

我的人生道路



阿瞻 蘇查自傳

An Autobiography
by Ajahn Suchart Abhijato



「法布施勝於其他布施」——佛陀
The Gift of Dhamma Excels All Other Gifts



已故泰國僧王頌得帕耶納桑文上座
His Holiness Somdet Phra Yannasangvorn,
The late Supreme Patriarch of the Thai Sangha

我會和任何有興趣修行佛法的人分享佛法。同時，我也是在報答我對授戒師頌得帕耶納桑文上座的感恩。

“I provide knowledge to anyone who is interested in practicing the Dhamma and at the same time, I am repaying the kindness of my preceptor by serving His Holiness Somdet Phra Yannasangvorn.”



阿瞻摩訶布瓦

Ācariya Mahā Boowa Ñāṇasampanno

龍達對待和他一起居住的沙彌和比丘如同自己的兒子，他們也同樣把龍達看待為自己的父母親。

“Por Mae Kru Jarn, means Father, Mother, and Teacher. Thenovicesand monks staying with Luangta Mahā Boowa were treated as if they were his sons while Luangta himself was regarded as both father and mother to them.”





我的人生道路

阿瞻 蘇查自傳

An Autobiography by Ajahn Suchart Abhijāto

佛法不應該像在市場上所販售的物品而被買賣。
本書允許任何人作為法的布施免費流通。
禁止被作為任何形式的商業用途。

免費流通

First printing: January, 2016

: 1,000 copies:

ISBN : 978-616-406-568-0

Printed by : Silpa Siam Packaging & Printing Co., Ltd.

61 Soi Phetkasem 69,

Leabklong Phasricharoen Rd., (North),

Nongkham, Bangkok, Thailand 10160

Tel.662444-3351-9 Fax. 66 2444-0078

E-mail:silpasiamprinting@hotmail.com

目錄

第1篇：成長.....	3
早年.....	3
上學.....	5
改信基督教的問題.....	7
發現佛法.....	8
第2篇：世俗生活.....	11
賺錢留學.....	11
一個外國留學生.....	13
善果.....	14
畢業後的心情.....	15
冰淇淋餐廳經理的生活.....	17
第3篇：接近佛法.....	21
初次接近佛法.....	21
對佛法的著迷.....	25
電影預告片.....	26
辭掉工作.....	27
辭職後的決意.....	30
第4篇：在家禪修修習者.....	33
獨居禪修的生活.....	33
跟慾望的鬥爭.....	34
對佛法修習日漸自信.....	37
第5篇：出家.....	41
尋找出家的道場.....	41
請求同意出家.....	45
第6篇：出家生活.....	47
比丘的新生活.....	47
新比丘的第一測試.....	48
改變想法.....	52

邦塔寺的出家生活.....	54
透過閱讀龍達的書增進佛法.....	58
聽聞龍達的佛法開示.....	62
西方比丘聽聞龍達的佛法.....	66
一位好的禪修老師.....	67
為了活而吃.....	69
利用斷食把煩惱擊敗.....	71
龍達在我沒有詢問的情況下給我勸告.....	75
把恐懼擊退.....	76
粗重的工作與精神工作.....	78
把工作分配給適當的人選.....	81
適合禪修的時間.....	82
對"老虎"的恐懼.....	83
以慈心教訓學生.....	85
利用生氣的伎倆教導學生.....	88
龍達的嚴厲.....	90
克制睡眠.....	93
龍達的節儉.....	94
阿羅漢的行為.....	94
龍達的養身習慣.....	95
佛法治療.....	96
龍達的隨身助手.....	97
真相與記憶.....	98
經典裡不存在的學問.....	99
泰國東北部的葬禮.....	101
沒有退縮的奮鬥.....	102
除了佛法沒有其他的嗜好.....	104
第7篇：搬遷到淡浮寺.....	107
告別邦塔寺.....	107
在淡浮寺居住.....	109
淡浮寺的歷史.....	111
淡浮寺的建築物名稱.....	112

琪翁山上禪修住所的典故.....	113
頌得並沒有認出我.....	115
報答戒師的恩德.....	115
琪翁山(Chi-On Mountain) 上的禪修安居所.....	117
淡浮寺比丘的日常活動.....	119
在家人的禪修中心.....	120
對自己的觀察.....	121
在淡浮寺被蛇咬.....	123
龍達探訪淡浮寺.....	125
我們導師的喪禮.....	126
替代龍達的導師.....	127
總結.....	128
山上法語.....	131
附錄.....	141
詞彙註釋.....	143





第 1 篇：成長

早年

這一生的開始是在 1947 年 11 月 2 日。

我的父親來自泰國的素攀武里府（泰國中部的行政區），並在曼谷認識我的母親。由於我祖父在我父親很小的時候便去世，加上我祖母沒有能力供他上學；所以我的父親便沒有機會受教育。因為這樣，為了討生活，哪裡有工作機會，他就得搬遷到那個地方去。由於父母親常因為工作而居無定所，照顧我對他們來說很不容易。在我滿兩歲的時候，父親便把我交給住在素攀武里府的祖母撫養。

和祖母一塊生活的童年回憶是很愉快的。其實，因為和父母一年內只見上一兩回，所以我並不想念他們。說實在的，我也不怎麼認識他們。大家都曉得，孩童對於人生也只能接受，而我和祖母一起生活的日子，是讓我感覺到最舒服的。後來，當我回想起，對我人生頗有影響力的人的時候，我發現祖母在我成長的過程中，扮演了很重要的角色。她堅持吃長素，所以

我也是吃素食長大的。當我請她讓我吃有肉類的麵條時，她便會建議我吃白粥拌花生。

祖母在市場販售供奉祖先神明所用的素粽子，我也常跟著他，身穿白衣褲，在素食會觀賞華人傳統戲曲。長期和上了年紀的人一起生活，在很大的程度上影響了我的性格。我愛清靜的個性，無疑是受了祖母的薰陶。我的個性可以形容為和藹，親切和內向——這都應該是在，和我祖母一起生活時便形成的。

我覺得我的童年和其他的小孩沒有什麼不同。我也是常常和朋友一起打球，或玩一些鄉村小孩玩的遊戲。但我的行為是有節制的，因為我不會做違背佛教戒律的事。因為我不喜歡殺生，所以我拒絕去釣魚。我也拒絕偷取他人的錢財，因為如果這樣做的話，我會覺得很不自在。我很早就了解到，對別人說謊之後會讓自己不安，因為自己心裡明白自己的所作所為。

和祖母生活的日子，我也會去賣豬肉包、餃子、泰式油條和彩券中獎號碼名單，賺一些外快買零食和玩具給自己。對於這項事情，我是從容面對，觀察能夠賺一點外快的機會，也很自得其樂地想像怎麼去經營。

我只有一個小我九歲的妹妹。因為年齡的差距，她並沒有跟我一樣跟祖母同住。當她出世時，我已經到曼谷上學了。後來我到美國留學，她到曼谷的朱拉隆功大學上大學。因為這樣，我們兩個沒有機會建立起要好的兄妹情。她對佛法的認識和理解有限，因為這些不是由父母遺傳的，而是基於個人所累積的善業。所以，雖然我們是同一位母親所生，慣例上我們稱作兄妹，但在修行的精神上我們不算真正的兄妹。



上學

當我到了上學的年齡，我便在素攀武里府的一間鄰裡公立學校，開始就讀一年級。過了一年，因為祖母的華族背景，她把我轉到一間華校上小學。問題是，我又得從一年級開始。

我在九或十歲時念完了三年級。那一年學期結束後，由於父母在芭達雅有了固定的建築工作，他們便接我過去和他們同住。雖然和祖母生活的日子很好，但能夠和自己的父母一家人團聚並一起生活，我也感到很高興。

搬到芭達雅不久，我的父親碰到一位，在基督復臨安息日教會學校（簡稱基督學校）任教的女老師，而那位老師建議父親，把我送到基督學校在曼谷的校舍。父母在商量之後便決定，在新學期開始時讓我到曼谷上學。因為這樣，照理說我的年齡

是應該上四年級了，但因為之前我上的是華校，我又得從新開始——回到一年級。所以和其他同年紀的孩子相比，我已經慢他們很多了，因為我上了三年的一年級。

在新學校就讀了一年之後，我便獲准升到三年級。過後，我讀完了三年級，我又直接升到六年級了。這讓我和同班同學的年齡距離有所拉近。

當我在曼谷讀書的同時，我的父母在芭堤雅開了一家餐廳。每逢週末和放假，我便會去餐廳幫忙，當侍應生、服務顧客，有的時候甚至還會帶旅客觀光。回想起這一段日子，這正是讓我認識上班生活的真相的機會。

雖然我就讀的曼谷學校是基督教辦的，我發現他們的宗教信仰，和對不良行為的克制，跟佛教的五戒有很多相似之處，例如不殺生，不偷盜，和不妄語。學校供應的飯食是素食，素食也是許多佛教徒的用餐選擇。雖然相同之處不少，但有些根本的分別，特別是在佛教裡，禪修有著了脫種種苦的潛能。

正當我覺得我的學業上了軌道時，在一次泰國教育部對學校的檢查後，發現學校在某些法律需求上不合格，因此學校被令關閉三個月。當學校重開的時候，我注意到的改變不是在課程，而是學生的穿著。之前，和其他私立學校一樣，這裡的學生都能隨意穿著，但現在的規定是，要和一般正規的學校一樣，上衣一定要是白色，還要標著學生的名字，校褲也要和正規學校一樣。

改信基督教的問題

在我就讀基督教學校的時候，學校對於改信基督教的學生會給予優惠，那就是這類的學生只必須付一半的學費。為了幫忙家裡減輕負擔，起初我幾乎決定要利用這個機會。在那個時候我還沒有認真地研究佛學（我的一家人沒有對我傳達宗教的訊息也甚至沒有到佛教寺院去），因此我對改信基督教的可能做了一番考慮。

我沒有立刻給予答案。後來，當校方問我是否同意改信基督教時，我決定拒絕。雖然對家庭的經濟有利益，但這不能勝過我無法相信基督神的存在和其他基督教義的理由。經過了不少的考慮和猶豫不決，我覺得我還是必須對自己誠實。我得說不。用金錢的利益來決定宗教信仰對我來說是太大的一種妥協——這幾乎是一種欺騙。

發現佛法

在我很小的時候，大概是 12 歲那年，我發現到了佛法。這項人生經驗讓我對生死徹底改觀。我在基督學校的一位同學過世，而他的棺材是開著的，方便我們探視遺容。我所看到的立即並深刻地烙印在我的腦海裡，那就是有一天我會和他一樣——我的家人也會，大家都會。

離開了葬禮之後，我一直思考著死亡的問題。當然，我還沒有徹底地接受死亡，在某些程度上也懼怕它，但是我已經在開始把它當成是一件自然、平常的事，一件大家都遲早要面對的事。我發現我一點都沒有感覺到傷心或難過。我用很邏輯的方式思維，好比一位科學家以不偏袒的心研究經濟的起落。

因為這樣，這項發現讓我能夠克服執著和貪愛。但是，在那個時候，我的執著與貪愛還不能徹底地消除，因為我的心還沒有具備時時刻刻保持專注和思維的能力。







第 2 篇：世俗生活

賺錢留學

我在 1966 年從高中畢業後，沒有直接報讀泰國的大學。這是因為我所就讀的基督學校未經教育部核准，所以學生一律都沒有資格報考泰國大學的入學測驗。我唯一能繼續學業的選擇就是到外國深造，而和我面臨同樣的抉擇的同學也很多。至於我自己，我知道我父母的經濟狀況不容許他們供我留學，所以我便從曼谷搬回家，開始找工作和累積儲蓄。

我在烏塔堡國際機場附近找到了一份打字的工作。除了打字，我的工作範圍還包括翻譯、開車、購物等等。雖然每天從早上七點到傍晚五點半都忙著應付不同的差事，因為工作還不算太吃力，所以我會選擇在星期天加班，這樣就能享有雙倍的工資。另外，駕駛我父親的萬事達小卡車上下班也幫助縮短到工作地點和返回家所花費的時間。

因為下定了決心想要出國留學體驗新的生活，為了能夠累積足夠的盤纏，才讓我有動力能夠持續一周七天的工作。我能

夠體卹父母，知道他們賺錢難，因此一開始我就決定自己賺錢留學，也不會讓他們犧牲。

大約過了一年，我已經儲蓄到了三萬泰銖，而當時我也天真地以為這個數目已經足夠了。所以我便開始物色大學併申請入學，也開始買機票。

我從未想過要依賴家裡。我打算用這份儲蓄承擔在美國念大學費用的第一部分，然後我打算半工半讀。對我來說，畢不畢業不是最重要的（倘若真的不能完成學業），重要的是透過留學所學到的和體驗的一切，總比沒有留學的好。我想即使是能夠住上兩年，我也不會後悔。實際上，留學的經驗讓我得到在課堂上和課堂外的知識——是我在泰國不可能接觸到的經驗和想法。

在 1967 年的秋季，接近我二十歲生日的時候，我向我的父母道別，同時我也對他們說我是不會介意他們不寄錢給我的。但如天下父母一樣，他們把每個月儲存的錢匯給了我。這幫我補貼了一半的開銷，加上課餘和放假的時間打工的薪水，剛好足夠另一半的開銷。雖然生活過得不舒適，但總算過得去。

一個外國留學生

因為我所就讀的高中教的是國際課程，一個好處就是，我的語文水準足夠讓我不必在進入美國的大專時還得報讀課外語文進修。在大專念了兩年半之後，我轉到了加州大學，用另外兩年半的時間攻讀土木工程系學位。我選擇這門主修是因為我對數學的興趣勝過對人文學科的興趣。

因為兩個因素，迫使原本四年的課程被我拖成了五年。半工半讀讓我無法時常專注於學業，因此我便得重修那些考不好的科目。可能這樣看起來有點浪費時間，但我倒無所謂。我沒有想趕快畢業，我也知道畢業只是遲早的事——我明白事情的發生往往是按照我們無法控制、或只能極小控制的機緣。

美國留學生的生活很不容易。除了上課和工作，就已經沒有時間做別的事了。身為一個窮學生，一旦錢用完了就只好挨餓。有的時候，剩下的錢只夠一天用一餐飯，而飢餓和寒冷讓我無法專心念書。在沒有辦法的情況下，我做了一份洗碗碟的工作。

畢業後，我打算在回返泰國的途中旅遊歐洲。從美國，我搭飛機到了比利時，然後搭火車遊覽荷蘭、丹麥、瑞典、挪威、德國、奧地利、瑞士、法國還有義大利等國家。我本來還打算去英國，但那得另外辦簽證。

背著背包，晚上我就睡在基督教青年會(YMCA)的場所裡或收費只要一美金的學生宿舍，有時是睡在連接兩國的過夜火車上。飲食，我也是不花超過一美金，有時也會到有免費食物的場所用餐——例如一間供應免費啤酒的啤酒廠。在整個行程中，我估計一天的花費大約是五美金。

善果

這一件事情發生在飛往美國的途中，讓我對果報有進一步的了解。

在從日本大阪通往東京的飛機上，一位機艙服務人員在休息的時間坐到了我身旁的位子。因為氣流不穩定，她在位子上坐了好一段時間，我們因此愉快地交談了一會兒。我告訴她我將直接飛往美國念書，所以沒有機會在東京觀光。她說我錯過觀光東京這美妙的城市是多麼可惜的，如果我人在東京的話，她將會很樂意地帶我四處觀光。雖然她知道我只會經過東京，但她還是把她的地址交給我了。

我從東京飛往夏威夷的飛機因為天氣被延誤了，而因為供應給乘客的普通旅館房間已經住滿，我被安排住進一家五星級的豪華飯店。到達飯店時已經是晚上十點了，但我還是想是否能夠聯絡到那位很慷慨願意帶我參觀東京的人。我向飯店櫃檯詢問能夠聯絡到對方的方法，櫃檯人員便幫我把飯店和房間號碼用電報發了出去。很巧妙的，在隔天八點早上，她到了飯店，預備好帶我參觀城市。我們花了一天的時間參觀名勝，她也幫忙指出名勝地的特色。

就在很偶然的情況下，我免費地住在一間頂級的飯店，還提供飲食，也很偶然地碰到了一位能抽出時間帶領一位陌生人參觀東京的好人。原本可能是很負面、不舒服的航班延誤變成了一段美好的回憶。對我來說，這好像是過去善業的果報。

畢業後的心情

在美國的學業結束後，我沒有想投入工作賺錢的動力。我只是單一地想尋找真正的快樂，似乎點燃通往宗教道路的燃料已經具備了。我曾經思考打開快樂之門的鑰匙是什麼，但都不知從何下手。我只知道，那不是從工作，擁有一個家庭，或從錢財得來的。

一直以來，我都嚮往平靜獨處。雖然偶爾必要時會和朋友聚在一起，但我不喜歡社交。我愛好樹林、高山和海洋，被大自然包圍會讓我很快樂。

因此，回到了泰國之後，因為之前半工半讀的煎熬讓我對找一份工作缺乏興趣，我自問人生難道就是為了賺錢整天忙碌。為了到美國讀書，好幾年我都在長時間加班。後來，在美國花了五年的時間半工半讀。現在，我面對的是尋找一份要讓我用上三十年歲月的工作，這真讓我琢磨人生難道就只是這樣。

幸運的是，我在美國工作所儲蓄下來的錢足夠讓我暫時在一年內不用工作。我覺得我需要，也應該，好好地休息。所以我便享受著游泳、日光浴和看書的生活。有的時候我會從認識的人那裡拿到書，有的時候會和旅客互相交換書。更多的時候，我會到書店看書，因為這樣不用花錢買書。我閱讀人生哲學的著作，從中得到不同人如何在生命中作出種種決定的心得。有一些人和多數人一樣，工作然後結婚；有些人在森林裡尋找人生的真諦，但我對人生的問題依然沒有答案。

最終，我知道我還是要找一份工作來養活自己，但在找的同時，我決定我只要做自己喜歡的工作。在我快把儲蓄花完之前，有個朋友到芭達雅幫忙一位洋人老闆設計冰淇淋餐廳。當我發現餐廳還沒請到經理時，我便毛遂自薦，描述我在美國的類似工作經驗。和餐廳老闆見了一次面後，他錄取了我，而我便開始了一份我覺得舒服的工作。

所以我，一個工程系畢業生，就這樣到了冰淇淋餐廳工作了。我已經知道自己沒有想要做工程類的工作，因為這樣的工

作需要時常用到計算，而這會讓我的心得不到平靜。我所追求的不是事業，致富也不是首要目標，所以我認為忙碌、焦慮的工作不是我對人生的要求。因此，管理一家冰淇淋店，是一份能讓我過上簡單生活的工作，這正合我意。

大約在這個時候，我的結論是金錢和金錢所能換來的東西如名車、美食、大房子，只會像困在一個圓圈般的系統互相給予壓力，而為了購買這些物品，你便得賺更多的金錢。就我看來，一個簡單的生活，能夠吃上一兩碗的麵條，和小的開銷才是更合理的生活。我發現，在靠近我家的冰淇淋店工作，一天花費二十泰銖的生活，我過的很滿足。

冰淇淋餐廳經理的生活

我發現替洋人老闆打工，工作其實很簡單。他希望效法在美國那裡販售冰淇淋的方式，那就是冰淇淋上可以另外添加配料，這在當時的泰國是很罕見的。我就把我在美國工作所學到的派上用場。我負責餐廳的營業程序，員工的聘請和訓練，還有採購。令我感到有趣的是，這份工作的薪水高過在曼谷當工程師。要是我到曼谷工作的話，我還必須租房子，每天花時間

通勤。在芭達雅，我可以住在家裡，搭乘 1 泰銖的小巴士上班，做一份比較清閒的工作卻得到更高的工資。

工作上了軌道之後，我發現只要我把工作安排好，我也不用整天待在店裡。我會讀報紙，喝咖啡，或是到海邊游泳。每當店裡忙起來的時候，大家都會互相幫忙。週末是繁忙時間，週日就比較清閒，讓我過的很自在。在這段期間，我對我生命裡事物的發展還覺得滿意。







第 3 篇：接近佛法

初次接近佛法

第一次嘗試禪修(bhāvanā/meditation)的過程是很緩慢的。我一邊閱讀有關禪修的書，一邊等待一股讓我真正能坐下禪修的動力。

工作了兩個月之後，我在偶然的機會下和一位遊客交談，當他知道我對佛法(Dhamma)的興趣之後，他把一本佛書送給了我，這是我第一本英文的佛書。那是一本只長達 20 面的書，是一位外國出家人用英文翻譯有關巴利文三藏的書。書本主要著重在討論"無常" (anicca) 的觀念，把佛陀的教義和西方哲學家的看法作比較。我看過之後覺得發人深省。

除了"無常"，佛陀也教導"道" (magga)，這裡指的是處理人生無常的道路。從這本書，我明白到禪修的重要性。禪修能夠讓你的心平靜，從而能夠接受人生任何的變化和狀況。要是你的心沒有這份平靜，你就沒有能力接受人生的改變。要是你有念住(sati)的話，你就不會受反覆無常的狀況影響。

之後，我寫信到斯里蘭卡請他們提供更多的佛書，他們也在回郵中寄來了這些書籍：《三法印》，《初轉法輪經》，《念處經》。我最依賴念處經，把它當成我學習禪修的老師和良伴。

經裡面說，比丘(bhikkhu)開始學習禪修，應該找一個清幽的地方，好比樹下，樹林或高山上。書裡面建議盤腿，閉上眼睛，有意識地觀注呼吸。即使在禪修時間結束之後，比丘必須繼續對以下四個姿勢時刻保持意識：行、住、坐、臥。另一個可以採用的禪修方法是對身體的 32 個部位產生反感。修行者也必須觀想一具屍體在不同腐化階段的樣子。比丘也應當觀"受"，在感受生起時了解此時的感受，是好的（舒服的），壞的（疼痛的），還是不好不壞的。他更應當觀"受"生起和滅亡的本性。接下來，他觀"無常"，"苦" (dukkha)，"非我" (anattā)，便可以輕易地放下，不執著於什麼。

我在沒有實際禪修的狀態下讀了三個月的書。有一天我問自己：『為什麼我不嘗試禪修？』一旦我發現我在浪費時間之後，我便立即開始禪修，那也是我修習德行的開始。如果我還不立即開始的話，一定又會為了其他的事情分心，要不然就是拖拖拉拉，把禪修訓練一直推遲到下個星期、或下個月，或等其他的事辦完之後才開始。

一開始禪修時，進行觀呼吸練習時容易分心、覺得坐立不安，所以我選擇在正式禪修前，用英語背誦念處經的經文，這樣大概會用上 40 分鐘的時間。

因此，對於新的禪修者，如果你容易分心的話，除了默念"佛陀、佛陀" (Buddho) 或觀呼吸之外，也可以嘗試誦念經文。誦念經文也是一種禪修的練習方法。誦念經文的時候，可以用平常盤腿的姿勢（不需要合掌，也不用任何特別的坐姿），誦念經文。重點是誦念時要保持念住。你能誦念的越長時間，你能夠靜靜地坐著並保持心(citta)的平靜的時間會越長。默念"佛陀、佛陀"的方法往往在佛號中間露出空隙，讓雜念和身體酸痛的知覺乘虛而入。誦念經文的時候，因為心一直專注在經文上，不去注重身體的感受，酸痛的知覺反而會減少。誦念經文 30 到 40 分鐘過後，你將會覺得身體似乎輕了一點。

誦念處經時，你便會了解到佛世尊的教誨。佛世尊教導我們觀身、受、心、法（現象）來修習念住。觀身有四種策略，就是要對人體的四種姿勢保持念住，要清楚知道當下是否在行、住、坐、臥。另外，其他保持念住的對像是觀身體的 32 個部位，或是對當下的言行舉止有清楚的覺知，例如身體左轉或右轉。這些都會幫助念住的提升。若有念住護持，覺知呼吸或"佛陀、佛陀"的默念，我們的思緒會因此受到控制，心也不會遊蕩。

接下來，當我把專注放在呼吸上時，我的心感到喜悅和平靜。雖然心還不至於處在很深的平靜，但至少它不會漂浮或不安。心反而在禪修感受到身體酸痛時能夠進入更深的平靜。在那瞬間，我很自然的明白我需要一個所緣（用於禪修的專注目標），所以我選擇默念"阿尼察、阿尼察"（Anicca: 無常）。我默念不久後，酸痛便立刻消失，讓心能處於平靜中。我對所緣擁有能改變心境界的潛能感到很神奇。起初，當你感受到無法忍受的酸痛時，心裡的苦便會產生，你會很想把酸痛消滅掉。在那個時候，如果沒有控制心的方法的話，你就不會願意忍受

酸痛或繼續禪修。只要默念所緣一會兒便會讓酸痛消失也能讓心平靜。之後，讓心停留在平靜當中直到它自然退出，這才停止禪修去做別的事情。

在你站立的時候，一定要保持念住。在還未站立之前，你就應該用念住覺知要站立的念頭，而在整個站立的過程保持念住。你可以用人體的四個姿勢作為觀人體的禪修訓練。在要去行禪時，或站立、行走、躺下時都要時時保持念住。行走的時候，你也可以選擇誦念經文，因為這樣可以幫助到不讓心漂浮。同樣的，在行、站、坐和臥的姿勢都可以誦念經文。

對我來說，因為我閱讀的是英文的佛書，書中的佛法很容易理解。英文的佛書用簡單的詞彙，不像泰文佛書裡常用的宮廷詞彙。例如，"吃飯" (eat) 這個詞不管是用在什麼身分的人都好（佛陀或乞丐），大家都可以了解這個詞。這是比較簡單易懂的方法。相反的，因為我對宮廷和宗教的詞彙不熟悉，我常常會被這些詞彙感到困惑。要是你能夠閱讀英文的話，你會發現英文版的佛書會比較容易理解。

對佛法的著迷

關於布施(dāna)，因為我所擁有的很有限，所以便沒有付出很多的必要，但我還是會幫助有需要的人。當我還是在家人的時候，我不曾在出家人早晨托鉢的時間供養食物也沒有到過寺院。我也不明白寺院是怎麼運作的。我懂的佛法也是從書本裡讀來的。我沒有用布施累積福德的原因，是因為我沒有什麼可以給的。我所擁有的也只夠維持自己一個人的生活。但我對在布施方面不能付出很多不是很在意，因為我一直都在幫助其他人。我從來不是一個自私的人，只要我可以辦到的，我都樂意去幫助需要幫助的人。我明白我已經具備一顆布施的心，因為我從來都不會對自己所擁有的感覺到要佔有或不捨得，也沒有很多金錢和物質的享受。

至於五戒，我不殺生，說謊或偷竊。我一直都把戒律放在心上，從來都不敢破戒。我的個性不允許我做這些事，倘若我真的做了的話，我一定會覺得心裡很難受。

如今我缺乏的就只是禪修的修行。所以我便不斷禪修、練習保持念住，讓心平靜了之後再用全部的精神去思考三相（無常、苦、非我）(ti-lakkhaṇa)。我就這樣一點一點地嘗試，直到我覺得自己的方法正確了。修習更深入的時候，我很清楚地明白所有的一切都是那麼沒有意義的。

電影預告片

擁有一顆平靜的心超越擁有百萬的身家。平靜的心比金錢更值錢，因為無論一個人有多富有，都不能用錢換來一顆平靜的心。

本來我對宗教是沒有任何興趣的。身為自由派，我覺得宗教老土，也因為發現相信宗教的人迷信，愚昧地相信不能被證實的，所以自己也遲疑於相信宗教。有些宗教要人們在不經證明的情況下相信它，但佛教不一樣。

佛教所教的是可以被證實的。佛教的教義是，苦的根本原因是慾望，所以想要停止苦的方法，就是把自己的慾望拋棄。我便跟著佛陀所教的，而當我一停止慾望時，苦也就停止了。因此，我對佛法堅信不疑，因為它能在我被苦攻擊的時候幫助我。

在研究任何宗教的時候，你一定要時時注意到那個宗教對心的影響。如果它能讓（心所受的）苦減少的话，那麼它是有用的。根據我的觀察，只有佛教可以徹底地把苦消除，其他的宗教卻只能在某個程度上做到這一點。

在我決定辭掉工作之前，我已經看過了預告片，這便是佛法微妙的力量。要不然，我是不可能做出這樣的決定。佛教的預告片，指的是當心能夠因為反覆念一個所緣，而可以完全讓

身體的酸痛完全消失。每當酸痛產生時，只要反覆的默念一個所緣，不用多久，痛的感覺就會消失。取而代之的是輕盈、如釋重負、安寧的感覺。曾經因為劇烈的酸痛受盡煎熬，現在卻可以利用默念所緣超越酸痛。

不過，預告片終歸只是一個樣本，並非電影本身。預告片似乎在提示我禪修會有怎樣的收成，也在提示我已經走在正途上。這就是我一生中在尋找但不知道它藏在哪裡的东西。把它找到以後，我領悟到要獲得收成需要時間和一心一意。明白這個道理之後，我決定選擇這條路。

我懷著憧憬走上佛法的道路，我也相信自己能夠把這條路走好。凡是喜愛佛法的人都會理解出家是最理想的生活道路。佛陀指出了這條路，而出家人的職責就是禪修。要是真正探討佛陀的教誨的話，不難發現佛陀主要的教義是禪修，而禪修的修習就是戒、定（心的安穩和平靜）、慧三學。

辭掉工作

我在決定為了禪修把工作辭掉之前，已經有一些三摩地 (Samādhi) 的經驗了。禪修久了之後身體的肌肉會覺得酸痛，但

只要默念"無常、無常"一陣子，就可以從痛楚中解脫。這是因為心所處在的是一個深的境界，不會被痛的感受糾纏。我對於原本浮躁的心能夠那麼輕易平靜感到驚訝，從而明白到一切有為的東西都逃不開變化與衰敗的常規。

少了對金錢和物質的關心，並安於隨便地在街邊攤或飯店填飽肚子，我便能專注於我最關心的：那就是這顆浮躁、不安穩、常被外界干擾到情緒，而需要改進的心。

一旦開始禪修之後，我感到快樂也知道走的是正確的道路。我的真正目標是得到快樂。世界上其他的東西對我來說都沒有興趣，因為我看到即使是富有的人對自己的人生也不滿意。他們要面對的是混亂和充滿問題的人生。我不想和任何人有過節。我追求的是能夠做回自己、過自己想要的人生的自由，所以我估計這是最適合我的道路。

只要我不是在禪修（例如工作）時，當有解決不了的問題發生時，我的心便會處於動盪中。因為腦海裡思緒不斷，要讓心平靜下來就很困難了。所以，我學到的一點就是工作是會讓心浮躁的障礙。一個修行者若想要追求平靜和快樂，他就必須放下工作。

但是，如果他還須要工作來養活自己的話，那他就得先存夠未來生活所需的資金。一旦把這筆錢儲蓄下來，他就有離開工作的選擇。

而我自己的狀況是，我從六個月的工作儲蓄了 6000 泰銖。我相信這將足夠我一年下來的生活費。所以我便辭了職。

當我遞上辭職信的時候，冰淇淋餐廳老闆以為我是想藉此要求更高的薪水。當他向我詢問的時候，我否認這一點，並澄清說，目前我有機會鑽研佛法和禪修，我發現工作和禪修水火不容，而我已經決定過一個修習禪修的生活。經過許多工作經驗，看到了世間所能帶來的快樂，也旅遊了好些地方，但這些都沒有帶來心的平靜。我希望能夠有多一點平靜，所以決定用一年的時間投入禪修，然後再評估成效。如果成效令我滿意的話，我便會出家。要是成效不理想的話，我便會返回工作，放棄禪修。我知道我只能選其中一個。

想要一邊工作一邊禪修，好比把熱水和冷水混在一起，它會變得不冷不熱，只是溫溫的。這和在禪修有所進步的同時但卻保留工作是一樣的。佛法的領悟便不會達到預期的成功，因為這兩樣事情是完全對立的。到了我必須抉擇的時候，我決定辭掉工作，用一年的時間禪修。

我在離職的一個月前（11月）通知老闆。就這樣，在餐廳工作了六個月之後，我在1973年的12月31日上了最後的一天班。

辭職後的決意

我決意不會去滿足感官上的慾望，那就是說不透過五根（眼，耳，鼻，舌，身）尋找快樂。我會把所有的時間投入在禪修，並依照四念處修習覺察的力量。

我早期的禪修都是單獨進行的，由於從禪修中能夠體會到心的平穩，因此便有想把更多的時間花在禪修的決心。在這一年的禪修中，我向自己承諾不做無謂的事，一天也只進食一次。一天的時間安排上，除了禪修和行禪外，就是閱讀佛書。我不會再像從前一樣，從外在的世界尋找快樂。從前，一起床以後，第一個念頭就是想往外跑，去去海邊或任何地方都好。現在，我只會待在家裡禪修。如果外出的話，那只是為了找一個清幽的地方，換一個新的安靜環境。這個地方可能是沙灘的一個角落、也可能是在周圍的小島過夜。我下定決心在這一年內維持這樣的生活規律。







第 4 篇：在家禪修修習者

獨居禪修的生活

1974 年的 1 月 1 日，打從離開了工作後，我便把自己關在家裡。慶幸的是，我的父母在另一個城鎮還有一間空著的房子，而由於房子只有我一個人住，感覺就好像住在寺院一樣。這一年裡，我大部分的時間都獨自住在這屋子裡，只有一小部分的時間住在島上或其他的地方。

每天一起床後，我就開始禪修，接著是誦念佛經和修習觀呼吸法。洗完臉和辦完清理屋子和其他瑣碎的事之後，我就會到樓下行禪，閱讀佛書和禪修。

我授持佛教的八戒，遠離五官的樂趣，這包括視覺的、味覺的、嗅覺、聽覺、和觸覺的。基本上，我就是寸步不離那間房子。我沒有到寺院去。我就是按照書本所教導的進行禪修。

有時我會下廚，有時在外用餐。因為一天只吃一餐，一天的花費只需要用到 5 泰銖。那時候，一盤飯是 3 泰銖，一碗麵

是 2 泰銖。一天吃一盤飯再加上一碗麵就夠了。我的生活花費不需要用到很多錢。

即使在還未修行佛法前，我就已經不是一個挑食的人，更不用到飲食專家介紹的餐廳用餐。只要能填飽肚子，街邊小販賣的麵條就已經足夠了。當我剛從美國回來時，那時我會挑有空調和備有服務員的餐廳，但這項要求也已經因為我逐漸以禪修為生活中心改變了。

我愛好自由，所以自願選擇過窮苦的生活。我不願意替人打工，特別是在負面的人底下工作，他們因為富有所以擁有指示其他人的權利。久而久之，我的生活就好像和一個出家人一樣，簡單的過日子，避免不必要的干擾，每天專注在佛法上。

跟慾望的鬥爭

我還是時不時會被煩惱(kilesa)打倒。例如禪修時，酸痛倍增讓我只好調整坐姿。有時，我會跟酸痛抗衡。有時，我會容忍它。有時，我會感到缺乏力量與灰心。有時，我會想放棄。這都是在這場鬥爭裡很平常的場景。在做這項艱難的事的途中，我一樣感到心灰，但同時我又很清楚知道我不能後退，更不能

放棄掙扎。既然我已經下了決心，不管遇到什麼情況都要繼續。只要我還活著，我就不會退縮。慶幸的是，我能夠堅持到底。

就在那一年裡，我修習禪修、行禪和閱讀佛書。我克制著想要外出的心，因為我很明白和慾望妥協後的下場。我很清楚如果真的出去的話，一開始會覺得很開心，但回到家後一定會感到寂寞和難過。既然如此，我告訴自己還是忍耐著，寂寞和傷心的情緒會過去的。我也明白這些都是心所編造的情緒和煩惱，而它們會隨著專注的禪修最終消失。這的確是對付它們的正確方法。

每當我被寂寞和消沉的情緒籠罩著時，內心有一股很強的力量慫恿我外出尋找活動。但一段日子的禪修清楚告訴我，外出的誘惑的毫無用處，因為它只會帶來另外一輪的渴望。

最終，這個難題反而成了教導我的老師。它讓我看到感受的無常。明白了這點後，不管有多麼的傷心，我都能克服寂寞的感受。有了佛法和禪修訓練，就能夠對症下藥地排除這種情緒。

在我修習的第一年期間，我發現我的心進入了三摩地，但仍然在不穩定的階段。在禪修時，心會感覺到安寧，可是一退出禪修時，心便會從一個念頭跳到另一個念頭。為了把心穩住，我只好恢復禪修或行禪。心一旦穩定之後，心的安寧便得以建立。

心一旦不被控制，不用一會兒的時間，它就會胡思亂想，這個時候又需要重新建立起三摩地。這就好像心和心魔一來一往的交戰。

有的時候，當心想外出時，我會運用智慧的方法教導自己的心，如果外出的話就等於後退。我感覺我爬這座山已經爬到高處，如果外出就像回到原點。要是真的是這樣的話，就意味著從山腳重新開始爬向山頂。同時，我也明白只要能克制外出的慾望，我就能爬到更高的地方。我的修行已經到了我寧願選擇繼續往上攀爬也不會跟隨慾望的階段。我發奮地克制慾望，直到它們消失。慾望對心的激盪，所帶來的巨苦和無奈，能夠被念住軟化。當心知道慾望不會被實現時，它就會停止作出請求，心也會進入平靜。我便這樣的按部就班地修行，直到有一天我問自己：

"我還沒嘗試過坐在一個地方然後不移動，不如今天就嘗試看看？"

我拿了一張舒服的椅子，然後把喝的水放在手伸得到的地方。我打算除了禪修或思考佛法，其他的我什麼都不會做。如果因為長時間的坐姿讓肌肉疲倦，那我便會站立或走到廁所去。除此之外，我將不離開座位。

我用完了早餐，早上較遲的時候開始這段修習，打算禪修到黃昏。需要開燈時，我會離開座位。我必須抗拒想要做這個或那個的慾望，那個只想要為了動而動的念頭。為了克制慾望，我用念佛法和思維佛法，但我不會去閱讀書本或去聽一些東西。我主要是和自己的慾望開戰。

我也會改換修習的方式，例如觀呼吸，看著身子觀 32 個身體部位，觀想屍體，觀想感官上的快樂為無常、苦、非我的本性。我就這樣的修習著，依照佛法進行觀想。

因為我體會到慾望是苦，我就不再尋求，觀看、聆聽或沉浸於看得見的、有味道的，有香味的，聲音，或可以被觸碰的。我所吃的東西都是身體需要才用的。打個比方，吃東西只是為了保持身體的健康，所以我吃的都是容易找到的。我也只喝白開水，沒有別的飲料。

對佛法修習日漸自信

在沒有導師的情況下，我按照一本四念處經文繼續我的佛法修行。我把經文當成我的導師看待。不論在哪一個階段，我對佛、法、僧的存在毫無懷疑。當我在看著經文的時候，彷彿佛陀在直接教導我佛法。即使佛法起源於 2500 多年前，它卻如同從佛陀親口說出一樣的真實，給我信心。

除了修習禪修和念住，我也按照四念處著手修習智慧觀。我常用的方法是觀身體。我也繼續著和"受"（感覺）抗爭，一直設法克服內心的慾望。我之前所提到想外出尋找快樂的慾望

是費勁功夫才得以克服的。這些感受的生起是因為禪修還未穩定。我也開始明白，三摩地所帶來的心的安寧不是永久的。想要期盼已久的安寧得以鞏固，我的禪修還必需加強。在這個時候，期望永恆的平靜是不切實際的。

經過仔細研究後，我知道這場跟慾望的戰爭是苦的根源。在寂寞和傷感再次紮根之前，我必須先建立起意識觀想佛法，以便安住心。否則，時間久了，思緒將會氾濫。跟慾望的抗衡是永無止盡的，因為這需要做到腦海裡完全沒有胡思亂想的空隙。這樣一來，心的訓練才會看到效果。一天下來，無論是禪修或做家務，我都保持著念住，避免心胡思亂想。

做完家事後，我會繼續禪修，交替著坐禪和行禪。我發現在交替動作的那剎那，心就會利用那個機會想盡方法分心。因此，我得加強意識避免心不在焉，或喚起往日時光和美好的回憶，因為這些都有可能激發寂寞的心情，讓我因為不能和朋友見面而難過。一旦意識到心不在焉時，我就會立即坐禪或行禪，避免分心或做白日夢。

當念住仍處於不持續的狀態時，意識一旦恍惚，煩惱就會乘虛而入。如果不及時發現，煩惱將會帶給心莫大的痛苦，幾經努力才能把心帶回定之中。

心感受到痛苦和煎熬是很正常的，但也有它的好處，因為當痛苦離開的時候，就好像從魔掌裡逃脫一樣。能夠從煩惱中被釋放，果真是一種解脫，甚至是一種喜悅。當心不被焦急和

妄想誘惑時，即使什麼都不做也是開心的。這真是一次寶貴的經驗。





第 5 篇：出家

尋找出家的道場

不知道是因為過去所修的善業與否，在完全沒有預料的情況下，出路會自然向我呈現。因為我的家庭背景屬於非宗教信仰，因此我沒有考慮過出家。在前面說過我在基督學校上學，也幾乎轉信基督教。還有，我所擁有的佛書也是一位西方遊客給我的，而不是從寺院那裡得到的。因為我向來都是在獨自修行，因此我也沒有去過寺院或認識任何的導師。

身為在家人，從我獨居修行開始，我都沒有想要出家。我想如果我的家境富有的話，有足夠的資金維持我的生活，我應該是不會出家。我會當一個在家人用自己的方法修行。因為我預備的經費只夠一年，我在家裡修行的時間也只能是一年而已。

到了一年的尾聲，我問自己下一步該怎麼走。答案其實只有兩個。第一，就是找工作，繼續過在家人的生活。我當時的分析是要是工作的話，一天工作會花上我 8 個小時，另外再用兩個小時前往花在工作 and 家的行程。再加上，回到家以後已經

很疲勞了，沒有剩下多少時間做我常年，已經成為生活大部分的精進修行。所以，我很清楚如果還想繼續精進修行的話，我必須出家。

當時，我還是猶豫不決。我還不想出家。我還眷戀著感官上的享受，包括從眼、耳、鼻、舌、身體和能夠自由自在的感受。我以為出家好像被囚禁，因此我感到恐懼。再加上，我對自己的猶豫不決感到厭煩。

經過仔細考慮之後，為了能有足夠修行的時間，我決定出家。我也不再用為賺錢的事操心。做完決定後我感到如釋重負。其實，出家對我來說不會是問題，因為我一年來長期禪修，遠離感官享受的生活，已經很像出家人的生活了。我每天只沉浸在閱讀佛書、坐禪、行禪，一天也只用餐一次。

因為我擁有的資產很少，因此生活上的轉變也比較容易應付。這好比兩手空空到世間，同樣我也兩手空空出家。我也沒有什麼值得眷戀的，所以沒有什麼能把我拉回在家生活的可能。

我決定要找一間安靜的寺院，一間不著重鑽研經典、儀式邀請出家人外出的寺院。還有，這間寺院應該是不辦葬禮或祈福活動的地方。換句話說，就是沒有會干擾到我禪修的活動。從我閱讀巴利三藏的經驗，裡面根本沒有提到這些現在已經很普遍的佛教活動。在佛陀的時代，按照佛法，出家人被教導要到樹林裡禪修。基於這些理由，對我來說，找到一間專注禪修的寺院是必要的。

在我出家之前，我對泰國不同的寺院做了比較。碰巧的是我拿到了一名美國前出家人傑克·康菲(Jack Kornfield)所寫的書。這本書介紹了著重禪修的泰國寺院。

他親自拜訪每一所重要的寺院，積極地觀察和探聽寺院的種種資料，包括長老的教學方式、飲食、比丘和沙彌的人數等等。他的書好比旅遊指南，介紹各間寺院，特別是森林派系和著重佛法修習的寺院。我得到很多關於哪裡是最好的寺院的知識，但要親自到那些地方去還要等到出家以後。

決定了要出家以後，我到崇隆寺(Wat Chonglom)尋求一位出家人的意見。這間是屬於泰國法宗派的寺院，戒律嚴格，受到當地居民的尊敬。當時寺院的住持是龍波巴給(Luangpor Buagate Pathumsiro)。每當寺院沒有舉行儀式的時候，他便會到泰國的東北部拜訪龍普曼(Luangpu Mun)的弟子，修習禪修。我到崇隆寺的時候，龍波巴給剛從龍普範(Luangpu Fan)那邊回來。

我向他訴說我想出家的想法。當他知道我想要尋找的寺院時，他說他那裡是著重鑽研佛經的地方，所以沒有佛法修習時間。在那裡的出家人也必須研究佛經、誦念偈語、午間前用餐、出席在家人生活儀式、接受在家人外出的邀請。寺院裡也設有焚化場。我要是在他那裡出家，必需按照佛教戒律規定，在他的指導下生活5年。

因此，他說如果我願意出家修習禪修，他會推薦我跟隨隆普曼在泰國東北部的弟子：如龍普宙(Luangpu Chob)，龍普範，龍普帖(Luangpu Thate)，龍普考(Luangpu Khao)，龍達摩訶布瓦(Luangta Mahā Boowa)，龍普查(Luangpu Chah)。

他向我提議在波翁寺(Wat Bowonniwet Vihara)由頌得帕耶納桑文(Somdet Phra Yannasangvorn; 簡稱頌得)授戒出家。經過適應期過後，頌得一般上都會允許想要修習禪修的比丘到東北另一位資深比丘的教導下生活，而不一定首 5 年都要在頌得的指導下。

因為一直以來我閱讀的都是出自斯里蘭卡的書籍，那便是我生平第一次聽到龍普曼的名字。書籍的內容包括從巴利文翻譯成英文的經文，所以我對泰國森林派系的僧侶一無所知。

雖然我不認識頌得，但因為我知道波翁寺那裡有外國出家人在那裡居住，我還是直接去了那裡。到了波翁寺後，我碰見一位出家已經有 10 年的英國籍比丘（現已還俗）。我與他用英語交談佛法之後，告訴他我想在波翁寺出家的打算。他自願提出會幫我向頌得詢問。

頌得在聽完英國籍比丘的轉達後，頌得便接見我。首先，他問我在波翁寺認識任何人嗎？我回答說我不認識任何人，而那是我第一次拜訪波翁寺，也是碰巧才碰到那位英國籍比丘。接著，因為他以為我無家可歸，他問我關於我父母親的問題。我告訴他，我跟他們住在一起生活。頌得便要求和我的父母見面。我回到家後告訴了父母親關於和頌得的預約。

請求同意出家

自從我認識並投入佛法於禪修，因為沒有任何讓我牽掛的人或事，我可以毫無顧慮的放膽修行。我單身，所以不需要對任何人負責。我的父母那邊也沒有需要我幫忙的地方。在沒有事先策劃的情況下，我踏上了這段旅程，它就是我人生必走的路。我對自己要出家多久，沒有下一個固定的目標，我沒有對任何的東西掛念，也沒有任何預期的成效標準。我採取的方法是先行動，再去評估成效，找出能進步的方法。比方說，如果我採取某種行為，我會探討這樣的行為是否會帶來阻撓。要是會的話，我會盡力去更正，從中學習。

當我向父母徵求讓我出家的同意時，我母親為我的決定祝賀，我的父親卻不贊同。父親以為我覺得我對人生不知去向，所以我不得已出家維持生活。他認為出家的人都是一無是處的，但他說他相信我不是那樣的人。以他的看法，我有高的教育水平，知識豐富，所以他很困惑為什麼我變得對人生感到消極。他認為出家人是對人生失望，毫無志氣的人，所以他要我不要出家，留下來解決我的人生問題。



泰語：波翁尼衛寺(Wat Bowonniwet Vihara)



第 6 篇：出家生活

比丘的新生活

預約到來的那天，我帶著父母到波翁寺拜會頌得。頌得和父母商討了我想出家的決定後，安排了我出家的日期為 1975 年的 2 月 19 日，頌得也會當我的授戒師。除了我在那天出家外，還會有一位剛從美國念碩士，一位將軍的兒子。但他只是短期出家 15 天。

在出家儀式當天，另一個家庭大概有 100 個人出席觀禮。相反的，我的家庭方面，因為我沒有告訴其他人，只有我父母、妹妹和一位表兄妹 4 個人出席。我喜歡低調不宜揚的方式。我辭職的決定沒有告訴任何人，同樣的，我一年獨居的事也沒有跟任何人提起。我覺得沒有必要把我的私事告訴其他人，這也避免別人來打攪我。實際上，只有另外一個人知道我出家的事情。那是一位透過電報邀請我為他工作的人。我婉拒了他的好意，並向他解釋我將要出家了。

在我住在波翁寺的期間，有一群要前往邦塔寺(WatPa Baan Taad)的比丘告訴我關於泰國東北部一些有名的森林派系道場的

事。這些消息加強了之前我從傑克。康菲的書所讀到的訊息。我打算到這些寺院走一趟，並從龍達摩訶布瓦的邦塔寺開始。

因為我在寺院那邊不認識任何人，一位外國比丘告訴我在前往邦塔寺之前，有必要事先寫信給阿瞻般雅(Ajahn Pañña)，徵求他的同意讓我拜訪。阿瞻般雅是一位英國比丘，因此外國比丘都是透過他和邦塔寺聯絡。他會向龍達轉達請求，要是龍達批准的話，那些比丘便可以在寺院住下。

於是，我便寄了封信給阿瞻般雅。他向龍達轉達了我的意思，過後龍達也批准了。但首先，我得先進行比丘的基本訓練。我在波翁寺的那6個星期，學習如何穿袈裟，托鉢，處理資具(requisites)，還有如何在穿上袈裟後能夠行動自如。頌得也批准了我前往邦塔寺的事。

我在四月初離開曼谷，坐了傍晚的火車，隔天一早就到達了烏隆塔尼府(Udon Thani)。在那裡，有一位寺院的信徒在車站接送我到寺院去。

新比丘的第一測試

就這樣，在一位外國比丘的建議下，我選擇去了邦塔寺。我並沒有久留的打算，我只是想觀察那邊的環境。同時，我也明白，即使我喜歡那裡的環境，要是未經批准的話，我也不能在那裡久住。我沒有任何的期待，我純粹只是想找一個清靜的地方，好讓我盡力的修行，這是我唯一的目標。更何況，在那時，我不覺得有導師是必要的，我以為佛書足以指引我道路。

我只知道我一定要去那裡。因為我沒有讀過法宗派比丘的修行方法，所以，我既不知道哪些是泰國德高望重的導師，也不曉得如何找到他們。我所接觸到關於比丘的知識，都是在巴利文經典裡所描述的。

我抵達邦塔寺便直接去了大殿，而很快便是托鉢的時間。龍達一到大殿後，我便向前頂禮他。龍達說因為比丘的孤邸（Kuṭī 住所）已經住滿了，所以我不能在邦塔寺住太久。龍達沒有提起別的事，所以我便急忙收拾好資具去托鉢。

我感覺就像剛投生進入比丘生活的小嬰孩。在邦塔寺的第一天，我發現我知道的太少了。

在邦塔寺，從寺院托鉢外出到村裡的步伐是很輕鬆的，但托鉢一結束之後，回程的速度就變得很迅速。我從來沒有行走地那麼迅速。在回寺院的途中，一經過了最後一戶人家之後，一位比丘就會幫忙接過龍達的鉢，其餘的比丘就會以火速返回寺院。我感覺好像在參加奧運競走計畫。堆滿糯米飯的鉢感覺很沉，再加上鉢帶沒有綁好，所以在歸途中脫落了。因為袈裟也從肩膀脫落，所以我得一直握緊著它。我就這樣走回寺院。

因為行走困難耽誤時間，到達寺院時，其他人已經開始排列托鉢所收集到的食物了。

龍達應該注意到我外表的不整齊，但基於一片慈心，他沒有做任何的評論。對待初到邦塔寺的比丘，龍達通常會表現得比較隨便，甚至不在乎。只有當新比丘在行為上有嚴重的過失時，他才會直接批評。龍達把精神放在比丘修行的決心。對於其他的作務，即使行動比較慢，但如果還能把份內的事做好的話，龍達是不會多說什麼的。

通常，在雨季安居一個月前，龍達會決定哪些比丘可以在這三個月的期間定居在寺院裡。一般上，只有 15 到 16 位比丘能夠定居。輪到我的時候，他問我："你還記得嗎？你第一天來時已經告訴你能在這裡久住，因此，你不被允許在這裡過安居。" 聽完龍達的話以後，我不知所措。我沒有回應，感覺徬徨。

接著，龍達便開始了長達兩個小時的佛法開示。開示結束後，所有的比丘便一齊向佛像頂禮。

突然間，龍達轉過身對我說："那位從波翁寺來的比丘，如果你想住下來的話，我允許你這麼做。" 聽了龍達的話，其他的比丘都開始恭喜我，因為龍達不輕易接受比丘和他在寺院同住。龍達確實不讓很多比丘住在寺院裡。龍達是要讓比丘們明白和他同住的價值，要我們有精進禪修的毅力。凡是輕易得到的，我們對它會理所當然。歷經挫折得到的，我們就會更珍惜。就這樣，我便繼續在寺院居住。

寺院的一項規矩是，除非是緊急狀況，凡是低於 5 年戒臘的比丘不得離開寺院。根據佛教的戒律，一位新的比丘不能沒有導師的教導。在 5 年期限未滿前，龍達不允許比丘隨意四處遊蕩。例如，如果一位兩年戒臘的比丘想要到森林裡行腳，龍達會考慮行腳地點是否合適，也會考慮是否會對比丘有益。如果龍達覺得不會帶來好處的話，他便不會允許。曾經就有一位兩到三年戒臘的比丘，雖然多次尋求龍達的允許到森林裡行腳，但龍達都沒有答應。當比丘最後一次再問起時，龍達告訴他，如果他真的離開寺院，就不會允許他回來。

龍達重視的是各個比丘心的狀態，卻不十分注重比丘的戒臘多或少。有時，比丘已經過了 5 年臘期想要離開寺院，但龍達可能會覺得還不是時候。如果比丘的修行可能會退步，甚至會還俗，龍達會設法留住他。因為如果依然留在寺院，至少他還能向老師學習。

我在寺院待了 5 年，哪裡也沒去。

改變想法

在邦塔寺定居的經驗讓我對比丘生活和禪修逐漸改觀。之前，我不覺得通往解脫的道路需要有導師的帶領。更何況，在我的學生時期，我也研究過其他的宗教，也在世界的另一個角落念書。在這種情況下，為何我還會走上這條通往內心平靜的路呢？那是因為我不覺得我真正屬於那些地方。我到美國主要是為了實行完成學業的責任。學生的角色扮演完後，我認為我有選擇我人生道路的權利。

想要修行成功，需要這幾個因素的結合：好的環境、知識和經驗豐富的導師、精進的態度。這是一種因果關係。其中的一個因是要持有正確的觀點。有經驗並用善巧方法的資深比丘，對引導一位修行者建立正確的見解，扮演著舉足輕重的角色。修行者本身須要勤奮、意志堅定、忍辱、勇敢。處在一個適當、缺乏外在干擾的環境（例如不需要參與建築工作或祈福儀式），也是很重要的。沒有外在的干擾能促進修行者單獨修行，提升禪修和行禪的修行。他也可以從修行成功的導師那裡獲得寶貴的修行技巧。和沒有導師的環境比較，擁有這樣的導師，能夠幫助到初學者，更快速地達到穩健的修行階段。

身為在邦塔寺的出家比丘，我終於明白出家不像我之前想像的一樣，好比住在監獄裡。一開始自修禪修時，我沒有考慮過出家。我認為禪修會讓我變成一個愉快的在家人。不過，禪

修一段時間之後，我發現在家生活跟活在佛法中的生活是對立的。

想要從在家生活尋求內心平靜是很難的。明白這個道理之後，我再也不把出家當作被囚禁。出家前，因為內心深處的煩惱阻撓我出家的決心，讓我以為只要有足夠的儲蓄，我不需要工作也還是可以在家修行。如今，我明白在家修行有兩個不足，那就是缺少導師和與其他比丘們的出家生活。身為比丘，我也領悟到因為自己的能力不足，想要完成理想，憑自己一個人是不足夠的。

有些在家人可能認為自己有足夠的本事，那只能代表他們被自己矇騙而已。我在出家前也是抱持同樣的想法。後來，在親身經歷之後，我方能體會並珍惜，和資深比丘還有和其他比丘眾，在僧團一起生活的價值。當然，處在一個好的環境，對我的修行也是非常有助的。

在和龍達摩訶布瓦一起生活之前，因為我住在泰國的中部沒有機會遇到被人敬仰的出家人，而在城市碰到的出家人看起來很普通。在那個時期，我都是單靠閱讀佛書，因為那時的我覺得閱讀就可以發展新的知識。

自從和一位德高望重的比丘生活之後，我才明白分別所在單靠閱讀就好比依賴地圖設法走出一片森林。但，和一位極有經驗的比丘生活卻好比一位專業獵人帶領你走出森林。兩種方法的差異很大，效果也很不同。

嘗試按照地圖尋找方向可能會出現失誤。另一方面，如果有經驗的人帶路的話，你只要跟著他，照他所說的照做就行了。這樣子的話，修行者不會因為每一步都害怕走錯路而耽誤了時間。

要是修行者沒有和有經驗的比丘一起居住過的話，他不會理解到嚴格遵守戒律的寶貴。他們的修行將會被自己的煩惱和情緒牽引。還沒有解脫的人，如果堅持獨自修行的話，大多數的時候會被自己的愚癡捆綁住，不然就是會浪費很多的時間。

邦塔寺的出家生活

龍達摩訶布瓦把和他一起居住的比丘和沙彌當作兒子看待而龍達本身也被他們當作父母親看待。因此，比丘沙彌都會用一種泰語詞彙稱呼他，意思就是"老師、父親、母親"融於一體。

我早期在邦塔寺定居的時候，龍達只接受 17 位出家人和他同住。要是你是第 18 位的話，那你只好準備離開。漸漸的，因為想要住下來和他學習的人越來越多，龍達允許居住的人也變多了。不過，因為能夠幫助龍達，教導和訓練新比丘的資深

比丘，逐年因為年老而減少，龍達本身的負擔也日益加重，這都多多少少影響到了後期比丘的素質。

定居的比丘人數增加也影響了寺院的寧靜。只要有幾位比丘沒有按照佛法而生活，就會造成與其於比丘的隔閡。相反的，要是幾位有能力的比丘常住在寺院，卻會大大提升佛法修行的環境。

正因為如此，龍達在接受比丘在寺院居住前，都會和比丘在佛法上溝通，而那些真正對佛法有興趣的才會被允許住下來。龍達也會觀察比丘是否有念住。念住的存在表示比丘與佛法一致同行，念住的缺乏意味著比丘無法體現佛法。少了念住，修行將不會有什麼成果。如果他們還因為粗心而犯下過失，這表示他們沒有時時注意自己和行為，而這些也十分容易被龍達觀察到。龍達因此對從新來的比丘中選擇定居的人選格外謹慎。

有的時候，那些已經被接受的比丘，也會在住下後的短期內被要求離開。龍達的說法是，讓其他一樣對佛法有熱忱的比丘，也有機會跟他學習。

當我在邦塔寺居住時，當時寺院的規矩是這樣的。每日睡醒之後，每個人完成梳洗後便會趕到大殿準時集合，遲到會被當作自私的行為。到了大殿之後，每個人便會安排擺放座位，餐具，和其他的物品在正確的位置。之後，把地板清理後便是托鉢的時間了。龍達也會到大殿內監督比丘的工作，也順便做一些舒鬆筋骨的運動。龍達選擇到大殿的原因是當他在場的時候，所有的人都會互相合作。但如果他在自己的寮房裡做運動

而不在場監督的話，只有那些盡責的比丘會工作，懶散的比丘就會無所事事。

有的時候，由於從別處來的比丘的疏忽，便讓龍達也得親自動手整理清潔寺院。例如，有一次當有一些從曼谷來的比丘，因為沒有打掃大殿的習慣，當大夥都在清晨打掃時，他們卻只站在一旁觀看其他人做事。這時，龍達唯有親自示範讓他們明白應該做些什麼。

大殿的木地板的表面，是用動物脂肪蠟燭與煤油煮過後打蠟的。這種方式讓腳板踏過後會留下腳印。所以，每天一早和傍晚，比丘們的工作就是用椰子殼抹刷地板，再用掃帚打掃一番。當所有清潔工作完成之後，比丘們便準備去托鉢了。

有一年，天氣變得很寒冷，溫度大約是攝氏 6 度。縱使天氣極度寒冷，比丘們還是和往常一樣得去托鉢。那時候的路是用碎紅土砂石鋪的，而不是用柏油鋪的。走在石路上，感覺好像踏在冰塊上。因為光著腳行走感到十分折磨，但是因為這是很好的訓練，所以我都不會氣餒。

每逢週末，會有一些來自烏隆塔尼府的信徒到寺院供養食物。大多數的食物都是來自托鉢，還有從廚房和寺院內所種植的果樹的收成得來的。

用完餐後，每位比丘會清洗自己所使用的餐具，然後再到大殿集體做清洗工作。工作完成後，他們都會回到各自的寮房禪修。下午兩點，會有茶水和其他比丘允許使用的飲料供應給比丘。之後便是打掃寺院和清理大殿的工作。接著，從井裡打

水，倒入盆中，由手推車送到每間寮房、廁所還有寺院的各個角落。這些工作完成後，比丘便可以回到寮房，洗澡然後禪修。

我和龍達同住的那一段時期，他每隔四、五天就會給比丘們說法，每一次大約兩小時。在雨季安居期間，說法的次數也會增加。龍達在那個時候身子還十分有精力，所以說法的方式也是強而有力。佛法猶如河水氾濫般一湧而出，有時法的湧現比文字所能表達的速度快，讓他說話的速度越來越快。每當我聽到龍達的講座後，我就會感到鬥志被激發和精神奕奕。我好像一條曾被關起來，但忽然被放到河裡去的魚。

龍達很重視這項集體修習，因為它對比丘的幫助很大。我本身如果一段時間沒有聽到龍達的佛法開示，會發現心漸漸偏向世俗的想法和事物。相反的，聽了龍達的開示之後，心便會轉向佛法。聽開示的時候，我的精進心猶如樹木吸收滋潤，開示完畢，我便會整夜坐禪和行禪，絲毫不覺得昏沉。我感覺到的是溫暖，我堅信我敬愛的老師和解脫之門都離我不遠。

要是四到五天都沒有佛法開示，我內心的勤奮便會一天一天減弱。同時，煩惱也日益增強它們的威力，導致我對禪修感到懶散，才行禪了幾步路便會感到無聊。這是因為我的心不像龍達的心一樣，時時都緊跟著佛法。龍達的心充滿著佛法，不像我的心，常往別的方面想這個那個。若心思考世俗的事的話，禪修的力量便會減弱。聽聞佛法開示對我的修行給予莫大的鼓勵和能量。

基於這些理由，獨自修佛法不能與跟一位大師同住學習相提並論。龍達好比一位醫生，佛書好比醫學課本，兩者的功效

是截然不同的。身為病人，我們向醫生形容症狀，醫生便能從我們所描述的對我們的病做出診斷，從而解釋如何醫病、觀察症狀、然後開藥方治療。要是我們有的只是醫學課本，要從中翻找確切的資料自己醫病的話，將會用上很長的時間，也可能會用錯藥。有醫生在旁邊協助我們，事情就容易多了。同樣的，經驗豐富的導師就好像醫生，佛法書籍便是醫生所寫的醫書。

我起初到邦塔寺的目的是為了找一個適合禪修的場所，而不是尋找老師，但我並沒有任何不尊敬的意思。當然，當我明白能夠在一間好的寺院，加上和一代高僧修學，是多麼幸福的事之後，我便清楚當初的想法是多麼的天真。這兩個關鍵點讓我的禪修加快速度，進展也日益穩健。我所要做的只是跟著已經被鋪好的道路往下走，最終出乎意料地能夠達到收成。這些都是個人以前所修的善業和德行。要是從前做過很多善事和修行，都會幫助牽引一個人走向佛法的道路，朝著目標邁進。

透過閱讀龍達的書增進佛法

我起初到寺院居住的那段時期，當時還沒有收錄龍達開示佛法的卡帶，所以我每天都會用一個小時閱讀龍達著作的書，彷彿是在聆聽龍達開示純正佛法，從他的內心湧現。沒有大眾集合的日子，我便會去閱讀龍達的書。從書中得到的佛法，一

直提醒我要在修行上全力以赴。因此，對不熟悉佛法和禪修的人，聽佛法開示是很重要的，他能夠從中獲得修行的方法和竅門的知識，和事先了解在不同時期可能遇到的難題。這些額外的知識會對他們的修行帶來很大的幫助。

我學習的佛法是從禪師的開示接觸到的，而不是從閱讀巴利文經典得來的。當然，我閱讀的書籍也會包含經典的某些部分。沒有直接閱讀經典是由於經典博大精深，包含的範圍太廣，有些課題也不是我想知道的。聽聞禪師的佛法開示，他們所說的內容，會直接提到我修行上會碰到的問題，或是我想知道更多的課題。對修行者來說，能找到紀錄由禪師開示的好書，會讓他得到修行的寶貴見解，對他的修行是會有幫助的。

我早期和龍達一起生活時，在禪修之餘，我每天的時間表會分配一個小時閱讀龍達的書。久而久之，我就這樣把他的書幾乎都讀完了。讀書的時候，我採用盤腿的坐姿，在閱讀的同時心也能進入平靜。當然，閱讀也能增進智慧和理解。

那時候，書籍有限，包括《龍普曼的修行道路》，《龍普曼自傳》，《龍達摩訶布瓦倫敦佛法開示》和《Wan Duang Jai》，那是一本當中最厚的書。《供自備佛法集》在那時還未出版。

《供自備佛法集》是一部很棒的著作，龍達在其中主要教授達到涅槃或解脫目的佛法修習。在這本書裡，龍達主要的專注是在禪修上，沒有再提到布施和持戒。書中也提到如何擺脫並捨棄對身體的貪與癡。

這本書集是摘取自對一位末期癌症病患，保幫卡女士，所做的一系列佛法開示。醫生告訴她已經沒有可以治療她的藥物或療程了，而她的壽命估計也只有六個多月。因此，她便向龍達尋求精神上的開導。她請求龍達能讓她在邦塔寺住下，好讓她能夠實現請教龍達心的修行方法。她是希望佛法修行能消滅死亡所帶來的痛和苦。龍達告訴她你要到寺院禪修是可以的，但是如果你還要攜帶醫生或藥物，那就不用來了。她果真一點都沒有畏懼，一心想學習禪修，什麼都沒有帶去。龍達觀察到她有堅定的意志，也認真地想依靠龍達，所以龍達願意教導她，作為她的精神庇護。

這一系列的佛法開示是 1975 年所講的。我在當年的四月開始定居在寺院。保幫卡女士是在雨季安居後，大概十月尾或十一月初到寺院的。懷著莫大的悲心，龍達每個晚上都教導她。自從邦塔寺創立以來，他從來都不曾在晚上時段，於廚房和食堂教導過。那次是他第一次，也是唯一的一次的每晚開示。只要他沒有其他的任務在身，比如說教導比丘眾或外出，他就會到廚房和食堂那邊去。就這樣，歷經四個月的時期，他開示佛法超過 90 次。之後，對這件事，他也提到他沒有像這樣教導其他人。據我所知，保幫卡女士最終在那裡取得佛法修行的最後目標。

這段經歷告訴我們無論誰都好，出家人或在家，男或女，在佛法上你都一樣可以修行和取得成績。重要的是要有一位有經驗的老師教導你，而身為學生的你，要有決心，對修行也要一心一意。我可以保證成功的結果一定會出現。

龍達完成了一系列給予保幫卡女士的講座之後，松思禮小姐和她的姊妹一再地請龍達把講座出版。後來，龍達終於讓她們出版《供自備佛法集》和《宗教何在？》。龍達曾說過，由於這些書集是在教導如何在面對死亡時克服苦受，對某些人或許很難接受。因此，龍達不願意把這些書流通到還未修行的人，因為他們不會從書中獲益。這就好比給小孩吃辣椒咖哩，他們只能吃上一小口便轉過身去了。相反的，喜歡吃辣的食品的成年人，他們吃了一口後便會覺得津津有味。

因為龍達在這一系列書裡，著重提到身體，以及如何運用禪修的方法擊退痛的感受，這些書都大有用處。禪修者應把專注力放在一個所緣（或禪修物）上，這可以是憶念佛陀。另外，也可以運用內觀的方法試圖了解所感受到的只是一種感受，而它也並沒有想像中的劇烈。不論心裡的感受是快樂的、不快樂、不苦不樂的，只要把這些感受都認清為感受。把事物分別為好或壞是因為愚癡在操縱。要是沒有分別的話，所有東西其實都是一樣的。

快樂的感受是感受。不快樂的感受也是感受。另外，不苦不樂的感受，也是感受。它們隨著心的起伏在心裡出現然後消失。倘若心不存在愚癡，不做好壞的分別，那問題就不會產生。這又好比在家人供養給比丘們不同顏色的水，有綠色的，白色的，和紅色的。如果比丘指定他喜歡或不喜歡哪一種，那便會有問題。喜歡白色的接到了紅色的水時會搖頭。同樣的，喜歡紅色的水的會拒絕喝白色的水。這些人的心的運作實質上並沒有差別。差別只是在他們因為愚癡，喜歡或不喜歡某樣東西。

我們的心受愚癡的影響去追求快樂的感受，卻抗拒痛苦或不快樂的感受。碰到快樂的感覺時，人就會微笑，產生想要擁有的慾望。他們便會和別人競爭，為財產翻臉，或做出出軌的事，這都因為他們渴望美好的東西。但是，要是讓他們在困難下工作，他們一概都會拒絕。人們因為長期被影響才会有這樣的反應，但沒有人察覺其實我們都被誤導了。對於所感受到的快樂或不快樂的感受，大家都堅信這是與生俱來的學問，不需要父母再多加浪費唇舌教導孩子們。碰到不快樂的或痛苦的感受，人們會想逃跑。相反的，碰到快樂的，他們便會一擁而上。

聽聞龍達的佛法開示

在聆聽佛法開示的時候，修行的決意（堅定意志）和精進心會產生。有了適當的決意和精進心，修行者就不需要時時都留在龍達身邊。他們可以去尋找一個能夠供他們禪修的幽靜地方。但是，只要一察覺到法開始從心裡淡化，他們就應當回到龍達身邊聽佛法開示，然後再回到單獨修行的地方。因此，禪師有規律地訓練比丘和沙彌是很關鍵的。

我早期在邦塔寺居住的時候，龍達給予比丘的訓練通常是依照龍達的時間。訓練的時間通常是安排在每隔四、五天的黃

昏時分。龍達會把消息告訴服務他的比丘，而那位比丘便會通知其他的比丘，也不需要敲鐘。

被通知後的比丘便會立刻把消息傳開，然後便會放下在忙的東西，急忙地趕到會合的地方。為了避免遲到，他們拿好外衣、坐布、手電筒，便直接向目的地前去，因為龍達已經會在那裡坐著等待他們。

雖然當時沒有擴音設備，但因為坐在他面前的只有十位比丘和幾位沙彌，大家都能把龍達所說的聽得清楚。

佛法開示長達兩小時，分成兩部分。第一部分的佛法開示會用上 45 分鐘到一個小時。然後龍達便會稍作休息，喝一點水或咀嚼檳榔。休息過後，他會重溫當年與龍普曼生活的日子，或是他自己的修行經歷，例如他整夜禪修的故事。

在整個佛法開示的時間，我都感到充滿鬥志。回到住所時我會變得更加勤奮，更有動力長時間修習坐禪和行禪。講座成了激發我努力不懈的修習的催化劑。

因此，對修行者而言，定期聽聞佛法開示是很重要的，因為它會改善一個人心的素質。有一回，聽過龍達的教導後，因為有心的鼓勵，讓我能夠整夜禪修到隔天的日出。我感覺到，似乎龍達讓我充滿能量。

由於修行者缺乏推動自己的力量，當一個人有機會，跟像龍達一樣的禪師同住，並接受教導時，可以說是十分的有福氣和福報的事。另外，修行者通常也因為缺乏運用佛法的認識來

推動自己的能力，因此修行難有成果。偉大的禪師們在佛法修行上的方法技術高超。他們從自己的禪修中得到解脫後，便把道路與其他修行者分享，以鼓勵他們。這就好像他們拿了炫麗的鑽石戒指給修行者看，意味著如果在修行上全力以赴，其他人同樣能夠得到一樣的戒指。看到那些美妙的戒指，會讓其他修行者生起想要得到的念頭，而發奮圖強地修行。加上，禪師也會在旁給予指點，暗示如何在修行上進步，需要多少的忍耐，如何集中精力有效的修行。這些線索都有可能擴大他們在佛法修行的知識。

因為定期接觸了龍達的佛法，幫助到修行者提升自覺，從而讓他們明白要抵達目的地應該往哪條路走。在修行的路上，修行者的心有時會掉入陷阱。當他們能夠入定後，往往都會沉迷在心的平靜與安穩，在這個階段卡住。禪修時，他們會專門朝向入定後的平靜，並在裡面享受。從定中退出後，他們將不會繼續探索、思維佛法。相反的，他們會繼續他們世俗的活動，結果是心會感覺到浮躁，所以他們又會再次的入定，但他們卻在智慧的鍛鍊上失敗。

基於這個理由，龍達必須時常警惕他的學生，一從定中退出後，就一定要用智慧思維。他的建議是他們應該開始用不淨觀思考人體，以去除對感官的慾望。除了五樣肉眼所能看到的部位（頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚），還有被皮膚遮蓋的種種部位，如肌肉、韌帶、肌腱、骨頭、和其他器官。因此，修行者應運用智慧思考這些身體的部位，因為人類沒有辦法用眼睛看穿皮膚。運用智慧的話，修行者便能夠在腦海裡，形成這些器官的圖像，進而能夠思考它們。

因為龍達得處理的事務增加，再加上身體的毛病，在後期這些聚集訓練的次數也減少了。有時，一個月過去了也沒有聚集訓練。其中一個原因是到了那個時候，已經有很多龍達的講座被錄製了，比丘們可以自行去聽這些講座，所以龍達不太擔心比丘們的訓練。

現代的科技和配備對教導佛法是很有幫助的。就好像和比丘們一樣，他們不用親自見到龍達，便可以在需要的時候聽到他的佛法開示。一般的修行者只能吸收到佛法的一小部分。龍達所說的每 100 個字，他們或許能夠體會 10 個字。這是因為當天他們的心處在較低的領悟層次。隨著他們禪修的進步，他們在這方面的能力也會隨著增進。重複去聽同一個開示，卻彷彿是第一回聽，他們會感覺到，好像從來沒有聽過這個開示，他們也會在懷疑到底這個開示，和他以前聽過的真的一樣嗎？在重新聽時，他們通常會體會到新的東西，是在第一次聽的時候沒有發覺到的。

因此，修行者不要認為，重複地聽同一個佛法開示是無聊的，或覺得不能學到新的知識。其實，確實是有新的知識，只是他們沒有發覺到。他們應交替地禪修和聽佛法開示。拜訪禪師的用意不是去瞧他們的樣貌，而是在聽佛法吸收新的知識後，進一步的修行。凡在開示中尚未理解或領悟的，這便是修行者應該著手去鑽研和思維的功課。每當完成一項功課後，當前的難題便能迎刃而解。這是拜訪禪師的理想方式。

要是在家人到寺院時，不要因為坐不到前排的位子而發牢騷。只要擴音的設備能夠把聲音傳達給每個人，那就已經足夠了，因為那就好比坐在禪師旁了。到寺院的主要目的是尋獲法，

因為禪師的心滿滿裝著法，你不用從他的身上尋找其他的。你要的不是他們給的糖果、微笑或問候。這些都是額外的，好比在加油站添油時，附送給你的毛巾、筆、鉛筆、或記事簿。到加油站的目的不是為了得到這些附送品，而是添加汽油從而到達目的地。同樣的，去拜訪禪師為的是求法，這裡法的比喻，便是驅動心邁向解脫的燃油。

西方比丘聽聞龍達的佛法

我初到邦塔寺時，在那裡已經有三位西方人比丘：般雅比丘、覺立比丘、億炎比丘（已經還俗）。接下來的幾年間，有多了幾位西方比丘也到那裡，所以他們的人數是大概是四到五位之間。和龍達同住的外國比丘，如果遇上佛法上較深奧的地方，他們便需要有人幫忙翻譯。

般雅比丘便是負責把佛法翻譯給其他西方人比丘的人選。龍達開示佛法後，他便會告訴般雅比丘："那麼，般雅比丘，你就把這些解釋給你的朋友吧！"接著，般雅比丘便會用大概 10 分鐘的時間把開示的重點做一個總結。

龍達會在一旁喝水或咀嚼檳榔，而其餘的泰國籍比丘，會在等般雅比丘翻譯解釋佛法完畢的同時，在一旁禪修。之後，

龍達會用上 45 分鐘繼續訴說他的佛法修行經歷，和龍普曼一起生活的日子，或其他的故事。

我住在寺院期間，也幫忙翻譯了一些佛法書籍，供外國籍比丘學習。除了這些書，我也以英語翻譯龍達的一些泰語講座，以解說開示內容。

因為法是細微又抽象的，因此用肢體語言解釋佛法取得的了解是欠缺的。狗因為缺乏福報所以沒有能夠吸收佛法的機會；它們得出生為人才能夠。佛陀是人。能出生為人，遇見佛陀，接觸佛法，這是一個人多麼難得的機會。這不是輕易發生的事。下一世，即使能生為人，也不一定能找到佛法。

一位好的禪修老師

即使是不適應當地的食物，能夠有一位好的禪修導師就能讓一個人滿足了。和龍達一起居住的西方人比丘，雖然之前沒有吃過當地的食物，但是他們還是可以接受。還有，他們雖然沒有在那麼簡陋的環境生活過，他們也能夠容忍。西方來的比丘出生在環境舒適的地方，也擁有許多能讓生活過得比較輕鬆

的設備，如暖爐、空調、自來水，和電源供應器。他們依然能夠捨棄這些去尋找更有價值的東西。

那個能夠給他們這個寶貴的東西的人便是禪師。所以，修行者必須跟一位他們認可的人在一起，譬如一位合格又聰明的禪師。倘若修行者沒有辦法找到這樣的禪師，他們就必須和其他的比丘一起修習佛法。如果他的同僚比丘比起他更聰明與機靈，那大家都會獲益。但是，有可能出現的狀況是，比丘自己本身對佛法缺乏認識和積極態度，加上如果同僚邀約聊天或做一些不相干的事，那就會浪費大家的時間。

想要一直單獨行動是不切實際的，所以選擇交往的朋友很重要。在寺院裡居住的人有各式各樣的。要是碰到不太願意禪修的人，那就應該盡量遠離他們。要是沒有必要和他們一起完成寺院裡比丘的工作，那尋找一個幽靜的地點禪修會比較恰當。

在邦塔寺，龍達通常會分配比丘分開居住，這是為了避免比丘聚集。做完每天的雜務後，大家便會解散。下午的時候，大夥聚集喝熱飲後又會分開。因為喝熱飲時是不被允許說話的，龍達也會在場確保大家保持肅靜。

為了活而吃

禪師一天用餐一次，鉢裡參雜著食物和甜點。一天吃一定的分量的食物，就已經足夠身體所需，要是需要吃多過一餐的話，便表示一個人依然執著著食物的味道，不能抵擋煩惱的威力。對挑食的人，在進食前，把碗中的食物參雜在一起，是一種能夠壓制煩惱的好方法。這種方法可以持續到挑食的習慣停止，或已經能夠接受有什麼便吃什麼。到最終，即使是只有白飯配魚露，也不會有問題。

邦塔寺的比丘是不允許選擇自己想吃的食物的。當龍達把裝著不同食物的盤子傳到比丘時，比丘便會把食物分配到每一位比丘的鉢裡。

我起初出家時，為了對付自己挑食的習慣，我會把食物、甜點、和水果放在鉢中，然後好好的攪拌它們，反正食物遲早也會在肚子裡被參雜的，因此這樣做不會帶來什麼問題。實際上，真正飲用食物的是身體，而它對於所吃的東西沒有任何的意見。相反的，心沒有飲用食物，反而對食物很挑，也蠻不講理。不是心在吃食物，是身體在吃食物。心就好比母親，身體就好比孩子。母親可能沒有辦法給孩子選擇食物，因此孩子便沒法子，也只能吃母親喜歡吃的食物了。就這樣，孩子被訓練能夠飲用任何的食物。對於比丘，身體也能接受任何供應給它的食物。這是應該採取的訓練方法，

如果你想在佛法修行方面有所進步，那你就得節約並沒有要求地生活。那就是說，你要盡量利用越少的東西來生活，而滿足於你所擁有的。因此，對於吃的，有什麼就吃什麼。如果遇到真的不適合的食物，那便是訓練斷食的機會，和煩惱來一次挑戰。如果少吃一餐飯，你會發現因為餓肚子，下一次吃飯的時候，你會發現你能夠接受沒有嘗試過的食物或是曾經討厭的食物，即使是白飯配魚露也會變得津津有味。如果沒有採取這種策略，你將沒有辦法達到更高層的佛法。如果只是按照同樣的方式生活，你的修行會呆滯而不能前進。要能夠壓制煩惱，必須用不同的技巧。

為了讓煩惱吃苦，佛陀為比丘設定 13 條苦行，這包括托鉢和只享用托鉢所得到的食物。這些都是壓制煩惱的方法。煩惱喜愛吃東西但不喜歡去托鉢。每天用餐一次的訓練也是為了把煩惱甩掉，因為煩惱喜歡整天隨時隨意都可以吃東西。這些苦行就好比設計好的伎倆，讓煩惱感覺到痛，從而讓心能夠得以進步，而導致最終把煩惱摧毀。這也好像試圖把膿包裡的膿去除，因為膿包自己不可能處理。有必要把膿取出，傷口才能快一點復原。修行者想要在鍛鍊心這一方面有所進展的話，就要有勇氣採取這些策略。

利用斷食把煩惱擊敗

我出家成為比丘後，和龍達一起生活，因為我一直沉浸在禪修當中，所以我一點都不覺得苦。在這段時期，我都是對煩惱先發制人，不讓他們在我的頭上踐踏。我利用斷食的方法讓煩惱畏縮。要是我沒有斷食，一到了晚間，我就會想到食物，就會想要吃一點東西。但是，只要我斷食的話，我對食物就不會那麼著迷。在斷食的時候，我必須把精神不斷地專注在禪修上，不能什麼都不做。因為一旦停止禪修，心又會突然變得粗心，卸下防衛，又會一而再地掛念食物，結果就是遲早會感覺到餓。當我不斷地坐禪和行禪，心就會平靜，關於食物的念頭會自然消失。

在邦塔寺和其他禪修者一起居住，讓我有機會觀察到，不同修習佛法的竅門和技巧，其中一項就是斷食。從前自修的那段時期，我完全不知道有斷食這個方法。即使一開始在邦塔寺居住時，我也不知道某些比丘在斷食。偶爾沒有看見一些比丘，我還以為他們外出去辦事。直到有機會問其中一位比丘時，他回答說他其實在斷食。

因為沒有斷食過，所以對我來說算是新奇的東西。我起初認為一天吃一餐已經很極端了。後來，看到其他比丘一次過便斷食好幾天，這也燃起我想嘗試的熱忱。幸好，斷食很適合我，我發現它是激發我禪修的好方法。可想而之，因為極度飢餓，

滿腦子關於食物的念頭讓我受盡苦頭，但當我把念頭轉向禪修，我就能夠去除痛苦。

在飢餓感生起時禪修，我便能停止思緒，把心降服。由飢餓的念頭所產生的飢餓的感受也從而消失。從這裡，我學到的是飢餓主要起源於心。關於食物的念頭會帶給心莫大的痛苦。即便是剛用過餐，只要一想到我最愛的食物，便會立即生起要吃這些食物的慾望。雖然肚子已經填飽了，但吃的慾望依然強烈。

在斷食期間內，進行斷食的比丘不需要參加集體的活動，不用去托鉢也不用跟大夥打掃寺院。他只需要負責打掃自己的住所。龍達鼓勵那些進行斷食的比丘留在偏僻的角落，避免接觸到感官的快樂。進行斷食的比丘時常被提醒，要把精神專注在禪修上。

禪修者在斷食期間，因為受到飢餓的痛苦，感覺到壓力是很正常的。在這種情況下，只有以下的兩種方法能夠解決問題。他們可以去尋找吃的東西，或設法斷除散亂的心所設想的餓的感受。在斷食期間，因為不可能吃到食物，唯一的方法就是平和內心。大部分餓的感覺是心靈製造的，但並非來自身體。換句話說，身體只導致 10% 餓的感覺，其餘 90% 的感覺是心造成的。一想到食物就會讓人流口水。因此，一個修行者在斷食時，就好比拳擊手在擂台上和煩惱比武，而不再只是在訓練場內打沙包。因此，禪修者不能再掉以輕心了，而必須密集地修習坐禪和行禪。如果因為長時間的坐禪讓他感到疲倦時，他可能應該去行禪。同樣的，如果行禪久了而感覺累，他又可以轉換回坐禪。這樣子做是要逼自己不斷的修行。就好比擂台裡的拳擊

手要使出渾身解數擊敗對手，而不是笨拙地傻傻站著。一個在斷食的修行者，必須一直運用技巧與慾望作戰。

所以，斷食和因為斷食而相隨的飢餓感可以視為一種苦，而我唯一能夠緩輕痛苦的做法只有修習禪修。我發現到當心落入定的境界時，飢餓感便馬上自動消失，我也就能夠輕易地修習行禪。過了不久，無可厚非地，定的力量會減弱，我的腦子裡又開始想到食物，我又得重新開始坐禪。而漸漸的，當內心的平靜建立起之後，飢餓就會自然消失。可想而知，這樣長時間的坐禪是既艱苦又疲勞的，而我也因為這樣懂得轉換坐禪與行禪的技巧。能夠整天整夜交替式地修習坐禪和行禪是很美好的，這樣一來，心一直會被念住和智慧守護著。

有的時候，我會觀想食物為厭惡和噁心的東西。一旦想到盤裡擺放美觀的食物的時候，我便會想像它進入嘴裡，在肚子裡，或消化後排泄到身體外。用這個方法，我便能在一段時間內捨棄對食物的貪欲。因此，當一位修行者對食物有貪欲時，他必須能夠想像食物在嘴裡，肚子裡，和被消化後排出體外的種種畫面。對食物的慾望便會因此消失。

為了使煩惱受到控制，修行者有必要給心施壓從而帶動智慧和定。要是修行者的態度過於輕鬆，煩惱便會不受控制地到處作怪。

吃過飯以後回到寮房，通常都會覺得昏睡。首先，我會被枕頭吸引，不想坐禪或行禪。如果堅持坐禪的話，不用多久，我便會打瞌睡。這便是我發現斷食帶來的另一個好處，因為它能夠把禪修帶到更密集的層次。這裡必須要提出的一個重點，

那就是我們的色身是需要食物才得以健康，所以我會交替地斷食和進食，有時我會斷食三天或五天，然後進食兩天。

龍達其實曾經提醒比丘，斷食期間必須了解自己身體，在健康或病痛方面，所能承受的極限。過度的斷食可能會引發腹瀉，所以要對此留意。因為我的斷食訓練是從輕微的做起，再慢慢地密集，所以我在斷食的期間沒有暈倒的經歷。換句話說，我是逐漸地削減進食的份量，好讓肚子能夠自然地適應。對於那些在斷食時出現健康問題的人，因為這個方法不適合他們，他們只好選擇其他的方法。我本身最長斷食的時間是九天。如果再延長斷食的話，那它便不奏效了，因為到那時我已經不能禪修，而更有可能在打瞌睡。

我的經驗告訴我五天的斷食對我剛好。頭三天因為飢餓所產生的苦可能很強烈。過了這段時間，你便知曉反正沒得吃，還是不要去想比較好，所以你就可以繼續斷食下去。斷食的時間可以是三天、五天，或隔天。有些時候，要是我一天用餐一次，隔天我便什麼都不吃。我用這個模式大概兩三年的時間，因為它避免我懶散昏睡，讓我的禪修快速進展。

龍達允許在斷食的比丘飲用一點牛奶。那時候喝的不是盒裝的牛奶，而是阿華田泡煉奶。我在斷食期間會每天喝一杯，這樣就不會感到太疲倦。下午的時候是喝被允許的飲料的時候。偶爾，龍達會給比丘一些黑巧克力。他會特別的把它們分給斷食的比丘，他很少把這些分給沒有斷食的比丘。另一個斷食的好處就是不用在餐廳碰到"老虎"（我們給龍達的綽號）。比丘到餐廳便會遇上"老虎"，如果他們太害怕"老虎"也不想被"老虎"審問，他們便有斷食的選擇。因此，一直都會有一些比丘或

沙彌在斷食，有的甚至會常常這樣。特別是在雨季安居期期間，有一半在寺院居住的沒有出現在餐廳。而那些沒有斷食出現在餐廳的有可能會被"老虎"吼或責備。龍達採取這種對抗性的手法不是為了脅迫比丘，而是要他們更發奮地修行。

在邦塔寺，只要比丘不在斷食，他們就一定得去托鉢。一旦參與團體活動，就會出現交談的機會。這可能會使到心感受到煩躁，輕則緩慢了禪修的進度，重則會讓上了軌道的修行出軌。要是沒有一股力量迫使他們修行的話，他們可能會輕易忘了坐禪或行禪。飢餓的感覺是健康的人常忘記的良藥。當一個人生病的時候想要復原，他就會想到藥。同樣的，斷食會讓修行者只想要坐禪和行禪，如果不這麼做而滿腦子都是食物的話，那他就會吃盡苦頭。

自從我明白斷食的價值後，我持續著這項訓練直到心上了正確的方向，之後我便不需要再用這個方法了。

龍達在我沒有詢問的情況下給我勸告

我和龍達居住的期間，即使我碰上問題時，我也沒有一次向他尋求幫忙。這是因為他的佛法開示，已經全面地告訴了我應該知道的，所以關於我的修行，我不需要再問他。

我記得有一次例外的經歷，那便是當我去服侍他的時候。眼睫毛通常是向外生長，但龍達的是往裡面生長的。通常只有指定的比丘會去幫他拔眼睫毛。其中一位會拿著手電筒照明，另外一個會用小鉗子把眼睫毛拔除。其實我原本不是負責這份工作，但因為沒有人幫忙，所以我便去幫一位比丘。

在到龍達的寮房之前，我和那位持手電筒的比丘交談了一下。我也忘了我問了那位比丘什麼問題。在拔龍達眼睫毛的過程，他突然告訴我們解決問題的方法，而那時我都還沒有直接問他，他便已經回答我的問題。雖然這是一件不尋常，甚至是驚奇的事情，大部分的時候，在關於佛法的範圍，因為龍達已經教得很仔細，已經沒有向他提出問題的需要了。龍達已經把他所知道的所有故事和比丘們分享了。由於我有機會聽聞數百個佛法開示，這已經能夠讓我了解他所說的不同面向的佛法，不需要再向他提出問題了。

把恐懼擊退

早年的禪師大德們，為了測試自己的心是否能夠經得起考驗，都時常會尋找有老虎和其他野獸出沒的荒山野嶺居住。為

了知道佛法最深的真諦，他們四處行腳，過著頭陀(Dhutanga)生活，修習內觀。

如果我們的智慧是在安穩的地方修成的，我們可能以為我們已經克服了恐懼。但要是我們真正遇上了可怕的狀況，我們就不一定知道怎麼應付。

我在邦塔寺時便嘗試克服內心的恐懼。晚間在寺院行走時我很害怕碰到蛇。而因為這份恐懼太過強烈，我就知道這是我該面對的挑戰。

認清真相之後，當我在漆黑的夜晚行走時，我決定不用手電筒。要是我踩到一條蛇，而被蛇咬，那我就會讓它咬我。一想到就將要被蛇咬，我非常的害怕，我也知道我應該接受死亡。一旦作這樣想時，我的心就變得很平靜。我真的以為我會被蛇咬然後死去。事實上，這都是我的想像。我是在騙自己。但我需要用這個方法迫使自己把生命放下，才能捨棄恐懼，得到心的平靜。

這便是我對自己的測試，看看我能不能應付恐懼，也是把恐懼從心擊退的方法。

粗重的工作與精神工作

龍達說過，泰皇曾經要為他建造一間供出家儀式用途的戒堂。即使是泰皇本身的供養，龍達還是拒絕了。龍達說他主要的專注是在栽培比丘而不是建築。要把男人變成比丘，需要的不是戒堂，而是在森林或高山的偏僻地點。

我和龍達同住時，他一再強調心靈上的任務是首要工作。他主要提倡的是心的訓練。同時，寺院裡其他的日常活動和工作還是要完成的。龍達對於如何分配日常工作給比丘和沙彌們都十分的謹慎。他從不專注於建築工作，這些建築物是為了實際用途而建，沒有絢麗和優雅的設計和點綴。此外，自寺院興建以來的大殿，至今仍用來接待來寺院的大批人數。由於大殿上層的面積有限，上層的地板已經經過改裝被提升，這樣一來，底層比較大的面積可供日常活動使用。

龍達在建築新的比丘寮房之前，會謹慎地考慮它的必要與否。這是因為他要他的比丘把時間集中在禪修上。當時，龍達不接受過多的比丘有兩種原因。要是居住的人數太多，這意味著需要建造更多的建築物來讓這些人居住。而且，太多的人數也會影響教導和照顧的有效性。因為龍達的深思熟慮，寺院裡的寮房數目恰到好處。要是龍達多收了居住的人，寮房必須蓋得更靠近。這便會使原本幽靜的寺院環境變得擁擠和吵雜。果真有需要修建築物，大夥便會齊心合力，盡快把建築工作完成。

但建築工程一到傍晚時分便會暫停，好讓比丘能夠在晚間繼續心靈的修行。

關於日常工作，所有的寺院居民都會一起完成這些活動，例如一年一次的做掃把工作。比丘會剪割竹片作為製作掃把的材料。每隔十五天，他們也必須割取菠蘿蜜樹的核心拿來做染袈裟的染料。

隨著在家人對寺院的經濟支助的增加，已經不再需要比丘去做建築工作了。寺院的圍牆的建築工程由信徒資助，也因為聘請了當地居民做建築工作，比丘和沙彌都不需要負責建築的事。龍達會親自在早晨用過餐後，中午，和傍晚的時候去視察建築。他從來不讓工人在晚上加班，因為噪音會影響比丘的禪修。

雖然總有在家人願意出錢建築多幾間寮房，但如果沒有需要的話，龍達是不會答應的。他會把錢還給在家人並告訴他們沒有這個需要，因為沒有別的東西比心的工作更可貴。龍達額外的保護他的比丘，不讓他們做多餘的工作，或接受邀請，或參與寺院內的建築工作。他把專注一直放在禪修上。

要是有任何偏僻、幽靜並適合禪修的土地出售的話，龍達便會把它買下來。龍達願意支持這件事的原因是這些適合禪修的好地方會逐漸消失。隨著人口的增加，森林的砍伐也會跟著增加。龍達肯為了這件事而奮鬥是為了留住森林和高山供禪修使用。

如果比丘的出家日子不是在森林裡過的話，那他們想要到達涅槃的希望是很渺茫的。如果他們住在擁有壯觀的戒堂的寺院，或備有冷氣的寮房，他們的生活和在家人沒有兩樣，那要抵達解脫是不可能的。他們和在家人的分別只是他們剃了光頭和穿著袈裟。或許，他們的生活過得比在家人更好、更舒適。此外，在一些寺院，出家人的寮房有冷氣，還鋪了地毯，也裝滿了各種物品。是這樣的話，這些出家人怎麼能夠禪修？他們連坐禪時受一點痛或不適都不行。

至於世俗的工作，如果禪修者只跟隨自己的慾望，後果就是他們會建造非常與眾不同的建築。你可以看到有些寺院裡那些富麗堂皇、雄偉的建築真的很不需要。修建築與在人的心中建立佛法根本是兩回事。因此，禪修者不要愚癡或被誤導去蓋建築或累積不必要的世俗物品，而要這樣做才有時間修心的提升。

所以，當一個人想要修福報，一定要用智慧才能夠得到好的結果。凡是想支持佛教的人，也必須用上對的方法。與其去修建築，他們其實可以提供適合禪修的地方。更重要的，他們也可以支持宣揚正法的比丘，以便讓其他的人有機會，接觸並認識到佛陀真正的教誨，然後去修行。

把工作分配給適當的人選

禪師通常會支持心靈上的工作多過於粗活, 因為後者是粗略的。

心也屬於粗略層次的人似乎無法有效地勝任細緻的任務。因此，龍達會安排一些人先負責粗活。因為他們還不能夠禪修，龍達會讓他們負責廚房的清洗。至於那些他覺得能夠勝任細緻的工作的人，他不會安排他們做粗活。每當他看見他們在從事粗活時，他都會叫他們停止。

這樣的事也發生在我身上。有一回寺院在修建比丘的寮房比丘們都聚集在一起幫忙，讓我也覺得我也應該伸出援手。當龍達一看見我，他就叫我走開。然而，他對我說話的方式不會令到其他的比丘氣餒。他說：「你對這些一竅不通！別在這裡礙手礙腳！」他就好像在提示我應該去禪修。因為我感到如釋重負，所以隔天我就不會因為沒有參加建築工作而感到內疚。

和其他人一起同住時，負擔一些責任或盡自己的一份力是很平常的。還好，龍達懷有慈悲的心，讓對的人做適合他們的工作，這樣一來整體的收穫會更多。

粗重的勞動工作有它們的用處，但是心靈上的工作比較好一個人完成了他的心靈上的工作之後，他就能從他的成就中利益到其他的人。

修行者應當去的寺院，是那些有著擁有辨識粗活，和細緻工作智慧的禪師的地方。這些導師也要具備能夠辨識修行者的不同。他們知道哪些人適合某種工作，哪些人不適合。可是，如果寺院裡的導師沒有辨識不同修行者的能力，當有粗重的工作時，所有的比丘都有義務幫忙。就算某些比丘已經在心靈工作上有所進展，他們必須停止而幫忙粗重的工作。這會導致他們的心靈工作停頓或被拋棄，浪費他們的時間。

適合禪修的時間

有一回，當我在行禪時感到很昏睡，但我盡力不讓自己睡去。我硬逼自己繼續地行走，並同時把念頭專注在"佛陀、佛陀"和"左、右"上。過了一會兒，心進入了深層的定。我感覺到非常的清醒。體驗定的時候，我是處在完全念住的情況，但並非昏沉的。

通常，在睡覺之前，我都會覺得很疲倦。當我有足夠的休息醒來後，心會變得很細緻。修行者的睡眠時間是平均在四到五個小時。他們起床的時間建議是在早晨兩點到三點之間，因為這個時候心最為細緻。通常，在這段時間，周圍的環境也是安靜和有益健康的，這能夠加強心的平和。當然，這雖是因人而異，但一般來說，是禪修最好的時間。

經過持續的禪修以後，除了飯後因為會打瞌睡，在其餘的時間我都能夠修習坐禪。所以我會先行禪後才轉回坐禪。接著，如果我想要放輕鬆的話，我便會休息一個小時。休息過後，我會繼續地行禪和坐禪，打掃寺院之後再清理自己的住所。洗完澡過後，我會一直行禪直到坐禪的時間。休息四到五小時後，又重新開始行禪和坐禪。我只有在睡覺時沒有進行禪修。即使在完成其他日常的活動時，我也會保持念住。通常，邦塔寺的比丘，是不應該在進行日常活動時彼此交談，這樣子會比較容易保持念住。

對"老虎"的恐懼

邦塔寺有"老虎"龍達，從我對他在場的反應，我就能讓自己判斷出內心是否存在恐懼。如果我能夠不害怕、不慌張地繼續我在進行的工作，這就表示定和智慧開始顯現。相反的，如果我過於緊繃，則表示我還未能駕馭自己的心和禪修。在感覺壓力的時候，我必需培養智慧去除恐懼，因為'定'，在'恐懼管理'上，只是扮演輔助的角色。

我當在家人的經驗告訴我嚴厲的老師其實都是很慈祥的。學生其實從嚴厲的老師那裡學到的比從較隨和的老師多。即使

是當我還是學生時，我總是嚮往上嚴厲並且要求嚴格的老師的課，要不然，怎麼能夠從課堂中獲得知識。

龍達在對比丘嚴厲之前，他會考慮到那個人是否經得起直接的責備，也是否能從中獲益。龍達會很仔細地研究每個人的行為，以便確定那個人能夠接受批評的限度，他也會考慮批評學生的利與弊。

有的時候，他責備學生的方式是告訴他關於另一個人的故事。實際上，他是在批評那位比丘。如果那位比丘有智慧的話，他會謙虛地聆聽然後反省故事是不是在說自己。聽者應該不動怒，不讓情緒激動，時時具備願意被批評的心，把它當作能夠讓自己進步的機會。不管故事指的是誰，每一個人都應該謙虛的自我反省。

禪師經驗豐富，知道每個人的性情不同。有些學生不能接受在自己同輩的面前直接被教導和責備。他們會因為覺得難為情而對導師生起反感或對導師失去尊敬。禪師在選用文字上會仔細考慮每位學生所能承受的限度。

一開始在寺院居住時，我因為坐著的時候把手放在地上被嚴厲地責備。龍達嚴厲地告訴我不要用那個方式坐，我才明白那樣的坐姿不適當。

而另一回，因為我不懂得如何正確地對待禪師而被攻擊。那時候，我還不知道比丘未經允許，是不能夠向禪師詢問問題的。在未經允許前，作為學生的，無論老師提起什麼話題，他們只有贊同或保持安靜。

和龍達外出時，每位比丘都會保持平靜。他們會保持念住看顧自己的心，不會做不必要或無聊的交談。當龍達在場時，就好像他施了法術，讓每個人像木頭般地坐著。

當初來到寺院時，我看到一些比丘只要在龍達面前就會顫抖，常常讓我懷疑我會不會也跟那些比丘一樣。一開始時，因為還沒有被"老虎"攻擊，我並不會恐懼地顫抖。後來，被教訓了兩三次後，一看到龍達時，我也會躲到一邊去了。

時間久了，因為我不想再重複我的愚蠢，我變得很害怕龍達。經過第一次教訓後，我會盡力不再犯下同樣的錯誤。因為龍達的教導是出自他的內心，而且是無價的，所以我都把它們銘記在心。雖然如此，還是會有人把他對小事物和禮儀的教導不當一回事，這會讓他們錯失龍達教誨的細膩和細微之處。最終，這些人的禪修會和粗心掛鉤，不能前進。

以慈心教訓學生

在邦塔寺，龍達也會參與比丘互相請求原諒的會議（佛教用語稱作「自恣」）。這是佛陀定下來的一項規矩。每逢農曆十一月的月圓日，在雨季安居結束後，便是各寺院裡的比丘

互相向對方要求給予教訓或責備的日子。這項宗教儀式會先由資深的長老開始。一般上，龍達會批評和警告他的學生。森林派傳承的原則是，一旦比丘加入僧團，他就必需做好經常被批評的心裡準備。不過，比丘往往只把這項原則視為完成宗教責任的一部分。實際上，因為比丘不應該排斥被責備，這項訓練應該從出家的第一天就嚴格遵守。

出家的目的在於自我的提升，比丘應當能夠承認犯錯，並改正自己的過失。基於這個理由，要是比丘的行為不妥當，那他們必須受到責備或批評。要是社會裡也有請求教訓的習慣，就會減少很多的問題。

在開始教訓之前，給予教訓的人應當小心的選擇所用的字眼，並確保它們是出自一片慈悲的心而不是來自先入為主的想法。即使給予的教訓是有建設性的，如果他在氣頭上或心懷怨恨，他應該等到自己平靜之後才去教訓其他人。但是，真正能夠教訓其他比丘的只有老師或長老，否則被責備的人可能接受不了。給予教訓的人應考慮到自己的身份，因為責備別人可能會得罪到他人，並引起他人的憤怒、起怨恨或造惡業。

能夠有像龍達這樣的老師對比丘來說可以說是莫大的幫助。但是，要讓老師的教導在他們的禪修上見效，比丘應該懷著尊敬、服從和畏懼的心。當然，他們不應該害怕老師到一看到他就緊張顫抖的地步。他們只要肯聽並相信他。

老師責備學生，意味著他在幫助他的學生。因為學生不喜歡約束自己或吃苦，他們須要一位老師控制他們，並給予一個牢固的方向。學生通常都不願意接受其他人的批評，所以唯一

能夠責備他們的唯有他們的老師。要是學生對老師缺乏尊敬，那他們將無法從老師的責備中得到益處。例如，有些比丘不聽從老師的話也不理會他的教訓。這樣子的話，即使住在老師身邊，也會把老師的話當作耳邊風。這就好比在湯鍋裡的湯匙，湯匙永遠都無法體會到湯的美味。同樣的，學生和老師即使是同住也是枉然。

一般人希望龍達能夠用愛心和慈悲心對待他們。可是，一旦龍達罵過他們後，他們便認為龍達對他們不慈悲了。相反的，這正是龍達體現他的慈悲的方法。要是他看到人犯錯卻沒有加以糾正，那就表示他不在乎他們，也意味著他覺得糾正過錯，或警告犯錯的人已經沒有意義了。比丘要是想在一位有智慧的導師的座下修習禪修，他須要具備勇氣、耐心、念住和智慧。無論老師在什麼情況下所說的話，他都不應該有所反應。他應該像石頭般地靜靜坐著，仔細聆聽，思考老師給予的責備是否正確。要是正確的話，那他就必須盡快改過，不用老師再責備。因為如果老師需要一而再的批評學生的話，這證明學生死性難改，不聽勸說。也因為沒有把錯誤的觀念糾正，學生的禪修是不會有進步的。

要是他們不是因為觀念錯誤而無法進步，那就意味著他們的能力有限，在被責備後卻不能認清自己的缺點。有智慧的人向來都是以佛法的道路過生活。除了樂於接受批評，他們也會很謹慎地不去在乎別人給的讚賞。因為無論他們收到多大的讚美，其實並沒有改變什麼。他們不需要別人的讚美，因為他們已經清楚知道自己過的是具有善巧的生活。同樣的，如果讚美是言過其實的，那些讚美也不能讓他們變得更好。對聖人和智

者而言，讚美是沒有意義的。在智者的社會裡，他們不會常常讚美對方。只有凡夫喜歡誇獎、欣賞、和獎勵彼此。

利用生氣的伎倆教導學生

老師會常常以動怒作為一種工具來刺激學生。學生心裡明白他們不可以生老師的氣，所以只能把氣憋著。但是他們遲早能克服，並把怒氣從心裡清除，因為老師幫忙惹起心裡的煩惱，讓學生去滅。

有些能成功修到定的人，通常以為他們已經覺悟，並認為他們的心裡已經不存在嗔心。如果加上常常聽佛法開示，佛法已經與心融合時，能夠讓他們相信嗔心已完全消失。有一個故事，描述到一位高貴的婦人，因為完全投入地聆聽佛法開示，以至心變得很祥和，煩惱也被平息了。她以為貪與瞋已經徹底從內心被消除。於是，她便很高興地去找她的老師把消息告訴他。她說："自從我有機會聽聞你的佛法開示後，我的心已經變得很平靜和充滿喜悅，我也覺得任何人都不能讓我生氣了。"老師便說道："騙子！"話一說完，她心裡的怒氣就馬上浮現了。

當人們想要去拜訪泰國森林派的長老龍普架時，他們都要把自己的心調適好才能夠去見他。有一回，龍普看到一班人前

來時，他就問道："你們來做什麼？" 在別的時候，當有一些在家人去見龍普，他會說："別跟我亂來！你來做什麼？" 他會一直叫他們回家。

那便是導師所使用的伎倆。他們從學生一踏進寺院就開始他的教導，時常在學生還沒準備就刺激他們。

因此，學生應當知道，而且得事先做好心理準備的是，老師一定會用一種兇的態度對待他們。但，也因為這樣，結果是他們會體會到法。煩惱的天性就是喜歡被讚美、疼愛、受人歡迎。因此，當被驅逐的時候，他們真的不能接受。他們是真的很想見到導師，但卻沒有得到預期的歡迎。他們聽到的反而是很兇的責問："為什麼你來煩我？" 利用這種方式是為了檢測他們內心的反應。那些經不起的會覺得很失落。那些能夠細微觀察的不會有反應也不會在乎。他們會聆聽老師所要說的，因為去親近老師是為了跟他學習，而不是接受他的歡迎、讚美、或疼惜。去找老師的主要目的就是去聽他的佛法開示。

尋找佛法的人會設法降服自己的心，好比守門員無論在什麼狀況下都要把球接住。不管再艱難，他也要把球接住。就因為這樣，因為害怕龍達，當時去探訪邦塔寺的人不多。這樣的好處是它讓寺院非常平靜，日常生活也很簡單，大家的專注是在禪修上，避免不必要的麻煩。

龍達的嚴厲

因為龍達出了名的嚴厲也不歡迎客人到訪，所以寺院不是很受歡迎。要是有人想見他，就必須準備接受他不友善的態度。受不住的人便會選擇到另一間寺院去。不過，在供養迦提那衣節慶(Kaṭhina)時，邦塔寺會變得很熱鬧。這些通常都是從曼谷搭乘旅遊巴士到來的信徒團體。他們倒也沒有在寺院久待，在供僧和接受祝福之後便會離去，不敢在那裡過夜。在普通的週末，也只有幾位在家人乘坐兩三輛汽車，從烏隆塔尼府來到寺院供養食物。

因為前來寺院的在家信徒的人數相比之下較少，一用完餐並把日常工作完成後，每一位比丘便會回到自己的寮房進行行禪和坐禪。如果有任何的比丘被龍達發現在寮房外徘徊，龍達就會叫他回去禪修。如果這樣的事情屢次發生，那位比丘會被迫立即離開寺院。

龍達對待比丘是非常嚴厲的。他不願意比丘把時間浪費在跟隨煩惱的愛好上面。他知道那些缺乏經驗的比丘會有貪吃和想找人閒聊的傾向，所以他會確保這樣的行為會盡快被制止。

在邦塔寺，只有當龍達召集會議時，眾比丘才會聚集。這是因為龍達要比丘單獨地禪修。因為常常會有比丘偷偷地跑到喝茶水的小殿坐下休息，所以龍達每隔 30 分鐘都會去巡視。當龍達第一次發現有比丘懶洋洋地在休息時，他不會吭聲，所以

還無所謂。如果龍達第二次經過時，那位比丘最好趕快離開，不然他一定會被罵。龍達會問：「為什麼你還在這裡？你要等到什麼時候才覺得夠了呢？為什麼你不回到你的行禪道？你為什麼不去坐禪？」龍達一直不斷地教訓他的比丘。他不允許比丘之間的交談。他要比丘喝完茶水後立刻回到寮房，因為交談能夠使心不平靜，還有可能會造成爭執甚至打架事件。

要是龍達在任何一間寮房前看到兩雙或三雙拖鞋，這幾位比丘肯定會受到責備。如果他們想互相拜訪的話，他們就要把拖鞋藏起來。另外，說話的音量也得非常的小，這樣聲音才不會洩漏到寮房外。在那個時期，龍達在晚間會四處巡邏看緊他的比丘。他不允許他們彼此間的交談或交際。有的時候，龍達會不穿拖鞋赤腳不出聲的行走，他也不用手電筒，這讓比丘更受壓迫也更小心。如果被發現沒有在禪修，他們一定會得到很嚴厲的批評。

因為我被禪修深深的吸引，所以我並不喜歡交際。一般上我都是長時間待在我的寮房裡。如果真的有需要時，我會在清晨打掃寺院前和其他的比丘交談。我會和他們交談幾分鐘後離開。我從來沒有在我的寮房和其他人交談。通常，我在大殿完成了日常工作便會直接回到寮房。或者，我會到樹林裡修習行禪。一個人獨居讓我覺得很開心、很快樂。每當我的禪修使內心達到喜悅時，我不會想和任何人交談。當內心充滿喜悅時，它就像靜止的水。這顆喜悅的心會因為和人交談而開始起漣漪，不再清澈、涼爽、和祥和。而且，和別人交談也是浪費時間。除了平靜內心的工作，還有另一個更重要的工作，那就是修習智慧，這包括對無常、苦、五蘊的非我的思維調查。

自從我出家當比丘，我都沒有參加過慶典或儀式，例如供養袈裟、加提那慶典、慶祝儀式、或葬禮。在雨季安居期間，我們派系的習俗是比丘必需拜會長老請求原諒。龍達因為不讓他的比丘外出，所以他一個人親自去辦理這件事。龍達也從來不帶弟子們去拜訪寺院外的長老。

如果其他寺院的某長老過世，定居的比丘不必去參加葬禮打個比方，在阿瞻興同的葬禮，龍達只讓幾位比較資深的比丘和他一同前去。定居的比丘是不允許離開寺院的。龍達說過，那些還在修習禪修的比丘不該把時間浪費在其他的事情上。龍達把禪修擺在比前去幫忙葬禮更重要的位置上，因為去幫忙只是一種布施。一旦外出，比丘便少了禪修的時間，他們的內心也會受到刺激而變得不安。基於這些原因，龍達非常保護他的比丘。他不讓他們接觸到看得到的、聲音、香、和味道，因為這五塵在他們回到寺院時可能還纏在腦海裡。當他們回到禪修時，他們便會想到之前看到的和體驗到的，這對心來說是很危險的。

這就是我為什麼很少外出的原因。從我開始接觸佛法修行起，我都沒有參與過任何的儀式。當有人把佛法書籍送給我後，書裡建議要從內心專注，我就一直這樣的修。沒有任何事物能夠把我從內心的專注轉移。

克制睡眠

想要讓自己克制睡眠，修行者可以注意三種禪修姿勢：站立、行走、和坐。

專注於這三種姿勢能避免一個人陷入長時間的睡眠。每當我非常昏睡時，我會坐著睡一兩個小時後再醒過來。之後，我會繼續的行禪直到覺得疲倦，然後我會坐禪，這樣才不致於浪費時間在睡眠上。要是當我發現自己要進入睡眠時，我會確保自己是在坐的姿勢。如果是躺下來的話，結果就是會睡過頭，加上，睡醒後也不想起床。

不過，修行真的要依照每個人的行為和偏好。有些人很擅長利用這三個姿勢來克制睡眠。有些人偏好斷食或在可怕的地方坐禪。修行者須要腳踏實地並採取主動。他們也不應該對起居和食物過於挑剔，他們也必須時常修持死隨念，願意為了目標而犧牲生命。他們也必須思考總有一天每個人都要面對死亡，而死亡是躲不開的。因此，死亡成了禪修的動力。認清每個人都得死亡的真相後，他們應該趁自己還活著的時候努力地禪修。要是少了這份正面感，當死亡來臨時，他們就會失去看穿存在的真相的機會了。

龍達的節儉

我聽說每當龍達前去曼谷的時候，他會搭上第三等車廂，坐的是木板座位。即使在晚間的行程，他也不會睡去，整個路他都是直坐的姿勢。雖然有人供養他備有臥床的車廂，他一一拒絕。他這樣做是為了把心訓練得更堅定從而降服煩惱，不讓它們干擾他的心。因此，我們應該學習龍達的榜樣，要節儉，安於擁有的少。

阿羅漢的行為

龍達曾經告訴他的學生他的言行不是出於憤怒。他用詞的強烈是來自佛法的力量。他對任何人都不會生起憤怒或抗拒的念頭。一切都只是一場戲。那反觀我們本身呢？我們能夠像他一樣把事情都看成戲嗎？比方說，如果得不到預期的成效，你會不高興嗎？憤怒一點都沒有益處，它反而會傷害你。如果你憤怒的話，那是因為你太在乎你在做的事，而忘了這只是一場戲。當你在一件事看的太重時，這表示你對感官上的快樂還十

分執著。例如，當你吃不到你想要吃的食物時，你會很難過。你為何不嘗試這樣想，無論你現在是什麼身份，那只是你在戲裡面的角色而已？

龍達的養身習慣

有許多的比丘，雖然長期坐禪，卻沒有患上膝蓋的關節炎同樣的，當龍達 90 歲高齡時，他還是能夠不費太大精力到很多地方完成他的職責。其中的原因是龍達懂得時常做幫助養生的瑜珈動作。當他在大殿監督比丘掃地和清理時，他會一邊做伸展運動。更何況，當他感覺到肌肉緊繃時，比丘們會幫他推拿，放鬆肌肉。

過去，龍達在晚間也會走遍寺院，到各處巡查比丘。這也是他運動的其中一個方式。因為有的時候他沒有運動的時間，所以，他把在寺院的走動，除了為了監督比丘是否在禪修，也能當作運動。

當龍達過了 90 歲時，以他的年齡層來說，他行走得很穩健，也可以算是特別健康。他依然活躍，行動也算俐落。他也不需要藉助任何人的協助做任何事。相反的，頗得因為居住在

城市，需要接見很多的客人和信徒所以沒有太多走動的機會。因此，在他晚年時，健康退步得比較快。

簡單的說，因為我們的身體是無常的，最好是保持覺知，盡力去做利己利人的事。

佛法治療

許多森林派傳承的比丘在生病時，除了能容易醫治的病外通常都不會到醫院求醫吃藥，只靠草藥治病。如果我們患有瘡疾，我們便會依賴佛法的療效作為身體的治療。

自從我出家以來，我從來沒有吃過一片止痛藥，在我的寮房裡也沒有預備任何的藥物。但我一直把佛法的療效放在心裡，當成止痛藥。當疼痛發作時，我會讓它自然展現。疼痛只能發生在身體裡，但它無法進入我的心。透過禪修，身體和心是可以分開的。心是一樣東西，身體又是另一樣。對於能夠斷食五到七天的修行者，疼痛所帶來的苦不算什麼。因此，你還是最好放下你的身體。你要時時思維死亡，你就會學到無論你如何善待你的身體，你總有一天也得死去。花這麼多時間在照顧它實在是太浪費時間了。照顧心會更好，因為它能給你長恆的幸

福，你也不用為任何健康的問題而煩惱。不管你是富有或貧窮，你都不會有任何的問題。

如果你沒有照顧好你的心，你仍然會被想要這個或那個的慾望所污染。你會想要一輩子富有快樂。當你面對財物問題時，你的心就會變得不安和激動。因此，你不應該過度重視你的身體。我們在生生世世歷經了無數次的出生和死亡，我們擁有過無數的身體，好比擁有很多的衣服。因此，把精神專心放在淨化你的心是更好的。

龍達的隨身助手

那些有機會當龍達的隨身助手的比丘，在侍奉龍達的時間便可以接觸到佛法或得到禪修問題的解答。此外，這些助手們似乎有更多跟他學習的機會。在龍達的身邊就好像踏入擂台，要應付迎面而來的'拳頭'。所以，他們隨時都要做好準備。這讓他們鍛鍊起能夠配合龍達的念住和智慧。相反的，那些沒有親近龍達的人只能像觀眾在一旁圍觀。他們缺少了時常讓龍達為他們點出佛法的機會。不過，已經可以獨自禪修的人就已經不再需要龍達的鼓勵了。當然，能夠有機會侍奉並親近龍達是不可錯失的機緣。這種情況和阿難尊者一樣，他非常親近佛陀，

讓他學到很多的佛法。但是，因為佛陀弟子的人數太多，不是每個人都可以有這樣的機會。侍奉佛陀的人選，一切都依照佛陀的考量。不過，不是每一位弟子都有必要很接近佛陀。可以肯定的是，許多沒有侍奉佛陀或禪師的人一樣能夠得到覺悟。

真相與記憶

多數的英文佛法書籍包含的是佛法的理論而不是佛法的修習。這些英文書籍會把煩惱的名稱和不同可觀察到的事物的名稱排列出，可是卻沒有描述它們的特性。

龍達說："閱讀所得到的知識只是記憶的功能，而不是真相。"

通常，我們因為沒有看過書本裡提到的東西，所以在腦海裡會試著設想一個畫面。我們可以做的只是在心裡揣測和幻想。我們的心就好比模糊或錯誤配對的鏡片，而我們根據鏡片看到東西和顏色。上了膜的鏡片因為把顏色扭曲會帶來視覺的問題。

同樣的，我們的心根據我們的揣測體會事物。因此，從理論得來的學問是不足夠的。修行者應把理論付諸於實際修行才能夠把真相確認。我們的心才會明白什麼是真相。在進行思考之前要確保心的清淨和清澈。雖然心還不至於一直清淨，至少它能夠有短暫的清淨，讓它可以在一剎那間看見真相。同樣的，只要鏡片可以暫時保持清淨，這就已經足夠讓戴著它的人看到確實的畫面。因此，為了能夠構成依據真相的影像，心必須達到禪定的境界，保持平靜，遠離煩惱。

人腦子裡想的東西受愚癡和煩惱控制著，思緒的生起受到愚癡的影響。因為愚癡推動著我們的念頭，所以我們看事情的角度也同樣被愚癡左右。這就好比要把骯髒的鏡片擦乾淨才能夠看清東西真實的面貌，綠色的會看成綠色的，紅色的會看成紅色的。我們不會把他們看成其他的顏色。

經典裡不存在的學問

根據龍達所著作的隆普曼傳，佛陀與眾阿羅漢弟子曾拜訪過龍普曼，為他說法和與他交談。

不過，這是一件發生在一位具有心靈溝通特殊能力的人的特殊事件。沒有這項能力的人不能夠跟其他人做心靈上的溝通。這就好比擁有和沒有擁有手機的人的差別。有手機的人可以和其他有手機的人聯絡，即使分隔兩地，還是可以通電話。像龍普曼這樣的故事只是沒有記錄在三藏或巴利文經典裡而已。

有些只專讀三藏經典的書蟲學者會對龍普曼質疑，反對他批評他，指責他在吹牛。一位佛學學者，庫克力·帕拉莫先生，在他的自傳的結尾指責龍普曼語無倫次，因為龍普所說的不能在三藏經典上找到。自認是三藏經典專家的庫克力先生，堅持龍普曼所提到的從來不在三藏經典裡。

龍達的回應是三藏經典所包涵的學問就好像小水壺裡的水在佛法修行者心裡顯現的佛法卻好像大海裡的海水。同樣的，佛陀世尊沒有被記錄下來的學問也如同大海裡大量的海水。它也像森林裡數不清的樹葉。

佛陀世尊曾經問過比丘們是他手裡握著的葉子多，或是森林裡的葉子比較多。比丘們回覆說佛陀手裡只有很少的葉子，而森林裡的葉子的確是數不清。佛陀世尊說到他心裡的學問就好比森林裡的葉子，而他教他們的學問好比手中的葉子。他教的只涵蓋足夠他們修行所需要的，而當他們如實修行時，他們便會學到他沒有教導的學問。如果他們只讀過三藏經典，他們不應該那麼有自信，不然的話，他們的學問就好像一片平凡的棕櫚葉一樣毫無用處。他們應當修習禪修，那麼大量微妙的學問會在他們的心中顯現。到了那時，他們就不會排斥經典裡找不到的學問了。

泰國東北部的葬禮

我早期在邦塔寺居住期間，曾參與在那裡舉行的葬禮。我觀察到他們用的不是有蓋的木質棺材。他們用的棺材是無蓋，由紙和木框做成的。火化的方式是把棺材放在柴堆上，再把兩片木放在棺材上。當火開始燃燒時，屍體會捲起，讓圍觀者都能看見。我參與過幾次葬禮。在修死隨念時，如果畫面無法在腦海裡呈現，那你應該親眼看一下真實的。你應該一直思考這個畫面，因為它會讓你**知道**你的身體以後會變成什麼樣子。

龍達母親的葬禮是在一個下午，在寺院的大殿前舉行的。當時沒有火化用的燃料，只有一堆木柴，上面就是棺材放置的地方。當火化的時間一到，火就被點燃起。當天晚上，當火已燒完後，撿回來的骨灰和骨頭都被灑在寺院的菩提樹下。塵歸塵，土歸土。

隔天早上，在大殿前一點葬禮的痕跡也沒有留下，所有的東西都已歸回原位。本來，龍達的意思是葬禮在過世當天就完成。她是在早晨去世的，所以葬禮本可以在當天的下午舉行。不過，因為有的親戚要求讓住在較遠的人也能夠參加葬禮，遺體被保留一夜能夠方便親戚來探視。當晚沒有舉行宗教的念經儀式，沒有誦念論 (Abhidhamma) 經典的庫撒拉法 (Kusala Dhamma)。在火化前，有 10 位比丘被邀請為她誦念無常省思的偈語。

庫撒拉的意思是智慧。它指的是有意地把人想像成一個由地、水、火、風所造成，並會生、老、病、死的玩偶。因此，庫撒拉法應該在一個人死前向他開示，而不是在死後。經過說明之後，庫撒拉法應該由當事人自己去思維，而不是邀請比丘代勞。比丘應當思考自己身體的庫撒拉法，我們也要思考自己身體的庫撒拉法。這樣我們才能夠在心中產生智慧，從而了解我們身體的本質，它只不過是地、水、火、風。它是無常的，它會老去、經歷病痛、並死去。

沒有退縮的奮鬥

當我在邦塔寺時，我沒有盡力修習佛法。說所謂的最大努力，可能讓人覺得這是一件大到無法應付的東西。這是因為有很多人的最大努力是超越我的，因為每個人所謂的中道都不一樣。我們只要竭盡所能就是了。

佛法的修行就好比開車。你把油門踩到極限，但你的車比別的車快或慢又是另一回事。你的車子的引擎是 150cc，而你碰到一輛 250cc 的車子，也同樣在最高速度奔馳。那輛車肯定跑得比你的車快，但兩輛車都會到達終點。當然，這裡的前提是你不能放棄，如果你覺得氣餒，你就不能到達目的地。

在佛法的修行途中，有的時候，你會因為遇到挫折而感到氣餒或發悶。你應當放慢腳步，稍微鬆懈或去讀一本佛法書籍，但千萬不要放棄修行。你要是逼得太緊，你只會讓修行有更多的壓力和阻礙。因此，在某些日子，即使在盡了全力之後，修行似乎沒有什麼進展，那就放輕鬆，等到隔天你覺得精神恢復時再繼續修行。

當你與佛法順道而行時，你的修行會通暢且容易。如果你與佛法逆道而行時，你的修行就會變得艱苦。這就好像順風或逆著風行走。當你與佛法順道而行時，你能夠輕易地讓心平靜下來。反之，當你與佛法逆道而行時，那就很難做到了。這正是你須要時時刻刻觀察心的原因。如果心不願意禪修，那就先做別的東西，例如讀佛法書籍。如果心想繼續思維，那就讓它思考佛法或身體的 32 個部位，或生、老、病、死。思維佛法是增進智慧的方法。如果心不願意思考而希望寧靜，那禪修就容易了。因此，你要保持對心的觀察。

當你感覺氣餒時，你應想起你的導師或是佛陀世尊。他們和你一樣，身為人，他們也同樣經歷降伏心的掙扎。你應該把他們當作你的榜樣。你看他們如何地鬥爭而取得勝利，他們從來沒有放棄。因為他們不可能永遠保持很密集的修行，所以偶爾也需要休息，但他們從來沒有離開過禪修的修習。

除了佛法沒有其他的嗜好

我在邦塔寺定居的九年裡從來沒有出門過。從我出家以來我也沒有在寺院裡和任何人特別好。雖然我們住在同一所寺院，對於其他比丘，我也只是知道他們的面貌和名字。因為我們有各自負責的事務，所以我沒有和誰特別好。

在哪裡住其實都是一樣的。每一天清晨，我會到大殿準備托鉢。托鉢完畢，我使用餐，清理，然後回到寮房。下午時分，我便到寮房外掃地。做完日常工作後，我會喝一杯熱茶。隨後，洗澡過後便是禪修時間。這就是修行比丘的生活。







第 7 篇：搬遷到淡浮寺

告別邦塔寺

我從來沒有拜訪過波翁寺也不認識那裡的人。不過，我過去的善業把我帶到頌得帕耶納桑文上座前，他出自慈悲心當我的出家戒師。善業也讓我認清不同的森林派寺院。這是因為有許多外國比丘在出家以後，跟隨他們的導師到森林派寺院定居。這些寺院包括龍普考、龍普帖、龍普範和龍達摩訶布瓦的。我在 1975 年 2 月 19 日在波翁寺出家之後，在那年的四月，選擇到龍達摩訶布瓦的寺院。我原本的打算是要接著去拜訪其他的寺院。不過，到了邦塔寺之後，我就沒有再去過別的地方。

我在那裡住了八年八個月，在完成了第九個雨季安居後，在 1983 年的 12 月離開。我一直都在那裡居住。在那裡居住的期間，我只到過烏隆塔尼府四、五次，也曾一兩回受邀到寺院外舉行佛教儀式。有兩三回，我也到醫生那裡接受瘡疾治療。在那時候，我去過最遠的地方是去清邁參加加提那慶典。

我在邦塔寺期間，從來沒有去拜訪過其他導師。我從來都沒有覺得有那個必要，因為我知道其他導師都會給我上同樣的

課，那就是要禪修。他們同樣會給我上布施、持戒、心靈訓練的課。當你找到對的教導時，而當你可以在你的內心發掘到它時，你就不需要再去尋找外在的老師了。

由於我知道我能在寺院裡修習佛法，我就沒有到外頭行腳行腳是一份消耗一位比丘禪修時間的活動。龍達提倡的是禪修。要是比丘或沙彌想要禪修，龍達就不會給他任何會把禪修時間縮短的差事。

在 1980 年的四月，我尋求龍達的同意讓我回家探親。龍達批准了以後，我在家裡住了大約兩個星期。回家的路途中，我到泰國東北部，猜也奔府(Chaiyaphum)內的朱拉博奧水壩那禪修。我在那裡禪修一個星期後，聽到載有五位資深比丘飛機墜毀的事。他們都在事件中遇難。我便決定返回寺院，或許能夠幫上龍達的忙。到寺院的時候，我被通知龍達不希望比丘和沙彌幫忙。這是因為世俗的事情是粗糙的，而內心的工作是細緻的。要是你在進行內心的工作時，到外頭處理事務，你可能會毀了內心經已完成的工作。因此，他不允許比丘和沙彌前往。只有龍達和兩位資深的比丘前去監督罹難比丘的葬禮。

在我第八個雨季安居之後，我要求外出禪修和回家探親。那是在 1982 年尾。我先回家探親，然後第一次到淡浮寺。我已聽說頗得把這間寺院建起的事。龍普架也曾經在這裡當過住持。所以，我便到寺院去看一看。我在那裡住了兩個星期之後，到了崇隆寺的花園住了三個月。之後，我回到邦塔寺過我第九個雨季安居。

1983 年雨季安居後，當加提那慶典結束後，我收到父親罹患頸部癌症的消息。我便要求離開寺院以便能夠在我父親身邊照顧他。在這段時期，我住在芭提雅的波提桑盼寺。我的父親一直在醫生的照顧下直到 1984 年的四月，也是他過世的時候。火葬在他去世後便進行。葬禮結束後也是雨季安居即將開始的日期，因此我沒有回到邦塔寺。

當我離開邦塔寺的時候，並沒有不再回去的打算。我沒有回去的原因是當葬禮結束後就快要是雨季安居的開始，我也知道很多比丘希望在邦塔寺居住。我若回去便會奪取其他人居住的機會。我也考慮到，我已經有幸在那裡度過了充裕的時間；畢竟，我在那裡度過第一到第九個雨季安居，那是八年多的時間。

在淡浮寺居住

我出家的前九年在邦塔寺住，第十年在芭提雅的波提桑盼寺居住，從第 11 年至今都在淡浮寺(Wat Yannasangwararam) 住。

我在芭提雅的波提桑盼寺住了一年。在 1984 年雨季安居和加提那慶典結束後，我便到之前拜訪過的淡浮寺住了下來。

當時，因為山上的僧侶寮房還未建立，所以起初我是住在寺院的主要範圍裡。自 1986 年搬遷到山上後，至今已過了 30 年。我還是照舊參加寺院裡的慶典，去托鉢，在寺院裡同樣的大殿裡用餐，寺院主要的範圍依然供那些還不適應山上獨居生活的比丘居住。

我在淡浮寺的日常生活跟我在邦塔寺和龍達居住時沒有相差太多。我會下山參加托鉢，在完成早上的日常活動後便回到山上。和往常一樣，我依然禪修。雖然我沒有正式的教導佛法，但凡是有興趣的人，我都願意和他做佛法上的交流。我也盡我的能力，沒有特定目的地以佛法開示作為我的貢獻。

我主要的專注一直都是照顧這顆心，簡單並平靜地生活一直守住當下直到我的時間結束。要是這間寺院裡有什麼事情引起的騷動和動盪，讓我的心無法平靜，那我就只好離開了。不過，我也不知道要去哪裡好，因為我沒有去過別的寺院也沒有和其他寺院的比丘來往。

淡浮寺的歷史

淡浮寺是一間法宗派的皇族寺院。在皇族支持的寺院排行中，它是屬於第三等級的。它所在的位置是在春武里府(Chonburi)裡的邦拉蒙縣(Amphur Bang Lamung)。過世的前僧王是寺院建築的主要實踐功臣。他期望寺院作為一間供宗教、朝拜和禪修用途的寺院，並持有和波翁寺一樣嚴格的戒律和行為（波翁寺也是一間皇族寺院）。由於淡浮寺美觀的設計，它也成為一個旅遊景點，時刻都有許多的人來參觀。

寺院原本所佔的 119 畝地，是由卡俊醫生和尼提瓦迪女士，在 1976 年獻給僧王的。建築工程的支持者後來再加上 26 畝地，寺院也取名為淡浮寺。在 1982 年 3 月 25 日，皇族封寺院的土地為宗教用途。前僧王作為住持掌管寺院的事務。目前寺院的佔地為 145 畝地，這不包括另外作為泰皇皇族計畫的 988 畝地。



淡浮寺的建築物名稱

淡浮寺的每一棟建築分別紀念著保衛泰國和泰國人民的歷代國王和王室成員。例如：

- 大雄寶殿(Ubosot) 的中國式設計是取自波翁寺而為了紀念達信大帝而建造。供奉的主佛像取名為崇迪帕菩陀炎那列而是為了紀念那列算國王大帝。

- 佛陀舍利塔(Chedi) 是為了紀念卻克里王室的九位國王而建造。

- 考繳山上的佛陀足印藏經樓(Mondop) 是為崇仰國王和王后陛下聖德而建造。

- 祈禱堂(Praying Hall) 是為了崇仰王儲殿下和公主殿下聖德而建造。

- 齋堂(Eating Hall) 是為紀念詩娜卡琳王太后和甘拉雅尼瓦塔納王姐殿下而建造。

琪翁山上禪修住所的典故

頌得帕耶納桑文上座，對淡浮寺的願景是，它能成為一間禪修安居處。淡浮寺好多年來都沒有一位住持。而因為波翁寺的資深比丘，並不是禪修導師，頌得曾經邀請來自東北部的禪修比丘，在寺院暫時住上幾個雨季安居，例如龍普架，一位泰國森林派系的尊者導師。其他的禪修比丘也斷斷續續地到這裡居住。終於在 1982 年，龍普考的弟子，來自坦控盤尼寺(Wat Tham Klong Pane) 的阿瞻挽(Phra Ajahn Whan Chulapandito) 受邀請成為首席比丘並在這裡住下好幾年。

當他在這裡居住時，阿瞻挽發現到，山上的幽靜和安寧，很適合禪修。所以他便徵求頌得的允許，在那裡做進一步的發展。那時候，要通往山上，只有一條穿過林子裡的小徑。當建築材料被捐贈之後，村民就是用這些小徑把材料扛上山，以便建築聚集亭和比丘的寮房。在這些建築修建的幾個月之後，過世的前僧王便在那裡迎接到來探訪的泰皇。隨從泰皇一起來訪的人士表示願意進一步翻新這些建築。可是幫忙興建建築的村民一概不同意，而且恫言如果原本的建築被拆除，他們會停止給予比丘食物。因此，這些建築依然保留到今天。

這些年來，山上的禪修安居所的建築歡迎過不少貴賓，包括泰王、前僧王和龍達摩訶布瓦。這個建築具有一種獨特吉祥的氣勢，而雖然村民不再反對後期的重建和翻新計劃，但這些翻新計劃最終都沒有落實。村民不願意原本建築翻新成永久的

建築，是因為惦念，並放不下當初把材料扛上山的艱苦，這也是一個體現對事情執著，帶來問題很好的一個例子。要是在另一間寺院，原本粗建的建築早就不費周章地被更新了。

在阿瞻挽在山上住下的第一晚，當他進入禪境時，由一位皮膚黝黑的男子，手持木棍想要把阿瞻挽趕走。阿瞻挽說他向那位眾生解釋，他並沒有想把地方霸占，也沒有把任何人趕走的用意，他只是在那裡按照佛陀的教誨，修習佛法尋找內心的平靜。那個男子便走開了。第二天晚上，同樣一位眾生又再出現，但這次的態度變得比較友善。他告訴阿瞻挽如果地方用來做阿瞻挽所描述的用途，那就有兩方共存的可能。從那時開始，其他的比丘和沙彌也都能夠利用在山上的安居所。

山上的安居所用意在於清淨獨居。每位比丘各自禪修而不是參與像誦念經文的集體活動。獨居的安居所不是每個人都能適應的。有些人在經歷禪修時不能夠解釋的現象後，只能夠挨過一個晚上。例如，有一回，一位在家人要求在新年前夕到安居所住。當他碰到類似的經驗之後，他便向我請教應付的方法。我向他建議散發慈愛的念頭，向眾生請求讓他在那裡留下禪修。不過，那位在家人最後也沒能驗證我的建議是否行得通，因為他覺得自己沒有能力留下來實行我的建議。

我本身在這裡住了 30 年從來沒有類似的經驗。我從來沒有見過這些眾生，也沒有什麼東西出現要把我趕走。這可能是因為，我沒有對安居所的建築，做任何不必要的改變或翻新。我想凡是到安居所居住的人，只要是真誠地想要禪修，把心和精神平靜下來，不要胡思亂想，那麼妄念就應該不會發生。

頌得並沒有認出我

我是在波翁寺出家，我的授戒師是過世僧王頌得帕耶納桑文上座。我在波翁寺只住了六個星期後便徵求頌得的同意，讓我到邦塔寺和龍達摩訶布瓦學習。在我獲得頌得的同意後，我便離開波翁寺，一直都沒有回來探望頌得。直到我在淡浮寺居住後，我才再一次遇見頌得。頌得沒有認出我是可以理解的。

頌得問我誰是我的授戒師。因為頌得的秘書是我當年的指導師，所以他認得出我。他便向頌得指出是頌得本身給我授戒出家的。頌得沒有認出我對我來說沒有什麼大不了的，更何況後來頌得讓我有機會報答他的授戒之恩。

報答戒師的恩德

泰國僧團有著本身的管理和爵位制度。根據泰王的御令，擁有行政權力和資深爵位的比丘能夠將其他比丘納入爵位制度。朱拉那約尊者的爵位是相當高級的爵位而是屬於僧王特封的爵

位。被冊封的比丘會被僧王委派特別的職務，該比丘也是經過僧侶親自審核的人選。

頒得帕耶納桑文上座把朱拉那約的爵位冊封於我，委任我當淡浮寺的副住持，讓我代他掌管淡浮寺所有的比丘和事務。身為副住持，凡是在淡浮寺出家的比丘都由我管理和照顧。

身兼這個職務，我也會和任何對佛法修行有興趣的人分享佛法。同時，我也是在報答我對授戒師的感恩。



琪翁山(Chi-On Mountain) 上的禪修安居所

不是很多人知道山上的安居所的存在，因此那裡幽靜的環境，不會被到來的拜訪者乾擾。在進入森林保護區的出入口，還有一道保全檢查，避免閒人進入。許多前來淡浮寺，做供養求福德的人士，也不知曉安居所的存在。他們清晨來做供養，聽完佛法開示後便會離去。因為安居所的規模很小，所以我們有意地不要讓它過於公開。

安居所的位置，是設在涵蓋琪翁山，禁止狩獵區的 791 畝地，區內有一條長達八公里的道路。裡面大概 10 間寮房，坐落在圓形走道旁的大約 32 到 40 畝地。在任何一個時刻，只有五到六間的寮房有比丘居住，他們都是在淡浮寺出家，因為想要修習禪修，所以通常都會和我一起修習。其他短期出家的人，通常都不願意在山上居住，因為那裡的設備簡陋，也缺乏自來水和電源。每間山上的寮房的水源，來自於儲存著雨水的兩三個水箱，不像山下寺院的水源充足。不過，比丘每個早晨，在托鉢前，可以在山下的寺院先洗個澡。在早期的時候，用水管制非常嚴格，每個比丘每天，只允許用上四到五碗的水，作清洗用途。

每當我需要任何東西的時候，我不需要去問便能夠獲得。一開始，走道是由泥土建成的。每逢雨季來臨，走道會變成爛泥，難以行走。爛泥會黏住比丘的拖鞋，讓他容易跌倒，行走變得很危險。過了不久，一位在家信徒問我需要些什麼，譬如寮房等等。我告訴他寮房的數目足夠這裡的比丘，並向他解釋

建造洋灰走道的需要。當我告訴他建造揚灰走道的預算後，那位在家人便給了我一張支票。

水箱也是極為重要的。在建造寮房的時候，捐贈者往往忽略了水箱的重要性，因此每一間寮房通常只備有一個水箱，而那是不足夠的。我的想法是每間寮房應該要備有三個水箱。過了不久，由於有慷慨的在家人，差不多每一間寮房都備有足夠的水箱了。

淡浮寺比丘的日常活動

在淡浮寺主要寺院範圍居住的比丘不需要步行很多，水電供應也很齊全。那些住在山上的就必須要在日出前，大概是早上四點半左右，開始步行下山，路程大概長 3.5 公里。他們必須在托鉢出發的時間前抵達，也就是五點四十五分左右。步行時間大約是 45 分鐘，而比丘風雨不改地每天如此行走。

沒有增設專車把比丘從山上載下有幾個原因。第一，因為時間太早，對司機來講不是很方便。第二，步行下山也是禪修，比丘可以用步行的時間思考人生的脆弱。住在山野裡，一個人不知道會遇到什麼狀況，例如遇到蛇或其他動物等等。當居住在一個不是那麼方便和舒適的地方時，一個人可以利用下山的步行時間來盤算死亡隨時發生的可能。經過這項修行，一個人能夠增長接受死亡的智慧，從而放下心中的恐懼。

大概五點三十分左右，比丘會抵達寺院的主要建築，休息 15 分鐘後，就會有車前來載比丘去托鉢。淡浮寺並沒有跟隨頭陀行，因此比丘可以在寺院內或外接受被供養的食物。這裡也沒有規定斷食的時間，因為寺院並沒有嚴格禪修修習的傳統。在寺院居住的比丘一般上是短期出家三個月的。

大約在早上七點左右，比丘就會托鉢完畢回到寺院。在齋堂也會有前來供養食物的信徒。在週末或是守戒日，供養食物

的程序會在八點結束，之後會有 30 分鐘的佛法開示。開示結束後，比丘和到寺院的人會開始用餐。在正常工作日，所需的時間較少。用過了餐後，所有的人都會解散。住在山上的比丘會步行回到山上，然後用行禪開始一天的禪修活動，這也是為了排除昏睡的感覺。必要的話，有一些比丘可能會小睡一會兒。在下午時分，他們會休息一下，接著繼續行禪或坐禪。有的時候，他們會掃地，把念住集中在當下掃地的動作上，不分心在其他的念頭。一旦念住建立在當下時，就好比鐘擺上的球停止搖晃。

在家人的禪修中心

在淡浮寺，雖然有讓在家人居住的禪修中心，可是沒有能夠幫助他們的導師。早上五點和傍晚六點是早晚課時間，包括誦經和 30 分鐘的坐禪。之後，禪修者會回到屬於他們的房間。房間都設在一間較大的建築物內，每間房都備有廁所，和賓館一樣。禪修中心規定禪修者居住至少三天，但不多過七天。設定最短三天的居住限制，是為了避免路過的旅客，只是來尋找一個過夜的地方。

在山上，因為設備簡陋，安居所只能夠接待少數的人。水箱裡的雨水用不上長時間，那裡也沒有電源。因此，只有曾經在寺院出家過的在家人，如果有空著的寮房的話，才被允許在山上住上一兩個晚上。只有真正對禪修有興趣的人才會比較喜歡山上的寧靜，雖然地方簡樸，但對禪修有幫助。即使是沙彌也不被允許在山上的寮房居住，避免他們打擾其他的比丘。剛出家的比丘必須在山下主要的寺院居住。他們會被觀察是否對禪修有興趣，是否會珍惜山上能夠給予的清淨。要是沒有獨居的想法，在山上住也是沒有意思的。

對安居所有興趣的人，最好是獨自一人。這樣能減少談話和社交的時間，就會有更多禪修的時間。

對自己的觀察

在我剛出家的時候，為了抵住下午時分肚子餓的感覺，我的習慣曾經是，要喝加了許多茶匙白糖的熱可可飲料。這個習慣，並沒有帶來任何不良的後果，直到我上了年紀之後，我發

現自己對白糖過敏，而開始長口瘡。一般人，可能只會找藥物敷在口瘡上，但不會去思考口腔發生的起因。

不過，我便開始注意我的飲食習慣，並減少飲用我覺得可能是起因的食物，一直到我減少糖分的飲用。如果我減少糖分的飲用，口瘡便會減少。如果糖分飲用增加，口瘡又會回來。就這樣，我便能夠確定口瘡發生的起因，並且能夠注意身體顯現的警告。從此，我就沒有在長口瘡了。在加上我已經上了年紀，我也幾乎不再吃甜的食物了。要怎樣照顧好身體是每個人各自的選擇。

一般上，我們的身體，會顯現一些警告，以便讓我們知道我們是否有把它照顧好，是否有足夠的睡眠和運動。如果我們整天都只是坐著，相信我們會感覺到缺乏精力。如果經常運動，例如步行或身體的勞動，就會感覺到身體比較健康和強壯。

我們需要經常觀察自己的身體，看看我們生活的哪方面可能會帶來問題。例如，很多食物會讓肚子不舒服。我本身如果每天喝牛奶的話，肚子就沒有問題。如果一兩天沒有喝牛奶後又再開始喝的話，肚子就會感到不舒服。

在淡浮寺被蛇咬

有一回，我在淡浮寺被蛇咬著。有一天清晨，天還沒亮時我走在一條多年來都在用，也從沒發生過問題的道路上。因為對這條道路很熟悉，所以我並沒有開著手電筒。月亮和星星所給予的微光似乎已經足夠。

我感覺到好像是被樹枝刺到，所以便拿手電筒照明。我看到了一條體積蠻小的馬來亞蝮蛇。我把血從看似針孔的傷口中擠出，然後到附近的森林管理員的住家求助。當我到達時，我的腳已經開始作痛，行走也非常困難了。為了把毒液排出，他們在傷口上撒上石灰粉，然後把我送到醫院。

到達醫院時已經是早上六點了。由於蛇毒還沒有足夠的時間在身體擴散，驗血報告也呈現正常反應。我還得等上六個小時後再進行驗血。我以為他們會立刻給我注射血清，但他們只是給我吊鹽水點滴。我向護士詢問時，她說這種蛇的毒並不會立刻致命，也不會讓心臟停止或毀掉神經線。它會讓血變得稀薄，血流便不會停止，因此，醫生必須一直觀察血是否已經在開始凝固了。醫生說，因為蛇是在早上攻擊我的，所以，經常晚間出沒的這種蛇，可能在晚間已經把毒液用在獵物上，在我身體裡的毒液可能不用治療就會在身體裡解散。這樣一來，病人就不用冒可能對血清敏感效果的危險。在我聽到解釋之前，

我倒是蠻著急的，我在琢磨，我的時間已經到了，也正在讓自己接受這個事實。

中午的第二輪驗血報告顯示血在 30 分鐘後還不會凝塊，正常的時間是 10 分鐘。他們便給我注射血清，然後觀察我是否會因為對血清過敏而出現休克。第一輪的血清是由靜脈注射，花了 45 分鐘。過了六個小時，驗血報告依然呈現不凝塊反應，所以他們便給我注射第二輪的血清。再過了六個小時，驗血報告呈現正常凝塊反應，可是傷口和某些靜脈看得出已經變黑了。醫生便建議我在醫院接受觀察兩天，如果有壞疽狀況，腿部的某些肌肉可能會被切除。過了兩天後，可能是我被咬後立刻擠捏傷口或是因為盡快敷上石灰的關係，所以肌膚恢復了原來的顏色。很慶幸的是，我不需要切除任何的肌肉。

沒有人會想到會被蛇咬，但如果真的發生了，念住能夠幫助到，不讓心有太多的憂慮。你不應該不理會這樣的問題，或讓自己就這樣面對死亡。你應當想辦法解決，如果需要看醫生，那就應該去。

龍達探訪淡浮寺

在早期的時候，經常探訪我們的龍達幾乎每一年都會到訪在算桑譚寺院(Suan Sangdham) 修建之前，龍達會在崇隆寺的一間禪修中心進行他的安居。崇隆寺的住持是龍波把給。金開先生，一位華籍商人，為龍達在這件寺院內建造了一間寮房。有時，當我獲知龍達到訪的消息時，我會到那裡給他頂禮。

有一回，當龍達的心臟的毛病變得嚴重時，為了尋找一個獨居和安靜的地方休息，他便到山上來居住。他自己一個人前來，並選擇在山上的集合亭居住。

他告訴我們，他要的只是清淨安寧，隔天也不需用餐。他在那裡住了一天，直到他的弟子隔天前來接他。

算桑譚寺院修建了之後，龍達如果路過的話，偶爾會來訪。他不會事先通知我們，但因為我很少離開淡浮寺，每逢龍達到訪，我都會前去迎接他。我從 1983 年後就沒有回過邦塔寺，但它依然是一個能夠提供安寧和幽靜的地方，也有能夠幫助我們解決問題的導師所在的重要地方。

我們導師的喪禮

當我們的導師過世後，若我們想向他們頂禮的話，我們可以參加喪禮，但也可以不用參加喪禮。我們其實不需要到他們的遺體旁，因為無論我們在哪裡，我們可以在我們所在的地方向他們致敬。

正如龍達一直給我們的教導一樣，想要真正的尊敬佛、法僧，那就必須實踐佛陀的教誨，譬如布施、持戒、禪修。

佛陀曾說過，如果你住在我身邊並觸碰到我的袈裟，但如果你並沒有跟從我的教誨，其實你離我很遠。但如果你實踐我的教誨，即使你離我很遠，其實卻很接近我。見法者即見到佛，見佛者即見到法。因此，重要的是，把佛陀的教誨付諸於修行，而且要正確並完美地修行。

當我們實踐佛陀的教誨時，無論我們聽聞的是佛陀本身，或他的尊者弟子的法時，我們就已經是在尊敬他們了。他們給我們的目標是要我們證悟，從苦中解脫，因為這是對我們最重要的事。

替代龍達的導師

因為龍達的教誨已經成為替代龍達的導師，因此我們將會一直有導師陪伴。大量的龍達的教誨已經被錄製成書、錄音帶、和錄影。這些不應該只是擺在高處被供奉著，而是應該時常拿出來翻閱。這些教誨是不會過時，不會隨著時間或導師的過世而變質。至今，龍達的教誨依然有效，正如在他的開示現場一樣。雖然他的肉身已經離開我們，他的教誨卻被保留著。倘若我們能夠把他所說的接受到心裡，跟著修習，我們會因此而受益，就如我們在現場聽他的開示一樣。他的教誨，是在我們跟隨實踐佛法把貪瞋痴洗掉後，才會變成真理。教誨中的真理會留在我們的心中，作為我們能夠經歷困難的保護，讓我們無論在什麼樣的狀況中，都能保持快樂。

總結

自從我從書本中接觸到佛法那天開始，我的人生就一直與佛法同行。閱讀第一本佛書後，足已讓我堅信，學佛的道路是我所追求的，而我也樂意如此，乃至拋棄其他的一切。因此，很快便能看見效果。佛陀在經典上預言最長需要 7 年。我讀到佛陀的預言時，沒有多加思索它的可能性，因為在那時候我只想不間斷、不放棄地修行佛法。我唯一擔心的是失敗。我不在乎到達目的地需要走多遠的路，我只知道只要我一直不斷修行，總有一天我會抵達。學佛好像吃飯，如果不停地吃，遲早會填飽肚子。







山上法語

雖然一開始並沒有開示佛法，後來因為有需要，又沒有別人願意做，我只好開始。起初，是有一點緊張，但持續一段時間後，發現我辦得到，於是我就順著做。起初，我會準備並且把要說的話背起來，但現在不用了，我讓文字猶如開水龍頭一樣自然流露。



沒有一種快樂，勝過一個禪修者，在徹底消除內心煩惱後所得到的寂靜。定所產生的快樂是短暫的，好比一齣電影的預告短片。解脫的快樂，可以比較作一整天 24 小時，不間斷放映的重頭戲。無論行住坐臥，都會處於極度快樂的狀態。那時候，就不再需要佛法修行了。你已經有足夠的佛法了，諸惡莫作，不執著於善業。



金錢和其他的物質資產，不是快樂的來源。真正快樂的來源，是居住在心裡的德行。德行，無論大或小，能讓心中的貪欲減弱。當慾望減少時，快樂就會增加。因為快樂在你心裡，所以財富和世俗的擁有都不重要。我們只需要擁有基本所需。例如，這座大殿為我們遮風擋雨，也有足夠的活動空間。它的建築不需要花很大的費用。在想要擁有任何物品之前，主要的考量是它的用處。價錢不應該是主要的考慮。如果便宜的物品和較貴的物品，同樣適合使用，我們應該當選較便宜的物品，做個好榜樣。我們不需要花多餘的時間和精力籌錢，建造同一用途，但價格較高的選擇。選擇食物也是一樣的。一頓 50 泰銖的飯，和一頓 500 泰銖的飯，同樣能讓你吃飽。在飯店吃或在寺院裡吃也同樣會吃得飽。兩種經驗始終都會過去的。省下為了吃昂貴餐飲賺錢的時間，把它花在利益社會或宗教會比較恰當。



要為了行善而行善。誠心行善或布施。不要期望任何人給予回報。要以慈心布施。學習放下，不要執著於物品、產業、或金錢。擁有比必要的更多對你沒有益處。相反的，因為害怕遺失它，或害怕它被盜取，而產生煩惱。把它當作布施奉獻出去，不只會解決問題，你也會因為幫助其他人而感到快樂。這是行善、做布施的用意。



現今社會所看到的茫然，是因為人們心中缺少了宗教。在寺院或其他的東西上，雖然可以看到宗教的存在，但人們的心中沒有宗教。他們的心中裝滿煩惱和慾望。即使到了寺院，也互相爭吵相罵。如果想到寺院去，就必須帶著善意和平靜，要懷著不給別人惹事的態度。到寺院的最終目的是修佛法，透過禪修改進自己，並持守戒律。不要在乎別人的觀點或意見。當一隻小老鼠好過當一隻大獅子。大獅子可能會碰上惡鬥，小老鼠卻不會遇到問題。這樣才有時間禪修。



單靠閱讀佛法，而沒有導師的自行修習會是艱難的。這是因為被慾望吸引，被愚癡綁住。例如，雖然還是在家人，有可能以為自己已經覺悟解脫了。你以為不侵犯別人，沒有貪念，沒有慾望，已經到達覺悟了。你不知道身為在家人，依然被視覺、聽覺、味覺、嗅覺、和觸覺纏繞著。如果你到森林裡過著出家人的生活，你會跟在家裡生活感覺一樣嗎？你會不會感到平靜祥和呢？如果你沒有經歷過，你就不會分辨。要知道，唯有去試探。比如說，你想要試探自己的恐懼還存在嗎？你可能因為處在一個沒有危險的地方，所以不感到害怕。如果在森林裡，四處危險包圍，你還會依然平靜嗎？如果沒有在不同的狀況下試探自己，可能還被愚癡迷惑著。



針對內心的煩惱，我們要採取主動狠狠攻擊，不要等到敵人發動攻勢才動手。要是讓煩惱先動手，我們將面對會失敗的危險。煩惱一旦發動攻勢，便會淹蓋我們，讓我們無能為力。到時候，煩惱所欲求的，如食物和飲料，我們唯有雙手奉上。要採取主動便要規定一天對於飲食的限制。例如，一天只吃一餐，無論想吃任何食物，都限制在這唯一的一餐完成。想要喝

的飲料，也同樣在這一餐解決。這頓飯結束後，我們可以飲用的就只有白開水。就得要這樣處理。

觀看電視節目是絕對不行的。把電視機賣掉。任何牽連到娛樂的物件都要把它拿走。把娛樂的配備都捐贈出去。這才是我們所形容的狠和主動。要是只是守株待兔，煩惱便會引誘我們去瞧瞧這個那個，吃吃這個那個。一旦這樣的慾望生起時，我們不可能贏得了這場戰爭。但是如果身邊缺少煩惱的道具，雖然慾望產生，但因為沒有任何食物也沒有任何節目，問題就不會發生。

我們因為用太少的時間觀察自己的內心，所以不認識也沒看過擁有一顆平靜的心的價值。我們的時間都花在物質上的東西，衡量它們的價值，導致我們忽略掉了好好照顧我們的心，以至讓它乾枯、寂寞、飢餓、充滿慾望。我們沒有往心裡看，即使有，也沒有往對的地方看。念佛號和專注於所緣的修習，能夠把我們的注意力帶回心的觀察、心的狀態和如何照顧它。我們要常常複習這些訓練，要不然就看不到心的狀態和它所須要的照顧。



生命猶如一根蠟燭。一旦點亮後，它便繼續地縮短。隨著你老化，你的生命也一天天減少。歲數一邊增加，壽命一邊減

少。剩下用來修習解脫之道的時間也越來越少了。不要再浪費時間了，要立即採取行動，退出世俗的紛爭。卸下一切多餘的，把精神專注在培養心的工作上，這才是真正的工作。這是能夠把你帶領到苦的解脫的工作，不像世俗的工作，不能帶領你到哪裡。



修習佛法的目的是為了斷除慾望，從而獲得內心的平靜。如果花時間看一些不能滅除慾望的東西，那只是浪費時間。例如太陽和樹木，它們對你沒有什麼用處，由於它們不是帶給你煩惱的東西。你應當觀察帶給你煩惱，讓你內心煎熬和痛苦的東西。你應該去觀察你和你心愛的人，他們的身體會如何的老化衰敗，你才能夠接受每一個人同樣的結局。我們的，和心愛的人的身體有一天會停止操作，成為骨灰。你應當用這個角度觀察。當你面對一位你對他有性幻想的人的時候，你應該去看到他身體內的白骨。你愛的人如果今天死的話，你還會想和他有親密的關係嗎？當愛的人還活著時，你願意和他在一起，當他死去之後，你就會把他當作鬼，不希望和他在一起了。

你應該如此思維，澆熄慾望，因為慾望不會帶來平靜。如果想要獲得平靜帶來的快樂，那就要澆熄性的慾望。你必須時常思考人體的不淨，你想想看，如果一個人在三天前過世，今天他的屍體已經開始腐爛，散發出惡臭。你還會想和這具人體

有性關係嗎？這樣的思維能夠讓你滅除慾望，讓你獨居，得到內心的平靜。你不需要靠無常的東西得到真正的快樂。

你所愛的人是無常的，他要是不在的話，你就會感到難過和寂寞。但如果你有內心的快樂，那你就什麼都不需要了。這就是為什麼你應該思考，把所有的東西都從你生命中消除。

你要知道，凡是物質的東西，遲早會衰壞或離開我們。即使我們自己的身體，它也是會衰壞的。身體的衰壞不代表你不再活著。你依然活著，不過你自己必須決定你將怎麼活著。你可以活得很痛苦，你也可以絲毫痛苦都沒有。要是你能夠接受身體的無常，你就能夠若無其事，好像什麼也沒發生似的，遠離痛苦。如果你運用智慧去思維，你會發現不用再照顧身體是多麼好的事，因為照顧身體是多麼大的負擔。從睡醒那一刻到睡前，你須要呼吸、找水喝、準備吃的、必要時上廁所。每個人的身體都須要這些活動。要是沒有身體的話，這些活動就不再須要了。用智慧思維，你會發現死亡是件好事。死亡表示能夠放下責任和負擔。擁有身體時，即使沒有物質的慾望和煩惱，你也有責任照顧你的身體。連佛陀本身也是一樣必需托鉢、進食、洗澡、生病時也得吃藥。因此，你應該思考所有東西的衰壞，你就不會執著於它們，你也不會抓住你世俗的財產，希望從中得到快樂。那是因為你有更真實的快樂。有了內心的快樂後，你就不需要別的了。要是你能夠放下，你的內心就會嘗試到快樂、寧靜、和舒服。在通往快樂的道路上，你就不會被執取的心誤導，而貪求這個或那個。



西方人常說知道真相是痛苦的，這和某些藥一樣，雖然帶來刺痛，但能讓傷口癒合得快。佛教教導的只有真理。一位佛法的老師如果還沒有覺悟到真理的話，他便會修改真理。龍達說過，"我從來不修改真理。佛法的真理超越修改。我不會為了迎合學生而修改真理。我把佛法的真理放在第一位。如果不把佛法的真理傳授給有心探索的人，那他們到哪裡尋求真理呢？"學佛的弟子想要學習佛法的真理，而並非只是想要被迎合。想要學習佛法的真理，你必須有接受真相的勇氣。如果你害怕知道真相，你不應該學習佛法，因為你就像一個害怕光明的人，喜歡躲在黑暗中，沉迷於自己的想像。



要是我們不鞭策自己，就再也沒有別人會鞭策我們了。導師已經教導我們了，但他們拉不動也推不動我們。我們得自己推動自己。

我們要時常提醒自己思維死亡。它會激發我們堅持到底。因為我們不清楚什麼時候死亡會降臨，所以應當謹慎而不能放逸。我們應當時常想想佛陀和他的弟子，以他們為榜樣。他們

曾經和我們一樣，雖然生在榮華富貴中，享受五官所帶來的快樂，他們為什麼還是能夠證悟涅槃？他們擁有毅力和智慧。或許我們缺乏智慧，所以沒有覺察到名利的危險，沒有覺察到五官（眼、耳、鼻、舌、身）的危險。我們就像被魚鉤勾著的魚，因為害怕痛所以不敢把魚鉤拔出來。如果離開名利快樂，我們害怕換來痛苦。如果要到寺院修行，我們又害怕寂寞和傷心。因此，我們就好像囚犯一樣，一直困在生死輪迴的輪轉裡。



佛法修行的目的是放下，是為了讓心從煩惱中解脫。你的心，因為去干涉其他的人事物，因此生起煩惱。你想要改變他們，但你不知道，你其實控制不了，也不能改變他們。因為他們是"非我"的。佛陀說：『諸法非我。"包括人類在內，一切的現象都有它自然的法則，沒有一個"我"。你不能命令它們應該這樣或那樣子。你要是想要恆久的快樂，你要把世間所有的都放下。要是你不這樣做，它們會讓你痛苦。

什麼讓你痛苦？其實世間所有的一切，包括你的身體，都讓你痛苦。你的身體是一堆苦，同樣的，你的伴侶、孩子、孫子的身體，還有你擁有的一切，凡是五官辨識的，都是苦。你不知不覺地和這些累積的苦生活。沒有佛陀的教導，你就永遠不知道真相，將永遠與這團團的苦牽連著。當你死的時候，你又必須輪迴，重新面對這輪轉的苦。如果你學習並修習佛法，你會平靜、快樂，因為你會發現，苦的根源，是對事物的執取。你會運用念住、定、和智慧把執取放下，你會放下喜歡的和不喜歡。當你能放下所有的時候，你的任務就完成了。



淡浮寺比丘托鉢路線圖



附錄

阿瞻 蘇查每日活動表

5:54 am -6:40 am （大概時間）與淡浮寺其他比丘一起在安烹村(Baan Amphur)托鉢。

8.00am-10:00a.m.在淡浮寺齋堂用餐。用完餐後，會見前來的信眾。每逢週末和戒日，將會有阿薑的佛法開示。開示在早上 8 點開始，大約 30 分鐘長。

2:00 pm -4:00 pm 在琪翁山上，每逢週末，戒日和佛教節日，阿瞻會給佛法開示。週日時，雖沒有佛法開示，但會跟前來的信眾交談佛法。

****請不要在以上所規定的時間外探訪阿瞻****

****女眾若想拜訪阿瞻或聽聞佛法開示，請避免在寺院或琪翁山的範圍內穿短褲或短裙****

****阿瞻 蘇查謝絕所有離開寺院的活動邀約****

阿瞻 蘇查相關網頁

www.kammatthana.com

www.PhraSuchart.com

www.facebook.com/PhraAjarnSuchart



詞彙註釋

論(Abhidhamma):

(1) 在《巴利藏經》的論述中，這個詞簡單地說就是 "更高的法"，是對佛陀教義的定義，和理解其相互關係的系統性嘗試。
(2) 後來根據（佛陀）開示中的教義分類列表，而編寫的分析性論文集；在佛陀離世後幾個世紀，（陸續）被添加到佛典中。

阿瞻(Ajaan, ajahn, achaan, etc.):

（泰語）相當於巴利語 **Ācariya**，譯作阿闍黎，意思是老師或導師；也用於尊稱長老比丘。學生尊稱老師時用這個詞，例如阿瞻曼和阿瞻摩訶布瓦。

非我(Anattā):

一切現象中並沒有任何一法是「我」的真理。這意味著在物質與心理組合的個人（五蘊）中，沒有單獨或組合的實體，心(citta)中也沒有一個自我。因此，人們所經驗到永恆的自我，只不過是由無明和虛妄所投射出來的產物，剎那生滅而不穩定，並且為苦所束縛。

無常(Anicca):

不穩定、變化、生滅的性質，是一切層次的存在共有的現象。換句話說，一切生起滅去，變化不居，由於這個特性，使得世人無法滿足安住，而成為苦的原因。

阿羅漢(Arahant):

“圓滿證悟者”或“清淨者”。指跟隨佛陀解脫之道，已徹底熄滅內心煩惱，因此絕對肯定一切無明虛妄已完全被消除，不會再出現於心中。由於已徹底切斷過去驅使他輪迴生死的結使，他將不再投生。所以，阿羅漢是已證明涅槃者，雖然在去世前他的五蘊還繼續存在，可是他的心(citta)——已解脫於一切染污因素——絕對清淨。死亡時，身體和意識(mind)分解，剩下超越世俗概念一心(citta)無為、絕對清淨的本性。

無明(Avi j jā):

根本上的無知；對自身真實本性的無知。

班恩、奔(Baan):

(泰語) 村莊。

力(Bala):

力量，能力，健康，精力。

覺支(Boj jhaṅga):

菩提分；七覺支，包括念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。因為它們導致覺悟，所以稱為覺支。

禪修(Bhāvanā)：

心的鍛鍊、修習。在本書中，多譯作「禪修」,也稱靜坐。

比丘(Bhikkhu)：

佛教僧侶；佛教僧團中已出家並接受大戒的男眾。在今日的上座部佛教國家，比丘構成佛教社會的核心。比丘的出家生活遵守安貧、獨身、戒律和禪修為基本原則，生活中的食物等必需品完全依賴人們的布施。

佛隨念(Buddhānussati)：

憶念佛陀。

佛陀(Buddho)：

圓滿覺悟。傳統上把圓滿覺悟者－「佛陀」 (buddho)這個詞，用來當作禪修入門的念誦詞。修行時心裡不斷重複「佛陀」，同時憶念佛陀的功德。最簡單的方法是，禪修時全神專注在重複「佛陀」上，不斷想「佛陀」這個字。禪修者必須完全排除一切，只是覺知重複每一「佛陀、佛陀、佛陀」。一旦能持續不斷，這簡單的重複就會帶來內心的平靜和定。

衝動，意志，願 (Chanda)：

(1) 意志、願望； 做事的意願；決心；熱情；慾望；衝動；希望；熱愛的興趣； 對真理和理解的渴望。 (2) 同意；缺席者宣布同意官方行為；代理投票。

塔(Chedi, Phra Chedi):

(泰語) 相當於巴利語之 Cetiya 指：(1) 值得崇拜的人、地點或對象；提醒。 (2) 墓碑；佛塔；神龕；舍利塔；鐘形佛塔（有細長的尖頂）；錐形佛塔。

心(Citta):

心（或譯為「質多」）是意識(mind)所知道的根本特性，是一切生命知道功能的根本特徵。當與身相對論時，它是指意識(mind)或一般稱謂的心(heart)。由於心受到根本的無明所染污，它往外流顯現成受、想、行和識，結果導致它捲入自我欺騙的圈套中。它蒙蔽了自己真正的本性。心的本性是它只是「知道」。沒有能知、所知，沒有二元對立；它只是知道。心不會生起或滅去，它不受生死。

通常，心「知道的特性」是超越時間、無垠和光明的，可是這真正內在的特性被煩惱所覆蓋。由於根本無明的力量，當觀察外在世間時，一個「能知者」形成這知道特質的中心。這個錯誤的中心創造了“我”，在意識往外流時就產生二元對立的“能知者”與“所知者”。結果導致心糾纏於生、老、病、死中，純大苦聚集因此而生。

在本書中，心通常是指一般用法的心(heart)，兩者一樣。心形成身中的核心。它是身中的中心、本體、根本。它是最根本的基礎。從心生起的狀態，例如想，從這裡生起。善、惡、快樂、悲傷皆在心中。三摩地的禪修讓行者確定心的意義，當心把它所有的外流匯集在一點時，就進入三摩地的寧靜和定的境界。從禪修者的角度而言，他會在胸口中心體驗到這匯集點。在這體驗中的定、光明和覺知都清楚地顯示在心口這部位。心知道的特質在這裡顯現。所以識位於心口這個部位。因此，應明智地避免認為意識在腦中運作，主要只有思考作用。一般總是以為意識純粹只是在人腦內複雜的運作產生出來的，所以當腦死，意識即消失。這種機械化的觀念是根本上的錯誤。當我們能證明某些心理功能與頭腦的某些部分有關，並不就表示頭腦產生意識。本質上，頭腦只是一具複雜的運算器官。它接受從受、想、行和識輸入的訊息，然後加以處理，可是它並不產生這些心理功能，也不產生意識覺知。那些全在心的領域之內。

布施 (Dāna):

慷慨；給予，寬宏大量；奉獻，施捨。具體來說，就是將四種必需品中的任何一種給予僧團。更廣義地說，是指不求回報的施捨傾向。

教說，說示(Desanā):

宣說；論述；講道；指導；佛法開示。

法(Dhamma):

無上真理；真理的根本原則；心靈最高的素質；佛陀的教導。首先，法的本性本質上圓滿和諧地存在，與一切現象無關，但卻存在於有情眾生的一切層面。法是萬物正確的自然秩序，存在於一切，但它不受任何存在所限制。最後，法包含所有無上的素質，例如離執、慈愛和智慧，令心和諧的圓滿修證。要再加以補充的是，法也包括佛陀教導的基本原則，包含個人與自然法則相應的修行。

《轉法輪經》(Dhammacakkappavattana Sutta (梵文：Dharmacakra Pravartana Sūtra)：

《轉法輪經》是一部佛教經典，被認為是佛陀成道後首次開示的記錄。根據傳統，佛陀在印度鹿野苑向五位苦行僧（佛陀曾與他們一起度過了六年的苦行）傳授了這一教誨。四聖諦是佛教的核心教義，為所有佛教思想提供了，一個統一的主題或概念架構。本經還介紹了佛教的中道、無常、緣起等概念。

頭陀行(Dhutaṅga):

苦行。頭陀行是佛教僧侶自願進行的 13 種專門苦行。它們在每種情況下的目的都是為了對抗特定的心理煩惱。他們是：1) 只穿用廢棄布料製成的袈裟； 2) 只穿三種主要袈裟，不穿其他袈裟； 3) 每天不斷地托鉢； 4) 托鉢時，不遺漏任何想供養的住戶； 5) 每天只吃一餐； 6) 直接吃布施於鉢中的所有食物； 7) 拒絕接受托鉢後供養的食物； 8) 住在森林裡； 9) 住在樹下； 10) 住在露天—不是在樹下或屋頂下； 11) 住在墓園； 12) 滿足於現有的床位或休息場所； 13) 禪坐

者的修習；也就是說，可以坐著、站著、走著，但絕對不能躺著。

苦(Dukkha):

痛苦、疼痛、不舒適；一切現象無法令人滿足的本質。苦是一種根本的不安，存在於所有眾生的內在本質中。由於世間的一切皆無常、不可依靠，因此即使是最快樂的經驗也潛在著不滿足的感覺，這不滿最終必然會破壞快樂的經驗。所以輪迴中的生命皆有苦的本質。

苦受(Dukkha-vedanā):

痛苦的感覺；不愉快的感覺。

伊閃(Isaan):

（泰語）泰國東北部地區。

業(Kamma, Skt. Karma):

導致存在狀態和誕生的有意行為。

業處(Kammaṭṭhāna):

Kammaṭṭhāna 的字面意思是“工作的基礎”，指的是佛教修行僧侶的“職業”：即沉思某些禪修主題，這些主題有助於僧人從心中根除貪、瞋、癡等污穢力量。

在受戒過程中，新僧侶要學習五種基本的業處，為觀身奠定了基礎：頭髮、體毛、指甲、牙齒和皮膚。推而廣之，業處包括所有 40 個經典佛教禪修主題。業處一詞最常用於識別由阿瞻韶 Sao 和阿瞻曼 Mun 創立的特定泰國森林傳統和傳承。

迦提那衣節慶(Kathina):

在雨季的第四月舉行的一種儀式。在這種儀式中，一個比丘僧團接受居士贈送的布匹，將其贈與其中一位成員，然後在第二天黎明前將其製成袈裟。

身念（禪觀）(Kāyagatā-sati):

沉浸在身體中的正念。這是一個涵蓋多個冥想主題的總稱將呼吸牢記於心； 注意身體的姿勢；注意自己的活動；將身體分析成各個部位；將身體分析為其物理屬性；思考身體不可避免地會死亡和分解的事實。

蘊(Khandha):

字面意思是“群體”或“集合體”。在複數形式中，「蘊」指的是人格的五個身心組成部分（身體、感覺、記憶、思想、意識；古譯：色、受、想、行、識）以及一般的感官體驗（視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺）。由於它們是渴求個人存在的對象，因此也被稱為“執著的聚合體”。事實上，它們只是一類不斷生滅的自然現象，沒有任何持久的自我認同。

煩惱(Kilesa):

心理染污。煩惱是一切眾生內心中的負面心理和情緒力量。這些染污最根本的有三種：貪、瞋和癡。它們全都使人墮落，染污人們的思想、語言等，使人的生命從內越來越墮落沉淪，無法出離輪迴。這些煩惱顯現出各種各樣，包括貪愛、嫉妒、羨慕、驕慢、虛榮、自負、吝嗇、傲慢、瞋、怨恨等，以及各種微細的不善和有害的心境。這些都帶來不善的後果。各種的煩惱心境互相混雜產生的行為，使人們不斷受苦，並為世間帶來擾亂。

善(Kusala):

善、善巧、好的、功德。具有這種道德品質（善業）的行為，必然（最終）會帶來幸福和有利的結果。與之相反的行為（不善業）則會導致悲傷。

孤邸（寮房 Kuṭī):

佛教僧侶或沙彌的居所；僧侶的小屋或住所。

龍波(Luangpor):

（泰語）。“尊父、上師”，是對年長僧侶的尊稱。

龍普(Luangpu):

（泰語）。“尊（父）祖、祖父”，是對年長僧侶的尊稱。

龍達(Luangta):

（泰語）。尊（外）祖"，是對年長僧侶的尊稱。「達」是外公之意，用於年紀很大的僧人，「達」也是眼睛的意思，原本是摩訶布瓦尊者謙遜自稱詞，但因為弟子對他的恭敬，後來就跟著摩訶布瓦尊者稱呼他"龍達"。

道(Magga):

道路；通常指通往涅槃的八正道。

道、果及涅槃(Magga, phala, and Nibbāna):

出世間道、它們的果證與涅槃。根據阿瞻摩訶布瓦的用法，道、果以及涅槃是指佛教修行中出世間性質，主要的目標是使修行者一個階段一個階段，透過連續層次的解脫，最終證得絕對的自由——涅槃。

摩訶(Mahā):

通過巴利語三級（Parien 3）考試的僧侶。這不是等級，而是學位。

中(Majjhima):

中間; 適當; 恰到好處。

慈(Mettā):

慈心；友善；純潔的愛。

孟兜(Mondop):

（泰語）。相當於巴利語 “Maṇḍapa”，指的是亭子；臨時棚屋；方形尖頂亭子。

引導(Ōpanayiko):

向內引導--（心靈的）導引；指引；攝入。（佛）法的別稱。

涅槃(Nibbāna):

意思是“熄滅”，涅槃可比喻為燈或火的熄滅。這是說，貪、瞋、癡由於缺乏燃料，而從心中熄滅。這個熄滅讓心解脫於使它輪迴

生死、受苦的一切束縛。涅槃是絕對的自由、無上的快樂因此，它是佛教修行的最終目標。它不生、不滅、無為，由於它已徹底超越一切世間概念，所以關於涅槃是或不是什麼，完全超越世間的語言文字所能描述。

巴利語(Pāli)

巴利語是一種古老的梵語變體，是早期佛教徒的文學語言也是保存原始佛典文本的語言。

糞掃衣(Paṃsukūla)

糞掃衣是指去撿被丟棄在垃圾堆中的破舊的衣服，而把這些衣服裁製成袈裟。

智慧，般若(Paññā)

智慧; 直覺的洞察力

波羅蜜(Pāramī):

完美的品格。菩薩在許多生世中培育出的十種品質，在巴利藏經中僅在《本生經》（Jātaka）中作為一組出現：布施（Dāna）、持戒（Sīla）、出離心（Nekkhamma）、慧（Paññā）、精進（Viriya）、忍辱（Khanti）、真實（Sacca）、決心（Adhiṭṭhāna）、慈（Metta）和捨（Upekkhā）。

學得，教法(Pariyatti):

透過閱讀、研究和學習獲得對佛法的理論。

波羅提木叉，別解脫戒，比丘戒(Pāṭimokkha):

佛教僧侶的基本戒律。它包含 227 條行為規則，通常每兩週在僧侶大會上逐條背誦一次。佛教僧侶的基本戒律，由比丘 227 條戒律和比丘尼 310 條戒律組成。

帕(Phra):

（泰語）。尊者。用作僧人（比丘）名字的字首。

托鉢(Piṇḍapāta):

持鉢遊行街市，以化緣乞食。

拉伊(Rai):

（泰語）。面積單位，相當於 1,600 平方公尺 (40 m × 40 m)，用於測量土地面積。它目前的尺寸精確地源自「公尺」，但既不屬於現代公制（國際體系），也不被現代國際公制體系（國際體系）認可。它在泰國很常見，面積相當於 16 公畝。

門廳，棚(Sālā):

寺院中的會堂，是僧侶聚會和用餐的大廳。該大廳也用於僧團內部的活動和佛法講座。

三摩地，三昧，定(Samādhi):

禪修的寧靜和定。修行者不管修什麼禪修法門，為了使內心的情緒波動和心理障礙平靜下來，而不斷專注在一個特定的對象上，直到心沒有其他雜念，完全滲入這個對象，形成一個單純合一的覺知境界，這境界即三摩地。

專注於一個對象，平常往外攀的雜念和妄想會逐漸匯集於內在一點、一個靜止、寧靜、定的境界，即三摩地。但這不是意味著心努力集中於外在的一點，而是以念住依照方法精進，心自然而然地匯集於一覺知的境界。這境界的效果使修行者體驗到無法形容的純淨以及融和美妙的感覺。從三摩地境界退出

來，這寧靜和專注的定力可以用來作為修行觀慧的基礎，成功地觀察一切法的本質而產生智慧。

僧伽(Saṅgha):

佛陀弟子的團體。在傳統層面上，它指的是佛教僧團。在理想的層面上，它指的是那些佛陀的弟子，無論是俗家弟子還是受戒弟子，他們至少已經證得四聖道中的第一道，最終達到阿羅漢果。

行(Saṅkhāra):

作為一個通用術語，行（Sankhāra）指的是身心現象世界中形成或限制事物的所有力量，以及由此產生的那些形成或制約的現象。作為人格的第四個組成部分（行蘊），它指的是思想和想像力；也就是說，不斷在頭腦中形成的思想和個人感知的概念化。行（Sankhāra）創造了這些想法，然後將它們交給想（Saññā），後者對它們進行解釋和闡述，並對它們的意義做出假設。

念(Sati):

為了行文的順暢，本書多譯為「念住」。意思是注意；是指把注意力專注於所選物體上的能力。在一切形式的禪修中，這意味著一段時間把注意力集中在所選的禪修對象，或是集中在正在發生的觀察對象。無論什麼禪修法門，念都是修行時所需要用到一個重要的能力。沒有念，心必然不能穩定下來，致使修行無法達到目標。

念住，念處(Satipaṭṭhāna):

正念的基礎；參照系—身體、感受、心和心理事件（法）在它們發生時就其本身進行觀察。

戒(Sīla):

道德; 道德行為；道德五戒。

樂受(Sukha-vedanā):

愉快的感覺；愉快的感受。

經(Sutta):

佛陀的開示或講道。佛陀入滅後，他向弟子們宣講的經文按照完善的口述傳統，以巴利語流傳下來。它們最終於公元前100 年左右在斯里蘭卡被寫成文字，並構成了我們今天佛陀教義的基礎。

愛，渴望，貪欲，執著(Taṇhā):

貪愛—對欲欲、有、無有的貪愛； 苦的主要原因。

上座部(Theravada):

「長老們的說法」。是以巴利語傳承至今最古老形式的佛教。上座部是早期佛教宗派中唯一仍活躍至今的一派。目前泰國、斯里蘭卡和緬甸的佛教主流即是上座部佛教。

三相(Ti-lakkhaṇa):

諸行有三種性質，即無常、苦、非我。

三藏經典(Tipiṭaka):

《上座部的教義》。它以巴利語流傳下來，是佛陀教義最古老的形式。上座部佛教是早期佛教流派中唯一倖存至今的流派之一。目前，它是泰國、斯里蘭卡和緬甸佛教的主要形式。

捨(Upekkhā):

平等。十波羅蜜（Paramīs）之一，「四梵住」（Brahmavihara）之一。

捨受(Upekkhā-vedanā):

無動於衷的感受（既不是快樂也不是痛苦）；中性的感覺。

授戒大廳(Ubosot):

（泰語）或簡稱「bot」是佛教寺院中的建築物。它是最神聖的祈禱室，也稱為“授戒大廳”，因為這是舉行授戒儀式的場所。相當於巴利語“Uposathagāra”，指的是用於舉行布薩日（佛教安息日）儀式的殿堂，每月有四次，分別是滿月、新月和月圓後的第八天。

雨安居(Vassa):

每年三個月的雨安居期間，比丘必須留在單一道場閉關。

(感)受(Vedanā):

感覺－快樂（輕鬆，樂受）、痛苦（壓力，苦受），或既不快樂也不痛苦（不苦不樂受）。

律(Vinaya):

比丘的行為和紀律準則。

內觀(觀禪, Vipassanā):

清晰直觀的洞察力。借助清晰、安靜的禪修平靜狀態，內觀是能自發地洞察對身心現像生起和滅去，看到它們的真實面目：本質上是無常和不穩定的，與痛苦和苦難有關，並且是空虛的。沒有任何可以被認定為“自我”的東西。

精進(Viriya):

毅力；活力。五種精神能力之一（參見「五力」），七覺支之一（參見「覺支」），與八正道相同（參見「道」）。

瓦(Wat):

（泰語）。修道院; 寺院-修道院；寺廟。



參考

阿羅漢向.阿羅漢果，阿瞻摩訶布瓦尊者著，2011，
<http://www.forestdhamma.org/ebooks/chinese/pdf/Arahattamagga - Arahattaphala-chinese.pdf>

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

中文簡體版：

<https://ia600200.us.archive.org/2/items/MDBook/MyWayInChineseVersion.pdf>

(<https://www.phrasuchart.com/enbook/>)

傳統中文體版編輯：Nanda（台灣）2023 年 10 月

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

佛法不應該像在市場上所販售的物品而被買賣。

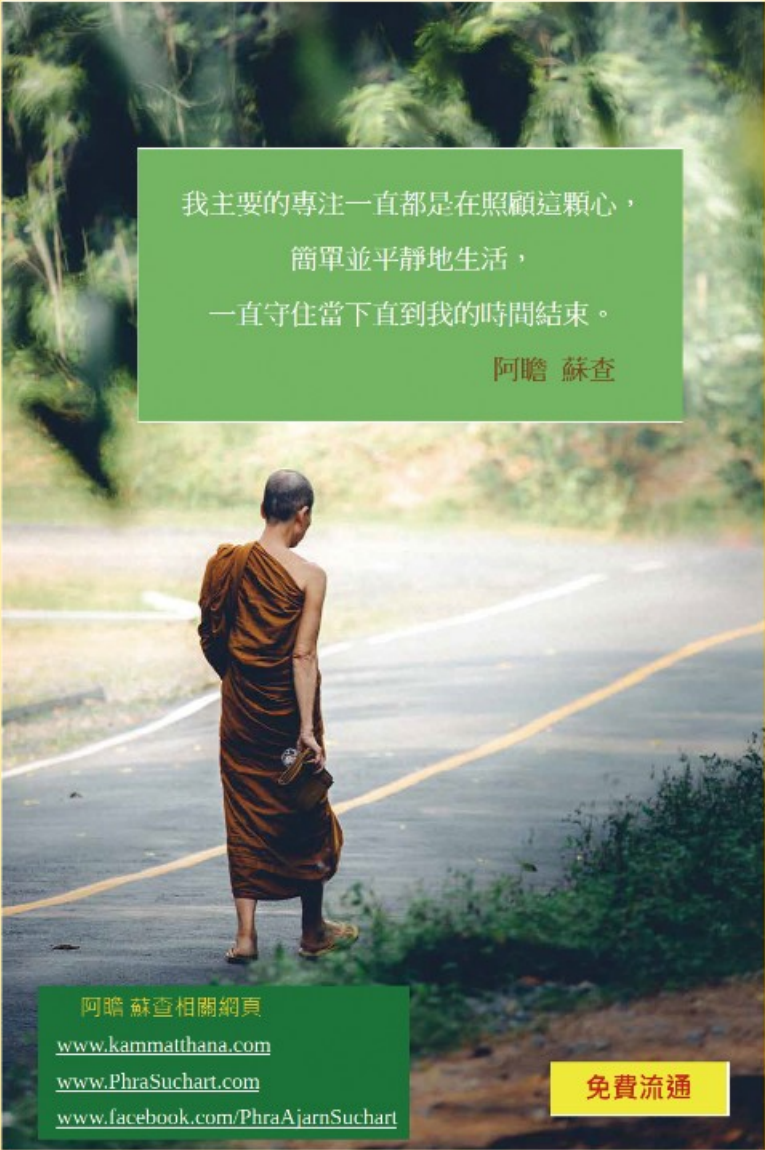
本書無須透過口頭、書面經編者同意，

允許任何人皆可以任何形式複製重新呈現；

作為法（Dhamma）的禮物布施結緣。

禁止被作為任何形式的商業用途。

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※



我主要的專注一直都是在照顧這顆心，
簡單並平靜地生活，
一直守住當下直到我的時間結束。

阿瞻 蘇查

阿瞻 蘇查相關網頁

www.kammattana.com

www.PhraSuchart.com

www.facebook.com/PhraAjarnSuchart

免費流通