

身心淨化之旅 ---

參加短期出家的體會

蔡慧進、王慧一、王慧斌

出家乃大丈夫所為，非有深厚的善根因緣難以如願。師父上人為讓嚮往僧團清淨修道生活的在家居士，有意體驗出家生活的正信三寶弟子，提升個人道德人格，瞭解出家人應有的責任與義務，與水岩寺方丈大和尚存海法師，共同發起了短期出家培訓班，我們聽說後欣然前往報名參加。雖然只受短短九天的培訓，深深感覺這種僧團生活的薰陶，卻是人生中最值得懷念的時光。

威儀細行、儀表莊嚴

學習出家人的威儀是此次短期出家的重要內容，來自靈岩山的開堂和尚－自誠法師以他無時不刻的威儀讓我們心生敬仰。在各種佛事場合之內，

他和陪堂和尚不厭其煩地糾正大家不適當的行為舉止，我們最初開始心裏還有些疑惑，覺得佛法不是重視內心的修行嗎？為何要對外在的儀表，甚至是端碗舉筷的姿勢這麼強求呢？開堂和尚似乎時時能察覺我們內心的妄想分別，總是適時地進行開導。我們才瞭解原來威儀應在日常生活的點點滴滴，在細行的修行中不僅要具足威儀，更要訓練自己的內心，讓內心在注重細節的修行，訓練對微細念頭的覺察，正如師父所說的，粗的妄想容易去，細的妄想就需要慢慢體察了。當心放在這些點點滴滴的具體修行時，也就心無旁騖了。師父們的洞察力應該也是在這種細行的修持中樹立起來的。瞭解了細行的意義，觀察師父們平日的威儀，那種自性清淨所流露出的神采，真是一般人難以企及，令我不禁讚歎“「身心出家」的修行人最美”！

見聞思修、解行並進

此次短期出家也是學習佛法的良機，從得戒和尚智海老和尚講解的《八大人覺經》，羯摩大和尚存海法師開示的《大勢至菩薩念佛圓通章》，到授經阿闍梨存潔法師的講戒，聖慧法師關於八關齋戒的開示，及陪堂和尚自開法師講的“發菩提心”，不僅讓我們瞭解經中教義及持戒的重要，更讓我們體會生活中的修行。這些開示真是讓我們如沐甘霖，法喜充滿。

懺摩攝受、身心清淨

每天晚上的懺摩是我們最喜歡的一堂佛事，開堂和尚和陪堂和尚領導唱的《懺悔偈》加上寺院中大眾的至誠心，形成那種莊嚴的良好氣分，使懺摩的攝受力非同一般。每晚懺摩時，都有一種從內心發出的懺悔心，不由自主而欲落淚的感覺。故每於懺摩後，再打坐時的感覺也與平日不同，學著師父

平日教導的隨息靜坐法，在那時尤為受用，這種身心清涼的感覺，讓人歡喜留連，每日這樣懺摩打坐之後自然安睡，真是平時難得體驗的這種身心清淨的人生啊！

至誠感恩、心懷不捨

從到水岩寺領取衣服與鞋子那天起，我們的感激之情已經油然而生，整齊乾淨的房間被褥，每天鮮美可口的飯菜、點心，這要多少義工發心菩薩無私的奉獻。來自臺灣在大寮每日辛勞的義工菩薩甚至不顧身體勞累、即使有點病痛仍然堅持為大家服務，真讓我們每次端起飯碗都覺得沉甸甸的。而開堂和尚、陪堂和尚、各位引禮法師、引贊法師在我們吃飯、聽課時都還在來回巡視照顧我們，甚至連坐下休息的機會都沒有，我們有多大的福報領受這樣的慈悲護持呢！

幾日出家生活是如此充實，時間也過得飛快，轉眼還是到了捨戒的時候。聽著師兄們談各自的感受，自己心裏也是百般不捨，不由潸然淚下，不知何時才能再有機緣過這樣清淨自在的出家生活呢。分享會中悲喜交集，聽著師父語重心長的開示，在師兄們的快樂與不捨的心得交談中重新回味幾日來的生活，我們也感歎這幾日暫時的身不自在得到的卻是心的自在，平日在家可能身自在但心不自在，甚至身心都不一定自在，雖然知道回頭是岸但真要放下是多麼的不易啊。即使暫時無機緣再過出家的生活，我們的生活也會因為這段非同尋常的時光而留下閃光的記憶，鼓舞我們在學佛的路上仍然積極地邁進。再次感恩所有為這次短期出家付出的師父們、義工菩薩們。阿彌陀佛！合十頂禮！



得戒和尚與戒子慧斌、慧一、慧進、慧雲

合照留念