

烦恼 熄灭

——隆波连佛法开示录与传略



隆波连 著



烦恼熄灭

——隆波连佛法开示录与传略

隆波连 著



传承

DHAMMAVAMSA
PUBLICATIONS

传承出版社

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇



目录

前言	2
隆波连佛法开示录	5
隆波连答问集	29
隆波连·帝他达摩传略	55

前言

.....

这本书的前半部结集了隆波连二〇〇四年五月到澳洲弘法的开示与问答交流。开示是以泰语讲演，每隔几分钟即换成英语翻译。弘法是以这种交替方式进行，所以在编辑时就很自然地把隆波各场开示一小段一小段地节选出来，并各别打上小标题，而不是把整篇演讲一字不漏地抄录。我们希望通过编辑、删节和整理之后，这部结集能展现三个多星期来，隆波三十多场弘法的内容与譬喻的全貌。

隆波是受墨尔本的菩提林（Bodhivana Monastery）——巴蓬寺的新分院之邀而到访，期间他主要逗留在菩提林。这本书的开示大部分是在此间的演说。但也有一些摘录自悉尼班达诺的寂静丛林（Santi Forest Hermitage）和堪培拉的法持寺（Wat Dhammharo）及泰国大使馆的开示。

本书后半部主要是选译自隆波的传记——《阿姜帝他达摩》（*Thitadhammajahn*，泰文，二〇〇二年）。筛选出来的资料涵盖了隆波个人修行的主要内容。至于原书中在泰国东北森林禅修生活的许多轶事趣闻都只能割爱了。

泰国丛林传统注重佛法的实用性和修行面而不强调理论。开示是以泰语进行，而许多专有名词在丛林传统的习惯用法跟巴利语的原义有所不同，这造成翻译时面临如何在内容的精确性及开示所要表达的真正含义间取得平衡的困难。



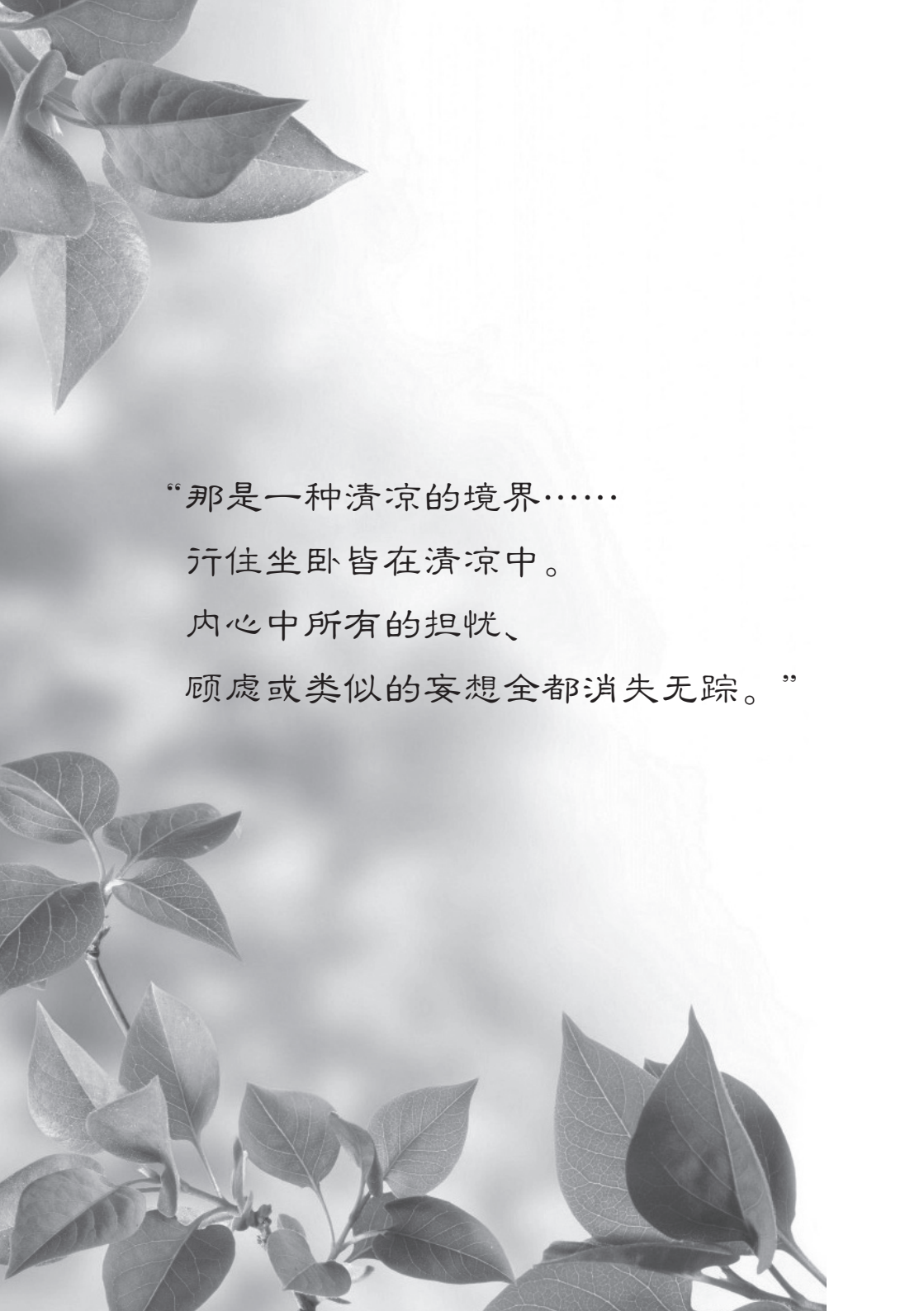


许多读者可能不熟悉泰国丛林传统的弘法方式：通常演说内容是主讲者在没有事前准备的情况下，根据本身的体验，从内心直接流露出来的开示，而不是引经据典的讲解。各位阅读时如果遇到疑惑或问题，通过亲身的修行来探讨和解决大概是最好的方法。这也符合隆波所喜欢的一则箴言：

观察它然后揭开它，
让它把真相说出来，
实践它使它活起来。

我们希望这本书能够激发读者把佛法付诸实践。如果书中有任何缺点和错误，在此我们要向读者道歉。最后，我们要感谢巴蓬寺、菩提林及国际森林寺的多位僧俗协助本书的出版。

翻译组
二〇〇五年六月
于巴蓬寺



“那是一种清凉的境界……

行住坐卧皆在清凉中。

内心中所有的担忧、

顾虑或类似的妄想全都消失无踪。”

隆波连佛法开示录

——编辑自澳洲系列弘法

.....

调整

佛法的修行是细水长流的工作，绝对不可勉强急进。这就像我们建这间寺院（注1），必须按部就班进行，在工程进展期间我们需要不断作出调整并容许新的建设。修行的心态也是一样，必须一步一步来，期望一蹴而就是不可能的事。

我并不认为澳洲和泰国会有什么太多的差异之处：人都会有快乐和烦恼，这无论在什么地方都一样。

当然，生活环境的气候会影响个人的心情。可是气候之所以会困扰我们主要是身体的抵抗力不够强的缘故。只要加强抵抗力，那么面对不同的气候时就不会是个大问题。关键在于太热或太冷，而是怎么样调整自己。修行也类似如此，我们不能够期望自己的修行总是一帆风顺，而必须深入探讨，把修行当作是不断的调整，任何的不圆满之处都需要把它调整过来，把缺点舍弃掉。

可是有一点得小心，如果我们的知见不正确，那么我们的修行就不会往正确的方向前进。只要还有偏执（*agati dhamma*），就显示出我们的修行还没有完成。

注（1）：这是隆波指他对菩提林的印象。



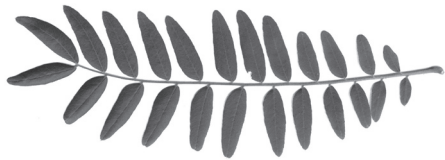


举个例子，有些人看到崎岖不平的土地便会认为是没有用处的荒地。事实上，只要把土地铲过推平就可以利用了。经过细心的整顿，荒芜的废地也可以作适当的用途。反过来说，如果没有善加管理，平坦优良的土地也会荒废无用。

苦

四圣谛中的苦可分为身苦及心苦——因为身而引起的苦和因为心而引起的苦。由心而来的苦是因为邪见所产生，每当我们内心被妄想和贪染等不善所主宰时，苦就随之而生。

观察身体的苦，我们会发现这是身体无时无刻都在感受的体验。它可说是我们生命的一部分，必然的存在。这具躯体需要排泄大小便是苦，它会饥饿口渴是苦受，满足了它是乐受。可是实际上，整个过程无非都是苦。



内心直接生起的苦是由渴望或贪欲所造成。贪欲是内心一种不满足的状态。就好像尽管所有的江河最终全都流入大海，而大海却不会因此而溢满。贪欲也是一样永远不会被满足。佛陀因此说：

“没有河流比得上贪欲。”

——（《法句经·二五一》）

还剩下什么？

修身念住时，我们专注身体的衰老与败坏，专注观察身体的变化无常以及当中不存在我们所谓的“我”。

每一天死亡都在我们身上发生，它是以一种隐藏的方式进行，不是明显的那种。我们可以从东西的变化中看到这点：当我们长大成人时，儿童的我们便已死亡了，这也是死亡啊。当身体机能开始衰退不再像之前一般随心所欲时，那也是死亡。生命的四大五蕴照着各自的功能运作然后败坏，最后土归土、水归水、火归火、风归风，还有什么剩下来是属于我们的呢？

像雪一般的融化

时间无情的流逝，佛陀把我们比喻成被拉去屠宰的牛只。每一天时间都飞快地流逝。我们的生命就像小草叶片尾端悬吊着的露珠，或者像由落下的雪花堆砌成的雪球（注2）一般，只要太阳一出来就融化掉，在风中蒸发无踪。

佛陀要我们这样思维我们的生命，才不会被烦恼和贪欲等不善牵着走，过没有自由，无法作主的生活。

注（2）：当天隆波在墨尔本附近的多娜布安山观雪景。





心的本性

世间除了物质的存在之外，还有心的存在。心没有具体的形相，它是通过快乐、悲伤、迷惑或平和显现出它的特性。佛陀称这些作名法，我们把这些经验称作“心”。

我们的心就只是名法的显现。我们不能把心说成是不好或“绝对邪恶”，这得胥视我们怎样看待和处理事物。这就好像大自然中的砂石树木乃至青山流水一般，假使我们善于加工整治，这些天然物质就能成为有用的资源。比如水只有在适当的加工处理之后才可以为人利用。

同样的，佛陀也把心看成未经加工的天然物质一般，需要加以开发修治。就像是未经加工过滤的水充满尘沙杂物，没有修行的心充满有害的心法，因此我们得努力去净化和修行我们的心。

心的修行

心的修行，或者说心态的修行，要求我们把自己安置在适当——让忧虑无机可乘——的境界中。我们必须安住在当下的现实（paccuppanna dhamma）中，保持觉知和小翼翼地过生活来保护自己。

我们思考和反省什么是适当或不适当时，当下即刻知道它是否危险有害。它自己会透露出来，这是自知的。我们一直都在体验着——恶劣的心境或情绪就是其中的例子。大家对这种感受应该是熟悉不过了。

朝向美好的境界

依据佛陀的教导，我们所修的一切善行都会带来幸福与成长。一旦做到这点，我们可以说是“将会达到一个美好的境界”（sugati），简单的说，就是“到了天堂”。

“天堂”在这里是指一种正面积极的心境。正面积极的心境意味着心已远离烦躁不善的心态——如贪嗔痴——一种快乐的心境。

这一切都得依靠我们自己，这是为什么佛陀教导我们要懂得怎样修行和改正自己。放任事情自然发展不会给我们带来帮助。你们可以把这跟天然资源与原料相比，假使没有经过加工处理或打磨铸造，自然物质并不能给我们带来什么用处。只有经过发展和建筑之后，才有住所庇护我们免于日晒雨淋，冷煎热熬。

没有人一生下来是圆满的，我们一切的成就需要通过后天的教育与训练，以及不断的努力来达到。经过长时间的教育和训练我们才有能力改变，以更宽广的视野，真诚而正确地了解自己，只有这样我们才会朝向美好的境界。





降魔

在修行的过程中，有时我们会面对由感官与外境接触而引起的干扰及恶念。这些都是魔罗的三个女儿——爱欲小姐、嗔恶小姐和渴爱小姐的挑战（注3）。

这时，你必须尝试坚持下去并自问：这些挑战的根源在哪里，它们以什么形式出现？它们的出现全都是我们内心对外境的认知而产生，是我们制造出来滋养妄想的食物，是行。理解这点非常重要，否则我们内心的迷惘与担忧会强烈到令人放弃修行的地步。

我们会想放弃一切，可是内心深处还有一丝微弱的呼唤要我们坚持下去。你们是否知道有一款佛像的造型叫降魔相，表现佛陀降服魔罗的形象？佛陀的姿势真正蕴涵着什么意义呢？你们看到吗，佛陀的身体显示他已要放弃了：膝盖已提了起来。但是，他的手却把这膝盖按下去，仿佛是在说：“等一等，先把这个仔细看清楚再说。”我们面对这种处境时也应这样做。

体验

我们必须了解自己，了解自己怎么修行趋向证悟。即使是佛陀的弟子开始时也并不十全十美，在圆满成就之前一段很长的时间里，佛

注（3）：摩罗（Māra）是邪恶的人格化，摩罗有三个女儿，每一个都是某一烦恼的人格化：爱欲（rāga），嗔恶（arati）及渴爱（taṇhā）。

陀得花费很大的工夫去纠正、改善、传授知识和教诫他们培养新的生活方式。

我们也没什么两样，只要回想一下过去就可以知道，我们从不曾留意自己的内心世界，一切的行为都是被欲望牵着走，能够满足我们欲望与期待的就认为是好的。当我们开始从真实的感受看待世间时，可能会大为震惊，觉悟到自己真的必须作出某些改进。比如，当不愉快的情绪干扰时，我们就得想办法采取行动化解掉它。

如果我们可以做到不生起负面的思维，那就真是一项很了不起的成就。我们如此不断地修习，一点一滴累积下来的知识和理解，在面临快乐或悲伤时，就能发挥作用，不会耽溺其中沉沦苦海。

我们可以把这些体验当作是了解内在生命历程的一种途径，这才是真正的知识。

专注于放下

不论我们选择的是什么禅定法门，都是让我们的心平静的方法。现在大家需要做的是专注于放下的修行，放下那会带来执着分别、喜欢讨厌的不良心态，否则世间法（注4）就会控制我们。

注（4）：世间法是指称讥、得失、誉毁、苦乐八法。





仅仅是个容器

我们可以通过观察身体，修身念处来培养出离——不认为自己是这具躯体的主人。我们可以把身体观作是四大五蕴自然的显现。

我们是什么——男人、女人或其他什么东西——皆是社会相约俗成的命名区分和描述。从根本上，人的经验都是一样的，每一个人都承受同样的苦，快乐或悲伤，满足或失望的感受全都相同；这点是我们要注意的地方。

能够体悟到我们的身体跟别人的身体本质上没有差异，就能帮助减轻欲望和执着。最终我们会发现，人与人之间没有任何差别。如此一来就会以一种没有偏见的心看待其他人，不再起分别心认为某些人比其他人优越、低劣或相等。看待我们自己与别人也一样，不会认为这当中有优劣或相等的差别，保持这种心态能使人觉知而不被自我为中心的偏见和我慢所欺骗。

这是修身念处的方法，以这种方式修行成就出离就称作“身出离”（kāyaviveka）。

我们的身体就像是件可以使用的器皿，好比说是个钵，钵是供我们用餐时盛食物的容器，它仅仅是个容器，同样的我们身体也只是个容器，用来盛装了解真理的智慧。

我们的本分

谈到出离（viveka），实际上我们的生活到底有多“多离”，那就要看我们自己，至少在某种程度上而言是如此。无论分配到的住处有多隐蔽，我们都应当知足，并且当尽作为沙门（注5）的本分。这全靠我们自己，不管我们的修行、责任和作息怎么样，都只能靠自己去做，我们需要学习自己的事自己负责的态度。

我们的感受纯粹是我们个人的事，跟其他人不相干。别人无法知道我们的体验，观察自己的性格习惯是我们个人的责任：我们是属于哪一类个性——贪行人、嗔行人还是痴行人？有时是综合性格：例如一个人可以同时是贪与嗔行人或贪与痴行人。

拥有这些个性是很正常的事。对待这些性格的正确态度是想办法根除它们。要做到这点，需要有平和的心境以及修行各种令我们平和的法门。

出离世间

人类是群居的动物，人与人之间有着各种各样的往来互动，这一切活动无可避免地使我们接触到形形色色的冲击。我们需要面对

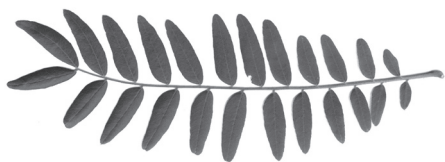
注（5）：沙门（samanas）意指僧侣、苦行者或隐士。



这个花花世界，佛陀告诫我们，在感官接触外界的刹那必须保持念住觉知，以清明心过生活。

眼睛看到形体、耳朵听到声音，鼻子嗅到气味，舌头尝到味道，身体感受到接触，还有一一最后，这一切感官输入在心中产生印象。所有的这一切活动体验都需要过滤，小心地面对。换句话说，必须要能够彻底的看透这一切上演的冲击。假使我们能真正看清这些东西，它们将会失去其重要性。

这个过程就像我们跟小孩子在一起，孩子们觉得玩具很有趣。可是对我们而言，儿童的玩具，如木偶之类，根本没有意义。



如果我们回顾过去的经验，一段时间之后会开始发觉它们不过是一堆废物，没有丝毫的用处。我们将不再重视这些东西——不管是愤怒、贪婪或迷惘、渴望、嗔恨还是愚痴，这些全都被视为废物。大概没有人会喜欢废物，它们没有任何价值。结果这些东西会从我们内心中消退，嗔恨心消退，贪婪心消退，逐渐地对出离这些东西，从与“社会”的交涉中出离——在“社会”的眼见色、耳闻声、鼻嗅香当中出离。

当出离心生起时，就会感受到清凉与庇护，这是我们的皈依。有了这皈依将使我们从忧虑中解脱开来，感觉就像在房子里能免于雨淋日晒、冷热折磨。再没有何任事物干扰我们。

给予别人机会批评

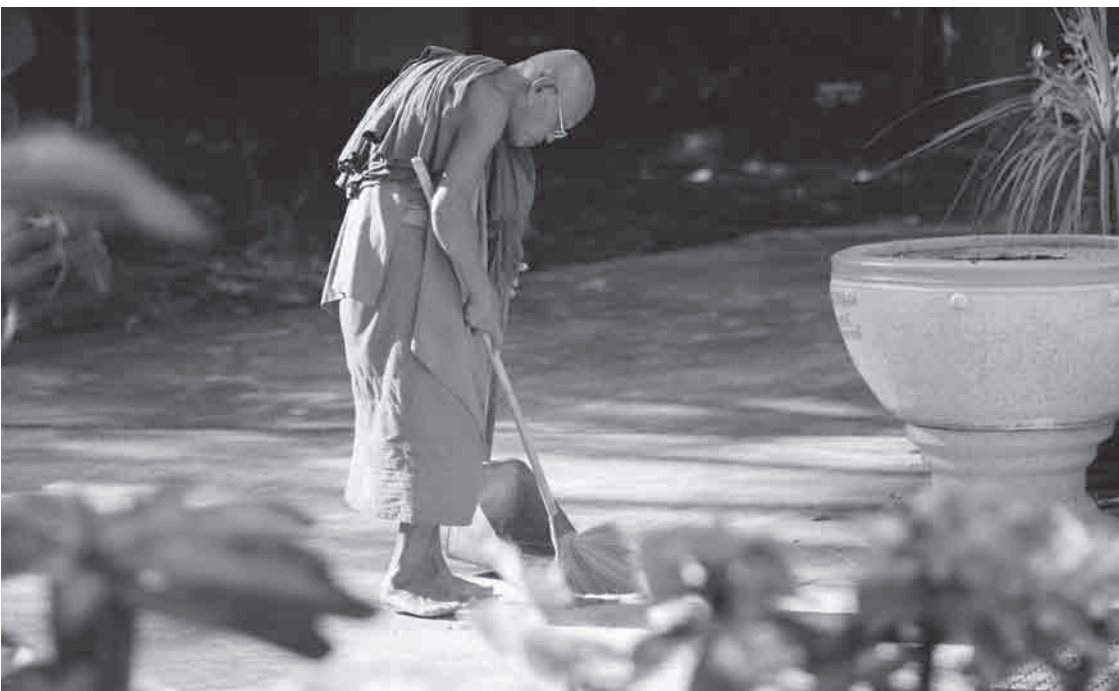
在僧团中共住，为了大众的利益，佛陀教导我们每一个人都应该给予其他共住的比丘机会，依照法与律来告诫规劝我们。这即是“自恣”（注6）。在寺院中，自恣是一项正式的僧伽仪制。它意味着给予大众机会向我们提出告诫以及有建设性的批评。

这里的批评不是以个人的观点、成见或者自我的心态进行。它必须仅仅是针对事件，或彼此间潜在的问题提出警戒。这是在没有自负和我慢心的情况下提出。毕竟，在修行的道路上，我们全都还未圆满。

有时候我们只是瞻前而没有顾后，或存在着某些弱点。这时，就需要有人替我们点亮一盏灯，或给予一面镜子，让我们把自己看得更清楚，协助我们专注在需要成长的地方。这是我们给别人机会批评自己的目的，通过这种方式，我们才有机会成长。

注（6）：自恣（pavāraṇa）：有五位比丘或以上安居的寺院，在安居最后一日，以自恣取代念诵波罗提木叉。每人在自恣时以巴利语念诵：“我请大德举出就所看到、听闻或怀疑我所犯的过错。请大德慈悲规诫，让我忏悔。”





别人批评时，我们应该抱着开明的胸襟听取自己的过失和缺点，而不是认为别人对我们有偏见。

每当我们生起强烈的情绪如愤怒乃至暴力行为时，我们就必须承认这是丑陋恶劣的行为。给予别人机会批评就能帮助我们对自己的言行保持明觉。

我们不喜欢的行为，其他人大概也不会喜欢。如果我们表现这类不为社会接受的恶劣行为，将会恼怒其他人并给人鲁莽的印象。

进行自恣时，应不顾虑参与者在僧团中的阶级、地位及年龄或个人的经验与功夫。

树的社会

共住在一起我们需要相互扶持，这可比作森林中的“社会生活”，在“树的社会”中每一棵树都不一样，这里有大棵的树也有小棵的树。现实中，为了安全大树要依赖小树，小树也要依赖大树。假使以为大树因为大棵就不会面对危险，那就错了，风暴来时，倒下来的是大树；同样的，小树也需要大树，没有大树依靠它会折断。

每一个社会都需要有这种相互合作的关系，不恰当的状况发生时，依照佛陀制订下来的原则可以纾解问题。人类必须运用他们的理智、念住与智慧，才能提升自己的行为超越动物。这是佛陀赞叹念住和智慧的原因。

法尔自然

如果我们把社会生活中的一般痛苦看作是很严重的事，那它的确很严重；假使我们把它看作是很自然的事，那它确实是很自然。这就好像我们看一棵树：如果我们认为它很大棵，那它就很大棵；如果我们认为它小棵，那它就是小棵。可是假设我们不认为它是大是小，那就无话可说，它就是它那个样子。





水霸

在这辽阔的地球上，我们生活在这个可以称为“大家庭”的社会中，与大家共住在一起。与人共处时我们需要拥有坚韧的耐心和容忍，特别是当我们身在不知自己处境的情况之下，很容易冒失闯祸，所以要有耐心要能忍让。

耐心容忍是一种能量；这就好像我们墨尔本附近也有的那个，能储水发电的水霸一般，耐心容忍也类似如此，拥有可以利益我们的潜能。

别人闹情绪时，我们要能耐心容忍，不管是顺缘还是逆缘，我们也都必须耐心的忍受。假使我们对事物可以放下不执着，那么耐心和容忍就成了出离或牺牲，一种让我们在社会中相互扶持、深入体悟生命的重要德行。

值得赞叹的服务

我真的要赞叹那些替已去逝者服务的工作人员（注7），他们充满干劲地安排葬礼，没有一丝不耐烦或失礼的情况，让人觉得他们仿佛是死者的家人或亲戚。

注（7）：隆波刚参观墨尔本的百合谷焚化场。

这是向我们的朋友——作为人，无可避免的必须面对生老病死的事实——致敬的方式。这样子互相照顾是最值得赞叹的一件事。

这样的丧礼反映出我们履行了相互扶持关怀的义务。佛陀称赞这种对亡者所作的服务，他要僧伽中的成员整洁有序地照料去世的同修，把这当作是服务别人的机会。

病人

许多时候我们之所以会不高兴是因为我们要面对世间法：其他人的恐惧与害怕。假如别人喜欢我们，就会加以称赞；反之，假如他们不喜欢，就会怪罪我们。当别人怪罪时，我们经常有受辱和不高兴的感觉。其实如果我们能保持念住和智慧来看待问题，就会发现怪罪我们的人一定是在烦恼中，在受苦。

我们可以把他们跟病人或健康有问题的人相比。看顾病人的工作人员——那些医生和护士们，很清楚知道病人的行为通常会表现出烦躁与不安。他们不会在意这类行为，因为这是病患自然的表现。

我们的处境也类似，那些怪罪我们的人内心受着折磨，认不清自己。所以我们应该用慈悲、祝福、友善和怜悯心去对待他们。只要能生起慈心，我们就不会去反击，相反的会表现出友善与护持。这样我们的情绪就能冷静下来，并转化为祥和。





它们不会要

佛陀熄灭了贪嗔痴烦恼后，过着没有阴暗面和不平的生活，他的内心充满了仁爱与悲悯——慈心。不过不是那种还搀杂着爱染的慈心，混杂着渴爱的慈心是还有瑕疵，仍未纯净的慈心。

佛陀建议以“空”来看待世间，将世间看成是空的。他并没有说当我们看到有人遭遇磨难与痛苦时应生起给予协助和支援的想法。这不是佛陀看待世间的方式。佛说：

“世间为业力所驱使。”

对于那些受自身业力障碍的人，即使我们给予劝告，他们也会排斥，不接受我们的帮助。你可以把这比作给动物食物——例如把人类的食物喂给牛或水牛。它们不会要，它们所要的是草。

迷恋世间

佛陀说世间的众生——意即我们内心的世间——一直不断流转在感官欲望中。我们受感官欲乐所愚惑，被迷恋的对象摆布，长期沉沦在欲望的深渊中。

我们欲望迷恋的对象其实就是这个“我”以及和它有关的东

西。它们让人着魔、耽溺和俘虏。这就是为什么佛陀教我们努力以智慧观照这迷恋过程中的自己以及外在的世间。假使我们如实观照整个过程，就会看到这迷恋充满缺失。我们要能从中觉悟到，对世间的迷恋是一种心理的缺陷，带来不安、各种悲伤与离别的痛苦。欢乐与悲伤、好与坏，都是把我们推入火坑的肇因。

只有精进用功看出轮回的危险，才能对此作出回应，改变我们对世间的看法，成为一个小心翼翼与世间打交道的人；一个下定决心从一切迷恋、牵绊与纠缠中超脱的人；一个追求自由与从自我当中解脱的人。

本自具足

“菩提分”是指能使人证入菩提的修行道品。依照一般经典的分类，菩提分的内容如下：

四正勤；
四念住；
四如意足；
五根；
五力；
七觉支；
八圣道。

如果要把这所有的道品归纳为一项，那肯定是“念”。





我们每个人都已具足这四念住，或多或少拥有它们。四念住是指身、受、心及法四项念住。我们本来就拥有身体，有苦乐、喜恶的感受。我们也有记忆和觉知，还有“行”——善恶心的生起，以及“识”，从感官中接受讯息的能力。所以我们应当把念住的教导付诸实践。

生活中接触到境界的每一刹那，都得提起念住。这是为什么佛陀教导我们在生活中要保持念住明觉，仔细地专注，观照和检查。

要做到这点必须先把心安住在当下，不顾虑过去与未来，专注于内心的这一刻，在这圆满之处安住。当下是因也是果，当下所作的善或恶造就未来。这是佛陀教导我们以念住和清明心过生活的原因。

我们每个都已经拥有这些觉悟的素质。一起共修相互勉励，特别是住在像这样的一个道场，没有外面世间的束缚，也不会被社会的琐事干扰。剩下的是学习了解自己，更谨慎小心地观照自己。保持谨慎小心可以令正见生起。正见本身其实就是我们所追求的祥和。

有了正见之后一个人会看到什么呢？他会看到苦应该深入了解，苦的原因应该断除，苦的熄灭——无常、苦、无我——应该证悟。还有他会以平静及有制约的方式过生活。这就是四圣谛：苦、苦的原因、苦的熄灭及灭苦之道。依照四圣谛过生活，可以说这就是修习趋向觉悟的菩提分。正见带来清晰的了解，还有祥和、清凉及清净。

这些都是适合我们去修行与实践的法。只要肯付出努力，投入心思，珍惜它，不轻言罢休与放弃，每一个人都能做到。这也就是所谓的在修道上精进不懈，直至证悟为止。

佛陀很明确地宣示：“精进可以灭苦。”

所以我们应当照着去实践修行，不要堕入懒惰与懈怠的障碍中。松懈散漫的态度会使我们退步，剥夺我们的力量，引诱我们昏睡。我们需要发愿。你有听过佛陀怎么坚定地发愿吗？

“纵使血肉枯竭，仅剩皮骨，不证无上等正觉，我誓不起座、放逸、舍弃修行！”

佛陀所发的誓愿显示出了他强大坚定的决心。他真的是一位圣人，我们可称之为理想的典范，完美的生命，乃至“勇士”。一个拥有一颗卓越、无比坚定道心的人。他没有“我做不到”的想法，因为法是在人类实践修习的能力范围之内。我们全都是人，这就足以让我们认知：总有方法可以得到这真正的利益。

没有冲突

在某个程度上，经典中所谓的“入流”是指我们生活中压迫的减轻，成为一个祥和的人。一个入流者已经缓和了贪、渴望、嗔、怒，减少了无明和愚痴。它也表示一个人在生活中减低暴力，





所有冲突逐渐化解，乃至最后完全消除。

完全没有冲突的生活是一种真正令人快乐的生活，这种快乐来自性格中没有阴暗面，忧虑在这种性格中无从生起，这是一种真正良好的生存方式。

佛陀时代我们可看到许多类似的例子，因为如来的弟子一般上过着善良、觉知和清明的生活。一个人如果保持这种清明和醒觉心的话，那么他的心灵与情绪生活基本上是属于完整的，在修道上他会有一种没有障碍与危险的感觉。

这并不是只有出家人才需要如此过生活，每一个活着的人都有责任保持不起冲突的心态。

烦恼熄灭

当一个人的修行达到了出离欲乐和不善的境界时，内心将停止一切妄想，只有念住和明觉，即使是我们所谓的思想（vitakka）也停止，所有不善的思维全都舍弃。

“不善的思维”包括期望生活中的快乐持续增强。众所周知，纵欲在佛教中被认为是危险的，渴求更多的欲乐也是一样的危险。这类思维必须断除。

不善的心消失之后，剩下的是欢悦、喜（pīti）及乐（sukha）。随着欢悦而来的是极度的快乐。无论如何，假使微细地观察，我们将会发现这快乐本身存在着缺陷：它可能变成精神错乱或对感官接触到的境界产生扭曲，这被称为颠倒妄想（vipallāsa）。颠倒妄想是毗婆舍那（注8）的相反，毗婆舍那意思是清明地揭示及完全明了的体验。

所以当欢悦和喜乐生起时，我们应该做的是保持念住。这样才不会迷失或放纵在狂喜当中。不要误会以为你证到了“这个”或“那个”境界。我们必须放下、保持舍心。

简单的说：停止一切期待和焦虑，只是保持念住，保持回到现实的当下（pacuppanna dhamma），不焦虑任何东西。

如果一个人能这样子修行，不挂虑任何外在的东西，那么就会体验到真正的快乐。不要挂虑我们的生活条件，一个人可以吃或不吃。佛陀以成道来证明这件事，你有没有注意到：证悟当天他吃了苏迦达供养的酪饭之后，就只是尽心全力地禅修，完全没有顾虑到生活方面的需求？

佛陀享用的是出离的喜悦，这是断除执着与烦恼之后的成果，这个体验改变了一切。假如没有了黑，所有的东西就变成白——这是自然的法则，这是自然发生的。

注（8）：毗婆舍那是清明的智慧，为了培养内观——修定的目的——的禅修法门，不像修定那样专注于止静。






我们会有一种不渴求任何东西的经验，不会像平常人一样喜欢或不喜欢某些东西。感官照常运作，但是不再受任何东西欺骗而产生幻象。耳朵还是在听声音，但不扭曲内容；眼睛照样看东西——你可以看到男人和女人，但没有幻觉。

这跟一个尚未证悟的凡夫的体验不同，看到某样东西时，他会立刻想到“这个好”，看到另一样东西又会想到“这个不好”。分别在于证悟了不会有喜恶的感受。这是证悟者与凡夫不同之处，是证悟之后自然的改变。

你们有这样的体验吗？任何人都可以体验到这个！呵呵……



“……不顾虑过去与未来，
专注于当下，在这圆满之处安住。”

隆波连答问集

——摘录自菩提林与僧俗多次
交流的谈话内容

.....

问：在正常的情况下，禅修持咒时是否要大声念诵？

答：无所谓。如果单独一个人可以大声念，但是如果与其他人一起共修，就不必如此。

吸气时，我们念“佛—（Bud—）”，然后呼气时念“一陀（-dho）”；“佛陀”是人们所尊敬并能引发善心的名词。“佛陀”的意义是知道与觉悟者，意指觉醒，就如同我们睡觉之后醒来一样。当我们苏醒过来回复意识，起身并开始认知周遭一切时，我们应用的是认知与觉醒的能力。

另一个我们可以普通使用的方法是以觉知专注，注意心的状态，观察它，以便认识我们内心的经验。佛陀说观察内心使我们趣向安稳，我们为脱离魔网而观察。这里魔是指我们内心所经验到的某些觉受，也就是所谓的情绪。佛说：

“谁能追随心并观察它就能解脱魔罗的缚束。”

——（《法句经·三十七》）

问：我听说您去墨尔本的焚化场看火葬，这方面有什么值得省思吗？

答：我们可以把在火葬场中看到的作为课题反问自己。例如：今天他们火化了这个人，明天轮到谁呢，会不会是我？这是一个很好的问题。让我们熟悉于应付生活中的现实问题。当面临生命中不可避免的事时，我们就不会手足无措。





佛陀赞叹在焚化场修行，这样修行令我们不会在欲乐和欢笑中迷失自己以至被它们攫夺去。能看到这点将协助舒缓贪欲与嗔恨。在焚化场的观察将会减轻对自我中心“我”、“我的”的幻觉。这样子反问自己可以为心带来某种程度的平静。

问：这样思维死亡，会不会导至忧郁？我们是否需要老师指导，或者有什么方法可以避免忧郁？

答：在开始阶段的确有可能出现类似的症状。不过当一个人长期修行并习惯后，情况会改变。

这让我想起当我还年轻与朋友在一起时的光景，每个人都像一般青年人一样认为自己可以尽情欢乐。但是当我一开始提及死亡时，每个人都逃开去，避忌这个课题，没有一个人愿意碰它。

人们不愿意面对像死亡这类事物，他们不想涉及这些，认为这类事物不吉祥。当我提出这个课题，是个提醒，提醒大家意识到死亡。在泰国东北部，治丧被称为“吉屋日”，这“吉屋日”让我们体验生活中的实相。

问：我看您坐在这儿微笑，轻松自在且神采奕奕；当我回过头来看到自己仍然在受苦，不能开怀尽兴地微笑，这是否因为我还未能如法地修行？

答：你自己应该晓得……无论如何，修行有时需要许多福德因缘才能上路。如果修行得力，一切自然会顺利。

问：修行是否像爬山一样，攀爬时令人精疲力竭。但到达顶峰时一切疲惫消失无踪？

答：可以这么说，阿姜查经常引用一则当地富有寓意的谚语：

爬树时不可缓慢、犹豫或后退；
上山时须不慌不忙、逐步攀登。

问：修行时有没有办法一直保持快乐，还是说必须经历某些痛苦？

答：我们吃饭是为了填饱肚子，只要不停地吃，总会有填饱的时候。在吃的当儿我们可能还会有消除饥饿的意图，可是只要继续吃，饥饿自然会消除。

问：修行时我们固然会受苦，但同时我们应该也累积了某些善业。请您开示我们该如何修善？

答：善行有许多种形式，不过不管哪一种形式的善行，目的应该只有一个：使我们不再受苦。在巴利语中，佛陀把善行称为功德（puñña）。





功德包含了什么呢？它包括了护持与协助他人等等，比如在外出时看到意外事件伸予援手，在协助别人时培养我们的慈心，此外我们也可以布施别人东西。

然而在泰国，人们害怕在意外事件中帮助别人。以前的人诚实可靠，现在的人已不再那么友善。

今天，假如有人不经思索地帮助别人，现场又没有目击者的话，他很有可能被诬告为肇祸者。这是人们趋向迟疑和谨慎的原因，也显示出在变迁的社会中人们不再互相信任的现象。无论如何，帮助别人是修善与相互支援的一个方式。

约制自己不去造恶，约制自己避免步向“地狱的灾难”，就是令人获得好处的善行。其实，人类所发明的一切都是为了带来福祉。只是如果用在错误的方面，就会带来危险和伤害。比如吗啡和咖啡因等被广泛的应用，滥用这类药物会使人发疯、精神错乱和神经系统紊乱。我们有必要知道何者对何者错。佛陀肯定有很好的理由要我们远离产生冲突与侵扰的东西。要有坚定的心去行善，这是动机的问题。

修行第一步是持戒，之后是修定，保持念住——例如注意身体的姿势。再接下来是过着充满智慧与善巧思维的生活。

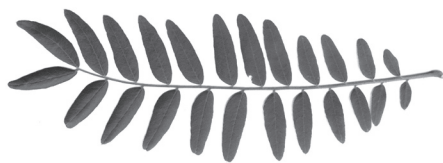
那天我提到我们的生活需要依赖电流。但是电流有危险，所以使用电灯时要小心注意。如果小心使用，电流会给我们带来许多利益，让我们从中得到快乐，并随我们的意愿使用。可是这要有正确的方法。

问：我要问关于以慈心作为专修的法门。据我所知泰国的森林禅师似乎并没有详细提及这方面的修行，可是在西方这是个非常普遍的法门。请问您对这有什么看法？

答：泰国的森林禅师没有提及以慈心作为专修的法门是因为圆满的戒行本身包含了慈心。慈心与戒并行是由于戒自然使人不起冲突。

慈心的修习必须配合舍心，没有舍心的慈并不完整，如此一来修行可能无法步上正道。

有时所谓的慈心其实是爱，对不对？慈杂染着爱。你是否记得有位西方资深的僧人对一个残缺朋友的“慈心”（然后还俗娶她）。我想他们又已离异了，对吗？



问：我可以向您请教如何舒缓淫欲吗？

答：最粗浅的性欲是由食物的刺激而引起。假如能减少这个因素，淫欲将没有那么强烈，但不会减轻到彻底消除的地步，不过至少可以降低到我们能够稍微检查它的程度。如果我持续讲下去，大概要和大食品公司起冲突了！呵呵……





问：泰式食物是否特别危险？

答：任何食物，吃得越多越危险。佛陀教导的原则是知道合适的平衡点、适量。这被称作饮食知量（bhojhane mattaññutā）。

问：要能生起智慧，思维无常、苦、无我的方法是否跟我们平常了解的方式不同？

答：不同。如果思维足够深入的话，一切会停止。假使没有那么深入，仍然可以引发我们的记忆（想），足以趋向般若。

问：……如果我们仅仅是从记忆中知道，真的……

答：这也有用，就好像我们熟知地图。知道地图也有用。

问：我想问关于心中行蕴的生灭，比如愤怒。有时，我见到某个人就会发怒，当这个人离开之后怒气就消失。可是即使是经过好几年，只要再遇上同一个人，怒气又会再次生起，然后消去。像这种愤怒反覆生起的情形我应该怎样处理？毕竟，这怒气好像仍然存在内心……

答：其实我们并不需要去处理或阻止任何东西生起，只需持续不断小心地观察自己。这类情绪就像访客，他们只是路过来拜访。当然，它们可能会危险，所以我们对它们要小心一些。无论如何，就如佛陀所说的，生起的东西最终必定会灭去。





问：那是说我们不必去探究为什么生气，或去思索它？还是我们所要观照的是怒气生起之后必然会灭去……？

答：……唔，我们多少仍然需要修习三昧（注9）！

这就好像工作期间我们不时需要休息一样，如果工作时有休息，就能取得很好的平衡。平时的言行举止要小心，还有必须经常修习让心平静，这样我们才可以越来越放松。不过不应该以渴望与期待的心态来禅修，而是保持不断禅修直至成为惯性。

问：有时我会清晰地梦到即将发生的事或其他事件，例如意外事故还是什么灾祸之类的。我应该重视它、告诉别人还是秘而不宣？

答：这种事应保持缄默。假使某个人又牵涉其中，就不适宜让他知晓。其中的原因是这类梦兆有时清楚，有时不清。

梦是行的一部分——心行（注10）。梦会预示未来，有些正确，有些错误。我们可以把这当作是一种知识来关注它，但不必太过在意。

注（9）：三昧（samadhi），指修习让心明觉专注于一个对象以便使心与之合一，带来平静。

注（10）：心行（cittasaṅkhāras），这里指心的有为现象，但也可能是泰语的惯用法，指心的想像或妄想。

问：我听一些人说他们禅修时会出现禅相，看到天人等。对于初学又没有经验的人而言，这类禅相有多可靠？

答：这是修习禅定的障碍，需要特别小心。

当然，适当的修行方式是能在任何时候都修定，但不应该过度。我们应该允许感官接触一些外境，从中学习如何节制感受。

修行需要有修行的因缘。佛陀称之为善巧掌握入定的品质（*gunasamāpatti*）。

第一个修行的助缘是持戒，第二个是修行的动机或发心。发心须诚实、清淨并拥有坚固的愿力和意志。

第一个持戒是关系到我们的六根。六根是渴爱生起的地方——也是渴爱熄灭之处。每当眼见色，耳闻声，舌尝味和身触受时，渴爱就因喜欢或爱好这些外尘而来。我们保持节制就是为了约制内心，不让喜欢或不喜欢的感觉主宰我们的心。

这里你需要有更坚强的意志力，因为一旦内心生起喜欢或不喜欢，已生起了就无法要它不生，它们已成为心的一个状态。如果它们已经生起了，那么我们就得观察它们的灭去。喜欢的感受是一种欲爱（*kāmatatṭhā*），不喜欢的感受则是一种无有爱（*vibhavatatṭhā*）。我们得观察感受主宰我们的过程。喜欢的感受充满欺诈、虚幻，生起欢乐和愉悦牵着我们的鼻子走，它们刺激着欲望和期待。但是我们可以





通过约制我们的行为来控制它们，对它们漠然置之。

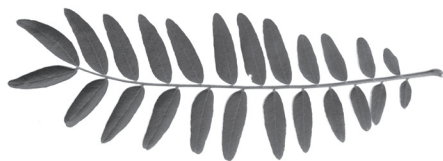
除此之外也有其他的障碍，修行的动机和目的可以变成修行的障碍。起初我们抱着信心来修行，为自己有机缘修行感到满足。可是在某些时候这种满足感会转弱同时不满会增强，然后慢慢的我们会变得失望、疲惫和厌倦。在修行的道路上，面对失望是正常的啊。有时候我们感到很坚强，可以面对我们的修行；可是另一些时候我们显得疲弱，感到再也无法坚持下去；修行就是如此。

修行时持续保持觉知、观察，并不断追问我们自己：“为什么这种心态会生起？”我们可能无法阻止这种心态的产生，但是却可以制心一处，至少学习如何小心地对待这些令人迷惘与陷入危险的恶缘。通过这样子修行，那些束缚、消耗和奴役我们，把我们逼入困厄的感觉会减轻杀伤力，我们也因此能平静和克制。

第三个修行的助缘是饮食知量。关于我们的生活方式，必须经常知道适当的分量。要是我们之前的生活环境一直都能满足我们的欲求，那么现在的修行生活就会令人感到处处受制。我们会经历诸如饥渴之类的体验，面对这些遭遇时，应该去了解 and 明白它们。有些时候是我们色身正常的状况，身体会排泄大小便，当然也会饥饿和口渴，这些不必去担心。其余我们所不习惯的就要学习去适应。这需要时间，但却是可以做得到的事。当我们的身体逐渐适应了新生活环境之后，我们将可以不必再为生活方式烦恼。

无可否认的，对新出家的僧众这类生活上的困惑与忧虑通常会形

成很大的问题。这是为何在“新进比丘的四种危险”中，佛陀警诫我们不要成为一个整天被肚皮牵着走以及不堪忍受磨难的人。



第四个修行的助缘是修习警寤（jāgariyānuyoga）。这是保持觉知，密切注意心并使它清晰。这意味着保持警觉，不让恶心生起，恶是指烦恼及性格上的染污，这些大家应该都很熟悉。佛陀教导勤修警寤的原则，让我们保持觉知，觉察内心的恶念。同时积极修善行，当然每个人都知道什么是善。

善心要有不同的助缘来扶持才不至绝望、耗尽和退却。但是有时这些情况仍然可能会发生，当缺乏激励而失望生起时必须好好面对、关注和监督，从中保护自己。不只是你们，我自己也走过这样的路，简单的说，我几乎放弃了修行。

我们必须了解到自己仍然在实践阶段，仍然需要修行，整个过程需要时间。要适应一个全新的环境不是一瞬间就可成功的，这一切需时间来完成。

“新进比丘的四种危险”的后两项（前两项是只想着肚皮及不堪忍受磨难）是：放纵欲乐，或渴望更多快乐，还有最后是——一个只要我们是隶属于某个性别就应该特别警惕的——男女关系的危险。





问：在一个场合中您提到欲望并把它比喻为我们心中的火。假使以念住检查我们可以看到它的坏处、变化无常以及看出欲乐中没有实质及稳定的事实。面对欲乐时如果我们经常作这样思维，是否可能在可爱境现起时看到这些危险？

答：如果有念住，应该可以看到。

可爱境是佛陀所谓世间法的部分内容。这些法主宰着世间。世间认为可爱境是快乐，而不可爱境则是痛苦。但是对一个了解世间法害处的人而言，世间只有苦的生起，其中找不到乐。除了苦的生起与苦的熄灭之外找不到其他东西。能这样了解的人在面对世间时会更明显的看到实相，他会一直觉知到存在的无常并且对世间生起厌离。厌离是因为这世间没有任何事物是常、不变、可靠或可作依怙。

在佛学中这世间八法是指什么？你们肯定很清楚。在财富方面，当我们拥有时就称为“得”，财富从拥有失去时就变成“失”。从社会角度上，如果别人赞赏我们那就是“赞”，反之则是“毁”。所以世间这八法是：财富的得与失；名声以及地位的获取与失去；称赞和毁谤还有快乐和痛苦。

其实，我们可以把这世间八法归纳成两种：乐与苦。可是，依循世间实相而生活，并且依照这实相建立知见的圣者们会认为：这个世界除了苦的生起与苦的熄灭之外一无所有。没有一法是安定、不变、可靠或可依怙的。因是之故，圣者所体验到的是对事物的厌离。无他，他们的体验就是如此。

问：那假使一个人已修行到临证悟的最后阶段，无论他接触到什么——好或坏，舍（uppekkhā）都会生起，对吗？

答：如果我们的修行已圆满，从感官的范畴或与人交往方面来说，都不会有喜欢或不喜欢的感觉。男性或女性——这些都只是世间相约俗成的事相——已不再是引起欲乐的对象。剩下的体验，不复有喜欢不喜欢的感觉。

此时我们会经验到许多不同的境界。比如脑子里的神经系统会感到清凉。感官觉受不再使内心产生变化，它有一种可以称之为不是可意或不可意的品质。

诸法的本质是非常纯净的，这是说虽然我们亲眼见到所谓的“漂亮”，事实上并不存在任何的漂亮，但也不是否定它——它只是什么都不是。

这是一个空的体验——一切皆空，有点类似的意味。这个空让我们感到不受影响或触动。就好像没有任何东西是需要我们去提防或应对一般，所剩下的感觉只是绝对的空。

但是这体验并不是令人置身事外以至对正在进行的事情茫无头绪的那种。它的超然是让人觉得一切现成，本自具足。让人觉得无所求，一切皆已具足，无有一法可加。

剩下来的只是身体，会有不同的动作与姿势，例如休息：休息不





是因为渴望而休息，它只是让身体松弛的方式。应当休息时，我们就不再受五盖的干扰而休息。

醒来时也一样，是时候醒来我们就真的知道醒来。睡觉时觉知自己在睡觉，睡的只是身体，心仍然保持清明。这就是如一般所说的：“在清醒中睡觉（和在睡觉中清醒）。”（隆波轻笑）

问：在透过感官以不同的方式经验乐受时，想（sañña）会生起然后告诉心这乐受是我们所追求的。这是在我们修成足够的念住观察事物之前，内心运作的模式。

那个告诉我们“这是我喜欢的感受。”是否是想的工作？

答：你必须超越渴望的控制；我们是为了修行而修行，不是为了渴望而修行。

让我们拿个与修行有关的事实来验证一下：这让我们回到过去，可是仍然能够为我们的修行带来指引。就拿佛陀的侍者阿难尊者为例吧，你大概读过当佛陀舍下五蕴（注11）之后发生在阿难尊者身上的事。阿难尊者记得佛陀曾告诉过他，在这一世中他将完成他的修行，意即证阿罗汉果。

第一次大结集前夕，阿难尊者对这段记忆很清晰，他加紧用功

注（11）：舍下五蕴：圣者去逝入涅槃之谓。

修行，不休止地经行，为了要证悟的欲望而耗竭精力，直到最后他被迫停下来，放弃想证道果的期望，自忖佛陀的话可能只是不经意地对他作出的一点鼓励。可是就在放轻松舍下想要证果的执着时，阿难尊者进入了一个没有任何期望与渴求的自然状态中，一种平静和出离生起，让他最终从一切杂染的心中解脱。

只要有渴求与期望的影响，不论我们做什么，都会在某方面有缺失。工作时，我们应该以工作的需求作为依循的标准。例如当我们种树时，所要做的是挖个洞，埋下种子，掩上泥土然后施肥和浇水。至于树的发展，要怎样成长，那是树本身的事，不在我们能力范围之内，我们的责任有它的限度。

所以为道业“献出一切”就是让事情循着它应有的方式进行，我们不应该期望某些事情发生或不发生。修行是关于事物自然的过程，进步或成就是水到渠成的事。认为自己了不起、卓越、最好，或者是其他对自我的联想，意味着这个人的修行在某方面出了问题。

在戒律中有一点值得注意的是佛陀禁止比丘宣称拥有神通，不管事实是否如此，不是吗？这是由于佛陀不希望把修行引向歧途。宣示神通会引起误入歧途的可能性。

你可以尝试作出改变，以下面的方式来思考：有肮脏的地方就有干净。如果有人去尘除垢，清净就会在那个地方显现出来。有苦的地方就有不苦。





一九七一年，我和阿姜苏美多（Ajahn Sumedho）一起度雨期安居。在浣衣日，僧众用波罗树片煮沸过的水浣染袈裟。那时阿姜苏美多还不熟悉以这种方法浣洗袈裟，洗着袈裟时他问道：“污垢去了哪儿？污垢还在里面呀！”（注12）呵呵……虽然污垢还在袈裟里，它的颜色却变得更漂亮。

在执着之处确实可以找到不执着，只要小心地观察。

注（12）：这是传统浣染袈裟的方法：把袈裟浸入少量的波罗树片煮过的染色水中洗涤，没有拧干过清水。这样污垢其实是染进袈裟里，加深了袈裟的颜色。

问：这是否就是佛陀所说的我们内在已具足一切所应修及应见的法？我们所要做的只是努力去修行然后就可以见法？

答：修行应以佛的教法作为指导原则，他认为要见法应遵循“圣种”（ariyavamsa）的原则，即圣者传承的法。佛陀把圣种定义为那些安于任何他们的拥有或供养，他们少欲知足。

我们都知道少欲知足的意义：不令自己负担过多。珍惜通过适当方式获取及当前所有的东西。圣者以节制及沉着的心态过生活，这是沙门生活的基本原则。一个很好的例子是佛陀时代的阿说示尊者，我们可以把他当作过节制生活的老师与模范（注13）。我自己也以这个原则生活，我认为这能带来许多好处，协助我们培养新的习惯，防止不善的行为和缺点发生。还有过节制的生活也可以预防我们为了得到某些东西而受束缚或控制。

保持节制和沉着是件美好的事，令人举止愉悦。如果我们回想一下经典，就知佛诞生在王族或武士阶级。在这个阶级里，行为举止与仪态是生活中重要的环节，一个国王或武士的言行应该圆满没有瑕疵。

以上这些都关涉到念住和觉知，以及有能力观察生活中进行的各种事态。平常人只是泛泛地评估事物，任何他所赞同合意的就是“好”，不合意的则是“坏”。我们全都喜欢或赞同某些事物，有时甚至坚持做某些错事或给人带来麻烦。这是正确的行为吗？这些都值得我们反省。

注（13）：阿说示尊者是佛陀最初度化的五比丘之一。他在王舍城中以平静安详的威仪托钵吸引了舍利弗尊者，并使后者成为佛弟子。





我们的行为确实受着心态、情绪影响。在某些情况下，例如当我们渴望、爱、妒忌、敌视、嗔恨时这就更加明显。能清楚看到这些情绪就足以让我们从中学习、观察和领悟。假使我们耽溺在情绪中，有哪些方法可以根除、停止或预防它们的生起？必须要有某些方法来对付情绪。事实上，这一切回归到我们所谓的“业处”——禅修上，修行锻练我们的心态。通过禅修法门，才能解决不善的感受。

以“不净观”（注14）为例，我们利用“不净”、不漂亮和厌恶作为工具。我们可能不喜欢或不同意这种方式，可是只要经过一段时间的修习，这个方法就能有效地产生厌离淫欲、贪和欲望的作用。这是改变和调整的过程，就如同我们用清洁剂把脏布洗干净一样。这就是我们需要修习业处的原因。

禅修可以在行住坐卧任何一种姿势中实践。只要内心一生起某些状况，我们就可以观察和检查。这就像是东西弯曲不平，我们想办法把它固定然后磨平拉直，好像建房子的建筑原料一般，不能够直接用来建筑，必须加工之后才能应用。

为了证悟，这样子调整和锻炼的修行是非常困难和麻烦的事，然而却在我们能力范围之内。假使修行是属于超越我们能力的事，佛陀肯定不会教导。

法的教导应该是在人类能看得见、理解明了的范畴之内。谁会证果？——人；谁会灭苦？——还是人。我们应该以这样的方式思考。

注（14）：不净观：观察身体的不同部位，检视这些部位令人厌恶和不净的性质，并看出它们的无常、苦和无我。

哪里有快乐那里就有痛苦；哪里有痛苦那里就有平静；事实就是如此。我们必须长时间持续不断地下工夫观察才能看出这点。其实，我会说仅仅是观察就够了。

如果你已经见到了，那就再没有什么了。你只要看着它，它自己会显示出来，任何东西的生起都让我们有机会去了解领悟。

我们观察的方式必须像在森林中窥察野生动物一般，看它们的生活习惯与行为。由于野生动物都非常怕见人和易受惊吓，通常都隐藏起来，不想让人类知道它们的习性及生活方式，所以当我们进入森林时必须非常小心不让它们发现以免起疑心或恐惧。假使我们知道方法进入，慢慢地动物就会露出它们的本性和习惯。

禅修的过程也是如此，必须不断地观察。然后我们所观察的东西会显示它们的本质，我们也将会逐渐发现自己的弱点。就如佛陀所说的，我们将可以舍弃应该舍弃的。苦就是应该专注和了解的对象。

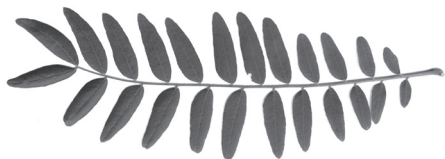
问：隆波，这个女孩患上脑癌。医生说会痊愈，可是肿瘤依然存在。她需要怎样面对这个问题？

答：每一个人都有“癌症”——每一个，呵呵……每一个人都患上“癌症”——无可救药的疾病，那就是：死亡。即使你医治这个“癌症”，它也不会痊愈。你明白这点吗？



我们不能假设事情可以一帆风顺。这具臭皮囊是疾病的巢窟，身体的本质就是如此。不要担忧……就是这样。想办法好好利用目前你所拥有的，担心或过度的在意会令人忧郁，使到身体内的系统不能良好操作。

我也是，我也有“癌症”。我去给医生看，作检查时他发现我的心跳不规律。“它有点不正常。”医生这么说。我回应道：“不，它很正常，这个心脏已经操作了多年，所以退化了。”



在我们人类这一期的生命总会到达一个身体败坏的阶段。每一样东西都必须遵守这自然的规律——不必担忧。时间到了该发生的就会发生，呵呵……放轻松，如果你的心轻松你就会快乐。

不论面对的是什么，佛陀都要我们成为“觉知者”，在生活中要能做到接受事物本身的样子并将它放下。只要我们能够放下，那就没有什么沉重的；只有当我们把东西背负着时才会沉重。背负着就是认为这一切是我们的，问题是，事实上在这个世界上没有一样东西真正是属于我们的。

我们有外在的世界——地球的表面，也有内在的世界。内在的世界是身体的各肌体组合，构成我们这个称之为我的动物。可是我们不

能把这些肌体组合的构成体当成“我的”。每一样东西都会败坏，一切的存在最终将消散。所有的东西最后都会变到完全不属于我们拥有的地步。

所以佛陀要我们以正确的观念看待生命，不要产生错觉。我们以错误的观念看待东西时就会产生执着，我们制造了那么多的忧虑，以至好像是被各种烦恼囚禁起来束缚着，完全没有自由。

无论我们生什么病，都不要把它当作大问题看待，这些全是自然的。任何东西只要生起了，就必然会变迁，这是正常的。

疾病是绝对正常与自然的事，所以佛陀教导我们要把疾病当作是学习与观察的对象，想办法勘透它。通过这种途径可以引导我们的心情从烦恼中解脱出来，从疾病中生起平静、清凉和庇护是可能的事。

可是假如我们有所执着，那么其他的因素将会主宰我们，例如愤怒或贪和痴。渴爱、嗔恨和愚痴——这些通常是我们被困难淹没的祸首，为了避免让这些恶劣的境界发生，佛陀就教导我们修行及观察。

一切的佛法都在于教导苦及苦的熄灭；如果要简括佛陀的教导的话，这就是佛陀所教导的一切。

苦是因渴爱而存在，它之所以会强烈是因为我们允许它增长。假使我们知道如何熄灭或阻止它，它就会减轻。如果我们知道怎样放下，那将可以从苦中解脱。





所以我们应知道怎样放下及随顺因缘。修行的重点在于怎样减轻自我感，佛陀称之为“我语取”（attavādupādāna）——对自我的执取。

佛陀教导减轻执取和我慢的原则首先是停止下来，然后修习让心专注一境，或者说，当下的法。把我们安住在当下的法不只是防护和坚固的基础，同时也让人建立起对自己的认识。

佛陀教导的方法并非遥不可及，只需以一颗没有任何忧虑、疑惑和困扰的心去全神贯注地观察。

全神观察你身体的各个部分、身心运作的状况。首先自问并思维这副身体和外在世间，看是否有任何东西是属于你的。身体可以分解成不同的部分，头顶上是发、然后是体毛、指甲、牙齿和覆盖着全身的皮肤。

佛陀要我们思维和分析这些身体的部分，以便能看到它们的无常变化。它们最终会分解成不同的元素，看到这点将使我们不会认为拥有它们，不会认为它们永远属于我们的。我们与它们之间只是保持暂时性的关系吧了。

你可以把这个比作在旅馆过夜，我们只能够待上一个特定的时段，例如一个晚上，时间一到主人就会请我们离开，我们的生命也是一样。

佛陀把这个过程看作是一切事物的本质、自然的显现，事物生起

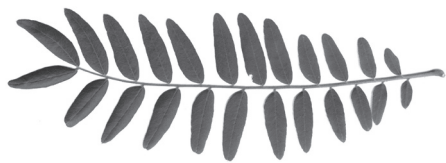




之后会坏去乃至最后消灭。如此思维会带来离欲，消除对事物及自我中心的执着。当别人告诉我们有这样那样的疾病时就不会再担心。

每一个人都有病，最少饥饿时我们就有苦受的病，我们通过进食去医疗它——饥饿的痛苦感觉。当我们以进食解决问题时，它又通过需要排泄大小便制造另一个负担再次显示；这些全都是疾病。

疾病是我们观察和思维的对象，佛教教我们不必太在意它。他要我们以恰到好处，如呼吸般平衡的方式来修行。我们不会强迫吸入呼出空气来呼吸。



我们身体的四大五蕴会自己照顾自己，以这样的观念看待问题就不会对它们执着抓取，而能把自己安置在平等心上。

只有我们自己能直接知道自己存在的本质——无常、苦、无我。这种认知带来内心的平和，没有任何东西是稳定或永恒的。我们观察及思维这真相来解除我们的执着和抓取，接受真相就是这个样子，这种观察的方式能让正见生起。

“任何东西的生起都让我们有机会去了解领悟。”



隆波连·帝他达摩 传略

早年生涯

隆波在一九四一年十一月五日星期四（注15）的晨雾中诞生于泰国东北部广袤的稻田与森林间一个温馨和善良的农家里。家在四色菊府，郛吞蓬披柿县东猜区的国将村（注16）。

隆波俗名耐·连·蒋当（Nay Liem Chan-tam）（注17）。上有一兄一姐，下有两个妹妹和一个弟弟。母亲是坤·雅依·琪·芭茵（Khun Yaai Chi Baeng），父亲是坤·保·平·蒋当（Khun Por Peng Chantam）。他的母亲以及姐姐都在巴蓬寺出家。

隆波一家非常沉默寡言，没什么与邻居交谈，即使是家庭成员之间也一样，这使他们一家在村子里显得有些怪异。与人相遇，他们只会对人微笑而不说话，只有在很难得的情况下才开口。那时东北部内陆地区的生活比现在艰辛清苦，隆波家中的成员每一个都熟谙于各种农务工作：耕田、园艺、看顾牛及水牛等。隆波在乡下的学校上至四年级，年龄稍长，就协助父母耕种和照顾农具牛车等。

注（15）：即泰历龙年十二月朔月第三日。

注（16）：Bahn Kog Jahn, Tambon Tung Chay, Amphur Utumponpisay, Sri Saket.

注（17）：“隆波”泰文是“师父”的意思，一般用来尊称年长的出家人。隆波连的出家法名是帝他达摩（Thita Dhammo），Thita是安住，用来描述涅槃的形容词，Thita Dhammo有“安住于法性”的意思，但是泰国人一般习惯称出家人的俗名，因此依旧称他为“隆波连”。





十七岁那年，隆波离开了自己所熟悉的故乡及习惯的生活方式，南下万佛岁府（Chonburi）及董里府（Trang）去汲取不同地方的工作经验。在年青的岁月中，隆波一直被视为是个喜好平和，对自己的言行举止谨慎小心的人。他从不喝酒赌博，与女性有一些关系，这在他那个年代是正常的事。无论如何，这些关系从未因为太过分而给他带来麻烦。

隆波离开了熟悉的乡下生活，来到一个令他嫌恶的环境。他看到新同事们喜欢过放纵奢侈的生活，比如许多人喜欢吃大动物，像牛或水牛肉。长大于一个只吃小动物——一个时至今日仍然被遵守的风俗——的家庭，他对这种行为反感，认为这是不道德的事。（注18）

在泰南董里府，隆波替一个穆斯林家庭打工。令他感到惊讶的是，这位雇主从来没有因为他是佛教徒而有任何不满，他亲切地庇护隆波，把他当作亲生儿子般照顾，甚至让隆波参与各种伊斯兰的宗教仪式，没有在意从世俗观点而言，隆波是来自不同的种族、宗教和社会经济阶层的家庭。在与穆斯林相处的经验中，让年少的隆波思考到，有些人的文化和背景看来可能与我们不同或格格不入，可是只要他们的信仰遵守善行及包含让人们相互信任与尊敬的内涵，那就没有什么不妥。当隆波要求辞职以便回家乡协助父母亲时，他的雇主为此掉泪，不舍得让他离去。

注（18）：在泰国，特别是贫困的东北部，相信大只的动物比小只的有灵性。所以会认为屠杀大动物比小动物，如鱼、昆虫等来得不道德。

出家当沙弥

隆波返回家乡后，结果事与愿违，他没有再从事务农。根据东北部的传统（也是泰国大部分地区的传统，虽然目前已式微），年轻男性要出家为僧，有些人是短暂的，也有些人是一辈子。这是为了接受更高的教育，更诚心学习、修行佛法；另外还有更普遍的想法就是出家之后会变得更成熟，成为家庭及社会上受尊敬的人。

十九岁那年隆波决定出家当沙弥，以便在二十岁有资格受具足戒成为比丘之前，接受良好的佛法与戒律的教育。

一九六〇年五月十二日，隆波进入了在家乡的国将村寺（Wat Bahn Kogdjan）。在准备于五月二十八日出家的两个星期当中，除了丧礼的经文之外，他熟背了所有的课诵，这对一些出家人而言要花费好几年的工夫才做得到。

事有凑巧，出家的当天寺院有一场丧礼。隆波对不能在丧礼中一起参与念诵感到极度的不开心，于是，在忙着为他师父准备洗澡水时，他开始忆持这些丧礼用的祝福经文。当煮着的那锅水烧开时，他已能背诵那些经文，正好赶上和其他出家人一起参加那次丧礼。

国将村寺当时共有十九位比丘与九位沙弥和隆波一起出家。沙弥的其中一项日常任务是挑水供寺院里的常住饮用和洗澡。那时的乡下还很落后，他们必须步行到一公里半外的水井打水，然后挑着水走同





样的路程回来——整个路程总共三公里。

关于在当沙弥时的训练，他描述在坟场恐惧鬼及死亡的经验：

“当我还是个沙弥时已尝试去观死尸，那时候人们经常把尸体搬到停尸场去埋葬或焚化。据说那个地方鬼魅遍布，我试着去面对它。我当然很害怕，说服自己一个人去停尸场可真不容易，真是困难哪！我去的时间没有人可作伴，因为我选择在寂静无人的时候，这通常是天黑之后去。

去时，通常我心内勇气与恐惧交织。有时野狗会在那儿寻觅人们余弃的食物，野狗遇到我会惊吓到立刻逃开去，我则吓得全身毛骨悚然几乎要尖叫出来。可是我不可以这样做，我必须通过这项考验。我的身体感到像在火堆里一样，这实在令人难以置信。最后我会这么想：‘如果我会死去，那就死去吧！’我不断重复如此思考。虽然我告诉自己根本没有鬼，只是野狗在觅食吧了，然而内心依然很害怕。恐惧塞满了每一个角落，如果坚持下去待久些，我想恐惧会消退。可是事情没有那么简单，就在看着它逐渐淡去即将烟消云散之际，它会以更强烈的声势反扑回来。

在这种情境中人会草木皆兵，很明显的他被愚弄了。在这种蒙蔽的状况下，妄想轻易主宰我们，它蛊惑使人陷入恐慌之中。

我就如此身陷在极度的恐惧中找不到出口，最后只得告诉自己：‘我已经来到这个地步了；恐惧。好，那又如何？我接受它，它

只是害怕；死亡？那又怎样，我迟早会死！’这是我最终如何面对恐惧，一次又一次不断地如此，虽然恐惧并没有因此而完全消失，它们依然蛰伏着。不过内心存在着这样的恐惧也不是件坏事，就某方面而言，还是件好事，它使你产生警惕。所以我接受它，自忖：‘好吧，我会敞开胸怀拥抱恐惧，与它共存。除了与这恐惧同在我并不需要到哪里去。’”

雨期安居时，隆波进修佛学，准备全国性第一级佛学考试。他也学习阅读及书写巴利语，那是用来在安居结束之后弘法的。隆波一直认为学习与教育对提升一个人的学识是非常重要的手段。虽然当时的书本及学习设备非常匮乏，大部分时间他都必须自己想办法学习，可是只要一有机会和情况允许，隆波都会尽量勤奋进修。

受具足戒及修行佛法

一九六一年四月二十二日，隆波在国将村寺受具足戒成为比丘。受戒五天之后他就向戒和尚库·他哇拉差诃谷法师（Phra Kru Tahvarachaya-kut）告假离开。这是因为住得离俗家太近，难免会受到家人及亲属生活中的各种悲欢离合影响，给他的修行带来障碍。他离开到同一地区另一个乡村的将沙因财村寺（Wat Bahn Djahn Saen Chay），去依止高·摩诃般若长老（Luang Por Guo Mahāpañño，又名Phra Kru Mongkokhay-alag），在那儿参学了两年。

在那段期间里，他也雕刻了三尊佛像。其中一尊是檀香木雕的。依



照高长老的意愿那尊檀木佛像被供奉在清净的地方。时至今日，将沙因财的村民依然把它当着是这个地区的守护物供奉着。



（隆波雕刻的檀香木佛像）

隆波讲述他刚成为比丘之后修行的体验与受到的鼓励：

“我新出家时，学习舍离放下、遇事随缘让其消散变成空等。如果只是为了那袈裟或僧侣的地位而出家是不适当的，我们必须真正的追随佛陀的足迹修行，出家成为比丘的目的是为了熄灭一切烦恼执着。

我检讨自己的修行，发现仍然有不足之处，有时我可以达到要求，可是有时却不然。这是因为我对自已不能肯定的缘故，有时我们唯一能做的是承认自己仍处于所陷入的状态中。我们把这些称作修行，其实这样的生活从各方面来看都显得那么幼稚和不足。

在当沙弥时我已阅读了律仪，了解出家生活的规范。比如白天、傍晚、晚上应该做些什么。其中晚上‘坐禅’令人感到困惑，坐就是坐嘛，不是吗？‘坐禅’到底是什么呢？

我读佛传以及那些‘已断除结使（注19）、切断苦，已灭尽心中的烦恼，渴爱与不安’的弟子传，回过来反省，觉得自己实在是无可救药。我是依照家乡的风俗和传统出家的，我们认为只要是男性，就得出家去学习。这是年轻男子出家的真正原因。可是我在一本书中却读到说一个人必须为了认识自己而出家修行，我的出家生涯看来似乎还未开始这方面的修行呢！一直以来我只是在尽义务服侍及协助师长罢了。虽然我尝试修行，可是我所修的范围太广泛，超出了念住与智慧所能掌握的程度。无论如何，我算是尽了出家本分去修行并把握机会这么做。”

隆波记得“尊者”（注20）这个词通常被译为“殊胜者”。他是那么的失望，因为在他身上根本找不到可以被称为“殊胜”的品质。他的思想和俗人一般，还享受感官接触外境的欲乐。

隆波分享他如何思维以便度过这段新出家比丘的困惑期：

“我们只能种下树苗，不能催促它开花结果，必须等待时间，这

注（19）：：断除结使：结使是主要的烦恼，切断三个重要的结使——身见、疑、戒禁取，即证须陀洹果，断尽十个结使则圆满证阿罗汉果。

注（20）：泰文Phra，对比丘的尊称。



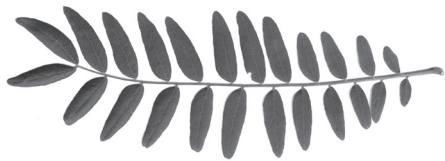


是自然的。我们修行也是一样，不可能立刻就达到圆满，需要时间是正常的。

开始披上袈裟时，我什么也不会，即使出了家一段日子，还是倾向走回老路，因为我的心还是凡夫俗子的心。

披上了袈裟受到各方面的恭敬，可是内心仍然像俗人般有不净和污染的念头。除非养成新习惯否则不可能改变我们的旧习气，即使过了四五年旧思维模式依然可能存在，就如眼中微尘一样。

生活在感官的世界中周遭充满了挑战与刺激。有时我们会认为自己已再也无法应付了，然而我们知道必须努力。否则，当别人恭敬顶礼时，我们会觉得受不起，并会质疑自己：‘我们凭什么受到尊敬。为什么我们仍然那么低下和庸俗，为什么还是那么的鄙陋？’



解决这困惑的一个有效方法是忆念佛陀及圣弟子的传记，这是一个非常有激励性的方法。即使是佛陀本身也不容易出离世俗的生活，诸多的挑战等待着他直至最后改变观念为止。他精进勤奋为道业献身命，包括有一段很长的时间修持各种苦行。记得这些，那么当我们偶尔退心行为表现得像俗人般时，我们知道这是正常的。有时这种事就是会发生

——包括我自己在内。我们会想：‘噢，我是那么的懦弱无能……’有时我们甚至会践踏蔑视自己。可是实际上，这样子思想就只是思想罢了，它是妄想的生起，我们何必为此起嗔心发怒呢？”

隆波在将沙因财村寺接受高长老的教导，度过他出家后的两个雨安居，准备另一级的佛学考试，并于一九六二年通过这项考试。

在将沙因财村寺，每天傍晚隆波就坐禅或经行。一段日子之后，他开始尝到坐禅的好处，能够明了觉知内在和外在的状况、他自己以及心的状态，还有怎样处理内心生起的各种烦恼及欲望。当他对女性生起爱欲和贪染时，他就观想“不净”作为对治，多少舒缓这方面的压力。

“关于经典方面，在这段期间我一面自修一面教导别人，我们可以把记得的东西用来教人，如此可达到教学相长之效。完成佛学考试之后，我已没有什么课好学习，于是进一步禅修。同时也修持一些‘头陀’行，例如常乞食或日中一食。托钵有时只乞到白饭，没有任何佐料，这时你必须学习自制。我没有去想如此修行是否会带来任何利益，觉得仅仅是修习耐心与毅力就已值得了。毕竟，佛陀也托钵乞食。我们追随佛陀足迹的人，最好也照着做。对佛陀有好处的，对我们应该也有好处。如此修行到某个阶段就会产生力量，身体虽然乏力，心却会变得越来越坚强。

这样子修行不是要把自己搞得精疲力竭或消耗殆尽，而是信心的问题，考验一个人的身体与心念的忍耐力：是否可以忍受逆境？面对艰难有什么反应？撇开心的方面不谈，我们可以忍受身体方面的影响吗？





如果食物真的不够时，我们应该能够做到从容面对。修习忍耐毅力本身没有什么大不了，它只是一项磨砺，看一个人可以忍受到什么程度。可以忍受饥饿口渴吗？可以忍受疲惫吗？通常断食时，熬过前面两三天的饥饿与疲惫之后，第四五天这些感觉就会消失，身体会变得轻盈。坚忍毅力的修习并不是毫无意义的苦行，它让我们有机会了解自己的感受，还有对它们的承受能力。所以这是一项非常有益的修行。”

在将沙因财村寺，当一位比丘要修习与食物有关的行持时，首先他必须告知老师——高长老。长老会提醒他：“我们修行的目的不是为了显耀自己，而是为了尊敬与赞叹佛陀，因为是佛陀提出和教导这些法门。我们应该想办法实践和遵守。而且，受持部分或全部十三头陀支会激励那些还未修习的同修去尝试。”

隆波原本的计画是出家两年，度过第二个雨安居之后，他全盘考虑要继续留下出家或者是还俗。思维到佛陀的教法是那么的博大精深、合情合理，对他自己以及其他人都那么有用。最后他决定不还俗，以期通过更深入的学习、教育、修行和训练，对佛法建立更巩固的认识，这将会是明智的抉择。

一九六三年之后的几年，隆波到不同的地方参学。他在一个地方不会待超过一两年，这是因为他发现在一个地方住久了他的修行会变得放逸和退步。他在几间寺院来回，最后下到曼谷。后来他在巴真府(Prachin-buri)的沙因沙旺寺(Wat Saeng Sawang)度雨安居，修行在此进展得非常理想。他住在焚化尸体的坟场，这使他有非常好的机会反观死亡，他叙述说：

“我经常去观察即将埋葬或火化的尸体。那时的泰国中部，尸体停放的时间很长，当时也没有注射防腐剂。有时尸体会摆在那儿超过两个星期，那实在值得看，棺材是打开的，你可以驻足慢慢观看。颜色一片暗淡苍白，尸体肿胀起来，散发着臭味流着脓。我不知道苍蝇从那儿飞来。”

观察死尸让隆波不断利用这印象思维死亡和应对淫欲。作为一个年轻的比丘，他仍然得面对一个出家人所无法避免的问题——由于异性而引起的障碍。

另外，不熟悉新环境也给他增添麻烦，雨季时，他发愿在这三个月中要依循某些路线托钵。开始时，道路及稻田积水不深，一切还好。可是雨季越久，雨量越多，逐渐的他托钵路线和周遭地区完全被淹没，最后根本无从辨识路径。每天托钵回来时，他自己和那套唯一的袈裟总是湿个透。有些日子，一些路段的水淹到颈部，他被迫把钵顶在头上。整个雨季，在坚定的愿力和对佛教的信心支持下，他从未间断过托钵。不管外面的环境怎样，发生什么事，他都坚决每一天去托钵。无论在当地村民眼中他的样子多么可怜，他就是不放弃修持这项头陀行的愿。

这一年他的修行受到强烈的鼓舞，在某些晚上他会绕着一座古塔经行。这座塔建于远古时代，根据历史记载，塔的所在处曾经用来聚集族群屠杀献祭。塔已经荒废了许久，被稻田和农居围绕着。现在的这座寺院是后来重建的正式佛寺。这里为隆波提供了一个专精用功的好环境。

凡是尚未证悟的众生，有一个困难是无法回避的，那就是贪染，特别是对异性关系的贪染。年轻出家人在这上头迷失方向是很平常的事，刚





出家的头几年，不论多么诚心和精进修行，这个障碍总会出现。毫无例外的，隆波也同样的面临这个挑战，他回忆道：

“我观照内心的任何状态，发现到有时这一刻我会喜欢一个人，可是下一刻却对她反感。年轻男女总是相互吸引，实际上这也是我们内心所追求的，这种喜爱可以强烈到没有哪一个女性会令人觉得不漂亮的程度，她们全都太漂亮了，不是吗？看到男性则一点也不会被吸引，不像看到女性般把我们的心的勾引过去，它真的击败我们的心。如果我们能以平等和不执着的心态来观看，影响应该不会那么严重。可是这染着还是存在的，特别是对那些没有修行的人而言更是如此。

至于我自己，我不知道怀有这种思想如何过出家生活，我担忧自己的感受，越研究佛法与戒律就越清楚看到自己的缺点。每一次阅读佛

及圣弟子的传记与行持就会越觉得自己是个病入膏肓的家伙。我想起四种莲花的譬喻，认为自己一定是第四种，还完全浸在烂泥堆中。我觉得自己处身在险恶之中，即使是能够脱离这个处境，我也怀疑自己是否能开花结果，或者是掉落水中成为鱼龟的餐点？我完全不确定。

无论如何，有项我深深坚持的是信心。只要一忆念起佛，那种要修行的愿力立即就会生起，坚决要去修行，去尝试，去亲自证得。虽然我的心态和整个思想基本上还很世俗，每次内心有影像现起，都总是关涉到世俗的生活，不是出家的影像。

所以这一年深受修行给我带来鼓舞，可是烦恼也一直存在。其实这样也好，它使我需要更加精进投入用功，以便能克服淫欲带来的挑战。

在那种年龄有淫欲是理所当然的事，心里做这类白日梦或幻想也很正常。当然这类妄想跟外边的俗人一样，是喜欢或不喜欢的妄想，它会无止尽地铺天盖地蔓延到每一个角落。有人甚至尝试游说我还俗呢！”

一九六四年，隆波回到四色菊府的国兰村寺（Wat Bahn Kog Lahn），在这里他可同时修行与学习。雨安居后他完成了第三级的佛学考试。当时发生了一件事，管辖当地僧团的主席刚辞职，隆波受要求接过这个备受尊敬的职务。考虑到接受这份管理僧团的职务肯定会带来负担，他拒绝了这项荣誉并要求住持让他去泰国中部进修。最后他去了北标府（Saraburi），等待机会进入研究院，后来这件事没有实现。隆波接受邀请去帕拉布达拔区（Ampher Phrabuddhabaht）一间空置的寺院——宣村寺（Wat Bahn Suan）独自一个人度过他第五个安居。继续深造的事也就落空了。





之前在四色菊府的雨安居，他已习惯独自一人待在戒堂禅修。在那里，有需要时隆波会教新出家僧众佛学，晚上他都会独自精进修行。当寺中有事务或当地举办宗教活动时，隆波会很欢喜地参与并给大众带来利益。可是私底下，他一直找机会单独在安静与隐秘的地方坐禅或经行，如此他可以脱离群众，反省自己的经验与思想。

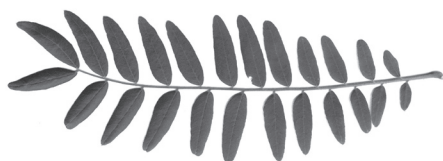
隆波回忆起当时的情形，他对女性的感受一直是个心中沉重的问题，但他能做什么呢——一个人无论去到哪里，迟早总会碰上异性，要完全与女性隔离是件非常困难的事。所以隆波决定继续他那沉默隐秘的修行，他所习惯的方式——不管结果如何。

隆波待在宣村寺独自度过第五个雨安居期间，发生了几件与女性有关的故事，令他内心生起许多烦恼。安居一结束，他觉得再也无法忍受，决定离开一阵子。当他再次回来，虽然在隐秘处单独居住确实为他的修行带来许多利益，但是因为女性的关系而产生的情绪问题再度发生。

“你在距离村落不太远的地方一个人住的问题是：你还是会见到别人，别人也会见到你。我的情形是住在离村落大约二百公尺远处。有一个女孩子，是村长的女儿，来自这个地区有影响力的家庭。对于一个四种资具都必须依赖在家人供养，而且在当地又是一个生人的托钵僧，她竭尽可能全心全意在各方面护持我。

结果，这个女孩每一天都来看我。我修行的地方后面是一片玉米田，在住的地方旁边置放了一些桶盛水，雨季时如果没有储蓄到水，那么旱季时你就没有水喝。

这个女孩子第一次来我住的地方是为了口渴讨水喝。喝完水之后，她坐下来开始谈话，她真是很喜欢交际谈天，如果当时我不和她交谈会显得怪异或无礼，我不知要怎样抽身脱开，只好保持念住然后与她说话，在彬彬有礼的谈话中，我们东拉西扯地聊了一阵。”



五六句之后，人的本性使然，各种念头情绪开始冒出来。结果这位过梵行生活的年轻比丘私下与一个女孩交谈时，很自然的开始有些散乱并胡思乱想起来。来了第一次，第二天这位年轻的女孩又再度拜访，这次她带来了一副农具来要把它收藏在隆波的小茅蓬旁。

“我真不知道该怎么办好，她每一天都到来，有时太阳都已经沉到地平线了，她还没有回家，而她又是那么年轻迷人！

我自忖：‘这村落离她的家有一段不短的路程，在黑暗中走路回去万一发生事故就有麻烦了。’假如这年轻的小姐大发雷霆或激怒起来，她可能会破坏我这比丘的身份，我牢记这点尽量小心谨慎。

但是有时我的心会倾向她，想要偏袒她，这时我会试着收摄我的心，让它清明和平稳，并想办法来化解窘境。”





这位年轻的女孩一连多日来茅蓬拜访隆波，为他的修行增添了许多内容。

“要解决当时淫欲的问题，我修不净观和死想来对治，这些修行有所助益。我也去坟场，在那儿观察尸体协助减轻欲念，这样做有时多少可以缓和烦恼。偶尔，我受邀去丧礼替死者盖布，我会特别专注观察尸体，这也能带来短暂的解脱。

可是那女孩的情影，还有与她相处的意象，仍然深深根植在内心。每当这种感受生起时，就好像是把汽油倒在燃烧着的薪材上，火焰会冲上空中闪耀。我整个迷失了，不知道该怎么应付这种状况，我不晓得怎么做才能作到真正的放下：一接触到任何跟她有关的东西——跟她在一起的感觉，她的举止、仪态、风度还有外貌等等——就会令我再也受不了。

出家人与女性交往的一个倾向是交往的方式通常由女性主导，结果我很难改变局面而轻易地身陷险境。幸亏我还有惭愧心与自制力，经常守著作为一个比丘的本分。在那个地区，女性对出家人完全不回避，她们喜欢跟出家人交谈闲聊，如果没有话题，她们会找话题来谈，而且不轻易离去。老天！她几乎逮着我……我掉入了可怕的境界中，某些长期潜伏着的东西被触动了。

很幸运地，我有一颗明觉心醒悟到自己已陷入太深难以自拔。结果，正确地说，我捉紧第一机会，在发生任何不当的事件之前夺门而逃。我还是个愚痴的家伙，不知道有什么其他更好的方法脱身，只好一声不响地不告而别。”

隆波当机立断挥慧剑斩情丝后即回到四色菊府将沙因财村寺，恢复教导佛学，与之前共住的僧人一起。同时他也协助在四色菊府建一座校舍给乡间的孩童，这项活动多少纾缓了他与女性关系的困扰。无论如何，虽然他试着不去想它，而且对佛及法的信心保持不动摇，可是对女性的淫欲仍然是个现实的问题。

一九六五年的雨季来临时，隆波决定只是住在那儿，不过发愿要修一些行持来增强心力，他持头陀行中拒绝后来送到的食物及常乞食支，并且决定在教导和训练比丘或沙弥之后就不再与人交际，远离他人独自以安般念法门禅修。他持续用功直到获得足够的平静，可以化解强烈的情绪。

一九六五年雨季之后，隆波受邀请去布遥村（Bahn Buyao）教导六名新出家的僧众坐禅、经行、念诵和寺院的日常作息。他待到一九六六年在那儿度过雨安居之后，返回将沙因财村寺过下一个安居。

他在这些地方一直都献身精进修行，安居结束后他出外云游，参访禅修道场和寻求明师。他参访过许多道场，包括呵叻府（Korat）的松悟因寺（Wat Sung Woen），在这里跟随阿姜布米（Luang Por Boon Mee）参学三天，阿姜布米是阿姜曼（Luang Pu Man）和阿姜佟略暗（Luang Pu Tongraut）的弟子。

之后他云游至乌汶府，无意间听到几个在家人讨论巴蓬寺及阿姜查的教法，隆波立刻生起强烈的兴趣要去那儿参学。





“当我进入巴蓬寺，在树影下步行经过两旁栽满树木的道路时，感到非常凉快舒适，看到寺院打扫得如此干净，茅蓬远远间隔着整齐地排列在森林中，我在其他地方从未见过如此赏心悦目的景色。”

隆波抵达时天色已晚，寺院里一位正在处理事务的僧人带他去阿姜查的茅蓬。隆波向阿姜查顶礼之后他们简短的交谈了一会儿，阿姜查指示他去大殿过夜。

“我立刻喜欢上阿姜查的修行模式，这里纯朴自然的修行风格吸引了我。比丘与沙弥良好的态度、庄严的行为举止和威仪令我非常欢喜。道场的整个环境清幽——这一切正是我梦寐以求的。还有，虽然只是短暂地逗留和修行，我体验到身心的祥和宁静，这使我更加喜欢这里。”

住了两晚之后，隆波离开巴蓬寺回去之前的老师那儿请求允许在这里参学。一九六九年七月，隆波带着高长老的介绍信回到巴蓬寺。他再次顶礼阿姜查——这位知晓许多他之前参学道场的老师。阿姜查给隆波的第一堂课是四无量心：慈悲喜舍四种无量的德行。五六天之后隆波就被允许加入巴蓬寺的僧团，阿姜查允许他换过袈裟及僧用物——这是巴蓬寺的规矩，任何资具如果之前可能是以不如法的方式获得的（例如用金钱购买），就得舍弃。通常新到的僧人须待上两三个月，仔细观察巴蓬寺的一切修行准则，才允许正式成为该寺僧团中的一员。

这一年雨期安居一开始，阿姜查指示所有的僧众保持非常严厉的修行，这意味着全力以赴坐禅及经行。阿姜查希望在恭敬心和关怀心之

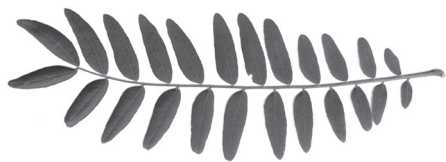




下保持缄默作息，以维系大众的和乐，让自私和好胜的心态没有立足之地。这是阿姜查一贯强调的其中一项宗风。

隆波简括他的新老师，阿姜查最吸引他的地方：

“从我所经历过的一切，可以说从没有任何一个人与阿姜查一样，这在于他真心的牺牲和付出的意愿，还有他独特的性格。在我的经验中，他绝对是说到做到的那种，行动之前他会告知要做什么，然后就照着所说的去做，这样子修行的人是非常稀有难得的。在一切行动中阿姜查始终保持着全面的醒觉。



他拥有那种人们会喜欢的性格，他的人格值得恭敬顶礼。在这一切的经验中，我觉得阿姜查是一位在佛法修行的道路上能真正给予我们指导的人。”

在隆波看来，巴蓬寺每个人都投入大量的精力、激励和诚心修行。至于他自己，隆波坚决遵守新道场的要求作息。这点对他而言不太困难，因为虽然之前他只是在乡下的寺院修行，但却已经历过许多磨练，以是之故他一点也不觉得巴蓬寺的作息会给他带来压力，反而认为是个完全适合他用功的绝佳机会，所以他发心更精进用功修行。

住进巴蓬寺

隆波讲述他刚到巴蓬寺时的修行：

“我尝试精进增强念力和正知，这表示夜以继日时时刻刻专注自己的心，没有分心或失念，不断观照心的状态，每一刹那、每个姿势，不管是站是坐，或行或卧，都试着中止妄想。我都试着观心，专注和检视它。

任何人以这种方式检验心，会看清心的面目。只要一感到喜欢某样东西，他立刻知道心感到到‘喜爱’；一感受到苦，他知道心感受到苦。”

那时巴蓬寺个人修行的时间很有限，早上与晚上全体住众集合在一起禅修、诵巴利经文和听闻法与律的开示。每天托钵之后出家人一起用当天唯一的一餐，下午有出坡作务的时段。隆波描述他个人的作息与在日常作务之外的修行：

“傍晚在大殿集合念诵森林传承的毗尼耶教科本（Pubbasikkhā）之后，我会在八九点回茅蓬去经行。大约一个小时就到十点钟，我会感到身体需要休息，不过睡觉不仅仅是因为渴望要睡觉就睡，一个人应该依照之前所决定的时间来睡。那里没有闹钟，必须依靠自己准时醒来，我有时会听茅蓬周遭大自然的声音，例如某些虫声、嘎布鸟叫声，或者偶尔远处火车经过的声音来唤醒自己。大





约凌晨两点之后，村民去市集的车会经过寺院，这时正好起来上大殿做早课。如果其他人还没有到，我会利用这段时间凝视挂在那儿的骷髅。在大约两点或两点半其他人还未到时，大殿一片宁静，是一个人独处的好时机。那时的大殿是盖白锌顶，所有晚上出来觅食的动物都会经过屋顶，例如食蚁兽，会发出吓人的响声，它的叫声就像人类的哭泣声，起初我还以为有人很伤心地在那里哭泣，走出去察看才发现是食蚁兽。这类经验有助于我们应对挑战与困难。

当时诵经只需廿七分钟，不像现在连翻译一起念。诵完经大众一起静坐禅修，开静后清扫大殿。出外托钵时，我避免与人交际。我托钵的路线是廓村（Bahn Gor），当时的途径可没现在那么好，路面布满泥泞、牛粪及水牛粪。这种情景在当时司空见惯，所以我也没在意，只是履行我的责务。走在泥泞中对心的反应是个很好的考验。首先我会提起正念然后才开始从寺院走向廓村。我只是保持明觉，不思索过去与未来。

托钵时，我慎守佛陀在波罗提木叉中列出的准则保持自制，这是一个非常好的修行机会。

除了最基本的必需品，我身无长物，任何多出来的东西都是大众的公有物。最多只是晚上用的火柴和蜡烛，供经行坐禅和上厕所照明。那时甚至没有像样的雨伞，只有一次发给一把清迈制作的纸伞，下雨时用这把纸伞它的浆糊会溶解然后整把伞支离破碎。我必须小心照顾它并在用完后放在太阳下晒干，其实它也只是足够让你用上一个雨季。我尽量好好保管它，因为这是阿姜查送给我的，是由于阿姜查的关系我如此看重它，我不

要再讨一把新伞，它刚好够耐上一个雨季。实际上这把伞除了头部之外它没能遮上雨，颈部以下全部会淋湿。

在斋堂用完斋之后，我会回去茅蓬经行，偶尔允许自己在中午刚过时小休片刻——三十分钟——不太久，其实我并不喜欢在白天睡觉。一点钟我会读些佛书或检查我的念诵。我没阅读太多，我不想继续研究，这之前已搞过了，现在对此已感到厌倦。之前的研究对我似乎没什么帮助，所以我决定停止，我已经来到修行的阶段。

下午我会持续经行，直至作务时间：汲水，清洁大殿、厕所和打扫走道。我通常清洗在家人用的厕所。那时只有两个在家人，可是使用者似乎是从未用过厕所的人：有时他们不冲水，或者把用过的木橛留在里面，哈哈。清洗这些厕所是很好的修行！许多时候厕所会堵塞，我得用木棍去疏通。大部分时候我都不会介意，但偶尔还是会起嗔心，想到：‘为什么这些人要靠我来替他们清洁和冲洗？’

没有水的时候我们必须从井中汲水，这需要两个人扛，没有推车。即使有推车我们也不会去用它，我们应当自己扛水。

这一切的修行为戒律生活打下良好的基础。出家人应该精勤完成本身的责务，戒律中有概括作务内容，包括洗厕所之类。事实上那时的厕所并不很卫生，我只是消除恶臭罢了。

作务之后我就洗澡，回住处去继续经行，等待傍晚集体禅修。





这样的作息安排可以有效地培养精进用功的习惯，防止人们退心，每天如此修行可增长道心。

在斋戒日，我会受持头陀行中的常坐不卧支，一整夜不躺下。我可以轻易做到这点，只需把这个修行当作是在处理琐事就行了。常识经验中，白天和晚上之所以为白天和晚上，只不过是根据我们对不同时间的相对经验而给予的名称。当我们重新调整这种相对关系时，白天可以变成晚上而晚上也可以变成白天。我可以做到这点吗？我们应该能做到，所以我尝试如此去做。

有时我可以毫无困难地通宵不卧，可是我必须承认，有时这令人有点筋疲力竭，虽然还不至于到受苦的程度；我把这些看作是正常的经验。偶尔我会在其他时间休息，通宵不眠的日子我有时在白天休息，休息并不是说一定要睡觉，坐禅入定也是一种休息，可以恢复精力。”

一般上隆波尽量锻炼自己成为一个少欲知足的人，他不接受其他比丘或沙弥帮忙自己的工作和职责。在成为长老之后他还是保持自己照顾自己的习惯。在巴蓬寺通常初学比丘会服侍资深比丘，比如洗衣、清理茅蓬及看顾钵等。隆波的性格倾向于自己的事自己负责。不期望得到协助或依赖他人，为别人带来负担。另一方面，他经常默默主动在各方面协助僧团。就如同他的老师阿姜查一般，他无私的品格是令人敬仰的典范。这种行事方式使他很少与其他人僧人交际而有机会全力以赴修行。

“我来巴蓬寺一心只兴趣训练、修行和磨砺自己，除了日常功课，我也会做一些课外的修行，比如傍晚大众共修结束之后，我把握机会继续用功，养成精进的习惯。我不交际，不与其他人有联系，也不与别人交谈。那个安居大概有五十人，如果没记错，是四十七人。我没有与任何人接触，就如一个真正掌握机会的人一般地生活，修行的因缘是那么的殊胜，我试着修行觉知自己在自然状态中所生起的每一个感受。假使有这样的因缘，我们必须把握时机发心精进用功。

但是我也不是无时无刻都精进，偶尔我会懈怠。当我慢心主宰我们时懈怠就会溜进来，面对这种情形时我会不断问自己：‘我来这儿是为了什么？’

当我有时感到混淆、情绪不稳定或不安，我就修禅观对治。我的禅修所缘没什么特别，只是集中精神专注在白骨上——大殿悬挂着的那具。我专注白骨组成身体的本质，以此引生智慧。我取白骨的影像来观，这是我平常禅修的所缘。如果一个人能这样子生起禅相，那不论去到哪里它都会跟着到那里。假使一个人坐禅时观到白骨，那无论看到什么都呈现白骨。在另一些情况，当我去观死尸回来，死尸的影像会浮现在心中成为禅修所缘。

如果一个人能观到禅相，那修行会受到鼓舞并产生推动力。他不会忘记自己在哪儿，以及在做着什么，一切姿势都有正念。他会觉得自己找到可以安身立命之处。坐禅时他可以持续的坐保持正念和明觉，而不会昏沉。他会决定如何应用时间不让光阴虚掷。”





雨安居通常是寺中僧众加紧用功的时期。隆波深厚的愿力和激励在安居刚开始时就产生强而有力的体验。他叙述道：

“我得到前所未有的殊胜体验，从雨安居的开始到第二个月，我对自己的修行有很坚定的信心。在修行中不曾退步，失望的念头从未生起过。

这段期间的修行很顺利，虽然偶尔心会有欲念和烦恼，不过都不很强烈。比如说淫欲，当与女性交往而生起喜欢的感受时，我会静修不净观。把自己或别人的身体观成污秽、不值得贪恋执着。例如我可以把它观成一具骷髅，可能是一具在走动中的骷髅；或者我也可以观想把人的内脏切成一片片分解。通过这样的修持使我自己或别人的身体恶心、离欲和厌恶。

这样观身可以纾解淫欲和对异性的贪染，也使人保持念住。当心一接触到‘法尘’时就能观照到，从而避免执着陷入喜欢或讨厌中。不管心处在任何状态，它都一直被念住观照着。

这样保持正念，让我感到修行有明确的准则，从那时起，要打妄想的感觉少了。心行（*cittasaṅkhāra*）——胡思乱想的心——似乎萎缩无力了，它不断减弱退缩到我们可以说是没有威胁性的程度。”

一九六九年雨安居大约过了一半时，阿姜查鼓励僧众加紧密集修行，大众不准交谈，早晚课也取消。阿姜查认为是时候给予僧众更多正式的禅修了。隆波因此加倍用功，效果也显著增强。在九月九日

晚上大约十点，他内心体验到一次巨大的转化，经历强烈的光明和快乐。他描述当时的情形：

“这种快乐是不可能向人描述，也无法叫人理解或知道的。这不是那种得到想要的东西的快乐，也不是一切事情顺遂己意的快乐；这种快乐超越了上面的两种：行走是快乐，坐是快乐，站是快乐，卧也是快乐，任何时候都充满轻安和喜悦。还有，心中会保持一种知见，知道这快乐纯粹自己生起，然后它会自己逐渐消退。我可以时刻保持这种知见：在这境界中的苦与乐依然是无常的。在每一个姿势——行、住、坐、卧——中一直平等维持着这快乐。不管坐禅还是经行，境界都保持一贯。

如果有人尝试描述心在此时的状态，他可以说是‘光明’。但‘光明’这个词实在无法正确地表达这种经验，似乎没有东西足以让心牵涉入任何事物。这境界延续了一天之后开始变化，这次心变得极度平静，丝毫不会消耗、劳累或昏沉，充满明觉、光明和清凉，感受各种轻安及喜悦。这境界完全无视时间延续着，真是‘超越时间’（akālika）。行住坐卧中都维持着这种觉受。最后我自问：‘这是什么？’

答案是：‘心的一种状态。’

它本身是这个样子。快乐时我们认为它是快乐，它本身仅仅是快乐这件事。平静时我们认为它只是平静……我们只是不断地看着这快乐、看着这平静。”





然后在九月十日傍晚隆波又经历新的体验，一种疲乏、烦躁和耗尽的感觉侵袭而来，不论是坐禅或经行都感到昏沉，即使是休息之后还是疲惫乏力，不管是行住坐卧都感到虚脱。经行时他昏沉到栽入有刺的灌木丛中，刮伤了整张脸。他自忖：“这下可好，现在昏沉至少会消失掉。”可是疲惫照旧一样强烈，他继续忍耐着，告诉自己修行面对障碍是正常的事，在某种程度上是每个人所必须经历的。经过这番思维他理解到需要观察这之前并不存在的疲惫，毕竟这疲惫才刚生起，所以它必然也是无常的。有了这番觉醒他试着在昏沉中保持明觉。

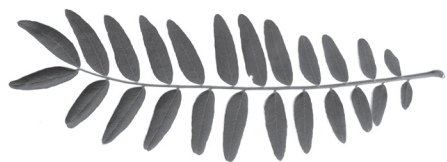
十一日隆波又体验到另一种转变，极度的平静和快乐再次回到心中。行住坐卧充满了清明和喜悦。仅仅是作为自己本身就已充满喜悦。任何东西皆无法侵入干扰他的心，入侵的法尘根本不能企及心。大众一起作务时，虽然与别人在一起但他却感到似乎只有孤独的一个人，对别人谈话的内容丝毫不感兴趣，也根本不去想任何东西，工作一完毕就径自返回茅蓬。

接下来的一天快乐和平静延续着好像这是正常和自然的经验，隆波以没有间歇的觉知继续观照他的心和法尘。第十二日的傍晚来临时，隆波开始问自己：“我们为什么要修行……这一切为了什么？”

答案浮现：“我们修行不为了什么，我们为修行而修行。这会带来什么结果一点儿也没关系。我们的任务是修行，所以我们就去修行，保持念住和明觉这样子去修行，每一刹那我们都教导自己。不论做什么我们都尽量保持念住和明觉，我们向前或向后走，都保持一切在圆满平衡的状态中。”

“最后我觉得当天的经行已足够了，因为我很累而且双脚也疼痛得很厉害，由于经行了一昼夜没有休息，脚骨仿佛刺穿了皮一般。假如我们维持某一姿势太久的话，身体自然会感到痛苦；不过感受会改变也是正常的，所以我自忖今天的经行实在是足够了，我回到茅蓬，把大衣披在左肩上，偏袒右肩面东坐下（向着阿姜查的茅蓬），忆念着我的师长然后开始禅坐。”

这次禅坐非常平静。同样的省思再一次从心中生起：“我们修行不为了什么，我们是为修行而修行。”



“把这些告诫放在心中然后我继续坐禅。通常我会坐到晚上十或十一点之后下座休息，但这天我连续坐八个小时纹风不动，连最微细更换姿势的动作都没有。体验着这平静，心蜕变了：平静的觉受生起并渗透全身，好像有东西支撑着身体，它感受到清凉，通身灌沐在清凉中……透彻的清凉……从头到脚充满轻安舒适。头顶白天和晚上一直都那么清凉，好像有一把风扇在吹着。清凉、祥和与寂止，没有妄想生起，不晓得它们到底消失到哪里去了。万籁俱寂，绝对的寂静。彻底的平静，剩下的体验是纯粹的祥和止寂，身体平定清凉轻盈。





这个境界不止保持一两天罢了，而是维持了整整一年，事实上打从那次起，它一直多年持续不变。那是一种清凉的境界，仿佛在脑袋里，不管是坐或卧每一个姿势都保持着清凉。内心中所有的担忧、顾虑或类似的妄想一概消失无踪。妄想熄灭了，一切皆寂静，像是一座没有鸟叫，没有一丝风吹的树林，绝对的安静，只有一贯的宁静与祥和。

感觉上没有行（saṅkhāra），没有妄想。我不晓得所有那些曾经困扰着我，伴随着（包括关于异性的）烦恼而生起的痛苦，还有之前的各种野心，全都消失到哪里去了。看到人，我会觉得一切本来如此，看到一个人，我只是如其所是地看他：就是如此。没有漂亮的人；没有丑陋的人——人就是人的那个样子。生起的就是这种祥和与宁静，我不知道是什么，也不在乎是什么，只是如此知道它就是它存在的这个样子。

它就是因为祥和与宁静而如此，不必去考虑各种事物如何发生。至于苦，我不知道苦是什么样子；关于懈怠，我不知道懈怠是什么样子。问我懈怠吗？一点也不。问我受苦吗？一点也没有；我内心真实的感受就是如此。

我试着回忆和指出什么是苦。苦是什么？我真的不知道。我只是知道人们如何以世俗的语言文字来辨别苦的定义，因为苦只是世俗假有；当心中没有苦，这世俗的一切就不会在心中存在。从那时起至今日这种体证就一直存在没有改变，这种境界一直持续着，稳定不变。”

在巴蓬寺的岁月

从刚到巴蓬寺的那一年起，阿姜查经常吩咐隆波协助管理不断增加的分院。这些分院包括金刚光明洞寺（Wat Tamm Saeng Phet）、普叮达因寺（Wat Pu Din Daeng，一九七〇年安居之后）以及蕉园寺（Wat Suan Guay，一九七一年在此度安居）。

每年一次的迦絺那节（注21）时，所有分院的僧众会在巴蓬寺聚集。在那个年代交通并不发达，因此隆波会带领他的僧团从蕉园寺徒步大约七十公里路程赴会。在日中一餐的早斋之后开始步行，一直走到第二天日出前才抵达目的地。隆波讲起这段经验：

“长途跋涉令我疲乏不堪且身体元气大伤，无论如何，尽管周身疼痛，我也不会担心，因为那只是身的苦，心并没有受苦，当我们过度折磨身体时，它自然会如此。一路上随行的比丘和沙弥不断抱怨，因为我们几乎是在没有休息的情况下不停地赶路，我们总算能及时抵达巴蓬寺赶上参与供迦絺那布。”

之后隆波回去看顾及装修蕉园寺，直到一九七一年被阿姜查临时召回巴蓬寺参与满月节（注22）。法会上隆波向众多的僧俗开示佛

注（21）：迦絺那节（Kathina Ceremony）：安居期满，在家人供养安居的僧伽制迦絺那衣的布及资具的节日。在巴蓬寺，这是一年中最大的节日之一，僧侣通宵开示佛法。

注（22）：满月节（Māgha Puja）：阳历二月月圆佛教纪念僧宝的节日。





法，他对这次的弘法评述道：

“开示佛法之前我并没有作任何准备，我并不急于要给一场精采的演讲，开始讲话时我不知道句子从哪里冒出来，一句接一句很流畅地说出来。我感到很轻松，不在乎要给正式的开示或上课。”

隆波说他觉得满月节当天阿姜查很仔细地观察他的言行举止。

“阿姜可能认为我有点失控——天晓得，我可一点也不在乎他关注什么。”

一九七二年的雨安居，隆波被要求协助阿姜苏美多在金刚光明洞寺训练西方僧众——计有帕巴卡洛（Pabhakaro）、山达笈多（Santacitto）、阿难陀（Anando）和帝拉达摩（Thiradhammo）——及一些泰国僧人。

迦絺那节之后隆波返回巴蓬寺，接下来的雨安居他去四色菊府的帕犀提檀寺（Wat Pah Khantithamm）。一九七三年的安居之后，他和阿姜苏美多联袂一起出发在乌汶府的那差峦山（Na Chaluay）行脚。十二月五日阿姜查荣获“尊敬的菩提智长老”衔誉时，隆波与阿姜苏美多还在四处云游寻找隐蔽的地方修行，未能出席巴蓬寺举行的仪式。

“那个年代内陆地区的路径很狭小，大概只有双脚那么宽，阿姜苏美多不习惯走那么狭小的路径，几天下来他的脚不断踢到径上的树根和灌木丛，结果严重肿起来，可是他从未抱怨或投诉受伤。我们当





时走过的森林非常浓密，又接近年杪，靠近十二月，气候非常冷。”

在寒冷的晚上找地方过夜时，村民会带阿姜苏美多去木台睡，他们大老远从家中把木台搬出来让他舒适些不必睡地上。隆波则选择睡在较低的地面避风，他把一张阿姜苏美多给的美国防潮席铺在树叶上，然后打起伞（注23）。睡在伞中他觉得相当舒适温暖，反而是可怜的阿姜苏美多在木台上整夜饱受寒风吹袭。那个时代，在内陆与洋和尚一起行脚是件很特别的事，无论到哪儿，村民都很乐意给予协助。他们大批跑出来供养，可是由于某种原因，那个地区的人民认为行脚僧只吃糯米饭和芝麻。

阿姜苏美多的脚没有好转，他们最后只好回巴蓬寺以便给医生治疗。结果他的脚趾甲必须拔掉。隆波评述他非常佩服阿姜苏美多的忍耐力，自始至终不曾抱怨过。

接下来的一年，在巴蓬寺传承所有僧人每年一次满月节的聚集之后，隆波与另外两位比丘请求允许去一些包括法宗派（注24）在内的著名森林道场参学寺院作务及修行。他一路步行上清迈府（Chiang Mai）、廊开府（Nongkhai）最后抵达寮国，在永珍逗留了一个星期。接着徒步南下至曼谷，睡在一座桥下。行脚的尾声他

注（23）：这是指出家人禅坐用的大伞，备有蚊帐。

注（24）：法宗派（Dhammayut）大约一百年前蒙固（Mongkut）王所开创的宗派。虽然大部分泰国僧众（包括巴蓬寺僧团）隶属于大宗派（Mahanikaya）。然而许多一流的森林道场来自法宗派。

经过北柳府（Chachoengsao）、春武里府（Chonburi）和尖竹汶府（Chantaburi），拜见了許多著名的森林禅师，每次与他们共处数日，最后才回到巴蓬寺。

回到乌汶府之后，有些寮国的在家人邀请巴蓬寺的僧伽到永珍去开创同样宗风的森林道场。僧团中的长老讨论这件事之后接受了这项邀请，隆波被委任为这间外国新道场的住持。五月十三日，一行十六位比丘、一位沙弥及二十一位在家人从乌汶出发去永珍。一九七三年隆波及一些比丘在永珍度雨安居，之后鉴于寮国的政治局势严峻，他们被迫立刻返回乌汶。

一九七三年起隆波就经常在巴蓬寺度安居，阿姜查把许多任务，特别是训练比丘和沙弥的工作下放给隆波负责。一九七七年第一次出国回来之后，阿姜查的健康衰退。隆波正式受任命副住持，与隆波朱·帝达古诺（注25）一起分担院务。可是隆波声称自己仍然未作好准备，虽然实际上，他与隆波朱已负责管理寺院及安排阿姜查的医药照顾。

阿姜查一九八一年进行脑部手术之后健康遽速恶化，待在曼谷的医院五个月后，隆波邀请阿姜查返回巴蓬寺。回到寺院，阿姜查被安置在一间由泰国国王与皇后供养，隆波及僧众兴建的医疗茅蓬，由寺中的僧团成员轮流看顾。这年十一月阿姜查正式任命隆波为巴蓬寺的执行住持。

注（25）：隆波朱·帝达古诺（Luang Por Chu ᨻᩣ᩠ᨦᩉ᩠ᩅᩢᨶᩣ᩠ᩅ）：现任乌汶府菩提智寺（Wat Bodhinyana），又称奎安寺（Wat Keuan）住持。





隆波评论他接过阿姜查在巴蓬寺的职责：

“我从永珍回来之后，由于师父建议我在寺中帮忙，我就什么地方也没去，一直住在巴蓬寺。除此之外因为我觉得自己还是个羽毛未丰的新僧，就不想处理其他事务。而且我不是出身乌汶，所以觉得不适合担任领导巴蓬寺——这个地区最大的森林道场——的职事。不过如果这样做有好处，我会去做就是了，因为我真心尊敬阿姜查，他要我留下来我就留下与他携手并肩一起共事。

当他建议我担任副住持这个职事时，我回答还不想担起这个任务。这会令人不快或不适，因为许多比丘较我更早入住巴蓬寺，而且在各方面也很能干。可是师父回应说我们应负起责任——以教导来互相协助。如此一来我们同时也在整体上利益佛教。所以我只好尽力而为，从未生起不善的心念。

为了法与律，以及其他人，我以一颗清净、热爱和奉献的心负起这项职责。只要是利益大众的事，纵使有困难我也会试着去护持，我未从中谋求私己的好处，有利大众的事必须去做。

维持及装修寺院对我而言不是问题，我可以轻易处理这类事务，但有些事是超越我能力范围的。有时到寺院来的人可能不高兴遇到这里的人，因为我不习惯逢迎和称赞别人，我的性格是没有喜欢或不喜欢那种，我不会尝试去讨好别人让人喜欢，而宁可保持冷淡超然，不对任何人特别亲密。

我想接待访客并不需要带着他们四处参观或给予太多的开示，只要告知厕所和饮水处在哪里就够了，这里有足够的清水供人饮用和冲洗厕所。我们不必像其他地方通常做的那般，给予开示迎合大众。从法与律的角度来看，这种做法许多时候令不如法的事件发生。

佛陀教诫我们：向俗人讨东西，为了得到资具而以行为举止暗示或奉承赞叹别人，皆非沙门所应作。因此我尝试不做这些事，我们试着作沙门过隐居寂静的生活。我们不是要针对或伤害任何人，相反地，我们尽己所能协助他人，至于别人是否喜欢那则是他们的事，我们不能如一般世俗所作的向别人施加压力。没关系，我们假设他们不了解，如果真正了解法与律，他们会认同我们的一切作为。

大家不必怀着世俗的心态进来巴蓬寺，因此会感到很自在，这里没有人会让别人起烦恼，没有交际应酬。不以分别心逢迎别人，就不会产生不善的心态、偏见或歧视。

佛陀自己是这样子过生活。如果有人真的需要求法，他会亲近我们请教，我们能观机逗教针对性地解答。这是我们所做的，为了法与律以及不让我们自己与俗人带来麻烦，我们必须守正不阿，双方皆表现得修行人一般。

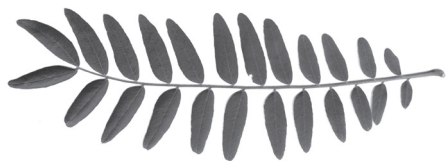
我们的寺院是个修行道场，为了佛教与众生的利益，我们以佛陀作为修行的典范。假使能正确遵守，将会在人们心中生起回响。这个回响是没有声音的，但会在已“入法者”心中产生共鸣，他们会体验到一种庄重和安稳的感觉，不是粗糙肤浅的那种，而是一种带来智慧与知见的体验。





这是我们巴蓬寺的宗风。虽然我所作的一切依据阿姜查的标准，但仍然可能力有未逮，有些事我没有注意到，可是只要我发觉而又符合法与律的，我都会立刻采取行动。相反的如是违反甚至破坏法与律的，我就不会去做。我尝试尽形寿过梵行的生活，我不知道一切是否能照着这个理想进行，但这是我的坚持。

阿姜查有个愿景要把巴蓬寺建设成绝对清净的道场。比如在这里我们没有要求、暗示或探询供养。我们默默地做，不知自己有任何期待。如果一个人对法与律有那么深入的清净发心、恭敬和热诚，再加上一些过去修来的善行及波罗密，他将经常得到护持和协助，可以成就有利益的事。事情确实如此进行的话，那么世间与佛教将会得到好处。



如果我们坚持这些原则，那个回响将会共鸣一段很长的时间，可能持续好多世，百千万年。假设我们没有坚持原则，它维持不了多久，仅是延续一辈子也不容易。这是我对巴蓬寺的理念，我会以此为根据行事。”

在阿姜查病重至舍身去世的十年间，隆波尽力训练僧众及维持道场。这期间他安装了一个储水系统以应付大量前来拜见阿姜查的访客，他也为阿姜查的资具用品建了间展览馆。隆波另外重建一座大的法堂和





斋堂，这是为了在一般时日、大节日或禅修活动时，容纳阿姜查日益增加的弟子而兴建的，它们在一九九二年一月十五日晚上竣工。翌日，一月十六日早上五点三十分，阿姜查去世。阿姜查的棺木放置在新法堂，供大众顶礼瞻仰。

论及在建筑与装修寺院时做粗工的正确修行态度，隆波说：

“如果以自私或自我的心态工作，将会很吃力，同样的假使仓促匆忙工作，我们会焦急和烦躁。正确的态度是把工作当成是改变禅修的姿势——有动作的禅修，让身体运动。我们应以一种‘空’的心态来做工，只是不断地做，仿佛一点也不辛苦或粗重。”

一九九二年隆波及巴蓬寺僧团为了筹备庄严的葬礼，包括建造茶毗场和阿姜查纪念塔，承担大量的工作。超过一百万人出席葬礼，其中最后一天，包括泰王、皇后及首相在内，超过五十万人到来巴蓬寺。

一九九四年，隆波正式成为巴蓬寺的主持，虽然他不愿意担任这个职事。一九九六年泰国僧伽会正式委任隆波为戒师。自此以后，他经常在巴蓬寺剃度比丘及沙弥，这些剃度者有些是巴蓬寺本身的弟子，也有些是其他两百多座分院，包括训练外国僧人的道场——国际森林寺——的弟子。

每年九月的第二个星期，隆波会召集所有的弟子一起参与一个星期的禅修与戒律课程，他认为这是作为一位和尚的职责。而他的弟子也利用这个机会，而不是在十一月五日他生日时，向他礼座。

多年来隆波给予国际森林寺的僧团许多指导与鼓励，最近几年，他还到访国外的十五间分院，护持这些外国僧众。一九九七年他受邀到澳洲珀斯的菩提智寺（Bodhinyana Monastery），翌年他去纽西兰的菩提智园（Bodhinyanarama）探访。

一九九九年阿姜苏美多邀请隆波出席英国汉姆司提新道场，甘露寺（Amaravati Monastery）的开幕典礼。接下来的一年及二〇〇四年他访问美国加州新分院无畏山寺（Abhayagiri Monastery），在二〇〇四年他也作为贵宾莅临澳洲墨尔本的菩提林。同年隆波也去印度朝拜佛教圣地。

每次回来，隆波总会从到访地与泰国的文化差异中，撷取有趣的经验与智慧和巴蓬寺僧俗分享。隆波会分享他观察到异国的文化、风俗、气候、动植物及人。他会告诉泰国僧众关于不同国家的佛教及僧俗二众的状况，不过主要的还是对佛法教学最关切的方面作简介。比如二〇〇四年从澳洲回来，他分享以下的心得：

“每次出国我都会发现与家乡不同的事物，不过不论到哪里，人的身心总都是一样的。澳洲的人同样追求生命中有意义的品质，这也是他们重视佛法的原因。所以我们有许多机会交流彼此间的观念和讨论佛法。我尝试让他们了解佛法可以应用在每个人的生活中。不论是什么地方的人，生活在怎样的环境，总可以把佛法联系到他们的处境中。这是因为本质上我们并没有太大的差别，除了受无明影响的方面之外，大家全都没两样，只是我见和自我使得大家似乎彼此不同，实际上每个人都是一样的，那些没有我见的人肯定能了解自己的实相。虽然我们住在不





同的气候环境中，可是真理并没有差别。如果把人类身体上的衣服与服饰都除下来，大家全都一样，没有必要以这个或那个标准去分别歧视不同的人，大家知道每个人都追求幸福和快乐，没有人要痛苦和冲突。”

每一年泰王华诞，会在全国中选出一些德行杰出和对佛教与社会有贡献的僧人颁发荣銜。二〇〇一年十二月五日，泰王颁发“檀昭坤清净戒长老”（注26）的僧衔予隆波。所有的弟子都为此感到光荣和高兴。隆波借此机会提醒他们：“颁发荣銜是世人表扬高尚德行的一种方式。”隆波还是原来的隆波。

注（26）：“檀昭坤”是泰国僧伽会颁发于出家人的僧衔。



烦恼熄灭

——隆波连佛法开示录与传略

No Worries (2nd edition, 2012)

作者：隆波连

编译：奇瓦利法师等

中译：捷平

初版：2015年1月

封面设计：KC Lam

美术排版：KC Lam

出版：传承出版社

Dhammavamsa Publications
11A, Jalan SP2/2 Segar Perdana,
Bt 9, Cheras, 43200 Selangor
dmvspublications@gmail.com



中文翻译版权所有©2015巴蓬寺

*Chineses translation copyright © 2015 by by Wat Nong Pah Pong,
Non pueng, Warin Chanrab,
Ubon Rachathani 34190, Thailand.*

协助出版本书的僧众愿回向此出版功德给般若悟陀长老（Ven. Panyavuddho），他在二〇〇五年本书付梓之前突然去逝。没有长老在翻译、编辑及校对方面的协助，本书将无法面世。

版权所有・免费流通

要索取本书，或询问有关本书的问题，请联系传承出版社



If you are benefited by this book and would like to support us for sharing Dhamma books with others, you may make donation by depositing cash or cheque (Payable to: Cho Ming Wei) into the bank account stated below. All donations will be used solely for Dhamma books' publication and distribution only.

Cho Ming Wei

CIMB Bank: 8000978370 (Current account)

SWIFT CODE: CIBBMYKL

Due to limitation in manpower, we do not provide receipt to our donors. Please keep the bank-in slip/cheque deposit slip as a prove of donation. Kindly e-mail us (**dmvspublications@gmail.com**) your name and a photo of the bank-in slip/cheque deposit slip.

To facilitate conveniency, list of donors will no longer be stated except request for bulk printing (exceeding 1000copies) by specific individual or organisation.

Thanks and Sadhu!

如果您想支持我们与大家分享佛书，可以把支票（支票抬头：Cho Ming Wei）或捐款存入以下的银行账户。所有的款项皆只用于翻译，出版及流通佛书之各费用。

Cho Ming Wei

CIMB Bank: 8000978370 (Current account)

SWIFT CODE: CIBBMYKL

由于人手的局限，我们将不另行提供收据，另请保存存款单/支票存入单作为捐款证明，请拍下存款单/支票存入单的影像并连同您的名字，传至我们的电邮：

dmvspublications@gmail.com

为了方便业务的处理，除了大量助印（超过1000本）之外，我们将不再列出助印者名字。

善哉！善哉！善哉！



赞助功德芳名录

思源佛法分享（马、新、澳）会
Kataññutā Group (Malaysia, Singapore, Australia)

魏文福（已故）

十方大众

传承出版社成立的目的在于翻译与出版不同佛教禅修传承的教导，让这些教法得以广传，让更多人得到佛法的利益。传承出版社成立于2011年。成立的缘起，源于发起人和身边的佛友发现，过去近十年，新的结缘禅修书籍逐渐减少，取而代之的是商业性质的出版物和不断的旧书翻印。有鉴于此，我们希望能够为传扬佛陀的教法出一份力，出版有素质禅修结缘书籍，以弥补佛教圈子中对于这类书籍的需求。

Like我们的面子书专页，以获取我们的最新消息：



dhammadvamsapublications



我们可以通过观察身体，修身念处来培养出离——不认为自己是这具躯体的主人。我们可以把身体观作是四大五蕴自然的显现。

我们是什么——男人、女人或其他什么东西——皆是社会相约俗成的命名区分和描述。从根本上，人的经验都是一样的，每一个人都承受同样的苦，快乐或悲伤，满足或失望的感受全都相同；这点是我们要注意的地方。

能够体悟到我们的身体跟别人的身体本质上没有差异，就能帮助减轻欲望和执着。最终我们会发现，人与人之间没有任何差别。如此一来就会以一种没有偏见的心看待其他人，不再起分别心认为某些人比其他人优越、低劣或相等。看待我们自己与别人也一样，不会认为这当中有优劣或相等的差别，保持这种心态能使人觉知而不被自我为中心的偏见和我慢所欺骗。

这是修身念处的方法，以这种方式修行成就出离就称作身出离。



傳承

DHAMMAVAMSA
PUBLICATIONS