

香積廚與我

●天期法師

香光尼衆佛學院四年級

本文榮獲二〇一三年慧炬大學院校佛學論文及文學創作徵文獎學金



摸索

第一次執掌大寮是怎麼開始的呢？出家不到兩個星期，就遇到大部分常住都外出，有位師兄拿著兩條絲瓜對我說：「中午你來煮。」說完，就瀟灑地離開，我杵在原地，種種的疑惑、困頓，一湧而出：十一點半打板，我要幾點煮，九點、十點？要怎麼煮？多少油、多少鹽、多少糖？腦中冒出一團混亂的糗樣，差一點大喊救命！以前在俗家都是吃外食，對於烹煮，一點概念都沒有，兜了半圈，想找人來支援，卻發現自己連

要請人家來幫什麼忙都搞不清楚，真的不知如何是好！幸好有一位師兄發現了我窘迫的樣子，發心相助、指導，第一次下廚才得以安全過關。爾後，師父就要剛出家的我留在大寮學習。

第一次下廚的經驗，只能用「無助」二字可以形容。無能又尷尬的我，若沒有師兄的幫忙，恐怕不只是誤板，而是得「叫便當」了！但正因這樣的情境，燃起我學習大寮相關執事的動力。這段大寮學習的經歷，充滿了挫折，除了不熟悉運作外，更多的考驗在於面對人我

間的種種歷練——慈悲與智慧的學習。

突破

寺院的廚房，是辦理僧人的飲食，滋養法身慧命的場所，更是一座修煉的壇場。在繁雜的瑣事中，有著時間催促的壓力，不能耽誤大眾時間。在匆忙的步調裡，又要達到共事的一致性，對個人而言，需要不少身心的調整。

接領大寮的執事，每到吃飯時間就擔憂起來，只要午齋的菜色或口感不符合大眾胃口時，師

兄毫不考慮情面，直接在大眾面前指責：今天的菜太鹹、煮得不好吃……等等，天啊！用齋時間大家都在，眾目睽睽之下被羞辱，實在令我覺得難堪！師兄又不是不知道我是初學者，有必要在大眾前讓我丟臉嗎？我的內心充塞了挫折感，更多的是憤怒！好一陣子，到了午齋時間，就害怕是否會被批評，更害怕的是，自己是否會被這樣的場面擊垮？

我告訴自己，既然選擇出家，當下師父為我安排修學的功課就是在大寮學習，就該好好面對！一轉念，湧起學習的動力，買食譜費心思專研，請教有經驗的師兄或居士，不斷在嘗試及挫敗中學習……，就這樣跌跌撞撞的走著，依靠著種種逆增上緣自我成長，漸漸在運作方面累積一些經驗，烹煮食物的技巧也摸索出一些「眉角」，而大眾從齋

食的口味中，感受到我的用心與成長，掌聲與肯定也就接二連三的來了。

融入一個新環境，勢必要經歷一段過渡期，當突破這一關卡後，接下來又是另一個考驗。修行更是如此，一個境的現起就是一個自我鍛鍊的機會，淬取出來不一定是精華，但沒有這一道手續就不能說是修行。在剛出家的歲月就能有點點滴滴的磨練，與許多成長的機會，這正是累積自己修道資糧最好的方式呢！

自己是最大的敵人

受到大眾的肯定後，信心增強了許多，幾乎每天沉浸在大寮的那一片小天地中，忙得不亦樂乎！當大寮成為自己所歡喜的工作，對自己要求的，就不只是把工作做好，而是在當中想再去挖掘讓自己增長的方法，並借助外在的實相，進一步運用在修

行上。其實，最難突破的不是外在的境界，真正的課題，是「折服自己」。

雖然大寮的工作已能得心應手，但遇到法會日或活動日，自知能力還不足以獨攬全場，必須靠居士發心護持才能承辦，也就需要跟不同居士搭配，這當中有許多需要溝通協調的部分，但溝通正是我最難突破也最需要面對的課題。和居士意見相左時，有些居士很快就能接納我的想法，有些卻需要一再的溝通，結果也不見得能按自己的意思發展，常常令我覺得很無力；但後來想到每個人背景全都不一样，又怎麼可能面對同一件事有同樣看法呢？因此想法、作法勢必會有所衝突，但如何從磨合中找到彼此的平衡點，是彼此所需要學習的。進一步思維，佛法的運用著重從自己下手，若是自己願意改變，相信他人必能夠接

收到一分善意，所以先從自己調整會較容易一些，不必先入為主，抱持希望他人改變的心態，反倒不如思考身為出家眾，與居士共事之時，是否足夠信任、尊重居士？抑或會以法師的身分來要求居士，而錯失自我成長的機會？忙碌之中，是否不經意的增長了「我」的存在？一心求供養的心情，是否摻雜了幾分自我能力展現的驕傲？即便在事相上沒有當下就能轉換的因緣，但心地功夫，確實要借著外在因緣來成就。

經過好幾次的活動，不斷調伏自己及努力學習溝通，慢慢的不再那麼害怕與居士共事，而大眾也感受到自己的誠意，進而能跟居士熱絡起來，也感覺到氛圍的融洽！自然在行事方面也順暢起來了。在當下除了有一分自我肯定外，還長養了自己對修道上的韌度，生命在成長



轉化過程，不一定是接收營養的養分，就像小芽苗要長成茁壯的大樹，必定經歷過許多的乍暖還寒，《維摩詰經》提到：「心淨則佛土淨。」當下一個心念的轉化，就可將穢土變成淨土，我心中的「香積淨土」，就是這樣由自己來創造的呀！

在大寮的酸甜苦辣，不僅止於此，但每每跌倒時，擦乾眼淚再爬起來的那一分勇氣與堅持力，並不斷鼓勵自己，不要輕易的放棄，也不要遇到挫折就此停住了，當下能坦然面對它、處理它、接納它，縱使無法做到最完美的結果，相信只要再給自己多

一點機會，多一點時間，是可以突破過去的，藉此長養堅毅的韌性，對漫漫修道路有著深深的連結。

三寶護佑

常住位於郊區，不若位處市區的寺院，採買較為便利，光是到市區開車也得花上二個多小時，平常又少有香客往來，所以執掌大寮必須精準地清點食材。若是庫存的食材太少，沒有足夠的齋食讓眾師父安心辦道，還得又跑進市區一趟，打亂平日到市場採買的時程；若是買多了，食材放久也會不新鮮，乃至於需要棄捨，但一粥一菜都來自於信施的一

分虔誠，實在不得不慎。

但寺院並不如一般家庭，能夠憑著自己的期待管理這些食材，可能早上才進市場採買足夠的量，下午居士就發心送來一箱箱的新鮮蔬果，居士們對寺院的虔誠發心難能可貴，又怎麼能拒絕呢？因此在寺院能夠有充足均衡的飲食前提下，就將不同的食材與大眾結緣，乃至轉與有需要的單位，除了讓居士供養三寶的心能和更多人結緣，也讓受贈的單位能夠和三寶結緣。食材多了與人分享，其實不難處理，只要幾通電話就能使得這些食材有最好的「歸屬」；真正讓人頭疼的是如果食材不夠了，那可就頭大了！好幾次突然有香客來寺院參訪卻沒有事先告知，這可是大考驗！

還記得第一次遇到這樣的情況，是在某個夏日，已經在準備午齋，知客師匆忙來廚房告知：「有一臺遊覽車要來寺裡參觀，之前沒

有連絡好，日期填錯了，今日用齋人數多了四十人，還請你多幫忙啊！」說完轉身就離開了。聽到這個消息，我人都傻掉了，四十個人，可不是要我突然變出一大鍋飯嗎？夏天的大寮沒有水深，但絕對火熱！火氣馬上生了上來，心中不悅的想：哪來的單位？居然一點都不知道禮貌，需要到寺院用齋，怎麼沒有聯繫好呢？又不知道哪位糊塗師兄，居然日期還會填錯？又不是小孩子了，怎麼這樣給我找麻煩？後天我才要出門採買，寺內有的食材已經不多了，怎麼辦才好？一邊抱怨的我，一邊東翻西找，除了一

箱關廟麵，要煮個大鍋麵，居然連幾顆高麗菜都沒有，實在心裡發慌，內心的抱怨指數也逐漸升高。

「不行！」心底冒出聲音，我怎麼會暴躁成這樣呢？過去在大寮最令自己感到歡喜的，就是能夠以齋食和大眾結緣，出家所學不足以法利益眾生，但卻能以食物供養眾生得一頓飽，與佛門結緣，不是自己的期許嗎？我在意的是沒有豐盛的食物供養大眾，面子會掛不住？還是我真的沒有能力讓大眾吃一頓飽呢？一手燙著麵的我，檢討自己的念頭，唉！真是缺了一分修行的心啊！這麵燙起來，再



怎麼沒配料，淋著醬油也總是一分清香和供養啊！如此轉念後，就一邊燙著麵，一邊祈願自己能夠以這分齋食和受用到的居士結緣，希望有能力時我是以法作為供養，至少送上一分祝福，寺院有大悲水供居士飲用，我何不持大悲咒來煮一鍋「大悲麵」？

就這樣一邊持咒一邊攪動著水中的麵條，心中怒氣與燥熱漸漸退卻，轉來的是一分自己心安理得的清涼，因為自己是全心全意地想要為大眾準備一頓能夠飽足的齋食來結緣的，所以在已經盡力的狀況下，所煮出的齋食就是最好的齋食！當麵準備起鍋時，有位法師抱著一箱的小黃瓜來到大寮，告知是有居士剛送進來的。啊！剛好！正好把鍋中的麵條配上小黃瓜，就是最適合炎炎夏日的涼麵了啊！看著那箱小黃瓜，心裡無比的感恩，想著這是



護法龍天帶來的禮物，知道我第一次面對這樣的場合不會處理，就來「友情贊助」。當天中午的午齋，靠著這大鍋涼麵，加上一道簡單的紫菜湯，卻使不少居士驚呼，原來簡單的素食那麼好吃！感恩法師們的用心。我想，其實當天的齋食算來只是普通的菜色，應是居士們平日吃慣了油膩的大魚大肉，所以反倒被這種單純的原味吸引了。希望變出怎麼樣的飯菜，反倒是我自己的執取，認為怎樣叫好吃？怎樣叫簡陋？都是自己所分別定義出來的。

當晚睡前，我仍到佛

前迴向發願，深深的感恩龍天護法的護佑，其實不談小黃瓜是不是佛菩薩的加持護佑而出現的；我想三寶的護佑並不只是外在境界上問題的解決，我更感恩佛菩薩在我身心上栽植的善念，因為學佛，我能在境界中觀照到自己的內心，才有機會將不斷造惡的心截斷，反而能夠轉念成為善心，這才是真正的佛菩薩的護佑、真正的三寶加被啊！

法法相通

在廚房體驗到的，不僅是技能的提昇，選擇在

大寮用功，期許自己的自信不是來自別人的讚美，而是如何在忙碌中，也能擁有像禪修般平穩的心，同時在面對境界時，也能用一種幽默感的角度去欣賞，以快樂的心來迎接，相信只要心念一轉，極樂淨土就在身邊了。修行不在高談深論，而在當下每一刻所生起的念頭，是否跟道相應？是否對修法有益？修行最重要即是修「心」，心地細微處，都

需要在境界中多磨練，修行的力道，才得以展現出來，不是嗎？當自己安立了這一分用心，常常在做事當下充滿法喜，明白自己是藉此因緣作為修道的壇場，當這樣一分歡喜心出現時，漸漸心也會感受到一分輕安、法喜，雖然身還是忙，可是在當下心好似跳脫出來，真正做回了自己的主人。

古德有云：大寮出祖師！正是應證了能透由

大寮一職成就者不在少數。有前人的典範，自己發願繼續仿效古德藉助廚房為修道的平臺，累積福報資糧，磨練出心的品質，讓自己在修道上有所增進。很慶幸能承擔自己所喜愛的執事，同時也與修道做結合，也希望在未來裡，不論身在何種崗位上，也能秉持著初發心、敬慎心，來面對不一樣的執事，卻是一樣的修道之旅！🙏

六祖壇經：

對現代人所揭露的生命密碼

在浩瀚的宇宙中，吾人以貪瞋癡演出輪迴的故事。有些是可歌可泣的故事，有些是哀怨動人的故事。我們也許認為自己已經很努力，自己的故事很重要，其實都只是輪迴中的一個小插曲，除非能夠揭開生命的真相，才能夠脫生死輪迴。六祖是個開悟的覺者，讓我們從壇經中所揭露的生命密碼，一睹吾人心靈中秘密花園的殊勝風光。

2014年4月19日(週六)、26日(週六)下午2時30分

主講人：**王覺寬教授** 國立成功大學航太系教授

地點：**台南市立文化中心國際會議廳**

地下一樓會議廳 (台南市中華東路三段332號)

主辦單位：台南市政府文化局·中華慧炬佛學會南區分會

聯絡電話：06-2881677

【免費講座·歡迎各界人士自由入座】