No.18
2019/05
佛門網出版

門慈出

麥農　若學法師講述佛教早期空觀

陳芷涵　法光法師年輕時期學佛的心路歷程

鄺志康　香港志蓮淨苑舉辦「佛珠展」

第二屆佛學基礎聞、思、修班

5月4日 **經典的種類** 講師：黎國權
6月8日 **蘊處界三科** 講師：黎國權
6月22日 **因果道理** 講師：黎國權
6月29日 **因果範圍** 講師：黎國權
5月11日 **有情的分類** 講師：黃廣昌
6月15日 **十二因緣** 講師：黎國權
5月18日 **聖凡的分別** 講師：黃廣昌
5月25日 **通俗世界觀** 講師：黃廣昌

上課時間：
逢星期六
晚上19:00至21:00

淨蓍
2019年5月和6月
弘法系列

《華嚴經》普賢菩薩行願品研習班
逢星期二 上午9:00-10:30
導師：釋弘願法師

靜坐共修
逢星期二 晚上19:00- 21:00

念佛共修
逢星期五
誦《稱讚淨土佛攝受經》 晚上19:00-19:30
默念佛號共修 晚上19:30 - 21:00

生活禪系列「學佛的方法」
5月12號星期日 晚上17:00-19:00
主講：釋常霖法師

素食分享
- 甜品：楊枝甘露
- 分享素食心得

5月13日星期一公衆假期 上午10:00-11:00
主理：黃施麗坤女士
提供免費早餐：雜菜炒麵、素食點心、各款餅乾、熱茶和飲品

素出零感冒零疾病
6月7日端午節公衆假期星期五
上午10:00-11:30
主講：盧麗愛醫生
免費提供台式八寶糭、新鮮車厘茄和茶點

妙法蓮華經略說
6月28日星期五
上午9:00-11:00
主講：釋道源法師

地址：香港元朗擊壤路17號順發樓三樓F-G室
電話：2476 7730
講座費用全免。電話、網上報名：
http://www.purelandassembly.org/activity/2019/may-june.html
或郵寄報名皆可。

贊助 陳廷驊基金會 The D. H. Chen Foundation

主辦 淨蓍 The Pure Land Assembly
www.purelandassembly.org

編者語

台灣千佛山開山方丈白雲老禪師在〈空的認識〉一文中表示：「空，在佛典中說得很多；尤其是佛陀入滅以後，佛弟子們，包括菩薩們，於『空』的論議，提出不少的心得報告。但是，於『空』之論，說相、說體的成分居多，涉及實用性的，於現實生活中頗具效益的似乎太少。」在講座中，若學法師引述老禪師的這段話，然後補充說，談「空」須與生活發生連繫，否則會陷入於「體性與它所顯現的事相」中論「空」義。今期「佛學專論」整理法師講述早期聖典中的空義，敘說如何修習空法，運用空觀。

法光法師早前在香港佛法中心開示，談到年輕時學佛的心路歷程，同時感恩當時曾給法師幫助的張如觀居士。法師從初學佛即信願深廣，並且一直堅持至今，給我們很大鼓勵。法師在文末一再強調張居士的「願力」，一直沒消散，一直推動著他的後代。學佛之路上，法光法師有哪些難忘的經歷？我們刊載法師的自述，以饗讀者。

佛珠，在佛教歷史上本稱念珠，又稱數珠、誦珠、咒珠，由於是念佛持咒時用以記數的隨身法具，故也常稱佛珠。最近香港志蓮淨苑與康樂及文化事務署合辦「佛珠展」，展出數十串甚具歷史價值的珍貴念珠，都是一些高僧大德曾經精進持念過的，製作用的材質包括金、琉璃、珊瑚、琥珀、硨磲、瑪瑙等，教人眼界大開，同時提醒我們應常求精進，恭敬虔誠……

一門超出

手藝人

目錄

佛學專論　文：麥農

04 爲何禪修總是與呼吸扯上關係：若學法師講述佛教早期空觀

明覺專訪　文：陳芷涵

14 信願深廣，要踏上佛陀走過的地方！法光法師年輕時期學佛的心路歷程

文化薈萃　文：鄺志康

24 使我們勤奮精進、恭敬虔誠的一串念珠——香港志蓮淨苑舉辦「佛珠展」

醫佛同緣　文：陳家寶

28 人類能否自主選擇死亡？佛教徒應如何理解安樂死？

聲．色　文：陳耀紅

32 雪域智嚴仁達瓦，宣諾洛追足下禮——從宗喀巴大師祈請文看佛教傳統的師生關係

英語專稿　By Shveitta Sharma

37 On Technology and Human Connection: An Interview with Ajahn Brahm

素食時代　文：說柏

42 引入健康 Raw Food 餐單——好的東西，就要和人分享！

直指人心　文：傳燈法師

47 當問題被聽見以後

「一門超出」由手藝人冀淞題寫

出 版 人 ： 林國才
執行編輯 ： 鄺志康
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

©Pixabay

《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　　陳劍鍠教授
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.

為何禪修總是與呼吸扯上關係：若學法師講述佛教早期空觀

文：麥農

台灣千佛山開山方丈白雲老禪師（1915-2011），在〈空的認識〉一文中表示①：「空，在佛典中說得很多；尤其是佛陀入滅以後，佛弟子們，包括菩薩們，於『空』的論議，提出不少的心得報告。但是，於『空』之論，說相、說體的成分居多，涉及實用性的，於現實生活中頗具效益的似乎太少。」在講座中②，若學法師引述老禪師的這段話，然後補充說，談「空」須與生活發生連繫，否則會陷入於「體性與它所顯現的事相」中論「空」義。

為了避免落入理論的窠臼，而失卻「空」的實用性，若學法師所採取的方法，是直接探究早期的佛教經典，而非以論究事物的體性及事相的方式，來呈現「空」義。本文將整理法師講述早期聖典中的空義，以及如何修習空法，運用空觀。

甚麼是空行者

講座開始時，若學法師便一語中的，道出了講題的涵意——「空行者，是指修學『空法』或『空觀』的人。」空，是佛法解脫道的心要。「在整個佛教的思想體系中，『空』這個概念，佔有重要的地位。」正因為這樣，佛門於是有「空門」之稱。

① 白雲禪師（2014）：《老禪師的話》，台灣：白雲出版社。
② 去年年底香港千佛山夢殊講堂，禮請台灣千佛山若學法師蒞臨演講，講題為「空行者」。

空，是「否定事物的實體性」。法師指出：「事物是沒有永恆不變的實體或本質的，因為事物的存在都是因緣和合而生起的。」然而，在佛法的開展中，對「空」的解析，往往因應眾生根性的差異，而出現種種的表述。譬如說，「理論化後，『空』逐漸地變成了『空性』，意指事物均有其本性，稱為『空』或『空性』。」

若學法師認為，雖然有多種的「空」義，而無論我們怎樣去談論它，都必須要切入佛陀說法的本懷，那就是「於生活中放下執著」。法師指出：「由於眾生缺乏正見，以及性格上的缺陷、弱點，以至於在看待世間的事物時，難免會產生錯誤的認知，也由於缺乏掌握自心的能力，結果造成痛苦與煩惱。」為使我們免於因執著而陷入痛苦，「佛陀於是教導我們，以正確的知見，去看待世間的一切事物。」

所謂「正確的見解」便是「緣起性空」。「當我們談論『緣起性空』，並以這種觀念去看待事物的時候，在理論上，我們會說一切事物是緣生緣滅的，沒有固定不變的本質，因此而說它們是無常的，或者說是『空』的③。這樣的最終目的，是回到我們的主體本身，那就是看清楚真相而不執著。」

早期佛教的空觀

空，在佛法中是極為重要的名相。佛教傳播的過程中，「空」義被不斷地闡揚，由早期的素樸，演變至中後期的多姿多采。若學法師表示，早期的「空」義，有別於大家所熟悉的大乘「空」觀。這種差異「顛覆了我們過去對『空』的認知。」

那麼早期的佛教「空」義到底是甚麼呢？若學法師探本溯源，於原始聖典《阿含經》中，翻查佛陀如何談「空」。「從《阿含經》中的《小空經》與《大空經》，我們可以看到佛陀是怎麼談『空』的。」法師引述《小空經》中的一段經文，並解釋其

③ 這是從知識論的層面去說的，而並非是一種形而上的宣稱，一切法有種空的本質。

大意：「『若彼中無者，以此故彼見是空；若彼有餘者，彼見真實有。阿難！是謂行真實、空、不顛倒也。』這經文的意思是說，我們當下所沒看到的，不存在於眼前的就是空；而其他我們所能看到的，就是真實的。佛陀對阿難說，這才是行真實法，叫做空，是不顛倒的。」

為使大眾更容易掌握經文的意思，法師以講堂作例子，加以說明：「譬如說佛堂中沒有汽車，所以汽車便是空的；而其他我們在佛堂中所能看到的一些，都是真實的，如佛像、信眾等。換句話說，所謂的『真實』或『有』，是能夠被我們眼見耳聞，為我們所知的；而所謂的『空』，就是於見聞中所沒有的，不為我們所見所聞的，不在我們認知範圍的。簡而言之，有的就是『有』；沒有的就是『空』。」

講完這段經文後，法師莞爾而笑，分享自己初次閱讀的感受：「原本我抱著很大的期待，來讀這篇經，但讀完後，我心裏馬上起了疑惑：這真的是佛陀的教法嗎？它談不上是道理呀！不是三歲小孩子都懂嗎？還是經典在傳抄的過程中出了錯？因為我實在沒法相信，智慧高超而偉大的佛陀，會講出這種平淡而乏味的道理！」這確實違反了法師過去對「空」的認知。

平淡卻不平凡的「空」義

幾年後，若學法師重讀這篇經文時，有了另一番的體會，心中疑惑一掃而空：「這篇經文意義非凡！它點出人性的缺陷。」法師進一步解釋「人性的缺陷」：「眾生習慣回憶過去，喜歡編織未來；對於當下的卻又顯得心不在焉，散漫不專注，經常處在閒置的狀態。其實過去的已是過去，未來的還未發生，所以它們所呈現的都是空相。

「不過，這些『空相』卻因我們回戀與編織，結果將『空相』變成『有相』，也就是本來不存在，或已滅去的東西，都因心的作用又變成存在。至於眼前真實存在的人、或事或物，卻由於我們心不在焉，抑或刻意忽略，結果視而不見、聽而不聞，把本來『有』的變成了『空』。」法師

表示，從佛法的觀點來看，將不存在的變成存在；存在的變成不存在，就是顛倒。

回到佛教早期的空觀，「所謂的『空』，就是不為我們眼見耳聞的；所謂『有』或『真實』，就是能夠為我們眼見耳聞的。這種『有就是有，沒有就是空』的道理，雖然聽起來簡單，但問題是：誰能做得到呢？」法師續說：「我們極少人能夠制心一處，通常都是漫無目的地游離在虛擬的世界。假如我們從這種人性的缺陷來看，那麼這道理就顯得格外有意義了！」

「如果我們能將這種道理運用在生活中，當面對事物時，我們能清楚地覺察它；當它消失時，我們清楚它已滅去，保持正念正知，不再去碰觸、回顧它，那麼我們便會減少許多煩惱、執著。」道理說起來很簡單，做起來卻非常難，原因就出在「串習」的問題：我們的心從來就習於顛倒法，且不知其禍患，祇有經過一番鍛練，才能矯正過來，令心安住於真實法。

佛陀說法的目的，是為了去除眾生的煩惱與執著。要達到這個目標，佛陀有怎樣的教法呢？佛陀的方法是有層次的，若學法師引述《小空經》、《大空經》的內容，加以說明。《小空經》代表修道的起手式，能伏煩惱，而《大空經》則是進階版，進一步以慧觀斷除煩惱。

禪修不應耽溺在定境中

在《小空經》中，佛陀闡明「空」即「真實法」之後，接著便以方便法來反襯究竟法的殊勝。對於樂好禪定的弟子，佛陀教導他們如何於禪修中應用「空觀」。法師引述《小空經》「空於村想，空於人想；然有不空，唯一無事想」。「村」是村落，人群聚集的地方；「人」是我們平常所面對的；「無事」指「寂靜的森林」。這意思是指，空去村落、人群等凡俗之想，以寂靜的森林為唯一所緣。有村落就有人居住；有人居住便有人事，修習禪定需先迴避人事的紛擾。然後以「地想」取代「無事想」，進而依序完全空去所觀的對象、能觀的心，最後能所俱泯，進入寂止的定境中。④

很多人讀《小空經》，忽略了經文的末段，祇看到這段修定的開示，以為早期佛法談「空」，講的是「空定」，其實不然。佛陀成道前曾修習禪定，因領悟到心識寂止的定境無益於解脫，於是捨棄此法另闢蹊徑。因此佛陀講完這個方便法之後，隨即喚起弟子們的注意：「不樂彼，不求彼，不應住彼」。即使修到了無想定，也不宜於中滯著，應出定回到佛陀的核心教法來。

禪修時，我們可以選擇一個沒有干擾的地方，然後安享寂靜之樂，沒有緣境的牽引，煩惱可能暫時得到鎮伏。但問題是：「我們可能永遠處在那種環境嗎？」即便證得定境，也並不能等同於定力。定境可以運用禪修技巧通達，是一種脫離了現實，心識寂止的狀態，但現實生活的人、事、物，時時考驗著的是我們的定力。「當回到實現生活中，跟別人互動時，我們還能保有定力，遠離執著、煩惱不生嗎？」

若學法師回答說：「修學佛法的目的，不在追求定境，而是漏（煩惱）盡心解脫。」換句話說，如何讓煩惱呈現空相，是修學佛法的目標。法師表示，要做到這點「必須先從不空的東西切入」，也就是我

④ 若學法師在講座中，分享了禪修的實際操作，譬如「無量空處想」、「無量識處想」、「無所有處想」，以達致「無想心定」的歷程。不過由於篇幅所限，本文將不節錄這些內容。

們這個身體：「佛陀告訴我們『然有不空，唯此我身六處命存』，世間上唯一不空的，就是我們這個身體。換言之，人間最真實的莫過於活著這件事。」

如何修習空法（真實法）⑤

那麼我們又怎麼去理解「唯一不空、最真實的東西」？「世間上所有的東西都會成為空相，在活著的前提下，只有我們身心的經驗才是真實的。身心的經驗當然也會滅去，但有一樣東西會生生滅滅不已，不會成為空相，就是我們的呼吸。一息不來，我們的命就沒了。」呼吸是生命最原始，也最根本的表徵，所以在禪修中，呼吸是一個最佳的觀照對象，這也是為何佛陀重視安般念（觀出入息）的修法。

將注意力引到身體上，並不是要我們去執著它，主要是藉由「正視身的存在」這樣的訓練，進而達到日用生活中「身心統合諧調」的狀態。心的機動性極高，生活中六根觸境的活動極為頻繁，因此心很難單純地安住於一境。六根觸境的時刻，往往就

⑤《小空經》中佛陀提斯此身、命存為不空之法，但對於空法的修習，並未多著墨，那是因為佛陀的教法，自始至終都以四念處為實修之法，為弟子們所熟知，所以本經僅點到為止。講座中有關修習空法的論述，是若學法師根據本經的脈絡，以及對念處觀的理解，加上自己的體會綜合而成。

是起心動念的時刻；心念的啓動，就是分別的開始，分別心的閥頭一旦開啓，煩惱的瀑流便流瀉千里。

起心動念時，心便已從當下真實的經驗游離開去，身心不再統一，而是處於分離的狀態。「活在當下」即是「把我們的心拴在這個真實的領域中，行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥」。確切把握每一刻身心的經驗，在六根觸境時，善攝自心，正念正知，這樣漸漸減少妄想分別，身心逐步趨向統一。這種狀態就是佛家所說的「三昧」，日用生活中祇要能保持自我身心的統一，不受時空限制，就是時時在三昧中，於面對緣境時，就能發揮一定程度的定力。一般都把「三昧」直接等同於「定」，而定又是心與所緣境合一的狀態。佛家三昧與外道定，不可同日而語。

除了身體的活動之外，當我們內心有所覺受，或者有任何心念生起時，都要能及時察覺、點滴不遺漏並保持正念。總之，「心越是細膩，越是專注，

正念會越強。當身心活動都清清楚楚，了了分明，那麼捨心便會現前；捨心現前，就懂得看破、放下、不執著、不計較。」

修習空法進階版

我們有各式各樣的執著，執著的力度也有深淺的差別。修習空法（真實法）培養心的專注統一，聚焦在真實的世界，這有助於令未生的煩惱不生起，已生的煩惱滅去。但是要完全斷除煩惱、徹底遠離執著，還需要更進一步培養智慧，此即以佛法的智慧進行觀照。《小空經》之後，佛陀緊接著在《大空經》中，針對空觀的實際效用進一步說明。

法師說：「我們需要藉由思惟法義，來破除對外在物質、世界的執著。然後透過觀照內心，保持正念、正知，空去內在所有負面的、不善的因素而獲得禪定，達到內空。」簡而言之，「就是先修『外空』，再修『內空』；當內、外都空，就能於世不起貪執。」

法師接著解釋「外空」與「內空」：「經說：『我不見有一色令我欲樂，彼色敗壞變易，異時生愁感啼哭、憂苦、懊惱……謂度一切色想，行於外空。』這意思是說，外在沒有任何的事物是我欲求的，或是我引以為樂的。當這些事物產生變異時，我們的內心會生起悲傷，甚至痛哭流涕、憂苦、懊惱，這是人生無可避免的煩惱。不過，我基於對佛法的理解，超越了一切的色想——知道一切事物都是因緣和合，無常變化的。追求不到固然會感到痛苦；即使追求到了，但由於無常的原故，當它發生變異時，最終也會使我感到痛苦。」法師勸勉：「我們要常用這樣的思惟，來觀照一切外在的事物，以便破除對它的執著。」簡單來說，「外空」就是「對於外在一切事物不起執著。」

至於如何達到內空？若學法師表示：「修習的基本功依然是正念正知，但有多種不同的應用方式。所謂『正念』是指：端正、安住當下不開溜的意念，『正知』是清澈明朗、堅定無動搖的覺知。透過思惟觀照修外空，空去向外的執著後，轉而觀照內心，自我審視，是否真正遠離貪執，內心達到平穩靜定。」

法師接著引述經典的論述，在審視內心已離貪欲、不善之法時，心會生喜悅，身體會感受到舒暢安樂，身心充滿悅樂時，內心的狀態是安止靜定的。此時應再持續觀照內在，是否已經完全空去負面的情緒、不善的心念？如果發現內空尚未真正成就，那就要再觀外空，外空還不穩，那就內空外空交叉修習。若知道自己內外空都尚未成就，就要「念不移動」，也就是強化自己那份要令心安穩不動的意志，以這樣堅定的意志精進不懈。

這是佛家禪修的歷程，需要努力與時間，反複交叉地修習再修習，令心柔軟再柔軟，和善輕快，如此漸漸便得攝心於定，成就內空，清楚自知，了了分明，這是正知。如果想要經行，正念而行，心中「不生貪伺、憂感、惡不善法」，這是正知。若想要靜坐修定，心中無任何負面情緒、有善念無不善念，清楚自知，了了分明，這是正知。若觀五欲的過患，知五欲有欲有染，當斷當捨離，斷已捨離已，清楚自知，了了分明，這是正知。回到生活的層面，與人交談，內心柔和，不說言不及義的閒話，談話後「不生貪伺、憂感、惡不善法」，這是正知。

佛陀教導的禪修，不以身外之物為觀照對象，也不以心與觀照對象合一為修行的方向。與此相反，《小空經》點出要領，行者的意念恆常以自己的身心為安住處，因為身心的經驗才是生命的真實，這個起手式矯正了心恆常游離於身外的習氣，培養正念，活在當下真實的世界，已經呈現空相的就讓它空去。這是《小空經》修習空法、真實法的意涵，實際效用是遠離顛倒，身心統一，少執著煩惱。

《大空經》談空，指的是空去執著，空去欲、惡等不善法，方法是以思惟法義修外空，觀照內心修內空。內外皆空，心靈得到完全的淨化。

法師引用其他經典中的一則譬喻，來說明修正念的好處：「我們有正念，心專注，煩惱很容易消滅，就像一顆鐵丸，當這顆鐵丸的熱度很高時，如果我們灑一滴水在鐵丸上，水馬上就被蒸發掉。如經典所說『譬如

鐵丸燒令極熱，小滴水灑，尋即乾消』。」

法師最後引用了實證科學，來佐證修習正念，有助提升幸福感：「從腦神經科學上來看，人之所以感到幸福，是因為大腦釋放出多巴胺、腦內啡等的神經傳導物。有研究指出，當我們處在專注的狀態時，大腦就會分泌多巴胺、腦內啡；這些神經傳導化學物質，能令人感到愉悅快樂，或者鎮靜我們的心靈，有助提升我們的幸福感。」

所以修習正念，能激發我們的幸福感，人在感到幸福快樂時，貪瞋之心會弱化。這已經能幫助我們減少執著煩惱的生起了，同時具備一定程度的定力。如果再進一步培養智慧，以思惟觀照修空觀，便能因心靈的淨化，徹底破執著、斷煩惱而得到更深的定力，這大大地有助於我們度越生活中可能的苦惱困頓。

沒有深奧的理論，但完全扣緊生活的層面，針對心的陋習進行矯正，以培養智慧為方向，應用思惟觀照的方法來洞視貪執、欲惡、不善法的過患，得到放下執著、淨化心靈，內外皆空的定心。這就是早期空法、空觀的有效運用。

信願深廣，要踏上佛陀走過的地方！
法光法師年輕時期學佛的心路歷程

文：陳芷涵

今天早上我們特別歡迎從新加坡遠道而來的兩位信徒，張三春和毅宏。剛好他們來到，我想藉此機會，給大家介紹他們的父親，張如觀居士，同時分享我年輕時學佛的一些心路歷程。

他們的父親沒來，因為已經歸西很多年了，但是他的故事很感人。我第一次認識他，是我在去斯里蘭卡之前，在印度那爛陀大學讀書的時候。古那爛陀大學當然已經不存在了，但在其附近有間那爛陀學院。我的梵文最初大部分是在那邊學的。當時他們的父親帶著兒女去朝聖，那是我們第一次見面，就感覺到他非常的真誠。那時我住在一間名為「中華佛寺」的小廟，在那爛陀村的村口；過著很儉樸的生活。那時我已下了決心，要學好梵、巴（利）文，深入經藏，以期日後能作出一些貢獻，令佛法發揚光大。這當中有一些自己難忘的心路歷程。

我年青時非常富於理想，最初感覺到「學問是學佛的障礙」；既然已出家學道，就要放下一切，不應再讀書，鑽研佛學。但後來看到一些刊物、書籍等，介紹一些西方傳教士，特別是幾位天主教的神父：一位是 Louis de La Vallée-Poussin，是比利時人。他的老師是 Sylvain Lévi，是法國人；他的學生 Étienne Lamotte， 是比利時人 。這幾個人讓我開始了解到，原來他們雖是天主教神父， 終其一生卻致力於佛學研究，而且有輝煌的成就。到今天為止，

法光法師（圖：佛門網）

在全球的佛學界來說，他們還是極有權威，少有佛教學者能超越他們的。

他們身為「異教」的傳教士，卻在佛法中找到意義，在佛學教理、歷史、語言上，幫我們佛子解決了很多難題，作出莫大的貢獻。原來他們都有文學博士、哲學博士、教授等名銜。 他們全部精通佛典語言——像梵文、巴利文、藏文、日文、漢文。後來更加深入漢系的佛典。譬如 Poussin， 花了二十年去研究玄奘法師所譯的 《俱舍論》；比對真諦、藏譯等，把它翻成法文。到今天為止，這部翻譯可以說是最有權威性、最好的。要研究毘曇學、俱舍

學的學者，這本書是必備的參考，做為依據。除此之外，他還花了十二年去研究玄奘法師糅合眾論師所釋而著的《成唯識論》，並翻譯成法文。此書是中國佛教最寶貴的佛典之一。最初西方學者能接觸到奘譯的《大毘婆沙論》，主要也是他的功勞。從他傳出來的後，西方才知道，原來漢譯的《大毘婆沙論》如此寶貴。他雖然沒有將整部的《大毘婆沙論》翻出來——因這部論是很大部的，共有二百卷——但裏面很多重要的部分，他已經都翻譯成法文了；特別是他發表的 Documents d'Abhidharma，是《大毘婆沙論》的選譯；我看到後非常感動。

Poussin 的學生 Lamotte，把《攝大乘論》、《解深密經》、《大乘成業論》等幾部重要的聖典，比對漢譯及藏譯，翻譯成法文。從這些翻譯裏所附加的極其大量的註腳中，就可以看出他們佛學知識的淵博。他們的研究涵蓋整個佛教，能引經據典，出處包括巴利文經典、梵文經典、漢文經典、藏文經典。還有從玄奘法師的弟子的註解，譬如普光、窺基等。我不禁萬分慚愧：這些竟然不是我們佛教徒做的，而是外國人又是異教徒對佛學所作的貢獻！非常難得——深深地感動了我。更使我體會到今後我作為佛子的使命：我發願要從新振作起來，為弘揚佛學而認真鑽研佛學。於是思考如何開始。

恨不得一星期之內就成佛！

剛才說過，年輕時的我是很富於理想的。那時真的覺得通通都要放下，不要學習了；恨不得一星期之內就成佛了……所以當這樣的情緒到了頂點時，

我就決定非出家不可——其他的一切對我來說都沒意義了。出家後，我回到了馬來西亞、新加坡。當然我不敢說，那裏當時沒有高僧大德。主要也許是因為當時還年輕，思想不夠成熟，感覺到真正有修行又有佛學修養的導師，很難找到。後來看到美國金山寺出版的《金剛菩提海》，執筆者主要是美國人及一群台灣的佛教徒一起合作寫出來的；內容談到他們如何在金山寺修行。我了解到那些美國人—— 他們這麼有學問，這麼年輕有為，很多出自良好家庭背景，擁有碩士、博士學位——毅然出家，跟隨著宣化上人學佛。導師一句英文都不懂，為了跟他師學習，所以他們要學習中文。他們非常聰敏，學習看中文的經典、學習誦中文的經。看到他們在雜誌中的記載、描述，對導師的讚歎，都可以深深的感受到他們的真誠。所以我就發願一定要到美國去。當然很多人勸我不要去，說「您太天真了，您只是看到外表……」等等；講了很多。我想可能他們與宣化上人的思想有所不同，才不鼓勵我去。但我決心要去，於是就辦了相關的手續，飛往舊金山。

在宣化上人那裏呆了大約八個月，跟他們一起修行。他們日中一食，沒有早餐。每天三點多起床；如果睡過頭了會有人敲門叫您起床。四點上大殿，喝杯水或茶就開始禪坐了，每個小時經行、禪坐、經行……這樣一整個早上，到十點是上供。吃完一天中的一餐，經行唸《大悲咒》108 遍後，再繼續禪修，直到下午，各人有各人的工作。我是參加翻譯的。他們美國人很聰明，除了在漢文學習方面有所成就之外，也學習如何修繕寺廟。廟本身是人家不要的倉庫，很便宜的買下，找外面的技術人員來修理、裝修。在這過程中，他們向裝修工人學習，工人走了，他們就可以自己來裝修了。所以他們修行與各方面的學習，都極其真誠精進。當寺廟大門一關上，就變成另一個世界，沒有人外出。

當時我還有點反叛。因為我在圖書館裏所看到的資料，想進一步了解西方傳教士們是如何學習，如何精通這麼多國的語言，又能在佛學上如此出人頭地。我知道柏克萊

大學有幾位佛學專家，包括 Lancaster 和 Jaini 教授。最近我在香港大學演講時，提到年輕時曾參學於金山寺，剛好 Lancaster 教授就坐在台下；我還開玩笑，說他可以做見證。我年輕時就找過他，跟他談起我重新深入佛學的決心。我當時如此求學心切，金山寺卻又如此嚴格，真逃避不了內心的矛盾。很不容易，才獲准外出到柏克萊大學幾趟。

「學佛而佛學」、「佛學而學佛」，要把兩方面圓融

但回想起來，在金山寺那段苦修的時期，對我來說也是非常有意義的；也可以說是我人生一個非常寶貴的體驗。在我參與翻譯任務的期間，我有時還有機會在圖書館裏看佛經、佛學論著，以及一些佛教刊物。了解到剛才我提到的那幾位神父，目睹他們在佛學領域裏的偉大成就。所以當時我就把他們當成我學習的典範。我也同時體會到：研究佛學，研究一個宗教的哲理，不一定要像那些「純學者」那樣的只為研究學問而研究；您絕對可以保有原來的宗教情趣。人家異教士都可以，為甚麼佛教出家人就不可以呢？最主是看您內心有沒有真誠與足夠的信願。您的方向決定了，有了定向座標，再多的學問研究，也不會動搖你的學佛心。因你是以「修行」為目的而學問的。從那時候開始，我認識到要「學佛而佛學」、「佛學而學佛」，把兩方面圓融起來。

後來因為當年年輕，有很多自己的想法及理想，所以覺得那邊的方式未必適合我。但到今天為止，還是心存感恩及讚歎他們，儘管我們想法有點不同。我感覺第一、好像釋迦牟尼佛的修行不是極端「苦行」；第二、我既已想好好鑽研佛學了，而在那裏看來沒機會，所以我就想離開那地方。宣化上人對我很慈愛。他說：「整個僧團裡只有您一位中國人，希望您能留下來。」後來我還是離開了到洛杉磯的另一個地方。

那個地方共有三個單位。一個是「國際佛教禪修中心」（International Buddhist Meditation Centre），另有一所「東方學院」（College of Oriental Studies），後來改稱

為「東方大學」（University of Oriental Studies），現在又改成「佛法大學」（Buddha Dharma University）我在那裏學習過。我住在另一單位越南寺。在那裏，我與越南的佛教徒有很好的緣份；他們很照顧、愛戴、支持我。當年，年輕、富於理想的我，是如何知道他們的呢？我是在金山寺的圖書館看到他們的消息的，並了解到越南寺的方丈釋天恩法師曾留學日本，並拿到佛學博士學位。

天恩法師和諧可親，非常慈悲。我不認識他們，也沒人介紹。當時身邊只剩下美金兩、三百塊。而我就這麼樣去了，膽子真大。

東方學院有位頗有名氣的學者，叫 Leo M. Pruden。我聽過他的兩門課；「印度佛教史」和「俱舍論」；也從他學到了不少西方的治學方法論。當時他已開始將 Poussin 的法譯《俱舍論》譯為英文；邊譯邊講。由於我一直都關注著印順導師的著作，深受啟發；有時聽 Pruden 教授講課，覺得有點不太順耳，就引用導師所說，與他爭論。想起來實在應該慚愧。

我到了越南寺，跟天恩法師頂禮後，就率直地自我介紹並把我的心願告訴了他。他很慈悲。但美國人是很務實的；入境隨俗，所以他也很務實。他說：「我們可以給您掛單，但是我們沒有房間。」他自己的徒弟每個都要繳租金；但我繳不起錢。我

說：我可以睡在佛殿的地毯上。他說可以；但冬天到來後怎麼辦？我說，到時才算吧！就這樣開始。

在天恩法師的領導下，那些越南的信徒既虔誠，又有悲心。他們看到我這樣，一些越南難民們常買東西給我——我要看甚麼書、字典，他們就想辦法去找；也常煮點麵、飯，給我吃。還有彌陀寺是整個學院的一部分，他們也煮東西給我吃，還供養我。否則我無法生存。我沒外出，所以也沒花甚麼錢。那時真的非常富有理想，很有勇氣。

現在回想起來，當時得到的熏習是非常寶貴的。今天我感到很慚愧；因我相對上很懈怠。那時候真的甚麼都不想，只想成佛；真的要好好學習，深入佛法，希望有日能像那些天主教神父那樣「深入經藏」。

後來天恩法師也很看重我。他們週日就像我們現在這樣，有念誦、開示。他都會讓我用英語講幾句話。由於他們的德行與慈悲，大概覺得這個年輕有為的法師，頗有學問、很真誠，所以很看重我。

洛杉磯有一間中國人的佛寺，好像叫做圓覺寺，是一位香港的比丘尼文珠法師主持的——很多年後，我在志蓮淨苑再見到她。天恩法師每週都會到那邊去開示。但他不懂得中文，需依賴一位居士來翻譯。後來天恩法師知道我是華人，懂得中文，就帶著我去幫他翻譯。當時我的腦筋比較好，很靈活；天恩法師講的，我無須記錄就可以直接翻出。大家都表示很滿意。天恩法師很高興我住在越南寺。他跟我說：「您不要離開這裏。如果您想讀博士，繼續深造的話，可以在這裏讀。」 文珠法師也同樣很鼓勵我，表示樂意支持我深造。

下決心要到佛陀走過的地方

但當時我已下了很大的決心，要到印度去。天恩法師跟我說：「您不要走，我跟您辦綠卡。」我說：「不要，我一定要到佛陀住過的地方，佛陀腳走過的地方，也就是印度。」因為我知道印度有個「那爛陀學院」，在那邊可以學習梵文、巴利文及佛學。最後他們也成就了我。文珠法師

給了我大約三千美金；越南的信徒們幫我買機票，還有我的行李箱等等。我就這樣到印度求學去了。這是我年輕的時候，生命中很快樂、很有意義的旅程。今天這些歷程對我的生命來說是很珍貴的體驗。現在很慚愧，不能像當年那樣精進。當年的信願是很深、很廣的。

在印度那爛陀學院讀書時的生活，可以說是非常困苦。中華佛寺很窮，當時中國籍的老法師已經不在了。寺裏只有一位老撾籍的法師，很老實、真誠，在學院念博士。我跟他一起住，生活非常簡樸、清苦。他們在寺院裏種點菜；木瓜也用來做菜。因為住在中國寺，他也一起吃素。

這所現代的那爛陀學院，最初十多年，程度非常高，因此馳名國際。很可惜我去的時候，種種原因下，它的水準已經一落千丈。之前如創校的 J Kashyap 長老／教授、S Mookerjee 教授、N Tatia 教授、U Dhammaratana 長老／教授等，都已退休了。剩餘下來的，除了以兩位（如 Vyas，梵文教授）外，其他的老師，都很令人失望。我當時的求知欲非常的強，很想學，卻在課堂上學不到東西。怎麼辦？我知道在村裏有位叫做 Brahmānanda 的婆羅門教士，梵文非常好。他沒有家庭；我就請他每天晚上來我們的寺廟；我跟他苦學，給他泡茶、泡咖啡及一點錢。那時候在迦爾格達的一些華裔信徒，有時候來那爛陀朝聖，知道有位法師是華裔，生活清苦，都會拿點供養給我，例如食物、果儀。我是這樣生活過來的。文珠法師說過：「有甚麼問題，隨時寫信給我。」但那時嚴持原則，從來沒求過別人；只要不會餓死就好了。很感恩這位婆羅門老師，讓我學到許多梵文。其實當時自己覺得還不能受用他的學問；因為我問他一個問題，他就可以將整套 Pāṇini 文法規則，連同註解，全背出來給我聽。我問他一個字的根，他就講解一大堆。我有時真的吸收不了，但學到了很多東西。我的另一位梵文老師，是那爛陀學院的 Vyas 教授。他現在還健在。我到他的宿舍跟他讀梵本《俱舍論》界品，也學到不少東西。他沒收我錢。

就這樣，我雖在那爛陀學院上課；實際上，梵文主要還是私下跟那兩位老師學的。一年多後，基於

種種原因，決定離開那爛陀。但主要的原因有二：第一、那爛陀學院的水平，已經一落千丈。大部分的老師又很懶散，令我失望。第二、婆羅門教徒的「階級制度」。儘管我不是他們的一份子，但也看不慣他們那種對所謂的賤民（Untouchable）的輕視與欺凌。所以就決心嘗試前往斯里蘭卡這個佛國。剛好也有過一些善緣，認識那邊的一位法師。於是開始跟他聯繫商討。

就在此時，張如觀夫婦帶著他們兒女到那爛陀朝聖。我馬上就直覺到這位古稀老人的極度虔誠，深受感動。他在印度朝聖那段日子，也過得很清苦。當兒女們覺得那邊的食物無法下嚥時，他總是說：「我覺得很好啊！」除了去拜佛，哪裏都不去。他跟我談了很多關於學佛、修行的問題。後來我到斯里蘭卡就學，每年他都會去看我來兩、三次。有時跟夫人一起去，有時跟兒女去。他不是去玩；都是去朝聖，去拜佛。住在我掛單的寺廟裏；我們就陪著他到聖地去朝聖。

我記得陪他爬「聖山」Sri Pada。那山相當高。他一邊念佛一邊爬；爬到山頂，爬到天亮。當時他的年紀已不小。我們途中都需休息；我們勸他休息，他都堅持不要，使我又一次親身體驗到他的虔誠與偉大。我想生命中看到最真誠的佛教徒就是他了。從他身上——他的身教——學到很多佛法。他在我面前懺悔過幾次；跟我說他年輕時出過家，當時卻了解不到佛法的偉大，有機會學佛卻沒學好，有機會修行卻不懂得精進。後來還俗成家了，兒女一大群。到了晚年，他突然間起了很真誠的懺悔心，很想再出家，環境已經不允許了。他一直很激動，多次在佛前和我面前誠心懺悔。我在他的身上真的學到甚麼是「慚愧」。

意志堅強，不願攀緣任何人

我在斯里蘭卡讀書也沒人支持。但意志很堅強，不願攀緣任何人。張居士了解我後，就一直支持我。我要看中文的佛書，他馬上就從星洲寄過來，也常寄點錢給我；包括我後來成為講師後，住在一個破廟，

要修理，他都盡力支持我。那時他年紀也大了，在新加坡過年過節，兒女們給他的紅包、禮物、好吃的東西，他都存起來。等我到星洲弘法時，全部供養我。皈依了我，跟我學打坐。他開始認真地閱讀經典；看不懂的，就寫信問我。

後來他不幸中風。他對我信心極堅強，又多給了我一個因緣，從他具體的例子親身體驗到經中所說「信」的力量。加上他的真誠、懺悔心，我真的能親證到信力的不可思議！他中風時要家人立刻打電話找我。可惜當時因通訊不好，電話也很難打通，不像現在有電郵、微信之類的方便。我無法馬上到，就跟他念經、真誠為他求三寶加被。然後買到機票，到了新加坡，又再為他誦經、祝福、開示。

他說他有個心願：儘管身不能出家，還是心想出家。他想要受八關齋戒。雖然依照傳統，八關齋戒一般是在寺中一日一夜授的。但我決定成全他，帶他到新加坡斯里蘭卡佛寺（Srilanka Āramaya）的菩提樹下，跟他授了八戒，並與他一起坐禪。據說，當時醫生已建議他交代好後事，準備遺書之類的。他自己聽醫生這麼說，也很認真。但是，就因為他的真誠、信心、懺悔心，所以他渡過了那一關！

我回到斯里蘭卡不久，聽說他慢慢好起來——是個奇蹟——也多活了很多年。之後，還依樣每年最少到斯里蘭卡朝聖一次。如此真誠，如此有慚愧心；當時也感動了他的兒女們。但當時他們還年輕，不懂得佛法的寶貴，不懂得甚麼是修行。幾十年以後，因緣成熟了，他們也感受到父親的感召，開始真誠的學佛，到斯里蘭卡拜佛，也去了好多次。他們還學父親那樣來護持我，了解我如何弘法，非常難得。所以他們今天特別來看我，我就想與您們分享這個故事。這就是佛法，真正的佛法。我是真正的體驗到：甚麼是「真誠」，甚麼是「慚愧心」甚麼是「信心」。張如觀居士的德行與無比的、廣大的信心，讓他能渡過了難關。而他的感召力量，他的「願力」，一直沒消散，一直推動著他的後代。今天，他的兒女們都承續了父親的「信願」。

文：鄺志康
圖：Tim Liu

使我們勤奮精進、恭敬虔誠的一串念珠——香港志蓮淨苑舉辦「佛珠展」

佛珠，在佛教歷史上本稱念珠，又稱數珠、誦珠、咒珠，由於是念佛持咒時用以記數的隨身法具，故也常稱佛珠。最近香港志蓮淨苑與康樂及文化事務署合辦「佛珠展」，展出數十串甚具歷史價值的珍貴念珠，都是一些高僧大德曾經精進持念過的，製作用的材質包括金、琉璃、珊瑚、琥珀、硨磲、瑪瑙等，教人眼界大開，同時提醒我們應常求精進，恭敬虔誠。

念珠的使用由古印度人戴條纏身為飾的風尚演變而來，首先在古印度婆羅門教徒中流行，佛教徒約從西元二世紀中葉後始用。現存經典中最早關於念珠的記載，大多認為是《佛說木槵子經》。經文是這樣說的：「佛告王言，若欲滅煩惱障報障者，當貫木槵子一百八，以常自隨。若行、若坐、若臥，恆當至心無分散意，稱佛陀、達摩、僧伽名，乃過一木槵子。如是漸次度木槵子，若十、若二十、若百、若千，乃至百千萬；若能滿二十萬遍，身心不亂、無諸諂曲者，捨命得生第三焰天，衣食自然，常安樂行；若復能滿一百萬遍者，當得斷除百八結業，始名背生死流，趣向泥洹，永斷煩惱根，獲無上果。」

木槵子，又稱無患子，是一種喬木，結實大如彈丸，堅黑如漆珠。自從《佛說木槵子經》流通後，後世佛教徒有一段時間多用木槵子製作佛珠，取其古樸，喻意秉承佛陀教誨，無有忘失。從某種意義上說，木槵子珠可以說是佛教最古老的念珠之一。

香港志蓮淨苑與康樂及文化事務署合辦「佛珠展」，展出數十串甚具歷史價值的珍貴念珠，讓大家能更瞭解大自然賜予人類的這一真善美禮物。

除此之外，《金剛頂瑜伽念珠經》及《佛說校量數珠功德經》等佛教經典都有述說。在《佛說校量數珠功德經》中，文殊師利菩薩詳細地介紹各種材料的念珠，例如有赤銅、珍珠、珊瑚、木槵子及菩提子等。受持這些念珠而誦念咒語或佛號，能夠獲得相應不同的福德，而當中又以受持菩提子念珠的福德最大——「若菩提子為數珠者，或用掐念或但手持，數誦一遍其福無量，不可算數難可校量。」在這次展覽中，我們可以欣賞到各種菩提子所製成的念珠——星月菩提、金剛菩提、天竺菩提等。佛教普遍認為，一個人念的咒語佛號越多，功德越大，不但自己能得到加持，還可以為別人帶去殊勝利益。在這裏我們可以見到每粒珠上盡是祖師大德累年用功過後的亮澤痕跡，這是因為長期佩戴下吸收了皮

木槵子珠

青金石珠

金剛菩提珠

膚中的汗水及油脂，形成包漿晶瑩剔透，入木三分。

唐代後，佛珠植根於佛教沃土，如今已是中國、蒙古、日本、韓國、等國僧尼攜用的重要法具，甚至是佛教徒的一項重要標誌。有些人例如明星，他們喜歡配戴念珠，看作是時尚的裝飾品，然而在宗教角度看來，念珠本是一種隨身攜帶、方便修行的法具，可以在念佛、持咒時作計數用，使我們更勤奮精進，恭敬虔誠地持念佛號及真言。

經典中提到的念珠最多達一千零八十顆，比較常見的念珠數量是十四顆、十八顆、二十一顆、五十四及一百零八顆。例如一百零八顆是為了表示斷除一百零八種煩惱，從而有助我們消除妄念，淨化心靈。

是次展出的佛珠材質極豐富，不論礦物性或有機性的，皆為大自然的精華之物，天長日久，堪可與人的生命產生同步節奏，促進修行。在串綴念珠時，製作者通常會在下方還會編織精美的「中國結」，並與翡翠玉石等掛件組合而成為「佛頭穗」。據說在法會上，這樣能夠起到一定的平衡作用，從而保證持珠者在整個佛事活動中仍能保持莊重的儀態。志蓮淨苑在收藏佛珠的同時，亦不忘發揚「中國結」這種傳統繩結技藝，他們的策展人更為了展覽，特意在流蘇部位融入豐富創意，致使珍貴的佛珠有優美的繩結烘托陪襯，格調典雅，極富審美意趣。

製作者通常會在下方還會編織精美的「中國結」，並與翡翠玉石等掛件組合而成為「佛頭穗」。

志蓮淨苑位於香港鑽石山南麓。1934年，藍昌源居士捐贈別墅予當時致力弘揚淨土法門的覺一法師、葦庵法師兩師徒，開辦道場，弘法利生。兩位法師發願培養佛教人才，冀將地方發展成女眾叢林，供香港尼眾用功修行，並將道場命名為「志蓮淨苑」，有志圓滿蓮宗慧炬傳續香江之期許。二戰期間兩位開山祖師相繼往生，志蓮淨苑頓時陷入了乏人領眾的艱難境地，後得竹林佛學院創辦人靄亭法師擔任住持，志蓮淨苑漸漸得以回復。戰後踏入各方尼眾相繼回港，志蓮的比丘尼住眾也逐漸增多，此後淨苑禮請高僧在苑內設壇講法，有筏可大和尚、源慧法師、定西法師、聖一老和尚、慈祥法師、愍生法師、繼航法師等，弘興演教，普施法雨，見證香港佛教成長興隆。

這次展覽特別設在這樣一個殊勝的場地，實在感恩，讓我們體會到佛珠不僅是佛教徒日常修行的重要法具，也是有高度審美價值的工藝美術品。誠如主辦方所言，希望透過本次展覽，大家能更瞭解大自然賜予人類的這一真善美禮物——佛珠！

文：陳家寶

人類能否自主選擇死亡？佛教徒應如何理解安樂死？

2015 年台灣八仙塵爆的病人往生時，媒體都這樣下標題：

「家屬決定拔管，放棄治療！」

當時有醫生建議換以下的說法：

「治療無效，家屬決定讓他 / 她好走」

「選擇不 CPR（cardiopulmonary resuscitation，心肺復蘇術），家屬讓他 / 她好走」

「醫療團隊盡力了，家屬選擇不再讓他 / 她痛苦」

「感謝醫療團隊搶救，家屬選擇安寧善終」

這些說法是比較符合臨床實際情況，是站在關懷家屬的立場，減少對他們的傷害，協助他們放下，同時也提供醫療團隊一個病情說明的方式、決策的思考，讓醫療人員也學習放下。面對無法救治、心跳停止的病人，不實施 CPR（心肺復甦術，包含壓胸和電擊），其實是「讓病人自然的走」（allow natural death），並不是「放棄治療」！而是不再阻止死亡的自然發生，選擇不做「額外增加病人痛苦」的治療 (CPR)，讓病人好走而已！這也不是所謂的「安樂死」。

澳洲的尼奇克醫生（Dr Philip Nitschke）有「死亡醫生」的稱號，他曾協助四名病人進行「安樂死」，他發明了一部「死亡機器」，由手提電腦、皮箱、注射器和膠管組成。在進行「安樂死」時，醫生先把注射針插入病人手臂的血管中，跟著病人只要在電腦鍵盤上按下空白鍵，一百毫升安眠鎮靜藥寧比泰就會注入血管內，病人會在三十秒內入睡，五分鐘內就會死亡，這樣醫生就避過了直接幫助病人注射致命藥物的指控，而是病人「自助式進行」。這位「死亡醫生」最近更構思安排一隻「安樂死輪船」。駛到公海為病人進行「安樂死」，以避免法律上的責任。這位醫生更於 2018 年推出可 3D 列印的「自殺膠囊」，只要按下一個按鍵，就能安詳地前往極樂世界。

安樂死，英文是 Euthanasis，這個詞源於希臘文。在希臘文中，「Eu」的意思是「好的」，而「Thanatos」的意思是「死亡」。因此，就字面的解釋是「好的死亡」，或許可引伸為舒適無痛的死亡。中文「安樂死」則來自日本人對 Euthanasia 的翻譯，日本人先譯為安死術、死亡的權利等。近代安樂死的觀念有特殊的醫學意義，就是藉著醫學技術的干

預，達到縮短生命的目的，借用醫學技術的干預加速死亡。這種干預手段分為「有所作為」或「有所不為」。「有所作為」是主動型安樂死，透過藥物或是其他人工的方法進行安樂死；而「有所不為」則是被動型安樂死。被動式的安樂死，是指醫護人員在特定的情況下終止延續病人生命的治療（包括撤回人工呼吸器及餵飼管等）或不予延續生命的治療（包括不給予心肺復甦法 、 輸血、注射消炎藥、人工餵飼等）。

時至現代社會，人類能否自主選擇死亡成為一個重要且嚴肅的議題，在道德與哲學的層面，主動式安樂死幾乎在任何地方都是備受爭議，現時可以合法進行的地區僅有荷蘭、比利時、盧森堡、哥倫比亞、美國某些洲份及北澳洲。荷蘭和比利時是世界上最早安樂死合法化的國家，也是現在全面性合法的兩個國家。雖然荷蘭的安樂死走得最前，但安樂死的條件卻是非常嚴謹。法令允許病患處於「不能忍受」及「病情沒有改善」的條件下接受安樂死，另外有嚴重精神疾病者或失智患者、12 歲以上的未成年人士，只需要父母同意，也可以安樂死。荷蘭和比利時是世界上最早安樂死合法化的國家，也是現在全面性合法的兩個國家。雖然荷蘭的安樂死走得最前，但安樂死的條件卻是非常嚴謹。法令允許病患處於「不能忍受」及「病情沒有改善」的條件下接受安樂死，另外有嚴重精神疾病者或失智患者、12 歲以上的未成年人士，只需要父母同意，也可以安樂死。不過，患者需要經過兩個獨立專業醫生的評估，目前荷蘭僅有約 600 個有安樂死執照的醫生。醫生要向驗屍官及檢察官報告，會同所有文

件資料送交「安樂死複查委員會」審核，如果沒有報告死亡個案或有疑似濫用安樂死之嫌，不僅有罰款還可能會吃上官司。而且，荷蘭與比利時不一樣的是，他們並不開放外國人進行安樂死。在香港，雖然法例中並沒有安樂死一詞，但有關安樂死的行為會在「侵害人身條例」的定義下，任何協助、教唆、慫恿或促使他人自殺的話，都會被視為犯罪行為；而任何人如因意圖殺害或傷害他人身體而殺害他人，將可列為謀殺。除了主動型安樂死引起無限爭議外，被動型安樂死亦有很多誤解。最容易被誤解的是「終止無效治療」（Forgo Futile Treatment），終止無效治療是一項醫療決定，通常在一些治療未能達到醫療上的效果或目的而採取放棄或是終止，在這種情況下，病人的死亡原因是由於不能逆轉的病情，而不是因為停止治療導致。根據醫生專業守則、醫院管理局的指引，當醫生診定治療無效後，在得到病人及家屬的同意後，醫生可撤除維持病人生命的復甦程序或續命治療，讓病人自然死亡。如果醫生和家人意見分歧，醫院的道德委員會先提出意見，以使雙方達成共識，若不能解決，可向法庭尋求指引。「病人拒絕治療」（Patient Refusal of Treatment）也是被容易混淆為安樂死。病人拒絕治療是在病人神志清醒下，了解自己病情及治療建議後使用個人自決權利拒絕治療。

主動式的安樂死，很容易會被濫用，病者在面對頑疾時，會有輕生的念頭，而且醫學科技一日千里，希望在明天。用業果輪迴來闡釋生死，生命要自然結束，任何人為的因素，都會作業。主動式的安樂死，在佛教的觀點來說，病者等同自殺，是不應該的，因為這個途徑並不代表病者可以減少痛苦，反會因為這個行為而增加來生的業報。受持「不殺生戒」的佛教徒，進行安樂死是犯重罪不可悔，而這正正是受戒的好處。「終止無效治療」和「病人拒絕治療」不等同安樂死，所以是沒有問題的。安樂死很多時會用在動物身上，從佛教的角度來看，作出決定的人是犯了殺業，是好心做壞事，因為應該讓牠業盡才轉生呢！

文：陳耀紅

雪域智嚴仁達瓦，宣諾洛追足下禮——從宗喀巴大師祈請文看佛教傳統的師生關係

佛法講邏輯思辯，客觀事實，即使是禪修，也與人的心理及生理有關。而且，佛是覺者的意思。佛陀不是那種創造天地萬物、主宰宇宙的神。那麼，佛教倒底是不是宗教？

然而，如果讀佛陀的本生故事，又或是讀佛教史上許多大師的生平的話，卻又充滿了超經驗的事蹟。宗喀巴大師便是其中一位，甚至連他的祈請文，也有消災降魔等超驗能力。這看起來，又有點宗教的味道。

明年底是宗喀巴大師圓寂六百周年（1357 — 1419）。對於思想開放的人，佛教其實是一種對現代社會有很大用處的學科，特別是在幫助人從心靈上生活得比較快樂、平靜方面。我對佛教的認識，主要是來自宗喀巴大師的教授，他把佛陀遺留給人類的教誨，有系統而全面地形成了一個相當有用的教育體系，留傳到今天，甚至被推廣到全世界。所以，如果不囿於宗教或非宗教，而又覺得人類在物質文明已發展得不錯了，須要加強一下心靈建設，令心靈與物質得以平衡發展的話，據我的經驗，真的不妨趁此機會來探討一下宗大師的教法，藉以全面了解一下佛陀的智慧與貢獻。

明年是宗喀巴大師圓寂六百周年紀念，各大藏傳教派都將有紀念活動。

這祈請文在藏地稱之為《米則瑪》或《密則瑪》（反正是藏文音譯，不用太計較）。至於中文，有人譯之為《緣悲頌》，亦有直接稱之為宗喀巴大師祈請文，而英文則譯為“Migtsema”。這祈請文不長，原來是五句，有相當固定的旋律，非常好聽。有趣的是：這篇祈請文居然最初竟然是出自宗喀巴大師自己的手筆。宗大師為自己寫祈請文？向自己祈請？這是否讓人覺得很奇怪？

查實，原本宗大師寫此文，是用來獻給他最主要的一位上師：尊者仁達瓦（Jetsun Rendawa, 1349—1412）的。宗大師於二十歲依止仁達瓦尊者。宗大師不少重要著作，思想都是依這位尊者的教授為基礎。宗大師親手寫的祈請文原來是：

無垢智王妙吉祥，
無量悲藏觀自在，
雪域智嚴仁達瓦，
宣諾洛追足下禮，
啓請於我作救護。

文中清楚地寫下尊者仁達瓦的稱呼，而宣諾洛追是尊者仁達瓦的名號（仁達是地方名，稱尊者為仁達瓦就如稱宗大師為宗喀巴，宗喀亦是地方名。宗大師原來的名號是洛桑札巴。）很明顯，這是宗喀巴大師向尊者仁達瓦作出的祈請。不過，現在流傳下來的唱頌，內文已變成：

無緣大悲寶庫觀世音，
無垢大智湧泉妙吉祥，
摧伏魔軍無餘秘密主，
雪嶺智嚴善巧宗喀巴，
洛桑札巴足下作啓請。

為甚麼會變成這樣？那就要先了解宗大師早年的成就了。

宗大師在家中排行第四。母親懷胎前，父母以至親戚夢中都已出現種種徵兆。一位噶舉派具成就的上師在他誕生翌日，更因神通之力而得知，於是派了一名具戒清淨的入室弟子，送來金剛聖像和甘露丸等賀禮。這位上師在宗大師三歲時，還親自帶了大量馬匹羊群作為禮物，到宗大師家中，要求宗大師的父親把兒子奉施予他為徒。自此，宗大師便依止這位上師學習經論，並獲得許多密乘灌頂。而宗大師在這樣小小年紀，居然已經能夠把非常難守的密宗三昧耶戒奉如眼珠，防護無犯。

這位噶舉上師名號是曲杰．頓珠仁欽（1309 — 1385），中文譯為義成寶上師，是青海西寧附近的古寺——夏瓊寺的創辦人。此寺在文化大革命時毀於大火，1980 年重修；據說在當年宗大師出家的文殊殿附近，順轉經筒繞道到大殿背後，有一小路，上面仍保留了一枚大師腳印；此外，面臨黃河岸旁，峭壁上有座金頂經堂，名叫金瓦寺，裏面還供奉有義成寶上師的靈塔。

義成寶上師是宗大師的第一位老師，亦是他的啓蒙老師，直至大師十六歲，離開青海到衛藏（即今天的西藏），仿效善財童子五十三參，到處增進聞思修學之前，大師一直在這位通曉顯密的上師身邊學習，所以，當大師遇到尊者仁達瓦時，其實已經

在顯宗的經論以及密宗的修行上，有了相當深厚的積累。

宗大師一生都不忘這位啓蒙老師的大恩，每聞其名號，立即便舉手加額，合十作禮；而且，每逢節日必敬供這位上師，從不間斷。

義成實上師在宗大師入藏前，還授大師錦囊，告以日後如何安排學習的先後次序：「初學慈尊菩薩之五部論，次習法稱論師之七部因明論，進學龍樹菩薩破離邊執之中觀六部論等，後遍學一切顯密等法。」這其實也就是今天格魯三大寺（甘丹、哲蚌，與色拉）僧團的課程。宗大師創格魯三大寺，由十六歲離開老師進藏，到六十二歲圓寂的四十六年間，宗大師到處參學和弘法，且能親見文殊菩薩，最後還是採用義成實上師的建議來安排三大寺教程，看來，這應是全面學/ 修佛陀教法最好的安排了。

至於尊者仁達瓦與宗大師之間，兩人的年齡其實相差不遠。尊者只比大師年長八歲左右，皆是自孩童時期已有非凡表現的人。宗大師依止尊者後，第一部學的是世親論師的《俱舍論》。尊者講時不單按文釋義，並把全論要義前後配合，令學生對論中的一切關鍵有深刻感受。而宗大師則因為能對老師生起「最大清淨信心」，加上過去所積累的資糧，所以只聽了一次，對文義已經明瞭，且懂得找出論中最難之處，向老師發問。仁達瓦尊者因此感覺十

分歡喜，且對大師說：「為你講授，實在要非常謹慎小心。」

此後，宗大師便經常追隨尊者到處學修。例如尊者在薩迦寺聽其他大師教授「道果」時，會抽空為宗大師講《大乘阿毗達磨集論》、《釋量論》等。又例如，一次，尊者去一個名為薄棟的地方，宗大師也跟著去那裏，一面跟當地一位譯師學詩詞，一面跟隨仁達瓦尊者溫習諸多經論，又請尊者重講《現觀莊嚴論》和《戒律》。

由此亦可見，在依止仁達瓦尊者的同時，宗大師也不放過向其他大師學習的機會，包括能夠親見文殊菩薩的大師鄔瑪巴等等。由於宗大師的博學廣聞，而且在思與修方面亦有很高的造詣，所以，當宗大師向仁達瓦尊者呈獻祈請文時，仁達瓦尊者便把其中自己的名號改成宗大師的名號，回贈給他這位傑出的學生。後來，宗大師的學生在問准了老師後，把仁達瓦尊者修改後的版本，加添種種儀軌，廣為流傳，成為今天我們經常唱頌的《密則瑪》。

《密則瑪》有多種版本，常見的有四句、五句和九句，我也見過有六句版的。《密則瑪》與觀音菩薩的六字大明咒、文殊菩薩的心咒等相類，都有非常大的力量。不同的版本涉及不同傳承的修法，但本質作用如一，將來有機會再作介紹吧。

Article by Shveitta Sharma

On Technology and Human Connection: An Interview with Ajahn Brahm

When I was invited to interview Ajahn Brahm during his recent visit to Hong Kong, I was overjoyed at the prospect of meeting him again. My friend Cathy and I arrived at the lobby of his hotel 15 minutes early, but Ajahn was already waiting for us, looking resplendent in his ochre robe and luminous smile. He reminds me of the laughing Buddha as he has such a beatific smile and a wonderful way of making difficult concepts easy to understand. And he always has a story to tell.

Seeking to emphasize the role of technology in our interview, I asked him: "We live in a high-tech world where tech companies hold all our private data, we can perform banking transactions on our smartphones, and we can access a near-unlimited buffet of mental stimulation, yet we are often dependent on these devices to make our lives smoother. What is the right balance in allowing these technologies into our lives, if there is such a thing?"

Ajahn Brahm

True to his storytelling style, Ajahn responded with a story: "A teacher asked an 11-year-old boy what he wanted to be when he grew up. The boy replied immediately that he wanted to be an iPhone or an iPad. The teacher was perplexed and asked him why. The boy replied, 'I want to be an iPhone or an iPad so that my parents can spend more time with me. They are always on their phones or tablets and every time I try to talk to them, they tell me to wait a minute and let them send this message or email, but they never have time for me. If I was an iPhone or an iPad they would be with me all the time.'"

The story rang so close to home that both Cathy and I nodded our heads in unison. I looked at all the devices that were on the table before us and felt a pang of guilt for doing the same. His story shed light on how we are all connected, yet so disconnected. Technology plays a very important role in our life, he acknowledged, but we need to stop and think of the cost. It has brought people from all over the world closer, yet has, sadly, distanced those that are closest to us.

Ajahn spoke about the theme of a Silicon Valley conference a few years ago titled: "Disconnect to Connect." Silicon Valley executives are very wary about the amount of time their own children spend looking at screens. They know the damage it can do to a young developing brain and are adopting strict "rationed screen time"

policies, sometimes banning them completely for extended periods."

Interestingly, this is exactly the topic that I have been asked to speak about at an upcoming TEDx event, so I saw this as a wonderful opportunity to probe Ajahn further. How exactly do we disconnect?

"We need to have WiFi and data-free zones where we can completely disconnect," Ajahn explained, inverting the usual idea of a WiFi zone. "There is a need for a digital detox. It's an addiction that is harming us in ways that we cannot fathom right now. The trouble with any addiction if it's right in front of you is that you need willpower to say no. You can say 'no' a few times but then you have to say 'yes' only once to get the high. It is therefore important that we create an environment that keeps us away from temptation. We require serious self-discipline that needs to be combined with a creation of spaces, an environment where our dependency is challenged.

"Our dependence on technology is reaching dire levels," he continued. "Our brains are being outsourced to our smartphones. We hardly remember any phone numbers, we don't read as much, we don't invest time or effort to search for information, everything is available at the click of a button. We want instant gratification, and that could be our downfall."

I understood exactly what Ajahn was saying. We really have outsourced our brains to our devices. We are being warned, but how many of us are heeding the warning?

I mentioned how technology was also making things convenient for us. I spoke about the ability to meditate with a smartphone and also how iPhones now come equipped with a screen-time app to aid self-regulation. With so many control mechanisms in place, are we not better off with technology?

Ajahn recalled how a 21-year-old student had shown him how easily he could order an AK-47 online: "As with anything else, everything has its benefits and its disadvantages. It's up to the individual to self-monitor and exercise self-discipline. But we should make the environment conducive to exercising self-control. Technology can be great, it's how we use it that will be the differentiator. We need to understand its place and not let it replace human connection."

Speaking further on the topic of connection and disconnection, Ajahn observed that we also need to figure out what we want to connect to. If we are always connected to our devices then we become influenced by the outside world and feel very dissatisfied. He recommended that we connect with our friends and family and with nature. Nature has a way of balancing and calming us. We need to spend more time outside with the trees, the Sun, Moon, and the stars. Nature has much to offer us if we are ready to receive. We need to move away from our screens and learn to appreciate nature and its beauty—for our own wellbeing, we need to disconnect and reconnect with our inner selves.

Ajahn continued on the subject of connection, emphasizing how much he loves sharing live talks with receptive audiences. He does not give talks; he shares, and finds it very difficult to give a profound talk if the audience is not engaged and receptive to what he has to share. Ajahn believes that the receiver has to be open to receiving before the giver can give.

"The energy that is created when people are in sync is beautiful. If technology could replace human interaction, why do we go to rock concerts, to Dhamma talks, or to watch live sporting events? We do that because humans still want the human touch, the eye contact, we want to feel a sense of camaraderie and a sense of belonging. We want connection at the human level.

The coldness of the screen cannot replace the warmth of the human interaction."

Exploring the impact of technology on society more deeply, I noted that while Buddhism teaches the concept of non-self (Skt: anatman, Pali: anatta), like almost all global religions, Buddhism also maintains that human life has an essential dignity. Is this, I asked Ajahn, in danger of being violated by technologies that could fundamentally alter the trajectory of life—such as cryogenics (freezing people to be "re-awoken" at some future date) or cybernetic modification? Where should we draw the line between such dramatic and untested outcomes and trusted medicines and procedures that clearly improve human well-being, such as vaccines and surgeries?

Of course, Ajahn was able to state his case very clearly: "Let's say that you have a very old car, and you love your car and cannot bear to part with it. It's not running so you decide to spend millions to 'freeze' it. A few decades or centuries later you take out the same old car, would you still want the same car? Probably not. So why are we trying to save something beyond its use-by date? Buddhism believes in reincarnation—there is no need to save the old body, when you can always get a new body.

"Regarding the Buddhist tenet of non-self, people should not use that as an excuse to indulge in non-ethical behavior. Just like one cannot say that 'I am nobody, God made me do this,' we cannot hide behind the concept of non-self and pretend that our acts are out of our control. Everyone should take responsibility for their own thoughts, words, and actions. Everyone wants respect, love, and acceptance. Being human means interacting with love and compassion. This doesn't mean hurting each other while hiding behind the concept of non-self or God. We humans have to respect and love each other in order to lead fulfilling lives."

文：說柏
圖：Alex Leung

引入健康 Raw Food 餐單——好的東西，就要和人分享！

實踐，是檢驗真理的標準。同理，不少人在親身體驗素食後，當會明白它對身體種種好處。位處銅鑼灣的樓上西餐廳「Rondavy's Artisan Kitchen」，開業多年一直提供葷食，為甚麼店主 Ron 最近跟香港 raw food（生素飲食）達人 Wings Lam 合作，在餐廳引入素餐單，而且更是不經攝氏 41 度以上高溫處理、不添加任何人工及動物成分的純素 raw food ？

這一切，得由 Ron 兩年前一場大病後，開始接觸並體驗 raw food 的經歷說起。

大病過後注重健康　踏上 raw food 體驗之路

「當時我因壓力關係患上皮膚病，全身長滿紅疹，皮膚專科醫生為我開了抗生素及類固醇，病情開始受控，但藥物副作用很大，令我變得肥腫，身體狀態很差！」這段病苦過程大約維持了大半年，最終 Ron 總算治好皮膚病。「那時開始，我明白到，自己必須改變飲食習慣，還要做回運動！」亦令 Ron 想起 Wings 這位相識十多年的老朋友。

「我知道 Wings 在 raw food 方面甚有研究，常見她在社交平台推廣生素飲食。我亦從網上得知 raw food 有助皮膚健康，決定聯絡她，希望了解更多，順便聚舊！」Wings 當時建議 Ron 可多喝果菜露（以新鮮蔬食、水果打製而成，是不少 raw food

Wings（左）與 Ron 相識多年，因為 raw food 而「重遇」，更合作推廣生素飲食。

素食者的日常「主食」），「因為 raw food 食物不經高温處理，最能保留營養及酵素等，有助我們身體吸收及排毒！」

自 Ron 多吃 raw food 後，他坦言在短短兩、三個月內，身體已出現明顯轉變：「尤其在排毒方面有顯著改善，助我排清宿便，身體輕盈了不少，不再像以往般容易疲累，情緒亦變得穩定，少了起伏。」經營餐飲業的他，更驚覺原來 raw food 可以有很多種類和變化，便向 Wings 請教更多有關生素飲食的知識，最終促成二人合作。

Raw food 餐單　意料之外多元化

「我的餐廳已開業多年，想在菜式上加點新意思。加上自己親身體驗了 raw food 的好處，希望將它推薦給更多人認識。」自去年初開始，二人正式研究將 raw food 引入餐廳。Wings 認為，若要將 raw

food 變為餐廳菜式，得在食材設計及種類上多花心思，才能吸引客人。期間 Ron 還要學習如何製作 raw food，同時添置一批新廚具，「餐廳在處理 raw food 食材時，會跟葷食廚具分開，素食者可以安心享用。我亦添置了新的攪拌機和風乾機等，這些都是專為炮製 raw food 而設。」

現時，餐廳已恆常提供 raw food 餐單，除果菜露、時令沙律外，還有些意想不到的菜式，例如用新鮮瓜類刨製而成的 raw food 意粉、以椰菜花剁碎成飯、以香蕉打滑而成的純素雪糕，還有完全不含蛋奶、毋須高溫焗製的 raw food 蛋糕，令人吃得開心又健康。Wings 表示，raw food 選用的糖如龍舌蘭蜜，椰子花蜜等，均屬天然食材，「它們的升糖指數很低，用來製作甜品，吃進口不會有太大『罪惡感』，部分款式甚至適合糖尿病人士享用！」

向大眾推廣「生素」　祈葷素共融、互相尊重

今次合作，Ron 和 Wings 事前已有共識，希望將 raw food 推廣至非素食的普羅大眾，尤其是關注健康飲食的人士。對素食者而言，他們大多已對 raw food 有認識，一般不會抗拒。惟就 Wings 所見，她發現部分素食者吸收過多澱粉質，「如吃多一點 raw food，會令飲食營養吸收得更均衡！」

Ron 期望餐廳引入 raw food 餐單後，可為素食者及葷食者提供一個舒適自在的空間，讓不同飲食習慣的

時令新鮮沙律，以新鮮蔬菜、牛油果等配搭有機蕎麥葵花籽風乾製成的「餅乾」，營養豐富，更是無麩質（Gluten-free）。可選配腰果凱撒醬或椰子花蜜醬伴吃。

餐廳引入 raw food 餐單，由果菜露、主菜、甜品，以至小食等包羅萬有。

活化芝士杏仁，採用已活化杏仁，配搭薑黃黑胡椒，含豐富蛋白質，無論是素食或非素食者，也適合在平時當小吃用。

生可可脆皮雪糕，表面的脆皮是以椰子油、椰子花蜜及生可可粉打成醬，當淋在冰凍的香蕉雪糕上，即會變成脆皮。

人，也可在此一同用餐，毋須刻意遷就彼此的飲食口味，各取所需。Wings 笑言：「在香港，素食者仍是少眾，茹素的朋友外出用餐，有時或會感到很孤獨。像我吃 raw food 的，更孤獨！」Ron 透露，餐廳的非素食熟客對 raw food 的初步評價也很不錯：「對他們來說，這是一種新鮮的飲食方式，感覺很健康，亦驚覺 raw food 菜式可以如此多元化！」

除了堂食 raw food 餐單，餐廳還會推出小食套裝，包括羽衣甘藍脆片、杏仁和朱古力，讓客人可將 raw food 帶回家。未來，二人還會合作舉辦 raw food 工作坊，進一步推廣生素飲食。Wings 去年在香港梅村修畢正念導師課程，日後希望將 raw food 和正念飲食連結起來：「我認為兩者很相襯，同樣令人聯想到太自然、陽光、生命，尤其適合生活壓力太大的香港人，讓我們藉著品嘗最新鮮、最天然的食物，感受那份活在當下的專注、自在。」

文：傳燈法師
圖：Purple Tsang

當問題被聽見以後

生伯一生打過兩份工——三十歲前捕魚，三十歲後修理機械。在他十八、九歲時，有次出海捕魚，看見一個麻袋在海面上浮浮沉沉，他好奇裹頭裝著甚麼？撈起來鬆開繩打開一看，竟然是個小孩的屍骸。

「我只看到他的頭，大嚇一跳！趕緊把他扔回海裏，很驚！」生伯突然嚴肅起來，思緒追溯到昔日的海上，「天空瞬間佈滿烏雲，颳起怪風，海面翻起巨浪，猛打船舫，連桅杆都折斷了。」

想起那次的詭異際遇，生伯耿耿於懷，深感抱歉，他相信小孩是有求而來的。

「以前我會嘲笑別人蠢，寧願省吃儉用，花錢買金銀衣紙燒給先人。如今活了一輩子，我才明白人人都有自己的命數，不得不信。」

生伯八十九歲，身材不高，但骨骼健碩。他頂著鴨舌帽，半躺半坐在病床上看報紙，只見一張報紙被摺成平板電腦的大小，字很小，他瞇起雙眼像小學生一般認真地閱讀。生伯不苟言笑，他不吭聲時，別人會以為他在生氣。他有重聽，跟他說話必須挨近他耳邊，一句一句大聲地說。

「為何不看雜誌？有圖片，比較輕鬆。」我提議。

「看新聞可以知道時事。以前我會用辭典輔助，現在不用也能看懂八九成。」

「內容還可以嗎？」

「相當枯燥，但也無所謂了，只為打發時間。」住院的日子百無聊賴，如果健康沒有起色，更是度日如年，磨人心志。

「你相信五福嗎？」生伯突然問，「我的媽媽在吃飯時卒然昏厥過去，送到醫院已經沒氣了。我的哥哥也走得快，那天他說很不舒服，要太太馬上替他淨身，說淨身後就要走了，他真的說到做到。」

「你能接受嗎？」我問。

「這樣好，不用捱苦。我跟哥哥自小有很多爭拗，打架是平常事，但我總是讓著他，即使後來將漁業拱手讓給他也在所不惜。」說著，生伯已熱淚盈眶，「我佩服他說走就走，不拖泥帶水。」

「醫生說我有血病，總之是治不好的，但我不在意，反正已一把年紀。」

不知生伯內心有沒有罣礙的事？他會不會也希望像媽媽、哥哥那樣，身無病苦，自知時至？

「幾年前，我大兒子膽有事，割了，後來他便以養病為由，不再工作，我認為懶惰也是原因之一。

我有五個兒子，除了大兒子外，其餘的都已成家立室。可惜至今只得一個男孫、兩個女孫。」生伯頗介懷子嗣單薄，說著又潸然淚下，「這是我的命，我接受！我對家庭盡責盡份，問心無愧，沒有遺憾！有人需要幫忙，我都盡力相助。最多謝我的女人，跟我同甘共苦。」

The Last Dance: Encountering Death and Dying 一書中提到，「傾聽病人的生命故事遠比病歷上記載的更為重要。」生伯從未跟任何人說過他的故事，如今在萍水相逢的陌生人面前，因為建立了信任，他有機會一一宣洩。宗惇法師在《生命奧秘：十六個生命的靈性對話與臨終學習》書中寫道——

我們可以透過生命回顧，讓一個人回到歷史現場，抽絲剝繭，讓病人看清楚事件的原委，賦予新的角度看法，釋放衝突或不滿，重塑生命態度……

即使是負向的經驗，讓病人有機會說出來，就有機會得到療癒。

因為我們相信，當一個人的問題被聽見、被理解的時候，他的問題就開始得到解決了。

派發地點

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

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

心靈驛站 - 淨蕎文化藝術系列

「淨土 · 緣」

時間：2019年5月27日至6月2日
星期一至星期日連續七天，共九場

地點：香港大會堂劇院

免費入場，一人一票，先到先得。

詳情：http://www.purelandassembly.org/activity/2019/pureland-conditions.html

取票時間：5月11日開始，每天上午9:00至晚上9:00

取票地點：淨蕎（元朗擊讓路17號順發樓三樓F和G座）、香港大會堂詢問處（部分門票）

查詢電話：2476 7730

需親自取票，每人每場限取票2張。

主講者、藝術家及演出項目：

1.「般若心經」

釋衍空法師　頌缽：曾文通老師
歌唱：「如音樂子」
自性頌、般若心要
5月27日星期一晚19:30- 21:30

2. 不同的人生階段，不同的修行方法

馮孝忠居士　豎琴演奏：胡傑雯Jenny Wu
鋼琴演奏：吳鎧圻Ng Si Kei, Isabella
5月28日星期二晚19:30-21:30

3. 三心・二力・念佛往生

釋定培法師　箜篌演奏：Yusi Yang
禪樂
5月29日星期三晚19:30 -21:30

4. 淨土・緣・法華

釋道源法師　古琴演奏：林少薇 、鍾兆燊 、李向昇
5月30日星期四晚19:30 - 21:30

5. 淨土法門－我的體會

潘宗光教授　「清音雅敍」聯同「妙華佛學會法器組」
演奏中樂及佛曲
5月31日星期五晚19:30-21:30

6.「花容與寫真」

釋常霖法師　洞蕭演奏：譚寶碩老師
6月1日星期六下午15:00-17:00

7. 禪境 · 淨土 · 藝術

釋淨因法師　豎琴和古箏表演：陳祉妤
演出：林二汶
6月1日星期六晚 19:30-21:30

8. 以素會友、我醫我素

淩浩雲先生　以素會友 分享烹調素食的心得和喜悅
盧麗愛醫生　我醫我素 結合醫理和經驗細說素食與健康關係
音樂表演：
Crystal Yeung - violin Cheryl Chung - viola
Katie Leung - cello　Shannon Ho - piano
6月2日星期日下午15:00-17:00

9. 彌陀淨土法門的仰信、解信與證信

陳劍鏗教授　鋼琴表演 Piano solo recital：
Dominic Richards
6月2日星期日晚上19:30-21:30

1、2、3、4、5、6、8 場以廣東話進行；
7、9 場以普通話演繹。

主辦 淨蕎 The Pure Land Assembly
www.purelandassembly.org

贊助 陳廷驊基金會 The D. H. Chen Foundation

支持機構 香港佛教聯合會 THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION

佛門網 buddhistdoor

淨蕎 The Pureland Assembly

出版：