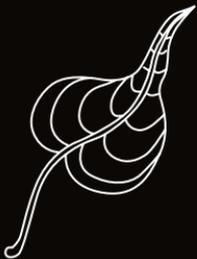


菩提樹下的野孩子



菩提樹下的野孩子

目錄

前言

哪一個是我？

7

有錢就真的快樂嗎？

10

青年期的狂傲

15

野孩子的「七宗罪」

21

和師長的互動

28

那些年我們一起追女孩

35

人生沒有絕對的道路

38

需要還是想要？

42

種下日後的因緣

48

常霖法師簡介

54

鳴謝

57

前言 — 常霖法師



出版這本書的因緣，是因為受到台中菩薩寺的邀請，在那裡舉辦「覺與察工作坊」，讓參加者體驗在日常生活中用上禪修的方法，來提升自我的覺察能力，並分享自己從小時候的野孩子，到長大的過程中怎樣和修行逐漸建立關係，以及在中年之後出家修行的心路歷程，本書就是其中的分享內容。

可能很多人會不明白，為什麼我會捨棄前半生努力建立的名與利，放棄自由自在地享受餘生，反而要去過一種刻苦而處處受束縛的生活？答案很簡單，其實我由始至終，都沒有改變想要去追求更大的自由的夢想，而世間一般人習慣的自由生活方式，已經滿足不了我，所以才選擇出家修行的方式，以期望達到不受身心現象束縛的徹底解脫，當自己的心能夠與整個宇宙空間無礙無別，才是真正的自由自在。

希望大家看完這本書之後，會有新的看法，從而找出自己人生真正需要的，究竟是什麼？

常霖法師

哪
一
個
是
我



是否很難想像這兩張照片中的是同一個人呢？這兩張照片的年紀相差了四十年，所以究竟哪個才是真的我呢？

這所謂「我」是無從執著，也是不實在的。今天的科學知識讓我們知道，一個人身體內的細胞每分每秒都在不斷生滅，只是老人家滅的速度快，而年輕人生長的速度快。所以在任何一個當下，你吸一口氣進去，如果不能呼出來，生命也就結束了。因此我們無從執著，誰能保



證你吸一口氣後，一定能呼出一口氣來呢？當一個人患上重病，我們會說他正步向死亡；其實從出生那一刻起，我們都在步向死亡，會害怕是因為不知道死亡究竟是怎樣一回事。

香港人很喜歡去茶樓「飲茶」，其實去那個地方的重點都在吃點心和聊天，並不在喝茶，所以心是向外的；但是品茶就不同了，品茶是清清楚楚自己在品嚐茶湯的色、香、味和內在感覺，心是往內的。

我在一九五五年出生，小時候的香港社會大多都是窮人，但窮得很開心，因為大部分人都沒有物質可以享受，讓我懂得感恩和珍惜，不會覺得任何事都是必然的。

有錢就真的快樂嗎？



小時候跟祖母住在西營盤區的木造頂樓加蓋屋（香港稱做天台木屋），那時候窮到什麼地步呢？只是有錢買米，沒錢買菜，每頓飯用一點熟油和醬油來拌飯吃，鹹的吃膩了就換上一小塊黃糖來配飯。偶爾有親戚到訪，離開時會給孩子一毛錢買糖果。我就很高興地把那一毛錢交給祖母說：「我們有錢買豆腐乳下飯了！」那時候一毛錢夠買幾塊豆腐乳，跟著下來的幾餐飯也就很滿足了。

因為家境貧窮，從小我就很自卑，自小祖母就教訓我要好好讀書，將來才會出人頭地。當時祖母所教的道理，仍是現在社會上普遍的價值觀念：讀好書可以找份高薪工作，錢賺到了可以買樓買車、結婚生子等等。不過，為什麼人生的路一定要這樣走呢？難道不可以有其他選擇嗎？

小時候住的木造頂樓加蓋屋



許多人都只是想要活得開心，可是卻用不開心的方法來希望達到，例如為了多賺些錢而工作得太忙，犧牲與家人的關係，甚至損害了身體健康。這樣子值得嗎？達到目的之後就真的會開心嗎？

我在 2009 年曾為一位全港知名的富豪兒子拍全家福照片，因為他的女兒剛出生，為了避免給傳媒追蹤，不如主動先公開照片來控制狀況。那時我告訴他，完成這次工作之後，便要到台灣修行，以後不能再為他拍家庭照了。他覺得很奇怪，我的事業做得好好的，為什麼要拋棄一切去出家呢？

我說有錢不一定快樂，心靈的滿足比較重要，反問他覺得如何？他楞了一下，也同意是對的，即使是富有如他，日子也不見得完全開心。其實我並不羨慕他們的生活，

不能隨意上街，出入都要有保鏢包圍，個人自由很受限制。

除了自卑之外，長大後才發覺原來小時候我還有輕度的自閉症和閱讀障礙，感恩當時沒有這些標籤，使我可以照常學習，不會覺得自己有很大問題。由此可以看到，凡事不要有先入為主的觀念，否則就會限制了自己發揮的機會。



青年期的狂傲

中學的時候我曾經嘗試寫詩。

「孰謂天下無才？我敢自認阿哥！俯視同儕小
輩，誰人奈得我何？」

詩的內容這麼自大，是因為自卑的人最容易用自大來掩飾和保護自己，越有才華的人反而會越謙卑。

「生乎藝，長乎美；始乎虛無，終乎飄渺。虛即
實，有即無，神神化化！」

這首詩有點老莊思想內涵，當時對這類玄虛內容很感興趣，彷彿與內心的某部份有所相應，可惜那時候還在貪玩的年紀，只覺得自己有點神經兮兮的。

「雨 從天上來，花 從土中來，人 從哪裏來？」

想不到自己那麼年輕就已經去思考這類疑問，意味我在前生應該也是一位修行人吧？可惜因緣未到，只好繼續輪迴。

「男兒志四海，難脫繫心繩；誰肯用柔情，助我
得高名？」

一看就知道寫這詩的目的。當時我寫給鄰坐的女同學看，成功得到她的好感。她曾問我畢業後會否繼續升學，因為家境問題，我沒有把握能夠負擔升學的支出，她甚至偉大得說要出來工作供我讀書，當時其實很感動，但結果野孩子性格的我，還是辜負了她。

「悲當世，憤現實，求解無門，漂泊無涯。放形
自任，恭自不羈，長輩不諒，平輩不明；重重
圍困，喘氣難成。問君如何能解脫？免耽誤前
程。」

在我小時候的香港社會普遍崇洋，我們是聽 Woodstock 那些西方歌曲長大的，自然會受到當時嬉皮的風氣影響。青年人都經歷過反叛時期，重點是我沒有放棄，從「問君如何能解脫，免耽誤行程」這兩句，就知道我還想追尋解脫的方法。同時也因為那時候社會風氣沒有現在那麼負面，而且沒有智慧手機，即使接收到負面的資訊也很有限。可是現在大家可以二十四小時不斷接收任何訊息，許多網頁還會自動偵測你的閱覽喜好，只要看一次負面資訊，它會蒐集很多個同樣負面的資訊給你追看下去。因此我們要培養覺察能力，當看到一則消息，覺

得心情受到影響，沉不住氣時，就要停看了，可是許多人都覺察不到這些變化。

記得前年在韓國冬安居時，其中三天三夜腹瀉了四十多次，我應付的方法是什麼都不吃，只是喝水和休息。每次拉完肚子後，都會看看排出來的污穢物是怎樣的？到

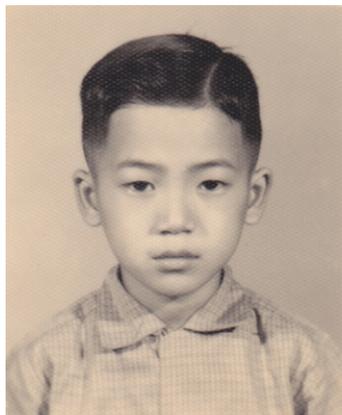


第三天時雖然只有水分，但仍然很污濁。我忽然覺得很高興，原因是如果沒有這麼厲害的腹瀉，這些污穢的東西不就繼續留在體內？從這次經驗使我理解到，其實人體有個自我清理的機制，會把嘴巴吃到的有害東西排出體外。但是若從眼睛看到、耳朵聽到的呢？卻會永遠留在意識內，這是很危險的，因此要提醒大家在接受資訊時必須小心。

野孩子的
「七宗罪」



小時候我算是一個野孩子，這裡給自己做過的壞事定成「七宗罪」，包括逃學、說髒話、離家出走、留級、吸菸、打架、毀壞公物等。出家後我曾到一些中學演講，把自己過去的罪如數家珍，結果今天的學生卻認為是小菜一碟！反倒是我的坦誠表達而和學生們拉近了距離，更易於和他們溝通。



我在小學的生活過得很艱難，因為那時候沒有發現自己有自閉傾向，常常不能與老師同學溝通，人際關係碰壁，加上有閱讀障礙，成績又不是很好，所以很是孤單，於是就逃學。八歲的小孩子逃學也沒地方好去，只是在學

校隔壁的圖書館看圖書，聽到放學鐘聲響了才回家。老師後來追究缺席理由，我便冒充家長簽名告病假，結果當然東窗事發，被打了一大頓，於是就負氣離家出走。當時也是去了圖書館，晚上圖書館關門時，正值初涼的秋夜，天黑黑，肚子又餓，結果只得回家，又挨上一頓藤條。

我是如何發覺小時候有自閉傾向的呢？因為自己出家前是一個專業攝影師，曾經在香港義務工作發展局成立了一支攝影義工隊。有一次香港明愛服務中心要求我們去



教一群自閉症的青少年學攝影，但我們須在教課前受訓與自閉症患者相處的方法，我在參加這個課程時，才意外解開自己小時候和周圍的人格格不入的原因！

在十歲時我便開始學吸菸，說髒話，孩子都希望自己快快變為成年人，而那個年代吸菸和說髒話是成年人的象徵，當時的我覺得吸菸形象很酷，其實初時菸味一點都不好受。

十三歲讀中二時留級了，成績表上只有三科及格：體育、音樂、美術，其他都是紅色的。

升讀中三時毀壞公物。那是李小龍風靡年輕人的時代，大家都愛學功夫，我也不例外，時常打沙包、舞拳動腳的。學校規定休息時全體學生都一定要到操場，我和幾

個同學想留在教室抽菸，叫最後離開的同學順便關上門，他知道是什麼一回事，不肯關上。我很生氣的走過去一腳把門踢上，結果把門上窗戶的玻璃給震破了。

十五歲時與同學打架，因為當時經常練武，結果一拳打爆了同學的眼角，他倒下時血從掩蓋眼睛的手指間流出來，我那時候心裏真





的很恐慌，怕他會從此瞎眼。班主任叫班長（就是我，因為沒人想當，就由我當上了）和另一位同學扶他下去醫療室等救護車。因為他是品學兼優生，當時校規是如果兩人在校內打架，會一起被踢出學校。因此在醫療室等候時，我與他協議，假裝剛才是玩過了頭才失手打傷他，結果二人握手言和，大家都可以在學校讀下去。

說出這些往事，只是想提出一個看來這麼頑劣的野孩子，可

能是大家眼中的壞學生，但是後來的成就也算不錯，所以請大家不要隨意標籤任何人和事。聖嚴師公說過：「這個世界沒有壞人，只有做了壞事的人。」而事情即使多麼困難，也只是一件「未解決的事」而已。如果標籤它是「難事」，做起來就會覺得特別困難，因此經常保持正能量的思維十分重要。



和師長的互動

中二時我要留班，當時學校是按照成績分班的，留班生都給編在丁班。上美術課時，幾個「臭味相投」的留班生自然成為一組。老師還沒有進入教室，同學們都在很吵地談話，那天老師可能心情不好，一進來便罵道：「丁班生已經是垃圾，你們留班生更是垃圾中的垃圾。」因此那一年我對上美術課完全失去興趣。

升上中三時，來了一位新的美術老師，只是上了兩課，他就請我到教員室談話，問我將來準備升讀哪個學科。因為成績和家境都不好，我從來沒有想過這問題。他認為我有美術天分，建議我報讀理工學院（後來的理工大學）的設計系課程，否則在師範學院（後來的教育大學）修讀美勞科也好，因為當上美勞老師，批改作業相對容易，會有多點課餘時間創作（這在今天當然不可能了），所以中三的時候我就決定將來的目標是進入理工學院就讀。

但當時理工學院比其他學校遲一個月才公佈取錄結果和開學，我恐怕不能一次就考上，所以也報考中六和師範學院作為後備。以我過去的成績而論，對當時的中學會考成績是相當滿意的：八科中有四個 E 等、兩個 D 等、兩個 C 等，那時我高興極了。可是面試時，副校長卻嫌我成績不夠好，將來未必能升上中文大學。我坦白告知沒想過要讀中大，目標只是升讀理工學院。當時就讀的金文泰中學一直以考進中文大學的高百分率為榮，結果當然沒取錄我。

至於在師範學院面試時，負責的老師問：如果碰上一個對美勞科完全沒有興趣的學生，我會怎麼辦？當時我腦中有兩個答案，一個是標準答案：「我會苦口婆心，用愛心和耐心，循循善誘……」，如果這樣回答，肯定會被錄取。但那時候我很反叛地說了真心話：「美勞不是

必修科，沒有興趣也不能勉強，隨學生的意願吧。」結果當然也沒被取錄了，這就是忠於自己的結果。不過，這次忠於自己帶來的好處其實很大，因為如果我當時作違心之言而被錄取，就要去註冊交學費了，到後來十月份理工學院上榜時，我必定會轉學去我的第一志願，這就浪費了中六或教育學院的學費和書簿費了。

進入理工學院的第一年，就給其中一位老師不斷責罵，總之我做什麼都不對，氣得我曾動過要打他一頓的念頭。後來上課時索性豁出去，他要我們做什麼我都隨心而發，不再刻意期望得到他的讚賞而做。不料到了學期終結時，他當著全班同學面前說：「你有覺得我從頭到尾都針對你嗎？你還記得張老師嗎？他知道你考進來了，特別叫我照顧你。」張老師就是我中三時的美術老師，只教了一年便離開了。當時我感動得幾乎想哭出來，

老師竟然用了一年的時間來破除我的頑強和執著。因為我心裏頭越希望做得好，就越容易局限自己的創意和思路，老師罵我就是想把我從執著中解放出來，隨心發揮。

後來到了台灣跟隨果如法師（法鼓山創辦人聖嚴法師的第一位出家弟子）出家，他劈頭第一句便說：「對我說的話你只能恭敬從命，就算叫你跳下懸崖也要照做！」「任何事做不好都不用解釋，因為都是藉口。」家師對我嚴苛的訓練，很多時又罵又罰，是因為他知道我出家前的背景，認為中年出家又有這種背景的人未必肯好好修行，所以先要打散我可能有的貢高我慢和自我執著。

那麼是否對學生不好的便一定是好老師呢？這得視乎其動機而定。佛法說「不落二邊」，一般人看事情，往往非黑即白，非錯即對，這就是落了二邊的思維。學佛者



都知道要守中道，不過執著中道也是一種執著，例如黑與白之間，就有無限的灰色地帶。舉例一百是整數，零和一百是兩端，則一至九十九都是中道，要視乎當時環境適宜用哪個數目。為師者對學生的嚴苛究竟是鼓勵還是打擊，要看他背後的起心動念。忠於自己也很重要，因為騙人容易，但騙不到自己，如果連自己都騙得了，那就更加可憐。

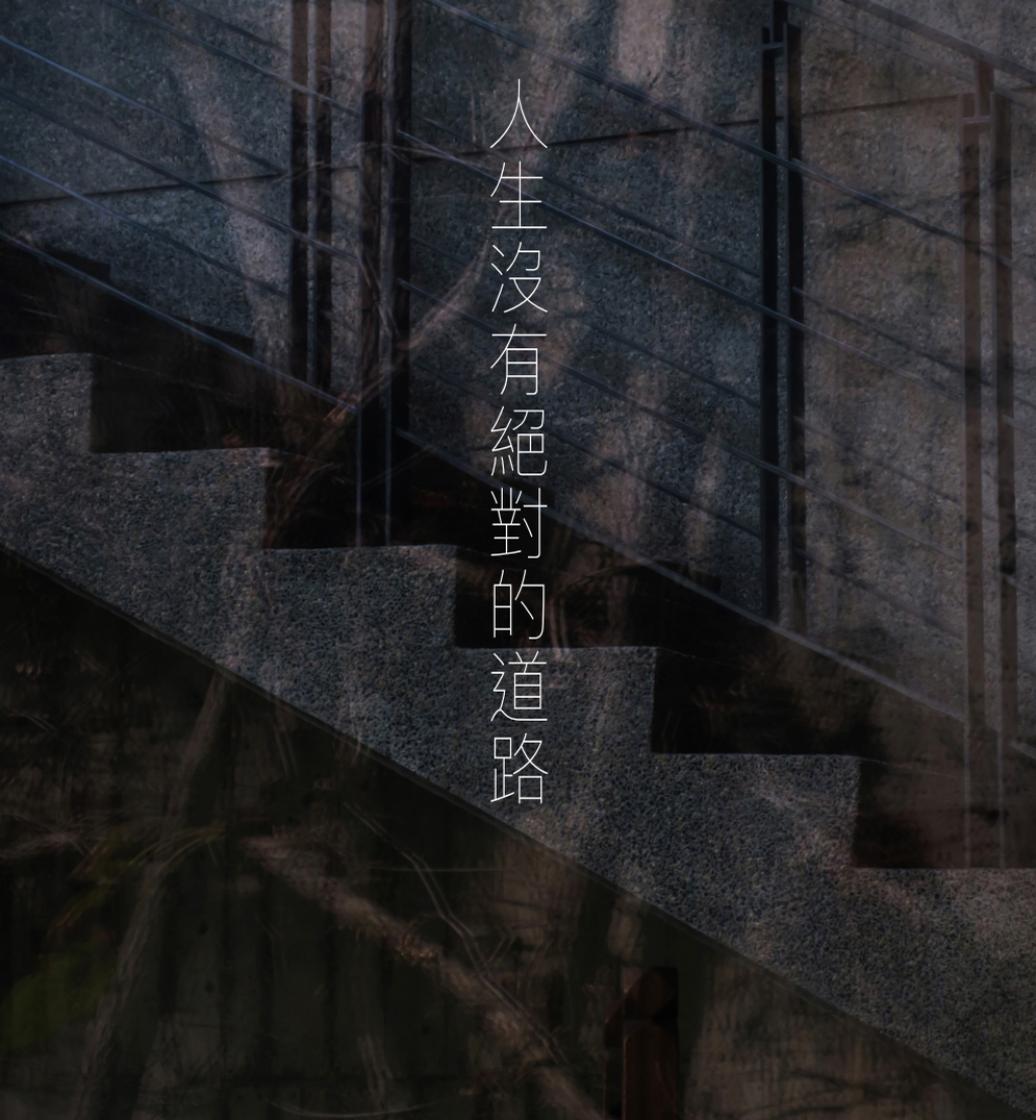
那些
年我們
一起
追女孩



在我的少年時代，懂得攝影和彈吉他，是兩招追女孩的必殺技。我兩樣都有學，不過覺得彈吉他比不上攝影方便，而且還要懂唱歌，搞不好會嚇跑女孩。那時候拍照後要沖曬照片，所以必定可以和心儀的女孩有第二次見面的機會，說不定她還會介紹更多的女孩來讓我拍照呢！所以我苦心研究攝影的方法，想不到後來竟然因此而走上事業成功的路，以拍攝人像而著名。



那個年代父母都會教導兒女，讀書還未畢業不要談戀愛，假如當時我的性格不是野孩子般不服從的話，可能就錯失訓練自己拍攝人像心得的機會了。而且今天這套理論也行不通了，因此我在兩個女兒年紀小時，就給她們打「預防針」：「爸爸很有談戀愛的經驗，如果有男孩對妳們有什麼行動，可以告訴爸爸，爸爸會一一分析他們的動機。」後來大女兒到澳洲讀書，有次用 MSN 和我通訊，說假設我是一個女孩，有四個男孩追求，我會選擇哪一個？我告訴她，她已經選了其中一個，因為介紹這四個男孩時，她對其中一個著墨特別多。她很奇怪我這麼清楚，我笑說如果這也不知道，以前的戀愛經驗豈不白費？



人生沒有絕對的道路

因為小時候家窮沒錢買玩具，五兄弟姐妹就聚在家中僅有的一張床上，看我用簿紙一邊畫公仔漫畫一邊講故事，大家其樂洋洋。後來弟弟也愛畫漫畫，可是父親認為他不好好讀書，只顧畫公仔將來會難以謀生。有一次發成績單，弟弟成績不好，父親把所有他畫的漫畫都給丟掉了。弟弟哭了，我為他難過也哭了，這是他的心血啊！可惜父母早逝，不然看到這個畫公仔畫出個奧斯卡金像獎的兒子，一定會非常欣慰。

弟弟葉錦添憑「臥虎藏龍」電影獲得 2001 年奧斯卡最佳美術指導金像獎



因此沒有事情是絕對的，畫漫畫如黃玉郎、馬榮成（香港知名漫畫家）等等也曾經賺過很多錢，而讀書不成也不一定沒出息。如 Steve Jobs、Bill Gates、Steven Spielberg 他們都沒大學畢業的。不過話又得說回來，也不是說沒大學畢業的將來就會事業成功，最重要是思維不要落兩邊，這樣看人生就會有無限的可能，也證明當自己真的有興趣投入一件事情，可以做得比別人好！

我年輕時的夢想和現在社會的主流價值觀一樣：賺錢、買樓、買車、成為名攝影師、娶漂亮的妻子，這些都在四十歲前達成了。我有很開心嗎？答案是每做成一件事時都會開心，但這感覺很快就消失了，煩惱還是不斷隨之而來。

出家後在我主持的講座或禪修活動後，常會有一兩

位朋友來向我表示，他們也想出家。細問原因，大多都是因為工作或家庭方面不如意、不開心，所以想出家也只是希望逃避問題罷了。我再問他們，是否覺得削去頭髮後，所有煩惱都會隨之消失呢？他們都認為是的。其實，落髮出家以後，減少的只是如頭髮護理、衣服時尚等等小問題而已，內心的煩惱一點都不會因外相的改變而減少。



1986年迎娶香港電視藝人廖安麗

需要還是想要？

？



我曾經擁有多部一般人心目中的所謂名車，還有參加賽車。那時候一位當律師的朋友同時擁有二十多輛名貴跑車。我問他是否



很開心？他說並沒有，因為後來買再貴的名車，都不及當年的第一輛二手跑車那樣開心，當時他整晚興奮得不能入睡，一大清早便到車行等取車。而他現在的煩惱是車子太多，不知開哪部外出才好，還有費心保養也很麻煩。如果等待一段時間都未有新車上市而沒車可買，對





他來說也是一個煩惱。由此可知，大部分人不知道自己真正「需要」的是什麼，「想要」卻無窮無盡。

雖然我在工作中得到不少滿足感，但人生並非只有工作，所以二〇〇八年生日那天，便決定出家修行。二〇〇九年底離開香港往台灣之前，自己在一九八六年發起成立的香港專業攝影師公會的會員為我餞行，席間要我講講話。我說自己說了三十多年的謊話，現在不想再說下去，就讓他們繼續好了，結果大家都笑了。因為商業攝影有很多技巧可以美化照片，因此每張照片都是一個幻象而非真實的。非但商業攝影如此，即使寫實的新聞攝影也是這樣，因為新聞攝影師在現場拍照的一刻，已經有他選取的主觀角度在內，並非完全真實了。

我在少年時寫詩的內容，就有了追尋人生意義的先兆，

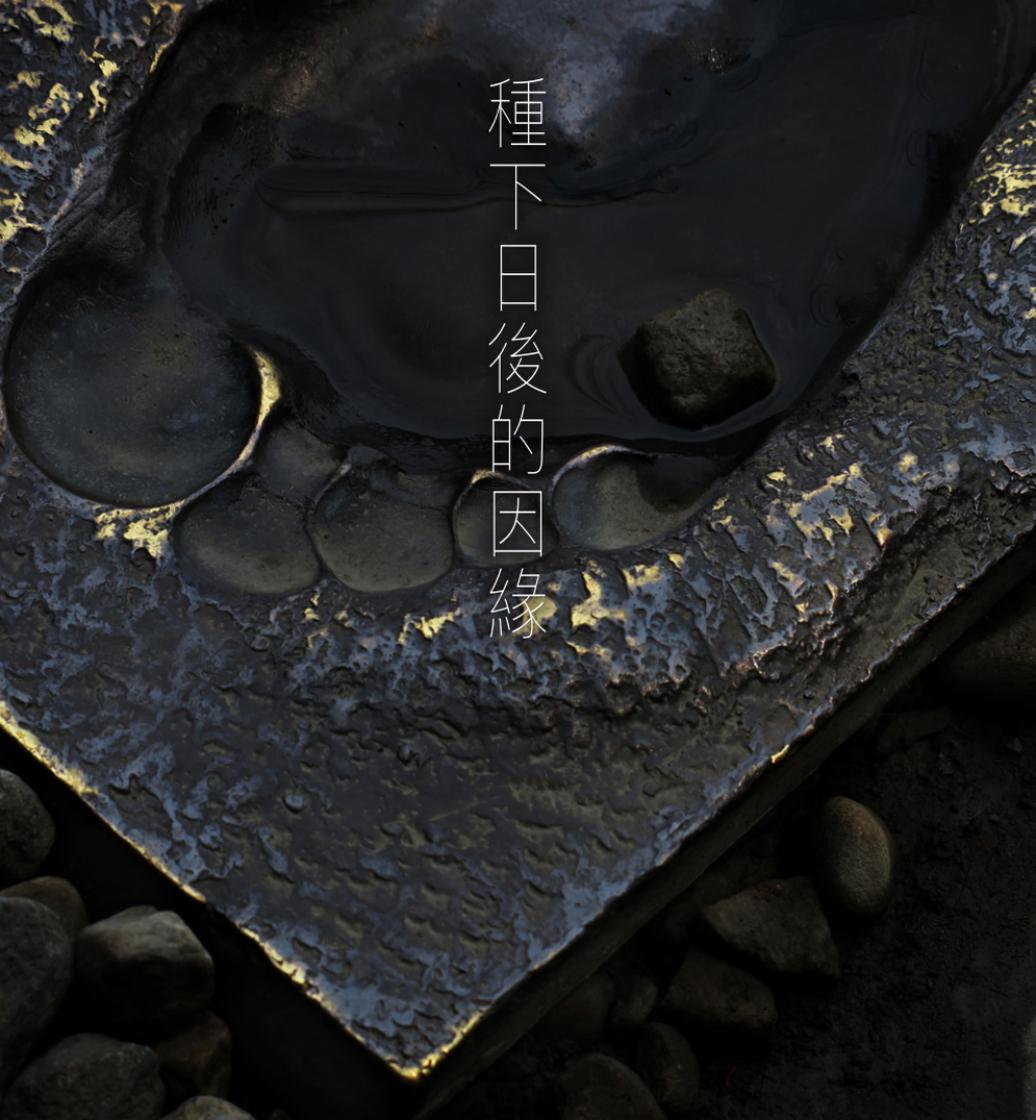


後來再度追尋的契機，是在某年聖誕節的派對中「上了當」。我太太廖安麗是香港無線電視台的藝人，有一年聖誕節其中幾位娛樂圈的朋友約我們到一家酒店開派對，依約前往之後才發覺這是一個佈道會。雖然有點上當的感覺，不過既來之則安之，也就留下來聽聽那位教授的演講，結果我越聽越入神，很想再進一步了解多些，後來還主動參加他們的團契。在分享環節中我問了好幾個問題，都沒有得到答案，他們說一切都是上帝的安排，自有祂的旨意，只要我相信便可以。由於心態與角度不

同，所以有點話不投機，之後就沒有再去了。

父親在澳門葡京賭場工作，壓力很大，因為母親逝世得早，他怕在家裏無聊，一直都不肯退休。當他一九九四年終於決定退休時，卻被診斷出有末期肝癌，醫生要他趕快做好最後的安排。當時我已經移民澳洲，坐擁無敵海景的花園大屋，有名有利，但面對父親的病，竟然什麼也做不到，只能陪伴他盡量開心地過完人生最後短短的階段。因為父親的病，讓我接觸到佛法，找到之前所有問題的答案，是我覺得可以追尋下去，離苦得樂的方法。

種下日後的因緣



一九九七年曾經在澳洲南天寺參加了一個短期出家活動，當時的感覺就像《阿彌陀經》形容的西方極樂世界一樣，與諸上善人共聚一堂，無有眾苦，但受諸樂。後來才發覺那個也是幻象，真正的出家生活並不完全是這樣的，但就種下了日後出家的因緣。

二〇〇二年參加法鼓山由聖嚴師公親自帶領的「菁英禪三」，有很好的體驗。因為現代社會的菁英們通常都是忙碌地工作、享受，很少有機會停下來思考人生的意義，更遑論接觸佛法，所以「菁英禪三」可說是五星級的豪華禪修，讓初接觸的菁英們比較容易接受而不會被嚇跑。因此我現在經常舉辦





生活禪修，如「茶禪」、「咖啡禪」、「攝影禪」等等，目的在先吸引人們到來，讓他們親身體會生活中的一切事情，都可以用上禪修的方法，從而活得更加自在。

從出家前對深山修行的嚮往，到出家後走回繁華鬧市，發覺到處都是修行的好地方，最重要是自己的心態。建

議大家以後遇到任何問題使你心煩意亂，情緒不穩定時，立即回到覺察自己的一呼一吸，有念頭生起也不必壓制或者排斥，只須知道而不被帶走，當下就可以安定下來。這個方法雖然簡單但不容易做到，必須經過持續「寧可短、不可斷」的練習，才能體驗到其中的好處。



茶禪



攝影禪

常霖法師簡介



常霖法師俗名葉青霖，自從一九六八年得到一部玩具照相機之後，便與攝影結下不解之緣。出家前為香港著名專業攝影師，香港理工學院（今理工大學）設計系畢業，現為「香港專業攝影師公會」創會及榮譽會員。其作品常見於各類傳媒及展覽，亦經常出版攝影專集，並曾教授攝影課程，分享他的攝影心得。

他在二〇〇九年放下俗世的名與利，到台灣祖師禪林果如法師座下剃度出家，現時經常在世界不同地方，以輕鬆易懂的方式帶領禪修活動，希望幫助多些人活出自在的人生。

出家後出版的著作包括：《在印度，遇見佛陀》、《常降甘霖》、《攝影禪作品集二〇一四》、《常降甘霖二》、《每張照片都是一個幻象 - 從葉青霖到釋常霖》、《攝

影禪作品集二〇一五》、《身心兩相安》、《無上寺攝影集》、《攝影・家》、《成住壞空》、《生死兩相安第三冊》和《菩提樹下的野孩子》。

鳴謝

鄭惠中

王舒俞

黃靜琴

周麗娟

林智聰





台灣土狗
與你分享

與世代和好，
與朋友和好，
與環境和好，
與自己和好。

To reconcile with generations.
To reconcile with nature.
To reconcile with others.
To reconcile with oneself.

TAIWAN TOGO
sharing with you.....



台灣土狗
TAIWAN TOGO

