

# 印加果脫殼記

剝除一顆顆印加果殼，手指疼痛，一如層層脫去無明殼，忍人事的磨練，捨生活的舒適，是心痛之路，也是精進之道。



常住師父與志工將精舍自種的印加果細細剝除硬殼，給常住眾補充營養。  
(攝影／黃筱哲)

需要八道程序——採收、曬乾、將星狀果實分割成顆，每顆需剝三層殼，以及煮鹽水、炒熟。每道程序都費時費工，參與其中才真正體會「粒米杯湯盤中蔬，得來不易歷艱辛，細嚼慢品用

**靜** 思精舍外有一片印加果園，五年來，陸續栽植了超過一千棵，但存活率不到一成。德棘師父解釋：「它是熱帶雨林植物，非常難照顧。」然而為了讓大眾補充營養，棘師父帶領一群付出無求的志工，在諸多挫折中持續耕耘，「這一路走來，只有『難行能行，做就對了』來形容。」

有多難照顧呢？採收之前，要經過八個月的耕耘，從開花到結果，足足一百天，當中要四大調和，風調雨順，才能長成果實，粒粒是寶，得來不易。

除了種植、灌溉、施肥、拔草之外，上餐桌與大眾結緣前，還

心嚐，感謝天下眾生恩」的真實義。

層層剝殼取得白色果仁的工作，大部分都由八十八歲的二師兄德昭師父與八十四歲的德仰師父承擔。昭師父握著鉗子，使盡力氣才能剝開，雙手剝除硬殼片刻不停，「痛啊！雖然痛，還是要剝，這個年紀，能做的就只有這個。」這讓年輕時身手俐落的昭師父有些感嘆。而仰師父雖有病痛，但總是默默付出，在「痛痛做」中修禪定，他說：「本分事，該做的就要去做。」

原本第一、二層殼可以一次剝掉，昭師父非常惜福，聽到第二層殼具有安神作用，於是他花更多時間，小心將剝除的第二層殼保留，煮水之後廣結眾生緣。「自力耕生」，是精舍修行人的本分事。資深師父總是以身作则，在克己、克勤中，實踐「靜思法脈勤行道」，讓後輩的常住眾學習其精神，傳承

「一日不作，一日不食」的靜思家風。

第七道工序是煮鹽水，以降低生物鹼，保護腸胃。最後一道程序，手工炒熟更是功夫，因為炒一次約三十分鐘，過程不能停，才能均勻不燒焦；每次要炒七鍋左右，需要人手輪流接力。不曾缺席的曾泓程師兄說：「雖然很熱，汗流浹背，但想到要讓每個人都能吃到，一股法喜就湧上心頭。」在種植的過程中，他也體會到因緣果報的道理：「沒有種好因，要有好果是求不可得。」

棘師父時時謹記上人的叮嚀：「惜福，不要浪費。」由於整株印加果樹都具有營養價值，棘師父神來一筆，將葉子挑、洗之後，再經過揉捻、陽光的洗禮製成茶，成品茶香撲鼻，並具有安神作用。這就是上人常常教育弟子，要將法落實於生活中，將東西用到淋漓盡致，延續它的物命

到最後一刻。

拔芒刺，得輕安

印加果要歷經八道工序的過程，使我想到了上人講述《法華經·化城喻品》，為十六王子演說《法華經》的大通智勝佛，實則無始劫以來一直都在，一如人本具真如本性。「凡夫封滯無明殼，不能見道。」上人強調：「『大通智勝佛』本來就在心裏，人人都具有無始無窮無盡以前的大通智勝，無所礙，只是受到無明煩惱所覆蔽。」

佛陀發心立願度眾生，以一念不忍之心，生生世世上求下化，像車輪一樣不斷轉動，轉凡成聖。上人語重心長提醒大家：「六度行的『精進』，就如車輪旋轉一樣，要不斷向前輾轉，不能停歇。」

為什麼要精進修行呢？上人說：「就如碾米一樣。」收割的

稻穀，用碾米機不斷碾過脫殼，才能從糙米而胚芽米而白米。人也是一樣，要碾去一切無明，「盡無明惑」，將煩惱碾開，就如脫無明殼，除去外面的雜質，大圓鏡智就會現前。

「我們要認真精進，就如碾米機一樣，要不斷脫去無明殼，趕快將法運到人的心中，如轉法輪般，自己去除無明，同時還能用真諦道理去度眾生。」上人指出，我們在人群中不斷付出，也就是轉法輪，「要精進再精進，將佛法輾轉傳揚在人間。」

人很容易貪吃、貪睡，我也曾是其中一個。既選擇修行，沒有回頭路，便下定決心，改除習性。慢心，曾讓我踢到很多鐵板，以前自覺優越的「所知障」，到了精舍大叢林，在修行生活遭遇的挫折中，我學會了懺悔、感恩，天天向佛菩薩求懺悔，懺悔自己的貢高，感恩增上緣的教導，更感恩有磨練的機



攀藤生長的印加果，

需要充足陽光，星辰果實歷經一百天，會由綠轉成黑褐色，熟成裂開，採收後經過八道工序，除了果仁，殼、葉均可發揮物命。（上圖攝影／釋德凜  
下圖攝影／潘惠珠）

會，縮小自己，體會人圓、事圓、理圓，才能結好人緣。上人說，有一分覺醒就可以消一分業。要除去壞習慣與累生的積習，要讓無明轉為智慧，就像拔掉身上一根根的芒刺，真的「痛啊」，很痛、很痛；但是拔掉之後，反而有一股輕安自在的解脫感，不好的緣也就跟著消失了。

這讓我憶想回到精舍之前，俗家母親叮嚀我的一句話——「要人人好」（閩南語，要結好人緣之意）。原來改變自己，可以讓自己重生。

脫離久來封滯的無明之殼，是一段心痛之路，就像剝除一顆顆印加果殼，手指疼痛，一定要忍痛，忍人事的磨練、忍事相的考驗；去貪瞋癡慢疑，改生活的舒適為修行的歷練。自我盤點，讓習氣一層一層淡化、脫殼，依路歸心，便能看到更好的自己。

◎