

# 尋覓佛蹤之旅—— 從齋明寺、福嚴佛學院 到壹同女眾佛學院

● 羅淑媛  
台大晨曦社社員

齋明寺大殿外合影  
圖片提供/台大晨曦社



11月中，微風正好，陽光明媚。我們一起搭上中巴，踏上尋覓佛法和內心生命答案的旅途。前一天晚上的我因煩惱學業而飽受失眠和腸胃不適之苦，使我差點打退堂鼓。很慶幸想學習的求知慾戰勝了懈怠，讓我如願和大家同行。

## 認識大溪齋明寺

第一站來到桃園大溪齋明寺。擁有百年歷史的古剎和現代化的道場相互結合，反映緣的組合和生滅所產生的可能性。法鼓山接管後，沒有破壞其歷史的遺存，努力維護其貌以讓其向世人述說自己的故事，這是慈悲心的展現。桃園的風很大，但踏進寺院後，我的心也因為寺院的靜謐而逐漸平復，身體的不適也逐漸淡化。我反而因為全心投入而感到身心放鬆

和平靜，彷彿潺潺法水流進心裡。

獅頭山步道於我而言更像是通往成佛的道路，儘管一路崎嶇陡斜，但有同行善友在身邊互相鼓勵，也就沒有那麼孤單。中途我們一行人在萬佛庵稍作休息，像是對學佛過程的反思和檢視，讓我有向前邁進的能量。好不容易踏進金剛寺，解脫門和寺院映入眼簾，頗有解脫煩惱的意趣。山上招待的飯菜和住宿、寧靜的環境，都在提醒我要感恩每個因緣，當思來之不易而應需珍惜。

晚上是見翹法師和成員們的法談，大家先用5分鐘的靜坐和自我介紹開啟這場法宴。法師教我們以「呼吸」作為禪修的所緣，通過呼吸的出入讓自己回到當下。當我閉上眼睛端正坐後，一……二……三……的數息聲在心裡微弱地響起，但周遭的噪音又引起了躁動的起心動

念，甚至還超越了數息的聲音，這將我的思緒拉到了外境。我看見了這個現象，便嘗試將自己重新帶回數息。就這樣來回拉扯5分鐘，此時彈指聲響起，我們都從專注中回到現實。法師藉此開示，懈怠、昏沉在禪修中乃屬正常，我們只要不隨著它起舞，讓正念的力量超越妄念，總有一天一定可以消滅顛倒妄想。

我們拋出很多疑問，而法師總是能很精準地找到我們問題所在的根源，回答我們的提問。他一再提醒我們，通過禪定開發自己的覺性，找到屬於自己生命價值的同時還要繼續深入佛法，與眾生結緣。佛法的智慧可以解決我們生活中的很多問題，但在此之前我們需要具備專注力，讓自己不受太多干擾後，才能清楚地看到問題所在。我們也應該學習文殊菩薩「遇緣則有師」的態度，將好緣和壞緣都當作學習的機會。

### 練習將佛法融入生活

最近的我正面臨學佛和人生目標不明確的困難，總覺得自己像一塊在海上隨意漂流的浮木，不知何去何從。雖然知道自己應該依循佛法面對生活中的各種問題，但我們今生的生命總有一天要結束，而此生結束後我又該去哪裡？佛



見翹法師於金剛寺大殿內開示 圖片提供/台大農曦社

法是否有給我們一個具體的答案？我今生依循佛法學習，而其影響力是否到今生便回歸為零呢？不僅如此，我也經常因別人的一句話而有情緒起伏，心裡無時無刻都很嘈雜喧鬧。我也會將一件本該簡單處理的事情，因逃避自己真實的意願和諸多的不必要考量而將它複雜化。

法師說：「要釐清人生的目標和生命意義之所在，必須要體察生活中的苦和無常。有了對苦和無常的經驗與體悟後，才能進一步思考自己存在的意義和價值。我們可以向佛菩薩和祖師大德學習如何發願，從中找到實踐生命價值的方法，但這個問題的答案需要通過向內探尋。同時，我們也應該把握今生為人的機會，不放過每時每刻修行的機會。很多事情都可以『笑笑帶過』，雖然它在表象上真實存在，但其本質是非恆常的。如何解決和處理問題依賴經驗所帶來的智慧，但解決完畢後應該捨棄那艘帶我們到彼岸的法船，

不執著於法的表象。」

第二天晨起，我們以三皈依和韋陀讚作為一天的起始。用完早齋後，我們享用山上信眾用心焙製的紅茶。靜下心來品味，茶葉的青澀迴盪於唇舌之間卻不苦口；帶有果酸餘韻的咖啡搭配椰子油，別有一番風味。法師帶著幾位徒眾和我們導覽寺景，並陪同我們一路走到元光寺。途中我們皆受到靈霞洞、海會庵和目的地元光寺的法師熱情的招待和導覽，讓我們更理解獅頭山的寺院如何因應當地的自然和人文環境，所衍生的管理和適應策略，這也讓我深刻地了解運營一間寺院需具備萬緣才能成就，缺一不可。

### 參訪福嚴佛學院與壹同女眾佛學院

下山用午餐後，我們的最後一站來到位處市中心高處的福嚴佛學院和壹同女眾佛學院。當巴士從熱鬧的市區駛入寺院的入口時，一切的喧囂皆被寺院的寧靜隔絕在外，彷彿來到市區裡的世外桃源。法師們先帶我們到大雄寶殿禮佛，再詳細地為我們介紹學院內的環境和作息。兩者皆重視解門（經典義理和佛典語言訓練）和行門（日常生活的行為舉止），因此法師們個個舉止莊嚴、話語柔軟，讓同學們都為之

讚嘆。我們在壹同女眾佛學院為旅途劃下句點。部分同學分享他們的心得，而佛學院的法師也給大家一些回饋和鼓勵，並和我們結緣書本與點心，讓我們滿載而歸。

雖然社遊在離開壹同女眾佛學院後便告結束，但是學佛的旅途卻是現在式、乃至未來式。直到成佛以前，我們都要在這過程中不斷地與自己的煩惱習氣拼搏。因此這次的旅途也一再提醒我應以佛法作為生活依歸，運用佛法幫助我解決生活中的困難，也要通過發願堅定自己的信心。同時也要清楚地了解什麼是我們不曾擁有，也不會永遠擁有的事物，然後及時放下，不讓它成為我們學佛的「牽拖」。

最後謹以大航法師的題字，作為提醒、勉勵自己和大家學佛的法語：

學道須是鐵漢，著手心頭便判。

直趨無上菩提，一切是非莫管。🌀



壹同寺琉璃寶殿 圖片提供/台大農曦社