

No.15

2018/11

佛門網出版

門 送 出

麥農 千佛山女子佛學院院長若勅法師專訪

羅佩明 琉璃工房創辦人：守心、煉心、發廣大心

林麗珍 我的印度朝聖之旅

林國才 陳森霖先生慈善畫展

千
佛
山
人



「淨土和念佛禪修」

11月10號星期六晚

19:00-21:00

主講：釋定培法師

《淨土三經》選講

11月3號至12月22號逢星期六晚

19:00-21:00

主講：黎國權

素食分享－純素玉桂香蕉蛋糕

11月11號星期日上午

8:00-9:30

主理：黃太

素食分享－曬陳皮及如何儲存 (新會大紅柑是當造季節)

12月2號星期日上午

8:00-9:30

主理：黃太

三皈五戒的意義和禮儀的學習

12月29日星期六

19:00-21:00

主講：釋定培法師

三皈五戒

2019年1月1日

上午9:00

主法：釋定培法師

靜坐共修

逢星期二

晚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。

電話：2476 7730

網上報名：<http://www.purelandassembly.org/activity/2018/winter-course.html>

地點：淨薈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。

主 淨 薈

辦 *The Pure Land Assembly*

www.purelandassembly.org



編者語

今期《一門超出》邀請到台灣千佛山女子佛學院院長若勅法師接受訪問。法師說，這一生對她影響及幫助最大的是師父白雲老和尚。在訪問中，若勅法師談及她的出家因緣，以及白雲老和尚如何在適切的時機，向陷入苦惱泥沼中的她發出獅吼，使她從苦痛中釋懷……

張毅和楊惠姍，當年曾以電影《我這樣過了一生》勇奪金馬獎及亞太影展多個獎項，事業可謂如日中天。然而，這兩位炙手可熱的影壇紅人，卻偏偏選擇在事業高峰期急流勇退，創辦琉璃工房從事創作，那份決心和勇氣，著實令人佩服。月前二人來港，和我們一起分享如何煉心、守心、發廣大心！掌握修心之道，生命原來可以更美麗。

佛教四大聖地主要涵蓋佛陀誕生、成道、初轉法輪和涅槃的四個地方。今年，來自馬來西亞的林麗珍跟隨三位法師，一行共十九人，以十天完成一趟印度朝聖之旅。佛陀涅槃 2500 多年後，十九人踏上這片土地，在不同的時間，相同的空間，一起禮敬世尊。「佛陀，弟子回來了！」這是十九位佛弟子前往聖地遺跡，沿著「佛陀走過的路」朝聖的殊勝旅程……

陳森霖先生應大覺福行中心之邀，月前在香港饒宗頤文化館舉辦慈善畫展。我們親赴畫家位於澳門的新畫室，觀畫、品茗。先生依著應邀後的發心，只用了兩個多月創作了全新作品四十多幅。日以繼夜思考和揮毫的成果，此刻就在眼前：寧靜在一念，寫意見童真。🍵

一門超出

由手藝人奚淞題寫

目錄

- 04 明覺專訪 文：麥農
改變了「我」的一生：千佛山女子佛學院
院長若劼法師專訪
- 10 明覺專訪 文：羅佩明
守心、煉心、發廣大心：專訪琉璃工房
創辦人張毅、楊惠姍
- 19 文化薈萃 文：林麗珍
「佛陀，弟子回來了……」——我的印度
朝聖之旅
- 28 文化薈萃 文：林國才
寧靜在一念 寫意見童真——陳森霖先生
慈善畫展
- 31 聲·色 文：陳耀紅
佛教徒對梵唄的幾點概念——訪問法鼓山
香港道場談佛教音樂教授有感
- 35 英語專稿 By Guoying Stacy Zhang
The Revival of Meditation in China:
A Seven-day Retreat at Yuquan Monastery
- 42 素食時代 文：說柏
素食友善的咖啡小店，背後珍藏著一份
對家人的真切懷緬
- 47 直指人心 文：傳燈法師
討債與報恩

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



鹿野苑

《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.



改變了「我」的一生： 院長若勅法師專訪

千佛山女子佛學院

台灣千佛山女子佛學院院長若勅法師表示，這一生，對她影響及幫助最大的是她的師父白雲老和尚。在訪問中，若勅法師談及她的出家因緣，以及白雲老和尚如何在適切的時機，向陷入苦惱泥沼中的她發出獅吼，使她從苦痛中釋懷。

大學時代播下的學佛種子

若勅法師回溯依止白雲老和尚學佛的因緣，可說是起源於「心裏的一個念頭」。「大學時代我參加佛學社，社團裏有老和尚剛創立的《佛印月刊》，我會經常拿來看，雖然我看不懂，但心裏有這麼的一個念頭——等看得懂的時候，我再來看它，因為我相信佛法是一座寶山，只是我們如何去發掘它。」

大學畢業後，若勅法師為了讓自己有機緣學習佛法，便到一間佛教育幼院任職，在那邊工作了四年。然而這份工作並不如法師所預期的那般——她不但沒獲得法雨的滋潤，還因此極度沮喪。「我就像一個沉溺者，已經快要爬不起來了。我覺得每個人都必須要成長，但是我卻發現自己是個一成不變，沒有耐性、欠缺能力、知識經驗去幫助那些小朋友的人，於是我渴望突破那個瓶頸。不過我當時沒有其他辦法，唯一的辦法就是離開那個環境。」

離開之後，若勅法師再經由同事介紹，進入一間佛教出版社從事編輯工作，然而若干年後相同的



若劬法師攝於香港千佛山夢殊講堂

困擾——厭煩、疲累感，又再次浮現。「我工作了五年，雖然每天都在文字上繞，但是甚麼是佛法我卻毫無頭緒，碰到問題我需要向人求證，但是找誰求教我卻不懂。」於是心中又萌發「離開這個環境」的念頭。

「剛好那時候我的妹妹入讀千佛山女子佛學院，不到半年的時光，她便說要出家。因為是自己的妹妹，

我也想了解那是個甚麼樣的環境。」基於這樣的因緣，若劬法師便正式跟白雲老和尚有了互動。「當時我經常去彰化的古巖禪寺，聽老和尚講法，還會閱讀他的《雲水悠悠》，我驚訝於老和尚豐富的人生歷練。」對比之下，「發現自己時常陷入『不識愁滋味而強說愁』的煩惱中，也因苛求他人完美的心念而一再受挫；同時警覺到雖然面對不同的人事物，但是卻一再重複經驗諸如厭煩疲累等相同的煩惱，怎麼辦呢？」

白雲老和尚的開示與豐富的人生歷練猶如一面鏡子，雖然返照著若勅法師，使她漸漸看清楚自己的得失，但如想要更有效地透過這面鏡子去看透徹自己的面目，則須要勇敢地趨近它。「我遂向師父提出依止他學習佛法的請求，師父那時給我的條件是必須出家。」既然如此，「好吧！就出家吧！」若勅法師回憶這段出家因緣時帶著微笑，從她臉上的笑容中還能依稀感受到當時的那份喜悅。

白雲老和尚的獅子吼

跟隨白雲老和尚學習佛法不是件易事，「老和尚很傳統、保守，對

弟子的要求非常嚴格。」他還會在適當的時機，針對弟子的問題發出獅吼。①由於弟子的問題眾多，所以老和尚「三天一小吼，七天一大吼」的獅吼之聲不絕於耳。若勅法師引以為戒，心裏亦盤算著，「如果有一天輪到我被修理的話，應該如何面對？」

古嚴寺每晚的七點半，老和尚會固定舉行一堂「僧家閒話」。每逢這個時候，大眾便會聚集在大殿裏，來諦聽老和尚的開示。某日，距離法師剃度前的三個月，在那堂僧家閒話中，老和尚給若勅法師「一個下馬威」，讓她措手不及。「大家如常地集合，當我一坐下來，師父就問我：『丫頭，你

學了甚麼？』我當時不以為意，只回答：『我學甚麼？』頓時，引起了大家哄堂大笑。師父又再逼問：『這些年你到底學了些甚麼？』我沉吟了三次：『我學了甚麼？』師父看我沒有回答，於是發出獅吼。」這一吼把若勅法師給震懾住了，「當時我很著急，心想如果我再不回答的話，師父會一直講下去，所以我只好跟師父說：『總得克服吧！』當我講完這一句，師父站了起來就離開。大家看師父離開也就散了，我也只好回到自己的療房裏。」

回到療房後，若勅法師全身發抖。「師父的聲音聽到耳朵，心臟就好像被針扎到，很痛！為甚麼我會這樣

① 獅吼有別於氣惱，它的重點在於教誡，提醒弟子在任何時候，都要照顧自己的起心動念。

呢？可是我不能因為這些話而失控呀！然後，我告訴自己要轉念頭。」法師續說：「在師父的獅吼中，我發現了自己不快樂的原因，原來就是生活世間法的對立、相對之中，並選擇了自以為是的善、對、美、優秀……繼而去否定那些自以為的惡的、錯的、醜的、惡劣的人事物。我無法突破這種相對，並在兩邊裏頭選擇一邊，更因為生活中存在著相對的事實，增強了自己的分別心，『我』因此而長期陷入是非、好壞、對錯等等的計較、執著、分別裏頭，而內心鬱卒，生活苦惱。」

「我」被自己的第二支箭射傷了

在《雜阿含經》470經記載^②：某日，佛陀在摩揭陀國首都王舍城的迦蘭陀竹園，告訴比丘們說：凡夫和聖者，都有苦、樂、不苦不樂的感受，然則他們處理這些感受的態度有何差別？

諸比丘於是恭請佛陀為他們開示。佛陀說：凡夫在生理上遭受痛苦，乃至危及生命時，他們的心會生起悲傷、憂愁、痛苦、怨恨等負面情緒，繼而失去理智。這時，有兩種感受互相蔓延：身受與心受。這情況就好似一個人中了一支毒箭，旋即又中第一支箭一樣，苦上加苦。這是因為他們無法如實覺知，而成了愚痴煩惱的奴隸。

然而，聖者在處理生理上的各種苦受，乃至生命遭受威脅時的態度就不一樣了。他們的心不會生起悲傷、憂愁、痛苦、怨恨，所以不會失去理智。



法師背後那張相片中的人正是白雲老和尚

^② 莊春江編著，《阿含經故事選》

這時，他們只有身受，而沒有心受。這情形就像只中了一支毒箭，而沒有中第二支毒箭，因為他們能如實證知，故不會成為愚痴煩惱的奴隸。

從以上的故事，我們得知：聖者和凡夫，都會經歷第一支箭（身）的痛苦。不同的是，聖者只有身苦，而沒有心苦，而凡夫則不但有身苦而且會心苦，於是苦上加苦。

不過，有人會說第一支箭本身與痛苦無關，甚至說是不存在的，因為大部分的痛苦是第二支箭所帶來的。既然第二支箭是我們對於第一支箭的反應，則痛苦其實是我們自己加上去的。對於這論調，我們或許會感到不易企及，也比較難以共鳴，因為在日常生活中，我們確實會因各種事情的不如意而起心動念，感到苦惱。從若勅法師的口中，我們知道白雲老和尚提供了一個樸實的離苦方法。而這方法無疑有助我們避開第二支箭。

學佛方程式，痛苦的擋箭牌

白雲老和尚的「學佛方程式」是說：「當分別心生起時，我們不要一昧地計較、執著，而應該深入地認

識和了解，並要在當中有所發現。」只要我們時常作這樣的練習，「久而久之，便能突破那種計較、執著。」

雖然起心動念而生起各種分別執著，是一個很自然的現象，但是只沈溺於計較、分別、執著，「會使我們越想越氣，鑽起牛角尖，最後陷入情感的作用之中。」如果想避免被第二支箭射中，「我們應該進一步去認識、了解；在認識、了解的過程中，我們要問自己：『原有的計較、執著有沒有減少？』如果沒有減輕，那只代表還停留在自我意識的計較、執著裏。如果發現計較、執著有在逐漸減輕，那可以說我們在學佛了。久而久之，我們便能夠圓滿如意。」

那麼應該如何著手呢？「師父教我們止觀法門，先止於一念。也就是說，當念頭生起時，我們要抓住念頭，然後再去研究、分析這個念頭。」法師續說，我們的念頭包含了五蘊（色、受、想、行、識），當色蘊形成，依色法作為法相，發起了感受，然後產生想的變化，繼而作出行為、認識、了別的作用，譬如說，當我們

看見一件東西，被某人放置在不是我所預期的地方時，心中立刻生起感受，然後會作出各種計較、執著，如言語上可能會說：為甚麼將東西放在這裏？

依據這樣的分析，我們要消除各種的計較、執著，就必須在「想」上作調理、提昇，這樣才能使我們的行為有所改變。也就是說，要避免被第二支箭射中，我們必須在「想」上調理、提昇、去改變我們的行為。

然而，我們有著無數的念頭，未必能那麼細緻地抓住一個念頭。對此，若勅法師建議：「可以先從我們最煩惱的、最耿耿於懷的念頭開始，譬如在生命當中最痛苦的、最放不下的事。我們先止於那一念，然後分析、探討無法釋懷原因。這就好像生病一樣，我們針對病情去探究，之所以會生病一定是過去的生活模式出現了閃失，哪方面不在意或疏忽了。在這過程中，我們不斷地察覺返照，自己還有多少的計較、執著。」

最後，若勅法師表示：「生活中有許多事情都不是我們想要的，所以我們只能去面對，即使我們的能力不夠，我們還是要把它當作學習來處理。佛法是現實的，所謂『現實』，是當我們遇到瓶頸、困難時，我們把佛法拿出來用，來化解我們的困難與煩惱。」祖師大德教導的是道理與方法，然而我們能否離苦得樂，則端看我們是否努力不懈地付諸實行。所謂「解鈴還需繫鈴人」，修行修心從來都是自己的事。❀



文：羅佩明

圖：Tim Liu

(部分照片由琉璃工房提供)

守心、煉心、發廣大心： 創辦人張毅、楊惠姍： 專訪琉璃工房

接觸張毅和楊惠姍的作品，始於1984年的一部電影《玉卿嫂》。當年二人首次合作，憑著流麗的影像與精湛的演技，把白先勇筆下的小說人物活現於銀幕，給觀眾留下了非常深刻的印象。翌年，他們再度攜手，以《我這樣過了一生》勇奪金馬獎及亞太影展多個獎項，事業可謂如日中天。然而，這兩位炙手可熱的影壇紅人，卻偏偏選擇在事業高峰期急流勇退，創辦琉璃工房從事琉璃創作，那份決心和勇氣，著實令人佩服。

承傳文化 復興藝術

從電影工作者搖身一變成為琉璃藝術家，並藉著琉璃創作傳達他們相信的理念，張毅與楊惠姍這對好拍檔、好伴侶，不知不覺已在這段路上走過了三十多個寒暑。期間二人雖經歷過不少困難和考驗，但一直迎難而上，沒有放棄，為的就是要守住一顆初心。「剛開始的時候，我和惠姍都很清楚我們要做甚麼，也知道為甚麼要這樣做。對於琉璃創作，我們有很多希望和期待，更重要的是，我們兩個人承諾要做這件事，沒有任何退轉。」張毅如是說。

張老師坦言，他和楊老師對做琉璃都抱有很大寄望，那就是要「永遠創造有益人心的作品」。為了成立琉璃工房，兩人更押上了人生一次極大的賭注，包括把自己及家人的房子全部抵押，甚至負債達七千五百多萬台幣。「我們總覺得這是對於中國



張毅直言，當初決心離開影壇，與楊惠姍一同創立琉璃工房，是希望藉著琉璃創作做一些有益人心、有利文化承傳的事。

歷史文化的重新探討，儘管開始時對琉璃所知不多，卻很嚮往去做這件事。」

雖說是嚮往，但歸根究柢，不能不提到這種探索出於一份不安。張毅解釋道：「中國有五千年文化，但在我們的日常生活中，似乎沒有體現出來。我小時候已察覺到，很多價值觀和道德觀念，在貧困的環境下，常常被人忘掉。大家都告訴你，有錢趕快賺，有道德或沒道德，那就不管了。」他續說：



楊惠姍認為，智慧需要一點一滴的累積。每天了解多一點，罣礙就會少一點。

「舉個例子，小時候上公共汽車，車上有個標尺，注明身高不到 120 公分不用買票，可是我個子很高，早就超過 120 公分。父母不想付錢，就叫我蹲低一點，這令我覺得很羞恥。即使後來在學校、在社會，也會發現類似的問題。」

同樣地，從事電影工作，也令張毅感到不安。「我們都擔心，今天拍完了這部片子，還有沒有下一部？當演員的，更害怕年華老去，每天照鏡子都有一種無形壓力。」水銀燈下那個花花世界，儘管是打造夢想的工場，但看在張導演眼裏，依然若有所失。畢竟，他追求的，並不單純是鎂光燈與掌聲的加持。「對我而言，電

影不光是娛樂，還背負著一種社會責任，但似乎沒有人想這個問題。你去跟老闆說這個，他更會覺得你是神經病。」

誠然，中國雖擁有悠久的歷史與深厚的文化，但經過千百年來的歲月洗禮，許多東西已蕩然無存。張毅直言，在日本，隨隨便便就可以找到一座九百年的寺廟、一家三百年的食店，甚至是做了十四代的陶瓷家族。反觀台灣，很多舊建築都已拆掉，想找一座八十年的老房子也不容易。「為何日本人那麼尊重他們的歷史傳統？為甚麼我們不行？」這都是他經常提出的問題。

正是數十年來如此種種的體驗，促使張毅決心離開影壇，與楊惠珊一起創辦琉璃工房，期望藉著



《金剛經》有云：「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」。楊惠珊創作的《無相無無相》系列，正是通過琉璃裡的氣泡與造像，詮釋此一佛教義理。（Liuligongfang: 萬相唯一心）

復興中國琉璃藝術，做一些有利於文化承傳的事。回想當年，憶起初心，楊惠姍也覺一切似是早有安排。「我曾經聽他說，他二十七歲那年第一次到日本，看到日本人的生活秩序與文化傳統，就忍不住哭了。當時我不太理解為何他有這樣強烈的感受，後來才明白，正因為他看到別人的好，就更覺自己的不足。也就是說，早在他二十七歲那年，已經種下這顆種子，後來種子慢慢萌芽生長，最後就成為了琉璃工房。」

捨九守一 堅持到底

投身於一個自己完全不熟悉的行業，由零開始，過程有多艱巨，

可想而知。楊惠姍不諱言，起初她和張毅對琉璃真的一無所知，只是抱著一腔熱誠去開展這個事業。當時，二人特意選擇以最複雜的脫蠟鑄造法 (Pâte de verre) 去製作琉璃，目的就是為了將這種在中國失傳已久的技法，從西方帶回華人世界。他們還不惜工本，買下了一座很大的窯爐，結果卻發現，自己連窯爐的電錶都看不懂，甚至開關在哪裏也不曉得。

楊老師回憶道：「剛開始做琉璃的時候，每天都是災難，每天都有意想不到的難題，連爐子都燒掉了好幾個，但不知為何，那段時間我們都很快樂。在摸索的過程中，雖然遇到很多挫敗，但偶爾也有新的發現、新的可能。只

要全心全意去尋求答案，就不會計較其他。」心無旁騖，不為挫折所牽絆，自能排除萬難，勇往直前。「有一句說話，叫『捨九守一』，意思是你要捨掉很多東西，包括自我矛盾、障礙、困難、混沌、不安等等，才能守住你唯一的目標。要是捨不掉這些東西，你那個『一』就會守不住。」

毫無疑問，張毅與楊惠姍的那個「一」，就是創造有益人心的作品。正因如此，無論面臨多少考驗，他們最終也能把所有的不安轉化為動力。「過程中遇到的所有狀況，你都要接受。所謂接受，就是繼續走下去，尋找你想要的答案。接受了，你反而不會害怕。」

楊惠姍表示，她和張毅一開始就許下承

諾，必須堅持到底。「我們知道過程中一定會遇到很多難題，因為我們都不懂。所以大家早就說好，不能輕言放棄。就是這麼一句話，此後我們就沒再談過這個問題。」兩個人，一條心，為共同的目標努力奮鬥。也許，這就是推動他們迎難而上的最大力量。「當兩個人走在一起，那力量是很大的。我們只需要守住一個原則，就是不能抱怨。抱怨沒有用，只會浪費時間。與其抱怨，不如用同等的時間去想方設法、去找機會。」

不放棄，不抱怨，聽來都是非常顯淺的道理，但要付諸實行，卻不容易。說到底，人非草木，面對困境總會沮喪。一旦情緒生起，又能如何克服心魔？

累積智慧 放大心量

楊惠姍認為，要戰勝情緒，就得靠智慧的累積。「智，就是每天知多一點點。當你每天了解多一點，你的罣礙就會少一點，人也會開心一點。」別小看這一點一滴的累積，最終它會成為你的智慧，讓你的心變

得安穩。「學而有見，就是覺；逐漸累積，就有悟。悟者，吾心也。當智慧進入了你的心，與它融為一體，你就會知道甚麼該做，甚麼不該做，再沒有疑惑。生命中有太多選擇，假如花太多時間於自我矛盾的取捨，轉眼間一輩子就過去了。所以我們要守住目標，把所有能量都灌注於這一個點。」

《華嚴經》有云：「一切唯心造。」說到守心，要守的其實又是甚麼？「一個『心』字，能引伸出很多意思。兩個人相愛，那是愛心；對於事業，我們要有信心。同時更要有歡喜心，多做利益眾生的事情；有菩提心，希望自己更有智慧。當然，還有我們的初心，也就是最初定下的目標，『守一』的那個『一』。」楊惠姍闡釋道。

她更不忘提醒我們，守心之餘，還要把心量放大。「我常說『開心』很重要。只要打開你的心，就能利益眾生。『開心』是一種很大的能量，那種磁場能感染他人，就像蝴蝶效應，可以無限拓大。我開心時，別人

也會開心。」楊老師不否認她也有情緒，但每當情緒生起時，她就會馬上想到植根於心中的種種智慧。「佛教所說的『聞思修』，意思就是把聽到的東西加以思考，然後付諸實行。如果你無法做到最後的那個『修』，前面那些都沒有意義。假如不能把學到的智慧應用在生活之上，那就等於白費了。」

守心、開心無疑是開啟幸福之門的鑰匙，但縱觀現今世界，雖然物質越來越豐盛，科技越來越進步，但人與人之間的關係卻反而變得疏離。現代人的心靈都很脆弱，患上抑鬱症的人不計其數，甚至小孩子也會因情緒問題而輕生。為何世界會變成這樣？佛法又能如何幫助我們面對這些問題？

張毅回應道：「雖說現今社會越來越富裕，但同時也出現了形形色色的疾病，像癌症、免疫系統疾病、抑鬱症等，有些疾病甚至聞所未聞，連醫生也不懂醫治，而比較令人擔憂的是抑鬱症。」他續說：「現時有很多小孩子自殺，少數因為他們的心靈極度敏感以致承受不了壓力，但普遍的原因是他們感到不安與絕望。」

面對這種情況，他直言，學佛是一條出路。「很多人覺得台灣人比較友善，因為台灣有很多佛教團體，如佛光山、法鼓山、慈濟功德會、中台禪寺等等。我們常開玩笑說，台灣大概有一千萬人與佛法扯上關係。他們不一定對佛法有很深入的研究，但就是相信一句話：人在做，天在看。那就是對上天的一種敬畏心。」



楊惠姍一直醉心於佛教藝術，2011年更以近乎不眠不休的工作方式，為台灣佛光山製作了一尊近六公尺高的千手千眼觀音像。（圖：Liuligongfang）

他強調，佛法不單有助解決華人社會的問題，對於不同國家、不同種族的人來說，也是一服心靈良藥。「為甚麼達賴喇嘛、一行禪師那樣受人愛戴？因為我們都要為心中的問題尋求答案，而佛法剛好能為我們提供答案。它告訴我們：『無我相、無人相、無眾生相、無壽者相』，說白一點，就是一種對自心的基本訓練。」

弘揚佛法 利益眾生

正因佛法能利益眾生，兩位藝術家都希望通過琉璃創作，把佛經的道理變成實體東西，讓更多人接觸得到，並從中獲得啟悟。楊惠姍

解釋說：「佛經所言的『無我相、無人相、無眾生相、無壽者相』都是一些空的概念，而我一直都想把這些概念以實物呈現出來，所以後來就創作了《無相無無相》系列，以琉璃裏的氣泡和造像詮釋佛經的義理。」她坦言琉璃是一種無常的材質，晶瑩剔透，像鑽石般漂亮，但摔在地上就會破碎，有如生命中的喜怒哀樂、生老病死，都是無常的，這跟佛教的觀念完全不謀而合。「其實真的很感恩有琉璃這種材質，它給了我們很大的空間去呈現這些概念。」

一直醉心於佛教藝術的楊惠姍，2011年更以近乎不眠不休的工作方式，在三十八天內

完成了一尊近六公尺高的千手千眼觀音像。這尊觀音像目前供奉在台灣佛光山的佛陀紀念館普陀洛伽山觀音殿，曾經看過的人無不為之驚嘆，就連星雲法師也讚道：「楊惠姍是世界第一的佛像藝術家。」

回想當初接受這項看似不可能的任務，楊惠姍這樣說：「我覺得這是菩薩給我的使命。其實我真的沒想得太多，也不擔心會來不及，心裏連一絲罣礙都沒有，全都是綠燈，沒有亮起過紅燈。」然而，不擔心並不代表盲目相信，而是心中切切實實知道其可行性，正如她所說的「開心」，其實也是有方法的，當中包含了智慧與覺悟。「我的腦子裏是有方法的，只是夥伴們未必很理

解，那麼我就得努力地解釋給他們聽，同時跟他們說，不到最後一秒鐘也不要放棄，要盡力找尋最好的方案。」

為了製作這尊觀音像，琉璃工房總共動員了八十多人，分三班輪流趕工，期間還要考量很多問題。比方說，資源從哪裏來？體力能否應付？「我們也常常提醒自己：可以盡全力去做，可是成不成，還得看老天。」張毅補充說。

事實上，努力不一定有成果，很多人很努力去實踐目標，結果都是徒勞無功。因此，兩位藝術家從不會把任何成就看成自己的功勞，反而會低頭感恩，感謝各種因緣成就。「你可以全力以赴，但最終還是要抱著謙虛的態度和感恩的心去看所有事情。」張老師續說：「從

現實角度看，做這件事還是會給她帶來很多煩惱，因為要動用的資源實在很大，但我也不得不支持她。」

稍退一步 海闊天空

一句「不得不支持」，相信就是推動彼此向前、維繫夫妻感情的最大動力。三十多年來，張毅與楊惠姍不單是合作無間的夥伴，更是相濡以沫的佳侶。能夠做到「相守相依，不離不棄」，憑藉的又是甚麼？

「退一步海闊天空。」楊惠姍完全不用思索，就說出了這七個字。儘管她與張毅的性格可謂南轅北轍，生活習慣也大不相同，但她從來不會跟對方計較，從不把小事無限放大。

「我是處女座，甚麼都要很規範，很整齊，給人家看最好的一面；他是射手座，喜歡隨意而行，說白一點，就是亂七八糟，牙膏、包包、所有東西都喜歡隨處亂放。那麼，這兩個人又怎能生活在一起呢？」

楊惠姍接著道：「很多事情都是一念之間，生活中有那麼多鎖事，如果我要生氣，那實在太痛苦了，換一個心情就會海闊天空。」夫妻相處之道，確是一門高深學問。在現實生活中，兩夫婦因牙膏牙刷問題而鬧離婚的，亦大有人在。說到底，一切皆源於心，只要把心守得安穩，煉得圓融，萬事萬物都會變得不一樣。🙏



「佛陀，弟子回來了……」

——我的印度朝聖之旅

佛陀入滅後 2500 多年的今天，恆河依然承載著印度人的生與死，種姓制度依然存在於印度人心中，偏遠地區的人們似乎還過著遠古時代的生活，然而佛教卻在印度沒落。即便如此，對佛教徒來說，朝聖不是一個規章，卻是許多佛教徒的一個心願。

佛教四大聖地主要涵蓋的是佛陀誕生、成道、初轉法輪和涅槃這四個地方，即位於尼泊爾的藍毗尼 (Lumbini)，以及印度北部的菩提伽耶 (Bodhgaya)、鹿野苑 (Sarnath) 和拘尸那羅 (Kushinagar)。最適合去印度朝聖的氣候落在 12 月至 3 月之間，今年 2 月，我們這一趟行程跟隨三位法師，一行共十九人，以十天的行程完成這趟朝聖之旅。

行程從舍衛城 (Sravasti) 起步，直到瓦拉納西 (Varanasi) 是最後一站。除了四大聖地外，行程還包括祇樹給孤獨園、靈鷲山、那爛陀、玄奘紀念館、竹林精舍、雞足山，以及旅途路線附近的佛塔、佛陀入室弟子聖地遺跡等等。

舍衛城出了一位在佛教典籍上讓人耳熟能詳的國王——波斯匿王。《雜阿含經》就有一段波斯匿王聽取佛陀勸誡，而成功瘦身的故事，讓人為之莞爾。有名的祇樹給孤獨園也在這個城裏，這是佛教僧伽精舍中規模最大的一個，佛陀至少在這裏度過



我們跟隨三位法師，一行共十九人，前往印度朝聖，並在藍毘尼合影。

二十多個雨安居，這幾乎佔了佛陀傳法生涯中一半的歲月。

早期重要的入室弟子，如舍利弗、目犍連、大迦葉等，均於王舍城皈依。《楞嚴經》、《金剛經》、《阿彌陀經》、《勝鬘經》等皆在此處宣講，佛陀入滅後的第一次經典結集，亦在此城。

殺人魔的悲涼

城中有一個鶻掘摩羅塔 (Angulimala's Stupa) 。鶻掘摩羅，或更為人熟知的名字 Angulimala，熟悉

佛典故事的人都知道他是一個殺人魔。這個塔以磚塊推砌而成，旁邊的一棵干枯的老樹，看似孤寂，卻讓人感受到一分寧靜的美好。進一步了解這個人物的背景時，才發覺他是一個悲劇人物。

鸯掘摩羅原名阿因薩卡 (Ahinsaka)，意為「善良」、「無惱」。他是憍薩羅國大臣之子，天資聰穎，12歲就跟隨一個老婆羅門修行。有一次，師父

不在，師母誘惑這位俊美弟子，正直的他嚴詞拒絕。惱羞成怒的師母就向丈夫謊稱，說她被阿因薩卡非禮。這位師父為了報復，而教他：「若欲成道生天，就在城中，殺一千人，即取其右指，用線貫穿成鏈，挂於頸間。殺滿一千人，即成正道。」當他殺到第999個人時，他遇到了佛陀，當下追隨佛陀出家，也證得阿羅漢果位。他的故事印證了「放下屠刀，立地成佛」，非常有教育意義。



拉瑪格拉瑪佛舍利塔 (Ramagrama Stupa) 底下埋著的是，佛陀涅槃火化后的那八分之一的舍利子，可說是世上最殊勝的佛舍利塔。

順著路程，我們來到印度邊境，到尼泊爾的藍毗尼過一夜。我們分別在傍晚和清晨去了兩回，幸運的是旅客不多。白色的殿堂裏以一個腳印的石座標記佛陀誕生的地方，那個地方的上端有一個佛陀誕生的壁畫浮雕。我們同團的一位阿姨看到浮雕兩旁各有一朵金色的花閃閃發光，起初她以為那是燈飾，和女兒確認後，才知道這是只有她看得到的瑞相，聖地是如此的不可思議。

八分之一舍利

隔日早晨，我們去到藍毗尼以東約八十公里的地方，叫做拉瑪格拉瑪佛舍利塔（Ramagrama Stupa）的地方。山坡底下埋著的是，佛陀涅槃火化後的那八分之一的舍利子，這可說是世上最殊勝的佛舍利塔。

循著一條幽靜的叢林，帶著悠悠的清香，我們來到這座山坡。那裏真的僅僅隻是一個山坡，山坡旁長了

一棵老樹，老樹的樹枝上挂著一些經幡、佛旗和花串。這幅景象是如此的簡單，卻又是如此的美好。

據了解，佛陀涅槃後，印度八個國家平分了佛的舍利，各自建塔供養，Rama 國是其中之一。後來的阿育王為了能讓更多的人得以禮敬供養佛舍利，準備打開這八個舍利塔，然後分為八萬四千分，在世界各地分別建塔供養。八個塔成功開啟了七個，唯獨這一座塔因龍王婉拒而沒有開啟。類似的記載在《高僧法顯傳》、《阿育王經》及《大唐西域記》皆有相近的記錄。

2500 多年後，我們踏上這片土地，在不同的時間，相同的空間，一起禮敬世尊，這是多麼的不可思議。內心有著一股激動，我默默說著：「佛陀，弟子回來了……」

從佛陀的出生，我們沿著路程來到佛陀的涅槃地——拘尸那羅。以前在教科書看到的建築物，就實實在



在拘尸伽羅的殿內，信徒虔誠為臥佛覆蓋上袈裟，彷彿來送佛陀最後一程。

在地擺在我眼前，感覺像做夢一般。進入園區，熱鬧得有點「景點」的氛圍，讓我有些許失望。

那裏有一個儀式就是為殿堂裏的臥佛供袈裟。我們先在塔的外圍聽師父開示，然後繞塔，接著進入室內觀禮，等人群散去才輪到我們。看到有人在整理臥佛的袈裟時，抖動的袈裟，讓我有一個錯覺這個臥佛是「活」的。

他好像聳著背說：我身上已經很多袈裟，很熱了。最後，當輪到我們為披上袈裟的時刻，我沒想到，這一披，眼淚就跟著也掉了下來。我有一種感覺，我竟然也來為佛陀送行了。

感恩玄奘大師

佛陀入滅後的一千年，那爛陀成為規模龐大、名師輩出、育才無數並享譽國際的佛教最高學府。它是世界上最早的大學之一。據說在全盛時期，光是教師就多達兩千餘人，學生則逾萬餘人，其中包括來自中國、日本、韓國、爪哇以及蘇門答臘等國的佼佼學者。

到後來，不論僧俗皆可入學時，修學狀況就更熱烈了。這裏的藏書共 900 餘萬卷，除了佛教學說和經典外，還傳授婆羅門教的吠陀典籍及邏輯學、文法學、醫學、數學，並附設藝術、建築、農學，乃至冶金術的修學。而為了容納萬餘名師生及如此可觀的書籍，實際建造的講堂、學舍、於是、廚房等，數量之多，雕刻之華麗，更是難以述盡。各種佛教宗派在這裏沸沸揚揚地討論了 800 年，然後穆斯林來了，一陣燒殺擄掠後，那爛陀也就沉寂了。

附近的玄奘紀念館是由中國政府出資建造。紀念館大殿前面有一座玄奘雕像，在館內有一整面牆都刻畫了唐僧西天取經經歷九九八十一難的故事。整個紀念館環境清幽，讓人身心寧靜。紀念館可能會讓人覺得有點沉悶，但是了解玄奘大師為佛教所做的貢獻，意義非凡。

那爛陀的大火燒毀了多少經書，好在玄奘於七世紀來此修學時，帶了一批經典回中國，又做了那麼多經典的翻譯，最讓人熟悉的莫過於《心經》。那一天，館內只有我們這一團，我們一起虔跟隨師父們虔誠唱誦《心經》，不知怎麼的，我的眼眶又

村民護送上山

濕了。前人種樹，後人遮蔭，我們如今還有機會聽聞佛法，怎麼能不感恩呢？

如此殊勝不凡

旅程的尾聲，我們在佛陀成道的地方菩提迦耶逗留三天。菩提迦耶位於印度比哈省（Bihar）境內，距離現代化的迦耶城大約十六公里，距離加爾各答約607公里。我們晚間才抵達那裏，住在圓覺修學中心，那是一所越南寺院。這所寺院的地理位置非常理想，走不遠就是菩提迦耶了。

看到來自世界各地各個傳承的出家人、在家信眾涌入菩提迦耶，大家以自己的方式意念佛陀，雖然空間不大，有的打坐、有的誦經、

有的五體投地大拜、有的行禪等等，互不打擾，互相尊敬，佛弟子皆獻給佛陀最美好的一顆心——虔誠。我相信這些聖地，除了佛陀圓滿的智慧與功德，也因為眾多虔誠的心，變得如此的殊勝與不凡。

大家守次序地排隊走進摩訶菩提寺大殿裏供花、供袈裟，目睹那裏負責換袈裟的出家眾為釋迦牟尼佛換上一縷金光閃閃的袈裟時，佛陀面帶慈悲的微笑，身上像是挂著無數閃爍的星星，讓人內心湧起無限的歡喜。雖然能在大殿裏逗留的時間不長，但這一幕卻我心裏留下的深刻印象。

隔日，為了要去雜足山，我們一大早就出發。據說，佛陀大弟子迦葉尊者現今入定於雜足山內，護持佛陀的衣鉢，等待五十六億七千萬年後未來佛彌勒菩薩降生娑婆世界，將衣鉢傳承給他。過去法顯大師、玄奘大師、龍樹菩薩皆成到此山，這裏有一座金色佛塔，是為了紀念彌勒菩薩、薩迦葉尊者、無著菩薩而建。

前往雜足山的路程比較遠，徒步進入山區會經過一些村落，跨過火車鐵路，還要登山。師父要帶我們去之前，也提醒大家，那裏的人除了找各種機會服務旅客，以索取小費之外，有時候還會「觸碰」女性。經過村莊，村民賣

竹子給我們當拐杖，我們接著被一群男性村民、小孩及乞討的婦女「護送」上山。

一路跟著我們村民，找機會扶我們一把，再跟我們要小費。我們不得不裝著凶一點說：「Don't touch me!」爬山時，小孩子更是聯手推著你的腰，要把你推上山去。要靠這樣的方式來掙錢，怎能說不可憐呢？但是我們都知道來到印度，人多的地方並不適合布施，這會招來更多的乞討者。山上風很大，那裏有幾個「常駐」的村民，等著我們膜拜和布施，這是很多聖地景點都會看到的一幕，也是他們賺錢維生的方式。

最後的考驗

最後一站，我們抵達瓦拉納西。傍晚時分，我們坐著人力車去恆河邊看印度教的祭祀儀式。牛、三輪車、摩托車、汽車在馬路上，大家猛按喇叭，爭先恐後，交通極度混亂。我想第一次來到這裏的旅客，想必也感受到這種文化沖擊。

人力車夫靠著勞力、血汗來掙錢，但在恆河岸邊，有人捧著印度人塗在額頭上朱砂等顏料，嬉皮笑臉、軟硬兼施，在額上一抹祝福，還規定要收 100 盧比，在在考驗著我們。

隔天清早，我們來到恆河旁，準備搭上船隻欣賞日出。日出的景觀伴隨著船夫引來一大群的海鷗，繞著船隻盤旋，煞是好看。回程靠岸時，一位老先生以英文為我們解說河邊的露天火葬場及火葬儀式如何進行，一位隊友為大家發翻譯成中文。他說：「這裏是世上最聖潔的地方，在這裏往生的人火化後，靈魂都會上天堂。」

這個位於恆河旁邊的火化場 365 天沒有休假，無論日夜一直燒遺體，每天最少燒一百多具屍體，最多可高達三百多具屍體。當老先生說道，亡者親人從廟裏領取濕婆之火，拿著火炬和盛著水的瓮繞著木床走五圈，再摔破這個瓮，表示死者已經和這個世間切斷一切的關係時，同行翻譯的佛友，止不住的淚水，一顆顆滑下……

永雋法師帶領印度朝聖團多年，師父說，朝聖可以讓我們學習懺悔、隨喜功德和發願。旅程中我們持守八戒，在車上時，師父囑咐我們應該把握時間念佛或靜坐，他稱「朝聖」是一個流動的修行場域。我們到了聖地，師父都會先為我們開示聖地背後的歷史淵源和意義，我們或是繞塔誦經、或是靜坐、或是點一盞燈、獻上花束、點燃檀香，禮敬世尊或阿羅漢，懺悔自己是否有意無意對三寶不敬，亦懺悔自己過去所犯下的過錯。同時，我們也隨喜贊嘆保護這些聖地古跡的聖者、大德。

這趟印度朝聖之旅，讓我們走過了一條佛陀走過的路，內心是滿滿的感動與感恩。這是一趟心靈之旅，作為佛弟子的你我，能夠來到印度，這個佛陀曾經存在過的空間，憶起佛法的殊勝，三寶的功德，足矣。

冀望我們仰賴三寶的功德，內心的歡喜，更有信心地朝滅苦的方向，繼續前進。卍

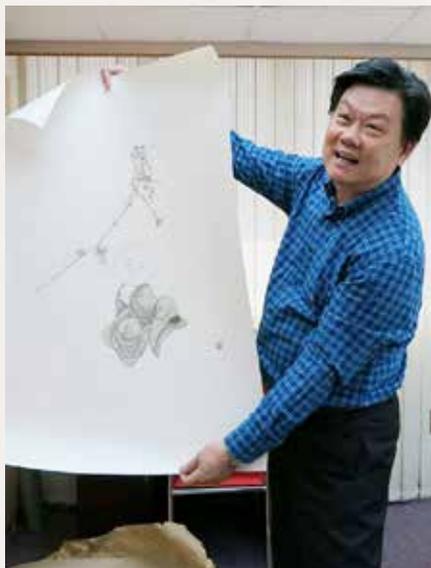
寧靜在一念
寫意見童真
——陳霖霖先生慈善畫展

進入陳先生的新畫室，尚未觀畫，先奉上茶。我們這次來，為的是請先生談他在香港饒宗頤文化館舉辦的慈善畫展。茗香滿室之間，先生破題一句，卻不提自己的畫，而是感恩裱畫師為了此展不辭勞苦的付出。

先生說到從大覺福行中心邀他辦展覽期間，兩個多月內就依著答應後的發心，全新創作了作品四十多幅。日以繼夜思考和揮毫的成果，此刻就在眼前。藝術家的興奮竟然更多是那位佛山師傅的一諾千金，為他趕工完成裱拓。先生重複說著的總是对師傅的感激。

陳先生一邊說著，一手比劃，另一手又在添茶。先生是汕尾人，招待我們喝的茶葉是鄉親送的，泡起來香氣很濃。所謂「上茶妙墨俱香」，這是蘇學士所推許的。東坡居士這樣解釋：「是其德同也」。記者這次再訪，又有機會品味好茶，才霍然領悟先生之德，正是他懂得讚嘆和感恩，這是他經常不自覺間流露的情感。

畫室中的茶桌，宜稱作煮銘台。北宋朱伯虎賦詩，說要將嶺南茶鄉英德的美景畫下來，讓北方的朋友也能一起欣賞，指的就是當地山中煮銘台這勝貌。陳先生是南方老鄉，廣結北方畫友。在他工作室裏的茶桌，自然就是煮銘台。但更妙的是，圍坐台邊，舉頭一望，即見「一念之間」四個字懸於牆



陳先生喜愛這張小沙彌圖，特別為佛門網記者展示。

上。先生稍作加工，四字外沿畫了一圈，留下小口，望之頓覺一室舒適寧靜。先生以此室布局，帶我們先走了一趟品茶之旅，並且無言述說畫展的主題：寧靜禪悅。

以畫立題，主辦畫展的大覺禪行中心師父選了一張蓮花的直幅製作海報。此圖意境雅淡，花葉莖蕾呈上下錯落，旁不見水霧，腳並無踏泥。觀畫者如我已不作多想，對「不垢不淨」卻若有所悟……

陳先生素有豪情，見記者多次催請推薦寫意之作，便翻到整批畫作的中間，把另一幅荷圖抽出來共賞。石青地上「寫」金並不易為，處理不好即偏濃重。眼前此幅，但見蓮花和蓮葉部分只以數筆組成，十分簡潔，大刀闊斧，揮灑自如，卻又有點似積墨畫法。單看這寫意部分，未必就知是蓮。惟旁邊有一小蓮蓬，以寫實表現，即從小見大，看畫者心領神會，整株蓮花躍然紙上。另數筆勾出枝幹，上實下虛，意在畫外。陳先生自言，此畫構圖甚險。從先生平素為人做事之風，筆者則頗感到寫蓮花竟見豪情之妙。

當然，能涉險跋川而出入自如的畫家，必有一番功夫。陳先生長年

以工筆作畫，線條運用有獨到技巧。他說工筆喜李公麟，寫意則以徐渭和八大山人為師。細觀先生之作，追慕前人之勝，心中感到特別踏實。

懷著這種心情再看了幾張花繪，有菊有蘭，都是雅緻之作。四君子中，內行人多認為畫蘭最要功夫。所謂「一世蘭，半世竹」，說的是多年鍛鍊！眼前所見，花葉雍容，剛柔並濟。最巧之處是石青紙上「以筆御金」——這種顏料不能出現化墨效果，但在先生手中，卻仍能充分表現植物飽含水份、柔潤留芳的效果。

澳門小城之中，繁華鬧市間竟有此一室，能來到這裏已是一種福分。想到先生將整批畫作運往香港作慈善展覽，真是十分感恩。這次渡海再訪，真如入芷蘭之室，得遇君子，體悟良多。古人說「芷蘭生於深林，非以無人而不芳」，的確道出君子蕙質源於本身的修行，摯誠付出、不求回報的精神。

主辦這次畫展的大覺福行中心，以「真愛無界限，陪你過難關」為宗旨，致力關懷老、病、困、弱、苦的人，把佛菩薩的慈悲落實於人間。

陳先生為這次畫展畫了一幅阿彌陀佛與小孩，造型可愛。慈祥的佛庇護著一群孩童，前面地上長出蓮花，眾孩歡喜注目，佛慈眼垂視。此畫深意，不言而喻：有彌陀的真愛和陪伴，眾生自然生起信心，遇難關過難關。讀者往觀畫展，欣賞這張作品，當能更加體會主辦機構的使命。

另一幅小孩捧葫蘆蓮上座圖，也趣味盎然。蓮座為蓬，內有種子，稚子亦是善根法種，策勵眾生多修福慧。

先生特別提到兩幅小沙彌圖，都是以線條白描，意態純真。一沙彌閒坐花枝之下，有鳥伏枝。鳥亦菩薩也。他們悠然自得，了無塵念，孩子雖不善言，鳥聲亦非人語，但俱在說法！另一沙彌蹲坐地上，兩手按膝，似聽非聽，眉目舒鬆，稚童也自有他們的境界，好讓我們感受塵俗世界中難得的六根清淨。

整批作品，兩三小時間記者看了十數張。交流中則多咀嚼先生憑畫寄意的心跡。先生的畫，乃勤修而後工，發心宏善念之作。親身領略最是真切。☺



佛教徒對梵唄的幾點概念—— 訪問法鼓山香港道場談佛教音樂教授有感

說起音樂，一般都會想起旋律、節奏、曲式結構，或是腔調、板眼、曲牌，以至風格等；又或者，會想到它好不好聽、爽不爽、過不過癮，或者刺不刺激，以及它的功能：娛樂、怡情養性、文化的顯現等。

那麼，佛教音樂對佛教徒而言，究竟應該是甚麼？

簡單而籠統地回答：佛教音樂對佛教徒而言，並不是一般的音樂。我試從法鼓山香港道場如何教授梵唄來探索這個問題。

在談到佛教音樂時，一般都會想到梵唄。其實，有人視梵唄為佛教音樂的其中一種，亦有人認為梵唄與音樂是兩種不同的活動，含有不同的意義。

好，我們就集中來討論梵唄。至於廣義的佛教音樂，將來有機會時才說。

法鼓山香港道場的演戒法師說，「唄」是梵語音譯，指歌詠讚偈；「梵」在此是清淨、離欲之意；「梵唄」可解釋為「清淨的諷誦」。

他說，梵唄的教授分為三部分：唱誦、法器的運用，和行儀的動作應如何；然而，這當中不可或缺的，是對梵唄的正確觀念和唱誦時應有的威儀。



這就跟一般音樂很不同。一般的音樂教學，老師不會教行儀，不會要求學生演奏或演唱時要有威儀（《中庸》說：「禮儀三百，威儀三千」，執行禮儀的對像是別人，顯現出的威儀是自律的結果。）

你會反駁：音樂家的姿勢也很重要呀！

其他的音樂家注意姿勢，目的通常有兩個：一是有助發音，二是吸引觀眾。但佛教教育中，行儀及梵唄都是為了修心，又或是對三寶及他人的禮敬。佛教講求身口意三門清淨，行儀是身，是行動；梵唄則主要是口，是聲與語（若連同法器，則耳根耳識也參與進去了，而敲打時還有時間的準繩與力的輕重等）。行儀時講求身心合一，唱誦梵唄時講求心口合一，

又或心口耳手合一。行儀既是身儀，也是心儀，唱誦梵唄與使用法器的同時，要求注重行儀，可以提昇人的品質。所以，佛教音樂講行儀，與一般世俗音樂對演唱演奏時姿勢的要求，是大不相同的。

於是，你會再反駁：音樂家的品格也是重要的呀！中國文化講樂教，禮與樂並舉。

對。在這點上，佛教與中國傳統文化是相應的。但音樂家的品格是否應與其音樂成就掛鉤，這在世俗觀念上是有分歧的，不同的人有不同的看法，有些人認為，音樂好不好，與創作它的作曲家或表演者的品格無關。而且，在現代的音樂教育裏，老師通常會注重學生的樂感、技巧、音樂知識和音樂分析能力般，但很少

會同樣地重視學生的品格，甚至根本就不注意學生的品格。因此，我們今天對音樂的要求，與佛教法義對梵唄的要求，實在是大不同。

佛教徒在唱誦梵唄及使用法器時，重點不在好不好聽，重點也不在音樂。演戒法師在訪問中，說到梵唄形成的原因時指出，其主要是為了方便經文的背誦，於是漸漸形成具有特定旋律節奏的音聲組織。

因此，梵唄的出現跟我們今天的音樂創作是兩回事。而且，唱誦梵唄（包括敲打法器和行儀）方面，我們注重的是原則。演戒法師指出有，這原則有三點：

（一）要攝心；（二）要跟別人和合（即和諧和配合）；（三）要按內容，拜佛時生起對佛跟法的恭敬心、拜懺時

要生起慚愧心，以及在誦戒時，提醒自己在言行舉止上甚麼是應該做，甚麼不應該做。

訪問中，法師送了一本書給我。那是賴信川寫的《一路念佛到中土——梵唄史談》，裏面有提到佛教戒律中有「不往觀歌舞倡伎」；並在〈世俗音樂於道有礙〉一節中，引用了《五分律》裏的一個故事：有僧人往觀歌舞伎樂，竟萌生還俗念頭；此外，在《五分律》亦有記載在家居士反對比丘想用歌舞供塔的事：「白衣歌舞，沙門釋子亦復如是，與我何異？」

那為何佛教還會利用音樂供佛、弘法、修行？

賴信川認為，佛教並不一味地非樂，佛教同時也順應眾生而容許

用音樂來歌詠法言。佛教非樂，是因為凡夫貪欲太重而智慧不足，以致會被自己所喜歡的音樂纏縛，且會令他人亦生貪著心，對修行產生不良影響（邱燮友的《唐代民間歌謠》加上：因聲色場所是非多，易壞威儀，佛徒應避譏諷）；但佛教同時亦允許音樂在合乎佛法的情況下被佛教徒所應用，這種音樂應用，在佛道上，可統攝為方便法門。書中引《大樹緊那羅王請問經》和《妙法蓮華經·方便品》等來說明方便法這點。

演戒法師亦說，雖然比丘不應歌舞伎樂，也不應往觀歌舞伎樂；然而，佛陀數說「以音聲作佛事」，還勸人「以歡喜心歌唄佛法」，並宣揚「唄」有五種利益，可見「梵唄」與「音樂」

是兩種不同的活動，含藏不同的意義。

唄的五種利益，見於《十誦律》的記述：佛陀在聽唄唱第一的跋提比丘作聲唄後，贊許「聽汝作聲唄。唄有五利益：身體不疲，不忘所憶，心不疲勞，聲音不壞，語言易解。復有五利：身不疲極，不忘所憶，心不懈倦，聲音不壞，諸天聞唄聲心則歡喜。」

演戒法師又引唐朝義淨法師所著《南海寄歸內法傳》，指出梵唄有六種功德益處：（一）能知佛德深遠，（二）能令舌根清淨，（三）能得胸臆開通，（四）能處眾沒有惶惑，（五）能長命少病，及（六）能得龍天護法護持。

他又引聖嚴法師的開示，指出梵唄的功用：「透過梵唄可安心、靜心、淨心……」

他繼續引用聖嚴法師開示，指出梵唄同時也是修定及安心的方法；特別是年輕人，有用不完的氣力體力，又或積了悶氣，藉梵唄便一方面有助調和身心，另一方面也可讚嘆三寶功德。

但不是所有帶有佛教內容的音樂都能稱為梵唄。正如演戒法師前面所說，梵唄是「清淨的諷誦」。梵是清淨之意。要是以清淨的梵聲唄唱的，才是梵唄。那麼，怎樣才是梵聲？法師引《長阿含經·闍尼沙經》說：五種清淨乃名梵聲；一者、其音正直；二者、其音和雅；三者、其音清徹；四者、其音深滿；五者、周遍遠聞。

由此可見，在佛教徒而言，梵唄有助修行，是修行的一種法門。我在學習「音樂學」（musicology）時，就有些人主張稱梵唄為佛教音聲，而不稱之音樂，因為這樣比較不易與世俗音樂混為一談。

「音樂學」是一種學術研究，參與佛教音樂研究的人不一定是佛教徒。因此，不少有關佛教音樂的音樂學論述，都是從音樂的角度進行。這無疑令佛教音聲走出了寺廟，從而令更多人注意和認識到佛教音聲，以及不同地域的佛教音聲與當地整體文化的關係及相互間的影響。我作為一個佛教徒，同時又稍稍涉獵過音樂學研究，因此，就讓我來作為其中一座小橋，稍微溝通一下這兩個界別吧。■

The Revival of Meditation in China: A Seven-day Retreat at Yuquan Monastery

In China, the seven-day holiday following the National Day on 1 October is known as the Golden Week, because it is the longest national holiday aside from the Chinese New Year. This year, as many people took the opportunity to travel with their families or friends, more than 100 people from across China, including myself, chose instead to gather at Yuquan Monastery in Dangyang, Hubei Province, for a seven-day meditation retreat. Our group, aged between 16 and 60, included parents with children as well as couples.

Yuquan Monastery (玉泉寺), literally “Jade Spring Monastery,” was constructed in 528 during the reign of Emperor Wu of the Liang dynasty. Since then, the monastery has received continuous imperial patronage and produced more than 120 eminent monks, according to historical records. The most influential among them were Zhiyi (智顓, 538–97), founder of the Tiantai school, and Shenxiu (神秀, 606–706), founder of the Northern Chan school. For that reason, Yuquan Monastery is regarded



Venerable Daowei. Image courtesy of Yuquan Monastery

as the ancestral temple of both the Tiantai and Northern Chan schools of Chinese Buddhism.

The current abbot of Yuquan Monastery, Venerable Daowei (道偉), was tonsured at the age of 18 at Xuefeng Chongsheng Chan Monastery (雪峰崇聖禪寺) in Fujian Province. For more than two decades he trained in the Buddhist classics and meditation of both the Mahayana and Theravada traditions. Having studied the Abhidharmakosha and Yogachara texts in China, he was selected by the Chinese Buddhist Academy for further studies in Japan, where he obtained a PhD from Aichi Gakuin

University. He also made several trips to Myanmar and practiced meditation under the tutelage of Master U Pandita (1921–2016). Last year, Ven. Daowei launched meditation retreat programs at Yuquan Monastery to lead people to liberation by improving their quality of life, purifying their minds, and balancing mind and body.

In recent times, there has been a rapidly growing need for spirituality in China. Various types of retreat programs based on different beliefs and theories have been organized across the country. At Yuquan Monastery, it was the fifth retreat since the first one had been organized

last year, and it did not take long for the monastery to establish itself as one of the most respected meditation centers in the country. It is said that this time more than 700 people applied for the program. Although most people who come to the retreat are Buddhists or are interested in Buddhism, the program is open to people of all faiths. Taking a humanistic approach, the program is intended to empower people and to help them live better lives in the secular realm with the benefits of meditation.

The benefits of meditation are widely understood as helping to improve our mental focus and our mental health. In China, various meditation methods, described as mingxiang (冥想, deep contemplation), have been popularized in recent years, mainly by wellness professionals. However, few people in

China are aware that meditation has a long history, and was practised and advocated by the Buddha himself, as Ven. Daowei reminded us in his first lecture.

Indeed, we all know that the Buddha attained enlightenment under the Bodhi Tree, but we often



The iron pagoda of Yuquan Monastery, constructed in 1061. Image courtesy of the author

neglect to realize the fact that his enlightenment was realized through meditation. That is why many Buddha statues and images are in meditative postures. As early as the sixth century, the Chinese had already compiled systematic and comprehensive treatises on meditation, a practice called dazuo (打坐) or zuochan (坐禪, sitting dhyāna) by the Buddhist community. The methods and doctrines of zhiguan chan (止觀禪, śamatha-vipaśyanā dhyāna) laid out by the aforementioned master Zhiyi have been consulted by the lay and monastic sangha from all Buddhist schools up to today. The purpose of meditation is beyond the concerns of the body. It is a path one takes to find truth, answering questions such as, “Who am I?” “Why am I here?” and “Where am I going?”

While teaching meditation by following authentic and ancient



The meditation hall at Yuquan Monastery. Image courtesy of Yuquan Monastery

methods, the Yuquan Monastery retreat also aims to create a pristine environment to calm the mind and cultivate insight. For seven days, there was no talking, no digital devices, and no food after noon. Each morning, we would rise at 4am, and attend a prayer and chanting session with the monastics at 4:30am. Throughout the day, we had alternating sessions of sitting meditation and walking meditation, four hours each in total. In the evening, we recited the Diamond Sutra, which was followed by a lecture from Ven. Daowei. Eventually, at 10:30pm, the day would come to an end.

At first sight, the program might seem intimidating and unnecessarily strict. However, we gradually came to realize that all the rules were thoughtfully implemented to protect us from distraction and to nurture our spirituality. For instance, most

people are convinced that verbal communication is of vital importance in any type of relationship. However, the retreat showed us an opposite scenario. When we did not talk, we gave full attention to our own practice and remained courteous to others. From day five onward, Ven. Daowei would answer our questions in smaller groups. Once our mouths were opened after many days of silence, most of us could not resist talking in private. However, the verbal exchanges we had were mostly meaningless gossip or bragging, which also caused conflicts. Ven. Daowei explained that speech, as an intense way of communication, has a contentious nature.

Throughout the retreat, we were granted precious time to withdraw from phenomena and old habits, and to reflect on the nature of life. Before handing in our digital devices, we



Lamp transmission ceremony at the end of the retreat. Images courtesy of Yuquan Monastery

were all busy with our phones and computers, not because we wanted to tell others anything urgent, but because we were worried that others could not find us. Scientific research has proven that we get pleasure from social media due to the dopamine produced in our brain when we receive new messages, which has nothing to do with the content of messages. In fact, when we desperately checked our devices after seven days, we realized that we

had not missed much. What is on the Internet is not always reality. It is a fantasized version of human existence that is drifting further and further away from reality. It is alarming to apprehend how much time we waste watching other people, with the advance of technology.

My most beautiful experience during the retreat was from the meditation itself, through observing my own breaths and physical sensations. Day by day, I felt how both my body and my mind became clearer and clearer. Inhale, exhale, the pain appeared and disappeared. In stillness, I had a glimpse of how everything changes, how “me” is insubstantial, and how my heart is connected to Buddha-nature. At times, when I opened my eyes after an hour of meditation, I had tears in my eyes. Ajahn Chah (1918–92) expounded that the Dharma is not found in Buddhist texts, it is in the

practice of meditation. With more than 20 years of practice, Ven. Daowei told me that meditation is what makes the various Buddhist schools Buddhist, regardless of the language of their Canon or their geographical location.

The meditation retreat is free of charge, although donations are welcomed. Led by monastics at Yuquan Monastery, each retreat is efficiently managed by lay volunteers, many of whom have benefited from previous programs. Out of selfless compassion and great wisdom, the monastics and laity will continue to organize more meditation retreats at Yuquan Monastery. They also plan to promote meditation training in first-tier cities, where people are more educated and affluent, but suffer more, both physically and mentally. 🙏



素食友善的咖啡小店， 背後珍藏著一份對家人的真切懷緬

素食的朋友，每次想約葷食的親友外出吃飯聚會，也會為選擇餐廳而傷透腦筋：若大夥兒遷就自己前往素菜餐廳，素食者會感到不好意思；若前往一般葷食餐廳，素食者又會因素菜選擇不多而「無啖好食」。其實，外國很多餐廳也是「葷素共融」，除了肉食餐單，素食的選擇也不少，讓不同飲食口味的人士，也可吃到自己喜愛的食物。

數月前才開業、位於牛頭角工商廈區的「MeowBox Cafe」咖啡小店，店主 Ida 也曾遇上這個問題：「一位相識十多年的好朋友，早前開始『轉素』，對方常認為若我們為遷就他而選擇晚餐地點，會覺得不太好。當我在籌備開設這間餐廳時，便想到不如在餐單加入素食菜式，讓茹素者也可和朋友一起在此開心用膳。」

招牌素菜 源自「公公的味道」

「MeowBox Cafe」屬小店經營，每天有五道主菜選擇，葷食和素食的比例為三比二；部份菜式如 All-day Breakfast（全日早餐）也可「走肉」，盡力照顧素食者的飲食需要，亦因此加入了「Green Monday 餐廳伙伴計劃」。原來當初設計餐單時，Ida 回想起生命中一位重要人物，啟發她創作出餐廳一道招牌素菜。

「小時候我和公公一起生活，在他離開之前，他的牙齒已不太好，不能吃肉，只能吃豆腐這類毋須咀嚼的食物。我記得公公最愛吃煎豆腐，既香口又不用牙咬！」公公已離世多年，但這份埋藏多年的親情回憶，令 Ida 想到用煎豆腐、雜菌、青瓜和麻醬配長通粉，「這幾款素食食材搭配起來，味道十分合襯，我把它命名為『阿公長通粉』，以作紀念。」

椰菜花碎代米飯 高纖又飽肚

餐廳的素食以健康清新為主，Ida 他們特別將椰菜花打碎成為「椰菜花飯」，配上雜菌和滑蛋，製作成蛋素版的日式親子丼。碎椰菜花口感特別又清



「MeowBox Cafe」是一間以貓貓做主題、主張素食友善的咖啡小店。店主 Ida 和弟弟 Gordon 在籌備過程中曾遇上大小不同困難，一度想放棄，卻在友人鼓勵下，將這些困難視為「小波折」，一一克服。

新，更含豐富膳食纖維，吃進肚內既飽肚，也不會像米飯般令腸胃太大負擔，大人小朋友一樣適合吃。

另一道「松露有機燕麥奶雜菌椰菜花飯釀大啡菇」則是純素菜式，「一般西餐廳做法會用上忌廉意大利飯，但我們特別選用燕麥奶取代忌廉，亦以碎椰菜花代替意大利飯，出來的效果也不錯。」Ida 表示他們精心設計這道特色素菜，是希望純素的朋友也可享用，務求照顧不同類型素食者的需求。

燕麥奶配咖啡 合純素者口味

餐廳稱作 Cafe，咖啡固然是他們的主打之一，這部分由 Ida 的弟弟



「阿公長通粉」，正名為「麻醬雜菌豆腐長通粉」，靈感來自 Ida 公公喜愛的菜式。

Gordon 負責。熱愛咖啡的 Gordon，如數家珍講解各種精品咖啡類別，店內亦提供十多種咖啡口味選擇。為照顧純素者，客人亦可選擇以燕麥奶取代牛奶，「如用燕麥奶沖咖啡，最好選一些堅果味的咖啡豆，兩者配搭起來，味道很好。但如用生果味較重的咖啡豆，沖出來的效果就不太爽。」現時餐廳選用的燕麥奶品牌，特別為沖調咖啡而設，「打出來的奶泡比一般植物奶或豆奶綿滑，亦更容易拉花，相信咖啡迷也會喜愛。」

這裏的顧客多為附近上班族，「我們沒有刻意問客人是否素食者，但整體來說，點素菜的客人約佔三成。」現時餐廳的熟客多為葷食者，他們會貪新鮮試吃店內的素菜，普遍口碑也覺味道不錯，「有客人試過我們的椰菜花飯釀大啡菇，覺得很好吃，在口耳相傳下，吸引不少新客慕名光顧，專誠品嚐這道菜，教我們十分鼓舞。」Ida 那位茹素朋友在得知

她當老闆後，也多次前來品嚐素菜，並給予寶貴意見。「自經營了這間餐廳後，我們也不知不覺多吃了素食呢。」

偷閒好地方 讓客人放鬆身心

說到餐廳的名字「MeowBox」，已猜到 Ida 是一位愛貓之人。三年前，Ida 家人領養了一頭流浪貓，自此她和「喵星人」結緣。「貓的生活很簡單，有瓦遮頭、有飯吃，已很幸福。之前我的工作很大壓力，更累壞了身體。但從貓貓身上，我卻感受到牠們的生命力；加上 Gordon 熱衷鑽研咖啡，令我鼓起勇氣轉換人生跑道，和弟弟開設了『MeowBox Cafe』。」

「MeowBox」是「MeowBox」（電子郵箱）的諧音，Ida 希望每位客人，暫且放下工作的「MeowBox」，來到他們的「MeowBox」輕鬆一下，就像貓貓喜歡鑽入紙箱休息，尋找一刻悠閒。對 Ida 來說，她亦因為開設餐廳，重



松露有機燕麥奶雜菌椰菜花飯釀大啡菇，以碎椰菜花代替米飯，是餐廳的健康素食之選。

拾昔日做小手工的興趣。「我們會跟不同手作人合作，舉辦各類工作坊，希望做到三贏效果——為手作人提供場地教學；參加者可在舒適環境下學習手工藝，在短短兩、三小時內放鬆自己；我們亦可吸納多些志同道合的新客。」

素食葷食 和而不同 彼此尊重

經營短短數月，Ida 提到有一班客人教她印象深刻，「他們事前專誠



咖啡和抹茶配上燕麥奶是以咖啡豆外皮沖泡，味道帶酸甜，十分獨特。

致電訂檯，並確認餐廳提供素食。當日他們一行五人前來，四位點素菜，一位點葷食。眾人開心拿著食物影相，還著我替他們合照留念！」這張照片深深留在 Ida 心裏，令他們相信餐廳提倡的素食友善、葷素共桌理念，是有人認同的。

「我認為，每個人都是不同的，但彼此生活在同一空間，應當互相尊重、包容、欣賞。正如我們的『阿公長通粉』，各款素食食材各有特色，卻又出奇地搭得上，好比和睦相處的一家人，發掘大家的優點，提升正能量。」



最近弟弟舉家搬到鄰鎮的新房子去，車程約十五分鐘。若非每年雨季河水倒灌淹入民居，弟弟也不會想搬。

「跟爸媽共住近十四年，突然搬開了還真有點不習慣。」弟弟說。

以前爸媽住樓上，弟弟一家住樓下，彼此互相關照。弟弟是農夫，每日在田裏忙，早出晚歸；嫂子教書，同時要照顧三個分別就讀二年級、五年級和中五的子女，又要打理家務，實在吃不消，還好媽媽願意協助煮食工作，下雨幫忙收衫。

我們家就只有這個弟弟。打從很小開始，我們三姐妹就拿定主意要靠自力賺取生活，不會圖爸媽給自己留些甚麼。我們更相信，所有的農田和物業將來都會給弟弟。果然，女兒們都外出求學發展，弟弟留下繼承父業，同時肩負起照顧爸媽的大任。

有位病人不太認同我出家的選擇，理直氣壯說：「天大地大，父母最大，孝養父母最重要。」我無意改變他的想法。我很感恩善良的弟弟，面對爸媽十年如一日因愛而生的嘮叨，或因營運農田意見相左而難免的口角，或因挑剔媳婦的種種雞毛蒜皮的婆媳恩怨，我佩服他能沉著而善巧地面對、處理，然後放下。



我鼓勵弟弟：「你可以每天固定時間去看望爸媽，或者每逢周末帶孩子回家吃飯。」

你怎樣對待長輩，孩子通通看在眼裏，他朝始終回報到自己身上。

最近台灣桃園市中壢發生一起駭人聽聞的倫常命案。三十三歲的男子疑毒癮發作，情緒失控，跟母親索取金錢購買毒品不果後，持刀追斬母親。男子落網時胡言亂語，無法清楚表達自己。他接受警方調查時，尿液呈毒品安非他命陽性反應。可憐的六十七歲的母親，先是被斬斷頸動脈，正當她不支倒地時，男子再狂斬頸部十多刀至頸部掉下，然後從十二樓住家把頭顱拋下後院中庭。

據說，死者家境貧寒，夫妻育有兩子三女，長子患有精神病長期住療養院，長女已往生，另外兩女已出嫁。疑犯為家中幼子，長年不務正業，且誤

交損友，加入詐騙集團，還染上毒癮。死者長期肩負沉重的家庭壓力，對幼子逆來順受。

如果一早勸男子去戒毒，是否悲劇就不會發生？如果事前已備案，是否死者就能逃過一劫？如果家人、社會給予更多支援，是否……？毒癮過後，男子會懊悔嗎？或許吧，但已為時太晚。

無獨有偶，新加坡也有個不孝子在獲悉父親變賣房子後，自己卻無分文得利，一怒之下對著已入睡的父親拳打腳踢，並趕出家門。老父親有家歸不得，惟有報警。

把孩子養那麼大，他竟恩將仇報，難怪香港人說：生塊叉燒好過生個無用的孩子。也有人說：不奢望子女成龍成鳳，只要他不做傷天害理的事已經謝天謝地。

推果尋因，一個人格的養成，關乎父母、家庭，乃至社會、教育等各個層面的互為影響。孩子是來報恩或討債，也要看父母與孩子之間的福德，以及雙方累世的因緣果報，錯綜複雜，卻絲毫不差。

Kent 的爸爸住院的 200 多個日子裏，他日日風雨不改，跟姐姐和媽媽分別於早、午、晚三個時段去陪伴照顧。

「我也沒做甚麼，只是陪在床邊，他知道我在便感覺安全。近日他總是做惡夢，夢見日本人殺人，或者自己被追殺。」Kent 說。

大家都以為他早就不行，他卻從冬天撐到秋天，直到骨瘦如柴。由於長期躺臥，所有身體與床褥接觸的點都感覺疼痛難忍。

太太跟他約定：「不如你先到阿彌陀佛那裏，今後我去那裏找你，你要等我。」

他清楚肯定地答：「好！」

「你撐那麼久了，那麼辛苦，你清楚知道身體已是敗壞的臭皮囊，不值得留戀，放下它好嗎？輕鬆鬆的去見佛菩薩。」

「好！」又是一聲篤定的回答。

《無常經》中說：「有三種法，於諸世間，是不可愛、是不光澤、是不可念、是不稱意，謂老、病、死。」確實真實不虛，經歷過的人能夠深切體會。

他臨行時已無法說話，但 Kent 的媽媽明白他的眼神，他想告訴兒子：感謝他一路的細心照料。門

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

申
申門子
台灣台北市大安區
麗水街13巷9號一樓

無事生活
無事生活
台灣台北市信義區
吳興街461號

台北



人間佛教研究中心
香港新界沙田
香港中文大學
馮景荷樓204室

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

淨慧
香港元朗擊壤路17號
順發樓三樓A-G室

一素店
元朗順翔路2-6號
交通廣場地下1號舖

東蓮覺苑雲來集
東蓮覺苑雲來集
香港樂業街利街9號
祥利工業大廈23樓

雲茶坊
雲茶坊
銅鑼灣百德新街65號
A座10字樓

東蓮覺苑
東蓮覺苑
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
Harvester
上環新街市街
德利商業大廈A-B舖

香港大學佛學研究中心
香港佛技研團
香港大學日周年校園
賽馬會教學樓4樓416室





出版：



佛門網

buddhistdoor