

# 明覺

電子季刊

佛教與青年同行



開仁法師談何謂佛教年輕化  
馬來西亞佛教居士總會專訪  
日本年輕僧侶以新作風振興佛教

2020年  
10月號

## 編者語

文珠法師是最早在香港成立佛教青年組織的大德之一，她曾在演講中說：「青年人學佛，……要以佛志為己志，以佛心為己心，以佛行為己行。」法師當時相信，輔導青年工作，非一人能力所能及，必須群策群力，共同合作。時至今日，佛法雖開遍大江南北，然而放眼開來，仍有待更多新力軍加入，這樣方能利益紹隆佛種、續佛慧命的事業。故本期季刊，以「佛教與青年同行」為題，多篇文章均表達出社會需要青年，佛教未來的發展同樣需要青年的題旨。

佛法所探究的問題，如生老病死苦、無常等，往往是需要有一番閱歷、年紀相當的人才會引起共鳴。或許因為如此，佛教給人的感覺，就是老年人才信奉的宗教。最近幾年，佛界吹起了「佛教年輕化」的風氣，有些團體甚至標榜，只接引年輕人。不過，從語理分析的角度來說，「佛教年

輕化」的意思不夠清晰。它可以指：佛教需要年輕人加入，也可以是：佛教本身需要年輕化。那麼，到底「佛教年輕化」是指哪種意思？馬來西亞寂靜禪林方丈開仁法師，依據經典的教理、佛法的核心，在歷史的回音與現實的觀察中，揭示這命題的真實義。

另一方面，馬來西亞居士總會的會長蔡明田、總秘書王書優博士擁有二十多年推動佛教青年培訓及居士弘法的珍貴經驗。他們在分享佛教在馬來西亞傳播的一些困難和挑戰，包括人才培訓。到底佛教如何才能積極吸引年輕人，予人清新、創意、充滿活力的印象？

在此祝願各位青年人發心學佛，眾善奉行，努力弘揚佛法。

# 目錄

p.06

“ 那些年提倡佛教年輕化的人，  
現在還「年輕」嗎？

開仁法師談何謂佛教年輕化 文

麥農

p.17

“ 今後，佛教必會清新、創意和充滿活力的！——馬來西亞佛教居士總會  
專訪 文

鄭志康

p.25

“ 回應當代社會的需要，日本年輕僧侶  
圖以新作風振興佛教。

他們面對的挑戰與機遇是…… 文

山戈

”  
p.36

“ 從青年學佛的時代挑戰 看未來修習  
正念的發展 文

聽步

”  
p.42

“ 如何全面地培育子女是當務之急  
——教導孩子領略佛法智慧  
的方法 文

Summer Adams



出版人：林國才  
執行編輯：鄺志康  
美術設計：བདེ་ཆེན་སྒྲོ་གྲོ་མ།

出版：佛門網有限公司  
香港荃灣青山公路九咪半  
發業里 8 號  
弘法精舍 215 室  
(852) 2405 6328  
[mkquarterly@buddhistdoor.com](mailto:mkquarterly@buddhistdoor.com)  
[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)

《明覺電子季刊》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 陳劍鎧教授  
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。

《明覺電子季刊》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.



# 那些年

提倡佛教年輕化的人，  
現在還「年輕」嗎？

開仁法師談

何謂佛教年輕化

文：麥農

佛法所探究的問題，如生老病死苦、無常等，往往是需要有一番閱歷、年紀相當的人才會引起共鳴。或許因為如此，佛教給人的感覺，就是老年人才信奉的宗教。最近幾年，佛界吹起了「佛教年輕化」的風氣，有些團體甚至標榜，只接引年輕人。

其實在佛教史上，提倡「佛教年輕化」並不是一件新鮮事。五十年代，已早有大德高喊著「青年需要佛教，佛教需要青年」的口號。然而，從緣起法則來說，每個生命的際遇、因緣都不同，其需求或者說共鳴之處也就不一樣，所以青年是否都需要佛教，就不見得是件必然的事。就命題本身而言，「佛教需要青年」和「佛教年輕化」的意思大抵是一樣的。

不過，從語理分析的角度來說，「佛教年輕化」的意思不夠清晰。它可以指：佛教需要年輕人加入，也可以是：佛教本身需要年輕化。那麼，到底「佛教年輕化」是指哪種意思？馬來西亞寂靜禪林方丈開仁法師，依據經典的教理、佛法的核心，在歷史的回音與現實的觀察中，揭示這命題的真實義。



## 有「弘法度生」的熱誠，無「捨我其誰」的執意

九十年代中葉，開仁法師從馬來西亞遠赴台灣求學，就讀於福嚴佛學院。十年寒窗，法師勤於筆耕，自 05 年於佛學院畢業後，便遍開法筵，全力推廣正信的佛法。佛法浩瀚淵博，法師只講授自己擅長的，對於不熟悉的領域，他從「不冒險談論」，主要是「不想把學生當成『試驗品』，尤其面對著在家眾，畢竟大家都需要工作，照顧家庭，能夠抽出時間來聽聞佛法，已經不容易了」。

為了讓學員「能在最短的時間內，掌握課堂的精要、佛法的精髓」，在授課前，開仁法師都會如此備課——「擬定主題，編排講義」。對於弘法度生，法師充滿著熱誠，不過在講授佛法時，他卻從不超時，準能在規定的時間內，把預備好的內容講完。這種收放自如的授課能力，當然可歸因於他對經典的熟稔，以及超過十五年的豐厚教授經驗。不過，法師卻謙虛地說：「我也當過很久的學生，懂得他們聽課時的感受，所以我不喜歡超時，在台上滔滔不絕，講個不停。再多的心得，時間一到，



馬來西亞寂靜禪林方丈開仁法師

就該放下。」

「時間一到，就該放下」，言簡意賅，說起來簡單，但做起來又談何容易！法師分享個中道理：「我以前也很感性，不過閱讀經論後，性格有了一些改變——從感性轉到理性。所以，我現在不論去哪裏，跟誰結緣、互動，都不太容易牽動我的情緒，即便交情很深的人。」他進一步補充：「當理性弱的時候，我們感性就變強，這容易導致情緒化，無論是別人給的，或是自己產生的。如果感性強過理性的話，我們需要找管道去疏導情緒。相反，我們的理性

強過感性，情緒容易自己消化。」開仁法師認為，理性強過感性，才吻合佛法的價值，所謂「正見為導」。這是法師學習佛最大的受益！那麼，從理性的角度，應該如何看待「佛教年輕化」這議題呢？

### 緊扣三藏，界定佛法

開仁法師處理這問題的方法是，先釐清它們的意思，界定「佛法」的定義。法師指出：「佛法並不是一種特殊的學問，而是一種讓我們脫離輪迴的道理。」不管我們相信與否，佛法總是「亙古恆存的」，如《雜阿含經》所說：「若佛出世，若佛不出世，此法常住，法住法界。」就佛法的實指定義而言，「它的內容，離不開經、律、論。離開了三藏內容的話，便不能夠稱為『佛法』。」

假如有人乖離了三藏，卻依然堅稱「這是佛法」，那絕對是「他個人一廂情願的想法，與佛教定義的『佛法』完全不同」，因為「經、律、論三藏是佛法的依據，是佛陀傳承下來的唯一法寶」。依據法師的分析，我們知道「佛法」與「經、律、論三藏」是等同的，而「佛法年輕化」在這

意義之下，也可理解為「經、律、論三藏年輕化」。那麼，甚麼是「年輕化」呢？

## 要如何理解「年輕化」？

法師認為，佛教確實是以青壯年為主，因為青年人充滿著活力、熱情，最能帶動氣氛的，是社會的主流。不過，從佛法的觀點來說，「年輕化」並不是年齡的規限。換句話說，雖然佛教重視青年人，但不會將「佛教年輕化」簡單化成只接引年輕人信佛，而所謂的「青年佛教」，指的就是「菩薩佛教」。

開仁法師援引印順導師（1906-2005）的思想，來加以說明：「導師提到的『佛教年輕化』，有兩種意思：一個外相的青年，就是年輕人；另一個是心態上的青年。導師把印度佛教的興起和衰落，譬喻成人的一生——自童真、少壯而衰老。『童真充滿活力，是可稱讚的，但童真而進入壯年，不是更有意義嗎？壯年而不知珍攝，轉眼衰老了。老年經驗多，知識豐富，表示成熟嗎？也可能表示接近死亡。』

「這裏的『童年』是指原始佛教，『少壯』



是初期大乘，『老年』則是秘密大乘。」從整體佛法來說，童年、少壯的青年佛教是導師所推崇的。「因為這最有活力、創造力的年齡層。青年是領導社會主流的力量；從社會的型態來說，確實是以年齡來劃分的，但不表示老年人不能學佛，『年輕化』只是相對於『老年』、『僵化』的社會型態來說，所以我們要推陳出新，創造一種能夠適應時代的思想、觀念。」

就心態上的少壯來說，「導師是站在教理上說的，如童年的原始佛教，傾向自我的解脫。初期大乘有鑑於這種思想的不足，於是提倡以利他為先，在利他的過程中完



去年開仁法師蒞臨香港演講，與義工於理工大學演講廳前合照。

成自己。」初期的大乘佛教，是利他為本的菩薩行，猶如人生的少壯期，充滿著熱誠、承擔與自力。這也說明何以少壯時期的青年佛教，是最走近人間的一種方式，亦為現代社會所接受的義理，畢竟「只顧著自己修持、解脫，或往生其他世界修行的，對於社會的貢獻、正面的影響終究是有限的」。所以，就教理來說，印順導師較推崇初期的大乘佛教。

由此可見，「佛教年輕化」並不拘囿於年紀的規限。也就是說，即便我們接引的都是成年人，如果我們保有一股「不忍聖教衰，不忍眾生苦」的本懷，這都可以稱為「青年的佛教」。

### 新瓶舊酒，新包裝古智慧

既然佛法是亙古恆存的，而它的內容又不能任意篡改，我們如果想將「這套古老的教育」介紹給年輕人，法師認為，就只能從表達的方法著手——「以適應時代的方式演繹，用年輕人較容接受的方法，來呈現佛陀的教法」。簡而言之，「用新的形式來包裝這套古老的智慧」。

一般而言，年長的信眾喜歡誦經，我們可以用誦經的方式，來接引他們學佛。但對於年輕人來說，這方式未必能夠契合，「我們可能要用其他的方式，來跟他們互動，像是討論經典的內容，探討它與生活的關係。」如果想接引幼童學佛，法師亦有以下建議：「我們可以抽出經典的重點，創作成文學作品，如戲劇、漫畫、佛曲等。」

雖然接引年輕人學佛的方法眾多，但「我們唯一須要留意的是：我們所說的是否有經典依據，所做的會否脫離佛法核心。」經典的依據，就好像指南針的紅色磁針一樣，它永遠指著北方，這樣才能指引方向，不會讓我們迷失。假如我們所說的、所做的都脫卸了經典的依據、佛法的宗旨，一味地「迎合人心的需要，或為了場面的延續，繼而淡化佛法的出世意義，那麼佛法將會淪落成一種宗教商品，與俗世宗教也沒有差別」，就好像失卻磁性的指針一般，隨便亂指，將人帶離成佛之道。

### 給年輕人自由選擇，不應該替他們作抉擇

開仁法師透過現實的觀察，提醒我們「佛教年輕化」時，有三點需要注意點的：不

該夾雜個人想法、佛法正見的熏習、佛法人才的培養。

法師指出：「青年人的熱情澎湃，大多是感性多於理性；若是沒有正見的培養，理性的熏習，容易做出一些衝動的事情。」所以，在接引年輕人的過程中，「我們不應該夾雜自己的想法，滲透個人的情感，以影響或牽動他們的情緒。作為一位宗教師，我們應該謹言慎行，客觀地表達佛法，因為我們代表著佛教，我們的一舉一動，社會人士都看在眼裏；有些人甚至會把我們的言行，當成他們的後盾。」

在華人社會裏，大家都比較現實，總習慣以實際的角度，去計算、評度個人的得失。很不幸地，許多人也把這種態度帶進了佛教，有時道場為了穩定的財政資源，便不得不遷就信眾，舉辦一些滿足大眾的活動，以確保經濟的收入。「要是在家人把正見培養好，知道哪個道場的師父精進用功，願意護持，就不需要等看完師父的『表演』，才作供養了。」法師幽默地說。「其實僧眾會變質，在家眾也有關係。」同樣地，「師父們的正見也要堅固，否則，一想到道場的生活，就容易被現實拉回來。

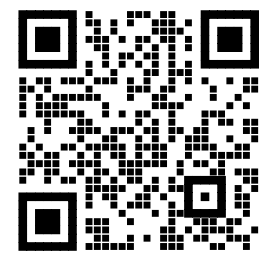


這樣，高舉著『佛教年輕化』的旗幟，可能變成一塊廣告招牌。」總之，「正見堅固的話，自然會有相應的人來護持。」

最後，開仁法師強調，弘揚佛法，續佛慧命，必須先「注重佛教人才的培養」。對於這點法師沒太多著墨，不過它的重要性，我們不難想像。譬如說有些團體的負責人，不注重人才的培養，推廣佛教事業，往往依賴負責人個人的魅力、願力。此外，他們採用家庭式管理，來經營團體，如果不改變這情況，終究會造成「師父不敢交棒，徒弟無力接棒」的場面。由此可見，佛法教脈的延續，人才培養是非常重要的。

更多精彩文章，盡在佛門網。  
請即瀏覽：

[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)





今後，佛教必會清新、  
創意和充滿活力的！  
——馬來西亞佛教居士總會專訪

文：鄺志康



佛陀二千五百年前始說法，今天踏入末法時代，佛教在傳承方面正面對嚴峻的考驗。據美國皮尤研究中心（Pew Research Center）2015年公佈的報告，預計到2050年，世界佛教徒的人口會由百分之七，下降至百分之五。佛教人口萎縮的同時，佛教徒老年化的趨勢亦越見嚴重。早前馬來西亞佛教居士總會總會長蔡明田、總秘書王書優博士及一眾青年團的年輕人，來港參訪及交流。兩位都是當地居士組織的領軍人物，蔡會長更率先指出，過去三十年，超過八成佛教組織是在家眾創立、營辦的。「居士發憤圖強，自願肩負弘法責任的情況真的十分普遍！」是次兩位接受專訪，佛門網深表感謝，也希望藉此讓讀者對總會的弘法事業方向，有一扼要的理解。

### 讓佛教形成一種文化，在家庭中扎根

過去，馬來西亞佛教多以寺廟的形式發展，並不如當代這般著重交流及向外的推廣，多強調信仰部分，因此佛教文化活動並不多見。「直到最近，拜拜還是主流。然而隨著教育程度提高，不少人開始提倡把文化藝術的元素加入其中，例如他們從經典



文獻溯源，重構古法唱誦，居士佛教就是在這樣一個環境下對漢傳整體作出補充。」蔡會長說，不少佛教徒從中國大陸來到新加坡，成立了新加坡佛教居士林。居士林多從文化方面為傳統佛教界作出補足，其後更逐漸影響鄰近馬來西亞的在家眾創建眾居士林、佛教青年總會及多個規模不一的組織。四年前會長及一眾在馬來西亞各洲的居士林組織有見因緣成熟，遂聯合組成馬來西亞佛教居士總會，以促進國內外居士佛教的交流及發展。蔡會長同時身為古晉佛教居士林林長，是當地著名的佛教徒，學佛差不多半個世紀，且在工商企業界亦成就不凡。

總會的總秘書王書優博士十歲開始學佛，早年在台灣千霞山海明禪寺的悟明長老座下受在家菩薩戒，其後赴英國留學，和當地的佛友結緣，更和他們成立佛光協會，志切弘法的種子早已牢牢種下。專長為企業管理諮詢的他，回國後投入參與馬來西亞佛教青年總會的工作，擁有二十多年推動佛教青年培訓及居士弘法的珍貴經驗。他特別點出佛教在馬來西亞傳播的一些困難和挑戰——其一，人才培訓，即我們常說的青黃不接。「佛教一直予人的印象是





馬來西亞佛教居士總會總會長蔡明田（左）、總秘書王書優博士（右）

老年人的信仰，但我們相信佛法就是人生的教育，所以居士總會極關注教育工作，積極吸引年輕人。」其二是如何讓佛教形成一種文化，在家庭層面中扎根。「跟其他宗教相比，家庭學佛的概念絕對不夠深穩，也未能讓宗教成為家庭的載體。」譬如說，我們很少找到一家人都是佛教徒，甚至是幾代人都是佛教徒的例子。往往是子女信奉了，卻未能成功接引父母；父母虔誠相信，下一代反倒認為他們古老刻板。其三是佛教一直存在出世、解脫的向度，入世關懷卻並不著重。「西方宗教很早起已經大力關注教育、慈善、醫療這幾方面，



在亞洲發展中國家建立起強大的影響力。像泰國、柬埔寨、緬甸這些原本傳統的佛教國家，信仰佛法的人口反而大減。」他著我們先不要問為何其他宗教會陸續抬頭，反而要思考有否以入世角度關懷社會、服務眾生。

### 文化滋潤配合佛法傳遞

為了應對這一系列的挑戰，王博士提出四大方向。第一是弘法的基本工作，畢竟作為一個佛教團體，一定要強調法義的基礎——淨化人心這部分不能忽略。以他的角度來看，今天弘法，不能再用傳統的方法，要創新及深度兼備。這點從他們多年來在各地舉辦的研討會、論壇可見一斑，尤其在探討佛法如何回應當代社會議題這一塊上更是著墨不少。「我們每三個月便有一場大型的研討會，規模都是國際級的，當中內容涵蓋生死教育、性別權利等議題，每次都吸引不少國內外法師、學者參與。」第二是教育，如歷史悠久的古晉佛教居士林，於1983年開辦菩提幼稚園，是馬來西亞的第一所（佛教幼稚園），目的是從小培育下一代透過佛法，在德、智、育三方面得到均衡發展。「之後可以繼續升讀



小學、中學，甚至是（佛教）大學，從而讓佛法在他們生涯規劃中扮演舉足輕重的角色。」接下來是慈善，從一般布施行善，到捐血、器官捐贈等，總會轄下的各居士林都努力推廣、提倡。當中位於雪蘭莪州八打靈再也（距首都吉隆坡約 20 公里）的千百家佛教居士林，在醫療方面投放大量資源，除義診、贈醫施藥外，更設立中風康復中心，還興建了一所孤兒院，從方方面面關懷弱勢社群。最後則是文化，「文化是軟性、柔性的。」總會認為，文化滋潤配合佛法，是有效的傳遞模式。值得一提的是，青年團的佛曲創作在馬來西亞乃至東南亞甚為有名。當地甚至舉辦「全國華語佛曲歌唱比賽」，發掘歌唱人才。年輕人呈獻自創的流行佛曲，製作專輯，以妙音唱讚佛陀，風格清新，展現對身邊物事的感恩心，是以迴響越來越巨大。

蔡會長回顧馬來西亞近數十年的佛教發展，他指特別在工商企業界，大家把布施與供養看作是佛教的全部，對修行及義理教育則不怎樣理會。極端一點來說，有企業家每年財施，在某地興建一整座寺廟，他們認為這樣便盡了佛教徒的責任。「沒有教育成份在內的佛教，只是空殼而已。」



沒錯，布施與供養是佛教徒應有的責任，也很重要，但那是入門的第一步。真正的佛教徒，除了三皈依，自己更要主動尋求對佛法的認識和深入理解。」他不希望佛教界形成一種不成文的假設，就是修行及讀經是出家人的事情。「佛陀打從一開始便強調四眾的重要性，學習對我們在家眾而言，絕對是責無旁貸的。」

王博士補充，這一切其實還是有跡可尋的，雖然在原始經典定下來的是，白衣的



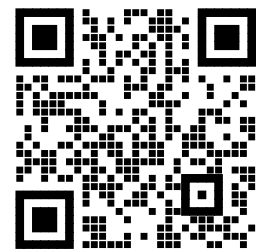
青年團的佛曲創作在馬來西亞乃至東南亞甚為有名。當地甚至舉辦「全國華語佛曲歌唱比賽」，發掘歌唱人才。年輕人呈獻自創的流行佛曲，製作專輯，以妙音唱讚佛陀，風格清新，展現對身邊物事的感恩心，是以迴響越來越巨大。



責任就是供養、護持三寶，但隨著進入大乘時代，像維摩詰、勝蔓夫人等，他們都以居士身份弘揚正法，乃至現代如楊仁山居士，更是傾盡全力，復興中國佛教，辦金陵刻經處，又從日本引入早已失傳的佛典，這些貢獻都意義重大，而且從某程度上看，有些事情還是由在家眾來奔走較順理成章。「從香港、中國大陸，到日本、菲律賓、汶萊……我們走遍整個東亞地區，主動和各地的佛教團體合作，希望透過強調入世佛教的關懷精神，為今後大乘佛教的發展獻出綿力。」蔡會長期盼在不久的將來，佛教給人的印象是清新、創意、充滿活力的，而不是迷信、古老、脫節。「我深信，這一天很快便會來到！」

更多精彩文章，盡在佛門網。  
請即瀏覽：

[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)





回應當代社會的需要，

# 日本年輕僧侶

圖以新作風振興佛教。

他們面對的挑戰與機遇是……

文：山戈





佛教自誕生至今約二千五百年，在世界各地衍生出不同的流派，也因應各個地方的社會、文化等因素，有時大行其道，有時式微。作為歷史悠久的宗教，佛教怎樣能一方面尊重傳統，另一方面與時並進，回應現代人的需要，尤其是在形象和推廣方式吸引年輕人，委實是極富挑戰的工作。

以日本為例，佛教在那裏已有近一千五百年的歷史。雖然國內約有七萬五千家佛寺，不過估計其中三分一只能算是勉強在運作之中，因為在很多鄉村地方，佛寺傳統上依賴「檀家制度」維持，這種制度在江戶時代十分盛行，任何人不論男女、貧富，均需歸屬於一所寺院，並以家族為單位，變相寺院得到管理民間戶籍的權限。這些「功德主」事無大小都需捐款支持佛寺運作，以回報佛寺給他們的宗教服務；但時至今日這制度已逐漸解體。不少鄉郊佛寺已無法繼續運作，僧人紛紛要另謀生計。

對大多數日本人來說，宗教本就可以靈活變通的概念，他們往往將佛教與神道教，甚至基督教混雜起來。不少人會在神道教的道壇祈求子女健康成長，舉行基督教的結婚儀式，而喪禮則遵照佛教傳統，卻不



會感到有所矛盾。因此，要界定他們的信仰並不容易。日本政府按照佛寺和神壇的數目，推算出信奉佛教或神道教的人數接近，也有些人同時信奉這兩個宗教。但是2018年的一項調查則顯示，若要受訪者選擇一個宗教，31%的人選擇佛教，3%選擇神道教，1%選擇基督教，而餘下的62%的人則表示沒有宗教信仰。

在日本，佛教往往予人死氣沉沉的形象，因為它總是令人聯想到喪禮或祭祀儀式等，僧人誦經念的是古文，一般人根本聽不明白。從社會學層面分析，宗教世俗化和人口下降都令佛教日漸受到冷落。而年輕人對佛教——以至對各種信仰，普遍均不感興趣。

日本佛教衰落也有宗教層面的原因，日本的主流佛教團體跟其他地方的佛教團體，又或其他宗教的不同，他們通常不會主動向外弘揚，更不要說鼓勵大眾皈依成為佛教徒了——雖然也有少數非主流的佛教團體在這方面積極推動，但還是遠遠跟不上時代的步伐。

不過，不少年輕一代的日本僧人力圖改變





這種局面，期望以創新方法吸引年輕人，令他們覺得佛教與日常生活和現代世界息息相關。

### 用音樂表演來接觸年輕人

音樂是與年輕人溝通的理想媒介，因此有僧人想到嘗試用音樂表演來接觸年輕人。四十一歲的藥師寺寬邦將他誦唱、配上結他伴奏的《心經》上載到 YouTube，至今點擊率已近三百萬。藥師寺既是禪宗僧人，同時也是歌手，推出了三張個人唱片，並且曾在日本各地、中國和台灣表演。

藥師寺寬邦最初的身分是音樂人，其後才



成為僧人。他出生於南島，父親是一家佛寺的住持，但是一如很多現代年輕人，他不願意繼承父親的佛寺，在年輕時將大部分時間用於組織樂隊和玩音樂，他承認：「當時，音樂對我來說，可以說是一種逃避。」

不過，隨著藥師寺寬邦日漸成長，他意識到要探索自己的禪宗根源，明白要成為僧人，才可以真正處理自己的恐懼。於是，到三十歲時，他在京都一家佛寺參加了一項為期兩年的修行計劃，然後出家為僧，並且想到將音樂與在佛寺的工作結合起來。

藥師寺寬邦早期的音樂作品屬於流行或民歌的類型，以家庭、朋友和家鄉為題材，大部分並沒有直接提及信仰，但卻帶著含蓄的訊息：「歌中會說到要珍惜生命中重要的東西，佛法說的也是同樣的道理。」近年，他開始實驗較為獨特的佛教音樂，誦唱佛經，再配上結他和弦，上文提及的《心經》正是這樣的產物。

他曾表示：「日本的佛教過去很少作宣傳推廣，不過現在的年輕僧人以多種方式接



觸外界，因此我相信情況正在轉變。」

## 關注到周邊的人的需要

日本僧人要與俗世人交往，進而推廣佛教，大概比其他國家的僧人容易，因為他們可以結婚、喝酒和吃肉。另一名日本僧人想到的方法也跟音樂有關，就是從酒吧入手，期望輕鬆舒適的環境可以令人打開心扉，願意訴說自己的苦惱。

這位名為藤岡善信的四十三歲僧人選擇了東京市中心一家位於二樓的小酒吧，在新冠肺炎爆發前，每個周末晚上會有約一百名顧客擠在裏面，背景播放著爵士音樂，而藤岡善信就會坐在其中一個角落。酒吧容許他在每個晚上有兩節帶領顧客誦經的時間，每節約十五分鐘。誦經後，他還會講故事或作簡短的演說。例如在新冠肺炎正肆虐的3月，他就談到不用金錢的捐獻方法，包括以友善的目光待人、微笑，以及關注需要幫助的人。除此以外，他還加入了一支樂隊，不時在多家俱樂部作現場表演。



藤岡善信的做法令一名三十歲的女顧客感到很受用。她承認，自己就像同代的日本年輕人，原本對佛教沒有甚麼認識，但認為藤岡善信的演說：「令佛陀的說話變得容易明白。我並不是在宗教氣息濃厚的環境長大，但是他們有些說話我覺得很有道理。」

藤岡善信這樣總結自己的酒吧活動：「很多年輕人前來，細心聆聽。佛法能為生活帶來智慧。每個人都在追尋真理，心靈乾涸，如果我們能為他們提供那種真理，就能滋潤他們的心靈。」

日本佛教聯會的一名發言人認同這種概念：「佛寺不能像過往那樣，以喪葬儀式為主來營運，有如一盤生意，而是要建基於佛法的教誨。我們需要有更多僧人關注到周邊的人的需要，否則，我們再沒需要存在於這個社會。」

### **僧侶不應只為自己工作**

換句話說，佛教需要對日常生活起到實際幫助——這正是山口縣的大來尚順的想法，因此他四處宣揚佛法，包括上電視節



目，以及將宣傳小冊子擺放在酒店房間。他說：「我的主要目標不是要大眾皈依我佛，或是成為我的佛寺的檀家制度成員（在二十年間，他的佛寺的檀家成員數目已由一百五十戶減至一百一十戶），而是向大家介紹佛法，因為我覺得佛法很有用。」他指出，佛法中的重要概念，包括自我反省、自我改進、因緣和合，以及祖先會庇祐後人，我們應作拜祭和祈求等。他認為：「即使你是基督徒，如果喜歡佛法的教誨，請你也在生活中應用。」

三十三歲比丘尼露之團姬（露の団姫）就用另一種表演來吸引大眾——稱為「落語」的傳統說滑稽故事表演。她表示：「我認為，很多日本人覺得宗教是神秘的，甚至有點危險。我們需要告訴他們，信仰是日常生活的一部分，就像吃飯。」例如，在一節落語表演中，她將佛教中的諸神比喻為街上各家店舖的東主，各自照顧大眾不同的需要。

團姬已放棄了檀家制度。她在兵庫縣西南部新建的佛寺仿效基督教教堂的模式，以訪客的捐獻和自己的落語表演作收入來源。她認為，很多僧侶過於懶惰，或過分





專注於維持佛寺的營運和自己的生計，忽略了佛教基本的精神。

團姪本來準備在 4 月舉行的一次研討會，就以這一點為主要訊息，回應佛教面對的危機。雖然研討會因新冠肺炎而押後，她還是計劃提出僧侶不應只為自己工作，而要服務他人的主張。

宗教對日常生活其中一個重要的幫助，就是提供心靈和情緒上的指引，例如防範自殺。四十八歲僧人根本一徹正是藉著這方面的工作來推廣佛教。他是歧阜縣一家小



佛寺的住持，以作為「自殺輔導員」而馳名，多年來，曾以面談、小組討論和透過電話等方式，為數千人作輔導。

根本一徹年輕時本來對佛教全無興趣，自認是頹廢青年，只喜歡跳舞玩樂。他當時修習禪坐，不過是為了輔助空手道練習，相信這有助他判斷對手的動作。後來，他遇上一次電單車意外，躺在醫院病床上時，他開始思考人生的意義，感到空虛，於是決定成為禪宗僧人。剛巧那段時期（距離現在約十五年），日本出現了自殺潮，根本一徹有一個叔叔和兩個同學輕生，事件觸發他在互聯網上找尋有自殺傾向的人，跟他們傾談。他憶述：「他們分享自己的故事後，會結成朋友，然後放棄自殺的念頭。」於是，他組織網上支援小組，跟這些曾有意自殺的人保持聯絡，他的輔導工作也逐漸建立起聲名。

他設計了一個工作坊，其中一個環節要參加者舉行模擬喪禮，來面對自己的死亡；在另一環節中，他要求參加者寫下自己認為珍貴的東西，讓他們看清楚，若自己輕生會失去甚麼。

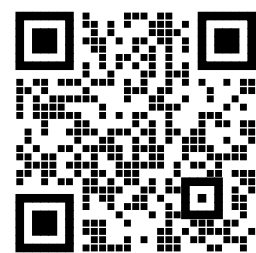


根本一徹當住持的佛寺已有七百年歷史，他當然不想佛寺關門，但是他認為，日後推廣佛法，主要依靠的可能是科技，而不是佛寺：「外界的需求在增長，但對佛寺的需求則在削減。你用智能手機，差不多甚麼事情都可做到。佛教需要想想可以怎樣在這樣的世界起到作用。」

根本一徹深信，在這個充斥著疫症、孤寂和天災的時代，大眾更為渴求靈性的力量，而佛教可以作出幫助：「如果佛教不能將人從死亡深淵挽救過來，就沒有價值。而佛教曾拯救我這個頹廢青年，協助我透徹地洞悉世事。」

更多精彩文章，盡在佛門網。  
請即瀏覽：

[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)



從青年學佛的時代挑戰  
看未來修習正念的發展

文：聽步





如果我們以誠實的態度面對現今普及的佛教，便不難觀察到，佛法修習有年輕化趨勢。這種情況可以歸因於正念修習的現代化與科學化。然而，我認為這並非年輕人修習佛法的主因。這個環球大勢背後有著深厚的社會因素。本文希望談談青年修習者這個現象。

我相信每個人都有尋找自我意願。我們自小便開始努力探問：「我是誰？」這個大問題。然而在成長的過程中，這個生命大疑問被很多生活處境所淹沒，埋藏在心識的底處。當你需要為糊口而奔波時，哪有閒情來探問人生？但隨著全球化和資本主義社會發展，我們的基本生活已得到某程度的保障，因此這條根本的問題再次被人們提出來。這個疑問在我們的教育裏卻不易找到答案，心靈修習更大的需求便因此出現。

不止這樣，資本化的社會同樣催生了心靈的渴求。過去的社會共識「教育」我們追尋財富極大化以獲得幸福與快樂。與此同時，很多事業有成就的人，即使已不愁衣食，卻會終日在情緒或執念中迷惘。顯然易見，金錢並不能保證心境良好。越來越



多人問：「如何才是幸福之道呢？」

這不就是佛陀教導的本意嗎？離苦得樂、明白本心，了悟本性，就是當代人的共同探索。

我們的教育制度強調自由、自主、尋夢、全人發展；人類的社會卻在不同時空發展了摧毀夢想、扼殺自由的系統。這種矛盾正是新一代年青人向內修習的最大動力。

佛陀說：「煩惱即菩提。」我們這一代不缺乏煩惱，甚或比過去的還要多。很多



人以為前來修習正念的年輕人只是求求減壓，與體解大道、明心見性無關，這是一場誤解。這三年間我所屬的團體每天迎來不同的青年一起修習正念，我看出他們尋找的都是那條生命大疑問的答案。分享來到了這裏，下面本文要談到當前青年正念推動工作的不足及未來方向。

以香港為例，我們流行的正念修習是以心理學為主，佛法為副，這是一個不爭的事實。即使是佛教團體在弘法時，也需要借心理學的話語和數據來支持。我們需要明白，心理學式的正念，功用主要是減壓與治療。他們的教導，不是朝向明心見性的方向。為了普及化和現代化，這些教法刪減了佛法中很多重要的部分，例如布施、持戒、忍辱、禪定、精進、僧團、福德、功德、生死觀、三法印、五蘊等等。

如果我們認為普遍年輕人尋求心靈修習的因由在於紓減生活壓力、調和失衡的精神狀態，那麼心理學式的去佛法正念是略有成效的。但如果我們把事情看深一點，明白到前來修習正念的人真正所探問，佛法的寶藏便甚為重要。



作為佛弟子，我們需要懂得欣賞佛法的美妙。數年之前，佛教圈子中普遍存在個看法，相信現代科學回應了佛陀的教法，彷彿在說科學認證了佛法。

在這種流行的觀念中，我確信若果佛陀生在此世，他應該還是如如不動，繼續宣說同樣一套佛法。

那幾年間，即使是佛法弟子，為了走進機構或學校弘法，都要選擇修讀幾個星期的正念課程。有些傳授正念的佛弟子，甚至逐漸改以這種「具有科學基礎」的正念修習為核心，以至忘卻了佛教本具的智慧之道。

當前急務是反思如何重建正念修習的主流論述，如何把佛陀的智慧寶藏以大家可理解的語言方式傳達開去，而不是拿出一把刀把這幾年流行的正修習與佛教修行切斷了事。

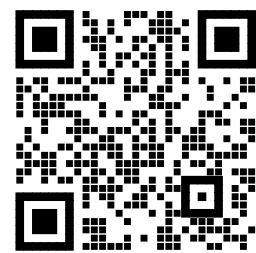
事實上，我們還是充滿希望的。例如，僧團是佛法僧三寶中的一寶。現在社會流行的正念修習往往就難以找到僧團的思維。

然而，在我的經驗中，一行禪師梅村的修習傳統裏十分強調修行社群。這個社群有助我們真正的把正念帶到生活中，讓你與周邊的人、事和物都帶有正念種子。社群的力量就是我們應該探索的部分。

福德與資糧的重要性是另一個有關修習的例子。很多年青人希望接觸正法或是修習正念，卻未必懂得積集資糧、廣結善緣，結果在門外門內進進出出，久久不得深入。如何以現代化和人人易懂的表達方法談福德與資糧，正是這個時代的挑戰。處理不好這個問題，我認為是對不起有意修習佛法的年輕朋友。

更多精彩文章，盡在佛門網。  
請即瀏覽：

[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)





如何全面地培育子女是當務之急  
——教導孩子  
領略佛法智慧的方法

文：Summer Adams



在佛教傳統中，由師傅到弟子的智慧傳承體系是明確建立的，但是怎樣向兒童介紹佛學的例子不多。宗薩欽哲仁波切曾說過，導師是我們生命中重要的『影響者』。導師必須反映佛學的核心價值——非暴力、慈悲、慎思、慷慨、有紀律、耐心、自覺，而且他們如果期望能影響到學生也能反映同樣的價值，就要對緣起有一定的認識。

當我跟女兒一起閱讀，為她們說故事時，我會記起仁波切這段話，並嘗試用輕鬆而溫和的方式向她們灌輸佛家智慧的時刻。幼童往往喜歡重複聽同一個故事多次，因此我感到這是傳遞和讓她們吸收訊息的真正良機。

有一晚，我為 Amaya 講出書上的故事後，她還沒有睡意，要求我說一個自創的故事。當時我已昏昏欲睡，難以構思到甚麼東西，然後我注意到掛在牆上的蓮花生大士畫像，於是開始向女兒講述藏王赤松德贊邀請蓮花生大士和印度學者寂護到西藏、佛法因而得以在那裏弘揚的故事。我還告訴了她，他們怎樣建立起西藏第一座佛寺——桑耶寺。Amaya 後來變得很喜歡這故事，有很多個晚上，我們兩人互相依偎，



遙想蓮花生大士怎樣降伏反對力量的負面情緒，以及藏王怎樣在寂護支持下，實踐自己的意願和抱負，建成了桑耶寺。在過程中，我們徐徐入睡。

去年，我又開始在故事時間講了 Jonathan Landa 的《悉達多太子：佛陀的故事》。Amaya 最近參加了欽哲基金會首個為兒童而設的佛學分享營「菩提種子」，所以她會打斷我的故事，加插她在營中學習到關於佛陀一生的細節。她記得這麼多細節，令我很感動。教導子女認識佛教的歷史和價值觀，以及確立他們對佛教修行的看法，將會使他們一生受用不盡。但是大部分父母並不是受過專業訓練的教育工作者，我發覺，單是要向子女灌輸良好的行為和衛生習慣，已是持續的挑戰，更遑論播下佛陀智慧的種子。我明白，以身作則永遠是最好的教導方式，但這不一定隨時隨地都可行。

要讓子女有理想的發展，同時為使這段分享的時光有價值，細心挑選適當的讀物似乎是好方法。研究那些教導兒童禪修和慈愛之心的書籍很有趣，我發現書中的內容不單對我的女兒有用，對自己也一樣，例



如 Sally Devorshine 的《現在我明白了》系列和 Kerry Maclean 的《情緒化的牛也禪修》都是近年的佳作。回溯自己的童年，我發現有時只是某人的一句說話，或是在學校讀到的一個故事，足以對我造成重大影響。同時我也非常清楚記得，母親在我床前講的那些故事。

就像是睡前的儀式，母親對我講出金剛乘的儀軌。這件事聽起來有點奇怪，但卻是



很可愛的。那些文字具備詩意的美感和智慧，成為可供我參照的東西。我記得，多年之後，我已長大成少女，有時去參加派對，回家上床時已是深夜，我還是會在腦海中重溫一次她以前向我讀過的儀軌內容。

我也明白，自己在這方面需要協助，因此樂意向外探求，尋找有甚麼現存的課業是適合兒童的。我找到現在真的有一些很特別的東西，例如：菩提兒童（Bodhi Kids）、薩惹哈學校（Saraha School）、中道教育網站（Middle Way Education），以及欽哲基金會用以支援父母和子女的佛學教育網絡中心。雖說是老生常談，但是童年歲月真的稍縱即逝。我認為，我們致力教導子女時，其實也在教導自己。在過程中，我們開始知道自己的認識有甚麼不足，以及自己的道德修養可以怎樣改進。我們明白到，似乎真的有需要向專業教育工作者求助或掌握更多知識。

我們投資於子女的教育，通常期望他們能夠獲得成就、聲望、社會地位、出人頭地，以及擁有豐富知識。不過，這裏似乎出現

了一個空際，就是完全忽略了內在的福祉和慈愛。我再次回顧童年，想起父親強調教育如何重要，可以幫助我找到收入豐厚的工作。不過，他在接觸佛法後、患上絕症的末期時，多次叮囑我要記著，物質利益雖然有用，但是你往生時不能帶走，另外還要盡量多加修習佛法。

我一直鼓勵自己和其他人，明白到子女很快會長大成人，出外發展，要想辦法將佛法教育融入家庭的日常生活中。即使是環境不俗的人，生活都會有充滿困苦和混亂的時候，我們的子女需要掌握一些工具，以建立他們跟世界、其他人和自己連繫的良好習慣。就算不是作為宗教修行，佛學也是達致上述目標的理想工具。

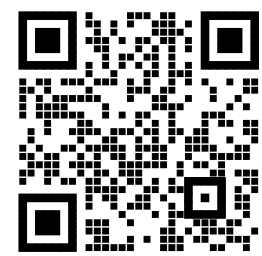
我認為，著重透過分享營和教育來連結信眾是重要的。例如，欽哲基金會不斷在探索支援佛教徒父母和教師的方式，信佛的家長對此感到極為欣慰和鼓舞。基金會是根基穩固的機構，由極具智慧、真心投入保存和發展所有佛教體系的宗薩欽哲仁波切帶領，足以推動所有信佛的家長認識到，以這種方式培育子女真的是當務之急。要將我們的子女與佛學連繫起來，最重要的



是找到適當的教育工作者、資源，以及我們自己有更深入了解。

更多精彩文章，盡在佛門網。  
請即瀏覽：

[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)





## 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。如您認同我們的工作，歡迎捐助，支持【佛門網】的弘法事業。

閣下的捐款，將用於佛門網各項弘法工作，包括《明覺電子季刊》的製作，感恩各位！



閣下可立即到下列網址填寫捐款資料，登記成為每月捐款者：

<https://donation.buddhistdoor.org/tc/form/monthly>



閣下也可選擇填妥以下捐款表格， 連同劃線支票郵寄至：

香港荃灣青山公路九咪半發業里 8 號  
弘法精舍 215 室  
佛門網收

### 捐款表格

我願意支持【佛門網】弘法利生的志業及  
《明覺電子季刊》的製作。

### 捐款人資料

姓 名 : \_\_\_\_\_  
身份證號碼 : \_\_\_\_\_  
日間聯絡電話 : \_\_\_\_\_  
電郵地址 : \_\_\_\_\_  
通訊地址 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

附上劃線支票共港幣 \$ \_\_\_\_\_

支票號碼 : \_\_\_\_\_

(抬頭請寫：佛門網有限公司)



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，向您發送本刊物、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

捐款熱線及查詢：(852) 2405 6338

## 佛門網各網站

為了廣泛服務全球華文讀者，並且切合當代人的閱讀習慣，佛門網於 2020 年推出《明覺電子季刊》，每期均以專題特輯形式探討佛教與當代議題，配合「正信正念，不離經教，緊扣時代，貢獻社群」的編輯原則，推動聞思修並重，弘揚人間的佛教。

除了閱讀季刊外，我們誠邀您到佛門網主網頁 ([www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org))，瀏覽明覺專稿及時事脈博，每天更新。您亦可以在網站內的主目錄方便地找到各種內容，並點擊進入各專題網站閱讀：



## 明覺學佛

(<https://elearning.buddhistdoor.org/>)

為學佛人士提供系列的網上學佛講座

## Veggie365 網站

([www.veggie365.org/](http://www.veggie365.org/))

和

## Veggie365 YouTube

([www.youtube.com/channel/UC7NT-GDDDS3wNJmu-CThSY2w](http://www.youtube.com/channel/UC7NT-GDDDS3wNJmu-CThSY2w))

為支持素食人士而設，有多位  
星級主持為讀者觀眾分享心得

## 活好身心靈 YouTube

(<https://www.youtube.com/channel/UCM4aKgmoC9xx3Rke3Fxb1ww>)

為大眾提供平實易懂的資訊，祈讓人人  
擁有健康人生，共享和諧與平安

## 藝術當下

([www.artforgoodlife.org](http://www.artforgoodlife.org))

和

## 拾方藝廊

([www.finedoor.org](http://www.finedoor.org))

從人文關懷的角度出發，  
讓讀者體驗藝術與生活的意義

活一番

([www.lifeichiban.org](http://www.lifeichiban.org))

助人・自助的資源平台

觀音專輯

(<https://guanyin.buddhistdoor.org>)

和

淨土專輯

(<https://pureland.buddhistdoor.org>)

以傳揚觀音及淨土信仰為主，  
內容強調學佛上如何解行並重

佛門網致力為讀者開啟學佛和佛學的不同視野，冀能提供現代人修行的參考。我們感恩您的支持與鼓勵。