

No.14

2018/9

佛門網出版

# 門 送 出

手  
藝  
人  
心  
術

- 昭慧法師 回歸佛陀的平等教誡
- 唐秀連 佛教經論中的「參戰理由正當性」
- 鄭志康 專訪台灣雕刻藝術家康木祥
- 郭湄湄 印度佛教復興運動的繼承者世友居士

## 第一屆基礎佛學聞、思、修班

9月和10月6號星期六晚19:00-21:00

講者：黃笑鳳居士和眾導師

---

## 《淨土三經》選講

10月13號至12月

逢星期六晚19:00-21:00

講者：黎國權居士

---

## 靜坐共修

逢星期二19:00-21:00

---

## 念佛共修

逢星期五19:00-21:00

---

以上講座安排：晚上七點至七點半提供免費素食；  
七點半至八點半講座，八點半至九點禪修。

---

## 素食烹飪和分享

9月25號星期二中秋節翌日公眾假期上午10:00-11:30

主理：黃太

---

電話：2476 7730

網上報名：<http://www.purelandassembly.org/activity/2018/autumn.html>

地點：淨蒼9月至12月擴展裝修，暫用地址在元朗廣場，報名時通知具體單位。



陳廷驊  
基金會  
The D. H. Chen  
Foundation



淨蒼  
The Pure Land Assembly

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

# 編者語

今期《一門超出》為大家帶來重量級的文章。首先是台灣玄奘大學宗教與文化學系教授昭慧法師特別撰稿，回應早前媒體廣傳中國佛教界一宗性醜聞。法師希望我們能跳出批判與指責，從而積極面對亂象。

佛教向來被視為倡導慈悲與和平的宗教，在歷史上，亦甚少以護教的名義發動大規模的戰爭。然而，這並不代表佛教忽略了戰爭無處不在的現實。事實上，佛陀曾多次談及他對戰爭的看法，從中可見，他並不完全反對戰爭，問題是，為何及如何參與戰爭。學者唐秀連博士為我們揭示佛教對戰爭的基本看法。

人稱「康大師」，木雕家康木祥是台灣走向國際的藝術家之一。三十多年來，他不斷突破傳統工藝技法，並超越自我，進入當代藝術的創作領域，作品融合了傳統與當代的元素。他笑說，在大自然的環境下成長，那裏有山、有海，於是孕育出他這樣一位意念廣闊沒有局限的藝術家……

1956年10月14日，印度「憲法之父」安貝卡博士帶領五十萬名「達利特人」（印度種姓制度最低階層，亦有人稱他們為賤民）皈依佛教，在印度佛教復興史上揮灑出一筆精采。二十一年後的同一天，改變了一位英國男子——世友居士的一生，也改變了現代印度佛教史。為了達成安貝卡博士復興佛教的宏願，世友居士鞠躬盡瘁至今四十年，早前世友居士來港交流，我們也藉此和他作深入訪談。 卍

# 二門超出

由手藝人奚淞題寫

## 目錄

- 04 明覺洞見 文：昭慧法師  
「魔性訓練」的根源問題：勇敢面對亂象，  
鏟除尊卑意識，回歸佛陀的平等教誡
- 12 明覺洞見 文：唐秀連  
佛教經論中的「參戰理由正當性」  
(Jus ad bellum)
- 19 明覺專訪 文：鄭志康  
尋回生命最原始的印象，重新賦予  
樹木新生——專訪台灣雕刻藝術家康木祥
- 24 明覺專訪 文：郭湄湄  
印度佛教復興運動的繼承者：世友居士  
鞠躬盡瘁四十年，以佛法濟度無數貧民
- 30 明覺專訪 文：佛門網  
春風化雨六十年 正念教育長培攜：貫徹純樸、  
慈悲和醒覺，記元朗寶覺小學的校風及使命
- 34 聲·色 文：陳耀紅  
歷久不衰的傳承——佛教五明與  
日本的「聲明」
- 37 英語專稿 By Ben Xing (Simon Manase Masauko)  
Contemplative Practices:  
Helping Children Enjoy Meditation
- 42 素食時代 文：說柏  
香港營養師主廚教路：純素版地中海飲食，  
人人也可在家中做到！
- 47 直指人心 文：傳燈法師  
不再孤獨

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



© Tim Liu

《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.



## 佛門中的「結構性問題」

每當佛門發生性醜聞時，我總不免被媒體訪談，或是受佛門同道要求，希望我能發聲。早前，媒體瘋傳中國佛教界的重大性醜聞，我當然也不例外地面對了同樣的課題。

由於當事人A僧位高權重，後續影響非比尋常，再加上網路世界的訊息散播極為迅速，雖然內地網管部門，已一律將出現A僧、B寺或英文「迷吐」等關鍵字的相關貼文予以刪除，但絕無可能滴水不漏，因為，那些文字業已改成圖檔，持續在大陸網域紛傳，道友們也一再透過各種管道傳送給我，更別說是港、台媒體圖文並茂且標題露骨的大幅報導。

在主觀情感上，我十分期盼：這只是一起對A僧予以人格構陷的惡鬥。理由有二：

一、我與中國大陸佛教界的接觸有限（與學術界的互動反而較多）。因此對佛門亂象之所以出現，在「理論」上是可以詳加解析（而且我過往在這方面已有甚多論述）。然而一旦涉及具體人物，那麼「事未易明」，我必須更為審慎。萬一最後發現，A僧完全是受到他人誣陷，那麼自己在A僧最窘迫、最艱困之時發聲批判，豈不是在落井下石，在他人傷口灑鹽？

二、對A僧所主持的B寺中，那群溫文儒雅、

「魔性訓練」的根源問題：勇敢面對亂象，  
鏟除尊卑意識，回歸佛陀的平等教誡



學養甚佳的優秀僧人，我極具好感。因為，過往無論是在哪個傳承體系，我都很少看到男性僧人，會如此地「以法為尊」——沒有任何虛矯身段，面對一個在中國佛教界被謔稱為「魔頭」的區區在下，竟然在兩次來台參訪時造訪於我，並且真誠請益。

他們的問題非常深刻，並且往往問到非常核心的關鍵處，顯然他們

不祇是擁有「清華博士」之類世俗的亮麗文憑，而是在進入佛門後，擁有高品質的修學環境，讓他們能在佛法與戒律方面，獲得長足的進步。見弟子之素質如此，可以想見其師長之水準，以及這位師長「厚植佛門人才」的高瞻遠矚。因此雖不曾與A僧碰面，但對他自然會有某種程度的敬重，這也是理所當然。

當然，我不想作任何對當事人的「人格品評」或「言行品評」，

而想分如下三點，來談談佛門中的「結構性問題」。

## 性別權力不對等，正是「佛門死穴」

面對性醜聞，不論國家地域，各宗教當局的處理態度非常一致，往往導向如下三部曲：

第一部曲：全面地「一手遮天」。用意在於「顧全大局」，以減除該宗教的傷害。

第二部曲：局部地「劃清界線」。若已無法一手遮天，退而求其次，就是將事件導向「個案問題」。亦即：該宗教是沒有問題的；千錯萬錯，都是個案當事人的錯。個案性格乖謬、觀念偏差，以致無法領

略該宗教之善之美，而受魔力支配，成為歧途亡羊。

第三部曲：理直氣壯地「杜絕言路」。倘有哪個不長眼的晚輩或信徒，膽敢提出詢問或質疑，在佛門，必將端出「僧事僧決」、「白衣無權干預」之類，極度拉高僧權（而且還是男性僧權）的姿態，用以杜絕悠悠之口。其他宗教也有類似手法，在此不贅。

這三部曲，共構了各宗教當局的「結構性問題」。吾人必須從根源處，勘透它所導致的迷思，否則有心人即便再熱情護教，也往往只是在「挖肉補瘡」，無濟於事！

一、「顧全大局」的迷思：任何一起性醜聞一旦曝光，對佛門肯定是有傷害的。本次佛門中那些呼籲「顧全大局」的種種言論，其實並不意外，這已是各宗教當局在面對醜聞時，相當一致的「制約反應」。

個人以為，宗教性醜聞曝光，真的不是甚麼壞事。為了「顧全大局」，而勸受害者隱忍了事，對勇敢揭發醜聞的受害人或第三者，卻予以強烈撻伐，讓受害者永遠躲在陰暗角落獨自哭泣，讓更多無辜的修道人乃至信眾，因無預警而「前仆後繼」地羊入虎口，這才真正是因果鏈上最可怕的「共犯結構」！

二、「個案問題」的迷思：將事件導向「個案問題」，讓所有罪孽全數由當事人揹負起來，這種做法，看似縮小了該宗教所受到的打擊面，實則忽略了在根源處的檢討與自清。

以本案為例，A僧已是中國佛教最高領袖，要說這只是他的「個案問題」，把他判為「邪師」、「邪教」，試問其誰能信？更何況，就我前面所述，由B寺學僧水準以觀A僧，相貌、學養、談吐皆在一般之上，要說那僅是A僧個人的「邪惡言行」，其誰能信？

若真誠希望佛教朝向「光明面」來發展，佛門中人就請不要掩耳盜鈴，而須認真看待「性醜聞」深層、男女性別間在佛門中「權力不對等」的老問題。而這個問題的核心，正是揭發本次事件的兩位男僧，最大的迷思所在。

例如：他們引用了佛門律典對女性管制較嚴的法規，指控A僧沒有依照該諸法規，讓尼眾受兩年學法女戒，於受戒表格上登載不實。但他們卻毫不質疑：為何女僧較諸男僧，得加受兩年的式叉摩那戒？古代容或為了「驗孕」而須如此審慎，以現代醫學技術而言，「驗孕」難道還可構成「女性必須

推遲兩年出家」的正當理由嗎？兩位揭發人的其中一位，甚至對於女性出家，必須經由他們這些男僧投下「贊同票」，不覺有何不妥，只為「將她們送入虎口」而甚感內疚。實則他們卻完全沒意會到：

正是這些壓制女性的佛門法規，讓女僧人面對男僧人時，往往自慚形穢，理性繳械，主動千方百計地合理化對方的不當言行。本次事件的女性受害人C，與其師長A僧間前前後後的對白，以及C於事後所做的全面反思，倘若完全屬實，那恰恰證明了：敝人長期呼籲佛門「應予正視」的，如上「性別權力不對等」課題，正是「佛門死穴」。倘若他們還死守古印度文明中產製出來的許多非人性「教條」不放，並且視若「佛說」、「聖旨」，那麼，已曝光的永遠只是「冰山一角」，這種「肯定尼眾理應受到二等待遇」的態度，還會繼續打造出更多「性別權力不對等」下的受害人。

也許有人會說，即便性別平等意識，可以百分百落實於佛門之中，難道就不會有性醜聞發生的空間嗎？

當然還是可能有，但那時，屬於「兩情相悅」的醜聞必將居多，屬於運用男性權柄以脅迫或催眠對方使令就範者，必將大幅減少。

### 越是蒙著「神聖」面紗，越是臭不可聞

三、控方一再指稱A僧為「邪師」，A僧所述為「邪教」，然而敝人認為，最大的「邪惡」，莫過於旁觀的第三者，用些諸如「僧事僧決」、「白衣（或尼眾）閉嘴」之類理由，來共同「杜絕言路」。因為，這只會再一次地複製高高在上的「男權」與「僧權」，讓低「男」一等的女性，低「僧」一等的信眾，習慣性地繼續「依男」、「依僧」。而這正是本案關鍵錯誤——「依師」觀念——的根源！

本案揭發者檢討B寺情況，認為問題可能出在「僧人的主業變成了做事，而不是修行。」然而他們「校勘完成的八套三十二本《南山律典校釋系列》」，這豈不是攸關修行的「正

事」？倘若連這些「正事」都算不得是「修行」，那麼他們本身的「修行」知見，實在過度偏狹。

若以為只有「禪修」才是修行，那麼我必須道出另一個讓人難堪的「佛門實相」——國內外的「禪修中心」，往往同樣發生不堪聞問的性醜聞，而且醜聞主角往往還是「禪師」本人。這一點，漢傳、南傳、藏傳都一樣，無分軒輊。因此，意圖就此事件「彰顯神聖、詛咒世俗」，藉題發揮以抨擊「人間佛教」者，恕我直言在先：你們必將難堪地發現：越是蒙著「神聖」面紗的所在，越是臭不可聞。

實則，無論是解脫道還是菩薩道，「修行」都必須依「正見」為導，以「般若」證成。就菩薩道而言，倘能「慈心」與眾生相應，如實正觀「緣起」，那麼，「以無我、無人、無眾生、無壽者修一切善法，



即得阿耨多羅三藐三菩提」。篤信「聖教量」的佛弟子，總不會誤以為《金剛經》的如上金句，是「邪師」在說「邪教」吧？

因此，個案問題倘若屬實，那是在「知見」上就先出錯。而且，不祇是「男女雙修」觀念有錯，也不僅是「依師」而不「依法」的觀念有錯，更重要的是，

依「性別、僧俗、職級」而樹立威權，強化尊卑，罔顧佛陀的「平等」教誡，那是最根源性的錯誤知見。

此一知見只要一日不除，那麼，由「我慢」所延伸出來的種種驕慢或卑慢，必當層出不窮。我常說：許多佛門中人，出家後往往性格大變，不出家還沒那麼「變態」，原因即在於佛門中「僧尊俗卑」、「男

尊女卑」的觀念作祟，誘令僧尼二眾雙輸——成為「既自卑，又自大」的矛盾綜合體。若在性別、僧俗別之外，再加上了職級尊卑，這就成了日復一日的「魔性訓練」，讓自視尊貴者將卑微的一方予以物化，讓對方成為自己的「池中之物」。

此時此刻，中國佛教亟須做的，不是一手遮天，不是指歸個案，不是閉塞言路，而是重拾佛法中「平等」的核心價值，視「尊卑意識」



為「魔性訓練」。至於個案 A，即便所揭露之言行屬實，那都只是再一次證明：強化「尊卑意識」的佛門規制，確確實實是容易令人長養魔性的毒藥，使得 A 僧即使過往秉性純樸，資質優越，依然在「尊卑意識」的長期浸淫之下，不覺「中毒」而魔性大發；A 僧在嚴格意義下，依然是「魔性訓練」的受害者，「哀矜勿喜」可也。此時佛門最重要的課題，是痛定思痛，將那些強化「尊卑意識」，且週而復始地透過日常生活與儀軌操作，而建構牢不可拔之「尊卑秩序」（特別是性別秩序）的「魔性訓練」，從根源處予以鏟除！





佛教向來被視為倡導慈悲與和平的宗教，在歷史上，亦甚少以護教的名義發動大規模的戰爭。然而，這並不代表佛教忽略了戰爭無處不在的現實。事實上，佛陀曾多次談及他對戰爭的看法，從中可見，他並不完全反對戰爭，問題是，為何及如何參與戰爭。① 故歌頌和樂無諍的佛教，亦意圖提倡一種正當和合理的戰爭觀。

### 反暴力：佛教對戰爭的基本看法

自佛教創立以來，宣揚慈愛，反對殺戮和暴力，一直是它的核心教義之一。在佛教修行者最根本的五戒中，第一戒就是「不殺生戒」，無論是出家或在家佛教徒，都要終身恪守不殺生戒。而戰爭則是殺戮和暴力的最高形式，因此在本質上，佛教思想與戰爭中的暴力行為，有著難以相容的矛盾。

佛教不殺生不僅指不殺害人類，還包括其他一切生命；在形式上，不但不應自己動手殺生，亦不應教他人殺，或見殺生而心生歡喜。② 不殺生戒還包括了不能自殺。根據佛教的因果報應觀，殺生會招致壽命短促、冤家轉多、臨終悔恨、心識愚昧、死墮地獄等惡報。③ 命喪於戰場上的人，若臨終時

① 印順：〈佛教的戰鬥觀〉，《佛在人間》（台北：正聞出版社，1984），頁301。

② 《彌沙塞五分戒本》，《大正藏》冊22，頁195上。

③ 《分別善業報應經·下》，《大正藏》冊1，頁899中。

懷有邪見（如以為死後會生箭降伏天），命終後會投生畜生趣或地獄趣。<sup>④</sup>

為甚麼我們不應剝奪眾生的性命呢？《法句經》說得十分明白：

一切眾生都害怕刑罰，都害怕死亡。推己及人，人們不應殺害他人，或唆使他人殺害生命。

一切眾生都害怕刑罰，都愛惜自己的生命。推己及人，人們不應殺害他人，或唆使他人殺害生命。<sup>⑤</sup>

因為一切眾生都懼怕死亡和痛苦，所以悲憫之人在看到他人受苦

時，也會感同身受，絕不會加害別人，甚至意欲解脫別人的痛苦。

原始佛教經典充滿了厭離戰爭的情緒，佛陀曾禁止出家人往來於軍營之中。《梵網經》規定，僧人前往觀看軍事操練或參加軍隊遊行，即屬犯戒。<sup>⑥</sup>另外，僧人亦不可討論與軍隊有關的話題；<sup>⑦</sup>僧人和居士都不得從事武器交易。<sup>⑧</sup>更嚴格的是，早期佛教一概禁止軍人出家。這樣做是為了防止將軍人出家前的宿怨，帶進僧團。<sup>⑨</sup>

佛教的基調是反對戰爭。面對暴力與戰爭，佛陀並不單單被動地等

④ 《雜阿含經》卷三十二，《大正藏》冊2，頁227中。

⑤ 敬法法師譯：《法句經》第十章〈懲罰品〉。[http://myweb.ncku.edu.tw/~lsn46/Tipitaka/Sutta/Khuddaka/Dhammapada/DhP\\_Ven-c-f.htm#a10](http://myweb.ncku.edu.tw/~lsn46/Tipitaka/Sutta/Khuddaka/Dhammapada/DhP_Ven-c-f.htm#a10)。

⑥ *Brahmajāla Sutta, Sutta 1, The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha-Nikāya*, Maurice Walshe (trans.) (Boston: Wisdom Publications, 1995), pp. 68-72.

⑦ *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha-Nikāya*. Maurice Walshe (trans.) (Boston: Wisdom Publications, 1995), p. 1843.

⑧ *The Book of the Fives: Chapter XVIII, §VII,(177), The Book of the Gradual Sayings (Aṅguttara-Nikāya)*, E.M.Hare (trans.) (Longdon: Pali Text Society, 1934), p. 153.

*Brahmajāla Sutta, Sutta 1, The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha-Nikāya*, Maurice Walshe (trans.) (Boston: Wisdom Publications, 1995), pp. 68-72.

⑨ Mahinda Degalle, “The Buddhist Traditions of South and Southeast Asia,” in Gregory M. Reichberg, Henrik Syse, ed., *Religion, War, and Ethics: A Sourcebook of Textual Traditions*. (NY: Cambridge University Press, 2004), p. 546.

待施暴者的態度轉化，而是主動制止戰爭的發生。例如，佛陀曾遊說阿闍世王取消攻打跋耆國的計劃，亦曾三度阻止毘琉璃王進兵迦毗羅衛。由於這些戰事皆肇因於利益的掠奪和武力的擴張，換言之都是源於私欲和惡念的爭戰，且會殃及數以萬計無辜的百姓，因此是佛教極力反對的。

## 護持正法的轉輪 聖王

佛教強烈地譴責侵凌他國的軍事擴張。但是，戰鬥原是人類世界的常態，如《中阿含·

苦陰經》所言：「眾生因欲、緣欲，以欲為本故，王王共諍，梵志梵志共諍，居士居士共諍，民民共諍，國國共諍。彼因鬪諍共相憎故，以種種器仗轉相加害。」<sup>⑩</sup>故佛教並非一味的抹煞戰爭，而是以合理的態度，正視它的存在。

面對戰爭，佛教首先以慈悲和忍辱去制止，不過，卻不一定有效。例如，佛陀自己最終也不能阻止毘琉璃王入侵祖國，導致釋迦族滅絕的命運。再者，戰爭不一定是侵略性的，也可以是防衛性的。若果遭到別國侵略，難道在水深火熱的受害者，只能懷著忍辱和慈悲，坐以待斃，而不得以武力反抗嗎？

在初期佛典，佛教並沒有一味地要求佛教徒不使用武力。<sup>⑪</sup>在某些場合，武力更是有其必要的。《起世因本經》(Aggañña Sutta)談到，國王是由人民推舉出來，以適當的武力做惡懲奸，維護社會秩序和人民的性命財產，這就是剎帝利階級的起源。<sup>⑫</sup>《正法念處經》亦謂，剎利大王（世間的國王）須具足三十七法（三十七種治國之道），第一法即是「軍眾一切淨潔」——即具有崇高理想的淨潔軍眾，如此才能粉碎一切不義的暴力，確保世間和樂共存。<sup>⑬</sup>

⑩ 《中阿含經》卷二十五，《大正藏》冊1，頁585上

⑪ 學愚：《佛教、暴力與民族主義：抗日戰爭時期的中國佛教》（香港：中文大學出版社，2011），頁25。

⑫ *Aggañña Sutta: Sutta 27, The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha-Nikāya*, Maurice Walshe (trans.) (Boston: Wisdom Publications, 1995), pp. 412-413.

⑬ 《正法念處經》卷五十四，《大正藏》冊17，頁316下。



佛陀的信眾團體並不排斥軍人，好像頻婆沙羅王，本身就是軍事領袖。有一回，波斯匿王的四個大臣在行軍前向佛陀辭行，佛說：「汝等之身，受王俸祿，所作當然，此事佳善！」<sup>⑭</sup> 佛陀認為，軍人受了國家的俸祿，就應為國效力。可見佛教認可軍隊的功能和軍人保家衛國的義務。

佛教認為，一個推行仁政的領袖，為使人民安居樂業，須有健全的軍隊來保衛國民的生命財產。佛教理想中的王者是轉輪聖王，他是以佛法統領人世間，推行德政的仁王。輪王有一個重任，就是要護持佛教，使正法久住，為此也須要擁有強大的軍隊來防禦國土，克服外敵。由此可見，佛教雖然提倡和平，反對暴力，但並沒有禁止統治者擁有軍隊，

<sup>⑭</sup> 《生經》第五卷〈佛說拘薩羅國烏王經〉，CBETA T3, no. 154, 102a.

也沒有要求他們解散武裝力量。即使被視為轉輪聖王化身的阿育王，也沒有跡象顯示，他在造成生靈塗炭的羯陵伽 (Kalinga) 戰役後，有裁減軍備的意圖。<sup>15</sup>

在漢傳大藏經中，收入了耆那教的《大薩遮尼乾子所說經》。教主尼乾子教導普羅德約塔王 (King Pradyota)，當國家受到侵略或內亂時，國王應嘗試以各種不同的方法來應對。首先，要衡量雙方的實力及己方的勝算，並儘量尋求和解。若經過一切努力後，仍無法避免戰爭，則應慎重起兵迎戰：「爾時，復起三種思惟入陣鬥戰。何等三種？一者思惟，此反逆王。無慈悲心，自殺眾生，餘人殺者，亦不遮護，我今不令如此相殺，此是初心護諸眾生。二者思惟，當以方便降伏逆王，士馬兵眾不與鬥戰。三者思惟，當以方便活系縛取，不作殺害。」<sup>16</sup>不過，國王會因此犯上殺生的罪業嗎？

尼乾子表示，因為國王先生起三種慈悲心，最後不得已才入陣鬥戰，因此即使在戰爭中殺害眾生，國王只得輕微少罪，只須懺悔便能滅除。上述耆那教的戰爭觀，為佛教所認同，可視為佛教版本的「參戰理由正當性」(Jus ad bellum, right to war)，其重點是參與戰爭的一方是否秉持著正當的理由和動機。

斯里蘭卡的杜都伽摩尼王 (King Dutugemunu, 101-77 BCE)，便被國人推舉為懷著正確動機參戰的民族英雄。據《大史》記載，杜都伽摩尼王曾與入侵的泰米爾人作戰，但不是出於深仇大恨，而是為守護佛法和佛教聖跡。杜都伽摩尼王深知，戰爭是捍衛國家的一種無可奈何的手段，他常為戰場上的殺戮深表懊悔。在誅殺泰米爾的篡位者埃拉臘王 (King

<sup>15</sup> Dr. Komarraju Ravi, "Buddhism and Just War," in Prof. G. Sundara Ramaiah and others (ed.), *Buddhism and Peace: An Inter Disciplinary Study* (Visakhapanam: Andhra University Press, 1991), pp. 80-81 (pp. 77-83)

<sup>16</sup> 《大薩遮尼乾子所說經·王論品》，《大正藏》冊九，頁337下。

Elara) 後，他火化其遺體，為他風光大葬，樹立紀念碑，喪事期間禁止全國奏樂，以示悼念。杜都伽摩尼王對戰敗的一方始終懷著悲憫與敬意，絕不因為勝利者的身份而目空一切，失去正念。<sup>17</sup>

### 一殺多生、慈悲殺生

在一般情況下，佛教反對暴力與戰爭，不過輪王的殺敵征戰，卻是懷著正當的目的，所以並不為佛教譴責，甚至受到推崇。我們由此發現，佛教所制定的戒

律既含有內在價值，而為具有普遍性與必然性的道德律令，因此含有「義務論」(deontology)的特色，<sup>18</sup>但在整體而言，佛教戒律卻又沒有指向不可妥協的絕對義務論，而是聚焦在道德主體，即道德行為實踐者的推動力，因此又滲入了一定程度的「德性倫理學」(virtue ethics)色彩。

佛教倫理學的混合個性，為佛教的第一大戒「不殺生」打開了一個缺口。據此而言，只要目的正當，保持純正的發心，殺生作為一種

權巧方便的手段，便不構成罪行與惡業。職是之故，殺一人以救多人，或懷著慈悲殺生，以禁止他人作惡，佛教是開許的。在《佛說大方廣善巧方便經》便記載了這樣一個故事：佛陀在前生為商人時，曾殺死了一個試圖謀殺五百商人的惡人，從而拯救了其他商人的性命，惡人命終得生天界。<sup>19</sup>但此類殺生是否構成惡業，前提在於發心。若是嫉惡如仇，那還是凡夫心態。身為菩薩，對所殺歹徒應生極大悲憫，為使其免遭墮落惡道的苦果，寧願自己把他殺死，

<sup>17</sup> Tessa J. Bartholomeusz, *In Defense of Dharma: Just-War ideology in Buddhist Sri Lanka* (London and New York: RoutledgeCurzon, 2002), pp. 58-59.

<sup>18</sup> 劉嘉誠：〈佛教倫理學探究〉，《輔仁宗教研究》(2000.5)，頁129-158。<http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MISC/misc94964.htm#27>

<sup>19</sup> 《佛說大方廣善巧方便經》卷四，《大正藏》冊12，頁175下。

自己墮入地獄也不使其造下重罪。果能本著這樣的悲心行動，不但沒有犯戒，而且功德無量。<sup>⑳</sup>

從上可見，無論是初期佛教、上座部佛教和大乘佛教，都強調非暴力原則的規範性，要求人們戒除任何形式的殺生。但與此同時，佛教卻在特定場合下，開許殺戒，為暴力和殺生提供合法的理據。因此，在觀念層面上，佛教與暴力並非完全對立，而在現實處境中，亦可見佛教與暴力發生聯繫。故知佛教雖提倡安和無諍，但非毫無條件的和平主義（pacifism）。<sup>㉑</sup>

<sup>⑳</sup> 《瑜伽師地論》卷四十一，《大正藏》冊 30，頁 517 中。

尋回生命最原始的印象，重新賦予  
樹木新生——專訪台灣雕刻藝術家康木祥

來到台灣木雕家康木祥位於苗栗縣三義的工作室，心裏立刻暗叫了出來。那與其說是工作室，更像是一座博物館。這時，一位身材健碩壯實的先生迎面而來，他的一頭白髮異常濃密，在陽光下閃閃生輝。雖一副飽經風霜的面容，卻完全不見絲毫疲態。「你們好！」是康木祥。他中氣十足邊走邊朝我們叫喊，步伐有勁，不徐不疾。

我們慚愧地說，老師你一定覺得城市人看上去很軟弱了。他哈哈大笑道：「是大環境使然啦。大家現在都足不出戶，連購物都在網上。我是這樣看的，人越少跟大自然接觸，便會變得越冷酷無情。這個時代再不需要我們對花草樹木、對生靈培養感情了。」他希望即使將來到了那一天，大家都能登上月球、穿梭太空，仍然保存內心的純真。跟他的木雕一樣，他強調生命的源頭。「不管世界變得如何，還是要回到源頭去尋找。生命經歷起伏，那是正常不過的事。人是會脈動的，今天的高潮，不代表明天你不會掉到低潮。我們現在看科技發展到達了頂峰，是不是會立即掉下來，很不好說，但的確我們聽到越來越多關於環保、愛護自然的呼聲，這是很重要的一步。說明我們開始懂得汲取教訓，回到源頭，尋找我們的本質所在。空氣、水、陽光都是共有的，不分國界。」

簡單寒暄了幾句後，我們跟隨他踏進那座由他設計、三層樓高的康木祥美術館。甫一進門，我們



康木祥笑說，在大自然的環境下成長，那裏有山、有海，於是孕育出他這樣一位意念廣闊沒有局限的藝術家。

驚訝發現康木祥的木雕作品，錯落有致地擺放在各個角落。他的雕刻每件都大得驚人，動輒數米高，形容為龐然大物亦不足為過。我想，這是因為康木祥想我們感受到生命那股澎湃的力量吧。

### 母體是我們對生命最原始的印象

人稱「康大師」，康木祥是台灣走向國際的藝術家之一。三十多年來，他不斷突破傳統工藝技法，並超越自我，進入當代藝術的創作領域，作品融合了傳統與當代的元素。然而無論如何變化，康木祥的創作中，一直保留著對大自然本心的追求。他1961年生於台灣苗栗縣通霄鎮，十三歲即接觸傳統木雕，父親是編竹的工藝師父，自幼便在手工藝創作的氛圍下長大。他笑說，在大自然的環境下成長，那裏有山、有海，於是孕育出他這樣一位意

念廣闊沒有局限的藝術家。年輕時跟著親戚離鄉別井，在台中渡過了一段寄人籬下的艱苦生活後，康木祥又回到苗栗的三義鄉。三義是有名的木雕重鎮，他起初和大部分當地的木雕家一樣，主要的創作不外乎是小型手工藝品及傳統神佛的造像，供人放在室內觀賞、膜拜。「慢慢我累了，也不想再接千篇一律的案子。於是我跑到中國，那裏的雕塑家的手藝令我驚為天人。那時候我想糟了，再不走出個人風格，早晚會給人家的創作淹沒掉。」

回到三義，他開始「深情」、「海島情」和「生命潮」等系列作

品，受到海內外藝術界的高度評價。這些早期作品，是他和木雕緊密連結的投射，正如同母親和子女的關係。「母親是生命的根源，沒有母親，哪來我們胚胎？我希望通過木雕，重新探索關於母性和生命的哲學，傳達出生命中原來充滿著愛與喜悅。所以我以巨大、圓潤的母體，包裹住單薄弱小的嬰兒，象徵生命在母親的懷抱，得到安詳和寧靜，這就是我們對生命最原始的印象。」

### 「拯救」漂流木，重新賦予它們生命

2002年，颱風重創台灣北部，東北角海岸

及無人島龜山島堆滿了由山上沖積下來的漂流木。康木祥獲政府邀請為漂流木再續生命，為了尋找創作的靈感，他一人獨居在龜山島長達一整年。

「當然有人不理解我，覺得我是瘋的。」的確，第一次看見他拿起工場裏那把巨型電鋸，著實有點吃驚。他跟我們解釋，這是他獨創的「風切劈流法」，非用電鋸不可。「我經常在海邊觀察大海和波浪，風會吹拂海沙，海沙翻滾，然後又會歸於平整，受到這個過程啟發，我領悟幾種雕刻的要領——切、劈、劃、割和整，這就是風切劈流法。下手一定要快，

順著木頭的紋理，和它對話，了解它們的故事，這樣便行了。」

他認為當今世上發生的各種災難，都是人類的共業。以發明核子武器為例，是美國帶頭的，其他國家現在爭相仿效。到將來那一天發生了戰爭，難道美國可以絲毫無損嗎？所以當其他人在砍伐樹木時，他要跑到龜山島，「拯救」漂流木，重新賦予它們生命。「漂流木本來擁有巨壯的身軀，生命力旺盛，可是災難來臨，跟著風跟著水，給沖到海邊。我要讓它重新站起來，雖然不是原地而植，而是在博物館、在某個收藏者的家裏，陪著新主人。台灣的木頭很堅強，擁有一千年生命的樹木即使砍掉了，還要一千年才會開始腐朽。我們要尊重這種生命的可貴。」

往往大塊漂流木會被人砍開一段段取走，再轉化成不同面貌。康木祥在想，倘若他用一根木頭創造出一整個家庭呢？正因為這個念頭，他又

創作了名為「同根生」的系列，有父親，有母親，也有兄弟姊妹。那代表尊重、包容、互助和團結的精神，同時也是一個共同牽連的家庭。「我的家庭很大，連我在內有八個兄弟姊妹。記得父親諄諄教誨，希望我們每一個都包容及互助。相同的血脈，不同的樣子，象徵的是生命的多樣性。」

康木祥近年又以廢棄的電梯鋼纜作雕塑，他相信台灣的其他藝術家，沒有他這樣運用材質，引發觀者對生命的思考。2013年，台北101高樓電梯的其中一條鋼纜退役，大樓要拆掉它，叫他去看。那是一堆沾滿機械油的金屬，很髒，從世俗人的角度看，它是廢物，沒用的。但康木祥相信輪迴，只要好好把握機會，這條鋼纜當然可以迎來第二期生命。「這不單是循環再用，是重生。我把鋼索放進火裏燃燒，相遇後產生的是一種蛻變後的創新力量。對我來說，這個過程無異是修行。當然，我希望藉此提高大家對廢物利用的意識，因為如果我沒有將這條鋼索進行藝術再創



康木祥的雕刻每件都大得驚人，動輒數米高，形容為龐然大物亦不足為過。

作，它將被焚燒，對地球環境造成傷害，所以我用這樣一種創作的理念，用生命的主題進行再創作。」

康木祥的這個作品系列，叫「一條連結世界的鋼索」，作品如同他其他木雕一樣，象徵著萬物像一個胚胎、一顆種子。「這是生命最原始的形態，我希望最終鋼索能散播在世界各地，從台灣到歐洲到美洲，拉起一道連接的鋼索，為地球的發展找出一條生路！」在和康木祥訪談期間，我們感受到他的執著跟堅持。他就是那種會按照內心的想法和靈感，努力開創一條屬於自己道路的藝術家。感謝康大師接受佛門網的專訪。門



1956年10月14日，印度「憲法之父」安貝卡博士（Dr. B. R. Ambedkar）帶領五十萬名達利特人（印度種姓制度最低階層，亦有人稱他們為賤民）皈依佛教，在印度佛教復興史上揮灑出一筆精采。二十一年後的同一天，改變了一位英國男子的一生，也改變了現代印度佛教史。

世友居士（Dharmachari Lokamitra），英國籍男子。1977年10月，他前往印度學佛，在龍城西郊的迪克沙布米（意為「剃度之地」），見證了安貝卡博士皈依大典的第二十一週年紀念大會。

一望無際的廣場，數以十萬計的達利特人，一張張求法若渴的面孔。他們大都因為印度的種姓制度而受盡凌辱，長路迢迢來到龍城，希望佛法可助自己脫離苦海。這一切，都掀起了世友居士內心巨大的波瀾。

為了達成安貝卡博士復興佛教的宏願，世友居士鞠躬盡瘁至今四十年。

## 種姓制度與佛教復興運動

印度的種姓制度有逾3,000年歷史，它將人民分為五種等級：一、婆羅門（印度教的祭司，最高級）、二、刹帝利（武士）、三、吠舍（平民）、四、首陀羅（奴僕）和五、達利特人。達利特人只能從事

印度佛教復興運動的繼承者：世友居士  
鞠躬盡瘁四十年，以佛法濟度無數貧民



世友居士創辦的龍樹學院內，一尊「弘化大佛」(Walking Buddha) 雕像巍巍聳立，寓意將佛法傳揚四方。

最骯髒、最危險的工作，沒有任何權利。1947年印度獨立後，種姓制度雖被去除法律地位，卻是名亡實存。至今仍有不少人遭到毆打、強姦和殺害，只因他們仍被視為達利特人。（注：印度現有逾2.2億名達利特人，約佔人口的六分之一）

如何救助這群「達利特人」？世友居士說：「安貝卡博士認為，『達利特人』這個種姓類別源於印度教，而要消除它，就要讓人民脫離印度教。」博士鼓勵人民改信佛教，因為他認為佛教有這三大優點：一．符合科學原理，二．認同「自由、平等、友愛」的現代社會核心價值，三．不以任何方式來合理化或助長貧窮。

佛教起源於印度，卻因為種種惡因緣而在印度式微。到了近代，印度佛教才開始復興，安貝卡博士就是重要舵手之一。他出身於達利特人階層，憑

過人之才，成為印度獨立後的首任法律及司法部部長。他窮半生精力，去除種姓制度加諸人民的心理束縛。

1956年，博士在世界佛教徒聯誼會（WFB）的大會上說：「佛陀最偉大的成就，就是告訴我們：『改變世界，要由改變自己的思想開始。』」佛教說眾生平等，達利特人的生命不比他人低賤。博士認為，如要改善達利特人的處境，就要讓國民明白平等與慈悲之道。他在印度發表演說、撰寫佛教書籍、興建佛寺，並引領無數人皈依佛教。

1956年的皈依大典，有五十萬人跟隨博士皈依佛教。但六週之後，博士就往生了，復興團隊群龍無首。



博士的雕像在印度隨處可見，可見其影響力之鉅

## 在安貝卡博士往生後 承前啟後復興佛教

1977年，僧護比丘（世友居士的老師）鼓勵世友居士在龍城辦佛教學院，助博士完成宏願。此後，世友居士一直竭盡所能，在印度復興佛教。

世友居士說，至今仍有無數達利特人被虐打，但大多數都沒有報復，反而聽從安貝卡博士的建議，皈依佛教。「他們想脫離令自己受到歧視的體系。有越多人遭受歧視和暴力，就有越多人皈依佛教。」

居住印度數十年間，世友居士建立了「三寶普濟會」，營運逾二十個

弘法中心和四個禪修閉關中心。從八十年代起，他與同儕經營了逾二十五所宿舍，為弱勢小孩提供住宿和膳食；又營運逾五十所社區中心，為貧民窟的婦女和孩子提供食物和醫療服務。而世友居士復興佛教的大本營——龍樹學院（Nagarjuna Institute），就在 1980 年開辦了。

「印度有 4,000 至 5,000 萬名新佛教徒（數量正不斷增加），他們都很想學佛，以了解佛法如何轉化自己。我們無法走進所有的村落去教授佛學，但我們可以訓練弘法人才。這就是創辦龍樹學院的目的。」

### 復興運動與龍樹學院：學佛如何改變達利特人的命運？

開辦龍樹學院十五年間，有逾 1,200 位年輕人入學。他們極為貧困，常遭受歧視和虐待。來自印度二十五個州份的學生，暫忘過去的一切，在龍樹學院學佛。「他們的自信心增強了，思想和視野完全改變了，也知道自己的能力改善自己和他人的生活。他們回到家園分享佛法，像一顆顆卵石那樣，在廣大的湖泊上散播一圈又一圈的漣漪。」



世友居士為了復興印度佛教，鞠躬盡瘁四十年。



來自印度二十五個州份的學生，暫忘過去的一切，在龍樹學院學佛。

家境貧困的帕瑪 (Rekha Parmar)，父親經營單車維修店，妹妹身患殘疾、做過二十次手術。2010年，她來到了龍樹學院。「在這裏讀書，讓我對慈悲之道體會更深，自信心和演說技巧也增強了。」畢業後，她為智障和殘疾的孩子開辦學校，約有 550 人就讀。

世友居士記得，有位學生曾被迫當糞便清掃工人（達利特人中最低下的），但她勇於捍衛自己的權益。「有許多達利特人（包括她的上一代）都被迫清理糞便。她拒絕了，佛法讓她重拾尊嚴。她在龍樹學院畢業後升讀碩士。」

龍樹學院的導師在印度傳播佛慈音、濟度新佛子，三十多年來從不間斷。有許多校友為殘疾兒童辦學，並給受歧視的孩子開設宿舍。也有些校友在印度各地演講，講述佛法如何

轉化個人及社會。亦有逾百位畢業生繼續升學，攻讀佛學、教育和社會福利等學科的碩士或博士學位。

### 龍樹學院的展望

現時有許多校友在印度各地弘揚佛法，包括佛學、禪修和梵唄。世友居士與他們正在實行一個試驗計劃：「我們希望更有系統地弘法，以建立可持續的佛教社區。校友以三人為一組，每組在一年內建立十至十二個社區。方法是在各地舉辦佛教節日慶典、佛學班和禪修營，包括一天、一個星期或更長的禪營。這樣，我們在三年內就可建立約 200 個佛教社區。試驗結束後，這個弘法模式就可於印度各地重複施行。」

世友居士說，龍樹學院需要穩定的收入，而來源只有基金會和商業活動。「我們正在張羅籌款和商業活

動，以支撐學院的營運所需。不過，與我們合作的人都很貧窮，日後可能需要海外佛教徒的支援。校友也會營商籌款，以支持他們的辦學所需。」

多得安貝卡博士之功，有上百萬計的印度人皈依佛教，數目仍在不斷增加。世友居士認為，在未來的五十至一百年間，或會有三億人皈依。（注：印度現有約 13.5 億人口）。

「有越多人弘法，種姓制度就越容易瓦解，也就有越多人民過更有尊嚴的生活。印度人民將會樹立榜樣，展示佛法如何轉化社會。希望龍樹學院的校友，可以為此盡心盡力。」

龍樹學院內，一尊「弘化大佛」（Walking Buddha）雕像巍巍聳立，寓意將佛法傳揚四方。龍樹學院之心，正如安貝卡博士所說：「良好的佛教徒，應肩起弘揚佛法之責。弘法，就是為人類服務。」



元朗寶覺小學是元朗區首間佛教小學，也是東蓮覺苑的屬校之一，至今已有六十年歷史。元朗寶覺小學於1958年建立，原名寶覺分校。五十年代期間，新界鄉郊有許多兒童失學，首任校監何錦姿因此於元朗洪水橋開辦此校。

踏入六十周年，學校在禮堂側建立校史走廊，展示學校昔日的文物，並於7月舉辦六十周年校慶暨校史走廊開幕禮。當天，我們請來現任校長譚慧萍女士暢談元朗寶覺小學近年的佛教教育，並邀請智深法師分享在此校任教的難忘點滴。

已於元朗寶覺小學服務三十年的譚校長，曾是此校的佛學老師。譚校長回憶她加入元朗寶覺小學的因緣：「三十年前，這間學校的佛學課由智深法師和一位校友負責，後來他們都離開了，轉到其他地方發展。時任校長盧榮坤先生於是邀請了幾位主任來教授佛學，而我就是其中一位。」

隨著校齡增長，元朗寶覺小學的佛教教育也越趨成熟。譚校長說：「（東蓮覺苑）僧徹苑長很有心，派出駐校法師來這裏教授佛學（包括智愍法師、惠通法師和傳慧法師）。駐校法師會跟佛學老師一起上課，為他們提供建議、指導佛教禮儀等等，讓大家在教授佛學課時，信心比以前更大。」

春風化雨六十年 正念教育長培攜：貫徹純樸、  
慈悲和醒覺，記元朗寶覺小學的校風及使命



學童與僧做法師一起慶祝佛誕

## 繼往開來 續寫佛教教育新篇章

自六年前起，元朗寶覺小學的佛教教育就以「正念教育」為本，旨在增強孩子的專注力。譚校長說：「我們認為，如果小朋友能夠專注做事，那麼他不論在學習或者其他領域上，表現都會更佳。你也知道小朋友的專注力比較弱，所以我們想培養他們的專注力。」

學校舉辦了各式各樣的佛教活動，讓孩子學習專注。例如「供水」活動，讓小朋友拿著水，頭上頂著豆袋，將水安全地運送到目的地。譚校長解釋：「不是要比誰快，而是要同學明白到：做事要專注才能夠成功。我們也舉辦了禪修活動，包括慈心禪

、坐禪和行禪等。近年我們在佛學課內增添了「禪修一分鐘」的環節。上佛學課時，老師會帶領同學在座位上禪修一分鐘。這個環節的效果很好，即使一年級的同學仔也做得到。」

小孩子除了學習禪修之外，也會學習佛學道理。譚校長說，佛教義理對小學生來說，或會比較深奧；有見及此，佛學老師會向小朋友講述淺白的佛教故事，讓小朋友趣入佛門。

未來，元朗寶覺小學的佛教教育也會繼續以「正念教育」為本。「自六年前起，元朗寶覺小學就以『從正念出發，邁向國際教育』為宗旨，教



譚慧萍校長已於元朗寶覺小學服務三十年

育學生。未來我們會繼續沿用這個方針，以配合我們的校訓「慈悲博愛」。希望小朋友日後能夠貢獻社會，當個有承擔的公民。」

### 校友與智深法師回憶校園歲月

在不少老師和校友的回憶裏，元朗寶覺小學校風純樸，師生間感情良好，在校的歲月是溫馨而難忘的。

像黃小姐，她小時候就讀元朗寶覺小學，長大後她把兩位子女都送進這裏讀書。在校慶六十周年紀念日，她更帶同兩位孩子前往學校慶祝。「這間學校校風純樸、環境清幽，老師非常有耐性，待我很好，像家人一樣照顧我，讓我感覺好溫暖好感動。我自小就喜歡佛教，在學習佛法的過程中很開心、很滿足……現在我要照顧小朋友，留心佛學的時間不多，但依然會替孩子們溫習佛學科，懷緬一下往昔的歲月。」讀書期間，黃小姐常常閱讀佛教書籍，

感恩佛法對她的成長助益良多，使她面對逆境時更為豁達。

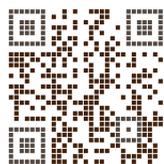
智深法師曾是此校的佛學老師，她五十年代在東蓮覺苑讀書，出家後先後於妙法寺、劉金龍中學和元朗寶覺小學教授佛學。三十多年前，智深法師於元朗寶覺小學擔任班主任和佛學老師，在她的回憶裏，這段校園歲月也是愉快而難忘的：「同事和校工非常的好，中午時校工會煮飯給我們吃。那時候，校工一家人就在附近居住，大家都很開心。孩子們都很乖巧、

很聽話、很純樸。」智深法師記得，那時候，師生間的感情非常融洽，有時候她還會護送小朋友回家。

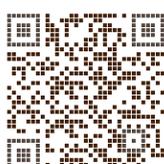
智深法師在八十年代離開了此校，轉教中學。闊別寶覺小學後重回舊地，她祈望今天的學生謹記學校的精神——「醒覺」。「『覺』代表醒覺，醒覺就像是撿到寶，這就是『寶覺』的意思。希望孩子們事事都要提高警覺，做事明白些、小心些。」

從校慶當天孩子們別出心裁的表演，就可見他們有多麼「醒」。佛門網以影片記錄了當天的盛況，當中有各位

嘉賓暢談他們對小學佛教教育的看法，以及孩子們的精采表演（包括舞獅、鼓樂、功夫及舞蹈等），請見：



譚慧萍校長以及智深法師的訪談短片，請見：



元朗寶覺小學已有六十年歷史



# 歷久不衰的傳承——佛教五明與日本的「聲明」

聲明學是佛教五明之一，指的是語言與聲律方面的學問。日本的「聲明」是一種佛教音樂，指的是佛教儀式中的詠唱。

佛教五明有大五明及小五明。大五明所涵蓋的五種學問，舊譯為工巧明、醫方明、聲明、因明，和內明；用現代語言來表達，就是工藝學、醫學、聲律學、正理學，和佛學。小五明則包括：修辭學、辭藻學、韻律學、戲劇學，和星象學。

聲明屬佛教大五明之一種，現譯為聲律學，但簡單而言，其實也是語言學。這表面看來，跟日本佛教音樂的「聲明」是兩回事，但稍作研究，發覺其實兩者不無關係。一方面，是在日本始創佛教「聲明」業的弘法大師（即空海大師）和天台聲明的最澄大師、慈覺大師等，對悉曇等語文聲字皆有研究。另一方面，我們今天研究語言學，用的是世俗角度和方法；但佛教對語言的觀念，與我們世俗觀念有所不同。

佛教在六世紀傳入日本，法隆寺據說仍保存有伎樂用的假面。奈良朝之時，林邑（越南）僧人佛哲傳入菩薩等舞和林邑八樂，包括迦陵頻等；此外，奈良正倉院至今還保留有一千二百多年前的樂器，如箏篋、吳笙、五弦琵琶，和尺八等。到了平安朝，當時出現了幾位佛教大師，包括最澄大師、空海大師和慈覺大師等，都是始創「聲明」的大師。



最澄、空海，與慈覺三位大師都曾東渡大唐學法。其中，最澄大師是日本天台宗祖師。雖然如此，但他亦兼學禪與密等，日本兩大密宗之一的台密，指的就是天台密宗。後來繼承他的，是慈覺大師圓仁。

弘法大師空海與最澄大師是同期赴唐。空海大師曾在奈良學三論，後來再於長安深研密法，返日後，成為日本真言宗開山祖師，所傳密法被稱為東密。他晚年在平安朝的宮中，創立「聲明」業，成為日本佛教聲樂的起源。而慈覺大師則被視為天台聲明始創人。

慈覺大師是在上述二大師圓寂後渡唐，學得梵頌歸日，後在比叡山

建三昧堂，修行引聲念佛，被視為日本「天台聲明」的起源。

日本「聲明」的原型，有人認為是在六世紀與佛教同時傳入日本的。不過，亦有人認為，慈覺大師的老師最澄大師為日本從大唐帶來悉曇法，亦即書寫誦讀陀羅尼（密咒）之法，是日本聲明的初始。最澄、空海與慈覺三位大師中，空海大師的「聲明」音聲被視為密，即「真言聲明」；而慈覺與最澄大師因屬天台宗，所傳的「聲明」故此被視為顯，即「天台聲明」。

日本的雅樂很早就出現了。在奈良朝，雅樂專用於寺院的佛事法會；到了平安朝，宮廷朝會遊宴亦用

上雅樂，於是，雅樂跟皇室的關係進一步密切起來，歷代天皇都熱衷於雅樂。到了仁明天皇之時，由於天皇本人在管弦方面，有卓越才能，雅樂因而在他當政期間，獲得劃時代的發展，日本「聲明」音聲也是在這樣一種環境中興起，而「聲明」引聲吟唱的旋律法對仁明朝所改革後的雅樂亦產生影響，並促使日本本土的和樂旋律風格的形成。

空海大師和慈覺大師從大唐引入「聲明」，此名稱其實也來自對梵文 śabda-vidyā（即聲明學）的漢譯。起初，它不是聲樂，而是修辭發音的方法，後來才引聲謠唱，變成「聲明」。「聲明」到了第五代天台座主源信大師（942-1017）之時已經大為興盛。源信大師亦是日本淨土宗的祖師。

日本「聲明」的誦詞一般稱為梵歌，其中又分成三種：以漢字拼讀梵語的稱為梵贊，以漢字發音的稱為漢贊，而用日文的就稱作和贊。源信大師創作的《極樂六時贊》和《天台大師和贊》是其中兩首最早的和贊。

「聲明」音聲成熟，出現各種流派之時是在十、十一世紀平安朝晚期。當時，「天台聲明」的代表人物是良忍大師，他在比睿山西北建來迎院，這裏「聲明」稱為「大原流聲明」。至於「真言聲明」則以寬朝大師為代表，他是真言宗的第七代傳人，亦是宇多天皇之孫，他所傳的被稱為「仁和寺聲明」，又稱為「廣澤流」；後來其又分為四派，分別是相應院流、新相應院流、醍醐流，和進流。其中，進流一派後來又發展成南山進流，又由南山進流發展出覺證院流、金剛三昧院流、東南院流等等，並留下不少典籍和口訣書。

「聲明」對日本音樂影響甚深，例如從歌謠中發展出如「今樣」類的作品，而演唱「今樣」作品的藝伎甚至會取禪僧佛名；另外，還影響到後來淨瑠璃、琵琶「平曲」、三味線歌，以及箏歌等。因此，直至明治維新之後，在日本，「聲明」的傳承仍歷久不衰。二十世紀後，有關「聲明」的學習和研究在日本仍大有人在。這相對於梵唄在中國的衰微，怎不教人唏噓不已。 卍

# Contemplative Practices: Helping Children Enjoy Meditation

All children, regardless of race or nationality, when given equal opportunity and a conducive environment, learn fast and enjoy learning—especially when the lessons are practical and include audio and visual stimuli. By emphasizing the practicality of a lesson, the children can see the relevance of the teachings to real life and embrace what they learn.

The most fundamental teachers to each and every child are their parents, or for those who have lost their parents, their caregivers or guardians. In other words, the grownups they are being brought up by are their first direct teachers. In this regard, parents are at the core of a child's psychological, behavioral, spiritual, mental, and physical growth. As such, they are the perfect guides to introduce the children to meditation practice. They are in a good position to practice together with their children, providing them with a platform to quickly learn this Buddhist art of living.



The environment in which children are brought up also plays a major role in their spiritual and physical growth. Regardless of whether we are speaking of adults or children, we have similar patterns of likes and dislikes, and wholesome and unwholesome mental states, which include anxiety, happiness, sadness, anger, and restlessness. And it is very important to show children that everyone experiences these emotions and that meditation can help us control them.

When children start with a meditation practice, the sessions should not be too long so that the children can enjoy the sessions, and the teachings discussed during the lessons should equate to the level of the child so they can comprehend the topic being introduced.

Encouraging the children to relate their own experiences to the teachings will help keep them interested in the mindfulness exercises, while emphasizing that they can be open and share their experiences and feelings during the meditative period. On the same note, the teachers must also give examples of their own experiences when they are teaching meditation to children, and let them know what the outcomes and results are of a positive and successful meditation practice.

At the start, rewards can be given to motivate the children and to make sure a habit is developed, at which time the meditation becomes part and parcel of their everyday lives.

We all need assistance, and it is very important to guide the children in every aspect of their meditation practice. The one giving guidance should explain all the steps that

are required to achieve the goals and objectives of meditation to the children. It is important to ensure that they understand the lotus position and all other postures used during meditation. Children should be taught that, once the meditative postures are learned, the most fundamental aspect of meditation is breathing, which is an exercise practiced by each and every living organism.

If children leave a meditation session feeling inspired and able to see the relevance of what they practiced for their daily lives, then the session has been taught well. Some teachers make a huge effort to inspire their pupils by coming up with inventive ways of teaching and using real-life examples to show how meditation practice is a part of everyday life. Children often don't realize the range of available meditation practice methods and

have narrow views about what being a meditator means. In many cases, children only picture somebody using mediation to work toward religious goals and achievements, so it is important to show the children that meditation is also relevant to them.

Parents and teachers should explain that scientific research has revealed that there are many health benefits when we practices meditation in the right way. Some of these benefits are—but not limited to—lower blood pressure, lower cholesterol levels, and reduced risks of heart disease and stroke. Relief from stress, depression, insomnia, sleeplessness, anxiety, worry, and increased productivity in learning are also common benefits.

Starting a meditation practice at an early age prepares children both mentally and physically for growing up. It teaches them to be become better beings and enables them

to develop good personal qualities rooted in their meditation practice, allowing them to forge a good path ahead. Mediation teaches qualities such as compassion, loving-kindness, endurance, tolerance, patience, and clarity, as well as inner peace and being in harmony with the nature and with everyone else.

Most children and teenagers here in Africa love the supernatural — as do most adults. It has become such an important part of our everyday lives that most people cannot imagine not believing in what they see in movies, for example. Younger children especially like supernatural figures such as super heroes. Something changes in their imagination as they grow up and teachers start to introduce more complex concepts and employ more theory than practice in their lessons. This also happens when teachers move away from “fun”

experiments, for instance in science class, to teaching theory—something that, at first glance, seems less relevant to the real world.

Some might argue that children are not interested in meditation, but I don't think this is true at all. They might not enjoy meditation lessons at a temple, but that is something very different.

In workshops, meditation should be an interactive performance. Children should be left to create their own interactive processes covering the meditation they have just been hearing about. The language used in this interactive process must take the language the children grew up with into account; they not only need to understand the language but also to be able to share what they have learned. So, in some instances, it is a good idea to include a lot of humor in the lessons. When the children

respond to humor, it is a good sign that they are engaged and understand what is being discussed. It is also impressive by how enthusiastically children embrace the tasks set for them when learning new things.

African children like songs, dancing, and playing, and it is of the utmost importance to include some singing and dancing in practice sessions to make the meditation practice lively and enjoyable. This can include organizing tours to meet and interact with friends in a similar practice, or visiting game reserves, lakes, and mountains—which are ideal places for an inspiring meditation practice. 🌍

# 香港營養師主廚教路：純素版 地中海飲食，人人也可在家中做到！

地中海飲食 (Mediterranean diet) ① 是廣為人知的健康飲食模式，不少研究已證實它對我們身體健康有幫助；聯合國教科文組織亦推崇地中海飲食，在 2013 年把它列入人類非物質文化遺產代表作名錄中 ②。在香港，身兼營養師的私房菜主廚 Marco Lo，更將地中海飲食進一步升級至「地中海純素飲食」，顧名思義只採用純素食材烹調，做出來的味道絕不遜色於原版，而且營養價值更高，對人體健康更有功效！

這種在地中海各國也未必吃得到的地中海純素飲食，源自 Marco 多年來積極推廣健康飲食文化的信念：「香港人雖然長壽，但長壽不代表身體好。有健康，才有快樂。加上香港人多外出用膳、常吃垃圾食物，導致不少人有腸胃、便秘問題。」他認為，以地中海飲食模式設計出純素菜式，絕對有助改善香港人的健康：「多吃素，能令我們吸收更多纖維，有助排走體內的毒素，亦能舒緩都市人常見的精神緊張問題。」

① 有關地中海飲食，可參考香港電台節目《精靈一點：健康你主場》內的講解：<http://app4.rthk.hk/elearning/healthpedia/article.php?tag=&cid=0&id=37>

② Mediterranean diet (Cyprus, Croatia, Spain, Greece, Italy, Morocco and Portugal)  
Inscribed in 2013 on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity (UNESCO Website)  
<https://ich.unesco.org/en/R1/mediterranean-diet-00884>

## 準則一：走肉走蛋奶，配搭得宜營養足

Marco 表示，在原本的地中海飲食模式中，已經是以蔬菜為主導，肉食如海鮮、紅肉等只佔很少比例：「地中海飲食金字塔中，肉食位於最頂部，建議紅肉每月只吃一次，海鮮類就一星期一次，所以將地中海飲食轉為純素，一點也不困難。」Marco 指出，在營養學層面，我們進食肉類主要為吸收蛋白質，但其實很多蔬菜也



Marco 認為若要推廣素食，不如做得徹底些，決定「走蛋奶」製作地中海純素私房菜。

含豐富蛋白質，只要配搭得宜，一樣能吸收足夠營養。

那如何在「轉素」過程中，仍能保持地中海菜式的色香味？Marco 認為素食食材本身已有很多種類，亦包含七色營養，只要選對食材、花些心配搭，做出來的食物絕對不遜色於葷食版本。好像其中一道「牛油果青瓜刁草凍湯」，本屬西班牙傳統的凍湯，採用番茄、青瓜、乳酪和雞湯製作：「我轉用牛油果代替乳酪，一樣做到 Creamy（奶油狀）的效果，另外牛油果對心血管也很有幫助呢。」Marco 認為自己屬新派廚師，沒有傳統廚師那麼多包袱，在設計地中海純

素菜式時，願意更大膽嘗試不同素食食材，取代肉類和奶製類食品。

## 準則二：用時令食材最新鮮，也有助減少碳足跡

地中海飲食另一重要準則是「不時不食」，盡量選用最新鮮的食材製作，「我的純素私房菜以西班牙、意大利菜式為主，但斷不會堅持只用當地空運過來的食材，反而多在本地農莊尋找同類的蔬菜。」Marco 認為這樣同時有助減少碳足跡，亦能推動本地農業。他還教大家一個街市買菜的貼士：「當你發現哪些蔬菜既便宜，又多檔口售賣，那很大機會是最當造、最新鮮的食材了。」由 Marco 設計的甜品「藍莓蜜桃拿破崙」，正正採用了夏季當造的白桃，配上無蛋奶的酥皮，製作成這道純素者也能品嚐的拿破崙蛋糕。



Marco 不時前往本地農場，搜刮最新鮮的素食食材（圖：馬高廚房 Facebook 專頁相片）

### 準則三：少鹽少糖少油，多用天然香料

除了「不時不食」，地中海飲食還特別強調「三低」，烹調時盡量少鹽少糖少油，調味方面則多用優質的橄欖油，以及天然香料和醬料：「好像我這道『菠菜南瓜千層卷』，特別用上自製的天然番茄醬，取代原本的肉醬。」他這款DIY番茄醬可不簡單，分別用了車厘茄、美國肉茄、意大利小番茄和本地番茄一起打製而成，茄味濃烈，全部真材實料，自然比坊間的加工番茄醬健康得多。

另一道「意大利黑醋磨菇配米餅」，就選用意大利 balsamico（葡萄黑醋）為主要調味料，還加入多款香草配料：「香草本身沒有卡路里，容易被吸收，是地中海飲食常用的調味料。」

Marco 的地中海純素私房菜，賣相精緻，在味道和營養上也能互相兼顧。他希望令素食者和非素食者也知



「意大利黑醋磨菇配米餅」，Marco 特別選用印尼米餅代替原本的法國麵包，吃進口多添一份爽脆，口感更豐富。

道，原來西班牙菜和意大利菜一樣做到純素。Marco 表示很多客人品嚐過後都充滿驚喜：「感覺好像不是在吃素食！」此時他也會把握機會，和客人講解地中海飲食的好處，以及分享純素菜式背後的故事。

### 人人也可煮出地中海素菜

看見 Marco 如此用心設計地中海純素菜式，似乎要效法並不容易。但 Marco 認為任何人在家中也能製作：「地中海飲食，其實是一種飲食



「藍莓蜜桃拿破崙」選用的酥皮不含蛋奶，配上時令的白桃，製作成這道健康又美味的甜品。

模式，可套用在不同國家的菜式上。」只要遵從「走肉走蛋奶」、「不時不食」及「三低」這三大原則，任何人也能輕鬆炮製出地中海純素美食：「簡單如西芹炒果仁這類中式家常小菜，不落素肉，再加些沙葛一起炒，已經很好味道，亦已符合地中海飲食模式！」採用最新鮮的素食食材、加入最少的調味，原來大家已可天天在家中吃到地中海素菜！🍴

#### Marco Lo 小檔案：

從事餐飲業二十四年，曾任職各大飲食機構管理工作，創立素食工場「綠盒子營養工房」，2008年考獲公共營養師資格，更參與政府公職事務，擔任「有營食肆運動」及「降低食物中鹽和糖委員會」委員，參與建議及制定香港人健康飲食政策。近年發現香港人都市病越來越嚴重，於是積極推動地中海飲食文化，期望把健康飲食文化帶到各階層。



午後的病房顯得格外寧靜。我們輕步走過一張又一張病床，留意到田嫂看似在休息，但雙眼留著一條細細的縫隙，眼皮不停地顫動。下意識告訴我，她並沒有睡。

田嫂平時一天忙到晚，住院期間百無聊賴，許多陳年往事，尤其不愉快的記憶都湧上心頭。最令她心煩的是結婚十年的兒子跟太太離婚了。原以為三代同堂樂也融融，現在不但孫子要托人照顧，兒子每天早出晚歸打一份「牛工」，卻也掙不到幾個錢孝養母親。

「我一生最怕孤獨，最希望一家人熱熱鬧鬧、開開心心過活，萬萬沒想到兒子會離婚，真是氣死我了。」田嫂生了三個女兒，最後才追到一個兒子，對他寄以厚望。

她說：「我自己沒有文化，就是靠一雙手養活整個家。我三歲就死了爸爸，媽媽帶著我和姐姐。在我十二歲那年姐姐因病走了，剩下我和媽媽相依為命。媽媽走後，幸好我有丈夫、有孩子。後來孩子各自成家搬出去住，我跟丈夫就靠種田維生。三年前丈夫死了，我又落得孤伶伶一人。我不喜歡孤獨，我每天拼命用工作來麻醉自己，不去想不開心的事。」說著，她眼眶裏泛起了淚光。



「婚姻是兩個人的事，需要很多磨合，並不是在一起就一定會幸福、快樂。」我說。「或許分開更輕鬆呢。」

「是啊，你說的對。」田嫂像領悟了甚麼似的，「我兒子曾跟太太吵架後離家出走，真把我們嚇死了！」

田嫂突然掙扎著坐起來，一陣喘咳。她撥開頭上的布帽，露出一頭稀疏的華髮，僅剩的幾根髮絲弱不禁風地貼著頭皮，好像隨時都會掉落。田嫂還說十隻手指像握著電擊般麻痺，雙腳乏力，口舌乾澀，吃甚麼都是苦的——這都是化療的部分副作用。

我安撫說，「兒孫自有兒孫福，讓他們自己作主吧！重要的是他沒有學壞，雖然打一份『牛工』，但起碼是靠自己能力掙錢！」

三十年前田嫂被診斷患上乳癌，經治療後病情平穩下來。近年她獨力照顧比自己大近二十歲的丈

夫，因過度疲勞令病復發。最近兒子離婚，她激一激後病情再受重挫。

「你現在的病有甚麼治療嗎？」我把焦點轉到病情。

「先前打了三針，還剩五針，不知甚麼時候可以完成？」她好無奈。「這次是因肺積水入院，幾乎無法呼吸，好辛苦。」

「當時你害怕嗎？」我問。

「怕啊！我不想入院，但實在忍無可忍才叫女兒叫白車。」

「如果下次再出現同樣的情況，怎麼辦？」我順勢問。

田嫂想了想，說，「我會努力好起來。我希望早日出院，自己種點菜吃，外面的菜總有一股怪味。」

「我們祝福你早日康復，可以回家種菜。但如果身體真的不聽話了，器官功能衰退了，怎麼辦？你有想過嗎？」我嘗試再問。

田嫂像似聽不懂我的話，愣在那裏。

談死的話題並非容易啟齒，死後的世界像個無底黑洞，前路怎麼走？會遇到甚麼？沒有人知道。

可我深信，我的話像一顆沉沉的石子，掉進了田嫂的心湖，盪起了波波漣漪。

「你有信仰嗎？」

「我丈夫供奉觀音幾十年了。」

「哇！你真有福，觀音菩薩很厲害的，千處祈求千處應，你有甚麼心事或心願都可以跟菩薩說。」

田嫂的眼睛亮起來，認真地問，「不會煩到她嗎？」

「不會，她是菩薩，大慈大悲、救苦救難。兒子的事你不用煩了，請菩薩指引吧，如果他真有福份，就讓他認識一個好女子，給你一個好媳婦。」

「有那麼容易嗎？他現在已經三十多了。」她有點狐疑。

「你試試看！只要有緣分，天涯海角，早晚還是會遇上的。菩薩是千處祈求千處應的，不管你在哪裏，祂都會聽見。」

「千處祈求……千處應……」田嫂口中念著，想令自己記住。本來有一堆煩惱不知從何解決，現在找到了方法，她心裡踏實許多。

跟田嫂的首次見面只是個開始。臨行前，我們送上衍陽師父的隨聲聽，但願她時時心繫觀音菩薩，有日淨化內心的煩惱，開啟本具的財富，不再孤獨。🚪

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

## 助印表格

我願意助印《一門超出》

### 捐款方式

附上劃線支票共港幣 \$ \_\_\_\_\_

支票號碼：\_\_\_\_\_

抬頭：佛門網有限公司

### 捐款人資料

姓名：\_\_\_\_\_

身份證號碼：\_\_\_\_\_ (只需填寫頭 4 個數字)

日間聯絡電話：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

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

我不欲收取佛門網資訊

~ 阿彌陀佛 ~

請將此表格連同劃線支票郵寄至：

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

## 護持佛門網

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

請立即到以下網址填寫捐款資料，登記成為**每月捐款者**！

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





郵  
票  
位  
置

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



# 派發地點

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

**串門子**  
台灣台北市大安區  
龍水街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  
馮富禧樓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 齋**  
元朗崗輦路17號  
順發樓三樓C-G室

**一素店**  
元朗崗輦路2-6號  
交通廣場地下1號舖

**東達覺苑雲來集**  
東達覺苑雲來集  
香港葵涌祥和街9號  
祥和工業大廈23樓

**雲茶境**  
彌羅灣百德新街55號  
A座10字樓

**東達覺苑**  
東達覺苑  
香港跑馬地山光道15號

**green common**  
Green Common  
中環德輔道中173號  
南豐大廈1樓1號舖

**Harvester 拾 樂**  
Harvester  
上環新街市街  
德和商業大廈A-B舖

**香港大學佛學研究中心**  
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416室



出版：

 佛門網  
buddhistdoor