

No.4

2017/01

佛門網 出版



門 送 出

手藝人
吳炫樺

麥農 繼程法師教我們如何放下禪的包袱

鄭志康 吳炫樺畫中的不思議界

格西阿旺洛卓 來自天竺的佛音：皈依的基礎

MASTER OF BUDDHIST STUDIES

The University of Hong Kong



In Search of

SUSTAINABLE HAPPINESS

Happiness is something we all long for. Yet, a state of happiness, once obtained, is difficult to sustain. What makes happiness sustainable? How can we stay relaxed and happy in this world of constant change and bustle?

If you wish to understand yourself better...

If you hope to understand others better...

If you seek to live in a decent environment that can be handed over to children after us...

A programme in Buddhist Studies may enlighten you to a possible answer.

For application details, please visit www.buddhism.hku.hk



Closing Date of Application

Round 1: February 3, 2017 (12 noon)

Round 2: March 15, 2017 (12 noon)

Course Commencement: September 2017

Enquiries: 3917-2847 / buddhism@hku.hk

香港大學
佛學研究中心
The Centre of Buddhist Studies, The University of Hong Kong



The degree is awarded through the Faculty of Arts, HKU

編者語

在此祝願各位新一年身健康，法喜充滿，六時吉祥！回顧去年，喜見港、台讀者對《一門超出》的支持，十方好友的鼓勵，顧問團隊的指導，對這一切我們萬分感恩。踏入2017年，本刊會繼續兼顧聞、思、修三者，以義理辯析印證佛陀智慧，以文化藝術照察世情人生。

近年不論西方或華人社會，都出現這樣一個現象：任何一種活動，只要配上禪的元素便等同禪，於是，這種對於「禪」的詮釋法，令「禪風」迅速充斥於生活中的每個角落。然而，究竟甚麼是「禪」？早前繼程法師訪港，我們有幸邀請法師接受專訪；作為台灣法鼓山創辦入聖嚴法師的首位法子，他又又是如何表達禪呢？

我們堅信，修行跟藝術絕對是相輔相成的。2017年1月，由淨蒼舉辦、佛門網全力支持的「淨蒼美術展覽2017——不思議界」，將展出吳炫樺老師的《佛說觀無量壽佛經》十六觀系列、佛寺巡禮畫

作及動畫體驗，共同構成一個不可言傳的畫中境界，將彌陀殊勝修行功德與願力展現紙上！接受訪問時，老師開心地分享說：「念佛簡直是史上最環保的藝術！」到底是甚麼一回事？

有感藏傳佛教在中外各地形成了遍地開花的興盛局面，坊間流通不同資訊，格西阿旺洛卓法師特別為讀者撰寫一系列概論文章，從皈依與發心說起，介紹佛法最基礎而又極為重要的部分，名為「來自天竺的佛音」，希望利益有緣的法友。

《一門超出》的理念是海納百川、不囿門戶。承此理念，我們歡迎十方來稿，內容圍繞佛教與社會、教育、文化藝術、歷史等範疇，務求深入淺出，言之有物，字數在2,000至4,000之間。一經刊出，謹致薄酬。有興趣的讀者請連同文稿及個人資料電郵至：enquiry@buddhistdoor.com，並註明投稿《一門超出》。

目錄

吳炫樺
夜宿白馬寺
耐久木顏料筆黑卡紙本
53 x 76cm 2010-2011



04 繼程法師教我們如何放下禪的包袱——傳承聖嚴法師，超越宗派樊籬

文：麥農

11 以禪修轉化和超越自己： 楊蓓教授引導我們練習專一

文：小說

14 清淨莊嚴 蒼萃一堂—— 吳炫樺畫中的不思議界

文：鄭志康

24 生起皈依心， 是一切修行的基礎！

文：格西阿旺洛卓法師

「一門超出」由手藝人奚淞題寫

出版人：林國才

執行編輯：鄭志康

美術設計：Dechen Lodroe

攝影：Tim Liu

Patrick Kwong

出版：佛門網有限公司

香港新界荃灣青山公路

九咪半發業里 8 號

(852) 2405 6328

enquiry@buddhistdoor.com

www.buddhistdoor.org

本期特別鳴謝「淨蒼」助印 500 本，阿彌陀佛！

31 Tsoknyi Gechak School: A Transformative and Holistic Learning Experience for Young Nuns

by : Raymond Lam

36 冬季茹素進補，中菜西餐也做到……提提你這四件事：時令、滋潤、行血、吃黑！

文：說柏

42 新的一年，讓我們學會關懷 身邊人「無形的痛」

文：謝建泉

《一門超出》顧問（按筆劃排名）：

衍空法師

陳劍鏗教授

海全法師

麥成輝先生

傳燈法師

惲福龍校長

僧徹法師

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.

繼程法師教我們如何放下 禪的包袱—— 傳承聖嚴法師，超越宗派樊籬

文：麥農

近年不論西方或華人社會，都出現這樣一個現象：任何一種活動，只要配上禪的元素便等同禪，於是這種對於「禪」的詮釋法，令「禪風」迅速充斥於生活中的每個角落。然而，究竟甚麼是「禪」？

繼程法師追隨台灣法鼓山創辦人聖嚴法師習禪，成為他的首位法子。在接受訪問時，他表示我們不能離開佛法談禪修，要以佛理作為背景，我們的修行才會有方向。那麼，作為一位禪者，他又如何表達禪呢？

臨濟宗第五十八代傳人

八十年代，繼程法師從馬來西亞遠赴台灣求學。求學期間，他參加了聖嚴法師主持的四次禪七。幾次的禪修經驗，讓繼程法師對佛法的認識，從知性上的理解，趨入生命的真實體悟。



聖嚴法師依禪宗傳統，傳授禪門法脈予繼程法師，成為臨濟宗第五十八代傳人，及虛雲老和尚門下第四代弟子，法號「傳顯見密」。

© Tim Liu

禪七圓滿後，繼程法師獲聖嚴法師許可，在馬來西亞指導靜坐。回馬後不久，法師徵得其師父竺摩上人同意，閉關三年，期間他除了深入經藏，還整理天台止觀心得。

1985年，繼程法師藉參加「世界佛教青年學術會議」的因緣，到農禪寺拜見聖嚴法師。繼程法師回憶說：「我請示師父可否依照他的時間表運作，從小止觀、六妙門、天台下手帶領禪修。」經過一番詳談後，「師父認可我可以回馬來西亞帶禪修。」其後，聖嚴法師告知繼程法師到方丈室，依禪宗傳統，正式傳授禪門法脈予繼程法師，成為臨濟宗第五十八代傳人，及虛雲老和尚門下第四代弟子，法號「傳顯見密」。

繼程法師就這樣接受了聖嚴法師傳下的法脈。對於這份殊勝的法緣，法師謙虛地笑言：「師父想給我一個『名分』吧，讓我回去能夠名正言順的帶領禪修。其實我沒有甚麼概念，我只知道師父讓我教禪修。」對於他來說，「能廁身於有修證的禪師法脈中，不是一種榮譽，而是一種責任，以及對法的修持與傳授的承諾。」

甚麼是禪？

佛法傳入中土後，與中華文化相互交融，形成了中國佛教。中國佛教的祖師有時會採用傳統佛教原有的名相，再賦予它新的意義，譬如說禪宗所講的「禪」和傳統佛教所談的禪便稍為不同。

繼程法師指出，禪宗的禪是一種「定慧一體，默照同時的狀態」。「默照」或如如不動，了了分明，是動態的，它順著因緣流動。世間的一切是無常的、流變，我們的心怎能於無常的因緣中保持如如不動呢？繼程法師說道，如果我們的心跟變動的因緣保持平行，那麼就能夠如如不動。「不動，是在無住的狀態。要達到這種效果，我們的心要一直保持在當下的因緣裏面，這個基礎功夫必須通過禪修。」

禪修的重點在於方法。「在教學時，我主要教方法，譬如說教呼吸、念佛等方法，再用這些方法幫助我們凝聚定和慧的功能。」定與慧的功能是心的本然性作用，是本來具足的。「雖然我們的心本來具足這種功能，但是由於我們沒有好好地運作，它於是變成雜染、散亂、粗糙，所以我們用透過禪修，來把它磨

細，將它凝聚、統一。」這樣，我們就會有體驗，以及展現新的力量。

經驗是無法被重複的

方法，是一種技巧。在禪修時，「我們只用我們的身心，運用這種技巧。使用方法的過程，我們的身心自然會起變化；所有的方法必然會有經驗，所有的經驗都必定是幻象。」繼程法師引述《金剛經》的經文——「凡所有相皆是虛妄」作為理據。

體驗，既是虛妄、無常的，所以我們應該以虛相、妄相來看待所有的體驗，即便是那些能令我們達到所謂見性或開悟的體驗，我們都不應該耽著它。法師於是提出對待那種體驗的態度：「將它融入到生命裏，然後讓它過去。」

不過許多禪修者很重視體驗及境界，有些甚至整天想開悟，得神通。繼程法師指出，假如整天抱著那個「要開悟」的心態，或認為開悟後，我們應該要更精進地重複開悟的經驗，這其實是一種錯誤的知見，因為從緣起的角度，任何經驗都不可能被重複。

「禪修最重要不在所謂開悟或見性的經驗，重要的是這些經驗對我們整個生命的啟發，假如能夠因為這種經驗，讓我們更深地體會佛法，並將這麼好的佛法與他人分享，投入弘法利生的工作。」這才是重要的；相反，體驗過美好的經驗，於是每天坐在蒲團上，期盼著相同經驗的來臨，這就有問題了。

法師以泡茶為例加以說明。泡的過程中，水溫、茶葉、茶具等各種元素都息息相關的，泡的時候，這些元素變成一個整體。在這個整體融合運作的時候，我們泡出一杯好茶。如果我們貪著這杯茶的滋味，於是希望泡第二泡的時候，還是相同的味道，這時我們的心便有所住了。

第二泡時，水要重煮，茶具、茶葉泡開了，第二泡的味道怎麼可能跟第一泡的味道完全相同呢？濯足流水，水非前水，倘若我們還要求跟第一泡的味道相同，就出問題了。所以，無論之前我們的體驗再好，都應該放下，然後專注於品味第二泡的當下。

朱古力 + 禪 等於 「朱古力禪」嗎？

禪，是無住的狀態，它不被過去的經驗制約，不受未來的期盼牽絆，能安住於每個當下。許多人用這種觀點，借用不同的載體來呈現禪，於是生活中的行、住、坐、卧無一不是禪，譬如食禪、朱古力禪、潛水禪……

是不是只要賦予「禪的元素」，任何一種活動都能與禪劃上等號呢？「當我在喝茶或寫書法的時候，我發現它們的運作技巧、某些基本的原則，跟禪法的運作有共同之處，譬如說專注和覺照，在禪法中我們稱這個專注和覺照為『默照』或稱作『定慧』。



我們只用我們的身心，運用這種技巧。使用方法的過程，我們的身心自然會起變化；所有的方法必然會有經驗，所有的經驗都必定是幻象。

© Tim Liu

「在藝術創作時，如果我們確實能夠做到專注安定，清楚創作的過程；同時，在這過程我們能夠達到定慧一體、默照同時的體驗，並且在整個創作過程都能保持這種狀態的話，這便是禪。」換句話說，以不同載體展示禪的人，他自身必須要有禪的體驗。



泡茶的過程中，水溫、茶葉、茶具等各種元素都息息相關的，泡的時候，這些元素變成一個整體。在這個整體融合運作的時候，我們泡出一杯好茶。如果我們貪著這杯茶的滋味，於是希望泡第二泡的時候，還是相同的味道，這時我們的心便有所住了。

© Tim Liu

禪的體驗必須從禪修著手，不過許多人卻執著於「禪的元素」，也就是從物件下手，譬如說拿古人的禪畫作一番理性的分析，並歸納出禪畫應該具備哪些元素，於是在藝術創作時，他們心裏想著「禪應該是怎樣的」，「這其實已經著相了，把別人認為『禪應該是怎樣的一種境界』，套入自己的經驗裏，變成造作及弄巧反拙。」繼程法師把這種「強調禪的元素」的心態戲稱為「禪的包袱」。

超越學派的圓融

我們或許可以放下禪的包袱，不過對於佛教派系間的論諍，作為禪者他如何處理呢？佛法義理深廣，而且方便有多門，概括而言，可分為原始佛教、部派佛教及大乘佛教，大乘佛教之中，又分為三大系：性空唯名論、虛妄唯識論、真常唯心論，三系可簡略為性空、唯識和真常。若細心研究，每一系統，常令人頗有「見樹不見林」的感慨。

繼程法師以緣起思想貫穿，從整體的角度，鳥瞰這大乘三大系，他說：「如果細密的分析，它們會有很大的差異。但是從整體去看的話，就會發現它們是貫通的，譬如說整體的佛教一定講

佛門網寫正

佛
佛
皆
說
微
妙
善
法

門
門
可
通
解
脫
心
道

丙申九月二十香港太平法苑

緣起。」法師以研讀印順導師思想的學者為例，他指出：「許多讀他的書的人都以為，印老講中觀，是中觀學者，這其實是誤解了印老的思想。」

「這個誤解讓許多學習印老的人，既排斥唯識，又排斥如來藏。這其實是最大的損失！唯識系統和如來藏思想，跟禪修的關係甚為密切。」法師苦口婆心，再從「三法印」的觀點作進一步分析：唯識學講諸行無常，偏重在分析世間的種種相；中觀講諸法無我，它談的是空、無我等佛法的核心思想；如來藏思想講的就是涅槃寂靜，這是從果位來談修行，破除所有自性見，便能顯現我們本來具足的功德，由於我們本來具足的功德還沒顯現，故此我們必須切實修行。

如果以這樣的角度去剖析，學派間的思想便沒有隔閡。學佛的過程，從某個學派學起固然能夠確立基礎，但假如我們陷入學派的立場，便造成思想的隔閡。「所以在學習上，我以整體的觀念貫通佛法；在講禪修的時候，我會從無我、空和無常切入。」我們可以放下禪的包袱，跨越學派的樊籬，於日常生活中，禪有何用？

禪師病痛時需要止痛嗎？

聖嚴法師晚年患病，病痛嚴重時，他與常人一樣需要麻醉劑止痛。這令人好奇，修行者病痛還要止痛？

信眾心裏或許都有這種好奇，甚至期盼修行者應該要是怎樣的。也許是為了順應信眾心中的那份期盼，當某些修行者去世時，其追隨者卻依然宣稱他處在禪定的狀態。聖嚴法師打破我們的錯覺，擺脫那種神化的色彩，平淡的以病痛示現色身的成住壞空，「聖嚴師父一點都不來這一套，身體生病，痛是正常的；有痛，需要止痛也是正常反應。身體有這種狀態是事實，這是個事相，我們不能否定它。不過，師父的心卻不被它干擾。」

「痛，是種無常的狀態，它是個觸覺，不是種感受，所以痛不一定是苦。」這樣的我們才能化解它。從《美好的晚年》一書，我們處處可以窺見聖嚴法師的幽默，以及他待人處事的厚道，這是禪師的境界！

以禪修轉化和超越自己： 楊蓓教授引導我們練習專一

文：小說



(網上圖片)

身穿鬆身衫褲、爽朗短髮、精神充沛的楊教授站在講台：「有些人把禪修去宗教化，將它變成工具，這樣便難以在心理層面上產生療效，容易走偏。」2016年7月15日，香港中文大學人間佛教研究中心禮請聖嚴教育基金會執行長楊蓓教授，於香港中文大學主講「禪修歷程中的轉化與超越」。

楊教授是心理學與輔導學專家，因緣下跟隨聖嚴法師學習禪修與佛法，因為知識份子的好奇

心驅使，開始探索禪修與心理之間的關聯，以及禪修對心理的影響。楊教授嘗試把禪修與自己的專業領域結合起來，與更多人分享探索成果。記得講座報名時由於反應熱烈，盛況空前，主辦單位一再通知為免向隅，需另覓場地容納更多聽眾，可見楊蓓教授的號召力非凡。

禪修帶來的定、靜、安、慮、得

我們也許亦有這樣的經驗：生活中一旦出了岔子，如出門忘了帶手機，「不確定因素增加」，我們會擔心對外失聯絡，自身安全感下降，這是由於我們的「心」居無定所、四處飄泊，人際關係疏離，帶來孤單飄流的感覺，甚至自我封閉。這時候，禪修就能發揮作用。

在禪修歷程中會遇上「定」：將心置於一處，使心不再感到飄流。禪修過程中也會「靜」下來：默然忘言，讓我們有機會反思每天生活裏所言是否必要。再而是「安」：輕鬆自在。安靜對一些都市人來說是恐怖，所以需安排工作給「心」去抓住。禪修卻讓我們的心安下來，輕鬆自在。還有是「慮」：覺察心的變動，留意自己心的變化，這對都市人來說極具挑戰性，因為生活步伐太急速，經常因條件反射而行動，卻忘失動念。當然，必要提的是禪修所「得」：這是內心升起的智慧，此前四點都能做到，「得」便會自然生起。

掌控與失控之間，練習專一而不控制

走進二十一世紀的今天，不難發現城市人生活步伐急速。不少人愛制訂標準，甚至試圖造就「專家化」的現實，以便於控制周遭事情，期望達至可預測的結果，令整體環境充滿競爭性。

禪修是在「掌控與失控之間，練習專一而不控制」，就是從修習中了解心的本質和面對其變化流轉，領悟心的安定其實並非來自於事事掌握操控。當了解到生命中的「不可控」，學懂隨

順因緣，鮮活自在，便不再苦苦執著於外在環境不如心中所想。

其實禪修是一個「新的掌控」——一個方法去對治原有的掌控，過程中是一個轉化。當心慢慢安定於某一位置，感覺清明的狀態下，人慢慢的懂得放鬆和放下包袱，不再糾纏在「原有的掌控」之中。

如何通過佛法成就行為的轉化和超越

楊蓓教授提到，「轉化」是心理學常用的詞彙，這並不是指「由甲變成乙」，而是「由甲逐漸轉變成甲+、甲-」，一點一滴的慢慢起變化。「超越」一詞則常用於宗教層面，是改變的一種。

要改變人類的行為並不容易，轉化和超越兩途徑都十分重要。佛法又怎樣成就行為的轉化和超越？簡單來說：一．轉化：需要明白並實踐佛法，老實堅持禪修，變化將會慢慢的彰顯出來。二．超越：從境緣發生的當下抽離，跟佛法連結，與空慧相印，領悟在剎那中開顯。以上兩點皆以練心為主軸，兩者相互為用，相輔相成。

至於在方法上，修者應了解和實踐止觀。止觀禪修中的「止」是穩定，不逃、不避，面對，持續由外而內的聚焦於己；「觀」是內省，體驗、覺察、不評斷、接納、此時此刻、覺知習性。當由「止」入「觀」，止觀雙運的時候，把心由外而內收攝，安定下來再自我覺察反省。當中必須包括「正知見」，就是以正信的佛法引導，便不致在禪修上走偏。

「一棒把千古業魔打死，救活喚醒來，放入微塵共作道場。兩手將山河大地捏扁，搓圓掐碎了，遍散虛空渾無色相。」

楊教授是一位心理學家，了解禪修與心理學兩者的關係。教授指出，禪修與心理學的相同之處，就是促進改變，安身立命。然而，兩者亦存在相異。她又提出了以下三點：一．認知上，禪修是生命本質取向，心理學則是病理取向；二．方法上，禪修採取練心生定慧，心理學則採取問題解決方法；三．心態上：禪修者主動療癒，心理學的對象則為被動療者。

平常心是道，把人做好

楊蓓教授總結，平常心就是道，要懂得隨順因緣，接納無常的出現，泯滅對立去執著，以願力轉化業障罪疚，消融自我，把人做好。教授引用一首虛雲老和尚令她非常感動的偈語作結：

清淨莊嚴 薈萃一堂—— 吳炫樺畫中的不思議界

文：鄺志康



© Tim Liu

有人說過，藝術只是宣泄情緒的一種較為典雅的工具；所謂美感，其實包裝著潛藏我們內心的欲望，例如佛洛伊德便相信藝術是藝術家逃離嚴苛現實的一道出口。面對當今世代信仰失能、人類懷抱永無止盡的欲望，若說要為藝術尋找其功用的話，

我相信必定是它的救贖性。關於這一點，西方哲人亦有類似看法，尼采承襲叔本華的思想，從人生痛苦的角度出發，認為藝術讓我們更能夠承受生而為人必須面對的各種無法迴避的苦難及悲劇；社會學家韋伯亦建構了「世界圖像」的概念，提出人們內心總有一個意象，描繪出他們渴望被拯救到的地方。以此概念轉用於大乘佛教的淨土宗上，那便是令引領我們了脫生死、圓成佛道的阿彌陀佛及其西方淨土。

阿彌陀佛發下四十八大願，以身為質，救度一切眾生，令得解脫。第一次觀看吳炫樺老師的畫作，便覺得她深得此中妙義。老師筆下的淨土，以西洋技法為主，揉合她多年研習經典的成果，構成一個不可言傳的畫中境界，將彌陀殊勝修行功德與願力展現紙上。下月中由淨薈舉辦的「淨薈美術展覽 2017 —— 不思議界」，定名為「不思議界」，透過老師的《佛說觀無量壽佛經》十六觀系列、佛寺巡禮畫作及動畫體驗，和西方極樂世界的種種不思議處相應，實在有相得益彰之效。

本著「以藝術說法、以修持為本、以淨土利生」的宗旨，一群本港資深佛教徒於 2015 年在

佛教法相學會主席陳雁姿教授的邀請下，由吳炫樺老師為主導，配合教育界人士以及幾位佛學班講師組員，成立「淨薈」。顧名思義，淨薈中的「淨」代表西方極樂淨土，取其清淨無垢之意，「薈」則代表文藝薈萃。吳老師有感今人認為以文字為主的佛經難明難解，相較之下清淨的佛土境、莊嚴的佛菩薩身相，更能夠觀者帶來震撼、予人修行的信心，因此嘗試以藝術弘法，為延續犍陀羅時期的雕塑、敦煌石窟的各種經變圖、藏傳佛教的唐卡等源遠流長的藝術傳統獻力。

以圖像啟發生命

若以家學淵源來形容吳老師一家，實不為過——父親是繪畫老師，女兒則自幼學畫，秉承其父母親的藝術血統，畫作屢獲獎項。老師在廣州出生，1992 年來港；回憶往昔，她說雖自三歲起已開始學畫，到十五歲時才真正從畫裏得到喜悅，自此便與繪畫結下不解之緣。年輕時在廣州，畫的便是當地的風土人情；到了香港，便多以城市面貌為題。現時在港鐵美孚站轉乘西鐵線的長廊兩旁，展示的一組十六幅《美孚今昔》壁畫，正是出自老師手筆，標記著她對香港歷史人文與日常生活多元面向的

掌握。不說不知，老師早期的作品以石版畫佔多數，因喜愛在石頭上油水相抗的繪畫感覺；及至2003年，父親因病離世，她對佛說無常之苦感受深刻，在香港書展的佛教坊拿了一些結緣書籍，在接觸佛教的同時，亦受書中的護生思想薰陶，實在不忍為了口腹之欲而宰殺動物，於是便發願盡未來世都要持素。「說也奇怪，自此身邊的障礙便慢慢減少，連畫的題材也逐漸起了變化。過往可能只會畫《漫遊在大都會》之類的作品，那時候卻

開始思考如何通過圖像來啟發生命。」

老師的第一幅佛畫，現藏於洛陽白馬寺釋源美術館。自從她在書中接觸到淨土宗，明白到眾生在娑婆世界的煩惱如恒河沙數，然而在淨土那裏卻能無有諸苦，遂對西方極樂心生嚮往。

「當時我的理解還很粗淺，下筆時只是隱約得其輪廓：淨土境界是淺藍色，有亭台樓閣、寶池，阿彌陀佛是淺橙黃色的。印象最深是畫了一朵大蓮花，因為但凡



現時在港鐵美孚站轉乘西鐵線的長廊兩旁，展示的一組十六幅《美乎今昔》壁畫，正是出自老師手筆，標記著她對香港歷史人文與日常生活多元面向的掌握。

© 吳炫樺

往生淨土的，都是先托生到蓮華胎裏，然後華開見佛。」之後她到不同寺廟道場參拜，見聞閱歷豐富了，筆下越見精彩。大嶼山觀音寺是她常到之處，一套八幅的《修行的妙境》，以不同層次的藍色為主調，揉合她對清淨美好的理想修行境界的憧憬，是今次展覽中佛寺巡禮系列的重頭之作。

念佛也是一門藝術

對吳老師而言，《觀經》最殊勝的地方在於修行者可以借經中文字制心一處，深解淨土意趣，透過觀想在腦海呈現佛土的景象，得到更大利益。由於《觀經》只有劉宋曇良耶舍一個譯本，加上自第三觀後經中所描述的東西都非娑婆世界所有，隨文





修行的妙境 —— 大嶼山觀音寺 水彩及耐光木顏色筆紙本
117 x 53cm x8 (2008-2016)
© Tim Liu

入觀的局限的確為她在處理十六觀的時候帶來不少困難。由構思到執筆，前九觀用了她差不多六年時間。「一般畫佛寺總是有跡可尋，只要它是清淨莊嚴，再加添一點個人感受，出來的作品必定不會有太大問題。記得畫日觀還好，到水觀的轉水以成冰、轉冰以成琉璃便有點棘手。又例如寶樹觀中提到『一一華葉，作異寶色。琉璃色中，出金色光。』以俗世眼光來衡量的話，鑽石、紅藍寶石大概是最美的了，而淨土之物自當更璀璨奪目。」有法

友好心為老師捎來不同的書籍、圖錄作參考，上面記錄不同類型的珍罕寶石。她注意到寶石的密度極高，即使很微細的地方已經透出光澤，若套用在淨土世界，華葉的細緻度應該要更高才對，結果每一塊葉都要畫上好一段時間方能完成。舉例說一般簡單處理的話，用金銀二色已可表達潤澤感，但她卻要仔細考究如何運用同類色交互相疊，營造相同效果，不落俗套，而又符合經文所言。



正如《華嚴經》說「心如工畫師」，吳老師相信修行跟藝術之間是相輔相成的——當內心越定，所畫的景象便越美，畫面呈現的應該跟創作者自己的修為相應。「水波若動，又豈能看清池底光景？」她又說，創作跟禪修是殊途同歸，若呼吸數息是禪修的所緣境，那繪畫的所緣境就是畫作本身。在協助籌備畫展階段，得以先睹老師之作為快，從日觀、水觀漸次遞進，及至寶池、華座二觀，技法上明顯趨入佳境，到第八觀像觀，線條更見

精妙，且敷色高雅，構圖得宜，西方三聖分佔畫紙左中右，比例上恰到好處，隱合李漁《閑情偶寄》所言：「但能布置得宜，安頓極妥，便是千幸萬幸之事。」老師對筆下的大勢至菩薩尤為喜歡：「畫時彷彿菩薩在加持，整尊像處理得很流暢。創作佛畫很講求因果及發心，一旦發了願要把畫畫好，即使是技術不好，最終的作品也不會差到哪裏去。我時刻緊記，佛菩薩的加持力會扶助我們的技法，使之更上一層樓。」

老師生性樂天，即使要準備畫展，也不見她有絲毫壓力。她笑言在美術學院時班上共有九位同學，論天份技法都數其餘八人為高，但她是烏龜賽跑，相信堅持付出，果報自然會來。「倒是起初畫的時候常擔心不如法，也不肯定對經文的詮釋是否正確，只好多請教法師。」老師更有一段日子只畫佛寺，頗有一點少畫少錯的意味。其後她報讀了香港大學佛學研究中心的「漢文佛典證書課程」，在四年間系統地研讀佛學，教她眼界大開——例如黃家樹老師講授阿含經典，語言樸素，其引人入勝之處，讓她驚覺原來可以這樣理解原始佛教。聞思修三者缺一不可，學佛如

是，藝術亦如是。談到修為，老師相信精神上的東西無法單純通過臨摹及閱讀來掌握。「為甚麼有的法師信手拈來都畫得比我們好？按理來說他們受的專業訓練不及我們、繪畫條件也不見得比我們好。箇中玄機是法師的心識清淨，對境表達出來，境界自然較高。」

老師又指，其實念佛也是一門藝術。她在禪修時曾以數息為所緣境，亦曾以六字洪名為所緣境。她分享暢懷法師的大弟子定弘法師援引飛錫大師的《念佛三昧寶王論》教導呼吸念佛。雖然老師沒法像法師那樣功夫成片，日念二十二萬遍佛號，但在用功



水觀 水彩紙本 57cm x 77cm (2012-2013)

© Tim Liu



日觀 水彩紙本 57cm x 77cm (2012-2013)
© Tim Liu

到極深處時，她真的有那麼短暫一刻是跟法界融合為一，做到一心不亂，境界現前。「其實善導大師曾在閉關後的三個月內，無論行住坐臥，眼中盡是淨土境界——寶樹、寶樓、寶池，甚至連雀鳥念佛、念法、念僧之音他都聽到。我們說行為藝術家要有一個意念、有道具，現在看來，善導大師當是位行為藝術家無異。他的意念就是透過念佛來往生淨土，呼應阿彌陀佛的大願，而佛號是他唯一所需要的道具。無須任何物料，在任何場景之下皆可做到，這簡直是史上最環保的藝術！」不過她也不禁慨歎末法眾

生業障重，對經教的信心不足，不相信世上竟有如此方便的法門。「易行道不代表是易成道。今人缺乏耐性，奢望早成佛道，眼見一蹴不至，便退失道心，豈不可惜？」

藝術為眾生帶來利益

中港台三地不時舉辦優質佛教展覽，佛畫的發展可謂方興未艾，吳老師絕對同意這是好現象，而「不思議界」展覽，則為香港的佛教藝術獻新猷。絕大多數我們現在欣賞到的佛畫都是中國式，不是工筆便是意筆；而老

師的三十二幅作品卻以西洋技法為主，嘗試融合傳統佛畫精髓。除了因為她是學西畫出身外，更重要是出於對材質及用色的考慮。這次她用了水彩、耐光木顏料、銀筆、碳筆等，展出的作品五彩斑斕，既呈現出精緻細密的效果，也營造到水分淋漓的感覺，充分表現老師勤修禪定的修為內涵；加上香港首次發佈、全

長約七分鐘的「西方淨土觀想」動畫片，生動呈現她筆下首八觀的畫面，結合藝術和現代科技的魅力，為參觀者帶來嶄新的淨土經變體驗。「其實到了最後，中西各有優點，媒介選材亦無分優劣，藝術還是要靠意境來分高下。」老師如此回應外間對她的讚美。



● 像觀 水彩紙本 57cm x 77cm 2016
© Tim Liu

早前跟佛畫家陳森霖老師談論到現今學生有不少急於求成，素描只學了兩年便去畫抽象畫，未掌握工筆便妄談寫意，這樣下去固然出不了大師，誇張點說，恐怕連畫行畫都成問題。吳老師亦有同感：「傳統技藝實在太優勢，要具足福德智慧方能有小成。可惜社會太著重速成，顧此失彼，出現這種狀態是一點都不奇怪的。我學畫是跟從學院派的，受正規訓練，八歲學素描，一直到二十多歲，從未間斷。天下之大，固然人才輩出，但未曾聽聞有哪位畫家不勤力便能有所成就。年輕學生的心態很重要，技術可以補救，但心態則決定一位畫家要走的路，不能不慎重視之。」我提出，心態不止是畫者對藝術的看法，更包含看待自己作為人，跟作品及環境之間的有機連結。吳老師認為古今中外不少藝術家碰到瓶頸，既然無法突破，於是選擇毀滅自己，梵高、羅斯科（Rothko）便是例子。缺乏宗教信仰的藝術家是難以跨越這道牆的。他們天分如此之高、創作力如此驚人，無法引導又無法紓解，不曉得有何歸宿和出路，徬徨無依，最後只有餘下摧毀一途。「誠如淨因大和尚所言，宗教繁盛時期，藝術也必定跟隨興盛。藝術是傳遞悟性的其中一個好媒介，我們在唐朝已經

見識過兩者緊扣下產生的威力。藝術需要宗教情懷的推動，其效果往往不止在藝術家身上體現，而是遍及整個社會，為眾生帶來利益。」老師勸勉年輕人不要常有懷才不遇之感，畢竟現在不是十九世紀，能發表作品的渠道絕對較以前多。優良藝術感動人心的力量無遠弗屆，急功近利不是為了讓自己開脫不肯下苦功的借口。

「我從來不擔心有沒有人欣賞我的作品，即使是曲高和寡，也暗示至少有一個人懂得欣賞吧。若然有人因此對淨土法門生歡喜心，相信也不枉費我們這番功夫。」從中可以窺見淨薈的創辦理念及宗旨——不以嘩眾取寵為目的，而是以更深層次的藝術作品號召大眾喜聞佛法，趣入佛門。在此祝願展覽圓滿成功！

「淨薈美術展覽 2017 ——不思議界」

展覽日期：

2017年1月11日至16日
上午9時至下午8時

2017年1月17日
上午9時至下午6時

展覽地點：

香港大會堂低座 1/F 展覽廳

生起皈依心， 是一切修行的基礎！

文：格西阿旺洛卓法師

回想三月的南天竺，赤日炎炎！是一年中氣溫最高的季節。但是，仍然有求法心切的華人法友，滿懷虔誠的信心，不畏酷熱，不遠萬里前來南印度的哲蚌寺求法，並由寺院委派筆者為他們擔任翻譯。此次求法的課程，主要是有關佛法修行加行的部分。因此，又一次在上師（上密院卸任堪布洛桑多吉仁波切）座前聽聞了有關皈依與發心的教授。

上師以簡略易懂的言語開示，令人如浴甘露，受益匪淺！將近一個月的課程，不覺間圓滿結束。也許是一種緣份吧！當我還在回味上師的身傳言教的時候，有位香港居士傳來微信提問，參加「時輪金剛灌頂法會」需要準備的前行修行是甚麼呢？這自然是需要修行共法（出離心、菩提心、空正見）先行。同時，既然要接受甚深密乘的灌頂，首先要具備皈依心是極其關

鍵的，因為所傳的法是佛陀的教法。

那麼，接受這個教法的弟子，必須具備皈依心，才有可能真正獲得灌頂。再者就是需要發心，因為一切密乘灌頂，都屬於大乘法，修行大乘法，起點就是發心。因此，對於一個佛教徒來講，皈依三寶是關鍵的；對於一個大乘修行者來講，發菩提心是重要的。恰好又有法友來微信求解「懺悔四力」是甚麼？自然第一個所依對治力，就是皈依與發心，但他是一個初學者，對發心與皈依的概念都不甚了解。

然後亦有法友陸續來提問有關慈悲心與菩提心的問題。三月前來求法的法友也希望能夠分享當時聞法的心德。同時筆者也想起曾經見到網上有一些介紹三寶與「懺悔四力」的文章，有許多基本概念上的錯誤！鑒於種種因緣的巧合，於是覺得應該盡力

為大家介紹一下，佛法最基礎而又極為重要的部分——皈依與發心。面對浩如煙海而又博大精深的佛法知識，才疏學淺的筆者，只能是依循諸多大恩上師的教授，為了利益有緣的法友，帶著一個善願，開始撰寫介紹了這一系列佛法教程。



© Patrick Kwong

在《菩提道次第廣論》中，宗喀巴大師總攝出圓成佛道須按道前基礎、下士道、中士道、上士道漸次修行。暇滿人身難得，我們能親近佛法及諸善知識，思惟修習，積聚資糧，道前基礎可謂具備。今人貪圖現世欲樂，執取俗法為實、為常，不知因果；作為學佛者，我們應該明白改變心念的重要性（修意樂），種正因以便依止後世。皈依三寶者，能不墮惡趣；沒有具備皈依心的

人，自然不能進入佛教徒的行列，亦不能算是佛教徒。不管你手持念珠，自稱佛教徒，沒有生起皈依心，還是徒勞無益！

那麼，如何才能生起真正的皈依心呢？首先要具備兩個因（前提條件）：一. 畏懼心。二. 信心。畏懼心所畏懼的是甚麼呢？信心又是怎麼樣的心呢？按照不同的發心、動機，又可再分為三個層次（三士道的皈依）：

一． 畏懼投生三惡趣（地獄、餓鬼、畜生）的痛苦

對於投生下三塗，應當發自內心的畏懼，這樣便能對三寶生起堅定不移的信心，把一切希望寄托在三寶（佛、法、僧）身上，堅信只有三寶才具備解救自己不墮惡趣的能力，所以一心專一的皈依於三寶。這樣的皈依心，屬於下士道的皈依。

二． 畏懼苦海無盡輪迴的痛苦

這樣的皈依心屬於中士道，因為是把解救自己出離輪迴的希望寄予三寶，對三寶生起堅定信心。

三· 畏懼一切如母眾生在輪迴中所受到的痛苦

為解救一切眾生遠離輪迴的痛苦，把希望寄予三寶身上，對三寶生起信心而皈依於三寶。這是上士道的皈依。

前兩者是小乘皈依，後者為大乘皈依。小乘皈依又叫做共下士道與共中士道，為甚麼加個「共」字呢？因為對三惡趣的痛苦與輪迴的痛苦思惟（思惟是佛學術語，意思為思量觀修），即便是修行大乘（上士道）的人亦需要思惟，所以說是「共」。而大乘皈依（上士道皈依）則是不共的修行，因為為一切眾生的解脫而皈依的情懷，中下二者（小乘）都不可能具備。一旦生起皈依心，我們便可以探討其根本——佛、法、僧三寶。

皈依佛寶——只有佛是明了解脫之道的人

從佛寶的定義來講，具備八種功德的究竟皈依處，即是佛寶。如《究竟一乘寶性論》云：「無為及俱成，不依他而知，具

智慧及力，唯佛具二利」那可能你會問，是哪八種功德呢？它們分別是：無為自性清淨的功德、任運俱成客塵清淨的功德；彼二功德無力以言語與分別心以圓滿之理詮釋及證知的功德、遍知如所有性與盡所有性的功德、對所化（所化：指受佛所度化者）慈悲為懷的功德、去除所化過患的功德、自利的功德、利他的功德。

這八種功德，對於初學者似乎有些生澀，我們有機會再詳細逐一談論。簡而言之，八種功德能歸納於佛的自利與利他兩種功德中，具備了這二利的功德，就是達到了清淨一切障礙，具備明了一切真相的智慧，具有究竟慈悲心的功德。這樣的皈依處，才是最究竟的皈依對象。因為具備這樣的功德，才有拯救苦難眾生的能力，所以應該寄望於這樣具德無欺的佛寶，才有希望得到解脫的道路。經典中把佛寶比喻為高明的醫生，病人只有求診於高明的醫生，才能診斷出病因所在，才有希望治癒惡疾。同樣的道理，只有求救於佛，才有希望找出輪迴痛苦的根源，因為他是明了解脫之道的人，所以能夠為芸芸眾生指明解脫的方向。

要特別補充一點的是，佛堂

中所塑的佛像，並不是真正的佛寶，因為佛像並不具備以上所說的功德，佛像只是佛寶的影像。但這不代表我們能輕視佛像，相反我們應該對佛像恭敬若佛，以提升自己的皈依心。絕不可對佛像有不敬的行為，那會有損自己的皈依心。

皈依法寶——如實修証的道滅二諦

具備不可思議無二無分別等八種功德之一的登地聖者心續的清淨諦，是法寶的定義。八種功德即：因為難以用言詞與分別心進行四句觀擇而謂之不可思議的功德、已經遠離相應的煩惱與業力而謂之無二的功德、無各種非理作意的分別心而謂之無分別的功德、自體無垢而謂之清淨的功德、明顯了別如有所性（勝義諦）與盡有所性（世俗諦）而謂之明現的功德、有能力摧滅所斷品而謂之對治的功德、道諦的功德、滅諦的功德。

之前六種功德亦可歸納於道諦與滅諦二種功德中，所謂道諦的功德就是指，三乘（菩薩、獨覺、聲聞）登地聖者所證悟的道。譬如：聖者所修證的菩提心、慈悲心、明瞭萬物緣起性空的智慧、通達無常的智慧等等功德。

滅諦的功德，亦是三乘聖者所證得的滅諦功德。就按大乘登地菩薩來講，菩薩每登一地，必須斷除應斷的煩惱，即獲得斷除此煩惱的一個清淨滅諦，獲得此滅諦之後，被斷除的煩惱將不再返回。譬如：把盜賊從屋裏趕出去之後，把門關上，使盜賊無法再進入；滅諦的獲得就像關上門，有了這道門，已經驅除的煩惱就無法再進入。這裏所謂的清淨諦亦就是指道諦與滅諦，所以說涵蓋道諦與滅諦的法寶，是一切眾生的真實皈依處；其原因就是真正修證道滅二諦，才能使自己解脫出來，正是這法寶才能最終拯救你。

佛經中把佛法比喻為藥，醫生診斷了病情，然後開藥。病人只有按醫生的吩咐服用，才能治好病。同樣的道理，佛陀已經把解脫的方法告訴了眾生，我們只有按照佛陀的教導如實修行，才能解脫！這法寶就像醫生所開、病人所服的藥；亦就是佛所教導，聖者如實修行而獲得的功德。獲得了這法寶，就能解救自己，認識到這一點，自然應該皈依寄望於此。通常有人把佛經論典說成是法寶，這是一個誤區，佛經論典只是法寶的影像而已，真正的法寶是如實修証的道滅二諦。然而，一個真正的皈依者，

對佛經論典還是要有恭敬心，因為佛陀所說的八萬四千個對治煩惱的法門都在經論中，當以法寶一視同仁。禮敬經論猶如禮敬法寶，有利於增上皈依的功德，對經論典籍稍有不敬，將有損於自己的皈依心，因此應當謹慎！

皈依僧寶——欲求解脫或欲求成佛者的助伴

具備明了與離礙功德之一的聖者補特伽羅，是僧寶的定義。首先介紹補特伽羅——依靠五蘊之一而立的士夫，是所謂的補特伽羅（pudgala），這是梵文的音譯。一切凡夫、聖者、六道生靈都是補特伽羅。這裏的聖者補特伽羅，就是指那些已經登地（菩薩、獨覺、聲聞三乘見道）以上的士夫。這樣的聖者，他們具備明了（以各自了知之理，明了如所有性與盡所有性、現見了知眾生的心續具備如來藏）的功德，具備離礙（貪、礙、下劣障）的功德。這樣的功德具備者才是真正的僧寶，是欲求解脫或欲求成佛者的助伴，是具備助緣能力的皈依處。猶如遠行的人，需要有能力同伴，才能達到最終目的地。

經中把僧寶喻為醫護人員，病人只有在醫護人員的悉心照顧

下才能康復。在尋求解脫的道路上需要僧寶的幫助與監督，所以我們應該皈依於僧寶，依靠僧寶的助緣而達到究竟目的。平凡的僧尼，雖然不是真正的僧寶，但是作為一個佛教徒，亦應該禮敬平凡的僧尼，他（她）們是僧寶的影像，禮敬凡僧如同禮敬僧寶，能夠增強自己的皈依心，其功德亦是無量的。雖然是平凡的僧人，但畢竟他（她）們畢生投身佛門，研究佛法，能夠指引我們走上解脫的道路。

切莫因為個別人的惡劣行為而謗僧侶，這不僅會有損於自己的皈依心，亦會造作惡業的，四人以上的僧侶就是僧團，不小心說僧人這樣那樣，就會造作謗僧的惡業。曾經有位法友說：「皈依佛寶與法寶沒有問題，但皈依僧寶則有些困難，現在社會上有許多道德敗壞的僧侶，難以對這樣的僧侶生起恭敬心，更別說皈依心。」這樣的想法是錯誤的，我們皈依的是以上所說的具備那些功德的僧寶，而不能那些身穿法衣不守清規戒律的僧人，更不應因為世間有招搖撞騙的偽和尚假喇嘛，便對僧寶失去信心！倘若因個別人的行為，而對三寶失去信心，一則說明你的皈依心並不堅定，二來說明你對真正的皈依處並不了解。

還有一類人平時看似很虔誠的皈依，可是當生活中遇到不順利或一些突發性的事件時，就埋怨佛菩薩不保佑，就放棄皈依，這只能說明之前的皈依只是一種盲從。我們皈依的目的並非只單純為了此生的利益，反而如果能夠真正的發起皈依心，必定亦會利益今生今世的人生。所以，當今時代紛紛擾擾，發心皈依不易，在拜師擇友時應該聽其言而觀其行。佛陀亦告誡弟子們，要善於觀察！不然因為這樣那樣的原因，放棄自己的皈依或動搖皈依心，吃虧遭罪的最終還是自己呀！

皈依上師——長久的觀察 至關重要

在藏傳佛教的皈依修行中，皈依佛、法、僧三寶之前，首先要皈依上師，這並非是三寶之外又另有一寶或另有一個皈依處。藏傳佛教傳承了清淨無垢的那爛陀法脈，注重顯密兼修，故在學習佛法的過程中，上師是至關重要的。沒有上師的教導，根性不淨的我輩，即便有佛出現，我們亦不可能見到，更沒有緣份直接聽佛陀傳法。真正身傳言教的是自己的上師，在修學佛法方面不可能有無師自通，除非某些人具有前世串習的慧根，但那是個別

例子。只有上師的傳授教導，才能使我們走向成佛的道路，所以說上師與佛無異。特別是在密法修行方面，需要上師的灌頂與教授。接受了灌頂與教授，方可實踐修行。就無上密而言，具備即身成佛的功能，如此不可思議的妙法，沒有具德上師的教授，談何容易！

因此，我們應該淨觀上師與佛無異。既然上師關乎我們解脫的切身利益，遇見如此實際的皈依處，在茫茫苦海中輪迴而又一無是處的我們，為何不皈依上師呢？皈依上師至關重要，依止甚麼樣的上師更為重要！需要長久的觀察，萬不可憑著一時的喜好，隨便亂拜上師。一聽說甚麼大活佛、大格西、大堪布……不去觀察，立馬就拜，拜個不亦樂乎！而且到處宣傳，喜不自禁！



過不久之後當發現他們的諸多缺點，於是大呼上當，甚至對藏傳佛教產生誤解。當今世道，活佛証書可以不擇手段的弄到手，格西與堪布的文憑亦可用分數考到手（在阿底峽大師身處的噶當巴時代，格西是以其修行的功德而獲得稱號。）然而，某僧侶是否具備上師的品德，是否適合當自己的上師，需要你自己首先了解上師應該具備甚麼樣的功德（《廣論》中有細說），然後再觀察他是否具備這些功德，再拜、再皈依，才是明智的方法。所以這方面應該小心謹慎！

皈依三寶的學處——皈依者應該嚴以律己的守則

皈依了三寶，就不能皈依三寶之外的世間鬼神等，不能傷害有情眾生，不與外道相處同往，即便付出生命亦不放棄三寶，無論如何困難亦不尋求三寶之外的皈依處，無論吃喝甚麼都要先供養三寶，隨時隨地都要恆常皈依等。（若有心詳細了解，建議參閱宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》中有關皈依學處的部分）。皈依三寶的利益，正如《攝波羅蜜多論》中所云：「皈依之福若有色（形），三界為器亦狹小。汪洋大海水之藏，非能以握來計量。」所以一個真正的皈依者，

其利益首先就是進入佛教徒的行列，成為一個真正的佛教徒。他／她將獲得一切戒律的基礎，皈依是一切戒律的基石，無論菩薩戒、密乘戒、別解脱戒（比丘、沙彌、居士戒等）都是以皈依為基礎。沒有皈依者，將無法獲得以上各種戒體、將不能夠淨除罪惡之業、無法不墮惡趣（地獄、餓鬼、畜生）。皈依者他們將不受非人或鬼怪地神龍王夜叉等等的傷害，能如願成就所求的正法事業，將集結無量的福德資糧以及能夠盡快成就佛的果位等等。

觀修皈依三寶的方法

觀修皈依三寶，應該身、語、意三者同步，不能口中念誦，而心不在焉。在念誦「皈依上師」一偈時，身可以同時做禮拜、轉經輪、打座、捻動佛珠、繞塔等。而最重要的是在心念中觀修上師，無論自己有多少上師，此時此刻觀想他們都現身於自己對面的虛空中。由上師法身發出無量的虹光，照耀著自己（同時可以觀想自己的父母、親人、好友等一切眾生都一起受上師的加持）。隨著無量的光芒，降下無量的甘露，由自己的頭頂進入身內，滌蕩一切身語意的污垢（罪業、疾病、煩惱等）。觀想清淨的甘露充滿全身，將污垢

排出身外。此刻亦可同時觀想，自己的身下地層中一頭大水牛（代表閻王）張開大嘴，一切污垢都流入它的口中。它吃飽喝足了，就滿意的睡覺，不會來傷害自己與眾生的性命。觀修結束時，要想像它已經入睡，然後將地層封閉。（這是一個延年益壽的同步修行，上師在傳授金剛薩埵修法的時候，傳授了這個同步修法，我們亦可以同樣利用到皈依的修行中。）

在觀修的過程中上師與佛可以進行更迭式觀修，在意境中覺察上師的形象出現模糊或消失時，可以隨即觀修佛；同樣佛的形象在意境中不穩時，又將對境轉換成上師，這樣的反覆觀修

「皈依上師、皈依佛」二偈。在觀修「皈依法」的時候，為了便於初學者，對境中可以觀佛所說的經函（代表法寶）於自己對面的虛空中，由經函的光芒中降下甘露，然後如上所說而觀修。同樣，觀修「皈依僧」的時候，在對境中可以觀十方諸佛菩薩以及一切令自己生起正信的僧伽，其他部分的觀修都相同。觀修時可以逐句觀修，譬如：「皈依上師」一偈單一的念誦十萬遍或數遍而觀修，然後進入下一偈。亦可以四偈「皈依上師，皈依佛，皈依法，皈依僧」同時念誦同時觀修。因人而異，自己如何方便就如何修吧！

作者簡介：

格西阿旺洛卓法師，於 1989 年出家，拜格西益西熙饒為師，開始學習藏文及初級佛經儀軌的誦讀。1994 年初，前往南印度，求學於藏傳佛教格魯派三大寺之一的哲蚌寺洛色林佛學院，師承大善知識格西朗嘉旺欽、格西耿頓索巴、格西丹巴曲佩等，學習佛學五大論，於 2010 年圓滿畢業，2013 年獲格西學位。2014 - 2015 於上密院師承嘉丹仁波切與格西柯主努桑，修學密續。

Tsoknyi Gechak School: A Transformative and Holistic Learning Experience for Young Nuns

by : Raymond Lam

It is impossible to overstate the profound difference that Tsoknyi Rinpoche has made in the lives of the young nuns of Tsoknyi Gechak Ling, a nunnery on a hilltop outside Kathmandu. Many of them are attending or have graduated from the primary and lower secondary school of Tsoknyi Gechak School, which combines all the elements of a modern international curriculum to enrich the traditional Himalayan monastic studies. Before they enter the school, the girls (who are from poor subsistence farming households) are overwhelmingly shy and quiet. Tsoknyi Rinpoche feels extremely proud that after only a few years of nurture, they become unafraid of rising to challenges and are able to communicate confidently with outsiders.

“When I first came into contact with the outside world, myself, I had no understanding of science, psychology, or social education—so many things were lacking and it was hard to communicate. I call this a ‘healthy wound.’ I understood that if you did one thing while missing something else, it wouldn’t be complete,” Rinpoche told me during a recent visit to Hong Kong.

Before the school day begins, the nuns complete a morning memorization class, eat breakfast, and perform morning prayers. Classes run from 9am–3pm, during which the nuns are immersed in a modern secular education. Afterwards, they engage in more traditional training, such as learning to play ritual musical instruments, making tormas (ritual

figures made from flour and butter), and calligraphy.

To find out a little more about life at the school, I spoke separately with the director of Tsoknyi Gechak School, Fionnuala Shepen, who has helped to provide the school's methodological foundations. "The school follows the Nepal government curriculum. We teach Tibetan, English, Nepali, science, physical education, social studies, and art. We have six class periods, one for each subject. To

guarantee our students a high quality educational experience, all our staff have been trained in modern teaching methods," she said. "Initially we collaborated with the Rato Bangala Foundation (RBF), a primary teacher-training foundation here in Nepal that draws on the progressive educational style of the Bank Street School in New York." The Bank Street School stresses empathetic and emotional development in an open and long-term learning environment.



Grade 1 - 5 registration and Rato Bangala Foundation graduation celebration.
© Tsoknyi Gechak School

“Over two years, RBF trainers delivered a comprehensive training program to all our teachers, including classroom observation and feedback sessions. We now run our own in-house training, lead by teachers who have completed RBF’s full-time Primary Teacher Training Program. We receive additional support for the kindergarten section from our volunteer Kathryn O’Connor, who also trained in the Bank Street method.”

Rinpoche underscored his lineage’s tradition of supporting female monastics. “The first Tsoknyi Rinpoche, Drubwang Tsoknyi Rinpoche (1849–1904), pushed to empower Buddhist education for nuns. It was he who asked his disciple, Tsang-Yang Gyamtso, to build the first nunnery in eastern Tibet, Tsoknyi Gechak Ling,” he said. “As the third Tsoknyi, I want the nuns to have a well-rounded education. The previous style of teaching was focused on practice and meditation, but I am bringing in

the scholarly degrees of Geshe and Khenpo,* and modern education, bringing together these three aspects to transform the nuns so that they are capable of interacting with the outside world.”

Rinpoche hopes the nuns will be sufficiently advanced to participate in the traditional three-year retreat for monastics and receive higher education at the shedra (monastic college) in the temple complex. However, he is very clear about what young women really need to survive and thrive. “What if some girls, with only a traditional Buddhist education, decide to leave their nunnery? They’re already 19 or 20. They cannot survive on a monastic education because they don’t have any practical skills. So they have to stay in their village, they have early marriages. . . . They will have no life; they have to start from zero. Such a waste.”

An education at Tsoknyi Gechak School equips the girls with a comprehensive education,

* *Feminine: Geshema and Khenmo.*

regardless of the path they ultimately choose: “I hope that 80 per cent of the nuns stay in the nunnery,” stressed Rinpoche pragmatically. “But if they leave, I will have peace of mind because they have qualifications to live a secular life.”

To bring international standards of teaching to a Nepalese Buddhist environment, Rinpoche needed someone with experience in Western-style education. Fionnuala was born in Ireland and met Tsoknyi Rinpoche in 1999, after which she lived and worked in Kathmandu for six years. “During that time I was involved with an education project and also lived at Osel Ling Gompa, which was Tsoknyi Rinpoche’s and Mingyur Rinpoche’s gompa at that time (now it is solely under Mingyur Rinpoche). I spent a couple of years learning Tibetan and helping the gompa manager to run the gompa,” Fionnuala told me. “In 2006 I moved back to Europe, and in 2012 Tsoknyi Rinpoche asked me to come to Nepal to help with his project. So, in January 2013, I returned to Nepal and started work on

Tsoknyi Gechak School.”

Starting a school in a developing country for a marginalized minority community was immensely challenging. “I thought Rinpoche’s vision of a modern school in a gompa was just way too ambitious, but I am happy to learn that I was wrong,” said Fionnuala. “It has been incredibly hard work to get to where we are. Just consider the low teaching standards and general lack of resources in most Nepali schools. Add to that the serious language barriers, as three languages (Tibetan, Nepali, and English) are actively used in the gompa and most of us only know two! However, it is very rewarding and satisfying to stand back and see colorful, learning-rich classrooms staffed by teachers with skill and confidence, and actively engaged students.

“Each year during the second term we focus on project work. The teachers choose an age-appropriate project and, over a series of classes, engage the children in choosing and planning a topic,” Fionnuala

explained. “Projects often include field trips to gather information. Junior students enjoy visiting the Bodhi tree just outside the school gate to gather leaves for maths activities, or drawing and painting. Class 2 students pay a visit to a local supermarket to learn about the marketplace, products, and buying and selling. Afterward, they create their own mini market at school, selling snacks to their schoolmates. The project combines maths, cooking skills, and learning about the services in their local community, as well as budgeting and managing money.”

Learning is not restricted to the classroom. “In the higher grades, students choose a suitable field trip on which to gather information, such as a trip to a museum in Kathmandu, and invite experts to talk about a topic,” said Fionnuala. “For each field trip, the students create a trip book detailing where they went, what they learned, and how they felt about the experience as a whole. As part of their project work, they create models, charts, and displays to illustrate what

they learned and how. They also create interactive games based on their topic, which serve as learning materials for their classrooms.”

The fruits of the nuns’ studies are displayed at an annual school exhibition. It is a day to welcome the public, including the students’ families, friends, and supporters, and schoolchildren from neighboring schools and other monastic schools. The chief guest is Tsoknyi Rinpoche himself, who enjoys the company of the students and keenly examines each project. “Though shy at first, the nuns delight in being able to show Rinpoche all that they have learned that year,” said Fionnuala. 📖

冬季茹素進補，中菜西餐也 做到……提提你這四件事： 時令、滋潤、行血、吃黑！

文：說柏



● 素食廚師 Ken 為大家分享冬天茹素進補心得，原來西餐一樣可以養生進補！
© 說柏

冬日初至，又是養生進補的季節。所謂「春生、夏長、秋收、冬藏」，由於冬天日照時間較短，天氣亦告轉冷，我們趁冬天進補，就是希望令身體養精蓄銳，打好健康底子，為新一年做好準備。

提起進補，一般人也會想到吃肉；其實茹素一樣可以做到進補的效果。Fusion 素食餐廳「雅·悠蔬食」的年輕廚師鄭梓罌（Ken）持素多年，亦在慈濟任義工教烹飪，希望令更多人了解素食的好處。談到冬天如何藉茹素進補，Ken 有不少心得和我們分享。

不時不食 最佳進補

Ken 平時喜歡四出覓食，亦愛看食譜及烹飪節目，從中獲得設計菜式的靈感。他十分重視選取天然時令的食材：「因為當造的食物，營養成分一定豐富，對我們身體絕對有幫助，從而做到進補的效果。」亦因為冬天氣溫較凍，Ken 在設計當季菜式時，會多選一些熟食。「例如這款西式主菜宮崎甜薯蘑菇菠菜焗千層麵，我選了時令的甜薯及菠菜；甜薯含有豐富維他命，亦為我們提供熱量。菠菜則含豐富鐵質，媲美肉類，茹素者不妨多吃。」

滋潤食材 對抗乾燥

Ken 表示，每到冬天他便會多吃滋潤的食物，「因為冬季天氣乾燥，亦很容易傷風感冒。具滋潤功效的食材，能幫助皮膚保持潤滑。」愛設計 Fusion 菜式的他，嘗試在西式的周打忌廉湯中，加入中式的黃耳及桃膠作食材，既為食客帶來驚喜，同時亦有滋潤功效。「桃膠是近年大熱的健康食材，它跟黃耳同樣含有豐富的植物膠原蛋白，有潤膚作用，對我們的關節亦有幫助。」

另一款新菜式冰糖杏汁炖雪燕更是專為冬季而製：「這款甜品選用的雪燕和杏汁，同樣具護膚、補水功效，相信會很受女士們歡迎！」雪燕並非燕窩，而是來自雪燕樹的樹髓汁液，它的口感和燕窩很相似，更含有豐富植物蛋白，跟桃膠同屬新興的滋補食材，很適合用來製作甜品。

黑色食物 補腎行血

根據中醫的五行飲食法，冬天宜養腎，而黑色食物有助益腎強腎；加上「黑食」大多性味平和、補而不膩、食而不燥，是上佳的冬天進補食材。Ken 在設計這款涼拌黑豆亞塔子黑木耳前菜時，亦加入了冬天「吃黑」的元

素：「黑豆不但對腎好，亦能護髮；黑木耳既補腎，亦有助通血管。我還加入亞塔子，它其實是椰子樹樹芯，含豐富營養，亦有抗氧化作用，是非常健康有益的食材。」

配合運動 拉筋養生

談到黑木耳有助血液循環，Ken 特別強調這在冬天尤其重要：「冬天天氣凍，身體及關節少郁動，很易影響血氣。」他建議大家冬天進補之餘，亦應配合運動，才能有助血氣運行，保持身體健康；他特別推介做拉筋或瑜伽：「我以前有練空手道，教練常說『筋長一吋，命長十年』。不過拉筋動作務必正確，我建議先做些熱身運動，然後才拉

筋，如果每日做十五分鐘已很好了。」

家常便飯 也可進補

Ken 設計的冬天進補 Fusion 菜偏向西式，食材配搭新穎具創意，目的為食客帶來新鮮驚喜，亦能吃得健康。但其實在家中下廚，我們一樣能煮出簡單好味、營養豐富的中式素菜。熱愛烹飪的群姐曾在佛堂擔任廚師，擅長從家常便飯中帶出食材的天然原味。她認為素菜所含的營養絕不比肉類遜色，亦同樣做到養生進補的效果。今次她特別教大家炮製兩款冬天進補素菜：蓮藕炆支竹及滋潤西洋菜湯，做法非常簡單，無論你是否素食者都可試試，和家人一同分享！



涼拌黑豆亞塔子黑木選用了合時的黑色食物，對腎臟尤其有益。
© 說柏

蓮藕炆支竹（六人份量）

材料：

蓮藕一條、支竹兩條
冬菇五隻、芹菜一棵
花生適量

調味料：

南乳一至兩湯匙、素蠔油一湯匙、蓮藕水一碗

做法：

1. 蓮藕整條去皮，加花生一起煲淋，蓮藕切件，並留起煲蓮藕的水備用。
2. 支竹炸至金黃，浸水洗淨，切件備用。
3. 冬菇浸軟，備用。
4. 起鑊加油，先爆香冬菇，再依次序加入支竹、蓮藕及花生一起炒。
5. 加南乳、素蠔油及一碗蓮藕水，炆約十分鐘至略收汁。
6. 加芹菜一起炒，炒熟後即可上碟。

功效：

- 蓮藕有助補血、養血
- 花生有助減少血凝固



© 說柏

滋潤西洋菜湯（六至八人份量）

材料：

西洋菜一斤、粟米一條
果皮半塊、紅蘿蔔一小條
蜜棗兩粒、無花果三個
羅漢果半個、南北杏少許
腰果適量、眉豆適量

做法：

1. 將所有材料洗淨，放入湯煲，加十碗水，留西洋菜不要放。
2. 待煲滾後再下西洋菜，再煲九十分鐘即可。

功效：

- 西洋菜清熱潤肺、含多種維他命
- 南北杏有助清熱化痰
- 眉豆同具滋潤功效



© 說柏

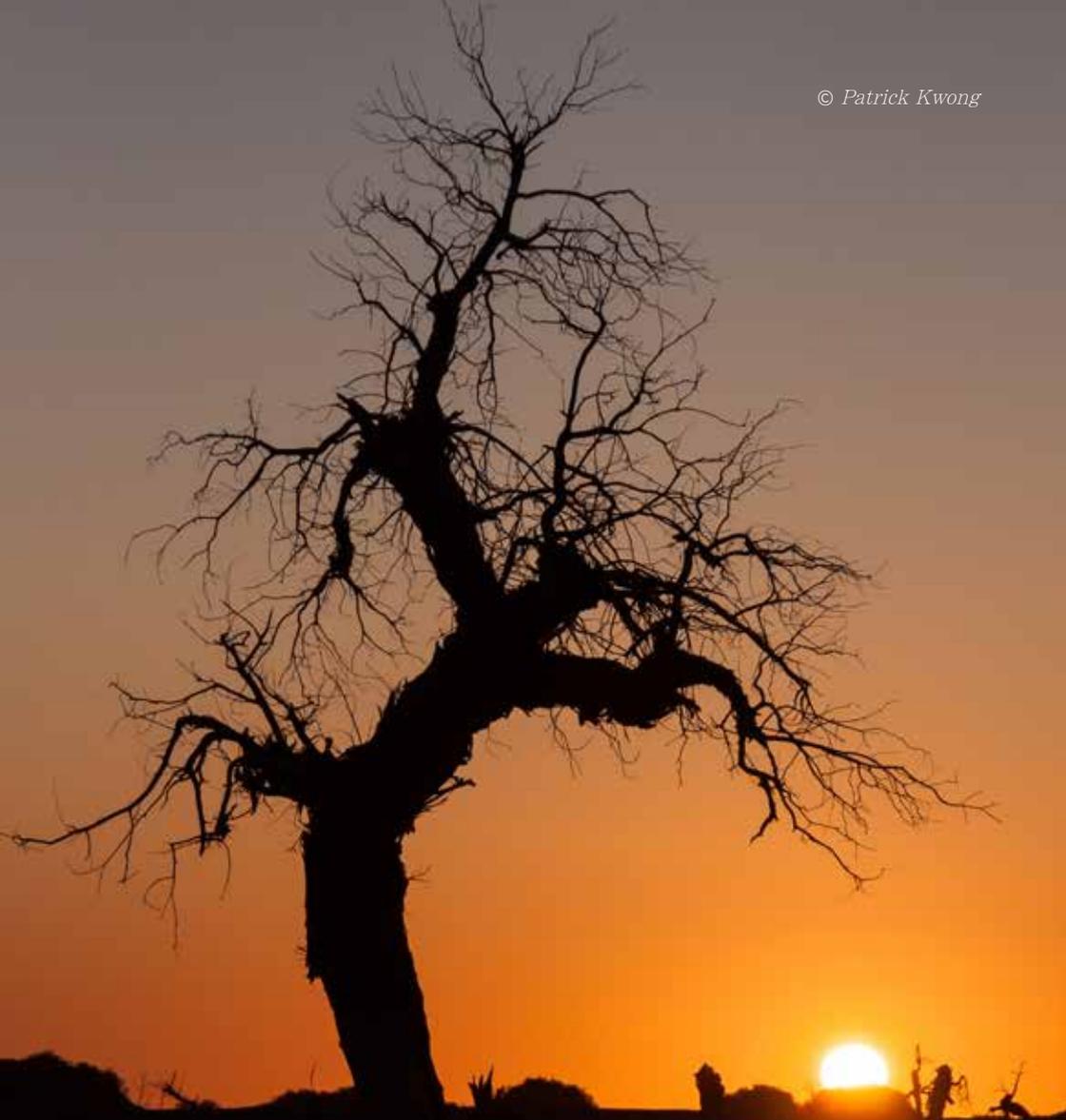
新的一年，讓我們學會關懷 身邊人「無形的痛」

文：謝建泉

當一個人遇到嚴重的疾病——即指未來的日子有限，會引起死亡的疾病，不只在身體上，在社交、心理、靈性和經濟上，都會引起極大的苦痛。上次我們談到整體痛（total pain）的概念及身與心的痛苦，在這裏我會和大家先簡單討論一下社交及靈性上這兩種苦痛。

病者家屬很容易會忽略病人在社交上或家庭關係上的痛苦，即所謂 social pain。這並不是說單純說例如當一個人的丈夫或妻子過身後，內心的那種切膚之痛，因為這種傷痛實際上是其他人所能看到及明白理解的。有一個故事可以詳細講明何謂是社交上的痛。我有一位七、八十歲的女病人，丈夫早已離世，子女都很孝順。到她病情越來越差，自知時日無多時，她表現很「囉囉嚶嚶」，心神非常不安。可以看出，她內心肯定有事情無法放下。她的樣子更有些扭曲，眉頭皺起。

這種痛苦，無人能看出原因。她只是常跟子女說：「我死了之後，記得好好照顧我在內地的乾女兒，即你們的乾姐姐呀！」子女當然跟她說，媽不用擔心，我們一定會，她是你的乾女兒嘛。但她還是不放心。其實，痛苦可以有形亦可無形。明眼人一看，可能會即時聯想到，她覺得不放心乾女兒（有形）；但更深一層的原因，是無形的問題，是這乾女兒並不是真的是結誼回來的，而是她的親生女兒！而且更是她在結婚前生下的私生女。可是，她不敢跟別人說（無形）。幸好，有位和她關係很好的護士，在傾談的過程中知道到了真相。護士鼓勵她和大女兒表白，告知真相。結果大女兒說：「媽，這個也是你的女兒，以後你不在的時候，我們當然會疼惜她，你不用擔心。」當大女兒即使知道她有這個私生女後，仍然很體諒她，於是這個病人便放下心頭大石了。在過住的年代，尤其是經歷



了第二次世界大戰，很多老人家背後會有一些難以啟齒的往事，他們一直不敢跟別人說，尤其是家人。但如他們都能在臨終時說出來，又得到體諒，便會安樂很多。

有時候有宗教信仰、對生命有所追尋的人的確會不那麼容易便感受到痛苦和不安。有一種我們稱之為靈性上的痛苦（spiritual pain），而這並非狹義指向它宗教的有無。對於沒有

宗教的人來說，靈性的意思是指他認為生命的意義。何謂生命的意義？每人都有各自的詮釋，描述起來也比較抽象，我想跟大家分享兩個真實的個案。

第一個故事關於一位「梳起唔嫁」的馬姐（為僱主長期主理家務、終身不嫁的女士）。這

個馬姐七十多歲。她未患病時，總把餘錢捐獻給庵堂，一有時間又到庵堂做義工，生活得十分快樂。但自從患上癌症後，看了很多醫生，差不多耗盡積蓄，到最後身體更越來越差，直至四肢無力，不得不送入醫院。留院期間，需醫護人員照顧飲食、大小二便，她漸漸覺得自己沒用，所



以非常不快樂。她說，此前的生命很有意義，可以幫助別人，可以捐獻，但現在睡在這裏幾乎完全癱瘓了，事事都要人幫忙，生存下去還有何意義？這種痛苦不只是不能行動那麼簡單，是已經牽涉到她對存在、生命的無力感。我對這個病人印象深刻。當時巡房見到她這麼不開心，我想

開解她，誰知她說：「謝醫生你生命當然有意義啦，你做醫生，幫到人，我一點意義也沒有。」醫生和護士跟她說生命的意義，她沒有興趣聽。這種苦，我認為是一種深刻的痛苦。幸好，當時這家醫院有一位出家人探望她，跟她談天。出家人跟她說，以前是她幫助別人，現在反轉別人幫



她。在這種情況下，她如能感恩地、安然地接受他人的服侍，這樣也是很好的布施。布施不一定是給予別人東西。接受他人的給予，令別人覺得有一個很好的助人機會，也是一種布施。這位馬姐明白後，便開心了很多。

另一個故事則關於一位家庭主婦。她中學畢業後便沒有再找工作，嫁了人，照顧兩個女兒，協助丈夫的生意。五十多歲時患上末期肺癌時，她覺得之前的人生沒做過甚麼，現在快要死了，整個人生彷彿都沒有意義。醫護人員和她談，她會更加不快，因為她覺得其他人的人生都有活得甚有意義，只有她沒有。幸好，醫院有一些很好的義工，她們也是家庭主婦。她們說，相夫教子，照顧家人，一年三百六十五天都沒有假期。家庭主婦這份工，與社會中其他工作相比，其實更加重要，因為是家人背後不可或缺的支柱。她發現原來自己的生命一直充滿意義，並不是一事無成，只是自己看不通而已。傾談之後，她的心安定了很多，不再從早到晚在病房內心神不安。

有很多人，撇除肉體上顯而易見的有形苦痛，尚有許多微細、難以看見的無形之苦，表面

不易看得出來。無形的苦，確是需要用心去觀察，才能發現並給予幫助。「病」、「痛」不獨限於臨終者所有，但願大家在新的一年更懂得從不同角度關懷身邊人。■

佛門網致力弘法利生的志業，營運經費有賴各界人士慷慨捐助。您的捐助能幫助佛門網為讀者提供更多元化的內容，利益眾生。請踴躍支持！

捐款表格

我願意支持佛門網（凡捐款港幣 \$2,000 或以上者均可收到佛門網 2016/2017 年度出版的印刷刊物*）

港幣 \$3,000 港幣 \$2,000 港幣 \$1,000 港幣 \$500

捐款方式

附上劃線支票共港幣 \$ _____

支票號碼：_____

抬頭：佛門網有限公司

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

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

網上捐款

請到以下網址填寫捐款資料，登記成為每月捐款者！

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



捐款人資料

姓 名：_____

身份證號碼：_____

日間聯絡電話：_____

出生日期：_____

(DD/MM/YY)

電郵地址：_____

通訊地址：_____

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

我不欲收取佛門網資訊

～阿彌陀佛～

請將此表格連同劃線支票郵寄至：香港荃灣青山公路九咪半發業里 8 號「佛門網」收

* 佛門網定期印刷刊物：《一門超出》、《明覺文庫》



郵
票
位
置

香港荃灣青山公路九咪半發業里 8 號
佛門網



派發地點

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

串
串門子
台灣台北市大安區
麗水街13巷9號一樓

無事生活
無事生活
台灣台北市信義區
吳興街461號



淨智
香港元朗嚴繩路17號
順發樓三樓F-G室

大覺 福行中心
大覺福行中心
香港九龍長沙灣長義街10號
昌隆工業大廈12樓A1室

樂茶雅舍
樂茶雅舍
香港九龍美孚
青山道800號
饒宗頤文化館F座

佛教筏可紀念中學
香港新界大嶼山
大澳大澳道99號

人間佛教研究中心
人間佛教研究中心
香港新界沙田
香港中文大學
馮景禧樓204室

東蓮覺苑雲來集
東蓮覺苑雲來集
香港葵涌祥利街9號
祥利工業大廈23樓

雲茶境
雲茶境
銅鑼灣百德新街55號
A座10字樓

東蓮覺苑
東蓮覺苑
香港跑馬地山光道15號

漢孔
漢孔
香港灣仔軒尼詩道288號
朱均記商業中心16A

Green Common
Green Common
灣仔皇后大道東
222號2號舖
中環德輔道中173號
南豐大廈1樓1號舖

天天向上店
天天向上店
香港中環鴨巴甸街35號
元創方A座5樓SS12室

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



出版：



佛門網
buddhistdoor

