

英國佛學社體驗

臺灣學生至英國留學的風潮始於九〇年代，因此於一九九七年，筆者也跟著流行，到了英國中北部的蘭卡斯特大學社會學系修學兩學期，在新生社團招生中，神奇地發現了“Buddhist Society”（佛學社），當時心中的驚喜真是難以言喻，二話不說地加入佛學社。社團每周固定在宗教交流中心的專屬佛堂聚會，除了舉辦佛學講座外，也邀請當地佛教團體的教師來指導禪修或佛法開示。

社團小佛堂的擺設非常簡單，小佛桌上供奉一尊南傳佛教的小佛像，兩個小燭臺及一個小香爐、幾組方墊蒲團、幾張椅子。社團的成員大約有二十多人，但參加聚會的人每次只有十來人。當年的「常來眾」是幾位英國本地學生、幾位泰國及東南亞的留學生及五位臺灣留學生。

社團共修分成三個階段，首先是三十分鐘的靜坐，接著是二十分鐘的問題討論與心得分享，最後是茶敘聯誼。打坐時個人用個人的方法，東南亞來的學生多半用內觀或是止觀的方法，歐洲學生多半學習藏傳佛教的觀想法，日本佛教的只管打坐及話頭禪，或是南傳佛教阿姜查的禪法；因此，問題討論與心得分享時的內容非常精采，成員互相學習很多。

社團有來自各國的留學生，使成員透過多元文化的交流，接觸各種不同的佛教傳統，增進相互之間的了解，打開心量，增廣見聞，避免了先人為主的觀念及自讚毀他之過。除了佛法的學習之外，佛學社團也舉辦聚餐，同學們各自準備拿手家鄉菜一同分享，不僅品嚐各國美食，也提供了留學生在他鄉異國的心靈故鄉，分擔共同的鄉愁。

每學期社團安排寺院參訪活動，其間我們參觀了在英國北部日本曹洞宗的畫眉鳥禪寺，該寺院供奉的是當地僧人自己塑造的大日如來佛，東西兩單供奉觀世音菩薩、鳥巢禪師及伽藍菩薩、達摩祖師。

「周五的另類選擇」

二〇〇七年，筆者又被因緣風吹到了英國布里斯托大學宗教與神學

研究所就讀博士班，該佛學研究中心為英國第一個佛學專屬研究中心。大學的宗教交流中心每周有不同的佛教社團聚會共修，卻獨獨缺乏大乘漢傳佛教的共修團體。

因此，筆者跟幾位同學共同發起漢傳佛教禪修團體，名為「周五的另類選擇」（Friday night's alternatives）。在英國，每到周五、六晚上，一般人的社交活動就是去pub喝酒看足球賽，不像在臺灣時還有咖啡店或茶店可去，學生們要社交就有喝酒抽煙的誘惑，對不抽煙喝酒的人真是不公平，因此筆者發起了這個周五的聚會，接引有興趣禪修的同學們一起打坐，共修後用餐、喝茶、談天，結果非常受歡迎。

這個團體從創會的三個人開始，每周增加一些成員，實際參與聚會者平均有十二至十五人，在斗大的房間中擠下了十幾位同學是常事，雖然空間擁擠，但大家還是非常開心。我們也曾開辦每周一次的讀書會，閱讀了聖嚴長老的英文作品《三十七道品》。這個團體三個特色：一、提供禪修又聯誼的空間，參加的人都是對提升內在感興趣的學生。二、多元文化及高學歷背

景，包括有來自英國、愛爾蘭、加拿大、波蘭、義大利、德國、日本、臺灣、中國、錫蘭、及馬來西亞等國家不同文化種族的同學；其中有兩位化學博士，三位博士生，多位碩士生（宗教系、教育系、生化系、商管系、紀錄片系），幾位大學生及社會人士如：心理師、電腦工程師、公務員、園丁等。

每個月舉辦一天的禪修，同學們都還是初入門，參加的人數目前還是個位數，雖然如此，共修的效果還是非常好，氣氛非常凝聚安定。另外，有一位菩薩發心將她在威爾斯的住處開放提供給大眾禪修，我們稱之為「幽谷禪修中心」，目前每季定期舉辦三到五日的禪修活動，禪眾共乘既可分擔經費又有益環境保護，每人負責烹煮一餐供眾、發心收拾洗碗，因此每位同學都能感受到實際參與



英國波特蘭島 (Isle of Portland) 戶外禪

及布施的喜悅，並練習在日常作務中帶入禪法的修行。

除了工作禪、坐禪之外，現代年輕人普遍缺乏運動，因此，戶外禪是禪修活動的重點，布里斯托城市附近的山林、海邊都有我們禪修的足跡。我們也曾多次到英國南部著名的「波特蘭島」（Isle of Portland）舉行周末禪修活動，並在優美宜人的「切希爾海灘」（Chesil Beach）聽海潮音，該海灘的特色是最近本島的鵝卵石較大，隨著海水的推移，離本島越遠的鵝卵石漸小，卵石個個渾圓沒有稜角，此種海灘特別適合觀聽海潮音的禪修方法，除海浪的潮音之外，還伴隨著海浪推動鵝卵石的滾動聲，讓禪修者的內心自然隨著節奏優美音聲而沉澱。

佛學社與佛學營是大專青年認識佛教的第一站，活動內容宜具有創意、活潑多元化，讓學生們有參與感，從中學習如何運用佛法，瞭解生命的意義，認識人生的方向，並使佛教注入源源不絕的生命力。



英國南部多塞特郡「切希爾海灘」（Chesil Beach）海邊
「觀海潮音」禪修

立足臺灣、放眼世界

筆者建議國內的大專社團除了在地的經營與連結之外，應有立足臺灣，放眼世界的眼光與遠見。筆者提供以下四個行動方案以供參考執行：

- 一、國際化：建立社團與國外佛學社的友誼。
- 二、鼓勵社員利用寒暑假期間到印度及中國等地朝聖自助旅行。
- 三、在地化：鼓勵社員暑假期間參訪臺灣各地之佛教寺院名剎。
- 四、鼓勵學生參與寒暑期的大專禪修營及佛學營等活動。◎

作者為英國布里斯托大學佛學研究中心博士候選人

THE UNIVERSITY OF BRISTOL

能觀（智慧無礙）

「四天下」都