

# 記晨曦60週年社慶之旅—— 參訪法鼓山園區 暨拜訪方丈果暉和尚

◆石昀艷

臺灣大學醫學系二年級



聆聽方丈果暉和尚開示

今年時逢晨曦社60週年社慶，雖然近來新冠肺炎疫情壓境，天空也下著好大的雨，但我們在做好防疫的萬全準備後，仍然不畏風雨地前往法鼓山參訪。而在我心中，隱隱期望著在這趟旅程，可以發現或是拾回自己對佛法的體悟。

從台北車站搭乘小巴士進入法鼓山園區外圍，親切的師姐們介紹：園區是依著天然形成的地形而建，並由天然形成的溪流環繞，溪

流沿著園區自然地一分為二，再合而為一。此外，法鼓山也是一座觀音道場，因此甫入園區映入眼簾的第一尊觀音菩薩聖像便是來迎觀音，我隨即謙卑地向菩薩問訊。

抵達園區內部，從一樓走到三樓展廳時，師姐要我們試著專注於每一個腳步，心中不起任何雜念。關於這項練習，我常聽人談到：若能專注於行走的當下，或者專注於念佛的這一念心，將有助於禪定的

修持，並有益於培養「未來心、過去心都不可得」的正思維。雖然知道有這樣的修行法門，可是實踐起來卻非常困難，無時無刻都有千百種想法在心中生了又滅，滅了又生，不斷循環。自己非常粗重的散亂心思，在這次的練習中又顯現無遺，雖然經過一學期在社團的學習與修持，自己的修行卻始終在原地踏步，因此感到十分羞愧。

隨後，我們又依序參訪了微笑館、聆聽方

丈——同時也是晨曦社的學長——果暉和尚開示，並進到大雄寶殿內禮佛、抽籤。沿途所經之處，師姐們也都一一為我們詳盡地介紹。所有行程中，對我來說獲益最多的莫過於聽方丈開示了。方丈提醒我們在疫情期間，不需要過度地驚慌害怕。因為這樣的疫情從佛法的觀點來省察，其實是人類的共業，我們必須承擔。只要專注於自己的修行，多行善、布施（無畏布施），最終就可以逢凶化吉。

身為醫學系學生的我因為時常在臺大醫院旁邊上課，對於這次疫情感受非常強烈。教授與老師們都非常注重防疫工作，學校對於醫學院學生的要求也日趨嚴格。原本臺大醫院地下室熱鬧的美食街現在冷清許多；學生餐廳也

有了不可群聚交談的規定；在醫院往來的人也都行色匆匆，好似不肯在此地浪費哪怕僅僅額外的一秒鐘；但在醫院外量體溫準備進入就診的人依然戴著口罩大排長龍。疫情彷彿隔離了更多人與人之間的互動溝通，讓原本已顯疏離的人際關係更降溫。然而，轉念一想，如方丈所提示的——專注於自身的修為，便使我尋思，現在少了人際互動的喧囂，是不是有更多時間能夠好好思考自己的修行，鍛鍊自己的心？是不是有了更多機會讓我們從與以往不同的角度觀察這個世界？抑或是提供了我們省思怎麼面對周遭的人、事、物，並給予適當關懷的空間？

方丈的一席開示，讓我醒悟到，一件事的好與壞，取決於自己的

內心，外境可由心造，也隨心轉。心的能力無窮無盡，也自由自在。我要讓我的心擺脫對境帶來的煩惱，儘管外境改變，我還是可以專注於自己的內心，不僅消除對疫情的過度恐懼，我也期許能將這份無畏，布施予人，讓人人都可以擁有這樣自由、安定的心。

參訪園區結束，法鼓山特別贈送每位同學一人一本聖嚴法師著述——《佛法的知見與修行》。我一回到家就迫不及待地翻閱，想對正信佛教有進一步的認識，也想驗證自己對於佛法的體悟是否正確。這次參訪，讓我對佛法有進一步的認識，也反省到自己的不足，因此更深深期許自己，能於佛法精進聞、思、修，並從中饒益自他。④