

# 莲花 中的珍宝

修订本

Uppalamani:  
Biography of  
Luang Phor Cha  
Subhaddo

——  
阿姜查·须跋多传



作者·阿姜查的弟子们 中译·捷平 审阅·永觉比丘

# 莲花

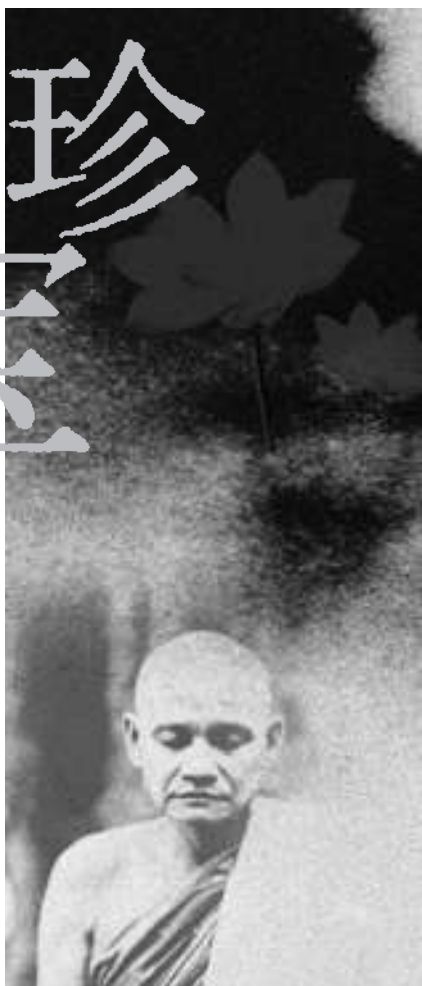
修订本

# 中的珍宝

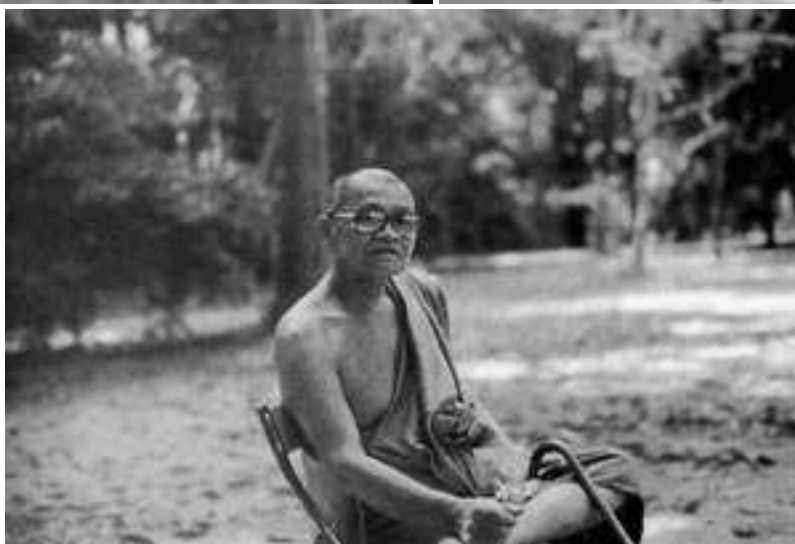
作者 阿姜查的弟子们

中译 捷平

审阅 永觉比丘



—— 阿姜查 · 须跋多传







## 中译序

捷平

记得有一次，看到有位斯里兰卡的森林僧在信中写道：“每个修行人都应该读阿姜查的《平静的林湖》一百遍！”当时有些纳闷，到底那些僧人在原始森林中做些什么呢？说是修行，那修些什么？为什么一定要在危机四伏、野兽毒蛇出没、疟疾肆虐、稠密的热带雨林里修行，而不在一般生活稳定的寺院里修行？这实在是我们这些过现代生活的人所难以想像的。

近年来，随着泰国佛教著作翻译成英文逐渐普遍起来，森林僧的各种资料也越来越多翻译出来，让人更加了解他们的生活与修行。这当中，最受欢迎的大概是阿姜查的著作，他是西方佛教界其中一位最有影响力的禅修老师。阿姜查的开示风格幽默直接，用的都是浅白的语言，没有深涩的佛学专有名词，而内容全都是佛法的核心，没有半句废话。每次阅读他的开示都令人有新的受用。这应该是他会那么受欢迎的原因吧！

开示都已那么有摄受力，阿姜查个人的修行生活事





迹应该更加精彩吧！可惜关于阿姜查个人的传记却一直还未翻译出来。二〇〇八年初，永觉比丘（Cagino Bikkhu）从巴蓬寺带回至今还未正式出版的阿姜查传英文节译本，要我将它翻译成中文，与中文读者分享。我的中英文底子皆不好，平时没有写文章的习惯，对于泰国佛教文化又不熟悉，自知这项工作是无法胜任的。可是受到师父的鼓励，最终还是接下这项任务。这是本书能够呈现在中文读者面前的因缘。

翻译过程中，不断写信询问各种问题，承蒙师父细心的解答，并且在翻译完后还与泰文原著对照校正。此外，还得到杨常康居士的协助，厘清书中巴利语名词及一些难解的概念，在此一并致谢！最要还要感激一直在背援默默护持本书翻译与出版的刘扬键居士以及协助发行流通的W.A.V.E中心。限于个人的水平，书中内容如有失误，概由中译者负责。

# 目录

|         |    |           |    |
|---------|----|-----------|----|
| 中译序     | 4  | 遭遇野狗      | 36 |
|         |    | 第一次在坟场    | 37 |
| 青涩岁月    | 9  | 嘿！又来了     | 40 |
| 童年的隆波   | 10 | 资具之苦      | 45 |
| 隆波牛蛙    | 10 | 不攀缘       | 48 |
| 初发心     | 11 | 朴素之道      | 53 |
| 成为寺童    | 12 | 残障男孩的佛法   | 54 |
| 出家当沙弥   | 13 | 森林中的古径    | 55 |
| 还俗去     | 14 | 好人在哪里？    | 56 |
| 怕鬼      | 14 | 它就是它的那个样子 | 58 |
| 隆波的初恋   | 16 | 执着之苦      | 61 |
| 恋人结婚了！  | 16 | 鸣鹿说法      | 64 |
| 友谊的考验   | 17 | 以法为皈依     | 65 |
| 最大的挑战   | 18 | 老和尚的脾气    | 68 |
| 出家      | 19 | 阎王的使者     | 72 |
| 出家成为比丘  | 20 | 断食与喝尿     | 73 |
| 出外参学    | 21 | 体悟世俗谛     | 74 |
| 父亲最后的要求 | 23 | 三个征相      | 79 |
| 无常故苦    | 24 | 法的治疗      | 82 |
| 改变修学方向  | 26 | 心灵的避风港    | 83 |
| 头陀生涯    | 27 | 饵上的鱼      | 86 |
| 开始头陀生涯  | 28 | 独自专修      | 87 |
| 深信因果    | 29 | 身病心不病     | 88 |
| 拜见尊者阿姜曼 | 32 |           |    |

|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| <b>巴蓬寺</b>  | 89  | <b>我们的隆波</b> | 125 |
| 巴蓬寺的诞生      | 90  | 我们的隆波        | 126 |
| 吉祥的征兆       | 92  | 魅力带来的省思      | 127 |
| 挨饿——修行的第一堂课 | 93  | 耐心和毅力        | 127 |
| 衣着与住宿       | 94  | 慈心           | 127 |
| 食物、食物！      | 95  | 神通异迹         | 128 |
| 医药与治疗       | 97  | 随缘应化         | 129 |
| 早期的作息和修行    | 100 | 少欲知足         | 130 |
| 生活中的戒与律     | 102 | 自由自在         | 130 |
| 喝杯苦茶！       | 103 | 幽默的智慧        | 131 |
| 犯戒了！        | 104 | 1 荆棘捉贼       | 131 |
| 修定最为乐       | 105 | 2 保证灵验       | 132 |
| 白衣说法        | 105 | 3 解铃系铃       | 133 |
| 不准偷懒！       | 106 | 4 谁拍打谁？      | 133 |
| 绝诸戏论        | 106 | 5 不存在的演员     | 133 |
| 法会保护你       | 107 | 6 无分别心       | 134 |
| 心惊胆战话隆波     | 108 | 7 死硬的环保主义者   | 135 |
| 重点归纳        | 109 | 8 绝不破戒       | 135 |
| 严厉依旧        | 110 | 知恩报恩         | 135 |
| 克制、控制和注意力   | 111 | 教导的重点        | 138 |
| 忍耐、坚毅还有自制   | 112 | 1 接受痛苦       | 138 |
| 公事第一        | 113 | 2 苦的原因       | 138 |
| 魔罗与障碍       | 114 | 3 苦的熄灭       | 139 |
| 法的资财        | 118 | 4 道          | 139 |
| 大殿及斋堂       | 120 | 出家戒          | 140 |
| 围墙和道路       | 120 | 1 毗尼耶        | 140 |
| 法定地位        | 121 | 隆波谈毗尼耶       | 142 |
| 布萨堂         | 122 | 阿姜曼的诠释       | 142 |
| 隆波的茅舍       | 123 | 2 寺院日常作息及修行  | 143 |
| 钟楼          | 123 | 巴蓬寺僧团清规      | 143 |
| 博物馆         | 124 | 头陀行          | 145 |
| 其他大事记       | 124 | 禅修与般若        | 146 |
|             |     | 什么是三昧？       | 148 |



|                |     |              |     |
|----------------|-----|--------------|-----|
| <b>当西方遇见东方</b> | 149 | <b>最后的日子</b> | 173 |
| 楔子             | 150 | 隆波的疾病        | 174 |
| 超越言语           | 154 | 1 第一次疟疾      | 175 |
| 第一个西万弟子        |     | 2 哮喘         | 175 |
| ——阿姜苏美多        | 56  | 3 第一次口腔病     | 175 |
| 棒喝             | 164 | 4 第二次疟疾      | 176 |
| 开示佛法           | 169 | 5 第二次口腔病     | 176 |
|                |     | 6 脑疾         | 177 |
|                |     | 我的脑子我决定      | 178 |
|                |     | 珊瑚藤          | 179 |
|                |     | 严酷的考验        | 180 |
|                |     | 最后的谈话        | 181 |
|                |     | 舍下色身         | 182 |
|                |     | 皇室的护持        | 184 |
|                |     | 回寺院          | 185 |
|                |     | 慈悲超越专业       | 187 |
|                |     | 五蕴如马         | 188 |
|                |     | 一体两面         | 190 |
|                |     | 无声的教化        | 191 |
|                |     | 不同的意见        | 191 |
|                |     | 隆波的过世        | 193 |
|                |     | 附录           |     |
|                |     | （一）阿姜查的僧伽规约  | 194 |
|                |     | （二）国际丛林寺院    | 196 |

# 青涩岁月



## 童年的隆波

阿姜查是泰国东北部人。于一九一八年六月十七日星期五，出生于乌汶府哇邻参叻县（Warin Chamrap）的一个小村落——廓村（Ban Koh），这里过去也称作控堆村（Ban Kontuay）。隆波的父亲马（Ma），母亲是萍·幢雀蒂（Pim Chuang-chote）。在十个兄弟姐妹中隆波排行第五。

小时候的隆波身形圆鼓鼓的，所以玩伴们都称他“牛蛙”。他的嘴巴很阔，上唇往上翘，东北人称这种面相“霸喙”（Pak-haew）。除此之外，他的左右耳也大小不均等。

从隆波儿时起就很亲密的朋友浦·杜马空（Pud Tumakorn）说，在朋友当中隆波很爱说话。小小年级就在同伴中显现出非凡的领导才华，总是不断提出新点子，分派工作给其他人。他总是开开心心玩乐，只要有一天不在，小朋友们就会若有所失，没有隆波在场，聊天也感到乏味。隆波小时另一个明显的性格是喜欢和乐。从来没有看过他和谁争吵或欺负别人。相反的，每当同伴们发生争执时，他都会运用他那独特的能耐来协调，想办法解决争端。另一方面他也很大方慷慨，公平的对待每个人，这使得大家都都很尊敬他。

## 隆波牛蛙

小孩子的个性喜欢模仿，乡下的孩子更是如此。他们通常喜欢玩体能游戏，例如扮演兵士或警察之类。可是隆波却喜欢别的角色。

他经常向人提起：“小时候，每当玩游戏我就是喜欢扮出家人。我会指定自己是住持，用一块大人平时做杂务用的作务布围起来当袈裟。吃饭时间到了，我会敲钟，扮演信众的玩伴就拿水来供养，然后我会给他们祝福。”

## 初发心

隆波在温馨和稳定的环境下长大，他的家庭在村里算是相当富裕。发生饥荒时经常布施予贫穷人家。隆波个子强壮，行动敏捷，精力充沛，而且食量也很大，是属于火型性格的人。他总是很勤奋，没一刻静下来。从小就协助家里作务，主要的两项工作是负责饲养水牛和照顾烟草田。每天早上起来用过餐点之后，他就准备午餐便当，然后把水牛从牛棚中赶到空旷处放牧。在让水牛吃草的时间里，他会跑去捉田鸡和鱼，或者采集蘑菇、竹笋作晚餐用。这是典型东北部农村生活的写照。



以他的年龄来说，照顾四五英亩的烟草田实在太吃力了。他必须协助耙地、浇水、收割，还有烟草加工。之后家人就会把制成的香烟拿去和邻居交换其他产品。虽然每天忙着帮助农务，他九岁时就开始对寺院的活动感兴趣。在廓村小学读完一级之后，他想去寺院里当寺童。

## 成为寺童

许多年之后，当隆波年纪老了，有位西方人来到巴蓬寺拜访，问起隆波是什么因缘令他小时候对出家生活产生向往。隆波回答：“嗯，在还未出家之前，我就很自然的不敢做坏事。我是个老实人，从不说谎，一向正直。和别人分东西时，我总是拿小的那分。我就是这样的一个人。当这种性格定型之后，我很自然的想走上出家这条路。我一直都是这么想，可是问起朋友时，



他们从未有过这样的念头。情形就是这样子。其实这是过去的业带来的。而这些善因又形成现在的思想和行为。我不断思维这件事，它逐渐变得越来越清晰。”

在另一个场合，他半开玩笑的对在家弟子说，他之所以会出家是因为懒得再去浇那些烟草，对在家生活无尽无休的工作感到厌倦。“我只不过是个小孩子呀，从来没有机会像大人那样抽烟。可是他们却要我一大清早起身去浇那成千上万棵的烟草……多可怜”！

隆波的姐姐提起，家里发生了一件意外激发隆波去出家。她说道：“家里的人并没有要他去当寺童，那是自愿的。有一天他心不在焉的帮忙他哥哥舂米，没注意到臼还未装好。哥哥只好把臼搬起来安装。一个不小心，一块木片飞弹起来重重的击中他，他一定是被击伤了，当场激怒起来大声叫道他要出家去了。”

不久之后，他要求父母亲带他去寺院，并请求他们允许他当寺童。他们没有反对，把他带到廓村寺（Wat Ban Koh Nohk）去。在那里阿姜利（Phra Ajahn Lee）答应接受及照顾他。从此，他开始以寺童的身份学习寺院规矩和日常作务。而在这同时，其中一位最亲密的朋友——浦，也和他一样在这间寺院里，在阿姜彭的照顾下当寺童。这样一来隆波在这儿有个伴了。

## 出家当沙弥

当寺童一段时间接受了充分的训练之后，住持在他十三岁时，安排他和同伴一起出家。住持认为他乖巧勤奋，而且懂得如何服侍长者。出家仪式于一九三一年三月在廓村寺举行。乌汶府

玛尼瓦衲然寺（Wat Manee Wanaram）的住持，普昂法师（Puang, Phra-khru Wijit Dhammabhani）担任戒和尚。受戒后，隆波学习第一级佛学和当地的佛学课程（Nangseu Tuatham）以及各种课诵。此外，他也掌握当地的佛教经典。

## 还俗去

当沙弥时，隆波服侍阿姜朗（Than Ajahn Lang）。阿姜朗很慈悲的关怀和特别训练他，为他安排良好的教育，并也因此逐渐认识隆波的家人。只要有机会，他就会带隆波回去探望家人，次数也越来越频密。有时他们会待到晚上相当迟才回去寺院。阿姜朗也开始经常聊些世俗的事情。

有一天，他叫隆波和他一起还俗。那时隆波对佛法的信仰还不够坚定，信心仍然很脆弱。他知道如果老师还俗，他自己将无法独自在寺院待下去。最后他决定还俗。那年他十六岁。

还俗不久之后，朗即向隆波的姐姐——莎幢雀蒂求婚。

## 怕鬼

还俗回家之后，隆波又再次成为家里重要的劳力资源，特别是稻田的耕作。他的父母亲也因此比较舒适。可是，更多的时候隆波感到世俗生活根本毫无意义可言。后来他经常向弟子提起这段生活：“我很厌倦，不想和父母住在一起。常常想自己一个人出走，可是却又不知道要走到哪里去。这种状况持续了很多年。我经常觉得自己非常非常的无聊、厌倦……但到底厌倦些什么，却又说不出个所以然来。我只想要独自去飘泊、流



浪。重新出家之前好一段日子我都在这迷茫中度过。当时我没有觉察到这是我的特性。从那时起情形一直都是这个样子……”

由于找不到出口，隆波就尝试转移注意力，与朋友一起出外寻欢作乐。他和那时的朋友浦，也就是儿时的那个同伴，两个一起出去参与其他年轻人，过乡下青少年的典型生活方式，经常调戏同村的或其他乡村的少女。

隆波的朋友也开始见识到他的耐性和毅力。有一次，他们去三十公里外的乡村参加庆典。途中大家都想暂停休息，可是隆波却完全不肯停下，他坚持抵达目的地之后才休息。

隆波住在倥堆村而浦的家则在阔耐村。两个村落距离大约一公里远，中间有一片令村民感到恐怖的丛林，叫作东郊莆。他们两个都非常怕鬼，所以每当参加晚宴时，都不敢单独回家，结果其中一人就必须在对方的家过夜。



## 隆波的初恋

虽然浦带着隆波远远四处去和不同村落的少女调情，可是隆波最终却爱上了浦的继母的女儿——洁（Jai）。浦跟祖父一起住，很靠近洁的家。他们的恋情传开来，得到双方家人的祝福。洁的父母还特别高兴，对待隆波就像自己的亲生儿子一般，认为他会是个理想的女婿。他们甚至阻止其他小伙子太靠近他们的房子。

这对情侣相互承诺会等待隆波服完兵役后，他将遵守乡下的风俗，短期出家一个雨安居，还俗后他们就立刻结婚。当时隆波十九岁，洁十七岁。

## 恋人结婚了！

雨季来临了，家家户户都忙着把务农用的工具，例如耙



子、犁、轭、耘锄等准备好。隆波把所有的农具搬上牛车，运到稻田中央的茅棚去，忙着准备即将开始的农作。

在同一时间里，浦和洁的父母亲正在为农作人手不足的问题而烦恼。两人不断的讨论着，一致同意洁结婚的话就能带进新的人力资源，从而解决问题。可是隆波还要等好几年才准备好，眼前他们看不到她可以嫁给谁。讨论到最后浦的父亲大声激动的说：“把洁嫁给我的儿子好了！”理由是两人就像亲戚一般，而且也都彼此熟悉。另一个重要的理由是，两个家庭的财产也会分给他们。虽然浦和洁都不认同这样子的安排，可是他们两人都不敢反对父母的决定。

## 友谊的考验

许多年之后，隆波如此向弟子们叙述他对这件事的感受：“我大概十八岁时，喜欢上了一个女孩，我想她也喜欢我。我深深的爱着她，希望和她结婚。我梦想着她会在我身旁，一起在农场协助我农作，过着一般的世俗生活。

可是有一天，我从田地回家途中遇到最亲密的朋友，他吞吞吐吐的向我说：‘查.....她已经成为我的妻子了。’

我整个人震惊了好几个小时。然后想起了有一个算命先生曾经告诉过我，我将没有妻子，可是却会有很多孩子。当时我莫名其妙怎么可能会有这种事情。”

最后隆波接受这项事实，并且不怪罪他的朋友。他明白这位挚友并没有出卖他的意图，只是无法抗拒父母之命。无论如何，这个沉重的打击让他对生命中的不确定性上了宝贵的

一课，成了他后来经常用以教导弟子的题材。

隆波和浦一直保持和睦的关系，表现得好像两人之间没有发生过事情一样。不过对于洁他就特别敏感。即使是后来出了家，只要洁一出现他就会退避到森林中。隆波承认刚出家的七年，他对洁一直无法忘怀。要到他出外行脚和修头陀行之后，这种情愫才逐渐淡化。

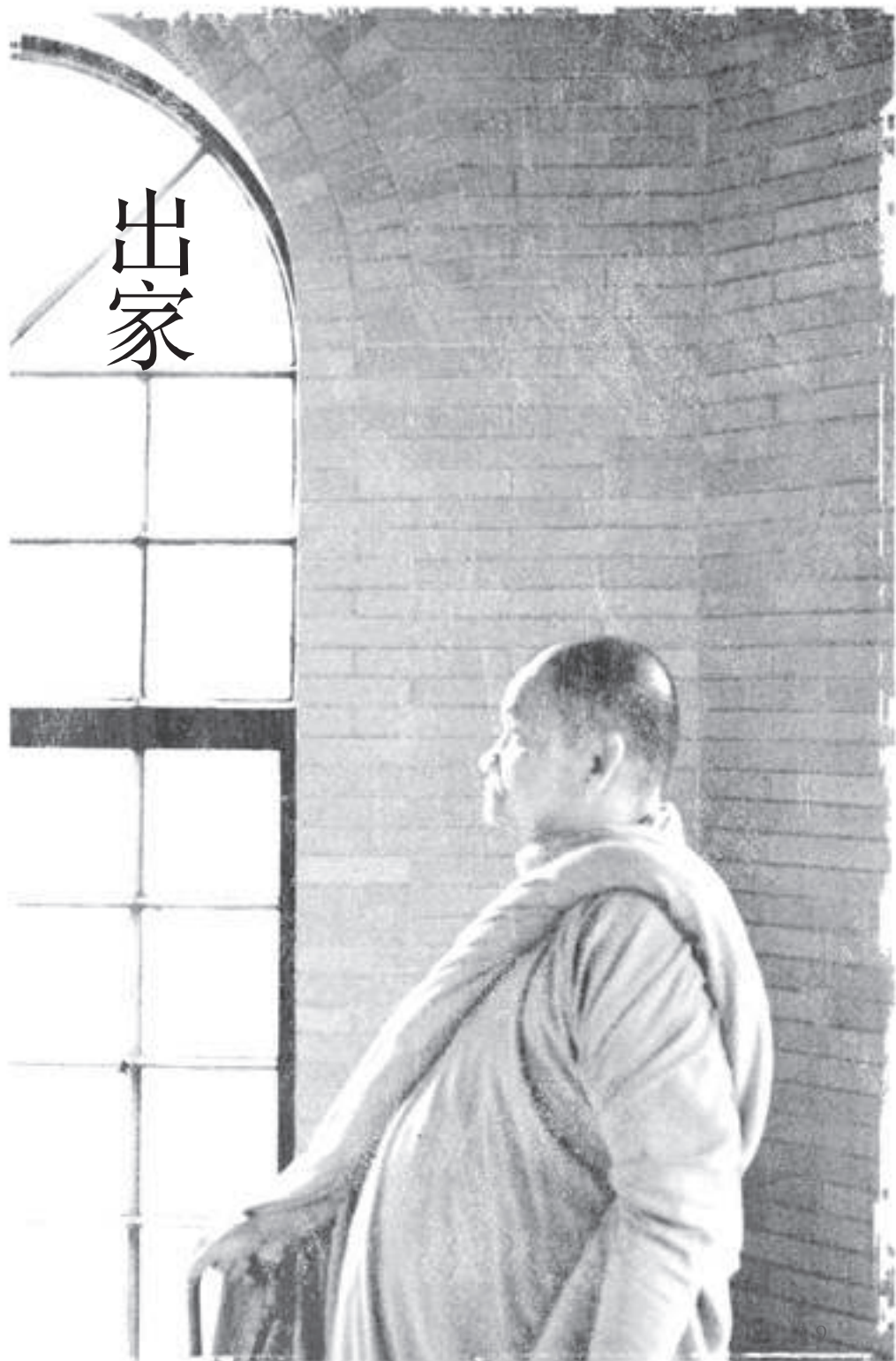
当了巴蓬寺的住持之后，隆波经常提起浦。每当教导弟子关于感官欲望带来的堕落时，他总是流露对浦的感恩，“如果不是浦娶了洁，我可能就根本不会出家。”他说。虽然他是这样说，可是弟子们相信以他那么圆满的波罗蜜，即使是不发生这件事，也应该会有其他因缘促使他出家。

## 最大的挑战

早期隆波面对最大的挑战是淫欲问题。他还在家时已经与淫欲作战了有好几年。那时，一个他当沙弥时所结识曾出过家的朋友病重去世。于是隆波前去协助其遗孀办理丧事，并留下来善后。晚上隆波就睡在走廊，当晚平安无事。第二天晚上，他朋友的遗孀把孩子送上床之后，就出来躺在他身旁。她拉他的手触摸自己的身体，隆波假装睡着了。过了一会儿，她发现隆波完全没有反应，便无趣的离去，而隆波也决定离开。

其实，那晚隆波非常亢奋和迷茫，他是尊重逝去朋友的缘故才成功克制着自己。他对整件事感到羞耻和痛心。这也是他有生以来第一次受到世间幻相深刻的困扰。这件事引发了他内心深处出家的愿望，决心为了解脱而出家。

# 出家



## 出家成为比丘

二十一岁时，隆波受通知豁免服兵役。他决定出家正式成为比丘，这个决定得到他双亲极大的支持和随喜。出家仪式在一九三九年四月二十六日下午一时五十五分举行，地点是乌汶府哇邻县的达社区廓寺（Wat Koh Nai）。以下是受戒仪式中的三师：

得戒师：因陀罗萨拉袞和尚 (Phra-khru Indrasaragun)

羯磨师：维纶素塔坎和尚 (Phra-khru Virunsutakarn)

教授师：霜和尚 (Phra-Adhikan Suan)

隆波的巴利法名是须跋多（Subhaddo），意思是“非常吉祥”。

他在廓村寺度过两个雨安居——在雨季三个月期间，在寺内安居不外游。在这段期间他研究佛学，并且通过第一级佛学考试。多年以后，谈起这段新出家的经历，隆波回忆说：“刚出家时，我根本没有修行，只是拥有一颗与生俱来的真诚心吧了。雨安居结束过后，和我一起出家的比丘和沙弥都还俗去了。我认为他们很愚痴，内心觉得出家困难还俗易啊！无论如何，我当时对自己也还未有把握，所以没对谁透露心里的想法。我个人的看法是，福报浅薄的人过世俗的生活要比出家来得好。这是我的感受，不过没有表达出来，只是在心中仔细观察。

当那些还俗了的人盛装回来寺院，高谈阔论在家里做些什么时，我心里在想，他们一定是疯了。虽然我知道他们的观念

错误，可是却不晓得自己的信心到底能维持多久，所以没有说什么，只是私底下独自思维。

我懒得管他们了，反正现在再也没有人来骚扰我，正好可以学习背诵波罗提木叉——比丘应遵守的二百二十七条戒。我发愿要修行，但意识到这将会是极端困难的事，我不敢声张让别人知道。我发愿修行一辈子，或许修到七八十岁吧。我打算培养正念，同时保持长远心和耐性，不让自己松弛和失去诚心。

太多的人来来去去，出了家又还俗。我全都看在眼里但默不作声，感觉到这些人还没把事情看透。”

不过对于初发心比丘来说，出家总是会面对各种各样的障碍，特别是食物方面更是如此。隆波发现这对他是一大课题，以下是隆波自己的形容：“修行实在是很难哪！尤其是刚出家的头两年更是如此，年轻的比丘和沙弥会更难。我自己就经历了一大堆难题，特别是食物方面的。没办法啊，我刚出家时二十岁，那是个对食物和睡眠都充满饥渴的年龄。有时，我会静静坐着幻想着食物，那些我喜爱的香蕉、椰肉片……嘴巴流着口水，所有的东西都想吃哟。真是折磨人啊！没有一件事是容易的。”

## 出外参学

哪儿也去不成，哪儿也不知道；

什么也学不到，什么也不知道。

隆波对这句东北部谚语挺熟悉的，尤其是他在当地找不到适合的老师时更是心有戚戚焉。通过了第一级佛学考试之后，隆波决定离开常住寺院出外参学。



一九四一年他离开廓村寺到乌汶府披汶挽莎限县（Piboonmangsaharn）的天堂园寺（Wat Suan Sawan）去。那时的天堂园寺被称作红土寺，那个地区有许多供筑路的砖红壤。

天堂园寺只有两栋宿舍和一间大殿，可是却住着许多出家人和寺童。由于住众食指浩繁，而附近供养的村民人数不多，因此食物不足够。洗涤和饮用水都得在离开寺院一公里外的井处汲取。比丘们通常去汶河（Moon River）边洗涤。那时是第二次世界大战期间，所以偶尔也会有士兵驻进大殿。这里也没有教学，隆波得去附近的柏塔寺（Wat Poh Tahk）上课。

经过一年时间的参学，了解到经典的学习不能满足他的需求后，隆波在一九四二年离开，前往乌汶府万三十县（Muang-samsip）老勃区（Laobok）的农腊村寺（Wat Ban Nonglak）。阿噶达摩维察腊法师（Phra-khru Agga Dhamma Vicara）是那里的住持。

他抵达时刚好是旱季，碰上那里粮食不足，一同出来参学的比丘受不了，要他一起离去。隆波与住持相处得很好，也很喜欢他。可是为了避免拂逆同伴的意愿，只好勉为其难的离开。

之后他们去当时乌汶府的安纳乍能县（Amnartcharoen）大坑村寺（Wat Ban Keng Yai）。在那里学习第二级佛学和巴利语。年终时，他被告知通过第二级佛学考试。隆波觉得在那儿已住得够久了，便回到农腊村寺，去与阿噶达摩维察腊法师共住。

一九四三年隆波全心全意投入学习，他非常满意那里的教学和学习的方式。他上第三级佛学和巴利语，并期望在年终考试可以取得出色的成绩，忘却了无常的法则从未间断运作，而

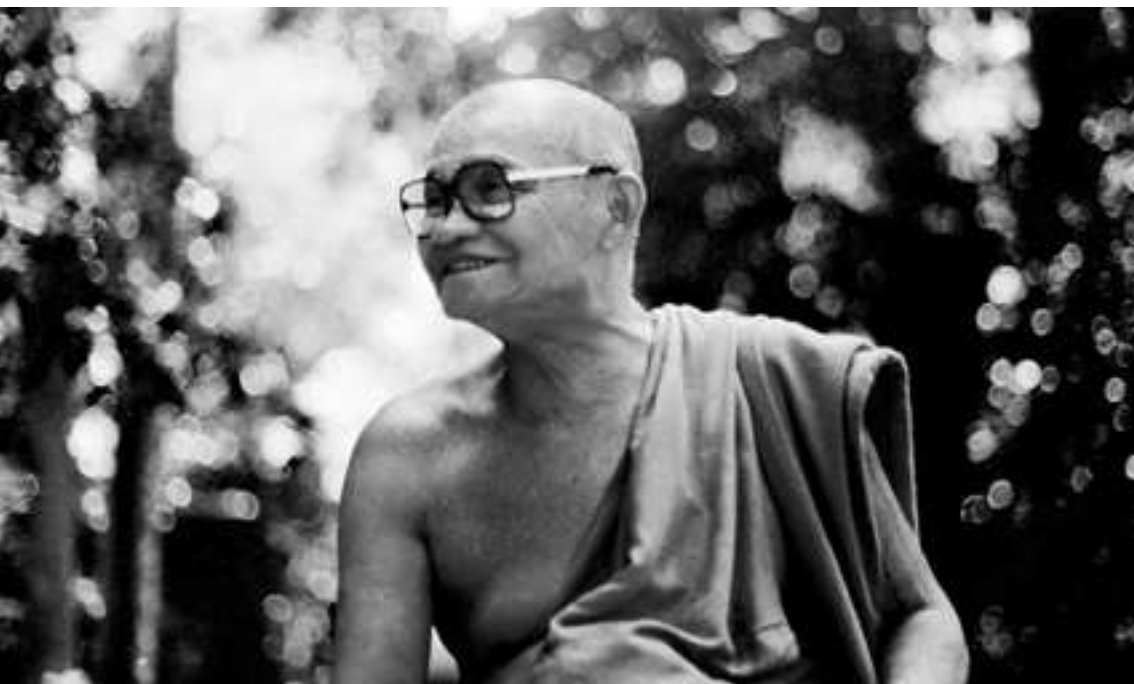
且无时无刻不介入生命当中。

雨安居结束举行迦絺那功德衣节之后，隆波知悉他的父亲病得非常严重。这让他陷入两难，不晓得应该留下来准备考试还是回去探望父亲。最后他认为父母恩重如山，应该尽其所能来报恩。至于学业方面，只要他还活着就有机会继续学习。于是他放下功课，立刻赶回俗家照顾父亲。

回去后，他父亲的病情不断恶化，没有好转的征兆。

## 父亲最后的要求

隆波出家后是个很专心用功，行为良好的比丘。他的父亲总是为此感到骄傲。每次回来探访，父亲都问长问短，很关心隆波的出家生活，并且总是说：“你不要还俗，继续出家好了。出来外面的生活很苦啊，真是太难应付了！”每次，隆波听了都默默



不作声。可是这一次，在父亲面对生命最后的时刻，隆波无法再保持沉默，他亲口答应了父亲最后的要求。

除了担心会还俗，他也关心隆波的学习，对自己病情的恶化反而没去在意。当知悉隆波的第三级佛学考试只剩几天开始时，他催促隆波回去应考。考虑到父亲的状况，隆波决定留下来陪父亲。十三天之后，父亲终于去世。



## 无常故苦

照顾病重的父亲时，隆波修界分别观，思维五蕴的组成和分离。在修行当中，他体悟到不管是谁，贫穷或富裕，最终都不免一死，无一例外；衰老、病痛还有死亡，不论接受与否，没有人可以避得开，是每一个人都必须面对的现实。

葬礼过后，隆波返回农腊村寺去继续其佛学课程。某些时候，隆波会一幕接一幕的回忆起父亲临终前的细节——拖着瘦弱病重的身体躺在前面、他最后的要求，还有怎样在自己面前咽下出最后一口气。这一切一切都令隆波伤心欲绝而且也内疚万分。

这种情绪不时重复上演，使他对生命的痛苦生起强烈的感

受，形成一股强大的力量督促他精进用功，要在这一生中从苦解脱，他坚定的发了愿：

“我将尽形寿修行，遵守佛世尊教导的每一细行。

为了确保不会轮回继续受苦，我一定要这一世证果。

我将放下万缘，不论面对多大的困难，我都勇猛精进。

我把这一辈子看作只剩下一日夜，不敢懈怠。

我将修行佛法直至明白生命为何那么苦恼.....”

那一年，他开始翻译《法句经》，这是佛学课程的一部分。同时也开始修禅，只是禅修的进展不顺利，就如他对弟子的描述：“开始禅修的第一年我什么也没有得到，只是沉迷在美食当中，幻想着要吃些什么，对吃不到的惋惜不已.....你看，多糟糕哟！还有些时候，打坐中仿佛是真的在吃香蕉，你知道吗，情景是那么的逼真，我简直是真的把香蕉放进嘴巴里一般！情况就是这样子。

其实啊，这些都是修行的一部分，你不必怕。这种事无始以来发生了不知多少次，所以，开始时你的修行极端困难是对的。”

一九四四年的一个晚上，隆波的母亲——萍，梦见她的两只牙齿掉了。她很伤心不想失去它们，突然她听到有人说：“不要在意这普通的牙齿，我会补回两只金牙给你。”她对这个梦感到很好奇。

不久，有一棵菩提树苗从她家的阶梯旁发出来，长得异常常快。夹杂着喜悦和惊讶的心情，她跑去寺院告诉法师这件事。法师如此诠释：“这种菩提树在你家长出来是你的功德，佛陀就

是坐在菩提树下开悟的。可是它不适合长在俗家里，应该种在寺院中供人礼拜。”萍于是就叫她的小儿子和邻居帮忙把这棵菩提树移植到迈冬沙宛寺去。

## 改变修学方向

在一九四七年的雨安居期间，隆波翻译了部分《法句经》。这时他开始思考自己的修行，并拿来与佛陀时代的比丘相比较。经过仔细的研究，他发现两者相差太远。这使他厌恶佛学研究，因为这和解脱完全扯不上关系。况且，佛陀并不要比丘为了研究而出家。

隆波开始发心找出真正的修行方法。在这方面，他看不出有哪些老师可以协助他，于是他决定先回廓村寺再说。一九四八年旱季，隆波听说迭乌冬县（Det-udom）有些老师指导禅修，他因此去丕勒寺（Wat Pi-ler）住了一阵子，结果发现法门与自己根机不相应，只好再回去廓村寺度安居。

在度雨安居的这段日子，隆波有机会回报他老师的恩惠，他协助一部分教学的工作。教课时，他发现那些比丘和沙弥学习态度并不认真，有些根本不尊重师长，只把上课当成是例行公事。另一些则懒惰不用功。这一来令他对不以禅修为重心的道场更加厌倦。

除了教学，隆波自己也通过第三级佛学考试。安居结束后，他就如之前计划的，准备好出外四处参学访道以及修头陀行。



# 头陀生涯

## 开始头陀生涯

一九四九年伊始，隆波邀请塔挽（Thawan）比丘一起出外修头陀行。两人行脚穿过东帕帕岩森林到中部去，到达北标学（Sarhuri）仰库区的仰库村。待了一阵子之后，他们觉得漫无目的的的行脚已足够，是时候参访能够让两人作依止的明师了。他们决定投向富华里府（Lopburi）寇翁高寺（Wat Khao Wongkot）的隆波保（Luangpor Pao）。

他们抵达寇翁高寺时，却发现隆波保已经去世了。他的弟子阿姜湾（Ajahn Wan）接任教席。隆波他们就留下来学习隆波保立下的寺院规矩和戒律。在那里还可以看到隆波保生前钉在树上、洞口前和住处的法语板。他们也有机会更深入学习出家戒律。

在这里的雨安居，隆波学习传统经典《清净道论》及《古学处注释》（Pupphasikkhavannana），《古学处注释》是一八六〇年由寇德法师（Amaro Koed）所著，泰国法宗派第一部完整的毗尼耶注释书，特别受森林禅僧所重视。

除此之外，隆波还得到一位精通理论与修行，前来核对泰文三藏的柬埔寨比丘的指导。这位比丘对戒律的记忆力真是不可思议，并且对经典了若指掌。可是，他却是一位住在深山里的修行僧！

关于这位柬埔寨比丘，有一件事使得隆波对他生起极大的恭敬心。事缘有一天，跟随这位比丘学习戒律之后，隆波像往常一样去山坡后面坐禅和经行。晚上十点钟左右，他正在行



禅，听到踏着地上树枝的脚步声向他走来。起初他以为是蛇或出来觅食的动物，可是当声音靠近时，他看到来的是那位柬埔寨比丘。

他问道：“阿姜！那么夜了，您来这儿有什么事呀？”

“关于戒律的问题，刚才有一点我解释错了。”那位柬埔寨比丘回答。

“哦，可是您不必现在就过来呀！况且您连灯都没有，您可以明天才告诉我。”隆波很尊敬的说。

“不，不行！如果我今晚死了，那改天你也会教错其他人。那是罪业。”那位柬埔寨比丘坚持道。

在更正了之前的错误之后，那位比丘才返回自己的茅舍。虽然那只是一个微不足道的错误，可是他却立刻改正，不让这个错误留隔夜。真是一个值得遵从的典范啊！

## 深信因果

隆波在寇翁高寺的禅修不见得很理想，他尝试过不同的法门。有一天他想起在廓村寺当沙弥时，曾看过其他出家人用念珠来修行，他也想用这个方法。看到紫薇树上结满了果子，他想拿来作念珠，可是却担心犯戒，不敢自己去采。有一天来了一大群猴子，在紫薇树上嬉戏，折断了一根树枝并把果子摘满地。

隆波赶紧把这些果子收集起来，可是他却没有线把它们串起来。结果只好拿在手里，每念完一句偈颂他就丢下一颗果子，直到把一百零八颗果子都丢完为止。

他这样修了三个晚上就放弃了，因为他觉得这个方法不

适合自己的根性。即使是观察呼吸，隆波也得尝试找寻平衡点：“我很好奇当心一境性时会是怎么个样子。我想像着它的情况，一直期待着它的发生。结果糟糕，心变得疯狂起来，没有禅修还好，现在反而比平时更乱。一要禅修心就不听使唤，胡思乱想。到底是怎么一回事，真困难啊！

不过还好，尽管波折重重，我还是坚持不放弃，继续修下去。后来我发现到，假如像平时走路那样自然呼吸，不去控制，那么就会很舒服和轻松。噢，我摸到窍门了！你看，正常情况下没有人会特别去注意呼吸，大家不是好好的。可是当你一盘起腿来说我要修行，要入定，要……这个就是执着呀！是贪心嘛！好啦，这样一来正念就不见了，苦恼就来了。你看到问题的关键吗？那个要修行，要平静的心，就是执着。我们就把整个修行的重心倾向这执着，使到事情复杂起来。”

一九四六年，隆波在寇翁高寺过雨季时，发生了一桩离奇的事件，使到他对修行和身语意三业的造作有更深刻的认识。事情的经过是这样的：

他生性怕鬼，虽然那时已经够胆子独自一人修行，可是他还是怕鬼。每次入睡前都会念咒保护自己远离鬼怪，让自己安心。有一天晚上坐禅和经行完毕之后，隆波从后山坡回茅舍。

那晚他对自己的清净有绝对的自信，所以没有念咒就躺下来休息。就在将要入睡时，他突然觉得有东西箍着他的颈项，越箍越紧仿佛要窒息般。他无法确定这是幻觉还是真的有什么东西。可是当时他保持着正念，开始重复念诵“佛陀”直到这紧箍的感觉消失可以睁开眼睛为止。他继续念诵，慢慢的身体

可以移动，坐起来恢复正常。

这件事让他对修行与念诵“佛陀”的功德可以保佑自己更加有信心。同时他也体悟到，这和持戒的清净有重要的关系，只有破戒的人才会受到伤害，持戒清净的人会受到保护。所以，没有必要念保护咒，念保护咒只是迷信。关键是持戒精严，还有修心。

从此他更加小心翼翼，保持稳重、冷静和镇定，尤其是戒律，更是严格守护不犯任何微细过失。他也不持金钱（那些持戒不那么严谨的比丘接受金钱），不接受任何没有依据戒律供养的东西。他发了个愿，他将不造任何污染净戒的业，绝不违犯出家戒律。

不过，隆波仍然面对淫欲的诱惑。这是他“最大，或者是唯一”的挑战。刚成为比丘时，他几乎被淫欲搞垮了：“我出了家五六年光景，不时拿自己跟佛陀比较，你看，他修行六年就证道了，而我呢，除了终日沉迷俗事，就一无所得……嗯，或者我应该还俗，回去学习多一点儿世间的事物，佛陀不是有了孩子罗睺罗才出家的吗。是啊，身为比丘我应该追随佛陀的足迹，这样一来我大概会进步快一些。

在坐禅时我这么幻想着，而且还几乎真的认同了这想法！还好，另一方面我又有相反的看法，我和佛陀可不是在同一个等级，搞不好最后误入歧途。这样，两种想法在内心不断冲突，不断挣扎……”

出家第八年，隆波决定找出真正的办法对治淫欲。虽然他的尝试并不怎么成功：“我发心不正视女众的面孔，跟她们

讲话时即使眼睛想去看我也把它拉回来。当时我在富华里度雨季，安居结束之后，有一次出外托钵时我就这么想，嘿，你已经那么用功了，现在是时候证明给自己看烦恼已远离你而去啦。想到这里，我的眼睛正好往上瞧，看到一个穿红衣的女人，心神有如触电一般，当场双脚发软。

噢，老天哪！我要到什么时候才可以把这烦恼给拔出来？我的心冷了半截，信心滑落到谷底。所以啊，智慧和圣谛是要通过禅修才可以得到的。开始的阶段，还是放先把证悟在一边吧！”

## 拜见尊者阿姜曼

在寇翁高寺过雨安居时，隆波听到关于阿姜曼（Ajahn Mun Bhuridatto），这位精通禅修的头陀僧的许多事迹、功德。许多人都非常尊崇他，认为他是位阿罗汉。

寺院的一位尹长者告诉隆波，阿姜曼已来到色空府（Sakon Nakorn）攀那尼空县（Panna Nikom）的沛塘寺（Wat Pah Nongphue Nanai）。他自己曾经追随阿姜曼并且服侍后者。他对阿姜曼的德行恭敬得五体投地，因此他热切的鼓励隆波去拜见阿姜曼。

过了雨安居，一起从廓村来的塔挽比丘仍然热衷于佛学研究，隆波因此决定让他去曼谷读书。隆波自己则安排去参访阿姜曼。一共有四位比丘与他同行，其中有两位才刚从曼谷回来，在往色空府前暂时住在廓村寺。准备妥当之后一行人就出发。

在参学旅途的第十天，他们一行人来到拍达拍依塔（Phratat Phanom），在这里顶礼佛陀舍利并过一夜，之后再继续上路往那空拍依府（Nokorn Phanom）。

行程途中他们在阔山 (Phu Khor) 暂停,拜见阿姜松 (Phra Ajahn Sorn)。在那儿住了两个晚上并学习寺院规矩。接下来,这一行人分开成两批。这是因为隆波想在路上继续向其他寺院参学,并从中比较。

离开阔山,一起来的团员疲惫不堪,觉得行程实在太过艰难,其中一位沙弥和两个白衣无法坚持下去,决定折回。隆波只好和其他两位比丘继续上路,好不容易才抵达目的地。

当他们步入寺院时,隆波立刻被这里充满树丛与大树遮荫、宁谧的气氛、清洁整齐的环境吸引。比丘与沙弥们举止优雅,态度令人恭敬。在所到过的寺院中,隆波最喜欢这里。那天傍晚,隆波和所有的弟子一齐去顶礼阿姜曼听闻开示。见面后,阿姜曼询问了隆波许多问题,比如戒腊、依止常住等。隆波回答他来自华富里府,阿姜保的寇翁高寺。并呈上尹长者的介绍信。

听了隆波的回答,阿姜曼说:“在泰国境内阿姜保也是一位真正的比丘。”

接下来阿姜曼就开示佛法,他提到法宗派与大宗派的问题,这个问题困惑着隆波好些时候了。阿姜曼解释说只要比丘能严格遵守法与律的修行,就不必对两个宗派的分别感到困扰。所以隆波不必为了追随他或他的弟子而重新在法宗派下出家。因为大宗派也需要有优秀的修行僧。

然后,阿姜曼就讲解戒定慧以及五力与四神足。如今隆波长久以来藏在心中的问题全部都冰消瓦解,再也没有疑惑。

整个开示的过程中,所有的弟子都以全神贯注、谨慎和真



诚的态度聆听。隆波说他虽然经过长途跋涉而精疲力竭，可是谛听阿姜曼的开示时，一切的疲惫云迷雾散，心进入极深和清澈的专注当中，身体仿佛飘离了座位。开示持续到深夜才结束。

第二天晚上，阿姜曼讲解其他法义。隆波对修行之道再也没有疑惑。他体验到前所未有的喜悦，信心大大的增长。对道果的成就更有自信。当时的教导重点是证者自知，另一个内容是关于心(citta)与心的行相(akara)，也令隆波大为受用。

“谈到心的行相，阿姜曼解释说那只是心的不同状态，没有分清楚的话就会误认它是心本身。听到这里，我突然整个贯通了。比如说，快乐是心的状态，不是心本身。只要明白到这个真相，我们会放下。世俗(sammuti)就变成了解脱(vimutti)，事情就是这样子。只是有些人把两者混为一体。事实上，只是一连串的能知和所知的状态(akara)吧了。一旦搞清楚了这点，一切就迎刃而解，再也没有什么需要解释了。”

到了第三天，隆波向阿姜曼顶礼告辞，往那空拍依府的那凯县(Nakae)继续行脚去。

在后来，隆波常常以仰慕的语气告诉他的出家弟子，关于遇到阿姜曼的地点——沛塘寺的气氛：“现在我教你们的知识 and 智慧，基本上都是我去拜见阿姜曼时学习到的。我是从观察他的道场当中学到这些，那间寺院并不是很美观，可是却绝对的清静。我在的时候大概住着六十位出家人，四周却静得叫人可怕。我看到有个人要削波罗蜜果树的木心来染袈裟，为了避免削木的声音干扰到其他人，结果他走到很远的地方去削。

当大家从井里打完水，做好自己分内的工作之后，每个人



会回去自己的经行道去用功。除了行禅发出的脚步声，你就听不到其他声音。到了傍晚大约七点钟，我们就去顶礼阿姜曼，聆听他的开示。在十或十一点开示完毕，大家就各自回茅舍思维刚刚听闻的法义。

你知道吗，听阿姜曼开示佛法实在令人沉醉其中，他的讲演是那么富有感染力，听完了回去经行或打坐都不会感到累。有些人还通宵经行，听到他们的脚步声，我惊讶的踮起脚来看到底是谁，竟然如此精进用功。这是听闻阿姜曼的佛法之后带来的法喜和能量才会这样.....”

离开阿姜曼之后，隆波一行人一路在森林旷野中行脚住宿。无论是什么活动，不管是坐着或站着，隆波总是感到阿姜曼在注视着，并且还指导他。

许多人都会觉得疑惑，隆波不是正在寻访明师吗，可是为什么只是跟阿姜曼住了两三天就离开。对于这点，隆波这样回答：“只要有光，眼睛明亮的人就会看得到光；而瞎子即使是坐在光前面也看不到它。”这一次与阿姜曼的相会，使隆波对修行的道路清楚无疑。这让他建立起坚固的信心，可以为佛法牺牲性命而在所不惜。

这一行人抵达那凯县时，奔米比丘（Phra Boomee）决定分开。结果只剩理挽比丘（Phra Leuam）和白衣凯维（Kaew）跟隆波一起。

## 遭遇野狗

在行脚途中，有一天傍晚时分，隆波他们抵达一处山脚

下，一伙人决定在那里过夜。晚上九点多，隆波在搭着伞帐，一群野狗正好经过那里，它们看到隆波时即刻群起奔向他。隆波看到形势吃了一惊，一时间不知如何是好，慌忙把伞安好钻进去。进去后隆波即坐定然后发愿：“我到这儿来并不是要干扰任何人，只是不断修善以便得到解脱。如果我过去曾经对这些野狗作了恶业，那么现在让它们来咬死我，当作是还债。否则，它们应该自行离开。”然后他闭上眼睛禅修，准备好为法牺牲，让这些野狗咬死。

那群野狗围着伞帐绕圈子，咆哮着仿佛要冲进去。隆波坐在那里非常害怕，可是接着他看到阿姜曼点着灯向他走来。到达时他大声呼喝：“跑开！你们想对他怎么样？”他举起一根木材作状要打它们，那群野狗即刻往不同的方向散开去。隆波以为阿姜曼真的亲自到来帮他解困，赶快睁开眼睛，但却看不到人影。而那些野狗也消失无踪。

## 第一次在坟场

早上，隆波一行人抵达克隆森林寺（Wat Prong Klong），阿姜坎迪（Ajahn Kumdee）的道场。他们获得允许留下来待在那里修行。那时候刚好是旱季，地面干燥，所以有些出家人在树下住宿，另有一些则住在坟场。

隆波对住在坟场修行非常有兴趣，很想尝试个中滋味，从中体验这种修行的好处。可是他也对住在坟场很害怕，经过一番挣扎，他终于说服自己去尝试：“到了下午，我怕得不得了，我想我是不行了，不管做什么都没法子把恐惧从心里驱走。我决定

带着白衣凯维一起去。我不断跟自己争辩：嘿，如果你现在死期到了，那不管到哪里都一样会死掉，所以，去吧！想一想看，如果你连恐惧都无法应付，那么你真的该去死啦！

虽然心里千万个不愿意，我还是拖着双脚强迫自己去。我知道不可能等到一切准备好了才去做，因为永远都不会有准备好的时候。如果不跨出第一步，就永远没有机会修行。所以啊，今天我必须去。

走到了坟场，我叫凯维远离我找个地方搭伞帐。虽然他提议待在我附近，可是我不答应。我知道如果他在附近我心里就会有依靠而不再害怕，不过我不想养成这种依赖性。我告诉自己，不论发生什么我都必须独自去面对。最糟糕的情况大了一死，还能怎样？

我害怕极了，可是还是按照计划进行，这时的心理其实是处于勇气与恐惧交战的状态中。

当天色开始向晚时，一群人抬着一具小孩的尸体到来，然后黑暗随着降临。哎呀，真够巧合啊！虽然他们请我诵经，可是我一口拒绝了并立刻走开。

回来时发现他们把尸体就埋葬在我的伞帐旁边，而且还把抬尸体的竹竿做成长凳子送给我。天哪，我该怎么办？这坟场距离最近的村落有整两三公里远呢，万一发生什么事，可就呜呼哀哉啦！我今晚死定了，真是来送死！

我试着经行，可是没有用，伞帐太靠近新掘的坟墓了，步向伞帐时还好些，走向坟墓时就很恐怖，背部发凉冷飕飕的，好像有个人在摸着，整个经行都带着这种感觉，有时令我恐惧

到极点，两脚根本怕到无法移动，得停下来调整心情，直到镇定一些才能继续再走。

这样修行一阵子，天色更黑了，我就停止经行钻进伞帐里面。嘘！在这里面感觉太好了，仿佛有七重围墙保护着。看到里面唯一的钵，就好像是见到老朋友一般。这是因为心没有个依止处，所以就把钵当成是依止。这件事足以让我们反观自心呵！我在伞帐里面根本睡不着，就这样整个晚上坐着等鬼的到来。你知道吗，当你太过害怕时就不会想到睡觉。修行就是这样，如果你崩溃了，那就错过在恐惧中修行的机会。没有跨过这种经历的话，你的修行就还不算数。还好我做到了。

早上到来啦，嘘！我还没有死掉哩，太开心了！多么轻松自在呀。世界上最好只有白天，没有黑夜。不是吗，可以的话黑夜不要到来。我趁机休息了一会儿。昨晚能够一夜无事平安度过真是叫人欣慰，我的恐惧大概只剩下一半，另一半已消失啦。嘿，今晚会更好！

托钵的时间到了，我于是出外乞食。没想到一只狗给我上了一堂修行课。事情是这样的，托钵时我一个人在走，这只狗跟在后面追着，好几次差点儿咬到我的小腿，我可不想身上的肉被咬掉。有个普泰族的妇女刚好就在一旁看到，可是她没上来帮忙把狗赶走。普泰人相信狗吠是为了驱赶附在出家人身上的鬼魂。我已经整晚被鬼吓得半死了，现在这只狗又来吓我，真是岂有此理！

我狠下心来，好！有本事你就吠我咬我吧，如果我以前曾经咬过你，那现在算是还债。

还好，最后它没咬着我，失去美味的一餐。

托钵回来之后我就用餐，清晨的太阳给我带来了一丝温暖，我休息一阵子然后就开始行禅。昨晚已安全度过了，所以今晚应该会有一个很好的禅修，我这么想。

## 嘿，又来啦！

下午时分，又来了一具尸体！这次可是具大的——成人的尸体，更糟糕的是他们就把它摆在我的伞帐前面火化！那些人请我在死尸前作观想，我拒绝了。可是他们离开之后我就走回去。你无法想像当时的恐惧，我不知道要怎样形容，或拿什么来比较。心里的恐惧上升到极点，怕到无法经行。

天黑时我再次钻进伞帐里面，可是外面尸体烧焦的恶臭弥漫整个地方，实在太恐怖了！而我必须在这野外的坟场，整晚嗅着这可怕的味道，情况比昨晚还要惨！

火还在燃烧，整夜我的身体都背着燃烧的柴堆打坐，吓到无法入睡，或者说连想都没想过要睡。当时太怕了，想不起有谁可以投靠，或可以去什么地方，况且天太黑了，根本没办法出外。这里只有我一个人，只能够自己依止自己了。如果你问我是否愿意留在那里，当然不是！可是我不能让心随自己的意愿为所欲为。所以，如果对佛法没有信心，修行没有得到受用，哪有人愿意如此折磨自己？

晚上十点多吧，我正背对着燃烧的柴堆坐。突然间从火堆中传来声响，开始时我以为是部分尸体掉下来，野狗在争夺。可是接着听到的似乎是拖拽声，啊，不要去管它！

不久之后，它变得像是水牛沉重的步伐声，可是我知道那不是水牛，声音走向我。那个时候是三月，是落叶的季节，整个地方落满崆叶。我听到那沉重的脚步声踩过这些枯叶，逼近伞帐旁边的白蚁堆，越来越靠近了。由于已经发愿为法献身，当时我没有想到要逃跑。

啊，放下吧！该来的总是要来。

嗯，脚步声停了下来，没有再向前闯进我的伞帐。相反的是它朝凯维的方向走去，声音消失在一段距离之外。我搞不清楚状况，心怕得似乎要发狂了。

喔，半个小时之后，它又回来了！好像真的有人走向我。我把眼睛紧闭，就算是死在这里也不张开。声音来到伞帐前停了下来，四周出奇的宁静。噢，那双燃烧的手在我的脸前摇摆！啊，我这次铁定死掉了！我全身僵硬，脑子一片空白，忘了佛，忘了法，忘了僧，什么都忘了，只剩下恐惧！我这一辈子从来不曾如此恐惧过，连自己是坐在位子上还是离开了都不知道。

就在这时候，心中很自然的浮现出念头告诉我应该怎么做，其实那也是在这种情况下唯一能做的——仔细观察。恐惧充满了整个内心，就像瓶子倒满了水就会溢出来一般。一个声音自动的问自己到底怕些什么？为什么会怕？

答案自动绷出来——怕死。

‘哦，那死亡到底在哪里？为什么会对死亡怕成这个样子呢？’问题自动弹出来。

浮现出来的答案也很坦率：死亡就和我在一起呀！不论我

做什么——逃跑、坐下、行走，都一直跟我在一起。不管怕不怕死亡，都没办法摆脱它！

这堂自问自答的课一上完，平时惯常的感受和想法概念整个突然翻转过来，那无可抗拒的恐惧霎时间消逝得无影无踪，取而代之的是一种大无畏的勇气。我的感受发生一百八十度的转变，而它是在同一个地方发生的。多么不可思议啊！哇，我的心飘上了云端！

战胜了恐惧之后，接下来大雨倾盆而下。我不知道这是否是祝福的雨。雷电、狂风和暴雨的呼啸声盖过一切，但我一点都不怕。即使附近的一棵树倒了下来，我也不在乎。大雨继续下着淋得我全身湿透，我只是一动不动的坐着。

这时，想起自己就像个没有父母的孤儿一样，一无所有的坐在寒冷的夜雨中，眼泪就开始流了下来。那些待在家里的人大概不知道有一个比丘在狂风暴雨中坐一整夜，他们只是舒服的在家中盖起厚厚的棉被。有谁会想到我呢，无依无靠在这荒野……想着想着眼泪就簌簌流下，我没有抑制它，它要流就让它流个够，反正就把身体里面坏东西都流光吧！

修行就是这么一回事。

接下来的发生的事我不知该怎么解释，语言无法形容，克服了恐惧之后我一直静静坐着，许多悟境产生，一个接一个在心中浮现，这些悟境超越我的表达能力。这令人想起佛陀所说的智者自知，意思是指有智慧的人知道。这是真的！

例如，我在大雨中的遭遇，有谁会知道我所知的呢？我是唯一体验到的人。还有，谁知道我曾经极度恐惧而后把它克服





了呢？有谁可以分享我的体验，我能告诉谁呢？我无法把这个人的经验与任何人分享呀！我越这样思考就越有信心，心也变得更坚强。整个晚上我就这样不断的思维。

破晓时我出静，睁开眼睛发现所看到的一切全都变成黄色。危险已经消失了。昨晚在伞帐里边我尿急得不得了，可是却怕得不敢出来小解，后来没有感觉了。现在我起来小解，出来的全是血！吓，一定是哪个器官裂开来了！我正在这么想时，佛法自然从心中浮现：‘哦，如果有器官坏了，那是谁弄坏的呢？’

‘它自己坏的呀。’

‘既然是它自己坏的，那就随它去吧，如果会死，那就死吧。’

‘唔，我该去哪里弄些医治尿血的草药呢？’

‘不，你不该搞这玩意儿。你是个比丘，不可以掘地挖树根。所以你可以去哪儿弄这些？如果在这种情况下死亡是适当的事，那么就让自己死吧。’

‘我还能做什么，为了修行我愿意死，那将死而无遗憾。总好过造恶业死，那就太不值得了。’

‘好吧，那就等死吧。’

内心就这样对话，一问一答就好像拔河一般，一句话闪过另一句就接着出来。

由于被昨晚下的那场大雨淋湿透了，我发高烧而且还抖得很厉害。早上带着病出外托钵，只乞到白饭，没其他食物。在回来的途中，有位老伯一直跟着我后面，他手里拎着几根长豆，还有一瓶鱼露。我心里在盘算着，如果他供养我这些东西，是否应该吃呢？平常如果发烧的话，吃辣的生沙拉之类我都会病。吃还是不是吃，我不断在想。他在准备沙拉时我反复的想，其实我甚至连他是否会供养都不知道呢！

还好，他把沙拉弄妥之后供养我，我也接受了这份供养，把食物放进钵里，可是却不敢吃，我还在犹疑着。然后有个念头告诉我，如果我明知道吃了会生病还去吃，那我就是带着欲望吃。

这看法对吗？我不确定，也不知道该怎么办。我一面吃白饭一面思考。最终决定吃沙拉，理由是如果我有其他食物却坚持吃它，那就是受欲望的引诱。可是现在的情形是我没有选择的余地。万一最糟糕的情况发生，那我就把它吐掉算了，命不该绝的话总会有人经过帮忙；如果死期到了，那就不会有人过来。

我一下了决定，就把沙拉吃掉，并且在老伯离去前给予他祝福。

大概中午时候，我开始觉得恶心和眩晕，头发竖立起来，看来似乎要发烧了，这是对豆沙拉过敏的症状。好啦！该来的终究会来。我已准备好面对，如果没有人经过帮忙那我就吐出来，反正死期未到就不会死。

熬到下午一点多我实在受不了，终于吐了出来。在这段不舒服的期间我始终不断观察，不允许心不受约束。”

接下来隆波持续发高烧，待在这里七天之后，他决定回去克隆森林寺。在寺里住了大概十天，待病痊愈了隆波才离开。

离开了阿姜坎迪的寺院，隆波行脚到桐村附近的森林，住在那里修行了好几天。然后再出发前往那空拍依府巴北县 (Plah Pahk) 的农宜区，长老金纳利尊者 (Ajahn Kinaree Candiyo) 住持的寺院——弥达兰若林 (Wat Pah Medhavivek) 就坐落在这里的农宜村。隆波住在这里几天，然后再出去行脚。

## 资具之苦

隆波终止了多年的云水生涯，在巴蓬寺落脚当住持之后，经常以他这段云游生活中的宝贵经历当成教案来指导弟子。这些活生生的体验给予弟子们很大的启发，增强他们的对道业的信心。隆波对自己遭遇的烦恼和困难很坦白，不会加以隐瞒。他总是以幽默的方式分享这些经验。这类过来人的宝贵经验让弟子们在面对困难时有信心坚持下去，毕竟他们的老师年轻时也曾经遭遇过，而且最终也能成功度过啊！

有一次，隆波提起他过去的贪心习气，开始修头陀行时，他对出家人的资具——比丘的八种必需品，包括钵、下裙、大衣、上衣、剃刀、针、腰带和滤水囊——有很强烈的占有欲。他描述道：“那时我跟随著名的师父们修行，看到他们有体面的资具，比如干净的钵、颜色悦目的袈裟还有覆肩衣，令我很不满，因为我自己的东西没有一件是像样的。我真想像他们一样拥有一套新的袈裟。

去到诗颂堪县（Sisongkhram），隆波朴（Luangpor Pud）给我一套他用过四年的袈裟，它的边已破旧到裂成条状，可是我还是开心极了。我拿浴衣来补后再染色。可是补丁部分和原来的衣颜色不一样，穿起来就像普泰妇女的纱笼。每次出外托钵人们都会盯着看，令我尴尬不已。由于布太旧了，不管我染多少次颜色都不变。江法师（Phra-khru Jan）建议我去要求一套新的，我没照着做，继续穿着它。

我就这样子穿着直到阿姜沙崴（Ajahn Sawai）认可我的修行毅力，给我裁了一套新袈裟。对这套新袈裟我太珍惜了！当初如果我开口讨的话，那是受到欲望的支配，我将不会有成就感。现在我的观点改变了，对于购买、要求或向人讨取的东西我不再认为珍贵，无论这些东西多么完美，都不够好；相反的如果是人家出于自愿的施予，那么即使有瑕疵，也是宝贵的，只要能够修补，就完美了。

刚到诗颂堪县时，我只有一件覆肩衣，根本不够用，我实在需要一套新的僧服，可是又不能够去讨一匹，因为这样做是犯戒的。我不知道应该怎么办，心里焦急得不得了，满脑子都

是这套新袈裟，想像着如果得到一匹布，我会怎么样去裁剪。之前我没有做过，可是我不断想像，在脑子里模拟着，直到知道怎样做。

虽然我根本不晓得有谁会给我那匹布，可是连经行时都在幻想着，告诉自己只要一取得那匹布我就立刻开工。托钵时我可以在想像中看到那套袈裟的款式，不断重复裁剪，彻底解决每个剪和缝的步骤。虽然之前没有看过别人怎么制作袈裟，也不知道从何下手，可是要得到它的欲望几乎令我走火入魔啦！居然自己发明了裁剪袈裟的程序，对每个细节都一清二楚。

久等的时刻终于来临！我得到了一匹新布，于是马上开工投入真正的裁剪，我对内外衣的制作驾轻就熟，整个过程已经在脑子里面操演了不知多少遍，怎么会得心应手呢！这就是老人家常说的，有热诚就能成功——诚则灵。其实，禅修也是同一个道理，当你充满热诚来修行时，就不会昏沉，你会保持清醒、专注修到熟练为止。

以前常听到老师讲要放下，我并没有真正的领悟个中意义。有一次，金纳利长老吩咐我缝制僧服，我就不停的工作，急着赶完它，这样我就可以专心修行，不必再挂碍着这件事。有一天，我在太阳底下赶工，金纳利长老刚好经过。当时我很投入工作，没有注意到长老经过，我只是想赶完它然后可以安心禅修。长老问：‘你干吗那么急？’我回答说想尽快把它做完。

‘为什么呢？’他听了问。

‘我有其他事要做呀，阿姜。’我回覆。

他进一步问：‘做完其他事之后呢？’

‘做完之后……呃，还是有其他的事在等着我。’

事实是工作永远没完没了，因为总是还会有其他事待你去完成。接下来他给我上了宝贵的一堂课：‘你那么匆忙到底想得到甚么，你有没有想到工作就是修行呢？你整个的观念彻底搞错了，有看清楚吗？你工作时没有觉知到自己，整个人沉溺在欲望中，被它驱使着。’

嘿，多么精彩！好一堂生活课，一直以来我还以为匆忙赶完它是件好事，自己在行善做功德呢！长老却给予当头棒喝，把我惊醒……”

## 不攀缘

“我的下裙已穿了超过两年，破旧到随时都会裂开来。穿着它时我得非常小心，一受力它就会破裂。而且它的布旧了很贴身，每次坐下我都必须稍微把它拉一拉提起来。有一天在道林村（Pah Tao）的一间寺院扫地，我流了很多汗。我坐下休息时一个不小心，忘记拉松这件下裙。啪！它立刻从底部裂开来。结果我被迫用作务布来缝，由于找不到适合的布料，只好把一块抹地布洗干净来作补丁。

这件事让我不得不好好的省思，干吗佛陀把事情弄得那么复杂？这也不行，那也不行，身为比丘基本上我什么都不能够做，甚至连讨一套新的袈裟都不可以，我的袈裟全都穿得破破烂烂了。想到这里我沮丧极了。我回去静坐思维，不久之后对整件事生起了一个崭新的观念，我决定万事随缘了，不要去忧虑，发生任何事情都坦然接受但不屈服妥协。没有袈裟的话就





光着身子去托钵好了，没什么大不了！下定决心之后整个人变得勇敢起来。我决定坚持下去看看结果会是怎么个样子，从那时起不论到哪里去我都只穿百衲衣。

那年的八月有两个满月，我再一次去参访长老金纳利尊者。他的修行与众不同，和他在一起与跟其他老师一起不一样。见面时他静静看着我不发一言，我也没向他提出任何要求。我打算如果袈裟烂了我再缝补。他没说要给我新衣，我也不向他讨。这就好像是场游戏，看谁的耐力比较强。

到了接近雨季，我猜想一定是他吩咐出家为美琪的亲戚制作一套袈裟。这有两个理由，第一，有人供养一匹布料给他；第二，有个新进比丘的袈裟全都破旧不堪了。

布料是传统手织厚布，用波罗蜜树渣一次过染色而成。那位美琪用从裹尸布上抽出来的棉线亲手缝制。做好之后他们把这套袈裟供养给我，我是多么的欢喜呀！用了四五年它还是那么好。开始时，布料还很粗厚，穿起来蓬松松的。走路时会发出声音，尤其是大衣与上衣一齐穿着更是沙沙作响。它让我看起来更胖，可是我一点也没有抱怨。大概一两年之后它才变松软。我穿着这套袈裟好长一段时间，内心对金纳利长老充满感恩，他在没有要求的情况下给我这套袈裟，这是大功德。我接受得心安理得，穿得很舒适。

回想过去和现在乃至将来我的所作所为，让我领悟到只要我们的行为没有错误、不会带来担忧和压力，那就是善业。我深信这样的看法。看来我的行为不错，所以就不断加紧用功禅修。

那套袈裟——我敢和你打赌，穿着它在山上遇到老虎的

话，老虎将不敢攻击我，在扑向我的半空中它会停下来转变方向，哈！”

无论如何，在这段期间隆波修行所面对最大的挑战是淫欲。他行脚到那空拍依府桐村时，差一点就被淫欲坏了大事，被迫三更半夜拎包袱落跑。

那里有位富裕的寡妇每天都前来供养早餐，一段日子之后，隆波发现她醉翁之意不在酒，对他这个出家人心怀叵测。更糟糕的是隆波自己也对她产生欲念，此时魔法和正法在内心剧烈交战着。一天晚上，他在幻想着这个寡妇时，觉得自己可能无法自制作出越轨的行为，当下决定立刻离开。他匆忙赶去唤醒白衣凯维，叫他立刻收拾包袱。“您不可以明早才离开吗？”凯维感到莫名其妙。隆波坚决的回答：“不行，我们必须立刻离开！”

他在巴蓬寺住下来，彻底解决淫欲问题之后，在一次探访桐村时，他好几次幽默风趣的向村民提起这件往事。最后不无感叹的说：“唉，难哪！出家修行真是难哪，可是千难万难难不过女人呵！”

淫欲显然是修道上的严重障碍，隆波谈到他在金纳利长老那里度雨安居时，淫欲再一次向他发动更强烈的攻击。这一次是他真正发心修行时，淫欲给予他几乎致命的一击。不论他是在行走、坐着还是做什么事，女人性器官的幻相总是不断浮现在他面前，围绕着他。内心强烈的冲动和欲念爆发开来令他的修行差不多崩溃，他耗尽忍耐力来跟性欲斗争，这股淫欲的力量几乎超过他抵抗力的极限。隆波解释说这次淫欲的副作用和

上次在坟场遭遇恐惧感一样。

行禅时下裙和身体的摩擦令他一直处于亢奋状态，使他无法继续修下去，只好叫人在森林深处替他清理一条经行道，晚上独自一个人去经行。即使是如此，他也必须把下裙提起来绕在腰间才能经行。与淫欲的斗争就是那么的艰难。他花了连续十天才逐渐把它平息下来。隆波后来向弟子们，特别是年青出家人揭露这件事，他认为从中可以激励他们坚忍持戒，他自己就是一个例子。只要对佛法有坚强的信心，无论淫欲多炽盛都有办法克服。

一九六八年，摩诃阿磨比丘（Phra Maha Amorn Khemacitto, 原名 Than Jaokun Phra Manggalakitidhada）替隆波作传，写到这里时，他犹豫着是否适合把这段经历公开让大众知道。关于这，隆波强调：“必须把这件事写进书本里面，不然就干脆不必出版我的传记算了！”

隆波在巴农西寺（Wat Pah Nong Hee）度安居的某个晚上，当他精勤用功之后，躺在茅蓬里注意着呼吸休息。在半睡半醒的状态中，一个禅相浮现：阿姜曼出现在相中走近他，交给他一个颗闪亮的月光宝珠，说：“查，我把这个宝珠送给你，它有壮丽的光明和光芒。”

隆波坐起来伸出右手来接受那个球。当他的意识回到清醒的状态时，发现自己坐起来而且右手保持着握东西的姿势。

这件事激励他更用功观察佛法修证内观智慧。这个雨季他过得充满喜悦和念住。

## 朴素之道

金纳利尊者是阿姜扫（Ajahn Sao）的弟子，与他在一起度安居，隆波有机会仔细观察这位老师的修行和处事待人的方式，他的行持令隆波对他生起很大的信心。金纳利长老喜欢离群索居，知道他的人不多，是位喜欢自己平静生活，举止单纯，修行简单的老师。他的戒行精严，生活朴素，只拥有几件必需品，而且这些用具大部分都是他自己制作，看起来都已陈旧不堪，每一件都用到破旧不能够再用为止。长老其中一个特出的品行是精进，只要是比丘所能做的事他都会去做。除了坐禅，他没一刻静下来。即使是年纪很大了，他还是保持精进修行。

与金纳利长老共住时，隆波说他自己日晒雨淋的行禅，经行道都走到结实成凹下形。而阿姜金纳利呢，经行只是绕几回，就停下来去缝衣或干其他活。把自己的修行与老师作比较，隆波评论道：“我低估了长老，把他跟自己作比较，认为我即使是长时间修行都交不出甚么成绩，他从没有花时间经行或坐禅，整天忙出忙进，修行功夫能好到哪里去呢？”

最后隆波结论说：“其实，我看错了他，长老知道的比我多得多。他简短而独特的开示一针见血。观念和知识也远比我宽广和敏锐。我和他跟本无法相比。修行的核心是下功夫清除内心的烦恼，所以我们不能单凭表面的行为或习惯判断别人的修行。”

隆波向金纳利长老学习和服侍他。与他共住到一九四八年旱季。离开前，阿姜金纳利叮咛隆波：“查，就修行而论，你已

经没问题。开示佛法的话就要小心。”

## 残障男孩的佛法

在这段行脚期间，理挽比丘仍然跟随着隆波。有一天他们来到一处村落附近的坟场，并在那里扎伞帐过夜。村落里有两个男孩前来服侍他们，这两人对出家人四处行脚的云水生涯深感兴趣，也跃跃欲试的想加入隆波的行列。隆波对他们的要求没有反对，在回去征得父母亲的同意之后，他们即收拾行李追随隆波一齐出外流浪。

隆波对他们作了这样的评价：“这两个孩子都有残疾，可是对佛法很诚心，肯吃苦，学习行脚修行很用功。他们一个两只脚和眼睛正常，可是听不到；另一个的耳朵和眼睛正常，可是双脚却畸形，走路时一拐一瘸。每次我要向那个耳聋的说话时，就只能用手势比划，不然他不知道我在同他讲话，如果他走在我前面的话就根本无法沟通。

这些都让我对佛法若有所思，想一想看吧，为什么他们会跟随我呢？因为他们内心能得到真正的满足感，才能够克服生理上的种种障碍，跟随我修苦行。所以要成功没有决心是不行的！这两个孩子当然不想残障，他们的父母也不想儿子残障，有谁希望自己不是完美无缺的呢？是什么原因使他们成为这个样子呢，这是过去的业！佛陀说所有的众生都是自己的业的继承者，不论谁造了业，将来就一定受报。这是真的！

你看他们的情形，两个人都觉悟到，生理上有缺陷在森林里修行，要比心理有缺陷在烦恼的丛林中迷失好得多。至少他

们没有伤害过谁呀！但是心理真正生病的人就麻烦多了，他们总是给人制造问题，带来伤害，不是吗？”

隆波和理挽比丘教导他们怎样坐禅和经行等等，直到两个都做得相当好。很明显的这两人都很专心，很努力学习。

## 森林中的古径

这一天，一行人来到那空拍依府的一个村落附近的大森林。由于天色已晚，他们决定在那里停下扎伞过夜。在那里隆波看到有一条荒废的小径拐进森林里，这时他想起一句老人家喜欢引用的谚语：“林中古径不可躺。”老一辈的人总是劝告进入森林的人不可睡在荒废了的道路上。背后是什么道理呢？他不知道。看到这条小径，隆波灵机一动，想作个实验看睡在这上面会有什么结果。

于是他安排理挽比丘远离小径扎伞，自己把伞扎在路径中央，两个小孩则睡在他们之间。把伞扎好后，他把帐掀起来，让那两个小孩看到他，不会那么害怕。

安顿好之后，他就在伞下作狮子卧，背向森林面对村落。在躺着注意自己的呼吸时，隆波听到有东西慢慢的踏着落叶步行，这声音逐渐靠近他，距离近到他可以听到它的呼吸声和嗅到一股腥臊味。隆波继续静静的躺着，虽然他再也清楚不过，那种呼吸声和腥臊味意味着来的除了老虎之外不可能会是其他动物。

在这性命攸关的时刻，他的心一方面很在意自己的生命，另一方面却又像个勇士出来争辩：“即使是没有被老虎叼走，我们迟早还是难逃一死，与其为这个问题担忧，不如死在佛道上

不是更有意义吗？如果过去世我们曾经与老虎为敌，那现在就成为它的粮食，当作是还债吧！否则，它就不会吃我们。”想到这里，他就把性命交与三宝，以三宝为皈依。念头这样一转，整个心顿时变得轻盈起来，把忧虑抛到九霄云外。

这时老虎的脚步声停了下来，听它的呼吸声估计大概在五六公尺之外。在那里待了一阵子，它就转身走向森林去。

现在隆波总算明白老人家所谓，不可睡在森林中荒废了的道路上的意思了。

隆波阐释这次经历的教训时说：“一旦能够放下对性命的执着，心就会变得轻盈，没有牵挂，观察力特别敏锐。没有恐惧的心实在勇敢，这是我们心的奇迹！这个放下的技巧还可以在病重或面临危险时使用，协助加强信心，让你不会崩溃或发疯。应付困难时保持意识可以避免犯错。”

## 好人在哪里？

一九四八年，隆波一行人，包括理挽比丘和另个小孩仍然在森林深处修行，一起分享个中苦乐。长期的相处让大家清楚了解彼此的性格和习惯。隆波开始觉察到跟修行和持律程度不同的人在一起行脚会耽误自己的修行。他受够了，对他们感到不耐烦。他打算自己一个人修行，这样比较容易进步，或者更专心一志。因此隆波同意和理挽比丘分开来，而理挽比丘也自愿带这两个小孩回家。

隆波一个人行脚径自来到靠近那空拍依府小喀村（Khah Noi）一处荒废了的寺院。这里很适合修行，因此他决定小住





几天。离开了同参，开始时隆波挺享受独处的自由，不必再挂虑其他事，可以一心一意禅修。他在一切时候都守护眼、耳、鼻、舌、身等根门。出外托钵，他不正视任何人，只是知道对方是男或女。用完餐之后，他会立刻开始经行，一刻也不浪费。一连几天这样密集修行使到他的双脚严重肿起来，迫使他暂停行禅，只是打坐。三天之后他的脚才消肿。

这段期间他不见任何人，因为所有的交际应酬都会耽误修行。某一天，被定力镇压下隐藏着的烦恼反弹了，隆波脑子里闪过一个念头：“嗯，有个沙弥或者是净人的话就好了，至少可以帮个忙。”

另一个念头立刻生起反击：“嘿！好个混账和尚！你不是刚受够了吗，怎么现在又想拉个伴来？”

“唔，我是受够了修行不上位的，现在想要的是个‘好的同伴’。”

可是“好的伴在哪儿，有谁能找到好的呢？之前的都不好，你自己是唯一好的，这不是你离开他们的原因吗？”

这样反复思维之后，隆波对整件事有新的认识：“‘好的’只在你自己之中。如果你是个好人，那不论到哪里都好。受到称赞或批评你还是好；如果你不好，那就被牵着走，被称赞就高兴，被批评就光火。”所以“明白‘好的’在哪里，就懂得放下。不论去什么地方、喜欢或讨厌、好或坏都不在于别人，而是在我们自己之内。我们对自己的了解必须比了解别人更清楚”。

## 它就是它的那个样子

隆波继续行脚流浪，寻找宁静适合禅修的地方。有一天来到那空拍依府境内的廓遥村（Khok Yao），他在离开村落大约两百多公尺外一间废弃的寺院住扎。

在这里住他的内心平静轻盈。他描述经历到的禅修体验：“有一天晚上，大约十一点钟吧，那时村里正在举行着节庆，经行时觉得某些不寻常的东西正在酝酿中。这种感觉在下午时已存在，脑子里思想很少，人轻松自在。经行到脚累了，我就回茅舍坐禅。刚坐下，我发现自己要尽快把脚盘起来——心比脚快。噢！它要定下来，一切自己发生。我一坐下心就进入平静安定的状态，身体则平稳沉重。

此时还可以听到村子里传来的喧哗声，但我也可以使自己

听不到。这是很奇特的情形，我不去注意的话，声音就消失；我要听时，就可以听到，不过不会受到干扰。这里有两个作用并排在一起——心和感受。心和感受，它们就像痰盂和茶壶，是两个完全不同的东西。

这时我了解到三摩地或定的程度不是很深的话，我们就可以听到声音，否则就只有宁静。如果声音出现，觉知它。心和声音不是一个，而是两个不同的东西。我继续观察着，如果这个不是事实，那会是什么？它们是分开来的，没有合在一起。我不断观察，后来领悟到知道这点相当重要。这是‘连续’（santati），当这个‘连续’消失时，就会被‘寂静’（santi）取代，这时‘连续’就成为‘寂静’。

明白了这点之后我就只专注禅修，不去分心其他事情。我发现到如果这时候不坚持忍耐也可以，不会有懒惰、疲倦或烦躁的感觉。这类感觉不存在，一切都恰到好处。如果想要停下来，就停下来。

不久我停止打坐，即使不是正式坐着，心还是保持在一个境界中，没有停止工作。我拿个枕头放在头下准备休息。当头部刚要触到枕头时，突然心往内进入，它不断持续往内，这时感觉到好像电线连接到保险丝，身体突然发生巨响爆炸。当时浮现的知识非常深邃精细。过了那一点，它进入一个没有其他东西可以进入内在空的境界中，这里没有任何东西可以进去。它在那里停留一阵子，然后心回复平常状态。整个过程自动发生，我只是作为观察者观察。

回到平常的意识状态之后，一个问题浮现：‘这是怎么回

事？’

‘它就是它的那个样子，不必怀疑。’心很轻易的接受这个答案。

休息一下之后，它再次进去。我并没有要它发生，同样的体验再次发生，这一次身体爆成碎片。然后心再次进入内在空的境界。寂静！这一次它看来更加熟练，没有任何东西可以进入这里。心在那儿待到满意这体验为止，然后它退回平常的状态。这一切都是自动发生的，我完全没有加以控制。我只是观察它，清楚明白的知道它。

第三次发生时，整个世界炸成碎片，大地、草木、山岳……所有的东西粉碎消失在空中，没有人、东西……剩下，最后什么都没有。在这意识状态中逗留之后，心变得完全满足然后退回平常的状态。

我不知道该怎样解释这次体验，它超越一切语言文字和相待比较。心在这境界中很久才自己出来，我仅仅是个观察者。有谁对这个经验有概念？我在这里提到的全部是意识的本质，没有说到心（Citta）或心所。任何对修行有诚心，准备好为法牺牲的人都能体验到这转化的能力。整个世界翻转了过来，体验到的知识与之前的经验完全不一样。

在这个境界中，接触到你的人会以为你失去了理智，发疯了。如果无法控制自己，你大概真的疯了。为什么呢？因为你会用与之前完全不同的观念来看事情，即使是之前见过的人现在看起来也不一样。其实这全是你自己内在的变化吧了。一切看起来都是那么不可思议，你对事物的认知与别人完全不同，你不再和

他们有共同的语言，从此以后你和其他人再也不一样了！”

## 执着之苦

在廓遥村废弃的寺院住了整十九天隆波才离开去其他地方。这时的隆波充满了自信，他发现教学佛法不再是个问题，解决自己与别人的困难也显得轻而易举。他一路行脚向那空拍依府的诗颂堪县，渡过湄公河到寮国去普颂寺（Phra Buddha Polson）礼佛。回来诗颂堪之后，隆波住在依卡村（Nong Kah）。

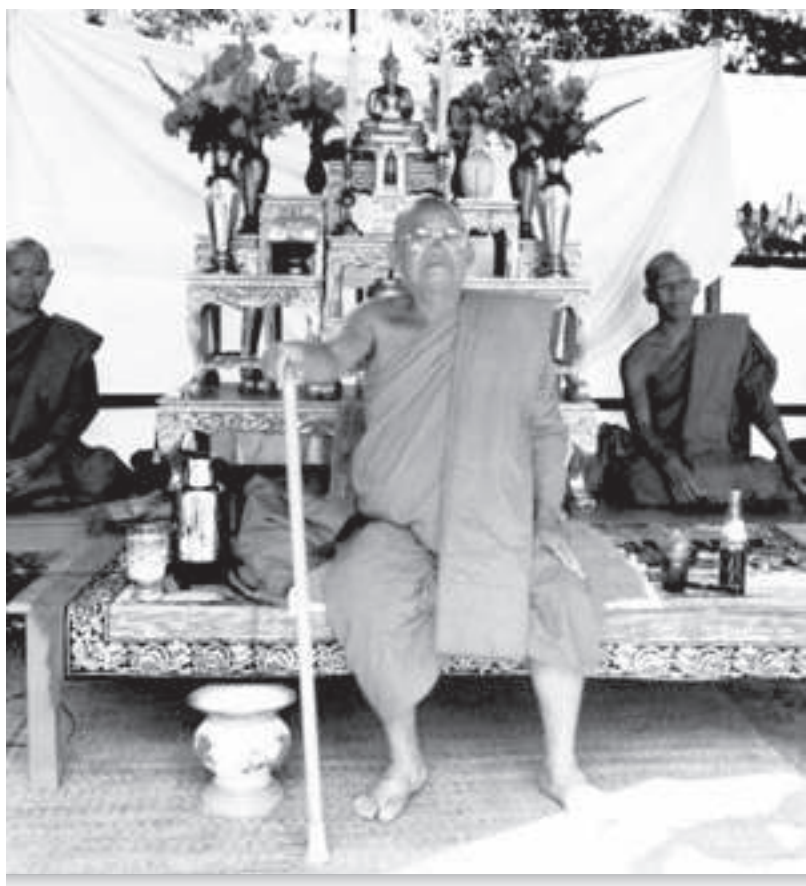
他那时候用的钵太小，而且还有个裂缝，依卡寺的一位比丘送了他另一个钵，接下来为了这个钵让他忙了好一阵子，虽然这只是琐事，却让他有机会再一次观察到自己对资具的执着。他在廓遥村有过甚深的禅定经验，可是现在却发现自己的功夫仍然不够稳固，在面对考验时即陷入烦恼中。

“有位比丘好心送我一个钵，可是这个钵同样有条裂缝，而且也没有盖。怎么办好呢？我想起小时候放水牛时，看过朋友用藤来编织帽子。嘿，这会是个好主意！我请一个村民替我采来一些藤。我就把这些藤编织成圆形当作盖。问题不就解决了吗！可是它看起来更像盛糯米饭的筒，结果我带着它出外托钵时样子很滑稽，村子里的人戏称我作‘大钵和尚’！哼，没什么大不了，我再编织一个就是了。

现在我要重新编织一个像样点的盖了，这可是急着要用的。我日夜赶工，整个心思花在这玩意儿上。晚上我挑灯加班时，一个不小心打翻灯台，热烛油洒下来烫伤手臂，还剥去了整块皮。你看那个疤痕到现在都还在呢。

哎哟！我到底在搞什么嘛？这是正思维吗？出家难道是为了收集这些袈裟、钵还有什么的。为了编织那个钵盖甚至连觉也不必睡，简直走火入魔啦。这是错误的精进！

醒觉到这点，我立刻放下工作去打坐经行。可是欲望的力量实在太强了，经行时那个盖子不断浮现。哦，我又到回去继续加工了。我想那个盖子想疯了，也不管那时是白天还是晚上。



我就这样拼命赶工，到差不多要破晓了才停下来坐禅休息一会儿，这时心中再度想起关于错误的精进的念头。就当我半睡半醒时有个禅相浮现，我看到佛陀，他要教我佛法，我赶紧向他顶礼。他说：‘所有的资具都只是我们五蕴的辅助物。’吓！听到这里我整个跳了起来，回到清醒意识。这句话到今天仍然清楚地铭刻在我的心里呢。

从此以后我就克制自己。我发现到只要疯狂想要得到某些东西，我就会失念，不知道自己在干什么。所以，我不再当工作狂，做到某个程度就停下来坐禅或经行。这点非常重要！我们的心总是牵挂着手上的工作，要把这个挂碍斩断非常的难！所以我把这个当作是禅观的对象拿来修行，训练这颗心放下。我不再一次过编织完那个盖，而是分割成许多时段来完成它。这样子训练我能够很好地观察自己的心，还有它的感觉。

表面上尽快把工作完成，不必再挂碍很合理。可是从修行的角度来看，就不尽然如此。因为工作永远是没完没了的，试问有哪一天能彻底做完呢？所以关键在于心能不能够放下。这个道理也适合用于感受，不管是乐受苦受都一样。只要心还不能放下感受，那你就不断的一会儿苦一会儿乐。这跟编织钵盖同样一码事。明白这个原则，你就知道如何在生活中修行。所以，我再也不会像从前般忙着把工作做完，我会把工作暂时放下去经行。只要开始牵挂，我就会提醒自己，嘿，赶快放下、放下！我就这样训练自己，心放下了就很轻松、从容。我学会了在需要的时候放手。

接下来是钵的外套，制作它时我照着这原则修行，看到自



己能够在工作与修行中保持平衡，多么有成就感呀！从中你可以看到我们为什么受苦，知道了这点就自然会应用佛法。从那时候起，无论行住坐卧我都充满喜悦。做好了新的钵套我用它出外托钵，大家仍然瞪大眼睛看着我，对这个特别的钵非常好奇。

完成了外套之后，我打算再把钵上一层漆。还是沙弥的时候，我就经常看到比丘们替钵上漆。我决定过去益梭通府（Yasothorn），那里有许多树的树脂可用来作漆料。拿到了漆料后我把钵和盖都涂上。一些村民告诉我把它放在水井里浸，井里的冷水会使它干得快些，大概三天左右就可以干透。我照着他们的话做，把钵吊进井里面。可是整整一个月过去了，漆还是没有干透。结果这段期间我没有钵用，无法出外乞食。我一直担心着这件事，根本无法静下来打坐，不停的把钵从井里吊上吊下，检查是否干了。唉，烦死人了！

最后，我投降了，我想即使是再等多一年也干不了，干脆叫人用报纸把它包起来。这样我才有个钵能出外乞食。

至于盖子，后来我又用旧铝盘剪成圆片再烧焊做一个。我没想过向这里的人讨另一个钵，那可是损福的行为啊，我必须随缘忍受。

最后当钵和盖都干透时，它们看起来乌黑漆亮呢！”

## 鸣鹿说法

从一开始人们就可以看到隆波有一项很明显的优点，那就是他善于用因果观念来应付困难，解决问题。比如在坟场修行的经历或在廓遥村的禅修过程，他都用因果观念来提升自己。

另一个例子是他在深山病重时的领悟。

有一次，他独自一人在一座深山中得了重病。那时他发高烧到无法走动，只能一直躺着。经过好几天没有进食，身体虚弱极了，他觉得自己快要死了。他担心死了被人发现尸体的话，那些人会去通知他的家人，然后这些亲戚就得大老远跑来这座森林里处理他的遗体，替他火化。这太麻烦了。想到这点，他把出家证拿出来，准备在临命终前把它烧掉毁灭自己的身份，这样一来就没有人知道他是谁了。

在担忧这件事时，他听到一只鸣鹿在附近大声鸣叫。这鸣声触动了他，作了以下的思维：“那只鸣鹿或者其他动物会生病吗？”

“当然啊，它们都有身体嘛！”

“那它们有吃药或打针吗？”

“不可能的事，它们只有吃叶子、草还是在森林里找到的什么食物。”

“好，即使是生病了没有药，没有医生，全世界不是还有许多鸣鹿和动物继续活着，对吗？”

“嗯，对。”

经过这番反思，他受到鼓励挣扎起来并喝了些水。然后开始坐禅。早上他觉得好许多，有力气出去托钵。

## 以法为皈依

在一次与巴蓬寺的僧众开示时，隆波回忆起那段云水生涯的日常生活：“我甚至连个滤水囊都没有，那个年代日常用品

很稀少。我只有一个小小的铝钵，使用时必须好好的保护。晚上点香得用打火石起火，在宁静的夜里敲击打火石，啪！啪！啪！声音响到大概把鬼都吓跑了。

自己一个人修行的生活实在辛苦，可是现在回想起来，其中也蛮有乐趣的！例如，烤蔬菜配辣椒酱姜丝吃，哇！辣得不得了，可是太好吃了！我会拼命吃个不停。

我想，要在森林里修行，性格必须够坚韧、够硬、吃得了苦。在里面实在不简单，随时你都会被老虎还是野象什么的攻击，你必须准备好面对死亡，把性命豁出去！如果你能够严格持戒的话，你就不会再有任何恐惧或担忧，不再害怕死亡。你会很自然的用佛法当武器来防护自己。换句话说，你会以佛法为皈依。

我几乎流浪过每一个地方，你可以说得出的任何一座山，我都到过。而我唯一的武器是佛法，我置一切于度外，把生命豁出去，有必要的我愿意牺牲性命。我领悟到佛陀的武器远比猎人的任何武器有效，这加强了我的信心和愿力。我无时无刻不在观察思维，看透一切事物而觉悟。我觉悟到苦以及它如何消失，这令我轻松自在。只是知道苦的人能够得到平静，可是超过这点他就没有办法看透。对于死亡的恐惧也是如此。把性命交给死神的话你就不会死！遭遇到痛苦的话你必须面对到底，不要希望痛苦会停止，而是不停的观察它，这样的方式你才能彻底解决问题不再受苦。

只要让你见到了圣谛——真理，你就会珍惜它。那时你的心就会变得强而有力。届时你还有什么好怕的？你不再害怕



任何东西，不管是人、动物还是住在森林里的什么，你都不再害怕。能够这样思考，你的心就会很坚强。这就是我所说的得到‘法的武器’。

基本上，这包含了觉 (vitakka) 和观 (vicāra)。如果我们有足够的耐心继续修下去直到证悟真理，那时就会产生喜 (pīti)，身体的汗毛会竖立起来。这个修行的成果，会让人在忆念起行禅，还有佛陀及法的功德时充满法喜和快乐，令全身的汗毛都竖立起来，有些人还会激动的流下眼泪。这时人会变得充满勇气，不管发生什么事，都只会促使他更勇猛精进。他会对获得的智慧感到欢喜。这也称作禅那 (jhāna)。这些体验——觉、观和喜会淡化退失，之后心会定下来成为一，称为心一境性。这是以三摩地为基础，而带来平静和定。在这个基础稳固下来之后，智慧就会生起。

从这个体验，我领悟到只有禅修才能达到绝对的真理或证悟，这跟研究经典和学术思考或者讨论是两条不同的道路。说到底，只有禅修才能彻底解决问题。之后我感到轻松自在，不管身材是胖还是瘦都没问题，即使是生病也无所谓。我不再担心母亲或其他亲人在哪儿。不！这些思想不再干扰我。我整个心思都在禅修上，不再有任何担忧。心已经翻转过来，变得稳定坚固。

不管你去哪里听闻佛法或研究，当然你会学到一些东西，但这不是一切。关键在于你必须自己亲手去做，否则困扰和疑惑永远存在。相反的，如果你去尝试，你就会知道一切，然后就完毕——圆满。你的心变成平常心。”

## 老和尚的脾气

雨季就要来临了，隆波来到那空拍依直辖县，一间毗邻坟场，未经官方批准建立的私立森林寺院（samnak）。他在步行过林间小路前往法堂途中，看到一位老和尚正在向僧众说话。于是隆波上前去向老和尚顶礼并自我介绍，原来那位老和尚是这间寺院的住持。

交谈了一会儿，那位老和尚告诉隆波他已不会再发脾气了。这番话令隆波感到很惊讶，因为在修行僧的圈子里很少会听到有人这么说。他因此打算证明看这是否属实，于是要求留下来和他们一起度雨安居。

这倒是个难题，因为他是个陌生人，又单独一个人流浪行脚，谁也不知道他的品行如何，留下来的真正动机是什么。最后

他们决定不让他住进寺内，但可以住在寺外的坟地。

雨安居到来时，老和尚叫一位僧人邀请隆波入住寺院。原来有一位比丘提出要上座比丘住在寺外，这种方式招待很不适当。何况他们也不应该轻视隆波，他有可能是位行持高深的比丘呢。无论如何，他们和隆波约法三章，要求隆波遵守几条特别为他设立的规矩：

不准向在家人讨东西，只可以向其他僧人要求。

不可参加僧羯磨（Saṅghakamma），只可以诵清净布萨（Parisuddhi）。

用餐时坐在最后一排。

虽然隆波已有十年戒腊，依据出家律而言是上座，应受资历比较浅的比丘尊敬，可是隆波还是欣然接受这三条规约，他认为这些会给他带来好处。他告诉自己，那位老和尚以及其他比丘正在考验他。坐在最后一排没什么问题，他把这比喻作一块宝石，不管放在哪里，价值皆不会改变。更何况这些规约可以协助他消除我慢。

住下来之后，隆波总是保持正确的观念，待人接物的分寸也合情合理，因此生活过得很顺利和平静。平时他不断禅修，尽量少说话，对任何批评都会反省改过。另外，寺院内本有的惯例，只要是好的他都拿来应用在自己的修行中。整个雨安居期间，那位老和尚和其他比丘都密切的观察他。关于这点隆波保持沉默，他没有以抗拒的心态反应，反而感激他们。后来他评述这点：“他们这样做能协助我避免粗心，减少犯错。就好

像有人在帮忙我们保持清静。”

这个雨安居隆波的心平静安稳，他不断坚持不懈地修行，以虔诚的态度遵守戒律。这一切使大家改变对他不信任的态度。

雨季中的某一天，寺里的僧众乘船出去采集干柴。他们把船停在岸边某个地方，然后上岸去找干柴。隆波负责把采集到的柴搬到船上，工作时他发现有一根大约两公尺长的木柴上面有圆形的标记，他意识到这根木柴是有主人的，于是决定不去动它。

收工离开之前，老和尚发现隆波漏了那根木柴，就问道：“阿姜查，还有一根呢，为什么你没有把那根柴搬上来？”





“那根柴上面有个标记，应该是别人的，所以我没拿。”他回答。因为根据戒律，若没有得到物主的同意而取走物品，是属于偷盗行为。如果物价超过两百铢，那就犯了严重的波罗夷罪（pārājika），必须还俗，而且终生不能再出家。

住持愣了一会，然后假装掩盖着它，叫其他人赶快回到船上去，留下那根柴在岸边。

几天之后，寺院的厨房烧着竹筒饭，负责看火的人不知何故不在。这时老和尚刚好托钵回来经过，看到了这情景，他担心竹筒饭会烧焦，环顾四周确定没有人看到他之后，他决定去翻那些竹筒。很明显的，他非常清楚根据比丘律，在还未受供养之前，他不可以去触碰这些食物。他没有发现到隆波在靠近厨房边的茅舍内正在看着他的一举一动。

用餐时，他发现隆波完全没有吃竹筒饭。于是就问道：“阿姜查，你有吃竹筒饭吗？”

“没有，长老。”隆波回答。

听了隆波的回答他吃了一惊，然后说自己其实犯了戒。过后他去见隆波，根据出家律作正式的忏悔。隆波叫他不必担忧，只要继续小心保持正念。

隆波精严的修行，还有细心和正念使得其他比丘和沙弥对他产生信心和恭敬。他们决定撤去施加在他身上的规约。可是隆波没有接受，他继续保持遵守这些规约直到安居结束。他认为这些规约对他很好。佛陀说当你和其他人相处久了，就知道他们有没有遵守规矩和戒律。

雨季将要结束时，连续好多天下大雨，造成严重水患。村民和他们的畜牲都没地方住，而且那些畜牲也没有食物。由于寺院建在较高的地方，没有被水淹到。结果那些水牛和其他畜牲都来寺院的周围寻觅草吃，有些甚至进到寺院的范围内。

那位老和尚好几次叫比丘去驱赶那些动物。有一天，一头牛把头探进寺院的篱笆来吃草，刚好这位老和尚在旁看到，他立刻拿起一块木柴狠狠地敲击那牛的头好几次，把它打得痛叫逃开去。隆波站在一旁，痛心的看着这位经常说他自己不会再发脾气的老和尚。

## 阎王的使者

这座寺院旁边的坟场中央建有一间小佛殿，那里的环境清幽，很适合禅修。隆波平时喜欢在那里打坐和思维法义。有一天，隆波又在小殿里打坐，这时飞来一只乌鸦在附近的枝头上哑哑叫。隆波也没去在意它，只管继续坐。看到隆波没有注意它，那只乌鸦飞到隆波前面站住，把几根干草放在地上，然后继续叫。很显然的，它是要把这几根干草给隆波。

对眼前发生的事感到惊讶，隆波就望过去看它。当这只乌鸦看到隆波已注意它了，就扬起翅膀飞走，留下那些干草。这件怪事发生三天之后，村民担来一个十三岁发高烧死去的少年，在殿旁火化。

过了三四天，那只乌鸦又飞回来，跟上次一样唤起隆波的注意之后就飞开去。不久，另一具尸体抬被了进来，是前几天那个少年的哥哥！他是猝死的，在没有任何明显症状之下突然

死亡。没过几天，这两个兄弟的姐姐也死了！他们的父母亲和家人都哭得死去活来，悲伤到极点。

看来那只乌鸦真是阎王派来的使者！

目击整件事的发生，让隆波对生命的真相感到非常的哀悯。他把眼前发生的事牢记在心中，警惕自己对生命的无常千万要小心，绝对不可马虎。从中也让他深深体悟到失去所爱的人和物而产生的悲伤——爱别离苦。坟场中的这堂课激励隆波加紧用功，他减少花在其他方面的时间，全神投入禅修。即使下雨的日子，他还是继续经行，不敢松懈。

然后有一天，一个禅相出现：隆波经过一个地方，他看到一个老人仿佛要死了，躺在地上啜泣着。他停下来思维一阵子，然后继续上路。途中他看到一个呼吸微弱，病重濒临死亡的人躺在路旁。这个人身体瘦到看不到肉，干枯的只剩皮包骨。隆波停下来观察了一会，再往下走。不远的地方，停着一具尸体脸朝天，眼睛肿胀凸了出来，舌头胀得塞满了整个嘴，全身布满蛆虫。

这景象震撼他内心深处，把他淹没在一片忧伤与悲悯之中。即使从禅相出来之后，这些印象还是那么的深刻清晰，令他对生命的流转产生强烈的厌倦，恨不得立刻彻底把苦从根本切除。

## 断食与喝尿

隆波打算独自一个人到山顶去修行七至十五天。可是山顶上水源是个问题。后来他想起青蛙在地下冬眠的情形，这些冬

眠的青蛙没有喝水，只喝自己的尿液。隆波想尝试看是否可以像青蛙一样，喝尿液来解决饮水问题。可是失败了。持续饮用几次之后，尿液一喝下去差不多立刻就排出来。

他只好停止喝尿，改成尝试隔天断食，可是也以失败告终。在断食的第十五天，隆波觉得整个身体好像放在火上烧烤一般，躁动不安无法休息，心里也烦乱，熬得令人受不了。他意识到自己的身心状况并不适合用这种方法修行，于是停止断食。稍后，他想起了佛陀“遵守中道的修行”的教导，这包括了饮食知节量——不多也不少、守护根门，不放逸感官和保持修行的连续，不懒散和贪睡等等。回忆起这中道的教导，隆波停止了对身体不必要的惩罚，恢复日中一食，保持不苦不乐的中道行。

放下了断食，隆波的禅修进步得很快。内心祥和宁静，没有牵挂、担忧，充满了满足感。而且思维能力变得更敏锐清晰，没有任何障碍。

整个雨安居都在密切观察隆波的老和尚对他非常欣赏，安居结束之后，邀请隆波一起到湄公河对岸的寮国境内去建寺院。可是隆波拒绝了他的好意。那年终了，这位住持决定他们自己移过去寮国。

## 体悟世俗谛

那位住持一行人离开了寺院七天后，隆波也离开那里。他一路向那空拍依万烹县（Ban Paeng）兰卡山（Phu Langka）的方向行脚去。这次行程的目的是想参访阿姜宛（Ajahn Wang），那



时阿姜宛与两个沙弥同住。隆波直觉认为阿姜宛可以解决他禅修上的问题。后来他告诉弟子当时禅修面对的困境：“我的禅修再也没有办法前进，它就好像你走到某个地方它就塌了。那时的禅修境界就像这样，心很快的进入那个境界，然后就卡在那里出不来。另一些时候，心会像是碰上什么的，接着就退回去。不断重复这样，然后它会自问：这是什么？它回答它并不在乎这是什么。

我知道自己困住了。需要有个明师来点化。我想起阿姜宛，觉得他可以单独住在兰卡山顶修行一定很好。我甚至没有见过他，只是认为他可以替我解惑。”

隆波去参访阿姜宛，与他交流佛法。并且在那里住了三晚。关于他们之间的对谈，隆波曾经向某些弟子叙述过，过程

如下：

阿姜宛：“有一次在经行的时候，我停下来观察自己的身体，它立刻潜入地下。”

隆波：“当时您觉察到它吗，阿姜？”

阿姜宛：“当然啊，我觉察着它并跟随到底，然后它又回到地面。可是它没有停留在地面，它不断向上、向上，直到树顶。跟着——嘭！——身体爆炸了！所有的大肠小肠散落在树上。”

隆波：“噢，不是梦？”

阿姜宛：“不是！如果不明白发生什么事，你可能会失去控制发狂。它是那么的真实，即使是到现在我还是可以记得它是那么的真实。这是一个禅相，我很清楚它不会伤害到我。明白到这点我就追随它往内观察心，直到它消失为止。我那时候问自己这是什么。”

隆波：“阿姜，这次来拜访您，是因为我有一个问题没办法解决。它和您的体验接近。我步行在一座桥上，它横跨河面可是却没有接到对岸。每次走到桥的尽头就停在那儿。我往返好几次，情形还是一样。有时会觉得似乎有一道栏杆在阻挡着，走到那里就会撞到。阿姜，请问这是怎么回事？”

阿姜宛：“这应该就是想的尽头。它已到了尽头，你还能去哪里？你就待在那里，把心安置在那里。你保持着静止，想会转变，它自己会变。这时没有必要去控制它，只须跟着，尝试知道它，带它进入。觉悟发生时它会变。例如，从小孩的想法变成大人的。小孩长大了就不再兴趣玩玩具，他会喜欢其他东西。”

隆波：“哦，原来如此。”

阿姜宛：“最好不要对这方面问太多，会有很多不可思议的事发生。重点在于不要被它迷惑。它自己会来了又去，如果你太在意它，它就会不停的一直变化。比如，从鸭子变成鸡，然后是狗，还有猪……没完没了，你会陷入混乱。只是知道它，观察它，然后放下。还没有完啊，不要以为这样就完了，后面还会有更多的继续来。”

无论如何，如果你能很好把握着原则就不会有危险，不被它迷惑你就能应付得了，度过这关。不管是过去也好，未来也好，它就是这样子发生，只是程度不同吧了。所以尽量清楚掌握这个原则。”

隆波：“为什么有些人的修行没有任何问题，不会面对折磨或挫折了？他们的身心好像都满舒适、轻松和顺利。”

阿姜宛：“这要看你过去的业力呀！所以你现在必须努力解决它。当散乱的心趋向静止时就会来到这里，在一点。这一类障碍不见得就不好，它也有某些利益，而且还相当吸引人。可是千万不能执着，不然很危险。”

隆波觉得与阿姜宛的讨论让他对修行有深刻的理解。在兰卡山居住，隆波非常用功，没日没夜地修行。不断观察界（dhātu）和世间诸法的假名施設（sammatti paññatti）。他在那里住了三天才离开。

“我从兰卡山顶步行到山脚下的寺院，当时下着雨，我就在大殿下面坐着。我的心一直都没有中断地在思维着这些问题。突然间，我的心固定下来，感受立刻随着转化。我可以感觉到





这个变化，觉得这是一个彻底不同的世界。万事万物已完全改变，看起来和之前全然不同。水壶不再是水壶，痰盂、钵……每一样都变得和之前完全不一样，例如手掌变成手背。情形就好像是云朵飘过遮住了太阳，阳光消失了一般。

心的体验就是这样子。看到瓶子可是它又不再像是瓶子，它什么也不是，只是界，不是一个真实的东西。我把这往内带，观察我身体里面的一切，不断观察直到觉悟这里没有任何东西是我的，全部都是世俗假名概念”。

隆波评论这种体验，认为“你很难分辨圣僧和疯子有什么不同，他们都有某些共同点。你只能以德行来诠释辨别他们的行为”。修行者必须对自己的修行成果有自信和诚心，隆波向弟子强调这点，修行的人将会像他一样得到证悟。

“站在修行的角度而言，不要犹豫磨蹭，应该坚决的向前。不管你的研究有多广泛，多用功，或到哪里研究，你永远无法学习完所有的东西，你始终会有疑惑存在。只有通过自己去修行，去体验你学习到的东西，你才能够消除一切疑惑，一觉悟

了你就会明白一切。觉悟之后不管别人说什么都好，不会再干扰你，事实永远是事实。别人笑也好，哭、开心或悲伤也好，你都不会再被牵得团团转。”

关于修道上的指点，隆波也谈到这方面的重要性：“修行没有明师的带领和应机施教的话有时候也可以，不过遇到难关时就会花更长的时间来化解。只要是修行，每个人都会在某个阶段碰上瓶颈，有时候真的很难跨过。有高明的老师在效果就不同，他可以协助学生突破关卡更上一层楼。”

跟着隆波从兰卡山去农宜拜见金纳利长老。他再次得到长老简捷的开示：“阿姜查，你参学行脚也已经有好些经验了，应该找个适合的地方安住下来。”隆波答说他打算返回家乡乌汶府。

“回家乡？想着谁吗？果真如此，那个人对你将会是个危险。”金纳利长老以他一贯简洁的语气回应。

### 三个征相

隆波最终还是选择回家乡，从农宜回乌汶途中，他在隆甲他县（Lernnoktah）道林村稍歇下来，教导当地人佛法。离开时他带走一个叫栋谛（Tongdee）的男孩。

抵达家乡哇邻，隆波停在廓村的坟场，打算在这里会见他的母亲和附近的亲戚，同时教导栋谛和那时在廓村寺出家的帝昂（Tiang Jotidhammo，也就是后来巴蓬寺第一间分院——帕阿然那瓦西寺，Wat Pah Arannavasi，的前住持）。训练之后，隆波带他们去哇岭达然寺（Wat Warindraram）受沙弥戒。

待在廓村坟场的这段日子里，亲戚和朋友们都很高兴的前来顶礼隆波，和隆波交谈。自从隆波出去行脚后，大家就没有再见过面，这是隆波第一次回来。有一位亲密的朋友发现，隆波已从一个爱说话和活泼的人转变成一个安静和严肃的人。

在廓村住了十五天，隆波教导他的母亲、亲戚和朋友佛法。沙弥帝昂是隆波的秘密仰慕者，对隆波的修行无比敬佩。稍后，隆波和栋谛沙弥离开去四色菊府（Sisaket）的干陀腊县（Kantarak）。他们在蕉园村（Suan Kluay）邻近的森林停留。这里幽静安宁，住着许多松鼠、红原鸡、鸣鹿、狸猫和老虎之类的动物，是个禅修的好地方。于是，隆波决定在这里度一九四九年的雨安居。

隆波说他在这安居期间得到三个的征相，他认为这对他而言是个很重要的体验。只有他才明白个中的意义，对我们来说可能莫名其妙。无论如何，且听一听隆波对这神秘事件的描述：

一个晚上禅修过后，休息时隆波梦到一个征相，他收到一个蛋。他把蛋丢在前面，蛋裂开后，有两只小鸡从里面跑出来。隆波伸出双手去把它们接起来，左右手各握一只。奇怪的是当它们一接触到隆波的手，两只小鸡立刻变成了两个男娃娃。隆波同时听到一个声音说，右手的男婴叫法德（Boondham），左手上的叫福德（Boondhong）。

隆波把他们带大，直到他们会跑会玩耍。然后福德突然患上严重的痢疾，虽然隆波竭尽所能来救他，可是福德还是立刻在他手上死去。那个声音说福德已经死了，法德仍然还活着。

接着隆波醒了过来，一个问题生了起来——这是什么呀？心中出现了答案——这只是法的本质（sabhāva dhamma）。他的疑惑跟着消失。

隔天晚上，隆波再次得到一个征相。这回他怀孕了，虽然他是个男人，而且还是个出家人，但他却怀孕了。

在接近临盆的时候，他受邀去应供。供养的地方是一间在稻田中央的高脚竹屋，被溪流围绕着。抵达时他发觉竹屋里已经有三位比丘正在用着餐。由于接近临盆，为了安全着想，他便选择在竹屋下面用餐。

这些比丘用餐完毕，隆波也跟着生产了。他诞下一个样子看似很快乐的男婴，这个男婴的手掌和脚板长有很柔软的毛。产下婴儿之后隆波的肚子平扁下来，感觉上他觉得自己真的生产过一般，就用手去摸可是那里没有东西，很干净。这让他想起佛陀诞生时也是非常干净，没有沾污。

那乡村里的人供养他三尾烤鲈鱼，他们认为这些鲈鱼适合给刚生产过的人吃。隆波很虚弱和疲倦，什么也不想吃。可是为了满他们的愿，他勉强的吃了一些。吃鱼时他把婴孩交给其中一个人抱。用完餐他把婴孩抱回去。就在他的手一碰到那个婴孩时，那个婴孩掉了下去。此时隆波也从梦中醒了过来。

再一次，同一个问题，同一个答案出现在心中。而他的疑惑也和上次一样消失。

第三个晚上，他得到第三个征相。这次他和一个沙弥受邀请到一座山顶上。这座山相当高，上顶峰的路像螺旋形绕山而上。那是个满月的夜晚，到达山顶时气候凉快，令人愉悦。有

一匹布盖着地面和天花板。整个环境很优美，无法拿其他地方相比较。

用餐的时间到了，他们请隆波下到山脚的洞里。隆波的母亲、蜜阿姨还有其他亲戚都来了，大家都准备好做供养。他的母亲供养一些瓜果，蜜阿姨则带来烤鸡和鸭。隆波向蜜阿姨打招呼，说她一定很高兴住在市场附近，可以带烤鸡和鸭供养出家人。蜜阿姨听了只是笑吟吟很开心的样子。

吃过饭之后，隆波给他们一个很长的开示。一讲完他就醒了过来。

## 法的治疗

一九五〇年伊始，隆波收到一位出家朋友摩诃卜密（Phra Maha Boonmee）的信。内容主要是关于曼谷河口寺（Wat Paknam Bhasicharoen）的住持所教导的禅修法门。看了这封信，隆波决定去看看。他离开蕉园村来到河口寺，在这里住了七天，学习该禅法。学习之后他又去了大城府（Ayudhya）的大胜吉祥寺（Wat Yai Chayamangala）。

一九五〇至一九五一年，是隆波出家成为比丘的第十二和十三年，他在大胜吉祥寺度安居。在这里他遇到两位善友，隆达毗列（Luangta Plaek）和另外一位目前住在巴蜀府（Prachuab-khirikhan）华欣县（Hua Hin）的恰鲁埃比丘（Phra Ajahn Chaluay）。

一九五二年，隆波在大胜吉祥寺修行的时候患上疾病，他的消化道肿胀导致肚子左边疼痛。另外他的哮喘复发，令情况更严重。他病得很辛苦，可是不想增加的别人负担，所以没

有去医院。隆波决定用佛法来治疗自己，他开始断食、减少喝水、不睡觉，并且放下对身体的执着，以法为皈依。不断的坐禅和行禅交替修行。

隆波发愿在修行中死去，这个决心强到连他自己都感到惊讶。他发现当我们决心对死亡不执着时，心会变得非常勇敢。每天早上当其他出家人出外托钵时，隆波就出来经行。他们托钵回来他就回去茅舍打坐。他觉得身体有点虚弱，可是心却充满勇气，不怕死亡或任何威胁。断食第八天，恰鲁埃比丘恳求隆波恢复进食，考虑到疾病已经差不多痊愈了，隆波决定恢复正常进食。

## 心灵的避风港

在大胜吉祥寺雨季的这段时期，隆波纯粹自修，完全没有



开示佛法或指导别人。安居完毕他去西祥岛（Sichang）闭关专修。在岛上静修一个多月里，他发现到那个岛就像是遭遇到海难者的避风港，因为那里的地势比海面高出许多，可让遇上暴风雨的船民避难。那是外在世界的避风港。他来到这个岛是在追寻心灵的避风港，庇护他免于被烦恼、渴爱、执着和不善之海所吞噬，就如抛进海里的遇难者，遭遇溺毙或被鲨鱼还是其他水族给吃掉。

离开西祥岛，隆波再回去大城府大胜吉祥寺。住了好些时间才返回家乡乌汶。乡亲们知悉隆波的回来都很高兴，都前来向他顶礼问讯。自从两年前离开之后，大家一直都没有他的消息。这次回来，隆波的德行更加圆满，得到崇高的尊重。亲戚和朋友对他异常诚心和恭敬，他所给予的任何开示都受到重视，所说的话都受到赞同，没有人反对。而且，他的母亲和亲戚对于善恶业的理解也更深入。

帝昂比丘，也就是出家前接受隆波训练的那位仰慕者，有一天晚上来顶礼隆波，之后请求开示并要求允许追随隆波修行，成为他的弟子。开始时隆波沉默没有开口，帝昂比丘感到犹豫和失望。隔了一阵子隆波问：“为什么你要离开？”

帝昂比丘回答：“在这里修行一直都没有进步，我想离开，像你那样修行。”

隆波答道：“好吧！既然你已经准备这样子，那你就去请栋谛师画张去道林村的地图。你去那里等我。”

在那里教导亲戚一段日子，隆波又离开了。他行脚到不同的地方，最后来到隆甲他县的道林村，这是一九五二年。他在



那里度过他出家的第十四个安居。在道林村隆波住在蓝烈石，后来这里的居民把它称作烈石洞寺（Wat Tham Hintack）。

雨季期间，隆波与许多比丘和沙弥，包括帝昂和栋谛比丘共住。他严格的训练那群僧众，有些日子，他们没日没夜的经行和静坐。他这样告诉那些弟子：“你们不必太过重视世间法，那只是人们相约俗成的规范。从胜义谛来讲，没有所谓的白天和黑夜，也没有满月和新月。

让我们创造另一个世俗法吧！我们把白天当成是晚上，把晚上当成是白天。如果我们能看出白天和晚上没有差别，那么我们就不会把时间当成藉口不修行。”

隆波注意到帝昂比丘持续不停地吃药，于是有一天他叫帝昂比丘来问：“你吃这些药很久了吗？”

帝昂回答他必须如此。

“哦，有好些吗？”隆波问。

“有一点点，隆波。”帝昂回答。

沉默了一下，隆波说：“好吧，既然你吃了那么久都还未好，最好把它丢掉！你最好是试一试新的药——少吃、少睡、少说话。还有花更多耐心在行禅和坐禅上。试试看会怎样，如果这个方法还医不好你的病，那你最好让自己死去。”

那个年代道林村的居民大多数都是贫穷的农夫。尽管他们很诚心也很乐于布施，可是囿于经济能力，只能供养糯米饭、辣椒、盐巴、蘸酱、蔬菜、香蕉之类，这些是当时东北部普通农村人家所能供养的东西。

## 饵上的鱼

虽然这里的食物匮乏，隆波和弟子们没有因此而放弃修行。相反的，他们把这困境当作省思以及修行忍耐力的因缘。隆波尝试不去在意食物，可是有一天发生了一件事，考验他的决心。

事情的经过是这样的：在僧寮北部有个大湖。每次下雨水溢满时，许多鱼会顺着溪流游过石碓进入大湖。强壮的鱼可以顺利的游过去，弱的会卡在石碓上等死。隆波经常把还未死的鱼救起放进湖里去。每天早上隆波都会到湖边走一趟看看。

一个早上，隆波像往常在托钵之前往湖边去。这一次，他看到湖边架着许多钓竿，而且钓竿还勾着鱼。由于钓竿是有主人的，他不能去碰。只好伤心的看着那些可怜的鱼，这次他无法救它们了。

“肚子饿了这些鱼不小心吞食鱼饵，结果它们就上钩等死。”隆波自忖，他也把这跟人类比较：“人类也一样，如果我们吃东西不小心，没有考虑清楚，就很可能像鱼一样吃下要命的东西。”

那天早上托钵回来，隆波发现有人带来一道很特别的菜肴来供僧——一大锅鲜鱼汤！毫无疑问这一定就是早上在湖边那些被钓的鱼所煮成的汤，而且这些鱼还有可能是他之前曾经救过放进湖里的呢。

他感到有点尴尬，虽然当天托到的食物很少，他还是完全不去碰这道佳肴，接受了供养之后就让它摆在那里。他可以想象村民看到他吃的话将会很高兴，他们会认为那是大功德，然

后他们第二天会再次这样做。他把那道汤传下去给栋谛比丘，栋谛看到隆波没有吃他也不去动它。

村民也发现了，他们问：“隆波，您没吃鱼汤吗？”

“呃，没有。我觉得它们很可怜。”

“哎哟，如果我是您，我可没办法抑制自己哪！”

从此以后，再也没有人去那湖边钓鱼了。另一方面，村里的人也觉得鱼是属于寺院的，他们应该协助饲养才对。

## 独自专修

一九五三年是隆波出家的第十五年，他继续和弟子们住在道林村过雨季。可是安居正式开始时，他自己独自去距离烈石大约三公里外的魁山（Phu Koy）修行。他委任阿姜乌安帕诺（Phra Ajahn Uan Pagno）暂时照顾烈石的僧众。

每天早上，托钵完毕隆波会和大众一起用餐，然后自己回去魁山修行。隆波为他们设立了规矩。这些规矩包括晚上不许睡觉，早上破晓时到附近的村落托钵，这些村落距离住处大约三到六公里不等。托钵完九点左右回到来，大约十点用餐。洗完钵后，大众回茅舍短暂坐禅，然后休息一会儿。下午三点敲钟，每个人出来打扫和做其他作务。六点再敲一次钟，是晚课时间。诵完经大家就整晚交替行禅或坐禅，安居的前两月比丘和沙弥是交替行禅和坐禅。最后一个月，他们只可以整晚行禅或坐禅，不允许交替修行。

隆波自己也非常精进用功。只在布萨日那天下来教导比丘、沙弥和在家人。其他日子，大家得严格遵守规矩。

## 身病心不病

在魁山独自修行时隆波患上牙周炎，上下唇肿胀得很厉害。他用佛法的力量来和剧痛斗争，从中训练忍耐、毅力，同时保持清明的心，观察思维病痛是每个人都必须经历，没有人能避得开的事实。他随顺这个生活中的逆缘，以定和慧的力量来和它周旋，直到能够分离心和身的疼痛为止，他不让心被身体的病痛牵着鼻子走。这场病痛花了他七天的时间来解决。

安居结束，隆波下山来烈石洞。他吩咐比丘和沙弥们分开方向各自往附近的森林独自修行，每七天来烈石洞前的空地集合一次。隆波带领他们到一九五四年三月的月杪。这时隆波的母亲、哥哥、拉老居士还有几位廓村乡亲前来邀请他回去乌汶教导佛法。

“现在是时候报恩了。”隆波考虑到是适当的时机回报那些对他的道业有恩惠的人，于是接受了他们的邀请。隆波请他们先回去，然后召集弟子们开了个会议讨论这件事。帝昂、栋谛比丘和一些出家众留下来照顾寺院。于是隆波和一群僧众告别道林村的居民，朝家乡出发。

后来帝昂比丘在巴蓬寺继续跟随隆波参学，栋谛比丘则去了曼谷进修佛学。

# 巴蓬寺



## 巴蓬寺的诞生

一天下午，隆波一行人抵达一个称为东巴蓬（Dong Pah Pong）的稠密森林边缘，那时是一九五四年三月八日。这里距离隆波的家乡——廓村大约两三公里远。这座森林就是隆波最后安顿下来的地方，是他不再行脚流浪修行后的落脚点，也是后来国际知名的禅修道场——巴蓬寺的所在地。

无论如何，那时的东巴蓬还是一个非常偏僻和茂密的森林。这群人在蝉声中竖立起伞帐。那个晚上，当隆波在那里坐禅时，他一定意识到他生命中新的一章已开启了吧！

长久以来，隆波就已意识到这片森林对他是个重要的地方。“我还是小孩子的时候，父亲就告诉我阿姜扫经常来住在这里，他也来这里听阿姜开示。年轻时这个记忆一直在脑子里徘徊着，我经常在想，这里的芒果树那么老了，那么这个地方一定是已经荒废很久的村落。

我父亲经常告诉我他来这里拜见修行僧，看到他们把所有的食物都放进钵里，不管是饭、菜肴还是糖什么的，全混在一起。这对他而言很新奇，他从未看过别人这样子用餐。另外他们的教导方式也和其他僧人不同，他想听弘法，可是这些修行僧没有正式的弘法，说话都是直接讲到要点。曾经来过这里修行的都是这类出家人。”

即使是成为比丘在外云水行脚，隆波还是常常记忆起这些往事。每当面向家乡时，他无法不想起这片森林。可以想见，他行脚参学完毕，自然的就会回到这里来。

有一次，披汶挽莎限县（Piboonmangsaharn）的阿姜迪（Phra Ajahn Dee）和阿姜普（Than Jaokhun Chin, Longphor Pud Thaniyo）受邀请来这里创立寺院。他们说他们想留下来，可是却做不到。阿姜迪说这块地不属于他的；阿姜普则说他不能待在这里，这不是他的地方，他说：“这块地的主人很快就要到来。”

隔天早上，这批人开始勘查这片地。这里的丛林太浓密了，连找个适合的地方放他们的资具都没办法。村里跑来迎接他们的居民合力在一棵老芒果树下清理出一块暂时的空地给他们（在目前的布萨堂南部的地方）。

勘查了这块地后，隆波觉得适合在这里起寺院。于是廓村和刚村（Ban Klang）的村民协助建几间茅舍，供他们住宿。茅舍的屋顶用白茅草盖，竹杆铺成地板，墙壁则用香蕉叶等铺上。池塘是以后慢慢挖的，挖出来的泥土用来铺小法堂的地面，这个法堂之后僧众用了好多年。隆波在后来对在家弟子提起巴蓬寺早期的建设时说：

“巴蓬寺创建初期相当艰难，这一带是大森林，有好多大象和老虎。因为有个池塘，所有的动物都到来喝水。刚来到时，只是一大片丛林，什么都没有，不必提道路、通道什么的。交通非常不方便，很难和外面联络。那些农夫和村民也住得相当远，他们很害怕这座山的守护神，不敢靠近这个地区。

那个守护神是以前住在这里的一个猎象人死后变的，生前他有很多助手帮忙他捕捉大象，他会把捕到的象卖掉。平时他经常在这座森林巡逻，后来就干脆在这里住下来，保护这座森林，直到我的到来。



如果不是这位守护神，我想这片森林早就消失了。住在皮瓮村（Ban Pheung）和柏壳村（Ban Bok）的人来这里清理土地开农场，可是发生了某些事被迫离开。凡是来这里砍树的人都会死亡或者生病。所以，后来这里虽然长有许多豆薯和木薯，可是没有人敢来这里。在我住下建寺之后，才有些农夫开始在附近的土地种稻。”

## 吉祥的征兆

他们到来的第十天，是蛇年四月的月圆日。当天有超过十个人前来听闻佛法。大约晚上七点钟，隆波开始讲演，他先警告大家不论发生什么事，都必须保持安静和镇定，不可出声。开示了一会儿，突然一道像彗星一般的光芒从东北方出现，划过天空消失在西南方。它的光芒强到好像白天。

这似乎是巴蓬寺开山的吉祥征兆！可是对眼前这件正在发生的奇迹，隆波没有特别在意，他继续开示佛法，仿佛什么也没发生。所有的在家人静静坐着不敢动，大家既惊讶又有点害怕，可是都不敢说什么。事后隆波也不再提起。这是隆波对在家众一贯使用的方式，以平常心对待奇迹，没有必要大惊小怪。

可是，当隔天早上隆波带领村民们去标记寺院的范围时，他用彗星的光来界定寺院的范围——包括道路在内大约八十五英亩地。

这起彗星的奇迹，另外还有件相关的事，有位叫梅诺（Mae Noy）的女信徒叙述当晚在另外一边发生的故事：“刚开始建寺时，交通没有像现在那么方便。当天傍晚我们从廓村去

听佛法开示。路上必须经过森林里的一条小径，有段路还要穿过高高的白茅草丛。走着走着，我们在蟒蛇泽附近迷路了。整大队人，包括皖和葡居士，在讨论着如何才能出到隆波那里。

突然间，我们看到芒果树顶亮起一道光。大概是隆波慈悲的点灯来指引我们吧。于是大伙就朝着灯光的方向穿过浓密的白茅草和蔓藤走去。可是当我们抵达时，根本就没有灯火。大家都很惊讶。”

这座新寺院的名称是隆波亲自取的。他是因为整个森林（pah）地区有片沼泽（nong），周遭长满了蓬草（pong），而起了“农巴蓬寺”这个名称。不过村民都习惯叫它作巴蓬寺。

## 挨饿——修行的第一堂课

回报母亲的恩惠是隆波接受邀请回家乡盖寺院的主要原因。所以，他回到这里不久就剃度他母亲出家为美琪。他的母亲是巴蓬寺的第一位女出家众。接着她的三个朋友也出家。一九五四年，巴蓬寺共住有九个清众，其中四个比丘、一个沙弥和四个美琪。头十年，比丘和沙弥的数目相当稳定，一直保持十五至二十人。女众的数目则每年增加两三人，到了一九六四年大约有二十个美琪。

开创期巴蓬寺这里还是属于偏僻和贫困的地区，住众生活异常清苦，食物和必需品都非常匮乏。另外当地许多居民不熟悉这种修行模式，有些对修行僧产生疑惧，还有些则根本不信任他们。在那个年代通讯和交通都不发达，而且当时隆波也并不出名，因此访客很少，鲜少有外面地区的人供养出家人的资



具。那时没有最基本的水电等设施，没有手电筒，甚至连找根蜡烛或火柴都难。至于水方面，他们必须从附近的井汲取，然后储藏在水瓮里。唯一的下午茶是苦藤茶。

由此可见，早期巴蓬寺的清苦生活物质是相当的短绌，住众对于仅有的几样家当必须无比的珍惜，异常节俭。隆波提起寺院开创期的生活条件时说：“刚开始住在这里，我连一双橡胶拖鞋都没有。没有火柴，必须用打火石打火。晚上没办法起火或点灯，我得依靠三宝的力量来保护自己，避免踏到蛇还是什么的，不然就会被反咬。这里有很多蝰蛇。”

## 衣着与住宿

谈到衣着，每个人都必须缝补自己的僧服，只有在衣着破旧得实在不能再旧——有时几乎是烂成碎片，才有机会要求制

作一件新的。即使是白布也不容易获得。阿姜帝昂谈及昔日制作僧服的情况：“有好多年的时间，隆波坚持出家人自己裁剪袈裟的传统。我在他座下修行时就经常协助制作僧服。有三四年的光景，我们还用手缝比丘及沙弥的僧服。偶尔，我们会叫其他僧众帮忙。要得到一两件僧服你可能要等上好几个月。衣服裁剪和缝制好之后，就得染色。首先把波罗蜜果树的削木片煮出染料，这不像煮咖啡或泡茶那么容易。我们必须把木片煮得沸腾，煎到颜色适合作染料为止。

必需品都尽量自己制作，包括缝制钵的套。还有茅舍，早期的茅舍大部分用泥土铺地，用其他现成的材料，像草、柴来做墙壁和天花板。往昔的修行生活就是这个样子，这种生活很清苦。如果像今天那么多住众，我真不知道要怎么来维持。不过，隆波总是有办法。”

健法师 (Jan Indaviro, Phra-kru BanpotVarakit)，巴蓬寺其中一位早年的住众补充道：“我在一九六〇年刚来到时，那里已经有一架旧缝纫机。不过，我还是有机会学习用手缝制僧服。嗣后，隆波的妹妹姐湮雅芭 (Ta Kanyabat) 供养另一架，生活稍微改善……”

## 食物、食物！

当初的日子，食物实在太匮乏。出去托钵，大多数时候只乞到糯米饭。久久一次，会得到像香蕉之类的当地水果。传统上，东北部人不把菜肴放进钵里，他们习惯上寺院供养菜肴。即使巴蓬寺距离他们的村落那么远，没法子去供养，他们也没

有想到要改变这习惯。结果，在托钵回程途中，沙弥就得采些野菜或是可食的叶子，带回来配饭及辣椒酱吃。

巴蓬寺当时的女众首领卜玉（Boonyoo）美琪回顾在那段艰苦的日子里，隆波如何分配食物：“比丘们取了他们那分之后，留下的就是女众的。所以如果比丘托不到食物，那么女众也得吃了。有时大部分比丘应邀去村里受供，剩下几个比丘托钵。那么当天我们就只分到几口糯米饭，有时甚至是没有菜肴来配着吃。有一次，隆波获得三根香蕉，他把它们切成小片，分给所有人！”

虽然食物是那么缺乏，但却美味可口，这对没有挨过饿的人是不会明白的。健法师很风趣的谈到一则和隆波在一起时关于食物的轶事：“有一次用餐时，‘一会儿，’隆波脸上带着微笑的看着我，然后说：‘健师，不会多久，当情况改善时，食物就会更美味！’”

隆波对草创期间的饮食评论道：“在食物方面，我们不会浪费时间挑什么好吃的。诚心修行的人，像阿姜健、阿姜帝昂、阿姜西努安（Ajahn Sinuan），还有其他的人，仅只是白饭就够了！

下午我吩咐他们烧开水，不要以为有什么好料！当时没有糖，没有可可粉，也没有咖啡，什么都没有，唯一的饮料是苦藤茶。记得有一次阿姜帝昂从大城府带回一包咖啡来。欸！大家分享没有加糖的黑咖啡，没有人抱怨。”

较后的日子，当越来越多人开始对巴蓬寺有信心时，食物跟着丰富起来。对此隆波不断提醒比丘和沙弥们不可放纵口腹

之欲，提醒他们节制饮食：“每天都有食物吃，即使只是白饭，也总好过什么都没有。在只有白饭吃时，我会想起偏僻地方的那些狗。它们的主人每天只给一把糯米饭。可是它们可以生活得很好啊，不但勤力，也很警觉，一旦面临危险它们就立刻不停地吠，让主人知道。带着出外打猎，它们个子瘦，但跑得很快。

相反的，你看那些宠坏了的狗，通常都懒懒散散，大部分时间都在睡觉。有人或什么东西靠近时，即使是要被踩到了，它们都懒得吠。”

## 医药与治疗

在医药方面，一般比丘都会用森林里各种草药来医病。隆波对森林的植物和草药有丰富的知识。可是生病时，他却通常用佛法——忍耐、毅力、自制力还有三摩地来医疗疾病。他说道：“谈到医药和疾病，阿姜帝昂住在这里时，他患上阑尾炎，痛得不得了，可是就是拒绝去医院求医。那个年代，包括我在内，没有人要去医院。我整整三年不停发高烧，也从来没到过医院。我就在这里和它斗争，只是喝苦藤茶，还有诃子煮盐，就是这样子。身体受苦罢了，时辰未到，死不了的！”

那个时候哪有什么医药？比丘和沙弥都必须自己面对疾病。作为修行僧我们不恐惧任何事情，我告诉他们：若谁死去的话不用担心，我将会替他荼毗。相同的，如果我死了，请你们起把火把我烧掉。这具臭皮囊受苦时不要尝试去呵护它！

这就是我们谈话的方式，彼此提醒对方，不要向困难屈服

或投降。我从不担心有哪个比丘、沙弥懦弱或贪生怕死被疾病击败。”

隆波认为生病是个很好的机会，让我们增进佛法地了解，观察身体四大的无常，从中觉悟这具躯体本身就是苦的原因。身体没有“我”，它只是自然的一部分。在这方面隆波自己树立个好榜样，健法师告诉大家隆波那次发高烧的经过：“有一次隆波生病了，比丘们轮流照顾他。一轮两组，一组在茅舍外，一组在内。有些比丘想替他按摩，却被他拒绝了，理由是不想上瘾。结果那些比丘能做的只是坐禅，在茅舍外等待，还有在他发高烧时协助冷却他的身体。

有一天下午，隆波正发高烧，来了一个军官要拜见他。那个军官坐在茅舍前的树荫下等候。当时隆波不止高烧，还头疼，可是他还是设法下来接见那个访客。

除此之外，隆波也呕吐，主要的原因是便秘，只能偶尔排泄。那天他通了一点便，把粪便放在一片叶子上，摆在茅舍前的地上给我看。他叫我过去：‘健师，过来看看这个，难怪我不能大便！’

隆波的耐性和毅力真的惊人。那时没有药或者医生，也没有施主前来询问要布施医药费（pavāraṇā）。在这种环境之下他鼓励我们勇猛精进持戒，如果我们已尽了一切努力还是无效，那就让身体死去。

另一方面，他对生病的比丘或沙弥很慈悲照顾，听到有谁生病了，他就会前去探望，了解他们的病况等等。然后他就会去看痰盂，尝试找出病因；如果痰盂满了他会拿去清理，洗干



净了再晾干。接着打扫茅舍前的地面。收拾好了环境他就会向病人开示佛法，给予激励。他给病人的药通常不多，都是应用从他的老师那里学习到的草药知识来处方。另外，用餐时他会替生病的比丘或沙弥保留一些食物。从这里可以看出，隆波严厉遵守佛陀制定照顾生病僧众的戒律。”

有个时期疟疾在那个地区严重蔓延，许多比丘、沙弥和美琪都被传染。由于苦藤茶有降热的功能，下午准备苦藤茶成了美琪们工作的一部分。疟疾肆虐了整三年，还好巴蓬寺没有出家众因此而死亡。隆波也在此时患上疟疾，美琪卜玉讲述隆波患病的状况时说：“隆波是第一个染上疟疾的，病得很严重。他要别人扶他到茅舍前的树下的板凳上睡。有些村民来探访，带来一些草药给他。

他不准任何人提起进医院的事，我们只好以自然的方式照顾他。病情严重时，他的皮肤转变成深绿色！当时他一定非常不舒服吧，不停的迅速坐起来又躺下，好像失去正念一般。照顾他的阿姜帝昂，还有我们，全都静静瞪大眼睛看着他，不知道应该怎么办，也不知预后如何。

然后大家看着他坐起来，他的身体似乎无法控制的移动，眼睛四处张望，当他看到一碗草药时，立刻上前一把抓过来当头淋下。整件事情发生得太突然了，阿姜帝昂一时间不知所措，没法制止他。隆波的身体浸湿了，他放下碗，然后打起坐来，整个人静了下来，身体也止下来不动。我们全都吓坏了！

隔天早上，他的病情依旧，要过几天之后才逐渐好转过来。我不知道他用什么疗病。隆波痊愈过后，轮到他的弟子们

患疟疾。寺内几乎无一幸免，每个人都受感染。隆波叫我们把苦藤茶切成小片，捣碎后用薄布包起来，加一杯水挤汁，然后屏着呼吸一口喝下。”

## 早期的作息和修行

当时隆波自己还需要修行，加上常住的比丘和沙弥数目也相对的少，巴蓬寺的工作也因此相当粗重繁多。隆波对那个时期的弟子赞叹再三，他称许他们严谨的态度，还有修行的精进：“那个时期的住众，没有人会聚在一起聊天，如果我叫他们禁语，大家都会遵守。

下午做完作务，他们就会回茅舍。每间茅舍相隔相当远。在那里，连狗也呆不下来！没有人会去理会它们，天色一暗下来，大家就进入茅舍，留下那些狗在外面。最后没有哪只狗受得了，都离开了。你看，连狗都住不下的地方他们却住得下！不简单呵！”

隆波经常提起巴蓬寺最初期那些与他一起共同度过苦难的弟子：“在开始时，阿姜健，还有阿姜帝昂，也是不明白怎样修行的呀！可是他们有耐心，有毅力，严格遵从老师的指导，慢慢的他们的心就变得有力，体魄也强健起来。他们从来不质疑、不会和我争辩。听了我的话，他们会去思考，然后接受，照着修行。这些教导都是针对他们的修行，帮助他们进步的。两个人在这里住了六七年，没有离开去其他寺院。他们逗留在巴蓬寺里，遵从老师的教育，勇猛地修行。只有在过了六年后，才被派回家乡去教化当地人。”



## 生活中的戒与律

健法师对早期僧团的严肃修学气氛给予非常详尽的形容：“我到巴蓬寺与隆波共住时，他把整个僧伽生活的重点放在律与戒上。那时他身体仍然强壮，精力也充沛，同时他自己也还在修行。他自己的修行严格精进，每一件事都要求符合戒，他真的非常强调戒律！

寺里日常的作息是凌晨三点敲钟起身，大众一起做早课。通常第一个到大殿的都是他。等到所有的人来齐了就开始静坐和诵经。如果发现有人缺席，嘿，他就会一个个叫名字检查，看看到底是谁没来。偶尔他也会等多十五分钟才点名。然后呢，大家一起诵经静坐，之后他会开示佛法，讲解如何去除障碍修行的烦恼。如果他发现有哪个比丘或沙弥昏沉打瞌睡，呵！他会大声唤醒他们。开示完毕之前，他会重复强调一次，提醒大众觉知身体、行为和思想。

他讲话时大家都保持沉默，我们太怕他了，真的，怕到连身体都不敢移动！彼此之间谁都不敢交谈，只有在实在有必要时才小声耳语。在被监督的情况下，每个人都觉得很难专注修行！

早课结束后，我们就准备出外托钵。托钵路程比较遥远的比丘和沙弥先行出发，在附近地区托钵的稍微延后出去。隆波他自己选择去比较近的刚村托钵。他不去家乡廓村托钵，他解释说看到熟悉的人和物、他的姐妹，还有俗家的房子时，他仍然有微细的执着。所以没有必要的话他绝不去廓村。先行出发

的比丘和沙弥离开以后，隆波就开始扫地，捡大殿附近的落叶。其他托钵路程较近，还未外出的僧人也一起参与工作。

每天下午的劳作由三点开始。去大殿前每个人会先把自己茅舍的窗门关好。有晒衣服的话，会先收衣服，折整齐放好，免得万一下雨，要浪费时间赶回来收衣服。还有就是顶礼，离开茅舍之前每个人都必须先顶礼。如果谁发现忘了这么做，他就得先回去顶礼。然后拿着扫把、水壶和浴巾来大殿。进入大殿礼佛之前，所有的东西都得放在外面。把水壶放好后，我们就出来外面打扫。当天太阳猛的话就用浴巾包头避晒。隆波也参与劳作。每一个人都静静的打扫，除非有必要，没有人交谈。周围只有扫地的声音。”

## 喝杯苦茶！

“那时甜的果汁或饮品可说稀有难得。只有苦藤茶、诃子还有印度醋栗。那里诃子很普遍，可以沾辣椒酱吃，或者腌制起来。

不过隆波可不让我们每天有诃子吃。如果哪一天允许我们吃的话，他会预先叫一位比丘在两点半敲钟通知大众。看到有谁吃的时候把种子丢在地上，他就会说：‘喂，犯戒了！’意思就是说，这样乱丢种子犯戒折福。每个人都得把种子放在一起，然后丢在确当的地方。三点钟茶点结束前，他会简短的作个开示。

扫完地，我们就开始准备每天用和喝的水。首先从井里打水，再扛到寺院的不同角落去。隆波会捉着绳子帮忙其他人，

把满满的水桶拉出井口。其他人，包括我，会把水桶抬到一边。那时没有多少个比丘和沙弥，从开始时六个，然后八个，再逐渐增加到十个。

接着大家合力扛水桶。除了工作发出的声响之外，你就听不到其他的声音。他一直观察我们，所以大家都聚精会神的工作，不敢分心。我们对他既敬畏又充满信心！

扛完水，就进大殿打扫。打扫大殿有学问哦，你必须从外面扫到里面，否则灰尘会飘回去，沾染已扫清洁的地方。扫好就抹地，接着是排坐垫。劳作完毕就是洗澡时间。盥洗好了，各自回去自己的经行道用功。傍晚六点敲钟，就是晚课时间，大家会放下手上的东西，关上茅舍的门窗，再次在大殿集合共修。”

## 犯戒了！

“隆波不时提醒大家做早晚课要比老师先到，绝不应该让老师等学生！

晚课毕，他就会念一段《古学处》，然后解释课文内容。讲解完了，大众礼佛结束当晚的集会，各自回茅舍。这时通常是十至十一点钟，有时可能要拖到半夜或凌晨一点。

他一贯严厉要求住众遵从寺院作息，砥励我们在行、住、坐等活动中保持修行。他在生活各项细节中示范如何修行，对日用品的珍惜爱护。如果在森林中发现弟子丢弃的东西，比如水盆或痰盂，他会检视看，只要还可以用他就会捡回来。把还能够用的东西丢掉他说是浪费、犯戒，他总是喜欢说这句话：犯戒了！犯戒了！这是他的口头禅。刚开始来巴蓬寺住我不太

明白，怎么一个人那么轻易就犯戒了？他的解释是我们缺乏正念带来错误的观念，会造成行为和言语上的错误，最终令我们犯戒。他尽量节俭惜福，以便我们不会有资具的匮乏。可惜，有些弟子不明白这背后的道理，嫌他唠叨吝啬。从上面提到的点点滴滴，我们可以看到隆波是如何领众遵守寺院的作息。”

## 修定最为乐

“每个月的斋戒日一到，寺内所有的人，包括在家众都必须持常坐不卧的头陀支。在这些日子，几乎不可能有人离开大殿！实在有必要离开的话，那你必须非常小心，蹑手蹑脚不可发出声响。

长时间的静坐真的痛得半死，可是就是没有人愿意第一个移动。这形成一种竞争意味的气氛，激励着大家坚忍继续坐下去。只要有人开了头，就会产生骨牌效应，其他的就会跟着离开。不过，离开大殿不表示你就可以休息或睡觉！只是换个姿势——经行——继续用功。当然，如果你疲累到无法持续下去，可以打个盹。可是，只要一听到落叶或脚步声，你就会立刻坐正起来，给人看到不好意思嘛！隆波总是再三提醒，出外只是换姿势修行而已，不是出来聊天。大伙都战战兢兢，不敢放肆。我自己也是这样，即使要出去，也得等到其他人动了才出。隆波自己呢，总是如如不动的坐着！”

## 白衣说法

“偶尔，隆波会叫他的在家弟子向僧众弘法。他们是莫老居



士（Por-yai Moon）还有侗凯荫村（Ban Dongkaen）的狄老居士（Por-yai Dee）。喔唷！他们俩可厉害呢，可以从早到晚哗啦哗啦讲个不停！

隆波这样安排，主要是想让出家僧众听听他们的生活，在家人如何为三餐打拼，从中体会世俗生活的艰难。是一种让我们从在家人身上学习智慧的善巧方便。”

## 不准偷懒！

阿姜帝昂综述隆波早年的教学核心说：“讲到巴蓬寺初期的修行，毗尼和寺院清规是隆波最强调的重点。关于清规，我们不可因为不是戒律就忽略掉。这包括了一定要上早晚课、礼佛等。有特别理由的话，可以暂停不超过十五天或最长一个月，视情况而定。一般上我们没有试过中断功课。

至于正式的禅修，比丘们必须在凌晨、早上、下午及晚上时段坐禅或行禅。遇到有其他事务要处理，那就先安排妥当了再回去禅修。比丘和沙弥从没聚集在一起闲聊，全部人，包括来寺院的在家众，都静静独自修行。大家遵守规律，在同一个制度下修行。”

## 绝诸戏论

“隆波从来不开玩笑或谈论俗事，不刺激眼耳等感官来娱乐身心。他从不向比丘或沙弥提起这类世间戏论，以免扰乱道心。此外他也禁止住众三三两两搞小圈子，避免破坏僧团的和谐。他整个重心在行为举止、戒定慧三增上学，还有法与律的

修行。在那段日子，他每每在早晚课之后讲解《古学处》。他也严格遵行所有的犍度——出家人的戒律中有关僧侣受戒及布萨、安居、教团、迦絺那功德衣节日等之仪式行事，并规定僧尼之衣、食、住等生活礼仪，及有关起居之规定。

他还教导我们依照犍度裁剪僧服，并且把这当作是其中一项日常劳作。他把这些劳动作为消除瞌睡、昏沉和懒散的手段。你打瞌睡的话，他会叫你不要睡觉，而是用一些方法驱赶睡意，例如，每晚临睡前，制作九到十枝手制木牙刷。隆波就是这样训练我们。”

## 法会保护你

“有时候，我们禅修到半夜他才叫我们小休两个钟头，我们哪里能够回去睡？只好在周围闲呆着打盹等待敲晨钟。不过，你想也不必想去敲！隆波总是第一个去敲钟叫醒我们。我从来没有敲过，那时段通常我都还在昏睡中。事实上，我的努力已经到极限了，可就是比不上他。他实在够坚毅，真是服了他！以他这样的付出，有成就是理所当然的事！

还有一件事，外面经常有一些长者，有出家的也有在家的，来向隆波求咒语（gāthā）。因为凡是隆波弟子们所负责的寺院，皆宗风良好。所以一定是隆波给予他们些灵验的咒吧！其实，哪有什么咒？弟子们有出色的表现是隆波调教有方，他的耐心、毅力和慈悲，还有他对法与律的实践，才有这种成绩！这是他为什么不断强调，你严谨遵守法，法就会保护你免于堕入恶道。我敢说只要我们照着隆波的话做，这点是肯定的。”



## 心惊胆战话隆波

“不论隆波教导什么我们都必须全盘遵守。他命令我们经行，我们就必须经行；叫我们坐就必须坐，不准站、去别的地方还是干什么的。他说过的算数，从来不会闹着玩！万一发现有人没有照着所吩咐的做，嘿！全体被叫进去训话，沙弥也不例外。他会二话不说立刻开会。

他看到有哪个跑进跑出的话，即使只是一晃，也马上追问那个人到底在干什么。假如回答去小解，可是却磨蹭了一个小时才回来，嘿，有的瞧了！

‘听着，下一次谁知道有人去小便，告诉我，我要亲自跟着去看！’他不会轻易放过你，因此，不可能有人不怕他的！

住在巴蓬寺，你不能没有自己的经行道，也不可能不扫寺院的地。想躲懒一两天也不成。‘为什么！你不舒服吗？生病的话为什么不告诉我？不能够做就要告诉我啊。自己没法子来告诉我，也应该让其他比丘知道呀！你不能老是被自己的欲望牵着走。现在你到底是一个人住还是和人共住？’没有人逃得过他

的‘法眼’，你不可能在这里混日子。

如果他叫我们散会后各自修行，可是却发现哪个在四处溜达，他会立刻问：‘喂！对不起，你逛来逛去干什么？’

他的眼力太犀利了，绝不让你蒙混，即使是一下子也不行！要是他叫我们经行，就不能不依教奉行，不然他一发现你就完蛋了。假使他宣布散会就必须立刻解散，还未完的话则不准擅自离开。不论发生任何事都必须让他知道。这就是为什么过去可以听到那么多妙闻趣事的原因。他不是强迫我们，而是极度严谨认真的对待我们。这是当我们没遵守法与律时，他调教我们的方式。”

## 重点归纳

阿姜帝昂总结隆波的教学核心如下：

### “一、强调正念。”

首先，他要我们尽量保持念住，让念住养成的力量不中断。他说他的法没有顶部、底端或长度，就像椰子一般圆形。我们必须保持念住，增强对佛法僧三宝的诚心。他自己内心深处对三宝有绝对的尊重，因此教我们也如此。即使不是在顶礼时也应该保持念住。如果失念那就一定是哪里出差错——是心散乱浮动，或是激动失常。隆波总是强调念住的重要性，要我们在一切活动——行住坐卧，即使是吃饭中都保持念住，没有念住就等于活死人。

如果有谁藉口说没有机会修行，他会问那个人用餐或睡觉时

是否还有呼吸，然后他会问修行是否需要很多力气，倘若不必，那为什么不能修行？其实，保持念住只需观察自己呼吸的进出就可以作到。没有念住，修行就没有根。失去了根哪还能说你在修行还是净化心灵？绝对不可能！整个修行的核心是念住。有了念住，就有宁静、平和，内在和外在才会舒适。要修行或培养智慧基本上是靠持续的念住。这是隆波教学时一贯强调的。”

## 二、远离邪见我慢

“身为比丘或沙弥，我们必须放下自我感和我慢，否则就与戒或法不相应。只要我们不能放下这个，就无法达到真正的证悟。我们一定要不断的消除我执和我见。隆波说我们有必要体认到每个人都有某些共同点，因此不应该老是执着他人的过失，而是尝试去原谅别人！只是讨论或彼此提醒还不够，必须真正学习放下对与错的想法。执着别人的过失不合法与律，只要还不能够放下，我们就还没有资格教导别人。

他解释说法与律是相互关联的，无法截然分开切割；戒和法也类似。有这一项，另一项必定如影随形。例如，有智慧，行为自然就会正确。这是他所谓的法没有形相，没有大小长短，是一个整体，相辅相成不可分割。”

## 严厉依旧

即使是隆波的第二代弟子，比如阿姜阿聂（Phra Ajahn Anek Yasathinno）和阿姜栾克力（Phra Ajahn Reuangrit Canthasaro）回忆隆波仍然非常严厉训练他们这一代：“只要有人没有完全遵照

他的话做事，那就有的好看了！他会立刻召开纪律会议，然后就不停训话，训到作务时间才停下来！没有人可以先行离开哦！听完了训话就要开始工作，只有处理完所有工作之后才能回茅舍。可是回到去也不能休息啊，必须继续修行——休息时间已过了！

举个例子，如果隆波听到有人在他规定处理某些事情的时段外做这件事，好像是去汲水啦，削染衣用的波罗木啦。嘿，当天傍晚他会就这件事训话，哇哩哇啦的不停地训到第二天凌晨三点！这时睡觉时间已过，是第二天作务的时间啦，我们只好开始！新一天的作息，从早课、坐禅、出坡劳作等等，直到用餐清洗完毕才有时间休息。

所以，大家不断互相提醒，千万要小心，要保持正念，不要在指定的时间外处理事情。否则，每个人都遭殃……你知道吗，隆波不是只教训那个闯祸的家伙，而是寺院里所有的人都挨训！这样一来，对那些要用功坐禅和经行的人来说，根本是在浪费他们的时间。因此，每个比丘或沙弥都怕隆波的纪律会议怕得不得了！我们总是彼此督促小心遵守规矩。隆波就是这样严厉认真领众。

课诵时间，有谁缺席还是迟到五或十分钟，隆波就不会随便放过他。迟到的人得蹑手蹑脚，在不干扰其他已经在禅坐的人的情况下进大殿。在巴蓬寺，迟到被认为是不善的行为，没有礼貌和缺乏正念，会干扰其他修行人。这是隆波的看法。”

## 克制、控制和注意力

“隆波对戒律与整洁的要求最严。其次是克制能力和自我控

制，这两者再配合一丝不苟的注意力，就能够很好的协调。缺乏了注意力就往往不够周到。关于这点，他给了一个例子：有一次，他和一位比丘去托钵。这位比丘非常克制，严格控制他的眼睛不往外张望。他只管低着头在村子里走，也不知道自己到底走到哪里了，直到看到地上有猪粪才感到有些意外。然后他决定抬起头来看看，才发现自己正在猪栏内！隆波走在他前面，没有留意后头发生了什么事。结果，隆波必须不断提示他往右或往左。

对于这件事，隆波评论这个比丘能自制和控制，可是缺少了注意力的协调。结果给别人带来不必要的麻烦。”

## 忍耐、坚毅还有自制

阿姜栾克力还提出自己的经历：“那时连小解也固定时间，





你在错误的时间上茅坑也要挨训！他会问，为什么别人可以等你不可以？你是人别人也是人，所以别人可以做到的你一定也可以，没有例外！我太惧怕他，吓得冷汗直冒，把袈裟都浸湿了，连尿意都怕到不见了！

他不时说一个人吃多了就容易昏沉，吃多喝多就拉屎撒尿特别多！我非常熟悉他这类说词，尽量小心不吃过多，做任何事不过度。其他住众也一样，每个都很注意克制自己。”

## 公事第一

在隆波年级较大的时候，就不再像过去那般苛刻训练比丘和沙弥，纪律没捉得那么严。可是，对于课诵及作务，还是保持一贯的要求。现任巴蓬寺副住持，阿姜素利雍（Phra Ajahn Suriyon Canthapanno）追忆隆波的教学作风说：“隆波仍然强调寺院的规矩，包括了每天的作息，早晚课诵等等。每当钟声敲起时，所有的人都必须放下手上的个人工作，去参与劳作或者是课诵。这点很重要，因为这体现了寺院住众的和谐与团结的精神。

除此之外，隆波也要比丘及沙弥认真表达对师长及资深比丘的尊敬。例如替他们洗脚，洗衣物等。实践这类弟子的义务可以很有效的消除我们的我执、我慢。他还特别指示我们进行时应该谦虚恭敬的合掌，请求长者给予我们机会服务。”

虽然这个时期对修行而言，整体气氛还是很紧迫。不过隆波改变了他的态度，他让比丘和沙弥有机会去他的茅舍见面，作非正式的交谈。偶尔，他也与他们分享香烟（那时他仍然抽烟和嚼槟榔）。后来，他常把这种情形比喻成水坝——当水太满了就需要

泄水来疏导。我们密集用功修行太猛了，就需要放松来调和。

隆波与弟子们这类非正式的共聚时光，就像是有实质内涵的家庭聚会一般。聚会中每个人都分享隆波的佛法，充满喜悦和满足，因为隆波天性本来就是个幽默的人。结果虽然比丘和沙弥们怕他像老鼠怕猫似的，可是同时又觉得他是慈悲的中心，每个人都殷切的期望接近他，听听他讲话，尽量吸收他所说的每一句话。

隆波晚年，来巴蓬寺的出家与在家众更多了，他的宗风也随着情况改变而调整。

## 魔罗与障碍

虽然隆波是在自己的家乡创建寺院，但他仍然面对重重的困难。开始时有些当地人，包括出家与在家的误解他，不能理解他建寺的目的。在一次探访分院时隆波叙述这件事：“回到家乡来，刚开辟巴蓬寺时，我挖了口井，并在旁边竖立起一块告示牌，指明这口井只允许僧众使用，在家人用水瓮里的水。

没想到这告示却引来一些风波，那些居民回去散布说寺院不准他们喝水！某些没有来寺院的人，比如有个叫努居士的，立刻对僧众失望和不满：‘什么！他们到底从哪里来的？凭什么不准在家人喝水！出了家却作出这等事，根本是在浪费时间。难道他们没有想过托钵时仍然要依赖我们吗？’

这纯粹是场误会！我怎么可能作出这种事？他们当然可以喝水呀！我只是不允许他们自己从井里汲水，因为他们通常在桶里养青蛙和鱼，汲水时就会把井水给污染，变得充满腥味。

为了不让这种情况发生，我们打水储藏在瓮里给他们喝和用。过了好一阵子，我才有机会向村子里的人解释寺院这样做的理由。他们了解我们的动机之后，成了忠诚的信徒和施主……”

还有一个问题是那些之前经常来这个地区狩猎、砍柴或放牧的人，现在寺院的比丘劝他们停止这些活动。如此一来，他们的利益受到了损害，有些人因此怀恨在心，竟然利用妇女来威胁僧众！

有位必须独自出外托钵的比丘异常担心，隆波知道后和他换托钵的路线。在家弟子们劝请隆波小心不要中了他们的计谋：“隆波，您千万要小心，不可单独一个人出外托钵！他们说会叫一些女人来拥抱您，然后诬赖您强暴女人！”

“哦，真的？好哇！我要试试看，我这一辈子从来没有抱过女人呢！让他们去进行，我满喜欢这个主意唷！”

结果，什么事也没有发生。无论如何，随着时间的消逝，情势逐渐改善，地区的居民慢慢的能够接受巴蓬寺。

就在这时，发生了村民偷寺院水果的事件。刚开始他们向院方讨，后来某些贪得无厌的竟然带了大藤箩来偷。隆波成功的逮捕这些窃贼，并慈悲的训诫他们：“下次不要这样做了！你千辛万苦偷来的木瓜收藏不到几天，倒不如老老实实工作，替你的孩子作个榜样。”关于这起事件，暂时谈到这里为止，我们在后面还会详细得叙述。总之，隆波对到来寺院里的村民都是循循善诱的给予教导。

另一次，一个附近的居民把狗遗弃在巴蓬寺里。隆波很温和的向他解释为什么不适合把狗放在寺内：“呃，我们这里是属于

森林寺院，不需要这些猫和狗。为什么呢？因为这里已经有许多动物。你看，我们有松鼠，有树鼯、红原鸡还有……

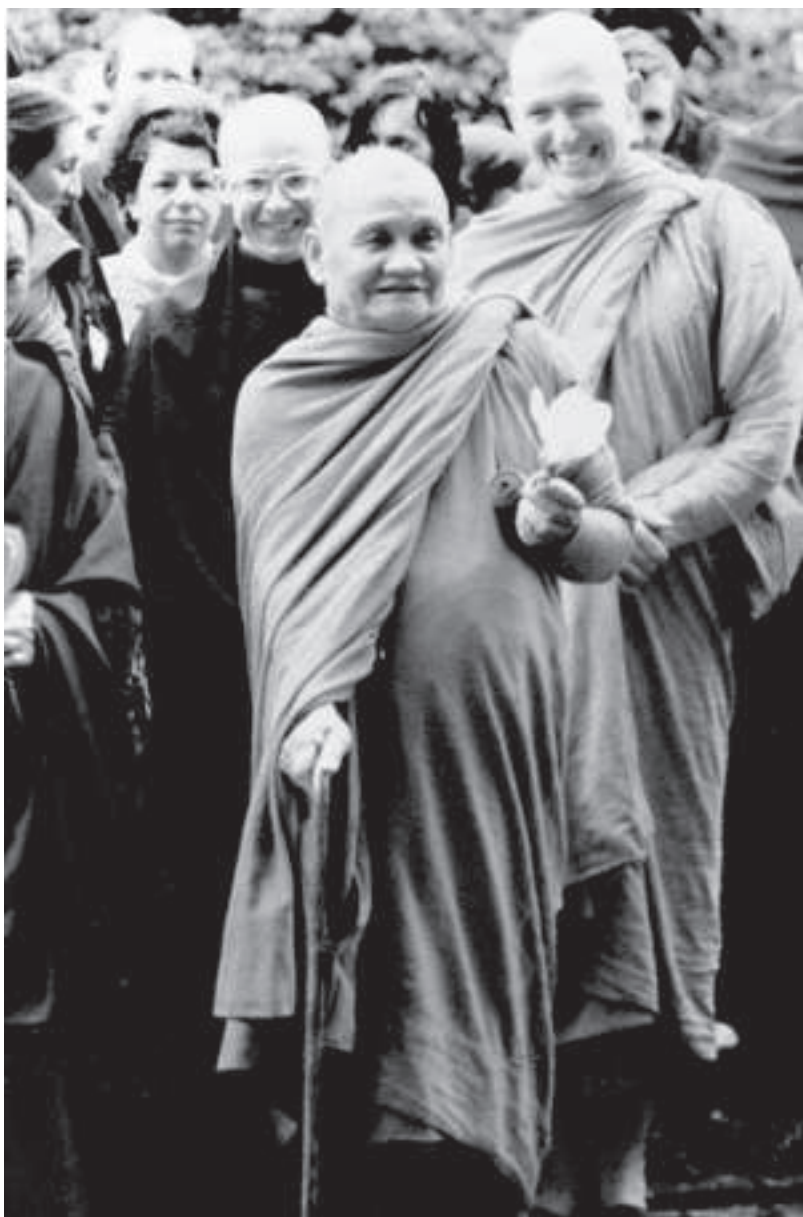
只要我住在这里，我就会尽量保护它们。这样我们的子子孙孙才有机会看到这些动物，不然它们会逐渐绝迹，最后什么都没有了。如果你把狗放在寺里，它会把这些小动物吃掉。所以是不行的，下次请不要再放狗来寺内。谁放进来谁就得带回去。

怎么样？把它捉回去吧！如果你不捉回去，我就只好麻烦其他人来帮忙领走。其实，这些野生动物虽然说是寺院的，但也是属于你们的！改天你的孩子长大了，他们还有机会在这里看到它们哩。如果这些动物长在外面，早就绝迹了！”

至于教界方面，开始时面对一些困扰，因为乡村寺院的僧人认为森林僧或修行僧没有学习佛学，无法正确的教导佛法或应用经典。有些认为森林僧举止索隐行怪，例如把食物放进钵里吃，是宗教狂或自虐狂。隆波不理睬这类看法，把这当成是正常的遭遇，远的不说，即使是阿姜曼在乌汶行脚时也曾经被驱逐过啊。

隆波刚成立巴蓬寺时，这个地区许多寺院的戒律松弛是众所周知的事，许多寺院内的活动明显抵触比丘律。例如，在寺院的年庆举行拳击、播放电影等娱乐节目。比丘对戒与律的受持非常松懈，有的甚至替人算命、治病或出真字等来赚钱。出家人这类行为在当地很普遍，一向来没有受到质疑。主要是人们无从比较，也没有客观的标准来衡量。所以对这类活动也就没有遭受到严重的批评。

当隆波和他那一小批人住下来之后，他们成了新的模范。有些村民开始拿当地寺院与巴蓬寺比较，进而对森林僧



更加恭敬。这一来造成一些村里及城市中的长老对隆波及他的僧团产生怨恨，他们有些称隆波是“疯和尚”！

对于这些反应，隆波一概不管，只是小心不与他们起冲突。他对佛法有绝对的信心，相信法的修行者会受到法的保护。

雨安居来临时，隆波会带领僧众去拜见长老，向他们顶礼。即使是他们当中有些对隆波及他的僧众冷嘲热讽，隆波仍然表现得谦恭有礼，不让人拿到把柄来批评他。另外，只要条件允许，隆波还经常把得到的一些资具供养给他们。开始时，隆波甚至自告奋勇教导佛学，巴蓬寺的出家人也都参加考试，并且全体过关。后来，虽然佛学课程没有再继续办下去，隆波依然允许有兴趣的僧众自己学习。这是隆波改变森林僧负面形象的一部分努力。

再后来，一些拥有高僧阶有名的法师，例如阿姜摩诃阿磨，阿姜摩诃苏蓬（Longpor Maha Supong）等前来巴蓬寺，依止在隆波的座下。隆波的名声逐渐传开来，受到全国人民的瞩目，人潮开始从四面八方涌进巴蓬寺。隆波越来越圆满的波罗蜜，还有外在的压力形成了僧伽的团结。至于寺院僧众的素质，在后来则更广泛的影响了巴蓬寺的发展。

## 法的资财

巴蓬寺开创的最初十年并没有永久性坚固的建筑。所有的房子都像在森林里的茅棚一般，比丘、沙弥和美琪住在个别的茅舍里。这些茅舍全是由茅草、香蕉叶、竹之类的天然材料搭成。隆波把全副精神放在自己的修行和训练弟子上，完全没有心思去考

虑建设永久性的硬体设备，况且当时也缺乏资金作这种策划。

可是，隆波的声誉传遍乌汶和泰国之后，前来依止的比丘、沙弥和在家弟子的数目显著增长，因此茅棚已经不敷应用，寺院也就不不断的扩充起来。现在，巴蓬寺成了许多小分院的祖庭，为了因应新的角色和任务，发展寺院，筹建更多永久性建筑和设备成了当务之急。作为一个健全的丛林道场以照顾数以百计的僧众，巴蓬寺拥有七十间男众茅舍、六十间女众茅舍。此外还有一栋多元用途的大殿、一座斋堂、一所火葬场以及其他林林总总的设备，全都建在一百三十六英亩的寺院范围内。对于寺院的设备和建筑，隆波坚持朴素和简单实用，并且能与环境融合。因此他亲自监督工程的进行，确保它们符合要求。

还有一项隆波一贯坚持的重要原则，就是不向在家信众募化任何东西，不论是直接或是间接的方式进行。他经常强调僧人募化是令人反感的行为。巴蓬寺所有的建设资金都是人们自动布施而来。出家人以教化信众佛法为修善业，而在家信众则反过来布施建寺作为回馈。

卜玉美琪提起巴蓬寺的建筑工程状况时，这么说：“隆波绝不允许任何人募捐，资金足够建到哪里，他就进行到那里。钱用完了工程还未完成的话，就停着等有钱时再续工。主要的劳力资源则来自比丘和沙弥。这一来可以节省金钱，还有就是可以训练他们的耐心和毅力，在任何活动中都能够修行念住。另一方面这种集体劳作也可以培养常住的团结精神。当然，主要的原因还是资金有限，不允许我们挥霍。为了节省金钱，只要可以做的我们都自己动手。有时，附近乡村的居民也会前来帮忙。”



## 大殿及斋堂

大殿的建筑在一九六三年正式施工，面积是十六公尺宽四十公尺长。在填地基时，有些村民评论说面积太大了，有多少人会来这荒山野岭使用这大殿呢？隆波听了回应：“哦，太大？我看是太小了！改天越来越多人来时，位子将不够，人们被迫坐到外面去！”事后证明，隆波的看法是正确的。

多年以后，当这栋建筑太陈旧时，现任住持隆波连 (Luangpor Liem Thitadhammo) 在一九九〇年决定在同一地点重建一座新的大殿，面积比旧的更大以应付当时的需要。整个工程花了好多年才完成，主要是资金的匮乏，另一方面也因为没有时限要完成。

一九六三年，建筑工程正式开始的第一年，打下六十根钢筋混凝土柱，钢条来自一座业已摧毁了的旧桥。

第二年，栋梁和屋顶等部分建好，大殿基本架构算是完成。斋堂是大殿后座的延伸，面积十六公尺宽五十二公尺长。建设过程中，村民提供了人力和资金的协助。一九六九年，整个工程，包括给男众禅修的上层建筑竣工。

## 围墙和道路

巴蓬寺有两层围墙，这是由于一九七七年寺院土地从原有的八十五英亩扩展到一百三十六英亩的缘故。新建的外墙高两公尺，长两千七百二十公尺，围绕整个寺院的范围。

隆哺隋 (Luangpuu Soei) 告诉我们内墙，即原来的围墙的

历史：“完成大殿之后，就开始建路。道路是依着寺院的界标而建。可是界标范围内有些土地是其他人的，共有十来个地主吧。于是我们向他们把土地买下来。买地的过程中遇上了其中一个地主的刁难。他坚持索价一万铢，相比之下其他人才卖一千铢。价钱一直谈不拢，可是缺了他这块地，寺院的地就连接不起来。最后，头家宋旺（Thaokae Somwang）和他的伙伴依照所开的价把地买下来。

巴蓬寺原本的篱笆是有刺铁丝网围起来的，后来才以水泥墙代替。砌水泥墙还满辛苦的，我们事先把水泥灌好，才能开始砌墙。当时是我带领村民建这幅墙。晚上，刚村、皮瓮村还有塔替村（Ban Tatid）的居民会来帮忙，刚村的村长用车子把他们载来。他们协助挖洞和灌制水泥柱。每晚大概可以灌制十根水泥柱。工程通宵进行，直到第二天凌晨隆波出去托钵为止，那时大家一起工作充满了乐趣。

隆波会叫我们送给前来帮忙的人一些面巾、肥皂、牙刷、牙膏之类的结缘品。后来，他们每建好一堵墙我们给两铢。一个晚上下来大约可建五六堵墙。那个时代，寺院难得有资金来源。记得有一次迦邠那功德衣节，我们收到五六百铢。这是寺院每年唯一有资金收入的节日，而且我们也没有募捐，都是民众自动供养。”

## 法定地位

七十年代初期，巴蓬寺在法律上经历了几件标志性的事件。首先，一九七〇年十月二十八日，巴蓬寺正式获得官方批准的法



定地位。在此之前，巴蓬寺在法律上是属于私立的僧众住所，因此不能剃度僧人出家。结果，每次有人要出家，就必须去其他寺院举行出家仪式，而且还要邀请羯磨师和尊证戒师，三四十人一起受戒。整个戒会的运作非常麻烦。因此，隆波决定亲自训练他的弟子成为羯磨师，简化戒会的运筹工作。

一九七三年四月二十九日，隆波正式受官方委任为住持。

一九七四年二月四日，隆波正式受官方委为戒师。同年四月五日巴蓬寺的戒堂正式受官方承认为布萨堂。这样，举办出家授戒仪式的问题总算获得解决。

## 布萨堂

那时巴蓬寺还没有正式的布萨堂。僧伽的活动，例如出家授戒仪式或半月诵戒都在小殿堂（后来成为仓库）举行。那个殿堂

太小，而且经过二十多年的使用已经陈旧不堪了。隆波因此批准了僧俗弟子们重建殿堂的建议。

新布萨堂的建筑工程在一九七五年初施工，在一九七九年完成。一九八四年二月二十六日，诗丽吉皇后出席了新布萨堂结界的庆典仪式。

## 隆波的茅舍

隆波从一九五四年开创巴蓬寺迄去世为止，住过好几间茅舍。第一间茅舍是启奥（Khiaw）老居士在一九五四年三月搭的，后来毁坏了。洪（Hum）老居士在第一间不远的地方建了第二间，现在已拆了。第三间则是在彤甘苏毗（Tongkam Supit）老师的护持下建起来，目前作为客厅用。隆波住在这里最久。

隆波的健康开始恶化时，现任住持阿姜连在池塘中央建了一座茅舍给他养病。可是，那个池塘后来渗漏，不能再蓄水。阿姜连只好自己注水进去。隆波最后的这间茅舍设计成疗养房，因为他当时已不能照顾自己了。其实，他本来应该住院，可是他坚持不肯去医院。结果由科斯利卜苏（Kesri Bulsuk）居士领导的在家众协助建筑这间茅舍。工程由一九八二年四月开始，十月竣工。隆波在一九八三年五月十九日住进去。目前的住持阿姜连自己住在这里。

## 钟楼

钟楼的建筑工程是在一九七一年开始，一九七四年完成。钟楼坐落在斋堂的北部，长和宽各六公尺，高十五公尺。钟

楼的顶楼安置佛陀的舍利。建筑内的墙壁铺石膏装饰的佛陀生平故事，还有巴蓬寺内的野生动物，包括红原鸡、松鼠、树鼯、四脚蛇等。这个设计是隆波的主意，由刚村的布瓦巴沃欣（Buapa Wongsing）倒模制作。

## 博物馆

博物馆是隆波住三隆坎吡医院（Samrong Kahnpaed Hospital）时，在巴蓬寺僧伽的批准下，由寺院的在家委员会兴建的。博物馆的蓝图则在隆波入院之前几年已得到他的允许。

## 其他大事记

一九七七年，寺院的面积扩充北部及东北部，从原来的八十五英亩增加到一百三十六英亩。女众住处搬到北部新的范围内，在这里兴建了新的女众宿舍，两座礼堂还有斋堂。

一九七八年，建外部的佛殿和火葬场。

一九七九年二月十一日满月节，隆波在寺院前的圆地，主持浇铸巴蓬寺的主佛像倒金仪式。

一九八〇年，寺内开始有电流供应。

一九八一年，建设蓄水池和水槽及安装水管。

Uppalamani: Biography of  
Luang Phor Chah Subhaddo

阿姜查 • 须跋多传

# 我们的隆波



## 我们的隆波

隆波决定在巴蓬寺安住下来之后，从一九五四年直到一九九二年他去世为止，再也没有出外行脚过。期间他只有过三次在分院度雨安居，但不再行脚。隆波的后半生在掌管寺院、教学和训练中度过。接下来的章节会探讨隆波教学与修行，他这方面独特的性格与素质。

隆波待在巴蓬寺将近四十年。在这段漫长的时间里，亲近他的人可以清楚看到他的某些变化。刚到这里时，隆波三十六岁，出家十七年。他坚苦卓绝、强壮，修行勇猛。给人的形象是个严肃、瘦小、皮肤黝黑、沉默寡言，工作勤快和警觉的年轻僧侣。寺院开拓初期，他处理任何困难都显得非常有耐性。后来，当他完成了自己的修行时，在领众方面更加熟练了。

巴蓬寺成了十方学僧和在家人游方参学的道场之后，隆波给这后来一代弟子不同的印象，他看来比较温馨、友善，而且充满慈悲和幽默感。但是，弟子们也知道，不管在任何时候都必须保持念住。如果有谁失念，毫无疑问“一只快活的老青蛙，可在刹那间变成一只夺命的老虎，随时扑杀任何人”！一九七六年之后，隆波开始显现老态，健康也急速的退化。隆波自己也承认这点，他认为这可能是过去猛烈修行的后遗症。虽然在某方面他还保存着早期那种坚忍的性格，但更多时候他体现的是另一种气质，例如，随着年级越大慈悲心也越强。



## 魅力带来的省思

“他就像一块磁铁。”许多出家弟子如此形容隆波。不论到哪里，只要不是太偏远，人们就会想方设法的去亲近他，而隆波也总是很慈悲的方便人们亲近他。虽然他并不作正式的授课，但和隆波谈天或聆听他开示实在是一种享受，充满了喜悦和欢乐。

“跟隆波在一起，就像透过一面镜子看我自己。”一位比丘说，“他是那么的冷静，随缘但又前后一贯，从来不会自相矛盾。看到他的德行，反观自己的不足，实在令人惭愧！”

## 耐心和毅力

“开辟金刚光明洞寺（Wat Tham Saengpet）时，乌汶府公路局的局长前来测量通路，然后答应派他的手下前来协助劈开岩石。他们来工作几天之后，发现没有炸药和机械，实在无法进行下去。可是这需要资金。结果，他们只好撤退。

隆波没有放弃，叫僧众继续开路。隆波自己用过早餐之后就坐着不动，一直接待访客到下午三点。接着他就立刻投入工作，不停的做到凌晨三点！在出外托钵之前休息几个小时。每个僧人都劳累不堪，可是隆波却持续干活。我得承认比不上他那么坚韧。我们没有一个可以跟他比！那次的工作我操劳过度，结果心脏出了问题！”

## 慈心

健法师说：“当一个人的慈心成熟时，他就会像隆波一样对

---

一切众生慈悲。看到蚂蚁在人行道上他会告诉它们改变路线避免被踩死。看到小鸟在空中飞他也会散发慈心给它们，告诉它们小心不被猎杀。不管是人还是动物，隆波都珍惜他们的性命。

隆波对我们慈悲是因为他不愿我们再受苦。对于有缺点的弟子，隆波更是关照有加，让他们有机会亲近他，和他一起托钵，给予他们鼓励。隆波从未显示不耐烦或放弃他们。对他们的言语行为总是特别温柔慈悲。”

## 神通异迹

“隆波从不提起他有神通或特异功能之类。每次有人问起这个问题，他会间接转变话题。不过，有些迹象显示他能知道别人的心思。一次有位比丘去皮瓮村托钵，途中他想到当天肚子实在很饿，一定要饱吃一顿才行，他将会吃一大团糯米饭，唔，就像他的脑袋那么大一团糯米饭。走向寺院还未踏入寺门时，他听到隆波问道：‘喂，你真的那么饿吗？真的要吃那么多糯米饭吗？’

这一下问得他哑口无言，尴尬不已。

卜玉美琪也提起有一次，一条没有尾巴的眼镜王蛇住进寺院里，它随隆波出去托钵。皮瓮村的居民看到那条蛇跟随隆波爬进寺内。他们请求隆波托钵时不要带那条蛇出去，不然大家怕蛇都不敢上前供养。隆波拒绝了他们的请求，告诉他们他根本不知道有这回事。

无论如何，他发现的确有蛇爬行过的痕迹尾随他的脚印，而且从留下的痕迹看得出是只很大条的蛇。于是他就告诉那条蛇

不要再跟着他去托钵。再后来，更多的信众到来寺院时，他叫那条眼镜王蛇去森林深处住，免得吓坏他们。从此以后，再也没有人见过这条蛇。”

## 随缘应化

许多人都很佩服的隆波其中一项能力，就是可以随着环境的转变而作出调整，适应不同的时空。他可以在不违反法与律之下，随顺因缘而不干扰任何人。有一位出家弟子叙述隆波在国外的状况：“在国外，隆波遵守当地人的风俗习惯，根据情况来调整自己。他说：即使是修行也不可以违反风俗和传统，而执意孤行。首先，我们应该观察。看看他们的行为有没有违反戒律。其实，在泰国的城市或乡村的寺院也应该如此。明智的作法是随缘。



举个例子，在家人供养没有依照律处理的水果。遇到这种情形，我们接受他们的供养，但不吃这些水果就行了。另一个例子是，不必在意外国人没有遵从泰国人的礼貌习俗。毕竟，他们受的教育和我们不同，这些都和法与律没有直接的关系。”

## 少欲知足

隆波整副家当就只是几件资具，身无长物。可是他对此心满意足，从不要求额外的东西。有一个案例可以看出隆波这方面的态度：

一群弟子协议寺院应该成立一个基金以应付未来的需求，他们把这个建议带到隆波那里要求考虑。聆听了整个构思，隆波回应说：“这是个很好的主意，但不太正确！为什么呢？因为你能一心修行，为法忘躯的话，就不会饿死！佛陀他老人家没有成立什么基金，可是还不是活了下来？他已树立了让我们遵循的道路。如果大家照着他的道路，我想我们可以应付过去。”

他下结论之前顿了一下，“这个就是了！这些——钵和袈裟——就是佛陀给我们成立的基金。你永远用不完”！

隆波从不收藏任何东西，也没有个人户头。每次收到供养品他会与大众平分，余额则分给其他分院。他总是满足于简朴的东西。比如，外出时会选用最旧，几乎报销的车，尽管有许多豪华舒适的车就在那儿供他使用。

## 自由自在

有一次，隆波去住在夜功府（Samut Songkram）一个信徒的

家。过了三晚，他叫随侍的净人收拾行李，在没有知会屋主的情况下离开。当净人提醒说应该先照会主人时，隆波拒绝了。他说：“为什么要让他知道？这样一来我们就走不了。我没有答应在这里常住，只是说我会来探访。现在既然已经来探访过了，那我就有自由随时离开！为什么要让他们控制我？”

当他们走了约十公里，屋主得到佣人的通知他们的不告而别，匆忙赶来请求隆波回去。隆波没有跟他回去，继续上路前往亚兰（Arunyaprathet），留下不知所措的屋主在路旁失望的啜泣。

隆波对在家人的互动非常谨慎，尤其是妇女及大人物。不过，他总是立足于戒律的原则，平等对待每一个人。同时，又如上所述，保持不受束缚。

## 幽默的智慧

隆波从小就很有幽默感。这点在他开示佛法时就很明显，没有人会打瞌睡。即使被批评，人们也不会起烦恼或生气。这主要是他的幽默感软化了呵责的气氛。我们可以从下面的几件轶事看出他在这方面非凡的能力：

### 1. 荆棘捉贼

上面提过有些村民经常来偷寺院的木瓜。隆波知道这件事后，决定给他们一个教训。一天，他叫白衣砍下三根荆棘准备捉贼。他安排出家人在小偷通常经过的三个地点静候，一个靠近出口，一个在中间，还有一个接近木瓜树。他自己也在最靠

近木瓜树的地方等候。

当小偷们专注采木瓜时，隆波打了个讯号，那个待在出口处的僧人把荆棘放在通路上。木瓜采得快装满篮子时，隆波清了清喉咙作为讯号，他不想在这个阶段吓坏那些小偷。

听到了声响，小偷立刻提起篮子半走半跑迅速逃离。逃到接近中间的路段时，隆波即大声疾呼：“你看到有谁从那里逃跑吗？”

等在中间的出家人呼应：“哪里？哪个方向？”

贼人开始慌了，拿着贼赃朝出口处飞快奔跑，此时在出口处恭候已久的比丘在其他出家人赶来会合时发出巨响。

这下小偷们吓破了胆，丢下满篮子的木瓜和作务布不管，没命得跑，踏过荆棘朝外逃，混乱中还有人跌倒被其他人践踏，在一片哀叫声中总算给他们成功逃回去。

隆波知道他们是谁了，因为他们被荆棘刺伤了脚，接下来的三天都没有出现在寺院。隆波吩咐村长叫他们来：“叫他们来取回木瓜和留下来的作务布。告诉他们不必害怕，来寺院里拿回这些东西。不然木瓜将不再新鲜了，会卖不出去。”

他们其中的一个前来见隆波，隆波没有呵责他，只是很慈悲的教导，要他诚实的赚取生活，不要再偷窃。况且那些木瓜只能放两天，不值得去这样做。

从此，寺院再也没有面对偷窃的问题。

## 2. 保证灵验

有一次，邦外村（Bung Wai）一个信徒的儿子来向隆波告

别，他被征召去服兵役。谈话中，他向隆波讨护身佛牌。隆波面无表情的转向大殿的佛像，指着大佛说，“那个怎么样？你最好把它搬上战场”！

### 3. 解铃系铃

另一次，一个小男孩请求隆波替他放生小鸟做功德。隆波问道：“什么样的小鸟呀？你怎么会有小鸟呢？”

“隆波，那是我捉来的！”

“哦，那你应该自己去放生呀！为什么叫我替你放呢？”隆波听了回答。

### 4. 谁拍打谁？

一个妇女的脚疼痛，她前来顶礼隆波，请求隆波拍打她的脚以便加持医治。

隆波听了对她说：“你也应该来拍打我的脚啊，我的脚也很疼呢！”

### 5. 不存在的演员

有些在家弟子评论隆波像个出色的演员，可以随观众的需要而扮演不同的角色：带着问题来找他解决的觉得他很慈悲，乐于助人；带着傲慢和偏见而来的觉得他不好惹；来修行的觉得他是位明师善知识。泰国弟子认为他冷漠；外国弟子则觉得他很友善。所以，实在很难界定他到底属哪一类。

英国甘露寺（Amaravati）的大殿内，挂着一幅大部分人都





不欣赏的隆波的画像。可是，阿姜苏美多（Ajahn Sumedho）最喜欢这幅画像。他解释说这幅画像提醒他，在巴蓬寺与隆波相处的日子里，有时，他发现隆波似乎完全没有情绪和感觉，心仿佛不在他的躯体内一般，看起来就像是一架关了机的机器。这幅高深莫测的画像，正好流露出隆波没有特定角色要扮演所带来的无我感。这是他真正的隆波。

## 6. 无分别心

一九七三年隆波荣获“尊重的菩提智长老”衔誉。弟子们都为此欢呼雀跃，可是隆波对这个行政僧职不为所动，他甚至说被委任僧职只是世间法。世界一切都在不停的变迁，没有哪样是绝对的。

他还是原来的他。尽管潮水有涨有落，横跨乌汶汶河上的桥依旧如如不动，没有随着潮水而上下。

## 7. 死硬的环保主义者

上面提到，早年巴蓬寺面对疟疾等地方性疫病问题，寺内虽然没有人因此死亡，但包括隆波在内的比丘、沙弥和美琪都曾严重感染疟疾。

为此，一些医生建议隆波清理部分森林，让空气更顺畅流通。可是，不管他们怎么说，隆波坚持森林必须保持原状。他坚决的宣称，即使是因此而造成比丘、美琪乃至他自己死亡，他都宁愿保存那片森林。

## 8. 绝不破戒

同样的，隆波经常告诉弟子们，他宁愿可守戒死也不愿破戒活。有一次，他受邀请到王宫应供。在那儿遇到一位高僧阶的昭坤以嘲弄的语气问他：“阿姜查，你进王宫也托钵，难道不觉得羞耻吗？”

隆波反击：“尊重的昭坤，您在佛陀面前不托钵进王宫，难道不觉得羞耻吗？”

## 知恩报恩

感恩是隆波最显著的品格。就如之前所提到的，隆波为了报答父亲的恩惠出家，并且答应他终身不还俗。隆波也剃度母亲出家以报答她的养育之恩。

对于他的戒师以及其他师长，隆波总是对他们崇高的尊敬，只要有机会，他都会服侍他们，并且也常常派弟子去服侍和照顾他们，供养他们资具。隆波不时提及他的老师，而且严格遵循他们的指导修行。他最尊重的其中三位老师是阿姜曼、阿姜金纳利以及阿姜佟咯腊（Thongrat Kantasilo）。

关于阿姜佟咯腊，这位和尚刻苦的修行、智慧和幽默感在在让隆波留下深刻的印象。隆波时不时向弟子们讲述这位妙和尚各种出格的行为和轶事。例如，他教导弟子用餐时必须遵守威仪，可是自己却从来就未照着做。一次，他在村落里托钵乞食，停在一户住家前。看到他，屋主在里面大声的告知饭还未煮好。听了他不但没有离开，反而回答说，“哦，不要紧。孩子，爹会等你。把火扇猛些吧”！

阿姜佟咯腊与阿姜曼共住时，只要发现阿姜曼有段时间没有开示，他就会耍些花招诱迫阿姜曼开示。比如，一次出外托钵，他插队排到老师阿姜曼前面。另一次，他在路上把黄瓜从钵里拿出来，不顾威仪的大声咀嚼。还有一次，他在阿姜曼的茅蓬下装模作样练习拳击。

阿姜曼的教育是出了名的严厉，而阿姜佟咯腊的这些作为让其他僧人给吓坏了。结果毫无例外的，接下来阿姜曼就会给予长篇大论的开示。

隆波给予阿姜佟咯腊的德行很高的评价，说他是过着清净梵行的生活，直到咽下最后一口气的修行人。他死时，人们发现他的僧袋里只有一把剃刀，这就是他所有的财产。

说到感恩，隆波强调出家人必须对即使仅仅供养一小团糯米



饭的施主感激。不管在家人供养什么，食物、衣服、医药或是住处，都是在成就僧众达到最终成果或解脱。这是为什么他鼓励出家超过五年的弟子，以自己的体验弘扬佛法，作为报答在家人的恩惠。还有一点，是隆波时刻提醒弟子要好好保护他们的资具，就好像他们的性命那样。特别是钵和袈裟，这两样是佛陀留下给出家弟子作为长养慧命的资具。隆波要弟子们保护他们的钵就如佛像的头一般。

## 教导的重点

### 1. 接受痛苦

面对痛苦时应该接受它，这是隆波的教导。“如果逃避痛苦，你就无法看清它、了解它。这样一来，你就不能理解和克服它。其实，痛苦可以协助我们获得智慧。遭遇痛苦时我们应该去面对它，省思是什么造成痛苦，而不是选择逃避。如果我们以这种态度来面对，那么痛苦最终会带领我们寻找老师，找出解决之道。”

当然，要真的度过痛苦并且克服它并不是件容易的任务，需要极大的耐性。为此隆波教诫，要熄灭烦恼，就要有耐心和毅力作为修行的基础。

### 2. 苦的原因

隆波要求弟子与他们的欲望对着干的方式来消灭烦恼。如果对欲望千依百顺，就没法子看出它的危险，最终将沉迷于自我感。

### 3. 苦的熄灭

隆波以他修行的体验解释苦的熄灭：“证到法的人超越一切世间的思维，他们的心超越人类语言概念的二元对立，比如好与坏、对与错、高与低、黑与白、胜与负、生与死、乐与苦……证法之后就好像是对人们的问题已有现成的答案。面对痛苦时知道怎样去应付。这是因为他明白苦一定会消逝，不会永存不变。能够觉悟这点意味着他的心不断地在工作。这就是修心。”

“……觉悟到色声香和味本来的样子，在心中看清楚它们共同的本质——无常、冲突和无我，那我们就不为它们所干扰。这时听好像不是听，这是心运作的方式。它自行持续不断的运作，观察真相，没有东西可以与之相比，它不断的解开、熄灭轮回——受、想、行和识引起——的作用。”

“这是心的特性。它知道乐和苦是两件不同的事物；受则又是另一样。这就像即使是把水和油倒在同一个瓶子里一般，它们就是不会混合起来，因为那是两种不同性质的东西。”

### 4. 道

关于修道，隆波再三强调行者必须了解戒定慧三者的关系，修行八正道才有可能进步。修行佛法时舍弃其中一两项不顾是不行的。“佛法的修行有三个层面。如果是以人而言，那是身语意；就法而言，是戒定慧。一个人如果没有智慧看到戒与定的利益，就无法好好的持戒和修定。举个例子吧，有人说他今年持戒，明年修定，然后呢，再下一年他就会获得智慧。之所以会有这种看法，是因为他把三者看成是三个互不相干的项目。

想想看，没有坚强的毅力和智慧，他怎么能够持戒呢？事实上，戒定慧都在一心中。当一个人持戒圆满，定和慧必然会随着产生。它们是一体而相互增上的。”

“不必到外面去寻找八正道，它在每个拥有两只眼睛、一对耳朵、一只鼻子、一条舌头和一张躯体的人之内。只要觉悟，或者是尝试了解，什么是适合的，什么是不适合，那么那个人心就在正道上。不管错得多离谱，只要他觉察到自己的思想，不让它受干扰，那就是戒律仪，定和慧接着就会生起。”

戒是禅修和智慧的基础，因此隆波非常强调戒与律的关系以及其重要性。戒不清净的话，定和慧就无由生起。他经常强调正定由念和忍耐而来，并由此带来内观智慧、自在和解脱。

至于那些与解脱没有直接关系的幻术神通等，隆波从来不曾给予关注。“持戒、修定和慧是为了让人得正见，从而避免造恶业。除此之外就没有其他的。”

中道，也就是八正道，是隆波常提起的话题。他习惯于给中道一个简单的定义——“恰到好处”，或者是对乐和苦都不执着。“觉知快乐，我们要做的是去观察它而不起执着。佛陀叫我们远离苦与乐。能离开这两者就是正道，也就是中道”。由于隆波教学的核心是道，因此在接下来的讨论会专注在律，以及包含在此的头陀及禅定的修行方式。

## 出家人的戒条



## 1. 毗尼耶

从隆波以下的论述，可看出毗尼耶——出家律的重要性是不言而喻的。

“佛陀制定了毗尼耶，因此不遵守毗尼耶意味着对他根本不尊敬。我们必须严格尊敬和奉行它，否则出家根本毫无意义，出家而不守出家律，那出家还有什么利益？我们要在哪里去找律呢？可以在我们自身上找到。只要我们遵行它，它就存在。不然，我们就应该怪罪我们自己，我们就像强盗般抢劫了自己的宗教。我宁死也不破戒，我不在乎失去性命，但介意是否犯戒。”

### 隆波谈毗尼耶

“我们的修行主要的内容是以戒律、头陀行、禅修、念住、寺院的清规，以及出家人的二百二十七条戒为基础。严格遵照这整套制度，能让我们把生活简化，在生活中不会对言行举止产生疑虑、操心，担忧自己的身语意是否正确。而且这也让我们在生活中保持正念。

律制的生活也使大众和谐团结一致共处，它把每个人导向同一个方向，僧团因此和合一味。在这里，我们完全遵守律制生活，追随佛陀的道路正确地修行。我们生活只依赖最基本的需求；节制自己不造恶业，只修善行，行住坐卧一切活动中观照自己的起心动念，以净化心灵。戒律与戒法理应成为修行更高层次的定与慧的基础。记住：出家律对出家人的重要性在于观察和守护心念的愿力。修行人必须有正念，观察内心，开口说话、涉及或处理任何事之前，应当考虑再三。我们之所以会

犯错主要是念住不够强或不专心。

所以，对修行人来说，律可以是同时令人讨厌又有裨益的。我们一定要找出有哪些是我们还不清楚或未全面掌握的，这或者可以问那些了解的人。

戒律就像是一面盾，或一道栅栏，保护我们免于犯错。这点大家务必认真看待，没有彻底的了解的话，将不容易依教奉行。保持念住和一丝不苟就不会犯错。无论如何，在这方面我们得小心翼翼，如履薄冰。持律修行是件困难的事，行者有必要对所拥有的任何资具——哪怕就只有那么一丁点儿——知足。而且要对会令人犯戒的事物保持警觉。还有，修行人不可以跟不修行的人共住，必须分开来。这点非常重要！

对于戒律，我们务须学习明白，不断思维并且牢记在心。有不清楚的地方就去问老师，他可以给以详细讲解。重复地学习，直到对戒律有透彻的了解为止。”

### 阿姜曼的诠释

要严格恪守戒律，牵涉到许多戒条和各种繁复的细节，这使隆波感到非常困扰。因此，在参见阿姜曼时，他提出了这个课题请求开示。为此，阿姜曼给予一个令他印象深刻的答覆，成为他后来修行的原则。阿姜曼说：“阿姜查……那可以很复杂也可以很简单。如果你尝试遵照描述及诠释的每一细节来修持，那将会是极其困难的事。其实，从心的角度来看，那就只有一个要点吧了——如果我们对造任何恶业都感到惭愧和畏惧，那么，我们就能安住、清凉和自制。这样，即使我们物质短绌，生活也

会充满欢乐和满足，我们不会渴望更多，那将需要特别照顾。我们的念住在任何活动都将更敏锐，自然会专注。

避免去做或说我们所不清楚或存疑的事，有疑惑最好先去请教师长。不管怎样，在还未有直接的体验之前，他将无法明白一切事物。你看，一切由心，心是主人。只要你还未生起惭愧心，那你就一直会有疑惑。所以，你应该把所有佛陀的教导或佛法融会贯通起来，然后专注在你的心。任何不确定的事都不要去做。”

隆波听了这诠释，得出结论这与他之前所知道的法相符。佛陀的教导或佛法必定与烦恼、苦、欲望、贪、野心、过于涉世、懒惰和需索无度等相反。隆波觉悟到除此之外其他的一切都是法。

## 2. 寺院日常作息或工作以及修行

除了波罗提木叉的二百二十七条戒，隆波也特别强调另外三套寺院的日常作持——“威仪学处”（abhisamācārikasikkhā）。这包括了出家人的行为准则、举止态度和任务。这一切都是为了协助念住的修行，令比丘小心谨慎，对自己的任务留意还有负责，另外也促进僧团的和敬。以下是巴蓬寺僧团清规的例子：

### 巴蓬寺僧团清规

比丘及沙弥不允许向没有自动提出要供养的在家人要求东西。

僧众不准与反对佛教的俗人或宗教师交往。



比丘和沙弥禁止教导或学习幻术等（tiracchānavijjā）任何障碍通往涅槃的低级知识。

除非有急事或得到师长的允许，出家少过五夏的比丘必须由五夏以上的比丘伴随才可出外游行。

比丘及沙弥不许随心所欲做事，所有的计划必须先获得住持的批准。这是为了清楚行为的动机是否符合法与律。

比丘与沙弥对于所分配到的茅舍必须知足，并且打扫及保持各自茅舍和通道的清洁。

比丘及沙弥必须参与日常作务，不可找藉口逃避任务。

托钵、洗钵、打扫寺院、汲水、洗澡、收拾斋堂、染袈裟和听闻佛法开示时，比丘与沙弥必须全神贯注，不准交谈。

用完斋，比丘与沙弥必须打扫清洁斋堂，之后一起顶礼佛，才可安静地提取自己的资具回茅舍。

比丘与沙弥应少吃，少睡，非必要不说话。修行时必须警觉和坚毅，僧众生病应给予照顾，慈悲对待病人。

比丘不可以积蓄钱财或金银，或要求其他人代为保管；也不可从事买卖或货品交易。

所有供养必须净施——公开的奉献于大众，要用时必须得到僧伽的允许。

不管是在大众场所或个人茅舍内，任何时候比丘与沙弥都不可聚集在一起谈天，真有必要交谈时，也必须小声。

一切书信往来必须先得到住持或委任的比丘批准、监督。

其他寺院的比丘或沙弥要来巴蓬寺住宿修行，必须预先出示戒师的介绍信并把出家证交予寺院。

外来比丘或沙弥路过这里，要过夜或短暂住宿的，第一天必须出示出家证。除非有适当的理由，否则不得住宿超过三个晚上。

僧伽拥有绝对的权力处理任何不遵守以上僧团清规者。

一九五七年十月二日

住持阿姜查 · 须跋多 启

## 头陀行

隆波有一次解释头陀行的重要：“头陀行能协助我们消灭烦恼，使修行变得简单直接。虽然佛陀并没有说头陀行是必修的项目，然而对于真正发心修行的比丘来说，头陀行实在值得推荐，它是圣贤僧修行之道！

头陀行可不是经行，经行只是身体的动作，也不是坐禅，或从一个地方步行到另一个地方的行脚。头陀行总共有十三项，或十三支苦行。不管是哪一项，都不容易修习。它们可以是住宿在树下或林间；只靠乞食获取食物，不受人请；一日仅吃一餐；

只用钵进食，不用其他器皿；住在坟冢间；住宿在露天空地；常坐不卧；只拥有三衣，这些都是头陀行的项目。

为什么头陀行那么值得推荐呢？因为它是烦恼的敌人，是祛除烦恼的工具。比如日食一餐，住在树下或林间，这类行为违反我们个人的喜好和舒适。修行头陀的人必须跟他的烦恼或欲望作对。所以还未解脱的行者修头陀支时肯定会遭遇困难，这就是修头陀行的目的！如果修行时觉得舒适清凉，那就修错了。头陀苦行违反了人类惯性的感受，没有智慧的人将无法忍受。只有有智慧和大信心的人才堪修习。当行者体证这法时，他反而会体验到舒适、清凉和平静！

这个情况可以拿人类跟猴子相比较，人在森林住会觉得困顿窘迫，猴子则得其所哉，因为它习惯了那种生活，觉得很自在。住在城市或镇子里的人，已习惯了某种饮食、睡眠、坐卧、谈话的生活方式，现在要住到森林里去，自然苦不堪言。佛陀说觉悟苦即觉悟法。苦是结果，修行人能觉悟到这个结果，这个苦，那他就知道如何找出苦的因，及苦的熄灭。佛陀把这称作圣谛。”

## 禅修与般若

对于禅修，隆波的解释是：“心的训练是使它停止和平静。由于心的本性是不停的挣扎动乱，因此要控制或停止它可不是件简单的事。这个心总是习惯跟着感受和思想——特别是不善的思想——走。就像是水总往低处流，不可能向上攀。可是农夫知道怎样筑水坝和灌溉渠，阻止水流失。他们也会充分利用水的功能，例如蓄水来发电。

同样的，如果我们知道如何控制或训练我们的心，它将会变得强而有力，可以给我们带来巨大的利益。佛陀常常提起，经过调伏的心带来快乐和成就。你会发现到，能量充沛的比丘不会缺席经行和禅坐，他们总是那么细心、沉着、恬然、平静。在这里我们可以看到这类比丘和沙弥。能够对经行和坐禅保持热忱的僧众通常都很强壮和能量充沛。假使每个人都如此投入修行的话那就没问题了。

还有不必读书，要读就读你的心。书本就像药方，在你还未去找药之前，药方是就没有用。

关于修行的法门，只要能令修行人放下执着的就是正确的修行法门。所谓的修行，或者说修心，就是改正一个人的知见，放下执着。至于法门或方法，就像不同的捕鱼工具，尽管形式和方式不一样，可是效果相同。我自己没有特定的禅修方法，不过通常会教导念“佛陀”或观呼吸。然后逐渐改正知见和知识。

观呼吸是个容易和方便的法门，对修行的人，不论任何姿势任何时间，呼吸都存在，不必可以去创造或构想。能够专注呼吸是戒。持续的专注呼吸心会变得平静，那是三昧。当行者修到了悟呼吸是无常、无我的，而不再执着它，这就是慧。如此观呼吸可谓同时修习戒定慧。修行圆满时，他可说是遵随佛陀的八正道，最终能趋入涅槃。这是佛法最正确的法门。

修行不在于行住坐卧的姿势，而是在任何姿势中都保持正见。因为无论什么时候我们都处在其中一个姿势中。从这个角度而言，可以说我们并没有出定，有的只是更换姿势罢了。三昧是坚强的愿力。从禅修出来之后，我们应该对自己的念力和



明觉心有信心，对修行更有毅力。如此一来禅修将会进步。”

## 什么是三昧？

“当心变得平静，一切都显得清晰时，我们就不再有疑惑。我们会觉悟到心已远离所有的障碍。心会成为一点、喜悦和平等。这时的心非常强。昏昧还有其他障碍，比如疑惑、妒嫉、恶念或者妄想都被消除了。三昧只受到念的滋养，这是法的特性——一法同时可生起其余的法。念是生命，离开了念，人就变成行尸走肉，语言和行为会因心不在焉而不知所谓。念是带来智慧的明觉。

三昧可分为邪定和正定。邪定或不正定是心没有觉知的定住。他可以坐在那儿两个小时或一整天什么也不知道。这就好像是磨利了的刀，置在一边不用，结果什么用处也没有。这种定中得到的平静同样地会误导心的主人——他会受到蛊惑，缺乏明觉而自以为已经证得最高的智慧，不必再追求更高的真理。这变得很危险，成为修行人开发智慧的障碍。相反的，正定的心充满觉知、清明和平和。行者拥有完整一贯的念与觉知，自始至终保持完整的觉知。

禅修带来的平静有两个层次：粗和细。在三昧中，人会充满快乐和满足而进入平静，这个层次的平静是粗的平静；另一方面，智慧令人如实知的觉悟圣谛而进入平静，这个层次的平静是细的平静。在这个层次，心已经觉悟并且超越了苦与乐，不再执着它们、受它们的影响。这个就是佛教的终极目标。”

# 当西方遇见东方



## 楔子

大城，或译作阿瑜陀耶建都于十四世纪中期，并且发展成为暹罗的首都，直到一七六七年被缅甸洗劫灭亡为止。在那个陆路旅行比海路还安全的时代，大城这座坐落在湄南河河洲的城市很自然的成为转口港，为那些避开马六甲海峡的东方商旅提供一个理想的货物集散地。在这两百多年期间，大城成为亚洲最繁荣的国际都会。人口上百万，多过当时的伦敦。在这里有超过五百座佛寺，许多佛塔都铺上金叶，闪闪发亮，仿佛是天上的光环，令前来的商旅为之目眩。

大约在十七世纪中叶，大城的居民开始接触西方来的洋人。从法国、荷兰、葡萄牙和英国到来的商旅就在城外建立各自的社区。大城的国王经常雇用这些洋人当保镖。在当地暹人的眼中，这些白种人似乎是一种吃人的妖怪：整身毛茸茸，散发着恶心的体臭、性子火爆而行为粗俗，还有嗜肉、精力旺盛；可是这些家伙同时又拥有过人的专长，特别是作战的技术。

这些妖怪有他们自己的宗教，他们的牧师和僧侣也一起到来这里，可是当地人满足于自己的传统，这些外来的宗教对他们并没有吸引力。传统上，暹人都把心灵的净化等同于出离世俗欲望，这些西方来的宗教对他们而言生活奢华，并不符合他们心目中的标准。而且，他们也看到这些西方传教士粗俗地竞相毁谤，言行不一。因此当地人很礼貌的拒绝了这些外来宗教。

可是，在纳雷王朝（1656-88）时，暹罗人那为人称道的忍耐性格被逼到了极限。当时，有个希腊冒险家，C.华尔康

(Constantine Faulkon) 做了摩诃泰 (Mahatthai) ——外贸与外交部长，地位仅次于国王。华尔康后来皈依天主教，并与法国勾结，阴谋安插一个信天主教的王子继承王位。企图把大城变成天主教国家，成为法国路易十四的附属国。

无论如何，他的阴谋无法得逞，一六八八年纳雷老王逝世之际，保守势力的崛起压倒了外来势力，法国的如意算盘落空，而华尔康也被处死。

接下来的一百五十年，暹罗人一直对西方人保持恐惧、反感和猜疑。可是，十九世纪法国和英国的势力与威望横扫整个区域。使得西方人的形象起了变化。西方代表了权威、现代化，一个必须尝试适应的新社会次序。

当周遭所有的国家都沦落为欧洲的殖民地时，暹罗的独立地位也就岌岌可危。这时，蒙固王(1804-1868，即拉玛四世，1851年登基)改变了以往暹罗统治者的政治方针，开始同西方的学者与传教士建立友善的关系。他相信像暹罗这样一个小国要保持独立，唯有崛起成为西方一样的国家，赢得它们的尊重，才能免于落入列强的殖民。另外，当时暹罗在法国淫威之下被并吞了东部的部分领土亦加强了这种西方优越性的观点。

他引进西方的穿着和制服，并且研究天文，以科学方法准确地预测日蚀，挑战了至当时为止从未受质疑的星占家的权威地位。此外，他也改革佛教，尝试把佛教导向更理性和“科学化”，避免受西方传教士的藐视。

蒙固王去世之后，他的儿子朱拉隆宫极端倚重西方的专家，尝试建立一个现代化管理模式的中央集权政府。他也把王室成

员与精英送到西方——主要是英国——深造。

当隆波成年时，西方文化已经占了主导地位。昂贵的入口服装、汽车、日用品和食物，都是富裕的精英阶级所追求的地位象征。

一九三二年，暹罗改制成为西方民主形式的君主立宪国。然而随即发生了影响重大的事件：新政府很快的被军人独裁统治取代。法西斯主义成了潮流——军人统治国家比混乱的政治辩论更受欢迎；军队制服轻易俘获人们的喜爱。披汶元帅通过法律规定，所有的男人早上出门上班前必须戴帽子和吻妻子的脸颊。国家名从暹罗改称泰国。沙文主义被伪装成爱国主义来鼓吹。这个时期的佛教，在官方的支持下趋向形式和仪式化，真正的目标和理念反而被忽略了。这成了佛教后来发展的特色。

在乌汶的乡下，西方的印象来自好莱坞。流动电影公司在村子的寺院里撑起荧幕和播音器，在幕后现场配音，以当地口音的寮语播出电影。克拉克·盖博（Clark Gable）和葛丽泰·嘉宝（Greta Garbo）就是这样子迷倒观众们的。乌汶人通过这种方式来认识洋人的模样，既令人兴奋又震撼。

当新出家的隆波在当地乡下一间寺院学习时，一群衣衫褴褛，形容枯槁的战俘被送来监禁在市中心。他们是当时日本占领军的囚犯，被用来当人质，钳制盟军的轰炸。当地人偷带香蕉进去给他们。

接下来是六十年代的越南战争。乌汶比曼谷还要接近河内，这再一次凸显乌汶的战略地位。到了六十年代末期，有两万名年轻的美军驻扎在城市北部的空军基地。大批穿着军装——黑皮



肤、棕皮肤还有白皮肤——的军人，高昂阔步的揽着穿迷你裙的妓女，在低级趣味，名为花花公子之类的酒吧内狂欢豪饮。或者到“佛教村庄”去让精神松懈一番。在头顶上，每几分钟就有一架F4型轰炸机，装满炸药呼啸而过，飞去寮国、柬埔寨和越南执行任务。

不过，美国大兵并不是当时唯一在泰国的西方年轻人。同一个时期，在巴蓬寺东边稻田里工作的村民，开始不时看到新的景象——身材高大、白皙皮肤，一头长发，背上背着邈邈肿瘤般的背包，穿着恤衫，褪色的蓝牛仔裤的年轻人，一脚高一脚低跟随着牛径路过。这些年轻人就是参访隆波的西方寻道潮流中的开路先锋，也是目前有上百个比丘与美琪的西方僧团最早期的成员。



## 超越言语

“隆波，只有几个西方弟子会说泰语，您又不会说他们的语言。请问您是怎样教他们呢？”这是七十年代初期开始，当西方的弟子急遽增加之后，隆波最常面对的问题。他会尝试解释他教导的佛法重点是解脱，不是哲学。直接指出苦的经验，还有它们的原因，这比运用语言文字形容来得重要。

偶尔，为了澄清这点，隆波会把热水瓶里的水倒在桌上的杯子里，说：“我们泰国人叫这‘热水’，寮语叫‘南火’，英语则叫‘hot water’。这些只是名字。如果你把手指放进去，没有语言可以真正表达你的感受。可是，任何国家的人都知道这是什么感受。”

在另一个场合，有个访客看到所有这些外国比丘，问隆波他是否会说英语、法语、德语或日语。隆波一一说不。发问者看来感到很困惑——那这些外国比丘怎样学习？隆波以典型的反问方式回答：“居士啊，你家里有养牲畜吗？你有猫狗吗？有牛或水牛吗？哦，都有。那么你会说猫话吗？狗话呢？水牛话？什么？不会！你怎么和它们沟通呢？”

隆波接着总结：“一点也不难。就像训练水牛一样，如果你不断操控牛索，它们很快就知道怎样做。”

对泰国人而言，水牛是迟钝和愚痴的象征。把人拿来跟水牛相比较是一种侮辱，有谁当面叫人水牛的话，那通常是他非常生气或者是想找碴儿打架。对于西方知识普遍受到过度崇拜的泰国人来说，隆波把西方人比作水牛很滑稽。西方比丘看来强壮有权



威。西方的技术、物质、专业是那么的受落。而这些西方知识分子却自动的放弃了人们所羡慕的一切，选择到森林里过苦行僧的生活，不能了解当地人的语言，吃粗糙的食物，还有一如泰国比丘几百年来所做的一样，奋力追求平静与智慧。

这多么令人迷惑、兴奋，而且更重要的——鼓舞！许多访客离开巴蓬寺时脑子里想着，或许佛教有些什么是他们所知道的吧。否则如果佛教真的是落伍的话，西方人怎么可能那么虔诚呢？

隆波的基本方法——他特别强调这点——没有什么秘密。他带领西方弟子，示范给他们看如何做，他本身是个榜样。不需要灌输一大堆知识。“虽然有许多西方弟子跟我一起生活，我并没有给予他们很多正规的教导。我带领他们修行。如果你做好事，就会有好的结果；做坏事的话，就得到坏的结果。我让他们有机会自己看到这点。当他们诚心修行时，他们就会得到好的成果，如此他们就对所作所为有信心。他们不是来这里读书，而是真正的修行，舍弃心中的不善，让善生起”。

来这里参学佛法和过寺院生活的西方人没有泰国文化的约制。在某个角度来说他们拥有“初心”，他们开放、好问的态度令隆波感到新鲜振奋。作为学生他们没有隆波认为泰国弟子的严重障碍——学而不思的态度。不过他们的开放也有缺点：西方人很容易陷入疑惑的沼泽中。泰国比丘通常会诚心诚意的投入修行，对老师与传统怀有绝对的信心。西方人则经常为疑惑所困扰。

隆波说：“一旦你让他们问完，这些西方人就清楚知道他们

应该怎么做。可是在开始阶段他们的确很折磨人。无论在哪里，跟谁在一起，他们就是不断的发问。唔，其实他们不知道答案的话，也无所谓呀！他们一直问到没有东西问为止，不然不会停下来——他们充满了热忱。”

## 第一个西方弟子——阿姜苏美多

一九六七年，巴蓬寺有个在东北部上端行脚叫宋迈（Sommai）的比丘，带了一位比他高出整个头的老朋友一起回来。这个乍到的比丘高六尺三吋，金黄的头发，一个三角形的鼻子，还有一双湛蓝的眼睛。寺内即使是最自制的比丘，也无法不悄悄地望上他一眼。他的名字叫苏美多。

十年前的韩战，两人穿着满是绉痕的白色海军制服第一次相遇。现在，他们又很凑巧的穿着土黄色的僧袍再次碰面。他们是在湄公河岸旁，阿姜苏美多最近出家的寺院遇上的。两个人叙述了离别后彼此的际遇。阿姜苏美多告诉宋迈韩战后他如何回去伯克莱大学考取亚洲研究的硕士学位，毕业后随和平军到婆罗洲当英文教师。之后在曼谷法政大学待了一阵子，在附近的大界寺（Wat Mahadhatu）学习禅修。此时，他那在韩国种下的学佛因缘成熟了——他决定出家。

现在，经过了好几个月的闭静禅修，他开始对寺院的生活有些厌倦，觉得自己需要比较全面的修行。而宋迈比丘对巴蓬寺的描述来得正是时候，让他鼓舞。他的戒师很慈悲的允许他离开。于是，两个比丘就一路行脚上乌汶。阿姜苏美多感到“仿佛是被磁铁吸引了一般”。



这个磁场继续吸引着他。最后阿姜苏美多待了十年，期间成为西方僧团联系的核心，创建了国际森林寺。随后到英国南部的奇切斯特，在那里开始了巴蓬寺九个海外分院的第一间。

有人问隆波，他与西方人是否有什么特殊的因缘，使到那么多西方人成为弟子。隆波回答，他对西方的认识止于出家前看过的西部牛仔片。“有点似曾相识的感觉——小时候有一次和朋友去看一部牛仔片，戏中有个角色是个抽烟的大块头，他的个子高大得慑住了我。哗！怎么可能有那么高大的人？那个形象到现在还深深地印在我的记忆里。所以很多西方人到来。要说因缘，这就是因缘。

苏美多来到时，他就像电影中的牛仔——那么长的鼻子！我第一眼看到他时，心里在想，‘这个比丘是个洋人’。我告诉他我曾经在影片里看过他。

这就是因缘。这是为什么我有那么多西洋亲朋好友。我甚至不会说英语，可是他们还是来了。我尝试根据我所知道的方法来教导他们。他们不知道泰国风俗习惯，这点并不重要。我不刻意要怎样，事情自然发生。我只是协助他们——这是关键”。

当阿姜苏美多要求成为弟子时，隆波同意了，但是有个条件——他必须融入泰国比丘僧团，不能期望任何优待。

“在泰国的其他寺院，作为西方比丘意味着我可以得到一切最好的。我可以不必做比丘应该做的工作或者其他杂务：‘嗯，现在我正在禅修，没有时间扫地。让其他人去做吧，我是个精进的禅者。’

可是当我抵达巴蓬寺时，人们说：‘他是美国人，不能吃我

们的食物。’

隆波说：‘他得学习适应。’

我不喜欢分配到的禅修茅蓬要求换另外一间时，隆波回应：‘不行！’

整个修行的方式是你必须遵守规矩。当我问隆波是否可以不必参与他的开示，因为根本听不懂。他只是笑着说我必须和其他人行动一致。”

巴蓬寺的道风和阿姜苏美多所熟悉的其他道场很不一样。以前住过的寺院，他独自一人住，在自己的茅蓬经行静坐，一心专注于禅修。唯一的外在接触是每天跟老师的小参。有一段时间这种修行模式为他带来利益，可是不久他开始疑惑，长期的话这样的生活方式能支撑多久。他觉得他的出家生活缺乏毗尼耶的训练。

“巴蓬寺强调集体活动，依照规矩一起工作、一起用餐等等。我知道如果要过比丘生活，我需要接受僧伽教育。这是之前我待过的禅修中心所缺乏的。隆波给予的是一个生活环境让我修行，在寺院的传统中修习明觉心。我知道这正是我所需要的，我需要纪律和约束。

对于任何形式的权威，我都有一股极端冲动的抗拒。在海军的四年里，更养成对权威与阶级的反感。而加州伯克莱大学的那几年，基本上是我过着自扫门前雪的生活。这是来泰国之前的情形。完全没有要服从任何人，或生活在任何形式的纪律之下的想法。可是在巴蓬寺，在很多时候都不赞成或喜欢，但没有任何权力的情况下，我必须依照传统过活。我对拥护自己的自由和权利



有很强的意识，可是对服务别人就没有什么概念。当侍者似乎是承认你比较卑下。所以我认为寺院生活对于修习服务和奉献僧众有很大的帮助。

吸引着我的是隆波是一个思想那么自由奔放的人，可是同时却又持戒那么精严。实在是个令人迷思的矛盾。在加利福尼亚，自由意味着不受限制，做任何你想做的。在我的文化背景里，道德约束和纪律，所有的这些条规和传统——你不可以做这个，不可以做那个——听起来就像是受到恶魔的镇压，你被贬得那么的低下。

所以我对像巴蓬寺规矩那么严峻的寺院第一个反应是压制感。可是我对隆波的感受则是他的行为虽然总是在戒律的框架内，但却是个自由自在的人。不是来自喜欢做什么，而是内心的自由。在观察他时，我开始着眼于如何应用毗尼，不是为了压抑或隔绝自己，而是为了自由。这就像是机智难题：你要如何遵照约束和出离的规制而又利用它们来达到自由？

我可以看到隆波心没有极限。通常，执着戒条令你担心重重失去自信。可是隆波却容光焕发。很明显的，他不是那种守着一大堆戒然后忧虑自己是否清净的人。他是从修行中得到自由的一个活生生的榜样。”

隆波询问了阿姜苏美多的禅修。对于他的方法，隆波只是咕哝一声表示正确，只要他从中受用，就允许他继续使用。对此，阿姜苏美多深为感动，并得到肯定。方法不是重点。很明显的隆波的教学不限制于某些特定的法门，而是包含一个完整的训练系统，提供一个环境或条件，只要是正统的修行方法就能得到成果。这正是阿姜苏美多所需要的。

“你必须追寻和你相应的老师。我之前待过其他地方，但没有特别契机的。我也没有说一定要有个老师，我是个相当独立的人。可是对于隆波，我直觉我们之前有着某种感应相契。巴蓬寺的教学法是把人放在一个环境，在这里你可以反观你的行为、异议等。你开始看到在这种环境中自然会生起的意见、观念、成见、执着。隆波再三强调需要省思事物的本来面目。我觉得这点最受用，如果你像我那么自我中心和顽固的话，那你就真的需要开放思想。在这方面，我认为隆波的教法就清楚和直接多了。

由于之前已经很抑制，我实在需要某些方法，坦诚和清晰的面对自己，而不是再继续抑制真正的感觉，强迫这颗心进入更深细的境界。隆波对各别比丘的需求也非常清楚，所以能应病施药，不会僵硬的用一个法门套在所有的人身上。他觉察到你必须替自己评估需要什么。我是这样看他，他也这样影响我，他就好像是架设一个背景荧幕，播放着我的生命，让我能



够从中反省。”

尽管阿姜苏美多欣赏巴蓬寺的教学风格，可是要融入还真不容易。除了显而易见的语言、文化、气候、饮食之类让他饱尝挫折和艰辛之外，很讽刺性的，他开始对出家律感到疑惑。他是个理想主义者，开始绘制出一幅视野，融通无碍的景象；对日常生活的具体细节觉得不耐烦。在他看来，为了实践毗尼，就得对鸡毛蒜皮的小事吹毛求疵，无端指摘。

“即使是我可以掌握语言，听毗尼耶的诵念仍然是那么的烦恼枯燥。你会听到一个比丘如果袈裟有条裂缝距离摺边多少寸的话，他就必须在拂晓前必须缝起来。我不断在思考，‘这不是我出家的目的’！我陷入这些微细繁琐的律文中，试着算出我袈裟上的裂缝是否离摺边有四寸，我是否必须在黎明前把它缝上。那些比丘甚至对敷地坐卧的布——坐衣的边都争论不休！”

来到日常生活中的琐事，跟不同性情、烦恼、个性的人，还有某些当时看来没有我那么发心的人相处时，令我感沮丧。”

毗尼耶中有制定一些弟子应该如何服侍师长的义务。其中一项是师长托钵回来后替他洗足。在巴蓬寺，隆波托钵回来时，有二三十个出家人等在斋堂的洗足浅池前，急着替他洗脚或抹脚表达敬意。开始时阿姜苏美多对整件事感到荒谬。每天当那些出家准备替隆波洗足时，他就冒烟。就是这类仪式使到他和僧团格格不入。他觉得愤怒不满。

“可是接下来我聆听自己然后思考，‘这是一种不愉悦的心态。有什么真的是那么令人沮丧吗？他们并没有强迫我这样做。一切都没问题，三十个人去洗一个人的脚并没有犯错啊，这又不

是不道德的行为，况且他们还满享受呢。或许他们喜欢这样做，嗯，可能这样做也很好吧。或者我也应该这样做。’

结果第二天，有三十一个人冲着去洗隆波脚。一切都没有问题。感觉真好——我里面讨厌的东西熄灭了。”

虽然佛陀把毁谤或称誉等称为‘世间法’，可是即使是最发心和厌离的求道者亦难以免离。刚到巴蓬寺的日子，阿姜苏美多受到诸多的赞叹。在佛教的传统里，为了修道自愿出离欲乐是受人尊重的善行。阿姜苏美多为了出家而做出的牺牲激励了寺内的同修和信众。离开美国而披上袈裟，他不但放弃了泰国东北部乡下农民梦寐以求的生活方式，还选择了全国最严峻刻苦的森林道场来修行。

保守的东北部人——他们的安全与福利感主要维系于保存传统文化——对于阿姜苏美多能够离乡背井，那么投入适应新的气候、语言，还有最难得的——食物，感到敬佩。他们受到他修行的精进与投入振奋。作为唯一的西方人，无论去到哪里，他都成了隆波之后最受瞩目的聚焦点。

另一方面，泰国人似乎天生就适合禅修，修持念住轻易上手。在他们眼中，阿姜苏美多充满热忱，形式上模仿修行，可是以他们的标准来说，他同时又是那么的笨拙迟钝，这令他们困扰。不过，这些最多成为他们私下关切的笑料，只是有些调侃倒是含着敌意的害怕、妒嫉和怨恨的。阿姜苏美多对于这些关注多少有些偏执和享受，同时感到不自然。

“他们会问‘你几岁了’？我回答‘三十三’。跟着他们会惊讶：‘真的？我们还以为你已经六十多了。’

接下来他们会批评我走路的方式：‘你走路的方式不对。走路时没有正念。’

我会收下这些僧袋然后放下，不加以重视。

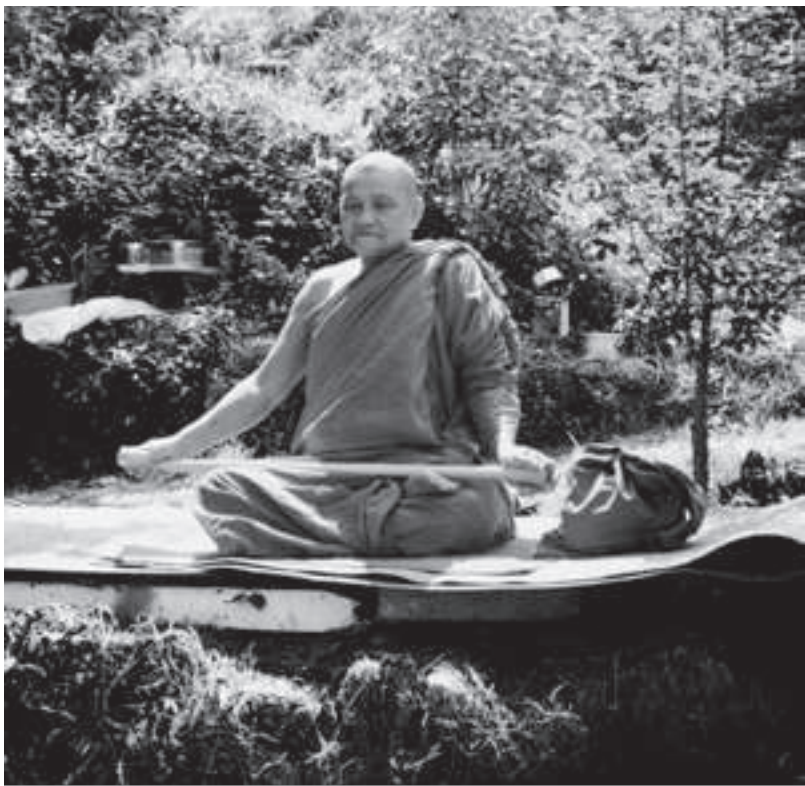
他们会说：‘正确放下你的僧袋。像这样拿，折好，然后把它放在你身旁。’

我吃饭的方式、走路的方式、讲话的方式，一切都成了批评和笑话的对象。可是，某些东西让我待下来和忍耐过关。我学会如何遵从传统和戒律——这花了我好几年的光阴，真的！因为强烈的抗拒感一直存在。不管怎样，几年下来，我开始明白毗尼耶中的智慧，我的平等心增长了。”

## 棒喝

几年之后，隆波对阿姜苏美多的态度开始改变。看到他的弟子的信心增长了，还有受到那么多的赞叹，他开始以严厉的方式对待阿姜苏美多。阿姜苏美多记得：“最初的几年隆波对我赞叹有加，加强我的自尊心。这令我感激，因为我是那种倾向于自贬的人，这种持续的正面态度对我大有帮助，受到他那么的尊重和欣赏使我勇猛精进。过了几年，情况改变了。他看到我变坚强了就开始对我有所批判，偶尔也当众羞辱我——不过此时我已经有能力反观了。

有时隆波会公告挤满整个大殿的在家信徒，关于我那些不雅的行为，比如我笨拙的用手吃饭的方式。他会模仿我捏饭团弄得一片狼藉，然后塞进嘴巴和鼻子里的模样。整个大殿会哄起来，在家出家都笑翻天。我愤怒而尴尬的坐在那里。



有一次，一个沙弥误拿了我的大衣给隆波。隆波笑了起来说他立刻知道是谁的，因为大衣沾有‘洋臊’味。我听到隆波这么说心中当然相当忿怒，不过基于对他的尊敬，我没有显露出来。他问我感觉是否还好，我回应是。可是他可以看到的我双耳都红了。

他对时机的拿捏总是分毫不差，所以我还可以应付过去，从羞辱侮辱中观察自己情绪的反应。如果刚来到此他就这样对待我，那我肯定待不下去。我看不出一个显著的系统，可是你

就是可以感受到他在协助你——强迫你观照自己的情绪——这点我一向都信任他。他总是充满了幽默感，眼睛老是闪耀着，带着点恶作剧的意味。所以我也就一路走下来。”

阿姜苏美多早期在巴蓬寺最深刻的记忆，通常是这些场合：心中乌云密布时，突然瞥见那令烦恼生起的欲望和执着，当下一切云消雾散。阿姜苏美多认为作为老师，隆波最卓越的才华是擅长创造情境——在学生心中制造一个危机，或者非常善巧的引导学生，把注意力带到当下内心的情况——使学生能够洞见烦恼的根源。对隆波的信心使他心无成见。老师在适当时机的一个微笑或者是一句激励话，可以让大半天的挫折和恼怒变得可笑而微不足道。一个尖锐的问题或训斥可以把他在自纵的沉迷中喝醒。

“他是个非常现实的人，所以会用日常生活的细节作为内观。在寺院生活里，他不喜欢用突发事件或极端的修行来启悟你，虽然他对这一套非常拿手。他知道所有的作息安排，在一段时间之后你会适应，然后就惯性遵守或敷衍的应付。他清楚了解这点，所以经常用这类机锋来激活和震撼你”

刚开始修行时，阿姜苏美多最大的烦恼是嗔心。他说起旱季的下午打扫落叶时段是那么的令人劳累。某一天，他在艳阳下埋头工作，汗水渗透全身。记得当时他的念力正被怒气，以及自以为是的正义感逐渐消耗掉：“我不要再干这捞杂子活了！我来这里是为了开悟，不是扫地。”

就在这时，隆波上前来问道：“痛苦在哪里？是巴蓬寺受苦吗？”

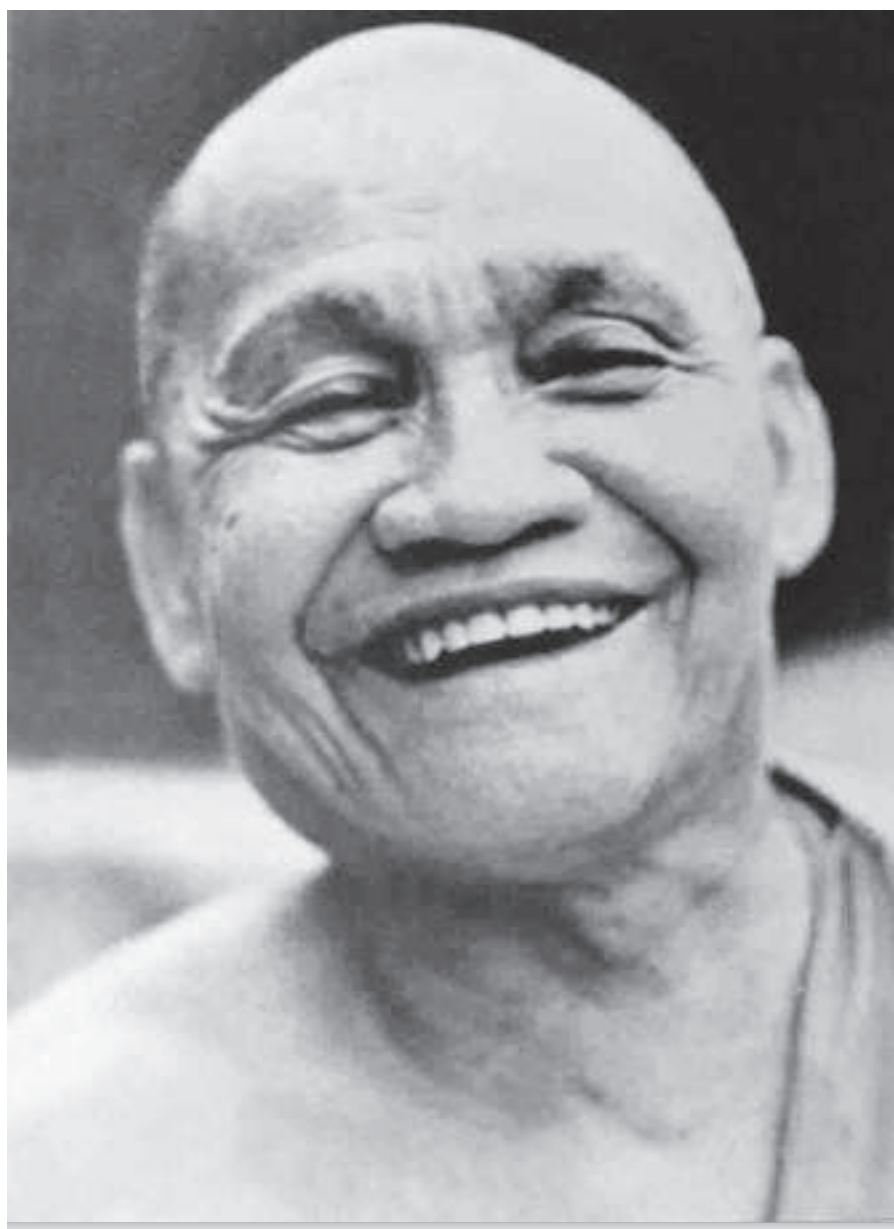
“我当下领悟到我总是抱怨和批判，一直以来这种态度形成

障碍，使我在任何情况下都没有作出奉献和服务。另一次是我内心异常抗拒通宵坐禅修行，我一定是不经意把这心思流露了出来。晚课过后，隆波提醒大众留下来禅修至破晓。‘除了，’他说，‘苏美多。他可以回去休息。’他给我一个满满的微笑，让我觉得自己有够笨。当然，我只好坐通宵。

大多时候他可以感受到你陷入了某些自身问题无法自拔，他会在因缘即将成熟时来到跟前，给你点化让你突然觉悟到自己的执着。有天晚上，我们在小佛殿里诵波罗提木叉，隆波的朋友阿姜恰鲁埃正好到访。通常，诵完波罗提木叉之后，我们会喝杯热饮，然后到大殿和在家居士一起聚合。可是那晚他和阿姜恰鲁埃坐在一起讲笑话好几个小时，我们被迫坐在那儿听。我听不懂他们说些什么，感到很不耐烦。我在等他告诉我们解散去大殿，可是他却继续胡扯，不时看着我。

我有顽固坚持到底的个性，情绪也就越来越火大和按奈不住。已经过了中夜，他们还兴致勃勃的，像学生般地欢笑。我认为自己理直气壮。况且他们谈的不是什么戒律修行之类的严肃话题！我心里不断说：‘多么浪费时间！他们应该知道得更清楚。’充满了愤慨和嗔恨。

他知道我这固执和死硬的倾向，继续谈天到凌晨两点、三点！最后我投降了，放下一切，放下所有的嗔心和抗拒。这时内心感到一阵波浪式的喜悦和轻松，所有的痛消失了。我处在喜悦的境界中，觉得即使他永远继续下去我也会很欢喜。他觉察到了这点，就宣布解散。”





## 开示佛法

由于阿姜苏美多的知名度，加上他的泰语越来越熟练，巴蓬寺的信徒很自然的渴望听他弘法。阿姜苏美多到这里四年之后，隆波认为是时候给他一项新的训练——开示佛法。一个晚上，在探访另一间寺院时，隆波给阿姜苏美多一个意外。在没有预先知会的情况下，隆波要他给予前来欢迎他们的在家人开示佛法。想到要登上法座，对着一大群听众，以自己还不是很熟练的语言即席讲演佛法，就让他心里打退堂鼓。他愣住了，然后很礼貌但坚决地回拒了。可是，基于对隆波的信心，并且了解到这样做只不过是拖延不可避免的挑战，他改变了想法。所以当隆波“邀请”他在下个斋戒日说法时，他默然答应。

阿姜苏美多很清楚的知道，隆波认为说法不应该预先计划如何开示，可是他没有把握。那时他正好在读着一本关于佛教宇宙观的书，把不同的心理状态对应不同的生命形态来诠释。于是他为即将带来的演讲作了一些笔记。

斋戒日很快来临了，阿姜苏美多也作了一场佛法开示。虽然他会用的词汇相当少，口齿不流利，不过一切看来还顺利。他松了一口气，并且颇为自得。隔天，比丘与在家人前来向致意，称赞他的开示。他内心期待着将会沐浴在老师温暖的赞叹中。可是当他去隆波的茅舍顶礼时，被倒了一盘冷水，寒到心窝里头。以平静的声调，隆波说：“再也不要这样搞了。”

阿姜苏美多觉悟到，隆波从他的眼中知道他上台前预先思考如何演讲，所以虽然那是一场理性、有趣和增长知识的课程，

但不是佛法开示。只是思想和聪辨。重点不在于那是一场“好的演讲”。

要养成开示佛法的正确态度，一个比丘还需要有够厚的脸皮。有一晚，隆波要阿姜苏美多开示三个小时。一个小时之后，他已经绞尽最初的题目，开始扯远找话题。他稍停顿、重复说过的、然后漫无边际的自言自语。他可以看到听众们厌倦、烦躁、打瞌睡、离席。只剩几个虔诚的老妇女从头至尾坐在那儿——闭着双眼——仿佛是旷野中盘根错节的老树。

过后，阿姜苏美多反省道：“这对我是个珍贵的经验。我开始领悟到隆波要我做什么——观察这个自我、形象、自尊、主见、抱怨、懒散、不想受干扰、对满足的渴望、对娱乐的追求、对得到肯定的欲望。”

四年来阿姜苏美多是巴蓬寺唯一的西方比丘，直到一九七一年，两个美国比丘在这里度雨安居。其中一个伯恩斯医生（Dr. Douglas Burns），是位在曼谷执业的心理医生，他打算在这里度安居时短期出家。另一个是杰·康菲尔（Jack Kornfield），法名苏诺（Sunno）。到过缅甸和泰国各处的道场参学，回国后还俗，成为美国内观运动最有影响力的一位老师。两个人在巴蓬寺待不久，可是对后来的发展却都发挥了重大的影响。度过短暂的出家生涯之后，伯恩斯回到曼谷，向任何有兴趣出家的西方人介绍他们跟随隆波生活。第一代到来乌汶的西方弟子中有好几个就是他介绍过来的。

在隆波座下参学几个月之中，康菲尔详尽的纪录下他所受到的指导。这就是后来一纸风行的《说教片断》（*Fragments of*

*a Teaching and Notes from a Session of Questions and Answers*)。

再后来，康菲尔在美国日渐出名，他不断提及隆波，向西方人推介他。当康菲尔与还俗了的保罗·布里特（Paul Breiter，法名法拉般若，Varapanno）合著的《宁静的森林水池》（*Still Forest Pool*）——隆波的法语集——出版之后，西方对隆波也就更加熟悉了。

隆波的摄受力和感动激励西方弟子的教化能力很快就广为流传。不过，如果巴蓬寺因为隆波而成为泰国最出名丛林的话，那么西方求道者之所以会发长远心过出家生涯，阿姜苏美多的存在可算是个决定性的因素。阿姜苏美多在没有西方人的陪伴下度过好几年苦行生活，并且很明显的从这修行中得到许多受用。他是个榜样，证明了这是可以做到的事。他是个翻译员、师兄，而且——虽然他抗拒这个过程——也越来越像个老师。

法拉般若比丘来到巴蓬寺时，隆波刚好外出几天。他与阿姜苏美多的相遇对他留下来起了决定性的作用。

“在森林中宁静的晚上坐在门廊边，我觉得这个地方超越了世间的苦和混乱——越南战争、美国还有世界各处那些无意义的生活、我从欧洲走到亚洲来，一路上遇到的那些人，他们多么诚心希望找到更好的生活方式，可是却一无所获。在这里，这个人似乎找到了。看来其他人也完全可能做得到。”

一九七二年，西方僧团人数，包括比丘和沙弥共有六人。隆波决定让他们去金刚光明洞度雨安居，那个分院距离一百公里以北，坐落在一座陡峭的山上，俯视东北部乡下平原。性格的冲突引发了痛苦，远离了隆波教导的指引，令阿姜苏美多搞到焦头烂额。

“开始时我对要承担这个责任感到不满。从个人角度而言，我最不愿意做的事就是与西方僧众共处——我已经适应了与泰国比丘相处，习惯了这种文化和模式。可是西方僧团的人数不断增加。伯恩斯医生和康菲尔一直鼓励人们前来。

西方僧团在金刚光明洞度过恐怖的安居之后，我开溜了。去东南部的一间寺院过雨季，然后去印度。在印度时我得到一个非常强烈心开意解的体验。我不断思念隆波，对他的恩惠深深感激，还有我怎么可以不告而别。我决定回去服务，很理想化的‘将自己交付给隆波，做任何他要我做的事’。

我们刚在靠近柬埔寨边界的蕉园建了一间令人畏惧的寺院，没有人愿意去住。我可以去那里过迦絺那功德衣节，我比那儿所有的树都还高。所以在印度我决定接过蕉园寺。对自己有浪漫的想法。可是当然，回去时隆波拒绝送我去那里。到了年杪巴蓬寺住了整大班西方人，隆波要我回去担任翻译。

基本上我信任隆波，因为他是那个把我推上我凭一己之力无法达到的境地的人。”

# 最后的日子



## 隆波的疾病

隆波重病并且瘫痪了九年才去世。在这段漫长的时间里，弟子们觉得隆波丝毫没有忽略作为一位师长的责任。相反的，隆波一直利用他不断败坏的色身向弟子以及前来礼拜的信众展示佛法。弟子们最终必须从中学习，接受他们的老师的身体不断恶化和败坏的事实。无论如何，许多出家和在家弟子都认为，这最后漫长的无声之教，是隆波教导中最深邃和难以领会的佛法。

隆波以体魄充沛和性格坚韧刚毅称着。他的修行和行为也以严峻见称。六十岁时，隆波的病状逐渐显著浮现。他常常告诉弟子说，以他过去那么拼命修行而言，他已活得够长命了。许多前来顶礼的在家信徒，看到隆波躺着不能照顾自己，也无法说话，通常都会感到疑惑——为什么像隆波这样的一代大禅师，竟然会落到这样的下场？其实，佛陀从来没有提及身体的状况和修证之间的因果关系。即使是像目犍连尊者这样的一位大阿罗汉，也由于过去的业而死无全尸。佛陀教导弟子把心和身分开，学习以平等心接受五蕴的衰败。所以弟子们相信隆波的身体是在承受过去的业。无论如何，他的心却依然一如既往地保持安定和平静，因为他已经超越了对蕴与界的执着。

呵叻府吧萨啦弯寺（Pah Salawan）的阿姜普·塔尼悦（Pud Thaniyo）来探访过隆波好多次，有一次他对隆波的比丘侍者说，隆波的心就像满月般，一直保持非常的明亮、安定和平静。被侍者照顾时他是知道的，意识完全清楚。

以下是隆波这一辈子所经历过的主要疾病简略的病历：

## 1. 第一次疟疾

一九四八年，隆波在那空拍依府的那凯县附近的森林独自行脚时，第一次感染疟疾。当时病情相当严重，他无法自己起身。一个星期没有进食使到病情加剧，身体很虚弱。

他说他已经把出家证拿了出来，准备烧掉消灭他的身份。他不想留下尸体麻烦亲戚来处理。可是后来听到森林中鸣鹿的啼声令他思维佛法，从而恢复身心的支持，有能力坐起来继续坚持直至疟疾消退。

## 2. 哮喘

隆波在家就患有哮喘，出家之后仍然不时发病，特别是健康不好和天气变化时更频繁发作。一九五一年，隆波在大城府的大胜吉祥寺修行时，他左腹患病，身体变得衰弱，这加剧了哮喘的病情。他没有吃药或给医生医治，而是用佛法来治疗——断食，只喝少许的水，不断精进用功经行和坐禅。这样经过八天之后，两种症状都完全消失，再也没有复发。

## 3. 第一次口腔病

一九五三年，隆波在乌汶隆甲他县的道林村度雨季。期间他的牙剧烈疼痛、牙龈肿胀，上下牙龈都肿胀得很严重。隆波利用这疾病来修习耐性和毅力，并用他所能找到的草药来减轻病痛。这次经历了七天才完全康复。



#### 4. 第二次疟疾

隆波于一九五四年创建巴蓬寺之后，美琪卜玉（Boonyoo Pimwong）在一九五九年第一个来出家。她说出家之后的几年间，疟疾爆发。寺内几乎所有的比丘、沙弥和美琪都受感染。隆波是第一个患上疟疾的，这次的病情可能比上次他独自在森林中时更严重。隆波最后在没有接受现代医药治疗的情况下痊愈。他只是用苦藤茶和佛法作药。

#### 5. 第二次口腔病

一九六七年住在巴蓬寺时，隆波的牙龈又一次严重发炎，牙龈肿胀得无法吃固体食物。他决定去看牙医，要求牙医一次过把所有的牙拔光。开始时牙医不同意，认为这样做极端危险。他说他所能做的是几天拔一颗，或者最多一天一颗。

可是隆波坚持：“不必怕，医生，一切后果由我负责。不管怎样，都必须一次过把所有的牙齿拔完！我不要来这里那么多次。请立刻把这十六颗牙拔掉，让我不再疼痛。”

那位牙医只好遵循隆波的要求，一天之内把十六颗牙给拔光。隆波说他只是根据当时的情况来了解和下决定。手术极端疼痛，他可以感受到每一根神经，恍如受酷刑的剧痛。疼痛的感觉越来越短暂，直到几乎消失。他同时觉得心识似乎从肉体中脱离。手术之后，血流了两三天才停止。

许多僧俗弟子都相当肯定，这次手术是导致他后来脑和神经系统衰退和逐渐瘫痪的主要原因，使得他的身体提早衰退。

一位朱拉隆宫医院（Chulalongkorn Hospital）的脑科专家说，隆

波的疾病通常发生在八十岁以上虚弱的老人身上。

## 6 脑疾

隆波在一九七七年第一次去英国时，开始感觉到不平衡。他觉得站不稳，好像在软床垫上，身体前后摇摆。而且两只脚板麻痹，走路时需要拐杖支撑。接下来，他开始出现失忆症的症状。虽然他天生记忆力很强，可是现在却经常忘记人名。这项症状时好时坏。

一九八〇年，他开始在晚上感到恶心和呕吐。另外也没有食欲，吃得很少，使得身体虚弱下来。这些症状持续出现。还有他的颈项也疼痛，即使是比丘侍者不断替他按摩也完全没有效果。

一九八〇年，一位在家侍者邀请隆波去曼谷作检查。隆波由一群专科诊疗，发现他前脑缺血而不能正常操作。此外，颈椎患有骨质增生，心脏也缺血，呼吸系统肿胀。还有糖尿病。经过医疗，他的症状有轻微的改善。虽然在病中，隆波没有向疾病屈服。只要觉得好些，他就立刻投入工作。如果不是去分院探访弟子，他就花时间教导巴蓬寺的弟子，以及给前来拜见他的在家信众开示佛法。他休息的时间与病情不成比例，他的病况也一直时好时坏。

由于花长时间接见访客，与到访的在家信众交谈，休息和运动均不足，一九八四年间，隆波的健康急遽恶化。为了让隆波得到充足的休息，出家弟子们邀请他去金刚光明洞寺——一间坐落在当时乌汶府安纳乍能县的分院——度雨安居。这间寺院坐落在山里，环境舒适，适合隆波的个性。图•郭莎啦薇

(Tuhn Kosalawit) 女士还为隆波建了一间茅舍，让他能在清新的空气中疗养，协助康复。

在金刚光明洞寺居住期间，泰国国会议长桑雅·达磨萨克 (Sanya Dhammasak) 前来拜见隆波。交谈中，隆波提起他的健康，说：“不必担心。我将舍下这具臭皮囊。”

询问了另一座分院的情况之后，桑雅先生请求隆波住世。依据仪式性的三次请求之后，隆波答应了他的请求。

## 我的脑子我决定

雨安居结束前六天，隆波的病情引起严重的关注。他被送去曼谷作紧急医药检查。院方用可清晰显影脑部细节的特别扫描仪进行检查，隆波被诊断出脑积水。这情况已发生了三四个月，他们建议进行脑部开刀手术。听了这个劝告，隆波说：“哇！你们要像切西瓜那样把我的脑瓜给切开来吗？”隆波接着说自然的方法已经足够了，不必开刀。

三隆坎吡医院的苏叠·嗡沛 (Suthep Wongpaet) 医生和玛呀塔·桑辛 (Mayatat Samsen) 医生拿了隆波的扫描影像去咨询其他五位脑科专家，得到的一致结论是进行分流手术是最适合的疗法。他们回来与隆波商量，并且提供新的资讯——手术并不能完全解决问题，可是会缓慢衰退的过程。听了这劝告，隆波决定接受手术。

当时的比丘侍者，阿姜帕巴卡洛 (Ajahn Pabhakaro) 提醒隆波最好先征求僧伽的意见。隆波回答道：“我也想到这点。可是，这毕竟是我的脑子啊。你认为我应该怎么做？”隆波作出决

定要开刀，希望能改善状况以便继续为佛教服务。

住院时，有一次一位刚从头陀行回来的弟子来拜见他。这位弟子问隆波可睡得好？隆波幽他一默，“当我睡着了就不知道睡得好不好，不然的话就是没有睡”！

偶尔，在家众问起他的健康状况时，隆波会回答他已不再关注这个问题了。

隆波在一九八一年十月三十一日动手术。维瓦•将阿提亚旺医生（Wiwat Jaeng-athiyawong）置一条塑胶管从脑室到腹腔，把脑脊液排出。手术之后几天，隆波拒绝使用止痛药，他要观察受。

## 6. 珊瑚藤

手术过后，隆波受邀至柯斯利（Kesri Bulsuk）居士的住宅范围内一间独立的房子居住。柯斯利居士建了这间房子给往来曼谷办理僧务的森林僧落脚。地点坐落于曼谷邦呐，隋苏呼维八号，靠近三隆坎吡医院。手术后隆波必须回这间医院作检查。

隆波住进来时，住宅范围内所有的植物都开花，很引人注目。特别是其中一棵珊瑚藤，自从柯斯利的儿子在八年前去世之后它就不曾开过花。隆波听到这件事之后，他也出来站在这棵珊瑚藤前面很长一段时间。从此以后，这棵珊瑚藤就恢复了生机，每年都开花。可是没有像隆波在的那一年般开得那么茂盛。

隆波手术康复之后，开始经常在草地上散步。继续他的修行：出外托钵，只吃盛在钵中的食物。只有在身体实在太虚弱

的日子才没有这样做。

## 严酷的考验

过了一阵子，隆波转到克猜·因塔维瓦医生(Kirdchai Intrawiwat)夜功府的房子去住，那间房子坐落在稻田的中央。医院的医生不时轮流来拜访隆波并且替他作检查。当时的侍者比丘阿姜卞叻(Ajahn Boonlert)、阿姜三般若(Ajahn Sampanno)和阿姜帕巴卡洛说隆波胃口好，但是运动不足，主要是他无法移动身体的缘故。他们替他读报或者是黄檗禅师的教法，他对这很感兴趣。偶尔他会解释它们的意思，同时叫他们录音下



来。有时，他们也开佛使比丘开示的录音带给他听。此外，隆波也间中出去探访弟子，好像叻丕府（Ratchaburi）高旺寺（Khaowang）的摩诃印比丘（Phra Maha In）处，大城府毗荣啦地旺寺（Beung Ladthiwan）的阿姜熟潘（Ajahn Sapon）等。

在夜功府住了几个月之后，隆波的健康有所好转，决定回到巴蓬寺来。这次，他住在阿姜连为他而盖的池塘中央茅舍。可是不久，隆波的病症复发，这次症状更为严重。他被迫依赖安眠药睡眠。他也对身体失去控制，脑子无法正常操作。有时，他会表达出与意愿相反的意思。例如，他说痛时会说不痛；热会说成冷；去说成不去，诸如此类。偶尔，他会反复哭笑。这真吓坏了弟子们。面对这种状况，侍者们都担心焦虑，内心五味杂陈。对于与隆波亲近的人来说，这实在是一个严酷的考验，他们一方面要面对自己内心焦虑，另一方面又要关照隆波所遭遇的折磨。

## 最后的谈话

一九八二年四月十一日，隆波作最后一次谈话，给巴蓬寺的弟子分配任务如下：“各位出家和在家的弟子，我今天在这里分配职责和事务，让大众可以继续安住。摩诃阿磨继续担任亲教师这个执事，剃度寺内的比丘与沙弥。阿姜健、阿姜帝昂和其他资深比丘，请明了我刚才所说的。

我已经完成了我的职责和任务，从现在起辞去所有的职务。我要正式告知所有在这里的僧俗二众，我已经终止一切职责和任务。大家请继续保持原来的执事，负责之前的职务。我担任职务的时间已结束了。

请所有的比丘们彼此照会并且保持意见一致，不要起任何争执。阿姜连和阿姜朱（Ajahn Choo Thitaguno），还有在寺院里协助一切事务的本地人，请继续安住在这里。在处理任何事情之前，包括四事供养和像摩诃瓮（Maha Orn）那样代表其他僧人，彼此应该事先商量达致共识才决定。不要各做各的相互对立，那就不好。请明白这点，还有大家要遵照佛法修行。

至于其他的比丘，保持你们的道心坚定不移地修行。如果你想来本寺跟随阿姜连和阿姜朱修行也很好。这里的范围宽阔，适合办事。

今天我所要讲的就是这些。从现在开始就只剩下修行，那是你们每个人最重要的任务。我没有其他什么话要说，今天能够向僧众说话已很好了。好，就是这样，让我们开始诵经吧。”

## 舍下色身

以上简短的训诫是隆波给予弟子们最后的开示，不久之后他就因病重而再也无法说话了。那时的侍者阿姜阿聂谈到隆波强烈的意愿要舍下色身：“第二次入院前，隆波说他接受入院的原因是因为弟子们强烈的意愿，只有他一人反对。他不想违背大众的意愿，因为令人失望或困扰毕竟不好。他说，由于业力，他的病是不可能好的。至于在家众替他盖茅舍，他其实完全不想他们这样做，因为这根本不值得。可是，阻止他们做功德也不对。所以，他只好随缘。

他也谈起个别比丘，谈及他们的情况以及证得的成就。无论如何，谈到自己时他说他什么也没有得到，他已经放下一切了。



他经常说：‘我完了，我已放下一切，现在全靠我的弟子了，看他们能做什么，帮些什么。我什么都没有。’这是师生之间的谈话。

如果我们回顾佛陀的时代，我们会发现隆波就像佛陀一样，向弟子透露他将舍下色身。当然，我的意思并不是拿隆波和佛陀比较，佛陀是无可比拟的。隆波经常问我：‘假使我死了，火化好不好？’我怕答得不恰当，不敢给予任何意见。可是他坚持要我回答，我只好告诉他我在寮国所见到的。

这是寮国人民所尊重与崇拜的高僧摩诃潘长老（Maha Pahn）的情形：他住在永珍的索帕奎（Sohk Pah Luang）。去世之后，弟子们不愿将他火化。僧伽和当局同意制作一具棺木安置他的遗体。我第一次去永珍时，看到人们很好的照顾他的遗体和棺木。人们前来顶礼，供花和清理环境。他们每个月替他换一次袈裟。

可是，我第二次去永珍时，情况改变了。由于内战，一切混乱无序，政府和人民相互对抗。离乱中人们四处散去。结果没有人前来照顾摩诃潘长老的遗体和棺木，打扫环境、插花或替他换袈裟。我看到它已长霉了，这幅情景实在教人痛心。

在泰国，我们的高僧们都德高望重。可是，还是会受到一些人的批评，比如发生在肋长老（Luangpor Seeh）身上的事。接着，我提及阿姜曼、阿姜范（Luangpuu Fun）还有阿姜高（Luangpuu Khao），皆吩咐弟子在他们去世后将遗体荼毗。我甚至提到佛陀本身也要弟子在他入灭后荼毗其遗体。

听了我的看法，隆波说：‘好吧，那我死后就火化吧！’

隆波这次的病非常严重，几乎完全丧失对身体的控制。他常说他的病是没得医了。”

## 皇室的护持

即使是隆波已经没有意愿再接受任何医药或住院治疗，可是弟子们开会达至共识，接受戛啦斯医生 (Dr Jaras Suwanwela) 和坤因医生 (Dr Khunying Saree Jitinun) 的劝告，接受邀请去朱拉隆宫医院接受住院治疗。这一次，隆波是受皇室护持的病人，乘飞机从乌汶去曼谷。去曼谷当天，去机场送行的人皆很欣赏阿姜帕巴卡洛，这位美国比丘，之前越战的飞机驾驶员。他负责担抬隆波上下飞机，这是为了隆波的安全着想，当时隆



波已无法照顾自己了。阿姜帕巴卡洛连续服侍隆波三年。

朱拉隆宫医院提供了最好的服务，给予隆波最大的方便。院方安排了一间特大的房间，毗连一间侍者的房间，还有给来探病的长老一个客厅。隆波住在这里时，阿姜连、阿姜素利雍以及其他资深比丘都前来服侍他。这次的住院治疗开始时隆波的病情有稍微改善，可以坐得久一些，稍微走动。可是仍然无法照顾自己，每天都得进行康复治疗。

一个傍晚，国际森林寺的住持阿姜帕萨诺（Ajahn Pasanno）推着轮椅带隆波在医院的范围内兜绕。有位母亲刚好带着孩子经过，她向隆波顶礼，并叫孩子也照着做。可是那个小男孩只是静静站着，目不转睛的看着隆波。看到这，隆波出尽力气慢慢地把右手伸出来并且打开手掌，仿佛在等待那个小男孩顶礼。

令人惊讶的，那个小男孩似乎也感受到隆波的慈心，立刻走上前去向隆波的右手顶礼。这个情景让现场的每个人都感动不已。

## 回寺院

一九八二年十二月，隆波病情突发，导致左半身不遂。除此之外，他的其他症状亦没有改善，于是阿姜连和其他长老们决定邀请隆波回寺院。隆波在一九八三年一月十九日回到巴蓬寺，住进一间新的疗养茅舍。这间房子是由柯斯利居士发起兴建，后来由国王和皇后供养建筑费盖的。隆波住在这里直至生命的最后一天。

回到寺院，隆波的病情似乎有所好转。这可能是他觉得他

可以回来平静地死在寺院吧。看到茅舍外的葱翠的树木和森林时，他样子看来舒缓安适。这段期间有好几位三巴西医院（Sanpasi Thiprasong）的医生，比如蒋鲁斯医生（Dr. Jamrus Poompuang）、塔尼伽医生（Dr. Tanitchet Ratanapichat）等前来看顾和给予例行检查。

经过长期卧病，一九八六年十一月，医生们决定替隆波拍摄肺部X光片检查，结果发现他的左肺叶积液。三巴西医院的医生群邀请他入院作进一步检查和治疗。他被诊断出患上肺结核。留院治疗之后隆波开始康复。

可是，一九八七年三月二十七日，隆波呼吸困难，他喘不过气来，无法休息。后来发现是呼吸系统被痰和黏液堵塞着。于是他装上呼吸辅助器送院。资深比丘们同意让医生替隆波从喉咙插入导管帮助呼吸。医疗过后，隆波回寺院。不过他仍然需要借助导管呼吸，还有通过导管输送流质食物进食。一群巴蓬寺的美琪遵照医院营养组的指导准备流质食物。

这之后，隆波由于肺部发炎进出医院好多次。这是因为他的免疫系统比其他人弱。长时间卧病在床造成他脑血管阻塞，另外他也患有糖尿病。虽然他躺在床上和坐在轮椅时，比丘侍者们协助移动身体，以及经常轻拍他的肺部。可是都帮助不大。

一九九〇年九月二十八日，隆波很疲惫而且哮喘。医生们发现他的心脉血瘀阻，引起心肌无力心藏衰竭和肺结核。结果隆波被送院治疗，直至一九九〇年十月十四日，病情才有起色。从这年开始，隆波的病状再也没有好转过。每一次他的病况一危急，医生及比丘侍者们就会立刻请示长老们如何处理。僧俗二众弟子

皆已准备好面对最坏的结果。一九九二年一月十六日，这天终于到临。

## 慈悲超越专业

隆波的病情恶化后，他说话就像旧收音机发出的声音，充满噪杂音，使人不懂他在说什么。阿姜连因此在一九八三年一月请他停止说话。阿姜连为出家侍者设下规矩和制度，以便能尽快适当和有效的照顾隆波。每十五天就换一组出家侍者在疗养茅舍照顾隆波，每天分白天夜晚两班轮值。一班有四位比丘和一位沙弥，晚班则多一位男看护。三巴西医院的蒋鲁斯医生也每天早上前来替隆波作例常检查。

这里的卫生系统相当完善，用消毒剂消毒，以免隆波被细菌感染。轮值的比丘与沙弥都作出很好的调整适应，很快学上怎样照顾隆波。有些比丘甚至在替隆波插入塑胶导管输入流质食物之前，先尝试把管子插入自己的鼻子。以便尽量减轻隆波的不适。另外每两个小时一次至少有两位比丘翻动隆波的身体，以防止患上褥疮。结果隆波瘫痪在床上超过十年，完全没有褥疮。他的皮肤像婴儿一般柔软，充满光泽明亮。

有严格的戒律作基础，知道如何服侍戒师和师父，再加上弟子对隆波的尊重和爱戴，使得整个看护的流程运作得很顺畅。出家弟子们热忱地负起作弟子的义务照顾隆波。不管值班的时段多久，他们总是觉得不够长。

至于在家弟子，一组乌汶府三巴西医院的医生与护士给予隆波最完善的医疗和照顾。他们得到朱拉隆宫医院，由坤因医生

协调的一组医生支援。那些不能直接照顾隆波的在家人则供养金钱和其他必需品给照顾他的僧众。十年来弟子们的付出非常令人激赏，许多泰国和外国的医生看到这种情形都留下深刻的印象，说世界上从没有其他地方可以比拟。

隆波无论病得多严重都从未停止教学，阿姜连描述说：“病得多重都好，隆波一直都在教导我们。有谁大声进出、开关门发出声响，隆波就立刻教导他们，不是用言语，而是通过呵责的眼神表示——你怎么那么粗心，没有正念！”

在接受排出肺液的治疗前，他一直都通过这样的方式教导。之后，他就再也不注意任何人——不管那个人发出多大的声响。可是，要小便时他还是会示意。”

## 五蕴如马

说到疾病，这是隆波整个修行生涯中所切身体验的经历。他也因此经常教导弟子这方面的思维。以下是其中的一次训诫：“五蕴只会照它们自己的那个样子运作。当热、冷或受伤时，我们就这样感受到它。这些都只是乐受或苦受的生起。这里面没有一个我。这就是我们所谓的‘放下’。它不是没有事发生，而是发生了，但由于不是在我们控制能力之内，因此而能够放下不执着。

这就像我们饲养的马，开始时很野，难以控制。我们站在地面紧拉着缰绳时它还是要奔跑。如果它真的狂奔时我们就得放下缰绳，否则会伤到双手。放下总好过把我们的手扯断。只有在马没那么野时我们才能再拉起缰绳。

其他的事情道理也一样。我们的身体就像匹马，生病了如

果还能够医，那我们就医疗它。可是如果病到没办法医了，那我们就只有放下。既然我们束手无策，那就最好别去理它。既然身体随着我们而生下来，就必然会离去。所以就让它这样子终结吧。假如我们深深爱着我们的父母或祖父母，期望他们能够活到八十、九十乃至一百岁。那么我们就必须反省自己是否有正见。当他们是时候离去时，我们不应该执着而受到伤害。

如果我们能够接受事情本来的样子，那么就可以被称为‘觉者’，或觉悟真理的人。我们觉悟到东西是我们的，可是又不属于我们的，它同时是属于又不属于我们的，两者不是分开的。





让我们这样了解，无论‘我’在哪儿，无我也同时在那儿。

所以，不管我们在医院，坐着或站着，疼痛或不疼痛，我们都能轻松面对任何境界。只要我们拥有正见，即使在疼痛当中我们也能够自在，在混乱中也觉得平静。”

动脑部手术前，隆波又一次开示道：“生而为人，我们不可能不必冒险。即使是过马路也有一定的风险。”

即使在重病时刻，隆波也丝毫不在意病情。他不时拿出他的疾病来提醒弟子关于色身的实相。在金刚光明洞寺时，他常常谈道：“色身就好像是一块大冰一般，它本来由水凝结而成，把它放在外面，一下子它就融化变回水。我们的色身也是这样子衰退。无始以来就是如此……我们打从出生那一天开始，就带着病、老和死一起。在哪儿都无法把它们丢弃。”

## 一体两面

就如之前提到的，隆波一贯的教导主题是无常与正见。还有他教弟子从坏中看到好、不适中看到舒适等等这一类知见。这为巴蓬寺门下的僧众带来许多好处。在隆波卧病十年期间，这些教导让弟子们能够应用来接受他最终逝世的事实。各个分院的僧众轮流前来巴蓬寺一段相当长的时间，在这里照顾隆波。这样做使得僧团间建立起坚固的法谊，把巴蓬寺与不同分院的关系密切结合起来。出家弟子也因此有机会回报他们师长的恩惠，同时修福。

另外一点，他们从中汲取到经验，学习照顾老年僧人的专业知识，减轻对在家人的依赖。还有就是，服侍隆波是一项非

常细腻的工作，负责照顾他的人正好可以借此机缘修习正念。

## 无声的教化

许多人是在隆波生命较后阶段才知道他，那时隆波已经病得很严重，无法教学了。去世之前隆波已经瘫痪无法说话九年，虽然身体孱弱无法教导，但是前来拜见他的人潮并没有因此减少。来的有泰国人也有外国人。那时的巴蓬寺气氛宁静但并不冷落，各地的人群不断涌入寺院前来拜见他。即使只是听隆波无声之教他们也都很满足。

假使白天抵达，探访者可以从室外透过玻璃门清楚见到隆波。傍晚时分，他们可以看到出家侍者推着轮椅出来，让隆波在花园透透气。天气不好的话，比如下雨或寒冷，他们就很有可能在房子里顶礼他。

好多年以前，阿姜普常说隆波对十二因缘有深刻的体验。因此只要听到有人念诵十二因缘，他就会感到舒适甚至康复起来。国际森林寺的僧人知道了这点之后，就和前来修行的在家人一起定期在斋戒日念诵十二因缘，还有觉支等偈颂，回向给隆波。

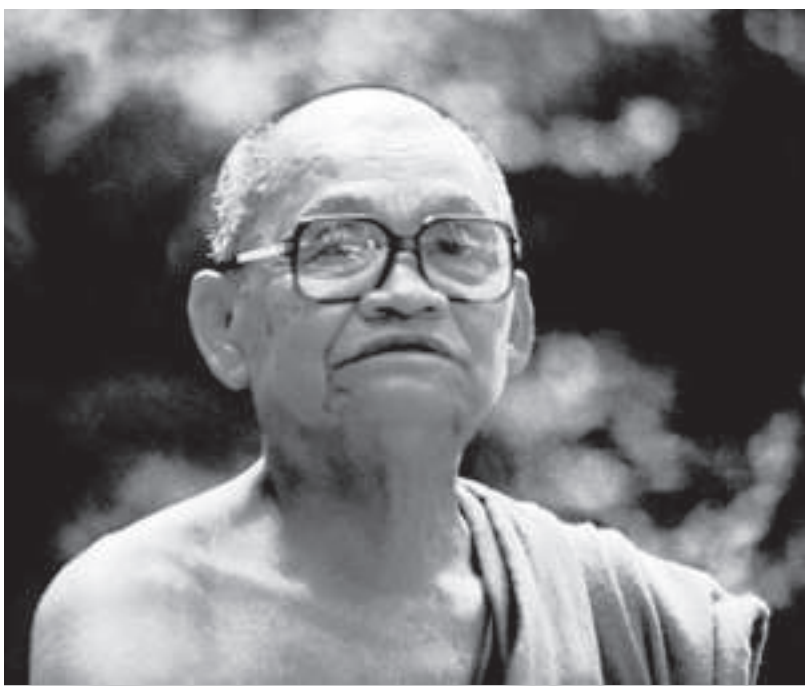
## 不同的意见

对于应该怎样照顾隆波，许多人提出了不同的意见。大部分医生都认为应该尽量用最先进的医药来治疗他。可是，很多人不忍心看到隆波依赖一大堆管子插在身上苟活。这当中，隆波佛道上的道侣，莫肯府（Udornthani，乌隆他尼府）邦塔林寺（Pah Bahn Tahd）的阿姜摩诃布瓦（Ajahn Maha Bua），一九八八年在曼谷办佛教庆典的法光礼堂（Suan Saeng Dhamma），对隆波

的出家侍者说出他的看法：

“阿姜查不是普通的僧人，他是当今稀有难得的高僧！我们彼此非常尊重对方。他也常常来我的寺院，大家都很熟悉。我不想听到他像坐牢那样延续生命，一大堆管子弄到他呼吸都困难。像他这样的僧人，你们怎么可以这样对待他？这种方式根本不恰当！还有谁比他知道更多？他知道他自己以及周遭的一切，任何东西！

阿姜查不是普通的出家人，他受过阿姜曼的训练，当时我也在那儿。我个人不想他那样子被装上那些世俗的东西。这样说好了：你们把那些世俗的东西安装在他的身上，他就无法显示他心



中所证悟的法，只要他安装着这些世俗的东西就根本没有机会。看到这多可怜！如果他说他的色身不能够延续下去，那就依照他的性格让他想要的情况发生好了。这是我的看法。”

另一次，他说：“照顾阿姜查的比丘修行程度以及心态非常重要。那些修证很高，心态与隆波一致的比丘很容易照顾服侍他，他们自然知道应该怎样做，很容易应付。那些无知的人则茫然没有头绪，不知道应该如何服侍他。从世间法来看，这类的服侍其实是在干扰他。”

无论如何，僧团——隆波的出家弟子——对于应该给以隆波怎么样的医治及治疗时间，并没有任何事前预定的计划或协议。事实上，每个人都希望遵照隆波的意愿行事。可是，隆波的病情总是突发性，而且事先没有预兆。因此治疗方式都是根据当下的状况进行。比如，当隆波受到痰阻塞而窒息时，弟子们总不能坐视不救，让隆波受苦。于是，在医生保证只需一阵子就会平安之下，让他们替他装上呼吸辅助器。通常什么事都可能发生，弟子们只好接受事情的到来，继续服侍他，以感恩心照顾他。

## 隆波的过世

隆波终于在一九九二年一月十六日早上五点二十分在巴蓬寺过世。一年之后，他庄严的葬礼在一九九三年一月举行。

## 阿姜查的僧伽规约

- 出家众不得积储或拥有钱财与金银，也不可要求他人代为保管。
- 出家众只可向有血缘关系的亲戚或曾经提出给予供养的人要求东西。
- 家众不可给予彩票真字、圣水、药物、算命或赠送如佛牌之类的护身物。也不可以学习这类东西。
- 除非有急事或得到他的师长允许，少于五个戒腊的出家众必须由五个戒腊以上的出家众伴随远出。
- 出家众如要进行某些个人计划，必须得到僧伽或长老（资深比丘）的允许。出家众必须保持自己茅蓬的清洁并打扫干净。他也必须打扫通往茅蓬的道路。
- 对于所分配到的茅蓬，他必须感到知足。
- 僧伽有工作时，每个出家人必须一起工作，同时开始，同时结束。比丘不应该逃避任务、找藉口或耍手段造成僧团的负担。
- 斋堂工作、用斋、洗钵、收钵、打扫寺院、汲水、洗澡、染袈裟、或听闻佛法开示时，出家众必须全神贯注，不与其他人交谈。
- 出家众必须是个坚持忍耐的人，知足于少食、少睡与少说话。



- 出家众必须以慈悲心照顾其他生病的出家众。
- 当供养是给予僧伽时，供品必须放进僧伽库房。当出家众需某些资具时，可向由僧伽指定的执事要求。并满足于所给予的资具。
- 不管是在寺院中大众场所或个人茅蓬内，任何时候出家众都不可聚集在一起应酬交际或闲聊。
- 严禁抽烟及使用麻醉品。
- 出家众要寄信、包裹或打电话必须得到住持或长老的允许。
- 要来参学的僧人，请预先写信通知寺方，否则除非有适当的理由，未通知而前来挂单的出家众不得住宿超过三晚。
- 来挂单的出家众在抵达寺院时，必须出示出家证 (Bai-sud-dhi) 及师长或戒师的介绍信予住持。
- 除非生病、应供或有特别僧务，出家众每日必须托钵。一日不托钵则一日不进食。
- 出家众一日只吃一餐。

僧伽拥有绝对的权力处理任何不遵守以上僧伽规约者。  
以上的僧伽规约是阿姜查为所有巴蓬寺的分院所设立。







## 国际森林寺 Wat Pah Nanachat —— 阿姜查训练外国出家众的道场

- Wat Pah Nanachat的成立是为了培育外国的僧才，使佛法的弘传超越语言、地域性或民族性的局限之国际道场。
- 这里的出家众无需担忧签证居留的问题，这里是一个回归佛教原点的国际道场，掌握佛教原始、重要的精神与原则，把纯正的佛法弘传至世界各地。
- 这里没有教界之间派系之争，具有国际视野、宏观大格局的丛林道场。
- 理解与实践是体证原始佛教不可缺少的过程，这里主要的修行包括戒律及禅修的理解与实践。
- 通过这丛林道场，培养严谨戒律的僧格，落实、弘护正信佛教的使命。
- 这里是目前全球培育最多西方出家众的国际道场，唯至今尚欠缺东方出家众的参与，希望不久的将来，培育更多及出色的东方僧才，东西方互传禅灯，法轮常转，利益一切众生。

# 巴蓬寺国际丛林道场分院

## Australia

### Bodhivana Monastery

780, Woods Point Road,  
East Warburton, VIC 3799. Australia.  
Vimokkharam Forest Hermitage  
P.O.Box 152, Kallista, VIC 3791, Australia.

## Canada

### Arrow River Forest Hermitage

Box 2, RR7, Site 7, Thunder Bay,  
Ontario, P7C 5V5, Canada.  
[www.arrowriver.ca](http://www.arrowriver.ca)  
(Associated Monastery)

### Birken Forest Monastery

P.O.Box #5, Knutsford,  
VOE. 2AO, BC. Canada  
[www.birken.ca](http://www.birken.ca)  
(Associated Monastery)

### Tisarana Buddhist Monastery

1356, Powers Road RR#3, Perth,  
Ontario K7H 3C5. Canada.

## Italy

### Santacittarama

Localita "Le Brulla",  
02030 Frasso Sabino (Rieti). Italy.  
[www.santacittarama.org](http://www.santacittarama.org)

## France

### Bodhinyanarama Monastery

No.6, Chemin de Boucharin,  
07300 Tournon, France.

## New Zealand

### Bodhinyanarama Forest Monastery

17, Rakau Grove, Strokes Valley,  
Wellington, New Zealand.  
[www.bodhinyanarama.net.nz](http://www.bodhinyanarama.net.nz)

### Vimutti Forest Monastery

PO Box 7, Bombay 2343, New Zealand.  
[www.vimutti.org.nz](http://www.vimutti.org.nz)  
(Associated Monastery)

## Switzerland

### Kloster Dhammapala

Am Waldrand, CH-3718 Kandersteg.  
Switzerland  
[www.dhammapala.org](http://www.dhammapala.org)

## Thailand

### Wat Pah Nanachat

Bahn Bung Wai,  
Ampher Warin Cham-rab,  
Ubon Rachathani 34310. Thailand.  
[www.watpananachat.org](http://www.watpananachat.org)

## United Kingdom

### Amaravati Buddhist Monastery

Great Gaddesden, Hemel Hempstead,  
Hertfordshire HP1 3BZ. United Kingdom.  
[www.amaravati.org](http://www.amaravati.org)

### Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery

2, Harnham Hall Cottages,  
Harnham, Belsay, Northumberland,  
NE20 OHF. United Kingdom.  
[www.ratanagiri.org](http://www.ratanagiri.org)

### Chitthurst Buddhist Monastery

Chithurst, Petersfield,  
Hampshire GU31 5EU, United Kingdom.  
[www.cittaviveka.org](http://www.cittaviveka.org)

### The Forest Hermitage

Lower Fulbrook, Warwickshire CV35 8AS,  
United Kingdom.  
[www.foresthermitage.org.uk](http://www.foresthermitage.org.uk)

### Hartridge Buddhist Monastery

Odle Cottage, Upottery, Honiton,  
Devon EX14 9QE. United Kingdom.  
[www.forestsangha.org/com/devon.htm](http://www.forestsangha.org/com/devon.htm)

## United States of America

### Abhayagiri Buddhist Monastery

16201 Tomki Road, Redwood Valley,  
CA 95470. USA.  
[www.abhayagiri.org](http://www.abhayagiri.org)



# 莲花中的珍宝——阿姜查·须跋多传（修订本）

*Uppalamani: Biography of Luangphor Chah Subhaddo*

作者：阿姜查的弟子们

编译：捷平

审阅：永觉比丘

出版：传承出版社



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

修订版：2013年10月

中文版权所有泰国国际森林寺

泰国国际森林寺授权出版

Wat Pah Nanachat

Bahn Bung Wai

Ampher Warin Chamrab

Ubon Rachathani 34310

Thailand

Tel.: +66-45-322729, +66-45-267563

## 赞助功德芳名录

---

Kataññutā Group (Malaysia, Singapore, Australia)

思源佛法分享（马，新，澳）会

Crystal Lau

Cho Chee Chon

新加坡佛弟子

Low & friends

Chiang Lai Yue in loving memory of Teng Kim Kee

传承出版社面子书专页的朋友们

十方大众

特别感谢思源佛法分享会发起并赞助本次印刷大部分费用。

愿此殊胜因缘所产生的功德，引领一切众生离苦得乐，趣向究竟解脱。

由于传承出版社人手不足和方便业务上的处理，捐款名单将如以往的书籍一样，只列出助印超过1000本的赞助单位的名字。

---

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：



dharmavamsapublications



## 阿姜查纪念日之行

每年1月8-17日，永觉比丘（Ajahn Cagino）将带领信众到乌汶（Ubon Ratchathani）参与阿姜查纪念日禅修活动。行程包括参与在巴蓬寺举办的阿姜查纪念日活动，参访国际森林寺及乌汶周边的巴蓬寺分院。

详情请向以下联络查询：

<https://www.facebook.com/AjahnCagino>

Email: [ajahnchah116@gmail.com](mailto:ajahnchah116@gmail.com)

Tel: (65) 9639 0867 (Sis Yuyun)



“隆波是一个思想那么自由开放的人，可是同时却又持戒那么精严。这实在是个令人迷思的矛盾。

我可以看到隆波的心没有极限。通常，执着戒条令你担心重重而失去自信。可是隆波却容光焕发。很明显的，他不是那种守着一大堆戒然后忧虑自己是否清净的人。他是从修行中得到自由的一个活生生的榜样。”

“巴蓬寺的教学法是把人放在一个环境，在这里你可以反观你的行为、异议等。你开始看到在这种环境中自然会生起的意见、观念、成见、执着。隆波再三强调需要省思事物的本来面目。我觉得这点最受用，如果你像我那么自我中心和顽固的话，那你就真的需要开放思想。在这方面，我认为隆波的教法就清楚和直接多了。

隆波的教学不限制于某些特定的法门，而是包含一个完整的训练系统，提供一个环境或条件，只要是正统的修行方法就能得到成果。”



本书流通对象只限非穆斯林