

No.21

2019/11

佛門網出版

# 月送出

手藝人  
公作

鄭振煌 學佛的起點是皈依三寶  
郭湄湄 學佛改變了失明人的一生  
鄭志康 萬金川教授談佛經法寶

# 淨薈

2019年11月至12月  
弘法系列

## 第二屆佛學基礎 聞、思、修班

星期六晚上19:00至21:00

11月2日 修行階位

11月9日 大涅槃

11月16日 大菩提

黃笑鳳主講

11月23日 佛教的倫理觀、  
三皈

黃廣昌主講

週二晚「禪修入門班」(滿額)

李嘉偉主持

## 週五念佛共修

11月1日、12月20日和27日晚

19:00 誦 玄奘法師譯《稱讚淨土佛攝受經》

19:30 念佛共修

## 「一心不亂的原理及實踐」

釋道源法師主講

11月29日星期五 上午9:00 - 11:00

11:30 午齋

13:00-14:00 念佛共修

## 三皈五戒的意義和禮儀

釋弘願法師主講

12月12日星期四晚上 19:00-21:00

## 傳授三皈五戒 暨

第二屆佛學基礎聞、思、修班畢業典禮

恭請上定「培法師」主法

12月25日 公眾假期星期三 上午9:00-11:00

11:30 午齋

12:30 第二屆佛學基礎聞、思、修班畢業典禮

上定「培法師」及導師主持

## 不生病與不衰老的傳說

盧麗愛醫生主講

素食烹飪: 有機大啡菇炒蘆荀

主理: 黃施麗坤女士

12月26日公眾假期星期四 上午9:30-11:30

## 《佛說無量壽經》

黎國權主講

12月7、14、21、28日

星期六晚19:00-21:00

## 菩提道的止觀學

性空長老主講

2019年12月22日 星期日

上午9:00-晚上17:00 (含午齋)

人數: 70

活動於2019年10月31日

早上9點接受網上報名

所有早上活動將會免費提供自製午齋、  
晚上活動在之前的半小時提供素食。

地址: 香港元朗擊壤路17號順發樓三樓F-G室

電話: 2476 7730

費用全免, 報名參加

<http://www.purelandassembly.org/activity/2019/winter.html>



贊助



陳廷驊  
基金會  
The D. H. Chen  
Foundation

主辦

淨薈

The Pure Land Assembly

[www.purelandassembly.org](http://www.purelandassembly.org)

# 編者語

「穿越時空・法寶再現——佛經寫本與刻本特展」於8月8日至11月17日在佛光山的佛陀紀念館舉辦，多本珍貴佛教善本古籍亮相。讓我們在佛光大學佛教學院院長萬金川教授的帶領下，感受佛經法寶的「重量」與「力量」……

佛經翻譯專家鄭振煌教授七十多年的人生，與佛法結了不解之緣。他坦言從小至今，越學佛越覺得無知，每次讀經或實修，都有「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」的感覺，因而樂意與大家分享。越分享心得，就越發感慨過去的了解實在有限，更堅定令正法久住的意志。今期，鄭教授撰文，談他「學佛的起點」。

十四年前，婉嫦的丈夫過世。人生遭逢巨變，使她大受打擊，加上還要獨力養家活口，心力交瘁，最終患上眼疾和情緒病。當年，她每次覆診都會大哭，把膝頭和手袋都哭濕了；現在，她也會流淚，但那是知足和感恩的淚水。原來是香港失明人佛教會，改變了她的一生……

《一門超出》創刊至今，已歷兩個年頭，為了秉持佛門網跨越傳承與國界，盡心弘揚正信佛教的宗旨。由2020年起，本刊將轉為電子版，並改名為《明覺》電子季刊，祈能利益更多讀者，派發方式會以電郵為你送上；同時，本刊內容及排版亦有所革新，相信此舉會為世界各地讀者更添便利，請立即前往<https://www.buddhistdoor.org/tc/subscribe> 訂閱，感恩。◉

# 一門超出

手藝人奚淞

## 目錄

- 04 明覺專訪 文：鄺志康  
佛教三寶，缺一不可——萬金川教授談佛經法寶的「重量」與「力量」
- 09 佛學專論 文：鄭振煌  
學佛的起點是皈依三寶——但令正法久住
- 16 明覺專訪 文：郭湄湄  
丈夫離世後獨力養家，她心力交瘁，患上眼疾和情緒病。接觸失明人佛教會後，學佛改變了她一生……」
- 22 兒童圖畫書中的生命教育 文：王冰  
《金錢樹》——麥小姐的人生觀
- 27 聲·色 文：陳耀紅  
站上「班禪」的高度看佛教聲明文化
- 32 英語專稿 By Rustam Sabirov  
Buddhism in Russia: History and Modernity
- 38 素食時代 文：說柏  
素食餐廳變身實驗室，以新派健康素肉研發走肉菜式



©Pixabay

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.



# 佛教三寶，缺一不可——萬金川教授談

## 佛經法寶的「重量」與「力量」

「穿越時空·法寶再現——佛經寫本與刻本特展」於8月8日至11月17日佛光山的佛陀紀念館展出，特別珍貴的包括三部「國寶級」佛教經典，分別是：第一本雙色套印佛經——元刊《金剛般若波羅蜜經》；存世極為稀少的金代版本《集沙門不應拜俗等事》；全經鏤版精細、毫無缺損的宋刊小字梵夾《妙法蓮華經》。這批珍貴佛教善本古籍首度跨出台北國家圖書館，走入佛光山聖殿面對群眾，備受矚目。

展覽活動期間，佛光大學佛教學院院長萬金川教授以「佛法東來」為題，從佛教東來的路徑說起，讓我們清楚了解到，當年的譯師因各種原因離開他們西域的家鄉，例如是戰爭、跟隨商人等。佛法是先有口頭傳播才有書寫傳播，而最為人所悉知的兩位大譯師，是鳩摩羅什及玄奘法師，正正是因為他們的畢生奉獻，我們今天才能恭聆佛陀教法。誠如教授在訪問期間所言，所有佛弟子依止的對象，都離不開三寶——佛、法、僧。然而自漢傳佛教興盛以來，我們要不是強調佛寶，如蓋寺廟、雕佛像，便是強調僧寶，對法寶的重視相對沒前兩者突出。當然對一般信眾來說，禮佛、敬拜出家眾，這是很幸福的事情。的確，法寶對他們並不十分容易接觸。「古時傳統的佛教徒不是這樣的，他們會每年曬經，大家如法敬養，那是很重大的宗教活動。雖然參與者不一定有閱讀能力，但他們對經典尊重的精神和其他知識分子並無二致。我們常談到儀式、

法會，好像只有拜懺、水陸法會才算宗教活動，其實不盡然。曬經擁有千百年歷史，只是我們遺忘了它的重要性。」

至於為何現代的佛弟子對法寶這樣生疏，教授肯定這不是他們缺乏聽法師講經的機會，而是他們相對古時而言，接觸藏經的機會反而減少了。佛、法、僧三者之間本來有一條線連著，環環相扣，現在「法」這一環鬆脫了，他認為這是佛光山舉辦「穿越時空·法寶再現」活動的主要原因之一。「我們當然不可以隨便叫人閉關閱藏，其實寫經、抄經也是尊敬法寶的方式。」

過去中國千百年來經歷不同浩劫，致使很多珍貴的佛教文物散落、摧毀，但也有為數不少輾轉流通到拍賣市場上，它們令人大開眼界之餘，更是價值連城。今天因為大家對佛教的禮敬及在四眾護持下，有緣在世界各地博物館觀賞經典法寶，未嘗不是讓我們多親近佛法的契機。教授表示，故人建塔，除了佛骨、舍利，也

會埋藏佛經。像這次展出的《一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼經》（簡稱《寶篋印經》），原本藏於北宋時期建造的雷峰塔中，經卷置於磚頭裏，供人永久供養，怎料因1924年9月一場暴風雨，雷峰塔倒塌下來，經卷方重現人間，如此例子不勝枚舉。「是不是尚有更珍貴的經卷埋在地下或其他地方？我們不曉得。但我們要對這事有信心。像很多只有漢譯的經典，在最近數十年間，有梵文及藏文原典出土，這不單為學者帶來新的研究材料，也無形中認更多人關心原本他不熟悉的經典。」

1999年7月30日《維摩經》梵文原典在位於拉薩布達拉宮達賴喇嘛的書房裏被日本學術調查團的高橋尚夫發現。教授說，這個發現令人十分震驚，因為我們終於可以更為直接地參照梵、藏、漢三種語文的版本，比較和分析經文。「布達拉宮那裏堆滿一卷又一卷的經典，很遠處看來彷彿整座牆壁都是由經砌成的。後來中

國政府派員去點算這些貝葉經，紀錄它們的名字，逐葉拍照，足足整理出多達二十一冊的成果。」可是這些成果至今仍未正式公開給大眾。

事實上，根據國際佛教學大學院大學的日本古寫經研究所，收藏在日本多家寺廟的古寫經多達一萬卷以上。這些古寫經日推定為平安至鎌倉時代（794—1333年），它們作為唐代佛經的忠實複寫本，除間接反映了當時中、日兩國佛教的基本狀態，更是研究隋唐佛教的極為重要的文獻。日人對古寫經珍而重之，只有少數住持及研究人員有權接觸到，而且不允許攜離寺廟。「最初在一些嚴格按照叢林制度的南傳國家，情況也大同小異。一般俗家人是很難接觸到法寶的，那是僧侶的特權，因為你要先懂得巴利文才行。後來英國學者開始研究原始佛教，把巴利文翻譯成英文，知識分子逐漸接觸到經典。這些人在了解他們的本土佛教思想後，開始在自己的國家傳揚，紹隆佛法。」

那為甚麼經卷在中國的狀況會如此大不同呢？畢竟除了敦煌外，此乎便沒有如此大規模的收藏發現

過。「我們追溯歷史的話，唐末有黃巢之亂，黃巢進入長安後城內燒殺搶掠，毀壞了多少珍藏。再之前是會昌毀佛，唐武宗使佛教在中國受到嚴重打擊。雖然中國史書沒著墨多少，但日本的圓仁和尚在《入唐求法巡禮行記》中，詳細記錄了這次法難的慘況。還有更早期的兩次滅佛，那些更不用說了。來到現代，經歷了那麼多的刀兵水火後，我們應該轉換一下思考方式——竟然還有瑰寶可以欣賞，不是很幸運嗎？」

佛教傳入中國後，隨著翻譯的經典增多、後代大德敷演弘說，典籍日富，於是開始有了整理「經錄」的傳統，先是有兩晉以前的《古錄》、西晉的《綜理眾經目錄》，繼而慢慢發展到唐代的《開元釋教錄》，經錄中所記經典，就是藏經，那是將經、律、論有組織有系統地匯集起來的總集。古代中國有記錄可考的藏經共十八套，歷史上較具價值的有《開寶藏》、《房山石經》、《思溪藏》、《磧砂藏》、《永樂南藏》、《永樂北藏》、《龍藏》。朝鮮高麗時代官方刻有一部《高麗藏》，它又分為初雕及續雕，那是以《開寶藏》及《開



佛光大學佛教學院院長萬金川教授

元錄》為底本，印板今天存在海印寺，韓國政府指定為國寶。

今天我們最常用的《大正藏》，是日本學者高楠順次郎等編修的，共100冊，主要以《高麗藏》為底本，附帶參考其他不同時代的藏經。近代台

灣的中華電子佛典協會（CBETA），則利用電子科技，將《大正藏》的內容以檔案形式，在網上保存與流通。「你可以想像到，從古人逐字抄寫，到逐字雕刻，還有CBETA草創初期的逐字輸入，參與的佛教徒都是依靠對三寶的信心來支撐，用今天的話來說這就是宗教情懷。另

外你也可以注意到，佛教從不排斥新科技，佛教徒是隨順因緣，只以弘法為念。」經典是有「重量」的，然而在電子化的今日難以感受得到，所以還是要兩相平衡，這是教授在活動開幕致辭時的話。他又建議我們把握這一大事因緣，多與經典接觸，感受佛陀二千五百年前教法的「力量」！



## 學佛的起點是皈依三寶——但令正法久住

七十多年的人生，與佛法結了不解之緣。雖然在大學主攻的是外國語文與新聞傳播，卻未以之為謀生的工具，反而在八竿子打不到的佛法世界度過一生。

有人質疑這樣子的人生是否值得？因為犧牲了大家所熱衷追求的功名利祿。更經常有人問我白衣說法如法嗎？既然如此執著學佛，何不出家？

佛法浩瀚，深廣如海，窮畢生之力，也只能如入海數沙而已，無法窺探全貌。從小至今，越學佛越覺得無知，每次讀經或實修，都有「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」的感覺，彷彿發現新大陸，處處驚奇，因而樂意與大家分享。越分享心得，就越發感慨過去的了解實在有限，更堅定令正法久住的意志。

正法到底是甚麼？眾說紛紜，大小乘各宗各派的論點不一，顯密也南轅北轍。在我學佛的過程中，對這個問題的思索，確實吃盡苦頭。說出正法，更需要自覺的勇氣：「自反而不縮，雖禍寬博，吾不憚焉；自反而縮，雖千萬人，吾往矣。」

半個多世紀前的台灣，甚至整個華人世界，佛教衰落，談不上佛學研究；佛書嚴重匱乏，講經說法者寥若晨星，更何況只是走傳統的老路子，消文解義，把佛當作神，把佛經當作聖經，不敢越雷池

一步。躲在象牙塔裏自我感覺良好，坐井觀天，不敢思辨，無視於佛要我們「覺察、覺悟、覺知」的智慧要求。雖然就宗教情操而言，信仰是最重要的，只要深信不疑，似乎就解決了一切問題。然而就佛法追求真相以求解脫的終極目標而言，光有信仰是不夠的，必須進一步解、行、證，方能成就菩提大道。

我學佛是從淨土宗開始的，淨土法門強調信、願、行為往生西方極樂世界的三資糧。信是完全相信阿彌陀佛的四十八大願，願是希望臨終蒙阿彌陀佛接引往生西方極樂世界，行以口念阿彌陀佛聖號為正行，以其他善行為助行。這種修持方式建立在末法思想之上，主張身處末法時代五濁惡世的眾

生，根淺業重，唯有淨土法門方能成就，其他的八萬四千法門都不能濟事。如此的他力思想，號稱「方便中的方便」，使得許多人有了「帶業往生」的藉口，忘了學佛原本就要「消業障、斷煩惱」的，甚至把禪修當成走火入魔，把智慧當成貢高我慢。

那時候，不斷口唸阿彌陀佛的聖號，卻怎麼唸都無法功夫成片，一心不亂。真的是根淺業重吧！

慢慢的，因緣際會，接觸了藏傳佛教、南傳佛教、淨土宗以外的漢傳佛教其他宗派，也實際參加禪修和各種修學活動，視野擴大了，發現以前所學的只是一鱗半爪，諸多錯誤。

戒、定、慧三學是必須課，止觀禪修是開啟智慧之門，部派佛教（被貶稱小乘）的理論雖不如大乘佛教氣勢磅礴，卻是大乘佛教的基石，而且特重實修，不打誇其談的高空。至於藏傳佛教，被誤解為密教或雙身邪教，更是無中生有的冤屈。

佛法與佛教現象、佛教徒的表現完全是兩碼事，不能混為一談。而真正的佛法又是莫測高深，絕非文字功夫所能理解的。西方基督教的研究早已採用客觀的「詮釋學」方法論，而歷來漢傳佛教界的高僧大德，除了極少數精通印度、西域的語文、文化、歷史、哲學、宗教者，如玄奘大師等人，對印度佛教往往像隔了一層紗，神化了佛陀，連帶神話了他的教法。

佛陀所說的法，不離具有中道精神的四聖諦與八正道。大乘佛教把中道觀發揮到極致，莊嚴無比，如果忘了中道見的佛陀本懷，就有墮入外道的危險。

我深信佛法是開放性的修行系統，應與時俱進。大乘經典屢屢提到「四依四不依」、「勝義諦不離世俗諦」、「緣起性空」、「四悉檀」、「應病與藥」、「權教、實教」、「不二法門」等理念，便在說明佛法的時空性與對機性。「果仗因生、事待理成、有依空立」，理是不變的，而事則隨因緣而變。所以佛典中凡是談到理，必然是不變的，否則佛法就稱不上真理；反之，凡是談到事，必然是隨時空因緣而變的，解釋時不可拘泥於文字，否則就是「執理廢事、執事礙理」。

學佛的起點是皈依三寶，當發如是願：「自皈依佛，當願眾生，體解大道，發無上心。自皈依法，當願眾生，深入經藏，智慧如海。自皈依僧，當願眾生，統理大眾，一切無礙。」皈依三寶不是嘴巴說說而已，應該確實做到其內涵，否則就是自欺欺佛了。許多人皈依三寶變成皈依偶像、符咒、山頭，成了標準的外道，與婆羅門教的「婆羅門至上、吠陀天啟、祭祀萬能」毫無差別。正法被模糊了，被扭曲了，被誤用來謀取名利。茲以最基本的三皈依為例，說明何謂正法，以及佛如何重視正法。

《長阿含經》卷二

〈遊行經〉說：

時，菴婆婆梨女信心清淨，譬如淨潔白氈易為受色，即座上遠塵離垢，諸法法眼生，見法得法，決定正住，不墮惡道，成就無畏，而白佛言：「我今歸依佛，歸依法，歸依僧。」如是再三。「唯願如來聽我於正法中為優婆夷！自今已後，盡壽不殺、不盜、不邪淫、不欺、不飲酒。」時，彼女從佛受五戒已，捨本所習，穢垢消除，即從座起，禮佛而去。

菴婆婆梨是一位淫女，發心供養佛及比丘，在聽佛說法後，遠塵離垢，諸法法眼生，見法得法，決定正住，不墮惡道，成就無畏。換言之，證得須陀洹果後，發心皈依三寶、守五戒

而成為正法優婆夷。可知，證須陀洹果，是三皈依的先決條件。

同經又說：

阿難又言：「世尊有疾，我心惶懼，憂結荒迷，不識方面，氣息未絕，猶少醒悟。默思：『如來未即滅度，世眼未滅，大法未損，何故今者不有教令於眾弟子乎？』」

佛告阿難：「眾僧於我有所須耶？若有自言：『我持眾僧，我攝眾僧。』斯人於眾應有教命，如來不言：『我持於眾，我攝於眾。』豈當於眾有教令乎？阿難！我所說法，內外已訖，終不自稱所見通達。吾已老矣，年且八十。譬如故車，方便修治得有所至。吾身亦然，以方便力得少留壽，自力精進，忍此苦痛，不念

一切想，入無想定，時，我身安隱，無有惱患。是故，阿難！云何自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自歸依，歸依於法，勿他歸依？阿難！比丘觀內身精勤不懈，憶念不忘，除世貪憂；觀外身、觀內外身，精勤不懈，憶念不忘，除世貪憂。受、意、法觀，亦復如是。是謂，阿難！自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自歸依，歸依於法，勿他歸依。」

佛告阿難：「吾滅度後，能有修行此法者，則為真我弟子第一學者。」

八十歲的世尊年老力衰，阿難惶恐不安，自忖世尊即將般涅槃，現在尚有一口氣在，為甚麼不教令弟子呢？佛告訴他，如來並不持（領）、攝（教化）大眾，

勉勵他「當自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自歸依，歸依於法，勿他歸依。」每個人都應精進修法，自皈依，皈依法，不可皈依他人、他事。歸依法就是精勤不懈地修持身受心法四念住，憶念不忘，除世貪憂，如此才算得上佛的真弟子。

再看同經的另一段故事：

其間未久，時，魔波旬來白佛：「佛意無欲，可般涅槃，今正是時，宜速減度。」

佛告波旬：「且止！且止！我自知時。如來今者未取涅槃，須我諸比丘集，又能自調，勇捍（悍）無怯，到安隱處，逮得己利，為人導師，演布經教，顯於句義。若有異論，能以正法而降伏之。又以神變，自身作證。如是弟子皆悉未集。又諸比丘尼、優婆塞、優婆夷，普皆如是，亦復未集。今者要當廣於梵行，演布覺意，使諸天人普見神變。」

這段引文凸顯佛的大慈大悲，在他般涅槃之前，一定要看到四眾弟子通達正法、得解脫、能轉法輪降伏



異論。這是三皈依的真諦啊！

大乘佛教更強調自性皈依。《大般涅槃經》卷八說：

爾時，佛告迦葉菩薩：「善男子！汝今不應如諸聲聞、凡夫之人分別三寶。於此大乘無有三歸分別之相。所以者何？於佛性中即有法、僧，為欲化度聲聞凡夫故，分別說三寶異相。善男子！若欲隨順世間法者，則應分別有三歸依。

「善男子！菩薩應作如是思惟：『我今此身歸依於佛。』若即此身得成佛道，既成佛已，不當恭敬、禮拜、供養於諸世尊。何以故？諸佛平等，等為眾生作歸依故。

「若欲尊重法身舍利，便應禮敬諸佛塔廟。所以者何？為欲化度諸眾生故，亦令眾生於我身中起塔廟想，禮拜、供養。如是，眾生以我法身為歸依處。

「一切眾生皆依非真、邪偽之法，我當次第為說真法；又有歸依非真僧者，我當為作依真僧處；若有分別三歸依者，我當為作一歸依處，無三差別；於生盲眾為作眼目；復當為諸聲聞、緣覺作真歸處。善男子！如是，菩薩為無量惡諸眾生等及諸智者而作佛事。」

這段話說明自性三皈依的意義：「身中盡有佛性」、「心佛眾生，三無差別。」、「於佛性中，即有法僧。」體悟自身的佛性，便是自性三皈依，「如是之人則不遠求三歸依處。」

以此類推，佛所說的正法，早就面目全非了，何其悲哀！在學習過程中，內心非常糾結與衝突，越學習越感慨，越感慨越不能自己，越不能自己越奮力向前。《左傳·襄公八年》：「周詩有之曰：『俟河之清，人壽幾何？』」《文選·張衡·思玄賦》：「天長地久歲不留，俟河之清祇懷憂。」

最後引用李炳南教授對青年學生的叮嚀

「四為三不」與大眾共勉：「為求學問，為求解脫，為弘護正法，為轉移污俗。不以佛法受人利用，不昧佛法同流合污，不藉佛法貪名圖利。」



「知足常樂，放下自在」八個字，改變了陳婉嫦的一生。

十多年前，婉嫦丈夫過世。人生遭逢巨變，使她大受打擊，加上還要獨力養家活口，心力交瘁，最終患上眼疾和情緒病。當年，她每次覆診都會大哭，把膝頭和手袋都哭濕了；現在，她也會流淚，但那是知足和感恩的淚水。「每天早上起床，我都很感恩。能夠學習佛法，我覺得很感動、很感恩。」

### 遭逢巨變，人生跌落谷底

今年六十二歲的陳婉嫦，曾在法庭當清潔工。十四年前，她的丈夫弄傷腰骨，腰骨壓著神經線，需入院接受手術。入院後，醫護人員發現他有腫瘤，把他送進深切治療部。翌日早上，婉嫦突然接到醫院電話：「他快不行了。」

婉嫦的丈夫於當日死亡。摯愛驟然離世，她只覺腦袋一片空白，又驚又惱，又怨又恨，不知為何上天偏偏選中自己。「他走後，我有半年都不敢聽電話，一接到電話就哭。我很害怕回家。」

家裏驟失經濟支持，大兒子已離家出走，小兒子還在讀中三，婉嫦要獨自肩起供樓重擔，身兼三份工作，只覺前路茫茫，身心俱疲。每天晚上，她的枕頭總是濕漉漉的。「我眼睛健康一向不好，哭

丈夫離世後獨力養家，她心力交瘁，患上眼疾和情緒病。接觸失明人佛教會後，學佛改變了她一生……



婉嫦說：「趁現在還有氣有力，我會把握時間學佛，開心過好每一天。」

得多了，工作又辛苦，視力一直惡化，視野漸漸變得很窄。」後來婉嫦更患上情緒病，時常以淚洗面，不願進食。

她有感視障人士生活上諸多不便，希望認識更多視障朋友，互相扶持。有天她在街上遇見一位視障者，有意上前認識，但對方正有事忙，只好離開。後來二人有緣在街上重遇，她馬上把握機會，告知對方自己的電話號碼。

成為朋友之後，對方帶婉嫦到香港失明人佛教會（下稱佛教會）學佛。「回想我第一次來到這裏，看到有很多人共修，每個人都很開心的樣子，我感覺自己就像遇上了大家庭，非常開心！」婉嫦加入



婉嫦說：「加入失明人佛教會，對我的人生改變很大。」

（圖：香港失明人佛教會）

佛教會已有十年，回想當年初來報到的喜悅，仍喜上眉梢。「也不知是不是菩薩安排？」

## 遇上佛法，領會無常之道

婉嫦開始研習佛經，並時常參加佛教會舉辦的法會，成為了虔誠的佛教徒。她特別喜愛《金剛經》這一句：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」讀到「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」時，又明白了多一些。「我慢慢放下了往事，沒以前那樣執著，貪瞋痴也少了。我知道自己並不是最慘的，雖然雙眼不好，至少能夠行走，還有很多佛教會的義工照顧我。我很享受在這裏學

佛，大家念佛時都念得很大聲，讓我很是感動。」

有次婉嫦到妙法寺參加佛教會的活動，一位師父跟她分享「知足常樂，放下自在」這八個字，讓她有醍醐灌頂之感。「如果我以前懂得珍惜，知道放下，人生可能沒有那麼灰暗。從前我很天真，以為這一剎那擁有的，以後都會擁有。我們要珍惜現在，別想著天長地久。學習佛法，對我的人生改變很大。」

婉嫦漸漸領會無常的道理。「學佛後，我明白了人生無常的道理。生老病死是必經之路，趁著現在還有氣有力，我們真的要珍惜學佛的機會。」



婉嫦說：「趁現在還有氣有力，我會把握時間學佛，開心過好每一天。」（圖：香港失明人佛教會）

婉嫦待人接物的態度，也有了很大的改變。「我們（視障人士）在街上常常被撞到，從前被人撞到，我會生氣，現在我會說對不起，別人反而感到不好意思。何必去爭呢？一句『對不起』，可能會讓對方有所啟發。有次我拿著手杖在金鐘行走，被一位婆婆撞到了，手杖飛到老遠。我大聲說：『對不起！』婆婆說：『不是啦，是我撞到妳！』還幫我拾回手杖呢。」



婉婦非常感激失明人佛教會給予她學佛的良機（圖：香港失明人佛教會）。



婉嫦非常感激佛教會給予她學佛的良機：「聽聞佛法對我們視障人士的幫助很大，要不是失明人佛教會，我可能不會學佛。視障人士還可以在哪裏接觸佛法呢？我不知道。」

今天，婉嫦回想當年的巨變，猶如雲淡風輕。「從前我只懂怨天怨地，覺得自己很淒涼；學佛之後，很多事情我都放下了。先生的死，我知道是人生必經之路。生老病死是每人的必經階段，又何須那樣執著呢？」

婉嫦笑說：「趁現在還有氣有力，我會把握時間學佛，開心過好每一天。」



## 《金錢樹》

### 麥小姐的人生觀

### 《金錢樹》的故事

故事發生在這一年的十二個月裏。一月的某一天，麥小姐看見院子裏冒出一個怪模怪樣的東西。二月，她發現那原來是一棵小樹。小樹很快長大了，不過樹的樣子看上去很是奇特。她看著小樹成長，到了五月，樹上的葉子長成了一張張的鈔票，麥小姐便摘下這些「葉子」送給鄰家的小朋友。當人們知道麥小姐家有一棵金錢樹，便找出各種理由來這裏，帶走一些葉子。漸漸地，越來越多的陌生人也跑來摘葉子，日夜川流不息。低處的葉子摘完了，人們便扛來梯子，爬上去摘取更高處的。麥小姐總是遠遠地看著這些人們忙碌奔波，而她依舊安靜地過自己的生活。當秋天來臨，樹的葉子變黃了，金錢樹在冬天變得光禿禿。人們仍然不死心，在積雪裏繼續挖掘，希望能找尋到金錢葉。十二月，麥小姐與鄰家男孩合力砍倒這棵樹。她用木柴生火取暖，度過一個溫暖的冬天。

繪本《金錢樹》的文字作者莎拉·史都華（Sarah Stewart）與圖畫作者大衛·司摩（David Small）是一對熱愛自然與田園生活的夫婦。他們生活在美國密西根州，每年都有一段時間到鄉間生活，遠離塵囂。莎拉熱愛園藝，勤於耕種。「要是這棵樹的葉子都變成鈔票，不知道會發生甚麼事。」有一天，她在為果樹修剪枝葉時，這樣想著。於是，便寫下《金錢樹》的故事。

# 金錢樹

莎拉·史都華 / 文 大衛·司摩 / 圖

劉清彥 / 譯



## 麥小姐的日常生活

客廳溫暖的壁爐前，麥小姐在沙發上縫著拼布，家中的布藝大抵由她親手縫製。她鍾情於閱讀，客廳的書架旁有一扇窗，有時她靠在窗邊閱讀，抬眼便能望見窗外的風景。有時，她在院子裏放風箏，看風箏在天空飛舞。春天到來，麥小姐戴上草帽，去農地種植糖莢豌豆，小狗們也來幫忙。她偶爾停下來休息，欣賞

鄉間春天的嫩綠色彩。節日時候，麥小姐為鄰家小孩子裝飾五彩花柱。鮮花盛開的時節，院子裏萬紫千紅，她採集玫瑰花束。當櫻桃成熟，她忙著採摘。每天夜晚，麥小姐餵食動物，也看月亮圓缺。當樹葉慢慢變黃，那是秋天的顏色，麥小姐雕刻南瓜，為萬聖節做準備。就這樣，又到了冬天，暴風雪降臨，麥小姐躲在房間里看窗外白雪皚皚，一隻鸚鵡停落在她肩上，啜飲她端起的咖啡。這個冬天

### 麥小姐的生活絲

非常寒冷，在鄰家男孩的幫助下，她儲備了足夠的木柴生火，也送給每個孩子她親手做的面包、草莓果醬和乾花束。然後，在暖暖的壁爐旁，麥小姐坐在搖椅上，小貓慵懶地縮在她懷裏，小狗們圍在身旁，大家在一起，溫暖的度過最寒冷的冬天。

這是麥小姐的日常。故事開始於冬天，也在冬天結束。

### 麥小姐的人生態度

故事中的麥小姐一直過著簡單平常的田園生活。她耕種、收穫，生活自給自足，善待他人。閒暇時光裡她熱愛閱讀，也享受與大自然以及萬物共存的快樂。當麥小姐突然擁有了一棵金錢樹，她的人生是否因此而改變？

毫沒有被這棵金錢樹影響，她將葉子（鈔票）送給鄰家的小孩子，也任由人們前來採摘。她置身度外，彷彿那棵樹不是長在她家的院子裏，她只是一位旁觀者，既不羨慕，也不批判。人們當然需要金錢，也有著各種各樣的理由希望能夠得到更多。而究竟擁有多少，才能令人心得到滿足呢？可能每人的標準皆不同。

這故事也令人聯想起格林童話中一則故事——《漁夫和他的妻子》，講述的是漁夫救了一條有魔法的比目魚，比目魚可以幫助漁夫實現他的任何願望。漁夫的妻子因此生起貪心，她的要求越來越多，再也無法控制不斷升級的慾望，終於被打回了原形。

任由內心慾望不斷滋長，過度追求物質生活；還是有所節制，簡樸生活，是兩種截然不同的人生態度。

緊密呼應的圖畫與文字

《金錢樹》的文字作者莎拉用十二個月來劃分段落，以每個月一個段落的形式講述故事。

「一月，麥小姐在壁爐前縫拼布的時候，她從客廳的窗戶看見屋外有個怪模怪樣的東西……」

「二月，麥小姐的目光離開書本看向窗外……」

「三月，麥小姐在放自己最喜歡的風

箏時，風箏的尾巴纏住了樹的枝子……」

淡淡的文字描述，卻呈現出麥小姐豐盈的日常生活，亦是她淡泊性情的寫照。與文字內容相呼應，大衛的圖畫亦運用淡雅的水彩畫風，柔和又不失靈動。在圖畫中亦充滿著故事線索與情節。書名頁上，麥小姐牽著馬，在雪地上走向自己的家。到了內文的第一個跨頁，便由室外移入室內空間，描繪出家中客廳的一番景象——有火光燃起的壁爐，壁爐上方陳設著藝術品，牆上有麥小姐的畫像和風景畫，長檯上散放著針線，上方懸掛著古董吊燈。桌子旁邊有畫架，窗邊架子上擺放著綠色藤蘿植物。麥小姐跪在沙發上，眼睛望向同在沙發上的小狗，旁邊有一本厚厚的書。沙發前的地毯上還躺著一隻大狗。門旁邊露出半個書架。不過是一個跨頁，便傳遞出麥小姐日常家居生活的寧靜氣息。在描繪戶外的景色時，大衛根據四季的特點呈現出不同季節的田園風光。圖畫中的麥小姐，頭髮挽起，除了在放風箏及幫小孩子摘金錢葉的兩張圖畫中有動作之外，其他跨頁中描

繪的都是她在觀望的神情——在窗旁望向那棵突然長出來的樹、耕種時遠眺春天的綠色和那棵金錢樹、看著前來採摘樹葉的人們……。大衛的圖畫描繪緊密呼應文字，將麥小姐作為一個旁觀者的形象更加立體化的呈現出來。

### 一種提醒

「搖錢樹，聚寶盆，日落黃金夜裝銀。」無論古今中外，都流傳有金錢樹（搖錢樹）、聚寶盆的神話故事或傳說。這一方面反映出人們向往富足與幸福生活的美好願望，另一方面，每個故事的結局亦會帶來反思：世上真的有不勞而獲的財富嗎？當我們真正擁有金錢樹或聚寶盆，就一定能夠變得幸福與快樂嗎？

繪本《金錢樹》中，有這樣一幅圖畫：在中秋美麗的月光下，有人正忙著架梯，爬上高高的樹摘取金錢葉；有人在路上低頭推車，或背上負著大大的包裹。人們的目光集中在金錢樹或摘下的金錢葉上。再沒有人抬頭仰望星空，沒有人看見一輪明月散發出柔和的光芒。

當人們傾注全力以獲取金錢，是否也因此錯過了日常生活中美好的事物？

在已經得到溫飽以及安定生活的基礎上，人們獲取金錢的其中一個重要目的，難道不正是為了要體驗生活中的種種美好嗎？

《金錢樹》中所呈現的麥小姐的人生觀，於我們，不啻為一種提醒。🌳



音樂是一種文化。然而，我用中文這樣說時，會被質疑到底我是用傳統漢語的概念還是用源自西方的所謂 culture 的概念在說。事實上，文化是一個非常複雜的概念。在這裏，我暫且用一般人像是已經約定俗成的一種模糊的說法，把「文化」分為潮流、非潮流與超越潮流三種。例如，「佛系」這種潮語的興起，被視為一種潮流文化；客家山歌是非潮流文化；而傳統佛教音樂是一種超越潮流的文化。

需要說得這麼複雜，因為世俗的本質原來就是很複雜。模糊地思考，潮流文化與超越潮流的文化之分別，前者是不斷變遷的，而後者則是經得起時間的考驗的。但是，事實真的如是？

說起傳統的佛教音樂，一定會涉及梵唄和聲明。這裏說的聲明，不單單是是指日本傳統音樂中的聲明（公元九世紀由日本空海大師所建立的、對日本傳統音樂產生極大影響的一種音樂類型）。這裏說的聲明，指的是來源自古印度的五明中的聲明學。聲明學是一種與音律、語法有關的學問，梵唄亦屬其中，而日本的聲明音樂也是起源於此。

無論是梵唄或聲明，到了現世代，認識的人肯定很少，甚至可能在消亡中。那麼，傳統佛教音樂還算不算能經得起時間考驗？抑或是我們在觀察佛教音樂的現況時有所缺失，不夠全面？

在古印度，學識淵博的大學者，被稱為班智達（paṇḍita）。古印度通曉五明的佛法大師，亦被稱為班智達。藏傳佛教迄今仍保有這種傳統，例如學問高超的僧人仍有戴班智達帽的傳統，最常見的是格魯派歷任甘丹赤巴，另外，達賴喇嘛和班禪喇嘛都會佩戴。

班智達帽不是隨便戴的。有資格戴上班智達帽的人，代表這人通曉五明（包括內明——佛法、工巧明、聲明、醫方明，和因明）。所以，這種帽也稱為通人冠，班智達亦被譯為通人。這種帽子的頂部是尖的，帽身因此看起來有點像個蟠桃，而帽的下緣左右兩邊各有一條飄帶。看官，如果你想知道具體那是個甚麼模式，可以上網找十七班

智達或宗喀巴大師的圖像看看。不過，古印度十七班智達頭戴的班智達帽是紅色的，而宗大師以及格魯派甘丹赤巴等帶的都是黃色的。宗喀巴大師帶戴黃色帽，為的是紀念公元十世紀佛法和戒律重新在藏地宏揚（藏王朗達瑪於公元九世紀滅佛時期，有三位出家大學者逃到青海一帶，收了貢巴饒色大喇嘛為徒。大喇嘛後來成為恢復藏地佛法，令佛法與戒律重新在藏地弘揚起來的鼻祖之一。貢巴饒色大喇嘛傳戒予僧徒時，為了象徵佛教重新興起，他們都戴上了黃色帽子）。

在西藏，通曉五明又或學問淵博的人跟古印度一樣，也會被稱為班智達，其中最為人熟悉的，是十三世紀與元朝達成「涼州會盟」，並令揮軍西藏的元太宗

次子潤端改信佛教的薩迦法王貢噶堅贊。這位薩迦第四祖因為精通梵文及五明，因而被稱為薩迦班智達，簡稱薩班。

藏文喜用簡稱，例如班禪一詞，其實是大班智達的簡稱。班禪這街頭並不僅僅限於我們常常會聽到的第幾世幾世的班禪喇嘛所使用。班禪有時候會譯為班欽，班禪與班欽在藏文都是同一個名詞，即是班智達欽波的簡稱，欽波是大的意思。所以，不要看見班禪，就以為是宗喀巴大師大弟子之一的克珠杰轉世、後來很長時期與達賴喇嘛互為師徒的班禪喇嘛。

班禪喇嘛是一個高僧轉世的系統。這是一個特定的系統。為免與其他非此系統的班禪混淆，屬於此系統的班禪喇嘛，通常都會被稱為第一世班禪克珠杰·格勒巴桑，第二世班禪索南卻朗等等。

至於其他有資格被冠上班禪街頭的，我在這裏想介紹的，是班禪索南札巴（1478 — 1554），他是第十五任的宗喀巴大師法座繼承人，亦即第十五任的甘丹赤巴。這位大師亦被稱為福稱論師，因為索南是福報之

意，而札巴是稱號之意。他所著的西藏通史《新紅史》有中譯。不過，我想介紹班禪索南札巴，是因為藏傳佛教對般若經的教學，通常會用到五部印度大師的論著：《現觀莊嚴論》、《釋量論》、《入中論》、《毗奈耶經本頌》，和《俱舍論》，而格魯派三大寺之中的甘丹寺東頂佛學院和哲蚌寺洛色林佛學院在教授這五大部時，往往都會用到福稱論師所著作的詮釋作為教科書，台灣的班智達翻譯小組亦打算把論師多部有關「現觀」、「釋量」與「中觀」方面的教科書譯成中文，其中，《現觀總義》已部分出版了。

說了一大堆，看官：你有沒有發現，雖然藏傳佛教裏仍有通曉五明的班智達或班禪（大班智達），又或仍有具資格戴上班智達帽的高僧，而且他們的著作也有被翻譯成中文或英文，但是，很少見到他們有關聲明（包括小五明中與聲明或音樂有關的，如辭藻學、戲劇學等）的著作被翻譯成外文。

本來，聲明及梵唄等佛教音樂已經存在了二千五百多年，經歷了許多風風雨雨，現在仍然保留著，不是

已經超越了潮流的局限麼？然而，高僧們有關聲明的論著不被外文翻譯，是否間接地回答了這個問題？

是的，未來一、二百年，聲明與梵唄是否仍能持續流傳，很值得關注，特別是聲明。我一直在用藏傳佛教做例子，是因為鄙人在漢傳或南傳方面的學識更為有限。但我相信，雖然佛教近年有復興之勢，而且已經不再局限於東方民族，但無論是佛教徒、信仰佛教的音樂人，又或對佛教有興趣的各類學者（不管是否佛教徒），對傳統佛教音樂的了解真是非常有限，無論是學習或研究，都很困難。原因有兩個方面：一、傳統佛教音樂主要由僧團主導，在家人無法深入了



宗喀巴大師師徒三尊與他們的黃色班智達帽

解僧團是如何運用音樂；二、現代教育過份分門別類，而且太功利化，前者令人難以全面了解佛教音樂所涉及的各主要範疇，後者令人不斷把祖先遺留下來的、非功利的知識丟失，更勿論佛教中常會涉及的古音古韻與詞藻等學問了。

聲明源自梵文，後來發展到其他的語文。我估計，漢傳對悉曇的研究及唐朝釋慧琳（疎勒人，公元 737—820）著《一切經音義》等都應屬於大小五明中與聲明有關的範疇。藏傳寺廟佛學院今天仍然在教授的《詩鏡》（Kāvyaḍarsa，印度詩人 Dandin 綜合古印度不同詩派的修辭手法所寫成的詩詞格律專著，共三章，成書於公元七、八世紀間），也是聲明。不過，到了現代，這些對於世俗學者而言，只是學術研究的對象，已經不懂唱腔；而在僧團裏，雖然保留念誦與唱腔，但隨著出家的人越來越少，系統性全面的佛學教育面對的困難眾多，音韻修辭的學問所受到的重視大不如前。但是，如果不懂聲明，便不

會有新的詩文偈頌出現，梵唄的未來也許只能是「舊酒新瓶」。

佛教正在全球復興，但這暫時仍只是在宗教意義來說復興。若從文化的角度，佛教文化作為令其宗教的內涵保持完整、完美，看起來，還是需要現在與未來的佛徒們站上歷代班智達的高度，多加努力。🏠

# Buddhism in Russia: History and Modernity

Buddhism is not the largest religion in Russia: only about 1 per cent of Russians identified as Buddhists as of the mid-2000s. However, Buddhism has long occupied an important place in Russian culture, which has contributed a number of outstanding Buddhist figures to the world.

Buddhism appeared in the Russian empire early in the 17th century, when some Kalmyk tribes, who followed the Gelug school of Tibetan Buddhism, adopted Russian citizenship. However, the main center of Buddhism would become Buryatia, where Buddhism entered Russia from Mongolia. At first people gathered in prayer tents, but in the 18th century the first permanent monasteries, Tsongolsky and Gusinoozersky, were built. It is noteworthy that the first Buryat temple buildings were constructed with the help of Russian carpenters and therefore resembled Christian churches.

Buddhism spread in Russia in a unique fashion because the government actively united disparate communities



Gusinoozersky (Tamchinsky) Datsan. From [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)

into a single sangha, believing that it would be easier to deal with one key figure (given the title khambo lama) than with dozens of rival abbots. In addition, given Buryatia's position on the border with Qing dynasty China, it was important for the government to control the foreign religious ties of the Buryats.

Another important feature in Russia was that Buddhism encountered another major world religion: Christianity. It is interesting to note

that government policy toward Buddhists in the regions of Kalmykia, pre-Baikal, and Transbaikalia differed. In the first two cases, it was tougher, while in Transbaikalia, the tsarist government acted more cautiously because it was a border area where any unrest was undesirable. The authorities had to support the Buddhist sangha, sometimes even to the detriment of the interests of Russian Orthodox

Church missionaries, who sought to Christianize the Buryats.

In 1853, the “Law on the Lama Clergy” was adopted, a legislative act regulating the activities of Buddhists in the Russian empire.

Buddhism has had a great influence on prominent Russian scientists, philosophers, writers, and artists, notably: Vladimir Soloviev, Nikolai Berdyaev, Nikolay Lossky, Leo Tolstoy, Ivan Bunin, Velimir Khlebnikov, Maximilian Voloshin, Nikolay Gumilev, Nicholas Roerich, and others. Through their works and others, the Buddha’s teachings became part of Russian culture.

An important stage in the further spread of Buddhism in Russia was the construction of a Buddhist temple in St. Petersburg in 1915. One of the initiators of the construction and its first abbot was Buryat Agvan Dorzhiev (1854–1938), a prominent public figure and diplomat, and one of the teachers of the 13th Dalai Lama.

Agvan Dorjiev was one of the ideologists of the Renovationist movement (*obnovlentsy*), which advocated the modernization of the sangha. After the 1917 revolution, reformers tried to draw parallels between the ideas of Marxism and early Buddhism in order to save it.

A little earlier, another famous Buryat, Lubsan Sandan Tsydenov, tried to revive the tantric tradition in Russia. Together with several disciples, he went into the forest to found a community engaged in Buddhist practice. In 1919, he proclaimed the creation of the Kudun theocratic state. Interestingly, although it was an Eastern Buddhist theocracy it nevertheless featured a kind of parliament of the European sort.

During the anti-religious campaign of the 1930s, almost all of the Buddhist temples in the country were closed and many lamas arrested. In 1946, Ivolginsky and Aginsky monasteries were opened for political reasons—

aiming to show that there was freedom of religion in the USSR.

However, the authorities closely monitored all religious activities.

Despite this, Buddhism did not completely disappear. One of the brightest personalities of this period was Bidiya Dandaron (1913–74), a follower of Tsydenov, a famous Buddhologist and thinker. Dandaron tried to revive the tantric tradition in an atheist state. His students were from all over the Soviet Union. Dandaron also developed the concept of Neo-Buddhism, a synthesis of Buddhist teachings with Western philosophy and the latest scientific theories. However, he was eventually arrested for creating a religious community, and died in a prison camp. Yet his disciples played an important role in the revival of Russian Buddhism in the 1990s.

The true restoration of Russian Buddhist institutions became

possible in the late 1980s. This process included the construction of temples, the translation of religious literature, training new monks, and establishing channels of contact with centers outside of Russia. Numerous communities of lay Buddhists, including women's groups, emerged. Prominent teachers such as the 14th Dalai Lama, Kushok Bakula Rinpoche (1917–2003), The Ninth Bogdogen (1933–2012), and others played important roles in this revival.

As a result, Buddhism has since been proclaimed to be one of the traditional religions of Russia along with Orthodox Christianity and Islam. In 2016, there were 259 registered Buddhist organizations, most of them lay Buddhist centers. While there was a single official organization—the Central Spiritual Administration of Buddhists—before the dissolution of the USSR, believers have since become divided along ethnic and national lines. Today, the Buddhist Traditional

Sangha of Russia represents the Buryats; the Kalmyks created the Association of Buddhists of Kalmykia (1991), and in Tuva there is the Union of Buddhists of Tuva. The vision of what Buddhism should be has also changed.

### Buddhism in Buryatia

The official position of the Buryat sangha was expressed by its new khambo lama, Damba Ayusheev (elected in 1995). He expressed a belief that Buryat Buddhism is an independent branch of Buddhism that is opposed to Tibetan influence.

In 2002, the grave of the 12th Khambo Lama Itigelov (1852-1927) in Buryatia was opened, following the instructions in his will. The body within had not significantly decomposed, and was thus declared

to be imperishable. Itigelov became a religious phenomenon on a national scale and the body is now located in the Ivolginsky datsan, a Buddhist temple in Buryatia, and is exhibited for believers to worship several times a year.

In 2005, Khambo Lama Ayusheev announced the discovery of the face of a goddess on a stone in the Barguzin valley. The goddess was later identified as Yanzhima (Skt: Saraswati). In Indian mythology, Saraswati is a sacred river that disappeared underground, and should return in better times. The appearance of the face of Saraswati in Buryatia was interpreted as a sign that the locus of spirituality was shifting to the north.

The imperishable body of Itigelov, the appearance of Saraswati, and other relics have created a new sacred geography and history, connecting Buryatia directly with ancient India

and bypassing Tibet. This is a local attempt to justify the independence of Buryat Buddhism and to prove its identity and self-sufficiency.

However, in addition to the traditional sangha in Buryatia, there are other Buddhist communities. These include followers of Dzogchen and other schools. One of the key figures of Buddhism is Eshe Lodoi Rinpoche, a tulku and the holder of the highest Buddhist degree of geshe lharamba. In 2004, he founded a monastery in Buryatia called Rinpoche Bagsha.

### Buddhism in Kalmykia

There are currently 27 temples and monasteries in the territory of Kalmykia. The Kalmyks historically maintained stronger and more direct ties with Tibet—a tradition that continues to this day.

In 1992, Telo Tulku Rinpoche became the head of the Kalmyk sangha. From a family of Kalmyk emigrants to the United States, he studied at Drepung Gomang monastery in India, where he was recognized as the reincarnation of the famous yogi Tilopa (988–1069). Since 2014, he has been the honorary representative of the Dalai Lama in Russia and Mongolia. In 2005, the new main temple of Kalmykia, the Golden abode of Shakyamuni Buddha was opened, becoming the largest Buddhist temple in Russia and Europe. 🕌



## 素食餐廳變身實驗室，以新派健康素肉研發走肉菜式

提起素肉，不少人仍停留在素雞素鵝、齋滷味這些印象中。惟近年開始，以高科技研發的新派健康植物素肉，亦漸漸為香港人所認識；以它來製成的素漢堡，更一度成為大熱的飲食潮流。位於荔枝角的一間新開素食餐廳，更進一步將新派健康植物素肉「發揚光大」，「研發」出素食鐵板牛扒、煲仔飯等多款港人耳熟能詳的地道菜式，非常吸睛！

### 學校實驗室主題設計 成打卡熱點

說是「研發」，全因這間「走肉蔬食研究所」素食餐廳，裝潢是以學校實驗室為主題。甫進店內，恍如置身課室中，兩邊座位是書桌式設計，四周放置了書本、實驗室試管等裝飾；牆上還掛有一塊長長的黑板，到處也是「打卡位」。而且這間「課室」面積偌大，座位與座位之間有寬闊空間。餐廳負責人 Esther 表示，希望能提供一個舒適的環境，讓客人放下壓力，輕鬆體驗美味的素食。

「餐廳命名為研究所，主要『研究對象』包括素食版的牛肉、豬肉、雞肉、海鮮等，嘗試把各種葷食菜式製作成『走肉』版本，希望無論是否素食者都會喜歡。」Esther 表示，餐廳理念是吸引非素食的朋友嘗試多吃素菜，由「一周素」開始，繼而再進一步，長遠令茹素成為更多人的飲食習慣。



（左起）「走肉蔬食研究所」負責人 Esther、Joei 和 Jonathan 之前已開設了另一間素食自助餐廳「走肉朋友」。今次新店選擇不同風格，希望前來的客人可安坐在餐廳中，細心品嚐他們花了不少心思設計的素菜。

## Impossible 植物肉取代牛肉 營養不遜色

餐廳這次跟新派健康素肉製作者 Impossible Foods 合作，採用其生產的 Impossible 植物肉，製作成多款模仿牛肉的素食菜式。Esther 和廚師團隊一致認為這款植物肉的口感真的很

像牛肉，「據知它的營養成分，也不比肉類遜色呢！」

為此我們還訪問了 Impossible Foods 的亞洲市場總管 Denise Kwok，了解新派健康素肉跟以往舊式素肉相比，有何突出之處：「Impossible 植物肉主要以水、植物蛋白、葵花籽

油、椰子油，以及大豆血紅蛋白製成。」大豆血紅蛋白又稱血紅素，可在植物內找到，它在烹調時能散發獨特的香味。「植物肉的鐵質和優質蛋白質含量，跟傳統牛肉不相伯仲，更不含動物荷爾蒙或者抗生素，對環境有較少影響，減低對地球造成的污染！」

### 懷舊港式美食 跟足傳統做法

在這裏享用的 Impossible 植物肉菜式，不少也帶有濃濃的港式情懷風味，其中一道窩蛋素牛肉餅煲仔飯（可不加蛋），加了冬菜和馬蹄在內製成素肉餅，蒸出來熱騰騰的，賣相甚佳。鐵板素漢堡扒（含蔥蒜）上桌後，侍應會即場淋上牛肝菌汁，絕對是傳統港式西餐店的做法。

「我們跟廚師團隊花了兩個多月設計這些菜式，除了『走肉』之外，其他一切做法皆跟足原版。」店內還有素雞絲炒麵、素肉骨茶、泰式生菜包、韓



採用 Impossible 植物肉製作的鐵板素漢堡扒，拌以波浪紋薯條，完全跟足傳統港式西餐廳的做法。



另一道素牛肉餅煲仔飯，肉餅同以 Impossible 植物肉製成，吃到最後還留有少許飯焦，令人回味。

風炸雞、西式意粉等多元化美食，當中包括純素、蛋奶素及不含五辛的做法，無論是甚麼類型的素食者，都會找到適合自己口味的菜式。餐廳設有沙律吧，凡惠顧主菜的客人均免費享用，還可「白飯任裝」，毋須擔心不夠飽。

### 感恩客人支持 冀吸引更多人茹素

餐廳開張至今約兩個多月，雖不巧碰上飲食業低潮，Esther 感恩已儲了一班熟客。「很記得有一位媽媽帶同她的『食肉獸』小兒子前來，點了一客煲仔飯。小男孩一口氣吃下，大讚味道很好！」後來媽媽告知那是素食，令小男孩大吃一驚，並叫媽媽下次再帶他來！「另有一位年輕女熟客，有一次趁



（左圖）素肉骨茶用料十足，藥材味濃。（右圖）草莓覆盆子梳打味道清香，更採用實驗室容器盛載，賣相吸引。

農曆十五來吃飯，那天生意不錯，全場坐滿。她離開結帳時著我們要好好加油，希望日後能晚晚座無虛席！」  
Esther 坦言，就是客人的支持，簡單一句加油，為他們注入正能量，繼續研發多些新菜，吸引更多人嘗試素食，大家同出一分力，減少對地球帶來更多的負荷。🍵

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

我願意支持《一門超出》的製作

### 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 禪行中心  
大覺禪行中心  
香港九龍長沙灣長義街10號  
昌隆工業大廈12樓A1室

淨慈  
香港元朗順德路17號  
順發樓三樓F-G室

一素店  
元朗圓翔路2-6號  
交通廣場地下1號舖

東達覺花雲來集  
東蓮覺苑雲來集  
香港柴灣祥利街9號  
祥利工業大廈23樓

東達覺苑  
東蓮覺苑  
香港跑馬地山光道15號

Harvester 素  
Harvester  
上環新街市街  
德利商業大廈A-B舖

中大佛學研究中心  
香港大學佛學研究中心  
香港大學百周年校園  
賽馬會教學樓4樓415室





出版：

 佛門網  
buddhistdoor