

普賢道場為年輕人撒下菩提種子

這天是一個很特別的日子，
作為一位香港中文大學宗教系畢業生，
第一次參與「普賢道場學生體驗日」，
與一群佛教黃允畝中學的師弟妹，
一起感受由普賢道場和《溫暖人間》合辦的
一連串精彩禪悅活動，我是滿心期待。





《溫暖人間》與普賢道場首度合作弘法利生的活動，以輕鬆手法接引年輕人。

普賢道場坐落於灣仔鬧市之中，道場大殿莊嚴殊勝，壁龕中嵌入普賢菩薩的琉璃像磚，熹微的晨光透過菩薩像映照進來，在正面的木刻浮雕畫上，一眾菩薩、護法、童子站在祥雲間，中心的普賢菩薩端坐於白象身上。帶着期待步入，學生們一早已安坐在法堂裏，在這安靜祥和的環境中，普賢道場住持寬運法師笑容可親，注視着朝氣蓬勃的一眾師弟妹，盡顯愛護之情。

法師非常重視教育，他希望能夠讓佛教回到教育。「佛教本身就是一個覺悟的宗教，讓我們擁有正確的人生觀、價值觀。以前沒有學校的時候，寺院就是一所學校，它本來就有教化、孵化的功能。以我的理念來說，佛教要回歸教育，因為教育是很重要的。」法師說着，話語溫和堅定，頃刻撫平了從外間帶來的浮躁、惶惑和煩擾。

道場需要走入社區

弘法近四十載，寬運法師見證了社會變遷和科技進步，堅持要讓佛教走入社區，並善用科技弘法，普賢道場就是一個很好的例子。法師面帶笑意，和我們分享修建普賢道場的想法：「以前說寺院雖好，但很多人『無事不登三寶殿』，去寺院比較困難。所以普賢道場就是走入社區了，以前這裏是一間日本餐廳、韓國餐廳，我們改造它，變成現在的道場。現在這裏很多東西都現代化了，如果沒有這些佛像，沒有兩邊的琉璃普賢菩薩像，大家來到會以為是辦公室，讓大家感覺很親切。這是我一個想法，融入社會，跟社會距離近些，不一定要宗教味太濃。」法師與時代並駕齊驅，關心當代人的需要，弘法利生，令人由衷敬佩。

寬運法師開示完畢後，大會邀請《溫暖人間》創辦人吳兆燦居士分享並帶領靜坐。吳居士言辭幽默，說起年少時的頑皮往事，惹得在場人都忍俊不禁，而靜坐給他帶來不少正面的影響，所以今天他也希望將這經驗分享給大家。跟隨吳居士的引導，我們坐在椅子上，雙手放在大腿，微微闔上雙眼，斷開與外界的連結。以往充滿在色身的種種感受，色聲香味觸法，似一蓬雲被風吹散，或有留下幾縷飄絮，卻不再雲愁

霧慘，困鎖着心識了。再次張開眼，思緒清明了些，身體也似乎輕盈了些。

吃過堂飯是一場修行

接着準備行過堂飯，行過堂飯前，覺明法師先為我們講解了一遍吃過堂飯的儀規，要用筷子示意飯量，將碗推到桌邊表示需要添飯，用餐後將碗疊高。師弟妹懵懂卻認真地聽着，似乎尚未明白這些儀規的用意，但是在法師們身穿縵衣，緩緩步入五觀堂時，連細碎的嬉鬧聲也蕩然無存，大家都凝神靜候，參與到這場儀式當中，隨後我與眾人一起合掌，念誦〈供養偈〉。

誦畢，一聲磬響，大家開始專心進食，後面時段，寬運法師為學子們解惑，解釋吃過堂飯的要義：「**為什麼我們要過堂吃飯？因為講究感恩的文化**，佛教說，未學佛之人不知供養，其實

一滴水都是行者擔來的，一粒米都是施主送來的。『五觀若明金易化，三心未了水難消。』貪心、嗔心、愚癡，就是三心，三心未了哪怕喝水也難消化，五觀若明則不論供養什麼都能消化得了，所以鼓勵人去修行。」法師的話音如清泉溶溶流布到我們的心田。

原來，過堂飯不止是吃飯，更是一場修行，過堂時應心存五種觀想。法師說道：「第一，『計功多少，量彼來處』，須知道來處不易，在很多行堂義工的協助下，才能令大家吃到這餐飯，所以要有感恩的心，然後知恩、報恩。第二，『忖己德行，全缺應供』。因為來處不易，所以每一天吃飯前，要反思自己的德行如何，功勞如何，若沒有功德，吃飯就應生慚愧心。然後，『防心離過，貪等為宗』。不能貪心，吃飯也是如此，不能起各種分別想。再來是『正事良藥，



《溫暖人間》吳兆燦居士與學生分享靜坐心得。





為療形枯』。吃飯做什麼？吃飯的意義不是貪，而是滿足身體的需要，治療身體感到飢渴的疾病，所以這不是貪，是戒除貪念，不在飲食上生比較心。最後，『為成道業，應受此食』。牢記吃飯是為了幫助未成的道業。」

寬運法師的叮嚀猶如當頭棒喝，向來我們吃飯只會關注當下的色香味，或其他外界的干擾，罕有思考食物的來之不易，這天我們親身體會了一次「非佛言不言，非佛行不行，非佛事不作」的修行，品嚐到食物真味，實在難能可貴。過堂中偶有人輕聲細語，碗筷碰撞發出聲響，或飯菜不慎灑落桌面，但都盡力遵守着過堂飯的規儀，收攝平日散亂的心念，用膳後，我看見師弟妹們都懷着感恩的心，將碗筷疊高、垃圾放好，方便行堂義工菩薩清理。

學生的省思體悟

過堂飯後，道場安排了一系列的禪體驗活動讓師弟妹們參與，師弟妹在義工菩薩們的指導之下，製作精緻的禪繞畫書籤和剪紙作品，抄寫「普賢菩薩十大願王」，參茶禪品味茶的香氣，或者親手插花供養菩薩。

師弟吳璟昇是中二級的學生，面容稚嫩，接受採訪時坐得端正，談吐亦相當成熟有禮。他參與了剪紙活動，冀望能培養自己的專注能力。吳師弟認真地說：「剪紙的時候不專心就會剪錯，毀壞整幅作品，



近百位佛教黃允攸中學的學生一起體驗「過堂飯」，期間寬運法師開示吃過堂的要義，同學銘記心中。

所以要非常專注，而專注對我學習很有幫助。」



吳師弟原以為今天來道場聽法會很沉悶，沒想到最大的得着是體驗了過堂飯。吃過堂飯和在家吃飯感覺截然不同，他說：「過堂飯的場合很莊嚴，家中吃飯則比較自由，平時在家吃飯時會看手機，但過堂飯要記住很多規矩，不能吃剩下，不能挑食，要學會珍惜食物。」

過堂飯的體驗令吳師弟省思到因緣的和合，由此心底對老師的感恩更深。「在學校遇到未掌握的知識，要找老師補課，但其實老師要犧牲自己的時間給我們補課，如果我不能立即明白，老師又要一遍一遍耐心教導我，如果我成績有進步，老師也會為我感到高興。這次嘗試過堂飯是很新的體驗，讓我更加明白老師用心的付出。」這次體驗帶來的種種得着，讓他明白到單單學會課本上的知識並不足夠，更重要是在現實生活中實踐出來。

活動期間，我留意到一位師妹抄經時非常細心，字體端正秀麗，完成後，她的臉上綻開了甜美的笑容，請求覺明法師為她的作品蓋章。她是中三級的黃師妹（黃聖依），師妹告訴我這是她第一次抄寫經文：「我很享受抄經的過程，以前也聽法師說過『普賢菩薩十大願王』，這次自己抄寫出來感覺很特別。抄經時要靜心專注，不然寫過界就不好

看了；看到抄寫好的作品，我也覺得很有成就感。」覺明法師在師妹作品的右下方，印上「普賢道場」的印章，猶如鼓勵和嘉許，雖是她第一次抄寫經文，但已完成得非常出色。

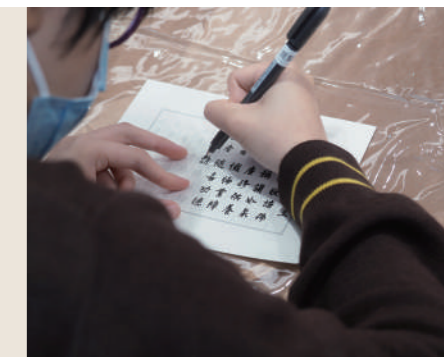
除了抄經之外，過堂飯也給黃師妹留下了深刻的印象，她十分開朗地和我分享着她的感受：「吃過堂飯的感覺和平常吃飯很不一樣，平常一家人吃飯會看電視、談天，但吃過堂飯時，全神貫注地吃飯，看着面前的飯碗、菜碗、湯碗，仔細品嚐這一口吃的是什麼，下一口吃的是什麼，竟然份外美味。」

為同學播下善種子

協助籌辦這次活動的陸競冬老師觀察到同學們在體驗佛法時內心充滿歡喜，由此也心生喜悅。在他們學校，參加活動是佛學課程的恆常教學方法。「除



了書本上教導的知識，真實的宗教實踐才能感染學生學佛，老師們經常邀請一些班別參與佛學活動，有些同學特別喜歡親近善知識，踴躍報名，所以這次活動很容易便呼召到一百名學生。」陸老師笑着告訴我，有些同學完成作品後覺得很滿足，會將作品留影，發放到社交平台，看見同學這麼投入，她也願意給予更多支持，讓同學們有機會親近佛法。



李鏡品校長也露出了滿意的笑容，能夠帶學生走出學校、走出課堂來體驗課程，是很寶貴的一次經歷。「書本上的知識只是平面的，而今天學生來這裏有立體的體驗，正如大和尚所說，寺院一向有教化作用，從宗教性來說，今天我們體驗了一次宗教活動，但從善良和價值觀來說，我們在同學們的心田播下了一顆種子。同學以往在家中，未必有這樣的規矩，未必能夠專注，未必能覺察到感恩，但經歷今天的活動，希望今天的種子深埋在心中，以後發芽成長，在踏出社會後，也能銘記大和尚今天帶給我們的佛學知識，成為一個良好的公民。」

《大日經疏》云：「普是遍一切處義，賢是最妙善義。謂菩提心所起願行及身口意，悉皆平等遍一切處，純一妙善備具眾德，故以為名。」普賢道場秉承着普賢菩薩的實踐精神，廣育群生，將佛法種子散播在我們的心田，我也非常慶幸能夠參與這次活動，共沾法喜。



與寬運法師的一席話

這次是普賢道場第一次舉辦學生活動嗎？

這是我們和《溫暖人間》一起舉辦的活動。佛教本身就是一個覺悟的宗教，以前寺廟就是學校，現在走入社區，在社區裏先辦，我們跟學生去結緣，從小學和中學開始。因為我是黃允畋中學的校監，所以先從黃允畋中學開始。佛度有緣人，這次先和學生們結個緣。

為什麼有剪紙、插畫、抄經等活動的安排？

如果我們硬繃繃地跟大家說「無常、苦、空」等義理，對學生來說，他們沒有這個概念。到了四、五十歲後的人，對愛別離苦、怨憎會苦的體會才會深刻。對學生來說，他們正是一個讀書的年齡，希望讓他們不單是接觸佛法，也讓他們了解佛教對香、花、茶的看法等等，希望他們體驗一下。古人程明道也說：「三代禮樂，盡在佛門。」很多的威儀都是在佛門，這次讓學生體驗過堂、抄經，目的是希望他們對佛教有一個了解。我一直強調，佛教是智信不是迷信，覺而不迷就是佛，正而不邪就是法，淨而不染就是僧。其實就是讓他們上第一課，告訴他們覺而不迷，正而不邪，淨而不染。

我常常跟大家說，有信仰，心裏就有根，心裏就有美好。其實不限於佛教，不管你是信仰任



何的宗教，都可以來這裏體驗。所以我們為什麼想與《溫暖人間》合辦，就是希望盡量減少宗教色彩。只有過堂的時候才有一些宗教儀式，其實過堂也是讓大家心生感恩，只有感恩才能知恩報恩。就像古詩中說的：「誰知盤中餐，粒粒皆辛苦。」希望每一個人都能夠珍惜食物。

普賢菩薩是大行動家，同學如何在生活中去實踐這種精神？

佛教經常說，願擔當，肯擔當，能擔當。能擔當就是「行」，要做得好。佛教四大菩薩代表了「悲、智、願、行」的精神；大行的人有大願，這就是地藏菩薩。大行一定有大悲，那就是觀音菩薩。大行必須要有智慧，那就是文殊菩薩。其實一即四，四即一，我們大行的時候要充滿智慧，充滿着慈悲，充滿着願力。我認為小學生，開始的時候就應該發心、發願，佛教有**四弘誓願，立功立德立言，從哪裏開始？就是從信、願、行開始，發大願，最終要實踐和落地。**佛教是一個實踐的宗教，重視大行。而普賢菩薩就代表了大行，他的坐騎是六牙白象，象徵着腳踏實地。六牙，表示六波羅蜜——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、慧智。我覺得這種精神，很適合現在的社會。

未來普賢道場在弘法上會有什麼計劃？

將來會有幾種模式，給佛教學校的模式，給其他不同宗教的學校也有不同模式。我們的目的是什麼呢？佛教就是這樣，廣結善緣，讓未信的生信，已信的增長，已增長的堅固，已堅固的成佛。我們重在結善緣，因此希望跟《溫暖人間》不是一次合作，而是長期合作。因為我覺得《溫暖人間》給社會很多正能量，我們不單是要影響佛教徒，還要影響非佛教徒。六、七十年代時洗塵法師影響很多人，他接引的不一定是純佛教徒；我現在也希望通過我們的努力，在香港區這邊接引年輕人，給年輕人以信仰。而且我們將來會繼續做小學、中學和幼稚園。我們也希望有更多有心的團體來加入我們，目前暫時是從佛教學校開始。這是我的心願。我們也希望日後從社工開始培訓，從老師、管理層到校長，當然培訓也是要設計課程。

有什麼勉勵的話送給同學們？

希望大家百尺竿頭、更進一步！佛教是一個讓我們身心靈得到健康的宗教，佛教是覺悟的教育，讓我們擁有正確的人生觀、價值觀，讓每個人都能從中得到裨益。🙏