



佛教黃允畋中學

Buddhist Wong Wan Tin College



三好畋園 1718第二期 總三十三期



親炙菩薩

常霖法師俗名葉青霖，出家前為香港著名專業攝影師，其作品常見於各類傳媒及展覽，經常出版攝影專集，並教授攝影課程。2009年他放下俗世的名與利，到台灣出家，現時經常在世界各地，以輕鬆易懂的方式帶領禪修活動，希望幫助多些人活出自 在人生。

同學：當你第一次禪修時有甚麼的啟發？

法師：我第一次禪修是在歐洲的藍天寺。那次禪修營很「正」，我以為自己開悟了。在禪修期間，突然有一剎那以為自己所有東西都明白了，例如以前看書不明白的地方，甚至以為以後所看到的經書都會明白了，但一柱香時間後，所有的感覺都消失了。佛陀所說，佛陀與眾生都是一樣能有高智慧，佛陀與眾生的分別是因為眾生沉迷於顛倒妄想裏，執著世間許多的煩惱而阻礙了禪修。所以禪修以達致開悟不難，但亦不容易。



同學：如何作一個好的禪修？

法師：早上及晚上都是禪修的好時機。我早上起床第一時間作禪修。我會將坐墊放在床頭，方便醒來後打坐。同學們，有沒有發覺醒來後大家都是渾渾噩噩的樣子？但當你醒來第一時間打坐的話，便會頭腦清晰。而通常你們在睡覺前必定會玩一陣電話，看書。當你睡覺時，腦海便會呈現剛才的畫面，感覺很混亂，便會睡得不好，甚至難以入睡。但如果在睡覺前坐禪一會兒，能夠改善睡眠問題。此外，在禪修時，首先調身，調心，調息，令身體放鬆和平衡，然後專注於呼吸。當煩惱浮現時，不要理會它，如常觀察呼吸。建議大家一早一晚作禪修，持之以恒，漸漸便能在日常中控制自己的煩惱。

同學：練習禪修有甚麼好處？

法師：練習禪修的第一個好處是令身體變得健康，減少生病的次數。因為在禪修的過程中，調身——保持平衡合適的身體姿勢很重要。很多時候，身體的毛病來自於不正確的身體姿勢。舉一個例子，在台灣攝影禪修營中，一位學員因平日坐姿不正確，患有坐骨神經痛，已經預約做手術治療。而在禪修營中，他隨導師的指引練習禪修，行住坐臥皆是禪修的狀態，令氣血運行，身心得以平衡健康，連坐骨神經痛症也痊癒了，不需要再做手術。



另外練習禪修亦有助於考試。入試場前幾分鐘，同學可使用禪修的方法，放鬆自己不再思考溫習的內容，平伏緊張的情緒。而收到試卷後，同學亦可先用兩三分鐘作深呼吸，使身心變得平靜，思維亦較清晰，自然在考試中便會得到理想的成績。



《大唐玄奘》電影觀賞暨分享座談會

2018佛教故事演繹比賽



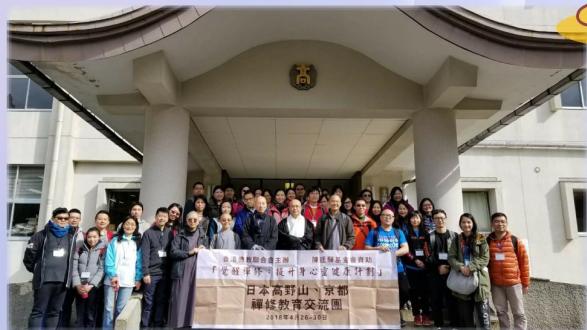
寺院遊蹤



佛聯會教師日本高野山、 京都禪修教育交流團



圓通寺學生禪修營



一代名僧：大唐玄奘



中國「四大名著」之一《西遊記》，講述唐三藏師徒四人排除萬難，前往西天取經。不過在真實歷史上，玄奘法師取西經就只有他一人！玄奘法師為尋求佛法真諦，歷盡千難萬阻、天災人禍，最終憑著堅毅意志，圓滿實現目標，學有所成，回國翻譯大量佛教經典，對後世影響深遠。

▲ 西行求法 求真釋疑

十八歲時，玄奘已經精通《經藏》、《律藏》和《論藏》，人們尊稱他為「三藏法師」。但他在研讀佛經時，發現經文中有文義未周全的地方，心有存疑，於是立誓「遊西方以問所惑，並取十七地論以釋眾疑」。



▲ 潛心治學 折服外道

玄奘在印度佛教最高學府那爛陀寺，潛心研修，廣學各種經論，苦學五年後，又用了六年時間，到印度各地遊學，求訪名師，終成為當時印度佛教集大成的學者。每次跟外道辯論，皆能把對方折服，名震四方。

▲ 堅毅不拔 義無反顧

玄奘孤身一人，從長安出發，從涼州出玉門關，突破重重關隘，徒步穿越人跡罕至的沙漠，經伊吾、高昌、碎葉城，翻過寒冷刺骨的大雪山，經今吉爾吉斯斯坦、烏茲別克斯坦、阿富汗、巴基斯坦等地，歷時四年，跋涉五萬餘里，到達印度，完成這段艱辛無比的求法之路。

▲ 東歸譯經 影響深遠

玄奘法師求法東歸，前後十九年，共翻譯經論七十五部，一千三百三十五卷。由於法師精通梵文，所譯經論文字精煉，矯正舊譯錯誤，開闢了中國譯經史的一個新紀元。而由其弟子筆錄的《大唐西域記》詳述了取經的種種見聞。



電影：《大唐玄奘》

《大唐玄奘》從史書《大唐西域記》等歷史文本出發，影片的敘事表現與平鋪直敍的人物傳記片有所不同，選取了有代表性的事件以三段式的方式來呈現，為還原玄奘大師西行尋求佛法的艱苦過程，轉戰各地實景拍攝。按照高僧玄奘當年取經歷程，先後赴新疆吐魯番地區、甘肅敦煌，途徑哈薩克等國，最終達到印度等近十個地區。



該片講述唐朝高僧玄奘歷時19年，不畏艱難險阻，前往天竺取經的傳奇故事。玄奘法師為追求佛法，真諦冒死偷渡出境，一路上遭遇千難萬阻，官兵圍堵、徒弟背叛、埋身沙海、斷水絕糧，甚至數度命懸一線。但這些困難都擋不住玄奘堅定的腳步。最終玄奘憑著內心堅定的信念，最終抵達印度，完成了這段不可能的旅程。玄奘法師一心求法，在印度弘揚善念靜心修佛，等到從無遮大會辯論成功回國之時，已經年逾五十，仍開設譯經道場，將西行所學之大成傾注在宏大的譯經事業上。



佛誕浴佛的由來

浴佛法會，源于古印度紀念佛陀降生，八相示現，於人間成就無上正等正覺的種種殊勝行跡，而進行的佛事慶典，唐代的玄奘大師在《大唐西域記》所載，當時的印度，就有此種追念佛陀的法事。

《大慈恩寺三藏法師傳》記載，玄奘大師行至佛陀成道之處——菩提伽耶，菩提樹下，五體投地，至誠瞻仰。由是可知，玄奘大師不僅記載了當時印度追念佛陀的種種佛事，亦親自感受到佛陀慈悲力的加持，於是法喜充盈，不能自己，激勵後世佛子，荷擔如來家業，這也是參加法會的真正意義。



根據唐朝義淨三藏法師所譯的《佛說浴佛功德經》中所載，佛陀亦曾開示：入涅槃後，欲供養如來，得到莊嚴圓滿的身相及智慧，應當設一佛陀出生像，用香湯來為佛陀像灌沐佛身。



『浴佛』真正的意義，在於時時觀照身心，以如來淨智法水，澡浴我們污穢的身心，令我們的身心能得到清淨、自在、安樂。進而修持如來正法，速證菩提。



「護生者，護心也。……去除殘忍心，長養悲心，然後拿此心來待人處世。」

——豐子愷



豐子愷是中國著名散文家、畫家、翻譯家、音樂家、教育家。早年師從李叔同（弘一法師）學習繪畫、音樂，並深受其佛教思想影響。將傳統水墨筆觸帶進漫畫，贏得「中國漫畫先驅」之名。常作古詩新畫，尤喜以兒童為題材。畫風簡樸自然，意境雋永。

《護生畫集》由豐子愷作畫，弘一大師配詩，是師徒合作的編繪力作。為了弘揚佛法、宣導仁愛，勸人戒殺從善而創作，過程長達四十年。無論是戰亂、還是文革時期，豐子愷也沒停下來，「不受環境的挫折而停頓，不受病魔的侵犯而退餒」。最後出版第六集時，正值法師百歲冥壽，「護生畫功德於此圓滿」。他以自己的生命，完成對老師一生的承諾。

「有生即有情，有情即有藝術」。走進豐子愷的畫中世界，有如走進他的心靈天地，可消除世間的煩惱，讓心情變得祥和寧靜。



資料來源：《溫暖人間》、香港佛教聯合會、《浴佛功德經》、《初中佛學課本》

編輯：陸競冬老師、潘濬智老師、張虹老師 學生：5B 李嘉寶，5C 陳敏婕

顧問：葉偉儀校長

