



寂靜之道

佛教出家人的修行生活

隆波连 著

寂靜之道

佛教出家人的修行生活

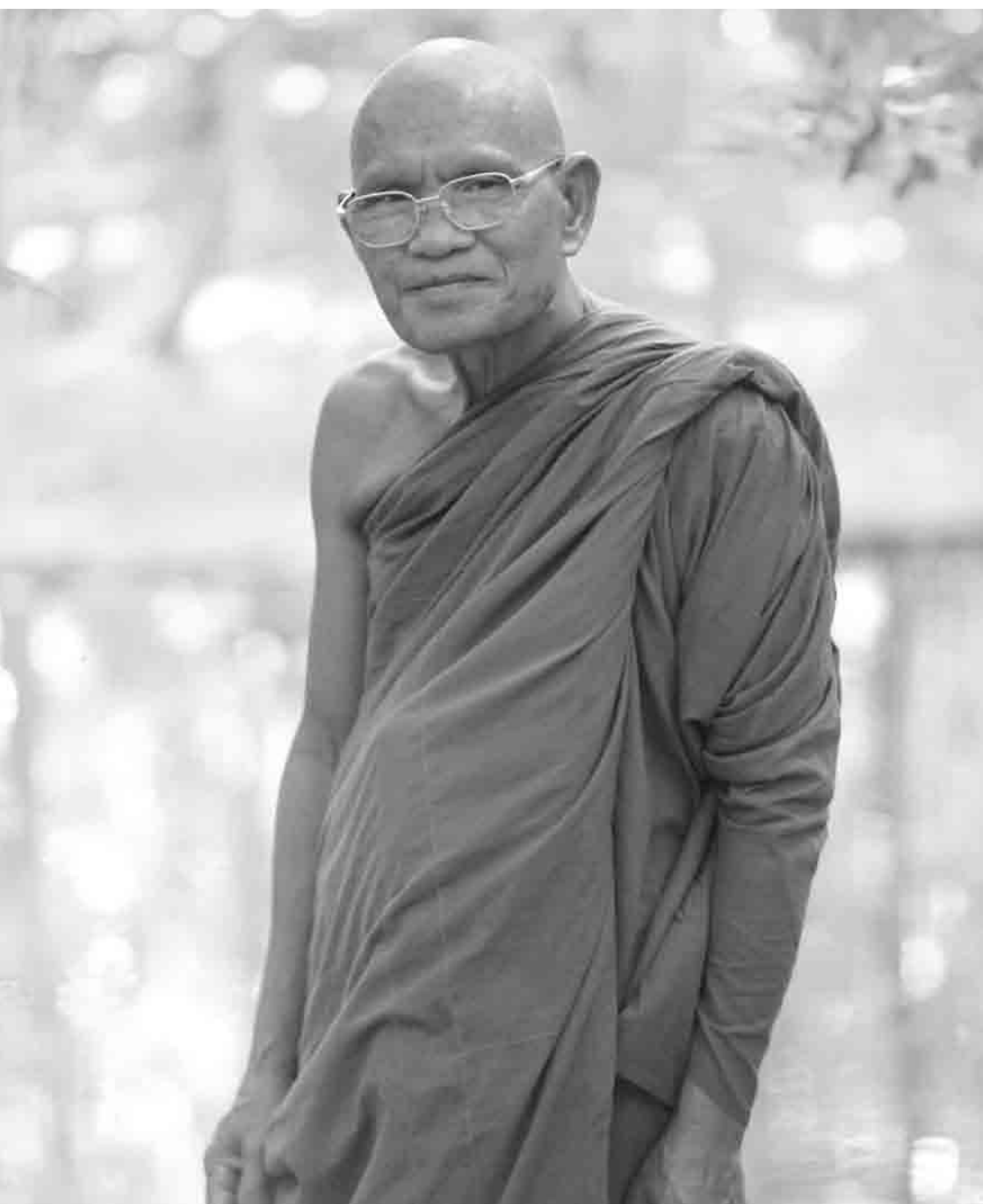
隆波连 著



传承

DHAMMAVAMSA
PUBLICATIONS

传承出版社



目 录

前言	2
一、遵循觉者的足迹	5
二、出家本分事	9
三、剃度出家	13
四、四依四重	23
五、知足	27
六、自我克制的修行	31
七、柔软、谦恭和耐心	35
八、名闻利养	41
九、浣衣日开示	45
十、工作中的修行	49
十一、诵戒之后的思惟	53
十二、庄严自身	61
十三、僧俗有别	71
十四、从黑暗到光明	79

前言

“寂静之道”概括了佛教出家人的整体修道生活，是“沙门法”（samaṇa dhamma）的其中一个面向。所谓沙门，是指那些过寂静生活的人，沙门过的禁欲生活，一般称作“梵行”（brahmacariya）。

在佛陀时代，各种隐士、苦行僧、瑜伽士以及出家人一般上都称作沙门。佛陀的弟子通常叫作“乔达摩之沙门”或“沙门释子”，以佛陀的族姓称之。佛陀则称自己的出家弟子为“比丘”，意思是“乞士”或者“看到轮回危险的人”，泰国森林传承通常把比丘的意思视为后者。

除了遵守佛陀制定，涵盖大大小小行为规范的毗尼耶（包括二百二十七条主要的戒条以及无数较轻微的生活规范），出家人还得遵守作为一个沙门——寂静修行者——的威仪、行为以及品德，这些统称作“沙门法”。事实上，在日常生活的实际应用中，毗尼耶和沙门法很难截然分开，这就像佛陀的开示，法与律通常是一起教导的那样。

隆波连出身泰国森林佛教，继承阿姜查住持著名的森林禅修道场巴蓬寺。阿姜查的教学特色在于强调陶冶出家人的整体修道生活与精进禅修，以此接化泰国与西



方僧侣而闻名于世。隆波连延续阿姜查的宗风，依据世尊的教导，从生活中的琐碎事务到甚深的智慧锻炼学人。

这本书的内容即是隆波连对出家人——僧伽——的生活作息、修行以及道心的砥砺，主题除了出家修道的纲要、生活的基本行持，也包括一些出家仪式的讲解。这些开示通常只有出家人才有机会听闻，我们把隆波的教诫编辑整理，介绍给大家，希望能激励发心出家的舍家出家，已经出家的继续修行此寂静之道。

谨愿大家安住于沙门法。

英译者

二〇〇七年六月，写于巴蓬寺





一、遵循觉者的足迹

.....

[这篇开示节录自隆波连二〇〇六年六月在澳洲一项僧众会议上的致辞。这个会议聚集了所有在澳洲发展的佛教传承，出席者包括汉文系、藏文系与巴利文系的佛教僧众。]

佛教在暹罗——泰国——蓬勃发展，这是举世皆知的事实，这其中的主要原因得归功于泰国国王对佛教的护持，职是之故佛教很兴盛，在佛教学术研究与教育方面尤其如此。

在佛学理论的推广方面，我们已经做了很多，但很遗憾的是，我们却还没有进一步推广佛法的修行，泰国还没有能力介绍一位圆满证悟的圣人给全世界知道，成为世人的典范。

对于我们作了深入研究的圣贤，要是能成功地推广佛法的修行，就是真正遵循他们的足迹。到目前为止，我们还没有派遣一位证得最高果位的人，向世界证明佛教可以熄灭众生心中的苦——就如现代科学有能力减轻人类生理的痛苦一般。

我们的生命一天天减少，因此一定要精进遵循觉者的足迹，趋向修行的最高果证，尽出家的本分：凡是障碍熄灭苦的我们必须舍弃，必须彻底摆脱这些障碍。与这相反的，是聚积大量家累的世俗生活——要照顾各种的财物，面对各种烦恼，还有各种负担。

其实，不管是在家人还是出家人，出不出家并不是依靠服装来决定，而是由我们的生活方式以及心灵的净化来决定，

跟我们的外相或僧侣身分无关。不管是谁，如果他除了蔽体的衣服、用餐的皿器之外，没有房子，没有其他东西，一心追求解脱烦恼，那么这个人不论披袈裟或穿在家的衣服，都可称作真正的出家人。源自于内心的佛法之道，不在于追求地位或追求任何外在的东西。我们需要保任内心的法，培养成心灵内在的泉源，并依照着精进用功，那么，我们的行为就是遵循觉者的足迹。

如果一直跟随觉者的足迹，我们将会发现“心灵的科学”——能给世界带来巨大幸福的心灵知识，那么我们就能保持着原本庄严的生活方式，把它带到西方来，为世间带来好处。事实上，整个世界都非常期望得到真理和快乐。我们是要躺下来等我们的习气自行改变，还是依靠我们的能力，尽最大的努力修行佛陀的教法？

假使我们所应做的仅仅是通过阅读书本学习佛法，那么出家人过梵行生活就根本没什么大不了。为了寻求解脱痛苦而研读佛书是值得的，但如果研究的动机是为了名闻利养，出家的第一步就已经错误了，接着非常可能走上邪道，我们能看到个中的危险吗？哪一条道路通往世间，哪一条通往出世间，不是很明显么？仅仅研读书本，怎么能期望获得“神圣的心灵净化科学”的成果呢？

我们的导师——佛世尊——在蓝毗尼的一棵娑罗树下出生在土地上；他于菩提伽耶的菩提树下，坐在垫着草的土地上成道；最后躺在娑罗树下的土地上，披着一袭袈裟入涅槃；如此而已，更无余物。佛陀一辈子在荒地和树下度过，可见他的生活是多么的出离，他没有过豪华的生活。他能觉悟心灵的真理是由于安住在偏僻的地方。

要是我们没有真诚发心尝试过住在偏僻的地方，就不应该认为自己没有福报修行殊胜的佛法。我们必须把心中那些驱使我们追求伴侣、娱乐、欢乐的束缚切除，佛陀自己由于隐居而在修行上得到很大的利益，他因此把这个好处告诉给大家，所以我们务必尊重佛陀的教法，经常住在偏僻之处。同时我们也应当以自己是沙门释子为荣，对人对己全心全意地坦诚相待。倘若真能如此，我们将能得到神圣的心灵科学的成果——永恒不变的真理，我们的心将能获得自由，解脱于世间的奴役。我们会体验到比物理学更强大的力量——有能力把世间引向和平清凉的力量。现代科技不断地发明创新，带来诱惑和刺激，使得世间一直感到匮乏和饥渴，对不对？现代科学不断刺激人的欲望，使人的欲望膨胀没有止尽，因此而承受各种各样的痛苦。这就好像一个人已经吃饱了，可是当他看到更加喜欢的食物，就继续吃，结果遭受苦果。在尝到神圣的科学成果，体验觉悟者的生活方式之前，富人和穷人在这方面都遭遇同样的痛苦。

这是预防心灵疾病的灵丹圣药，为什么人们不接受？内心的痛苦真的像疾病，欲望、贪得无厌、永不知足之类的心态是病毒，而寂静与出离是医治这些疾病的药。遵循觉者的修行而生活的人，是医治好自己之后，提供医药帮助众生的人。

所以让我们彼此扶持，学习这神圣的科学，这真理的科学，为自己以及这个世间，带来无上的利益和快乐。要做到这点，我们的生活，不管是内在还是外在，都必须真正的清新安详，保持清凉，光明和放光。如此一来，我们会成为清凉和宁静的模范，让那些内心燃烧着贪嗔、失望，承受巨大痛苦，眼神黯淡无光的人有个榜样。如果只是外现出家相，里面满脑子贪执，跟俗人没两样，我们就不能为世间立榜样，那是以盲引盲。

即使是没有回报，我们也应当树立道德榜样尽量利益别人，我们慈心的力量，能影响其他人也生起慈心，友善地对待别人。此外，我们有必要牺牲自己的快乐来度化世间，让大家看到一个人如何仅仅依靠必需品过活，生活节俭，就可以把省下来的协助苦难的人，给他们带来欢乐。

历史上，不管什么时代，都可以看到究竟觉悟者——阿罗汉——决不会苟且度日，也不会为了一己的快乐而逃避世间，占人便宜。事实上，阿罗汉是在等待因缘，成为世间的榜样，让世人知道什么是真正快乐的人。即使是对追求世间成就的人而言，一位阿罗汉生命中的每一天，都是坚忍不拔、愿力和精进的楷模。

看看一位阿罗汉的修道历程，他是发跟佛陀一样的愿开始的：

“比丘们啊！你们应当如此发勇猛心：‘即使我的身体血肉枯竭，剩下皮筋骨连接着，只要在人力、勇猛之下可以证得而我却未证得的，我就决不停止精进用功！’”

这个愿显示人应该要能忍耐、刚毅和不放弃。证得阿罗汉果位的人无时无刻不在利益世间，成为众生的楷模，教导人们要忍耐大自然的一切，包括冷热天气等。他们一直圆满自己的德行，完成必须做的事。为世间立榜样，在烈火燃烧中保持微笑对阿罗汉而言是等闲事。

活在世间以身作则示范给大家看，比用言语教导强得多。所以，让我们一起遵循觉者的足迹，那么真正的利益、快乐以及和平就会在我们自身，还有我们的社会、国家和世界中生起。



二、出家本分事

.....

[这篇开示节录自二〇〇七年一月十二日阿姜查逝世纪念日的致词。当时有大约一千名比丘聚集在巴蓬寺的布萨堂，表达他们对阿姜查以及其教法的仰慕。]

这个布萨堂是阿姜查在一九七六年开始兴建的，于一九七七年落成，这栋建筑相当巩固，都已经用了超过三十年。布萨堂是僧人专属的佛教场所，由国家统治者履行他的宗教职责允许僧伽办佛教活动使用。像这类的建筑物我们称作房舍（*senāsana*），即僧众住宿的地方，是佛教的基本象征，也是佛教有形物质的体现，以建筑的方式（*sāsanavatthu*）代表佛教，证明佛教的存在。有关当局已经批准了这个布萨堂，因此它是属于我们寺院的，我们有权力在此进行任何推广佛法的活动，可以在这里办出家和比丘受戒仪式，接纳新血进入僧团。

出家仪式是确保有足够的人力资源来延续佛教传承的方式，每当有人出家成为比丘，佛教的力量就增加，因为佛法的慧命惟有依靠僧伽延续。

佛教需要僧伽成员把教法以不同的方式流传出去利益世间，作为佛教的一分子（*sāsanapuggala*），个人扮演着重要的角色，要荷担如来家业，自己必须要有一定的德行，比如，贤圣者觉悟的境界[注1]。然而僧伽成员并不是一开始就具备这些德行的，他们需要修习法与律，逐步培养知见。

注（1）：指佛陀已证悟果位的贤圣弟子们，这些贤圣僧拥有九种功德，其中包括完善地修行，正直地修行等。

如果一个人的修行价值观跟法与律相违，这将会令他的修行乖离僧伽的真正意义。因此，我们必须给予那些学习负责住持正法的比丘和沙弥知识、劝告和指点，他们才能依据僧伽的原则，有个标准正确的修行，这称作“学”（sikkhā），是佛教的训练法。

“学”是指教育一个人在尽修行人本分时觉知自己的行为，也就是说，遵守戒与律。我们一定要严正看待戒和律，可以说，戒律是佛教的根本，比丘在接受基本的毗尼耶教育之后，他们的修行和言行举止将不会引发冲突、退步或堕落。

比丘过着“见到轮回的怖畏”的生活[注2]，负责住持正法，把佛教的道理和修行传承下去，大家必须慎重看待这项职责。

事实上，训练和教育自己并不太难，因为佛陀教导的核心，即法与律，直接关系到我们本身的行为举止以及相关的表现。凡是不恰当不正确的行为，佛陀都加以制止、给予教诫，令我们知道如何远离和戒除这些行为。还有，我们与人交往，需要意识到自己的行为会影响别人，这点一定要清楚记住。

当一个比丘住在某个地方，作为佛教的一分子，负起僧人的职责时，他不应该受我慢影响，以狭隘的自身利益看待事物，而是以整体佛教为立足点思考问题，考虑事情对僧众的影响。因为任何的不当都可能引发带来伤害和不体面的分裂与纠纷。

注（2）：在巴利语中，“比丘”这个词有见到轮回怖畏的意义。

在这方面，惟一会伤害我们的是疏忽。疏忽来自于不求上进、不向人请教如何改善。作为佛教的一分子，在扮演各自的角色护持佛教时，不管是物质方面或者是人方面，都是我们应当努力改善的。

现在，我们的职责需要做事和承担责任，我们应该意识到这是一个难得的机缘，为了我们自身应该好好把握这个机会，尽量善用这个因缘。至于在家众的护持：其实，他们都已经准备好了，即使是无法给予物质的护持，也会在精神上鼓励我们，他们无论如何都会随喜我们的付出，所以我们要努力尽自己的本分，不要成为弱者。

所以我要随喜各位，住在各自的地方，依据导师和法与律的原则负起你们的责任。请大家不要随自己的欲愿做事，这样不好；在佛法上我们有许多同道，所以应该先请教他们。至少，做事不要匆促，要如法地做，这样就不会把事情搞砸，我们自己也欢喜。如此一来，我们的所作所为将符合法与律。我们的寺院建筑完成之后，这里会很理想，适合修行，不再有干扰和负担，带来各种困扰。整个会让人清凉宁静，社会将会接受我们。

所以你们这些要挑起这个责任的，即使是自己独住，也应激励自己去完成任务，这么一来就不会有太多的问题，不会毁犯。请遵循我们最根本、最重要的原则执行你们的任务，做事永远要做到圆满，确保自己的生活与法相应，如此要求自己会强化我们、鼓动我们，把问题化解，这是我们可以依靠的皈依。把这个修行的要求作为基本原则的话，我们的行为会给我们力量，让我们自在。

我刚刚说的这些并不怎么深入，不过却是我在这间寺院实践的原则。大家共同聚集在这里，你们大概会注意到，这间寺院不管是外在的物质、人力资源抑或各种宗教仪式，都值得好好护持，以便各方面的运作顺畅。让我们依据佛教法与律的根本护持这间寺院。





三、剃度出家

.....

[这篇开示节录自隆波连二〇〇六年六月在澳洲一项僧众会议上的致辞。这个会议聚集了所有在澳洲发展的佛教传承，出席者包括汉文系、藏文系与巴利文系的佛教僧众。]

剃度仪式进行到此，你们已经照足佛陀制定的方式缝纫、染色，准备好这套袈裟，而且也已经念了要求剃度的句子，算是做得非常审慎。

接下来是出家，要求你们对三宝生起诚心，深信三宝，依三宝激发道心。惟有当我们开始了解佛世尊的功德，我们的教主佛陀才允许我们出家。

佛陀的功德[注3]如下：

佛有智慧、敏锐的心思和辨别力，用在应该知道的事物上，知道它们的优劣好坏，有益无益，对四圣谛彻底通达——而且是无师自通地做到这点。这是佛陀的般若功德。

佛陀已经舍弃所有的不善、烦恼和欲望，以及长久以来受烦恼激发的习惯和情绪。他拥有由善法的功德形成、最殊胜的品格。这是佛陀的清静功德。

注（3）：佛陀主要的功德有三：般若、清静和大悲。

佛陀慈悲受烦恼和苦之火焚烧的众生，他劝诫和教导这些众生，以便跟随他走过的足迹——彻底熄灭烦恼之火。为了救济众生，他不辞劳苦、障碍和困难进行度化工作。这是佛陀的大悲功德。

安住在这三项功德的圣者称作“佛”——能圆满知道的人；当佛陀这样圆满地知道时，他教导世间，指点迷津。他的教法就被称作“法”；那些聆听了佛法的人，遵照着——根据毗尼耶——实践修行，称作“僧”。

佛、法、僧三者，是我们最崇高的尊重对象，惟有我们真正敬仰佛法僧时，才适合剃度出家。

现在我要告诉你们用以修习解脱烦恼的基本禅修所缘，就像过去的老师代代相传那般，请大家跟着我一起用巴利语念：

“Kesa, loma, nakha, danta, taco, taco, danta, nakha, loma, kesa.” [注4]

佛陀把这些禅修对象称作根本禅修所缘，修习这些所缘可以令染污我们心中的执着和渴望消退。

凡夫一般上把这些渴望的体验当作是自身的，但是佛陀要我们看清楚这些渴望不是我或我的，他要我们觉悟这当中没有“实体”，只是元素存在罢了——物质依据自然法则以及外在条件的具足而存在。不过这个存在不是稳定不变永远如此的，它们无时无刻不在变迁，不会一直保持同一个样子，总是

注（4）：意思是头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。佛陀教导要观察的五项身体外在可看到的器官。

生起、暂住然后灭去。我们把这个称作根据自然法则存在。

观察这些根本禅修所缘使我们看到不稳定、无法保持和不是自我，看到它们生起、暂住然后灭去。这样会削弱我们的渴望、对自我的执着和重视。

自我的执着淡化之后，不管在什么处境，我们与人交往时，心里不会有剧烈的反应，受到别人称赞，我们不会开心，受到责怪也不会感觉受伤。不起喜恶心让我们更能了解自己。喜欢和不喜欢是世间法[注5]，操纵着眼中还有尘埃者——心灵未成熟未证悟的凡夫。世间的人会把这些心境看作值得追求的东西，可是我们这些追求减轻内心渴望染污的修行人，当省思，把这些心境看作仅仅是体验到的感受，不管是乐受还是苦受，皆不过生起、暂住、灭去。

佛陀称快乐作喜悦，是乐受的一种；悲伤是忧恼，是苦受的一种。苦和乐是实相的显现，能引发情绪。佛陀要我们专注它们，知道任何的感受都仅仅是感受，我们所知道的喜欢或不喜欢的情绪只不过是感受罢了，当中没有什么是稳定或是持久不变的，这些皆是心的某种状态，生起了会自然灭去。

这样理解我们的经验，就不会迷失在“这个好”、“那个坏”的想法当中。这类想法不是别的，就只是无明和邪见的特性，所以佛陀教我们，看到它们时，专注和思惟它们是心法[注6]——生起、暂住、灭去。我们不应成为这些过程的奴隶，成为世间的奴隶或苦乐烦恼的奴隶。我们应视这些过程意味着

注（5）：世间法这里是指称赞诽谤、有名恶名、得到失去、快乐痛苦世间八法，四项是顺境四项是逆境。

注（6）：心理现象，与物理现象的色法相对。

某种匮乏感，永远不会满足，不知道什么时候适可而止，就像火焰永远不会嫌燃料太多。

我们专注这些过程，视之不过是生起、暂住、灭去，如此就能厌离它们，可以不成为欲望、渴爱或执着的奴隶。一般上渴爱是苦同在的一种感觉，一种难以忍受、不自由的感觉。我们有必要观察这些感觉，这样修行能令我们体验到心的寂静——超越苦乐感受的寂静。做到这点，我们就可以像个沙门，像个“寂静者”。

让我们好好修行这些禅修所缘，把它们应用在生活中，成为生活的一部分，以此理解这个世间。能理解这个世间，我们就理解实相，理解生而为人的意义。作为一个真正的人意味着拥有一颗超越世间本质的心。所以让我们禅修时抱持着这样的心态，协助自己努力修行，脱离无明邪见还有不善心行的控制，证得清净的境界，看出修行佛法 and 生而为人的意义，体验修行正道的利益。

现在我把袈裟交付给你们，你们各自去披上，穿好之后回来受戒，那么我们的剃度仪式就完成。

（新出家众披上袈裟受完沙弥十戒之后，隆波继续开示：）

从现在起，身为沙弥，你们的责任是改过自新，训练自己。必须牢牢记住，从今以后你们不再是在家人，不再是一般

世俗的人。在这里，我们是为了看清轮回的过患、生死流转的危险而生活，我们的责任是唤起内在的沙门——成为一个过寂静生活的人。

我们培养祥和的行为，我们的行为，不管属于身体哪一部位的动作，都不应该表现得像个愚痴的人那般；行为要像个睿智的人：谦虚、恭敬、随缘过活而不起我慢心——你可以说，是守护自己的身体。

同样的，我们的语言也应该守护，要知道，语言可以带来各种好的坏的结果。所以，我们得学会怎么好好说话。要是我们言语谦虚，就不会给自己招惹麻烦。在修行中，为了保护自己，必须观察自己的方方面面——我们的身行和语言，保持念住使自己严守出家人的威仪。如此一来，我们就不会混乱，心行不会卑劣。卑下心是世间的心态，遵循种种不善，诸如嗔恚、贪染、愚痴等，带来各种坏的后果、堕落的行为。

出了家我们应当不断往好的方面进步。我们接受训练，学习看清生命的意义来过生活，必须尽量护念自己，培养坦诚和正直的心，保持道德行为，还有要惭于恶行，一个人对恶行能惭己则能愧他，知道恶业不能带来自由，而能生起警惕心。

开始训练时，刚才讲过的这些要记住。我们的目的是持戒和净化心灵，其实，戒的意思就是清净，的目在于慈爱，尊敬他人的权利，做什么都要考虑周到。为了追寻真实法，我们开始时应该检查和观察我们周围的环境。这些是你们需要理解和学习的。

另一方面是在与世间接触时，要怎么应用我们的感官。我们有眼耳鼻舌身和意，有眼睛，我们必须知道如何守护它们，我们的眼睛可以带来善与恶，耳朵等也是如此。既然有善和恶，那么我们就必须能善于分别，选择善的。比如，如果眼睛看到什么会引起情绪或淫欲的感觉，我们就必须知道怎么控制自己。

要是有这样的情况，我们就要利用观察身体之类的禅修技巧。或者在对到世间法——喜欢和不喜欢的东西——时，观察自己的感觉，看它们只是生起和灭去，它们只不过短暂地存在，当中没有稳定和恒常不变的东西。

这是为何佛陀警戒我们，每当眼睛见到形色、耳朵听闻声音、鼻子嗅到气味、舌头尝到味道、身体接触东西或念头在心中浮起，都得保持警觉节制。他劝告我们保持念住，不要粗心，别让经验没经过智慧过滤就浮现。这是你们成为沙门另一项必须的训练：不断过滤。

我们的训练当中有一项是关于出家人的资具——饮食、衣服、床卧和汤药——与生活必需品的。我们以觉者为榜样，少欲知足地过生活，跟随心境已超越世间者的足迹前进。关于资具的修行是知足：如果我们得到一点点——知足；如果我们得到很多——知足；如果我们什么也得不到——知足。我们训练自己成为知足的人，也就是说，成为一个随缘的人。这样，我们的出家生活就不必挂虑这些事物。

我们寂静和独处地随缘生活，随顺因缘毫无挂碍地进修，不断深入教育和观察自己，不必操心任何东西，不必顾虑

外在的世界和社会，这一切都不必担忧。我们不但与任何人起冲突，而且是为了自己与别人的利益而过活。能做到不跟任何人起冲突，别人自然接受我们的人品。这是我们的任务。

你们需要不断精进用功，是精进使我们圆满成就。圆满的意思是完全成熟、准备好。[注7]准备好的意思是不再有问题，这是心已达到圆满境界的觉悟者，是已经历了“正觉之夜”[注8]者，不再有黑暗，不再有逼迫感和不安，内心自在、清凉、充满活力。

我们一定要精进用功完成自己的任务，这就是所谓的修行。生命非常的短暂，而这样的机缘又是那么稀有难得，我们应该尽最大的努力修行。我们真的没有时间，佛陀把我们比作在太阳下蒸发的露珠，被拖到屠场的牛只，事实真的是这样！时间不断流逝，问题是不止时间流逝，我们的身体也随着每一刻的流逝不断在衰败。可能我们头上的发已开始掉落；牙齿开始松动，不坚固了；之前明亮的眼睛现在开始老眼昏花；敏锐的听觉开始退化，听不清楚声音来源，声从北方来却听到是南方；而且开始经常做错事。

随着生命的过去，我们的行为也不断改变，因此我们需要理解这生命的过程，必须觉知时间的流逝，看出净化心使之趋向纯洁平静、清明自在的意义。要得自在，我们所需要的是有颗清明的心，心混乱就不会自在。当烦恼和欲望在焚烧我们时，我们就活在热恼中，平静不下来。我们受驱使成为欲望的

注（7）：这里的“圆满”是泰语prom，通俗的意思是准备好或一起，隆波连用这个词通常是指证悟、圆满、完成等，然而也有成熟、万事俱备的涵义。

注（8）：这句取自泰语翻译的《中部·一夜贤者经》，巴蓬寺的课诵时常诵念此经。这里是指证悟的那一夜。

奴隶，以为这个好、那个更好或最好，能给我们快乐。这样做是永远没完没了的，佛陀教我们要看出这种想法的危险，不要把欲望看作善的东西，它们是毒，吞了下去会伤害我们，使我们不得安乐，我们会因此而陷入大麻烦中，整个人变得狂乱，活活被苦焚烧。被欲望牵着鼻子走将使我们堕落，堕入卑下悲惨的状态，没有机会往上提升，这与我们修行相反，不是正道。

现在你们有机会持续发心受训练，走在佛道上，这条道路就是所谓的正修行，圆满无缺，包含了戒的训练，心的训练和智慧的训练。大家不要再像外面世间的人那般过生活，世俗的人随欲望之流过日子，愉悦的感受生起，他们就乐了；痛苦的感受生起，他们就悲伤；每个都争着追求愉悦的感受，讨厌痛苦的感受，要把痛苦消除掉。他们这样做其实没什么意义，你们想想看。我们人对欲望不应该耽溺得那么深，这点大家要懂得。能这样我们就可以好好利用这些事物修行。

所以，你们每一个都要发起道心，坚忍不拔，不要辜负了沙门的身分。如此修行，把出家生活当作是一座塔，值得受人们恭敬礼拜，像这样子固守自己的责任。大家要好好把握因缘，履行我们的职责，为众生立榜样，引导群伦出苦海，给后来者带来利益功德。所以，让我们一起发心，坚固自己的信愿。好，希望在座的每一位都圆满地尽沙门本分。







四、四依四重

.....

[出家之后——通常在同一个仪式上——受比丘具足戒。在受具足戒的仪式上，必须依据律文以巴利语念教诫（*anusāsana*），和尚为戒子教诫四依和四重[注9]。在二〇〇五年十二月十五日的授戒仪式上，隆波在念诵教诫前作简短的开示如下：]

我们刚举行了羯摩，受具足戒的仪式也就完成。所以，现在诸位是法与律中的比丘。

比丘的生活需要有维持正确行为和修行的戒与律。我们把遵守戒与律当作是职责，必须正确地履行，确保自己的行为 and 修行符合这些佛陀传下来的原则。这需要大家学习和理解。

佛陀所谓的“教诫”，列出属于比丘当遵守的行为，教诫可以分成两部分：第一部分佛陀称为“依止”（*nissaya*）；第二部分是“不应该做的事”（*akaraṇīyakicca*）。

“依止”教导我们过简单自在的生活，共有四项：

作为僧伽的一员，我们依靠在村落乞食维持生命，人们要布施多少随他们的心，我们托钵是尽自己的职责，不要求任何东西。这是根据沙门——仰慕寂静者——的职责和本分而托钵。佛陀把这称为“乞食的依止”。

注（9）：四依是指四依止，即乞食、粪扫衣、树下坐以及腐烂药。四重是四根本重戒，即淫、盗、杀人、大妄语。

接着是“粪扫衣的依止”[注10]。粪扫布通常是包肮脏或者令人恶心的东西，例如死尸的布，这是要我们生起离执心。我们的身体充满不净、看起来令人恶心，不起喜爱。用包裹肮脏东西的布来包裹我们的身体，布就变得像身体一样恶心。这是“粪扫衣的依止”。

关于住宿的地方，佛陀要我们住在宁静和隐蔽之处，也就是说过简单朴素的生活。佛说住在树下，住在树下一——安静和偏僻的地点——我们就不会养成执取，贪着东西的习惯，认为是我们的，属于我们拥有，或者是类似的心态。修习“树下坐”是为了减轻我们的欲望。这是“树下坐的依止”。

第四个依止是关于我们健康的修习。四大不调时，比如不适应气候，我们可以用每个人都有的东西——小便——来调养，依照佛陀的教导，饮用发酵过的尿。佛陀说这是“调整我们的四大”，意思是当外在的因缘改变时，用来增强身体的抵抗力。这是“腐烂药的依止”。

以上是四依的部分，是我们所应当做的。接下来的教诫是我们决不可做部分。它们是：

- 一、行淫（即性行为）；
- 二、拿别人没有给予或不允许我们拿的东西；
- 三、没有慈心、亲善和助人的行为（明确地说是不可杀，破坏或制造冲突之类）；

第四项：佛陀不准我们出于我慢或愚痴，错误地宣称和

注（10）：粪扫衣由丢弃的布、破布或者特指从坟场死尸上取下的布制成。

吹嘘自己有神通。我们出家为僧，切莫以为自己就因此而高人一等，所有的人都同病相怜，都受自然的法则所主宰，这是每个人都必然会面对的，无一幸免。我们这样看待自己，以便减轻可能会生起的我慢心。

这四项称作“不应该做的事”，即不准许的行为。我会用保存这原始教导的巴利语向你们宣读。大家应该照着修行，负起沙门的职责和任务。







五、知足

.....
[隆波二〇〇五年五月应邀到马来西亚，弘法中回答关于出家生活的问题如下：]

问：我们想知道您与阿姜查共住的经验。

答：一般上，隆波查教我们修行少欲知足。少欲知足这几个字描述了没有忧虑的生活方式。这也是“圣种”[注11]的生活方式，生活中没有束缚和羁绊。修行要圆满成就少欲知足是其中的一环，是圣人所拥有的德行。

现在，假使一个人还未证悟，仍然是凡夫，根据觉者教导的行为准则训练自己，把这些行为准则培养成自己的习惯。举个例子，觉者教导我们不要生气，那么尽管想随自己的习气，我们也必须制止发脾气。长期这样锻炼自己，慢慢地改过发脾气的习惯，最后就不会再生气。这是个培养好习惯成为我们性格的例子。我把这看作是避免与人冲突，远离危险的生活方式。我是这样跟隆波查学习的。

问：隆波，这位居士想要出家，他想咨询一些关于出家生活和成为非家出家者（anāgārika）的忠告，请问您有什么建议吗？

答：剃度出家意味着逆流而上，要逆流需要忍耐毅力。你要把忍耐毅力发挥至极致，深通此道，变成习惯。这就好像

注（11）：圣种（ariyavamsā）是指圣贤的传承，佛陀特别指个性少欲知足者。

是逆流的鱼，活着的鱼一定是逆流的，只有死鱼才顺流而下，我们修行就必须像逆流的鱼，培养忍耐毅力，塑造成自己的个性，熟稔于克制自己。不过，说实在的，出家生活没太多的，总是有好的一面跟坏的一面，这是我们都能理解的。

出离的意思出舍弃我们在世间追求和期望得到的。世俗的人就如同寻找肮脏东西的苍蝇，要是我们开始醒悟到这点，不想再跟这些东西扯上关系，出家就不难，问题简单多了，你不必忍受煎熬。这些全看个人的心态。

不过，大家都知道，这个修行是违反我们生理本能的，一般说，人类生下来就有结合伴侣的本能，淫欲必然存在，所有纠缠着爱恨的感觉全都存在，我们一定要知道怎么忍耐、怎么精进用功来应对。

不要心存侥幸想要过容易和舒适的出家生活。你必须记得，寂静和圆满证悟的根源来自苦，它们正是从苦中来。安乐不从别地方来，安乐就在苦中生起。所以，苦其实是让我们能够通过念住和智慧体证圆满之处。

我们每一个都能注意到别人外在的苦，然而，要认出内在的苦，关于心境的苦，我们惟有自己知道。出家不关乎外在的东西，我自己曾经历过其中的一些经验，清楚知道个中滋味，我年轻时就出家，生命处于这个阶段的人都喜欢享乐，轻易忘失自己。可是我坚信作为年轻人，应该从经验中学习，即使这可能是痛苦艰辛的过程，你需要理解，这些是生命的一部分。

困难是生命的一部分，让我们从中学习，所以我扛起来，抗拒随波逐流，不寻欢作乐。

还有，过出家生活，你必须身无长物。即使是袈裟，我们只有一套，就这么多。我在泰国时，只有这一套袈裟，来到马来西亚这里，也还是这一套。我们不像在家俗人，拥有许多东西，我们只有这些，你可以说仅仅是这些就足以减轻苦，已经足够遮阳挡风，抵御寒热了。我们拥有刚好能过生活的资具，毕竟，最后一切都会毁灭分离，你为什么要那么强烈地拥有它们？这种心态使我们内心知足和欢喜。

当我们各方面都满足，一切各得其所。能知足，不管在哪里，我们都快乐自在，就这么简单。独处或群居，拥有很少或很多，我们都快乐。我们吃饱了，即使有人来添加食物，我们也不会要。

如此修行，慢慢地我们将成为一个自在无碍的人，过着可以称作“善逝”[注12]的生活。

这是出家修行次第的简单解说。

注（12）：善逝（sugato）是佛陀的称号之一，意思是彻底到达彼岸，不再浮沉于生死之海。





六、自我克制的修行

.....
[隆波连二〇〇六年五月在墨尔本的菩提林与僧众的交流。]

修行佛法意味着保护自己，能使人强大、坚强和稳定。这要依照别解脱律仪（*pātimokkhasaṃvara*）的原则规范自己的行为，根据比丘戒条（*pātimokkha*）来修行自制。

我们也可以仔细了解戒中“不应该做的事”（*akaraṇīyakicca*），这是身为比丘决不可做的东西，也是我们与受欲望、淫欲和贪婪主宰的在家俗人、一般凡夫不同之处。

佛陀所谓“不应该做的事”第一项是与异性发生关系，即禁止性行为。这不合我们的个性，感觉上真是违反我们的本性，但是我们要抗拒，不要像世间的人那般随波逐流。性行为是污秽的事，所以不要重视它，你可以说性行为使我们沦落到受束缚的境地。从这个观点看问题或许可以帮助我们理解得更清楚。

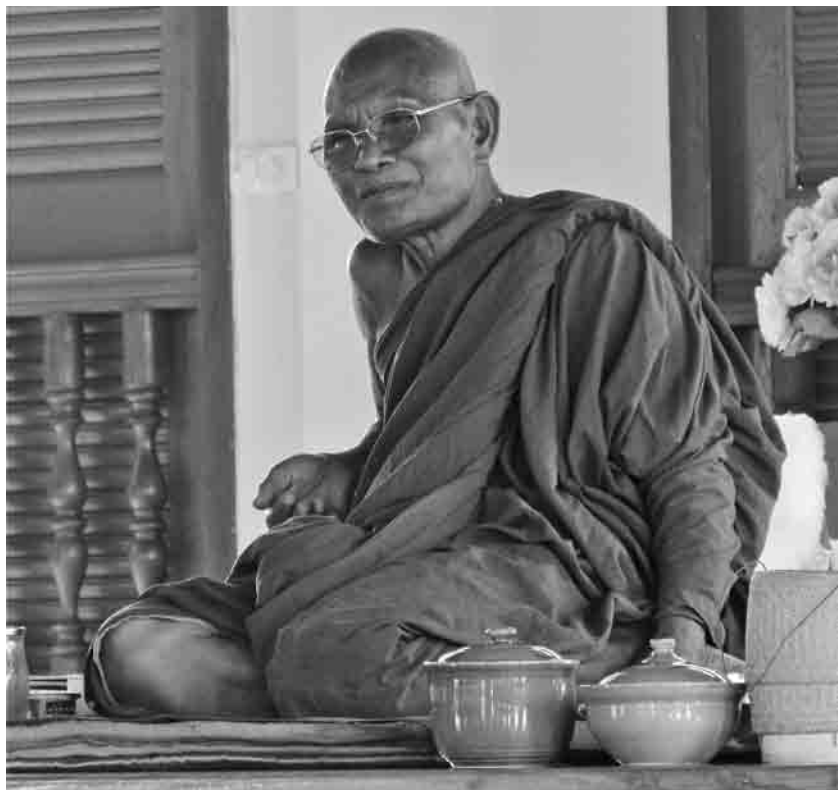
所说的“克制”整个就是关于改变我们的习惯，脱离黑暗追寻光明，或者人们所谓的纯净。我们大概还未看到和明白这光明和纯净实际上是怎么个样子。我们还不知道，还不熟悉，因为还没有体验过。

目前的情况，我们会经常与异性交往，所以要特别注意如何与对方相处沟通。关于这点，佛陀有明确地指导阿难尊者如何修行。其实，开始时，佛陀指示完全不要和异性接触。阿难尊者问佛：“我面对异性时应该怎么修行？”佛陀回答：“最好不要看他们。”所以，佛陀是根本反对我们认识和见到异性的，因为佛陀不要我们面对无法抗拒的困境，这可能导致出轨而垮掉。

阿难尊者再问佛：“万一需要跟女性见面，我们应该如何修行？”佛陀接下来的教导协助我们在面对各种状况时保持正确的心态，避免引生情绪。佛陀说：“如果你需要看着她们，别跟她们说话。”这是佛陀的劝告。然而，阿难尊者负责教导尼众法与律，所以他仍然有疑惑，因此问道：“如果需要说话呢？例如，需要指导她们，那我们应该怎么修行？”佛陀继续指示：“如果需要说话，说话时必须保持念住。”

所以，我们思考一下“说话时保持念住……”，要怎么保持念住呢？这是我们需要进一步讨论的。这里你是逆着情绪之流而保持念住，这就像鱼儿有办法抗拒水流，它们从不会让水冲走，或者停止抗拒水流，即使是睡觉，它们仍然抗拒着，事实上它们一辈子都水流中，一辈子都在顶住水流。这是佛陀所谓面对异性时保持念住的意思。当然，这也是关系到训练，佛陀称之为克制和冷静。

凡是关系到我们日常生活必须面对的，我们一概遵从沙门之道，依克制和冷静的方式处理。沙门必须克制，冷静和警惕，这类似我们修定——把心创造成一个稳定巩固的容器——时，遇到障碍的解决方式。



佛陀形容这是四正勤的一部分，虽然这仅仅是理论上的一项原则，我们可以应用在修行和行为举止上。佛陀要我们好好注意不让内在的恶生起，我们大家都清楚什么是恶，只需仔细观察，问自己是什么在里面困住我们，使我们偏离正道，陷入不安和低下。

克制是令我们觉悟的其中一项法则，我们应该好好修习，六根对到六尘时保持警惕克制。不过不是修克制修到什么都不相信，什么都怀疑的地步，那也不对。克制应当以沙门之道修习，要是修到疑惑不安，那就太过了，没拿捏好分寸。





七、柔软、谦恭和耐心

.....
[二〇〇六年一月二十八日，一群国际森林寺的比丘前来请求依止，隆波在他们刚住进巴蓬寺时给予的开示。]

你们需要学习柔软谦恭的态度。“柔软”以及“谦恭”这两个词描述了什么是良好的出家行为——我们必须锻炼自己，培养出来的举止。僧团保持这样的品行，就容易受社会接受。任何行为举止柔软谦恭的人四处受人，甚至是天人尊重，天人赞叹柔软谦恭的行为。无论如何，顶礼、合掌等皆是我们 在僧团中应该表现出来的良好行为。

这个修行和训练就如沙门的严饰物，使他看来相好庄严。沙门与社会交往时，不管对方的身分地位是什么，他决不会惹人嫌弃，因此他与社会建立良好的关系。

这里值得注意的是，严格遵守“十王法”[注13]的社会领导都非常重视柔软与谦恭的品德。佛陀自己也一样，他重视这些品德，因为这样的修养提升人品，同时令他人敬仰。

我们应该明白，柔软与谦恭是沙门非常重要的品行。所谓“初善”就是指这个：一个人一见面就让人感到善良。所

注（13）：十王法（*dasa rājadhamma*），出自《本生经》等经典，内容包括：一、布施；二、持戒；三、大舍施；四、诚实；五、文雅（柔软）；六、热心；七、无瞋；八、无害；九、忍耐；十、无憎。

以，我们应该训练成为柔软和谦恭的人。一般上，原料要经过加工才成为有用美观的产品，人们不会满意没有加工改造的东西。同样的，人就像原料，也需要经历锻炼，实习或修行的过程，否则不会受人敬仰。

我们出家了就得训练自己沉得住，逐渐远离俗家时的行为。比如，一般在家人都习惯坐在椅子上或者围着桌子坐。我们要把这个习惯改成席地侧身坐[注14]就很不容易，但不是不可能。经过锻炼，我们就能养成这个习惯，轻松地坐。在家时，我从来没有侧身坐，也不曾盘腿，出家了要这样子坐，还有顶礼合掌等，做起来很僵硬、勉强，动作很不顺畅，让我起烦恼。不过，只要我们耐心坚持，一再练习，还是会习惯的，顶礼合掌等也越来越自然，坐姿不再紧绷。经过不断的练习，我们都能把这些东西做好。

这些外在的训练是需要的，我们不断地用功，最后就可以做到。要修习这些行为，目的在于不忘出家的初心，保持简单的生活。比如说坐在地上，简单朴素，不必特别安排地方沙发等，这就像佛陀认为简单的住宿地点[注15]，他要我们养成喜欢大自然的心态，这方面重要。

我们在修行的道路上需要训练和提升自己，各方面都需要我们重复又重复地做。在不受家庭束缚的出家人身上，有些功德是佛陀称之为“珍宝”的，是珍贵的物品，你们大概多

注（14）：泰国人传统坐姿，坐时一只脚往内弯，脚掌紧贴另一只脚大腿根部内侧，另一只脚向后弯，小腿在臀部后往内收。如果不是禅修，僧人这么坐被认为是最恰当和有礼貌的坐姿，特别是听法时尤其如此。

注（15）：例如佛陀在十三头陀行中含括的住在空旷的地方、树下、空置的房子等。

少知道这些功德吧。其中一项是属于身体的——克制自己的行为——即佛陀所谓的身律仪（kāyasamvara），与我们的身业有关。由于克制行为时我们需要注意自己每一姿势的行动、活动以及感受，因此能帮助我们看清事物。我们当下需要知道整个情况，同时，为了达到克制的目的，我们也要能知道每一动作行为是否符合出家人，符合为了觉悟轮回过患而修道者的本分。

我们修行时观察自己的行为举止，根据沙门的律仪和心态行事，如此修行令人庄严。防护自己的行为就像看顾的资具，比如卧具一般，必须好好照顾，以便能舒适地使用。我们的修行，还包括检查自己的所作所为对僧团是否适合，僧团中的同修会有什么看法？他们会认同吗？如果不认同，我们就得更深入修行。当然，这些都是外在的，但却是彰显我们之所以为出家人——觉悟轮回过患和危险者——的重要行持，所以必须严正看待。你们要保持警惕，觉知自己，还有保持律仪——精严持戒。

戒也可以称作“觉知个人行为的危险或缺陷”，以及我们不想造不善身业的意愿或感受。有这个意愿防护——警觉会带来憎恨和危险的行为——我们需要加强自己的抗拒力，影响我们身行的障碍包括食物、气候和环境。我们出家人依靠俗人发心供养，因此无法控制或自由选择食物。我们必须明白我们得到的食物跟自己想要的食物是两回事，其实，我们想要的东西深受我们的习惯影响，身为沙门，我们一定要对任何得到或拥有的东西随缘，这是我们的修行，大家要明白这点，这种心态使我们以平常心对待事物。

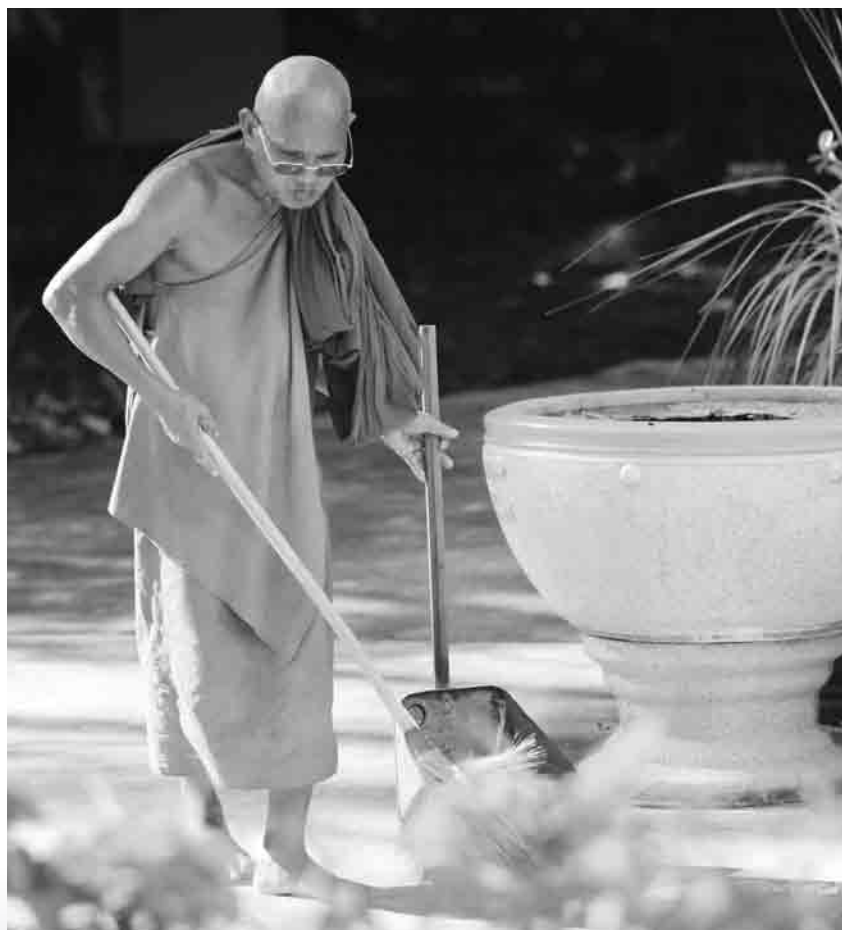
在家时我们通常做自己平常做的事，凡是喜欢的就叫做“好的”，不喜欢的就叫“坏的”，长久以来都以这种态度做事。现在我们必须反其道而行，训练自己抗拒喜欢和习惯的。一个例子是禅修的坐姿，要是我们从来没有这样坐过，第一次坐时一定会非常痛苦。你会感到很烦、很痛，简单地说，是在受苦。每当我们得不到自己喜欢或习惯的什么时，也是同样的情况。偶尔我们挣扎得那么剧烈，以至会开始怀疑一切。我们就是在这点学习如何放下、如何舍弃。我们需要了解到，出家了，我们不再能随心所欲地安排事物或要求东西，比如，得到什么食物，全由施主决定。所以，我们得适应，放下自己的看法。得不到想要的，我们需要以平等心对待，或者最少要能耐心坚忍。

这样需要所谓的“逆流而上”——抗拒个人的情绪，违反我们在俗家时的习惯。所以，我们训练违反自己的性格，即使这样做极端困难，然而，还是在我们能力范围以内，是任何人都能做到的。要是我们抗拒自己的喜好，就有机会明了这些都只是“行”——有为法——我们一直都呵护的妄想罢了。我们认同这些“行”，说我们是这样或这是我们的，这样做是在重视它们，使之强大有力，反过来把我们束缚。

所以佛陀教导，我们应该学习违逆自己的个性，善巧地培养耐心和毅力，同时保持念住，内心专注，在面对没有遇过的情况时更应如此。这个过程就像在森林中捕捉动物一般，要捉野兽并不容易，你得了解它们的习性，悄悄地接近它们。你一定要确保已经熟悉动物的习性才去接近它们。

我们需要观察自己，同时也观察外在的，看我们过生活的方式。要是你仔细研究，你会对这个出家生活了然于胸。

每当得不到你喜欢的东西时，就当作是佛法的修行，至少你可以锻炼耐心毅力，体验个中滋味。真正要能把耐心毅力培养起来，我们内心会觉得一切都稀松平常，没什么是困难的，没什么是值得烦躁的，各种情况都没什么大不了，都是修道生活中解脱的增上缘。我们必须好好照顾自己的言行举止，保持觉知机警，专注小心——注意不要迷失于世俗的心态中，被情绪牵着鼻子走。







八、名闻利养

.....
[摘录自二〇〇六年七月三日隆波用斋之后的省思。]

再过多几天就是三宝节[注16]——雨安居就开始了。我们入雨安居的当天是泰国农历八月的第一天，佛陀说这一天定安居。所以我们现在开始把要入安居前应该做的事做好，这是僧团的共同责任，利益出家大众的事。

过雨季最好的方式是履行所有法与律的职责，要是四个或以上的比丘，就可以完成我们的基本义务，在正式的僧伽集会中忆念戒条，诵波罗提木叉。念诵戒条是强调我们作为比丘的义务和责任，协助我们生活不迷失方向、不放逸。要是我们的出家生活偏离了正道，就会产生各种负面的影响，导致我们堕落。

完成我们日常生活中的修行——例行作息、责任和杂务等——是我们平时必须面对的。其实，这些修行对身体有益。用斋时，别吃太多，别花太多时间在用餐上，尽量在二十至二十五分钟内吃完，修行不要太在意食物。

隆波摩诃阿磨[注17]在一面告示板上写了好些非常有意思

注（16）：三宝节（Āsāḷha pūjā），是南传佛教最重要的节日之一，纪念佛陀成道后向五比丘第一次弘扬佛法，三宝于焉具足。隔天则是守居节，泰国佛教雨安居的开始。

注（17）：隆波摩诃阿磨（Luang Por Maha Amorn），又称作Tan Chaokhun Mongkonkittithada，是阿姜查早期的弟子，于二〇一〇年十一月去世。

的法语，挂在其中一棵树上，他希望这些法语能激发一下我们的惭愧心，让我们有所顾虑不疏忽，他这么写道：

有些人为了食物出家，填满了肚子就躺下睡觉——和动物没什么两样。

有些人为了娱乐嬉戏出家——和在家人没什么两样。

有些人在无明迷惑中出家——出家越久越愚痴。

如果一个人为了道果涅槃而出家——他就是在护持正法。

以上的这些是隆波摩诃阿磨写的。如果我们像动物那样消耗东西，很不好，只有动物彼此争夺东西，至于我们，应该依照佛法修行，争夺不是善行。隆波摩诃阿磨也劝戒村民，不要彼此争夺房子、食物、土地，甚至伴侣，也不应为了权力斗争。

我读到这些句子时，觉得实在是当头棒喝，有些人却从不曾那么想，动物的本性是为了生存竞争，缺乏惭愧心，做什么都不必有所顾虑，没有智慧。要是一个人这样子过活，他就是在培养卑下的心，用智力去做坏事。所以一旦我们有这种念头冒起来，就需要改正自己，别往这个方向去，被这些想法俘虏。如果我们有哪方面已经乖离了正道，就必须修正过来。

现在我们要入安居了，今年特别多分院要求巴蓬寺派遣比丘过去度安居，以便可以举行供养迦絺那衣法会^[注18]。我们是修行人，干什么要为了迦絺那衣法会而要求派遣比丘前往某间寺院？大多数时候，那些要求派遣比丘的寺院并没有准

注（18）：根据毗尼耶，惟有至少五位比丘在一间寺院一起度安居，才允许举行迦絺那衣法会。一般上这个一年一次的法会供养很丰富，许多寺院一年中惟有依靠这个法会获得大量的布施。

备训练他们，也没有能力和知识护持这些年轻比丘，增长他们的修行。他们不断要求，结果派遣过去的比丘们的训练就散漫了，他们无法从中得到任何好处——没有培养善和美好的德行，也没有改善个性和习惯。

最后他们将会堕落。因为这些比丘变得珍惜外在的利养，他们堕入佛使比丘经常说的“一堆粪便”中，佛使比丘——他不会无中生有地说——引用佛陀开示的《粪虫经》[注19]，把这些比丘跟粪虫比较。

我们要像这样子耽溺于这些东西吗？物质、财富、名闻、赞叹——这些都是身外物，要是找上我们，那应该是施主们要修福累积善业而发心，我们仅仅是满他们的愿，不可超过于此。如果我们迷失于这些东西，就堕入危险的陷阱中，无法修习刚才提到的比丘应有的戒德。这是为何佛陀以提婆达多[注20]为例子，说明受名闻利养熏习而乖离正道。受名闻利养熏习最终必将堕落。

注（19）：《相应部》经典二，〈利得与供养相应〉。元亨寺南传大藏经，第14册，283-285页）中，佛陀比喻败于利得、供养与名誉的比丘，就像粪虫般，满肚子都是粪。

注（20）：提婆达多由于神通得到名声，尝试弑佛以便控制僧伽，失败后分裂僧团。最后因造五逆罪中的出佛身血与破和合僧的无间业，大地裂开堕入地狱。





九、浣衣日开示

.....
[二〇〇六年五月五日隆波用斋之后的省思。]

今天西历五月五日星期五，是泰国农历六月七日，也是浣衣日，浣洗我们用来覆盖身体的资具——袈裟。我们的袈裟给这具称作身体的污秽物弄脏了，需要经常洗涤。

我们的身体污秽不堪，从上面和下面的窍孔漏出不净，从毛孔排泄出不净，使得我们用来覆盖它的袈裟变臭。大家都喜欢身体，认为身体漂亮可爱，然而事实正好相反，这具臭皮囊一点也不可爱。

身体是肮脏不堪的东西，充满臭味。要是我们不洗澡，没有把它洗刷干净，就会臭不可闻，像没有卫生观念的野蛮人，比如山地部落或住在森林里的山番。你们遇到这些山胞，会嗅到强烈的气味，就知道这里是未开化的地区，当地居民还没有卫生观念，不会照顾身体，他们习惯了这样子过生活。

佛陀教我们把身体的不净当作禅修所缘，看出它的本质并不可爱。仅仅是想到身体会排泄、大小便等就令人作呕了，虽然如此，我们还是有淫欲。不过有些人能看出身体的不净，看出它根本并不是想像中那样是漂亮的东西，而对它到厌倦，不再迷恋。

佛陀强调我们必须把身体看作是不净的东西，他甚至告

诫一位比丘，那位比丘仰慕佛陀的身相，非常重视色身。佛陀呵斥他，使他开始醒悟：“这具令人恶心的臭皮囊到底有什么可爱？”佛陀迫使他觉悟自身的真相。你们不应该起贪欲，耽溺于迷恋，这是世俗的心态。要是我们想离淫欲得清净，就必须注意自己的心态。

生活在社会中，我们的衣着必须得体，受公众接受，所以袈裟需要浣洗染色。

寺院特地搭了染衣棚，大家可以在那里用波罗蜜树树干制成的染料来洗袈裟，这样整个浣洗和染色的过程就变得简单。而且，我们的衣服数量也有限：整套法衣就一件上衣、下衣和大衣，还有腰带、覆肩衣[注21]以及浴巾。

无论如何，佛陀要我们思惟如何使用资具——虽然我们保持资具清洁，达到社会认同的标准，但是佛陀却指出，这些资具其实并不干净。同样的道理，我们洗澡保持身体干净，事实上，身体并不干净，因为身体本身就是肮脏东西。我们的袈裟也一样，无论如何浣洗染色，都不会干净，尘垢还是在里面。[注22]就像我们的袈裟，开始时只是一匹白布，我们用世俗所谓的染料染上尘垢，沾染了整匹布，我们以为干净的感觉突然变了样。

思惟这些东西，佛陀要我们思惟内在和外在的因缘：内

注（21）：泰语 **angsa**，用来套在胸部的长方形布，左肩部位前后连接，右肩偏袒，通常在劳作、森林中、非正式场合等情况穿着。

注（22）：传统浣染袈裟的方法，是用波罗蜜树木片煮水，使波罗蜜树汁渗在水里面，然后把袈裟浸入水中洗涤，不拧干过清水，这样布的颜色会加深，但是尘垢却染进了袈裟里。

在和外在两者皆不净，佛要我们把这两者皆看作令人厌恶的东西。这样修行，能让我们体验到从淫欲、贪执以及染污内心的渴望中解脱的心境。

所以，清洗算是我们的一项工作。活在这种环境，我们必须照顾自己的东西，好好看顾、使用、洗涤、染色、清洁和保养，还有要把工具洗干净放好。

佛陀要我们保持寺院的一切东西，包括我们的住卧处，井井有条，持戒的人会必然如此。

我们生活要有素质，就要这样，所有的东西都收拾整齐、妥当。

“一间寺院，
尽管建筑得坚固耐用，
大殿庄严富丽，
寺产丰裕，珍宝无数，
然而，
惟有僧众负起职责，
严持毗尼，
才算是间‘好’道场。”

我们都必须意识到这点，毗尼意味着次序。

昨晚没什么下雨，现在太阳也出来了，所以，天气很适合染袈裟，不会有麻烦。我们可以洗完袈裟之后再处理自己的事，大家尽力而为。不要忘了遵守规矩，或无所事事地度日，这是我们每个人的责任，众生是由于放逸才被束缚在这世间。





十、工作中的修行

.....
[二〇〇六年四月二十五日，隆波到访墨尔本菩提林时，有人问起如何在工作中修行，以下是隆波回答的摘录：]

关于如何在工作中修行，佛使比丘给了好些不错的建议，其中一个“我们应该以不执着的心态工作”。

我工作时心没有任何挂碍，也不顾虑太多。一心想着为了大众的方便而把工作做好，就这样一直做下去，就是如此。没有去想工作太多与否——这类想法徒使人担心罢了。我也不期望自己做出来的东西会经久耐用，只是考虑如何给大家有个好遮盖，不受日晒雨淋。无论如何，我尽量把工作做好。我猜做出来的东西是否耐用跟我們有没有好好地做有关。要是工作时内心没有担忧，不吹毛求疵，我们可以把工作做好。

工作就像是去旅行，要是你不急着赶到目的地，就不会觉得路途很远；如果要比正常的时间快赶到目的地，就会觉得很远；胥视个人的欲望而定。

工作时，我们可以注意身体的不同姿势和动作，保持对身体觉知，从欲望而来的压力就不会压在心上。这样，不管是行住坐卧我们都保持平等心，可以把一切——包括工作——看作仅仅是身体姿势的改变。

有时，我们经历到惟有工作才会面对的强烈情绪波动，要是我们工作时专注于空，或把工作看成只是身体姿势的变

动，就可以把工作经验转化成善的因缘。除非我们忧虑过度，否则做办公室的工作或文书也不会有大问题。反之，如果我们老是担忧，工作就变得困难。只要不把自己的忧虑加诸于工作之上，工作就变得很平常。

有各种的工作，粗重的工作，比如为了提供身体庇护，我们建筑寺院的房舍，像这类在建筑场地的工作就牺牲很大。

还有些工作是利益社会大众的，像是弘扬佛法。佛陀提出一位法师应具备的品德，包括了：

——弘扬佛法惟一的目的是为对方培养正见，给他带来利益，不应该希求任何回报；

——理智、有次第、完整地弘扬佛法，不遗漏要点；

——不应该为了得到物质好处而弘法；

——弘法不应该自赞毁他。

弘扬佛法也是工作，如果我们依照佛法去做，就不会怀有上面提到的不善动机。我们的动机很单纯地是为了分享佛法，让大家能提升和改善。

我跟隆波查共住时，身体还相当壮。他有时会要我缝制袈裟，准备给要短期出家，接受法与律训练的人用。一年要准备四五十套三衣。要缝纫那么多衣服，你必须每天很早就开始工作。

要是工作时心生不满，你会积怨不忿，最后就满肚子牢骚。我可以满心欢喜地工作，要是哪一天只完成一小部分，我也满足于自己的工作效绩，隔天再来，反正就这样继续做下

去，内心不受影响，是时候停下来，我就停，隆波查说就能做多少就做多少。晚上了，我就静静进行自己的禅修。这也是工作的一种，你必须抱着奉献和服务的心态工作，为了利益大众而牺牲。

隆波查年青时，有人来和他共住，他都尽量护持，给予协助。不过，首先他会让来人自行度过一段时间，看是否能适应这个陌生的环境。适应下来之后，隆波查让来住的人完全依靠自己工作和修行，使他有机会自立过生活。这是他的教学法。

关于缝纫袈裟，早年整套袈裟是用针手缝纫的，不像现在有缝纫机或各种器材。隆波查会帮忙裁剪，但你必须自己缝纫，一件袈裟要花好多天才完成。从中可看出隆波查是多么关心训练我们，以便能照顾自己。

至于我们的资具——如何披袈裟，照顾袈裟，还有我们四大威仪，隆波查指导我们保持念住：坐、站、行等等皆保持念住，披袈裟时是也是如此。这些修行让人变得更加自立，承担负责，不成为别人的累赘，要人照顾；这些也是“工作”的一环。

隆波查的生活方式，不是无所事事的那种，而是在工作中利益自己的同时，利益大众。





十一、诵戒之后的思惟

.....
[二〇〇六年六月二十六日，在巴蓬寺举行半月布萨，诵完波罗提木叉——二百二十七条戒——之后的开示。]

我们刚才听得是比丘的戒条，或者说，是佛陀立下的禁戒。这些戒条都是关于比丘不该有的行为，称作“不应该做的事”（*akaraṇīyakicca*）。佛陀说，不顾这些戒，违犯这些戒，会带来不善的感觉。虽说戒条的原文是巴利语，这些戒是我们的基础，是我们的根本。巴利语已经流传了超过两千年了，如果我们现在一起忆持念诵时不明白意思，可以看附在上面我们能明白的文字。

我们必须仔细，因为这是关于我们的行为准则——戒。要持好戒我们必须禁止某些行为，以佛法过生活，也就是说我们必须拥有某些品德。即使是新进比丘，佛陀也规定必须拥有某些品德。

我们都理解，这具肉体是外在的东西，我们需要遵循佛法来过生活。最少，必须尽出家人的本分。要真能尽出家人的职责，还得仰赖过去累积的道粮——波罗蜜的支持。依照戒条的原则修习，肯定可以使人向善，我们的性格和习气会随之改变。

我们之所以修行，是仰慕清净圆满的果证，希望自己将来有一天也能证得。要证悟佛法，就得修习佛陀的各项教导：

菩提分[注23]。我们可以说，菩提分是用来训练和修行最殊胜的法门，比如四如意足：

意欲；
精进；
心念；
观照。

这些都是我们需要生起的品德，比如精进，精进用功必须持续不断，你需要全心全意投入修行，保持兴致，道心不退。经由思惟法义提升自己的境界，观察修行的因缘，以及不要受失望或沮丧的感觉主宰。这绝对需要耐心和毅力。

在四如意足中，各道品都跟精进有关。我们有研究的话就知道，佛陀在《本生经》中给了许多精进波罗蜜的譬喻，在《摩诃伽那迦本生谭》[注24]中，菩萨依靠精进而成功。我们学习念诵波罗提木叉——对僧伽非常有利益的任务——也一样，你必须用功，惟有精进用功记得这些戒条，你才能成功。所以，佛陀说精进用功是要成就所需的道品。

我们的生命，这个需要想办法超越和自由的生命，只关涉到两样东西——色与名，我们的物质世界与心理世界。菩提分中的四念住——身念住、受念住、心念住和法念住——即

注(23)：菩提分(bodhipakkhiyadhamma)，又称作“觉悟之翼”。是要证得涅槃最重要的修行道品，包括四念住、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉支和八正道。

注(24)：《摩诃伽那迦本生谭》(Mahājanaka Jataka)，内容是讲述菩萨最后十生的其中一生，经中提及他遇海难时，在海面漂浮了七天七夜而生存下来，强调精进波罗蜜的功德。元亨寺南传大藏经，第40册，250-299页。

是关注身心的修行。身念住关注色法，观察这具身体使我们解脱于色法，不再抱持无明邪见，执着色身。修行身念住是修身——色蕴，不再过于重视，太过担忧这具臭皮囊。这是遵照沙门之道而修的法，因此，我们不断如此修行，使我慢不起。

修身念住，我们观察“身体中的身体”，身体仅仅是不断生起、存在、灭去的物理现象。我们应该从这三个特性看待身体，身体必然是依这样的方式存在，没有其他可能。这是我们观察色蕴的方法，身体不可能会有别的情况。我们应该把它看成是法的显现，无常、苦、无我的显现，情况确实就是如此。这样看待事物，无明——我们的错误知见，忘失了自己真正是谁、是什么——就不会生起。

关于“受”：受是根门创造出来的征象。根门是受生起和熄灭的地方。我们通过六根接触不同的经验，遇到喜悦可喜的尘，受就生起。眼见色、耳闻声，皆可能令乐受和苦受——可意和不可意的经验——生起。这些都是世间法，心依据自己的喜好产生的经验，受世间法影响。

我们观察这些感受，仔细观察，我们会发现，说这些感受是乐是苦，事实并非如此。它们就只不过是生起的经验状态。受就像是海浪，开始时激起来、翻卷、拍到岸上破碎成水花，最后消失无踪。所有的感受皆是无常、苦、无我三相之下的有为经验。说它们是快乐或痛苦其实都不正确，因此，我们不必认可或反对它们。这些征象会浮现证明这个人内心的抗拒力不够强，有弱点，才会让可意的感受，或者所谓的快乐，以及不可意或苦受发生。

这是为何佛陀要我们保持不苦不乐的境界，让感受就只是感受，没有人拥有它们。佛鼓励我们从空的立场看待感受，当我们空于感受，空于苦乐，就不会有苦乐，就只是自然罢了，平等的感受就如所谓的舍法（*upekkhā dhamma*），包含舍的品质。

我们努力这样观察自己，特别是我们需要不断地以专注和觉知来关注自己，不让淫欲的力量淹没，不让欲望和烦恼的力量淹没，这是我们对受的修行。

心的修行也是如此，我们需要观察心的活动，不管是善的心行或不善心行，皆应观察。我们观察善心行以及跟它相应的正面情绪；观察心受偏见、错误的认知影响，把我们推向烦恼、忧愁、嗔恨、害心等得不善心行。

我们需要专注观照我们的心，依据毗婆舍那智（*vipassanāñāṇa*）观察我们的心，共有九种比较高层次的观智[注25]从内观中生起，这些观智的内容都是无常、苦、无我三相，没别的了。

这三相就像明灯，让我们看待事物时不牵涉其中，不执着、不抓紧事物。心就只是心，我们对待它时，不管是善心恶心，都不应产生执着和紧抓。

上面说了身、受和心的修行，关于法的修行，我们必须

注（25）：九种观智是：1、生灭随观智；2、坏灭随观智；3、怖畏现起智；4、过患随观智；5、厌离随观智；6、欲解脱智；7、审察随观智；8、行舍智；9、随顺智。

保持觉醒和内观，不让五盖现行[注26]，解脱于五盖烦恼。只要五盖存在，就表示我们仍然无法成长、修行不能进步。这些烦恼障碍成长，就有如压在种子上的东西，使种子不能发芽。所以要注意，生活中不让五盖给遮住了，一定要远离这些障碍。

我们必须热衷于用功修行，保持精进念住，活得像个觉醒的人。清醒地过活能令正见生起，使你内心寂静。你拥有正见，就没有渴望，不会受苦，正见像光明那样把黑暗驱散。佛陀有说过，正见之光去除障碍、摧毁烦恼。佛陀说：

“没有光明比得上智慧。”

我们像个觉醒、发光放热的人——沙门——那样地过生活，活得像个拥有沙门德行的人。

根据沙门法过生活，其中一点是每天反省：身为沙门我们与俗人不一样。他们受烦恼和欲望驱使做事，受贪染的力量主宰，总是活在有所求中。另一方面，我们身为沙门，一心追求寂静。对于生活中的必需品、出家的资具，皆随缘不起喜恶心，不以欲望为本，我们的生活不受贪染主宰，而是以知见为引导。这样做是为了我们真正的利益，所以佛陀特地指出这点。

佛陀提醒我们要审慎地思惟：时间不断流逝，生命中没有什么是可以肯定、稳定的。这是我们出家人每天要省思的课题。其实，不单是我们的生命流逝，世间一切的物质也同时显现出无常和不确定，最终一切变成空，一切的存在、人、自

注（26）：五盖是指贪欲、嗔恚、昏沉睡眠、掉举恶作、疑五种覆盖善心的烦恼。

我、“我们”和“他们”皆不可得。我们应该思惟，时间没有一刻不在流逝，所以必须精进自救，应当为了修行上进而生活，让生命拥有法与律。在生命中拥有法与律是一大宝藏，你会有步上圆满成就之道的感觉。

把戒当作珍宝的意思是保持良好的习惯、身语业表现出来的各种行为举止良好。这样修行，逐渐地，你会圆满成就，达到无为法（asaṅkhatadhamma）的境界，只有唯作[注27]——虽然显现出各种活动，但不再造任何业。要是你的活动依然属于造业的层次，那么就必然会带来负面的效果；倘若活动属于唯作的层次，则仅仅体验到寂静。这个寂静称作无为，心没有造作，没有像世间人一般产生内心情绪的造作。

由此可见，四念住实在值得我们好好学习、应用、培养，进而圆满成就。四个彼此相通，互相关联。观察身、受、心和法，应该像佛陀观察缘起那样。佛陀怎么观缘起呢？

他从行开始，无明是行生起的因，行又造成识的生起，识造成名色……这让我们看到生命的轮回，一个阶段一个阶段不断灭去又生起。无明造成行的生起就如黑暗造成人们疑惑不定，在黑暗中，我们只能推测怀疑，走在黑暗中，会担心各种各样的事，怀疑是否能抵达目的地，害怕各种威胁。无明就有这种特质，因此我们应该生活在“明”中，活在知见和德行——“明行”（vijjācaraṇa）中。

注（27）：唯作（kiriya），或译为“胜义善”，指阿罗汉不造作善恶之心。

我们会一起学习和修行，现在是时候要进入雨安居了，大家将会在一起学习法与律。那些年轻有力的比丘，请好好尽自己的职责。关于这个，我们刚收到通知，乌汶的僧伽当局要知道乌汶府每一间寺院有多少个波罗提木叉念诵者，能够记忆波罗提木叉给人许多好处，所以他们问每间寺院有多少“持波罗提木叉者”。如果你身体情况没问题，能够学习波罗提木叉，那你就应该好好学上来，在这方面下工夫肯定不会错。

念诵波罗提木叉也是一个克服障碍的一个法门，要是修习沙门法时碰到障碍，我们可以重新念波罗提木叉。佛陀曾经这样教导过摩诃目犍连尊者，当目犍连尊者在伽罗瓦拉子村修行时，遭遇一些障碍，佛陀教导他念诵学习过的佛法，以驱散障碍。所以，念诵波罗提木叉可以这样协助我们修行。

我们也有必要努力深入学习，要成为僧伽中的长老，佛陀提到其中的一项资格是知道律的持犯开遮，以及如何灭犯戒之罪。

除此之外，佛陀还清楚阐明，一位长老必然是个有惭愧心的人，羞惭心可以防护一个人避免犯错误的行为或违反戒律，没有这项德行就不足以为长老。这是惭愧的意思。

我们一定要不断自我教育。这个念诵波罗提木叉的场合就是个机会，展现我们的技巧，展现我们对自己的职责有多投入。我们不要让生命白白荒废，得好好利用生命做些有益的事。而且我们掌握到的技巧不会浪费，肯定总会有用到的时候。自我教育就像是良好的防御系统，把障碍消除，所以，应该在这方面下工夫。

现在雨安居要开始了，我们当中有些人有机会去其它道场，那些能提供良好设备供修行沙门法的分院，在那里度安居。我们换地方住，是为了负起我们的职责，同时尝试不同的因缘修行和学习。

至于我自己，我在巴蓬寺度过第一个雨季之后，即去蕉园寺（Wat Suan Kluay）。就在入安居的前几天，隆波查写了一封推荐信，要我去那里。我想：“去那里也好，没什么大不了。”于是我就过去蕉园寺。巧得很，刚到寺院，就遇上一场葬礼。我自忖：“哦，真是个好开始。”呵呵……

蕉园寺有个旧火葬场，我认为这是个好机会挑战和测验自己，因此不想离开那里。早年的火葬，燃烧尸体不像现在那么整洁，火一点燃，大家就马上逃开，没有人会留下来。有个说法，火葬时要是有人留下来，火不会真正燃起来，所以每个人都离开现场。当天晚上，我去火葬场观察，没什么特别情况，我内心有一点害怕：害怕狗来找食物。去这类地方是个知道自己和自我训练的好方法。

那一年我们共有十六个比丘和沙弥一起在蕉园寺度安居，那里的茅舍就只是个小棚，食物仅仅够我们活下去。在这里住也有个好处，让我得到理解出家同道的经验，在之前我都一直依止老师，而今在蕉园寺我是最资深的比丘，得负起资深比丘的职责。这是在不同寺院生活一个很好的经历，有机会磨练自己。在那个安居期间，我亦教导比丘和沙弥忆念波罗提木叉。

好，目前我们就要入安居了，我们将会有许多机缘修习沙门法。



十二、庄严自身

.....
[以下是隆波在二〇〇五年月二十二日，对即将入安居的巴蓬寺僧众作的开示。其时隆波刚出院，在这之前他由于急性心脏虚弱而住院。]

我们决定度安居的这段雨季期间，共有九十天，在这段时间里，我们实践诸佛教导的两个面向：教法（pariyattidhamma）以及修法（paṭipattidhamma）。教法方面，我们需要有一些基础；至于实践方面的修法，大家都已经清楚知道了。我们依靠安居修习这两项，是因为这段期间没有外缘干扰，不必计划什么或需要去哪里。平时我们总是受欲望牵着鼻子走，认为必须处理这样那样，这段期间这些麻烦全部都抛开了。因此，我们利用这三个月的时间做好本分，从世俗的心态升华。

我们可以观察到，社会生活——世俗制度——的原则，与出家生活的原则不同。我们来自世俗，现在出了家，出家有出家生活的理念，行为和修行都得依照律制。既然行为和修行都有一定的准则，我们就遵从这些理念和准则来实践。如果还是依照以往俗家的方式，过世俗制度的生活，那出家就没有意义了。因此，我们得提醒自己，我们现在与俗家的性别不同了，[注28]我们是看到世间轮回过患和危险的人，不能像俗人那般依据自己的喜好做事，必须遵守律制过生活。

注（28）：在泰国，除了男性和女性，有句习语是“第三性”，意指出家人。

我们的生活需要有原则，至少要守戒，好好记住，戒能庄严出家人。我们必须小心防护生活中的行为态度和身语业，要掌握分寸，不要做出不当的事。要做到这点，就得关注、坚持。我们出家生活的修行原则，是逆世俗生活之流，违反世间心态。我们都清楚世俗之流是怎么个状态：恒常浸淫在无明、欲望和烦恼中，永远匮乏，没有满足的时候，就像大火，永远不够燃料燃烧。既然我们要逆流而上，行为就不再根据个己的喜好情绪，而是依照指导我们不随波逐流的准则——例如头陀行——生活。大家都知道世间之流是盲目之流、束缚之流，生活其间你不能作自己的主人翁。

所以，我们就得改变自己的性格习惯、改变我们的感受，不让它们像俗人那样，随情绪和欲望之流起舞。人的欲望以世间法为中心，这些世间众生所在意的东西，都与追求物质享受有关，滋养着世间众生。

身为出家人，我们要仔细观察自己，尝试找出修行方便，来减轻和消除污染内心的欲望，努力减少贪着娱乐消遣的心态，开始从如何解除欲望的观点来看待这世间，这是我们看待事物的方式。问题是，我们应该真正往哪里观看？实际上，我们可以观察物质和心，比如我们的身体、心和情绪。佛陀在一个譬喻中强调，我们应该意识到我们对外在的经验，通常像看到一辆国王光彩夺目的战车，[注29]就兴奋莫名。愚痴的人受这类东西迷惑，被牵着走，明白的人看到里面没有内涵。我们应当学习与外境接触时，不受执着主宰地看待事物。

注（29）：《法句经》第一七一偈：“细观此世间，如盛妆皇乘，愚人为沉迷，智者离贪着。”



佛要我们注意我们眼前的任何资具，即使是外在的东西，比如我们穿的袈裟，吃的食物，住的地方，佛陀要我们清楚，这些都是根据自己本性变化的物质，不断朝向我们不想要的结果变去。如此思惟能协助我们削弱渴望。

佛世尊明确地指出，耽溺感官享受，越来越贪婪这类乐受，是僧伽的威胁。

我们必须下决心去观察、去了解、去看。我们必须能不受结使迷惑地看，这些结使是自我创造出的。我们修习思惟观察，领悟无常、苦、无我三相，逐渐把自我感减轻，消融。三相是真实法的一个面向，是法的本质。无常性是不稳定的面向，无我性是法不会引起自我负担的一个面向。最后，没有任何一法真正永恒或绝对确定的，没有一法可称为稳定或永恒。

领悟这点能淡化喜欢事物、受事物迷惑的心态，同时各种愚痴的心态会减少，热恼会舒缓，我们将从迷醉中清醒过来，解脱于苦。

我们可以这样思惟事物时，就会从一般世俗的心态转变过来，提升到更高的心灵层次，处于祥和清凉的境界。佛陀告诫我们，要提醒自己现在的身分与在家人不同，我们现在依赖别人过活，因此必须培养随缘的心态，对人们的布施欢喜接受，不要给贪执和无明牵着鼻子，去更换和改善那些东西，不管接受到好的或坏的供养，都舍下这些感觉，安住在清凉寂静的境界里。事实上，并没有所谓的好坏，之所以会有好坏是由于欲望而产生的。我们这样接受供养，这样思惟，这也意味着必须放下身段，接受事实本来的样子。无论是谁，能接受现实

就不会太波动，不会面对诸多问题。这样修行无他，只是为了心的寂静，寂静于欲望贪执，寂静于烦恼。

我们需要培养道心用功，忆念精进修行，保持念住和正知。这意味着革除执取感，那种像俗人经常做的，疯子般拼命要得到什么的感觉。相反的，我们活得像有念住的人，活得像个知道什么是适量的人，我们过正命的生活，精进用功、保持念住和正知提醒我们做个知道什么是适量的人。知道多少是适量，你不会波动——得到很少你足够，得到很多你也足够。

这是净化自己性格习惯的人会体现出来的德行。他会经常提醒自己这些德行，以这些德行庄严自身。身体的外相是我们可以看到的，这包括袈裟，我们用来遮盖躯体，免于寒热的资具。除此之外，还有内在佛法功德的表现，至少，我们应该以惭愧心庄严自己，惭愧心使我们保持节制，不被恶心主宰。

佛陀认为惭愧心就如赶牛棍，驱赶牛只把车拖向目的地。这就是戒，是善行，是保持修行的准则，使人和谐，使庄严的品格表现出来。如此一来，步行时庄严，站着时庄严，坐着时也庄严，说话时知道分寸，展现出沙门的威仪与细行。要做到这点，需要有惭愧心，有戒行。这是我们出家人的本分，是我们的修行。

至于禅修，我们真的需要保持念住，念住对修行提供很大的助力。我们一定要知晓心识之流、烦恼贪执之流以及世间之流，不要让自己像水浮莲那般，水涨时跟着涨，水退时跟着退。如果是愚痴，就让它仅仅是愚痴，如果是念住，就让它仅仅是念住。我们需要知道如何逆流而上，保持念住和正知，不

被世间愚弄，不被称赞、讥诮、得失等情绪误导。我们不应该被迫追随所有的事物，而是要能自律，要能调服自己的心。要是得到想要的，随缘；要是得不到想要的，一样随缘。我们得清楚怎么放下，怎么舍弃。

这样修行足以让人自依止，不为世间欺骗，不被情绪欺骗。我们要做个行住坐卧有定力的人——心如如不动，心所缘也不动——不要受情绪掌控，不要迷失。除此之外，要经常发愿，愿力要深切。另外还要有不受染污的能力，要能如如不动，不受染污非常难得，需要磨炼学习才能做到。这些都是我们作为沙门、作为出家人的本分。

我们的一些知见可能不正确，使我们以错误或者不恰当的方式思考。在这种情况下，我们应该提醒自己什么是自然法则，根据自然法则看待事物，这是佛陀说的“以智慧和全面的知识看待这整团五蕴”，五蕴是组合而成的存在，应当依无常的经验来理解。当然，生活中有些情况令人难以忍受，但这些情况同时也没什么大不了。我们尽量专注以这样的知见看待事物，让我们的理解影响自己的生活方式。

与此同时，我们也得意识到社会习俗的存在，我们是依照社会习俗与他人互动，不这样的话，我们将无法证得自由。如果这一刻喜欢某些人，下一刻讨厌这些人，这种态度就像毒素破坏我们，障碍我们趋向寂静。因此，我们需要知道、观察和注意与我们相关的人事物，把心思一点一滴地放在这上面。

万一我们的行为举止不正确，有同修警告或批评我们。这时我们要知道怎么接受，不依自己的情绪反应，也不以自我

为原则，不管对方的批评对错，此时要懂得放松下来，首先放下身段，谦虚应对。要是批评是对的，那就真的要接受，虚心地承认这是我们的过错。

我们依据特定的训练模式修行，依照沙门本分过生活。早上一起来就意识到自己对事物需要改变态度，不过于重视，不执着东西，同时提醒自己时间日夜流逝不已。这是什么意思？看清楚时光的流逝能揭开真相，时间的变化把真相显现出来，日夜不停流逝，即使是属于我们的身体也不停地走向衰老败坏，不断变化，变到里面没有什么是属于自己。这当中我们能期望什么呢？

这样思惟是为了把我慢拔掉，我慢无时无刻不在主宰我们，为了把它拔除，我们出家，依律制规范自己的行为 and 修行。我们应如此过生活。

我们清楚这样生活牵涉到改变自己的性格和习惯，看出轮回的过患和危险。大家都知道危险并不在远处，事实上，它是与贪嗔痴相应的无明心，仅仅是这就够危险了，就迫使我们的生命受折磨、无法自由。这是为何精进用功是那么的善，那么高尚的德行，给我们带来那么大的利益，精进使我们不再沉迷、不再堕向苦的深渊。精进用功意味着小心谨慎地过生活，就是这样。生活中我们面对外境时，以念住智慧应对，面对社会风俗习惯时，也同样以念住智慧应对。这样过生活使我们趣向寂静，带来快乐，这个快乐不是源自世间的东西或物质，而是源自精进用功。

由于我们过的是团体生活，因此有必要遵守共住规约，负起不同的职务和工作。凡是常住的公事，特别是与禅修相关

的，都应该毫不迟疑地互相帮忙。每一天应该有大众一起工作，锻炼力量的场合。我们并没有经常一起坐禅，只是在某些时刻如此。以佛陀的话，这样一起锻炼力量称作僧团威力（sangha-anubhāva）。

倘若我们办事我们依僧伽的威力来办，坐禅大家一起坐，任何关系到僧团和谐的事务我们皆参与，除非身体不适无法胜任，或超出个人能力范围。一个例子是关于毗尼的：我们用来遮盖身体的资具，即袈裟，佛陀制定三衣不得离身，即使是一夜也不行，然而如果我们的身体四大出问题，佛陀则开许离衣宿。身体出问题是自然现象，不在我们能力控制范围内。不过如果一个人身体健康，佛陀劝导我们，为了修行，要小心保护自己的资具，不可粗心大意。我们需要袈裟遮盖身体，要是远离袈裟的话，就可能把它弄丢或不见，也可能有人会偷去，而我们是不允许要求新袈裟的，所以要很小心。万一真的发生这种情况，是有可能犯戒的，至少我们被迫向人——亲属或者非亲属——讨，或请求从僧库中得到另一套。



我们修行是为了改变性格、习惯，所以不要贪求任何东西，什么事都不要出于贪执而做。

千万不要耍伎俩花招，受执着影响而做事。修行心地一定要尽量质直，不要找藉口。你不可以找藉口……我们都已经为自己找藉口找那么久了，除了增长坏习惯，培养愚痴的习气之外，不会给我们带来什么。现在，谁在找藉口？修行需要有决心，有决心的意思是愿力要深切，愿力够深就能切断那些令我们堕落退步的问题。这要依靠我们的行动来完成。就这么简单。

关于课诵，我们定安居时就必须注意大家共修的时间和地点。这不但是新僧的一项训练，也是护持僧团的共同活动，是修行的因缘。

在安居期间我们要考虑的其他事项是学习经教，学习佛陀禁止我们做的事——毗尼耶，这是为了加强我们的知识，辅助我们的了解。毗尼耶的内容全都跟我们的身、语和意三业有关，可以说关涉到我们生活中的各个层面。

今天我们聚集一起定安居。现在我的健康绝对可以称作“不确定”。我这病是心脏的问题，心泵功能减弱引起，心肌无力，导致心脏收缩不足，不能有效地泵血。我已找过这方面有经验和知识的人咨询。他们说心脏系统无法把血液从心脏全部排出，结果血液积在心脏里，这一来导致心脏更衰落，而且肿大，有可能突然、毫无预兆地停歇，医学上叫做“充血性心力衰竭”。这个病，我是这么看待：这些都是法尔如此，是

自然中衰老的过程。不过，生活在团体中，你不能够就这样什么都不管。所以，为了这个理由，你必须知道怎么尽力周全地照顾，保持和调养自己。

这是我目前面对的健康问题，告诉你们是让大家知道，这不是很遥远的什么。其他器官，像肝、肺或者肾等都还运作，可是心脏出问题了，情况就是这样。有可能心全面衰歇，有这个可能性，突然间发作。要发作并不难，不是什么问题，这样的好处是不会痛，就只是呼吸变得急促罢了，我去看医生，他说这是全心衰歇之前的症状。我觉得他们那些检验分析什么之类的，都显示出这个诊断。

由于我们大家一起共住，所以要一起定安居，这样做是为了促进僧团的和谐，同时依据法与律的原则取得全体的同意。所以，今天我们每一个聚在一起见证，决定入安居，大家都了解这是一个特别的集会。

我要说的已说完了，讲太多耗气。我想在这里感谢大家一齐出席来定安居、念诵，还有改变我们的性格习惯，像那些看出轮回的过患与危险的人一样过生活。能这样，我们就多少可以成为别人的光、世间的光，使他们张开眼睛和耳朵。外在的光可以给于人们方便，内在的光则能改变社会人心。愿你们快乐、没有痛苦。谢谢大家，我就在此打住。



十三、僧俗有别

.....
[二〇〇三年八月二十六日，在巴蓬寺念诵波罗提木叉之后的开示。]

现在我们安居过了刚好一半，入安居仪式一个半月前进行，再多一个半月安居就结束了。如果我们继续用功，把精进修行养成习惯，就足以在某个程度上改变我们的行为，至少在身体能力范围之内，可以改善我们的修行。

当然，对于刚过出家生活的，需要时间来学习在生活中实践各种佛法的修行。尤其是如果你有亲密的朋友和家人，那就更需要时间来看破这些情执。我们已经习惯了待在某些地方，与某些人相处在一起，所以需要时间来改变。惟有经过一段长时间，我们才不再挂碍那些旧朋友和亲人，修行要修到对曾经是亲切的人不再牵挂很难，这个不容易做到。我们研究佛陀在修行中怎么训练自己，就可以看到要放下过去的感情束缚需要很长的时间。所以，我们也同样，需要花一段时间，才能放下曾经习惯执着的人情和地方。

所以，我要大家修心，修到这颗心不会再误入邪道。我们平时总是怀着邪见，知见与正法不相应，总是有偏执。要是你看东西没有先入之见，就可以如实知如实见。一个例子是我们团体生活：如果我们看成员们的相貌特征，或者是身体状况，每个都不相同，有的胖有的瘦，肤色也不同，乃至讲话的声音、沟通的语言，一个人一个款。从这个角度来看，每个个

体都是独特的。然而如果我们从佛法的立场，从色身、四大、五蕴来看——每个人都一样，我们早晚课诵“应常思惟的五法”就有念到：我们皆会老、病，死亡时将分离——每个人都一样。

从这个角度看，我们平等对待每个人，对人的感情不会有亲疏之别。其实，依照自然的法则或真实法而言，每个人都是我们的亲戚，这是生命中的事实。能领悟这点，我们不会以比较好、比较差或一样的眼光来看别人。这种偏见是傲慢（māṇa），佛陀要我们观察慢心的形式。想着“我不喜欢这个那个人”，会逐渐导致我们认为对方是好人或坏人，进而喜欢或讨厌他们。

每当这种心态浮现，我们必须依照真实法——诸法实相——以正确的观念看待人事物。从这个观点看人，就能摆脱嗔心，不诋毁或赞叹别人，我们是自然而然如此的。我们会把对方看作诸法之一，每个人各安其分各就其位。佛陀把这种观点称作正见，这是成就清淨者的心境，具备僧伽的真正功德。

说到“僧伽”，值得一提的是僧伽跟特定的个别比丘无关。如果说的是世俗意义的僧伽，即住持僧，佛陀并没有指特定的某个比丘。住持僧的意思是四个或以上的比丘，人数足以执行僧伽职责的比丘团体，这是佛陀对“僧伽”的其中一个定义。

然而，当佛陀称觉悟的圣僧（ariya-saṅgha）时，“僧伽”这个词与他们觉悟的佛法有关。这里佛陀的确是指某些人：那些已经解脱于世间法，或者已经步上正道，不再堕入邪



道者，换句话说，是走在中道上的人。走中道就不再追随世间法，世间法是凡俗之道。一旦我们的行为没有圆满，就一日有邪见的成分，因此要改变行为，应该注意往自身看，衡量自己的感受；注意别人会把我们乖离见法正道。

这是佛法有趣的一个面向：好坏或者苦乐的感受怎么可能生起？快乐，根据我们的想法，必然是正面的，对于我们这些还未证到真正知足的人，凡是苦的，必然不受欢迎。然而，对于已经圆满，已经从凡俗的心境解脱的人来说，即使快乐也是负面的，他们认为非苦非乐才是正面的。佛陀认为赞赏之情依然是危险的，那是苦的另一个面向，我们认为正面，是因为认同这类苦。应该是寂静于苦乐，寂静于好坏，寂静于可意不可意才是正面的，这个寂静是由于如实看待事物而生起。

这是我们观察事物的方式，你需要意识到可以从不同角度看事物。这是为何佛陀要我们生活必须保持注意和精进，观察世间以及内心生起的一切心境。要是内心浮现的东西平静，不会引发世间法的妄想或幻想，就可能令我们快乐寂静，佛陀把这个叫“出离行蕴”——远离于妄想。

这个语言很难说清楚：如果没有思想念头，一个人怎么可能行动呢？你可以这样理解：一个人如果不以思想行动，他的行为充满了佛陀所谓的慈、友爱、利他的心境。慈心的意思是希望帮助那些仍然在危险中的人，希望他们得到跟我们一样的利益。你可以称这种心行是心灵真正成长的人的意愿，佛陀的心行即是如此。从这意义来说，这个人是在追求远离渴爱烦恼的寂静，寂静是指远离凡夫心境的寂静，远离贪、争执，以及各种疏忽过错的寂静。

之所以会生起远离烦恼的寂静，是由于看到烦恼的缺陷、危险和不当。佛陀的心也是这样远离于烦恼。倘若看佛陀怎么过生活，会发现他似乎和凡夫没什么两样：佛陀需要衣服遮盖身体、隔离寒热、蚊虻；他为了维持这个色身，为了舒缓消化系统引起的饥饿而适量地进食，不是因为贪婪而吃；他的住处仅算是“过得去”，只是为了遮挡日晒雨淋，隔开昆虫。以世俗的要求来看，算不上是“好”，对此佛陀不在乎，住所只要足够维持这具色身活下去，多少减轻大自然的寒热、日晒雨淋就行了；医药也同样：佛陀不是为了医好疾病而用汤药——仅仅是为了舒缓病况，毕竟，这具臭皮囊总是根据因果法则不断变化，最后来到终点，四大分离，各各回归自己的属性，地大回地大，水大回水大，风大回风大，火大回到火大。

看到色身如此，佛陀不把自己的身体看作是“个人”或实质的存在，身体仅仅是四大元素和五蕴的显现——生起、暂住然后灭去。从这个观点来看，这当中——色蕴、受蕴或行蕴——没有什么可以被当作是自我的。

佛看清五蕴是依因缘法——生起、暂住、灭去——而存在，是个状态，当中根本没有实质存在或个人。由于佛陀从这个观点看问题，他能体验真正的寂静。我们要从这个面向学习的话，需要保持不失念才做到，我们的念住和正知，要能做到当下明了世间以及心境，对此如实知如实见，知道人是怎么样的，觉悟世间的本来面目是怎么样的。

一个人明了世间，知道世间的实相，就能止息对世间的感受，这意味着在面对事物时，他会提起道心，全神贯注不松懈，对外境明明了了，透彻洞见。这就如一句古谚所说的：“持续观察直到能理解它，一直谈论直到能应用它，不断实践直到能掌握它。”这样修行，自然会给我们自己以及大众带来好处，能这样做的人是真正能照顾自己的人。事情就那么简单。

刚刚谈的是我们要下工夫和花费心思的道理。如果你能觉悟寂静，从苦中解脱，你就超凡入圣了。在出家仪式上，一个年轻人要转换入新的性别成为梵行者，他必须是个“真正的男人”（*purisa*），然而，这只是指普通男人的生理特征。说起来也奇怪，真正的圆满成就正好违反个人的生理本能，不再被自己的生理本能迷惑。

内心的各种情感也一样，一个人要是能放下世俗的情感，那可真不一般。你不能说你感觉很“好”，因为你看不到有什么是“好”的；你也不能说感觉“不好”，你同样看不到

什么是“不好”的。你看到感觉只是存在的状态，这个状态既非好也非坏，你不会赞同或反对。这是你体验到出离——出离世间——的功夫境界。

还有一项不寻常的境界：你修行到观照连绵成片的话，睡觉时就能持续观察。凡是身体的体验与身体有关；凡是“能知”的体验与“能知”有关，接下来，你需要逐渐分开这两者：与身体有关的只是身体的事；与心有关的只是心的事。依照佛陀的教导，会把你带到非常不同的方向，这个修行的本质就是如此，把你引向觉醒，心灵得以提升、圆满成就。所以，我们不要放过任何一个机会努力学习和观照。我们就在六根门头上学，佛陀并没有叫我们去别的地方学习，而是观察根门上发生什么，我们必须透彻这上头的东西。

除此之外，当我们证入感觉和知见都非常清净的境界时，一种强烈的快乐和欣喜会生起，是很“不可思议”或者说很不寻常的一种境界，这不像我们平时有所执的喜欢感觉。我个人认为，这种强烈快乐欣喜的境界，跟个人的根器（*upanissaya*），即以往做过的善业有关，我们过去曾经重视修习的善行，在因缘具足之下显现出来。佛陀指这种经验是宿世因缘（*vāsanā*），过去带来的福报，你可以这么看待。不是每个比丘都有同样的宿世因缘，即使是佛陀时代的圣弟子们也各个不同。

就看看隆波查好了，我跟他共住时，可以看到他拥有某些非常殊胜的宿世因缘。根据我的观察，有件事非常奇特，来顶礼他的人，绝对不会觉得烦闷或厌倦——他们甚至没有这类念头。这是宿世因缘的一面。

这殊胜的能力也使他可以善巧方便地度化别人。尽管他大部分的活动都在壮年或之前进行，然而这些活动依旧带来长远且巨大的利益。我们的修行风格就是继承自他的典范，即使是今天，他的宗风仍然以不同的形式流传下来，我们依然听到他的声音，或者说，他制定下来的寺院规约，准则和作息依然庇护着我们。他打下非常好的基础，比如，我们受供养时得到的物质、名誉等，隆波查不会把这些归于某个个人，他总是分给大众。

我们也不要忘记他的修行以及他对佛法的觉悟。即使是身体衰败期间，他也没有很明显地让人觉察出自己的病情，也没有生起不满的情绪。凡是在这段期间照顾他的人皆从来没有见到他有不耐烦的感觉，也不曾作出极端的反应。这些都是他薰习得来的。

另外，隆波查也拥有四无碍解（*paṭisambhidā*）中的应辩无碍解（*paṭibhāṇa*）：机敏，善于掌握主导权、有创意而且善巧方便多，擅长用各种方法说明，这样的能力肯定为大众带来很大的好处。

还有就是他跟其他出家人之间建立的关系，这些都是他个人宿世因缘带来的。所以，我们训练时，情况也类似，需要看到修行胥视个人的资粮而定。





十四、从黑暗到光明

.....
[节录自一九九六年九月十二日，在巴蓬寺布萨后对比丘、沙弥以及美琪的开示]

在修行中，我们必须不断提醒自己，每个人都必须像小孩那样起步，在开始的阶段我们不能像成人一般。起初我们还未清静，还不断掉入染污的境界中。像还没有开花的莲花，生活在沼泽中，依赖泥泞作养料。我们也一样——生下来到这个世界，我们还很幼稚，没准备好，也不圆满，我们是带着要与各种烦恼斗争的负担来到这世间的。苦乐、善恶、对错，在一个眼中仍然有尘埃的凡夫，经历这些很正常。眼中还有尘埃的人，不可能体验到放下苦与缺陷这副重担之后的光明与清明。开始时，总是有困难、苦难——这很正常！

这就像我们生活在黑暗中，这里不像我们期望的那么舒适，既不方便，也总是存在某种不安。在这种情况下，我们还未能独立，还未完全成就，时不时会体验到一丁点快乐、一丁点苦恼，些许满足、些许不满。我们还未超越世间的局限抵达安全的彼岸，还在轮回流转中。所面对的各种状况中，有些是好的，也有些不好，要通过所有的起起落落不会是一帆风顺的事，它是个不断跌跌撞撞前进的过程，在成就之前这是必然的。

虽然我们承认在修道的过程中，各方面都不尽理想，但还是必须精进作出改善。首先我们必须知道需要做什么，才有

可能努力朝向目标前进。凡是不符合我们计划的，就得放下、避开或者不去反应。这样修行，那些不好的行为或习气就不再现行，不再让它们成为我们的一部分。

每一个人都有优点，在每一个人的内在，都有圆满和清净。肯定的，我们至少都拥有某些个性，在某方面为我们带来觉醒和利益。我们应使之圆满完善。比如火堆中的火焰：在起火之前并没有火，我们在黑暗中点火——于是火就慢慢生起来了。我们和火堆一样：从黑暗中开始，从幼儿弱小、还未成熟的状态下开始。在这种情况下，很自然的我们会没有方向感，没有自信。你不可能对整体有清明感或纯净感。开始修行情况一定是这样子的。

在圆满成就以前，我们必须明白自己的处境，在这个阶段有苦有乐是正常的。我们仍然得寻求方便提升自己，在这方面我们可以应用佛陀为比丘立下的原则来改善行为的错误和不足。在言行举止上力有不逮、粗心还有失念都使我们陷入不安之中，但是，我们有机会向共住的同修们敞开心怀，让他们知道我们的过失，我们可以在会议中发露忏悔或者说出来，让其他人见证我们的行为，我们可以这样说：

“我做了粗心和错误的事情，违犯了戒。我这样做是不对的，不符合沙门的身分，违反了要增长内观和清明心超越苦的修行。”

如此让别人知道和见证我们的过失，我们是在内心深处种下这些原则，培养能力觉知我们的一举一动，同时培养惭愧心。倘若我们有强烈的增上惭愧心，自然而然会耻于为恶。看出危险和过患，能让我们保持警觉专注，而这警觉心又引导我

们趋向自由安全，引导我们证得非苦，舍离重担。这是成就我们修行之道。

开始修行时，我们办事必须根据准则以及律制，这就类似拳击手上场比赛前的准备，他得严格根据规矩条例训练，一旦真正比赛，他偶尔会超过规矩。在我们的情况，一切都必须依照根本的原则——为了寂静和熄灭，为了从危险憎恨中解脱。要确定是否符合这个原则，佛陀告诉我们它的特色：

任何教法，只要能减轻染污我们内心的欲望，就不会乖离佛法的原则。

佛法里面有许多善巧方便，许多工具，用来纠正我们的行为，摧毁迷惑和扰乱，还有消弭内心的苦闷。这些方便当中没有哪一个违反佛陀的教法，都是佛陀传授下来的，皆用得着，所以，我们在修行时应该把它们拿来使用。

一般上我们的心就是喜欢跟着乐趣跑，有时我们会发现自己为娱乐冲昏了头，把整个心思放在这上面，紧紧执着。佛陀教导我们以警觉的心态来把自己定下来。娱乐是个捕兽器，拖我们进愚蠢的岔路。当我们疯狂沉迷某些东西热昏了头时，就随时随地都会出错。不管是公开或私底下如此都一样——跟喝醉了没两般。

那些陶醉身体的人会幻觉地以为他们的身体不会生病，不会受苦，不会疼痛发烧。他们总是不自觉地认为身体不会死，不会衰退和坏去，从来没有考虑过这种可能性。事实当然不是那么一回事，我们现实中的身体是有为法，受组成物质的性质

所左右。我们喜欢把身体当作永远有力、强壮和不会病痛。我们习惯以这样的观念来看待它，仿佛身体在任何情况之下都健康无碍。可是佛陀说过有光明就有黑暗，有热就有冷，情况必然如此。同样的，任何强壮、灵活或舒适的状态，依照其本质，皆有可能在一天之内或甚至一瞬间崩溃、败坏并且毁灭。所以我们应修习自己的心态，把身体的衰败死亡看成是自然的事，那么衰败发生时就不会感到沮丧。不要把身体当成是什么重要的东西紧抓不放，或者把它看成是自我。

佛陀把我们对身体产生的幻觉称作身见——把身体看成是我，自己与他人是我们的身体、是我们所拥有的。要解决这个问题佛陀教导我们牢牢记住，在任何情况之下，没有哪一样东西是我们或为我们拥有，没有什么真正是我们的。如此思惟防止堕入争取权力的邪见，这邪见激发我们的自我感，你会轻易迷失在这种知见中。因此佛陀要我们思惟没有任何东西是真正属于我们的来对治这个邪见。这样思惟使我们不执取，执着是一切我慢的根源。

自我越强，我们越倾向于不善的感觉、趋向苦，直到最后堕入黑暗的道路，流转在“生”与“有”的轮回中，佛陀把这视为一切苦的根源。贪、嗔和痴的状态形成了，渴望、嗔恨和无明生起了，这些“存在”的状态承受苦恼。

通过分析和观察，我们会发现我们的个性由精神现象——名法——所组成。精神现象亦同样不是我们所拥有，不是自我，我们的个性不是“我们”或“他们”，仅仅是由所有名法中的某些心理状态所组成，不要把它当作“这是我”或“这是我的”，只是把它们看作自然生起和灭去的法尘。这就好

像黑暗自然的到来，然后离去。同样的，光明依自己的本性生起，然后自行离去；这些现象生起之后就灭去。

精神现象生起和灭去，不管它们是可意或不可意，快乐或不快乐。我们称这些为世间法，是它们主宰心意识使之在这世间犯错。把世间法看作仅仅是法的因素，我们不会因为感到快乐就相信自己快乐，或受苦时沉湎于苦。这里也没有所谓“我们的”善或“我们的”恶。我们看到这些特性，它们只不过是法的一个侧面，每一特性都只是法的其中一项显现，没什么特殊之处。

感觉就只是感觉，快乐就只是快乐，痛苦就只是痛苦——就这样。生起之后，就全然地灭去，快乐和痛苦不为我们所拥有。我们对于快乐和痛苦没兴趣，它们只是生起的精神现象的特性——就是如此而已。世间法根据自己的因缘生起又灭去。最后，如果我们对它们不感兴趣，不去支持、重视它们，它们就无法存在。

我们可以同样的方式观察内心的妄想——行蕴。行蕴是妄想境界，无时无刻不在干扰我们，这是由于我们重视它，这等于滋养它。结果它们自然干扰和挑战我们，使情绪起起落落，内心陷入混乱的状态中。我们也因此失去自由。我们给予这些状态重要性，造成自己连一刹那的慰藉都不可得。

佛陀教导我们要觉知一切行无常、变化不居。我们不应视之为永恒，它们的特性使得它们生起之后灭去。我们应该把行蕴视为只不过是元素的变化，没有别的，自然的状态而已。

我们仰慕圆满成就佛法，至少想要对自己拥有清晰的念住和觉知，因此，我们从这里起修。一般人通常的行为模式是受情绪引导，依心情行事。如世间的人认为他们的情绪才是关键。问题是情绪和心情是欺诈的幻象，诡计多端！它们有时把我们导向善的道路，有时却是恶的道路。所以，随着心情走会轻易陷入恶劣的处境中。我们应该用更高层次的心灵状态来领导，而不是情绪和心情，为什么不以那称为“觉醒”和“受尊重”的来领导我们呢？让“佛陀”走在我们前面，让“佛陀”成为领导的原则，成为我们的指导。不管我们做什么，都会有某些心情，而我们的修行就是保持觉醒的境界看透它们，这样子就不会有危险，这样的心境没有缺点——我们在警觉的状态中。

为了修行成为真正的自己，我们让所有生起的情绪与感受就只是它们那个样子。我们可以这样训练自己：坐就真正的坐在那儿，站就真正的在站，走路就真正的在走路，修到不管什么时候，任何姿势都如此，我们把这称作全然地觉知。我们通过寂静达到完整地存在，不是从耽溺欢乐有趣的经验中达到，完整的生命从寂静心中来。在寂静的境界中，我们能随着任何因缘而调整，适当地应对。那些证得正见和正确理解的人，是由于行蕴静了下来，没有妄想之故。这时他们感受到寂静，尽管面对各种意见，他们也不会起争执。

介入世间和人群时，那些聪明、通情达理和心境平和的人会赞叹我们。然而尽管他们赞叹，我们也不会受落并因此而冲昏头脑。从根本上来说，别人的赞叹只是那人妄想的产物，事实就只是这样！我们不会喜欢或不喜欢，赞叹就只是赞叹。我们会这样看待事情，不会愚蠢地去追求人家的赞叹，因为我们不想再步上奴隶之路了。只要保持寂静，就没有任何事物可以伤害我们。

即使是有人不怀好意地把我们当作质疑的对象，埋怨、批评或谴责我们，我们仍然能做到平静不动。我们平静地面对不可意境界，面对那些我们不想要，不喜欢的心境，那么它们就无法对我们造成伤害或不利。有人批评我们，那就仅仅是批评罢了！最终它自己会消失，它有它自己的方式消失。这么一来，世间法就无法主宰我们，因为我们的的心中只有寂静。

站的时候，走路的时候，坐的时候，睡的时候，起身的时候，这就是了！假使我们要走入红尘，参与围绕在周边的事物，我们能以利益大众的方式介入，而不会乖离正道或随波逐流。我们表现得像个随缘的人，表现得像个没有牵挂的沙门或出家人。我们就这样子修，能这样训练自己实在寂静。我们就让这份寂静持续生起，一旦介入社会，我们会稳定宁静。

我们或许还未证得寂静，要是确实还未证得，至少可以试着想想看寂静的境界。这就好像是练习学写字，开始时我们遵照所教导的方法写。划线有时画得直，有时不直，有时好，有时不好，不过只要还看得出个样子，那就够用了。我们训练和修行也一样，有时迷失在感受当中，有时可以立刻注意到。那又有什么要紧呢！如果迷失于感受，那就重新开始。醒过来觉知自己的心态，不要迷失。只是观照情绪，观照心，观照并且注意行蕴。如果我们下决心这样观察自己，就能对事物的实相生起正确的认识和知见。

我认为，这样观察，能令我们理解让事物变成法的方法——让我们体验到我们即是法。如果我们真的已经是法了，那么外在的事物、色蕴以及诸行、我们在社会的生活、任何周遭的事物，皆不再是问题，不再令我们挣扎。



此中没有混乱、没有快乐、没有苦、没有喜悦、没有悲伤，没有任何事物会带来对立或反感。万法皆随着这寂静的力量迁流，消融于这寂静的力量当中。一切皆无所谓、不可得，皆无关轻重，毫不在意。就如小时兴致勃勃的事物，长大了会感到乏味，现在世间没有什么会让我们动心的，再没有任何事物会令我们出差错，没有闪失实在是件美事。这确实让我们够资格接受赞美——但当中没有被赞美的对象，就只是赞美吧了。这就好像我们赞叹佛陀九种德行中的称号与德行一般，它本身内在就存在着赞叹。

一个没有问题、没有苦的人，可说是已经解脱于烦恼。他还是活在烦恼当中，只是不受影响。这跟一个人的无明有关，他会受烦恼影响是由于无明的缘故。没有无明，他根本不会跟烦恼起相应，烦恼就只是烦恼那个样子。惟这不表示他与社会隔绝或与人沟通时不用语言，他仍然活在世俗中，只是危险和缺点不会生起，因为他的心态使嗔心不起。

没有嗔恨的心，就好像纯净的水，除非我们掺入杂物使它混浊，否则水中没有杂质。我们心水清，内在清净没有渣滓，就没什么可被激起。这样的心，即使是被挑衅或找碴，也不会被激起来。心中保持着善，那么赞美、批判皆无法激动它，内在会一直感到清净。这清净的存在，如人饮水，冷暖自知。

偶尔我们会好奇，问自己到底这清净从哪儿来。嗯，清净从不净中来。这是它真正的源头，就如寂静从扰乱中来，快乐从痛苦中来。哪里有痛苦，那里就有快乐。黑暗会产生是因为有光明的缘故，反之亦然。这是我们的看法。

如此看待事物，我们以知识和觉知过生活，任何时候我们都从容不迫，圆融无碍，远离热恼。

不幸的，对我们大部分人而言，我们很容易感觉到，自己依然无法培养出这个新的德行。好吧，如果我们还未养成习惯，那么就把它栽培成习惯吧！这并不困难，至少打个基础来开始不会有太多问题。

比如，面对团体问题，我们培养容忍的态度，或至少保持舍弃（cāga）和布施的心态。保持容忍、舍弃和布施能增长我们的念住，因为每当一生起不满，我们就想：“嘿，在一起共处就得面对这些！”你们可以把这和我的舌头作比较：有时它就会被牙齿咬到。我们得承认共处有时候会无法协调一致。

当然，生活中总是有冲突。不过我们知道要原谅、知道要放弃、知道怎么样向人开诚布公，请求指出过错。我们组成僧团一起共住，就得想办法向别人表达自己，如此共住才能导

向寂静，趋向和谐。我们称之为“自恣”[注30]。自恣是给予共住的僧员机会批评我们，用现代话来说，就是让他们有机会发言。

这修行我们打开心扉的能力，同时让我们学习没有偏见地聆听、接受他人的意见和感受。无论别人正确与否，我们都可从中学习。假使我们做到向共住的僧众公开自恣，那就没有任何东西会增长我们的自我或令我们对自我紧紧执着。我们能栽培这样的品格，修行就可能上路，同时也肯定能建立起一种和乐的共处氛围。

我们生活在社会中，面对世间的各种对象，不平等当然依旧存在。不过虽然有不平等，我们还是可以和谐共住，由于这不平等，我们不会执取任何事物为实。我们必须依据实相的原则而生活。我们的生活是不确实中建立起确实感；无常存在着，而在无常中有常；苦存在着，而在苦中有不苦。

我们感到不是我，可是在这感觉中我们感到我。甘露——不死法，就存在于这里。我们以圆满成就的心境观察无常，就可看到常作为真实生起。这就类似思惟我们的念头——行蕴，要是以圆满成就的心境观察，就在行中看到无为法；就有如死亡中有不死。

我们观察，是以这样的方式观，寂静感就会生起，就会有定，诸法皆寂静——离于各感官愉悦的寂静，离于渴望的寂静，离于各心境的寂静，离于赞叹毁谤的寂静，离于快乐和痛苦的寂静。

注（30）：自恣（pavāraṇā）字面意义是邀请，这里是指邀请其他比丘警告自己。



寂静之道

——佛教出家人的修行生活

*The Ways of the Peaceful: Teachings about
“Samaṇa-Dhamma”, the virtues of a Buddhist
monk (2nd Edition)*

作者：隆波连 (Luangpor Liem Thitadhammo)

翻译：捷平

审核：永觉比丘

照片：永觉比丘提供

封面设计：KC Lam

美术排版：KC Lam

中文初版：2015年5月

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国际森林寺

*Chineses translation copyright © 2015 by by Wat Pah Nanachat, Bung
Wai, Warin Chamrab,
Ubon Rachathani 34310, Thailand*

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

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：



dhammavamsapublications



“寂静之道”概括了佛教出家人的整体修道生活，是沙门法的其中一个面向。所谓沙门，是指那些过寂静生活的人，沙门过的禁欲生活，一般称作梵行。

除了遵守佛陀制定，涵盖大小小行为规范的毗尼耶，出家人还得遵守作为一个沙门——寂静修行者——的威仪、行为以及品德，这些统称作沙门法。事实上，在日常生活的实际应用中，毗尼耶和沙门法很难截然分开，这就像佛陀的开示，法与律通常是一起教导的那样。

这本书的内容即是隆波连对出家人——僧伽——的生活作息、修行以及道心的砥砺，主题除了出家修道的纲要、生活的基本行持，也包括一些出家仪式的讲解。这些开示通常只有出家人才有机会听闻，我们把隆波的教诫编辑整理，介绍给大家，希望能激励发心出家的舍家出家，已经出家的继续修行此寂静之道。



传承

DHAMMAVAMSA
PUBLICATIONS