

GOLDEN LOTUS
MAGAZINE

金色蓮花

1997
JULY
7
佛學月刊
每月1日出刊 定價 NT.110 元

特別專題 靜坐的美容效果

清玄禪詩 狂飆的狗

來一客世界美味素食 印尼沙撈越

繪畫 全永淑的佛畫藝術

經典 大般若經 校量功德品



ISSN 1023-0319



9 771023 031005

全部彩色不加價

我們把每一分資源
都用在實現理想

現在

由彩色 64 頁成長為全彩

因為

我們對完美

懷抱著熱情的渴慕與追求

願這份真摯努力的心

交織出你我心中的光明喜悅

希望讀者以行動來支持我們
自己訂閱 也請親友訂閱

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

訂閱一年 / 特惠價 1,100 元

訂閱二年 / 特惠價 2,000 元

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

高雄 中正文化中心至德堂

86年7月19日(六)、20日(日) 晚上7:30

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

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

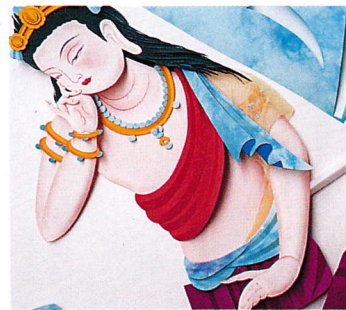
其光金色，遠祇陀園周遍七匝

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／思惟菩薩 設計製作／王秀珍



GOLDEN LOTUS

創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問／朱靜珍

總企劃／周玉卿

發行人／鄭鴻祺



編輯部 (EDITORIAL DEPARTMENT)

主編／孔繁嘉 副主編／彭敏華 學術編輯／釋如空 美術設計／王秀珍
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
服務組／呂惠珠 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、
妙甚、圓光文物、萬慈、傳澈

②書局：寶之林、文興、遠大、大成堂、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）

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）、立昇（03-4373288）

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）

金色蓮花社址：台北市忠孝東路四段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

- 54 正知見
先做一個好人
文／智慧
- 55 來自山谷的歌聲
覺悟
文／周玉卿



- 60 修證之歌
大成就
歌者／文華智慧

- 76 心的思考
文／思惟 圖／曼曼

生活 Life

- 42 來一客世界美味素食！
印尼沙嗲
廚藝演出／廖美真 攝影／王秀珍

- 46 電影
失落的世界
文／陳子帆



- 50 佛藝DIY
梵音海潮音
製作者／吳敏卿



文化藝術 Culture and Arts

- 7 繪畫
全永淑的佛畫藝術
文／賴信仲



- 10 清玄禪詩
狂飆的狗
詩／林清玄

- 56 新西遊記
豬八戒的苦行日記
圖／吳振文

- 62 維摩詰居士研究系列(一)
維摩詰經別記(二)
文／太虛大師

特別專題～靜坐的美容效果 Special Report

- 14 美容方案一
靜坐的美容效果
文／石連桂（美國德州大學電機工程碩士）



- 20 美容方案二
靜坐對色身、容貌的改善
文／謝德熾（耕莘醫院藥師）

學術 Academic

- 80 國際學術研討會～「密教藝術」研究系列
密勒日巴證道歌賞析(二)
文／陳守強

78 清心小語

文／琉璃月

85 靜坐

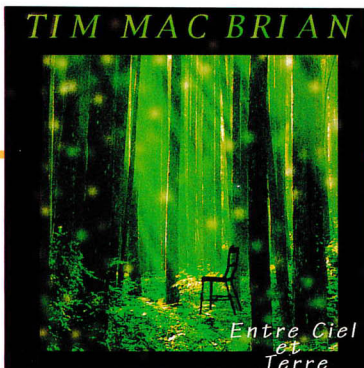
清心靜坐第78問〈問答式〉

文／鄭鴻祺

94 經典

大般若經校量功德品(一)

文／郭韻玲



108 漢英對照～心經

色即是空

文／韻玲 譯／守強

6 7 與你一起聽音樂～音樂欣賞篇

綠光森林

文／黃連盛

102 佛學英文教室 (Buddhism English Classroom)

八關齋戒(三)

Eight Commandments

指導／般若居士 譯／圓毅

93 填字遊戲

遊戲設計／黃連春

101 心靈音樂櫥窗

～音樂資訊流覽篇

106 佛學日文教室

八關齋戒(三)

譯／許明銀

64 維摩詰居士研究系列(二)～賞書時光

不可思議的解脫

賞書者／黃麗文

68 知性之旅

日本紀遊

文／陳振國

69 紅塵心蓮

真正的生活大師

文／陳世昌

70 寧靜之聲

愛情煩惱免疫學(四)

文／王靜蓉



86 小說

無限可能的無限禪機

文／伊凡

28 美容方案三

靜坐與皮膚保養

文／守強

(美國科羅拉多州立大學土木工程碩士)

34 美容方案四

佛經中的美容波羅蜜

文／孔繁嘉

110 World Window (世界之窗)

靜坐的美容效果

The Effects of Meditation on Cosmetology

文／石連柱 譯／陳子帆 (台灣大學機械研究所博士班)

知性廣場 Information

6 告示板～

新單元報導

報導／編輯部

102 佛法地球村

法音・知音・回音

～來自馬來西亞

文／編輯部

廣告索引～

41 翎暉實業有限公司

48 人道素菜館

49 御石坊藝術中心

58 全省素食之家

59 城市國際電影有限公司

封底 台灣藍田華生藝術中心

告 示 板

好一個遊戲的夏日心情
本刊特別設計了一個**填字遊戲**
讓你動動腦 遊戲三昧一番

電影界孩子王史蒂芬·史匹柏的新片
失落的世界·侏羅紀公園Ⅱ
又設計了一個自找麻煩的精采理由
彷彿讓人看到雜阿含經中「尋禍」故事的恐龍版

太虛大師巡演的終點站高雄
即將在7/19~7/20壓軸上演
目擊電影手法搬上舞台創舉的最後機會
你實在非看不可

美容大敵 夏日壓境
本刊祭出「**靜坐的美容效果**」特別專題
請你不妨聽聽佛家的專業意見

來自韓國的女性畫家全永淑
佛畫作風不同凡響 潛修寺廟一心作畫
詮釋出敦煌佛畫藝術的新色彩

最後感謝讀者的肯定與支持
我們除了與日俱進的更加努力
再送讀者一個好消息
全面彩色不加價
請大家告訴大家



PAINTING 繪畫

金

來自韓國漢城，一九九四年畢業於台灣師範大學美術系。於一九九五年入師大美術研究所就讀。

永淑的

佛畫藝術

文／賴信仲

圖／金永淑真確心在

一九八九年，全永淑因景仰中國的文化和藝術，獨自一人由漢城到台灣繼續升學，以求能更深入地了解中國傳統的文化、思想及藝術。

在這次全永淑的畫展—「墨香、佛緣、禪機」當中，主要分為四個系列來呈現：

(1)經變的莊嚴：試圖以佛典中某些深具智慧之美與圖像之美的場景與人物，重新組合，重新創作，以表現佛教精深的哲理與經變輝煌之美感。



圖／不即不離

(3)紅塵如夢幻：嘗試在寺廟建築、儀式與人們的活動中找尋出蘊含深情與美感的圖像，並傳達出佛教祥和、沈穩、內斂、寧靜、幽遠、玄妙的境界與精神之美。



圖／觀自在

金色蓮花

圖／生命的靈藥(東方三聖) 全永淑畫展(6/28~7/11)國際藝術中心



(2)留影山水間：此主題將以繪畫表現出摩崖石雕的特殊質感，且試圖將佛雕像與山水畫融合為一體。



圖／用心看新聞

(4)禪坐與涅槃：將從禪坐、觀想、冥想、涅槃中找尋修行者寧靜的表情與安穩的身印，從外而內，觀照到尊像內在成就無上正等正覺，不生不滅的神妙境界。

除上述四個系列，另有「觀空天地間——山水之美」，主要在表現中國山水畫所追求一種清雅、淡遠的境界，並希望藉由對大自然動靜交融的呈現，給予人類精神提供正面、美化的積極作用。



全永淑全心創作佛畫之因：

二十世紀抽象藝術發展的樞紐人物，康了斯基認為「內在需要」主要來自三個神秘的因素，似乎也正說明了全永淑全心創作佛畫的原因。

(1)各人的特殊性格：原本在繪畫上注重外在美感的全永淑，近年來開始轉而追求內在的精神之美。而佛教繪畫正可以表現出莊嚴、祥和的意境，在創作的過程中，全永淑也感到法喜充滿，而忘記了許多的憂傷、煩惱。

(2)時代的特殊風格：近年來台灣社會混亂，呈現出人心不安的現象，身為文化工作者的全永淑，自覺有必要對人類精神作有益的貢獻，因此希望藉著佛像繪畫的創作，來提昇人性中友善、和平、光明、慈悲的精神層面。

(3)藝術所特有的純粹性、永恒性的元素：全永淑認為此次展出的佛菩薩形像，不管是在那個時代、國家，都是人類所共同追求與嚮往的境界；因此，透過佛像來詮釋藝術的純粹性與永恆性，必有其崇高的意義與價值。

另外，全永淑也談到了自己最得意的作品—「至今寂寞禪心在」，她說：「在構圖上，左右相反，以右側清晰對照左側朦朧的團像，代表了『禪定境界與徘徊不安』的兩種精神狀態。臥佛與僧人的形像，則是企圖表現渺小脆弱的凡夫對於全能偉大佛陀的嚮往與追求。而色彩上的表現，即是以金色代表清淨的佛土，黑色代表混濁的人間。」

經由這次畫展，全永淑將與欣賞者們，一同暢遊美妙的靈性世界。

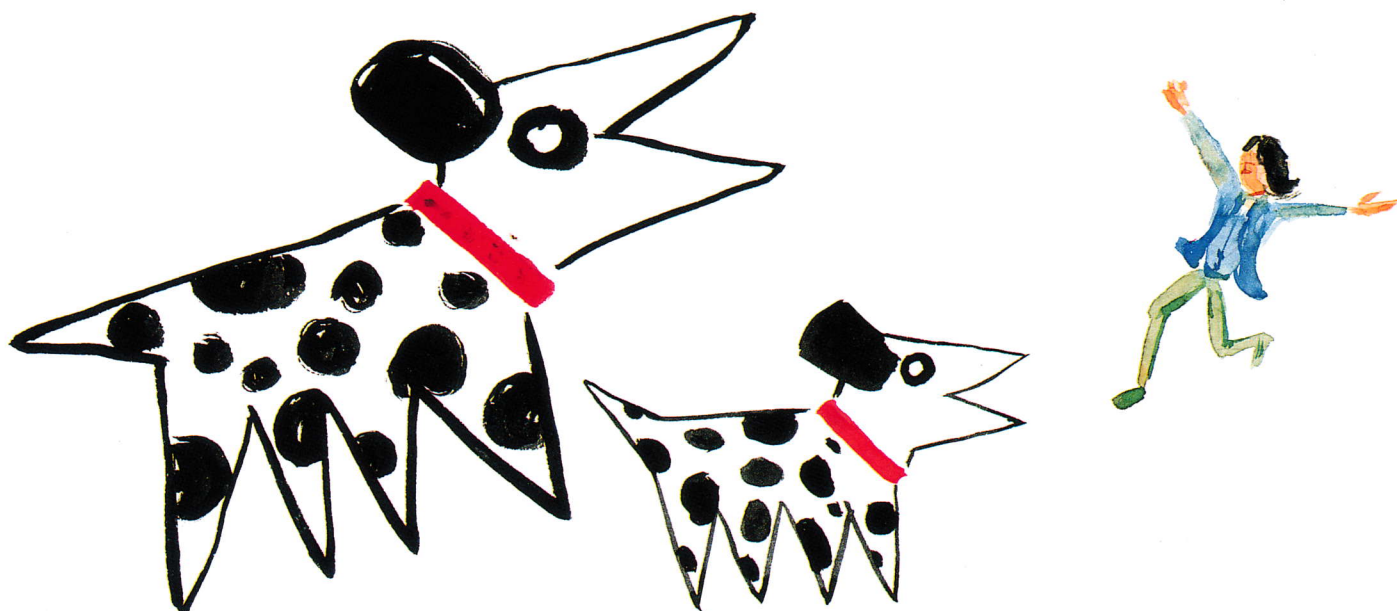


作者簡介：

- 餘清 全永淑
- 一九六〇年生於韓國木浦
- 一九九〇年入師大美術系就讀
- 一九九三年師大師生美展第一名（國畫組），並獲教育部長獎。
- 一九九五年入師大美術系研究所就讀

念如翺犬
心是主人
念隨心住
處處做主

拈清玄



圖／波爾

狂飆的狗

——文／林清玄——



有一天，我和妻子在一家餐廳吃飯，看到一隻黑色的貴賓狗張皇失措的跑來跑去。

我對妻子說：「奇怪，怎麼會有人把貴賓狗棄養呢？」

妻子說：「可能是走失的也說不定，看牠找不到主人的樣子，好可憐，我們撿回去養吧！」

於是，我們就把那隻流浪狗抱回來養，

妻子爲了紀念這撿到的因緣，爲牠取名「緣緣」。兒子說：「緣緣太女性化了，我們叫牠Lucky好了，在街上撿到一隻狗是多麼幸運，牠被我們撿到，也是非常幸運的。」

Lucky就這樣成爲我們家的一員，由於我們的細心照料，

牠很快就成爲人見人愛的帥狗了，當我跟朋友說牠是街頭撿到的狗，已經沒有人相信了。

但是，Lucky並沒有脫掉街頭流浪狗的習氣。我每天帶牠去爬象山，

牠只要看到別的狗或什麼有趣的事物，就完全不理會主人的叫喚；

一旦看到母狗，情況更爲嚴重，千呼萬喚不回頭，一直要追隨牠狂奔，直到用皮帶繫住才肯就範。

因此在每日清晨的象山上，總會上演一段這樣的情景：

一位中年男子到處追著他的狗，聲聲喚著：Lucky！Lucky！

我之所以一直要追著Lucky不放，實在是悲憫的關係，擔心牠跑不見了，

又淪落到街頭去流浪，更擔心萬一被車撞了，或被環保局的人抓去，連小命都會搞掉。

在山頂追小狗的日子大約維持了半年之久，期間我想盡辦法訓練牠，也無法改變牠。

有一天，爲了追逐那爲母狗瘋狂的Lucky，還扭傷了大腿。

我感到萬念俱灰，突然生起一念：「從今後，我再也不追這條狗了，如果因而走失，算是我們的因緣盡了。」

第二天出門爬山前，我把Lucky牽著，對著牠的眼睛誠懇的說：

「Lucky！你到我們家也半年多了，這半年來我每天都在追你，

這是不對的，因爲我是主人，你是我養的狗，你應該緊緊跟著我才對。

從今天開始，我不再追你了，如果你亂跑跑丟了，就是我們的因緣盡了，

你只好再回街上當流浪狗，我也救不了你。」

奇妙的事情發生了，從那一天開始，Lucky總是緊緊跟著我，縱使跑在我前面，

也都保持回頭的習慣，有時看到母狗心又野了，我只要低聲一叫「Lucky！」

牠立刻飛奔而回，一點也不敢怠慢。

從此，Lucky才完全擺脫街頭浪蕩的習氣，變成一隻非常非常乖巧的家犬，

我的清晨登山也就成爲非常非常快樂的事了。

Lucky轉變的過程，常使我想到，我們的念其實也像是一隻狂飆的狗，

由於在輪迴裡流浪久了，養成許多的習氣，常被慾望與好奇推迫狂奔，

而我們的心隨念轉，生命就會像跑馬燈一樣，忙個不停。

那是由於我們尚未進入更深刻的內在部分，以爲念頭是我們的主人，

念頭便反客爲主，牽著我們的鼻子走。

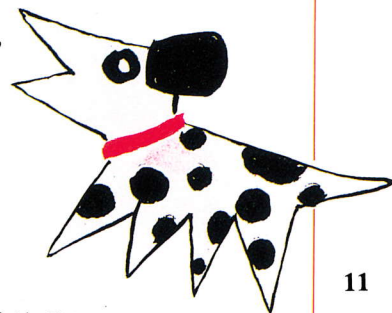
一旦我們進入更內在的部分，才會認識到心才是主人，念頭只是心河上的浮漚與泡沫呀！

只要我們的心有定力，不隨念頭上下奔狂，念頭就會變得乖順，即使跑走了，

也不致於跑得太遠，會一直跟隨在我們的身邊。

「心隨念轉，上下顛狂；念隨心住，處處做主。」

以念爲主人，生活就永無寧日；以心爲主人，生命就自由了。



靜坐的美容

「美容」！

對於現代人來說，真是個矛盾的課題，
有人對美容大加撻伐，認為這是沙文主義意識型態下的產物，
是對人性，尤其是女性的一種剝削。

（照此說來，美容已愈來愈擴大對男性的剝削）

但事實上，觀諸近年來的消費指標，美容事業屢創佳績，
讓人無從否認，人類愛美的天性，可以讓任何欲使「美容」行徑羅織成罪的虛妄意識型態立刻屈膝。

但是，佛法贊不贊成美容呢？

從佛陀教誡諸弟子作不淨觀而言，於美色、美聲、美香、美味、美觸所生之貪愛，
是足以牽引人等有情流轉生死的苦因，

所以似乎可以非常的明白推論：佛法是不贊成「美容」的，

但你若以為這是最後的答案，那麼太虛大師會告訴你：

「此僅為大乘佛法對於低等不完美的宇宙，所下消極的，否定的觀察，
亦即為大乘過渡的小乘法觀察，但決非如佛陀之普遍的、無限的宇宙觀察……
若為更求向上的進化，則自然方面須認清人等的宇宙未為完美，不足貪戀，

然後一方面乃能勇猛精進的以創建更高更完美的宇宙。

故佛陀的法中，又表現為佛身相好的人生美，及佛國莊嚴的自然美。」

所以，本次特別專題要與讀者一起討論如何擁有一個正確的佛法觀照，
大大方方澈底美容一番！

「靜坐的美容效果」專題內容如下：

- 一、靜坐的美容效果
- 二、靜坐對色身、容貌的改善
- 三、靜坐與皮膚保養
- 四、佛經中的美容波羅蜜

MEDITA

效果

TION & BEAUTY

靜坐

自古以來，許多文獻當中，就有許多關於美容與美膚方面的藥方與記載，例如：「太平聖惠方」記載有春秋時代鄭穆公女兒——夏姬的「美容杏仁散」。「魯府禁方」記載的「楊太真紅玉膏」則是楊貴妃的美容秘方。古代埃及的婦女採用綠色孔雀石作為塗抹眼睛周圍的顏料。波斯的婦女則使用面霜來修飾臉色，並使睫毛更黑，讓眼睛看起來更亮、更大。羅馬仕女也用霜類的物質和化妝水來保養皮膚。早期日本上階層的男士在臉

頰上塗抹腮紅及擦粉，時髦的女士使用口紅和面粉，並裝飾下唇。可見愛美是沒有男女、地域、人種及時代的分別。

所謂的美容主要有兩個目的，一是保養肌膚，一是美化容貌。兩者一般是透過使用化妝品、藥物、手術……等方法，讓容顏得到美化，最終達到保持青春、美麗以及延緩衰老的目的。但真正有效的美容方法應該是靠清淨的素食、充足的睡眠、水份以及愉悅的心情。另外，則是靜坐。一般的美容方法靠的是

外物，只是從臉的表面下功夫，不是從真正的癥結點著手，一旦不再使用就達不到效用。但，靜坐則不同，它是按身、息、心的次序，在身體中由粗到細，由細胞到器官組織，對身體產生整體的美容，所得到的利益是持久且根本徹底的。

科學的研究

靜坐的美容效益在那裡？首先，它提供比睡眠更好的放鬆與休息。放鬆與休息是讓身體機能活化與再生的最自然方法，更是讓肌膚保持

的美容效果

人的身體不單只是一個血肉之軀
它還蘊藏著許多奧秘的生化功能
例如：自我淨化、活化及醫療的功能
但如果人處於躁動不平靜的狀態
這些功能是發揮不出來的

——文／石連柱——
(美國德州大學碩士畢)

彈性與光澤的最佳選擇。因此要美化肌膚，放鬆與休息是不能少的。可是為甚麼靜坐能提供比睡眠更好的放鬆與休息？

首先必須了解的是，人的身體本身不單只是一個血肉之軀，它還蘊藏著許多奧秘的生化功能，例如：自我淨化、活化及醫療的功能。但人如果處於躁動不平靜的狀態，這些功能是發揮不出來，必須是在放鬆且身及心調整到相當平衡的狀況，這些功能才能充分的啟動與發生作用。

以往人們對於靜坐的益處並沒有科學方面的研究與印證，直到1970年，才由美國加州大學洛杉磯分校生理學系的瓦勒士教授（Dr. Wallace）提出科學在靜坐方面的研究報告，在他發表於科學雜誌的一篇「靜坐的生理效應」中，他提到人靜坐到一個相當不錯的狀態時，人的生理上會有下列幾個反應：氧氣消耗量減少、心臟跳動頻率降低、皮膚抵抗力增加。這些現象是生理狀況得到深層放鬆與休息的表示，也就是說，靜坐時人體會進入大休

息狀態，消耗的能量在此時降到最低，身體的細胞與器官在平日不停的工作後，在此時進入一種待機、修復與充電的狀態。瓦勒士教授的研究指出靜坐能得到比睡眠更好的放鬆與休息。後續許多關於靜坐的研究亦指出，靜坐可以消除肌肉的緊繃、降低血壓、增加免疫系統的功能與白血球的製造能力、舒展緊縮的呼吸道、促進血液循環、減低壓力……等等益處。

靜坐因為放鬆的緣故可以消除肌肉的緊繃，因此從美容的角度來說

大衛·雷卡米埃夫人(Madame Récamier) 1800~未完 油彩 173×247公分 巴黎 羅浮宮

根據密宗的理論，「脈積聚而成身，氣屈曲而成語，點抽象而成意」。脈、氣、點相當於顯宗的身、語、意，也相當於現代醫學中的神經系統，呼吸系統，細胞、血液、消化系統與精液，是維繫生命的三個重要因素。



▲圖／尊勝佛母 全德佛教文物提供

，具有增加肌肉的彈性，減少老化的功效。同時，靜坐時也由於身體的放鬆進而提昇血液循環的功能，促使消化器官、皮膚與頭腦的血液暢通。血液循環獲得改善表示身體吸收養份的能力大為增強，因此能賦予已經萎縮的細胞組織活力；賦予將死的細胞組織再生的能力。血液循環暢通，身體清除廢物的效率也跟著提高，體內便不再堆積廢物，也不會因為廢物囤積而產生危害細胞的毒素。少了廢物與毒素，細胞、肌膚與器官便能維持正常的功能。

一項研究報告指出，一組長期靜坐超過五年的受測人員，從他們的血壓、視力與聽力的量測結果，顯示他們的生理年齡較實際年齡年輕12歲。另一組靜坐較短的受測人員，他們的生理年齡也較實際年齡年輕5歲。上述這些研究顯示靜坐讓人體的細胞、皮膚與器官……等受到淨化與活化，因此能達到維持青春與活力的美容效果。以中醫的看法，五臟強盛，氣血充盈，則肌膚才有充足的氣血濡養，而起駐顏美容的作用。靜坐的生理效應正印證了中醫的美容觀點。

密宗的觀點

其次，我們再從密宗脈、氣、點的觀點，來探討靜坐在美容方面的效益。根據密宗的理論，「脈積聚而成身，氣屈曲而成語，點抽象而成意」。

脈、氣、點相當於顯宗的身、語、意，也相當於現代醫學中的神經系統，呼吸系統，細胞、血液、消化系統與精液，是維繫生命的三個重要因素。

人的身中，脈本來是調，氣本來是順，點本來是淨。但，隨著飲食的不當，環境的污染，生活習慣的不良、情緒的起伏、業力……等等因素，脈、氣、點因而有摺結、不通暢與污濁的現象，連帶的細胞、皮膚與器官因此產生老化與疾病。內在脈、氣、點的不調、不順與不淨，顯露到內臟的是荷爾蒙失調、內分泌系統不順等等問題；顯露到顏面上的則是皮膚的老化粗糙，長青春痘、黑斑等症狀。因此必須透過身、息、心的調整才能將脈、氣

、點恢復本有的狀態，也才能恢復身體各方面的健康。

根據密宗的理論，靜坐也比睡眠能提供脈、氣、點更好的調整。為什麼？睡眠雖然也能讓體力恢復及補充能量，但睡眠時由於睡姿是躺著的且意識也處於不可控的狀態，所以對於較細的脈、氣、點的調整不如靜坐來的好。靜坐的七支坐法則提供脈、氣、點很好的調整姿勢。靜坐時，脈、氣、點會循序的由粗到細漸次的調整，隨靜坐品質的提高，則脈能調柔，氣能導順，點能淨化，相對的神經系統、呼吸系統、消化系統與循環系統也同時產生淨化與調整的作用。氣脈通暢，則心情愉悅，外表自然容光煥發，青春有活力，達到真正美容的效果

中醫的理論

以中醫的觀點，肺主皮毛，與大腸相表裡，大部份的皮膚毛病都是由肺與腸胃失調所致，而顏面肌膚則是反應內臟器官是否健康的一面鏡子。如果胃腸障礙、貧血或肝功能失調……等等，暗淡的血色首先會從顏面反應出來。中醫認為疾病有外在的表現，必有內在的病變，所以主張穩定情緒，鬆弛緊張，調和五臟六腑，讓氣血順暢來對治。西醫也說，青春痘、黑斑及皮膚衰老與緊張、熬夜、壓力、情緒不穩、飲食不當、過度勞累、賀爾蒙分泌失調、血液循環不良、新陳代謝不順……等等有關。中醫與西醫的這些觀點，均說明美容是一項生理與心理的問題，必須身與心均照顧好了，美容的相關問題才能完整解決。

根據前述西方生理學對靜坐的研究，與佛教密宗對靜坐的理論，我們可以發現靜坐具有從心理方面穩定人的情緒、鬆弛緊張，並從生理方面調和人體各種機能，達到讓人的肌膚有彈性、光澤與亮麗的美容效果。

美容先美心

美容還有一項用意是美化容貌。愛美是人的天性，因此用以增加臉部色彩、亮麗的許多化妝品，從古至今就不曾在消費市場上缺席過。此外，為了讓容貌年輕更有所謂的「拉皮」、「割雙眼」、「去眼袋」……等等的整形美容。在中國，美容還與「命運」、「運氣」有密切關係，故有所謂的「紋眉」「加下巴」……等改運的整形美容。但，這些企圖從外形上來變漂亮或改運，似乎忘了連命相書上都講的一句話：「相隨心改」。不是嗎？外在是內在的映射，如果內在的心是善良、美麗，對映到外在的自然好看、可愛。但，如果只從外表去



▲圖／唐雲 國立歷史博物館(6/19～7/13)

改變，效果都將只是短暫，經不起考驗的。故，真正要改變容貌是要從內心做起。可是，怎麼做？——靜坐。

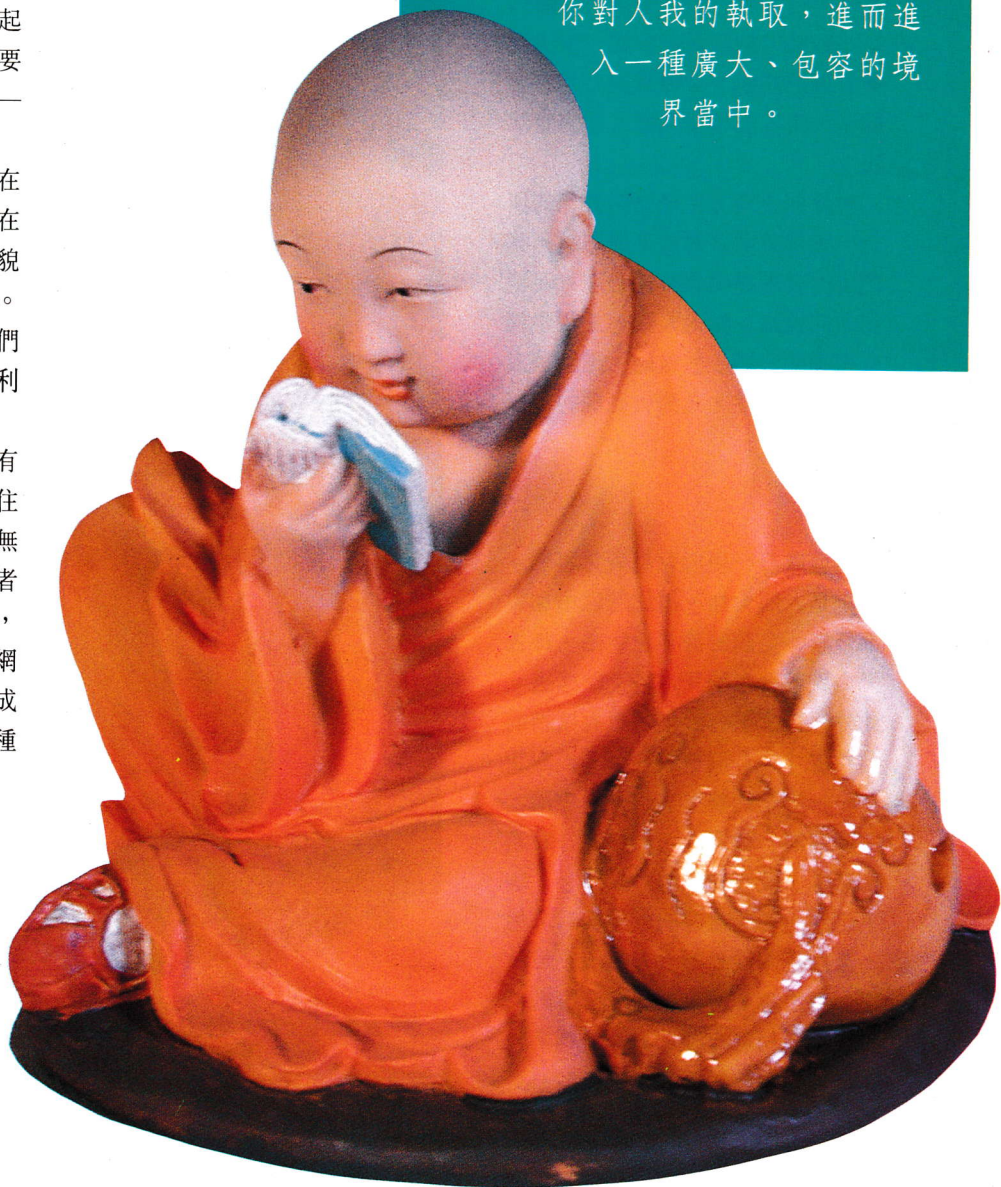
靜坐雖然無法像整形美容可以在極短的時間內改變外貌，但由內在心境的提昇，進而改變外在的容貌與氣質，卻是持久而無副作用的。靜坐是如何改變容貌？首先，我們來看佛經中一段關於靜坐的相應利益：

「童子！菩薩摩訶薩與禪相應有十種利益。何等為十？一者、安住儀式，二者、行慈境界，三者、無諸惱熱，四者、守護諸根，五者、得無食喜樂，六者、遠離愛欲，七者、修禪不空，八者、解脫魔網，九者、安住佛境，十者、解脫成熟。童子！是為菩薩禪定相應十種利益。」

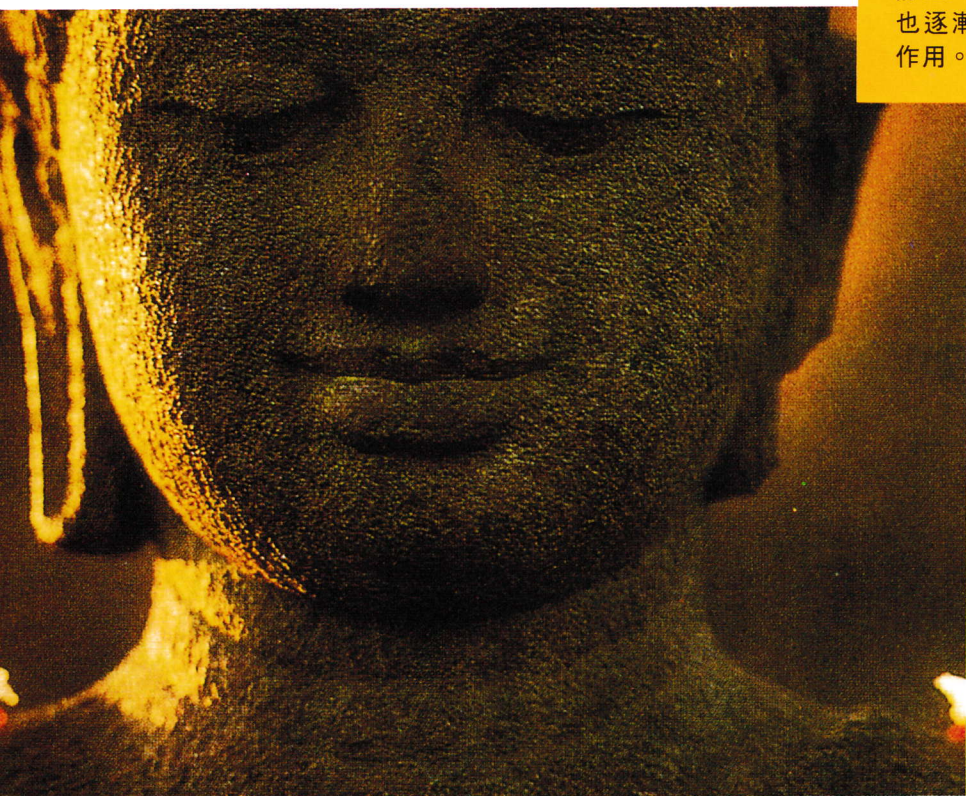
爾時，世尊念說偈言：

彼不住非法，安住於儀式，
遊行方便境，遠離非境界，
其心無惱熱，善調伏諸根，
愛勝禪定樂，宴坐離諸緣，
遠離渴愛欲，餐食禪定味，
解脫魔境界，安住佛行處，
樂獨林樹間，是為勝方便，
修真實解脫，滅除諸苦惱，

為甚麼靜坐能產生一種昇華與轉化的作用？原因是，當你要靜坐時，你已經告訴你自己要放下：放下手邊紛紛擾擾的俗事，放下對事物物的執取，放下有所得，放下一切的一切。而放下就是一種內在境界的提昇，它提昇了你對人我的執取，進而進入一種廣大、包容的境界當中。



靜坐除了生理方面的美容效益外，還有深一層的美容效果：就是提昇無形的內在美。一般經過一段持久有恆的靜坐，定境便能漸漸加深，也逐漸能展現出許多內化的作用。



圖／林清玄 「永在微笑中」

安心清淨法，遠離非儀式，
住境遠非境，合禪獲是利。

——月燈三昧經卷第六

是的，靜坐除了前述生理方面的美容效益外，還有深一層的美容效果：就是提昇無形的內在美。一般經過一段持久有恆的靜坐，定境便能漸漸加深，也逐漸能展現出許多內化的作用，其中與美容相關的就是上段經文所說的：其心無惱熱、

滅除諸苦惱、喜悅充遍身、晝夜常安隱。試想想，一個人如果處於沒有苦惱，喜悅遍全身，他的臉部會是怎樣一個表情？當然是眼睛微眯，嘴角微上揚，這是讓人怎麼看都很舒服自然的感覺。這種祥和、柔軟與喜樂，都不是仰賴外在的環境或物質條件才會產生，相反的，是內在淨化與氣脈通暢後自然而然產生的。它呈現在外的一種說不出，無法形容的美，這種美是不經修飾、不做作、純淨、如和風般法喜

充滿的美，靜坐對於容貌的改變就在這裡。

為甚麼靜坐能產生這樣一種昇華與轉化的作用？原因是，當你要靜坐時，你已經告訴自己要放下：放下手邊紛紛擾擾的俗事，放下對事物物的執取，放下有所得，放下一切的一切。而放下就是一種內在境界的提昇，它提昇了你對人我的執取，進而進入一種廣大、包容的境界當中。在沒有對立、沒有分別的狀態下，氣脈通暢，人自然是喜悅、祥和與柔軟的。這種境界是會慢慢展現到外在相貌上的改變。

此外，靜坐中的你在調身、調息、調心後的放鬆也是一種對自己慈悲的狀態。靜坐中的你因為放鬆，因而慈悲了你的細胞，慈悲了你的器官，慈悲了你的情緒。因為慈悲，將光與愛帶給了細胞、器官與情緒。在慈悲的愛中，容貌自然也是喜悅、祥和與柔軟的。如同大慈大悲的觀世音菩薩，因為慈悲，所以最美麗也最受人喜愛。因此，真要改變容貌讓人見人歡喜，覺得你漂亮，喜歡與你相處，那麼就應該從學習觀世音菩薩的慈悲著手。所以，如果說靜坐是美容的良方，那麼慈悲應該就是美容的秘方了。🙏

靜坐的美容效果
美容方案二

特別專題

靜坐對色身

——文／謝德熾——（台北醫學院藥學系畢）



金色蓮花

容 貌 的 改 善

實驗發現，人類的意念達到一個強度時，
便可以有效地控制諸多生理現象的變化
而這些變化和控制原本被認為
只能藉由自主神經系統和內分泌系統來造成
並不能接受意識的控制
生理學目前尚不足以解釋這個現象
若我們從數千年來禪定修持紀錄來看
或許會更容易明白
這些修行人親證的實驗報告
較之現代唯物科學不到四百年的歷史
豈不顯得證據充足而且嚴謹

第一部分：引言

相貌的美醜好壞，不論古今中外，男女老少，每個人都非常關心。大家都盼望和追求一個好看的外表，並且投入大量的金錢、心力試圖改善自己的臉。

但似乎天不從人願的時候較多，人們常發現這方面的投資報酬率常令人不滿意，其實這是因為我們弄錯了方法，才會事倍功半。

藉由佛經教的指引，我們知道：端正莊嚴的相貌其正因是由於「忍辱波羅蜜」修持良好的果報，才得以感召一個好看的相貌，而不是在臉上塗塗抹抹、切切割割所能完全達到的。

這似乎揭示了一個道理～相貌是福報的展現；或是說～「相由心生」，這句眾所周知的成語。

想要改善我們的相貌，其“全效”的途徑自然是經由忍辱波羅蜜的修持，但這不是一朝一夕即有功效的。而在此途徑之外，藉由「靜坐」這個方法則能在達成意想不到的效果。

第二部分：美貌的要件

欲知如何改善外表，就需要先知曉能影響外表的一些因素。

雖然有人說：美貌只是一層“皮”，然而細究起來，能支援一個好的“皮相”，其背後可是有眾多因素的，包含了1.身體的健康均衡2.心理的平和安祥兩點

以下就個別論析之。

1.身體的健康均衡

相信大家都同意，病懨懨的人即使長相再美，也很難令人讚賞，而再深入探索下去，此項包含了：

a、營養攝取的充足完整

例如：鐵質不足造成貧血，鈣質缺乏則易造成骨折、掉牙齒……等等。

b、內分泌的平衡正常

例如：甲狀腺機能不足引起的黏液性水腫等等，較詳說的資料請看〈表1〉

c、沒有疾病

疾病常會直接引起外貌的改變，例如皮膚病、肝病引起黃膽等等。

2.心理的平和安詳

心理狀態對外表的影響比較微細，但只要稍加推敲即可明白。

※人的“心情”會表現在臉上，造

成“表情”。

※最常存在的心情，造成“最常出現的表情”日久月深後，會產生下面的結果

※心意識的定型——這是由於意識的慣性原理所致。

※身體的定型——由於肌肉及皮膚膠原的適應作用所致。

例如常笑的人會造成笑形的臉紋，常生氣的人則會有嗔形的臉紋。

如〈圖一〉

而微笑祥和的表情令人喜歡，也就是「好看」，嗔怒生氣的表情令人討厭，也就是「難看」。

〈表1〉 會明顯影響容貌的內分泌和一些代表性疾病

腺體	甲狀腺	腎上腺皮質	副甲狀腺
作用	*增進代謝速率 *調節生長 *其它特殊機制	*鹽分、水分的調節 *醣類、蛋白質、脂肪代謝的調節 *抑制免疫反應	*血液和骨骼中鈣、磷的平衡
疾病 （“+”表過多） （“-”表不足）	*突眼症（+） *甲狀腺腫大（-） *黏液性水腫（-） *呆小症	*愛迪生氏病（-） *庫與氏症候羣（+） *腎上腺男性化症候羣（+）	*骨折（+） *囊性纖維性骨炎

性 腺		腦下腺
睪丸（睪固酮）	卵巢（雌二醇、黃體素）	
*第一性徵、第二性徵的產生與維持（男性） *促進蛋白質合成 *生殖能力	*第一、第二性徵的產生和維持（女性） *促進蛋白質合成 *生殖能力	*生長激素的分泌調節 *體液滲透壓的調節 *其他腺體的回饋調節
*宦官症（-） *Frohlion's症候羣（-）	*性腺減退症（-）	*侏儒症（-）巨人症（+） *末端肥大症（+）

圖／謝德熾

〈圖一〉

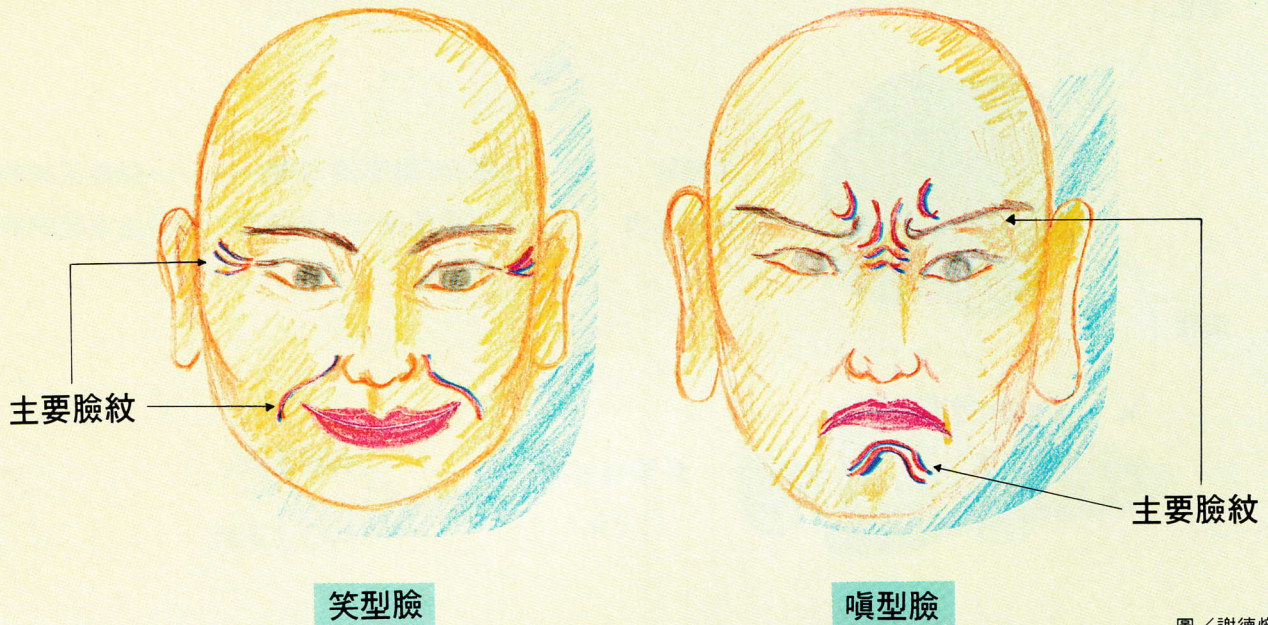
美貌的要件：

一、身體健康的均衡

- a. 營養攝取的充足完整 b. 內分泌的平衡正常 c. 沒有疾病

二、心理的平和安祥

- a. 心意識的定型～這是由於意識的慣性原理所致。
b. 身體的定型～由於肌肉及皮膚膠原的適應所致。



圖／謝德熾

第三部分：靜坐對身心的影響

靜坐訓練對身心的改善作用，幾乎是同步發生的，由於禪定力的提升，情緒波動的減低，都會有很強有力的效果，大家可以由一些靜坐的研究報告得知，以下略敘其影響的要項～

a身心方面

a1～內分泌的和諧，使色身功能正常

a2～免疫機能增強，使病邪不易入侵，減少疾病發生

a3～健康的身體能充分支援心理和精神的健康

b心理方面

b1～調整心意識的最常狀態。例如慈悲觀使人心胸廣大，包容一

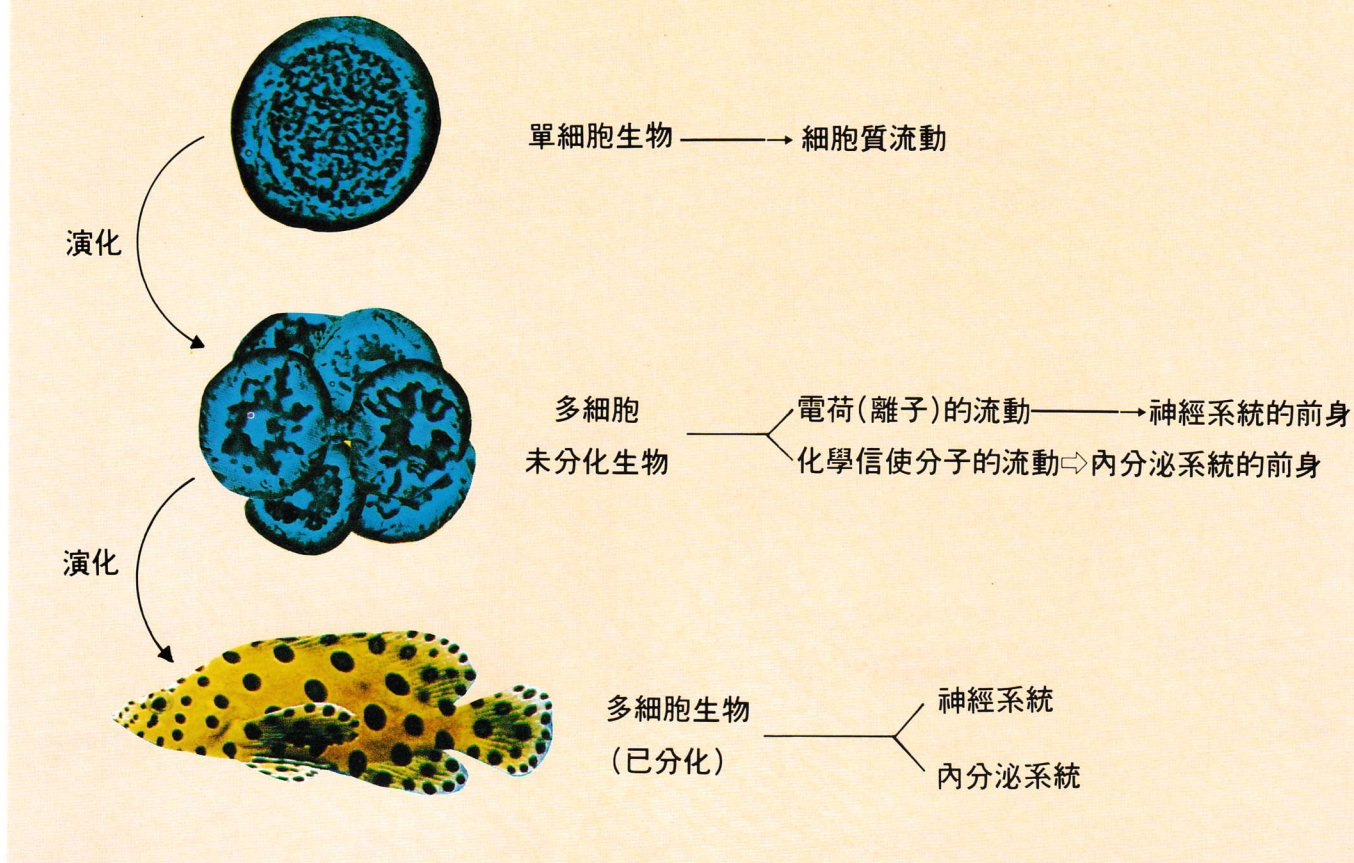
切。

b2～減少情緒的波動，使心境安穩。

事實上，靜坐對身心的影響，雖然被拆成兩個部分來敘述，但大多數時候它的作用是不可分割的，例如平穩的心境能使腎上腺素分泌減少（內分泌和諧），而增強免疫機能，這只是目前生理學上能找到的明顯的證據可用來解釋靜坐的身心效應中的一部分而已。

目前唯物科學正試圖探索這個領域，研究身體——心理間交互影響的機制所在，但由於工具的限制和已知知識的不足，還沒有足夠數量的、嚴謹的實驗證據來證實，然我們不妨藉由一些比較受到肯定的理論來認識一下身心的奧秘。

〈圖二〉之1 生物體訊息的傳遞



第四部分：現有的理論

針灸理論的看法：

針灸具有神奇的功能，目前已被普遍地認識，並嘗試利用現有的儀器來度量、探索一些生理上的秘密。

從前的理論以為，針灸的功效乃藉由神經系統和內分泌系統的通路來傳遞訊息，以調節生理的狀態；然而隨著研究報告的增加，我們發現，身體擁有另一套訊息通路，與神經、內分泌通路不同，但彼此有交互作用在。

而這套非解剖上可見的通路的大概樣貌，我們發覺它很近似於中醫的「經脈」的分布，但研究尚未完全證實經脈的生理作用如何，只有一個隱約的指標而已。

那麼，經脈這個非解剖可見的人

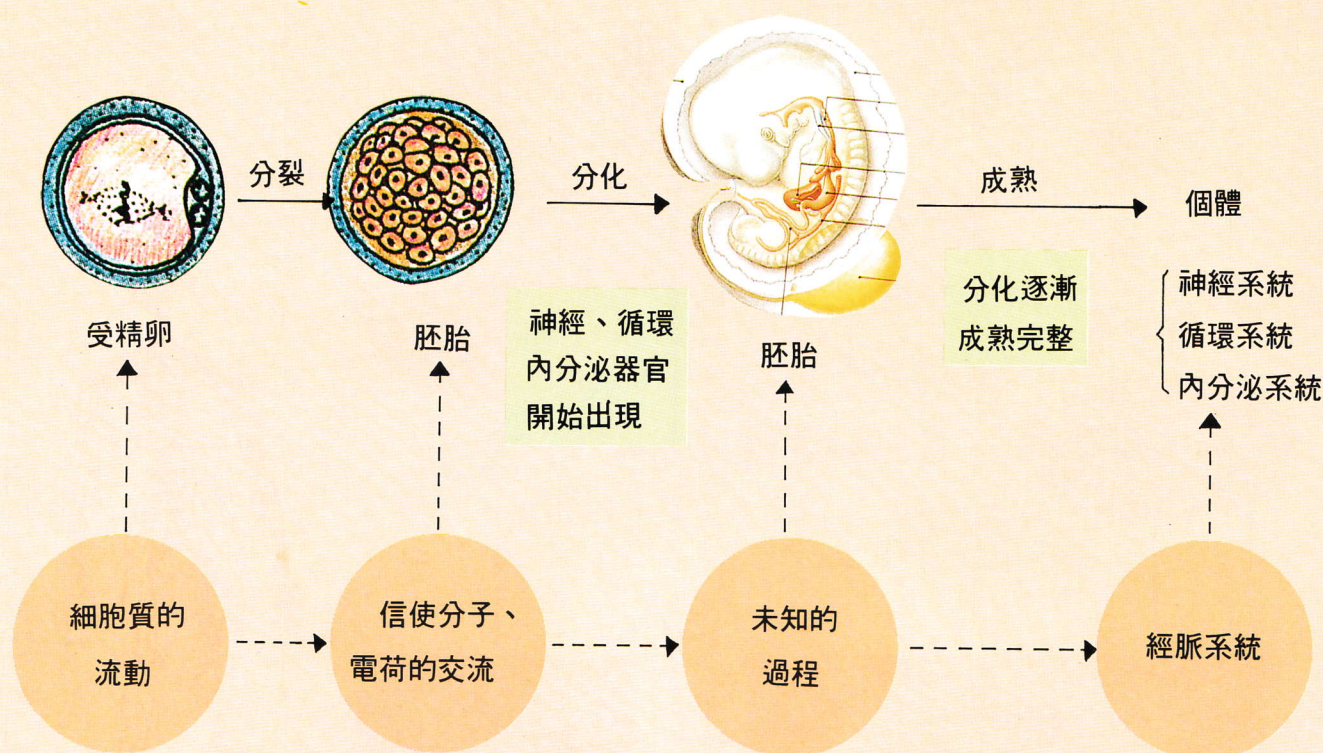
體的「氣」的河道，如何而有的呢？就胚胎的演進分化過程，目前有了如下的理論。

一個生物個體內的各種訊息的聯絡是很重要的，能有效地對外界刺激作出適當的反應，個體才得以存活，為此，生物在演化時產生了神經系統，能迅捷地作出反應；內分泌系統則藉由血液循環來產生較慢，但持續性的改變，這些莫不是為了生存而發展出來的。

而單細胞生物的細胞沒有分化，其訊息的傳遞端賴細胞質的流動來達成；那麼尚未分化出神經、血液的多細胞生物，是藉由什麼營道來傳遞訊息呢？目前我們認為是利用細胞膜上，通透性的變化來調節信使物質的流動來達成的，或是利用

〈圖二〉之2

- 非器質性演化(虛線) ----->
- 器質性演化(實線) ----->



圖／謝德熾

細胞膜電荷的改變來達成。

於是將這個模型套在胚胎發生的過程上來看，單細胞的受精卵在分裂成多細胞，並再度分化出完整的神經、循環系統之前，生物體顯然擁有目前未知的訊息通路，來溝通指揮分化的發生，否則必然不可能產生健全的生物體。

而在神經系統、內分泌、循環系統分化成熟之後，這條通路並沒有消失或廢除，仍繼續擔任身體的聯絡管道，亦即所謂的「經脈」，請參考〈圖二〉

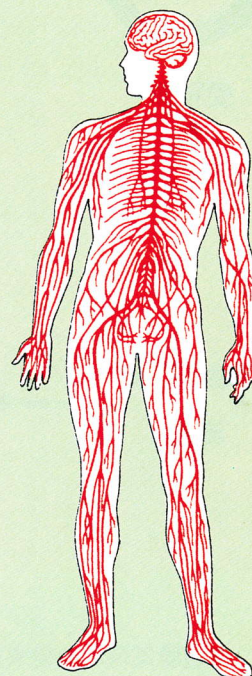
內臟控制的理論

這是個跨越生理學、心理學領域的理論，雖然現在尚無完整而嚴謹的證據來證實，但卻是新近身心研

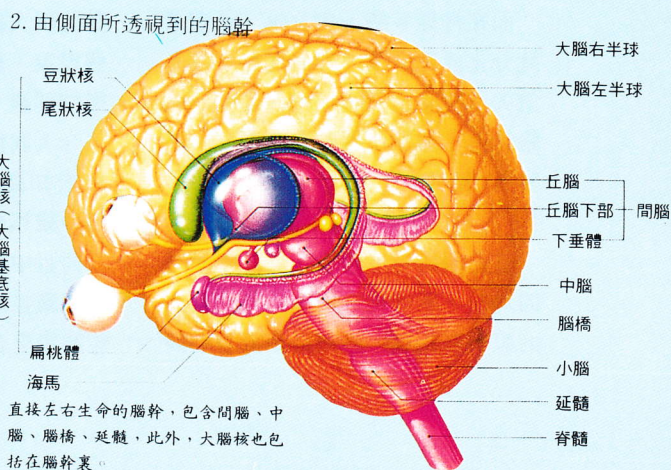
究的重要指標，以下略述之。

實驗發現，人類的意念達到一個強度時，便可以有效地控制諸多生理現象的變化，而這些變化和控制原本認為只能藉由自主神經系統和內分泌系統來造成，並不能接受意識的控制，古典的生理學藉由解剖和生化的研究，證明了控制內臟活動的兩大路徑，但還不足以解釋這個現象，於是有人提出一個未知路徑的理論。請見〈圖三〉。

今天我們或許可大膽的假設，這條未知路徑就是所謂的「經脈」吧？雖然硬套在一起仍有許多疑點，而且中醫的經脈論講述的並不同於內臟控制理論，但目前為止是比較能找出合理解釋可能的理論。



圖／謝德熾





第五部分：結論

若我們接納了上述的論點，似乎可以隱約地窺見另一個天地，這些研究都是試圖打開通往這片天地的門窗而已。

人體確確實實存有解剖學上看不到的指揮系統，而它似乎可以解釋心念的作用真的能產生身體上的，唯物的作用。

僅管理論未被證實，也未臻嚴謹，但這些研究都指向了一個結論——身心的一元性。唯物的色身和唯心的意識作用，彼此是不能分割的整體。

若我們以此證諸數千年來一些禪定修持的紀錄，或許會更容易明白，同時不致於流於驕誑。身心的一元性，佛陀在二千五百年前明白地講授過，又有無數修行人親自實驗證明並寫下報告；較之現代唯物科學不到四百年的歷史，豈不顯得證

據充足而且嚴謹。

所以筆者能大膽的說，靜坐（禪定）的修習可以帶來身心的改善，使色身輕盈強健，心念安定平穩。毋怪乎禪定是菩薩們的必修學分。

而即使目標不放在此的人，練習靜坐也可以有明顯的現世利益。即如本文開頭所說的，相貌的美化改善，也可以藉由此方式來達成，重要的是用這種方法它的效果很深遠而持續，並且是全面性的改善，不會像外在手段般零零落落地十分繁雜，更不用動刀子切來割去的血腥疼痛；又花大把鈔票，又不能保證安全和品質可靠。

愛美的朋友們請你們一定要試試這個方法——靜坐，不但免花一毛錢，並且安全可靠。另外還有很多意想不到的助益呢！

用靜坐來美容，夠時髦，夠酷！值得大家使用。☺

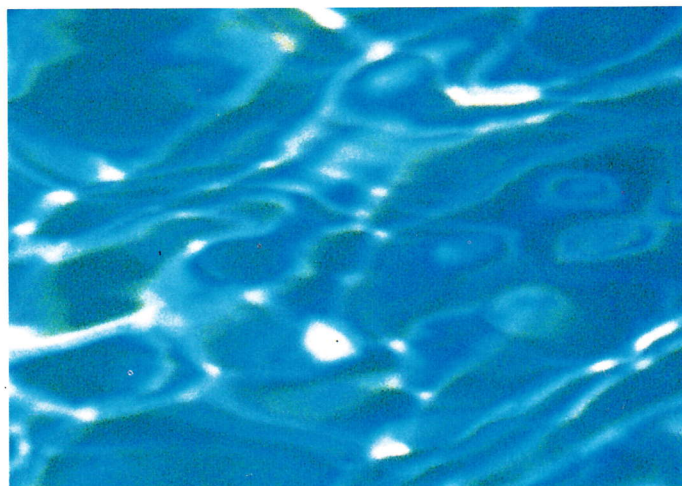
人體確確實實存有解剖學上看不到的指揮系統，而它似乎可以解釋心念的作用真的能產生身體上的，唯物的作用。僅管理論未被證實，也未臻嚴謹，但這些研究都指向了一個結論——身心的一元性。

攝影／周玉卿

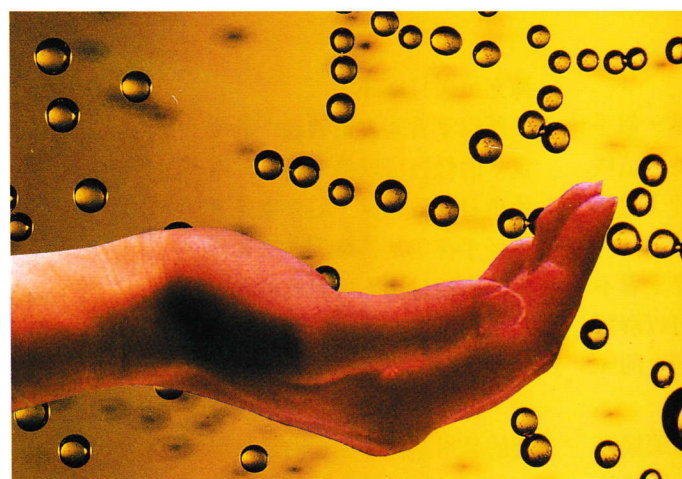
靜坐與皮膚保養

—— 文／守強 ——

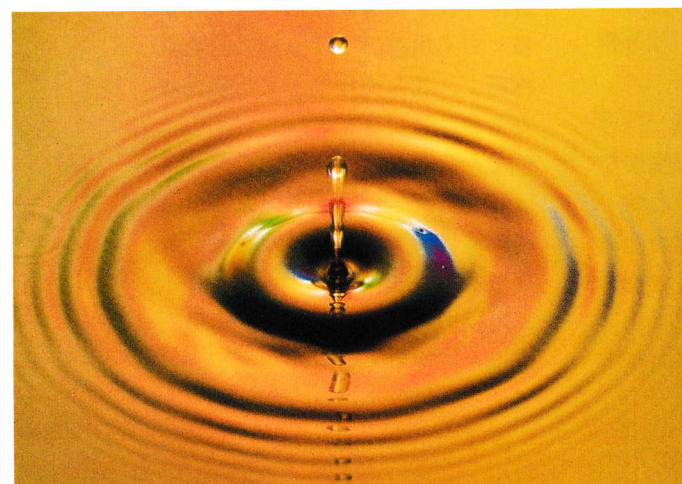
(美國科羅拉多州立大學土木工程碩士)



清潔



按摩



滋潤



攝影／張雲騰
富士藝廊提供

皮膚保養需要

清潔、按摩、滋潤

靜坐

可有另一種

清潔、按摩、滋潤的功效呢！

壹、世法之部：皮膚保養三部曲

一般而言，皮膚的保養包括三個基本步驟：「清潔」、「按摩」及「滋潤」。就正常肌膚而言，適度清潔、充分保濕及防曬，即可維護皮膚健康並達到延緩老化的目的。根據《成功大學醫學院附設醫院第394次記者會資料》，皮膚保養之層次如下（網址：<http://sunh.hosp.ncku.edu.tw/10/0394.htm>）：

一、首先是適當的清潔。皮膚可能會有各種分泌物、代謝異常產物或壞死組織等，它們的存在通常會阻礙皮膚康復或誘發繼發性細菌感染，因此，選擇適當的清潔劑去清潔皮膚為第一步。最不具刺激性的清潔劑就是水及肥皂。宜選擇不含防腐劑、色料、香料、磨料及不含游離鹼而水溶性強的肥皂；至於在膚質已呈現乾燥或皮膚炎的情況下

，宜避免或減少使用肥皂，或選擇弱酸性肥皂（pH值5.3左右）、過敏性專用香皂或含有高濃度油脂（含脂肪酸、臘酯、醯基鞘氨醇等）的肥皂或油性香皂、透明香皂等。

二、皮膚若已發生病變，則禁用鹽水、熱水、消毒水、藥皂、酒精及刺激性外用劑。此外，對患部應禁止抓搔、按摩、揉捏。

三、少飲用刺激性食品及飲料如酒、辣椒、咖哩及咖啡等。

四、宜穿棉質內衣，避免羊毛、尼龍等衣物直接接觸皮膚，以免刺激皮膚引起癢感。

五、近年來已開發出許多接近膚質的保養品，這其中尤以能增加角質層含水量的保濕劑（如自然保濕因子：草酸、乳酸、尿素以及其他製劑如α丙二醇、玻璃酸、甘油及其他醇類、膠原素、彈性素等）及改善角質層障壁功能的各種脂肪性補充物（如石臘及脂磷質類、醯基鞘氨醇等）。

根據民生報系「民生天地健康專欄」一篇《留住青春容顏先滋養真皮層》報導指出（網址：<http://msdn.aide.gov.tw/96/0316/96031634.htm>）：

一、大部分外用皮膚保養品做的

只是「表面工夫」，效果僅及表皮層，雖可暫時改善外觀，但表皮層代謝新生後，「短暫的美麗即煙消雲散」。

二、皮膚老化雖為生理因素和日曬等傷害綜合所得的結果，但日光性老化傷害程度，約在十八歲即成定局，往後即使避免日曬、使用防曬保養品，對「預防」老化而言，皆已徒勞無功，故應力求有效的「治療」之道。除了善用刺激真皮再生的保養品外，規律作息、適度運動、保持愉快心情、攝取均衡營養等，也是養顏美容者必須的「實踐功課」。

至於「按摩」之功效，以臉部按摩為例，依據「政大全球資訊網路衛生保健服務信箱」的一篇《駐顏有術——保養臉部的健康要領》報導指出（網址：<http://show.nccu.edu.tw/~82401010/faq9.htm>）：經常做臉部按摩保健運動，可促進臉部血液循環，使臉部紅潤有光澤，減緩皺紋產生。此外，部份商業網站更宣傳指出：按摩能促進血液和淋巴液的循環，提高肌膚原有的代謝機能，可防止皺紋產生，能使肌肉和神經系統獲得休息，減輕疲勞。

► 圖片提供／
泰國觀光局



有關「調睡眠」者，經文中說道：夫眠是無明惑覆之法，雖不可縱之，若都不眠，則心神恍惚。當覺悟無常，調伏睡眠，令神道清白，念心分明，如是乃可棲心聖境，三昧現前。

貳、佛法之部：修四禪之美容功效

這部份係以隋朝天台智者大師所著《釋禪波羅蜜》一書為基礎，旁徵其他佛教典籍及善知識之教導，將修靜坐之功效利益與前述皮膚保養三部曲作比較，以明本末究竟。

一、《釋禪波羅蜜》〈前方便〉中提及：行者必須善調五事（即調食、調睡眠、調身、調息、調心），必使合適，則三昧易生，若有所不調，多諸妨難，善根難發。

• 有關「調食」者，經文中說道：食不宜過飽或過少，若食穢濁之物，令人心識昏迷；若食不宜身物，則動宿疾，使四大（即地、水、火、風）違反。此為修定之初，深須慎之。筆者以為：不論修習靜坐或保養皮膚，首要之務便是「看緊嘴巴」！

• 有關「調睡眠」者，經文中說道：夫眠是無明惑覆之法，雖不可縱之，若都不眠，則心神恍惚。當覺悟無常，調伏睡眠，令神道清白，念心分明，如是乃可棲心聖境，三昧現前。

• 世法亦言皮膚保養是「表面工夫」，而以滋養所謂「真皮層」為先進。然而，真皮層再深入，則為人身本體之「體質」，體質良窳才是真皮層之根本。僅僅是靜坐的前方便，所謂「善調五事」豈不已與前述養顏美容者所必須之「實踐功能」吻合，事實上是更加究竟。

二、〈前方便〉之明證止者，提及：

但制心一處，則五輪（即地輪、水輪、風輪、金沙輪、金剛輪）自發。譬如淨水無波，則萬像悉現，止亦如是。

• 所為「水輪」者，經文中說道：水有二義，一者潤漬生長，二者體性柔軟。定水潤心，自覺心中善根增長，即是潤漬義，因得定故，身心柔軟，折伏高心，心隨善法，即是柔軟義，故名水輪。

• 世法中亦言最不具刺激性的清潔劑就是「水」，而皮膚保養的三大步驟中水兼具「清潔」與「滋潤」功效。然而，修習靜坐可開發自身具足之「水輪」，而達到潤漬、生長、柔軟等作用，就連「按摩」也做到了，真是畢其功於一役。



三、〈前方便〉之明惡根性發者，提及：內外貪欲煩惱發者，若行人於修定時，欲心發動，或緣外男女，身相色貌，姿態儀容，起於貪著；或復自緣己身形貌，摩頭拭頸，念念染著，起諸貪愛，是以障諸禪定。

• 從以上的提醒，得到「正知見」如下：禪定固然可帶來皮膚美容之附帶效應，但千萬不可本末倒置，一旦起諸貪愛，則禪定難得，水輪難發。本體既失，美容的邊際效用也將歸於烏有。

• 《金剛經》有名的四句偈云：凡所有「相」，皆是虛妄，若見「諸相非相」，即見「如來」。如來有三十二「大人相」，天上天下無有如佛者。因此，真正想成為俊男美女者，萬萬不要「摩頭拭頸，念念染著」，一切世法的美容聖品大可全然拋棄，只需靜坐中去悟「諸相非相」即是答案。

四、靜坐的「清潔」功效：《釋禪波羅蜜》之〈修證〉云：「初禪」中，得觸樂時，身即明淨，兼令心淨。觸是身、識相應，故名外淨，今待初禪外淨，故說「二禪」心、識相應，為內淨。內淨是心淨，淨從心出，令身亦淨。

• 禪定之修證有所謂「四禪八定」，其名相依次為：初禪定、二禪定、三禪定、四禪定、空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定等八種，再上去就是滅受想定，又合稱「九次第定」。對於初學靜坐如筆者，這些境界僅能瞻仰希慕而已。但以上所述「身心互勉」之理，這些年來，早為西方先進國家之醫學界以尖端科技探知少分。

• 再引據《維摩詰經》的核心理論「心淨國土淨」，即所謂唯心淨土。心淨既能導致國土變淨，那麼區區人身是沒有不能淨的道理。因此，藉修習靜坐而入「二禪定」，因「心淨」而致「身淨」實在順理成章。此「身淨」自當有一定程序，或許從臟器起，先至內分泌，最後達皮相。如此才是一個有「源頭活水」的徹底皮膚保養之道！故知世間一切「清潔」與「滋潤」無有如「心淨」者！

禪定固然可帶來皮膚美容之附帶效應，但千萬不可本末倒置，一旦起諸貪愛，則禪定難得，水輪難發。本體既失，美容的邊際效用也將歸於烏有。

《妙法蓮華經》〈藥草喻品〉
元：「我為世尊，無能及者，
安隱眾生，故現於世，為
大眾說，『甘露』淨法，其
法一味，解脫涅槃，以一妙
音，演暢斯義，常為大乘，
而作因緣。」

五、靜坐的「按摩」功效：〈修證〉
又云：「三禪」受遍身樂，樂遍身
時，身諸毛孔，悉皆欣悅。雖無外
塵發識，而樂法內出，充滿諸根，
五根之中，皆悉悅樂。譬如石中之
泉，從內湧出，盈流於外，遍滿溝
渠，「三禪」之樂，亦復如是。

• 前文提及「按摩」能促進血液
和淋巴液的循環，能使肌肉和神經
系統獲得休息，減輕疲勞。對照於
「三禪」之樂，樂是遍滿「溝渠」
及「全身毛孔」，則此定境之按摩
功效可謂超絕微妙！

• 金色蓮花佛學園地資深靜坐老
師鄭鴻祺先生曾提及：修習靜坐可
達到「按摩內臟」的功效，並可淨
化「三脈七輪」，而七輪與人體的
腺體間有著密切關係，故實修靜坐
有非常大的利益。

六、〈修證〉又云：此「四禪」種
智定一心故，念常清淨，亦名不動
定，亦名不動智慧，若欲轉緣，學
一切事，隨意成就，一切神通變化
，靈雨說法，莫不從此定出。如經
說：佛於「四禪」為根本。

• 從「四禪」出發，若進修慈、
悲、喜、捨之「四無量心」，以大
悲為本，緣十方眾生，而入三昧，
利他心大，是故功德轉多。故說，
一切「神通變化」從此定中出。

• 曾聽善知識教導問道：你想要
漂亮嗎？觀世音菩薩最漂亮！當「
法身」成就了，必定帶動「色身」
成就！當內在圓滿了，必定感召外
在的圓滿！筆者的心得是：我知道
觀世音菩薩是絕對不需要「美白」
、「換膚」或作「表面功夫」的。

► 圖／觀音菩薩
程宗元繪



叁、滋潤之最：甘露

「靜坐」乃三學中之「定學」，
下可鞏固「戒學」，上可開發「慧
學」。守戒可帶來「外在美」的利
益，智慧則是「內在美」的本質。
欲追求美，靜坐是治本，美容是治
標；靜坐是從根本上的了業著手，
而美容只是在皮相上塗塗抹抹。外
在的美，若缺少慈悲、愛與智慧，
只是空殼子，靜坐則可帶來「氣質
美」與「磁場美」，並逐漸轉變成
「容貌美」，這才是本質上的美！
一切「相好」皆為修行之附帶利益
，清淨才是真正的美！

請進入「台大佛學研究中心」網
站，選擇《漢文佛教經典系列》並輸
入「甘露」二字，茲選錄四則查詢
結果，以明佛法與修行之大利益（
網址：<http://ccbs.ntu.edu.tw/canon/SUTRA/index.html>）：

一、《妙法蓮華經》〈藥草喻品〉云
：「我為世尊，無能及者，安隱眾



生，故現於世，為大衆說，『甘露』淨法，其法一味，解脫涅槃，以一妙音，演暢斯義，常為大乘，而作因緣。」

二、《佛說無常經》云：「是故勸諸人，諦聽真實法，共捨無常處，當行不死門，佛法如『甘露』，除熱得清涼，一心應善聽，能滅諸煩惱。」

三、《悲華經》云：「失法眼者，為癡所覆，為離癡故，應與勝道，生死有獄，大火熾然，與法『甘露』，令其充足，汝今速往，至於佛所，頭頂禮足，作大利益。」

四、《大方廣佛華嚴經》〈初發心菩薩功德品〉云：「平等觀如來，三世諸法相，甚深微妙法，常修不放逸，菩薩常樂觀，一切佛境界，是故諸如來，『甘露』慧灌頂，信心不可沮，堅固如金剛。」

想要皮膚光澤，容顏美師嗎？請大家愛用“佛陀牌甘露水”!! ☺



▲圖／千手千眼觀世音菩薩 程宗元繪

靜坐的美容效果

美容方案四

特別專題

佛經中的「美容波羅蜜」

——文／孔繁嘉——

美容波羅蜜，乍聽之下，可能會嚇壞

不明究裏的保守派人士

的確，佛經中並沒有

「美容」如此流行的詞彙

所以似乎更遑論

以俊男美女的外貌條件

來作為「到解脫彼岸」

（波羅蜜）的方法

可是

你若真的傻傻地這麼人云亦云

那就真的比二千多年前的

佛陀老人家落伍

因為……



示範／鄭鴻祺老師

美容波羅蜜的方法論

經典上記載，佛於過去世百大劫間，曾修相好業，故於此生成就相好。

「相」，是佛肉身所具足特殊容貌中之顯而易見者，計有32種。

「好」，是佛肉身形貌之微細難見者，共有80種。

所以，要修成正果，美容學分「相」與「好」是所有佛菩薩，在成道過程中，不可或缺的必修課。

佛經上說，釋迦菩薩因為非常精進修行，所以可以「超九大劫」，只經過91劫不滿百劫，便開始跳級

專修「圓滿相好業」。也由此可見，內在美永遠是外在美的基礎，內在美的基礎沒有打好，而追求外在美的話，就是捨本逐末。

佛的三十二相，八十隨形好到底有多好呢？

「面滿淨如月」
 「毛孔出香氣」
 「口出無上香」
 「手足赤白如蓮花色」
 「腹不現」
 「髮不亂」
 「唇赤如頻婆果色」
 ……

讀者有空一定要一一細讀佛陀之相好，（佛說觀佛三昧海經、中阿含經卷11、大智度論卷89）實在是比超級模特兒還超級百千萬億倍的俊美。

因為「三十二相」，是佛針對人說的。

更細膩的「八十種好」，是佛針對天人說的，更微妙的是，佛針對菩薩，則進一步說「八萬四千諸妙相好」

看到這裏，不得不讚歎佛陀說法之善巧與偉大，相信讀者也更迫不及待知道；如何修美容波羅蜜呢？



示範／鄭鴻祺老師

但什麼是三昧呢？

所謂「三昧」，

是一種心安住於一境之定慧等持狀態，

說白話一點，

就是生命修行到一種很高級的生存狀態。

經典上列舉了許多感召相好的因素：

- 恭敬禮拜諸師長，破除驕慢
- 離諸忿恚，慈眼顧視衆生
- 發大菩提心，修無量行願
- 以清淨之衣具、房舍、樓閣施與衆生
- 不惜所愛之物施予衆生
- 不兩舌，教人法，行仁和，遠

離我慢

- 造像修塔、施無畏

萬德、莊嚴不一而足，但總括而言，「皆由前世百千苦行，修諸波羅蜜及助道法而生此相」（佛說觀佛三昧海經）其中靜坐可說是不可或缺的必要手段。

而反過來說，以觀佛相好為根本，藉由靜坐繫念的方式

觀佛的三十二相

觀佛的色相與心

觀佛的四威儀等等

還是證得「念佛三昧」的殊勝法門呢！

所以「觀佛三昧海經」，亦名「諸佛妙華莊嚴色身經」也叫「觀三十二相、八十隨形好諸智慧光明經」或「念佛三昧門經」

但什麼是三昧呢？

所謂「三昧」，是一種心安住於一境之定慧等持狀態，說白話一點，就是生命修行到一種很高級的生存狀態。

存狀態。

根據經典記載，三昧有108種，以下特別選出與美容主題特別相關的三種介紹讀者認識：

1.淨相三昧

生命於此一狀態，可升起清淨具足，莊嚴三十二相的光明力量。

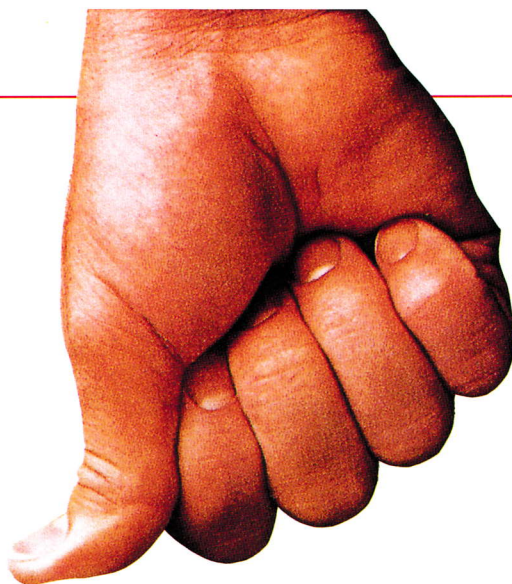
2.一切種妙足三昧

生命處於此一狀態，可以使功德能量、莊嚴禪定境界，讓生命清淨並具足一切妙相。

3.壞身衰三昧

生命處於此一狀態，可以藉由智慧能量破除肉身諸種自然壞滅之衰相。

當然，想要修到三昧境界，並非一朝一夕之功，但撇開生生世世的長遠利益而言，靜坐的現世利益還是廣被世人看重運用，連科學界都不願放過，對靜坐做更多更深入的研究呢。（請參見「靜坐的美容效果」一文）



人體每一細胞內都有個生物時鐘。
時間一到，細胞就會老死。
所以科學家一直積極
在人體中尋找
計時的遺傳因子，
希望調校生物時鐘，
延長青春。



科學界的衰老研究

以下我們不妨以目前科學界對於人類老化研究與靜坐利益作一比較探討。

目前時下美容市場的常見訴求之一，是某某產品、方法可「常保青春」，此項賣點，也例無虛發地招徠不少愛美者趨之若鶩地嘗試。

但在嚴謹地科學進展來說，事實上，人類尚未真正找到衰老的原因，更沒有找出青春常駐的真正辦法。

所以美容市場上的諸多美容訴求，並不能信以為真。不過，以目前科學家衰老研究所發現的端倪顯示：

人體每一細胞內都有個生物時鐘。

時間一到，細胞就會老死。

所以科學家一直積極在人體中尋找計時的遺傳因子，希望調校生物時鐘，延長青春。

但目前的研究顯示：

遺傳因子數量實在太多，直接間接相關的因子可能多達七千個。

而且光是改造一個遺傳因子已經極度困難，要改造七千個，對於科學家而言，根本不可能。

以佛法觀點來看，也是如此，想以唯物的科技手段，去改造係關生命過去世，各過複雜因緣下所累積功德福報總和的顯相之一：「遺傳因子的計時」，的確匪夷所思。

但在高層次的菩薩修行境界中，卻並非不可能，譬如前述的「壞身衰三昧」，就可以使青春常駐。

以經典曾有的記載而言

• 佛的弟子大迦葉，目前尚於雞足山中入定，等待56億7千萬年後彌勒佛出世。

• 龍樹菩薩曾修成不死瑜伽。

• 蓮花生大士已證得不死虹光身。

姑且不論這太高太遙遠的超級紀

錄，讀者不妨自己實驗一下，靜坐一段時期，相信可以帶給你生命更多的活力與年輕。



由澄諸念，
覺識煩動，
靜慧發生，
身心「客塵」從此永滅，
便能內發寂靜輕安。

「游離基」、「糖基化」V.S.「客塵」

此外，科學家也試圖從細胞老化損壞的模式中，尋找青春常駐的解答，那就是細胞新陳代謝會同時產生的副產品「游離基」、與「糖基化」。

「游離基」，是一種多帶一個電子的氧分子，它會四處亂竄，以求與其他分子結合，但這種作用可能損害細胞、導致疾病、老化等。

「糖基化」，是體內的糖和蛋白質結合後，形成帶黏性的網，而形成體內致病的廢物。

可能使關節變硬、血管阻塞，透明組織模糊。

當然，在佛經中是不可能「游離基」與「糖基化」這種現代醫學名詞。

但佛法是可以攝諸萬法、歷久彌新的智慧，茲試舉圓覺經所記載靜坐對於身體的妙用，以及所透露上述身體雜質、廢物的一些端倪。

**「由澄諸念，
覺識煩動，
靜慧發生，
身心「客塵」從此永滅，
便能內發寂靜輕安。」**

所謂「客塵」，從佛法身心不可分割的立場來說，不僅包括煩惱，



▲身心柔軟禪可以對治衰老、僵硬的疾病。

示範／鄭鴻祺老師

也可包含體內因煩惱所產生的雜質，可藉由靜坐的功效加以清除。

事實上，佛法所主張的「靜慮律儀無表色」早已說明：靜坐入定時，自身中自發而能防非止惡之戒體。

這實在是奇妙生理作用的佛法表述。在大藏法數卷五十，「十禪」中的「身心柔軟禪」，亦可印證類似說法。

畢竟，一個包羅雜質、疾病百出的身體，是不可能有柔軟、年輕的外相的。相反的，每個人都迫切需要利用靜坐來對治各種衰老、僵硬的病因。

在菩薩瓔珞經十一便記載：

「須菩提請問佛之色身如何？」

佛以「三業清淨」作答，即

(1)身業清淨：身之所行能防止一切不善之法。

(2)口業清淨：說話真實誠信，永離邪妄之語。

(3)意業清淨：收攝身心，常居寂定而別無異念。

而靜坐正可調身、調息、調心，不但就是使三業清淨不可或缺的手段，同時也可達到修行色身的目的，而美容的利益，不過是其中一部分而已，自然可以水到渠成。



示範／鄭鴻祺老師

靜坐可以改變人體吸收能量的方式，原本只靠食物消化吸收能量，靜坐時卻可另闢蹊徑，直接從宇宙自然界中吸收能量，所以，另一方面可以降低從粗重食物攝取的能量。

改變人體吸收能量的方式

另外，科學家曾發現一個事實；「長命百歲的人，很少是肥胖的」。

這意味著使細年輕長壽，必須改變處理細胞養料的方式。

所以科學家曾實驗研究以減少向細胞供給養料，亦即減少30%～40%的卡路里攝取量，竟可以使老鼠壽命延長40%，所以科學家相信，限制卡路里攝取，人可以輕易活到八、九十歲。

不過，科學家對於上述現象，尚只知所以，還不甚清楚所以然。

事實上，佛法的觀點非常明白指出：靜坐可以改變人體吸收能量的方式，原本只靠食物消化吸收能量，靜坐時卻可另闢蹊徑，直接從宇宙自然界中吸收能量，所以，另一方面可以降低從粗重食物攝取的能量。

而且，靜坐時，身體的新陳代謝減慢，所需的食物亦相對減少。

尤有甚者，更高一層的宗教觀點而言，靜坐入定時，身體會放光超渡餓鬼道衆生，而人的飲食的需求，事實上有一部分來自餓鬼業，藉由靜坐化解餓鬼道業力，一方面不但可化解「吃」的需求，另一方面

，根據密教施餓鬼法中的五如來之一「妙色身如來」的本誓：「諸根具足，相好圓滿」若與之相應，是可以破除餓鬼之醜陋形之業力。

肉身V.S.十身

以上所述，多只限於肉身層次而言，這是恒順世人肉眼凡胎所認同的層次來說。事實上，從佛法澈底了解生命實相的立場來看，肉身只是最粗重可以讓肉眼得見，並加以修飾美容的執著焦點。

在肉身之外，尚有許多「身體」是生命某種更廣大的存在，值得我們以修行鄭重對待與「美容」的。

六祖壇經曾簡單透露佛的法身、報身、化身為最起碼的三大層次。

但華嚴經還載有「融三世界之十身」（解境十佛）、「如來所得十身」（行境十佛）（其中一身是「相好莊嚴身」）以及其他六種菩薩境界的十身。

勝天王般若波羅蜜經卷二，也載有十地菩薩十身的各種名稱。

所以，靜坐不但是利益肉身，還可藉由十身，乃至無量法身與肉身的互動增長關係，相輔相成，有了修行成就的無邊利益，至於美容的效益，自然不在話下。

佛說觀佛三昧海經

靜坐在佛經中修行相好業，乃至比較了科學發現的位置已如前述。

最後要為讀者介紹的是，「佛說觀佛三昧海經」中所記載：

從直接觀想佛（念佛）相好的修行利益。因為內容實在精彩萬分，但篇幅所限，謹摘錄一小部分，以饗讀者，希望讀者有機會去閱讀全部內容。

（一）修行利益之一：除百千劫煩惱重障

佛說觀佛三昧海經本行品第八：

「佛告阿難：『如來有三十二大人相，八十種隨形好，……作諸惡事、種種邪見，如是等人若能至心一日一夜繫念在前，觀佛如來一相好者，諸惡罪障皆悉滅盡。……』」

若有歸依佛世尊者，若稱名者，除百千劫煩惱重障，何況正心修念佛定。』」



示範／鄭鴻祺老師

只要靜坐繫心觀想佛一毛孔，
就可以進入念佛的禪定境界，
不但種下三世如來之因，
而且獲得念佛色身的果報，
這是再明顯不過的美容功效。

如來亦有無量法身，十力、無畏、三昧、解脫諸神通事，如此妙處，非汝凡夫所學境界，但當深心起隨喜想

這是說只要靜坐至心繫念觀想佛的一種相好一日一夜，就能滅除百千劫的罪障。

「滅除罪障」，從肉身的層次而言，也可以說包括清除身體細胞組織內的雜質，促進細胞的年輕。

(二)修行利益之二：生三世如來種，具足念佛色身

「佛告阿難：『如來往昔無量無邊阿僧祇劫，以智慧火燒煩惱薪，修無相定，不非時證，是故獲得如是勝相，一一相中無量化佛，何況多相。若能係心觀一毛孔，是人名為行念佛定。以念佛故，十方諸佛常立其前，為說正法，此人即為三世諸如來種，何況具足念佛色身。』」

這是說只要靜坐繫心觀想佛一毛孔，就可以進入念佛的禪定境界，不但種下三世如來之因，而且獲得念佛色身的果報，這是再明顯不過的美容功效。

(三)修行利益之三：

億億千劫不墮惡道
不生邪見雜穢之處
常待正見勤修不息，

。起是想已，當復繫念佛功德。念佛功德者，所謂戒、定、智慧、解脫、解脫知見、金色三十二相、八十隨形好、十力、四無所畏、十八不共法、大悲、三念處是。若有衆生一聞佛身如上功德相好光明，億億千劫不墮惡道，不生邪見雜穢之處，常得正見勤修不息，但聞佛名獲如是福，何況繫念觀佛三昧。」

這是說，只要深心隨喜想佛之無量法身等等諸神通事，加上靜坐繫念佛功德、其廣大的福德，不僅超出了己身之人生美，還擴及了生存環境的外在美，美上加美，實實在在是深達諸法實相的「美容波羅蜜」!!

來一客世界美味素食！

—— 印尼沙嗲 ——

本期風格：印尼



美食名稱：印尼沙嗲

特 色：花生香、椰奶香、咖哩香

渾然一片的融合風味

廚藝演出：廖美真

印尼大融爐

膚色雖有異

種族亦有別

若問沙嗲是何許

老翁童子咸豎指

就是這種心情

超越了膚色 超越了種族

超越了一切的界限與分別



—— 攝影／王秀珍 ——



材 料：



素肉塊



素雞塊



素丸子

竹籤各適量

沙嗲醬材料：



椰漿1小罐
(200cc)



原味花生醬4~5大匙



咖哩粉2大匙



醬油2~3小匙

饕家鑑賞：

- 入口是花生
細嘗是椰奶
欲辨熟多寡
不覺已下腸
- 與三、五好友同享時的自在與閒情
，瞬間讓人忘了你是董事長，而我是個碼頭工人。
- 吃了一串，你就不要再一串，但你會說：「老闆，三串外帶。」

作 法：



1. 將素雞塊、素肉塊、素丸子等分別用竹籤串好，置於已鋪鋁箔紙之烤盤上

放進烤箱，以200℃烤15分鐘左右，至素肉串呈金黃色。



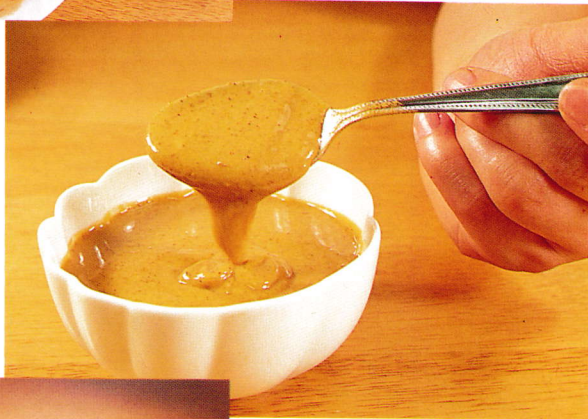
2. 做沙嗲醬，將花生醬置碗中，加入椰漿攪拌均勻



再加入醬油拌勻



最後加入咖哩粉拌勻即可。



3. 烤好的素肉串沾沙嗲醬食用。



要 領：

在把椰漿加入花生醬的過程中，椰漿可分幾次來加，每倒一次即把醬料拌勻，再加。

美味小秘訣：

咖哩粉可先放於鍋中（不放油），乾炒一下，會更香，更有咖哩味。

備 忘 錄：

1. 材料可用各式素料來做，烤的時間需視材料性質調整。
2. 鋁箔紙上，最好再塗點油，以防素肉串沾黏，不易取下。
3. 醬油及咖哩粉，可依各人口味調整。
4. 若無烤箱，可用炭火來烤，或用炸的。

失落的世界

——文／陳子帆——

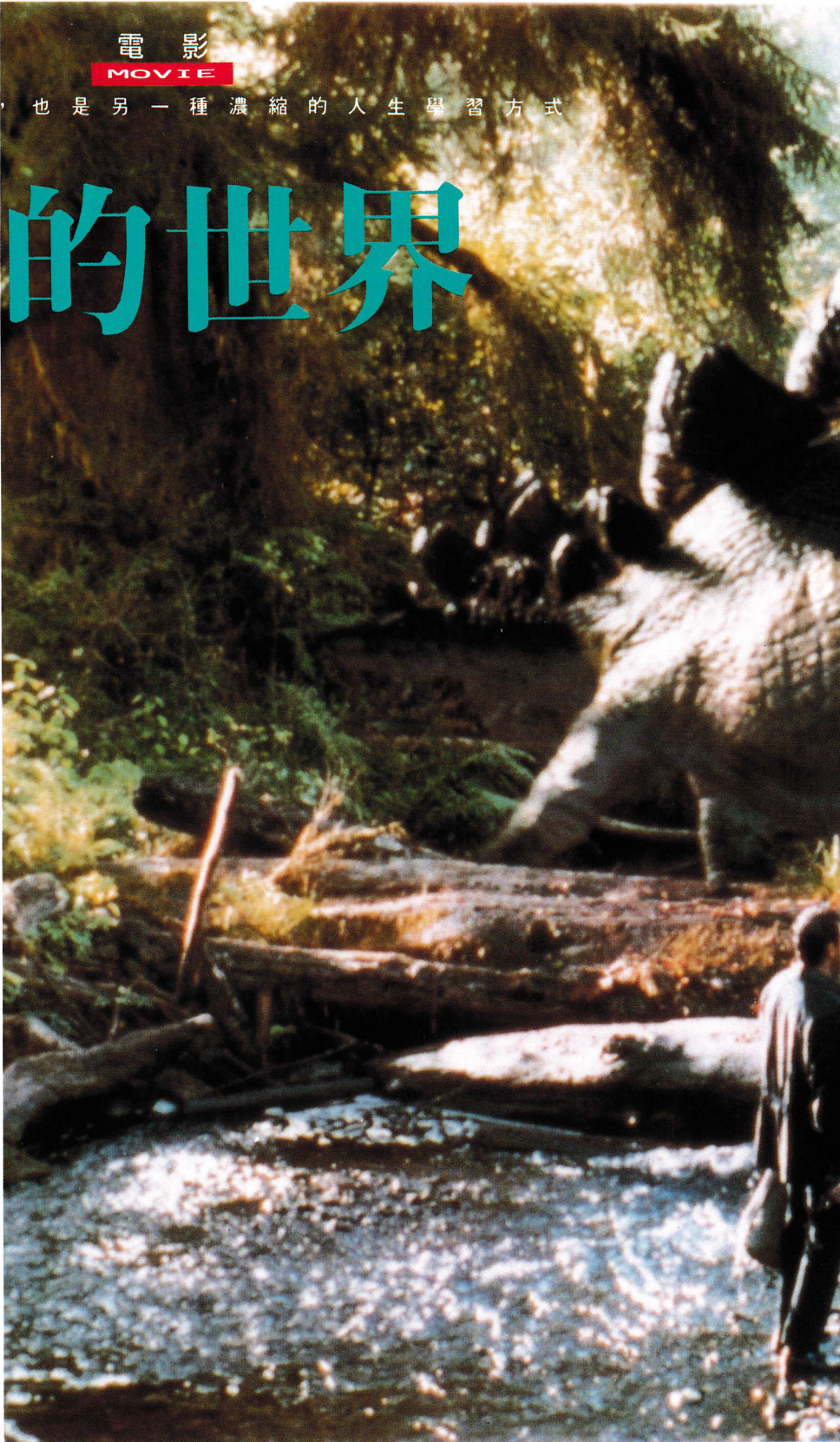
故事情節：

隨著四年前「侏羅紀公園」的熱潮席捲全台之後，今年六月其續集「失落的世界：侏羅紀公園Ⅱ」勢必掀起另一股的恐龍熱。

還記得上一集中那受傷的物理學博士伊恩馬康姆嗎？這次就由他帶著所有的影迷到另一座南太平洋的小島去尋找恐龍的蹤跡，在第一集中企業家約翰哈蒙德並沒有透露出還有另一座小島有恐龍的蹤跡，其實這座小島是這些恐龍的製造工廠，在一對英國夫婦的女兒受到島上恐龍的襲擊後，使得哈蒙德決定派遣搜尋小組去考察島上恐龍的生態。小組的核心份子即是馬康姆的女友古生物學家莎拉。待小組到達島上不久後，才發現哈蒙德的兒子召集了一羣獵人到島上，想將島上的恐龍帶回聖地牙哥的侏羅紀公園，於是兩批人馬在島上彼此勾心鬥角。最後雖然恐龍被運回了聖地牙哥，卻因為其逃脫後造成聖地牙哥市民的許多傷亡和財物的損失。

思想主題：

本片的娛樂價值頗高，在聲光和特技的包裝下，又讓觀眾有耳目一新的感覺。不過在觀賞之餘，倒是可以看出人類對待大自然的態度，有小心翼翼的保護不令其受到一點破壞，如片中莎拉認為他們不該留下任何人為的垃圾；有強加掠奪，如獵取恐龍的行為，其實這些恐龍最初就像是商品一樣的被製造出來，以滿足人類的好奇心與成就感，既然他們是商品，就會被人類以對待商品的方式來處理。殊不知萬一



情況失控，讓恐龍離開了小島到其他陸地繁衍的話，一場浩劫可能就要來臨，此時，人類在恐龍的面前竟變成如此弱小而不堪一擊的。

佛法觀點：

當然這是一個科幻的故事，卻也讓我們瞭解到人類對其他生命的不尊重，像古代的印地安人和大自然

保持和諧的關係，以致不斷的繁衍，直到白人來了之後帶來了「文明」世界中的非常「不文明」的一些行為，導致印地安人面臨滅種的危機。人類對待和自己相同的族類都已是如此，就更不用說其他的生命型態了。大自然長久以來就被人類視為其維持生存的工廠，科技的進步更助長了這樣的行為，但是大自



圖／環球電影提供

然的力量有時候並不是人類能完全控制的，人類長期以一種傷害、侵奪的方式對待它，當有一天這個力量回到我們身上的時候，就是我們自食惡果的時候。萬物一體，每一種生命的存在都是獨特的，彼此之間也都是息息相關的，希望人類能早日明白這個道理，才能避免出現更大的災難。☉

一部電影·七嘴八舌：

- 真是驚悚！！當無法和自己、他人相處和諧時，就像一隻大恐龍，隨時會發作。
- 人類真是一羣會利用高科技自找麻煩的動物。
- 對於生命缺乏更深刻的觀照，生命的價值，澈底被「唯物化」，存在衝突勢必更為熾烈殘酷。
- 人類一再假設恐龍是殘暴的龐然大物，然後企圖將這種殘暴復活，還興沖沖加入這種自然界優勝劣敗的鬥爭，恍然間令人感到，恐龍不在侏羅紀，早輪迴轉世到人類殘暴的心中了。

梵音海潮音

——設計製作／吳敏卿——
——攝影／昕辰——

妙音觀世音 梵音海潮音
勝彼世間音 是故須常念
念念勿生疑 觀世音淨聖
於苦惱死厄 能為作依怙

～妙法蓮華經 觀世音菩薩普門品



製作材料：



相框
(34cm×41cm)



紙黏土(約4包)



水彩



壓克力顏料

製作工具：



擻棒



油畫筆數支



刷子

細工棒



彎刀



萬用棒

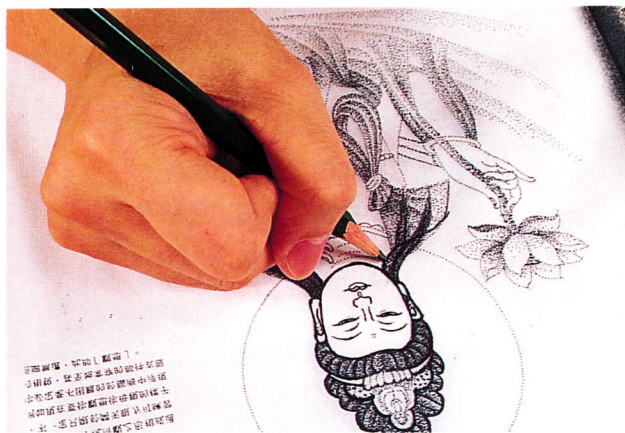


拋棄型調色盤

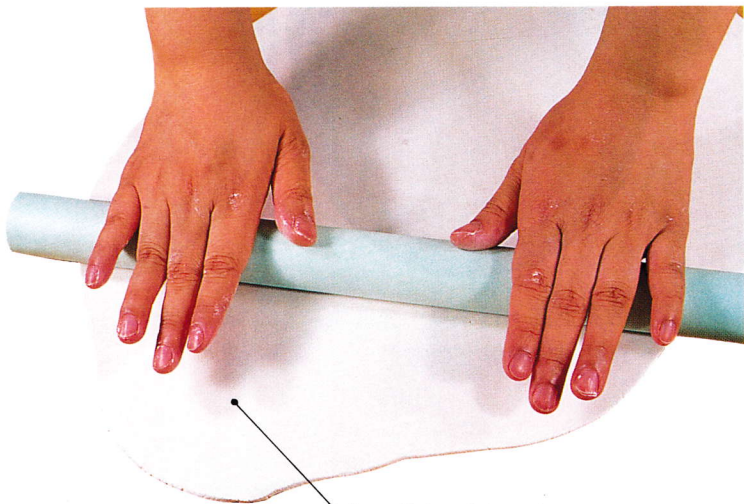
製作過程：

一、平面雕刻觀音

1. 將設計圖影印在半透明的描圖紙上，然後在描圖紙的背面，用4B的鉛筆，在圖形的邊緣描上鉛筆線，以便稍後將圖形複印在紙黏土上。

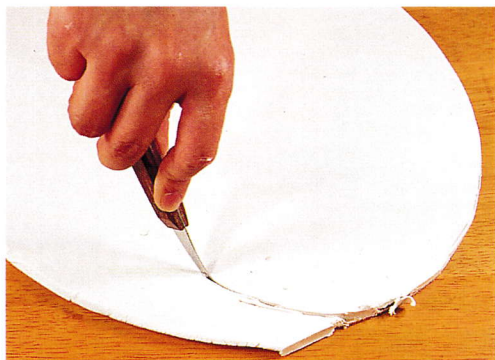


2. 首先將紙黏土（2包）擀成與相框裱板一樣大小的面積，厚度約0.5~0.8公分。



《P.S.若表面有氣泡產生，可用針刺破，將氣泡擠出。》

3. 在相框裱板上塗一層白膠，並將紙黏土鋪在裱板上，然後依裱板大小切邊。



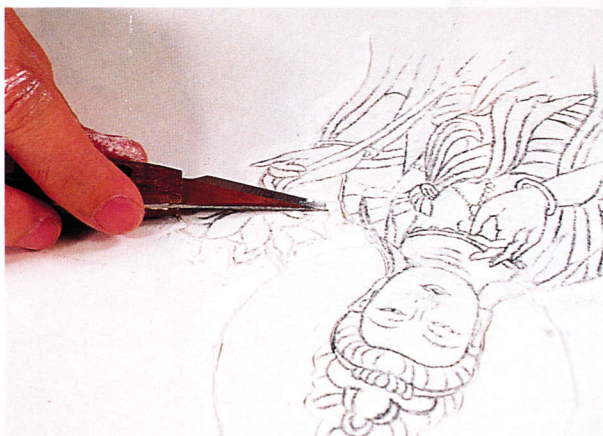
4. 將已描好邊的描圖紙，鋪在紙黏土適當的位置上，在紙上輕壓，使圖案線條可以複印在紙黏土上。



5. 首先用彎刀刻邊，需由外而內，由底而上，漸分層次的刻，愈外圍、愈底層要刻的較深，反之則愈淺，如此層次才會分明。

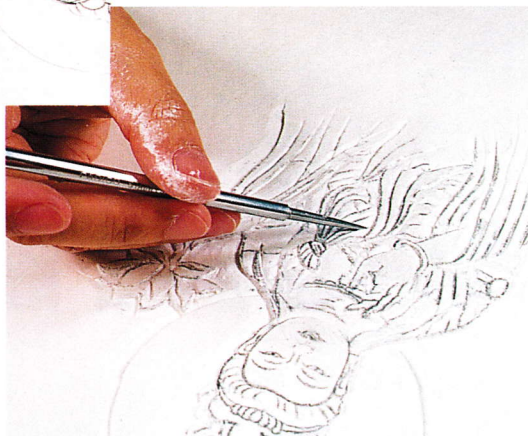


6. 然後以斜口刀，修刻圖形外圍，使主體與背景能分離出來。

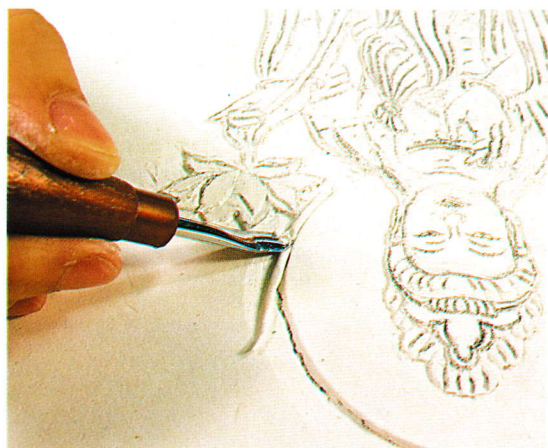


7. 細部修整圖形的層次。

《詳細的刻法可參考本雜誌第49期P.30紙黏土版畫—仿敦煌57窟菩薩》



二、 浮雕山水



1. 在畫面的右下方，以小塊小塊的紙黏土，浮貼出岩壁的立體造形。

2. 接著在岩壁下方，浮貼波浪的造形。

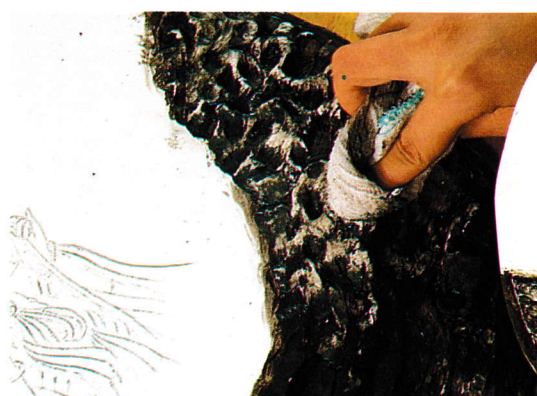
3. 待整個圖形完成後，將作品風乾。

4. 風乾後，通常會產生裂痕，此時可以小塊的粘土，加以填補。

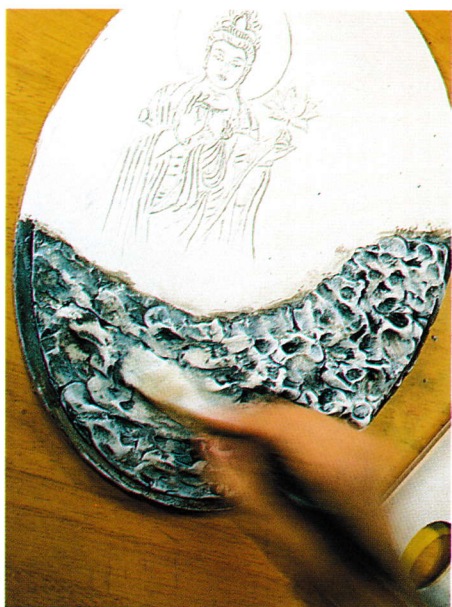
三、著色



1. 首先將海浪及岩壁到地方刷上一層黑咖啡色的



2. 待顏料尚未乾時，以半濕的抹布（或海棉），輕輕將表面的顏料擦去，如此可突顯出圖案的明暗度及立體感。



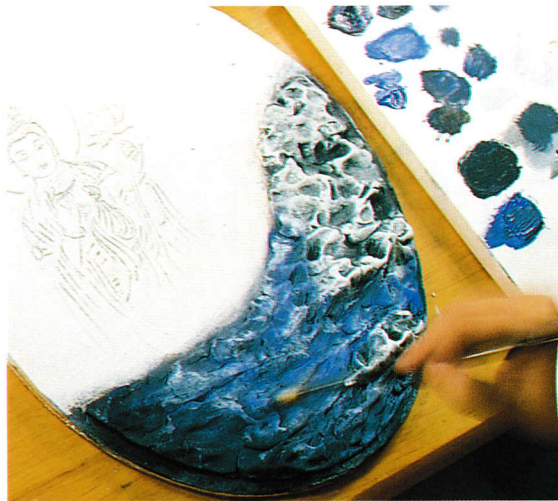
3. 岩壁以各種深淺不一的灰色，用乾筆沾上少許顏料。



以乾刷的方式，在岩壁上重覆著色，



如此需重覆著色多次，岩壁的色彩層次才會豐富。



4. 海浪：首先先刷上一層深灰藍色的壓克力顏料，當作底色，然

後再以各種不同深淺的藍色，以乾刷的方式著色，同樣需重複多次著色，以增加其色層。



四、成品

5. 觀音、背景：

- A. 首先先上一層白色底漆，這樣可以有助於之後的上色。
- B. 然後以黃、橙、白等色，均勻的畫在背景上。
- C. 接著按照設計稿以各種顏色逐一的彩繪出觀音。
- D. 以金色的漆描邊





先作一個好人

——文／智慧——

想成佛嗎？

當然，這是每一個佛子的衷心願望。

但其實不忙，為什麼呢？

因為如果連一個好人都還未作到的話，這個人是不可能成佛的。

一個好人是什麼樣的人呢？

一個好人是善良的，是懂得愛別人的。

一個好人不會在別人辛辛苦苦指導他很久以後，突然翻臉無情的指責。

一個好人不會看不到別人對他的好，而故意心存誤會。

一個好人不會總是抱怨別人不關心他，而會主動的去關心別人。

一個好人是處處疼惜一切人事物……

想作一個大修行人嗎？

其實不難，先從作一個大好人開始吧！



攝影／波爾

Song of Vally 來自山谷的歌聲

覺 悟

——文／周玉卿——

來自清晨
來自鳥鳴
我將會獲得很大的覺悟
清涼
清明
一種薄透的穿越
是星空
是月亮
我將與它合而為一
那是永恆
這就是覺悟



圖／波爾



新西遊記

豬八戒苦行日記

釋迦牟尼佛苦行六年
密勒日巴尊者歷經八大苦行
廣欽老和尚苦行成就
可是
什麼才是真正的苦行呢？



——圖／吳振文——







大成就

——歌者／文華智慧——



愛一切衆生
這是成就
最快速的一條路

善待一切衆生
這是成就
最智慧的一條路

好好的愛衆
好好的度衆
就會有大成就

攝影／繁嘉



維摩詰經別記(二)

——文／太虛大師——

圖／文殊問疾(維摩經變) 全永淑畫展(6/28-7/11)國際藝術中心

1998年金色蓮花表演坊將把「維摩詰居士」，
這個深深觸動中國人情感又具備世界公民色彩的經典人物搬上舞台。

所以

本刊陸續與讀者一起分享有關「維摩詰居士」的精彩文章。
本期介紹的是太虛大師民國13年7月25日在泰縣孝光寺開講的維摩詰經講記



〈接續上期〉

二、佛國品記

無上正徧覺，即佛所得之果。經中寶積，是五百長者子中一代表。雖遇佛聞法，發決定成佛之志願以趨向菩提為目的，但未知如何能得莊嚴佛國之方法。故佛為說隨其心淨則佛土淨。心淨是因，佛土淨是果。然欲得淨佛土之果，須先淨眾生心為因；要自心眾生心俱淨，然後方證佛國土淨。若眾心不淨，則佛國亦無清淨之理。蓋菩薩發心修行，非為求自利，實乃唯為利他；

故欲淨己心，當淨眾生之心。菩薩以眾生心為心，儼眾生心不淨即自心不淨，淨佛國土之果，安從而得！維摩亦是五百長者子中一人。佛國品，標寶積明本因。問疾品下，標淨名現不思議神通說不思議妙法，顯本因修生妙行。凡菩薩修淨佛國土之因，總以眾生為緣。觀佛法、心法、眾生法，莫不皆空。不離於空，還以空法教化眾生；故亦不離於眾生。

「直心」，是平面觀。直觀諸法實相，不見有虛偽謬妄之法；無所在而非實相，無一法而非如如不動之體。「深心」，是立體觀。下觀一切眾生心具恆沙煩惱，出沒苦海。上觀一切佛心具微妙功德相應真如；以觀佛功德之力，發起己心本具功德，滌淨煩惱，得大菩提。「菩提心」，即大悲度眾生心。菩薩發心，直至成佛，其原始要終，皆不離度眾生之大悲心。為求無上菩提甚深智慧故而救度眾生；得無上菩提甚深智慧故而教化眾生；前因後果，總是大悲菩提心。

心淨土淨，理實無疑。二乘之人，法執未除，執佛心已淨而佛土亦應清淨；今娑婆世界不淨若斯，抑釋迦世尊因地行菩薩道意未淨耶？然未淨者，必不得成佛；今釋迦居然成佛，其意必淨可知。但此娑婆世界五濁如此，或心淨而土可不淨耶？然則心淨土淨之說，等於子虛。故舍利弗於事實上生疑。故佛設喻：如盲者不見日月，非日月咎，是盲者過；而眾生不見佛土嚴淨，非如來咎，是眾生過。

印度婆羅門教，執大地為梵天所造；基督、儒、回，執人為天帝配置。皆受制於外，是以心向外馳，勞而忘返，故佛教呼之為外道。佛教謂天地萬物情器界等，隨心所現。如現在之人，事不遂心，輒謂環境不佳，於是改造環境；不知境出於心，愈改造者愈遠其本，事情愈壞。若依佛法，三界唯心，萬法唯識。但向內行，不於外求，方是真

正改造。

近年來中國天災人禍，慘不忍聞！推其原因，罔不由人心日趨於惡，作事日趨於非。有此不善之因，所結之果，安望其美滿！本經是明證唯心淨土之實効，設一國人民之心理一致改惡修善，則一國之內亦必隨之而善；天災人禍，自消滅於無形。乃至推及五大洲，四天下，一大千世界，莫不隨眾生心淨而國土清淨。故淨心是淨國土之實驗。既明此理，個個眾生各就本心上將國家世界淨土實驗出來。

福德智慧至極無盡之聚曰佛，能供養佛即是深植己心福德智慧之善本。

三、方便品記

眾生之身，是和合假相之一聚，由種種組織而成，非是固定之物。剎那變遷，生滅不停。眾生妄見，不見己身如實之相，於是有我有人固定不移之體，不知眾法因緣和合之假相。近觀自身，遠觀宇宙，大觀全球，細觀微塵；無非如眼有病，幻現空花，虛假無實，才生即滅之法。因緣和合，眾法相續，則有身。因緣解散，眾法離滅，則非身。執身為實有者，可恍然矣。

吾人發心修行，不可一定看自己是眾生、很低的，看佛是超過眾生、很高的；由是生自卑之想，不起高遠之求。其實佛和眾生不過是程度的高下者而已，並無本質上的不同，眾生皆本來是佛。能斷一切眾生根本之病，得一種和平安樂之身，就為佛。

凡學佛者要以發心為根本。不然，雖作種種善事，總是世間有漏福德之因；所得之果，定是世間有漏之報。此因將世間看得太實。若能觀世間上至天國，下至地獄，全體是空；於空性中，見佛真淨妙嚴之身，超過世間有漏依正因果，乃能發起菩提心，淨修菩薩之行。無論作一滯一毫之善舉，均超過世間範圍，不可思量，始為成佛之資糧。

◎〈待續〉

不可思議的解脫

——文／黃麗文——

「不可思議的解脫」這本書，
其故事大綱承襲自「維摩詰所說經」，亦名「不可思議解脫經」，
但本書並非原經之註解或翻譯，而是由真性情女作家伊凡
以口語化、大衆化、戲劇化、趣味化筆法，
將此一大智慧語錄再次呈現給讀者。



作者：伊凡
出版社：希代
出版：81、3
適合閱讀：小說族



◀ 天界寶珠 全永淑畫展(6/28~7/11)國際藝術中心

佛法智慧浩瀚，但古文離我們實在太遙遠，在這處處講求效率的社會，即使是有心學佛之人，也常望古文而生畏，致而錯失入寶山的機會。而作者為達到佛智慧能夠普傳人心、接引初機，慈悲地打開此方便之門。

富貴佛學的開闊胸襟

人本能是追求快樂的，但因無明顛倒、內心匱乏，以為名利物慾之樂是真快樂，因此窮其一生追逐不斷，而終至臨終一刻回首，才恍然大悟原來名利生不帶來死不帶去。也許有些人在人生道路上跌倒了、倦了、累了，才看清原來人生本質是苦、空、無常，於是開始嚮往平靜，吃齋、念佛、捨親友、一切所擁有的，甚而離羣清修。但這真是佛法所教導的快樂嗎？孑然一身捨下一切是解脫嗎？

所謂不可思議的解脫，是指究竟的心解脫。好比，一個人脫離社會、家庭、人羣、捨下周身的名利牽絆，但一顆心卻不清淨、妄念不斷，或是見到五濁惡世避之唯恐不及，一心分別好壞。這樣子又怎能算是真解脫呢？真正的解脫是不再有苦，甚至苦樂也是我們的心在分別，因此，心放下執著、放下分別，能出入自在無罣礙，面對一切唯有慈悲與智慧，這才是真解脫。所以，維摩詰居士雖娶妻生子，但不為欲樂所駕；雖服飾華貴，但不為虛榮所染；雖飲食美味，仍以禪味為定；雖研習外道，但都為平等度化；雖經商買賣，但不

以營利為喜；雖遊化大街，但並非個人所趣；雖出入歌樓，但不為音聲所迷；雖出入藝館，但都為度眾而入。維摩詰的乘願再來人間，化身為居士之身度化眾生，實是大乘菩薩行者的最好示現，「若見諸相非相即見如來」。於是，我們不再把學佛與出家畫上等號，也更明白太虛大師所言「人成即佛成，是名真現實」。學佛所要檢擇的是內心而非外在。

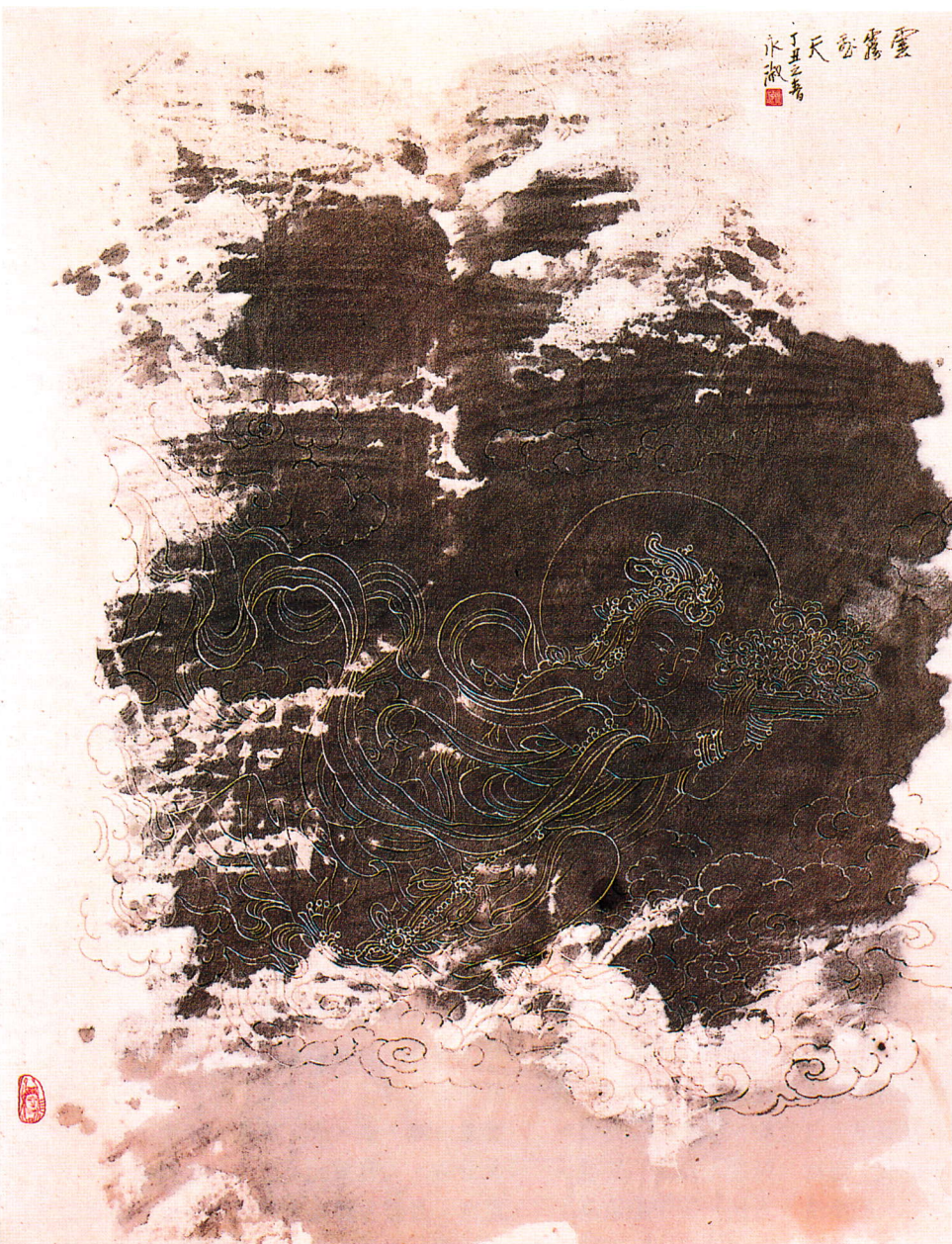
維摩詰所說經，處處在闡明「唯心淨土」的不二法門。當寶積長者代一切菩薩請問佛陀如何修持才能建立淨土佛國時，佛陀開示菩薩淨土是直心、深心、菩提心、布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧、四無量心、四攝法、方便、三十七道品、迴向心、說除八難、自守戒行，不識彼闕、十善亦即「菩薩欲得淨土，當淨其心，隨其心淨，則佛土淨」。

接著舍利弗又懷疑想道：為何佛陀腳下所踏的佛土，竟是這麼平庸污穢呢？佛陀即運用神通力，以足指按地，霎時，世界顯現無比的清淨莊嚴。反觀時下社會發生一連串刑案，人人自危，有的人開口指責批評，道是台灣不能住；這陣子又有了垃圾大戰，引發不少弊端。也許，我們更該檢討的是自己，我們的心生病了，一切的外相都是心念的感召啊！如果自心清淨，才能感召清淨的外在環境。其實這社會裏，有的是更多默默付出大愛的菩薩，角落處處有溫情，誰說這不可能成為一方淨土！

眾生病是故維摩病

話說這維摩詰居士，身雖未出家而心已出家，雖有妻子眷屬，但常修梵行，並將佛法大智慧澈底解行。由於甚深因緣維摩詰示現病相，至於他究竟生了什麼病？為什麼生病？好玩的是，他生病這件事，好像都被大家忽略了，而其病中的演講，活靈活現，滔滔不絕，反而把我們病態的心理，深入骨髓的挖出來了。由「生病是生死大事」、「身體是禮佛道場」到「應好好照顧色身」，再談及「如何修行」：身體是由地、水、火、風四大產生，一旦四大分散，人會要死不活的，等到死了斷了氣後，身體會像夏天的食物一樣，漸漸腐朽敗爛，因此肉身根本不牢靠，真正支持這個肉身的，就是我們這顆心。所以修行，其實就是修心，明白心和肉身的區別後，則可開始修四念處、五不淨。這番病中演講，著實度了不少人，也種下了累生累劫，永遠不會斬斷的佛種。

更精彩的在後頭，佛陀知道了維摩詰動了一念：世尊大慈卻不聞不問呢？於是派遣弟子前往探問，但從舍利弗、目犍連、迦葉、須菩提、富樓那、迦旃延、阿那律、優婆離、羅睺羅、阿難十大弟子、五百弟子到彌勒菩薩、光嚴童子、持世菩薩、善德菩薩等，每位都婉拒，個個說出不好前往探病的故事，原來那都是次次精彩絕倫的為法而相遇。最後終於由另一大主角文殊師利菩薩開鑰登場了。



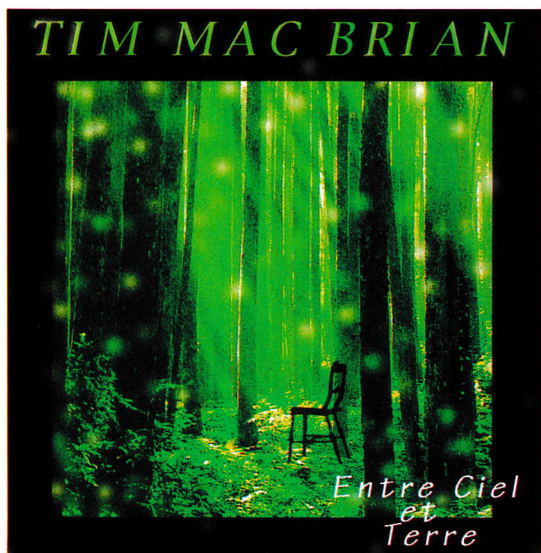
▲雲霧飛天 全永淑畫展(6/28~7/11)國際藝術中心

他們的會合是爲了衆生，但對於真正明心見性的人而言，一切言語都是多餘而氾濫的。然而，兩位大菩薩的一番對話，除了要示現度衆之外，他們來到娑婆世界，自是有大因緣的，所以這一幕戲，更是勢在必演。「衆生如果生病了，菩薩那有不生病的道理」，於是一個生病，一個探病，兩人一搭一唱，演出了一場驚天動地的莊嚴法會。

維摩詰以病作了開場：「我的病，沒有症狀可見，不是身病，也不是心病，此病非四大，但也非離四大，因爲衆生四大都有病，所以我也病了。病源是這樣的，因爲我們過去生不知空性的原理，而到處結業緣，種在八識田裏，一直到今生業緣聚合，所以生病由此產生，而『出離二法』即要我空、擁有萬物的我也空。」好是深奧，佛法真是大智慧！二位菩薩以不同角度點出般若空性，也就是不再執著、沒有了分別心，便是真正的解脫。達到這樣的境地後，所顯現出來的神通智變，自然也就不可思議了。而維摩詰於書中各處所顯現的遊戲神通，並不在於炫耀其多能，而是在佐證和讓我們相信，他所論述，不只是一種理論或空想，而是全然可以實踐，可以證明，不可思議的不二法門。

維摩詰經，充滿著古典小說豐富而浪漫的色彩，更何況那令人拍案叫絕的智慧對話，實在是經中藝術，再加上經由伊凡以小說化手法親切地傳達，若再錯過「不可思議的解脫」那實在可惜呀！☺

與你一起聽音樂



風潮唱片提供

綠光森林

讓我與你分享我的魔法
引你穿越神祕森林的霧靄
穿越奇幻密境 穿越天地穹蒼
穿越靈魂與精神常存的地方
我們將同受天地啣命的永恆恩寵
——TIM MAC BRIAN

——報導／黃連盛——

專輯：綠光森林
(Entre Ciel et Terre)
作曲家：提麥布林
(Tim Mac Brian)
台灣發行：風潮唱片

專輯特色：

《綠光森林》是TIM MAC BRIAN譜下的第一輯森林樂章。他數度隻身進入歐洲森林徒步旅行，藉由自然的韻律感受人與天地的關係，因此在他的音樂裡，不論鋼琴、吉他或鍵盤，總是流暢、自然地行進著，猶如天地間的魔法小精靈，帶來純淨，無憂與寧靜。

作曲家介紹：

在西方新世紀／冥想／放鬆音樂的領域內，提麥布林（TIM MAC BRIAN）是最早從事此類音樂創作的音樂家之一。相對於後期音樂家的大量生產與屈就市場，TIM不斷堅持此類音樂應該在自然情況下誕生，因而獨創了所謂的「音樂寰宇之旅」。

推薦曲：

以第一首《雲人那苦·馬提》來說，TIM MAC以鳥鳴揭開序幕，伴隨著長笛的悠遠、鋼琴的清澹、鍵盤的景深，寫出了雲人那苦·馬提穿梭在無垠時空中的瀟灑與自由。

《天地之間》一曲則以吉他的清亮音色表現天地的無偽與純淨，以鍵盤營造空靈的天宇氣象，全曲在和諧的氣氛中淡淡行進，描繪出天地的廣袤與奧妙。

在《綠光森林》中，每一首樂曲都是小精靈的化身。

（註）那苦·馬提為傳說中活躍於雲間的神話人物。

知心特色：

所有樂曲，全是TIM MAC BRIAN在森林中得到的靈感與啟發。從天地初生到探索生命的奧秘，從觀賞雲、水、雨等大自然景象到與之為融一體，TIM MAC BRIAN巧妙地在音樂中融入自然界的語言，讓人們與大自然同聲謳歌。

身心體驗：

聽「綠光森林」這一張唱片時，心裡其實正在為許多尚未解決的問題而苦惱著，但奇妙的是，週遭的氣氛已悄然的改變，一股內在寧靜的悸動，正悄悄與身外的音符共振著，使我不自覺地放下了手邊的工作，啊！多美的脈動，我清楚的明白，那是來自我體內本有的悸動，更驚訝於作者TIM MAC BRIAN竟能將人類內在的生命律動，透過音符表達出來，那種身心合一的感覺，萬非一般矯情之作所堪比擬，

生命如果只是一個過程，沒有目的，沒有預設，其實每一個當下，都可以與自然的脈動冥合而純然的喜悅；春有百花秋有月，夏有涼風冬雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。



風潮唱片提供

日本紀遊

一文・攝影／陳振國(太虛大師劇中曲專輯主唱)

沙丁魚

去年的春天開始，公司就積極地給予日本語的訓練，目的是要派遣我們赴日研修…。一到日本那個所謂先進的國度、種種所見所聞，令我內心為之一振。

一天起個早，要去大阪商業區的公司上班，走路約莫3分鐘到車站想搭電車，赫然發現好多男男女女的上班族、打扮得亮麗端莊，以所謂競走式的脚步交叉穿梭著，而且很有規律地…。通行如海中的沙丁魚般成羣結隊，鋒擁地向前游行、甚是壯觀，好容易才擠上了電車，說也奇怪，人再怎麼多，電車總是難得誤點，到站的停靠號碼也很準確，我在車廂內看到車外盡是等待上下車的人羣，守規矩地等待、行進著，車內的我已無立足之地，却也無任何喧擾，因為很多日本人正利用此時在閱讀刊物、或坐、或立……。

傍晚時分，大部份的人不回家，都會去小館子喝酒，在鬧區的街上我看到很頹廢的一幕有很多衣衫襤褸的流浪漢沒有家或有家不想回，躺在瓦楞紙箱內呼呼大睡、很多衣裝打扮怪異的年輕人在閒逛著，染著一頭五彩的髮絲，隨性的穿著，令人眼花撩亂，有的像鹹魚干，有的像五彩繽紛的熱帶魚，好晚好晚他們都一直待在那塊混雜的鬧區……。

這般如沙丁魚的族羣，緊繃的心情背後却是一股無言的放肆，在某些方面是值得去學習的。但在虛無的一面，他們到底出了什麼問題，就如賞櫻花的人潮一樣，花蕊爭相綻放，人們也不甘寂寞如帶狀般地蠕動著，這羣沙丁魚每年都是這般地游竄，我駐足其中，慢慢地思索，竟成大家注目的焦點。

▼ 姬路城又名白鷺城



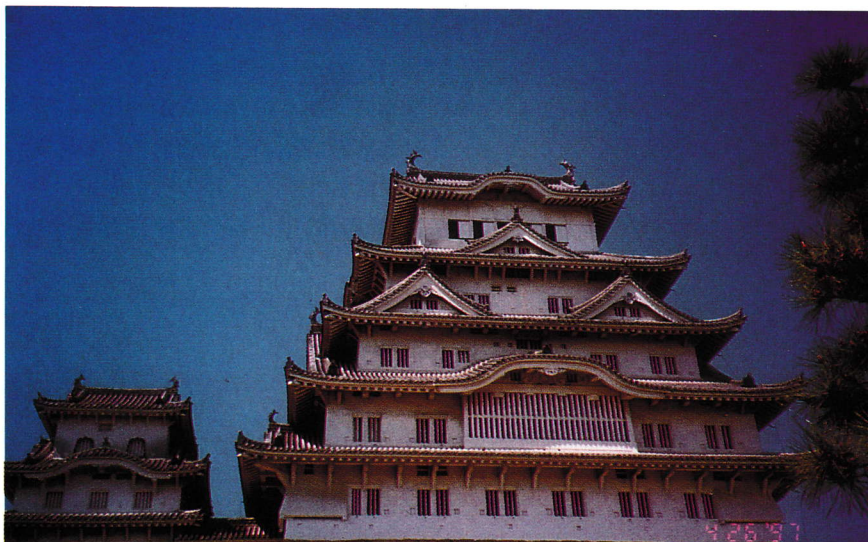
▲ 萬博公園中最受歡迎的「龍」雲霄飛車

一天帶著年輕的心情、三五好友相約去茨木的萬盛公園，這裡已算是「阿公級」的公園了，周末遊客是少得可憐，我們並非去賞花，而是去見識日本的各項遊樂設施。

剛剛踏進入口處，就可看到很多大型的遊樂「怪物」發出噹噹的巨響，有類似煎餅形的機械手在空中翻滾著，有大艘的海盜船般左右大力地搖晃，更有各式刺激度不同的雲霄飛車，戴著一羣又一羣的人們百般地折騰，你可聽到一陣又一陣淒厲的尖叫声，我看了就腿軟了。決意放棄搭乘，於是與另一位「歐里桑」級的好友，先去乘坐極度緩慢的大飛輪，可遠眺四周景緻，然後再考慮要不要乘坐較刺激的遊樂怪物，當其他較「幼齒」的好友坐完刺激的設施之後，就百般地唆使我們倆一定要去坐最新最刺激的「龍」雲霄飛車。

就在猶豫的當下，我突然問起自己「我在怕什麼。」同時想起「空」的道理，乘坐又何妨，於是我決定前往試試，同時也鼓勵那位「歐里桑」好友一起去，我很坦率地坐在列車裡，一直告訴自己「萬法唯心造」，當鐘聲響起，列車已嘰一聲緩緩地朝向不可知的驚奇出發了，心跳此刻像停止似的，在極度迴旋、翻滾、突轉猛甩之中，我把心置之度外，心在蔚藍的空中看著這些急速變化的現象，我微笑著、旁人的驚嚇聲已被急速抹滅，列車的一舉一動我看得清清楚楚、唆——一聲，列車瞬間停止安全束框自動解開，結束了這短暫又耐人尋味的旅程，只見旁邊的友人已面帶慘白，而我所怕的竟然發現它是假的。

金色蓮花



一個人要得到智慧有兩個來源：一是書本，一是生活中的得失與成敗，從書本上獲得智慧的人，被尊稱為學者，而從人生經驗中成就智慧者，則往往被稱為「生活大師」，例如一個家庭主婦懂得全家人的生活需求，從飲食、衣物與家居中，去統籌出一個條理，使每個人都能沒有後顧的去開創各自的學業與事業，又例如一個事業的經營者，他明白自己如何將產品、市場、管理與資金處理得十分圓融，使各方得到滿意，另外也有工匠、菜販、農夫、司機……等各領域的專才，他們事實上都有值得學習的寶貴經驗。如果我們仔細觀察，就不難發現每個人的背後，其實都隱藏著一份別人所沒有的生活珍寶，不見得非要出名的人氣大師才具備生活大師的資格，只要每個人都能「用心

的生活」，那麼，每個人都能有資格成為「生活大師」。

如果我們仔細觀察，就不難發現

每個人的背後，都隱藏著一份別人所沒有的生活珍寶

不見得非要出名的人氣大師

才具備生活大師的資格

只要每個人都能“用心的生活”，就有資格成為

真正的生活大師

——文／陳世昌——

情理公義、人生天秤

但是我們都看到，今日在台灣社會上，所謂的專家或顧問，大都是從失敗中獲取教訓，而磨擦出智慧的火花，最常見到的有婚姻和心理、潛能開發方面的「大師」，很多婚姻專家和心理專家，其實本身的婚姻並不幸福、心理並不十分健全，之所以能成就一方之師，就是本身能從人生的苦痛與失意中，努力的發覺自身的價值，而不再顧影自憐，不再假扮虛妄浮華的自我，以親身的經歷作為生命的資糧，讓自己從淚水與呻吟中繼續成長。因此，不幸的婚姻造就出一位婚姻大師，或是不幸的際遇而使自己努力於潛能的開發，並獲至成就，這些都不是不好，只是一旦出了名，成了公眾人物，則本身在情、在義理上，都要能有好的交待，以免使自己時時生活在成敗一線之間的邊緣危機。

真理易求、道理難修

任何人不論凡聖，都必須在情理與公義的天秤上接受檢驗，很多宗教上的偽大師，最後都敗在公義的這一關，主要就是「有體證而缺乏修行」，體證很重要，但修行更重要，有證而無修的人，自己以為別人眼裡看到的只有境界這一回事，而忘記了自己的一言一行，總有一天仍然必須回歸到社會公義上，去接受最嚴酷的檢驗，從前在美國有一位超級的佈道大師，接受信徒的捐獻而成就龐大的佈道王國，擁有出版、電視傳播等多方事業，自己的生活可說極為奢靡，他的太太為了保持美麗的身材，不知投資多少錢在美容醫生身上，他自己的事業用人，儘是採用年青貌美的女郎，只要願意和他上床者，必定能獲得重用，像這樣的偽大師，一旦被拆穿後，仍然有許多信徒為他護持，這就是迷惑於他的境界，而忘了檢驗他的言行，因此，人生之中要獲得苦難中的真理，其實並不困難，困難的是，在於維護生活中的言行能為人師者，才可稱之為真正的「生活大師」啊！☺

攝影／波爾

愛情煩惱免疫學(四)

人生的旅程是以挫折、以痛苦來喚醒我們 看看這裡、看看這裡

這裡的信念出問題，需要修正

是在每個黑暗之後遇見光 是不斷的獲得療癒，漸漸知道自己是誰

—— 文／王靜蓉 ——

痛苦是起床鈴

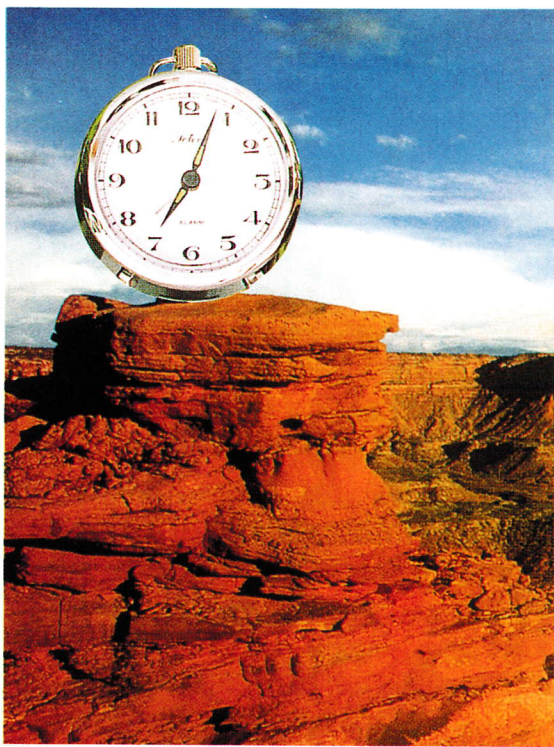
一些患病的人說：「病痛像是一個起床鈴。」病痛讓他們醒過來，去祝福每個早晨、去感謝所有遇見的人和物。

許多人在病或苦中生活才真正開始，才卸下面具自問：為什麼我這麼傲慢？這麼愛批評別人？為什麼我從不感謝周遭一切的愛與美？愛情所附屬的痛苦也使人可以開始發現：幻想必需放下，需求必需放下，要一次次自問：「究竟最終，我要什麼？」這和禪修的本質是一致的。

放棄我們的幻想本身就是一種治療，治療就是回歸真愛。

人生的旅程是以挫折、以痛苦來喚醒我們：看看這裡、看看這裡，這裡的信念出問題，需要修正！是在每個黑暗之後遇見光，是不斷的獲得療癒，漸漸知道自己是誰。

偶而聽朋友訴說感情中的痛不欲生，我的內在聲音常只有一個：痛



▲痛苦是起床鈴，在搖醒他們看看內在信念那兒需要修正了。

苦是起床鈴，在搖醒他們看看內在信念哪兒需要修正了，雖然一開始痛會帶來恨，恨帶來防衛，防衛帶來逃避，逃避使自己失去一次看清的機會；而且，逃避帶來重複，類似事件會再發生，只是組合會不同

有時候，第一次一個女孩遇上飄泊而才氣洋溢的情人，第二次她希望情人是不飄泊，能給她穩定信靠的人，這樣的人會依信念所需出現，但是潛意識給了奇怪組合，也許他雖穩定卻有另類的飄浮無依性格……。

有個笑話是關於組合錯誤的。

一個黑人在沙漠裡迷了路，又渴又累，向上帝求助。上帝願意滿他三個願望，黑人便說出他的三願望，第一、要喝很多水，第二、皮膚要變得白一點，第三、要常常看到女人的屁股。

上帝讓他滿願，把他變成一個馬桶。

所以，在經驗生命時重要的是：只是經歷，不貼標籤，痛苦沒什麼不好，他是起床鈴，喊醒我們開始一日的新生活。一旦為事件擅下斷語，比如：「愛情在短暫的浪漫後是漫長的相互折磨。」或「我不適合某某型的愛人」，一有結論，潛意識就記下並組合，不知何時組合出「黑人變馬桶」這樣的笑話出來。

「在感情裡學習」的真意就是「經歷而不下結論」，甜則飲之，苦則嚐之，它是什麼滋味就勇敢去喝它，當出現你不願看到的情境時，就請老天幫忙改變你的認知，並祈求平靜。雖然它有時是痛苦而緩慢的過程，真正經歷過程，「改變真的在一夕之間」！

感應愛的能量

一位女友一直想知道自己怎能有心電感應的能力，她想念的人會捎電話來，或意外出現，感應成真總使她大叫出聲，驚喜不已。

其實，我們本就是一個感應體，在我們開始感應宇宙中更微妙不可知的能量時，要知道的是：

1. 該發展怎樣的能量；
2. 釋放造成傷痛與負面的能量；
3. 與大我連繫。

爲了更清楚感應能量，需要多多覺知，並且清理心智與情緒的舊帳。你可以先做這個冥想練習來幫助你放鬆。



〈清除負面能量的方法：〉

閉上眼睛，深呼吸。

想像腳底的能量向上走，穿過你的頭頂，進入宇宙。

再想像宇宙的淨光從天而降，進入頭部，再從腳底出去。

想像淨光遍布全身、充滿、盈繞，讓你感覺完全放鬆、輕鬆！



放鬆的練習能讓你清理不必要的干擾，經常做這個練習，可以幫助你在一感覺不舒服時就有所察覺，避免負面能量越來越多。放鬆，是避免受負面能量影響的好方法。

在此，我想提出「正確的敏感」這個觀念。

許多人的敏感是多愁善感的敏感，如此，容易吸收別人的情緒當做是自己的。敏感應該有更高目標，這目標是覺醒、覺知大我，與淨土世界相繫。以感情關係爲例好了，若懷著不正確的敏感——也就是滿足私我、自我的動機來感受外界，就容易吸引相似的能量（人與事），繼而負面的能量陸續增加。

負面能量越多，你越會執著你的感覺，痛苦焦慮卻不肯改變，也不願意承認。所以必需有正確的敏感，才不會庸人自擾。

◀ 真正的愛，是正面而光明的能量

▲ 與大我連繫、才能與正面的能量相應。

愛的能量是正面而光明的能量，當我們想感應能量時，切忌太把注意力放在自己身上，如此會缺乏協助別人療癒的意念。

每一次，你都可以決定要給出愛還是譴責，當我們選擇愛、光明、勇氣並給出時，愛與光明便會回到你身上；同樣的，給出批判、譴責，它們也會回來給你。

感應愛的能量的方法，就是多接觸正面的、意識開闊的人事物，當自己的意識低沉、混濁時，不要再想下去，思想多了必會執著，多多接觸高意識的光明的人事物吧，趕快把自己提昇起來。☸

The Thinking

心的思考

of Mind

簡潔、有力、創意、生機、悲智

—— 文／思惟 ——

—— 圖／曼曼 ——



沒有想法
就是
最好的想法....



活在當下！

其實

你沒有未來 也沒有過去

你唯一所擁有的

只有現在！！

清心小語

—— 琉璃月 ——

圖／陳兩祥「南極之美」(7/26~8/3) 爵士藝廊提供



佛法 並不是要我們背離親情 相反的 要我們珍惜
因為知道無常 所以更加珍惜 所以要放下

我們習以為平常的 往往才是最珍貴的～誠摯的友誼 無求的親情 善意的關懷……

每一天 我們都站在 昨天以前努力的總合 的基礎上 往前邁進

抽掉了執著 很多事情 都變得正確了

在每一天開始 去蕪存菁的 選出最重要的事去完成 例如對媽媽說 妳煮的菜真是好吃啊



一個人能夠過得美 和別人在一起也才能過得美
一個人能夠過得幸福 和別人在一起也才能過得幸福

人是爲了愛與美 而來到這個世上



生命如同鑽石
當每一面都琢磨完成 就放出了璀璨的光芒

朝向 一個身心淨美 的光明喜悅之境



當我們有了失去的雅量 才能真正獲得

修行 只是升向更高層次 活向更高層次 如此而已 ☸



密勒日巴道歌賞析 (二)

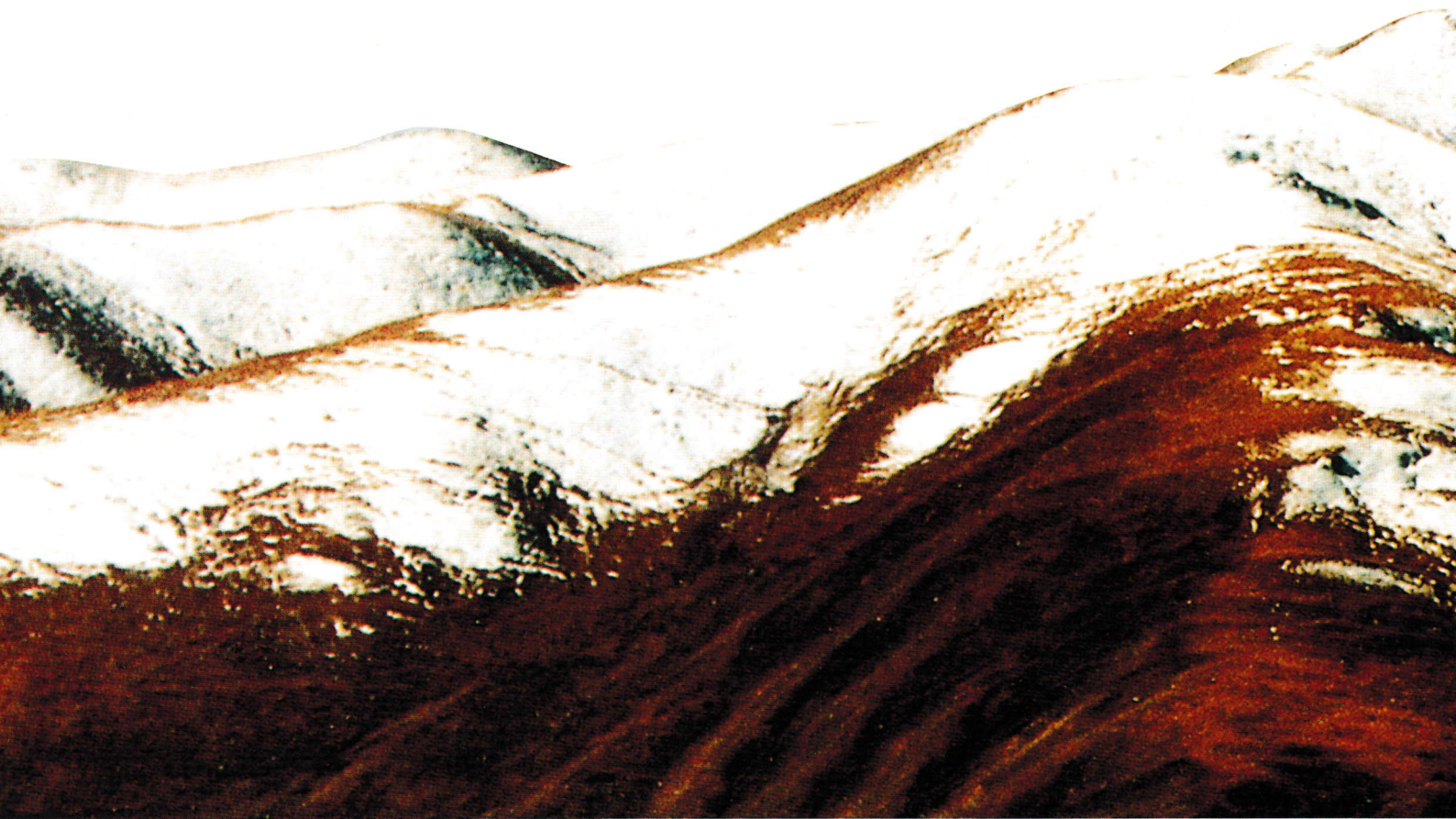
—— 文／陳守強 ——

(美國科羅拉多州立大學土木工程碩士)

〈接續上期〉

貳、道歌賞析

「文學」為塵世間的萬般現象的文字描述，寫情繪景、述人記事不一而足，文學形貌隨不同地域、不同時間，其表現形式千變萬化，美則美矣！然而，宇宙萬象「成、住、壞、空」，「生、住、異、滅」，遷流變動不已，無常變幻，如何予以「真實」記錄描述？人心莫不執著有我，心中念念如同瀑流，昨以為是、今以為非，「客觀」的外在環境，其實是經由心意識「主觀」的分別、批判、愛憎、執取下的反射，真相是極容易被扭曲。文學在技巧面當然可以千變萬化，但「文以載道」，文字背後所要傳達「道的本質」如何？才真正應為吾人所關心。「道」者，本來如是、必然如是、普遍如是、過現未均如是、法爾如是之謂也！第二部，從《道歌》的集成翻譯、文學特質、宗教定位、大手印傳承、雪泥鴻爪等四方面，來作道歌賞析。



一、道歌的集成翻譯

西藏社會，到了十四、五世紀的時期，封建制度經過三、四百年的發展過程，已經鞏固下來。西藏地方各派的政治勢力，經過若干代孜孜不倦的經營，基本上已趨穩定鞏固。封建地主的生活日益奢侈腐化，對人民的壓迫更加殘酷，統治階層內部的爭權奪利日趨激烈。這一時期，佛教各派的領導階層，也出現生活糜爛的情形。為了挽救佛教的衰敗趨勢，宗喀巴（Tsongkhapa，西元1357-1419）因緣而生，要求教徒嚴格的遵照經典和戒律去學法和修行，從而創立格魯派。在這樣一場宗教改革活動中，稍晚於宗喀巴的桑吉堅贊（西元1452-1507）也為了振興佛教、光大噶舉派而奔走。

桑吉堅贊生於後藏娘堆地方，其父是一位誦持密咒的行者。七歲時受沙彌戒，自幼崇敬密勒日巴，成年後更以密勒日巴為楷模，隱跡洞窟潛心苦修。得道後走遍西藏各地，遠及尼泊爾。所到之處，廣收徒眾，宣揚佛法

，深受統治者及信徒敬仰。他化緣度日生活清貧，行為怪誕異乎常人，因而獲得「瘋行者」的稱號。桑吉堅贊搜集資料，撰寫了噶舉派創始人瑪爾巴、密勒日巴以及其弟子惹瓊巴等人的傳記。桑吉堅贊追蹤密勒足跡，把流傳在民間的密勒道歌一首首搜集記錄起來，綜合編撰成完整系統的詩歌集，稱為《密勒日巴詩歌集》，因為是宣講佛教道理，中文習慣譯為《密勒日巴道歌集》，此歌集流傳廣遠，影響極深，為當時和後世所傳頌（西藏文學史）。

密勒日巴從小喜歡唱歌，在傳記中他自述說：「我的歌喉，在鄉中原負有一點兒名氣，這天有了酒意，興致又好，聲音也特別宏亮；同時歌調也好，心神飛揚在虛空，兩腿飄飄然似飛的，且走且跳，且舞且唱，不知不覺走到回家的路上了。」得道後，更利用詩歌，向弟子及信徒宣揚佛法，隨機創作了許多證道性的詩歌。大陸藏學界則將傳法性的「詩歌」譯為「道歌」。





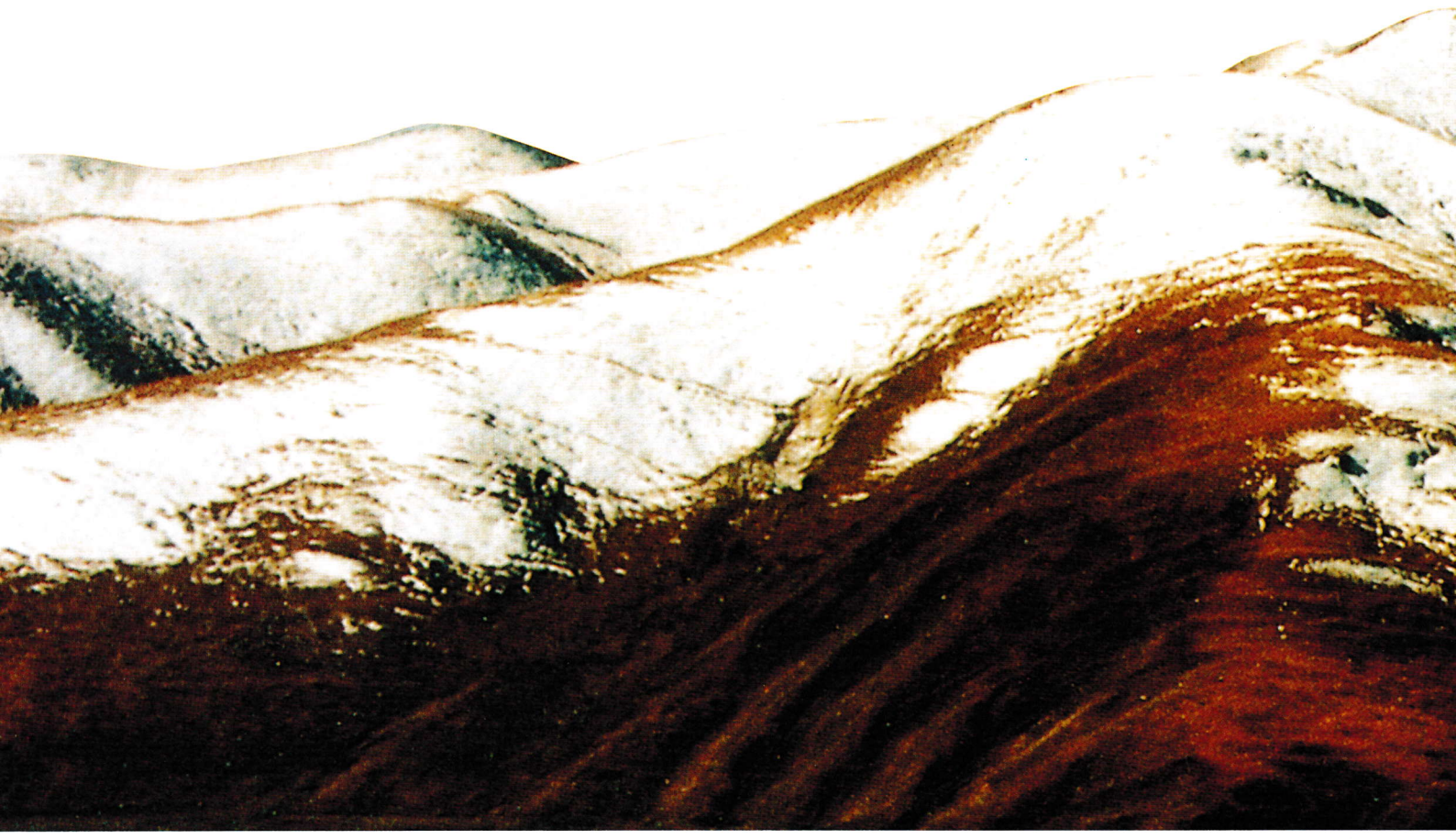
中文本《密勒日巴大師全集》係由張澄基教授（西元1920—1988）所譯註；全集包括《密勒日巴尊者傳》與《歌集上、下》共六十一篇，歌集的每篇記述一個故事，並含詩歌數首至十餘首。張澄基博士，父親為湖北省主席，雖生於官宦世家，但全無纨绔習氣；十五歲學佛，十六歲閉關廬山，十七歲遠赴西康貢噶雪山寺，追隨貢噶仁波切學習大手印及西藏密教八年，其成就曾獲第十六世大寶法王讚許，其藏文造詣之深亦為藏人所讚佩；因其在國學、藏文和佛法三方面之成就，故成為我國近代能直接由藏文翻譯經論之大譯師，金剛乘行者蒙受其利者不計其數；大陸淪陷，流徙印度，後轉赴美國旅居近四十年，歷任著名大學哲學系教授。

二、道歌的文學特質

《道歌》全集包括三部份。即(一)降服來犯鬼神與非人，使受佛法的約束；(二)引導具緣弟子，走上成熟解脫的道路；(三)其他種種。全集共約四百首詩歌，但是，《道歌》

中不完全是詩歌，而是在記錄詩歌的同時，還把唱這首詩歌的前因後果、來龍去脈也一併加以詳細記述，與詩歌交織在一起，有頭有尾組成章節段落，相當富有故事情趣。所謂《密勒日巴道歌集》，在某種程度上，實際成了故事集。同時，就是在詩歌中，除了密勒日巴所唱的歌外，還有他的弟子、信徒、論敵、施主和前來挑釁鬼神等所唱的歌，足見編撰者桑吉堅贊的辛勤與成果。

密勒日巴是一個徹底的出世主義者，他拋棄一切物質生活的享受，潛入深山林野，刻苦修行，所以在詩歌中自然表現修道者的風範；道歌中，他對富豪的貪婪本性看的清楚，對僧侶不守戒律、欺世盜名的行為進行抨擊，也曾把貪官污吏比做餓狗。由於他童年時受人欺凌，備嘗人間辛酸，故歌中不時流露出悲天憫人的情懷；他對受苦的婦女、被拋棄的老人，都抱以無限的同情，並慈悲度化他們。由於密勒長期獨居山野叢林之中，對山林景色多所接觸，他觀察細膩，反映在詩歌中也極其優美生動。他的詩歌使用了「諧音」、「疊字」、「象聲



」等修辭手法，賦予詩歌濃郁的音樂美，朗誦起來十分悅耳動聽。由於密勒日巴是虔誠的宗教徒，故《道歌》中絕大多數的詩篇都是宣揚佛教思想。

三、道歌的宗教定位

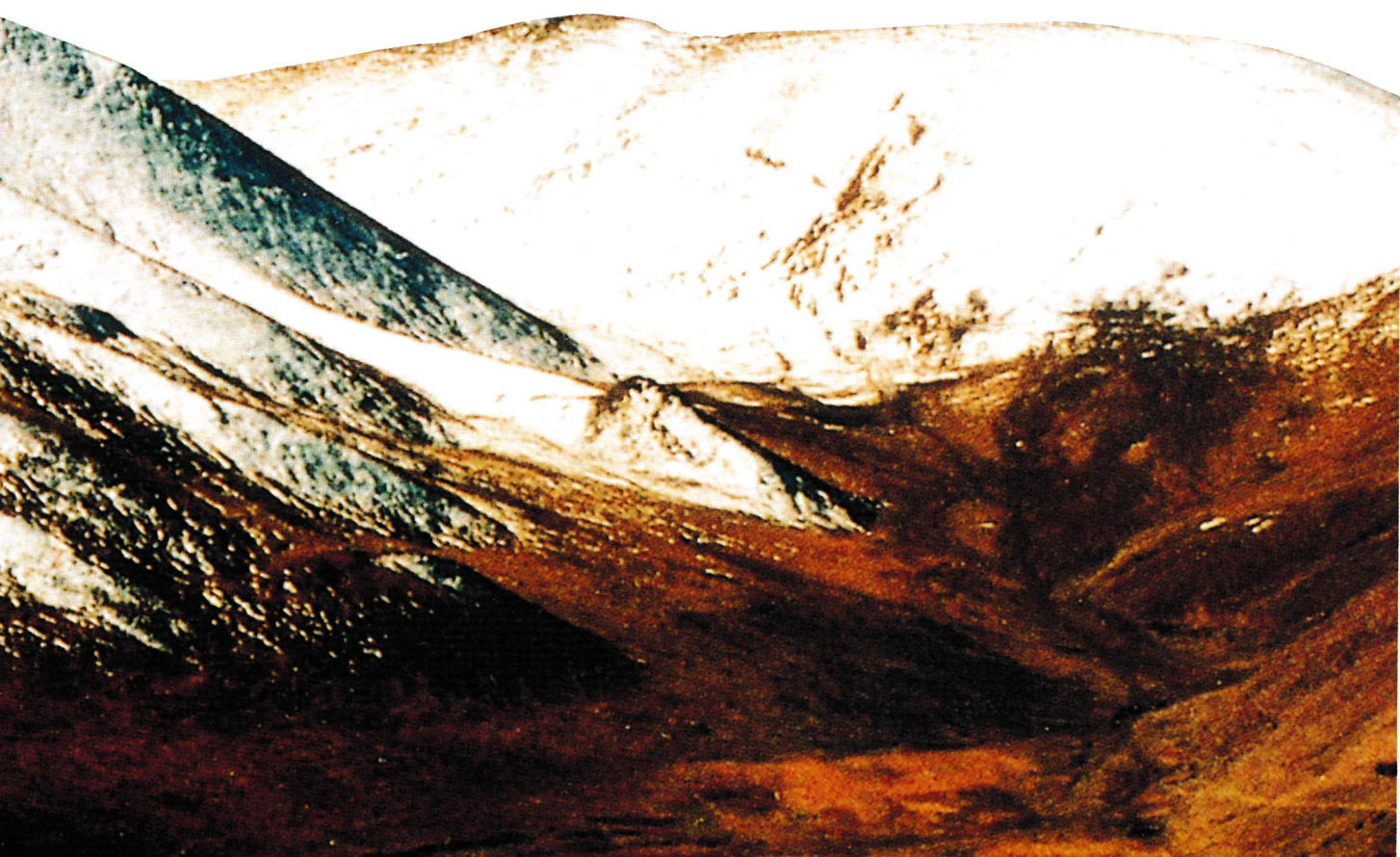
誠如張澄基先生在全集的序文中所言：密勒日巴尊者的生平像一首動人心弦、可歌可泣的史詩，他的詩歌是至精至要、千古不朽的教言。他說的法人人能懂，直接了當，而且總帶著極濃厚的「人情味」，使人感到親切生動。他是西藏「實踐佛法」的代表，佛教最初是重實踐的，後來才漸漸的趨向「理論化」與「形式化」了。然而，在每一時代中，都會有新生命、新血液來作繼往開來的工作。此種新活力，可復活教法中的心髓並配合時代的需求。此宗教的心髓，惟有從創教人的言行及「初期教法」中去搜求，才能得到正確的答案。

密勒日巴所修的宗派和法要是所謂「無上密宗」，但

他的作風和精神處處顯示出原始佛教中的樸實、艱苦與實踐，許多地方都有點像個「禪宗行者」。徵諸於前述的第一部，西藏的地理位置處中、印之間，與兩地文化經貿的往來，自古不絕；密勒日巴所生的時代，在印度密法宏揚，在中國禪宗盛行，而西藏佛教又正處於「後宏期」佛法復興之初，向中、印兩地求法取經，本屬自然之事；加之，印度飽受回教入侵，中國歷經分裂動盪，無數僧侶因而避難他國，世界屋脊的西藏便成了僧侶們的桃花源地；密勒日巴身具「禪、密」兩種特質，使佛光普照西藏，實在是契理契機！

密勒日巴尊者對佛法最偉大的而不共的貢獻，是以自己的生平來說明大、小、密三乘的不可分離性。若無小乘的「出離」與大乘的「發菩提心」為基礎，密宗的妙法無非是空中樓閣。《道歌》的密勒日巴現身說法、實踐並成就三乘法教的真實紀錄，《道歌》傳達了佛教法甘露的清涼與滋潤，在文學與佛學上均有非常高的價值！

<待續>



清心靜坐《問答式》

——文／鄭鴻祺——

第78問：靜坐中「身」與「心」如何互調？



攝影／楊仁江 (7/15 ~ 7/24) 爵士藝廊提供

知見：靜坐中因為外在的干擾越來越少，相對於心念的力量就比較大，只要有一點偏差，會因為執著的緣故，而越偏越大。

特別是在「身」與「意」兩方面孰重孰輕的認知上，其實「意」是「身」的前導，而許多初學靜坐者，滿腦子執著「身」姿式的「正確」，於是偏離了要在「心」上用功的重點。

狀況：靜坐中我們的心力不可能同時注意在許多方面，而初學者很大部分都選擇「身」為重點，一直在檢查與調整自己「身」的狀況，例如不是強迫自己腰要打直，就是將膝壓下去，要貼地，……種種不一而足。

分析：希望靜坐中背要打直，就會執著在靜坐中時時刻刻注意腰打直，還強迫自己持續很久，這樣長期下來，因為背打直使得背後的肌肉、骨骼、神經、內臟、產生壓力，反而是一種傷害。

執著靜坐中膝蓋壓下去，貼地、會影響胯骨、腰椎以及背部肌肉的拉扯，滿足自己所需要的外相，反而傷害自己的身體。

結論：一般人平時都很注重外相，連靜坐的外相也希望要「有個樣子」，自己的許多想法其實是業力作主，正確的觀念是要多懺悔、多化解業力，守戒第一，清淨為上，有不舒服就順其自然調整，就這麼簡單，整個靜坐的重心，就是照顧自己的「心」，附帶的照顧「身」。

無限可能的無限禪機

話說惠能堂堂升座，正式為中國禪宗第六代祖師，而六祖惠能的明心過程，任何開悟過程，沒有任何人不知曉其六祖開示的壇經心法。

——文／伊凡——
圖片提供／佛陀教育基金會



◀修行時，於諸法上念念不住，就是沒有束縛

那一天，惠能延續佛法慧命，與有緣衆生再續前緣，大師苦苦相說，底下四衆默然，面面相覷，盡皆駭然，原來無上心法，是這麼的無上，是這麼的簡單又難做，衆生太驚訝了，個個神色不安，掙扎又是痛苦，但有的則心神領會，頻頻拭淚，場面非常說不清楚的錯綜複雜。

只見惠能用那幾近高亢的嗓音，硬朗有力的道說：

「只要你們聽盡我的法門，穩成佛道的，聽著，世人有八萬四千種塵勞煩惱，但八萬四千種塵勞煩惱，會轉生成八萬四千種智慧，轉你們的貪瞋痴為戒定慧，你們要相信，當愚者問智者時，智者會對愚者

說法，如果愚者忽然悟解心開了，那麼，愚者就變成智者了！

所以愚與智無別，差別的只是悟與不悟而已，很簡單，當你還不悟時，你這個佛，就只是衆生而已；但當你一念悟時，衆生就變成佛了！所以萬法一念轉折，也盡在你自心中，何不從你自心下手，頓見你的真面目呢？

經上也一再提到，『豁然開朗，還得本心』，你們可以做到若見一切法，心不染著招感的無念嗎？如何無念呢？在念中而沒有念的執著包袱束縛，這就是無念。

還要無住，你們該深切了知人的本性，其實在世間中，不論善惡好

壞美醜，乃至冤與親等言語的觸刺之相對，本質是空幻泡影的，有如煙花夢露，你們又何必執著你們的六根去起對待呢？

自性無染不假外修

『念頭』，就是我們凡夫之所以輪迴之因，要返回本來自性，你就要回頭是岸！你要找源頭，在念念之中，不思前境，不要想來想去，那些念頭紛飛，全是妄念，也就是前念、今念、後念，念念相續不斷，造成繫縛，這些繫縛，絕對氾濫成災，造成慣性的輪迴習性，所以修行時，於諸法上念念不住，就是沒有束縛。



►不用怕眼耳鼻舌等六根嘛！只要你用而不染萬境，不被境帶著走的話，真性恆常自在

沒有束縛，就是你的清淨自性，自性本無一法可得可求啊！如果你們心平，又何勞持戒呢？如果你們心行坦直，又何勞修禪呢？自性無染是不假外修的，猶如燈光，有燈即光亮了，很簡單嘛！沒有燈呢？就暗淡了嘛！所以燈是光亮的本體；而光明、光亮就是燈的妙用了。

燈是你的自性本體，當你見到你內心的明燈時，自然就明瞭到心燈一直在你自性中，當有一天找到時，智慧光明隨即頓現，這就是說名稱有兩種，體性卻本來就是一如的，燈光燈光，燈本來就有光，何必懷疑呢？

現在你們無法自見燈光，所以我教你們修『定慧法』，此定慧猶如燈光，你們如此覺知，以定慧為本，定慧是一體兩面的，當定是慧的本體時，慧就是定的妙用了，反之亦然，定慧均一，沒有此彼前後之分。

人有愚智兩種分別，但法無愚智之別；所以迷悟有別，見地有快慢，這是對不識自己就是本佛的眾生而言。因此，我一再提到真功德，不在佈施供養有多少就叫功德；應該是離自性是功，應用無染是德，聽到嗎？功德在法身中，不在修福中哪！

見性是功，平等是德啊！你們心直平等嗎？你們六度萬行時不執著六度嗎？自修性是功，自修身是德哪！自性一旦內照，你的三毒即除，地獄等罪一時消滅，內外明澈，當下就是極樂西方啊！但如果你們不提覺知的能力來照破的話，又如何到達自心彼岸呢？

不用怕眼耳鼻舌等六根嘛！六根雖有見聞覺知，但只要你用而不染萬境，不要被境帶著走的話，真性恆常自在嘛！所以我一再的說：你們當然可以在六根起用上，去分別諸法相，這個分別，是不要緊的，分別是為要應用，例如你眼睛要看，這是本來要實用的，但你的本心就是你平等性的第一義，就是那絕對的當下不動心，這就是了！那當下的不動心不起分別想，就是你的自性本心，它是不動智的，它就是燈的本體哪！

何謂『坐禪』？太棒了！你們照我這個方法去用，絕對無礙，絕對通行自在，我告訴你們！在外於一切善惡境界時，心念不起，這就是『坐』。在內呢？內見自性不動，其實就是『禪』了。

何謂『禪定』？更簡單！『外離相為禪，內不亂為定』。外若著相，你內心即亂，若外離相的話，你心

不亂，本性自淨自定啊！『外禪內定』才是真正的大禪定哪！

女人的性是浮游的，如天上的浮雲，雲兒會流浪，世人都隨著妄念去流浪，但當有一天，遇到善知識，聞真正法時，自除迷妄，內外明徹，於自性中，萬法皆現而不礙，見性之人，就是如此，這叫做清淨法身佛，自心皈依自性，這才是皈依真佛，常見已過，不說他人好壞是非，這就是自皈依。

所以一念思量，波瀾即至，名為變化，變化就是你的計量心，計量心就是你的無明妄念氾濫成災，頓時，天堂地獄即在你眼前。

總之總之，切記切記！世間種種一切，都是你自心在起變化的，不是他人他物，重點是自心，不要怪罪山河大地，不要向外尋求無用的修行。」

惠能的開示，人天讚嘆，全場肅穆，檀香在風中裊裊飄搖，開悟大德常說無上心法，其實品質同種，只是包裝文字語言不同而已，但從遙遠的原始佛說到當今，眾等趕了經懺又參加了年年一度的法會，結果又如何呢？

對於今生一字不識的惠能來說，他的說法，淋漓盡致，不加贅話，自從在法性寺升壇說法之後，聲名



▲惠能終於能在新寶林寺落地生根了。

大噪，名聲大振，四面八方來求法的四衆，與日俱增。

曹溪之緣

數天之內，大殿香火焚天，寺內卻人滿爲患，就是牆角鐘樓與台階，凡是能有一席之地的位置，都被佔滿得水洩不通了。

直至惠能決定要離開法性寺時，那一天，他告訴印宗：

「我要到曹溪，我的緣份在那裡！」

這一離別，驚天動地，六祖此次很想念曹溪，他對韶州曹溪有兩面之緣，第一次是在往黃梅的途中，第二次則是從黃梅回來的隱藏，他記得那裡有一山澗寺，上面還有一寺叫寶林寺，他曾在寶林寺住過一段短暫時間，只是當時被人放火燒山，他很想回寶林寺。

儀鳳二年的初春，惠能浩浩蕩蕩帶到跟隨他的僧衆千餘人，離開廣州法性寺，前往韶州曹溪。

惠能心中的寶林寺，說來仍有一番典故，話說梁武帝在位時，印度高僧智藥三藏，曾在法性寺戒壇旁，種下兩株菩提樹後，因為離開廣州，沿途北上經過曹溪。

此位印僧口渴，使掬曹溪水而飲，水一入口，即道：

「此水甘甜而有異香，此水與西天聖水無別，在一百七十年後，當有寶刹，此刹應該定名做『寶林寺』。」

印僧向當地鄉民預言之後，當地鄉民正在募錢出力之時，當時的韶州牧候敬中，也來共襄盛舉，向梁武帝上奏，皇帝即賜一匾額，上書「寶林寺」三字，此年即梁天監三年，約公元五〇四年，寶林寺也就在這一年落成。

再說惠能率衆僧來到寶林寺時，寶林寺倒是依舊十五年前的模樣，只是面容老矣，牆角斑跡剝落，有了年華不再，歷經蒼桑之慨。

惠能的到來，熱絡了韶州的鄉民，連喜歡研讀佛經的韋刺史也來頂禮，接著又出現了很多與惠能有關係的人物，六祖惠能一一向韋刺史介紹：

「這是劉志略，我的義兄！」

除了劉志略之外，在場還有捐地蓋新寶林寺的富商陳亞僊，還有曹叔良，他是魏武帝曹操的玄孫，他雖然貴爲住在曹侯村逾五代的名人之後，但自認沒有祖上的文才武略，也不懂得官場的鬥爭文化，於是辭官，告老還鄉了。

話說一年之後，新寶林寺落成。新寶林寺向後山天主嶺延伸，由

南至北，勾出一條中軸線，簡單而莊嚴，大殿前有石橋，橋下引曹溪之水，形成一個放生池，殿堂層層相疊，由大而小，依次上升，彷彿一座只平了天，而沒有平地的多層寶殿。

惠能終於落地生根，塵埃落定，應了古人的預言，就在此開演佛法，歷經卅餘年，曹溪佛法的名號，如日中天，老小皆知，四衆弟子者數千人。

時空交錯。

五祖弘忍圓寂

話說人生場景如虛如幻，咱弘忍大師就在上元二年，公元六七五年，七十三歲，他準備圓寂了。

臨終前兩天，心中總是思念那永遠見不了面的惠能，其實惠能自承五祖衣鉢之後，在獵人堆中隱埋了十五年，直到儀鳳元年才開始弘法，然而儀鳳元年的前一年，正是上元二年，五祖圓寂。

弘忍大師就在臨終前兩日，弟子玄蹟眼眶通紅，大師吐露遺言道：

「我一生弟子無數，但真正能弘揚我佛道的，只有十個。」

弟子們趨身向前，忙問：「是那十位呢？」

弘忍喉頭氣息一沈，淡淡的吐口



▲生來臥不坐，死去臥不坐，一具臭骨頭，何為立功過

氣，平靜的眼神道：

「上首神秀、韶州惠能、資州智詵、白松山劉主簿、華州惠藏……」

說到此處，大師忽然悶聲不作，弟子緊張，但隨即大師又乾咳幾聲，語調充滿無限生機，緩慢道說下去：

「還有隨州玄約、嵩山老安、潞州法如、揚州高麗僧智德、越州義方。」

「師父！您可以安心，除了惠能大師兄在南方弘法之外，其餘不論在北方或長江中下游地區弘法，至少他們都是在弘揚您的東山法門。」

「嗯，是不錯……」五祖又是乾咳幾聲，「菩提達摩祖師的禪法，終於可以普傳了！然那神秀，當初離開東禪寺時，很失志，不是聽說六十歲了，還還俗回家過俗世的生活嗎？」

弟子連替神秀解釋道：「師父，可是不多久，他還是又走弘法的路線啊！」

弘忍大師搖搖首，雙手一揮，示意弟子他要休息了。

重拱二年，公元六八六年，五祖的弟子法如來到嵩山少林寺弘法，四年以後入滅，此時年已八十五歲

的神秀，聲名大噪，原來在法如門下的中原學衆，都來到神秀的門下。

這時，可說禪學在弘忍門下，蓬勃開展，惠能以《般若》為宗，開法於南方；而神秀則以《楞伽》為宗，傳法於北，因此「南頓北漸」兩系禪學的名聲，從此傳開。

在此南宗北宗的頓漸之分，有人把話傳到了玉泉寺裡神秀的耳中。

漸頓之爭

神秀的弟子非常不服，不滿他們說神秀的門派是漸修，也就是比較鈍的人所修之法門。神秀獲知，無奈的喚來大弟子志誠，希望他代表師到曹溪一趟。

「你到嶺南韶州曹溪那裡，不要說你是我弟子，也不要提及你從那裡來，你去拜惠能為師，把他的法牢記下來，回來告訴我！」

志誠受命前往曹溪，半個月之後，已跟隨僧衆參拜惠能為師，一日志誠聽法，忽然起身向惠能頂禮，完全披露：「大師，弟子來自當陽玉泉寺，曾師承神秀大師，但一直未得開解，今聞師父法語，頓然開朗。」

面對衆僧的敵意，大家一致認為他是盜法之人，就連惠能也當面給

他難堪：「你從玉泉寺來，就是盜法者。」

「不！」志誠躬身一揖，說道：「志誠當初沒有向大師吐露時，志誠是盜法人；而今志誠主動說明，就不是盜法者。」志誠振振有辭，面不改色的神情，在衆也深受感動。

惠能再問：「那麼神秀大師如何教導你？」

「神秀大師常說要住心觀淨，長坐不臥，我在他那邊九年，卻還未悟。」

惠能朗聲笑道：「生來坐不臥，死去臥不坐，一具臭骨頭，何為立功過。」

志誠言下大悟，再度禮拜惠能。

其實住心觀靜，還有一個相對的觀者在住心觀靜，這是一種病，不是禪，就是長坐一千萬年，仍是拘身徒勞無功，又如何見到本性呢？

志誠真是如獲至寶，再次躬身問道：

「大師真是契我本心，弟子生死事大，但願大師大慈再予開示！」

惠能見他求法心切，又是利根，即又問道：

「我耳聞你的師父有教你們戒定慧，但不知你們如何去做？」

志誠畢恭畢敬即道：



► 惠能開示：「見性之人，這樣也好，那樣也好，來去自由，無滯無礙，應用自如，不離自性。」

「我的師父教我們諸惡不要去做為『戒』，諸善要去做為『慧』，自淨其意為『定』，不知大師您是否也如此教人？」

惠能深皺眉宇道：「我如果說有法可以給你，那就是我在騙你，正如你師所說的戒定慧，也實在不可思議，我所見的戒定慧，實在與你師有別。」

志誠不解道：「我不明白，戒定慧只有一種，還有什麼差別嗎？」

惠能又道：「可以這麼說，你師父的戒定慧，倒是可以接引大乘人；而我所說的戒定慧，就接引最上乘人。悟解不同的話，當然見性就有早晚之差！也就是說，我所說的法，不離自性，至於離開本體而說的法，名為相說，都是表法，自性仍在迷中。」

志誠大驚，頻頻點頭，只見惠能又道：

「須知一切萬法，皆從自性起用，這才是真戒定慧法啊！只要你心地無非，就是自性戒了嘛！只要你心地無痴，就是自性慧了嘛！只要你心地無亂，不就是自性定了嗎？不增不減就是金剛智了，身來身去本來就在三昧禪定中嘛！」

你的心中不要有執著要什麼菩提涅槃，或解脫知見之類的想法，你

要明白無一法可得才能建立起萬法，如果你能了達我這個涵意，那麼你就達菩提涅槃，你就解脫知見了！方知見性之人，這樣也好，那樣也好，來去自由，無滯無礙，應用自如，不離自性，即得自在神通遊戲三昧，這叫做見性。

因為自性本來就無非無痴無亂的問題存在，既然自性本空，還有什麼「戒定慧」來框「非痴亂」呢？所以你只要念念般若觀照，常離法相，就自由自在，縱橫盡得了！自性自悟，頓悟頓修，也無漸次，所以不要想去立一切法，諸法原本寂滅空相，又有何次第呢？」

聆聽到此，志誠禮拜，不要再回玉泉寺了，願在惠能身邊服侍。

惠能度化張行昌

然而志誠不回玉泉寺，消息傳至玉泉寺時，神秀無奈，但神秀之徒大瞋。

「豈有此理，北宗門人原本就認神秀為六祖才是！」

「可是天下所聞，人皆盡知，傳衣就在南宗惠能身上，這該怎麼辦？」

「乾脆一不作二不休，咱找人行刺惠能——」

南北分化，北宗門人暗派一個叫

張行昌的人去行刺惠能。

六祖惠能當然有他心通，早已預知有人行刺，便置十兩金於桌下，時至夜暮，張行昌登堂入室，六祖早在那邊恭候行刺者，所以把頸子拉得長長的，張行昌揮刀三次，皆不能砍到其頸，正惶恐流汗之際，惠能出聲了：

「正劍不邪，邪劍不正，只負你金，不負你命。」

此刻，張行昌驚仆暈厥，良久方醒，求哀求饒，表示願意出家服侍六祖在側。

惠能即阻止道：「這十兩金你帶走，不能留在此地，你的事情敗露，兩方人馬恐怕都會找你算帳，你還是先去避避風頭，等時間一過，他日易形而來，我再收你為徒，去吧！快走，再晚就走不了！」

張行昌涕淚縱橫，帶著百感交集的心離去。

自從張行昌離開惠能之後，已經痛徹往昔所造諸惡業無數，後來投僧出家，精進苦行一段時日，時時惦記著惠能的話。

終於有一天，又回到了寶林寺，這時他已是現出家相了，惠能即刻認出他道：

「我念你很久了，你怎麼來得這麼晚！」



◀ 佛陀常爲了凡夫外道，因執於邪常，而破迷顯悟。

張行昌身雖出家，但仍有疑惑，他把自己的經過向惠能報告之後，又問道：

「弟子時常讀《涅槃經》，裡面提到『常』與『無常』義，我常常揣摩其意，但仍不解，有請師父爲我開示？」

惠能深深一定，即道：「無常，就是佛性；有常，指的就是一切善惡諸法分別心！」

張行昌大惑，迷惘的問道：「師父所說，完全跟經典相悖，這是怎麼回事？」

惠能微微搖頭道：「我傳佛經意的人，怎敢違佛所說的！」

張行昌一雙蠱惑的眼神，皺眉不解應道：「可是明明經上說佛性是常，您卻說無常？而經上又說善惡諸法，乃至菩提心，皆是無常的——但您今卻說這些是有常的？我實在不解？」

惠能淡淡一笑，心知大家又犯了腦筋鎖在文字語言障的支解了，他只得再詳解道：

「你可知嗎？如果你硬取一邊說佛法是常的話，那麼，爲什麼還說善惡諸法，乃至窮劫也沒有任何衆生發菩提心的？這不是矛盾嗎？既然佛性是恆常的，那麼怎會沒有人發菩提常心呢？所以我是專門針對

你的落一邊取向，而對你說不要執著佛性是常，因此，我告訴你說佛性是無常的？這也正是佛陀所說的真常之道。

然而，一切諸法，如果你說無常的話，又不盡然，因萬物皆有自性，自性是超越常與無常的，而我如果硬對你說萬物皆無常的話，是不究竟的，因爲真常之道包含常啊！所以我又對你說佛性是常的，這也正是指佛陀在經上所說的真無常義啊！

你可知道，佛是爲那些凡夫外道的人——因他們執著於邪常，而又因二乘人於常中說無常，說了八種倒見，爲破迷顯悟，佛說真常、真樂、真我、與真淨，而你今讀經，用自己的倒見曲解佛義，也就是你是在用斷滅無常，及確定死常，來錯解佛的真意，你看！我不是常說嗎？縱讀千遍佛經，如果不能了義，有何益處呢？」

張行昌大悟，撲通倒地，頂禮，乃說一偈：

「因守無常心，佛說有常性，不知方便者，猶春池拾磬。我今不施功，佛性而現前，非師相授與，我亦無所得。」

惠能大悅，即回道：

「你今徹悟，我就爲你取法名爲

志徹吧！」

神會求法

志徹禮謝而退，志徹的故事到此告一段落，還有一童子名叫神會，此神會天性聰慧，襄陽高氏子，年才十三而已，是從玉泉寺來此參訪皈依，那一天，惠能問他：

「你遠道艱辛而來，你是來找自己嗎？如果要找到，你如何去找？」

神會嘻皮道：「以無執著爲本，即見主人自己了！」

惠能連哼道：「你這沙彌拾人牙慧，該用杖棒打你三下，看你還醒不醒？」

神會被打三下後，勇氣十足仍問：「師父您坐禪，還見不見你本來面目？」

惠能又是一擊：「嘿！我打你是痛？還是不痛？」

「這個嘛！也痛也不痛！」神會鼓著腮幫子大聲道。

「嚇！那我回答你，我是見也不見！」

神會這就頭大了，真的不懂嘛，所以還是衝口而問：

「怎麼是見或不見呢？這太矛盾了！」

「哦！」惠能故意放慢音調：「



◀ 自性的無遠弗屆，不是可用任何的語言文字來傳遞的。

我之所謂見，是指常見自心有過，而所謂不見，則是指不見他人是非好惡，所以是見也是不見啊！但你說也痛也不痛，就大錯特錯了啊！如何說呢？」

你若不痛，那不是如同木石嗎？你若說痛，那就形同凡夫，因凡夫有分別對待，會起感覺瞋恨，所以你若向前見或不見，那是落二邊見；你若說痛或不痛，那是生滅法，你這小毛頭，自性根本未明，卻敢在這裡跟我扯戲論！」

神會連忙禮拜悔謝。

惠能慈悲再對他相說：「你若心迷，則不會見到你應該見到的；若你誠心問過來人善知識為你指路，我可以明白告訴你，只有這句話——你若心悟，即見自性，依法修行。」

你若自迷不見自心，卻一味的來問我你本人是見性了？或還沒見性？這不是笑話嘛！有人可以幫你見到你自已嗎？你迷是你自迷，怎麼可能別人會代你迷？你若自見本性，也不須代我來迷，你是你，我是我，雖然見性之後，所有開悟的人都有相同的感觸，然而見性的霎那，唯有自見自明、冷暖自曉啊！」

神會禮拜百餘拜，求謝悔過，於

是更加佩服師父，不離左右，勤於服侍。

禪宗自惠能開始，可說故事精彩連連，機鋒凌厲，文字解義，然而有太多人不可能看懂內涵，更別說體悟內涵。禪宗「公案」，「公案」一詞，流行於唐代晚期，原本的口語化是指「有權威的成文律」，但經過歷代變革，公案一詞，有了新的轉化。

「公案」一詞，即轉化為古代禪師的行住坐之間，不論對談、問答、提示、質問等涵義，透過這些溝通交流，於是流傳了很多的公案故事。這些故事，看似滿頭霧水，甚至與讀者年代不同、心境不同，也了無多大樂趣，但背後卻是要你去體悟、參透的一個幕前的指標。

於是參公案故事，成了學禪者藉故事，來返照自心的修行過程，因此，看這些公案故事中充滿禪機，看進去的人，會很過癮，看不懂的人，只能反應唯一的事實，那就是好聽一點是「時間因緣未到」，難聽一點是「自心迷惘無明顛倒」。

眾生生活在無限可能的無限禪機之中，但卻不認識禪機在自心，像那一日，惠能又開示禪機了，他告眾弟子道：「各位！我有一物，無頭無尾，無名無字，無背無面，你

們認識它是誰嗎？」

咱機靈的神會又開口道說：「那就是諸佛的本源，是神會的佛性哪！」

惠能不滿意，但仍覺得差強人意般的回應道：

「我不都說無名無字了，你還硬殺出個它叫佛性神會，看來，也是不到家，我看頂多你也只能當個依文解義的宗教徒了！」

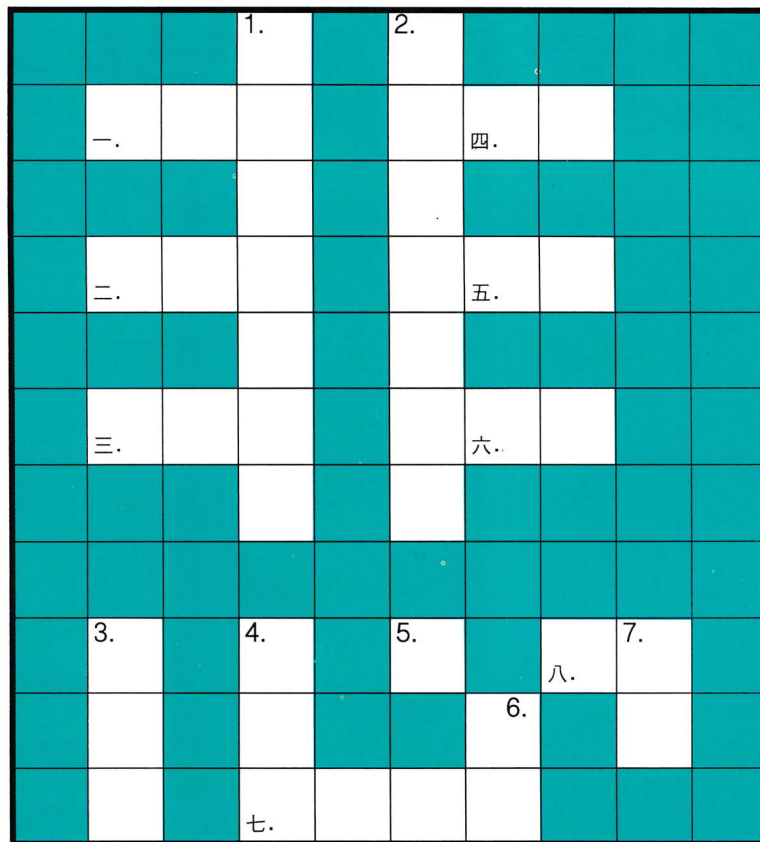
禪宗後來發展到中期以後，也有把機鋒話語變成口頭禪，也正是大家都用所知道的「相對心」——例如人們通常都慣用語言文字來傳達；然而自性，是無法用任何有限的形音意來含蓋的，任何文字音聲，只是傳遞表層意識的工具，不能究竟替代自性的無遠弗屆。

所以任何還沒自悟本心，還沒明心見性的開悟者，所表達的任何工具，都只是在六識上滾來滾去，用所理解的意識去傳遞宗教文化，這沒有不對，只是任何修行必經的過程；但，往往大多數眾生會喜歡（執著）在表達弘揚宗教文化上，本來沒有不對，但如不審察，反而會落於這種喜歡立文談宗教的知見上，往往忽略了自察本心，忽略了當你心想別物時，其實都已離開本心，更遑論什麼宗教文化了！

填字遊戲



—— 遊戲設計／黃連春 —— （政治大學經濟系畢）



直的提示：

1. 2. 出自希運禪師的語錄《塵勞迴脫》，時下多用來形容一個人若非經歷一番千般甘苦、萬般艱難的辛苦耕耘，是難以有所成就的。尤如冬天的梅花，愈冷愈綻芳香。
3. 法華經中所提的十個觀察宇宙森羅萬象的角度之簡稱。（所謂諸法如是相、如是性、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報、如是本末究竟。）
4. 佛陀稱信佛之女人。
5. 「風」吹「幡」動，到底「誰」在動？（可參閱本月刊六月號第93頁、94頁）
6. 完全、十分成就之意。景德傳燈錄卷十八：「問：『如何是學人本分事？』師曰：『鏡清不惜口。』問：『請師雕琢。』師曰：『八成。』曰：『為什麼不十成？』
7. 乃利益他人之意，即非為己利，而為救渡諸有情而致力行善。

橫的提示：

- 一～六．到底什麼是「六度」波羅蜜？
- 七．太虛大師所提「是名眞現實」是指何意？（太虛大師的人類學主張『佛法使人類生命有邁向菩薩，乃至佛的無限可能』）
- 八．乃利己之意，即為自身之功德而努力修行，以此所產生之善果而自得其利。

（答案請看 P.112）

大般若波羅密多經

(註：經文係新修大正藏版本)

校量功德品(一)

——文／郭韻玲——

——圖片提供／陳玉山——



「校量功德品」

主要是說明般若的功德無量無邊

甚至供養般若經典

比供養佛陀舍利還要殊勝廣大



▲諸法空相 鄭宏隆繪

爾時，天帝釋白佛言：

「世尊！若善男子、善女人等書此般若波羅蜜多甚深經典，種種莊嚴供養恭敬、尊重讚歎，復以種種上妙花鬘、塗散等香、衣服、纓絡、寶幢、幡蓋、衆妙、珍奇、伎樂、燈明而爲供養。

或善男子、善女人等佛涅槃後，

起窣堵波七寶嚴飾，寶函盛貯佛設利羅，安置其中，供養恭敬、尊重讚歎，

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

是二福聚，何者爲多？

佛言：「憍尸迦！我還問汝，當隨意答。於意云何？如來所得一切智智及相好身，於何等法修學而得？」

天帝釋言：「世尊！如來所得一切智智及相好身，於此般若波羅蜜多修學而得。」

佛告憍尸迦：「如是！如是！如汝所說。我於般若波羅蜜多修學故，得一切智智及相好身。

何以故？憍尸迦！不學般若波羅蜜多證得無上正等菩提，無有是處故。

憍尸迦！不以獲得相好身故說名如來、應、正等覺，但以證得一切智智說名如來、應、正等覺。

憍尸迦！如來所得一切智智，甚深般若波羅蜜多爲因故起，

佛相好身但爲依處，若不依止佛相好身，一切智智無由而轉。

是故般若波羅蜜多正爲因生一切智智；爲令此智現前相續故，復修集佛相好身。

此相好身若非遍智所依處者，一切天、龍、阿素洛等不應竭誠供養恭敬、尊重讚歎，

以相好身與遍智爲所依止故，諸天、龍、阿素洛等恭敬供養。

由此緣故，我涅槃後，諸天、龍神、人非人等恭敬供養我設利羅。

憍尸迦！若善男子、善女人等但於般若波羅蜜多供養恭敬、尊重讚歎，

是善男子、善女人等則爲供養一切智智，及所依止佛相好身，并涅槃後佛設利羅。

何以故？憍尸迦！

一切智智及相好身并設利羅，皆以般若波羅蜜多爲根本故。

憍尸迦！若善男子、善女人等但於佛身及設利羅供養恭敬、尊重讚歎，

是善男子、善女人等非爲供養一切智智及此般若波羅蜜多。

何以故？憍尸迦！佛身遺體非此般若波羅蜜多一切智智之根本故。

憍尸迦！由此緣故，諸善男子、善女人等欲供養佛。

若心若身，先當聽聞、受持、讀誦、精勤修學、如理思惟、書寫、解說甚深般若波羅蜜多，

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

以是故，憍尸迦！

若善男子、善女人等書此般若波羅蜜多甚深經典，種種莊嚴供養恭敬、尊重讚歎，

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

或善男子、善女人等佛涅槃後，起窣堵波七寶嚴飾，寶函盛貯佛設利羅安置其中，供養恭敬、尊重讚歎，

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

是二福聚前者爲多。」

（P570Ⅲ欄16行～P571Ⅱ欄9行）



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

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

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

所以如果善男子、善女人等只是於般若供養，就等於是供養一切智智；也才是真正的依止佛相好身，也才是真正的於佛陀涅槃後設舍利塔；為什麼呢？因為無論一切智智、相好身或是舍利塔，都是以般若為根本。所以如果善男子、善女人只是供養佛身及舍利塔，並不是供養一切智智，也不是供養般若；為什麼呢？佛身只是佛身，並不是般若及一切智智的根本。所以供養般若與供養佛陀舍利塔比較起來，是供養般若的福德較殊勝廣大。

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



▲十八應真菩提葉畫集 鄒宏隆繪

何以故？憍尸迦！

布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！內空、外空、內外空、空空、大空、勝義空、有爲空、無爲空、

畢竟空、無際空、散空、無變異空、本性空、自相空、共相空、

一切法空、不可得空、無性空、自性空、無性自性空，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出現故。

憍尸迦！眞如、法界、法性、不虛妄性、不變異性、平等性、

離生性、法定、法住、實際、虛空界、不思議界，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出現故。

憍尸迦！苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出現故。

憍尸迦！四靜慮、四無量、四無色定，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！八解脫、八勝處、九次第定、十遍處，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七等覺支、八聖道支，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！空解脫門、無相解脫門、無願解脫門，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！五眼、六神通，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！佛十力、四無所畏、四無礙解、大慈、大悲、大喜、大捨、十八不共法，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！無忘失法、恆住捨性，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！一切智、道相智、一切相智，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！一切陀羅尼門、一切三摩地門，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！菩薩摩訶薩所有成熟有情、嚴淨佛土，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！菩薩摩訶薩所有族姓圓滿、色力圓滿、財寶圓滿、眷屬圓滿，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！世間所有十善業道，供養沙門、父母、師長，施、戒、修等無量善法，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！世間所有刹帝利大族、婆羅門大族、長者大族、居士大族，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！世間所有四大王衆天、三十三天、夜摩天、覩史多天、

樂變化天、他化自在天，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！世間所有梵衆天、梵輔天、梵會天、大梵天、光天、少光天、

無量光天、極光淨天、淨天、少淨天、無量淨天、遍淨天、廣天、少廣天、

無量廣天、廣果天、無繁天、無熱天、善現天、善見天、色究竟天，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！世間所有空無邊處天、識無邊處天、無所有處天、非想非非想處天，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！一切預流預流果、一來一來果、不還不還果、阿羅漢阿羅漢果，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！一切獨覺獨覺菩提，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！一切菩薩摩訶薩、菩薩摩訶薩法，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！一切如來、應、正等覺，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

憍尸迦！不可思量、不可宣說、無上、無上上、無等、無等等一切智智，皆從如是甚深般若波羅蜜多而出生故。

(P571 欄9行～P572 欄11行)

佛陀繼續開示：六度、二十空、真如乃至不思議界、四聖諦、四靜慮、四無量、四無色定、八解脫、八勝處、九次第定、十遍處、三十七道品、三解脫門、五眼、六通、佛十力、四無所畏、四無礙解、慈悲喜捨、十八不共法、無忘失法、恆住捨性、一切智……一切智智皆從如是甚深般若而出生。

此段經文，說明般若的殊勝，能夠生出一切善法，六度乃至一切智智，皆是由般若而生，足見般若是一切的源頭，是一切的答案，是一切問題的關鍵所在，所以這個定位一定要清晰，否則難免在歷緣對境之中忘失這個不可偏離的重點，故一定要全力以赴親證般若，才能不再離開般若；而也唯有不再離開般若，我們才能真正解決生命的問題，真正解決生命的苦痛。

爾時，天帝釋白佛言：

「世尊！瞻部洲人於甚深般若波羅蜜多不供養恭敬、尊重讚歎者，彼豈不知供養恭敬、尊重讚歎甚深般若波羅蜜多，獲得如是大功德利？」

佛言：「憍尸迦！我今問汝，隨汝意答。

於意云何？瞻部洲內有幾所人成就佛證淨、成就法證淨、成就僧證淨？

有幾所人於佛無疑、於法無疑、於僧無疑？

有幾所人於佛究竟、於法究竟、於僧究竟？」

天帝釋言：「世尊！

瞻部洲內有少分人成就佛證淨、成就法證淨、成就僧證淨，

有少分人於佛無疑、於法無疑、於僧無疑，

有少分人於佛究竟、於法究竟、於僧究竟。」

佛言：「憍尸迦！我復問汝，隨汝意答。

憍尸迦！於意云何？

瞻部洲內有幾所人得三十七菩提分法？

有幾所人得三解脫門？有幾所人得八解脫？有幾所人得九次第定？

有幾所人得四無礙解？有幾人得六神通？有幾所人永斷三結得預流果？

有幾所人薄貪、瞋、癡得一來果？有幾所人斷五順下分結得不還果？

有幾所人斷五順上分結得阿羅漢果？有幾所人發心定趣獨覺菩提？有幾所人發心定趣阿耨多羅三藐三菩提？」

天帝釋言：「世尊！瞻部洲內有少分人。

得三十七菩提分法，有少分人得三解脫門，有少分人得八解脫，有少分人得九次第定，

有少分人得四無礙解，有少分人得六神通，有少分人永斷三結得預流果，有少分人薄貪、瞋、癡得一來果，

有少分人斷五順下分結得不還果，有少分人斷五順上分結得阿羅漢果，

有少分人發心定趣獨覺菩提，有少分人發心定趣阿耨多羅三藐三菩提。」

（P572】欄11行～〓欄11行）



▲八吉祥佛 王定理繪



天帝釋問佛陀：瞻部洲人於甚深般若，不去供養恭敬，難道他們不知道能夠因而獲得大功德嗎？

佛陀說：我問你一個問題，你隨意回答，就是瞻部洲內有幾人成就佛、法、僧證淨？於佛、法、僧無疑？於佛、法、僧究竟？

天帝釋回答：只有很少的人如此。

佛陀又問：有幾人得三十七菩提分法、三解脫門、八解脫、九次第定、四無礙解、六神通、永斷三結得預流果、薄貪瞋癡得一來果、斷五順下分結得不還果、斷五順上分結得阿羅漢果、發心定趣獨覺菩提、發心定趣無上正等正覺？

天帝釋回答：只有很少的人如此。

此段經文，由佛陀與天帝釋的問答中凸顯出一個事實：即成就者甚為稀少！怎麼說呢？由佛這樣仔細的詢問當中，天帝釋的答案沒有改變過，即「只有很少的人如此」。是啊！這是多麼值得我們警惕的一句話啊！修行人多如過江之鯽，可是成就者卻少如鳳毛麟角，那麼問題到底出在那兒？佛法不夠好嗎？佛法不足以領導我們嗎？當然絕對不是如此，是我們不夠好，問題永遠都是在自己的身上，如果我們不曾真正深入思考過生命的真相，我們也不會深深的力行佛法，而連思考這個動作，我們都是作得如此匆忙而膚淺。我們每天都很忙，可是就是沒有時間來作最重要的事情——面對生命。而這個問題真的可以逃躲嗎？事實正是根本無從逃躲，連一分一秒也無從逃躲，因為我們正是生命的擁有者，可是荒謬的是我們對生命的本質大多是茫然無知的，所以我們總是無意義的忙、走錯方向的忙；忙到最後，就完全忘記了最根本的問題，而淹沒在枝枝節節的外境、外相、外名、外利之中。所以，不是佛法不夠好，是我們不夠好，我們真的應認清這個事實，然後痛改前非，最起碼，開始真正認真的面對生命——這個永遠無法逃避的課題。

（更正啓示：86年2月號攝受品尚未刊完，誤按校量功德品，此期再從校量功德品續刊，編輯錯誤之處，在此向讀者致歉。）

大般若經各品綱要：

第二十六品 學般若品（卷85～89）

說明善現菩薩智慧甚深，不壞假名而說法性。

第二十八品 歎衆德品（卷98・98）

說明菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅蜜多，能夠證得無上正等菩提。

第三十品 校量功德品（卷103～108）

說明般若的功德無量無邊，甚至供養般若經典比供養佛陀舍利還要殊勝廣大。

第二十七品 求般若品（卷89～98）

說明修行般若當於大菩薩的開示中求，並以佛陀為依歸。

第二十九品 攝受品（卷99～103）

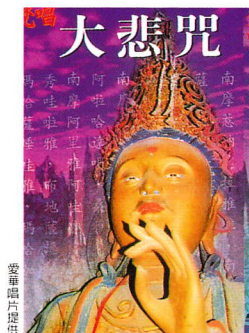
說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

第三十一品 隨喜迴向品（卷168～172）

說明一個菩薩應如何以無所得為方便善巧，修好隨喜迴向法門。

心靈音樂櫥窗

有風 有鮮花 有音樂 再加上顆美好的心 人生至美 不過如斯



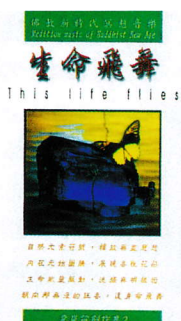
■梵唱大悲咒 CD、卡帶
愛華唱片出版

愛華唱片出版的《梵唱大悲咒》自推出以來，反應極為熱烈，大街小巷廣為流傳。這首專輯展現輕柔的曲風、完美的合聲，以及精湛的錄混音技術，令人一聽即被吸引住，而獲得滿心的喜悅清涼。



■六字大明咒 CD、卡帶
愛華唱片出版

「唵嘛呢叭咪吽」六字大明咒譜成樂曲，是一種什麼風貌？愛華唱片給您非常驚喜的聽覺享受。採用西藏僧侶唱頌的古調，加以精心編曲，使本專輯融合肅穆莊嚴與悠揚柔和之美。餘音繚繞不已。



■冥想修行音樂
梵音文化出版

- (一)原始圖騰 卡帶
(二)生命飛舞 卡帶

以上音樂風格由冥想新時代音樂開展，沉澱心新念頭，轉代另一空間，一塵不染，契入真如，如此樂風與情境氣氛共鳴，聞者身心愉悅，而大悲咒持頌以自由形式的急速頻率振動，融合寬廣的冥想空間，釋放心念為無限可能最適合修行者精進用功。

■佛教冥想修行音樂
梵音文化出版

- (一)蓮華應聲（取材觀音靈感真言）卡帶
(二)碧琉璃（取材藥師灌頂真言）卡帶
(三)吉祥天韻（取材善女天咒）卡帶

空靈、寂靜超塵的音樂新次元，溶入佛教咒語唱頌與虛空法界相應，傳遞觀想訊息轉化自我為無限喜悅的音樂創作，非常高水準的佛教冥想修行音樂。

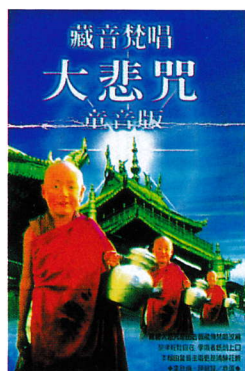


■大悲咒（藏音梵唱・童音版）卡帶
梵音文化出版

由小朋友李欣倫領唱大悲咒，其音清純，旋律輕鬆自在，學唱者朗朗上口。

■九華山地藏偈頌（閩南語）卡帶
梵音文化出版

偈頌和聲莊嚴，旋律非常優美，是閩南語唱頌難得的版本。



■夢土—紅山上的布達拉 卡帶、CD
音樂中國・風潮唱片出版

《夢土》，一部音樂家的雲水遊記。西藏，人間的最後淨土。以音樂家的眼，帶您遊歷，以旅行家的耳，與藏民一同穿梭在西藏每個角落。《夢土》，改變了國樂的視野，讓您從「西藏精神」中，感受最美好的香格里拉世界。讓自己走入西藏古樸的街道、飄盪著松枝香的山巒……。



■短訴 CD

音樂中國・風潮唱片出版

一位歷經文革苦難、用生命熱愛音樂的奇女子——黃愛蓮，盡情揮灑中國民謠的絢爛色彩；集現代派、印象派及東方風情於一身的「創異」演出，一舉收錄了四川、雲南、新疆……等不同地域的民謠，採用充滿中國況味的五音和聲方式編曲。以生命歷練熔鑄而成的款款琴音，絕對驚豔您的雙耳；彷彿從樂聲中，輕輕道出對中國的無垠思情……。



- 本專欄為免費提供最新資訊服務，歡迎各大心靈音樂出版社將心愛的音樂提供。
 - 亦開放園地，供讀者發抒聽音樂的心弦震動、美妙紀錄，歡迎讀者不吝寄來或 E-mail。
- (E-mail至 glotus@ms2.hinet.net)

法音、知音、回音

～來自馬來西亞

——報導／繁嘉——
——圖片提供／林榮德——



感動是沒有距離的！

當金色蓮花表演坊第4號作品「太虛大師」巡演以來，雖地有分南北，但是觀眾衷心的感動卻不分南北。

有一位馬來西亞的林榮德先生，是金色蓮花的忠實讀者，也是錄影帶的忠實觀眾。

早在太虛大師巡演之前，便來信預約數份「太虛大師」錄影帶作品。

更讓我們更有感於佛法的偉大，竟然在許多不可思議的因緣下，結識了海外可愛朋友；而回想起50年前圓寂的太虛大師，在民國初年率先領導的國際佛教運動，更讓我們深刻地體會到其中的抉擇智慧與廣大悲心。

林榮德是馬來西亞笨珍共修會的一位居士，自從一年前認識金色蓮花以來，就常常來信表達對於金色蓮花雜誌出版與戲劇演出的讚賞與支持，尤其他常以「密勒日巴尊者傳」中一句深受觸動的台詞與人分享：「唯有永恆的努力，才能到達永恆的彼岸！」



▲在馬來西亞的笨珍，因為林榮德居士的熱心服務，每月都可以享受到金色蓮花藝訊的最新內容。

►林榮德親手製作在馬來西亞當地熱烈推薦「金色蓮花表演坊」的美工作品。



▲ 笨珍一群居士展示金色蓮花表演坊作品的訊息，拍攝地點在當地的草廬茶藝坊內。

此外，他慎重地做了許多美工作品送給金色蓮花的工作同仁，讓人忙碌之際，能忽然收到一份倍感溫馨的無言鼓勵。

今年5月21日是馬來西亞的衛塞節，這是馬來西亞的浴佛節，當地大會特地播放「廣欽傳」、「密勒日巴尊者傳」錄影帶以金色蓮花表演坊藝術弘法的戲劇作品，供養三寶及十方大眾。而我們爲了想了解東南亞地區浴佛節花車造型，特地請林榮德拍照蒐集，而林榮德也熱情的寄來了許多用心蒐集的照片及各項資料，這種天涯若比鄰的溫馨交流，願在此與讀者分享，相信在佛法慧智的引領下，世界各地的佛子，不管身在那裏，我們邁向光明的心都是同在一起。

佛法，讓世界變得沒有距離。



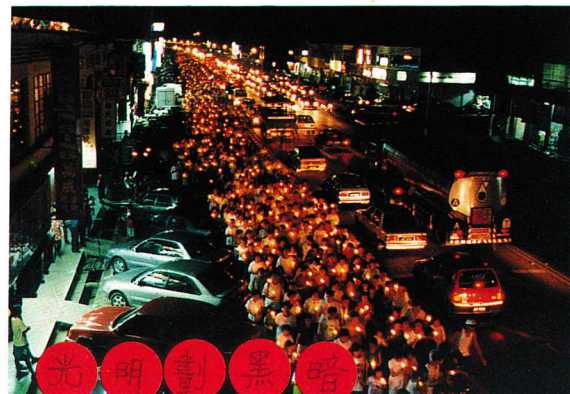
▲ 今年5月21日馬來西亞衛塞節（浴佛節）的實況，浴佛儀式中唱誦太虛大師作詞的三寶歌。



▲ 馬來西亞柔南衛塞節花車遊行中，可愛的小沙彌上場。



▲ 今年馬來西亞全國的衛塞節主題是：「通過國際網路、弘揚佛法」。



▲ 馬來西亞柔南衛塞節盛大的點燈遊行。



攝影／石連柱

做佛教徒 咒語可以與法界相應

做世界公民 英文可以與世界溝通

世界的佛教徒 請來上佛學英文教室!!

Lesson Six 第六課

——指導／般若居士——

——譯／圓毅——

Text

Eight Commandments - Part III

(5) No intoxicating

Do not drink alcohol. Strictly speaking, it includes that one should not consume any intoxicating beverage or food.

(6) No taking a meal after noon

Do not consume any solid food after PM 1:00. Liquid food or beverage such as milk, fruit juice, tea, and soup are constrainedly acceptable. Strictly speaking, one should drink water only after PM 1:00.

(7) No using high and luxurious seat or bed

Use low bed or seat preferably. Strictly speaking, one should seat on ground.

(The intentions of this precept are to develop one's humble virtue and to make one living a simple life style.)

(8) No singing, dancing and dressing oneself

Do not indulge oneself in carnal pleasure. Strictly speaking, it includes that one should not have any recreation. "No dressing oneself" means "do not make up, use perfume and wear necklace". Strictly speaking, one should not dress pretty clothes.

(The intention of this precept is to prevent self-indulgence. One does not violate the commandment if one's profession is related to art business, drama study, etc.)

課文

八關齋戒 (三)

(五) 不酒

即不喝酒，嚴格的包括不喝藥酒及含酒的飲料或食物。

(六) 過午不食

即過了中午 1:00 後即不再進任何固體的食物，流質的食物或飲料尚可，例如牛奶、果汁、天然茶類、各種湯類等等。嚴格的午後連流質食物或飲料也不可進，只喝白開水。

(七) 不坐高廣大床

即盡量坐臥矮床或矮座，嚴格的是席地坐臥。

(此戒的立意在於培養謙虛的美德，並養成簡樸的生活習慣。)

(八) 不習歌舞戲樂、不打扮

即不放縱自己於聲色犬馬之中，嚴格的包括不作任何娛樂。不打扮即不化妝、不擦香水、不戴首飾，嚴格的包括不穿漂亮的衣服。

(此戒的立意在於不放逸，故如果本身是從事藝術工作、研究戲劇論文等等，並不算犯戒。)

Word Bank

Eight Commandments, Asta Silani in Sanskrit, which is also translated as Eight Precepts.

字彙

八關齋戒，梵語 Asta Silani，又譯作八關齋。

Sentence Pattern

"S. + V. + to-infinite" to express purpose

句型

"主詞＋動詞＋to 不定詞" 以表示目的

分析：

We can use to, in order to, or so as to in a sentence to express purpose.

我們可以用 to 或 in order to 或 so as to 來寫表示「目的」句子。

例句：

I went to live in China to learn Chinese.

我去住在中國以便學習中文。

Activities 練習作業

Please rewrite the two sentences in parentheses with "in order to" and "so as to".

請將課文中有括弧的兩個句子用 in order to 和 so as to 改寫一次。



攝影／周玉卿



佛學日文教室

印度人創立佛教 中國人發揚佛教

卻由日本人編了一套舉世公認的 大正藏與望月佛教大辭典

悠遊智慧如海的佛學經典 日文是如魚得水的利器

第六課

——譯／許明銀（法光佛教文化研究所教務長）——

本文

八關齋戒（三）

（五）不飲酒

即ち、酒を飲まない。嚴格的に言えば藥酒やアルコール飲料やアルコールなどをふくむ食物を含めて飲まない。

（六）離非時食戒（正午を過ぎて食事をとらない）

即ち、正午を過ぎてからどんな固形食物を食べない。流動食や飲み物はまだ良いですが、譬えばミルクやジースや天然のお茶や色々なスープなどです。嚴格的に言えば晝以後流動食やドリンクさえも取らないで、ただ白湯を飲むだけです。

（七）高座に坐り好床に臥さない（離眠坐高廣嚴麗床座）

即ち、出来る丈低いベッドに臥し、低い座席に坐る。嚴格的に言えば地に著いて坐ったり臥したりします。

（この戒の趣きは謙虛な美德を養うことにあるし、簡素な生活を成し遂げるためです。）

（八）離塗飾香鬘・離舞歌觀聽

装身・化粧をやめ、歌・舞を聽視しない。嚴格的に言えばどんな娛樂をしない。身に香油を塗り、装身具を附けなく、嚴格的に言えば御洒落をしない。

課文

八關齋戒（三）

（五）不酒

即不喝酒，嚴格的包括不喝藥酒及含酒的飲料或食物。

（六）過午不食

即過了中午1:00後即不再進任何固體的食物，流質的食物或飲料尚可，例如牛奶、果汁、天然茶類、各種湯類等等。嚴格的午後連流質食物或飲料也不可進，只喝白開水。

（七）不坐高廣大床

即盡量坐臥矮床或矮座，嚴格的是席地坐臥。

（此戒的立意在於培養謙虛的美德，並養成簡樸的生活習慣。）

（八）不習歌舞戲樂、不打扮

即不放縱自己於聲色犬馬之中，嚴格的包括不作任何娛樂。不打扮即不化妝、不擦香水、不戴首飾，嚴格的包括不穿漂亮的衣服。

「や....や....等^{など}」爲並列助詞用法，表示「以及，與，和」之意，除了舉出列舉的內容之外，尚有未被提及者，故譯文時有「等等」含意。

「色々^{いろ いろ}な」爲形容動詞第四變化(連體形)^{れん たい けい}。「各式各樣的」「各種的」「種種的」。

「さえも^{しゅうしよくじょし}」修飾助詞，「連....也....」

「たり....たりします」，表示同時或前後時間內連續作某一動作。爲「又....又....」「或....或....」之意。＜動詞(助動詞)第二變化+たり....動詞(助動詞)第二變化+たりします＞。

「ため」表示「由於，爲了」。

「てから」表示「....之後，....以後」。＜動詞(助動詞)第二變化+てから＞。

「化粧^{けしょう}を止める^や」：不化粧、不打扮。「やめ^や」爲「止める」＜他動下一＞的第二變化(中止形)。

「装身具^{そうしんぐ}を附(著)^つけなく」：不佩上裝飾品。

「御洒落^{おしゃれ}をしない」：不好打扮，不好修飾。

例文：

・ この文房具屋^{ぶん ぼう ぐ や}にはインク^{かみ}や紙やノートやボールペンなどがあります。
譯文：在這家文具店裡面，有墨水、紙張、筆記簿和原子筆等。

・ いろいろなことを知っている。
譯文：知道各種事情。

・ こんなことなら子供^{こ ども}さえも分かる^わ。
譯文：要是這種事情的話，連小孩子也曉得。

・ レコード^きを聴いたり、歌^{うた}を歌^{うた}ったりします。^{レコード(record)}
譯文：又聽唱片、又唱歌。(一面聽唱片，一面唱歌。)

・ 衆生救済^{しゅじょうきゅうさい}のために、毎日修行^{まい にち しゅぎょう}しています。
譯文：爲了救渡眾生，每天修行。

・ 毎朝目が覺めてから、すぐマントラ^{とな}を唱えます。
譯文：每天早上一醒過來之後，立刻念誦眞言(咒語)。
マントラ(mantra)

・ 出来る丈^{で き だけ おぼ}覚えてください。
譯文：請盡可能地記住！



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



▲南台靜坐一爐香

全永淑畫展(6/28～7/11)國際藝術中心

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.

空即是色 Emptiness itself is Form.

色可以解釋成人身的“色蘊”，
這是以自身的觀點來觀察，
那麼應用於此四句，即可還原成
“色蘊不異空，空不異色蘊，色蘊即是空，空即是色蘊”。
而推演出來的話，則“一即一切”，
所以也可以把這四句推廣成：
“色相不異空，空不異色相；色相即是空，空即是色相。”
所以心經的結構相當嚴謹，
佛陀先善巧的教導我們從最近的色身觀察起，
而如果我們明白了色身的本質是空，
那麼就容易明白其他萬事萬物的本質，也一樣是空了。
所以佛陀是最偉大的教育家，把宇宙至深的道理，
用最顯淺的例子生動的開導啓示我們，真是令人讚歎！

When we inspect from our body, Form can be interpreted as "**Rupa-skandha**" of our physical body. Apply these four sentence patterns mentioned above. Therefore, we obtain the following:

The Rupa-skandha doesn't differ from Emptiness!

Emptiness doesn't differ from the Rupa-skandha!

The Rupa-skandha itself is Emptiness!

Emptiness itself is the Rupa-skandha!

We draw a conclusion of "**one is all**" from this inference.

By means of deduction, we also obtain the following:

The ²⁰Rupa-laksana doesn't differ from Emptiness!

Emptiness doesn't differ from the Rupa-laksana!

The Rupa-laksana itself is Emptiness!

Emptiness itself is the Rupa-laksana !!

What a well-organized structure of the **Heart Sutra** it is! First, Buddha skillfully teaches us to recognize Emptiness from our physical body. This is an easily way for us to understand the nature of Emptiness.

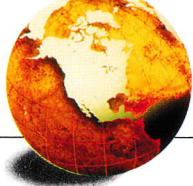
If we can realize that our physical body is Emptiness in their nature, we can easier infer that the countless aspects, forms and natural phenomena of the world, their essence is Emptiness too.

Buddha is the greatest educator of the world! Using simple and vivid example to enlighten us, Emptiness, the most abstruse principle of the universe is clear to us. How amazing! 🙏

Note:

20.Rupa- ²¹laksana (the material, material appearance, extrinsic manifestation, the visible)

21.Laksana (a distinctive mark or sign, indication, designation. The appearance of things, extrinsic appearance.)



The Effects of Meditation on Cosmetolog

written by Lian-Juh Shih
translator by Tzu-Fan Chen

(中文原文見本雜誌 P14)



Study in Science

What are the effects of meditation on cosmetology? First, it offers a better method of relax and rest than sleep. Relax and rest are the most natural way to make body functions recovered and recreated. Therefore, relax and rest are necessary for beautifying skin. However, why can meditation supply more relax and rest? We have to realize in advance that human body is not only a body of flesh and blood, it deposits many mysterious biochemical functions, for example, self-cleaning, activating and remedy. If we are uneasy and restless, these functions cannot work. They cannot work until we have relaxed and become a quite balanced condition both mentally and physically.

We have not studied and verified the advantages of meditation scientifically until

Dr. Wallace (physiology department, UCLA) released the scientific report in meditation in 1970. Refer to his article editation effects on physiology, he mentioned that when we reach a quite well condition by meditation, there are following physiological responses: less oxygen consumption, lower frequency of heartbeat and higher skin resistance. These mean our body has relaxed deeply, i.e., during meditation, human body will be in a highly relaxed and least energy consumed condition. Working for a long time, cells and organs of body become a stand-by, recovered and recreated condition. Dr. Wallace pointed out that meditation relax body better than sleep. Following researches also present that meditation can ease the tension of muscles, reduce blood pressure, enhance the function of immune system and the ability to produce white

corpuscle, release the shrunk respiratory organs, improve the circulation of blood and so on.

Due to relax, the tension of muscles can ease off by meditation. From the aspect of cosmetology, it increases elasticity of flesh and decreases the rate of aging. During meditation, circulation of blood is improved and the blood in digestive organs, skin and brain can run without obstruction. This means that body can absorb nutrition much better than ever, thus the weak cells will be active and dying cells will regenerate. With good circulation of blood, the effect of cleaning rubbish in body will be raised. Rubbish will no longer accumulate in body, and body will create no toxin due to accumulation of rubbish. Without rubbish and toxin, cells, skin and organs can keep normal functions.

A report point out that from the result of measuring blood pressure, vision and ability to hear, people who have meditated over 5 years are 12 year-old younger physiologically than they really are. The researches mentioned

above show that meditation makes cells, skin and organs cleaned and activated, therefore, it can keep us young and active.

The Viewpoint of Tantra

Then we discuss the effect of meditation on cosmetology from Tantra point. According to the theory of Tantra

body is composed of Nadi(Sanskrit, path for energy), energy bend to be speech, and Cakra(position of gathered energy) is abstracted to be mind. Nadi, energy and Cakra are equal to body, speech and mind mentioned in顯宗, and they are also equal to nervous system, respiratory system, cells, blood, digestive system and sperm. These

are the three important factors to keep us alive.

In human body, the Nadis were harmonious, energy ran smoothly and Cakra were clean. However, due to improper eating and drinking, pollution of environment, bad habits, restless emotion, Karma and so on, Nadi, energy and Cakra become collaborated, not smooth and dirty. Even cells, skin and organs will be aging and sick. The problems of Nadi, energy and Cakra which appear in organs are maladjustment of hormone, and which appear in face are aging of skin, acne and

black specks. Therefore, through the adjustment of body, breath and mind we can recover the conditions of Nadi, energy and Cakra to what they have been and regain our health.

According to the theory of Tantra, meditation can supply better adjustment than sleep in Nadi, energy and Cakra. Although sleep can also recover stamina and supplement energy, due to lying posture and consciousness which may be out of

control, it adjusts Nadi, energy and Cakra not as well as meditation. 7-rule-method of meditation supply good posture for adjustment in Nadi, energy and Cakra. During meditation, Nadi, energy and Cakra will be adjusted from crude condition to delicate one. Along with the improving quality of meditation, Nadi can be gently adjusted, energy runs smoothly and Cakra can be clean. The corresponding nervous system, respiratory system, digestive system and circulatory system are purified and adjusted. Because energy runs smoothly, we can be in good emotion. And we look bright, active and obtain the real effect on cosmetology.



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

下期讀者網路討論區主題

佛教徒如何與貓狗(寵物)相處

歡迎讀者 7 月 10 日前利用 E-mail 或來信分享你與寵物的相處經驗。

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