

生命之旅

邱常梵
著

轻 囊 致 远
净 心 行 久

旅行，为生命开启一扇又一扇的窗

在每一个步履间，用心体会、自我观照

再平凡的场景也都能清澈映现禅机，丰富生命的深度、广度与厚度



华东师范大学出版社

中国书店北京分店

生命之旅

邱常梵
/ 著

轻 囊 致 远
净 心 行 久



华东师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命之旅 / 邱常梵著. — 上海: 华东师范大学出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5675 - 1200 - 9

I. ①生… II. ①邱… III. 游记 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. ①I267. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 214004 号

上海市版权局著作权合同登记 图字: 09 - 2013 - 579 号

授权声明: 台湾东初文化事业股份有限公司授权华东师范大学出版社独家出版简体中文版。

生命之旅

著 者 邱常梵
项目编辑 许 静 储德天
特约编辑 邱承辉
审读编辑 袁 方
封面设计 吕彦秋

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号, 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021 - 60821666 行政传真 021 - 62572105
客服电话 021 - 62865537 (兼传真) 门市电话 021 - 62869887 (邮购)
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 北京京都六环印刷厂
开 本 880 × 1230 32 开
印 张 5.5
字 数 100 千字
版 次 2014 年 3 月第 1 版
印 次 2014 年 3 月第 1 次印刷
书 号 978 - 7 - 5675 - 1200 - 9/G. 6828
定 价 19.80

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021 - 62865537 联系)



旅行的滋味



序

我迷恋旅行，在不断旅行中，享受流浪的乐趣；在不断旅行中，不经意地和天地万事万物深情相遇，为生命开启一扇又一扇的窗。

旅行会成为生命中的课题，源于高中读了林语堂先生的书《生活的艺术》，他认为“一个真正的旅行家必是一个流浪者，经历着流浪者的快乐、诱惑和探险意念……旅行的要点在于无定时、无来往信札、无嚯嚯好问邻人、无来客和无目的地。”

这样的描绘使年轻的心对旅行有了无限憧憬，在令人窒息的高三那年，每每从书堆中偷隙神游，遥远的异国旅行梦，带着我展开想象的翅膀翱翔，只有那一刻，苍白的青春才有了色彩！

大学联考一结束，立即和好友两人以克难方式环岛，从此爱上自助旅行，喜欢那份自在、宽广的超时空流浪感，简化所有家当背在肩上，将心敞开，以全新角色在大好天地中十方游走。

“问渠哪得清如许？为有源头活水来。”对我而言，旅行便是一种活水的来源，因为旅行是一段不断探索不断发现的过程，这

个过程也许是一种梦想实现的惊喜，一种未知充满想象的好奇，一种心灵深处的探索，一种对生命对人间爱的观照与圆融。通过这样的过程，了解生命，尊重生命，礼赞生命，人类有限的生命遂充满无限的可能性。

旅行大大提高了我的生命态度。

自助旅行者最能体会：用理智知道是一回事，用身体和心知道又是另一回事。每回我背着背包带着“心”去旅行，心灵的收获都特别丰富，“生命风景”是我对旅途中影像的称呼，因为用心观照，再平凡的场景都可体会出哲理。旅途中看不尽好山好水，但山水仅止于心旷神怡，“生命风景”却教人反复咀嚼，细细品味，也就是这些点点滴滴的生命风景镂刻在心田，成为不可磨灭的记忆，成为沉淀心灵杂质的明矾。

有个网络流传的故事，和我一向抱持的旅行心态有异曲同工之妙。

一个小和尚要出门云游，但一延再延，迟迟未动身。

方丈问他：“你要出门云游，为什么迟迟不动身呢？”

小和尚忧愁地说：“我这次云游，不知要走几万里路，渡几千条河，翻几千座山，经多少场风雨，我必须好好地准备准备啊！”

方丈听了，沉吟一会儿，说：“是啊，这么远的路，是需要好好地准备准备。你的芒鞋备足了吗？一去万里

路迢迢，鞋不备足怎么行呢？”于是吩咐寺里僧人，每人帮小和尚准备十双芒鞋，不一会儿，上百僧人很快就送来了上千双芒鞋，堆着像小山似的。

方丈又吩咐大家：“你们师弟远去，一路不知要经多少风雨，大家每人替他准备一把伞来。”

不一会儿，寺里僧人又送来了上百把伞，小和尚看着那堆得像小山似的芒鞋和雨伞，不解地问：“师父，徒儿一人外出云游，这么多东西，别说是几万里路，就是寸步也难行啊！”

方丈微微一笑：“别急，准备得还不算足呢，你这一去，要渡几千条河，没船如何过河？待会儿，老衲我就吩咐众人，每人给你打造一条船来。”

小和尚当下慌忙跪下说：“师父，徒儿明白您的用心了！”

方丈会心一笑：“出家人云游，一鞋一钵就足矣，东西太多就走不动了。人生一世，不也是一次云游吗？心里装的东西太多，又如何能走得远呢？轻囊方能致远，净心方能行久啊！”

轻囊致远，净心行久，可不是么！

弘一大师有次和朋友用斋，有道菜咸到令人舌根发麻，大家吃了一口就放下筷子不吃了，直嚷好咸，只有大师欢欢喜喜地继续吃着：“咸是咸了些，不过，咸也有咸的滋味。”

在我旅行的途中，也遇到形形色色的滋味，无论是美味可口还是难以下咽，各有各的特色，只要不执着偏爱哪一种口味，好吃难吃都可自在享用。

生命也是百味杂陈，若把人的一生比喻成一段长达数十年的长程旅行，途中一切遭遇以及所有的喜怒哀乐，都是因缘和合而成，只要保持一份透明的心，便可清澈映照，如实接受。

但愿大限来到时，也能自在享用死亡的滋味……



Contents

目 录

序：旅行的滋味

第一篇 简单富足/001

山谷回音/002

生命的河流/006

泸沽湖畔女儿国/010

开出心中的花朵/016

登山禅/021

每天一百公里的幸福/026

湿地生之歌/031

海上桂林/037

第二篇 勇气与自由/043

爱琴海的诱惑/044

旅行到一条小溪/048

绿色珍珠/052

旧袜子和水蜘蛛/056

老鹰四十而不惑/060

苦旅中看见阳光/064

随顺因缘，得失皆自在/069

第三篇 梦幻泡影/073

等待百里烟云/074

千年传奇胡杨树/078

沙漠飞雪/082

几度夕阳红/087

春花秋叶，法尔如是/091

手在哪里，心就在哪里/096

浪花泡沫三十年/100

阿爸找阿弥陀佛之旅/105

中国最美的冰川/109

白色幻喻/115

第四篇 放牧心灵/121

山道上的觉察/122

穿越阿尔泰山/126

世界上最大的佛学院/131

在日月潭仰望玄奘大师/136

一片叶子飘下来/142

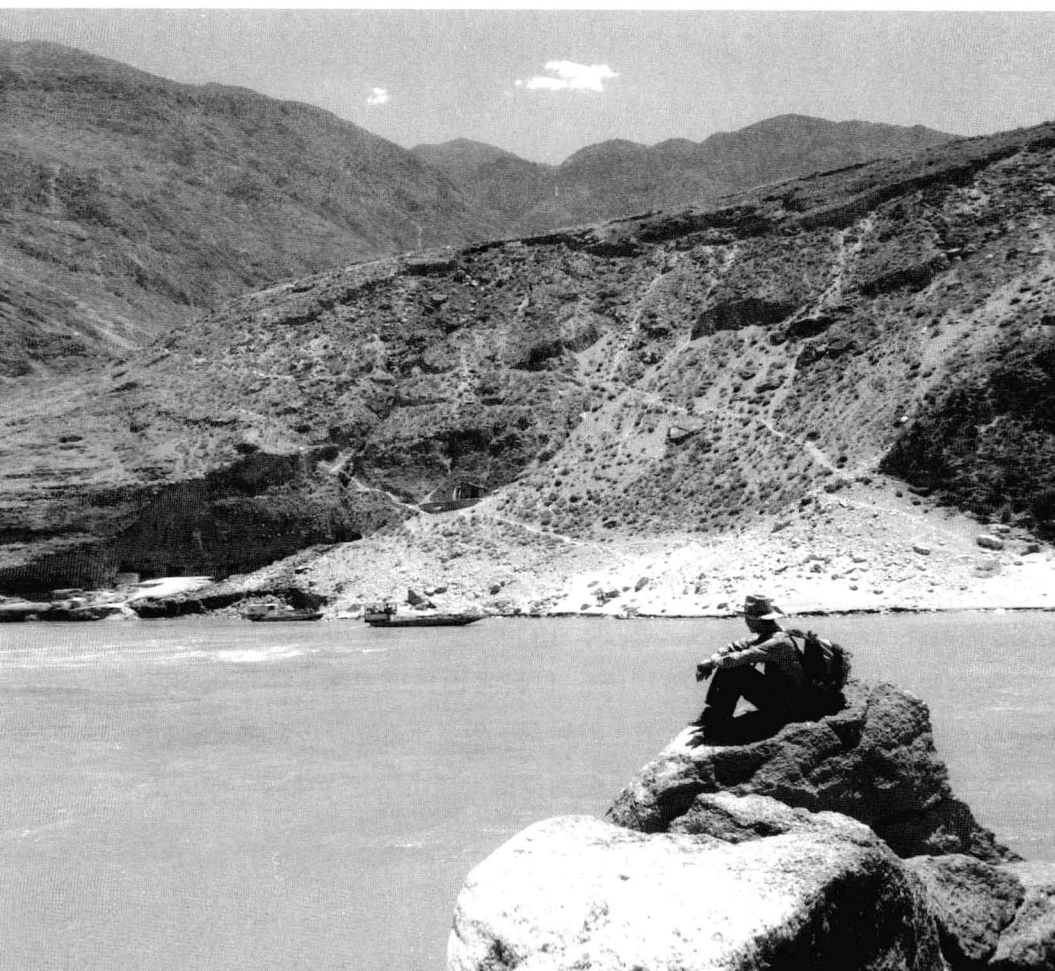
喻阿惹巴札那滴/148

奇妙二元国/155

万境皆空/162

第一篇

简单富足



山谷回音



2002年春天，于喜马拉雅山脉的安那普纳山区健行，沿着溪谷旁小径爬上半山腰的开阔地，皑皑白雪覆顶的安那普纳连峰镶嵌在溪谷尽头迎接我们，之后，一路像流动的风景跟随着我们的步伐继续上行。

已经海拔两千多米了，山中还是不时有小村落出现，我向途中遇到的每一个山民微笑着摆手招呼，他们那饱经风霜、肤色黝黑的脸上立刻绽开一朵腼腆的笑容回送，淡淡散发着长期被纯净阳光照射的芬芳。

看到几名妇女在门前临崖的空地晒太阳，我向前比手画脚征询同意后，按下快门，她们的背后是一片广阔的山谷。能生活于世外桃源般与世无争的山中，日日坐拥暮霭晨曦，怀抱雪山翠谷，令我这过客好生羡慕，但转念一想“子非鱼，安知鱼之乐”？说不定她们反而羡慕我们，反而觉得世居山中是今生挣不脱的梦

魔，四周高耸的雪山美景，就像是无形的紧箍咒呢！

落后的同伴还没到，干脆借了把椅子，也学她们面对山谷坐下来，伸直双腿，高山太阳暖暖地洒满一身，真是惬意极了。

我用手圈成喇叭状，对着山谷大喊“呦—荷—”，山谷传来幽深的“呦—荷—”回音，仿佛有人飘浮在群山中，和我隔江呼渡，我说“哈啰”，他回“哈啰”；我说“你好吗”，他回“你好吗”；我声调低沉，他也低沉；我声调高昂，他也高昂……我喜欢山谷中的回音，它总是提醒我更清楚地觉察自己的一言一行一念。

回声的英文是 echo，echo 也是我的英文名字。很多初相识的朋友都会问我为什么取这名字？最初是因为年少时崇拜的一位女作家的英文名字叫 Echo，后来丢弃偶像情结，却发现 echo 这个词有另外一种意涵，每当有人以此名唤我时，一个宽阔的山谷就在我心中开放，echo……echo……的回音不断回响着。

这就像玩回力标（回旋标），回力标的形状像 < 字形弯曲，当我们拿着回力标的一端用力向前掷出时，由于旋转的力量和空气擦过回力标两侧所造成的力量，会使得回力标呈现一种特别的曲线飞行，最后转一个圈再飞回我们手中。

生命的法则也是循环的，每一个大大小小的行为都具有像回力标一样的特质，我们对周遭的人、事、物，释放出善，回报我们的必是善；我们释放出恶，回报我们的也必是恶。即使只是心

中浮现的一个想法，并没有付诸行动，起心动念间也同样会刻下一个纪录，终有一天会像回力标一样再回到起点，因果就在那时呈现。

所以，每一个人生命中种种的遭遇，其实都是自己编写成的剧情，我们想要自己未来的生命有美好的故事内容，当下就要先栽种下美好的种子，施以水、阳光、养分等种种助缘，那么，就算今世来不及看到种子长成甜美的果实，来世也必能欢呼收成。

我也要为自己的未来栽种下美好的种子了，这趟旅行结束后回到台北，即将转换工作跑道，开始为自己的余生编写出美好的故事。

朋友大都无法理解，我为什么舍弃年薪近百万的中日合资大企业主任职务，屈就年薪只有三分之一的佛教出版社小编辑？我轻描淡写地回答：“我的离去只是个人生命的一种省思，一种觉醒。”

在辞呈上我这样写着：“因个人已迈向五十知天命之年，对我而言，人品的提升及心灵的环保才是当务之急。基于这样的信念及价值观，决定调整生活型态及工作环境，以实现自己想要升华生命及美化社会的理想。”

以往我也曾害怕放下，认定放下会让自己变得一无所有。直到前年在身心都走到谷底时，我申请留职停薪八个月，每天简单地过日子，开始接触佛学、生死学、禅修静坐，所有接触到的讯

息都是“放下只会让你愈来愈富有”，“放下是把心从执着的牢狱中解放出来”，“放下是心通往真正自由唯一的道路”。

心灵拓展与生命的觉醒从此启程。

去年因为经济压力不得不再重回职场，面对繁杂、忙碌又浮华的工作，只能把持着“山不转路转，路不转人转，人不转心转”的信念，努力以自己学到的一点禅学皮毛支撑着，同时，也一直等待着，等待一个可以为生命找到出口的机缘，等待一个可以更贴近自己想要的生命形态的机缘。终于，在经济压力渐轻的年底，机缘出现了，得以将自己归零，开展另一种生命形态。

今后，上班地点从台北西区换到北投，以家为圆心，相对距离改变不大，但这却是我今生最遥远的跳跃，只是我毫不畏惧，虽然还没上班，但心中已笃定自己的生命会从此起飞、逐渐开阔。

而回顾使我转身离开的因素，我曾怨憎，如今感恩，若非他们，我就不会暂缓脚步、停下来思索，我就不会努力为生命找到另一个出口。

“呦—荷—”，不远处忽然传来一声呼喊，打断我飘远的思绪，回过神来，是同伴的声音，他们就快到了，我站起身，向着来的方向大声喊了一声“加油，马上到啰—”，山谷中也传来美妙的回声“加油，马上到啰—”……

生命的河流



奇旺国家野生动物公园正式成立于 1973 年，位居尼泊尔首都加德满都西南方 120 公里的谷地，占地 900 多平方公里，涵盖草原遍布的热带及亚热带森林区、河滨森林区等，以保护濒临绝种的独角白犀牛及孟加拉国老虎为主，各种野生动物及鸟类生态丰富多元，访客可经由丛林探险旅程充分体验大自然野性的乐趣。

雷普提河（Rapti）及鲁河（Reu）围绕在国家公园两侧，访客进入国家公园区域必须渡河，渡河大多搭船，有人则骑乘大象或驾吉普车从水浅处过河。我们在傍晚时分抵达河边，写着岁月斑驳痕迹的木船在岸边等候我们，人和行李分乘，船夫持桨，平稳划向对岸。

行到河中心，游目浏览三百六十度的景观，河两旁是成排稀疏高耸的不知名树木，太阳已西斜，渐次晦暗的黄昏，如液体流

动，落日穿过枝桠，火红地斜射向河面，云的颜色是喧闹的五彩，但又是那样的安静，动物仿佛都回巢去了，大地经过一整天的日晒，慵懒无语地躺着，等待夜幕的降临。

住宿的 **Jungle Resort** 丛林度假村，隐藏于绿林中，傍着流经国家公园内的另一条河流，晨曦刚破晓时散步到河边，除了水色和林木风光，只有薄雾蒙蒙伴着宁静以及早起觅食的鸟儿。

在国家公园内骑大象深入丛林探险，寻找野生动物及观赏鸟类，都是很特殊的经历，但我最欢喜的时刻却是每天黄昏待在河边，在那片拥有宽阔河床、沙洲及沙岸的溪流旁，什么都不做，就只是静静地待着，融入那喧闹又安静的日落，云在青天水在瓶……

晚风吹过，倦鸟归巢，投影在河面的任何映像都摇曳扭曲，生出曼妙舞姿，偶尔风停了，水面没有一点波澜，化身为一面大镜子，清晰映照出一切影像，唯有蹲下身，贴近水面，才会发觉河水依然缓缓流动，逝者如斯，没有东西是静止的，一切都在不断的变动中。

象夫通常也会在这时，带着辛劳一天的大象来到河边，大象以长鼻吸水净身、相互嬉戏、在岸边草丛中排泄……几个象夫闲聊着，不时爆出快乐的笑声，有时也会骑着大象互相追逐玩耍，像我们小时候玩骑马打仗一样。最后，一人骑一象，伴着暮色，一路歌唱回去。

我像河边不动的一颗石头，从头到尾安静地凝视着这一切，树在那里，河在那里，船在那里，大象在那里，象夫在那里，鸟在那里，我也在那里，在异国黄昏的天空下，我在那一刻体会到了无法言传的美好经验。

什么叫“把握当下”？只要能单纯又直接地与日常生活中的琐碎拥抱，就是一种“活在当下”的生活态度，不背负包袱，不自寻烦恼，只快乐单纯地存在于此时此刻，和生命在一起，和当下在一起，不去烦恼过去与未来……

照顾大象是象夫的责任，象夫年纪都很轻，无论何时看到他们都是笑嘻嘻的，他们几乎都未受教育，全不识字，赚钱不多，吃得简单，睡更随便，日子过得单调简陋，但笑容是如假包换的真诚。佛经说：“佛在心中”；道经说：“道由心生”；《圣经》说：“上帝的国度就在你心中”，心是多么重要啊，但往往我们的心都迷路了还不自知。而这些象夫无论他们有没有宗教信仰，显然他们都能安住在一成不变的生活里，生活简单就可以自在，欲望愈少人生就愈幸福。

我曾经思索：一个人如果剥掉头衔、财富、身份、华服……还能自在喜悦地活着吗？庆幸地发现，生命即使还原成素色，自己依然可以活得很自在。

从尼泊尔归来，几个月后，因缘具足皈依圣严师父，一天，读到师父的文章：“生命之船摆渡在时而汹涌时而平静的人生长