

三侍者 跟隨一行禪師的足跡

文：汪橋 圖：汪橋 / Kevin Cheuk / 部分由梅村香港基金會提供，特此鳴謝。



今年一月二十九日，世界各地梅村禪修中心逾四百位僧尼及來自三十個國家及地區的梅村在家眾修習者，聚集在越南順化一行禪師的祖庭——慈孝寺，參加追思儀式。兩天儀式中包括「轉祖儀式」，標誌國際梅村僧團為期兩年的哀悼期結束，並確認一行禪師為慈孝寺第五代祖師及梅村創辦人。

筆者參與了這次盛會，活動前後見到了禪師三位長期侍者：法念法師（Brother Phap Niem）、法友法師（Brother Pháp Hữu）、法願法師（Brother Phap Nguyen）。法願法師和法念法師分別於去年十一月及十二月受邀到亞洲應用佛學院（香港梅村），在正念日帶領正念修習及開示。在他們身上，筆者看見、聽見了一行禪師的身影，因而在他們繁忙的弘法旅程中訪問了他們，希望讀者從他們的憶念中，也看到一行禪師的身影、看見禪師的延續。

左起

法念法師（Brother Phap Niem）：1994年剃度出家，於1999至2002年擔任禪師侍者，受僧團要求借調到美國協助建立僧團，隨後多年兼任一行禪師侍者，擔任禪師的侍者前後約十年，直至被派調到泰國梅村。目前常駐泰國梅村禪修中心。

法友法師（Brother Pháp Hữu）：2002年（十四歲）剃度出家，2002年擔任禪師侍者至2016年。現任法國梅村上村住持。

法願法師（Brother Phap Nguyen）：2008年剃度出家，2008-2014年擔任禪師侍者。目前常駐泰國梅村道場。



法念法師 小水牛跟着母水牛



叩鐘偈

願此鐘聲穿透至宇宙深處

即使是最黑暗之處

願眾生清晰聆聽

從而止息一切苦痛

理解自心中升起

超越悲傷與生死……

在網上可找到這首由一行禪師念誦、法念法師唱誦的叩鐘偈——祈願離苦（The Great Bell Chant——The End Of Suffering）。因法念法師與禪師的聲音相像，常會有人以為是禪師的唱誦。法念法師於1999至2002年擔任禪師侍者，因僧團要求借調到美國建立僧團，隨後多年兼任侍者，直至被派調到泰國梅村，擔任禪師的侍者前後約十年。法師在禪師身邊沾染的氣息，在交談時的一個轉折、一個笑聲中可感受得到。

「無論老師（一行禪師）是在眾人面前，或是獨自一個人，他總是散發正念、平靜、自在和喜樂，這是我們作為弟子能夠得到最珍貴的遺產。」法念法師說：「得到僧團推薦成為老師的長期待者，這是非常榮幸的事。」他說，作為侍者，就好像小水牛跟着母水牛，每一步都在學習。看到老師在任何情況下都能保持正念，能夠做真正的自己；看到老師從不停止學習，為了更全面分享實用的修習方法，即使他已八十、九十歲，老師還是充滿好奇心，不斷學習新事物，包括電子產品。



breathe

「還有就是看到老師的慈悲，學習老師的慈悲，有慈悲才能走得長遠。」法師說，幸運地有機會在老師身邊學習，在修習中體驗到喜樂、幸福和自由。「通過理解和掌握修習及教導，對老師的教導產生強烈的信任，你不會再尋找其他的修習和教導，沒有什麼可以让你離開。」

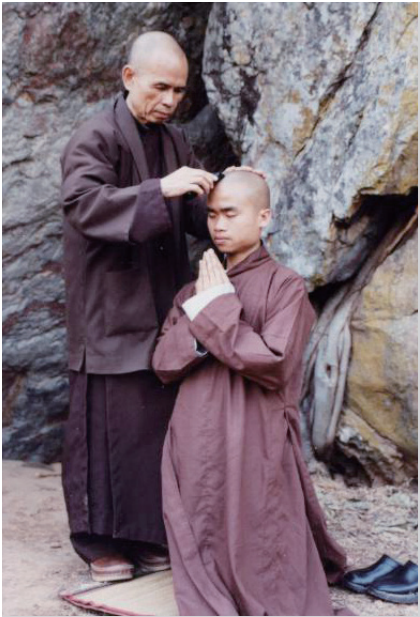
問法師在禪師身邊最難忘的事，法師立即想到第一次見到禪師的經驗。法師剛到法國梅村，禪師在法師住處問他住得是否習慣？法師告知晚上被不知名的昆蟲咬，睡得不好。禪師叫法師到他的小屋拿藥膏搽一下。他見老師有些累，建議為老師按摩。初生之犢不畏虎，年輕的法師用踩

背式的按摩方式，用力為他敬愛的老師按摩。很快老師就說：孩子，老師老了，受不得這樣用力……法師一邊回憶，一邊笑起來。二十多年前發生的事情，回憶起來歷歷在眼前。

法師說，禪師不外出弘法時，每天也有很多日程。但他很懂得分配時間，總會抽出時間和學生們一起喝茶、一起講話。「和老師在一起的時光很美好，非常珍貴和滋養……」年輕的法師們逢周四和周日能聽到禪師開示。期間禪師會到訪學生的住處一起喝茶。法師說：「一起喝茶時，老師不多講佛法，而是嘗試喚醒學生們的菩提心，激勵年輕法師們思維痛苦，思維可以做些

什麼以減輕世界上的痛苦。」禪師總會有方法灌溉學生的慈心。

一行禪師的修行讓他在任何環境都能保持自由和自在。法念法師記得有一次，六十位法師跟隨禪師前往美國弘法。在巴黎轉機到美國時，因時間很緊迫，為了趕上這趟飛機，禪師開始奔跑，法師們跟着一起奔跑，場面甚是壯觀。有一位法師邊跑邊問禪師有必要這樣奔跑嗎？禪師轉頭望着他說：「趕緊跑！（Just Run!）」法念法師說：「老師藉這個機會嘗試教我們，正念不是只能慢，需要快的時候，你可以非常快，同時保持正念。這樣奔跑老師稱之為『奔跑禪』（Running meditation）。」



一行禪師於 2014 年中風，在法國梅村道場休養一段時期後，2016 年提出要前往泰國梅村道場，令很多人感到疑惑。法念法師說，他即時知道禪師的用意：老師是希望通過泰國準備回越南。「作為侍者，我知道老師很關心祖庭。老師回越南不是為了個人落葉歸根。老師生命的最後時期在祖庭度過非常重要……讓世界知道老師教導的來源，讓人們來到祖庭。老師回到祖庭，是把一切教導帶回祖庭，這是老師的智慧。」他說，老師在泰國梅村過得很好，但回到祖庭，老師顯得更放鬆和歡喜。禪師最後獲得安排能夠返回祖庭度過生命最後的時光，當時他用一隻手畫了一個圈，最後停在肚臍之處，告訴學生們，他一生多年在世界各地，是時候回到祖庭了。

法念法師說，老師在祖庭圓寂，梅村每年至少一次會在老師圓寂紀念日期間，於祖庭舉辦禪營和正念日，老師的教導因而會在那裏蓬勃發展起來。「我們可以期待在未來五十年、一百年，老師的教導在祖庭興盛。但如果老師在西方圓寂，老師的教導就很有可能在祖庭消失了。」

問法師在禪師圓寂時有什麼感受。「對我而言，如果老師在 2014 年中風時離開我們，那會是可怕的事。老師最後給了我們八年時間作預備。」一行禪師圓寂兩年，法師說，梅村一直在前行。在這兩年，世界各地的梅村道場增加了百位的新剃度出家眾，參加梅村禪營的人有增無減。



一行禪師不曾離去

作為梅村資深法師，法念法師目前帶領的泰國梅村禪修中心，是亞洲區最大的梅村修習中心，通常有一百五十至一百六十位年輕常住法師，承擔着培育年輕佛法老師和在亞洲各地弘法的任務。2016年底，禪師到越南祖庭前在那兒住了近兩年，讓世界各地更多人認識了這個道場。為了回應亞洲各地修習者的需求，泰國道場現在每年舉辦約三十個不同主題的禪修營。

「我沒有感到老師離開了我們。在老師的學生身上，無論是出家眾還是在家眾，我能看到老師的存在。」法念法師說：「老師不生不滅。作為學生，我們延續老師的精神，**保持心中的自由，做自己認為正確的、弘揚切合時代的修行方法，心懷慈悲，與僧團一起延續老師的傳承。**」

法念法師平靜寡言，但在他的唱誦裏，聽得到他的心聲。禪師圓寂後，他作曲並唱誦了禪師的一首詩：



來去自如

我依然來去自如，

存在與不存在不是問題。

回家吧，我的孩子，以輕盈的步伐。

沒有圓缺，只是一輪明月。

你知道風還在嗎？

當遠處的雨來到近處的雲層，

滴滴陽光從高處灑落，

大地因而看到永遠清明的天空。



叩鐘偈——祈願離苦
(The Great Bell Chant — The End Of Suffering)
一行禪師念誦，法念法師唱誦



來去自如
一行禪師創作（越南文）（筆者從英文翻譯為中文）
法念法師作曲唱誦

希望擁有老師的「超能力」 法友法師



法友法師在一行禪師身邊長大。九歲便跟家人第一次到法國梅村種下了出家的種子。2002年法師十四歲時，獲得家人同意剃度出家，並成為一行禪師的侍者，直至2016年禪師離開法國到泰國梅村正念中心。

問法師當時為什麼想出家。他說，是梅村僧侶之間的兄弟姐妹情誼和他們平靜安詳的舉止，讓他也想成為那樣的人。

當年的少年現在已經成為法國梅村男眾道場——上村的住持。禪師圓寂後，法師主持在法國梅村舉辦的主要儀式，並以新穎的方式弘法：帶領梅村樂隊巡迴歐洲，以播客（Podcast）及社交媒體傳播梅村修習。他的年輕活力及深厚的修習，讓他猶如一顆閃亮的星星。

聯絡法友法師提出訪問，法師很快回應，告知日程繁忙。「你不知道我有多忙。」我知道。在社交媒體知道當時

法師和梅村樂隊正要出發到歐洲巡迴，巡迴結束即要前往越南順化禪師的祖庭——慈孝寺，參與禪師圓寂兩周年紀念活動。得知我也會參與是次活動，他建議可在祖庭見面。和法師只在人群中見過數次面，但在這次邀請訪問的過程中，法師似是回應一個認識已久的朋友。見過法師的人，都應有過他為你全然存在的感覺。在開示的時候，他生動活潑的敘述會令大家歡笑；談到觸動之處，他會靜默、流淚，大家會感受到他的悲傷。聆聽他的開示，能夠看到禪師、看到梅村的修習。

禪師命名他在法國上村住的小屋為「安坐室」（Sitting still hut）。法師說，和老師一起，你要懂得禪坐。這間小屋很簡樸，屋內沒有多餘的東西。老師只有兩件外套，一件在夏天穿，一件在冬天穿，也沒有衣櫃。法師分享說，剛成為侍者時，他很驚訝：像老師這麼有影



響力的人，生活卻是這麼簡單。他成為侍者後不久，有一天早上醒來，發現老師在洗襪子。他連忙說應該交給他洗，禪師對他說：「但老師享受洗襪子。」

法國梅村有二百位出家眾，禪師能夠記得所有學生的名字。「這很令我驚訝，我有時都記不住。」法友法師說，禪師總是對團體發生的事情充滿好奇。他會叫學生們寫信告知他們的情況。「老師非常敏感。當他的學生受苦，他會難過；當學生在修習道路上有突破，老師會神采飛揚。」

法師說，雖然禪師經常教導學生做美麗的自己，但他很想擁有禪師所具備的一種獨特

能力，對他而言就像是一種「超能力」—— **給予大家一切都會沒事（Everything is going to be OK!）的感覺**。「無論團體發生什麼狀況，無論僧團去到哪裏……接受訪問或是到國會給予教導，我總是感受到來自老師的能量——一切都沒事的。」「我其中一個願望是無論在什麼情況下，我希望我或是僧團都能產生這樣平靜和安穩的能量，相信一切都會好的。」





一行禪師的超能力

法師分享了見證禪師「超能力」的時刻。一天清晨，禪師在禪堂和大家禪坐後一起慢步經行。忽然，聽到戶外有狗隻不斷吠叫。有位法師打開窗戶張望後大喊：「著火了！著火了！」正在專注慢步經行的法師們都向外跑。他向外奔跑時忽然想起老師，回頭看見禪師正在慢步行走。「我心裏驚嘆，譁，老師沒有恐懼，老師知道會沒事。」而事實上，確實沒事。法師說，自此之後，當他極為忙碌的時候，這個情景就會浮現：聽到法師呼喊起火的聲音，看見老師在慢步行走……法師稱：「有些人認為梅村的修習太簡單，總是修習『呼吸和微笑』，但你可以在面對風暴時保持『呼吸和微笑』嗎？我們需要領袖無論何時面對困難，都能提醒大家保持冷靜。」

擔任禪師侍者十四年，禪師對法友法師而言就像祖父，見證他長大，見證他經歷身心的轉化，給予愛護和教導。法師十四歲擔任侍者，有一天禪師對他說：你面臨青春期，你的身體將面臨改變，有什麼問題可以問老師和師兄們。禪師圓寂，法友法師主持在法國梅村舉辦的悼念會全球直播，看到法師在儀式期間流淚、哽咽。他說，老師圓寂後，很多人問他：「下一步怎樣？（What's next?）」他每次聽到這個問題，就會看到禪師手持茶杯，臉上帶着溫暖的微笑說：「該是當下怎樣？（What's now?）」當下我們可以與老師同行，當下是摯愛的僧團成員互相見面、互



相關懷，相互擁抱和支持，一起帶着無限的慈悲和智慧去看到世界的苦難，去轉化這些苦難。

法師憶起 2001 年在英國弘法，禪師剛結束開示，等待帶領大眾行禪前，法師向禪師提出建議：下一年是梅村建立三十周年，不如僧團不出外弘法，而是留在法國梅村等世界各地的人前來修習。法師的提議是不想老師勞累。禪師沉思了一會望着他說：「一位醫生有治病的藥，他有責任把藥給予那些患病的人讓他們康復……你知道嗎？老師有藥……」

禪師圓寂後，法願法師以生動活潑的方式開示，以音樂作為媒介分享佛法，更善用社交媒體分享梅村的修習，備受年輕人喜歡。法師說，在弘法的過程中，他常記起老師「無我」的修習。「老師有時在開示後會說：法友，知道嗎？老師在開示時不覺得是老師在開示，而是佛陀和所有的靈性祖先通過我在傳遞佛法。」法師說：「我知道，給予教導的不是我，感謝整個傳承：我的老師，我最接近的祖師，我因而有了一些修習能夠分享出去。我不再緊張，我連接到所有的人，無論面對多少人都會感到謙卑而充滿力量。」「因為我有機會與老師同在，和一個能夠如此深刻生活的人在一起，我深深地覺得透過修習，我們可以擁有平靜、療癒和轉化。佛陀和老師都是人類，我們也是人類，他們可以做到，我們也可以做到。」



法友法師開示——創建療癒，止息和已經足夠的文化
(Creating a Culture of Healing, Stopping, & Having Enough)



法友法師主持的關於梅村修習的播客系列——出路在內
(Podcasts / The Way Out Is In)



法願法師

禪師的當頭棒喝

法願法師（Brother Phap Nguyen）常駐在泰國梅村，去年十一月應亞洲應用佛學院（香港梅村）僧團邀請，到台灣帶領正念禪營。筆者參與了在宜蘭佛光大學舉辦的正念營。有一天筆者回房間時，正值法願法師在關他的房門，見我經過，法師微微一笑，打了一聲招呼。那瞬間令我震驚，以為見到了老師一行禪師，他那神情、那聲音都與禪師非常相似。法師在梅村出家即成為一行禪師的侍者，直到2014年禪師中風。六年在禪師身邊，法師自然地感染了禪師的氣息。

法師很安靜，聲音柔和，動作輕柔，微笑和講話時有些口吻特別像禪師。法師說，公眾看到禪師時，會看見有位侍者背着包跟隨在後，但回到禪師居住的小屋時，兩人的關係就是老師與學生、是父與子、是祖父與孫兒。「視老師為祖父，幫助我深深地連接到老師。在他身邊，感受到平靜的能量，幫助我放鬆和慢下來。」法師稱，出家三年還是沙彌時，他還有很強的習氣：匆忙、焦躁不安、容易焦慮。而當他緊張時，禪師會建議一起喝茶或是出外散步。

「老師有很多工作，」法願法師說，禪師在他的小屋常常在寫書、翻譯經典、寫書法……「但他很放鬆地做所有事情，看來毫不費力。老師懂得何時工作、何時放鬆。」除了擔任禪師的侍者，法師也分擔僧團賬目核算工作。有時候，他在埋頭工作，禪

師在做他的工作，然後會聽到禪師說：「我的孩子（My child），讓我們一起出外走走，去享受一下淨土。」

「我出家，是因為知道人生苦。我希望能夠通過修習，轉化自己的痛苦，並幫助其他人轉化。」法師說，在梅村出家至今十六年，深刻體會到修行的轉化力量。作為禪師的侍者，禪師會在日常善巧地給學生當頭棒喝，讓他有所醒悟。

出家不久還是沙彌時，法師跟隨禪師到梅村位於美國加州的禪修中心——鹿野苑帶領禪營。法師得到禪師答允參加了禪營的簡介環節。當他回到老師身邊時，禪師問他進行得怎麼樣。

法師很激動地向老師匯報，作禪營簡介的資深法師有多優秀、有多善巧，然後說自己不可能好過他們。聽完法師講述，禪師說：「哼，我的所有弟子都是同樣厲害，你和他們是同一個烤箱裏的肉，關鍵是你想什麼時候被烤，什麼時候熟。」

那個當下，成為了法願法師難以忘懷的覺醒時刻。「老師這樣說不是要顯示他是多麼厲害的老師，而是希望我看見自己自卑的心結。如果我嘗試，我也能像其他人那樣優秀。」

問及法師擔任禪師侍者的難忘時刻，法師分享：禪師中風後，當時在法國梅村，有位醫生，是梅村的修習者，從巴黎來

Smile





到看望禪師，並建議給予靜脈注射維他命以提升禪師的能量。禪師接受了她的建議，但這位醫生在注射時難以找到禪師的血管，禪師非常有耐性地配合。在注射後數分鐘，禪師的手臂腫了一塊，並且流血，因為針頭只是插到皮下，並沒有進入靜脈。法師看見禪師以他還能動的左手拿了塊毛巾遮住了手臂瘀青的部位，他輕聲問禪師是否需要叫護士，禪師卻給了個「噓」的手勢。

「老師很慈悲、很善巧。」法師說，其實他並不需要靜脈注射，但醫生老遠來看望，老師不想令她失望。靜脈注射導致老師的手臂瘀青，老師不想醫生知道，也不呼叫護士來幫忙，是避免醫生尷尬。「當我們有正念時，我們覺知別人的感受，我們會願意犧牲自己一點，以避免傷害到別人。」「這給我上了深刻的一課。老師的教導不僅在於他的開示，還有他的身教，他的存在和他的言行。」

有機會到台灣帶領禪修營，讓法師憶起 2011 年和老師到訪台灣的美好回憶。「我們很幸運，有世界聞名的老師。老師並

沒有留下宏偉的建築物，老師留給我們的是他豐富的教導，那是看不見、摸不着的。只有通過真正的修習，才能發現老師留下的『財產』是多麼豐盛。」

回到祖庭是生命的回歸

當禪師決定返回越南祖庭度過餘生時，法師非常驚訝。2018 年法師跟隨禪師返祖庭，禪師當時不能言語，但他以他的存在、他的德行和生命給予開示。他帶來和諧，激勵了很多之前沒有見過他的越南在家眾，很多人因此修習梅村傳統的教導，並得到轉化。法師說：「最重要的是老師為我們的傳承帶來更穩固的兄弟姐妹情誼。這讓我深思，我逐漸明白，老師大半生在西方建立僧團，在生命最後階段，他想貢獻給他的祖國，特別是祖庭。就像鮭魚群體生命循環的回歸之旅，它們逆流游回上游產卵，生命周

期會隨着新一代幼體的誕生而重新開始。」

禪師中風，對於學生們、侍者們都是非常難過的時期。在法國波爾多醫院，醫生告知禪師的生命在於他是否能在六小時後自己回復呼吸，法願法師在深切治療室，努力讓自己回到呼吸，就在那個關鍵時刻，法師說：「**我覺醒到，要放下執着於老師有形的存在，老師的教導將會延續下去。**」

老師圓寂後，法願法師選擇駐留在泰國梅村禪修中心。他稱，在泰國道場有很多年輕的法師，他們需要平靜安詳的能量。

「在老師身邊多年，我學習到，我們的生命就是我們的信息，就是教導……留在道場，全心全意修習，這是我無須用力而自然能夠做到的。通過這樣，我希望能啟發年輕的法師們。」「成為老師的侍者，讓我有機會完全受益於老師的存在。現在我嘗試延續老師的精神。」🕒



法願法師開示 —— 無願之願
(Aiming for Aimlessness: Setting Goals in the Present Moment)