

不教而教做中學

新入學正式參加的第一個活動，就是期初禪五。看到行前通知上寫著「不得打電話、勿攜帶手機、接聽電話、看書報雜誌、及寫筆(日)記。」、「須聽從監香人員的指導，不得異議。」感覺是個很嚴謹的活動。心裡有點緊張、也有點興奮，不知道這五天會學到什麼呢？會不會不習慣？會不會很煎熬？還是參加完之後，就會脫胎換骨呢？沒想到讓我印象最深的學習，是在出坡中的體會。

禪坐其實是很「享受」的，只要專注在當下就好，其他都不用煩惱，所有的一切，都有工作人員規劃跟打點。但相對的，學員也要分攤一些工作。第一天早上就布達了出坡工作分配。我負責的是午齋的「上行堂」，才佈達完，馬上就上工了。

什麼是「上行堂」？我只知道行堂，還不知道有分上下的。走到備餐區，因為禁語，只能露出疑惑跟求助的眼神。一位負責的師姊指揮著餐車，讓大家依序把餐盤跟湯桶搬下來定位，輕聲細語的叮嚀我們先去穿圍裙、戴頭巾，接著分配大家負責的工作位置，提醒為大眾打菜的注意事項，如何斟酌分配的菜量…等等。接下來就等待大眾出班用午齋。

因為人力比較吃緊，我的左右手要各負責打一道菜，每個人的餐盒大小、形狀不一，每個人要需要的量，喜歡或不喜歡的菜，也都不一。剛開始有點手忙腳亂，動作慢了會緊張、東西剩太多緊張、東西不夠也緊張，雖然我沒有說一句話，但或許是動作有點粗魯或是急躁，讓站在我旁邊的師姊感受到了，「沒關係，慢慢來」、「沒關係，這個我來」，溫柔的關懷和叮嚀，讓我原本慌亂的心，也安定下來。

第一天，對工作還不熟練，打菜的分量沒抓好，即便延菜問了一輪，還是有剩下的，負責的師姊說，退菜會有點困擾，剩下的菜裝到我的便當裡好了，要惜福。

第二天，只剩下幾塊豆干，有了前一天的經驗，我就自動地把我的便當拿出來「惜福」。但是滷豆干有剩下一些薑片之類配料、香料，正準備倒到廚餘桶。「等一下！」，師姊說，「這個薑片可以吃，裝到我便當裡，這個我們要惜福」

第三天，沒有剩下的菜，也沒有配料，正感覺應該已經「所作皆辦」，可以收攤了，師姊卻指著一個我以為的空碗說，「這個可以拌飯，要惜福，幫我裝到便當裡」。原來有一道淋著胡麻醬的豆腐，豆腐都吃完了，碗底還剩下小半碗的醬汁。

之後再倒什麼到她的便當裏，我都不覺得奇怪了。心想，我們學校的素質果然高，連大寮裡負責煮飯的師姊，氣質跟修養都這麼好，徹底地落實「知福」、「惜福」、「培福」、「種福」，真是值得學習。可惜那幾天禁語，之後再遇到，一定要好好向她道謝。

幾天後，忍不住用 LINE 問了已經在學校大學部，讀了四年的班代同學。「請教一下，我們禪五那幾天，負責帶我們上行堂的那位師姊是誰？就是後來手指有受傷包起來的那位。非常謝謝她很溫柔、有耐心的教我們怎麼進行，雖然我們有點笨手笨腳的。」

「她叫邱玉琴，今年碩四剛畢業。辛苦了！」

什麼！竟然是我們系上的學長！果然學長就是學長，四年來在學校的薰陶跟學習之下，不僅學問好，品德也好。

禪五期間，在聖嚴師父的開示影片中，有一段提到，修行，要從自心淨土開始。人間淨土的推廣、實現，要從自心淨土上著力。而如何調伏自心？要以「四感」調柔內心、以「四福」轉化心念。從這一段出坡的經驗中，我真正體會到了「四感」：「感恩」成就我來參加禪五的同事、家人，以及禪五期間師父的教導、志工的護持；「感謝」在禪五期間有出坡的安排，讓自己有機會回饋及服務大眾；而看到學長用四福的精神「感化」自己，內化之後，化為實際的行動「感動」、帶動了我向她學習。這種不教而教，在實做中自然而然的學習、體會，我想就是最好的品德教育了。