

回顧法光寺的見聞所學

黃書琅（宗鴻）

三十多年前第一次參加大悲心會，不是站著唱讚就是坐著念經，沒經過訓練的我，對念經、唱讚不但跟不上，連內容也不清楚，一場法會下來腰酸背痛的真是受罪，心中有點失望，但念完經後禪光師父有半小時的說法，那是我最嚮往也最受益的時刻，記得當年師父正在解說《般若波羅密多心經》時，我對「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」非常有興趣。師父花了一年多的時間講解《般若波羅密多心經》，但是我對「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」還是一知半解。

大乘佛教最重要的典籍《般若波羅蜜多心經》中的“色即是空、空即是色”是大乘佛教的重要義理，也是佛教的重要思想。簡單的說，色是指一切能見到或不能見到的事物現象，而這些現象是由因果產生，空是事物的本質，任何事物都是從無到有。要了解此現象必須先明白「緣起性空」的義理。「緣起」：世間萬事萬物都不是憑空而有的，必須有各自需要的種種條件（因緣），眾緣和合而生起，亦由於種種因緣散失而導歸消滅。「性空」：世間一切事物皆仗因托緣而生，緣聚則生，緣滅則散，自然沒有實在不變的實性。

三十多年來參加了數百次的大悲心會，深深的體會出「緣起性空」及色不異空等在大悲心會上的示現。譬如法會時聚眾共修，大殿充滿信眾，三陣集眾鼓，法會開始，這是緣起呈現莊嚴、安祥的氛圍是色的顯現，培養恭敬心、慈悲心也是呈現不可見色的現象，師父升座講法，緣起呈現說法渡眾、傳播法義、有教無類等功效也是呈現不可見色的現象。法會結束，信眾離去，大殿清空是緣滅，是呈現空的現象。這些令大眾升起恭敬心、慈悲心都是在大悲心會中潛移默化、淨

化人心的功德及不可見色的示現。

在法會的前一天，香積廚就聚集了數十位發心菩薩幫忙備菜，我與內人也曾發心幫忙備菜過一段時間。不論洗菜、切菜、整理分類，各司其職，人多卻合作無間、一團和氣、充滿溫馨的氣氛，這也是不可見色在香積廚的顯現。接著法會當天一大清早，發心菩薩大廚們即到廚房開火，開始費心地燒出一道道佳餚，供應淨食，信眾用齋長養慈悲心，也是不可見色的顯現。午齋後信眾各自回家，齋堂清空、佳餚被清空也呈現空的現象，這些都是大悲心會中展示出來的「空、有」互換的現象。

古德云：「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲」。世人每遇天災人禍，往往心中忿恨不平、怨天尤人，而不深究其理。應知，有果必有因，種善因得善果，造惡因必定感召惡報，不是不報，只是時辰未到。

《大婆沙論》云：「若有能一日一夜持不殺戒，於未來生，決定不逢刀兵災」。由此可見，一日一夜功德利益就有如此殊勝，更何況發心吃長素之人，所得利益更不可思議！近代高僧印光老法師也曾於「上海護國息災法會」中說道：「念佛吃素為護國息災之根本」。蓋殺劫及一切災難，皆為一切眾生惡業之所感召，是色的現象，如能吃齋念佛息災就是空的現象。這種透過法會，讓眾生有因緣持不殺戒，遠離刀兵災也是大悲心會中提供信眾持齋的功德力。

在大悲心會上除了聽聞禪光師父說法而受益外，慶幸能與禪光師父學習敲打法器，甚至能在法會上擔任打法器的法務，除了專注力要增強外最重要的是要克制在大眾畏的壓力之下能平伏緊張不安的心情。在很多人一起誦經、唱讚的場合，為避免唱念的音聲雜亂、不整齊，法器扮演著非常重要的角色，

法器音律能令大眾的聲調、節奏整齊劃一，使大眾在唱誦中產生默契、和諧。所以負責打法器的人，除了要加強專注力外，心要更靜，同時要做到口在唱誦、手在敲法器，耳在聞聲，務必做到身、口、意三業相應，使心歸一，不散亂；除了聽自己內心所發出真誠的聲音外，還要聽法器的聲音，也要聽大眾和諧的聲音。經過這種訓練後，即使到嘈雜的場所，就不會受外境嘈雜聲所影響，也不起懊惱。

感謝師父給我這機會，這些年來在法會中很少受雜念、情緒的干擾，這是大悲心會對我的加被。在我心目中，法光寺的大悲心會是我參加眾多法會中最富教育性、最不迷信的法會。大悲心會讓眾生有因緣接觸到佛法。在禪光師父的帶領下，培養大眾的覺心、恭敬心、慈悲心，令大眾能覺知其內心的起心動念，了知所呈現的一言一行，如實地運用在日常生活中，促進家庭和諧，成就解脫的因，度脫一切苦厄，這也是大悲心會的功德。

我不習慣在大眾面前發表言論，一方面佛學根基不足、一方面國學基礎不深，但經師父一再的鼓勵，硬著頭皮發表幾次佛學體驗報告，從語無倫次、支支吾吾、全身發抖，至如今能心平氣和、清楚地交代所想表達的報告，完全要感謝禪光師父的鼓勵與支持，並提供這麼好的場所、高水準的信眾以及富有人情味、有教育性的大悲心會。這三十年來在法光寺報告的學佛體驗有：「梵唄與歌謠之差別」、「爐香與心香」、「觀念與自在」、「心獄及牢獄」、「業障的觀感」、「師父的身教」、「恩師言存」、「起心動念的關鍵」、「環境與人生」、「入寶山不要空手回」、「只管打坐與生活」、「心念不空過」、「善用念頭」、「善待自己」等。

自從三十多年前第一步踏入美國法光寺，就跟法光寺結了不解之緣，其實我小時候曾經隨先母到台北法光寺，也見過如學師父。當時年紀還小，對師父並沒有什麼特殊的印象，再次見到師父是在美國法光寺，從師父的舉止談吐中體會到出家人的清淨法相、舉止優雅、語

默動靜那份安祥的氣氛，充分地發揮了禪的味道。返觀自己許多不雅的动作、語氣、高昂的聲調，心中常處在不安的狀態，與人相處稍久即感煩躁、身心疲憊。相形之下對自己的作風頓感慚愧。佩服之餘，仿效之心油然而生。

有一年回台灣，特地到台北法光寺拜見師父，請教師父如何做到在眾多信徒圍繞之下還能態度慈祥、語氣柔和，不厭其煩地回答問題呢？師父指著一顆樹說：你有看到那顆樹上的枯葉嗎？我說：看到了，師父說：不看枯葉只看整顆樹，你感覺如何？我回答：翠綠、有活力、美。師父說：與人相處一樣，但看整體。不愧為禪師，簡單的比喻，馬上改變了我的觀感，也提醒我想要與人和諧相處的話，但看優點不看小缺點。如果太注意小缺點、小細節只會影響我們的情緒，也會影響與人相處的和諧。這簡單的比喻，對我往後待人處事有很大的幫助。

師父待人慈祥、語氣柔和，也讓我想到一句禪詩：「千江有水千江月，萬里無雲萬里天」。只要有水就會映月，只要眾人有心，師父的慈悲心、柔和心就會感應在眾人的心上（有感即應），形成一股祥和的氣氛。佛法不需做任何努力去演示行動，萬眾自然瞻仰其風範，宛若萬里無雲萬里天，師父的慈悲心、柔和心自然會加被於眾生的（無機不被）。

又有一次我請教如學師父有關禪的用途。師父回答：每天坐禪就像每天清掃房子一樣，將一些垃圾清除乾淨，這樣人住起來才會快樂舒服。坐禪就是幫助我們清除內心的雜念，以達清淨安祥的心境，這樣人才會快樂舒服。簡單的幾句話即道盡了坐禪的重點，真的「心地無塵意自淨」回想過去坐禪時不是掉舉就是昏沈，自己在想什麼都不知道，完全墮入五蓋的支配而不自知。經師父提醒，才意識到應著重於清除妄念，回到根塵相對前，也就是說回到六根對六塵之前那個原來的清淨心，此心是安祥的、自由的心，進一步如能應用在行、住、坐、臥，促使語默動靜體安然、令

心無掛礙的話，就能灑脫自在子渡餘生了。

師父在講解《普勸坐禪儀》裡的一段話也令我感觸很深。師父說在我們心中「有兩隻牛經常在打架」這是比喻在我們心中有一個佛心與一個眾生心常常在打架，佛心說這樣比較好，我們卻說那樣比較好，當我們在懶惰時，佛心會告訴我們不要懶惰，但是眾生心會說很多理由來推辭，譬如我今天身體不好，或說氣候不好，或說昨晚沒睡好，或說事情太多了，所以我才會懶惰，總之我們會找出很多理由來解釋懶惰的原因，但是誰在責備我們呢？就是我們的佛心，所以當佛心在告誡我們時，我們就應該將眾生心去除，來聽佛心的話，常常這樣訓練，這叫做「真如熏習」，也就是「佛心熏習」。雖然佛心常常在責備我們懶惰，但是我們根本就不聽他的，為什麼不聽他的呢？因為我們不相信他，而經常保持眾生心，所以才會痛苦，這叫做「熏習妄心」，也就是「熏習眾生心」。這比喻十分貼切、容易契入，從這個比喻我獲得很大的啟示。真佩服如學師父的佛學智慧，師父總是牽著你的手讓你去試水溫，冷暖自知。

在這法光寺建寺四十週年之際，謹以回顧這三十多年來在法光寺的所見所聞所學為題，做這份報告。