

No.5

2017/03

佛門網出版

門送出

主理人
劉宇光

麥農 劉宇光博士談「五明處」與大乘佛教的關係

鄭志康 鄭惠中的心靈產業之道

法忍法師 懺法之探討

駱慧瑛 佛教藝術中的獅子像

15th Sakyadhita International Conference on Buddhist Women

Contemporary Buddhist Women:
Contemplation, Cultural Exchange & Social Action

June 22 to 28, 2017 • The University of Hong Kong



The Conference theme highlights the diversity of contemporary Buddhist women throughout the world. The Conference will be a forum for making connections across cultures and traditions, exploring a wide range of Buddhist teachings, values, and techniques for living a meaningful life. We welcome all voices at the Conference – people of all genders, lay and ordained of all ages, nationalities, and perspectives.

Conference Highlights

- Buddhist Women of Hong Kong
- Buddhism & Social Action
- Women Buddhist Practitioners: Mind the Gender Gap
- Female Images of Enlightenment
- Western Buddhist Women: Tradition & Interpretation

Early bird registration by March 1: HKD460

Registration deadline: May 15, 2017

Organizers



Sakyadhita

International Association of Buddhist Women



中大佛學中心
香港佛學中心
Centre of Buddhist Studies,
The University of Hong Kong

Co-organizers



法性講堂
DHARMA NATURE
P.F. CHAN & H.O. TALL
DHARMA NATURE LIMITED



CBSAA
香港佛學研究中心
Centre of Buddhist Studies
Alumni Association



香港佛法護持會
Hong Kong Society of
Dharma Supporters



buddhistdoor
global

Major Sponsor



東蓮覺苑

Learn more & Register

www.buddhism.hku.hk/newsevents.html

Enquiry: cbsevent@hku.hk



編者語

這是《一門超出》的第五期，十分感謝讀者一直支持。春天象徵萬象更新的開始，祝願各位平安快樂。

今期台灣「藝術是修行」採訪文章系列，為大家介紹設計布衣的鄭惠中老師。鄭老師提倡心靈產業，在五彩十色的服裝背後，為現代佛教徒揭示怎樣的學佛之道？

佛教學者劉宇光教授除了是入世佛教的專家外，對佛家的「五明」——聲明、工巧明、醫方明、因明及內明亦有研究。在專訪中教授指出，五明處是大乘佛教之所以為大乘重要的元素，然而，在漢傳佛教裏竟然幾乎被遺忘！

佛教藝術任重道遠，觀藝術而不著藝術。不用語言，直達心靈。駱慧瑛博士最近應友人邀請，在亞

洲協會分享了一個有關佛教藝術中獅子像的講座。為甚麼在佛菩薩像兩側會有塑獅子像？且看她娓娓道來。另外，智度會弘法慈善基金去年底以「消業滅障的法門——懺法探討」為題，邀請法忍法師主講。法師慈悲，今特此撰文一篇，以利益佛門網讀者，你又豈可錯過？

四月底佛門網將聯同 Green Monday 及香港大學佛學研究中心校友會舉辦一場探討佛教與生態危機的活動，如果你想和 Green Monday 創辦人楊大偉一齊下午茶 High Tea 的話，就要密切留意佛門網（www.buddhistdoor.org）的最新消息了！



04 菩薩求法，當於五明處求： 劉宇光博士講述「五明處」 與大乘佛教的關係

文：麥農

10 布衣華彩 讓古意活在當下—— 鄭惠中的心靈產業之道

文：鄭志康

15 反省身口意業 藉懺悔滅除業障—— 懺法之探討

文：法忍法師

21 諸佛無上大獅吼—— 佛教藝術中的獅子像

文：駱慧瑛

「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

30 Life in America as a Chinese Buddhist Monastic: An Interview with Venerable Guan Zhen

by : Guoying Stacy Zhang

35 有種善緣叫素食；
一碗擔擔麵，
一段兒時回「味」記憶；
一朵雞蛋花，
一睹法師隨喜廚功……

文：說柏

40 為甚麼佛陀還不來？

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

陳劍鏗教授

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.

菩薩求法，當於五明處求： 劉宇光博士講述「五明處」 與大乘佛教的關係

文：麥農

「五明處」又稱「五明」，「明」是指闡明事物之理，「五明」即是五種闡明事物之理的學問。這五種學問包括聲明、工巧明、醫方明、因明及內明。聲明指文法學。工巧明泛指與技術、工藝、曆法等相關的學問。醫方明專指醫學。因明大致等同邏輯及知識論。內明就是講述佛教的義理。也就是說，五明處之中，除了內明是與佛教相關之外，其他都是世間的學問。

在訪問中，劉宇光博士指出，五明處是大乘佛教的全體知識，亦是菩薩德性實踐及攝化眾生的方便。他更表示，五明處是大乘佛教之所以為大乘重要的元素。然而，這個重要的元素在漢傳佛教裏卻幾乎被遺忘。



所知障 ≠ 知識越多越反動

無論在上座部或者藏傳佛教，「五明處」的概念都極為重要。劉博士表示：「印度傳統、藏傳及東南亞上座部以五明處作為挑選、培養、考核僧侶及其他

人才的準則。它甚至被視為『知識系統的框架』。」

相對而言，漢傳佛教徒對於五明處則沒那麼重視。有些佛教徒認為知識、學問會遮蔽智慧，障礙修道，他們稱之為「所



© 佛門網

知障」。甚至有的人認為，修學佛法必須放棄一切世間所學，消除所知障，這樣修行才能了悟生死。

劉博士認為，這完全誤解了「所知障」的真實義。他開玩笑說，這豈不是變成了「知識越多越反動」？他澄清「所知障」是指「知識的缺陷導致無法對事物正確了知及有效幫助他人。」劉博士表示，「所知障」這概念在大乘佛教中是獨特的，「作為菩薩道的實踐者，要參與知識建設，盡其可能擴大知識的涵概面；並在知識伸延的過程中，省思現有的知識體系，是否陷入停滯封閉或脫離了現實。菩薩道行者假如不這樣去實行的話，便是所謂的『所知障』。」明顯地，「所知障」不是對知識的敵視，而是基於宗教的使命，繼而要求自己履行對知識的承擔。

在中土被淡化的概念

佛教是重視知識的，這可從以下兩則佛經故事中得知。佛世時，佛弟子周利槃陀伽根器遲鈍，教他讀經，他記得前一句，卻忘記後一句。在慈悲的佛陀諄諄善誘指導下，周利槃陀伽證得了阿羅漢果。雖然他證得聖果，

但是卻不諳開示，因為他缺乏知識，故證悟後亦不會說法。

周利槃陀伽雖然缺乏知識，但是不影響證悟聖果。然而，知識豐富會影響修道嗎？佛世時，佛陀的另一弟子舍利弗。未出家前，舍利弗便通達吠陀經典。當他出家證悟真理後，他能滔滔不絕地為眾說法。佛陀讚嘆他：「智慧第一」！從這些事實來看，我們便知道佛教並不排除知識的。不過，當佛法傳入中土後，五明處被淡化了，甚至不再討論它。

劉博士建構兩個概念——「佛教社會」及「佛教社群」，來說明何以藏傳佛教及上座部佛教重視五明處，而漢傳佛教卻不再重視。他表示在「佛教社會」中，人們信奉佛教，生活中以佛教為主導，所以在佛教社會中仍保留知性的實踐。相反，在「佛教社群」裏，佛教在整體社會中只是眾多信仰中的其中一種，「不管佛教的規模多大，它都不能成為整個社會仰的主軸。

「佛教傳入漢地後，雖然成為皇家與貴族等不同階層的信仰，但是它始終不是國家文明的

主軸。再者，在佛教傳入中國之前，中國已經有一套知識系統。這套知識系統亦為當時政府所採用，作為科舉制度、政治、社會價值的判準。同時，這套固有的知識體系，限制了佛教參與社群生活的公共向度。在這種情況下，強調知性實踐的五明處，自然失去了它的實踐平台。也就是說，作為外來文明，佛教如果想在中原地區發展，則必須作調整知性的實踐。

「這只是我個人的猜測。」劉博士謙稱。不過對此「猜測」他也舉出了實例：「當知性實踐不被重視時，信仰與體驗的成份便會凸顯出來。所以，當佛教傳到中國後，最鼎盛的思想便是禪宗和淨土宗。」其實，宗教的實踐除了超越言語的宗教體驗，還包括經典討論、名相解讀等等的知性實踐。假如佛教只剩下信仰及體驗的元素，劉博士認為「那便是一種缺乏知性參與的遺憾。」

五明處的起源

說起「五明處」的起源。劉教授指出，這個概念尚未出現於原始佛教及部派時期的聖典中，但是「沒有這個概念，不等同沒有此概念所指稱的內涵。」事實

上，五明處的內涵在部派佛教中、後論書中早已具備：「作為知識體系，五明處總得有個文本作為載體。在部派佛教中，這個文本的載體是個獨特的文類——就是『論書』。在佛教傳統中，當談論書的時候，我們往往偏重於『阿毗達摩』。在說一切有部的論書《大毗婆沙論》，列出了五明處的實質內容，譬如說因明、工巧明、醫方明等等。這算是一種無『五明處』之名，卻有『五明處』之實的論述。」

劉博士表示佛教進入大乘時期，佛教徒對知識的態度出現了典範轉移：「早期佛教把五明當中的四明，看成是世間學問。直到大乘佛教，對四明的態度完全改變，認為它們不單純只是世間的學問，這點從《莊嚴經論》的『菩薩不學五明處，聖亦難證一切智』可以窺見。由此可知，這時期的佛教，已把『內明』以外的四明納入了菩薩修學的內容。」

雖然佛教徒以解脫煩惱為依歸，但是「對大部分人來說，在可預見的將來有誰敢說自己可以證悟涅槃呢？」劉博士反問。他於是補充說：「在趨向解脫的

過程中，我們必須面對一個現實問題——在日常生活中，我們如何處理，乃至幫助他人因無明產生各種痛苦呢？以大乘佛教的角度，這當然是學習五明處。」



© 佛門網

劉博士進一步解析五明處在大乘佛教中產生的必然性：「針對物質世界的某些苦難，菩薩道行者必須學習各種知識，才能有效地幫助他人。換言之，大乘菩薩之所以學習這些所謂『世間知識』，不是為了休閒，更不是學來賺錢，而是因為菩薩對慈悲的真實承擔，希望透過『四明』這重要的工具，有效地落實慈悲心，這便是大乘佛教要求菩薩道行者修習五明處的原因了。」簡而言之，菩薩是因慈悲心而學習五明處；內明以外的其他四明亦因慈悲心，從世俗的層面轉化為宗教知識。

五明處可視為僧團教育的制度

五明處是一種「德性實踐的工具」，是菩薩攝化眾生的要門，如《瑜伽師地論》說：「菩薩求法，當於五明處求。」然而，這不禁令人產生困惑：生命如斯的短暫，佛法卻如此浩瀚，要以

短暫的人生探索浩瀚如海的佛法已並非易事，要學遍其他的世間學問更是難上加難。

劉博士先剖析一般人對「菩薩」一詞的刻板印象，再重新賦予他詮釋：「『菩薩』這概念容易落入個體層面。事實上，『菩薩』這個概念是以『五明處』來定義的，它不是指個體層面的，而是一個集合名詞，專指一群自於宗教動力，從事知識探討及承擔的人。所以，我們可以把『菩薩』這個概念視作一個有制度、有傳承的知識群體。

「至於『五明處』，我們可以將它視為一個『僧團的教育制度』，代表的是一個社群，不是一個獨立體，是一個宗教的知性群體。」他進一步列舉實例以作證明：「東南亞上座部或藏傳佛教的教育體制，是一個重要的向度。他們以『五明處』這概念，來制定、設計學科研究及教育，所以大家如果去藏傳的寺院參觀，便會看到不同的學院，學院包括醫學院，內明學院等等。」

以前社會依賴僧團來承擔五明處，不過現時社會不但毋須依靠僧團，便能承擔五明處，而且能提供比佛學院更為專業的各種技術教學。那麼，在現代社會裏

我們應該如何理解五明處呢？佛經云：「若佛出世，若不出世，法性法住。」這是從諸法的恆常普遍性來說的。然而，這種普遍性一旦巧妙地訴諸成言語，或建構成名相概念的典籍，那便要依據無常法則而不斷變化了。因此僧團承擔「五明處」的角色，難免隨著社會背景的變化而有所改變。雖然如此，我們或許可以轉化「五明處」的內容。劉博士總結：「作為現代的佛教知識人，我們既有宗教上的使命，也有公民的責任，從知識的層面，讓現代社會諸多公共議題的學理思考和踐行，與傳統佛教思想展開有系統對話，借助這種互動，既使佛教傳統可以踐行於現代社會，也讓現代文明豐富傳統佛教的內涵，從而起到與現代人的各種困境更相關的作用，而這樣的相互轉化，應該更加契合原始經典的〈病相應〉。」

布衣華彩 讓古意活在當下—— 鄭惠中的心靈產業之道

文：鄭志康

與其單純以「創作」來描述他，不如形容鄭惠中和他的布衣，聯袂上演一場生命的劇目。

透過手中的一塊布，老師展開和世代和好的旅程。在台灣藝文界，他的天然手染布衣無人不識。穿在身上，通體的舒適感油

然而生；衣物微細的窸窣聲，迴響出自然自在的音韻。華彩衣飾的背後，揉合了對傳統技術的尊重、對人文精神的真切關懷。老師位於新北市的工作室，雖夾在平凡樓房當中，卻禪意四溢。草木遮掩下，原來別有洞天。甫踏進庭院，老師二話不說請我們到



© Tim Liu

二樓，享用茶食。我們輕輕擦拭陳列間掛起來的服裝，感受到他的本願沿著一條條纖維擴散，然後又糾結成為一塊彩色的網，為穿衣者打撈出各種不同夢想。

讓古意活在當下

老師分享，最初他讀的是紡織工程。這個人生的第一階段，所掌握的是學理和技術。可是漸漸他認清了科技的盲目。「那個時候我們紡織強調的是 RPM（一分鐘的轉速），傳統織布機一秒最多不過六十下，我剛畢業時 RPM 已經去到 150 了；後來大家都談超越，要發明更多更快轉速的機器，至今天每秒二、三千下絕對不出奇。」他形容那是一只魔鬼，逼使我們追求更多。他懷念 RPM 只有七十的年代，從容自在而又同時蘊含創造性。於是他回溯傳統，從原住民的織布技術中，找回這種教人愉悅的速度。

他觀察到台灣原住民文化中展現出的簡樸哲學精神，跟主流文化的喧囂、熱鬧大大不同。

「他們懂得以過去為鑒，同時對未來存有希望。」這種站立在原點處呈放射式思考的模式深深吸引他，更讓他得出以科技創造傳統、用現代技術生產古老文化的

結論，也成就他設計出一系列跨越時代和歷史的布衣。老師認為，香港過去受西方文化的影響很深，很輕易形成現實及功利心態，看表演的時候甚至會不自覺在腦海裏劃分出現實和虛構性質。「當一個劇團的成員都穿上布衣時，他們在台上的舉手投足，是讓古意活在當下。年輕人看到了整體，而不是個別的、割裂的呈現，自然會對美感產生興趣。」

打開內心 認識佛陀

老師自創立工作室以來，歷經二十多年，總結出心靈產業的路線才是真正的出路，更直言文創只是把事情包裝得美美，讓人在與傳統接軌的過程中得到幸福感。他擲地有聲說：「這是騙術。」他一直相信心靈產業是整個社會所需要的，也是佛教徒應該要支持的。「從那裏開始打開內心，認識佛陀。資本市場到了最後還是一味搶一味累積，但這要搶到何年何月？要捨得，要不然，一切都沒有意義了。」對老師而言，他是要透過衣服為人找到屬於自己的本性及本願。「在未有工業革命前的原始年代，人沒錯活得很苦，壽命不過四、五十歲而已，但他們生存的狀態是很自然的。以前我們會在草原

上和老虎搏鬥，現在我們則選擇把他們關到籠裏觀賞。」對自然的詮釋不同，以致牽引出截然不同的生活態度。「雖然有時候看起來生命都不給我們機會，辦事情比以往更困難了，但其實這是最容易尋找本性的時代。如果你相信社會上有一條叫做『善』的道路，你只要願意去做，走上去便是了。」老師著我們反問有沒有嘗試利用現代科技把文化融和進來。在他看來，佛陀一直教導我們「捨」的文化，而因為有感恩的心，才懂得布施。這些年頭大家都談回饋社會，他指當中還是有盲點的：「有種心態是，先賺很多然後才去回饋。布施不是等待有了結果才開始的。」

老師又提出新時代要有四種人，方能成辦大事——功德主、菩薩、天人、眾生。「功德主就是資財的人，菩薩就是義工（志工），藝術家、作者是天人，最後群眾即是眾生。集合這『四眾』，便會結大歡喜，功德圓滿，否則的話只好再誠心努力一點。萬德莊嚴的佛菩薩境界怎樣修來？對方求功德你給他功德、求福報的給他福報；年青人剛出

來做事，你要給他機會及能糊口的薪水。」他以自己為例，布衣是用來買賣的，真的要贈送，絕不會回頭問人家要回一點甚麼。他看到不少人心口不一，把福德跟生計兩者扯在一起談，越弄越糊塗，最後把別人的信心都消磨掉。事實上老師每年都和不同藝文團體合作，為他們提供服飾，都是不求回報，但盡心力。「追求利益不代表要暴利，弘法利生不一定要嘴裏說盡空話。別的不說，單是佛教界我們開的期票已經夠多。當下能承擔多少便做多少，嚴格來說這也是正念，只是現在很少人會這樣想了。」

學佛到了最後 最難反而是跟自己和好

多年來老師的這套經營哲學，為他打開無數方便之門。他從來不局限於服裝設計這一塊。例如他跟韓國的殊眼禪師特別有因緣。禪師 1940 年生於南韓，



於韓國三大名利之一的通度寺出家，是禪畫創作的能手，被譽為南韓國寶級畫僧。禪師的作品充滿童真意趣，帶出古拙、樸實的親切感。老師多年前在台灣替他籌辦展覽，出錢出力，為貧窮的孩童及長者籌款，眾皆稱善。工作室到處都可以見到禪師的作品，當中放在最當眼處的是一副《清供》（見前頁圖）。「能讓我們的思考往前走一步的便是禪畫。」《清供》中的小朋友是側著頭看這個世界的，代表他們未經雕琢的童真視角。清靜供養，不一定要佛、法、僧三者都在，畫中的小童稚氣未脫，卻能以最清淨的心來供養這世間。

老師花了十年，才一步一步讓人了解他的工作。他說，孤獨感是必然的，甚至有時還覺得員工都比他富有。染房就是他的關房，堅持就是對的。我問：「老師這一刻的大願是甚麼？」他拾起桌面上的一本灰色裝幀小書，說：「都寫在裏面。」一翻到最後一頁，上面寫著「台灣土狗」及四句話：「與世代和好，與環境和好，與朋友和好，與自己和好。」這四句話是鄭惠中參考天主教及基督教得來的，原本的版本是與自己和好，再推及到與世代和好。「佛教可不一樣，學佛的人到了最後，最難的反而是跟自己和好。當然若以《金剛經》『無我相、無人相、無眾生相、無壽者相』來看，我們都說得不對，但入世時總要依一條路線走。」不說不知，原來除了布衣工作室外，他還在幕後默默贊助非營利團隊「台灣土狗工作室」（Taiwan To Go），長達二十多年，以出版小書來支持不同文

化組織及團隊，讓更多人認識他們。

老師得知這篇訪問文章會刊登在《一門超出》上，奉勸讀者要努力找到生命中的「一」。

「一是源頭，也是複雜到極點後的簡化。」他最初的布衣都是有商標的，叫做『現代染織』。後來跟美術館做成一單大生意，政府開支票給他，抬頭寫著「現代染織工藝中心」，怎料卻無法兌現，原來老師並未有為公司作商業登記。雖然是為數不少的金額，最後他卻說算了，乾脆把支票裱起來。「哈哈，我學懂了不

要打妄語。那時候心裏要辦很偉大的公司，這件事情發生後我明白到要老老實實地去幹，沒有商標、沒有行銷廣告，簡單就去。」在染房閉關大半生，鄭惠中每天都在修行。「修行不外乎是修正行為。當你很有智慧的時候，隨著我們思考得更廣更寬，就自然會走到這一步，不用刻意談的。」



© Tim Liu

反省身口意業 藉懺悔滅除業障—— 懺法之探討

文：法忍法師

離苦得樂是眾生共同的願心。苦包括生老病死及現世種種不如意之苦，到生命完結後要受輪迴之苦；樂則包括現世的福樂，得生人天，得生淨土，或得享涅槃之樂。不同的眾生對離苦得樂會有不同的定義，但離苦得樂這個願心卻並無二致。

佛教認為苦是惡業的果，而樂是善業的果，要離苦得樂，先要滅惡生善。明白了這個道理，又願意奉行的話，便應該停止造惡，開始修善，同時要滅罪增福。但過去所造的種種惡業，當因緣匯聚的時候，惡果便會現前，而且佛教的業報理論認為善惡業不可以互相抵消，所以單憑造善業不能消滅惡業；那麼在惡果未出現之前，已經造作的惡業又是否可以清除呢？

現今的佛教徒一般都是步入中年才開始信佛，前半生所造的惡業應該不少，更不用說過去多

生多世所造的惡業了。人到中年才信佛的，應該明白到滅惡生善的迫切性，因為不管我們的目標是現生的願求，乃至得生人天善道、得生淨土、斷絕輪迴，首先都必須要滅除惡業、清理業障，而通過懺悔坦然承認自己的過失，並生起悔過、愧疚的感覺，就是一個最有效的滅除惡業、清除業障的方法。

業障就是對快樂的障礙

所謂「障」，就是對離苦得樂，對成佛的障礙，《海意菩薩所問淨印法門經》說障有三種：

1. 惑障：即煩惱障。「諸眾生由貪瞋癡等惑，根性昏鈍，障蔽正道。」
2. 業障：「諸眾生由貪瞋癡等惑，於諸善法不能勤行，而隨身口意造作惡業，障蔽正道。」

3. 報障：即果報。「諸眾生由煩惱惑業為因，而感地獄畜生餓鬼諸趣之報，不聞正道。」

當眾生被貪瞋癡所迷，便沒有時間與心力去造善業，反而藉身口意三業造種種惡，惡因自然招致惡果，與離苦得樂的目標背道而馳，這就是業障。

藉懺悔滅除業障

人在造罪時，與眾生產生了惡性的互動，通過佛教的懺法，我們祈求眾生原諒，便可以處理與眾生的惡性互動。同時，因為人的每一個念頭都會在識田中留下種子，在施行懺法的過程中，應該做到運心懺悔，藉懺悔而離執著，不再提供養份給惡種子，種子便沒有滋長的因緣。如果能在懺法中觀到罪性空，便能令惡種子消滅，將識田的種子連根拔起，能達到這三個目的才算是滅除業障。

《成唯識論》卷二指出種子識有六個特點：

1. 剎那滅：種子才生即滅，持續不斷的更換，所以宇宙也進化不息。種子並非常住不變，而是剎那滅，如能滅除

種子的因，即是無明，業種子便滅。

2. 果俱有：種子的作用發生時，種子的形相才成立。
3. 恒隨轉：種子可以生種子，直到解脫成佛為止。
4. 性決定：善種子必然生善果，惡種子必然生惡果。
5. 待眾緣：種子單獨不能發生現行，還要依待其他的緣。不給種子提供養份，種子便不會發生作用。
6. 引自果：色法的種子還生色法的果，心法的種子還生心法的果。

因為業種有這些特點，所以如果不給業種提供養份，業種便不能生長和發生作用。同時，業種並非常住不變，而是可以被消滅的，故此可以通過懺悔滅除業種。

以《金剛經》為例，經中說若有人受持讀誦《金剛經》，「若為人輕賤，是人先世罪業，應墮惡道，以今世人輕賤故，先世罪業則為消滅，當得阿耨多羅三藐三菩提。」過往生造了一些應該

下三惡道的罪業，在今世因為受持讀誦《金剛經》的緣故，卻被人輕賤，即是處理了與眾生過去的不良互動，罪業便消滅了。同時，學佛人若能離我、人、眾生、壽者四相，就是處理了無明與我執，與空性一體，便能滅除業種子。因為業種子有這些特點，如果運用適當的方法消滅業因，業種子亦消滅。

現代佛弟子要懺悔，參加禮懺法會便是最有效的方法，因為在法會中，人會受到共修的氛圍

所影響而外肅形儀，最理想是能藉環境的協助而做到運心懺悔，能通過懺悔而離開執著，離貪瞋癡，生般若智才是有品質的懺悔。在禮懺的過程中，能起慚愧心，便能令惡種子離因緣，雖然種子仍存在識田中，但沒有因緣令種子滋長。如能在過程中做到離相，能觀到空性，便能消滅惡種子。



中土懺法的典型格局

懺法分為作法懺、取相懺及無生懺三種。最低層次的是作法懺，就是在三寶面前發露懺悔，陳述罪過，輕罪可用；比較重的罪需要用取相懺才能懺除，就是懺到能見瑞相，例如見到花，見光或見佛菩薩摩頂，便是罪障消除之相；最高層次的是無生懺，能觀到無生之理，便能消除障礙中道之無明。由此可知懺悔是重要的修行方法，能滅惡生善，是往生善處，斷絕輪迴的必要元素。

中土懺法的典型格局可分四部分，而在此四部分中便涵蓋上述的三種懺法：

1. 唱佛名、禮佛

佛菩薩在因地發下菩提大願，行菩薩道，積功累德，並將功德迴向他們的大願，我們在禮佛時，對佛菩薩生起欣仰心、尊敬心，和他的大願相應，便能長無量福。就如《阿含經》的「鹽喻」所指，當我們的福增加了，罪報的影響亦會相對減輕。

《大智度論》卷七指出：

「念佛三昧能除種種煩惱及先世罪；餘諸三昧，有能除姪不能除瞋，有能除瞋不能除姪，有能除癡不能除姪、恚，有能除三毒不能除先世罪。是念佛三昧，能除種種煩惱、種種罪。」

禮佛時如能觀空性，離我、人、眾生、壽者四相，拔出煩惱因，得念佛三昧，即是與本體相應，斷無明，滅業種，故此能滅先世罪，因為無業因，便無業力，故此亦無業果。

2. 跪誦《皈依三寶文》

所有懺儀都有皈依三寶的部分，《修懺要旨》指出皈依三寶的作用：

「初禮佛時，深知佛體不離我心，同一覺源，圓照諸法。諸佛悟本，起同體悲。眾生迷，強受諸幻苦。悲苦相對，感應斯成。一身徧至諸佛之前，一拜普銷無邊之罪……次禮法時，深知諸佛所證果德，眾生所迷理心。一切行門無邊教道，離染清淨，能軌聖凡，稱此法門；

三業致禮……次禮僧時，即三乘賢聖也。雖是因位，已到真源。同佛無緣之慈，同佛不謀而應。我今三業致感聖眾四誓所熏，滅我罪根，生我樂果。」

至心皈依三寶便能回歸自性，能回歸自性便能拔除無明這個根本因，不再起貪瞋癡。無明滅，惡種子亦消滅。人最無明的地方是不知眾生有同一真性，繼而起人我分別心，造出貪、瞋、癡的身口意業，當我們皈依三寶，回歸自性，便能滅無明，徹底滅除造罪的根本因。

3. 跪誦《懺悔文》

《慈悲水懺法》卷上指出眾生造罪的原因，而罪相可歸納為三種障礙：

「或因三業而生罪，或從六根而起過，或以內心自邪思惟，或藉外境起於染著。如是乃至十惡增長……然其罪相雖復無量，大而為悟不出有三。一者煩惱，二者是業，三者是果報。此三種法能障聖道及以人天勝妙好事，是故經中目為三障。」

因為此三障會障礙我們各種的現世乃至出世間的願求，所以在法會中，在三寶面前誠懇懺悔過去諸罪，生大怖畏，離開無明與執著，離貪瞋癡，藉此而能滅除惡業乃至惡種子。

4. 發願迴向

我們造罪時令其他眾生受害，彼此結下了惡因緣，例如殺生吃肉，被殺的動物都會對我們心生怨懟。通過在法會中發願迴向，將善功德迴向冤親債主，願他們都能離苦得樂，冤親債主的福增加了，並且在法會中得到佛法的開示，學懂放下，得以解脫輪迴，這樣彼此的冤仇亦得以冰釋，這是世間的立場。亡靈如能在法會中觀到罪性本空，他們在識田的業種亦同樣可以消滅，行菩薩道的佛弟子更應以慈悲心為十方眾生禮佛懺悔，迴向十方眾生都能早日解脫輪迴。

懺悔後不再起造罪之念 才是最重要

《集諸經禮懺儀》指出懺悔之相有三品：

「上品懺悔者，身毛孔中血流。眼中血出者，名上品懺悔；中品懺悔者，遍身熱汗從毛孔出。眼中血流者，名中品懺悔；下品懺悔者。遍身微熱。眼中淚出者。名下品懺悔。」

可見佛經對懺悔的懇切程度有很高的要求。此外，若懺悔之心一起，立即不取造罪之念者是為上品，隔時不取念者為中品，而隔日不取念者則為下品。由此可知，懺悔之後不再起造罪之念才是最重要的。

如前所述，要做到運心懺悔才能滅除業障，那麼怎樣才能運心懺悔？《慈悲水懺法》卷上指出：

「欲滅三障者，當用何等心，可令此障滅除？先當興七種心以為方便，然後此障乃可得滅。何等為七？一者慚愧，二者恐怖，三者厭離，四者發菩提心，五者怨親平等，六者念報佛恩，七者觀罪性空。」

能起慚愧心，對惡業生大怖畏，厭離各種貪瞋癡的念頭、語言及行為，不再造罪，不再提供因緣給惡種子，業種便沒有養份生長。能做到後四項：發菩提心、發願成佛度眾生，即是體察

到眾生有同一真如佛性，能對眾生起平等的大悲心，又感念佛的恩德，願學習佛的慈悲，願成佛度眾生，從中能觀罪性空，與自性相應，便能將惡種子消滅。

《三時繫念》說：「欲思出離，唯憑懺悔熏修之力。」《成實論》亦說在身口意三業中，以意業的力量最大，所以佛弟子在日常中應該多熏習，正如《那先比丘經》所說：「人家作惡日日自悔過。是故其過日小。人家作善日夜自念歡喜。是故得福大。」學佛人應該每日反省自己的身口意業，知道自己犯錯了，便應該生怖畏心，馬上懺悔，並且對這些惡業生厭離心，決心不再造惡，業種便沒有因緣滋長；如果能進一步做到離相、觀空，便能另徹底消滅業種。■

編按：智度會弘法慈善基金去年底以「消業滅障的法門—懺法探討」為題，邀請法忍法師主講。法師慈悲，今特此撰文一篇，以利益讀者。

諸佛無上大獅吼—— 佛教藝術中的獅子像

文：駱慧瑛

世上有甚麼能不著一聲，而震撼心靈？

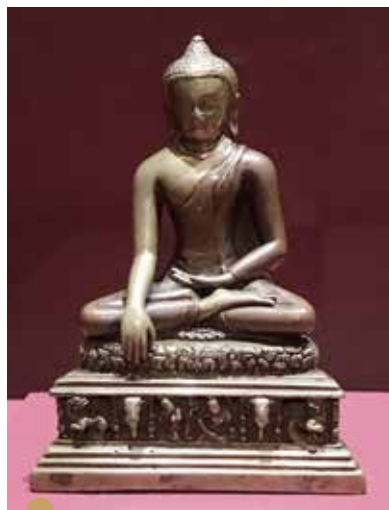
今年新春被獅吼喚醒，更待醒悟於娑婆迷情。

最近應友人邀請，在亞洲協會分享了一個有關佛教藝術中獅子像的講座，為《守護神獅：瑪烈莎獅獸像與亞洲傳統及當代藝術展》特展的首場講座。該展覽展出多件稀世奇珍，當中包括首次在香港公開展出的青銅瑪烈莎獅獸像，及傳統亞洲藝術品，來探索獅子在宗教、皇室及民間的意義。

護法弘法獅子吼

為甚麼在佛菩薩像兩側塑獅子像？從公元一世紀左右，在犍陀羅（Gandhāra）出現最早的佛像，已是一佛與一對獅子在兩旁為組合。人們稱獅子為「萬獸之王」。牠們源自非洲，後伸展

至中亞、西南亞及歐洲東南部。自古以來為人類敬仰。牠代表著我們渴望的英勇和雄偉精神，一直是人類仰慕和信賴的守護神獸。公元前四千年的古埃及和美索不達米亞藝術文化中，已有運用獅子形象來象徵皇者風範。



佛陀以大地證立觸地印記錄覺悟一刻，處獅子座的佛像，為約翰·洛克菲勒三世伉儷藏品。

© 駱慧瑛

在亞洲的古文化中，獅子塑像見於波斯（伊朗）及古印度兩個亞洲獅的棲息地。在古印度，獅子像首先出現於印度教中的神祇左右，後出現在佛教藝術中。阿育王（Aśoka，約前 304 — 前 232 年）屢戰屢勝，統領印度次大陸大部份土地。他後來篤信佛教，棄殺向善，在各地建起佛塔和石柱，雕獅子形象於柱頂，來象徵佛教的慈悲和智慧弘揚於四方，後世稱為「阿育王柱」。其中最具代表性的是出土於鹿野苑（Sārnāth）的獅子柱頭，

這是古代印度雕刻家們在本土民族固有傳統雕刻技藝基礎上，吸納了希臘、波斯等地的藝術成分的傑作，洋溢著印度雕刻技藝的精湛和活力，為佛教藝術的先河。印度佛教藝術產生與發展主要分為三個時期：包括孔雀王朝（前 323—185 年）、貴霜王朝（Kushan，1 世紀—320 年）、笈多王朝（320—540），初創、興起與繁榮三個階段。

在佛菩薩像兩側出現獅子像，是有其因緣的。在《大智度



發現於 1858 年的公元前 2 世紀古希臘獅子像（Knidos 獅子），現存於英國博物館。

© 駱慧瑛

論》卷七中記：「爾時，世尊自敷師子座，結加趺坐，直身繫念在前，入三昧王三昧，一切三昧悉入其中。問曰：佛有侍者及諸菩薩，何以故自敷師子座？答曰：此是佛所化成，欲以可適大眾，以是故，阿難不能得敷。復次，佛心化作，故言『自敷』。問曰：何以名『師子座』？為佛化作師子，為實師子來，為金銀木石作師子耶？又師子非善獸故，佛所不須，亦無因緣故，不應來！答曰：是號名『師子』，非實師子也。佛為人中師子，佛所坐處若床若地，皆名『師子座』。譬如今者國王坐處，亦名師子座。復次，王呼健人，亦名人師子；人稱國王，亦名人師子。又如師子，四足獸中獨步無畏，能伏一切；佛亦如是，於九十六種道中一切降伏無畏故，名人師子。」^①

《維摩詰經》云：「一切經法皆名法城，護持宣布令不壞也，有能持正法者亦兼護之也。」



雕獅子形象於柱頂來象徵佛教弘揚於四方的「阿育王柱」。

◎ 林保堯

肇曰：外為護法之城，內有受持之固，能師子吼。肇曰：師子吼無畏音也。凡所言說不畏群邪異學，論師子吼眾獸下之，師子吼曰美演法也，名聞十方。」^②

① 龍樹菩薩造；後秦龜茲國三藏法師鳩摩羅什（Kumārajīva, 334-413）譯，《大智度論·卷七·大智度初品中放光釋論·第十四》，《大正藏·第二十五冊·號 1509》[0111a23-b05]。

② 後秦·僧肇（384-414）選，《注維摩詰經卷第一并序》，《大正藏·第三十八冊·號 1775》[0328c13-21]。

護法，是護持佛法令不衰；弘法，是獅子吼無畏之音，能破邪立正，名聞十方，廣度有情。

獅子隨佛教來華

古代中國，除了軍事和商務而與西域交通接觸外，在東漢明帝永平年間（57－75年）佛教自天竺傳入中國，西域民族帶備各種稀珍沿絲路入貢，獅子文化亦隨之而至。《漢書·西域傳》



早在犍陀羅（Gandhāra）的佛像中已是一佛與一對獅子在兩旁為組合。

◎ 駱慧瑛

中載：「……蒲陶則通大宛、安息。自是之後，明珠、文甲、通犀、翠羽之珍盈於後宮，……汗血之馬充於黃門，巨象、師子、猛犬、大雀之群食於外園……」

③ 可見獅子以稀有貢品入華，非平民百姓有緣目睹、只供宮中貴族專享。

古印度通用梵文，稱獅子為 Simha。古印度與鄰近國家常有商業和交通往來，隨絲路西傳歐洲就演變成了 Simba，東傳至中國則簡略為 Sim，譯成沿用至今的獅或獅。華人自古飽受虎患之害，聞虎色變，所以聽聞獅子強於虎，便轉而崇獅來制虎，後滲入本土辟邪瑞獸之喻意，更為皇陵象生之一，設石獅為守護獸之首，《舊唐書》記載，武則天於長壽三年（694年）賜文武官員飾有動物紋樣的繡袍，以辨別官位品級。④ 此制度斷續沿用至清代，刺繡獅子圖案為一及二品官的方補紋飾。獅紋文化也走入民間，成為吉祥符號，及至現代華人社會仍流行舞獅賀慶等傳統習俗，然而，中華獅像仍以唐代的最為威武。

③ 班固（32—92），《漢書·西域傳·第三十四》。

④ 劉昫（888—947），《舊唐書》，卷四十九。

獨步無畏人獅子

在佛教經典和藝術圖像中，皆以獅子來譬喻佛陀，稱佛陀為「人中師子」，他說法為「獅子吼」，因為獅子一聲吼，百獸鎮服，正在佛陀聖教能警醒迷茫眾生。以「獅子吼」來代表「佛說法」。《如來師子吼經》卷一：「願一切眾生皆作如是大師子吼，如今世尊在此眾中大師子吼。世尊！若有聞此師子吼者，彼諸眾生不得名為種少善根。若復有人得聞如來大師子吼，聞已信受，何況復有讀誦、受持、為他廣說……」^⑤

又，《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷五：「我曠劫來辯才無礙，宣說苦空深達實相……我於眾中微妙開示得無所畏。世尊知我有大辯才，以音聲輪教我發揚，我於佛前助佛轉輪，因師子吼成阿羅漢，世尊印我說法無上。」^⑥可見「獅子吼」代表了守護及攝持正法，饒益安樂一切眾生。

敦煌石窟獅子像

佛教入華經歷了三國（208-280年）、魏晉南北朝（220-589年）的傳播，法師們除了透過講經弘法和法會唱誦外，同時亦透過視像表達來「無言說法」。佛教與中國本土文化融合，各處廣設寺院，其中以敦煌莫高窟最有代表性，它距今有1650年歷史，連貫各朝代風格，集中於一地，數量和質量皆豐富而優異。

敦煌莫高窟第275窟建於北涼（421-439年）時期，是莫高窟現存其最古老的三個洞窟之一。洞窟不大，卻在主牆前有具一3.4米高的未來佛——彌勒（Maitreya）菩薩像，他面如滿月，神情祥和，交腳而坐。菩薩座兩側塑獅子，獅子形態並不像真，但仍能見其昂首威猛而立。

為甚麼佛彌勒菩薩像兩側塑獅子像？據《大方廣佛華嚴經》卷四十一〈離世間品〉中云：「佛子！菩薩摩訶薩有十種師子吼。

⑤ 元魏·天竺·三藏佛陀扇多（Buddhaśānta）譯，《大正藏·第十七冊·號835》[0889c19]。

⑥ 唐·般刺蜜帝（Pramiti）譯，《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經·卷五》，《大正藏·第十九冊·號945》[0127a02]。



敦煌莫高窟初唐第 203 窟圓形龕中有一佛二菩薩雕二力士，兩旁小方台上有二獅子。
© 敦煌研究院

何等為十？所謂：我必成佛，是菩提心師子吼；於一切眾生起大悲心，未度者度、未脫者脫、未安者安、未涅槃者令得涅槃，是大悲師子吼；守護受持不斷三寶性，是報如來恩師子吼；令一切佛刹皆悉清淨，是究竟大誓師子吼；除滅一切惡道諸難，是自持淨戒師子吼；滿足如來身、口、意相好莊嚴，是積集功德無厭足師子吼；成滿一切諸佛智慧，是積集智慧眾具無厭足師子吼；除滅一切魔事專求正道，是除滅煩惱師子吼；知一切法無我、無我

所，無命、無福伽羅，空、無相願，觀一切法淨如虛空，是於一切法得無生忍師子吼；一生補處菩薩摩訶薩，嚴淨震動一切佛刹，釋、梵、四天王咸悉請求降神下生，以無礙慧眼普觀世間一切眾生無勝我者，示現出生遊行七步大師子吼；我於世間最勝第一，我永究竟生老死法，是如說修行師子吼。佛子！是為菩薩摩訶薩十種師子吼；若菩薩摩訶薩安住此法，則得一切諸佛無上大師子吼。」^①

① 東晉天竺三藏佛跋陀羅（Buddhabhadra，359－429）譯，《大方廣佛華嚴經》卷四十一〈離世間品〉第三十三之六，《大正藏·第十冊·號279》[0659c05]。

大菩薩有十種師子吼，內容簡列如下：

- (一) 菩提心師子吼：我必成佛
- (二) 大悲師子吼：於一切眾生起大悲心，未度者度，未脫者脫，未安者安，未涅槃者令得涅槃。
- (三) 報如來恩師子吼：守護受持不斷三寶性
- (四) 究竟大誓師子吼：令一切佛刹皆悉清淨
- (五) 自持淨戒師子吼：除滅一切惡道諸難
- (六) 積集功德無厭足師子吼：滿足如來身口意相好莊嚴
- (七) 積集智慧眾具無厭足師子吼：成滿一切諸佛智慧

(八) 除滅煩惱師子吼：除滅一切魔事專求正道

(九) 於一切法得無生忍師子：知一切法無我、無我所、無命、無福伽羅空無相願，觀一切法淨如虛空。

(十) 如說修行師子吼：一生補處菩薩摩訶薩，嚴淨震動一切佛刹，釋梵四天王咸悉請求降神下生，以無礙慧眼普觀世間，一切眾生無勝我者，示現出生遊行七步大師子吼，我於世間最勝第一，我永究竟生老死法。

因此可知，彌勒菩薩是一生補處的菩薩摩訶薩，他如說修行，所以他的座旁塑獅子來象徵「如說修行師子吼」。同時可見，十種獅子吼，其實也是大乘菩薩的修行次第：由發菩提心向發願成佛出發，慈悲度他而自利、

敦煌莫高窟隋代第 303 窟內中心塔柱下繪畫上一對生動獅子。

◎ 敦煌研究院





駱慧瑛博士與麥禮賢先生（Mr. Robert Miller）及其希臘皇妃女兒（Princess Alexandra Miller）

© 駱湛才

調伏自心及他心，持戒守三業清淨、福慧雙修而且能三輪體空、無我無執，才能成就究竟佛果。正如《大般涅槃經》卷二十五《師子吼菩薩品·第二十三之一》中云：「師子吼菩薩言：『世尊！云何名為智慧莊嚴？云何名為福德莊嚴？』『善男子！慧莊嚴者，謂從一地乃至十地，是名慧莊嚴；福德莊嚴者，謂檀波羅蜜乃至般若，非般若波羅蜜。』」^⑧

敦煌莫高窟第 303 窟建於隋代（581-618年），窟內中心塔柱下繪畫上一對生動的獅子像。敦煌莫高窟第 458 窟建於盛唐（705-781年），窟內獅子像呈馴服之態，表現其聽法之相，同時發揮彰顯佛教義理的威信功能。而原藏於敦煌莫高窟第 321 窟的唐代石獅更是當中極品，可惜於上世紀初給俄國探險家奧登堡（Oldenburg Sergey Fedorovich, 1863-1934）奪走，現存於俄國博物館。

⑧ 北涼·曇無讖（Dharmakṣema, 385-433/439）譯；宋代沙門慧嚴等依泥洹經加之，《大般涅槃經卷二十五，大正藏·第十二冊·號 375》[0767b20-22]。

從法國漢學家伯希和（Paul Pelliot, 1878-1945）所攝影的舊相中，於同是建於盛唐的敦煌莫高窟第 46 窟中，也是有一對疑似獅子像，今也是不知所終了。於藏經洞出土，製於唐咸通九年（868 年）的《金剛般若波羅蜜經》，製作精絕，為世上現存最早完整印刷書籍。此經卷首畫中的說法圖，具足一鋪佛像的條件，佛說法、菩薩、弟子、飛天、華蓋、香爐、燈桌及地磚等，其中同時可見一對獅子臥於釋迦牟尼佛前聽法護法。這些在敦煌以壁畫、經卷畫、塑像等不同表現形態出現於不同朝代的獅子像，珍貴且獨特地展示了獅子圖像於中國佛教文化中的演變和演繹。

諸佛無上大獅吼

是次展覽展出多件稀世奇珍及現代藝術品，令人流連忘返。展覽儼然鏡花水月的道場，美好而無常，一如人生。這「無聲的咆哮」是演繹「諦聽佛說法」。觀賞佛像獅子像，諦聽這無聲的說法，仿如見到佛陀在菩提樹下，了悟宇宙人生真理，透過視

像傳遞至心中。佛陀傳授的緣起法、因果定律、業力、八正道及涅槃寂靜等哲理，在這無聲的獅子吼塑像中，令人一一憶念，在我心底中仍然震撼、迴響。

佛言：「如人以手，指月示人，彼人因指，當應看月。」《楞嚴經·卷二》^⑨ 佛教藝術的重點不在於考究其歷史或藝術價值，藝術祇是一個方便媒體，是導向明月的指頭。佛教藝術中平面的畫或立體的塑像，有股攝心的力量，令觀者能安靜心定，輕安愉悅，心生歡喜，令人生向上、向善的心。所以佛教藝術任重道遠，觀藝術而不著藝術。不用語言，直達心靈。佛心與人心，刹那間穿透時空，直接溝通，離諸相以聽無量法音。以慈悲護法，以智慧弘法，不用言傳，用心意會，諦聽諸佛無上大師吼，令一切眾生成就大吉祥。■

^⑨ 唐·般刺蜜帝（Pramiti）譯，《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經·卷二》，《大正藏·第十九冊·號 945》[0111a08]。

Life in America as a Chinese Buddhist Monastic: An Interview with Venerable Guan Zhen

by : Guoying Stacy Zhang

In ancient Chinese literature, “the West” refers to India—the birthplace of Buddhism. Nowadays, as in most cultures across the globe, the West for the Chinese points to North America and Europe.

Venerable Guan Zhen (冠振) represents the new generation of Chinese Buddhist sangha members who speak English and teach the Buddhadharma in the West. He was ordained as a Chan Buddhist monastic in 2001 and subsequently completed his BA in Buddhist Studies at the Buddhist Academy of China in 2005 and earned a Master of Divinity in Buddhist Chaplaincy at the University of the West in California in 2013. Currently, he is pursuing his second master’s degree in Social Work at Columbia University in New

York City. Besides his impressive academic record, Ven. Guan Zhen also served two and a half years in the US Army Chaplain Corps, becoming the first Chinese Buddhist monk to serve men and women in uniform in the United States.

© Venerable
Guan Zhen

For this article, I had the great pleasure to interview Venerable Guan Zhen and learn about his experiences in the US and his insights on Chinese Buddhism today.

Buddhistdoor Global: Ven. Guan Zhen, could you please tell us about your background first? How and why did you join the monastic sangha in China and what brought you to the US?

Ven. Guan Zhen: Ms. Zhang, thank you so much for having me. I have been exposed to Buddhism since I was a child. My mother's younger brother became a Buddhist monastic in the year when I was born. I still remember when I was little my mother would take me with her to visit my uncle at different Buddhist temples. My mother would also send me to stay in local monasteries during my summer breaks. To be honest, I was just trying to make my mother happy at the time, and I never thought that I would someday become a monastic myself. It was not until April 1999 that I felt a call from the depths of my heart to become a Buddhist

monastic. I went on to receive full ordination as a qualified bhikshu in 2001, and completed a four-year Buddhist Studies degree at the Buddhist Academy of China in Beijing. In July 2005, I moved to Los Angeles and worked for the Southern California Chinese Buddhist Association.

BDG: I personally know several Chinese Buddhist monastics who are pursuing or have completed their graduate studies overseas. It seems quite natural that most of them continued with Buddhist Studies. What made you decide to major in Social Work at Columbia University? You are currently doing an internship in the Department for the Aging at the Office of the Mayor of New York City. Could you please tell us more about that?

VGZ: Right, I agree. It might be natural or even expected by some that a Buddhist monastic should continue his or her studies in Buddhism overseas, so that he or she may later become an expert in the field of Buddhist Studies. However, I could not perceive that kind of potential in myself. Also,

I seek more to understand and engage in society rather than to become a Buddhist scholar. I am interested in how Chinese Buddhism may join the rest of the world and shape society with its core values of compassion and wisdom, and with its morality and spirituality in practice. This is the main reason why, in 2015, I decided to pursue a degree at the Columbia School of Social Work (CSSW) after years of working in the field of Buddhist ministry and chaplaincy. In studying Social Work, my research interests have been concentrated on contemporary social issues. So far, my studies at CSSW have broadened my horizon on those issues and enhanced my practices as a spiritual caregiver. My current internship at the mayor's office is mainly about researching mental health issues among Chinese seniors in New York. It might not sound very relevant to my role as a Buddhist minister or chaplain, but it does lead toward the same direction in which I have been working as a spiritual caregiver in society.

BDG: In February 2012, you were commissioned as a second lieutenant in the U.S. Army Chaplain Candidate program. In 2014, you were promoted to first lieutenant and served at the United States Military Academy at West Point. What responsibilities did you have there? How did you find the transition from university to the military?

VGZ: My responsibility at West Point was to provide religious support and spiritual care for new cadets, along with chaplains of other religious traditions there. For me, moving from a university to the military was indeed a great transformation. My experience is that university life is much more flexible, relaxing, and less disciplined. Military life, on the other hand, demands that a person live with strict discipline, integrity, and responsibility—especially commissioned officers. I believe it was a privilege and an honor to serve in the US military, taking care of men and women in the uniformed services. It not only enriched my life as an individual, but also allowed me to better understand myself

as a priest, a reliable friend, a trustworthy person, and a spiritual caregiver. I also learned that leadership is in fact servanthship. In the military, officers always make sure their soldiers are well taken care of before they even think about themselves. This kind of leadership has inspired the way I serve others in society.

BDG: Drawing on your international experiences with the Buddhist sangha, academia, and governmental institutions, how do you see the role of Chinese Buddhism in American society today?

VGZ: To answer your question, I think I should first mention that people from outside the US tend to think that Americans are self-centered, or that individualism is the mainstream value of American culture. This is true, but it is also not true. I could be wrong, but my shallow observation tells me that Americans might be self-centered in terms of pursuing individual success, but they also strive hard to care for others and to promote social justice for all. To me, Americans are good people

who not only care for themselves, but also care for social justice. They care about how society develops in a healthy way, treating each individual fairly and justly. Americans speak out for those who are vulnerable in society and will seek social justice for those who are mistreated. Going back to your question, I see a common ground between Chinese Buddhism and American culture. When the two are joined together, social justice can be better achieved with wisdom and compassion. I used to tell my friends that Buddhism is like water. Wherever it goes, it brings life, justice, hope, and harmony. Engaging Buddhism with a specific society is the key, so that these Buddhist values can be brought forward to benefit the masses.

BDG: Compared with Theravada Buddhism and Tibetan Buddhism, Chinese Buddhism seems to be much less understood and recognized on a global level. In your view, what are the reasons?

VGZ: Personally, I have almost zero knowledge of Theravada

Buddhism or of Tibetan Buddhism, but I do notice that both of them are very successful in transmitting the Buddhadharma and benefitting people in the West. I am not sure whether or not Chinese Buddhism has been less understood or recognized on a global level, but I do think that there are reasons that may have made Chinese Buddhism less visible in the US. First, to me Chinese Buddhism in the US tends to serve only the Chinese community. Second, Chinese Buddhism is somewhat conservative in nature and perhaps even resistant to change and innovation in the contemporary world. Lastly, it seems to me—at least so far—that Chinese Buddhism in the US has not taken enough initiatives to embrace American culture and engage in society, as other Buddhist traditions (such as Tibetan and Japanese Buddhism) have done.

BDG: You take a very enterprising and creative approach to your role as a sangha member. What are your future plans?

VGZ: Thank you so much, Ms. Zhang! I am not sure whether I am taking an enterprising and creative approach or not in this country at this point. I think that, as a Buddhist minister, what I have been doing is natural. I mean, I have been living and studying in the US for over a decade. What I am doing now, or trying to do, is a reflection of the environment I am in and of the people I interact with. My future plans? Well, I just want to continue my life as a simple Buddhist monk and do whatever I can to humbly serve others. 🙏

有種善緣叫素食；一碗擔擔麵， 一段兒時回「味」記憶； 一朵雞蛋花，一睹法師隨喜廚功……

文：說柏

每到新年，最熱鬧的地方是哪裏？除了年宵市場，街市也必定人頭湧湧，大家都費盡心思張羅應節食材，炮製賀年美食。茹素多年、一直為香港佛聯會《佛聯匯訊》撰寫食譜的溫綺玲居士（Elaine），也會在新春佳節為家人準備大齋、素盤菜。「大齋所需食材眾多、步驟繁複，往往要煮上一天！」



Elaine 的素食擔擔麵，代表著兒時一份難忘的味道。
© Tim Liu



尋常的雞蛋花，也可炮製出美味的素菜。

◎ 網上圖片

逛街市 每事問

雖然每到新年便忙個不停，Elaine 卻樂在其中；熱愛下廚的她，十分享受逛街市的時光，「街市是我的遊樂場，來到這裏，我常常扮『無知』，請教檔主及街坊不同食材的煮法；即使普通如生菜，我都會每事問！」她認為，在街市打滾的人，肯定對不同食材有獨到見解，亦愛和其他人分享經驗心得。只要「接地氣」和他們多聊天，自然能獲得不少民間烹飪智慧。

從小下廚 由恨變愛

雖說 Elaine 笑稱常在逛街市時扮無知，亦自謙不太懂下廚，「我只會煮簡單的食物！」其實她十一、二歲已開始「揸鑊鏟」，「每天我也要煮七、八人份量的飯餸。爸爸對食物的要求

很嚴格，尤其是湯水；他喝一口，已知道是否夠火喉。」

為了煮飯，Elaine 未能像其他小朋友般外出玩耍，曾令她很不開心。「長大後才知道，爸爸對我的高要求，是一份日積月累的訓練，讓我很早便認識到不同食材的味道及處理方法，鞭策我對食物同樣抱有高標準。」由此亦種下她愛吃、愛下廚的種子。

想念的味道

談到兒時的難忘菜式，一碗平凡簡單的擔擔麵，是 Elaine 至今仍然回味無窮的食物。「那時候環境不太豐足，難得有機會外出吃飯，通常也會點擔擔麵，價錢便宜嘛。但那碗麵的味道，直至現在仍然深深印在我腦海裏。」

Elaine 認為，記憶中的味道，比一般人和事保存更久，不會輕易忘記。「只可惜近年外出用餐，已吃不到兒時那份擔擔麵味道；既然這樣，不如親自煮吧。」Elaine 的素食擔擔麵，特別之處是用上有機鹽滷豆腐，「我記憶中的擔擔麵，湯濃而材料多。素擔擔麵不能用肉碎，我便將豆腐攪碎加在醬料，做到相近口感。」

與法師下廚的善緣

憑藉兒時在廚房不斷「修行」，以及種種難忘的味覺回憶，Elaine 在設計素菜時獲得不少靈感。原來在拜訪不同道場時，亦把握機會向法師「偷師」，「當親眼看過師父們的廚藝後，你會不禁讚嘆他們的無限創意。記得有一次，道場突然來了一班居士，師父發現餸菜份量不夠，立時收集散落在庭園的雞蛋花，即場炸來吃，好味到不得了！」看似隨手拈來，卻令 Elaine 明

白到烹飪不一定需要貴價食材；反而就地取材，只要夠時令新鮮，一樣煮到美味的食物。

素食，讓 Elaine 和很多師父結緣，感受到他們平易近人的一面。「我有幸嚐過永惺老和尚、暢懷老和尚等很多位師父親自下廚的素菜。和他們一邊煮、一邊吃、一邊聊天，大家無所不談，跟他們莊嚴開示的樣子很不同。這些都是我的福氣、善緣。」自利利他，因此 Elaine 平時喜愛招呼親友前來家中用膳，今次亦十分感恩她接受佛門網訪問及分享食譜，讓更多人享受到茹素的樂趣，締結更多素食善緣。■



Elaine 有幸嚐過暢懷老和尚下廚的素菜，甚感福氣。

© 佛教青年協會

濃湯素食擔擔麵

Elaine 設計的素食擔擔麵簡單易製，除以豆腐增加口感，食材亦以天然有益為大前提：「有機鹽滷豆腐沒有石膏成份，吃得更健康。我亦特別選取印尼店鋪的花生，他們以椰子油炒，多了一份椰香。」

材料（六至八人份量）：

麵條 6 個

醬料

鹽滷豆腐 1 件、幼薑粒 1 湯匙、
花生醬 1 湯匙
花生碎 60 克、芹菜 70 克、榨菜
50 克
芫茜 50 克、鹽少許

湯料

水 5 杯、油少許

湯汁料

糖 1 茶匙、水 3 湯匙、頭抽 1.5
湯匙
黑醋 1.5 茶匙、粟米粉 1 湯匙、
粗粒花生醬 3 湯匙

製法：

1. 煲滾水，放入調勻的湯汁料，滾後試試味。
2. 豆腐切成小方粒，放在攪拌器內攪碎。芹菜、榨菜、芫茜切粒。
3. 熱油鑊，爆香薑粒，加入芫茜粒、芹菜粒、榨菜粒略炒後，加入豆腐碎，再炒勻，加入粗粒花生醬炒勻。
4. 以滾水煮好麵條後，瀝乾，放入已滾的上湯。
5. 撈起麵條後，在碗內加湯，然後將醬料鋪在麵上便成。



素食擔擔麵的食材，以天然有益為大前提。

© Tim Liu

保健黑豆粥

過時過節，大家難免多吃煎炸油膩食物，Elaine 特別介紹這款保健黑豆粥，帮大家清清腸胃，選材亦十分健康有「營」：「黑豆具保腎作用，藜麥含豐富礦物質、黑芝麻有助腸道健康、杞子補眼、合桃補腦。」

材料（六至八人份量）：

- 黑豆約 250 克、藜麥約 250 克、黑芝麻約 60 克
- 合桃 100 克、淮山 40 克、杞子 2 湯匙
- 紅棗約 6 至 8 粒、水約 9 杯（2.2 公升）

製法：

1. 淮山浸水、洗淨；紅棗去核；各材料洗淨。
2. 將所有材料加入水中煲約 2 小時，直至各材料軟稔便成。



黑豆粥材料豐富，並含豐富營養。
© Tim Liu

為甚麼佛陀還不來？

文：傳燈法師

花園裏有棵勒杜鵑長得格外茂盛，不但枝極粗壯，而且樹葉茂密，花盆大概無法負荷它的生長力，裂開了，根莖由此伸展入泥土中。

朋友說屋裏屋外最好少種帶刺的植物，建議把它砍了，他費了九牛二虎之力把盆底以外的根斬了，還大肆修剪了枝葉。杜鵑像士氣受重挫的將士般，奄奄一息，好一段時間了無生氣。以為它真的不行了，但春天伊始，它卻冒出了新葉。

只要根還在，就有活命的機會。

能活，誰想死？

§

一位伯伯患有嚴重糖尿病，許多器官都開始失去功能，腎臟尤差，醫生說他將不久人世。伯

伯很有個性，不聽講，家人請我多予關照。

我問伯伯哪裏不舒服？他說不出，就是渾身不妥，很不安穩。伯伯一生篤信觀音，每天早晨必燃一炷香。我便引導他一心繫念觀音菩薩，他願意聽，還發願早日放下病軀到西方淨土。但在醫院住久了感覺度日如年，開始鬧著要回家。

「我們拗不過他，只好請醫生讓他出院。他睡的時間短，情緒起伏不定，我們分班照顧他，真的筋疲力盡。」大女兒說。

再見他時，他已入了寧養病房，女兒悄悄跟我說，他已不肯念觀音菩薩，說念來念去菩薩都不現身。

我試問伯伯以後想去哪裏？他說想回家。

「不去觀音菩薩那裏了？」

「不去了，只要能快點走，去哪裏都沒問題。」

《阿毘達磨》論書中寫道：如同一盞油燈，只要燈油或燈芯，或兩者都耗竭了，火就滅了，抑或因一陣突如其來的風而熄滅。生命也一樣，只要壽命或支助業（productive kamma），或兩者同時耗盡，生命便告一段落，抑或因一場不期而至的天災人禍而終止。

想預知時至，說走就走，需要修行。

§

「師父，昨天牧師來過，他問我想不想信主，可以替我洗禮，我有動心。」阿芬的眼神充滿愧疚。病太久，藥物導致的副作用太難捱，她很想早日解脫痛苦。

「有動搖很正常啊！」我安撫說。

初認識她時，她坦率地道出自己曾經做錯的事，尋求諒解和補救方法。她積極接受治療，希望今後能去做義工服務大眾。幾

個月下來，本來說話有力、精神飽滿、信心堅固，如今她身心羸弱，意志消沉，已拒絕一切治療包括繁瑣的檢查。

「為甚麼佛陀還不來接我？」她的聲音跟呼吸一樣微弱。

我當然希望佛菩薩能發力，拔除她的苦，但死也要等時機因緣。

我告訴她：「離目標不遠了，每次一呼一吸，我們就更接近目標。」

病得太久太難過，又沒有生活素質，沒有尊嚴，任誰都不再貪生。這個時候最好引導他回顧一生，確認他已盡了為人父母，為人夫妻，為人子女的種種責任，讚嘆他的人生已臻圓滿；該道歉的道歉，該感謝的感謝，至於未來，無論相信與否，還有無盡的生命等著他去開創。

所以佛教稱人死為「往生」。

「有時我仍會想起做錯的事，我有懺悔。」阿芬說。



© Maseedis Kay

「嗯，你該做的都做了，懺悔以後發願今後不再犯，然後就放下。」我再說，「現在任何事都不重要了，每次一呼一吸念一個佛號，別無他想，不管佛陀何時來，隨時隨地做好準備。」

我告訴阿芬，我曾在同一病房送過一位朋友，她並非虔誠佛教徒，病危時她問師父：怎樣才叫好死？師父說：念佛往生就是好死。朋友從此立定決心要念佛往生，睡時醒時都憶佛念佛。

我們問她：「以後在哪裏見？」

她有文有路地答：「適當的時候在另一個世界再見。」走時，果然萬緣放下，自在上路。

發願去光明的淨土是一個盼望，一個向善向上的目標。📖

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

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

淨智
香港元朗輦輦路17號
順發樓三樓F-G室

樂茶雅舍
香港九龍美孚
青山道800號
歸宗閣文化館F座

佛教復興紀念中學
香港新界大圍山
大湖大道99號

良好
Goodnuts
九龍荔枝角
青山道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

東達覺花雲來集
東達覺花雲來集
香港柴灣祥利街9號
祥利工業大廈23樓

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

香港大學佛學研究中心
香港大學林道
香港大學百周年校園
賽馬會教學樓4樓415室

Harvester 豐收
Harvester
上環新街市街
德利商業大廈A-B舖

Green Common
中環德輔道中173號
南豐大廈1樓1號舖

漢札
漢札
香港灣仔軒尼詩道289號
朱均記商業中心16A

東達覺花
東達覺花
香港觀馬地山光道15號

雲茶境
雲茶境
銅鑼灣百德新街55號
A座10字樓

香港
Hong Kong

台灣
Taiwan

出版：



佛門網
buddhistdoor

