

門送出

麥農 暴力與空性：專訪林鎮國教授

鄺志康 姚仁喜 建構寧靜莊嚴境地

傳燈法師 女俠師父

No.3

2016/11

佛門網出版

淨 薈 美術展覽 · 2017

The Pure Land Assembly Art Exhibition



不思議界

Wondrous Realm

展覽日期 : 2017.1.11 - 16 0900 - 2000
Exhibition Period : 2017.1.17 0900 - 1800
開幕日期 : 2017.1.10 1830 - 2000
Opening Ceremony : 憑柬出席 By Invitation only
展覽地點 : 香港大會堂低座1/F展覽廳
Exhibition Venue : Exhibition Hall, 1/F, Low Block, Hong Kong City Hall

香港首次製作
☆嶄新動畫體驗
帶您進入淨土八觀☆

Hong Kong's first ever animation
on the Eight Pure Land Contemplations!
Don't miss out!

贊助
Sponsored by:



主辦
Organized by:

淨 薈
The Pure Land Assembly

支持
Supported by:



查詢電話 Tel:
2476 7730



www.purelandassembly.org

編者語

《一門超出》踏入第三期，在此感謝各位讀者支持。

今期有一篇饒有特色的訪談的訪談。專研佛教哲學的林鎮國教授，以三位菩薩死亡作引子，將抽象的「空」論，重新置回敘事語境中，剖析生活中出現的暴力。我們一般把空性理解為甚麼都不存在，到底是否正確？另一篇重點文章記錄了著名建築師姚仁喜對美學和修行的體會，他以設計法鼓山農禪寺・水月道場最為佛教徒津津樂道。身為宗薩欽哲仁波切的弟子，他諳熟藝術美學與修行結合之道，且看他如何手心眼合一，成就出別有人間的寧靜境地。

近月雲茶境的主人呂沐真受寺院邀請，辦了數次茶禪，讓更多佛子從茶中，找到靜，找回初心。除了茶道外，原來他更成立了慈善組

織「暖心族」，幫助雲南山區孩童。茶如人生，揮發出怎樣的生命智慧？

闊別五載，在歷時四年半的閉關後，詠給明就仁波切月前再度到訪香港，舉行一系列十日禪、工作坊及講座，佛門網榮幸得到法師把他所領悟的開心秘笈分享給讀者，你又豈能錯過。除此之外我們還請來香港桌球一哥傅家俊盡「素」心聲。這位神奇小子無數獎項的成功背後，原來靠著學佛及茹素來支持，對年輕人自然甚有啟發性。

去年底，大覺福行中心的衍陽法師捨報往生。她與苦為友、以病為師，身教言傳惠澤人間，弟子傳燈法師以真摯的感情具函一通，呈送給陽師父，相信在不久的未來，我們定會再續前緣，聆聽她的教誨！

目錄

農禪寺・水月道場
攝影：鄭錦銘
姚仁喜 | 大元建築工場為資料提供者



04 暴力與空性： 專訪林鎮國教授

文：麥農

10 中觀思想學派的簡介

文：麥農

23 姚仁喜 手心眼合一 建構寧靜莊嚴境地

文：鄭志康

31 拿得起，放得下，莫負生命 這杯茶——呂沐真的茶與善行

文：李慧貞

「一門超出」由手藝人奚淞題寫

出版人：林國才
執行編輯：鄭志康
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

27 Exclusive Interview: Yongey Mingyur Rinpoche on Living Life with Balance and Awareness

by Buddhistdoor

33 茹素・學佛・傳承者—— 傅家俊的桌球修行人生

文：說柏

38 女俠師父

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.

暴力與空性：

專訪林鎮國教授

文：麥農



龍樹菩薩

中觀學派的三位思想家：龍樹、提婆、蓮華戒都死於宗教暴力之下。中觀學派認為，世間的一切事物都是空的。若以「空」的思想去看暴力事件，那麼是否可以說：暴力事件是空的，事件中的兇手是空的，罹難者也是空的？

台灣國立政治大學哲學系教授林鎮國，專研佛教哲學。他以暴力事件為例，將抽象的「空」論，重新置回敘事語境中，剖析生活中出現的暴力。在接受我們訪問時，林教授強調不應把「空」理解成甚麼都不存在。那麼從「空」的哲學立場，暴力的議題要如何被說明？

暴力與三位菩薩死亡的敘事

林鎮國教授直言：「在傳記裏，龍樹、提婆、蓮華戒這三位中觀大德的死都跟暴力有關。」有關龍樹菩薩的死亡，漢傳與藏傳的文獻記載稍有不同。漢傳的典籍中記載，龍樹菩薩破斥其他宗教及派系，導致小乘佛教行者深感屈辱。龍樹菩薩知道小乘行者對他的怨恨，於是問道：「我希望我多留在這世間嗎？」小乘行者表示不願意。龍樹菩薩於是將自己鎖在房裏，幾天後發現他已示寂。

雖然漢傳典籍沒明確指出龍樹菩薩的死亡與謀殺有關，但是藏傳文獻的記載，卻清楚指出龍樹菩薩是被篡奪王位的沙克迦曼（Shaktiman）王子，用一種貴莎草葉所殺害。

龍樹菩薩的弟子提婆亦死於謀殺。話說提婆與一名婆羅門辯論，其間婆羅門遭受提婆的嚴厲駁斥，婆羅門的一位年輕弟子為此深感羞恥，於是發誓為師報仇：「你（提婆）用空刀屈辱我，我會用真刀回敬你。」某日，提婆在樹下經行時，年輕的婆羅門便乘機將他殺害。

相同的命運亦發生在倡導瑜伽行中觀自續派的蓮華戒（Kamalaśīla）身上。那時西藏舉行一場辯論，藏地的佛教徒分成兩派：一派是支持主張「佛性論」的禪僧摩訶衍，另一派則為支持倡導「空性論」的蓮華戒。據記載，蓮華戒贏了這場辯論，結果慘遭摩訶衍的四名殺手捆腰殺死。

學者研究中觀思想時，甚少會關注這些暴力問題，或認為那是毫無根據的傳說。然而，林教授認為「探討佛法不能只停留在教科書的談話，面對暴力時，暴力便是一個真實的議題，從佛教

的角度不難理解，暴力本身就是種苦，是一種苦的現象。」

空性 ≠ 虛無

那麼從「空」的哲學，如何詮釋暴力事件呢？有些人把「空」誤解成否定一切的虛無主義，依照這種說法，暴力事件本身是虛無的、空的，犯罪者和受害者都是空的。如此我們便毋須譴責犯罪者，更不必為受害者悲痛或哀悼。不過，這種「虛無」的論調明顯違背我們的倫理價值觀。

林教授指出：「將『空』理解成甚麼都不存在是錯誤的。對龍樹來說，『空』是指『無自性』（niḥsvabhāva），否定的是一種永恆不變的實體或自性（svabhāva），沒有否認存在（bhāva）本身。」「存在」指甚麼呢？指所有的現象，包括「佛教教義、制度、宗教和倫理，龍樹本身沒有否認這些事物，包括暴力。」換句話說，如果依據「無自性」的意思來理解「空」，

那麼我們會說，暴力事件是「無自性」的，也就是緣起的，不是甚麼都不存在的。

龍樹以認識論的角度探索世間的存在，繼而主張世間的事物都是因緣和合而成的，事物本身不存在一種形而上的實體或本質。龍樹更進一步宣稱，要不是「無自性空」，世間的一切事物便不能成立。事物既是因緣和合的，那麼促成暴力的因緣又會是甚麼呢？

暴力是如何產生的

世界衛生組織將暴力界定為「蓄意運用軀體的力量或權力，對自身、他人、群體或社會進行威脅或傷害，造成或可能造成損傷、死亡、精神傷害、發育障礙或權益的剝奪。」就這重意義下，在日常生活中出現的暴力事件可說是比比皆是，譬如宗教暴力、家庭暴力等等。

為甚麼會有暴力產生呢？林教授概括兩點：分別和語言

將『空』理解成甚麼都不存在是錯誤的。對龍樹來說，『空』是指『無自性』（niḥsvabhāva），否定的是一種永恆不變的實體或自性（svabhāva），沒有否認存在（bhāva）本身。

- 林鎮國教授

（戲論），他引用哲學家德里達（Jacques Derrida）對「語言」的態度，說道：「『語言』可被定義為銘刻，一種刻痕，它不僅是我們現在所使用的語言，即使出現在龜甲上的一劃，也可稱為『語言』，因為那是一道符號。」

「符號一旦形成便產生區分，在佛教來講，這個區分就是分別，有了分別便會出現暴力。」換句話說，暴力源自語言的分別。教授舉例詮釋：「以宗教的衝突為例，那種分別，是來自『我是佛教徒，你是非佛教徒』。這種銘刻一旦劃下就會出現分別，繼而產生衝突。又以家庭暴力為例，它很可能是由於『尊卑、權威與從屬』的分別心所引致的。」

分別心，會以不同的層面呈現，譬如語言、認知、心理等層面；分別心甚至與價值判斷扯上關係，其結果同樣造成暴力。首先，銘刻與區分使我們分別甚麼是完美，甚麼是不完美的價值判斷。當某些事物，譬如一個人發

現自己落入不完美的範疇，通常會有的反應是拒絕接受自己的不完美。林教授稱這是一種「對內的暴力」，他進一步說道：「對內的暴力傷害的往往是自己。」

如何解除自我的暴力

林教授坦言，哲學家不容易為「如何解除自我暴力」這問



林教授指出：「符號一旦形成便產生區分，在佛教來講，這個區分就是分別，有了分別便會出現暴力。」

題，提供有效的解答，「哲學家不是從事第一線的心理諮商工作，亦不能提供一種簡易的方法，以便大家隨身攜帶，然後再去教導他人如何處理自我的暴力。」然而，林教授卻從另一個角度切入這問題，他說：「這個問題也可以看成是，要怎麼面對自我？」

他進一步解釋：「對於這問題，佛教提出的答案比較違反直覺，一般人的直覺都認為有『我』，這個『我』應該怎樣才會受到尊重。一旦事實與我的預期不符，負面的情緒便隨即生起。

「不過，假如我們透過佛教哲學，去檢視我們的認知是如何構成的；語言的界線是怎樣形成的，對於某些事物的分別，是來自一種超越的區分？還是在歷史發展而成？甚至去分析這個所謂的『我』是如何被建構時，再



從宗教的社會功能來看，佛教亦應該在俗世以外保留另一種超越的觀點。

「假如我們透過佛教哲學，去檢視我們的認知是如何構成的；語言的界線是怎樣形成的，對於某些事物的分別，是來自一種超越的區分？還是在歷史發展而成？甚至去分析這個所謂的『我』是如何被建構時，再以一種較超脫的角度，看這個被建構的『我』是可被轉變的，那麼我們便不會因為『我』不被尊重，而產生『結』。」

- 林鎮國教授



以一種較超脫的角度，看這個被建構的『我』是可被轉變的，那麼我們便不會因為『我』不被尊重，而產生『結』。」

應如何處理外在的暴力

哲學雖然無法為我們提供即時的智慧，以解脫自我的暴力，但是它能疏通我們的觀念。林教授以燈作譬喻，來說明觀念的疏通有助解除自我的暴力：「觀念的疏通就如燈的照明一樣，照明是把黑暗的部分照亮，它不是額外給予新的東西，只是在認知上作改變。」

然則觀念的改變，是否足以作為我們與人互動時的態度呢？林教授認為我們應該保持批判的態度。他補充說：「這裏的『批判』是康德知識論意義下的批判，它討論的是知識如何可能。」而當談社會批判時，它的意思是「我們首先要追問這個社會現實是如何被形成及建構的。」

林教授認為，社會批判在漢語系佛教是薄弱的。「漢傳佛教所關注的是個人的生死問題。若從大乘精神來看，佛教談的不能只個人問題，還要談社會的議題。」解決生死是個人的宗教經驗，然而要解決公眾議題，林教授則認為必須透過公共理性。他指出「我們必須尋求世間知識的支援，譬如說經濟、社會學等，協助我們分析社會各種現象。」

佛教要解決社會上的苦，需要引入世間知識的支援，「但是不應該卑下自己，去討好世俗的任何機構。站在一個超世俗的立場，用傳統的術語來講，就是『天人師』。從宗教的社會功能來看，佛教亦應該在俗世以外保留另一種超越的觀點。」這是怎樣的觀點呢？林教授進一步解釋：「那是一種面對世俗的反思，不是社會規範的臣屬。佛教作為一種宗教、思想與行動，應該持有超越的立場，也就是空性的立場，明白世俗世界是我們唯一擁有，然可改變的世界。」

參考資料

林鎮國（2012），《空性與方法：跨文化佛教哲學十四論》，台北市：政大出版社，頁 151 - 168。

中觀思想學派的簡介

文：麥農

龍樹菩薩為八宗共祖，他的思想理論，為佛教學者所重視。研究中觀思想的學者眾多，但由於學者的見解不同，於是產生了不同學派，譬如上文（暴力與空性：專訪林鎮國教授）提及的蓮華戒，他所倡導的「瑜伽行中觀自續派」便是一個例子。

學者間雖然出現思想分歧，但就勝義諦中一切法空的思想卻還是共許的，他們的諍論是在其他方面。本篇短文將簡單介紹中觀思想的學派。

以論辯方法區分

龍樹菩薩的中觀思想，所破斥的主要是外道及小乘思想。其破斥時通常使用兩種方法：應成法（*prasaṅga*）及自續法（*svatantra*）。學者奠基於這種對敵者的辯論方法，來抉擇中觀思想，繼而產生了兩種中觀學派：應成派（*Prāsaṅgika*）和自

續派（*Svātantrika*）。

應成派顧名思義，它的對敵辯論的方法是應成法，所謂「應成法」是指直接破斥對方的主張，指出其主張的過失，但不建立自己的理論，持這種觀點的有月稱論師。

自續派所使用的辯論方法是自續法。這方法不但破斥對方的立場，指出它的謬誤，而且進一步建立自己正確的理論。所謂「續」是「立」的意思，即破斥外道和小乘時，「不唯指出其過失，就算盡了破斥的能事，必須還要建立自己正確的理論，舉事實以說明，取譬喻以證成，然後方可推翻敵者的立說。」

本體論上的劃分

以上是以辯論方法，區分中觀思想的學派。以下則從存有論（*ontology*）的角度，將中觀自

續派劃分為兩派：順經部行和隨瑜伽行自續派。

雖然空宗的學者在勝義諦中，對一切法空的中心思想是共許的，但是在世俗諦上卻出現分歧。在世俗諦上，清辯論師承認我們心識所認識的對象、外境是存在的，譬如說一枝筆，是色香味觸和合的外境，為我們心識所認知的對象。這觀點與經部「心外有實境」的教義相符，所以被稱為「順經部行」，這學派代表的人物有清辯論師。

隨瑜伽行顧名思義，它與瑜伽行派有關。在世俗諦上，隨瑜

伽行自續派主張唯識無境，不承認心外有實境的存在，認為一切都心識所變現的。它在世俗諦採納瑜伽行「唯識無境」的教義，故稱作「隨瑜伽行」，其倡導者分別是蓮華戒及寂護論師。由於這個層面所探討的是「心外實有」，還是「唯識無境」的形上學問題，所以把它歸入於存有論的範疇。

簡而言之，中觀學派以對敵論辯方法，分成應成派和自續派。再以其不同的存有論，將自續派細分成：順經部行中觀派和隨瑜伽行中觀派。以上是對中觀思想學派的一點簡單釐清。■

參考資料：

如源法師（2012），〈清辯與月稱在後期中觀地位的再檢視〉，《福嚴佛學院》第七期，頁 203-216，新竹市：福嚴佛學院

演培法師（1989），〈略談中觀的學派〉，《入中論頌講記》，頁 13-19，臺北市：華文出版社

姚仁喜

手心眼合一 建構寧靜莊嚴境地

文：鄭志康



從姚仁喜的作品可見藝術美學與修行融合，就連他本人也是輕鬆自在，舉手投足從容不逼。

©Tim Liu

對姚仁喜來說，建築是千頭萬緒的事情，一點一線，不容輕忽。即使在紙上盤算得多好，不到落成的最後一秒鐘，他都無法確定作品能如實呈現心目中的形象。此亦如人生的不確定性，比比皆是。

在他創辦的姚仁喜 | 大元建築工場辦公室裏，姚仁喜打趣說，建築給他最大的回饋有三樣：頭髮白了、眼睛壞了、體力差了。這位台灣著名的建築師，學佛，修習密宗，是宗薩欽哲仁波切的弟子，為他翻譯多本重要著作，將其教法介紹給各地華人，影響深遠。農禪寺水月道場、養慧學苑、故宮南院、烏鎮劇院、巴黎佛光山，作品遍佈全球。在建築中流露充盈詩意，藝術美學與修行融合，輕鬆自在而不強求，做到手心眼合一，成就出別有人間的一片寧靜莊嚴境地。

慢活才是真生活

來到台北，下意識總想拿她跟香港、東京比較，同樣是冶煉多元文化的大熔爐，城市之美除了是生活態度的彰顯外，更照射出文化底蘊的強弱。姚仁喜直認不諱，很多人說台灣是亞洲最醜的城市。原來其實城市跟人一

樣，判斷她美醜與否，除了外表還得看內涵。「她是否有趣？有沒有深度？能否給我們驚喜？一座有深度的城市會值得我們不斷探索，我們亦會聽到他們傳達出來的獨特美感。」

據姚仁喜觀察所得，台北這幾年變得較以往從容、自在。十五、二十年前的台北像青少年，處於尷尬的年齡，雖不幼稚但也說不上是成熟，面對很多事情還是有點混亂。「這幾年（台北）人與人之間的相處溫和多，了，車子會讓人先走，不亂鳴喇叭，因為大家不急了，有一種生活的步調慢慢走出來。」另外他認為台灣人很實際（practical），辦事情的速度是沒話說的，但跟東京這類城市相比，看起來還是欠了點情趣及浪漫氛圍。他經常走在京都小巷，那裏普通人家的花園、圍籬都是用竹子編出來，而綁著竹子的是如假包換的草繩，日曬風吹，壞掉了便換。「不是嘲笑，但在台灣你看到的一定是塑膠繩，然後甚至連竹子都是塑膠，印刷出來的，因為可以使用很長時間，又不用花時間去綁。我們就是這樣的practical。」

又例如，京都有一家掃把店，三百年歷史，代代相傳。掃

把美不美？姚仁喜覺得很難評斷，但社會上有這種堅持把手藝留存下來的事卻很美。實用主義太興盛的城市，生活趣味會逐漸減少，最終一切只餘下平淡。

姚仁喜的結論是，日本受禪宗影響，生活細節已變成儀式。在儀式化的進程下，當代日本人可能不覺得生活的點點滴滴跟修行、正念有關，但他還是注意到例如女士在健身房上完瑜伽課，她們會對空無一人的房間鞠躬才離開。「一旦有了儀式，生活便會慢下來，繼而生成品質。」

香港人走路是有名的快，萬馬奔騰。若說台灣人實際，那我們著重的自然是效率，彷彿慢一

點渾身都不自在。每次一步出機場，他的腳步也跟著快速起來，明明不是要趕甚麼事情。「我們常說不浪費時間，省下來多做有意義的事情，乍聽起來好像很有道理，可是到了最後關頭，我們還是會不自覺地一味求快。都養成習慣了，所以我們賺錢快、工作快，連布施也快。」事實上慢活才是真生活。姚仁喜特別喜歡約翰連儂（John Lennon）為他兒子 Sean 寫的歌 Beautiful Boy (Darling Boy)，當中一句「Life is what happens to you, while you're busy making other plans.」正正道出生命是發生在我們身邊的每一分每一秒，沒有甚麼安排、計劃，更沒有談浪費不浪費。



巴黎佛光山體現出姚仁喜的環保設計概念，是符合人間佛教的現代建築。
攝影：Willy Berre；姚仁喜 | 大元建築工場為資料提供者

我們只是選擇性相信 某些真相

舊時代輕易給我們這種感覺：人人自強不息、守望相助——香港談得最多的便是獅子山下的奮鬥精神；可惜現時家庭和社會結構已漸漸轉變，說同舟共濟，恐怕對不少人來說十分生疏。政治爭拗更是傷透了大家的和氣。我相信台灣整體在這方面也不差太遠——思想上，今人愛發牢騷，感覺過去美好的逐一幻滅。姚仁喜說他最近翻閱《莊子》，莊子也常描述自己的時代多麼不濟，之前的孔子更是。「每每有人慨歎時代走下坡，坦白說我不知道是否如此。我們是否投射了一個過分美好的形象到過去，把以前想像得太好，現在理解得太壞？」他主張我們多從哲學角度思考：過去是甚麼？歷史是甚麼？歷史是我們對過去自以為是的投射（projection）。佛陀常教導我們，過去的事便是過去了，只是凡夫想以古窺今，糾結迷執。「像很多法師都說過類似的話，我們總是在恐懼及期待中過日子。懷念過去、期望將來兩樣都做到了，偏偏忘卻的是現在當下這刻。科學家則走在天秤的另一邊——未來總是美好的，而那又是另外一個故事了。」

姚仁喜很喜歡意大利導演貝托魯奇（Bernardo Bertolucci）的作品。貝托魯奇有次接受雜誌訪問時，對方問他想藉著電影傳遞甚麼訊息；他回答，傳遞訊息是郵差（postman）的工作，而不是導演的。「藝術家最好不要有『我要傳達甚麼』這種想法，這會造成干擾。老子說：『為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為，無為而無不為。』設計正是這樣，當你達到無為的境界，怎樣的作品都能創作出來。無為並非甚麼都不做，而是做，但不強迫要達到甚麼。佛家也是這個道理。」說到這裏，姚仁喜強調自己其實不懂佛教，都是聽說回來的。話雖如此，他繼續分析：「修持觀想也是這樣子，把情緒及周遭環境對你產生的反應分開，不要去介入、變成你自己要解決的問題。」當然，一切仍是「聽說」的，就連學佛、篤信藏傳、替上師翻譯的事，他說隨便 Google 一下便成了，用不著反復提起。

前面談到恐懼，姚仁喜說一般人總是害怕不好的事情會發生，很難在觀想的狀態下自處，所以永遠不是很自在的樣子。他定義自在就是自己跟自己相處。這對現代人來說是困難的，因大家都只顧滑手機。他最近看到一

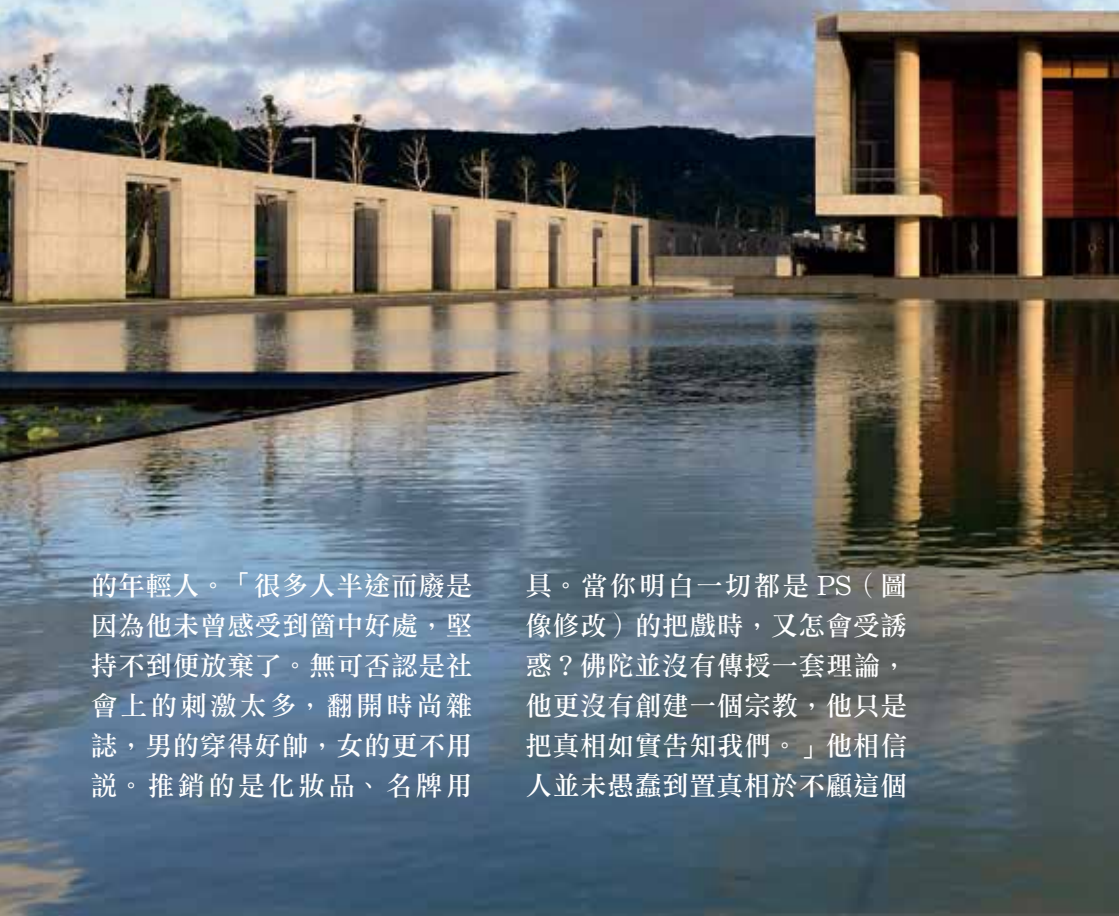
個心理學的實驗報道，參與者坐在椅子上，實驗的唯一要求就是不去碰放在一旁的手機。如果他們真的想按的話，椅上有一個通有微弱電流的按鈕，一按下去便會有不舒服的觸電感。正當我們以為常人都會避開不去按，結果卻顯示，短短四分鐘內有百分之

六十多的男性竟然主動去「觸電」。「這是很可怕的，我們情願追求不舒服的刺激，都不願沒有刺激。我們寧可傷害自己也無法接受獨處。」

為此姚仁喜建議大家多打坐，他身邊也認識不少修奢摩他

的年輕人。「很多人半途而廢是因為他未曾感受到箇中好處，堅持不到便放棄了。無可否認是社會上的刺激太多，翻開時尚雜誌，男的穿得好帥，女的更不用說。推銷的是化妝品、名牌用

具。當你明白一切都是PS（圖像修改）的把戲時，又怎會受誘惑？佛陀並沒有傳授一套理論，他更沒有創建一個宗教，他只是把真相如實告知我們。」他相信人並未愚蠢到置真相於不顧這個



地步，我們只是選擇性相信某些部分——「無常」便是一個好例子。「我不會狂妄得說我不會死亡，可是每當想到自己的存在雖然終歸會消失，但這一天卻又是 long long away（離我還遠），有一下子會忽然不想去思考這回事。」

他又補充，佛教的訓練正是為了讓我們對治這些想法——一開始真相是難啃的，可是了解過後便會變得舒服、順暢，情形跟打坐一樣。當你嘗到這種滋味時，又怎會主動渴求不舒服、痛苦的刺激？

幾塊磚頭 也是佛教建築

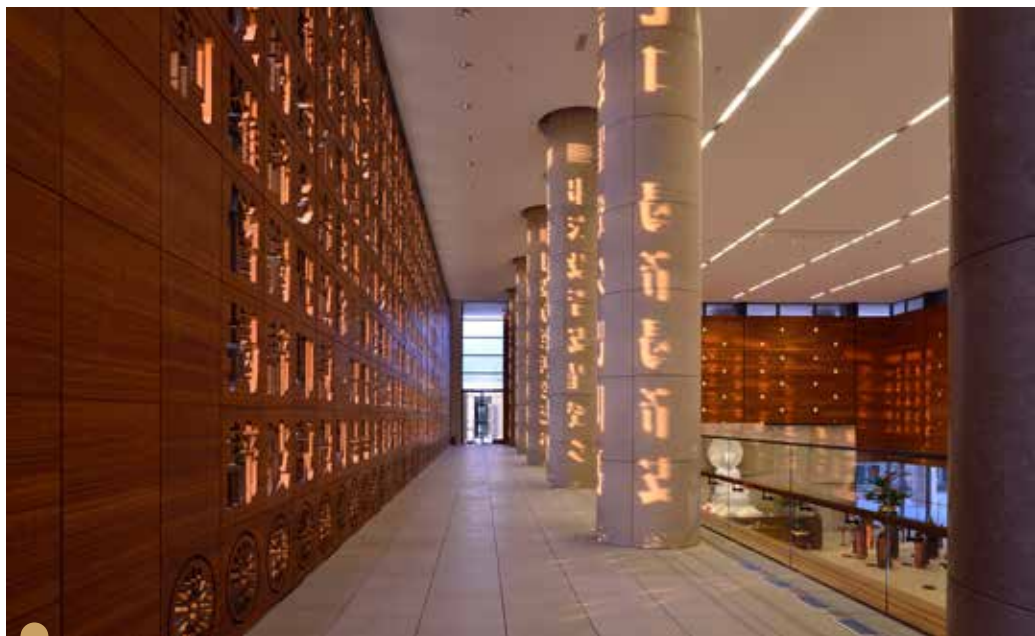
有些建築師創作時強調分析性，有些則有點率性隨意，姚仁喜大概屬於後者。他相信情感不一定是負面、帶來障礙的，佛

法讓我們看見自己的情感，並學會免於陷入當中的往復來回。

「佛陀宣示八萬四千法門，應機說法，也沒有說哪個較好，而且還要視乎不同時候。創作與情感的關係同樣如此。有些人害怕打

● 當初聖嚴法師委託姚仁喜設計水月道場，只給他「空中花，水中月」六字，他真的做到了。

攝影：鄭錦銘；姚仁喜 | 大元建築工場為資料提供者



許多無法說清的因和緣，造就水月道場成現在這個模樣。

攝影：鄭錦銘；姚仁喜 | 大元建築工場為資料提供者

坐，因為擔心念頭生起，這是說不通的，就像你拒絕做運動，是因為身體肥胖，擔心行走不便。情感是我們在生而為人的普遍狀態下已經存在的，怎樣去梳理，是每個人各自的功課。」他指出，第一世蔣貢康楚仁波切以捨棄（Abandoning）、轉化（Transforming）及了知（Knowing）三種行為來教導三乘。聲聞、緣覺乘採用的是捨棄，以壓抑來捨棄貪愛；菩薩乘是轉化貪愛，以慈、悲、喜、捨四無量心對治瞋恚、惱害、嫉妒、愛憎的煩惱；金剛乘則是了

知，直接穿透本質（essence），單純地覺察它，不造作、不為所動。這三點在他為宗薩欽哲仁波切翻譯的《不是為了快樂——前行修持指引》中亦有論述。

姚仁喜最為佛教徒津津樂道的自然是他設計的農禪寺水月道場。當初聖嚴法師希望農禪寺可以成為台灣真正的景觀道場，最後無論是否信徒，甫進入水月道場都會為她的非凡氣息所懾住，是建構在人間的真正空中花，水中月。「參觀過道場的人都說，心會一下子變得平靜。我站

在那裏觀察很多次，不少父母帶著孩子來，本來吵吵鬧鬧的，一進來立刻靜下來。我也聽過不少這樣的故事——想自殺的人走到大殿，尋死的念頭便消失掉。」有法鼓山的信徒認得他，跑過去跟他打招呼，有的還掉眼淚，說農禪寺設計得很美。姚仁喜說他不是謙虛，水月道場他真的覺得建得還可以，有些地方蠻特別，可他必須表明，整個寺廟建築最後呈現的狀態並不是他所能「設計」的。光影透過大殿牆上的《心經》刻字在空中交疊、水池上白雲浮動、潛藏著新舊交替氣息的簡約空間，「那些都不是單純設計便會出現的東西，而是來自諸佛菩薩及聖嚴法師的祝福，還有許多無法說清的因和緣，造就成現在這個模樣。」

對於近人對佛教建築興趣漸濃，好一些圖解佛教建築史的

書籍都會不期然比較哪種禪風較重、式樣和布局如何最能體現佛陀本懷。姚仁喜不喜歡他們太著重形式，常把禪意二字掛在口邊，倡導符號主義，到頭來是著相了。「佛教建築的目的是要去寺廟的人提起正念，印度靈鷲山不就只是幾塊磚頭而已嗎？不能說日本禪宗乾乾淨淨的风格才是佛教建築，而藏傳掛滿風馬旗一點留白都沒有的則不算數。南傳不少寺廟就只是在森林裏搭個草房便是了，只要能提起正念，有何不好？」作為台灣甚至是國際上近年最重要的建築師之一，他笑言從來不相信建築物是最重要的——建築物只是建築物，周邊環境有太多無法用物理來表達的東西，它們共同構成獨特的氛圍、不能言傳的眾祐（blessing）*，才是最重要的。📖

* 筆按：訪談時覺得 blessing 在這個語境下有點難翻譯，直接像上面那樣用「祝福」也不夠傳神。事後回想，也許「眾祐」是最接近的說法，也貼合姚仁喜的意思。「眾祐」是佛陀的十號之一，新譯為世尊。《一切經音義》有云：「……祐，助也，謂眾德相助成也。舊經多言『眾祐』者，祐祐也；今多言『世尊』者，為世所尊也。此蓋隨義立名耳。」據美國學者那體慧（Jan Nattier）分析，支謙舊譯用「眾祐」（bhagavat），是將前綴 bhaga-（福德：blessing, good fortune）加上後綴 -vat（擁有：possessing）妥當地傳達出來。詳見高明道：從「眾祐」談起「世尊」（<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-BJ013/bj013382685.pdf>）

拿得起，放得下，莫負生命 這杯茶——呂沐真的茶與善行

文：李慧貞



© Tim Liu

昔日佛教高僧大德鼓勵飲茶，所謂茶禪一味，因飲茶讓大家清明，在禪修時，不易昏沉、掉舉。瞭解大自然給予的一切，會生感恩心。今人多不懂感恩，不生喜樂，智慧不長，生活多在痛苦中度過。茶禪除教曉我們如何品茶，儀式亦引導我們進入修行。每個步驟均有意義：敲銅磬讓心沉靜，專注當下；溫熱茶器，

熱力將茶香、茶色、茶味釋放出。茶具用上一段時間，泡出的茶，更香醇，猶如修行，日子有功，行為、心態自能逐漸改正。

近月雲茶境的主人呂沐真（人稱茂哥）受寺院邀請，辦了數次茶禪，讓更多佛子從茶中，找到靜，找回初心。原來不說不知，茂哥最初並非以茶起家。他

早年為醫治中了風的父親奔走期間，目睹不少人受疾病或意外的摧殘，使他對健康及痊癒有了不一般的想法，故開發助己助人的療癒業務，卻沒想到世間萬事萬物總有其因緣，就在他五十多歲時，有一天腰脊椎突然劇痛難當，站起來也困難，到各大醫院檢驗後，均被告知沒辦法徹底治癒，更有醫生預言他病患後期，有可能要卧床度餘生。

事情沒有無緣無故發生的，發生了，便應當如聖嚴法師教導：「面對它、接受它、處理它、放下它」。若能做到，才不負事情到來的因及緣。

最後得出的診斷結果是，茂哥的免疫系統出現問題，導致強直性脊椎炎。接踵而至是腳腫，他寸步難行，長時間卧床休息，恍如癱了般。在事業如日方



暖心族義工成員會面

中、需負擔家庭之際，突如其來的無常變化，如何面對，怎能接受呢？唯有尋求多位中西名醫診治，出入私家、政府多間醫院求診，得到的只是同一答案：無法治癒，只能控制病情不惡化。

一轉心念，自成良藥治病

每次判症如同判了死刑，心內難受是正常。臥床轉身也痛徹心扉，要旁人照顧起居，茂哥憶述當時，豈甘心往後歲月在病痛中煎熬呢？心灰意冷下他足不出戶，消極時更閃過死的念頭。

「一生沒做壞事，為何偏偏選中我？」不甘心、忿怒、消極諸般情緒浮現，他不能接受：為何是我？問天？這可有答案呢？病榻中，茂哥從書中知識，啟發了自己，踏上健康路：「原來病自己有份產生，健康得靠自己，不能全靠藥物。生病自己是有責任的，想康復，要配合心念轉，接受病來，從心灰中甦醒過來，產生了好的心態，有助恢復健康。」及後幸得遇氣功師、針灸師幫助醫治，不用再臥床，借助拐杖便能外出。茂哥在病苦中的體會是，覺察病苦由來，生起正念，面對、接受、轉念、處理，然後釋然放下，才能心不受困，才能康復有期。

《雜阿含經》卷四十五中記佛陀為比丘眾說四聖諦相應法，尊者婆耆舍聽後，於佛陀前作讚歎拔箭之譬，有偈曰：

「我今敬禮佛，哀愍諸眾生，
第一拔利箭，善解治眾病。
迦露醫投藥，波眠羅治藥，
及彼瞻婆耆，耆婆醫療病。
或有病小差，名為善治病，
後時病還發，抱病遂至死。
正覺大醫王，善投眾生藥，
究竟除眾苦，不復受諸有。
乃至百千種，那由他病數，
佛悉為療治，究竟於苦邊。
諸醫來會者，我今悉告汝，
得甘露法藥，隨所樂而服。
第一拔利箭，善覺知眾病，
治中之最上，故稽首瞿曇。」

佛陀是大醫王，藉佛經教導，使世間有情能明白苦、集、滅、道，是最好的對治良藥。

因為尋茶，卻找出一班有愛心的香港人

茂哥從病中得悟，自助原是無上良藥。到稍為行動自如時，他隨友人往武夷山禮佛寺，在山中品嘗到人生中第一泡好茶，感到茶也可替代因病不能飲酒之樂。其後，增長了對茶的認識，明白茶有益健康，更特別偏愛雲



© Tim Liu

南普洱，從此踏上追尋古茶樹之路。茂哥親赴雲南高山，尋訪千年古茶樹，對生、熟普洱有了進一步認識。

一次他偶見山區小學童近乎半露天住在如牛棚般以木板、破紙皮圍繞的宿舍，蓋著破爛棉被。有時半夜風雨交加，他們只能瑟縮一角待黎明。這群孩子，日常是蹲在地上，拾幾塊污黑黑磚頭充作爐具，烤熟蕃薯作飯食。可想而知每個小孩都營養不足，因此大部分孩童無論身高、外型均較同齡小孩羸弱。這些情景觸動了茂哥，回港後夜夜難眠，閉上眼又浮現那群六、七歲孩子在破棉被中發抖的情景。不

久茂哥開始在朋友間發起捐棉被、建飯堂的活動，幸得熱心人士捐助，第一次捐棉被就能趕及嚴冬來時交到孩童手上。後來他聯結一群愛心朋友成立「暖心族」，義務前往山區考察做慈善工作，所有機票、車費、食宿均由義工自己支付，亦謝絕接受當地機構款待飲宴。如今中國大陸有膳食政策施行，改善了山區孩子飯餐問題。「暖心族」於是推行「歡洗悅讀」計劃，建太陽能儲水池，提供暖水給孩童沐浴，教導他們衛生的重要性，又設圖書館，捐課外書，讓孩童增長課外知識。茂哥一念慈心，牽出一群善心人在遙遠山區播種，是菩薩精神。

茂哥病癒後邊做義工，邊在港推廣茶文化，只想大家能品到一壺無污染好茶，在忙碌城市生活中，停一停，放慢腳步，藉大自然一片茶葉，找回失去的初心。茶從一片青葉，經過水與火的煮煉，才能有茶湯，人的生命也是經歷磨煉才會有所成就。古代茶被稱為心靈守護，茶可以讓人找到心理平衡點，重歸平靜，重獲健康，茶修的重要可見一斑。

茶如人生，揮發生命智慧

向茂哥請教茶知識，原來好茶泡沖後，茶湯有茶香，飲後有杯底香，茶器冷後，留有冷

香。香來自茶湯內的豐富物質，無污染，恍如人的初心，易找到自性，得以彰顯。若催谷成長的茶，內涵物揮發快，稍現即逝。聽此言，感嘆現代人追求即食文化，哪管有否營養，滿足了即時渴求願望便算！飲酒多是有求；求渲洩，能有一睡。飲茶得的是心境平靜，自然一覺好夢。有人誤解飲茶不能睡，原來是個人體質問題，選合適自己的茶，例如寒涼體質，應避免飲綠茶，反之則不妨多喝一點。古樹普洱性溫和，不失為一門中道。還有茶葉多寡、濃淡也要配合，只要用心調控，茶其實非常有益。



小朋友要自己煮飯，蹲在地上用磚砌成爐具。



小朋友沒飯堂，只能蹲下吃飯。

茂哥積極推廣茶文化及傳統藝術，招來不少中、港、台文化藝術家在他的茶室演出、展覽作品，由茶牽出文化傳承，足見茂哥是有心人。近年在傳承上亦著力不少，培育出不少愛茶的年輕人。

茶、禪本是一家，緊緊相扣。昔有失意青年千里迢迢到普濟寺拜訪釋圓禪師，哀歎生活不順境，不如早結束生命。禪師靜靜聆聽，不應不答，只命小和尚以一壺溫水泡茶，請年輕人飲茶。年輕人看到溫水泡茶，茶葉只靜靜地浮著，年輕人不解地問：「貴寺怎麼用溫水沖茶？」禪師只笑不語，請年輕人用茶。

禪師問年輕人：「這茶可香？」年輕人回應：「這是甚麼茶，一點茶香也沒有？」禪師笑說：「是福建名茶鐵觀音，怎會沒有茶香呢？」年輕人聽聞是名茶，再細細品味，呷兩啖，回應：「真的沒有一絲茶香。」

釋圓禪師微笑地吩咐小和尚：「再燒一壺沸水送來。」片刻，小和尚提來一壺沸水。禪師以沸水沏茶，年輕人看到茶葉在杯裏上上下下浮沉，隨著茶葉浮沉，一絲清茶香裊裊地逸出。年輕人正想端杯呷茶，禪師連忙阻止，又提壺向杯子注沸水，茶葉再浮浮沉沉多次，一縷更醇、更醉人的茶香裊裊升起，撲鼻而



幸得熱心人士捐助，捐棉趕及嚴冬來時交到孩童手上。

來。禪師如此注水五次，一杯綠綠茶水，沁得滿室清香。禪師笑問年輕人：「同是鐵觀音，為何茶味各異？」年輕人想一想，回道：「一杯用溫水，一杯用沸水沖沏，用水不同吧？」

禪師笑笑說：「用水不同，茶葉的沉浮就有異。用溫水沏茶，茶葉只能輕輕浮在水上，沒有沉浮，哪能散發清香？用沸水沏茶，沖沏一次又一次。浮浮沉沉，茶葉就釋出如春雨般的清幽，如夏陽似的熾熱，如秋風般的醇厚，如冬霜似的清冽。」禪師以茶道出世間芸芸眾生，不經風雨洗練，生活平靜，就像溫水沏茶，發揮不出生命的智慧。若經沸水泡茶，浮沉數次，猶如遭風雨洗禮，自得生命真諦。

常言道「病有三德」，因病知苦，可增長慈悲心，日後遇病苦便會轉施援手；因病悟無常，能精進修行；因病啟智慧，觀生命義理，轉心念成良藥治病。執筆至此，回想茂哥從病苦中走過，轉念面對，為一杯茶，見到世間貧困，發心行善，到推廣茶禪，正是沸水沏茶，體會人生真意。願莫負人生這杯茶，拿得起，放得下，活在當下。■



© Tim Liu

Exclusive Interview: Yongey Mingyur Rinpoche on Living Life with Balance and Awareness

by : Buddhistdoor

Yongey Mingyur Rinpoche is a revered Karma Kagyu and Nyingma master. Born in 1975, the son of renowned meditation master Tulku Uryen Rinpoche, he received full monastic ordination from Tai Situ Rinpoche at the age of 23 and has received numerous important transmissions, including the Dzogchen transmission of the Heart

Essence of the Great Perfection's oral lineage from Nyoshul Khen Rinpoche. He teaches around the world, with a particular interest in the intersection between Buddhism and neuroscience, and is the abbot of numerous monasteries and the leader of a number of meditation societies, most famously Sherab Ling Monastery and the Tergar monasteries and organizations.

In early June 2011, he went on extended solitary retreat, wandering across the Himalayas until November 2015. He is currently on a teaching tour throughout Asia and gave an interview to Buddhistdoor Global during his stay in Hong Kong from 9–25 September.



© Tim Liu

Yongey Mingyur Rinpoche: *Fo men wang de peng you! Ni hao.* [Hello, friends of Buddhistdoor!]

Buddhistdoor Global: Thank you very much for joining us, Rinpoche. To begin, could you tell us about some of your unique experiences during your wandering retreat? Could it be said that you have reached a certain milestone in your own practice as a result, and if so what will this mean for your future teachings?

YMR: There were two things that I learned. One was to really improve my meditation. The whole purpose was to develop meditation. The second was that I learned a lot of things about life. I was born to a nice family and I was recognized as a Rinpoche. I had many good friends and students. I was a Dharma prince, so I never went out and I never stayed on the street for more than an hour. My solitary retreat led me to big discoveries. I was naïve. It was like a karmic suicide mission: no money, no house, no friends, no support, nothing. Just me, alone.

And then I fell sick because I was begging for food. I almost died. But that experience really, really

benefited me, it was one of the best experiences of my life. My body felt totally paralyzed, I couldn't see or hear, and I stayed like that for around 6–7 hours. After that, I woke up and felt like everything was my home. Before I had thought the streets were not my home and I was embarrassed to stay there. "This is not my home, I don't belong here; dirty here, dog there." But then the street became my home. An old, broken wall behind me looked very nice and was my home. The trees, the breeze, the sunshine—everything, I learned a lot of gratitude and appreciation.

Let me share another example. After my near-death experience, I went into the mountains and cooked for myself. Before people would cook for me, or the monastery would prepare food. But now I had to make a fire. There was no gas or electric stove. I had a matchbox. For the first few days I couldn't make fire, but once I could make fire I had to cook. So first I had to boil water. It took me two hours! So when I drank it, the water tasted like steam, and I got dizzy and I saw stars and galaxies... Later I could boil hot water within 15 minutes.

In the summers I went into the Himalayan mountains, and each year during my retreat I went to a different mountain site. In the winter it's very cold and if it snows while you're in a cave, you're stuck and cannot go out. In the winter I came down to the Nepal-India border where it would flood. There were many places where I could get free meals, such as ashrams. I could sometimes get free lodging or just stay on the streets. I also did not stay in one place for too long. When I did so, such as for three or four months, people would come with offerings and ask me to do puja, among other things. This made me busier and distracted, so the idea was not to stay in one area for too long.

So after coming back, what has changed for my teaching? What I teach is the teaching from 2,500 years of lineages. The meaning of the teachings never change. It's the same, but there are different emphases. Now I emphasize three things: experience, application in everyday life, and meditation techniques for different personalities.

BDG: We live in a hustle-and-bustle society, and we face so much noise

and responsibility every day. Not many people have the opportunity or time to go away for a long period of retreat. Do you have any advice for people facing such constraints?

YMR: We don't need to look for problems because our lives are full of them. Free problems! But we have very good opportunities to learn from our problems and obstacles. We can go beyond our normal circle and grow thanks to our problems. Normally we have a small circle with our usual behavior and habits, and if we stay there we cannot grow. We have to take some risks, because even when we aren't looking for obstacles, obstacles come to us, so we need to use them as teachers. So, without mistakes, there is no success. But repeated mistakes—no success! We have to learn from any mistake. If you surrender to your problems, mistakes, whatever—they will come back again and again, but if you make them a learning process, to grow, then the problem or obstacle becomes a really good teacher.

So how to get peace in our lives? There is so much stress and competition. Normally, we need to find balance, but you can get real

peace even in stressful situations, because stress is a mental state. Even if someone were pointing a gun at you, the mind is still in your hands, even if the gun can harm your body. Of course it's very dangerous and I'm not saying you can enjoy the situation. You have to try your best to escape, but whether you can still live or even die peacefully is up to you.

How to reach balance? We need to change our beliefs, we need to have some experience of peace and we need to deal with our everyday behavior. We have to believe in our basic goodness—we all have so many good qualities in us, scientists say, and we ignore the majority of our good qualities and exaggerate our few negative qualities. Peace and happiness is within you, along with many other things: wisdom, skill, capability, power, love, compassion. You are smarter than you think. You are more capable than you think. So believe in yourself.

At the level of the brain we need belief, but at the level of the heart we need experience with meditation. A simple technique is to be aware of your breath. Just notice your

breathing. Your mind needs to follow and feel your breath—in, out, in out. You might have a lot of thoughts, that's okay. You don't have to block those thoughts. Many people think meditation is having no thoughts. Let them come and go, just don't forget your breath.

Finally, you must apply this meditation and belief in everyday life. Try to believe! Try to meditate! Try again! You can meditate anywhere, anytime. You should also try to do some exercise, and sleep is important. I heard many Hongkongers sleep very late, and then their rest is not good and the morning becomes stressful and tight. So try to sleep early. If you do all these things, you can still have peace in a stressful life.

BDG: Very often we emphasize our spiritual practice, but we forget that the body needs to provide a solid foundation to be able to do those practices.

YMR: Yes, the Buddha talked about our precious human life, our precious human body. So we need to respect and take care of our body. Again, we need balance. So try your

best, believe in yourself, take care of yourself, and meditate. But your mind should not be too uptight about the result. Some days we are sick, some days we have too many obstacles ... we may not achieve everything we wish and that is life. The Buddha said that life is suffering, right? The first teaching he gave was, “Bhikkhus, life is suffering.” So he gave the bad news first! But knowing that life is suffering is the good news, because not knowing that life is suffering leads to so many expectations and broken hearts. All our suffering comes from unrealistic expectations.

BDG: Many people in Hong Kong have a lot of materialistic and emotional expectations. Since you’ve returned from retreat, how have you taught your students about managing expectations and making peace with unrealized hopes?

YMR: Finding balance is so important. How do we do that? Try your best and use your many good qualities to achieve your goals. But at the same time, your mind must not be too tight. Remind yourself that life is like the wave of an ocean, or like the stock market—it

comes up, it goes down. You cannot always achieve what you want; it’s impossible. You might not always fail, either. So if you balance your expectations and are at peace, whatever you do will naturally become more successful.

BDG: Let’s talk about the issue of solitude. Nowadays we’re obsessed with our relationships with others—our social media and smartphones, friends and peers, and society. We seldom have time to sit with ourselves. Can you share with us your experiences with solitude?

YMR: If we can be with ourselves, it is the cause of our liberation, freedom. Sometimes we feel loneliness so we can’t be with ourselves and our mind is always “out there” and not “in here,” or jumping between the past and future and not in the present. Solitude means to relax in our own presence. If you want to do anything or make any decision, you have to be relaxed. Even if you get a nice idea, if your mind is too tight and runs through all the details, you lose the bigger picture. So being solitary from time to time manifests our innate goodness. Maybe even for short

times, like 15 minutes. Or go for walks. Don't bring your phone.

Any new thing we do will feel uncomfortable because the habit is not just in our mind, it's in our body and muscles. Even when our brain says no, our hand reaches for the phone to hold and check it! So we need to build a new habit to replace our old habit. Start small, step by step. If you try to do one hour at the beginning, you will only succeed once, and afterwards you won't do it again. Do five minutes for 20 days, then you will benefit. Building new habits takes time. If you meditate for short times for 30 days, then the habit will go into your body and muscles as well as your brain.

BDG: What is the difference between awareness and mindfulness?

YMR: Originally, long ago, mindfulness and awareness had the same meaning. Now I talk more about awareness. It sounds more natural and has a sense of being and presence. Many aspects of mindfulness are misunderstood. Some people think it's about no thoughts or blissing out, especially people in the US.

BDG: Any closing remarks, Rinpoche?

YMR: Of course, we all want to be happy, but we don't know what the real causes of happiness are. When I was young I had panic attacks, so I used meditation to make friends with my panic and to overcome it. Now I consider my panic to be one of my best teachers and friends. I believe these meditation techniques are good for everyone. Also, it's very important to be with yourself and to meditate and develop lasting happiness so that your life becomes meaningful! 

茹素・學佛・傳承者—— 傅家俊的桌球修行人生

素食時代

文：說柏



經常在海外比賽的傅家俊，早前回港並抽空接受我們訪問，暢談桌球、學佛及茹素的心得。

© Tim Liu

傅家俊（Marco），相信是每位地道香港人也認識的名字。不經不覺，這位家喻戶曉的桌球好手已出道二十年。二十年前，才十多歲的 Marco 勇奪「全港桌球公開賽」冠軍，一鳴驚人；翌年更接連在「世界青年桌球錦標賽」及「世界業餘桌球錦標賽」封王，成為桌球界的「神奇小子」。

今天，這位「小子」已長大，更成為兩名女兒的父親。他的職業桌球生涯依舊發光發亮，好像去年年尾便在直布羅陀公開賽中奪冠而回。看著 Marco 全神貫注打球的神情，和二十年前的他別無二致。多年來在「波枱」上展現的專注、冷靜特質，Marco 藉著這次訪問向我們透露箇中秘訣，背後就靠著茹素及學佛來支持。



Marco 從學佛受到啟發，令他比賽時表現專注，努力打好當下每一球。（圖由受訪者提供）

茹素令我體力更好、思考更清晰！

Marco 的父親是桌球發燒友，令他自小已愛上「篤波」；信佛的母親則令他對佛法產生興趣，並愛上素食：「因為媽媽食長齋，我們在家吃飯時也是茹素，我特別愛吃鮮腐竹！」如外出用餐就會吃肉，但 Marco 坦言

不是肉食愛好者；直至 2003 年，他正式戒肉：「吃素後，身體亦出現變化，改善了以往胃酸倒流的問題，體力比以前更好，亦精神得多；連帶影響我的心理狀態，助我比賽時不會容易疲累，頭腦思考更清晰，打球更專注、集中，判斷力自然更好。」

Marco 坦言，現時的肉類很多已打激素，對身體根本沒有益處：「很多桌球手及運動員已轉吃素，就是為了令身體更健康。」運動員對體能、營養的要求比一般人高，茹素如何保持均衡營養？Marco 的心得是不要偏吃：「不同顏色的蔬菜也要吃，以對應身體不同器官的特性（即五行飲食）。一般人茹素則要注意補充 B12，我平時會額外喝一些以芝麻、杏仁、大豆類製成的飲品，已是很好的營養補充。」

身為職業桌球手，Marco 經常要前往不同國家比賽，他發現外國雖然沒有太多素食餐廳，惟一般食肆也提供素菜餐單，「搵食」不算太困難：「相比之下，香港的傳統素菜館多用人造素肉，色素較多，煮法亦較油膩；我還是喜歡在家用膳。有時人在外國，也會親自下廚，弄一些簡單素菜，如沙律、意粉等。」Marco 強調，只要選用天然、新



鮮的食材入饌，已能炮製出健康、美味的素菜。

佛法助我專注打好當下每一球！

除了茹素，Marco 在媽媽影響下，從小接觸佛教：「小時候，媽咪已常常帶我參訪不同佛寺，當時對沙田萬佛寺最有印象，那裏有很多佛像，很有趣！」年紀大些後，母親開始介紹他看佛書，以及不同大德的開示：「內

容當然是由淺入深。我發現佛法是一門高深智慧，並非迷信宗教。」

Marco 認為佛法的要求很高，但如做得到，絕對可幫助我們處理人生不同事情，包括桌球。「桌球是一項很特別的運動，當你一犯錯就得坐下來，換由對手上場，然後看著他在桌球枱上表演，很容易令台下的你胡思亂想，產生負面、不安的情緒。」Marco 回想以往打得好的



Marco 希望女兒明白素食不但對身體有益，亦代表尊重及愛護生命。（圖由受訪者提供）

比賽，通常能做到一些學佛的要求，例如活在當下：「打桌球其實很簡單，只要按照當下一念，打好面前這一球，便會有好表現。正所謂『心如工畫師』，你的心想著些甚麼，就會畫些甚麼出來。打好這一球，下一球便輕鬆；反之亦然。這也是佛法所說的因果。」

訓練的時候，Marco 會透過靜坐來幫助平靜心境，培養專注：「靜坐對我來說特別有用，讓我比賽後很快回復精神、減少心中雜念，效果很好。說起來我應該要多做些呢！」

向女兒傳承茹素護生理念

Marco 的太太 Shirley 也信佛茹素，當年他們結婚時，便以素宴招待賓客：「結婚是喜事，沒理由要犧牲其他生命來為你們祝賀。當然身邊的親友並非全部信佛，但如果以環保、護生的角度去看，相信他們也會明白我和太太的用意。」

Marco 和太太結婚後，家中多了兩位成員：大女「包包」已三歲多，細女「米米」剛於去年7月誕生；現時他們一家四口也茹素，不過「包包」年紀還小，Marco 會從環保、尊重生命方面

向她解釋茹素的原因：「囡囡很喜歡小動物，她很容易便理解到，我們亦做好榜樣，教導她不要浪費食物。」平時，Marco 和太太也會帶女兒參觀寺廟，就如當年傳媽媽待他一樣；透過這些身教傳承，希望女兒明白健康茹素的好處：「當然，待她們長大後，就由她們自己決定是否繼續吃素。」

Marco 同樣希望香港的桌球界有傳承，他現時會在香港體育學院為學員分享，亦有抽空出席本地的學界比賽，為新一代打氣。「不過現在常常在海外比賽，很少時間留港，暫時未能在這方面做得太多。」如日後退休，Marco 打算轉任教練，培訓新人，為香港桌球發展出一分力。「桌球運動員的生涯比其他運動長，現階段未有想過退休，還是打好當下每一場球賽吧。」

女俠師父

文：傳燈法師

我敬愛的師父：

時光荏苒，師父西行不覺一年，師父，您好嗎？

猶記得去年（2015）十二月初，您在大眾前羸弱、吃力地說需要大家的祝福去過這一關。您心裏明白這個病極棘手。經歷過許許多多大大小小的病，您說沒有像肺癌那麼要命的，一息不還，隨時都可能走。病的後期，四大失和，想食卻不能下咽，想睡卻不能平躺，實在無計可施，您的意志雖很堅定，但體力已消耗殆盡。

師父，您已盡全力了。

您說：「如果曾經真正『生』過，死，又有何大不了？」您也說過：「若有一天要走了，您知道在另一個世界有您的使命。」可您並沒有輕易放棄。從確診到離世整整一年，印象中的

您是一貫的安靜，您從未因病呻吟，也沒有因不適而動氣；您總是專心地與病共處，覺察背的疼，心口的緊，以及越來越差的一呼一吸。

有一次衍璇師父忍不住說：「真辛苦啊，師父！」

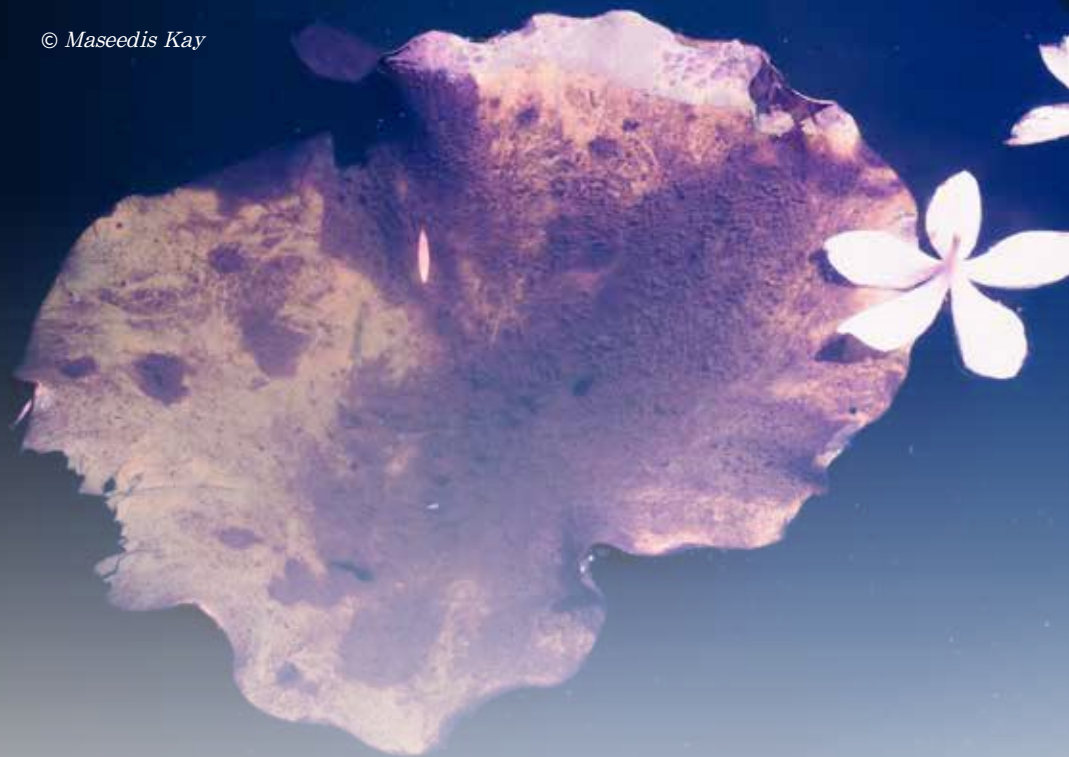
您回應：「你這樣說又有甚麼幫助？」

您從不在苦中製造另一個苦，身體病了，但您的心不病。長時坐著累了，您會建議開車出去兜個圈，轉移注意力；您一日三餐沒怎樣進食，我們讓您少食多餐。至今，我們偶而還會趁「三點三」聚一聚，泡一壺茶，吃吃點心，想想您。

您向來不愛醫院，後來因肺積水入院，先是住雙人病房，爾後醫生特地安排轉到單人房，房裏還有梳化供照顧者休息，早晚



© 大覺福行中心



出入也不怕吵到人。但您心中有數：「醫生現在是待我如臨終病人。」我的心一沉，不知說甚麼好，只傾力好好照顧您，把一切的不適減到最少。

整整的一周，您的狀況表面上改善了，能多睡一會兒，也多吃了些。我們靜靜地侍奉在旁，沒有太多說話。

「師父，我給您誦《地藏經》。」願如經中所說，如命不該絕，則早日脫離險境，如果壽命已盡，則少受些苦。

您氣若游絲地答：「我已沒精神聽了。」

「沒關係！有精神就聽，累了就休息。」

您點點頭。

「師父，您喜歡阿彌陀佛，或者地藏菩薩？」

您頓一頓，說：「地藏菩薩。」您秉承上聖下一老和尚的



您走的那一天，晴空萬里，
近黃昏時，天邊還出現絢麗的彩
霞。

囑咐，不但供奉地藏菩薩，也以
菩薩的大願為自己修持的功課。

在您生命的最後幾天，您
不時透過感受披肩的質地保持覺
知，或郁動手指在寫心經、打拍
子。有一回，我們想確定您是否
聽見，便哼起《爐香讚》，您一
聽，手馬上動起來，一副打鐘鼓
的模樣。真欽佩您時時刻刻把修
行落實到生活中，即便病重仍不
失正念。

正當午後的金光溢滿病房
時，我內心躊躇，知道若不把握
就永遠沒機會了。我走近您的病
榻，低聲細語對您說：「師父！
我是力仔，很感恩這一生能遇
到師父，聽您的教誨，親近您、
侍奉您。師父，如果可以，請您
『大步檻過』；我們，還有義工
團隊，很願意跟隨您去完成您想
做的許多事；但是如果您累了，
想休息了，我們也會支持您。」

內心很矛盾啊！多希望您能久住世間，但多月來見您受病煎熬，以致消瘦憔悴，即使萬般不願，也不忍為一己之利，讓您多受一點苦。

我深深吸一口氣，繼續說：「師父，我知道一直以來自己任性，跟璇師父常有意見，令您苦惱，請您原諒！我答應您，今後一定改善自己，跟她好好相處，同心協力。」只見您眼角淌下一顆淚珠。親近您八年，無論多艱難您都不輕易掉淚，是真正的大丈夫氣概。

身旁的荷師父安慰我：「別擔心，你師父是女俠，她一定會沒事的！」是啊！親眼見過您無數次從死門關活過來，大家仍抱一絲希望。我姑且相信，也但願如此，但在病房見過好多，護士也說過您不會再醒來，內心悲慟不捨又奈何？

早期，您和傑師父接管了三藩市大覺蓮社後，因法務繁忙，無法長時留在蓮社。您毫不猶豫地調派自己最得力的助手、侍者、愛將——衍璇師父去任當家。璇師父聽說要離開熟悉的僧團道場去陌生的地方，哭成淚人。但您待她心情平復後，仍堅決要她去。我擔心您也會把我派

到哪裏，老早說定：「師父，我的羽翼未豐，還不能飛！」

這一年，沒有了時時處處可請教的師父，璇師父和我緊記您的話：「只要同心，凡事都能迎刃而解！」我們有商有量，與中心同仁上下一心，依循您立下的理念方向，繼續您留給我們的工作。我倆羽翼仍未豐，但會嘗試飛翔。

一個家庭、一個團體、一個國家要想抵擋住風雨，必須水乳交融，同心同德。正如您於生命教育課程給予義工們的叮嚀：「不與人爭，不與人鬥，被罵不回咀，心中祝福他，團隊才有力量。」

如今執筆，仍數度拭淚，誰說出家人沒有情、沒有義？

在生命的漫漫長河中，但願能多遇幾位像您一樣的善知識，更期望再親近您。天涯海角，相信追隨您的不只我一人。■

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 \$2,000 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



派發地點

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

台灣
Taiwan

香港
Hong Kong

人間佛教研究中心
香港新界沙田
馮景禧樓204室

覺行中心
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A1室

樂茶樓舍
樂茶樓舍
青山道800號
饒宗頤文化館F座

東蓮覺苑雲來集
東蓮覺苑雲來集
香港柴灣祥利街9號
祥利工業大廈28樓

東蓮覺苑
TUNG LIN KOU YUEN
東蓮覺苑
香港跑馬地山光道15號

漢禮
The Hon Li
www.honli.com
漢禮
香港灣仔軒尼詩道289號
朱均記商業中心16A

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

天天向上店
香港中環鴨巴甸街35號
元創方A座5樓S512室

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

佛教筏可紀念中學
香港新界大嶼山
大澳大澳道99號

淨荷
香港元朗擊壤路17號
順發樓三樓P-G室

出版：



李慧貞 莫負生命 這杯茶——
呂沐真的茶與善行

說柏 茹素・學佛・傳承者——
傅家俊的桌球修行人生

Mingyur Rinpoche
Living Life with
Balance and Awareness

