



# 文：常霖法師（《溫暖人間》專欄作者） 如是我聞

認識一行禪師已經超過二十年，除了在香港之外，也有多次前往法國及美國梅村跟他學習的經驗。

他是我見過的人之中，唯一能夠將無言說法的身教，透過日常生活中的一舉一動展現出來。在梅村參加冬安居時，每星期有兩天可以聆聽他的親自開示，這是我印象最深刻的學習，也對我的修行和弘法方式，有非常深遠的影響。

最近在網上都看到大家引述禪師不少精彩的教誨，在此只列舉自己當時聽到的三個例子。

「禪坐究竟有什麼用？答案可能很多，我會說因為我喜歡。如果你不享受，就算一天坐很多個小時，也是沒有用的。」大家都聽過「勇猛心易發，長遠心難持」這個講法，直截了當地指出維持長遠心的方法。

「幫助別人離苦得樂，出家人比在家人容易，所以我選擇容易的方法。」聽到禪師這句話時，我不禁發出會心微笑，實在太相應了。

「經常保持正念，你便和我及僧團連結在一起，否則每天在身邊也沒有用。」這是 2013 年禪師離港時，跟送機的信眾講的話，就跟《六祖壇經》說的一樣：「吾滅度後，依此修行，如吾在日；若違吾教，縱吾在世，亦無有益。」

一行禪師並不鼓勵弟子們長時間打坐參禪，而是要在日常生活之中修行。他曾經說：「將來的佛並非個人而是僧團。」因此，一直以來都很努力培養僧團的成長。世界各地不少團體邀請演講，他都堅持要帶着僧團前往。

管理方面，他也抱持開明的態度，僧團運作的所有決定，都由大家一起商討進行，甚至讓我們外來的法師參與。其中一位法師跟我分享，有一次他負責收

集大家的意見，當禪師告知自己的意見之後，叮囑他千萬不能公開是他說的，以免影響其他人。

最後跟大家分享禪師開示時講的一個笑話：「有一天魔王 Mara（註）向佛訴苦，佛回應說：『其實佛也不好當，大多數人們來求的，都是我已經捨棄的，還冤枉有些話是我說的，總之大家盡力做好本份吧。』」

註「魔」是梵語，為本名魔羅（Mara）之略稱。

i have arrived  
i am home

## 愛語

一行禪師鼓勵大家修習愛語，建立溝通、恢復溝通。「親愛的！過去我們都讓彼此受太多苦，而成為憤怒的受害者，為彼此建造了可怕的地獄。現在，我想要改變，希望我們能成為盟友，互相保護，一起修行。讓我們一起轉化憤怒，修持正念來建立美好的生活！親愛的！我需要你的幫助、支持與合作。沒有你，我真的做不到。」