

No.9

2017/11

佛門網 出版

門 送 出

手藝人
何歡歡

何歡歡 AI能成佛嗎？

唐秀連 談正念現象與佛教禪修的理性化趨勢

傳燈法師 回到緬甸

彌陀淨土思想及修持方法講座系列

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：11月21日、28日；12月12日，星期二；12月29日，星期五

時間：晚上七點至九點

佛教事蹟分享

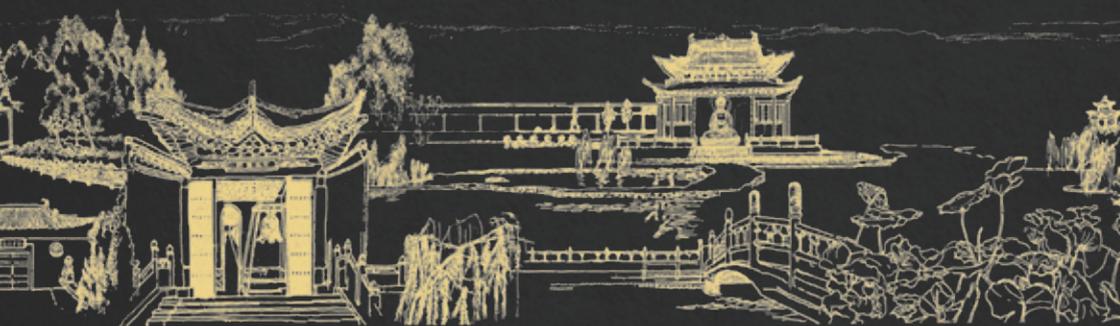
黃秀英女士

日期：12月2日、9日、16日、23日，逢星期六

時間：晚上七點至九點

所有講座安排：晚上七點至七點半提供免費素食；

七點半至八點半講座，八點半至九點禪修。



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、網上報名

<http://www.purelandassembly.org/activity/2017/autumn-talk.html>

或郵寄報名皆可。



陳廷驊
基金會
The D. H. Chen
Foundation



淨菴
The Pure Land Assembly

www.purelandassembly.org



編者語

當前佛教循著人間佛教、入世佛教的弘化足跡在全球傳播之際，佛法跟心理治療的緊密融攝，可謂令人觸目。很多人修習正念，卻不知道源頭來自佛法，於是佛教得不到應有的重視。繼上期唐秀連博士談及正念發展對佛教到底是福還是禍，今期她會續談在正念世俗化的過程中，我們也不應忘記佛教重科學考證與理性分析這一個面向。

恆清法師被譽為台灣第一位「留美佛學博士」，自成年起便和教學結下不解之緣。佛門網最近有幸拜會法師，聽她道出求法、弘法路上的一段段往事，方感受到前人種樹、後人乘涼之福，我們要學習的地方實在太多了！

另外今期起新增「明覺洞見」文章，由佛門網編輯部及不同專家執筆，從佛教的根本教導出發，探索佛教的發展和當代社會議題，提供多元思考角度，冀為佛教的學術性討論和實踐上的檢討提供養份，

以及具啟發性的佛教視角。隨著人工智能的勃興和發展，有關生命的理論自然邁向了另一條截然不同的維度——AI能覺悟嗎？成佛後的AI能否幫助人類「立地成佛」？AI能否幫助人類超越死亡之痛苦、實現永生之幸福？AI能成佛嗎？《一門超出》請來了浙江大學佛教資源與研究中心主任何歡歡教授就佛性和人工智能（AI）跟大家作深入討論。

目錄



「境隨心攝」第二期比賽最佳作品
塔下修
© Andy Moi

04 AI 能成佛嗎？

文：何歡歡

10 世俗正念後來居上，佛教正念隱而未發——談正念現象與佛教禪修的理性化趨勢

文：唐秀連

17 前人種樹、後人乘涼——恆清法師的弘法教育路

文：鄭志康

「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

24 錫蘭佛教改革及護法尊者的
佛教復興運動——
全球視野下的佛教系列（三）

文：白言寺

28 The Science of Mindfulness
and Beyond: An Interview
with Prof. Richard J.
Davidson, PhD

by : Anne Wisman

35 一顆素食善念，如何能逆轉
不公平貿易？

文：說柏

40 回到緬甸

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.

AI 能成佛嗎？

文：何歡歡

在「阿爾法狗」(AlphaGo) 出現之前，日本等國的佛教界和科學界就開始討論「AI」(Artificial Intelligence, 人工智能) 能否像得道高僧一樣理解甚深妙法的問題。AlphaGo 擊敗世界圍棋冠軍、所向披靡的戰績，則進一步引發了佛教徒對終極問題的遐想：AI 能覺悟嗎？成佛後的 AI 能否幫助人類「立地成佛」？換句話說，人類能否借助 AI 跳出「輪迴苦海」獲達「涅槃寂靜」？對於非佛教徒來說，這一問題可以置換為：AI 能否幫助人類超越死亡之痛苦、實現永生之幸福？提出這些問題的人顯然不滿足於「賢二機器僧」暖萌機智的對話聊天，而是期待著將來出現「不二 AI 佛」把苦難者的娑婆世界改造成解脫者的極樂淨土。

© Kim Kyung-Hoon / Reuters



2015年11月30日至12月3日，東京光明寺僧侶松本紹圭與東京大學人工智能專家松尾豐等人進行了題為「人工智能會覺悟嗎？」、「你會與人工智能談戀愛嗎？」、「修行的AI」等有關人工智能的現狀與未來及其與佛教之關聯的系列對談。長期浸淫於「鐵臂阿童木」、「多啦A夢」（機器貓／叮噹）等科幻動漫文化的日本民眾，對於未來之AI的想象可能要比其他國家人更多一份浪漫的善意。

2017年6月14日，第53屆龍谷教學會議（龍谷大學為日本淨土真宗所建私立大學）以「人是甚麼？——科學者與佛學者的對話」為題，探討了人工智能勃興時代之關乎人與生命的根本問題。日本佛教學會更是連續兩年（2016，2017）以「人是甚麼？——人之定義的新維度」為年度大會主題，鄭重而嚴肅地討論傳統佛教對「人是甚麼」的各種界定，以及在現代科學社會如何從佛教的視角重新定義「人」的問題。日本佛教學會就這兩屆同題大會發表的「旨趣文」，可看作是日本佛教界對「人之為人」的一次集體反思：

佛教如何定義人？這一定義能與今日之科學對話嗎？佛教

所說的人可以為現代社會與現代人提示甚麼道理嗎？設置這一會議主題是因為我們默然持有的、近代以來的對人的定義產生了動搖。自古以來，宗教領域使用「被造物」、「魂」、「罪」、「理性」、「我」等等語詞來定義人，它形成了各個文化圈之傳統「人觀念」的基礎。但是，這種傳統的人觀念的諸多問題在近代屢遭譴責。隨著作為擁有基本人權之主體的人的定義逐漸成熟，人之中主義立場在近代邁進了一大步。不使用宗教語義來談論人，成了西方現代社會的一個主要特徵。

然而，隨著全球環境、生命科學、醫療技術等的發展，近現代以來形成的對人的理解範式開始出現僵局。「生命在多大程度上可被操控？」、「人與自然是何種關係？」、「延續壽命的問題」、「人工智能」、「克隆（複製）人」等等，這些問題都無法很好地用從前的人之定義來解釋。

佛教學者本無能力討論計算機等高度專門領域的技術問題，但自上個世紀機器人誕生之初起，哲學等理論家就積極參與探討它們是否具有情感與人格等，並成為科學技術之倫理或道德等

領域的主流話題。只不過在「AI時代」，這一跨學科的討論似乎出現了新的可能，且在宗教領域上升到了終極高度——被授記為未來佛的彌勒會以「AI佛」的形式降生娑婆世界並建立人間淨土嗎？

第十四世達賴喇嘛可能是最熱衷於探討AI等新科學尤其是心智科學或腦科學（Mind/Brain Science）與佛教之關係的著名人士。早在1987年，他就開始了與世界各國著名科學家的對談，並在第一次會議的基礎上成立了「Mind & Life Institute」。至2017年，該研究所共舉辦了32次有關佛教與科學的對談，據稱達賴喇嘛已經和世界上幾乎所有知名的腦/神經/心理等領域的科學家有過對話，涉及內容從認知能力、禪修治療到臨終苦樂，凡是與「Mind」（心智、腦）和「Life」（命、生活）有關的最新科技與思想理論，都在這30年間被反反覆復地討論過。今年3月，他還在印度新那爛陀佛教大學（Nava Nalanda Mahavihara）捐設了一個新的研究機構——佛教科學系（Department of Buddhist Science），重點是進行佛教與心智/腦科學之交叉研究。新那

爛陀佛教大學位於唐僧玄奘西天取經之目的地、世界上最古老的大學那爛陀寺之遺址北側不到一公里處，是印度首任總統拉金德拉 普拉沙德（Rajendra Prasad）為了恢復那爛陀寺昔日的輝煌並承繼其優秀傳統而建。值得一提的是，玄奘留學前後的那爛陀寺擁有當時世界超一流學科「唯識學」，而「唯識」在當代被認為是與AI以及心智/腦科學等最有可能相關的一類佛教理論與修習實踐。

在1992年集結出版的部分對談記錄《Gentle Bridges》一書中，有一段達賴喇嘛與著名生物學家、神經科學家 Francisco Varela、劍橋大學物理學博士 Jeremy Hayward 以及加州大學伯克利分校心理學教授 Eleanor Rosch 的有趣討論，近年來常被引證為佛教界（尤其是藏傳佛教）看待人工智能的一種權威觀點：

從佛教徒的角度看，很難說電腦（computer）是非生物、是無認知的。某些「生命」的產生以「先在的識相續」（a preceding continuum of consciousness）為基礎。實際上「識」並不產生自物質，而「識相續」（a continuum of

consciousness) 則可被導入……如果一個科學家一生致力於計算機研究，那他來世就有可能轉生為電腦，即轉世成半人半機之物！如果電腦的物理性獲得了可作為「識相續」(a continuum of consciousness) 之基礎的潛力或能力，瑜伽士就有可能把他的「識」導入電腦。關於電腦的這個問題只能通過時間來解決，我們只需拭目以待。

25 年後的 AI 的物理性雖然尚未獲得可作為「識相續」之基礎的潛力或能力，但顯然比對談時的 Computer 要智能得多。人工智能、iPS 細胞、器官移植等科學技術的發展，使得追求同一肉體之永生似乎已不如追求「識」之相續甚至轉世來得更具有科學意義和現實價值——或許，來生轉世成蜜蜂還是今生轉世為 AI，將成為佛教徒的某種選擇。

所謂「識」可以理解為漢傳佛教常說的眾生之「情識」——「有情眾生」一詞重在「識」而非「情感」——亦常被約解為「命」(生命)。佛教對於「識」的定義與解析非常繁複，這裏可以將根本性的「識」簡單理解為「阿賴耶識」，大致相當於科學界所說的「深層潛意識」。在「一切眾生皆具佛性、皆可成佛」的

大乘語境中，「一切眾生」被分成了「有情」與「無情」(或「非情」) 兩類，繼而出現了「有情成佛」與「無 / 非情成佛」的分歧：前者說的是具有「情識」之物，如人與貓狗，經過修行可擺脫輪迴的束縛達到涅槃成佛的境界；後者指的是不具有「情識」的東西，如草木山川等，亦可得道成佛。

天台宗常被認為是「非情草木成佛說」的代表。依第十七祖知禮(965-1028)的說法：「涅槃經法相論草木無心、但有理性、無行性者，此是權教故。簡無情，為起真修，乃須進行方得成佛。緣修乃是無常，即是本無今有義也。欲顯真修，須依理性，理非今古，不簡色心，一成一切成，故說無情成佛也。」(《四明尊者教行錄》)另據天台宗之終極說法，中道佛性遍於法界，不論有情無情皆具佛性，誰不能成佛？

「趙州古佛」從諗禪師(778-897)曾把佛性問題講成了著名的謎之公案。一天，某僧問趙州禪師：「狗子還有佛性也無？」師答：「無！」學僧聽後不滿，說道：「一切眾生皆有佛性！狗子為甚麼卻無？」趙州解釋：「為伊有業識在！」後又有

學僧問趙州禪師：「狗子還有佛性也無？」師答：「有！」學僧反問：「既有佛性，為甚麼還要撞入狗身這個臭皮囊袋子呢？」趙州道：「因為它明知故犯呀！」

因此，若依草木非情皆可成佛之理，擁有大數據和計算能力的 AI 當然更應該成佛；若據有情成佛之說，則只有當科學家把 AI 定義或研發為「有情眾生」之一種時，佛學者才有機會討論其成佛的可能性。

事實上，把人的「識」通過芯片或者超級計算等某種方式移植 / 導入進 AI 並且保持「相續」（連貫性）的設想在《超驗駭客》（Transcendence）等不少科幻電影甚至「穿越劇」、「恐怖鬼片」中都有二維乃至三維的體現，而這並不是「機器人社會」或者「AI 泡沫」下才出現的奇思異想，而是有著根深蒂固的人類精神傳統。比如，中國古代的志怪小說中時有出現的魂魄不散、冤鬼附體等靈異故事。在很多佛教經典中，這種以肉體的置換為主要標誌和場景的「識」之傳導及其異體相續乃至永續，並不被認為是覺悟成佛的狀態。

三藏法師鳩摩羅什（334-413，一說 350 - 409）翻譯的

《眾經撰雜譬喻》和《大智度論》中都有一個「二鬼食人」的故事，經由永明延壽《宗鏡錄》與道世《法苑珠林》等的轉載詮釋而廣為人知：

從前，有一人出遠門，獨自寄宿在一間空房子裏。睡至半夜，一鬼背來一死人，隨後追來另一鬼並大罵先到的鬼：「死鬼！這死人是我的，你憑甚麼拿來？」先來的鬼答：「是我的東西，我當然可以拿來！」二鬼各抓住一隻死人的手爭執不斷。這時，先來的鬼說：「這裏有個活人，可以問他。」後到的鬼即問：「活人！這死人是誰的？」活人想：這倆鬼力氣大，不管說實話還是打妄語都必死無疑，那就沒必要騙鬼了。於是答：「先來的鬼背來的。」後到的鬼大怒，隨即抓住活人的手臂，一把拔出扔在了地上。先到的鬼見狀，立即取下死人手臂按在了活人身上。二鬼「三下五除二」，把活人的兩臂、兩腳、頭、肋全身都與死人調換了個，最後一起大快朵頤——吃了換下的活人身肉，抹抹嘴，揚長而去。

這時，活人想：身體發膚受之父母，見著二鬼吃乾淨了，現在「我」身上的都是別人的肉，那「我」現在是有身還是無身？

如果有的話，都是他人的身體；如果無的話，現在卻還有著肉身。這樣想著，活人近於癡狂。天一亮，活人繼續趕路，看見佛塔和僧眾，即問自己的身體是有還是無。一比丘疑惑道：「你是甚麼人？」回答：「我也不知道自己是人還是非人。」於是就訴說了半夜遇鬼被調換吃掉肉身之事。比丘想：此人明白「無我」的道理，這就可以得解脫了。然後就對他說：「你的身體從來都是『無我』的，只是地水火風四大和合才稱為身體，所以你的身體本來就與現在的狀態沒有區別。」人聽了比丘的話，遂斷除了各種煩惱，證得了阿羅漢的果位。

《眾經撰雜譬喻》為這個故事加了一句按語：「是為能計無我虛得道不遠」。能明白「無我」的道理，離得道成佛也就不遠了。「佛」依文釋意即「覺悟者」，浩瀚的三藏典籍中有很多關於「佛是甚麼」的描寫與論述，但「成佛」仍然是最不可思議的境界之一，難以言詮更無法

現表。以「無我」來詮釋佛果，消解的是輪迴之苦，指示的是解脫之道。

如果說未來的AI可獲得作為「識相續」之基礎的潛力或能力，通過對「識」的傳導或控制能幫助人類實現轉世或永生之夢想的話，「AI僧」或許也會思考自己該如何修行以證悟成「AI佛」。然而，就像「阿賴耶識」常被比喻為種子一樣，佛性種子能否長成佛果，需要依賴諸多內因外緣。從AI到「AI僧」再到「AI佛」，是相續還是跳躍，俗人唯有坐待科學之發展而靜觀其變。一如釋迦牟尼已成佛遠去，而彌勒如來尚未降臨，然「佛復告曰：彌勒！汝於未來久遠、人壽八萬時，當得作佛，名彌勒、如來、無所著、等正覺、明行成為、善逝、世間解、無上士、道法御、天人師……」（僧伽提婆譯《中阿含·王相應品·說本經》）

作者簡介：

浙江大學教授、佛教資源與研究中心主任，曾任中國社會科學院副研究員、東京大學外國人研究員、哈佛大學南亞學系與哈佛燕京學社合作研究員等。

世俗正念後來居上，佛教正念隱而未發——談正念現象與佛教禪修的理性化趨勢

文：唐秀蓮

當前佛教循著人間佛教、入世佛教的弘化足跡在全球傳播之際，佛法跟心理治療的緊密融攝，可謂令人觸目。這個趨勢的蓬勃發展，筆者在上期刊出的文章〈「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〉，已有詳論。在這股「正念」旋風自西向東昂然挺進的過程中，催生了一個從佛教界的內部視角看來，頗值得省思的景觀。事緣因正念治療盛名日高，一些由佛教道場開辦的禪修指導課程，在講授佛教禪觀與修習方法時，亦大多採納

了正念療法對「正念」所作的規範性定義；至於佛典所載的「正念」原義，卻鮮少觸及，即使談到，也傾向淡然處之，以致此類課程教授的佛教禪法，總是洋溢著濃濃的「生活化」氣息。這樣難免予人一個片面的印象，認為禪修的最大效益，是幫助人們從現實生活中緊繃的工作壓力、人際關係的挫敗、精神疾病等網綁解放出來。然而在世俗目的以外，禪修在出世間的修證路上所擔當的啟導性角色，卻遭到有意或無意的漠視。

© Maseedis Kay

佛教正念的世俗化詮釋

將佛教正念與心理治療的正念相提並論的佛教學者，最廣為人知的，應數斯里蘭卡的德寶法師（Henepola Gunaratana, 1927- ）。在他膾炙人口的著作《平靜的第一堂課：觀呼吸》（Mindfulness in Plain English）中，將正念描述為：「不帶評判的觀察，它是內心無私觀察的能力。」^① 在本書的另一處，他又寫道：

正念是非概念性的覺知。形容正念的另一個字眼是「毫無遮蔽的注意力」（bare attention）。它不是思考，與思惟或概念都無關，也不會停留在觀念、意見或記憶上，它只是看。正念只在乎經驗，但是它不會比較它們。……而是對於當下發生事件直接而立即的經驗，未

經思惟的媒介。它在認知的過程中比思惟來得早。^②

根據法師的詮釋，正念是不需要經過刻意訓練的覺知能力，它發生在思惟之前，因此沒有摻雜任何概念（例如意見、感受、思惟、評斷），只是純粹地覺察和接受當下的經驗，此謂之「毫無遮蔽的注意力」或「純然注意」。德寶法師的論述，明顯隱沒了佛教正念的概念分析特質。當然，他的做法是其來有自的。在該書的自序中，德寶法師明言要為禪修入門者撰寫一本淺顯易懂的書，因為他發現，語言越艱澀，效果就越小，尤其禪修不是人們熟悉的事物，就更需要簡單淺白的指引。^③ 照此推斷，他大概是為了讓初學者更容易把握正念的修習方法，於是選取了「純然注意」來表達正念的要義。在德寶法師之前，精研阿毗達

① <http://www.wisdompubs.org/sites/default/files/preview/Mindfulness%20in%20Plain%20English%20Book%20Preview.pdf> (p. 133) MA: Wisdom Publications, 2011 (瀏覽日期：2017/10/30)

② 同上註，p.134. 中文翻譯引自賴隆彥譯：《平靜的第一堂課：觀呼吸》第十三章，<http://reading.buddhistdoor.com/cht/item/d/1443> (瀏覽日期：2017/10/29)

③ 註 1, vii , Preface.

磨的向智長老（Nyanaponika Thera, 1901 —1994）是用「純然注意」來闡釋正念要趣的第一人，之所以如此，也許亦是出於引導初學者的期望。^④

當然，若就禪修指導的實效來說，這樣的說明方式確能吸引更多進入禪修的門庭，看來是無可訾議的。不過，令人憂慮的是，假如連佛教的權威人士都故意簡化正念的意義，稀釋它原有的證悟解脫意味，長此下去，容或出現以下情況，也說不定：

第一，人們普遍修習正念，卻不知道源頭來自佛法，於是佛教被邊緣化了。第二，人們雖然知道正念的源頭來自佛法，卻誤以為使身心安穩的靜觀練習，已經是悟達佛教真理的最佳途徑，因此無意進入以無上覺悟為目標的禪修法門。第三，佛教界秉持「世界悉檀」的度生精神，為令聞者歡喜適悅，致力弘宣世俗的

正念觀，但若然未能拿捏好出世和入世的分寸，便會因過份隨順世間法以致犧牲了出世性（超越性）原則，令佛教流於人本主義的世俗之學。

以上三種情況，筆者由於沒有掌握實質的統計數據，故未敢斷言這是否已演變成中外佛教的新常態。不過，隨著世俗正念（secular mindfulness）運動駁日盛，的確有越來越多西方佛教人士擔心正法蔽而不彰，「八正道」只剩下「一正道」（正念）。^⑤這雖然有點誇大其辭，卻也從側面反映了，就公眾的認受程度而言，世俗正念似乎已後來居上，呈現出蓋過佛教正念觀的態勢。

正念療法的成功因素

無可否認，從知名度、認受程度、發展速度和應用頻率來看，目前在世界各地大放異彩的

④ 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14。（該文譯自 Bhikkhu Bodhi, “What does mindfulness really mean? A canonical perspective.” Contemporary Buddhism, Vol. 12, No. 1 (2011), 19-39.）

⑤ Jenny Wilks, “Secular mindfulness: potential & pitfalls,” Insight Journal (2014). MA: Barre Center for Buddhist Studies. <https://www.bcbdsdharma.org/article/secular-mindfulness-potential-pitfalls/>

正念治療，絕對是佛教教理世俗化在當今最突出的例子。它的空前成功，可歸因於以下幾點：

- 一．正念練習的操作步驟十分簡易便捷，不論任何年齡、性別、教育程度、身體狀況的人士，只須稍加學習，短期內便能迅速上手。
- 二．這些課程既不與任何宗教掛鉤，也避談長養靈性等「高深莫名」的課題。在整體設計和指引上，務求配合常識可及的認知水平，因此儘可能扼要、清晰，易於理解。例如卡巴金經常以操練肌肉來類比正念的訓練，以表明正念並不是甚麼玄秘神妙的境界，不過是一種可經反覆鍛鍊的靜觀技術而已。^⑥
- 三．為數不少的醫學文獻和專業刊物論文已經證明，正念在

療治身心疾病、減輕疼痛、紓解壓力等方面，成效甚為卓著。^⑦

- 四．世俗的正念修習有著明確務實的目標，大多針對日常生活中的實際問題（諸如壓力與焦慮、睡眠品質、職業倦怠、人際溝通），^⑧提供對症下藥的內觀處方，是以讓人倍覺受用。

總括而言，正念運動在現今社會的廣泛認受性，很大程度上建基於眾多嚴謹詳盡的醫學實證報告，以及可供經驗驗證的治療效用。這兩大因素，在理性科學世界觀蔚成主流的今天，備受推崇，因此替正念治療建立了一個理性、可靠、安全的正面形象，令人們對其療程及效能，產生了強大的信心。

⑥ “The Mindful Revolution,” Time (Feb 3, 2014), p.35.

⑦ 喬·卡巴金等著，石世明譯：《禪修的療癒力量；達賴喇嘛與西方科學大師的對話》（臺中市：晨星出版，2012），第三部、第四部（臨床研究一、二）。

⑧ 台灣正念工坊：<http://www.mindfulnesscenter.tw/>



佛教教理與禪修的理性化傾向

是故，世俗正念在這幾十年間發展神速，它的理性化、科學化、去宗教化的進路，絕對是個關鍵因素。由此再反觀當前佛教界將佛教正念賦予世俗化詮釋的做法，不禁讓人猜想，這是否亦為了迎合理性化、科學化洪流而

有意為之的舉措？如此推論，並非空穴來風，因為近年在佛教內部，提倡重整傳統教法，使之合乎理性和科學尺度的聲浪，時有所聞；也有論者提出，其中一些須要進一步與科學對話討論，接受科學檢證的佛教教義，包括三大千世界的須彌山等舊有的宇宙論觀點。^⑨

⑨ 翁仕杰：〈台灣佛教的自我定位〉，《佛教圖書館館刊》第 44 期（2006 年 12 月），頁 57。



© Maseedis Kay

作為當今全球佛教界舉足輕重的權威人物，第十四世達賴喇嘛對於學術界以客觀實證的方法和尊重科學的態度來研究佛教，亦展示了開放及肯定的態度。他同時讚揚科學家們對佛教投入大量關注，認為科研活動不但有助探索佛教與現實聯結的契機，而且體現了佛教存在的實際意義與固有的睿智。^⑩

在佛教界內部尊重科學考證與理性分析的氛圍，也多少左右了禪修的發展路向。以台灣佛教為例，傳統上以信仰大乘佛教的漢傳系統為主，但近年來受到現代教理研究側重歷史源流的進路影響，連帶在修證方面，也孜孜於尋溯原始佛教的本源，因此自

^⑩ 第十四世達賴喇嘛官方國際華文網站：<http://www.dalailamaworld.com/topic.php?t=285>

上世紀九十年代開始，台灣佛教在禪修方面有偏向南傳佛教取經的情勢，反之純然的禪宗法門，例如參話頭等，卻未見有突破性的發展。^⑩

南傳系內觀禪和世俗正念的勃興，涉及歷史、文化、佛學研究等多種複雜因素，在此難以一一剖析。不過，在社會上和教內著重智解風氣的推波助瀾下，的確令禪風發生了急遽的變化。漢傳禪宗的特殊內涵——「以心傳心」、「因機施教」的傳習方法、「不立文字」、不落次第的修行方式、以明心見性為鵠的的直覺證悟論，向來是中國佛教的菁華和獨特個性所在。可惜時至今天，這些教法由於與重視知解分別、要求鮮明次第的思維方式，扞格不入，因此甚難與現代人慣習於思辨分析的心智相契，導致禪宗門庭冷落，禪法傳承困難，其嚴重的後果，就是失落了禪宗具有自身特色的宗教經驗，這實在是令人萬分惋惜的。

相信沒有人否認，佛教是一個重智的宗教，因此經常強調理性廓清障蔽、表詮真理、利樂有情的妙用，不過這並不代表佛教認為理性的分解是唯一的，兼且對任何人來說都是最適當的入道法門。在佛教史上，曾出現盛極一時的反知解修道論，漢傳南宗禪蔚為當中的佼佼者。在正念運動一枝獨秀的今天，重新考察漢傳禪法的直觀式悟道論，不但讓行者領悟到佛教禪法的多樣性，也能誘發他們對現今特重慧觀的禪修風氣，予以深切的審思。此為南宗禪在今天能帶給修道者的特殊借鑑意義。■

⑩ 許文筆：〈試論南傳佛教內觀禪法在台灣弘傳與特色〉，《嶺東通識教育研究學刊》第六卷第三期（2016.02），頁 53-68。

前人種樹、後人乘涼—— 恆清法師的弘法教育路

文：鄭志康



恆清法師
© 妙華學佛會

恆清法師，被譽為台灣第一位「留美佛學博士」，為台灣佛教界帶來舉足輕重的影響。法師自成年起便和教學結下不解之緣，先是求學於東吳大學英文系，爾後擔任講師；美國博士學成歸來，又受聘於台灣大學（下稱台大）哲學系，講授如來藏思想、隋唐佛教、佛學研究資料與方法及梵文等課程。後出任法光佛教文化研究所所長，栽培出多位佛教界的傑出菁英。在恆清法師孜孜努力的推動下，創立了台大佛學研究中心，並建構「佛學數位圖書館暨博物館」（原稱「佛

學國際網路資料庫」，更參與推動大正藏數位化計劃——中華電子佛典協會（CBETA）成立。法師在學術研究及佛教文化教育的建樹，在台灣比丘尼中可謂無出其右。夏天期間，法師來港參加國際善女人會議，佛門網有幸拜會，聽她道出求法、弘法路上的一段段往事，方感受到，前人種樹、後人乘涼，我們要學習的地方實在太多了！

皈依和出家

對法師而言，從學佛到皈依再到出家，一切都是那麼順其自然，沒甚麼驚天動地、起伏跌宕的事情發生，單純是由信入門。回想起來，她感恩是母親引領她接觸佛教：「她也是佛教徒，小時候常跟她佛寺去看佛書。就是那一本《釋迦牟尼佛傳》的畫冊，讓我一生永遠都忘不了。母親四十三歲才生下我，到我正式皈依時，她年紀也不輕了。若那年就這樣出家去，恐怕她會操心，我自己也不放心，所以一直等到因緣具足。」

法師年輕時在東吳大學就讀英文系，大學三年級以後更積極學佛。大學附近山上剛巧有一所比丘尼道場。他和其他三位同學常到山上參拜，不久更希望能

在寺廟短暫，以便親近佛法。有一年假期，那裏的一位比丘尼介紹法師認識來自香港、妙華學佛會的創辦人慧瑩長老。長老是印順導師的弟子，常來台灣探望他。「那時導師住在嘉義的妙雲蘭若。這位比丘尼還問我，帶我去皈依慧瑩法師好不好；我立即說好！」就是這樣長老成了法師的皈依師。

法師英文系畢業後於中學任教，三年後到美國進修，回台之後為母校服務，擔任講師。「接下來三年間我雙親先後往生，我曉得出家的因緣到了。」剛好慧瑩長老也在台灣，法師於是請求長老為她剃度。怎料長老謙虛，說自己只在一家小寺廟掛單，她要跟的話應該是去跟印順導師。「導師是何等的大人物，我想都不敢想！雖然知道他當時住在故宮博物院對面山上的報恩小築，但慧瑩法師沒帶我去，我也不敢再追問。」

恆清法師和印順導師就這樣擦身而過。但原來因緣自有奇妙處，法師有一天看到關於美國三藩市金山寺的報導，內容大致上是介紹金山寺的道風，還有宣化上人到台灣弘法的消息。對恆清法師來說，金山寺特別吸引的地方是它標榜修行及集中在佛經翻

海外留學 為教育獻心血

譯的事業。「我立即心動了，但還是拖了一段時間，直到上人要離開台灣回美國的前一個晚上，我才從山上下來找他。」法師沒有主動提出家的事，只是表明想跟上人到美國去學譯經。上人也沒問她甚麼別的，說，「好呀，你來吧！」於是翌年法師出發到三藩市，住在『國際譯經學院』女眾道場。她八月到埗，十二月便出家了。

法師談到在台灣當比丘尼要面對的困難並沒有像外界想像那樣嚴重，至少早在七十年代，出家已經是很個人的事情，只要父母不反對，女性可以隨便找到自己認為有緣的師父剃度。「漢傳在這方面的阻力比其他兩個傳承要少得到，除了個別自身的因素外，可以說幾乎不大存在。」若要形容兩個時代間差異，大概是上一輩比丘尼多只能選擇扮演較傳統、封閉的角色。要追求高學歷或者主動求法，不是那麼容易。「當時比丘尼的社會地位的確低，民間的誤解亦不少——例如會說你出家是因為受了刺激甚麼的。」說到這裏，法師表示她特別要感謝慈濟，因為他們濟貧教富的志業，在這五十年來大大改變了台灣一般社會對佛教的刻板看法，自己也算是大環境轉變下的受益者。

前面提到，法師以信入門，但出於教育背景及工作經驗的驅使，她問自己：「你是出家人，可是對佛法你懂多少？」然後驀然發覺，自己甚麼都不懂，便毅然去進修。「說起來我是偷偷申請念博士的。我從準備材料到申請，都沒有跟其他人說，直到收到威斯康辛大學的錄取信那一刻，才敢戰戰兢兢找師父。我這是先斬後奏。奏是一定要的，因為這是當徒弟的責任。同時我告訴我自己，即使師父不讓我去，我也得去！當然，很感恩上人，他並沒有阻擋我，還高高興興的給了我六千美金當學費！第二年我拿到全額獎學金，就全數歸還他了。」

法師用了五年時間修畢課程，取得博士學位，是為台灣比丘尼第一人！據恆清法師說，課程特別著重語文訓練，必須選修經典語言如梵文、巴利文及藏文等，對學生佛學科目的要求也高。威斯康辛大學是美國各大學之中最早開設佛學課程的，其訓練之嚴格，也是當時最享負盛名的。法師回到台灣，在法光佛教文化研究所執教，又得創辦人如學法師力邀出任所長一職。事實上，恆清法師的教學熱誠並未因



出家而有所變改，她堅信教育對下一代的影響力，因此在任期間不惜延聘名師，如冉雲華教授、傅偉勳教授、楊惠南教授及鎌田茂雄教授等，務求培育出一等一的佛教專才。

到了1994年，法師擔任台灣大學文學院院務代表，提出成立佛學研究中心。雖然獲得通過，經費方面卻一直是隱憂，大學甚至連辦公室都沒有提供。法師想到，為了成立台灣高等院

校裏第一所佛學研究中心的深遠意義，只好咬緊牙關，向各方面募籌經費，總算是柳暗花明又一村。

從1979年法師入讀威斯康辛大學起，至今已過去差不多四十年，法師對東、西方佛學教育發展，自有一番體會。她慨嘆，兩方面都在走下坡。「七十年代對西方來說是最頂峰的時期，但自從老教授們都往生了或退休，在教學方面形成了一個斷



層。台灣的情況是：佛學院找不到學生；管理者大多是出家人，在宏觀管理及企劃方面還有要學習的地方；爭取到成立宗教研究學院的，卻計劃放棄自主地位，要改成一所普通的大學……然而即使西方的發展慢下來，兩者間的距離還是一樣遠。」法師留學時受西方學術的恩，她說，目前能持之為報的，大概就只有佛學數位圖書館暨博物館和中華電子佛典協會兩項的工作了。

永續發展的佛學數據庫

「佛學數位圖書館暨博物館」起初成立時，是稱作「佛學網路資料庫」。恆清法師的理念是，進入資料庫，所有關於佛學的資料，都可以搜尋得到。她猶記得念書時要找資料，真的很困難；但隨著網絡開始發展，心願也就得以一步一步落實。

由於維護數據庫花費不菲，每年所需經費約 240 萬台幣，

恆清法師經常要四出奔走募集經費。後來法師曾一度 and 法鼓山合作管理數據庫，他首先向聖嚴法師提出這個概念，聖嚴法師十分讚嘆。隨後台大表示願意接手，法師遂提議雙方一起合作。三方之後合作了大約數年，到了最後因為因緣的關係，法鼓山結束與台大的合作。為了讓網站繼續發展下去，恆清法師於是向台大建議由他們全權負責經營網站。法師很聰明，她和台大協議，若最後大學不願意繼續經營數據庫，擁有權還是會回到法師手上。



© Maseedis Kay

項目成立初期，法師找了兩位學生來幫手。「他們都是佛教徒，是中華佛學研究所的學生，一位全職，另一位兼職。之後我又請了一位工程師編寫程式。不過那是以前的事了。現在台大經費足了，三位都是全職。兩位學生都擁有日語及英語的知識，因為凡事需要他們判斷，哪些資料是與佛教有關、哪些無關。」但人是會老的，現在的人才總有退下來的一天。不過法師著我們不用擔心，例如法鼓山的文理學院便有一組學生既是佛學的人才，也懂得編程。長遠來說，她希望數據庫能夠在文獻記錄方面，為現今及下一代的研究生帶來絕大的便利。法師甚至說，只要是和佛教有關的文章，她都要盡量

收，最好還要是全文。「這個項目是永續發展的，沒有完結的一天。只要有學者繼續做研究，有人寫論文，數據庫的更新一天都不會完結。」

至於中華電子佛典協會的創立，源於二十年前恆清法師前往美國從事學術研究。因緣之下，她得知台灣佛教學者計劃將《大正藏》轉為電子檔。回台後，這些學者希望能由法師發起完成整套大正藏數位化的計劃。輾轉研究之下，法師決定聯絡大正藏的版權擁有者——日本大正出版社。「我及法鼓山的惠敏法師赴日和他們洽談，因為惠敏法師曾在日本留學，對那邊的情況十分了解。」當時其實日本方面已經開始著手第二十五卷的電子化工作。「那是特別重要的一卷，因為當中包含了《大智度論》，但因為成本太高，根本沒有辦法把一百冊的內容都完全電子化。畢竟日本情況不同台灣，在台灣這類型的項目往往有來自十方信眾的發心護持。他們那邊則不可能了。」有一段小插曲，就是兩位法師最初和出版社的負責人會面時，對方一開始便罵他們。原因是，當時在台灣有大量《大正藏》的盜版，日本方面覺得台灣人不尊重知識產權。後來經過協商後，法師承諾他們製作中華電

子佛典後會以結緣方式發佈，不涉及任何金錢或商業利益。同時法師亦承諾，在正式發佈前先把製成品和大正出版社分享，讓他們審閱過後才對外發表。「我一直都認為這是對對方的一種尊重。」目前中華電子佛典協會已成為華人佛教徒最常使用的佛學工具，法師早在二十年前便已如此了解今人的需求，極具劃時代的意義。■

錫蘭佛教改革及護法尊者的佛教復興運動—— 全球視野下的佛教系列（三）

文：白言寺

十八世紀的錫蘭佛教復興運動，有學者稱這之為「現代佛教」（Buddhist modernism）或者「新教化佛教」（Protestant Buddhism）的出現，是因為這場改革運動源於不滿當時的宗教現象，並由居士主導，仿似基督教的新教運動。貢獻這場改革運動有兩大類人士：第一，當時駐錫蘭的基督教傳教士；第二類就是反傳教的傳教士，例如神智會成員（Theosophists）。當然不可缺的新興僧伽羅人（Sinhalese）中產階級，包括商人、律師、醫生、教師、學者等。

傳統來說，皇帝負上保護寺院、監督寺院和委任寺院住持的憲法責任。可是自1840年代開始，在一些傳教士的抗議下，英國殖民政府拒絕簽署委任寺院住持的文件，導致康提（Kandy）的幾間寺院住持空缺，引致混亂。1847年，英國殖民政府放棄保護康提的佛牙，而容許一間

聖公會在佛牙寺旁邊興建大型教堂。當時從英國到錫蘭傳教士主要來自循道衛理（Methodist）和聖公會（Anglican）教會，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。政府只認可教會所辦的學校，這些學校只會以英語授課。

事實上，傳教士與佛教僧侶有不少互動的機會，例如循道衛理教士 Spence Hardy 到鄉村傳教時一般會在鄉村寺院過夜，面對僧侶一視同仁和慈悲的招呼對待。他寫道：「幾乎不可能去改變他們，甚至觸怒他們。」他認為大部份僧侶都是文盲。他這於1863年出版的“The Sacred Books of the Buddhists Compared with History and Modern Science”，影響了佛教的改革。



佛教第一間印刷出版社於 1823 年於可倫坡成立，是聖公會傳教士引入的。第二間由一佛教僧侶於 1862 年在南部成立。這時開始出現一些效法基督教福音團契的佛教團體，例如由僧侶 Guṇānanda 成立的 The Society for the Propagation of Buddhism。此外，傳統佛教以僧侶為主導，不過，新興的中產階級居士卻成為了佛教改革的一個重要力量。隨著殖民政府的普及教育，受教育的懂英語階層不滿傳統佛教，例如 1864 年兩位重要的佛教徒建議成立一個佛學書院。

從 1864 年開始，佛教徒接納聖公會教士的挑戰，進行了多場的公開辯論。1865 年有一場甚至有五十名佛教僧侶和二千位佛教居士出席！Guṇānanda 多次代表佛教發言。據說，他在二十五年辦了四千多場次的公開演講。他演說的身體語言也仿效傳教士的站立姿勢。最重要的是 1873 年 Guṇānanda 與 David de Silva 的一場公開辯論，第一天有五千人出席，第二天人數過一萬人出席。最後傳教士宣佈他們的誤判，不會再作任何挑戰。整個辯論過程以英語和僧伽羅語刊登於報紙上，後來更出版成書。

這本書被神智學會的創始人之一美國人亨利·斯蒂爾科特奧柯（Colonel Henry Steele Olcott）發現，並成為錫蘭日後的佛教復興的重大因緣。

神智會（Theosophical Society）由 Madame Blavatsky 和奧柯於 1875 年在紐約成立，他們於 1880 年到錫蘭受三皈五戒，並成立了佛教神智會（Buddhist Theosophical Society, BTS）。神智會主要由居士管理，之後他們又成立了很多仿效教會學校的佛教學校，都以英語授課。1864 年，原名 Don David Hewavitarne 的護法尊者（Anagārika Dhammapāla）出生。他生於中

產階級家庭，自小在可倫坡的天主教小學和聖公會中學受教育，父母均是佛教徒，祖父後來更是 BTS 在可倫坡的會長。護法尊者自幼在家中修習佛教，十四歲那年認識了 Guṇānanda。

1881 年他決定終身受持八戒，貢獻身心以求復興佛教，於是改稱為護法尊者，意謂信念和法的守護者。1889 年他首次前往日本與當地的佛學改革者會面，在對方學者的支持下，他後來更首次踏足佛陀覺悟的地方——印度菩提伽耶（Bodhi Gayā）。當他看到佛教聖地沒有任何佛教僧侶，而且都被霸佔作其他用途，非常傷心，立志復興印度佛教和全球性的佛教。同年他在錫蘭成立了大菩提會



(Maha Bodhi Society)，及將大菩提會總部遷往印度加爾各答 (Calcutta)。他的一生都投入復興佛教運動，鼓勵東南亞各國復興佛教，例如，1893 在傳教士 Timothy Richard 的引介下，護法尊者前往上海跟中國佛教復興之父楊仁山會見面，影響日後太虛大師提倡人生佛教的改革。

為了方便他的弘法工作，護法尊者在臨終前一年才正式剃度出家為比丘。

護法尊者雖然於 1915 年被錫蘭殖民政府放逐，直至今天他在斯里蘭卡仍然是一位民族英雄。🇮🇱

參考和延伸閱讀：

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.

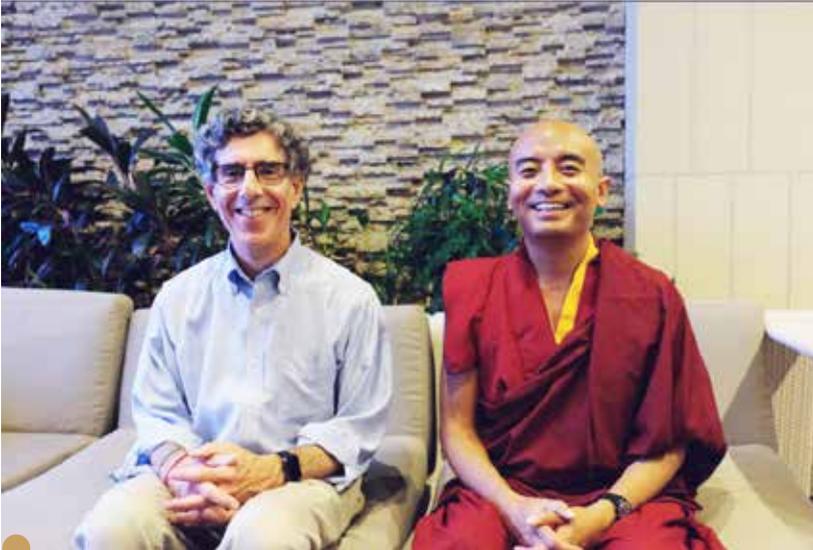
Flame in Darkness - The Life and Sayings of Anagarika Dharmapala by Sangharakshita

(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》)



The Science of Mindfulness and Beyond: An Interview with Prof. Richard J. Davidson, PhD

by : Anne Wisman



Prof. Davidson and Mingyur Rinpoche after their interviews with Buddhistdoor Global. Image courtesy of Tergar Asia © Buddhistdoor

Professor Richard Davidson is a prominent neuroscientist, professor of psychology and psychiatry, founder and director of the Center for Healthy Minds, and director of the Waisman Laboratory for Brain Imaging and

Behavior, all at the University of Wisconsin-Madison. He is also a friend of the Dalai Lama and a Buddhist who has been practicing meditation for more than 40 years, something he describes as “very central to my [his] life.”

After “discovering” meditation during his PhD years at Harvard, Prof. Davidson wanted to study mindfulness from a neuropsychological perspective, although his academic advisors urged him not to, deeming it “academic suicide.” But a meeting with the Dalai Lama in 1992 changed everything. The Dalai Lama challenged him to use the tools with which he had studied anxiety, fear, and depression to research the positive qualities of life such as kindness and compassion. Prof. Davidson wholeheartedly accepted the challenge and his ground breaking research on mindfulness practices has led to many academic publications, book, presentations, and even a spot on Time magazine’s list of the “100 Most Influential People in the World” in 2006.

For one of his first mindfulness studies, Prof. Davidson invited Buddhist monks to his lab to study patterns of brain activation during meditation. One of the monks that joined the experiment was meditation teacher Yongey Mingyur Rinpoche, often dubbed

the happiest man in the world. It was during the leadership workshop with Mingyur Rinpoche, held in Hong Kong on 7–8 October, that Buddhistdoor Global had an opportunity to sit down with Prof. Davidson to find out more about the man and his mission.

The conversation started off by discussing of the most exciting findings of Prof. Davidson’s research: the suggestion that meditation can “rewire” the human brain via neural plasticity—the brain’s capacity to reorganize itself by forming new neural connections throughout life: “Neural plasticity is happening all the time, wittingly or unwittingly, most of the time we are unaware of the forces which are shaping our brain . . . anytime there is learning that endures there is going to be neural plasticity, even if it is negative learning, e.g. when we have a traumatic experience. . . . The invitation in meditation practice is that we can take more responsibility for our brains and transform our mind to reinforce virtuous qualities and healthy habits of the mind.”

Meditation can be compared to a mental workout; we can use it to train our brains to break bad habits. But as with exercising the body, to make sure there is enduring change, one or two sessions is not enough. We need to continue exercising regularly.

One way in which Prof. Davidson suggests we can use meditation as a tool to graft neural pathways, is by enhancing well-being. Optimal well-being, according to Prof. Davidson, is comprised out of four constituents: awareness, connection, insight, and purpose. Awareness is our basic capacity to know the world, to attend to the world. Connection is our capacity to interact harmoniously with others, to engage in cooperative and pro-social behavior. Insight is how the mind works, specifically when it comes to “the self” and how we create a healthy sense of “self.” Purpose is the higher purpose we have in life, recognizing what our higher purpose is and aligning our everyday experiences and interactions to that purpose affects our optimal well-being.

Each of these four qualities are already present in the mind, but via meditation we can become more familiar with them. Meditation increases our awareness, we are usually not aware of what we are doing but when we meditate our awareness increases. And science shows that being aware of what we are doing, even if it is a boring, mundane task, can make us happier. Loving-kindness meditation and other compassion exercises can enhance connection, which encompasses traits such as appreciation, gratitude, kindness, and compassion. Insight, or our sense of self, relates to what Buddhist meditation teachers often call “the crazy monkey mind,” the monkey in your mind that is constantly screaming for attention. When we engage in meditation practices we can draw this monkey mind out, we can observe it, and engage it a conversation. We can observe the monkey mind for what it is rather than being hijacked by it during quiet times when our mind starts to wander and all our doubts and fears surface.

There is no set recipe for how quickly we can enhance our well-being via mindfulness. According to Prof. Davidson: “There will be differences in people in how quickly or slowly you can graft these skills. The scientific research shows unequivocally that well-being can be enhanced and the way to do this is via simple meditation practices or mindfulness training practices that can impact each of these

four constituents of well-being. They are very simple practices, that most people find that they can do, especially for short periods of time.”

And, as a bonus, well-being seems to be associated with physical health; people who report higher levels of well-being are in general healthier. So increasing the well-being of our minds, can influence the physical health of our bodies.



*Prof. Davidson leading a loving kindness meditation exercise at the Tergar leadership workshop. Image courtesy of Tergar Asia
© Buddhistdoor*

The benefits of mindfulness and meditation extend to our working lives, and not just as a stress-reducing method, but as a method to train the constituents of optimal leadership, which Prof. Davidson suggests are empathy—“the capacity to be fully present for people, to be attentive, and to be able to take the perspective of other in collaboration”—and awareness.

Being able to connect with others seems to be very important in the corporate world, where those who have an affinity with others tend to be more insightful and better at problem-solving than their peers. Prof. Davidson mentioned research by his colleague Dr. Goleman that concluded that more so than IQ, it is EQ, or emotional intelligence, that determines career success (twice as influential as IQ in university-level careers). And empathy and awareness, which can be enhanced through meditation, lie at the foundation of emotional intelligence.

Prof. Davidson’s definition of corporate leadership seems to differ quite a bit from the daily reality at most companies, where high positions are often associated not with empathy, but cut-throat competition. It also seemingly contradicts research by Dr. Nathan Brooks, who concluded that a high number of corporate leaders exhibit psychopathic traits. But according to Prof. Davidson, this is the result of the prevailing corporate culture, and does not prove that psychopathic leaders are actually better than empathetic ones:

“More and more evidence is suggesting that the most effective leaders are leaders that actually nurture the well-being of their employees,” he observed. “While some psychopathic leaders may have lead successful companies, we don’t know whether a more compassionate leader would have done even better. There is not enough data to check this in real life situations. The research however indicates that in fact the latter is true, that acting with kindness and compassion

is ultimately a more effective strategy to lead a company.”

Prof. Davidson also has an important message for parents. As noted, it is EQ rather than IQ that seems to determine a child’s success in later life: “All the scientific research that we know of indicates that skills related to social and emotional development are more important than intellectual skills once you are at a certain level of IQ in determining life success. We know from longitudinal research that success in early adulthood is very highly correlated to social and emotional skills in children. And social-emotional skills are more important and account for more variance in later adult outcomes than IQ, GPA, and standardized test scores all put together.”

Children learn social and emotional skills by playing and interacting with their peers. And meditation exercises seem to help the children in their growth. In research conducted by Prof. Davidson and his team, even modest doses of meditative practices seem to enhance empathy, cooperation, and cognitive and attention skills, and even improved grades.*

According to Prof. Davidson, however, we should be wary of using mindfulness practices merely as a performance enhancer for children: “[When] mindfulness is co-opted as a performance enhancer, it can reinforce attributes which might not be so healthy and so I think it needs to be done carefully and most importantly embedded within an ethical context. A context in which these practices

* For those wanting to implement mindfulness practices at school or for their children, Prof. Davidson and his team have developed a “Kindness Curriculum” to teach children to be aware of themselves and others, and that reinforces positive traits such as kindness and impulse control. More information can be found on the website of the Centre of Healthy Minds.

were originally taught as being really important for helping others, as important for helping others as it is for the self.”

The above are some examples of the benefits that meditation and mindfulness have to offer, but according to Prof. Davidson, Buddhism has more than just meditation and mindfulness to offer to modern neuropsychology and psychiatry: “I think that there has been an excessive focus of mindfulness to the exclusion of other kinds of practices. The analytic practices of Buddhism for instance have never been studied, which we think might be very important. And there are other elements of the Buddhist path such as the view and the ethical frameworks that themselves might actually induce neural changes, and I think that this is something that is very important to explore.” 📖

一顆素食善念， 如何能逆轉不公平貿易？

素食時代

文：說柏



公平、平等這些概念，好像自人類出現以來便討論不斷、爭論不休，只因這世上沒有 100% 的公平。星雲大師也說過，「世間法因為受到個人主觀、情感等因素的影響，很難有絕對的公平。」^① 面對不公平，我們如何自處？最近一齣在城中掀起熱話的韓國電影《逆權司機》，的士司機男主角曾跟女兒表示，面對不公平，只有默默接受。

不願沉默又可以怎樣？有一班年輕人，去年合力開設了全港首間提倡公平貿易 (Fair Trade) 的純素咖啡店 ohms

● ohms cafe 位於上環小街內，由阿珊及一班志同道合朋友經營，透過素食宣揚公平貿易。

© Tim Liu

① 星雲大師，《星雲大師文集》—— 佛光教科書第二冊，佛教的真理第十三課，因緣果報

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=33&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=3&se=13&f=1>



日式味噌湯糙米米粉，採用來自台灣的純糙米製作，能吃到真正米香味，再配上本地有機時令蔬菜，既健康又飽肚。

© Tim Liu

cafe，希望透過素食，宣揚公平貿易的意義。

藉素食 分享公平貿易理念

「我曾在公平貿易商店任職，結識了一班志同道合的好朋友。大家發現香港人很喜歡外出用膳，便提議不如開一間餐廳，主力選購優質的公平貿易食材，製作美味的素食，亦可跟顧客講解及分享公平貿易的意義。」餐廳創辦人之一的阿珊說道。何謂

公平貿易？根據香港公平貿易聯盟網頁的資料，公平貿易是令生產者與商人建立透明、互相尊重的貿易夥伴關係，目的為減少貿易過程中對生產者的剝削，保障他們獲得合理的回報，令他們有尊嚴地生活，同時減低對工作環境的損害，締造可持續發展的公義社會。^②

說到選擇以素食帶出公平貿易理念的原因，茹素的阿珊認為，透過公平貿易，希望善待被

② 香港公平貿易聯盟網站：甚麼是公平貿易？

<http://www.fairtradehk.org/about-fthk/about-fairtrade/>

剝削的生產者，而素食也是善待動物、環境的飲食選擇，和他們的理念十分吻合。所以走進 ohms Cafe，你不會找到含蛋奶及動物成份的素食；餐廳的招牌咖啡，當然也不會加入牛奶沖泡。那麼味道和一般人認知的咖啡，肯定有分別吧？「當然會很不同，但我們不會刻意去追求牛奶咖啡的味道。以豆奶、杏仁奶、腰果奶來沖咖啡，並非是代替、節衷，而是提供另一種選擇給大家。」

讓顧客 了解食物背後故事

話雖如此，餐廳提供的公平貿易咖啡，和一般咖啡店的牛奶咖啡相比，也不會失色。阿珊坦言他們事前花了不少功夫，嘗試不同配搭，「最後發現，我們挑選的印尼雨林咖啡豆，和豆奶十分『夾』。」當然，標榜公平貿易的印尼雨林咖啡，來價相對地昂貴，除給予當地農夫一個合理回報，部分收入還會用作當地社區建設，以及大學研究保護熱帶



阿珊認為，只要用心烹調，顧客一定吃到當中的心思。

© Tim Liu

雨林的經費。「我們希望透過和顧客的交流中，讓更多人了解公平貿易咖啡豆背後的故事。」

愛本土 挑選農墟有機食材

咖啡以外，這裏的餐單同樣貴精不貴多，包括了純素全日早餐（All-Day-Breakfast）、黑松露意粉、湯米粉、熱香餅、甜品等熱門菜式。「希望製作一些適合香港人口味的食物，吸引更多人前來。」食材方面，固然以公平貿易為大前題，亦會選擇本地有機蔬果。「餐廳屬小店經營，我們要的蔬果分量不多，主要前往本地農墟購買，好像師奶買靚，按自己需要而入貨，亦可保持食材新鮮。」阿珊認為，他們在農墟直接和農夫交易，對方可收取自己認為合理的回報，也算是廣義的公平貿易呢。



餐廳早前更吸引「發哥」光顧，你會否也樂意前來，品嚐一下新鮮素食，了解一下公平貿易的由來？

© ohms cafe

用心煮 還原素食鮮味

和其他餐廳一樣，ohms cafe 也要花心思「留客」，才能進一步宣揚他們的理念。「我們深信，食物好味與否，是顧客願意再來的重要原因。」阿珊表示，他們會花心思在食物配搭上，但不會盲目追求烹飪技巧。「我們所選的已是新鮮、優質食材，只要用心將它們的鮮味還

原，自然好味，客人亦會感受得到。」

阿珊坦言，餐廳至今仍在守業中；始終在香港，公平貿易產品仍屬小眾市場，有待進一步推廣。「餐廳開業以來，也遇上不少挫折。但在困難時候，更要堅持信念，給自己多些信心。」現時 ohms cafe 除了餐飲，還兼賣不少以公平貿易、環保做賣點的食物及產品，亦會舉辦不同類型工作坊，「希望賣多些東西，做得更多元化，從生活不同層面帶出公平貿易的信念。」

種善因 延續公平信念

堅持信念，從來不是一條易走的路，但阿珊感恩有一班熟客支持，「他們說，每次來這裏用餐，令人有放鬆、療癒的感覺，教我十分感動。」平時跟公平貿易產品商合作，亦處處感受到對方的善念，畢竟大家也是抱著同一信念做事，「是他們給予我們動力，繼續堅持。我們相信，只要專注做好自己能力範圍內的

事，用心煮出好的食物、泡出好的咖啡，總會感動一班人，讓公平貿易的信念延續下去。」星雲大師說，世間真正的公平，就是「因果」。^③今天我們選擇種下善因，待因緣成熟，總會有好的果報。《逆權司機》男主角原本接受世界就是不公平，後來一個轉念，他不再苟且過活，盡力做好自己能做的事，其餘的就交由未來去解答。■

③ 星雲大師，《星雲大師文集》－迷悟之間 8－福報哪裏來

<http://www.3fo.org/article/article.jsp?index=53&item=94&bookid=2c907d4945216fae014553d29ab202da&ch=1&se=54&f=1>

回到緬甸

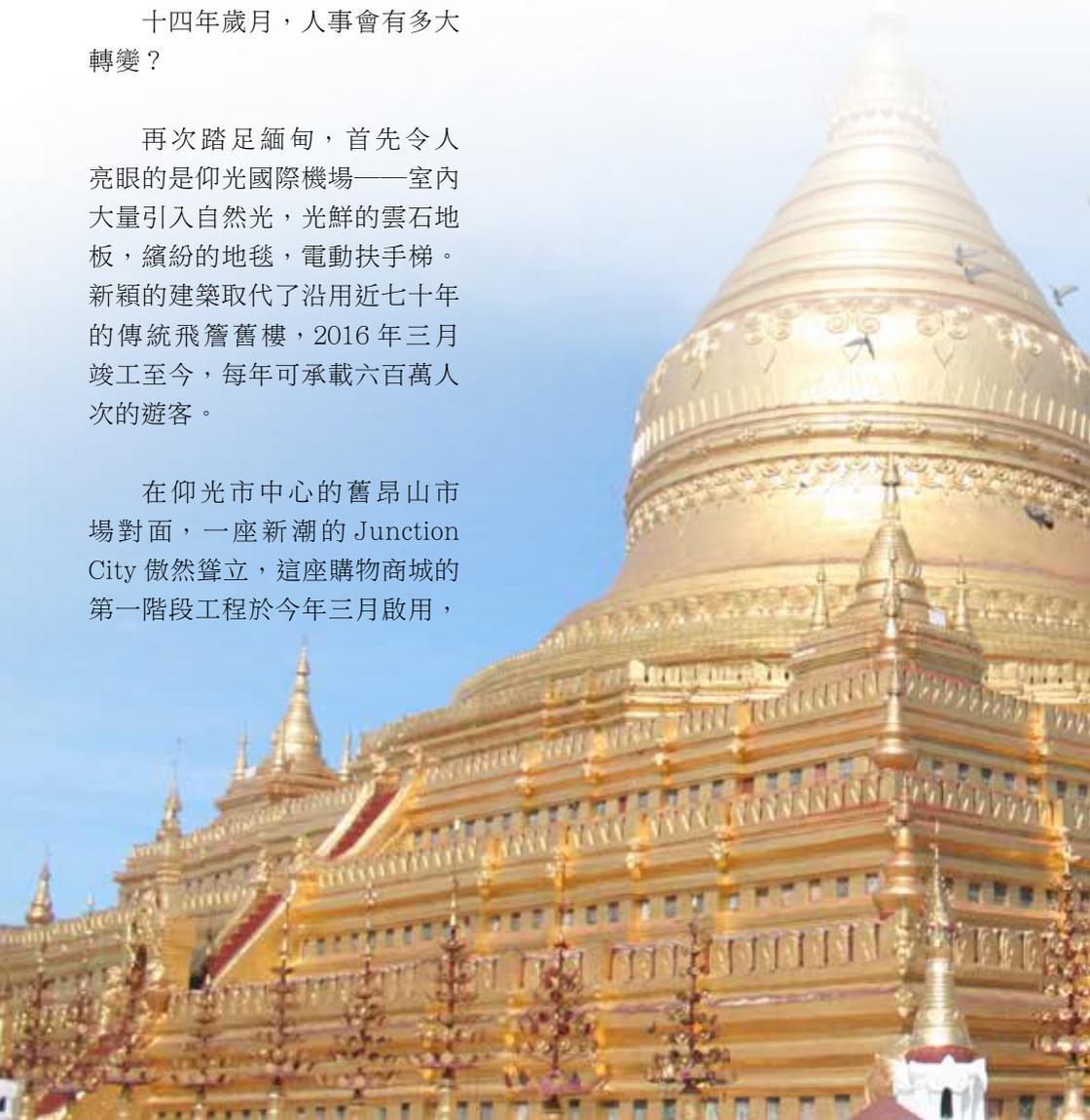
自己點火

文：傳燈法師

十四年歲月，人事會有多大轉變？

再次踏足緬甸，首先令人亮眼的是仰光國際機場——室內大量引入自然光，光鮮的雲石地板，繽紛的地毯，電動扶手梯。新穎的建築取代了沿用近七十年的傳統飛簷舊樓，2016年三月竣工至今，每年可承載六百萬人次的遊客。

在仰光市中心的舊昂山市場對面，一座新潮的 Junction City 傲然聳立，這座購物商城的第一階段工程於今年三月啟用，



包括購物中心和一級辦公樓，而五星級的仰光泛太平洋酒店將於年底竣工；第二階段的高檔公寓將於2019年完成建設。這座新地標展現著世界級的建築和科技水準，跟毗鄰的老教堂，以及周圍的民房、商鋪、街市形成強烈對比。我還是喜愛穿梭於歷史的、狹窄的街道上，與車水馬龍和熙來攘往的民眾融會在一起。

不知是可喜還是可悲，仰光城市並沒有多大變化，歲月的斑駁處處可見，橋道上、房牆上，以及老百姓臉上。緬甸人一貫悠哉閒哉地兜售著花果瓜菜、麵食糕點、貨品等。英殖民時期留下

的紅磚建築未被修葺，更顯塵封過時。聽說緬甸人並不太願意「進步」，深怕那要賠上很大代價，尤其文化民情和傳統價值觀念。

昔日的大學堂正逢假期，校園恬靜，學生們回家的回家，出遊的出遊，又或到禪修中心去了。校區內增設了多間宿舍，除了講師和外國學生的寮房外，也供本土生在學期間住校，免去每日往返住家的舟車勞頓。我與十四年前一同求學的比丘僧們相見甚歡，說往事、談現在，他們身披熟悉的棗色袈裟，笑容可掬，平易近人。如今他們都已升格為講師、助教，承擔起教育下一代的工作。



「第一任校長和精通經藏的師父圓寂了。還有開著皮卡車，嘴裏總是嚼著檳榔的男同學也不在了。」在好友 Thiri 家裡話當年，恍如昨日。我努力地在記憶裏翻箱倒篋，想找回師長朋友的面孔，感受他們的恩情和友誼。

「來自中國的金菲菲考到博士學位後回國了。」Thiri 拿出相簿，指著一張女同學們在課室裏合照的相，菲菲就站在最後一排。

「Sutavati 師父回南部禪中心去了，我們很少聯絡。」Thiri 一邊說，一邊招呼我們品嚐她親手泡製的煎豆腐、醃製茶葉芝麻雜豆，以及麵包椰漿西米露。

我曾趁假期到 Thiri 家度假。十四年過去，Thiri 和媽媽仍記得我當年悄悄出走的事。

「你好大膽，一個人背著背包北上瓦城，又去撣邦。即使緬甸人也沒有這個膽量，社會治安不好，犯罪盜竊案時有所聞，當時我們無時無刻不擔憂你的安危。」坐在一旁的媽媽頻點頭。

當年出走有兩個原因，一是不想長時打擾好友家人，造成負擔；二是想出去遊學，讀萬卷書

不如行萬里路。無論如何，我再次向他們道歉。在緬甸讀書時，我跟隨 Thiri 喚母親「媽媽」，她也樂於把我當女兒。媽媽年青時很美，是十足的大家閨秀，約莫二十年前，丈夫因心臟病突發離世，留下妻女四人；今年媽媽七十六歲了，兩鬢斑白，長期有血壓高。Thiri 畢業後受聘教授「三摩他」（Samatha），她是個孝順的女兒，盡責的老師，更是個精進的修行人。

我與緬甸有很深的緣，這段緣大概不只是這一世了。生命中出現過的每個人在我心上留下或深或淺的烙印，我心存感恩，如果有日再相會，只願善始善終，相互扶持，直至成就菩提。■

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

申
申門子
台灣台北市大安區
麗水街13巷9號一樓

無事生活
無事生活
台灣台北市信義區
吳興街461號

人間佛教研究中心
香港新界沙田
香港中文大學
馮景禧樓204室

大覺禪行中心
大覺禪行中心
香港九龍長沙灣長蕙街10號
昌隆工業大廈12樓A1室

淨慧
淨慧
香港元朗擊壤路17號
順發樓三樓P-G室

佛教徒紀念中學
佛教徒紀念中學
香港新界大嶼山
大澳大澳道99號

良好 Goodnuts
良好 Goodnuts
九龍荔枝角
青山灣588-592號
永盛工業大廈3樓06室

BRICK LANE Gallery
BRICK LANE Gallery
尖沙咀
楠望徑17-23號地下

東達覺花雲來集
東達覺花雲來集
香港樂業祥利街9號
祥利工業大廈23樓

Happy Ours Cafe
Happy Ours Cafe
北角丹拿道八號
高悅三樓咖啡園

香港大學佛學研究中心
香港佛技研道
香港大學百周年校園
賽馬會教學樓4樓415室

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

Green Common
Green Common
中環德輔道中173號
南豐大廈1樓1號舖

東達覺花
東達覺花
香港跑馬地山光道15號

雲茶坊
雲茶坊
銅鑼灣百德新街55號
A座10字樓



出版：

