嚴格に言えば、正常な夫婦關係以外の姪事をせぬ(時にあらず、地にあらず、處にあらず)ものである。

(四) <酒を飲むなかれ>：酒を飲んではいけない。

二、口戒

不妄語：嘘をつかないこと、汚い話をしないこと。

三、意戒

最高境地から戒を守るのは、即ち「心戒」、つまりすべての外縁に臨み、皆如不動の狀態に居り、外的な得失、寵辱、褒貶、是非、高低、大小、尊卑、貴賤、美醜などの變化によつては分別してみだりに取らずに、こんな戒律を守るようになるのはもう、すぐれた段階にはいつて、修行もますますよくなるのである。但し、始めて修行の始まりと言える。

課文

五戒

五戒，即不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。內容大致可分為身戒、口戒及意戒，以身戒為初基，以意戒為依皈。

一、身戒

(一) 不殺：不殺害任何生命，嚴格的包括不食任何眾生肉。

(二) 不盜：不盜取任何東西，嚴格的包括不偷竊。

(三) 不淫：不侵犯任何眾生，嚴格的包括夫妻間不非時、非地、非處。

(四) 不酒：不喝酒。

二、口戒

不妄語：不說謊、不說髒話。

三、意戒

最高境界的守戒，即「心戒」，也就是面對一切的外緣，皆處於如如不動狀態，不會因為外在的得失、寵辱、褒貶、是非、高低、大小、尊卑、貴賤、美醜……等等的變化而起分別妄取，能守到這樣的戒律，已經是修行得力的階段，但也可以說是修行的真正開始。

字の意味

五戒(五つの戒律)：ローマ字化の書き方はPanca-Silaとるる，又此れを“五倫常”又は“五訓誡”とも譯されている。

字彙

五戒：羅馬化的梵文爲Panca-Sila，也有將之譯爲“五倫常”或“五訓誡”。

文法の説明

- * 「分けられ」→分ける<他下一>的第一變化+られる(可能)。被役助動詞，變成「分けられる」(可分成，被分成)；此處「分けられ」爲第二變化(中止形)
- * 「を...として」(把....當作，以....做爲)。
- * 「に頼るもの」的「もの」，是形式名詞，表示「有根據」之意。
- * 「勿れ，莫れ」爲文語體，表示禁止。
- * 「いかなる」爲文語體，等於「どんな」「どのような」，「任何的，什麼樣的，怎樣的」之意。
- * 「生きもの」：「活的東西、動物、生物」之意。
- * 「てはいけない」：表示禁止，前面接動詞與助動詞的第二變化。
- * 「盗みをせぬ」也可以說成「盗みをしない」。
- * 「禁ずるもの」等於「禁じるもの」「もの」是形式名詞，表示一名詞感受。
- * 「嘘をつかない」(不說謊)，「嘘をつく」(說謊)。
- * 「によつては」：「由於.....，因.....」。
- * 「取らずに」：副詞形，「不執取」之意。
- * 「始めて」：副詞，「始、才」之意。

分析：

“戒”就是爲防止身心犯過錯而設的戒律(“戒”は身心の過ちを犯さぬための戒)，以下結合動詞活用形的未然形、連用形、命令形來說明。

例句：

皆さん，一緒に五戒を守ります。.....(未然形)
(大家一起來遵守五戒)

皆さん，一緒に五戒を守りましょう。.....(連用形)
(大家一起來遵守五戒吧！)

皆さん，一緒に五戒を守りなさい。.....(命令形)
(大家務必遵守五戒)

優美散文解讀

心經

Heart Sutra

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



圖片提供／陳玉山

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.



舍利子

Shariputra

舍利子是佛陀的十大弟子之一，
 以智慧通達稱著，
 心經便是應其問而應機說法，
 充滿了佛陀的證量精華以及諄諄教誨的慈悲為懷。
 緬懷佛陀在世，
 能有幸跟隨佛陀親聆法音是多麼的福報廣大，
 但是啊！末法時代的佛子啊！
 儘管佛陀早已涅槃，
 儘管世界動盪不安，
 我們還是要珍惜一切的經藏，深心閱讀，
 則如同佛陀在世，亦如同親自參與法筵！

Shariputra who is one of the most famous ten pupils of the Buddha understands the wisdom of Emptiness quite well. Buddha preached Heart Sutra because of Shariputra's request at the right time.

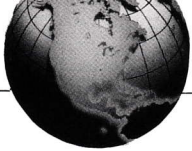
Heart Sutra demonstrates the essence of Buddha's Enlightenment—¹⁵pramana that is the ultimate achievement of spiritual power. Buddha teaches and admonishes Heart Sutra with great patience, love and compassion.

To cherish and in the memory of Buddha, those who have a great blessed reward to go closely after Buddha and listen to his teachings are so luck.

Sons of Buddha in the last period that Buddha—dharma will degenerate and extinct, Buddha was Nirvana for a long time. Although the world is turbulent like a burning house that is forever being destroyed and rebuilt, we should treasure all Sutras and study them profoundly. Buddha exists in our Heart and mind forever if we keep on going on the same path of the Dharma—assembly. ☸

Note:

Pramana (capacity, ability, or different types of arose consciousness).



Meditation and Wisdom Real Nourish Your Flesh Body The Joy of Meditation is the Best Food

written by: Ching liang

translator: Shou-chiang Chen

中文原文見本雜誌 P.33

Why could meditation (Dhyana or Samadhi in Sanskrit) produce energy? The actual situation is that one will effuse luminosity when he enters meditation. Luminosity has characters of energy and wisdom. One's flesh body will become peace, delight and health when he obtains energy by meditation. Under such circumstance, the flesh body aspires after food no more. Why is that? One should notice that we eat because we need to take in energy. Once you already have sufficient energy by meditation directly, it is not necessary to take in energy by food.

What flesh body we had, what response we made about food. To explain one step ahead, all external phenomenon could bring forward relations with us only because our heart and mind consciousness called and induced them in the first. As long as our heart and mind consciousness are not pure enough, the Karma—power will still have strong influences on us. Therefore, it forces us to select food and eat.

For example, someone had decided to go on a diet for the reason of beauty or health but finally he just could not make it because of strong appetite and empty feeling arose. The ideal of beauty and health were totally forgotten by him. Think about that if these ideals would work why so many people had cudged their brains trying to lose weight all around the world. About eating, it is perceived that there is no business of will!

Appetite is a business of causation for one's previous lives. As a man sows, so shall he reap. For instance, if you ever made someone else hunger to death and if you had ordered a commutation of your serious offense, you will crazy about food when the Karma—retribution worked in your present life. You just could not stop eating. You will be fond of eating in huge volume and cannot stand some kinds of harmful or improper foods. For instance, someone eager to have a nice figure but keeps eating confectionery such as chocolate and cake. Whenever



國立歷史博物館提供

sweets appear, he will lose control right away. Not until he ate extravagantly, could he stop himself? In most cases, after the flesh body was well fed with food, indescribable regret and discouragement followed up. He kept asking himself: Why should I do that? He regretted the stupid things that already had done. Discouraged about he could do nothing to his mannerism.

Buddha—Dharma is great and a subject of universal. Even problem like loss weight, there are complete and lucid solutions for it in Buddha—Dharma. If someone really wants to have a nice figure or concern about his health, the key point is not in the way you dealing with food. To effect radical reform, you should take care of the Karma related problems. Keeping in your mind, it is necessary for you first, confess the crime sincerely, then cultivate yourself earnestly, finally try your best to do all good deeds. For your mannerism, you should neither regret nor discourage. Even sometimes you

might still lose control in eating, please remember that any negative emotion does no good. At this moment, the only thing you have to do is having a good look on your mannerism and takes full responsibility. Feel calm and fearless to accept the situation. When things change with the passage of time, confess to your Karma, then make efforts and be patient on cultivating yourself. One day, all of a sudden, you will find that you are no more cling and grasp on eating food and leave the perplexed situation completely.

There is a Chinese saying: Unintentional sows sometimes bring people unexpected harvest. Causation makes the final decision how things shall end up. Any intentional act, if its direction is wrong, you are flogging a dead horse actually. Although an unintentional sow, if it corresponds to causation and it solves the related Karma problems, absolutely you will have a golden harvest. All that glitters is not gold.

金色蓮花表演坊 1997

戲劇演出

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

太虛大師



台北 國父紀念館

86年4月18(五)、19(六)、20(日) pm7:30

巡迴行程

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. 直接到金色蓮花表演坊購票（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：帳號 18434076 戶名：金色蓮花表演坊劇團
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/>（大台北地區有專人送票）
6. 請至各地年代售票點購票

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