

No.13

2018/7

佛門網 出版

門送出

弘法精舍
主編人

鄭志康

法忍法師

陳耀紅

弘法精舍八十年弘化足跡
戒，並不是「洪水猛獸」
佛教對日本音樂的影響

第一屆基礎佛學聞、思、修班

7月21日 發菩提心
7月28日 弘願的種類
8月4日 六波羅蜜
8月11日 四攝法
講者：黃秀英

8月18日 修正觀法
8月25日 四聖諦法
9月1日 四果修證
講者：黎國權

9月8日 研討會

9月15日 修行階位
9月22日 大涅槃
9月29日 大菩提
講者：黃笑鳳

逢星期六晚7:00至9:00

彌陀淨土思想及修持方法 講座系列

星期二晚7:00-9:00

7月17日、24日、8月7日、14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

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

編者語

《一門超出》兩歲了！自前年七月首次和讀者見面，不經不覺已歷兩年，在此感激各位對佛門網的支持及厚愛。

今期刊出一篇關於弘法精舍的文章。弘法精舍位於荃灣，一直秉持興辦佛化教育、闡揚釋尊聖教的傳統，是香港培育佛教弘法人才的重要基地。自八十年前落成開始，精舍即承擔起弘法的大任，先後有佛教大德在此創辦佛學院、華南學佛院和香港佛教書院（香港能仁專上學院前身），為佛教培育不少人才。本人從歷史入手，為大家介紹精舍努力承繼前人、默默推動弘法工作的弘願。

我們相信，對於初機學佛者，認識戒律非常重要性，也應當努力樹立以戒為師的思想。三增上學，起首便以戒為先，再來才是定、慧。戒律為甚麼是修行的基礎？一般人對戒律又有哪些誤解？今期很感恩邀請到法忍法師開示，讓我們理解到，必先對佛法生起正確知見，才能得使自己學佛、做人能自在安穩。

此外，陳耀紅的佛教音樂專欄、傳燈法師的直指人心、陳家寶的醫佛同緣和素食時代數欄目，繼續為讀者呈奉可讀性極高的內容。

一直以來，本刊印量不多，而讀者請書數量漸增。由於資源有限，我們未能大量加印。在此呼籲讀者諸君，閱讀完畢請將本刊傳給親友；此外各位可在網上閱讀電子版本：<https://www.buddhistdoor.org/tc/> 一門超出。

感恩各位，阿彌陀佛。☪

二門超出

二門超出
由手藝人奚淞題寫

目錄

- 佛學專論 文：鄭志康
04 荃灣曲一水，禪堂別有天——弘法精舍
八十年弘化足跡
- 佛學專論 文：法忍法師
15 戒，並不是「洪水猛獸」；皈依、受戒，也不
是升班制度。到底「戒」對我們而言是甚麼？
- 醫佛同緣 文：陳家寶
20 培育健康心靈，增加正能量的有效療法——
佛教醫學與全人健康
- 校園・學緣 文：梁鳳燕、洪桂英
24 佛化教育 煥發新姿采——
談在香港佛教聯合會推行佛化教育計劃
- 聲・色 文：陳耀紅
29 日本音樂學者伊庭孝：「它已浸潤到日本國民
的生活核心中。」——佛教對日本音樂的影響
- 英語專稿 By Justin Whitaker
32 Tough Choices, Deep Joys: Engaged Buddhism with
Katie Loncke of the Buddhist Peace Fellowship
- 素食時代 文：說柏
39 不為賺錢，只為派飯！這間素食餐廳藉布施
感染他人，體現素善人情味
- 直指人心 文：傳燈法師
43 當你老了



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.



荃灣曲一水，禪堂別有天—— 弘法精舍八十年弘化足跡

「我來千載後，弘法託詩篇」、「聖地氣和祥，梵剎境清涼」、「禪宮龍象師生聚，梵音響亮元音續」……時值 1973 年四月五日清明節，能仁書院師生聚於荃灣弘法精舍慶賀，並辦蘭亭雅集，在校監洗塵法師的帶領下誦吟詩歌，以誌書法藝術對中國佛教的推動及發展。當天師生三十餘人，輪流吟唱詩章，好不盡興！一句「荃灣曲一水，禪堂別有天」，道出精舍殊不簡單！它又豈只是一座禪堂而已？弘法精舍自八十年前落成開始，即以弘法為己任，先後有佛教大德在此創辦弘法精舍佛學院、華南學佛院和香港佛教書院（香港能仁專上學院前身），為佛教培育不少人才。弘法精舍其實尚有鮮為人知的豐富歷史，本文將述其中數項，讓讀者感受精舍繼續努力承前人、默默推動弘法工作的弘願。

弘法精舍佛學院 禮請寶靜法師講學

今天所見的弘法精舍與初建時的模樣分別不大，樓高兩層，覆以中式屋頂，並添加了宮殿式的裝飾如斗拱和雀替，但整體上採用西方技術和物料興建，融合中西。建築物大致分兩進，中間的天井覆蓋玻璃頂，透入自然光線，天井兩旁有梯級直上二樓的僧房。正門的「弘法精舍」四字由滿清最後一位榜眼朱汝珍於民國廿八年（1939 年）題寫，精舍當年應頗具名聲。這位前清翰林於 1929 年移居香港，在孔聖講堂、保良局、廣華醫院舊大堂、賓霞洞和黃大仙祠盂香亭等地寫下匾額或對聯。那些墨

跡與「弘法精舍」一樣，都是在三十年代的作品。由正門走進正殿，要穿越兩座西式圓拱門。雖然精舍並非嚴格地按佛寺的傳統布局建造，但亦具備了佛殿必有元素。正殿中央的佛龕供奉三座佛像，稱為三寶佛，由寶靜法師於寧波訂造。據悉後來日本侵華，佛像幾經轉折才運到香港安奉。佛龕左右兩側有護法站立，分別是韋馱菩薩和伽藍菩薩。正殿兩旁置有鐘和鼓，遵從「晨鐘暮鼓」的佛教規矩。^①

回溯到 1938 年，本地商人黃杰雲於荃灣九咪半購地，原打算讓三夫人王璧娥作靜修之用。他認識



弘法精舍正門

① 《香港僧才的搖籃——弘法精舍》，陳天權，佛門網連結：<https://www.buddhistdoor.org/tc/mingkok/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E5%83%A7%E6%89%8D%E7%9A%84%E6%90%96%E7%B1%83%E5%BC%98%E6%B3%95%E7%B2%BE%E8%88%8D>

戰後光復 倓虛老和尚創華南學佛院

到在香港弘化的寶靜法師。寶公為諦閑老法師的傳人，為天台宗四十四代教觀總持及寧波觀宗寺住持。黃杰雲夫婦於是和李素發居士共同發起興建弘法精舍，設「弘法精舍佛學院」，禮請法師為主講，教授天台宗教觀、戒律行儀等，招收有志學僧。寶公亦在廣東一帶招收了多名廣東青年學僧，並邀得廣東的寶乘法師、東北的化東法師、弟子顯明法師協助授課。同年秋季，寶公回國內處理事務，卻忽然罹疾，於上海玉佛寺病逝。顯明法師在料理師父的後事完畢後，仍回到精舍。及後二次大戰爆發，精舍師生大多回寧波及本籍去，惟覺光長老得寶公授命^②，及另外四名同參留守弘法精舍。其後1942年香港淪陷，日本軍佔據精舍，法師們陸續離開，弘法精舍佛學院正式結束。誠如天台宗高僧倓虛老和尚於口述自傳《影塵回憶錄》中言：「甫告開創，即遭戰禍，弘化工作，迫得停輟。」

香港光復後，黃杰雲夫婦有感此莊嚴道場，受戰亂所侵擾，荒廢數年，實在有違弘法之願。幸得王學仁、林楞真兩位居士協助，按東蓮覺苑方規，成立保管董事會，管理弘法精舍各項事宜。1949年，是年倓公七十五歲。他應虛雲老和尚邀請南來復興光孝寺，後因香港因緣成熟，遂



倓虛老和尚

② 當時覺光長老還不滿二十歲，但寶靜大師已特別指定他要隨行來港學習。在弘法精舍短短一年間，長老得寶靜大師傳授天台教義，日後更成為天台教觀第四十六代傳人，其法名為「起本」。

移錫此地，住於弘法精舍，此後到 1963 年農曆六月廿二日圓寂。該年四月，董事會諸位居士發心於精舍成立華南學佛院。倓公為首任院長及主講導師，隨後定西法師及樂果法師也帶領學僧來港相助。後世尊稱三位大德為「東北三老」，以彰其振興東北佛教、發展香港佛教的巨大貢獻。

當時香港為培育弘法人才的重鎮，華南學佛院屹立其中，可謂極一時之盛。倓公在呈交香港佛教聯合會的《為創辦華南學佛院呈請鈞會准予備案因由》中陳明取「學佛院」之名，是「不名佛學而名學佛者，旨在注重行持。」學佛院課程除包括楞嚴、法華、唯識、止觀、淨土、天台各項，也旁涉國學、地理、醫學等科目，以三年為一屆，原計劃招生學僧十名，後因人數眾多，倓公力爭增加名額至二十一人。

倓公同時於精舍中成立「華南學佛院印經處」，印行《諦閒大師遺集》，由他的弟子大光法師主持編務。學佛院諸學僧自動發心學習印刷，歷時一年半，始告完成。除了印經外，學僧還須「登山採樵，開田種菜，擔糞施肥，實行百丈之清規」，皆因他堅信，「為了適應時代，將來非自食其力不可」，單靠僧人托鉢、法事及供養，是無法在這個不斷前進社會上生活。^③倓公採取這種工禪制度，主要是因為營運學佛院的經費緊拙。^④但也因為這樣，感

③ 華南學佛院第一屆學員畢業時倓公致辭。見《倓虛大師年譜》，王佳輯錄，山東：海會講寺，頁 135。

④ 華南學佛院開辦時，除學生及東北三老外，尚有伙夫、校役各一人，共二十六人，所有經費只有一千元，後雖然經費由一千元提高到一千三百元，但仍入不敷出，見《淺析香港華南學佛院在近代僧伽教育中的貢獻》，張雪松，福建佛學院。



香港華南學佛院第一屆師生暨董事攝影（圖：東蓮覺苑）

動了上海紗廠的主人江上達、楊之游等人，慨捐巨款，代為購置精舍電燈、蓄水池及蓄糞池等項目，減輕眾僧負擔。據永惺法師憶述，學僧為應對學佛院日常開支，決定興辦水陸法會籌款。由於樂果法師對法事儀式最為精通，所以在各人的支持及協助下，學佛院每年都啟建水陸法會，經費難題遂得以解決。

三年轉瞬即過，第一屆學員畢業，共十人，計有永惺法師、樂渡法師、寶燈法師、達成法師等。第二屆課程隨即展開，講授內容如同第一屆，大同小異。又三年後，第二屆學員共十三人畢業，是屆

有暢懷法師、泉慧法師等一代龍象。倓公在畢業禮上致辭，言明時勢變動太快，若硬性規定為三年一期，恐怕難以為繼。因此他主張學期採彈性處理，學佛院改研究性質，學僧任選一科，專門自修。^⑤事實上，學佛院初期的生源主要是來港避難的僧人，到上世紀五十年代中期，國內情況暫見穩定，來港求學的僧人大為減少，偶有如菲律賓計順市普濟寺開山住持廣純法師隻身來港依止倓公、樂果法師



倓公於香港荃灣集眾宣講佛法
（圖：內明雜誌社）

求學，然而終不成氣候，華南學佛院遂因南來求學學僧數目銳減而停辦。

回顧華南學佛院短短數年間，培育了在各地擔任弘法重任者三十餘人，他們大多如今雖已往生，但均是萬眾敬仰的諸山長老，可見倓公及學佛院的諸老師，對香港、澳門乃至海內外佛教的紹隆發揮了無可比擬的作用。

肩負教化重任 洗塵法師倡辦 香港佛教書院

弘法精舍兩次辦佛學院最後雖告停辦，但其弘法育才的優良傳統不變。倓公圓寂前數年，王璧娥居士決定移居美國，為延續前人初發之心，於是將精舍贈予東蓮覺苑。據東蓮覺苑主席李焯芬教授憶述，為此苑方曾斥巨資進行修葺，令其成為當時社會的重要弘法道場。^⑥到了六十年代中期，香港佛教僧伽聯合會會長洗

⑤ 〈華南學佛院第二屆學僧畢業典禮致詞〉，《倓虛大師法彙》第三編，香港：湛山寺，1974，頁338。

⑥ 《山光道上的足跡——東蓮覺苑八十年》，鄭宏泰、黃紹倫著，香港：三聯書店，2016，頁203。

塵法師、寶燈法師及覺光法師等，發心籌辦香港佛教書院。1967年，洗塵法師與時任東蓮覺苑苑長愍生法師商議借用精舍，舉辦香港佛教書院。兩年後，書院正式於精舍啟用。啟用典禮當日，得荃灣理民府長官班禮士先生（Mr. G. Barnes. J.P.）親臨主持，也是一時盛事。書院最初只設大專部及大學預科，共六個系，包括佛學系、中國文史學系及工商管理學系等，一年後增設中學部，是為佛教英文中學荃灣分校。

香港佛教書院在校監洗塵法師及副院長白志忠的領導下，除處理精舍日常教務外，還致力推動政府承認其為非牟利大專書院，及培養研究風氣，努力和西方國家的大專學府看齊。

後於七十年代改為香港能仁書院，據「香港能仁書院創校碑文」記載，此舉為「弘揚佛陀教法，光大佛校文化，及興辦教育慈善社會福利事業……肩負教化重任，繼往開來，責無旁貸……」^⑦



香港佛教書院於1969年借用弘法精舍作為校舍（圖：陳天權）

⑦ 至2014年，香港能仁書院之管理亦出現改變，中文名稱改為香港能仁專上學院，英文名稱亦由The Hong Kong Buddhist College改成Hong Kong Nang Yan College of Higher Education。



學生在運動場上打籃球



香港佛教英文中學荃灣分校上午班全體合影（圖：內明雜誌社）



香港佛教僧伽聯合會主辦第三屆剃度傳法大會戒師與受戒弟子合影（圖：內明雜誌社）



短期出家菩薩燃手臂（圖：內明雜誌社）

千里迢迢從印度來弘法精舍，趕來參加。^⑧

1971年七月，洗塵法師開創中國佛教「短期出家」之弘法先河——由僧伽聯合會主辦一年一度之「剃度大會」，提倡短期出家剃度，又以夏令營形式在弘法精舍舉行，據宣傳單張所說，宗旨是為「弘揚聖教，續佛慧命，引導青少年認識佛教，體驗正覺生活」。後因參加人數逐年增多，遂於1979年改在妙法寺新建之大殿舉辦。剃度大會全部採用中國佛教傳統儀式，莊嚴肅穆，至為虔誠。每次都吸引到不少諸山長老、各界嘉賓，甚至是傳媒記者採訪，參與人數可高達一千人。最特別的要數第三屆剃度大會，當年僧伽會響應政府的「反罪行運動」，各界善信聞風而至，報名者踴躍，達十七人之多。當中最著名者要藏傳比丘尼傑尊瑪丹津葩默（Jetsunma Tenzin Palmo），傑尊瑪（意指尊敬的）是英國人，因為藏傳佛教按照根本說一切有部（Mūlasarvāstivāda）的戒律傳承，致使比丘尼戒這部分早已失傳。她為了成為首名受具足戒者的比丘尼，不惜

時光荏苒 精舍於高科技時代迅速發展

時光荏苒，能仁書院因擴充發展，遷離弘法精舍。1997年香港回歸，僧伽會將精舍交還東蓮覺苑。及後東蓮覺苑於1999-2004年間，將精舍借予佛光山，讓他們以香港佛教學院的名義開辦佛學班。香港佛教學院最大的特點在用佛教義理和佛教實踐結合，解行並重。課程涵蓋經論、佛教歷史、梵唄唱誦，甚至插花藝術及素食烹飪。學院的招生對象為三十五歲以下的未婚男女，每一期的課程歷時約四個月，更要求報讀者每逢星期六、日在香港佛光道場掛單。這種學校與叢林結合的辦學方式，將叢林現代生活制度與現代教育制度融合，佛教傳統精神與現代教學融合。

^⑨ 之後在2003至2008年，精舍借予香港大學佛學研究中心作佛學研究

⑧ 詳明《內明》第16，17期合併號，香港：內明雜誌社，1973，頁54，55。

⑨ 〈星雲大師佛教教育思想與實踐——以香港佛光道場義工教育為例〉，王富宜，《星雲大師人間佛教理論實踐研究（上）》，2015，台灣：佛光文化事業有限公司。



佛門網創辦人何鴻毅居士（圖：佛門網）

用途。香光尼僧團的悟因法師曾於 2004 年應邀到弘法精舍辦「出家毗尼營」，宣講《四分律比丘尼戒相表記》，為期二週。法師憶述當時佛學研究中心的廣興老師告訴他，弘法精舍當時以象徵性的租金租給他們，作推廣部會址，兼供佛學社團活動之用。^⑩

早在 1995 年，何東爵士後人何鴻毅居士倡議創辦佛教網站平台「佛門網」。東蓮覺苑於 2008 年收回弘法精舍後，為了使得佛法能在這高科技時代迅速發揚光大，於是安排精舍作為佛門網之基地，全面投入推廣佛法的宣揚，並同時在弘法精舍推出多項活動如禪修、短期出家、茶禪、經論講座，供予市民有機會聞法聽經，進修自身菩提，增長智慧。在這十年期間，東蓮覺苑及弘法精舍的宗教活動，與佛門網的網絡服務互相輝映。網站由最初只有一位負責資訊科技的全職員工，發展到今天為全球讀者提供中文繁體、簡體及英語兼備的深度內容，順利落實了何鴻毅居士高瞻遠矚、貼近時代脈搏的弘法理念。

弘法精舍這些年來一直是香港培育佛教弘法人才的重要基地，雖然不是法定的歷史建築，然而它在香港佛教發展史上扮演著一個無可替代的角色。現時精舍暫不對外開放，東蓮覺苑將為它作保育維修的準備，讓我們期待弘法精舍未來在嶄新的舞台上，繼續秉持興辦佛化教育、闡揚釋尊聖教的傳統！^⑪

⑩ 〈生命流轉的動力：現觀智慧（中）〉，《香光莊嚴》第 78 期，2004，嘉義：香光莊嚴雜誌社。



戒，並不是「洪水猛獸」；皈依、受戒，也不是升班制度。到底「戒」對我們而言是甚麼？

引言

近年總發現在佛教界中有種普遍的現象：

有些人在學佛以後，因為接收的資訊越來越多，在接觸了一些學問之後，未及消化時就在眼前湧出別的知見。長此以往只會把初學者弄得疲於奔命，甚或慢慢生起一些對佛法的誤解——總覺得好像學了佛之後就甚麼也不能夠做！做甚麼都錯……

以下，我試以一些一般人對「戒」的誤解作為例子，來說明如果我們對佛法生起正確知見後，才能得使自己學佛、做人能自在安穩。

「戒」對我們而言是甚麼？

戒，梵文 śīla（音譯：尸羅），含有行為、習慣、性格、道德、虔敬等等的意義。是由乃佛陀制定，教育佛弟子受持，希望佛弟子在受戒之後，能奉行之，以令自身「防非止惡」。如《阿毘達磨俱舍論·卷十四》：「能平險業，故名尸羅，訓釋詞者，謂清涼故，如伽他言，受持戒樂，身無熱惱，故名尸羅。」^①當中並不是強調犯戒的罰則，而是重點指出何事為惡業，會令眾生受苦，進而提醒我們不要造有關惡業，故言「防非止惡」。

①《大》二九·七三上。



其實，對佛法認識不深的人，普遍會有一種看法，認為「戒」是一些外在的約束、規範、禁令。有些人甚或會覺得一旦違反戒律便會下地獄，萬劫不復。所以很多剛接觸佛教，或是未入佛門的人，對於「戒」這個字，難免會因誤會而心生恐懼——很怕受戒，怕是做了一些承諾，但一旦做不到，會帶來厄運，甚至被恐嚇說「犯了戒就要下地獄！」其實，在「緣起論」之中的因果報應，純粹是一種自然法則，如果想要善果，便要先造一些與其相應的善因。就如《大智度論·卷十三》中言：「尸羅，好行善道，不自放逸，是名尸羅。或受戒行善，或不受戒行善，皆名尸羅。」^②

因此，我們首先應該明白到佛法是佛陀為協助眾生「離苦得樂」為目標而講說的教法。因此，佛教倫理道德是建基於眾生的理想目標，如果我們想得人天善果，我們的修行內容便要與人乘（皈依三寶、受持五戒）或天乘（三皈、五戒、十善）相應。

②《大》二五・一五三中。

如果目標是希望解脫生死輪迴，那麼純粹通過自修，還是通過自利利他求解脫，都會在倫理上有不同的要求。要解脫生死，便必須解決欲的問題，解決惑、業、苦。所以佛教倫理的要求，不是來自外在，或他人對你的約束，而是因為你有離苦得樂的願心。

皈依、受戒並不是升班制度

有時候在佛教界看到有個情況，就是有佛弟子將皈依三寶和受持五戒、菩薩戒等看成是一個「升班制度」。他們甚或會認為皈依是等同於註冊入讀幼稚園和開始學習，五戒則是升班上小學，八關齋戒是夏令營或深造班，受菩薩戒就升讀中學，出家或入讀佛學院則是好像入讀大學等等。所以，如果他們在皈依之後過了一段時間（有的是在三或五年後，有的是在更短的時間內），會受同修之影響或自己覺得有「升班」需要而去求受五戒。然而，因為根本不明白受戒的作用及發心，只是一味從增長我慢出發而受戒，故此他們可能會在條件不許可的情況下，依然勉強地受戒，進而便不斷問及如何在五戒的五條戒條之中，只選擇接受一、兩條戒……

不可以選擇性地受戒——行動要與目標相應

《傳授三皈五戒正範》（即傳授五戒的儀軌）中有說明，受五戒時並不是「答：能持」時受戒，反而是以宣讀〈三皈依文〉時，作為正式「納受戒體」的程序，與三皈文儀相同。而「宣（讀）戒相」，則是宣讀五戒相（戒條），為受戒者說明作為一五戒弟子應該是盡形壽（這期生命之內）不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語，乃至不飲酒，而受戒者會答以「能持」來表示自己明白，並會堅持在這期生命持守好五戒。從受五戒的儀軌可見，受五戒並不是在「能持」的部份受戒，而是在讀〈三皈依文〉那時受戒，故此在受戒儀軌之中根本沒有「選擇受戒」的空間。

另外，律藏早已說明說明了受五戒必須五條全受，而不能選擇受戒，如《薩婆多毘尼毘婆沙·卷一》說：「受優婆塞戒。設不能具受五戒。若受一戒乃至四戒。受得戒不。『答曰。不得。』」又言：「問：『若不得者，有經說：有少分優婆塞、多分優婆塞、滿分優婆塞，此義云何？』答曰：『所

以作是說者，欲明持戒功德多少，不言有如是受戒法也。』」③

從《薩婆多毘尼毘婆沙》以上的內容可見，根本沒有選擇戒條來接受的教法。至於《優婆塞戒經》所言的持一戒名「少分優婆塞」，具持五戒名為「滿分優婆塞」等的說法，是要說明能持戒的功德，意思並不是說有選擇受戒的方法。

受戒的目的在於協助自己離苦得樂

在此，就用煮菜來做比喻，離苦得樂的願心就好像咖喱四蔬，菜名已經說明了是咖喱和四蔬，也就是——咖喱和四種蔬菜：甘筍、珍

珠筍、西蘭花和馬鈴薯，一共五種東西，缺一不可，否則算不上——是咖喱四蔬。只買四樣可以嗎？當然不行，那就不是你要的咖喱四蔬了，缺了任何一樣都不圓滿。受五戒也是同樣道理，不可以有選擇性地只受某些戒條。

假設煮一味由咖喱及馬鈴薯、蕃茄、青豆、椰菜等四種蔬菜所結合的「咖喱四蔬」來食用，就是你想要的「離苦得樂」之結果。

但你問我：「我可以買西瓜、芒果來煮咖喱四蔬嗎？」

其實，這不是可不可以的問題，而是應不應該的問題。我說不應

該買西瓜、芒果，因為咖喱四蔬本來沒有西瓜及芒果，而且這亦不符合你想要的由咖喱及馬鈴薯、蕃茄、青豆、椰菜等四種蔬菜所結合的「咖喱四蔬」。

同樣，如果想得到現生安穩、來生人道的「人乘善果」，便應該受持三皈、五戒；這是你想要的，不是別人逼你的，佛陀也沒有站在道德高地上，頒佈一些規條強要你去持守。一切跟離苦得樂不相符的身口意業都不應該造。

③《大》二三・五〇八中。

佛教倫理就是這麼一回事，不要覺得佛陀把一些要求強加於你身上，要你做這個，做那個；或是覺得信了佛以後甚麼都不能做。大家要想清楚，受戒是因為你希望改邪歸正，所以你將戒納入以後的日常生活中，作為對自己的要求。所以這個「戒」字有「防非止惡」的意思，你持戒來防止自己去造惡業，而不是外在的一種禁令。

五戒都用一個「不」字開頭，沒有說禁止，也沒有說不可以，意思是「我某某學諸佛菩薩那樣，盡這期生命的形相及壽命也不會殺生」，這是一種主動的宣告。故此接受五戒時，我們在三寶之前，受得戒和尚的指導下，我們會說「如諸佛盡形壽，不殺生」，就是說「我某某，像諸佛那樣，以這個形相的這一期生命，由現在受戒直到死亡的這段期間，我也不殺生」。「不」代表是你做主動，當然亦絕對不是他人逼你。

殺、盜、淫、妄本身已是惡業

五戒中的前四條殺盜淫妄叫「根本戒」，因為就算不受戒，殺生、偷盜、邪淫、妄語本身都是惡業。而戒怎樣防非止惡呢？當你接受了五戒，就好像多了一個提醒，每天帶著一個警報器，當你想殺生，或做一些

與殺生相關的事，你會提醒自己：

「這不行！我是五戒弟子，我不應該這樣做！」所以，戒可以協助你防非止惡。就算你不受戒，你造那四種惡業，還是會得惡果。你受了戒而造惡業便更糟糕，除了那個惡業本身的惡果之外，還加上明知故犯的過失。別以為佛菩薩不會知道，人們經常說神不知鬼不覺，其實鬼神都知道，是你自己在騙自己而已。

所以要理解，信了佛不是甚麼都不能做，而是因為你要煮咖喱四蔬，你有一個基本的願心，你想離苦得樂，要遠離地獄、餓鬼、畜生三惡道的苦果，這是你想要的，所以一切會令你下三惡道的，你也不應該做，沒有人禁止你，而是因為這跟你的目標不相符。🚫

佛培育健康心靈，增加正能量的有效療法
佛教醫學與全人健康

隨著社會的進步及生活質素的改善，過去人們認為身體沒有疾病就是健康的狹義觀念，已逐漸被「全人健康」（Holistic Health）的思維所取代。世界衛生組織在 1998 年提出「健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格、精神、靈性與社交之完全健康狀態」，以此作為全人類的健康目標。「全人健康」是指一個人致力於維持健康狀態，發揮自己最大的潛力，以達致整體的幸福安寧。它不但寬廣了人們生命的內涵，而且提升了生命的品質，對於增進人類的幸福具有深遠的影響。「全人健康」的目標與釋迦牟尼佛創立佛教普度眾生的本懷是一致的，而佛教醫學是一個古老而萬古常新的醫學，站在無所不在的緣起法則上，佛教醫學有著永遠的全體適應性，是一個不分國界，種族，文化，血統……的全圓醫療體系。佛教醫學發展至今，是印度佛教醫學和中國中醫學相結合的修煉養生和治療疾病的獨特的醫療養生學。現今有大量的科研報告在研究佛醫療法，結果都指出佛法可以作為很多疾病的輔助療法，而有關禪修的好處則包括積極正面情緒的增長，可以改善人的性格和提升自我的形象，所以是現代人達致「全人健康」的鑰匙。

「全人健康」的首要目標是提升個人的「體格健康」，而現代的健康指標，是減少「亞健康」患者的比例。「亞健康」狀態是介乎於健康狀態與疾病狀態之間的一種灰色狀態，也稱為「第三狀態」（Third State），是指無臨床症狀但已有潛在發病

修法的必需條件，所謂
養身而後修心。

傾向的表現，或者有病症感覺而無臨床檢查證據的一種都市病。根據世界衛生組織（WHO）的一項全球調查結果顯示，全世界真正健康者僅 5%，需要醫生看診者約 20%，剩下來的 75%，就是屬於「亞健康」者。根據港大民意研究計劃（香港市民對亞健康的認知及意見調查，2013）顯示，97% 港人曾出現最少有一項「亞健康」徵狀；最普遍的徵狀是眼睛疲勞、腰酸背痛及經常疲倦，30-49 歲的年齡組別最受影響，而更出現高達九項「亞健康」徵狀，而超過 60% 人承認徵狀影響工作。佛教醫學講的是四大調和，身體輕安，才是生理健康，而修行其中一個重要指標是「調身」，因為健康的身體和強健的體格是

社會上的風氣，比較著重功利主義，一般人對「精神健康」，都缺乏正確的認識。現代人的生活，還有一個有趣的現象，就是平常喜歡過著忙碌的生活，即使是消遣娛樂，也是喜歡把節目排得密密麻麻的，所以根本沒有閒暇的時刻來照顧自己的心靈。一般人都看不見精神健康的重要，以為很少會有問題出現，而當真的有毛病時，又變得諱疾忌醫，擔心會被其他人標籤為精神病患者，因而缺乏往醫生處求診的勇氣。研究報告指出，精神病患者的人數，在未來將會有所增加，而其中又會以抑鬱症最為令人擔心。

世界醫學衛生組織於「2017 年世界衛生日」選定抑鬱症是當前的公共衛生課題，數據顯示，抑鬱症將會成為廿一世紀社會醫療系統的頭號負擔。抑鬱症影響各年齡及各行各業人士，根據世衛的資料，全球有超過三億人患有抑鬱症，佔全球人口的 4.4%。抑鬱症患者在 2005 年至 2015 年間增加 18.4%，而抑鬱症是世界引致殘疾的首要原因，也是導致全球疾病負擔的重大因素。據估計，每年由於抑鬱症及焦慮症導致的全球經濟損失達一萬億美元。香港情況方面，根據一項本地研究（2017），成年人的抑鬱症一周患病率為 2.9%，風險隨年齡增加，當中 66 歲至 75 歲人士的患病率達 4.7%。根據醫院管理局

的數字，本港接受精神科專科服務的抑鬱症患者數目，由 2011 / 2012 年度的 48900 宗，上升至 2015 / 2016 年度的 61100 宗，反映抑鬱症帶來的醫療負擔日趨嚴重。抑鬱症亦是引致自殺最常見的疾病之一。回顧 2011 至 2015 年香港死因裁判法庭的自殺個案，在已知悉是否有精神健康問題的個案中，約有三至四成患上嚴重抑鬱症。於 2015 年，約有三成自殺個案是六十五歲或以上的長者，而有本地研究顯示，有抑鬱症病徵的長者的自殺死亡風險是沒有抑鬱症病徵的長者的 2.2 倍。有報告指出，在西方生活模式下過活的人士，在近三十年所感受到的壓力，增加了 45%。



這些現象的出現，社會學家歸咎於現代人的生活過於物質化，缺乏心靈上的滋潤，還有就是現代的醫療系統和醫學教育，都比較著重醫療科技，而缺乏了對人性和心性的探討。提倡「全人治療」，著重培育「精神健康」，是解決現代人精神問題的唯一途徑，而佛教醫學就是培育健康心靈，增加正能量的有效療法。有一個值得關注的現象，就是有信仰的人士，在患上精神病時，會較抗拒接受醫療，而傾向於接受信仰上的治療。很多人都有一個觀念，就是若精神上出錯，應該可以憑藉自己的信念來處理問題，不需要吃藥和醫護人員的協助。有些信佛的，就會多念佛菩薩的名號，多修幾堂法，多做佛事，多親近師父，求佛菩薩打救，希望問題可以迎刃而解。其實這些臨急抱佛腳的做法是不正確的，佛法的功用，雖然可以療「心」，但卻是在基層上做功夫，著重平常的修煉，時刻的自我覺醒，所以

是預防性多於治療性。一旦真的出現了病徵時，除了宗教上的修持，還是要延醫診治，對症下藥，才是正確的做法。

「社會健康」，是指個體與他人及社會環境相互作用並具有良好的人際關係和實現社會角色的能力。知道如何結交朋友、維持友誼，知道如何幫助他人和向他人求助，能聆聽他人意見、表達自己的思想，就是社會健康的指標。社會是由我們共同組成，學會感恩及欣賞是促進社會健康的途徑，只要我們多數算自己有些甚麼，而不是沒有甚麼；只要我們懂得多欣賞自己及別人的優點，而不是挑剔他人的缺點，人就會變得更豁達，人際關係就會好一些。佛教徒修行的前提是發「菩提心」，修「慈悲喜捨」四無量心，行六度四攝，這就是培育社會健康的最皆途徑。

在很多研究疾病和健康的文獻中，都指出精神性或靈性（Spirituality）與健康的重要。靈性的定義，包括關係與介入（Relationship and Involvement）。關係有人與人中間的關係以及對信神（各種宗教都算在內）的人的人與神的關係。綜合學術與宗教的解釋，靈性可理解為「個人在各種相處關係中達到平衡的最佳狀態」，而這些週遭關係包含了本身個體、自然環境、神、他人等，所以靈性並不同宗教性（Religiosity）。有宗教信仰的人，可以視宗教為一種傳統，不一定把宗教信仰溶入自己的生活裏。反之，沒有宗教信仰的人士，一樣可以過有靈性的生活。有靈性的人注重在人與人的關係，這是他們自己確認對別人對社會有義務和責任。要為別人服務，不只照顧自己，他們的行為就表現出他們對自己人生的目的，自己對別人的義務的看法。靈性的提昇，是指個人的精神得到慰藉，心靈有所寄託，人生充滿希望，生活過得充實而滿足。靈性的修養，不一定要從宗教上獲得，可以超越宗教層面。佛教是一個比較特別的宗教，因為佛祖釋迦牟尼並不是神，信仰佛陀只是被其教誨所感動。釋迦佛的教導，主要是圍繞如何過有智慧的生活，藉著清淨的行為來減少煩惱。佛教很多實踐的方法，如如何修心、禪坐等，都可以繞過宗教的層面，來幫助靈性的提昇，促進靈性健康。❶



文：梁鳳燕、洪桂英
(香港佛教聯合會學務部
佛化教育組)
圖：香港佛教聯合會

佛化教育

煥發新姿采—— 談在香港佛教聯合會推行佛化教育計劃

「佛化教育」一詞，可能是太虛大師在 1924 年最先提出的，如此說來「佛化教育」已有近百年歷史。隨著時代變遷，香港佛教聯合會的佛化教育亦煥發新姿采，目前正致力推行及協辦多個項目，包括出版「佛化德育及價值教育科」新教材、「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃、「香港佛寺之參訪與探究」計劃和 bodhi360 校園佛化教育平台等等，希望在每位同學的成長路上，點上一盞又一盞照路明燈。

佛化德育及價值教育科

現今教育重視啟發學生思考，加強生命教育，近年佛學科亦進化為「佛化德育及價值教育科」。佛聯會近年陸續編寫中小學新教材，注入新思維和新元素，務求令同學可以將佛法活學活用。

初小的為延伸課，可靈活運用；至於《正覺的道路》初中佛化德育及價值教育科教材，編著工作獲香港大學佛學研究中心承辦，由 2015 年起陸續出版，至今即將完成。新教材內容和設計多元化，版面活潑吸引。

「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃

「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃幸蒙陳廷驊基金會資助，得以在佛聯會十三間中學全面推行。



衍空法師為「覺醒禪修」計劃總負責人和課程設計者，此計劃在佛聯會十三間中學全面推行。

「覺醒禪修」方法以《大念處經》為藍本，有系統地引領學生認識和關顧自己的身體、感受和內心世界，從而領悟處世做人的道理和方法，相信對他們將來的成長將帶來無法估量的裨益。

香港大學佛學研究中心總監釋衍空法師是計劃總負責人和課程設計者。他早前受訪時表示，近年學生的精神壓力越來越大，禪修正好是一個出口，讓他們放鬆自己。他說：「試想想，一個禪修營，最多讓少數人受惠，而且只有那麼幾天，而一個禪修課程，卻可以讓無數的學生，持續地感受到禪修帶來的喜悅及快樂。」

計劃為期三個學年，由2016年7月至2019年8月。在首兩年，會屬十三間中學的老師花費無數心思和時間，設立或優化禪修室，現已圓滿；同時還有衍空法師親自為佛教學校與非佛教學校教師進行

的禪修培訓課、試教以至全校推行施教、製作教材套、舉行禪修營、分享會與講座等等。教師在每一次分享均真情實感地訴說師生多方面得益，而計劃數據分析亦初步顯示學生練習禪修對身心靈健康有正面作用。大家都期待第三年的進一步成果。

「香港佛寺之參訪與探究」計劃

小學前線同工一直期望多以聯校方式優化佛化科活動，其中幾位資深老師與佛化教育組多方籌劃後，一個全新的佛寺參學計劃終於出爐。佛聯會會屬小學校長會——心靈教育推

廣委員會主辦的「香港佛寺之參訪與探究」計劃，獲智開法師紀念基金佛化教育資助計劃支持，推行十八個月，快將圓滿。計劃由香港教育大學宗教教育與心靈教育中心提供專業支援，包括教師培訓及帶領學生探究等活動，以及編訂教學資源套等。

計劃包括五條參學路線，主題分別為唐式佛寺建築、香港三大古剎、繼往開來、推動社會發展和文化融合，目的是培訓佛學教師掌握專業知識和探究技巧，教導小學生深入認識香港佛寺的歷史、宗教文化、建



bodhi360 獲多位法師擔任指導，圖為去年舉行的開幕禮盛況。

策特色以及佛寺與本港社會文化發展的關係，體會高僧大德等之信念與貢獻，並通過在不同寺院環境體驗的佛化活動，領略佛教積極的人生觀和價值觀。長遠來說，計劃人員希望發展一套有關香港佛寺探究的教學資源套，將來上載到 bodhi360 校園佛化教育平台，廣為流傳，讓全港所有教師參考和使用。

bodhi360 校園佛化教育平台

香港佛教聯合會在 2017 年 5 月 12 日正式發佈 bodhi360 校園佛化教育平台，標誌著佛化教育向互動多媒體電子網絡世界踏出新一步。用「千錘百鍊」、「波折重重」來形容 bodhi360 的打造過程，

實在毫不誇張，而它目前仍在摸索中成長。

早在 2016 年籌備階段，佛聯會會屬中小學校校長派出佛學科老師成立焦點小組，為這個校園佛化教育平台構思理念、內容和發展方向。佛聯會佛化教育組亦不斷拜訪道場和教育機構，向指導法師、大德顧問和專家學者請益。可惜理想和現實始終有差距，儘管收集到不少寶貴經驗和意見，但要落實到網站製作和實際操作，要讓老師們能輕鬆上載資源而又能方便瀏覽者找對資源，仍要克服重重困難，最終成就了 bodhi360 現今的模樣。

bodhi360 最大特色之一是讓會員自行上載文稿、相片和影音資料，

刊登到網站平台上，達到跨校分享資源和良好經驗的目的。為此而設的「智趣相投」和「寶資林」都是教師專區。不過，為了讓知識能夠更廣泛流傳，平台正考慮在不久的將來把它們改變為公開區域。

其餘四個區域是公開性質。「菩提籽」是法師雋語，精選法師金句配搭精美圖片；「醒裡地」是跨網域資源共享專區，蒐羅適切的佛化教育資源；「卍動作」提供最新佛學活動及價值教育活動等資訊；「小釋時間」是最受外界關注的學生專區，讓學生輕鬆享受和分享佛學的樂趣。

去年 bodhi360 發佈後，佛化教育組曾訪問會屬中小學生的意見，意外地發覺他們特別喜歡「小釋時間」小分區「Enjoy 一陣」，可能因為平時功課考試壓力大。一位初中女同學說：「我想睇下佢點 enjoy 法。」由於深受重視，「Enjoy 一陣」的上載亦較為頻密。另一小分區「短片有賞」現正舉行年度大賞，鼓勵中小學生製作短片分享學佛感受和活用佛法心得，得獎者可獲最新款 iPad 等豐富獎品。



佛教榮茵學校的學生，分享他們活用 bodhi360 作學習的心得。

bodhi360 的 Facebook 專頁名為 HK bodhi360，讚好和追蹤人數不斷提升，正迫近一千大關。近來在 Facebook 發佈的帖子，如「香港佛寺之參訪與探究」計劃參學活動和「生命盛筵」系列活動等報道，獲得不少點讚，令工作人員大受鼓舞。工作人員期望 bodhi360 平台和 Facebook 專頁，將來可實現顧問楊大偉居士建議的願景：每間學校把各式教學活動的精華放上平台，增強校際師生的互動分享，令佛化教育發展更蓬勃。

佛化教育，任重道遠，不可不與時並進！這兩三年間，佛聯會佛化教育工作積極回應不同實際需求，同時作前瞻性的嘗試，以上示例項目，期望可持續地發展。🙏



日本音樂學者伊庭孝：「它已浸潤到日本國民的生活核心中。」——佛教對日本音樂的影響

儒道佛是中國傳統文化的三大組成部分。然而，近代中國音樂通史的著作中，有關佛教音樂的部分卻是少之又少。

為甚麼是如此？這問題容我日後跟讀者們另文討論。本文只是以日本音樂學者伊庭孝（1887-1937）著述的《日本音樂史》為依據，介紹日本的佛教音樂。

佛教對日本音樂影響甚大。從伊庭孝此書的目次中，已可見一斑。在其第一、二章，作者已把佛教的傳入視為日本古代音樂的分水嶺：其第一章立為〈從太古到佛教傳入前〉，而第二章〈飛鳥朝、奈良朝〉第一節是〈佛教的傳入與聖德太子〉。

下面請先看看兩段引文。

「佛教的傳入對於我國（伊庭孝是日本人，故稱日本為我國）的文明來說猶如空谷之足音。此外，學術、工藝、美術的面貌為之一新。所以在日本歷史中，大多以此來劃分時代。」（伊庭孝《日本音樂史》第二章第一節）

他並寫道：「佛教對當時的日本（公元六世紀）來說是新知識的寶庫，新知識與新音樂當然也是同時傳進來的。」（同上）

伊庭孝形容佛教是古代日本是新知識寶庫，對當時的日本文明如空谷足音。顯然，佛教文化對日本的影響，並不只於音樂，而是整體的文化。

佛教傳入日本，中國當然是最主要的橋樑。然而，為甚麼日本人寫日本音樂史，用了大篇幅來論述佛教的影響，而中國人寫的中國音樂史，佛教音樂則幾乎付諸闕如，要等到近三十年來才稍稍有些突破？這是甚麼原因？我想請讀者們一起研究、思考一下，這專欄日後才來討論。

伊庭孝這本《日本音樂史》於1934年在日本出版。我看的是1982年北京人民音樂出版社出版，郎櫻翻譯的版本。

其實，佛教在日本立足，並非沒有反對聲音。

佛教在六世紀繼體天皇時傳入日本，即中國南北朝時代。當時是日本的古墳時期。到了欽明天皇、敏達天皇之時，日本朝廷出現強烈反對佛教傳入的聲音，代表人物是大連物部氏的尾輿和中臣部的鎌子。至於崇佛派的，則是蘇我氏的蘇我稻目。



日本音樂學者伊庭孝
(1887-1937)

到了敏達天皇駕崩，蘇我稻目之子蘇我馬子擁立用明天皇，並殺死由排佛一派的物部氏與中臣部擁護的穴穗部皇子。公元587年，物部守屋自刎，從此，物部氏走向沒落；再加上用明天皇之後的崇峻天皇之母是蘇我稻目之女，令崇佛的蘇我部勢力如日中天。

當然，這類朝廷權爭並不合乎佛法教義，但這亦說明只有信仰，不如理守持佛法，是無法令眾生去除貪嗔，和諧相處的。事實上，因果報應，屢試不爽。蘇我氏跋扈囂張，導致蘇我稻目之孫被誅殺，曾孫自焚，令日本一些珍貴文獻付諸一炬。而氏族專橫，亦導致皇室反思與反擊，令日本出現由皇室主導的「大化革新」，把氏族的土地收歸天皇所有。不過，有

幸的是，佛教在日本並未因此衰落，因為改革推手聖德太子是位佛教徒，拜高句麗僧人惠慈為師，並興建了法隆寺、廣隆寺與四大天王寺等聖德七大寺。他還寫了注釋《妙法蓮花經》、《勝鬘經》和《維摩經》的《三經義疏》。

虔誠信佛的日本皇族並不止於聖德太子，在歷任日本天皇中，還有奈良朝的聖武天皇、孝謙天皇，平安朝的平城天皇、嵯峨天皇、白河天皇，以及後白河天皇等等都對日本的佛教宏揚或音樂發展有過許多貢獻，令平安朝中後期，佛教在日本進入極盛期。伊庭孝說：「它已浸潤到日本國民的生活核心中。」當時，日本的「聲明」音樂——主要的一種日本佛教音聲形式，異常快速地發展，與寺院建築一起，成為平安朝存留下來的兩大主要文化形式。

下一期的「聲·色」，我會介紹「聲明」以及其他的一些日本佛教音聲。

而本篇簡短介紹文章只是讓從未接觸過日本佛教音樂史的讀者，稍稍了解到佛教早期進入日本時的一些狀況，目的是希望勾引起讀者對佛教東傳後情況的興趣。

時至今天，雖然佛教並非最多日本人信仰的宗教，然而，佛教的而且確地已在日本立足。作為一種外來文化而能在日本持續超過一千五、六百年，佛法教義的寬廣、包容性及深邃，以及與日本人的民族性格相符合，當然這是一個主因。但從其初期傳入時，由皇室貴族從上而下地變成日本人生活部分，這很容易令一些有心推動佛法的信徒們想：如果特首也能是佛教徒，又或某某元首也是佛教徒，那就好了。

這種想法也許沒有考慮到今天社會已民主化的時代變化。歷史是無常法，是無法「克隆」（複雜）的。今天的管治者已無法像昔日那樣隨心所欲地獨尊某一種宗教。即使是在公元八世紀的日本，當時的女性天皇——孝謙天皇是一位明君，她已開始謀求神道與佛教的融合，而非獨尊佛教。此外，再回到今天，現在就算是較為專制的政權，元首仍不一定能像帝制時代般有世襲的可能性。事實上，皇帝獨尊一種宗教，如果不如法的話，也會弄得國庫空虛，民怨沸騰。這些都是歷史留給我們的寶貴教訓。作為佛教徒，應對世事如理仔細觀察。 門

Tough Choices, Deep Joys: Engaged Buddhism with Katie Loncke of the Buddhist Peace Fellowship

In 1968, Buddhist poet Gary Snyder wrote: “The mercy of the West has been social revolution; the mercy of the East has been individual insight into the basic self/void. We need both.” Ten years later, in 1978, the Buddhist Peace Fellowship (BPF) was founded and has carved out a niche as the preeminent North American Buddhist organization in matters of peace, social justice, environmentalism, and political activism.

The Buddhist Peace Fellowship is a nonsectarian network of engaged Buddhists based in Oakland, California, with members around the world. Among its historical leaders are luminaries of North American Buddhism, including Robert and Anne Aitken, Gary Snyder, Joanna Macy, and Jack Kornfield. The organization has made news over the years by hosting Thich Nhat Hanh’s first retreat for Western Buddhists in 1983, protesting the US war in Iraq, demonstrating in support of Burmese Buddhists during the Saffron Revolution of 2007, and publishing the award-winning Turning Wheel magazine.

Today, the BPF continues its mission through ongoing activism as well as adding retreats and online classes and workshops. This month I interviewed Katie Loncke, who co-directs the organization alongside Dawn Haney.

Buddhistdoor Global: Can you tell us about the BPF's historical mission and recent activities?

Katie Loncke: The Buddhist Peace Fellowship is a home for people seeking to bridge Buddhism with social and ecological justice. We're a diverse bunch: lay and ordained, militant and pacifist, all drawn to the same watering hole of inquiries. How to get free? How to love this world as it is, and fight to change it? That could keep us busy for a few lifetimes. [Laughs]

These days you can catch BPF's flavor in three main places:

1. Our annual Block Build Be gatherings, where we practice toward spiritual-political liberation.
2. Our online culture, where we value genuine connection and truth telling.
3. And our spiritual activist support, where we're the type of Buddhists you can call if you need a nonviolent blockade.

BDG: And what brought you to the BPF?

KL: I think the most concise way I can describe my pull to the BPF is with a poem I love by Jane Hirshfield, called "Tree:"

It is foolish
to let a young redwood
grow next to a house.

Even in this
one lifetime,
you will have to choose.



Training in New York City, 2015. From buddhistpeacefellowship.org

That great calm being,
this clutter of soup pots and books—

Already the first branch-tips brush at the window.
Softly, calmly, immensity taps at your life.

It's really that feeling of awe and paradox for me, you know? The beloved clutter: in my life that's organizing. Resistance. Justice. Books. Theories. Strategically reaching the structural causes of oppression to remove a few barbs of cruelty from the world. My family is Black on one side, and European-Jewish on the other, and my ancestors survived atrocities. Because of the ideals they handed down to me, I have a taste for fighting back; fighting for what I believe is right.

Meanwhile, the Buddhadharma, and my great fortune to encounter it in this lifetime, feels like the growing

redwood. Mysterious. Unstrategic. Calm. Beyond words. Beyond my intellectual comprehension. Perhaps even, in the words of Rumi, beyond right and wrong.

Quite honestly, I don't know how these sides of my journey will continue to fit together. It's a massively alive question for me. And that's what pulls me to spaces like the BPF. It's precisely because I don't know the answers that I so appreciate finding others who share the same awe and excitement, tension and tragedy, between our spiritual and political approaches to life. It means we're earnest, honest, and not faking it.

BDG: Some people say that Buddhists shouldn't be involved with political topics. Others are involved with politics but say that side of life shouldn't be mixed with Buddhist practice. Where do you fall here? Do Buddhism and politics intersect at

specific points for you? Is there clear and deep overlap?

KL: From the BPF's perspective, Buddhism and politics overlap when both care sincerely about alleviating suffering. That's the simple way of putting it. And like relative and ultimate truth, I think it's not a competition; we need both. Spirituality can take us places that politics can't, and political work—when well designed—grounds us in material action toward ending exploitation, harm, and violence.

That said, of course, there are unskillful ways of combining politics and Buddhism, and it's understandable that people might be wary. It's obvious that Buddhist nationalism, or persecuting those who are not Buddhist, is not what we're about. Just like Christian fundamentalism and militarism,

Buddhist fundamentalism and militarism—from Japan to Myanmar—brings great harm and suffering. And even with our best intentions as activists, or as people trying to do right by the world, we can succumb to what Chögyam Trungpa Rinpoche called “spiritual materialism,” and use spiritual practice to cling to certain ideas about ourselves, rather than opening our hearts and staying genuinely curious.

But as long as we practice the Dharma in human bodies, how can we escape the political realm? Do you eat food? Do you breathe air? Do you have a passport, or not have a passport? Do you interact with other humans who judge, accept, menace, or protect you? All of these arise in a field of contested power. It's not a choice of being political or not; you can't be neutral on a moving train. And it's okay—politics isn't a dirty realm! It can be marvelous and deeply inspiring.

Harriet Tubman was political. Standing Rock was political. Pride and Stonewall are political. #MeToo is political. Planting trees is political. Caring for each other, and asking for help when we need it, is political.

Why shrink from the beauty and joy of working hard to alleviate suffering?

BDG: With so many pressing issues today, how do you choose the ones you'll work on?

KL: Great question. It's tough. Audre Lorde famously said, “There's no such thing as a single-issue struggle because we don't live single-issue lives.”

I often say in activism we are susceptible to a hungry ghost mentality. No matter how much we do, we can never do enough. Rallies, court support, advocacy, childcare, calling elected officials, painting

banners, and printing flyers, let alone surviving with our own traumas. It's a lot! But by building spiritual power, I believe we can find our purpose more easily, more clearly, with less fuss.

Once we've found some focus and set some boundaries, the question then becomes: how can we tap into *mudita*, sympathetic joy, to celebrate all the brave, brilliant, heart-soaring work that other people are doing right now in the world? How can we let ourselves be buoyed and wonder-struck by all the wholesome action that is happening? That attitude helps me dance between appreciation and action.

And do we ever win in the struggles we decide to join? Yes, we do. I don't want to over-emphasize success versus failure—many of the biggest, most important struggles I don't believe we'll decisively win in our lifetime. And anyway, as Grace Lee Boggs said, each victory brings new contradictions. But I will say: the BPF has a pretty good track record. There

might be something to this “letting go of attachment to results” thing.

This year, we helped release an undocumented father from detention, reuniting him with his family. That campaign was led by a number of great groups, including the awesome California Immigrant Youth Justice Alliance. We helped shut down an international police militarization program as part of the Stop Urban Shield coalition. We supported Native leaders protecting the West Berkeley Shellmound, an Ohlone sacred site, from desecration.

The point is not to claim credit for any of the wins, but to emphasize that we're not tepid, and we don't just do this stuff to pat ourselves on the back and feel better. We want to succeed, but we don't pin our inner freedom on the success or failure of any given campaign.

BDG: Lastly, what activities or projects are underway and on the horizon that you're most excited about?

KL: The video recording of our event on spiritual and political Sanctuary with Eddy Zheng and Rev. Zenju Earthlyn Manuel is dropping soon, and I'm so pumped! I keep re-watching it and hearing new gems.

Eddy Zheng is an incredible person and presence. Talk about spiritual power! He was incarcerated for over 20 years, and in the recorded conversation he describes how spiritual practice, and Buddhist practice in particular, helped him survive being punished with solitary confinement, in retaliation for organizing he was doing for prisoners' rights. He's constantly reminding us to breathe, and he embodies his ideals so palpably in the work he does with the Asian Prisoner Support Committee.

Rev. Zenju is equally extraordinary, and I'm so happy we are offering to send free copies of her brand new book on sanctuary to the first 50 people who offer a donation for the online video.* So folks should definitely keep an eye out for when the recording drops at the Buddhist Peace Fellowship!

Lastly, over the weekend of 23-24 June, the Block Build Be gathering was held, consisting of four days on gorgeous land with precious beings who want to Block harm, Build solutions, and Be free, together. Hello, paradise! 🍷



不為賺錢，只為派飯！這間素食餐廳
藉布施感染他人，體現素善人情味

有說香港人情味不復舊時，惟善心人仍有不少，譬如很多餐廳也會派飯布施，為有需要人士帶來溫暖。不過，這間開業半年多的「嚐聚素食」卻有點不同——老闆賴小姐是為了派飯，才開設餐廳！

「我很喜歡下廚，不時在佛堂擔任香積義工。自七年前開始，自發在家中煮素飯盒，派給獨居長者、露宿人士等。別人吃了我的素飯盒，覺得好味道，我也感到開心，便越煮越多。」賴小姐細說當初派飯布施的緣起，源自一份單純想和別人分享的布施之心。

「每年元宵佳節，我更會和福利機構合作，製作超過二十份盆菜，招待公公婆婆呢。」一個人做不來，便找來朋友幫忙。惟家中廚房地方有限，煮二十份盆菜已是極限，「如何才能令派飯活動做得更多更好？」

賴小姐有見本身經營的寶石生意已上軌道，加上兒女俱長大出身，去年年底，她決定在尖沙咀開設「嚐聚素食」餐廳，達成自己的素善夢想：「希望擁有一個更大、更專業的廚房，能製作更多素飯盒。」

她笑稱自己「唔知死」，畢竟寶石生意和餐飲業完全是兩回事，她和家人親友一起營運新餐廳，

彼此毫無經驗，由籌備到開張全部「一腳踢」，幸好過程中獲不少朋友支持及幫忙，例如提點他們該如何裝修、食材從何入貨等等。餐廳開張後，亦要邊做邊學，學習如何應對客人，以及跟員工和廚房團隊溝通。

崇尚素食天然味 頻轉餐單帶來新鮮感

「嚙聚素食」走新派 Fusion 素食路線，採用天然食材為主，拒用加

賴小姐不時親力親為，落手落腳在廚房工作。



工素肉，更不落味精甚至香菇粉。為此賴小姐在跟主廚設計菜式時，也得絞盡腦汁配搭，創作出令人驚喜的新派素菜。主要負責樓面管理的 Carol（賴小姐姨甥女）表示，他們的餐單設計，還得配合尖沙咀上班族的飲食習慣：「起初以為即叫即煮是最好，但這區顧客的午膳時間非常急趕；開業初期，常常被客人投訴出菜慢！」為此他們必須改變策略，製作一些工序較簡單的食物，但仍堅持即叫即製，「同區飲食業競爭激烈，我們每兩星期便要更換午市餐單，為客人帶來新鮮感！」

待客注重人情味 常常送上驚喜

除了從食物著手，賴小姐和 Carol 不約而同認為，待客之道，是他們經營餐廳半年來最看重的。「我們喜歡給客人驚喜，例如有客人訂檯辦生日素宴，我們會額外為他們炮製一個生果盤；也有客人在餐廳慶生臨時想吃壽包，廚房沒有食材，我們馬

上外出購買，有時連廚師也笑我們是否傻了，何解因客人一句說話而不惜工本！」凡事不斤斤計較，相信亦因賴小姐當初開設餐廳只為布施而非為賺錢，「能賺到錢，固然是好事，但我們認為客人吃得開心，才是最重要。」

素飯盒產量大增 為受惠者關懷送暖

賴小姐坦言餐廳至今仍未收支平衡，但當談到推動派飯布施這方面的「成績」，賴小姐欣慰表示：「以往每月我會派 100 多個素飯盒，現時有了自己餐廳，每月可增產至超過 300 個，規模大了許多！」合作的機構和單位也更廣泛，好像現時跟慈善二人樂隊「明歌知欽」一起為獨居長者派飯。她認為，派飯布施活動不止是送上區區一個素飯盒那麼簡單，「更重要是令公公婆婆感到開心，像這些獨居長者，其實很需要別人關懷，即使簡單一句問候，已教他們十分窩心。派飯活動，可讓他們不再孤獨待在家中，和社會重新接軌。」

星期日休息 籌辦更多善行活動

由上月開始，賴小姐更訂立另一個重要決定——餐廳逢星期日休息，寧願「冇生意唔做」，目的除可讓員工在固定日子放假、享受家庭樂，同時令餐廳地方騰出來，舉辦更多有意義的活動，「我們上月曾與傳媒合作，舉辦免費包粽工作坊，當天合共製作超過 500 個素粽，派給不同慈善團體。每位參加的朋友也可帶走一個素粽，和家人分享。」

一點善心 眾人開心

整個訪問，賴小姐說得最多的一句說話是「希望令更多人開心」，這份善心，令她願意開設一間不為賺錢的素食餐廳、處處從客人角度著想並為他們送上驚喜、派發更多素飯盒幫助更多人……縱然賴小姐和團隊仍得繼續為餐廳收支而努力，惟過程中已收穫一些非金錢可衡量的回報：「有顧客從生客成為熟客，得知我們定期派飯，便說『很好啊，不如我也一起派吧！』」

相信這些無形回報，正是賴小姐和她的團隊繼續堅持下去的動力。未來，他們也計劃和不同機構合作，服務更多被忽略的社群如傷殘人士、智障人士等等。

「希望帶多一些歡樂給別人、感染更多朋友，一同關心社會上有需要的人。」



病房盡頭傳來陣陣呻吟聲，已經持續好一陣子。

病房助理、護士走過時都忍不住過去慰問：「怎麼啦？哪裏不舒服？」可老人家無法說話，繼續「啊啊」地叫。我原是探望對面床的院友，但老人家的叫喊聲讓人心煩意亂，同房的人都默默忍受著，大家都有自己的苦，誰顧得上誰？

我走過去。老人看上去有九十了，短短的華髮，乾燥的臉蛋，瘦削的四肢，置在鼻孔裡的導管正在輸送營養液。

「婆婆，是不是很辛苦？是啊，知道你很辛苦。」我試著安撫。

「以前不管你有哪件事做得不好，對不起別人，或傷害了別人，內心說對不起，請求原諒好嗎？」每個人一生中總會做錯事，在適當的時候求懺悔，內心會如釋重擔。

見婆婆專注地聽著，我進一步引導：「來，跟著師父念佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛。」我配合著她



的呼吸，不急不緩，一個呼吸一聲佛號，「對了，真叻！阿彌陀佛，阿彌陀佛……」

《三時繫念》中道：「清珠投於濁水，濁水不得不清。念佛投於亂心，亂心不得不佛。」

病房漸漸回歸平靜。

另一位老人中風十多年，孤苦無依，長期臥床，同樣無法說話，同樣靠著導管維持生命。聽說她信佛，護士就轉介給院侍部。老人的牙齒掉的八八九九了，只能睜開一隻眼，但不確定能否看見。每次去探她，她都會以皺眉頭、加速呼吸和睜開眼作為反應。

用心去感受，如果躺在那裏的是自己，不是一天、兩天的事，而是十幾年，情況又反反覆覆，大概會自問：活著還有甚麼意義？病已夠苦，無人問津苦上加苦。老人的眼屎牙垢唾液等污跡久未清理，蓬頭垢面，衣衫不整，見了就忍不住想幫她清理。

我還是引導老人懺悔往昔所造的不善業，一心念佛，祈求早日脫離苦海。

根據 2016 年的統計，香港男性與女性的平均壽命已超越日本居全球之冠，男士平均預期壽命是 81.3 歲，女士 87.3 歲。隨之而來的問題，便是如何在風燭殘年活得有意義、有尊嚴？

李老師鼻樑上架著一副舊款眼鏡，鬚髮黑白相間。一見到我就豎起大拇指說：「你年紀輕輕就能放下一切去出家，實在了不得。」說著，感動的淚在眼眶裏打滾。

問她甚麼病？她說自己沒事，好好的。李老師雖已屆耄耋之年，但說話一點也不含糊：「我告訴你，我年輕時在蘭州大學讀書，畢業後一直教書至今。」

「那是你的終生事業，你教哪一科？」

「中文。」她自信地說，順口念出蘇軾的詩句，一邊作出朗誦的手勢：「大江東去，浪淘盡，千古風流人物……」

她又說：「我丈夫也教書，教歷史。我們在大學就認識，後來一同來港，孩子都在國外。現在大

家都老了，他也病了。」說到這裏，她頓一頓，指向右側的床說：「他就躺在那裏。」

可是她身處的是女病房，她所指的床位是我們一向關懷的阿梅婆婆。慢慢發現，李老師有相當嚴重的腦退化，思緒紊亂，但她永遠記得自己是蘭州大學畢業的，至於丈夫在哪兒？還健在嗎？真是不得而知。如果丈夫就在身邊的認知能令她安心，那又何必揭穿呢？

當人老了，身體功能衰退，判斷能力減弱，性情變幻無常，對時間、方位和人事感到混亂，若有親友照顧基本的需要——漱口、盥洗、梳理、餵食、服藥等，還有衣褲、床鋪髒了及時整理、換洗，雖病卻還是有尊嚴、有福氣的。只是香港人越來越傾向組織小家庭，2016年的數據顯示，三人或以下的家庭住戶佔69%。隨著人口持續老化，今後照顧長者的工作將大大落在政府或安老機構的肩膀上。

佛教院侍的工作是透過陪伴和聆聽，從心靈層面去支援院友和其家屬，適時、適切而善巧地給予安心的方法。生命如一盞油燈，只要油和芯還在，火焰會繼續燃燒。病再苦、再無奈、再絕望，只要壽命未盡、業未盡，呼吸仍會延續。如何在一期的生命終結以前把握好自己？才是關鍵。🚪

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