

一位佛陀是不夠的

文·Kevin (社工)



圖片：梅村寺網頁

從事輔導工作的我，最近遇上一位剛經歷父親離世的求助者，父親在新年前突然病逝，他實在始料不及，還未消化這個消息，就被不斷湧現的思念、不捨與自責的情緒令他感到痛苦。

傳統中國人對於死亡，總會聯想到孝悌、喪禮儀式與哀傷。那天，我向他分享一行禪師（Thay）離世的消息，我讓他反思禪師所教的法「行雲本不生滅」，同時也請他留意梅村僧團如何以正念修習，去覺知、盛載與轉化對 Thay 的哀傷，並發願繼續以個人實踐，讓 Thay 的教法得以延續。

作為第二屆的正念老師培訓畢業生，我們因參與課程，在 Thay 所教的法中，建立一個以助人，由醫生、護士、臨床心理學家與社工等專業人員所組成的「執着（Attachment）」共修團，讓我們持續在工作與生活中，善以正念微笑、呼吸與步行，滋養我們的內在，栽種我們內心正念的花朵，讓 Thay 的教導，成為助人路上的指引，讓我們明白「無污泥、無蓮花」。

Thay 所寫的《佛陀之心》與《你可以不生氣》，成為我的佛法啟蒙，讓我看到佛法超越宗教，能夠用諸生活、是能放諸生命的哲學。曾在教會中生活一段時間的我，也藉着《生生基督世世佛》一書，突破以往對宗教的藩籬，尋求 Thay 與佛陀的離苦之道。

因此，我持續探索佛法與輔導的關係，繼續進修「佛法輔導碩士課程」。有了 Thay 簡單易明的教法，我更有信心掌握我的意念，也能把佛法入世地結合我的輔導工作之中。甚至每當我感到疲倦無力之時，我的內心也哼起梅村的歌曲《我呼吸·心觀照》，讓我的身心能夠回到當下的家，回到內心平靜的島嶼。

Thay 說過：「一位佛陀是不夠的（One Buddha is not enough）」，我願意在工作中，繼續學習你實踐佛陀的入世教法，以慈悲傾聽、深觀眾苦，及意識萬物「相即共生」的態度，讓更多人與你所教導的「正念修習」同行，接觸內在的本質，尋回當下的快樂。

In gratitude, Thay ! 🙏

no mud
no lotus

