

No.12

2018/5

佛門網出版

果賢法師 談初機學佛的幾個基本面向

羅佩明 專訪普光明寺住持聖傑法師

陳家寶 佛法是醫治身心病的良藥

佛門送出

主編人
雲山



第一屆基礎佛學聞、思、修班

5月19日 因果道理
5月26日 因果範圍
講者：黎國權

6月2日 大乘佛教基本概念
6月9日 戒定慧三學略說
6月16日 三法印
6月23日 三皈五戒的意義
講者：黃秀英

6月30日 五戒和十善
講者：上定下培法師

課程至9月29日，逢星期六晚19:00至21:00

彌陀淨土思想及修持方法 講座系列

課程5月至8月 每隔星期二晚7:00-9:00
5月22日、29日、6月5日、12日
由資深大學教授主講

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

第一屆基礎佛學聞、思、修班

<http://www.purelandassembly.org/activity/2018/spring02-talk.html>

彌陀淨土思想及修持方法 講座系列

<http://www.purelandassembly.org/activity/2018/prof-chan-talk.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



The Pure Land Assembly

www.purelandassembly.org

現代社會的特色之一，就是網路資訊發達，對於想學佛、或剛學佛的人來說，取得訊息方便容易，但同時間，也常有不知從何入門的困擾。今期《一門超出》很榮幸邀請到法鼓山法鼓文化編輯總監果賢法師撰文，就初機學佛的幾個基本面向，為我們作開示。

剛於今年三月底陞座為普光明寺住持的聖傑法師，是本地佛教界少有的年輕住持。法師自幼學佛、八歲出家，本就是個與眾不同的人。他直認像他這樣年紀小小已在寺院出家的孩子，在香港可謂絕無僅有，更不諱言當法師也須入世「貼地」，與時並進。法師接受我們的專訪，大家可以從中深深感受到其思想通透，對佛教有不少獨到見解。

今期再新增一個專欄「醫佛同緣」，作者陳家寶醫生是專業的婦科醫生，也是位很資深的佛教徒，更是香港大學學生會佛學會的創辦人。他在開首文章即表示，佛陀以佛法治療眾生貪瞋癡的疾病，經典中喻「佛為醫師，法為藥方，僧為看護，眾生如病人」，依於此義，佛教可以說是廣義的醫學，是治療人生疾苦的良方。願各位讀者閱後都得到啟發。🍵

門超出

手藝人奚淞題寫

目錄

- 04 明覺專訪 文：果賢法師
學佛不離「聞、思、修、證」——淺談初機
學佛的幾個基本面向
- 11 明覺專訪 文：羅佩明
從出家到入世——專訪普光明寺住持聖傑法師
- 19 聲·色 文：陳耀紅
佛誕，學一點梵唄知識
- 22 醫佛同緣 文：陳家寶
醫佛同緣，佛法為今時所必需，也是醫治
身心病的身心醫學
- 24 校園·學緣 文：江結芬
心靈郵遞
- 27 英語專稿 By Manjula Pradeep
A New Birth: Walking on the Path of Buddhism
- 38 素食時代 文：說柏
只求感動更多人茹素——素食小店「小麥芽」
的故事
- 43 直指人心 文：傳燈法師
家事



© 林麗珍

出版人：林國才
執行編輯：鄭志康
美術設計：Dechen Lodroe

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.



學佛不離

「聞、思、修、證」

淺談初機學佛的幾個基本面向

現代社會的特色之一，就是網路資訊發達，對於想學佛、或剛學佛的人來說，訊息的取得方便容易，但一方面，也常有不知從何入門的困擾。出現在媒體或書刊上的資訊，有純正佛法，也有附佛外道，由於大多數初學佛者知見尚未穩固，如何從眾多資訊中，去掌握和選擇正確的學佛資糧？

其實，無論資訊如何豐富多元，學佛仍然需要從基礎入手。佛法中的三法印、四聖諦、八正道、十二因緣等，都是基本觀念，掌握這些基礎，便能建立學佛根基。然而，現代人的學習方式經常躐等，只求速成，此外，對一件事的學習，也往往缺乏耐心、無法專注，經常被外境的變化拉著走。

任何學習都應將基礎先扎好，以學佛而言，一定從因緣、因果等基本觀念開始。當代的佛學著作，像印順長老的《佛法概要》、《成佛之道》等書，以及恩師法鼓山創辦人聖嚴師父所著《正信的佛教》、《學佛群疑》等，都可做為入門參考。

掌握基本學佛方法：聞、思、修、證

學佛二十多年來，我發現只要清楚佛法的基本原理，並懂得在生活中運用，修行上便不會有太大問題。除了基礎觀念，方法和態度也要掌握。學佛不離「聞、思、修、證」，這是基本方法，也是學習的四個層次。

所謂「聞」，就是去聽、去看、去感受，這是第一層。聽聞之後，對於內容進一步去「思」，也就是如理思惟。至於思考的方式，可先從發問開始，譬如聽到了四聖諦，可以問：佛陀為甚麼要講四聖諦？四聖諦的道理是甚麼？想解決甚麼問題？與我們有何關係？一直反問自己，試著找答案。我們所學的東西，如果未經思考消化，便無法和我們的生命產生連結。這是第二個層次。

「修」是了解道理後，當生活遇到狀況，懂得拿出來運用。舉例來說，平常遇到問題時，多數人會用習慣的模式去思考解決；學佛後，遇上了相同問題，則會有不同的態度和解決方式。譬如遭受了挫折，以前面對的方式，就是怪別人不好，內心無法平靜，煩惱也接連生起。學了佛，會看出挫折是

法鼓山創辦人聖嚴法師



學佛態度：回到佛法核心，當下修行

「果」，進而回頭去找「因」，並試著以「正面解讀，逆向思考」的角度去想：這個挫折對我一定有幫助，是我成長的契機。當遇上逆境，能夠練習正向思考，同時抱持感恩心，便是在生活中運用所學。這屬於第三個層次。

而所謂的「證」，就是自己真實體驗到，並從中不斷增長力量。譬如學佛後遇到挫折，會先自我反省、逆向思考，一旦有了正向調整，自己便在其中成長了，當下一次又碰上相同問題，便繼續練習。我們從過去生到現在，累積了太多習氣，學了佛，就要改變這些習性。換句話說，原本我們的業力很強，學佛後，想要變好的願力增強了，遇到境界就練習調心轉念，每練習一次，就多一次成長、多一分力量。這是第四個層次。

在這樣的學習過程中，我們從了解佛學名相開始，到後來會感受到那不是「佛學」，而是「學佛」。佛是覺者，學佛就是學習佛的覺醒和覺照；修學佛法，可以幫助我們化解生命困境，提昇人格與生命的品質。

學佛最終目的是斷煩惱、得解脫，如何達到解脫？就大乘佛教而言，最重要的核心是我們活在人間，便要透過人的身分得解脫，因此，所有的修行皆在待人處世之間、在生活的當下，當修行離開生活，就不是學佛。大乘佛法是透過菩薩行來完成解脫道。

現代世界複雜多元，有人說未來會走向 AI（人工智能）時代。無論時代怎麼變化，人們的根本煩惱，並不會隨著外在環境而改變。我們所須建立的學佛態度是：回到佛法的核心、人性的需要，就像聖嚴師父所講「回歸佛陀本懷，推動世界淨化」。常常回到學佛的目的與初衷，清楚自己「為甚麼要學佛？」當我們閱讀佛陀傳記，便知道佛法的產生，無非是為眾生解決煩惱，讓每個人生命更加提昇、更加平安快樂。

現代人身處的學佛環境，特色之一就是資訊發達。由於訊息太豐富，人們常淹沒於資訊海中，對人事物的抉擇和辨識，經常遇到困難，其中最重要的問題，就是選擇學佛的老師。

如何找對明師？我們可以用三法印來判斷。首先是「諸行無常」，那個人所講的內容，是否符合無常法？如果講「我這個人、這個道場，永遠不會改變」，那就不符合正知見。再者「諸法無我」，如果那個人說自己「已經成佛」，或是「永恆不變」，便不合佛法，「寂靜涅槃」也是指無我的結果。所以，當我們選擇學佛的老師，或是道場、團體時，要審慎明辨，而藉由現代網路之便，更能從多方角度去評估和選擇。

持戒：安定自己，開發智慧，和諧社會

對初學佛者來說，戒律非常重要，然而談到持戒，許多人便擔心受到約束，因而止步不前。其實我們可來探討：為何佛教有戒律產生？佛陀為甚麼要制戒？

佛陀早期的弟子們，大多都是賢聖弟子，行為不須規範。但後來進入僧團的人多了，便發生了各種問題，於是佛陀便依弟子所犯之事來制戒。「戒」是止持，指出甚麼事情不應該做，「律」是團體規約、律儀。戒律的根本精神，是保護自己、保護他人，

讓團體或社會能夠和諧，所以戒律也是一種倫理。

有心學佛的人都會皈依三寶，受三皈五戒。三皈依是「皈依佛竟，寧捨身命，終不皈依天魔外道；皈依法竟，寧捨身命，終不皈依外道邪說；皈依僧竟，寧捨身命，終不皈依外道邪眾」；五戒則是「不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒」，這些都是讓學佛者在生活中有一把保護尺。當我們面對誘惑、困境時，這把尺便會發揮作用。譬如有人送錢給你，如果不是該得的，你會知道不該去拿。從有形的錢財、物品，到無形的色慾、言語，持戒都是在保護自己，讓自己不受困擾，獲得清淨快樂。

了解戒律的精神和作用，再來談三增上學「戒、定、慧」，就能更清楚看到



有心學佛的人都會皈依三寶，受三皈五戒。

戒的重要性。持戒能幫助我們不做錯事，因此不會有後悔，譬如在夫妻關係之外有第三者，或是取了不義之財，做了這些虧心事，自然感到心虛，這樣的內心還能安定嗎？從這裏可以看出，「戒」能帶來「定」，而「定」的目的，就是開發智慧，當我們的心清淨、安定了，遇上種種困擾，便有智慧去面對；對於人際的關係、環境的變化，觀察力和覺照力便會增強，所開發的智慧也就更多了。

戒律是基本的生活準則，我們在日常生活中持戒，便是先將自己做好，而這就是在提昇自我的品質，也幫助社會更安定。所以，初學佛者一定要重視持戒，如果不從持戒開始，其實談不上學佛。聖嚴師父曾將戒律喻為生活的「防腐劑」，從現代人的眼光來看，不妨將戒律看成登山涯的導繩，有了繩子的引導和保護，就能讓我拉著他往上爬，同時讓我們不致掉入山谷。又如，如果說人間紅塵就像玫瑰花叢，那戒律就像我們的防護套，當我們有了這層保護，就可以穿越層層荊棘，安全走入花叢了。

正法的環境：精進學佛、努力不懈

在人類歷史上，不管哪個時代，都有人覺得自己身處的時代很糟。事實上，我們的環境從來沒有最好的，但也沒有最壞的。

佛法傳布過程中，流傳著末法之說。末法時代有幾個特徵：信仰佛教的人漸漸稀少，修行的人更少，縱然有佛經存在，也沒有人信受奉行。這當中最重要的關鍵是：人們不學佛、不精進。

從末法的概念來看，我們也可回頭問自己：正法、像法、末法，自己的生命是在哪個階段？如果人生沒目標、生活不精進，便是處在末法時代。當我們將自己放進整個大時代，其實不用憂慮，也無須不安，所有擔心和妄想，對自己的生命都沒有意義和幫助。佛法就是回到當下，我們則必須回到生活，努力讓生命不斷成長。

除了修五戒十善，我們還可以透過禪修，讓身心保持清淨。當我們一念清淨，一念就生淨土，念念清淨，那就念念都在淨土。這樣的方法應用到生活中，不僅提昇了自己，也為他人、為社會帶來安定，這便是在利益他人，也為建立美好的社會，奉獻了一己之力。

在正信團體中，安住學習修行

佛教史上，所有立宗立派都由後人成就，例如隋代智者大師，不曾說自己是天台宗，佛陀也沒有說自己是佛教。因此有人疑惑：聖嚴師父為何創立「中華禪法鼓宗」？立宗背後的原因是甚麼？

師父曾到世界各國參訪、弘法，感受未來世界的佛教，將會是融合性的，而漢傳佛教正具有消融性、包容性、適應性、普及性的特質。師父出身漢傳佛教，從法脈上來看，傳承了禪宗的臨濟、曹洞兩脈；從學習歷程來看，師父到過日本、美國，有其成長的經驗和脈絡，這部分無法歸於臨濟或曹洞。

師父承接印度佛教的根本思想，以漢傳佛教作為立足點，希望在國際社會上，弘揚漢傳佛教。也因此，師父說「中華禪法鼓宗」是承先啟後的，立宗的原因，是緣於對漢傳佛教的使命感和責任心，盼望後繼者擔起這項使命和責任，復興推動漢傳佛教，以利益普世的人間大眾。

師父創辦了法鼓山這個團體，建立了「中華禪法鼓宗」，並提到「一師一門，同心同願」。所謂「一師」是指佛陀，「一門」指的是禪門。在當代，佛教已經少有宗派概念，大多以團體為主。人需要團體的歸屬感和修行得學習處、奉獻的著力點，而依眾靠眾修行，也能產生互相增上的力量。

對初機學佛者來說，如果選擇了一個團體，便應安住當中學佛，除非發現這個團體不符合三法印和正知見。其實每個地方都有值得學習之處，因此，鼓勵大家安住在正信的團體中學佛。🕯

作者為法鼓文化編輯總監



爽朗直率、平易近人、不拘小節，這是聖傑法師給我最深刻的印象。說得直接一點，健談愛笑的他，就像身穿僧袍的鄰家男孩，充滿親和力與親切感。

如此形容一位佛門禪師，即使未算冒犯，自覺也有違常規。然而，自幼學佛、八歲出家的聖傑法師，本就是個與眾不同的人。他直認像他這樣年紀小小已被送到寺院出家的孩子，在香港可謂絕無僅有，更不諱言當法師也須入世「貼地」，與時並進。正如他所說：「一般成年人出家，是從俗世走到寺院；但我卻剛剛相反，由寺院走到俗世……」

眾緣成就 八歲出家

剛於今年三月底陞座為普光明寺住持的聖傑法師，是本地佛教界少有的年輕住持。他生於香港一個佛教家庭，早在九十年代，已隨同父母和兄長一起皈依寶林禪寺聖一老和尚。聖傑法師坦言，當年父母信佛茹素，其實沒有特別原因，並非遇上了甚麼大事件而有所頓悟，只能說，一切皆出於一個「緣」字。

法師回憶道：「皈依初期我們對佛教也沒有太深認識，所以經常參加法會、共修，又會到寶林禪寺聽聖一老和尚開示。小時候我聽《金剛經》，儘管未必聽得太明白，卻沒有半點陌生的感覺，彷彿

以前曾經聽過一樣，大抵一切都是宿世的善根因緣。」他續說：「兒時我看見別人敲法器，總覺得很有趣，於是自己又跟著把玩，年僅六、七歲已在共修會跟師兄們一起敲法器。不久，我又在迎佛牙舍利盛典中擔任散花童子，從而認識了其後為我剃度的覺光長老。我們佛教常說『三世因果』，相信這都是前生甚至累積了幾世的宿緣。」

回想當年，聖傑法師一家四口每周都會到台灣靈巖山寺香港分會參加共修，並有幸遇見來港弘法的靈巖山寺住持妙蓮老和尚。「當時老和尚覺得我這個小孩子很有智慧，很有善根，於是問我想不想出家。正是老和尚的這句說話，引發了我的好奇心。」及後，聖傑法師就隨同母親到靈巖山寺作實地考察，最終更決定剃度出家，依妙蓮老和尚座下受沙

彌戒。「記得當年靈巖山寺有武術表演，功夫都是由少林寺的法師教授的。我看見成群小沙彌一起打拳練功，覺得好『型』，自此對出家人的生活就更加嚮往。雖然那時候我年紀還小，但出家必須出於自願，並非任由父母擺佈。說到底，都是眾緣成就。」

當然，年僅八歲的小沙彌終究發現，出家人的生活不僅是敲敲法器、耍耍功夫那麼簡單。再有慧根，也難敵「刻苦」兩個字。「當時我覺得最辛苦的是每晚十點就得安板養息（睡覺），凌晨兩點半就要起床，而且早、晚課時間都很長，像早課於凌晨三點十五分開始，到五點半才完結，之後還要出坡作務、上殿過堂、拜佛背經。莫說是小孩子，即使成年人也未必熬得住。」聖傑法師邊說邊笑，盡顯其坦率個性。



聖傑法師個性爽朗直率，無論談到甚麼話題，皆能暢所欲言。

除了生活刻苦，小沙彌要學的東西更是多不勝數。「我們在佛學院接受教育，除了學習佛法，還會學中文、寫字及其他正規科目，既要背誦文言文，又要背經。另外，梵唄也是沙彌必學的。那是一種唱誦，說來也算一門學問，因為不同的法會有不同的唱誦內容，不同的內容又有不同的唱腔，如七月盂蘭法會、清明梁皇法會、浴佛法會等等，各有特色，要全部學懂還得下點工夫，而且必須不斷練習。」

法師直言：「一般小孩子的玩具可能是 Iron Man、Batman；而小沙彌的玩具就是木魚、鐘鼓。一般人的童年，都是在吃喝玩樂中度過；但小沙彌卻沒有假期，不能外出。別人經歷的，我無法擁有；但我所經歷的，也非一般人所能體驗。畢竟，每個人的因緣各有不同。」

鑽研佛學 力求精進

就這樣，聖傑法師在靈巖山寺度過了六個寒暑。回港後，他再跟隨其剃度師父覺光長老學習佛法，並於2005年在覺光長老引領下返回台灣，入讀圓光佛學院。「圓光佛學院的教



聖傑法師剛於今年三月底陞座為普光明寺住持，是本地佛教界少有的年輕方丈。

育跟靈巖山寺截然不同，專攻經教。比方說，《法華經》為何叫《妙法蓮華經》？還有佛教歷史，包括佛教為何會在印度滅亡，以及中國歷代皇帝如何對待佛教等等，我們都要學習。同時，圓光佛學院對行持也非常注重，始終出家人並非一般學生，我們的身份是宗教師，故此不能只把佛學看成一種學術研究。」

學海無涯，佛法無邊。聖傑法師在圓光佛學院完成了高中課程後，即轉往福嚴佛學院大學部繼續進修，而選擇福嚴，皆因他想更全面、更深入地鑽研佛法。「福嚴佛學院的教育較著重原始佛教和部派佛教這個部分，偏向學術性，跟圓光的又有所不同。部派佛教的學說比較複雜繁瑣，當時我和同學們都覺得非常艱深。不過，這都是出家人必須懂得的基本知識，否則某天有人前來問我：『法師，甚麼是三毒煩惱？』我也不懂回答。」

聖傑法師強調，學佛若只知誦經拜佛，不懂箇中道理，無疑流於膚淺，而所謂膚淺，就是沒有將佛法實踐於生活之中。他解釋道：「福嚴佛學院的創辦人是指導師，他一生致力弘揚『人間佛教』，深信『諸佛皆出於人間，終不在天上成佛』，意思就是要將佛法用於現世當中，例如當我們遇到困難，可以怎樣借助佛法幫我們解決難題。」

「《華嚴經》有云：『一切唯心造』。無論你遇到甚麼困難，情緒如何低落，其實也不過是一念之間。如果你能夠從另一個角度去看這件事，也許沒甚麼大不了；又或者從另一個角度去看，這個困難其實是一個轉機。佛法所說的許多道理，包括我們的終極目標：斷煩惱，著眼點也是我們的心。所以，佛法不能外求，

無論你學習甚麼法門，最終也要回歸自心。」談到佛法，科班出身的聖傑法師自有不少精闢見解。

「無論外面的境界是華麗還是衰敗，都只是一個假象，重點在於你的心可有受到這個假象影響。也就是說，你面對困境時，能否抽離？面對快樂的境界，又會否執著？快樂是無常的，終有一天會失去。人生在世，不可能時時刻刻都快樂，一定會遇到很多煩惱，但這些煩惱也不是有常的，只是一陣子的事。」

法師明言，佛教其實很有自己的一套，但假如這些理論未能弘揚，就會不為人知，或導致一知半解，而他不斷修學，力求精進，目的也是為了弘法。「我在福嚴五年（第一年做旁聽生），每個學期都要交三、四篇論文，每個科目都要提



聖傑法師陞座當天，在普光明寺舉行了莊嚴而隆重的晉山典禮。



法師手執如意，進行佛前大供儀式。

交報告，其實蠻辛苦的，能夠畢業也覺不容易。身為法師，想入世弘法，就得與時並進。以前，主要看修行；現在，更講求學歷。」

晉山陞座 入世弘法

在台灣完成大學課程後，聖傑法師隨即回港參與慈山寺的法務建設，及後又出任東蓮覺苑與弘法精舍的佛學講師，期間除了繼續進修，還經常於國內外弘道佈教，直至今年三月，更陞座為普光明寺住持。

年紀輕輕就擔任寺院住持，外人看來是難得修為，但聖傑法師卻說，名位於他，其實不太重要。「對我來說，當住持是一個學習機會，而普光明寺就是一個弘法平台。我師父覺光長老臨終前曾跟我說過一句話：『將此身心奉塵刹，是則名為報佛恩』，簡單點說，就

是要為弘揚佛法作出貢獻。一日為師，終身為父。師父為香港佛教發展貢獻一生，我身為徒弟，也得為佛教做一點事。因此，當他們邀請我出任普光明寺住持，我也欣然接受這個使命。」

他補充說：「普光明寺是居士道場，過往只會邀請外來的法師到寺院講學及主持法會。然而，他們覺得寺院以這種模式運作有欠完整，難以全面弘揚佛法，加上外地來的法師大都說普通話，講課時每每要透過翻譯傳遞訊息，有時候難免失真，所以他們希望能有一位本地法師擔任住持，推動寺院作更全面的發展。」

當問及他對普光明寺有何期望，聖傑法師毫不猶豫地說了四個字：「盡力而為」。他解釋道：「目標固然要有，但能否達成又是另一回事。當然，我很希望有更多人前來學佛，更期望信眾學佛後，對佛教的認知能有所提高。」他不諱言，很多人對佛教的認識都流於片面，有人因為家庭遭逢巨變而學佛，也有人為了消災解難而參加法會。只是，佛法並非一般人看得那樣膚淺，它其實有更深層的意義。



台灣淨土院住持自誠大和尚贈送心經，祝賀聖傑法師晉山陞座。




聖傑法師與東蓮覺苑苑長僧徹法師

為一種終身修行、一個五年計劃、還是一項周末活動？這問題的確值得大家去深思。」法師語重深長地說。

「有人說佛教常強調『隨緣』和『無常』，未免太過消極，這說法其實是錯誤的。人有七情六慾，佛教提倡『隨緣』、『放下』，並非要滅絕人性，而是教導你利用佛法來管束自己，好好操控你的人生與命運。命運不同皆因思想不同。思想影響習慣，習慣影響命運，就是這麼簡單。」他接著說：「又如佛教說『因果』，但我們不會將『因果』看成宿命，絕非前生種了那個因，今生就注定只得那個果。除了『因果』，還有『眾緣』，就像我們必須要有茶葉、茶具和熱水，才能泡成一杯茶。」

「隨著科技日益進步，現在的佛教已經很入世。在網絡世界，隨時都可以接觸到佛法，甚至 You Tube、Facebook 都有法會的現場直播。不過，有一個問題也值得佛教徒去反思，那就是學佛的態度。究竟你把學佛視

他更有感香港人學佛過於側重理性，寄語信眾別忘掉信仰。「一個宗教，一定是信仰先行。可是，香港人都比較理性，總認為你的理論必須有足夠說服力，才值得信服。這是在香港弘法的一大體驗，但我覺得這並非好事。印光大師曾經說過：『佛法從恭敬中求』。宗教始終是一種信仰，並非純粹一門學問。」

法師的一席話，猶如當頭棒喝；不拘小節的鄰家男孩，其實心如明鏡。誠然，佛法豈止是人人掛在嘴邊的一句「隨緣」與「放下」？今天，當「佛系」一詞已成為一代潮語，每天被人無限複製兼隨意演繹，我等學佛之人，是否也該問問自己：「佛在何處？」



今年西曆五月對佛教徒而言，是殊勝的月份。佛教寺廟和道場在這個月都會舉行法會，紀念釋迦牟尼佛的誕生。法會開始時與結束前都會有課誦，一般都會唱誦梵唄，因此，認識有關梵唄的功能，有助參與法會的功德。

不單只是佛誕的法會，其他的法會亦然。開始時的課誦會念誦或以梵唄唱誦禮贊、供養、祈願文等，例如對釋迦牟尼佛功德的禮贊等；結束前的課誦，則會念誦迴向文等。這些課誦有長有短，視乎需要。一般而言，開始時的課誦會較長，因為這是法會的前行準備；對於修行人而言，這準備十分重要，有需要而又條件許可的話，前行有時可以長達數十分鐘。

那麼，在法會的前行裏，修行人要準備甚麼？要準備一種適合的心理狀態：一種適合修習佛道的心境。梵唄有助我們進入這種心理狀態。

為甚麼梵唄具有這種功能？那就要先了解「梵唄」一辭的含意。律學南山宗祖師道宣法師所撰的《四分律刪繁補闕行事鈔》說：「說戒者坐已，維那打靜，小者供養，梵唄作之。若準律文唄匿如法。《出要律儀》云：此鬱鞞國語，翻為止斷也，又云止息。由此外緣已止已斷。爾時寂靜，任為法事也。」



唐代道宣大律師在此解釋得很清楚：梵唄（或稱唄匿）的功能就是止斷。這引文同時也間接說明法事前應準備怎樣的一種心境？那就是要靜心息欲，止斷一切內外妄緣，專注法會的內容。

所以，參與法會的人要利用前行的機會，收攝心情，拋開平日的種種煩惱，令像猴子一樣的心得以平伏下來；為此，維那（梵唄領誦師）的角色非常重要，他要有能力唱出能令人止息的音調！同時這也說明為甚麼佛事音聲所用的法器（世俗音樂稱之為樂器）通常非常簡單，以鼓、木魚、大磬、引磬等敲擊類的法器為主。敲擊聲可以調節聲音的節奏，節奏引領著呼吸，從而可以調節心情。此外，敲擊聲也可產生警醒的作用，提醒與會者要執持正知正念；而鈴、磬等亦有助清淨心情。

除了止息妄念外，梵唄還有另一種功能：贊頌。南朝慧皎法師所著的《高僧傳》記述：「然天竺方俗，

凡是歌詠法言，皆稱為唄。至於此土，詠經則稱為轉讀，歌贊則號為梵唄。昔諸天贊唄皆以韻入弦管。」此引文除說明佛事音聲的名稱由天竺傳入漢土後的變化，並指出了唄的另一種功能：歌詠法言。


不過，這裏需要注意，佛陀對吟詠以及吟詠經文的聲調是有限制的。《根本薩婆多部律攝》卷九說：「若作吟詠之聲而授法者，得惡作罪。」又說：「若作婆羅門誦書節段音韻而讀誦者，得越法罪。」佛陀禁以婆羅門音調誦經，換言之，以外道及非佛教、不合佛法的音調誦經，是不合佛教戒律的。

那麼，怎樣才是如法的梵音呢？《長阿含經》第五〈闍尼沙經〉說：「時梵童子告忉利天曰：其有音聲五種清淨，乃名梵聲？何等五？一者其音正直，二者其音和雅，三者其音清澈，四者其音深滿，五者其音遍周遠聞。具此五者，乃名梵音。」

趁佛誕在即，我們可以借此機會，憶念一下佛陀的三十二相八十種好。其中第二十八相，就是他的聲相：如梵王相（亦有稱為梵聲相）。

何謂聲如梵王相？即「佛之清淨梵音，洪聲圓滿如天鼓響，亦如迦陵頻迦音。」那麼，佛陀能夠獲得如梵王相聲的因是甚麼？「此是由說實語、美語、制守一切惡言所感得的相。」佛陀的梵音可以令「聞者隨其根器而得益生善，大小權實亦得惑斷疑消。」

佛陀的三十二相八十種好是由聞思修而來。《優婆塞戒經》卷一〈修三十二相業品〉第六說：「佛言：善男子！初修三十二相業時。善男子，菩薩修集如是業時得名菩薩，兼得二定：一菩提定，二者有定。復得二定：一者知宿命定，二者生正法因定。善男子！菩薩從修三十二相業，乃至得阿耨多羅三藐三菩提，於其中間多聞無厭。菩薩摩訶薩修一一相，以百福德而圍繞。修心五，具心五十，是則名為百種福德。」

朋友，我們一起藉此佛誕月，利用梵音贊嘆佛陀功德，止息自己的妄念！同時，佛陀之所以成為佛陀，並非無因生，祂所說的法，正是祂歷劫的經驗累積，我們藉此佛誕月，一起多多聞思修吧！



醫佛同緣， 佛法爲今時所必需， 也是醫治身心病的身心醫學

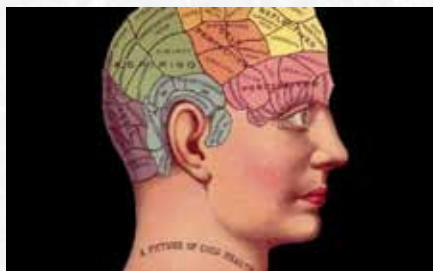
人類歷史上宗教的源起，離不開如何解決人類並不認知的問題，如大自然的現象和人類所要克服的生存危機等，所以從人類進化的過程中，宗教對醫學有一定程度的重視，特別是佛教。

佛教是由古印度的釋迦牟尼在公元前六世紀以前創建，始創者悉達多·喬達摩 (Siddhartha Gautama, c.563-483 BCE) 出生於今尼泊爾境內與印度接壤的藍毗尼 (Lumbini)，是歷史上的人物，藉得注意的是出生時與我們同樣是「人身」。悉達多成「佛」後，被尊稱為釋迦牟尼，意思是釋迦族的聖者，而「佛」是「佛陀」的簡稱，即是覺悟者，而「教」可以理解為宗教或教育，意為佛陀對大眾的一種普遍而傳承的教育。悉達多太子出家修行的因緣是因為覺醒自己和所有人都要面對老病死的困擾，他經過六年的修行而成為佛陀，意即解決了老病死的問題，所以釋迦佛被喻為「大醫王」，佛陀的教義被喻為能解救眾生老病死之毒的「阿伽陀藥」，這就是佛教與醫學不可分割的原因。

現代醫學進步，像愛滋病這種最具破壞力的流行病，新療法可以使死亡率大幅下降，而取而代之令當代困擾的則是「身心病」。「身心症」顧名思義為涵蓋「身」和「心」兩大部分，是生理和心理交互影響所導致的疾病。身心症可分為兩大類：一，身體、生理上有不適徵狀，但沒有器官的病理變化（如皮膚痕癢、尿頻、緊張性頭痛、腸易激綜

合症)；二，器官有病理變化，但徵狀主要受心理和外環境影響（如高血壓、糖尿病、性功能障礙、胃潰瘍）。事實上，身心症的徵狀種類繁多，通常會在患者身體最弱的部位出現或其系統器官發作。引發身心病的主要因素是負面情緒會影響神經系統（交感神經系統、副交感神經系統、神經肌肉系統）和荷爾蒙分泌，而研究發現神經、內分泌系統與免疫系統之間有著密切的關係，複雜的交互作用可以引起各種疾病（心理神經免疫學 Psychoneuroimmunology）。

心理學上把焦慮、緊張、憤怒、沮喪、悲傷、痛苦等情緒統稱為負性情緒或負面情緒（negative emotion），產生的原因有很多，其中比較重要的包括面對壓力、遇到不幸的事情和價值觀標準偏差等；在佛教的層面，誘發負面能量的主因就是三毒：貪、瞋、痴。《維摩詰經》說：「有疾菩薩應作是念，今我此病皆從前世妄想顛倒諸煩惱生，無有實法誰受病者，所以者何？四大合故假名為身，四大無主，身亦無我，又此病起皆由著我，是故於我不應生著。」一切疾病的根本原因，來自我們內心攀緣外境所產生的妄念。佛陀在《佛說



醫喻經》中告訴我們，如來出現世間宣說四種無上法藥：「何等為四？謂苦聖諦，集聖諦，滅聖諦，道聖諦。如是四諦，佛如實知，為眾生說，而令斷除生法。苦本生法斷故，而老病死憂悲苦惱，諸苦永滅。如來應供正等正覺，為是利故，宣說如是無上法藥，令諸眾生得離諸苦。」處理身心病的醫學叫身心醫學，佛陀以佛法治療眾生貪瞋痴的疾病，經典中喻「佛為醫師，法為藥方，僧為看護，眾生如病人」，依於此義，佛教可以說是廣義的醫學，是治療人生疾苦的良方。

佛教非宗教非哲學，亦宗教亦哲學，醫佛同緣，佛法為今時所必需，是醫治身心病的身心醫學。門



星雲大師解釋人間佛教時這樣說：「凡是佛說的、人要的、淨化的、善美的，有助於增進幸福人生的教法，都是人間佛教。」那麼，在校園，我們就試著從「趣味」出發，一路向「心」走去吧。

智能手提電話的拍攝功能越來越方便，也越來越先進，人人似乎成了攝影師，生活的小點小塊，一拍再拍，樂此不疲。「那麼就以攝影為媒介，再導向心靈修養，辦一個攝影禪課程吧！」校長四年前如是說，我們好幾個老師便如是執行。眾志成城，眾緣和合，成功向優質教育基金申請，添置了比手提電話更專業的單反相機，在專業攝影師常霖法師指導下，完成課程設計，在中三級推行。

學校原有的課程與課時是緊迫的，而且中三同學要面臨水平測試考核，當中取捨，沒有一定膽量與信心，額外課程是不容易推動的，因為稍有不慎便賠了夫人又折兵。不過，也沒損失呀，拍攝技術學生好歹也學到一點吧？培養構圖美感不是應該的嗎？禪這部分最空泛，誰知道他們究竟「禪」了沒有。心是無形的，亦非工具可量度，「修心」最難，但「心」為業根本，在紛紛擾擾的世道，培養一顆沉得住、靜得下、專注得了的心，不是更重要嗎？攝影就是修心的一個隨順工具。就這樣，信心壓住了無把握的疑心。




攝影禪心意卡

為方便實踐，在每節課開始前，同學必須有五分鐘的禪修練習。累計下來，十個課節便有十次練習，多聞熏習，總有一點得益。說來也怪，上課前同學常常嘻嘻哈哈、心神散亂，但一到禪修室門口便井然有序，彷彿有一種莊嚴與神聖讓同學的心慢慢平靜下來。此刻，老師一般不多言說，同學依序入內盤腿坐好，開始五分鐘禪修。禪修完結後，老師講課了，同學特別專心，上課效果很好。如果上課是一種師生間的交流，這樣的課節，師生間的心靈交接便算特別成功了。

每次戶外攝影，同學一樣先禪修五分鐘，再在保持安靜的情況下各自拍攝。他們究竟表現得怎麼樣？看看他們的拍攝所得，你便會發現，在他們的作品中有著意想不到的細緻與發掘。他們會在校園的某個角落發現一朵小花，一棵破牆而出的小草，一隻微乎其微的小昆蟲；在社區，他們發現老夫婦結伴而行的溫暖，爸爸拖著小孩兒一步一步向前邁進的溫馨，主人拖著小貓小狗散步的溫情。在忙碌與匆匆之中，能發掘和捕捉到那一剎的美，那一刻，心，肯定是專注而善美的吧，那是心與器世間一種愛的交接。課程接近完成，同學會上交一張自覺影得最好的作品，老師也幫忙略為修正。之後，同學要為這幅最好的作品寫上一句心靈省思語，既是自我的人生反省，也給將來的觀賞者傳遞他們的心意。

課程已推行了四年，第一屆的同學今年剛好中六畢業。我們在他們當年的作品中，各班選兩幅作品，一共製作了十款的明信片，讓中五的同學寫上祝福、鼓勵的說話，在考試前

夕送給中六的同學。這是一種愛的傳遞，無畏施的實踐，既鼓勵學長用心應試，也提醒自己要及时用功。同學寫得特別用心，沒一個例外，寫得滿滿的。最喜歡看他們低著頭專注又認真地書寫，畫面很善美，此刻，老師絕不敢多說半句，為免驚擾。中六同學看到自己三年前的作品，看到那滿滿的祝福，雖然物輕，總可感覺到有人在關愛著他們。收到中五同學的惜別贈言，中六同學也要肩負大師兄大師姐的責任，把他們的讀書心得分享給來年升讀高中的中三同學。他們在新一張的攝影禪明信片上寫上臨別贈言，以一個過來人的身分，向中三同學分享選科與讀書的經驗。中三同學在課程開展之前，先看到了前輩們的作品，是一種吸收，也是準備。

如果禪是一種心靈的修習，那麼攝影禪課程與愛語布施活動，就當作在繁忙、競爭、浮躁的世間中，一次難得的心靈沉澱吧；也當作人與外在世界，人與人，人與自己，一次沒有貼上郵票的心靈郵遞。成功嗎？難以量度，就以經歷當作圓滿吧！

A New Birth: Walking on the Path of Buddhism

Manjula Pradeep is a Buddhist convert and social activist in India. She was the first Dalit woman to join the Navsarjan Trust, one of the largest Dalit rights organizations addressing the issues of caste and gender based discrimination, and became its Executive Director in 2004. In this moving narrative, she relates her upbringing as a Hindu and as a member of one of India's "untouchable" Dalit communities, and the experiences and events that led her to embrace Buddhism and to fight for social equality and empowerment for India's most disenfranchised people.

I recently turned 48. Time flies, but memories remain. Especially those that are very painful, formed by the experiences that shape us and make us grow into the person we are. Painful memories teach us lessons, but also give us realizations and experiences that mold our life. Here is my life story and some of the experiences that led me toward the Buddhist path.

I come from a Dalit family in the Indian state of Uttar



Buddhist and social activist Majula Pradeep.

Pradesh. My parents hail from a small village near the town of Aligarh, famous for its university and door locks. My father was the only sibling out of his entire family to attend university. After graduating with a BA, he worked as a geologist for the Survey of India, New Delhi. He later obtained an MA before working in the Oil and Natural Gas Commission (ONGC). My father married twice. His second wife gave birth to me and my two siblings, my older sister and younger brother. My mother was almost 17 years younger than my father and was just 17 when I was born.

In 1969, when I was in my mother's womb, my father was transferred to Vadodara in Gujarat. It was a period of some of the deadliest communal violence between Hindus and Muslims during September–October 1969. According to official figures, 660 people were killed, 1,074 people were injured, and more than 48,000 lost their property. Unofficial reports put the death toll as high as 2,000.

I first came to understand the seriousness of the social issues between the Muslim and Hindu communities when I visited Surat to see the devastation of Muslim properties by Hindu fundamentalists in 1992, the year I joined Navsarjan—an activist organization fighting for Dalit rights. The communal riots took place on the 6 December, the anniversary of the death of Dr. B. R. Ambedkar. It was during these riots

that the 16th century Babri Masjid (Mosque of Babur) in Ayodhya was demolished by Hindu Kar Sevaks (activists). My own identity as a Hindu had been troubling me since I first began to understand what it means to be a woman in a Hindu family.

I remember my first experience of gender discrimination when I reached puberty. I was told to not to get too close to our Hindu idols, not to visit temples, and to stay away from religious practices. I was, on one side, struggling with my Dalit identity and on the other with my gender identity. I had so many questions, but no answers. Nobody in my family or in my neighborhood talked about the life and work of Dr. Ambedkar, Jyotiba Phule, or Savitribai Phule. I never read books written by these eminent reformers, but I read newspapers since childhood and became very aware of the political aspects of my

country, especially the assassination of Indira Gandhi and the Sikh riots in 1984, when I was just 15 years old. It left a strong impression.

While doing my master's degree in social work from 1990–92, I realized that even educational institutions did not teach Ambedkar's philosophy. I could not find any of his writings in our library at the Faculty of Social Work. I was one of very few students from Dalit communities who were pursuing a degree in social work. The two-year course taught me a lot, especially the field placements.

My life changed completely when I joined Navsarjan, which is now one of the foremost Dalit rights NGOs in India. I came to understand the intricacies of the caste system and its implications for the country's Dalit communities. Being a woman, I also realized the painful realities facing Dalit girls and women, who

were struggling just to exist among all these challenges. Being born into a Hindu family posed a fundamental challenge to me. I began asking myself: Why do I need to call myself a Hindu, when I and my community are considered untouchable and face discrimination? What is there to be proud of being a Hindu? While reading Dr. Ambedkar's works on the caste system and its manifestations, I began to perceive the ugliness of the Hindu religion—especially in his book *Riddles in Hinduism*.

My life started changing dramatically as I began to reject the norms, traditions, and practices of the Hindu religion. This was difficult as my mother is a staunch Hindu, but my mind was telling me to try to understand society through the lens of Dr. Ambedkar, who also wrote *Annihilation of Caste*. I started reading about the life and work of Jyotiba Phule and Savitribai Phule.

The majority of the Dalits with whom I was working in Gujarat, however, still identified as Hindus. Despite being discriminated against and being ostracized, they wanted to remain Hindus.

While working on the issues of discrimination, atrocities, and violence committed against Dalits, Adivasis (a collective term for the indigenous people of mainland South Asia), and women across communities, I realized that most people follow Hindu practices and traditions without understanding their consequences. Rituals such as putting vermillion on the forehead during the yatras and foot marches are viewed as part of Dalit culture, rather than Hindu culture. I could also see that the majority of Dalits and Adivasis had internalized Hindu culture as a way of proving that they were part of mainstream society, but it also showed their insecurity



Manjula Pradeep.

and the need to survive in a volatile situation imposed by a caste system based on Hinduism. But this point, I hardly practiced Hinduism anymore. I rarely went to Hindu temples, never fasted, nor practiced rituals, which was shocking for my mother.

When I was organizing bonded and agricultural workers, specifically women from Dalit and other poor communities, in 1995, I could see how these people lived in fear of their landlords, who forced them to undertake hard labour without proper wages. Although it was challenging, I began conducting training programs for them, which generated awareness and, as a result, they started demanding proper wages as per government regulations. I formed a labour union and a cooperative society for women, not only to demand fair pay, but also to teach the women and labourers

skills that could liberate them from forced labour. This created tension with the landlords, who had strong affiliations with right-wing groups such as Vishwa Hindu Parishad. In June 1997, a rally was organized in Padra town that had a lot of impact in the area; wages were raised in almost 60 villages of the Padra block in Gujarat's Vadodara District. But my own struggle was also becoming more intense.

I was challenged by men associated with right wing groups, and also by the administrative authorities. They wanted to uproot us and stop the work that we were doing with the bonded and agricultural labourers. However, I was determined to continue and found premises for an office that was not in a Dalit neighbourhood. There I started running tailoring classes for young women, and provided legal aid to the survivors of violence and

discrimination. In early 1999, there were attacks on Christian missionary institutions by right-wing groups in Gujarat, and my office in Padra was also attacked. The young women who had come to learn tailoring were pelted with stones. They pulled these women by their hair and kicked a few of them in their bellies. The local police did nothing, and even booked a case against the women. With great difficulty, we were able to register a case against the attackers. My work made my parents nervous and afraid as the State CID came by their home to investigate me and my family. This made me realize that I needed to move out of my parental home, and so in 2001 I moved to Ahmedabad.

The events of 2002 shook me deeply. I still cannot forget what happened during the genocide in Gujarat. In the name of religion, right-wing Hindutva forces manipulated the politics so brazenly, that it was difficult to

accept. Thousands of Muslim people were killed, and many Muslim women were gang raped before also being murdered. Their houses, mosques, dargahs were demolished. I felt totally helpless and it was difficult to contain my anger. I was invited by an NGO to address the Muslim community on International Women's Day at a relief camp inside a mosque. When entered, I saw so many Muslim people with serious injuries. Some of them had been attacked with sharp weapons, and many others with chemicals that had left burns all over their bodies. I went to help the survivors in one of the camps in Ahmedabad.

The Muslim people could not believe that someone from a different religion would want to help them, and I realized that the religious identity given to me by my parents was getting in my way of supporting the most marginalized communities, and Muslims are one of the most

marginalized religious communities in India. After the communal genocide, the environment in Gujarat changed completely. For example, while commuting in buses and trains, people wanted to know the religious background of their co-passengers. At times, I would put a bindi on my forehead, but decided to stop doing so as I did not want to be identified by my religion. For me it is far more important to exist as a human being than to be identified by the religion I follow.

At end of 2004, I was elected as the executive director of the Navsarjan Trust. Running one of the largest grassroots organizations focused on the rights of Dalits and other marginalized communities was a challenge. I think the 12 years that I spent leading this organization have helped me develop various skills, sharpened my competencies, and

given me a new outlook on rights-based work.

In 2009, my health began to deteriorate and I was diagnosed with fibroids in my uterus. The entire notion of purity and the impurity of menstruation stems from Hinduism. I had a difficult time from 2009 to the end of 2012. On 1 May 2012, my father passed. Although I knew that my health was not good and I was constantly bleeding, I insisted on attending his funeral. This was something very rare, as most of the time Hindu women are not allowed to attend funeral ceremonies. Many of my female colleagues and my oldest niece also attended.

I had a difficult and challenging relationship with my father, and I decided to heal myself after his death. One of my friends shared with me their experience of Vipassana meditation and its healing effect

on mind and body. I undertook a 10-day Vipassana retreat and those 10 turned out to be the most important days of my life. I began to heal all the pain and unhappiness that I had accumulated in my mind and in my heart. I continued practicing Vipassana meditation, taking time to visit other retreat centers in Dharamshala, Bodh Gaya, and elsewhere. I found a new meaning in life. My mother could see the changes taking place within me. I became calmer, more patient, and my interpersonal relationships improved. During this time, I also read *The Buddha and his Dhamma*, the last book written by Dr. Ambedkar. Wherever I traveled, I picked up images of the Buddha. I brought one from Nepal, another from Cambodia. My mornings started with meditation and reflection.

In 2013, I underwent two surgeries in one month, and Vipassana meditation

helped me face this difficult situation. A 19-year-old Dalit girl named Reena gave me a sitting Buddha statue that she had made, which I kept at my Ahmedabad office. Whenever I felt tired or restless, I would look at the statue, observe my breath and begin working. In 2014, I launched a campaign in Gujarat to end violence against women that encompassed more than 300 villages. During the campaign, I went through some painful experiences and took a sabbatical from the Navsaran Trust to heal. I kept doing 10-day retreats and eventually healed myself. I also started reading more books on Buddhism and its way of life. Eventually, I rejoined the organisation and continued my work.

2016 was an interesting and challenging year for me. In mid-2016, four Dalit youths were flogged by more than 30 men from a cow vigilante group in Una block.

Gujarat. I and my colleagues of the Navsarjan Trust tried to help the affected youths and their family members. I am still angry about the way Hindutva—an ideology that seeks to establish the hegemony of Hindus and the Hindu way of life—is spreading terror in Gujarat. In 2016, the 60th anniversary of Dr. Ambedkar embracing Buddhism was celebrated in Nagpur. I thought that this was the ideal time and moment to convert to Buddhism. I decided to convert in Nagpur on Dhammachakra Pravartan Day—the day on which Dr. Ambedkar's conversion is celebrated. I told my mother, who was not pleased.

On 11 October 2016, I took deeksha at Nagaloka, Nagpur, along with almost 200 people from different parts of the country. That day is one of the most memorable days of my life. In the evening, I called my mother. She was still upset, saying: "Now I am not your mother and you are not my daughter, because we are practicing

two different religions." I told her: "Mother, the umbilical cord with which I was attached to you can never be separated, so you will remain my mother and I your daughter."

Life changed for me after converting to Buddhism. The state government of Gujarat tried to obstruct the work of Navsarjan, and all the members were laid off. Emotionally, I was torn part because this was the organisation I had given my youth and 25 years of my life. But Vipassana and the support that I received from my family members helped me a lot.

The doors of the Dharma were opened to me through Manuski, an organization that trains, empowers, and develops leadership in marginalised communities across India, in Pune in April 2017. I was offered work there, which became a turning point in my life. I found a new place to live, a new, friendly environment in which to work, filled

with care and love. I drew closer to the Buddhist way of life and started focusing on metta bhavana, the core essence of being a Buddhist.

Being the only Buddhist in a Hindu-dominated family is challenging, but my family—including my mother—have come to accept my decision. There is only one Hindu festival that remains difficult and that is Raksha Bandhan, during which a sister ties a band on the wrist of her brother. In the past, I saw this practice as an act of bonding between a brother and a sister, but I soon realized that its religious connotations emphasize patriarchy, denoting the female as the weaker gender. Nevertheless, it means a lot for my two brothers. For them it is a gesture of love and care between a brother and a sister. On the eve of Raksha Bandhan last year, I sent a text message to my two loving and caring brothers that read: “I know you must be missing me today. But for

me, my relation with you is such that I don’t need to tie a thread to prove our bond and care for each other.”

Manuski and Nagaloka became my two pillars of strength that have changed my life profoundly. The wonderful and impressive work by these two organisations, and many others started by Dhammachari Lokamitraji, is aligned with the footsteps of the Dharma and the Ambedkarite movement. I have come to learn about the exemplary work and contribution of Urgen Shangharakshita and the Triratna Baudh Mahasangha, which has a presence not only in India, but in 28 countries around the world.

Being an Ambedkarite Buddhist, I believe that Buddhism is a way of life and that the 22 vows given by Dr. Ambedkar during the Diksha ceremony are integral for those who believe in creating Prabuddha Bharat or an Enlightened India. 🙏



只求感動更多人茹素—— 素食小店「小麥芽」 的故事

在香港，經營小店越來越困難；經營小眾的素食小店，更是難上加難。茹素的 Christina 與丈夫 Tony，四年來一直「心口掛個勇字」，在他倆的小天地內默默耕耘，用心製作素食，由大埔街坊社區搬到新蒲崗工廈現址，一路走來目的始終如一，也很簡單，就是希望推廣素食，不求做到街知巷聞，只為吸引多些人茹素，大家一同累積功德。

這是素食小店「小麥芽」的故事。故事開始前，得由老闆娘 Christina 的病說起。

茹素因緣 從落手術刀一刻開始

「那時候，我身體有大病，試過一次做手術，麻醉藥落錯位置，醫生落刀一刻，痛得無法形容，當下卻令我想到，我們割魚殺動物，牠們那份痛楚，會不會和我一樣？」深感動物都是有情眾生，加上病情影響健康，令她萌生吃全素念頭。Tony 是家中大廚，為讓太太「食好啲」，上網尋找各種健康素食食譜，如法煮給 Christina 吃。其時 Tony 原本從事製衣，惟工作前景出現困難，兩夫婦決定中年轉業，自己當老闆，「2014 年 10 月 28 日，我們的店舖『小麥芽』正式開張。」Christina 清楚記得這一天，對他們來說意義深遠，也代表著這四年來艱苦經營的開始。

「開素食店，其實一點不容易！」開店初期，「小麥芽」主力售賣素食食材，也有部份自家製素食產品，惟市場反應平平，唯有想辦法變通，「客人問素燻魚該如何炮製？我們便即席煮些給他們試吃。後來客人建議我們不如提供素餐吧！」店舖地方不大，廚房也很迷你，每天只能提供小量素餐，但 Tony 用心請教大廚朋友烹飪心得，自己也不斷鑽研，煮出一道道巧手家常素菜，漸漸凝聚一班街坊熟客，彼此恍如老朋友一起吃

Christina 與 Tony 默默經營素食小店「小麥芽」，希望鼓勵更多人茹素，自利利他。



飯、閒話家常，成為區內薄有名氣的人情味小店。

顧客情緣 一點一滴累積

兩年前，「小麥芽」面臨租約期屆滿，Tony 與 Christina 有感店舖地方不大，如要進一步發展，必須另覓更大的食物工場。「其實我們也不捨得大埔街坊，但始終要為店舖將來打算。」2016 年年尾，「小麥芽」落腳新蒲崗工廠區，一切彷彿從頭開始，經營模式也和舊有不同。新店除繼續售賣各類素食食材，特別主打 28 元三餸外賣素便當，吸引不少區內上班族光顧，也推出更多自家製食品，例如急凍素糯米雞、急凍素荷葉飯，方便繁忙的香港人，「很多客人放工後已很累，不想再下廚，索性買急凍便當回家蒸熱吃，或翌日帶飯。」新店同時供應私房菜，採用會員制及需事先預約。每逢大時大節，亦推出素糉、素盤菜、素月餅等給老友訂購。

「素食必須色香味俱全，才能吸引客人一再前來。」半途出家煮素的 Tony，坦言在研發過程中試過無數次失敗，才能煮出賣相、味道俱佳的素菜。現時小店星期一至五供應的素便當，通常以一款素肉、兩款純素菜式做配搭，且全不含五辛，部份甜品也能做到走蛋奶。

Tony 與 Christina 明白純素天然食材對身體更有益，但不少店客人也是非素食者，素肉作為茹素方便之門，可令他們對素食不感抗拒，「我們會選擇產自外國、以天然成份為主的素肉，盡量在口味和健康之間取得平衡。」如何做到 28 元良心價？「新蒲崗食肆之間競爭很大，我們開業至今一直不敢加價，唯有盡量控制成本、不賺自己那份人工，當作推動素食吧。」相信也是不少素食店老闆的心聲。

在區內紮根一年多，「小麥芽」漸漸吸納一班新客人，既有上班族、鄰區街坊，「部分大埔舊客也專誠前來再光顧，教我們十分感動。」其中一位是陳瑞燕教授，Christina 笑稱他們是在新蒲崗新店才「真正」認識對

樹，我們一邊駕車，一邊祈求觀世音佛力加持，幸好後來風勢開始減弱，總算有驚無險完成。」

夫妻因緣 感恩成就彼此

四年來，Tony 與 Christina 盡心經營這間素食小店，Tony 主理食物及入貨，Christina 負責樓面、市場推廣和行政管理，二人「日對夜對」，可有發生拗掇？「當然有！」Tony 很愛吃糯米雞，但偏好糯米煮得較硬，Christina 則認為口感軟綿一些較好。「兩個人有不同想法很正常，如果彼此都『企硬』，我們會問多幾位客人意見，尋求解決辦法。」二人有共識，一切爭拗純粹對事不對人，畢竟大家都是一條心為小店努力。「其實 Tony 很厲害，烹調素菜時會構思很多變化，豐富了我的味蕾，給我很多驚喜。」短短一句讚美，可見 Christina 對丈夫心存感恩，也見證二人的感情。「沒有他，就沒有今天的我。」

方，「陳教授之前常來大埔舊店，我們搬來這裏後跟她重逢，細談之下，才知悉她就是推動禪武醫文化的陳瑞燕教授！其實我十多年前已曾聽過她的禪武醫講座，怪不得這麼熟口面！」二人感恩陳教授一直以行動支持他們，建立了好比友情誼的顧客關係，十分難得。

道場因緣 無懼風雨的承諾

新店廚房大了，可處理更大量的素飯盒和素食到會訂單。在客人口耳相傳下，「小麥芽」有緣跟佛教團體合作，好像法鼓山、東蓮覺苑，以至區內一些道場，都是他們的顧客。佛教活動多在周末或假日舉行，Tony 和 Christina 在假期如常開工，很多時更親力親為，駕車送貨。

「記得去年夏天，我們為一個禪修營提供到會，那天卻遇上八號風球，我們承諾一定送貨，不會令法師及團員無飯食。」二人在烈風下先駕車回新蒲崗工場製作食物，再趕及在中午送達目的地，沿途驚險萬分。「當日風大雨大，到處也見吹倒的

「我們感恩多方因緣配合，現時營運情況已比大埔舊店進步，未來希望製作更多不同種類素食產品，



素糯米雞（右圖）、各式荷葉飯（左圖）是「小麥芽」的招牌食品，經急凍處理，可放雪櫃保存。

建立自家品牌，進一步推廣素食，自利利他。」二人常謙稱自己功力未夠、怕失禮別人，仍要多多學習。其實他們已做得好好，用心就是專業，任憑你自誇店面多華麗、食材多矜貴，如果不用心烹調，煮出來的食物，也肯定不得人心。專注、用心、謙遜、人情味，這些 Tony 與 Christina 從不缺乏，衷心祝願小麥芽茁壯成長。門



我在獨立病房裡陪伴彌留中的院友——李生和他的家人已有七個多小時。死亡正無聲地逼近中。

一個人臨終時能否走得安心，部分條件取決於親人願不願意放手。

師父在陪伴院友時曾說過：「你不走，我先走了。」當該說的、該做的都說過做過以後，其餘就得交由院友和其家人自己去把握了。

「我先走了。」我告訴李太。

李太問：「他走的時候，我們是否可以像你做的一樣，替他念佛？」

「可以，配合著他的呼吸，清楚但輕聲地念阿彌陀佛，他會聽見。」我內心既訝異又欣慰，原來李太已漸漸接受丈夫即將往生是個鐵定的事實。

我叮嚀，「你們心心相印，你的情緒和思想會牽動他的心念，要盡可能保持情緒平穩。」

當天清晨踏入病房時，李太正冷靜而堅定地呼



喚丈夫，「我不捨得你，你不能走，你睡好久了，趕快醒啊，我們一起回家。」說著便去撫摸丈夫的臉頰和額頭，又按壓他的手脚。

看李生沒有反應，她繼續哭著央求，「你不能走，你甚麼都沒說，你睜開眼看我一眼好嗎？我不捨得你。」

李太的妹妹輕聲跟我說，「姐夫昨天第一次做化療，晚上還談笑風生，精神奕奕，約好家人週末去澳門走走。姐姐本想留下陪他，但他不讓，堅持要她回家休息。今早天未亮就接到醫院來電話他昏迷不醒。」

李太心急如焚，很想知道究竟發生了甚麼事？問題出在哪裏？沒有人能給她一個滿意的答案。她

不停地跟丈夫說話，希望可以把他喚醒。可是眼前的李生明顯地已進入不可逆轉的瀕死階段。

「李太，我很理解你現在的心情，可是這樣會加重丈夫的痛苦和牽掛。」我小心翼翼地打開話筵。

「你是誰？這是我們的家事。」李太不太歡迎外人的介入。

「姐，你別這樣，師父是來幫我們的。」妹妹說。

李太繼續在丈夫耳邊說著，「我捨不得你，你不能走……」一邊幫他按摩。這時李生不知何故用力推開太太。

「怎麼了？為甚麼這樣？甚麼意思？」她更困惑了。

「你細心去感受，究竟丈夫想表達甚麼？」我鼓勵。

一個將死的人會經歷四大分解所可能引起的不適和慌亂，如果家人堅持不肯放手，加上情緒激動，院友會很容易受其影響。身處這樣的境況下，可說是一場災難，妄論善終？

我把握時機說話，「院友很可能經歷著地、水、火、風四大分解的非常階段，尤其身體會感覺沉重如山，動彈不得，最好只是輕輕地撫摸，輕聲說話。」

說過四大分散所可能出現的狀況後，李太從丈夫身上看到了實際的發生——額頭有汗跡，濕濕黏黏的，身體忽冷忽熱等現象。

我進一步鼓勵她跟丈夫道別，「沒有人想放棄他，只要還有一絲希望都要盡力把握，可是真正作主的是他自己。從發病到現在他都願意積極接受治療，即使身體極之衰弱都爭取做化療，他相信自己會贏。可是如果現在他想走，你能不能支持他？約定來世再見。」

李太接受我的建議，說：「我好愛你，也知道你很愛我們，如果你那邊 OK，你要醒來，我們會照顧你。」說到這裡，她停了許久，才又繼續說，「如果你覺得太辛苦，想走，我們約定來世再見，你一定要等我。」

如果院友與家屬之間有良好的溝通，遺憾就會少一些。

一個人生病，會牽連整個家庭。在心靈關懷的範疇內，院友的「全人」照顧固然重要，可是「全家」的關懷也不容忽視。家人一般是院友的主要照顧者，他們可能承受非一般人所能理解的精神、情緒、經濟等的壓力，需要及時予以梳理和支援。

院友翌日早晨往生了。李太從不肯放手到最後願意跟丈夫話別，喪親哀傷才剛開始，思念的路還很長。只願她與逝者都能平安。🙏

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



香港
Hong Kong

台灣
Taiwan



出版：

 佛門網
buddhistdoor