

No.16

2019/01

佛門網出版

門送出

手藝人
公館

羅佩明 千佛山若學法師開示

郭湄湄 青年指揮家吳懷世以音樂溝通法界

鄺志康 印順導師「以人為本」的佛教觀

淨 薈 擴展開幕 2019年1月和2月弘法系列

三皈五戒

1月1號星期二
上午9:00-11:00
主法：釋定培法師

正知而住

1月12號星期六
下午17:15-19:30
主講：釋定印法師

四弘誓願

1月25號星期二
2月15號星期五
上午8:50-12:00
導師：釋道源法師

靜坐共修

逢星期二
晚19:00-21:00

第一屆佛學基礎 聞、思、修班 畢業典禮

1月1號星期二
12:30-14:00
主持：眾導師

素食分享

印尼椰汁千層糕
1月13號星期日
上午8:30-9:30
純素芋頭糕
2月3號星期日
上午8:30-9:30
主理：黃太

佛教藝術中的 地獄觀

1月26號星期六
晚19:00-21:00
主講：鄭志康

念佛共修

逢星期五
晚19:00-21:00

西方淨土的 藝術觀想

1月5號星期六晚
19:00-21:00
美術導師：吳炫樺

淨土法門 我的選擇

1月19號星期六
上午8:30-10:30
主講：潘宗光教授

彌陀淨土法門 幾種修持方法介紹

1月30號星期三
晚19:00-21:00
主講：陳劍鎧教授

《華嚴經》

普賢行願品研習班
1月8號起逢星期二
上午8:30-10:30
導師：釋弘願法師

與法師談佛法

1月19號星期六
晚19:00-21:00
主講：釋衍空法師

《淨土三經》選講

2月2號、9號、
16號、23號
星期六
晚19:00-21:00
導師：黃廣昌



電話：2476 7730

網上報名：<http://www.purelandassembly.org/activity/2019/spring-talk.html>

地點：香港元朗擊壤路17號順發樓三樓F-G座

主 淨 薈
辦 The Pure Land Assembly

www.purelandassembly.org

編者語

踏入新一年，佛門網祝願各位菩提精進，六時吉祥。

新一年我們增設了淑世佛教專輯，目的是依世尊的本懷、據經教之義理，推動佛教在人間的應用。首篇文章以印順導師「以人為本」的佛教觀的為題，思考如何在掌握佛法世諦流布的同時，又不使人間佛教的真諦變質，流於表面化、世俗化。

人有七情六欲、愛恨喜惡，而這些與生俱來的情感，往往是煩惱的根源。誠然，千百年來人類都面對著同樣的情感問題，古往今來如出一轍。有鑒於此，早前來港舉行講座的千佛山教授師若學法師，特意以「做自己的孟婆」為主題，引導信眾思考如何為自己熬製孟婆湯，自行清理生命中許許多多不必要的煩惱。

對於青年指揮家吳懷世（Wilson）和他所率領的馬勒樂團來說，去年8月在東蓮覺苑舉行的「嶠炎慈雲音樂會」是十分特殊和深刻的體驗。在此之前，他從未在一座佛教寺廟內指揮演奏。今年1月他和樂團將在相同地點再次以音樂與眾結緣。Wilson 坦言如果不做指揮，下一個目標可能會是修行。這位青年指揮家，因何與佛結緣？在東蓮覺苑舉辦的這場音樂會，他又有甚麼想送給大家呢？

一門超出

由手藝人奚淞題寫

目錄

- 佛學專論 文：羅佩明
04 忘不了？千佛山若學法師開示：
做自己的孟婆、為自己熬孟婆湯
- 文化薈萃 文：郭湄湄
10 以音樂溝通法界：青年指揮家吳懷世走進
東蓮覺苑佛殿，帶領樂團與眾結緣
- 淑世佛教 文：鄭志康
16 尊重歷史，溯源求真，倡導契理契機的人間
佛教——談印順導師「以人為本」的佛教觀
- 聲·色 文：陳耀紅
24 「你仍按原來念牛吧！」——從一段公案看
梵唄音聲無可避免生滅變化
- 醫佛同緣 文：陳家寶
28 發菩提心，行菩薩行，以器官捐贈展示
佛教積極入世的精神
- 英語專稿 By Khandro Déchen
32 The Path and Practice of Vajra Romance
- 素食時代 文：說柏
37 素在中環純素新餐廳，體驗素食背後的意義
- 直指人心 文：傳燈法師
42 討債與報恩



Tim Liu@ 千佛山

出版人：林國才
執行編輯：鄭志康
美術設計：Dechen Lodroe

出版：佛門網有限公司
新界荃灣白田壩街 5-21 號
嘉力工業中心 A 座
9 樓 5-6 室
(852) 2405 6328
enquiry@buddhistdoor.com
www.buddhistdoor.org

《一門超出》顧問（按筆劃排名）：

衍空法師	昭慧法師
海全法師	傳燈法師
僧徹法師	陳劍鏗教授
麥成輝先生	惲福龍校長
劉宇光教授	潘宗光教授

所有文章純屬作者意見，不代表本刊立場。

《一門超出》受國際及地區版權法例保護，未經出版人書面許可，任何圖文不得全部或局部轉載，翻譯或重印。

© Buddhistdoor All Rights Reserved.



忘不了？千佛山若學法師開示： 做自己的孟婆、為自己熬孟婆湯

人有七情六欲、愛恨喜惡，而這些與生俱來的情感，往往是煩惱的根源。回顧歷史，我們更不難發現，不管是古典文學還是流行文化，從白居易的《長恨歌》到劉德華的《忘情水》，皆圍繞著同一個命題，那就是「忘不了」。

誠然，千百年來人類都面對著同樣的情感問題，古往今來如出一轍。有鑒於此，早前來港舉行講座的千佛山教授師若學法師，特意以「做自己的孟婆」為主題，引導信眾思考如何為自己熬製孟婆湯，自行清理生命中許許多多不必要的煩惱。

孟婆是中國民間傳說中一位家喻戶曉的人物。她在我們輪迴的過程裏，扮演著極其重要的角色。這位孟婆長駐地府，職責是為即將投胎的人熬製孟婆湯，讓他們將過去的一切統統洗掉，不把任何記憶帶到下一生。喝過孟婆湯，記憶歸零，前生的事就此灰飛煙滅。

已經往生的人，可以靠孟婆湯清除記憶，但活在現世的我們，假如想把過往的經歷忘掉，又能到哪兒找孟婆呢？若學法師的開示是：「孟婆自己當，孟婆湯自己熬。」然而，人非孟婆，我們又能如何熬製孟婆湯？若學法師提示，過程包括四個步驟，分別是：檢視病況、探求病因、調配藥材、開火熬湯。

做自己的孟婆



若學法師講座

如何為自己熬製孟婆湯？

首先，第一個步驟是檢視病況：幾乎無人能豁免的通病就是這「忘不了」的無奈和無助。正因為我們缺乏指揮心的能力，所以想忘的時候，心偏偏緊抓不放。病況如此，接下來我們需要探求病因。探求病因之前需先了解心的狀態。法師指出，人們喜歡頻頻回顧過去，又總會情不自禁地

對未來編織夢想，這正是心的常態。

「不好的經歷，我們不要回顧，但雖說不去想，我們又管不住自己的心，總被它牽著走。同樣地，計劃未來本無可厚非，但要是漫無目的，沒有章法的隨想，就會變成幻想。回顧過往也好，幻想未來也好，都是不切實際的。」

然而，當我們不回想過去、不計劃未來的時候，心通常是處於閒置

狀態：沒有認真執行任務。這一般不太會影響到生活，因為很多事情已成為習慣，像我們餓了自會曉得到廚房找東西吃，根本無需思考便知如何去做。「根據神經科學家的研究發現，我們的心其實是懶散的，卻又受到情感控制，非常不理性。因為心的散漫，缺乏明確的目標，而造成專注力不足。」

若學法師解釋說：「為甚麼會忘不了？因為我們的心經常處於閒置、沒事做的狀態，所以養成了一種習慣，那就是『漫遊』。因為漫遊成習，逛回過去，逛到未來，只是最自然不過的事。重要的是，這樣的心是不會有定力的。一顆心必須很專注、很穩定，才能培養出定力，而養成定力的附加價值是能擁有自主性。要不要回想過去，要不

要計劃未來，都由自己作主。換句話說，這樣就擁有了指揮心的能力。」

現實生活中，大多數人都是無法完全自主的，所以回憶往往不請自來，卻又驅之不去。

「有時候我們會『被回憶』，那是被動的。比方說，過去有一些很不好的經驗，一想起就會痛苦難過，所以你不主動去想。然而，回憶卻不請自來，來了之後，你想把它趕走，結果卻又趕不走，這就是問題所在。」

知道了問題所在，下一步就得作出改變。所謂「習慣成自然」，像馬戲班的大象，由於從小被栓在木樁上，想要掙脫而不能，久而久之就放棄了，這就是心

理學上所謂的「習得性無助」。當牠長大後，已經擁有足夠的力量把木樁拔起，卻變得能安於現狀，不會再作嘗試。法師直言，習慣這東西，既可愛又可怕。壞習慣足以影響生活，好習慣卻能改善人生。無論是好是壞，重點在於：「習慣是可以改變的。」

想改變積習，必須對症下藥，那就是法師所說的「調配藥材」。良藥主要有三種，分別是：

一、把到處遊走的心栓在木樁上。這是譬喻，我們當下身心的活動是最真實的存在，過去與未來的回顧瞻望，都是心的模擬，內容都不是當下的現實。如果我們把身心比

做木樁，平時就學著把心拴在木樁上，久而久之，養成良好的習慣，心就只會專注於當下的實際狀況，不會恣意在過去與未來之間遊蕩。這就是「活在當下」，有助於訓練一顆專注而安穩的心。

二、讓閒置的心變身成為超級捕手。閒置的心因為怠工的關係，當下正在發生的事實大部分都捕捉不到，或者說，根本被忽略。我們需要激活閒置的心，讓它積極的執行偵察覺知的任務，任何巨細靡遺的身心活動，都能捕捉得到。這樣的覺知力好比探照燈，在強光地探照下，宵小都難以妄動。

三、定與慧的修習。這是更進一步的精神訓練，以思惟觀照法義、修習禪定來強化正念正知，培養智慧。

法師特意跟大家分享了她的一次親身體驗：「有一天我醒來，心裏忽然生起了極度的悲哀。我頓時嚇了一跳，但因為出於好奇，很想知道為何會出現這樣的情況，所以沒有即時處理，結果那悲傷的感覺便不斷渲染擴散開來。」

法師續說：「過了幾天，那種感覺又來了，因為實在太痛苦，於是我趕快提起正念，專注地看著那悲哀的感受，然後腦海裏就浮現出一幅圖像，好像是看到有個頭，緩緩從水面要冒出來，但當我緊

緊的盯著它時，它就沉回水中了。第一次的經驗，心在慌亂中錯失了正視它的機會，於是它捲土重來。第二次以正念之光觀照之後，它從此消聲匿跡。正念能發揮很好的防護力，這是生活上的小小應用，但強化正念正知的終極目標是獲得生命的智慧，幫助我們掙脫煩惱的纏縛，得到心靈的自在與自由。」

要訣在於把心煉得精細

藥材調配好，最後一個步驟便是開火熬湯，以法師的說法，即是把

虛、疏、粗的心，修得實、密、細。只要我們在日用生活中，按照上述的處方箋，一步一脚印踏實地修，就能逐漸把心煉得精細。「我們常常以一句話來形容我們的心，叫做玻璃心。這是未經訓練，缺乏正念的心。玻璃密度很低，一碰就碎滿地；相反，修煉過、正念強的心猶如鑽石，鑽石密度很高，所以很堅硬。玻璃心不堪一擊，鑽石心卻無堅不摧。」

經典以蓮葉作比喻：有正念的心猶如不染於水的蓮葉。這個譬喻給



若學法師講座

予我們莫大的啓示。「蓮葉具有自我清潔的功能，因為其結構細密，葉面上滿布多重奈（納）米超微組織，比灰塵的體積還小。水落在蓮葉上會聚成水珠，水珠滾落時，就會把蓮葉上的灰塵帶走。我們的心也一樣，只要把心煉得精細，煩惱塵便無處落腳。萬一不小心煩惱生起來，正念夠強的話，它也能瞬間消失於無形。另一個神譬喻是：具念的心就像一顆燒得熾熱的鐵球，水一滴到上面，立馬氣化，消失於空中。」

人生悠悠數十載，我們總無可避免地被過去的記憶拖著轉。若能成為現代的孟婆，熬製自己的孟婆湯，就可以由被動變成主動，有定力安於當下，有自主力決定「心」的行動與去向，使煩惱大大減少。大腦好比電腦，當我們喝下一碗自製的孟婆湯，就可以把一些過時的、無用的程式一鍵按消，然後下載好的、有用的程式，系統有問題時就重灌，必要時，就更新記憶的磁碟。正如佛陀告訴我們的：「當我們培養起正念，對當下的現實清楚覺知，了了分明時，便能捨心自現，不再執著，甚麼都能放得下。」



以音樂溝通法界：青年指揮家吳懷世走進東蓮覺苑佛殿，帶領樂團與眾結緣

對於青年指揮家吳懷世（Wilson）和他所率領的馬勒樂團來說，2018年8月在東蓮覺苑舉行的「嵎炎慈雲音樂會」是一次十分特殊和深刻的體驗。在此之前，他從未在一座佛教寺廟內指揮演奏。明年1月他和樂團將在相同地點再次以音樂與眾結緣。

從長笛演奏家轉型為指揮家，Wilson 屢獲國際殊榮，獲傳媒譽為「香港之光」。不過，他真正關注的並不是這些榮耀。Wilson 坦言如果不做指揮，下一個目標可能會是修行。這位青年指揮家，因何與佛結緣？在東蓮覺苑舉辦的這場音樂會，他又有甚麼想送給大家呢？

與音樂結緣：青年指揮家是怎樣煉成的

一切都要由 Wilson 十一歲學習長笛那年開始說起。他學長笛，其實是一場美麗的誤會。那時候，他很喜歡 Kenny G 以色列風吹奏的《鐵達尼號》主題曲，於是問爸爸，樂手吹奏的是甚麼樂器。爸爸隨口說是長笛，Wilson 說要學，爸爸便給他買了一支。Wilson 有感家中經濟能力有限，能買到長笛已是十分幸福，便全心全意自學。他翻開說明書，將指法逐個試演，兩個小時內，便學完了所有指法，並吹奏出整首《鐵達尼號》主題曲。

十一歲那年，他便訂立了人生目標：當音樂家。「我很小就知道成功有三個元素：一、你擅長做某



青年指揮家吳懷世（Wilson）

件事；二、社會需要那個技能；三、這是一件你喜歡的事。」他喜歡吹長笛、擅長吹長笛，市民大眾也愛聽他演奏。一位音樂界的新星，就這樣在因緣和合下煉成了。

中四那年，他負笈巴黎音樂學院，畢業後再到瑞士洛桑高等音樂學院學習長笛。然後，他就在世界各地巡迴演出。2013年，香港藝術節舉辦了四十四年來第一個由香港管樂演奏家演出的長笛獨奏會，Wilson 就是這位音樂家。Wilson 說：「我從小到大都看這個節目，香港藝術節在亞洲是備受尊崇的。」他早已訂下目標，三十歲之前要在香港藝術節演出，當時他二十三歲，就有這樣的機會，算是



Wilson 帶給市民大眾的，不只是音樂，還有他看待生命的態度。

很大的成就。這次演奏會，更是全場滿座。

Wilson 完成演出後，心情卻跌到了谷底。「辦這次演出就像喝了一杯水，『骨都』一聲就沒有了。我覺得 something is wrong（有甚麼出錯了），就算每個星期都有這種演出，我會高

興嗎？會滿足嗎？我很 depressed（沮喪）。這是我想在三十歲前做到的事，我不斷爬、不斷爬，達成願望之後，感覺卻是非常的差。難道這就是我的人生目標嗎？是不是該去做其他事？那時候，做指揮的念頭非常強烈地衝擊著我。」他決定在香港一邊教長笛，一邊「learning by doing」（從實踐中學習），籌辦管弦樂團。

2014年，他與一群年輕樂手成立了馬勒樂團，希望將古典音樂普及化。

Wilson 曾跟隨幾位世界知名的指揮大師學藝，包括 David Zinman 和 Roger Norrington 等，閒時便到音樂廳觀看他人排練。香港管弦樂團將很多精彩的排練開放予他觀看，他的指揮造詣也日益精進。他又到柏林藝術大學進修音樂，並善用課餘時間，觀看柏林管弦樂團排練。「有一次，樂師看過我指揮後，非常欣賞我，邀請我去觀看他們排練，使我獲益良多。」2017年，他在蘇提爵士國際指揮大賽中獲得亞軍（這個比賽被喻為指揮界的「諾貝爾獎」），才華備受肯定。

與佛法結緣：音樂演奏與佛法是相通的嗎？

不過，Wilson 的目光絕不聚焦在這些獎項。從長笛轉攻指揮後，Wilson 的下個目標是甚麼？「如果不做指揮，我可能會去修行。」他的爸爸是信佛的，Wilson 雖然不是佛教徒，卻對佛教有濃厚的興趣，也很嚮往修行：「佛教的義理很有道理，也令我很信服。所以我很在意，也很想知道自己所做的事，從佛教的角度來說是否有意義的。」

Wilson 心裏一直有個疑團解不開：「佛教講求 detachment（去執），但音樂鼓勵人有情感。例如人們悲傷時，會聽悲傷的樂曲。到底音樂跟佛教有沒

有衝突？」直到那次在香港大學向衍空法師請法，他才有了新的領悟。

這場對話，教 Wilson 銘記在心。見面的一刻，衍空法師「新潮貼地」的形象，早令他印象深刻。例如看到法師使用 whatsapp 傳信息，Wilson 驚訝說：「原來法師可以這樣新潮！」往後的對話，更令他有茅塞頓開之感。衍空法師說：「佛教不鼓勵情慾，但學佛可增加人的同理心，以及對宇宙運作的理解。修行其實也是這樣。」甫一說完，Wilson 耳邊彷彿聽到「叮」一聲（有所啟發）。法師並說：「音樂也可增加人對宇宙運作的理解，將音樂帶給人有何不可？這也是善行的一種。」

Wilson 感恩地說：「音樂帶領我明白生命很多道理。這次與衍空法師的對話，對我來說實在意義重大。」2019 年 1 月，他將要在東蓮覺苑辦一場「人人都能享受」的音樂會，將人生感恩寄於音樂，與眾共享。

與東蓮覺苑結緣： 嶠炎慈雲音樂會再次與眾結緣

Wilson 最初怎樣與東蓮覺苑結緣？原來，有次馬勒樂團籌集經費，有善心人介紹東蓮覺苑的支持者 Anita 給 Wilson 認識，Anita 很爽快地找了幾個朋友捐錢，自此以後兩人就很熟絡。「後來 Anita 介紹了苑長僧徹法師給我認識，大家見了一、兩次面後，就決定要一起辦

音樂會。我第一次去東蓮覺苑，就被它的氣勢嚇倒了，只覺它的設計與別不同。能夠在這裏辦演奏會，實在是很特別的事。」

2018 年 8 月 26 日在東蓮覺苑大雄寶殿初演「嶠炎慈雲音樂會」後，Wilson 更加了解場地的特性了。那次演奏，其實是在他身體不適的情況下進行的，但他仍專注非常。「排練的時候我感覺好暈眩，直覺是因為佛香的緣故。但由於場地非常莊嚴，加上東蓮覺苑背後有深遠的意義，所以我跟團員都非常專注。我從未見過我們可以這樣，特別是在這種（困難的）環境下，且又不斷動作，身體十分熱，竟然也可以那麼專注！那個時候，氣氛非常的好，我們都專心致志投入演

奏。在那種氛圍下，一個人就算沒有宗教信仰也好，也不能夠容許自己（除了專注之外）有別的狀態。」

他認為東蓮覺苑非常莊嚴，並且瀟灑著一種 tranquility（靜謐）。「相信除了東蓮覺苑之外，世上沒有一個音樂廳，可以令觀眾更加集中。」而對 Wilson 來說，全神貫注、心無二用地將音樂演奏發揮到極致，就是演出最大的享受。

他花了數個星期時間構思 2019 年 1 月那場音樂會的曲目，決定除了東蓮覺苑苑長提議的《三寶歌》和《五會念佛》外，也要給大家演奏《西貝流士第三交響曲》。「我喜歡這首樂曲，也認為它很適合在這個場合登場。西貝流士本身沒有宗教信仰，他每首交響曲，都像告訴你一個故事是怎樣開始的。它起初有甚麼困難，到了最後如何達到極致，當中好多 meditation（靜心）的空間讓大家靜思。在這個音樂會，好不好聽並非首要，這次的演出曲目就如佛曲那樣，我們不是因為它好聽而唱，而是因為它背後的意義。」

他一再強調，這次音樂會以 atmosphere（氣氛）為重，優美的旋律只屬次要。在那種氛圍之下，正是省思的最佳時機。「屆時我會給大家導賞樂曲，解說曲目的意義，談談它們和這個地方（東蓮覺苑）有甚麼關係，並以交響曲啟發大家思考。」

Wilson 說：「像我們這些穿插音樂廳的人，很多時都會忘記，如果明天聽不到這些樂曲，這一刻是 how thankful I could be able to listen to this music（多麼感恩能夠聽到這首樂曲）！」我們聽到優美的音樂，自然就會生起感恩之情。佛教鼓勵我們常存感恩心，而音樂觸發起人們的感恩之情，在這一點上，佛教與音樂也是相通的。

他即將在音樂會帶給大家的，不只是樂曲，還有他看待生命的態度。🚪



尊重歷史，溯源求真，倡導契理契機的
人間佛教——談印順導師「以人為本」的佛教觀

印順導師是近代漢傳佛教中最為重要的著名佛教思想家之一。他一生著作等身，提倡並闡發人間佛教思想，將身心奉獻給三寶，發願弘揚正法，淨化人心。導師繼承太虛大師的思想，很多人特別重視這一點，並稱譽導師為人間佛教之播種者。

我們同意以上說法，同時希望提出，導師其中一個最大的貢獻，就在於正本清源。我們認為這方面與人間佛教的播布關係密切。導師在《契理契機之人間佛教》一文中曾說：「理解到的佛法，與現實佛教界差距太大，這是我學佛以來，引起嚴重關切的問題。」因此佛教史研究對導師來說，不只是一般象牙塔中的學問，而是使其成為適應當代社會的「以人為本」的佛教思想；而導師弘揚倡導「佛在人間」的思想，更值得我們在當今全球宗教生態發展正面對嚴峻挑戰的情況下，時刻為念，並不時作深刻反思。^①

誠然，導師的學說言論繁多，往往容易令人迷失其中。過去數年間，香港不同團體數度舉辦與導

① 「我在佛法的探求中，直覺得佛法常說的大悲濟世，六度的首重布施，物質的，精神的利濟精神，與中國佛教界是不相吻合的。在國難教難嚴重時刻，讀到了《增一阿含經》所說：『諸佛皆出人間，終不在天上成佛也。』回想到普陀山閱藏時，讀到《阿含經》與諸部廣律，有現實人間的親切、真實感，而不是部分大乘經那樣，表現於信仰與理想之中，而深信佛法是『佛在人間』，『以人類為本』的佛法。」——印順導師，《契理契機之人間佛教》，台北：正聞出版社，1989，頁3。



印順導師

師有關的論壇或講座。期間經歷過導師圓寂十年紀念（佛門網也不同程度參與其中），後又有內地就導師的思想與學說有所爭論。我們觀察到，香港佛教媒體較少直接刊行討論導師學說的文章。難道香港佛教媒體繼續缺席此範圍？思考至此，佛門網決定不懼紕漏，先將一點觀察寫成本文，希望重新喚起大家對導師「以人為本」的佛教觀的關注，從而就他對現實佛教的批判性精神，作若干程度的整理和總結。佛門網除了秉持弘揚正信、淨化人心的宗教理念外，更致力肩負返本歸源的責任，堅持對佛教事相義理存正知、正見，在這點上，我們願意繼續努力向導師學習。

尊重歷史，抱持溯源求真的精神

早在上世紀四十年代，印順導師便已開始梳理印度佛教發展源流的工作，他超然遠覽，從歷史脈絡中爬梳剔抉，終於形成了「大乘三系」的判攝——即性空唯名論，虛妄唯識論，真常唯心論。導師相信，凡為圓滿的宗派，必有圓滿的安立。他在《印度之佛教》一書上，指出要「探其宗本，明其流變，抉擇而洗鏈之」，從而揭示出契理契機的人間佛教思想。可以這樣理解，導師在當佛教面對各種外道、西方學者及其他宗教的挑戰及質疑時，仍能奮其獨見，窮理考尋，看清楚佛陀留下來給我們的是甚麼。我們從中可以感受到導師強調大眾對佛教史實要重新認識，除了是因為印度自古以來不甚重視歷史記錄，不少佛教經論等文獻資料在歷史洪流中掩沒，以至現今在還原佛陀時代的教導時，遇上重大難關，還有身為佛弟子，原就應該以如實知見尊重歷史，抱持溯源求真的精神。翻閱導師的《印度佛教思想史》，他是這

樣寫道的：「『佛法』在流傳中，出現了『大乘佛法』，更演進而為『秘密大乘佛法』，主要的推動力，是『佛涅槃後，佛弟子對佛的永恒懷念』。懷念，是通過情感的，也就可能有想像的成分；離釋尊的時代越遠，想像的成分也越多，這是印度佛教史上的事實。」大乘佛法，是源自佛弟子對佛的懷念，懷念是因為佛已入涅槃，不復與弟子同在，然而一般人的心理，還是需要有依止的對象，因此要強調十方世界，且每一世界都有佛出世，這是大乘佛法出現及興起的背景。在他看來，由原始佛教至密乘，是佛法自身在如實與方便之間不同程度的開展。他之所以要探究本源，最終目的正正是要縮短佛法和現實間的距離。

從歷史的角度看，越早期的經典結集，理當越接近佛陀的本懷，那麼想像成分自然也越少。所以導師重視四阿含，因為那是根本佛教的精華，而「立本於根本佛教之淳樸」，是復興佛教及暢佛本懷的基礎^②。

② 《印度之佛教》，台北：正聞出版社，1985，頁1。

然而我們不應曲解導師對《阿含經》的定位，認為他是專弘阿含，甚至拿出他的多本專著如《佛法概論》、《原始佛教聖典之集成》及《雜阿含經論會編》等，誤會他是獨尊原始聖典，而輕視大乘經論。的確，導師的某些描述具爭議性，如「依一般的意見，釋迦佛說的，是佛說，否則即使合於佛法，也是佛法而不是佛說。這是世俗的常情，不能說他是不對的。但在佛教中，『佛說』的意義，與世俗所見，是不大相同的。」^③；又例如，「佛世，當然沒有後期的大乘經典，可以說大乘經非釋迦佛親說。」^④側重在「大乘非佛說」很容易讓人只停留在文字爭論的層面上^⑤。他認為，佛的教法不應局限於佛三業大用（身、口、意）中之口業所宣說才是佛的教法，由清淨意業所引發之身業，透過佛弟子的描述，

③ 《初期大乘佛教之起源與開展》，台北：正聞出版社，1981，頁1323。

④ 《妙雲集下編之三：以佛法研究佛法》，台北：正聞出版社，1990。

⑤ 2016年10月29日，印順導師圓寂十一周年之際，一群學者在無錫惠山寺召開了「印順法師佛學思想研討會」，紀念及反思導師思想。周貴華教授在總結發言時對導師的一番評價在佛教界掀起軒然大波。他是這樣說的：「從大乘本位看，遺憾，他是一個迷失大乘方向的失道者。……甚至可以說，客觀上他是大乘佛教乃至全體佛教的壞道者，是佛教聖道中的『獅子蟲』，雖然主觀上他不是。」獅子蟲就是獅子身上咬食獅子肉的蟲，以此譬喻佛陀正法，他人不能毀壞，唯僧中之惡比丘自毀壞之。意下之意，導師是毀壞正法的惡比丘，那可是非一般程度的嚴重指控。言論隨即引起正反雙方激烈爭辯，事件至今仍有餘音裊裊之感。

亦是佛的教法，是佛弟子應修學的，依著修學是能超凡入聖的。^⑥

在我們看來，導師是不折不扣大乘佛法的信仰者。他由此至終，都是從試圖調和學術性和信仰性矛盾的角度出發，接納並肯定所有信仰傳統的價值，並未有忽略宗教中的情感因素，重視的是經論和法門對眾生的實效與和益。「關於菩薩道，釋尊自己，就是一個不需要解說的事實。」^⑦菩薩道，就是慈悲之道，表示願意面對眾生，以拔除眾生苦為修學要旨。利益眾生的方便法門，自然不能說有高下之分、對錯之別，然而

中國佛教對宗門近乎異常的執迷，使導師感到難以理解，這實在與大乘菩薩道的慈悲精神不甚吻合。在這方面他的眼光是大同、一體的，故有「不想做一宗一派的子孫，不想做一宗一派的大師」^⑧的感慨。導師對中國佛教的批判是深刻而在力的：「中國佛教為『圓融』、『方便』、『真常』、『唯心』、『他力』、『頓證』之所困，已奄奄無生氣；『神秘』、『欲樂』之說，自西而東，又日有氾濫之勢。」^⑨這點，他決定跳出漢傳佛教的既有框架，回歸到原始佛教的基本面，重新思考佛

⑥ 〈大乘是佛說論〉，《妙雲集下編之三：以佛法研究佛法》，台北：正聞出版社，1990。

⑦ 同上

⑧ 《華雨集第五冊》，台北：正聞出版社，1993，頁65。

⑨ 《印度之佛教》，台北：正聞出版社，1985，頁7。

教和佛法之間的關係，兼顧歷史文化的演變。可以這樣理解，導師不受制於民族情感因素，超脫出來，站在整體的角度作省思。只有理解到他這種以佛法為中心的立場，我們才能更完整地詮釋其著作中的各種論點，而不會導向至錯誤的結論。

超越宗派的堅持，開創人間佛教新局面

導師對超越宗派的堅持，最後落實在對人間佛教新局面的開創上。他認為，人間佛教是時代潮流及趨勢所向，這點他在諸經論中多有體會：「從《妙雲集》出版以來，也受到佛教界的多少注意。然我從經論所得來的佛法，純正平實，從利他中完成自利的菩薩行，是糾正鬼化、神化的『人間佛教』。」

⑩ 人間佛教是佛法的真義，他強調的是把人道與鬼道、天道及神道分開，只有有情眾生的「人道」方能成佛 ⑪。佛陀是人，他成佛之前是釋迦牟尼，是淨飯王的兒子，一個有血有肉的凡人。在菩提樹下悟緣起性空，那是在人間，不在天上，也不在十方

⑩ 《平凡的一生（增定本）》，台北：正聞出版社，1994。

⑪ 「佛教是宗教，有五趣說，如不能重視人間，那末如重視鬼、畜一邊，會變為著重於鬼與死亡的，近於鬼教。如著重羨慕那天神（仙、鬼）一邊，即使修行學佛，也會成為著重於神與永生（長壽、長生）的，近於神教。神、鬼的可分而不可分，即會變成又神又鬼的，神化、巫化了的佛教。……所以特提『人間』二字來對治他：這不但對治了偏於死亡與鬼，同時也對治了偏於神與永生。」——《佛在人間》，台北：正聞出版社，1992。

之外的佛土。導師為了進一步闡揚人間佛教的思想，更分別撰寫〈佛在人間〉、〈從人到成佛之路〉、〈人間佛教緒言〉、〈人性〉等文章。今人誤解人間佛教，以為這是庸俗、膚淺，只是隨意掛在口邊的空泛名詞，殊不知導師是指人乘為五乘共法中最具福報者，也是最能積極上求佛道的眾生。佛教不是只求得生善趣，而是行菩薩道，於世間而出世間，完成人格的淨化——尊重緣起法則，不以「我」為執實，發心修行得道果。

然而有學者質疑導師這是貶抑其他眾生，甚至判斷他是「實際上是傾向於否定三界六道的」，原因是他多番談及要去神、去鬼化，甚至看起來是支持將佛教局限於人道^⑫。然後他們忘記了，受教化者的而且確是人類，而正如《阿毘達磨大毘婆沙論》卷178亦說：「若天上，則人無由往；又不可令天上成佛來人間化人，當疑佛是幻所作不受法故。是以菩薩人間成佛。」^⑬因此可見，導師之見，實仍根據論中「諸佛世尊皆於人

中而取正覺」的理由而鋪陳。導師的「以人為本」，並不是從自我的角度出發，而是欲借此闡明人類所處的環境，仍實踐「信、行、解、證」的最佳場所。佛觀照不生不滅、離於二邊的緣起法則，於此法中成正等正覺，從生老病死、愛取、無明等生命中的煩惱著手，為眾生轉法輪，這在證明佛陀是以開顯人生實相為標的。

菩薩邁向成佛，皆志於救度一切有情眾生。修習佛法的主體與被救度的客體，是以人類為主。當今世上，我們目睹有人只專注於一二自養之寵物，而漠視廣大罹遇不幸的人類；重視放生，計算今天讓多少尾魚回到海中，卻對世間各種苦難的聲音充耳不聞。以人為本的佛教，強調的是依人乘正行而趣向佛乘，行菩薩道而成佛——發廣大願、發大菩提心、觀緣起性空、修六道波羅蜜、四攝法、四無量心、自利利他。悲智雙運，實踐自利利他的菩薩行，行此十善業道，這才是導師心目中的「人間佛教」！導師窮經索源，目的是重建人間佛教，

⑫ 周貴華，〈釋印順佛教研究和佛學思想略觀——從反思角度看〉，見《印順法師佛學思想：反思與探討——第二屆佛教義學研討會論文集（上冊）》（無錫，2016年10月），頁24-25。

⑬ CBETA, T27, no. 1545, p. 893, a18-b3

重拾佛教的生機，使之恢復活力。如導師在《以佛法研究佛法》中指出：「佛法在世間流布，必然依無常法則，隨『世諦流布』而演化，如何掌握『契理』的根本佛法，又能發展出契機的方便攝受眾生也是人間佛教的團體最重要的課題。」如何掌握佛法世諦流布，又不使人間佛教的真諦變質，流於表面化、世俗化，的確我們需要認真思考的。

依我們理解，導師是真正的大乘行者，真正的真諦追求者、佛法正本清源的實踐者、對世諦慈悲包容的仁者。卍



「你仍按原來念牛吧！
從一段公案看梵唄音聲無可避免生滅變化」

說到梵唄或佛教音聲，又或經咒念誦，很多人都會關心唱得準不準、念得準不準的問題，例如發音準不準？旋律對不對？節奏應該怎樣？

當然，在共修時，大眾一起唱念，和合很重要，若自覺五音不全又或全無節奏感，唱時就要把聲音放小一點、放低一點，但這不用自卑，也不用合起嘴。事實上，無論是梵唄或誦念經咒，又或創作演繹佛曲，都屬佛法的修持法門，因此，最重要的是「心」，音聲只屬次要。藏傳佛教裏有個公案：在西康與衛藏交界的一條偏僻小村裏，有一位老奶奶，丈夫兒子都已去世，獨居於簡陋小茅廬中，生活非常艱苦，然而對佛菩薩心存大誠敬，天天念六字大明咒。一天，一位有修行的高僧經過，見到茅廬發出金光，於是想一探究竟，見到念咒的老奶奶，心生歡喜，但發覺老人家把唵嘛呢叭咪吽的吽字念成了牛字，於是好心改正。老奶奶念牛字念了幾十年，一旦改變，總覺别扭。喇嘛喝過茶，別了老奶奶，出茅廬片刻後回過頭來，發現金光不見了，心知不妙，趕緊跑到茅廬，跟老奶奶說：「我剛才只是想試試你而已，你仍按原來念牛吧。」

此外，又例如漢人、藏人、韓國人、日本人，以至越南人等都念《大悲咒》，發音各異，但你能分別出那一念法比這一念法更有功德嗎？



回頭說梵唄，中國的梵唄與古印度佛教的梵唄與音樂一脈相傳，但自古已出現流變，這是因所用的語言 詩歌體裁及音樂文化流變與不同之故。音樂跟語言有密不可分的關係。佛陀在世說法時常用的是摩揭陀語 Magadhi Prakrit，這是他週遊說法之地的一種日常用口語。佛涅槃後，佛法才開始用梵文及巴利文流傳，文體有詩偈、長行（散文）

等。印度的音樂種類很多，南印度與北印度屬不同的音樂體系。香港有一位女學者名李慧中，她的博士論文研究的是印度音樂，曾去過印度搜集資料。我五年前在香港電台第四台聽過她主持的一連九集（每集一小時）印度音樂介紹，獲益匪淺。

印度傳統音樂的旋律稱為 raga，不同的 raga 有不同的旋律發展

模式。印度的節奏稱為 tala，常聽到的有六拍、七拍、十拍、十二拍、十四拍，和十六拍。我還聽過六拍半的南印度鼓樂。讀者有機會到網上找一些印度傳統音樂聽聽，肯定會發覺它跟我們聽慣的中國音樂大不同。而且，中文佛經的偈頌大多是整齊的五言詩，亦有少數為四言、七言，以及長短不一的樂府詩體；雖然我們已無法確知古代中國音樂的模式，但從詩詞上估度，中國古代音樂與古印度梵唄當有很大差別。

不過，正如本文一開始時那樣說，從修行法門的角度去唱誦梵唄，其實不用介懷世間音樂上的流變。懺贊念誦等為的是修心，加入旋律節奏是為令心專注、表達情感及容易記憶等，若太執著於原始唱法，其實反而自尋煩惱。試想佛教自東漢末年傳入中國，距今已近二千年，歷經「三武一宗」法難，無數寺院、經書、佛像，及法器被毀，成千上





萬僧人遭殺戮或被逼還俗；到了近代，以耶穌教為號召的太平天國之排斥他教，軍兵所到之處，無論是佛寺、道觀、孔廟，以至祖先祠堂等皆遭破壞；此外，清末還有藉廟產興學為由，侵吞寺廟產業事件，乃至1912年袁世凱頒布《管理寺廟條例》，以及1927年馮玉祥打倒迷信，沒收寺廟，逼僧尼還俗，1928年，內政部長薛篤弼建議改寺建校，直至1966年開始的十年文革，種種磨難，幸得太虛和尚、楊仁山等多位法師、居士力挽狂瀾，以至台港及海外等地佛法界的努力，漢傳佛教近數十年漸見復興。梵唄等佛教音樂是依於佛教而存在的，加上中國音樂並無清楚而統一的記譜，梵唄等傳統佛教唱誦以及法器使用的傳承，靠的是口傳心授，而且，中國地域廣大，歷史悠久，屬世俗法的文化無可避免地生生滅滅，學習梵唄法器，實在不宜刻舟求劍。 ㊟



發菩提心，
行菩薩行，
以器官捐贈
展示佛教積極入世的精神

再生醫學最新的訊息，是日本一群研究人員，在 2018 年 6 月得到日本醫藥品醫療機器綜合機構許可，於 8 月開始，把誘導性多功能幹細胞（induced pluripotent stem cells, iPSCs）衍生的神經元移植到患有帕金森症患者身上，進行臨床試驗。生物科技的進步，帶給人類新的希望，因為很多疾病都可以用器官或組織移植來治理，未來可以用複製器官而不需等待他人捐贈，但遠水不能救近火，目前器官捐獻的來源還是死者和活人，社會上應多做一點宣傳，來鼓勵捐贈器官的行動，而對於佛教徒來說，更應該坐言起行，以實際行動來支持。

香港對器官捐贈和移植的需求，與世界各國一樣，都有增無減。原因是患有器官衰竭的人數每年都在增加。以患有腎衰竭的個案為例，總人數由 1996 年的 3312 個增加到 2013 年的 8510 個，然而卻極度缺乏可用的移植器官。器官移植包括腎、心、肺和肝；而組織移植則包括眼角膜、皮膚及骨骼，其中腎、肝和骨髓可作活組織移植（即自活體摘取器官捐贈）。任何人死後，除了因為癌病而逝世（除原發性腦腫瘤，一般癌症患者並不適合捐贈器官、骨骼和皮膚；另一方面，淋巴瘤、血癌、骨髓癌和涉及眼睛惡性腫瘤以外的癌症患者，死後則可以捐贈眼角膜），不論男女和種族，只要器官未失去功能，都可以捐贈。器官捐贈並無硬性的年齡限制，由初生至 75 歲的人士普遍適合捐贈器官；至於各種組織



的捐贈方面，眼角膜為 80 歲以下，長骨由 16 至 60 歲，皮膚則為 10 歲或以上。一般來說，僅在腦死的狀況下，才得施行器官捐贈（腦死佔所有死亡人數的 1%），而最適合捐贈器官的人，就是遇到意外或急病而死亡的病人；但因為這些都是突發的事情，家屬們沒有心理準備，所以就算是死者生前有捐贈器官的意願（如在病者身上找到捐贈卡），要家屬同意在這時刻捐出器官，會遇到一定的困難，最好的做法，就是捐贈者在生前對家人做足心理準備，不要忌諱談及「死亡」後的安排。

有人擔心如果表達了器官捐贈的意願，當被送到醫院時，是否會影響到照顧的醫療品質？事實是器官捐贈要等到所有救命措施都失敗，醫療人員與病患家屬開始討論死亡時，才會被提出的問題，所以表達了器官捐獻的意願，不會影響到應有的醫療照顧，同時自己可以指定自己想捐出的器官種類，醫院會尊重每一個人的意願。中國人有一個傳統的

觀念，就是希望人死後有一個完整的軀體，而在決定捐贈器官時，親屬亦會擔心死者會否感受到痛苦，或得不到應有的尊重。其實割除器官手術是由外科醫護人員在手術室中進行，全程都有麻醉科參與，過程會依照一般的醫療程序，醫生會把傷口縫好，並會慎重處理及尊重屍體，不會令捐贈者外觀受損。

現今的醫學科技，對死亡這個過程還沒有充分理解，若依照佛教的看法，死亡不是剎那間的事，而是一個過程，人在死後進入「中陰」狀態時，還會留戀這個身體，所以在進行器官切割手術時，要充分照顧死者的感受。對於佛教徒來說，關於捐贈器官最常見的問題是「人在往生後把器官捐贈出去，是否會影響其往生淨土？」，聖嚴法師的說法是「一個人若發了慈悲心，發了悲願，捐贈器官是絕對不會影響其往生西方淨土的。即使人死了還有點體溫，但知覺通常都沒有了，如果捨不得，那是他意識上的捨不得，而不是他身體上的痛苦；如果知覺還在也沒關係，他已死了，如果他很歡喜把身體器官捐出來，意識上也就沒有什麼捨不得，自

然就不會影響往生西方淨土了。」另一個困擾佛教徒捐獻器官的問題是「佛教主張人死後，不可以馬上移動、洗淨遺體，一般建議讓遺體要放置八至十二小時，然而這樣就會影響到器官捐贈。」，法師的講法是一個人如果生前已交代，在死後願意捐出有用的器官或已填寫器官捐贈卡，這是表示他心裡早有準備，所以即使死後有知覺，也會忍耐，因為他出於自願，願意捨身助人，因此而挪動遺體則是無礙的。證嚴上人的開示是「人往生後，六識已不起作用，只存第七、八意識。假如捐贈器官是出於亡者自願，那麼為了醫學上的需要而為亡者身軀做處理時，亡者的意識不會覺得難過，肉體上也不會感到痛苦。甚至處理的人也可以一邊這麼說：『你的肝可以救人、你的胃也可以救人……』讓亡者的意識更增歡喜。」祈竹仁波切則指出雖然在佛教的生死觀中，心識離開身體的一剎那才是生命的結束及中陰期的開始，在呼吸停頓及腦活動停止後，心識不一定馬上離開肉體（所以在佛法觀點上並未真正死亡），但在這階段中，肉體上的感官如視覺、聽覺及觸覺等已經不復運作，所以並不會感到痛苦，即使有

人施手術切下器官而轉贈他人也不會令你感到肉體上的痛楚，所以你不需擔心。

捐贈器官在佛教修行上是一項大功德，雖然我們不能像佛陀往昔有捨身餵虎、割肉餵鷹之舉，但佛教徒不要為了擔心器官切割手術的安排，會影響到臨終時的修行，而放棄這個實踐「內財施」的機會。施捨身體是比施捨身外之物的外財要困難許多，有志於臨終施捨身體，不妨在平時從施捨身外之物做起，然後次第而進，就可避免像舍利弗往昔捐眼不成而退心之失。捐贈器官的善行基於悲心，而以悲心為動機的行為只會帶來

善果，不可能帶來惡果。以悲心而令他人延續生命，肯定能令你的未來生得利益。

佛教徒的修行在於發菩提心，行菩薩行；如果是受了菩薩戒的佛弟子，請馬上行動（在香港，可以到香港特別行政區政府衛生處網頁登記），支持器官捐贈，好好把握這個切實執行三聚淨戒中饒益有情戒的機會了；這個行動可以突顯出菩薩戒的特性，同時展示了佛教積極入世的精神，不會再給人詬病佛教對社會沒有貢獻了。🙏

The Path and Practice of Vajra Romance

I was born in England in 1960. I remember feeling religious as a child, although my parents didn't encourage it in me or my sister. They'd both had their fill of church-going in childhood and didn't see a need for it in our lives.

My personal spiritual quest initially took me to the church where I was christened, but somehow that didn't provide the answers I was seeking. I therefore channeled my religious feelings into a career in nursing. This brought me to Cardiff, where I had a chance meeting with Ngak'chang Rinpoche, a Vajrayana Buddhist teacher. He had not long returned to Britain after spending 12 years in retreat and study in the Himalayas. In his explanations, I encountered a religion which enabled me to comprehend the entirety of my life experience. It offered the existential direction on this seemingly endless journey that I had previously lacked.

Ngak'chang Rinpoche was a ngakpa, a non-celibate ordainee from the Nyingma tradition—the oldest school



Khandro Déchen & Ngak'chang Rinpoche, a humorous moment during teachings. Image courtesy of the author

of Tibetan Buddhism. When we met in 1982 the ngakpa tradition was unheard of in Britain, but one of Ngak'chang Rinpoche's main teachers, Dūd'jom Rinpoche (d. 1987), the head of the Nyingma school, had asked him to establish the tradition in the West.

I was his student for a decade before we fell in love, married, and later became a teaching couple. It was my declaration of love that began our romantic relationship as his position as my Lama would not allow him to initiate it. He would have considered it an abuse of authority because the Vajrayana student-teacher relationship is inherently unequal in terms of power and influence.

The power differential is well known in dangerous sports such as rock climbing, scuba diving, horse riding, or skydiving: learning how to engage in activities where there is physical risk requires suspending the primacy of individual perception and judgement. This is necessary in order to acquire expertise. It would be ridiculous to debate or disagree with the teacher on a vertical cliff face, but it goes without saying that it is wise to check the knowledge and credentials of an instructor before training.

It is similar in taking a vajra master as one's lama. It has to be a conscious and formal decision between student

and lama. This point is only reached on the culmination of years of study and practice, during which time students come to entertain the possibility of extending the spiritual journey beyond their rationale.

During a prolonged period of working with a lama, students gain a degree of self-transparency which causes them frustration with their own systems of subjective, self-referencing logic, and it is only at this point that students consider entering a vajra relationship.

This was the context in which I fell in love with Ngak'chang Rinpoche. The situation could have been claustrophobic, had he been heavy handed. Had he stepped back completely in his role as my lama, he would have ceased to be who he was. Either way would have resulted in the loss of our teacher-student relationship. In Ngak'chang Rinpoche's view, however, the moment we became a romantic couple was the

point at which we became equal in being each other's lama. This is one of the tenets of vajra romance—one of the core Vajrayana teachings.

Vajra romance has been practiced by couples in the non-celibate traditions throughout Vajrayana Buddhism. It is a practice for partners by which they may reach realization. A vajra partnership is therefore more potent and more efficacious than practicing as an individual. The method is simply one of maintaining the courtship behavior of kindness, openness, trust, and respect. These aspects of courtship behavior express the two fundamental qualities of Buddhist practice—wisdom and compassion. Although the method sounds simple, however, the theoretical discipline of vajra romance requires book-length explanation.

This kind of relationship provides the best environment for nurturing

children into self-reliant, adaptable individuals who will become the next generation of parents. We model relationships for our children, so the quality of such affiliations is vital for the future of humanity.

Predictably, at the beginning of our romance I did not feel myself to be an equivalent lama. Our relationship challenged my limited, fixed notion of capacity. Ngak'chang Rinpoche reminded me of my infinite capability of non-dual realization, and I recognized that I didn't need to feel like anything other than myself because having to experience according to prescribed criteria is merely further self-referential clinging to the security of definition. I understood that it would be unthinkable to project a persona as part of being a teacher. It was inconceivable to be anything other than myself. This was made simple

by the fact that Ngak'chang Rinpoche is always natural and never anything other than himself when he teaches. Approaching the teacher role from a practice perspective means forgetting inadequacy and living to the best of my ability and integrity.

This was made curiously easier by virtue of the fact that Ngak'chang Rinpoche immediately became open to alternative suggestions. He would often defer to my proposals when we were developing systems of teaching, and he quickly noticed that I enjoyed structure.

We had been together for only a year or so before we had our first child. Creating a family is a life-filling event that leaves little time for study and practice. However it provides vast opportunities for practice in everyday life: training in living the view. The early years of a child's life require

the practice of emptiness on the part of parents—of rarely getting what they want. The best plans tend to disintegrate according to the needs of toddlers. Being a parent requires dancing with circumstances; moving from structure to chaos without warning, which is akin to the nature of meditation. Life with children functions as a practice of wisdom and compassion—although it is rarely recognized as such outside of the non-celibate lineages.

In his actions as a lama, Ngak'chang Rinpoche oozes Vajrayana like a saturated sponge. He has never prescribed how I should be, as a teacher, but rather has helped me to understand principles, such as ascertaining the assumptions behind people's questions. His example has helped me to discover my own humor and aptitude with analogies based on my own experiences.

I teach as part of a couple whose approach is diverse. I have a plan in terms of what I intend to convey, although as a result of audience questions, the plan tends to move in different directions. Ngak'chang Rinpoche never has a plan, he simply responds and interleaves with me as I develop any subject of teaching. Understanding Vajrayana derives from relating personally with teaching and practice and applying it in terms of *living the view*. The first step in this process inevitably involves question and discussion—if there is no questioning and subsequent *application to life of what is learnt*, then one may be left with little more than a pleasant memory rather than the real understanding and functional knowledge that facilitate profound change. 🙏



地少人多，從來是香港的「特色」——走在中環商業旺區、置身地鐵車廂內，大部分時間也逼滿了人，近年更出現所謂「納米樓」，在在顯示香港人的空間嚴重不足。不過，早前在中環蘇豪區，卻有一間新開的純素餐廳「Pop Vegan」反其道而行，在佔地達 3,000 呎的地方內，只設置六十多個座位，空間感極度充足，配上簡約裝潢，背景播放著悠揚音樂，讓每位客人能舒服地享用餐廳的純素美食，享受一刻的平和。

偌大空間 座位之間無壓迫感

其實以餐廳的偌大面積，即使放多幾張餐桌，仍有一定空間感，同時可做多些生意。不過餐廳老闆王世豪（Gordon）卻堅持這樣做：「香港已向來地少人多，造成很多限制。我希望打造一個無約束感的空間，讓人們可以放慢腳步，舒適地享用這裏的素菜。」

約四年前，Gordon 為推動素食，已創立「甘薯葉」這個素食超市品牌；如今他再開設「Pop Vegan」，目的如出一轍：「我認為若要進一步推廣素食，餐飲業會是另一個不錯的途徑。開設餐廳，我們可嘗試不同種類的素菜，讓客人親身體驗和品嚐。」餐廳主廚 Johnson 擁有逾二十年西餐經驗，之前主要製作葷食，後來「轉軚」炮製素菜，而且更



「Pop Vegan」純素餐廳走 Fusion 多國菜路線，餐單種類多元化，讓素食者及非素食者也可選擇到喜愛的食物。

是不含五辛的純素，Johnson 坦言是一大挑戰：「例如一道日式壽司卷，因為不能加蛋，我們選用腐皮、木薯粉模仿蛋的口感，製作上確要花些心思。」

選擇多元 Comfort Food 人人愛吃

打開餐廳的餐單，發覺種類十分齊全，由前菜、沙律、湯類，主菜，以至甜品皆應有盡有，卻不設套餐消費，目的希望客人能隨心挑選自己喜愛的食物。Gordon 還提及當中包括一些「Comfort Food」（舒服食物）：「例如素漢堡，無論是非素食者或素食者都會喜歡吃，Comfort Food 是有一點點邪惡感，吃進口卻令人感覺開心滿足。」雖說是「邪惡食物」，

Gordon 笑言素漢堡總比葷食漢堡更健康：「加上我們主要選用天然新鮮的食材，不少醬料更是自家調製；就算部分用上加工食材，我們也會細心篩選較好質素的。希望讓客人親身透過味蕾，感受我們用心製作的食物。」

放鬆身心 領悟茹素背後的 慈悲心

空間偌大、餐單選擇繁多，再配合食物質素，Gordon 希望藉著這些特點，留住每一位前來的素食及非素食顧客，體會到素菜一樣可以十分多元化及具創意。而為配合餐廳的自在、隨意風格，這裏不設最低消費，也沒有用餐時間限制，即使你只點一客沙律，然後坐上大半天也無不可。「香港人的生



餐廳空間感甚廣，令人用膳時沒有壓迫感

圖：POP Vegan



餐廳老闆 Gordon（左）和主廚 Johnson 希望客人能在舒適的環境下，細意品嚐他們精心炮製的純素美食。



除了素漢堡，餐廳還提供極具創意的「素叉燒墨西哥手卷」（左）及日式「純素吞拿壽司卷」（右），同樣甚有「Comfort Food」風格。前者以中式素叉燒配上黃瓜、沙葛、生菜等製成墨西哥手卷，口感極具層次。後者的餡料同樣豐富，用上蒟蒻吞拿配搭薑黃、腐皮、牛油果、純素芝士及大麻籽等，絕不遜色於葷食壽司。

活，平時已太多限制，我希望客人來到這裏，可以真正放鬆一下。」Gordon 如是說。

提到餐廳名字中的「POP」，英文字面意思是「流行」，其實是「Pursuit Of Peace」（追求和平）的縮寫，代表餐廳背後的理念，希望透過素食，讓大家體驗到和平的感覺。Gordon 認為，推廣素食不能一味靠「硬銷」，「素食是一種很自然的飲食方式，所以餐廳內沒有任何推廣素食的標語，我只想客人來到這裏，能在舒適、自在的氛圍下品嚐廚師精心炮製的精美素菜，憑著這種感覺，去讓他們明白到，原來茹素可以如此享受，從而了解素食的種種好處。」Gordon 深信，茹素就如人生道理一樣，都是靠自身領悟、從心而發，才能真正了解箇中意義。「我固然想多些人茹素，但其實我最想大家知道茹素背後的原因，藉素食啟發每個人的慈悲心，才能達致尊重生命、真正和平。」



一般人把因緣果報看成逆境際遇、冤家尋仇、多病纏身等，每每有障礙便喊「業障重」，或責問蒼天「為何是我」。《慈悲地藏菩薩寶懺》中說：「假如百千劫，善惡業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」

善惡業指的固然是過去、現在以至未來，由意志推動而成的身、語、意行為。微細的心念習氣持續地、像播種一般烙印在八識田裏，同時影響著我們下一個行為，除非我們有正知正見、正念正定，否則何以改命？

一次，有個女孩走到我面前說：「師父，謝謝你的一通電話，把我從死角拉出來。」

不記得她為何有抑鬱了，只知道她怕見人，整日躲在家裏甚麼都不想做，經常想死。我跟她在電話中談的不外是人家傷害你，你不該放棄自己；人生那麼難得，人家三言兩語就把你打垮，太傻！你長年累月花時間在追悔過去，對於傷害你的人記恨記仇，死咬不放，不如踏實地活好今日，計劃明天。

相同的勸諫家人朋友不知說過多少遍，她就是聽不進去。我想她是苦到底了，想找出路。

但始終有人站不起來，錯過了重生的機會。

「師父，我想死，連呼吸也覺得累。」婷婷的情緒再次泛起波濤。

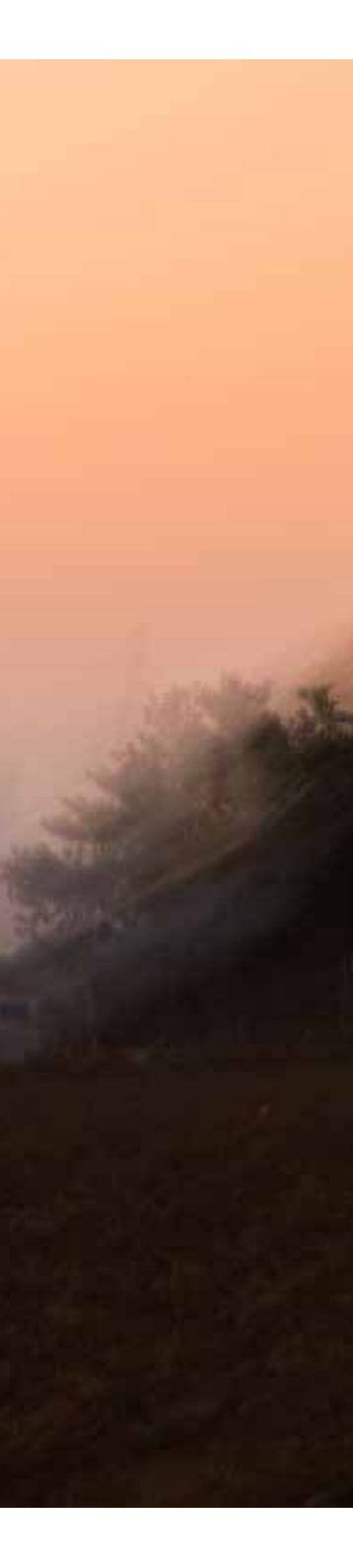
女兒生日將近，她想透過網購給她添件新衣，問丈夫借信用卡被拒。她覺得身心俱疲，家人不理睬她，人生沒有方向，這已經不是第一次有尋死念頭。

本來一家人和樂融融，兩夫妻有工作，一對子女也生性。有一次，弟弟在她不知情之下，以她為擔保人向銀行貸款，終於追數的人找上門，還鬧到公司，結果兩夫妻都被公司解僱，供了一半的房子也被充公。抑鬱病就是從那時候開始的。

親朋好友沒有放棄她，特別請中醫開方親自把藥送上門，但她喝一段時間後便不肯再喝。她央求約見師父，但每次都因某種原因而耍約。鼓勵她參加一些課，她出席一次後就因為這個或那個理由而缺席。大家勸她不動，就不再勉強。

她也拿自己沒辦法。每次複診，醫生說全藥庫適合她的藥都用過了，沒有其他法子，她還是要醫生開藥，每天服三四十粒藥。身體肥胖浮腫，她又





想藉著減食來瘦身。她自愧沒有做好妻子、母親、女兒的責任，我鼓勵她每天去街市買菜做飯，她試過，但一到下午就全身無力，無法下床。家裏亂七八糟，衣物、碗筷堆積如山，自己經常幾天不沖涼。她很苦惱，但無力作出改變。

十多年來，她的情緒起起落落，很想好，渴望有人關心，可惜缺乏信心和動力，沒有安全感，找不到人生方向和生存意義。漸漸，家人不願搭理她，兒子不跟她說話三年了，丈夫要照顧一家的生計，也顧不了那麼多。還好女兒懂她，在她需要時會送上一個擁抱，但她擔心女兒長大後會嫌棄她。

有一天，婷婷媽媽來電說她昏迷送院，不久便往生了。院方認為她有自殺之嫌，向家人了解她入院前的點滴。

從婷婷身上，我看到了業緣的強力，無論她自己或親友怎樣努力想把她拉起來，她就是無法跳出那莫名的深淵，究竟是方法不對，還是力量不足，抑或她自己根本不想？她帶著大半生的怨鬱走，能夠安穩嗎？她的離開，對家人來說是解脫嗎？在關懷她的工作上，還可以做得更深入嗎？

每個人帶著累世的業緣來到這個世界，經過一番造作以後再往開展另一期生命，無論經歷的是逆

境順境，都該好好活著。索甲仁波切在《西藏生死書：一日一課》這樣寫道——

我們常常懷疑：「我死時會是甚麼樣子呢？」
答案是：我們現在有甚麼心態，是甚麼樣的人，如不加以改變，死時就是這個樣子。這就是為甚麼我們必須利用這一世的時間，在還有能力的時候，努力淨化心流，從而淨化基本存有和性格。🙏

佛門網致力弘法利生的志業，營運經費有賴各界人士慷慨捐助。您的捐助能幫助佛門網為讀者提供更多元化的內容，利益眾生。《一門超出》由佛門網出版，弘揚正信佛法，免費結緣。

助 印 表 格

我願意助印《一門超出》

捐款方式

附上劃線支票共港幣 \$ _____

支票號碼：_____

抬頭：佛門網有限公司

捐款人資料

姓 名：_____
身份證號碼：_____（只需填寫頭 4 個數字）
日間聯絡電話：_____
電郵地址：_____
通訊地址：_____

為了讓捐款人了解佛門網的最新動向，我們將使用閣下提供的資料，向您寄送本刊物、收據及活動消息。所有個人資料絕對保密，並會嚴格遵照法律規定處理。如您不欲收取資訊，請在下面的方格內加上剔號。

☐ 我不欲收取佛門網資訊

～阿彌陀佛～

請將此表格連同劃線支票郵寄至：

新界荃灣白田壩街 5-21 號嘉力工業中心 A 座 9 樓 5-6 室
「佛門網」收

護 持 佛 門 網

【佛門網】是一個內容豐富、規模龐大的佛教網站平台，努力為全球不同地區華文讀者提供正信佛教的資訊。我們在尊重傳統的基礎上，促進漢文佛教經典的現代詮釋，期於義理、修行和在世應用上提供有用參考。佛門網特別致力服務未能聞法、難以聞法者，例如殘障、地處偏遠、貧困、被歧視和弱勢等人士。佛門網是一個非牟利組織，日常營運需要大家支持。閣下的捐款，將用於佛門網各項弘法工作，感恩各位！

請立即到以下網址填寫捐款資料，登記成為**每月捐款者**！

<https://donation.buddhistdoor.org/tc/form/monthly>





郵
票
位
置

新界荃灣白田壩街 5-21 號
嘉力工業中心 A 座 9 樓 5-6 室
佛門網有限公司



派發地點

廣告查詢：(852) 2405 6328 / enquiry@buddhistdoor.com

串門子
台灣台北市大安區
麗水街13巷9號一樓

無事生活

無事生活
台灣台北市信義區
吳興街461號

台北



人間佛教研究中心
香港新界沙田
香港中文大學
馮景禧樓204室

大覺 福行中心
大覺福行中心
香港九龍長沙灣長義街10號
昌隆工業大廈12樓A11室

淨苑
香港元朗順德路17號
順發樓三樓P-G室

一素店
元朗圓翔路2-6號
交通廣場地下1號舖

東達覺苑雲來集
東達覺苑雲來集
香港葵青祥利街9號
祥利工業大廈23樓

香港大學佛學研究中心
香港瑪法林道
香港大學日周年校園
賽馬會教學樓4樓415室

Harvester
上環新街市街
德利商業大廈A-8舖

Green Common
中環德輔道中173號
南豐大廈1樓1號舖

東達覺苑
東達覺苑
香港跑馬地山光道15號

雲茶境
銅鑼灣百德新街55號
A座10字樓





出版：



佛門網
buddhistdoor