

No.11

2018/3

佛學網出版

鄭志康 性廣法師提倡佛教養生學
羅佩明 曾醒明悲心繫泰北
陳耀紅 佛教音聲說和平

門送出

主編人
雲山

第一屆基礎佛學聞、思、修班

佛教產生前的印度思想

日期：3月3日

佛教教主釋迦世尊傳

日期：3月10日

遺教的結集

日期：3月17日

經典的種類

日期：3月24日

講者：黃笑鳳居士

有情的分類

日期：4月7日

聖凡的分別

日期：4月14日

通俗世界觀

日期：4月21日

勝義世界觀

日期：4月28日

講者：黃廣昌居士

地址：香港元朗擊壤路17號順發樓三樓F-G室

上課時間：逢星期六晚上7:00 至 9:00

電話：2476 7730

講座費用全免。電話、網上報名

<http://www.purelandassembly.org/activity/recent.html>

或郵寄報名皆可。

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。

贊助



陳廷驊
基金會
The D. H. Chen
Foundation

主辦

辦

淨蒼
The Pure Land Assembly

www.purelandassembly.org



編者語

這是《一門超出》的第十一期，十分感謝讀者一直支持。春天象徵萬象更新，祝願各位平安快樂。

去年佛門網到台灣弘誓學院參訪，性廣法師慈悲，接受我們訪問，分享她自創的「佛教養生學」及「養生功法」。法師為台灣著名的比丘尼，曾協助創辦佛教弘誓協會，及後將組織改制為佛教弘誓學院，並擔任院長迄今。法師近年專弘禪學及養生學，嘉惠不少佛弟子。

曾醒明這個名字，在香港廣播界可謂無人不知。他電視台服務數十年，是行內知名的公關元老。在專訪期間，我們充分感受到他大半生堅持以慈悲心、包容心與感恩心處世待人，及熱心慈善工作的菩薩精神。他過去三十多年一直鋌而不捨地扶助泰北地區的中國同胞，每次談及其扶貧體驗，都會禁不住熱淚盈眶。

今期新增佛教音樂專欄「聲·色」，作者陳耀紅居士研習藏傳佛教及中國音樂多年，對佛教民俗音樂甚有心得。她在開首文章即表示：佛教徒追求的，首先是自己內心的和平，繼而推己及人；大小乘皆是如此。佛教音聲表現出來的，就是這種內心境界——和諧與平靜。其實，不只是佛教，人類傳統的音樂理念，追求的都是和諧，追求令內心平安和悅的音程和音調。願各位讀者閱後都得到喜樂、和平。❀

二門超出

手藝人奚淞

目錄

- 04 明覺專訪 文：鄭志康
「以無門入一切門」，性廣法師倡佛教
養生學，應機而教
- 11 明覺專訪 文：羅佩明
悲心繫泰北，一生不離捨！是甚麼經歷令
曾醒明這位電視台公關元老情牽異域？
- 19 聲・色 文：陳耀紅
佛教徒追求的，首先是自己內心的和諧與
平靜——佛教音聲說和平
- 22 校園・學緣 文：林錦江
依如來功德之力，為孩子開展生死教育
- 26 英語專稿 By Harsha Menon
Historic Vinaya Teaching at Sravasti Abbey –
A First for Buddhist Nuns in the United States
- 36 素食時代 文：說柏
將街頭素食加入社企概念，聽聽全港
唯一素食車和大家「素」心聲……
- 42 直指人心 文：傳燈法師
話別



©Maseedis Kay

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
新界荃灣白田壩街 5-21 號
嘉力工業中心 A 座
9 樓 5-6 室
(852) 2405 6328
enquiry@buddhistdoor.com
www.buddhistdoor.org

《一門超出》顧問（按筆劃排名）：

衍空法師	昭慧法師
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.



「以無門入一切門」

佛，性廣法師提倡
佛教養生學，應機而教。

養生是中國文化中的重要部分。這裏的「生」，有生生不息的意思，同是蘊含長養、培育的概念。佛法是以整體來看待生命的，有生必有死。那最究竟的死亡是甚麼呢？是涅槃。從生到死，我們的確要經歷的是一段漫長的人生。「佛教養生學」這個概念最初在法師腦海萌芽，是因為禪修初學者在打坐時經常碰到的問題，例如腿疼坐不住。另一種是有些人因為生病而主動接觸禪修。

「我們談生病，可以大致分為三種：身體、心靈及對生死的畏懼。於是我想，佛法能否去除疾病，使身心都回復到健康的狀態呢？」這驅使她思考現代西方醫學及中國傳統醫術的異同——西方多從生物性、解剖的角度來看，而中國則著眼於陰陽五行及經絡。「那佛弟子又該如何看待生命？經中說得很清楚了，五蘊——色、受、想、行、識，包括了肉體及精神層面。於是我便慢慢從這方面來建立理論基礎。」

四大不調則病生，四大調和則病癒

事實上，在這之前，法師早已經歷無數次病苦，也許是這一連串的狀況，令她更認真思考佛法和健康的關係。在法師不足周歲時，她開始發燒，醫生來打針。據她母親憶述，針一打下去，痛到法師連哭也哭不出來，臉發黑，彷彿死掉一般。後來醫生拍打她，又活過來了。到了三、四歲，法師其中一



性廣法師

條腿都是酸軟無力，白天走路是跛著，晚上睡覺時會痛到醒過來。「現在明白是當年打針，針傷到腿肌肉的筋膜及神經。」到年歲漸長，腿的毛病好多了，可人又開始腹瀉，經常拉、經常吐，一直都吸收不到好營養。法師笑言那時年輕，復元力強，她是靠意志力撐過來的，但到了三、四十歲，身體忽然走下坡，到處都疼痛，情況直到七、八年前，她覺得身體真的快要垮掉。「可我轉念想，我是佛弟子呢！《心經》有云：『觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。』那按佛陀說，生死大苦能度，老病的苦也應該能度。然後我去看經典，想在當中找到佛陀所宣說關於對治疾病的法。就是這樣我接觸到地、水、火、風的原理。」

套用現代科學語言來說，四大分別是物質的密度（地）、黏度（水）、溫度（火）及速度（風）。既然是「度」，那代表可以多可以少，一共產生八個向量。「讓我們又拿肌肉為例，密度高的肌肉會怎樣？會僵硬。僵硬好不好？對肌肉不好但對骨骼好；那溫度高又如何呢？細胞會燒壞掉；太低的話，身體功能會停止。如何讓火大平衡呢……慢慢按著步驟調和四大，我發現睡眠好了，身體更健康了，腸胃開始好轉。」

佛經中說，四大不調則病生，四大調和則病癒。據法師分析，疾病大致可以分為三類，一、活動障礙，這是筋骨的問題；二、代謝障礙，如糖尿病及高血壓；三、心智障礙，如憂鬱症。無論是哪種病症，都離不開四大不調。法師創立的佛教養生學，是以操作「養生功法」為主。她奉行多年，現在學生出跟著修習，得益不少。有學生深受胃病之苦，胃酸過多，引致逆流，現在胃部放鬆了，症狀也越見減少；有另一位患有梅尼爾氏症（Ménière's disease），身體站不正，常歪在一邊，眼球又不能左右轉

動，否則會暈眩，但做法後症狀大為改善；還有心臟動脈剝離，不靠開刀，努力學習功法，度過了醫生所預估的半年存活期。這些看似不藥而癒的奇蹟，其實無一不切合佛法。「佛經說法能治一切病，所以我們應該給自己一個機會，看看自己在修練上那強大的心念力量能不能夠提升身體的力量。但這絕不代表佛法神秘，神秘是作在甚麼原理都不知道的情況下操作。法的奧妙，背後有學理來支撐。」

養生功法很簡單！

性廣法師認為，她這樣並非要以佛教養生學取代西方醫學，畢竟就現今科技的水平而言，治療急症、外傷、甚至難產，西方以外科介入的成效是毋庸置疑。但我們不得不承認，很多慢性疾病是西方醫學都束手無策的。「《雜阿含經》有云：『心種種故色種種』——無形的精神運作，會以有形物質的狀態呈現。舉例說緊張，若根據心理學理論，我們會產生

戰鬥或逃跑的反應（Fight-or-flight response）。再細心分析下去，你當時的肌肉都要非常有力量、具有彈性，筋骨要夠強韌支撐上半身，才能配合你做出這一連串的動作，來戰勝對方或逃走成功——這不正是心念（緊張）導致色身的顯現和變化（戰鬥或逃跑的反應）嗎？」

既然談到了背後的學理，性廣法師開示，她是以四念住——身、受、心、法為根源。佛陀教我們要先懂得用意念觀察自己的身體：假設我們坐著，雙腳踩在地板上。這時我們可以先從左腳開始，感受哪些部分是結實接觸地板，哪些部分是懸空的；接受到右腳，依同樣的方法觀察；之後可以比較兩者間是否平均著力，再來沿著腳掌慢慢往上觀察，小腿、大腿，也是先左後右，然後比較兩者間，如此類推。「所以正確的姿勢是養生功法的第一步！現代人坐姿錯誤，力量長期壓在腰部上，影響整個身體的支撐力及推動力，導致你被逼要用肩膀及頸部來支撐，這樣一來肩頸壓力便會跑出來。」這只是第一步，法師再次強調，觀想並不是神秘的事情，古來大德確實可以觀想自己的筋骨、脈絡，甚至細胞，最後到達「但見於法，不見於我」的境界。

所謂「養生功法」，性廣法師舉起兩個手指頭，說：「只有兩招。」一招是「柔膊」，另一招是「鬆肩」。人體共有近五百條肌肉，三分之二集中在下半身，因此鍛鍊雙腿肌肉是預防體力衰退的最佳方

法。「柔胯」重在養生、省力，初學者應該先練柔胯，務使下盤臀腿鬆活柔軟。法師言，這個功法，就好像在兩肩及兩胯裝了四個馬達。平常血液從心臟送到末梢，流速變慢，但透過反覆拉伸的動作，能增強其回流的力量，這樣身體便不需要只靠心臟吃力地跳動。至於「鬆肩」，法師有感現代人多習慣於前面胸腹出力，臟腑被壓迫成為支撐力量，導致功能失調，又無法正確分散力量，因此特別設計鬆肩法，加強鍛鍊背部肌力，使胸腹放鬆，身體各部分得以各司其職，發揮功用。

佛教養生學的另一個重要組成部分是它建基於「人生五論」之上——養生論、善生論、利生論、往生論及無生論，它涵蓋有情由生命本能而層層推進、步步提升並圓滿正覺的全部內



法師指現代人坐姿錯誤，力量長期壓在腰部上，影響整個身體的支撐力及推動力。

容。養生就是集中在到底如何按照生理及物質的運作，來增進身體健康；善生是增進生命福樂的方式，集中的是在內心的層面：「藥是醫病不醫命，一個人心有毒，物理性的藥是無法救治的。」當這兩點都做足時，身心都會隨順因緣，知因畏果，行善利生，分享福報。在努力完善這三「生」的過程中，卻還沒有到達涅槃（無生）前，中間還有往生——十方佛土，你要到哪裏去、你會到哪裏去？「沒有把好養生這關，後面的根本都不需要談了。念佛，彎腰駝背是念，正襟而坐也是念，但我們一定要取後者！從這個角度來說，最高境界的法門是沒有法門。我到念佛堂，不會跟大家說，參禪不好，念佛最好。我會說，你好好念佛，但你頸椎歪了，要正一點；我去漢傳的禪堂，不會說你要參到四禪，我會說，你靜坐的時候駝背了，要坐直；我到了南傳的禪堂，不會說禪宗比較好，但我會說，你肩膀太緊繃，要放鬆。」跟隨法師這種「以無門入一切門」，走到最後，會發理，養生原來是所有法門的基礎。

佛教養生學，只渡有緣人

性廣法師相信，健康是所有人的共同願意，修習「養生功法」並不是要大家成為佛教徒。「你可以不談生死寂滅，但我不認為有人會願意不追求長壽。」某程度上，法師是隨順求助者的不同狀況及根器，應機而教。不過她還是覺得這要看緣分：「做人也好，學佛也好，你的接觸面永遠不會超過你所屬的因緣。在我看來，我是會把我的緣分都渡到盡——朋友、親人、學生……見到誰都對他講。但是超出這個緣分之外的，我不會想太多。還有，他學了之後，回去能做多少，我都不能生氣，更不能強求他超越自伊的因緣來達到我的目的。我把方法告訴你，可是生命，還是要自己來養的。」

「一個病人來求醫，現在的醫生通常只給他五分鐘，看看、問問，然後叫他去配藥。其實細心想，醫生和病者都是這個制度下的受害者。」她認識一位醫生，無法接受治病都是速食文化，堅持詳細診症，到後來連在診所的護士都接受不了。法師於是

勸說這位醫生：「有一個區塊，一定是要病人自己做的，西方叫預防醫學，我們叫日常保養。」

她以揉麵團為例，手擀麵大家都公認比機器造的麵好吃。那麼手擀麵要揉多少下？慢慢揉到麵團筋道柔軟為止，可能要幾十下、幾百下；同樣地，我們肌肉裏有蛋白質，要它柔軟，不是你彈三兩下便成的，而是持續地進行。性廣法師的養生功法，講求的是慢慢地去揉、去動。「肌肉有血管、神經、淋巴，肌肉如果僵硬，壓著神經，自然會覺得疼痛，但那其實是肌肉不夠柔軟的問題。早年我過度熱心，看見人家辛苦，總想把他們調理到不疼痛的自然狀態。然而人有依賴性，以為他一痛，便來找我，久而久之，連運動都不用再做了，更加不用談保養了。」法師相信，痛不是一、兩天養成的，而到了最後，再好的醫生都會給最懶惰的病人拖垮。

回到最初，佛教談生，也談死。法師說，一旦眾生對這個世界存有欲望，心念的貪、瞋、痴便會驅策我們趁還有力氣的時候，緊緊抓住。「抓住的時候，你看到的是它的『生』，到你抓不住了，你看到它的『死』。生命在沒有智慧的觀照跟覺知的基礎上，永遠只是一遍又一遍的輪迴。」按她這樣說，佛教養生學其實只談了人生的一半，由於生之後有死，還有究竟寂滅。可是她想到，在這個不平衡、不對稱的世界，如果佛弟子老是談寂滅，老是談求往生，那我們反而又會忽略掉在現實人生的這副身體，以致於種種疾病、痛苦纏身。佛教養生學存在的目的，正正是彌補世間出世間法之間的空隙。❶



養生功法示範



悲心繫泰北，一生不離捨！是甚麼經歷令曾醒明這位電視台公關元老情牽異域？

在電視台勤勉近半世紀的曾醒明不是佛教徒，也沒有宗教信仰，惟大半生堅持以慈悲心、包容心與感恩心處世待人。他不僅對曾服務過的公司都鞠躬盡瘁，更熱心慈善工作，過去三十多年一直鍥而不捨地扶助泰北地區的中國同胞，每次談及其扶貧體驗，都會禁不住熱淚盈眶。有一句話，他經常掛在嘴邊，那就是「廣結善緣」。人所皆知的四個字，他以自身經歷深刻印證。

「無論你身在何方，處於甚麼位置，這句話都一定受用。畢竟，多一個朋友，總比多一個敵人好。」他如是說。

窮家子弟 力爭上游

曾醒明這個名字，在廣播界可謂無人不知。現年六十五的他，曾於無綫電視服務四十二年，直至今年一月，才轉任亞洲電視外事部總監。回望過去數十個寒暑，曾先生自覺上天待他不薄，即使自幼家貧，學歷不高，卻能憑著努力與人緣，在無綫由公關助理做到企業傳訊部宣傳科副總監，從中得到了許多寶貴的人生經驗。

曾醒明坦言，他是窮家子弟出身，年紀小小已歷盡辛酸。「我在內地出生，四歲那年與弟弟隨父母來港，在香港成長及接受教育。由於家境貧困，最初只得寄人籬下，一家四口居住在狹窄的柴房裏，連睡床也沒有，僅能在柴堆上放張木板，鋪張草蓆，

就此當作睡床。」回想童年往事，一切依然歷歷在目。

「其後，我們搬到木屋區居住，卻不幸遇上水淹，一家人被迫離開家園，先後住過樓梯底及鐵皮屋，過著如難民般流離失所的生活。」

儘管遭遇坎坷，但也正正是這些艱苦的經歷，令曾醒明較一般孩子早熟。「我小學畢業後，一家人才獲安置到徙置區居住。當時家中又多了幾個弟妹，經濟負擔很重，所以我自中二那年開始，便要半工讀，直至中學畢業都是靠自己賺取學費。」在這段日子，曾醒明既做過街市兼職，又當過倒垃圾工人，其後更自薦替鄰舍的小孩子補習功課，成為屋邨小老師。「當時我看見屋邨的小孩子放學後流離浪蕩，無所事事，於是就自發替他們補習。我收取的補習費由一元至五元不等，但遇上家境特別貧困的，我會分

文不收。其實我自小就有一顆助人之心，沒有人教我的，全都是自發。」

正因天性樂於助人，曾醒明投身社會工作後，總能處處為他人設想，不怕吃虧，也不斤斤計較。「我的第一份差事是在一家出入口貿易公司當辦公室助理，入職個半月已獲擢升為文員。當時我做事很主動，本來只需要煲水，但我卻主動替同事們倒茶抹枱，很快就升了職。」

待人寬厚 從不記仇

在出入口公司工作了一年多，曾醒明就考進了無綫電視公關部，出任公關助理，主要負責剪報及編寫節目表。曾醒明直言，投身電視台初期，也捱過不少鹹苦，不單被同事看扁，更因性格耿直而不獲上司賞識。

「我這個人不愛應酬，下班

後又不會像別人那樣跟上司太太打麻將，所以升職加薪都很慢。還記得當年有一位同事，雖然工作懶散，卻獲加薪三百元，而我只加了九十九元。當時我心想，為何連那『一蚊』也不肯給我，刻意讓我難堪？」

雖然如此，曾醒明並沒有遷怒於上司或意氣用事辭職不幹，反而繼續默默耕耘，加倍努力工作。也就是憑著這一點寬容與堅忍，他最終都遇上伯樂。「我在無綫的轉捩點是1987年遇到了一位很賞識我的上司，獲晉升為高級公關主任，讓我有更多機會發揮所長。只是升職後不久，又遭同事們排擠，令我頗感難受。」畢竟無綫是大機構，人事關係難免複雜，但身經百戰的曾醒明，仍秉持一貫的做人態度，以真誠化解危機。「當然，日久見人心，最後我也用真情打動了同事，而對於當日曾發起杯葛我的一位前輩，我也沒有視他為仇人，即使到了今天，對他依然非常尊敬。」



由曾醒明一手創辦的「送炭到泰北」慈善計劃，三十多年來一直幫助泰北山區的中國遣民改善生活，推廣華文。

曾醒明自言從不記仇，遇到不開心的事情，很快就會忘記。「經常記著別人對你不好，是一件很痛苦的事。每個人都有他的長處和短處，我們要盡量將別人的長處放大，短處縮小。如果只著眼於他人的不是，你的內心定會很不舒服。即使別人對我不好，令我剎那間有點生氣，但怒氣過後又會主動跟對方說話。也許，這就是佛教徒所說的『放下』。」

將心比己 廣結善緣

事實上，在電視台工作超過四十年，曾醒明向以人緣好見稱，一直深受同事和傳媒愛戴。「我經常跟同事說，我們每做一件事，都要盡量易地而處，也就是說，假若你處身於對方的位置，你又會有何想法？比方說，我們的工作是要方便傳媒採訪，那就要處處為他們著想。」

說到為人著想，最經典的事例莫過於2010年無綫高層陳志雲被廉署邀請助查事件。由於這宗新聞十分轟動，加上事態嚴重，無綫為免引起混亂，當時決定封鎖電視城，拒絕記

者入內採訪。曾醒明回憶道：「那時候，管理層決定非常時期採用非常手段，禁止記者進入電視城，只讓他們在門外等候我們發放消息。考慮到電視城外面既無洗手間又無餐廳食肆，而記者為了履行職務絕不能貿貿然離開崗位，所以我就為他們提供流動洗手間及桌椅，並供應早午餐和飲品，讓他們安心採訪。」

曾醒明直言，此舉令傳媒大為感動，也因而種下了不少善緣。年前他從無綫退休，傳媒朋友就特意安排了十五圍酒席歡送他。「傳媒朋友不但集資為我擺酒，而且還捐出了一萬五千元資助我所籌辦的慈善項目，這令我覺得即使離開，也真的無憾。」他續說：「我沒有宗教信仰，但我相信有因必有果。有一句話我經常掛在嘴邊，那就是『廣結善緣』，這可說是我的人生座右銘。」

誠然，曾醒明的大半生歲月，著實與一個「善」字結下不解之緣。早在年少時，他已聯同一群志同道合的夥伴組織志願團體「青鋒社」，推行青少年服務，及至 1982 年，更成立莒光文化服務中心，開展「送炭到泰北」慈善項目，幫助泰國北部山區的中國遺民改善生活，推廣華文。他解釋說：「當年我被柏楊撰寫的小說《異域》所深深觸動，繼而萌生了走訪泰北的念頭。這本小說主要描述國共內戰結束後，流落在泰緬邊境的國軍殘餘部隊的悲慘經歷，當時真的看到哭了，可謂入心入肺。所以我一直希望能親赴當地，去看看這一群人。」

遠闖異域 扶助貧民

1982 年 11 月，曾醒明聯同四位朋友，帶同八箱物資，首次遠赴泰北。到埗後，當他親眼目睹當地人的苦況，不禁悲從中來。「當地居民住的是茅草屋，睡的是泥巴地，一天只吃兩餐，生活非常艱苦。以前他們為國家出生入死，最後卻落得如此田地，實在很悲涼。故此，我決定要為他們做點事。」

當時，曾醒明曾問他們最需要甚麼，滿以為大家最想獲得食物或衣服等急需品，豈料得到的回覆卻是：「我們最需要中文字典。」結果，他回港後隨即以空郵寄運了三百本中文字典到泰北，令當地人驚喜不已，自此亦為「送炭到泰北」長達三十多年的慈善計劃踏出了第一步。



曾醒明身體力行，親赴泰北了解當地居民的生活狀況。

曾醒明表示，計劃展開初期，主要是做基建工程，如挖掘水井及修築道路等。其後，隨著計劃規模不斷擴展，他們更協助當地人興建學校，推廣華文。「近年，我們投放了三百萬港元在當地興建大同中學。這是泰北山區最具規模的學校，有二十多個課室，三十幾位教師，由幼稚園到高中合共有九百多名學生，均為大戰後遺落在此的國軍後裔，而大同中學未落成前，當地學生只能在設施簡陋的茅草房上課。」

他不忘補充說：「大同中學為華文學校，建設此校，是希望中國文化能夠在當地繼續承傳。現時，校內學生既學習泰文，也學習中文和英文，完成學業後，更可到曼谷、清邁等大城市謀生。」

「送炭」千里，踏遍異域。曾醒明自言泰北清萊府六十條村落，他全都踏足過，而這些年來，他在當地也有過不少難忘體驗。「記得某次我探訪一所小學，那位校長竟捉緊我雙手、老淚縱橫的跟我說：『我一直以為香港人很勢利，只懂賺錢，但這次見到你們到來，我真的很感動。』校長的這番話，我一直牢記於心。」他續說：「別人常問我，為何這麼多年還是鍥而不捨地到泰北做慈善工作？其實就是這些觸動人心的經歷，推動我繼續走下去。」

曾醒明更不諱言，香港失落了的許多東西，如今全部都可在泰北尋回。「記得去年香港一群大學生前往當地學校探訪，美其名是義教，但既沒有在



由「送炭到泰北」資助興建的大同中學，是泰北山區最具規模的學校。

校內住宿，也沒有跟學生互動。最令人失望的是，人家一番好意為他們舉行歡送會，他們卻遲了一個多小時才到達，而且還表現得若無其事似的，完全沒有歉意。我看在眼裏，也覺痛心。」相反，在物資匱乏的泰北山區，卻連小孩子也懂得尊師重道，以禮待人。「當地學生每次收到我們捐贈的文具和食物，都不會自行拆開，待老師發出指示後，才會開啟。小孩子遇見來訪者，都會向他們敬禮，並且禮貌地打招呼。每當我看到這些情景，就會覺得過去幾十年的努力，真的沒有白費。」

無可否認，隨著時代變遷，昔日我們秉持的許多傳統美德與核心價值，今天已不再受到重視。相對之下，曾醒明那份堅持做好自己、處處善待他人的情操，就顯得更難能可貴。「我覺得過

去幾十年的人生，著實過得很充實，很豐盛。我很感恩能夠在無綫服務四十二年，若非在無線工作，我的生命不會如此豐盛。事實上，在無線建立的人際網絡，對我推行『送炭到泰北』計劃以及其他慈善工作，也有很大幫助。當然，我還要感謝我的家人，尤其是我太太，一直默默地支持我。」

最後，這位廣播界老大哥更語重心長的一再強調：「這個社會需要更多正能量，實在不希望有太多負面的東西充斥其中。說到底，還是那一句：廣結善緣。」



佛教徒追求的， 首先是自己內心的 和諧與平靜—— 佛教音聲說和平

「世界和平！」

知名人物被問：「你有甚麼願望？」這是經常都會聽到的答案。新年街頭訪問亦然。

你我聽到後，即時也許覺得麻木，心想：「答得好『行貨』！」

很難怪，因為一般人都相信「世界和平」是沒有可能的事。

然而，站在大乘佛教徒的角度，世界和平是信念，同時也是承擔。因為大乘佛徒須承擔普渡眾生的責任。若三千大千世界的眾生有情皆獲解脫，換言之，眾生煩惱皆斷，那麼，世界又怎會不和平呢？

佛教徒追求的，首先是自己內心的和平，繼而推己及人；大小乘皆是如此。佛教音聲表現出來的，就是這種內心境界——和諧與平靜。其實，不只是佛教，人類傳統的音樂理念，追求的都是和諧，追求令內心平安和悅的音程和音調。西方音樂的基礎是和聲，英文稱為 Harmony，亦即和諧的意思。中國音樂最常用的五聲：宮商角徵羽，簡譜唱 1、2、3、5、6，這五聲被稱為正聲，與五行相應，亦與五味、人體臟腑等相應，相應便有共鳴，不和不能共鳴；歷史上，中國音樂的最高境界是「和」，在孔子以前的古書以至明清以降（不計近百年受西方現



去年新一任的蔣孜曲哲來哲蚌寺洛色林 Pomra 康村說法時攝，
可以看到高僧出行時也會用到佛教的音聲。

代派洗禮過的中國音樂），都可以看到文人對「和」
的音聲的追求。

不過，音樂傳統上雖然崇尚和諧，但重視修行的佛徒也不能不小心。在沙彌或沙彌尼戒，以至八關齋戒中，其中有「不高勝床上坐，作倡伎樂故往觀聽」的這樣一條戒。除了不睡高廣裝飾華麗的床外，還不能主動聽、看歌舞音樂表演。

為甚麼佛陀要制訂這樣的戒？很明顯，眾生貪嗔痴三毒未除，聲為六塵之一，歌舞表演更是聲色俱備，如果我們在欣賞時不能守護好自己的心，這一切都會變為煩惱的製造機器！

近年，佛教團體為向大眾弘揚佛教，會舉辦音樂會，邀請出家眾及在家眾演出。這是好事。我建議最好能把演出的內容以大螢幕展示，又或印成場刊，包括所唱頌的經文、偈頌等，可讓觀眾在欣賞時，能同時對其中的佛法作觀想，思維其中的含意，這實在也是一種法施。如果能藉場刊來解釋唱文內容，用一些淺白的文字，令在場者無論是否佛徒都能同沾法喜，回家後，這些場刊也可能是一枚枚的種子，有生根發芽，綠樹成蔭，果實纍纍的一天。

我旅遊中國大陸和台灣時，有時會乘坐朋友的坐駕。如果是長途一點的，而朋友又是佛教徒的話，經常都會聽到他們播放佛教音聲，這時，大家都不願意說話，心境有說说不出的平和；特別熟悉的朋友，大家會跟著唱誦。我在想，繁忙的都市經常塞車，開車的人和乘車的人心情會特別煩躁，如果在繁忙時段播放一些佛經偈頌的唱頌，是否能令心情好過一點？

在印度或藏地，我的藏族朋友則喜歡一面開車一面聽高僧的說法錄音。說法聲也是一種音聲。

香港的地鐵和巴士上，我偶然也會遇到看佛經或低聲念誦佛經的人。至於在用手机聽音樂的，因為都帶著耳筒，那他們在聽甚麼就不得知了。但香港人壓力特別大，在街頭或車上，更常遇到的，是有人因芝麻綠豆小事口角，例如指責對方沒有禮貌，繼而可能就演變成互相漫罵，小則冷言冷語，重則粗言穢語甚至動武。這些都是聽得到或看得見的污染。人心靈上的不和平，在我們這個城市以至這個世界，俯拾皆是！

中國傳統文化有說「樂教」。所謂「興於詩、立於禮、成於樂」。儒家文化禮樂並舉。佛法則講自心的調伏。燥動的心被調伏，這心便會平和。相信三寶的佛徒應相信佛法有對治燥動的心能力，也應相信燥動的心是可以被調伏的。那麼，就讓我們從自己的心為起點，為世界和平盡一分力吧！



依如來功德之力，為孩子開展生死教育

早年筆者在中央民族大學藏學院研究吐蕃史和藏族觀音信仰文化時，經常會閱讀到一本名為《賢者喜宴》的書，單看書題很難聯想到他的內容。這本書的漢譯全名是《各轉正法輪大德的簡明史》，這本書的作者巴俄祖拉陳哇用上《賢者喜宴》比喻吐蕃時期的歷史主流是一場賢者的喜宴。今學年初，當香港佛教聯合會的梁鳳燕主任和佛教大光慈航中學是次活動的統籌劉家發老師和陳根成老師在商討為已訂下的活動內容，製備一個總主題時，大家都認同人生這過程，當中的生命內涵等，以至一期生命結束的前前後後都是一場場宴會的舉行。於是就為我們的系列活動定下了「生命盛筵」這個大主題。劉子軒校長本著校訓「明智顯悲」，對學生、廣大家長及社會人仕懷著弘揚佛法，利樂有情的使命感，一貫支持學校在這方面的工作，對於今次系列活動的內容，表示高度的支持和欣賞，認為是契理契機的弘法利生工作。

提升學生對精神健康的認識

社會福利署中西南及離島區福利辦事處與其他社福機構在2015年9月帶頭，發表並推廣「快樂孩子約章」，當中提供十個錦囊（貼士）給家長，引導家長如何讓孩子快樂。這約章的中心思想是「快樂的父母才有快樂的孩子，快樂孩子才有快樂將來」。強調生命教育對孩子的重要。

除了社福界關心生命教育，衛生署於2016年1月也推行為期三年的全港性心理健康「好心情@HK」

(計劃)，藉此推行「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」的計劃內容。教育局接着於教育局2016/17學年聯同衛生署舉辦「好心情@學校」計劃，將「好心情@HK」的上述三個計劃內容進一步在學校推展，並透過一系列的活動，提升學生對精神健康的關注和認識。

在2016年3月，為應對學童自殺的情況，教育局臨時發出「家庭與學校合作活動計劃」一筆過特別津貼撥款，給予無論人數多少的每一所資助中小學5000元，各自按校本情況及學生的不同需要舉辦各式各樣的家校活動。

香港佛教聯合會 THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION **佛教大光慈航中學** 合辦 **澳門佛光會**

大光園有限公司、佛教大光園慈善基金會 贊助 澳門佛光會 100-1000元慈善社會責任 100 100

生命盛筵

觀生命，看風景

系列活動

講座一：生命列車：禪觀生命列車
日期：2016年3月18日(星期六)
時間：下午2時至4時
講者：黃慈慧法師
(香港佛教聯合會副會長、
香港中區區議員、前香港學務局)

講座二：生命列車：靈驗咒
日期：2016年3月19日(星期日)
時間：下午2時至4時
講者：法慈法師
(香港佛教聯合會副會長、
香港中區區議員、前香港學務局)

講座三：電影生命教育：人際關係的修行
日期：2016年3月19日(星期日)
時間：下午2時至4時
講者：黃慈慧法師
(香港佛教聯合會副會長、
香港中區區議員、前香港學務局)

講座四：生命之舞
日期：2016年3月19日(星期日)
時間：下午2時至4時
講者：法慈法師
(香港佛教聯合會副會長、
香港中區區議員、前香港學務局)

報名辦法：
★致電佛教大光慈航中學：電話：29640833，或當小童或幼小組聯絡，登記人親身聯絡電話。
★致電佛教大光慈航中學：電話：29640833，或當小童或幼小組聯絡，登記人親身聯絡電話。
★活動日期係工作天內以地地或電郵通知已報名人士出席。
★已報名人士請於當天凌晨半小時前到達佛教大光慈航中學領取門票號碼。

費用全免

活動地點：佛教大光慈航中學禮堂 大埔翠怡街西號

歡迎各界人士參加

從以上資料反映對於學生的精神、心理以及生命教育的發展是備受社會關注意。

然而在社會給予最大的關注的同時，根據當時《防止學生自殺委員會 2016 年 11 月的最終報告》第 12 頁，卻顯示出 2015/16 學年學童自殺的人數，是 2013/14 及 2014/15 兩個學年的恰恰總和，當中並未計算大專學生在內。這是一個叫人心傷同時令人擔憂的一個數字。

在上述報告摘要內容的第 iv 頁的建議推行措施，認為「學校的價值教育須加強有關精神健康、心理健康和生死教育的元素，以提升學生對精神健康事宜的認識……。」

為孩子開展生死教育

日本國寶級名醫日野原重明在他的著作《如何走向生命的終點》第 74 頁，提出了一個問題：「當今的教育是否有助於在人的心裏培養、裝備一個能夠高度感知人的苦惱、擔心、痛苦、疼痛之類的感應器般的東西呢？」

作為一所佛教學校，我們有佛教教育及價值教育這一科，是學生必修的，當中對學生的精神和心理教育必有裨益。正如「快樂孩子約章」計劃指出「快樂的父母才有快樂的孩子」，同樣，家長以至社會人士能夠在精神健康、心理健康和生死教育等方面「同沾法益」，則正是學校向學生推廣這方面教育的重要輔助。

大家都知道，源遠流長的佛教，用現代人的理解，佛教就是生死教育；當然這絕對不是現代人的發現。早在明朝時候，憨山德清大師在他的夢遊集第三卷說：「從上古人出家。本為生死大事。即佛祖出世。亦特為開示此事而已。非於生死外別有佛法。非於佛法外別有生死。」這一段說話對佛教作為生命教育或生死教育，作了一個高度的概括。正如觀音菩薩在《大寶積經》〈無垢施菩薩應辯會〉說「願令舍衛城中眾生……，臨當死者即得濟命，恐怖之者即得無畏。」在《維摩詰經》〈觀眾生品〉裏文殊菩薩與維摩居士有以下一段對話：「文殊師利又問：『生死有畏，

菩薩當何所依？』維摩詰言：『菩薩於生死畏中。當依如來功德之力。』文殊師利又問：『菩薩欲依如來功德之力，當於何住？』答曰：「菩薩欲依如來功德力者，當住度脫一切眾生。」又問……。」其實在佛教裏，具備豐富的生命教育，生死教育的理論與實踐等，有待現代人去覺知和行持的。

我們就在這理論的基礎下組織這學年的佛學推廣活動。「生命盛筵系列活動」希望從佛教的宗教信仰上出發，讓香港大眾透過研究相關課題的高僧大德和專家學者的介紹，進一步認識生命和尋找有關生命課題的答案，從而活出有價值的生命。

感恩本系列活動由香港佛教聯合會帶領，佛門網及 bodhi360 校園佛化教育平台的指導，更感恩大光園有限公司及佛教大光園慈善基金會贊助。眾緣成就，祝願系列活動給與會人士得到一次寶貴的分亨。🙏

本刊將繼續邀請法師大德和教育工作者，在本欄分享在校園推廣佛法的心得和經驗。

Historic Vinaya Teaching at Sravasti Abbey – A First for Buddhist Nuns in the United States

Fifty Buddhist nuns from around the world gathered at Sravasti Abbey in Newport, Washington from 22 January–8 February to receive teachings on the Dharmaguptaka Vinaya from Venerable Bhikshuni Master Wu Yin and her disciples from the Luminary International Buddhist Society (LIBS) in Taiwan. Attending at the invitation of Ven. Thubten Chodron, founder and abbess of Sravasti Abbey, the teachings were a first for Master Wu Yin and her disciples in the United States. Buddhistdoor Global columnist Harsha Menon interviewed Ven. Thubten Chodron, a humble yet formidable force in American Buddhism, about the purpose and historic nature of these teachings, and what they mean for the global bhikshuni sangha.

Buddhistdoor Global: What inspired you to invite Master Wu Yin and the Luminary Temple nuns to Sravasti Abbey?

Venerable Thubten Chodron: Back in 1989, when I was on a teaching tour in the US, I was introduced to a disciple



Venerable Chodron, left, and Master Wu Yin, right.

of Master Wu Yin named Ven. Jendy, who was living at their LIBS temple in Kirkland, Washington. We became very good friends and when I was organizing a program in Bodh Gaya called “Life As a Western Buddhist Nun” in 1996, Ven. Jendy suggested we invite her teacher Ven. Wu Yin to come and teach.



Master Wu Yin and her disciples.

Ven. Wu Yin agreed and loved teaching the nuns. Her teachings really resonated with us, so after the program I transcribed and edited her teachings with the help of Ven. Jendy, who clarified questions with Ven. Wu Yin. Together, we produced the book *Choosing Simplicity*, which consists of Master Wu Yin's teachings on the bhikshuni Pratimoksha (a text containing precepts for fully ordained Buddhist monastics).

Over the years, my relationship with Ven. Wu Yin and the Luminary nuns developed. After we found land in rural Washington for our Abbey, Ven. Jendy came to help when we started ordaining nuns. She and some other nuns translated the ordination text into English, and during the ordination ceremony I took the role of

preceptor and she was the instructor, the acharya. So there has always been a close connection and collaboration between us.

In 2016, I went to Taiwan for an award ceremony for international bhikshunis. Although we had already invited Master Wu Yin to teach at the "Living Vinaya in the West" program at Sravasti Abbey at an earlier time, I invited her again and she accepted.

BDG: What did the master and her disciples teach during the program?

VTC: Put informally, the topic of Master Wu Yin's teachings was: "What does it mean to be a nun?" and particularly, "What does it mean to become a bhikshuni [a fully ordained nun]?" She addressed the audience as if they were already bhikshunis, because in her eyes being a sramaneri [novice] is not all you can be; it's simply a step toward becoming a bhikshuni.

Master Wu Yin spoke about women's capabilities and emphasized that the bhikshuni and the bhikshu sanghas each handle their own affairs. She explained the mentality, lifestyle, and activities of a bhikshuni, discussing what the Buddha prescribed in the Vinaya as actions that the sangha should engage in and those that we should abandon. She also spoke extensively about how the sangha could and should benefit society. We must not withdraw from society and focus only on our meditation practice—we need to understand that both community life in the sangha and with socially engaged Buddhism also trains our minds. It is through our interaction with others that we see the effects of our meditation practice and that we are confronted with those aspects of ourselves that we need to work on.

During the event, her disciples taught the Skandhaka—a part of the Vinaya that contains 20 chapters on different topics that concern monastic life. For instance, they discussed what life as a sangha member is like, what the requirements are for ordination, and how a sangha should govern itself. This last relates to how a monastic community should govern itself, but the principles can be applied to any kind of group; it explains how a group can function in a healthy way.

BDG: What makes these teachings historic?

VTC: I think the nuns make it historic, especially Western nuns—primarily from the Tibetan Buddhist tradition, with some from the Chinese Mahayana and Theravada

traditions—coming together here at Sravasti Abbey, to form a community for these days and to listen to the teachings from a widely respected female teacher. There are very few female teachers in the Tibetan and Theravada traditions, although there are many more in the Chinese Mahayana tradition. In countries where there is bhikshuni ordination, the status, the education, and other opportunities for nuns are much greater than in the countries that lack bhikshuni ordination. For some of us, this was the first time to meet an abbess who runs her own monastery, who has founded a Buddhist institute, has an international organization with seven branches, and operates a charity organization. Someone like that is an inspiring role model for people gathered here. She continually encouraged us to gain more knowledge, to preserve and spread the Buddha's teachings, and to benefit sentient beings.

Ven. Wu Yin repeatedly told the nuns, "You people will grow in the Dharma and become teachers in the future." She explained that to become a teacher, to become a preceptor, you have to study and learn. Knowledge and wisdom are very important: when you train yourselves well, in the future you can become leaders in the Buddhist community, especially in the bhikshuni sangha.

Half the world's population are female, and women much prefer to talk to other women when they have difficulties, need counseling, and so on, so Ven. Wu Yin said, "Think about what you can do with your life, and go for it. Don't put yourselves down, but think big."

During the teachings, people heard this message every day and saw how she interacted with her students.



Venerable Chodron, Master Wu Yin, and participants of the "Living Vinaya in the West" program.

They saw the way her students conduct themselves, the way they cooperate and function as a whole. It gave the Western nuns an example of what they can do, of what they can become.

BDG: How do you see the future of the global bhikshuni sangha, and how does a strong bhikshuni sangha help Buddhism?

VTC: Bhikshunis and nuns coming together and supporting each other is very helpful for their individual practice and for the communities to which they belong. For example, everybody at the program has been enriched and will take what they've learned back home to their own communities to share.

I think that Buddhism in the West is not going to spread unless women are involved and gender discrimination is abandoned. I'm not saying this because I'm a woman; many men in the West have said this to me. They want to hear Dharma teachings from women too. If the old stereotypes about women remain, and women do not have equal opportunities and lack self confidence, Buddhism will not flourish in this country. For the long-term spread and flowering of the Dharma in the West, this kind of program is very important because it empowers women and gives them the knowledge and skills to be a force that can help society, and help to preserve and spread the Dharma.

Another reason why this teaching is historic is that Buddhism in the West has mostly become a lay movement, with very few monastic

sanghas. Historically, the role of the monastic sangha has been to preserve the Buddha's teachings and pass them down to future generations, but in America, monastics are often perceived as strange people—men in skirts and women with shaved heads. They are celibate and don't have their own families—how strange!

Some American Buddhists think, "We lay practitioners are going to modernize Buddhism, we are going to remove the mythology, take out the hierarchy between monastics and lay people, and do away with patriarchy. We are moder, advanced thinkers."

When they look at the monastic sangha, they see hierarchy, and when they look at the nuns, they see patriarchy. While I and other nuns are not supporters of rigid hierarchy

or patriarchy, we don't want to throw the Buddha out with the bath water, so to speak. For example, I am not equal to my teachers; I respect them and want to be able to show that respect. I want to be guided by their wisdom.

In America in general, there is little understanding of why someone would choose to be celibate and choose not to have a family. While we monastics see giving up the household as creating good conditions for a spiritual practice, most people do not. So, unfortunately, we find that there is an attitude among lay Dharma practitioners—and even lay Buddhist teachers—of “people who are celibate are negating their sexual side, they are avoiding intimate relationships and the commitment and emotional trials of intimate relationships. Becoming a monastic is a way of escaping reality. We practice in society, we have families, we drink,

we live like everybody else so we can spread the Dharma because we don't have this kind of hierarchy or wear strange clothes.”

I am generalizing here and I don't want to offend anybody, but I have encountered these attitudes numerous times. When people express these thoughts, I think, “Oh, if only changing clothes and cutting your hair made it that easy to escape from problems! Unfortunately, our ignorance, anger, and attachment all come with us into the monastery, where we can't escape from them! The only thing to do is to practice the Dharma to overcome our afflictions.”

So when the nuns gathered together for the “Living Vinaya in the West” program, there was immediate recognition of each other's aims in life. We didn't need to explain why we were ordained, why we choose to be celibate and have a simple

lifestyle dedicated to spiritual study and practice. We understood each other's values and priorities instantly because we share those same values and priorities.

In short, "Living Vinaya in the West" has empowered the monastic sangha and the nuns in particular, and will have long-term beneficial effects for all beings. As we study more and our knowledge deepens, we have more self-confidence regarding training our own minds through our Dharma practice and helping other to learn the Buddha's remarkable and liberating teachings. By means of the ripple effect, this will have a long-lasting, positive impact. 🙏



將街頭素食加入社企概念， 唯一素食車和大家「素」心聲……

聽說，香港的茹素風氣近年越見盛行，惟要做到素食餐廳「梗有一間喺左近」，仍有一段漫長的路要走。早前，一班有心人合力籌劃，採用新的經營方式深入港九新界各區，推動街頭素食文化，同時加入社企概念，鼓勵不同能力人士投入社會就業。

這一切因緣，便成就了我——全港首輛、也是唯一一輛素食美食車「擦餐飽」的誕生。

素食「方便之門」

還記得去年12月初，我首度登場，出席一項大型戶外活動，當時心情不免緊張：究竟普羅大眾會否接受素食呢？記得有客人吃過我們的「招牌擦餐包」後大表驚訝：「這果真是素叉燒嗎？和真的叉燒一樣美味！」確令我大感雀躍。其實這款招牌包的靈感，源自中式飲宴伴吃乳豬時，那薄薄的一片饅頭。我們將它改成素食版，在軟綿綿的刈包內，夾了一塊惹味素叉燒，帶來濃和淡的強烈對比。刈包內還放入紫菜葉和新鮮生菜等配料，多添一份爽脆，令口感更豐富。

為我們主理食材的 Howard（素食車負責人之一）告訴我，如要令非素食者對素食產生興趣，就要製作這一類他們似曾相識的食物，定價也不能太「離地」，盡量貼近市民大眾所能負擔的價格，先吸引他們注意並品嚐，行出第一步，願意繼續嘗試

吃素，是為素食「方便之門」。我們也提供純素的「素菜包」，內有腐皮、西芹、紅蘿蔔、蘑菇、素肉鬆等豐富餡料。其他食物還包括素串燒，素丸等等，全部也不含五辛。

老香港情懷

不少「老香港」顧客，亦對我的英文名「Jajambao」甚感親切，原來這是取自昔日香港女演員葛蘭一首名曲《說不出的快活》。我的車

（左起）阿熾、Angela、Melissa 和 Howard
用心營運素食車，繼續推廣素食。





「擦餐飽」素食車定期在香港不同地方出沒，也會參與各項節慶活動，將素食帶入社區內。



身更印上懷舊的龍和鳳圖案，象徵繁榮和好運。為我設計這些醒神、好意頭的圖案是 Melissa（素食車的另一位負責人），她表示舊時的香港酒樓多以龍鳳做裝飾。舊時的香港人，每到大時大節也愛往酒樓吃飯慶祝。Melissa 希望將這份舊香港情懷投射在我身上，勾起港人的回憶，對外地遊客來說亦很吸引。難怪不少客人喜愛和我拍照留念！

數月來，我已去過香港多個地區「擺檔」，也參與了大大小小不同節慶活動。前來光顧的客人，既有素食者及非素食者、本地人和外地人。我和車上兩位全職員工阿熾及 Angela，還有一班兼職好拍檔，每天忙於招待他們。Angela 是輕度智障人士，之前有餐飲工作經驗，無論製作食物、沖調飲品、收錢等等全都難不倒她：「工作有少少辛苦，但無問題！」



配上沙爹汁的「沙塵素牛丸+墨魚丸」，十分惹味。



招牌飲品「莎莉譚寶」以七喜、蝶豆花和石榴汁沖調而成，做出搶眼的「紅白藍」效果。

感恩素友成為忠實 Fans

阿熾平時會多點跟客人交流，他發現不同客人有不同反應——國內遊客一般較性急，外國人則十分悠閒，更有不少素友成為了我的 Fans。每次出動，他們也「隨傳隨到」，以實際行動支持，希望香港能有更多素食選擇，讓更多人體驗茹素的好處。

忙完一天工作，我跟阿熾、Angela 終於可以休息，明天繼續上路，前往另一個地方推廣素食。我希望未來一年能深入香港不同社區，和不同階層的人士交流。據知在美國芝加哥，每年均會舉辦「美食車節」，多輛美食車停泊在一起，恍如一個大型美食展。如果香港也能舉辦同類形活動，既有助推動美食車的發展，也讓我接觸更多市民和遊客，為大家提供一個契機去思考，茹素就是善待自己、善待眾生的最直接 Go Green 方法。🌱



夜幕已經低垂，一月的冬寒顯得格外刺骨。

劉太和兩個兒子，以及親戚朋友依依不捨地將劉生交給仵工。劉太臉上的淚已乾，直愣愣地挨著小兒子。家永遠失去一根支柱。大兒子手把一炷清香，瞬間成熟、懂事許多。

當天中午，我經過劉生病床，他已處於彌留狀態。劉太在床邊踱來踱去，一臉彷徨、無助、疲倦和焦慮。

「你是佛教的嗎？」她見我就問。

「是啊。」

「我信觀音。」她眉心深鎖，「我還能替他做甚麼？」

我請劉太跟丈夫表達四道——道謝、道歉、道愛、道別，透過生命回顧肯定他的付出，此時此刻沒有比這個更重要的了。她聽後立即上前挨著丈夫耳邊輕聲細語，一隻手憐愛地撫摸著他的額頭。



劉生是建築工人，工作時吸入石棉纖維而導致肺癌。妹妹說劉生心有不甘，勞勞碌碌把兒子扶養成人，還未及退休享福就要走了。

下班前我再過去一趟。病房有點忙——護士在派藥，病房助理在分餐，還有各人的家屬正探病中。劉生安靜但艱難地吐著氣。兩個兒子和親友都到了。

「師父，你教我的話我都說了。」太太主動走過來說，「他大概知道自已的事，昨天叫兩個兒子帶女朋友來給他看。」

我趁機邀請兩個兒子談話，「現在是很關鍵的時刻。爸爸一生辛勞工作，只為了這個家，你們可以跟爸爸說感謝他的養育之恩。」

原本表現輕鬆的兩個大孩子馬上收斂起來，認真地聽著。

我繼續說：「爸爸最放不下的就是你們，還有媽媽，你們可否令爸爸放心？還有，過去生活中大家難免會有磨擦，令爸爸操心或生氣，要說對不起。他很快要離開這個世界，你們可以支持他嗎？請他去光明的地方。」

兩兄弟聽後，弟弟先去跟爸爸說話，未幾已泣不成聲。接著，哥哥、叔叔、姑姑等一一話別。

我最記掛他心有不甘的事。

「劉生，你好本事，靠自己一雙手支撐起整個家，不但培養兩個孩子到入社會工作，而且盡力協助有困難的親戚。你千萬不要覺得不甘心，你所做的一切天知地知，你是個盡責的丈夫、父親、哥哥，在大家心目中你是個滿分的大好人。」

大兒子為爸爸拭去盈眶的淚水，一邊說：「不用擔心我們，我會照顧好媽媽和弟弟，你要去光明的地方，不要回頭，目的地就在前頭，快到了！」

不多久，只見劉生微微提起脖子，面部肌肉收緊，然後鬆開，大家像是領悟到甚麼似的不約而同地說：「向著光明走，不要回頭。」

在三個間隔良久的吐氣後，一切赫然停止，原本微睜的雙眼這時已完全閉上。

劉太和姑嫂難忍傷心，「哇」地嚎啕大哭起來，護士見狀俐落地「唰」一聲拉上布簾。房裏還有另外三張病床，薄薄的簾並不能擋去生離死別的氛圍，以及喪親者的悲慟情緒。

在這人口高度稠密的城市，死亡即便事不關己，卻可以近在咫尺，很多時在未有心理準備的狀態下發生，赤裸裸地毫無掩飾，往往給人留下沉重的陰影和恐懼。

我盡力安撫留者：「為他好，不要太激動！為他念佛，送他去光明的地方。」

一個寶貴的生命剛結束，喪親之痛已然開始。 門

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。《一門超出》由佛門網出版，弘揚正信佛法，免費結緣。

助 印 表 格

我願意助印《一門超出》

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

捐款人資料

姓 名：_____
身份證號碼：_____（只需填寫頭 4 個數字）
日間聯絡電話：_____
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資料，向您寄送本刊物、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：

新界荃灣白田壩街 5-21 號嘉力工業中心 A 座 9 樓 5-6 室
「佛門網」收

護 持 佛 門 網

【佛門網】是一個內容豐富、規模龐大的佛教網站平台，努力為全球不同地區華文讀者提供正信佛教的資訊。我們在尊重傳統的基礎上，促進漢文佛教經典的現代詮釋，期於義理、修行和在世應用上提供有用參考。佛門網特別致力服務未能聞法、難以聞法者，例如殘障、地處偏遠、貧困、被歧視和弱勢等人士。佛門網是一個非牟利組織，日常營運需要大家支持。閣下的捐款，將用於佛門網各項弘法工作，感恩各位！

請立即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>





郵
票
位
置

新界荃灣白田壩街 5-21 號
嘉力工業中心 A 座 9 樓 5-6 室
佛門網有限公司



派發地點

廣告查詢：(852) 2405 6328 / enquiry@buddhistdoor.com





出版：



佛門網

buddhistdoor