

老師去了哪裏？

圖、文：Helen Ho（身心靈導師、自由撰稿人、《溫暖人間》專欄作者）

這身體不是我
我不受此身體所限
我是無限生命
從沒誕生
也永不會死去

—— 一行禪師

當天，法國梅村轉播了越南順化祖庭——慈孝寺的影像，您安詳地躺着，一片寂靜。我靜靜地看着，記起您的詩句：「這身體不是我 我不受此身體所限」彷彿看到您在某一處，帶着慧黠的微笑，看着這一切。感覺到身心輕盈，眼前無限廣闊，我在心裏呼喚：「Thay, Thay……（越南語：老師）您在哪裏？您在哪裏？」

自2006年到法國梅村見到老師，十五年來，隨着持續翻譯和整理老師的開示，以刊登於每一期的《溫暖人間》，並翻譯了老師七本書：《和好：療癒你的內在小孩》、《芬芳貝葉：一行禪師 1962-1966 日記》等，幾乎能打開電腦的日子，都會接觸到老師的文字。每天早上翻譯老師的文字，就是修習的時段，逐漸地，看着老師的文字，如同聽到老師的聲音；看着文字，就看到老師的身影……

2018年翻譯《芬芳貝葉》——老師的日記，感覺是與老師最親近的日子。2006年到法國梅村，老師當時

八十歲，是世界最有影響力的精神領袖之一。在《芬芳貝葉》日記中，看到的是三十多歲的老師，比我還年輕。日記裏記錄了老師在美國生活時面對柴米油鹽的生活，看到老師享受烹調，幽默有趣，以及面對國家經歷內戰的悲傷；也記錄了多次身心轉化，「看到實相」的時刻，窺見了老師成為偉大禪師的心路歷程。

老師在日記中提及，在美國紐澤西州看到日本三弦演奏家衛藤公雄的演奏，多次提到他的「沉靜的微笑」，我在網上看見了那樣的微笑，也聽到了老師當年聽過三弦演奏；老師提到越南歌手泰清（Thai Thanh）的歌聲：「我從來沒有見過泰清，但總是想像她和她的聲音一樣美麗……」我在網上看見泰清，聽到她美麗的歌聲。

後來，我打印了衛藤公雄和泰清的照片寄給老師，並告訴老師我在翻譯他的日記。2019年《芬芳貝葉》出版了，我請到訪香港的越南資深梅村修習者轉交給老師。

那不是首次寫信給老師，第一次是跟隨梅村的資深法師到內地，帶領正念禪營的時候。自2011年起，七年來持續每年的十月，跟隨梅村法師們到內地，在正念禪營擔任翻譯。老師出家時，念誦的都是中文的經文。把具有生命力的佛法帶到內地，是

老師晚年的心願，因而每年到內地帶領禪營的，都是梅村最資深的法師：法應法師和法念法師，數次帶領禪營。在他們身上，看得到老師的教導：正念呼吸、正念步行、活在當下。有一次，在禪營的天空、樹木和花兒，都看到老師，所以就開始寫信。記着老師的時候寫，每年農曆新年前，也會寄年卡向老師祝願。最後一封信是在今年一月寄出，告訴老師完成了翻譯《禪和拯救地球的藝術》（暫定書名，英文：Zen and The Art of Saving the World），告訴老師受到他的開示啟發，我會深入修習和分享行禪——步步安樂行，請求老師的祝福……

除了通過文字，2007年3月是首次近距離接觸到老師。老師和僧團到香港舉辦首次大型正念營前，我和三位香港記者受邀到越南胡志明市，訪問當時正在那兒弘法的老師——一行禪師。坐在老師身旁，只覺得老師可親可敬，覺得身心輕盈和喜樂。2011年，跟隨梅村資深法師到內地舉辦正念禪營後，便辭職到法國梅村三個月，因老師和僧團正在位於德國的歐洲應用佛學院帶領禪營，所以先到德國參加了禪營。



2007年，Helen（右三）首次獲邀訪問一行禪師。



圖片：梅村香港僧員

和好

我們內心深處都有一個受傷的小孩，這是不安、孤單、恐懼、憤怒的感覺。以正念覺察心中痛苦，好好照顧我們「內在受傷的小孩」，而不是逃避、壓抑或訴諸暴力。當了解自己痛苦，明白苦樂相即的道理，再將痛苦轉化為快樂，正如農夫懂得把廚餘化成肥料，把不好的種子滋養為愛。

listen with Compassion

在禪營的某一天清晨，獨自在戶外喝茶，享受着清晨的寧靜。遠處草地上有兩人，一前一後，輕盈地徐徐走來，並向我招手，知道是老師和侍者。走近老師，老師問：「在這裏好嗎？覺得這裏怎樣？」

帶着輕盈和喜悅，我回答老師：「這裏很美，我希望我的朋友都能到這裏來……」老師在我的肩膀拍了三下，徐徐繼續向前走……

數日後隨僧團到法國梅村，有一天，一位比丘尼給我一份英文稿，說：「老師讓你翻譯。」那是老師講說的《阿彌陀經》：

當我們懂得安樂自在生活，能夠在紛擾之中停下腳步，靜心傾聽林中的風聲、鳥兒的歌唱，細細觀察雲朵的變幻、花兒的芬芳，當我們一舉手一投足皆發自正念時，我們所處的環境，就是佛陀的淨土，也是世上最平和安寧之地。



聆聽

認真聆聽所謂敵人的聲音，開心見誠地問一句：請告訴我們，我們究竟做了些什麼，而令你們這麼痛恨？



2019年，Helen 最後一次到越南探望禪師。

我當時以為這是老師提醒我享受法國梅村這個淨土，現在才明白，老師是提醒我，**只要保持正念，返回香港後，香港也是淨土。**

最後一次見到老師是2019年3月初春，在老師的祖庭——慈孝寺。抵達順化的第一天即前往，看見很多人在老師的靜室前守候。不久，老師坐在輪椅上，在侍者的推動下出來。經過我身邊時，我跪下輕輕呼喚：「Thay……」老師徐徐向前，我跟在後面，雙手合十，忘記了後面的人群，感到只有我和老師，以及無限廣闊的空間。

在順化的第三天，最後一次到祖庭。在老師當時的其中一位侍者——法輝法師帶領下，在慈孝寺的佛堂，看老師當年的住處，看老師當年睡的床……回頭

時，見到老師坐在輪椅上，在侍者推動下徐徐前來。法輝法師說：「這是老師送給你的禮物。」

在門口靜候着，待老師走近，喚了一聲：「Thay！」老師的臉上慢慢露出笑容，那是小孩子調皮時得意的笑，心裏對老師身體狀況的憂慮，在那當下消散了，直覺得在輪椅的那身軀只是一個假像，老師的心一如以往般海闊天空，充滿力量……在老師帶領着走了一圈祖庭的佛堂，走了一圈祖庭，面對着半月池時，老師停下來，靜靜地望着。沿途上，老師時時用他僅能活動的左手指點着：祖師像、半月池……現在才明白，老師是要學生身心一體，在當下。

知道老師圓寂的消息時，靜靜的。只是在心中念念：Thay，

Thay……發現自己身心柔和，我的腳步是老師的腳步，我的微笑是老師的微笑。當我扭開水龍頭，看到自己的手，那是老師的手。

第二天到香港梅村道場——蓮池寺，向老師的祭壇跪拜時，伏在地下，腦海裏湧現所有和老師連接的片段，泣不成聲，心裏呼喚着：「Thay、Thay……還需要Thay的指引。」流淚是因為感恩，有幸遇見老師；哭泣是因為慚愧，慚愧自己在修行路上懈怠、浮沉。

晚上靜坐時，念念：「Thay、Thay……您在哪裏？您在哪裏？」

「如果我被發現在某一處，那是在你的正念呼吸與平和的步伐裏。」所有的答案，老師都已經給了學生……