

# 禪心烘焙心得

◆ 詹欣蓉

台大晨曦社福慧長(副社長)



現場烘焙老師指導如何調製食材



參與禪心烘焙活動的同學合影

繼上回跨校佛學社在社團聯展中互相支援後，這次再承慧炬協助，促成了三校佛學社團的聯誼活動「禪心烘焙」。在10月12日下午，來自台大晨曦社、師大中道社與國醫曉鐘社的十餘位同學齊聚一堂，準備共同體驗烘焙甜點的樂趣。

為了貼切「禪心烘焙」的主題，在活動正式開始前，慧炬的文筆師兄先為同學們介紹了簡要的禪修概念，期望能真正寓教於樂，讓大家在歡樂交誼的同時，也能體會到禪心的美好。活動的開端，師兄首先引導我們進行立禪靜心。他不只是講解，更細心地為同學們調整站立的姿勢，從頭部的位置到雙腳的安放等細節都悉心照應。這個過程是為了讓大家先學習放鬆、收攝身心，俾能在

稍後製作甜點時，能帶著一份更專注、更愉快的心情投入其中。

接著，主辦單位慧炬安排不同學校的同學隨機抽籤，兩兩配對成組，就連製作的5種甜點項目也是隨機分配的。慧炬的用意，是希望我們從這個過程中，學習「隨緣」與「接納」，體會各種因緣可能性中的美好。

然而，在宣布規則的當下，我心中生起的第一個念頭便是執著——我非常希望能和我認識的同修編在同一組。但這個念頭一起，我便立刻覺察：這不正是慧炬規畫此次活動的初衷嗎？生活本就無常，不可能事事順遂我心。佛法教導我們的隨緣，正是在這不順心的時刻，練習放下我執。這次活動還有許多來自越南與法國的同學，大家跨越了文

化界限，共同參與這場佛法筵席。這份跨國的善緣，讓這場關於接納的學習，更具深遠的意義。

在烘焙的一開始，挑戰便接踵而來。由於大家尚不熟悉彼此的風格，加上我分配到的是越南同學，首先面臨的就是語言溝通的困難。雪上加霜的是，我們都沒有製作這項甜點的經驗。特別是在清點材料時，我深刻地意識到我和夥伴的溝通簡直是雞同鴨講。外有時間限制壓力，內有溝通障礙，使得我內心不由得泛起了焦躁感。在完成一個步驟後，我總是下意識地催促夥伴馬上進行下一個步驟，一刻也不得停閒。

我覺察到，原本在禪修活動時好不容易收攝的內心，正逐漸隨境發散。這一切的轉機，發生在我們向烘焙店員工請教一個卡住的步驟時。她帶著輕鬆愉快的笑容，三兩下就幫我們解決了難題。就在那一刻，我緊繃的心突然放鬆了，我意識到：這一切其實沒有那麼困難，我們只需要安住於當下，跟著步驟一步步前進就好。這就如同佛法的學習，我們在過程中總會遇到各種境界、考驗，例如眼前的語言不通或時間壓力。然而，真正阻擾我們的，往往不是外在的事件，而是我們內心

因應而生的焦躁與我執（希望事情照我的方式快速完成）。

然而當我們遇到善知識（如此刻的員工）的提點時，只要我們願意把心拉回當下，隨順眼前的因緣去精進（也就是專注於眼前的步驟），這一切障礙便能迎刃而解。於是，我不再焦慮，組內的氣氛也隨之變得祥和。我們同心協力，最終順利將甜點製作完畢。回想起來，除了將心靜下之外，我的夥伴也扮演了至關重要的角色。他從頭到尾都沒有被我的焦躁所影響，他就是那樣一步一步、踏實地照著步驟走。他的穩定，本身就是一種無聲的提醒；他的安住，也像一股安定的力量，幫助我慢慢地回到了禪心的正軌。

在大家都製作完甜點後，我們一同來到慧炬的印光祖師紀念堂。慧炬貼心地為我們準備了美味的素食便當、水果以及氣泡水。在忙碌了兩小時後，體力雖有些消耗，但心靈是飽滿的。此刻面對眼前美味的食物，我不禁感到一股扎實的幸福，平時常見的餐點，不知為何在此刻卻有著令人難以抗拒的美味，這或許就是禪心安定與專注後帶來的禮物。

大家一邊享用晚餐，一邊熱烈地彼

此分享今日的心得；與此同時，大家也熱情地分享著各自小組製作的甜點成果。面對隨機分配、風味各異的食物，我在此刻覺察到自己並未生起分別心，而是真誠地品嚐了每一種甜點，並且都感到相當的美味。大家在彼此的分享與讚嘆中，氣氛十分融洽。我想，這正再次呼應了活動隨緣與禪心的初衷。我認為這次活動最可貴的，便是在這一連串的股份與接納中，體現了無分別的法喜。

在交流中，大家共同的感受是，這份跨校社團的法緣極為難得。有夥伴感性地表示，非常感謝慧炬的用心籌辦，也感謝晨曦社、曉鐘社的共襄盛舉，讓這份共持正法的情誼得以連結起來。也有同學詩興大發，巧妙地將「慧炬」、「曉鐘」、「晨曦」等社團名稱，融入「破長夜」、「習正法」的修行意涵中，並期許大家都能在「酥陀妙味」之中，體悟到真正的「禪心」。也有夥伴深刻地回應，這

次的相聚不僅是聯誼，更是一場「同行善知識」的交流。他引用寒山子的詩句「叮嚀善保護，勿令有點痕」，提醒我們修行最重要的是「觀心」。

對我而言，這場活動本身就是一堂最生動的佛法實踐。我體悟到，修行不必在遠方，它就在每一次的呼吸與互動中。在場的善知識，無論是那位一步步踏實製作的夥伴、輕鬆解決難題的員工，還是分享深刻體悟的同學們，他們都是成就我轉變的助緣。佛法就是如此，它透過一場看似平凡的烘焙，就這樣一點一滴地安頓了我焦躁的心，讓我從忙亂中回歸安住當下。

這場分享會，為「禪心烘焙」畫下了完美的句點。我們帶著這份法喜與感動，並共同期許著晨曦社社長在分享中所說的「待得來年秋夕，燈下共禮空王」，希望能很快再次相聚，一同在佛法大道上精進。🌀



作者(右二)認真製作甜點中



台大晨曦社前社長蘇冠宇開心製作糕點



師大中道社社長黃旭耀專注製作