Issue 01 創刊號 / Spring 2011 春

佛學動力 MyBuddhistDynamics

look good, feel good, enjoy life

日語有所謂「十人十色」，意即人的思考喜好各異。唐卡色色俱全，正是菩薩與眾生連結的不同方式，各種顏色均可在唐卡裏面找到安住的地方，所有眾生都會在裏面找到自己，就好像千手觀音，擁抱關愛每一個人。



活出唐卡

文 念墜

猶記得初看藏畫唐卡的佛像，印象不甚好，感覺怪怪的，例如憤怒尊和馬頭明王，樣貌詭異，惡形惡相，簡直嚇人。相比之下，還是顯宗莊重祥和的佛像讓人看得舒服。

後來接觸密宗，感覺改變了。宗教或信仰導引我們追求善與美，動機清晰易明；密宗卻尤其重視「真」，把我們不願曝光的內在坦蕩蕩的揭露——自私、嫉妒、貪婪、怯懦、恐懼、傲慢、矯飾、自以為是、忿忿不平……。說破了，都是人的共性；人，不過大同小異。

看唐卡，看佛菩薩諸般面相，讓我誠實地面對自己，更了解自己和別人、自身的苦和他人的苦；感受到自身與他人的連繫，反思自己存在的價值。

包羅萬象

「唐卡」二字初指藏民族的宇宙觀：「唐」意即無限的時空；「卡」則表示填滿這個時空，使之充滿吉祥美好。唐卡是藏人的捲軸掛畫，誕生於公元七世紀的吐蕃時代，因用材和工藝不同，分為「織物唐卡」和「繪畫唐卡」兩類，後者又按照背景的用色分為彩唐、金唐、朱紅唐、黑唐、印版止唐等。

唐卡大多為宗教畫，如釋迦牟尼佛、文殊菩薩、度母等本尊的肖像，或佛經故事等。它又被譽為藏族的百科全書，題材豐富多姿，涵蓋當代的民情風俗、天文曆算、醫學知識等，具有生活上的實用價值和教育功能。

唐卡設色鮮艷奪目，色彩洋溢，大量使用對比色，又經常以純金點勾，有濃烈的裝飾風格；顏料全為天然礦物，包括金、銀、珍珠、珊瑚、松石、孔雀石、硃砂等寶石，以及植物成份如紅花、大黃、藍靛等。標準色有八大類，包括白、黃、紅、藍、綠、紫、黑、金，經相互調配，可達159種之多。色澤經久不褪，能保存數百年，是現代化學顏料無法比擬的。

十人十色

唐卡的顏色應有盡有，部分色調個別看來，甚至互相抵觸矛盾，但整體卻呈現一種和諧；而有趣的是，這種用色方法只會在佛像裏展現和諧，換上別的地方，恐怕只會不倫不類。

型人佛教

編者◎話

佛法說萬象源於因緣和合，《佛學動力 My Buddhist Dynamics》雜誌的出版，也是各種善因良緣聚合的結果。

末法時代，靈性修行的道路更形艱巨，善知識的教誨與嚮導，尤為重要。我們數年前有幸跟隨阿旺・袞噶丹增嘉措寧波車聽法修學，深受他的言教、慈悲、睿智所攝受。他讓我們深刻了解佛法的正見和修道，最重要是，他永遠關心眾生之福祉與修行，遠甚於他自己。「普度眾生」聽來多麼遙不可及，寧波車卻以他的言、行、德、證，將佛法付諸實踐，真正體現了一位佛法修行人普度眾生之弘願。

寧波車提倡「型人佛教」理念，明言今天學佛，學道者不要再做應聲蟲，而要傾聽內心的聲音，面對自己的感受，向佛陀說真話。體現佛法，不但不能閉門造車，更要以合乎時代的方式，切實生活，感受生活，品味生活，look good, feel good, enjoy life，活出佛陀應世的本懷！

在廿一世紀的新世代，「型人佛教」以人文藝術、環境建設、媒體傳播為着眼點，融會佛陀教法，把佛法帶入生活，展現嶄新視野。寧波車如是說：

現在人人會說：「每一個人都能為世界帶來改變」──在人人都是媒介的今天，這話半點不假。互聯網上關係糾結，眾聲喧嘩，不同觀點紛陳，處處都是衝突矛盾，發聲的平台是有了，但要為如此複雜的世道帶來改變，誰又在聽誰的聲音？

大千世界，目迷五色，眼花撩亂。我們與其因為怕擾亂心志而視為畏途，不如學習真正投入生活，張開眼睛，雖然一樣會見到種種令人疑惑煩惱的景象，卻也會發現世界之大和小，藝術的美和善。禪宗有云：「大疑大悟、小疑小悟、不疑不悟」，修行，從來由自性開始，疑和悟，是觀照自性的兩面。學佛不光為了燒香禮佛，更是明心見性的不二法門。

型人學佛，不拘泥於形式，不自困於定見，我們既談藝術，亦談流行文化，在所謂世出世、雅與俗、精與粗的萬事萬物中，佛陀教化無處不在。

寧波車「型人佛教」的理念，成為《佛學動力》誕生之緣起，我們負責雜誌採訪及撰寫的工作，正是為了實踐「每一個人都能為世界帶來改變」的信念。我們深切希望，《佛學動力》帶來轉變的動力，誠邀您加入這場心靈覺醒，並由改變自己的生活開始。

藝術就是生活

《光明覺品》云：「一身為無量，無量復為一，了知諸世間，現形遍一切，此身無所從，亦無所積聚，眾生分別故，見佛種種身。」



圖 Pazu 著伯伯

西藏拉薩雪頓節曬大佛

日期 2011年8月10-16日
地點 拉薩近郊哲蚌寺、色拉寺
西藏雪頓節於每年藏曆六月底至七月初舉行。除了在野外展示巨幅唐卡佛像，還包括藏戲匯演等文娛活動，是拉薩地區的旅遊高峰期。







阿旺・袞噶丹增嘉措寧波車指出，和諧與衝突的區別，是因為我們總以是非對錯等既定概念和分別心，斷定某些顏色協調，某些不協調，視對立為對立，看人看事往往只偏執於黑與白。唐卡展示的卻是我們每個人都有的佛性，如同純真小孩心裏的彩虹世界，坦率直接，敢於接受，沒有對立分野、價值判斷。唐卡色彩斑斕，在在提醒我們要重拾內心隱藏了的種種顏色，讓我們對事物的看法更寬更廣。

日語有所謂「十人十色」，意即人的思考喜好各異。唐卡色色俱全，正是菩薩與眾生連結的不同方式，各種顏色均可在唐卡裏面找到安住的地方，泰然自在，各適其適。一幅唐卡，面積大小固然有所限制，精神上它卻是無限的載體，所有眾生都會在裏面找到自己，就好像千手觀音，擁抱關愛每一個人。

唐卡色彩繽紛，同時反映阿旺・袞噶丹增嘉措寧波車的「型人佛教」理念：廿一世紀的佛教徒生活不應暗啞無光，反而應該艷麗奔放，走在時代的尖端，比一眾潮人更潮更爆！

人畫合一

除了用色講究以外，唐卡傳統的製作過程非常嚴謹，以往由出家的藝僧專事。畫師動筆前須先接受所畫主尊的灌頂，延請畫師製作唐卡者也要供養奉獻，對雙方而言均有修行涵義。作畫期間，畫師須持咒淨心，嚴守戒律，把作畫視為侍奉佛陀的使命，透過唐卡將佛菩薩對眾生的大愛體現出來。

落筆前，畫師須遵照典籍的量度規範，先行繪出尺寸比例草圖，待定稿後進入平塗、染色階段，開始着色；其後的工序是勾線、磨金，突顯以純金粉末勾勒的線條，整個製作過程累月經年。畫作完成後，必須由高僧大德加持開光，在作品背面寫上藏文心咒「嗡、阿、吽」，祈請諸佛駐入，使唐卡形同諸佛之眼觀視世間，以佛光普照眾生。

唐卡作為密宗的法物，與一般藝術品有何分別？佛陀強調每個人皆有佛性，都是「未來佛」。寧波車並提出「活唐卡」的概念：一幅真正的唐卡，不僅是祭壇上的供品，久而久之，收藏者能活生生地將作品的特質體現出來，以自己的生活態度演繹畫中主尊的精神面貌。

佛價 vs 佛法

可惜，寧波車指出唐卡的傳承過程中，精神內涵出現了變質。現時熱貢（中國西部青海省黃南藏族自治州同仁縣）是唐卡外銷市場的主要窗口，亦是當地群眾脫貧致富的唯一捷道，故有「人人作畫，戶戶從藝」的繁榮表象。

藏畫大師夏吾才郎（1921-2003）同樣對現況表示憂慮：「現在的唐卡往往只有『佛價』，沒有『佛法』！」不少畫師欠缺佛學基礎，不嘗試理解各個細節的精神意義，按照個人喜好隨意更改繪畫的內容，甚至一邊抽煙一邊畫，全無恭敬心可言。這彷彿呼應着著名畫家吳冠中對中國畫壇的狠批：「全國的畫院、美協就像妓院一樣！」

的確，隨着市場效益、文化旅遊等經濟因素的介入，唐卡的審美標準，逐漸由嚴守規範的修行活動變為純粹的視覺欣賞，失卻了佛法的真義，不少傳統的作畫技法也瀕臨失傳。若畫師不懂佛法，即使技巧如何精湛，所畫的也不是真正的唐卡。最重要的，是作品能夠攝受觀者，觸動他的內在，賦予他一股動力，對治內心的問題，蛻變觀者的生命，繼而將佛性莊嚴的美呈現在眾生心中。

從諸佛菩薩的各種面相、唐卡的萬千色彩，我們可以找到自己，並發現自己與其他眾生的連繫。佛法和藝術也就是這樣，點染人心，讓我們為自己和他人的生命着色、增色、換色、調色。

《六祖壇經》：「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角。」

一花一世界

文
編輯部

自古以來，文人雅士，
騷人墨客，經常以花喻人—
春風拂檻下風姿綽約的牡丹、
夏日荷塘出於污泥而不染的芙蓉、
秋意中生氣盎然的遍地金菊、
冬雪下傲骨的寒梅，
萬紫千紅，活現了女性精彩多變的形象。

時代來到今天，花嬌美如昔，然而目下商品泛濫、物欲橫流，現代女性追趕主流定義的美貌、身材和體態，日子過得蒼白、空虛、扭曲、困惑的大有人在，身處此間，人還不如能伸展盛放的繁花。

香港首度舉辦的廿一度母唐卡展覽，將以「一花一世界」為主題，結合佛教故事和唐卡藝術，重新思量「美」的真義，也展現女性在正覺路上的智慧、力量和無比勇氣。

證悟的女性

據佛法典籍記載，不論男性或女性都能獲得證悟而成佛，但歷來佛像的形式，大多以男性樣貌來呈現。藏傳佛教卻有不少女性菩薩和本尊，其中度母是藏人廣為尊崇的女性本尊，亦是以女性之身證得佛果的菩薩。度母被視為諸佛之母，具了悟心靈本質的空性，引領眾生體驗圓融不二分的境界。

關於度母的起源，至少流傳三個說法。話說古時有一位篤信佛陀、名叫般若月(意指智慧的月光)的公主，某天決定在鼓音如來前受菩薩戒，發誓證得佛果，廣度眾生，僧眾很歡喜，當下請公主祈請來世投胎為男，以便宣揚佛法。般若月公主回應說：

此處無男亦無女，無我無人亦無類男女之名皆假稱，世間邪見妄所生

公主發願，直至輪迴盡空，她願以女身修行佛道。她最終證得勝義諦，成就本尊，度化眾生走上覺悟之路。

般若月的故事，展現了超脫狹隘性別觀念的大智慧。



慈悲的女性

另一個關於度母起源的傳說，突出的是由慈悲心帶動的無比願力。有一天，觀音菩薩在普陀山視察度化眾生的去處，一看，發現惡趣眾生數目不減，傷心掉淚，左眼淚珠化身為白度母，右眼淚珠化身為綠度母，度母向觀音菩薩承諾，她們會輔助救度眾生的事業，無私奉獻，如同母親。

從唐卡中的白度母和綠度母形相，亦可見度母宏願。白度母共有七目，額上一目觀十方無量佛土，其餘六目則觀六道眾生，白色象徵純淨如水，是一切形相之源。綠度母常以少女形相出現，體態絕美，全身綠如翡翠，綠色代表生命和希望，象徵生生不息的創造力。

大無畏的女性

還有一個傳說，提及世尊在菩提樹下證道，成證佛果時，十方魔眾來擾亂，世尊眉間放光，降伏群魔後，光化為蓮花，而度母則從蓮花生出，度母發出八下笑聲，摧伏諸魔。

度母勇者無懼，大智大勇，拯救眾生於人間形形色色的苦難和災劫。



一花一世界
國寶級藏畫大師夏吾才郎
廿一度母唐卡藝術世界巡迴展
09~15.06.2011
石硤尾賽馬會創意藝術中心L0畫廊

是次展覽將展出已故藏畫大師夏吾才郎家族傳承之廿一度母唐卡彩繪，彌足珍貴，為香港首度有關度母唐卡最大型、全面的展現。

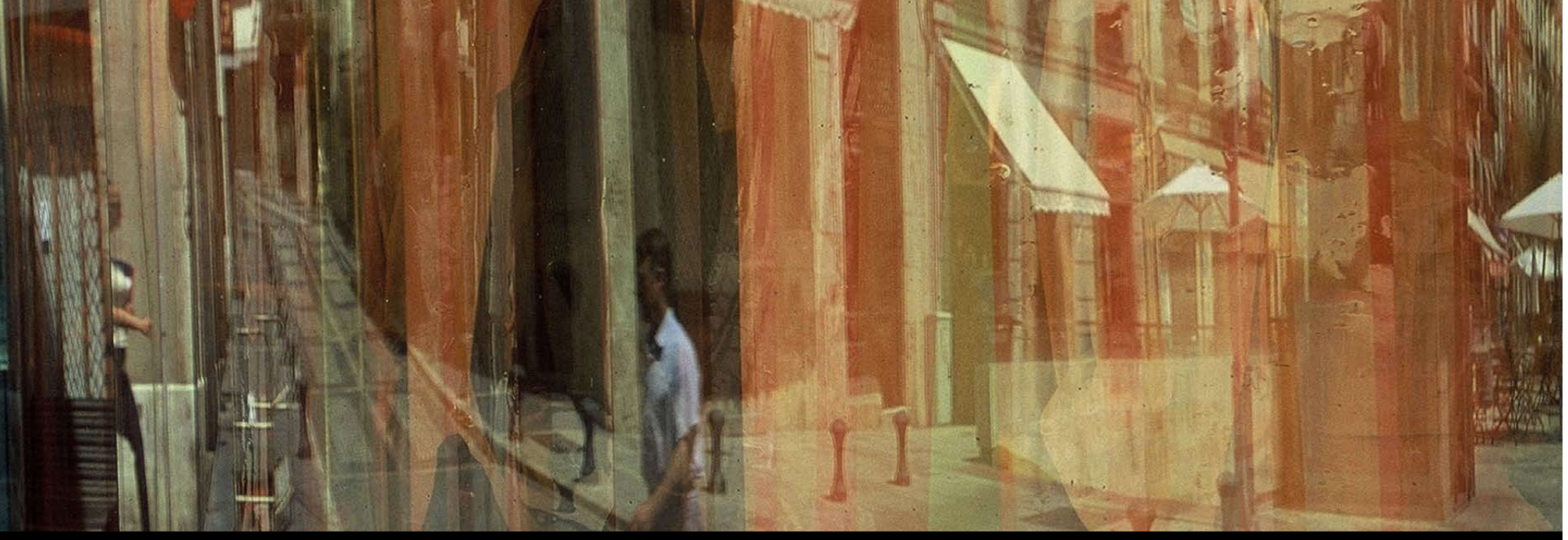
查詢 (852) 2851 4108　**主辦機構** 佛學動力

度母與現代女性

度母集智慧、慈悲和勇氣於一身。二十一度母，形相各異，實無二心，二十一度母，終歸是一度母，當體性與萬法相通，既無男女之別，亦無佛我之分。如《六祖壇經》說：

佛向性中作，莫向身外求。自性迷即是眾生，自性覺即佛。

度母對現代女性有何啟示？度母代表佛業或菩提行，其形相無窮無盡，每幅畫作，蘊含豐富涵意和精妙佛法。讓我們用心觀照度母之美，領受她的莊嚴與感召力，當能體會真正的美，價值何在，價值何來，世界寬大，莫由他人標準操控打造，一切反求諸己，了悟內在的獨特純一，此之謂，一花一世界。



《非誠勿擾》按理是愛情電影，
雖然看過第二集，更多人認為這是超大型廣告片，
裏頭小至皮鞋，大至度假屋，背後都有贊助。
很慚愧，名牌我認不出幾個，
哪是植入式廣告我不甚了了，要是見了如同不見，
對着我這樣的觀眾，廣告商無疑白花了銀紙。
這也算了，可我看這電影，
不僅沒能鼓動我消費的欲望，竟還聯想到點點佛理，
從這意義看，導演即使談不上倒贊助商們的米，
至少幽了淨看見奢侈品的大眾一默。

顛倒夢想 非誠勿擾

文 念剔
圖 Madeleine Marie Slavick
http://touchingwhatilove.blogspot.com

娛・如是

佛法在「娛」中，眾生的「娛」是輪迴的因，佛的「娛」即成佛的果。

兩集電影圍繞着「真愛」兜兜轉轉，大造文章。一心找老婆的秦奮，跟一心找真愛的笑笑，不住失之交臂，對不上嘴。不過要說這是愛情電影，主角幾乎沒談過情，到了第二集，相濡以沫的男歡女愛欠奉，更多的是人際關係的離散。電影開始不久，香山和芒果舉行氣派不凡的離婚典禮，導演大事調侃不少人心目中的夢幻婚禮，名車禮服，古堡花園，裏頭卻是逢白轉黑，男女雙方交回戒指，重訂誓盟，從今以後，管你男的多有財，女的多漂亮，反正大家各行各路，互不相干。曾經在眾親友見證下結成夫妻，如今在同一群人的起哄聲中，連道別的吻也徹底吝嗇。

笑笑親歷了這麼一場，竟想出了先跟秦奮試婚，而且一試就要試到婚姻的晚期，看看雙方是否願意過上無趣無味的日子。在海南島那間遺世獨立的屋子裏，笑笑沒有看見眼前的秦奮，她活在別人的婚戀觀念中，幻想所有婚姻都不免會由絢爛歸於平淡，結果像裝跛的秦奮一樣，她在這虛構的婚路上寸步難行。前無去路，二人也只能分手，從此互發短訊，一個「安」字，一個「妥」字，連繫着一段似有若無的關係。

「顛倒」的主題貫穿電影。離婚時把一切婚俗調轉是顛倒，試婚要由末期開始也是顛倒。秦奮娶不成笑笑，轉頭去了當旅遊節目主持。笑笑本來不知道，直至有一天在車上的電視看到了，正在浴足店享受「帝皇式腳底按摩」的秦奮說，在個人衛生差強人意的中國，甚麼人最受落這些服務？答案是窮人，因為窮人從沒嘗過讓人家把自己雙腳捧在掌心呵護的感覺。鏡頭一轉，笑笑跟其他看電視的人都給逗笑了，但只一瞬間，她的眉心打了結，一陣哀思掠過臉上。在愛情的世界，她何嘗不是一個窮人？遇到秦奮這樣的「腳底按摩師」，把她捧在心上寵着愛着，她還是無福消受。秦奮跟香山去拍賣會，台上女明星眨着一雙大眼睛，情真意切地呼籲善長解囊，目的是救救在北極的企鵝寶寶，這顛倒一顛，天南地北，本來不會碰面的，竟聯手籌得了可觀的善款。華衣美食，醇酒美人，在這喧鬧的花花世界走一回，眼耳鼻舌身意，色聲香味觸法，六塵盡見習非成是，顛倒夢想，六根空淨無從說起，猶如在酒色燈影中亂竄的笑笑，內心無所安住，不得平靜。

這是把腳捧在手的年代，這是妄稱到北極拯救企鵝的年代。在這個富裕得可浪擲五十萬元競投一瓶白酒的年頭，物質豐盛，內心卻常感荒涼。面對如此世道，秦奮本來慣以嘲笑自己和別人的方式，玩笑不恭、嬉笑怒罵過日子。帶著一雙冷眼，點評萬物，譏諷蒼生，彷彿一切都無所用心，可有可無。他主持香山和芒果的離婚大典，雖不脫戲謔之意，但認真其事，以辦喜事的規格演奏分手的悲曲，悲喜本無二，反正都豁達大度，欣然赴會，這不光是笑料，更透着不執着的智慧。

然而香山忽染頑疾，命不久矣，在生死面前，連秦奮也崩潰了。死，是各種離散中，最無可挽回的一種。離了婚，分了手，再見尚是朋友，一口氣絕了，就是永別。電影來到這一段，「活着就是修行」的潛台詞變成主旋律。好一個秦奮，親手為好友佈置了一場人生告別會，讓生者在將死之前，跟今生有過種種緣分的親人好友，重頭細訴那些準確或者不準確的舊片段。人和人相知相處，記憶中的事早晚會淡忘，唯獨是在交往中流露過的愛和憎，善念和惡念，方會留在回憶最深處。在告別會上，香山活在當下，如實盤點人生，也把握了致謝和致歉的機會，跟此生作莊嚴的告別。

告別會上，香山的女兒川川念了一首詩。

你見，或者不見我
我就在那裏
不悲不喜

你念，或者不念我
情就在那裏
不來不去

你愛，或者不愛我
愛就在那裏
不增不減

你跟，或者不跟我
我的手就在你手裏
不捨不棄

來我的懷裏
或者
讓我住進你的心裏
默然　相愛
寂靜　歡喜

人死燈滅，割捨不下的恩義情愛，有無歸處？聽着川川安靜地念詩，我想起《圓覺經》裏饒富詩意的兩句：「雲駛月運，舟行岸移」，當雲飄過夜空時，動的是雲，又似是月；一葉輕舟隨水而去，舟行，岸也在行。境隨心轉，境實不動，動的是心。一如香山和川川的父女之情，無論如何，就在那裏，不來不去，默然寂靜，長住心裏。這一幕，不但沒有呼天搶地的眼淚鼻涕，還出奇不意用上藏族女詩人扎西拉姆・多多所作的《班扎古魯白瑪的沉默》，而班扎古魯白瑪不是別人，卻是密宗始祖蓮花生大師。這個編排，連同據說出自第六世達賴喇嘛倉央嘉措筆下的片尾曲，為電影中糾纏的情愛，添上富有佛哲意味的弦外之音。

我有沒有把一齣成功的商業電影想得太深？畢竟香山最終沒有勇氣等到生命的盡頭，在還剩一點餘力時，自以為有尊嚴地提前結束一生，這跟之前的瀟灑達觀，也太不搭調了。是的，我或許想得太多了，但一如「清淨摩尼寶珠，映於五色，隨方各現」，一齣電影，無所謂一套看法，你看到甚麼，就是甚麼，誰說佛理一定要向廟中求？

娛，亦復如是。

《十住毘婆沙論》卷十二：「是人未得天眼故，念他方世界佛，則有諸山障礙。是故新發意菩薩，應以十號妙相念佛。」



皂化造化

文／圖 卡圖　插畫 Michael Wong

動起來！讓我們在造皂過程中發現密宗的真諦，真正佛法的答案即在「此」。不要老是沉醉在鋪天蓋地的商品廣告內，這些都是輪迴的禍患，你們要做一個用家，而再不要攀龍附鳳做一個炒家。假如「止」在金魚缸聽小道消息，以人云亦云的師奶理學去接觸佛法，那麼最終的下場必定「慘無人道」。奉勸大家，作為一個精明的佛法消費者，最重要是回歸生活的本懷 ── 有機，這樣才能真正將「以勿亦密」的無上法門實驗在現實生活中。

── 阿旺．袞噶丹增嘉措寧波車

曾幾何時，我們是用肥皂洗澡的。也不知何時，我們連搓肥皂的工夫也要省掉。肥皂在浴室的小小領土，被霸氣十足的支裝梘液全面攻佔。慢慢，跟別人一樣，自己也習慣了用梘液洗澡，貪其方便、起泡力強和氣味芳香，理所當然地淡忘了這位伴我成長的好友。

直至某次去台灣旅行，發現了阿原肥皂（台灣一間強調在地自然生產的肥皂品牌），驚為天人，剎那重拾回兒時情誼。它那天然取材、純植物精油發出的香氣和樸實的外觀深深感動了我，立刻買了數塊回家，分贈友人和自用。

資料看多了，發現手工肥皂遠勝由工廠量產的肥皂和梘液。它們對用者和環境都有利無害，並且更可在家自行製作。研習後，便嘗試製作自己的手工肥皂。

原來，造一塊肥皂不如想像中難。材料和工具不需太多，但材料分量要拿捏得準。步驟也不算繁複，但當中每步都不能掉以輕心。以溫度為例，要是油和鹼水混和時的溫度相差多於兩度，成品質素便天差地遠了！

要有成，便要精準。要精準，便得專注。造皂一如修行，得專注當下，關注每個細微部分，因為所得所失均在細節裏。

我尤其喜愛把油和鹼水混和攪拌這步驟，過程動輒一、兩句鐘，當中只能慢慢攪拌，快不來。但就是這種慢，讓我專注感受兩者如何相融、如何變化，靜靜享受那種心無旁騖的輕鬆。

在等待肥皂自行皂化的一個月裏，我不時探視，看到它慢慢改變，那種純粹的喜悅，在未用它來洗淨身體前，已為自己心靈進行了一次洗滌。

滿意的成品當然要跟友人分享。友人對待手工肥皂的反應各異。大家首先都訝異肥皂原來可以自己造出來！有的隨即嚷着要回家試用！而習慣用梘液的，會客氣說不捨得用，我立刻豪氣道：「要用啊！好用的話，說一聲，再送你！」

對，好東西當然想與人分享。但當下接受與否，實難強求！我確切相信，有天緣分到來，友人一個不小心在家中重新發現這塊封了塵的肥皂，試用並體會當中的樂趣和好處！

喜愛阿原品牌其中一個年度主題：「清潔是一種修行」，把修行回歸生活本懷。而我想，不只在洗澡那一刻，造皂、用皂和分享皂的整個過程，也是一種修行。

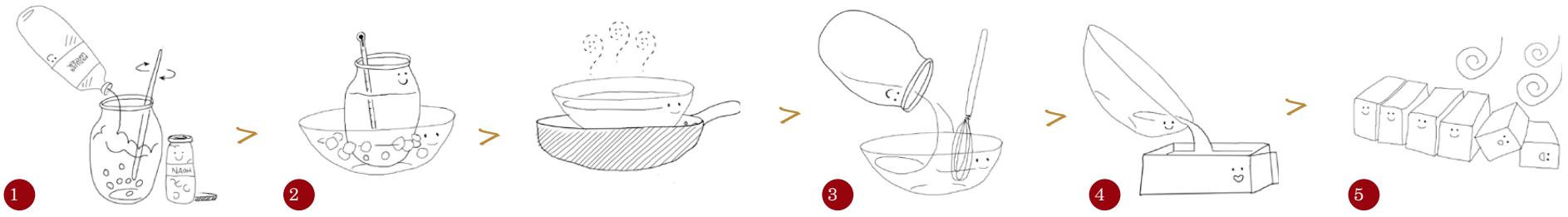
手工肥皂好在哪？

優點一：保濕成效高

在手工肥皂的皂化過程中所產生的甘油，是皮膚最天然的保濕劑。但工廠因為在高溫下造皂，甘油分量減少，餘下的也會被抽去製造化粧品和護膚品，唯有加入有害皮膚的介面活性劑、致癌防腐劑以達至保濕效能。

優點二：能被快速分解

手工肥皂水可於二十四小時內被海洋生物完全分解。但工廠肥皂所含的人工化合物卻難以被分解，海洋生態自然受影響，更不必多說梘液的膠樽包裝對環境造成的沉重負擔。



材料：

橄欖油 (Olive oil) 458g / 500cc
椰子油 (Coconut oil) 112g / 120cc
棕櫚油 (Palm oil) 64g / 70cc
蒸餾水 (Distilled water) 247g / 250cc
氫氧化鈉 (Sodium hydroxide) 83g
冰塊 少量

工具：

磅、手套、玻璃瓶、玻璃碗、玻璃棒、溫度計、不鏽鋼打蛋器、一公升牛奶紙盒、鞋盒、舊厚衣服
（以上材料均可以在本地一些肥皂材料店找到，上網搜尋便可。）

步驟：

1. 把蒸餾水倒入盛了氫氧化鈉的玻璃瓶內，用玻璃棒攪拌至氫氧化鈉完全溶解。
2. 把發熱的氫氧化鈉溶液放入冰水中降溫至38-40°C。把全部油倒入另一玻璃碗內，隔熱水把油升溫至38-40°C。
3. 把溶液倒入油中，用不鏽鋼打蛋器不停攪拌，至混合液達吉士黏稠（取起打蛋器時，滴下液體能在表面畫成圖案），需時約兩小時。若怕太累，最初至少要攪拌二十分鐘，再待其自然變化至吉士黏稠，需時四至五小時。
4. 把黏稠適中的混合液倒入清潔的飲品紙盒內，把紙盒放入鞋盒裏，在盒外披上舊厚衣保暖。
5. 兩天後，把紙盒割開，取出肥皂磚。風乾肥皂磚兩天後，把它切成細小塊，再風乾三至四星期，便可使用。

製作小貼士：

溫度乃關鍵所在，油和氫氧化鈉溶液混和時，兩者要同處於38-40°C。

氫氧化鈉和未完全皂化的混合液，均帶有強鹼性，建議整個過程帶上手套。若不小心接觸，立即以清水沖洗皮膚。

製作時間以夏、秋兩季為佳，因冷天氣會令某些油（如椰子油）凝成固體，要多花時間加熱讓其變回液體；皂化過程所需時間亦至少多一倍以上。

製作過程帶有少許危險性。若有興趣試做，建議先上相關課程或研習參考書：《純天然手工皂》三悅文化、《自己造100% 保養級乳香皂》娜娜媽著

延伸閱讀

《一切皆有價》
The Price of Everything
作者 Eduardo Porter

今時今日，性別、婚姻、工作，以至信仰，統統有價。的確，不少宗教的粉絲喜歡以其教派的「級別」自居，盲從附和，就像收集超市印花般湧到不同法會接受灌頂……致力做個精明消費者。《一切皆有價》在這末法時代，甚有警示作用。作者並剖析price tag如何驅使我們作出種種錯誤愚蠢的決定。



《淨土十要》中有十種無礙行，入無礙境地。凡夫在礙中行無礙，實是甚為稀有！

在《永遠懷念司徒華紀念冊》的最後一頁，記載了華叔臨走前的說話：「我希望我最後的標點符號是一個句號——完完整整的句號。」他的離去是一個圓滿，但絕非更發光發亮。華叔精神顯然更發光發亮。

華叔雖死猶生

文 念緩 圖 晉平安、Derek Wen

華叔精神 無畏道眼

阿旺・袞噶丹增嘉措寧波車認為，如果一個人死後精神不滅，能夠繼續觸動人心，影響後世，那他的死便是生，亦即永生。佛法看生死，非如一般眾生。寧波車指出：「菩薩恆久住於生死中，清楚了知何者是道、非道，非凡夫懵懵懂懂的隨業流轉生死。菩薩的發心志在『上求佛道、下化眾生』，為度眾生必須學習無量法門，及統攝世出世間一切善法，積聚福慧資糧，猶如珍貴的菩提心如意寶恆常照亮着我們，引導我們度過難關。」華叔是基督徒，但他所言所行均為利益眾生，儼如一位菩薩。

《遺教經》云：「忍之為德，持戒善行所不能及，能行忍辱，乃可名為有力大人。」

風骨如鋼 悲心如水

華叔最令人敬佩的，莫過於他的氣節和風骨。他一生以中華民族的福祉作為人生目標，縱使時局、人事交替變遷，他始終如一。好像殖民地時期，他力主香港回歸中國，並加入基本法草委會，為港人爭取權益；但「六四」事件後，他毅然辭去草委職務，另闢途徑實踐理想；他創立教協，不為私利，全心奉獻；他晚年患癌，為了大義也不願回國就醫……不折不扣是一位錚錚硬漢。但華叔可貴處，就是有勇，兼有謀，絕不是一介草莽，他組織力強，目光廣遠，跟當權者正面交鋒，不卑不亢，進退有據，這正是政治家應有的智慧。

《出曜經》卷一六云：「不可怨以怨，終已得休息，行忍得息忍，此名如來法。」

勇氣和智慧皆源於對眾生的大悲心。相信華叔的風高亮節和智慧謀略，均來自他那顆慈悲的心。華叔每當跟友人談起中國的苦難，都會悲從中來，淚流滿面。就是這種「無緣大慈，同體大悲」的精神，令他在逆流下仍能匍匐而行。

菩薩承擔家業

當被問及如何堅守愛國民主的信念，華叔巧妙地用聖經金句回應：「我實實在在告訴你們：一粒麥子若不落在地裏死了，仍舊是一粒；如果死了，就結出許多果實來。愛惜自己生命的，就喪掉生命；在這世上恨惡自己生命的，就必會保存生命到永遠。」（《約翰福音第十二章第二十四至二十五節》）

這種寧捨生命，也要救度眾生的精神，正正是佛性的展現。寧波車認為，人生存就是要展現佛性。如何能做到呢？就是對人有承擔，以自己的心交托給眾生。

《智論》卷五十言：「菩薩住七地中，破諸煩惱，自利具足，住八地、九地利益他人。」

華叔除了獻身社運，也把他的一生獻給他最愛的教育事業。華叔執教鞭四十年，致力實踐和推動平民教育，持守「有教無類」最高尚的教育精神。

《出曜經》云：「菩薩以大悲心故，得般若波羅蜜，得般若波羅蜜故，得作佛。」

張文光在教協悼念華叔的特刊中，憶述這位平民教育家的種種：「他的學生，有很多來自貧窮和不幸的家庭，甚至有案底被監護的兒童。教育署深明司徒華的作風，常將這類別的學生送來，司徒華從未拒絕過……這些學生，即使在學時未教好，但畢業後大多成為『勤勤懇懇，老老實實』的人。」

華叔也曾言：「我的教學經驗是，對學生不可不上心，不可太上心。上心：細心長期觀察了解，發掘其長處，加以鼓勵，去培養其自愛自信，並以此去自行克服其弱點。太上心：對其弱點太敏感，甚至挑剔，天天斥罵、罰企，使其自暴自棄，失去了上進的動力。」

悲欣交集

二千年，華叔以弘一法師圓寂前的絕筆「悲欣交集」這四個字，寫了一篇文章：

出家人的「四大皆空」，內心並非完全是一片空白，空了的只是「我」，沒有個人的妄念執着；「看破紅塵」，也不是對世間一切都視而不見，聽而不聞，破了的也只是「我」，沒有個人的牽掛計較。佛門的一個信條，是「慈悲為懷」。「慈悲」，就是憐憫世間所有的不幸和苦難，動了捨身去拯助的感情，並付諸實踐。大乘的終極關懷，是「普度眾生」，動力就在於這一個「悲」字……至於那「欣」字……那就是法師的遺偈中，「華枝春滿，天心月圓」的境界。整個在塵世的生命的熱，都發出了光；燦爛、和煦、寧靜、圓滿，一生無憾而感到歡樂，逕往西方。

寧波車指出，華叔在世時所做的，就是大乘的終極關懷。然菩薩的偉大情操，並非只是突顯個人獨特高超的風采，而是將人「希聖希天」、「眾生緣慈」、「世俗智慧」的特質，再淨化昇華為菩薩的三心：菩提願、大悲行、空性智。華叔經年累月參與社運及教育事業，積極實踐菩薩三心，在這器世界中，以菩薩的信願，再經慈悲廣行的熏修、智慧的融冶，到達究竟圓滿的彼岸。







憨山大師云：「口念彌陀心散亂，喉嚨喊破也徒然。」

講修行，講不修行，都是一句空話，
你我透徹了自己這一段心光，
當下了無其事，還說甚麼修與不修。
試看本師釋迦牟尼佛的表顯，
出家訪道，苦行六年證道，
夜睹明星，嘆曰：「奇哉，奇哉，
大地眾生，皆有如來智慧德相，
只因妄想執着，不能證得；
若離妄想，則清淨智，
自然智，無師智，自然現前。」
— 虛雲老和尚



虛雲老和尚

文 悲妙根華

出生

虛雲老和尚在世119年，是名副其實的老和尚。生於1840年，正好趕上晚清多事之秋，當年，中國在第一次鴉片戰爭落敗，列強虎視眈眈，隨後數十年，清政府在連串內憂外患中，跌跌撞撞地走上現代化之路，傳統中國社會面臨劇變，至1911年辛亥革命，帝制被推翻，改朝換代，風起雲湧。外面的世界也不太平，虛雲老和尚於1959年圓寂時，回首前塵，除了親歷了國內大大小小的政治事件，還經歷了兩次世界大戰，單從這點看，這一百多年的人生，注定不平凡，他還身兼禪宗五宗法脈，既為中國禪宗第十七代祖師，亦是曹洞四十七代、臨濟四十三代、雲門第十二代、法眼第八代和溈仰第八代宗師，虛雲肯定是近代佛教界的傳奇人物。



問道

但回到當初，虛雲老和尚的父母大抵只期望他平平順順過一生。虛雲本姓蕭，名古岩，字德清，別號幻游。他祖籍湖南，出生於福建泉州官家，才滿十七歲，家裏已為他娶了兩個妻子，他卻一心學佛修行，以禮相待二妻，跟她們講佛理。到了十九歲，離家出走往福州鼓山湧泉寺剃度出家，翌年受具足戒。為了逃避父親尋訪，隱身山巖三年，其後因嚮往古人苦行修法，散盡財物開始苦行，身無長物，頭髮日長，在山林間過日子，時日既久，耳聰目明，步履輕盈，如是過了幾年，三十一歲時，經指引往浙江省天台山華頂峰龍泉庵，得與融鏡老法師相見，老法師給他開示：「你知道古人持身。還知道古人持心否？觀你作為，近於外道，皆非正路，枉了十年功夫。巖棲谷飲，壽命萬年，亦不過如《楞嚴經》中所說十種仙之一，去道尚遠。即進一步，證到初果，亦不過自了漢耳。若菩薩發心，上求下化，自度度人，出世間不離世間法。你勉強絕粒，連褲子都不穿，未免顯奇立異。又何怪功夫不能成片呢？」虛雲老和尚深受啟發，重拾世間法，削髮沐浴，重吃粥飯，日常勞動，學習天台教觀。





開悟

虛雲老和尚五十六歲時，獲推舉參與揚州高旻寺的十二個禪七。途中他墮江遇險，得了一場大病，病中卻不動聲色，堅持日常作業，廿多日後全然康復。高旻寺大眾後來知悉始末，大為驚奇，就不再安排老和尚做事，老和尚得以專心修行，到了第八個禪七的第三晚，護七法師為坐禪法師上水，一不小心，開水濺到老和尚手上，茶杯摔破在地。一剎那間，虛雲大徹大悟，如夢初醒，作偈曰：「杯子撲落地，響聲明歷歷。虛空粉碎也，狂心當下息。」

此後，老和尚到處修築佛寺，復興名剎，在多難的中國，一方面致力振興佛教，一方面持守傳統，保存了明清以來佛教叢林的規矩。這番功業固然非同小可，卻也正好說明身為禪師的使命，正如老和尚在憨山大師肉身像前拈香禮拜時說：「今德清，古德清，今古相逢換了形。佛法興衰聽時節，入林入草不曾停。」前生是憨山大師的虛雲老和尚，生生世世，來來去去，不論是憨山還是虛雲，不管佛法是興是衰，度眾生的使命是一以貫之的。

涅槃

不過眾生多執着，譬如老和尚都快往生了，周邊的人口裏還是要請他「為法長住」，老和尚不得不說：「事到如今，還作俗態。」俗人談修行，到底如何得了？老和尚辭世前的開示，就是最直接的棒喝：

「講修行，講不修行，都是一句空話，你我透徹了自己這一段心光，當下了無其事，還說甚麼修與不修。試看本師釋迦牟尼佛的表顯，出家訪道，苦行六年證道，夜睹明星，嘆曰：『奇哉，奇哉，大地眾生，皆有如來智慧德相，只因妄想執着，不能證得；若離妄想，則清淨智，自然智，無師智，自然現前。』以後說法四十九年，而曰『未說著一字』。自後歷代祖師，一脈相承，皆認定『心佛眾生，三無差別』，『直指人心，見性成佛』。橫說豎說，或棒或喝，都是斷除學者的妄想分別，要他直下『識自本心，見自本性』，不假一點方便葛藤說修說證，佛祖的意旨，我們也就皎然明白了。

「你我現前這一念心，本來清淨，本自具足，周遍圓滿，妙用恒沙，與三世諸佛無異。但不思量善惡，與麼去，就可立地成佛，坐致天下太平。如此有甚麼行可修，講修行豈不是句空話嗎？但你我現前這一念心，向外馳求，妄想執着，不能脫離，自無始以來，輪轉生死，無明煩惱，愈染愈厚，初不知自心是佛。即知了，亦不肯承當，作不得主，沒有壯士斷腕的勇氣，長在妄想執着中過日子。上焉者，終日作模作樣，求禪求道，不能離於有心；下焉者，貪嗔癡愛，牢不可破，背道而馳。這兩種人，生死輪轉，沒有已時，講不修行，豈不又是空話！

「所以大丈夫，直截了當，深知古往今來，事事物物，都是夢幻泡影，無有自性，人法頓空，萬緣俱息，一念萬年，直至無生。旁人看他穿衣吃飯，行住坐臥，一如常人，殊不知他安坐自己清淨太平家裏，享受無盡藏寶，無心無為，自由自在，動靜如如，冷暖只他自己知道。不惟三界六道的人天神鬼窺他不破，就是諸佛菩薩也奈他不何，這樣還說個甚麼修行與不修行呢？其次的人，就要發起志向，痛念生死，發慚愧心，起精進行，訪道力參，常求善知識，指示途徑，勘辨邪正。『如切如磋，如琢如磨』，『江漢以濯之，秋陽以曝之』。漸臻於精純皎潔，這就不能說不修行了。

「上來說的不免遷上就下，仍屬一些葛藤，明眼人看來，要認為『拖泥帶水』。然祖庭秋晚，去聖日遙，為應群機，不得已如此囉嗦。究實論之，講修行，講不修行，確是空話，直下無事，本無一物，哪容開口。菩薩呀！會嗎？」

國寶級藏畫大師夏吾才郎。廿一度母唐卡藝術世界巡迴展



一世界花

09~15.06.2011 10am~9pm

石硤尾賽馬會創意藝術中心L0畫廊
L0 Gallery, Jockey Club Creative Arts Centre, Shek Kip Mei

座談會 與度母同呼吸 12.06.2011 5pm~8pm
主講：阿旺・袞噶丹增嘉措寧波車　免費入場，必須報名
查詢 Enquiries: (852) 2851 4108

阿旺警策

日本大地震

百千劫中所積集　布施妙供供如來
所有一切諸善行　一念瞋心能摧毀

菩薩利他行的基礎是建立在悲心及菩提心之上。任何的罪惡，沒有像瞋恚所造的罪惡那麼大。我們行善可積集無量善根，但當一念瞋恚心生起時，其破壞的力量可以超乎想像。日本仙台九級大地震帶出一個重要警示：我們不要再以任何非理性的方式放大自他的瞋恚心，學習放下！珍視日本對世界的貢獻。假如老是翻日本的舊帳「塞」在歷史長河中，那最終的輸家必定是自己。切記不要再在仇恨的深淵中糾結下去……

願令大地一切處　悉無砂礫及丘陵
平如手掌琉璃淨　輕軟柔和自性成
《入行論》迴向品

MyBuddhistDynamics
佛學動力
Issue 01 創刊號 Spring 2011 春

出版
佛學動力

執行創意總監 阿旺・袞噶丹增嘉措寧波車
亞太區行政總監 龍世儀
海外拓展總監 黃清蓮

編採部
主編 黃美儀
編撰 念墜、念荊、卡圖、念緩、悲妙根華

美術部
設計 Be Woks~
承印 訊捷印刷有限公司

香港上環永樂街71-77號
嘉匯商業中心703室
電話 (852) 2851 4108　**傳真** (852) 2851 4166
電郵 enquiry@bdshambhala.com
www.bdshambhala.com

© 2011佛學動力
版權所有。未經許可，請勿翻印。

Message from the Editor

Cool Buddhism

Buddhism suggests that everything is caused by a confluence of circumstances. That *My Buddhist Dynamics* came into being is indeed a fortunate confluence of circumstances.

In this day and age when we are facing the degeneration of dharma, spiritual pursuit has become all the more difficult. Some years ago, we had the fortune to start practising under the tutelage of Ngawang Kunga Tenzin Gyatso Rinpoche. Ever since, we have benefitted immensely from his teachings, his compassion, and his wisdom. Rinpoche introduces us to the true essence of dharma and, more importantly, he always holds the welfare of all sentient beings far above his own. The Buddhist ideal of saving all beings might have sounded remote and unattainable; Rinpoche however, through his words, behaviour, virtues and practice, makes it clear to all how a Buddhist practitioner carries out the vast mission of Buddha Shakyamuni.

Rinpoche advocates Cool Buddhism – a notion that modern-day Buddhists shouldn't be tag-alongs but speak their own minds. Spiritual practice is by no means a personal endeavour; practitioners should constantly keep their fingers on the pulse of society. To **look good, feel good, enjoy life**, and work for the benefits of all beings – that is the ultimate goal of all dharma followers.

Cool Buddhism sets out to integrate Buddhist doctrines into various aspects of modern life, such as environmental management, the arts, and media culture. There is no such thing as a standard, proper way to study Buddhism. We talk about high art and popular culture; we embrace everything by turns worldly, spiritual, sophisticated, populist, refined and coarse, which is where the dharma exists.

Rinpoche's idea of Cool Buddhism made this magazine a reality. "Anyone can change the world" – this is what we all say today. This magazine is a humble effort of ours to put this notion into action. We earnestly hope that *My Buddhist Dynamics* would give you the dynamics to change. Welcome to this journey of self-awakening, and let's start by first changing the way we live our lives.