

慈 山 誌

06

二零一六年
十二月號



ISSN 0241-2624



9 770241 262338

鳥語潮音 皆演般若寶相



TSZ SHAN
MONASTERY

目錄

06

二零一六年
十二月號



住持的話 2

普渡有情，弘法不離地 4

菩薩變身為渡六道眾生 10

聆聽，消弭心之藩籬 16

《心經》書法藝術之美 20

專欄：如是我觀
饒公觀音畫像貫古今 26

燃香說道，芳引禪境 32

Column: Contemplative Mind
The Terror of Wrong Views 36

慈山事紀 38

書評：《中年的意義》 46

專欄：慈悲如山智如海
人間妙音 48

專欄：陶傑心經
觀音的欣賞 50

出版/發行



TSZ SHAN
MONASTERY



指導法師：洞鉉法師

總策劃：倪啟瑞

編務組：劉鳳坪、王冰、林苑鶯

地址：香港新界大埔普門路 88 號

電話：(852) 2123 8666

電郵：info@tszshan.org

網址：http://www.tszshan.org

製作



撰稿、編輯：張鼎源

攝影：余世培

助理編輯：陶培康

設計：黎嘉英、彭灼楹、翁曉婷

統籌：蕭逸軒

文稿校對：彭海銘

慈山寺將保留一切文字及圖像版權，未經同意，不得全部或部分複製及轉載。

專欄內容不代表本刊立場。

f 慈山寺 Tsze Shan Monastery

非賣品 | 免費流通結緣

冬寒將至 觀音送暖

洞 鈇 法 師

今期，慈山誌以觀音菩薩為專題題目。慈山寺的素白觀音聖像，造型追模宋式，法相慈悲莊嚴，頭頂髮髻中現阿彌陀佛像，正如善導大師所說「天冠化佛高千里，念報慈恩常頂戴。」其右手持智慧寶珠——摩尼珠，左手持淨瓶，施灑淨水，清涼世界。法身佩戴瓔珞，衣帶當風，典雅飄逸。觀音頭部微微低垂，俯瞰眾生，以慈悲與智慧廣渡一切有情。我每次步行於其腳下，皆增慈添慧，心安自在。觀音在中國文化中，由男相變女相，既反映著信仰與社會的互動，展現母性的溫暖安全，讓平民百姓在社會變遷，個人遭遇中，能獲最簡單，也最難得到的心安。

在佛典東傳中譯的過程中，觀音菩薩被譯作「觀世音」及「觀自在」，正好說明觀音觀察的聲音，來自兩個方向：「觀自在」是傾聽內心的聲音，「觀世音」是外在的聲音，這樣我們或許更易理解觀音的層次及意思。傾聽內心的聲音，是因為要認識我們認知、價值賦予及思維的運作。十二月，港冬將至，風大且寒，是刺骨還是醒神，在乎一心，我們學習事情沒有絕對「好」還是「不好」。例如天寒地凍，還要早起床，的確是辛苦，但總不能一直縮在被窩裡，人要認清楚自己的弱點，並且克服它；而另一方面，我們要有同理心，對別人要寬容，例如寬恕別人因天冷不願起床以致遲到，不會太責怪他。這樣可培養慈悲心。如果有慈悲心，每當遇到寒風刺骨，便會多關心家人，以及社會中未能得到溫暖的不幸的一群。真正認識自己內心的苦，才會體恤別人的苦，學會愛自己，才更懂得愛別人。

觀世音菩薩傾聽世間眾生祈願，讓她成為最受歡迎的菩薩之一，這也是觀世音菩薩教導我們的智慧。不論是面對風吹雨滴跟車水馬龍，還是聽別人的嘮嘮叨叨及惡言相向，我們不是立即反擊，而是理解別人內心的痛苦與糾結，這也是一種修持。觀音的悲智超越時間地域，東方的慈悲，西方的仁愛，只因文化或宗教不同，而字眼不同，但這必然是全世界的普世價值。至於觀音的聆聽，即是接通佛理與世間的路徑：

若諸菩薩以大悲水饒益眾生 則能成就阿耨多羅三藐三菩提故 是故菩提屬於眾生 若無眾生 一切菩薩終不能成無上正覺

— 《大方廣佛華嚴經》卷四十

我曾經說過大家要讓心先靜下來，因為心靜，便能聆聽自己及別人的真正心聲。先處理心情，再處理事情，這不論對己對人，人只要心安，便有方法，便有出路。在此祈願觀世音菩薩的悲智能讓香港心安，也希望我們能學習到觀世音菩薩的甚深聆聽，讓我們更增加彼此間的了解。

普渡有情， 弘法不離地



普渡有情，弘法不離地

「家家阿彌陀，戶戶觀世音」，源於印度的觀音信仰跨地域、階層、性別，廣受歡迎，在華人的宗教信仰佔重要一席，而其與中國文化水乳相融的程度，令不少信眾可能也未必知道觀音菩薩源自印度的大乘佛教。

能如此普及，是因為觀音信仰從印度東傳中國，逐漸與中國本土文化相融合，從造像、本土佛典撰述及宗教儀式等方面均有所發展。敬仰觀音的信眾以較能契合中國人的方式來認識與供奉觀音，民間並流傳觀音的感應事蹟與神異化身故事，令觀音文化在中國落地生根。而在本土化過程中，見證了佛教的特質，也側寫了中國人的奔放創意、社會文化及政治體制。故不論有興趣於宗教，或是中國社會歷史的結構及變化，觀音的東傳過程實值深入探討。



觀音的觀眾緣

觀音菩薩（局部），吐魯番吐峪溝出土八世紀唐代麻布畫。
韓國國立中央博物館藏。（圖：Chin Hock Lee）

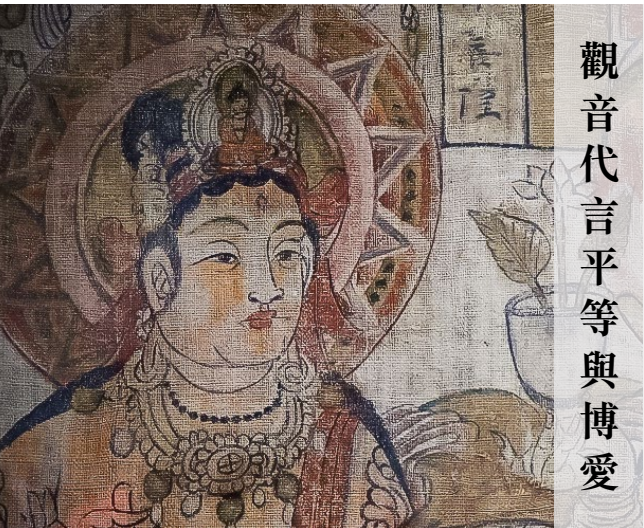
觀音為「後繼阿彌陀佛的未來佛」，於《觀世音菩薩授記經》中，釋迦牟尼佛開示：阿彌陀佛入涅槃後，正法滅後，觀音即成正等覺，名號為「普光功德王如來」；也是「眾生的救渡者」，根據《法華經》現存最早譯本月支人竺法護於 286 年所譯的《正法華經》，經中菩薩譯名為「光世音」，救渡世人免於七種危難，解脫貪、嗔、癡三毒；最後也是「獨立的救世怙主」，可見在佛教發源地，觀音已甚受尊重。而在東傳過程及經歷中國本土化後，上述三種角色皆曾在中國出現，不過以「獨立的救世怙主」的角色最為明顯，也最具影響力。

另一原因則因佛教傳入他國時，並不強調取代當地宗教，相反更會適應與糅合當地的社會文化及經濟政治，開展更豐富的生命力，如中國佛教在民間結合儒家及道教，三者互相融和，構成中國社會的重要信仰，而觀音信仰在此本土化過程中，廣受中國社會的認同，形成異於其他國家的獨特觀音文化。

不過，觀音只是佛教眾多菩薩之一，就算是在發源地地位超然，也未必能適應中國水土，廣獲民心，但為何觀音有如此佳的「觀眾緣」？隨著佛教東傳而來的觀音信仰，對於中國人，其實是一位完全陌生的信仰對象，而中國宗教傳統也無類似神明。根據宗教學者的研究，陌生帶來兩種好處：首先，存在巨大互相適應及塑造的空間，其二觀音輕易填補宗教傳統留有的一處空缺。



十一面觀音花車燈飾，日本青森弘前市睡魔祭。
（圖：Chin Hock Lee）



二菩薩像（局部），敦煌麻布畫，法國吉美亞洲藝術博物館藏。
（圖：Chin Hock Lee）



持淨瓶白衣觀音像，泰國三頭象神博物館 (Erawan Museum)。
（圖：Chin Hock Lee）

有學者認為觀音慈悲，無分階級、性別（這方面對於女性信徒尤其重要）、甚至道德品格，皆有求必應，這種信仰對像在當時中國前所未有，她不僅能使人覺悟，而且還解救人們脫離厄困，並圓滿善終及得道的願望，而在中國就算有其他女性信仰對象，似乎也沒有一位像觀音一樣，歷久不衰，廣受歡迎。觀音廣受中國信眾歡迎，並不是因為她似任何一位中國既有的神祇，相反正正因為對於中國人而言，是一全新的信仰對象，一旦接納，中國便開始本土化觀音信仰，形成其最受中國人歡迎的特質。

觀音轉相為女性，其實有佛典根據。觀音從初傳中土一直到唐末（618—907）皆為男性，藝術造像也是如此。然而，到了宋代（960—1279）初期，大約 11 世紀前後，有信徒感知觀音是女性，於是中國的藝術家便開始創作女性觀音。於明代起（15 世紀後），觀音的女性形相大致成型，在中國人心目中，觀音的性別百分百是女性。

回看歷史，宋代為觀音男轉女相的轉捩點，而同期，不少新的女性形象也相繼出現。根據于君方教授分析，當時興起的信仰潮流，可能是回應當時思潮及信仰對於女性的壓迫，當中尤以主導了思潮、構成家庭、世系及政治體制的宋明理學為首。基於這種民間需要，本來就可化相萬千，救渡眾生的觀音，在中國佛典及觀音藝術回應信眾訴求時，逐步變身成女相，如於感應故事，10 世紀前，觀音現身信徒夢境時，並無女相；在 10 世紀後，便開始出現觀音化身白衣婦人的感應故事。

相對於耶教的上主，伊斯蘭教的阿拉或印度教的眾神，中國民間信仰的神祇有一特點，如關聖帝君、濟公、或媽祖等民間普及的神明，據傳說生前皆是曾活在特定年代、地點的人物。大乘佛教的觀音本身超越時空限制，但在中國民間有著各種神話與傳說。故在中國，農曆二月十九日（妙善公主的生日）被公認為觀音的聖誕，而在這種下凡人間的本土化過程，在中國各地也在進行。即是宏觀而言，觀音與中國體制及民間需要互動而化身女相；在微觀層面，女相觀音再於中國各地不同文化風俗相互結合演化，造就不同的觀音，如魚籃觀音、送子觀音及白衣觀音。而這些本來屬地方性的觀音化身，又因為其感應事蹟廣傳及深受普羅大眾的愛戴，最後又成為中國全國皆信仰的觀音化身。

閱讀這有機的本土化過程，可了解佛教的特質：著重教義與普渡，希望不同地域、文化及根器的人，也能離苦得樂，慈悲為懷，而又懷若空谷。另一方面，研讀佛法東傳，挺合時代需要，到底一個人，或一個文化思潮，到底其核心是甚麼？枝節又在哪裡？



觀世音 ① vs 觀音 ② vs 觀自在

龜茲國譯經鳩摩羅法師什於 406 年譯出的《妙法蓮華經》的經文中，無盡意菩薩問佛陀，這位菩薩為何名為「觀世音」，佛陀回答道：「善男子！若有無量百千萬億眾生，受諸苦惱，聞是觀世音菩薩，一心稱名觀世音菩薩皆得解脫。」如果換成現在的說法，即是你遇上困難，致電觀世音菩薩求助熱線，菩薩慈悲接引，所以持有這無數電話線的，自然能觀聞世間無數稱念請求。

聽眾生呼救是對外的，謂觀世音，而觀音少了一個世字，卻為這位菩薩多增了一重深意。《楞嚴經》，描述一位菩薩經觀世音如來的指導，透過耳根聞修而得三昧。「觀」的「音」，不是指外間的求助，而是深入參透聲音的本質，並了知其自性是空。

《心經》起首第一句：「觀自在菩薩」，觀自在意指中國人熟悉的觀音，但為何觀音有兩名：觀音及觀自在？菩薩的各種漢譯名稱源自於兩種不同的梵文拼法，觀世音是翻譯 Avalokitasvara 而來，而觀自在則源於 Avalokiteśvara。從龜茲傳入漢地的佛經，如鳩摩羅什和其他中亞法師翻譯的經典，皆採用觀音（Avalokitasvara）一詞，而如經典由印度傳入並翻譯，則會採用觀自在（Avalokiteśvara），如玄奘從印度運回，並翻譯的經典中，便採用觀自在了。

觀世音菩薩普門品

《法華經》第二十五《觀世音菩薩普門品》被譽為經中之經。本品為世尊為無盡意菩薩開示觀世音菩薩的因緣以及方便神力。首先世尊回答無盡意菩薩關於觀世音菩薩名稱因緣之問，是出於觀世音菩薩善愍之心。其次，述說眾生受持觀世音菩薩名號之功德，並舉例說明觀世音菩薩以種種形象示現說法，渡脫眾人。

接著，講述觀世音因仁慈之心而受無盡意菩薩之法施珍寶瓔珞，一分奉佛，一分奉多寶佛塔，以譬喻說明會三歸一之圓融，即以觀世音菩薩、釋迦摩尼佛、多寶佛塔分別譬喻中諦、事（空諦）以及理（假諦）。因此，《觀世音菩薩普門品》基本上點明了《法華經》最核心的精粹，甚至可以說闡明了漢傳佛教精粹，因此成為漢傳佛教影響力最大的經典之一而廣為流傳。

參考書籍：

《觀音——菩薩中國化的演變》于君方著 法鼓文化出版
《觀音小百科》顏素慧編著 橡樹林出版

行禪

融合身心
連結自然

慈山寺

TSZ SHAN
MONASTERY

體驗慈山

行禪，是連結身心的練習。行禪之際，專注每一個步伐，把散亂的心帶回身體，覺察雙腳在當下與土地的互動。慢慢地，身體會放輕鬆，心情會放輕鬆，身心同步，融合和諧。

禪修再進一步，是內外和諧。從呼吸的出入，覺察生命的流動，感受自己和外在環境的聯繫。你會領悟：微細至自己的呼吸、心念，壯大如眼前的海港、山巒，沒有一刻不在變動，這就是世事無常；沒有一點不在互動，這就是緣起相依。

了解生命的規律，就不會再堅持偏離現實的執著，能夠輕身上路，珍惜當下所有，並接納、欣賞沿途萬變的風光。

網上報名



香港新界大埔普門路88號



www.tszshan.org



慈山寺 Tsz Shan Monastery



菩薩變身為渡六道眾生



眾生在六道輪迴中痛苦掙扎，為渡化苦難，
觀音菩薩以不同化相，進出六道，解救眾生之苦。
而各種化相，在漫長歷史中，經不同藝匠之手，
成藝術精品，而這種演繹從未停止，直至今時今日，
仍為宗教藝術創作的重要題材及靈感來源。

菩薩變身為渡六道眾生





圖：Chin Hock Lee

石雕十一面觀音像
東京國立博物館藏



圖：Chin Hock Lee

千手千眼觀音像
佛光山佛陀紀念館



圖：Chin Hock Lee

石雕十一面觀音像 (局部)
東京國立博物館藏

雕像成於唐朝（公元八世紀），其十一相皆呈觀音菩薩相，反映當時佛教東傳中國時，可能並沒輸入明確的造像規範，賦予當時藝匠很大的創作空間。

在造像歷史上，十一面觀音可能是最早出現的變化觀音，由一面兩臂的人類模樣，首次轉變成多面多臂的非人模式，而目前發現最早的十一面觀音是二臂形式，年代在公元 5 世紀。



圖：Chin Hock Lee

鑲金如意輪觀音像
東京國立博物館藏

專職渡化六道眾生的如意輪觀音，有一面二臂、一面四臂及一面六臂的造型。以東京國立博物館藏的如意輪觀音為例，是為六臂造型：右邊第一手托頰為思維之相，表達慈悲念眾生；第二手持如意寶珠，能滿足眾生的願望；第三手持念珠，渡眾生苦。左邊第一手按光明山，成就無傾動；第二手持蓮花，能清淨非法；第三手持寶輪，能轉無上妙法。

而如意輪觀音手持的法輪代表佛法，「法輪常轉」意謂佛法的傳承不斷，佛法如法輪一樣把一切不正確的見解、不善的法盡皆輾碎。

菩薩變身為渡六道眾生



圖：Chin Hock Lee

十二世紀彩繪木雕自在觀音像
阿姆斯特丹國家博物館藏

自在觀音原名「水月觀音」，是菩薩於人間化身「三十三觀音」之一。特別處是一改直立或打坐的常見形象，採如意坐姿：右腿曲蹲，右手輕搭其上，左腳輕踏或跌坐，左手直撐成支點，以現代人眼光，坐姿隨意閒適，而如以畫像表達，會有其圓月及水池的重要標記。此一創作證明了古代藝匠在佛家印相之規中，融入濃厚的民間生活氣息和人間形象。

一般認為《華嚴經・入法界品》裡善財童子拜訪觀音住處普陀洛迦山的敘述是水月觀音的創作源起，而隨著時間及社會變遷，水月觀音的造型也有變化，唐代的水月觀音是男性造型，臉上留有鬍鬚，到了宋代以後，逐漸出現女性造型。



圖：Chin Hock Lee

鎏金自在觀音像
韓國國立中央博物館藏

菩薩變身為渡六道眾生



圖：Chin Hock Lee

十九世紀晚期德化窑白釉骑狮觀音像
香港藝術館藏

文殊菩薩的坐騎為青獅，普賢菩薩的坐騎為白象，觀世音菩薩的坐騎則是狻。俗稱為望天吼、朝天吼、蹬龍，為中國傳說中的神獸，華表柱頂之蹬龍（即朝天吼）對天咆哮，被視為上傳天意，下達民情。狻是甚麼動物呢？《現代漢語詞典》解釋：「狻，獸名，似犬，食人。」據說，狻非常凶猛，連蛟龍都不是牠的對手。清東軒主人的誌怪小說《述異記》中有與之相關的記載：東海有獸名，能食龍腦，騰空上下，驚猛異常。每與龍鬥，口中噴火數丈，龍輒不勝。



圖：Chin Hock Lee

準提觀音像
佛光山佛陀紀念館本館

全稱為七俱胝大佛母準提菩薩的準提菩薩的圖像，有二臂、四臂至八十四臂等九種，不過，一般佛徒所供奉的圖像大抵以十八臂三目者為多。《佛說七俱胝佛母準提大明陀羅尼經》中記載著十八臂準提菩薩的畫像法：「其像作黃白色。種種莊嚴其身。腰下著白衣。衣上有花。又身著輕羅綽袖天衣。以綬帶繫腰。朝霞絡身。其手腕以白螺為釧。其臂上釧七寶莊嚴。一一手上著指環。都十八臂。面有三目」，上二手作說法相，觀音右邊由上而下，由前至後的手持及法印分別是，施無畏、劍、數珠、微妙布羅迦果、鉞斧、鈎、跋折羅、寶鬘。左邊如意寶幢、蓮花、澡灌、索、輪、螺、賢瓶、般若波羅蜜經夾。

聆 聽 消 弭 心 之 藩 籬



訪 洞 鈇 法 師

觀世音菩薩善目察眾生，慈耳聞天下，察聞聆聽世間困窘，無條件濟助苦難。「觀音法門」讓我們學習觀世音菩薩，以聲音為修持途徑，傾聽他人的痛苦，覺察自我內心的起伏，注目於受、想、行、識的過程，達至對己、對人慈悲，也在修行上，至澄明無念，達到無我自在。

靜，是能觀之智的前提

佛家眼中的智慧，要見因果，而要看到因果，智慧該建立在現實生活上，否則就只是空中樓閣。學佛弟子要將所學跟生活連接，而不只是概念上的認識。觀世音菩薩的聆聽便是接連所學與現實、自我與他者的橋樑，也是達至無我的途徑。「我們感恩能依靠菩薩慈悲，在現實生活中，我們也要學會像菩薩般聆聽：首先聆聽內在的聲音，當對自己了解愈多，就看到自心的五蘊轉動——為何人家一句話，你一天兩

。 。 。

不要讓菩薩這麼辛苦



。 。 。

誰也可以是你的菩薩

據佛典，五根中最敏感的是耳根，所以佛法中的觀音法門有「耳根圓通」，洞鉉法師說此法門可以結合在生活。《楞嚴經》說觀音用耳根「入流亡所」：能聽、所聽至無念的修行過程——最初耳聞外聲，然後洞悉內心對應外境的起落，至最終再無起落。而聲音，可以是誦經之聲，也可以是別人的一句逆耳之言，更可以是風嘯水潺，「《大悲咒》中有言『悉唎悉唎，蘇嚧蘇嚧，菩提夜，菩提夜』，『悉唎悉唎』是風吹的聲音，『蘇嚧蘇嚧』是水流的聲音，我這個講法，跟傳統闡釋很不同，因我著眼於觀世音菩薩借助風聲水響也能開悟這點。」洞鉉法師如此闡釋《大悲咒》，然後舉了一個簡單入世的親身例子道明當

聆聽，消弭心之藩籬

天也放不下——認清自己的貪嗔癡，並寬恕自己，你就會生起更大的悲心，也就較容易寬恕別人。當你不懂得對自己慈悲，你也不會對別人慈悲，當你不懂得愛你自己，你也不會懂得愛別人。」

要聆聽自己及別人的內心，需要靜下來，所以洞鉉法師建議：「現在的香港最需要一個字『靜』，靜下來，聆聽內心的聲音，也聽聽對方的訴求，你會聽到他人內心的

慈山寺普門中，供奉於六道輪迴中渡化眾生的如意輪觀音，「如意輪觀音不斷提醒我，人其實每天也不停在天堂地獄走一圈，重點是我們的心能否停一停。在宗教意義上，如意輪觀音救渡六道眾生，在個人修持層面而言，如意輪觀音提醒我們，如果不能停下來，聆聽自己內心，就如於六道中輪轉不停。」法師接著幽默地說到：「看著如意輪觀音托著頭，相信她要救渡六道已經很忙，如還要時時照顧我，也實在太難為了她，所以自己靜下來，好讓

中深意：「每一次我回馬來西亞老家，母親總跟我不斷說著瑣瑣碎碎的家裡事情。初時，我也會想在香港這麼忙碌，遠道回家，為何母親還是『依依哦哦』呢？但回心一想，還好，只因為她相信我，所以才跟我講她的苦衷，而不是只是客套。」

法師不止在母親的「依依哦哦」中感受到親情，更在當中修持及領略世間的苦，「母親每一次『依依哦哦』時，不論是正面還是負面，我先認同她，接受她，心就能寧靜下來，審視內心附加在聲音的價值。然後，我看到我的家庭平常簡單，也如此多苦，外面的人一定更苦。」法師開懷地笑著說：「於這一刻，母親就是我的菩薩，

苦，這樣我們才能處理社會上的問題，因為一切都是這種苦的表现。所以，撇開宗教層面，香港人最需要學會菩薩的聆聽。」

菩薩休息一下。而且西方最近也有研究指出，人每天靜下來七分鐘，也會較容易集中及成功。」

母親的『依依哦哦』，就如《大悲咒》的『悉唎悉唎，蘇嚧蘇嚧，菩提夜，菩提夜』，讓我觀聞世間的苦。」

聆聽，消弭心之藩籬

聆聽便是布施

布施屬「六波羅蜜」的生活修行一項，洞鉉法師開示「聆聽便是布施」，的確，布施不一定是實質物品，時間及耐心也是能施予之物，而且只要讓人心裡平和，不就是布施最基本的意義所在？但原來在施與受外，布施所含意義更深。

「耳朵聆聽別人的說話是一種布施，別人嘮叨著甚麼兒子不孝順，孫子又不來探我，但是你不用停留在這些說話，靜靜認

。 。 。

自耳奉與，更勝萬金

佛教教導，布施著重親手奉與，《增一阿含經》：「是故智者，聞此因緣，若有財物，應當布施，勿生慳吝。施時至心，自手奉與。施已歡喜，莫生悔心」。洞鉉法師簡單道明當中分別：「你跟秘書說要捐一千萬元，秘書遞上支票給你簽字，數秒內便做了件好事，但這樣便完了。但如果你仔細思考對方究竟是需要食物、臨時居所、食水還是毛毯？在過程中，你代入別人處境，再當災民收到你物資時，給你一個微笑，這是錢買不到的。」布施不在於給別

同她，聽她吐苦水，去感受她的無助，明白她心底的一句——為何沒人在乎我？」正正由於不著於說話的表相，聆聽可以超越任何身份差異，也正中佛家著眼布施要無差異這充滿深意的一點，「你會和你的弟妹或閨密分享所有，但不會和陌生人分享，因為弟妹閨密不會背叛你，不會傷害你，你信任他們；換一個角度，當你願意跟人分享時，你的心是開放的，因為你相信他們，當你不願意跟別人分享時，你的

人多少東西，其重點之一是「至心」、「自手」、「歡喜」，放諸於雙耳，則是用心聆聽，感受別人。或許這已是老生常談：世上有不少問題，解決不了，或無需解決，面對問題者可能只須一個真意誠心聽他們訴說心中的苦，這種聆聽布施，只要你能「觀」能「聞」就可，但對於當事人更勝萬金。

心是封閉的，而封閉的心，人家說甚麼，你也聽不進去。」有親疏，有差異，因為有自我這個中心點，並構成一圈圈的界線，當人的界線愈多，「我」這個概念會愈強；無分親疏的聆聽，消弭了人與人之間的界線，學習放下自我。「把一顆菩提心放在一桶水中，就不容易被抽乾，因為已經看不清我了。佛教背後的精神，就是將你的心打開，此正是佛教最後要達至的精神——無我。」



《心經》 書法藝術之美



1 | 臨摹經文時，往往能放下自我，專注於當下。

。 。 。 。

文

崔中慧

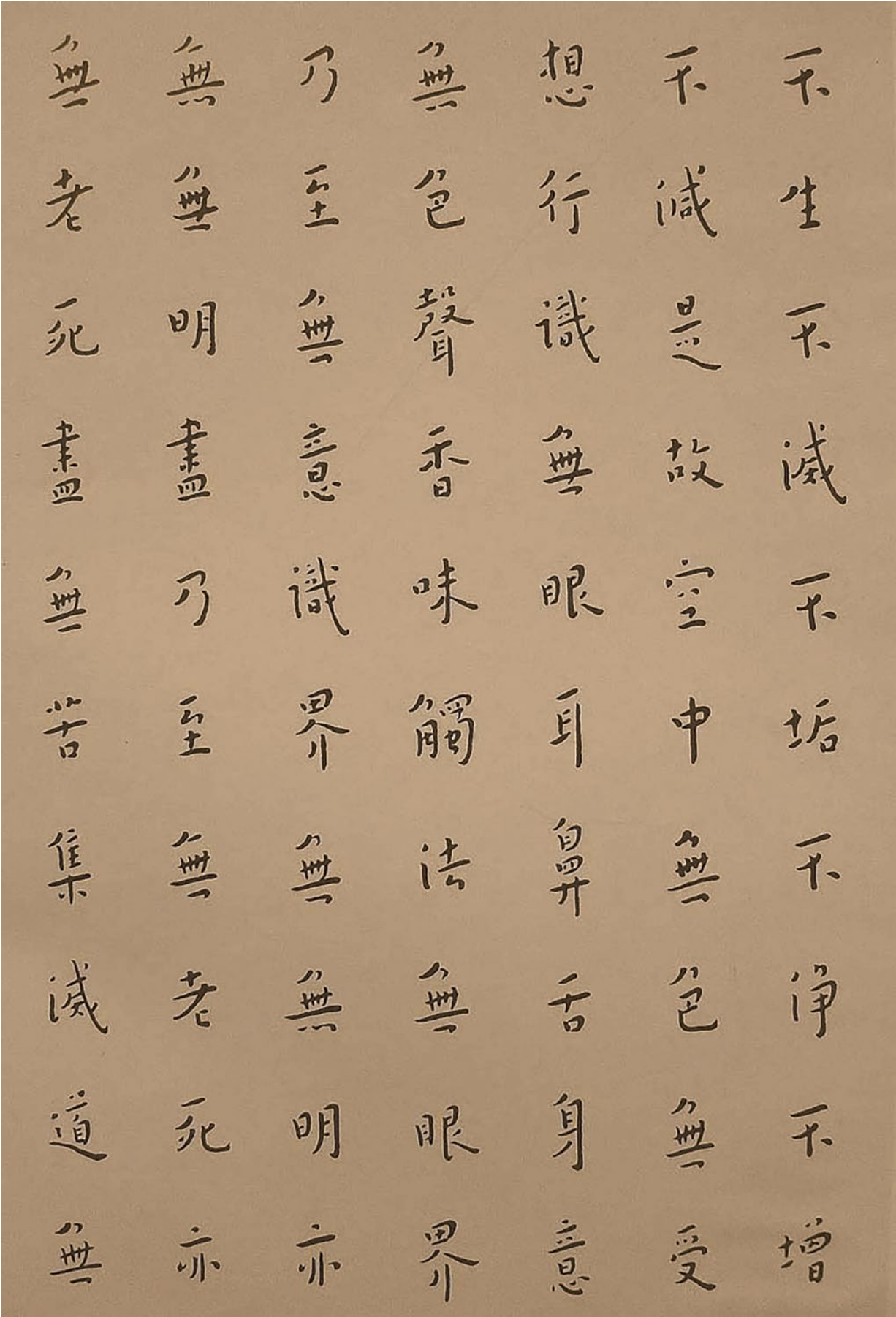
香港大學佛學研究中心講師；香港大學佛學博士，英國倫敦大學亞非學院中國藝術史碩士。研究領域包括：佛教藝術、中國藝術史、書法藝術史、絲綢之路文化藝術、敦煌與吐魯番佛教寫經書法。

朋友，你多久沒有提起筆寫字了呢？相信許多人都會會心一笑，現代科技的方便，使我們逐漸以手機取代了書寫，更別提書法抄經呢！

最初開始提筆抄寫佛經大約是大學的時候，因為喜愛閱讀《華嚴經》中優美的經文，常常順手拿起鋼筆就抄寫在筆記本中。後來開始工作，逐漸面臨一些人生中自己無法解決的問題，不知如何處理，這時幸運地遇到學佛的善知識指點，可以抄經化解難題，從此以書法抄經成為我生活中的一部份。而《心經》因文字精要簡練，非常容易讀誦記憶，在繁忙生活中比較容易實行完成，也是自己最常抄寫的佛經。（圖 10）

《心經》全名為《般若波羅蜜多心經》，傳世有多種翻譯版本，此經曾為鳩摩羅什翻譯，譯名《摩訶般若波羅蜜大明咒經》，後經唐代玄奘法師再譯，全文只有二百六十字，流通

最廣。此「般若」為萬法根本，涵攝六百卷《大般若波羅蜜多經》的精髓。玄奘法師譯出後，成為佛教信徒最常讀誦抄寫的佛經之一，也是歷史上最常為書法家與帝王書寫的佛經。歷代書家例如：唐代歐陽詢、宋代蘇東坡、元代趙孟頫、吳鎮，明代文徵明、八大山人、董其昌、張瑞圖，清代乾隆與康熙皇帝等等，都曾經留下傳世的《心經》墨寶，可見此玄奘譯本的《心經》影響深遠。



2 | 弘一法師書寫之《心經》韻味深長

弘一大師的禪風書法

近代高僧弘一大師曾是多才多藝的藝術家，出家後放下了所有世俗藝術的活動，但唯獨保持對書藝的愛好和創作，並抄寫許多佛經，是近代高僧寫經書法最傑出的一位。他抄寫過多部佛經，例如《金剛般若波羅蜜經》、《佛說阿彌陀經》、《般若波羅蜜多心經》、《華嚴經》集聯……等。大師以他獨創的「弘一體」而著稱，遺留下這些寫經經典作品，成為現代許多人學習書法寫經常用來臨摹練習的範本。弘一大師曾經有很深厚的書法功底，其書法藝術成就之高，除來自其清風明月的人格修養，也在於他能融會古代書藝精華於一體。我們欣賞大師書寫的《般若波羅蜜多心經》，就觀察到其書法線條來源於篆隸魏碑，運筆沉穩而凝重，行筆不急不徐，線條火氣盡除。雖然許多字都是行書的寫法，例如「無意識界」的「識」，其部首「言」是標準的行書簡筆，但線條走來卻不急躁，韻味深長。所有的書寫筆筆線條都是內斂中鋒，觀者可以感受到「字如其人」。再看字體結構的法度嚴謹也溯及魏碑與隋唐楷書，這也呼應其甚深禪修持律的修為境界，才能創出超塵絕俗的禪風「弘一體」。（圖2）

《心經》對人生有甚麼益處？

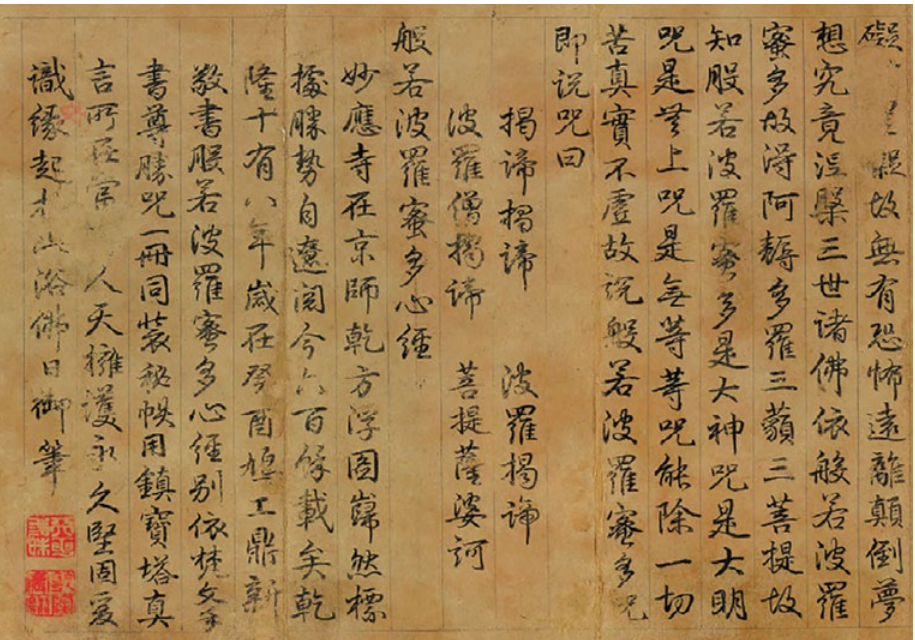
至於《心經》的書寫受持讀誦有多大好處？唐代玄奘大師西行求法遭遇無數險惡困頓，就曾

經以受持《心經》為護身法寶；唐代以來，《心經》也為許多高僧或佛教徒受持讀誦、書寫流通。在敦煌文獻中保存不少的《心經》寫本，有些卷尾題記反映了敦煌佛教信徒對於《心經》信仰的虔誠，例如大英圖書館收藏敦煌文獻編號S.4406《心經》中，（圖4）卷尾題記寫到：

「誦此經破十惡五逆九十五種邪道，若欲報十方諸佛恩，誦觀自在般若百遍千遍滅罪不虛，晝夜常誦無願不過。」

另外，在敦煌文獻中還有《心經》是為動物祈願所抄寫，例如S.4441寫本的卷尾題記也寫道：「奉為母羊兩口，羔子一口，寫經一卷，領受功德，解怨釋結。」

這些願文反映了唐代敦煌《心經》信仰的虔誠與普及，佛教徒相信抄寫讀誦「觀自在般若」（《心經》），除了可以消災解厄、報佛恩，還包括對動物的慈悲與護生的祈願，可以解怨釋結，《心經》功德利益十分殊勝，幾乎像是萬靈丹一般。



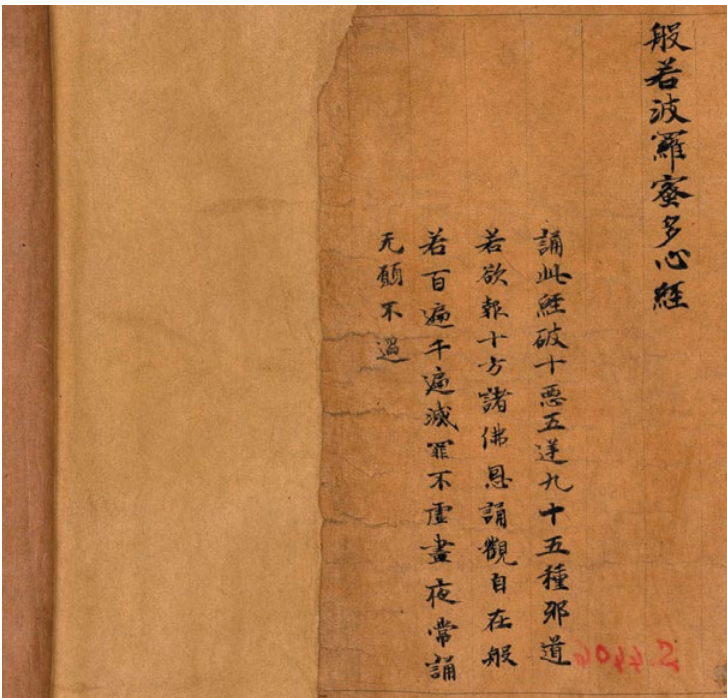
3a, 3b | 清乾隆皇帝御筆《心經》，23 x 46 厘米，北京首都博物館收藏。

書寫佛經 自利利他

佛教裡將書寫佛經列為修行的十種正行之一，在《大乘莊嚴經論》卷13〈行住品〉中如此說明：「諸菩薩於大乘法有十種正行，一書寫，二供養，三流傳，四聽受，五轉讀，六教他，七習誦，八解說，九思擇，十修習。此十正行能生無量功德聚。」這十種正行都能產生無量的善功德，此處還將書寫列為第一要項。

且不論抄寫的經書是否為佛經，書道自古以來就是中國傳統文化中最佳的修身之道，書寫

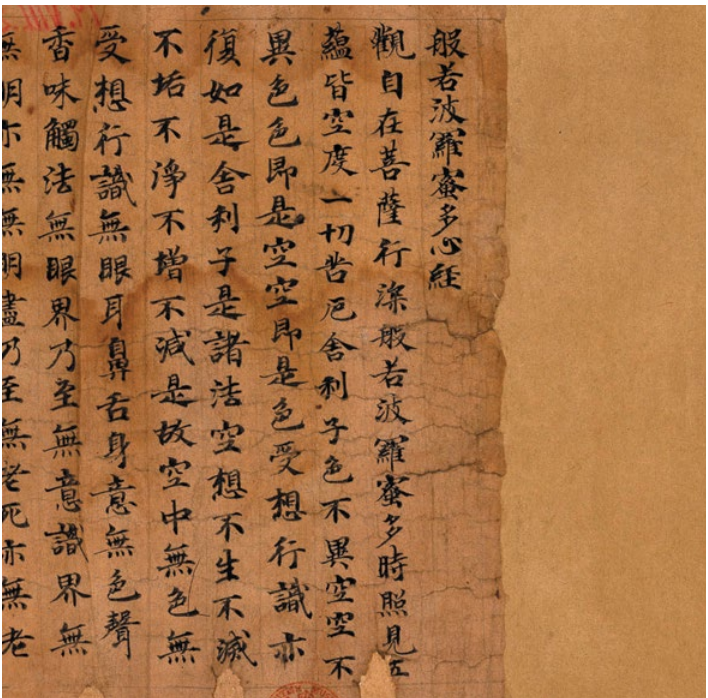
佛經比讀誦更需要專心與定力，口念誦經典有時會口念而心沒念，書寫時則不同了，這需要身、口、意三合一的同時專注於經典與所書寫的筆畫，稍一分心，很容易寫錯或漏字。一開始書寫佛經，身必須先暫時斷絕外緣，口也不能言，這就開始修「戒」，當我們開始專注於書寫，就必須心念專一，這份清淨與集中就是修「定」，身心專一而清明的狀態，就接近初步的禪定的狀態。內心清淨煩惱少了，經典的薰習無形中自然開啟我們的「智慧」，所以這是戒定慧的修行。



4a, 4b | 敦煌藏經洞出土《心經》S.4406 卷尾題記：
「誦此經破十惡五逆九十五種邪道，若欲報十方諸佛恩，誦觀自在般若百遍千遍滅罪不虛，晝夜常誦無願不過。」

抄寫佛經可以在無形當中修福修慧，相應於「布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧」。書寫佛經流通是法布施，清淨與專注的心境與戒定慧相應；在書寫的當下，佛法的經文點滴薰習，開啟智慧、降服貪嗔癡與驕慢心，自然而然遇境如如不動，與忍辱相應；書寫時必須堅持一部佛經或一段經文的書寫，此字字慎重莊嚴完成的過程可鍛煉一個人的毅力與精進心；書寫完成後，將這份恭敬莊嚴的佛經供養並迴向十方法界，也是自己邁向廣大菩提道培福慧的資糧，所以抄經是福慧雙修的正行。

現代科技雖然已有許多改良的抄經工具，但個人還是最喜愛書法抄經。書法的功夫需要



長時間的鍛鍊，寫經的功德也是日積月累的，有的人剛開始練習，會發現心浮氣躁，但切勿自責，千萬不要因此而放棄，須知這是正常現象，經過一段時間的練習，「心」自然會沉澱下來，日久功深自然可體悟到「心」已逐漸上了軌道，並產生自利利他的功德法益。

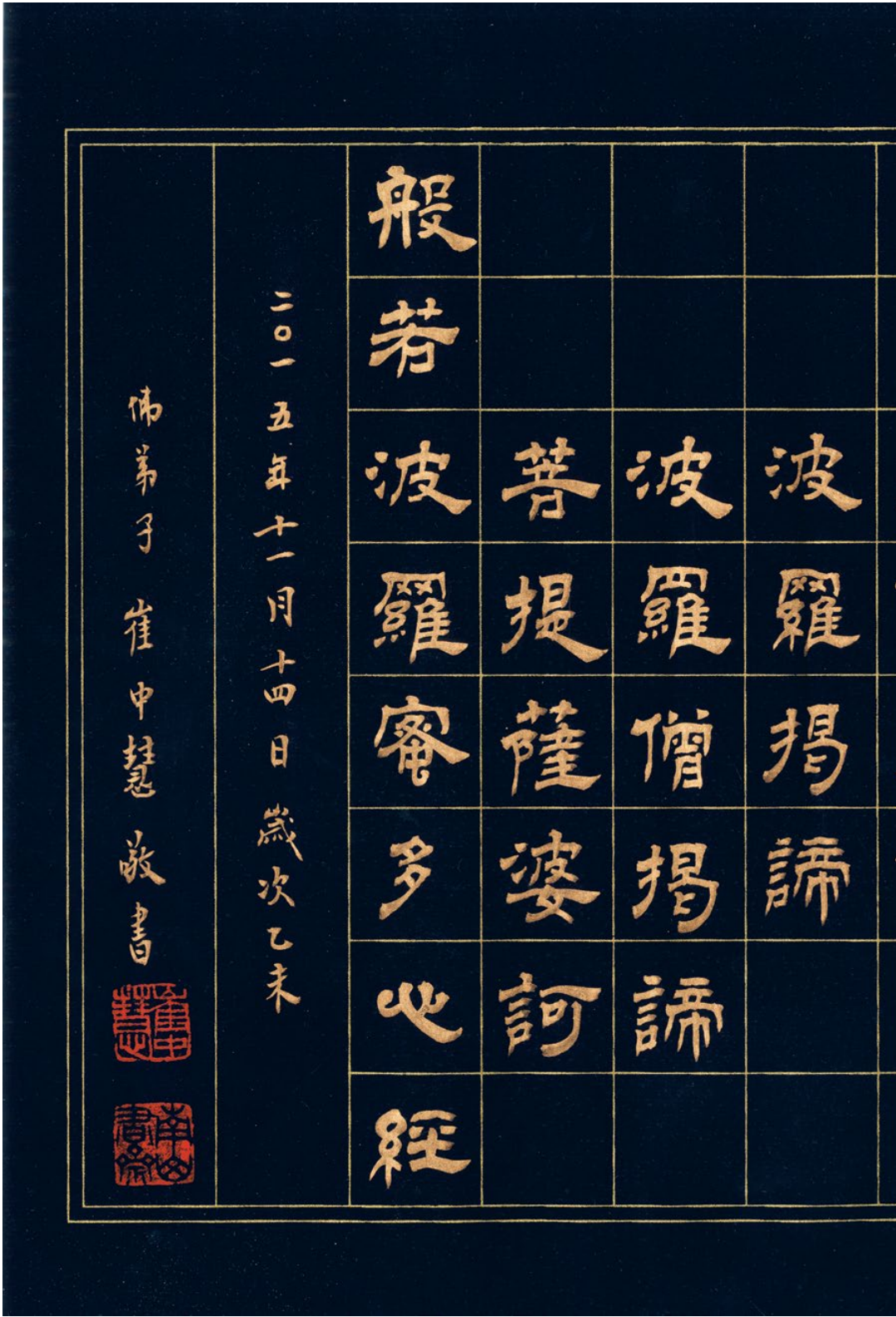
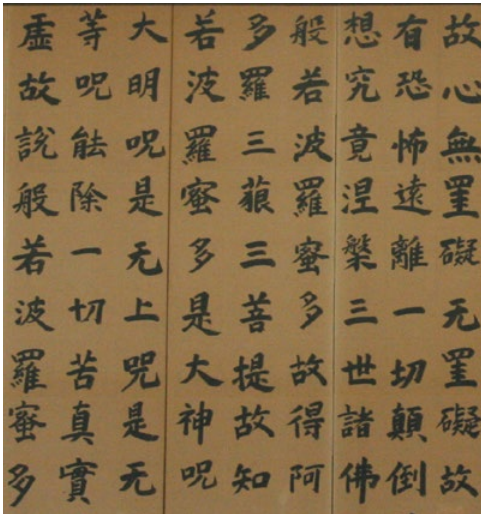
抄經可以是一個人於孤獨的空間中完成，也可以在抄經堂群體共修。各有不同的體會與好處。當一個人回歸到心靈獨處的空間，在孤獨的空間安靜下來，才學會觀照自己的呼吸與心象，只有在這種靜謐的情境中書寫，當下才能照見五蘊皆空，也才能「觀自在」。



多年前我曾到日本參訪京都、奈良寺院，除了欣賞清幽的寺院建築庭園與佛像之美，也注意到當地有些寺院仍保存著唐代以來設有抄經堂的傳統。在奈良唐招提寺的附近，沿著「歷史的道」向前走不遠，就到了藥師寺，這裡有知名的國寶藥師佛、與日光、月光菩薩造像，比較特別的是其有規模不小的抄經堂。（圖6）在寺院的知客處看到一張宣傳海報，一位老菩薩經常抄經，已高齡一百零四歲。當然，長壽並非抄經的唯一好處，也非學佛的目的，但顯然地，抄經可以延年益壽。藥師寺安排定期舉辦各場不同的「写经の會」，有「藥師緣日とお写经の會」、「弥勒緣日とお写经の會」、「玄奘緣日とお写经の會」，提供現成可以抄寫的有《心經》、《藥師經》、與《唯識三十頌》，可見抄經共修是這裡主要的共修活動之一。的確，如果真的有心抄寫佛經，除了《心經》以外還有很多經典可供選擇，不但收攝身心，藉著抄經更可深入經藏，智慧如海。在日積月累的佛法薰習之下，開啟智慧，一旦業盡情空，覺障消除，自然又向覺悟之道向前邁進一步。

現在，香港慈山寺也設立了像奈良藥師寺這般殊勝的抄經堂，就在普門（觀音殿）內。

我在上學期末帶領學生參訪慈山寺，一天的行程中，大夥除了感受慈山寺位於大埔船灣地區的山靈水秀意境之美，在參拜完各個殿堂與慈悲道的戶外觀音像之後，寺院為我們特別安排了一段抄經書法禪，前後大約需要一個小時。我們依序進入莊嚴寂靜的抄經堂，殿堂裡鴉雀無聲，已經有一些蓮友專心地正在抄經，同學們在義工菩薩的導引下，找到自己的位子，案頭上已經備好了紙筆，靜穆地開始書寫。由於我平日也經常抄經，所以比較快就抄完了一張《心經》，放下紙筆，默默巡視一下這清淨莊嚴的道場，只見周遭其他蓮友菩薩都專注著埋首書寫，偌大的殿堂中，安靜得掉下一根針都聽得到聲音；此時，萬緣放下，沒有人看手機或者與同伴聊天；此刻，人人在《心經》中「觀自在」，這是現代都市叢林裡多麼稀有有難得，多麼美的一幅風景啊！慈山寺書法禪結束以後，也結束了一次美麗的寺院心靈之旅。其中幾位同學都說：「好久沒有提筆寫字，今天在抄經堂提筆抄寫《心經》，內心第一次感受到寫經帶給我如此寧靜與安詳的美好感受，回家後，一定也要來嘗試繼續抄經！」



5	8 9
6	
7	

- 5 | 慈山寺普門（觀音殿）
- 6 | 奈良藥師寺抄經堂。（圖：崔中慧）
- 7 | 奈良藥師寺抄經堂《心經》。（圖：崔中慧）
- 8 | 崔中慧書法《心經》。（圖：崔中慧）
- 9 | 崔中慧書寫《心經》。（圖：崔中慧）



如是我觀

送書

饒公觀音畫像貫古今

涼風送青雲，乘願來觀音。眾生只要一心稱名，聞聲救苦的觀音菩薩便乘願而來。隨雲飄至，是眼前這尊饒宗頤教授所繪的白描觀音，莊嚴而雅緻，令觀者有「萬古長空，一朝風月」^[1]之感。雖處處是佛法，眾生卻有見與不見，而佛與菩薩的福德皆不增不減。眼前這一幅饒公繪於1998年仿唐吳道子畫風的觀音像，古典而創新；欲與觀音菩薩相見印心，此畫堪為著力處。當下遇上這幅觀音畫像，到底是何因緣？她在文化藝術上有何象徵意義？對我們品格的提升有何幫助？

青雲相送白觀音

百歲饒宗頤教授，當代百科全書式大師，學藝雙攜，通古今中西。他備學問家的溫文儒雅，並兼藝術家的率真瀟灑。每次筆者有幸與他見面，待人和善的他都親切握手。我等後學，慶幸能親炙這神話級的大學問家，感受他的內在精神，就像他的手一樣，力大而溫暖。他手下的筆成書，把人類文明推進一步，與理想世界靠近；他手下的筆成畫，把人類善美提升一級，與光明淨好拉近。

筆者今年5月參訪敦煌，最後一站到西安碑林，見到傳以唐吳道子觀音菩薩像為本的石碑像，未有明證，仍堪歡喜，請回拓本一幅。在此敦煌之旅出發前，筆者為香港大學饒宗頤學術館舉辦的「筆底造化——饒宗頤教授繪畫展」設計海報，正是以饒公仿唐吳道子觀音像作主題，故份外覺得親切有緣。

在饒教授所繪的眾多佛菩薩畫像中，這幅觀音菩薩像較為特別。畫幅尺寸與西安碑刻的

拓本近乎等大。饒公參用敦煌唐代白描法，彰顯唐代端莊渾厚的觀音像畫風，而觀音面相也如唐代菩薩大丈夫相的肅穆^[2]。他繪這幅觀音畫像，尤重線條感，運用戰筆篆書繪畫菩薩身上的天衣^[3]，令其更富抖動之態，表現出菩薩乘風屹立雲端的時空感。這幅觀音畫像，同時具備吳道子「吳帶當風」的瀟灑飄逸，及曹仲達「曹衣出水」的凝穩衣紋，糅合兩位繪佛菩薩畫像祖師的獨特手法，形成一種「天衣飛揚，畫中風動」的流動效果^[4]，兩種風格相輝互映。

雖然吳道子的作品今已不存於世，然而，「吳帶當風」畫法還是可以從敦煌莫高窟的盛唐經變等作品中體會。中國書畫同源，唐人李陽冰創「鐵線篆」，筆畫從頭至尾粗細一致。唐人近隸書，白描以小篆作筆法，線條平均，甚見畫者的定功。元代以後的白描以行草為筆法，頭重尾細。明、清人喜依唐人「吳帶當風」的衣褶，不見北朝「曹衣出水」的筆法。饒公承傳前人筆風，加以融會和創新，成為他特具一格的敦煌白描畫意之彩繪。

觀音，祂自己雖然早已達到《心經》中「心無掛礙」的覺悟境界，然而觀音是菩薩摩訶薩，具「無緣大慈，同體大悲」的精神，關心及發心救渡仍在掙扎的娑婆眾生。菩薩以「上求佛道，下化眾生」為己任，廣渡有情，故為「覺有情」。在漫長浩瀚的時空中，在此生此刻，十方人間裡，有緣遇上此觀音畫像，四目相觸的一剎，恍與菩薩隔世相逢。

1 | 參閱《已續藏》，1565，第80冊，《五燈會元》卷二。
2 | 鄧偉雄，《筆底造化》，香港：中華書局，2015，頁28。
3 | 唐·張彥遠《歷代名畫記·孫尚子》：「〔孫尚子〕善為戰筆之體，甚有氣力，衣服、手足、木葉、川流，莫不戰動。」宋·米芾《畫史》：「江南周文矩仕女，面一如昉。衣紋作戰筆，此蓋布文也。」
4 | 「曹衣出水」是：「曹之筆，其體稠疊，而衣服緊窄。」「吳帶當風」是：「吳之筆，其勢圓轉，而衣服飄舉。」王遜，《中國美術史》，上海：人民美術出版社，1989，頁548。
5 | 欄名書法「如是我觀」：饒宗頤教授書，饒宗頤學術館提供。

饒宗頤教授繪傳唐吳道子畫觀音菩薩像
(189x92 厘米，圖：饒宗頤學術館)



文

駱慧瑛

英國根德大學榮譽學士、香港大學哲學博士。香港大學佛學研究中心名譽研究員、香港大學饒宗頤學術館藝術顧問。敦煌吐魯番學會會員。

菩薩無厭八種力

畫中的觀音菩薩戴上有化佛的花蔓寶冠，慈眼俯視有各樣訴求的無數眾生，祂眼眸裡充滿慈愛，盡量滿足眾生所願與期待。祂因慈悲而發心救渡，以智慧而行布施，以方便來成就所有善業，一一破解人的妄想虛構，祂的菩薩願行就是我們的「無上等等咒」。唯美的髮端，縷縷絲絲緊扣著對眾生的眷顧，幫忙解救我們的苦怨，善巧相勸，不辭勞損。觀音菩薩脖子上的三條頸紋，稱「三無礙」紋，它代表菩薩具足的三種能力：一、辯才無礙，能與外道辯論無礙；二、溝通無礙，能不需透過言語與六道眾生溝通無礙；三、說法無礙，無論根器利與鈍的眾生皆能令開悟。這三條線足以表達菩薩渡眾的說法無礙的功力與功德。為了傳達佛教思想內涵，佛教藝術運用的善巧與方便，於此可見一斑。菩薩交疊的一雙纖手，撫平了多少世人心靈上的新舊傷口？菩薩手指纖長優雅，是禮敬供養諸師長，息滅驕慢心，和順眾生所感之相，具慧命長遠之德。足趺高滿，是勇猛精進，常行法布施所感得之相，以大悲心和善法饒益有情眾生無上之內德之相。足下安平，是安修六波羅蜜所感得之妙相。^[6]

饒公畫上有題記：「龍集戊寅，選堂敬造雲中大士像，伏祈百姓安泰，家室康寧，永離慳貪，常餐甘露，以誓願力，處之無厭。」依《大方等大集經》^[7] 中載，菩薩摩訶薩有八種力處之無厭。何等為八？即：（一）慈力，心無礙故；（二）悲力，為調伏故；（三）實力，不誑諸佛以眾生故；（四）慧力，離煩惱故；（五）方便力，心不悔故；（六）功德力，無所畏故；（七）智力，壞無明故；（八）精進力，

破放逸故。如是「八力」，即菩薩摩訶薩處之無厭八種力。「力」者，分「力因」、「力果」兩方面：於他人有如法、行善德之事，隨其力悉往營助，是名力因；由成就力因故，得少病少惱，有力修諸善法，是名力果。筆者深感饒公具足以上八力，得「處之無厭」，他不但深入經藏，而且付之實行，故能成就大業，長壽多福。

此畫題下鈐朱砂「饒氏宗頤」及「梨俱室」印，一陰一陽，一壯一秀，以明畫師姓名及作畫地點。印章，是饒公唯一不太熱衷的學問，饒公書畫的掌印者早期是饒夫人，後來是愛女和女婿鄧偉雄博士。據鄧博士說，饒公只有一次對印章有明確的要求，那是刻一「曾涉恆河結跏趺坐」印章，可見饒公佛緣甚深。

觀饒公這幅唐人觀音，儼見觀音菩薩因聞得眾生一心稱名，便乘願而來，隨雲飄至，立足雲端，當風飄搖，示現眼前。透過饒公秀麗古樸的筆法，借這一張輕而薄的畫紙，我們與稀有的晉唐筆風觀音菩薩法相結緣；這一紙丹青盛著的是百歲饒公一生學養和藝術造詣，兼載上幾千年的華夏文化，令人驚嘆這傳承與創新，這一古一今的承接與融融。

（傳）唐吳道子畫觀音像朱色拓本，上題「唐吳道子寫意觀世音菩薩像」（224x79 厘米，圖：駱慧瑛）



饒公繪觀音像戴上有化佛的花蔓寶冠（圖：饒宗頤學術館）



拓本觀音像局部圖對比（圖：駱慧瑛）

6 | 《瑜伽師地論》卷 39：「復次菩薩次第圓滿六波羅蜜多已。能證無上正等菩提。謂施波羅蜜多。戒波羅蜜多。忍波羅蜜多。精進波羅蜜多。靜慮波羅蜜多。慧波羅蜜多。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 505, a23-26)

7 | 《大方等大集經》，《大正新修大藏經》第 13 冊，號 397。



饒公運用戰筆篆書繪畫菩薩身上的天衣（圖：饒宗頤學術館）



拓本觀音像的天衣具「吳帶當風」的飄逸（圖：駱慧瑛）

芙蓉敦煌畫魂心

饒教授仿唐人觀音像有何用意和因緣呢？饒公在他的《自臨碑帖五種後記》中談及他自髫齡習書，先從北魏及唐代諸碑入手，繼而廣學漢碑及宋人行草，乃至明、清兩代諸家筆意。他認為書畫同理，甚至文學與藝術亦然，他一直強調他在藝術創作上「師古、師造化、師心」的理念，如鄧偉雄博士所言，饒公在八十年代始，已經走過了「師古」及「師造化」的階段，而進入「師心」的境界^[9]。1965年冬，饒公在巴黎國立科學研究中心，與戴密微教授專門研究巴黎與倫敦所藏的敦煌寫經和畫稿。季羨林教授說饒公每每能在學界認

為平常的事中找到問題。發現問題當然重要，須具備精闢獨到的慧眼和根深學養，之後更難得是他長期研究之中鍥而不捨地去找尋答案，為人類東西方文明皆開拓了新視野。

在法國巴黎國立圖書館，饒公第一次親手觸摸伯希和從敦煌帶到法國的敦煌原件，心情異常興奮。法國遠東學院前院長汪德邁教授形容饒公的驚人魄力令他敬佩，並覺得「仁」一字最能形容饒公性情。從國際漢學至世界比較文明史，饒教授身體力行為「東學西漸」作出貢獻，他從內心吶喊：「自洋務運動以來，許多知識分子不惜放棄本位文化，向外追逐馳騁。『知彼』的工作還沒有做好，『知己』

的功夫卻甘自拋擲，希望現時的學界返求諸己，回頭是岸。」^[9]

饒公七十年代在巴黎講學期間，對散落的敦煌白描、畫稿、粉本進行篩選和歸類，編成《敦煌白描》一書，對白畫的源流和技法做了深入的探討和分析，他在書中娓娓道來，令讀者如親歷其境。饒公就是有學者的「求真」的研究精神，同時兼備深厚的藝術造詣，他為了研究敦煌白描而採用敦煌白畫技巧進行藝術創作。他提倡的「學藝雙攜」，不是靠嘴巴說，而是以行動落實。以他稀有優厚的條件，顯然更得心應手，隨心所欲，而效果彰顯。



饒公繪觀音菩薩一雙交疊的纖手（圖：饒宗頤學術館）

萬古獨步撻妙琴

饒公在敦煌各種藝術中，最喜歡的是壁畫。^[10]他深感唐代繪畫真迹的缺乏，所以特別側重唐代技法的探索。^[11]他借用敦煌漢晉畫稿的筆法，以粗獷線條來表達敦煌豪縱的風貌，發展出一種繪寫敦煌壁畫的畫風，不求形似，而神韻直追北魏、隋、唐，為我們示範了承傳古典，並開拓發展，是透過藝術的一種無語的現身說法。張大千見到饒公以敦煌白描筆法的繪畫後道：「饒氏白描，當世可稱獨步。」

饒教授為學術研究而做藝術創作，以這幅為例，他令敦煌晉唐畫風不再是歷史，不只是作為藝術史或考古等學術研究的課題，而是將之活化，作為當今創作的題材。拓本觀音與饒公觀音兩畫比較，饒公描觀音的天衣，乘風抖動。拓本因碑刻石重而筆輕，未盡道細節。饒公加入自家筆藝，增強了紋理的凝重感和細節。他行筆寫畫，每每注入所要表達的哲理，與一般畫家不同。他畫中有文，文中有畫；理中有情，情中有理；悲智雙運、福慧雙修，學藝互益。學問滋養藝術，藝術潤澤學問。如學養是泥，藝術是這泥上生出的奇葩。

8 | 鄧偉雄，《筆底造化》，香港：中華書局，2015，頁17。
9 | 饒宗頤（主編），《華學》中的〈刊首語〉中寫道，1995年。
10 | 饒宗頤，〈我與敦煌學〉，最早刊於《學林春秋——著名學者自序集》，北京：中華書局，1998年。後收入《饒宗頤二十世紀學術文集》卷二·敦煌學（上）。
11 | 饒宗頤，〈我與敦煌學〉，《饒宗頤集》，佛山：花城出版社，2011年，頁417。

一念三千貫古今

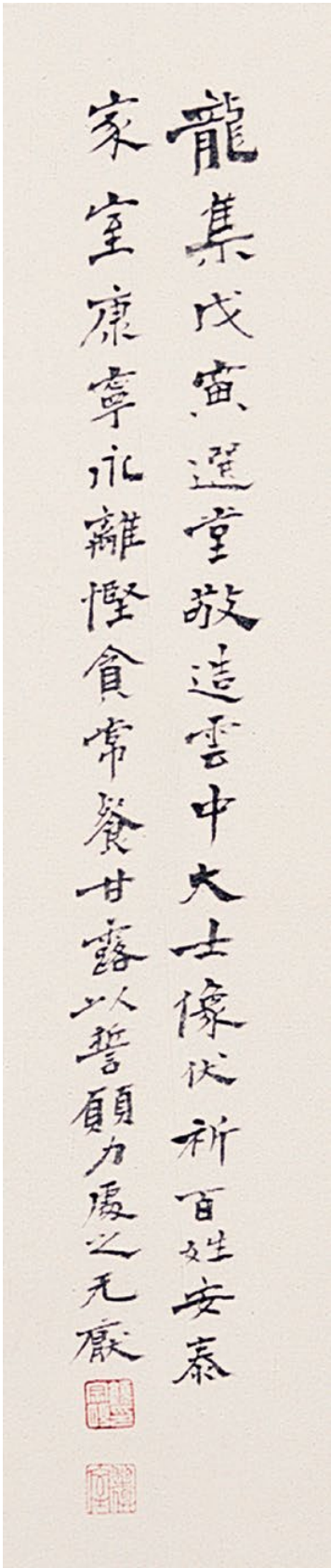
一筆一菩提，一墨一淨土；一書一須彌，一畫一佛國；一見一塵緣，一笑一解脫；一心一清淨，一念一光明。饒公繪畫，也在畫中。他的書法能寫出各朝不同畫像，同時能啟發出鮮明的個人風格。我們可以做的是——參，書畫藝美之外的學問；觀，語言色相以外的真理；願，在星月之間、日夜之間、天地之間、聚散之間、苦樂之間、生死之間、夢醒之間、動靜之間、你我之間、筆墨之間、心念之間、因果之間的種種沉思與奔馳，都作成就覺悟一天的福德資糧。

饒公的「萬古不磨意，中流自在心」^[12]與「萬古長空，一朝風月」相對而呼應。悟道是當下的一念。唐・天柱崇慧禪師謂：「無邊剎境，自他不隔於毫端；十世古今，始終不離於當念。」所謂的禪境、禪意，就如萬古長空，一朝風月；沒有時間的長短，沒有空間的遠近，沒有人我的是非，禪者對時空悟入，所以剎那之中有永恆，一念之中有三千。

《華嚴經》中載：「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造。」我們的心念每日每刻都在十法界中穿梭。^[13]起心動念剎那變幻，時而佛、菩薩心，時而畜生、餓鬼心等。《法句經》中道：「諸法意先導，意主意造作。」我們的心念如畫師般能變化萬象，心中的世界應念而生，何不仿效饒公運來心念做真善美的事呢？他用藝術家的童心去探索學問，再用學問家的深度來發展藝術，將各方面領域研究成果融會，握在手筆下的筆下轉化成詩書畫以外，美麗圓融的人生。

筆者特別敬佩饒公對生命的熱誠，對大自然的欣賞，認同他「求是、求真、求正」的主張。他一生正是走在八正道上^[14]；他就如一位禪師，依清淨心，建解脫行。^[15]他的清淨和自在，是因也是果，成就他在學藝兩術的成功。筆法與佛法，有形與無形，世間與出世間，皆是瑰寶。佛相、菩薩相、眾生相，無相與法相，不一亦不異。饒公透過他行深的學養、崇高的品格、廣大的胸襟和氣魄，透過最美的方式——「學者畫」把智慧傳下去，啟發後世。

大象無形，我們難以定義饒宗頤教授是一位怎樣的學者。以他這百年來的行徑，饒公這位大學問長者，在書山學林中漫步，於詩海琴天裡神遊，他應是，以通儒身得道者，即現通儒身而為說法。



饒公繪觀音菩薩像上題記及印章（圖：饒宗頤學術館）



上：饒宗頤教授與筆者（圖：張偉鵬，2015夏，香港）
下：筆者於西安碑林觀音菩薩像石碑前（圖：程淑華，2016春）

12 | 饒宗頤，〈偶作示諸生〉，《饒宗頤集》，佛山：花城出版社，頁293。
13 | 十法界中的四聖六凡。四聖即：佛、菩薩、緣覺、聲聞；六凡是：天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄。
14 | 八正道（梵語：Ārya 'ṣṭāṅga mārgah）：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。
15 | 《金光明經》，《大正新修大藏經》第16冊，號663。



由於燃香的熱力來於香爐底部的熱炭，香爐中的小山有1毫米高低差距也會影響熱力上傳，以至改變香味。

清淨身心 能拂汙穢

中國文化生活也曾有燃香一環，北宋詩人黃庭堅便曾撰《香之十德》：「感格鬼神，清淨身心，能拂汙穢，能覺睡眠，靜中成友，塵裡偷閒，多而不厭，寡而為足，久藏不朽，常用無礙」。可惜時代變遷，燃

香絕跡中國，「中國經過好幾波的政治運動，未能好好承傳（香道），但日本非常重視家傳，所以那怕時代更迭，好些文化仍可保存至今」。不過有趣的是，大師提及中國文化生活在歷史洪流中消弭，但香港卻曾為香木的重要供應及轉口地，是故到訪香港，對他甚具意義。

燃香賞香隨同佛教於隋唐年間東傳日本，而日本相應關於香木的記載，最早便見於公元594年（隋朝），「其時香道文化尚未成形，皇室及貴族自行演繹，糅融燃香於生活，如將衣服掛於燃香之上熏煙。其後，燃香傳流至武士階層，結合稍後傳入的禪宗，構成香道文化的基礎。於室町時代（1336年－1573

道境 說禪 香引 燃芳

燃香始於中國，於6世紀時伴隨佛教東傳日本，落地生根，並經數百年的洗鍊與傳承，糅合中國文化及貫穿禪宗思想，發展成具備儀式修行及思想體系的「道」。慈山寺以境說法，憑聲釋佛，今次請來日本香道志野流21代指定繼承人蜂谷一枝軒宗苾，燃香說道，芳引禪境。



蜂谷 一枝軒宗苾

香道志野流第21代指定繼承人

1975年出生於日本名古屋市，是創立於1478年的香道志野流第20代繼承人峰谷宗玄的長子。香道始於室町時代（1336-1573），是超過500年歷史的日本傳統文化，志野流則是傳承至今，兩個主要香道流派之一。

大師自6歲起學習香道、茶道和書道。在2002年6月，他開始追隨京都大德寺松源院著名的泉田玉堂禪師習禪，並於2004年獲玉堂禪師賜軒號「一枝軒」、宗名「宗苾」，成為香道志野流第21代指定繼承人。而除了在日本為各志野流學校教導香道外，大師也經常於國內外講授香道藝術，傳揚文化傳統。

年），足利義政將軍命令志野流的先祖建構「香道文化」，大師的一抹輕香，穿越二千多年的時空。

然而在19世紀時，日本香道也一度式微，直

至上世紀60年代，在僅存的志野流和御家流兩大派的大師重新教授及推動下，才逐漸復興。「就算是在日本，也不是人人知道香道，本人如果不是剛巧出生在香港世家，相信我也未必知道。」在藏經閣，香道大師正襟危坐，

直率講述香道盛衰。不過，隨著香道近年努力推廣，及社會在心靈層面的需求，聞香靜心，也成都市人舒緩減壓及提升自我的熱門選擇。



由於外在因素如溫度、濕度恆變，香道大師應憑藉長期修行，隨著不同環境，做出最好的香氣。

香禪合一，心香合一

香道文化源於佛教，與禪宗關係尤其密切，品香參禪互為表裡，香氣幻變，人各不同，在感受與鑒賞香味變化之餘，直觀佛法所說的無常，以道燃香，以香悟禪。為精進香道修為，志野流的繼承人必須在寺院修行。「我曾在寺院苦行一年，每天四點起床，開始坐禪，飲食清簡，與世隔絕。都市生活，易忘自然的存在；寺院生活，看見太陽升起，便知一天開始，看見太陽下山，就知一天結束，覺得與小動物及昆蟲特別親近，香道重視與自然共存，因為香木是自然恩賜，故香道修習者皆對自然懷抱感恩。這種生活，一開始會感寂寞，但慢慢就覺得幸福。」大師開玩笑：「那是 15 年前的事，身體也較現在輕15 公斤。」

志野流對於禮儀非常嚴謹，教學通常會在和室進行，著重細節，「在這時代，認為快便是好，日本傳統文化正好相反，講求用時間理解每個動作細節。而且我們認為香與人是互動的，不集中精神，就不能做出好的香氣。專心一致，心如止水，香氣便會好。萬物皆然，用心之下，就會不同，這是重要的修行元素。上課時，也甚少以語言指導學生，學生們透過觀察導師學

習，所以積極非常重要。」大師再解釋這種學習過程：「很多人也問我，父親的指導是否非常嚴格，其實沒有。我的父親要求我自己思考，可以講，日本的職人世界，往往也是如此。」

燃香、聞香，讀誦和歌漢詩，雖然浪漫兩字與禪佛似乎不搭，但一抹輕香，超越過去與現在的時空觀念，與自然無言溝通，與古人共賞沉香——禪，最浪漫的慈與智。

芳溢慈山，香滿心間

早前，慈山寺榮幸邀得香道志野流第 21 代繼承人蜂谷一枝軒宗苾先生來港為本寺進行香席示範及《香道——心香之道》公開講座。當天參與人數達 300 人，慈山寺的講堂座無虛席，蜂谷一枝軒宗苾先生細說從頭，扼要介紹香道的源起及發展，闡釋香道與參禪的關係。參加者聚精會神，仔細聆聽蜂谷宗苾先生的心得分享；蜂谷先生還特意準備「聞香」體驗，讓在場每位能親身一嘗香道的無盡禪意。現場觀眾相當投入，問答環節妙趣橫生；慈山時的講堂內，香韻細緻幻變，以香通禪，提升專注察覺，進而領悟人生的道理，重拾心靈的愉悅和滿足。



六國五味

日本香道以「六國五味」為香木分類，所謂六國並非指其來源，而是當該地香木剛傳入時的初印象，然後轉化成形容香木氣味的類型。鑑定分類非憑單一次的評定，因為春夏秋冬，濕度不同，香木味道也有變化，要經過全年的鑑定，才能決定。「六國五味」詳列如下：

六國

- 伽羅（越南）
- 羅國（泰國）
- 真那伽（馬來西亞）
- 真南蠻（印度東岸）
- 佐曾羅（印尼蘇拉維西）
- 寸間多羅（蘇門答臘島）

五味

辛・甘・酸・鹹・苦



By Ernest C.H. Ng

Ernest has attained a MBuddhStud and a Ph.D. degree from the Centre of Buddhist Studies (CBS), and is currently a Visiting Assistant Professor at CBS, President of CBS Alumni Association, and Director of Hong Kong Society of Dharma Supporters.

References

[1] Walshe, Maurice, trans. 1986. “Sakkapañha Sutta: Sakka’s Questions. A God Consults the Buddha.” In *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Digha Nikāya*. Translated from the Pāli. 321-334. Somerville: Wisdom Publications.

Column: Contemplative Mind

The Terror of Wrong Views

With the recent terrorist attacks and gun violence around the world, the year 2016 has been unsettling. The fear and sense of insecurity that these tragedies have instilled into us lead us to wonder what brings people into this state of violence, confrontation, and fear .

Similar questions had been raised by the ruler of the gods, *Sakka*. In the *Sakka-pañha Sutta*, he once asked the Buddha that all people wish to "live without hate, harming hostility or malignity, and in peace" but how this universal wish would be fulfilled. [1] The Buddha expounded that hate, harming hostility or malignity arose because people were bonded by "jealousy and avarice (*issa-macchariya*).\" And the causes of jealousy and avarice, the Buddha explained, were "like and dislike (*piya-appiya*),\" which originated from "desire (*chanda*),\" \"thinking (*vitakka*),\" and ultimately, from our mind’s tendency to conceptual proliferation (*papañca*).

This tendency to engage in mental proliferation leads us to various wrong views, including the identifying of "I,\" \"me,\" \"mine\" as realities and the further segregating of conflicting ideas of \"you\" versus \"them\", \"west\" versus \"east\" and \"rich\" versus \"poor\" and so forth. Once these conflicting ideas are established, competition and confrontation become unavoidable between opposite camps. In a world of apparent limitation of resources, people who lack creativity may resort to a competitive zero-sum mindset, instead of a collaborative win-win end. Predatory competition fuels further instability and phobia when people are constantly in a fight or flight mode. By then, not only are others’ triumphs my defeats, but also their losses become my gains.



photo by Patrick and Lily Kwong

However, when it comes to salvaging all sentient beings from all kinds of sufferings, *Bodhisattva Avalokiteśvara* is particularly well-regarded for his compassion, wisdom, and transcendent power. In the *Lotus Sutra*, the practice of *Bodhisattva Avalokiteśvara* is acclaimed by the Buddha as the "Universal Gateway" because "[i]n all the worlds of the ten directions, there is no place where [*Bodhisattva Avalokiteśvara*] will not manifest himself.\" [2] In the midst of sufferings and calamities, people only have to contemplate his name and power; and *Bodhisattva Avalokiteśvara* \"will immediately perceive their voices and free them from their suffering[s].\" [3]

Bodhisattva Avalokiteśvara \"wanders through many lands in various forms, and saves sentient beings... [He] bestows fearlessness in times of fearful calamity.\" [4] But how can these be achieved? In contrast with the wrong views, delusions, and attachments of the untrained minds, *Bodhisattva Avalokiteśvara* has fully mastered wisdom and skills. He perceives the world with truth, purity and vast knowledge on the one hand; benevolence and compassion on the other. [5] In the *Heart Sutra*, the Buddha also teaches that because \"there are no more obstacles in [the *Bodhisattvas*]’ mind, they can overcome all fear[s], destroy all wrong perceptions and realize Perfect Nirvana.\" [6]

Hence, the cessation of suffering is not predicated on a denial of this world. The key to such, however, is the cessation of wrong views which are the true causes of sufferings. The \"freedom

from views\" (*diṭṭhi-nissaraṇa*) is, according to Karunadasa, another expression for *nibbāna*, suggesting that the \"cessation of views\" is the \"cessation of sufferings.\" [7]

To alleviate us from suffering and fear, we need to embark upon the *Bodhisattva* Path and practice wisdom and compassion of *Bodhisattva Avalokiteśvara*. We need to see beyond the artificial labeling of differences. We must build bridges to connect with people from different walks of life. We have to take down barriers, physical and ideological ones alike, which alienate a person from the others. Wherever and whoever we are—a father, a son, a teacher, a student, male or female, and so forth, we need to appreciate that we are all interconnected because there is no independently originated individuality. The perfect wisdom and compassion of a *Bodhisattva* represent a deep understanding of the Doctrine of Dependent Arising (*paṭiccasamuppāda*) and selflessness (*anatta*), realizing that there is no real individuality separable from the rest of society and the natural environment.

After all, the Buddha teaches in the *Vimalakīrti Sutra* that \"if a *Bodhisattva* wishes to attain a pure land, he should purify his mind. According to the purity of his mind is his Buddha land pure!\" [8] Thus, if we want this world to be pure and free from fear, we should begin with our mind.

[2] Kubo, Tsugunari and Arika Yuyama, trans. 2007. “The Gateway to Every Direction [Manifested by Bodhisattva Avalokiteśvara].” In *The Lotus Sutra* (translated from the Chinese of *Taishō* Volume 9, Number 262 of *Kumārajīva*), 2nd ed., 301. Berkeley: Numata Center for Buddhist Translation and Research.
[3] *Ibid.*, 295
[4] *Ibid.*, 298
[5] *Ibid.*, 301
[6] Thich, Nhat-Hanh, trans. 2014. “The Insight that Brings Us to the Other Shore.” Translated from The *Heart Sutra*.

Accessed 2 August 2016. <http://plumvillage.org/wp-content/uploads/2014/09/2014-Thich-Nhat-Hanh-New-Heart-Sutra-letter-cc.pdf>
[7] Karunadasa, Yakupitiyage. 2015. *Early Buddhist Teachings: The Middle Position in Theory and Practice*. 123-124. Hong Kong: Centre of Buddhist Studies, The University of Hong Kong.
[8] McRae, John R., trans. 2004. “Buddha Land.” In *The Vimalakīrti Sutra* (translated from the Chinese *Taishō* Volume 14, Number 475), 78. Berkeley: Numata Center for Buddhist Translation and Research.



。 。 。 。 。

「隨行隨悟，隨喜隨憂」

〔雲水行〕慈山青少年夏令營 2016

青少年在成長的路上，每每遇到困惑和挫折的時候，心懷正念、自在清淨，才能從容面對每個挑戰。今年慈山青少年夏令營以「雲水行」為主題借旅遊為題反照內心，希望讓青少年建立寬廣的人生觀，「隨行隨悟，隨喜隨憂」。



手捧親自製作的蓮花心燈，學生在法師帶領下端正身心，徐徐步往觀音聖像，感悟觀音菩薩慈悲濟世的精神，修持感恩慈悲心。



學生在導師的帶領下繪畫禪圖，寧靜的佛境下專注描心，靜聽心聲，感受當下的安寧和喜悅。



第二輪夏令營（7月28至30日）吸引了五十多位不同文化背景、不同信仰的學生及在職青年參加。更特別設有「夢飛行」環節，請來有十多年模特兒經驗，現職機師的 Brian，分享以堅定信念追求夢想的故事。現場請來多位模特兒與營員互動，妙趣橫生。



常霖法師 禪意曲奇

除了莘莘學子，夏令營亦特別為老師安排了禪修。製作曲奇餅亦是一種禪修？常霖法師呷一口茶，表示禪修本可結合日常生活，就像製作曲奇餅，開始時將牛油和糖等材料搓成粉團，黏著手掌的感覺令人生惡，但你漸漸發現，一直製作下去，手會越來越乾淨，繼而做出美味的曲奇。

這不就體驗了人生遇到困境時，會覺得很難受，但只要肯面對，將困難的標籤拿走，慢慢處理就好的道理？



「雲水行」組爸組媽

要做到「隨行隨悟」不容易，組爸組媽和組子女們這趟「雲水行」悟出道理了嗎？已連續三年帶領「仔女」參與慈山寺夏令營的組媽感觸良多：「要中四五的學生，尤其是香港的學生隨行隨悟其實很難，因為港爸港媽大多習慣幫仔女處理好所有東西，他們根本沒時間沒空間去思考。」學生入營數天，不正好借助寺中恬靜禪意的環境沉澱思緒？組爸希望令他們建立信心，知道自己有能力理解不同的事或照顧別人，而不是只接受命令和別人的安排。

慈山事紀

七月・九月 July-September



7月9日

茶禪

一盞茶沉澱身心的優雅。慈山寺每月的第二和第四個星期六，繼續呈獻由法師或茶師帶領的茶禪／茶席修持活動，一起在茶香、茶色、茶溫、茶味和泡茶的聲音中享受片刻的寧靜，呷出智慧。



7月10日

心靈健康工作坊

焦慮磨人，慈山寺佛教心靈輔導中心舉辦的「如何透過靜觀處理焦慮情緒」工作坊，透過講解、靜觀練習及交流環節，教導參加者如何處理自己或家人的焦慮情緒。有參加者更主動和工作坊的認可靜觀導師、精神科專科曾韋僑醫生分享照顧患上焦慮症家人的經歷，得到大家的鼓勵。



7月17日

慈心會宣傳短片拍攝

已推出兩期的慈心會計劃反應熱烈，參加者共同閱讀及研究佛學書籍，並互相分享討論，提升自我。因此慈心會早前再次拍攝廣告宣傳計劃，鼓勵信眾透過閱讀，深入淺出親近佛法，結交善友。



7月22日至24日

觀音成道法會

農曆六月十九日為觀音菩薩成道日，佛教認為此日念佛、誦經、持咒、吃齋尤為殊勝，具大功德。慈山寺特於7月22至24日一連三天諷誦《大乘妙法蓮華經》，及舉辦講座講授當中的「法華七喻」，讚嘆觀世音菩薩慈悲的精神，以菩薩行願，普渡眾生。



7月31日

彌陀念佛共修會

共十一期的彌陀念佛共修會第一期順利圓滿，在洞鉉大和尚和諸位法師帶領下，藉參加者共修之力，修持彌陀淨土法門，一心念佛，法喜充滿。

August >

供水

洗滌心靈

回歸本性

水，代表清淨的心。以我們最珍貴的清淨心作為禮物，供奉觀音菩薩，代表我們尊敬和感恩觀音的慈悲精神，並見賢思齊，願意學習觀音，嘗試以無私的愛去關懷自己、身邊的人，乃至所有蒼生。

水，乃生命之源，卻常常給白白浪費。供水的修持，以水喻心，同時提醒我們最珍貴的，往往是最基本的，早已唾手可得，近在眼前。因此，在供水的時候，我們不再向外追求，於當下回歸初心，照顧自己真正的需要。

托著水鉢走在慈悲路上，透過照顧水，去照顧自己的心。你會體驗到：滴水不漏的關鍵就在於覺察、專注和放鬆；亦只有這樣，心才不會流失正能量，全程平靜清涼。澄淨如水的心，目標明確、方向清晰，能讓我們踏上快樂之道。

網上報名



8月6日至7日

佛教英語夏令營

佛教英語夏令營來到第二屆，慈山寺再受委託，擔任課程總監，打造具有國際視野的佛教英語夏令營。來自世界各地的學生及30位英語大使，更在慈山寺舉辦的英文佛學辯論賽中，智辯佛學；又參與蓮花心燈晚會，在殊勝佛境下體驗禪意。

因佛結緣的參學者在香港寶蓮禪寺參加閉幕典禮，在佛教場域和流行音樂的文化交織下，共沐佛恩，感受喜悅。



8月17日

孟蘭梁皇報恩法會

《梁皇寶懺》乃中國早期及流傳最久之一部懺法，素有「懺中之王」之稱。慈山寺就孟蘭報恩普渡之期，於農曆七月初八至十五日一連八天頂禮梁皇寶懺，於圓滿日（農曆七月十五、公曆八月十七日）早上奉供孟蘭盆，下午圓隆送聖。

參加者誠心善意，為世間眾生祈求增福延壽，社會安定。



8月31日

地藏菩薩聖誕法會

誓願「地獄未空 誓不成佛 眾生渡盡 方證菩提」的地藏菩薩以悲願力救渡一切眾生，尤其是地獄中的受苦眾生。慈山寺藉地藏菩薩聖誕法會，誦誦《地藏菩薩本願經》，帶領參加者薰修慈悲心，利樂現在和過去的父母親眷，承菩薩無量無邊大願力，令眾生脫離種種困苦。



9月25日

「香道——心香之道」公開講座

日本香道源於佛教，欣賞香道需要安住當下，通過對嗅覺辨識而達到對存在的澄明覺知。慈山寺邀得日本香道志野流第21代繼承人蜂谷宗苾先生於本寺主持《香道——心香之道》公開講座，分享香道的禪意。

慈山寺

TSZ SHAN
MONASTERY

蓮花燈
元旦
叩鐘法會

日期：
2016年12月31日 星期六

時間：晚上9:30 ~ 凌晨12:45

地點：大埔慈山寺

報名及詳情：www.tszshan.org/newyearbell

網上報名



書評

《中年的意義》

。。
。
。
。
。

文

張倩儀



孔子說自己「四十而不惑」。四十？迷惑？我常思疑他是不是在講中年危機。那麼多經典哲人，談中年危機的，好像就孔子而已。其實他也沒有談，只是碰了一下。

七十多歲的孔子概括一生，以不惑做四十歲年紀的標誌，那麼推論一下，也就是說四十歲而感的人很不少。

中年是很難定義的，知道起點，不知道終點，怎樣才算中間呢？不過大概畫條線而已。《中年的意義》的作者是個動物學家，最有興趣演

化的歷史，也只能說，他的書就暫時畫出一段：四十至六十歲，作為人生的中年階段吧。

碰過中年問題的孔子，不會知道「中年危機」這個詞，因為作者告訴我們，這個名詞是1970年代搞出來的！

雖然「中年危機」這個詞歷史不長，不過，中年仍然是個令人關心的階段。隱隱約約到了這個年紀，我們感受到身體的變化，而漸漸地，覺或不覺，我們的思想也起了變化。對嗎？既然凡是到這年紀的，都一致感到變化，

那麼中年階段就不是虛幻的了。到底中年該怎樣面對呢？

不知道你喜不喜歡生物學，是否接受天演論，《中年的意義》這本書是從生物學的觀點來思考中年的。我喜歡看生物學，不過這本書仍令我有點煩惱，因為中年不能光憑生物的材料去研究：作者說其他生物沒有中年，人類是唯一的呀！

於是本書不能不參用很多心理調查數據、人類學家的紀錄。人類學家還好一點，他跑到原始部落等等，他看到的你看不到，你唯有相信他查出來的結果。然而心理調查就經常有爭論。像書裡舉了一個2008年的大規模心理調查，結論是：人生的快樂是U字型的，中年最不快樂。因為這個結論太吸睛，世界各地傳媒爭相報導，卻原來這個調查從問題設定到快樂的定義，都受到很多質疑。

我寧願作者野心小一點，集中在生物學上討論，那怕書因此薄一點，範圍窄一點。其實集中在作者擅長的生物學角度，好玩的東西已經夠多了：

作者說，人類有中年，是經過幾百萬年的演化的。

如果你質疑，幾百萬年來沒有跨進文明門檻的人類，命很短吧？哪裡有中年？生於盛唐的杜甫也要感嘆「人生七十古來稀」呢！作者說，非也，農業才是讓前人命短的因素。比起採集狩獵生活，農業讓人辛苦勞動，而食物品種減少，天時不好，時常饑荒，還翻起土裡的各種細菌微生物，增加感染機會，所以短命。農業比採集狩獵優勝的唯一地方，是以同樣面積的土地，可以養更多人口。不信狩獵採集生活比農業生活優悠有裕餘？作者舉出人類學家的調查，住在採集狩獵民族附近的農民，一年有些時間會到鄰居處住一下，沾點食物補充呢！所以作者很有信心地說，農業社會之前，人更長壽。這論述讓我想起中國古書裡那個謎一樣的彭祖，說他壽至八百。這個神話故事，原來放到現代研究裡檢查，可能不是夢話。

有彭祖的鼓勵，中國古人夢想著長生不老。而現代人就去整容，想阻止細胞衰老。本書說，不老不死是可能的，世界上有動物做到！甚麼動物？單細胞動物。它的細胞太重要了，所以出了甚麼毛病，立即就會修補。如果你

嫌以單細胞動物為例是取巧。作者也舉了一種龜，說是接近於長生不死的物種。可惜他沒有仔細講。

既然長生不老是不可能的，那麼人類為甚麼做不到？讓我們為白髮三千丈而吟詩，為眼尾皺紋而對鏡長嘆，為中年發胖而頹唐？原來進化不讓我們花費寶貴的資源去維持「膚淺」的美貌。我們的細胞不再努力修補了，在這個年紀，生命有更重要的任務！

剛踏入中年的作者說：中年的狩獵採集者，體力不及年輕人，但是憑著經驗，卻是族群裡最能找到食物的人，因此他們對族人有一個重要的支援作用、文化承傳作用。他們為族群提供多於自己所需的食物能量來源，讓更年輕的個體有更好的機會成長——人類成長花的時間比其他動物長得多，消耗的食物能量也多得多。人類成為世界上最強的物種，除了靠DNA傳遞資訊，還要靠文化傳承。

如果你說：我們已經不狩獵採集了！作者堅持，幾百萬年演化出來的生命，不可能在一萬年裡大變，中年人的文化傳承作用仍然存在。而且中年時，可能受腦裡的化學神經傳導物質影響，人的情緒反應遲鈍了，不再有年輕時的激情，認知調節情緒的能力終於成熟。作者說那是中年發育的一種表現，是中年人思考和情感表達方法的大調整，不論甚麼地位的人，中年時都會增加內省，他們要保存有限的資源，投放於自己的生存和後代的成功。中年的人生意義不同了，思考很多，角色轉變。我們那比例上比全世界的動物大得多的頭腦，讓媽媽生產時承擔巨大風險，要父母養時間這麼長，就是為應付複雜的生存環境而存在的。作者如是說。

作者也留意到現在世界的變化太大了，中年人覺得好像已經來不及教，也不見得能教了。近年香港人的這種感覺可能更強烈。作者提到這個狀況和憂慮，可惜沒有再探討下去。可能因為他一個人的巨大腦袋應付不了，要許多許多巨大腦袋一同努力吧。

我們的頭腦這麼大，就應該面對日新又新的環境，想出迎接挑戰的辦法。中年，青春不再，有許多思想的危機、憂慮，原來是天將降大任於斯人。各位若在中年，還不立即去浮一大白，然後趕回來接受挑戰？

張倩儀

曾任商務印書館總編輯，獲獎遊記作家，深入東西絲路、敦煌、故宮，研究近代社會，出版過遊記《西行找中國》、《文明的足音》（與李焯芬合著），近代社會研究《另一種童年的告別》、《大留學潮》。



前些日子，我被樓上樓下的住戶折騰得快變瘋了。

我家住在二樓。住在我樓下的是一對失業的夫婦。為了生活，這對夫婦買了一輛破舊的三輪摩托車，每天出去載客，深更半夜才回來，那輛摩托車破舊得像個嚴重的哮喘病人，「突突突」的響聲像哮喘病人的咳嗽，不但巨大，而且讓人揪心般地難受。每晚，我躺在床上，剛有一點睡意的時候，那輛摩托車就拼命「咳嗽」著回來了，聲音攀上樓來，鑽進窗內，攪得我睡意全消。

我樓上的那家住戶，近日不知怎地心血來潮，給女兒買了一支簫。每天天剛亮，就逼著女兒練習。那聲音嗚嗚咽咽，既不連貫，亦毫無音樂感可言，聽在耳裡，像鬼哭狼嚎。

我每晚被樓下摩托車的「咳嗽」攪得沒有睡意，早晨又早早地被樓上的簫聲「哭」醒，弄得我精神不振，心情煩躁。我想，是該好好地與樓上樓下的住戶談一談了。但臨到他們的家門，我又猶豫了：談甚麼呢？讓他們不要再發出噪音？可樓下的那個住戶，破摩托車就是他們的飯碗。樓上的那個住戶，簫聲就是家長對孩子的希望。難道我要他們放棄飯碗放棄希望？我不忍心開口，反正他們也不會答應。

幾經考慮，我決定搬家，搬到一個清靜的地方，那樣有利於我的寫作，也有利於我的健康。我找到一位朋友，訴說了我的苦衷，叫他幫我物色一個好的住所。朋友笑咪咪地聽著，然後問我：「你覺得我居住的環境怎樣？」我說：「就是覺得你這裡清靜，所以叫你幫我找住的地方。」朋友點點頭，說：「好吧，你先在我家裡坐上一個小時，感受一下。」

我在朋友家裡呆了一個小時左右。這裡的環境確實幽靜，但一小時後，人們陸續下班回家，嘈雜開始顯現。最要命的是，隔壁的陽台上，傳來一陣類似於說話的聲音，像原始部落的人用特殊的聲音在喊叫，聲音刺耳而模糊，聽了

格外不舒服。

我問朋友這是甚麼聲音。朋友說：「是一個九歲的男孩，在學說話。你仔細聽聽，他說的是甚麼？」我側耳傾聽，那男孩無疑在重複一句話，但我怎麼聽都聽不明白他在說甚麼。我猜測說：「他好像在說，羊剛撲倒在地。」朋友哈哈大笑，說：「你錯了。他是說，陽光普照大地。」說著，他拉開了通往陽台的門，使那孩子的聲音更大一些；同時我還聽到，有一位婦女，在不斷地糾正那個男孩。婦女說的，正是「陽光普照大地」。但無論婦女怎麼糾正，那男孩說的，仍是「羊剛撲倒在地」。

朋友問我：「如果讓你住在這裡，每天聽到這樣的聲音，你感覺如何？」我直搖頭，實話實

說：「受不了，不但聲音太吵，而且他怎麼學都學不會，聽著都替他急死。」「但是，在我的耳朵裡，這孩子的聲音簡直就是一曲美妙的音樂。不但我有這樣的感覺，住我們這棟樓裡的人，都有這樣的感覺。」

朋友見我一臉詫異，便解釋說：「這孩子是個棄兒，一出生就又聾又啞，所以他的生父母拋棄了他。是我的鄰居將他撿回來，不但撫養他，而且到處求醫問藥為他治療。從他四歲開始，我的鄰居就開始教他說話，我們都以為這是不可能的事情，但我的鄰居鍥而不捨，堅持每天教他。到他五歲的時候，有一天，他居然開口叫媽媽了，雖然聲音那麼模糊，但我們都聽清了。我的鄰居當時就激動得哭了。我們在場的許多人都熱淚盈眶。我的鄰居含辛茹苦這麼多

年，終於讓這孩子開口說話了，你說這怎麼不讓人激動。從這以後，我的鄰居更加認真地教他說話。我們這棟樓裡的住戶，都覺得這聲音就是美妙的音樂。」

在我離開朋友家的時候，朋友說：「你聽這孩子的聲音，很刺耳，很不舒服，是因為你是用耳朵在聽。而我們聽這孩子的聲音，很動聽，很欣慰，是因為我們用心去聽。更具體一點說，我們是用慈悲去聽。只要學會用慈悲去傾聽，這世間許多聲音，都是美妙的音樂。」

朋友的話，在我的心間產生了不少的震撼。是的，如果用耳朵去聽，這世界，有許許多多的聲音，有動聽的，有刺耳的，有美妙的，有鼓噪的，這些聲音盡皆入耳，可以讓你覺得是一

種折磨。但如果用慈悲去聽，這世界，就只有一種聲音，那就是，美妙與和諧，讓人覺得欣喜和欣慰。

我打消了搬家的念頭。奇怪的是，現在再聽樓下摩托車的轟鳴，我再沒覺得刺耳，而是覺得欣慰，這對夫婦今天又有生意了，又有收入了，我為他們感到高興。而再聽樓上的簫聲，我也能聽到小女孩的進步。

上天給了我們耳朵，是讓我們聆聽世間所有紛雜的聲音。慈悲心能將所有這些紛雜的聲音，轉換成美妙動聽的音樂。朋友：如果你想享受美妙動聽的音樂，建議你不妨用慈悲心去傾聽。

轉載自 2009 年 8 月 1 日《信報》



圖：Patrick and Lily Kwong

人間妙音

。。
。。

文

李焯芬

香港大學前副校長；佛教團體義工；曾出版心靈小品《心無罣礙》、《活在當下》、《輕安自在》、《心耕》、《活好當下》，與及散文集《應當如是》、《文明的足音》（合著）、《求索之旅》等。



專欄：陶傑心經 觀音的欣賞

。。
。
。
。

文

陶傑

傳媒工作者，英國富域大學
文學士，平時性喜文化與宗
教比較研究。

觀世音菩薩是佛教最深入中國民間信仰的大菩薩。

觀音最特殊的是兼具男女，雌雄莫辨。雖然《華嚴經》說：「勇猛丈夫觀自在」，唐代以前的觀音以大丈夫相居多，但後來自從妙善公主的傳說流行，中國的觀音形象越來越趨向女性化，甚至被稱為「東方的女神」。

女神的概念出自古希臘文明，但是古希臘的女神幾乎沒有甚麼善類，或嫉妒成性，或詭計多端，或者心懷復仇，或者「水性楊花」，反而原本是男身的觀音卻被賦予女性特有的慈善柔和。

女性的慈善表現在日常生活中，最常見的是對兒女的。但佛教認為：世間的愛是小我、自私、局限的善意；但慈悲是愛的無我和推廣，觀音菩薩因此被塑造為女性形象，菩薩大慈大悲，救渡眾生，有如慈母愛護兒女一樣。

觀音菩薩也被賦予水的意象，水的陰柔也與女性相通。印光大師認為：觀世音菩薩救渡眾生，猶如一月投影萬川，即使是一勺乃至一滴水，也皆現全月。眾生的心如水，若水濁波動，月影便不能分明；心不摯誠，便難蒙救護。

觀音菩薩最初的修行方法，是耳根不向外聞，而是向內，由此達到「動靜二相，了然不生」之境，因為佛教認為，凡人的耳根向外，受外界環境影響，因寵辱所動，所以生起煩惱並促成惡業。但觀音菩薩能夠分辨世間一切虛妄不實，不為所動，達到「觀自在」，所以能救苦救難。

觀音到底是男是女，其實並不重要。重要的是超越男女，不受任何表相的約束。不論男女，內心能夠超越性別和世俗約束的，也能解脫困苦，活得自在。



慈山寺

TSZ SHAN
MONASTERY

慈山文化系列

千人茶禪



禪修導師：常霖法師

茶師：台灣無事三姊妹

青山今古意
流水去無聲

日期 二〇一六年十二月三日，四日
時間 下午三時至六時
語言 粵語及普通話

香港新界大埔普門路88號

www.tszshan.org





1月

M	T	W	T	F	S	S
						1 元旦

2 初五	3 初六	4 初七	5 初八	6 初九	7 初十	8 十一
9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六	14 十七	15 十八
16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四	22 廿五
23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 三十	28 正月初一	29 初二

十二月初八 | 釋迦牟尼佛成道日
正月初一 | 彌勒菩薩聖誕

6月

M	T	W	T	F	S	S
			1 初七	2 初八	3 初九	4 初十

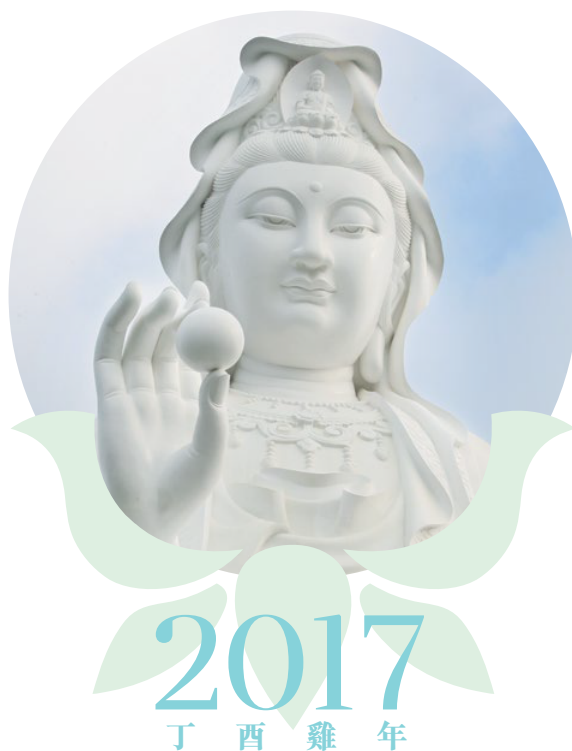
5 芒種	6 十二	7 十三	8 十四	9 十五	10 十六	11 十七
12 十八	13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 廿三	18 父親節
19 廿五	20 廿六	21 夏至	22 廿八	23 廿九	24 六月	25 初二
26 初三	27 初四	28 初五	29 初六	30 初七		

五月十三 | 伽藍菩薩聖誕
六月初三 | 韋馱菩薩聖誕

2月

M	T	W	T	F	S	S
		1 初五	2 初六	3 立春	4 初八	5 初九

6 初十	7 十一	8 十二	9 十三	10 十四	11 元宵節	12 十六
13 十七	14 十八	15 十九	16 二十	17 廿一	18 雨水	19 廿三
20 廿四	21 廿五	22 廿六	23 廿七	24 廿八	25 廿九	26 二月
27 初二	28 初三					



5月

M	T	W	T	F	S	S
1 勞動節	2 初七	3 佛誕節	4 初九	5 立夏	6 十一	7 十二

8 十三	9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 母親節
15 二十	16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 小滿
22 廿七	23 廿八	24 廿九	25 五月	26 初二	27 初三	28 初四

30
端午節

四月初八 | 釋迦牟尼佛成道日

3月

M	T	W	T	F	S	S
		1 初四	2 初五	3 初六	4 初七	5 驚蟄

6 初九	7 初十	8 十一	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五
13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二
20 廿三	21 廿四	22 廿五	23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九

27
春分

二月初八 | 釋迦牟尼佛出家日
二月十五 | 釋迦牟尼佛涅槃日
二月十九 | 觀音菩薩聖誕
二月廿一 | 普賢菩薩聖誕

4月

M	T	W	T	F	S	S
					1 初五	2 初六

3 初七	4 清明節	5 初九	6 初十	7 十一	8 十二	9 十三
10 十四	11 十五	12 十六	13 十七	14 耶穌受難節	15 復活節	16 節翌日

17 復活節翌日	18 廿二	19 廿三	20 穀雨	21 廿五	22 廿六	23 廿七
24 廿八	25 廿九	26 四月	27 初二	28 初三	29 初四	30 初五

四月初四 | 文殊菩薩聖誕



www.tszshan.org



慈山寺 Tsz Shan Monastery



香港新界大埔普門路88號

慈山寺

TSZ SHAN MONASTERY



M	T	W	T	F	S	S
					1	2

3 初十	4 十一	5 十二	6 十三	7 小暑	8 十五	9 十六
10 十七	11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三
17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 大暑	23 閏六月
24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 初八

M	T	W	T	F	S	S
				1	2	3

4 十七	5 十八	6 十九	7 大雪	8 廿一	9 廿二	10 廿三
11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 三十
18 十一月	19 初二	20 初三	21 冬至	22 初五	23 初六	24 平安夜
25 聖誕節	26 拆禮物日	27 初十	28 十一	29 十二	30 十三	31 十四

六月十九 | 觀音菩薩成道日



2017
丁酉雞年

M	T	W	T	F	S	S
	1	2	3	4	5	6

7 立秋	8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二
14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 廿九
21 三十	22 七月	23 處暑	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六
28 七月 七月	29 初八	30 初九	31 初十			

M	T	W	T	F	S	S
		1	2	3	4	5

6 十八	7 立冬	8 二十	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四
13 廿五	14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 十月	19 初二
20 初三	21 初四	22 小雪	23 初六	24 初七	25 初八	26 初九
27 初十	28 十一	29 十二	30 十三			

九月十九	觀音菩薩出家日
九月廿九	藥師佛聖誕

M	T	W	T	F	S	S
				1	2	3

4 孟蘭盆節	5 十五	6 十六	7 白露	8 十八	9 十九	10 二十
11 廿一	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六	17 廿七
18 廿八	19 廿九	20 八月	21 初二	22 初三	23 秋分	24 初五
25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30 十一	

七月十三	大勢至菩薩聖誕
七月十五	佛歡喜日
七月廿九	地藏王菩薩聖誕

M T W T F S S

2 國慶日 星期日	3 十四	4 中秋節	5 中秋節 星期日	6 十七	7 十八	8 寒露
9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五	15 廿六
16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 九月	21 初二	22 初三
23 霜降	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 重陽節	29 初十
30 十一	31 十二					

TSZ SHAN
MONASTERY



TSZ SHAN
MONASTERY
