

晨曦秋日覓佛蹤

● 馬詠淳
台大農曦社社員

獅頭山萬佛庵合影
圖片提供/台大農曦社



金風送爽，蒼翠欲滴，社遊的第一站，我們來到桃園最古老的禪寺——齋明寺。該寺由性悅法師創建，初名「福份宮」，日治時期更名為「齋明寺」，沿用至今。建築為閩南式三合院形制，上方飾以鮮紅的摩尼寶珠，兩側岔開燕尾脊，正身供奉佛菩薩。牆壁材質為田土與稻草，外層覆以赭紅薄磚，與院前的日式石燈相互輝映。寺前一脈觀音池，外觀形似草書「心」字，碧波微漾，觀音菩薩法相莊嚴，上有一片荷葉為其蔽雨。

體驗動中禪與覺照進食

齋明寺的齋堂採清水模混凝土工法，外牆懸掛魚槲與雲板，用齋時分成男女眾依序順著方向前進，井井有條。午齋後，社員們有機會體驗動中禪，練習「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」，從局部開始，慢慢放鬆身

體的每個部位。亦練習以禪修的方法飲食，細嚼數十下，未曾留意的滋味於口中五彩紛呈，巧克力餅乾中的鹽粒、花茶中清雅的甘甜……透過此種覺照力，方能領悟，體認到生命本質，能夠「無智亦無得」。行、住、坐、臥皆可參禪，禪修既能提升專注力，也培養幸福的心態，使人生逐漸走向光明。佛法包孕著世間所有，得以解決一切煩惱與困難。金剛寺的見翹師父亦言，自己從未停止尋找，而終於在佛典當中找到答案，因此讀經時總是不覺潸然淚下。

午後，眾人自「獅尾」循古道攀登獅頭山，探訪蒼勁的自然，與山水中的佛寺。金黃色的陽光自樹梢糝落，連青草也彷彿抖擻起來。棧道與石階的盡頭，梵音寺隱於天然的水濺洞內，涓涓細水自洞頂而下；殿旁一泓泉流，汨汨有聲，如梵音終年不絕於耳。回頭向上走，是壁中嵌著佛像的萬佛庵，滴水聲迴盪於昏黃幽靜的

大殿，院中的師父持竹掃帚掃地，聲響與山風相和，神祕而又安詳。

數息靜坐萬念歸一

遠遠望見金剛寺時，覺得這棟考究的白房子，很有家的味道。眾人一路尋幽訪勝，親撫自然，到此地已是傍晚時分，樹樹皆秋色，山山唯落暉。我們圍著圓桌，在香氣、暖意和笑聲中享用藥石。夜裡與見翹師父法談，師父帶領大家「數息」：凝心靜坐，在心中由一緩緩數到十，一旦妄念浮現，便須歸一再數。起初昏沉與雜念並生，漸漸安定後，宛如經歷一場睡眠，所有喧嚷與煩囂皆被淨化，使人心境變得澄明，沉浸於一種清空的啟悟當中。師父提醒，打坐不可取代睡眠，且打坐結束後，務必敲打或拉伸經脈，無論單盤、雙盤皆須收功按摩，以免受傷。禪修須建立在良好的生活習慣與心態之上，須訓練「知而不執」的心態，看事情只要「知道」即止，勿過度執著。《金剛經》言：「若心有住則為非住」，用「無住心」看世界，使人不在當前的境界過度遊走，而是「猶如蓮花不著水」，像荷葉知道水的存在，卻不會吸收；水珠只是滾過，不會滯留，抑或進入心中。

談及人生八苦，苦難當中最甚者為「生死」。「生死事大，無常迅速」，世間萬物無常生滅，種種聚散皆如浮雲，轉瞬即逝的光景使人悵然。我們過去生中在面對生離死別時，流下的眼淚比四大海水更多，枯骨堆積得比須彌山更高。見翹師父勸勉眾人看淡生死，並且擁有自己對生命的體悟，以此決定今生的目標。師父十分鼓勵大家撰寫「發願文」，無論書寫自己的志願，或是以菩薩願為己願，都具有引領生命向上提昇的宏大意義。

在山裡佛寺體悟寧靜致遠

翌日早課後，見翹師父帶領大家步行至更高海拔的靈霞洞、海會庵與元光寺。海拔最高的元光寺，常年舉辦333法會，佛前擺了地球儀，象徵願心遍及寰宇。寺裡免費為大家祈福超薦，希望生者亡者皆能平安吉祥、得生淨土。往下



金剛寺遠景 圖片提供/台大晨曦社



福嚴佛學院大殿合影 圖片提供/台大農曦社

前行，到了香火鼎盛的勸化堂，氣氛變得熱鬧，成員們也因漸漸相熟，互動更為融洽，令人分外喜悅。那段在山中相互扶持的路途，使我們銘記於心，於是一同歡快地登車，前往下一個地點。

福嚴佛學院的大雄寶殿裡，三尊佛像皆以金屬為材，深棕色身相，表面飾以刻紋，仿造泥塑質感。不同於一般低眉善目的佛像，而是雙眼凝望遠方。眾人亦有幸瞻仰院長印順導師的故居，印順導師致力於佛法人間化，他認為「發揚佛法的真正意思，不離此地、此時、此人」，希望為近代佛教界破除迷思，引導眾生走向對的道路。導師每天行程固定，其一生著述，正是自律與悲願的展現。

壹同寺為女眾佛學院，眾人參觀

了寺院的教室、五觀堂、大寮等生活環境，物品皆須收得整潔，作息也要依照規定，每日四點十五分就要起床，六點零五分早齋，十一點十分午齋……除了用餐時間，每晚六點到隔天早齋過後皆禁語，可見修行之嚴謹。

心沉意靜體驗梵宇清幽

這兩天得以與師父法談，為我們指點迷津，一窺佛法之幽玄。問答之間妙趣橫生，收穫頗豐，心境亦隨之沉澱，因此感到法喜充滿。有別於平時較易接觸到的大型道場，此行得以進入山中佛寺，體驗梵宇清幽、古寺鐘鳴，彌足可貴。最初深林中交通不便，所有物資皆依賴人力送上山，才能建成寺廟。時至今日，堅守山寺仍然十分艱辛。可見修行所憑藉的，並非一時熱情，而是長久不變的強大願力，才能使人不計環境的艱苦，棲身山野，一心一意弘揚佛法。明燈無晝夜，各寺修持方式或有差異，其核心理念卻相通，希望人們活在當下，保持正念，檢視內在的自己，將佛法落實於每念之間。即便身處庸常的忙碌之中，也能成為自己生命的主宰，不再蹣跚。🌀