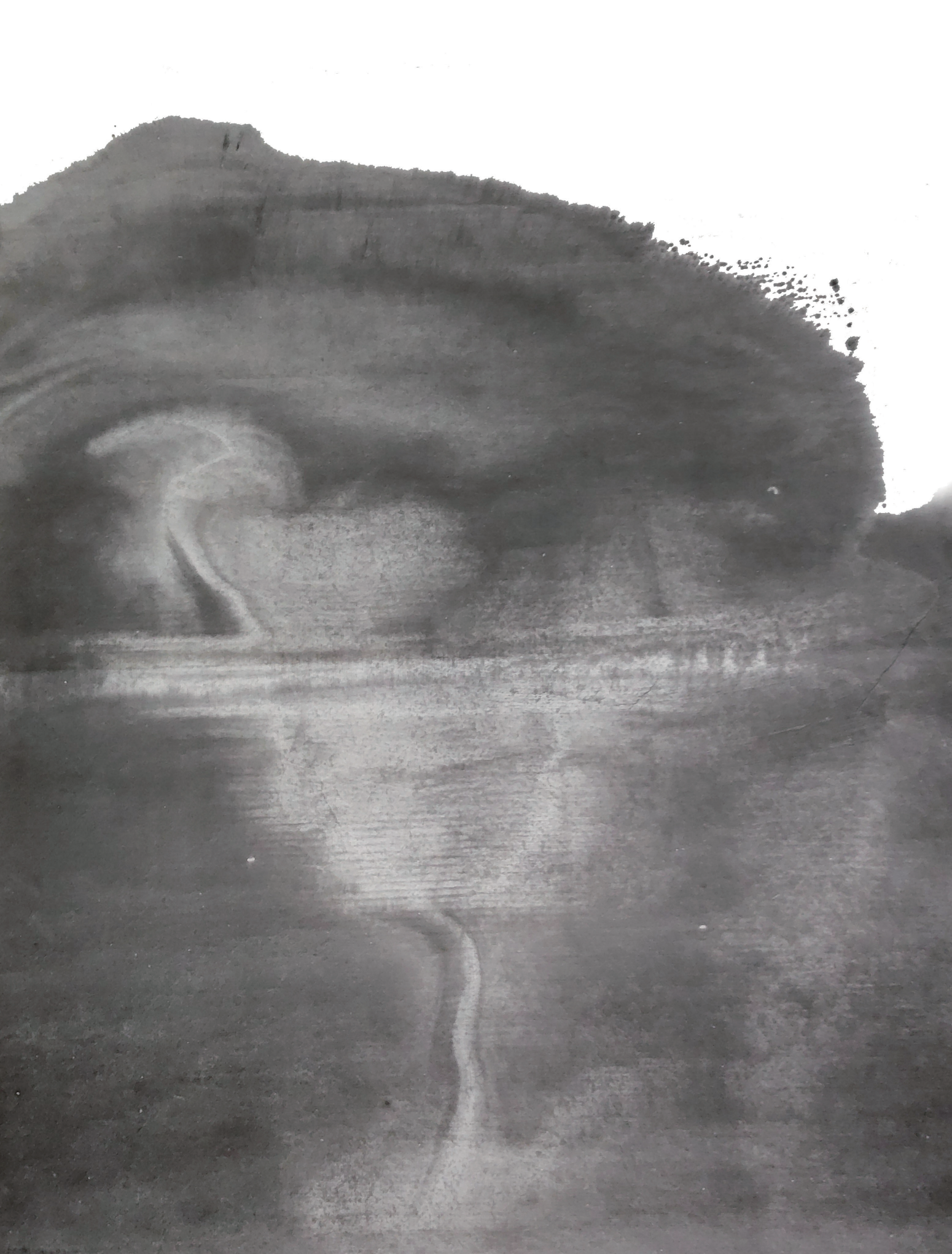
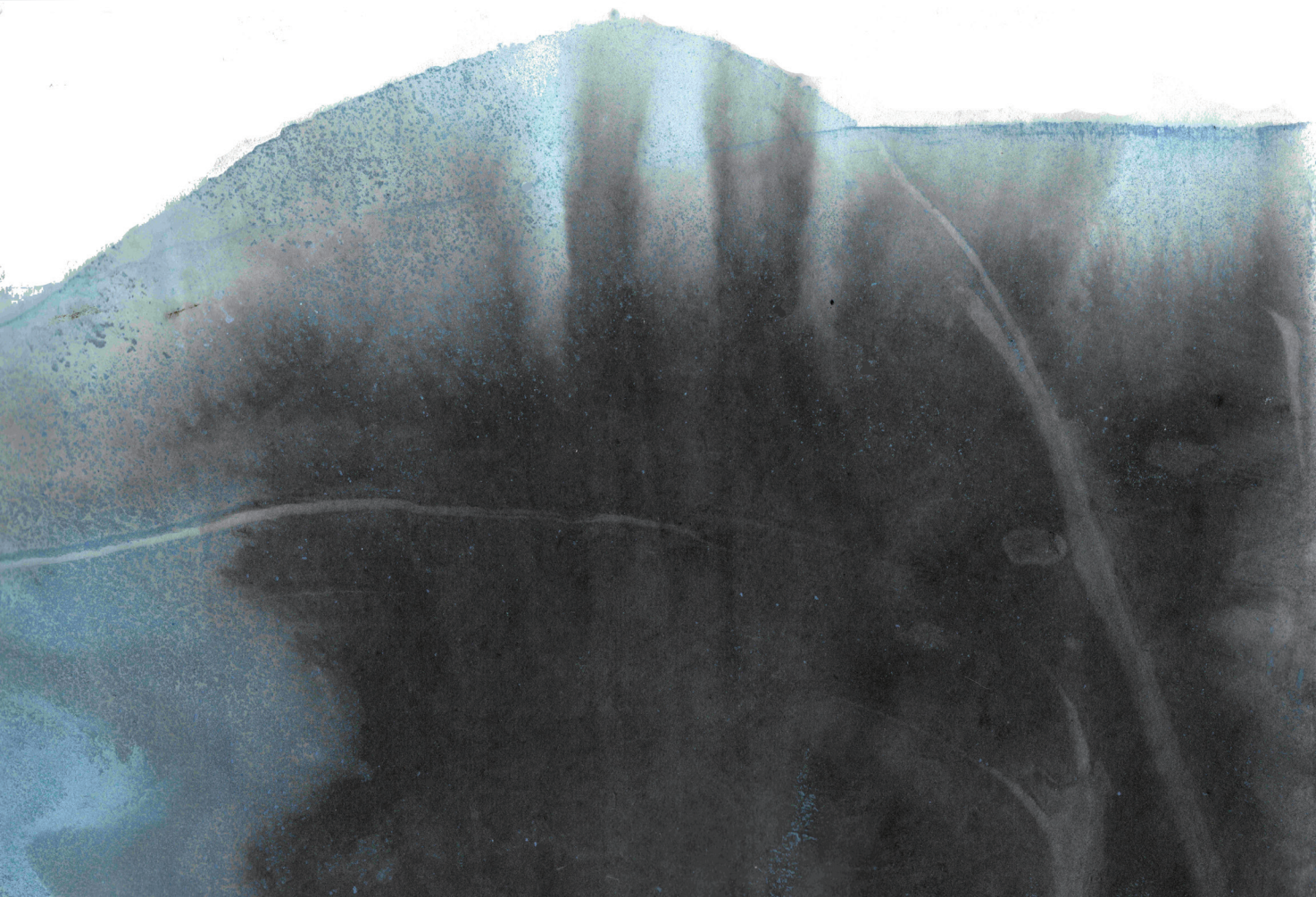


人
間
佛
法

從
坂
本
龍
一
說
起







去年3月28日，

日本音樂大師坂本龍一因癌病告別娑婆世界，終年七十一歲。

教授離世一年，可是他的影響依然深遠，

除了音樂，還有他對生命的態度：

對音樂的精進追求、對世間心存慈愛、對無常和苦的擁抱，

只要當下仍然呼吸，他都會忠於自己，

真實地生活下去，而這種種，也與佛法契應。

「將來不知道還能活幾年，

也許還能活二十年，也許還能活十年，也可能只有一年。

一顆心還是提着的，所以為了不留下遺憾，

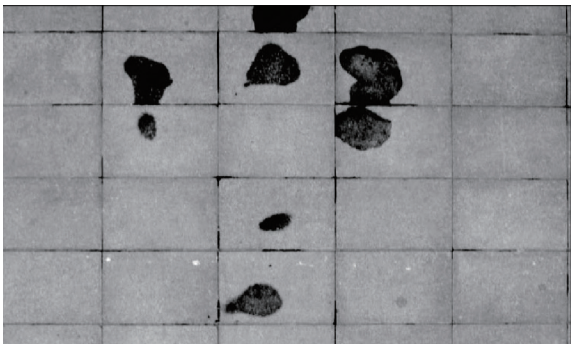
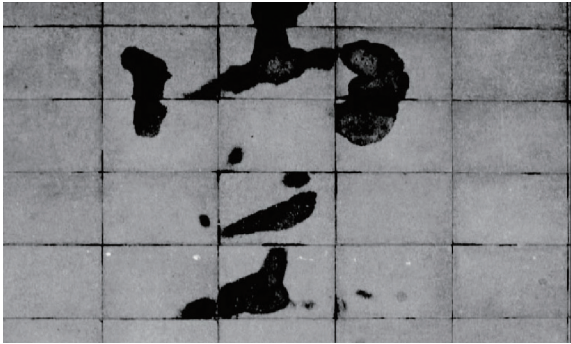
我想創造出更多讓自己驕傲的作品。」坂本龍一如是說。

《溫暖人間》以坂本龍一的生命為藍圖，

由又一山人和《Coda》電影導演的訪問作導引，

亦邀請了與教授相知相交四十多年的著名DJ黃志淙和樂評家馮禮慈親撰感受，最後延伸兩位生命鬥士的分享，

他們都是活好當下、善用生命的最佳示範。



倒數人生×活在當下

又一山人

黃炳培（又一山人）
曾擔任多間國際知名廣告公司的創作總監職位。
又一山人的藝術、攝影、設計多次於香港、海外展出，2005 以《紅白藍》裝置代表香港參展
威尼斯藝術雙年展。
2019 於香港文化博物館舉辦大型個展
《時間的見證》。
作品獲多間國際藝術館永久收藏，包括香港西九 M+ 及倫敦 V&A Museum。
黃氏曾獲 2011 香港藝術發展獎之年度最佳藝術家獎（視覺藝術）大獎及香港藝術館頒發之
香港當代藝術獎 2012。
並於 2020 年獲選 DFA 世界傑出華人設計師。
廿年前開始學佛後，黃氏之創作均滲透佛家思想，並以「弘法」為己任，希望透過創作宣揚平等和諧，世界大同。

《溫暖人間》編輯部幾個同事，

這天與又一山人談到坂本龍一的生命帶給我們什麼反思。
山人帶來了坂本龍一最後期的一張《十二》音樂集 CD，
一共收錄了十二段音樂，席間全程播放着這張 CD，
柔和的樂曲調子，像在喃喃訴說着他病中對世人的忠告。

山人先說坂本龍傳奇的一生，

這位日本音樂家在八十年代組成 YMO 樂隊，

創作前瞻性的電子性音樂，對實驗性音樂進行探討，擁有萬千粉絲，最著名的創作包括他曾為好幾齣著名電影做的配樂。

多年來他堅持自己的音樂取向、美學、價值觀，往生前那些年，

他的行為和音樂工作，主動參與為災難、環保生態主題發聲；日本 311 地震，他主動去災區，為災民演奏，

行為令人敬佩兼值得大家反思。以下是與山人的一席話：

山人：任何一個創作人，無論音樂藝術、視覺藝術、文字創作，有多少創作課題與大眾、大愛有關？

更是自己認同與執行的？創作一個課題與參與一個課題畢竟是兩回事，他是一而再的參與。亦因為命運很直接來到他身上，絕症、病苦來了，

旁觀者會說：Too bad. Life is short. 哪怕是一個如此熱愛生命的人，生命還是總有完結的一天。這就是無常，我們只有接受。

一般人的反應會是：我不能再做什麼了，我沒條件再做了，我的生命不能再延續參與了。香港觀眾很明白這點，

他原計劃的香港音樂會一再延期，最終在疫情下取消，

都是因為無常的大轉折，旁觀者亦只能嘆無常。
有誰會設身處地從他的角度去想，如果我是坂本龍一，
絕症中如何去過餘下的日子？

有誰問過自己這個問題？山人說他從三十多歲開始，
便不斷問自己此一問題。如果生命在倒數，你會做什麼？

他提出一個課題：在人生倒數時，
只剩下五年、三年、一年、半年日子，你有沒有想過要
做什麼？

《溫暖人間》有同事回答，當然是家人最重要。

亦有回答，活好當下最重要。應投入每天的生活，
作好隨時往生的準備。亦有說從青少年便一直在問活着的
意義？

覺得現代生產生活模式不適合自己，
想不到有什麼意義，所以患了抑鬱，
後來遇上佛教、禪修、正念、一行禪師，有了方向。

冷凍症病人歌星 Celine Dion 去年受病情衝擊，

問自己若有此病能不能生活下去，會否因此自殺？能否
接受這樣的存在價值？

另一名國內「」成功創業者，正當盛年，被大家視為
偶像，

亦得了冷凍症，四處宣講出書，成立基金教育大家認識這個病，活出生命最後的時光去幫別人。兩個例子讓她反思病痛的挑戰，無論如何，就算抑鬱來了也要接受自己，這也是禪修。

生命最後的日子，她想到世界各地道場去找禪師禪修，去報道禪修。另一同事答，最後的日子應該是執屋斷捨離，

希望不讓人執手尾留下負累。也會回到宗教上，沒有大理想，也沒什麼捨不得和牽掛。

亦有人回答還未去想生命倒數的事，覺得與自己仍有距離。

山人：如果剩下有限時間，知道自己在倒數，

會選擇做什麼？我一直沒答案的，但一直在意此事，

我不會 *take it for granted*. 我未到三十歲，一位好友便往生了，

我感受過這種場面，終於十多年前，我五十歲左右有了決定，當然是有些條件限制的，起碼身體許可，可以選擇參與什麼？

我很實際，首先大前提是沒有親人需要我照顧這重牽掛，

如常給你活上三年五年，會選擇做什麼？這是個很大的決定，

還是繼續禪修嗎？

有溫暖同事選擇將生命的餘閒去慈濟環保站做回收義工，有人感慨為何有同事如此支持環保，卻有些同事不受感染？

山人：這裏帶出一個很好的話題，人生不是應該被感染的嗎？

為何要覺得我要感染別人？感染不了人就是沒能力，而不是大眾知道了他做了此行為而受感染的嗎？

這是個很關鍵的話題：如何在生活中被感染？被聯想？被啟發？這都是佛法在生活中實踐至關重要的邏輯。

對，大家都沒此種思維。學佛就一定要打開經文，由上師開示，說到我明白為止嗎？因為我不是這種路向，

所以很清楚，其實很多事情也可以聯想到，原來人家做了那麼多事情，我可否也轉個念想想可以怎做？正如坂本龍一如何處理他人生最後的階段，

我也曾經有處理過這階段的心態。活在當下其實有很多種層次：不要靈魂出竅否則錯過身邊的美女（講笑）；你的意識、呼吸、

存在這時間空間同步同在，才是當下嘛？但更嚴格些來說，是否同在，你的心是否活在當下，與你的肉身（包括你的）是否活在當下，

腦不要想其他東西，專注吃飯，想着那根菜，清楚知道這個味道。

其實清楚知道，不是用五蘊的腦判斷的，

而是清楚用心直接感受那味道才是當下。為何說到這麼遠？

很多時我們說要感染別人，要被教育。

像坂本龍一，我知很多人可能不認識他，未聽過《十二》這音樂集，

這音樂集收錄了十二段音樂（或聲音），誰會被感染？好好地用心去感受？

有些人可能說這不過是一般電子音樂，如果用心去感受，

便會比只用腦去接觸，獲得的層次為多。這麼多年來，

我習慣了被生活訓練為修行，坦白說，我不懂打坐，

日常中，我習慣代入別人角度的課題中，若處於他的位置我可以如何去處理？

我曾經好好考慮過，只要在身體狀態許可下，我還可以工作，

又不用照顧家人或太太，我會選擇繼續去教學，與年輕人一起到生命盡頭。

因為過去多年，我一直很重視的一部分工作就是與年輕人聯繫（connect），

我的教育宗旨是啟發青年人如何做好一個人，

一個有意義，對人對己有責任感，好好活着的人，這就是我的教育。

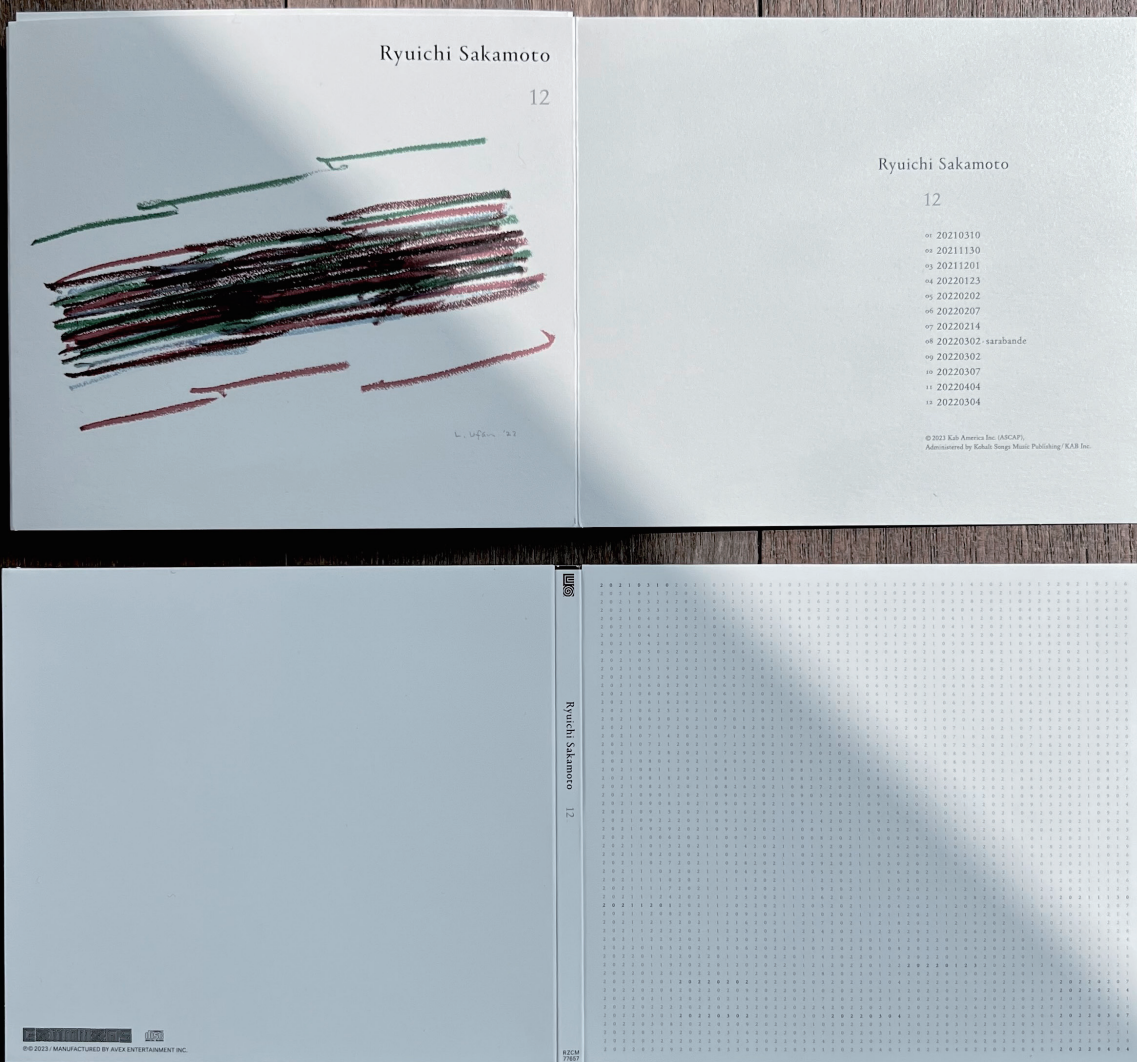
這心願我亦與太太交代了。

說回坂本龍一，在生命倒數的日子，他是清楚選擇了的，既不能去異地，

也開不了音樂會，可以離開醫院返回家中，身體太虛弱，活動能力已相當低。

坂本龍一即使在
生命倒數的日子，
還堅持創作。這張《十二》
共收錄 12 首歌曲，
就如一本日誌
記錄他兩年半間
與癌症共存的時光，
當中甚至聽到
教授急促的呼吸聲。

又一山人



In early March 2021, I finally “came home” to my new temporary housing after a big operation and a long stay in the hospital. Around the end of March, just as my body was feeling a little lighter, I found myself reaching for the synthesizer. I had no intention of composing something; I just wanted to be showered in sound. I had a feeling that it’d have a small healing effect on my damaged body and soul. Up until then, I barely had the energy to listen to music, let alone play anything. But after that day, I began to occasionally touch the keys of the synthesizer and piano, and I began to record little sketches of sounds as if to write a diary.

I tried choosing 12 of my favorite sketches for this album. There are no adornments—I’m intentionally putting them out as is. From now on, until my body gives out, I’ll probably continue to keep this kind of “diary.”

Ryuichi Sakamoto

《十二》音樂集的介紹裏有一段文字清楚交代，

他說：大病後，他住了醫院很久，終於讓他返回生活的地方，沒什麼可做了，不能創作或做其他事了，當然音樂是他生命中最重要的一部分，面對着最簡單的電子樂器，他就彈出這些音樂——與其說是音樂，其實是他的日記，身體狀態好時，就在琴上彈出每天的感受。這十二段是他從眾多段中選出來的，每一段曲目都是一個日子，第一首是 20210310（2021 年 03 月 10 日），所以這些是他最後倒數日子的日記。

可以這樣說，不論他是否佛教徒，這些音樂可算是他的修行，他的行為，專注、返回內心觀照，化為這些音聲，這與我們修行打坐有何分別？平靜的觀照內心，當下中的當下，今天寫我今天的日記，心如止水地倒數。我感受到當中有很大能量，原來可以這樣完美的淡出人生。

對我是很大啟發，如果我做到多麼好！

當然我不知自己最後階段是怎樣的，他卻是可供我學習的典範。

不僅如此，為什麼他還將這些最後日子的音聲日記，發行為 CD 音樂集？

我覺得他像是對我們說，你也來分享一下我這些日子的感受！再想想自己吧！這些音樂不是聲音，是非一般音樂，播第三首給大家聽聽，

聽見當中的呼吸聲嗎？匪夷所思！

他沒交代這到底是病床上的呼吸聲，抑或日常呼吸聲；是他的呼吸聲，或別人的呼吸聲。都不重要了，總之是代表存在的呼吸聲，*breathing in*，*breathing out*。第四首則有些環境聲，我聽不出究竟是海浪聲，或是曠地中的雜音，我不知道，總之是環境聲。換言之，他不是創作音樂，這些聲音是他如實的、活生生的生活和生命寫照，起碼它對應到我。

這CD我是在日本買回來的，我問一位音樂創作的朋友有沒有聽過，他的回應是，這CD不行。他用音樂創作的角度來看，這些最低層次的音聲，小兒科，用不着他來創作，所以這些聲音對應不到這位音樂創作人。因為他以其以往音樂作比較，這碟就不行了，沒有音樂創作的突破，因為他沒有進入坂本龍一的內心世界，沒有進入音樂家那個人的場景；即是說，很多人都進入不了別人的場景。其實禪修也不過是要進入自己的場景，沒有進入就是沒有進入。這隻音樂集很有意義的是，總有像我這樣欣賞他的有緣人可以代入其中，這是他豁然面對生命死亡、生命終結多麼漂亮和有說服力的一課！

生命快要完結了，他沒有說出來，但從他的行為做出來了，你明白大愛的教導，很深刻。

我們經常把施與受這詞彙掛在口邊，但如何拿捏最根本的施與受？一點不容易。當然一個創作人的作品可以感染人，有他的天賦，需要智慧加上能力，但若沒有了當中的價值觀，如何面對病苦！但他雖然在病，還在繼續付出能力，繼續以音聲表達心聲。我則選擇繼續教學。

說個淺易版，這對我也很有啟發，我曾參加灑甘露尊者的短期出家，其中一場面歷歷在目，

尊者流利運用三種語言——廣東話、普通話、英語開示，輕鬆說譬如，但打坐環節卻很嚴格，一天四枝香，十日流程到了第四天，打坐完準備休息後進入開示環節，

突然他問一句：坐得這麼辛苦你為什麼要坐？

之後他鋪排了答案：其實這種痛苦經驗，這種學習鍛鍊，是為你日後真正的痛苦作準備，人生中真的痛苦，哪怕病死，現在開始練習，練多了，有了面對痛苦的經驗，日後就懂得如何處理了。

他說得很對，很實在，正是這樣，不斷去經驗，日後就能用得上。

說回坂本龍一，他後期關心大愛、關心大自然、關心災難，已是無我，在那階段，一如打坐時腳癢多次，不斷去做，便比較悠然。

最近常展法師辦的禪藝學苑，以「見聞知覺」為教學框架。

禪是佛教思想部分；

藝的部分，包括聽聲音、打鼓、瑜伽、飲茶，都屬於生活的情操，是另一種切入點。在藝術、聲音上切入……從其他東西上切入也是可以的。

禪藝學苑的課中，我負責「見」的部分，如何去「見」？什麼是真幻？執念？眼看見與心看見有什麼分別？用眼看？腦看？心看？

我帶領禪藝學苑工作坊參加者去看事情，沿着常展法師的思路，今天學佛的進入點，從生活出發會較容易打開課題，

如正念、靜觀。我已帶領了兩屆禪藝學苑初級班，跟着就進入中級班，我會與法師一起準備規劃「我見」的部分，簡單來說，初班是「看見自己」，中班準備定在「看見生命」。

生命沒有等待，每過一天就消失一天，它不斷在流逝，但很少有人提起它、談論它、去看它，一般人喜歡談的，

不外乎世俗喜好等事，我們的工作坊，目的就是喚醒大家關注一下生命，不要離開這個人生重要的課題，生命比生活重要得多。

談到法鼓山香港道場
舉辦的禪藝學苑，
又一山人說禪是
佛教思想部分；而藝包括
聽聲音、打鼓、
瑜伽、飲茶，
都屬於生活的情操，
是另一種切入點。
其中山人帶領
「看見生命」課程，
希望喚醒大家關注生命。





如果能把生命課題作為人生方向，便可以好好掌握，如何對應外境的任何人事物，如果能認真處理去看見生命、認識生命，自然便能看透生命——看透不是什麼也不要，要看得透徹。

坂本龍一在生命最後日子所做的，便真的看透生命。

如果多些人看透生命，世界的互動便會更茂盛更健康。

溫暖同事：生命影響生命、人間佛教……都是教人如何處理餘下生命。

剛才山人說的最觸動我的一點是，雖然教授（坂本龍一）不是佛教徒，原來他所做的對世人做醒，是為了這個世界，去感染人，可見到他的慈愛。慈愛是普世價值，跨越宗教。教授通過自己的生命，最後用音樂表達對世人的憐憫。

音樂中夾雜着一些「VV」聲，還有一些半噪音、半雜音的聲，完全是人們日常生活中所聽到的沒兩樣，那是如實的聲音，不加任何修飾的「凡」音，就如在禪修中也會聽到車聲、叫喊、雜音一樣。

教授曾說過，所有聲音都是音樂。

聲音就是他的修行，會聽到他與內心的聯繫。聽聲音當中有定的修為。

反過來說，如今的網絡世界已到城市人極限，歪曲得很厲害，單是要像法師說的傳統教法，叫人把注意力放在當下已很困難，所以要以正念、靜觀、藝術切入；以生活禪等等來填補，拉回到課題上。正如坂本龍一所做的。

溫暖同事：現代人很難返到禪修狀態，很多人是不能靜坐的，坐的時候腦會更活躍，很多人都說，不靜坐還好，

一靜坐發現腦中什麼奇怪的念頭都會出現。

我覺得行禪會更適合現代人，香港人生活太忙了，但在途中總需要走路，若行走能成為你休息的滋養、讓你開心放鬆的媒介，那很經濟實惠了。加上行路機會也會比坐下定下來多，

那是很放鬆的療癒，在生活中行禪是要經過學習的，最好是共修。

一行禪師未往生前，有人問他，佛教和梅村這麼多種修習，應修哪一種？

禪師說其實每一種修習都重要，但如果你只選一項，那便選行禪。

Walking save the world.

山人：多多少少我也同意，打坐我不精進，但我經常行路，因為我也會拍照，於是便周街走，總之是向前行，最近因上見聞覺知禪藝學苑的課，



我需要備課，梳理清楚我是如何看事情的。

第一階段，因為我影相，二十歲買了人生第一部相機，好鍾意影相，一直行，找東西影，四處去找。第一階段是，主動去找。

第二階段，大約五年十年後，很清楚是有分別的，要影的東西它會自然出現，不需要我四處去找，我關心的、有興趣的特別的東西，它會順其自然的出現，不需要刻意去找。

第三階段，影多了後，會發覺自己有很多的鍾意／不鍾意、影什麼／不影什麼，看東西會有判斷，更有要求——因為我是視覺創作人，會有看不過眼的地方。

來到最近階段——以前沒有仔細去想，因為備課，發現現在我已沒有分別心了，反正它出現了，是這樣的了，接受它吧。那個沒有分別心是很明顯的分別。

也可說這是見山是山、見山不是山、見山還是山的另一演繹。這是我四十年來恆常做的事，「行禪」加「看東西禪」，

等於坂本龍一的「聲音禪」。

禪藝課中有一天，常展法師的一句話觸動了我，

法師帶一班 CCDC（城市當代舞蹈團）的舞者上課，

幾天的課程借用中文大學的地方，那天法師帶領行禪，由室內行出廣場，

沿着草地行，我是負責人之一，也參與一起赤腳行禪，

那天風和日麗、中大校園環境幽美，

只可惜雨後草地變得泥濘。分享時常展法師一句話觸動了我，

他在學員旁引導說：其實我們沒有特別地方要去的，好好行好這一步。

無奈有人就做不到，相信此話說中很多人的死穴，你還要去哪裏？

在如此美好的場景都不能好好行禪，要在都市行禪恐怕還有一段路程吧。

回到我最初最關鍵的一句，問問自己有沒有能力被感染吧。

法師一句：我們沒有特別地方要去。我差點流下淚來。

他說出最核心的事情，那一下我被感染了，我們就是在行禪嘛，

還要去哪裏呢？我們要訓練去被感染，還要是正念有資糧的被感染。

無可否認，這個城市的嗔心很大，很易被負面訊息污染，

所以要找多些正面的事來被感染，投入多些利益自己的事。

昨天我主持的一個神畫工作坊正是如此，世界很美好，世界就是如此美好。

其實多說無用，身教最重要，最大的力量是身教，近代教育除了知識技術外，有關人的教育很重要，因為近代人的自主意識很強，為何我要聽你講？你做出來給他看，他賣不賣帳是另一回事。所以我認為身教是現代唯一的教育方法。

坂本龍一就是利用這次機會做給你看，你賣不賣帳是另一回事。

我做創作也一樣，不可能只聽我講的。

無處不是佛法也是一樣，到處都有東西可學習。

我最近在電影院裏看了一齣片長八小時的電影

《The Works and Days》（鹽谷時日），連續不斷播出八小時，平淡的拍攝調子，

展示日本鹽谷一對夫妻日常生活的細節和情節。

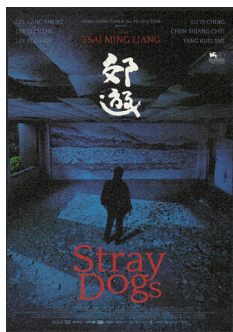
農民日常耕作的日出而作日入而息，清楚的簡樸生活，

時間在流逝，後來丈夫因病逝世，在最後歲月兩人相處起了一些齷齪，

丈夫往生後太太心感愧疚，她參與了這齣電影演出，演回自己。

電影改寫了最後歲月兩人的相處，刪去了齷齪部分，演繹出一個平靜版本，

太太像是做了懺悔一樣。這不是一部紀錄片，而是投入生活的寫照。



吃飯都能體驗活著！

又一山人分享

台灣電影《郊遊》

其中主角吃飯的一幕，
山人說如果你願意，
很多事都能給你啟發。

另一次在香港書展，蔡明亮的配合電影新書發布，他放了一場戲，拍攝一個貌似民工的人坐在路邊吃雞髀飯，一個鏡頭直落，就是日常地吃飯。映後蔡導接着說：真的感動，為什麼要看這片？你有看過自己食飯的樣子嗎？於是蔡明亮從看自己食飯的樣子講到《金剛經》，講到觀照。

有誰會明白？當然很少人有佛學思想，聽得明什麼是觀照，但起碼導演有試圖去對應他想對應的人。如此簡單的看法，大家就是不被啟發。如果你願意，其實很多事都能對你有所啟發，哪怕是看一個平凡的民工坐在路邊吃雞髀飯，你也可以看出世情、看到民生，反觀自己又是什麼樣子的，我在社會的角色是什麼？

你可以因此想到很多問題，所以只要你願意的話，將心比己，什麼事情都可以用來觀照，看見任何事情都可以返回自己內心，去捫心自問。

我的被啟發、被觸動，乃至學佛，都是從生活中去體驗，是過來人的感受，跟傳統學佛過程有不同步的起點。

所以很鼓勵大家讓年輕人認真點去感受一下，那麼世界就不一樣，去感受一下別人的感受，大概都是一個學習方法。

門開了一點，就見到生命很有希望，佛法也很有希望，但如何叫他走出第一步？

直接請他來佛門很難的，不如給一個問題讓他自己去解決。

所以禪藝也好，生活禪也好，什麼也好，我們都是要用多些新的方法，如佛畫、音樂，或其他東西，就算是跳舞，極致的時候就是一個無我的狀態。

有一句說話可以相提並論的，最近在禪藝學苑的兩課書我都一再強調，無論聽也好，看也好，或者用任何工具去進入那個過程也好，很多時我們城市世俗人就將那些東西直接傳達到腦裏，去想、去計較、去盤算、去主觀考慮。

聲音相對是直接入心裏的，叫人去想這些樂曲是哀傷還是激動，你不需要想，聲音直接入心，是直接感動的，我不會去想想是否受感動，那是我的體會。

看東西則需要先用腦去想，這個顏色喜歡嗎？拍得怎樣？

「看」的東西通常都要去用腦過濾，聽音樂則不會有理性的判斷，那是直接的回應。

溫暖同事：聲音的穿透力是最強的，瀕死的時候聲音是最後才消失的，最近我很投入 chanting（念誦），叫人靜坐是很難的事情，

可以找一些簡單的東西讓他嘗試，包括行禪，又例如呼吸，另一樣就是 chanting（念誦），你聽回自己的聲音，念誦時聲音的震動，可以按摩內臟，你可以感覺到念誦時體內器官在動，因為人的情緒收藏在每個細胞裏，你要喚醒它讓它轉化。

用你自己的聲音念誦，對應人體的七輪，去感受身體內部甦醒的感覺，我覺得念誦會是未來修行的方向，聲音會是未來的潮流，你不需要外求，最後聽回自己的聲音，樂也是儒家需要修習的功夫。

各個宗教都有念誦修習，無論伊斯蘭教、天主教都有念誦，佛教一樣有，譬如梵唄，所以一行禪師的梅村就很喜歡修習唱歌，很有凝聚力，我們行禪之前一定要唱歌，大家一起唱頌一首歌時，你會感覺到共修力量，調校出同一個頻率，那股凝聚力就像河水的流動，聲音和唱頌有這種力量。

山人：人有不同感官工具，有腦有眼，在我，是怎樣「看見自己」。

我們經常 *make judgment, make choice* 。

喜歡的？買了它，make a choice，我擁有它。

看這個展覽，make a choice；有些我不做，有些我做，那就是我的人生了。其實我覺得人生從來都是 in the journey of making choice。

是的，什麼事都是 make choice。

你的 accumulation (累積) 就是 make choice, make choice。

做選擇時個個都是用腦的，我做不做這份工作、這東西好不好吃……

都是用腦去判斷，其實未必是你心想要的。

你用腦或用心，兩個完全不一樣的。

所以不用腦，對你是好事，不要過於用腦，要用心行事。

你的心和腦怎樣看，其實你是知道的。

去年暑假，朋友叫兩個子女來見我，想請我和他們談一談，

在父母不在場的情況下，

我問：你讀大學，媽媽和爸爸有沒有 preference ~

對方說：媽媽提過這樣的。

我問：你自己怎看？理想重要？還是生活賺錢重要？全部都是用腦的計算。

再問：你的心和腦怎樣看？他便開始猶豫了，她不敢拿出心裏的想法，

因為要照顧很多的計算。

溫暖同事：這就是我們社會、整個世界的價值觀，培養出現在的人要贏在起跑線，一出生爸爸媽媽已經引導你去比賽。

山人：所以這樣的活着是被安排的，不是你想要的，只要他們將心和神合一，那就是自在。人們活得有十萬個不如意，因為活得不自在。

周圍的人影響他很大，譬如父母多年來給的指引，周圍的人、同學怎樣看我……

我在人生後期，不是初期，初期沒有這個智慧去這樣想，我比較幸運，年輕時沒有人要我怎做怎做，也沒有人阻止我。

不過我喜歡做的事漸漸我覺得沒有意義，覺得如果大家可以去找自己的心，就有生命的喜悅，或者是意義。在計算之下做的是否就是錯的？

又不可以說是錯，你選擇錯了只是未必利益到你，圓滿你人生最好的狀態。跟着心意做，不要說日後衍生對應幾多人，

令他們去思考生命的價值發揮的力量，起碼在他自己的人生中很圓滿，我的心覺得有意義就跟着這樣做，忠於自己的心就是了，如果一直能對自己這麼負責任、坦誠，此之謂無憾。

其實自己是知道的，多問那兩個中學生兩句，他的心已經開始疑惑。

難道他從沒想過？她的心其實是感受過的。

溫暖同事：要喚醒他需要有導師帶領，讓他跟着去做。

來參加我工作坊的人，來的時候頭腦和身體都已經很遲鈍，她說不出自己的感覺，她來參加，她當然覺得有些問題才會來，過程中她的眼淚已經出現，你問她有什麼感覺，她會說我沒事。

她身體已經有反應，眼淚出來了，但她卻感覺不到什麼。

現代香港很多人已被冷凍了，好像從冰箱裏出來似的，內在那種靈活性已經沒有了，就是起床、上班，用腦去判斷，心已經不動了，所以藝也好、修行也好，其實就是喚醒自己的心，讓她用心去活在當下，去看見自己的心。

山人：怕別人評論，你其實是活別人的生命，出賣了自己，所以要忠於自己。一定要忠於自己。

溫暖同事：我身邊像我年紀的朋友開始退休了，孩子大了，開始有空閒時間，他們開始去評價自己，或與其他同學的成就比較，比房子、比兒子學業成績，他們一方面覺得自己不夠好、自卑；一方面又想有什麼好過你。這樣做人很辛苦。

山人：關於分別心、比較心，我有一個比喻，很多年輕人是駁不過的。比較什麼？分兩大類：

一、什麼都沒有的，百無。

他們會說：時不與我；上天對我很差；老闆對我很差；老闆偏心，升他職又加他薪金；老師又差，為何她那麼高分？我又不漂亮……總是埋怨不公平等等，不斷在意世俗裏人家的表現比你好、得到的比你多，可能是錢、名利的東西，或者運氣比你好。

就覺得自己一生都不夠好運，是處於弱勢不好的那個，一直比較，人之常情。但我想問，你再想下去又怎樣？也解決不了問題。

他樣子比你漂亮，事實就是這樣；他的繪畫才能比你高，你可以做別的，你畫不過他又如何？想這些是沒用的。

第二點，現在是這樣，不代表你明天會做得比他差，現在而已，不是永遠。你不知道明天會如何，對方都不知道。

好了，改變不了今天的事實，其實還有第二個辦法，反過來，你可以做強勢的那個去比較弱勢。

死蠢！你沒用，不懂得跟老闆周旋，老闆就疼我。

做強勢的那個，去跟弱勢、不好運、表現不好的人比較，也是人之常情。感覺良好有什麼問題？

那也是問題，龜兔賽跑的原理，因為你與比你差的人比較會拖慢自己，所以兔子最後就輸了。你感覺太好會拖慢自己，這是壞事。

以上的比較，一個無補於事；一個會拖慢自己，

你比較來做什麼？從來都不應該比較。

你的條件、你今天的運氣、你的表現、你的狀態，那是你，

別人做什麼關你什麼事？

我有一個要求，不與別人比較，要和自己比較，要活得好過昨天，

無論你的能力、為人、價值觀，都要向上，明天要進步，

用你的方法、你的節奏慢慢進步、向前，

別人如何與你無關，真的不關你的事。

我知上天很眷顧我，我自小，十歲八歲就有這個觀念，我從來不跟別人比較，他做得好、做得不好，都不關我的事，我清楚自己一步步在做什麼，

這是上天對我的眷顧，我可以按部就班很純粹的想做做的事，你影響不了我。

我相信坂本龍一也一樣，世界那麼多事可以做，要創作、成名、什麼什麼……就是這樣，累積人生的意義，創作的意義。

一用腦你就會比較，會拖累你前進，內心一定要有定力，那就是你的心，

用心你就知道我是我。

溫暖同事：經歷社會運動和疫情之後，香港現在有情緒病的人特別多，焦慮、恐懼、抑鬱很普遍，受大環境污染，即使不是內心有仇恨、憤怒，也會感到不安。

因為人是萬物之靈，但有一些是自找的，是自己嚇自己，應避免受大環境污染自己，可以不去接觸那些污染你的媒介。

所以需要修行，有自己的宗教，

有共修團體越來越重要，因為人會發覺自己脆弱，

精神低落到一個程度需要別人扶他一把，當他知道自己偏離了，就可以回去中心位，所以禪修是現代良藥，

很多人需要，又由於這個市場太大，太容易成為導師，導致良莠不齊。一直要與別人比較的人，活得很苦。

我有個案主，是個很漂亮的女孩子，彈鋼琴八級，突然間就有精神問題，然後入青山、再轉入葵涌醫院，正在康復，加入一個互助團體做 *mentor*，分享康復經驗，她在工作坊總覺得別人對她的眼光，像知道她曾經患病，因為她未拆除標籤，情緒不平衡，原來自己接受自己這件事是有難度的。山人說不會與別人比較，我抑鬱病發時，都是因為覺得自己沒用，

抑鬱出現那刻的症狀，就是你覺得自己沒用，不值得存在。

山人：你沒用的定義是相對的，

即是別人有用，反過來看，人類文明競爭，永遠都有個陷阱，

鄉村田裏那位婆婆不識字，但她不會覺得自己沒用，

因為她不需要和別人比較，她從來都不會，在她的世界，沒需要比較。

溫暖同事：曾經有人問一位藏傳活佛一個問題：

可不可以教我們如何消除自卑心理？

因為藏文中沒有自卑這字。人們解釋後，活佛很震驚，

為何會覺得自己沒用？沒價值？

因為西藏人信佛教，相信每個人都有佛性，

為何人們會覺得自己沒價值？西藏以前沒這種想法，

因為現代文化進入，開始出現競爭，相信這情況會改變。

對，本來不用比較，但我們不斷在製造比較，

覺得自己樣子比不起誰，便去整容。

向來參加我工作坊的人問問題時，可以看出他們是在用腦回答，

很容易看得出。但很多時候他游走了，身體在這裏，但心卻不在。

一行禪師教我們活在當下，什麼方法都說盡，但很難做到。

其實禪修就是幫我們活在當下，如果看懂了自己這本書，

知道人是什麼，就沒有那個高低分別。

活在當下，說起來容易，但很多人都做不到。

一行禪師說，當你活在當下，*Everything is real*，它們真實存在；

如果你不是活在當下，你自己都不是真實的，周圍的東西都不是真實的。

山人：我想起拍《櫻桃的滋味》的伊朗知名導演

阿巴斯·基阿魯斯塔米 *Abbas Kiarostami* 另一齣戲叫《Five》，

我很記得介紹這套戲的文字這樣說的：

我拍電影到一個階段，放了自己一個長假，去了一個沙灘，在海邊生活，選了這段生活時間的五個時刻片段，剪給大家看。

他還補充一句，大家不要當作電影來看，或者當作一首新詩吧。

我當然很好奇，我心目中這位大師拍什麼，就和太太去看了。

五個時刻，就是五個當下，搞清楚，不是五段戲，是五個鏡頭，

一鏡到底的，沒有剪接的五個鏡頭，

其中一個鏡頭是這樣的，望着一些圍欄，遠處有海、天空、有人經過，一會是個穿西裝戴眼鏡的，應是去上班；久不久又有另一人經過，總之就是一班不認識的陌生人在你面前走過。

整套戲當是 60-70 分鐘，每個鏡頭大約十多分鐘，沒有對白，沒有文字。其中一個鏡頭看到海浪、海水，如是者途中有一條浮木進了鏡頭，又沖走。其實是很當下的，就像你去了沙灘，人的生活其實真的這樣……乃至吃雞髀飯也是這樣。

溫暖同事：這戲很適合大家去觀照自己，
分享看到什麼，抑或是你想出來的，很有趣。

山人：Kiarostami 就是將生活專注、投入到如此細微。

溫暖同事：跟教授做的事其實很相似，當下有呼吸，你不去修飾，加入東西。

山人：當然我們很知道教授是一個什麼條件，他身體受到病苦，去到一個階段只是一個人，我完全感受到什麼叫歲月靜好。





'A portrait of an artist that's nearly as powerful and necessary as the artist himself.' David Ehrlich, IndieWire



A FILM BY
STEPHEN NOMURA SCHIBLE

Ryuichi Sakamoto: CODA



KADOKAWA JAVAX DIGITAL, DENSU MUSIC AND INTERMOUNTAIN PRESENTS
A CINEFICHE/BEHNSON AND MEDIA PRODUCTION "RYUICHI SAKAMOTO: CODA"
Produced by NEIL TRAVIS, Executive Producer: DAVID MEXLEY, JOHN LEE, Directed by STEPHEN NOMURA SCHIBLE, Edited by TONI PELL, Score by HIROYUKI KUROKAWA, YUKI OHMURA
Casting by NEKO S. SOBA, TAMI RICHMOND, A.M., Production Designers: HAZIME YUKI, TAKESHI KUROKAWA, Executive Producers: YOSHIOKI HAMANISHI
Executive Producers: TOSIYUKI KADOKAWA, TOSIYUKI WAKAGATSU, HIRUCHI MACHIDA, NORIKA SOBA, Produced by STEPHEN NOMURA SCHIBLE, ERIC INTARSI, Directed by STEPHEN NOMURA SCHIBLE



史蒂芬·野村·席博

(Stephen Nomura Schible)

1970年丑生日本東京

為美日混血，18歲時移居

紐約就讀紐約大學 Tisch

藝術學院。曾擔任知名

紀錄片導演原一男助理導演，

曾任《廣島別戀》、《人造

天堂》、《愛情不用翻譯》

聯合製片人，導演電視音

樂紀錄片《Eric Clapton:

Sessions for Robert J》

於 BBC、PBS 播映。

《坂本龍一：終章》為

其首部紀錄長片。

他亦是記錄坂本龍一

音樂會的影片——《坂本龍一

async 紐約現場》製片。

坂本是我的導師

史蒂芬導演



文：汪橋

圖：受訪者提供，特此鳴謝

《坂本龍一……終章》(Ryuichi Sakamoto: Coda) 歷時五年拍攝，導演史蒂芬·野村·席博 (Stephen Nomura Schible) 因而得以接近自己的偶像，記錄這位著名日本音樂家參與社會運動、日常生活和面對疾病的過程。史蒂芬接受我們採訪時說，以前視坂本為偶像，後來視他為朋友，拍攝結束後覺知他是自己的生命導師。史蒂芬說，坂本就像一位禪師，像《星球大戰》裏的智者尤達，他的一些話，「我會用我的餘生去領悟。」

身在紐約長島的史蒂芬在線上接受我們訪問。

穿着紅色 Polo 衫，魁梧的體形，讓人感受到他的真誠開放和謙遜。

他稱，拍攝坂本龍一的想法源於 2012 年夏天，

他在日本的報章看到坂本接受訪問時說，

會窮其一生盡其所能去阻止日本發展核能。

「這是我第一次發現坂本是社會運動者。」他稱，知道坂本在日本備受壓力，當時想：「如果無人跟隨他，或者我該這樣做。」

史蒂芬的母親是日本人，父親是美國人，深受中西方文化影響；

而坂本 1990 年代移居紐約，史蒂芬說，或許這是他倆的共同之處，讓他們更容易理解對方，因而順利實踐了他拍攝坂本紀錄片的心願。



紀錄片中有坂本的日常生活，穿插了他到世界各地捕捉聲音及創作的歷程，還有他早期參與 YMO 樂團影片及令他成為世界級音樂家的電影配樂——《俘虜》、《末代皇帝》、《神鬼獵人》等創作過程中發生的軼事。聽到美妙的聲音，他會綻放燦爛的笑容，讚嘆：「這聲音真棒啊！」在北極的冰河裏錄水流的聲音時，他說：「我在釣聲音。」（I am fishing the sound.）

從與世界共鳴到生死話題

這些畫面都是坂本獨自的身影，但亦是坂本與世界的「共鳴」。影片始於 2012 年福島災區，坂本在海嘯下「存活」下來的鋼琴彈奏。他到災區為災民彈奏鋼琴，走在前線反對日本政府開發核能。影片中亦有 2001 年身在紐約的坂本，在 911 紐約世貿中心受到恐怖襲擊後在現場拍攝的片段。他感嘆人的愚昧，因而到非洲肯亞探尋人類的源頭，「我們本是用一種語言和音樂交流的一家人。」

而現在，我感覺我們的文明繁衍至今，已經產生了無數條巨大的鴻溝。」肯亞之行啓發他創作樂章——



《只有愛能夠征服》(Only Love Can Conquer)。

拍攝兩年後，2014年，坂本檢查出患喉癌。

史蒂芬建議停止拍攝，

「我不想在我最喜愛的藝術家如此脆弱的時候進行拍攝。」

但坂本和他的伴侶兼經理人空里香都力勸他繼續拍攝。

坂本甚至開玩笑說：「你應該很開心。」

意思是這套紀錄片有了引人關注的情節。

史蒂芬說：「他們的決定是對的，這套紀錄片很受歡迎。

沒有比生死更受人關注的議題了。」

《終章》不僅讓大家看見了坂本龍一的才華橫溢，在舞台上靚麗的風采，亦讓大家都看到了他對世界、對人類的關懷。

史蒂芬說，坂本龍一是他敬仰的偶像，拍攝期間，出於要盡己所能呈現這位音樂大師，他刻意保持距離。

拍攝完結，史蒂芬感覺大家猶如朋友的关系。

隨後一年，兩人到世界各地參加首映路演，史蒂芬發現在這五年間，

坂本傳遞給他很多充滿「禪意」生命的智慧，

讓他視坂本為自己的生命導師 (Master) 。

Less is more & Make it short

坂本龍一深受美國先鋒派古典音樂作曲家約翰·凱吉 (John Cage) 影響，而 John Cage 接觸日本禪學家鈴木大拙，將禪學思想融入他的創作而成為「先鋒派音樂宗師」。

「當你想到坂本的音樂，想到禪，你會以為他是禪樂創作者。」

史蒂芬說：「但相信坂本並不會願意將自己創作中的『禪意』連結到宗教層面。」坂本的作品呈現的「禪意」與他信奉「簡單就是美」 (Less is more) 有關，他對史蒂芬製作《終章》提出的唯一指引就是：

「簡短一點。」 (Make it short.)

坂本博學多才，在日本，很多人都稱他為「kyoju」，

日語「教授」的意思。他亦順應他的直覺，相信自發性的純粹和真實。

史蒂芬說，和坂本一起工作很有趣，因為你常常不知道接下來會發生什麼。

「教授」亦非常有幽默感，見到人總會先讓大家開心笑，讓大家放鬆，然後再精要地表達他想說的，而他所說的總是精簡而睿智。

他告訴史蒂芬：「如果你是有創意的人，你必須做好準備，你的第一念和你所表達的應該很接近。」

「每個人都可以是好的音樂人，掌握到技巧，這很容易，難度在於你能夠觸動人心，有所傳遞。」

作為電影製作者，史蒂芬期望坂本龍一能在錄製期間寫出像

《Merry Christmas, Mr. Lawrence》（聖誕快樂勞倫斯先生）這樣引人注目的樂曲，但他發現除了為電影配樂，「教授」盡量克制自己創作類似的樂曲，理由是：「不想擾動人們的情緒。」

在一次訪問後，

坂本龍一對他說：「史蒂芬你講太多了！」

史蒂芬笑着說，這個至今還沒有改過來。

另有一次，「教授」對他說：「你應該更加聆聽自己的直覺。」

史蒂芬說，不太明白這些提醒的真正意思，

「但我不再有機會問我的老師了，我會用我餘生去領悟。」

生命最後一刻與音樂度過

影片結尾，是坂本龍一在家裏彈鋼琴，天氣冷，





他一邊彈一邊說：啊，很冷……然後帶着一點靦腆，微笑着說：「每天都得讓手活動一下才行呢。」很日常的場景，拍攝的角度和技巧都和前面的相異，卻令人感到親切。

這段紀錄把影片前面所呈現的音樂家和社會運動者的身份帶回到家裏的一個成員。簡單的攝影、簡單的場景，

最後是「教授」走向屋外的背影……這個結尾簡潔卻令人難忘。

史蒂芬說，這是「教授」兒子Neil拍攝的。

剛大學畢業回家的Neil幫助拍攝「教授」在家裏的日常。

這段影片是在剪輯期間，Neil交給他。

史蒂芬稱，當時一看這片段就知道是影片的結尾了：

「我並不知道我為什麼如此決定，我追隨我的直覺。」

坂本龍一在拍攝過程中證實患癌，對於影片取名《終章》，他起初並不樂意，但找不到更好的名字。對於「教授」離世，

「教授」的伴侶空里香認為「教授」積極參與反核，在日本受到壓力是患癌的其中原因。

史蒂芬說：「我也這麼想。如果他沒有這麼投入其中，他可以活得長久些。」

「教授」離世後，空里香給史蒂芬看「教授」在生命的最後時刻，躺在床上用視頻看他所創立的東北青年交響樂團 (Tohoku Youth Orchestra) 年輕樂手們在表演前的排練。

這些青年樂手經歷過2011年日本東北部大海嘯，有些因而成為孤兒。

「直到生命最後的時光都和音樂一起度過。」

史蒂芬說：「我越來越欽佩他了。」「我很幸運能和他的家人同行。他的一家都很優雅地面對這件事。」

如果我患癌症，我不知道能否像我的老師那樣優雅地面對。」

坂本龍一 2023年3月28日逝世。

我們的訪問是在八月，問及史蒂芬得知坂本離世時的感受，他說：「我不知道如何回應，我每一天都在消化和沉澱。」

1991年黃志淙（圖左）
首次在東京和教授見面，
時光流逝，不能回轉，
卻可回味，
然後繼續天天學習，
勇敢面對人生的各種挑戰。



曾任香港大學通識教育
總策劃，資深電台 DJ / 聲音
藝術家 / 音樂 / 文化 / 策展 /
教育人。多年來致力推廣
本地和國際文化藝術，
着眼國際和本地音樂文化，
曾策劃多個跨文化項目，
包括大衛寶兒《剎那天地》、
《八十日環遊世界音樂蜜月》、
《抱抱歌》、《黃霑書房》、
《中國唱片百年展》、
《香港流行演藝文化：創意
與動力展》、《別了家駒
15 載》、上海世博《唱作
世代》音樂會和台北香港周
《唱作世代》音樂會、
坂本龍一《async》大碟……
斜槓族志淙目前主持
商業電台 903 節目《Chi
Chung's Choice》、
i_is_one 靈性音樂組合成員、
ccc pop/up/space@Art/
Home 策展人、以及在不同
校園分享音樂 / 人生等等……

從教授的人生學習
盡情活着、珍惜分享、尋找希望

文：黃志淙 博士

2023年春的一個周日晚上，教授過身的新聞傳遍世界。

當時自己正身處大學音樂社的就職典禮，

強忍着眼淚，告訴同學們必須在大合照後早走。

在駕車返電台趕製懷念聲帶的路上，淚水湧流滿面。

雖然對於他抗癌的幾年時間，大家都可能已經作好心理準備，

不過，這個依然是一個心如刀割般的痛楚，而且療程也比想像中漫長。

自己從四十多年前的青春歲月便開始愛上他的創作和生命，

1983年唸高中的我，在戲院看完《戰場上的快樂聖誕》後，

完全被他的音樂才華和魅力征服了。1991年，電台工作的早期，

竟然有寶貴的機會飛到東京和他見面及訪談，

夢想成真！其後我們亦漸漸成為朋友，除了再有機會會面、吃飯、看展覽，

也經常通電郵和短訊，無所不談。

因此，這樣深厚的友誼，在過去的一年間，傷心痛悲一直沒有散退。

然而，透過電台每星期的特輯、講座、撰文、策展致敬等，

學習他的堅毅勇敢，尋找療癒，也是每天的重要修練。

自從他離開人世後，四方八面都出現向坂本龍一致敬和追思，

音樂、電影、文字、展覽等等，他的生命和影響之延續，遍布各地不同界別的朋友。當中除了包括許多他多年來的追隨者和粉絲，亦有不少新一代的朋友，一聽鍾情，

然後從頭開始，好好學習他的生平、作品以及思想和美學。

在香港的告別演奏電影《Opus》及映後分享會，於幾個場次中，我遇上了很多不同年紀和層面的朋友。

在深沉的影片後，大家仿似一同經歷既集體又個人的生命過山車。

透過一些誦讀和分享一些教授堅強故事，

氣氛才能夠慢慢地稍稍地帶來點點治癒。走出傷痛的過程是漫長的，但這也是他希望我們能夠學習的生命課題。

我選擇誦讀一些由他自己寫關於環保和心安自在的文字，

以及他心愛的文學和詩句，包括俄國詩人也是導演 Andrei Tarkovsky 的父親 Arseny Tarkovsky 的《Life Life》，

另外還有美國作家 Paul Bowles 的《The Sheltering Sky》，

其中關於生死和滿月的感人一段，教授也用多種語言的朗誦，

穿梭於 2017 年康復後推出的大碟《async》中的曲目〈fullmoon〉。

在製作這首特別的作品期間，他更邀請我參與，

先在香港替他找一本《The Sheltering Sky》中文版小說，

從教授的人生學習
盡情活着、珍惜分享、
尋找希望

然後，他更想我為他尋找和選擇女聲讀出這段文本。
由起初只有普通話／國語，到後來徇我要求加入廣東話。
這個奇妙的旅程，今日回想，每次細聽精妙的編排和混音，
以及在東京、京都及成都等地歡賞他的 *async* 藝術裝置，
感動和激動的情緒，都令我們更懷念他。
最近，一個《*async*》的 *immersion* 數碼版，也很值得細味。

Ars Longa Vita Brevi

藝術千秋 生命短促

教授告別前曾引用這句希臘諺語，鼓勵大家把握活着的時間，
生命中盡情在音樂和各種藝術中，不斷探索和創作。
相信大家都可能聽聞和知道，坂本龍一創意澎湃，魄力驚人，跨界跨類型，包
括廣為人知的國寶級三人電子組合 YMO (Yellow Magic Orchestra)
自 1978 年的先鋒性電子流行音樂。他的個人時期作品，
亦始於 1978 年的《*Thousand Lives*》。
及後的世界音樂探索、跨越界綫 (*Beauty* 1989, *Heartbeat* 1991,

Zero Landmine 2001, Casa 2003)；對生命、根源、和平、環保等，不停地重新定義自己和音樂及藝術

(BTTB 1998, Life 1999, Chasm 2004, Out of Noise 2009)。

亦和大家走得很遠很前，這也是他粉絲遍布全球及各界別的原因。

如果我們只集中在他自2014年生病、養病、康復、再生病、病重、病逝的十年八載，他的生命力和創造力之強大，

可以透過多款不同特色的唱片去欣賞。他的堅毅和勇氣，令人佩服。

2011年日本311大地震後，移居紐約多年的他，

很快便飛到日本東北災區去視察和探訪，更為災民用音樂治療創傷。

之後更成立了 Tohoko Youth Orchestra 東北青年管弦樂團，

使受災後的年輕人可以透過音樂，一步一步走出陰霾。

十多年來，受惠的人數以百計，2023年的周年演奏會，

更以 Funeral for the Director 的名義舉行，以紀念這位偉大無私的音樂巨匠。

這些善良行動背後的精神，

跟他多年來推動的綠色及和平運動 More Trees No Nukes No War 等

一脈相承，音樂使人自由，意義重大而深遠。

臨別依依，音樂長存

還記得他在 2022/23 年間，病情日漸嚴重，有時他也在訊息中表示天天都在掙扎中 (struggling everyday)，聞者傷心聽者流淚。但他卻依然繼續創作和彈琴，例如《十二》大碟中，從他的鋼琴練習曲，大家可以聽到他的呼吸聲，十分貼近。離世之前，他為德島的神山高專創作的校歌《Kaniyama》，由他十分欣賞的女樂手 UA 協力作詞及主唱，極之感動。雖然教授在學校去年開課時已經走了，但箇中的精神，留下美麗雋永的想像，仿似送給我們每一個依然在人世學習和追尋烏托邦的祝願和禮物。

Kamiyama 神山

(2023)

作曲：坂本龍一

作詞：UA (日文 / 英文)

編曲：網守將平

宇宙萬物不會無中生有

浮雲可以寫詩你能察覺和欣賞嗎？

是時候去孕育可持續健康生長的樹林

活在「人類世」，我們對大自然有太多侵害了，大家不要再沉默了！

善用你的聲音，張開眼睛，面對成長

讓學習成為摯友，畢生追求真理

就算未有答案，都要繼續在這裏尋找 (筆者翻譯)

“Because we don't know when we will die,
we get to think of life as an inexhaustible well.

And yet everything happens only a certain number of times,

and a very small number really.

How many more times will you remember a certain afternoon of your childhood, an afternoon that is so deeply a part of your being that you can't even conceive of your life without it?

Perhaps four, or five times more?

Perhaps not even that. How many more times will you watch the full moon rise?

Perhaps twenty. And yet it all seems limitless...”

(The Sheltering Sky, Paul Bowles 1949) (電影《情陷撒哈拉》，貝托魯奇 1990)

async, async Remodels, Glass, Glenn Gould Gathering Live,

TWO: Live at Sydney Opera House, Playing the Piano 12122020, 12...)

電影配樂 (Nagasaki: Memories of my son 2015, Revenant 2015,

Rage 2016, The Fortress 2017, Your Face 2018, My Tyrano 2018,

Black Mirror: Smithereens 2019, Proxima 2019, The Staggering Girl 2020,

Minamata 2020, Love After Love 2020, Becker 2021,

After Yang 2022, Exception 2022, Monster 2023)

尚有其他廣告及展覽音樂等等，產量之多令人不可置信。





坂本龍一：OPUS

文：馮禮慈

樂評人、雜誌編輯、作家、
香港中文大學佛學碩士，
曾創辦音樂雜誌
《TOP 純音樂》
及擔任《Quotables
豁達音樂誌向》總編輯，
現於香港中文大學新聞與
傳播學院擔任客席講師。
中學期間為《結他雜誌》
撰稿談論英文歌曲，開
始寫音樂文章，亦在其他
刊物投稿發表樂評。
大學畢業後曾任職
麗的電視編劇、
亞洲藝術節助理編輯、
《國際城市》周刊、
《號外》等職。
馮的樂評曾在香港
多份報章雜誌發表，
同時在報章撰寫專欄。
2018年修畢香港中文大學
佛學碩士，
現為《溫暖人間》
專欄作者。

文字 × 畫作

看坂本龍一告別電影《坂本龍一：OPUS》，感受到一分一秒、萬事萬物的構成與組合於剎那剎那間流逝，又再併合、再展現。電影以單純黑白畫面，寧靜呈現坂本龍一獨自坐在空盪錄音室內彈奏鋼琴。

坂本龍一每個手指動作、頭部每次些微移動，以至呼吸，都讓觀眾清楚看到和感受到，比感受我們自己的動作、呼吸還清楚。我們對自己所不覺察的，對着黑白銀幕畫面反而更能覺知得到。我對自己說：就讓我在平常日子裏繼續能保持這種覺知吧。

坂本龍一的鋼琴曲作品，本是知名曲目，這時都變成一粒一粒的音符、一組一組的音符，剎那剎那間的排列呈現，時間空了，音符於剎那間獨立成篇。剎那的接連又組成了一件作品、一段日子，或一段感觸與緬懷。然後，又都過去了，下一組音符又來到，那只不過數十分之一秒的事吧？卻也是很多很多的剎那了。因為是和弦，所以是一組音符。在和弦中我們可聽到和合，聽到共生，聽到 *Interdependent Coexistence*。聽一個和弦，感受到萬物共生，感知到世界如一。

迴旋升降的旋律，鏡映着娑婆世界的必然流轉。

世界在轉，世界裏每粒沙在轉，

每顆水滴在轉，每粒音符在轉，我的念頭在轉。

念頭轉回來後，偌大錄音室仍載滿清楚的鋼琴音。

然後，只見一座空琴，人去琴空。我們知道他走了。

坂本龍一沒有說再見，觀眾靜靜的坐着看片末字幕，

各自感觸着。要留給後世經典作品，我們未必能做到，

也不必在意。在意就會有遺憾，離去也就難以安然。

如果面對死亡，能不驚不怖不畏，已是一定的修為，

尚餘日子也沒有其他什麼可令人擔憂了。觀眾安靜的慢慢離座，

回到各自的生活去，他們都是人群中較了解生命的一群吧？

沒有死亡與病苦催迫着的，已是幸福。

安靜實在地活出每個階段、每個片段、每個當下，也不須再張羅什麼了。

歲月靜好，說來容易，且聽起來好像不夠積極進取，

但《坂本龍一：OPUS》帶給我們的，我猜還是這樣。

靜好就好，覺得好就是好，心安就好。
平凡也是一種充實。





十多年前，
William 寫了一本
《我的遺書》，
以為真的會撒手人寰；
誰知今天依然尚在人間，
於是他再寫一本
《十年後我還在寫遺書》，
雖然未知死期何時到來，
William 選擇活好當下，
勇敢面對。

十年後我還在寫遺書

陳偉霖

mark

感謝死亡，讓我覺得不被遺棄。
在等候上天堂的時間，哪裡需要幫忙，我就去哪裡……



每天的死亡練習

陳偉霖 (William)

生於香港，天生一身斑點，與皮膚癌同生共死。
生前已寫好遺書，辦好喪禮，全因相信擁抱死亡才可以活在當下；
身後有「瀕死藝術家」之稱，常偷偷把死亡題材混在流行文化裏面，透過另類的黑色幽默和自身經驗，藉此提倡面對死亡的重要性。
2021年移居台灣，創辦「台灣例牌協一協會」，著有《我的遺書》和《十年後我還在寫遺書》。

文：何三

圖：受訪者提供，特此鳴謝

陳偉霖一出世就患有罕見皮膚癌，全身長滿黑色素腫瘤，醫生很早判斷他活不過三歲，然而 William 如今已經四十二歲。

說是奇蹟，不如歸功心態。我們與又一山人談論這個企劃時，山人問我們：假如生命只剩下三個月，

你會做什麼？問題衝擊思考，立時引起熱烈討論，而坂本龍一明知時日無多，他的選擇是用盡分秒來創作。

將問題拋給 William，他卻笑說三個月太長了。

「我每天也徘徊死亡邊緣，對我來說，每一刻都是最後一刻！當然我不是叫大家不想未來，這是我的生活方式，每個人都有自己的生命歷程，沒有絕對的答案。」

其實這個死亡練習早在 William 三歲開始，不過當時他年紀尚小，根本不知道自己身患絕症，父母亦沒有言明，他只知道自己與別人不同，全身黑點之外，不知何故又會有很多自由。

「比如我睡醒了，跟媽媽說今天不想上學，她不會問我為什麼，反而問：那麼你想吃些什麼啊？是麥當勞還是吃茶餐廳？」直至中學時候，有次他們一家去爺爺家裏吃飯，



William 天生患有罕見皮膚癌，全身滿布黑色素腫瘤，醫生說捱不到三歲，如今他卻已經超過四十歲，William 的遺願是希望告於世人：這個世界沒有人會被遺棄的。

差不多開飯時他入廚房拿筷子，突然聽到舅母問媽媽：「偉霖的病怎麼樣？到底還可以活多久？」他才知道自己有皮膚癌，因為爸爸媽媽都覺得他很快就死了，所以想他開開心心生活。

William 終於知道一切事情的理由，為什麼全身黑點？為什麼經常不舒服？為什麼特別怕熱？為什麼那麼體弱？他不需要上體育課的。真相揭開後反而安心。「我經常說自己很幸運，一開始就已經有這個病，所以我沒有那個 Why me? 不用經過 before and after，沒有晴天霹靂，因為那種突如其來是很難受的。」

只爭朝夕 活好當下

原本醫生說他活不過三歲，然後又說不過七歲，可是如今他已超過期限很多，說明心態最重要。

「我一直也問死亡是什麼？絕症是否一定會死？」

其實有沒有病都要死，生命無常，遇上交通意外、天災人禍，世事難料，所以死亡是必然的，佛教說生命不只今世的，是一期又一期的輪迴，你今世做了什麼，會影響你下世投胎何處？





William 剛滿三十歲時，
在殯儀館為自己辦了
一場盛大喪禮，
靈堂前寫着「走得招積」，
對死亡無畏無懼。

陳偉霖 (William)

所以對於死亡，我沒有恐懼，你問我，我會專注做好當下，活好當下。」

William 很喜歡探討生死這回事。

「死亡只是代表身體的終結，但是身體終結了，是不是代表一個人從此消失？譬如你們的專題，坂本龍一死了，但我們還在探索他的人生觀，關係並不會因為他的死亡而中斷，依然有些無形的東西繼續流動。例如梅艷芳、張國榮，他們的創作還在影響大眾，張國榮離開了廿年，我失戀時都忍不住聽他的歌，因為能夠安撫到自己，這種意念又令他重生，所以死亡是什麼呢？」

活出自我價值

早在十多年前，William 剛滿三十歲生日當天，他寫了一本書名叫《我的遺書》，更在殯儀館為自己辦了一場喪禮，成為大家討論的熱話。「我真的天真地以為寫完這本書，搞完這場喪禮就可以走了，但是生命不是你想停就可以停，生死都不讓我們控制的，我們能夠控制的就是我們有意識的時候，念一轉，既然上天叫我繼續，我就要好好活着，做一些有意義的事情。」

其時是2015年，當年香港時有學生自殺的事情發生，William甚為心痛，他決定用自己做例子，成立「死嘢 SAY YEAH」協會，舉辦生死工作坊，目的是走入青年人的內心，給予鼓勵和支持。

「我從來相信天生我才必有用，我是一個隨時死亡的人，但來到這個世間，也必然有我的價值和作用，其後我應邀到不同學校分享生命，積極推廣生命教育，不是因為我想去，而是有人需要我，那我就去吧。」

過往幾十年，William接受過多次治療手術，但癌細胞並沒有好轉，醫生說有新的技術可以治療皮膚癌，例如換膚。

「其實不是換膚有機會，因為你換完膚，其實都有機會再有，現在我的喉嚨有，牙肉有，所以換完膚，裏面仍是有的。西醫說換膚起碼將風險減到最低，但是換膚要換十幾年，所以我覺得和它共存是一件挺好的事，或者是我膽小，我怕沒有它不知道怎麼生存，它像一個保護罩，不是只是漂亮的KOL才靠樣貌賺錢，我可能也是的。」

William 幽默的說。

「所以我承認自己的好，同樣承認自己的不好，癌症是我生命的一部分，我會經常與它溝通，每一個當下坦誠面對自己，

每一個當下都和自己的身體對話，這樣都是一種修行，大家經常說要愛自己，如果你連和自己的身體對話都沒有，就不是愛自己了。」

William 透露，如今他腰部的腫瘤越來越大，就像一個小芒果一樣，醫生建議他要切除，因為它可能會轉移變骨癌，但是他還未決定。

「因為現在有人需要我，我就先走去幫助，身體許可的就做，能幫的就幫，到身體不許可的時候，就看看看到時怎麼樣。

人生的目標不是毫無意義的永生，譬如坂本龍一我都覺得他仍然在生，他還可以繼續給世人啟發，所以最緊要自己知道，你有什麼可以帶給世人？你應該去服務的群眾是哪些人？不要資源錯配，你要認清自己的能力，認清自己的想法，然後去找回你應該服務的那個群組。」

沒有人會被遺棄

那麼此時此刻，William 有沒有什麼心願？

「現在我做多少就多少，活多一天就活多一天，我的心願很簡單，就是想跟大家說：這個世界沒有人會被遺棄的！」

而我就是這個訊息的郵差，這件事也可能是我的夢想，或者我存在的價值，很多事情都不由自己控制，

但是如果有些事情你覺得自己控制得到，你就去做。

所以現在我可說無憾了，再之後的計劃，一天可以繼續自行呼吸的話，那就繼續看看自己需要 *serve* 的群組有什麼需要幫忙。」

William 身體經常會痛，痛楚時難免起情緒，怎樣轉化呢？

「簡單直接就是什麼都不要做，或者聽歌，我聽歌喜歡聽 *rhythm*，音樂可以治療人心，當你徬徨無助的時候，純音樂演奏是挺好的，你不需要透過言語去抒發，因為其實你都不知道自己想怎樣，我很喜歡聽一些 *music break*，那個節奏咚咚咚，其實是一個很好的空間，讓自己和自己對話。

每天聽二十分鐘，二十分鐘就夠了，不要多不要少，即使剩下十秒都馬上關掉，什麼意思呢？就是你會有期待，知道原來有些東西自己還想要的，就會更珍惜當下了。」

如今 *William* 已經結了婚，他和太太都清楚這段婚姻的風險，不過太太一早知道他有這個病，所以沒什麼罣礙。

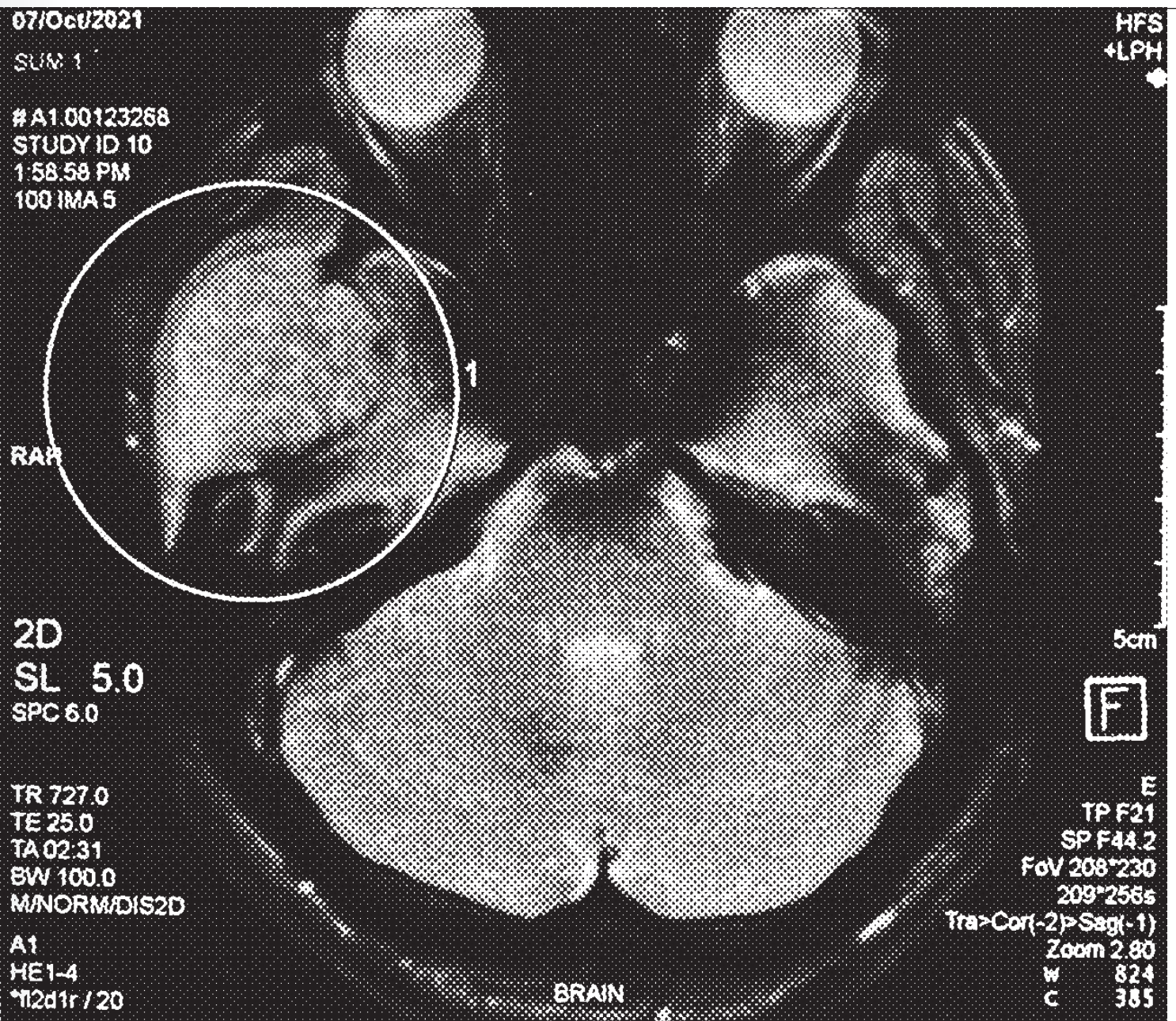
「好像佛家說無常，就算一起了，都不代表一定能白頭到老，

但我希望餘生都可以跟她在一起，餘生有多長，我們控制不了，所以我倆都沒有牽掛。」

最後一個問題，如果今天真是人生最後一天，有沒有什麼寄語給我們？

William 又在笑：「最後一句遺言，我覺得還是做自己，不要忘記自己的身份，即使很多事情自己控制不了，最重要都是找回自己，然後擺好位置，你就會等到一直期待的風景。有些人不讓你擺好位置，不代表你的位置不對，可能是你的位置未必是他想要的服務，這個世界不只一個人你要服務的，你可以尋找另外一些需要服務的人，記住位置不是別人給你的，位置是你自己擺的，你一立足那個地方，你就可以站穩在那裏。」

兩年多前，小書突然發現
右邊太陽穴腫了，
一直沒有不適徵狀，
原來已經長了腫瘤，
需要立即進行開顱手術，
把癌細胞切除拿去化驗。



擁抱無常

盧嘉雯（小書）

愛書人。

香港浸會大學人文學學士及
嶺南大學文化研究碩士；
曾任職中小學英文教師和
於新城電台擔任

《新城書房》節目主持。

現從事文創活動及市集策劃，
Market Fairish 創辦人，
自 2017 年起

舉辦書墟文化節。

2021 年出版

散文集《小情書》。

入圍由香港教育城舉辦的

第 19 屆「十本好讀」選舉。

2022 年再出版《小情書 2》。

自述患癌的經歷和

她怎樣一步步走過來。

文：何三

圖：可人

作家小書人如其名，有一種書卷氣的溫柔，看起來纖弱，實質歷劫生死，是骨癌的康復者。

2021年9月的某個晚上，小書（盧嘉雯）洗頭後照鏡，赫然發現右邊太陽穴的位置腫了起來，深覺不妥，於是趕緊去看醫生，做了電腦掃描之後，噩耗傳來，

原來右邊頭部腫脹位置的頭骨已被腫瘤完全吃掉，必須立即安排做開顱手術。「我是毫無症狀的，沒有撞擊過頭部，沒有頭痛頭暈，一切正常，對於這突如其來的壞消息，第一個反應當然是很驚，因為腫瘤可能是良性亦可能是惡性，所以要盡快切除拿去化驗。」

當時醫生解釋手術過程觸目驚心，小書雖然擔心，但她先天樂觀：「我是一個 *problem oriented* 的人，而且事情發展得太急，根本沒時間去怕！所以也沒有抱怨，沒有 *Why me* 的問題來了，就想方法解決。我搜尋了很多相關資料，這腫瘤生在軀幹是正路的，但如果長在大腿骨，可能就要截肢，如今生在頭骨外面，算好彩但這是一種罕見的情況。」



小書說手術雖然複雜，但總算順利完成，傷口長達20厘米。

我不堅強，沒人替我勇敢

當時小書才三十多歲，事業穩定，她創立文創活動及市集策劃公司，亦是新城電台節目主持，又剛出版散文集《小情書》，沒料到無常突襲，擁有的可能都會失去。幸好手術順利，頭部傷口有近二十厘米，臉部亦開始嚴重腫脹，不過最磨人的是等待化驗結果，即使樂天，面對未知也禁不住恐懼。煎熬足足五天，結果出來是惡性軟骨腫瘤，這一下子，小書立即跌入冰窟，以為逃離死神之手，原來還是如此貼近。

「發生這件事之後，我腦海不斷盤旋一個想法，我可能無法活着老去了。」

雖然如此，但也可以活得精彩，接着她開始漫長的抗戰，一共三十次的電療。醫生跟她說，這種癌症在原位復發的機會很高，所以之後每半年都要檢查一次，繼續觀察以防復發。

這些經歷令小書反思生命，珍惜眼前的人和事，每天都要活得充實，好好盡用。「其實每次檢查都有點害怕，不知道會否復發？」

但我跟媽媽和姐姐說，我沒有什麼遺憾，沒有什麼心願未了，因為我一直都在做我喜歡的事情。

當然，我還有很多東西未試過，很多地方未去過，但不是什麼遺憾來的，

所以如果我真的死了，不用哭，因為我一直過得很開心。」小書說。

生命就在呼吸之間

「現在我很少回公司，多了在家工作，

能夠找到一個讓自己舒服的生活方式，是一件很幸福的事。

我會給自己空間做想做的事情，比如學習園藝治療，

當看到葉子慢慢成長，我看到了希望。

所以你問若果真的復發，甚至生命只剩一個月，我也今生無悔，

因為一直以來都在做喜歡的事情。」

佛教認為：生命就在呼吸之間。對此說法，小書也表認同，

以前她是完美主義者，十分執着，

例如一定要同事跟着她的方法去做，

現在卻覺得也沒什麼大不了，

做到就可以，於是整個人放鬆了不少。

「還有的是，我終於學會愛自己了。」小書像在宣布喜訊般。

她現在是一個人住，十分享受 me time 的時間。

「中三開始我就一直拍拖，然後三十多歲結婚，後來因為一些問題離了婚，



重病之後，

小書將人生重要次序

重新排列，

一個人搬去村屋耕田種花，

珍惜分秒，活好當下。



回復單身。這個病讓我重新反思自己的感情，以前我會覺得有一個人在我身邊是很重要的，但經歷過死亡之後，我開始享受一個人，感到很自由。以前我亦會把另一半放在最重要位置，他說想做什麼我都陪他。現在會覺得自己開心舒服才最重要。

我在學習怎樣照顧自己，累了便睡覺，不想應酬就不出去，寧願在家看書，不會辛苦自己了。」她現在一個人住在元朗村屋，有露台可以種花，有田可以耕種，很療癒。

「病當然不是好東西，但是它給予我很多其他的東西，我敢於打開自己，做一些以前未試過的事情，不再框住自己。」她笑得燦爛。

文字的力量

小書還有一個幫自己走出谷底的絕招，就是看書。

在治療期間，她看了很多關於生死的書，在不同作者的視角下找到出路。

「我看蘇恩佩的《死亡，別狂傲》，她小時候患有淋巴癌，後來癌病復發，在生命最後的十年與一群年輕信徒創辦《突破》雜誌，

她說：『與其咒詛黑暗，不如燃燒自己。』她的不放棄對我十分鼓勵。



電療後，
小書與家人慶祝生日，
願望是要過好每一天。



小書六年級已經喜歡看
兒童文學作家阿濃的書，
她說阿濃是第一個令她
想做作家的人。

小書的《小情書2》

2023年成為十本好讀之一，
她的兒時偶像專程來支持，
阿濃這樣形容小書：
「她是一個不服氣的女子，
各方面都不服氣。」

另外有一本叫《存在的離開》，
是台灣一位護理師記錄她在癌症病房裏的一千零一夜，
身為病患與家屬當時所遭受的身心煎熬。

很多人其實比我更加困難，透過閱讀他們的生命故事，
我獲取到很大的力量，繼續活好，不留遺憾。」
小書更將患病經歷結集成《小情書2》，藉以鼓勵同路人。

「很多人跟我說，其實大家都不知道何時會死，可能走出街就遇上意外，
但這是不同的，因為我切切實實經歷過，我真的可能在手術室醒不過來，
甚至可能再次經歷。所以我不會跟人家說加油啊、
看開一點啦，每個人都有自己的難處，難道全部搬出來給大家看嗎？
經此一役，我比從前較能懂得體諒別人。」

現在小書是癌症康復者，是否叫做痊癒？

「我不懂回答，我不知道還有多久可以生存？」

只知道在未來日子，我仍然要到醫院檢查，確保沒有復發，
生命無常，要珍惜的人和事太多，
所以只能盡力在這一生把該做的事都做好，讓此生無憾。」

小書透露，她三月尾會去尼泊爾學頌鉢，繼續做自己喜歡的事情。

小書熱愛生命，
先後出版了兩本散文集，
《小情書》更是她對生命
表現愛和勇氣的情書。

盧嘉雯（小書）





還能看見多少次滿月

汪橋

身心靈導師、
心理輔導碩士。融合禪修、
正念修習和心理學，
帶領身心靈工作坊及
個人心理輔導逾二十年。
自2001年開始跟隨師父
繼程法師禪修，
以禪修為自己的根本修習。
2006年始修習梅村
正念生活的藝術，
現為香港梅村核心成員。
樂於筆耕，
現為《溫暖人間》雜誌
〈微笑解憂〉
專欄作者及撰稿人。
曾翻譯多本一行禪師書籍，
包括：
《和好：療癒你的內在小孩》、
《芬芳貝葉：一行禪師
1962-1966日記》及
《禪和拯救地球的藝術》等。

圖片：又一山人／作者提供，特此鳴謝

聆聽「教授」坂本龍一的音樂，會心神凝聚，感覺遠離了繁喧的世間獨立在高山，面對天地的蒼茫。

密切關注教授的動向由2020年開始。

那年的某一天看到一張海報，宣傳坂本龍一將到香港舉辦音樂會，那天開始期待能夠見到他。那個期盼因疫情而延期，因他的離世而成為永不能看見的「圓月」。

但因那個期盼，而看到他在生命的最後階段激發的創造力和生命力。

聆聽他的晚期創作——音樂專輯《async》、《十二》、

觀看紀錄片《坂本龍一：終章》，

閱讀《我還能再看到幾次滿月？》……

幸運的因而能夠更全面認識到他。

只是以音樂認識坂本龍一，會錯過與一個非凡靈魂的心靈交會。

他的言語，他的文字溫潤。在他的冷峻外表之下有對世界、

對所有生命的尊重和愛惜。他說：「我沒辦法當一個視而不見的人」。2000年，他出版了關於9·11事件的評論集《非戰》，呼籲非戰而非反戰。

他說，「反戰」是抗議，有明確的反抗主題和對象，

非戰意味着遠離矛盾，是和平。

你越反抗，越會被你要反抗的東西同化，所以應該要遠離這種對抗；

他關注環境問題，發起「More Trees 森林再造計劃」；

他為東日本大地震的年輕人組成的東北青少年管弦樂團（TYO）；

2020年，舉辦獻給疫情中的人們的音樂會，

超過三百萬人觀看了這場音樂會。

他在演奏中特意使用了武漢製造的吊鈸，

並在結束後用中文說了句「大家加油」；

在《我還能再看到幾次滿月？》書中，看到在生命最後的歲月，

他也秉持着「我能做些什麼」的信念：

經歷大手術不久致函地方政府官員，呼籲守護百年樹木；

在生命結束前兩天，

他在線上觀看東北青少年管弦樂團演出他的曲目而嗚咽：

太感人了……我忍不住了……

讀到這些書中的章節，會因觸動而停下深呼吸，讓自己平靜下來。

讀這本書，很多時都是一段一段閱讀，有些句子、有些章節直擊心靈，





因而停下來思他所思，想他所想。

書中教授的表達如獨自喃喃低語，又像在向一位朋友親切訴說，坦率真誠。書中的篇章：「所謂朋友」、「生命的本來面貌」、「死後的世界」……這些對生命的省思連接到每一個生命。

作為禪修者，被教授的音樂吸引，某程度是在其中感受到熟悉的禪意，簡潔，音符之間的留白，讓人能夠覺知自己的呼吸而靜聽，從而得到滋養和啓發。曾經嘗試探索教授是否接觸過禪修。

閱讀《我還能再看到幾次滿月？》時，忽然發現，音樂就是他的禪，創作就是他的禪修。

身體受癌症之苦，他說：「就算無法自由控制身體，至少在創作音樂、聽音樂的時候能夠忘卻痛苦和不愉快，真正感受到了音樂使人自由。」

「其實我想出《戰場上的快樂聖誕》的旋律，只花了不過三十秒。我當時坐在鋼琴前面，放空意識閉起眼睛，當眼睛再度睜開的瞬間，就在五線譜上面看到了那段旋律，還帶着和弦。」

2009年歐洲巡迴演出，因行程密集，

教授每天或每隔一天都得「像修行僧侶般反覆地演奏。」

其中在英國倫敦卡杜甘音樂廳（Cadogan Hall）的一場演奏，教授形容為「演奏從此改變的一夜」：

「我進入了沒有任何雜念的狀態，回過神來已經持續演奏了兩個小時……那種感覺就像是有音樂之神從天而降，

用掛鉤把我吊上更高一層的舞台……

在那之前，我腦中的某處也都有個念頭想要主動控制鋼琴，可是當時這樣的邪念完全消失，

只是以無心的狀態讓手指移動。彈錯也完全不介意……」

教授說，他的伴侶告訴他，他的演奏水平在那天公演之後就完全改變了。類似的情形還發生在希臘雅典的圓形劇場。

「我記得那次是1996年，以三重奏的形式演出，準備開始彈第一首曲子時，手一放上鋼琴就一直彈一直彈，沒辦法停下來。彈了可能有三十分鐘，完全忘我的獨自彈奏。」

「一陣子過後，我察覺到低音大提琴和小提琴一直目不轉睛盯着我看，

才突然回過神來，從那個時間點才開始三人合奏。

我在曲與曲空檔無意間回過頭來，從希臘神殿的柱子間看見了月亮的身影。」

那是禪的體會，是言語道斷，只有教授自己才明白的體驗。

但我們在他演奏過程中近乎閉眼沉浸其中，時而微笑，時而超然的神情；在掌聲響起時，他似是回過神來，臉上露出一抹微笑，在這些時刻，我們似乎看見了教授所說的體驗。

禪宗通過話頭、公案、打破疑團等的方法鍛鍊修行者以達到無心的境界。

而教授在創作和演奏時體驗到了。去年九月在馬來西亞禪修，聽到師父繼程法師談到禪與藝術時，想到教授的體驗，忽然明白些了。

師父說道舞台上的表演者：

「如果他到了一個類似統一的状态，他就可以任運自然了。

他在表演的時候，是隨着他的肢體、他的動作、那些姿勢，

甚至有一些在心理上有些靈感，有些想要流露的東西，通過動作自然地顯現。

從技巧的角度來看，就是禪的技巧。

那些寫作、畫畫、書法也是一樣。

已經到了這個程度，就是進入身心統一的狀態。

藝術家如果能夠進入這種狀態的話，

他的作品與禪的精神來說，至少含有一些成分，

有那些技巧的元素在裏面，就是整個人投入在裏面。」

《禪的世界》一書中收錄聖嚴法師就「禪與藝術」這個主題的開示，

其中談到「無心」：「禪的修行方法是要把我們散亂的心變成集中，

從集中變成統一，從統一到沒有執着，我們叫它『無心』。

第一是我們的身體和心合而為一，也就是沒有身體的負擔，

身和心不分開。第二是內和外的統一，也就是我們自己的心和外的統一，

我們叫作入定，那更不簡單了。前念和後念根本無間隔距離，

即無前念亦無後念，這是必須入了深定才能體驗得到。

若已到達天人合一程度的人，

則可以成為大藝術家、大宗教家或大哲學家了。」

只是以音樂認識坂本龍一太可惜了。

不單是他的音樂，他的生命歷程、他獨特的人生觀都值得我們反思。

在一次長達二十小時的手術後，

教授在病房呢喃：「我還能再看到幾次滿月？」

對於死亡，教授秉持一貫的詩意和優雅的表達，

在世間的最後一程，

他制定葬禮的歌單，以長達兩小時四十二分鐘的音樂陪伴自己。

教授說：「不要忘記每天看看月亮。」

不知道我還能看到幾次滿月，但會每天看看月亮。





人間佛法。從坂本龍一說起。

項目策劃及平面設計：又一山人

製作：溫暖人間編輯部

出版：佛教溫暖人間慈善基金有限公司

地址：香港九龍荔枝角青山道489-491號香港工業中心C座904室

電話：28341000

出版日期：2024年3月

版權所有，翻印必究 All rights reserved.

非賣品 Not for sale.

鳴謝：法鼓山香港道場、繼程法師、陳偉霖、黃志淙、馮禮慈、盧嘉雯、

Helen Ho、Paul Lung、Stephen Nomura Schible



封面插圖：Paul Lung

著名的鉛筆石墨畫家，

曾經是《溫暖人間》〈動之以情〉的專欄作者，擅長佛菩薩和動物描繪，
愛護動物之佛弟子，祈願以畫作接引眾生。



R



畫作：馮禮慈

p.1 / p.2 / p.60 / p.64-65 / p.100

