



創造心中的安詳

釋見諦

那年我從聖路易轉學到西雅圖時，我發現：我來美國留學的真正目的，並不是來拿文憑，而是來修行的，也就是「學做人」。

當我身處在一個陌生的環境裡，當我因東方

宗教師的形象而被人看得很不舒服的時候，我手足無措，就想把自己關起來，最好不要碰到人。後來我發現，我是來修行的，我要學習像佛陀一樣，他每天很安詳地到城裡托鉢乞食，與眾生結緣，我也應安詳地到學府裡向老師求教。

因此不論在課堂上或在生活中，我都隨時觀

照自己，學習從心裡創造一份安詳，能不被現實的挫折

所左右；不被世間的順境、逆境或他人的稱讚、譏毀所左右。當我從經典裡回想佛陀的身行時，我領悟到：真正學佛的表現是任何時候自己都可以很平靜。



（繪圖：釋自顯）