

2022蓮音學苑 寒假女眾齋戒學會心得

● 殷牧謙
臺大中文系二年級



清晨三點半，板聲穿透墨黑的闐靜，喚醒深眠學子。山上的生活雖步調緊湊，身心卻格外舒暢，不覺沉重疲勞。我起身、摺被、換上羅漢褂，前往大殿。每當此刻，內心總是油然而問：「我在哪裡？」確定不是熱烈喧囂的台北。「今天會是怎樣的一天？」山林實修道場生活，提供與世俗迥異的學習材料，但問自心能否安住、吸收。

早課是一天絕對有力的開始，長達兩小時儀軌中，口要唱念，身要肅

立、禮拜、端坐、長跪。在看似漫長的佛事中，如何平息躁動浮亂的妄念，安住當下，是第一步工夫。能安止後，隨經文作觀，是第二步工夫。早課儀軌中，有部分內容是其他道場少見的，其中最令我印象深刻的，是念佛後大眾起身長跪，誦念普賢十大願王。「虛空界盡，眾生界盡，眾生業盡，眾生煩惱盡，我此禮敬諸佛無有窮盡，念念相續無有間斷，身語意業無有疲厭。」隨我身拜下，心中同時立下廣行願，惟願

此時此刻乃至盡未來際，無有疲厭於修學佛法。

早課後，大眾於念佛堂集合，準備過堂。維那師父帶領大眾觀想自己隨從世尊托鉢，如經典所言：「其國眾生，常以清旦，各以衣祴盛眾妙華，供養他方十萬億佛；即以食時，還到本國，飯食經行。」而後在念佛聲中緩步前往齋堂。在觀想下，步步皆如同跟隨佛陀托鉢般莊重殊勝。至齋堂後，要先供養、念食存五觀，維那師父也會提醒大眾：「眾生飯皆平等。先吃三

口：第一口，願斷一切惡。第二口，願修一切善。第三口，誓度一切眾生。」於是，用齋時便也成為用心的修行時刻。面對豐盛美味的飯菜（甚至還有潛艇堡、糕餅、金絲捲），如何在感恩慚愧之餘，練習對味道不起喜歡、不喜歡的分別心，並將此化為自己的修行動力，實在不容易。古德將早、午齋列於五堂功課中，絕非搪塞，而是將生活必要的內容轉化為修行材料的大智慧。結齋前，早齋播放上懺下雲老和尚的開示，午齋由上梵下音和尚尼慈悲覆講，使我們於過堂中，不只填

飽飢腸，更是「禪悅為食，法喜充滿」。

早齋後經短暫養息時間，便進入由學苑精心安排的課程。在我參與的三天中，由上梵下音和尚尼講解《往生論》，使我們對極樂世界的殊勝有更深入的理解。課程安排十分豐富，十天之內尚有上懺下雲老和尚《大乘起信論》的開示影片、上天下因法師講解《南山律在家備覽》、蕭武鏞老師講解唯識專題等課程。而每堂課前，維那師父都會帶領大家念佛，以聲聲佛號收心、定心，上課後大眾起立恭迎法師，唱開經偈。我曾疑

惑一小時的課程，是否必要花費半小時於恭迎法師和恭送法師的禮節上，然而我想這正是佛法學習與世間不共之處：有一分恭敬才有一分受用。佛法要恭恭敬敬地聽，恭恭敬敬地思考，才能有真實的理解、實踐。

午休時間後，大眾一齊至榕樹園拜八十八佛。我之前曾把八十八佛定為日課，然而在齋戒學會拜的八十八佛，在共修加持下，氣氛格外莊嚴、殊勝。拜佛的動作不再有趕時間的急促，佛號一字一字唸清楚，身一跪一起虔誠禮拜，在自己的清晰作意下，午後混沌、躁動的心念逐漸歸於沉靜，皈依三寶的歡喜心也逐漸升起。

這次齋戒學會八十八佛、課程和午齋都在榕樹園進行。榕樹園中央有一棵大榕樹，圍繞榕樹鋪了一圈碎白石子，石子上則有一架架木頭搭建的座位，雕刻精緻，既能防



懺雲老和尚開示影片



蓮音學苑榕樹園

雨，又能搭建活動木板作為桌面使用。一架桌椅可容納兩人，椅面上有草地質感的綠色方型毯和圓形的竹編坐墊。此一圈木頭座位外圍，更由蒼鬱扶疏的樹木包圍著。在這特殊的環境，時時清風披拂、鳥語花香，使我遙想古印度時，隨佛修行的弟子們於山間空澤、水邊林下攝念息心的自在風光。當然，親近大自然的同時，許多不請自來的「訪客」也會參與活動，給我們許多驚喜。無論是用齋時掉到眼鏡上的毛毛蟲、爬到經本上的小蜘蛛，或無時

無刻爭相依附於腳踝的小黑蚊們，面對這些眾生，正是考驗慈悲心的機會。我盡量克制自己的煩躁，忍耐肌膚細密的紅癢，和他們道聲阿彌陀佛，並祝願他們發菩提心，這也正是在榕樹園特有的學習。

齋戒生活在五堂功課、解門課程的充實安排下，空白時間就是出坡、完成職事以及個人修持功課的珍貴時光了。修行不只限於殿堂內的用功，出坡和職事也是增長福德智慧的巧妙方便。這次齋戒由於學生人數很少，每位學生都要同時負起

解門和行門的職事。雖然我只參與短短三天，更是初次來山，還是有幸學習到打板、叩早鐘、上香、堆須彌山種種內容。尤其是第二天，三點半早起打早板、叩早鐘，早齋完協助上課的場地佈置和環境整理。午齋後學生組去支援洗碗組，洗、收完碗後，還要趕去念佛堂準備下午上課時使用的須彌山。由於經驗不足，堆完須彌山後已經一點半了，個人又負責下午上課一點四十的打板，身上也沒有鬧鐘。剩下十分鐘，睡又擔心睡過頭，不睡也擔



蓮音學苑榕樹園的大榕樹

心下午拜佛和上課昏沉，最後就難眠地仰臥了五分鐘，起身，準備打板。犧牲休息時間完成職事，起初不免煩躁，也十分計較還剩幾分鐘能休息。然而，轉念一想，來山的機會珍貴難得，何不發歡喜心，護持大眾用功？打板時，內心已轉為平靜喜悅。下午下課後，見到師父一人獨自搬運龐大的音響設備，我主動上前幫忙，師父為避免我們晚課遲到，剩下幾分鐘時開車載我疾駛到大殿前，留下

趣味的回憶。我想，這些正是出坡時間中我可以學習的主題。學習主動觀察、主動付出，學習發歡喜心、盡心盡力，生活中的分秒，只要用心，皆能不遺漏地一一拾起，化為福德因緣。

齋戒三天匆匆逝去，從上山首日長跪於戒壇前，立誓持守八關齋戒，到第三日洗曬羅漢褂，告假離山，於其中的種種課程、修持、出坡、職事，一一經歷、一一消逝，能留下的終究只有身

心觸對間開展出的作用。貫串齋戒生活安排間，學苑無論動靜皆能延續的深邃寂靜氛圍，同樣也是心的作用。三天的齋戒生活心有所得，下山後，如何在面對奪目的五光十色、熱烈的欲望聳動，紛雜的你來我往間時，延續心的作用、開展出符合佛法的身心內容，更是使齋戒學習發揮影響的真實受用處，是考驗，也是機會，而我願意掌握因緣，繼續努力。☉