門窗出

蔣勳　擁抱生命大美，在亂世中修行

傳燈法師　無聲勝有聲

劉錦華　還原《維摩詰所說經》

No.1
2016/07



日月

詠給・明就仁波切
香港弘法之旅二〇一六

YONGEY MINGYUR RINPOCHE'S
HONG KONG TEACHING TOUR 2016

深山日月四年
感悟當下一刻

透過禪修
認識真正的自己

攝影 翔子 Photography by Ikema Otsuo Dorje

一。
「開心禪」半天工作坊

Getting to Know Our True Nature:
An Introductory Workshop to
the Joy of Living Meditation Practice

9.19 | 一 | MON | 9:30am – 12:30pm

地點 —— 保良局賽馬會大棠渡假村
VENUE —— Po Leung Kuk Jockey Club Tai Tong Holiday Camp

二。
「以喜悅擁抱焦慮」公開講座

Joy in an Age of Anxiety:
A Public Talk by
Yongey Mingyur Rinpoche

9.19 | 一 | MON | 7:30pm – 9:30pm

地點 —— 伊利沙伯體育館
VENUE —— Queen Elizabeth Stadium

三。
「愛與慈悲的力量」公開講座

The Power of Love and Compassion:
A Public Talk by
Yongey Mingyur Rinpoche

9.20 | 二 | TUE | 7:30pm – 9:30pm

地點 —— 伊利沙伯體育館
VENUE —— Queen Elizabeth Stadium

由德噶香港禪修中心舉辦
Organised by
Tergar Meditation Centre Hong Kong

登記詳情，請參閱活動網站
For details, please visit the website
hk.tergarasia.org/tour2016/

無論您是否有宗教信仰，我們都邀請您的參與。
Open to free-thinkers and people of all religious backgrounds.

編者語

歡迎進入這道大門，共沾法喜。

佛經云：「十方如來，一門超出，妙莊嚴路。」雜誌取名《一門超出》，表通達、莊嚴、跨越之意。海納百川、綜合多元、不囿門戶，一直是佛門網謹守的理念。

為了服務喜聞義理的讀者，《一門超出》每期都會刊載經論文章。今期刊出明珠佛學社社長劉錦華老師及佛教法相學會尤堅先生的作品，前者從《維摩詰所說經》解題，論及般若中觀的思想與特色；後者由唯識系統入手，介紹煩惱在生命裏擔當的重要角色。

本刊亦重視以佛理辯析印證，體察世情人生，期為愛思考的讀者提供精神泉源。今期兩篇人物專訪 ── 台灣美學大師蔣勳老師和致力修復唐卡的不丹公主，都能照察人生的智慧和堅持，提示「佛法在世間」的妙諦。

再者是以文字敷布佛法的應用，希望與修行中的眾生交流經驗。本期英文專稿敍記緬甸 Thadama Myintzu 庵堂如何支援眾多失其所依的女孩，盡顯人間有愛；專欄「素食時代」，分享銀杏館社企成功之道；「直指人心」，邀得大覺福行中心住持傳燈法師與我們再續法緣，以感人文字，洗滌心靈。

如上所言，本刊編選內容時盡量兼顧聞思與修，而三者終究又並無區分。惟願十方文章，一門張開，連接莊嚴佛道，啟迪人心，利益眾生。

《一門超出》為雙月刊，由佛門網出版。秉承機構傳統，南、漢、藏傳佛教內容並舉、中英雙語兼備，跨越傳承與國界，盡心弘揚正信佛教。

目錄



蔣勳
雲淡風輕（油畫，161 x 227 公分）
© 台灣好基金會

04 蔣勳：
擁抱生命大美，在亂世中修行
文：鄺志康

12 還原《維摩詰所說經》
般若中觀的思想與特色
文：劉錦華、麥農

18 我的謙卑，及不上父王的一半：
不丹公主訪港之行
文：佛門網

24 Thadama Myintzu Nunnery:
A Refuge for Girls at Risk
by Shuyin

「一門超出」由手藝人奚淞題寫

出 版 人：林國才
執行編輯：鄺志康
美術設計：Dechen Lodroe
攝　　影：Tim Liu
Maseedis Kay

出　　版：佛門網有限公司
香港新界荃灣青山公路
九咪半發業里 8 號
(852) 2405 6328
enquiry@buddhistdoor.com
www.buddhistdoor.org

30 華麗轉「素」× 長者就業 ＝ 銀杏館社企發展方程式
文：說柏

33 煩惱在人生的角色與由來
文：尤堅

37 無聲勝有聲
文：傳燈法師

《一門超出》顧問（按筆劃排名）：
衍空法師
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.

蔣勳：擁抱生命大美，在亂世中修行

文：鄺志康

常有人說時代混亂，究竟背後有何思考？若問蔣勳，他大概會回答，人心浮躁不安，卻又天地有大美。身兼作家、畫家、詩人，他的名字，早已跟美這個概念牢牢緊扣。生活感悟，是他提煉人生美學的精純能源；《孤獨六講》及《夢紅樓 · 微塵眾》系列，是他佈道的材料，教曉我們如何在生存及生活間自在擺蕩。一年多前搬進池上，接上台灣濃厚的鄉鎮情懷，揮筆而下的，是一道向碩果僅存的土地倫理致敬的宣言。

在這之前，蔣勳出版了《捨得，捨不得——帶著金剛經旅行》。從歷史角度看，每個時代自有其不安的根源。他親近《金剛經》，因為經中詰問如何在生命中不驚、不怖、不畏。例如現在他坐飛機，一碰到亂流便心慌著急，更不要談對生命徹底了悟。《一門超出》編採隊伍早前往台灣，首站跟蔣勳老師見面。感謝他分享擁抱生命大美的要訣，為我們揭開深度採訪之旅的序幕。原來修行到了最後不是空談理論，而是回到生活。這，是美學大師的修行功課，也是微塵眾肉身要真實面對的最根本問題。

社會越動盪　越要做功課

外在環境總讓我們恐懼、害怕。沒有人曉得下一刻會否發生地震、戰爭、飢荒。可以猜想，二千五百年前，驚、怖、畏已是常態，否則佛陀不會宣講《金剛經》。有情眾生擔憂的是甚麼呢？生老病死——身體哪一天決定要死亡的話，我們沒法控制。蔣勳父親離世時，他覺得驚慌；母親往生時，則感到痛苦。這些情緒反應，讓他意會到內在狀態很脆弱，修行仍有不足之處。所以他每天堅持讀四十五分鐘《金剛經》。有人問他，既然已經爛熟於胸，為何還要如此。他說，

會背、會唸，跟做不做到，是兩碼子事。「佛經說『信受奉行』，你相信、感受、尊奉，最後在生活裏實踐。修行路很漫長，各有快慢遲早；如果身邊偶爾有朋友不進反退，感覺好像他墮落了，也不應該嘲笑，畢竟要怎樣的因緣具足才能讓人在修行路上走得更穩，我們都無法判斷。應該多點鼓勵，互相彼此扶持。」

越動盪的社會，越是做功課的好時機。

人生太順利，一生沒多大波折磨的人，難得道果。蔣勳非常欣賞剛去世的作家楊絳，從她的《幹校六記》、《洗澡》、《將飲茶》等作品，讀到諸般關於文革時期的描述。說實話他連想像也不敢，「一個被污辱到那種程度的女人，換了是我，被剃光頭髮，每天給拖出去批鬥，能不憤怒嗎？」近年楊絳的書給他無比力量。即使承受謾罵、遭折磨 ，她仍然保持安定。他聯想到《金剛經》中佛陀憶往昔為忍辱仙人時，歌利王割截其身體——「我於爾時， 無我相、無人相、 無眾生相、 無壽者相。何以故？我於往昔節節支解時，若有我相、人相、眾生相、壽者相，應生瞋恨。」身體一段段被切開，卻了無瞋心，坦然承受，在蔣勳看來，是了不起的功課。「任何打算在修行路上前進的朋



© Tim Liu

友，不能對社會抱有怨恨；而是面對動盪的大環境，仍能撫心自問：我的功課做得夠不夠好？」

佛陀在菩提樹悟道，到鹿野苑初轉法輪。蔣勳一直覺得那是個美麗的地方。首次去印度時，他給嚇到了。無數人在瓦拉納西（Varanasi，古時鹿野苑所在之處）的恆河河畔進行火葬儀式，他坐在船上，到處是人和貓狗的屍體。佛陀當時正正在這種環境下傳法，相較之下現在有漂亮的課室，設備充足。「我敢不敢在殯儀館上課、在醫院的臨終關懷病房上課？敢不敢到人性最敗壞的地方去？佛陀給我最大的鼓勵，是我的修行能更靠近他所做的。」

修行是你一無所得

年輕的蔣勳，會到寺廟閉關，他覺得這樣和出家人一起，很了不起。今天回望，那只是自以為成功，是虛妄的。「一下山我便動心了。」修行不應和生活割裂，是他反覆強調並堅信的。兩年前台北捷運的隨機殺人事件，四死二十四傷，震驚世界。民眾憤恨難平，四月底法院判兇手鄭捷死刑，五月執行。蔣勳說，念《金剛經》念得最慎重的，是鄭捷槍決當天。聽到消息後，他頓然覺得有很多東西放不下，然後為他念了一遍。「大家相信槍決能解決問題，其實並沒有。我們沒有能力根治人性深處最跟自己過不去的部分。只看到逝者痛苦，卻不知行兇者在受甚麼苦，也許他忍受的苦更大。我很同情死傷者家屬，但最後還是要回歸到，『如我昔為歌利王割截身體』，這是修行的核心價值。」他中學時是虔誠的天主教徒，也喜歡讀《聖經》，到現在親近佛經，慢慢了悟到即使沒有神在面前，還是要修行。「『如來在燃燈佛所，於法實無所得。』佛陀過去生跟從燃燈佛，形容自己

是一無所得，仍然得到授記。這很了不起，試想像你在大學努力唸書，然後跟教授說，其實甚麼也沒學到，就這樣去拿畢業證書。」「如是滅度無量無數無邊眾生，實無眾生得滅度者」，少年蔣勳讀不懂，因為那時還未謙虛到能夠幫助任何一個人的忙。《金剛經》在他眼中，徹底得近乎不可思議。若以為有所收穫，反倒成了自大。他分析「佛」這個字作為 Buddha （覺者）的翻譯，那代表著人的否定。修行時我們暫時是人身，可一旦到達涅槃，一切都得消失。

蔣勳認為，很多人雖然讀《金剛經》，但執著跟放下的微妙界線，很難拿捏得準。「『應無所住，而生其心』本身就是矛盾的——不要執著，卻又隨時身處愛恨當中。這部經典的偉大處，在於它太了解人生本身流動的狀態，要求我們不斷修正、思考自己。修行是永遠對自己的超越。」《金剛經》有一段四果離相的對話，朋友常對他說，須陀洹、斯陀含、阿那含及阿羅漢四種果位很難理解。「那是一段永無止境的路。」他提到存在主義受佛教的影響，強調個人邁向超越，如同菩薩一樣，從初果、二果，一直到菩薩，最後成佛。若以為得到甚麼東西，達到甚麼地位，其實那刻你已經死亡了，再也沒法往前走。「一旦得意於某種事物，很快便會失去意義。『煩惱即菩提』，智慧是要在煩惱中尋找的。倘若我今天沒有愛恨，甚麼也感覺不到，也自然沒有修行的意義。」

在煩惱泥漿裏找佛法

世間無常，天災無情。不久前遠方發生大地震，蔣勳看見災民臉上痛苦的神情，不由得想起《維摩詰經》有云，「煩惱泥中，乃有眾生起佛法耳。」眾生要陷入泥漿裏才會渴求佛法。德國作家赫曼．赫塞（Hermann Hesse）撰寫的《流浪者之歌》

蔣勳
油菜花（油畫，三連作，116 x 80 公分）
© 台灣好基金會

（Siddhartha），主人翁悉達多，其實就是暗喻佛陀。小說裏有賭場、妓院，悉達多更曾退失道心，沉迷女色，聚妻生子。「東方人不敢這樣寫佛陀。作品當時很震撼，影響非常大。佛陀不通過逃避人生來修行。我們則太容易便逃避了，找個山頭，閉關七天、十天，然後自我感覺良好。」

可是一出門，隨時會有像「小燈泡」那樣可愛的小女孩，頭顱無故被砍斷。蔣勳著我們反躬自問，面對這種世界，應該如何修行？「日本人的地藏信仰比觀音信仰還要深，因為地藏菩薩發願地獄不空誓不成佛。這話很美學。可是看看我們，先不談發願，連到醫院、監獄修行都不敢。那個距離還很遠。」莫可名狀的詭事、層出不窮的殺人事件；傷痛和悲憤與民眾伴行。台灣過去兩年的發展讓蔣勳頗感不安，一次又一次見證人類內心深處最受苦的部分被誘發出來。「如果單純因仇恨而殺人，還是容易防範的。」但找不到原因的、隨機發生的悲劇，彷彿越來越根深蒂固於人性中，我們又何從理解？

我們不能避而不談死亡

生死之事，華人諱莫如深。民族文化間的差異，似乎是顯而易見的答案。印度之所以為蔣勳帶來震撼，因為死亡是如此赤裸暴露在人前。起初他碰到街上有狗在啃屍體，很不自在，忍受不了，還問警察能否處理一下狀況。警察伸出手，說有三百盧比便可，死亡頓然變得絕頂荒謬。「儒家有『未知生，焉知死』的典故，小孩子過年前一兩個月不許說跟「死」同音的字……印度則把死亡視作悟道過程的必經開端。」他在西藏目睹天葬，天葬師把亡者的肉切下來，骨頭用鎚頭砸碎，讓老鷹帶到天上。那一刻他大概就要掉眼淚。「我們過份迴避談論死亡，以致當它到臨時，往往已是手足無措，甚至表現得虛假。台灣有這樣的現象——親人出殯，大家會哭會唱，哭不了唱不了的，便花錢請人來唱。這已變成表演藝術了，唱得好的跟唱得不好的，價碼會有分別。」

蔣勳在法國留學，受沙特（Jean-Paul Sartre）的存在主義影響。他有一短篇小說叫《牆》（Le mur），主角因為不肯供出同伴的下落，被判死刑。和他一起的囚友，面對質問及逼供。死亡如此接近，他終於嚇得尿褲子。「人打從一出生便開始靠近死亡，可是我們總覺得

這事跟自己無關。苦、集、滅、道四聖諦，協助我們從了解死亡開始，那是一生必須的功課。」父親逝世，蔣勳首次經歷死亡，六兄弟姊妹，驚慌惶恐，不知如何處理；後來母親往生，因為之前有所歷練，心理準備多了，可是依然會傷心痛苦；2001 患上心肌梗塞，生死懸於一線，最後還是活過來。「雙親給我的功課已經完成了，接下來的一定是跟自己的身體告別這回事。我不曉得和它相處七十年後，將來會尿著褲子，還是很優雅地告別。」

池上的溫暖　肉身的觸感

大自然懷抱中的鄉村，同時也是人文育成的基地。2014 年底，台灣好基金會邀請蔣勳到台東縣池上鄉擔任「池上藝術村」的總顧問及首位駐村藝術家。一年半過去，他創作了二十九件作品。碧綠的林木草苗，粉艷的野際炎陽，一大抹金黃欲滴的油菜花海，收攝無盡自由的鄉土風光。《池上日記》及《池上印象》新書系列，紀錄了他師從大自然的心靈感動。

蔣勳說，池上的人口大概六千到八千多人，因為沒有高中，十五歲以上的學生都會離開池上，人口是一直減少的。初到池上，他來到一所舊教師宿舍，跟童年的家很像，勾起兒時珍貴的回憶，於是二話不說搬進去，準備畫畫。第一晚他工作到晚上八、九點左右，肚子餓了，打算上街用餐，怎料一家店都沒有開。居民問他，怎樣這個時候才來，餐廳七點都已經關門了！他體驗到農村跟都市截然不同的生活模式，池上鄉民的人生跟太陽連繫在一起，原來小時候在書上讀到的「日出而作，日入面息」是如此真實不虛。「過去農業社會很重視二十四節氣，可是如今生活在大都市的人根本不知道是甚麼一回事，不再理會春分、秋分的分別是甚麼。我曾到埃及阿斯旺（Aswan），紀念拉美西斯二世（Ramesses II）的阿布辛貝神殿（Abu Simbel）有一道長廊，每逢春分跟秋分這兩天，陽光會精準投射在法老王的像上。古埃及人很清楚太陽在黃道上的移動變化，了解大自然與人之間的秩序。」

池上農民大概在立春後開始插秧。那段日子多數會下雨，泥土濕潤，是最佳時機。農民會互相幫忙，合作把事情辦好。蔣勳深受這種守望相助的精神感動，沒有人是自私的。到秋天時大家要搶著收割，因為時間同樣緊湊，慢一點的，稻作便會腐

爛。「這種土地倫理關係，在台北已經殆盡，大家認為只要自己活著，便已足夠。」他回憶童年時 ，家門都不用關，跑來跑去，安全得很；可惜現在，一有人靠近身邊便害怕，因為不曉得他會否是另一個鄭捷。大眾活在恐慌當中，要到處防備。「在池上生活自有一套規則，我要尊重那裏的自然秩序。」後來當他清晨起床，常常發現宿舍門外放了一大堆絲瓜青菜。追問鄰舍，大家都不知道是誰放的。沒多久便有人「罵」他這台北人真奇怪，家裏種多了瓜菜，很自然會分給鄰居，他只管享用就是了，還要尋根問底？

「不論台北也好，香港也好，我們已沒有在土地勞動後分享成果的習慣了。更痛苦一點說，連親人之間也不再如此。像早前有少年竟然為了六萬新台幣，將母親割喉殺害，人與人的溫情、倫理，一下子喪失了。」蔣勳還記得二十五歲去巴黎留學前，所有飯菜是母親煮的，家中六個小孩的衣服是她做的，連被也是她親自繡的。到了他差不多五十歲，已經成為東海大學的系主任，有一次母親來探他，竟然在學生面前直呼他的小名「弟弟」，還說：「你趟下來，我幫你挖耳朵。」「耳朵是很敏感的部位，不能隨便讓人家碰。兒時我很享受讓她挖，還很快便睡著。那一刻我真覺得她有點離譜，但像她這樣在鄉土生活慣的

人，反而奇怪，兒子你幹嘛要端架子？人就不能用最溫暖的方式接觸嗎？」後來那批見證他母親挖耳朵的學生，跟他關係好得不得了，「他們都笑翻了，老師的形象完全被顛覆。」

蔣勳相信這是民間智慧的體現。他在關於身體美學的著作中，常談到擁抱這個概念。在儒家文化的氛圍下，touch（身體的接觸）是不大可能的動作，可是明明五感又得依靠觸覺方可達到彰顯親密感情的高度。「台語有時會叫太太做『牽手』（khan1-tshiu2），因為互相 touch 的才可以做親人。」母親去世時，他特別痛苦，因為跟她的 touch 很多；而父親是嚴肅的人，他們較少身體接觸。「在華人社會，孩子多親近母親。這種 touch 不是講求邏輯的。」

「擁抱」這個詞語，蔣勳讚不絕口——那是手的包容。政客最愛談包容、求同存異、放棄對立，他覺得這些都是假的：一個人把對方抱在懷裏，不講一句大道理，那才是真包容。我們能否在別人最無力、最需要安慰的時候，把體溫分享給他？「其實並不是大家現在不 touch，只是關係換了跟手機發生。」在池上那段日子，他看到鄉民互相拍來拍去、打來打去。那種數量豐富的 touch，教他領悟到，也許現代人要修的不止是知識理論、思維能力，而是學會從身體行為中找回人際關係最本質的東西。儒家太強調思維和理性了，古印度早在佛陀之前已探討感官系統的巨大力量，西方哲人也是如此。「佛教是最現代的哲學，它並不只是教導我們要跪在寺廟裏五體投地。」這是一個不可思議的時代，因果糾結絲連，無由分判。誠如蔣勳所言，如何坐在像鄭捷這樣心靈痛苦的人身旁念《金剛經》，才是我們最逼切要思考的課題。

清晨大坡池，蔣勳攝
© 台灣好基金會

還原《維摩詰所說經》
般若中觀的思想與特色

文：劉錦華、麥農

本文以劉錦華先生論《維摩詰所說經》解題的長文為本，蒙劉先生允諾，由本刊記者麥農整理而成。



© Maseedis Kay

《維摩詰所說經》，簡稱《維摩詰經》或《維摩經》。經中的主角維摩詰居士，是一位大乘在家菩薩。他智慧神通無礙，為了啟發佛弟子的求道心，悟入大乘殊勝、無礙的解脫境界，便以種種異於常人的思維方式、超乎意念的方便善巧、不可思議的解脫途徑，來對破佛弟子的偏執。

經文中，維摩居士藉示現染疾，教導前來探病的各方大眾，再引出佛陀命文殊菩薩及眾弟子前往問病，從他與文殊菩薩的對話來發揮深遠的義理。整篇經文極富戲劇性，哲學與文學修辭的意境甚高，故受到中國佛教界、藝術界、文學界等歡迎，又被外國學者喻之為「大乘佛教文獻寶冠之珠」。

由於這個緣故，注釋此經的著作甚多。可惜有些注釋者忽略《維摩經》屬般若中觀系統的經典，以傳統圓融方式來注釋，導致經中「心淨則佛土淨」的意思變成了「唯心淨土」的思想，違背了本經原意。本文嘗試以《維摩經》的成立年代及它的思想、特色，論述它是「般若中觀法門」的經典。

《維摩經》約出於大乘初期而比般若編集期略晚

雖然《維摩經》所述的內容，發生於釋迦牟尼住世時，大約西元前五、六世紀之間。不過，這僅是宗教文學構想的內容，印度大乘佛教相信一切經典皆為佛說，佛陀成道時已開示大乘佛法，可惜弟子無法瞭解。佛陀於是為他們教授原始四諦法，次第才演說大乘佛法。另一說是佛陀入滅後，大迦葉領眾比丘在王舍城外七葉窟結集經典，而許多大菩薩亦在阿難尊者的協助下，在窟外另一處地方進行結集大乘經典。

從歷史學角度來說，這些傳說是毫無根據的，亦沒有任何確實資料，證明大乘經典出現於佛在世，因此我們唯有依學者的歷史考據意見來研習。學者一般認為大乘經典應是在佛陀去世後五百年間，才開始傳出，然後逐漸流行。由於缺乏精確資料，我們試從兩方面來推論《維摩經》的成立年代：

一、從漢譯本的年代來推斷：最古老的漢譯本為後漢嚴佛調的《古維摩經》，大

約是在後漢靈帝中平五年（西元 188 年）譯出。如果說漢譯本是由印度流行約一百年後才傳入中國的話，那麼《維摩經》的結集應在西元一年紀，大約稍遲於原始《般若經》的編集年代，卻應該稍前於龍樹菩薩的時代。

二、 從淨土思想的流行來推斷：大乘佛教思想初期，淨土思想開始流行，最初流行的淨土法門有兩種：東方妙喜國之阿閦佛淨土與西方極樂世界之阿彌陀佛淨土。《維摩經》的第一品探討菩薩淨土，在內容上亦提及到東方妙喜國阿閦佛國，故此相信本經出於淨土思想流行之初期大乘佛教之時代。

《維摩經》一則助眾生破執以趣向解脫，一則彰顯不捨世間的菩薩行持

大乘初期，學者一般認為最早出現的大乘經典應為《般若經》。《維摩經》可說是延續著般若思想的討論，另開途徑往大乘菩薩行思想方面發展。

大乘佛教思想，可說是起源於佛弟子對佛陀的永恆懷念與追思。為讓佛法在世間持續傳播，佛陀遺骨、遺物、遺跡被尊崇而予以禮拜，佛陀生平傳記亦被詳加記錄，甚至太子多生以前的事跡也被予以繪影繪聲的記載，形成了佛陀本生談的內容。此外，弟子們對佛陀所教示的「法」作深刻的反思。從以往向解脫的阿羅漢道學習，轉向佛陀前生那種「不捨眾生、不欣涅槃」的菩薩道學習，於是大乘運動開始醞釀，乃至公元前後興起。

然而，大乘學佛行者所面對的問題，是一方面要面對生死流轉的現實，另一方面則不離世間而達致涅槃的理想。在這悠長無量時間的菩薩道，要靠智慧引導，故此般若波羅蜜在菩薩道中具主導地位，亦是大乘法門不可或缺的主要部分。

般若波羅蜜（Prajñāpāramitā），是圓滿達至甚深涅槃解脫所獲得的智慧，這是針對如「說一切有部」等部派的「諸法實有」思想，作出對「法」的反思，菩薩從對「法」作深入徹底的觀察，悟入了甚深的般若智慧，體驗到破除實有論


© Maseedis Kay

者的「執見」，與世人所起的「執見」，是同出一轍的，而佛陀所親身體驗的，可說亦是一條破自身煩惱執見之路而已。

因此，破除部派思想之執見亦等如是破世人之執見，而「破執」乃為「解脫」必經之過程。所謂「破執為法，執破為佛」，執著破除即解脫。解脫並非離開世間而另外進入一絕對境界，而是即現實而即涅槃的。故般若智慧乃代表著這「破執」之智慧，亦標示為解脫的圓滿智慧。

從理解佛陀深觀緣起而開出的法空思想，結合著從佛陀傳記所記載的佛陀慈悲精神而開出的救度思想，其實都是展現佛陀形象不同的面貌。隨著大乘思想及《般若經》的開出之後，不同經典逐漸結集出來，這都呈現出菩薩行的不同面貌。在這個基礎上，《維摩經》一方面展示「無住、不二、不思議」等等觀念，以破除二邊執見而悟入不二法門的解脫境界；另一方面則深化在家菩薩行的大乘思想，表達出不捨世間的菩薩行持，展現人間佛教的現實意義。

清淨本是空，煩惱是佛種，《維摩經》打通世間出世間的障隔

《維摩經》是繼《般若經》之後討論「空、無住」之意義，並破斥當時佛教的偏執觀念，彰顯「不著二邊、不立一法」的中道義理，繼而指向菩薩行的實踐，開出大乘菩薩行的大悲精神，發揮般若思想。

依據般若經的精神，本經討論的「心淨則佛土淨」並不是學者所言的唯心主義。「清淨」在本經是指「空」，「心淨」即無心可得，「佛土淨」即無佛土可得。心非實有，土亦無實性，明了心不可執，佛土不可得，方謂「心淨則佛土淨」之意。

印順導師在《初期大乘佛教之起源與開展》一書中說到，《維摩詰經》是屬於文殊師利法門的經典。文殊法門的特色是重第一義諦、重無差別、重不退轉法門的。這在語言表達上，很多時是以反詰、否定的方式，促使對方反觀反省。這超越常情的語句，每每令人震驚。

文殊法門肯定現實生活，著重於煩惱即菩提，因而呵斥聲聞乘人，而強調在家菩薩的修行更為優勝。這種不拘小節的大乘修行風格，也是文殊法門所常常表現出來的。這正是《維摩詰經》經文內容所表達出來的風格！

經文的內容乃環繞著維摩居士藉示疾來啟迪眾生，說明身軀之無常及不圓滿性，所以應該發菩提心，求成佛之法身。但實際亦說出眾生之病乃「從痴有愛，則我病生」及菩薩之病乃「以大悲起」，以展示大乘佛教菩薩行的教化精神及對傳統佛教思想的批判。

本經的另一特色是頌揚居士傳法、重視現實世界、肯定在家生活為大乘居士佛教的廣泛流傳，提供了堅實的教理依據。甚至說出「發菩提心，是即出家，是即具足」的論調，更論證了「一切煩惱，皆是佛種」等說法，由此打通世間和出世間的隔膜，沖淡原始佛教的厭世色彩，亦進一步肯定現實世間的地位。

我的謙卑，及不上父王的一半：
不丹公主訪港之行

文：佛門網

來自「全世界最快樂國家」的公主，會是怎麼樣的呢？初見不丹公主 Ashi Kesang Choden T. Wangchuck，淡掃蛾眉的她，衣著低調而不失大方，令人感覺舒服。細看公主與同行的僧團相處，可見她對出家眾的敬意，彼此之間又像朋友般親近隨和。



當我們主動與公主交談時，她主動伸出手來，握手示好，全無公關工程的刻意和矯飾。聊過數句之後，發現與皇室貴胄交流，與走進尋常百姓家沒有分別。「老實說，來採訪之前，心裏在想：一個國家的公主會是怎麼樣的呢？」我們直接把心裏的想法告訴公主。聽罷，她莞爾並作勢說道：「你想像我會穿著奇裝異服，一整天這個樣子嗎？（右手高舉至肩前，手掌伸直，一副聖者俯視天下的『尊容』）」

「公主真的很謙卑呢！」這句話也許令公主感到意外，她一

臉尷尬的回應：「我可不算。與父王相比，我的謙卑比不上他的一半！」

對於公主的謙卑，同行的同事說了這句：「她是一位修行者。修行讓一個人完全不同呢！」曾經有一段時間，公主在家裏接受寧瑪派頂果欽哲法王的教育。台灣劇作家賴聲川與法王親近，他這樣描述眼中的法王：「從仁波切身上散發出來的慈悲讓整個空間充滿一種慈祥，讓我想到，慈悲的力量原來可以是那麼地強大，好像具體在空氣中可以觸摸到的一樣。在他面前，彷彿人生中所有多餘的一切被撥開，讓我們體現到一種特殊的寧靜與智慧。」① 看見公主，不期然想起法王。



© *Tim Liu*

公主擔任不丹唐卡修復中心的執行總監，不但熟諳佛典古文，平日更經常親手處理唐卡的修復工作。上月，公主與不丹中央寺院機構（Central Monastic Body）古物及聖物部門的主管 Lopen Pema Gyeltshen 喇嘛等接受亞洲協會香港中心的邀請，來港舉行沙壇城展覽及彩沙繪畫工作坊，與眾同樂，並主持講座闡述唐卡的修復工作。她特意與喇嘛一同接受佛門網訪問，以下用問答形式摘錄箇中內容，務求更加原汁原味。

佛門網：*公主閣下，您本人致力保存並推廣不丹的文化遺產，可否談談您的志業？*

① 馬修 · 李卡德著，賴聲川編譯，《頂果欽哲法王傳》，雪謙文化出版社（2010），頁 10。



公主修復唐卡
© *Ashi Kesang Choden T. Wangchuck*

公主：這不只是我的個人志業，是集體的。不少人比我做得好多了，例如出家的僧眾，他們是國家文化遺產的守護者。還有很多人在身邊幫忙，我也嘗試這樣去幫一把。

佛門網：*不丹有多少文化遺產是公開展示的呢？*

公主：樂觀估計也只得百分之五左右。很多文物、聖物都在寺院裏面，你要走七、八個小時的山路才可以看到它們！公眾可見的通常只在節慶時才會看到。

佛門網：*不丹有博物館嗎？*

公主：有，但最珍貴稀有的文物大概不會在裏面。我們有好一些古物，但最重要的通常都放在寺院內，當作聖物處理。

佛門網：*博物館的展品都是借回來的嗎？*

公主：是的，大都屬於某特定群體或寺院的，他們都著緊要拿回展品！佛教徒普遍認為聖物給社群和寺院帶來加持。聖物不在，他們會有點緊張。

佛門網：*您主理的唐卡修復中心是怎樣的？遇到甚麼困難？那些唐卡屬於誰的？*

公主：首先，我們在政府層面推行修復工作；另外，當然還有出家眾。十二年前，亞洲藝術品修復專家 Eddie Jose② 開始教授僧眾。工作上的困難大都與財政有關，我想全世界也是這樣吧。地理環境也是個難題，其他國家可沒有這個問題——人們把唐卡拿到博物館或修復中心，修復完成後就拿回家去。在不丹，很多畫作都不放在博物館內，存放的地方沒有車路可到。去年，僧團要走七、八個小時去一家寺廟，並留在那裏工作。我們有超過二千間寺院，要走的路挺長的呢！

佛門網：*僧眾的訓練完成了嗎？*

公主：是的，現在有三位當了老師，去年開始教導年輕一代的僧才。他們對工作很有熱誠，我看見也很開心！

② Eddie Jose 在日本居住了十一年，跟隨修復大師半田達二學藝；1998 年獲日本文化遺產局認可其專業資格，為日本國民以外的第一人。除了唐卡以外，他並替博物館及收藏家修復日本、中國及韓國畫作。

佛門網：*不丹最古舊的唐卡有多久？*

公主：直至目前為止，我們找到最古老的來自十四世紀。它屬於伏藏師貝瑪林巴（Pema Lingpa，寧瑪派五位大伏藏王之一）創立的一所寺院，描繪大師在定境中到訪蓮師淨土。

佛門網：*它的圖騰與西藏的唐卡相似嗎？*

公主：也有相似的地方，如自然環境是由西藏、中國和印度借來的。不丹的唐卡也有獨特之處，其中一些動植物只會在不丹找到，我們可以從這些方面判斷唐卡是否來自不丹。另外，不少唐卡是關於在不丹聲名顯赫的喇嘛，例如竹巴噶舉傳承，還有夏仲阿旺朗傑（Zhabdrung Ngawang Namgyal Rinpoche）（統一不丹的大修行人）。

佛門網：*金剛乘的竹巴噶舉傳承是不丹的國教。作為佛教徒與否，是不丹人身份的一個重要指標嗎？*

公主：某程度上也是，佛教對我們的文化和歷史影響深遠，即使是民族服飾和社交禮儀也來自佛教。不過，倒不如說不丹的精髓在於人的核心價值——有慈悲心、有誠信。我認為這些都是人的基本素質。

佛門網：*現在不丹變得更現代化，人們對金剛乘佛教依然有興趣嗎？*

公主：現在我們正處於一個十字路口。國家畢竟要發展經濟，必須取得平衡。社會也有問題：罪案多了，破碎家庭也多了，也有青少年吸毒或離家出走，跟其他國家都一樣。我們可不是大家口中的香格里拉！慶幸我們的領袖懂得以身作則，我想現在不丹還是朝著正確的方向去走。

佛門網：*沙壇城給觀賞者及展示的地方帶來的加持很大。請問 Lopen Pema Gyeltshen 喇嘛，為甚麼安排在香港做一個無量壽佛（阿彌陀佛）的沙壇城？*

喇嘛：［公主代為翻譯］因為香港是個島嶼，香港人吃很多海鮮。在佛教的信仰裏面，殺生對人的壽命也有影響……請恕我這樣講……。［眾笑］

佛門網：*您們真有心呢！［笑］那麼，我們該做甚麼修持來延續沙壇城的加持？*

喇嘛：若你是修行者，可以持誦阿彌陀佛祈禱文；不是的話，只要誦經迴向一切眾生，無論是動物或者你見過的人，希望他們都長壽，這樣便可以得到壇城的加持。

佛門網：*您們對香港人有甚麼祝願？*

公主：我早在四歲就來香港，有不少親戚朋友在這裏，跟這個地方緣份甚深。希望大家看過壇城，可以停下來，想一下，放鬆一下。人不是永遠都要做得更快、更好的。

感謝亞洲協會香港中心協助安排是次訪問。

Thadama Myintzu Nunnery:
A Refuge for Girls at Risk

by : Shuyin

After more than 20 hours on the road, Lway Aye Aye and Nang are on the last leg of their journey—the ride across Bago River from Yangon to Thanlyin. As the bus crosses Thanlyin Bridge, Nang waves excitedly at the barges below. This is the eight-year-old's first trip out of her village in Namkham, some 1,000 kilometers away in northern Shan State, which lies on the border with Yunnan Province in China. The strains of the journey, both physical and emotional, show on her 65-year-old grandmother's weary face. The fears and uncertainties that have weighed heavily on her mind for the past weeks once again surge forth. What will happen when Nang's father finds out she has taken his daughter to Thanlyin? What will happen to Nang now?

At Thadama Myintzu Nunnery in Thanlyin, head nun Daw Aye Theingi is expecting them and has prepared tea and food. As they rest in the office, the quiet is suddenly disrupted by sounds of laughter and chatter. Soon, the courtyard is flushed with pink: the other nuns are returning from morning school.

In a week or so Nang will join them, trading her ponytail and colorful Palaung costume for a pink robe and a neat shave. Daw assures Lway Aye Aye that her granddaughter will not feel lost. More than 70 per cent of the 200 nuns living here are from Shan State, most of them brought to the nunnery by their relatives or parents.





The new three-story building provides improved living conditions for all the nuns.

"In northern Shan State, living conditions are extremely difficult because of poverty and the continuous fighting between ethnic minorities and the Burmese Army," explains Daw. "For families with many children, there is often not enough food for all, not to mention education. With widespread unrest and corruption, human trafficking is rampant in the border towns. Girls are especially vulnerable, and are at high risk of being raped or exploited by human traffickers."

According to statistics released by Myanmar's anti-human trafficking task force, the human trafficking rate is highest in the northern states bordering China and Thailand. From January to August 2015, of the 82 recorded cases of human trafficking throughout Myanmar, 10 cases were from Kachin State and 25 from Shan State, China and Thailand being the main destinations. These include cases of forced marriage, forced labor, prostitution, child trafficking, and child adoption. Even more tragic is that girls are sometimes sold to the traffickers by their parents themselves.

Fear of trafficking was the reason Lway Aye Aye took Nang away from her home. With Nang's addicted and abusive father, she was concerned for her granddaughter's safety. A year earlier, Nang's mother had left for China to try to find work to support the family, but after three months, she was never heard from again. Nang's brothers, aged 18 and 14, are addicted to opium, and her father raped her 15-year-old sister and then sold her to drug dealers to pay off his gambling debt. In Namkham Nang could be sexually assaulted and abused, and perhaps even sold across the Chinese border as a bride or end up in a Thai brothel, where virgin girls are in high demand. Having no one to turn to, Nang's grandmother decided a nunnery would be the safest refuge for Nang.

Myanmar is a traditional society, where patriarchy still dominates at many levels. Thadama Myintzu Nunnery and the thousands of other nunneries

across the country form an important social safety net for these endangered girls. They do not just provide shelter and food, but empower them with education, and skills so that they can lead a better life.

Head nun Daw understands the limitations faced by these girls from poor families. As a child growing up in Taungoo she yearned for the life of a nun, and asked to be ordained at the tender age of ten. Her life as a nun was difficult, however, with little financial or material support, and few opportunities for education; after graduating from high school as a nun, she had nowhere to go to further her studies. At the age of 21, she finally came to Yangon to pursue the Dhammacariya (Master of Dharma) Examinations, which would allow her to start a school for nuns.

At first, she lived in a small nunnery by Bago River, where one girl was from Shan State. As others in her village asked the girl about her life in the nunnery, soon more and more requests to join poured in from Shan State. Daw Aye Theingi and another nun, Daw Kinsana Theingi, decided to set up a more suitable place for the girls, and scraped together their savings to buy the present plot of land. Thus in 2011 Thadama Myintzu Nunnery was established—with one wooden block, no proper kitchen, water supply, or showers, and toilets made only of flimsy bamboo.

Despite the difficulties, the two head nuns remain determined to provide a decent place for the girls, to educate them, and to share the Buddha's teachings. Through their hard work and discipline, the nuns have gradually gained a good reputation among the local community, and with it, more support. Through a generous donation they have just completed a new three-story building, which can accommodate all of the nuns. It also features a shrine hall, a proper kitchen, a proper dining area, and proper toilets, the office, and running water from a deep well. The better living conditions have also led to better health and hygiene. Today the nunnery is

thriving, with over 200 nuns aged 5 to 29.

The nuns are up and about before the first light of dawn. After their morning chanting and breakfast, they clean the nunnery and then head off to school, with most going to the monastic Bone Pyan School nearby. Whereas the monks go on an alms round every day, the young nuns collect alms only once a week, which contributes to their schooling, food, accommodation, and daily needs. With the donations they receive, the two head nuns manage to put together the US$200 a year required to send each of the girls to school.

Once the girls start living at the nunnery, most do not go home again. Parents rarely visit because of the difficult journey, and many do not see their parents for years. "Now it is better," says Daw, pointing to a new telephone



The little nuns in their old wooden quarters

in the office. “Parents can call to find out how their daughters are doing.”

At first Daw was worried, as the girls from Shan State spoke only their local language and did not understand Burmese. But most adapted quickly, and settled into the nunnery well. “I want to be educated so I can become a teacher,” says 11-year-old Ma Kay Lar Thi, whose favorite subject is history. Her 12-year-old sister Ma Hay Mar Thi aspires to join the police. Ma Sandar Thiri, 15, who has been here since the start, wants to be a company manager so that she can help Daw support the girls. Asked if they ever feel homesick, the girls all reply that they are happy at the nunnery and do not want to go back to their village.

When they reach 18, the girls can decide if they want to stay or if they prefer to move to the city. Not all will remain nuns for the rest of their lives. Some will return to lay life, marry, and raise their own families—having received refuge, an education, and a caring upbringing. “Whatever their decision, I hope that they can lead useful and happy lives,” says Daw with a gentle smile. “Through our work, we hope that we can become agents of change in a new Myanmar, and earn a rightful place in society for nuns.”

華麗轉「素」× 長者就業 = 銀杏館社企發展方程式

文：說柏



Joyce（左）跟老臣子陳 Sir（中）及主廚 Jeffrey（右），為銀杏館中環總館「轉素」而忙個不停，慶幸客人的反應也很好。

銀杏館是香港的「老牌」社企，自 2006 年起開設首間餐廳，主力聘請退休長者工作，助他們尋找人生第二春。去年九月，銀杏館為迎接十周年，決定將位於中環的總館改為全素餐廳，開拓近年大熱的素食市場。

這次華麗轉「素」，背後的緣起及理念是甚麼？銀杏館行政總裁麥敏媚（Joyce）為我們一一道來。

「年齡歧視」的長者就業理念

故事還是先由銀杏館多年來一直堅持的「長者就業，豐盛耆年」理念說起。Joyce 笑言銀杏館一直存在「年齡歧視」：「我們一般只會聘請六十歲或以上的人士！」她表示銀杏館的成立，正是看到長者就業的「市場」：「他們可能有實際的經濟需要，例如不想加重子女負擔，或自覺退休金不夠他們養老；有的是工作狂，『唔做嘢就會病』，希望從工作中獲得自信及滿足感。還有些老人，因為整天待在家中覺得很悶，而工作則為他們提供固定生活模式，讓他們重拾社交生活。」Joyce 形容銀杏館好比一個舞台，讓長者在退休後，仍能繼續演繹他們未完的精采人生。

現時銀杏館職員的平均年齡為六十八歲：「大多數介乎六十五至七十五歲之間，六十五歲以下的我們已稱為『後生仔』！近年就多請了一些『Young Old』，即五十多歲人士。」Joyce 坦承培訓長者，確實需要多花些時間及耐性；編更時亦要顧及他們的休息時間，還會安排社工為他們進行在職輔導；但她認為長者在工作上有不少優點：「他們責任心很重、工作紀律極佳，不會隨意請假。加上人生經驗豐富，如遇到客人的投訴或古怪要求，他們往往能輕鬆『拆彈』。」

「誤打誤撞」轉賣素食：多了佛教徒光顧！

Joyce 認為，銀杏館的長者就業理念，與他們新近拓展素食市場的發展方向十分吻合：「我們本著一份愛護動物的慈悲心，對地球多一份愛，希望多些人吃素，能更加長壽、活得開心。」早在中環總館「轉素」之前，銀杏館已一直提供素食餐單：「今次中環總館『華麗轉身』，其實是一個很隨緣、自然的決定。我們覺得『銀杏館』踏入十周年，是時候『轉素』。後來發現這區

的素食餐廳多屬中式，卻沒有像我們這樣的西式 fine dining 素食，相信可以一試！」

雖然 Joyce 表示中環總館「轉素」是「誤打誤撞」的決定，但其實背後還要做很多功夫，例如商討餐廳的價格定位、研究區內客人消費模式等細節；她亦很感恩能找到很好的素菜廚師：「這裏的食材，大多來自我們五年前開設的有機農莊，希望能提供新鮮、健康的優質素食。我相信，只要客人覺得貨真價實，一定會再來光顧！」自從轉為素食餐廳後，Joyce 欣慰表示顧客反應很好，還多了一班佛教徒前來支持：「他們更在網絡社交群組分享推廣呢！這一切也是緣份的安排，我們很感恩。」

素食、銀髮族市場 持續發展方向

談到未來銀杏館的發展，Joyce 坦言現在仍未是時候將所有餐廳轉為素食，但會一步一步朝著這個方向發展：「除中環總館，我們最近還在火炭新開了另一間全素餐廳；我們也提供素食到會、素食婚宴、素食盤菜，亦會製作更多有機產品及漬物。去年開始，我們跟另一社企 Green Monday 合作，在他們的攤檔擺賣銀杏館有機農莊食物，也因此增聘了一些長者做食品包裝及營銷呢！」

近年越來越多有心人辦社企，Joyce 認同百花齊放絕對是好事，未來亦希望能跟其他社企如 Green Monday 有更多合作，相信這是社企持續發展的方向。說回銀杏館，Joyce 認為隨著香港老年人口持續增加，預期銀髮族將會是一個很大的市場，希望未來能製作多一些適合長者使用的產品。不過 Joyce 更希望，日後有更多公司能像他們一樣聘請長者：「可以開放一部分比例的員工職位讓長者應徵，1% 也好，甚至 0.5% 也好，給有能力工作的老人一個機會，將他們寶貴的經驗傳授予下一代。」這個建議，顯然會是回應未來香港人口老化，讓社會持續發展的一條出路。

手機一掃 QR Code，
即看銀杏館訪談片段！

煩惱在人生的角色與由來

文：尤堅

修學佛法主要目的為出離生死得寂滅，這是從原始到大乘佛教之共同目標。可是為此目的，有效手段必不可缺，以斷除煩惱為終極目標獲得寂滅，並需要建立一套完善可行的修行系統作為依據。我希望在此簡介唯識系中煩惱學說的一些特色。

佛教徒一定可舉出一些很具體的煩惱，如貪、瞋、痴三毒等。可是，煩惱在我們的生命裏面又擔當著甚麼角色呢？

世親菩薩早於《俱舍論》已指出業由煩惱所推動才可以生長，如果沒有煩惱，業沒有能力招感後來的生命果報。① 這即是就染污的角度出發，所以消滅煩惱是證得寂滅的一個必要條件。②

唯識系的煩惱學說可說是承繼兩大部派，經量部及說一切有部，綜合並抉擇兩部。

① 《俱舍論》卷九：「業由隨眠方得生長；離隨眠，業無感有能。」《俱舍論》以隨眠說，在說一切有部的立場隨眠與煩惱為同義詞。世親是宗經部，認為隨眠是煩惱的種子。總之，不論從哪方面看，隨眠煩惱是推動下期生命的主要動力。

② Cf.《阿毘達磨順正理論》卷四十五；Buescher, Hartmut. *The Triṃśikāvijñaptibhāṣya of Sthiramati: Critical Editions of the Sanskrit Text and Its Tibetan Translation.* Department of Asian Studies, University of Copenhagen, 2002, p.118.

就煩惱的定義而言，唯識系與經量部相似，把煩惱分為存在於覺位（已經生起）及睡位（潛伏）。③ 已經生起的煩惱已有其作用並纏繞著我們的心，令心不得安寧不得自在；而睡位的煩惱就是未生起的煩惱種子④，而唯識系更形象化，並建立阿賴耶識以儲存這些種子，作為種子及業力的載體。當這些種子遇上合適的條件便會生起，如見到喜歡的事物會生起貪等這些情況。

就煩惱的系統及修行的階段，唯識系吸納說一切有部的煩惱架構。兩者都以貪、瞋、痴、慢、疑、惡見六種煩惱為根本，這可以從《唯識三十頌》的第十二頌看到所列舉的六種根本煩惱。後再將惡見具體化，分為身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見五種而成為十種根本煩惱，而且是與心識相應的心所有法（心理活動狀態）。

而對於這些煩惱的分類，又分為見道時斷除及修道時斷除，如配合唯識系的修行，即是見道位及修道位。見道時，修行者直接證悟苦、集、滅、道四諦，破除及消滅對四諦真理不明了的煩惱，所以見道斷分為四個項目加上修道斷，共五項，再配合十種根本煩惱及三界，而成為一百二十八種煩惱⑤，這有別於說一切有部的九十八種⑥。我以為主要原因是唯識系以大乘角度出發，配合唯識的修道位，在修道的十地的菩薩階段時，再須斷除先天及後天的煩惱（我執、法執），所以修道斷的煩惱定比有部多。

③ 《俱舍論》卷十九：「何名為睡？謂：不現行，種子隨逐。何名為覺？謂：諸煩惱現起纏心。」《瑜伽師地論》卷十三：「云何現行？謂諸煩惱纏。云何睡眠？謂：諸煩惱隨眠。」

④ Cf. Jaini, Padmanabh S. "The Sautrantika Theory of Bija." *Bulletin of the School of Oriental and African Studies 22.2* (1959): pp.236-249.

⑤ 《瑜伽師地論》卷八：「或分一百二十八煩惱」；加藤純章：〈随眠—anuśaya〉，《仏教学 28》(1990): pp.1-32.

⑥ Cf. 櫻部建：〈九十八隨眠説の成立について〉，《大谷学報（The Otani Gakuho 35.3）》(1955): pp.20-30.

說起先天（俱生）及後天（分別）的煩惱，唯識系是很具應用性的。俱生是指本來就存在，不需要透過後天的教育及學習，例如嬰兒的生存意欲；而分別煩惱是透過後天的學習，例如相信有一個實在不變的靈魂等。

除了根本煩惱之外，還有二十種隨煩惱⑦，隨煩惱跟隨著根本煩惱而生起，屬於次要的煩惱，而出現的狀況每每不同，屬於個別的性質，例如無慚是對應該尊敬的賢哲不尊重，無愧是對世間的呵責不懼怕。其實要說隨煩惱的種類可以分為更多⑧，不過以唯識系的歸納為二十種，這個數量是一定較容易理解及修行上會遇到的心理狀況。

事實上要論及整個煩惱系統是相當龐大的，特別是部派佛教中不同阿毗達磨論書對煩惱的理解，可以有很大距離的差別⑨，而討論可以涉及整個修行、因緣、業力等等的架構理論。雖然這些理論聽起來未免充滿經院哲學的味道，不過我希望指出的是，在這個龐大架構背後的精神及意義。首先，它提供一個具體而又可認證的修行藍圖，並且系統化，令修行者可銘記在心中，再配合修定、修慧，以拔除一切煩惱，達到寂滅，故重視煩惱並非消極，而是積極面對自身的不足及對治煩惱；此外，對於修行及體證真理，這藍圖並未曾離開佛陀於原始佛教的教法，以於見道時需要體證四諦，不離開四諦以斷除煩惱；所以唯識系絕對重視修行，並透過它的認知論、業論、定學等，達到出世及教化有情的淑世精神。

⑦ 《唯識三十頌》：「隨煩惱謂忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、與害、憍；無慚，及無愧；掉舉與惛沈、不信並懈怠、放逸及失念、散亂、不正知。」

⑧ 隨煩惱的定義十分之廣泛，如《品類足論》卷一：「隨煩惱云何？謂諸隨眠，亦名隨煩惱，有隨煩惱不名隨眠，謂除隨眠諸餘染污行蘊心所。」又如《法蘊足論》卷九〈雜事品第十六〉列舉七十八種所應斷的法。

⑨ Cf. Kato, Hiromichi:〈隨眠のはたらき〉》，《佛教學研究 38》(1982): pp.28-58.

最新書刊推介

明覺文庫 卷二 十方人．緣

出版：佛門網



《明覺文庫》是佛門網《明覺》專欄的結集。第二卷以「十方人．緣」為主題，精選近期發表的人物專訪文章，與讀者分享十方人物的經驗和智慧。

敲叩福樂之門

江妙吉祥居士

出版：東蓮覺苑



蓮覺叢書最新作品，由江妙吉祥居士撰寫，分享如何斷除煩惱，尋找幸福快樂的人生。

Buddhism and Ireland

Laurence Cox **Publisher : Equinox**



Knowledge of Buddhist Asia reached Ireland by the seventh century. This book is the first history of its subject, a rich and exciting story of extraordinary individuals and the journey of ideas across Europe and Asia.

感恩讓我遇上

衍陽法師

出版：天地圖書



衍陽法師去年往生，留下永恆典範。李焯芬教授倡議出版紀念文集，邀請大德友好撰文，並精選收錄法師詩書畫作，以誌感恩緬懷，並彰顯大愛，啟迪人心。

全部的你

楊定一

出版：皇冠出版社



楊定一博士最新著作！利用最現代及簡單的語言，分享如何達至內心的寧靜，回歸生命圓滿快樂的狀態。活出全部的你，就是活出全部的生命潛能。

大千微塵 靈性美．鍾筱攸作品集

鍾筱攸

出版：佛門網



本畫冊乃為配合由佛門網、樂茶雅舍及饒宗頤文化館聯合主辦的「大千微塵 —— 靈性美．鍾筱攸作品展」而製作，收錄畫家鍾筱攸超過一百幅畫作，包括當代夢幻山水和白衣觀音系列。

無聲勝有聲

文：傳燈法師

《一門超出》專欄「直指人心」，透過細膩溫潤的文字，傳遞妙思巧意，為讀者注入一股心靈清泉；創刊號邀得大覺福行中心住持、佛教院侍部主管傳燈法師繼續「自己點火」，照亮病者眾生。

病苦是每人無可避免要面對的難關，關懷的話語，我們總是說得太多，以致不經不覺間，反而拉開和病者的距離。燈師從與衍陽法師的相處經驗談起，到最近遇到一位頸椎神經受損、動彈不得的老先生，在在顯示靜默的力量，原來可以很巨大。

© Maseedis Kay

師父患病晚期對聲音格外敏感，說話稍微大聲就感到刺耳，難以忍受。氣不夠，神不夠，心力不夠，師父比往常說話少了，書也沒精神看，短訊只看一兩則就放下。很多時只安靜地坐着，用覺知與病共處。

看到師父喘咳，我自作聰明說：「放鬆，放鬆。」

「這是廢話」，師父喘著氣說，「喘咳時又怎能放鬆？」

沒病的人往往自以為是，難怪師父提醒「要用心去體會病人的苦」。

璇師父照顧師父十八年，彼此建立很深的默契，只要師父喊聲「璇師」，察顏觀色後她便會知道師父需要甚麼，不消說一句話。

一對夫妻畢生省吃儉用，辛苦把孩子養大，直至投入社會自力更生。兩人約好退休後一起去旅行，過恬淡的生活直至終老。

老天偏偏弄人。

丈夫大概在凍肉庫工作太久，凍壞了身子，手腳麻痺乏力已經一段時間，而且情況越來越嚴重。但他堅持工作，希望捱到領退休金，晚年可以過得安逸些。

醫生檢查後說是頸椎神經受損，手術成功率是一半一半。

「風險很大，但也要試試，免得病情惡化。」太太憶述。

不知甚麼緣故，手術期一拖再拖，等到上手術台時，已是半年後的事。本來雙腳還能走動，後來已須靠輪椅代步。

手術後，醫生毫無掩飾地說：「手術完全失敗。」

病人、家人晴天霹靂，前景一片漆黑。

本來還能舀飯喝水，這麼一弄連杯子都握不住了。一個高頭大馬的大男人，連屎尿都要煩人，內心無望無助無奈到了極點。

初初見面，他只是禮貌地打招呼，但沒心情交談。他不想說話，我們便或坐或站在一旁陪

伴，默默送上祝福，或者誦心經迴向給他。

真誠陪伴，不要太多囉嗦，能融解隔閡，感動人心。一如摯友，在需要時伸出援手。家人太懂對方，有的話不知從何開口。朋友是局外人，一旦建立互信，可以放心傾吐，不傷感情。

有次過去，他平臥床上，人明顯消瘦了。院方斷定他康復無望，加上病人多、資源少，沒有編排他做復健運動。他更落寞憂愁絕望。

「想死死不去，活著連累家人。」他眼裏泛著淚光。

「唯有靠自己了。」事到如今，求人不如求己。太太一天來兩趟，除了餵食、搞衛生外，也幫他按摩、活動筋骨。

「辛苦工作幾十年，只為個家，為了孩子，」他低聲地說，「現在弄成這樣，是不是因果報應？」

「你覺得呢？」我反問。

一時該如何解答是好？到了這個境地，說「是」，對事情有助益嗎？說「不是」，又是否能安撫他愧疚知過的心？

「如果可以，懇切求懺悔求原諒吧。」我點到即止。

病的人沒有心力、沒有精神聽太多道理，也不愛聽勸告。反正躺在那裏的不是你，誰能確實感同身受？

默默的陪伴，勝過千言萬語。

© Maseedis Kay

派發地點

淨蓮 The Pure Land Assembly
淨 蓮
香港元朗擊壤路17號
順發樓三樓F-G室

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A1室

樂茶雅舍 Té Bottega
樂茶雅舍
香港九龍美孚
青山道800號
饒宗頤文化館F座

佛教筏可紀念中學
香港新界大嶼山
大澳大澳道99號

香港大學佛學研究中心
香港薄扶林道
香港大學百周年校園
賽馬會教學樓4樓415室

天天向上店
香港中環鴨巴甸街35號
元創方A座5樓S512室

green common
Green Common
灣仔皇后大道東
222號2號舖

中環德輔道中173號
南豐大廈1樓1號舖


串
串門子
台灣台北市大安區
麗水街13巷9號一樓
無生事活
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
漢礼
The Han Li
www.thehanli.com
漢礼
香港灣仔軒尼詩道289號
朱均記商業中心16A
香港
Hong Kong
台灣
Taiwan

佛門網及各專頁最新內容推介

佛門網
www.buddhistdoor.org

陳智思 懸游生死一線 「點」算世情人生

佛門網全球版
www.buddhistdoor.net

Mental Interplay: Venerable Analayo on Mindfulness and Memory

拾方藝廊
www.finedoor.org

遺失與重逢：敦煌石窟西遊記

拾方視角
www.villagedoor.org

痛苦，原來可以讓您更懂得快樂 ── FACEBOOK 女主管談如何面對丈夫猝死的巨變

活一番
www.lifeichiban.org

逆境請你不要來：影帝黃秋生暢談如何面對逆境

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。請踴躍支持！

捐 款 表 格

我願意支持佛門網（凡捐款港幣 $2000 或以上者均可收到佛門網 2016/2017 年度出版的印刷刊物 *）

❑ 港幣 $3,000　❑ 港幣 $2,000　❑ 港幣 $1,000

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

我願意每月支持佛門網（凡每月捐款港幣 $200 或以上者均可收到佛門網最新出版的印刷刊物）

❑ 港幣 $200　❑ 港幣 $300　❑ 港幣 $500　❑ 其他金額：港幣 $ _____

網上捐款

請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

捐款人資料

姓　　名　：_____

身份證號碼　：_____

日間聯絡電話　：_____

出生日期　：_____

(DD/MM/YY)

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姓名、電話號碼、電郵及通訊地址，向您寄送捐款收據及活動消息。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： 香港荃灣青山公路九咪半發業里 8 號「佛門網」收

* 佛門網定期印刷刊物：《一門超出》、《明覺文庫》

郵票位置

香港荃灣青山公路九咪半發業里 8 號

佛門網

南無阿彌陀佛

生命劇場 念佛傳音
LIFE／THE VOCALLEGACY
INSIGHT／OF BUDDHIST
THEATRE／CHANTING





釋衍空法師 VENERABLE SIK HIN HUNG
×
釋僧徹法師 VENERABLE SIK TSANG CHIT
胡恩威 MATHIAS WOO

香光念佛

BUDDHIST CHANTS IN SCENT AND LIGHT

結合傳統佛教軌儀
宗教藝術當代劇場

9月22及25日
香港文化中心大劇院

$100-$480 • $1000 慈善席
門票現於城市售票網公開發售

查詢
zuniseason.org.hk
2566 9696

主辦及製作
進念·二十面體 ZUNI ICOSAHEDRON

贊助
東蓮覺苑 TUNG LIN KOK YUEN

媒體伙伴
佛門網 buddhistdoor
拾方藝廊

進念·二十面體為香港文化中心場地伙伴
Zuni Icosahedron is a Venue Partner of the Hong Kong Cultural Centre

進念·二十面體由香港特別行政區政府資助
Zuni Icosahedron is financially supported by the Government of the Hong Kong Special Administrative Region

一門超出讀者優惠

憑正本印花於城市電腦售票處
購買正價門票可享九折優惠

(不適用於$1,000慈善門票；每次限購
門票兩張，先到先得，額滿即止)
進念·二十面體保留最終決定權

＊印花＊

香光念佛


尤堅 煩惱在人生的角色與由來
不丹公主 我還不夠謙卑
銀杏館 華麗轉「素」
Shuyin Thadama Myintzu Nunnery
佛門網
buddhistdoor