

No.8

2017/09

佛門網出版

門送出

手藝人
公作

唐秀連 對正念治療的正念認知

鄭志康 畫家鄭力的山水・園林・禪思

格西阿旺洛卓 為眾生離苦得樂生起責任心



彌陀淨土思想 ② 修持方法講座系列

陳劍鎧教授

香港中文大學人間佛教研究中心主任

國立屏東大學中文系教授

日期：9月18日、25日，10月2日、16日，星期一

時間：晚上七點至九點

西方淨土概論系列 ①

生命，是在前進，還是在消逝中？

黎國權先生

英國布萊頓理工大學機械工程系學士

日期：9月2日至11月25日，逢星期六（10月28日假期除外）

時間：晚上七點至九點

地址：香港元朗擊壤路17號順發樓三樓F-G室

電話：2476 7730

講座費用全免。電話、網上或郵寄報名皆可。

主辦

淨 薈

The Pure Land Assembly

www.purelandassembly.org



編者語

1979年，醫學博士喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）設計了史上首項正念治療法，以佛教的正念禪修練習助病人減壓。及後，正念療法於各地廣泛傳播，蔚然成風。佛教正念與正念治療有何異同？今期我們請到唐秀連博士解說佛典中正念的原始意義。

竹、茶几、花瓶、一扇扇敞開的門窗，共同建構出畫家鄭力別出心裁的園林美學。早前他推出個展「故園心眼」，展出歷年精品。他的筆觸雄邁有勁，時而靈動時而沉實，其園林畫作，更是別尋蹊徑，為本應小巧別緻的院落增添廟堂大氣。

且看他是如何在畫中融入禪思意趣。

格西阿旺洛卓法師的因果七訣系列來到尾聲。除了增上意樂的重點修習外，格西亦詳細教導我們自他相換的要訣——對他人生起珍愛

心，捨棄對自己的我愛執。說在嘴上不難，真要我們承受眾生的一切罪業之果，將自己的善業奉獻於眾生，這條修行路可不容易。願我們珍惜這暇滿的人身，精進修行。

一杯好茶，能夠讓我們放下煩惱，重新認識自己。佛門網將在月底和常霖法師合辦「茶禪一味」活動，法師會以茶水說禪，教導我們體驗如何在生活中禪修。誠邀各位在法師的帶領下，一同領悟生命靜、定、慢、柔之美。名額尚餘少量，有興趣的朋友請到以下網址報名：<https://donation.buddhistdoor.org/tc/giftsforgood/teazen>

目錄



鄭力《順水圖》2016
水墨古紙本 35 x 696 cm
© 藝術家及漢雅軒提供

04 「心理學化的佛法」，到底是福是禍，孰喜孰憂？——對正念治療的正念認知

文：唐秀連

11 我亦有亭深竹裏，也思歸去聽秋聲——畫家鄭力的山水、園林、禪思

文：鄭志康

17 為眾生離苦得樂生起責任心 發起他愛心捨棄我愛執

文：格西阿旺洛卓法師

「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

23 斯里蘭卡佛教復興運動—全球視野下的佛教系列（二）

文：白言寺

26 Teaching Buddhism in the West: One Nun's Story

by : Jack Meng-Tat Chia

33 網絡人氣女素廚 對抗逆境，重啟美麗人生

文：說柏

40 安居真好

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.

「心理學化的佛法」，到底是福是禍，孰喜孰憂？—— 對正念治療的正念認知

文：唐秀連

古為今用的成功個案

今天，在經濟較為發達的地區，人類普遍的生存處境，可謂大同小異，無不逐浪於令人目眩的科技革命與全球化洪流，卻同時深陷於惶惶不安的漩渦中。面對這前所未見的時代大變革，不少有識之士溯流而上，試圖從古老的宗教傳統中，探尋智慧之源，萃取安定人心的力量。然而說易行難，能夠揉合古今思想資源，成功回應時代訴求的個案並不多見。當中值得注意者，是目前在世界各地蔚然成風的正念治療 (Mindfulness Therapy)。它將佛教行之已久的精神訓練法，與當今流行的心理療法，融會貫通，開創出一套卓有成效的心理調適方案，在西方社會和華人地區的心理健康界，備受矚目，成為古為今用罕見的突出例子。

「正念」或「靜觀」(Mindfulness) 這個概念，最初

源於佛教禪修，是從坐禪、冥想、參悟等發展而來。若撇開其教義，純從修習的形式來說，這絕對是一項普適性極高的心理調適法，因此經過治療師的吸收和改造後，正念療法被主流的心理醫學欣然接納；正念與心理治療之間，由是展開了一個大致順遂的交融過程。但是，正念療法雖然吸取了部分佛教的禪修觀念，它的目標和基本架構，仍是心理學本位的。所以，佛法在正念療法的位置，主要是在心靈關顧的理念和技巧層面上的貢獻者，但對於人性的理解、心理機制的運作、生命意義等問題上，正念療法與佛教義理，實際上各自踐履著不一樣的軌跡。

正念治療的基本理念

正念治療並不是某一種心理療法的特稱，而是一系列心理療法的合稱，其共同特徵，就是以正念作為方法的基礎。這項療法

可謂十分「年輕」，迄今還不到四十年的歷史，但在短短幾十年光景，已吸引了全球數以萬計的醫院、診所及大學引入相關訓練和研究。

史上首項正念治療法，誕生於 1979 年，當時麻省大學醫學院的榮譽醫學博士喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）為學院開設減壓診所，並設計了「正念減壓療法」（Mindfulness-Based Stress Reduction, 簡稱 MBSR），以佛教的正念禪修練習，協助病人處理壓力、疼痛和疾病，其本身是一套嚴格的、標準的團體訓練課

程。自此，正念首次成為一種治療學，其後又發展為好幾種心理療法，包括較成熟的正念認知療法和正念行為療法。如今，正念在臨床上的應用，已從舒壓擴展到心理治療，被證實是一種有效的工具，不但能幫助病患緩解抑鬱、焦慮、強迫症等心理症狀，還進一步培育患者自行抗病的能力，以減少復發的機率。

不管是哪一種正念療法，它的核心理念都離不開卡巴金對正念的重新定義，這就是：有意識地（on purpose）覺察，將注意力集中在當下，以及對當下的



© Maseedis Kay

一切感覺、想法、意念，不論正向或負向，都視作觀察、認識與接納的對象，不施以分析或判斷（non-judgmental）。對於這些內在和外在的經驗，人們要做的，只是單純地注意它的來來去去，此即所謂「純然注意」（bare attention）。簡單地說，以特殊的方法專注——刻意、不判斷、當下，就是正念。這種專注有助轉化人們的心理特質，容許人們看到自我、人、事、物的真實樣貌，不再陷溺於自己心中所設想的樣子，也不再墮進「自動導航」的即時反應中。當人們打破了固有的思維習慣，同時亦開拓了寬宏的視野；這樣當他們在處理問題時，便會發現有更多明智的選擇。

卡巴金對正念的詮釋，被許多正念培訓的導師奉為主臬，在此基礎上，他們將正念的涵義加以延伸和擴充，例如，將正念的「正」，解讀為「現在進行式」，以及「表示不偏不倚，而非正向

或正確的意思。」^①這種解釋，已逸出卡巴金的基本定義，似乎帶點漢化的「格義」味道。此外，正念又會跟一些本不相干的觀念結合，演化為別具特色的意趣，香港教育大學今夏舉辦的「正念暑期工作坊」，以「正念自我疼惜」為主題，即是一例。^②上世紀八十年代末，尚有一種由哈佛大學心理學教授 Ellen Langer 提出的正念，稱為 Langerian Mindfulness，強調不受制於過往的理解和行動模式，時刻保持心靈的開放和敏銳，這與卡巴金重視禪修的「東方式正念」，頗異其趣。

從卡巴金的正念治療開始，佛教的正念一方面被賦予心理學的釋義，繼而又經歷了連串「二次創作」，派生出無數富有異趣的意念，有的甚至比卡巴金走得更廣、更遠。可見到了今天，「正念」一詞充滿著創作活力，語義的運用，也變得甚具彈性。

① 這是台北市華人正念減壓中心對「正念」的解釋，詳見：<http://www.mindfulness.com.tw/mindfulness>（2017/7/20）

② 此「正念」工作坊，由香港教育大學的博文及社會科學學院於2017年暑假舉辦，詳見：http://www.eduhk.hk/flass/en/events_detail.php?eid=330（2017/7/20）

觸目可見的正念現象

這三十年間，正念逐漸成為享譽全球的身心療癒和健康照護方式。自 1990 年代起，正念在臨床治療、諮商輔導、心理療法、神經科學、教育理論、領袖學等範疇的應用頻率，持續飆升。據美國國家衛生研究院（National Institutes of Health）2010 年十月發表的報告，該院已資助了超過 150 個與正念介入有關的研究項目。截止 2013 年，僅美國就有 540 家正規醫院開設 MBSR 課程，其中不乏史丹福大學醫院等頂級醫療機構。2014 年二月出版的美國《時代》週刊以「正念的革命」（The Mindful Revolution）作為封面專題，標誌著正念在西方社會的影響達到了一個史無前例的高度。

最近十年來，香港亦掀起一股正念熱潮，從佛教到大眾媒體，到處都可看到它的身影。佛教界的代表，自然是承傳一行禪

師的正念修習的「亞洲應用佛學院」（梅村香港）和「呼吸微笑身心正念中心」，透過頻密的課程和臨床服務，宣揚佛教正念生活的藝術。一行禪師被譽為當代「入世佛教」（Engaged Buddhism）之父，正念運動是「入世佛教」的重要一環，它所滲透的領域不但無遠弗屆，而且跨越了宗教的屏障，影響所及，連多所天主教學校也將正念修習編為教材，供老師和學生研習。至於坊間那些去除了宗教色彩，針對各種群體而設的靜觀訓練，也是方興未艾，所在多有。

佛典中的正念

當今從事正念治療和培訓的工作者，從不諱言他們的理論根基是來自佛教的禪修傳統，導致大眾常抱有「正念就是佛教冥想 / 禪修」的觀感。^③無疑，佛典中確有「正念」這個概念，卻不同於靜觀療癒使用的慣常解釋。

③ 例如張逸萍在一個基督教網站，即有題為〈Mindfulness（正念）就是佛教冥想〉的撰文：<http://www.chinesechristiandiscernment.net/NAM/mindfulness.htm>（2017/7/17）

原始佛教的禪修十分著重正念（*sammā sati*）的修習，將之納入八正道的第七道支。*sati*（梵語 *smṛti*）的原義是記憶，對於五根中的「念根」（*satindriya*），《相應部》（*Saṃyutta Nikāya*）便有如下定義：「具有至高的正念與覺照（警覺），能記憶並回想久遠以來所做所說之事。」（SN 48:9）在 SN46:3，佛陀解釋七覺支的第一覺支「念」（*satisambojjhaṅga*）時，說道：「比丘加以回憶（*anussarati*）及思維（*anuvitakketi*），這麼做時，比丘生起、增進並圓滿念覺支。」這表示，作為覺支的「念」，須對平日聽到的教法，反覆地回憶及省思。另外，在巴利經典中談到「念住」（*satipaṭṭhāna*）的套句裏，如「熱勤、正知、具念」（*ātāpi sampajāno satimā*）所示，正知（*sampajañña*）和正念（*sati*）這兩個術語經常比鄰出現，這意味著彼此之間密切的關係。

綜而言之，*sati* 有兩個主要的作用：一是令現前的所緣在心中清晰地顯現，即對現象當下的清澈覺知（*lucid awareness*），其二是憶念，使過去的所作、所知、所感清楚地呈現出來。隨著正念的增強，清晰理解隨後出現，此後再經過不斷的進展，最後演變成爲直接的觀（*vipassanā*）與智慧（*paññā*）。④

故知，正念的主要效應是使所緣境（過去的記憶或當下所緣）清楚地顯現，以被觀察和檢視。作為八正道、七覺支之一員，正念不可獨自作用，一定要和正見、正知共同合作。這就意味著修行者應時時評估自己的起心動念，辨別行為的善惡、有益的心所與有害的心所，並有意識地抉擇後續的行動。顯然，這與一般對正念的解讀——不作任何判別、只是純然的覺察，是有分別的。事實上，在佛教的禪修技巧中，純然的注意只是培養正念

④ 有關上述正念的解釋，主要參考溫宗堃等譯（2014），〈正念的真正意思為何——巴利聖典的觀點〉，《福嚴佛學研究》9，頁1－22。（該文譯自 Bhikkhu Bodhi, “What does mindfulness really mean? A canonical perspective.” *Contemporary Buddhism*, Vol. 12, No. 1 (2011), 19-39.）

的眾多方法之一。佛教的終極關懷是證悟涅槃，為達到這個預定的目的，有必要在整個修習過程中，保持清明的覺知，認清能帶領人們背塵合覺的正見和正道。這時候，概念式思考和價值判斷就絕對不是可有可無，而是培養正念不可或缺的條件。注意呼吸剎那的喜悅感，思惟死亡、觀照心的忽起忽滅——諸如此類的練習（包括純粹的注意），都能增長對現前所緣的清楚覺知，促進正念的生起。

前方便還是解脫法門？

時光倒流數十年，當初認知治療欲引進佛教的正念觀點時，曾激起心理學界的疑慮和戒懼，擔心這是否欲借新紀元運動（New Age Movement）的幌子，巧立欺世盜名的招數。由是觀之，心理治療的從業員十分清楚其專業的效能與局限，並沒意圖將心理學與佛學混濫。認為正念療法與佛教的冥想無甚區別的，

極可能是對兩者都認識不深的人，又或是，明知兩者的差異，卻希望藉世俗化的正念觀，來弘傳佛法的宗教人士。

「一些佛教冥想的做法，幫助穩定和校準我們的心靈，讓我們可以做更深層的工作……」^⑤

正如卡巴金在《正念入門》（*Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life*）一書所說，正念治療借用佛教禪修技法的主要鵠的，是幫助心理病患者清除龐重的煩惱，在人生的起起伏伏中保持沉靜和無憂，藉以建立一個平穩的鋪墊，讓醫師進行更深層的治療。這裏所著眼的，是舒緩壓力、接納自我、擴展心靈空間等世俗公認的即時利益，而不是要探本溯源地追尋生命的真諦，以期根除我執和法執，轉世間的識見，成超越世間粗糙分別的睿智。

⑤ Jon Kabat-Zinn, *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life*. (Boulder, CO: Sounds True, 2012), pp. 24-25.

心理治療師利用佛教的正念修習，幫助人們減輕焦慮，克服窘境，成效有目共睹，這是值得稱許的，我們亦不應要求他們嚴格遵從佛典中正念的原始意義。不過，即使在對治世法的問題上，正念治療亦只能是手段，不能被看成標的。究其實，提昇覺察能力，發現新的視野與理解，只能算是一種準備措施——為應對人生難題所作的「前方便」，但要修正問題，衝破難關，靠的是勇氣、智慧和實際行動，這往往涉及對價值判準的把握，和對事物本質的深刻洞見。光靠不帶成見地覺知當下的經驗，並不足以引領人們踏上解決問題之路。

而對於有志紹隆佛法的人來說，既應為全球風行的正念運動額手稱慶，同時亦應該關注教內人士採用正念療法的旨趣，來推動佛教禪修的傾向。這種作法，會否使原本導向解脫的正念修習，簡化為一種改善身心素質的技能？對於正法的弘布，「心理學化的佛法」是不是適切之道？它的影響，究竟是福是禍，孰喜孰憂？實在亟需深思。

佛教正念與正念治療的共同點，是讓修習者得到安詳和平靜，但它們的相異處也是不容忽視的。在佛教正念的光譜中，其

中有一個要點，是明辨事物的真實本性，審慎地選擇回應的方式。通過這種正念的取向，我們對於心理治療所展示的正念意涵，將有一個更確當的認知，從而瞭解到兩種正念既是相關的，也包含各自的涵義和對向。若將兩者輕率地視為一體，必會失去對兩者的平議。■

我亦有亭深竹裏，也思歸去聽秋聲 ——畫家鄭力的山水、園林、 禪思

文：鄭志康



鄭力和他的《我亦有亭深竹里，也思歸去聽秋聲》（2016），
水墨設色紙本，184 x 372 cm
© Tim Liu

竹、茶几、花瓶、一扇扇敞開的門窗，共同建構出鄭力別出心裁的園林美學。早前香港漢雅軒推出中國水墨藝術家鄭力個展——「故園心眼」，展出他歷年來的精品，包括2004年於第十屆全國美展獲得銅獎的名作《晴

雪》。鄭力畢業於中國美術學院中國畫系山水專業，現在是美院的副教授，同時他也是中國藝術研究院的中國畫院研究員。他的作品曾分別入選百年中國畫展，第八至十二屆中國全國美展，每屆都能獲獎。他的筆觸雄邁有





勁，時而靈動時而沉實，其園林畫作，更是別尋蹊徑，為本應小巧別緻的院落增添廟堂大氣。

《西遊記》中的山水啟示

鄭力走上畫山水畫這條路，說來話長，但起點要算是《西遊記》。「《西遊記》中有大量描述山水景象的優美文字，例如孫悟空飛到某個新地方時，吳承恩總會配上描寫的段落，閱讀時都會令我很強的感應。」那時候他還在念初中，但已深深為那種意境所吸引。長大後投考中國美術學院，想也不用想便選山水專業，之後受師長前輩照顧，很自然的在這一個領域打下了穩固基礎。事實上，他母親也畫畫，雖然主要是電影海報。「自幼她為我創造了有利於探索藝術的環境，至於畫些甚麼題材、怎樣遲，她都不干涉。」

鄭力早期的作品偏向大山大水，現在的則多集中在亭台樓閣、曲徑迴廊，產生這種轉變，源自於他一顆渴望不一樣的心。他年輕初創作的時候，畫壇流行的是畫田園、黃土小景一類的；偏古意的山水，大家都不大想碰。「我承認是有點想刻意走與別人不一樣的路線，人家如果畫小房子，那我便畫大房子。」後來他發現複雜的技巧形式及結構，更合口味，於是便慢慢多畫了園林作品。「越畫得多山水，越發感覺到千篇一律，跟人家都一樣，多沒意思，於是更銳意要走自己的風格了。」只是到目前為主，他都沒想過要帶領甚麼潮流，甚至是反

● 《遊園驚夢》（2009），水墨設色紙本，210 x 198 cm

© 藝術家及漢雅軒提供

潮流。「身為畫家，就是單純想多給這個世界一點不一樣的口味。這次的『故園心眼』，模式上更像是我個人的回顧展，你可以看到以往的作品，傾向予人飽滿、充實之感，現在的則空靈感多一點。我相信畫家都要經歷各個階段，才逐漸找到屬於自己的風格。」

侘寂美學——以極端細緻的手法來處理粗糙

最近五年他迷上了茶道，收藏茶器方面也甚有心得，又出版了《鄭力的茶室》一書，筆下逐漸染上和敬清寂的神采。他表示，滲透著日式侘寂（わびさび）美學的器具、禪畫，貌似粗糙、不起眼、不對稱，然而仔細看，都是刻意而為之的，是採用極端細緻的手法來處理粗糙感覺。「我們總想把一張畫紙填滿，線條要夠多夠密，千辛萬苦要營造出豪華的效果；但你看日本人，反其道而行，挖空心思來製造大量空白，令你不禁覺得很舒服。這種思路，某程度上對我們有啟發性。」日本的茶聖千利休，和豐臣秀吉是主僕關係，前者亦是後者的茶道老師。有一個故事是說千利休的園子種滿牽牛花，異常艷麗，豐臣秀吉聽說了，一定要去觀賞。怎料第二天

他來到時，發現千利休把所有花都砍掉了。豐臣秀吉當然大怒，這不是要捉弄他嗎？原來千利休只留了一朵，插在茶室裏的花瓶中。「他想表達的是，只有一朵珍貴的，這樣便足夠了，其餘的再多的也只是數字上的量而已。中國人素來喜歡繁華、複雜，偏的一定要去糾正過來，這兩種思維的對比，是很有趣的。」起初鄭力愛畫工筆，因此構圖的表現密度頗高，從1999年讓他獲得中國全國美展金獎的《書香門第》可見一斑。現在再畫園林，感覺又不大一樣了。

曾於鄭力某些早期作品上，見到他的題款有「大字居士」及「鹿鳴精舍」兩者。原來當時因緣際會下，他認識一位老教授周昌谷，是浙派畫家的一號重要人物。所謂「二十弱冠而字」，他請周昌谷替他取字；周昌谷按他名字中的「力」，配以大字為字，取其力之至大者無過宇宙之意。至於「鹿鳴精舍」，則要追溯到台灣故宮藏的五代《丹楓呦鹿圖》。「在讀書階段，我有一段很長時間都在臨摹。這張畫令我聯想到《詩經》『呦呦鹿鳴，食野之蘋，我有嘉賓，鼓瑟吹笙』之句。我很喜歡這種豪華中見真樸的意境，而且臨摹的效果不錯，對我影響也大，便把畫室稱

為鹿鳴精舍。」這些，都是較年輕時的事。

無論是九年前的《遊園驚夢》，抑或是去年最新的《我亦有亭深竹裏，也思歸去聽秋聲》，鄭力都力求在作品中表現出如電影般的虛幻情懷，打破傳統園林畫的視覺模式。例如在後者，蘇東坡手持竹杖，杖穿透他的身體，而他左方則有另外兩根竹杖，其中一枝也是同樣穿透他而過，彷彿蘇東坡正從左一路移動到右邊來。「我以前曾在電影公司工作過，也愛看荷里活的出品，例如一系列的大空電影，對我影響也許對單純閱讀來得更大。

一切都是自己的心都作崇

自古在亂世中為求存者，選

擇隱退的大不乏人，而當中不少文人畫者在這個時候轉向以藝術來表現自我。我不敢妄斷現今是否屬於亂世，但的確人心不甚安穩，而我也很好奇，作為畫者，鄭力是怎樣看自身乃至自身創作與大時代、大環境之間的關係？

「讓我扯遠一點說，在北京潘家園的舊貨市場，你可以找到大量古玩。九十年代初我去的時候，真品比較多；到現在，膺品多了。我有兩位朋友，他們去了一趟，買回來的都是膺品，很不高興，不想再去。但我不是這樣看的，我去了，買了一件我心儀的物品，下一次還會再去，管它其他都是真真假假。我們也應該以這種心態來看待所謂的亂世，當我內心不把干擾當作一回事時，它又怎能影響我呢？對於必須要面對的事情，你可以選擇痛苦的去處理，更可以快樂的看待它，



《順水圖》局部（2016），水墨古紙本，35 x 696 cm

© 藝術家及漢雅軒提供

一切都是自己的心都作崇。」也許因為這樣的原因，鄭力看起來總是充滿信心，臉上經常掛著笑容。

《文心雕龍》很重要的其中一篇是「通變」，談到新舊文風累積及變革的問題，劉勰的討論，亦可套用在藝論上。鄭力相信我們強調所謂筆墨的創新到了最後，其實不會新到哪裏去，事實上任何藝術形式也是如，到最後是要看自己怎樣理解和時代本身的關係。「歌劇《托斯卡》（Tosca），巴伐洛堤唱的跟多明哥和卡列拉斯唱的有甚麼不同？可能巴伐洛堤某段唱得特別好，而另外一段是其餘兩人更具功架。可《托斯卡》還是《托斯卡》，普契尼的作品不會忽然變成另一個模樣。」但話又說回來，他相信，即使畫家再反對、再喜歡復古，也不會只畫成跟古代一樣。時代風格肯定是畫家避免不了，然而有些人天生出來就是擁有要超越時代的視野，以致於他三百年前的畫，到今天看來仍然教世人驚嘆不已。「畫家要清楚自己看問題的框架，你站在甚麼高度，便決定你的行為會如何。你的知識範圍到達某個濃度，自然會產生相配合的要求。」像他的《順水圖》，反向臨摹元代黃公望的《富春山

居圖》，把原畫景色調轉方向，溯江而上改為順流而下。「臨摹《富春山居圖》，大家都有能力處理，有時可能是你較好，有時是他。如何超越這個模式呢？於是我動動腦筋，要做得好玩一點。黃公望是從田園畫到山林，那我就倒過來從山林到田園，結果還引起不少話題。」在他看來，作畫就是反應個人的素養，他會盡所能畫得最好，至於其他無法控制的因素，也就是我們常說的因緣了。

他最後認為，中國自古以來都不排斥禪這個概念，但若要求畫家真的能自在表達禪意，端要看他理解得深不深，還是只嘴巴上說說而已。「舉例說某人畫的畫有書卷氣，那是否就代表他要讀很多書才能達到這個境界？理論上他一定讀得不會少；現在換個角度看，通常閱讀量最大的不外乎是學者、作家，那他們能畫出一幅有書卷氣的畫嗎？答案顯而易見。」在他看來，畫中如何會出現禪意，是無法解釋的，可能畫家天生有慧根，無論他怎樣下筆，那種清脫的感覺都會呈現出來。至於他是否符合禪家的要求，這個他留待觀者自行評斷了。■

為眾生離苦得樂生起責任心 發起他愛心捨棄我愛執

文：格西阿旺洛卓法師

上期我們講到要思惟眾生的痛苦，願眾生離苦的大悲心。宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中說：「以自身思惟離苦，即是出離心；依他人而思惟離苦則是悲心。」所以在修行的過程中，亦可思惟自己的種種痛苦，而發起出離心；亦可思惟眾生的種種痛苦，而發起願眾生離苦的大悲心。在進行願一切眾生離苦的大悲心的修行之後，接下來應該修行增上意樂。

增上意樂——為眾生離苦得樂生起責任心

所謂增上意樂，就是擔負起為一切眾生離苦得樂的責任，發起決定性的責任心。這不僅僅只是停留在願眾生離苦得樂的境界，而是將之視為己任。為如母有情獲得快樂與快樂的源泉，淨除痛苦與痛苦的根源，自己決定性的擔負起責任！之前的慈心與悲心的階段，猶如商家在議價的

階段，此時的增上意樂則是猶如已經達成交易。如宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中提到，為何在這之間需要修行增上意樂呢？僅限於願眾生離苦得樂的慈心或悲心，聲聞二乘也會有此想法；然而，為眾生成就快樂斷除痛苦，肩負擔當的責任心，非大乘者不具。因此，應該修行勇於承擔的殊勝之增上意樂。譬如有個天真可愛的孩子，不小心掉進骯髒的糞坑，母親或親戚朋友見狀大喊大叫，焦急萬分卻無能為力。孩兒的父親見之，則毫不猶豫的跳進糞坑，將孩兒救出。這眾生輪迴的三界，猶如骯髒的糞坑，而輪迴中的眾生，則猶如掉進糞坑的孩兒；見眾生痛苦重重而不盡悲心的聲聞二乘，則猶如見兒掉進糞坑而悲哀萬分的母親或親戚朋友；跳進糞坑解救孩兒的父親，則猶如勇於擔當的大乘菩薩。這就是發菩提心需要修行增上意樂的關鍵所在。

因果七訣的發心，講到這裏，也就是最後修行發心的部分了，之前的六個部分是因，而這個發心的修行是屬於果。如果沒有之前的修行，就難以進入菩提心的修行，所以應該循序漸進的思惟。在增上意樂的修行中，主旨在於為眾生離苦得樂生起責任心，既然有了這個責任心，就要有能力承擔這個責任。然而，別說我們沒有這樣的能力，就連聲聞阿羅漢已經斷除了輪迴的痛苦，獲得了個人的解脫，也沒有能力可以度眾生離苦得樂；還有大乘登地菩薩們慈悲萬千，亦難以具備這樣的能力！那麼，誰才是真正具備這樣的能力呢？

唯有獲得究竟菩提果位的佛陀，才具備了度眾生離苦得樂的能力。佛陀已經獲得了一切遍智，具備了任運無礙的大悲心，明了一切眾生的根性與思維，能夠以不同的方式引導不同的對像。唯有獲得究竟菩提果位，才能真正做到負此責任的能力。就如彌勒菩薩在《現觀莊嚴論》中所說：「發心為利他，欲求正菩提。」既然發心要利益眾生離苦得樂，就必須求證究竟菩提果位，別無他法。因此，菩提心的修行者，應該將一切修行的主旨都要歸納於此。

實踐觀修 提高菩提心的修行

在認識了發菩提心的基本概念之後，進行實踐觀修的過程中，首先思惟為了使一切如母有情離苦得樂，盡早獲得圓滿的菩提果位；祈請上師本尊給予加持！然後於自己的頭頂觀想蓮花座，座中安住佛尊（這個環節中受過灌頂的修行者，自然可以觀想上師或本尊，並觀其與自己融為一體）。觀佛尊逐漸融入自身，觀自身化為佛身，於佛身散發出五彩的甘露光芒，如此無盡的光芒，觸及熾熱地獄的有情而解除其熾熱的痛苦；觸及寒冷地獄的有情而解除其寒冷的痛苦；觸及餓鬼界的有情而解除其飢渴的痛苦；觸及畜生道的有情而解除其愚昧的痛苦；無論觸及任何受痛苦纏繞的有情，都能解除其無盡的痛苦！觀想由遍及虛空的光芒，清淨一切有情的痛苦與業障，一切眾生都成就佛身，化一切眾生所處的環境為淨土。上師在講到自身化為佛身的這個環節時說，雖然我們此時還沒有證到佛身，但是，我們可以想像將來我們最終能夠獲得的佛身，因為一切眾生都具有如來藏，最終都能獲得佛身。所以，可以觀想自身化為自己的未來佛身，以此觀修利益眾生。如此恆時修行，以

求提高菩提心的修行，由策勵精進的修行，逐步進入緣一切有情生起任運無礙的菩提心。

自他相換——對他人生起珍愛心，捨棄對自己的我愛執

以上介紹的是，由彌勒菩薩傳無著菩薩的因果七訣發心的修行傳承。接下來我們再介紹，由文殊菩薩傳龍樹菩薩與寂天菩薩等，以自他相換為因的發心修行。所謂自他相換的修行並非把自己當作他人，把他人當作自己來觀修；亦不是將他人的手腳眼鼻等等當作自己的來觀修。而是將對自己的自愛執與對他人的捨棄心互換位置，對他人生起珍愛心，捨棄對自己的我愛執。認識我愛執的過患，對治我愛執，以遮止一味自我為主的心態；認識關愛他人的功德，摈除對他人漠不關心的心念，為解除他人的痛苦而發起菩提心！這樣的自他相換之修行，亦必須首先修行平等心、知母、念恩、報恩先行，以殊勝的念恩為基礎，然後再進入自他相換的修行。

由於受我執無明的蒙蔽，我們往往是對他人的痛苦，事不關己，不聞不問；只會在乎自己或家人朋友等，其他人的痛苦或其他人的事情，我們不會關心，

亦無意過問。感覺上有一個與生俱來的意識，認為那是他人的事情，與我無關。宗喀巴大師在《廣論》中講到，如果認為他人的痛苦於我無害，我無需為此操心費神，那麼老年生活中的痛苦，也於今天年輕時光的我們無害呀！我們何必為了避免老年生活中的痛苦而努力工作、積累財富呢？同樣腳的傷對於手亦沒有甚麼關係呀？難道手也不必要去救治腳傷嗎？如果認為青年與老年，同為一個人的相續，手與腳也是同為一個聚合體的支分，二者之間有關聯，我與他則毫無關係。那麼老年與青年，手與腳也不過是依靠諸多剎那或諸多的支分而安立，根本不是獨立存在的事物。所謂自己的「我」與他人的「我」亦不過是依靠相續或聚合而安立，並沒有自性成立。

我的概念是相對於其他人而成立，他人的概念也是相對於我而成立。所以，寂天菩薩在《集學論》中說：「自且不成自，觀誰而成他。」以佛教的中觀理論來講，沒有一個不依靠任何條件而自性存在的事物。意識上只所以會有我與我的、他與他的，這樣各自耽著，歸根結底，就是在我執無明的主導下，形成了自愛執與捨棄他的心態。《廣論》中亦講到，修行此心（自他相換之

心)有二障礙，自己與他人的快樂或痛苦的所依——我與他，就像藍色與黃色一般，各自分別而執。以此認為，這是我的快樂，我應該追求；這是我的痛苦，我應該解除；這是他人的痛苦或快樂，與我無關，所以就捨棄。實際上我與他並非各自自性成立，而是相互依存，相互觀待的關係。譬如，依此山而產生對面的山為彼山的概念；同樣，當你來到對面的山頭時，回頭望剛才的山頭，它又成為彼山。所以此與彼，是由此安立彼，同樣也是由彼安立此的概念，只是一個相互觀待的關係。

以感恩的心態，面對自己周圍的人

同樣自己與他人的概念也是一個道理，依他人而安立自己，依自己而安立他人；如果沒有「自己」這個概念也就不會產生「他人」這個概念，沒有「他人」又依甚麼來成立「自己」呢？仔細思惟，自己與他人各自分別耽著的始作俑者——我執，它與我愛執雖然是兩個分別心，但兩者所執著的情形是相同的。我們所珍愛的「我」往往就是一個不依靠任何內因外緣，而自性成立的「我」，就是為了這樣一個虛無欺誑之「我」，我們在區分你與

我，愚昧的為了個人利益而傷害他人，不斷的造作惡業。所以，以自他相換的方式發起菩提心，需要通達空性的說法，要點就在於需要對治我愛執，只有對空性的意義進入甚深的思惟，達到對治我愛執的實際境界，才有可能真正做到自他相換，這樣的發心是極其穩固迅猛的發心，亦就是慧根者的發心。思惟我愛執造成的過患：一切眾生都希望自己得到快樂，不願受到痛苦的願望是相同的，然而卻不懂怎樣去獲得快樂，不願受到痛苦，卻又不知如何去斷除痛苦！總是在不斷的造作痛苦的因。因為我愛執的作用下，面對比自己優異的人就生起嫉妒；面對比自己弱的人就會產生歧視；遇上與自己相當的人，又會產生競爭的心態。一切貪嗔痴都由我愛執引發，由此造作種種惡業。

在現實生活中，一個只顧自己的人，無論在任何情況下，總是會以自己為主，不會考慮他人的感受。這樣的人在社會中，不會有人願意交往，在家庭中也難以和睦相處，只能生活在無盡的煩惱中。這些都是對自己偏執自私，對他人則捨棄無視，不懂得珍惜他人，不會換一個位置來考慮問題的過患。就日常生活當中的情況來講，我們都生活在一

個相互依賴的世界中，我們吃的食物來源於多少人的辛勤勞作，才成為我們口中的食物？我們所穿的衣服經過多少人的辛勤工作，才能成為我們的穿衣？我們所住的房子也是經過多少人的辛苦建築，才能讓我們安居？諸如此類，我們生活在這個世界上，都是依賴於他人，才有可能安居樂業。也許會認為我的衣食房屋，是我自己辛苦賺錢，花錢買下它的呀！憑甚麼我要感恩他人呢？好的，我們可以換一個角度來看，如果沒有農民的播種勞動，哪來的糧食，你能吃鈔票嗎？同樣沒有紡織工人的紡織，沒有建築工人的建設，你我都不可可能身穿鈔票睡在野外說：「咱們有錢，甚麼都不在乎！」所以說在日常生活中，大家都應該感恩他人給予自己的恩德，以感恩的心態，面對自己周圍的人，快樂亦會伴隨著你！

因此，思惟無盡輪迴中，如母眾生的恩德，更應該發起他愛心，捨棄我愛執。回過頭來，思惟珍愛他人的功德：一個人如果珍愛他人，就不會去傷害無辜的生命，就不會造作殺生的惡業；不會去盜竊他人的財物，就不會造作不與取的惡業；不會去做姦淫的行為，就不會造作姦淫的惡業；不會去欺騙他人，就不會造

作妄語的惡業。諸如此類惡業都得以遮止，今生不會受到刑法的懲罰之苦，來世亦不會墮入三惡趣。珍愛他人，面對貧窮的人予以資助，那是修行布施；珍愛他人，面對誤解或傷害自己的人予以忍耐，那是修行忍辱；修如此善行，此生會受他人的讚揚與尊敬，來世亦必將會獲得善果。寂天菩薩在《入行論》中說：「盡世所有樂，悉從利他生。盡世所有苦，皆從自利起。」就是這個道理。凡庸的人為了自己的利益，在不斷的為自己造作痛苦與痛苦的因；具有智慧的人，則為了利益他人，而修得自己的快樂！一切眾生的導師佛陀，在過去世中，曾經投生地獄為拉火焰車的力士，雖然自己亦處於萬劫不復的痛苦之中，卻因為緣痛苦不堪的同伴生起慈悲心，代替同伴拉車，由此發起菩提心而投生善道。這就是因為珍愛他人的功德，而獲得了自己圓滿利益之典範！

承受眾生的一切罪業之果， 將自己的善業奉獻於眾生

自他相換的實踐觀修的方法：龍樹菩薩在《寶鬘論》中說得很清楚：「眾罪於我熟，我善施眾生。」就是說願承受（取）眾生的一切罪業之果，而將自己

的善業奉獻（捨）於眾生，主要以這樣的取捨理念進入實修。首先觀此生的大恩母親於自己的面前，緣她發起強烈的大悲心；同時觀注自己的呼吸，由自己的右鼻孔呼出，與之呼出自己的所有善業與安樂，隨風緩緩飄進大恩母親的左鼻孔，遍及身心，令她得到殊勝的安樂。然後，由自己的左鼻孔吸氣，同時觀想，大恩母親的一切罪障與痛苦，與之源源吸出，令她遠離一切痛苦與罪障，獲得無限的快樂！如此反覆觀修，心與氣息相關，心依風行，定有運用自如之時。再逐步將所緣的對境，依次擴大，自親友至非親非敵再至怨敵，最終達到芸芸眾生皆在所緣之中。

雖然我們現今能夠施捨的，或許只有一些有漏的善業與有漏的安樂。但是只要精進不斷，自有串習達境的時候。菩薩能夠以身飼虎，並非一時成就，而是歷經生生世世的菩提心修行串習，才達到那樣的無畏施的境界。同樣，一時一刻之間，亦難以做到把他人的痛苦與罪障領受於自身的思惟，這需要一個鍥而不捨的過程。正因為此法殊勝，且不易凡人皆修。所以寂天菩薩在《入行論》中強調：「若有欲速疾，救護自及他。彼應自他換，密勝應受行。」這個應受行的「密

勝」並非指密乘中的甚麼密法，而是指佛子隱密修行殊勝菩提心的方法。因此，這個殊勝的發心傳承，從佛陀傳至阿底峽尊者亦都是密秘傳授。阿底峽尊者密傳仲敦巴大師，仲敦巴大師密傳格西博多瓦，格西博多瓦密傳格西朗日塘巴與格西霞惹瓦，格西霞惹瓦密傳格西切喀瓦，格西切喀瓦深感如此殊勝的法，密傳實在太可惜！於是就為大眾普遍傳授，並著此法之心要《修心七義》，在雪域聖地廣為弘揚。今得聞此珍貴之法，實乃善緣也！以上諸多噶當派具德先賢們，聞其尊名都能令人生起正信！他們就是在一呼一吸的剎那間都處於修心的境界，因此修証菩提心。希望大家珍惜這暇滿的人身，精進修行。介紹皈依與發心的這個教程亦告結束，在此感恩諸位上師的慈悲教導，願芸芸眾生平安快樂！

斯里蘭卡佛教復興運動

——全球視野下的佛教系列（二）

文：白言寺

前文提及護法尊者（Anagārika Dhammapāla）以佛教徒的身份出席了1893年第一次世界宗教議會（Parliament of world religions），其實也緣於一場佛教復興運動，而這運動跟斯里蘭卡僧團制度演變、殖民地宗教政策，以及跟基督教的互動有關。

一般相信斯里蘭卡（Sri Lanka）是東南亞國家當中，第一個從印度傳入佛教的國家。斯里蘭卡位於印度南部的島嶼，在1948年獨立之前被稱為錫蘭（Ceylon）。中國的法顯大師在五世紀到訪這島嶼時，稱之為獅子國。據歷史資料顯示，公元前250年印度的阿育王（King Aśoka）的兒子摩哂陀（Mahinda）將佛法帶到斯里蘭卡。雖然從五世紀至十三世紀，錫蘭都多次受到印度教的洗禮，不過，當地主要族群僧伽羅人（Sinhalese）仍大多是佛教徒，

只有北部靠近印度聚居的泰米爾人（Tamil）是印度教徒。

十八世紀的佛教重建和僧團制度的恢復

歷史上錫蘭的僧團都受到皇室和農業社會的保護，僧侶一般會住在屬於自己村落的寺廟裏，而寺廟財產均可以由其學生或已出家的親友所繼承，即是俗稱的「子孫廟」；皇室成員亦會送贈土地和勞動力給僧侶。據法顯所記載，僧人一般在寺廟內接受供養，不需要出外托鉢。

歷史上任何一個地方的佛教僧團的發展都經歷起伏、衰落與改革。自1505年起錫蘭西岸沿海地帶被葡萄牙國殖民，很多漁民都歸信了天主教。在十六世紀的國王Rajasimha I（1580-91）統治斯毀滅佛教以後，十七世紀的錫蘭，經已沒有真正的僧人，只有穿白衣的居士住在寺院守住



村落的家產，他們一般亦沒有守獨身。

十八世紀時錫蘭國王 Kirti Sri Rajasinha（1747-82）期間支持重建佛教和恢復僧制，直至1753年泰國的僧侶使者被邀請到錫蘭重新授予戒律，當地才重新建立僧團；而泰國的僧團傳統來自緬甸，因此今天斯里蘭卡的僧團傳統仍保有多方面的文化傳承。有趣的是，錫蘭在十一世

紀把佛教傳到的緬甸、十三世紀時傳入泰國，然後僧團傳承得以再輸入（re-import）錫蘭。

殖民時期的斯里蘭卡佛教

據學者研究，歐洲殖民時期的傳教士一般都帶有一種基督教優越感。傳教士所形容的東方宗教都是較為「原始落後」，比不上基督宗教。荷蘭佔領下的錫蘭佛教徒被迫宣佈自己是基督

徒，因為父母必須到教堂為剛出生的孩子辦理法律上的登記手續，並替他們取一個出於聖經經文的名稱。

1815 年，英國開始全面佔領整個島嶼，直至 1948 年錫蘭獨立為斯里蘭卡為止。英國殖民地政府並未有太多的干預傳統的僧伽羅文化。隨著人口不斷增加，經濟也越來越發達。不過，佛教自然地失去了國家（state）的支持和象徵性的地位了。僧團失去了統一性，也會變得較以前鬆散，因為英國殖民地政府不會再像以前的錫蘭王朝一樣，監督僧團的素質，或迫令犯戒的僧人離開僧團。當時從英國到斯里蘭卡傳教的教會主要是循道衛理和聖公會，而傳教的主要途徑是教育、傳道和發宣傳單張——例如每一個傳教點都設立一間小學和培訓師資。

不少學者認為十九世紀是為斯里蘭卡佛教發展的分水嶺，因為這段時期的佛教出現了新氣象。斯里蘭卡首都可倫坡（Colombo）的聖公會主教（Anglican Bishop of Colombo）於 1892 年就曾指出，當時錫蘭出現了兩種佛教，一種是傳統的佛教，另一種是深受歐洲影響的新興佛教。有學者稱這現象為「現代佛教」（Buddhist modernism）或者「新教化佛教」（Protestant Buddhism），而基督宗教和佛教的互動更引發了一場佛教改革和復興運動，護法尊者（Anagārika Dhammapāla）就是這場運動的重要靈魂人物。■

下期待續。

參考資料：

Gombrich, Richard F. *Theravāda Buddhism: A social history from ancient Benares to modern Colombo*. New York: Routledge.

Juergensmeyer, M. (Ed.). *The Oxford handbook of global religions*. New York: OUP.

Sangharakshita, *Flame in Darkness: The Life and Sayings of Anagarika Dharmapala*. Trinatha Grantha Mala (中文版：《我是如何拯救印度佛教：印度佛教復興血淚史——護法大士傳記》)

Teaching Buddhism in the West: One Nun's Story

by : Jack Meng-Tat Chia



Ven. Zhiru is a Singaporean Buddhist nun and a professor of religious studies at Pomona College. Image courtesy of Venerable Zhiru © Buddhistdoor

I first became acquainted with Venerable Professor Shi Zhiru (釋智如) in the fall of 2009, when I read her book *The Making of a Savior Bodhisattva: Dizang in Medieval China* (2007) for a graduate seminar on Chinese Buddhism. From

her book, I learned a great deal about Dizang (地藏), a popular bodhisattva in Chinese Mahayana Buddhism. “How cool,” I thought when I learned from the book’s acknowledgement that Ven. Zhiru is a Singaporean Buddhist nun and a professor of religious studies teaching at a prestigious liberal arts college in the United States.

A few months later, when I was back in Singapore for my winter break, one of my former teachers from the National University of Singapore (NUS) told me about a Singaporean nun who was serving as a visiting scholar at the Asia Research Institute (ARI) at NUS. Coincidentally, I found out that the nun my former teacher was referring to was Ven. Zhiru! I quickly made an appointment with Ven. Zhiru and met with

her in her office at ARI. We had an enjoyable hour-long chat about Buddhism, academia, and graduate studies in the US. I was deeply impressed by her vast knowledge of Buddhist texts and practices. But even more so, I was happily surprised by her humor, good spirit, and witty comments.

Born in Singapore in 1964, Ven. Zhiru was the youngest of eight siblings. Her father had migrated from Fujian Province in China to Singapore in his early youth, while her mother was a first-generation Singaporean Chinese. Ven. Zhiru's father ran a small market grocery shop until his business failed. Her mother, a devoted housewife, occasionally took on home jobs such as babysitting and laundry. And when she was born, her older siblings were working and contributing to the family income. Ven. Zhiru's family was in a better financial situation as she was growing up, and she did not have to help out with the family business while studying. "My older siblings often teased me about being the one born with the silver spoon," she said with a grin.

Ven. Zhiru began her serious exploration of Buddhism as she was completing her A-levels. At that time, her maternal grandmother fell ill and passed away. Ven. Zhiru's grandmother was a pious Buddhist, and a long-term vegetarian who had spent much of the second half of her life at the Singapore Buddhist Lodge (新加坡佛教居士林), a lay Buddhist society. When she passed away, her maternal relatives sponsored Buddhist mortuary rites on her behalf. "Much of the ritual language was lost to me, but one phrase, 'The lotus will be your parents,' particularly captivated me," Ven. Zhiru told me. "Later on, I would learn that this was part of the rebirth imagery from the Pure Land Buddhist teachings." At that moment, this phrase struck a chord with an inner contradiction Ven. Zhiru experienced growing up. Raised in a traditional Chinese family, Ven. Zhiru wondered if she could live up to the prescribed cultural virtue of filial piety. "I seriously wondered if I was capable of the same depth of affection and gratitude that parents feel for their children," she said.

Curious about the lotus imagery and its implications for understanding parental gratitude, Ven. Zhiru decided to explore Buddhism as another window to her ethnic and cultural roots. Following in the footsteps of her mother, she and a few of her older siblings began to attend Buddhist ritual services at the Singapore Buddhist Lodge. “We loved the chanting and the veneration of Guanyin (觀音), but we soon felt the need to further understand Buddhist teachings,” she said. A short search led Ven. Zhiru and her siblings to Master Houzhong (厚宗), the abbot of Mahaprajna Buddhist Society (慧嚴佛學會), who would later become her ordination teacher. “I remember the first of his Dharma talks I attended—it was on the Mahayana doctrine of emptiness. At that time, I was unable to fully understand the profundity of this Buddhist teaching, but nonetheless I felt a deep conviction that some day I would master this teaching both in terms of understanding and practice.”

From then on, Ven. Zhiru and

her siblings regularly attended Master Houzhong’s Dharma talks and took courses at the Mahaprajna Buddhist Society. They became very involved in the Buddhist propagation work of the master. At the same time, she was pursuing her BA degree with a double major in English literature and English linguistic at NUS. “In many regards, I spent more time on Dharma studies and Buddhist work than I did on my course work at the university,” she said.

By the time Ven. Zhiru completed her BA (Honors) in English literature in 1987, she had decided to follow the Buddha’s path and become a nun. “I already knew that the study and practice of Buddhism was more important to me than my interest in literature. Buddhism had very much become the meaning of my life, and I wanted to devote all my time to Buddhist practice and study,” Ven. Zhiru told me. Shortly after she graduated from NUS, she took up her robes under Master Houzhong. “There was no sudden overwhelming catalyst to take up my robes; rather, it felt more like a natural and logical

decision after almost five years of increasing conviction that this is indeed the path for me.”

After her ordination in Singapore, Ven. Zhiru’s ordination teacher sent her to Taiwan to receive the full monastic precepts and to receive monastic training at the abode of her grand-teacher, the renowned scholar monk Master Yinshun (印順, 1906–2005). Master Yinshun is widely regarded as one of the greatest Buddhist thinkers of the 20th century. A prolific writer and religious scholar, he received a PhD from Taisho University in Japan, and subsequently became the first Buddhist monk to teach at a secular university in Taiwan. Little did Ven. Zhiru know that she would eventually follow in the footsteps of her grand-teacher.

I asked her: “How was your monastic training?”

“In many ways, it was like a boot camp!” she answered with a laugh. “But the time I spent in Taiwan for my monastic training is one of my favorite memories of my life as a Buddhist nun to

date.” The full ordination rites, which lasted for an entire month at Linji Monastery in Taipei, were an intense experience that plunged Ven. Zhiru right into the world of monastic mores and daily etiquette, from nitty-gritty details of brushing teeth and proper meal decorum, to the ethical basis for a harmonious communal life. It was such a jam-packed scheduled that she worried about remembering all the rules and regulations during the sessions of precept teachings and ritual instruction.

On one occasion, the hot water supply cut off while Ven. Zhiru was in the midst of a shower on a cold winter day. “But through it all, I felt very alive and filled with joy,” she said. “Ordination is the first step into a mental freedom that is ironically to be experienced in the many regulations and ritual etiquette that one voluntarily takes on in a monastic life.”

After the full ordination ceremony, Ven. Zhiru went for monastic training at Master Yinshun’s retreat abode in

Nantou, a mountainous county in central Taiwan. “Master Yinshun prescribed a study program for me where would I systematically read his writings and discuss the assigned readings with him for about an hour each day,” she told me. In preparation for her meeting with this eminent monk, Ven. Zhiru eagerly read Master Yinshun’s autobiography, *An Ordinary Life* (平凡的一生), before she left for Taiwan.

“Reading his autobiography, I was already deeply struck by how he experienced and interpreted his life events through the Buddhist teachings of conditioned dependency and emptiness,” Ven. Zhiru said. “But in person, Master Yinshun’s profound realization of emptiness together with his unassuming character provided me with an inspiring model of the Buddhist intellectual and scholar monk that far exceeded all my expectations.” According to Ven. Zhiru, Master Yinshun, for all his intellectual reformist tendencies, was in some ways a Confucian scholar emanating the quiet dignity of long years of a singular focus on his studies.

“This encounter with one of the legendary figures of modern Chinese Buddhist history has contoured my own career as a scholar nun teaching in a liberal arts college in Southern California,” she said.

After completing her monastic training in Taiwan, Ven. Zhiru went to the US to pursue graduate studies. She completed an MA in Sanskrit and Indian Buddhist literature at the University of Michigan, and her PhD in East Asian religious history at the University of Arizona. Her dissertation “The Formation and Development of the Dizang Cult in Medieval China” was completed under the guidance of the professor of Buddhist Studies, Robert Gimello. After receiving her PhD in 2000, she joined the faculty at Pomona College, where she has taught ever since.

“It must be challenging for a monastic to study and to teach in the West,” I remarked.

She laughed. According to her, being a Chinese Buddhist nun, dressed in traditional robes, has

its challenges, particularly when it come to cultural preconceptions and misunderstandings. Ven. Zhiru shared some of her more amusing experiences; “At airports, I am repeatedly mistaken for being a man on account of my shaved head and flowing robes,” she said. “Once, an old lady seeing me entering the women’s restroom, got flustered and apologized profusely for having used the men’s toilet!”

“To some extent, all foreign students face inevitable challenges and adjustments in new and sometimes radically different linguistic sociocultural environments,” Ven. Zhiru added. I nodded my head in agreement. Having been an international graduate student in the US myself, I can relate to this. “I was fortunate that my transition into North American society and education was relatively smooth as I was used to studying under expatriate teachers and professors from the West at NUS,” she said. “During both my MA and PhD programs in the US, I was in Asia-centered departments, which meant that there were always a

good number of Asian students, and the non-Asian faculty and peers all knew one or two Asian languages.”

Graduate school is not without its challenges and obstacles. To Ven. Zhiru, however, all these little challenges were opportunities for spiritual growth. She shared another interesting anecdote. “Once, a classmate in graduate school noticed that my humble bag was fraying pretty badly,” she said. And the next day, with the best intentions, Ven. Zhiru’s classmate gave her a brand new backpack that she has bought for her 10-year-old son but which he had scorned and refused to carry. It was a very childish backpack in brilliant yellow and black. “I was mortified at the thought of having to carry the childish bag as it didn’t correlate to my image of monastic dignity!” she said with a grin. “Then I realized that my ego was at work here and that I was attached to some image of what a monk or nun should look like. I resolved there and then to carry the backpack daily. You can imagine how ‘heavy’ it weighed the first week, as painfully

conscious as I was of it!" But in the weeks thereafter, the weight lightened and without realizing, she was hardly even aware of the bag and carried it for a couple of years.

"Some people think that monastics teaching in a secularized educational institution in North America must enjoy an easy, comfortable life," Ven. Zhiru said. "Actually, when monastics function in a secular educational setting, they experience several disadvantages that, I think, can be quite transformative."

Displaced from their natural habitats, monastics no longer enjoy the mental and material support from lay Buddhist communities that help facilitate their monastic lives in Asian societies. They are no longer among people who share the same religious and sociocultural frameworks on which their religious lives are built. Instead, displaced in environments beyond their comfort zones, these monastics constantly have to navigate unfamiliar terrains

and are forced to question the constructed realities they assume as part of their religious beliefs.

"Such an environment can be conducive for breaking down the deeply entrenched dualisms that we live in, and which our language and conventional norms enforce," Ven. Zhiru said. "In some regards, a good part of my spiritual growth took place outside of the Buddhist world. My moments of personal transformation, when I moved beyond mere conceptual understanding to intuitive insight, all happened after I was dislocated from my Buddhist roots and anchor in Asia."

As I drew my questions to a close, I asked Ven. Zhiru what advice would she give to young people. "Always challenge yourself to go beyond yourself," she told me. She always encourages her students to make good use of any opportunity to expand themselves intellectually and spiritually. "Not so much to win," she said. "But to bring out the best within you." 📖

網絡人氣女素廚

對抗逆境，重啟美麗人生

素食時代

文：說柏

網絡世界流行「呃 Like」，推廣素食，也要有漂亮吸睛的包裝，才能吸引素食者和非素食者注目。素食女廚師尹嘉蔚（Kris Wan）五年前踏上茹素之路、兩年前開始在網絡分享素食食譜，至今已累積逾萬 Fans。其後「踩過界」主持電台素食節目，最近更推出了第二本素食食譜，透過不同平台分享茹素心得及好處。

茹素後不再「烈女」

Kris 當年「轉素」，只因不想再做「肥妹仔」：「當時參加減肥班，導師教我將澱粉質和肉類分開吃，這樣有助消化。後來我主攻只吃飯類食物，並嘗試減吃肉類，漸漸身體機能開始適應，前後花了九個月時間成為素食者。」

Kris 熱愛下廚，茹素後常常在網上分享素食食譜，為她打開素善人生新一頁（圖：受訪者提供）。



Kris 透過網絡分享素食心得，她的專頁喚作「整色整水」，有點自嘲意味：「起初我只是模仿別人的菜式，但會把素菜弄得漂亮一點，就是『整色整水』的意思。」

© 佛門網

茹素後，Kris 如願成功減磅，更改善敏感問題，脾氣亦少了，她笑稱自此「不再做烈女，多了點溫柔」。向來愛下廚的她，亦開始為自己炮製素食飯盒，還將食譜放上網和人分享：「一開始純粹想『呃 like』，通常我會模仿別人的菜式，然後再改少少。想不到出來反應很好！」

後來，Kris 在朋友建議下開設 Facebook 專頁，開始有系統地分享素食。「當網頁越來越多人看，亦推動我創作更多食譜。」不久後，素食社企 Green Monday 邀請 Kris 主持素食分享班，令她接觸更多素食界人士，他們有的開班教學、有的出書拍片分享，教她驚覺「想不到素食的影響力可以這麼大」，決心

自己也要好好創作食譜、推廣素食。

自煮素食、自主人生

機會往往是留給有準備的人。其後 Kris 不但獲邀主持電台素食節目，還有出版社為她推出素食食譜。新近推出的《自煮簡蔬食》，和對上一本《我行我素》，單看書名不約而同令人聯想到「自主」、「自我」感覺，這也是 Kris 的原意，希望為自己建立一個鮮明的素廚形象，「除了食譜示範，書中亦有部份內容展示我的生活態度，希望大家能做到『自煮』和『自主』，

選擇自己喜愛的健康生活。菜式方面，主要是時尚、簡單的素食，迎合不常入廚的年輕人。大家只要花點時間及心思，也可輕易製作出『快靚正』的素菜。」

「呃 like」秘訣：新潮、有型、有話題

那麼如何吸引更多肉食者，尤其是年輕人「轉素」？Kris 認為首要撇除素食以往給人「老土、油淋淋」的感覺，「年輕人往往貪新鮮、愛漂亮。只要將素菜設計得比葷食更新潮、更時尚，年輕人覺得有話題，便會喜歡，甚至仿倣。」



Kris 曾與 Green Monday 合作，主持素食分享班。她謙稱自己不是大師級廚師，只是本著一份愛素食、愛分享的心，和大家交流、切磋茹素心得（圖：受訪者提供）。

Kris 希望將素食打造成一種有型、自主的生活態度，設計出簡單易做的素菜，目的是改變大家的入廚觀念，「不一定要『大陣仗』，也不需要挑選貴價、複雜的食材，簡簡單單十五分鐘，就可以煮出一頓漂亮好味的素菜，放上網『呃 like』。」

這四年來，Kris 透過網絡及不同平台分享素食，由一開始自嘲「整色整水」，慢慢吸納不少 Fans，這給予她動力繼續創作。現在的她，對自己廚藝亦有相當信心，「多了人支持，自然

不能亂來。如果煮出來的素菜不好吃，當然不會放上網分享。」Kris 坦言她的素食心得就是「熟能生巧」，從失敗的菜式中不斷嘗試、學習，才能成就今天的她。

素食拯救了我

「其實當年如此專心創作素食食譜、不怕失敗、不斷嘗試，還有一個原因。」

兩年前，Kris 感情路上遇到挫折，令她傷心欲絕，更一度想過自殺。其時 Kris 出版社剛好邀約 Kris 出書，她便將所有心思放在設計食譜及打理素食網頁上。「那是我人生一個痛苦階段，一度找不到活下去的動力，唯有將所有時間及精力放在素食上，每天瘋狂下廚，平均一日可創作三、四款食譜。我不想讓自己停下來，停下來就會胡思亂想。」



《自煮簡蔬食》是 Kris 第二本素食食譜，除收錄約六十款食譜示範，她還希望透過書中內容展示她的生活態度（圖：受訪者提供）。



Kris 的素食靈感豐富，這款純素班蘭椰絲班戟，取自她兒時常吃的印尼美食（Kris 父親是印尼華僑）。她以豆漿取代牛奶，改良成純素版本（圖：受訪者提供）。

作品放上網後漸獲網友讚賞，不少 Fans 和 Kris 交流素食心得，她更因此結識一班素食界新朋友。生活圈子擴闊了，不再自困，Kris 漸漸重拾人生樂趣。

「原來只要全心全力做好一件事，或多或少總會有回報。這令我減少負能量，選擇堅強地活下去。」好好生活，選擇健康、自主的人生。Kris 希望借她的經歷，讓 Fans 們感受到她這份人生頓悟。「想不到素食的影響力可以這麼大！」其實也是 Kris 給自己的由衷說話。

感恩 Kris 分享她的素食故事，她也在此分享兩款純素菜式食譜。「腰果忌廉芝士伴羅勒青醬圓餅」採用純素食材製成素的「山羊芝士」，無論質感、口感也跟忌廉芝士無異。「三杯猴頭菇」是大家熟悉的三杯雞素食版，Kris 以猴頭菇代替雞肉，味道獨特，大家不妨試試！

腰果忌廉芝士伴羅勒青醬圓餅（純素）

材料：

腰果忌廉芝士：

生腰果 100 克、初榨椰子油
1 湯匙、蘋果醋 1 茶匙

水 80 毫升、檸檬汁 2/3 個、
鹽 1 茶匙

羅勒青醬：

羅勒 50 克、初榨橄欖油 45 毫
升、松子仁 20 克

素芝士 20 克、檸檬汁 1/2 個、
鹽及胡椒粉 少許

其他配料：

油浸乾番茄、薄荷葉

做法：

1. 將保鮮紙放入器皿備用。
2. 全部腰果忌廉芝士材料放入攪拌機打勻，倒入器皿後放入雪櫃冷藏至硬身。
3. 全部羅勒青醬材料用攪拌機拌勻。
4. 將腰果忌廉芝士、羅勒青醬及油浸乾番茄放上餅乾，用薄荷葉裝飾即可。



「腰果忌廉芝士伴羅勒青醬圓餅」採用純素食材製作芝士，頗具心思（圖：受訪者提供）。

三杯猴頭菇（純素）



Kris 設計的素食版三杯雞，採用猴頭菇代替雞肉（圖：受訪者提供）。

材料：

即用猴頭菇 200 克、九層塔約 10 克

薑片 數塊、青紅辣椒 數條

醬汁：

糖 2 茶匙、醬油膏 2 湯匙

麻油 2 湯匙、水 80 至 100 毫升

做法：

1. 薑切片，青紅辣椒切粒，九層塔切碎。
2. 熱鍋下菜油，中大火爆香薑片及辣椒粒。
3. 加入即用猴頭菇拌炒。
4. 醬汁材料拌勻並加入鍋中，蓋上鍋蓋燜煮猴頭菇至收汁。
5. 上碟前，加入九層塔拌勻即可。

安居真好

自己點火

文：傳燈法師

每年的農曆四月十五日至七月十五日，是出家人結夏安居的時候。記得在緬甸念書時，比丘僧會半月半月聚在大殿自恣、誦戒。「自恣」意即兩人一組，向對方坦誠舉發自己犯的錯，懺悔清淨後才誦具足戒。我對他們油然而敬，也格外讚嘆佛陀制戒的智慧。結夏安居又稱雨安居，意指在雨季的三個月期間出家人要集結在一起修行，不許隨意遊方。在古印度，其他宗教徒也有

這個制度，主因是避免踐踏在雨季外出的蟲蟻和剛發芽的草木，甚至免受蛇蠍蚊蟲的侵襲。

璇師父憶述在大嶼山寶林禪寺結夏安居時，除了每日的定課——早晚殿、早午過堂、出坡以及晚上坐兩支香外，聖一老和尚還會帶領僧眾誦經，曾誦過《大

般若經》、《大般涅槃經》、《法華經》、《華嚴經》等，安居的時間既充實又密集。這幾部經的篇幅長，意思又深，一般人鮮少讀誦。

安居期間僧眾不可隨意外出，除非因父母、師長或三寶事需要出界外，可以說明原因，請求僧團批准。璇師父曾請求下山看跌打，但老和尚打發說：「多燒柴就能好呢！」當時璇師父在廚房幫忙，主要負責生火。師兄燒菜做飯時，她會拿張矮凳坐在爐灶旁看火，師兄一喊「加點

火！」或「快燒焦了！」她便快手快腳應變。有時切過辣椒或薑再去照顧柴火，手掌的熱和辣混在一起，慢慢練就她吃苦的能耐。

安居期間時間雖緊湊，道業卻能進步神速，所以安居圓滿日也稱佛歡喜日，佛陀知道有弟子成道，心生歡喜、讚嘆。這一天，護法居士們也會供僧衣、供齋食。



今年，中心平日共事的九位師父也安居，這期間大家除了誦戒還攜手成就法會，且經常聚在一起練法器、學唱誦，彼此水乳相融。期間昌師父的媽媽因病入院，荷師父的媽媽生西，大家都同心為老人家誦經祝禱，全力支持她們過難關。

這期間我們因三寶事前往美加，協助了溫哥華東蓮覺苑的《梁皇寶懺》和《盂蘭盆》法會，深感當家師父的細心周全。法會由兩個不同道場的師父協力負責，有時大家的唱法不同，一時轉不過念來，當家師父會敏捷地遞上本子，或者拍子、板位錯了，她會走進悄悄提示。法會中她總是一眼觀七，一心多用，大事小事都應對自如。她的生活很規律，早晨四時許她便起床拜佛，然後做運動，上早殿，備早點，展開一天的法務。師父們也分頭下廚煮大齋供眾，大家清早五點入廚，分工洗切煮炒。平時只有當家師父一人看守寺院，這時僧團都聚在一起，早課多了人聲，感覺又回到僧團中，倍感親切、溫馨。

到了三藩市大覺蓮社，眾師父合力成就一年一度的《法華經》、《藥師懺》等法會，各司其職，做錯的誠意提出、糾正、

懺悔，做對的則勉勵、讚許，僧團是那麼融洽、和睦。正所謂「若要佛法興，唯有僧讚僧」，當今出家眾已不多，大家各有各忙，能聚在一起的機會實在不多，如領眾的師父能好好凝聚大家，發揮大力，才能令僧眾安心辦道，令佛法住世綿長。 ▮

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

台北



人間佛教研究中心
香港新界沙田
馮景禧樓204室

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

淨算
香港元朗翠園路17號
順發樓三樓F-G室

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 GALLERY
尖沙咀
梳登徑17-23號地下

東蓮覺苑雲來集
東蓮覺苑雲來集
香港柴灣祥利街9號
祥利工業大廈23樓

happy ours CAFE
北角丹拿道八號
萬悅三樓咖啡閣

雲茶場
銅鑼灣百德新街55號
A座10字樓

東蓮覺苑
東蓮覺苑
香港跑馬地山光道15號

Green Common
中環德輔道中173號
南豐大廈1樓1號舖

Harvester
Harvester
上環新街市街
德利商業大廈A-B舖

香港大學佛學研究中心
香港薄扶林道
香港大學日周年校園
賽馬會教學樓4樓415室

佛教復興紀念中學
香港新界大圍山
大圍大瀝道99號



出版：



佛門網
buddhistdoor



鄭力作品