

GOLDEN LOTUS
MAGAZINE

金色蓮花

1997
APRIL
4
佛學月刊
每月1日出刊 定價 NT.110 元

特別專題 修行與EQ

清玄禪詩 風中跌倒

學佛的明星 禮佛茹素的馬克歐文 (Mark Owen)

佛法的人間學習 愛情煩惱免疫學(一)

素食流行全球 北美的素食運動



ISSN 1023-0319



9 771023 031005

Welcome to

金色蓮花全球資訊網

Golden Lotus World Wide Web

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

WWW 網址：<http://www.glotus.com.tw/>

如果要和我們連絡可以E-mail至glotus@ms2.hinet.net

歡喜與你相遇!!

因為我們堅持理想

用我們最誠摯的心 用功的努力 來持續真善美的理想

即日起至86年4月底止

免費送給——

為我們理想加油的親愛讀者

贈送價值 390 元的暖和毛衣

贈送價值 750 元的單段式電子念佛機

贈送價值 1350 元的五合一電子念佛機

(贈品掛號郵寄到府, 免付郵資, 心意誠摯)



金色蓮花雜誌社

台北市忠孝東路四段 50 號 3F、4F

戶名：金色蓮花雜誌社

郵撥帳號：17029118

訂閱服務專線：(02)778-7433

訂閱服務傳真：(02)778-1135

WWW 網址：<http://www.glotus.com.tw/>

E-mail：glotus@ms2.hinet.net

零售每本／110 元

訂閱半年／660 元 (贈送價值 390 元的暖和毛衣)

訂閱一年／1,100 元 (贈送價值 750 元的單段式電子念佛機)

訂閱二年／2,000 元 (贈送價值 1350 元的五合一電子念佛機)

本刊名稱出自：

佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經

如是我聞：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園

爾時，世尊於初夜分舉身放光

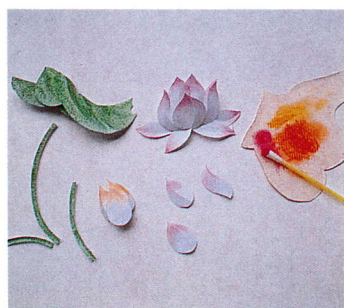
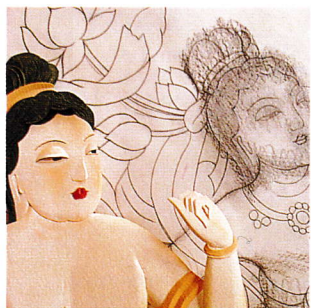
其光金色，遠祇陀園周遍七匝

照須達舍亦作金色，有金色光猶如段雲

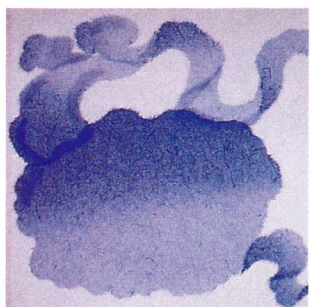
遍舍衛國處處皆雨**金色蓮花**

其光明中有無量百千諸大化佛，皆唱是言

「今於此中有千菩薩，最初成佛名拘留孫，最後成佛名曰樓至。」



封面情境／飛天
設計製作／王秀珍



金色蓮花



GOLDEN LOTUS

創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問／朱靜珍

總企劃／周玉卿

發行人／鄭鴻祺



編輯部 (EDITORIAL DEPARTMENT)

主編／孔繁嘉 副主編／彭敏華 學術編輯／釋如空 美術設計／王秀珍 駐加拿大記者／陳佩吟
藝訊主編／陳子軒 文字編輯／陳子帆 美術編輯／許瓊丹

管理部 (MANAGINA DEPARTMENT)

總務組／郭曉蓮 活動組／徐美齡 資訊組／周育正 廣告組／林靜芳 行銷組／干淑梅
課程組／廖美真 服務組／呂惠珠 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、妙基、圓光文物、
萬慈、傳澈、慈心

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)、秀羽(三重)

佛緣(台北)、法林(新莊)

中部流通處：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

65 正知見

中道的生活

文／文華智慧

82 心的思考

文／思惟 圖／曼曼



84 觀想

生命，是爲了學習愛

文／菩提居士 圖／奚淞

生活 Life

14 意境之居：修行人的住處

張金丁的翡翠灣行居

攝影／波爾



46 來一客世界美味素食！

美式黑胡椒牛排

廚藝演出／廖美真 攝影／王秀珍

66 素食流行全球

北美的素食運動！！

報導／陳佩吟（駐加拿大記者）

文化藝術 Culture and Arts

8 學佛的明星

禮佛茹素的馬克歐文

文／涵光

10 繪畫

羅蘭·佛蕾森的潑墨式唐卡

文／佩佩



76 散文

永不遷謝的觀音

文／梁寒衣

78 寧靜之聲

愛情煩惱免疫學(一)

文／王靜蓉

特別專題～修行與EQ Special Report

20 心智新觀念一

東方心理學～佛法的EQ模型

文／孔繁嘉

23 心智新觀念二

IQ、EQ與BQ

文／重生



110 World Window (世界之窗)

The Traits of EQ V.S. The Traits of Buddhisattva

EQ的特質V.S.菩薩的特質

文／佩吟 譯／佩吟

學術 Academic

94 國際學術研討會～「密教藝術」研究系列

西藏唐卡的宗教本懷(四)

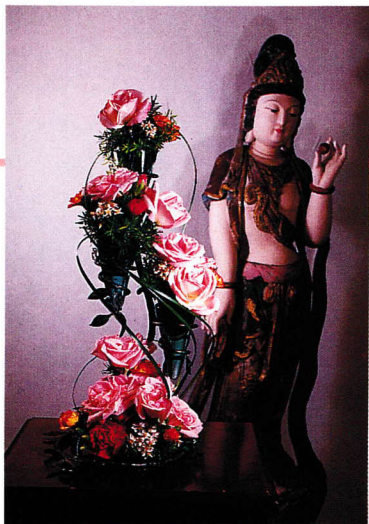
文／葛婉章（故宮書畫處研究員）

86 清心小語
文／琉璃月

100 經典

大般若經攝受品(六)

文／郭韻玲



105 靜坐
清心靜坐第75問〈問答式〉
文／鄭鴻祺

108 漢英對照～心經
色不異空
文／韻玲 譯／守強

52 供佛花藝
敦煌菩薩
花藝設計／詹美娟 攝影／昕辰

56 電影
鋼琴師
文／陳子軒

70 情緒平靜室
自憐
輔導者／鴻祺（資深靜坐老師）

12 清玄禪詩
風中跌倒
詩／林清玄

58 新西遊記
火眼金睛用錯心!!
圖・文／吳振文

62 劇本
廣欽傳(完結篇)
編劇／金色蓮花

75 佛法與科學
“複製羊”的省思
文／謝德熾

88 小說
中國歷史血淋淋
文／伊凡 圖／周玉卿



99 紅慶心蓮
修行加減法
文／陳世昌

26 心智新觀念三
EQ的特質V.S.菩薩的特質
文／佩吟

32 心智新觀念四：賞書時光
EQ
文／陳守強

33 心智新觀念五
EQ之旅
文／石連柱

知性廣場 Information

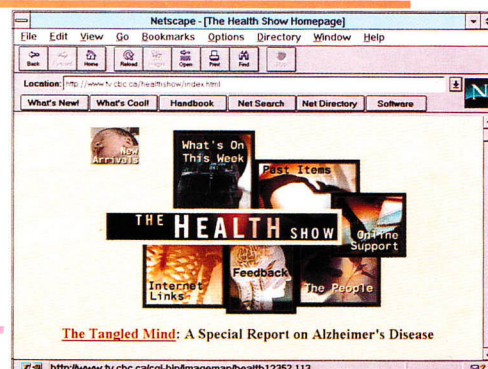
6 告示板～
新單元報導
報導／編輯部

106 讀者專欄～學佛生活篇
直心是道場，無虛假故
文／鄭森玉

廣告索引～

43 信茂出版社
44 台灣藍田華生藝術中心
45 法提佛教文物有限公司
50 南星唱片錄音帶有限公司
51 吉田僧服製作專門店

60 城市國際電影有限公司
61 八國宗教文物開發股份有限公司
110 國綸藝術企業有限公司
封底 御石坊藝術中心





告 示 板

美麗的飛天
降臨在金色蓮花的封面上
希望藉此帶進每位讀者的心中
永遠的清淨與美麗

美是沒有國界的語言
更是菩薩必須修學圓滿的人格特質
本期特別專題「修行與EQ」
從佛法出發，介紹時下發燒的EQ
其實與菩薩內在美特質
有風韻綽約的相通與一致
我們同時引證了EQ作者丹尼爾·高曼親身修學佛法後，
對於佛法深深致意的禮敬與尊崇。

光陰飛逝，「廣欽傳」已進入完結篇，
請不要錯過珍藏的機會，
此外，還有禮佛茹素的馬克歐文
星光閃閃地在金色蓮花與讀者見面
廣受喜愛的居家設計「意境之居」
愛情煩惱免疫學、佛法心理分析「談自憐」
等等精采單元，將陪你度個快樂春假

學佛的明星

Buddhist Star

mark owen green man

禮佛茹素的 馬克歐文(Mark Owen)

——文／涵先——

——攝影／波爾——

拈香膜拜

靜坐打禪

馬克歐文 (Mark Owen) 帶著他的新專輯

翩然抵台的同時

也為他音樂靈感的祕密

在佛法中找到了新的連繫

年輕歌迷們的尖叫聲中，5呎7吋的馬克歐文，3月11日在記者會的舞台現身。

隨和的打扮，平易近人的作風，生於1972年1月27日的馬克，有著大男孩一般的友善氣質。說他是大男孩，一點也不為過。他一上台就帶來了一幅他的自畫像，然後又興奮，又快樂地像電風扇一樣，從左到右、從右到左，來回重複二次，把畫舉在胸前供台下的記者，歌迷們忙個不停地按下快門。

接著他還在舞台上還展示了歌迷們為馬克以漫畫筆觸表現的畫相。

馬克歡喜的與現場熱鬧融在一起之際，金色蓮花採訪編輯，一個箭步，上前搶先問了第一個問題。

「請問馬克，聽說你喜歡靜坐打禪，而且來台第一件事就是造訪佛教寺院，是否談談你的宗教信仰？」

「第二問題是，前述的宗教經驗與你的創作靈感有關嗎？」

馬克回答：「我很喜歡寺院的靜謐，所以來到台灣第一件事就是去寺院裏參拜。昨天我還剛好碰到寺院裏舉辦的平安法會，令我非常感興趣看完全程。其中的宗教舞蹈很神祕。寺院建築很美。」

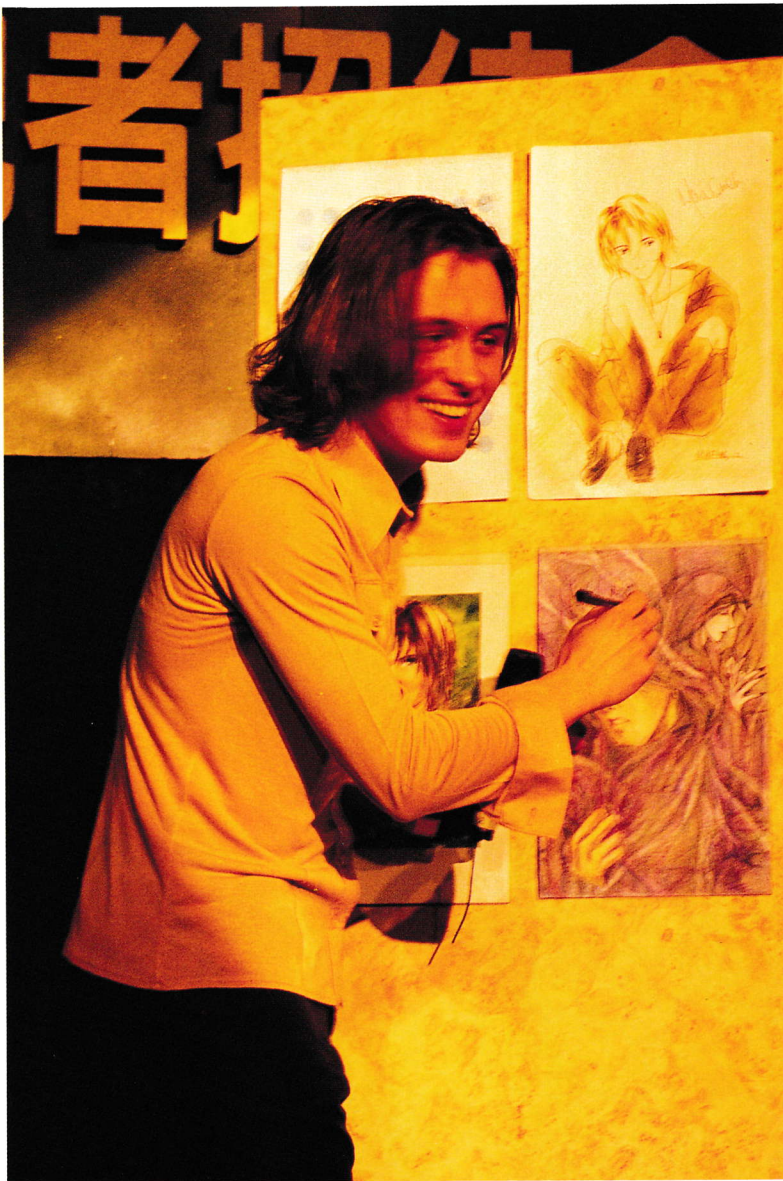
「對於宗教信仰，我很喜歡靜坐 (Meditation)，佛教，以及瑜伽的修鍊。」

「也喜歡到各處旅行，去看看不同宗教，從佛教裏，可以了解自己，了解世界很多事的真相。」

「關於創作靈感的部分，這張『純真』 (Green Man)，便運用到許多來自內心深處的體驗。」

其次，馬克還進一步表示，在全英名列超級冠軍金曲的〈Child〉 (珍愛寶貝)，就是他有感於波斯尼亞戰爭死傷甚多，為紀念那些在戰爭中無辜死去的人所寫的曲子。

從這裏可以看出馬克所具有的宗教情懷與仁慈心腸，聽過〈Child〉曲子的人，一定可以感受到，曲



調中抒情懷舊而又略帶迷人的感傷。

馬克此次帶來的新專輯「Green Man」 (純真) 是一張十分現代，但仍具有許多傳統價值的好音樂，其中內涵有各式而多變的風格。

馬克解釋：「每個作品都不同，但都是他個人生活心情的展現。譬如說，新的一天起來，心情舒暢愉快，那天的作品就會較輕快。若那一天一起牀，心情低沈則作品就不免有憂鬱的色彩。我只是把我在某一時期的感受，忠實的藉音樂表達出來。所以我創作的題材，與我生活的情感、情緒是不能分開的。」

馬克不但世間法成就廣受喜愛，人氣、人緣甚佳，出世法方面，福報亦是不淺，除了喜歡禮佛、禪坐之外，馬克篤守素食主義，對動物非常具有愛心，從他目前住處養的美洲大蜥蜴、金魚、小狗狗、還有小鳥，就可以看出他的赤子之心仍舊不變。

在此我們祝福馬克不但有個愉快的台灣行，也能藉由坐鎮台灣的諸佛菩薩，獲得參透人生的智慧。



明亮視鏡

——羅蘭·佛蕾森的潑墨式唐卡——

——文／佩佩——
——圖片提供／觀想文物——



▲藥師佛 天然礦物質顏料・塗金紙本

金色蓮花

我所面對的挑戰，是如何讓塗金部份形成的葉脈狀擴散線紋，在適當的時間地點浮現出來，與整體畫面達到相輔相成之效。事實上，用潑墨的方式來點綴Arhat在中國與西藏相當盛行，但集兩家之長的畫法已流失了百年之久。恢復這個古早技術與延續它的傳承，將是一個非常大的挑戰。

我誠摯的希望這些作品能豐華人的心靈層次，並且激發畫家們更努力加強傳統的基本技巧。

唯有繼續對傳統基礎補強，方能確保藝術傳承在新的時代發揚光大。

羅蘭·佛蕾森

乍見羅蘭·佛蕾森（Laura Friedensohn）的潑墨式唐卡之作品令人耳目一新，幽遠清雅的中國式的潑墨背景映襯在一尊尊莊嚴精緻的西藏佛菩薩像、金剛護法像的背後，這種獨特的山水畫作有一股明亮而神秘的濃厚東方情感。是中國藝術與西藏宗教的高度心靈對話與精神交流。



▲瑪哈嘎拉 天然礦物質顏料·塗金紙本

羅蘭是個成長於紐約的西方女畫家，由於體悟到瞭解藝術背後之文化脈絡的必要性，於20歲赴中國拜張大千之弟子簡文舒學習東方繪畫的技藝與精神，她所全力投注的潑墨畫是兼具傳統繪畫與現代抽象之意境。她以全葉版、孔雀石、石藍為繪材，在畫板上塗上各種天然礦石顏料來為整幅畫打底佈局，再融合西藏和Newari地區的佛教繪畫題材與意象，並和當地的唐卡佛像畫家合作，將唐卡式的金碧佛象畫在羅蘭的具有光、影像與視覺空間的流動感的潑墨山水上，成為獨創一格的畫作。

由羅蘭的作品可以體會到她因深入東方佛教而有的寧靜祥和，是一個在精神層次上不斷求蛻變昇華的靈心慧性的畫家，透過畫筆所流露出的超脫空逸，更彰顯出佛菩薩及金剛護法任運悠游於空性的自在無礙。

現居於尼泊爾喜馬拉雅山區的羅蘭，該地的天成一景緻與濃厚的宗教藝術氣息不斷孕育她創作的靈感泉源，藏傳佛教的思想與精神已深深與她的生命結合在一起，由以下的一段她自述的話可以窺見她透過浸淫佛法而有的獨特繪畫觀：「老和彩的自由變幻能豐富我的生命心路歷程。所有外相都是唯心所現，它會成、住、壞、空。我們的心有這個能力來創造世界山河大地的風光。但願這些作品能激勵大家，且能裨益大家體會每個人心中所蘊涵佛陀的無上的智慧與慈悲。」



▲文殊師利菩薩 天然礦物質顏料·塗金紙本

風中跌倒

風中跌倒不為風
情海沈淪非關情
迷時珠淚顆顆圓
醒來不曾一顆真

林漢玄

Paula

風中跌倒

——文／林清玄——

——圖／波波——

路過鄉間的一個平房，看見一個孩子放聲大哭，媽媽正在旁邊安慰，
媽媽一手慈愛的摟著孩子，一手用力的拍地，對孩子說：
「呀！都是這個地不平，害我一個金子跌倒了，膚膚，膚膚，呀！」
媽媽拍地的動作非常滑稽，那正在哭鬧的孩子也忍不住破啼微笑了。
我站在一邊看著這一幕，心裡感到十分溫馨，想到從前我的母親也曾如此的安慰我。

不只是我的母親，從前鄉間的父母幾乎都是這樣安慰子女，
被樹枝絆倒了，就把樹枝折斷，說是「壞樹枝！怎麼可以絆倒我的好孩子」。
走路不小心跌倒了，就打土地，說是「歹土地，怎麼可以害我的乖子跌倒」。
甚至完全没有原因跌倒，就罵風，說是「都是風吹得太猛，才讓我的孩子跌倒！」

我們小的時候都信以為真，以為真是風、土地、或樹枝的緣故，
很少想到是自己走路不夠小心呀！
記得有一次我在門口的庭前跑步，不小心摔了一跤，頭破血流，
媽媽從灶間跑出來，左看右看找不到可以罵的東西，
因為土地是平的，既沒有樹枝、也沒有石子。
媽媽怔了一會兒，突然大聲的說：「都是這麼惡的風，吹得我的孩子跌倒！」
我撫著自己的傷口，對媽媽說：「媽！不是風的緣故，是我自己不小心跌倒的。」

那時確實也沒有風。
媽媽欣慰的笑起來，摸我的頭說：「你大漢了。」
我們時常在風中跌倒，確實不是風的緣故，
不管是何種形式的跌倒，都是由於自己的不小心。
我們在情感裡受傷也是如此，受傷的不是情感的本質，
而是貪、瞋、痴、慢、疑的習氣，
所以一個人不應該在愛中挫敗，就失去愛的勇氣；
一個人也不應該因為愛的痛苦，而失去對生命慈悲的心。
要尋找到生命最內在的本質，是不能有任何藉口的，
當我們還有藉口，本質不會顯露出來；
當我們不肯承擔，慢慢的就會失去肩膀的力量。
「你大漢了！」媽媽的意思是說我長大了，可以承認自己的錯誤與失敗。
然而，在行為上，我們很快的長大成人，
在心靈上我們是不是也能像那樣長大成人呢？
在風中跌倒、在愛中流淚，固然是人生的真實，
如果我們站在廣大的胸懷看來，都只是形式與過程，
只為了給清明的人去發現真相！

我站著看那安慰孩子的母親圖像，突然想起了往事，就寫下這一首詩。

張金丁 賴金碧 的翡翠灣行居

—— 攝影／波爾 ——

思惟的彌勒

冥想的旅行

雖在家舍安身

一樣可以攀登內在的高峰

眺望全心的世界

張金丁 夫婦檔案：
賴金碧

- 喜歡佛教木塑品。
- 樂於招待學佛的朋友、法師。
- 平時休閒喜歡泡壺好茶、弄弄花草。
- 初學佛時對「六祖壇經」、「金剛經」相當契機。



行住坐臥皆有禪意

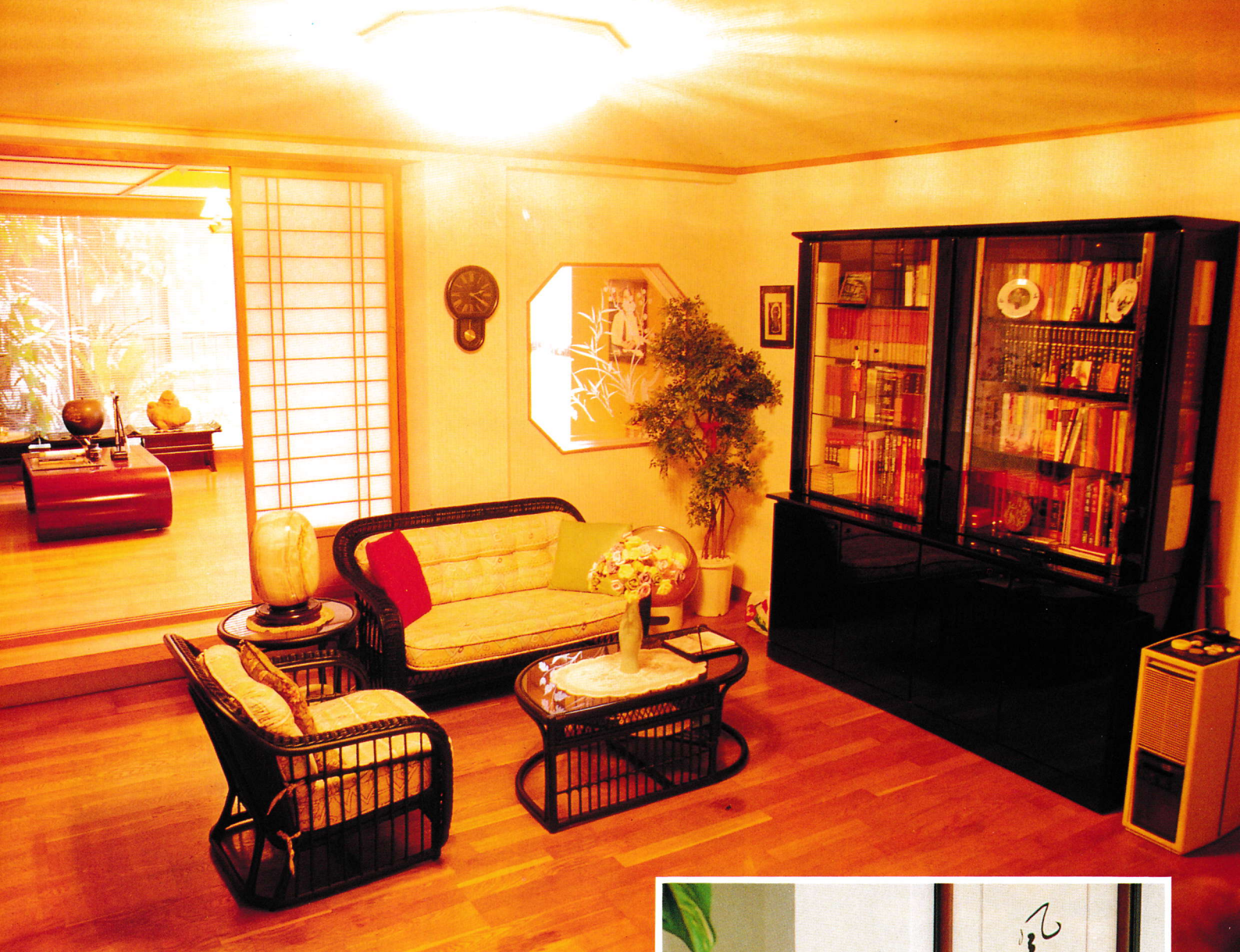
◀ 這是主人特地從韓國蒐集而來的石雕，給人帶來全然放鬆的閒情。



▲ 生活空間與宗教心靈的重疊，呈現了微妙的情境共鳴。



▶ 呷一口禪茶，獨享有妙趣，同樂有知音。



▲生活起居清淨不染，也是對自己表示友善的方式。

語默動靜不離佛心



►隨處現身的觀音菩薩，時時提醒我們正確的生活方式。

金色蓮花



飄逸出塵 游心物外

◀ 仔細觀照生命，才能真正擁有清醒快樂的生活空間。

▼ 整潔大方的書房，喚起心靈精神的飛躍。



特別專題

修行與EQ

很多人都知道書市發燒的EQ

但很少人知道

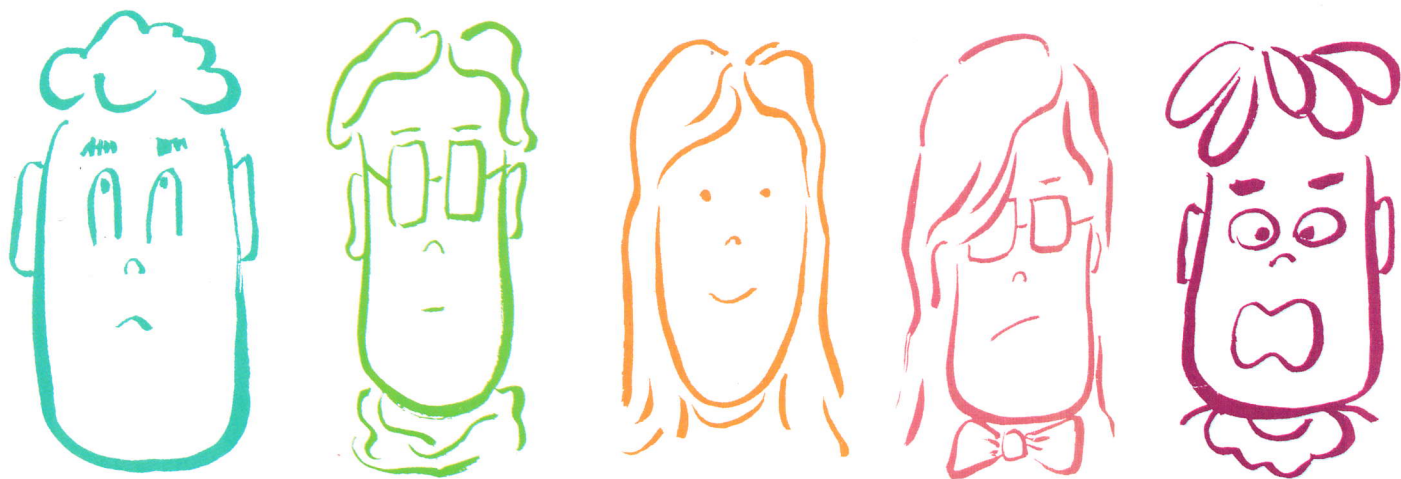
EQ的作者丹尼爾·高曼博士

是位學佛的老修行

早在1970年代，高曼便拿哈佛（Harvard）遊學獎學金在亞洲住了兩年

世間法的說法是「研究佛法中不可思議的心理學系統」

出世法的事實是「學佛」



—圖 / 波波—

高曼說：「在我研究過的系統中，西藏佛教的心理學是最精妙的，譬如說，它有精確的現象學模型，以及心理狀態、認知和意識過程的詳細分析。它提供一個操作性的定義，以及一獨特的，與我們西方的方式截然不同的意識轉換方法。」

雖然高曼一再指出東方心理學中，西藏佛學是最優異的例子，但事實上，他說的全是大乘佛法的內容（並非西藏佛學所獨有），尤其是對於唯識學的禮敬與推崇。

所以若用心細讀EQ之後，不難發現丹尼爾·高曼善巧運用了心理學的名詞與實驗成果，表達了他在佛法汲取的體驗與心得，以EQ書裡一個根本的中心觀念「自覺」，其實就是高曼應用來自佛法的靜坐方法，所以，本期特別專題「修行與EQ」。

我們將特別將EQ書中未言明的佛法清楚介紹給讀者，幫助讀者對EQ有最根本的掌握，也期待對佛法更多深度的接納，能像EQ一樣更廣佈各個研究領域。

「修行與EQ」專題結構如下：

一、東方心理學——佛法中的EQ模型

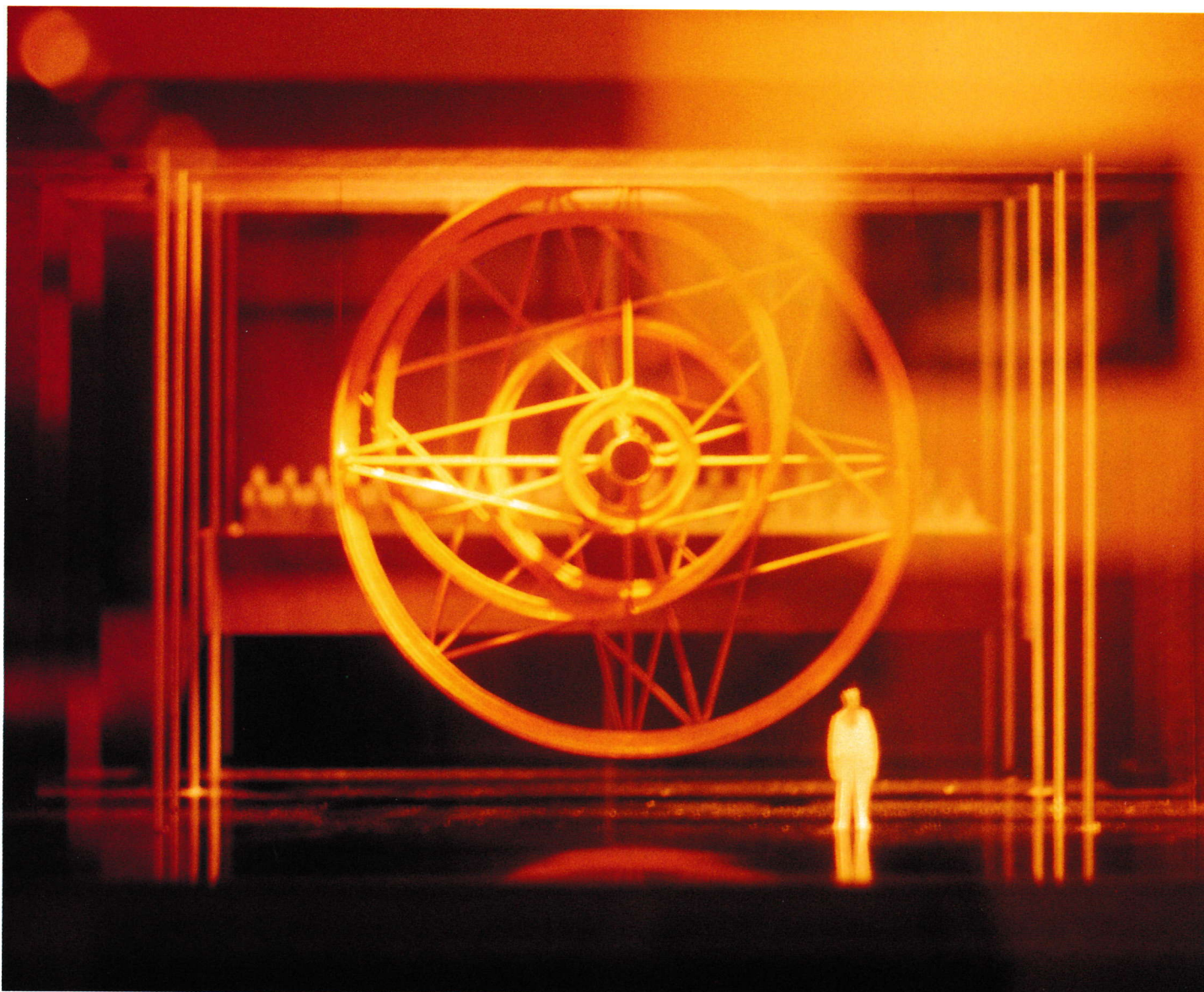
二、IQ、EQ與BQ

三、EQ的特質 & 菩薩的特質

四、賞書時光：EQ

五、EQ之旅

最後，祝讀者們EQ high 一下！！



▲一個具有完美EQ的人，就是一個悲智雙運的菩薩。

東方心理學～

佛法中的EQ模型

EQ (emotional intelligence)，情緒智力 (或可稱為性格特質) 是一個時髦的話題。但事實上，EQ的內容，早就以不同的名詞和形式，存在於佛法所蘊含的心理學系統中，而且以其特有的理論和體系，複雜而完整的掌握到西方心理學未曾探觸的生命本質。

—— 文／孔繁嘉 ——



▲在佛法透澈完備的EQ模型中，只充滿安詳、寧靜、平衡。圖／1997李名覺舞台設計回顧展（3／22～4／20國立歷史博物館）攝影／繁嘉

以佛法的角度來看，一個具有完美EQ的人，就是一個悲智雙運的菩薩，而菩薩的另一個角度的解釋，即「覺悟的有情」！

「覺悟的有情」，兼具「覺悟的智慧」與「豐富的情感」的內在觀照，與EQ所談情緒智力是多麼妙合與相通呀！

我們幾乎可以這麼說，一個菩薩，就是擁有覺悟的EQ（情緒智力）之人。

什麼是覺悟的EQ呢？

以佛法最耳熟能詳的觀點來說，就是不被貪、嗔、痴、慢、疑等煩惱所役使的內在狀態。

許多在西方心理學上被認為完全正常的心理狀態，如：七情六慾，在佛法透澈完備的EQ模型中，是會被列為病態而會致苦的情緒。凡是可以導致安詳、寧靜、平衡、禪定，獲得證悟的各種心理狀態，才是被佛法認可的內在狀態。

五十一心所——佛法的EQ模型

以下我們簡單介紹佛法中最完整的EQ模型，內容大致可以健康與病態兩類作了解，也就是大乘唯識家所立的五十一心所，而其中又將其分為六大類（六位心所）。

①遍行心所，指於一切性、一切地、一切時、一切俱生起之心所，即觸、作意、受、想、思等五種心所。

②別境心所，指於一切性、一切地得起，於境有起有不起之心所，即欲、勝解、念、定、慧等五種心



圖／李鎮成文字雕塑展（4/18～5/4） 敦煌藝術中心提供

所。

③善心所，指其性善，唯起於善心品之心所，即信、精進、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、輕安、不放逸、行捨、不害等十一種心所。

④煩惱心所，指根本煩惱，即貪、瞋、癡、慢、疑、惡見等六種心所。

⑤隨煩惱心所，指隨從根本煩惱而起之心所，即忿、恨、惱、覆、誑、諂、害、嫉、慳、無慚、無愧、不信、懈怠、放逸、惛沈、掉舉、失念、不正知、散亂等二十種心所。

⑥不定心所，指不入於前五位之心所，即悔、眠、尋、伺等四種心所。

列表如下：

六位

遍行五——觸・作意・受・想・思

別境五——欲・勝解・念・定・慧

善十一——信・精進・慚・愧・無貪・無瞋・無癡・輕安

・不放逸・行捨・不害

煩惱六——貪・瞋・癡・慢・疑・

惡見

隨煩惱二十——忿・恨・惱・覆・

誑・諂・害・嫉・

慳・無慚・無愧・

不信・懈怠・放逸

・惛沈・掉舉・失

念・不正知・散亂

不定四——悔・眠・尋・伺

如何增強五十一心所中健康的部分，減低病態的部分，事實上，也就是提高EQ的方法。

方法論上，佛法多的不能盡數，號稱八萬四千門，但以簡御繁來說，

可以是萬法歸一的「般若」

可以是雙運的「悲與智」

可以是三無漏學的「戒定慧」

可以是四聖諦的「苦、集、滅、道」

乃至可以是六度波羅蜜、三十七道品。

靜坐與EQ

其中公認最重要、最基本的心理技巧，就是各

種各式的靜坐（Meditation）（註：請參看金色蓮花，51期，P36～39，1997年3月號）。

按照一系列的靜坐法門，加上佛法所提示的正確生活方式為基礎從下支撐，以般若為前導從上引領，就可以在一個人的內在EQ軟體上，做重新提昇的内部程式設計，以及執行不斷修正的生命指令。

提高EQ的佛法修行，於心理學上的效應，除了使我們學習減少不快樂情緒的能力，並增加那些可以使我們快樂的情緒的能力外，意義最重大的，是對人類內在精神狀態準確地瞭解與仁慈的修正，以改善人類的行為，乃至個人與社會的生活品質，達到安詳與慈悲的人間淨土。☸

智慧三部曲……

——文／陳佩吟——
(駐加拿大記者)

IQ

EQ

與

BQ



—圖／波波—

回

歸到內證本質的才叫做出世間法，因迷失本性，心外求法所建構出的世間原理原則叫做世間法，但佛法不離世間覺，仍應尊重世間法的遊戲規則，而世間法的建構皆帶有生滅無常的特質，故今天有此學說，明天又有另一學說，基本上都是“萬法唯心，一切唯心造”的唯識變現建構出來的學問。但之所以某學說普為眾人一時共同接受，乃是因為眾人的共同共業的感召，其實不同文化，社會所相信的事情並不相同，而IQ、EQ等觀念不過是目前全球較主流社會所盛行的觀念而已。

IQ

但是我們還是可以透過大家耳熟能詳的IQ、EQ，乃至佛法的般若（BQ），來談談智慧的層次，首先介紹IQ：

在西方歷來有關智力的定義見仁見智，其差異在於每一定義所涵蓋之範圍和強調的重點有所不同。大致可以分為四類：(1)智力是抽象思考和推理的能力；(2)智力是學習的能力；(3)智力是環境適應的能力；(4)智力是問題解決的能力，而所謂

智商（intelligence quotient, IQ）是德國心理學家Stern在1912年創立的觀念。他認為實足年齡與心理年齡間的比率值能為智力的概念提供一個指標，而當心理年齡與實足年齡相等時智商即為100，因此智商只是一個人在智力測驗上的一個數值指標，然而它的真正意義卻常遭到誤解，例如智商並不代表一個人的天生潛力，一個人的智力也不是固定不變的，通常智商90～109為平均或正常，110～119為高於平均，120～139則已是優異，139以上則極優異；80～89屬低於平均，70～79屬邊緣，70以下則稱做智能不足。

IQ或性向測驗雖廣為一般大眾接受，事實上很難正確無誤地預測個人未來的成就，這是心理學上人皆知的秘密，就絕大多數人而言，很多IQ低的人都從事勞力工作，高IQ的人多半薪水較高，但是人生的成就至多只有20%歸諸IQ，80%則受其他因素影響。

EQ

EQ即指出了IQ外的其他因素，包括如何激勵自己愈挫愈勇；如何克制衝動延遲滿足；如何調適情緒；如何設身處地為人著想；人際關係的處理智慧；面對命運的態度與智慧等。





◀人類智慧的開發過程，除IQ、EQ外，更重要的就是BQ。BQ能夠引領人類對物質世界作整體的貫通和了解。

圖／自畫像 油蠟筆 陳錦芳畫

新世界畫廊提供

BQ，一個今生尚未開發BQ的人，他的IQ與EQ只是世間智，真正的佛慧是出三界的解脫知見，學佛修行的過程就是開發自性佛慧，也就是般若。

佛經當中對於般若妙義的開演，最精要的即是般若波羅蜜多心經，心經有云：「照見五蘊皆空，度一切苦厄」。

簡單來說，般若是澈見諸法實相的智慧。IQ、EQ或其他世間法的智慧，使人類對於物質世界，已累積、發展了多方面的知識系統，但這些知識系統卻缺乏了出世法智慧來使其作整體的貫通與透澈了解。結果是，根據許許多多片面的知識系統，將人類帶至一個岌岌可危的命運裏。表面上，這些世間法的知識系統幫助人類減除了某些疾病與問題，並且改善了部分的物質生活的條件。但也同時嚴重地破壞了生態平衡，以及把戰爭的毀滅效率帶到無從控制的高峯。

這就是IQ、EQ乃至其他世間法智慧，再發達都無法處理的關鍵性要點：「人類影響外在事相的能力，遠超過對於人類內在實相的了解。」基本實相的直接認識，來自於般若，唯有般若，能引領人類走出自我毀滅的迷途。

IQ與EQ雖互異但不衝突，每個人皆是IQ與EQ的不同組合，兩者之間有一定的關聯。

純粹高IQ的人是一種知識的巨人，有抱負也有效率，但呆板而頑固，較驕傲好評斷，但在生活的能力上很可能不怎麼樣。

EQ很高的人多半是社交能力極佳，外向而愉快，不易陷入恐懼或憂思，情感生活較豐富，自處處人都較怡然自安。

高IQ的人或許能為人類帶來高科技及學術知識的累積，但他個人不見得活得快樂，EQ高的人或許不見得能從事發明創造，但卻可能成為一個悠然自得的生活藝術家，

也較能品味生活的情及生命的情境，因此以佛法的觀點來看，EQ高的人似乎較容易，因對生命較有體悟而走入修行這條路，而高IQ的人在面臨修行時，則較需在所知障的破除上下功夫，但他們若善於以既有的知識來做為度眾的方便，則能利益開展的層面或許會較廣。

BQ

從佛法角度分析，人類智慧的開發過程，除IQ、EQ外更重要的就是BQ（Buddha Intelligence）方便比照的自創名詞。即佛陀的智慧，即般若。

高IQ或高EQ的人不見得有高

EQ的特質 V.S. 菩薩的特質

——文／陳珮吟——
(駐加拿大記者)

EQ的特質包括「熱忱」，「毅力」，「自制力」，
「自我驅策力」，「神馳」及「自覺」等。
也包含人際關係，「是否懂得覺察認識自己及他人的情緒」，
以及「如何處理情緒乃至於衝突的能力」。
因此高EQ的人與菩薩的特質頗為相通，
雖然有層次上的差異，但還是可以從中做一會通與比較。



圖／馬克歐文「Green Man」專輯 寶麗金唱片提供

耶魯的心理學家沙洛維（Peter Salovey）認為EQ包括五項：

1. 認識自身情緒——指的是隨時隨地認知感覺的能力，這對於自我瞭解及人際關係皆非常重要。事實上這與自我的觀照能力極相關。

2. 妥善管理情緒——妥善管理情緒來自於自我認知，這方面能力較匱乏的人常須與低落的情緒交戰，掌握自如的人則能很快走出生命的困境。事實上，情緒即業力，較能掌握自己情緒的人其實業力比較不重，也較有善根及福德資糧來處理自己的業力。

3. 自我激勵——成就任何事情都靠情感的自制力——克制衝動與延遲滿足，保持高度熱忱是一切成就的動力，能自我激勵的人做任何事效率都較高。這個特質與忍辱、精進有頗類似之處，其實世間法的成就況且要大精進才能出類拔萃，更何況是出世間法。自制力也與禪定工夫頗有關。

4. 認知他人的情緒——同理心是基本的人際技巧，有助於利他精神的開展，同理心開展到更高的層次即是慈悲心，菩提心。

5. 人際關係的管理——就是管理他人情緒的藝術，一個人的人緣，領導能力，人際和諧程度皆與這有關。對於一個菩薩道的行者人緣來自於功德福報的感召，普門品有云：宿植德本，衆人愛敬。因此若欲廣度衆生需先結清淨法緣。

熱忱與布施

能保持高度熱忱的人，通常也較願意奉獻自己的時間、精力來服務大眾，因此與佛法的佈施觀念頗相通，是相當好的菩薩特質。

毅力與行願

EQ尚有一項特質就是毅力，也就是一種面臨挫折都能不屈不撓的

能力，基本上這種人較樂觀，也凡事較抱持希望，也相信自己有能力去面臨挑戰，因此這種人是較有韌性的。曾有專家對數百名家庭貧窮，父母虐待，父或母患嚴重精神疾病的兒童做常期研究發現，那些經歷最艱難的困境而能不屈不撓的孩子具有一些共同的特徵，包括吸引友誼的迷人性格，自信，毅力，樂觀，能迅速走出陰霾，個性隨和等。在行菩薩道的過程中真的是難行能行，難忍能忍，而EQ的這項特質正是符合菩薩不畏艱難的德行。

自制力與持戒

EQ還有一項特質就是自制力，也就是抗拒衝動的心理能力，也是各種情感自制力的根源。在EQ書中有一個很有趣的糖果實驗，是心理學家瓦特·米伽爾（Walter Mischel）於1960年代所開始的經典實驗，對象是史丹福大學附設幼稚園的孩子，實驗一直追蹤到孩子們中學畢業；情況是針對一羣四歲的孩子，一個大哥哥要去辦點事，如果小朋友等到他回來，可以拿兩塊糖果。如果不願意等，只能拿一塊，且立刻

圖／馬克歐文「Green Man」專輯



心理學家沙洛唯（Peter Salovey）認為，EQ包括五項：

- A. 認識自我情緒
Understand self Emotion
- B. 妥善管理情緒
Properly Manage Emotion
- C. 自我激勵
Self-activation
- D. 認知他人的情緒
Recognize Other's Emotion
- E. 人際關係的管理
the Management of Interpersonal Relationship

可以拿到。這是一個試驗孩子對於衝動、慾望的克制能力的實驗，從中了解追求立即的滿足或是可以延遲滿足的自制力。而在學佛修行的過程中，也需面臨業境及欲望的考驗，而持戒是其中很好的一種防非止惡的方法，事實上菩薩的特質中也需具備持戒波羅蜜，是應學的菩薩道課題。

自我驅策力與精進

自我驅策力也是EQ的一項特質，根據EQ書中舉出史耐德的定義，希望是相信自己有達成目標的意志與方法能力，而懷抱希望的人通常都較樂觀，而樂觀正是EQ的一項特質，樂觀的人較能自我激勵，能尋求各種方法達成目標，遭遇困境時較能自我安慰，知所變通，能將艱鉅的任務分解成容易解決的小部份。這份驅策力若用在菩薩道上則可以面對種種挑戰而不放棄，也因善於自我驅策所以也會較精進。

神馳與禪定

在書中有提及一個EQ發揮到極致的經驗就是神馳（flow），是指能自如

地駕馭情感，充分發揮潛力，這是一種忘我的狀態，這時憂思是無由存在的，那種專注程度使人暫時拋卻生活俗慮，這是一種很神奇的經驗，最特別的是可感覺到一種本然的喜悅，此時會覺得全神貫注，精神與行為結合為一，能對所做的事有自如的掌握能力，能因應挑戰做出最佳反應，而且美妙的是此時並未孜孜於求取表現，成敗根本不曾掛懷，因此極傑出的表現都很自然。很多哲學家，音樂家，藝術家，文藝創作者皆能達到這種神馳忘我的境界，以佛法的觀點來看，這種高峯經驗近似於禪定狀態，這與無分別心類似，但充其量不過是一種身心統一。此時只要一念分神，或

想著「我現在太順手了」，都可能使這份如行雲流水般的感覺變成拖泥帶水。

因為一旦分別意識起，真妄分家，「相」就出來了。所以「無我」，「無所求」才是更高層次的神馳吧！且此時腦皮質活動量減少，腦部活動不疾不徐，神經系統恰如其分的因應當下的需求，這或許是「無我」的生理現象面的證據吧！這就是為什麼在禪定狀態中並不會消耗太多能量的原因之一。

自覺能力與般若

EQ書中還提到一種自覺的能力（self-awareness），這是一種對內心狀態的持續專注，基本上極似觀照力，在此是只專注力不因情緒的干擾而迷失，也不誇大或過度反應，反而是在情緒紛擾中仍可保持中立自省的能力。

這是一種自我了解，自我觀察的能力，而這份觀照力有助於對心念的瞭解乃至於空性的證得，更有助於覺性的開展。因此這與六度中的般若較有相通之處。

菩提心與人際關係



EQ的特質 V.S. 菩薩的特質

熱忱 enthusiasm	布施 almagiving
毅力 perseverance	行願 vow practicing
自制力 self-discipline	持戒 precepts keeping
自覺力 self-awareness	般若 prajna
菩提心 buddhicitta	人際關係 interpersonal relationship
自我驅策力 self-driven	精進 vigorous progress
神馳 flow	禪定 meditation

▲圖／謝界平極地攝影展（4/12~4/20）爵士藝廊提供

這份對於情緒的覺醒能力若用在他人身上就是「同理心」，同理心是很中要的社會能力，也就是一種覺察瞭解與尊重別人的感受與觀點的能力。這可以是一種最高境界的傾聽，也就是一種不設防的傾聽，能聽出語言背後的真正意涵。

其實我們在人際互動的時候是不斷的傳情感的訊息，這種情緒的舞動，傳遞與協調無時不刻皆在進行，人際互動的順利與否便取決於這種情緒的協調。觀察兩個人談話時的身體動作的協調程度，可瞭解其情感的和諧程度，動作的高度協調表示互動的雙方彼此喜歡。而協調的與否又與投入的程度有關，十分投入的雙方正負面的情感都會緊密交織。人際間善於順應他人的情緒或使別人順應自己的步調的人就是EQ較高的人，人際互動必然較為順暢。

以佛法的觀點來看，若已能自淨其意，則清淨的身口意將能與諸佛菩薩相應，這也是一種高度的結合與和諧。而菩薩道的行者也是以清淨的身口意來修行並度眾，他人雖未證法身，但有佛性故仍可以無形地接收到發自我們內

心的真誠善念，因此在這重重無盡緣起的法界裡面，一切的修行必功不唐捐，一切真摯的殊勝行願也確實十方諸佛共證並加持行者。因此學佛修行首重發菩提心，將能上承十方諸佛法流下化十方眾生。

華嚴經普賢行願品有云：

「因於眾生而起大悲，
因大悲生菩提心，
因菩提心成等正覺」。

帶有情緒業力的EQ尚且能發揮一定的人際影響力，那真實發清淨大願的菩薩當然更是能發揮遍及法界的影響力。

同理心若基於清淨的意念則相當於大悲心，因為這基本上已「愛他如自，棄自如他」，就如同宗喀巴

大師的菩提道次第廣論所說的修「自他互換」來學習大悲心。

岡波巴大師的「解脫莊嚴寶大乘菩提道次第論」中有提到為何要發菩提心，就是為了要志取菩提和救度眾生，因為有虛空的地方就有眾生；有眾生的地方就有煩惱，有煩惱的地方就有痛苦，而這些眾生皆是我生生世世的父母，為了報答他們的恩德當然要全力以赴的精進修行。這是符合普賢心的，而普賢心是成佛最上因故。依「解深密經」云尚有勝義菩提心，也就是一種與空相應的出世間菩提心，是空朗，不動，離一切邊際和戲論的。

懺悔業障

然而無始劫來我們也積集了無量無邊的罪業，有時會障礙了菩提心的真實發起，因此先懺悔業障是修行的第一步。依「四力經」有云：「慈氏！菩薩摩訶薩若具足四法，則能降伏所作及所積集之種種罪業。四者為何？一者深悔所作，二者廣修善行，三者誓不作惡，四者依善業力，依此四力菩薩則能淨除一切罪障。」



EQ發揮到極致的經驗就是**神馳** (Flow)，是指能自如地駕馭情感，充分發揮潛力，這是一種忘我的狀態，以佛法的觀點來看，這種高峰經驗近似於禪定狀態，這與無分別心類似，但充其量不過是一種身心統一。

因為一旦分別意識起，真妄分家，「相」就出來了，所以「無我」、「無所求」才是更高層次的神馳吧！

▲圖／謝界平極地攝影展（4/12~4/20）爵士藝廊提供

修習六度

在懺悔業障及發菩提心之後的菩薩學處就是修習六度，事實上要圓滿佛果何止六度，是無量無邊的波羅蜜皆應修行禮敬，條舉六度不過是綱舉目張以示大要而已。十方諸佛菩薩不僅修學六度，更有一種深心愛法之心，如同「大智度論曇無竭品」中說：「釋提桓因讚薩陀多耑菩薩言：善哉！善哉！善男子！汝精進力大，堅固難動，不可思議！汝愛法求法最為無上！善男子！過去諸佛亦如是，以深心愛法，惜法，重法，集諸功德，得阿耨多羅三藐三菩提。」

結論：

總之，不管是EQ的特質或是菩薩的特質，都能使一個人能夠更熟練地服務他人，服務衆生。換句話說，雖身處萬丈紅塵，但不問：「我能得到什麼？」而是問「我能幫你什麼？」

甚至連問都不必問，就能看出別人需要幫什麼忙。

可以說EQ的特質，若能修行發展到出世法的高度，就是具了菩薩的特質，菩薩特質的完全展現，也許是個累生累劫的浩大工程，但從EQ特質跨出第一步，相信是每個人都能努力以致的目標。



▲EQ的特質，若能修行發展到出世法的高度，就具備了菩薩的特質

圖／趙秀煥個展（3/21～4/6）台北敦煌藝術中心提供

六度波羅密

布施

菩薩的特質就是悲智雙運，六度具足，其實六度本身是互相能增長諸般功德的，而不是了不相關的分別修習。「大智度論卷十一」中有云：「菩薩摩訶薩，以不住法住般若波羅蜜多中，以無所捨法應具足檀波羅蜜，施者，受者及財物不可得故」，這就是三輪體空。「為道故施，清淨心生，無諸結使，不求今世後世報，恭敬憐憫故，是名淨施。施是涅槃道資糧能斷諸結使，能除慳，嫉，諂，悔，愧等諸結使。」

持戒

「戒為一切善法住處」，「大智度論卷十三」有云：「若慈憫眾生故，為度眾生故，亦知戒實相故，心不猗著，如此持戒，將來至佛道，如是名為得無上佛道戒」，卷十四又云：「菩薩持戒心樂善清淨，不為畏惡道，亦不為生天，但求善清淨，以戒薰心，令心樂善是為尸羅（持戒）波羅蜜」。在菩薩戒中更廣含攝律儀戒，攝善法戒及饒益有情戒。

忍辱

忍辱波羅蜜則包括生忍，法忍及無生法忍。生忍是指於諸眾生種種怒罵加害自制其心而不與瞋境相應，生忍可以增長福德。至於法忍是指得無量妙法安忍於心而不動亂，因此與智慧相應。「入無生法忍時，知一切法不可得，於是中亦無所畏，於諸法得無相故。」「無怖畏相是般若波羅蜜」。因此本身已是一種與空相應之忍了，因此種種眾生的加害又有什麼不可以原諒？金

圖／趙秀煥



▲菩薩的特質就是悲智雙運，六度具足。

剛經中佛昔為歌利王節支解時就是因為住於無相的空性中，因此內心無瞋無恨，並且發願度他，這個人就是後來佛陀成道後在鹿野苑初轉法輪的阿若憍陳如。寂天菩薩的「入菩薩行論」有一段頌文，讀來非常感動，若翻譯成白話就是說：「如果有人因為遇見我，而生起憎恨或信心；願那一念心永遠成為那些人成辦一切利益的因」，又「希望貶損我的人，其他傷害我的人，還有侮辱我的人，都有證得無上菩提的福份」。諸佛菩薩如是發心我們也應當如是學習讚歎啊！

精進

「大智度論卷十六」對於精進波羅蜜的開示是：「於事必能啟發無難，志意堅強，心無疲倦，所作究竟，如是等名精進相」，又云：「一切諸法自相異相，總相別相，一相，有相，無相，如實相，諸佛菩薩無量智慧，心不退不沒，是名菩薩精進。」因此真實的精進必與空相應。

禪定

「大智度論卷十七」對於禪波羅蜜的開示是：「是故知取亂相能生瞋等煩惱；取定相能生著。菩薩不取亂相亦不取禪定相，亂相定相一故，是名禪波羅蜜」。前四度的證得有賴禪定波羅蜜的相續力及鞏固，諸佛菩薩也確實是因為證得種種三摩地等禪定而開發真實智慧與功德的。因此禪定波羅蜜具有承前啓後的重要性。

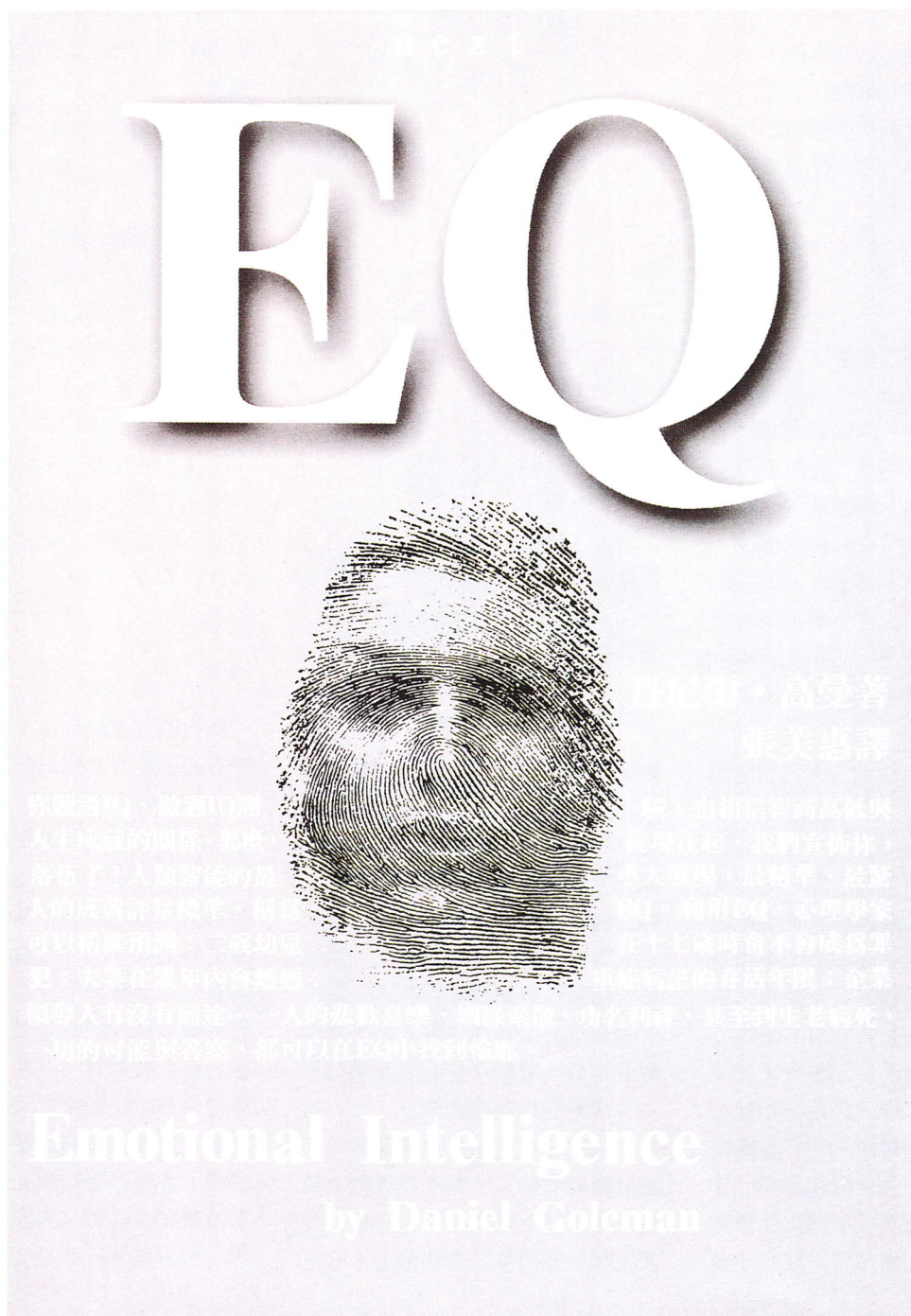
般若

任何前五度的修習，皆需為回歸到般若方能真的到彼岸，因此菩薩一切精勤修行就是為了一切法，也就是證空證般若，但真正證得般若於般若亦不著，一切無所得故，連無所得亦無所得。為何般若這麼重要？因為「大智度論曇無竭品」有云：「須菩提！當知是般若波羅蜜因緣，能成就菩薩摩訶薩一切功德，得一切種智。以是一切種智，應受持般若波羅蜜，讀誦正憶念，廣為人說，亦書寫經卷，供養尊重讚歎，香華乃至伎樂。何以故？般若波羅蜜是過去，未來，現在諸佛母，十方諸佛所尊重故。」

賞書時光

——文／陳守強——

(美國科羅拉多州立大學土木工程碩士)



你驗過EQ、做過EQ嗎？
人生活意的關係，那麼，
落伍了！人類智能的層面，
人的成就評估標準，都已經
可以精準預測：二歲幼兒
是。夫妻在幾年內會離婚，
領導人有沒有前途，一人的
一切的可能與答案，都可以在EQ中找到答案。

丹尼爾·高曼著
張美惠譯

驗，也相信智商高低與
表現直接，我們宣佈你，
最精準、最精準、最精準
的EQ。利用EQ，心理學家
在十七歲時會不會成為罪
重犯病患的存活年限；企業

書名：

EQ情緒智商 (Emotional intelligence)

作者：

丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman)，哈佛大學教授，專研行為與頭腦科學。

出版：

時報出版・85年11月第27刷・Next系列第26號

序言：

本人撰寫《EQ》一書時深感美國社會危機四伏，犯罪、自殺與吸毒比例急遽升高，其他的「情緒健康指標」也日益惡化，尤以青少年的情況最為嚴重。我認為解決之道唯有提升自身與下一代的「情緒智力」與「社會能力」。……任何領域的領導者或開創者都具備一種特質，我們稱之為高EQ。……美國的學校已開辦情緒識字課程，將基本的人際能力與傳統的數學、語言等課程並列。……在現代社會中EQ的重要性絕對不亞於IQ，值得探究的是如何在「理性」與「感性」之間求的平衡，否則徒有「智能」而「心靈」貧乏，在這個複雜多變的時代很容易迷失方向。……事實上今天情緒智力會受到莫大的重視，完全是拜「神經科學」之賜。……只要我們更有系統的培養情緒智力，包括提高自覺 (self-awareness) 能力，有效處理情緒低潮，在逆境中維持樂觀與毅力，培養同理心，彼此關懷合作與社交的能力，未來的社會必然更有希望。

賞析：

茲將本書關鍵性概念摘述如下，並與佛法「唯識學」對照。

本書分五大部份 (p13-15)

(1)第一部：提出腦部情緒結構的新發現，試圖解釋情緒沖昏理智的經驗。就喜怒哀樂等情緒爆發當刻的腦部運作進行剖析，……從「神經學」的研究，窺見了形塑下一代情緒經驗的窗口。

(2)第二部：探討先天的「神經構造」如何影響人生的基本技能：EQ。……將「智力」做了擴充解釋，而視EQ是吾人最重要的生存能力。

(3)第三部：指出EQ的影響遍及生活的各個層面。……情緒平衡則是確保健康與幸福的不二法門。與生俱來的「情緒基因」決定每一個人的情緒基調，但腦部的相關機轉極具可塑性，也就是性格不等於命運。

(4)第四部：兒童時期的情緒學習經驗便是腦部相關機轉的形塑力量，可以為我們的基本EQ建立堅固或沙質的根基。所以「童年」與「青春」是奠定情緒根基的關鍵期，對一生都將造成深遠的影響。

(5)第五部：若成長過程EQ未能獲得適當的培養，則將面臨抑鬱、暴力行為、飲食失常 (Eating disorder)、嗑藥等阻難。本書最後探討：如何將「情緒」與「智慧」結合，讓社會更有禮有序。

賞析：本書的架構，基本上是把抽象的、精神的「情緒現象」，透過神經學、神經構造、腦生理學等的仲介，轉換成具體的、物質的「EQ指標」，仍不脫「經驗科學」之思惟模式。雖然若干觀點與《唯識學》相近，但是把「情緒」物質化，恐屬在問

題皮相上打轉而已。

每天的報紙無不充斥粗暴混亂的新聞，彷彿「一股原始衝動」到處失控亂竄。……這正反映出「情緒脫序」的廣泛現象，……類似的新聞在過去十年來穩定增加，……率性妄為的情形時有所聞。……在顯示出普遍性的憤怒與絕望。這樣的情緒病態是全球性的，「抑鬱症者」的急遽增加與「侵略行為」的越演越烈，都是有目共睹的。……本書的宗旨在於從看似無意義的行為中尋找意義。(p11)

賞析：起心動念，無非是業！一切外境背後，其實都由「業力」所變現與操控，若不在根本處下足工夫，任何「情緒管理」只是「以石壓草」，是治標而非治本，雖然一時之間可能顯現效果，但「情緒洪流」終將易時、易地再度決堤！

EQ這個新詞涵蓋自制力、熱忱、毅力、自我驅策力等。我們可以將這些能力教給下一代，幫助他們發揮與生俱來的潛能。(p12)

賞析：所謂「潛能」，以《唯識學》觀點來說是「種子本有」或稱「阿賴耶識」；潛能的發揮，則可解釋為透過「修行了業」的功德，黑業消、白業長，而使善根發相、現行。一個人全部性格之展現除「種本有子」外，尚關係到「種子新薰」，也就是「串習」的問題。因此佛家實修法門中，最講求「對治」如：修懺悔法門，修佈施行善以累功積德，修苦行，修禪定與觀照力，修慈、悲、喜、捨等四無量心，修自他互換等。想藉助「教育」或「訓練」來開展或提升EQ，實不如「修行」究竟！



圖／快門浮世繪 紐約 謝震隆攝影展 爵士藝廊提供

任何人都會生氣，這沒什麼難的。但要能適時適所、以適當的方式對適當的對象恰如其分地生氣，可就難上加難。

—— 亞里斯多德·《尼可馬亥倫理學》The Nicomachean Ethics

惟有用心才能辨識事物的價值，光憑肉眼是看不到事物的精髓的。

—— 聖艾修伯里 (Antoine de Saint-Exupery) ·

《小王子》The Little Prince

無法克制衝動的人，往往是道德實踐上的弱者，因為「克制衝動」是意志力與人格的基礎。同樣，利他精神的根本是「同理心（Empathy）」，如果你不能感受他人的需要與絕望，又如何奢談關懷？而「自制」與「同情」正是這個時代最需要建立的兩大道德支柱。（p13）

賞析：衝動真的能克制嗎？人類由於無明障蔽、業力纏牽，「自制」與「同情」談何容易？知易行難，保任善良更難！「道德」並不能真正解決時代的問題，因為由於血統、生活、文化、語言、風俗習慣上的差異，世界上很難建立齊一的道德標準或價值觀。現象界之混亂、動盪，根節在人心的「慈悲」與「智慧」已出了嚴重問題！沒有智慧

的「邪知」導致「邪行」，造業卻不自知，可能還誤以為是道德。

社會過度強調「智商」的重要，卻忽略了情緒(emotion)當道之際，再高的智力也是罔然。（p19）

賞析：說得很對！唯情緒的本質是業力，西方人恐尚未明白。

要了解「感性」何以經常能戰勝「理性」，或許應該先探討腦部的進化歷程。

賞析：倒建議可探討「八識田中」，黑、白業種子因緣變現之原理。此外，佛家講的「因果」與「輪迴」，比西方「進化理論」了義。豈止是腦部，整個「人身寶」在某一世所呈現的狀況，其實是「功德福報」所感召之果，而非進化所得。

情緒衝動其實就是神經組織失控（p30）。理性與感性的戰爭與和平，關鍵就在腦部「杏仁核」等邊緣系統與「新皮質」的聯絡（p43）。人類可以說都有兩個腦、兩顆心、兩種智力——理性與感性（p45）。一般人處理負面情緒的中心在「右腦」，語言能力在「左腦」（p95）。

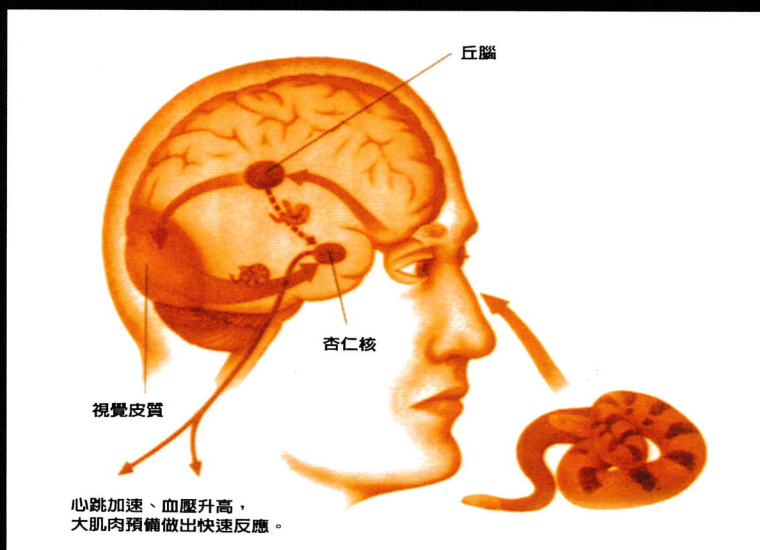
賞析：與其說兩個腦，兩顆心，不如以「頂輪」與「心輪」來對應理性與感性。與其研究「神經組織」與「左、右腦」，不如研究「眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿賴耶等八識」的運作與「三脈七輪」的淨化。

樂觀與悲觀可能部份是與生俱來的，但天性也是可以改變的。樂觀與希望都可學習而得，正如絕望與無力感也可能慢慢養成。樂觀與希望其實都是建立在心理學家所謂「能力感(self-efficacy)」上，亦即相信自己是人生的主宰，能夠應付未來的挑戰(p108)。

賞析：「樂觀」源於「能力感」，而「能力感」似可說是源於這個人的「功德福報」。

同理心「簡單」的說就是了解他人的感受。……缺少這個能力可能導致極可怕的後果，心理變態的罪犯、強暴者、虐待兒童者都是顯著的例子（p116）。「同理心」的產生源自杏仁核及其與視覺皮質的聯絡（p123）。某些犯罪確實有生物上的原因，如「同理心」機制的缺陷，……唯目前已有的共識是並無所謂「生物標記」或「犯罪基因」存在（p130）。

賞析：佛家說：「眾生平等！萬物一體！」是分別心與強大的執著，造成人類間的疏離與衝突，無情的侵害其他物種的生存權，無知的破壞生態環境。因此，所為「同理心



視覺訊息首先自視網膜傳到丘腦，在此轉譯為腦部的語言。接著多數訊息傳到視覺皮質，進行分析與評估以決定適當的反應。如果是情緒性的反應，訊息便傳到杏仁核以啟動情緒中樞。但有一小部份的原始訊息以更快的速度自丘腦直接傳送到杏仁核，在皮質區尚未明瞭狀況以前便引發較快速但較不精準的反應。

（p36）



▲圖／謝界平極地攝影展（4/12～4/20）爵士藝廊提供

人格特質

有一個傳統的字眼可涵蓋EQ的內容：人格特質。喬治華盛頓大學社會學家艾米達·艾茲阿尼（Amitai Etzioni）說，人格特質是「道德行為的骨血」。哲學家杜威（John Dewey）認為進行道德教育時，身教比言教重要的多，這也是情緒教育的精髓。……

作家湯瑪斯·李科納（Thomas Lickona）說：「首先我們必須能控制自己（的食慾、情慾等），才可能談及其它。要做到以理性駕御情緒、維賴意志。」（p314）

」實在需要以真智慧為後盾，再予擴大、提昇。子曰：「己所欲，施予人；己所不欲，勿施於人。」西方目前對「同理心」的認知，恐尚且不及儒家「推己及人」的層次；更遑論對佛家「種子說」與「業力論」的認識。

人 際智能的四大要素：組織能力、協商能力、人際聯繫與分析能力，……而人際能力其實是建立在其他EQ的基礎上（p139-140）。心理學有個名詞叫「非語訊息障礙（Dyssemia）」，意指對非語言的訊息缺乏認知能力，根據統計約有10%的孩童有這方面的問題（p143）。「情緒決堤flooding」（p161）。未來企業要生存下去，乃至振衰起蔽，集體EQ的提升是第一個必修學分（p187）。
賞析：人際關係之良窳，尚牽涉到人與人間「善緣」與「惡緣」的隨

緣展現，其實錯綜複雜，並非單憑EQ就能詮釋完全。佛家曾說：「萬般皆是業，半點不由人！」乍看之下似消極之語，其實是積極面對、勇敢承擔過去生的業力。

九七四年心理學家發現，「免疫系統」與「腦部」一樣有學習能力。……過去大家都以為只有腦部與中樞神經系統會隨經驗改變反應方式。……今天則發現「中樞神經系統」與「免疫系統」之間有許多溝通管道，證明「心智」、「情緒」與「身體」是密不可分的（p190）。……免疫系統是「身體的頭腦」，負責身體的敵我辨識工作。免疫細胞周遊全身的血液，幾乎與所有細胞都會接觸到（p191）。

賞析：善知識所傳授之「觀想」或「冥想法門」如：觀全身如透明水晶、輪放光、輪旋轉、紅白菩提融

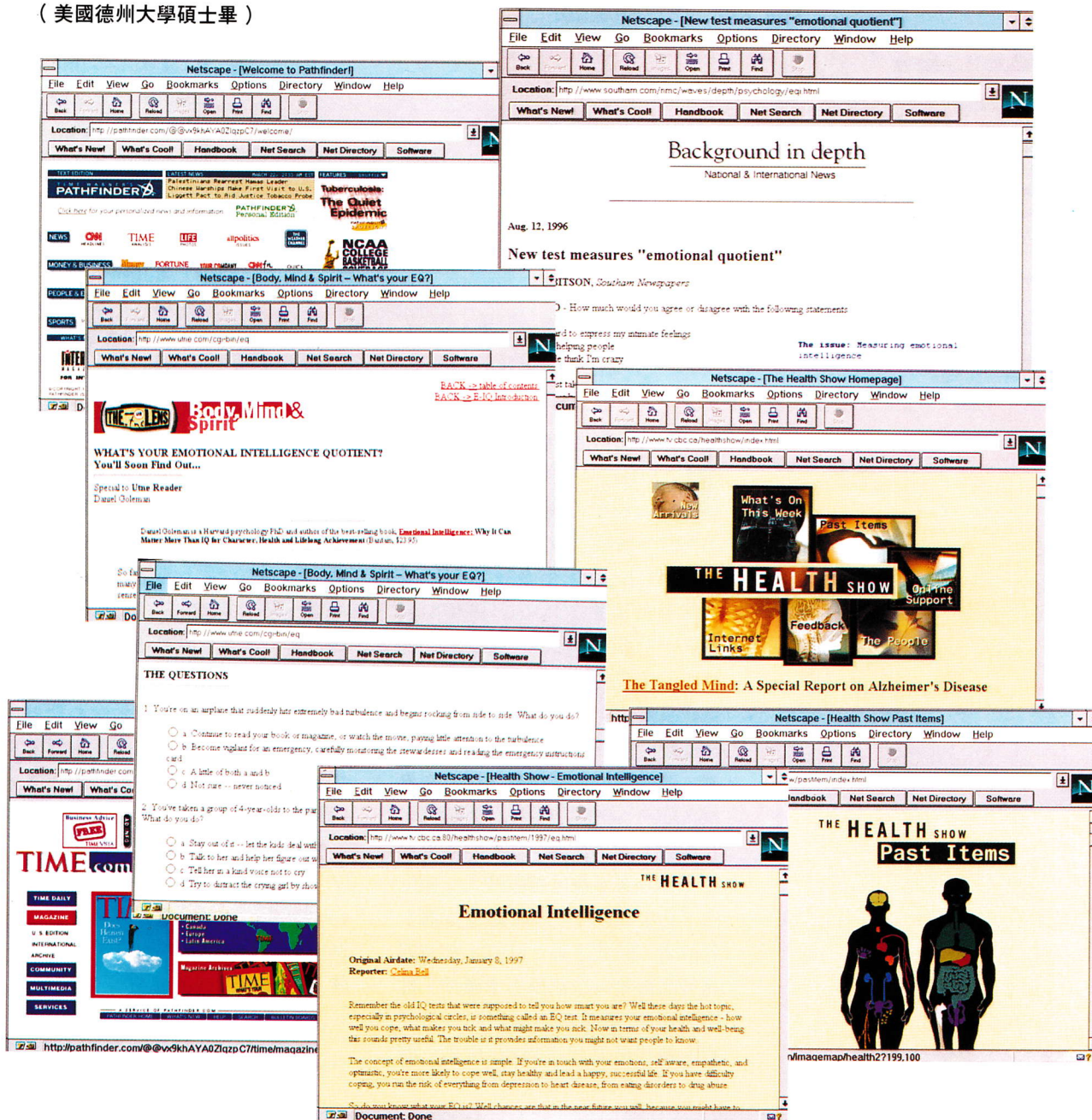
合、水火交融、全身充滿法喜、中脈發亮、每一個細胞悲智雙運、全身充滿法喜、全身充滿慈悲、全身充滿智慧、種子字等等，十分殊勝。對照以上觀點，足徵佛法遠遠超越當今最先進的西方科學，且已提出實際的修行方法。

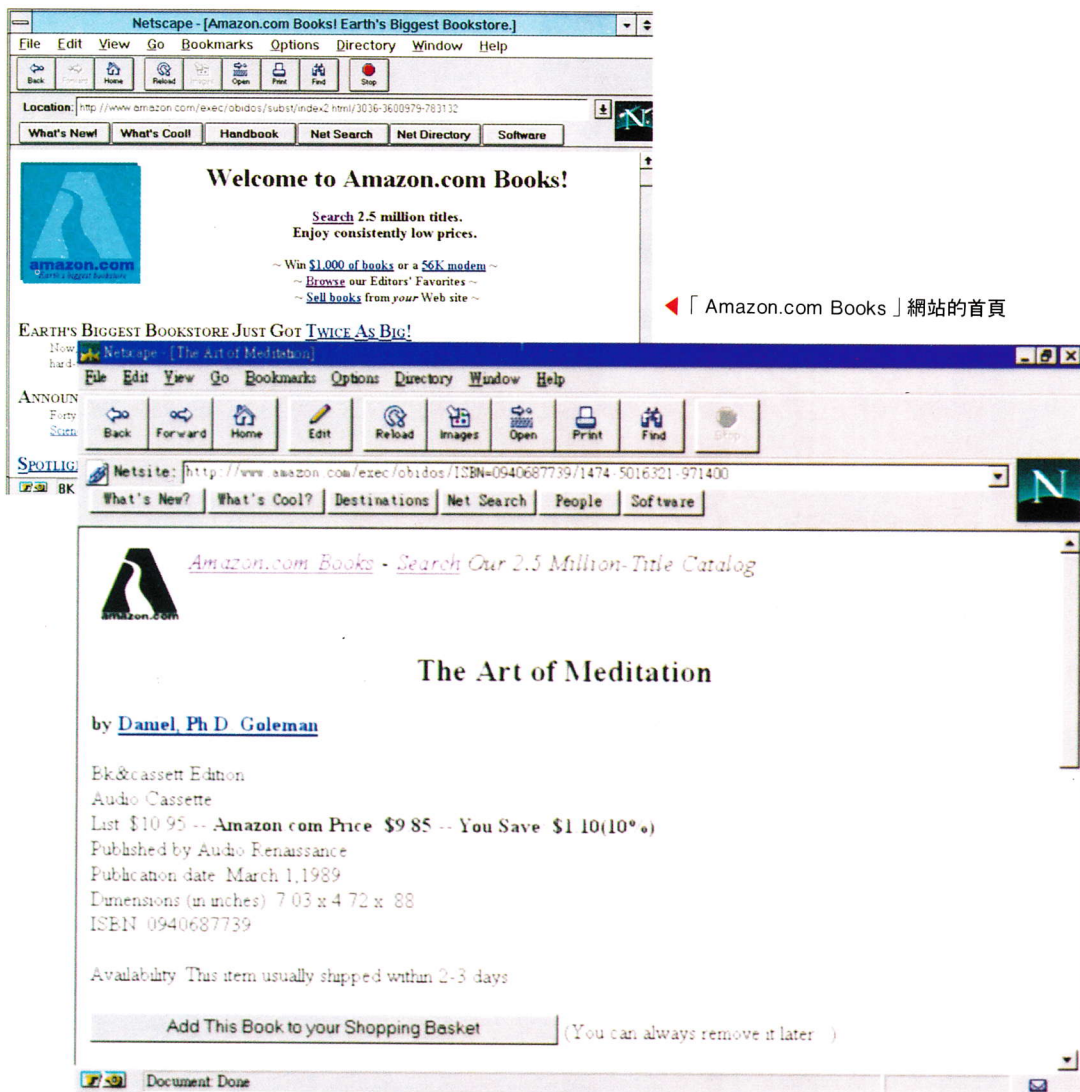
父 母的引導從孩子出生起就開始發揮影響力（p216）。若碰到不成熟、吸毒、沮喪、經常發怒、生活漫無目標的父母，對小孩的影響尤其大（p219）。創傷的記憶似乎會對腦部功能形成恆久的影響（p231）。「情緒教育」的觀念已在全美傳播開來（p288）。
賞析：唯有「愛」、「原諒」與「包容」才能彌平一切心靈傷痛，唯有「一顆平等心」與「無私的愛」才是真正EQ！「人人學佛」與「人人修行」才是「情緒教育」的真正核心！☸

EQ之旅

1995年10月EQ被選為美國時代雜誌的封面故事，
從此《EQ》這本書不僅榮登暢銷書排行榜第一名，
同時也將EQ一詞帶入人們的生活當中成為一個相當時髦的專有名詞，
一時各大媒體爭相報導EQ，專家們也對EQ作許多廣泛的討論。
但號稱未來新媒體的全球資訊網路對EQ的反應如何？
這趟EQ之旅就要帶大家上網一窺究竟。

—— 文／石連柱 ——
(美國德州大學碩士畢)





◀「Amazon.com Books」網站的首頁

▲網路上，丹尼爾·高曼博士所出版的《靜坐的藝術》。

人整體成功的認定參考。EQ一詞一經披露，頓時造成轟動，其原因可以說是因丹尼爾·高曼將長長的一句 Emotional Intelligence 濃縮成簡潔有力的兩個單字EQ所致。此外在人類追求物質文明過程中，傍生的許多社會問題漸漸浮現出來時，社會大眾回過頭來往內在精神世界探索的人愈來愈多，也促成了對EQ的普遍關注。

EQ的前身 Emotional Intelligence

EQ原名是Emotional Intelligence，中文譯作情緒智力。為了方便與傳統IQ（智力商數）的觀念作對照研究，所以被號稱「EQ」，但事實上，EQ並非量化的商數（IQ是一量化的商數），目前EQ只是一個概念。近百年以來人們一直習慣以智力的高低作為認定一個人聰明、成功與否的標準。但，《EQ》一書作者丹尼爾·高曼根據許多研究，指出在學校IQ高、成績好，但EQ低的人，在社會上不一定是一個事業有成或是一個快樂、身體健康的人；相反的，EQ高的人，反而都是位居上位的人。除此之外，社會上許多因為行為偏差而造成的不幸事件，當事人的EQ普遍都不是很高。丹尼爾·高曼於是提出以EQ作為一個

nce，是在1990年首先由耶魯大學心理學家彼得·沙洛維提出的。到了1995年才由丹尼爾·高曼博士寫成《Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ》一書，中文翻譯成《EQ》。作者丹尼爾·高曼是美國哈佛大學教授，專研行為與頭腦科學，他並且是紐約時報的專欄作家。他在心理學方面的著作有：沉思的心靈、創意精魂等多部。此外，你可能不知道的是他對靜坐還有相當深入的研究。在靜坐這方面，他在1989年出版了一片有聲卡帶：《靜坐的藝術》，1996年還特別為一本有關西藏靜坐的書籍：《心的治療力量：促進健康、幸福與清明的靜坐練習》作序。〔註1〕

網路上的EQ論題

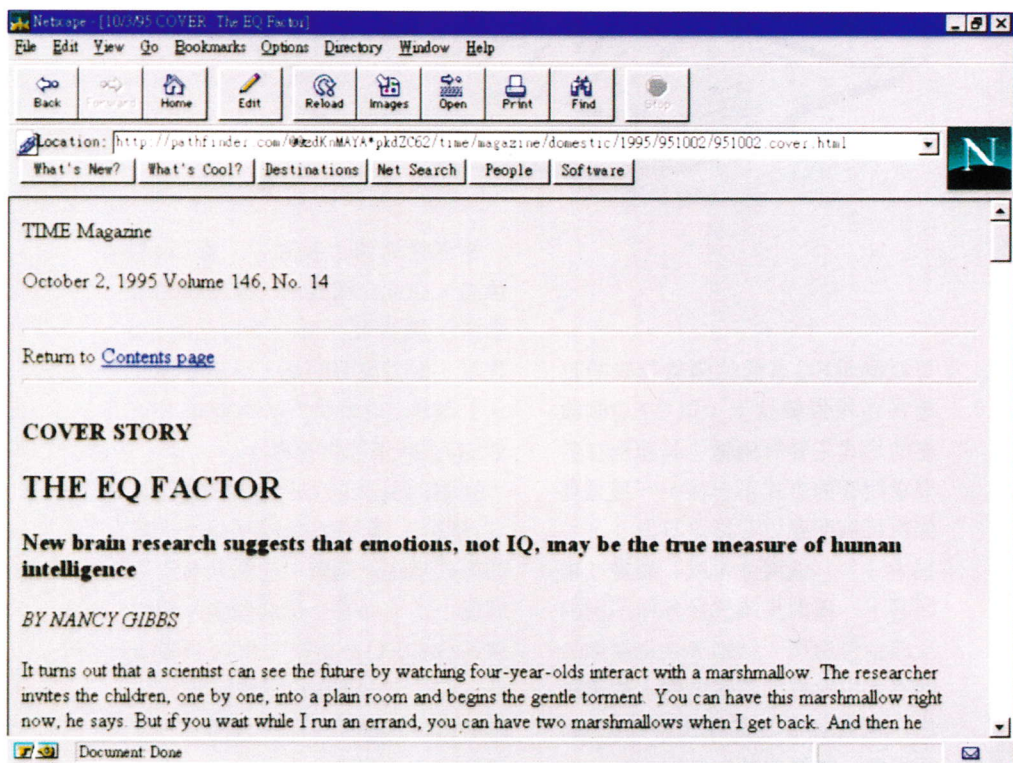
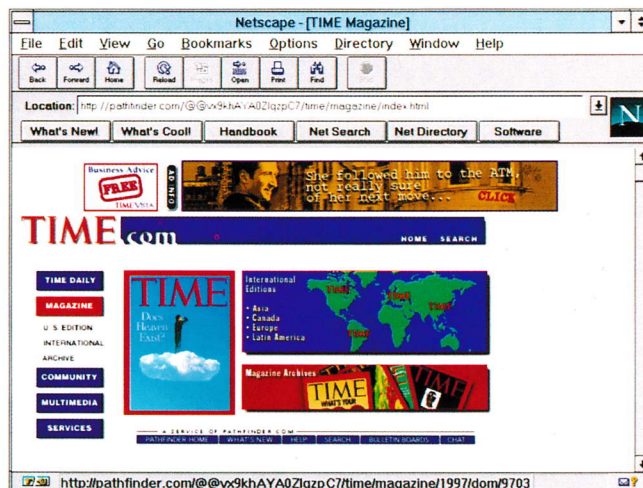
雖然大眾社會對EQ的討論甚多，但根據我們上全球資訊網路搜尋所得到的資料顯示，網路上EQ的魅力似乎並不大，其原因可能是EQ還是個新觀念，這方面的研究都還在進行當中。網路上與EQ相關的主題主要可歸為二類。第一類是書評，第二類則是各種EQ測驗資料與討論EQ測驗的影響。

絕大部份的書評對EQ的觀點都持肯定的評語，但也有少數人對書中部份觀點持懷疑的態度。譬如，約翰·霍普斯金大學教授，保羅·馬克夫博士對《EQ》書中，舊金山紐沃學習中心教導孩童分析個人感受的課程不表同感，他認為：『我們都不知道該教導大人甚麼才是正確的情緒，一個八或九歲的

孩童如何能分辨出某些模糊的情緒？』。這問題似乎表示在大談EQ理念時，還有些地方需要補足。

1995年10月美國時代雜誌對EQ所做的報導最後認為，情緒技巧與智力一樣同是與生俱來的一項天賦。如同一位天才可以運用他的聰明才智來治癒癌症，一位EQ高的人也可以運用他的高度同理心來激勵同事。然而，如果缺乏某些道德規範來引導人們運用這些天賦，情緒智力可被用在好的方面，也可能被用在壞的方面。以哥倫比亞大學心

▶「TIME Magazine」網站的首頁



▲哥倫比亞大學心理學家瓦特·米契爾所做的糖果試驗，也是在倡導EQ時，必須關注的一項省思。

理學家，瓦特·米契爾，所做的糖果試驗為例，那些能克制自己一時衝動而在後來多獲得一顆糖果的竅門，能讓一個孩童長大成為一個好的國民；相反的，甚至可能讓一個孩童長大後成為一位長袖善舞的智慧型犯者。這也是在倡導EQ時，所必須格外關注的一項省思。〔註2〕

你的EQ多高？

EQ的主要精神在於一個人是否與個人的情緒、自覺、同理心、及

樂觀搭上線。愈能在這方面處理恰當的人，愈能擁有一個健康、快樂與成功的人生；相反的，如果EQ不是很高，則較易衍生許多問題，諸如沮喪、心臟疾病、飲食失調及嗑藥等問題。因此，你知道你的EQ多高嗎？丹尼爾·高曼在《EQ》一書從心理學的角度整理了學術界對人們內在情緒方面的研究，進而歸納出EQ這個具有深遠影響力的基本性向，但美中不足的是，《EQ》書中並未提供相關的情緒智力測驗。為補此一不足，各種宣稱

▼EQ的提出擴大了智能的定義，讓人們從整體人生的完整來重新檢視當前人們的價值觀。

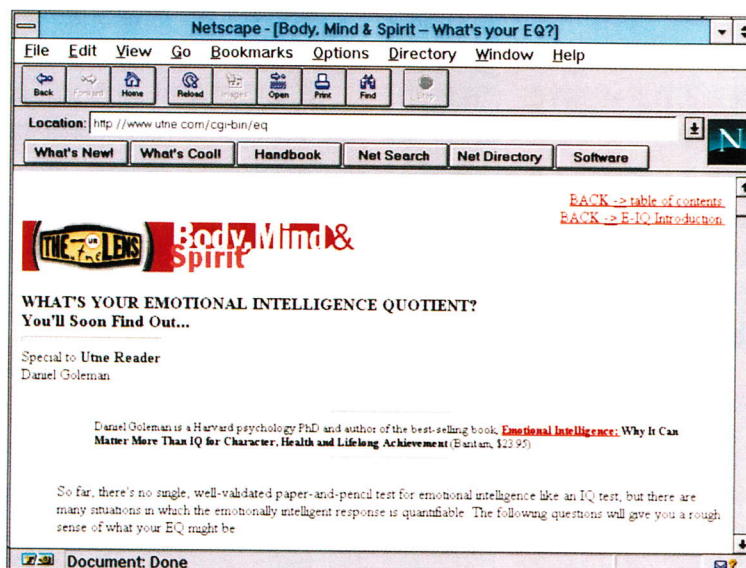


—圖 / 波波—

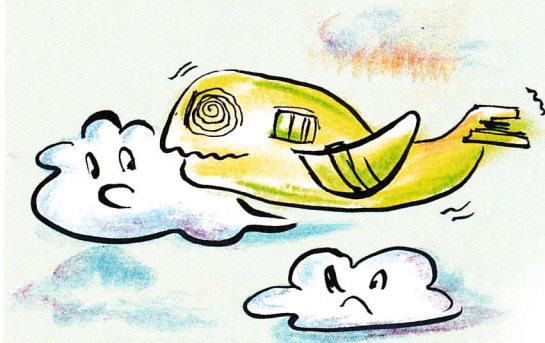
可以測量EQ高低的測驗卷紛紛出現在各報張雜誌上。這些EQ測驗卷的形式主要有兩種，其差別在於要求回答的方式不一樣，一種是要你對每個問題以「從未有過」，「很少」，「偶爾」，或「經常」來回答，一種則是讓你從各種不同的反應中作選擇。結論多半是從你的回答當中與標準答案比對，然後給你一個數目字及其所代表的EQ高低程度。較詳細的解答則告訴你在EQ方面缺乏或脆弱的部份。

筆者從網路上找到了三種EQ測驗卷，在此介紹其中一種提供讀者參考，讓讀者分析一下自己的EQ程度，但需說明的是，目前並無任何公認的EQ測驗方法與標準，這個EQ測驗僅能供參考。

完整的英文內容可以連線到[註3]取得，這個EQ測驗採線上交談的方式來進行測驗。它總共有十道問題，當你回答全部問題後，對方會將你的EQ分析結果傳回讓你瞭解。以下是這個EQ測驗的內容，你必須以直覺的反應去做問答，不動第二念，測驗出來的結果才有參考價值。



▲網路上的EQ測驗卷。



1. 你搭乘的飛機突然遇上一陣亂流，造成你左右晃動，這時你會怎麼處理：

- a. 繼續讀你的書、雜誌、或看電影，不太在意那亂流。
- b. 提高警覺，密切注意空中小姐的一舉一動，並且閱讀緊急說明卡。
- c. 有類似a.及b.的舉止。
- d. 不太確定，從未去注意。

2. 你帶領一羣4歲大的孩童去公園玩耍，其中一個孩童因為別的孩童不跟他玩於是便哭了，這時你會怎麼處理：

- a. 置身事外，讓孩童自己處理。
- b. 去跟那位孩童談，並且幫他想辦法如何去與其他人玩。
- c. 溫和的告訴他不要哭。
- d. 找一些那孩童可以玩的東西來設法轉移孩童的哭。

3. 假如你很想某一科功課拿到A，但結果你卻在期中考拿到C，這時你會怎麼處理：

- a. 勾劃出一個特別的計劃來改進並且下決心執行。
- b. 決定以後再更加努力。
- c. 告訴自己沒有關係，並且轉而把重心放到獲得較高分的別門功課上。
- d. 去跟老師談希望他給你較高的分數。

4. 假設你是位保險推銷員，你打了許多通電話給你認有可能買你保險的人，不幸的，有十五通電話都拒絕了，這結果讓你感到沮喪，這時你會怎麼處理：

- a.改天再打，希望明天會好運一點。
- b.對自己作評量，這會不會在不覺中傷了你的推銷能力。
- c.繼續努力，下通電話中換些新鮮的話題。
- d.考慮另外一種工作。
- 5.你是一個正在推廣接納不同種族的部門經理，你無意中聽到了一則種族歧見的笑話，這時你會怎麼處理：
- a.那只是個玩笑，不管它。
- b.找那個人到自己辦公室內責罵他。
- c.公開告訴大家這種笑話是不恰當而且在組織中是不被允許的。
- d.要那個講笑話的人必需通過一個訓練課程。
- 6.你的一位朋友因為一輛車子在他前面很危險又靠近的切進來而感到憤怒，你想設法讓他冷靜下來，這時你會怎麼處理：
- a.告訴他忘了這件事，沒甚麼大不了的。
- b.放他最喜歡聽的錄音帶設法分散他的情緒。
- c.加入他一起責怪那個駕駛。
- d.告訴他你也曾經發生過相似的情形，當時你也跟他同樣憤怒，但後來看到那個駕駛進了醫院的急救室。
- 7.你與你的另一半為一件事爭論，最後卻演變成大聲爭吵，你們兩都很憤怒，吵到最厲害時，言談中還做出不是你故意想做的人身攻擊，這時你應怎麼作才是最好：
- a.停下來休息二十分鐘，然後再繼續討論。
- b.停止爭論，不管你另一半怎麼說，都保持沉默。
- c.跟你的另一半說對不起並且請她原諒。

- d.停下來一會兒，整理你的思緒，然後將你這邊的看法盡量詳細的陳述清楚。

- 8.你被指派當一個工作小組的組長，這個小組的工作是去解決一個備受責備的問題，你第一件要做的是甚麼：

- a.製作一份議程，並且讓每一個議題都有充分被討論的時間。
- b.讓每個組員彼此之間更加互相了解。
- c.詢問每個組員對問題的解決方

- 10.多年以來你一直想要回頭學習小時候你會嘗試過的一種樂器，現在你正好逮到一個機會可以開始，你很想充分利用你的時間，這時你會怎麼辦：

- a.每天要求自己一個固定的時間練習。
- b.找可以讓自己進步一點點的曲子練習。
- c.只在自己有心情的時候練習。
- d.挑一些超過你能力，但你如果努力一下就可以學會的曲子練習。



▲EQ的理念尚在起步階段，距離「情緒與智慧相結合」，尚有一段路要努力。

案。

- d.開一個腦力激盪會議，鼓勵每個人將他腦中想到的都說出來。

- 9.你的三歲兒子非常膽小，自從他出生以來就很敏感，面對新環境與陌生人時會害怕，這時你會怎麼處理：

- a.接受他這個害羞的性情，設法讓他避開引起他害怕的情況。
- b.帶他去找兒童心理學家。
- c.故意放他到有新面孔與環境的地方，讓他能克服他的害怕。
- d.營造一系列具挑戰但他可以處理的經驗，以教導他面對新面孔與環境。

每一題所答的對應分數如下：

1. A=20, B=20, C=20, D=0

2. A=0, B=20, C=0, D=0

3. A=20, B=0, C=0, D=0

4. A=0, B=0, C=20, D=0

5. A=0, B=0, C=20, D=0

6. A=0, B=5, C=5, D=20

7. A=20, B=0, C=0, D=0

8. A=0, B=20, C=0, D=0

9. A=0, B=5, C=0, D=20

10. A=0, B=20, C=0, D=0

將每一題得到的分數加起來，然後參考下列的對照表就可以知道自己的EQ高低。

200最高分

175

150

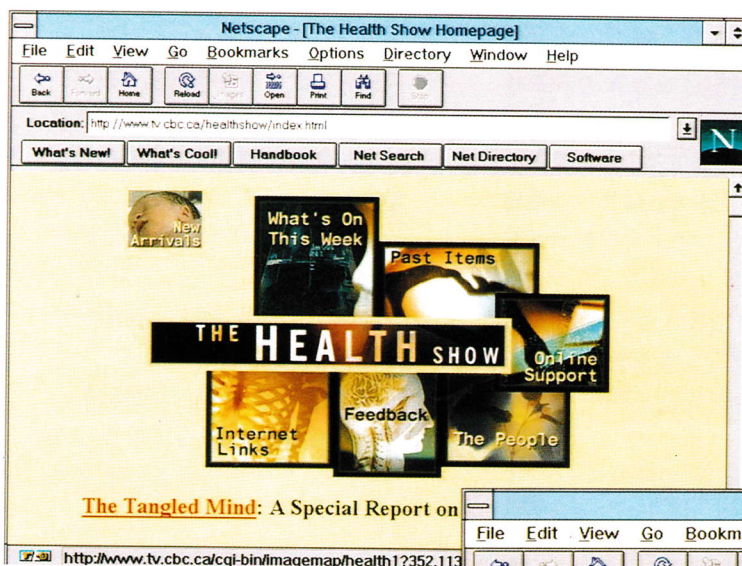
125

100平均分數

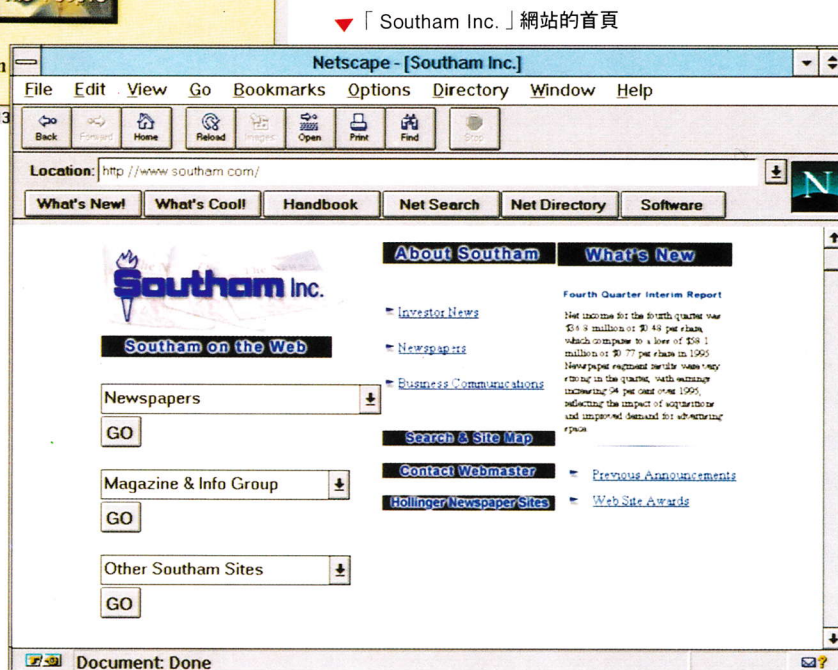
75

25

0最好改天再試一次



▲「Health Show」網站的首頁



▼「Southam Inc.」網站的首頁

許多心理學家的研究結果顯示患有癌症的病人如果能抱持樂觀的態度則能活的較久及擁有較好的生活品質。目前就有許多保健機構與精神醫學家有興趣於利用EQ測驗來瞭解病人對於即將進行的治療反應。美國癌症協會便已利用EQ測驗來瞭解EQ對病人康復的影響程度。美國陸軍也對軍官學校的學生作EQ測驗來明瞭EQ測驗能否預測誰能成為一位成功的新血輪。

大型私人公司也對EQ測驗抱有相當高的期望。研究顯示日常生活中過的快樂的人，普遍能處理工作上的壓力，也較有高的生產力。以往高度仰賴心理及個人性向測驗的公司也很想使用EQ測驗來知道某些人是否能成為一個好雇員。這些

公司目前採用的測驗大部分偏重個人性向測驗，譬如，測驗一個人是內向或外向，或者是否是一個認真打拼的人。這些公司之所以對EQ感興趣的是，他們想要判斷出那些人能做好工作，而EQ測驗能提供他們想要的。

事實上，將情緒這個抽象形容詞以類似智力測驗一樣給予一個數字大小來表示EQ高低，有其偏頗與冒險性。智力測驗在一百年前被提出來時，不過是為了作為一項參考指標，那知如今以美國而言，在學校方面，IQ被用來決定學生的入學許可標準；在公司方面，則被用來雇用或解雇職員的標準。IQ變成貼在人身上的一個標籤。加拿大多倫多大學教授，凱斯·奧第雷認

為如果對EQ測驗結果太認真的話可能會造成某些問題。另一位心理學家也指出，根據她的經驗，EQ測驗只能顯示接受測驗者當時的EQ程度。同樣一個人作三次相同的測驗，每次的EQ結果可能都不一樣。她也指出，光以EQ測驗來作為求職者的錄用標準，則公司可能會遺漏某些非常好的人選。此外，EQ測驗固能找出測驗者許多補強的部分，但同時也將人們某些不欲人知的弱點暴露出來。在加拿大，EQ測驗所涉及的個人隱私權與人權問題，也愈來愈引起加拿大人權協會的關心。這也是EQ未來運用上的一大考題。這或許也是《EQ》作者未在書中提供EQ測驗的原因。

光明文集

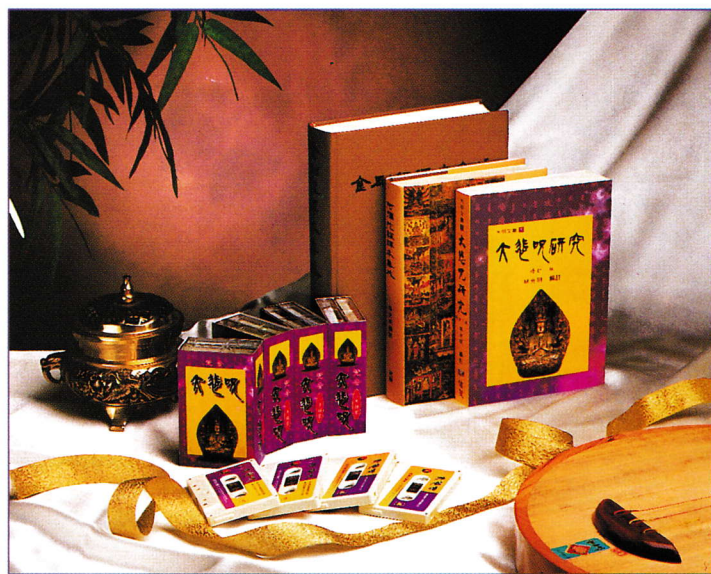
EQ的提出擴大了智能的定義，讓人們從整體人生的完整來重新檢視當前人們的價值觀，由表相的IQ高低回歸到內在情緒世界的成熟與否，為全人類的和諧共處勾勒出一條新的方向。但EQ的理念還是在起步階段，距離作者最終目的：情緒與智慧相結合，共創有禮有序的社會前尚有一段路要努力。
[註4，5]

滙歸佛法

以佛教的觀點來說，情緒的最完善表達境界就是慈悲。在談論人與人之間的互動關係與個人的情緒處理時，佛法在立足點與起步上即直接談慈悲，而不強調情緒。因為情緒的所有可能表現都是各種因緣和合下的一種業力展現，只要內在本質的心存慈悲，縱然外在的因緣條件成熟時會來引發情緒反應，但慈悲本身的自利利他本質即能發揮作用，化熱惱為清涼，轉化各種情緒反應。佛法實是大智慧，佛陀所倡導的慈悲本身即是一種智慧的展現，講慈悲就是講智慧，講智慧就是講慈悲。EQ的種種，從佛法的觀點來看，談的即是悲智雙運。要倡導EQ，不論從本質或目的而言，慈悲皆是最圓融的答案。

〈備註〉

- 註1：<http://www.amazon.com/exec/obidos/>
ISBN=0940687739/1474-5016321-971400
- 註2：<http://pathfinder.com/@@ItP2AQYAqYYKqL@/time/magazine/domestic/1995/951002/951002.cover.html>
- 註3：<http://www.utne.com/cgi-bin/eq>
- 註4：<http://www.tv.cbc.ca:80/healthshow/pastitem/1997/eq.html>
- 註5：<http://www.southam.com/nmc/waves/depth/psychology/eqi.html>



本社銷售林光明先生之著作及梵文咒語錄音帶：

1. **大悲咒研究**：含梵文大悲咒與英漢譯文，及大悲咒梵文發音法、結構分析與記憶法等文（定價：400元）
2. **往生咒研究**：含梵文往生咒與英漢譯文，及往生咒的地位分析等文（精裝定價：500元／平裝定價：400元）
3. **金剛經集成**：含梵、英文及舊新諸漢譯之分段對照、及諸本差異試析等文（特價：700元）
4. **阿彌陀經集成**：含梵、英、日文及舊新漢譯之分段對照、及「阿」彌陀佛或「喔」彌陀佛等文（定價：450元）
5. **梵文錄音帶**：印度國際大學穆克紀教授及林光明先生恭誦已出版：梵文大悲咒（二捲250元）、梵文往生咒（一捲150元）、梵文略本心經（一捲150元）
將出版：楞嚴咒、十小咒、光明真言、梵文廣本心經、梵文金剛經、梵文阿彌陀經、梵文普門品

梵文大悲咒教學：〈大悲咒研究〉著者林光明先生訂於：4月4日19:00~21:00，在台北市安和路一段27號10樓安和分院，講授梵文大悲咒念誦法，歡迎自由參加。

倍茂出版社

地址：台北市民生東路5段69巷2弄36號

電話：(886-2)764-5131 · 765-7420 · 傳真：(886-2)763-2778 · 763-6567

E-mail:dodecyl@ms9.hinet.net · 郵撥：帳號18889921號 · 戶名：陳慧珍

來一客世界美味素食！

——美式黑胡椒牛排

本期風格：美國 

美食名稱：美式黑胡椒牛排

特色：自由明快的豪邁氣息

廚藝演出：廖美真

餐具提供：基本生活會館



圍坐一桌
輕談淺笑
碟碟盤盤
色香味濃

這時候 美國黑胡椒素牛排
是助興開懷的最佳良伴



——攝影／王秀珍——



材 料：



素牛排一塊



義大利麵



四季豆



九層塔



紅蘿蔔適量

調 味 料：



黑胡椒



蕃茄醬1大匙

水1碗、素蠔油2~3大匙、
奶油1大匙、太白粉水適量。

饕 家 鑑 定：

- 大快朵頤，是別人無法代勞的必要實踐。
- 這是一場「重重犒賞」的味覺體驗。
- 素的「物欲心情」，有另類的味道。

作 法：



1

鍋內熱水，加入蕃茄醬、煮滾。

2

再加入冷凍什錦蔬菜煮熟。



3

加黑胡椒調味。

4

最後以太白粉水勾芡，盛起待用



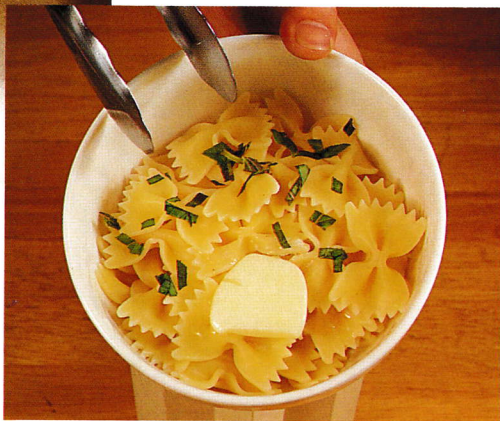
5

平鍋內熱油，放入素牛排煎熟。



6

取另一鍋加水煮滾，放入少許鹽，將義大利麵煮熟撈起瀝乾，趁熱加入奶油及切碎的九層塔拌勻，可加少許鹽、胡椒調味。



7

紅蘿蔔及四季豆切長條狀，燙熟待用。



8

在盤內放入素牛排、義大利麵及四季豆、紅蘿蔔。

9

最後淋上黑胡椒醬即可。



美味小秘訣：

煮好的義大利麵除了可拌些奶油外，也可以用橄欖油來拌，另外九層塔，可以用巴西利或一些乾燥的香料如：義大利香料或奧勒岡等來代替，會產生不同的風味。

要領：

因素牛排易熟，在義大利麵煮得差不多時，再煎素牛排可避免上菜時冷掉。

備忘錄：

1. 配菜的部份，可用各種季節蔬菜來搭配，如：綠花菜、玉米、……。
2. 義大利麵可用各種不同形狀或麵條來搭配，但煮的時間須參考麵條包裝上之說明。
3. 煮醬料時，素蠔油，可以用醬油加些糖來代替。

敦煌菩薩

——花藝設計／詹美娟——

——攝影／昕辰——

供佛的花 沒有日夜 沒有季節
時時從心裏流露芬芳

供佛的心 沒有高下 沒有分別
時時從花香觀照虔誠



花 材：



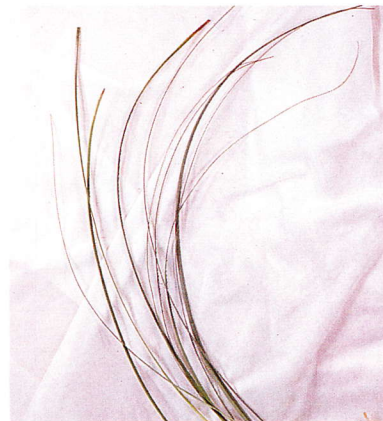
玫瑰10支

花香濃郁，花色鮮明多樣，而淡粉紅玫瑰好似嬰兒嬌潤的小臉，展開天真無邪燦爛的笑容。



康乃馨數朵

選用紅色與黃色鑲橘邊較鮮豔的顏色。花朵盛開時感覺較為厚重，因此用來點綴於玫瑰旁，當作陪襯花，所以朵數不必多。



熊草3~4支

還記得上期花藝作品中的熊草是屬於纖細型，而此次使用較粗之熊草拉線條，粗細兩者產生不同效果。



武竹2支

擁有柔軟弧度的武竹，常被使用在四面開展或下垂線條的設計作品中，效果令你驚喜。頂端柔美自然的線條，像極林間跳躍的松鼠的尾巴。



木谷花數支

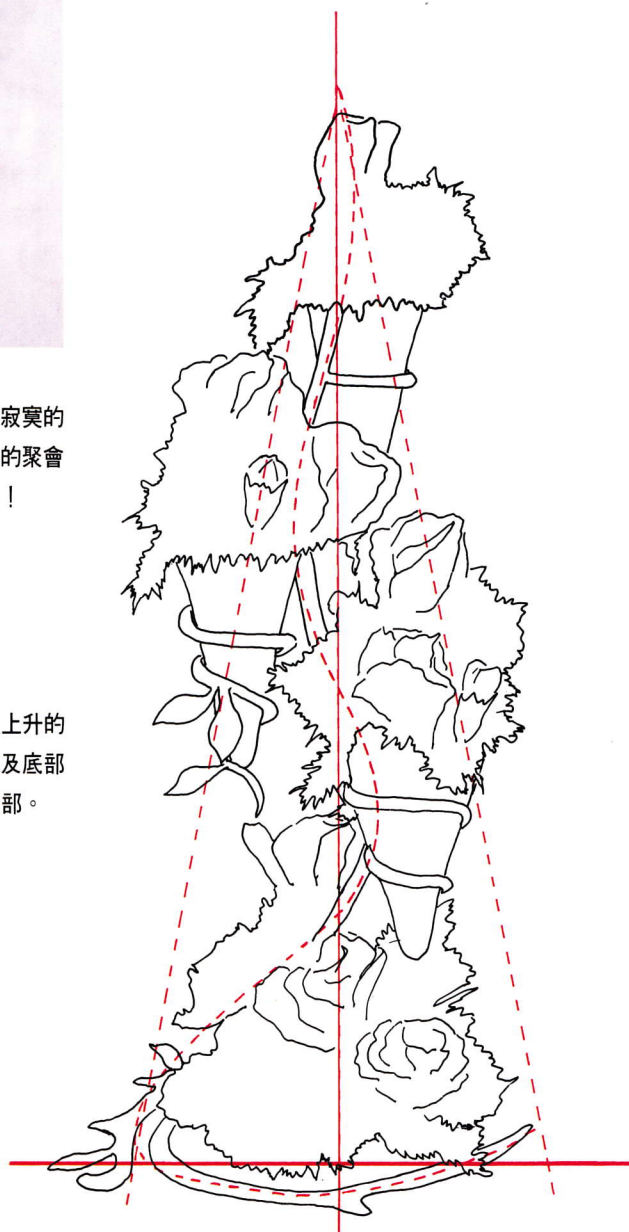
此時正是木谷花盛開的季節。不甘寂寞的小白花，呼朋引伴相約在樹梢快樂的聚會。幾天之後，純白花心還會轉紅呢！

花 器：



花型設計圖：

此次的花器已是非常獨特——漸次上升的螺旋線條，但為更強調其S形線條及底部重心，特地加上淺碟子置於花器底部。





1. 削四塊海棉，分置四處
(三個圓錐玻璃處的海棉，記得要壓緊，以免花插上時傾斜一邊)



2. 將所有玫瑰剪短留約7~9公分，
底部及圓錐玻璃處分別插上四、
三、二、一朵的玫瑰，愈上端處
花數越少，以保持其律動感。

(1)玫瑰使用前，先將最外圍的花瓣摘
掉幾瓣，讓玫瑰的花型更自然。

(2)底部插法：採用密集、堆積的手法
，將最盛開的玫瑰壓低插上，含苞
玫瑰挑高插入，讓整個花型不會有
頭重腳輕的感覺。

(3)插主花——玫瑰時，注意高低前後
長度的比例。



3. 將武竹頂端先剪下，安排在S形
線條內插入。剩餘的武竹剪短補
花泉，用來連接玫瑰間的空隙。

(1)用武竹補花泉時，要預留空間給康
乃馨，不需將花泉全部掩蓋。

(2)補三個圓錐玻璃處時，只需短短的
武竹，記得不要突出太長。



4. 補完花泉後，檢查整個構圖，在
底部右下角有個缺空，再剪枝盛
開的玫瑰壓低插入。



5. 在武竹間的空隙處，適度穿插簇
生的木谷花。



6. 使用木谷花來調合綠葉與粉玫瑰
，且增加玫瑰花的明亮度，更加
襯托玫瑰的嬌柔。



7. 橘黃和紅色康乃馨分別剪短插入。



8. 此時整個構圖大致完成。



9. 順著S形線條將數根熊草插入，增加整個作品的立體感。



10. 插熊草時，注意皆由同一點向外伸展，不同點的延伸會造成視覺的繁雜。

賞析：

敦煌菩薩、飛天具代表性的特色，就是身體姿勢呈S型舞姿，通稱「三道彎」。把S形的舞姿，融入花藝中，以花來展現菩薩的美麗化身。



鋼琴師

——文／陳子軒——

——圖片提供／博偉電影公司——



故事情節：

敘述一位音樂天才大衛·赫夫考在父親的過分要求下雖然彈得一手好琴，但由於長期的壓抑下，產生了精神疾病，後來重獲新生命，此為真人真事改編，主角現居黑爾本。

思想主題：

生命的愛和關懷是自然的付出，不是強迫式的給予。

佛法觀點：

這是一部描述生命的電影，生命是無價的，生命的軌跡像磁帶一樣，有許多傷痕可能再也無法磨滅。在現實生活中，人們常汲汲營營去追求想擁有的一切，但當擁有一切時，不幸地，卻失去了自己。

本片常在昏黃的場景下進行，不知是否暗示了生命

的危機與無奈。正如本片一開始，一句發人深省的話：「生命是永恆的冒險，還是一片空白的拼圖遊戲。」

天賦異稟不能抵擋的憂傷

影片中的主角大衛·赫夫考，是個瘦弱又閉塞的小孩，但對音樂卻是天賦異稟，加上父親刻意塑造而大展長才。這父親由於自己不能學音樂，而將自己的理想加諸於大衛身上，他常強調：「大衛，你一定要贏。」「你是個幸運的小孩。」他要他彈最難彈的拉赫曼尼諾夫的曲子，並說：「世上只有強者能生存。」這是兩個生命經驗的交錯。

經驗是過去生命的痕跡，本來痕跡只是痕跡，一小段的記憶，但經由思考的運作，將這經驗帶入了未來的生命，因此過去的軌跡可能豐富了現在的生命，但也可能留下更長更深的痛。每一個人都有不同的生命特質，我們不可能替別人過活，更不能將自己的關愛和理想任意加入另一生命的運作，因為關愛可能變成悲劇，理想亦成幻影。

結果是大衛不顧一切的接受皇家學院的入學許可，而離開了家園。父親想一手塑造孩子的夢碎了，他帶著憤怒下了驅逐令，但又不忍的說：「你想毀了這個家嗎？」

親情是世間最大的情，但一個人若壓抑過久，而沒有適當的宣洩；若是過去負面的經驗同時在此時被引動，將如洪水決堤。於是一個瘦弱的孩子，永遠離開了家，邁向另一階段的生命旅程。

迴環纏繞的命運鎖鍊

曾聽朋友感嘆：「唉！離開這個傷心地，忘了過去，讓生命重新開始。」乍聽之下蠻好的，但真的忘了過去嗎？答案往往是否定的，人要面對的永遠只是自己而已，外境的心念的投射，外在的改變只是暫時的止痛劑，卻不是根本解決之道。但什麼是根本的解決之道呢？

大衛解脫了嗎？在皇家學院受到了很好的指導，並參加了演奏會。走筆至此，各位讀者猜猜看，他參演的曲子為何？不幸地，又是那首拉赫曼尼諾夫的曲子，演奏會終了，獲得了如雷的掌聲，但從此也失去了自己。他的手不停的顫抖著，更糟的是，他的心已經……。

他住進了醫院，連妹妹也不認識。雖然後來的緣起，使他重獲生命，再次參加演奏會成功，也享受了愛情，但這似乎仍是個殘局。

不同的事情，相同內容，重複發生在人間的許多角落，中國的傳統社會是如此，西方文化雖講民主，但仍不由自主讓此事循環不已。培養客觀的精神來看待一切事物，免於淪為主觀意識的奴隸，是多麼重要的一件事。人世間的親情、理想，有時造就美麗的詩篇，但有時卻又是人間的悲劇，最大的原因，我想來自於無明吧。想要擁有更多，往往失去的最多，所以禪宗裡強調先大捨然後大得。精神失常的大衛，在餐廳裡以熟練的指法，奏出一首「雄蜂的飛行」而技驚全場，他露出了笑容，雖然只是一個小小的餐廳，卻比盛大的演奏會來得有意義，因為他活出了自己。人真的只是在跟自己相處而已。當我們付出了無私的愛與關懷，同時也滋潤了別人和自己，而這需要你我去努力和珍惜。



▲故事中音樂天才的情節，來自真人真事的改編。



▲父親的關愛，成了大衛生命的悲劇。

一部電影，七嘴八舌：

■「我父親不讓我學音樂，你是幸運的小孩。」

這是大衛的父親說的，從這句話可以看出大衛的父親將自己未能實現的理想，希望在兒子的身上看到成果，雖然大衛也努力達成了，但是父子的親情間似乎已少了最重要的東西了。

■大衛蹲在浴缸裡大便

表示出對父親的抗議，這是很特殊的抗議手段，用以顯示主角內心複雜且沈積已久的情緒，他懼於父親的權威，但內心又不平，而出此手段。

■「那是個謎。」

這是大衛常說的一句話，有很多事想不通，因此他以談諧的方式逃避掉，我想最令他想不通的，該是他父親所給的種種吧！

■大衛脫光在海邊泡水，

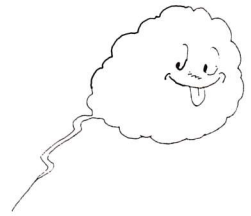
這部電影好幾次用這種方式來暗示大衛心中想脫離的衝動，但現實環境不允許，而用身體來表現。



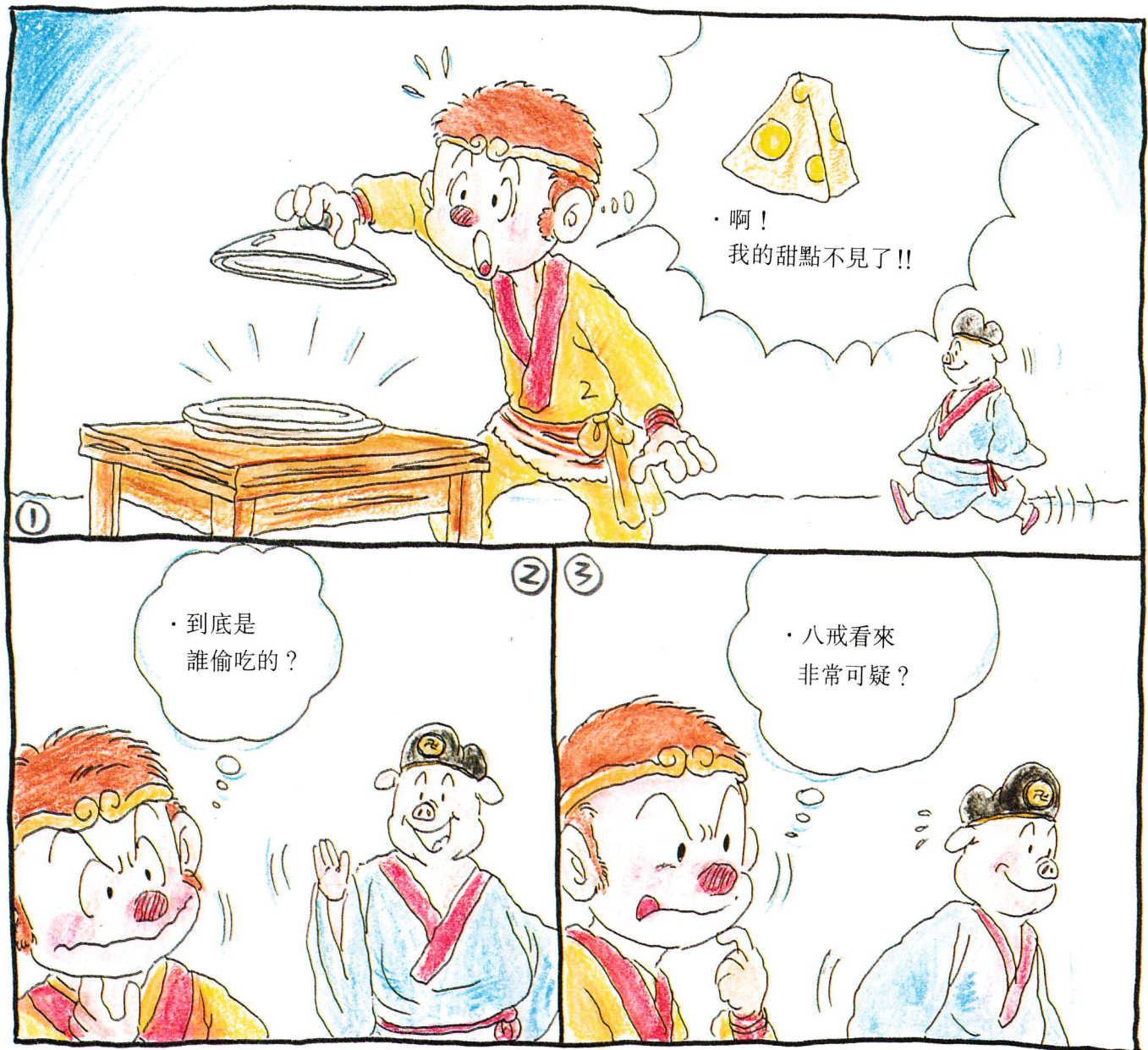
新西遊記

火眼金睛用錯心！

欲望會使人看不清真相
想要知道真相
先準備一顆清淨無染的心



——圖・文／吳振文——





劇 本

DRAMA

廣欽傳

《完結篇》

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

（續上期）

景：土城外承天禪寺大殿外

SE：承天寺的叩鐘偈，唱來悠揚動人。

廣老緩步移動……由右後台至右前台

面對觀眾眼光遙遠，充滿了慇懃叮嚀與警告……

廣老：災難越來越多了，趕快修吧！修一分就有一分的功德，修十分就有十分功德，修一百分就有一百分的功德啊！災難越來越多了！趕快修吧！（廣老由右前台往左後台出場，彎腰的老僧背影，令人倍感末法時代之蒼涼）

第七幕 第一場 衆生有病

景：承天寺大殿

只見台上，廣老坐在椅子上，時而咳嗽，時而伸手與弟子交談。（弟子圍繞……）

廣老：咳……咳……（衆人的焦慮聲）

僧甲：傳音師，傳音師，師父生病了，趕快去找醫生

傳音：好。

傳音與醫師一起出現舞台。

傳音：醫生這邊請

傳音：師兄，醫生來了

衆僧：醫生來了，醫生來了

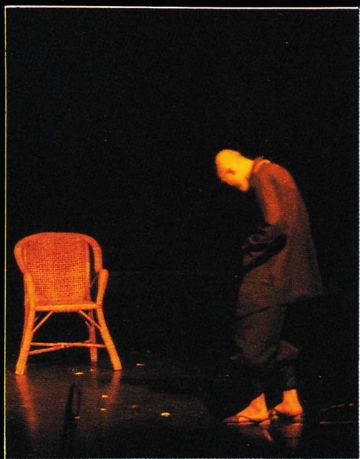
衆弟子議論紛紛，面呈難過擔心的神色。

僧甲領醫生入場，對廣老說。

僧甲：師父，醫生他來幫您看看身體呀！

廣老坐在椅子上猛搖手，示意不用……（僧乙忍不住說道）

第四場 獨白





第二場 圓寂



僧乙：師父。您要好好照顧自己的身體，不然我們……

衆弟子紛紛跪在廣老面前，祈求廣老看病。

僧丙：是啊！師父，您就讓醫生幫您看一看吧！

廣老拗不過衆人的要求，便勉強答應。醫生趕緊趨前探視廣老。

醫生：老師父！讓我幫您看一看吧！

醫生一面爲廣老診斷，一面又露出疑惑的樣子，似乎……（衆弟子擔心的張望著）醫生不斷覆診數次，最後才確定的說。

醫生：老師父的脈搏，確實跟一般人不太一樣，但是我診斷了半天，發覺他並沒有病啊！

衆弟子聽了醫生的話，不禁互相看了一眼，露出不可思議的神情……

廣老就在這個時候，精神轉爲奕奕，有點頑皮的指著跪在地上的弟子們說。

廣老：醫生啊！你順便替他們看看，他們都有病！

衆弟子聽到廣老這麼一說，都傻了眼了，個個一時不知所措，突然其中有位弟子不禁噗嗤的笑出聲，大夥也都相視而笑了……

醫生：老師父啊！您真幽默啊！

僧丁：師父說的對，衆生都有病啊！（一付突然想通而會心的樣子）

僧甲：可是師父明明病得很嚴重，咳嗽一直不停啊！

僧丙：我知道了，師父是因為衆生受苦，所以才會有病啊！

衆僧：師父。

廣老：好了……没事了，去忙吧！

景：承天禪寺大殿

SE：木魚聲

廣老：南無阿彌陀佛……

（衆弟子依然圍繞著廣老）廣老身體已愈見病樣……

廣老自知時日不多，在往生前非常的勇猛，精進唸佛，老和尚手拿木魚……用盡生平的力氣唸佛。

廣老：南無阿彌陀佛……

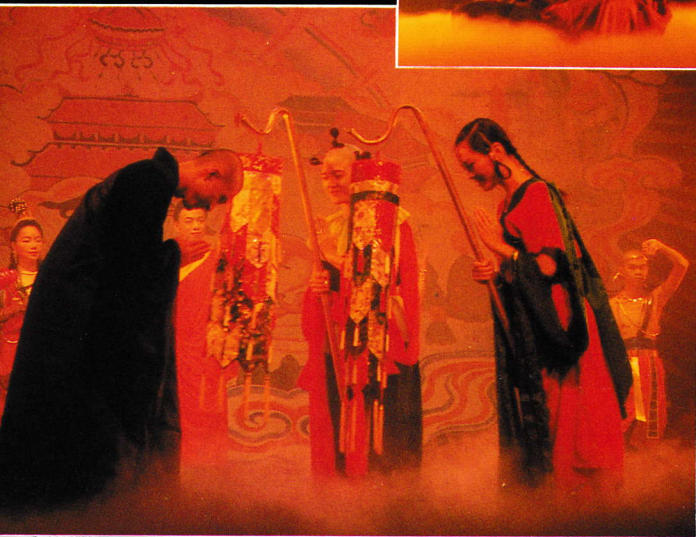
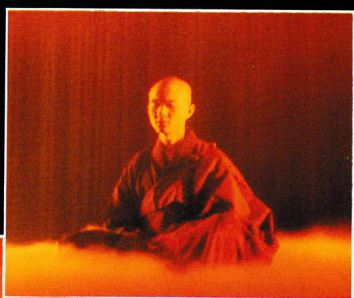
弟子甲，見廣老體力不支，便勸他老人家。

弟甲：師父您休息，讓我們唸就好了。

這時老和尚態度嚴肅，並瞪大眼睛，斬釘截鐵說。

廣老：各人生死各人了，唸佛還是自己唸自己的吧！

說完又大聲繼續唸佛。



廣老：南無阿彌陀佛……

突然老和尚一反平常，緊急地對著周圍的弟子說。

廣老：趕快！趕快去搬大藏經來。

弟子乙轉身向其他弟子說。

僧乙：師父吩咐，大家一起來誦大藏經。

圍在老和尚身邊的眾弟子，一時聽到這樣的話，都驚愕不已，一時反應不過來，你看看我，我看看你……

僧丙：（疑惑）師父怎麼會現在叫我們誦大藏經？

眾弟子不知該如何誦大藏經，態度顯得遲疑不定

僧丁：誦大藏經從那裡唸起？（輕聲對著旁人說）

終於有一弟子起來問老和尚

僧丙：師父您說要誦大藏經，是要從第幾部唸起？

老和尚語氣堅定的說。

廣老：全部都唸。

眾弟子一聽，全體嘩然，有的不知所措，有的立即入場去搬大藏經，大家七手八腳的將大藏經全部搬上來。

眾弟子感受到氣氛不尋常，個個不敢大意，注意老和尚的一舉一動，以便老和尚有什麼動作，一時空氣凝住，有的更是焦慮的說。

僧丁：師父，大藏經這麼多要怎麼唸？

廣老：那就看你們平常各人是唸什麼經就統統唸出來好了。

（眾人慌亂的唸經）廣老卻自唸自的阿彌陀佛

廣老（瀟灑的說）：無來、無去、無代誌……無來、無去、無代誌……

眾人紛紛拜拜別。

音樂漸起 OS起 廣老離去

OS：西元一九八六年，也就是民國七十五年的農曆正月五日，一代苦行高僧廣欽和尚圓寂，留下了無盡的緬懷與追思

眾人入場繞佛 繞佛聲：阿彌陀佛……

終場 黑幕拉起

布景：極樂淨土

紗幕後 西方三聖伎樂天女、散花天女、金剛力士等天人現前！雲霧繚繞！童男童女引導廣老入場禮拜三聖 天樂起

廣老上蓮台，對觀眾叮嚀。

廣老：善男子！善女人！我一定會再回來，有緣自會見面，你們要好好修行，你們要好好的修行啊！

天樂起 纓絡下 謝幕

——完結——

中道的生活

——文／文華智慧——

佛法，不過是教導我們正確的生活。

什麼是正確的生活？就是智慧的生活。

以佛法智慧的生活而言，也可以說是——中道的生活。

什麼是中道？

就是遠離一切執著，完全應客觀需要而回應的生活方式。

例如生活中如何面對食物？

以中道而言，就是為了維持身體的健康而進食，

只要是違反這個原則都必須改進。

當原則確立以後，還牽涉到方便善巧，才能符合真正的中道；

例如自己一個人進食時，

可以說必須百分之百的要求自己遵守進食是為了健康這個原則；

但是如果和家人一起進食，則需多加入家人的口味、習慣及看法等條件，

而不能再一味堅持自己的原則；

又如果宴請朋友或生意上的伙伴，

則更需要加入場合、氣氛等條件，而作出賓主盡歡的正確回應。

由此例即可明白，中道的生活是客觀的考量人、事、時、地、物不同

而作出的最正確、最適當、最圓滿的回應；

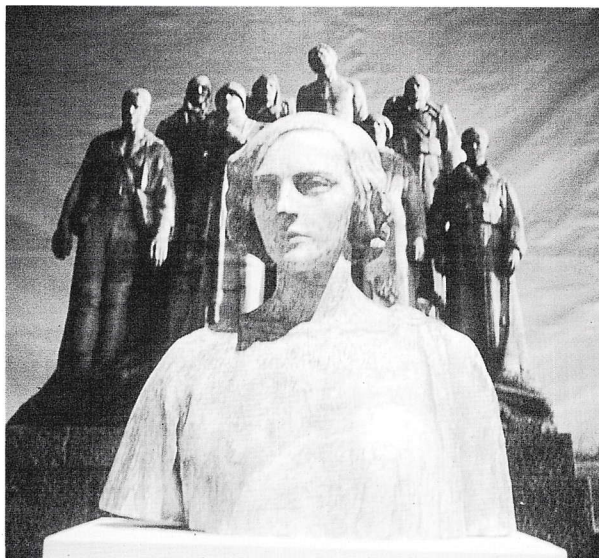
這樣的生活，是活潑而不僵化、利己而利他的，

所以中道的生活，同時包含了簡樸與繁複，苦行與樂修……

一切的可能都可能發生，但絕對是來自於慈悲與智慧，

故中道的生活，就是悲智雙運的生活，

值得每一位修行人努力行之，則“生活即道場”，何樂不為？



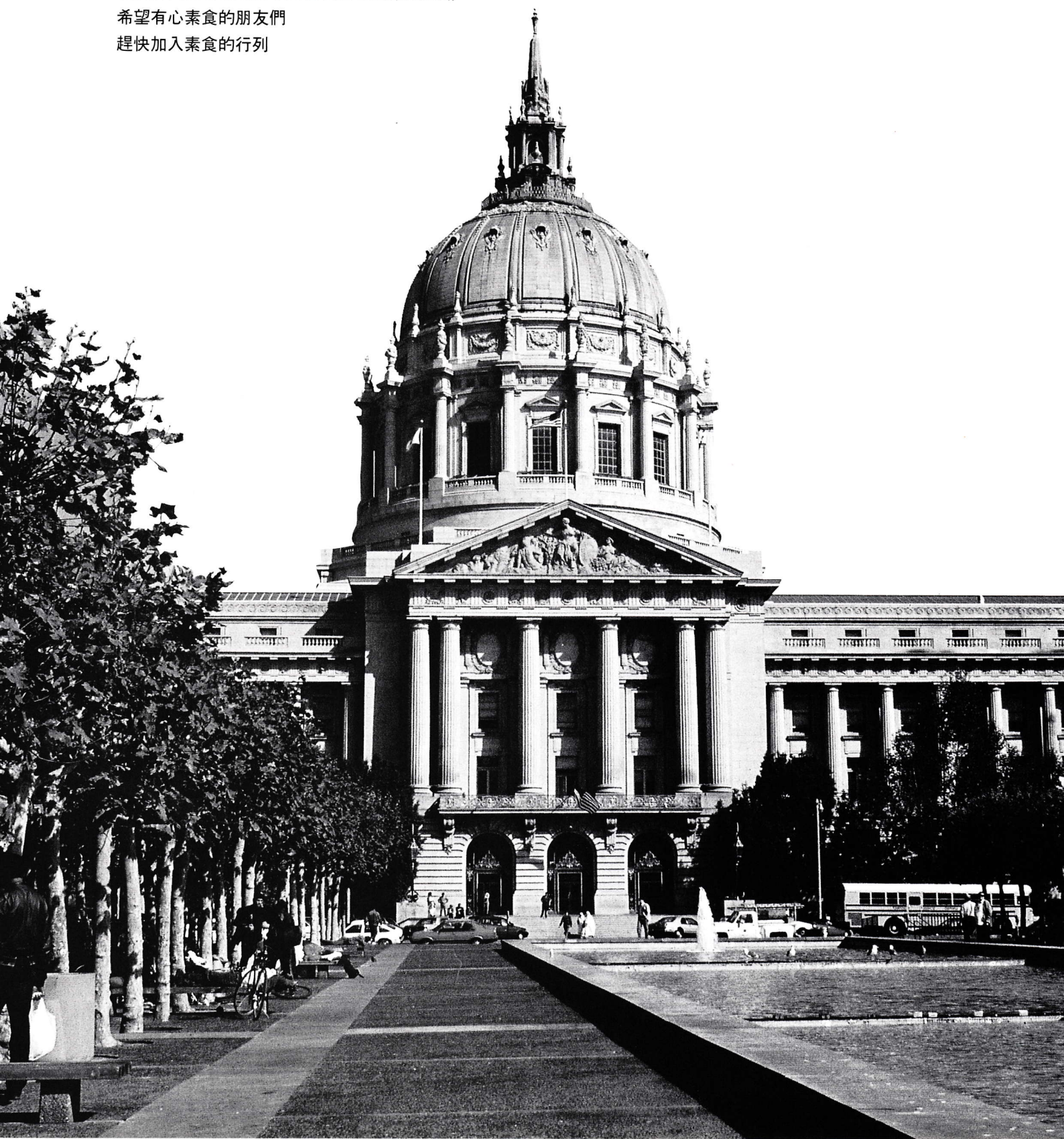
攝影／孔繁嘉

北美的素食運動

—— 文／陳佩吟 ——（駐加拿大記者）

—— 攝影／周玉卿 ——

在北美有很多素食運動計畫
我們將為讀者報導其中五個代表性的推廣運動
希望有心素食的朋友們
趕快加入素食的行列

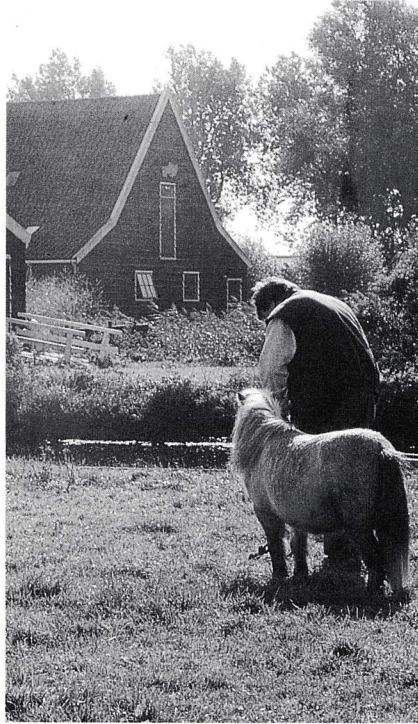


1.「HSLP」(Healthy School Lunch Program)

這是一個由「Earth Save International」所推廣的一個將素食帶給校園學子午餐的大規模計劃。拜速食帝國的McDonald, Burger King及Pizza Hut之「賜」,這些「速食」亦無孔不入地侵入校園每個角落,這些「速食」亦挾起雄厚資本,以電視媒體的廣告來「教育」民衆,尤其學童們這些「速食是對健康有益的。但HSLP正是一個結合政府部門及健康、環保團體的全美性的聯邦食物計劃。將HSLP推展到全美96000個學校,26,000,000萬名學童的午餐內容的改革上。現在在美國的Ashland、Oregon、Cincinnati, Ohio、Santa Barbara, California、Santa Fe, New Mexico、New York等州市皆有相當熱情的回應,學童有的也自發性地組成「Local Earth Save Group」(LEG)來策劃、號召、呼籲家長、老師、學生共同參與這項偉大的「校園食物革命」。這個計劃也非常值得台灣借鏡學習,但願將來全台灣的學校的午餐都是素食(註一)

2.「Beyond Beef McDonald's Campaign」

這是一個1944年的四月及五月的對抗麥當勞牛肉的運動。有超過18,000名的遍佈美國、加拿大、墨西哥的示威抗議者當初在散發著傳單,想廣為周知大眾:關於麥當勞的消費者吃進牛肉的後果。並要求麥當勞要供應替代的素食漢堡,並要求麥當勞以廣告預算的25%(每年、全國),來廣告此一素食漢堡。這個對抗運動是成功的,收到很多媒體的大幅報導,並達到了超過一百萬名的贊助人。然而McDonald's卻回應說它們並無打算要在北美賣無肉漢堡。於是有了20名「Beyond Beef」的活躍份子買下McDonald's的股票而進入McDonald's的股東大會去爭取發言權及影響力,活躍份子計劃要提案及起草股



東提議來達到目的,然而McDonald's卻以會議廳已滿座要他們到另一間房間去藉由閉路電視收看會議過程。足見McDonald雄霸速食企業,而不顧來自民間的真正聲音。因此目前最好的方法就是「拒吃」,或是如同該運動的主席Ronnie Cummins所建議的方法去做:發動消費者,一天到晚到店裡去要求點素食的漢堡,當回答「沒有」的時候,則請充份流露出你的不滿以示抗議。他也建議也可時時打電話到McDonald去,問有了素食漢堡了沒有。(註二)

3.「Eating with Conscience Campaign」

這是一個由Howard F. Lyman為首在美國的「HSUS」(The Humane Society of the United States)組織所提倡的保護動物的行動,它們提出人們應秉持良知而吃,為達此目的,該行動提出10個簡易可行的步驟如下:

①致力於去改變因襲成例的工業化農業,成為一個人道並符合生態環境的可獲利及平等的制度。

②去使用並支持對所有人都好的農

業生產方法,也就是對農夫、農場主人、土地、動物及消費者都好都有裨益的方法。

③在本地農場、農人經營的超市、天然食物店及「Co-Ops」店(一種供應有機及永續栽培的食物店),購買所需的食品。

④有很多食用的小牛肉、豬隻都是被飼養在完全禁錮限制性的空間裡,從未有機會運動,也未能接近到戶外,而成千的牛隻在飼育場內都是被圈禁在骯髒無庇蔭的地方。請不要購買這些肉品來源的動物生產品。

⑤投注力量於各州及聯邦政府的立法喚起公民意識:鼓勵採用人道的永續農業,而不鼓勵工廠式的農業。

⑥加入「HSUS」所倡導的「Eating With Conscience Campaign」(覺醒飲食運動)。

⑦去告知他人何以要支持人道的永續農業,有什麼好處,對所有的人及地球有什麼好處。

⑧向外擴展至當地機構,並鼓勵這些學校、醫院、教會團體去參與社區所支持的農業。

⑨鼓勵零售雜貨店、餐廳及其他零售商,供應認可的有機食物。

⑩在製造商及消費者間形成一個聯盟來影響農場要發展無傷害性的農業,並要秉持良知來吃。

這是一個探討農產品生產過程及環境對人類的影響而有的一個大聲疾呼,雖非正面提倡素食,但其對動物的人道關懷值得我們學習,也值得食肉者深思警惕而「秉持良知而吃」,不是嗎?(註三)

註釋:

註一:資料來源:《Earth Save》Summer 1996 Volume 7, Number 2。及《Healthy School Lunch Action Guide》。

註二:《Beyond Beef Update》, by Victoria Hogan, Earth Save Canada。

註三:資料來源, brochure of 「Eating with Conscience in Ten Easy Steps」, HSUS, USA.

4.「The Ornish Program」

這是一個由美國醫生Dean Ornish, M.D.所提倡的藉由生活方式的徹底轉變來防治心臟病的計劃，他是美國加州大學預防醫學研究機構的主任，該計劃全名是「Dr. Dean Ornish's Lifestyle Heart Trial」，這是針對一羣患有明確的心臟疾患的患者，他們有的甚至遭到要接受血管修補術或心臟導管手術。這個計劃要求患者每天吃只含10%脂肪的素食食物，每天作一小時或更多的壓力處理技巧（例如：瑜珈、靜坐、漸近放鬆法、觀想等），平均每天要有一個半小時的適度運動，每週會有兩次的支持團體營造出一個似社區般的環境給患者，每次約一小時。這些患者在計劃前，很多人都是稍微一運動就「胸痛」的一羣，但自從加入這計劃後，則令人驚喜的是胸痛的頻率直降了91%！冠狀動脈結塊的平均直徑也下降了6%，因此增加了到心肌的四倍血流量。全體患者的82%皆達到了冠狀動脈結塊的完全降低。

¾的患者依循這計劃的要求而切實執行，但有¼的患者仍較想依他們認為好的方式去做，所以這¼的人冠狀動脈結塊的情形惡化了！這計劃已推廣至今有五、六年之久，因此累積很多研究報告，據研究：壓力處理是結塊變小的最關鍵性因素！足見靜坐、素食對治療心臟病確實有助益（註四）

5.「YES」(Youth For Environmental Sanity)

這是一個由Earth Save Society在美國大力提倡的青少年環保夏令營，開辦至今已有五、六年的歷史，是遴選出來自世界各國最優秀的青少年環保家所組成的營隊，擬建立起全球性的青年環保家的聯繫網絡，讓這些優秀的青年領袖促進環保的責任。每年主辦單位會鄰選出幹部來策劃下一次營隊的內容及方向，也會辦些募款活動來使營隊順利進行。媒體、報章雜誌往往也扮演居功厥偉角色，使全美二千五百萬人民知悉「YES」。

除了環保主題的深入探討與推廣，領袖訓練，個人成長訓練及網路的建立亦是其活動重點。每年在全美各地都辦營隊，但內容上會有些各自的特色，天數也不同，招收參加者的年齡分佈也不甚相同，以95年9月至96年8月為例，已辦了6次，有220名參加者，到了125個學校去做巡迴式的說明會（presentations）使75,000名學童知悉「YES」及「HSLP」，（「YES」有協助「HSLP」的推廣），也結合了32個社區、會議及特別事件使說明會惠及30,000人。

在1996年的「世界青少年環保領袖營」（1996 World Youth Environmental Leadership Camp）中帶了其中的40個世界級最具影響力的青年環保家來發展組織策劃的技巧。「

YES」在美國很活躍，努力的事情也相當的多，目的與宗旨都是在藉由青少年這一最能接受新知新觀念的年齡層，來予以教育環保觀及對地球的整體瞭解，並再加以訓練，使與會的青少年能喚醒覺醒，並灌測給下一代這些觀念要對地球採取正面的回應與行動。其實在歐美真正懂環保的人都是吃素的，這些環保營也都吃素。加拿大在近一、兩年也開始辦各式環保營，筆者的弟弟也曾參加過政府環保部主辦的「環保營」收效斐然！加拿大各公民義務教育（至高中畢業），校園內也有環保社團，高中畢業生所被頒發的獎項的獎項與台灣非常不同，不是僅表揚成績優秀者，更表揚義工工作達幾百小時的熱心學生（這是一種布施啊！），更每校有一名額是頒發給最致力於環保教育、推廣的優秀畢業生，足見美加地區對環保的重視，深入紮根到教育政策上，在挽救人類加諸於地球的「因果」上，他們功不可沒！（註五）

註四：資料來源：《Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease》及《Good Medicine, Spring 1995》。

註五：資料來源：《Earth Save, Summer 1996, Volume 7, number 2》，及《YES》及筆者弟弟所提供。

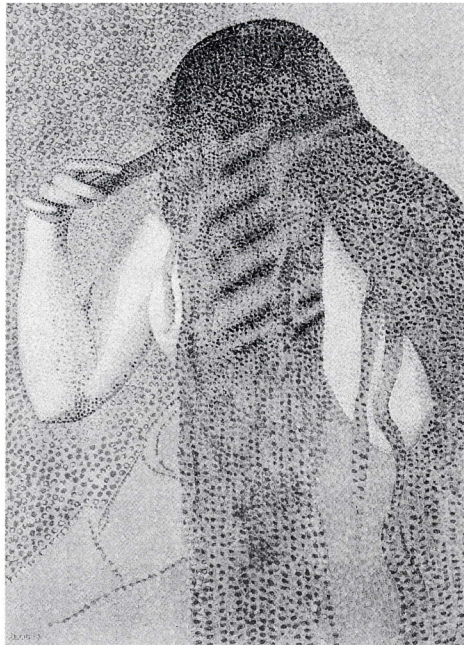


面對情緒・尋找真理～

自 憐

—— A：輔導者：鄭鴻祺（資深靜坐老師）——

—— Q：傾談者：性別：女、大學心理系畢 年齡：29歲 ——



▲圖／秀髮 克侯斯

—— 圖片提供／歷史博物館 ——
奧塞美術館名作特展（元／15～4／27）

自憐原因之分析

A：先從佛教的觀點來談，人之所以會自憐是因為沈溺於業力的狀態，持續著，很難跳出來，只要業消了，就不會陷入自憐了。

Q：原來是這樣子

A：但是以心理學的觀點來講呢？

Q：好像是把它講成自戀吧?!所以就自憐。有個病名叫「水仙花症」，典故是說有個水面，看到自己的倒影就顧影自憐。基本上，這是一種錯誤的認知，卻把自己的一些遭遇、委曲採取過度疼惜自己，或是過度地去放大某些東西的態度。

A：也就是自我太強烈了，對不對？

Q：對！可以這麼講。

A：以佛教的觀點來講，當我們沈溺在不好的情緒裡面或自以為是的情緒裡面，沈溺久了之後會變成我們人格的一部份。

Q：對！

A：因為這就是不斷的自我洗腦，洗腦久了之後，就變成真的。那麼，如何脫離出那個模式？一個很簡單的方法就是從自己著手，因為自我意識太強的話，他永遠陷於那個小圈圈裡面。如果能改以服務他人，則能跳脫出來。

Q：啊！明白了！就是去做的過程當中去忘掉自己。

A：但是如果自己一個人沒有他人可以服務的時候，可以用觀想的。

Q：真好！還可以用觀想的。

A：但是用服務他人的方式比較實在，因為你用觀想比較無法拿捏實際狀況。

Q：對！對！

A：因為會自憐，相對地也會自卑。

Q：而且相對來講也會自大，這些都是相關的。那怎麼去觀想呢？

A：觀想自己慈悲。這是跳脫出自憐最快的方式，因為你一直想自己，倒不如想自己變慈悲。

Q：這更究竟，更直接了當。

A：對！因為所謂顧影自憐，覺得自己受委屈等，倒不如把這種精神觀想自己變慈悲，這是正念，而一般人都是負面的念頭，只是轉換一個念頭而已。

A：但是服務他人是更快的方式，因為服務他人的過程中會打開自己的心。但是一般人都不明白心的運作，以為是肉團心。當不斷發展慈悲的話，會使自己年輕。這邊是什麼？（指著胸前）

Q：好像是胸腺。

A：對！胸腺與年輕有關。

Q：啊！我聽過一個說法，當胸腺分泌不好的人會憂鬱。

A：一個經常笑或開心的人，他一定會比較年輕。這跟內分泌系統有很深的關係。

Q：我最近是比較好，不會想到自憐了。但是前一陣子會想到。

A：那是因為你將心念鎖定在那個狀態，那是一個較低的狀態，聰明的人是心安定在較高的狀態。

Q：所謂高的狀態是指什麼？

A：安住在愛的狀態，慈悲的狀態，智慧喜悅的狀態。

Q：心念比較高級的狀態。

A：最高的是空的狀態，那就沒有負面的情緒可以插進來。凡人都是「安住」在波動的情緒中。

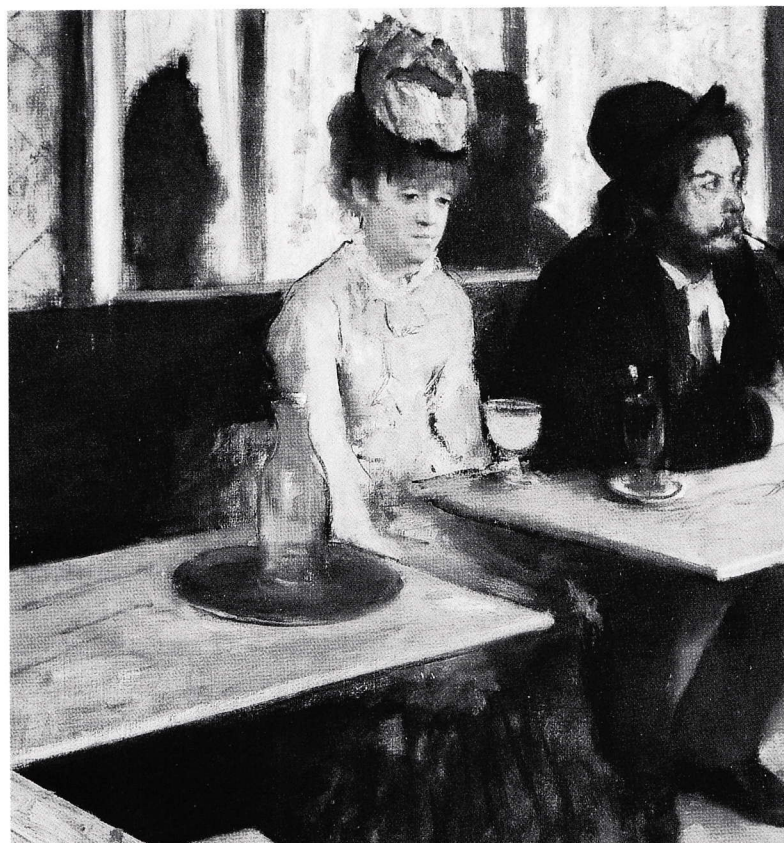
「愛」是根本對策之道

Q：我覺得當我曾經覺得自憐的時候，都是我自己一個人的時候，那個時候是很覺得孤立無援，不知道怎麼做，無所適從。

A：事實上，哪有孤立無援？

Q：可是在那種情況下根本沒想到還有佛菩薩，還有老師，還有同修，根本就被那情緒打敗了。

A：沒有錯啊！這就是當你覺醒的時候就安住在正



▲自憐的時候，就是念頭安住在妄念。圖／咖啡館一隅 寶加

念，當你迷糊的時候就是「安住」在妄念。

Q：對！（笑）

A：要安住在正念上是很困難的，但是當你醒了的時候就要安住在正念。

Q：所以現在只能增加安住在正念的頻率與程度。不然有時候就覺得突然間，負面的情緒插播一段進來，或是突然間就被拉出去。

A：會自憐最主要是不斷把那種情境拿回來自我塑造。

Q：把它拉回來想，一而再，再而三拉回來重複地想。

A：這就是自我暗示，不斷自我暗示久了就變成真的。所以你可以看到有些人，大家一看到他，都知道他是老頑固，因為他已經把那種狀態塑造成自己的人格。

Q：實際上人的個性是自己造成的。

A：佛教講空，空可以包含一切，所以我們應塑造自己的慈悲、愛與智慧，而不是塑造自己奇奇怪怪的個性。至於這些愛、慈悲與智慧是如何塑造的？是透過實踐，自然而然會慢慢塑造出來，觀想可以塑造，透過實踐可以修正觀想。因為觀想時不知道對不對，所以要試一下，幫助別人時會覺得很快樂，那種慈悲會自然流露出來，對不對不要緊，只要不斷去試，答案自然就會出來了。

Q：我覺得自憐與懂不懂得愛，及知不知道愛有關。

A：沒有錯。因為並沒有被人好好愛過。所謂愛包括父母對子女的愛，兄弟姐妹之間的愛，朋友之間的愛，因為缺乏愛才會自憐。

Q：當我覺得自憐的時候，通常是我覺得缺乏愛的時候。先姑且不論前世是怎麼樣，而就今生來講，就會想到是因為生在這樣的家庭，有個缺乏愛的童年，而父母親又是這樣。

A：但這都已經過去了，不要把這些又搬回來，不然就像搬石頭砸自己的腳。會把這些搬回來是很正常的，但搬要搬好的。

Q：對！像我最近就在思考心經的照見五蘊皆空這句，因為不斷去想它，就會牽動受想行識。



▲自憐的人，就是以負面的心靈，用自己去佔有自己。
圖／大溪地女人又名海灘上 高更

A：缺乏愛是很正常的。在充滿愛的環境中長大的孩子才有愛心；在沒有愛的家庭中長大的孩子，一定沒有愛心。他會學習到那種沒有愛心的模式。

Q：對！無形中耳濡目染。我自己就發覺到一種情形，就是當我要去面對自己，去學習愛的時候，我發覺到當我逼進逼進到很靠近自己的時候，我發覺我不敢去表達，其實我很願意慈悲，也願意成為愛人的樣子，但我覺得我對那個狀態很陌生，我不敢靠近，我自己也覺得很奇怪。

A：用幫助別人的方式可以化解。去幫助別人，舉手之勞的幫助會化解。

Q：可是可能要多做幾次。我是覺得觀念上知道要去愛人，但是心態上或許能做到80%，還有20%空隙，不敢真正去貼近自己，不敢去接納自己，內在其實是很喜歡慈悲、願意愛人的狀態。因為不習慣，不熟悉也不知道那是什麼東西。因為不是生長在被愛的環境之下。

A：對！都沒有真正接觸到真正的愛。所以長大後碰到異性也不知道什麼是愛，那種愛不叫愛，叫做佔有。

Q：執取。

A：因為真正的愛是不執取的。

A：會自憐的人是因為非常非常缺乏愛，就是因為沒有人愛所以就自己愛自己，但是這種愛是愛得很奇怪。

Q：不知道怎麼愛，也不知道從何愛起，也不知道愛的狀態與感覺是什麼。

A：所以這就等於以負面的心靈，自己去佔有自己。要脫離這個模式，就是去關懷別人。

Q：我覺得關懷別人是很大的學問。

A：你去想就是學問，你去做就不是學問。

A：從你週遭的人做起，從你的父母、兄弟姐妹做起。



金色蓮花

▲在充滿愛的環境中長大的孩子，才有愛心

圖／穿藍褲的小孩 德尼

無所求的「愛」

Q：可是我曾經發覺一個經驗，可能是我自己做得不夠好有關。我發覺連我的父母對我們也不完全是無所求的愛，所以我覺得我會缺乏愛。

A：對呀！那是因為他們的父母對待他們也是這樣。

Q：通常我不是能完全感受到他們，是處於無所求的愛的那種狀態。當然他們有些部份是無所求，但是常常是有所求。我曾經發覺一種情形是：當我對他們慈悲的時候，常常被他們利用我的慈悲。

A：沒關係呀！你只求付出但不求回報才是不執著。付出而求回報的話不叫愛叫佔有。

Q：對！你的意思我懂啊！我是說我竟發覺他們濫用、利用我的慈悲。

A：那不要緊哪！舉手之勞你可以幫忙就幫忙，否則就不要勉強。佛教講隨緣嘛！像在家裡幫他們做事，關懷他們這也是愛。

Q：對啊！這常常做。

A：因為愛要從週遭的人做起比較實在，週遭的人因為有先前存在的模式，有時候會不太習慣，你只管去做，久而久之就會慢慢改變。你用你的模式慢慢會改變他的模式，當他們感受到你的模式後，就會改變他們自己的模式。如果你只希望他人改變他的模式而你是不改變是不可能的。

安住在「慈悲」的狀態，聽只是聽

Q：我舉個例子，有個經驗是大學時代有一陣子是較精進，甚至也想出家，連我爸爸那種不學佛的人，也可以感受到我想出家的心念。感覺上也較慈悲一點。因為大學時住台北，不住在家，只有偶而回家感覺上，他也會以自憐的心態來告訴我，因為他的種種遭遇，所以在我的童年會對我造成種種傷害。因為實際上發生的很多事情我也不記得，尤其是很小的時候，他跟媽媽之間的互相傷害的一些事情也不是很記得。即使是我長大了，不住家裡以後，到底他跟



▲只求付出不求回報，才是愛；付出而求回報是佔有。 圖／搖籃 莫里索

我媽媽怎麼樣，我也不知道也看不到，覺得是他的片面之詞。

A：他也許想彌補些什麼吧！

Q：這個時候我想慈悲，可是變成不知道怎麼做了，因為混淆了。

A：那你可以採一個模式：聽，也就是聽只是聽的模式，你可以觀想自己變慈悲的狀態聽他講話。將可以不受他負面情緒的干擾。他講到他氣憤的時候，他講到可憐的時候，投入式的聽會被牠拉跑，安住在慈悲的狀態去聽他說，就不會被牠拉跑。一般人在聽的時候採取兩個模式，一個是邊聽邊排斥、抗拒。另一個是很投入地聽，而心境不斷地起伏。聽五遍就起伏五遍。採用聽只是聽的模式就不受它的干擾。

Q：所以後來久了之後，我就發現到我變成一種蠻奇怪的狀態，也就是說，他常疲勞轟炸講一堆，那些東西也搞不清楚是真的假的，對的錯的，可能也是他很多成見或情緒。且常一聽一、兩個小時。所以到後來就變成一種情形，就是他講再多就假裝沒聽到。

A：但是其實假裝沒聽到你還是聽到了，你的內在聽到了。

Q：已經種了種子進去了。

A：如何不種種子？安住在慈悲的狀態，聽只是聽。否則就變成你跟他分享業力。

Q：怪不得有一陣子，我就發覺自己對於社會上一些溫馨的事，一些正面的事反而變成沒有反應

►只要努力安住在慈悲的狀態，久而久之就可以掙脫業力的干擾。

圖／諾曼地格維爾
小鎮酪農女 米勒



了，也變得不會感動了。變成自我抽離出那個情緒，因為那個情緒給我的感覺是強大的業力，所以變成是我對正面的事情沒反應。

A：只要安住正念去跟他做回應就對了。

Q：那如果在這過程中，他要我對他講的話做回應呢？

A：一樣啊！安住在慈悲、愛與他溝通。這需要時間訓練；要歷緣對境地訓練，但是如果你用抗性跟他講話他會知道。

Q：他會反彈出去。

A：對！所以一個修行人是任何外來的力道，就像鉛塊掉入棉絮就消然無形，沒有任何壓力。所以你安住在慈悲的狀態，那個力量自然消失無形。那他講完後，吐出來後舒服了就不會再講了。如果你把他反彈回去，那力量就會在兩人間激盪。

Q：變成相欠債或兩人的共業。

A：如果愛自己愛得太過份了，就會反其道而行，而忘了慈悲，真正的愛自己一定是慈悲的。

Q：所以就對自己慈悲也對他人慈悲。事實上我發覺有時對自己也不是很愛。

A：事實上，只要安住於正念，你身上的負面業力就會離開。我最喜歡做的比喻，就是有人在坐靜坐，有人在旁邊打鼓，則有幾種反應模式，一種是聽了很討厭，一種是心就跟著鼓聲去了，忘了自己在靜坐，另外一種是裝作沒有聽到。但是這三個皆不對，最好的方法是知道但不受干擾。安住在正念當中。若是安住在鋼牆鐵壁則會反彈與激盪，往反作用。

Q：有啦！現在我想起來了，還是有幾次狀況不錯

的時候，他再怎麼講都不會受到他的影響。

A：柔軟慈悲是最有用的。

Q：柔軟慈悲能調伏剛強。

A：很困難的，但只要去做就做得好。要面臨自己問題的時候，就讓自己靜下來看問題在哪裡。若找不到答案也不要緊，讓自己安住在慈悲的狀態。

Q：有時候答案會自己冒出來。

A：對，因為透過思考的方式去找答案，不一定找得到自己的答案。

Q：有時這只會更加擾動一大堆有的沒有的業力而已。前幾天我在分析，我們全家每一個人的共業之一就是自憐，每個人都很自憐。而且到後來也覺得悲憫的就是：其實每個人的業力都很深，而且殺業都很重。

A：所以我們來談如何對治。例如你爸爸把這個自憐的情緒帶給你媽媽，你媽媽又把這個自憐的情緒帶給你們。那如何由這個負面的情緒中掙脫出來，這很困難的。但只要安住在慈悲的狀態，久而久之就可以掙脫出來，這需要很長的時間。

Q：所以我覺察到在念大學之前被家裡的業力牽引得很嚴重，好像被洗腦了，直到唸大學跟家裡有距離了才好一點，才較脫離業力網的干擾，所以覺得那陣子對自己的瞭解好很多，感覺上活得較像自己。

A：但是內在還是有逃避家裡的現象，根源在於那個種子還在。

Q：想躲。

A：對！實際上是逃不掉的。你總有要回家的時候，但若你內心充滿抗性，倒不如用愛心去面對他們。因為他們是較迷糊的人，你是較清醒的人。

Q：還有我發現一個狀況，就是在我們家我常常被推出來，去平衡他們之間的不平衡，要出來處理他們之間的一大堆業力，那該怎麼做？

A：一樣啊！以愛心去處理他們的業力，以愛心為出發點，要平衡兩邊。當和事佬的態度大約都可以如此的。☺

「複製羊」的省思

——文／謝德熾——
(臺北醫學院畢)

科技力量的迅速成長
遠遠超過道德、法律和觀念的腳步
成爲一頭被人類拼命餵養
卻無法駕馭的龐然巨獸



遺傳工程——「第三次工業革命」

今年二月廿六日，英國一個胚胎生殖學的實驗室，發表其成功地藉由胚胎操作的技術，而製造出一隻全基因複製的綿羊。

此一消息顯然比核彈試爆更令全球人類恐慌，也立即引發廣泛的爭議，因其必然將對目前的世間，造成重大的改變和衝擊，並且是全然無法臆測的影響。毋怪乎基因——遺傳工程技術的演進有「第三次工業革命」之稱。

事實上，廿年前的科技能力已經可以複製兩生類（如青蛙）的物種，但很多人認爲——或者說他們情願相信，哺乳類是不能複製的。然而今天人們才驚覺，即使如哺乳動物般染色體又多又複雜的物種，也可以輕易地複製；而這把「惡魔的鑰匙」，早已成爲人類的囊中物了。

有人預測，五年之後，必然有被複製的人類出現，這是已然可以知道卻無人敢面對的後果。科技力量的迅速成長，遠遠超過道德、法律和觀念的腳步，成爲一頭被人類拼命餵養卻無法駕馭的龐然巨獸。

許多宗教都認爲造物者爲全能的「神」，而今日的人類卻已窺見「造物」的秘密，並且已經取得這把鑰匙而行使這個「神的權柄」，這實在是非常值得憂慮的事。以現今人類對生命真相的淺薄認知和粗糙的對待，「神的權柄」在人的手上成了「惡魔的鑰匙」，因爲現在的文化中，如法律的條文與現有觀念，還不能應對這種「進步」，再加上人的貪婪自私，使人完全不敢想像未來的危殆。

文明具有一種不會逆行的特質，故不可能教人類不去使用這把鑰匙。爲此，我們務須趕快建立新而正確的觀念，並調整道德和法律的架構。這些均爲更換新的韁繩，用以繫住「科技」這頭怪獸所必須的行動，以免「牠」回頭反噬人類。

佛教生命觀——「謙卑地看待其他生命」

要憑什麼重建新的觀念和認知呢？

傳統的造物論的神話，已被唯物性特強的科技文明所打碎，我們想要認識生命的真相和緣起的話，已無法在造物論的傳統中尋找了。因此筆者期待並相信，佛法中對生命真相的認識和觀念能被引用和導入，重新建構人類對生命的知識。

放眼天下在既有的體系中，也唯有佛教中對生命的說明是非造物論的，而它已然通過了今天「科技大刀」的淘汰。

佛教的生命觀引入之後，藉由對生命有著更正確的認識，人們將會知道人類與其他生物實爲一體，並且因此更加謙卑地看待其他生命。而現今人類對其他生命總是傲慢而粗暴的。小至肉食的習性，大至生態的污染破壞；下至科學研究的動物實驗，上至戰爭武器的殘忍愚昧，無一不是明證。

自第一次工業革命以來，人類一直都還沒有做好準備，去應付它帶來的衝擊和變化，於是全球性的工業污染，雨淋濫伐，溫室效應，臭氧層破洞乃至於物種滅絕，一個個都無情地「回饋」到人類的身上，教人類驚惶失措難以收拾。

第二次工業革命——電腦時代的來臨，人類也還沒準備好，而各種危機的端倪，如犯罪及過分倚賴電腦的危險也逐漸顯露徵兆。電影「魔鬼終結者」中的未來已沒人敢說不可能了。

而今第三次工業革命——遺傳工程技術，已經敲響了警鐘，告訴大家趕快做好準備，「它」已經降臨了，再慢就來不及了。

二千五百年前，覺悟了宇宙生命真相的佛陀，他所留下的清晰導導，在歷經了二千五百年以來無數修行者的驗證，並且在這個狂亂的時代裡通過了第一波的淘選，再三說明了佛陀教言的真實不虛。

相信也唯有佛法能帶領人類做好準備，以迎接新時代的降臨，找到人類的出路。☸

永不遷謝的觀音

——文／梁寒衣——

觀音

居住在每一個人的心底

當我們溫柔、體恤、寬宥、慈美、慷慨的時刻

她即燦美顯現！



攝影／孔繁嘉

幽寂的山谷間，依傍著一座靜謐的山莊，黑瓦白牆，襯著大法蓊鬱的山水；入口處一排竹木，清風裡發出曠越的聲息。

初初搬至山間，山徑禪行，每行到這裡，總忍不住寂寂站定，看一看風中蕭散的竹木，大枝闊葉的野桐，以及田野垂伸、野趣盎然的筆筒木。山壁上的月桃春來綻開一串串白穗子般純白澄明的花絮，映著屋宇，格外地幽隱動人。

「是個適合建蓋禪院、索隱清修的地點呢。也不知住的是什麼人？……」看著、看著，每每發出這樣的嘆息。入口的鐵門鎮日長鎖，只聞說主人是一對母女，三兩日過門探看莊園一回。

夏日黃昏

我在夕陽下

望著一頁頁綽綽搖搖、鑒金閃光的
竹葉

想著生命多生累劫的習性，猶如密密叢生的竹葉，得以十分的耐性，迭經季節、堅抖搖振，始能滌盡蕪枝繁葉，返歸本然的清淨。

身後傳來雨聲汽車鳴笛。是那對母女！來看視她們的莊園。

半夏。連翹。黃蘗。水蘄。蓖麻。附子。香薷。黃精……我們在一畦畦葳茂的草葉間行走，母女兩人輪流向我解釋色色草木的名稱與用途——雪白的葎菜熬煮治療動脈硬化、尿道炎、皮膚疹。紫色鴨跖草

可充作染料，對治喉嚨痛與腳氣病。百里香的根莖置入浴槽，可舒撫痛風、神經炎。而婦人草，一如其名，療補婦科百病……色色藥草漂過視線，帶著它們獨一的氣味與姿影。母女倆的苗圃，是一座名符其實的藥草苗圃。由於酷好藥草，兩人憧憬計劃著，待莊園整地完成，更進一步植入更多稀罕的苗種。

知道我在閱經，便又提到了佛法的不可思議：老母親是持唸觀音的；緣起歸因於一場幾近奪去生命的重病。於瀕危垂亡的當兒，老母親忽然福至心露想起了觀音，便就靠著一心持誦觀音奇蹟似地度過了病危。至今，雖未持齋，卻是早晚必須數一數珠，唸一唸觀音，誦一回

《普門品》的。

「啊，是那對母女嗎？……」持了數把風乾的艾葉返歸家中。夜間，家人歸來，見了艾葉，聽我讚起園子的種種好處，笑一笑，道：「這社區的居民可要恨死她們了！……你不見，去夏，炎天酷暑，缺了一兩月的水，社區居民幾日不曾洗一回澡……日頭炎炎的，不分男男女女、老老少少，人手一個水桶，各俱狼狽落難，逃至山下間附近社區的住戶借水——那時，我們尚未搬來。假日我過來探看房子，便見對門氣喘噓噓鑽出一個人頭，訕訕問道，是否可將水管接至我們家裡，借一借水？……」

原來是水。 搬至這裡， 最爲難的莫過於水

地下水含礦濁重，煮水的鍋爐、熱水瓶間恒常懸結黃濃的礦垢，濾水器一兩個月即黑了一對濾心；還有人因此得了腸炎……然而，最怕的是，竟月不雨，地下水抽取不著……那時，便連想喝垢水、腸炎水也構不著了！

我在這裡所學習到的第一件功課，即是節水：將淘菜洗滌的廢水一律留下，貯入大桶，而後，陶侃移磚般，一桶一桶搬至庭院，澆花灌草，不作額餘浪費，洗衣機一週只許運轉一次，以寬大量耗水……

「社區蘊釀裝設自來水已有數年的光陰，卻始終由於無法解決土地問題而一再延宕下來。」家人說道：「你道地主是誰？？即是這對母女。」

「在我們社區北方，另一座山間社區，也同樣困窘於水荒。依照自來水裝設單位的想法，解決困難最便捷的方法，莫過於從山下搭設水管抵達我們社區，再沿著道路向北抵達另一社區，一直線地完成。間



▲持唸觀音，不在口，不在音聲，不在名號，僅是一份「喚醒」的慈心。

攝影／孔繁嘉

題是，抵達我們的社區須經一小段這對母女的土地，抵達另一社區，則須經一長段。幾回溝通協調，她們要求看過施工的細則與藍圖，外帶五十戶的保留裝置權以及土地補償……之後，再作考慮。而水單位的困難是，他們僅能告訴她們初步的工程以及行進的路線，除非她們簽字同意，則無法動用經費，研擬細部的規劃與藍圖。」

「幾番僵峙爭執，水單位再也無能溝通。他們放棄一條管線的想法，決定不憚麻煩，只分兩路——一道按照原議，由山下找管線向左抵達我們社區，土地問題由住戶自行解決，一道則遙遠繞道，向右行經其他的土地與地主，抵達北端的社區——」家人揉碎掌中的艾葉，靜靜下了結語：「如此，即若工程如期完成，因了繞道，母女倆的山莊仍然無水可喝。難爲的是，爲了那一小段土地，住戶們仍得尋求首肯……如若這對母女也能夠如布施艾葉一般，布施水源；那麼，便果真是香澤流散，如同這枚艾葉——」捨難。難捨。

我憶起黃昏間浮滿香息的藥圃，以及主人持誦的觀音，不覺默然。一切有情，「喜捨」的境界以及

層次俱各不同——鉢間一盅淨水，有人涓滴鄙吝，有人能捨一滴，有人能捨半盅，還有人不僅傾鉢捨出，甚且布施肝膽頭目。

此間，心量、願力俱各不同：捨得了鍋蓋，未必捨得了爐竈；能捨艾葉的，未必能施水息。

而還有什麼是「觀音」呢？ 不在形像，不在音聲， 只是一個慈悲的心靈罷了

因了慈悲，而能捨；因了慈悲，而護念……一念慈悲，即是一念的觀音；十分鐘慈悲，即成了十分鐘的觀音；一日之間，念念如此，行行相印，即是淨覺的觀自在了。

觀音，居住在每一個人的心底。當我們行動——在我們溫柔、體恤、寬宥、慈美、慷慨的時刻，她即燦美顯現。

如是，持唸觀音，不在口，不在音聲，不在名號；僅是一份「喚醒」的慈心——那持續的「喚醒」與「行動」，即是淨瓶中涓涓流注的活水源頭。

在那黃昏布施艾草的片刻，我的確看到一尊很美、很美的觀音。她伶嫻一笑，璀璨的姿顏沒入向晚的明霞間。

佛法的人間學習～愛情煩惱免疫學(一)

——暗藏煩惱恐懼的
愛情不是真愛

—文／王靜蓉—

—圖片提供／年代影視有限公司—

愛情之所以使人痛苦是：人放了太多需要與條件進去

「有這些條件才是愛我」、「如果沒有，如何證明你愛我？」

於是，人們傻傻的相信似是而非的愛情觀 以致為情神傷為情苦！



▲愛本身沒有錯，偏差的是，愛的心態。

初春晚間，去看一位畫家朋友。近幾年，朋友陸續完成多幅佛陀故事，畫作的氣息寧靜光明，看了讓人心生歡喜。

朋友以一種靜觀心情作畫，畫畫是他樸素生活的一部份，畫畫時不忘內觀，外在景象與內心感受皆清晰地流動著。

人間衆苦，愛情之苦最難捨

「你能帶著覺性作畫，有覺而不迷，如此，畫畫便是修行。」同行的法師說。看完畫，我們坐在畫室聊天，畫室裡舉目可見畫家慧心巧手的各式作品。

「我把佛陀當老師，走在這條路上多年，有時知道自己日漸進步，清晰逐漸增加；可是有時候似乎跌

回去老狀況，有情緒而無覺性。」畫家朋友誠懇地談到。

「我有相似體驗，並且感激這種境界出現。你所說的『跌回去老狀況』，那只因為苦的本質是熾熱如火的，使我們感覺強烈，好像修行不力！而這種強烈感覺正好像佛陀在提醒我們：要離苦啊，要看見執著無明啊。」我說：

「人人皆有痛苦煩惱，然而，不能在痛苦中看見佛法就是關鍵。看見佛法，煩惱成智慧，看不見佛法，煩惱轉移成了追求名利的動力。」雖然去追求外在成就，內在煩惱仍然是窮追不捨的。

「依我看啊，人間各種苦惱，就屬愛情之苦最難捨離。明明為愛煎熬、為愛傷神著，卻心甘情願受折

磨，年輕的人追求愛情不說，年紀長了老了的仍然將愛情看成生命大事！」擅觀察的畫家說著，他看到人的奇怪矛盾。

是啊，嚮往愛情的人太多，為得到愛情，痛苦折磨不看在眼裡。愛情的發生如果不因為內在本俱了愛，想要分享愛的芬芳，只是因為缺乏愛、需要別人給我們愛，這樣的愛情必然帶來苦。

但是因為人們會繼續追求愛情，愛情之苦激勵我們修正自己。

如果要戀愛，就不得不修行。

如果開始修行，就會了解愛不是可以強求得來，它是在淨化生命的過程，必然會出現的禮物。

我至今只聽過一位朋友談起，她在十九歲時，父母因故去世，年輕的她痛苦極了，她深深感到巨大的痛苦降臨，痛得令她無法承受，是別離之痛。她便知道與所愛的人別離太痛苦了「我再也不要它發生了。」她告訴自己。至今，二十多年過去了，朋友不曾嘗試戀愛，選擇單身，倒是把她的慈悲之愛推拓出去，並在修行上下功夫。

情人不是滿足需求的母親

每一個人的際遇和領悟力都不同

，少數人能一看見煩惱苦痛便小心遠離，訓練心智，增加覺察力；多數人則繼續藉由各種關係認識自己。

愛沒有錯，偏差的是愛的心態。

我們從小就是經由母親的照料長大，母親給我們第一個親密關係——是無條件的給予的關係，所以下意識裡，我們便以為親密關係的內容就是「依賴和被照顧」。沒錯，情人願意照顧我們以表達他的愛，但是如果因此而產生依賴、要求、佔有，彼此束縛、控制，那麼愛情帶給你們的就是無止盡的痛苦＋執著＋痛苦……

愛情之所以使人痛苦是：人放了太多需要與條件進去，「有這些條件才是愛我。」「如果沒有，如何證明你愛我？」人們傻傻的相信似是而非的愛情觀，以致為情神傷為情苦！

在今年備受矚目的電影《英倫情人》裡，漢娜與吉普的愛情是自由而珍惜的愛，來時甜蜜，去時感激；艾莫西與凱薩琳的愛情，在珍惜之上還有條件，使他們備嘗辛苦。

有一幕戲我很喜歡，是吉普帶漢娜去教堂，用粗繩將她吊起，吊到極高的屋頂，讓她持著油燈看美麗的壁畫，粗繩滑動，使漢娜像是在飛翔；壁畫真美，在愛的滋潤下，漢娜笑得更美！

飾演漢娜的演員茱麗葉畢諾許私下在接受訪問時說：

「真高興，終於有一場愛情戲是不用上床的。」

漢娜看壁畫的戲流露著輕盈、自由的氣息，她的心在自由的愛中飛起來了！



▲愛的發生，是因為內在具备了愛，若只是缺乏愛而需索愛，必然為生命帶來苦。

愛像微風一樣來臨

我深信愛的本質是輕盈的，置身其中有著飛翔感覺；藉著與愛人的相會，兩人一起遨翔，飛入寧靜的藍天。

奧修將愛的寧靜本質說出來，他說：

『兩個人會合，意謂著兩個世界的會合，那是個複雜的奧秘。如果那個關係變得很親密、很深，漸漸的，中心的部份就開始會合，當中心會合，它就被稱為愛。』

愛只能發生於一個具有很深的心靈和宗教性質的人身上。

如果只是周圍會合，那是相識，相識，並不是愛。』

在中心部份跟一個人會合，就是經歷一次革命，必需變得很有接受性，完全敞開。但是人們害怕，不願意這樣作，只能以周圍會合，一旦如此，比較、爭執、恐懼、擔憂

都會來報到。

當愛情發生，起初當然有浪漫，生命和一個似曾相識的有緣人產生共振，我們的目光心神被這個人召喚，力量無比強大！彼此相處的情境不斷轉成能量，回來我們的生活，令我們回味不已，不論是獨自喝茶、坐車、或是走路、睡前……時時刻刻都記掛這個人。真的，和對方在一起，我們很快樂。

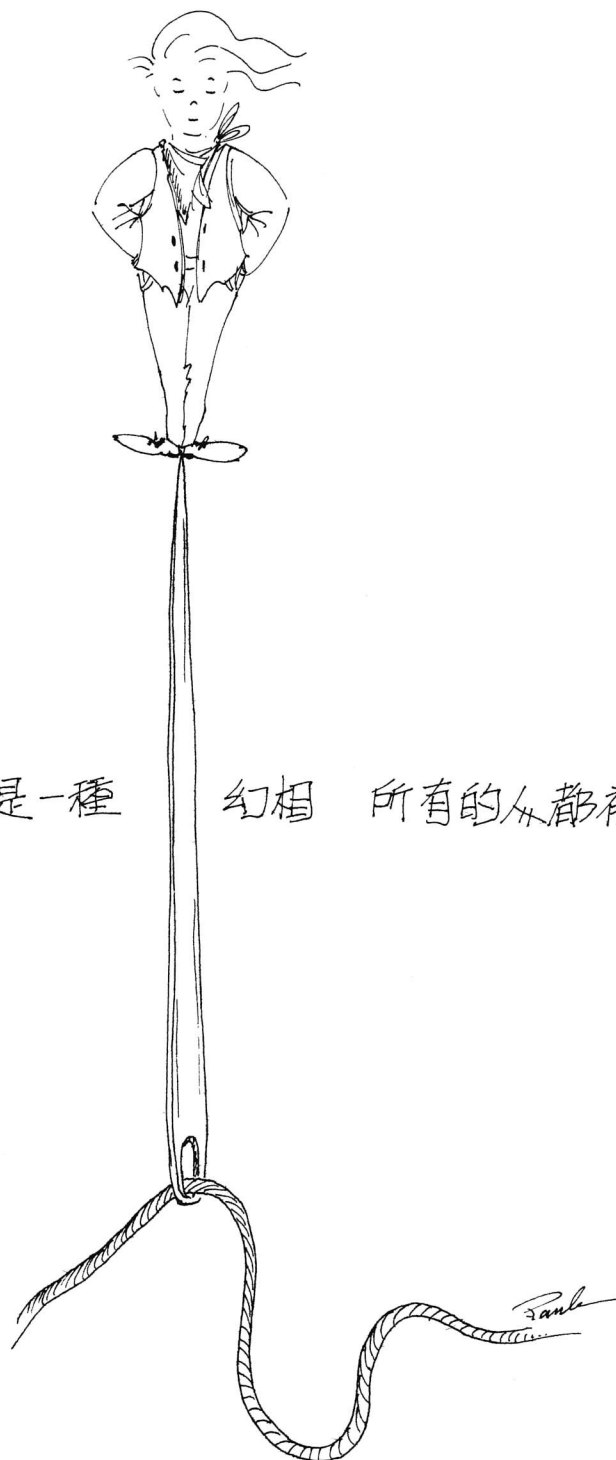
愛情發生的時空，令人難忘，你我都記得很多美麗的場景，那些發生像奇蹟一般，使空氣充滿了光。在電影《英倫情人》裡，出現一個特別的發生。躲在廢教堂照顧病人的漢娜，有一天在廢墟裡彈琴，琴聲優美極了，遠遠傳開。突然，聽見一聲大喊：「不要動！」她停下來，轉身，從遠方跑來一個錫克士兵，「鋼琴底下通常有地雷。」漢娜起身，讓士兵好好檢查。她沒想到愛人出現了！（待續）

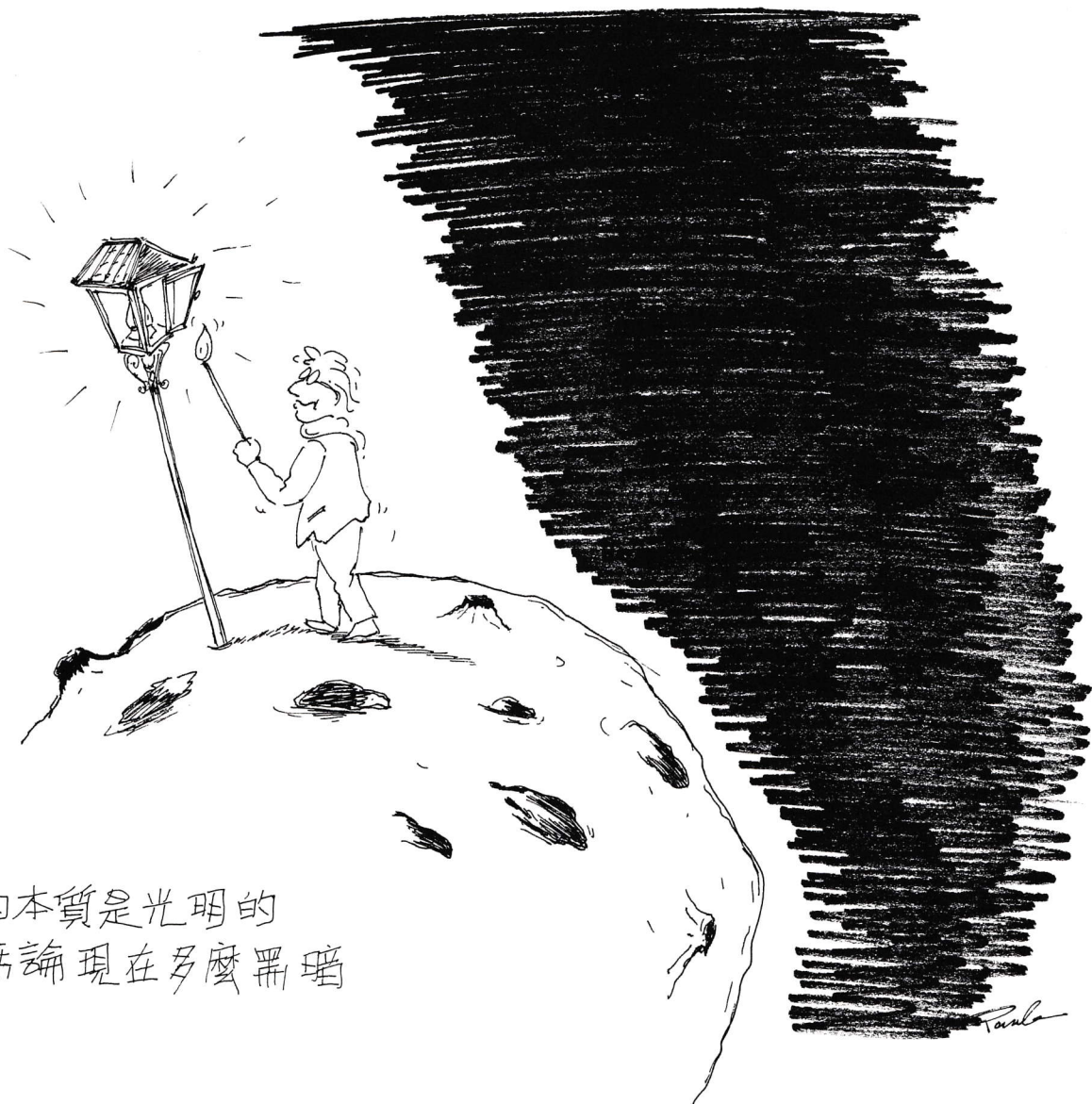
心的思考

——簡潔、有力、創意、生機、悲智

——文／思惟——
——圖／曼曼——

生命的苦痛 是一種 幻相 所有的人都被騙了。





生命的本質是光明的
無論現在多麼黑暗



只有大根器 才能真正明白 苦修與樂修一如

生命，是爲了學習愛

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／奚淞——





觀
想

自己全身如透明水晶
清澈、晶瑩、剔透
透明水晶不斷的擴大
擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵
金色的蓮花
蓮花不斷的擴大
擴大至虛空一樣大

金色蓮花中有一顆
摩尼寶珠
摩尼寶珠放出
萬丈金光
萬丈金光中化現出
千百億尊佛
每一尊佛都伸出
金色的手臂摩自己的頂說道：

孩子，生命是學習
是學習愛
愛是最重要的學習
學習無私的愛
只有在愛中
生命才有意義
只有愛別人
自己才會快樂
只是
要學習
需要經過千錘百鍊
這個過程
是相當辛苦的
也可以說
是相當痛苦的
必須經歷過
一世又一世
不斷的修正
才有辦法
完全學會
但是一旦學會
一切的辛苦與痛苦
全部得到了代價

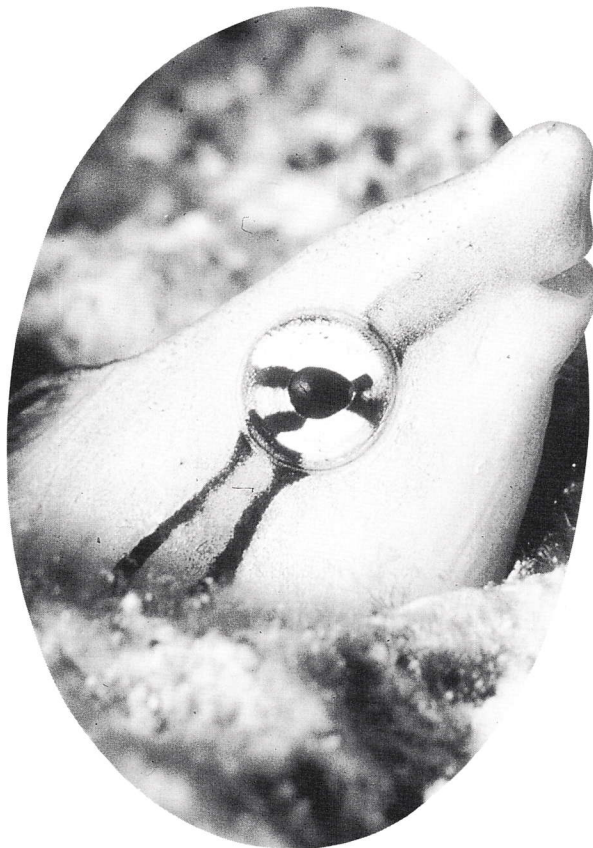
自己涕淚悲泣的
向諸佛作感恩大禮拜
口中並不斷的說道：
感恩、感恩、窮盡身口意的感恩
諸佛放出十彩虹光
自己也放出十彩虹光
諸佛的十彩虹光與自己的十彩虹光
合而為一
只見光海閃爍 莊嚴無比

清心小語

——琉璃月——

—— 圖片提供／爵士藝廊 ——

（ 中國民國水中攝影協會「魚我同行」展 ·
展期：86年4月1日～4月10日 ）



我們要很善良 可是我們要很聰明

一個修行人要為全人類尋找生命的答案

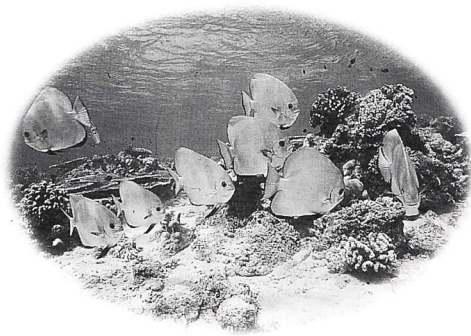
愛 只有用全部的愛 才能回到心的本質

有愛 就不會有匱乏

用全部的愛 充滿每一個細胞

唯有愛 能夠消除痛苦 有了全部的愛 就能夠消除全部的痛苦

尋覓了一生 原來 愛 就是最後的答案



任重道遠 來自於愛 如果沒有愛 是沒有辦法承擔責任 也沒有辦法完成責任

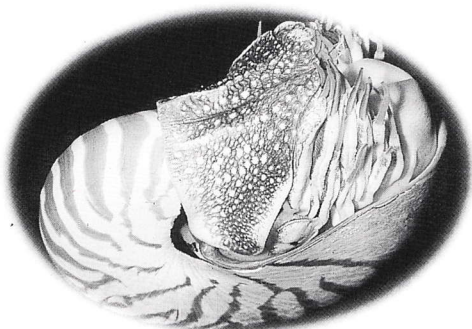
菩薩道是在不斷嘗試錯誤中成長

慈悲 就是最大的力量 慈悲 就是最大的快樂



愛 是沒有任何雜念的對別人好

愛 是以對他真正好的方式對待他



當見面時互望一眼便明白了：

「你是性靈高潔的人 我也是性靈高潔的人 我們都在對生命作最大的努力」
這是一種不錯的師生關聯

生命力要非常強韌的人 才能修道成功

什麼是根器？ 就是一個人的品德與人格

無論這個人多麼令人討厭 當你嗔恨他時 就失去了自己生命中最美善的一部份

中國歷史血淋淋

—— 文／伊凡 —— 圖／溫麗華（國立師範大學藝術系畢） ——

禪宗不是要讓人們來發展的
是要令衆生開啓原本的自性寶藏
但後人談禪道禪，以及歷代皇帝大做功德，供養無數僧衆
這固然是功德美事，但站在佛陀的立場來看
仍是未盡佛陀的本意啊！

話說三祖僧璨大師，於宣說心要後，於大樹下合掌立終，大師臨走前留下的《信心銘》，要衆生完全靠著「信心」二字，一路單行不歸不悔走下去時，你可以得道。

大師在上，底下衆等摒息以待，只聽得那樹上彷彿鈴噐作響，風吹落葉呼呼聲，好似在拍掌；天上雲海層層，地上等人濟濟，準備好了嗎？大師講解心要，千劫難逢，所有聽到大師所講的《信心銘》之衆生，都是宿世種有善根福報的人，所以耳朵要豎起來，仔細仔細專心的聆聽吧！

信心不二 不二信心

「各位大德，至道無難，唯嫌揀擇。」

大師說了一句，又頓了頓，這一心要，有一點長，但又不會太長，如果有心人列註出來，相信看小說的人，他一定會跳過去不看，因為文言文，太長了，又看不懂，好吧！即使想看的人，即便文字看懂了，文字背後的精髓，沒有實證實修的行者，又怎麼可能看得懂呢？

懂字有二義，一種懂，是假懂，是因誤解而懂。另一種懂是真懂，是至少要親證實修者稍稍叫真懂。

所以懂字有「表懂」與「實懂」，大師所講的，都是過來人（悟後）的風光，講來講去，重點是告訴

你修行求本心並不難，但如果你有一點遲疑，就是在揀擇了，這個揀擇的背後，包含了你的愛憎、善惡、天地等之分裂的知見，這個知見是你的妄動，一念萬年，你何必同流合污，何必自心生境，然又被境所轉，兩者糾纏不清，於是當你一動一靜時，就變成了你放不開的執著包袱了呢？

所以，真如法界，沒有這樣和那樣的限定，它是如此的開展，一切因你而定而轉，但也不會因你的變動，就改變了真如的本體。

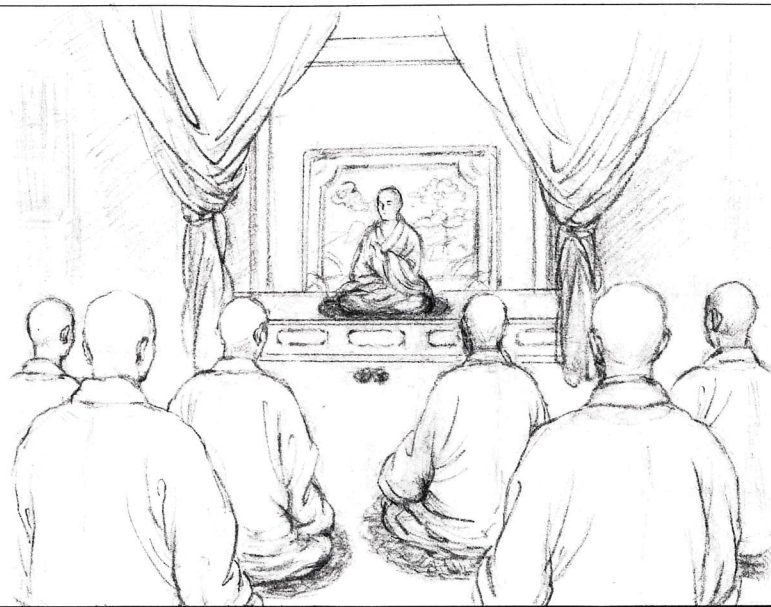
因此，你悟後時，便會真正放下一切執著，了解實相本體，其實也就是信心不二，不二信心，是言語所沒有辦法描述詳盡的，也更非過去現在或未來所能道盡的，一切滋味，點滴在親證的人之心，無一人可分享，如果可以分享，唯有實證與親證的人，才可以分享。

大師所說的「不要揀擇」，其實就是指「即時即刻」，就這樣簡單清淨，沒有任何是非分裂，不思量。因為當你沒有信心時，你一定會落入思量，這個思量，是六識上的知見，是一種腦筋的作用，是一種揀擇，也正是一種分裂，大師要我們不思量，這是大師的悟後實相，而凡夫衆生不是開悟者，當然沒有能力不思量。

因此，祖師們每每告訴我們心要



▲三祖僧璨大師，於宣說心要後，於大樹下合掌立終。



◀祖師每每告訴我們心要，與我們去實踐的歷程中，一定有一段距離，但為什麼祖師仍是要苦口婆心的訴說實相呢？

，與我們去實踐的歷程中，一定有一段距離，但為什麼祖師仍是要苦口婆心的訴說實相呢？

那是一種「方向的指引」，雖然凡夫修行，仍在思量中、相對中、分歧中修行，但如果没有明師的走過來經驗，指引我們下手處的話，凡夫的修行是很盲目又費時費力。

話說《信心銘》該帶的也帶過去了，帶來帶去，不是說書的人故意要帶過去，實在是看小說的讀者，如果你有用心，也沒有人可以把你敷衍帶過去的。話說三祖傳衣鉢給四祖道信大師時，此道信，即是中國禪宗第四代傳人，他姓司馬氏，世居河內，從小天賦異稟，這是大師級宿世修學的因緣，道信既嗣祖風，非常精進，萬緣放下，再求成熟穩定之時，他可以坐睡六十年而不間斷，可說攝心無眠無休。

隋煬帝好大喜功 民財耗盡

此刻正是隋朝年間，話說中國歷史，什麼人都有，隋煬帝好大喜功，不亞於秦始皇，他想南下遊江南，就強迫民工造船，為了沿途休息小站，特令興建四十多所離宮小站，還有龍舟及雜船數萬艘，你看那龍舟有四層，高四十五尺，長度二百尺，上層有正殿，內殿和東西朝堂，中間二層有房艙一百廿間，皆用金玉裝飾。

民夫為了不願被徵召興船，往往砍掉自己的手腳，來逃避服役。

且看那隋煬帝和后妃、宮女們，乘坐龍船，後宮的諸王、公主、百官等分別坐在其餘的船上，一羣人浩浩蕩蕩，兩岸拉繮的，以及騎兵同時並進，綿延兩百餘里。

隋煬帝為了炫耀中國的富裕，還強迫百姓盛陳百戲，每年一次，每次一個月，通宵達旦，燈火不熄，又命令與番族有通商的市鎮，裝飾好自家門面；若遇番人經過其店，一定要免費請他們吃喝，直到既飽又醉，使番人認為中國的富足，無國能比。

勞民傷財的結果，國家還有元氣嗎？皇帝又喜歡東討西征的，好像歷史上的皇帝，如果他們不出兵就像猴子一樣，跟他國炫一炫、耍一耍的話，就不叫皇帝的樣子？

好吧！四年之中，三次派兵東征高麗國，結果死傷十數萬人，大敗而回，為了東征高麗國，單單日夜趕造樓船戰艦，強征民夫，被迫日夜浸在水裡的民夫，日久腰下生蛆腐爛死亡，就不知有多少數不盡！

這樣的歷史，總是多得都聽了痲痺似的，窮兵黷武的結果，只不過民財耗盡，國土危脆，你道隋煬帝深知各地造反聲討，卻還不悔悟？太原的留守李淵，最後率兵攻陷西京，立代王侑即位，是為隋恭帝——

隋煬帝這邊呢？還放不下，還不死心，又將那些北歸心切，逃回家鄉的兵都處死刑，然而對定亂又無

兵力，將士們大怒，把隋煬帝絞死了！

歷史看似冠冕堂皇，卻是輪迴長長的業力使然，中國的歷史，說穿了，也只是草菅人命、世襲威權、毫無人性的君民輪迴，是醜陋的輪迴，是苦海的人生，雖然禪林開花自隋唐後，真是欣欣向榮，但畢竟祖師級仍是少數中的少數。

四祖道信大師 化解突圍

故事拉回隋朝大業十三年時，話說剛剛提到的四祖道信大師他老人家，真是風塵僕僕，一路上，穿林走沼，歷經辛苦，領弟子們抵達吉州。

萬萬沒想到流年不利，剛抵吉州，就遇一羣匪徒圍城，煬帝肆虐無道，上有榜樣，底下盜賊也學樣，歹徒也想攻城，就這樣，被困了七個月。

萬眾惶恐，道信大師眼見不妙，觀察因緣，應有一生機，便召集羣眾，對大家說道：

「不要害怕，我教你們念『摩訶般若』咒吧！」

霎時，羣眾驚惶失措的眼神，化為力量，可說萬眾一心，齊念般若，而那嗡嗡的共鳴音符，彷彿一團化不開的氣團，說也奇怪，外面的盜賊好似看見了神兵，從天而降？

只見眾賊口張大大，心頭大驚，相顧失色，不免有人大叫：

「我看見一羣神兵，從天而下，



◀有人大叫：「我看見一羣神兵，從天而下，身法如風如電，其形高大威武……」

身法如風如電，其形高大威武……」

賊頭也失色緊張：「不妙！七旬之困，城內百姓還沒折服，奇事！城內必有異人，不要攻了！大家退吧！」

賊兵果真悄然引退，然化解突圍的道信大師，出城門後，又繼續他的隨緣雲遊度衆了，恍如不曾發生什麼事。

大師揮一揮衣袖，突圍之後，領衆絕塵而去，不帶走任何片片雲泥，彷彿世界不曾走一遭，來來去去，彷彿不曾有來也有去，而隋煬帝的昏暴，也只是衆生的共業，一切煙雲，都在宿命之中，因果不抵神通，成佛是活生生的了達，活生生的回老家，無關色身承受果報……

隋煬帝被滅了，隋朝亡國了，李淵繼位後平定羣雄，又一歷史上演了，改國號爲唐。

無姓兒——弘忍大師

隋朝自從文帝開國，至恭帝侑，共四帝三斬世，歷經卅九年而亡，沒什麼，大唐江山由李淵即位，是爲唐高祖，年號武德。

唐朝武德甲申歲時，道信大師雲遊至蘄春，住在破頭山，有一天，前往黃梅縣時，就在路上，遇到一個孩童，見他眉清目秀，骨相看來奇秀俊俏，異乎常童，大師就主動問他：

「你姓啥？」

小兒眉開眼笑，即不思索就答：「姓本來就有，但可不是常人之姓哦！」

「是嗎？」大師眉一挑，呵呵笑道：「那又是何姓呢？」

小兒天真的聲音，異常輕脆：「是佛性啊！」

大師很訝異，又問道：「你沒有姓氏啊？」

看那小兒咧開嘴兒，眼睛眯成一條細縫，手裏把玩著一株路邊的小草，只見他把小草的尖芒，來回在自己的手心掃描，愈癢就愈笑呵呵，但仍記得回祖道：「我沒有姓氏啊！因爲性空嘛！」

姓與性，雖然音同但字不同，如果按照世俗邏輯，是雞同鴨講，但在禪宗的本性遍滿處來講的話，一切山河大地都是本性的隱喻、暗喻。

其實一切都是空相的，姓氏只是輪迴的代號、標幟而已，祖師當然知其是法器，即派侍者到他家去，訴說這小兒的宿緣，其母沒有二話，遂捨，其兒出家隨道信大師。

你道這小兒是誰？爲何遇到四祖，如此明白？

原來因果不爽，不由得你不信，昔日在破頭山，有一個種松的修行人，他曾請出道信大師：

「法道可以得聞嗎？」

道信大師往他身上一瞧，這怎可能？即刻回道：

「老兄！你已白髮蒼蒼、齒搖搖

了，即便你可以得到解脫的密法了，但你來日不長，又如何廣化法道呢？倘若你下一世再來找我，也許我可以等你！」

這位老兄辭謝道信大師後，即刻走到一河邊，見一女子在洗衣，便很有禮貌揖道：

「我可否借住妳家呢？」

這位姑娘就回道：「我有父兄，可以去問他們，由他們作主吧！」

但這位老兄很有禮貌道：「姑娘，主要在於妳，妳要答應，我才敢去！」

這位姑娘笑笑，首肯，但回家之後，即懷有身孕了，這真是奇哉駭人，父母大怒，這成何體統？不分因由，即把她逐出家門。

女無所歸，白天就幫人家紡紗賺取生活費，晚上就睡在人家的屋簷下，後來就生下一男兒，認爲這小孩真是不祥，她未婚生子，叫何人相信呢？即把小兒拋到濁流之中，第二天，真奇怪，又見小兒逆流而上，氣體鮮明，好像發光般，大驚——

好吧！這小兒一定非比常人，總是自己產下的骨肉，就好好的收養他吧！

這孩兒直到成童，都是隨母乞食，人們都叫他爲「無姓兒」。

有一天，遇到一位智者，智者就歎道：

「可惜此子缺七種相好，還是比不上如來！」



►道信召集羣衆齊唸般若，那嗡嗡共鳴的音符，彷彿一團化不開的氣團，說也奇怪，外面的盜賊好似看見了神兵，從天而降！

後遇道信大師，也是在破頭山，道信大師派人找其母訴說這段因緣，才知此小兒，乃種松道者，借胎換新的色身，好繼續他了生脫死的機會。

此小兒正是弘忍大師。

唐太宗詔道信大師赴京

從收爲弟子到付法傳衣時，道信大師就已認定弘忍爲接班人了，否則何來昔日說要他再來一次，爲了廣化有情，道信大師將等他呢！

四祖的傳法偈是：

「華種有生性，因地華生生

大緣與性合，當生生不生。」

傳法之後，大師告訴他：「你就暫以學徒委之吧！」

此刻，中國的歷史，這下已改朝換代，到貞觀年間的唐太宗了，話說唐高祖李淵即位後，雖然他已得到隋朝的傳國玉璽，可是四方羣雄，仍是佔據州郡，只是把他看成諸侯王而已，又不稱他爲當今的皇帝。

索性，不打不行嘛！於是他的幾個兒子，就代爲東征西伐的，好不容易，打出一片江山了，平定羣雄，皇帝才是真的了！

可是，你以爲從此他們過著高枕無憂、幸福快樂的日子嗎？歷史真無賴，也實在有夠無聊的，你道那李淵的次子李世民是誰呢？他可不是泛泛之輩，討伐中，他可是成績卓越哦，而且自幼熟讀兵書，又精

通武藝，然而，這立皇太子之事，竟然父王卻立長子——建成爲太子，而封他爲秦王，你說吐不吐血呢？

這兄弟之間已經有仇隙了，武德九年六月，他們終於爆發決裂了！

六月四日，李世民親率甲兵，埋伏於玄武門，他做了什麼事呢？

「我只不過將長兄建成哥哥，以及同謀想殺害我的四弟元吉砍死而已！」

唐高祖李淵聞惡耗，你道他還高興得了嗎？歷史是有因果的，你殺別人得來的江山，將來你也要被人殺，唐高祖悲慟之餘，也只好改立世民，爲太子，並在同年八月，宣佈退位，讓李世民立爲皇帝，是爲歷史有名的，被封爲好皇帝的唐太宗是也。

雖然背負條條的因果，但善因惡因，一律分別計算，唐太宗在位廿三年間，國富民強，也許有善果，但說句實在話，千萬不要貪求福報當皇帝，人非聖賢，想當帝國王者，都是世上最笨的人，不知因果絲毫微細，當一個萬人之上的國王或皇帝，簡直在逼你不得不造業哪！

所以歷史在於一個大修行者的眼中，根本不值一提，大修行者長養當下聖胎，山澗水邊，無處不是自己的自性國王，自性國王皇帝不當，卻往外去覓求與衆生結冤結債的皇帝頭銜，這是如何的一筆無明爛

泥巴啊！

你看那歷史有名的唐太宗，在貞觀癸卯歲時，話說太宗耳聞道信大師的修行，非常嚮往，欲瞻仰他的風采，於是詔大師赴京。

道信大師上表辭謝。

大師爲何不去？

有弟子就說：「修行人不攀高結外緣！」

另有的又說：「師父深知皇上只是附庸風雅，仰慕祖師，想一睹風采而已，但師父不是常說嗎？兩個眼睛，一個鼻子，一個嘴巴，有什麼好看的，風采只是藉口，人人都有風采，但偏偏埋沒自己的風采，說別人的風采好！」

「其實，就是凡夫要見如來嘛！」另弟子道。

「可如來有三頭六臂嗎？」有人大聲一喝。

弟子們往後一瞧！天哪！師父不知何時已站在他們身後，並且歎道：「前後三次，要見我風采，我已三返推身有微恙，但第四度派使說：如果我再不赴京，去讓皇上見一見，過過乾癮的話，皇上要取我首級——」

衆弟子大吃一驚，這是什麼時候有了第四度之旨？

祖師平靜道：「大使正在山下諭旨。」

大師乃走向山下，引頸就刃，神色儼然。

大使嚇呆了，驚不敢殺，即逃回



► 種松的修行人向女子揖道：「我可否借住妳家呢？」

朝廷稟報，這下子，太宗彌加欽慕，就賜珍饈，以滿其志。

可見當皇上的，也真無聊，有事没事要見佛，人家佛不給你見，你就要砍人，人家要給你砍，你又驚又敬，就賜珍寶，到最後，你命令不了佛，還不是證明第一：你不是要真心明白人生的真理（向道）。第二：你是一國之君，萬人之上，可以統帥千軍萬馬，但卻不能統帥真佛。

這樣的皇上，即使如同梁武帝一樣，做盡天下的功德，也仍是凡夫輪迴衆生一個，不能了生脫死，根本没有自性功德，那麼，那些有漏的福報功德，又如何？只是增加你來生吃喝玩樂，也許又當皇帝的造業本錢而已，說穿了，真是造孽衆生哪！

一切諸法，悉皆解脫

高宗永徽辛亥歲，閏九月四日，這一天，看到年號了沒有？高祖變太宗，太宗又變高宗，變變變，這叫歷史。

歷史又改朝換代了！不過話說當年唐太宗在位廿三年，對治國教育都很注重。

唐太宗曾極肯定的對大臣道：

「西京設有的國子監，全部有兩千間左右的學舍，學生有八千人！」

國子監，相當於今日的國立大學，太宗以天子之尊，常大駕光臨全

國最高學府，更與學生談經論典，同學們更有機會被授以官爵，各地學子，除漢人外，也有吐蕃、西域各國籍的學生，也都千里迢迢來求學。

貞觀廿年，連日本也仰慕唐朝文化，更派遣大批的僧侶，貴族子弟來西京留學。

他們來研究唐代的均田制、賦稅制度，曆法、文學、醫理、史學，以及儒家經典……

日本高僧空海大師，他正是東密付法第八祖的祖師，他也於延曆二十三年，卅一歲時，於四月間，獲准與台密的始祖最澄大師，入唐留學。原本預定留學二十年的空海大師，卻在大唐國只留學了兩年，得到密藏大法，也採用漢文的偏旁，發明日本字母片假名、平假名，當時正是日本大化天皇年間。

他們發動一個「大化政治革新運動」，以模仿唐朝制度為無上光榮，但空海受惠果阿闍梨的囑咐，要他不要在大唐國停留太久，於是抄寫佛經完畢後回國。

自此以後，唐末會昌法難，密法儀軌喪失殆盡，密宗東移日本，這是後事。

話說唐太宗時代，其他如朝鮮半島等國，也都爭先恐後地派遣學生，前來中國西京留學，外邦人士留學唐朝的氣氛，西京國子監的人滿為患，更是為長安教育，掀起歷史的高潮，不過無常就叫無常，再絢

爛再綺麗的鮮花，也終將變成明日黃花，這是實相，唐太宗死了，高宗嗣位，高宗之初，雖也算差強人意，勉強說是太平盛世，可是，他只能叫守成而已。

高宗年號永徽，史稱永徽之治。

聽說高宗本是平庸之輩，何況晚年又寵愛武則天，以致於政權旁落武后手裡。

武則天這位歷史名女人，本是太宗時代的一個女才人，管理宴寢等事的女官，太宗死後，她被迫出家為尼，是高宗把她還俗，立為皇后……

話說高宗永徽辛亥歲，閏九月四日，這一天，道信大師歷經高祖、太宗、高宗的朝代，他將要走了，走之前，垂誡門人：

「一切諸法，悉皆解脫，

汝等各自護念，流化未來。」

言訖安坐而逝，享年七十有二，葬塔於本山，隔年四月八日，塔戶忽然無故自開，人們見他坐化的遺體，栩栩如生，爾後，門人不敢再關，後被封為「慈雲之塔」。

行住坐臥 皆是禪的修行

故事介紹到此，歷史的腳步，永遠走在輪迴之列，我們都經歷輪迴轉世，我們也都經歷史前耗劫，或世界大戰，但是孟婆湯的滋味，使得你我的記憶盡失。

原本孟婆的盛意，也不希望衆生錯亂顛倒前生今世，以至於亂了人



◀ 姑娘回道：「我有父兄，可以去問他們，由他們作主吧！」

世倫常，然而這一美意，索性眾生的自性，似乎也給天良喪失了！何時才能重拾你我的本性之真呢？

話說天下合久必分，分久必合，卅年風水輪流轉，還有十年河東，十年河西，可不是嗎？」

唐自李淵開國，以至李世民（唐太宗）創下的「貞觀之治」，接著有高宗的守成，其子中宗年幼即位，雖說其間有武則天的篡位自立，改國號為周，做了廿一年的女皇帝，但是武則天本人，實在是精明能幹、天下奇女子不做第二人想，善以爵位籠絡臣子，反對她的，不是被殺，就是被拉攏。

中宗復辟，韋后想篡位不成等等，歷史美得不得了，皇帝后妃之間浪漫又淒迷，大唐時代的中國，簡直是奇葩，且故事精采連連，一段接一段，從來也沒間斷，從來也沒停止過。

話說四祖道信大師圓寂之後，弘忍大師接位，此刻約於西元六〇一——六七四年間，因為四方來學的人日多，弘忍大師便在雙峯山的東面——馮茂山另建道場，名東山寺，時稱他的禪學教法，為東山法門。

其實中國禪宗，從開山祖師達摩，到三祖僧璨，其門徒都是走頭陀行，一衣一鉢，走到那裏，就睡到那裏，隨緣而住。

到了四祖道信、五祖弘忍大師的時代，就比較固定了，四祖當年於

唐武德年間，約西元六一八年，初入黃梅雙峯山時，曾有一住卅餘年的時間，當時會眾增至五百門徒之多。

後來，弘忍大師移居東山，又是一住廿餘年，徒眾多至七百多人，顯示這兩代禪徒，都在固定一處，而且過著集體式的修行生活。

然而即使是集體修行，也要資糧啊！於是他們實行生產要自給，且理所當然的把運水、搬柴等一切勞動，統稱為「行住坐臥皆是禪的修行」。

弘忍大師並且認為修行，應當山居，應當隱居，遠離塵囂處，這也正是後來的馬祖、百丈等禪師們，於深山幽谷，建立叢林，實行農禪生活的由來。

然而攤開中國歷史，血跡斑斑，你道中國禪宗在唐代，因為五祖之後，非常蓬勃的發展嗎？

禪宗不是要讓人們來發展的；禪宗，只是要令眾生來啟開你我原本的「自性寶藏」而已，但後人談禪道禪，以及歷代皇帝大做功德，廣造冠冕堂皇的佛寺大殿，供養無數僧眾，這樣的綿延佛教從天竺傳來的薪傳，固然是功德美事，但是站在佛教教主的立場，仍是未盡佛陀的本意啊！

福報的累積在於~心量的修持

你道佛陀就已經不斷的提醒眾生，人生無常，國土危脆，人世不久

住，一切現象都有成住壞空，如果你修行不修自己，向外修殿堂，頂多令後世人發思古之幽情而已，發一發，如同你歷遊歐洲古堡，欣賞文藝復興時代的世界級名藝術古蹟——

之後，你仍舊要回到你的台灣，然後你仍舊會生老病死，當你躺在病榻上時，就是達文西、就是莎士比亞的名劇，就是偉大的教堂……這些都與你本人的生死無關哪！

然世人常執著留戀忘返，如同手抱頑石，還把頑石當寶貝說悄悄話，祈願頑石帶給你快樂，那是煮沙成塔，終究了不可得啊！

所以原始佛教，一心只求明心見本性，與塔寺無關，然一切附加發展，原本都是盛意美事，但一經輪迴輪轉，一經人心污染，全部扭曲了佛教求本心的本意，到最後，就連造塔建寺，就變成了向外攀緣求福報，而反過來，喧賓奪主，本末倒置了！

佛教雖然叮嚀我們要「福慧雙修」，但這個福，並非一定要靠錢財、物質才「福」得起來，福報的修持，甚至無形凌駕於有形，如同當你供養別人「深切」的菩提之心，菩提之願，亦或掉下一滴菩提之淚時，你已經在累積福澤了，所以說來說去，福報也並非一定要拿出錢來做財施，才叫福報，福報的累積，總源頭仍在於你自我「心量的修持」啊！



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）

唐卡畫中色彩豐富多變，色調對比鮮明
顏料不僅是作畫材料
同時也是宗教象徵主義的圖像符號
在曼陀羅的法界裡
顏料要遵守一定的圖像儀軌
諸佛有不同膚色、壇城方位各有色規

▲五方佛壇城

全德佛教精品公司提供

（續上期）

繪畫的法器：畫布

「李國安死了……死者被裹於由扎什倫布的活佛賜給他的一大塊裹屍布中。這塊裹屍布為白底，上面完全印滿了黑色的佛教偈語和佛像。藏族人信仰由達賴和班禪活佛分發的印有文字圖案的裹屍布，他們堅信那些在死後有幸被此布包起來的人，必定會有幸運的轉世。」（註50）

這是清道光二十六（1846）年，法國傳教士古伯察（Régis-Evariste Huc, 1813-1860）神父與秦神父（Joseph Gabet, 1808-1853）被清廷驅離拉薩，在前往四川途中的見聞；這種裹屍的線刻版畫布，正是唐卡的畫布之一。

自從十五世紀開始刻印經書，不僅佛經廣為流布，經頁的插畫「頭神畫」，也隨之發展為「線刻版畫」，線刻版畫可以是獨立的單幅，也可以作為唐卡的底稿，如此畫家可以省略「粗樣」步驟而直接進行彩繪，圖像量度也不易出錯。十七世紀以後，這種融合版印與手繪技法的唐卡遂盛行一時，許多大規模的連作如歷代達賴班禪、佛傳圖、十六羅漢圖等唐卡，都是這一類唐卡。不過，在西藏歷史最悠久的唐卡，沿襲壁畫的繪畫技巧，就並沒有一個現成的速成粗樣，而是由畫家親筆勾勒粗樣，然後摹移到畫布上去的（圖1），這種畫布除使用棉布以外（註51），其次還

有亞麻、絹、紙與獸皮。亞麻唐卡與尼泊爾畫派關係較為密切，絹紙唐卡則多來自深受中國影響的藏東地區，或出自明清兩朝南京、北京的中國喇嘛教作品。

（註52）絹紙在西藏不能普及有其經濟或實用因素；高品質的織絹多由漢地或印度進口，故而唯有大寺或富貴人家才訂製絹唐。在這裡，宗教的願力依然彰顯不減；由於紙質較為粗糙又不耐久，不如棉布可以打磨彩繪，紙不合於宗教觀想對象的尊貴性，因此畫家普遍不願意花費工夫在紙上作畫，縱或偶一為之，這類紙唐上，筆繪的過程也很少完整的。反之，如果是上師喇嘛穿過的僧衣，（註53）乃至於上述的裹屍布，被視為具有加持力，縱使殘舊，依然可做為畫布。同樣的，畫布的製作者，通常也就是畫家及其弟子們，在製程中除了追求完美效果必要方法之外，也往往投入了虔誠的宗教信念。他們稱膠為「神膠」，將採自宗教聖地的水、土，上師大德的聖物等，添加到畫布等材料的表面。（註54）

梵天雨華：顏料

「西藏人在色彩的調配方面，表現了卓越的技巧。」（註55）

這不僅是杜齊的看法。凡是初見唐卡的人，對於畫中色彩的豐富多變，色調的對比鮮明，金碧輝煌的奪

人眼目，無不烙下心印。畫家對於顏料的取向因畫派而不同，譬如尼泊爾畫派偏好硃砂，深受漢地影響的噶爾瑪畫派則鍾情於青綠，但從後弘期（十二世紀）以來存世畫作看來，基本顏料是相同的，無論是平塗填色的硃砂、石青、石綠、石黃，或是描影鉤線的花青、胭脂、藤黃、藏紅花、亞大黃、華山礪葉，乃至於白堊、金粉，在藏地日喀則、尼木、昌都，或環喜馬拉雅山區的不丹、錫金、拉達克，都可以就地取材。早期唐卡以原色為主，調和色較少（註56），但誠如十九世紀西藏學者工珠雲丹嘉措（kong-sprul-yon-tan-rgya-mtsho, 1813-1899）在其著作《知識總匯》（1864）所言：

「色彩混色永無止盡」（註57）

藏畫家確實是運用調色碗的高手；到了十八世紀，創造唐卡金碧法界的色彩，種類已經相當驚人；根據色彩學家杜瑪格西丹增彭措（devu-dmar-dge-bshes-bstan-vdzin-phun-tshogs, 1725-?）的著作《彩繪工序明鑒花朵色澤十萬虹光》，當時藏畫顏色，已經高達一百五十九種（註58），而這，還並不包括十九世紀以後引進的各種人工合成化學顏料。（註59）

一如畫布所用的膠被尊為神膠，顏料也不離宗教色彩。在曼陀羅的法界裡，顏料要遵守一定的圖像儀軌：諸佛有不同膚色、壇城方位各有色規。不僅如此，根本上畫家對於顏料的態度也是宗教性的：顏料不僅是作畫材料，同時也是宗教象徵主義的圖像符號，仿若《華嚴經》中鬻香長者以「調和香法」為修行法門，於辨識香料調配薰香中，上見諸佛，下度眾生（註60）；西藏畫家是以「調和色法」在畫布上雨繽紛之華，畫家由此而證入空性，也為信徒開啓信力的身門。十八世紀高僧松巴益西環覺的論點，正可顯示此一態度。松巴在其《身語意度量經注疏花蔓》一文中，將各類顏料彼此的關係，分別譬喻為父、母，以及出於父母之子、姊妹、僕人、新娘等。（註61）此一觀念，猶如「無上瑜伽密」之有父部、母部與無二部，以及「曼陀羅」宮殿圖形之有本尊眷屬聚集的諸佛譜系。畫家對於顏料分類方式也別有所見，譬如旅居印度的達賴法王府畫師桑杰益西（sang-s-rgyas-ye-shes, 1924-），春風化雨四十年間，談到顏料分類問題，並不像現代學者那樣，分為有機的礦物顏料及無機的植物顏料，他總是說：

「顏料有五大類：藍、綠、黃、紅、白。」

這樣的五分法並非老畫師個人之見，而可以在前述的藏文文獻《知識總匯》尋得脈絡（註62），《知識總匯》歸納顏料為五大主色，九中副色，三十二一般副色（註63），此五大主色正與「五方佛」的宇宙觀相配合。為了表達無上供養心，前面提到過的那些將採

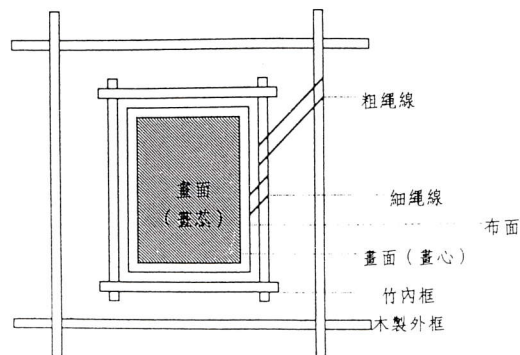


圖1 西藏唐卡畫框圖解 作者電腦自繪圖

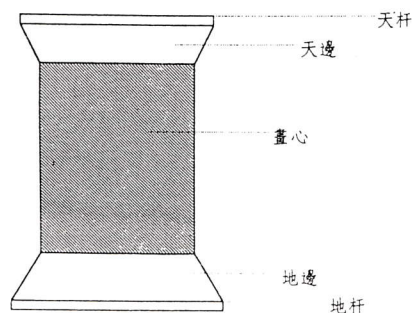


圖2 西藏唐卡裝裱圖解 尼泊爾式裝裱 作者電腦自繪圖

自宗教聖地的水、土，上師大德的聖物等，同樣也被添加到顏料裡面。

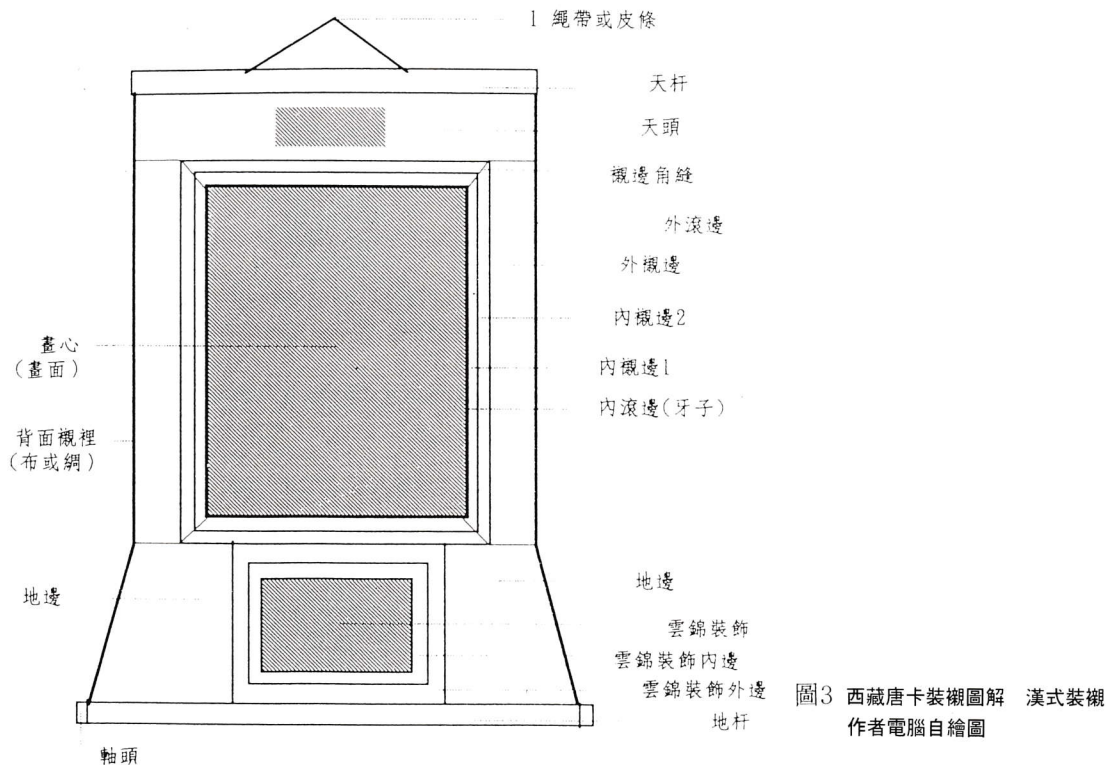
「現在流行拿丙烯酸液來畫，看起來和真金一樣，不過如果用瑪瑙筆在那上面劃一下，那就真相畢露了。只有純金能有那金碧輝煌的效果。現在這些畫家為了省錢，畫的時候只鉤線條用真金，平塗的地方就用丙烯，卻依然向施主索金料的高價，那樣會受到懲罰的。尼泊爾有個這樣的畫家，果然後來他妻子出了車禍，他自己也得了重病。」

這是桑杰老畫師授課時的說法。老一輩畫家背負著強烈的宗教使命感，在唐卡日益世俗化的今天，依然強調「繪畫即修行」的業報。

涅槃之道：裝裱

「裝裱」在藏文字義上有二意：一指「唐卡的衣服」（thang-kavi-gos-sham），又指「唐卡的邊緣」（thang-kavi-mthav-vjags）。存世作品中還保有原來裝裱樣式的早期唐卡，大約是十三至十五世紀尼泊爾畫派的作品。當時的形式相當儉樸，僅在畫作上下方，縫上深藍色或黑色粗質的棉布，上下布頭縫在兩根木棒上（圖2），可知當時裝裱的作用也很單純；上面的木棒用來懸掛唐卡，下面的木棒是為了保持畫面的平展。

十七世紀以後，中國的影響取尼泊爾而代之，裝裱



形式(圖3)日益接近中國掛軸畫的裱褙之型式，質料也以較為昂貴的中國錦緞取代早期粗布，所不同的，布畫唐卡裝襯主要以針線縫製，絹紙中國畫以糝糊裱褙。中國式裝襯不僅在形式上更為複雜，同時發展出一套宗教象徵意義的「裝襯圖像學」。西方藏學家如杜齊、高羅佩(Gulik, Robert Hans Van, 1910-1967)、杭廷頓(Huntington, J.C., 1937-)(註64)，都注意到這個問題；杭廷頓一九七〇年的論文〈西藏繪畫裝襯圖像與構造〉，基本上是為了修復人員而寫，他認為唐卡的裝襯同時具有「物質」(形式與實用功能)與「宇宙」(宗教圖像)雙層含意，同時一再強調後者的重要性，並以此提醒修護專家，不能隨意省略或取代原來的裝襯形式：

「裝襯是構成一幅唐卡整體的一部份，具有與畫相關的圖像學及曼陀羅意義，沒有裝襯的唐卡是不完整的。每一幅唐卡的筆繪與裝襯兩部份，象徵一個宇宙整體的繪畫，以及某一特定佛尊的形象。裝襯的地方派別，與繪畫風格的地方性差異，是平行相似的。」(註65)

綜觀杜齊、杭廷頓指陳的裝襯圖像架構，是一個發端於「地邊」，經由「畫心」而上達「天邊」的「上師資糧圖」(或名「如意樹、菩提樹」)設計的模式。地邊代表組成宇宙五元素之一的「地」，象徵「諸法平等」、「觀修者與唐卡中諸佛平等」。地邊中央的「雲錦裝飾」，代表唐卡的宇宙根源—位於地平面下的「湖海」，象徵「諸法起源、諸法實相」，是

「開悟之法門或媒介」的「唐卡之門」，承載諸佛譜系的如意樹，由此幽湖升起，而於空中綻放蓮花—也就是諸佛應現的畫心。畫心是一面鏡子，人的諸業由此反映出來。畫心右左兩側的「外襯邊」，分別代表顯、密教義，是通往涅槃解脫之柱，觀修者由此上求佛智。最上方的天邊，與地邊同等重要，「萬法於此歸於空性」，天邊正中央的金黃色綢緞代表「涅槃」，觀修者在此證入涅槃，終與宇宙復合為一。

這樣的資糧圖中，所觀法界已由畫心延伸到裝襯，修行者觀想唐卡，也同時觀想裝襯，這應該就是杭廷頓所謂「完整」唐卡的立論依據。不過杭氏文中並未註明出處，恐怕這是西藏藝術史凡涉及儀軌的，總會面臨「學術化」的難題。通常屬於觀修的密法，對於未灌頂者秘而不宣，師徒相傳也是口傳，不會正式的、詳盡而有系統的記錄下來，而且各派修法也有不同。杭氏此一以天地邊隱喻修行階位的縱向資糧圖，可能得自某些修行者的訪問口述，僅為某派修行法門之一，在藏文典籍無明文記載(註66)，藏人看法自然也未必一致；桑杰益西畫師即認為，作畫開始，唐卡已然是一幅唐卡，正如人自初生，即為全人。「唐卡之門」縱使具有修行的宗教意義，但藏人關注的重心可能更在於杭氏所遺漏的，橫向的象徵精靈之氣的「三虹」。(註67)標準的三虹是：畫中佛陀背光—向外放射的紅黃藍等三色或五色光；內襯邊的紅色、黃色細長色帶(「內襯邊」的藏文(vjav-dmar-ser)意譯即為「紅黃虹」)；最外圍的藍色外襯邊。此一

畫中佛的放光延伸到畫外觀邊，再一度顯示了唐卡「曼陀羅」中央與周邊的理念。此外，一般畫心與內觀邊之間的內滾邊，通常是白色的，象徵「陽」、「父」，外觀邊之外的外滾邊通常是紅色的，象徵「陰」、「母」，意表唐卡悲智雙運的精神。

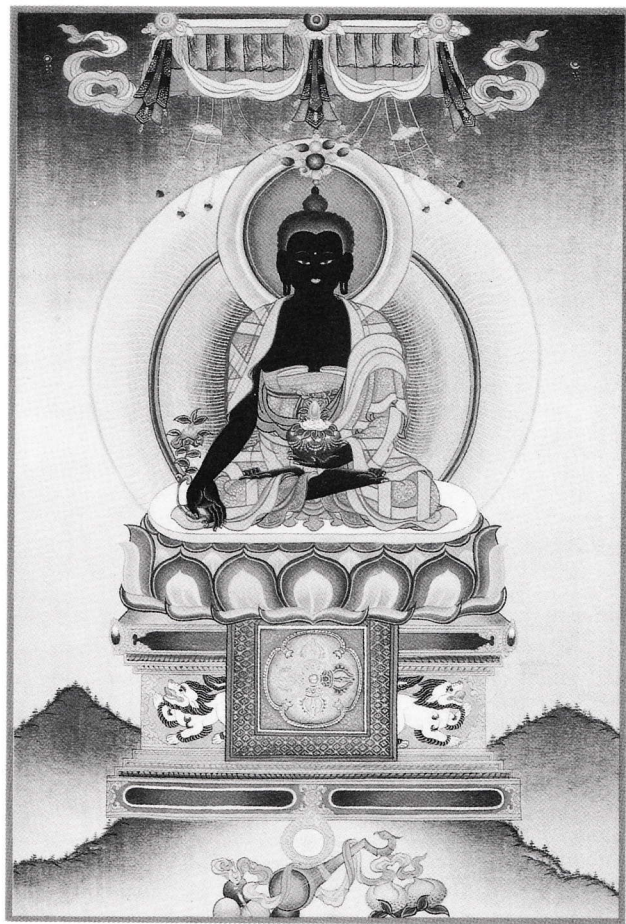
裝觀意義還包括了「遮幔」與「襯裡」。

遮幔是覆蓋在唐卡表面的織品，一般可有可無，但是無上密五部本尊、護法及雙身像的唐卡，平時多覆以「紅黃綠藍白」五色遮幔，修法或上師開示時，方才揭開。遮幔的片數也視畫中諸佛秘密的程度而定。由於「哈達」在藏傳佛教的尊貴意義，印有白描佛像的哈達來做遮幔，也偶有所見。襯裡是縫在唐卡背後的織物，典型的襯裡稱為「背面中央開窗」，意謂只有在與正面觀邊相對處，縫製襯裡，畫心的背面，沒有襯裡，因此由背面看來，有如開了一扇窗子。中央開窗的目的之一，就在於避免遮住唐卡背面以「身口意」為主的真言咒語；書寫真言咒語的墨汁或硃砂之內，也往往添加了取自佛教聖地之水。

餘緒

時空遄逝，現代唐卡所處已非昔日的保守環境；畫家內則攀緣於功利主義，外則西洋畫法、中國水墨技法登「唐」入室，唐卡正面臨一個不得不然的變局。然而無論如何變化，只要藏傳佛教興盛依舊，正如藏人稱呼唐卡的線條為「智慧線」（註68），畫家執筆鉤線，遊走於花團錦簇之間，皆是以之為自我禪修，開發內在智慧，上求佛智的法門，法門的多元化絲毫無違於佛法，反而可以彰顯空性；法本不一，宗教本懷不異。☸

——完結——



▲藥師佛 全德佛教精品公司提供

參考書目

一、中文文獻

1. 論著

劉原、王志敏、張駿

1983〈一鋪壁畫的製作工序〉，收於《西藏科技報》。

李冀誠、顧綬康

1984《西藏佛教密宗藝術》，北京：外文出版社。

仁增多吉、歐陽貴、益西旺久撰文，西藏自治區管理委員會編

1985《西藏唐卡》，北京：文物出版社。

馬學仁（大壯）

1988《藏族（美術性相）（畫法論）簡介》，收於《青海民族學院學報》1988年第3期。

1990《〈畫法論〉淺析》，收於《甘肅民族研究》1990年第1期。

1993〈一部論述人物畫像的經典著作（佛身影像相）〉，收於《西藏藝術研究》總第29—30期，拉薩：西藏民族藝術研究所，35—41頁。

1994《藏傳佛教藝術論著：〈畫法論〉》，收於《法音》總第113期，北京：中國佛教學會，25—27頁。

安旭

1988《藏族美術史研究》，上海：人民美術出版社。

吳汝均

1988《佛教的概念與方法》，台北：商務印書館。

于乃昌

1989《西藏審美文化》，西藏：人民出版社。

平朗

1989《淺談唐卡及其保護》，收於西藏社科院研究編輯部編，《西藏研究》1989年第二期，116—118頁。

常舒泰

1990《論洛扎·丹增諾布的藝術道路》，收於《西藏藝術研究》總第15期，拉薩：西藏民族藝術研究所，30—35頁。

才讓

1990《十八世紀藏傳佛教高僧—松巴堪布·益西班覺》，收於《藏學研究論叢》第二輯，西藏：人民出版社，214—227頁。

寧世羣

1991《西藏唐卡散論》，收於《西藏藝術研究》總第19期，拉薩：西藏民族藝術研究所，16—24頁。

西藏自治區文物管理委員會編

1992《西藏文物精粹》，北京：紫禁城出版社。

北京故宮博物院編

1992《清宮藏傳佛教文物》，北京：紫禁城出版社。

金申

1992《喇嘛廟—佛的世界》，四川：民族出版社。

王堯

1992《阿底夏大師事蹟述略》、《藏傳佛教文化十講》，分別收於《西藏文史考信集》，高雄：佛光出版社，45—55頁；405—452頁。

許君魁

1993《西藏寺院壁畫的製作步驟與方法》，收於《西藏藝術研究》總第28期，拉薩：西藏民族藝術研究所，50—55頁。

曹厚德、楊古城

1993《中國佛像藝術》，北京：中國世界語出版社。

葛婉章

1994《由姚文瀚羅漢運作，看藏傳佛教藝術在清宮的發展》，收於《故宮文物月刊》第130期，4—23頁。

熊文彬

1994《白居寺藏傳佛教藝術圖像學研究》，待刊。

嘎藏加

1994《淺析西藏宗教藝術的奧妙》，收於《西藏藝術研究》總第34期，拉薩：西藏民族藝術研究所，26—31頁。
中國藏學出版社編



1994《元以來西藏地方政府與中央政府關係檔案史料匯編》第四冊。

陳慶英

1995《藏族部落制度研究》，北京：中國藏學出版社。

2. 譯著

唐實又難陀譯

《大方廣佛華嚴經》（八十華嚴），收於《大正藏》冊10，no.279，1-444頁。

清工布查布譯

《造像量度經》（並疏、解、續補），1742成書），收於《大正藏》冊21，no.1419，936-955頁；台北：新文豐，1993單行本。

布頓大師著，郭和卿譯

1986《佛教史大寶藏論（1322成書）》，北京：民族出版社。

多田等觀口述，牧野文子筆記，鍾美珠譯

1987《入藏紀行》（譯自1985日文版），收於西藏社科院西藏學漢文文獻編輯室編印，《西藏學參考叢書》二輯之二，河南：中州古籍出版社。

札雅著，謝繼勝譯

1989《西藏宗教藝術》（譯自1977英文版 *Tibetan Religious Art*），拉薩：西藏人民出版社。

榮格著，史德海、蔡春輝譯

1989《回憶、夢、省思（1961成書）》，台北：五洲出版社。

周嘉巷著，郭和卿譯

1988《至尊宗喀巴大師傳（1843成書）》，西寧：青海人民出版社。

古伯察著，耿昇譯

1991《韃靼西藏旅行記（1849成書）》（根據1924年北京西什庫遺使會書局版的包世杰本譯出），北京：中國藏學出版社。

扎西次仁著，阿旺洛桑譯

1991《西藏繪畫的緣起和流變》，收於《西藏藝術：繪畫卷》，上海：人民美術出版社，前言。

松巴益西環覺著，嘎藏編譯

1992《身、語、意度量經注疏花（18世紀成書）》，收於嘎藏編譯：《藏傳佛畫度量經》，青海：人民出版社，3-84頁。

嘎藏編譯

1992《藏傳佛畫度量經》，青海：人民出版社。

杜齊著，張亞莎、李建雄譯

1992《西藏藝術》（譯自1967 *Tibet: Land of Snows*），收於《西藏藝術研究》總第28期，74-79頁（上），總第32期，42-47頁（下），拉薩：西藏民族藝術研究所。

邁克爾·理德利著，鄒玉蘭譯

1992《小乘、大乘、密乘與西藏、尼泊爾佛教藝術》（譯自尼泊爾加德滿都出版世界宗教藝術叢書《佛教藝術》一書），收於《國外藏學研究譯文集》第8輯，拉薩：西藏人民出版社，369-389頁。

容格著，楊儒賓譯

1993《東洋冥想的心理學—從易經到禪（1935-1956成書）》，台北：商鼎文化出版社。

拉·莫阿卡寧著，江亦麗等譯

1994《榮格心理學與西藏佛教》，北京：商務印書館。

海瑟·噶爾美著，熊文彬譯

1994《早期漢藏藝術》（譯自1975 *Early Sino-Tibetan Art*），北京：中國藏學出版社。

杜瑪格西丹增彭措著，羅秉芬譯

《彩繪工序明鑒花朵色澤十萬虹光（18世紀成書）》，待刊。

二、藏文文獻

三經一疏

印人埃哲吾著，藏人扎巴堅參（grags-pa-rgyal-mtshan）、印度譯師達摩多羅（dharmatara）合譯：

1. sangs-rgyas-kyi-skuv-gzugs-brnyan-gyi-mtshan-nyid.《造像量度經》

2. rdzogs-pavi-sangs-rgyas-kyi-gsung-pavi-sku-gzugs-kyi-tshad-kyi-rnam-vgrul.《佛說造像量度經疏》

3. ri-movi-mtshan-nyid.《畫法論》

4. sku-gzugs-kyi-tshad-gyi-mtshan-nyid.《身影像相》

以上收於日本西藏大藏經研究會編，北京版大藏經《丹珠爾》vol.143《醫方明工巧明》nos.5804-5807.

kha-che-pan-chen-shvakyashri（喀且班欽釋迦室利）

gnas-brtan-phyag-mchod《十六尊者供法》，in chos-spyod-rab-gsal-skal-bzang-skye-bovi-mgul-rgyan: a collection of devotional and dedicational prayers recited in religious services in all Gelug monasteries. published in 1990, Arnataka of India: Drepung Loseling Library Society, pp.154-166.

devu-dmar-dge-bshes-bstan-vdzin-phun-tshogs（杜瑪格西丹增彭措）

18th c. Kun-gsal-tshon-gyi-las-rim-me-tog-mdangs-ster-vjav-vod-vbum-vbyin-zhes-bya-ba-bzhugs-pavi-gzigs-phyogs-legs-so《彩繪工序明鑒花朵色澤十萬虹光》，go vjo（藏東貢覺縣）：devu-dmar-zab-rgyas-chos-gling monastery block print（塔波噶舉派杜瑪色杰林寺木刻板經書）。

ye-shes-rgyal-mtshan（益西堅參）

1766 *The collected works (gsung-vbum) of tshen-mchog-gling yongs-vdzin ye-shes-rgyal-mtshan*《次覺林寺益西堅參文集》，reproduced from a set of the tshen-mchog-gling blocks（次覺林寺木刻板經書），published in 1976, Delhi: Tibet House.

kong-sprul-yan-tan-rgya-mtsho（工珠雲丹嘉措）

1864 *shes-bya-kun-khyab*《知識總匯》，民族出版社：1982。

三、英文文獻

Bryner, Edna

1956 *Thirteen Tibetan Tankas*, Indian Hills, Colo.: Falcon's Wing Press.

Dayab, Loden Sherap（諾丹喜饒扎雅）

1977 *Tibetan Religious Art*, Weisbaden: Otto Harrassowitz.

David P. & Janice A. Jackson

1984 *Tibetan Thangka Painting: Methods & Materials*, Shambhala Publications Inc.

Gulik, Robert Hans van（高羅佩）

1958 *Chinese Pictorial Art*, Rome: Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente.

Huntington, John C.（杭廷頓）

1968 *The Styles and Stylistic Sources of Tibetan Painting*, University of California, L.A. PhD fine arts.

1970 (a) "The Technique of Tibetan Paintings" in *Studies in Conservation*, vol.15, pp.122-133. (b) "The Iconography and Structure of the Mountings of Tibetan Paintings" in *Studies in Conservation*, vol.15, pp.190-205.

Karmay, Samten Gyaltzen（桑丹噶爾美）

1988 *Secret Visions of the Fifth Dalai Lama*, London: Serindia Publications.

Karmay, Heather（海瑟噶爾美）

1975 *Early Sino-Tibetan Art*, Warminster: Aris and Philips Ltd.

Mehra, V. R.

1970 "Note on the Technique and Conservation of Some Thang-ka Paintings" in *Studies in Conservation*, 15, pp.206-214.

Pal, Pratapaditya（帕爾）

1988 *Tibetan Paintings: A Study of Tibetan Thangkas Eleventh to Nineteenth Centuries*, Ravi Kumar Publishers.

Sikkim Research Institute of Tibetology

1988 *SANGS-RGYAS STONG: An Introduction to Mahayana Iconography*, Gangtok, Sikkim.

Tucci, Giuseppe（杜齊）

1949 *Tibetan Painted Scrolls*, Rome: Instituto Poligrafico de state.

註50：古伯察，669-670頁。

註51：彩繪唐卡的底布，實際上是「棉布、白粉、膠水」三合一的東西。棉布在選料剪裁後，以縫針穿繩法，繃平固定於雙層木竹框之內，然後在此底布上，均勻塗敷調過膠水的糊狀白石灰粉，置日下曬乾後，清除布面顆粒，再以卵石濕磨、乾磨，直打磨到布面平滑，膠粉填入纖維織紋內為止。這種對於底布的水準要求以藏東為盛，一如藏畫家旺達（Wangdra）所形容的「觸之猶如軟鹿皮」（David, p.22.）或如美籍西藏藝術史家杭廷頓所言「細薄如紙」（Huntington, (a), p.127.）

註52：目前存世的尼泊爾畫風唐卡多底布纖維較粗，上色顏料較厚；一九九四年台北歷史博物館舉辦「西夏文物特展」，這些十三世紀前後受西藏影響的唐卡，不僅畫風與裝幀形式明顯得自於尼泊爾，其中一些顏料剝落，更可以見到露出的底布，是方格織紋黑白圖案的亞麻布（圖見史博館特展說明小冊《絲路上消失的王國：西夏文物特展》末頁「毘紗門天像」）。至於銅紙唐卡不是西藏本土習慣，西方藝術史家如杭廷頓等人多已論及；西藏自治區文物管理委員會於1985、1992年所編《西藏唐卡》、《西藏文物精粹》，收錄藏區一百五十幅左右知名唐卡中，唯一絹畫「如來大寶法王為明太祖及皇后建普度大齋」（圖見《精粹》52-53頁）與唯一紙畫「吉祥天母」（仁增多吉，圖版121）皆來自漢地。此為筆者觀察各博物館藏畫而暫定之結論，並無文獻依據。

註53：扎雅，66頁。

註54：許君魁，52頁；扎雅，101頁。

註55：杜齊，（上）78頁。

註56：杜齊：「古老的繪畫一律只有一種或兩種顏色。」見杜齊，（上）74頁。此說或言過其實，但可反映古畫一般用色較為簡樸的趨勢。

註57：轉引自許君魁，52頁。

註58：devu-dmar-dge-bshes-bstan-vdzin-phun-tshogs, pp.16-22.

註59：David, p.79.大衛傑克生提到某些唐卡使用了歐洲進口的人工合成綠及藍，他認為這類唐卡不會早於1830年。十九世紀以後，化學顏料經由印度大吉嶺（Darjeeling）、噶倫堡（Kalimpong）輸入西藏，或得自於漢地。本世紀後，唐卡畫家更普遍使用丙烯（golden acrylics）取代昂貴的純金粉。

註60：《大正藏》冊10，pp.360下-361中。

註61：原譯文見松巴益西環覺，28頁。

註62：原譯文見許君魁，52頁。

註63：同上。

註64：杜齊，（上）79頁；Tucci, pp.267-268; Gulik, pp.503-507; Huntington, (b) pp.193-194.

註65：Huntington, (b) p.190, 191, 193, 202.

註66：筆者走訪的達薩法王六位儀禮及裝觀高僧，對於杭氏理論皆前所未聞，並稱格魯派經典無此法門之記載。不過根據錫金藏學研究所（Sikkim Research Institute of Tibetology）1988年出版品 *SANGS-RGYAS STONG* 第十頁有一幅「唐卡之門」插畫（無釋文），顯見藏人確有知悉此法門者。

註53：扎雅，66頁。

註54：許君魁，52頁；扎雅，101頁。

註55：杜齊，（上）78頁。

註56：杜齊：「古老的繪畫一律只有一種或兩種顏色。」見杜齊，（上）74頁。此說或言過其實，但可反映古畫一般用色較為簡樸的趨勢。

註57：轉引自許君魁，52頁。

註58：devu-dmar-dge-bshes-bstan-vdzin-phun-tshogs, pp.16-22.

註59：David, p.79.大衛傑克生提到某些唐卡使用了歐洲進口的人工合成綠及藍，他認為這類唐卡不會早於1830年。十九世紀以後，化學顏料經由印度大吉嶺（Darjeeling）、噶倫堡（Kalimpong）輸入西藏，或得自於漢地。本世紀後，唐卡畫家更普遍使用丙烯（golden acrylics）取代昂貴的純金粉。

註60：《大正藏》冊10，pp.360下-361中。

註61：原譯文見松巴益西環覺，28頁。

註62：原譯文見許君魁，52頁。

註63：同上。

註64：杜齊，（上）79頁；Tucci, pp.267-268; Gulik, pp.503-507; Huntington, (b) pp.193-194.

註65：Huntington, (b) p.190, 191, 193, 202.

註66：筆者走訪的達薩法王六位儀禮及裝觀高僧，對於杭氏理論皆前所未聞，並稱格魯派經典無此法門之記載。不過根據錫金藏學研究所（Sikkim Research Institute of Tibetology）1988年出版品 *SANGS-RGYAS STONG* 第十頁有一幅「唐卡之門」插畫（無釋文），顯見藏人確有知悉此法門者。

註67：平朗，116頁；劉原等，153頁；筆者一九九四年訪問達薩的高僧、裝觀師父及畫家皆熟知三虹。

註68：松巴益西環覺，4頁。

修行加減法

——文／陳世昌——

我們不必害怕被扣分
只要身心內外都能朝正面方向努力，
即使一時的不順心，
但只要堅持下去，忍耐其間的矛盾、衝突
等待負分扣盡
則那種苦盡甘來的滋味，必定不會讓你後悔走上修行之路

新年期間因為舉家前往高雄的寺院過年，而幸運的避開了北部惱人的春雨，在連續四天繁密的法會洗禮中，彷彿又看到了廣欽老和尚諄諄教誨大家要趕緊修行的身影，雖然在嚴謹的法會進行之中，每一位信眾都表現出最大的虔敬，不但慷慨奉獻，而且全程參與辛苦的法會儀式，總是希望為自己多累積一點功德，少一些業障災難，但如果太過於依賴外力的加持，而忽略了內在自我提升的話，那麼即使是老和尚再來，也無法保證能幫你得到解脫。

加法人生 累積勝算

如果用數學的加減法來說明修行上的身心內外關係，或許我們就會明白如何來掌握自己的方向。所謂的「加分」就是指正面的行為，凡是對自我提升有正面幫助的，都算是加法的修行，例如我們到佛門中做幾天的禪修閉關，在這期間，身心內外都保持在一種清淨無為的狀態之中，沒有其它世俗的貪念染緣，或是說你很努力的在克服自己的一些惱人惡習，不管有沒有重大的突破，都算是加分的修行，也許你認為自己在某一段時期退步了，但你並沒有因此而放棄，仍然以緩慢的步伐在前進著，內心雖然妄念潮湧，並且經常處於真理與現實的矛盾掙扎中，然而你還是沒有放棄為自己尋求一條心靈的出路，這樣都算是一種加法的修行，只要你堅持下去，也許一時之間所求不能如願，但其實那正是加分和自己的負數（不好的習性）在相互抵消的過程，所以感覺是在原地踏步，但等到加分的勢力超過了減數，任何人都會明顯的感受到那真理在自己內在產生力量的滋味。



攝影／孔繁嘉

負分修行 永難解脫

可是在很多人的修行卻是一面加分，另一方面卻又在減自己的分數，比方說你好不容易坐了十個鐘頭的車到了地處偏遠的寺院，到了那裡雖然參加了辛苦的法會，內心卻又一面埋怨跪著太累啦，儀式時間太長啦……，這就是減法的修行，雖然能夠因為誦經拜佛而得到一些功德，但如果內心不願配合的話，還是一樣處於負數的狀態。我們常以為只要成為佛教徒，吃素又受了戒，其功德就足以消除累劫累世的罪業，所以常常只有積功德而少修行，譬如一個吃素唸佛的家庭主婦，一面努力的做家事，卻又一面埋怨家人沒有稱讚她做三餐的努力，甚至整天懷疑先生和婆婆根本就是瞧不起她，因此料理家務雖然可以做到圓滿，心裡卻是自我否定，所以把念佛當作逃避與麻木心靈，這種不願意和自己的分別心做對抗的人，就是在減自己平時努力做事的分數，如果她能包容家人的冷漠與百忍生活之中的種種不順心，又能在宗教上做一些付出，那當然就是加分的修行了，即使一時之間還沒有能夠滿意於人生的幸福，但這修行的加分卻完全不會遺漏的。又有一些人，一面學佛一面簽明牌，或是一面繼續原本殺生、黑道、宗教斂財的行業（甚至沒有改行的念頭），或一面念佛又一面造口業、過於計較得失、放縱慾望……等，雖然他們也能慷慨的奉獻所得，或是勤快的參加法會共修，但這根本就是有漏功德，所修的還不夠倒扣分。我們倒不必害怕被扣分，只要身心內外都能朝正面方向努力，即使一時的不順心，但只要堅持下去，忍耐其間的矛盾、衝突，等待負分扣盡，則那種苦盡甘來的滋味，必定不會讓你後悔走上這一條修行之路。



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(六)

——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

六度萬行

是菩薩成佛的必經之路，宜老實去做

則必能感召無量無邊的福報

在成佛的路上

福德資糧是必備的

如果沒有無量無邊的福德

是不可能究竟成就的

憍尸迦！是菩薩摩訶薩行六波羅蜜多時，常作是念：

「我若不行布施波羅蜜多，當生貧賤家尚無勢力，何由成熟有情、嚴淨佛土？況當能得一切智智！

我若不護淨戒波羅蜜多，當生諸惡趣，尚不能得下賤人身，何由成熟有情、嚴淨佛土？況當能得一切智智！

我若不修安忍波羅蜜多，當諸根殘缺容貌醜陋，不具菩薩圓滿色身。

若得菩薩圓滿色身，行菩薩行，有情見者必獲無上正等菩提，

若不得此圓滿色身，則不能成熟一切有情、嚴淨佛土，況當能得一切智智！

我若懈怠不起精進波羅蜜多，尚不能獲菩薩勝道，何由成熟一切有情、嚴淨佛土？況當能得一切智智！

我若心亂不入靜慮波羅蜜多，尚不能起菩薩勝定，何由成熟有情、嚴淨佛土？況當能得一切智智！

我若無智不學般若波羅蜜多，尚不能得諸巧便慧超二乘地，何由成熟有情、嚴淨佛土？況當能得一切智智！」

（P564 Ⅱ 欄13行～Ⅲ 欄1行）

佛陀繼續開示：修證般若的菩薩行六度時，常作如是想：如果我不行布施，就會誕生在貧窮卑賤的家庭，這樣的狀況毫無勢力可言，從何成熟有情、嚴淨佛土，更何況得到一切智智呢。如果我不好好守戒，就會誕生在下一途惡趣，連下賤的人身寶都不能得到，從何成熟有情、嚴淨佛土，更何況得到一切智智呢。如果我不好好修持忍辱，那麼就會感召殘障人身寶或者長得很醜，不具備菩薩相的圓滿色身，而如果獲得菩薩相貌的圓滿色身，行菩薩道易獲得眾生的喜愛與信服，進而證得無上正等正覺，而若不能得到這樣的圓滿色身，則不能夠成熟一切有情、嚴淨佛土，更何況得到一切智智呢。如果

我懶惰懈怠，不起精進，則不能行好菩薩道，從何成熟一切有情、嚴淨佛土，更何況得到一切智智呢。如果我心亂，不能入禪定，則不能生起菩薩勝定，從何成熟有情、嚴淨佛土，更何況得一切智智呢。如果我没有智慧，不學習般若，則不能夠獲得一切方便善巧智慧、超越二乘地，從何成熟有情、嚴淨佛土，更何況得到一切智智呢。

此段經文，清楚的說明六度的功德福報有多麼的大。只要好好的布施，就不會誕生貧窮的家庭；只要好好持戒，就不會墮落三道；只要好好的忍辱，就會長得相貌莊嚴；只要好好的精進，就能獲得菩薩勝道；只要好好的修禪定，就會得到菩薩勝定



▲觀音菩薩 程宗元繪

；只要好好的學習般若，就能夠獲得諸巧便慧、超越二乘。

由此段經文我們可以得知，六度的功德對於一個行菩薩道的人是多麼的不可或缺，例如由布施感召來的不受貧窮報就是多麼重要，因為所謂的菩薩事業，一定需要各種人力、物力、財力的聚集與協助，才能真正把菩薩道行得廣大，所以如果想把菩薩道行得圓滿，就一定要懂得布施的重要，否則無法感召菩薩道的所需資糧。又例如持戒會避免墮落三道，這當然是更不能發生的事，所謂“佛在人間成”，菩薩道的事業也是主要在人間推行，如果連人身寶都沒有獲得，那當然就遑論在人間行菩薩道了。而忍辱修得好，能夠感召到相好莊嚴，一個容貌莊嚴的菩薩，確實較易得到眾生的喜愛與信服，因為愛看美好人事物，畢竟是人類的本能，而把好的一面呈現給眾生看，也屬於「恆順眾生」，故好好修忍辱，自然而然會讓菩薩越變越莊嚴，那麼對於弘法利生的事業，只有幫助，沒有損害。而精進

則能感召菩薩勝道，因為菩薩道確實難行難忍，如果缺乏大精進，自度都會難以成就，更何況要度盡一切有緣眾生，一己的問題都不是容易解決的，更何況要解決許許多多人的許許多多問題。而禪定能感召菩薩勝定，即好好修定，能入菩薩甚深定境，而唯有定力深厚，才能不慌不亂的處理事多如麻的菩薩事業，才能作出正確的觀察、思考、籌劃、決定、反省、改進等等重要步驟，故甚深定力是一個行菩薩道者不可或缺的證量。而般若則能感召諸巧便慧，即擁有般若，等於擁有無量無邊的方便善巧，面對充滿各種挫折、考驗、艱難、險阻的菩薩道，一個大乘菩薩道行者真的必須非常非常的能幹、聰慧、善巧、多才等等，能夠應付一切的狀況，而不至於窮於應對。

六度萬行，是菩薩道的必修課程，唯有修習圓滿，才能究竟成就，也才能真正的成熟有情、嚴淨佛土，最後證得一切智智。故六度是成佛的大道，每一個菩薩皆宜修行之、砥勵之、精進之、圓滿之。



憍尸迦！是菩薩摩訶薩學六度波羅蜜多，多常作是念：

「我不應隨慳貪勢力，若隨彼力，則我布施波羅蜜多不得圓滿，若我布施波羅蜜多不圓滿者，終不能成一切智智；我不應隨破戒勢力，若隨彼力，則我淨戒波羅蜜多不得圓滿，若我淨戒波羅蜜多不圓滿者，終不能成一切智智；我不應隨忿恚勢力，若隨彼力，則我安忍波羅蜜多不得圓滿，若我安忍波羅蜜多不圓滿者，終不能成一切智智；我不應隨懈怠勢力，若隨彼力，則我精進波羅蜜多不得圓滿，若我精進波羅蜜多不圓滿者，終不能成一切智智；我不應隨心亂勢力，若隨彼力，則我靜慮波羅蜜多不得圓滿，若我靜慮波羅蜜多不圓滿者，終不能成一切智智；我不應隨無智勢力，若隨彼力，則我般若波羅蜜多不得圓滿，若我般若波羅蜜多不圓滿者，終不能成一切智智。」

憍尸迦！是菩薩摩訶薩不離一切智智心，以無所得為方便，於此般若波羅蜜多，

受持、讀誦、精勤修學、如理思惟、書寫、解說、廣令流布，獲得如是現法後法功德勝利。

（P564 欄2～22行）

佛陀開示：修證般若的菩薩在學習六度時，常作如是想：我不應隨慳貪、破戒、忿恚、懈怠、心亂、無智之勢力，如果隨順這樣的力量，布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若就不能夠圓滿，而如果我不能圓滿六度，則不能終究證得一切智智。是菩薩不離一切智智心，以無所得為方便善巧，於此般若受持讀誦、精勤修學、如理思惟、書寫廣說、廣令流布，獲得如是現法及後法的功德勝利。

此段經文，說明菩薩在學習六度時，必須常常提醒自己不要屈服於與六度相反的下墜力量，例如慳貪當然會妨礙布施，布施就是對一切眾生都相當的慷慨，不論是物質或精神皆如此，而慳貪之人，則不只是不捨得財物，有時連關愛也不捨得，而從因果的角度來觀察的話，對別人好就是對自己好，布施別人，一定會感召財物以及精神的雙重收穫，故切莫與慳貪相應，切莫屈服於那強大牽引的勢力，如果屈服的話，非但不能圓滿布施，甚至還要因為慳貪而造惡因，那麼將來必感召承受惡果，則豈不離一切智智越來越遠了嗎？又例如破戒是守戒的相反，但破戒是要付出慘痛的代價的，第一，一定會影響原來的證量，修行向前快跑都來不及了，那有時間耽擱或退轉。第二，龍天護法會離去，修行一定要有龍天護法的大力護持才能成就，如果龍天護法都不護持了，那麼成就之路就更難走了。破戒當然還有其他許許多多的損失，例如萬一被別人知道，還會失去別人的尊重，付出的代價不可謂不慘烈，小戒不宜破，大戒更是如此，故一個菩薩確實應常常提醒自己：切莫破戒！忿恚是忍辱的相反，一個人最難看的時候就是生氣的時候，再好看的人，生氣時也不會好看，甚至令人覺得可怖，可見忿恚是很糟糕的一件事，就算是有再多的理由，也最好是提醒自己不要隨著忿恚的强大力量而去，因為再大的氣，也有生完的時候，當不氣的時候，該如何面對火燒功德林的殘局呢？所以一個菩薩確實應常常提醒自己不要忿恚，要好好的修忍辱，這樣才能感召莊嚴的相貌，也才能避免任意損耗功德白業。



▲合和二仙 王家南繪

懈怠是精進的相反，連世間法的成功都必須全力以赴的精進才可能有所成功，更何況是更艱難的出世法呢？唯有孜孜不倦的努力，才有可能真正擺脫無明的障蔽、業力的纏牽，而也唯有在不受干擾的清明狀況下，一個人才可能聞空而悟，進而證得究竟成就。故一個菩薩確實應常常提醒自己：切莫懈怠！心亂是禪定的相反，心一定要安定，心不安定，連小事情都作不好，不用再談菩薩道的大業，故一個菩薩確實應常常提醒自己：切莫心亂！無智是般若的相反，所謂「大悲為上首，方便為究竟」，如果空有慈悲，而無方便善巧的智慧，那麼不但原有的好意沒有辦法完全傳達，甚至還會把事情搞砸，所以擁有般若，對於行菩薩道的大乘修行人實在太重要了，故一個菩薩確實應常常提醒自己：切莫無智！

六度萬行，是菩薩成佛的必經之路，宜老實去做，則必能感召無量無邊的福報，在成佛的路上，福德資糧是必備的，如果沒有無量無邊的福德，是不可能究竟成就的，誠如金剛經所言：「以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。」是的，成佛即一切善法之總聚，也可以說是一切白業的累積，也可以說是六度萬行的圓滿，故每一個菩薩皆應精勤修行六度，則必能早證菩提。



▲童子拜觀音 王家南繪

爾時，天帝釋白佛言：「世尊！如是般若波羅蜜多甚為希有，調伏菩薩令不高心，而能迴向一切智智。」

佛言：「憍尸迦！云何般若波羅蜜多調伏菩薩令不高心，而能迴向一切智智？」

天帝釋言：世尊，菩薩摩訶薩行世間布施波羅蜜多時，若於佛所而行布施，便作是念：「我能施佛。」

若於菩薩、獨覺、聲聞、孤窮、老病、道行、乞者而行布施，便作是念：「我能施菩薩、獨覺、聲聞、孤窮、老病、道行、乞者。」

是菩薩摩訶薩無方便善巧行布施故，遂起高心，不能迴向一切智智。

菩薩摩訶薩行世間淨戒波羅蜜多時，便作是念：「我能行淨戒波羅蜜多，我能滿淨戒波羅蜜多。」

是菩薩摩訶薩無方便善巧行淨戒故，遂起高心，不能迴向一切智智。

菩薩摩訶薩行世間安忍波羅蜜多時，便作是念：「我能行安忍波羅蜜多，我能滿安忍波羅蜜多。」

是菩薩摩訶薩無方便善巧行安忍故，遂起高心，不能迴向一切智智。

菩薩摩訶薩行世間精進波羅蜜多時，便作是念：「我能行精進波羅蜜多，我能滿精進波羅蜜多。」

是菩薩摩訶薩無方便善巧行精進故，遂起高心，不能迴向一切智智。

菩薩摩訶薩行世間靜慮波羅蜜多時，便作是念：「我能行靜慮波羅蜜多，我能滿靜慮波羅蜜多。」

是菩薩摩訶薩無方便善巧行靜慮故，遂起高心，不能迴向一切智智。

菩薩摩訶薩行世間般若波羅蜜多時，便作是念：「我能行般若波羅蜜多，我能滿般若波羅蜜多。」

是菩薩摩訶薩無方便善巧行般若故，遂起高心，不能迴向一切智智。

世尊！菩薩摩訶薩住內空時，若作是念：「我能住內空。」

是菩薩摩訶薩我、我所執之所擾亂住內空故，遂起高心，不能迴向一切智智。

菩薩摩訶薩住外空、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、無性自性空時，

若作是念：「我能住外空乃至無性自性空。」

是菩薩摩訶薩我、我所執之所擾亂住外空乃至無性自性空故，遂起高心，不能迴向一切智智。

世尊！菩薩摩訶薩住真如時，若作是念：「我能住真如。」

是菩薩摩訶薩我、我所執之所擾亂住真如故，遂起高心，不能迴向一切智智。

菩薩摩訶薩住法界、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、不思議界時，若作是念：「我能住法界乃至不思議界。」

是菩薩摩訶薩我、我所執之所擾亂住法界乃至不思議界故，遂起高心，不能迴向一切智智。

世尊！菩薩摩訶薩住苦聖諦時，若作是念：「我能住苦聖諦。」

是菩薩摩訶薩我、我所執之所擾亂住苦聖諦故，遂起高心，不能迴向一切智智。

菩薩摩訶薩住集、滅、道、聖諦時，若作是念：「我能住集、滅、道、聖諦。」

是菩薩摩訶薩我、我所執之所擾亂住集、滅、道、聖諦故，遂起高心不能迴向一切智智。

(P564 Ⅲ 欄倒數7行～P565 Ⅱ 欄19行)

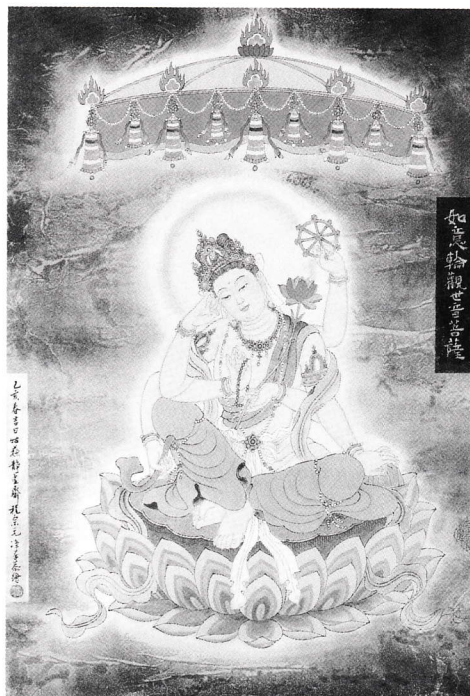


此時天帝釋稟告佛陀說：如是般若甚為稀有難得，能夠調伏菩薩不讓其起貢高我慢之心，而能迴向一切智智。佛陀說：你為什麼如是說呢？天帝釋回答：菩薩行世間布施時，如果對佛布施時，便作如是想：我能夠布施佛；如果對菩薩、獨覺、聲聞、孤、窮、老、病、道行、乞者布施，便作如是想：我能夠布施菩薩、獨覺、聲聞、孤、窮、老、病、道行、乞者。又菩薩行世間持戒時，便作如是想：我能夠持戒，我能夠圓滿持戒。又菩薩行世間忍辱時，便作如是想：我能夠忍辱，我能夠圓滿忍辱。又菩薩行世間精進時，便作如是想：我能夠精進，我能夠圓滿精進。又菩薩行世間禪定時，便作如是想：我能夠禪定，我能夠圓滿禪定。又菩薩行世間般若時，便作如是想：我有般若，我能夠圓滿般若。那麼這樣的菩薩，皆是没有方便善巧，就會生起貢高我慢之心，而不能迴向一切智智。

另外，如果菩薩住於二十空、真如乃至不思議界、四聖諦時，作如是想：我能夠住於二十空、真如乃至不思議界、四聖諦，這樣的菩薩其實已受到我、我所執著的擾亂，就會生起貢高我慢之心，而不能迴向一切智智。

此段經文，說明般若能夠調伏菩薩的驕慢心。因為每一個菩薩之所以能夠成為菩薩，其實過去生必定已經累積了無量無邊的功德福報，那麼在福報的感召之下，修行容易有成果，可是當成果顯現的時候，卻也是最需要用到般若來對治的時候；因為只要是未成佛，都還會有業力或磨羅來干擾，當成果或證量顯現的時候，也正是業力或磨羅最喜歡來障礙的時候，如果一個菩薩對自己的觀照及反省能力並不足夠的話，那麼真的很容易就與驕慢心相應，一旦與驕慢心相應，繼而天子磨羅就會趁隙而入，那麼到底什麼是天子磨羅呢？就是相當的驕傲，絕對不肯輕易認輸，但是在不管自己對或錯的狀況下皆是如此，故這樣的磨羅是相當沒有省察力的，可是一旦與這樣的天子磨羅相應，也就會變得越來越

缺乏省察力，只要一味的滿足自己的驕慢心理，什麼都是自己最厲害、最對、最重要、最權威、最不容許反對，試問這樣的人格會不會產生嚴重的偏差呢？當然會的，所以一個菩薩一旦與天子磨羅相應，所展現出來的性格一定脫離不了這樣的窠臼，但是請問這樣的菩薩會受眾生的歡迎嗎？當然是不會的，所以一個菩薩絕對不能被天子磨羅趁隙而入，否則就會成為磨羅的眷屬，而非佛菩薩的眷屬了。所以可見驕慢心是多麼的可怕，是多麼需要遠離，是多麼需要觀照清楚而不為之所控，所以由此更顯出般若的重要，因為唯有空性鞏固，才不會被外相所轉，才不會膚淺的有了一點小小成就，就忘記了自己是誰，就忘記了發下悲願的初衷，所以般若確實如天帝釋所讚歎的是「甚為希有」，所以每一個大乘菩薩道行者皆應珍惜般若，重視般若，實踐般若，那麼必能繼而擁有般若、展現般若，遠離一切驕慢、貪、瞋……，到達清淨、自在、無礙。



如意輪觀世音菩薩 程宗元繪

大般若經各品綱要：

第二十六品 學般若品（卷85~89）

說明善現菩薩智慧甚深，不壞假名而說法性。

第二十七品 求般若品（卷89~98）

說明修行般若當於大菩薩的開示中求，並以佛陀為依歸。

第二十八品 歎眾德品（卷98·98）

說明菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅蜜多，能夠證得無上正等菩提。

第二十九品 攝受品（卷99~103）

說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

第三十品 校量功德品（卷103~108）

說明般若的功德無量無邊，甚至供養般若經典比供養佛陀舍利還要殊勝廣大。

第三十一品 隨喜迴向品（卷168~172）

說明一個菩薩應如何以無所得為方便善巧，修好隨喜迴向法門。

《問答式》

第75問： 如何有效率的靜坐？

——文／鄭鴻祺——

定義：靜坐要調身、調息、調心，其中又以調心為主，而效率就在於「心」的專注、持續力，外相的久坐是其次。

知見：靜坐中「心」的狀態就是：專注——散亂——專注——散亂……交互出現。當我們想要專注這並不是真的專注，真正的專注是在一種沒有壓力自然產生的，用想的就不是。

分析：靜坐的品質不是外在的不動，而是「心」專注比例的多寡；「心」專注比例的增加，在於多練習，而不是想要增加就可以增加。

結論：當「心」的專注比例增加時，「專注」的品質還會提昇，若我們執著眼前的定力，這時，「專注」的品質就不可能提昇。流水相續的定境，就是讓專注品質自然而然的提昇，毫不執著這種有時高，有時低的定境，這就是最有效率的修定。🕸



——圖片提供／覺風佛教藝術文化基金會——

直心是道場，無虛假故



攝影／王秀珍

—— 文／鄭森玉 ——

走在象山附近九五峯的山路上，
遇到一位五十來歲，出家已有七年的法師，
他打著赤腳也在登山，我們在一起爬山的過程中，
彼此就聊了起來，
而法師也很坦誠地敘述著他自己生活中的一切，
讓我們很快就認識到他生活中，可敬的一面來。

法師他肩上扛著一個大型透明的塑膠袋，塑膠袋兩側的手提缺口，綁著一小段粗大的繩索，而繩索的外面，再套上一段軟質的橡皮水管。用這種柔軟的橡皮水管墊在肩膀上，就可以較舒服地承受下方更重的重量。

而在較粗大繩索的旁邊，法師也加掛著一些掛鉤，以備上菜市場或平時，可以多掛些從市場買來的各種菜或日常用品之類的東西。另外，他也在肩膀上掛了二桶，小型長方形塑膠桶裝的白開水，準備他長途遠行時，在路上解渴用的。

廢物利用，特立獨行

總之，法師身上簡陋裝備的材料，幾乎是平時別人或他自己使用過後的廢棄物，而他再度拿來使用的。

在法師的大型塑膠帶內，夏天和冬天所準備的裝備也各不同；夏天是裝著較單薄的衣服和臥墊，再加上一點點的食物或麵包等，而至冬天則換上較厚的被褥和衣物。法師說他隨時都可以在某一他喜歡的地點過夜，甚至一天只吃一餐正餐，其它的二餐不必吃，或僅僅吃一點點的食物，也可以挨過去。不過，通常他一天中，唯一較豐盛的一餐，他會細嚼慢吞地享受著食物，甚至花個一小時的時間來吃飯，而每次可以連續吃個五、六碗的飯量來。

法師未出家時，已結婚十幾年了，但因一直没有生小孩，所以，夫婦二人就悠哉地各自出家去了。然目前這段時間，法師沒有與僧團住在一起，暫時自己一人獨居在以前未出家時所購買的房子裡，因此，他偶而也會迷上電視上的連續劇，例如「三國演義」等，有時，晚上看電視看到十一點多才上床睡覺呢。

在與法師爬山的過程中，雖然那時剛好是夏日午後一、二點鐘，太陽正炎熱照射之際，大家全身都大汗淋漓，但他仍然與我們侃侃而談，也回答了我們不少有關日常修行上遇到的問題，他身上所散發出那股對人熱誠的活力，就彷彿是竭盡所能在做一次法佈施一樣。

而法師目前的工作是幫助往生的人，做助念的工作，然他這項行為的目的，就如同我與他在登完這次山後，要各自分開時，我擬想供養法師一點錢，而他卻堅拒不收一樣，他還向我說：「我的助念行為，完全是隨緣佈施，不收取他人任何費用的。」

與人真心交往 時時發露懺悔

從與法師在一起近三小時的行程中，我從他身上深深體會出他盡量不被物所役使的精神來，他把生活中的物質慾望盡可能地壓制下來，而在這種物質生活極簡陋又單純中，精神生活相對地也就容易呈現出更廣大、更深層的境界來。

此外，在與法師的交談中，他也深深發覺他還有很多生活上需要改進的地方，但他卻從不隱瞞在心裡，而是直心地把他原始的真象敘述出來，並且好好地為它懺悔一番，他的這種特質，也讓我想到了維摩詰經菩薩品的一句話：「直心是道場，無虛假故。」而在佛國品裡也說得更清楚，它說：「如是，寶積！菩薩隨其直心，則能發行；隨其發行，則得深心；隨其深心，則意調伏；隨其調伏，則如說行；隨其說行，則能回向；隨其回向，則有方便；隨其方便，則成就衆生；隨成就衆生，則佛土淨；隨佛土淨，則說法淨；隨說法淨，則智慧淨；隨智慧淨，則其心淨；隨其心淨，則一切功德淨。」

Elegant Prose to Clarify

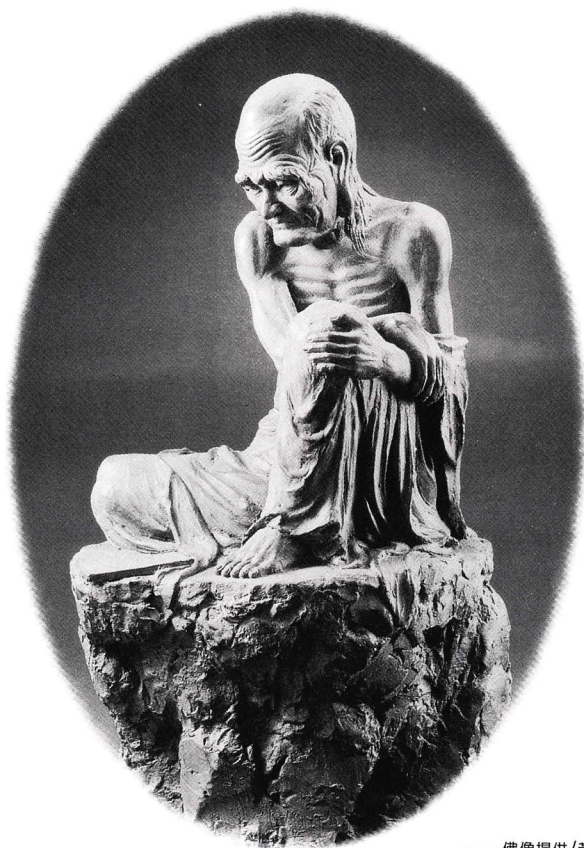
優美散文解讀

心經

Heart Sutra

文／韻玲 by Yung-ling

譯／守強 Translator/Shou-chiang



—— 佛像提供/黃映蒲 ——

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.



色不異空

Form doesn't differ from Emptiness.

一切的色相，它的本質都是空。
 無論色相產生了什麼樣的變化，
 例如無垠的天空，
 也許會刮風，
 也許會飄雨，
 也許會有幾朵白雲流浪，
 但是啊！天空還是天空，
 並不會因為風、雨、雲、雷、電等而改變，
 所以色相的本質即空，所以一切本空。
 以一切本空的諸法實相來看，
 則有的本質即空，故色不異空。

Despite Form (16Rupa in Sanskrit term) may produce numerous alteration, its essence is Emptiness under any circumstances.

For example, sky extends as far as our eyes can see, it may wind; it may rain; it may have clouds passing by. However, "sky is still the sky"! Wind, rain, cloud, thunder or lightning comes and goes as it may. The intrinsic nature of the sky never changes. Therefore, the essential nature of Form is Emptiness.

The absolute reality of all dharmas is Emptiness. In this point of view, Existence (17Bhava in Sanskrit term) is Emptiness in its nature. Therefore, Form doesn't differ from Emptiness! ☸

Note:

Rupa (form and extrinsic appearance, colors, matter, thing, the desirable, the phenomenal, the visible, the invisible and elements which change and disappear)

Bhava (which exists, the existing, existence, to have, possess, be, cause, effect, any state that lies between birth and death, or beginning and end)



The Traits of EQ v.s. The Traits of Buddhisattva

by PaMe, PEI-YIN CHEN

(中文原文見本雜誌 p.26)

We can point out some traits of EQ from this book, there are enthusiasm, self-discipline, perseverance, self-driven ability, flow, self-awareness. Interestingly, compared to Buddhism, there are also six traits of being a Buddhisattva. They are six paramitas, six kinds of traits that a real Buddhisattva should have, including almsgiving (Dana paramita), keeping commandments or precepts (Sila paramita), endurance (Ksanti paramita), Vigorous progress (Virya paramita), Meditation (Dhyana paramita), Prajna paramita.

This article tries to compare with those two groups of traits, so that we can understand the similarities and differences.

A enthusiastic person usually is willing to devote his or her life to serving for others. This trait is quite similar to almsgiving.

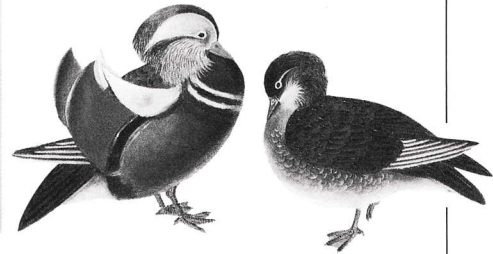
The self-discipline is one kind of mental ability to resist desire and impulse. Actually, it is also ability of emotional control. During the progress of learning Buddhism and practicing Dharma, we also have to face presentation of Karma and desire. Keeping commandments or precepts is a very way for us to prevent from making bad karma. Therefore, keeping

commandments or precepts is what a real Buddhisattva should learn and do.

Perseverance is also one of traits of EQ, which is one kind of ability to face frustration without giving up. Basically, this person is more optimistic, hopeful and believes that he or she has such ability to face challenge. During the progress of being a Buddhisattva, it is really very difficult to practice and endure. Hence, we can say the spirit of perseverance is equivalent to Ksanti paramita.

According to the definition from EQ this book, self-driven ability means one believes that he or she has the ability and will to achieve goal. A hopeful person is more optimistic. Optimistic person is usually able to activate himself or herself. They will be able to look for any method to achieve the goal. When they face difficulty, they know how to comfort themselves and be flexible. They will make it easier from difficult tasks. If we apply this self-driven ability to Buddhahood, we'll be able to face all challenges without giving up.

The ultimate experience of EQ mentioned in this book is "flow". That is an experience of mastering emotion freely. It can develop potential completely. That is one state of forgetting self. Worry won't



圖／趙秀煥個展（3/21~4/6）台北敦煌藝術中心提供

exist at all at this time. Such concentration renders people temporarily put away secular thoughts. It is a very wonderful experience. Most experience of all is one can feel joy of beings. One will feel full absorption, integration of spirituality and behavior. One will have fully mastering ability to what he or she is doing so that one can respond excellently when facing challenges. Wonderfully, one is free from desire to present himself or herself. The gain and lose become not important and inconsiderable in his or her mind. Therefore, it is very natural to achieve excellent performance. A lot of philosophers, musicians, artists, cultural creation workers can obtain such state. From the viewpoint of Dharma, this “flow” is quite similar to meditation, which is like to “non-differentiating mind”; however, we merely can say it is an integrative state of body and mind. That is because once we arise one thought of differentiation, reality and delusion will present. “Selfless”, “desire-free” is much higher level of flow.

“Self-awareness” is also one trait of EQ. That is an incessant concentration in one’s mind. Basically, it is quite similar to contemplation ; however , it is no more than a state of concentration free from

distraction by emotion, neither exaggerate nor over-reaction. On the contrary, it still has the ability to hold neutral under emotional hindrance. That is an ability of self-realization, self-observation. It will facilitate us to understand our mind, even enlightenment of Emptiness , even development of awareness of Buddha nature. Therefore, this is more similar to prajna paramita in Buddhism.

Empathy is emotional awareness to others. That’s an ability to realize, observe and respect others’ feeling and viewpoint. Empathy can listen to meaning between lines. Actually, we continuously convey feeling message in our interpersonal interaction. Empathy can facilitate harmony, involvement and intimacy among people. If we can purify our mind, we can correspond to clean body, speech,, mind of Buddhas and Buddhisattvas. It is also a higher integration and harmony. Empathy based on purified mind is equivalent to compassion.

After initiating compassion, we should develop Buddhicitta in order to become a Buddha and pay back all favors of limited living beings. That’s why we should learn six paramitas to achieve Buddhahood. ☸

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



仰止唯佛陀 完成在人格
人圓佛即成 是名真現實

台北 國父紀念館

86年4月18(五)、19(六)、20(日) pm7:30

巡演行程

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

票價 1000元、800元、500元、300元、200元

訂票方式

1. 購票專線：(02)778-7433
大台北地區只要一通電話，即有專人為您送票
2. 直接到金色蓮花表演坊購票（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