

煩惱熄滅



隆波連佛法開示錄與傳略

煩惱熄滅

——隆波連佛法開示錄與傳略





隆波新出家時所雕刻的佛像

隆波連簡介

隆波連・帝他達摩①是位泰國森林僧，一九四〇年十一月五日生於泰國東北部的四色菊府(Sri Saket)。二十歲受具足戒之後隆波雲遊整個東北部不同的鄉間寺院參學，直至一九六九年加入森林傳統。他親炙阿姜查，這位後來聞名全國，名聲與教學時至今日仍然影響全世界的禪師。在烏汶府(Ubon)阿姜查的道場巴蓬寺(Wat Nong Pah Pong)，隆波連很快就成為阿姜查最親近的弟子。

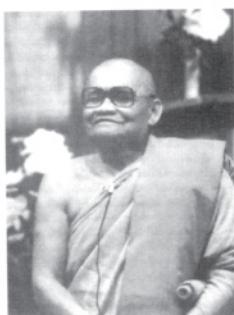
一九八二年阿姜查病重之後，他任命隆波管理寺院。不久，阿姜查因病無法說話，巴蓬寺的僧團就推選隆波擔任主持。自此以後他就

① 隆波連・帝他達摩：帝他達摩(Thita Dhammo)是隆波出家的巴利法名。Thita為安住，用來描述涅槃的形容詞。Thita Dhammo有“安住於法性”的意思。隆波(Luang Por)泰文是“尊敬的父親”，對老和尚尊敬和親切的稱呼。

一直負起這項職事迄今，維持著阿姜查的宗風與傳承統理僧俗二衆。

大約是在阿姜查去世十週年，隆波剛過六十歲壽誕之後，泰國國王頒發“檀昭坤清淨戒長老”^②的僧銜予隆波。

對於國際叢林（Wat Pah Nanachat，阿姜查訓練外國出家弟子的道場）的僧衆而言，隆波是一位倍受尊敬的老師及叢林生活的導師，而且這十年來也一直都擔任國際叢林戒壇的戒師。



阿姜查



隆波連

② 檀昭坤清淨戒長老(Tan Chao Khun Visuddhi - Samvara Thera)：檀昭坤是泰國僧伽會的僧銜。Visuddhi 是清淨；Samavara 是禁戒；Thera 為長老。

目 錄

隆波連簡介	3
前言	6
隆波連佛法開示錄	11
隆波連答問集	45
隆波連・帝他達摩傳略	83

前 言

這本書的前半部結集了隆波連二〇〇四（二五四七）年③五月到澳洲弘法的開示與問答交流。開示是以泰語講演，每隔幾分鐘即換成英語翻譯。弘法是以這種交替方式進行，所以在編輯時就很自然的把隆波各場開示一小段一小段地節選出來，並各別打上小標題，而不是把整篇演講一字不漏的抄錄。我們希望通過編輯、刪節和整理之後，這部結集能展現三個多星期來，隆波三十多場弘法的內容與譬喻的全貌。

隆波是受墨爾本的菩提林(Bodhivana Monastery)——巴蓬寺的新分院之邀而到訪，期

③ 括號內的是泰國佛曆年。下同。

間他主要逗留在菩提林。這本書的開示大部份是在此間的演說。但也有一些摘錄自悉尼班達諾的寂靜叢林(Santi Forest Hermitage)和堪培拉的法持寺(Wat Dhammadharo)及泰國大使館的開示。

本書後半部主要是選譯自隆波的傳記——《帝他達摩法師》(泰文，公元二〇〇二年)。篩選出來的資料涵蓋了隆波個人修行的主要內容。至於原書中在泰國東北森林禪修生活的許多軼事趣聞都只能割愛了。

泰國叢林傳統注重佛法的實用性和修行面而不強調理論。開示是以泰語進行，而許多專有名詞在叢林傳統的習慣用法跟巴利語的原義有所不同（這造成翻譯時面臨如何在學術上的精確性及開示所要表達的真正含義間取得平衡的困難）。

許多讀者可能不熟悉泰國叢林傳統的弘法方式：通常演說內容是主講者在沒有事前準備的情況下，根據本身的體驗，從內心直接流露

出來的開示，而不是引經據典的講解。各位閱讀時如果遇到疑惑或問題，通過親身的修行來探討和解決大概是最好的方法。這也符合隆波所喜歡的一則箴言：

觀察它然後揭開它，
讓它把真相說出來，
實踐它使它活起來。

我們希望這本書能夠激發讀者把佛法付諸實踐。如果書中有任何缺點和錯誤，在此我們要向讀者道歉。最後，我們要感謝巴蓬寺、菩提林及國際叢林的多位僧俗協助本書的出版。

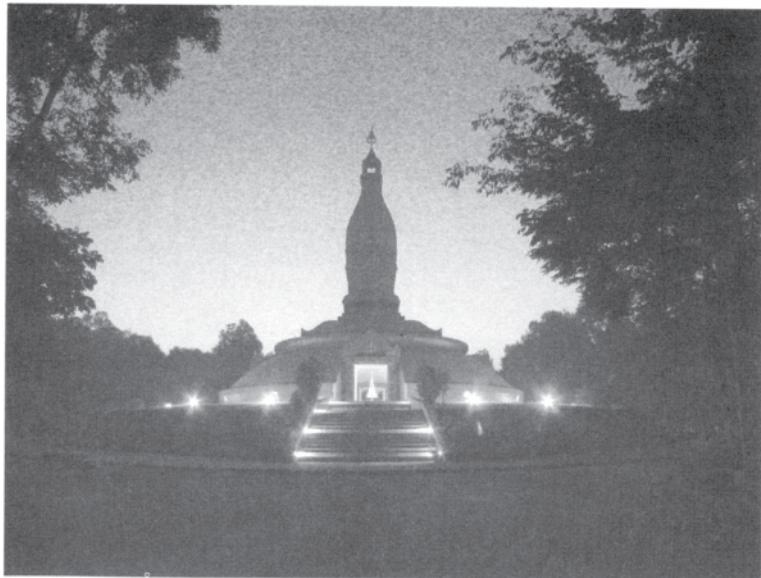
翻譯組

二〇〇五（二五四八）年六月
於巴蓬寺

“那是一種清涼的境界……

行住坐臥皆在清涼中。

內心中所有的擔憂、顧慮或
類似的妄想全都消失無蹤。”





隆波連佛法開示錄

——編輯自澳洲系列弘法

調整

佛法的修行是細水長流的工作，絕對不可勉強急進。這就像我們建這間寺院一樣④必須按部就班進行，在工程進展期間我們需要不斷作出調整並容許新的建設。修行的心態也是一樣，必須一步一步來，期望一蹴而就是不可能的事。

我並不認為澳洲和泰國會有什麼太多的差異之處：人們都會有快樂和煩惱，這無論在什麼地方都一樣。

當然，生活環境的氣候會影響個人的心情。可是氣候之所以會困擾我們主要是身體的抵抗力不夠強的緣故。只要加強抵抗力，那麼面對不同的氣候時就不會是個大問題。關鍵不在於太熱或太冷，而是怎麼樣調整自己。修行也類似如此，我們不能夠期望自己的修行總是

④ 這是隆波指他對菩提林的印象。

一帆風順，而必須深入探討，把修行當作是不斷的調整，任何的不圓滿之處都需要把它調整過來，把缺點捨棄掉。

可是有一點得小心，如果我們的知見不正確，那麼我們的修行就不會往正確的方向前進。只要還有偏執(agati dhamma)，就顯示出我們的修行還沒有完成。

舉個例子，有些人看到崎嶇不平的土地便會認為是沒有用處的荒地。事實上，只要把土地鏟過推平就可以利用了。經過細心的整頓，荒蕪的廢地也可以作適當的用途。反過來說，如果沒有善加管理，平坦優良的土地也會荒廢無用。

苦

四聖諦中的苦可分為身苦及心苦——因為身而引起的苦和因為心而引起的苦。由心而來的苦是因為邪見所產生，每當我們內心被妄想

14 煩惱熄滅 ······

和貪染等不善所主宰時，苦就隨之而生。

觀察身體的苦，我們會發現這是身體無時無刻都在感受的體驗。它可說是我們生命的一部分，必然的存在。這具軀體需要排泄大小便是苦，它會飢餓口渴是苦受，滿足了它是樂受。可是實際上，整個過程無非都是苦。

內心直接生起的苦是由渴望或貪欲(tanha)所造成。貪欲是內心一種不滿足的狀態。就好像儘管所有的江河最終全都流入大海，而大海卻不會因此而溢滿。貪欲也是一樣永遠不會被滿足。佛陀因此說：

“沒有河流比得上貪欲。”

(法句經·二五一)

還剩下什麼？

修身念住時，我們專注身體的衰老與敗壞，專注觀察身體的變化無常以及當中不存在我們所謂的“我”。

每一天死亡都在我們身上發生，它是以一種隱藏的方式進行，不是明顯的那種。我們可以從東西的變化中看到這點：當我們長大成人時，兒童的我們便已死亡了，這也是死亡啊。當身體機能開始衰退不再像之前一般隨心所欲時，那也是死亡。生命的四大五蘊照著各自的功能運作然後敗壞，最後土歸土，水歸水和火歸火，還有什麼剩下來是屬於我們的呢？

像雪一般的融化

時間無情的流逝，佛陀把我們比喩成被拉去屠宰的牛隻。每一天時間都飛快的流逝。我們的生命就像小草葉片尾端懸吊著的露珠，或者像由落下的雪花堆砌成的雪球一般⑤，只要太陽一出來就融化掉，在風中蒸發無蹤。

佛陀要我們這樣思維我們的生命，才不會

⑤ 當天隆波在墨爾本附近的 Donna Buang 山觀雪景。

被煩惱和貪欲等不善牽著走，過沒有自由，無法作主的生活。

心的本性

世間除了物質的存在之外，還有心的存在。心沒有具體的形相，它是通過快樂、悲傷、迷惑或平和顯現出它的特性。佛陀稱這些作名法，我們把這些經驗稱作“心”。

我們的心就只是名法的顯現。我們不能把心說成是不好或“絕對邪惡”，這得胥視我們怎樣看待和處理事物。這就好像大自然中的砂石樹木乃至青山流水一般，只有在適當的加工處理之後水才可以為人利用。假使我們善於加工整治，這些天然物質就能成為有用的資源。

同樣的，佛陀也把心看成未經加工的天然物質一般，需要加以開發修治。沒有修行的心就像是未經加工過濾的水，充滿塵沙雜物，因此我們得努力去淨化和修行我們的心。

心的修行

心的修行，或者說心態的修行，要求我們把自己安置在適當——讓憂慮無機可乘——的處境中。我們必須安住在當下的現實(*paccuppanna dhamma*)中，如履薄冰地過活以保護自己。

我們思考和反省什麼是適當或不適當時，當下即刻知道它是否危險有害。它自己會透露出來，這是自知的。我們一直都在體驗著——惡劣的心境或情緒就是其中的例子。大家對這種感受應該是熟悉不過了。

朝向美好的境界

我們所修的一切善行，依據佛陀的教導，都會帶來幸福與成長。一旦做到這點，我們可以說是“達到一個美好的境界”(*sugati*)，簡單的說，就是“到了天堂”。

18 煩惱熄滅.....

“天堂”在這裡是指一種正面積極的心境。正面積極的心境意味著心已遠離煩躁不善的心態——如貪嗔癡——一種讓我們享樂的心境。

可是這一切都得依靠我們自己。這是為什麼佛陀教導我們要懂得怎樣修行和改正自己。放任事情自然發展不會給我們帶來幫助。你們可以把這跟天然資源與原料相比，假使沒有經過加工處理或打磨鑄造，自然物質並不能給我們帶來什麼用處。只有經過發展和建築之後，才有住所庇護我們免於日曬雨淋，冷煎熱熬。

沒有人一生下來是圓滿的，我們一切的成就是需要通過後天的教育與訓練，不斷的努力來達到。經過長時間的教育和訓練我們才有能力改變，以更寬廣的視野，真誠而正確的了解自己，只有這樣我們才會朝向美好的境界。

降魔

在修行的過程中，有時我們會面對由感官與外境接觸而引起的干擾及惡念。這些都是魔羅的三個女兒——愛欲小姐、嗔惡小姐和渴愛小姐⑥的挑戰。

這時，你必須嘗試堅持下去並自問：這些挑戰的根源在那裡，它們以什麼形式出現？它們的出現全都是我們內心對外境的接受方式而產生。它們是我們製造出來滋養妄想的食物，是行(Saṅkhāra)。明白這點非常重要，否則我們內心的迷惘與擔憂會強烈到令人放棄修行的地步。

我們會想放棄一切，可是內心深處還有一絲微弱的呼喚要我們堅持下去。你們是否知道有一款佛像的造型叫降魔相，表現佛陀降服魔

⑥ 魔羅(Māra)是邪惡的人格化魔。魔羅有三個女兒，每一個都是某一煩惱的人格化：愛欲(rāga)，嗔惡(arati)及渴愛(tanhā)。

20 煩惱熄滅 ······

羅的形象？佛陀的姿勢真正包含著什麼意義呢？你們看到嗎，佛陀的身體顯示他已要放棄了：膝蓋已提了起來。但是，他的手卻把這膝蓋按下去，彷彿是在說：“等一等，先把這個仔細看清楚再說。”我們面對這種處境時也應這樣做。

體驗

佛法的其中一項特質是能令人自我提升。即使是佛陀的弟子開始時也並不十全十美，在成就之前一段很長的時間裡，佛陀得花費很大的工夫去糾正、改善、傳授知識和教誡他們培養新的生活方式。

我們也沒什麼兩樣。只要回想一下過去就可以知道，我們從不曾留意自己的內心世界，一切的行為都是被欲望牽著走，能夠滿足我們欲望與期待的就認為是好的。當我們開始從真實的感受看待世間時，可能會大為震驚，覺悟

到自己真的必須作出某些改進。比如，當不愉快的情緒干擾時，我們就得想方設法採取行動化解掉它。

如果我們可以做到不生起負面的思維，那就真是一項很了不起的收獲。我們如此不斷地修習，一點一滴累積下來的知識和理解，在面臨快樂或悲傷時，就能發揮作用，不會耽溺其中沉淪苦海。

我們可以把這些體驗當作是了解內在生命歷程的一種途徑。這才是真正知識。

專注於放下

不論我們選擇的是什麼禪定法門，都是讓我們的心平靜的方法。現在大家需要做的是專注於放下的修行，放下那會帶來執著分別、喜歡討厭的不良心態，否則世間法^⑦就會控制我們。

⑦ 世間法是稱譏、得失、譽毀、苦樂八法。

● 22 煩惱熄滅 ······

容器

我們可以通過觀察我們的身體，修身念處來培養出離——不認為自己是這具軀體的主人。我們可以把身體觀作是四大五蘊自然的顯現。

我們是什麼——男人、女人或其他什麼東西——皆是社會相約俗成的命名區分和描述。從根本上，人的經驗都是一樣的，每一個人都承受同樣的苦。快樂或悲傷，滿足或失望的感受全都相同。這點是我們要注意的地方。

能夠體悟到我們的身體跟別人的身體本質上沒有差異，就能幫助減輕欲望和執著。最終我們會發現，人與人之間沒有任何差別。如此一來就會以一種沒有偏見的心看待其他人，不再起分別心認為某些人比其他人優越、低劣或相等。看待我們自己與別人也一樣，不會認為這當中有優劣或相等的差別，保持這種心態能使人覺知而不被自我為中心的偏見和自負所欺。

騙。

這是修身念處的方法，以這種方式修行成就出離就稱作“身出離”（kāyaviveka）。

我們的身體就像是件可用的器皿，好比說是個鉢。鉢是供我們用餐時盛食物的容器，它僅僅是個容器。同樣的我們身體也只是個容器，用來盛裝了解真理的智慧。

我們的責任

談到出離(viveka)，實際上我們的生活到底有多“多離”，那就要看我們自己，甚少在某種程度上而言是如此。無論分配到的住處有多隱蔽，我們都得知足並且覆行作為沙門⑧的責任。這全靠我們自己，不管我們的修行、責任和作息怎麼樣，都只能靠自己去做，我們需要學習自己的事自己負責的態度。

⑧ 沙門(samanas)意指僧侶、苦行者或隱士。

我們的感受純粹是我們個人的事，跟其他人風牛馬不相及。沒有任何人真正知道我們的體驗，觀察自己的性格習慣完全是我们個人的責任：我們是屬於那一類個性——貪行人、嗔行人還是癡行人？有時是綜合性格：例如一個人可以同時是貪與嗔行人或貪與癡行人。

擁有這些個性是很正常的事。對待這些性格的正確態度是想辦法根除消滅它們。要做到這點，需要有平和的心境以及修行各種令我們平和的法門。

出離世間

人類是群居的動物，人與人之間有著各種各樣的往來互動。這一切活動無可避免的使我們接觸到形形色色的衝擊。我們需要面對這個花花世界，佛陀告誡我們，在感官接觸外界的剎那必須保持正念醒覺，以清明心過生活。眼睛看到形體、耳朵聽到聲音，鼻子嗅到氣味，

舌頭嘗到味道，身體感受到接觸，還有——最後，這一切感官輸入在心中產生印象。

所有的這一切活動體驗都需要過濾，小心地面對。換句話說，必須要能夠徹底的看透這一切上演的衝擊。假使我們能真正看清這些東西，它們將會失去其重要性。

這個過程就像我們跟小孩子在一起般，孩子們覺得玩具很有趣。可是對我們而言，兒童的玩具，如木偶之類，根本沒有意義。

如果我們回顧過去的經驗，一段時間之後會開始發覺它們不過是一堆廢物，沒有絲毫的用處。我們將不再重視這些東西——不管是憤怒、貪婪或迷惘、渴望、嗔恨還是愚癡，這些全都被視為廢物。大概沒有人會喜歡廢物，它沒有任何價值。結果這些東西會從我們內心中消退，嗔恨心消退，貪婪心消退，逐漸的對這些產生出離，從與“社會”的交涉中出離——在“社會”的眼見色、耳聞聲、鼻嗅香當中出離。

當出離心生起時，就會感受到清涼與庇

護，這是我們的皈依。有了這皈依將使我們從憂慮中解脫開來，感覺就像在房子裡能免於雨淋日曬、冷熱折磨。再沒有何任事物干擾我們。

給予別人機會批評

在僧團中共住，為了大眾的利益，佛陀教導我們每一個人都應該給予其他共住的比丘機會，依照佛法與戒律來告誡規勸我們。這即是“自姿”^⑨。在寺院中，自姿是一項正式的僧伽儀制。它意味著給予大眾機會向我們提出告誡以及有建設性的批評。

這裡的批評不是以個人的觀點、成見或者

⑨ 自姿(pavāraṇa)：有五位比丘或以上安居的寺院，在安居最後一日，以自姿取代唸誦波羅提木叉。每人在自姿時以巴利語唸誦：“我請大德舉出就所看到、聽聞或懷疑我所犯的過錯。請大德慈悲規誡，讓我懺悔。”

自我的心態進行。它必須僅僅是針對事件，或彼此間潛在的問題提出警戒。這是在沒有自負和我慢心的情況下提出。畢竟，在修行的道路上，我們全都還未圓滿。

有時候我們只是瞻前而沒有顧後，或存在著某些弱點。這時，就需要有人替我們點亮一盞燈，或給予一面鏡子，讓我們把自己看得更清楚，協助我們專注需要成長的地方。這是我們給別人機會批評自己的目的，通過這種方式，我們才有機會成長。

別人批評時，我們應該抱著開明的胸襟聽取自己的過失和缺點，而不是認為別人對我們有偏見。每當我們生起強烈的情緒如憤怒乃至暴力行為時，我們就必須承認這是醜陋惡劣的行為。給予別人機會批評就能幫助我們對自己的言行保持明覺。

我們不喜歡的行為，其他人大概也不會喜歡。如果我們表現這類不為社會接受的惡劣行為，將會惱怒其他人並給人魯莽的印象。

進行自姿時，應不顧慮參與者在僧團中的階級、地位及年齡或個人的經驗與功夫。

樹的社會

共住在一起我們需要相互扶持。這可比作森林中的“社會生活”，在“樹的社會”中每一棵樹都不一樣，這裡有大棵的樹也有小棵的樹。現實中，為了安全大樹要依賴小樹，小樹也要依賴大樹，假使以為大樹因為大棵就不會面對危險，那就錯了。打雷時，倒下來的是大樹。同樣的，小樹也需要大樹，沒有大樹依靠它會折斷。

每一個社會都需要有這種相互合作的關係，不恰當的狀況發生時，依照佛陀制訂下來的原則可以紓解問題。人類必須運用他們的才能、念住與智慧，提升自己的行為超越動物。修行佛陀所讚歎的清淨德行是我們的義務。只有這樣，我們的行為才會以念住和智慧為引

導。

絕對自然

如果我們把社會生活中的一般痛苦看作是很嚴重的事，那它的確很嚴重。假使我們把它看作是很自然的事，那它確實是很自然。這就好像我們看一棵樹：如果我們認為它很大棵，那它就很大棵；如果我們認為它小棵，那它就是小棵。可是假設我們不認為它是大是小，那就無話可說，它就是它那個樣子。

水霸

在這遼闊的地球上，我們生活在這個可以稱為“大家庭”的社會中，與大家共住在一起。與人共處時我們經常需要擁有堅韌的耐心和容忍。特別是當我們身在不知自己處境的情況之下，很容易冒失闖禍，所以就要有耐心能忍

30 煩惱熄滅 ······

讓。

耐心容忍是一種能量，這就好像我們墨爾本附近也有的那個，能儲水發電的水霸一般。耐心容忍也是一種可以為我們帶來利益的潛能。

別人鬧情緒時，我們要能耐心容忍。不管是順緣還是逆緣，我們也都必須耐心的忍受。假使我們對事物可以放下不執著，那麼耐心和容忍就成了出離或犧牲，一種讓我們在社會中相互扶持、深入體悟生命的重要德行。

受到讚歎的服務

我真的要讚歎那些替已去逝者服務的義工。他們充滿干勁地安排葬禮，沒有一絲不耐煩或失禮的情況，讓人覺得他們彷彿是死者的家人或親戚。

這是向我們的朋友——作為人，無可避免的必須面對生老病死的事實——致敬的方式。

這樣子互相照顧是最值得讚歎的一件事。

這樣的喪禮反映出我們履行了相互扶持關懷的義務。佛陀稱讚這種對亡者所作的服務，他要僧伽中的成員整潔有序地照料去世的同修，把這當作是服務別人的機會。

病人

活在這個世界上，許多時候我們得面對世間法：其他人的恐懼與害怕。假如別人喜歡我們，就會加以稱讚；反之，假如他們不喜歡，就會怪罪我們。當別人怪罪時，我們經常有受辱和不高興的感覺。其實如果我們能保持念住和智慧來看待問題，就會發現怪罪我們的人一定是在煩惱中，在受苦。

我們可以把他們跟病人或健康有問題的人相比。看顧病人的工作人員——那些醫生和護士們，很清楚知道病人的行為通常會表現出煩躁與不安。他們不會在意這類行為，因為這是

病患自然的表現。

我們的處境也類似，那些怪罪我們的人內心受著折磨，認不清自己。所以我們應該用慈悲、祝福、友善和憐憫心去對待他們。只要能生起慈心，我們就不會去反擊，相反的會表現出友善與護持。這樣我們的情緒就能冷靜下來，並轉化為祥和。

他們不會要

在熄滅了貪嗔癡煩惱後，佛陀過著沒有陰暗面和不平的生活，他的內心充滿了和善與悲憫——慈心。不過不是那種還挽雜著愛染的慈心，混雜著期待的是還有瑕疵，仍未純淨的慈心。

佛坛建議以“空”來看待世間，將世間看成是空的。他並沒有說當我們看到有人遭遇磨難與痛苦時應生起給予協助和支援的想法。這不是佛陀看待世間的方式。佛說：

“世間爲業力所驅駛。”

如果我們勸告那些性格受本身業力約束的人，他們會排斥我們的勸告，不接受我們的協助，他們不會要它。

你可以把這比作給動物食物——例如把人類的食物餵給牛或水牛。牠們不會要，牠們所要的是草。

迷戀世間

佛陀說世間的衆生——意即我們內心的世間——一直不斷流轉在淫慾中。我們受淫慾所愚惑，被迷戀的對象擺佈，長期沈淪在欲望的深淵中。

我們真正迷戀的對象其實就是這個“我”以及和它有關的東西。它們讓人著魔、迷戀和俘虜。這就是為什麼佛陀教我們努力以內觀智慧如實觀照這迷戀過程中的自己以及外在的世間。假使我們觀照整個過程，就會看到這迷戀

34 煩惱熄滅 ······

充滿缺失。我們要能從中覺悟到，對世間的迷戀是一種心理的缺陷，帶來不安、各種悲傷與離別的痛苦。歡樂與悲傷、好與壞，都是把我們推入火坑的肇因。

只有精進用功看出輪迴的危險，才能對此作出反應，改變我們對世間的看法，成為一個小心翼翼與世間打交道，下定決心從一切迷戀、牽絆與糾纏中超脫的人；一個追求自由與從自我當中解脫的人。

本自具足

“菩提分”是指能使人証入菩提的修行道品。依照一般經典的分類，菩提分的內容如下：

四正勤

四念住

四如意足

五根

五力

七覺支

八聖道

如果要把這所有的道品歸納為一項，那肯定 是念住。

我們每個人都已具足這四念住，或多或少擁 有它們。四念住是指身、受、心及法四項念住。我們本來就擁有身體，有苦樂、喜惡的感 受。也有記憶和覺知，還有“行”——善惡心的 生起，以及“識”，從感官中接受訊息的能力。 所以我們應當把念住的教導付諸實踐。

生活中接觸到境界的每一剎那，都得提起 念住。這是為什麼佛陀教導我們保持念住明 明了了地生活。他教我們專注，觀照和檢查。

要做到這點必須把心安住在當下，不去顧 慮過去與未來，專注於內心的當下，在這圓滿 之處安住。當下是因也是果，當下所作的善或 惡造就未來。這是佛陀教導我們以念住和清明 心過生活的原因。

我們或多或少都已擁有這些使人覺悟的素質。一起共修相互勉勵，特別是住在像這樣的一個道場，沒有外面世間的束縛，也不會被社會的瑣事干擾。剩下的是學習了解自己，更謹慎小心地觀照自己。保持謹慎小心可以令人生起正見。正見本身其實就是我們所追求的祥和。

有了正見之後一個人會看到什麼呢？他會看到苦應該深入了解，苦的原因應該斷除，苦的熄滅——無常、苦、無我——應該証悟。還有他會以平靜及有制約的方式過生活。這就是四聖諦：苦、苦的原因、苦的熄滅及滅苦之道。本質上，這就是菩提分。正見的修行讓人証道，帶來心的祥和、清涼及清淨。

這些都是適合我們去修行與實踐的法。只要肯付出努力，投入心思，珍惜它，不輕言罷休與放棄，每一個人都能做到。這也就是所謂的在修道上精進不懈，直至証悟為止。

佛陀很明確的宣示：

“精進可以滅苦。”

所以我們應當照著去實踐修行，不要墮入懶惰與懈怠的障礙中。鬆懈散漫的態度會使我們退步，剝奪我們的力量，引誘我們昏睡。我們需要發願。你有聽過佛陀怎麼堅定地發願嗎？

“縱使血肉枯竭，僅剩皮骨，不証無上等正覺，我誓不起座、放逸、捨棄修行！”

佛陀所發的誓願顯示出了他強大堅定的決心。他真的是一位聖人，我們可稱之為理想的典範，完美的生命，乃至“英雄”。一個擁有一顆卓越、無比堅定道心的人。他沒有“我做不到”的想法。因為法是在人類實踐修習的能力範圍之內。我們全都是人，這就足以讓我們認知：總有方法可以得到這真正的利益。

沒有衝突

經典中所謂的“流入”(sotāpatti)是指我們生

38 煩惱熄滅.....

活方式中壓迫感的減輕。這意味著貪、渴望、嗔、怒的緩和以及無明愚癡的減少。它也表示一個人在生活中減低暴力，所有衝突逐漸化解，乃至最後完全消除。

完全沒有衝突的生活是一種真正令人快樂的生活。這種快樂來自性格中沒有陰暗面，憂慮在這種性格中無從生起，這是一種真正良好的生存方式。

佛陀時代我們可看到許多類似的例子，因為如來的弟子一般上過著善良、念住和清明的生活。一個人如果保持這種清明和醒覺心的話，那麼他的心靈與情緒生活基本上是屬於完整的，在修道上他會有一種沒有障礙與危險的感覺。

這並不是只有出家人才需要如此過生活，每一個活著的人都有責任保持不起衝突的心態。這是生命中最美好的事。

煩惱熄滅

當一個人的修行達到了出離欲樂和不善的境界時，內心將停止一切妄想，即使是我們所說的思想(vitakka)也停止，所有不善的思維全都捨棄。

“不善的思維”包括期望生活中的快樂能保持和增強。衆所周知，縱慾在佛教中被認為是危險的，渴求更多的慾樂也是一樣的危險。這類思維必須斷除。

不善的心消失之後，剩下的是歡悅、喜(pīti)及樂(sukha)。隨著歡悅而來的是極度的快樂。無論如何，假使微細的觀察，我們將會發現這快樂本身存在著潛伏性的缺陷：它可能變成精神錯亂或對感官接觸到的境界產生扭曲，這被稱為顛倒妄想(vipallāsa)。顛倒妄想是毗婆舍那^⑩的相反，毗婆舍那意思是清明的顯示及

^⑩ 毗婆舍那：內觀智慧，一種禪修法門，目的在於修習內觀而不是如修禪定般專注在入定。

40 煩惱熄滅.....

完全明了的體驗。

所以當歡悅和喜樂生起時，我們應該做的是保持正念。這樣才不會迷失或放縱在狂喜當中。不要誤會以為你証到了“這個”或“那個”境界。我們必須放下、保持捨心(*upekkhā*)。

簡單的說：停止一切期待和焦慮，只是保持正念，保持回到現實的當下(*pacuppanna dhamma*)，不焦慮任何東西。

如果一個人能這樣子修行，不掛慮任何外在的東西，那麼真正的快樂就會降臨。不要掛慮我們的生活條件，一個人可以吃或不吃。佛陀以成道來証明這件事，你有沒有注意到：証悟當天他吃了蘇迦達供養的酪飯之後，就只是盡心全力地禪修，完全沒有顧慮到生活方面的需求？

佛陀享用的是出離的喜悅，這是斷除執著與煩惱之後的成果，這個體驗改變了一切。假如沒有了黑，所有的東西就變成白——這是自然的法則，這是自然發生的。

我們會有一種不渴求任何東西的經驗，不會像平常人一樣喜歡或不喜歡某些東西。感官還在運作，但是它不再受任何東西欺騙而產生幻象。耳朵還是在聽聲音，但不扭曲內容；眼睛照樣看東西——你可以看到男人和女人，但沒有幻覺。

這跟一個尚未証悟的凡夫的體驗不同，看到某樣東西時，他會立刻想到“這個好”，看到另一樣東西會想到“這個不好”。分別在於証悟了不會有贊同或不贊同的感受。這是証悟者與凡夫不同之處，是証悟之後自然的改變。

你們有這樣的體驗嗎？任何人都可以體驗到這個！（隆波笑……）

“……不顧慮過去與未來，
專注於當下，在這圓滿之處安住。”





隆波連答問集

——選自在菩提林與僧俗
多次交流的談話內容

問：在正常的情況下，禪修持咒時是否要大聲唸誦？

答：無所謂。如果單獨一個人可以大聲唸，但是如果與其他人一起共修，就不必如此。

吸氣時，我們唸“佛—(Bud-)”然後呼氣時唸“一陀(-dho)”。 “佛陀”是人們所尊敬並能引發善心的名詞。“佛陀”的意義是知道與覺悟者。它意指覺醒，就如同我們睡覺之後醒來一樣。當我們蘇醒過來回復意識，起身並開始認知周遭一切時，我們應用的是認知與覺醒的能力。

另一個我們可以普通使用的方法是以覺知專注，注意心的狀態，觀察它，以便認識我們內心的經驗。佛陀說觀察內心為我們帶來護佑，我們為脫離魔網而觀察。這裡魔是指我們內心所經驗到的某些覺受，也就是所謂的情緒。佛說：

“誰能追隨心並觀察它就能解脫魔羅的縛束。”

(法句經・三十七)

問：我聽說您去墨爾本的焚化場看火葬，這方面有什麼值得省思嗎？

答：我們可以把在火葬場中看到的作為課題反問自己。例如：今天他們火化了這個人。明天輪到誰呢，會不會是我？這是一個很好的問題。讓我們熟悉於應付生活中的現實問題。當面臨生命中不可避免的事時，我們就不會手足無措。

佛陀讚歎在焚化場修行，它令我們不會在慾樂和歡笑中迷失自己以至被它們攫奪去。能看到這點將協助舒緩貪欲與嗔恨。在焚化場的觀察將會減輕對自我中心“我”、“我的”的幻覺。這樣子反問自己可以為心帶來某種程度的平靜。

48 煩惱熄滅.....

問：這樣省思死亡，會不會導至憂鬱？我們是否需要老師指導，或者有什麼方法可以避免憂鬱？

答：在開始階段的確有可能出現類似的症狀。不過當一個人長期修行並習慣後，情況會改變。

這讓我想起當我還年輕與朋友在一起時的光景，每個人都像一般青年人一樣認為自己可以盡情歡樂。但是當我一開始提及死亡時，每個都逃開去，避忌這個課題，沒有一個人願意碰它。

人們不願意面對像死亡這類事物，他們不想涉及這些。這方面的事被認為不吉祥。當我提出這個課題，它成為一個提示，讓人們意識到死亡。在泰國東北部，喪儀被稱為“吉屋日”，這“吉屋日”讓我們體驗生活中的實相。

問：我看您坐在這兒微笑，輕鬆自在且神采奕奕。當我回過頭來看到自己仍然在受苦，不能開懷盡興地微笑，這是否因為我還未能如法地修行？

答：你自己應該曉得……無論如何，修行有時需要許多條件支撐才能上路。如果修行得力，一切自然會順利。

問：修行是否像爬山一樣，攀爬時令人精疲力竭。但到達頂峰時一切疲憊消失無蹤？

答：可以這麼說，阿姜查經常引用一則當地富有寓意的諺語：

爬樹時不可緩慢、猶豫或後退；
上山時須不慌不忙、逐步攀登。

問：修行時有沒有辦法一直保持快樂，還是說必須經歷某些痛若？

答：假使我們吃飯是為了填飽肚子，只要不停

● 50 煩惱熄滅 ······

地吃，總會有填飽的時候。在吃的當兒我們可能還會有消除飢餓的意圖，可是只要繼續吃，飢餓自然會消除。

問：修行時我們固然會受苦，但同時我們應該也累積了某些善業。請您開示我們該如何修善？

答：善行有許多種形式，不過不管那一種形式的善行，目的應該只有一個：使我們不再受苦。在巴利語中，佛陀把善行稱為功德（puñña）。

功德包含了什麼呢？它包括了護持與協助他人等等，比如在外出時看到意外事件伸予援手，在協助別人時培養我們的慈心，此外我們也可以佈施別人東西。可是在泰國，人們害怕在意外事件中幫助別人。以前的人誠實可靠，現在的人已不再那麼友善。

今天，假如有人不經思索地幫助別人，現場又沒有目擊者的話，他很有可能被誣告為肇禍者。這是人們趨向遲疑和謹慎的原因，也顯示出在變遷的社會中人們不再互相信任的現象。無論如何，幫助別人是修善與相互支援的一個方式。

約制自己不去造惡，約制自己避免步向“地獄的災難”，就是令人獲得好處的善行。其實，人類所發明的一切都是為了帶來福祉。只是如果用在錯誤的方面，就會帶來危險和傷害。比如嗎啡和咖啡因等被廣泛的應用，濫用這類藥物會使人發瘋、精神錯亂和神經系統紊亂。我們有必要知道何者對何者錯。佛陀肯定有很好的理由要我們遠離產生衝突與侵擾的東西。要有堅定的心去行善，這是動機的問題。

修行第一步是持戒，之後是修定，保持念住——例如注意身體的姿勢。再接下來是

52 煩惱熄滅 ······

過著充滿智慧與善巧思維的生活。

那天我提到我們的生活需要依賴電流。但是電流有危險，所以使用電燈時要小心注意。如果小心使用，電流會給我們帶來許多利益，讓我們從中得到快樂，並隨我們的意願使用。可是這要有正確的方法。

問：我要問關於以慈心作為專修的法門。據我所知泰國的森林禪師似乎並沒有詳細提及這方面的修行，可是在西方這是個非常普遍的法門。請問您對這有什麼看法？

答：泰國的森林禪師沒有提及以慈心作為專修的法門是因為圓滿的戒行本身包含了慈心。慈心與戒律並行是由於戒律自然使人不起衝突。

慈心的修習必須配合捨心。沒有捨心的慈並不完整。你是否記得位西方資深的僧人對一個殘缺朋友的“慈心”（然後還俗娶

她）。我想他們又已離異了，對嗎？

問：我可以向您請教如何舒緩淫慾嗎？

答：最表面而言性慾是由食物的刺激而引起。

假如能減輕這個因素，淫慾將沒有那麼強烈。但不會減輕到徹底消除的地步。不過至少可以降低到我們能夠稍微檢查它的程度。如果我持續講下去，大概要和大食品公司起衝突了……！（隆波笑）。

問：泰式食物是否特別危險？

答：任何食物，吃得越多越危險。佛陀教導的原則是知道正確的平衡、適量。這被稱作飲食知量(*bhojhane mattaññutā*)。

問：思維無常、苦、無我帶來的般若和我們平常的了解是否不同？

答：不同。如果思維足夠深入的話，一切會停

54 煩惱熄滅.....

止。假使沒有那麼深入，仍然可以引發我們的記憶（想），足以趨向般若。

問：……如果我們僅僅是從記憶中知道，真的……

答：這也有用，就好像我們熟知地圖。知道地圖也有用。

問：我想問關於心中行蘊的生滅，比如憤怒。有時，我見到某個人會發怒，當這個人離開之後怒氣就消失。可是即使是經過好幾年，只要再遇上同一個人，怒氣又會再次生起，然後消去。像這種憤怒反覆生起的情形我應該怎樣處理？畢竟，這怒氣好像仍然存在內心……。

答：其實我們並不需要去處理或阻止任何東西生起，只需持續不斷小心地觀察自己。

這類情緒就像訪客，他們只是路過來拜

訪。然而它們具有危險性，所以我們對它們要小心一些。無論如何，就如佛陀所說的：生起的東西最終必定會滅去。

問：那是說我們不必去探究為什麼生氣，或去思索它？還是我們所要觀注的是那怒氣一次次的生起然後滅去……？

答：……唔，我們仍然需要修習一些三昧！⑪

這就好像做工，我們不時需要休息一樣，如果工作時有休息，就能取得很好的平衡。我們對自己的活動不應忽略，必須經常修習讓心平靜。這樣我們才可以越來越放鬆，不過不應該以渴望與期待的心態來禪修。而是保持不斷禪修直至養成習慣為止。

⑪ 三昧(samadhi)：指修習讓心明覺專注於一個對象以便使心與之合一，帶來平靜。

問：有時我會清晰的夢到即將發生的事或其他事件，例如意外事故還是什麼災禍之類。我應該重視它、告訴別人還是保持緘默？

答：這種事應保持緘默。假使那個人又牽涉其中，就不適宜讓他知曉。部分原因是這類訊息有時清楚，有時則不然。

夢是行的一部分——心行^⑫。它會顯示未來，有些正確，有些錯誤。我們可以把這當作是一種知識來關注它，但不必太過在意。

問：我聽一些人說他們禪修時會出現禪相，看到天人等。對於初學又沒有經驗的人而言，相信這類現象有多重要？

答：這是修習禪定的障礙，需要特別小心。

^⑫ 心行(cittasankhāras)：這裡指心的有為現象。也可能是泰國的慣用法，指心的想像或妄想。

當然，適當的修行方式是能在任何時候都修定，但是這不應該過度。我們應該允許感官接觸一些外境，從中學習如何節制感受。

修行需要有修行的因緣。佛陀稱之為善巧掌握法的品質(gunasamāpatti)。

第一個修行的助緣是持戒，第二個是修行的動機或發心。發心須誠實、清淨並擁有堅固的願力和意志。

第一個持戒是關係到我們的六根。六根是渴愛生起的地方——也是渴愛熄滅之處。每當眼見色，耳聞聲，舌嘗味和身觸受時，渴愛就因喜歡或愛好這些外塵而來。我們持戒即是約制內心生起的法塵，不讓喜歡或不喜歡的感覺主宰我們的心。

這裡你需要有更堅強的意志力，因為一旦內心生起喜歡或不喜歡，已生起了就無法

要它不生，它們已成為心的一個狀態。如果它們已經生起了，那麼我們就得觀察它們的滅去。喜歡的感受是一種欲愛(kāmatan̄hā)，不喜歡的感受則是一種無有愛(vibhavatan̄hā)。我們得觀察感受主宰我們的過程。喜歡的感受充滿欺詐、虛幻，生起歡樂和愉悅牽著我們的鼻子走，它們刺激著欲望和期待。但是我們可以通過約制我們的行為來控制它們，對它們漠然置之。

除此之外也有其他的障礙，有些修行的動機可以變成障礙。起初我們抱著信心來修行並且感到這很滿意，可是在某些時候這種滿足感會轉弱同時不滿會增強。然後慢慢的我們會變得失望、疲憊和厭倦。在修行的道路上，面對失望是正常的啊。有時候我們感到很堅強，可以面對我們的修行。可是另一些時候我們顯得疲弱，感到再也無法堅持下去，修行就是如此。

修行時堅持覺知、觀察並不斷追問我們自己：“為什麼這種心態會生起？”我們可能無法阻止這種心態的產生，但是卻可以制心一處。至少學習如何小心的對待這些令人迷惘與陷入危險的惡緣。通過這樣子修行，那些縛束、消耗和奴役我們，把我們逼入困厄的感覺會減輕殺傷力，我們也因此能平靜和克制。

第三個修行的助緣是飲食知量。關於生活方式，我們必須經常知道適當的分量。如果我們之前的生活環境一直都能滿足我們的欲求，那麼現在的修行生活就會令人感到處處受制。我們會經歷諸如飢渴之類的體驗。面對這些遭遇時，應該去了解和明白它們。有些時候是我們色身正常的狀況。身體會排泄大小便，當然也會飢餓和口渴，這些不必去擔心。其餘我們所不習慣的就要學習去適應。這需要時間，但卻是可以做得到的事。當我們的身體逐漸適

60 煩惱熄滅.....

應了新生活環境之後，我們將可以不必再為生活方式煩惱。

無可否認的，對新出家的僧衆這類生活上的困惑與憂慮通常會形成很大的問題。這是為何佛陀警誠新出家的僧人面對“四種危險”的前兩種是不要成為一個整天被肚皮牽著走以及不堪忍受磨難的人。

第四個修行的助緣是修警寤(jāgariyānuyoga)。這是保持明覺，追隨心並使它清晰。這意味著保持警覺，不讓惡心生起，惡是指煩惱及性格上的染污，這些大家應該都很熟悉。佛陀教導精進保持明覺的要領，讓我們覺察內心的惡念。同時積極修善行，當然每個人都知道什麼是善。

善心要有不同的助緣來扶持才不至絕望和放棄。但是有時這些情況仍然可能會發生，當缺乏激勵而失望生起時必須好好面對、關注和監督，從中保護自己。不只是

你們，我自己也走過這樣的路，簡單的說，我幾乎放棄了修行。我們必須了解到這是現實中的磨練，需要靠修行來度過難關，整個過程需要時間。要適應一個全新的環境不是一瞬間就可成功的，這一切需時間來完成。

“四種危險”的後兩項（前兩項是只想著肚皮及不堪忍受磨難）是：放縱慾樂，或渴望更多快樂，還有最後是一個只要我們是隸屬於某個性別的生物就應該特別警惕的——男女關係的危險。

問：在一個場合中您提到欲望並把它比喻為我們心中的火。假使以念住檢查我們可以看到它的壞處、變化無常以及看出欲樂中沒有實質及穩定的事實。面對欲樂時如果我們經常作這樣思維，是否可能在可愛境 (*iṭṭhāramañā dhamma*) 現起時看到這些危險？

答：如果有念住，應該可以看到。

可愛境是佛陀所謂世間法的部分內容。這些法主宰著世間。世間認為可愛境是快樂，而不可愛境則是痛苦。但是對一個了解世間法害處的人而言，世間只有苦的生起，其中找不到樂。除了苦的生起與苦的熄滅之外找不到其他東西。能這樣了解的人在面對世間時會更明顯的看到實相，他會一直覺知到存在的無常並且對世間生起厭離。厭離是因為這世間沒有任何事物是常、不變、可靠或可作依怙。

在佛學中這世間八法是指什麼，你們肯定很清楚。在財富方面，當我們擁有時就稱為“得”，財富從擁有失去時就變成“失”。從社會角度上，如果別人讚賞我們那就是“讚”，反之則是“毀”。所以世間這八法是：財富的得與失；名聲以及地位的獲取與失去；稱讚和毀謗還有快樂和痛苦。

其實，我們可以把這世間八法歸納成兩種：樂與苦。可是，依循世間實相而生活，並且依照這實相建立知見的賢聖們會認為：這個世間除了苦的生起與苦的熄滅之外一無所有。沒有一法是安定、不變、可靠或可依怙的。因是之故，賢聖所體驗到的是對事物的厭離。無他，他們的體驗就是如此。

問：那假使一個人已修行到臨証悟的最後階段，無論他接觸到什麼——好或壞，捨(*uppekkhā*)都會生起，對嗎？

答：如果我們的修行已圓滿，從感官的範疇或與人交往方面來說，都不會有喜歡或不喜歡的感覺。男性或女性——這些都只是世間相約俗成的事相——已不再是引起欲樂的對象。剩下的是，一切的喜歡不喜歡不復存在的體驗。

此時我們會經驗到許多不同的境界。比如腦子裡的神經系統會感到清涼。感官覺受不再使內心產生變化，它有一種可以稱之為不是贊同或不贊同的品質。

諸法的本質是非常純淨的。這是說雖然我們親眼見到所謂的“漂亮”，事實上並不存在任何的漂亮，但也不是否定它——它只是什麼都不是。

這是一個空的體驗——一切皆空，有點類似的意味。這個空讓我們感到不受影響或觸動。就好像沒有任何東西是需要我們去提防或應對一般，所剩下的感覺只是絕對的空。

但是這體驗並不是令人置身事外以至對正在進行的事情茫無頭緒的那種。它的超然是讓人覺得一切現成，本自具足。讓人覺得無所求，一切皆已具足，無有一法可加。

剩下來的只是身體，會有不同的動作與姿勢。例如休息：休息不是因為渴望而休息，它只是讓身體鬆弛的方式。應當休息時，我們就不再受五蓋的干擾而休息。

醒來時也一樣，是時候醒來我們就真的知道醒來。睡覺時覺知自己在睡覺，睡的只是身體，心仍然保持清明。這就是如一般所說的：“在清醒中睡覺（和在睡覺中清醒）。”（隆波輕笑）

問：在透過感官以不同的方式經驗樂受時，想 (sañña) 會生起然後告訴心這樂受是我們所追求的。這是在我們修成足夠的念住觀察事物之前，內心運作的模式。

告訴我們“這是我喜歡的感受。”是否是想的工作？

答：你必須超越渴望的控制。我們是為了修行而修行，不是為了渴望而修行。

讓我們拿個與修行有關的事實來驗証一下：這讓我們回到過去，可是仍然能夠為我們的修行帶來指引。就拿佛陀的侍者阿難尊者為例子吧，你大概讀過當佛陀捨下五蘊之後^⑬發生在阿難尊者身上的事。阿難尊者記得佛陀曾告訴過他，在這一世中他將完成他的修行，意即証阿羅漢果。

第一次大結集前夕，阿難尊者對這段記憶很清晰，他加緊用功修行，不休止地經行。為了要証阿羅漢果而耗竭精力，直到最後他被迫停下來，放棄想証道果的期望，自忖佛陀的話可能只是不經意的對他作出的一點鼓勵。可是就在放輕鬆捨下想要証果的執著時，阿難尊者進入了一個沒有任何期望與渴求的自然狀態中，一種平靜和出離生起，讓他最終從一切雜染的心中解脫。

⑬ 捨下五蘊：聖者去逝入涅槃之謂。

只要有渴求與期望的影響，不論我們做什麼，都會在某方面有缺失。工作時，我們應該以工作的需求作為依循的標準。例如當我們種樹時，所要做的是挖個洞，埋下種子，掩上泥土然後施肥和澆水。至於樹的發展，要怎樣成長，那是樹本身的事，不在我們能力範圍之內，我們的責任有它的限度。

所以為道業“獻出一切”就是讓事情循著它應有的方式進行，我們不應該期望某些事情發生或不發生。修行是關於事物自然的過程，進步或成就是水到渠成的事。認為自己了不起、卓越、最好，或者是其他對自我的聯想，意味著這個人的修行在某方面出了問題。

在戒律中有一點值得注意的是佛陀禁止比丘宣稱擁有神通，不管事實是否如此，不是嗎？這是由於佛陀不希望把修行引向歧

途。宣示神通會引起誤入歧途的可能性。

你可以嘗試作出改變，以下面的方式來思考：有肮髒的地方就有干淨。如果有人去塵除垢，清淨就會在那個地方顯現出來。有苦的地方就有不苦。

一九七一(二五一四)年，我和阿姜蘇美多(Ajahn Sumedho)一起度雨期安居。在浣衣日，僧衆用波羅樹片煮沸過的水浣染袈裟。那時阿姜蘇美多還不熟悉以這種方法浣洗袈裟，洗著袈裟時他問道：“污垢去了那兒？污垢還在裡面呀！”^⑭（隆波笑）。雖然污垢還在袈裟裡，它的顏色卻變得更漂亮。

在執著之處確實可以找到不執著。只要小心地觀察。

⑭ 這是傳統浣染袈裟的方法：把袈裟浸入少量的波羅樹片煮過的染色水中洗滌，沒有擰干過清水。這樣污垢其實是染進袈裟裡，加深了袈裟的顏色。

問：這是否就是佛陀所說的我們內在已具足一切所應修及應見的法？我們所要做的只是努力去修行然後就可以見法？

答：修行應以佛的教法為指導原則，他認為要見法應遵循“聖種”(ariyavāmsa)——賢聖傳承的法。佛陀把賢聖定義為那些安於任何他們的擁有或供養，他們少欲知足。

我們都知道少欲知足的意義：不令自己負擔過多。珍惜通過適當方式獲取及當前所有的東西。賢聖以節制及安祥的心態過生活，這是沙門生活的基本原則。一個很好的例子是佛陀時代的阿說示尊者^⑯，我們可以把他當作過節制生活的老師與模範。我自己也以這個原則生活，我認為這能帶來許多好處，協助我們培養新的習慣，防

^⑯ 阿說示尊者是佛陀最初度化的五比丘之一。他在王舍城中以平靜安祥的威儀托鉢吸引了舍利弗尊者，並使後者成為佛弟子。

止不善的行為和缺點發生。還有過節制的生活也可以預防我們為了得到某些東西而受束縛或控制。

保持節制和安祥是件美好的事，它帶來令人愉悅的舉止。如果我們回想一下經典，就知佛誕生在王族或武士階級。在這個階級裡，行為舉止與儀態是生活中重要的環節，一個國王或武士的言行應該是沒有瑕疵或不當的。

以上這些都關涉到念住和明覺，以及對生活中進行的事有透徹的觀察力。平常人只是泛泛的評估事物，任何他所贊同合意的就是“好”，不合意的則是“壞”。我們全都喜歡或贊同某些事物，有時甚至認同去做錯誤或給人帶來麻煩的事。這是正確的行為嗎？這些都值得我們反省。

我們的行為確實受著心態影響。在某些情況下，例如當我們渴望、愛、妒忌、敵

視、嗔恨時這就更加明顯。能清楚看到這些情緒變化就足以讓我們從中學習、觀察和領悟。假使我們耽溺在情緒中，有那些方法可以根除、停止或預防它們的生起？必須要有某些方法來對付情緒。事實上，這一切回歸到我們所謂的“業處”——禪修上，修行鍛練我們的心態。通過禪修法門，才能解決不善的感受。

以“不淨觀”^⑯為例，我們利用“不淨”，不漂亮和厭惡作為工具。我們可能不喜歡或不同意這種方式，可是只要經過一段時間的修習，這個方法就能有效的產生厭離淫慾、貪和欲望的作用。這是改變和調整的過程，就如同我們用清潔劑把髒布洗干淨一樣。這就是我們需要修禪的原因。

^⑯ 不淨觀：觀察身體的不同部位，檢視這些部位的令人厭惡和不淨的性質，並看出它們的無常、苦和無我。

禪修可以在行住坐臥任何一種姿勢中實踐。只要內心一生起某些狀況，我們就可以觀察和檢查。這就像是東西彎曲不平，我們想辦法把它固定然後磨平拉直，好像建房子的建築原料一般，不能夠直接用來建築，必須加工之後才能應用。

這樣子調整和鍛練我們的修行直至達到目標是件很困難和麻煩的事。但是卻在我們能力範圍之內。假使修行是屬於超越我們能力的事，佛陀就肯定不會教導。

法的教導應該是在人類能看得見、理解明了的範疇之內。誰會証果？——人。誰會滅苦？——還是人。我們應該以這樣的方式思考。

那裡有快樂那裡就有痛苦。那裡有痛苦那裡就有平靜。事實就是如此。我們必須要長時間持續不斷的下工夫觀察才能看出這點。其實，我會說僅僅是觀察就夠了。

如果你已經見到了，那就再沒有什麼了。
你只要看著它，它自己會顯示出來，任何東西的生起都讓我們有機會去了解領悟。

我們觀察的方式必須像在森林中窺察野生動物一般，看牠們的生活習慣與行為。由於野生動物都非常怕見人和易受驚嚇，通常都隱藏起來。牠們不想讓人類知道牠們的習性及生活方式，所以當我們進入森林時必須非常小心不讓牠們發現以免起疑心或恐懼。假使我們知道方法進入，慢慢動物就會露出牠們的本性和習慣。

禪修的過程也是如此，必須不斷的觀察。然後我們所觀察的東西會顯示它的本質，我們也將會逐漸發現自己的弱點。就如佛陀所說的，我們將可以捨棄應該捨棄的。苦就是應該專注和了解的對象。

問：隆波，這個女孩患上腦癌。醫生說會痊癒，可是腫瘤依然存在。她需要怎樣應付

這個問題？

答：每一個人都有“癌症”——每一個……（隆波笑）。

每一個人都患上“癌症”——無可救藥的疾病，那就是：死亡。即使你醫治這個“癌症”，它也不會痊癒。你明白這點嗎？

我們不能假設事情可以一帆風順。這具臭皮囊是疾病的巢窟，身體的本質就是如此。不要擔憂……就是如此。想辦法好好利用目前你所擁有的，擔心或過度的在意會令人憂鬱，使到身體內的系統不能良好操作。

我也是，我也有“癌症”。我去給醫生看，作檢查時他發現我的心跳不規律。“它有點不正常。”醫生這麼說。“不，它很正常，這個心臟已經操作了多年，所以退化了。”我回應。

在我們人類這一期的生命總會到達一個身體敗壞的階段。每一樣東西都必須遵守這自然的規律——不必擔憂。時間到了該發生的就會發生(隆波笑)。放輕鬆，如果你的心輕鬆你就會快樂。

不論面對的是什麼，佛陀都要我們成為“覺知者”，在生活中要能做到接受事物本身的樣子並將它放下。只要我們能夠放下，那就沒有什麼是沉重的。只有當我們把東西揹負著時才會沉重，揹負著就是認為這一切都是我們的。可是，事實上在這個世界上沒有一樣東西真正是屬於我們的。

我們有外在的世界——地球的表面，也有內在的世界。內在的世界是身體的各肌體組合，構成我們這個稱之為我的動物。可是我們不能把這些肌體組合的構成體當成“我的”。每一樣東西都會敗壞，一切的存在最終將消散。所有的東西最後都會變到

完全不屬於我們擁有的地步。

所以佛陀要我們以正確的觀念看待生命，不要產生錯覺。我們以錯誤的觀念看待東西時就會產生執著，我們製造了那麼多的憂鬱以至好像是被所有的煩惱用腳鐐手銬把我們拘禁起來，完全沒有自由。

無論我們生什麼病，都不要把它當作大問題看待，這些全是自然的。任何東西只要生起了，就必然會變遷，這是正常的。

疾病是絕對正常與自然的事，所以佛教導我們要把疾病當作是學習與研究的對象，想辦法勘透它。通過這種途徑可以引導我們的心情從桎梏中解脫出來，從疾病中生起平靜、清涼和庇護是可能的事。

可是假如我們有所執著，那麼其他的因素將會控制我們，例如憤怒或貪和癡。渴愛、嗔恨和愚癡——這些通常是我们被困難淹沒的禍首。为了避免讓這些惡劣的境

界發生，佛陀就教導我們修行及檢查。

一切的佛法都在於教導苦及苦的熄滅。如果要簡括佛陀的教導的話，這就是佛陀所教導的一切。

苦是因渴愛而存在，它之所以會強烈是因為我們允許它增長。假使我們知道如何熄滅或阻止它，它就會減輕。如果我們知道怎樣放下，那將可以從苦中解脫。

所以我們應知道怎樣放下及隨順因緣。修行的重點在於怎樣減輕自我感，佛陀稱之為“我執”(attavādupādāna)，對自我的執取。

佛教導減輕執取和我慢的原則首先是停止下來，然後修習讓心專注一境，或者說，當下的法。把我們安住在當下的法不只是防護和堅固的基礎，同時也讓人建立起對自己的認識。

● 78 煩惱熄滅 ······

佛陀教導的方法並非遙不可及，只需以一顆沒有任何憂慮、疑惑和困擾的心去全神貫注的觀察。

全神觀察你身體的各個部份、身心運作的狀況。首先自問並思維這副身體和外在世間，看是否有任何東西是屬於你的。身體可以分解成不同的部分。頭頂上是髮、然後是體毛、指甲、牙齒和覆蓋著全身的皮膚。

佛陀要我們思維和分析這些身體的部分，以便能看到它們的無常變化。它們最終會分解成不同的元素。看到這點將使我們不會認為擁有它們，不會認為它們永遠屬於我們的。我們與它們之間只是保持暫時性的關係吧了。

你可以把這個比作在旅館過夜。我們只能夠待上一個特定的時段，例如一個晚上，時間一到主人就會請我們離開。我們的生

命也是一樣。

佛陀把這個過程看作是一切事物自然本質的顯現，事物生起之後會壞去乃至最後消滅。如此思維會帶來離欲，消除對事物及自我中心的執著。當別人告訴我們有這樣那樣的疾病時就不會再擔心。

每一個人都有病。最少饑餓時我們就有苦受的病，我們通過進食去醫療它——饑餓的痛苦感覺。當我們以進食解決它時，它又通過需要排泄大小便製造另一個負擔再次顯示。這些全都是疾病。

疾病是我們觀察和思維的對象，佛陀教我們不必太在意它。他要我們以恰到好處，如呼吸般平衡的方式來修行。我們不會強迫吸入呼出空氣來呼吸。

我們身體的四大五蘊會自己照顧自己。以這樣的觀念看待問題就不會對它們執著抓取，把自己安置在平等心上。

只有我們自己知道我們存在的本質——無常、苦、無我。這種認知帶來內心的平和，沒有任何東西是穩定或永恆的。我們觀察及思維這真相來解除我們的執著和抓取，我們接受真相就是這個樣子。這種觀察的方式能讓正見生起。

“任何東西的生起都讓
我們有機會去了解領悟。”





隆波連・帝他達摩 傳略

早期的生涯

隆波在一九四〇(二四八四)年十一月五日星期四^⑯的晨霧中誕生於泰國東北部廣袤的稻田與森林間一個溫馨和善良的農家中。家在四色菊府，鄖吞蓬披柿縣東猜區的國將村。^⑰

隆波俗名耐·連·蔣當(Nay Liem Chantam)。上有一兄一姐，下有兩個妹妹和一個弟弟。母親坤·雅依·琪·芭茵(Khun Yaai Chi Baeng)及姐姐都在巴蓬寺出家。父親是坤·保·平·蔣當(Khun Por Peng Chantam)。

隆波一家非常沉默寡言，沒什麼與鄰居交談，即使是家庭成員之間也一樣。這使他們一家在村子裡顯得有些怪異。與人相遇，他們只

^⑯ 即泰曆龍年十二月朔月第三日。

^⑰ Bahn Kogjahn, Tambon Tung Chay, Amphoe Utumpornpisay, Sri Saket Province.

會對人微笑而不說話，只有在很隆重的場合才開口。那時東北部內陸地區的生活比現在艱辛清苦。隆波家中的成員每一個都熟嫻於各種農務工作：耕田、園圃、看顧牛及水牛等。隆波在鄉下的學校上至四年級。年齡稍長，他就協助父母耕種和照顧農具牛車等。

十七歲那年，隆波離開了自己所熟悉的故鄉及習慣的生活方式，南下萬佛歲府(Chonburi)及董里府(Trang)去汲取不同地方的工作經驗。在年青的歲月中，隆波一直被視為是個喜好平和，對自己的言行舉止謹慎小心的人。他從不喝酒賭博，與女性有一些關係，這在他那個年代是正常的事。無論如何，這些關係從未因為太過分而給他帶來麻煩。

隆波離開了熟悉的鄉下生活，來到一個令他嫌惡的環境。他看到新同事喜歡過放縱奢侈的生活，比如許多人喜歡吃大動物，像牛或水牛的肉。長大於一個只吃小動物——一個時至今日仍然被遵守的風俗——的家庭，他對這種

行為反感，認為這是不道德的事。^⑯

在泰南董里府，隆波替一個穆斯林家庭打工。令他感到驚訝的是，這位僱主從來沒有因為他是佛教徒而有任何不滿。他親切的庇護隆波，把他當作親生兒子般照顧，甚至讓隆波參與各種伊斯蘭的宗教儀式沒有在意從世俗觀點而言，隆波是來自不同的種族和社會經濟階層的家庭。

在從與穆斯林相處的經驗中，讓年少的隆波思考到，有些人的文化背景看來可能與我們不同或格格不入，可是只要他們的信仰遵守善行及包含讓人們相互信任與尊敬的內涵，那就沒有什麼不妥。當隆波要求辭職以便回家鄉協助父母親時，他的僱主為此掉淚並不願讓他離去。

^⑯ 在泰國，特別是貧困的東北部，相信大隻的動物比小隻的動物有靈性。所以會認為屠殺大動物比小動物如魚、昆蟲等來得不道德。

出家當沙彌

隆波返回家鄉後，結果事與願違，他沒有再從事務農。根據東北部的傳統（也是泰國大部分地區的傳統，雖然目前已式微），年輕男性要出家為僧。有些人是短暫的，也有些人是一輩子。這是為了接受更高的教育，更誠心學習修行佛法。另外還有更普遍的想法就是出過家之後會變得更成熟，成為家庭及社會上受尊敬的人。

十九歲那年隆波決定出家當沙彌，以便在二十歲有資格受具足戒成為比丘之前，接受良好的佛法與戒律的教育。

一九六〇(二五〇三)年五月十二日，隆波進入了在家鄉的班國將寺(Wat Bahn Kogdjan)。在準備於五月二十八日出家的兩個星期當中，除了喪禮的經文之外，他熟背了所有的課誦。這對一些出家人而言要花費好幾年的工夫才做得到。

事有湊巧，出家的當天寺院有一場喪禮。隆波對不能在喪禮中一起參與唸誦感到極度的不開心。於是，在忙著為他師父準備洗澡水時，他開始憶持這些喪禮用的祝福經文。當煮著的那鍋水燒開時，他已能背誦那些經文，正好趕上和其他出家人一起參加那次喪禮。

班國將寺當時共有十九位比丘與九位沙彌和隆波一起出家。沙彌的其中一項日常作務是挑水供寺院裡的常住飲用和洗澡。那時的鄉下還很落後，他們必須步行到一公里半外的水井打水，然後挑著水走同樣的路程回來——來回總共三公里。

關於在當沙彌時的訓練，他描述在墳場恐懼鬼及死亡的經驗：

“當我還是個沙彌時已嘗試去觀死屍，那時候人們經常把屍體搬到停屍場去埋葬或焚化。據說那個地方鬼魅遍佈，我試著去面對它。我當然很害怕，說服自己一個人去停屍場可真不容易，真是困難哪！我去的時間沒有人可作

伴，因為我選擇在寂靜無人的時候，這通常是天黑之後去。

去時，通常我心內勇氣與恐懼交織。有時野狗會在那兒尋覓人們餘棄的食物。野狗遇到我時會驚嚇到立刻逃開去，我則全身毛骨悚然嚇得幾乎要尖叫出來。可是我不可以這樣做，我必須通過這項考驗。我的身體感到像在火堆裡一樣，這實在令人難以置信。最後我會這麼想：‘如果我會死去，那就死去吧！’我不斷重複如此思考。雖然我告訴自己根本沒有鬼，只是野狗在覓食吧了，可是內心依然很害怕。恐懼塞滿了每一個角落，如果堅持下去待久些，我想恐懼會消退。可是事情沒有那麼簡單，就在看著它逐漸淡去即將煙消雲散之際，它會以更強烈的聲勢反撲回來。

在這種情境中人會草木皆兵，很明顯的他被愚弄了。在這種蒙蔽的狀況下，妄想輕易主宰我們，它蠱惑使人陷入恐慌之中。

我就如此身陷在極度的恐懼中找不到出

口，最後只得告訴自己：‘我已經來到這個地步了。驚嚇。好，那又如何？我接受它，它只是害怕。死亡？那又怎樣，我遲早會死！’這是我最終如何面對恐懼。一次又一次不斷地如此，雖然恐懼並沒有因此而完全消失，它們然蟄伏著。可是內心存在著這樣的恐懼也不是件壞事。就某方面而言，還是件好事，它使你產生警惕。所以我接受它，自忖：‘好吧，我會敞開胸懷擁抱恐懼，與它共存。除了與這恐懼同在我並不需要到那里去。’”

雨期安居時，隆波學習佛學，準備全國性第一級佛學考試。他也學習閱讀及書寫巴利語，那是用來在安居結束之後弘法的。隆波一直認為學習與教育對提升一個人的學識是非常重要的手段。雖然當時的書本及學習設備非常匱乏，大部分時間他都必須自己想辦法學習。可是只要一有機會和情況允許，隆波都會盡量勤奮進修。

成為比丘

——受具足戒及佛法的修行

一九六一(二五〇四)年四月二十二日，隆波在班國將寺受具足戒成為比丘。受戒五天之後他就向戒和尚庫·他哇拉差訶谷法師(Phra Kru Tahvarachayakut)告假離開。這是因為住得離俗家太近，難免會受到家人及親屬生活中的各種悲歡離合影響，給他的修行帶來障礙。他離開到同一地區另一個鄉村的班將沙因財寺，(Wat Bahn Djahn Saen Chay)去依止高·摩訶般若長老(Luang Por Guo Mahapannya，又名Phra Kru Mongkokhayalag)，在那兒參學了兩年。

在那段期間裡，他也雕刻了三尊佛像。其中一尊是檀香木雕的(見頁二)。依照高長老的意願那尊檀木佛像被供奉在清淨的地方。時至今日，將沙因財的村民依然把它當著是這個地區的守護物供奉著。

隆波講述他剛成為比丘之後修行的體驗與受到的鼓勵：

“我新出家時，學習捨離放下、遇事隨緣讓其消散變成空等。如果只是為了那襲袈裟或僧侶的地位而出家是不適當的，我們必須真正的追隨佛陀的足跡修行，出家成為比丘的目的是為了熄滅一切煩惱執著。

我檢討自己的修行，發現仍然有不足之處。有時我可以達到要求，可是有時卻不然。這是因為我對自己不能肯定的緣故。我們唯一能做的是承認我們處於所陷入的處境中。我們把這些稱作修行，其實這樣的生活從各方面來看都顯得那麼幼稚和不足。

在當沙彌時我已閱讀了律儀，了解出家生活的規範。比如白天、傍晚、晚上應該做些什麼。其中晚上‘坐禪’令人感到困惑，坐就是坐嘛，不是嗎？‘坐禪’到底是什麼呢？

我讀佛傳以及那些‘已能斷除結使^②、切

^② 斷除結使：結使是主要的煩惱，切斷三個重要的結使——身見、疑、戒禁取，即証須陀洹果，斷盡十個結使則圓滿証阿羅漢果。

斷苦，已滅盡心中的煩惱，渴愛與不安’的弟子傳，回過來反省，覺得自己實在是無可救藥。我是依照家鄉的風俗和傳統出家的，我們認為只要是男性，就得出來去學習。這是年輕男子出家的真正原因。可是我在一本書中卻讀到說一個人必須為了認識自己而出家修行，我的出家生涯看來似乎還未開始這方面的修行呢！一直以來我只是在盡義務服侍及協助師長吧了。雖然我嘗試修行，可是我所修的範圍太廣泛，超出了念住與智慧所能掌握的程度。無論如何，我算是盡了出家本分去修行並把握機會這麼做。”

隆波記得“尊敬的師父”（泰文 Phra）這個詞通常被譯為“殊勝者”。他是那麼的失望，因為在他身上根本找不到可以被稱為“殊勝”的品質。他的思想和俗人一般，還享受感官接觸外境的欲樂。

隆波分享他如何思維以便度過這段新出家比丘的困惑期：

“我們只能種下樹苗，不能催促它開花結果，必須等待時間，這是自然的。我們修行也是一樣，不可能立刻就達到圓滿，需要時間是正常的。

開始披上袈裟時，我什麼也不會。即使出了家一段日子，還是傾向走回老路，因為我的心還是凡夫俗子的心。

披上了袈裟受到各方面的恭敬，可是內心仍然像俗人般有不淨和污染的念頭。除非養成新習慣否則不可能改變我們的舊習氣，即使過了四五年舊思維模式依然可能存在，就如眼中微塵一樣。

生活在感官的世界中周遭充滿了挑戰與刺激。有時我們會認為自己已再也無法應付了，這時我們必須付出更多的努力。否則，當別人恭敬頂禮時，我們會覺得受不起。並會質疑自己：‘我們憑什麼受到尊敬。為什麼我們仍然那麼低下和庸俗，為什麼還是那麼的粗劣？’

解決這困惑的一個有效方法是憶念佛及聖

弟子的生活。這是一個非常有激勵性的方法。即使是佛陀本身也不容易出離世俗的生活，諸多的挑戰等待著他直至最後改變觀念為止。他精進勤奮為道業獻身命，包括有一段很長的時間修持所有的苦行。記得這些，那麼當我們偶爾退心行為表現得像俗人般時，我們知道這是正常的。有時這種事就是會發生——包括我自己在內。我們會想：‘噢，我是那麼的懦弱無能……’有時我們甚至會踐踏蔑視自己。可是實際上，這樣子思想就只是思想吧了，它是妄想的生起。我們何必為此起嗔心發怒呢？”

隆波在班將沙因財寺接受高長老的教導，度過他出家後的兩個雨安居，準備另一級的佛學考試，並於一九六二（二五〇五）年通過這項考試。

在班將沙因財寺，每天傍晚隆波就坐禪或經行。一段日子之後，他開始嘗到坐禪的好處，能夠明了覺知內在和外在的狀況、他自己以及心的狀態，還有怎樣處理内心生起的各種

煩惱及欲望。當他對女性生起愛欲和貪染時，他就觀想“不淨”作為對治，多少舒緩這方面的壓力。

“關於經典方面，在這段期間我一面自修一面教導別人。我們可以把記得的東西用來教人，如此可達到教學相長之效。完成佛學考試之後，我已沒有什麼課好學習的，於是進一步禪修。同時也修持一些‘頭陀’行，例如常乞食或日中一食。托鉢有時只乞到白飯，沒有任何佐料，這時你必須學習自制。我沒有去想如此修行是否會帶來任何利益，覺得僅僅是修習耐心與毅力就已值得了。畢竟，佛陀也托鉢乞食。我們追隨佛陀足跡的人，最好也照著做。對佛陀有好處的，對我們應該也有好處。如此修行到某個階段就會產生力量，身體雖然乏力，心卻會變得越來越堅強。

這樣子修行不是要自己搞得精疲力竭或消耗殆盡，而是信心的問題，考驗一個人的身體與心念的忍耐力：是否可以忍受逆境？面對

艱難有什麼反應？撇開心的方面不談，我們可以忍受身體方面的影響嗎？如果食物真的不夠時，我們應該能夠做到從容面對。修習忍耐毅力本身沒有什麼大不了，它只是一項磨礪，看一個人可以忍受到什麼程度。可以忍受饑餓口渴嗎？可以忍受疲憊嗎？通常斷食時，熬過前面兩三天的饑餓與疲憊之後，第四五天這些感覺就會消失，身體會變得輕盈。堅忍毅力的修習並不是毫無意義的苦行，它讓我們有機會了解自己的感受，還有對它們的承受能力。所以這是一項非常有益的修行。”

在班將沙因財寺，當一位比丘要修習與食物有關的行持時，首先他必須告知老師——高長老。長老會提醒他：“我們修行的目的不是要顯耀自己，而是為了尊敬與讚歎佛陀，因為是佛陀提出和教導這些法門。我們應該想辦法實踐和遵守。而且，受持部分或全部十三頭陀支會激勵那些還未修習的同修去嘗試。”

隆波原本的計畫是出家兩年，度過第二個

雨安居之後，他全盤考慮要繼續留下出家或者是還俗。思維到佛陀的教法是那麼的博大精深、合情合理，對他自己以及其他人都那麼有用。最後他決定不還俗，以期通過更深入的學習、教育、修行和訓練，對佛法建立更鞏固的認識，這將會是明智的抉擇。

一九六三(二五〇六)年之後的幾年，隆波到不同的地方參學。他在一個地方不會待超過一兩年，這是因為他發現在一個地方住久了他的修行會變得放逸和退步。他在幾間寺院來回，最後下到曼谷。後來他在巴真府(Prachinburi)的沙因沙旺寺(Wat Saeng Sawang)度雨安居，修行在此進展得非常理想。他住在焚化屍體的墳場，這使他有很好的機會反觀死亡，他敘述說：

“我經常去觀察即將埋葬或火化的屍體。那時的泰國中部，屍體停放的時間很長，當時也沒有注射防腐劑。有時屍體會擺在那兒超過兩個星期。真的，那實在值得看。棺材是打開

的，你可以駐足慢慢觀看。顏色一片暗淡蒼白，屍體腫脹起來，散發著臭味流著膿。我不知道蒼蠅從那兒飛來。”

觀察死屍讓隆波不斷利用這印象思維死亡和應對淫慾。作為一個年輕的比丘，他仍然得面對一個出家人所無法避免的問題——由於異性而引起的障礙。

另外，不熟悉新地理環境也給他增添麻煩。雨季時，他發願在這三個月中要依循某些路線托鉢。開始時，道路及稻田積水不深。可是雨季越久，雨量越多，逐漸的他托鉢路線和周遭地區完全被淹沒。最後根本無從辨識路徑。每天托鉢回來時，他自己和那套袈裟總是從頭到腳濕透。有些日子，在一些路段水淹到頸部，他被迫把鉢頂在頭上。整個雨季，在堅定的願力和對佛教的信心支持下，他從未間斷過托鉢。不管外面的環境怎樣，發生什麼事，他都堅決每一天去托鉢。無論在當地村民眼中他的樣子多麼可憐，他就是不放棄修持這項頭

陀行的願。

這一年他的修行受到強烈的鼓舞，在某些晚上他會繞著一座古塔經行。這座塔建於遠古時代，根據歷史記載，塔的所在處曾經用來聚集象群屠殺獻祭。塔已經荒廢了許久，被稻田和農居圍繞著。現在的這座寺院是後來重建的正式佛寺。這裡為隆波提供了一個專精用功的好環境。

對於所有尚未証悟的衆生來說，有一個困難是無法迴避的，那就是貪染，特別是對異性關係的貪染。年輕出家人在這上頭迷失方向是很平常的事，剛出家的頭幾年，不論多麼誠心和精進修行，這個障礙總會出現。毫無例外的，隆波也同樣的面臨這個挑戰，他回憶道：

“我觀照內心的任何狀態，發現到有時這一刻我會喜歡一個人，可是下一刻卻對她反感。年輕男女總是相互吸引，實際上這也是我們內心所追求的，這種喜愛可以強烈到沒有那一個女性會令人覺得不漂亮的程度，她們全都太漂

亮了，不是嗎？看到男性則一點也不會被吸引，不像看到女性般把我們的心給勾引過去，它真的擊敗我們的心。如果我們能以平等和不執著的心態來觀看，我想影響應該不會那麼嚴重。可是這染著還是存在的，特別是對那些沒有修行的人而言更是如此。

至於我自己，我不知道懷有這種思想如何過出家生活。我擔憂自己的感受，越研究佛法與戒律就越清楚看到自己的缺點。每一次閱讀佛及聖弟子的傳記與行持就會越來越覺得自己是個病入膏肓的傢伙。我想起四種蓮花的譬喻，認為自己一定是第四種，還完全浸在爛泥堆中。我覺得自己處身在險惡之中，即使是能夠脫離這個處境，我也懷疑自己是否能開花結果，或者是掉落水中成為魚龜的餐點？我完全不確定。

無論如何，有項我深深執著的是信心。只要一憶念起佛，那種要完成所有修行的願力立即就會生起。我仍然知道為了修行我會獻出性

命，對於磨練自己、給自己機會去嘗試的決心是堅定的。雖然我的心態和整個思想基本上還很世俗，每次內心有影像現起，都總是關涉到世俗的生活，不是出家的影像。

所以這一年深受修行給我帶來鼓舞，可是煩惱也一直存在。其實這樣也好，它使我要更加精進投入用功，以便能克服淫慾帶來的挑戰。

在那種年齡有淫慾是理所當然的事，心裡做這類白日夢或幻想也很正常。當然這類妄想跟外邊的俗人一樣，是喜歡或不喜歡的妄想，它會無止盡的鋪天蓋地漫延到每一個角落。有人甚至嘗試遊說我還俗呢！”

一九六四(二五〇七)年，隆波回到四色菊府的班國蘭寺(Wat Bahn Kog Lahn)，在這裡他可同時修行與學習。雨安居後他完成了第三級的佛學考試。當時發生了一件事，管轄當地僧團的主席剛辭職，隆波受要求接過這個備受尊敬的職務。考慮到接受這份管理僧團的職務肯

定會帶來負擔，他拒絕了這項榮譽並要求住持讓他去泰國中部進修。最後他去了北標府(Saraburi)，等待機會進入研究院，後來這件事沒有實現。隆波接受邀請去帕拉布達撥區(Amper Phrabuddhabaht)一間空置的寺院——班宣寺(Wat Bahn Suan)獨自一個人度過他第五個安居。繼續深造的事也就落空了。

之前在四色菊府的雨安居，他已習慣獨自一人待在戒堂禪修。在那裡，有需要時隆波會教新出家僧衆佛學，晚上他都會獨自精進修行。當寺中有事務或當地舉辦宗教活動時，隆波會很歡喜的參與並給大眾帶來利益。可是私底下，他一直找機會單獨在安靜與隱秘的地方坐禪或經行。如此他可以脫離群衆，反省自己的經驗與思想。

隆波回憶起當時的情形，他對女性的感受一直是個心中沉重的問題，但他能做什麼呢——一個人無論去到那裡，遲早總會碰上異性，要完全與女性隔離是件非常困難的事。所以隆

波決定繼續他那沉默隱秘的修行，他所習慣的方式——不管結果如何。

隆波待在班宣寺獨自度過第五個雨安居期間，發生了幾件與女性有關的故事，令他內心生起許多煩惱。安居一結束，他覺得再也無法忍受，決定離開一陣子。當他再次回來，雖然在隱秘處單獨居住確實為他的修行帶來許多利益，但是因為女性的關係而產生的情緒問題再度發生。

“你在距離村落不太遠的地方一個人住的問題是：你還是會見到別人，別人也會見到你。我的情形是住在離村落大約二百公尺遠處。有一個女孩子，是村長的女兒，來自這個地區有影響力的家庭。對於一個四種資具都必須依賴在家人供養，而且在當地又是一個生人的托鉢僧，她竭盡所能全心全意在各方面護持我。

結果，這個女孩每天都來看我。我修行的地方後面是一片玉米田，在住的地方旁邊置放了一些桶盛水。雨季時如果沒有儲蓄到水，

那麼旱季時你就沒有水喝。

這個女孩子第一次來我住的地方是爲了口渴要喝水。喝完水之後，她坐下來開始談話。她真是很喜歡交際談天，如果當時我不和她交談會顯得怪異或無禮，我不知要怎樣抽身脫開，只好保持念住然後與她說話。在彬彬有禮的談話中，我們東拉西扯地聊了一陣。”

五六句之後，人的本性使然，各種念頭情緒開始出來。結果這位過梵行生活的年輕比丘私下與一個女孩交談時，很自然的開始有些散亂並胡思亂想起來。來了第一次，第二天這位年輕的女孩又再度拜訪，這次她帶來了一副農具來要把它收藏在隆波的小茅蓬旁。

“我不知最好該怎麼辦，她每一天都到來。有時太陽都已經沉到地平線了，她還沒有回家。而她又是那麼年輕迷人！

我自忖：‘這村落離她的家有一段不短的路程，在黑暗中走路回去萬一發生事故就有麻煩了。’假如這年輕的小姐大發雷霆或激怒起

來，她可能會破壞我這比丘的身份。我牢記這點如履薄冰盡量小心謹慎。

可是有時我的心會傾向她，想要偏袒她。這時我會試著收攝我的心，讓它清明和平衡，並想方設法來化解窘境。”

這位年輕的女孩一連多日來茅蓬拜訪隆波，為他的修行增添許多內容。

“要解決當時淫慾的問題，我修不淨觀和死想來對治，這些修行有所助益。我也去墳場，在那兒觀察屍體協助減輕慾念，這樣做有時多少可以緩和煩惱。偶爾，我受邀去喪禮替死者蓋布，我會特別專注觀察屍體，這也能帶來短暫的解脫。

可是那女孩的倩影，還有與她相處的意象，仍然深深根植在內心。每當這種感受生起時，就好像是把汽油倒在燃燒著的薪材上，火焰會沖上天空閃耀。我整個迷失了，不知道該怎麼應付這種狀況。我不曉得怎麼做才能作到真正的放下：一接觸到任何跟她有關的東西—

一跟她在一起的感覺，她的儀態、風度、舉止還有外貌等等——就會令我再也受不了。

出家人與女性交往的一個傾向是交往的方式通常由女性主導，結果我很難改變局面而輕易的身陷險境。幸虧我還有慚愧心與自制力，經常守著作爲一個比丘的戒律。在那個地區，女性對出家人完全不迴避。她們喜歡跟出家人交談閒聊，如果沒有話題，她們會找課題來談，而且不輕易離去。老天！她幾乎逮著了我……我掉入了可怕的境界中，某些長期潛伏著的東西被觸動了。

很幸運的，我有一顆明覺心醒悟到自己已陷入太深難以自拔。結果，正確的說，我捉緊第一機會，在任何不當的事件發生之前奪門而逃。我還是個愚癡的傢伙，不知道有什麼其他更好的方法脫身，只好一聲不響地不告而別。”

隆波當機立斷揮慧劍斬情絲後即回到四色菊府班將沙因財寺，恢復教導佛學，與之前共住的僧人一起。同時他也協助在四色菊府建一

座校舍給鄉間的孩童，這項活動多少紓緩了他與女性關係的困擾。無論如何，雖然他試著不去想它，而且對佛及法的信心保持不動搖，可是對女性的淫慾仍然是個現實的問題。

一九六五(二五〇八)年的雨季來臨時，隆波決定只是住在那兒，不過發願要修一些行持來增強心力。他持頭陀行中拒絕後來送到的食物及常乞食支。並且他也決定在教導和訓練比丘或沙彌之後就不再與人交際，遠離他人獨自以安般念法門禪修。他持續用功直到獲得足夠的平靜，可以化解強烈的情緒。

一九六五(二五〇八)年雨季之後，隆波受邀請去布遙村(Bahn Buyao)教導六名新出家的僧衆坐禪、經行、唸誦和寺院的日常作息。他待到一九六六(二五〇九)年在那兒度過雨安居之後，返回班將沙因財寺過下一個安居。他在這些地方獻身精進修行直到安居結束。然後他出外雲遊，參訪禪修道場和尋求明師。他參訪過許多道場，包括呵叻府(Korat)的松悟因寺(Wat

Sung Woen)，跟隨阿姜曼(Luang Pu Man)和東勞勿長老(Luang Pu Tongraut)的弟子布米長老(Luang Por Boon Mee)參學三天。之後他雲遊至烏汶府，無意間聽到幾個在家人討論巴蓬寺及阿姜查的教法，隆波立刻生起強烈的興趣要去那兒參學。

“當我進入巴蓬寺，在樹影下步行經過兩旁栽滿樹木的道路時，感到非常涼快舒適。看到寺院打掃得如此干淨，茅蓬遠遠間隔著整齊地排列在森林中。我在其他地方從未見過如此賞心悅目的景色。”

隆波抵達時天色已晚，寺院裡一位正在處理事務的僧人帶他去阿姜查的茅蓬。隆波向阿姜查頂禮之後他們簡短的交談了一會兒，阿姜查指示他去大殿過夜。

“我立刻喜觀上阿姜查的修行模式，這裡純樸自然的修行風格吸引了我。比丘與沙彌良好的態度、莊嚴的行為舉止和威儀令我非常歡喜。道場的整個環境清幽——這一切正是我夢

寐以求的。還有，雖然只是短暫的逗留和修行，我體驗到身心的祥和寧靜，這使我更加喜歡這裡。”

住了兩晚之後，隆波離開巴蓬寺回去之前的老師那兒請求允許在這裡參學。一九六九（二五一二）年七月，隆波帶著高長老的介紹信回到巴蓬寺。他再次頂禮阿姜查——這位知曉許多他之前參學道場的老師。阿姜查給隆波的第一堂課是四無量心：慈悲喜捨四種無量的品質。五六天之後隆波就被允許加入巴蓬寺的僧團，阿姜查允許他換過袈裟及僧用物——這是巴蓬寺的規矩，任何資具如果之前可能是以不如法的方式獲得的（例如用金錢購買），就得捨棄。通常新到的僧人須待上兩三個月，仔細觀察巴蓬寺的一切修行准則，才允許正式成為該寺僧團中的一員。

這一年雨期安居一開始，阿姜查指示所有的僧衆保持非常嚴厲的修行。這意味著全力以赴坐禪及經行。阿姜查希望在恭敬心和關懷心

之下保持緘默作息，以維繫大眾的和樂，讓自私和好勝的心態沒有立足之地。這是阿姜查一貫強調的其中一項宗風。

隆波簡括他的新老師，阿姜查最吸引他的地方：

“從我所經歷過的一切，可以說從沒有任何一個人與阿姜查一樣。這在於他真心的犧牲和付出的意願，還有他獨特的性格。在我的經驗中，他絕對是說到做到的那種，行動之前他會告知要做什麼，然後就照著所說的去做。這樣子修行的人是非常稀有難得的。在一切行動中阿姜查始終保持著高度的醒覺。

他擁有那種人們會喜歡的性格，整個人格值得恭敬頂禮。在這一切的經驗中，我覺得阿姜查是一位在佛法修行的道路上能真正給予我們指導的人。”

在隆波看來，巴蓬寺每個人都投入大量的精力、激勵和誠心修行。至於他自己，隆波試著遵守新道場的要求作息。這點對他而言不太

困難，因為雖然之前他只是在鄉下的寺院修行，但卻已經歷過許多磨練。以是之故他一點也不覺得巴蓬寺的作息會給他帶來壓力，反而認為是個完全適合他用功的絕佳機會，所以他發心更精進用功修行。

住進巴蓬寺

隆波講述他剛到巴蓬寺時的修行：

“我嘗試精進增強念住和正知，這表示夜以繼日時時刻刻專注自己的心，沒有分心或失念，不斷觀照心的狀態，每一剎那都試著中止妄想。每個姿勢，不管是站是坐，或行或臥，我都試著觀心，專注和檢視它。

當一個人以這種方式檢驗心時，他會看清楚心的面目。只要一感到喜歡某樣東西，他立刻知道心感到‘愛’；一感受到苦，他知道心感受到苦。”

那時巴蓬寺個人修行的時間很有限，早上

與晚上全體住衆集合在一起禪修，誦巴利經文和聽聞法與律的開示。每天托鉢之後出家人一起用當天唯一的一餐。下午有出坡作務的時段。隆波描述他個人的作息與在日常作務之外的修行：

“在大殿做晚課唸誦戒律課本(Pubbasikkhā)之後，我會在八九點回茅蓬去經行。大約一個小時就到十點鐘，我會感到身體需要休息。可是睡覺不僅僅是因為渴望要睡覺就睡。一個人應該依照之前所決定的時間來睡。那裡沒有鬧鐘，必須依靠自己準時醒來。我有時會聽茅蓬周遭大自然的聲音，例如某些蟲聲、嘎布鳥叫聲，或者偶爾遠處火車經過的聲音來喚醒自己。那時剛過凌晨兩點，載村民去市集的車會經過寺院。這是恰當的時間起來上大殿做早課。如果還沒有人到，我會利用這段時間凝視掛在那兒的骷髏。在大約兩點或兩點半其他人還未到時，大殿非常寧靜，是一個人獨處的好時機。那時的大殿是蓋白鋅頂，所有晚上出來

覓食的動物都會經過屋頂。例如食蟻獸（chamott），會發出嚇人的響聲，它的叫聲就像人類的哭泣聲。起初我還以為有人很傷心的在那邊哭泣，走出去察看才發現是食蟻獸。這類經驗有助於我們應對挑戰與困難。

當時誦經只需廿七分鐘，不像現在連翻譯一起唸。誦完經大眾一起靜坐禪修，完畢後清掃大殿。出外托鉢時，我避免與人交際。我托鉢的路線是過村，當時的途徑可沒現在那麼好，路面佈滿泥濘、牛糞及水牛糞。這種情景在當時司空見慣，所以我也沒在意，只是履行我的責務。走在泥濘中對心的反應是個很好的考驗。首先我會提起正念然後才開始從寺院走向過村。我只是保持明覺，不想過去與未來。

托鉢時，我慎守佛陀在波羅提木叉（戒律）中列出的準則保持自制。這是一個非常好的修行機會。

除了最基本的必需品，我身無長物。任何多出來的東西都是大眾的公有物。最多只是晚

上用的火柴和蠟燭，供經行坐禪和上廁所照明。那時甚至沒有像樣的雨傘，只有一次發給一把清邁製作的紙傘。下雨時用這把紙傘它的漿糊會溶解然後整把傘支離破碎。我必須小心照顧它並在用完後放在太陽下曬干。其實它也只是足夠讓你用上一個雨季。我盡量好好保管它，因為這是阿姜查送給我的。是由於阿姜查的關係我如此看重它。我不要再討一把新傘，它剛好夠耐上一個雨季。實際上這把傘除了頭部之外它沒能遮上雨，頸部以下全部會淋濕。

在齋堂用完齋之後，我會回去茅蓬經行，偶爾允許自己在中午剛過時小休片刻——三十分鐘——不太久，其實我並不喜歡在白天睡覺。一點鐘我會讀些佛書或檢查我的唸誦。我沒閱讀太多，我不想繼續研究，這之前已搞過了，現在對此已感到厭倦。之前的研究對我似乎沒什麼幫助，所以我決定停止，我來到修行的階段。

下午我會持續經行，直至作務時間：汲

水，清潔大殿、廁所和打掃走道。我習慣清洗在家人用的廁所。那時只有兩個在家人，可是使用者似乎是從未用過廁所的人：有時他們不沖水，或者把用過的木橛留在裡面（隆波笑）。清洗這些廁所是很好的修行！許多時候廁所會堵塞，我得用木棍去疏通。大部份時候我都不會介意，但偶爾還是會起嗔心，想到：‘為什麼這些人要靠我來替他們清潔和沖洗？’

沒有水的時候我們必須從井中汲水，這需要兩個人扛，沒有推車。即使有推車我們也不會去用它。我們應自己扛水。

這一切的修行為戒律生活打下良好的基礎。在戒律中有提示一個出家人應精勤完成清洗廁所之類的責務。事實上那時的廁所並不很衛生，只是消除惡臭吧了。

作務之後我就洗澡，回住處去繼續經行，等待傍晚集體禪修。

這樣的作息安排可以有效的培養精進用功的習慣，防止人們退心。每天如此修行可增長

道心。

在齋日，我會受持頭陀行中的常坐不臥支，一整夜不躺下。我可以輕易做到這點，只需把這個修行當作是在處理瑣事就行了。常識經驗中，白天和晚上之所以為白天和晚上，只不過是根據我們對不同時間的相對經驗而給予的名稱。當我們重新調整這種相對關係時，白天可以變成晚上而晚上也可以變成白天。我可以做到這點嗎？我們應該能做到，所以我嘗試如此去做。

有時我可以毫無困難的通宵不臥，可是我必須承認，有時這令人有點筋疲力竭，雖然還不至於到受苦的程度。我把這些看作是正常的經驗。偶爾我會在其他時間休息，通宵不眠的日子我有時在白天休息。休息並不是說一定要睡覺，坐禪入定也是一種休息，可以恢復精力。”

一般上隆波盡量訓練自己成為一個少欲知足的人，他不接受其他比丘或沙彌幫忙自己的

工作和責職。在成為資深比丘之後他還是保持自己照顧自己的習慣。在巴蓬寺通常初學比丘會服侍資深比丘，比如洗衣、清理茅蓬及看顧鉢等。隆波的性格傾向於自己的事自己負責。不期望得到協助或依賴他人，為別人帶來負擔。另一方面，他經常默默主動在各方面協助僧團。就如同他的老師阿姜查一般，他無私的品格是令人敬仰的典範。這種行事方式使他很少與其他人僧人交際而有機會全力以赴修行。

“我來巴蓬寺一心只興趣訓練、修行和磨礪自己。我會修持一些額外的功課，比如傍晚大眾共修結束之後，我把握機會繼續用功，養成精進的習慣。我不交際，不與其他人有聯繫，也不與別人交談。那個安居大概有五十人，如果沒記錯，是四十七人。我沒有與任何人接觸，就如一個真正掌握機會的人一般地生活。修行的因緣是那麼的殊勝，我試著修行覺知自己在自然狀態中所生起的每一個感受。假使有這樣的因緣，我們必須把握時機發心精進用

功。

但是我也不是無時無刻都精進，偶爾我會懈怠。當我慢心主宰我們時懈怠就會溜進來。面對這種情形時我會不斷問自己：‘我來這兒是爲了什麼？’

當我有時感到混淆、情緒不穩定或不安，我就修禪觀對治。我的禪修所緣沒什麼特別，只是集中精神專注在白骨上——大殿懸掛著的那具。我專注白骨組成身體的本質，以此引生智慧。我取白骨的影像來觀，這是我平常禪修的所緣。如果一個人能這樣子生起禪相，那不論去到那裡它都會跟著到那裡。假使一個人坐禪時觀到白骨，那無論看到什麼都呈現白骨。在另一些情況，當我去觀死屍回來，死屍的影像會浮現在心中成爲禪修所緣。

如果一個人能觀到禪相，那修行會受到鼓舞並產生推動力。他不會忘記自己以及正在進行的活動，一切姿勢都有正念。他會覺得自己找到可以安身立命之處。坐禪時他可以持續的

坐保持正念和明覺，而不會昏沉。他會決定如何應用時間不讓光陰虛擲。”

雨安居通常是寺中僧衆加緊用功的時期。隆波高昂的願力和激勵在安居剛開始時就產生強而有力的體驗。他敘述道：

“我得到前所未有的殊勝體驗，從雨安居的開始到第二個月，我對自己的修行有很堅定的信心。在修行中不會退步，失望的念頭從未生起過。

這段期間的修行很順利，雖然偶爾心會有慾念和煩惱，不過都不很強烈。比如說淫慾，當與女性交往而生起喜歡的感受時，我會靜修不淨觀。把自己或別人的身體觀成污穢、不值得貪戀執著。例如我可以把它觀成一具骷髏，可能是一具在走動中的骷髏。或者我也可以觀想把人的內臟切成一片片分解。通過這樣的修持使我對自己或別人的身體噁心、離慾和厭惡。

這樣觀身可以紓解淫慾和對異性的貪染，

也使人保持念住。當心一接觸到‘法塵’時就能觀照到，從而避免執著陷入喜歡或討厭中。不管心處在任何狀態，它都一直被念住觀照著。

這樣保持正念，讓我感到修行有明確的準則。從那時起，要打妄想的感覺少了。心行 (cittasankhārā)——胡思亂想的心——似乎萎縮無力了。它不斷減弱退縮到我們可以說是沒有威脅性的程度。”

一九六九(二五一二)年雨安居大約過了一半時，阿姜查鼓勵僧衆加緊密集修行。大衆不准交談，早晚課也取消。阿姜查認為是時候給予僧衆更多正式的禪修了。隆波因此加倍用功，效果也顯著增強。在九月九日晚上大約十點，他內心體驗到一次巨大的轉化，經歷強烈的光明和快樂。他描述當時的情形：

“這種快樂是不可能向人描述，也無法叫人理解或知道的。這不是那種得到想要的東西的快樂，也不是一切事情順遂己意的快樂。這種快樂超越了上面的兩種。行走是快樂，坐是快

122 煩惱熄滅 ······

樂，站是快樂，臥也是快樂。任何時候都充滿輕安和喜悅。還有，心中會保持一種知見，知道這快樂純粹自己生起，然後它會自己逐漸消退。我可以時刻保持這種知見：在這境界中的苦與樂依然是無常的。在每一個姿勢——行、住、坐、臥——中一直平等維持著這快樂。不管坐禪還是經行，境界都保持一貫。

如果有人嘗試描述心在此時的狀態，他可以說是光明。但‘光明’這個詞實在無法正確的表達這種經驗。似乎沒有任何東西足以讓心牽涉。這境界延續了一天之後開始變化，這次心變得極度平靜，絲毫不會消耗、勞累或昏沉。充滿明覺、光明和清涼，感受各種輕安及喜悅。這境界完全無視時間延續著，真是‘無時間性’(akaliko)。四種姿勢中都維持著這種覺受。最後我自問：‘這是什麼？’

答案是：‘心的一種狀態。’

它本身是這個樣子。快樂時我們認為它是快樂，它本身僅僅是快樂這件事。平靜時我們

認為它只是平靜……我們只是不斷的認為這是快樂那是平靜。”

然後在九月十日傍晚隆波又經歷新的體驗，一種疲乏、煩躁和耗盡的感覺侵襲而來。不論是坐禪或經行都感到昏沉，即使是休息之後還是疲憊乏力，每一種姿勢都令他感到虛脫。經行時他昏沉到栽入有刺的灌木叢中，刮傷了整張臉。他自忖：“這下可好，現在昏沉至少會消失掉。”可是疲憊照舊一樣強烈。他繼續忍耐著，告訴自己修行面對障礙是正常的事，在某種程度上是每個人所必須經歷的。經過這番思維他理解到需要觀察這之前並不存在的疲憊。畢竟這疲憊才剛生起，所以它必然也是無常的。有了這種覺醒他試著在昏沉中保持明覺。

十一日隆波又體驗到另一種轉變，極度的平靜和快樂再次回到心中。行住坐臥充滿了清明和喜悅。僅僅是作為自己本身就已充滿喜悅。任何東西皆無法侵入干擾他的心，入侵的

外緣根本不能企及心。大眾一起作務時，雖然與別人在一起但他卻感到似乎只有孤獨的一個人。對別人談話的內容絲毫不感興趣，也根本不去想任何東西。工作一完畢他就徑自返回茅蓬。

接下來的一天快樂和平靜延續著好像這是正常和自然的經驗。隆波以沒有間歇的明覺繼續觀照他的心和“法塵”。第十二日的傍晚來臨時，隆波開始問自己：“我們為什麼要修行……這一切為了什麼？”

答案浮現：“我們修行不為了什麼，我們為修行而修行。這會帶來什麼結果一點兒也沒關係。我們的任務是修行，所以我們就去修行，保持念住和明覺這樣子去修行。每一剎那我們都教導自己。不論做什麼我們都盡量保持念住和明覺。我們向前或向後走，都保持一切在圓滿平衡的狀態中。”

“最後我覺得當天的經行已足夠了，因為我很累而且雙腳也傷得很厲害。由於經行了一晝

夜沒有休息，腳骨彷彿刺穿了皮一般。假如我們維持某一姿勢太久的話，身體自然會感到痛苦。要改變是正常的，所以我自忖：‘今天的經行實在是足夠了。’我回到茅蓬，偏袒右肩搭上大衣面東坐下(向著阿姜查的茅蓬)，憶念著我的師長然後開始禪坐。”

這次禪坐非常平靜。同樣的省思再一次從心中生起：“我們修行不爲了什麼，我們是爲修行而修行。”

“把這些告誡放在心中然後我繼續坐禪。通常我會坐到晚上十或十一點之後下座休息。但這天我連續坐八個小時紋風不動，連最微細更換姿勢的動作都沒有。體驗到這平靜心蛻變了。平靜的覺受生起並滲透全身，好像有東西支撐著身體，它感受到清涼，通身灌沐在清涼中……透徹的清涼……從頭到腳充滿輕安舒適。頭頂白天和晚上一直都那麼清涼，像有把風扇在吹著。清涼、祥和與寂止，沒有妄想生起，不曉得它們到底消失到那裡去了。萬籟俱

寂，絕對的寂靜。徹底的平靜，剩下的體驗是純粹的祥和止寂，身體平定清涼輕盈。

這個境界不止保持一兩天吧了，而是維持了整整一年。事實上打從那次起，它一直多年持續不變。那是一種清涼的境界，彷彿在腦袋裡。不管是坐或臥每一個姿勢都保持著清涼。內心中所有的擔憂、顧慮或類似的妄想一概消失無蹤。妄想熄滅了，一切皆寂靜，像是一座沒有鳥叫，沒有一絲風吹的樹林。絕對的安靜，只有一貫的寧靜與祥和。

感覺上沒有行(sankhārās)，沒有妄想。我不曉得所有那些曾經困擾著我，伴隨著（包括關於異性的）煩惱而生起的痛苦，還有之前的各種野心，全都消失到那裡去了。看到人，我會覺得一切本來如此。看到一個人，我只是如其所是的看他：就是如此。沒有漂亮的人；沒有醜陋的人——人就是人那個樣子。這種祥和與寧靜生起，我不知道是什麼，也不在乎是什麼。只是如此知道它就是它存的樣子。

它就是因為祥和與寧靜而如此，不必去考慮各種事物如何發生。至於苦，我不知道苦是什麼樣子。關於懈怠，我不知道懈怠是什麼樣子。問我懈怠嗎？一點也不。問我受苦嗎？一點也沒有。我內心真實的感受就是如此。

我試著回憶和指出什麼是苦。苦是什麼？我真的不知道。我只是知道人們如何以世俗的語言文字來辨別苦的定義。因為苦只是世俗假有。當心中沒有苦，這世俗的一切就不會在心中存在。從那時起至今日這種體証就一直存在沒有改變。這種境界一直保持穩定不變。

在巴蓬寺的歲月

從剛到巴蓬寺的那一年起，阿姜查經常吩咐隆波協助管理不斷增加的分院。這些分院包括檀沙因碧寺 (Wat Tamm Saeng Phet)、普叮達因寺 (Wat Pu Din Daeng，一九七〇年安居之後) 以及雙桂寺 (Wat Suan Guay，一九七一年

在此度安居）。

每年一次的迦緇那節時^②，所有分院的僧衆會在巴蓬寺聚集。在那個年代交通並不發達，因此隆波會帶領他的僧團徒步行腳大約七十公里路程赴會。在日中一餐的早齋之後開始步行，一直走到第二天日出前才抵達目的地。隆波講起這段經驗：

“長途跋涉令我疲乏不堪且身體元氣大傷。雖然周身疼痛但我不會對此掛慮或擔心。因為那只是身的苦，心並沒有受苦。當我們過度折磨身體時，它自然會如此。一路上隨行的比丘和沙彌不斷抱怨，因為我們幾乎是在沒有休息的情況下不停趕路。無論如何，我們總算能及時抵達巴蓬寺趕上參與供迦緇那布。”

②迦緇那節(Kathina Ceremony)：安居期滿，在家人供養安居的僧伽製迦緇那衣的布及資具的節日。在巴蓬寺，這是一年中最大的節日之一，僧侶通宵開示佛法。

之後隆波回去看顧及裝修雙桂寺，直到一九七一（二五一四）年被阿姜查臨時召回巴蓬寺參與滿月節^②。法會上隆波向衆多的僧俗開示佛法，他對這次的弘法評述道：

“開示佛法之前我並沒有作任何準備，我並不急於要給一場精采的演講。開始講話時我不知道句子從那裡冒出來，一句接一句很流暢的說出來。我感到很輕鬆，不在乎要給正式的開示或上課。”

隆波說滿月節當天阿姜查很仔細的觀察他的言行舉止。

“師父可能認為我有點失控——天曉得。我可一點也不在乎他關注什麼。”

一九七二（二五一五）年的雨安居，隆波被要求協助阿姜蘇美多在檀沙因碧寺訓練西方僧衆（計有帕巴卡洛、山達笈多、阿難陀和帝拉

② 滿月節(Magha Puja)：陽曆二月月圓佛教記念僧寶的節日。

達摩) 及一些泰國僧人。

迦繩那節之後隆波返回巴蓬寺。接下來的雨安居他去四色菊府的帕羼提檀寺(Wat Pah Khantithamm)。一九七三(二五一六)年的安居之後，他和阿姜蘇美多聯袂一起出發在烏汶府的那差巒山(Na Chaluay)行腳。十二月五日阿姜查榮獲“尊敬的菩提長老”銜譽時，隆波與阿姜蘇美多還在四處雲遊尋找隱蔽的地方修行，未能出席巴蓬寺舉行的儀式。

“那個年代內陸地區的路徑很狹小，大概只是雙腳那麼寬。阿姜蘇美多不習慣走那麼狹小的路徑，幾天下來他的腳不斷踢到徑上的樹根和灌木叢，結果嚴重腫起來。可是他從未抱怨或投訴受傷。我們當時走過的森林非常濃密，又接近年杪，靠近十二月，氣候非常冷。”

在寒冷的晚上找地方過夜時，村民會帶阿姜蘇美多去木台睡。他們大老遠從家中把木台搬出來讓他舒適些不必睡地上。隆波則選擇睡在較低的地面上避風。他把一張阿姜蘇美多給的

美國製防潮蓆鋪在樹葉上，然後打起傘^㉓。睡在傘中他覺得相當舒適溫暖。反而是可憐的阿姜蘇美多在木台上整夜飽受寒風吹襲。那個時代，在內陸與洋和尚一起行腳是件很特別的事，無論到那兒，村民都很樂意給予協助。他們大批跑出來供養，可是由於某種原因，那個地區的人民認為行腳僧只吃糯米飯和芝麻。

阿姜蘇美多的腳沒有好轉，他們最後只好回巴蓬寺以便給醫生治療。結果他的腳趾甲必須拔掉。隆波評述他非常佩服阿姜蘇美多的忍耐力，自始至終不曾抱怨過。

接下來的一年，在巴蓬寺每年一次滿月節的僧團聚集之後，隆波與另外兩位比丘請求允許去一些包括法宗派^㉔在內的著名森林道場參

^㉓ 這是指出家人禪坐用的大傘，備有蚊帳。

^㉔ 法宗派(Dhammayut)大約一百年前蒙骨(Mongkut)王所開創的宗派。雖然大部分泰國僧衆（包括巴蓬寺僧團）隸屬於大宗派(Mahanikaya)。然而許多一流的森林道場來自法宗派。

學寺院作務及修行。他一路步行上清邁、廊開府(Nongkhai)最後抵達寮國，在永珍逗留了一個星期。接著徒步南下至曼谷，睡在一座橋下。行腳的尾聲他經過北柳府(Chachoengsao)、萬佛歲府和尖竹汶府(Chantaburi)，拜見了許多著名的森林禪師，每次與他們共處數日，最後才回到巴蓬寺。

回到烏汶府之後，有些寮國的在家人邀請巴蓬寺的僧伽到永珍去開創同樣宗風的森林道場。僧團中的長老討論這件事之後接受了這項邀請，隆波被委任為這間外國新道場的主持。五月十三日，一行十六位比丘、一位沙彌及二十一位在家人從烏汶出發去永珍。一九七三（二五一六）年隆波及一些比丘在永珍度雨安居。之後鑒於寮國的政治局勢嚴峻，他們被迫立刻返回烏汶。

一九七三（二五一六）年起隆波就經常在巴蓬寺度安居。阿姜查把許多任務，特別是訓練比丘和沙彌的工作下放給隆波負責。一九七七

(二五二〇)年第一次出國回來之後，阿姜查的健康衰退。隆波正式任命副住持，與朱·帝達古諾長老[㊯]一起分擔院務。可是他聲稱自己仍然未作好準備，雖然實際上，他與朱長老已負責管理寺院及安排阿姜查的醫藥照顧。

一九八一(二五二四)年進行腦部手術之後，阿姜查的健康遽速惡化，待在曼谷的醫院五個月後，隆波邀請阿姜查返回巴蓬寺。回到寺院，阿姜查被安置在一間由泰國國王與皇后供養，隆波及僧衆興建的醫療茅蓬。由寺中的僧團成員輪流看顧。這年十一月阿姜查正式任命隆波為巴蓬寺的執行主持。

隆波評論他接過阿姜查在巴蓬寺的職責：

“我從永珍回來之後就一直住在巴蓬寺。因為師父建議我在寺中幫忙，我就什麼地方也沒

㊯ 朱·帝達古諾長老(Luang Por Chu Thitaguno)：現任烏汶菩提智寺(Wat Bodhinyana)，又稱奎安寺(Wat Keuan)住持。

去。除此之外因為我覺得自己還是個羽毛未豐的新僧，就不想處理其他事務。而且我不是出身烏汶，所以覺得不適合擔任領導巴蓬寺——這個地區最大的森林道場——的職事。不過如果這樣做有好處，我會去做就是了。因為我真心的尊敬阿姜查，他要我留下來我就留下與他攜手並肩一起共事。

當他建議我擔任副主持這個職事時，我回答還不想擔起這個任務。這會令人不快或不適，因為許多比丘較我更早入住巴蓬寺，而且在各方面也很能干。可是師父回應說我們應負起責任——以教導來互相協助。如此一來我們同時也在整體上利益佛教。所以我只好盡力而為，從未生起不善的心念。

我以一顆清淨心，對佛法與戒律及對衆生熱愛和奉獻的心負起這項職責。只要是利益大眾的事，即使有困難我也會試著去護持。我未從中謀求私己的好處，有利大眾的事必須去做。

維持及裝修寺院對我而言不是問題，我可以輕易處理這類事務。但有些事是超越我能力範圍的。有時到寺院來的人可能不高興遇到這裡的人，因為我不習慣逢迎和稱讚別人，我的性格是沒有喜歡或不喜歡那種。我不會嘗試去討好別人讓人喜歡，而寧可保持冷淡超然，不對任何人特別親密。

我想接待訪客並不需要給予太多的開示或談話，只要告知廁所和飲水處在那裡就夠了，這裡有足夠的清水供人飲用和沖洗廁所。我們不必像一般寺院通常所做的，開示佛法以迎合人們。從法與律的角度來看，這種做法是許多不如法事件的肇因。

佛陀教誡我們：向俗人討東西，為了得到資具而以行為舉止暗示或奉承讚歎別人，皆非沙門所應作。所以我嘗試不做這些事，我們試著作沙門過隱居寂靜的生活。我們不是要反對或傷害任何人。相反的，我們盡己所能給予協助，至於別人是否喜歡那則是他們的事。我們

不能如一般世俗所作的向別人施加壓力。沒關係，我們假設他們不了解。如果真正了解法與律，他們會認同我們的一切作為。

因為不必懷著世俗的心態，所以來到巴蓬寺會感到很自在。這裡沒有人會讓別人起煩惱，沒有交際應酬。不以分別心逢迎別人，所以就不會產生不善的心態、偏見或歧視。

佛陀自己是這樣子過生活。如果有人真的需要求法，他會親近我們請教，我們能觀機逗教針對性地解答。這是我們所做的，為了法與律以及不讓我們自己與在家人帶來麻煩，我們必須守正不阿，雙方皆表現得修行人一般。

我們的寺院是個修行道場，為了佛教與衆生的利益，我們以佛陀作為修行的典範。假使能正確遵守，將會在人們心中生起回響。這個回響是沒有聲音的，但會在已“入法者”心中產生共鳴。他們會體驗到一種莊重和安穩的感覺。不是粗糙膚淺的那種，而是一種帶來智慧與知見的體驗。

這是我們巴蓬寺的宗風。雖然我所作的一切依據阿姜查的標準，但仍然可能力有未逮。有些事我沒有注意到，可是只要我發覺而又符合法與律，我會立刻採取行動。相反的如是違反甚至破壞法與律的，我就不會去做。我嘗試盡形壽過梵行的生活。我不知道一切是否能照著這個理想進行，但這是我的堅持。

阿姜查有個願景要把巴蓬寺建設成絕對清淨的道場。比如在這裡我們沒有要求、暗示或探詢供養。我們默默地做，不知自己有任何期待。如果一個人對法與律有那麼深入的清淨發心、恭敬和熱誠，再加上一些過去修來的善行及波羅密，他將經常得到護持和協助，可以成就有利益的事。事情確實如此進行的話，那麼世間與佛教將會得到好處。

如果我們堅持這些原則，那個回響將會共鳴一段很長的時間，可能持續好多世，百千萬年。假設我們沒有堅持原則，它維持不了多久，僅是延續一輩子也不容易。這是我對巴蓬

寺的理念，我會以此為根據行事。”

在阿姜查病重至捨身去世的十年間，隆波盡力訓練僧衆及維持道場。這期間他安裝了一個儲水系統以應付大量前來拜見阿姜查的訪客，他也為阿姜查的資具用品建了間展覽館。另外重建一座大的法堂和齋堂，這是為了容納阿姜查日益增加的弟子而興建的。它們在一九九二(二五三五)年一月十五日竣工。翌日，一月十六日早上五點三十分，阿姜查去世。

論及在建築與裝修寺院時做粗工的正確修行態度，隆波說：

“如果以自私或自我的心態工作，將會很吃力。同樣的假使倉促匆忙工作，我們會焦急和煩躁。正確的態度是把工作當成是另一種禪修——有動作的禪修，只是身體在運動。以一種‘空’的心態來做工。只是不斷地做，彷彿一點也不辛苦或粗重。”

一九九二(二五三五)年隆波及巴蓬寺僧團為了籌備莊嚴的葬禮，包括建造荼毗場和阿姜

查紀念塔，承擔大量的工作。超過一百萬人出席葬禮，其中最後一天，包括泰王、皇后及首相在內，超過五十萬人到來巴蓬寺。

一九九四(二五三七)年，隆波正式成為巴蓬寺的主持，雖然他不願意擔任這個職事。一九九六(二五三九)年泰國僧伽會正式委任隆波為授戒和尚。自此以後，他經常在巴蓬寺剃度比丘及沙彌。這些剃度者有些是巴蓬寺本身，也有些是其他兩百多座分院，包括訓練外國僧人的道場——國際叢林的弟子。

每年九月的第二個星期，隆波會召集所有的弟子一起參與一個星期的禪修與戒律課程，他認為這是作為一位和尚的職責。而他的弟子也利用這個機會，而不是在十一月五日他生日時，向他禮座。

多年來隆波給予國際叢林的僧團許多指導與鼓勵。最近幾年，他還到訪國外的十五間分院作為對這些分院外國僧衆的支持。一九九七(二五四〇)年他受邀到澳洲珀斯的菩提智寺

(Bodhinyana Monastery)。翌年他去紐西蘭的菩提智園(Bodhinyanarama)探訪。

一九九九(二五四二)年阿姜蘇美多邀請隆波出席英國漢姆司提新道場，甘露寺(Amaravati Monastery)的開幕典禮。接下來的一年及二〇〇四(二五四七)年他訪問美國加州新分院無畏山寺(Abhayagiri Monastery)。在二〇〇四(二五四七)年他也作為貴賓蒞臨澳洲墨爾本的菩提林。同年隆波也去印度朝拜佛教聖地。

每次回來，隆波總會從到訪地與巴蓬寺僧俗生活不同的文化中，擷取有趣的經驗與智慧和大家分享。隆波會分享他觀察到異國的文化、風俗和氣候，還有動植物及人。他會告訴泰國僧衆關於不同國家的佛教及僧俗二衆的狀況，不過主要的還是對佛法教學最關切的方面作簡介。比如二〇〇四(二五四七)年從澳洲回來，他分享以下的省思：

“每次出國我都會發現與家鄉不同的事物。不過不論到那裡，人的身心總都是一樣的。澳

洲的人同樣追求生命中有意義的品質，這是他們重視佛法的原因。所以我們有許多機會交流彼此間的觀念和討論佛法。我嘗試讓他們了解佛法可以應用在每個人的生活中。不論是什麼地方的人，生活在怎樣的環境，總可以把佛法聯繫到他們的處境中。這是因為本質上我們並沒有太大的差別，除了受無明影響的方面之外，大家都沒兩樣。只是我見形成的因素使得彼此不同，那些沒有我見的人肯定能了解自己的實相。

雖然我們住在不同的氣候環境中，可是真理並沒有差別。如果把人類身體上的衣服與服飾都除下來，大家都一樣。沒有必要以這個或那個標準去分別歧視不同的人。大家知道每個人都追求幸福和快樂，沒有人要痛苦和衝突。”

每一年泰王華誕，會在全國中選出一些傑出德行和對佛教與社會有貢獻的僧人頒發榮銜。二〇〇一(二五四五)年十二月五日，泰王

頒發

“檀昭坤清淨戒長老”

的僧銜予隆波。所有的弟子都為此感到光榮和高興。藉此機會隆波提醒他們：“頒發榮銜是世人表揚高尚德行的一種方式。”隆波還是原來的隆波。



煩惱熄滅

——隆波連佛法開示錄與傳略

譯自：No Worries

編譯：奇瓦利法師等

中譯：捷平

出版：劉楊雲

11, Pandan Indah 1/10,
Jalan Pandan Indah,
55100 Kuala Lumpur.

承印：Perniagaan Yakin
No.4, Jalan Pudu Ulu Cheras,
56100 Kuala Lumpur.

初版：2006年1月

版權所有：Wat Nong Pah Pong
Ubon 34190 Thailand

●免費結緣●

助印：劉氏合家

願以此功德迴向已故恩父
劉清興先生、劉門歷代祖
先及法界衆生。

協助本書出版的僧衆願迴向此出版功德給般若
悟陀長老（Ven. Panyavuddho），他在本書付
梓之前突然去逝。沒有般若悟陀長老在翻譯、
編輯及校正方面的協助，本書將無法面世。