Issue 03 / Summer 2012夏
Free 結緣贈閱

佛學動力 MyBuddhistDynamics

look good, feel good, enjoy life

由舞動佛法「動」至「悟」

文 瑪大肋納嘉諾撒
圖 孫樹坤、Canna Lum、Jenny Li

筆者是一位天主教徒，但對佛法哲理同樣感興趣，深覺「人人皆具佛性，對眾生慈悲」的佛法理念，跟教會「愛主愛人，活出天主性」的思想有異曲同工之妙。數年前我有幸隨阿旺．袞噶丹增嘉措寧波車修習佛法，他的授法方式活潑富啟發性，觸動人心。我驚訝佛法除了包容寬廣，同時可以「好好玩」。寧波車去年創辦「佛教 4D 舞動劇場」，策劃首個項目「舞動人生八正道」工作坊，同樣令人驚喜萬分。最重要是，不一樣的四堂課，給學生帶來莫大的心靈和思想衝擊。

編者話

感受佛陀的「在」

佛陀離我們已有二千五百多年，這位悉達多太子，跟你和我一樣，經歷年少、成長、享盡榮華尊貴，甚至結婚生子。直至一天，他在人群中親睹生老病死，思考萬物苦痛根源，毅然苦行六年，探求真理，之後的成道、說法及涅槃，一切都成經典的佛陀故事。

我們彷彿可以把釋迦牟尼佛生平琅琅上口，甚或如數家珍。然而，甚麼是佛陀真正留給我們的東西？我們心中的佛陀，三十二相八十種好的同時，又是一個怎樣的想像？

阿旺．袞噶丹增嘉措寧波車說：「你自己要親身驗證佛法，沒人能替代你。」2012年，寧波車視之為「佛行者」年——重踏佛陀生命足跡、親嘗動力人生印記。要感受佛陀的「在」，便要親身走入人民當中，聽眾生話語，感眾生之喜怒哀樂，承受眾生之煩惱與問題。

今期《佛學動力》專題文章「舞動佛法，由『動』至『悟』」，便嘗試透過撰稿人自身經驗，去細嚼領受佛法的無限可能。撰稿人瑪大肋納嘉諾撒是一位天主教徒，卻在寧波車策劃的「舞動人生八正道」工作坊裏，找到與神對話的窗口。佛陀成道後初轉法輪，宣說了「八正道」的修行方法。當八正道融入舞蹈，帶來的身心靈經驗，生動深刻。瑪大肋納嘉諾撒的自省和感悟，難能可貴之餘，也告訴我們靈性的追尋，從來都是超越宗教。

佛陀教誡弟子的《食存五觀》，放在好吃的香港人身上，別有一番體會。筆者念爽以她在寺院吃「過堂飯」的經驗，去跟佛陀連繫，看到行住坐臥的修行，最考功夫。吃的同時，我們念念關顧眾生，還是在吃分別？

佛陀行走天下說法四十九年，把渡眾生付諸實踐，印證修行的「行」，走的每一步都為萬物蒼生。在「死亡無懼」一欄裏，記錄了寧波車遠赴西班牙，對鬥牛亡魂進行加持的緣起和目的。寧波車一直強調修行人必須切身感受，走出想像，捍衛眾生，不令其受輪迴之苦。

說得太遙遠、太沉重嗎？不，你和我都可以踏出關愛眾生的第一步。寫作人何翹楚引領我們回到香港，介紹「佛學動力」一連串活動如何令大家跟佛陀「談情跳舞」，好讓靈性在這盛夏透透氣，同時也為救護地球出一分力。

「真理沒有特定形式，它不是要你變成甚麼，也不是要你複製佛陀。當你被要求變成甚麼時，那便等同出賣了自己的靈魂，你永遠也不能跟自身的佛性相連。」寧波車如是說。好好細味自己在修行道上的經歷，因為一切都獨一無二，沒有好與壞、美與醜，重要是，面向眾生的心，真實不虛。



馬騮山猶如一處聖地，見證我們能否懂得「捨」，用行動實踐慈悲和大愛。



學員對唱《蓮花生大師心咒》，激活內在佛性的聲音。

藝術就是生活

稽首歸依無上士，常起弘誓大悲心，為濟有情生死流，令得涅槃安隱處。
大捨防非忍無倦，一心方便正慧力，自利利他悉圓滿，故號調御天人師。

《佛說無常經》

神的聲音在哪？

我們或許聽了很多佛法及《聖經》義理，但有幾人能抱持正確的價值觀行善利他？是否能具正見洞察這些道理呢？又能否在生活中實踐出來？近日讀到昂山素姬的事跡，她隻身面對軍政府，為的是人民。她的一言一行，散發着堅毅、勇氣及對人民的大愛。她的行動喚起不少國家爭取民主的決心，這就是「正業」的表現。

我自信忠於神，一直以為自己努力捍衛利他的信念，持守信、望、愛三德，「舞動人生八正道」最後一堂課，卻狠狠的給我當頭棒喝。

寧波車安排大家分六組，意謂六道輪迴（地獄、餓鬼、畜牲、阿修羅、人、天），先往「娑婆世界」（茶餐廳）享受一頓下午茶。高潮部份是打開錦囊，作出「成佛」選擇：要吃下手邊兩隻香蕉，還是到馬騮山餵馬騮？心正躊躇，念頭千迴百轉，誰知身邊兩位同組男士早已敲定……沒多想，我便跟隨他們，悠然地邊吃蕉、邊聊天。

回到課堂，發現原來不少學員身體力行，無懼給馬騮搶吃的危險，把香蕉分予牠們。當寧波車問起我的抉擇與感受，我方才醒覺：那正是神給我的考驗啊！我已吃飽了，馬騮一定比我更需要香蕉，但我當下一念，完全沒有想過這點，只顧念自己。馬騮山猶如一處聖地，我手中有蕉，本來可直接用行動實踐慈悲與大愛。那一刻我卻把神的聲音擱在一旁，找藉口逃避，吝嗇對眾生的施予。

見證心的逆向

見證，在天主教裏無比重要。諷刺的是，這一個半小時的佛法旅程，恰好見證了我的心不是徹底歸向主！原來自己在求法問道的過程中，不但做不到昂山素姬的承擔，連電影角色桃姐的堅持都談不上！雖然每天我都向主禱告，自問也領受了上主賜予我無盡的恩寵，在「成佛」一刻，我卻背棄了主對我的信任。寧波車向我開示：「神的試探不是在聖堂和祭壇上，而是在我們的當下發心，此謂之正道。」

聖經中「五餅二魚」及「佛陀捨身餵虎」的故事裏，耶穌與佛陀動了大悲心，以五餅二魚餵飽五千多人，割肉餵飽母虎。寧波車一針見血的跟我說：「渡眾生是『心』的相續，不是『相』的貪執；眾生要的是佛陀的心，而非他的肉。」當下我豁然大悟：「我應拋開顧慮，鼓勵組員一起去餵馬騮！」要聽到神的聲音，必要「正定」，不受諸多念頭及外相干擾，便能堅定自己的菩提心。

正念不在千言萬語

作為求道者，若具「正念」，我們時刻應以眾生的福祉行道。行，遠勝千言萬語。如工作坊舞蹈導師 Scarlet 深信：「舞蹈和肢體動作，是展現心念最直接的媒介。」

寧波車啟發我們以《六祖壇經》的核心價值——「般若無形相、智慧心即是」——來經驗佛法。其中，他引導我們以宮廷邀舞禮儀四式與學員共舞，對唱《蓮花生大師心咒》，激活我們內在佛性的聲音。人與人的溝通，在乎真誠、尊重。一個眼神、一個動作，對方也能心領神會。無聲勝有聲，寧波車說：「言語道斷、心行處滅——那才是『正語』之道。」究竟的真理，非言語所能言說，也非心思所能測度。



我們有勇氣，以最真實的自己面向眾生嗎？



要跟舞姬的「定」共通互融，必須有勇氣接受「戒」，並以「慧」作推動力 ，普照眾生。



舞蹈和肢體動作，是展現心念最直接的媒介。



「言語道斷、心行處滅 」：學員間彼此以心溝通，無聲勝有聲。

無畏表達靈魂深處

若以色見我，以音聲求我，
是人行邪道，不能見如來。　《金剛經》

究竟上主的意旨是甚麼？究竟我為誰而戰？主、聖母、眾生、阿當，還是自己？我不想被標籤為「港女」或「盛女」，但要活出真我個性，談可容易！

在另一堂課，工作坊舞者 Shirley 化身舞姬，在上師前熱切起舞，但上師卻闔上雙眼，不瞅不睬，舞姬非常失望，向大眾呼喊：「我已抄了一千部《金剛經》，念了一億遍《時輪金剛心咒》，一切一切的修行方式已成為我生命的一部份，為何上師還未感受到我的存在？難道我還未赤裸表達我靈魂的底蘊嗎？」此時，舞姬看見《佛説無常經》的金剛傴即狂心頓息，當下進入甚深的禪定。

古琴聲徐徐響起，披着灰紗蒙着眼睛的男舞者 —— 舞姬靈魂的黑暗面——痛苦地扭動着身軀，他被困縛着；他掙扎、嘶叫，坦蕩蕩地在文殊菩薩前展現自己最真實的一面。

舞者的赤裸，令我為之動容。我可以很坦白向主禱告懺悔，但試問自己是否有勇氣在眾人面前敞開自己，以最醜惡的一面，與大眾共存？究竟「佛」是誰呢？要有勇氣面對眾生，才有「正命」；要有勇氣對眾生作出承擔，絕不退縮，才是「正勤」之道。

無懼於人前向佛菩薩告白的舞者，正是動藝舞團藝術總監梁家權（阿權）。去年他參觀寧波車策劃的「國寶級大師夏吾才郎・廿一度母唐卡藝術展」，深受唐卡裏度母展現的慈悲打動，即席在度母前起舞。今年他親身參與「舞動人生八正道」的演出，再一次和自己的靈性對話。

「舞蹈是我的專業，能以它讓更多人認識佛法，對我來説是其中一種修行方式。每次演出，也給我機會展現佛菩薩對我的觸動。米灑在頭上，令我感到佛陀的無量慈悲。我沒有付出，只有得着。」

足尖轉出戒定慧

最後一節課，寧波車引領同學輪流扶着以足尖站着的舞姬轉圈。舞姬那份專注力，使我當下領受何謂戒、定、慧。輪到我時，不禁戰戰兢兢，因力度掌握不準，令舞姬失去平衡。看似簡單的動作，其實學問處處，寧波車説：「若我們心浮氣躁，握手時只懂用蠻力，即代表我們心地不清淨，不能與舞姬的內在產生連結。」

跟我們二十多位學員的「蠻力共舞」，可説是苦差，舞姬 Shirley 卻笑言很享受整個工作坊過程。 Shirley 曾於香港芭蕾舞團當舞者及教育部總監，數年前因緣遇上阿旺・袞噶丹增嘉措寧波車，深受他的教法啟迪，近年更全力投入佛法工作。

她説：「多年芭蕾舞者生涯中，每次演出也只希望贏得觀眾掌聲。現在成為『佛教 4D 舞動劇場』的舞者，令我的藝術生命在另一層次得以延續。現在我更感具足，不再以自己為出發點，只希望透過舞蹈，帶領觀眾一起投入佛道。」

對眾生無盡的誓願

八正道的「正」，代表「戒」，當舞姬伸手邀請我們，我們是否具備勇氣去承擔？同理，即使我們有緣接受佛法，是否真的能放下自我？佛於一切處，要全然領受佛法，必須有「慧」。沒有「慧」的推動力——普照眾生的願力——便不能和舞姬的「定」共通互融。簡言之，「戒、定、慧」源於菩薩無盡的誓願，如「四弘誓願」言：

眾生無邊誓願渡，煩惱無盡誓願斷，
法門無量誓願學，佛道無上誓願成。

此時此際，正值香港多事之年，寧波車冀藉八正道寄語香港人，他也特別向我提起德蘭修女。

「她受萬人敬仰，不是因為宗教制度，而是她走入人群，感受人的需要，履行天主給她的使命。佛陀與聖者之所以被封聖，最重要是眾生感到他們的存在。這種存在，均來自他們與眾生一體的誓願。」

「聖者如此無邊無盡的誓願，透過『八正道』彰顯出來。他們具備的『正見、正思惟、正語、正業、正命、正勤、正念、正定』，見證佛法世世代代真實不虛地存活着；這也是佛陀教法最根本之處。」



我們對伊斯蘭的世界，往往有很多刻板印象、不理解，甚至批判。《伊朗式分居》卻向世人展示這個世界的另一面向。女主角絲敏有獨立思考，為自由寧分居的取向和態度，擺脫了一向伊斯蘭女性受壓抑的單向想像。至於電影裏每位角色，即使個性價值不盡相同，心中各自有一把尺，各有苦衷與隱瞞，但他們有共同的核心基礎——不是道德，不是法律，而是《可蘭經》。在《可蘭經》前，人人平等，不論男女，都必須誠實不虛，一言一語要對真主負責。

《伊朗式分居》回到本質，解放了宗教對男女不平等的思想禁錮。我聯想起電影《鐵娘子》戴卓爾夫人提到，這個時代的人們不再思考，只是感受（"People don't think anymore. They feel."）。《伊》讓我們省思：在信仰前，我們若以 "feel" 為根本，不問因由，那只是信奉宗教，順從一切宗教制度的產物；但若信奉真理，便以 "think" 出發，以使命為依歸，真正實踐神的意志與理念，與眾生體性如一，捍衛自己對真主的信諾。

妾為。女子

文 悲妙根華
圖 Madeleine Marie Slavick
http://touchingwhatilove.blogspot.com

《紫釵記》的「劍合釵圓」中有兩句獨白：
「妾為女子，薄命如斯」，俗語又有云，
自古紅顏多薄命，可見女人唔易做，古有遺訓。
早陣子播出的電視劇《東西宮略》，
有事鍾無艷，無事夏迎春，更加說明，
做女人已經不容易，長得不美，管你有一身好本領，
都要吃得苦中苦，還不一定當得起人上人。

娛．如是

稽首歸依妙法藏，三四二五理圓明，七八能開四諦門，修者咸到無為岸。《佛說無常經》

不過霍小玉生於唐朝，距今千幾年，更不要說再早 N 年的齊宣王年代。前些時香港電台電視部製作的《女人多自在》，一聽片名，就知今時不同往日，都說女人撐起半邊天，但連女強人這個說法也過時了 ——滿街都是女強人，提來作甚？

那末，現代女人真的比以前的女性自在嗎？

《桃姐》裏，獨身的鍾春桃，十多歲入梁家打住家工，一待就六十年。家傭工作不定時，範圍又廣，煮飯洗衫拖地照顧家中老幼一腳踢，由早忙到晚。電影中桃姐一副心思都在少爺的起居飲食之上，為了煮好一頓飯，一個人提着大大小小的袋子在街市獨行，為了挑最好的食材，半點不畏難。煮好有魚有蟹的安樂茶飯，繼續張羅水果熱茶，自己躲在廚房匆匆吃，很隨意，甚至不用坐下，這麼一對比，活得稱心自在的是飯來張口的少爺。

有影評說不明白，何以一齣剝削勞動階層的電影會感動了這麼多人。讀了這評論，我心頭一驚，被電影深深打動了的我，真的想也沒想過資本主義的邪惡，沒為意桃姐的一生，都給瑣碎粗重的家務消耗殆盡，她的生活只有別人，沒有「自己」。順着這評論的思路，我們這些看完《桃姐》高叫好感動，大力拍掌歡呼的，簡直就是資本家的幫兇。

罪大惡極啊。

驚魂未定，我去看《伊朗式分居》。電影女主角絲敏為了追求過自主生活，申請移民他國，劇本沒有交代是哪個國家，但女主角決心那麼大，大到要跟結婚十四年，在她眼裏是正人君子的丈夫離婚，也一定要在簽證限期前高飛遠走，不問可知那是一個比她原居地吸引的國家。她寧願放棄家庭，拋下患了腦退化症的老爺不顧，卻又不完全為了自己，而是為了女兒有更好的將來。這個擁有豁出去的勇氣的媽媽，用力掙開社會文化的束縛，她自由嗎？她自在嗎？

絲敏丈夫不肯拋下老父，又說不服妻子，唯有跟她分居，由得她回到娘家。為了照顧家中細活，他們找來一位家務助理。這位「伊朗桃姐」華倩背後原來有段辛酸故事，丈夫原為鞋匠，失業後手停口停，債主臨門，她無計可施下瞞着他打住家工。非常虔誠的她盡力克服宗教對女性的規限，但難求的始終是內心的平安，逼不得已為失禁的老人換褲，足足忐忑了半句鐘，還要先打熱線尋求指引才敢動手。

這麼一對比，絲敏的敢作敢為，比她強千百倍，但華倩一心一意為家庭奉獻所有，心無旁騖，只想一家可以生存下去，根本沒想過自由自主的問題，更沒有去想自己有沒有「自己」，這種無求的狀態，比起絲敏有求而不可得，費盡力氣與一個體制對抗，無疑更「舒服」。人比人，比死人，誰又比誰「幸運」？

回頭看《桃姐》，沒錯她終生不婚，貢獻了最好的年華給沒有血緣的一家，但只憑這一點，就可斷定她是另一個體制——資本主義——的受害人？有一場戲，她跟少爺收拾舊物，翻出了發黃的照片，還有她第一次支薪的五元鈔票，主僕兩人笑談當年，透露了那些逝去的年華，回憶點點滴滴，共同的經歷，造就了人與人之間最樸實純厚的感情，當中大家都有付出，都有收穫，豈是簡單一句「剝削」所能概括。

桃姐臨終前戲言：「生有時死有時，通波仔有時，割膽石有時」，電影只集中描劃她晚年在安老院的生活，我們無從得知桃姐在人生其他階段是否過得精彩。說是剝削，言重了。

絲敏在家裏最困難的時候轉身求去，為了未知的精彩，押上當下的幸福；華倩頂着大肚打工，為了一家的自在，付出內心的平安；如此思量再三，甚麼是精彩，如何才叫自在，我也愈想愈糊塗了。

「妾為女子，薄命如斯」的時代早就過去，新世代，迎來新的機遇和限制，新女性，你在嗎？

法雲法雨潤群生，能除熱惱蠲眾病，
難化之徒使調順，隨機引導非強力。
《佛說無常經》

一頓飯裏看世界

文　念爽
圖　Canna Lum

若問你：「飯怎樣吃？」
大概會得到這些答案：
「是條 IQ 題嗎？」「用口吃啊！」
「拿筷子扒來吃啊！」
「……」
你沉吟良久，
努力琢磨答案回答這條古怪 IQ 題。
有多少人想過，
這是一道參禪題？



吃飯看修行

聽說，在修行世界裏，修行人吃甚麼，怎樣吃，即能透視他在修行道上的實與虛，高與低。曾經有人請教大珠慧海禪師怎樣才叫修行，禪師即答：「饑來吃飯，睏來眠。」平常生活，可說簡單之極，也是不簡單之極。近日聽了兩則有關禪食的故事，在這裏跟大家分享：

一次，弘一法師好友夏丏尊先生邀
法師同往浙江白馬湖小住。
一日午前，有人送菜來供養法師，
夏先生同席而吃。其中一碟菜鹹得很。
夏先生直指：「這太鹹了！」
弘一法師說：「好！鹹也有鹹的滋味！」
飯畢，弘一法師倒了杯白開水喝。
夏先生問：「沒有茶葉嗎？怎麼喝淡開水？」
弘一法師笑說：「開水雖淡，淡也有淡的味道。」

曾有人問趙州和尚有關雲居禪師的事：「大師年事甚高，還有幾顆牙齒？」
趙州和尚答：「還剩一顆。」
那人再問：「那怎樣咬東西、吃飯呢？」
趙州和尚答：「雖然一顆牙，也能一個個把東西咬碎。」

生命力在於原味

香港人生活節奏急促，動筷用餐之時，有幾多人能靜心專注吃每一口飯？不是忙於跟同事友人口沫橫飛更新動態，就是邊吃邊以手指高速掃射手機看新聞查面書打 WhatsApp。狼吞虎嚥滑入喉頭的食物是個甚麼味道？不知道呀！

另一例子：香港人好吃盆菜，食材堆滿一盆放桌上，任君分食，不同食材，卻一樣味道，原味全失。究竟是吃食材，還是吃調味？

似乎像弘一法師真心體會食物原味和生命力，如雲居禪師專心一致咀嚼食物，對我們是遙不可及之事。

在吃飯？還是在吃分別？

有幸曾跟老師和同修往大嶼山寶林寺吃過一頓過堂飯，讓我現成受用了一回佛法。僧人過午不食，所以午餐是一日中重要的一餐，過堂飯就是寺內僧人在齋堂一起吃的中午飯。

有些寺院歡迎外人隨喜參與過堂飯，但必須遵守相關規則：進出齋堂，均要列隊鳴磬唸佛。飯菜簡單，白米飯、素菜加清湯便成。過堂飯講究用飯時安靜，不得講話，添加飯菜只以手勢示意，不得剩下飯菜，要顧念眾生為此頓飯花的血汗，要感恩用膳！

說來誇張，在齋堂吃飯的那半句鐘，可能是我有生以來第一次沒有被任何事物騷擾、靜靜地、細心咀嚼的唯一一頓飯。因為不准浪費食物，於是喜吃不喜吃的，都要統統吃掉，吃的同時，確實認認真真地反省了平常專挑好吃才吃的那股習氣。

香港人自恃「識飲識食」，與友聚餐，定必千方百計找來特色美食以慰腸胃。食材得在舌頭千迴百轉，企圖嚼出個真知灼見，免失禮人前。淨慧老和尚那句告誡弟子之言「你不是在吃飯，是在吃分別」，直如當頭棒喝！

很多人到齋館吃素，叫的卻盡是以肉為名為相的素菜，吃素的心是實是虛？吃素本是修慈悲心，這樣吃法，真的能長養慈悲心嗎？ 我們把甚麼佛法吃下肚了？

活佛P.O.V.

「識飲識食」的人，絕對不會經常把「趕時間」三個字掛在口邊；但奇怪，香港人事無大小都說自己「趕時間」。這樣的話，即使我們嚐盡天下美食，也不知其味，等同白吃！

也有人隨意套用濟公的偈句「酒肉穿腸過，佛祖心中留」在自己身上，給自己諸多藉口，以為即使飲酒食肉，佛祖還在心中留，殊不知濟公還有後句「世人若學我，如同進魔道」。在凡夫的地位，煩惱覆蓋，佛性不能顯現，若殺生吃肉必得多病短命的果報，來世還要做畜生償還命債。只有大神通聖人在特定情況下，為渡眾生才示現吃肉，而其中密意凡夫不可能明白。世人觀點混淆了聖凡、性德和修德，簡直是放屁！

大家應當以「趕時間」作修行下手處：若發現自己在行、住、坐、臥中經常提到「趕時間」，因而進入修行，這便是「戒」。當講的次數愈來愈少，「定」便由此產生。到自己不再說「趕時間」時，這便是「慧」。那個時候，你才堪稱為「真皈依」，成為真正佛弟子，進入佛道。

食存五觀

往後，才知齋堂又叫五觀堂，名稱源自佛陀教誡弟子的《食存五觀》：提醒修行人於飯食時，應作五種觀想。

一、計功多少，量彼來處
想像食物得來不易，乃眾人辛勤勞動得成

二、忖己德行，全缺應供
衡量今天所作之事，是否對得起這份飲食

三、防心離過，貪等為宗
對美食不應起貪念，要有節制地食用

四、正事良藥，為療形枯
不應挑剔飲食好壞，像病人為治病吃藥而吃

五、為成道業，應受此食
為維持健康身體去修行，才接受食物

就算不是求道修行，單是這種飲食態度，都充滿了一份人文關懷，值得我們記在心中。縱然未能餐餐靜觀，頓頓專注，偶爾不妨也自行吃頓五觀飯，相信會吃得更有「營」，也更有「型」。

稽首歸依真聖眾，八輩上人能離染，金剛智杵破邪山，永斷無始相纏縛。始從鹿苑至雙林，隨佛一代弘真教，各稱本緣行化已，灰身滅智寂無生。

《佛說無常經》



共業之手。

文 念墜

有沒有想過，若所有人都要你死，會有多痛苦？
在鬥牛場裏，被選中的牛，表演死亡，以成就鬥牛勇士的威名；
牠的掙扎、牠的憤怨、牠的血肉，
成為了觀眾嘴裏的「Red Bull」，令亢奮指數飆升……

阿旺・袞噶丹增嘉措寧波車去年10月，前往西班牙鬥牛發源地——隆達鬥牛場（Plaza de Toros de Ronda），一頭栽進這項鮮血淋漓的「國粹」。其間，他碰到美國人Charles Mitchell，以下是二人訪談的記錄。

M Mitchell / 車 寧波車

M　您因何到Ronda去？

車　數年前，我有幸在四川藏地遇見噶舉派的大成就者噶瑪索南法王。法王經常叮囑大家放生氂牛，他曾着我加持他收集得來的氂牛毛髮。第二次拜會法王時，他親證我為馬頭明王的化身，並發出認證書核實。那時我才明白為何法王要我加持毛髮，因為馬頭明王是掌管畜牲道的教主。

我去年11月參與台灣佛光山佛陀紀念館開光活動——「三壇大戒」法會，為地球請願，為世界祈福，加持六道眾生。我事前觀察緣起，要先去西班牙，親身感受殺業的能量，將它帶到台灣，透過三壇大戒的功德，淨化這項「國粹」。

M　您在鬥牛場做些甚麼？

車　鬥牛勇士站在中央，以紅斗篷惹怒蠻牛，使牠不停橫衝直撞，待牠筋疲力盡，才用劍將牠刺死。喇嘛的袈裟正好也是紅色。我當天同樣站在鬥牛場中間，進行加持。

牛的業識能量，會受到紅布的牽引而衝過來，但今次碰上的卻不再是勇士的劍刃，而是一種「空性」的能量。當下，牛的業識馬上轉化，猛然醒覺：對勇士的執着，只不過是幻象，牠們立即從瞋恨中釋放自己。我要令亡魂放下對業識的執着、觀點的執持。當眾生不再糾纏於業識，便能解脫。

修行人不能活在渡眾生的想像裏，必須行走於天下，感受生、老、病、死，內在和自性的明覺才會生起力量。我們應該切身感受痛苦——感受牛的痛苦。所有在鬥牛場的人，都要對付那頭牛，要牠至死方休……我在鬥牛場裏，想像自己是那頭牛，那是甚麼樣的痛苦？

修行人須切身感受眾生的苦，勇敢地表達，為保護和救渡眾生站起來，這樣才能發揮菩提的力量，光靠讀經是沒法比擬的。



M　那是甚麼儀式 ？

車　儀式本身並不重要。作為出家人，我想告訴喜愛鬥牛的人：我們必須尊重生命。為何近年災難如此頻仍？因為人類對大自然過度剝削，以致地球的能量失衡。2012年1月1日，西班牙東北部的加泰羅尼亞自治區（Catalonia）力排眾議，正式禁止鬥牛。這標誌着殺戮時代的終結，意味人類必須醒覺，謙卑對待所有生命，時刻抱持正見！

M　佛教反對殺害任何生命。在眾多動物之中，您為何特別關注牛？

車　鬥牛向來被視為西班牙的國粹，國民甚至將殺戮美化，稱之為藝術，提倡保護。這種能量渲染了整個世界，到西班牙的遊客大多慕名參觀鬥牛表演。即使觀眾沒有親手殺牛，但他們的參與、他們的念頭，已經等同殺生。

西班牙逐步禁止鬥牛，減輕了這種「指向性殺生」。遊客不再專程去看鬥牛，這可說是死亡與再生的變化。地球出現種種衰相，與大量的殺業有着千絲萬縷的因果關係，例如311日本大地震期間，慘遭大火消滅的氣仙沼市，正是全國最大的捕鯊中心之一。覺囊派的時輪金剛法專門對治這些衰相。我必須到殺業最重的地方，淨化其能量，才能有效地調整地球的失衡。

M　西班牙開始禁止鬥牛，您有何意見？佛教徒可以參與政治議題嗎？

車　今年鬥牛被禁，可謂不可思議。試想，鬥牛在西班牙猶如宗教，追隨者眾，又吸引無數遊客，巨額的門票收入是國家命脈。現時歐洲經濟陷入危機，禁止鬥牛像是逆勢而行，這一切更令我感到世界充滿希望。人們不斷宣說 2012 年末日將至，相反，我認為這是轉變能量的新契機，因為西班牙讓我看見人類開始醒覺，把根深柢固的殺戮能量放下。

末日之說甚囂塵上，當負面情緒擴散，恐懼瀰漫整個世界時，災難便有機會發生。正如鬥牛賽事，如果只有勇士，沒有觀眾支持或附和，便不能成事。意識可以生出災難。甚麼是恐怖主義？除了以暴力手段打擊異己，還有意識的誤導、人性五毒的催生。

鬥牛勇士的懺悔

哥倫比亞鬥牛士Alvaro Munera，自小活在鬥牛文化氛圍下，十二歲已開展他的鬥牛事業。直至1984年，他在西班牙其中一個賽事，被公牛戮傷左腳，自此半身不遂。不幸的意外，卻引領他走上終生反鬥牛的抗爭之路。

他說：「才智與才華，無法讓我們更有人性或更加敏感，只有當人覺得自己與其他生命互為一體、共生共榮的時候，那個人才真正會成為更好的人。」「以怨報德」的慘劇，無阻Munera提倡廢除鬥牛的決心。「我唯一願望，是希望活得更久，好讓我可以彌補過去所造的諸多罪行。」

稽首總敬三寶尊，是謂正因能普濟，生死迷愚鎮沉溺，咸令出離至菩提。
《佛說無常經》

看見眾生 活化佛法

文 何翹楚
圖 念爽

**無論我們以為自己多麼麻木，
在心靈最深處，我們知道，
這地球發生的任何災難，根本不可能
事不關己。當我們把地震或海嘯等天災
定性為「他人的災難」，那只不過是別過臉
假裝一切如常，一如4月份印尼的大地震，
在香港引起的關注，少之又少。**

**置身末法時代的我們，面對地球毀滅的流言，
要在當下發揮力量，共同守護地球。
時輪金剛法有廣泛連結眾生的特殊性質，
阿旺．袞噶丹增嘉措寧波車以生動的佛法
回應這個時代的需要，願能集合
香港人的力量，為世界祈求平安。**

初次接觸佛教的你，可能會以為「曬佛節」、「寶袋獻龍王」和「誦咒」是極為傳統的宗教活動，年年進行無甚新意。寧波車跟你想法一致！他認為僵化的傳統和制度往往無法真正觸及人心，遂以不一樣的理念創辦《佛學動力》，要策劃不一樣的活動。寧波車希望能活化佛法，讓眾生真切感受佛陀的存在。藉以下一連串活動，任何人無分背景也可經驗佛法，在生活中成為佛法的見證者。

「空性大樂」
時輪金剛運動系列之一

要保護地球，首先要清淨自心。如何在俗世中，以猶如在淨土的心修行？寧波車說：「這裏就是淨土。」菩提心是修行者成佛的引擎，透過上師加持給你的能量，在持咒時培養專注力，讓我們把佛陀利他無我的理念貫徹自己生命和生活。「咒語是不可言說的，它能超越一切時間空間的限制，深化到生命各個層面。」寧波車說，今年的時輪金剛運動以「微笑 Smile 」為主題。

寧波車是第六世藏哇活佛，已是第五年在香港舉辦覺囊派「密續之王時輪金剛運動」。今年是佛誕 2556 年和覺囊派祖師篤布巴誕生 720 年，寧波車將一系列弘法利生的活動，以「空性大樂」的主題連結。透過持誦《時輪金剛本尊心咒》十萬遍，寧波車希望合眾人之力回應地球的吶喊，調整全球能量，祈求世界和平。

十萬遍，似乎是個難以達成的目標？如果有保護地球和回向災難的菩提心，不難。每人宿因不同，如有因緣獲上師口傳心咒，在三個月的佛法之旅每天唸 1,080 遍《時輪金剛本尊心咒》，定再能與本具的光明佛性產生微妙的連結，讓自己的菩提心萌芽，使自己和地球的能量以超連結的方式重新整合。

型@曬佛節
時輪金剛運動系列之二

香港從未曾有過曬佛節。為甚麼藏區的傳統佛教儀式要在這個城市舉行呢？

寧波車以一貫鏗鏘有力的聲線說明：「香港人有獨特的素質，他們的國際視野能為地球帶來正面的改變。」每年在特定日子，藏人將供奉在寺院內的佛像唐卡請出，把大型唐卡晾曬，禮佛敬佛。寧波車卻教我們去思考：「巨型唐卡在你面前寬廣地展開，佛陀照耀眾生時，你想想看，自己又有甚麼可以『曬』給佛陀？」

香港人的生活限制很多，心浮氣躁，忘卻自己其實也可以展現色彩。5 月至 8 月期間舉行的曬佛節，我們除了有機會親眼目睹珍貴的大型唐卡，寧波車更特意請藏畫大師更登達吉監製一幅高六米的釋迦牟尼佛大唐卡，既回應印尼大地震眾生之痛，也讓香港市民在曬佛節得以分享佛陀慈悲的福報。現在藝僧們正於青海日夜趕工，預計大唐卡將於八月份正式在港展出。

曬佛節的會場內，不但擺放用眼觀賞的唐卡，在特別設定的填色區域內，一個個佛菩薩的白描重疊於紛紛擾擾的社會狀況之上。當你靜下來替白描填色，就如同向佛陀表達你內在的聲音，做一個真正的「佛行者」。

寧波車還會舉行主題活動。第一堂課是「型＝佛教」，主題是經驗佛法；第二堂課是「動＝佛法」，主題是感受佛法；第三課則是「Yeah＝佛道」，主題是見證佛法。寧波車說他會用特別的手法讓參加者自己發現佛陀的真理。例如他可能會讓人戴着頭罩經行抄經坐禪，反思自己學佛是怎麼回事——你能想像自己用時裝表演行 catwalk 的方式見證佛法嗎？「我們還會配合與別不同的音樂進行，一點也不簡單呢！」果然如寧波車所言，曬佛節並不盡是傳統，也可以很好玩。

「寶袋獻龍王」
時輪金剛運動系列之三

持咒能使我們在紛亂的世道保持正定，然後面向佛陀讓靈性散發色彩……佛法之旅的下一步，該是怎樣？寧波車將帶着善信出海獻供龍王！

在香港，連小學生也知道海洋被嚴重污染的禍害；愈來愈多香港人罷吃魚翅以表達對殘殺鯊魚的不滿——這些實實在在發生在我們社會裏的事，寧波車以「寶袋獻龍王」回應。

龍王護持佛法，掌管海洋；年來全球多次出現地震海嘯，是龍王不滿人類自私地危害海洋生態所發出的警告。龍王寶袋的裝臟品有珍貴藥材、各種糧食、七寶寶物、舍利子、龍藥、陀羅尼咒幔等，以無上密法加持。把寶袋放置於江河大海、溪澗泉眼、山崖岩洞等，並為龍王祈禱離苦得樂，早日成佛，可幫助治療龍族因自然失衡所受的病苦。當諸天龍王接受我們的供養與祈禱，愉悅歡喜，則必盡心隨願護佑國土人民，民生利樂，遠刀兵劫，所有願望皆得滿足。

寧波車雖然公開給眾生機會獻供龍王寶袋祈福，但並非任何人都能獲批准獻供，中間要經過重重考驗。他說，參加曬佛節舉辦的佛法活動，能讓人看清楚自己用甚麼心去侍奉眾生。同樣地，參加者以怎樣的發心去獻供龍王寶袋？寧波車會要求善信在參與登船獻供前，必須在寧波車座前圓滿受持一次八關齋戒，才可親身出海向龍王祈福。

生活在這個石屎森林的香港人，坦白說能放下一天忙碌的工作有幾人……不允諾持守八關齋戒者則無緣獻供。

「出海獻寶袋是很難得的福報，當你感受過體驗過清淨而有色彩的佛法，龍王真正感受到你獻供的清靜心，改變即在當下。」許多人以為這樣的活動等於「祈福」，只為求自己的好處才討好虛無的神佛。寧波車斷然說不：「我們要做的，是比佛教更佛教的事！」他解釋，佛教的修行者不是為了解決自身的煩惱，更不是為了逃避污濁的現世才向佛學佛：「我們做的一切，目的是要你見證佛法，面向眾生的痛苦，回應地球的災害。」

不管今年會否真的是世界末日，人心惶惶的香港也需要長養靈性的空間。寧波車總括上述的時輪金剛運動系列說：「你不是要去做一個佛教徒，只是給自己一個機會，在一百天之內，跟佛陀談談情、跳跳舞，走一趟佛法之旅。」









型@曬佛節 香港2012

眾生皆有**佛性**，人人都可成佛。

問題是，你**準備**好了嗎？

六米高**釋迦牟尼佛**大唐卡，**見證**佛陀時代的來臨。

唐卡作品滿載祝福，豐富的色彩，呼喚生命活出動力，
見證學佛的精彩旅程。

誠邀 閣下參與這次與心與佛的對話。



主題活動
日期：2012年8月25日（星期六）
時間：1pm~6pm
主持：阿旺・袞噶丹增嘉措寧波車

公開展覽
日期：8月26日（星期日）
時間：10am~6pm

地點：石硤尾賽馬會創意藝術中心七樓綠色空間

主辦：

Buddhist Dynamics Culture and Arts Foundation
佛學動力文化藝術基金會

協辦：

DanceArt Hong Kong 動藝

佛學動力 MyBuddhistDynamics

阿旺**警策**

亂港 治港 護港

經過第四屆特首選舉的混戰，香港人對民意與民主的體會，應該更深刻。

2017年特首普選，屆時我們會選擇繼續在「黑材料」上打轉，製造負面輿論，激化社會矛盾，還是趁未來五年以實際行動證明，香港人有足夠政治智慧，實踐港人治港，體現對國家的信心，當世界的模範，向國際社會宣說一國兩制劃時代的理念，真實存在？

我誠意希望真心愛護香港、愛護國家的人，走入民間。候任特首梁振英向傳媒承諾做親民特首，那麼究竟如何體察老百姓的生活，如何侍奉群眾才能體現從政者的政治智慧？

正如我們發心修學佛法，應時刻策勵自省要以佛陀遺教作依歸，「以戒為師、以法為師」。適逢「第三屆世界佛教論壇」在港舉行，主題為「和諧世界　同願同行」。佛頂骨舍利赴港讓市民供奉，願大家學習以佛陀清淨的心，面對社會戾氣；以佛陀智慧，珍惜香港得來不易的法治和自由；學習佛陀治理僧團的「六和敬」精神：「身和敬、口和敬、意和敬、戒和敬、見和敬、利和敬」，將之彰顯在個人和社會一切處。

佛頂骨舍利不單是聖物，也不光用來頂禮膜拜，它讓我們重新出發，將佛陀的無盡的關愛和包容，實踐在自己的生命裏。

佛法是開心的，佛法是互動的，佛法是摩登的。

MyBuddhistDynamics
佛學動力
Issue 03 Summer 2012 夏

出版
佛學動力文化藝術基金會
電話 (852) 2851 4108　**傳真** (852) 2851 4166
電郵 enquiry@hkbdfoundation.org

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（念奴）
編撰 瑪大肋納嘉諾撒、悲妙根華、念爽、念墜、何翹楚

美術部
設計 Be Woks~
承印 訊捷印刷有限公司

承傳 創新 關懷
Tradition, Innovation, Compassion
www.hkbdfoundation.org

© 2012佛學動力文化藝術基金會
版權所有。未經許可，請勿翻印。

歡迎助印 佛學動力

鳴謝以下機構
免費派發《佛學動力》

大專院校及教學團體

- 香港中文大學邵逸夫堂
- 香港中文大學文化及宗教研究系
- 香港中文大學學生事務處
- 香港浸會大學宗教及哲學系
- 香港科技大學藝術中心
- 香港大學專業進修學院
- 香港公開大學
- 嶺南大學
- 動藝舞團
- 香港舞蹈總會
- 秦懿欣芭蕾舞學院
- 郭慧芸芭蕾舞學校

九龍區

- 佛哲書舍
  太子洗衣街241A地下
- 港產皮革
  太子西洋菜南街234號四樓
- Zoo Records
  太子西洋菜南街234號三樓
- Fullcup cafe
  旺角登打士街36號恆威商業中心3-6樓
- 綠野仙蹤書店
  旺角西洋菜街60號二樓
- 序言書室
  旺角西洋菜南街68號7字樓
- 國風堂
  旺角西洋菜南街63號二樓
- 尚書房
  旺角西洋菜南街63號一樓

香港區

- 佛哲書舍
  銅鑼灣摩頓台灣景商場21號
- 佛哲書舍
  中環干諾道中63號地下
- 綠野仙蹤書店
  銅鑼灣駱克道520號二樓B
- 尚書房
  銅鑼灣怡和街8號
  廣安大廈一樓D室
- 尚書房
  中環域多利皇后街12號一樓
- 漢禮
  灣仔軒尼詩道289號
  朱鈞記商業中心16A

新界區

- 佛哲書舍
  元朗泰祥街37號地下
- 書香之家
  上水新康街64號二樓頂層
- 綠野仙蹤書店
  元朗谷亭街5號傑文樓二樓C