

No.6

2017/05

佛門網出版

門送出

主筆人
林季鋒

麥農 廖本聖老師研讀藏文的心路歷程

鄭志康 佛畫家林季鋒的工筆白描

格西阿旺洛卓 來自天竺的佛音：菩提心

林季鋒作品

夏季淨土講座及禪修系列

畫卷內的清心禪悅



吳炫樺 主講

第一講：敦煌海外手卷藝術品欣賞與共修

英國大英博物館斯坦因及法國吉美美術館伯希和藏敦煌藝術品導賞，體驗畫卷內的禪悅，之後禪修。

2017年8月19日 星期六 晚7:00-9:00pm。

第二講：清淨的法相與慈悲護生

弘一法師和豐子愷作品欣賞及禪修。

2017年8月26日 星期六 晚7:00-9:00pm。

費用全免

查詢電話：2476 7730

主辦

淨 薈

The Pure Land Assembly

香港元朗舉壤路17號順發樓三樓F-G室

www.purelandassembly.org



編者語

白居易有詩〈苦熱題恆寂師禪室〉：「人人避暑走如狂，獨有禪師不出房。可是禪房無熱到，但能心靜即身涼。」初夏時至，天雨不定，禪法智慧教導我們心靜自涼，希望讀者手上捧著《一門超出》第六期，法喜滿載，清淨不假外求。

今期一口氣連續刊登兩篇台灣專訪，以饗讀者，分別是藏文專家廖本聖教授及白描佛畫家林季鋒老師。廖教授當年憑著一股「非學不可」的熱誠，堅持每天花六個小時學習梵、藏文，成為藏傳典籍重譯計劃的重要推手，且看他分享從少年時到如今卓然成家的心路歷程。林老師則自幼常隨母親及外婆前往佛寺參加法會，自此與佛像結下不解之緣。他致力一生奉獻於工筆佛畫，精細筆觸傳遞著對諸佛菩薩的虔敬心，作品別開生面，其苦心孤詣處，實在教人感動。

繼一月號談皈依發心的重要性，格西阿旺洛卓法師這次就菩提心作開示；原來，修習菩提心應先由平等心起。誠如格西所言，「一切眾生都希求快樂，願離痛苦。因此不能對某些人嗔恨或對某些人貪戀，一切皆宜以平等心態對待。」這點謹與各位讀者共勉。

早前東華三院及香港理工大學通識教育中心於三月舉行「未知生，焉知死：多元宗教探生死」對談會，法忍法師為其中一位講者。法師據當天內容撰文，以利益讀者，佛門網感恩法師慈悲。

一年一度的香港書展將於7月19至25日舉行，佛門網屆時會推出最新刊物，請密切留意網站www.buddhistdoor.org的最新資訊！

目錄

左圖：
南無大慈大悲觀世音菩薩
水墨紙本
102×68 公分
2015 年（局部）

右圖：
南無大智文殊師利菩薩
水墨紙本
133×66 公分
2015 年（局部）

© 林季鋒



04 為找尋生命意義，而遇上了藏文： 廖本聖老師研讀藏文的心路歷程

文：麥農

10 以工筆白描感悟眾生，殊為至勝 境界——專訪佛畫家林季鋒

文：鄭志康

20 大乘修行以菩提心為動機， 其利益亦不可思議

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
Maseedis Kay

出版：佛門網有限公司
香港新界荃灣青山公路
九咪半發業里 8 號
(852) 2405 6328
enquiry@buddhistdoor.com
www.buddhistdoor.org

25 積累善業由此起 死而不苦有妙法

文：法忍法師

32 The Great Shravasti Buddhist Cultural Assembly

by : Joseph Houseal

38 泳池畔的純素餐廳— 香港「素風」吹進中大校園

文：說柏

43 多謝，大嬸

文：傳燈法師

《一門超出》顧問（按筆劃排名）：

衍空法師

海全法師

傳燈法師

僧徹法師

陳劍鎧教授

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.

為找尋生命意義，而遇上了藏文： 廖本聖老師研讀藏文的 心路歷程

文：麥農



「我總不能每年都教同樣的東西嘛，所以我必須不斷地閱讀，讀一些沒有翻譯的經典。這個過程對我的幫助很大，然後又可以把它整理後跟別人分享。這是很意思的！」

© Tim Liu

《實用藏語文法》的作者廖本聖老師，在大學及研究所主修化學，從未接觸過藏文和梵文的他，卻在 1992 年服完兵役後放棄化學研究，轉換「跑道」投考中華佛學研究所（法鼓文理學院的前身）修讀佛法與佛典語文。

修讀的過程中，廖老師既沒想過自己是否能學有所成，也沒考慮過學成後的出路；他只憑著一股「非學不可」的熱誠，堅持每天花六個小時學習梵、藏文。期間，憑著紮實的藏語能力及典籍研究的功底，還未畢業的他便受聘於該校任教藏文，培育學生。在訪問中他幽默地說，之所以毅然決然的轉換跑道，是因為他不想把下半輩子「關」在實驗室裏。

「少年家」的困惑

少年時廖本聖的理想和大多

數人一樣，是追求生活安穩。高中畢業，他順利地考進大學主修化學。心思純樸的他，對未來一片憧憬，心裏時常盤算著「等念完碩士，再拿到博士就能夠賺大錢，生活便可以從此無憂。」於是，他在碩士班時每天會準時到實驗室，努力做實驗，重複分析物質如何從液態形成結晶。

然而，這種「安穩」的生活卻為他的心靈帶來了不安穩。他發現每日研究的主題都跟自己的生命毫不相干，於是對生命的意義產生了疑惑。「我就這樣子把自己的生命『留』實驗室嗎？」

在實驗室裏重複地做著一些與生命意義無關的實驗，與存在主義哲學家卡繆眼中的「悲劇英雄」薛西弗斯頗為相同。薛西弗斯每天推滾一塊石頭上山，然而因為石頭本身的重量，巨石又復沿山坡滾下來，於是他永無止境地推滾著石頭。這處境之所以令薛西弗斯成為悲劇，乃是因為他的片刻清醒；亦是那份清醒令他的工作變成是一種懲罰。對廖本聖來說又何嘗不是呢？每當重複地做著相同的實驗時，他都這樣反問自己「我要把下半輩子『留』在實驗室嗎？」。而每次這樣反問自己後，他都會「感到非常沮喪」。經多番的思索，他

決定服完兵役便報讀中華佛學研究所，進修佛學，尋找人生的價值與意義。

學生準備好了，「老師」就會出現

剛進入這座高聳巍峨的佛法寶山時，廖本聖卻不知如何入手。「我剛開始甚麼課都修，從南傳到北傳，從漢傳到藏傳。」不過，科目中最令他「有感覺」是藏文，於是他抱著一種「非學不可」的心情，展開了他的學習藏文之旅。

廖老師回顧整個學習過程，有兩段關鍵的事情造就他今天的成就。「研究所三年級，我的藏文啟蒙老師曾德明先生前往德國波昂大學進修博士學位，由於我的藏文文法掌握得不錯，學校於是找我任教。對我來說，這是幸運的！這個機會讓我能夠學以致用，不至於要為其他工作而忙碌。假如不是教書的緣故，我難以維持對藏文的熟悉度和熱誠感。」

對於學習藏文的熱誠度亦可透過閱讀藏文原典來維持。廖老師表示：「藏文與佛法是一體的，假如藏文所保存的不是佛法，那麼要維持研習的動力則非易事，

所以每當發覺自己對藏文的熱誠稍有退卻時，我便會閱讀藏文經典，以保持心中那股熱誠。」廖老師以「充電」來形容他讀完經論的感覺。

雖然廖老師那時已能夠直接閱讀藏文原典，但他坦言光靠文法是不足以有效地把捉經文的義理，因為單從文法的知識去分析經文，結果可能出現不同的意思。所謂「差之毫釐，繆以千里」，假如錯解經文的原意，便會影響修行。為了培養正確研讀西藏佛典的能力，廖老師到了一間藏傳佛教中心親近一位西藏老格西。這是另一個契機使他學好藏文。

他憶述：「我當時只懂藏文書面語，不懂藏文口語，碰到問題時我要嘛先把問題寫在紙上，再請教老格西；要嘛請中心的師姊幫忙翻譯。」不過廖老師覺得依賴他人翻譯的學習方式較為被動，對掌握西藏佛典的原義幫助不大，於是他下定決心追隨老格西，學好藏文口語。

兩年後，廖老師便能夠用藏文與人溝通。碰巧負責翻譯的師姊決定出家修行，老格西於是找他和另一位師兄協助口譯，這個現場傳譯的機會對廖老師學習藏文口語起了莫大的幫助。廖老師並非在藏語的環境中學習藏文，一個星期需要使用兩小時。雖然只是短短兩小時，但是他一點都不馬虎，會花三天的時間來準備，「我會先問老格西講課的進度，把他要講的範圍讀到滾瓜爛熟，所以在銷文的過程中，我便能夠分辨哪些是經文的內容，哪些是老格西的解釋，這種區分有利我理解老格西想要表達的意思。」就這樣，辛苦的實踐訓練持續了三年。

為甚麼要學藏文？

老師那種「非學不可」的心態，相信不是每個人都具備的。有些人甚至會問：懂佛法就好，何必那麼辛苦學習藏文呢？即使是修習密教，我們還是可以透過翻譯的經典來修學，這也未必需要學習藏文。那麼，我們為甚麼要學藏文呢？

實用西藏語文法

廖本聖 著

中華藏學研究所論叢 32



廖本聖老師覺得密集課程有助學好藏文，課程拉得太長反而對學習沒幫助，正是所謂的「打鐵要趁熱」。當有了文法基礎後，便要多閱讀以累積詞彙，這樣才會發現藏文的價值。除此之外，別無他法。

老師表示學習藏文有助於修行。他解釋道：「修行，必須先了解它的理論或教義，否則就會造成盲修瞎練。我們要了解修行的理論，就必須具備語言工具。假如我們不懂得藏文，只靠翻譯，很難以確認譯者是否如實地將原文的意思表達出來。」假如譯者未能把修行的教義完整地表達，那麼便會影響我們的理解乃至修行。

譯本是否完全表達原文的意思呢？老師對此表示保留，「因為語言與文化之間存有的差異，會導致譯者無法完全表達原文的意思。」說到這裏，老師舉出一個懂得第二語言的人可能有的經歷，「這也是為甚麼我們直接從原文獲得的理解，往往比閱讀譯本來得深刻。」他進一步補充：「如果我們懂古典西藏語，那麼在解讀藏譯佛經，以及它所對應的梵文或漢文佛典都有相當大的幫助，譬如說，當漢文佛典有不清楚的地方，我們可以藉助相關的藏譯文獻來理解。

「我們如果這只想學習中國佛教，只懂漢文可能足夠。假設我們想修習大乘佛教的話，就需要學習梵文與藏語，因為佛典語言都是關聯的。就佛教語言而言，我們甚至可以把藏譯佛典視



對於想學習「藏文佛典」的人來說，廖老師建議先學習藏文文法，再學藏語語法。如果想學習藏語的人來說，他則建議先學習藏語語法，再學習藏文文法。因為藏文文法與語法的規則存有差異，假如初學者同時學習，容易產生混淆。

© Tim Liu

為是梵文原典和漢譯佛典之間的樞紐，所以我們不應該抱著一種『學了這個語言不學另一個』的想法。」藏語的重要可見一斑。

重譯典籍，提供讀者多一個選擇

老師強調佛典語言的訓練，並非要抹煞古德的翻譯成果，而是想帶出「基礎研究」的重要。他表示：「假如我們不重視基礎研究，不去了解佛陀的教法，表面上看似興盛的佛教，一旦潮流退卻，就會像泡沫一般，爆破後沒有任何實質的東西會留下。」

基於這樣的原因，廖老師目前著力於翻譯具代表性的「藏譯」及「藏文」佛典。「藏譯」與「藏文」是有差別的，「藏譯」是從梵文翻譯成藏文的經典，我們叫『藏譯佛典』，這些經典收錄在《大藏經》裏頭。藏文佛典，是藏人自己寫的，例如宗喀巴大師，藏文佛典沒被收錄在《大藏經》中，一般我們稱它為『藏外文獻』。相較而言，藏譯佛典會比較難理解，因為它必須配合梵文文本去解讀。」

老師再次強調：「加強理解經典的能力，只是為了增加信仰的力量。」這也是他重譯佛典的

原因，他表示：「我重譯經典的原因，並非想要顯示我比前人翻譯得更好，而是想提供讀者多一個選擇。以《俱舍論》為例，它是部重要的論籍，是玄奘法師在七世紀翻譯的。那時他們用文言文表述，與現代人使用文字的習慣迥然不同，也產生心理上的距離感。再者，舊譯本的標點符號不夠精準的話，亦會影響我們的理解。」

「既然如此，何不從藏譯本的《俱舍論》翻譯成白話文，以提供讀者另一個選擇呢？這樣當讀者讀不懂玄奘法師的舊譯本，他們可以參考白話文版本。此外，重新翻譯的另一個好處，是可以運用現代學術規定處理譯本，譬如說增加譯注、索引、參考書目等，這樣會方便讀者作進一步的探討。」

以工筆白描感悟眾生，殊為至勝境界——專訪佛畫家林季鋒

文：鄭志康



◎ 佛門網

中國自六朝以來，佛畫始盛，名家輩出，四大家顧愷之、張僧繇、陸探微、曹不興都擅畫佛像；及至唐代，吳道子集前人大成，當中朱景玄《唐朝名畫錄》曾言：「吳生畫……地獄變相時，京都屠沽漁罟之輩，見之而懼罪改業者，往往有之，率皆

修善。」以筆墨感悟眾生，殊為至勝境界。此後宋元明清，文人畫體系已成，特重立意、修心，更將山水推向歷史高峰；雖釋畫漸歸為畫工一流，仍代有名手，如李公麟及丁雲鵬，筆端自有神通。若論近、當代佛畫名家，中台兩地人才鼎盛，氣象新鮮，亦

別有一番趣味，溥心畬、張大千、董夢梅、江曉航等名字，注意佛畫發展者，必有所聞。去年因緣巧合，結識了台灣東海大學美術系兼任講師、以白描工筆聞名見稱的林季鋒老師。老師致力一生奉獻於工筆佛畫，精細筆觸傳遞著對諸佛菩薩的虔敬心。他的作品皆有所考據，兼之別開生面，每每於一二小節處加添現代元素，使法相更貼近今人心靈，其苦心孤詣處，實在教人感動。

據老師憶述，自小常隨母親及外婆前往佛寺參加法會。通常大人在忙的時候，他便獨自到大雄寶殿觀看佛像。因為年紀還小，自然不認得佛菩薩的名稱，深感好奇，於是去問母親，母親總會一一解答；又母親不時會請佛經回家誦讀，老師翻開第一頁，即會見到佛像，都有種說不出的親切感。十一歲那年，他開始提筆臨摹；但過不了多久，舉家遷往越南，因生活模式大為不同，他也沒甚麼時間繼續練習畫功，直到舉家搬回台灣，老師按著自己的興趣，最終進入職業高中「復興商工」修讀美工，由此踏上轉變一生的道路。

復興商工的學業非常緊湊，學生差不多每天都要練習素描及寫生。高中短短三年，為老師打

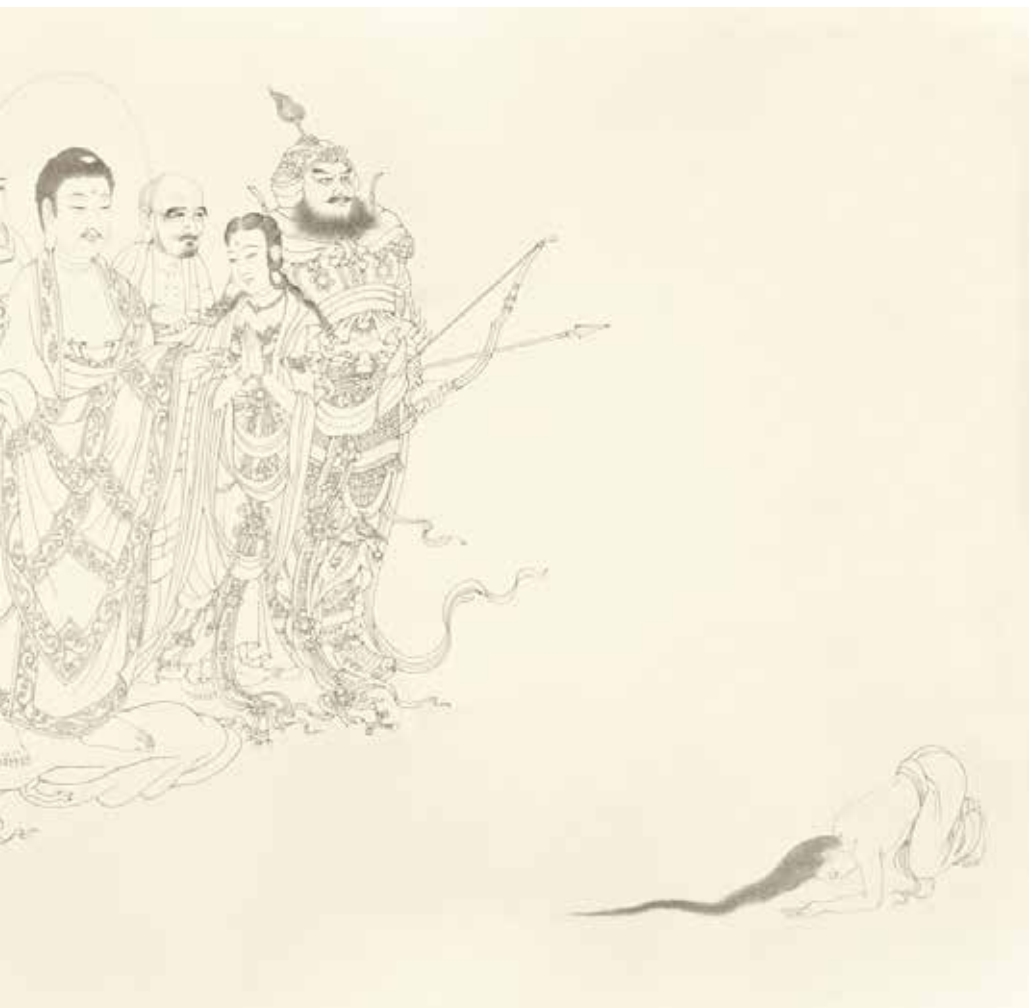
穩了根基。「素描是一切藝術的基本功，在一所這麼好的學校裏，我得以掌握扎實的繪畫基礎，也受到老師的肯定。」畢業後老師繪畫的興趣仍然濃厚，但考慮到美術史、美學及藝術理論這幾方面的知識較為薄弱，於是決定參加大學聯考，考上東海大學美術系。該系由美學大師蔣勳創立，是台灣最著名美術系之一。這兩所學校形塑出今天我們認識的林季鋒——不但掌握優秀的國畫技法，對各種美學思想及理論也所知甚詳。不得不提的還有大學兩位對他產生巨大影響的老師：林之助及吳學讓——前者有「膠彩畫之父」的美稱，後者是博古通今的水墨大家。「在東海的四年間，我以畫工筆花鳥為主，線條美感受吳老師影響，林老師則對我的用色啟發良多。」可以這樣理解，沒有兩位名師的鼓勵及培訓，老師的水墨白描佛畫絕對不會達到現在這種境界。

四年後老師以第一名畢業，系主任讓他留下當了三年的助教，之後他又到杭州中國美術學院進修。「中國美術學院國畫系的花鳥專業是最有名的，我在那裏學習了一年後回到台灣，便開始職業畫家的生涯，直到現在。



燃燈授記釋迦文圖 水墨紙本 133 x 66 公分 1995 年

© 林季鋒



我喜歡考驗自己 只有這樣 方能超越自己

在老師還是助教的時候，他偶然看到內地一本專談中國水墨及書法的雜誌《藝苑掇英》。雜誌上刊登了一幅〈燃燈授記釋

迦文圖〉，重新點燃起他對佛畫的關注。這幅雙鉤填彩的宋代作品，現藏於遼寧省博物館。老師立即被吸引，一股莫名的感動油然而生，心想怎麼可能這樣美！這驅使他以同樣主題創作人生中的第一幅工筆佛畫。「可以說每

當我看到古代的佛畫，我便禁不住想用自己對美感的詮釋來重新描繪。」老師的其中一幅藥師佛，是根據甘肅榆林窟唐代的壁畫重新詮釋，例如頭髮、五官、藥鉢、袈裟的花紋……都是他自己的創意。

老師的佛畫在技巧及美感上的表達有三種獨特之處。其一，一般人會輕易的把他的看作是單純的白描，但其實在細部當中運用了不同顏色，有的是花青跟淡墨相互交差，有的是敷了一層很淡的日本泥金，點綴在衣服紋飾上，有的則用上了白粉技法，務求在視覺上營造跟國畫白描不一樣的感覺。其二，老師特別著重佛菩薩的頭髮。古代的畫法染墨染到某個飽和度，然後在邊緣勾線，就這樣代表頭髮；他卻先用淡墨染就，再細筆逐條逐條勾勒，其細緻度簡直驚為天人，少一點眼力也絕對應付不來。「我們常說三千煩惱絲，我希望單是頭髮這個部分，便能夠拉近畫作（佛菩薩）和觀者的距離。」其三，因為老師的素描根基很穩固，他畫像的時候，會請模特兒到家中，擺出心目中他想要的姿勢，按著模特兒的形態寫生，找

對比例，然後再把素描稿轉換成附合佛三十二相、八十種好的美感模樣。

仔細觀賞老師的作品，會發現他廣泛吸收不同文化不同時期的藝術特色，如他 2009 年繪畫的虛空藏菩薩，便是受印度波羅王朝的影響。「特徵是寶冠特別高，裝飾性很強，精緻感高。這種以國畫白描技法跟印度風格相結合的創作，我相信是前人所未有。對我來說，把兩者融合起來極具挑戰性。我喜歡考驗自己，只有這樣方能有所超越。」

「魚籃觀音是中國民間原創的，佛經裏本身沒有。我打算畫的時候，做了不少功課，知道魚籃觀音的故事起源於唐代。雖然此後各朝都有對觀音的不同詮釋，可是如果我要畫的話，為甚麼不從源頭著手？於是從構圖的那一刻起，我便銳意要為畫作賦予唐代的造型跟美感。」為求呈現唐代婦女喜歡插篦作頭飾的模樣，老師於是在觀音的頭上畫了一把篦（密齒梳）。魚籃觀音既然是以賣魚婦人的身份來度眾生，那他筆下的畫像也該符合唐代一般婦女應有的形象。諸如此



南無魚籃觀音菩薩 水墨紙本 132 x 66 公分 2013 年
© 林季鋒



類的例子不勝枚舉，老師每畫一幅佛像，事先定必認真考據做功課。

佛像當具備慈悲、莊嚴法相 讓觀者心生歡喜

中國文化自商周起即行多元融和路線，歷史悠久，累積出豐富、深厚的文化藝術。「六千年前中國出現了彩陶文化，當時的祖先已懂得用線條來勾畫日常生活所見事物——器具、花草、魚類。線條從一開始便成為中國人賴以記錄的重要手段，接下來又再發展出甲骨文、青銅器上的銘文、印章篆刻等等……唐代張彥遠撰寫《歷代名畫記》，其中有一句話：『無線者，非畫也』；墨線本來就是獨立的藝術表現，而無須任何色彩來陪襯。我們常說的十八描，在在證明國畫無窮無盡的生命力。」老師對作為中華民族的一份子感到自豪；面對如此深邃的藝術傳統，他有一股使命感，要盡最大努力，弘揚開去。

老師的墨線不但濃淡粗細分明，而且在他深厚的素描功底

及敏銳的觀察能力下，筆觸更呈現出高低錯落、起伏有致的生動感覺。他以畫手臂為例，下筆時每個方位都要拿捏得非常精準，皮膚看起來才會柔軟、立體，而非僵硬、死氣沉沉。「我很佩服中國對線條的注重，只兩條線便輕易表達出立體的狀態；相反西方要用上明暗、色彩。沒有線條便沒有中國畫，可以說我對它是非常的著迷。」從白描當中他還領悟到虛與實的結構關係——線條及平面之間實、虛、實、虛交錯而成，某程度上也是陰陽觀念的體現。事實上西方人自十九世紀末開始，對中國藝術越來越感興趣，甚至掀起一股中國熱（Chinoiserie），致力收藏及研究各個時代的藝術品。然而老師反問，為甚麼卻沒有幾人真的會拿起毛筆來學畫呢？「因為中國畫不只是筆功那麼簡單，你對整個古典哲學及美術思想有所了解，才能表達出山水畫的意境。論油畫，我們中國人有心的話，絕對不輸於西方人，趙無極便是個好例子。可是自從西方接觸我們後，學水墨的不知凡幾，可沒多少個能超越三百年前的郎世寧。我佩服他，不是他的畫功不

輸給中國人，而是他創作的精神及鬥志力很強很盛。但即使他的作品多到讓你難以計算，他的百駿圖有多教人驚訝，他畫的山水畫無論如何都無法企及如范寬的《谿山行旅圖》這類名作。」

畫家當下最佳的供養和布施

老師走的毫無疑問是古典路線，相較一些當代留居美國的藏人藝術家以拼貼畫（collage）手法創作佛像，他認為這種純藝術的走向並非他所想要接軌的，尤其在佛教藝術創作上，似乎不宜一味求諸新奇。「『謝赫六法』是我們談藝論經常說的，像『氣韻生動』、『骨法用筆』這些都是品評國畫好壞的重要標準。藝術雖然講求多元，但東方自有其由來已久的傳統，亦無須捨遠而求他。」老師又因為信仰的關係，堅信佛像必須具備慈悲、莊嚴的法相，讓觀者心生歡喜，繼而感動及生親近之意。

話又說回來，老師亦不忘灌注進個人的美感思維。他曾經畫了一幅地藏菩薩，菩薩的耳環及胸前的瓔珞，都是按照現代流行的珠寶首飾來重新設計。「佛教藝術自公元二世紀開始在印度發源，從各種文獻及考古證據可以得知，佛菩薩的形象跟當時貴族

的生活相結合——首飾是古印度男性日常生活中不可或缺的裝飾品，所以無論佛像還是佛畫，都可以看得出這種文化的痕跡。」另外一個原因是，作為信仰佛法的畫者，他必須對佛菩薩存有恭敬心。換個角度看，老師這樣畫下把他所擁有的、腦海所能想像到的最珍貴最稀有的珠寶瓔珞，亦未嘗不是畫家當下最佳的供養和布施。

訪問將要結束前，我們談到佛教藝術近年來在香港尚算興盛的景況——不同道場及藝術組織都定期舉辦展覽及講座，可是縱然學佛畫的人數不少，真正研究此道並以此為業的，還是寥寥可數。跟台灣的盛行風氣比較，自然不可同日而語。老師相信，這絕對跟佛教作為信仰是否在社會上普及有莫大關係。「台灣不但有五大山頭，佛教徒佔整個信仰人口的比例是最高，更為決定性的因素是年輕人願意主動信佛。香港的情況你們比我更熟悉，年輕人是信基督教、天主教的佔絕對多數。」他去年來港參觀畫展，觀光之餘順便到素食店用餐，結論是：「現在都市人如果可以的話，應盡量以天然食材來烹調，人造素肉吃得太多，的確不太有益。若能注意飲食中的各種成份，這樣長遠來說，對長



© 林季鋒

養菩提心是有幫助的。」在他看來，素食看似跟佛教藝術無關，但其實心態方為第一要緊處；信仰、飲食習慣、藝術，都圍繞著形成一個多元互扣的整體，而這個整體又牽涉佛教在一個地方能走多遠。

最後，老師希望觀眾能從佛像藝術及國畫白描的角度來評斷他的作品，也祝福他們平安法喜。📖

大乘修行以菩提心為動機， 其利益亦不可思議

文：格西阿旺洛卓法師

我們常談的所謂發心，就是發菩提心。菩提心的概念就是，為了利益眾生而追求無上菩提果位的欲望（希冀之心）所攝持的大乘入門之殊勝心。

這個殊勝的大乘入門之心，受利他的欲望與希求菩提果位的

欲望，兩個欲望的攝持（相應助伴）。其中利他的欲望是主旨，希求菩提果位則是附帶性的條件。譬如：渴者求飲，水是其追求的主旨，盛水用的器皿則是附帶性的條件。有了盛水用的器皿，才能拿到水；同樣，為了達到利益眾生的目的，必須首先要



達到究竟的菩提果位，才能具備利他的條件。所以，菩提心實際上就是一個為了利益他人而希求佛位的殊勝希求心。

然而如此定義，難免會有些疑惑，佛陀所具備的菩提心，難道還是追求佛位的希求心嗎？佛陀不是已經證得佛的果位了嗎？這些疑問是辯經場中爭論不休的問題，這裏就暫且擱置不論，應該在「殊勝希求心」這一點上有特殊性的區別意義。總而言之，只有發起這樣的菩提心，才能進入大乘的行列，亦就是入門於大乘佛教。我們修學的雖然是大乘佛法，但是否進入大乘之

道，還有待於是否發起菩提心。所以說不要以為我們是學藏傳佛教的，自然而然我們就是大乘道者，是否進入大乘道，還需用發心這個標準來衡量。所以，平時修行之時（諸如禮拜、供水、供燈、繞塔、齋僧修法等等），發起菩提心很重要的，一切的修行有賴於其動機如何，如果以菩提心為動機，那將是大乘的修行，其利益亦就不可思議！

菩提心可以分為：願心與行心兩類。願心，就是發起這樣的希求心，但還沒有進入修持六度等實際行動階段的菩提心。行心則是進入實際行動中，受六度

● 南印度格魯派三大寺格西學位頒授儀式上
© 格西阿旺洛卓法師



修行攝持的菩提心。猶如一個人發願要去五台山朝聖，但仍可分為還沒有啓程的階段與已經在路上的階段。

修習菩提心，先由平等心起

那應該如何修習菩提心呢？我們可從彌勒菩薩傳無著菩薩的「因果七訣」發心方法與文殊菩薩傳龍樹菩薩的「自他相換」發心方法這兩個傳承說起。首先介紹因果七訣發心的修行方法，所謂因果七訣就是：知母、憶恩、報恩、悅意慈、大悲心、增上意樂、菩提心。這七個修行過程中，前者為後者的因，以修行前者而順勢生起後者，循序漸進的發起菩提心。然而，修行菩提心是極其艱難的，所以在沒有進入以上因果七訣的修行之前，首先又要修行平等心。既然眾生追求快樂，不願受痛苦折磨的願望是毫無分別，所以修行者要以平等心對待。

平等心佛學上有的翻譯成「捨」，這裏我們還是沿用「平等心」這個較通俗性的說法，這樣會比較容易理解。為甚麼要先修行平等心呢？就像在田野上播種，只有之前把田地整平，將來才能利於播種。同樣的道理，欲在心田播下菩提心的種子，亦需

要先把心田修理好。但即使如此，對於一般人來講，要生起這樣的平等心也是極其不易的，因為我們說的是要面對一切眾生的平等心。在日常生活中，我們往往對親人至友偏心貪執，對敵人是嗔恨無比；對於非敵非友的人，則是與己無關，漠不關心。其實，我們可以通過理路邏輯推理的方式去思索：我們不應該對某些有情生起嗔恨，亦不應該對某些有情生起貪執，也不能對某些有情漠不關心。因為一切有情都希望得到快樂，不願意受到痛苦的意願是相同的呀！因此，以平等的心態對待一切有情才是正確的思維。雖然說首先應該以一個非敵非友的中性對象來思惟平等心，這樣比較容易入手；但是也要注意，如果對於這樣的非敵非友的中性有情，想起他（她）們既沒有傷害我也沒有利益於我，我也不必對他（她）們有甚麼貪念或嗔念。出現這樣的念頭，必定會是修行平等心的最大障礙，不能把這樣的心態誤認為平等心。

我們可憶念在無始的輪迴中，他（她）們或曾為親人，對自己關愛備至；亦或曾為敵，傷害過自己；所以在過去的無數輪迴中，既有恩情亦有傷害是相同的，在此生中既無恩德亦無傷害

也是相同的。因此，不能偏執於曾經的親情而產生極端的貪戀，亦不能因為曾經的傷害而產生極端的仇恨！盡量的生起平等對待的心態。然後，面對自己的至親至愛的人，思惟他（她）們現在雖有利益於我，但是在過去世中亦或曾無數次的傷害過我；因此亦不能以曾經的利益或曾經的傷害為理由而或貪或嗔，而應平等的心態對待。然後再對自己的敵仇者，思惟他（她）們現在雖然是與我為敵，傷害了我；但是在往世中或曾對我恩重如山，因此亦不能因為現在的傷害而仇恨在心！而應該以平等的心態對待。如此對三類不同的人，進行反復的思惟，然後轉向眾生而修行，思惟現在自己認為親或敵、遠或近的關係，不過是因為此生中或有傷害或有利益的緣故而已。現在的仇敵，在過去世中曾經餵養過你的奶水可能勝過江河；現在的親友，過去世中曾經砍斷過你的頭或許堆積如山，在來世中亦可能或敵或友……怎麼能夠以此生的一點傷害或一點恩情而決定親與敵、遠與近呢？自己就連在夢中也不願受到痛苦而希望著快樂，同樣的道理，一切眾生都追求快樂，願離痛苦。因此不能對某些人嗔恨或對某些人貪戀，一切皆宜以平等心態對待。

七訣因果第一步：認知一切眾生曾經為母

嗔與貪無始以來不僅是令人生起痛苦，而且阻礙利益他人的平等心，是修行獲取解脫與一切遍智的道路上的一大障礙。因此，不受貪嗔的左右甚為關鍵。思惟親情而生起愛心的觀修，在悅意慈的修行過程中不是需要如此觀修嗎？為何這裏一直講對親友不要貪戀呢？所謂凡夫對親友的愛執，普遍都是一種貪欲，應該摒除。觀修知母憶恩等是為了對眾生能夠生起不受貪執污染參雜的悅意慈，所以要有所區別。

平等心的修行之後，接下來就是七訣因果中的第一環節修行知母，所謂知母：就是要認知一切眾生曾經為母。對眾生生起曾經為母的意識是極其不易的，首先要思惟自己有無數的過去世，生命輪迴相續。就像昨天的一些想法，今天我們可以回想起來，這是因為心識相續的原因；同樣的道理，孩童時代的事情依然可以在年老時回憶起來。嬰兒剛剛生下來，不用人教就會本能地尋找母乳，這是前世串習的本性；同樣剛剛生下的嬰兒所具有的心識其因（近取因）源自前世的心續。以此類推，生命沒有一個開始的起點，這就是無始的輪

迴。認識到自己曾經無始的輪迴投生，就應該以理路思惟，此生的母親在過去世中必定也曾經為母，因為您我都在無始的輪迴中。如此恆河沙數的投生中，難說不曾投生哪一道生靈，因此難說哪一個生靈不曾為母。所以在無始的輪迴中，必定曾經胎生無數，每次投胎出生就有一位母親。與今生今世的大恩母親一般，每一世的母親同樣的恩重如山。每個人的生命中，至親至愛的莫過於母親，胎中十月之恩，自不待言！一朝出生，萬般慈愛，千百呵護！母愛之偉大，母愛之無私，其恩德難以用言語表達。同樣的道理，無法計數的生命輪迴中，有無法計數的母親，我們常說的如母有情遍於虛空，

就是這個道理。因此，應該以這樣的邏輯思維，認識一切眾生曾經為母。下期我們會繼續講授餘下的六訣。■



格西阿旺洛卓法師在鹿野苑
© 格西阿旺洛卓法師

積累善業由此起 死而不苦有妙法

文：法忍法師

一般人對死亡感到恐懼，中國人對死亡更是諱莫如深。孔子說「未知生，焉知死」，這是儒家的智慧，但以佛教的角度來說，人如何活便決定了如何死，要死得好便要活得好，但「好」的標準是甚麼？

一、佛教的三世論——現在如何活決定將來如何死

中國人傳統看生死是一期生死的觀念，認為每個人誕生時，一期生命由零開始，而當人死後便魂歸天、魄歸地，死後一



© 法忍法師

一切都完結。如果每個人都是由零開始，為甚麼每個人的基因、天賦、樣貌、智力、體格、家庭、以至際遇都各不相同？世界上沒有兩個人是相同的，就算是孿生子，都是完全不同的個體。為甚麼有些人天生比較聰明？有些人天生體弱？同一對父母所生的孩子都有不同樣貌和身高？

這個現象要用佛教的生死觀才可以解釋，佛教的生死觀是「三世論」，即有前世、現世和來世；過去的因造成現在的果，每個人出生的時候都不是由零開始，而是帶著不同的天賦、條件和因緣，那是過去世所種下的因所致使。如果沒有過去生，我們便無法解釋現在的這個「我」為甚麼會是這個樣子。

佛教的因果論說一切事物都是有因必有果，昨天的因造成今天的果，今天的因造成明天的果，這是一種必然的自然法則，所以我們現在怎樣活便決定了未來會是怎麼樣，包括我們的死亡和下期生命。

二、佛教看生命的意義—— 改善生命的機會

有人認為既然過去決定未來，一切都是已經寫好的劇本，

那麼現在再怎麼努力也沒有用，採取消極態度。其實過去的因等同是寫了一個大綱，性格是可以改變的，我們做的決定都出於我們的自由選擇。佛教看生命的本身就是改善生命的機會，為我們的解脫做好準備，這就是生命的意義。

怎樣才算做好準備？首先我們要明白，不斷的生死輪迴，對眾生來說是苦。生命充滿無常，沒有人能掌握、控制生命，人生充滿煩惱與無奈，如果不為死亡好好準備，死亡便是苦。從另一面看，基於因果論的自然法則，人在一期生命中所想、所說、所做的一切積累下來便決定了人的死亡情景，如果能把握現在的生命為死亡作好準備，令死亡成為解脫輪迴的機會，那麼生便不會苦，死也可以無憂。

往生淨土的條件

佛教有不同的解脫法門，在當代佛門中，最流行的是淨土法門，有人說臨終念佛便可以往生淨土，其實往生淨土需要具備五個條件：

- 一．預知時至——自己知道甚麼時候會死
- 二．身無病苦
- 三．心不貪戀——對塵世的人事

物都沒有不捨，能夠放下
四．意不顛倒——明白死亡是必然之事，能夠順其自然

五．如入禪定

如果能做到這五項，便是最有把握可以通過死亡這個黃金機會來解脫。

不過，大多數人不但沒有在現世好好處理過往生帶來的習氣，反而在現生中不斷積累貪、瞋、癡，這樣的話，死亡便很危險，因為在一期生命完結後，貪煩惱重的會往生餓鬼道，瞋煩惱重的會往生地獄道，癡煩惱重的會往生畜生道，這就是生命的無奈，眾生都被無常、無我所影響，對於生命沒有半點控制權。相反，如果現在能培養好的習氣，減少貪、瞋、癡，那麼死亡便是一個出生天的機會。

生而不苦的秘訣

生是一件好事，生是否苦則要視乎我們有沒有被無常、無我所影響。佛教所講的苦，並非純粹的受苦（suffering），而是無法控制外圍環境，不能保持對自己有利的因素，就是所謂無常、無我。其實無常、無我一直都存在，只是當無常是對我們有利的時候，我們便不在意，到外圍環境達不到我們的期待，我們

便叫苦連天。人常常被無常、無我牽著走，受著身邊情況和環境所影響，無法脫離。

要離苦只要認清無常和無我，認清之後，有條件改變的便去改善，不能改善的便好好面對、接受和應付，這樣便不苦了。所以佛教看生不單不苦，更是一個黃金機會讓我們準備迎接更好的未來。所以佛教看生死是中性的，不是好也不是壞；如果做好準備，有把握的便是解脫的黃金機會。解脫的方案，簡單來說有淨土法門及禪宗的法門，也有人現世便可以斷貪、瞋、癡，簡單來說有這三條路。

三、死而不苦

死亡對離世者（包括臨終至死後中陰）及在世者而言都是苦，對離世者而言，病是苦，最苦是與親友分離，所謂愛別離苦，加上要面對茫然不可知的未來，會極度恐懼。在世親友也有愛別離苦，苦是因為不捨，面對親人的離世，在世者會有強烈的無助感。

病苦、死苦、愛別離苦——佛教如何解決

對於這些苦，佛教提供了

解決方法。從佛教角度看，眾生往生淨土後，不單解脫了生死輪迴，將來更可以跟親人再見，所以對現在短暫的別離便不覺得苦了。在世親友如能為離世者貢獻和鋪路，為他們改善來生去處，在世者和離世者的苦都可以減少。就好像父母送子女出國留學，父母知道這個短暫的離別能為子女換到一個美好的將來，都不會感到苦。

在英國有一位醫生最近發表了一個研究報告，他用了十年

時間，追蹤了一百個瀕死病人，做了一個關於靈魂的研究。在這一百個病人中有七個被搶救回來了，他的實驗是在病房的假天花上藏一些小東西，這七個有瀕死經驗的病人甦醒以後都能講出他們在假天花上看到的小東西。這個醫生的結論是，靈魂在人死亡後會離開肉身，而且會向上升，證明意識能離開大腦獨立運作。

意識就是帶著業種輪迴的載體，是可以離開大腦獨立運作的有機體，宗教的目的就是要追



尋意識要往哪裏去。如何可以令意識往光明的方向走？令死者有一個好的去處，人面對親人死亡又如何減輕痛苦？按佛教的因果論，我們可以運用這一期生命的有限資源去創造一個光明的未來世。

佛教看生死一如，在生與死之間是不同的車站，在某個站我們會遇上某些人，然後我們會別離。對於別離，我們都覺得被動、不安、無奈和痛苦。有沒有辦法控制上車、下車的時間和地點？有沒有辦法幫助我們的親人，令他們免於這種無奈和痛苦？這就是佛教修行的目的和宗旨。

佛教如何處理對死亡的恐懼

佛教對死亡持有肯定的態度，人對於死亡有很多未知，未知帶來恐懼。佛陀已經歷了多生多世的死亡，最後超越生死輪迴，所以他可以跟眾生分享他的經驗。釋迦牟尼佛在《阿含經》、《瑜伽師地論》、《俱舍論》等典籍對死亡情景都有多方面的描述，讀宗教典籍可以對充滿未知的死亡有一定的了解。有人會問，怎樣知道佛經對死亡的描述是真確的呢？佛教所提供準備死亡的方法又可信嗎？

其實佛經所講的諸行無常、諸法無我，都是我們在現生中能經驗得到的，所以我們有足夠的基礎去相信佛經所講的三世論及死亡情景是可信的。大家都有親人離世的經驗，有些人臨終時會說見到已亡的親人來接他們，又有人說見到債主臨門，也有些人臨終時會「遂失便穢，捫摸虛空，翻睛咀沫」，出現大小便失禁、雙手在空中亂抓、反白眼、口吐白沫等情況，這些都是我們能經驗的，所以我們有理由相信佛陀教我們怎樣準備好的死亡和下期生命的好去處也是可信的。

人對於死亡感覺不安的第二個原因是不捨，我們不知道親人離世的情景是會怎樣，也不知道自己是否可以應付。佛教怎樣幫助我們應付這種未知？既然知道離別必然會出現，在離別來臨前便應該好好珍惜；更積極的做法是營造將來的重遇，除了自己要求生淨土外，更應該教導親人求生淨土，將死亡帶來的未知變成肯定，從而克服不安和不捨。

佛教如何看自殺

《大智度論》卷十二說「自殺無殺罪。罪福從惱他益他生……自殺身無殺罪，有愚癡、貪欲、瞋恚之咎。」自殺本身不

是一種罪，視乎自殺的人是抱著利益他人還是惱怒他人的念頭或帶著貪、瞋、癡而死。

人臨終時，念頭產生很強的推動力，推動他到下一期投生的地方。例如 1996 年八仙嶺山火中為了拯救學生而願意犧牲自己，葬身火海的老師，他們臨終時懷著捨己救人的心念，放下自己，將眾生的利益放到最高，這是益他的念頭，所以應該可以往生善道。相反如果因為對現實有種種不滿而自殺的話，那便是惱他的心念，這樣死亡的話便有很大機會下地獄了。

至於放棄治療就要看那些醫療步驟是否能拯救病人的「治療」，還是只是延長病人的痛苦。曾經見過一些人，他們堅持延續已無存活希望的親人的生命，只是因為害怕不這樣做，親人會怪罪他們；又有一些是因為不捨，希望可以將親人留住，多留一天是一天。如果病人已無存活的希望，而所謂的「治療」只是延長病人的痛苦，那麼停止這些醫療步驟只是運用有限的因緣不去延長病人的痛苦。

又有一些老人家在臨終時拒絕進食，希望可以早一點離世，自餓等於自殺，其實這是基於對

生命的執，對自己的老、病、弱的狀態不滿，希望快點結束這種苦，佛教當然不主張。在台灣有一種情況，會讓臨終病人回家，讓他們在家中往生，有些老法師因為知道自己時間已經到了，在臨終前的那兩天會拒絕進食，只是喝水，慢慢調節身心來迎接死亡，他們這樣做的時候沒有起貪、瞋、癡，所以不是一種惡意的自殺。

佛教不主張安樂死

一般人考慮安樂死是因為自己承受不了身體的痛苦或不想連累親人；或親人覺得病人在受苦而希望幫他們結束這種痛苦。其實安樂死是一個被動、消極的選擇，佛教有更積極的方法可以解決眾生臨終時的障礙，《地藏經》說「若未來世，有男子女人，久處床枕，求生求死，了不可得……日月歲深，轉復尪瘵，眠中叫苦，慘懷不樂者。此皆是業道論對，未定輕重，或難捨壽、或不得癒。男女俗眼，不辨是事。」患重病的人可能是壽緣未盡，也有可能沒辦法痊癒了，但我們世俗人沒辦法分辨。其實人病得很嚴重，但又死不了，那是因為過往的惡業造成了很多障礙，親人需要為他們處理惡業的業力，減罪增福。佛教的角度不

是單純地決定是否終止病人的生命，而是更徹底地處理罪福的問題，希望滅除惡業之後，壽緣未盡的可以痊癒，壽緣已盡的可以臨終無障礙，往生善處。

臨終皈依

佛教說「皈依佛，不墮地獄；皈依法，不墮餓鬼；皈依僧，不墮傍生。」不是說皈依三寶便拿了免死金牌，不會落三惡道。佛教認為眾生下一期生命的去向是由過往所造的善業和惡業所決定的，《奉法要》說「持五戒則人相具，守十善則生天堂」，斷除殺、盜、淫、妄就能關閉三惡道之門，得到一個基本的人身，得到人身之後如果能基於慈悲的本懷而造善業，例如布施、持素等等利益眾生的行為，慢慢積累善業就可以往生天界，所以往生天界不是靠皈依與否。其實皈依佛、法、僧不墮三惡道的邏輯是：皈依佛，學習佛的慈悲，斷瞋恨心，便能斷地獄因；皈依法，斷除愚癡和執愛，斷餓鬼道的因；皈依僧，因為明白清淨修行是甚麼一回事，故此能斷畜生道的因。

如果一個人平生做的都是惡業，臨終時又不處理過去的惡業，是否單靠臨終一句皈依三寶

就可以生天呢？當然我們不能說一定沒有用，臨終皈依起碼種了一顆善種子，讓他將來有機會得到善的知見，知道應該要修行，那便可以往生善道。臨終皈依起碼可以讓臨終人見到法師，幫助他提起正念，教他釋懷放下，絕對有好處；但要有這種好處，也需要具備善因緣，大家也明白不是想找法師就馬上找得到的，就算法師馬上趕來也可能遇上塞車，到了醫院也可能遇到電梯故障，善因緣還需臨終人過往積累善業才會有。所以不能一刀切的說一定沒用，我們要清楚當中需要甚麼因緣，又能得到甚麼效果。■

編按：東華三院及香港理工大學通識教育中心於三月十一日舉行「未知生，焉知死：多元宗教探生死」對談會。法師慈悲，今特此撰記述當天內容，以利益讀者。

The Great Shravasti Buddhist Cultural Assembly

by : Joseph Houseal

Shravasti was a dynamo of a city in the ancient world, home to nearly 1 million people in the Buddha's lifetime during the 6th century BCE. Most Buddhists know where Shakyamuni Buddha was born and where he attained

enlightenment, but the other six sites associated with him are not quite on the tips of Buddhist tongues. Drikung Kagyu Chetsang Rinpoche, patriarch of the Drikung Kagyu school of Vajrayana Buddhism, has brought



Several thousand monks from Aurangabad, Bodh Gaya, Dehradun, Delhi, Haridwar, Nagpur, Saharanpur, and Shravasti attend the Great Shravasti Buddhist Cultural Assembly. November 2016.

© Drikung Kagyu Institute

Shravasti back into the sphere of awareness for Buddhists by establishing a Buddhist cultural center there, and with it, planting a field of hope.

His visionary effort is typical of the monumental accomplishments of Chetsang Rinpoche. Whether as a scholar, a teacher, a meditation adept, or as the leader of an exiled branch of Tibetan Buddhism, Rinpoche carries within himself an aristocratic heritage and the lifeblood of Buddhist practices and lifestyles. These days, Buddhists are united in stewardship of the environment, in cultural preservation, and in the spiritual and temporal well-being of the people who have traditionally lived in Buddhist places. Any one of these is a daunting challenge for which to design a response. Chetsang Rinpoche has succeeded in bringing all of these together at Shravasti.

These contemporary efforts reawaken the stories of Shravasti's importance to Buddhism for more than

2,500 years. Buddha famously performed two miracles at Shravasti, displaying his supernatural powers to all who required such proof. He manifested and projected 1 million images of himself seated on a thousand-petaled lotus, and then emanated fire and water from his body. These have been called "The Twin Miracles," and resonate with similar stories in other religions in which a battle of psychic powers was won.

These miracles, though, merely adorn the other actions associated with the Buddha. Most importantly Shravasti is where the Buddha conducted many of his own personal retreats, practicing various ascetic exercises. Legend says he made 24 four-month retreats there, meaning he spent a total of eight years in meditation in Shravasti. More sutras (teachings by the Buddha) were delivered at Shravasti than anywhere else. It was also the center of the Buddha's patronage. One of his most generous patrons, King Pasenadi of Kosala, of which Shravasti was then a part, built a

monastery for him there, where several other major patrons also lived.

Today, however, Shravasti is classified as one of the most backward districts in India, one of the poorest, and one in which the majority of the population is made up of minority tribal cultures. It is a desolate place with few modern amenities and little in the way of hospitality infrastructure catering to international visitors. But it was here, two years ago, that Chetsang Rinpoche broke ground for a Buddhist cultural center, hosting a cultural festival, along with prayers and speeches under a tent and the starry canopy of the sky. A temporary stage equipped with the latest lighting and video-playback technology was supplied by Buddhist patrons from Malaysia.

Drikung monks skillfully managed the entire affair, while the production equipment was operated by Indian professionals hired especially for the occasion. The 2nd Great Shravasti Buddhist Cultural Assembly was an efficiently run operation, in

the middle of nowhere, with a broad invitation for ethnicities and cultures to attend and be represented and expressed. At the same time, messages and actions on the environment were introduced, and thousands of people were fed over the course of the two-day event.

Chetsang Rinpoche's main objectives for establishing the Shravasti project are to bring together Buddhists from different parts of the world to engage in dialogue, and to promote the preservation of Buddhist culture and the natural environment. Participants attended from Bhutan and Nepal, as well as Aurangabad, Kinnaur, Ladakh, Saharanpur, Sikkim, and Spiti, in India. Others came from Bodh Gaya, Dehradun, Hardiwar, Nagpur, New Delhi, and Shravasti itself.

The objectives of those assisting endangered dances include staging new events that allow authentic expression, connection with other performers of endangered traditions, genuine cultural appreciation, and

sustaining the vital cultural identity of compromised and displaced populations. In the last two years, Chetsang Rinpoche has convened nearly 20 different ancient dance traditions to perform in the tented and open-air concert that is the Great Shravasti Buddhist Cultural Assembly. This is an extraordinary accomplishment.

It is but one achievement in a long list of Rinpoche's activities supporting ancient dances, from documenting the steps of Cham, to authoring a rare Drikung dance treatise. His invitations to monks and others to perform at the Great Shravasti Buddhist Cultural Assembly is an appeal few would turn down, out of sheer respect. His invitation is one that reaches far, to the most remote corners of the Himalayas; Chetsang Rinpoche has been at the forefront of recognizing the importance of dance, and using his voice to summon it.

The Drikung dances are among the longest and most complex of monastic dances, being full-blown representations of the

meditation experience. They must continue if only to preserve the depth of expression and meaning in Buddhist dance, which varies greatly from monastery to monastery. It is now more important than ever that traditional Buddhist dance be maintained and performed with excellence.

What makes Buddhist culture is not the mere presence of monks and monastic practice, but a whole system of villages full of the practicing faithful, who connect with the monasteries through family ties, village subsistence, and cultural traditions. A Buddhist culture is embodied in both the monks and the villagers. At the 2nd Great Shravasti Buddhist Cultural Assembly in 2016, no monks performed, which was a great pity as people love the advanced skills and tantric concentration expressed by the monk dancers.

When both monks and villagers dance, a beautiful representation of the symbiotic relationship of monastic and village life is expressed in the ancient dances.

This, too, is extraordinary, and something that sometimes happens at monasteries during Saka Dawa, or celebrations of the birthday of the Buddha throughout the Himalayas. Tantric Buddhism is itself a dancing culture embedded in dancing cultures.

At the 2nd Great Shravasti Buddhist Cultural Assembly, dancers represented at least three exiled Tibetan communities now living and studying in Tibetan schools in Dehradun. It can be easy to disregard dance as frivolous and unimportant. For an exiled community to be in a position to perform their own dances, costumed, and in true form, as a way to introduce themselves to others, after having been forced to flee their homes in fear for their lives, marks a return to life: a normalcy; an ancient, lasting, deeply meaningful, and consoling tradition of dance—an art made of life itself. At the Great Shravasti Buddhist Cultural Assembly, these dances are honored and admired, shared and enjoyed.

I took some delight in noting that the most popular dancing group was the rare Aryan Brogpa tribe from Dha. They live almost pre-modern lives, in stone homes in remote and difficult mountain terrain. Their dance is so old and simple that it hardly seems like anything, until they keep doing it, and keep doing it, and, in time, the ancient heartbeat that connects them comes pulsing through, loud and clear, with no end in sight. As any choreographer knows, when you tell everyone to do the same thing, the result will be endless variation. What the Brogpa began as a simple circular, pulsing pacing became complex, ancient, rich; full like the moon, humble and sincere.

Dancers from Bhutan and Nepal, from Dha, Dehradun, Kinnaur, Ladakh, and Lhodrak delighted the gathered crowds. The importance of sharing dances in this way cannot be overstated. Most villagers never get to see the dances of other villages. Most monks do not get to see the dances of other monasteries. It is encouraging, uplifting, and competitive in a healthy, happy

way. The Bhutanese are the best dancers in the Himalaya, and their skill and natural grace is a jewel of Himalayan cultures. Whether a culture is stable, under siege, or on the run, an essential identity remains preserved within the dances; ancient dances that cross borders and become new in the eyes of others.

There are a growing number of cultural festivals in India and cropping up in the Himalaya. Some are government efforts, some commercial and targeting tourists, and others, like the Great Shravasti Buddhist Cultural Assembly, are motivated by high and compassionate aims. Cultures and generations are changing rapidly and many elements of traditions are being lost along the way.

Chetsang Rinpoche's festival reinforces all his other work in teaching and environmental awareness, and will surely grow, despite the odds stacked against it. His use of dance consoles and reinforces communities in the Tibetan diaspora, and creates unprecedented

collections of ancient dances that will ideally, in years to come, be properly documented for future generations. For Chetsang Rinpoche, unlike the tourism industry, dances are not commodities, and his contemporary ability to present them for what they are is remarkable.

Whenever a dance that is not created for a Western-style proscenium stage is placed on such a stage and instructed to "face front," the dance is irrevocably altered. I would prefer not to have purple and green flashing lights during 600-year-old tribal dances, but people love it. It is exciting and out of the ordinary; a celebration. It is also simply what the Indian entertainment industry does all the time. But these are the complaints of a scholarly dance preservationist who seeks to make pristine records for posterity. Chetsang Rinpoche wants the dances to happen here and now, bringing joy and delight, uniting the hearts of high and low. Now, that is dance preservation. ■

泳池畔的純素餐廳 —— 香港「素風」吹進 中大校園

素食時代

文：說柏

素食文化的大風氣，這陣子也吹至香港中文大學——今個學年，中大首家素食餐廳「一起素」正式開業，早前校方更聯同綠色社企 Green Monday 舉辦「Veggie Fun @ CUHK 我行我素」活動，向全校師



「一起素」在是次素食推廣活動中，連奪「最愛素食菜式」及「最愛綠色飯堂」兩獎。

© Tim Liu



餐廳午市提供多款素食供選擇，按所選餸菜數量多寡而收費，最便宜可以只揀一款餸。

© Tim Liu

生推廣健康茹素的好處。早前亞洲善待動物組織（PETA Asia）選出「亞洲十大素食友好城市」，香港也榜上有名，排在第六位；PETA 盛讚香港素食文化十分盛行，讓茹素的朋友有大量不同選擇。如此看來，所言非虛。

純素飯堂 師生口味各異

座落在中大本部泳池旁的「一起素」，餐廳主理人數年前曾跟中大「結緣」，與學校的瑜伽學會合作，舉辦過素食講座、烹飪班；亦曾在校內派發免費素食飯盒。活動舉行期間，他們得知很多學生也支持素食；其後中

大正式公開招標素食餐廳，決定一試，最終投票成功，讓中大素友終於擁有他們的「飯堂」。

「一起素」提供純素、走蛋奶及五辛的素食，以選用天然、有營養的食材為主，希望還原食材原有鮮味。餐廳開業初期，校內師生的反應不一：對吃慣素食的素友來說，他們大多讚同這裏標榜天然健康、口味偏淡的食物風格。但對一般非素食的學生而言，他們往往嫌食物不夠味道、也認為定價可以再親民些——其實餐廳已提供一款餸的平價飯，惟價格跟中大其他餐廳被一些人戲稱的「頹飯」相比，仍有一定距離。



這裏的素叉燒採用麵筋自家製作，甚受歡迎。

© Tim Liu

感恩漸獲學生認同

不過，「一起素」不欲「將貨就價」，亦不想純為遷就學生口味而改變烹調風格；卻從食物種類入手，希望給予學生更多選擇。據他們調查發現，學生比較喜歡素扒、三文治、湯麵這些輕便素食，未來會循這方面設計多些菜式。他們表示不少中大學會辦活動時，已向他們訂購素食飯盒：「校內水運會舉行其間，主辦單位一口氣訂了七十個飯盒，代表學生逐漸接受素食，亦讓他們在肉食以外多一個選擇。當然要感恩獲得學生認同，證明我們的食物也不錯！」

校方鼓勵 推動健康 低碳飲食

而在早前3、4月時候舉行的「Veggie Fun @ CUHK 我行我素」活動，「一起素」亦有參與其中。校方希望藉今次活動進一步推廣健康及低碳飲食，鼓勵學生及教職員多吃素。活動舉行其間，中大十一間餐廳及飯堂承諾今後逢星期一提供最少兩款素菜；校方更舉辦「最愛素食菜式」及「最愛綠色飯堂／餐廳」選舉，結果同由「一起素」大熱掄元。而餐廳的得獎作品「我行我素漢堡包」，正是他們努力鑽研學生喜愛口味下的成果。

未來，「一起素」希望與校內學生及教職員多些合作，例如在學校假期時舉辦烹飪班，讓學



餐廳亦提供午、晚市的私房菜，須事先預約。

© Tim Liu

生嘗試下廚，將健康素食風氣帶回宿舍：「我們希望『一起素』不止是一間提供素食的餐廳，更希望讓學生認識茹素的好處，吸收更多素食資訊，明白何謂健康飲食。」正在讀這篇文章的佛門網的朋友，未必有機會參與他們的素食烹飪班；不過大家可看看「一起素」主廚凌老師親身示範的這款「營養醬雜菜」，口味清新，製法簡單，很適合夏天享用！



「Veggie Fun @ CUHK 我行我素」活動開幕禮當日，請來環境局局長黃錦星（左）及沈祖堯校長（右）擔任主禮嘉賓。

© Tim Liu

輕鬆製營養醬雜菜

材料（3 至 4 人份量）：

紅蘿蔔 500 克、椰菜花 750 克、
西蘭花 750 克

醬料：

水 180 毫升、鼓油 60 毫升、橄
欖油 250 毫升
杏仁粒 125 克、阿魏 1/2 茶匙、
營養酵母 125 克

製法：

1. 將醬料食材倒入攪拌機，攪拌至醬狀。
2. 將紅蘿蔔、椰菜花及西蘭花放入沸水，焗熟後撈起上碟。
3. 雜菜淋上營養醬，完成！



營養醬雜菜簡單易製，更特別選取營養酵母為醬料食材之一，
內含豐富 B12，助非素食者吸收營養。

© Tim Liu

多謝，大嬸

直指人心

文：傳燈法師

一日，A 師父乘小巴外出，途中見一位阿婆一手持著拐杖，一手拉著購物車子在路旁等車。阿婆約六七十歲，背微駝，明顯中過風，不明白為甚麼家人讓她獨自外出，多危險啊！小巴停在她面前，她卻躊躇半天無法跨步上車，A 師父見狀馬上過去扶她。

「多謝啊，大嬸，多謝。」
阿婆連聲道謝。

A 師父一臉迷茫：「『大嬸』？我哪裏像『大嬸』？」

我們聽了都笑翻肚，原來不只她有這樣的經歷。

有一段日子 B 師父住院了，手術後要觀察傷口和做物理治療，跟病房護士互動良好。B 師父年紀較長，換上病人服後護士管她叫「阿伯」。

她笑咪咪說：「阿伯就阿伯，無所謂啦！」

出家人剃了頭現「丈夫」相，看上去實難辨出性別、年齡。70 後的 C 師父去買車票，櫃台小姐望她一眼，問：「買小童票嗎？」

C 師父心中嘀咕：我是矮小，但也不至於像小孩吧？

見她不答話，小姐又問：「夠 65 歲嗎？有優惠。」

她更懵了，沒好氣地說：「大概還沒吧。」買過票，她始終沒搞懂小姐的意思。

在醫院做關懷工作，經常有人叫我「大師」或「師太」，我都讓他們叫「師父」就好。在佛教僧團裏只有德行深、戒臘長、職銜高的師父才被稱「大師」或「大和尚」；出家多年，在寺裏

也從沒有聽過「師太」的用詞，大概是金庸小說《倚天屠龍記》中的滅絕師太深入民心的緣故吧。

有人喊 D 師父「師姑」，她像觸了電似的馬上糾正：「不是師姑，是師父！」

「啊，是！你是師父，其他的是師姑！」對方說。

「出家人都叫『師父』。」

我跟 D 師父說笑，無論怎樣也有個「師」字。我乘地鐵時有小朋友朝著我看，不知是何方人士？身旁的媽媽教說：「叫姨姨啦。」乘飛機時更搞笑，空姐端來飯菜，問：「釋小姐嗎？」

現在我更明白為甚麼師父總是特別留意與大眾的互動。不管



是住處或是中心大廈的管理員，師父都吩咐要好好對待，進出一定打招呼、問好、道謝；乘的士或用餐後要給貼士，感謝人家用心的服務；每逢星期三跑馬日盡量不出門，免得掃興。

有次，師父申請新護照時在表格的職業欄上寫了「僧人」二字，但領取時打開一看，「僧人」已被改為「尼姑」。報章上

也不時看到以「尼姑」稱女出家人的，真希望有日這個用詞能更改過來。

在印度社會，「尼」指女眾，所以佛教僧團中受了具足戒的男眾稱「比丘」（巴利文，bhikkhu），女眾則稱「比丘尼」（bhikkhuni）。中國社會每以成年未嫁的處女稱為「姑」，兩者併起就成了「尼姑」，只是



現今僧團早已不用「尼姑」或「師姑」二詞，無論男女，但以「僧人」或「出家人」自居，人們可稱呼「法師」或「師父」。

很多時對於大眾不同的稱呼，我們都只是一笑置之，畢竟出家人在社會上屬極少數，大家未必了解僧團的規矩和操守。近年我們在醫院跟其他宗教團隊多了互動、溝通，從關懷工作和宗教信仰的視角了解彼此的價值觀、生死觀，大大增進了對彼此的認識和尊重。如要一改根深柢固的觀念和認知，必須由法師和居士們從身教和言教著手去做才行。■

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

串門子
台灣台北市大安區
麗水街13巷9號一樓

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
馮景禧樓204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

淨慈
香港元朗駱湖路17號
順發樓三樓P-G室

佛教徒可紀念中學
香港新界大埔山
大埔大道東39號

東達覺苑雲來集
東蓮覺苑雲來集
香港葵青祥利街9號
祥利工業大廈23樓

良好 Goodnuts
九龍荔枝角
青山樓588-592號
永盛工業大廈3樓06室

BRICK LANE
BRICK LANE Gallery
尖沙咀
棉登徑17-23號地下

happy ours
Happy Ours Café
北角丹拿道八號
尚悅三樓咖啡閣

東達覺苑
東蓮覺苑
香港鵝馬地山光道15號

禮
禮
香港灣仔軒尼詩道289號
朱均記商業中心16A

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-1舖

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

雲茶境
雲茶境
銅鑼灣百德新街55號
A座10字樓



出版：



佛門網
buddhistdoor



林季鋒作品