



道與生活隨筆

◎ 蔣越生

置身於紛擾的世道中，我們常問：「『道』究竟在哪裡？」其實，「道」從不在遙遠的天際，而是在我們每一次的呼吸裡、在日常生活的行住坐臥中，活好每一個當下，就是「道」的所在。

日常有道 人生有味

這陣子，後學忽然興起自己動手做晚餐的念頭。從小，我就是個「遠庖廚」的人——孩提時代吃著母親烹調的飯菜；成家之後，又習慣了妻子的料理；偶爾打牙祭，便到餐館中品

嚐各式美味。長久以來，後學習慣了享受他人為我準備的餐食。

當吃遍別人煮的美食後，有一天吃下自己親手料理的食物，竟不禁沾沾自喜地對自己說：「我真是個天才啊！竟然可以煮出這麼美味的食物！」原來，幸福可以如此簡單；原來，「道」並不遙遠，它就在最平凡的生活之中，靜靜地與我們同在。

平常有空時，後學喜歡看點書、聽聽音樂。西漢末年哲學家揚雄說過：「書，心畫也。言，心聲也。」在書中、

言語和音樂中寫著心情、寫著生活，是一種寄託，也是種情懷。

王羲之的〈蘭亭序〉云：「天朗氣清，惠風和暢。仰觀宇宙之大，俯察品類之盛，所以遊目騁懷，足以極視聽之娛，信可樂也。」又云：「一死生為虛誕，齊彭殤為妄作。後之視今，亦猶今之視昔。」

傍晚散步時，看見天邊一抹晚霞，把整片天空染成金黃色。忙碌了一天的心情，也在這片寧靜中慢慢沉澱。原來，美好不一定在遠方，有時就在抬頭的一瞬間。

天氣晴朗、微風和煦時，令人心曠神怡，感受到人生的美好。但人生短暫，快樂終究會過去。生死是人生的大事，誰也無法逃避。天地萬物都離不開成住壞空——是「道」在生命中、生活中的法則。

為道忘軀 典範長存

「哲人日已遠，典型在夙昔。」〈正氣歌〉有一位坤道前賢一生為法忘軀、無怨無悔，即使身受病苦，仍始終秉持初心，堅守愿行。如今雖已功果圓滿，卻在後學心中留下令人感佩的身影與典範。

懷著萬般的不捨與追思，我強忍心中的悲痛，前來參加她來到人間四十八載的告別式。在莊嚴肅穆的氛圍中，追憶她慈悲的言行、堅毅的精神與無私的奉獻，心中除了感傷，更充滿深深的感恩與敬意。願她的風範長存人間，願她的愿力化作明燈，繼續照亮後來行者往前行的道路。

與她相處七年，從最初覺得她嚴謹而不易親近，到後來變成由衷地讚嘆與敬佩，這份轉變源自於她用生命所展現的修辦精神；後學讚嘆她為法忘軀的胸懷，佩服她對道的至誠與堅持。

在她生命的最後階段，即使病痛纏身、身體日漸羸弱，依然堅持陪伴大家上課，強忍著椎心刺骨的疼痛走上講台，孜孜不倦地講述道理；下課後，往往已耗盡體力，只能立即躺下休息，然而即便如此，她從未因此停下腳步。

她忍著病痛，拖著虛弱的身軀，前往空氣稀薄的尼泊爾，也奔走於中國大陸、日本、東南亞等地開荒佈道；她心繫眾生，始終放不下柬埔寨的孩子們。對她而言，身體的病苦從來不是退卻的理由，眾生的需要才是她前

行的力量。在她身上，後學看見了什麼叫做「用生命修道、用生命辦道」。她將自己的愿力、潛能與使命發揮到極致，直到生命的最後一刻，依然不改初心。

她也讓後學深刻體會到，「道」並非抽象的理論，而是與生命緊密相連，與生活融為一體；「道」在她的言行之中、在她的承擔奉獻之中，更在她無怨無悔的一生之中。

參透無常 把握當下

日子不停地向前，人生卻一步一步走向終點。總有一天，我們會在墓碑前讀到熟悉的名字，那些鐫刻在石上的字跡，堅硬而沉默，訴說著一段曾經鮮活的人生，也喚起我們心中無盡的追憶與感慨。

回首來時路，生命中的種種宛如夜空中掠過的點點微光。曾經擁有的掌聲、歡笑與淚水、身分與地位、榮華與困頓，都終將隨風而去，化作過眼雲煙，沒有什麼能夠永久停留；唯有生命走過的痕跡、曾經付出的真情，以及留在人心中的溫暖與感動，仍在時光深處迴響。

我們都在歲月的長河中不斷前

行，一邊承接生命裡的無常，一邊尋找著存在的意義；一邊經歷聚散離合，一邊體悟著生死去來。或許，真正的涅槃並不在遠方，而是在看透無常之後，依然能夠安住當下、珍惜當下、活出當下。當我們明白一切終將消逝，便更能體會那份超越生死的永恆。

那是一條貫穿生命始終的道路，是藏在無常之中的恆常，是流轉歲月中不曾改變的真理之道；循著這條道前行，生命雖有終點，精神與愿力卻能超越時間，長存人間。

無常，是生命的實相；而「道」，則是無常之中，永恆不變的歸依。

行住坐臥 自在修持

去年深秋，後學和好友登上位在新竹關西的「山上人家」。迎面而來的是波瀾壯闊、千變萬化的萬頃雲海，讓人猛然驚覺，生命就像翻湧的雲海，起伏無常、瞬息萬變。

遠眺滿山遍野的金黃銀杏，落葉隨風飄灑，美麗中帶著一絲令人動容的感傷，也許只消一夜，滿樹的燦爛黃金便會風華落盡；大自然彷彿用這片金黃在細語，要人懂得放下、要有盛極而退的智慧。

走進古寺，那些低矮的廟門，總讓人不得不低頭才能入內；這不正是無聲的開示，提醒著我們要懂得低頭、學會謙卑。原來真正的修行，從來不是跪拜佛祖，而是先學會把自己放低；原來，生活中處處都是風景，也處處充滿了「道」。

《金剛經》：「爾時，世尊食時，著衣持鉢，入舍衛大城乞食，於其城中，次第乞已，還至本處。飯食訖，收衣鉢，洗足已，敷座而坐。」

這段經文告訴我們，佛在日常生活中，以身教示現無我、非法、非非法的般若修持，是無言之教，以身教代替言教，佛要眾生在行住坐臥間、在日常起居中，都明白自己與佛並無差別，原來「道」就在生活中。

後學不知什麼時候愛上了喝茶，偶而和朋友相聚，泡一壺茶，聞茶香、品茶味。泡茶、喝茶不僅僅是一種「道」，也是一種審美、情趣、更是生命體悟的過程。日本茶道的精神是「和、靜、清、寂」，先把水燒開，再加進茶葉，然後用適當的方式泡茶、喝茶、促膝漫談，那就是生活中的「道」。

無為佈施 法喜盈懷

生活在「道」中，《道德經》指引我們要不爭、謙卑、圓滿、和諧；然而，後學在實踐中體會到，生命中還需要學會「佈施與奉獻」，生命才能活出真正的法喜。

去年，因緣際會透過慈善機構轉介，後學走進了一個困頓的單親家庭，母子倆相依為命，擠在狹隘的頂樓違建中。母親身體多重衰弱，經常昏厥而住院；兒子則飽受亞斯伯格症與重度憂鬱症之苦，常會自殘，也曾住進精神科病房治療。母親經常被救護車送入醫院，在無力聘請看護且乏人照料的窘境下，常遭到醫護人員的冷眼與埋怨，處境堪憐。

得知他們的困境後，後學盡綿薄之力給予經濟協助，並抽空前往醫院關懷陪伴、鼓勵他們，為他們注入信心。令人欣慰的是，如今他們已逐漸走出陰影、恢復健康，更因這段溫暖的善緣而進入道門。

快樂的源頭是幸福，而真正的幸福，往往來自於幫助他人。看著他們重新找回生活的希望，後學內心湧現出難以言喻的法喜與快樂。人與人之間本無高低貴賤，當我們有能力、

有資源時，就應當隨緣盡力去伸手扶一把。至於別人是否把我們當成「貴人」，並不重要，能見人離苦得樂，就是最好的回饋。正如同《道德經》所說：「生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。」

不爭而勝 柔和守真

後學習慣在天微亮時，就到公園打太極拳。不過，學太極是講緣分的，太極以易理為本，以靈性為主，以中致和，存心養性，只有熱愛中華傳統文化的人，才能打出靈氣。比如立身中正，而不是抬頭挺胸；還要沈肩墜肘、陰陽相生、上下相隨、內外相合、用意不用力等，表現出一種自然而然圓柔的狀態。屈膝更象徵了能屈能伸、穩扎穩打，一招一式都呈現出中華文化的博大精深。

《道德經》：「柔弱勝剛強，魚不可脫於淵，國之利器不可以示人。」柔弱往往能勝過剛強，在塵世間，看見過合抱的大樹被強風吹得拔地而起，卻何曾見過柔弱的草被風吹到筋骨折斷，所以堅強易摧、剛硬易折。溫和處世，輕聲細語，以柔克剛的力道實則最強，四兩撥千斤的力量實則最大。

太極練的不只是外在功夫，更是心性的修煉。周身空無，以心行氣，以氣運身，不求一劍封喉、不求一招制敵，遠離刀光劍影的爭名逐利，不爭勝負得失。

誠如《道德經》所說：「夫唯不爭，故天下莫能與之爭。」能有此心境，才是太極初衷；而如此境界，若不修心，從何而來？真正的力量，不在於剛強外露，而在於柔和內藏；真正的智慧，不在於炫耀能力，而在於守住根本、含而不露。其實，太極所展現的，也正是生活中的「道」。

經典啟慧 生活見道

《道德經》首章開宗明義談到「無」、「有」：「無，名天地之始；有，名萬物之母。故常無，欲以觀其妙，常有，欲以觀其徼。」同樣地，佛法也談「空」、「無」。由於境界高深，因此經常讓人產生誤解，以為「無」就是「沒有」的意思。

其實「無物」不是世上真的沒有萬物，而是在萬物此起彼落中，內心不起一點障礙；「無我」不是真的沒有我，而是對於我的一切得失，心無掛礙的意思；「無念」也不是真的沒有念頭，而是沒有妄念；「無才」不

是真的沒有才能，而是很有才能，但一點也不自炫其才。

濟公老師慈示：「心要空，意要靜，不為外物所擾，不為牽掛所動。心不可不虛，虛則義理來居。心不可不實，實則物慾不入。」

在生活中我們牽掛太多，牽掛家庭、工作、名位、金錢……，甚至出門也要牽掛是否有任何遺漏。而《心經》說：「心無罣礙。」所謂「心無罣礙」，並不是什麼都不在乎，也不是對人事物的冷漠，而是在面對一切境遇時，心中不被得失、成敗、榮辱、愛憎所束縛。

《道德經》說：「為而不恃，功成而弗居。」凡事盡力去做，至於結果如何，就由上天安排。人有很多煩惱，不是由於缺少，而是因為比較；不是需要，而是想要；所以要看淡得失、要放下我執，很多時候，真正放不下的不是事情，而是「我」。

《道德經》也說：「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為。」求學問的人，學問可能越學越多；體悟道的人，每天都在減少執著、減少私欲、去除妄念……。凡我所失，皆非我所有；凡我所求，皆受其所困；

萬物皆可為我所用，而非我所屬，所以要一層一層地放下。

要活在當下，專注於眼前的一餐飯、一杯茶、一段談話、一件工作，心自然安定。所以「道」不在遠方，而在平凡的生活中。

大道至簡，透過複雜的人生，看見最根本、最真實、最自然的「道」；所以「道」就這麼簡單，在每一次呼吸裡、在我們平凡的生活中。

