

法鼓文理學院佛教學系二年期

博雅講座的心得

主題：「問禪：在生活中體現禪心」

釋行法，學號：U112109

「問禪」——一個主題非常精簡但是吸引了這麼多人關注而來的，不僅是學生而老師，工作人員，義工都來了。是否來於續程法師的演講。沒錯！第一次學生親目見到法師，聽說法師每年幾乎法師都會來台灣。但是到了今年學生才有福報見到他。學生幫忙工作人員場佈因此有點手忙腳亂地跑來跑去。不知不覺學生發現法師已經入座了，還有安靜的觀察聽講的人來的越來越多。人多到沒有位子，有補充外面來的一些椅子還是不夠。

大家滿滿塞地坐，邊坐邊聊，突然停了下來，沒有什麼聲音，聽見了法師就開始講法。他的聲音又穩定又溫柔讓人感到修行平安的能量。學生最心得就是法師攝眾的能力。法師一上台大家都安靜得很，還有諦聽法師說的每一句話。法師講的禪修一種非常實際，應該是通過他自己的體驗一些禪修的方法變成簡單與生活化的。法師說禪修不是只在禪堂裡面而是在生活當中每一時每一刻都可以修，這叫做「生活中做禪」。學生感覺到一切法師講的是非常簡單，讓學生信心能在生活中可以練習的。法師分析戒、定、慧要怎麼應用，對學生來說真的很有幫助。學生認為在佛學院大家學過的教理、理論並不少。缺的事運用實習的方面而已。

古德說：「行解相應」。如果我們只停留在研究方面，雖然拿到學佛的學位。但是幾乎沒有用，如我們肚子餓的時候看好吃的道菜而不願意吃，肚子怎麼會飽的呢？如果沒有下手功夫的話我們永遠不會嚐到解脫的香味。這是學佛及修佛的重要性。這一點也是法師讓學生滿心得的。幾個小時來到現場可以領聽到一些實際能運用在生活當中，能立刻感受到修行的喜樂，就太值得了！法師有說一句話：「如如不動，了了分明」。怎麼實習保持自己的狀態能夠在禪定就不簡單。對一個初學的學生應該經過時間慢慢的實習，訓練自己，精進不間斷就慢慢的淨化身心。修行跟研究是兩領域。學習和研究成為「學者」，修行功

夫才叫做「行者」。「學者」怎麼厲害也不見得是否得到解脫生死輪迴。然而成為「行者」不管我們是出家眾還是在家居士都能做到，自己體驗解脫的味道在我們生活當中。法佛說的就是「現在實踐」。實修的人就會感覺到本身的淨化通過身口意，進一步積極影響周邊的人。像續程法師能用身、口、意教道效果就圓滿。

最後學生感恩法師的慈悲給了大眾一堂講座非常有意義。老師送給大家一份微妙的禮物而大家都可以帶回家自己練習。下堂特別的演講大家滿滿的開心，學生相信大家都領會到修禪的方法與願意下手功夫。學生至誠感恩法師，願法師法體健康久住在世帶佛法給更多的人，利益一切眾生。

南無阿彌陀佛。