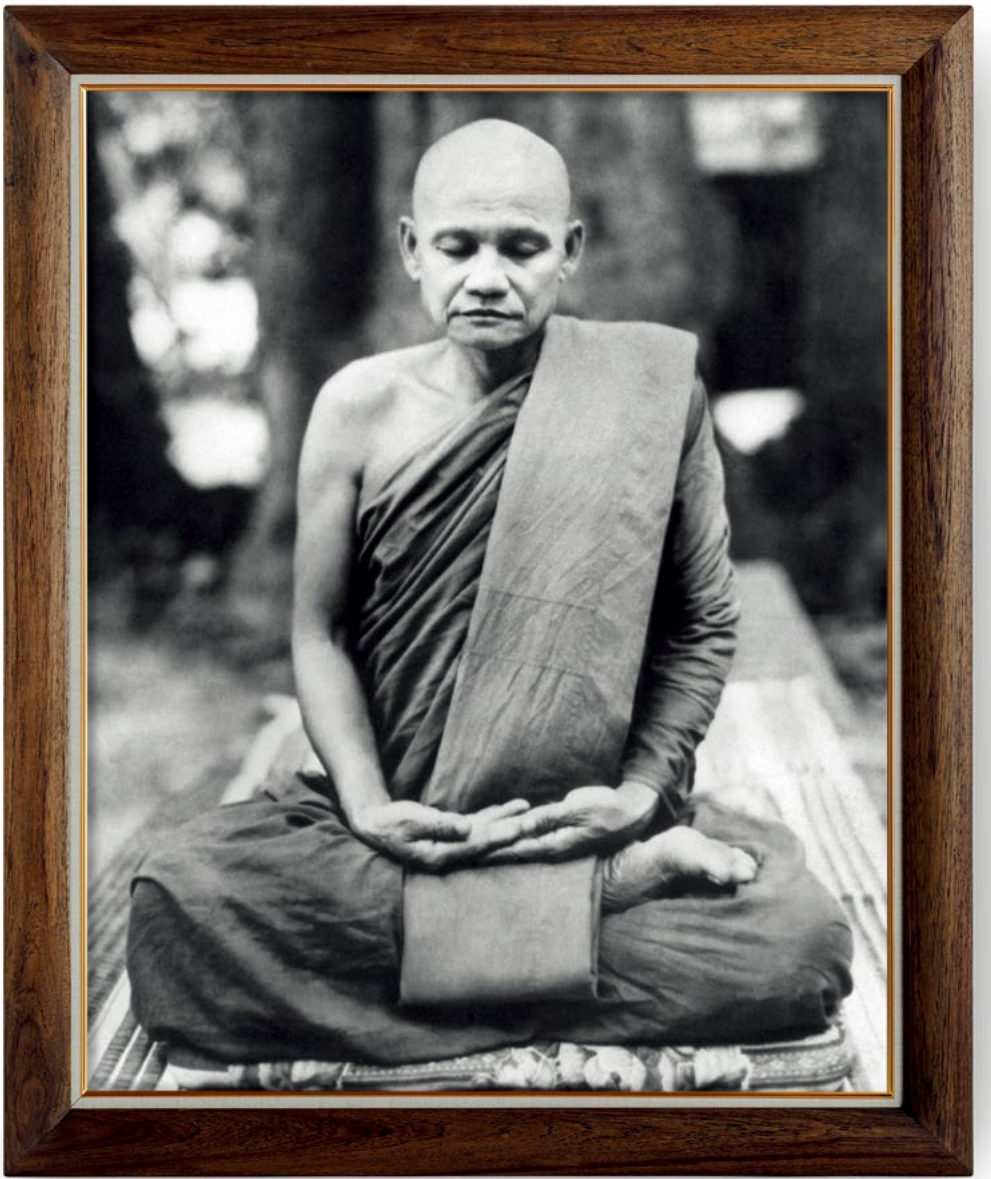
静心之流
阿姜查的生平与教诲

“我将我的身与心、我的整个生命，奉献给践行佛陀的全部教诲。我要在这一生证悟实相…… 我会放下一切来跟随教诲。无论要忍受多少痛苦艰辛，我都会坚持下去。若非如此，我的疑惑将永远不会终结。我将让此生的努力，平稳相续如一日一夜。我会放下对身与心的执著来跟随佛陀的教诲，直至我自己亲证实相。”



静心之流

阿姜查的生平与教诲

阿姜袈亚裟柔（著）

Ajahn Jayasaro

《静心之流：阿姜查的生平与教诲》
Stillness Flowing – The Life and Teachings of Ajahn Chah
作者：阿姜袈亚裟柔（Ajahn Jayasaro）

版权所有 © Panyaprateep Foundation 2022

照片提供 : Ajahn Cagino, Jirasak Praisarnkul, Pakorn Musikaboonlert
修图 : Woranad Phansue, Jitra Navasavat, Subhasiri Subhakoon
插图 : Kullachart Sitjasech

书中节选部分出自以下作品：

《法句经：佛陀的智慧之路》
译者：Acharya Buddharakkhita（巴译英）
The Dhammapada: The Buddha's Path of Wisdom
translated from the Pali by Acharya Buddharakkhita

《尊贵的父亲：与阿姜查一起生活》
作者：保罗·布里特，2004 年由 Cosimo, Inc. 公司出版
Venerable Father: A Life with Ajahn Chah
by Paul Breiter, published in 2004 by Cosimo, Inc.

《阿姜李自传》
译者：坦尼沙罗比丘
The Autobiography of Phra Ajaan Lee，
translated by Thanissaro Bhikkhu

《功德与灵性成长》
作者：菩提比丘，选自 1995 年由佛教出版社发行的第 259 轮《滋养根柢》
Merit and Spiritual Growth
by Bhikkhu Bodhi, published in 1995
by The Buddhist Publication Society as Wheel 259,
Nourishing The Roots

《佛法教学片段与问答笔记》
译者：杰克·康菲尔德，由世界佛友会出版
Fragments of a Teaching and Notes from
a Session of Questions and Answers
translated by Jack Kornfield,
published by World Fellowship of Buddhists

《东北之子》
作者：Kampoon Boontawee，
1987 年由 Pouyzian Publisher 出版
A Child of the Northeast
by Kampoon Boontawee,
published in 1987 by Pouyzian Publisher

本书授权适用知识共享许可协议
署名 - 非商业性 - 无衍生品 4.0 国际许可
Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

首版于 2022 年 3 月在泰国曼谷印刷

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

“法的礼物超越一切礼物”

Bhavaggupādāya avīci heṭṭhato
Etthantare sattā kāyūpapannā
Rūpī arūpī ca
Asaññī saññino
Dukkhā pamuccant
Phusantu nibbutiṁ.

从最高的上界到最低的下界
无论何道的众生
无论有形的或无形的
有意识的或无意识的
愿他们都免于痛苦
享有涅槃的快乐

禁止售卖此书。

这是来自泰国、新加坡、马来西亚和中国的佛弟子

免费赠送给读者的一份法的礼物

请珍惜这份礼物

版权声明

免费流通，版权所有。

禁止以任何形式（全部或部分）复制出售。

如欲获得本书或重印以供免费分发，请通知下列机构以获许可：

Panyaprateep Foundation
1023/47 Soi Pridi Banomyong 41,
Sukhumvit 71, Bangkok, 10110 Thailand
Tel: +66 2713 3674
Website: www.jayasaro.panyaprateep.org

制作：Panyaprateep Foundation

首印：2022 年 3 月， 3000 本

印刷：Aksorn Sampan Press (1987) Company Limited

出版：Panyaprateep Foundation

ISBN: 978-616-7930-32-9

目录

原英文版前言 十二—十三

阿姜苏美多（Ajahn Sumedho）

原英文版前言 十四—十五

阿姜袈亚裟柔（Ajahn Jayasaro）

中文版前言 十六—十七

阿姜袈亚裟柔（Ajahn Jayasaro）

译者说明 十八—十九

敬称与音译 廿—廿一

第一章　生命的寂止 1

隆波查的圆寂

圆寂 4 · 火葬 6

第二章　世间的启迪 19

1918-1954

宜居之地 22 · 成长 26 · 修行之道 48 · 新方向 119

第三章　不走寻常路 125

农巴蓬寺

拓荒者 128 · 黄金时代 142

第四章　善教的一生 163

隆波，众人的善知识

导言 166 · 总归是不可思议的 169 ·

素描画像 182 · 从心到心 199

第五章　佛法的命脉 215

隆波与戒律

导言 218 · 巴帝摩卡：戒律的核心 221 ·

戒规：添砖加瓦 251 · 苦行：加大力度 301

第六章　万物的本质 315

禅修指导

螺丝和螺帽 318 · 荆棘与芒刺 340 ·

方法和工具 352 · 平静与洞见 365

第七章　磨亮海螺壳 387

对比丘的训练

引言 391 · 部分与整体 398 ·

教学的奇迹 420 · 全面的训练 457

章八章　君自远方来 487

隆波与他的西方僧团

引言 490 · 首位弟子 496 · 透过西方的眼睛 510 ·

正中要害 529 · 了知世间的人 536 · 东方与西方的相遇 548

章九章　了却红尘缘 561

美琪的训练

导言 564 · 森林戒尼 566 · 尊敬的父亲 576

章十章　出自慈悲心 591

隆波与在家众

导言 595 · 去寺院 597 · 正见 606 · 第一次见面 651 ·

芸芸众生 660 · 家庭生活 681 · 修行佛法 691

章十一章　烈日下的冰 711

隆波病弱的晚年

身患病，心康健 714 · 意犹未尽 735

章十二章　广阔的画卷 741

隆波在西方 — 1977 与 1979

内地—外地 744 · 第二次西行 768 · 最后一晚 799

隆波颂 803

附录 810

示意图与照片

术语注释表 819

本书中使用的缩略语：

AN	Aṅguttara Nikāya《增支部》
Cv	Cullavagga《小品》
Dhp	Dhammapada《法句经》
DN	Dīgha Nikāya《长部》
It	Itivuttaka《如是语》
Ja	Jātaka《本生经》
Khp	Khuddakapāṭha《小诵》
MN	Majjhima Nikāya《中部》
Mv	Mahāvagga《大品》
Patis	Paṭisambhidā《无碍解道》
Pr	Pārājika《波罗夷》
Pv	Parivāra《附随》
SN	Saṃyutta Nikāya《相应部》
Sn	Sutta Nipāta《经集》
Th	Theragāthā《长老偈》
Thī	Therīgāthā《长老尼偈》
Ud	Udāna《自说》
Vin	Vinaya Piṭaka《律藏》
Vin-a	Vinaya Aṭṭhakathā (Samantāpāsādikā)《摄律义注》（《一切善见律》）
Vism	Visuddhimagga《清净道论》

原英文版序

阿姜苏美多（Ajahn Sumedho）

对于我们这些曾与隆波查[1]共同生活并深受其教诲的人来说，这本传记非常有助于保存我们共同的记忆和分享彼此的经历。1967 年当我初次见到隆波时，他那宁静的仪态当即就深深地印刻在我的心里。那时我还不会说泰语，而他也不会说英语。起初，我们依靠两位泰国比丘协助翻译。但没过多久他们就离开了，而我则开始努力学习泰语及其东北部方言。

事实上，隆波查的教法是如此地务实，它完全无需依赖语言的诠释或演绎。在巴蓬寺，我们的生活是以觉知和正念为基础的，即对心的状态及当下的感受时刻保持觉知。要做到这一点，你不必依赖任何特定的语言。这种简单的教法是关于观察当下一刻心的状态、所缘（巴：ārammaṇa）以及情绪的实相。觉知此实相，并依三共相照见其无常（巴：anicca）、苦（巴：dukkha）和无我（巴：anattā）的本质。即便在最初我还听不懂他的口头指导时，我就已经可以按照这种方式修习了。

隆波对待生活的整体态度，激励了我以一名比丘的身份修行和生活。对我来说，隆波本人就是泰国森林传统之禅修成就的一个鲜活的榜样。他启迪了我，生活在他身边，让我建立起对他的信任。随后，在我能听懂他的泰语佛法教导时，我又发现隆波在讲法和开示方面是那么的天赋异禀。与此同时，我也十分感激他总是能够留出时间指导僧尼和信众团体。

如今，世界各地有许许多多的人们对隆波的教法表现出极大的

---

1 见第廿一页“敬称”

兴趣。这与五十年前我和他初次见面时的情况大相径庭。那时，隆波在乌汶府以外的地区鲜为人知。而今，他的声名远播全球。尽管隆波离开我们已经二十五年了，但是他务实的教法仍然持续不断地在人们心中激发出共鸣。隆波无时无刻不在强调实修的重要性。他还指明，我们每个人应当如何将佛陀的教法运用到日常生活中，并收获良好的效益。

最后，我要对阿姜袈亚裟柔（Ajahn Jayasaro）编写和发行本书表示我的感激之情。我相信，有很多人会和我一样感谢他的努力。每当想到世界各地会有那么多的人，将以阅读本书为契机开始接受和欣赏隆波的教法，我的内心都会感到十分地欢喜。

阿姜苏美多（Ajahn Sumedho）

原英文版前言

阿姜袈亚裟柔（Ajahn Jayasaro）

本书的诞生，经历了一个漫长的过程。首先，我在 1996 年相当高效地为本书开了个头，但此后我就放下了手稿，而且一放就是将近十年。起初，我肩负着领导一个大型僧团的职责，几乎无暇顾及写作。之后，我又进入了长期隐居静修的状态，时间充裕了，但又失去了写作的意愿。在接下来的几年里，这部书稿就像是一位亲爱的老友。每隔几个月我就会去拜访它，并与其共享一段美好的时光，然后轻点光标，向它道别。一直等到两个非常重要的日子开始凸显—— 2017 年隆波的二十五周年忌辰和 2018 年隆波的一百周年诞辰——我才被迫接受现实：按照我当时的写作进度，这本书永远也不可能完成。于是，我制定了一个规律的写作日程表。慢慢地，您手捧的这本书才渐渐成型。

《静心之流》（Stillness Flowing）一书，曾有过一本重要的前身。在 1987 年隆波病重期间，巴蓬寺的长老们要求我为隆波撰写一本正式的传记。该传记将在隆波的葬礼上发行流通，无论葬礼会在何时举行。这是一件既殊胜又令人畏惧的任务，我对自己的泰文叙事能力是否足以完成使命，也相当地缺乏自信。然而最终，在泰国比丘同修们、特别是一位擅长文字的戒尼（她自始至终坚持匿名）的帮助下，那本传记得以完成，并于 1993 年 1 月在隆波的葬礼前出版。为了弥补我能力的不足，该传记突出了隆波的讲话原文以及从录音中听写下来的弟子们的叙述。我把那本传记命名为《乌汶的宝莲》（Upalamani）。它一语双关，同时意为“乌汶的珍宝”和“莲花中的珍宝”。

本书特意集结了许多译自《乌汶的宝莲》（又译《莲花中的珍宝》）中的章节，特别是隆波弟子们众多的奇闻轶事和难忘回忆。前后两本

传记最明显的不同是，本书割舍了一些隆波的整篇开示（现在，这些开示均已翻译成书）和大部分图片。同时，在这个英文版的传记中，我增补了大量与社会、文化、历史和教义相关的内容。此前，我认为这些内容对泰国读者来说并无必要。还有一些新的分析性章节，也增补进了这本书中。

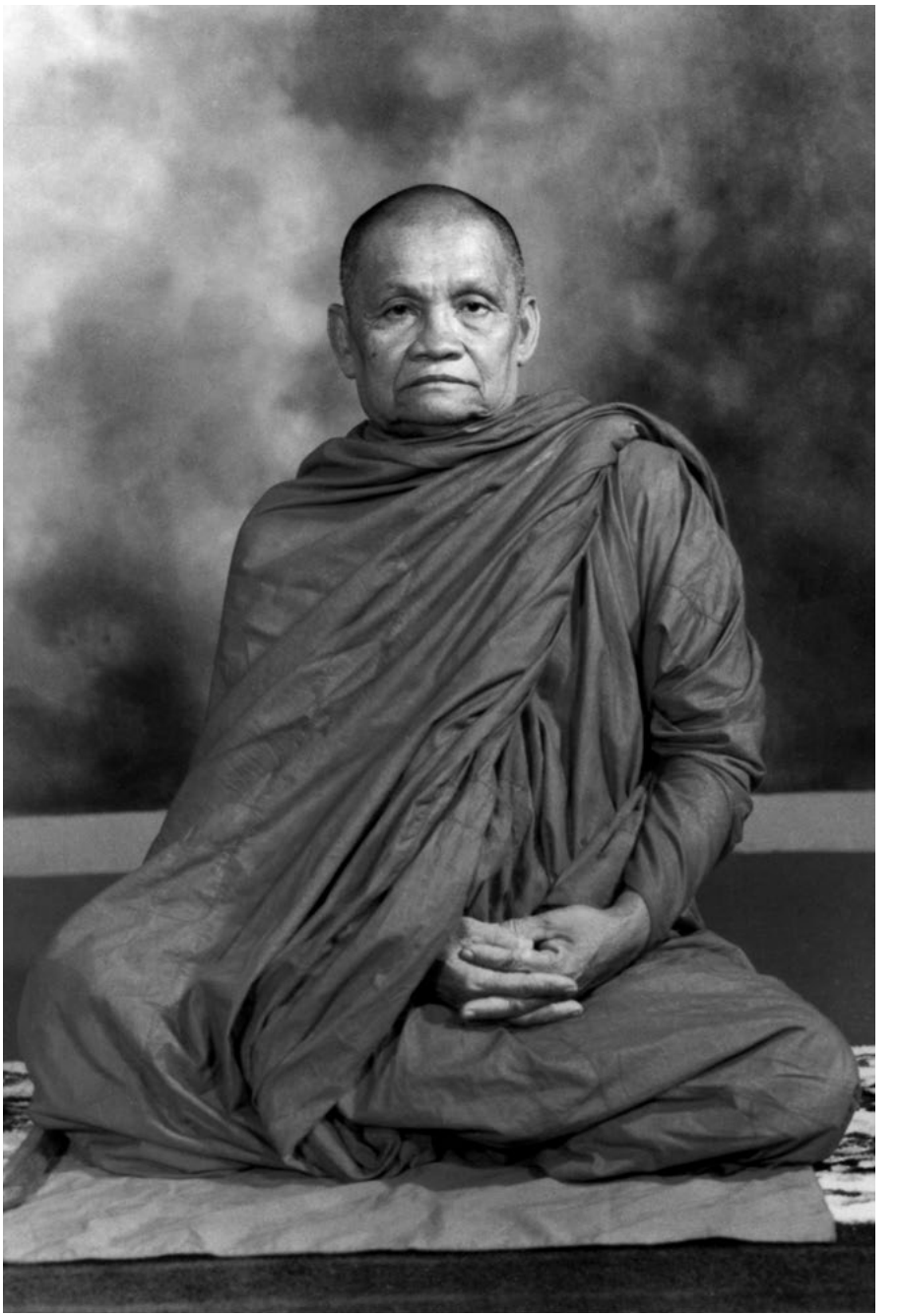
虽然我的发心是尽可能让本书成为一本平实的人物传记，而非歌功颂德的圣人传；但我对自己是否真的做到了，仍然略感不安。我对隆波的热爱以及对他觉悟成就的坚信，难免会偏染书中的文字。然而，我没有为了维护他的清誉，将具有诽谤性或令人尴尬的信息按下不表。时至今日，纵或难以接受，世人对宗教的大量冷嘲热讽都是与宗教人物的品行相关，而且通常都还有理有据。但是隆波查完全没有任何需要隐瞒的地方。巴蓬寺里唯一的骨架，就是挂在法堂里的那一副[2]。我坚信隆波查的一生是如此地值得后世学习，而他的坦荡正是其中最强有力的要素之一。

在所有忆念他的人们心中，都有属于自己的阿姜查，这本书所描述的，是我心里的那位阿姜查。对于书中可能存在的任何错误或疏漏，我承担全部的责任，同时恳请读者的原谅。

2017 年 6 月
于絮纳玛拉隐居处
Janamāra Hermitage

---

2 译注：在英语中，“柜子里的骨架”有“不可告人的秘密”之意。因而，此句话表面是指悬挂在巴蓬寺法堂的那副真人骨架（见本书 674 页），实际又指隆波查没有任何需要隐藏的秘密。



尊敬的菩提亚纳长老（阿姜查）

中文版前言

阿姜袈亚裟柔（Ajahn Jayasaro）

那是 1978 年 12 月的满月之夜，我抵达了阿姜查的寺院——巴蓬寺。那一年我二十岁。当我来到阿姜查面前的那一刻，我的内心生起了一种深深的确信：在当今这个时代，实现证悟仍然是可能的；我面前的这个人，就是一个鲜活的证明。我未来的人生，在那一刻就被决定了。我知道自己已经准备好，投入全部的身心去追随这位大师的脚步。时至今日，我作为一名森林僧人已经超过四十年了，而我一刻也未曾后悔。

我非常清楚自己何其幸运，能够被一位如此杰出的老师接纳为弟子。因此，与他人分享老师的教诲，总是带给我极大的快乐。现在我尤其高兴的是，《静心之流：阿姜查的生平与教诲》一书将与华语读者们见面了。我相信，阿姜查对待佛法既直接又实际的方式，能够打动华语佛弟子的心弦，尤其是那些与禅宗传统有着某种连接的人们。虽然阿姜查的一生是在保守的僧侣团体中度过的，但是来自世界各地从事各行各业的人们，都在他的智慧言教中获得了极大的启迪。我希望这本书，能够给华语读者们带来更多的利益。

我要感谢池鹭为本书的翻译所做的一切工作。也感谢所有为这本“法的礼物”的出版发行做出贡献的人们，包括所有慷慨的赞助者，贡献了早期初译稿的 Nirutti 翻译组以及为成书设计排版提供了极大帮助的 Phasuko 尊者、Ju 和 Ib 女士。我还要特别感谢江西宝峰禅寺的住持衍真大和尚，在他极其繁忙的日程之中抽出时间通读书稿，并提出了许多宝贵建议。同时要感谢宝峰禅寺和天寿禅寺的僧团成员以及王眉涵居士，在书稿的校对和修订环节提供了许多的帮助。

愿所有众生免于一切苦难！

2021 年 6 月
于聚纳玛拉隐居处
Janamāra Hermitage

译者说明

本书作者阿姜袈亚裟柔尊者以70余万字的鸿篇巨卷，系统而详细地记述了二十世纪世界最具成就的佛法和禅修大师之一，泰国森林传统僧侣阿姜查的生平和教诲。

众所周知，阿姜查大师的佛法教导独具一格，以简洁直接、深入人心而备受世界各地人们的推崇与爱戴。尤为难得的是，阿姜查大师的教导跨越了中西方的文化差异，以其独特的魅力，吸引了一大批接受过良好高等教育的西方人士成为座下的出家弟子，为佛法在全世界的传播和落地生根发挥了无可比肩的作用。

本书详尽而忠实地记录了阿姜查大师传奇的一生，以及他给予东西方出家僧侣和在家居士的全部佛法教导的核心内容。

在本书的翻译过程中，译者们努力践行阿姜袈亚裟柔尊者一贯的风格与教导：无论书中阐述了多么重要、复杂和深刻的佛法，尊者都希望即使没有任何佛法基础的读者，也能够很容易地阅读理解。正如尊者的老师阿姜查大师在日常讲法中所做的，用通俗易懂的“不一定”来指代“无常”，“刚刚好”来指代“中道”，尊者希望以此帮助更广大的芸芸众生清晰地触摸法的真意。因此，在涉及众多佛法概念的翻译时，本书遵循了英文原著的风格，全部采用了通俗易懂的现代日常用语进行诠释，同时在相关概念后面加注了相应的巴利语以及传统的汉语佛法术语，以方便读者参阅。

秉承同样的理念，书中相关佛经段落的翻译，也依照英文原著中节选的英译巴利佛经段落，尽量以现代汉语译出。

另外要说明的一点是，尊者在本书中对几个常见的佛法概念，采用了当代西方佛教学界通用的（不同于以往传统的）某些表述方式。例如，当涉及到dukkha时，使用“unsatisfactory（不圆满）”来指

代传统的“suffering（苦）”。本书在翻译中，依照尊重原著的原则，对此类表述均加以原样保留；同时亦在其后加注了相应的巴利语以及传统的汉语佛法术语，以便读者参考。

在此，我要深深感谢所有对本书的翻译贡献了宝贵时间和精力的法友们，特别是提供了初译稿的 Nirutti 翻译组成员以及同样选择匿名提供帮助的其他法友们。由衷地感谢江西宝峰禅寺的住持衍真大和尚，在极度繁忙之中不辞辛苦，仔细审阅译稿并给出宝贵详尽的指导和意见。同时，十分感谢宝峰禅寺和天寿禅寺的法师们，为本书的校对与修订付出了辛苦的工作。我还要特别感谢王眉涵居士在编辑上的悉心指导，成就了本书的最终定稿。

最后，我要深深感恩本书作者阿姜袈亚裟柔尊者在长达几年的翻译过程中给予我的所有信任、鼓励和教诲。每每回首，不胜感激。惟愿本书的读者们都能通过阅读此书，如我曾感受的那般，沐浴在佛法僧的无上光明、智慧与喜悦中。

鉴于本人极其有限的佛法修习和翻译经验，书中难免各种疏漏错解。所有不妥之处，皆由本人承担责任，也诚恳地请求大家给予批评指正。

愿所有众生免于一切苦难！

2021 年 12 月
主译者池鹭

敬称

在泰国，比丘剃度受具足戒时需要取一个巴利语名字，此名通常由其戒师赐予。比丘出生在星期几，决定了他名字的第一个字母。隆波查的巴利语名是“须跋多”（Subhaddo），意思是“完善、圣洁或快乐的”。第一个字母“S”表明他出生在星期五。

通常泰国的比丘很少使用巴利名（但也有一些例外，其中的大部分来自隆波查的西方弟子们）。泰国比丘在剃度后，会继续使用他出生时的名字，并在前面冠以适当的敬称。巴利名则只会在正式的官方文件中使用。在这样的文件里，隆波查的名字就被写为“查·须跋多尊者”（Venerable Chah Subhaddo）。比丘获得僧团荣誉职衔时（如隆波于 1976 年荣获僧衔），僧仪对名称的书写要求则更为复杂，这就超出了本简介的范畴。

略去敬称而直呼比丘其名，是非常无礼的表现。不过，具体使用什么前缀，泰国不同地区各有其不同的习惯。在依善森林寺院，称呼十个戒龄以下的比丘时，“Krooba（库巴）”是最常见的敬称。巴蓬寺也常用到“Tan（昙）”。“Ajahn（阿姜）”则是指十个或十个以上戒龄的比丘（虽然，实际使用的范围要宽松得多。近年来，在非宗教语境中，它也用来指代任何老师。）步入中年时，比丘被称为“Luang Por（隆波）”（尊敬的父亲），年老时被称为“Luang Pu（隆普）”（尊敬的祖父）。有过结婚成家经历的比丘，被亲切地称为“Luang Ta（隆达）”（尊敬的外祖父）。备受敬仰的隆达摩诃布瓦（Luang Ta Maha Bua）晚年时使用了这一称谓，赋予了它全新的分量。对一位比丘最至高无上的敬称，是以第三人称尊呼他为“Por-Mae-Krooba-Ajahn”，字面意思就是“父—母—亲教师”。

在众多由泰文翻译成其他外国文字的佛法书籍中，本书的主人公一直被称为“阿姜查”（Ajahn Chah）。出于这个原因，本书的副标题选用了这一敬称。不过，这并非他在泰国最广为熟知的称呼。除了副标题以及散落于书中的个别地方之外，我倾向于使用他的弟子们最常用的称呼：“隆波查”（Luang Por Chah）。由于每一处都用全称显得过于冗长，“查”（Chah）字便在大多数情况下被省略掉了。这里恳请读者们注意，本传记中也出现了数百次实为泛指、而非特指的“隆波”。时至今日，书中提到的许多比丘已经是“隆波”、甚至“隆普”了。除了那些年长于“隆波查”的重要人物，我在本书中将他们统称为“阿姜”。

关于音译的说明

本书中出现了一些巴利语和泰语词汇。巴利语总体上采纳了巴利圣典协会（Pali Text Society）出版的罗马字体拼写法，但也有一些例外的情况，比如西方比丘巴利名字的惯用翻译。另外，某些巴利字已经被牛津英语字典（Oxford English Dictionary）收编，成为了英语词汇的一部分，如“Pali”（巴利）、“Sangha”（僧团）、“Theravada”（上座部）等。

第一章 生命的寂止

于此世他世，均无有所求，

无欲而解脱，是谓正圣者。

《法句经》第 410 偈

生命的寂止

隆波查的圆寂

一、圆寂

1983 年 1 月 20 日，在泰国东北部乌汶府的一个小机场内，聚集了一群佛教僧人和在家信众。人们默默地仰望天空，在他们身旁，一辆白色救护车安静地停在跑道上。良久，空中传来巨大的轰鸣声。众人寻声望去，一架泰国空军的飞机旋即映入他们的眼帘。很快，军机开始笨拙地着陆，并沿着跑道减速滑行直至停稳。随后舱门被缓缓拉开，一幕不同寻常、感人至深的场景出现在人们的眼前：一位身材魁梧的西方僧人走下飞机，他的双臂小心翼翼地怀抱着一位年老而瘦小的泰国僧人。这个看上去如此脆弱和无助的身躯，就是倍受千万人敬仰的一代佛教大师隆波查。他刚刚在曼谷的一家医院里，经历了五个月漫长的检查和治疗。现在，隆波查回到了乌汶。他想要在自己的家——巴蓬寺（Wat Nong Pah Pong），在弟子们的环绕中，度过他此生最后的时光。

众所周知，隆波生命中这段“最后的时光”总共超过了三千天。当最终的时刻来临时，他于 1992 年 1 月 16 日清晨 5 点 20 分安详圆寂。

在那之前，隆波挺过了一连串非常严重的病危，以至于在他的许多弟子看来，隆波似乎随时会在任何时刻离去，但同时，他又似乎永远不会离去。人们心怀希望，期待着隆波会在离开这个世界之前示现某种神通奇迹。然而，他没有。最终，当他的心肾再也无法工作时，温和安详地，隆波进入了长夜好眠。

他的离世一经确认，现场包括巴蓬寺住持阿姜连在内的僧人们立即聚集在他的床边，一起念诵有关省思诸法因缘和合之无常本质的经文。随后，他们以极度的仔细与专注开始工作，细心地清洗隆波的身体并为他换上了一套全新的僧衣。

隆波圆寂的消息随即迅速地传播开来。在清冷的破晓时分，僧众、尼众以及亲近的在家弟子们纷纷赶到寺院，向隆波致以最后的敬意。他们不是来哀悼的，也没怎么流眼泪。尽管隆波的离世并非出人意料，但仍惊动了所有人。空气中弥漫着一片沉重与愕然的气氛。

随着时间的推移，点滴不断的吊唁人流聚集成小溪，再汇集成为一条大河。待到整整一年后，当隆波的法体火化时，前来向他顶礼致敬的人们已经超过了一百万。

泰国政府当局宣布，隆波的葬礼将享受皇家规格，总共历时七天并由国王亲自资助。当晚，国王的代表查奥•纳斯拉万博士抵达寺院，人们将安放隆波遗体的灵柩[1]转移到寺院的大法堂前，由博士主持了传统的洒净水仪式。之后，在大法堂里，隆波的灵柩被放入一个光滑亮洁的深色木椁中，木椁的四周装饰着华丽的珍珠贝母雕刻。木椁的左侧，安放着隆波的照片以及他的僧衣、钵和其他个人资具。木椁的右侧，摆放着国王、王后和其他皇室成员赠送的花圈。木椁的前方，铺满了精心制作的鲜花装饰造型，将灵龛布置得圣洁而庄严。

1 鉴于要将法体保存一年，灵柩里放入了大量的中国茶叶、烟草和石灰粉。

巴蓬寺也宣布举行为期十五天的佛法修持活动包括诵经、禅修和佛法开示，这些活动全部对外向公众开放。在隆波圆寂的五十天和一百天纪念日，也会举行类似的活动。他的资深弟子们说，此刻大家正应该全心全意地透过身、语、意来修持佛法，并把自己累积的功德回向供养给隆波。他们睿智而慈悲的老师已不在此世间，但是弟子们永远不会忘记他和他的教诲。

二、火葬

1993年1月16日星期六，一个冬日的下午，泰国东北部的乌汶府。在一大片向四外延伸的、荒芜而干旱的稻田中，一座森林寺院安然坐落其间，如同一块深绿色的补丁铺嵌在大片苍白的布料上。是夜，将是一个寒冷有风的夜晚。然而，下午三四点钟，在随风摇曳的树荫下，气温仍旧高达三十三摄氏度。寺院里的场景平静而有序，掩盖了一个令人难以置信的事实。是日，在这片平时仅供百余位僧人居住的土地上，将要聚集起四十万人群——这一数目，超过了除曼谷以外任何一座泰国城市的人口数量。这一天是隆波查圆寂的一周年忌日，也是他的法体火化的日子。

空中嗡嗡地飘荡着众人克制而和气的交谈声，完全不似平日葬礼的气氛。大多数人身着白衣——这是在家佛弟子的传统着装。也有很多官方来宾身穿制服，从曼谷来的人们则大多穿着黑衣。人们挤在任何能落脚的地方，把小垫子和塑料布铺在地上坐好，绝大多数人都暴露在阳光的直晒下。寺院门口有免费发放的佛法书籍，许多人领来一本就开始阅读。他们也不时地抬起头，观赏着四周的景象。一些年长的村民在咀嚼槟榔。盘腿禅修的人们，星星点点地散落在人群当中。

寺院内的人数在持续地增加。寺院外，沿着被众多旗帜装扮的狭窄小路，警察们正忙着指挥交通，不断涌入的车流无休无止。黄色的法轮条幅和三色泰国国旗随风飘荡，一直延伸到人们目光所及的尽头。一队队身着白衣的行人走在道路两旁。寺院的围墙高达两米，围墙外的空地上建起了临时停车场。从旅游大巴、小巴和卡车里，纷纷涌出成群结队的僧众、尼众和在家信众。

他们从全国各地赶到这里。大部分人来自乌汶府和邻近的耶梭通府、四色菊府和素林府；但也有人来自更远的乌隆府、廊开府和碧差汶府——真正代表了整个依善（Isan，泰国东北部）地区。也有一批数量可观的人群来自曼谷。此外，北至清迈、南至宋卡都有人赶过来参加葬礼。有些人从空调车中走出来，看上去清爽有型；更多的人则成批地从皮卡车上跳下来，已是四肢僵硬、衣衫皱褶。无论人们用何种方式来到此地，一旦下了车，他们都带着相似的庄重和满怀期待的神态，立即加入眼前汹涌的人潮，一同奔向寺院。

人们被分成十人或十几人一组，依次通过皇家安全部队卫兵的关卡进入大门。卫兵们三五成群地站在树下，尽自己最大的努力和蔼待人。在刚刚到达的市政运水车的右侧，众多的帐篷式厨房形成了一个小村落，专为所有饥肠辘辘的访客们提供免费食物。来宾们还注意到，在厨房后面的森林隐蔽处中，设置了几排长长的、足够干净且令人放心的临时厕所。附近还有一个医疗急救站，里面有许多身着蓝白相间制服的护士；在另一个帐篷处，众人正在排队领取免费结缘的佛法书籍。初次到访这里的人们，可以从路边的大型绘制地图中找到自己的方位。彬彬有礼的管理员们正在来回巡逻。在他们右侧三百米远的地方，所有人都和善而平缓地聚拢一处。在寺院北部紧挨着森林的寺界内，矗立着一座三十二米高的白塔，成功地吸引了所有人的注意力。隆波查的法体就安放于白塔中。今天，这座造型典雅的建筑物将

被用作火葬炉。之后，白塔中央龛室内的宝函将供奉隆波的舍利，并向公众永久开放以供瞻仰。

当天是为期十天的葬礼仪式和佛法修持的高潮。在此期间，大约有六千名僧众、一千名尼众以及超过一万名在家信众露营在森林中。同时，访客们如缓缓的潮水不断地涌进寺院，向大师致以最后的敬意。每天从凌晨三点到晚上十点，所有住在寺院里的人们都会按照日程表来参加诵经、禅修和听闻佛法开示等活动。

大大小小成千上万的慷慨和慈善之举，浸润了这场盛大而空前的活动。来自全国各地的在家信众，资助并建起了众多的临时厨房。在整整十天时间里，志愿者们从清晨到深夜辛勤地工作，为访客们烹煮和供应食物。乌汶府的最高行政长官提供了他权限内的所有资源，当地政府的各个部门在幕后尽职尽责。有许多企业参与了捐赠，其中一家公司无偿提供了整车整车的瓶装水。每日清晨，当地的公交公司、货车主和私家车主都要将数千名僧人送到当地村镇，进行每天例行的托钵。

午后，随着时间的推移，第一阵凉爽的北风拂过寺院，人们的期望则开始升温。国王和王后即将到来。为了他们的到访，在过去的几个月里，王室工作人员和寺院之间进行了一系列的沟通——可见在这样的场合，有多少繁文缛节需要遵守。皇家护卫摩托车队于下午 4 点 19 分抵达寺院时，一阵兴奋的波动在人群中荡漾开来。尊贵的陛下普密蓬国王和诗丽吉王后，在白塔南侧特别搭建的皇室观礼台落座。遵循此类场合的传统惯例，国王身着军装并佩带黑色臂章，王后身穿长及脚踝的黑裙。总理和军方首脑带领着一群政要，坐在离国王和王后稍远一点的后排座位上。他们身着统一的白色公务员制服，看上去略显刻板。在他们的前方，白塔高耸的尖顶优雅地向天空伸展，犹如一座神奇的岛屿，仁慈而宁静地伫立于人海之中。

尽管人群的数量如此众多，然而四下却寂静无声，这是多么的不同寻常。每个人不但想要来到这里，而且想以最正确的方式和最适宜的态度出现在这里，向这位不仅教导了宁静之道，也以令人难以忘怀的方式展现了宁静之精髓的人，致以最后的敬意和告别。

国王和王后对大型集会中的人群并不陌生，但他们似乎也感受到了某种特别的气氛。国王是一位目光敏锐的摄影师，他不时拿起身边的相机捕捉眼前壮观的景象。皇家观礼台的前方和左侧，是预留给僧众贵宾的观礼台。贵宾们以僧王为首，包括了其他尊贵的长老，如泰国最受尊敬的森林僧大师隆达摩诃布瓦、最有成就的学者僧昭坤德伟迪（P.A. 帕育陀）以及最伟大的法师隆波般亚难达。

其余所有人全都席地而坐。现场有三种颜色分外显眼：森林的绿色、舍利塔和尼众与在家信众的白色、以及森林僧众的赭黄色。现场大约聚集了六千位僧众，他们大多在水泥路边盘腿坐在自己的随坐布上。水泥路自四个方向通往白塔，继而环绕白塔一周。僧人们静静地坐着，有些人举目凝望白塔，更多的人则闭目禅修。相当引人注目的，还有西方僧人们苍白的面孔和袒露的右臂。他们是六十位隆波的外国弟子，也从世界各地的分院聚集到这里。一队来自意大利的摄制组正在拍摄纪录片。记者们胸前佩戴着大大的名卡，站在各自的摄像机前进行现场报导。泰国国家电台和电视台正在直播这场葬礼。明天，这将成为所有全国性报纸的头版头条。

当预选的时间到来时，国王和王后一同起身走向白塔。身着传统服饰的侍者们，手持巨大的阳伞为他们遮阳。两旁的人群向他们俯身敬拜。此时，火葬仪式的第一个环节开始了。在摄影师和摄像师的簇拥下，国王夫妇步入白塔。他们先向棺椁顶礼叩拜，随后，依照神圣的传统举行了一系列的供养仪式。

泰王普密蓬和王后诗丽吉陛下于火化当日礼敬隆波查法体

首先，他们向十位僧衔很高的长老供养僧衣。在接受僧衣之前，长老们左手持华丽的遮面扇，念诵了一段省思无常与寂灭的简短经文。之后，国王和王后向隆波法体供养了蜡烛、柱香和檀香木花[2]，还有用鲜花和折叠的香蕉叶精心装饰的花器。最后，作为一国之君以及全国在家佛教徒的领袖，国王呈上了一个精美的玻璃器皿，里面盛放着皇家火葬仪式的专用火种。礼毕之后，国王返回了皇室观礼台。

国王夫妇的皇家仪轨完成后，僧王和其他长老率领僧众在灵柩前献上蜡烛和檀香木花。尼众跟在僧众的后面献上烛与花，最后是在家信众。

2 因为檀香木已非常稀少，现在的“檀香木花”是将乳白色的纸或纱绸剪裁后，折成花的形状，再与柱香以及一支细蜡烛绑在一起制作而成。在泰国的葬礼上，“檀香木花”会发给每一位吊唁来宾。在火葬开始之前，每个人按照仪轨，以尊敬的姿势将花放置在灵柩的侧面。在隆波的葬礼上，一小部分贵宾领到了用真的檀香木雕刻的木花。

尽管有多达几十万人出席了这位备受敬仰者的葬礼，但只有极少数人洒下了眼泪。这里没有人嚎啕大哭，没有过度的哀伤，几乎没有通红的眼睛。为什么要有呢？他们不是来哀悼的。他们相信，隆波不是这具即将被火焰吞噬的躯体，他的心早已自在解脱。“善逝”，用佛陀的话说，“不可言表”。

准备工作

自隆波生病的初期，巴蓬寺僧团就开始着手准备这场葬礼。刚开始，僧团里存在着一些不和谐的声音——有一两位年长的僧人表达了不满，他们认为准备丧事往往会让死亡提前到来——但大家的共识是，预计丧礼的规模会很大，需要很长一段时间来准备。显然，寺院的主要建筑需要更换或翻新，厕所的数量也远不够应付一场大型的集会。火葬地点必须提前选好并准备妥当，供奉隆波舍利的白塔也需要事先搭建。另外，还要制作一本新的、详细的隆波传记[3]。隆波开示的小册子也需要大量印刷出来，作为礼物赠予所有的吊唁者。寺院的账户上有足够多的资金启动这些应做的事项；当在家信众得知规划中的各种项目后，一定还会有更多的资金流入。僧团就像隆波所教导的那样投入了工作：一次一步，稳步推进。

在一次僧团长老会议上，众人选定了举行火葬的地点。它位于寺院北区一块新的开阔地，就在隆波度过最后岁月的医护孤邸（泰：Kuti）和美琪[4]（泰：Maechee）新院区之间。一眼望不到尽头的卡车队运来大量泥土，用来垫高火葬点的地面。环绕着火葬地点栽种了几千棵树（从城里运来的公厕粪便滋养了这片土壤——阿姜连这个备受

3 实际上，撰写好的传记有两个版本，均免费流通。主册《乌汶的宝莲》(Upalamani) 是一本很厚的精装版，里面有很多照片。同时为了便于广泛发行，也印制了一本更简要的平装本传记。

4 见术语注释表 834 页。

指责的主意最终高歌胜利，成功地在极度贫瘠的土地上实现了树木的快速生长）。僧人们修建了一条全长约两公里的水泥路，从寺院内门延伸到火葬地点并绕其一周。这项工程花费了将近一年的时间。每个工作日，他们从上午工作到黄昏，甚至往往直到深夜。年轻的僧人们承担重活，扛起一袋袋水泥倒进搅拌机，加工好后再均匀铺在路面上。年长的僧人们则蹲在地上处理钢筋。

新建的大法堂于 1990 年 11 月开始动工，并于 1992 年 1 月在隆波去世前数日完工。尽管阿姜连只在四十年前接受过最基础的正规教育，但他在这项工程中担任了建筑师和总工程师的角色。他从不需要绘图，对所有的计划都胸有成竹。法堂完工后，它白色的墙壁、连通内外的大窗户以及挑高的木制天花板共同创造出空旷简洁的氛围，非常符合法堂的功用。同时，大量的旧孤邸[5]（泰：Kuti） 被翻新，并建起了成排的厕所。

隆波逝世后，僧团拆除了位于法堂和戒堂[6]之间老旧而狭小的僧众食堂，并在原址上建起了一个宽敞明亮的新食堂。巴蓬寺严禁为任何建筑工程筹款，这一传统得到了严格的贯彻执行。捐赠人自发供养钱财和建筑材料。所有的工程参与者都以奉献之心尽职尽责，并为此深感自豪。没有偷工减料，没有敷衍了事，每个人都在用自己的劳动表达对老师的感恩之情。

最终，只剩下最富挑战性、也是最重要的工程——隆波的舍利塔。这座建筑将成为他永久的纪念碑，并供奉他的舍利以供人们在将来礼敬朝圣。火葬后回收的遗骨，是弟子们和已故老师之间的一种有形的连结。此外，证悟者的遗骨通常会经历尚无法解释的化学变化，焚化后留下的灵骨和普通的遗骨少有相似之处。有时，它们的外观几乎类似宝石。隆波的舍利将供奉在白塔的中央，并向公众永久开放。

5 僧人的居所。见术语注释表 828 页。

6 举行授戒、羯摩、布萨等正式仪式的建筑。见术语注释表 831 页。

巴蓬寺的长老们决定以一种特殊的方式修建舍利塔——葬礼当天，舍利塔将作为火葬地点；火葬之后移除塔中的焚化炉，并换成柱台，在上面安放和供奉隆波的舍利。

知名的建筑师倪替·萨答比达如免费提供了舍利塔的设计，总工程师阿伦·蔡思理教授也同样提供了免费的服务。舍利塔设计稿尊崇了泰式佛塔的悠久传承。直径五十米的塔身呈覆钟型，效仿了佛统市的大佛塔。 三十二米高的尖顶优雅地从塔身向上伸展，旨在向泰国东北部最古老、最受敬仰的塔巴侬佛塔致敬。人们可以通过位于东、南、西、北四个方向的入口，进入塔内的穹顶内堂。内堂的地面铺设着黑色花岗岩，天花板则涂成了金色，环绕内堂的两圈柱子也是金色的。内圈的四根柱子，代表着佛法的核心教导——四圣谛；外圈的十二根柱子，代表了十二缘起。

时间对舍利塔的建造至关重要。为了让新旧结合的设计风格能够在这项工程中和谐呈现，人们先在曼谷预制了一些大型的建筑构件，然后经公路运到寺院。和以往一样，僧团提供了主要的劳动力。一百五十三座分院全部收到了派遣僧众的请求，尤其是派遣具有相关技能的僧人，参加每两周一换的轮班工作。分院僧众被分为六组，轮流工作。这样每次轮班就有总共一百名僧人——五十名常住，再加上五十名调派来的僧人。所有工作按不同工种划分：金属工、水泥工、木工和电工。一方面，随着葬礼的临近，准备工作要和时间赛跑；另一方面，对僧众来说，工作也是他们的修行。而且他们非常清楚，少些忙乱就意味着多些进度。僧人们和往常穿的一样，没有安全帽，脚上穿着拖鞋。在几个月的工期里，尽管不断有划伤和淤青的情况，但没有出现任何严重的事故。比丘们和沙弥们不是在孤军奋战，在家信众也利用闲暇时间来参加劳动，当地的军队首长也在固定的时段派来成群的士兵。阿姜连说：

“当大家带着自我牺牲的精神投入劳动时，就没什么困难的。没有人计较。就算我们一直工作到深夜，也没有人问什么时候收工。不管是大雨滂沱，还是烈日暴晒，都没有人抱怨。所以，每天的工作进度都令人满意。这是献给隆波弟子们同师和睦的礼赞。而且，就僧团工程项目来说，这是一个历史性的事件。我们聚集在一起，以纯洁清净的心完成这项任务，即使感到劳累和精疲力尽也毫不在乎。每个人都作出了牺牲。这是佛法在一遍遍地流经人心。”

僧人们正在建造舍利塔

经过短短六个月的全力以赴，舍利塔于1993年1月15日正式落成。

从隆波去世到举行葬礼，这一年的间隔期起到了多重作用。它不仅给舍利塔的建造留下了充足的时间，也给整个国家和全世界所有想要来巴蓬寺顶礼隆波法体的人们，提供了充足的机会。同样重要且更现实的原因是，选择在一月举行火葬仪式，会确保有适宜的天气，而且寺院周围的田地干燥空旷，可以停放大量车辆。

寺院举办的积累善行、禅修、讲法和听法等活动持续进行了一年之久，并全部回向给隆波，这一切奠定了火葬当日僧众、尼众和在家信众之间真实动人的情感氛围。对他们而言，这是一段历时长久且内涵丰富的敬缅追忆，让他们得以真正省思逝者的伟大。今天，这追思达到了顶点。

入夜之后

火葬当夜，气温骤降，狂风咆哮着横扫过扩音器。在舍利塔的西门，隆达摩诃布瓦不顾身体有恙，端坐于被聚光灯照亮的法座上给大众作佛法开示。他督促听众继承并发扬隆波查的传承和修行。隆波的西方大弟子阿姜苏美多的开示，也延续了这一主题。

此时，大多数人都已回家[7]，留下来大约五万名中坚分子——他们裹着披肩和毯子，整夜守灵、闻法及禅修。昙昭坤德伟迪讲述了隆波如何亲身示现“善知识”的特质：他热情、体恤而悲悯；他能令人对佛法生起恭敬和信心；他是鼓舞人心的榜样；他平生如何教授、劝诫和指导学生；他耐心地对待学生的疑问和不足之处；他清晰地讲解深奥事物的高超能力以及与学生们相处时的全然正直。

午夜时分，讲法结束。两百位隆波最资深的弟子走上台阶，进入舍利塔的内堂。隆波的法体就停放在一副简单的薄棺中，灵柩四周所

7 国葬有两个阶段。大部分来宾只出席第一阶段。第一阶段在供养葬礼火种和放置“檀香木花”后结束。大部分葬礼中的实际火葬在稍后举行，只有家属和亲友参加。这种情况下，火葬定在午夜。

有的装饰品都已被移除。其他的上座僧人们在内堂四周站满，更多的僧人则挤在四侧的台阶上，余下的人们在台阶下面环绕成群。僧众首先举行“请求原谅”的仪式。这是一个简短的仪式，每当僧人们正式拜别老师时都会举行这个仪式。

此时，在舍利塔的中央，十位剃去须发、身着白衣的在家男信众，一起向灵柩顶礼三次。之后，他们极其小心翼翼地将灵柩抬起，并把它轻推进临时焚化炉。焚化炉是一个大金属匣，四周的木板上装饰着用金色蜡烛雕刻出的藤蔓和花卉造型，让它看起来像是一支巨大的蜡烛。

隆波查舍利塔

焚化炉里面满满地整齐堆放着檀香木花和大量的木炭，阿姜连和乌汶府最高行政长官一起，将皇家火种放入炉中。火焰迅速腾起，阿姜连随后关上炉门，拧紧把手。僧人们安坐禅修。舍利塔外四下寂静，只有电灯周遭的昆虫发出低沉微弱的嗡嗡声。然而没过多久，内堂的温度骤然上升。人们觉察到刺鼻的气味，纷纷睁开了眼睛。空气开始变得浓重，意味着烟已经溢入内堂。这似乎是由于靠近塔尖的烟囱管道被堵塞而引起的。对于这个尺寸的排气口来说，火焰太过猛烈了——也许木炭过多，也许檀香木太多——而且烟囱的焊接出现裂痕。由于火焰无法向外排出，火苗很快就窜出了焚化炉，开始四处寻找燃料。

焚化炉外层蜡刻的小鸟熔化了。火苗开始吞噬包裹着焚化炉金属四壁的石膏板和三合板。僧人们安静地不慌不忙地列队走出烟熏的内堂。到了外边，众人脱下僧衣，站成一排，将一桶桶的水接力运送进内堂。不久，火被扑灭了，只剩下焚化炉带着熏黑的外壳，周身仍在冒着黑烟。在整整一天近乎军事行动般精准有序的仪式中，这是一个无序的插曲，让历经数年的计划有了一个意料之外的结局。一些人对此摇头，认为这是神通的示现；大部分人则认为舍利塔的设计有误；其他人更愿意将它看作是隆波最后一次流露的恶作剧般的幽默。

僧人们重新披覆僧衣，禅修者恢复禅修，佛法开示继续进行。冷风不断吹透僧人们身上单薄的棉僧衣。不久，天空将开始变换颜色，新的一天即将开始。

第二章 世间的启迪

比丘虽年少，勤行佛陀教，

波辉耀此世，如月出云翳。

《法句经》第382偈

世间的启迪

1918——1954

一、宜居之地

依善（ISAN，意即东北地区）

佛陀曾宣说，人类一切可避免的痛苦都源于心的染污，通过针对身、口、意的系统训练，就能够彻底消除这些染污。佛陀还揭示，在诸多能“烧死”染污的美德中，安忍为最上。因此，或许并非偶然的原因，泰国东北部这一块自然环境艰苦、被当地人称为依善的地区，却在二十世纪养育出一支伟大而繁荣的佛教修行传承。过去近百年来，泰国绝大多数获得公认的证悟大师皆出自这一地区。

依善位于半干燥的高原，地形几近正方，面积稍大于英格兰。它的北部和东部以湄公河为界毗邻老挝，南部接壤柬埔寨丛林密布的北部山脉。直至上个世纪初，依善依然与泰国中部地区相互隔绝。横亘其中的东巴亚严大森林令人望而却步，那里野兽横行、毒疟肆漫。

即便在那里的大片原始森林未遭砍烧之时，依善也绝非田园之地。它的土地贫瘠，沙石多、盐份高，缺少泰国中部峡谷盆地的那种肥沃

土壤。由于河谷很深，难以开渠灌溉，糯米种植区一年的收成也很少能超过一熟。地下水的含盐量太高，不能饮用。依善的交通障碍重重。如织的河流是暹罗中部的交通命脉与经济根基；然而，在山封陆阻的依善，它的河流一年只可航行几个月。依善的商业十分匮乏。数个世纪以来，当地人主要从事农耕，通常的贸易方式是物物交换。

依善一年有三季：十一月至二月是冷季，最为舒适，但夜间可能会冷风肆虐；三月至六月是热季，天气酷热；处于年中的雨季，会带来异常厚重的湿气，人在走路时就如空中涉水。人们的生活依赖雨季，倾盆大雨会缓解干旱及农产歉收之忧，但是，也会引发严重的水灾。然而，在这片土地上定居的人们是异常顽强的，他们生存了下来，而且以自己的方式茁壮成长。

那么，依善人是谁，他们又来自何处呢？大多数依善人，一直认定自己的种族和文化为“寮”族。寮族人是发祥于现今中国西南地区的一个民族的分支。在公元后第一个千年，这个族群因他族屡屡侵占其土地而向南迁徙。其中一个支系的迁徙路线，经过了湄南河流域的盆地。日后，这个支系在“暹罗”中部的泰文明中扮演了重要角色。另一个支系则顺着湄公河南行，并沿着河岸建立定居点，成为了最初的寮族人。

不过，他们不是依善地区首批或唯一的居民。有据可考，三千多年前在姜村地区就已经出现了先进的文化。南太平洋群岛人和早期形形色色的孟 - 高棉人，曾多次掀起过迁徙到此的移民潮。随后，到了欧洲中世纪时期，真腊帝国的柬埔寨印度教徒以及陀罗钵地文明中虔诚的孟族上座部佛教徒，也开始在依善地区定居下来。

后来，依善又成为了广袤的吴哥帝国的一部分。吴哥帝国自八世纪起统治东南亚，一直到十三世纪。在贾亚瓦曼七世统治下的巅峰时期，吴哥帝国接受了大乘佛法。寮 - 泰移民在这一地区逐渐扩张地盘，

同时吸收了本地先民的文化与基因，将这里的一切熏染出鲜明的地域特色并沿袭至今。

寮族和暹泰族（后文将简称为泰族） 的关系近如表亲，但这种近亲关系，没能阻止栖居在膏腴之地的中部泰族人抱持他们的自负与优越感。实际上，这两个民族之间的差异并不大。他们讲几乎相同的语言，只是音调略有差别。宗教上，他们都接受斯里兰卡式的上座部佛教，同时也掺杂了婆罗门教的仪轨和本部族古老的泛神教传统。

概况

泰族和寮族都是性情温顺随和、极能隐忍的民族。在他们看来，因信仰的不同而迫害他人是不可理喻的。他们不大关心哲理性思考，抽象的理论和哲学很难吊起他们的胃口。但他们是精明的实用主义者，相当擅长妥协与折中。随风倾曳的竹子，一直是最受他们喜爱的形象之一。人们会努力避免公开冲突，对他们来说，未经斟酌就表达强烈的感受，既粗野又幼稚。他们钦佩在压力下保持镇定安详的能力，并渴望拥有一颗“冷静的心”。如果说寮族有任何可辨别的差异，那就是他们的韧性更加显而易见。

一如其他民族，寮族也充满了自相矛盾。比如，他们过度关注身份和地位，同时又深爱独立自主。他们忠心奉守上座部佛教严苛的苦行教义，同时又沉湎于赤裸裸的感官欲乐，这恐怕是他们最令人惊讶的特质。寮族的文化从不认为感官欲望是罪恶的根源。他们热爱生活中一切所谓的美好事物——如语言、华服和美食。但他们也会把最高的敬重，献给那些能够断除此类欲望的人。

当今，有一套现代化的世俗标准来衡量某个文化的发达程度，包括国民生产总值、政治实力、科技进步、艺术活跃度等。以其中任何一条来看，依善地区都是落后的，那里的人民也微不足道。但从佛教

的观点看，把依善比作一个超级大国绝非言过其实。尤其是在二十世纪，当各种灰暗的“主义”（如帝国主义，地方自治主义，资本主义，物质主义等）席卷亚洲时，依善是佛教坚不可摧的大本营。泰国有大约三十万出家人，他们绝大多数来自依善。最了不起的是，近代公认获得证悟的泰国僧人几乎个个都出生在依善的农村，他们当中有很多人就来自于被誉为“圣人之乡”的乌汶府。

乌汶

乌汶的历史始于 1778 年，一场血腥的移民冲突尘埃落定之时。此前几年，万象的贵族世家昭波拉塔和昭波拉窝，因与万象国王不和而携大批侍从逃亡。他们居无定所，所到之处皆被国王的部队攻击。最终，他们最后的扎营地被团团围住。在深感绝望之余，一小队人马借着夜色突出重围，一路向西寻求援助。暹罗国王同情他们的遭遇，而且此时，他的王国已经从被缅甸人摧毁首都大城的惨痛失利中恢复了元气。暹罗国王决意，要借此时机扩张势力。暹罗远征军轻而易举地击败了万象军队，并继续大举攻城掠地。

在经历了漫长的逃亡，饱受了旷日持久的战火之后，万象的幸存者们终于安全了。他们在月河的北岸与湄公河的交汇口以西约八十公里处，建立了永久定居点，并给新的家乡取名乌汶（泰：Ubon）。这个名字源自于出淤泥而不染的优巴拉莲花（upala lotus）。定居者们效忠于他们的解救者兼保护者——暹罗国王。但是，首要的当务之急，是按照寮 - 泰族移民数百年来的传统做法，为一路伴随着自己颠沛流离的佛教僧人们建造一座寺院。

二十世纪初，乌汶府的辖区覆盖了数百个村镇，占地达数千平方公里，乌汶镇成为了省府的中心。在此前的一个世纪，暹罗周围已经被贪得无厌的殖民势力所包围：英国在西部与南部盘踞，法国在东部

虎视眈眈。在这种情况下，暹罗周边的属国享有实际自治权的旧行政制度，已然难以维系。于是，朱拉隆功国王创建了用以应对外来威胁的现代国家体制，乌汶被纳入其中并归曼谷管辖。然而，大概只有极少数乌汶村民会认为自己从属于抽象的“国家”。对大多数人而言，村庄才是最真实的世界，家乡的独立与繁荣才是他们自尊的源泉。日复一日，他们最重大的关切就是养家糊口，而当地的寺院就是他们唯一信赖的机构。位于乌汶镇以南数公里的康村，就是这样的一座小村庄，隆波查就出生在这里。

二、成长

查·创卓 （Chah Chuangchot）

隆波查出生于1918年（马年）阴历七月的第七个月缺日，在父亲玛·创卓与母亲彬·创卓的十一个孩子中，他排行第五。与那个年代的大多数人一样，他的双亲都是自给自足的农民，以种植稻米为生。父母为他起名“查”，意思是“聪明、能干、足智多谋”。

按照风俗，隆波的母亲在临盆时，将双手举过头顶抓着悬过房梁的绳子，以跪姿把他生了下来。之后，母亲挨过了 15 天的月子。她躺在床上，尽量把肚子靠近炭火盆以“烘干”子宫。尽管在此前七十年，蒙固王就曾谴责过这种做法是“熏烤女性的无稽陋行”，但乡村地区仍旧延续了这一古老习俗。隆波断奶后的第一个月，母亲会将粘米饭放进自己的嘴里嚼烂，然后轻柔地喂进婴儿的嘴里。

隆波出生在一户受人尊敬且相对富裕的大家庭中，他们关系密切，都居住在同一个村庄里。那时，依善地区的村落多被森林隔绝，气候的诡异多变和鬼怪的出没无常，造成人们的生存环境十分脆弱。这种

状况催生出了邻里间慷慨互助、重视分享与和谐共处的精神。这种世代共居或毗邻的大家族模式，使同村人之间或远或近都有着亲戚关系。村里的房屋是用木材搭建的，屋顶用茅草铺成，房屋的下面用桩子将其离地架空，以防洪水和野兽的侵袭。房屋之间彼此毗邻，没有固定的分界。人们的生活起居全都在上层宽敞的露天空间里，而房间只用来睡觉。他们不但能听到隔壁人家的一言一语，也看得见彼此的一举一动。这里没有隐私的概念，更没有对隐私的渴望。村民们尊敬僧人、长辈及神灵。他们非常重视顾及别人的感受，也有健康的惭愧心[1]，还喜欢高谈大笑。在这种环境中，隆波带着很强的集体感与分寸感长大成人，并且天生就能言善辩。

多年后人们在描述隆波童年的样子时，首先进入脑海的是“精力旺盛”这个词。他性格外向，阳光好动。同时，他有着一双洞察敏锐的眼睛，没有人能骗过他。隆波继承了族群祖传的圆脸和扁平的狮子鼻，而他最显著的个人特征是嘴巴比常人更阔而有力。虽然他的脸庞左右完全对称，但他的右耳比左耳略微大一点。在小伙伴中，他是天生的孩子头。在同伴们的印象里，大家都喜欢接近他，所有的游戏或探险如果少了他，都显得单调无趣。大家还记得，他性情平和，从不欺负或强迫他人，也从不打架。一旦伙伴们产生纠纷，他更愿意去作调解人。还有就是，从那时起，他就深深地被黄色的僧衣所吸引。

日后，隆波曾谈到童年时模仿僧人穿着的记忆。他说自己会严肃地坐在竹床上，就像披覆僧衣那样在左肩斜披他的“高麻布”[2]。同伴们则扮演信众。他回忆起大家模仿供餐的场景——这可能是僧人日常生活中，唯一比较适合表演的活动。隆波会摇铃，然后同伴们捧着

1 在泰国，“惭愧”的意思与我们平时所理解的不同，见术语注释表第 834 页“惭与愧（Hiri and Ottappa）”。

2 泰国男子常备的多用途布条，大约两米长一米宽，通常印有明亮的方块图案，可用作“纱笼”、浴巾、毛巾、头巾、布袋、甚至吊床。

装有水果和凉水的盘子向他走来，行三叩拜后，再恭敬地将食物供养给他。隆波则为他们授五戒[3]，并给予祝福。

在依善的文化中，工作与娱乐之间缺乏清晰的界限。泰语的“ngan（音：干）”一词就充分体现了这种模糊性：它既意味着“工作”，也囊括了“节日、庆典和集市”等诸多意思。在依善乡下长大的孩子们，从小就被灌输要承担各种责任：田间地头的农活、房前屋后的家务、还有照顾弟妹。多数情况下，他们似乎天生就能欢喜地履行义务。在隆波小时候，孩子们的主要职责是放水牛，并帮忙寻找更多的食物。虽然大家都更喜欢在雨后去采蘑菇，但最常见的任务还是捕捉小动物用于晚餐。这看起来似乎不合常理，作为虔诚佛教徒的依善人会如此轻易地杀害生命。无疑，恶劣的自然环境是重要的原因之一。此外，在他们信奉佛教前，狩猎作为原有文化的一部分已经存在了数千年，而且从未被完全摈弃过。不管怎样，依善村民们对于摆在面前的活物一视同仁，无论昆虫、蜥蜴还是甲虫，他们都统统吃掉，皆不放过。

在浏览过二十世纪早期依善乡村生活的剪影片段后，我们不难勾勒出这样的画面：热季的清晨时分，男孩查骑着温顺的水牛朝草地走去；在热浪席卷的正午，他坐在芒果树荫下，要么打个盹，要么哼着流行小曲，懒洋洋地嚼着芒果；雨季时，大雨倾盆，一群吵闹的小伙伴追逐着青蛙和蟾蜍，为首的大嗓门肯定是他；冷季时，他们又展开另一项狩猎远征，伙伴们在树下当看守，他则爬上树干，手中拿着长竿，长竿的顶端涂着菠萝蜜树的粘液，用来黏住正聚集在树枝上乘凉的蝉儿。大部分猎物会被装进篮子里，带回家当作晚餐。他也会留下一两只，趁同伴不备时，突然放到他们的耳边爆叫一番。

虽然这些画面很有趣味，但隆波相信，它们暗藏了看不见的阴影。日后，在提起困扰他一生的许多疾病时，隆波说，那些都是自己儿时残酷杀生之业所带来的果报。

---

3 见术语注释表第 846 页。

寺童

到1920年代时，政府的教育体系已经运行了大约三十年，但在依善乡村还是没有取得太大成效。那时，虽然有三年的小学义务教育，但它并非是强制性的，也没有几个家长看到它的价值。隆波九岁时，才完成了一年的课程。

传统上，为青少年提供教育一直是乡村寺院的重要职能之一。如果把那个碍眼的短处放到一边——即一半的孩子（女孩）无法获得寺院教育——它的成效是相当惊人的。外国观察员常常对泰国男子的识字程度之高表示惊讶（有趣的是，他们同时也很赞赏泰国的女性，认为她们的精明与勤劳皆出类拔萃）。男孩们会协助寺院做杂务。由于天天亲近僧人，参与寺院的生活，孩子们耳濡目染，打下了良好的道德与心灵基础。这种制度加强了寺院与乡村的联系。有种观点曾提到，将教育职能全部让与政府机构，严重挫伤了乡村僧团的使命感，这种损失迄今尚未完全恢复。

九岁时，隆波请求父母准许他离开家庭，进入当地寺院。父母把儿子托付给僧人是常见的做法，但小男孩自愿为之却甚为稀有。许多年后，隆波在谈起当年的决定时，这样说到：

> 这么说吧，那是因缘具足。我在孩童时就害怕造作恶行。我一直是个坦率的小孩，诚实、不说谎话。分发物品时，我会考虑周全，自己拿走的总比应得的要少一些。随着这些本性日渐成熟，有一天我告诉自己：“到寺院去”。我问身边的朋友，他们是否有过同样的想法，大家都说没有。这个想法就是自然而然地出现的。应该说，这是宿世的业果成熟了。随着时间的推移，我内心中善的品质稳步成长，直到有一天，它牵引着我做出了这样的决定并采取了行动。

在另一个场合，隆波曾以更为幽默的口吻告诉在家弟子，他去做寺童是因为自己厌倦了给家里的烟草园子浇水。那时，他越是叛逆，不想做家务，父母就越怕他变坏，越是要给他安排家务。他的一位姐妹曾回忆，当时的一件小意外起到了一“槌”定音的作用：

“去寺院是他自己的想法，不是父母的安排。有一天，他帮助兄弟姐妹们舂米，但他心不在焉。恰好舂棍滑脱了，为了把它固定住，我们需要打进一个楔子，他却不帮我们。我们打楔时，木槌飞出击中了他。他一定是被打疼了，愤怒地咆哮道：‘够了！我要去当比丘！’”

于是，隆波的父母带着他来到当地的乡村寺院。康村寺坐落在一大片椰树、芒果树和罗望子树遮蔽下的沙地上，寺中有法堂、僧房和池水环绕的戒堂。可想而知，玛爸和彬妈[4]将儿子托付给寺院的住持时，内心不免悲喜交加：从此，隆波就是一名寺童了。但这并不是他与父母悲苦长别的开始，他也绝非要去遁世隐居。这里的寺院和周围的世界没有高墙阻隔，只有陋篱虚掩。的确，乡村寺院并非逃离凡尘的避难所，而是村民集体生活的中心。在某种意义上，他是进入了世间，而不是出离了世间。

寺院概述

在佛陀弘法的初期，僧团普遍僻居林野，四处游方。也是从那时起，就有人虽向往僧团的生活，但又承受不了那样的艰苦。佛陀还在世时，寺院已经开始在城镇和乡村的周边迅速地出现。许多僧人并不赞同这一作法，认为这些寺院过于接近尘世的败坏风气。但另一方面，这些寺院也无可否认地满足了一些特定的需求。

4 在隆波成长的年代，泰国人刚刚开始使用姓氏。总的来说，人们彼此只以名互称，并以对方在其家庭中的角色作为前缀。

随着佛教在印度及其他地区的传播，以学习经论为主业的僧众人数越来越多。他们主要是因为年老或体弱，无法继续居住在密林深处。与此同时，在家信众也渴望更真切地感受到近在身边的僧团（Saṅgha）[5]。虽然森林僧人的虔诚令人肃然起敬，但他们也过于遥不可及。村镇居民渴望僧众能靠近身边，成为信众的表率并指导他们的日常生活，同时在传统仪式和社交生活中也能扮演更重要的角色。随着时间的推移，城镇僧人为自己找到了一种愈发活跃的世俗化角色，但也与比丘[6]这一称谓的初始理想渐行渐远。然而，在佛教社会的创建过程中，这样的角色也是不可或缺的。

素可泰曾是前吴哥帝国北方的前哨之一，在十三世纪中叶，它成为第一个独立的泰王国所在地。此时，占主导地位的古老的孟族上座部佛教在与其他传统的接触过程中，非但没有得到充实，反而遭到了稀释。对于活力十足的泰族征服者来说，素可泰的佛教必定是显露出了疲惫乏力的相貌，正如素可泰高贵但迷失了方向的传统文化。为了重振帝国的精神生活，兰甘亨国王把目光转向了从斯里兰卡（彼时上座部佛教繁盛的中心）传入泰国南部的森林僧法脉。

这些森林僧人精通巴利经典和传统禅修。他们身上的纯洁、正直与新鲜的活力，正是一个崭新而自信的佛教王国在建立自己的宗教生活时可以依赖的基础。国王在西部眺望王城的群山当中挑选了一座山丘，为森林僧人们建造了一所寺院。每个阴历斋戒日（Wan Phra）[7]，国王都会骑着白象，率领着浩荡的队伍上山敬拜、受戒及听闻佛法。在国王及王室的大力支持下，人们将森林僧人的理想奉为圭臬。

5 本书依据传统作法，采用大写字母开头的“僧团（Saṅgha）”来指代出家人团体。

6 比丘（巴：Bhikkhu），原意指“吃钵食者（巴：bhikkhā）”。

7 Wan Phra 的直译为“圣日”，可参考基督教的安息日。它没有一个固定的日期，而是取决于阴历上弦月初八和十五（满月），与下弦月第八和第十四或十五日（暗月）。根据隆波查海外僧团的习惯，本书中称它为“斋戒日（Observance Day）”。

但是，在接下来的几个世纪中，素可泰持续地衰落；而发祥于南部大城府的暹罗势力却愈发强盛，村镇寺院随之开始走向主导地位。随着僧团在社会上的角色越发宽泛和稳固，它也变得更加机构化。鉴于僧团的威望过于强大，国王理所当然地试图加以管控。于是，一套由国王任命和授权的僧团管理体系应运而生。自此，出家变成了一种可以谋生的职业和事业。权力、财富、地位和名誉对“职业僧人”来说唾手可得，腐败和改革也因而交替上演。在这个时期，每位青年男子都被要求短暂出家。可以想见，他们当中的绝大多数会选择居家附近那些更舒适的寺院，而不是跑到偏僻荒凉的森林寺院遭受鬼怪和野兽的威胁以及各种热症的折磨。

所有这些变革都使得森林僧人被逐步地边缘化，森林僧团的地位也从过往的辉煌，跌至无足轻重的境地。他们不为当权者所信任，更被村民们神秘化和惧怕。人们似乎更热衷于有关他们神通能力的传言，而全然忽视了他们将全部的身心奉献给了佛陀的心学训练体系。与此同时，村镇寺院已经深深地融入了人们的日常生活。它们为村镇带来了身份上的认同感、对宇宙未知力量的依从感以及历经时代变换却依然一脉相承的延续感。

“寺院”一词在西方人心中引发的景象，很少能与泰国乡下的实际状况对上号。寺院虽是僧人的住所，但也被看作是所有村民的公共财产。法堂前的道路是一条公共大道，寺院的水井也会与附近的人家共用。所有重要的公众集会都会在法堂举行，这里还是过往旅客的招待所。也因此成为十里八乡远近消息的集散地。

寺院是村镇社交生活的中心，也是重大节日的庆祝场地。每逢节日，人们就欢聚于此，从一年的辛苦劳作中获得短暂的喘息。由于日常娱乐几乎不存在，大家都盼望着从热闹的寺院庙会（泰：ngan wat）中找到兴奋和乐趣。有些节日带有明确的佛教特性（如雨安居

的开启和结束，佛陀的诞生、证悟及涅槃纪念日等），其他如火箭节等就更加世俗化并且带有泛神教的特色。即便如此，这些节日也会由被供养品团团围住的出家僧人主持。无论是哪一类的庙会，都一定要在寺院的空地上搭台唱戏才算完整：吟游歌手（泰：morlam）的演唱、风味面摊和甜肉摊、皮影戏、泰拳比赛、还有烟花等等。此时，依善地区的村镇都从平日的严肃中暂时放松下来。在寺院的地盘上，人们毫无顾忌地畅饮，尽情欢乐是当日的头等大事。

说到僧人，他们并非世袭家传的精英人士。在泰国佛教中，短期出家的习俗由来已久，俨然已经成为青年男子的成人礼。出家和还俗历来都一样容易，还俗也不会留下任何污点。剃度后又脱下僧衣的男子称为“替”（泰：Tid），取自梵文对圣者（梵：pandita）的尊称。事实上，比起出过家的男子，没出过家的男子会被认为不够成熟，成为准丈夫或者准女婿的吸引力要低了很多。按照惯例，村镇里的青年男子会在每年雨安居[8]期间短期出家三个月。但有时，他们会继续出家长达两三年。这种状况令僧团颇具流动性，人数浮动的短期出家人与作为僧团核心的长期住寺僧人们并肩修行。这个制度的最大好处是，每家每户都有正在或曾经出家的家庭成员，使得乡村与寺院之间的紧密关系得以持续常新。

寺院里长期僧人的数量很少。他们几乎都是土生土长的本地人，对当地村民的日常困难有着深切的感同身受。他们认真地参与村镇事务，有时会领导修桥之类的公共建设项目。必要时，他们还会作为中立的顾问和裁判，化解在家人之间的争执和纠纷。有史以来，寺院一直是教学的中心。除了僧团成员这一身份，僧人们还享有当地最博学多闻者的美誉。他们会学习和传授多种手艺，比如木工、绘画、烧砖

8 见术语注释表 848 页。

瓦和装饰艺术。有些僧人还是草药师，也有些僧人罔顾比丘的戒条（戒律）[9]，作了占星师。

至少在人们的理想当中，宗教职能本身才是寺院的天职。僧人们被寄予厚望，要尽最大的可能成为佛陀教法的化身，以自身的言行在道德及精神价值方面启迪他人。僧人们会应邀前去举办传统仪式或操持庆典活动，也会收到邀请去当地村民家中诵经祝福，在婚礼、乔迁、疾病或霉运的场合洒泼圣水。当有村民过世时，他们会被请去念诵富于哲理且相当抽象的论本母偈颂（巴：Mātikā）。据信，这是佛陀给去世后升住天界的母亲的一段教诲。

或许最为重要的是，寺院是做功德的中心，而做功德，则被视为在家信众最重要的宗教活动。功德（巴：puñña）是指能够促成现在或日后福祉的善行。智者通过慈善的行为、有道德的生活以及培养内心的宁静和智慧来获取功德。作为果报，他们会过上成功且心满意足的生活，并在死后投生到快乐的天界。一直以来，做功德最基本最常见的形式是给寺院供养食物和其他物质支持。虽然，僧人们并非个个总能让在家信众深受鼓舞，但是人们认为，他们因身着黄色僧衣而被赋予高贵的力量，因此有能力成为信众的“功德福田”。累积功德，被视为能影响现在及未来荣华富贵的最重要的因素。因此不难理解，寺院为何能在乡村生活中驾驭如此核心的角色。

寺院住持通常是当地最有势力、最受尊敬的人物，他们年高阅广，威望与智慧具足。村里的任何风吹草动他都心里有数，所有大事也都需经过他的首肯。从心绪烦扰到置买土地，人们会就任何议题向他请教。甘本•布达维在他引人入胜的小说《东北之子》中，就描述了这样一位住持的难忘画面：一个名叫坤的小男孩，初次与父亲到寺院去

9 这两个词将会在本书中交替使用。见术语注释表 831 页和 826 页。

拜见隆波肯，他非常害怕这位老住持。当他们到达时，这位瘦骨嶙峋、满口黑牙的老僧，正在跟一群妇女谈话。他的僧衣“因年久而褴褛发暗，斜披在肩上的布，看起来就像寺院老菩提树上挂着的破布条”。那些妇女带着她们病中的孩子，来向住持祈请祝福。

“只见他再次弓身向前，向脸部肿胀的婴儿头上又吹了一口气。随后，他将食指浸到装有一些黑乎乎东西的小罐里。那五六位妇女抱起各自的小孩，他用黑黑的手指在孩子的舌头上轻柔地点了一下。之后，他洗净手指，往后轻仰倚靠着坐垫，再次用深沉洪亮的声音说到：‘你们样样都来找我。得了腮腺炎，也来找我！’他轻轻摇了摇头，‘想出家的来找我，这我可以理解。但是每个人的小孩生病时，每个人在盖新房子时，每个人想结婚时，每个人要给孩子起名或是得了红眼病时，也都来找我。你们可得想想：万一我死了，谁来照看这些事呢？我今年都八十五了……’他再次沉默了一会儿，看着小孩们暗自轻声一笑：‘好吧，好吧。’”

隆波作为寺童度过了四年时光。在此期间，他学会了读书写字，帮着寺里清洁洗扫，服侍僧人，逐渐地领略了佛教基本教导的氛围和滋味。他的职责不算繁重，因此，他有很多时间跟其他寺童一起玩耍。寺院有着持续不断的寺童来源：身心俱疲的父母会按照惯例，把自己难以管教的儿子送到寺院去除野性；没有亲戚收养的孤儿，也总能在僧人那里寻找到庇护。寺院除了以训练心性的原因接收男童以外，还扮演着当地社会福利院的角色。

沙弥牛蛙

根据比丘戒律，男子必须年满二十岁后才能成为比丘。不过，当男孩“长到足以赶跑乌鸦”后，就可以成为沙弥。隆波在 1931 年 3 月受“出家”戒，那一年他十三岁，大概已经赶跑过猎鹰了吧。作为

沙弥的他，身材结实，挺着肚子，嗓音洪亮，因此得到了一个外号：“嗡”（泰：Eung），就是牛蛙的意思。此时的生活和他作寺童时期一样，简单纯朴、轻松惬意。尽管身上的僧衣赋予了他更高的地位和更多的期待：至少在信众面前，要克制自己的行为举止，这并非总是很容易。一位同为沙弥的同伴回忆说：

“我们时不时地会受邀到信众家去诵经，他有时诵着诵着就咯咯笑起来。一旦他开始笑，我们也情不自禁地跟着笑。有时，他甚至在吃饭时大笑起来。他总能找到好笑的事儿。”

每天，隆波会花时间在树荫下走来走去，背诵巴利偈颂：每日早晚课颂、餐颂、乔迁庆典和婚礼的祝颂、葬礼祭颂和佛法省思文：

人生无常（巴：Adhuvaṃ jīvitaṃ;）

死亡必定（巴：dhuvaṃ maraṇaṃ;）

我亦必死（巴：avassaṃ mayā maritabbaṃ.）

他还完成了三级纳探（泰：Nak Tam）佛学等级考试的第一级，其内容包括佛陀的生平和教诲、比丘戒律和佛教历史，这些都为他领会核心教法打下了良好的根基。余下的时间里，园艺和建造工作则消耗了这位青少年的旺盛精力。

回归俗世

隆波在作沙弥期间的老师，是一位名叫阿姜朗的僧人。按照戒律对师徒关系的规定，阿姜朗监督隆波的学习，隆波则以做老师的贴身随侍为回报。傍晚时分，阿姜朗会时不时仁慈地陪隆波回家看望父母，沙弥是不允许独自回家的。实际上，他似乎比隆波还享受这样的短途出行。而且他在隆波家里显示出的自信和魅力，很可能令这位少年沙弥都觉得有点古怪。

在阿姜朗的唆使下，隆波回家的次数越来越多，每次拜访也待得越来越久。有时直到很晚，两人才伴随着村里被他俩的脚步所惊起的狗吠声返回寺院。一天，阿姜朗向隆波倾诉，他决定脱下僧衣，并且建议他的徒弟也这么做。迷茫的隆波同意了。他已经在寺院里生活了七年，但十六岁是个摇摆不定的危险年纪，一个小小的教唆就足够了。共同脱下僧衣后没几天，前阿姜朗的年长亲属到访，向隆波的父母提亲。热情的仰慕者已经赢得了隆波的姐姐萨的芳心。现在，他终于可以公开他的爱意了。

隆波回到家里种田。不出意料地，泥土和汗水所带来的新鲜感很快就消退了。尽管他很有干劲，是一位卖力气的稻农，并且赢得了家人的赞许，但是一种怅然若失的不充实感，似乎静静地在他内心生发。这种情绪虽不足以令人失控，但却给这样一名活泼且充满干劲的青年，带来一种挥之不去又难以名状的阴影，而他只能选择尽量去忽视。在当时，隆波满足于用常见的方式转移注意力：跟随一群朋友去参加邻村的庙会，一起享受普通青年的乐趣，包括和村里的姑娘们调情。

到了人生的这个阶段，隆波非凡的耐力已经开始凸显，尽管只用在了世俗琐事上。他和朋友们可能会步行十五公里去参加庙会，然后再深夜一路走回家。据他的老伙伴们后来回忆，他们当中一些不胜酒力的年轻人想在沿途树下席地而睡，而隆波总是坚持要走回家。不过，他也不是没有弱点。虽然外表看上去自信满满，但隆波对鬼魂却有着深深的惧怕。如果他愿意的话，整日工作加整夜赶路都不在话下，只要不让他独自一人经过鬼魂密布的森林就好。隆波的家和他最好的朋友朴特的家，就隔着这样一片森林。如果他们到家很晚了，隆波宁可在朋友家留宿，也绝不独自继续前行。

初恋

后来，隆波爱上了朴特的继妹采儿。他开始花越来越多的时间，留在朴特家里追求采儿。按照当时的习俗，青年男女不可独处，更绝对不可相互触碰，他们只能在女方家会面。傍晚时分，姑娘端庄地坐在楼上的阳台中与小伙子见面。采儿的父母看起来相当满意这门潜在的婚事。隆波是家人的朋友，天性善良，勤劳诚实。也许还有更重要的，男方家境富裕，能送来好的“聘亲彩礼”[10]。

一天晚上，这对年轻人商量出一个计划：他们将根据沿袭已久的习俗，在隆波服完兵役并出家一个雨安居为父母做完功德后就结婚。当时，隆波十八岁，采儿十七岁。这意味着他们要再等四年才能牵手。

随着雨季将至，家家户户都忙着准备犁耙锄轭、鱼笼砍刀等农具，迎接水稻田里即将开始的农忙。隆波也带着一大堆农具，搬到在自家水田中央支起的小屋里。你可以想象当时的景象：天空很低，乌云密布，湿气重得让人透不过气来。一位身体壮实、嘴巴阔大的小伙子敞着胸膛，下身裹着高麻布，坐在极不舒适的牛车木座上穿过生机勃勃的绿色稻田，一路上随着坑坑洼洼的路面上下颠簸。他即将收到一个令人心碎的消息。许多年后，隆波自己讲起这个故事：

> 十八岁时，我喜欢上一个女孩。她也喜欢我。不知不觉间，我渐渐爱上了她。我想要跟她结婚。我幻想着在地里干活时有她在身边帮忙，幻想着一起过日子。然后有一天，在干完活回家的路上，我遇到我最好的朋友朴特。他对我说：“查，我会娶她。”听到这些，我整个人都懵了。接下来的几个小

10 与绝大多数文化不同，在泰国彩礼从新郎家送到新娘家，而不是反之。

时里，我都处在震惊的状态中。我记得有个占星师曾预言，我不会有妻子，但会有很多孩子。当时我还想，这怎么可能。

简单地说，在那个时代和文化背景下，父母手中握有不可质疑的决定权。朴特的父亲和继母决定让两个继子女成亲，理由是出于很现实的经济考虑，没有更多可说的了。如果朴特娶了采儿，家里能够如释重负地省下一笔聘妻彩礼钱。他们刚刚在村外不远处买下了一片休耕地，小夫妻刚好可以搬过去一起耕作。

隆波感到内心凄凉，他别无选择，只能无奈地接受现实。记恨朴特是毫无意义的。他的朋友没有做过任何不光彩的事，反而对整件事感到极度尴尬。但是这个失意影响深远，人间世事总为无常所迫，这是刻骨铭心的痛苦一课。

隆波与朴特的友谊没有因此中断，反而持续了一生。但是对于采儿，他必须更加谨慎，他无法靠意志消除对她的感情。日后在寺院见到采儿时，作为一位年轻僧人，他尽最大努力避免任何接触，以免唤起难以克制的情感。隆波坦陈，在最初七年的出家生涯中，他无法完全放下对这位少妇的思念。和从古至今的大部分年轻僧人一样，隆波必定也会被那些充满各色诱人情景和奇妙欢愉结局的妄想所困扰。但冷静下来后，他知道，那些都不是他真正想要的。然而，直至他最终离开熟悉的环境，并通过禅修获得了止息念头及透彻知见的方法后，这些妄想才渐渐褪去。

后来，隆波作为巴蓬寺的住持，在为僧人们开示感官欲乐的过患时，常常谈到他欠下朴特一个深深的感激：“假如他没有和采儿妹结婚，我今天很可能就不会在这里。”可能是这么回事，但同时人们也可以合理地设想，如果没有这件事阻止他迈入家庭生活，肯定也会有另一件事出现。数十年后，在一段录音讲话中，隆波曾揭示：

我烦透了。我不想跟父母同住，我对这事想得越多，就越觉得烦透了。我只想所有的时间都能自己独处，虽然还不知道去哪儿。我有好几年都有这种感觉。我烦透了，但不是具体针对哪件事，我只想去什么地方自己单住。出家前，我一直有这种感受，虽然不是总能完全意识到，但不管怎样它都在那里，一直在那里。

隆波只讲过两个涉及他和异性的小插曲。第一个，有位前僧人在年轻时过世，他是隆波从做沙弥时期就认识的故交。因此在葬礼之前的那些日子，他一直在协助死者家属料理后事。火化日当晚，当最后一批客人都回家之后，作为逝者一家的好友，隆波因担心孤儿寡母难免倍感凄凉，便主动提出多留两晚，陪伴悲痛中的家属。第二夜，隆波觉察到，女主人走出睡房躺在了他身边。她拿起他的手，开始一路引导遍抚她全身。隆波假装睡着了。女主人没有看到任何反应，只得起身悄悄溜回睡房。

多年后隆波坦承，性欲是他最难克服的染污之一。但在当时的情况下，一边是青春期的各种幻想，一边是虽没有禁欲戒律的约束，他却异乎寻常地自制。原因可能是害怕，抑或是吸引力还不够大。从他后来与性欲搏斗的经历来看，更大的可能性是隆波的知分寸和对亡友的尊重，一起降服了欲望。

对隆波那代泰国年轻人而言，花一晚上逛妓院并非是罕见的消遣。他的第二次，也是最后一次与女性的接触，就自然而然地发生在当地瓦林镇的后巷。那时，他即将出家，老朋友们设法说服了他，在放弃肉体的快感之前，至少应当先尝尝其中乐趣。然而，结果却事与愿违。当房间里只剩下他独自一人面对他挑选的那位帮自己失去童贞的年轻女子时，隆波情不自禁地注意到了在厚厚的粉底遮掩下，女子的脸上

被痤疮蹂躏的残迹。一阵难以抑制的厌恶感袭来，于是他一跃而起。而下一件他记得的事，就是自己已经站在路边的小吃摊前，手里捧着一碗面了。如果说这是一场溃败，那么，它真是名副其实又相当喜剧性地预示出他往后几年的挣扎。作为一名年轻的乡村僧人，唯一能与他的性欲相匹敌的，就是中式面条的诱惑。那种渴望如此强烈，隆波曾不止一次偷偷溜出寺院去拜访那家他钟情的面摊。

剃度

读到这里大家已不难看出，关于隆波青年时代有据可查的资料十分匮乏。对他早期生活的全部了解，都采撷于一小群老友及家人的有限回忆，以及他的亲近弟子阿姜占的私人回忆录，还有几个出自他佛法开示的片段。其余的内容，特别是他所走过的心路历程，将永远不为人知。

然而众所周知的是，当隆波发现他不用应征入伍可以直接剃度出家时，他对出家生涯的看法已经改变了。隆波不再仅仅把它看成是为父母做功德，向他们表达自己的感恩之情。这当然是个可敬的目的。但此时他意识到，自己生活中缺失了生命的意义和心灵的宁静，出家生涯也许能够解决这个问题。这世界是个空虚、乏味的所在，充满兴衰变迁，也许寺院生活能够引领他走向更好的所在。他决定成为一名无出家限期的僧人。父母也非常欣慰，他们有足够多的孩子帮忙干农活。再者，有个儿子出家为僧是很吉祥的。1939 年 4 月 26 日在一个阳光耀眼、炎热出奇的下午，隆波受具足戒的仪式（巴：Upasampadā）在当地的剃度寺院——康内寺举行。隆波的戒师是印达拉沙拉坤那大法师，他为隆波起了法名“须跋多”（Subhaddo），意为：“完善、圣洁或快乐的”。

隆波在康内寺度过了最初两年的僧人生涯。当年，他曾在这里做沙弥。他学习教义，并准备重新参加第一级的“纳探考试[11]”。

成为比丘之初，我没有刻意训练自己，但我就是有信念——这大概是我生来就有的吧，我不知道。在雨安居结束时，跟我同期加入僧团的比丘和沙弥都还俗了。我想：“他们有什么毛病？”但我没敢说什么，因为我还不太相信我的感觉。朋友们离开僧团都很兴奋，我却认为他们很蠢。我想到加入僧团多么困难，脱下僧衣却如此容易。我觉得他们应该是缺少福报，才会把世间道路看得比佛法之路更有利益。这是我的看法，但是我什么也没说，我把自己的想法留在了心里。

我眼看着同修比丘和沙弥来了又去。有时候甚至在还俗前，就有人穿起在家人的衣服来回转悠。我觉得他们彻底疯了，但他们觉得自己很好看，衣服也漂亮，还开始谈论起还俗后要做的事情。我不敢告诉这些人他们完全搞错了，因为我不知道自己的信念能保持多久。

朋友们都还俗了，我无奈地接受了现实。我对自己说，“现在就靠你自己了”。我取出自己那本《巴帝摩卡》（巴：Pāṭimokkha）[12]，开始背诵。没有旁人嘲笑我或嬉闹打扰，我能全神贯注，背起来比以前容易多了。虽然没有说出口，但我暗下决心：从那天起直至我生命的尽头，不管七老八十

11 隆波在做沙弥时已通过此项考试，但通常剃度为比丘后，会重考一次。

12 以原始巴利语书写的 227 条比丘戒律。译注：梵语版本的比丘戒律译为“波罗提木叉”。

或任何时候，我都要珍惜机会，努力修行[13]，精进不放逸，坚定不松懈，自始而终。这是在做一件极端的事，所以我没敢告诉任何人。人们出家又回家，而我什么也没说。我只是漠然旁观，但我心里想：“他们没有看明白。”

不过，隆波在那段时间里也遇到了自己的难题——食物的诱惑。

佛法修行从来不会一帆风顺。你会受苦的，头一、二年尤其艰难，年轻比丘和小沙弥都要过这些关。我自己就经历了很多苦。如果你在吃的方面有问题，那你可惨了。我二十岁出家，在那个年龄，你真的很享受吃和睡！谁能拒绝呢？有些时候，我坐在那儿静静地做着白日梦，想着我爱吃的东西：捣烂的坦尼香蕉、青木瓜沙拉、各种各样好吃的！口水会像小河一样在我嘴里流淌。

考试完成后，隆波决定离开本村寺院，去寻找更具学术氛围的寺院。1941 年，他来到了康村以东约 50 公里的仙园寺居住。同期，他在附近的博达寺继续学业。

当时正逢战乱年代。至少在官方层面上，泰国是日本的盟友。因而在不久前，乌汶遭到了法国的轰炸，食物和生活必需品短缺。博达寺僧团规模较大，资具供给很少能够满足个人需要。隆波可以忍耐这种情况，但他对寺院的教学水平感到失望。仅过了一个雨安居，他就和另一位同伴来到邻县的隆乐村寺继续学业。他曾听到过很多僧人赞赏该寺住持的教学能力，发现对方的确名不虚传。然而好景不长，朋

13 此处借鉴泰语中对“patipad”（泰：行道，修行。译注：巴利语 paṭipadā，道，行道）一词的用法，本书各处出现“修行”一词时，无论作为名词还是动词，都特指“八正道的培育”。

友难以承受那里的酷暑和食物匮乏，隆波于是同意和他一起搬去邻镇的另一座寺院。在那里，他不仅备考第二级纳探考试，还开始学习枯燥的巴利语法。1943 年，隆波通过考试后，再次回到隆乐村寺。

这一年时间，他全力以赴学习和备考第三级即最高级的纳探考试，同时继续修学巴利语法。隆波第一次找到了一位极富才华的、以信心和尊重激发他的老师，他的学业也因此进展顺利。

那年年底，隆波接到一个坏消息：父亲病重。考试将近，如果此时回家，整年的努力都将付之东流。是否该碰碰运气，考完试再回家？他没有选择余地：他只有一个父亲，而考试可以等到下一年。他以最快的速度赶到家，发现父亲的病况日益严重。

隆波的父亲玛爸，深以出家的儿子而自豪。每次隆波回家，父亲都鼓励他努力精进，并向他请求：

“尊者，请不要脱下僧衣，我邀请您做一名终身比丘。”

这句话特意采用直译。英语很难传达一名泰国僧人与父母对话的语调。在泰国文化中，孝道备受推崇，亲子关系大多是温暖而亲密的。然而，一旦儿子成为僧人，亲子间的互动关系即刻产生极大改变。父母现在是在家人，他们坐在较低的位置，并保持适当距离以示尊敬。他们以敬僧的尊称来称呼儿子，对自己则采用谦称代词。在其他文化背景的人看来，这种礼仪也许多少有些奇怪和不自然。但是对于僧人家庭来说，这不过是约定俗成的传统。这样刻意的讲话方式有助于大家牢记：儿子的僧人身份，尽管没有抹去他家庭成员的身份，但是已经将之转化了。

临终的玛爸气若游丝，他蜷缩在床上，最后一次提出请求：

“您已经做出了正确的选择，不要再改变了。在家生活处处都是苦难，没有真正的平静与满足。继续做比丘吧。”

以前类似的场合，隆波总是静静地低头不语以示尊重，但也无意做出任何承诺。然而这次，他回答道：

好的，我不会还俗。我为什么要那么做呢？

父亲的脸上泛起温暖和心满意足的笑容。随后，他昏沉入睡。

当玛爸发现隆波的考期临近，便催促他返回寺院，但隆波没有顺从父亲。在接下来的十三天里，他夜以继日地照料着弥留之际的父亲。那是在十二月，空气中有种枯萎和抑郁的调子。冷风从中国吹到了依善，每个人早上醒来的第一件事都是到屋外生火取暖。高悬在空中的犹太竖琴形的风筝，整夜不停地发出“突伊、突伊”的悲泣。在年关将近的一天，玛爸的生命走到了尽头。

庄严决意

父亲过世后，隆波的出家生涯有了一个新的方向。几乎可以确定，这一改变源于丧父的切肤之痛。几年来，他一直沉浸在使用笼统的术语分析人类生存状况的佛教经典中；这一次，他以最私人的方式直面了必有一死的人类命运。人的身体不过是固体（地）、流质（水）、热能（火）和振动（风）四大元素的组合体；生老病死、与所爱之人分离，皆为人生的必然。他曾在寺院死记硬背的这些经文的重点内容，此时一定显现了更为深刻的含义。亲眼看到父亲死前遭受的痛苦折磨；亲手把父亲毫无生气的尸体抬进棺材，并目睹它的火化；亲自拾起火化后父亲的骨灰……这一切都在年轻僧人的心中留下了深深的烙印。

多年之后，隆波回忆起在父亲葬礼后回到隆乐村寺时，他做出了庄严的决意：

我将我的身与心、我的整个生命，奉献给践行佛陀的全部教诲。我要在这一生证悟实相……我会放下一切来跟随教诲。无论要忍受多少痛苦艰辛，我都会坚持下去。若非如此，我的疑惑将永远不会终结。我将让此生的努力，平稳相续如一日一夜。我会放下对身与心的执著来跟随佛陀的教诲，直至我自己亲证实相。

将决意付诸行动，隆波开始更认真地练习禅修。但事情并非就此一帆风顺。

开始禅修的第一年，我一无所获。我的心充斥着我想吃的东西，真是令人绝望。有时，在一坐禅修中，我就好像真的在吃香蕉，我能在嘴里感觉到它……这个染污已经在心中留存了许多世。当你想来对治它时，必定会经历一番挣扎。

正是在 1944 年，隆波的母亲彬妈做了一个生动的梦，梦见自己掉了两颗牙齿。她后来记得，梦中她对掉牙的沮丧被一个声音打断：“不要紧。别担心那些旧牙，会有金牙代替它们的。”醒来后，她本能地伸手摸了摸嘴巴。过了几天，她发现家门口的台阶下，一棵小树苗正以不可思议的速度不断生长。那是一棵菩提树，佛陀就是坐在这种树下证得觉悟的。当她去向寺院住持请教时，他说这是一个吉祥的预兆。最妥当的做法，是把这棵树移栽到寺院。他还说，一棵菩提树奇迹般地出现在家门口，这预示着她家中将出现一位非凡的人物。

隆波一边蹒跚学步地尝试禅修，一边按照古老的方法学习巴利语，即把《法句经》（巴：Dhammapada）[14] 经文注疏里的故事翻译成泰文。

14 《法句经》（Dhammapada）是以诗偈形式汇编而成的佛陀言教。法句经故事编撰于佛陀入灭后，旨在交代每一偈经文的背景。

此时，他不禁注意到自己的生活与佛陀时代比丘生活之间的差距：他们在热带丛林之间云游，“孤身一人、热忱而坚定”；而自己却在寺院的教室里研读书籍。他既已发愿献身僧团，现在面临的问题则是，到底要以哪种方式度过他的出家生活？隆波给出的答案是：重新开始，放下书本学习，全心投入“修行之道”；换句话说，就是成为一名森林僧人。接下来的一步，则是寻求指引。

那时，依善地区仍然森林茂密而人烟稀少，鲜有道路及车辆。唯一可能打听到好导师的途径，只有口头的传闻，或许是来自一名路过此地的行脚头陀（泰：tudong[15]）僧。那时候，森林导师少之又少，住得又分散，而且都隐姓埋名。尽管已经加入僧团七年，隆波还是决定开始禅修，并成为一位“修行僧”。主意拿定后，实施起来却并不如想象中那么简单明了。于是他选择先回康村寺，再决定下一步的行动。

其实，在瓦林镇边距康村只有几公里的地方，就有一座森林寺院——万乐森林寺， 是由隆波最终的导师隆普曼的弟子们创建的。但是，因为那所寺院属于不同的法脉，隆波当时没有把它纳入考虑范围。热季时，隆波拜访了位于德乌董地区的一座森林寺院。失望而归后，随即到来的雨季阻挡了他尚未成型的计划。雨安居期间，他留在了康村寺，帮忙给年轻的僧人和沙弥教授初级纳探考试课程。他的学生们对学习毫无热情，上课敷衍，懒惰而无礼。最终，这个经历为他长达七年之久的不尽如人意的生活盖棺定论。到了十二月，隆波投入到第三级即最高级的纳探课程学习中，并开始准备一次全新的“出家”。

● ● ● ● ● ●

15 四处云游的僧人可自愿选择受持一些苦修。“头陀 tudong”一词将会在下一段加以详细阐述。

记录隆波早年生活的素材少之又少，有关接下来他人生中几年最关键的成型期的资料，也同样少得令人沮丧。下文提及的重要时间节点，从 1947 年初隆波离开乌汶，至 1954 年中他建立巴蓬寺，都只是推算的结果。好在有一个年份可以作为一个确定的参照坐标：隆波曾提及，他与老师隆普钦纳理共度雨安居的那年，农历要额外增加一个月来保持与公历同步。这种情形每三年发生一次，所以它只能是 1948 年。

三、修行之道

新的出家

泰语“Tudong（头陀）”这个词，是从巴利语“dhutaṅga（头陀支）”[16]衍生而来，意思是“磨灭”。头陀，意指佛陀允许比丘受持的十三种苦行修习，目的是强化修行以磨灭染污。在泰国，这个词的意思已有所扩展。那些离开寺院在乡间云游行脚、露宿野外（通常修持几种头陀苦行）的出家人都被称为“头陀僧”，他们都是在“行头陀”。

1947 年初，在朋友塔万尊者的陪伴下，隆波出发去行头陀。两位僧人打着赤脚上路，一路向西长途跋涉前往泰国中部。他们一肩挂着装有铁钵的僧袋，另一肩扛着伞帐[17]。沿途村庄极少且位于周遭的耕地之外——眼下收割过的土地贫瘠而干燥，他们一路走来的车辙小路上通常杂草丛生。对于隆波和他的道伴来说，那必定是开启他们头陀生涯的一个严峻洗礼。尽管白天可能很热，但入夜后的森林地面会很寒冷。而且，他们只有清苦的日中一餐。

16 见术语注释表 843 页和 844 页。

17 伞帐（glot）是一种手制伞，上有吊钩及吊绳，可挂在两棵树之间。伞下可以吊挂一个圆筒型的蚊帐，形成一个临时帐篷。

佛陀并不希望他的比丘们成为自给自足的隐士。他在比丘戒律中特别立下了一些规定，以确保他们每天与在家众接触。比丘不能掘地，不能从树上摘水果，不能隔夜储食或煮食。他们只能食用直接供养到他们手上或钵里的食物。清晨，头陀僧人去托钵，然后坐下来，一次性地从钵里吃完一日所需之食。之后，钵里无论剩下什么都要丢弃。因此，如果他想有东西吃的话——在头天走了一整天之后，他的胃口通常会很好——他就必须确保过夜的地方，可轻松地步行至某个村庄。

在四色菊和素林地区，破旧的小村庄四处散落。清晨时分，隆波和塔万尊者托钵步行穿过村庄，村民们会开心地冲出来，把食物放进他们的钵里。不过，两位僧人能得到的主要是粘米饭团，极少时候，会有几个辣椒和一根香蕉。村民们突然看到森林里走出两位又黑又瘦的僧人，慢慢地从自己屋前低着头走过，安静得像幽灵一般。大家都很穷，也来不及准备，手头能用来供养的食物少之又少。渐渐地，两位僧人习惯了日中一食只吃一大团粘米饭——即使没有别的可吃，至少喉咙里的干热和腹中铅坨般的重量足以击退饥饿。他们适应了一个固定的日程，每天大约走二十五公里，通常是排成单列前行。一边走，一边努力止息涌入心中的叛逆执念。傍晚，他们会寻找小溪洗澡，洗净汗水浸透的内僧衣。然后在树下挂起伞帐，整夜练习禅修。

横亘在他们面前的第一个重大考验，是臭名昭著的大山隆拍耶然。直到几年前，其广大浓密的森林还隔绝了依善高原与泰国的其他地区。当时，虽然两位僧人行走的车辙小道，已经很少能见到野象、老虎和野猪，但传播疟疾的蚊子仍是一个无时不在的威胁：此前几年，在铺设通往依善的铁路时，许多人因此而丧命。这里毒蛇遍布，特别是眼镜蛇，还有安静但剧毒的金环蛇。夜晚，撑好伞帐后，两位僧人会念诵护卫经。坐在一片漆黑的树下，每个声响听上去都意义重大且充满威胁。他们知道，即便较大的猛兽放过他们，但若被四周枯叶中的蜈蚣或蝎子咬上一口，也会意味着一个剧痛难挨的不眠之夜。

最终，隆波和塔万尊者安然无恙地走出了丛林，进入萨拉布里干涸的稻田。从那里，他们开始向北走，来到华富里府的迷宫山寺。这是森林僧人隆波宝的寺院，他的禅修功力远近闻名。

他们眼前的目的地，竟然是一座砾石遍布、颇为陡峭的小山。山上洞穴密如蜂窝，僧人们就住在洞穴内简单搭建的木板上。当他们沿着打扫得干干净净的小道爬上山时，发现仅有的人居迹象就是一座简单的木制法堂和一间厨房，如鸟巢般隐蔽在上方的树林中。蝉儿用喧鸣来迎接他们，蝉鸣不但没有惊扰到这里的寂静，反倒像是寂静之声的吟唱。

然而，等待他们的却是失望：一位住寺僧人告诉他们，隆波宝已在几个月前去世了。由于是长途跋涉而来，他们被允许留下休息一段时间，之后再决定下一步。那是他们第一次住进森林寺院。很快他们就发现，即使没有老师，这里也有很多东西值得学习。

教科书中对“森林寺院”的定义是，任何与最近的村庄相距至少五百个弓长（大约一公里）的寺院（因此从理论上讲，即使该寺院一棵树也没有，也依然符合标准）。森林寺院相对偏僻，目的是为居住其中的人创造条件，令他们能像佛陀时代的僧人那样集中精力训练身、口、意，并最终获得证悟。为了保持高度专注，泰国森林寺院不强调学术研究，也限制自己与当地在家众社区的接触。森林寺院由衷地相信，只有通过出家人证悟不同阶段的道与果，才能守护好佛法的精髓，并将它纯正地世代传承下去。

正是为了寻找这样的寺院，隆波才走了那么远的路。迷宫山寺的森林僧人精进与温和超脱的态度，启迪了他。隆波渴望了解隆波宝建立的修行方式，他还想学习这位师父写在洞穴墙壁上的教导，并继续研究佛律（Vinaya）。基于这些想法，隆波和塔万尊者请求以头陀僧的身份在迷宫山寺度过第一个雨安居，并获得了允准。

隆波的修行（以及数年后，他的教导）有一个突出的特点，就是特别强调僧人严持戒律。在乡村寺院，同修僧人对戒律既无知又缺乏兴趣，曾令他深感沮丧，并直接促使他决意离开乡村寺院的体系。长久以来，他着迷于研究戒律，但只有在踏上头陀的行程后，他才得以自由地将其作为僧人生活的实用指南。此时，他开始全力以赴，仔细啃读两本纤芥无遗的巨著——五世纪的典籍《清净道论》（Visuddhimagga）以及十九世纪的泰国注疏《古学处注释》（Pubbasikkhāvaṇṇanā，英译为《基础训练》）。这两本著作，特别是后者，以古董级晦涩乏味的方式，处理着戒律条款的微妙细节（甚至可以说是吹毛求疵）。只有那些最热忱的人，才不会被它磨灭了热情。隆波痴迷地研读它们，几乎不能自拔。

看见过患

那一年是 1947 年，迷宫山寺还接待了一位最早来自柬埔寨的上座比丘，他给隆波留下了深刻的印象。他同时精于佛法教义的学术研究和禅修的实修经验——在泰国，这是一个非比寻常的成就。长久以来，学者僧人和禅修僧人之间存在着一个不幸的隔阂。大致上，学者僧人不禅修，禅修僧人也不研习教义。其结果是，双方都不把对方看在眼里。然而，这位上座比丘（他的名字没有被记录下来，此后被尊称为阿姜给）却天赋博闻强记，对复杂的戒律与深奥的经文了如指掌。与此同时，他一直受持着头陀僧的生活。让他感到最自在的是身处在环绕着森林、群山和洞穴的自然与寂静中。

雨安居期间的一个夜晚，发生了一件令隆波深受启迪的事件。在多年以后，他还常常向弟子们讲述此事。那段时间，阿姜给友善地提出，愿意帮助隆波学习戒律。一天傍晚，经过长长的一个下午颇有成效的学习后，隆波照例来到井边洗澡，然后他爬上山脊，在凉爽的微

风吹拂下开始禅修。晚上十点过后，隆波正在练习行禅，黑暗中传来枝条被踩断的声音，某人或某个物体正朝他的方向移动。最初，他以为是动物出来猎食。但是，随着声音越来越近，他看到阿姜给的身影从森林中出现。

隆波：　阿姜，这么晚了，您怎么会来这里？

阿姜给：　我今天向你解释的戒律，有一点是不正确的。

隆波：　尊者，您不该只为了这个，就冒这么大风险上山，您又没有照路的灯。这个可以等到明天。

阿姜给：　不，不行。如果因为某种原因，我今晚就死了；而将来，你要把我给你的解释教给别人，这会让我和许多的人造下恶业[18]。

阿姜给又仔细地解释了那一点，并在确认隆波完全理解后，才返身回到深沉的夜色中。隆波在经文中经常注意到有这样的词语来形容虔诚的比丘，“于最细微的错误中见到过患”。眼前，终于有了这样一位堪为楷模的比丘，他没有将这些教诲停留在口头上，而是真切地感受到死亡的迫近，并如此一丝不苟。他宁愿在半夜三更，冒险爬上一条危险的山路。这堂课实在令人震撼，难以忘怀。

这次是隆波第一个专注于禅修的雨安居，他还不能确定最适合自己的修行方法，因此尝试了几种不同的禅修技巧。有一次，他决定试试念珠，并且打算为自己做一串。他从被嬉戏的猴子们折断的达北树

18　业：通过身、口、意表达出来的意志性行动。

（泰：tabaek）的树枝上，收集了 108 粒种子。迫于没有绳线穿起种子，他不得不做些变通，在接下来的三天里，把种子一粒一粒地投进罐子里。不出所料，这并不成功，于是他又转回到念住呼吸上。

隆波依然感到禅修不易。但他坚持不懈，不断留心观察哪些有效，哪些无效。他最大的挫折是，他觉得不禅修时反而比禅修时内心更加平静。他一遍遍地反思自己的这种状态，他越在禅修上用力，呼吸就越吃力，心就越不安。看起来似乎是禅修让事情变得更糟糕，而不是更美好。过后，他有了一个重要的发现：

> 我的决心已经变成了执著。这就是为什么我没有得到成果。我把贪求带进了禅修，让事情变得很有负担。

深夜闹鬼

隆波对鬼魂的恐惧，并没有随着他的勇气的增长而完全消除，仍会时不时地令人惊恐地爆发。通常，他会在每晚入睡前念诵护卫偈和咒语，以此来压制恐惧。然而有一晚，隆波在迷宫山的山脊上坐禅很长一段时间后，他对自己戒德的力量信心高涨，于是就省略了念诵。很快，他就后悔不已。

在佛教徒的世界中，以戒德为庇护是一个神圣的理念。这个理念成为隆波教导的基石，特别是针对在家众，这也解释了隆波对持戒的极度重视。他坚信，长期持戒的行为不仅对培育禅定与智慧至关重要，它本身也具有强大的力量。通过一丝不苟地努力持守众多的出家戒律，隆波感受到一股与日俱增的正直与自尊的力量。不过，对于自己戒德的保护力量，他始终未敢付诸验证。他坚信佛、法、僧是至高无上的庇护，但也不能否认自己勉强压制的对恶灵的恐惧。然而，在这个凉爽寂静的夜晚，他感到所向无敌，准备好去冒险一试了。

隆波刚刚躺下要入睡，即刻就觉察到伞帐周围寒气逼人，空气也变得凝重。一个恶意的生灵开始向他快速逼近。仿佛它已经潜伏了好久，就等着这年轻的比丘忘记诵咒。狂妄自大让他成为了猎物。突然间，隆波被仰面压倒，动弹不得。要摧毁他的东西散发着原始粗暴的邪恶，隆波意识到这是一种叫做“劈骯”（泰：pee am）的鬼。随着压在他胸口的力量不断增强，隆波挣扎着拼命地呼吸。不知何故，他设法稳住了自己的心，平息了惊恐的感觉，在心里带着极大的坚定，一遍又一遍地念诵“佛陀”（巴：Buddho，音：哺哆）。没有任何杂念能够进入他的内心，隆波在念诵中找到了庇护。那邪恶能量的力气亦十分惊人。它虽然受阻，但还是展开了一场苦战。最后，压力终于减弱，隆波的身体渐渐恢复了活动能力，一切都结束了。震惊消失之后，狂喜涌上了心头。隆波刚刚纯粹依靠自己的戒德和佛随念的力量，经受住了一场恶梦般的严峻考验。现在，他可以扔掉他的咒语了。

对于戒德的力量，隆波从不缺乏理性上的信念，这个事件又给了他感性上的强烈信心。此后，他更加仔细留意比丘的戒律，哪怕是最细微之处，也绝不违犯。也就是在那个时候，他终于下定决心，舍弃了他仅有的一点点应急金。那个年代的泰国僧团，只有森林僧人还严格依循佛制，不接受和使用金钱。隆波本人对其他戒律都严格持守，但却一直犹豫是否放弃金钱所给予的安全感。在迷宫山寺他做出了决意，从今往后任何情况下，他都不会违犯戒律。

对他来说更为棘手的是性欲问题。在父亲去世前不久，这个问题差点导致他放弃出家生活。

> 有段时间，我曾考虑过还俗，那时我已经出家五六年了。我想到了佛陀，六年的时间，他都已经证悟了。而我的心却仍然关注着俗世，我想要回到那里。“或许，我应该走出寺院，花点时间为这个世界做些贡献，然后我就会了解俗世到底是

怎么回事。就连佛陀也有一个儿子呢。也许，没有任何俗世的经历便进入出家生活，这作法太极端了。”我反复这么想，直到某些智慧在内心生起。“对呀，这是个蛮好的主意。但令人担心的是，此‘佛陀’，非彼佛陀。”我心里有些东西开始抗拒。“我只是担心，此‘佛陀’会陷进俗世的泥潭里。”

在迷宫山寺，隆波寻找着克服性欲的方法。他相信，守护感官与不沉溺于性念头能让性欲减退。

整个雨安居期间，我不看女人的脸。我允许自己和女人说话，但不看她们的脸。我的双眼会尽力向上看，它们是那么地想要看，差点害死我！雨安居结束时，我到华富里镇去托钵。从上一次看到女人的面孔，已经过去三个月了，我想知道会怎么样。我想，“那些染污现在肯定已经枯萎了”。拿定主意后，我看了一眼向我走来的女人——啊！穿着鲜红的衣裳。只是一瞥，我的双腿已然发软了。我完全沮丧透顶，我什么时候才能从这个染污中解脱呢？

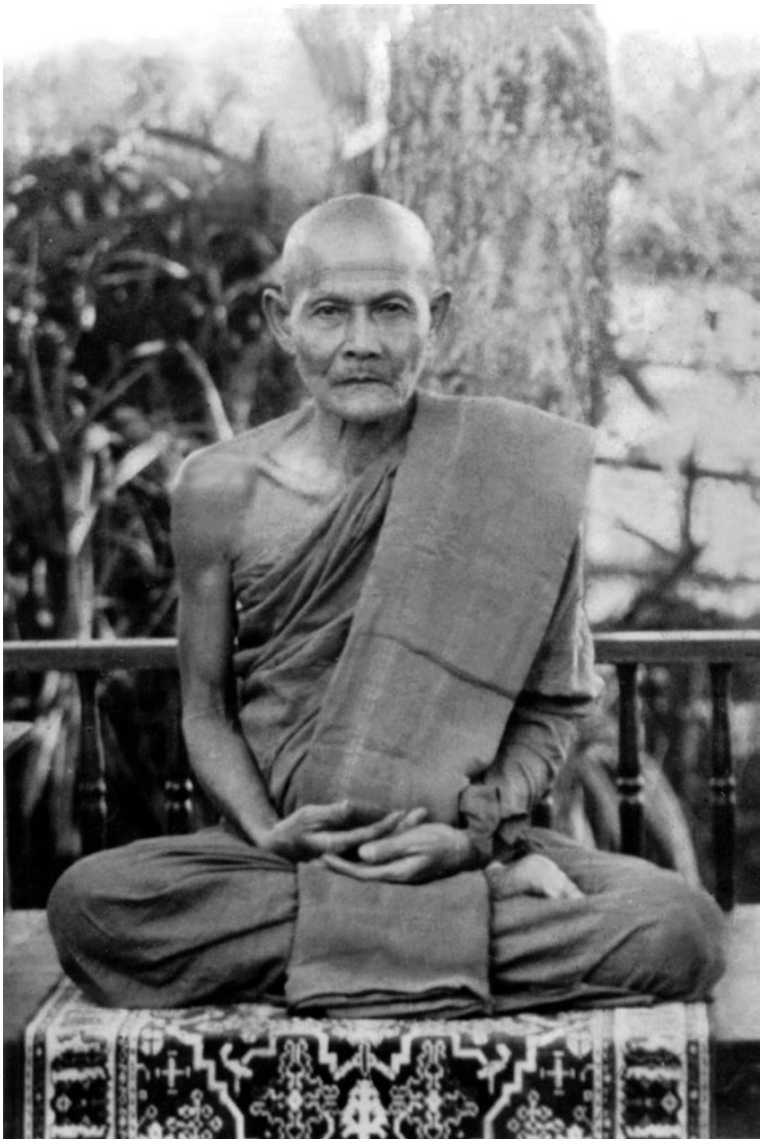
守护感官当然是修行的关键要素，但它本身还不足够。多年后在指导僧人时，隆波说：

一开始，你必须与女人保持距离。但是真正能够断欲的，是培育出如实知见事物本质的智慧。

隆普曼

在迷宫山寺的那个雨安居期间，隆波首次听到那位即将在泰国成为传奇人物、也是当代最受尊敬的僧人的大名。今天，在整个依善地区，无论是在平常百姓家、商店还是办公室，隆普曼的照片通常就摆

在佛龛中佛像正下方的尊贵位置。各种照片中，最常见的一幅展现了一个身着森林僧人暗色僧衣的瘦小身影，幽灵般静止地站在神秘的树林中，双手扣握在身前，全身散发着一种严峻的气息。他的目光似乎正穿透过相机，直视观者的内心。这是一张极有感召力却又令人不安的照片，它挑战着观者认为理所当然的一切。



隆普曼

以隆普曼为主角的故事和轶闻，与佛教经典中有关高僧大德的事迹有着惊人的相似，大都由他的学生及同辈们讲述。尽管可以预料，在这类信息来源里不免会有一定的夸张，但也并非凭空想象。隆普曼是森林僧人的典范，他全心全意地投入到苦行云游生涯中，在五十年的时间里，他从没有在同一所寺院连续度过两个雨安居。只有当他生命将尽，不能再走动时，他才放弃每天外出托钵。据各方记述，他的神通力超强非凡，而他的省思能力亦敏锐透彻，令人叹为观止。对很多泰国佛教徒来说，隆普曼代表着一个完全令人信服的证据：证悟的确存在，而且在这个时代、在今天，证悟仍然可以成就。

森林僧人从未在泰国销声匿迹，但是在隆普曼之前，他们通常分散成孤立的小团体，很少觉得自己属于一个更广大的传承。这些僧团通常都是围绕着一位富有个人魅力的老师，且鲜少能在老师去世后长久维系下去。没有史料能够告诉我们，在过去的七百年里，曾有过多少这样的团体存在又消失。我们永远也不会知道，曾有过多少觉悟者来了又走了。一如佛陀所言：“就像鸟儿飞过天空，他们离去得了无痕迹。”

不过，隆普曼生活在一个资讯与交流开始增多的年代。有关他的修行与教导的描述，被记载在众多的书籍中。遍布依善的许多训练有方的寺院，都是由他的弟子们建立的，吸引着来自全国各地的访客和朝圣者。对很多人来说，隆普曼可能深不可测，但并不像前辈大德那样模糊不清。他法脉下的僧人们恪守着很高的标准，他最伟大的弟子们延续着正行与精湛的禅法，这些都确保了今日这个国家给予森林僧人的尊重，是自素可泰时代以来未曾有过的。毫不夸张地说，我们今天所知的泰国森林传统，几乎都是由隆普曼一手创立的。

然而，在他大部分人生中，隆普曼都相对不为人知。贯穿其出家生涯，他像躲避瘟疫一样躲避名誉和地位。1928 年，当他住在清迈最古老、最负盛名的寺院之一柴迪隆寺时，收到了曼谷当权者寄来的一封信，任命他为该寺的新住持。不久，他就收拾好行李，消失在群山之中。时隔十一年后，他的身影才在这座城市里重现。

作为老师，隆普曼可谓凶猛严苛（在一位资深弟子令人难忘的描述中，他那出了名的训斥会“令你肝颤”）。但是，他能够激发出人们平静却强烈的奉献之心。一位在家弟子在接触了隆普曼之后，生命彻底转变。后来这位在家弟子住在迷宫山寺，就是他首次跟隆波提起这位杰出的大师。显然，在泰国北部独自行脚许多年后，隆普曼最终回到了依善。一大群僧人已经在依善北部的普潘山聚集在他的身边，大宗派（巴：Mahānikāya）法脉的僧人们也来接受他的指导。隆波对冷季的计划也开始成形。

雨安居结束后，隆波和另外三位比丘、一位沙弥及两位在家信众一起出发，长途跋涉走回依善。他们在康村暂停，休息了几日之后，开始了向北二百四十公里的徒步远行。行程的第十天，他们到达了湄公河畔一个万人景仰的朝圣地，优雅无比的塔帕农白佛塔。他们向供奉在里面的佛舍利，献上了深深的敬意。之后他们继续一段一段地行脚，通常都能在沿途找到森林寺院来借宿。即便如此，一路的艰辛还是让沙弥和一位在家人打了退堂鼓。最终，三位比丘及一位在家人组成的小团体，抵达了隆普曼所在的寺院，泊池森林寺（Wat Pah Nong Peu）。

泊池森林寺

一踏进寺院，隆波即刻被它寂静安详的氛围所打动。寺院中央的地面打扫得纤尘不染，一座小小的木制吊脚法堂伫立其中。映入他眼帘的是不多几位正默默处理日常杂务的僧人，一举一动都带着轻缓沉静的优雅。这座寺院有着某种奇特之处，与隆波去过的任何寺院都不一样——它的寂静奇特地充满了活力与张力。隆波和同伴们受到了礼貌的接待，得知在哪里可以挂上伞帐后，他们抓住难得的机会去洗澡，涤净一路以来的尘垢。

与隆普曼的首次见面，对隆波的一生产生了极其重大的影响，但他从不曾详谈过任何具体细节。不过，对生活在依善森林寺院中的僧人来说，那是个不难想象的场景。画面中的三位年轻僧人，将双层外僧衣折叠整齐，披覆在左肩上；心中思绪起伏，既有热切的期盼，也有不寒而栗的畏惧。他们穿过暮色黄昏，走向木制法堂去礼敬隆普曼。当隆波走近住寺僧众的集会时，他开始双膝跪行着走向那位伟大的导师。隆普曼年事已高且身形瘦小，却有着钻石般坚不可摧的气度。隆波对他顶礼三拜后，在适当的距离处坐下。隆普曼那极具穿透力的目光，深深地洞悉着隆波的一举一动。

大多数住寺僧人都在闭目静坐禅修，一位僧人在导师的身后慢慢摇着扇子，驱赶夜晚的蚊虫。隆波抬头瞄了一眼，他注意到隆普曼的锁骨从裸露在僧衣上方的苍白皮肤内突兀出来，薄薄的嘴唇因为咀嚼槟榔而染红，这与他奇异发光的仪表形成了引人注目的对比。按照僧人间的古老惯例，隆普曼首先询问访客们出家多久，修行过的寺院以及旅程的细节。他们对修行有任何疑问吗？隆波回答说，他有疑问。

从这个节点开始，隆波会谈起后面发生的故事。他说，自己一直以极大的热情研究律藏，但是他感到沮丧。戒律的细节似乎多到不现实，似乎没有可能持好每一条规定。那么标准应该是什么呢？隆普曼静静地听着，然后给了一个简单实用的建议。他建议隆波，以“世间

的两个守护者”——明智的惭羞（hiri 惭）和对后果明智的愧惧（ottappa 愧）——作为立足的基本原则。他说，一旦这两项美德现前，其他一切都会就位。

然后，他开示戒（巴：sīla 尸罗）、定（巴：samādhi 三摩地）、慧（巴：paññā 般若）的三项训练（三学）、四条通往成功的道路（四神足）以及五种心灵力量（五力）[19]。讲话时，他眼睛半闭，声音逐渐变得快速有力，越来越高亢，就好像在连续换挡提速。他以绝对的权威，描述“事物的真相”和解脱之道。隆波和他的同伴们坐在那里，感到全然地欣喜若狂。隆波说，尽管他辛苦奔波了一整天，但听闻隆普曼的开示，让他的疲惫一扫而光。他的心变得清明静定[20]而通透，他觉得自己好像漂浮在座位上方。当隆普曼宣布会面结束时，夜色已深。隆波回到自己的伞帐，容光焕发。

第二晚，隆普曼给予了更多的教导，隆波觉得自己对未来修行的所有疑问都到达了终点。他在佛法中感受到一种前所未有的开心和欣喜。现在，剩下来要做的就是学以致用。的的确确，在两个夜晚的教诲中，最激励隆波的莫过于那个让他“去做真相见证者”的命令。但是他获得的最重要的澄清，是关于心本身与心中不断生灭的心之瞬变状态的区别。这一解释给了他修行所必需的背景或基础，这是他迄今为止一直缺乏的。

> 隆普曼说，那些只是心的状态。因为不了解这点，我们把它们当成是真的，当成是心本身。其实，它们都只是转瞬

19 见术语注释表 838 页、841 页和 846 页。

20 此处相对应的泰文“sangop”，通常被翻译为“平静（peace）”，这在大多数背景下是正确的。但是在涉及到禅修时，隆波对该词的用法有时可能会带来理解上的歧义。因此，在禅修的背景中，作者对该词采用了非常规的译法“清明静定（lucid calm）”。

即逝的状态。他讲到这里时，事情突然间变得清晰起来。假设心里面当下有喜乐：那是件不同于心本身的事情，它是在不同的层次。如果你能照见这些，你就能停下，你就能把事情放下。当世俗的真相被如实照见时，那就是究竟真理。大多数人把所有这些东西都混同为心本身，但实际上，这些是心的状态以及对它们的知晓。如果你明白了这一点，那么要做的事并不太多。

第三天，隆波前去顶礼隆普曼，然后带领他的小团队再次走进了荒凉偏僻的普潘丛林。他此次离开了泊池，就再也没有回来。但那个启示充满了他的内心，并将终生伴随着他。

今日部派简史

斯里兰卡及缅甸佛教的一个显著特征是，僧团在分裂后形成了一些不同的部派。然而在泰国，创立新宗派的做法却非常地罕见。这种独特的现象，很大程度上是因为只有在泰国，僧团一直享有王室不间断的大力支持，而且它也从未遭遇过缺乏同情心的殖民统治所带来的生存压力。此外，泰国人憎恨冲突，也不太深究教义的细微差别，这些也在其中发挥了作用。

在过去的一百六十年中，泰国一直有两个部派存在：大宗派（巴：Mahānikāya）和法宗派（巴 / 泰：Dhammayut nikāya）。“nikāya”一词最常被表述为“部派”，但这个术语颇具误导性，往往暗示着教义上的争论。事实上，不同“nikāya”之间，在信仰或教义的解释上没有不同，它们的差异是在对戒律的实际行持上。也可以这么说：它们对自身的界定，是基于教内的行为，而非教义的正统性。法宗（“法相应”或“正义”）派是比较新兴的，由蒙固王于 1830 年代创建，

他曾在登基前那段期间出家为僧。蒙固王的意图在于提供一群精英僧众，在大宗（“伟大”或“更伟大”）派内部扮演一股新生力量。

那时的僧团确实处于岌岌可危的状态。大城王朝在 1767 年的覆灭以及随之而来的一段无政府状态，对本已腐败不堪的僧团体系造成了致命的打击。尽管自十八世纪末的“曼谷时代”初期开始，僧团就进行过多次改革的尝试，但戒律的标准仍然太过宽松，而教学标准也跌至最低点。那时，蒙固王在父亲拉玛二世布达乐拉纳拉来病入膏肓时，出家成为一名僧人。父王去世后，尽管他有王位的优先继承权，但枢密院却选择了他同父异母的兄弟来取而代之。蒙固王决定留在僧团继续其出家生涯，直到也许有那么一天，他会被召回到世俗权力中。

很快，他就对自己在曼谷寺院里的所见所闻深感失望。他决定与几位志同道合的追随者一起，重振那些已被抛弃的古老准则。他的目标是熟知的新教式改革：把现代的修行，带回到与佛法经典教导相一致的轨道中。他支持用一种更加理性而“科学”的方法看待佛法：消除迷信，增加对巴利文献的研究，新的更“正确”的诵经方式，对仪轨和僧衣穿着方式的变更，以及最重要的——重新严格持守戒律。

虽然法宗派僧人的数量相对较少（从未超过整个僧团的十分之一），但这支法脉与王室关系密切，因而在很短的时间内，就获得了强大的威望、影响力和资源。蒙固王的儿子及继承人朱拉隆功王，任命法宗派僧人为全国各地僧团的最高行政管理者，利用他们推动全国的僧团改革。同时在政治上，在所谓的曼谷对其他省份的“殖民化”过程中，这些僧人也成为重要的工具。新部派本来就诞生于对治涉嫌腐败的旧部派，因而也取代了其大部分的威望。不出所料，这种情形引起了旧部派广泛的不满。

尽管两派之间的公开冲突很罕见，但严重的分歧却并不少见。改革者对现有僧团的看法十分负面。他们认为，多年来相当多数量的出

家人都已犯下了应当被逐出僧团的驱摈罪，但却因为没有坦罪而留在了僧团。其后果是，在受具足戒的仪式上，这些不合法的僧人作为法定人数参加的所有受戒仪式都已自动无效，这让现有的法脉无可挽回地堕落了。从技术层面上讲，大宗派的任何成员算不算得上真正的僧人，都相当令人怀疑。法宗派运动起始于蒙固王请求重新受具足戒——第二次受戒，由一群达到法定人数的孟族僧人主持，蒙固王相信他们在戒律上是“清净”的。这一行动开创了一个重要先例。新部派宣称，其成员正式进入僧团时接受了正确的受戒仪式。他们以此来定义自己并使之合法化。

批评者可能会争辩说：断定孟族法脉历来是清净的，与断定大宗派法脉是不清净的，都拿不出多少证据。他们可能会坚持认为，较之成立新部派，从内部进行改革会更符合律制，也会减少对僧团和合久住的威胁。但是这样的声音少之又少，而法宗派则日益强大起来。

蒙固王选择了乌汶作为中心，在依善推广新部派。他在靠近城市的月河河畔赞助修建了智园寺（Wat Supatanaram），作为法宗派的主要基地。十九世纪下半叶，乌汶因其学术成就而蜚声远近，城市内外又陆续兴建了许多法宗派寺院。在乌汶接受了训练的僧人，又将改革推及依善其他地区。1892 年，孔尖县一位名叫曼 • 该因基瑶的本地人决定出家。他请求剃度的寺院，是乌汶的一家法宗派寺院：金禧寺（现在的乌汶禧寺）。不久之后，他来到位于镇郊的利雅布寺，在著名的禅修大师隆普扫座下学习。这是一个里程碑式的事件，最终由此形成的隆普曼法脉，在根本上成为了一支法宗派法脉。

为了要顺应法宗派当局——即便除此以外并无其他理由，隆普曼别无选择，必须要严肃对待法脉问题。多年以来，几乎他所有的弟子——他们大多数人，一开始是在数量众多的大宗派寺院中出家，现在都放弃了旧的部派隶属关系，以便被正式接纳进入法宗派。僧人们

很珍视这个机会：放下他们已不再认同的出家生活方式，并正式地表达对导师的承诺。

到了 1920 年代初，隆普曼的弟子数量迅速增长，令依善光彩熠熠。按照森林僧人的传统，他们虽然主要生活在偏僻之处，然而并没有漠视自己已经从中出离的社会，而社会也一直在支持着他们。弟子们三三两两，结伴在乡间长途行脚，一边专注于自己的禅修，一边向民众弘法。他们向民众强调，要放弃万物有灵的迷信信仰（在很多地区，它已经压制了据称是居于主流地位的佛教），要皈依三宝。有时这样的弘法带有改革运动的特性。隆波李是隆普曼的大弟子中精力最旺盛、最能言善辩的一位，他曾提到自己在乌汶北部家乡的村庄，就做过这样的努力：

“每年一次，季节一到，家家户户都要为鬼灵祭献一只鸡、鸭，或一头猪。这意味着一年里，数以百计的生命会为鬼灵而死。还有些时候，为了治愈患病的家人，人们也会祭牲。这一切让我感慨，真是毫无意义的浪费。就算真的有鬼，这种食物它们也吃不了。还不如去做功德，然后把功德回向给它们要好得多。如果它们不接受，就用佛法的威力赶走它们。所以我下令烧毁村里所有的灵龛。有些村民紧张得不行，害怕将来没有保护。我把散发慈心的偈颂写了下来，发给村民们一人一份，并且向他们保证不会有任何事情发生。我听说从那以后，所有祖传灵龛周围的地方都已经种上了庄稼。而且一个据说以前闹鬼很凶的地方，现在已经是一个新的村庄。”

虽然隆普曼及其诸多亲近弟子都来自乌汶（那时，它是依善最大的府），他的法脉却一路北上蓬勃发展。究其原因，僧团政治起了很大作用。法宗派的诞生，始于一场城市学术运动。从一开始，法宗派上层就倾向于不信任森林僧人，认为后者助长了僧团长久以来非理性不正统的流弊，这正是他们竭力要去除的。在法宗派看来，森林僧人

对巴利文献一无所知，持戒不严，并且特立独行不受整个僧团的控制。在十九世纪中期，泰国中部的森林僧人有可能是这样的，但是法宗派没能辨识出隆普曼团体的诸多特质——特别是，他们对于戒律训练的投入，从许多方面来说都超越了自己的批评者。

菩提翁萨赞尊者[21]是常驻乌汶的依善僧团首领，也是隆普曼团体的坚定反对者。他把那些僧人看作教育程度很低的狂热分子，所到之处总是给当地的乡村僧人制造麻烦。只要他们来到乌汶，他就会不遗余力地予以为难。最出名的一次，他甚至要求霍达番县当局把他们赶出本府。因而，隆普曼的弟子们大部分时间都待在依善北部比较偏远的地区。到了 1920 年代后期，由于著名的行政长官兼学者昭坤乌帕理在曼谷的影响力，这种情况才有所改观。他作为隆普曼的儿时好友以及菩提翁萨赞尊者的朋友兼同事，能够为二人居中调停。后来，菩提翁萨赞尊者不仅消除了偏见，还成为隆普曼及其弟子的忠实支持者。但到那时，大局已定；隆普曼已远居清迈，而他的弟子们也在依善的偏远地区扎下根来，距离乌汶有数百公里之遥。

隆波查拜访隆普曼，不仅是一位年轻的头陀僧人拜会泰国森林传统之父，也是一位大宗派僧人对一座法宗派寺院的参访。短暂的停留期间，有些较年轻的住寺僧人敦促隆波像他们一样转投法宗派，但他不为所动。最有可能的是，他认为改换宗门是忘恩负义或者不忠的行为。隆波本人从未透露过自己对此的想法。人们已知的是，在他拜访期间请教隆普曼的问题之一，就是这关键的重新受戒一事：对于一个志在证悟佛法的人，这么做是否必需？隆普曼的回答令他心安：不，不是必需的。

21 二十世纪泰国佛教界的领军人物之一。俗名‘乌安（Uan，小胖）’，法名为迪廋（Tisso），最终的称号为颂德 • 玛哈威腊翁（Soomdet Mahavirawong）。1930 年代政府发起改革后，他是泰国第一个僧王（Saṅghanāyaka）或僧团的首领。

据记载，隆波到访之前，隆普曼的一位资深弟子在一次禅修的异象中，看到乌汶从依善分裂出去。隆普曼显然认为，这预示了乌汶在未来不会成为法宗派森林僧人的据点。据说，他认出了隆波查就是那个会将森林传统引入大宗派，并在乌汶建立很多寺院的人。

仅仅三天后，隆波就离开了泊池，并且据人们所知，他再也没有回来过[22]。尽管在大师座下的时间如此地短暂，长久以来隆波查已经被列为隆普曼最伟大的弟子之一。但这里也不是没有质疑的空间：仅凭两晚的指导，没有任何正式的师徒关系声明，真的能算弟子吗？当被问及为何他只在隆普曼处停留这么短的时间，隆波回答：人若闭着眼睛，久居火边数年也看不见火；而人若眼睛够好，瞬间就足够了。如果这句话反映了隆波当时的感受，这说明，他那时作为一个实修经验相对还很不足的人，却有着非比寻常的自信。他似乎是在暗示，他从隆普曼那里领受了一些东西，在其他佛教传统里，这可能被描述为“以心传心（或传灯）”。尽管以心传心的说法，在上座部佛教中确实并不多见，但的确看起来在这次拜访之后，隆波觉得自己前行的路已经被照亮了。

换句话说，隆波似乎觉得自己要做的事情，已经被清楚地勾勒出来，他也得到了所需的工具，剩下的一切就是他必须亲自去完成这个任务。尽管隆波觉得不需要与老师保持咫尺之近，但他一生中不断表达了这个坚定信念，他的任何修行成就都是短暂访问泊池的结果。他将隆普曼认作是自己的老师，并且一直忠实于直接来自隆普曼的口传心授。

在随后的岁月中，由于巴蓬寺与依善北部的法宗派森林寺院距离遥远，再加上部派的差异，使得隆波与隆普曼的其他弟子没有频繁的

22 隆普曼在 1949 年去世。

接触。这种分离状态带来了一个优势，他得以有空间建立自己的教学风格。当隆波的做法偏离隆普曼的做事方式时，他不必担心会被指为是对导师的不恭。正如人们即将看到的，巴蓬寺修行方式的鲜明特色，就是重视集体共修而非个人修习。它可被看作是隆波对森林传统的一个独特贡献。

隆波以前所未有的信心，带领他的伙伴们沿着静谧的小道穿越普潘山脉。拜见隆普曼的直接结果是隆波不可动摇的决意，他要在自己的心中亲证那些已被大师清晰阐述的真理。多年后，作为一名僧团领袖隆波会经常强调，发愿追求真理的出家人，无需上演任何戏码，也不必摆出任何姿态，只须准备好豁出全部生命。正是这样的心境，伴随着他走出泊池森林寺，进入了依善北部的森林与群山之中。

师恩

佛陀教导出家人，要不断忆念生命的脆弱和时刻存在的死亡威胁，要善用每一刻，勿将任何事看作理所当然。夜晚，僧人要省思他们在黎明到来之前可能会以各种方式死去：蛇咬、蝎蛰、意外摔倒、阑尾炎……一长串的可能，令人十分警醒。居住在热带森林里，他们根本不可能忘掉身边随处可见的不安全，这种情况特别有助于修习死随念。

一天夜晚，在那空拍农的茂密森林里，隆波在伞帐里坐禅，一群流浪的野狗嗅到了他的味道。一位盘着腿一动不动的僧人，一定令野狗们感到奇怪且不安。在很短的时间内，隆波猛地从对呼吸的正念中出来，觉知到了一群狂吠着的粗野动物，而伞帐是他唯一的保护。恐惧遍袭他的全身，他以异乎寻常的努力镇定了自己的心。然后，遵循古老的传统，他郑重决意：

我到这里来，不是要伤害任何人任何事。我来，是为了修习佛法，为了从苦中解脱。如果我前世迫害过你们，那么杀死我，让我偿还业债。但如果我们之间没有血债，那么，请不要打扰我的安宁。

隆波闭上眼睛。野狗围着他的伞帐打转，凶猛地嚎叫着，并从四面八方扑向他，但是却被罩住他的薄棉网迷惑了。隆波知道，只要任何一只野狗胆敢咬透伞帐，就会暴露伞帐的不堪一击，那一切就都完了，他再次感到害怕。突然间，浓重漆黑的夜色中，隆普曼出现了，他高举着一把耀眼的火炬，直接走向野狗。他在伞帐边停下，厉声斥责它们："滚开，不要打扰他！"然后他举起一根木棍，作状要去追打它们。野狗受到惊吓陷入一阵混乱，之后全都跑掉了。隆波松了一口气，对隆普曼的救命之恩心怀感激。他睁开眼睛，却只看到一片全然的黑暗与寂静。

第二天早晨，隆波带着与隆普曼更深刻的连结感，沿着小路走下山。他和唯一留下来的同伴试修生[23]柯奥，很快就会需要拿出全部的心力，去面对目前为止最为艰难的考验。

在森林坟场

几千年来，泰国人一直认为，他们生活其中的宇宙还居住着很多看不见的或善或恶的力量。即便是在追求物质至上的现代都市人群中，也很难发现一个坚决不信鬼的人。在泰国，对鬼怪故事的迷恋几乎全民皆然。尽管世俗的价值观持续不懈地在整个泰国社会中传播渗透，但是没有什么迹象表明，它们能取代对鬼魂神灵的深信不疑。

23 见术语注释表 841 页。

泰国人谈到过各式各样的鬼怪。人们最怕的是会附在人体上的三种鬼怪：劈殆红鬼（pee tai hong 横死者），劈殆通克陇鬼（pee tai tong klom 在分娩过程中死亡的女性），以及嗜吃生肉和内脏的劈剥鬼（pee pob），它们能进入人体，贪婪地嚼碎人的肠子。此外，劈剥裂鬼（pee pret，巴：peta）是佛教经典中时常提到的饿鬼。它们的外形丑陋可怕：骨瘦如柴，形容憔悴，头发蓬乱，脖子细长，脸颊凹瘪，眼睛深陷。它们以脓和血为食，腹部巨大，嘴巴却比针眼还小：它们永远无法吃饱。饿鬼住在森林坟场和荒野，靠近人类时会发出长而刺耳的哀号。在隆波成长的时期和地点——也就是 1920 年代和 1930 年代的依善，怕鬼是正常而合理的：因为它们无处不在。

虽然现代西方人的心里不是很怕鬼，但他们有着自己深刻的恐惧。在乔治·奥威尔的小说《1984》中，受审的犯人被关在恐怖的 101 号刑讯室里，面对的就是内心深处最大的恐惧。如果将森林坟场看作是隆波的 101 号刑讯室，而且他是自投罗网的，西方读者可能会更容易理解下面的段落。

> 那是傍晚时分，我真的很害怕；我不想去。我吓得动弹不得。我告诉自己非去不可，但我做不到。我请试修生柯奥来陪我。“去死在那里吧，”我告诉自己。“要是死的时间到了，那就去吧，一死了之。要是一切都是这么大的负担，你又这么蠢，那就去死吧！”我对自己说的就是这类的话。尽管此时，我还是真的不想去。但是我强迫自己，“如果你要等到完全准备好，你就永远也不会去”。我寻思着：“你永远也驯服不了你的心。”最后，我不得不把自己拖到了那里。

到了森林边上，我动摇了。我这辈子还从没有在森林坟场里待过。试修生柯奥想尽量挨近我，但我不让。我把他打发得远远的。其实，我希望他能离我很近，但是我担心自己会依赖他。我想，如果附近有朋友，我就不会害怕，所以我抵制住了诱惑，让他离开了。“如果我怕成这样，今晚就让我死吧。倒要看看会发生什么。”我十分害怕，但我做到了。不是我不怕——而是我怕也敢做。“最糟糕的”，我告诉自己：“就是你可能会死。”

好吧，当夜色开始变深了一点——真是我的运气！——他们抬着一具尸体摇摇晃晃地走进了森林坟场。为什么不早不晚，恰好要在今天？我在练习行禅时来回走着，几乎感觉不到我的脚踩在地上。“快离开这里！”我的心在尖叫。村民们请我去颂葬礼偈，但我可不想跟它有任何关系。“快离开这里！”我不停地想。但是，走了没几步，我又转身回来了。他们走过来就在我的伞帐边埋葬了尸体[24]，然后又用抬尸的竹板帮我搭了一个坐台。

现在，我该做什么呢？村子在离我两三公里远的地方。“只能是这样了。我该怎么做呢？……就准备去死吧！”试修生柯奥挪近了一些，但我让他走开了。我告诉自己：“就去死好了！干嘛如此害怕？现在我们来点好玩的。如果你不敢做，就不知道会是什么样。”哦！那是一种如此强烈的感觉，就好像我的双脚几乎碰不到地面，并且天色越来越黑。“现在，你要去哪儿呢？一直走到坟场的最中央去吧，去死！

24 凶杀或自杀等非正常死亡者的尸体，通常是土葬而不是火化。

你生下来，然后死去，事情不就是这样的吗？”我就是这么和自己做斗争的。

太阳下山后，我觉得应该到伞帐里面去。我的双腿不听使唤，我的感觉却催着我进去。我一直在伞帐前练习行禅，正对着坟墓。我走向伞帐时，情况还不太糟，但当我一转向坟墓时——我不知道那是什么——就好像有什么东西在拉扯我的后背。我的脊梁直打冷颤。

这就是训练的全部意义。你感到如此害怕，你的双腿不听使唤，你只好停下。然后，当恐惧消失了，你再次开始往前走。

天黑的时候，我钻进伞帐，心中掠过一阵宽慰。我感到非常开心和安全，就好像这蚊帐是七层厚的城墙。我的钵也好像老朋友一样。这就是当你独自一人时，可能会发生的事。你甚至可以把钵看成是朋友！我没有人可以依靠，所以眼前的钵让我开心，给我安慰。正是在这样的场合，你真正看到你的心。

我坐在伞帐里，整夜提防着恶灵。我没合一下眼，我很害怕——虽然害怕但敢去训练我自己，敢去做。我一整夜坐着，紧盯着黑暗。我一下也没睡，困意也都害怕得不敢露脸，整夜我都是那样坐着……在修行时，如果你怕成那样而且你只是跟着心走，你就永远也做不到。这跟所有事情一样，如果你不去做，如果你不去修行，你就不会得到任何益处。我去修行了。

天亮时，我喜出望外：我还活着。我觉得好开心。从现在开始，我只想要这白天。在我的内心深处，我想永远杀死那黑夜。我感觉好极了，我竟然没有死。

连狗都出来考验我。我一个人进村托钵，身后有几只狗一直追着我，还想咬我的腿。我没有赶它们，让它们咬吧！似乎有什么东西出来和我过不去，它们不停地咬我的脚踝。有些咬到了，有些没有。我感觉到钻心的疼痛，每隔一会，伤口似乎就会被撕开。村里的女人没有去叫住自家的狗，她们觉得是鬼魂附着我一起进村了，所以狗才一直在叫。它们是在追咬鬼魂，不是我——所以她们任由这些狗这么做。我也没有去赶狗，就让它们咬吧。“昨晚我差点被吓死，现在我又被狗袭击。如果我过去世曾经伤害过它们，那就让它们咬吧。”但它们就是在徒劳地咬我。这就是所谓的训练你自己。

托钵回来，我吃了饭，开始感觉好多了。太阳出来了，我感到温暖又自在。白天，我休息了一下，过后心也逐渐恢复了正常。我想，一切都还好，那只是害怕而已。“今晚，我应该能够练习禅修。我已经熬过了恐惧，今晚应该没问题了。”

傍晚，运气又来了。他们又抬来了一具尸体，是个成年人，比昨晚还要糟糕。他们打算就在我伞帐前的空地上火化它，这更糟了。村民们烧了尸体，不过当他们请我去做白骨观时，我待在伞帐处没有动。村民们都离开后，我才过去。“他们都回家了，只留下我自己面对尸骨。我该怎么办？”我不知道用什么比喻来向你们形容这种恐惧——而且这还是在晚上。

火势减弱了，余火中有红色、绿色、蓝色，它们噼啪作响，时不时地窜出火苗。我实在没法在火苗前练习行禅，天刚一全黑，我就像头一晚那样钻进了伞帐。我在茂密的森林里坐了一整夜，鼻孔里全是烧尸的烟味，这比前一晚更糟。我背对着火堆，根本不想睡。我怎么能睡呢？我一点想睡的欲望都没有。整晚我都很紧张很清醒，我很害怕，我不知道可以依靠谁？“你自己一个人在这里，你只能依靠自己。哪儿也去不了，外面一片漆黑。就坐在这儿死吧！你还想去哪儿呢？”

如果你只是跟随你的心所讲的话，你永远不会来那种地方。谁会自愿受这份罪呢？只有对佛陀关于修行果报的教导坚信不疑的人，才能做到。

大约十点钟，我正背朝火堆坐着。突然，我听到身后传来响声：“咚当！咚当！”我想，也许是尸首从火架上掉下来，可能有胡狼来争食吧。或者其他什么。但不对，不是那个。我坐着仔细听，然后传来“空哐！空哐！”的声音，就像有人笨重地穿过森林。我努力不去理会。不一会儿，它开始向我走来。我能听到有东西从后面接近我，脚步像水牛那样沉重，但不是水牛。森林的地面上覆盖着一层厚厚的落叶——那是在二月——我听到了它踩在大片枯叶上的“咔！咔！”声。

我的伞帐旁边有一个白蚁丘。它走近时，我听到脚步声绕过了蚁丘。我想：“管它想要怎样，随它吧，你已经准备好了去死，你觉得你能逃到哪儿去呢？”但是最后，它并没

有朝我走来。这些声音随后在试修生的方向消失。它走了以后，周围一片寂静。我不知道那是什么东西，我只知道害怕，这让我想像出各种各样的事情。

大约半小时后，我听到有什么人从试修生柯奥的方向走回来。那完全像是人类的声音！它径直走向伞帐，似乎决心摧毁里面的人，不管是谁。我只是闭眼坐着，发生什么我都不会睁开眼睛。如果我要死了，让我就死在这里吧。它靠近我时，停了下来，一动不动静静地站在伞帐前。我感觉就像有好几只烧焦的手，在我面前的空中抓挠。我确定死到临头，我被吓得全身僵硬。我忘了念“Buddho（佛陀）”，“Dhammo（法）”，“Saṅgho（僧）”——全忘了，剩下的只有恐惧，我全身紧绷得像个庙里的鼓。“好吧，你在那里——但是我也要待在这里。”我的心是麻木的，我不知道我是坐着，还是漂浮在空中。我努力专注在我的觉知上。

这大概就像往罐子里倒水，如果你一直不停地倒，水最终会流出来。我吓坏了，恐惧感也不断地增加，直到最后流了出来，完全释放出来。我问自己：“你害怕什么？你为什么那么害怕？”。我没有真的说出来，问题自发地出现在我的心中，而答案也自动浮现出来：“我怕死。”它就是这么说。所以我继续问：“死亡在哪里？为什么你比一般的在家人还要怕死？”我一直问死亡在哪里，直到我最终得到了答案：“死亡就在我们里面。”“如果是这样，那么你能跑到哪里去逃脱它呢？如果你逃跑，它会跟着你跑。如果你坐下，它会跟着你坐下。如果你起身走开，它会跟着你走开，因为死亡就在我们里面，无处可去。不论你怕还是不怕，都没有

分别。你依然迟早会死，无处可逃。这些省思切断了我纷乱的思绪。

当这个对话结束后，熟悉的知觉回到了我心里，恐惧平息了。这个转变简单而彻底，好像易如反掌。我感觉非常惊讶，这无所畏惧的感觉和片刻前的强烈恐惧，竟然就在同一处生起。我的心直冲天界。

就在我克服了恐惧的那一刻，下起了倾盆大雨——也许这就是传说中打在荷叶上的雨吧，就是那种只有在你允许时，它才能打湿你的雨——我不知道。风声雨声雷声，震耳欲聋。雨下得非常大，我对死亡的所有恐惧都忘了。大树轰然倒下，而我无动于衷。我的僧衣，我携带的每块布都湿透了。我只是坐在那里，寂止不动。

然后过了一会儿，我开始哭泣。它就是自然发生的，眼泪开始顺着我的脸颊滚落。在那之前我在想，我就像一个孤儿，独自坐在倾盆大雨中瑟瑟发抖。我想到，那些在家里安睡的人大概没人会想到，一个比丘在外面的雨中坐了一夜，他们可能正缩在温暖的毯子里。“而我，坐在这里，全身湿透——这都是怎么一回事？”当我开始抱着这些念头时，一种对我生命的悲伤感油然而生，我开始大哭起来，泪如泉涌——“没关系，这是不好的东西。让它都流出来，一点都不剩。”这就是修行。

我不知道如何解释后来发生的事情。在我获胜之后，我就坐在那里，所有这些事情就在我心里发生，我无法一一描述它们。我开始知见到非常多的事情——多到无法讲清。这让我想起了佛陀的话：“法由每个智者各自证知”（巴：Paccattaṃ veditabbo vinnūhī）。那是千真万确的。我独自一

个人在外面的雨中受苦，谁会知道我的感受？没有人——只有我自己。我那么深深地害怕，然后恐惧又消失。人们在温暖干燥的房子里面，不会知道那种滋味。只有我知道，因为它是“各自的”（巴：Paccattaṃ）。我能跟谁说？我能讲给谁听？我越是省思它，就越是确定，我的心就越是充满能量和对佛陀教诲的信仰。我忆念佛法，直到天亮。

当天渐渐亮起来，我睁开双眼，无论往哪个方向看，整个世界都是黄色的。危险已经过去了。在夜里，我曾想要小便，但是我太害怕了没敢起身。我憋了一段时间，那股劲就过去了。早上当我站起来时，整个世界就像清晨的阳光一样金黄。我去小便，尿出来的都是血。我怀疑身体里是否有什么地方破裂了。我开始怕起来，肯定有什么东西破裂了，然后马上有一个反驳对质我：“如果它破了，那不是任何人的错。这就是事情本来的样子！”这是立刻自动出现的答案，直接针对那个担心，“如果破了，就是破了。如果你要死了，就是要死了。你一直坐在那里，什么闲事儿都没管。现在它要破，随它破去吧！”我的心就这样和自己对话。好像两个人在争夺什么，一个拉过去，另一个又拽回来。

我心里的一个部分旁敲侧击地说，问题应该很严重。另一个部分马上就出来反击它。我小便时，血块流了出来。我开始想，哪里能找到些药。“别费心了。你能到哪儿去呢？你是个比丘，你不能挖草药。如果死期到了，那就死吧！你又能做什么呢？在修行的时候死去是高尚的，你应该心满意足地去死。如果你因为某件坏事而死，那就太不值得了。但如果你像现在这样死去，那很适得其所。”好吧，我对自己说，就这样吧。

那天早上，隆波带着令他颤抖不止的高烧去托钵。在耐心地忍受了一周之后，他决定请求附近的寺院准许自己借宿疗养。十天后，他好得差不多了，便继续行脚。

一年中的这个时候，夜晚已经不再寒冷，白天则日渐炎热。很快，热季就会把天地黏成一张厚密和令人窒息的毯子，偶尔才会有甘凉的微风吹进来。隆波东向而行。一路上，可供沐浴和取水的小溪流量迅速减少。在热浪的席卷下，稀疏的村落附近稻田皴裂，并且变得和石头一样硬。而水牛则趁泥潭消失前，抓紧时间再好好地浸泡一番。在村边，他看到妇女们在林间寻找着可食用的根块与叶子，用来补充热季贫乏的食物。

在纳空帕农丛林茂密的峡谷里，道路两旁矗立着巨大的硬木树——橡胶树（泰：Yang）、红薯树（泰：Pradu）及红木树（泰：Daeng）等，宛如庄重但友好的哨兵。当他沿途行走时，不时会听见犀鸟在他头顶向下俯冲，或许还会看到一群群亮绿色的鹦鹉，以完美的队形在林间穿梭飞舞。最终，他抵达了目的地：隆喜村森林寺[25]，那是隆普钦纳理的寺院，他是大宗派为数不多的头陀僧人之一。隆波的到来，即将开启他们之间一段长久和富有成果的交往。

榜样

隆波一直是位非常自力更生的僧人，他鲜少向其他僧人寻求教导。即便是求教，他也很少提问，他更喜欢聆听与观察。对隆波来说，隆普钦纳理可能比其他任何人，都更接近于传统意义上的导师。隆普钦纳理不是一位拥有显而易见的个人魅力的僧人，而且他的隐居生活，也令他很少为其他头陀僧人所知晓。但是隆波说，他和隆普钦纳理住得越久，对他就越是肃然起敬。他钦佩地谈到隆普钦纳理持戒精严，

25 也被称为慈舍离森林寺院（Wat Pah Mettāviveka）。

生活简单，能于一切姿势中保持正念，并且对待细节耐心而专注。尽管他通常看起来对自己的修行很低调、很放松，但也有一些时期，他会一口气行禅好多个小时，并且一连数日仅靠喝井水而活。

隆普钦纳理的出家生涯跌宕起伏。在接受隆普曼和隆普扫的教导后，他花了很多年行头陀，包括在缅甸的十多年。在头陀途中他忍受过千难万险，不止一次接近死亡的边缘。他还是那一代泰国出家人中，少数几位朝拜过印度东北部佛教圣地的人之一。然而，即便到了隆波认识隆普钦纳理的时候，他身上也看不出任何饱经风霜的行者棱角。相反，犹如一件岁月磨平了的老僧衣，他身上透着一种谦和的自足与自在，表明他觉得自己已无须再证明什么了。

隆普钦纳理

隆普钦纳理是位亲切而温和的人，无论每一刻可能带给他什么，他似乎都很知足。他很少说话，他觉得似乎很少有什么事情值得去打破静默。他也是个勤快的人，整日修锅、补盆、缝衣、清洁。他所有的资具都是自己亲手制作的，而且会一直用到散架为止。随着年龄的增长，他的外表变得越来越褴褛老朽。但正如隆波发现的，外表是有欺骗性的。隆普钦纳理的心，明亮而清澈。

隆波在初次短暂的访问之后，就继续他的行脚，然后再返回隆喜寺度过雨安居。他谈到，有一些教导吸引着自己回到那里：

> 那时，我总听老师们在做佛法开示时讲到放下、放下，但我还是不太能理解它。隆普钦纳理让我缝一套僧衣。我拿起它就拼命做，想速战速决。我心想，快点完成这个任务，我就没有杂事，可以腾出身来禅修了。有一天，隆普走过来，我正在太阳下缝僧衣，完全没有感觉到热。我只想快点做完，好集中精力去禅修。他问我在匆忙赶什么。我告诉他，我想赶快做完。他问我为什么，我告诉他我想练习禅修。然后他问我，禅修完了去做什么。当我告诉他后，他又问我在那之后要做什么。我意识到，这是个没完没了的问题。然后他说，“你没有意识到吗，缝僧衣就是你的禅修。你还要急着去哪里？你已经走错了。贪念正在你脑袋里泛滥，你还不知道发生了什么。”
>
> 又是一束光照了进来。我当时确定自己是在做功德，我以为只要做这件工作就够好了。我会把它快快做完，然后去做别的事情。但隆普指出我的错误：你在匆忙赶什么？

大概就是在这个时候，隆波第一次听到有关隆普钦纳理的导师隆普通拉的故事。隆普通拉个性鲜明，与隆普钦纳理有着天壤之别，但他们拥有许多共同的鼓舞人心的品质。除了隆普曼本人和隆普钦纳理，隆普通拉是隆波日后在弟子们面前称赞最多的僧人。他对戒律和头陀生活的忠诚，他在修行中表现出的耐力、决心和纯粹的血性，他对独处和简朴的热爱，他直率的幽默感——所有这些品质都鼓舞了隆波。

在以隆普曼为师、但仍然保有大宗派身份的僧人中，隆普通拉是公认的领袖。他是隆普曼非常喜爱的学生，并以毫无恐惧著称。有这样一个为人津津乐道（但真实性可疑）的故事，讲述隆普曼和一群僧人正在林间穿行，意外撞见一头巨大的野猪。当其他的僧人本能地四下环顾想要逃跑时，隆普通拉大步走向野猪，给了它响亮的一脚，野猪受到惊吓跑回了森林。

另一次，他的古怪行为惹恼了一些村民。有一天，他托钵回到寺院后，发现一封粗暴谩骂的匿名信正等着他。与其息事宁人，他干脆要求一位僧人在全体僧团面前大声朗读这封信。然后，他要求把信供于佛龛。他说，这也是法，世间八法中的批评（讥）。对世间法的理解可以导向智慧，他想对这位老师表示敬意。1956 年，隆普通拉在一座小寺院里去世，那里距离刚成立的巴蓬寺只有几英里远。在他死后，人们发现他唯一的财产，就是僧袋里一把用来剃头的刮胡刀。

隆波查与隆普通拉之间交往的细节已不可考。其实，有关他们的唯一记述，都包含在一则著名的关于他们首次见面的故事里。据说，隆波来到一座无名寺院，隆普通拉看到他，说出了这句令人费解的话，“哦，查，这么说你已经来了。”这个事件发生在哪里，在什么情况下？这是唯一的见面，还是后来又见过很多次？一切都无从知晓。只有一点可以肯定，隆波对隆普通拉怀有最高的敬意。

僧衣的问题

在隆波舍弃了托钵行脚生涯后，他为僧团开示时常常会提到自己早年的修行。在讲到他作为一名年轻僧人的经历时，他会以自嘲的幽默坦诚地强调自己的弱点和面对的问题。这样的教学方式特别有效。许多长老僧人后来回忆说，得知老师与自己有过一模一样的挣扎，跌入过同样无边的染污泥潭，但最终能够爬上对岸，这对他们来说是多么地鼓舞人心。有一次，隆波回忆起在行脚的第一年，他经历到对资具强烈的贪爱，并因此而吃尽苦头。

> 当我进入森林僧人的圈子时，他们的资具看起来都很漂亮。他们的钵光亮干净，僧衣的颜色和质地看上去也都很好。而我呢，没有一块布是顺眼的。我想要一件新的上衣（泰：jiwon）。我仍没有一件双层外僧衣（巴：saṅghāṭī）[26]。我满心都是不知足。

戒律对僧人如何获得新僧衣有着严格的规定。如果他住在寺院，他可以向寺院仓库申请布匹，自己缝制一件。如果他在外行脚，远离所属寺院，就更麻烦了。粪扫衣（巴：paṃsukūla）是一种选择。今天，大多数泰国在家众熟悉的“粪扫衣”，指的是在葬礼时正式供养给僧人的僧衣。事实上，供养“粪扫衣”布料的习俗可以追溯到佛陀时代。那时，尸体火葬前，人们会把裹尸布挂在坟地的树上。僧人会收集这些被丢弃的布料，清洗、裁剪、缝制并染色，把它做成僧衣。这样的僧人为佛陀所赞叹，被称为“粪扫衣者”。时至今日，任何被人丢弃的布都叫做“粪扫衣”。

26 见附录僧衣图片介绍 812 页。

意识到自己对“好看的”僧衣起了贪心，隆波决意不以任何方式跟着贪心行动，他将只使用“粪扫衣”布。碰到这种布并不容易，但是不论有何困难，他都打定主意要克服对上好资具的贪求。他不要费心劳神去想怎么获得更好的僧衣，他不要提出要求，他会只接受自发供养的新僧衣。在他辞别隆普钦纳理再次去行头陀后，心中逐渐发生的改变已经明显可见了。

> 我到了喜颂堪县，隆普普特[27]给了我一件他穿了四年的旧僧衣。我非常开心。僧衣的边都磨破了，但是我找到了一条被丢掉的旧浴布，用它来打补丁。补丁的颜色不匹配，看起来就像当地妇女裙子上的宽边。托钵时，每个人都看我。他们紧盯着我看，让我觉得很泄气。这成了个问题，我感到很不自在，所以我重新染色，但是布太旧了怎么染都染不好。占尊者说过，如果我需要任何资具就告诉他。但是我决意不要任何东西，所以我继续那么穿着，一直穿到阿姜萨维观察到我的忍耐和修行方式后，给我缝了一件僧衣，这让我感觉非常好。如果我一开始就向他要，收到它我会感到不舒服，因为那是通过表达贪欲得到的。
>
> 我的观念翻了个儿。这时，我藐视任何买来的、订购的、或张口要来的东西。但是如果我无求而得到什么东西——即使它不是特别好，只要还能修补——它看上去就很棒。那次去喜颂堪，我有一件小的覆肩衣（巴：angsa）[28]。我不能再要另一件了，那样做会违戒。我不知道该怎么办，我想换一

27 一位长老僧人。不是书里其他地方提到的隆波那位有名的同辈朋友。

28 见附录僧衣图片 813 页。

件新的，我的心焦躁不安。我那么操心僧衣，甚至想好了怎么做一件上衣。我一步一步地计划好要怎么处理布料，即使那位布料供养人连影子都还没有呢。我脚上练习着行禅，心里却在做僧衣。每次得到一点布料，我都想马上可以开始做了。我真是鬼迷心窍。

托钵时，我的眼里只有布料上的记号。我经常在心里一遍遍想着它，已经把它琢磨好了。我如此沉迷在这件想象的僧衣上，跟一个拿它当窝的跳蚤或虱子差不多。之前，我从来没见过任何人做双层外衣，但我也琢磨好它的做法了：我非常兴致勃勃，有非常强烈的欲望，所以我想了很多。我决定了缝衣的方法，镶边的方式，每个细枝末节，直到我会做了为止，直到每个细节都历历在目。所以，当我终于得到一些供养的布料时，我立刻就能动手了。为什么不呢？我早就精通了，我能够剪裁布料制作上衣。至于双层的外衣，那我就更熟练了。有了那种程度的痴迷，我怎能失败呢？

这就是俗话说的，哪里有热情，哪里就有成功。禅修也是这样。如果你投入极大的热忱与兴趣，你不会睡太多。心是醒着的；它是专注的，它时刻在看——那个是那样，这个是这样——直到你非常熟练。

我的下衣（泰：sabong）已经穿了两年，差不多要烂了。坐下时，我必须把它给提上来。一天，我在巴道村寺的院子中央扫树叶。天很热，我汗流浃背。一不留神，我没把下衣提上来就蹲下休息，结果它从后面整个裂开了。我不得不借一条在家人的纱笼穿上。周围找不到打补丁的布，我最后只好把一块擦脚布洗净，补在下衣的里面。

我坐下来寻思,“为什么佛陀要让比丘们受这么多的苦？你不能要布料，你不能做任何事来帮助自己。”我感到很泄气，我的上衣和下衣都破了。我坐下来禅修，作了一个新的决意。我想，“好吧，不论发生什么，我都不会放弃。如果我没有得到僧衣，我就光着身子出门。”我重新燃起决心。我想把事情做到极限，看看会发生什么。从那时起，我就穿着前后打满补丁的僧衣，放弃了换掉它们的念头。

我再次回去拜访顶礼隆普钦纳理。在我和他住在一起的那段时间里，我和其他任何人都不一样。他也是，他在观察我。我在那儿时，没有要任何东西。僧衣一破再破，每次我都找布来打补丁。他没有邀请我留下，我也没有请求留下，但我留了下来，稳步推进我的修行。我们互不说话——几乎像是一种较量。就在雨安居之前，一定是他告诉了戒尼们有个来挂单的比丘，僧衣已经碎成片了。他让她们用刚供养来的手织土布做了一套新的僧衣，又厚又结实的布料，用菠萝蜜染料染过色。戒尼们用“缠尸线”手缝了整套衣服。我喜出望外。那套僧衣我穿了四五年，一点都没破。

不过在它还很新时，布料真的是非常硬，也不合身。第一次穿上这件僧衣时，我看起来像个大陶罐。我走路时，会发出很大的“刷刷、刷刷”的响声。再加上套在外面的双层外衣，让我看起来块头超大。要是我穿着这身僧衣上山遇见老虎，我保准它也不敢攻击我。老虎的吼声会憋死在嘴里，它会完全被面前这个僵硬的黄色身影迷惑。我从来没有抱怨过那件僧衣，穿了大概一年之后，它开始变柔软了。我穿了它很长时间，直到今天我都记得欠下隆普钦纳理这个情，他

未经请求就把僧衣给了我。收到那套僧衣是我的大好运，从那时起，不知足的感受就离开了我。

当我回顾自己从过去到现在的行为，再展望将来时，它让我想到无论什么有意造作的行为，只要是道德的、不会引起痛苦的、能使人感到知足和快乐的——就是善的业力。这是我所持的观点。而且认识到这里面的真相，似乎让事情开始就位。所以，我尽自己所能地加快禅修。

未被称颂的美德

但是，隆波还远未击溃旧时的欲魔。1948 年热季头陀行期间，隆波返回隆普钦纳理的寺院之前，在纳空帕农府的金村寺找到了一个适合禅修的地方，他决定在此休息安顿一段时间。然而数天后，他开始很不自在地意识到一位女信众的眼神和她含蓄的微笑。

在依善民间歌谣里，一个常见的题材就是天真的出家人被狡猾的年轻寡妇勾引诱惑，从而放弃出家。这类故事会受到追捧，也许是因为这种微妙的求爱关系具有的奇特性——它由女人而非男人发起、暗示并掌控节奏。在金村，女主角似乎已经从游吟诗人的歌声中走了出来。她的确是一名寡妇，是每天清晨都来寺院供餐的妇女之一。由于无法直接接触隆波，她通过让儿子赢得他的喜爱来创造一种连结。这一招很见效，隆波对这个男孩产生了温暖的爱意。这份柔情，使隆波更加被这个女人所吸引。

隆波一向习惯默然自省。他没有告诉任何人，他对这个女人的感情变得多么强烈。然而，从他解决这件事的方式上不难看出，他当时认为自己的理智已经被感情压垮到了什么程度。一天凌晨，试修生柯奥被摇醒。他睁开眼，看到隆波正俯视着他。隆波已经穿好了僧衣，

装好了钵，准备离开。这个老人开始请求，“你不能等到明天早上吗？”但是他马上被打断了。“不！”黑暗中，隆波声音生硬，“我们现在就走。”

隆波匆匆撤退的理由，在日后他教导弟子时说得很清楚。在那些指导中，他会强调僧人们对自己的弱点要诚实，不要被骄傲所摆布。如果没有足够的力量顶住挑战，那就应该谦虚地接受现实，采取撤退战术；然后继续培养能力，在挑战下次出现时，再更有效地应战。他所抱有的更深层信念是：性欲并非为僧人的本性所固有，并非只能寄希望于压抑。虽然它肯定强烈无比，是身与心根深蒂固的习性，但它也离不开因缘，能够也必须藉由修行八正道来彻底断除。

奋力较量

如前所述，隆波在雨安居开始前回到了隆普钦纳理的寺院，很快他就收到了一套新僧衣。他加快了禅修，不论烈日炎炎还是大雨滂沱，都无法阻挡他去行禅，直到他的经行道中间踩出了小沟。相反，隆普钦纳理几乎不行禅。有时他可能去他的经行道上漫步两三个来回，然后就坐在树荫下，补衣服或是修理坏掉的东西。

> 我认定他什么也成就不了。他不练习行禅，也从不长时间坐禅。他只是整日晃来晃去做这做那。“而我呢”，我想，“我几乎从不休息，我都还没有任何证悟。如果隆普按这个样子修行，他能指望什么成就呢？”但是我完全错了。隆普钦纳理比我知道的多得多。他很少训别人，训人的时候也很简洁。但他的话总是句句深刻，精辟而智慧。

隆波总结了他学到的重要一课：

老师的视野范围远远超过我们。努力去除心的染污才是修行的精髓，你不能以老师打坐和行禅的多少来评价他。

这次雨安居期间，性欲的狂风暴雨再次重击和抽打隆波的身心。在隆波竭尽全力禅修的时候，它也开始狂飙。对此类现象的一种解释是，这样一心一意的深度自省会把压抑的欲望带到表面。然而，森林传统的老师在描述这种现象时，最常见的方式是把这些染污拟人化，将其看作是在无数的过去世中奴役着心灵的暴君，现在眼见自己的霸权受到威胁，它们要拼尽全部威力猛烈反击。无论是什么样的解释，隆波突然发现自己身处的那片湿热森林里，到处都是阴道。不论睁眼还是闭眼——几十个，几百个阴道的幻象围绕着他，看上去令人绝望地真实。性欲的力量几乎让他无法抵御，如同在森林坟场中感受到的恐惧那般强烈。除了坚强地忍受，隆波别无他法。

为了充分说明隆波的全部困境，这里可能需要做一些解释。佛陀教导说，在通往觉悟的道路上，性欲能够、最终也必须被彻底超越。为了这个目的，出家人承诺了一种绝对的禁欲，以便将性欲孤立出来，揭露出它无常、不圆满和无我的本质，从而把对性欲的自我认同从心中连根拔掉。为了强调这一修行的分量，戒律将有意地排出精液定为僧残重罪（巴：saṅghādisesa）之一。如果破戒，需要经历一段时期的忏悔（坦罪）和改过自新（出罪）。这对破戒者来说是极大的羞耻（例如，在忏悔期间，他必须每天向僧团公开承认他的破戒），也给僧团造成很大不便。一位僧人若有最轻微的激发性欲的企图或发泄性欲的行为，即便他还没有到手淫的地步，仍算犯戒（尽管不是那么严重）。因此，他别无选择，只能直面性欲的强大张力。僧人必须依靠坚忍、如理省思、静定的心以及对这种搏斗的价值深信不疑，才能最终坚持下来，直到洞见生起。

隆波处在对射精的持续恐惧之中。在这段时期，他不敢练习行禅，他害怕下衣的摩擦会太刺激阴茎，使自己失去控制。他让一位信众在林子深处平整了一段经行小路，这样他可以夜晚在那里，将下衣撩起缠在腰上行禅。整整十天之后，魅惑的幻象以及被诱发的性欲才终于消退。许多年后，隆波告诉他最老的好友朴兄，也许是开玩笑（也许不是），那些阴道属于他过去世所有的妻子们。不管起源是什么，这段经历事后被证明是他的性欲本能的最后一次盛大的告别演出。

找到处理性欲的善巧方法，是许多年轻僧人的当务之急。在其后的岁月中，隆波多次对他的弟子们讲到这段经历。他特别希望他们能看到这些情绪是自然的，并能藉着决心而超越。他自己就战胜了它们的猛攻，不是藉由强大到令人生畏的定力或明亮耀眼的智慧，而是通过最老式的、平淡无奇紧咬牙关的忍耐。在 1968 年首次有人提出为他撰写短篇传记时，隆波坚持他的阴道幻象要被包括在内。作者是他的弟子阿姜摩诃阿谟，他对公众会如何看待如此直白的坦露深感不安，这不是这类书籍常有的内容。隆波说，如果作者将这段内容删去，那整个传记他就别想写了。

在隆喜村森林寺的雨安居里，也不都是严峻的血雨腥风。情况恰恰相反。一日深夜，隆波已经禅修了很长时间，他躺下来准备入睡。此时在他眼前出现一个禅相，隆普曼站在他面前拿出一件闪闪发光的珠宝。隆普曼说：“查，我把它交给你。你看，多么光芒四射。”隆波坐起来，伸出右手去接受珠宝。就在此刻他醒了，发现自己坐在垫子上，手握成拳，好像抓着什么珍贵无比的东西。隆波的心从这吉祥的禅相中受到了极大的鼓舞，在雨安居剩余的日子里，他以不可淬灭的热情投入到修行中。

隆波在隆喜一直待到了次年（1949 年）的热季，在烈日当头的时节，他再次开始行脚。但在离开之前，隆波首先遵循古老的传统，将烛、

香以及他亲自用能够止血的寇达（泰：kotah）树制作的齿木[29]一起放在托盘里，供养给隆普钦纳理。他请求老师原谅自己在停留期间有意或无意犯下的任何过错。隆普钦纳理赞赏了隆波对修行的奉献之心，也以他简洁的方式告诫后者，要小心讲法的天赋可能造成的精力分散：

“查尊者，你修行的每个方面都很好。但要提防讲法。”

残障人士

经过几天的行脚之后，隆波和他的新同伴乐安尊者在一片森林坟场里过夜。清晨，他们到附近的村庄托钵，有两个少年跟随着他们返回了森林。两个少年询问隆波，是否可以允许他们作为弟子和侍者追随他。在确认了他们的父母并无异议后，隆波同意了。他被少年们的坚定意志所打动：

> 这两个小伙子身体有残疾，但他们对佛陀的教导很有信心，而且自愿分担头陀生活的艰辛。他们给了我很多心灵食粮。他们中的一人腿脚和眼睛都很好，但是像石头一样聋，我们必须用手势跟他沟通。另一个人的眼睛和耳朵功能正常，但是一条腿畸形，走路的时候常常绊住另一条腿，让他摔倒在地。他们跟随我们，因为这是他们最深切的愿望，身体的残疾也无法以任何方式吓倒他们。

每一天，头陀僧人都有很多时间将专注之光照向自己的内心，而心也因得到的关注，常常自然而然地进入一种内省模式。远处长臂猿的啼声回荡，路上一具小动物的尸体腐烂分解，身边一阵凉风倏忽而至。这些日常的小事件及其引发的感受，都成为他们内在探询的素材。

29 一种手工制作的传统牙刷，用有杀菌功能的硬木枝条削成。磨过的一端用来刷牙，尖锐的一端用来剔牙。

观照与洞见对于非禅修者而言，通常会被淹没在无休止的内在喧嚣中。但此刻，它们却能获得强有力的共鸣。走在纳空帕农骨头般坚硬的小路上，伴随着身边树丛中蟋蟀不停的刺耳聒噪——这些树，有些满缀着繁花，带有不可思议的粉色、黄色和红色；另一些则已经枯萎凋谢。隆波感觉到，他的心一再地转向新加入的年轻同伴。

多年之后，隆波将向弟子们忆述这两位同行少年所引发的一些省思。在他看来，他们的勇气与意志出色地展示了如何凭借心的力量去战胜困难。他们并非自愿选择了生来残疾，这显然也不是他们的父母所希望的，但是这些残疾却支配了他们的生活。正如佛陀常常教导的那样：众生因各自的业而出生，是各自的业的所有者和继承人。虽然如此，少年们提醒了隆波，通过智慧地回应自己所承受的业果，一个人依然可以找到尊严。

隆波沿着森林小道前行，平稳的步伐和节奏将他的心带入了更深的省思中。他默想：

这两个少年虽然身体残疾，但如果他们偏离小道误入密林，他们也会觉察到。我也同样残疾——因为心被染污而残疾。如果这些染污把我引入黑暗的森林，我能否觉察到？少年们于他人无害，但任何被染污严重致残的心，却能引起他人无法诉说的混乱和痛苦。

睡在弃道上

一天黄昏，这支小分队行进到了一片密林边。刚刚走到树荫下，他们就立刻感到温度急剧下降，大家都陶醉在凉爽之中。森林环绕着一座陡峭的山崖，上面嵌满暴露于地表的粗糙岩石。即使在这个季节，岩石上仍然汩汩地流淌着可供饮用和洗漱的溪水。越过稻田，在目光所及的尽头隐约可见一所小村庄，清晨可以去那里托钵。看起来，这里是个过夜的好地方。

就在他们搜寻吊挂伞帐的地方时，隆波注意到一条被植物掩盖的小路，穿过丛林蜿蜒而上直到山边。他想起一句老话：“林间弃道莫横卧”，但他从未真正理解它的含义。他决定忽略这一劝告，看看会发生什么。隆波让乐安尊者去丛林中，离他有些距离，让两个少年在他们之间安顿下来。至于隆波，他将自己的伞帐挂在了这条小道的正中央。

在小溪里洗过澡后，大家都开始禅修。隆波没有放下蚊帐，这样两个男孩若是感到害怕，还能看见他。夜深了，他终于躺下，带着正念右侧而卧。他横躺在弃道中间，背对森林面朝村落。起初，似乎什么都不会发生，“林间弃道莫横卧”看来不过是另一个毫无根据的迷信罢了。就在隆波将要沉沉入睡时，他捕捉到模糊的枯叶窸窣的轻响。某种大型动物，正迈着缓慢而自信的步子在接近他。随着它越来越近，隆波能听到它的呼吸声。他闻到风中无可置疑的恶臭味，一只老虎正在靠近自己。隆波努力像块岩石一样一动不动地躺着，但他内心的一部分却很惊恐，他开始不受控制地颤抖。不过，恐惧感只存活了很短的时间。隆波呵责自己：

> 忘了这条命。就算老虎放过你，不管怎样你终归也是要死的。在追随佛陀的脚步时死去，是很有意义的。如果你以前从来不曾杀死和吃掉一只老虎，那么它也不会伤害你。如果你曾有过，就让它吃掉你，把债还完。

佛陀教导比丘，当处于极度的恐惧时应该忆念三宝的功德。他曾这样比拟，心在忆念三宝时得到的鼓舞，犹如激战中的士兵看到军旗。隆波开始忆念佛、法、僧的功德以及他自己清净的戒德，把它们作为自己的庇护，他立刻就感到强大起来。与此同时，老虎停了下来。深

夜里，老虎在他身后一动不动。隆波能听见四五米外它的呼吸。他感觉到可怕的紧张，等待着那呼吸的加速和来自身后的突然猛扑，那将意味着他生命的终结。但是此刻，不知为何各种念头和恐惧都已不在心中。老虎没有移动。过了一会儿，隆波听到它转身并缓慢地回到森林深处。踩踏枯叶的噼啪声逐渐消失殆尽。

为了公平地对待几近灭绝的泰国虎，也许应该补充说明：人们几乎从未听到过老虎袭击头陀僧人的事例。老虎远不是丛林里最危险的生物。当它与人类、特别是一位僧人意外相遇而被惊到时，它几乎总是带着尊严离开现场。大象却不是这样。尽管在西方，大象的形象是趋于友善的动物，让人骑在背上，记性好，喜爱奶油小面包。但在野外，它可能是不可预测、会任意施暴的巨兽。对待惹怒它的人类，大象不是用脚踩扁他们，就是用长鼻子卷起他们砸向大树。隆普曼认为熊是最危险的动物，他会吹一个特殊的口哨来警告它们自己的到来。但恐惧是不理会理智和统计数据的。在老虎身上有某些东西是很原始的，具有独特的激发性。隆达摩诃布瓦曾经说起他在野外和一只老虎的相遇：

“如果恐惧被打败，心将充满勇气，并享有深刻的内在平静。如果恐惧是胜利者，它会大量快速地自我繁殖。整个身体会大汗淋漓又瑟瑟发抖，大小便也要失禁。这位比丘会因恐惧而窒息，会看起来更像是个要死的人，而非活着的人。”

突然被推入到一个在他看来生死攸关的境地，隆波的心中被唤起了一种前所未知的力量。他后来在说起这一遭遇时提到，一旦他放弃所有对性命的担忧，不带遗憾和恐惧地放下一切，一种甚深的平静与满足即刻充满了他，并伴随着正念和极其敏锐的智慧。他的心无畏而笃定，准备好了去面对任何情形。这真是令人叹为观止。

好人

独坐与独卧，独行而不倦，

波独自调御，欣喜居林中。

《法句经》第 305 偈

隆波开始经验到一种近乎生理上的对独处的渴望。随着修行的进展，他也越来越确信，对旅伴们的责任感已经变成了修行的障碍。他意识到他已经到达一个临界点，需要回归自己的内在，不受外界干扰地深化禅修。他和乐安尊者讨论了这个问题，后者主动提出带两个少年回家。于是，第二天他们就分开了。第一次独行，隆波怀着坚定的目标大步离去。崭新的自由带来兴奋与喜悦，哪怕胃里有轻微的恶心干扰到这种情绪，他也没去留意。

第二天下午，隆波来到卡侬尔村外一座荒芜的寺院。对他接下来要做的功课而言，这里似乎是一个适宜的地方。他在布满灰尘的法堂里竖起伞帐。终于得以独处，隆波感到无拘无束的自由。他更加精进，时刻于眼、耳、鼻、舌、身保持密切而警醒的觉知，不允许心在感官世界中寻求丝毫的散乱。他知道，这是防止心力溃散最有效的方法，也为一心专注于禅修对象（所缘）创造出有利条件。

感官印象对禅修者的影响，不亚于变幻无定的狂风对走钢丝者的冲击。沉浸在附近田野中年轻女子的美妙歌声里，或是早餐多吃了一点粘米饭，都很难算作是恶行。然而，它却能让僧人的心一连几个小时失去平衡，非常令人沮丧。托钵时，隆波保持目光低垂，以沉默寡言应对村民的问询——现在，他不希望有信众来拜访——并努力在迈出每一步时都牢牢守住禅修对象。

只要吃完饭，在井边把钵洗净，隆波就立刻开始一天的首次行禅，每天他都会行禅许多个小时。但是，即便隆波的身体久经旅途磨练，

也很难跟上他的要求了。不久，他的双脚就因过度疲劳而严重肿痛，他十分不情愿地放弃了行禅，全部改为坐禅。三天之后，剧烈的脚痛才消失。

隆波查

在他寄宿的这间废弃的寺院里，前任居住者们留下的微小痕迹随处可见。地板上，星星点点地洒落着蜡滴；供桌后面，褪了色的书籍被白蚁咬透。这个孤居环境的出现，源自于它的被弃，因此带着一种特别的伤感，这是大部分远离人烟的山顶或洞穴所没有的。一天，隆波恼怒地发现自己感到很孤独。他经典的内心对话随之展开：

> 我开始寻思，要是有一个小沙弥或者试修生能在这里帮忙做些杂事，或许还不错。但是，其他念头开始出来挑战这种想法，“你真是不得了啦！你刚刚受够了同伴才没几天，怎么现在又要找更多的人来？”是的，我的确是受够了，但只是对不好的伙伴。现在，我需要一个好伙伴[30]。“那么，好的人在哪儿？你能找出他们吗？到目前为止，你还没有对任何一个旅伴感到满意。你一定认为自己是四周唯一足够好的人，才离开他们独自来到这里。”

隆波说，当这个念头生起时，他获得了一个洞见。从那天起，这个洞见就一直伴随着他：

> 好的人在哪里？在我们心里。如果我们够好，那么无论自己走到哪里，好的品质都如影相随。人们可能赞扬我们、批判我们或者蔑视我们，但不论他们说什么或做什么，好的品质仍然在那里。没有这些好的品质，我们的心会摇摆：我们因批评而生气，因赞美而高兴。一旦知道好的人安住在哪里，我们就有了一个可以依靠的准则，让自己能做到放下成见。如果我们来到某处，那里的人们不喜欢我们，或者说三

30 这里隆波显然意指好的“法友”，可以一同精进的人。

道四，我们也不会觉得这是因为他们好或是坏。我们知道好坏都在我们自己心中。没人能像我们那样了解自己。

爆炸

隆波继续行脚，寻找安静的地方修行。一天，他到达廓遥村，在离村口约半公里处，他找到了一个废弃的寺院。他的心感到轻盈宁静，仿佛聚集了某种力量。

一天晚上，村里在过节。十一点过后没多久，就在我练习行禅时，我开始感到有些异样。其实，这种感觉——一种非同寻常的宁静和轻松——第一次出现在白天。当我行禅累了时，就走进小茅蓬打坐，但意外的事发生了。突然，我的心如此渴望安宁，我甚至连盘腿都来不及，它就这样自行发生了。几乎是在瞬间，心真的变得很宁静，心感到坚定而平稳。这不是说我听不到村里过节的声音，我还是能听到，但我也可以选择听不到。这很奇怪。如果我不去注意这些声音，就是一片寂静。如果我想听，就能听到，而且不觉得厌烦。在我心里，就好像两个物体一起站在那里，但它们之间没有关联。我看到心和它的感官对象处在不同的区域，就像比丘座位旁边并排摆放的水壶和痰盂。

我意识到，定力弱的话就听到声音；但是当心是空的时候，则是一片寂静。如果一个声音生起，你看向对声音的觉知，会看到觉知与声音是分开的。我省思，“还能怎样呢？实相本来如此。它们是没有关联的。”我不断思惟这一点，直到我意识到，“啊，这很重要：当事物之间的相连相续（巴：

santati）被打破，宁静（巴：santi）就在这里。”之前这里只有相续，现在宁静已从其中显现。我继续禅修。我的心对所有的外在现象都完全无动于衷。

如果我想在那一刻停止禅修，我可以随意这么做。那会是因为我懒，因为我累了或者烦了吗？不，完全不是，我的心里没有那类东西，只是一个持久的“刚刚好”的感觉。如果我停下，那就只是刚刚好而已，没有染污掺杂其中。

晚些时候，我停下来休息。但也不过是姿势改变了而已，我的心仍处在同样的状态。我倒向枕头，想要睡觉。我躺下时，心仍和之前一样宁静。就在脑袋接触枕头的那一刻，我心中有一种向内倾或弯曲的感觉——朝向哪里，我也不知道。然后，就好像打开电源开关，电流通过电线一样，我的身体随着一声巨响炸开了。那一刹那，觉知极其细微。之后，它向内滑进了一片空无的境界。没有什么能找到进入那里的方式，没有什么能抵达那里。觉知在那里停留了一小会儿，然后就后退了。但我不是指那是个有意的退出，我只是观者和知者。我的心稳步后退，直到返回它平常的状态。

一旦心返回常态，马上生起了一个问题，“发生了什么？”然后答案出现了，“这些是自然的现象，没有必要为它们困惑。”寥寥数语，足以让我的心接受正在发生的事情。停顿少许之后，心又开始向内倾，并在某一点遇到了同样的开关。这回，我的身体分解为细微的碎片，我再次滑进内在。那里是一个完全无法穿透的寂静，比第一次更殊胜。过了一段适当的时间后，我的心后退了。一切都是自动发生。我没有行使任何意愿或施加影响。我没有试图让事情依照一个计划发

生，以某种特别的方式进入或离开那种状态。我只是保持觉知，只是持续观察。我的心再次后退到平常状态，我没有做任何猜测。我坐在那里省察，然后它第三次发生了，整个世界解体了——土地、植被、树、山和人。万物都变成了空间元素。这是所有事物的终结。在这个最终阶段，什么都没有。

我安住在那个状态，在它许可的时间内。我不知道这样一个地方怎能存在。它难以理解，难以言表，无法拿任何事情和它比较。第三次，心待在那个境界的时间是最长的。当时间已尽，心退回到平常状态。那三次的发生，怎么称呼它们呢，谁能知道呢？

我一直描述的是心的自然状态。我没有用技术性词汇如心识（巴：citta）和心所（巴：cetasikā），因为没有必要。我有信心进入实修，拼上我的性命。当这类事情出现的时机一到，整个世界都颠倒了。那时如果有人看见我，他们可能会认为我疯了。事实上，对于没有自我稳定感的人来说，那种经验可能确实会让他们发疯，因为之后，所有的事情都和以前不一样了。人看起来再也不一样了。但实际上，只是你不一样罢了，各个方面都不一样了。别人的想法往一个方向走，你的想法往另一个方向走。别人说的是一样东西，你说的是另一样东西。他们往那上边走，你往这下边走。你和人类完全相反。

错误的想法

隆波继续在廓遥村修行了将近三周之后，他再次上路。当路过喜颂堪的小村落时，一种甚深的平静与流畅遍满他的心。不论是回答自

己的疑问还是村民的问题时，法都毫不费力地自然流出。某些夜晚，村民会拿着点烟的火把，到他的伞帐前供养烟草[31]和槟榔。

有一小段时间，隆波渡过湄公河来到老挝，前往一座著名的圣地朝拜。返回依善后，他决定在侬卡村外的一座寺院休息。那时，他的旧铁钵已有数条裂缝和一些小洞。寺院住持供养了他另一个钵。这再次给了他一个机会，让他反思对资具的贪欲并提醒自己：修行仍然尚未如愿以偿地达到不可动摇的地步。在廓遥村，他经历了甚深的平静。但眼下没过多久，染污就再次将他引向歧途。

> 他们供养了我一个钵，但是它有裂缝，而且没有盖子。我想起小时候有一次放水牛，看见其他小孩割下藤蔓来编草帽。于是我要来一些藤条，编了一个圆和一个长条，我把它们拼在一起，就有了钵盖，只是它看起来像个装粘米饭的篮子。托钵时，它真是非常碍眼。村民们称我为“大钵僧”。我只当是耳边风。
>
> 我试着再编，日以继夜地编。这是种被贪爱燃起的错误努力。晚上，我点着火把独自在森林里编。将藤条来回折绕的时候，我碰到了火把的底端，溅出的油滴烫伤了我的手，直到今天伤疤还在。我清醒过来：“我在做什么？这件事我想错了。我已经出家了，但是现在为了僧衣和钵，我都不睡觉了。这是错误的努力。”
>
> 我停下手上的活。我坐下来将事情想透，然后练习行禅。但是，当我来回走的时候，我的心回到了钵盖上。于是我走

31 由于戒律并没有明确规定禁止吸烟，而且在那个时代，吸烟对健康的危害也不为人知，许多隆波那一代的森林僧人都吸烟。巴蓬寺僧团于 1960 年代末开始禁烟。

回去继续工作，完全沉迷其中，直到黎明之前。我感到累了，休息了一会儿就开始禅修。坐禅时，这个念头又来了，“这是错的。”我开始有点打瞌睡了，然后看到一尊高大的佛陀禅相。他说：“过来，我要为你说法。”我走近佛陀，俯身顶礼。他为我作了关于资具的开示。他说，资具只是身与心的饰物。我惊醒了，身体在颤抖。直至今日，我的耳朵里仍然回响着佛陀的声音。

我得到了教训。我已经被贪欲蒙蔽了双眼，但是现在我打住了。我工作一段适当时间，然后休息、行禅和坐禅。这真是非常重要的一点。之前，不论做什么事儿，如果事情还没做完我就放下它去禅修，那我的心仍然会执著在这件事上，我无法把它从心中甩掉。不论我多么努力想把它赶出我的心，它都不让步。于是，我把它当成了心的训练：一项关于舍离、关于放下的训练。

不论我做什么，我都决定不很快做完。编一会儿钵盖，我就去禅修。但是不论行禅还是坐禅，我的心都会被钵盖纠缠，无法专注其他任何事情。我看到，让心放下有多难，它是那么顽强地执取。但我获得了另一个观照的原则：不要急于完成任何事。做一点儿，然后把它放下，看着你的心。如果它仍绕着没完成的事儿打转，就去看看那是什么样的感觉。那时就开始好玩儿了，去战斗吧。

我决意不要停止对心的训练，直到达成这个目标：当我做事时，我就只是做事；当我停下时，我就能在心里把事放下。我会把做事与休息分开，互不相关，这样便不会有苦。但是这种训练难度极大。执著很难被割舍，很难被放下。我

之前那种把事情尽快做完的想法，并不算错。但是从法的角度看，这是不正确的，因为如果你的心拒绝停下，便无法让你透彻了知任何事情。

我开始反思感受。当乐与苦的感受还在眼前时，你如何能放下它们？这和钵盖是一样的……

所以这个就是原则：不要带着把事做完的想法做任何事。每隔一段时间，就把事放下去练习行禅。心一回到对事的惦记上，我就告诉它走开，和它对着干。我独自在森林里训练自己，跟自己说话。我就是不断地战斗！后来它就不怎么是个负担了。随着我不断地练习，我发现更容易把做事和休息分开了。

之后，不论是缝僧衣还是编钵盖，或是做任何事情，我都训练自己。我能拿起，也能放下。我知道了苦因——而法正是这样生起的。不论行、住、坐、卧，我都感到一种持续的光明和喜悦，直到钵盖终于做完了。不过托钵时，村民看到我和我的钵还是一脸困惑的表情。过了一段时间，我想起曾在康村的一户人家里看到一种托盘，它能做成一个像样的钵盖。于是我就那么做了：我找到一个托盘，将盘边向上折起来焊上，把它当钵盖用。我从没想过跟任何人要任何东西。

但是隆波的磨难还没有到头。铁钵需要很多的照料，僧人必须时刻当心不让它生锈。保护钵的一个方法是涂清漆。

后来，我想起作沙弥时，曾看到一位比丘用吉昂树（泰：giang）的汁液涂钵。所以我也想试一下。我来到梁诺塔县的廓村，那里有很多的吉昂树。我把整个钵和盖子都涂上了

漆。一个在家人建议将它放进篮子吊在井里，这样它会干的快些，三天应该就可以用了。门儿都没有。我等了一个多月，它还是不干。我不能去托钵，哪儿也不能去。禅修时，担心钵的念头会生起。我整天把篮子从井口拉上拉下，查看清漆干了没有。我真是吃了大苦头。最终我意识到，即使把它在水里放上一年可能也没用。于是，我让一个在家人拿了一些纸来包在钵的外面，那样我至少能去托钵了。我害怕向在家人要个新钵会造下业果。我只好忍耐了。

鸣鹿的教诲

上述几个故事中，揭示了隆波省思佛法的独特方式。它由一种尖锐激烈的内心对话构成。他在心中进行一系列的自问自答或两个相反观点之间的辩论，直到他抵达某一真相，学到某些宝贵的教训，做出某项决定。在纳空帕农群山的腹地，他再次使用了这项技能，而且救了自己一命。

当时，隆波已经有几天没有路过任何村庄了。由于缺乏食物，他开始变得虚弱。他感到疲劳与眩晕，上山的时候，双腿像橡皮一样软，呼吸也很急促。然后他忽然开始发烧。当他筋疲力尽地躺在树荫下无法挪动时，他审视了眼前的情况：水所剩无几，村庄亦无迹可寻——而身体像火烧一般。隆波意识到，活下去的可能性不大，就在他接受这个事实时，一个不安的念头在心中生起：假设一个猎人发现了他的尸体，并且报信回乌汶，家人要从那么远的地方过来安排葬礼，这对他们该是多大的痛苦与不便。他在僧袋里摸索，寻找表明他出家身份的戒牒。如果最糟糕的情况发生，他就烧掉证件，这样就永远没人知道他是谁了。就在他情绪低落时，一声鹿鸣响彻身下森林茂密的山谷，并不断高声回荡。隆波为之一振，这让他问自己：

鸣鹿和其他动物会生病吗？

是的，它们当然会。它们也有身体，就和我们一样。

它们有药吗？有医生给它们打针吗？

没有，当然没有。它们用任何能找到的嫩枝和树叶当药。

野外的动物没有药物，没有医生照顾，但是它们看起来也没有要灭绝。这些动物和它们的幼崽遍布森林，不是吗？

是的，是这样的。

这简单的思考足以使隆波摆脱笼罩在心头的绝望。他挣扎着坐起来，强迫自己抿了些水。他盘起腿开始禅修。第二天清晨，高烧已经退了。

法的武器

数十年后，隆波满怀深情地向弟子们讲到他的头陀岁月：

那些日子，资具很难得到，我甚至连个滤水囊都没有。我有一个小铝勺，我相当在意它。那些日子，我还抽烟。那时没有火柴，但我有个竹子的打火匣，用半个柠檬皮当盖子。在夜里，当我行禅累了，就坐下来点支烟。我猜如果周围真的有鬼魂，深夜打火的“叭！叭！”声也会把它们全都吓跑。

当我回看独自修行的日子，虽然很苦而且充满最有挑战的考验，但同时，我也真的很享受那段时光。享受和痛苦同行，很像在吃烤陪卡叶（泰：peka）沾辣椒酱和姜粉，味道鲜美，但很辣！你吃得鼻涕直往下淌，但你停不下来，因为它是那么好吃。你边吃边叫“噢！噢！”那些日子的修行就像这样。

你必须横下一条心才能修行佛法。这不是儿戏，它很严肃！你必须能豁得出性命。老虎要吃掉你，大象要踩死你——那么，就这样吧，你要这样想。当你持戒清净时，就没什么好担心的，就像你已经死了一样。如果你要死，就好像没有什么要死，所以你不害怕。这叫做法的武器。我登上过全国各地的山顶，这一件法的武器战无不胜。你彻底放下。你很大胆。你准备随时去死。你敢冒生命危险。

当我这么想时，我看到了佛陀的武器如何强化心灵，它是所有武器中最好的。我不断地思惟、寻找、思考、彻见。当心真的看见时，它彻底洞见事物：苦是像这样的，苦的止息是像这样的。因此就有了自在和知足。有人看到了苦，但没有彻底看透苦，只是满足于内心平静的感受，他们没有办法了知这一点。

如果有人不怕死，如果他们准备好了献出生命，那么他们就不会死。如果你让苦超越苦，它就到达了尽头。领悟这一点，看见事物的真相，看见事物的本质。这具有真正的价值：它让心强大有力。你认为这样的心还有可能害怕任何人，害怕丛林，害怕野兽吗？这样的心坚定而强大。禅修比丘的心不可思议地坚定。通过禅修，任何准备好为法献身的人，都能开发出一颗宽广无量、坚不可摧的心，放下的能力也变得超强。

所有这些叫做“寻”（巴：vitakka）[32]：让某物在心中生起；然后是“伺”（巴：vicāra）：审视这个目标。寻和

32 在此段，隆波解释了初禅，即第一级深度专注的定力状态（巴：jhāna 禅那）中五种心的状态（五个禅支）。

伺持续同时运作，直到事物被完全彻见。这时，“喜”（巴：pīti）在心中生起……

当我想到行禅、或者忆念佛陀或佛法的功德时，喜会渗透流遍我的全身，令身体焕然一新。当我坐在那里，我的心在我的行动、我克服的一切障碍中溢满喜悦。我头发直立，泪水开始落下。我备受鼓舞，要去奋斗和坚持。无论发生什么，都不再有沮丧生起。寻、伺、喜和乐伴随着觉知而生。心因寻和伺而提升，因乐而稳固。在那个时刻，你可以说它靠的是专注的定（巴：jhāna 禅那）的力量，我不知道。事情就只是这样。如果你想叫它专注的定，那就这么叫。不久，寻和伺就被舍弃了，喜消失了，而心有种单一的专注（巴：ekaggatā 心一境性）。定（巴：samādhi 三摩地）已稳固培育，清明静定作为智慧的基础，已经生起了。

所以我获得了这个洞见：只有通过实修，如实知见才会发生。研究和思考完全是另一码事。就连你对事物会是怎样的那些想法与推测，也包括在你清晰所见的对象里，而且你会发现那些想法与推测，其实与实相不符。

所以，现在我满意了。胖或瘦，健康或生病，我都心满意足。我再也不会猜想母亲在哪里，这个或那个亲友在哪里。再没有这类想法了。我只是在心中决意，如果我死了，那就死了，这就是关于死亡的一切。我没有任何担忧，我的心就是那么坚定。所以，再没有什么能拖住我。我的心充满活力，推着我继续向前。

不论你听过多少佛法开示，不论你研究了多少，你从中获得的知识都不能将你一路带到真相，所以它永远不会让你

摆脱怀疑和犹豫。你必须实修。如果你的智见是源自对真相的一个证悟，那事情就到头了。我不知道该怎么用语言表达，但它就那样自然地发生，它是必然的。它无非就是“本然之心”（巴：pakati citta）的生起。

拯救烤甜饭

那一年，隆波在法宗派的一家小寺院里度过雨安居。虽然隆波出家已十年，持戒精严，但他依然从属于大宗派，其成员对戒律的基本态度，仍处于十分宽松与彻底懈怠之间。出于这个原因，法宗派寺院通常不允许大宗派僧人长期居留。这家寺院为隆波破例，条件是他保持“访客比丘”（巴：āgantuka）的身份——那就是说，他不会被当作是僧团的正式成员，而且他的资历在正式场合也不会被承认（这项条例不仅在当时，很多地方到现在仍很常见，尽管现在通常采取的立场是：这是出于法脉的不同）。背后的理由正如之前所提到的：往最坏说，大宗派僧人不是合格的僧人；往最好说，是不清净的僧人。

人们可能以为，隆波在戒学上如此精进努力，他会觉得这种评判很令人难堪，但是他并不为之所动。他很清楚法宗派寺院的标准，而且他乐于接受。正如他后来所说，他省思到自己是怎样的人，并不取决于其他人如何对待他。

事实上，隆波对戒律的严肃认真产生了反讽的结果。雨安居期间发生的一件事，反映出隆波比这个勉强接纳了他的严格团体的领导人，更加一丝不苟地持守戒律。这件事涉及到这样一条戒律规定：比丘只能食用正式供养到他手里的食物。这项戒律的注释里规定，如果一个比丘故意触碰尚未供养的食物，那么不只他本人，其他任何比丘都不可食用这份食物，即使随后它被人以正确的方式供养。一天早上托钵回来后，隆波回到自己靠近厨房的孤邸。无意间他透过孤邸的窗口向

外看时，发现住持的举止有些奇怪。他站在炭火旁，上面无人照看的竹筒甜饭开始烤焦了，他似乎陷入了一时的犹豫。然后，这位众所周知喜爱甜饭的住持拿定了主意，他左右探视后，迅速翻了一下竹筒。

吃饭时，年老的住持注意到隆波一点也没吃烤甜饭。他无辜地问隆波是否吃了，隆波平静而礼貌的拒绝让住持面色通红。几秒钟后，他大声地向尴尬的僧团坦白忏罪。

这段经历似乎给隆波留下了深刻印象。至少在二十年后，这是他向传记作者讲述的少数几个头陀生涯的故事之一。对于非出家人而言，这段轶事的重大意义不那么容易领会。看起来住持似乎做的有道理，他以对戒律的轻微违犯为代价，避免了米饭被烧焦，依照常识就该这样做。

对一位森林僧人而言，这是一个关乎正直的故事。戒律是一个荣誉体系：没有警察或外在的权威强迫僧人遵循戒条。诚实和正直被赋予了极大的价值。因此，隐瞒犯戒事实尤其当受谴责。在戒律面前资深僧人也没有例外，相反，人们期待团体中的长老是持戒最精严的人。身为一位长老屈从于感官欲望，在完全觉知下犯戒（首先查看有没有证人），隐瞒犯戒，进而再食用不被许可的食物加重犯戒，这些都会动摇他的威信。隆波安静地拒绝食物，意味着他对戒律采取了最严格的解读。他的谨慎刺痛了犯戒者的良知，而若选择直接对抗则可能导致更多的否认或冲突。

死亡信使

这座寺院毗邻一片森林坟场，坟场中央立着一座开放式的小亭子。隆波大部分时间都在这个僻静的地方度过。一天，他正在亭子里坐禅，一只乌鸦俯冲到附近的树枝上，开始大声啼叫。隆波没有去注意它。看到他无动于衷，这只乌鸦从高处栖息的树枝上滑翔而落，将衔在嘴

里的干草放在隆波面前的地上。它站在那里盯了隆波一阵子，坚持不懈地大叫，“呱！呱！呱！”乌鸦奇怪的举止引起了隆波的注意，干草就好像是某种礼物或象征。一旦乌鸦看到引起了隆波的兴趣，就丢下地上的干草飞走了。三天后，村民们将一个十三岁男孩的尸体抬进了森林。他死于高烧，村民们在亭子边将他火化。

三、四天后，这只乌鸦又来拜访隆波，同样带着一口干草，并且和上次的行为一模一样。几天之内，那个孩子的兄弟被送进了森林，他死于原因不明的急症。又隔了三天，乌鸦再次返回。然后不久，带着残酷的必然性，又一具孩子的尸体被送进森林火化。这次是前面两个男孩的姐姐。孩子的父母和近亲跟随在棺材后面，身体因悲痛而佝偻。目睹第三具年幼的尸体和凄凉的送葬队伍，隆波心中充满了强烈的“冷静而清醒的悲”。

“冷静而清醒的悲”是从泰语“salot sangwet”[33]勉强翻译而来。要准确传达这个词组的意思，其难度不单单是语言的问题。它是以日常语言来描述因佛法禅修的成果而生起的一种不同寻常的体验，因此不禅修的人，即使是佛教徒也无法完全理解它。它既像也不像普通的悲悯，它是被提升或升华了的悲。密集的佛法禅修能够在心中产生一种对人类生存境况实相的深刻接纳。它能够以全新的视角看待人类日常生存的悲剧。那些事件被经验为某种涵盖一切之虚幻本体的外在显现。带着因禅修提升的心力，隆波注视着衣衫褴褛的哀悼者满怀悲伤地拖着脚步走过。苦与爱是不可分的，这一真相被活生生地全然揭示出来。他的心中充满了“冷静而清醒的悲”。

隆波在森林坟场目睹的苦难，更加激发了他的精进。他进一步增加了禅修的时间，减少了本来就很少的睡眠。即使大雨倾盆，脚边都

33 泰语“Sangwet”从巴利语“saṃvega”演变而来，通常翻译为“紧迫感”（或“悚惧感”）。

是水坑，他也坚持行禅。他的理由是，如果他当稻农时能在这样的天气里耕地，那为了这更具价值的工作，他为什么就不能忍受大雨了呢？

在一次禅修中，隆波见到一个强大的禅相。他看到自己沿着一条路往前走，经过一个饱受痛苦折磨正在可怜地呻吟的老人。他停了下来，但没有走向老人。在凝视这悲惨的身影一段时间后，他继续前行。沿着路再往前，他看到路边的泥土里躺着一个人。这是一个临死的人，身形枯槁，他微弱的呼吸时断时续。隆波站着凝视眼前的景象，然后继续前行。最后，他经过一具肿胀褪色的尸体。它的眼睛怪诞地凸出，肿胀的黑色舌头塞满嘴巴，上面爬满蛆虫。他再次凝视这个景象，而后继续前行。这些画面所引发的，是包容一切的清醒的悲。接下来的几周，它们一清二楚地停留在隆波的心之眼中，加深了他对受因缘制约的世间幻相的厌离，也加深了他强烈的愿望，要从依然把自己束缚在世间的各种执取中解脱出来。

这段时间，隆波曾试验禁食。但是，它没带来心的宁静，反而造成身体上的躁热不适。他得出结论，这种方式不适合他的习性。于是他回到之前的方式，日中一食。佛陀教导的重要的或者“一贯正确”的三项心的成长原则（三正行）——饮食适度，节制感官以及保持醒觉——对他来说越来越有道理，也形成了他日后对弟子诸多开示的基础。他重新强调修行的持续性而非极端的苦行，因而他的修行进展得非常顺利。由于心已离障碍，此时他对法的探究熟练而通畅。

兰卡山

雨安居结束后，住寺僧团准备长途行脚进入老挝。此时，他们对隆波的态度已大为改变，并试图说服他同行。隆波谢绝了：现在他的禅修出现一个棘手的问题，他需要寻求行家的指导。与共处了几个月的同伴们分手后，隆波前往兰卡山去拜访隆普曼的弟子阿姜旺。

我已到达这么远，然后就停下了。我来打个比方：就好像我一直在走，然后停住了，陷入地面不能继续向前。然后我退回去——你懂的，我讲的是对我的心的觉知。我坚持不懈，但不断回到同样的地方，我发现自己在一条死路上，停滞了。这是一种感受。另一种感受像是：我在返回之前，其实和一个障碍相撞了。

我继续行禅和坐禅，但是不断发现自己回到同样的地方。我问自己："这是什么？"回答自动生起："不管是什么，别理它。"经过相当一段时间，它消失了；但是没多久，它又出现了。我的心里不断要求答案，"这是什么？"每天，只要不在禅修，这个提问就在那里。我的心被干扰了，不断索要答案。我没有看到这件事的实相，没有到达能够放下的程度，所以我的心一直跟着它转圈。

我开始琢磨谁能帮我解决这个问题，我想到了阿姜旺，以前我听说他和两个沙弥住在兰卡山顶上。我并不认识他，但我想他能那样生活，一定有某种成就。

隆波爬上山顶，用了三夜的时间和阿姜旺讨论佛法。许多年后，他讲到他们之间的第一次对话：

阿姜旺说："有一次在我走路时，我停下了，观照到自己的身体陷入地面，一直沉到地底。"

我问他："您是否完全觉知正在发生什么，阿姜？"

他回答说："我有觉知。怎么可能没有？我有觉知。我越陷越深，我告诉自己，就让事情顺其自然。然后当我到达最深点后，就开始向上升。但是回到地面后，我的身体并没

有停在那儿，片刻工夫，我已飘在空中。我只是保持觉知。这样的事会发生，真的很神奇。我越升越高，直到树顶那么高，然后我的身体爆炸了：嘣！然后，我的肠子像花环一样挂在树枝上。”

我说：“您确定不是在做梦吗，阿姜？”

阿姜旺摇了摇头：“不，那不是梦。如果我没有保持沉着镇定，那它可能就把我带走了。这真的就是那样发生的。当它发生时，我感觉它就是真的。直到今天，我仍记得它是真实发生了的事情。当禅相（巴：nimitta[34]）达到那种级别，那任何比它小的又有什么可说的呢？如果你的身体爆炸了，你会觉得怎样呢？如果你看到自己的肠子都缠在一棵树上，又会感觉怎样呢？那是一种不可思议的体验。但是我意识到这是禅相，对此我很确定。我很确信禅相中没有任何东西能伤害我，然后我将觉知专注在心本身上，很快禅相消失了。之后我坐下来想，“那是什么？”

“阿姜，我来礼敬您，因为我已经完全不知道该怎么做了。我的体验和您的不同；我就像走在一个断桥上，无法到达河对岸。我停下来了。前方无路，而我不知道该怎么办，于是我转身回去。这是在我禅修的时候。或者有时我一直走到尽头，但是无处可去，于是我转回来。另一些时候，似乎有某种障碍挡在路中，而我撞了上去。我不能再往前走了。像这样已经很长时间了。那是什么，阿姜？”

阿姜旺向我解释：“那是尽头，那是感知（perception）最远的极限。当它无论以什么形式发生时，就只需站在那儿

34 见术语注释表 823 页。

觉知那个感知。如果你就站在那里，它会消失；它会自行变化，无需任何外力。只是去觉知感知的本质以及你的心的状态。专注地觉知，那么只要一会儿，认知就会变化。它的变化就好像一个小孩的感知变成了大人的。当你还是小孩时，你喜欢玩玩具。当你长大成人，看到那些玩具，你就不愿意玩了。你玩别的东西。”

“哦，我现在明白了。”

阿姜旺说：“不要太早下结论！太多的事情可能发生，太多了。要记住，在定中任何事情都有可能发生。但不论发生了什么，只要你没有陷入对它的怀疑，就都不要紧。当你能保持那种觉知，这些现象就开始失去它们的重要性。心的造作力逐渐消失。也许你仔细观察，看到了一只鸭子。但是不久，鸭子已经变成了鸡。你盯着这只鸡，片刻之内它又变成了狗。你看着这条狗，然后它又是猪了。这很令人迷惑，而且没有尽头。

把焦点放在心上，集中注意力在心上，但永远不要以为，你已经来到了这类现象的尽头，因为不久后它们又会回来。但是你不断放下它们，你只是认出它们，然后把它们放下。这样就怎么都不会有危险。以这种方式关注它们，这样你的心会有一个稳固的基础。不要追逐它们。一旦你解决了这个问题，你就能继续下去了。会有一道沟要跨过。旧的感知，或者将来会生起的任何新感知，它们都有相同的本质；只不过有些感知比别的更加生动有力。但是不论这样的禅相多么神奇或殊胜，别把它们当回事儿。那就是它们的真相。你必须认真培育这一理解。”

我问他：“为什么有的人似乎完全没有问题。他们一点都不受苦。他们没有遇见任何障碍，一切都进展顺利？”

阿姜旺说：“这是业报。对你来说，这是一段挣扎的时期。当心聚拢一处时，就会有王位争夺战。不是所有的争夺者都是坏的，要注意：有些是好的，有些令人愉悦。但是它们都很危险。不要看重其中任何一个。”

隆波心中的疑惑顿消。他感受到一股巨大的能量，在接下来的几天里，他日以继夜地奋力修行，几乎不停下来休息。他的心现在已能突破之前给自己树立的障碍，并且他能够去探察构成物质世界的四大元素：固着（地）、凝结（水）、振动（风）及热能（火），以及真实的现实本质（胜义谛）和约定俗成的现实本质（世俗谛）。三晚之后，隆波礼敬阿姜旺，然后再次上路。他反省了一位智友的价值：

是的，你可以靠自己修行，但可能进展会很慢。当你只拥有自己看待事情的方式时，你会陷在一个特定的问题里面，围绕着它不断打转；但如果有人能指明出路，那就很快，有新的省思方式可寻。每个人都是这样：当我们卡住时，我们卡得很牢。

我从兰卡山下来，来到了山脚下一座废弃的寺院。就在那时，开始下雨了，我走到木制法堂的下面避雨。我在观照四大元素时，心突然变得很坚定。顷刻间，我好像进入了另一个世界。不论我看到的什么东西都变了。我觉得我面前的水壶不是水壶。痰盂变了，我的钵也是。所有东西的状态都变了，变化的方式就像你把手掌翻过来变成手背。就像乌云突然挡住了炙热的骄阳。它发生在一瞬间。我看到一个水壶，

而它不是水壶，它不是任何东西，它只是各种元素。它只是约定俗成的现实，它不是一个真的水壶。痰盂不是一个真的痰盂；玻璃杯不是一个真的玻璃杯。所有东西都变了。它来回变化，然后我把觉知带向内在。我把身体里的一切都看作是不属于我的，而全部只是约定俗成的现实而已。

作为这段体验的结论，隆波总结道：

实修时不要犹豫。把你所有的一切都交给它。让心坚定，不断地修行。不管你听过多少讲法，不管你学习过多少，尽管由此获得的知识可能是对的，但它本身不能抵达实相。如果是那样的话，疑问和犹豫将没有尽头。但是，当实相被证悟，那就有完结。那时，任何人对此再说些什么或想些什么都已不相干，它自然地、不可改变地就是那个样子。其他人可能或笑或哭，或高兴或悲伤，但是当“本然之心”生起时，它是完全不可动摇的……已经入流[35]的心和疯子的心不容易区分。这两者非常相似，都不同于常人；但是它们拥有不同的品质。

第一批弟子

隆波决定此时是该返回乌汶的时候了。他在中途停下来礼敬隆普钦纳理之后，就开始向南长途跋涉。与此前的行程一样，他在益梭通府的巴道村休息。村民们很高兴再次见到他，晚上，很多人来听他讲法。一天晚上，有一对从隆波首次来村时就忠心护持他的夫妻，询问

35 “入流”是佛陀所揭示的证悟四阶段中的第一个阶段。

隆波是否可以接受他们十几岁的儿子作为侍者，并训练他最终剃度成为比丘。隆波同意了。几天后，身形瘦小、刚剃过头并穿着白色新衣的通迪，就跟随隆波上路了。

走了大约十天后，二位行者到达康村，在一片森林坟场里挂起伞帐。不久，一位名叫提昂的少年加入了通迪，两人一起为出家受沙弥戒做准备。他们学完了全部必要的念诵，在隆波的带领下来到当地镇上的大寺院之一，那里的住持为他俩举行了沙弥出家仪式。因此，这两个男孩可以被称作是隆波最早的弟子。

隆波在康村停留期间，他的母亲、亲戚和朋友都前来礼敬。托钵后，一群女人会跟着他回去，她们瘦削的肩膀上挑着装有配菜的宾都（泰：pinto）食盒。她们把自己最好的食物——咖喱竹笋，腌鱼、辣椒酱、带叶牵牛花和苦印楝花（泰：sadau）、青皮芒果和南投芭蕉等等——都供养给了隆波和两位害羞但饥饿的沙弥，让他们就着粘米饭团吃。傍晚，吃过晚饭，村妇们会再次过来，这次是和从地里收工回来、也休息过了的丈夫们一起。

隆波有很长一段时间没回过家了，每个人都渴望见到他，有些人或许既想听他讲法，又想听他远方冒险的经历。这是电视出现以前的时代，口述传统依然盛行。隆波是位极有感染力的演说者，他的话语、比喻和故事生动流畅充满力量，令听众如痴如醉。深夜村民们回家时，仍沉浸在他妙语的余辉中。某种意义上，隆波有一项使命：他有意劝说母亲严格持守五戒。他修行得越多，就越对佛法的教导有信心，他的念头常常转向母亲“彬妈”，以及如何才能激励她在佛法中成长。母亲成为他最初的成功之一。

对他的老朋友来说，隆波已经变了。那个活泼外向的查现在似乎更加含蓄内向，有些疏远。但是他们的伤感被尊敬和理应如此的感觉所冲淡；他们熟知何为理想的僧人及其应有的如法举止，而这也激励了他们。

十五天后，隆波将沙弥提昂留在康村寺院，然后和沙弥通迪徒步朝南向甘达腊县出发。他们在香蕉园村外一大片未经破坏的森林里挂起伞帐。这里是修行的好地方，也有信众的大力支持，隆波决定在这里度过雨安居。

吉祥的梦

成书于 1960 年代末的隆波短篇传记，是编写本书此章的一个重要的素材来源，然而它大部分只是一些随机的轶事，以刻板的方式编排在一起。故事中有大量令人惋惜的缺憾。1981 年，随着隆波的健康开始迅速恶化，他的两位资深的西方弟子决定采访老师，希望获得他早年生活的更多信息，以便撰写一本新的传记。他们准备了一台新的录音机和很多空白磁带，抱着极大的期待前去拜访隆波，但是几天后就闷闷不乐地无功而返。除了一两个故事，讲到他还是年轻僧人时对中式面条有着惊人的胃口以外，隆波几乎完全不配合。在回答早年时光中最重要的事件时，他说到的唯一有意思的，也让人相当迷惑的，就是他在香蕉园村连续几晚做的三个吉祥的梦。

不论是谁的梦，他人做梦的细节很少能成为人们津津有味的读物。隆波的梦也没有什么特别让人着迷的。但是因为他这么重视这些梦，多年之后仍能回忆起这么多细节，于是它们被完整无遗地记录在下面。

第一个梦中，有人供养了他一个蛋。他把蛋扔在地上，蛋壳破了，两只小鸡跑了出来，他抓住它们，一手一个。然后它们马上变成了两个惹人喜爱的小男孩，刚开始学走路。一个声音宣布说，左手的那个叫做“功德旗”，右手的叫“法功德”。过了一会儿，“功德旗”得了痢疾，依偎在他手中死了。那个声音说，“功德旗”死了，现在只剩下“法功德”。然后隆波醒了。他在心中自问这个梦有什么含义，然后答案出现了：这只是一个自然现象。他的疑问就此消散了。

第二个梦中，他发现自己怀孕了。他的肚子鼓起来，行动困难；然而同时，他仍然觉得自己还是一位僧人。就在他准备生产前，他被邀请到一个茅草屋接受供餐，它位于一片溪水环绕的空地中央。楼上已有三位僧人，已经开始吃饭了。隆波接近临产了，所以信众就邀请他在楼下单独吃饭。楼上的僧人还在吃饭时，隆波生了一个笑容灿烂的男孩，他的手背和脚底上有软软的绒毛。

隆波感到肚子瘪了下去。他觉得自己真的已经生产了，他查看有没有任何血迹或体液要清理，但婴儿是干的。因此，他想到了悉达多太子的诞生。信众开始讨论刚生完孩子的僧人吃什么最好，他们决定做三条烤黑鱼。隆波感到精疲力尽，不想吃任何东西，但是为了供养者能积累福报，他强迫自己吃。开始用餐前，他将孩子递给女信众抱着，饭后她们将孩子交回来。他在接孩子的时候，孩子从他手上掉下来，他就醒了。再次，当他心中生起关于这个梦有什么意义的疑问时，他只是提醒自己这不过是个自然现象，仅此而已。他的心就平静下来了。

接下来的晚上，隆波又一次做梦。这一次他收到邀请，和一位沙弥一起到山顶接受供餐。盘山小路蜿蜒而上，像蜗牛壳上的螺纹。这是一个月圆日，山非常高，山顶青翠凉爽。一块精美的布被用来为他们遮阳，他们坐在阴影里。过了一会儿，他们应邀下山，到山侧的一个洞穴里。隆波的母亲彬妈、他的姨妈米妈和一大群信众带着要供养的食物正在那里等待。彬妈带了西瓜和其他水果，米妈带了烤鸡和烤鸭。隆波跟他的姨妈开玩笑说，如果她喜欢的是这类食物，应该搬到镇上去住。她回以大大的微笑。饭后，隆波作了一个佛法开示，然后就醒了。

这些梦的意思并不明显，即使第一个梦似乎象征了隆波在心灵与物质之间选择了心灵。第二个梦很可能指向他的证悟，而第三个是他决定讲法。事实上，隆波从未认为有解梦的必要，这是他的一个重要

观点。如果任何人向他提供某种解读（只有西方弟子才会这么直率），他最可能的回应是大笑，然后告诉他们别想太多。

法药

1951 年初，隆波离开香蕉园去曼谷，在隆普素位于坝楠郊区的寺院里，他拜会了这位著名的禅修大师。隆波来到正处于压迫下的曼谷。这是一段艰难黑暗的时期，首都的权力斗争不断。1949 年发生过一场未遂政变，另一场也即将发生。于此同时，美国支持的陆军元帅披汶正在残暴镇压反对者（其中，他的怒火殃及最深的，当属夭折的依善分裂运动的政治家们）。尽管隆波走在不久前曾被鲜血溅染的炎热路面上，但他行走于一个不同的世界。在拥挤的车辆和路边食摊诱人的香味中，他只留心保护好他的正念。

政治，以各种瞬息万变的贪与苦的形式，在全国的舞台中上演，但隆波对它毫无兴趣。他在寻找事物的根源，他一生都保持着这种对世俗激情与偏见的超脱。即便在日后享有崇高地位与声望的年月里，他也从未就政治事件发表过任何意见。他只关心那些，用他自己的话说，能“有个完结”的事情。

隆波花了几天时间学习隆普素的修行方法，之后他决定继续上路，前往湄南河上游距离曼谷八十公里处的前朝首都大城。他的目的地蔡蒙坤大寺院，是一座历史悠久的寺院，现在由法宗派管理。那里的常住僧团松散地附属于隆普曼的团体。它将是隆波下一年的栖身处。

不幸的是，隆波几乎没有说到过他在蔡蒙坤大寺院的经历。大概是没有什么好说的，至少在外在层面。此时，他在修行上已经培育了相当的势头，他最需要的是一个安静稳定且远离干扰的环境，来巩固并稳步推进他已经取得的进展。这座寺院能够提供给他的正如其所愿，住持阿姜车鲁埃非常乐于提供支持，而隆波就借着这个机会潜心修行，远离信众和外部职责。

这段时期唯一传下来的故事，是隆波又一次病重。在大城的第一年，隆波得了严重的消化道疾病，身体左侧肿胀疼痛。哮喘旧疾的复发，加重了本已强烈的不适感。他决意不去当地医院就医，而是通过禁食和禅修来自我治疗，传统上称之为“法药”（巴：Dhamma osadha）。八个日夜，他靠清水生存，完全不睡觉，倾尽全力投入禅修。结果超出了他的预期。之后，他曾透露，他非常惊奇于他的心在被逼到绝地后，所释放出的神奇潜能。把自己逼到极限，去做自认为力所不能及的事情，这么做的价值，也成为他日后教学中反复说到的话题。八天后，隆波感到疾病在退去。当阿姜车鲁埃要求隆波开始重新进食时，他已做好了服从的准备。所有的疾病都消失了，而且没有复发。

四、新方向

返回依善

在 1952 年的热季，隆波再次返回乌汶。他离开家乡已经两年了，他的归来在康村引起了骚动。晚上，他作的佛法开示充满了前所未闻的力量和说服力。这是鲜活而生动的佛法，和村民们的日常生活息息相关，以一种人人都能听懂的语言讲述出来。但若说他引发了一场乡村心灵生活的革命，那就太过夸大了。没去听他讲法的人数，很可能多于去听的。就连他自家的一些成员也完全没有兴趣，而且之后多年一直如此。世界上似乎无论在哪里，旧的观念都很难改变。人们最常见的反应是：他说的都对，但普通人做不到。未来的日子里，隆波将会与这种态度展开一场持久战。尽管如此，他已经在家乡播下了一些种子。此时，已经有一群人以他的母亲为首，希望他能在不久后回到家乡，在康村不远处的森林里创建一座寺院。

隆波向北行脚。他已决定，再次返回巴道村，并在村外约一英里的破石洞寺度过他的第十四个雨安居。此时，已经开始有比丘和沙弥聚集在他的身边[36]，并且在他的带领下进行艰苦严苛的修行。他们会经常整夜坐禅或行禅。一次，隆波解释说（想必他是听到了一些抱怨），他想让他们放下对白天和黑夜、禅修时间和休息时间等传统观念的执著：

> 如果我们停止对白天和黑夜进行分别，我们就能全然忘记时间，持续精进。

提昂尊者说，隆波努力向僧人们灌输一种勇士之心：

“隆波注意到我经常喝草药，于是问我是否喝了很久，我说是的，有些年了。他问我身体状况是否有所好转，我说并没有。他沉默了片刻，然后说，‘这个药你喝了这么长时间，仍然没有治好你。扔了吧。试试一种新的疗法：少吃，少睡，少说话，多坐禅，多行禅。试试吧。如果不管用，那就准备去死。’”

隆波会在巴道村待到接下来的 1953 年的雨安居。那一年，他让隆普钦纳理的弟子阿姜悟恩负责破石洞寺的僧团，他自己则在三公里外普格埃山上的一个小屋中独自修行。每天早上托钵后，隆波会和僧团一起用餐，在确定没有别的事后，他就返回自己的隐修处。唯一的例外是满月夜和黑月夜，他会下山来到寺院参加正式诵戒，并给予弟子们勉励和指导。

这一次雨安居，隆波为僧团设定的禅修日程表，强度大到令人生畏。夜间不允许休息。比丘和沙弥练习坐禅和行禅直到清晨，紧接着

36 这些人中包括了通迪（后来还俗了）和提昂，后者被隆波留在康村学习一级佛法考试并准备剃度。

出发，步行三到六公里去托钵。托钵回来这一路可谓极限挑战：僧人们一晚上没有睡觉，肚子空空如也，大铁钵则沉甸甸地装满粘米饭，整个人在厚厚的两层僧衣里面汗如雨下。每日一餐的时间大约在八点后，分食、进食、洗钵、打扫卫生之后就接近十点了。返回孤邸后，僧人们会晾晒僧衣，练习行禅直到筋疲力尽，然后尽量带着正念瘫倒在草垫上，享用来之不易的休息。

下午三点，钟声响起，日常杂务时间到了——清扫小路和寺院中心区域，清扫和擦拭法堂，并从井边挑水回来。六点，钟声再次响起，晚课及一整夜的禅修又开始了。前两个月，僧人们可以依照自己的意愿交替坐禅及行禅。到了第三个月，螺丝拧得更紧了：他们被要求整夜必须保持一种姿势——坐禅或行禅。从远处坐阵指挥的隆波，只要有可能，他自己修行的强度甚至更大。

疾病是老师

在普格埃山独修时，隆波牙龈发炎，疼痛不堪。他选择了忍耐痛苦而不是吃药治疗。之前在大城期间，他用禅修扛过病痛的经验非常成功，所以他决心再次尝试。这一次，疾病本身并没有生命危险。它提供的是一个面对疼痛的好机会。

一如许多经验丰富的前辈禅修者，隆波视身体的疼痛为试金石，试炼自己在最具挑战的情况下保持清净心的能力。不能承受身体不适的修行是有严重缺陷的；而能够超越不适的修行则是非常强大的。的确，佛陀强调身体健康的价值，并全面批评了同时代中各种“否定身体以解放心灵”的宗教团体。但同样不可否认的是，也正是通过迎击病痛带来的挑战，一代又一代的行者在修行上突飞猛进。长时间的身体不适，将禅修者牢牢地锁铐在了事实真相上，从中他们能够学习到很多东西。在疼痛面前，人们没有多少自欺的余地。应对疾病和疼痛

为禅修者提供了无可否认的证据，显示出在面对不愉悦时，他有多大的能力来保护心远离焦虑、怨恨、恐惧和沮丧。如果对死亡的恐惧仍然潜藏在心中，此时它将被无情地暴露出来。

隆波耐心地接受了疼痛。他止观交替：用定力镇服疼痛，并将疼痛本身作为观照对象。当心安稳在镇静的平等舍中，他能够去探察人身中无可避免的疼痛与疾病，并透视其无常和无我的本质。七天后，隆波康复了。他的牙龈疼痛渐渐减轻，直至最终消失。

为了众人的利益

雨安居后，隆波离开了他的山间隐修处，返回破石洞寺。当雨季结束时，冷季以其特有的方式来临：北风在一个晚上不期而至，就像一位陌生人急促地敲门。隆波让比丘和沙弥们离开孤邸，搬到周围的森林里。每人选一个独处的地方，在树下挂放伞帐，继续独自修行。每周一次以及在诵戒日，隆波会给僧团讲法。用一位年轻僧人的话来说，“我们感觉自己就像是些开始打蔫的小苗，而他的开示正如一阵清凉的法雨。”

僧团持续以这样的方式修行，直到 1954 年 2 月底，隆波的母亲彬妈、哥哥喇兄和康村的小型村民代表团来到这里。他们听说，隆波已放弃行脚生涯，现在是一群僧人的带领者。他们代表村民正式请求：请他出于慈悲，为了全体村民的利益与安乐，在康村附近建立一座森林寺院。隆波同意了。

尽管条件恶劣，依善人热爱他们的家乡。无论他们去哪里工作谋生——而今可能在世界各地都能发现他们的身影——都很少忘记自己的家园。孝敬，以及“知恩—报恩”（巴：kataññū-katavedī）——以知恩之情和报恩之意，回馈生命中所有无偿的给予，是依善人最珍视的品德。正是这些品质，几乎不可阻挡地把游子的心带回到家乡的村

庄。与此同时，他们按月把工资，经常是相当大的一部分，汇回给父母和配偶。

出家人对这种情感并非无动于衷。虽然在修行生涯的早期，森林僧人很可能多年不与家人联系，但最终许多人还是走上了回乡之路。依善的许多森林寺院都位于建寺住持家乡的村外，在戒尼院区，一般都会看到住持的母亲和一两个姐妹。一旦僧人对自己的修行有信心并考虑建立寺院的话，他们不可避免地会考虑报答亲恩，并回报他们成长的村庄。

回到康村附近森林的想法，很可能已经出现在隆波的心里了。于是，他迅速地接受了家人的邀请——仿佛他一直在等待着这一天。几天之内，他就上路了。事后看来，在破石洞寺的这段时光似乎是一个间奏，或者更准确地说，是一个前奏。隆波第一次拥有了训练僧人的经验。他试验了各种集体修行的方式，这些方式将在巴蓬寺继续发扬光大。他向村民讲法——妙不可言。隆波准备好了接受这个邀请，从中可以看到，他感到自己在很大程度上已经实现了八年前离开康村寺时的目标。简而言之，他准备好了归乡。

在家信众兴奋地动身长途返乡后，隆波随即召开僧团会议，决定让提昂尊者、通迪尊者及几位沙弥留在破石洞寺，其余的僧团随隆波启程返乡。三月初，他踏上了最后一次的长途行脚：回到乌汶，去开启他生命的新篇章。

第三章

不走寻常路

乐于住林间，世人所不爱；

无欲喜林野，不逐求五欲。

《法句经》第 99 偈

不走寻常路

农巴蓬寺[1]

一、拓荒者

蓬森林

1954 年 3 月 8 日，隆波查和弟子们从康村出发，沿着牛车小道一路向西，开启前往蓬森林的最后一段旅程。每年的这个时节，下午的气温通常都会超过摄氏三十五度，但是在接近浓密的森林时，逼人的热浪会稍微收敛一些，树荫也将小道涂抹得愈发光影斑驳。晚晌时分，灼热火红的太阳开始在他们的前方落下。在四周蚊子的嗡嗡声和震耳欲聋的蝉鸣声中，僧人们在森林边上挂起了伞帐。

蓬森林为隆波守护了若干强大的和合因缘。他有个难忘的童年记忆，是关于父亲去供餐给伟大的隆普扫。某天早上，父亲与一些朋友走进蓬森林，当时大师正在那里露宿禅修。当天傍晚，父亲讲述他们

[1] 寺院的正式名称是“农巴蓬寺”（泰：Wat Nong Pah Pong；音：瓦农巴蓬），但是除了在最正式的场合外，都称为‘巴蓬寺’。‘Wat’是寺院的意思；‘Nong’是池水；‘Pah’是森林；‘Pong’是当地一种土生的野草。

的探险见闻，年轻的查听得十分入迷。那是他第一次听说在森林里生活与苦修的行脚僧人。父亲讲到，隆普扫从他的钵里取食，而不像村里的僧人用盘子进食，隆波一直不能忘却父亲对此的感动。他也记得，父亲对隆普扫的教学方式感到一丝困惑，“一点也不像正式开示，”父亲说，“就像平时在讲话。”很多年后，隆波对那一天仍然记忆犹新：

> 我出家后开始修行时，父亲的话一直伴随着我。每次回家探访，我的心总会转向这片森林……阿姜普特[2]和来自披汶的阿姜迪曾经路过此地，当地村民邀请他们留下来。阿姜普特到今天还提起这件事。当时，阿姜迪说：“这不是我们的地方，我们不能留下。用不了多久，这里的主人就会来了。”

第二天早上用完日中一餐后，这群僧人第一次走进了这片茂密的森林。康村的村民在前面开路，他们以熟练的手法用砍刀斩断顽固的藤蔓和丛生的灌木。最终，他们在森林凉爽的中心地带停了下来。当时没有照片记录下这吉祥的时刻，在场的人们可能连照相机都没有见过。但是，或许我们可以靠想象还原当时的画面：精瘦结实的村民们围蹲成一圈，卷起纸烟，热汗顺着胸口的咒语纹身不断往下淌。隆波在一棵雄伟挺拔的老芒果树下，僧人们坐在稍远处，从自带的竹筒里喝水，也吸允着四周安宁的气氛。

一群妇女一直跟在僧人们的后面。很快，她们就加入自家男人的工作中，一起颇有章法地将老芒果树周围的蔓藤、树桩和荆棘清除干净。清理土地是村民们擅长的工作，没过多久，在绿荫如冠的大树之间，一片中央空地已经初具模样，在盘根错节的茂密森林里制造出一

2 大家比较熟悉的称呼是‘隆波普特’，这位隆普扫的弟子是隆波查的好朋友，也是离巴蓬寺大约六公里的万乐森林寺多年的住持。

种整齐、庄严、园林般的氛围。在空地之外一些较大的树下，村民们又清理出小块空地用来给僧人们安置伞帐。比丘因戒律的约束，不能掘地或伤害植物的生命，他们便帮着把砍下来的树枝拖进森林，并把空地清扫干净。

村民们在午间休息时一起进餐——从家里带来的粘米饭和腌鱼，还有一路上在林子里采集的新鲜树叶。饭后烈日当头，太阳透过大片的树荫，投下一束束明晃毒辣的热流，大伙儿又回到有条不紊的工作中。接近傍晚时分，人们开出了一条通往森林边缘的简陋小路。向隆波告别后，村民们第一次沿着这条新路走出密林，他们加快了脚步，以便在天黑前就能赶回家。在密林的中央，黑暗渐渐降临，僧人们端坐在伞帐里，独自禅修。

几天后的一个早上，一群来自康村和中村的志愿者赶到这里，为僧人们搭建茅棚并拓展空地。他们用随身带来的成捆的高草（泰：ya kha）搭建屋顶，柱子和房梁则取自现场砍伐的树木。男人们灵巧地将竹子劈成长条来编织地板，女人们则将大片的干恰特草（泰：chat）覆盖在竹子编成的围框上做成墙壁。到了傍晚，已有四间茅棚搭建完毕：虽说只是简单的栖身之所，但对僧人们来说，已经足以满足所需。这些住所虽然简陋单薄，却无法遮掩其彰显的重大意义。它们的建成，在一天之内改变了僧人们在森林中的存在方式，令他们从宁静森林荫蔽下的云游贵客，变成了这里的定居者。

作为僧人们的新家园，蓬森林在当地人看来名声不佳。那个位于森林北端现已干枯的池塘，曾经吸引了众多野生动物，包括老虎和大象。还有一个广为人知的传说加深了它的恶名，有个凶恶且充满了报复心的守护灵曾立誓要保护这片林子，不让人类闯入。对于毫无根据的迷信，隆波通常都会直接抨击，但对于这个传说，他并没有反驳。相反，他常称这个守护灵为“红兄”。他曾经向一些访客解释说：

我刚来这里落脚时，这是个不易居住的地方：没有你们现在看到的这些房子，除了森林，什么都没有。不用说，这里也没有路，进来和出去都很困难。当地的农民住得很远。他们不敢走进森林，因为这里的守护灵非常凶。这个守护鬼灵曾经是一位牧象人，他经常穿过这片森林去捕捉大象。在回途中，他会带大象到池塘饮水。最后，他决定在这里定居照看森林。多亏了他，我来定居时，这里还能剩下一片森林。不然，这里早就被砍伐一空了。几年前，从波克村和溢村来了一些村民，在这里开出一块地，种了一些水稻和蔬菜，但他们全都惨遭不测。来这里砍过树的人往往都会神秘地死去。森林里长满了野生的土豆，但从来没有人敢碰。直到我来这里住下之后，人们才开始在靠近森林边缘的地方耕种。

异象

那年三月的月圆日，是僧人们抵达森林后的第一个斋戒日。大约有十二名信众过来和僧人们一起日夜诵经与禅修。傍晚七点钟，晚课念诵结束后，最后一抹日光也渐渐退隐而去，隆波开始讲法，他的声音充满能量与冲击力。随着他的话语越来越流畅与坚定，他的身影也被初升皎月的清晖所照亮。在毫无征兆的情况下，一直滔滔不绝的隆波突然沉默下来。许多闻法者都猛然睁开双眼，他们惊讶地发现，月光下的老师庄严端坐犹如一尊佛像。过了一会，隆波对他们说：“大家坐好，保持镇定。如果发生任何奇异的现象，不要惊慌。”之后，没有更多解释，他继续说法。

几分钟后，西北侧的天空中出现了一道如彗星流火般的亮光。亮光划过他们头顶，朝他们围坐的小空地的东南侧坠落，整片森林都沐

浴在炫目的光芒里。即便有了之前的警示，僧人和信众们还是深为惊异，无不认为这是新寺院落成的吉兆。然而，隆波并没有理会那亮光，他继续开示，好像什么事都不曾发生。渐渐地，他话语中的力量再次摄受了他的听众。

隆波从未再提此事。尽管如此，第二天早上，当他带领一小群信众为新寺院结界立桩时，人们还是注意到他选择的范围，方圆大约150赖[3]，是根据奇异亮光升起和降落的地点来决定的。那神秘的亮光还有续闻。村妇诺姐是在每个斋戒日晚上都来寺院禅修的村民之一，亮光首次出现的当晚，她也在场：

“那时候来寺院可不像现在这么容易。我们这些康村人想要在斋戒日晚上过来听闻佛法，只有一条狭窄的穿过灌木林的小路可走，路上有好几段长满了厚厚的咖草（泰：Khah）。一天晚上，我们有一大群人，普特兄也在，但我们还是在蟒蛇池那边迷了路。正当我们站在那里商量要走哪一条路时，我们看到大芒果树顶上方浮起一道亮光，于是就朝着那个方向走进森林。一路上的灌木丛很密，有很多杂草和垂下来的枝藤，但我们朝着亮光的方向磕磕绊绊地往前走。当时，我们以为那是一盏挂在树上的很大的防风灯。想到隆波像这样挂起灯来给我们指路，我们身上所有的疲劳都消失了。最后，我们走到了僧人们居住的空地，但是那里根本没有灯。我们都很惊讶。”

早期的苦修

有人将巴蓬寺的建立视为森林传统在乌汶诞生的标志，但这种看法有失偏颇。我们无法说清楚过去几百年来，有多少隐修的道场曾在此静静地繁荣与消失，又有多少单薄的孤邸曾被森林吞噬。距此大约

3 赖（Rai）是泰国的面积单位。10 赖相等于约 4 英亩或 1.6 公顷的面积。

十五年前，隆普扫曾回到乌汶，立志尽其余生在故乡建立森林传统，在他的努力下，有几个小僧团得以成立。尽管如此，隆波查在蓬森林的定居显然是更为举足轻重的一步。巴蓬寺将会成为森林僧人的修行中心，在未来的三十年内，将会在本府建立六十余所分院，并在依善南部和东南部的邻府建立起更多的分院。

巴蓬寺是在没有任何资本和发展计划的情况下建立起来的。隆波相信，如果僧团真诚地修行，寺院物质条件的改善自然会有着落，因为在家信众们被僧人的精勤所感化，会自愿供养所需的资金。从长远来说，需要有一些大型的建筑，但这并不是最迫切或最紧要的。最紧要的是僧人的修行。戒律禁止比丘进行任何形式的筹款。他们受到的教导是，对他人出于净信所做的供养，不论多寡，无关好坏，都应知足。隆波严格遵循这一训诫，一丝不苟。如果需要十年或二十年才能有钱修建一间正式的法堂，那就这样吧。他绝不会为了几袋水泥而出卖自己的正直德行。

每天早上，僧人们会去托钵。日中一食之后，一天余下的时间就去修行。净信的村民们供养僧人的基本所需。其它的一切，没有也罢。

有几天时间，隆波和僧人们的到来成了当地人热议的话题。但是，村民们需要干活，当森林僧人带来的新鲜感褪去之后，对他们的关注也随之减弱。大多数村民认为，总体而言，附近有家森林寺院是件好事。他们很感恩每天早上有机会将食物放到僧人的钵中，但是，他们的生活依然如故。乡村寺院所提供的文化认同感以及做功德的机会，差不多就是人们对信仰的全部期望或诉求。虽然有少数人诽谤森林僧人，说他们是误入歧途的狂热者，但也有些村民深受森林僧人的鼓舞，成为新寺院的长期护持者以及隆波的弟子。

最初几年，隆波和弟子们的物质生活条件非常清苦。但是，与寺院周边的村民相比，彼此之间生活水平的差距并不是很大。“早晨所寻，傍晚所食”，这句泰国俚语恰当地形容了1950年代中期乌汶乡村农民的贫苦状况。僧人们每天除了一团粘米饭，几乎别无其他食物可吃，僧衣要补到不能再补。但当地村民的情况也好不到哪里去，现金和可支配的收入还很少见，仅有的一点现金也要收好，以备生病所需。如果多出几个硬币可以做功德，他们首先想到的是要供养本村的寺院。基于这些原因，改善巴蓬寺物质条件的资金迟迟没有踪影。但这没有被看成是问题。没有人给建造寺院设立过标准的时间期限。如果有人捐钱，那就做一些建筑工作；如果没有，那就不做。

资具

僧人有三件棉质较厚的僧衣，外加一件或两件覆左肩的覆肩衣和浴布。如果照料得当并且在穿薄时能够及时补缀，上衣和下衣大致可以穿上三到四年，双层的外衣则耐久得多。两件大些的僧衣都可兼作晚上睡觉时的棉毯。床褥包括一张藤席和一个可折叠的木枕，通常都是僧人们自制的。其它必需品还包括一个伞帐、一个僧袋、一块随坐布、一个滤水囊以及针和线。僧人们没有鞋袜，饮用水和一般用水都取自井里。蜡烛和火柴也难得一见，如果要生火，方法是：

在一段竹筒里塞进木棉，一端用半个柠檬皮盖着。再用打火石点燃火花，引燃竹筒里的木棉。

在晚上，僧人四处走动是很危险的。

夜色深沉，漆黑一片，你从孤邸走下来，要将双手合十并高举过头，然后说：

“萨度！以佛、法、僧的无量功德的威力，
愿一切众生快乐。
愿一切众生远离敌意。
愿一切众生远离心灵的痛苦。
愿一切众生都快乐……
请远离我！”

深更半夜，眼前漆黑，你什么都看不见。走在路上很容易踩到你看不见的东西。事实上，我曾经有好几次踩到了蛇，这里有很多剧毒的小蝮蛇，但是，它们从来没有咬过我。

布料极为短缺。如果僧衣破了，它的主人必须自己补缀缝合，直到棉布糟朽到像纸巾一样，稍微一扯就会被撕破。唯有到了这个地步，僧人才能收到寺院仓库配发的布匹，用来缝制新的僧衣。

阿姜提昂[4]回忆说：

“开头的三、四年，我们都是亲手缝制僧衣。有时，布匹裁好后，整个僧团都会坐下来帮忙缝衣。之后再用菠萝蜜染料给僧衣上色。等到终于可以穿上它时，已经是两个月后的事了。要做一套三衣并不容易。为了得到足够的染料，你得生起一堆火，将菠萝蜜树的木片煮上好多个钟头，前提是，你已经有了做僧衣的布料去染色。我们得要自己编钵套，这也很难。如果当时的比丘人数有现在这么多，我真的不知道我们该如何应付，真是很困难，但隆波让一切都维持了下来。”

钵食

托钵得来的食物，在最好的日子里也不过是很基本的食物。通常，僧人能托钵回来的差不多只有粘米饭，多出几根香蕉或鱼干都是很难

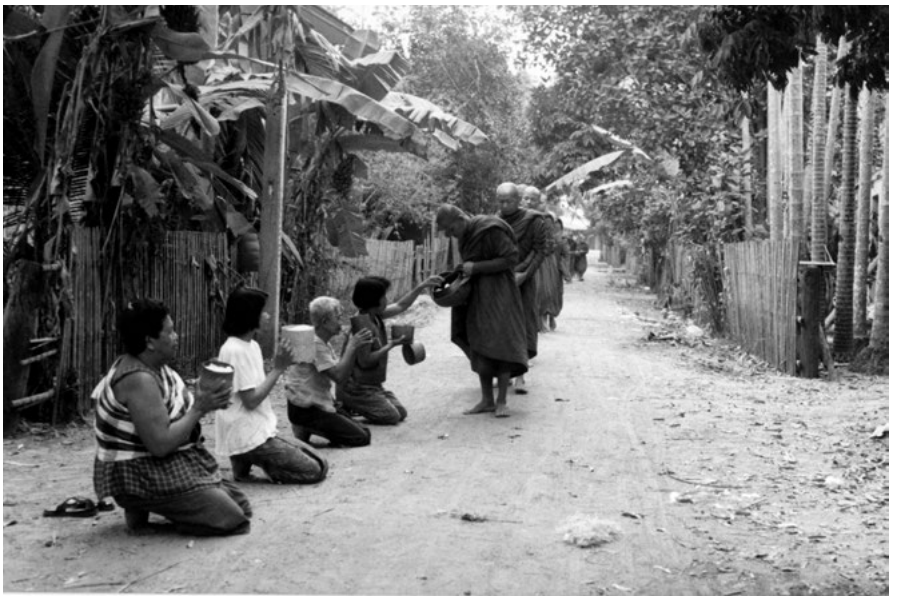
[4] 上一章提到的‘提昂尊者’后来成为上座比丘，因而，从现在起将尊称他为‘阿姜’。在本章和之后被尊称为阿姜的人物，也同样可理解为已经成为上座的比丘。

衣钵

得的。根据依善传统，尤其是在乡下，村民们在僧人托钵时，几乎是仪式化地只供养米饭——供养米饭之后，再把配菜（直意就是“配米饭”）如咖喱、水果、甜品、菜叶等等拿到寺院，并在僧人进食时供养。这一传统令僧团和信众能够保持紧密的日常联系。但是，当僧人住得离村子很远时，这一传统就不太奏效。尽管会有为数不多的几位村民腾出时间一大早赶到巴蓬寺，但他们在僧人托钵时不供养配菜的习惯改起来也很慢。米饭依旧是在托钵时所能得到的主要供养。于是，沙弥们——他们不象比丘那样受“不可伤害植物”这一戒条的约束——从村子返回时，会在途中采摘可食用的树叶。这些叶子沾上辣椒酱，可以缓解粗米饭的单调乏味。

隆波的母亲彬妈和其他三位年长的女性村民，在第一年就住进了寺院，她们种植各种香草来补充钵食。美琪本育萍蓊是在美琪团体[5]成立几年后加入的，并在日后成为资深戒尼，她回忆起那段艰苦的日子时说：

“比丘取剩的食物会分配给美琪。不管有多少，我们从来不会剩饭。如果比丘没有托到食物，那我们也没得吃。我们从来不会以别的方式获取食物。有时，在家信众会邀请比丘到家里接受供餐，就只剩下两三位比丘去托钵。我们一共有十个人。分好了米饭后，每个人就只有柠檬那么大的一团饭，而那就是我们的一餐。我们没有任何配菜，但是我们知道怎么只靠白米饭度日。有一次，我记得比丘们托钵带回三根香蕉。隆波叫其中一位比丘将香蕉切成薄片，然后分给大家。那天，那三根香蕉供养了整个僧团。



清晨托钵

5 后面专有一章，详细介绍巴蓬寺的美琪团体。在这里只需了解，美琪虽然不托钵，也没有禁止她们使用金钱，但隆波视她们为出家人。她们应与比丘的大多数行为准则保持一致。

对于饥饿的年轻僧人来说，每日一食虽说只有一团粘米饭和少许辣椒酱，很少再有其它食物，但那仍然是可口的美味。阿姜占就是这一类僧人，食物的朴素或单调从来不影响他的胃口。他一直珍藏着一个回忆，直到生命的尽头。某天在吃饭时，他抬起头，发现隆波正看着他。他一下子不自在起来，就停止了吃饭，痛苦地意识到自己似乎吃得太尽兴了。但是他的羞愧感瞬间就消退了，因为他意识到隆波脸上的表情没有任何不悦，放逸的弟子将不会因为贪吃而挨骂了。阿姜占记得，他看到隆波脸上的笑容温暖而宽厚，就像一位父亲，看着自己饥肠辘辘的儿子在田里辛劳耕作一天后尽情享受饭食。

提起那段日子，隆波说：

> 我从来没有浪费时间去琢磨，怎么才能得到这种或那种食物。对我来说，米饭足以维持生命了。阿姜占、阿姜提昂、阿姜司暖还有其他人，这些带着坚定信念来修行的人也有同样的想法。有时我会宣布，今天下午会有热饮。所有的人都会过来静静地喝，不是咖啡或可可或是什么甜饮，而是苦藤茶[6]。没有人埋怨它苦涩。也没有其它什么可以喝的，所以，我们就喝那个。

后来，信众对寺院的护持不断壮大，食物和饮料越来越丰富，隆波会经常忆起早期的艰苦。他不断提醒僧人们，他们无权终日饱享美食。节俭，不是一项环境强加的苦行，而是要去自觉培养的美德。

> 至少我们每天都有东西吃，即使只有米饭，也好过什么都没有。米饭让我想起了狗。在很穷的地方，村民一天只喂

6 苦藤茶（泰：Borapet），也叫作心形月籽藤或青牛胆，是用当地生长的藤木调制的一种极苦的饮品。它常被用作预防或医治疟疾的药物。

一次狗，每次就是一小团粘米饭，再没有别的了。那些狗并没有死，而且活的还过得去。更何况，这样喂出来的狗很勤劳，是机灵的警卫。只要听到风吹树叶的沙沙声，它们就开始狂叫。主人带它们去打猎时，因为长得很瘦，它们跑得特别快。而那些被主人好吃好喝照顾的狗反而很懒。谁都可以走到它们面前，甚至快要踩到它们头上了，它们都睡不醒。

药品

在巴蓬寺，隆波毕生都致力于最大限度地远离世俗机构和官僚主义，并保持僧团的独立性。在寺院建立的前十年左右，这项政策包含了拒绝使用对抗疗法的药物。他的依据是，过去的两千五百年来，僧人们一直没有接触西药，古代的大德是怎么过来的，巴蓬寺的僧人也能够经受得住。就他当时的想法，国家所提供的医疗服务属于在家人，是出家后就得放弃的方便之一。稍微不适就跑去当地医院，这严重妨碍了修行旨在培育的忍耐心。随着时间的推移，隆波的悲悯心促使他调整了这一原则，并最终完全放弃。但对于巴蓬寺早期的先驱们来说，那是个值得骄傲的传统。

这并不意味着，对身体的病痛要完全置之不理。僧人生病时，还是会服用由当地植物的根叶等制成的草药。凭借多年的云游经验，隆波累积了大量传统药方的知识。大多数出家人的常见病，如消化问题、关节疼痛和痔疮，他都知道如何医治。在早期的巴蓬寺，疟疾是个极大的祸患，几乎无人幸免。那些染患疟疾的人，每天或每隔一天会发高烧，多数是在下午。典型的症状是身体发冷打寒颤，盖多少条毯子都不管用，还伴随着令人几乎失明的剧烈头痛和恶心。如果疟原虫入侵脑部，还可能会导致死亡。幸运的是，巴蓬寺里没有人死于疟疾，

但是很多人，包括隆波自己，都和死亡擦肩而过。美琪本育非常清楚地记得这件事：

“隆波是第一个染上疟疾的人，而且病得很重。他得靠比丘把他从孤邸中抱出来，再将他放躺在树荫下的竹床上。我们没有西药。隆波不许任何人去医院，甚至说都不准说。所以，我们就只能尽力用找到的草药来医治他。

“他病得最重时，皮肤发青，毫无血色。我们知道，这意味着他处在疾病的末期。有一天，他烧得特别厉害。他在那里躺了一会儿，就支撑着要起来盘坐，但几乎立刻又倒了下去。就这样，一次又一次。所有人——比丘、沙弥、戒尼和在家人，都静静地坐在那里，目不转睛地看着他。他再次坐了起来，不停地左右摆动，努力让自己坐正。他朝四处看，看到了药勺。他颤抖着想将勺子往嘴里放，侍者还没来得及帮他，汤药已经洒了一身。他身体湿透，在那里躺了一会儿。然后，你可以看到他在积攒全身的力气。他放下药勺，再次坐起，这一次，他保持了端坐。四周一片寂静。他就那样入定（巴：samādhi 三摩地）了。眼前的情景让我们都很害怕，也很震惊。

“第二天早上，他还没有康复。但从那时起，一连许多天，他的病情逐步好转。我不知道他到底是怎么康复的，但是，他刚一好起来，其他人就都开始生病了。就像闹瘟疫，比丘、沙弥、戒尼，每个人都病得很重。”

疟疾很少会完全消失，病原虫往往会在肝脏里保持休眠状态。在接下来的三年里，隆波复发了好几次。阿姜占是当时照料他的僧人之一。

“有一次，他病得很严重，我们轮流看护他。每次轮班都有两位比丘，我们坐在他孤邸的走廊上，不时进去检查他发烧的情况，并看他有什么需要。但他从不让我们为他按摩，他担心会变得对它有依赖。

所以，我们就坐在外面的走廊上，隆波就躺在屋里烧到发抖。侍者们彼此也不交谈。我们背对背坐着禅修。只要他有任何需要，我们就进去。

“隆波一到下午就会发烧。记得有一天，一些人来探望他，他们在木奶果树（泰：mafai）下等着，我们在那里准备了一个加高的椅座给隆波。当时隆波正发高烧，头痛得厉害，不时想吐。但当我们告诉他有客人时，他就坐了起来，披上僧衣，若无其事地下去欢迎他们。

“发烧让他便秘得厉害。终于有一天，他叫我过去：‘阿姜占，过来看看这个。’我走近他站着的地方，他指着放在脚边的一片叶子说，‘这就是为什么我一直便秘的原因。’ 我往下看，叶子正中间有块小石头似的东西。那是他的一坨粪便。”

用来治疗疟疾的药物取自苦藤。提炼苦藤药饮成了戒尼们每日的一项职责。美琪本育详述了提炼的方法：

“一英尺长的藤段为一人的药量，将藤茎切得碎碎的，捣成泥状，然后用薄布挤压过滤到一杯水里，这就得到了一杯很浓稠的药汁。之后你得屏住呼吸，一口气把它灌下去。”

对于生病，隆波的态度是不予妥协：

> 那年头的比丘知道怎么忍耐。不管病得多重，他们都拒绝去医院。我自己得了三年疟疾，没去过一次医院。我就在这里与它较量。我是怎么治的？我煮苦藤茶，喝的时候加点盐或诃子[7]，的确很有效；只是不太好喝，如此而已。身体很难受，但是如果时间没到，你就不会死。那个时候根本没有药。如果有人患上疟疾，我就鼓励他们：“忍下去！修行的比丘是无所畏惧的。如果你们谁死了，我会亲自料理你们

7 诃子（samor）是有收敛作用的果实，它是戒律允许的于任何时候都可服食的一种泻药。

的后事。如果我先死，你们就一起把我烧了。别抓住不放，这就是苦。” 我们就是这样互相劝说、彼此呵责的。没有气馁，也没有绝望。比丘们真的很勇敢、很有胆量，也很有本事。我从未担心他们任何人会因为这类事情而退缩。

阿姜占记得，隆波对待生病的僧人，比他嘴上说的要温柔体恤得多：

“隆波很强硬，他常说：‘如果你没死，那就让它好起来；如果它好不起来，那就死吧。’即便如此，每当有比丘或沙弥生病时，他都会特别关心他们，也对他们特别和善。如果有人病得太重，无法出来吃饭，他会特意亲自给他们留饭。他会常去他们的孤邸探望和问候。如果他们的痰盂满了，他会拿出去洗净。之后他会替他们打扫孤邸的四周，为他们说法，启迪他们。我们没有多少药物，只有当地的草药，但是他给了我们所能给予的最好的东西：修行上的鼓舞。”

二、黄金时代

勇士精神

对许多人来说，那位于1970年代到访西方，给人们留下了不可磨灭印象的隆波查，就是他们心目中的隆波查。隆波大多数保存下来的开示录音、那些众所周知的照片以及英国广播公司（BBC）纪录片里的珍贵瞬间，都来自于他生命中的那段日子。那智慧的、笑呵呵的、挺着肚子用拐杖走路的老爷爷形象已经深深镶嵌进了西方佛教名人堂。那时见过他的人们，忘不了他身上散发出的永久的温暖和智慧。总而言之，任何人很难想象他会有另外的样子。但可以肯定的是，他

的确有过。往回看二十年，一个不同的隆波查就会浮现，那时的他看起来力量不凡、令人印象深刻，但同时，他或许也并不那么平易近人。如果说晚年的隆波，好似一位在和平的国度里从容自在的无上君主，回到 50 年代，最能让人想到的比喻则是一名乱世中的勇士国王。

对于早期在巴蓬寺与他共同生活的人们来说，他们记忆里的隆波是个节制、严厉、精力充沛的人物。从那段时期的几张照片中能看出他咄咄逼人的威严。那些形象呈现出的是一颗千锤百炼、训练有素的心，它专注目标，毫不动摇。那是一段隆波觉得修行的终极大果已经成功在望的时期。为了突破无明的最后一堵墙，他很清楚还需要怎样地一鼓作气和勇猛精进。为此，他毫无妥协之意。他把弟子们也推至极限。那些能忍受的，留下了；那些受不了的，离开了。隆波会对他们说，如果他们真心以解脱为目标，就应该知道，涅槃就位于死亡之海的岸边。

隆波在巴蓬寺初建时期贯彻的高强度作息表，是他自己精进修行的自然产物。那时，他带领着一个人数很少且精诚团结的僧团，没有几个年少的沙弥和年长的比丘。后来随着这两类僧人的增多，僧团得以壮大，但也多少削弱了整体修行的强度。在走向自我觉醒的修行中，隆波竭尽全力地带着他的弟子们一起上路。

安忍被佛陀赞叹为“烧死染污最殊胜的火炉”，这是隆波在训诫僧团时最为突出强调的美德，也是他自己最显著的修行特色。年轻的僧人们尊重和敬畏他们的老师，不单是由于从他身上看到平静、智慧和慈悲，或许更为重要的是，他看上去似乎比任何人都更加坚韧不拔。

数个世纪以来，至少对男性而言，将心灵的追求视为一场战争是世界各地普遍的现象。在有神论的传统中，人们必须要去征服的敌人被描绘为一个恶魔；在佛教中，要征服的则是内心的染污。成为心灵

勇士的想法一直很吸引年轻人。在早期的巴蓬寺，勇士也是最常被使用的象征。

教学生涯早期的隆波，自带战时将领的气场。他有着看似粗旷的外表，永远处在最前线指挥作战，以严厉但公平的方式对待弟子们，并且精通兵法。他为弟子们描绘的心灵生活，是一场集忍耐力、足智多谋和出众的自律为一体的战役。他敦促弟子们要咬紧牙关、握紧枪杆，因为胜利的奖赏是巨大的。他在开示中常常运用强有力的武术与拳击形象。僧人们受到鞭策，去轰轰烈烈地打一场杀死贪、嗔、痴的战斗。或者，至少要站上拳击台，将染污打得落花流水。这些是恰到好处的激将法，他年轻的听众们正需要这样的动员。

巴蓬寺僧团的成员是在等级森严且尊重权威的社会中长大的。他们对听命于长辈感到很自在，也很适应明确而直率的命令。用二十一世纪的眼光来看，隆波在他这个生命阶段的领导风格显得严苛而专制，但以当时的背景和主流文化来说，那并非不同寻常。他是个严格的纪律执行者，在训斥做错事的弟子时，有时会惊人地凶悍。但没有人会质疑他这样训话的资格。的确，对多数年轻的僧人来说，一个令他们胆战心惊的老师才能鼓舞他们。事情理应如此，事情本该如此。

巴蓬寺的训练特色，在于强调精准专注地遵守一整套详细的戒规和寺院守则。它们是在佛制戒律主体上的扩充。或许另外一个军事上的譬喻，最能描述这种作法的出发点：在寺院里，生活被看成是一种“紧急状态”，就和战争时期一样，能否对最微小的细节保持警惕，会带来生与死的差别。僧人们将觉知落实到日常生活的具体实践中，藉此提升心的敏锐度和清晰度。时至今日，早年的那段岁月已获得“旧日美好时光”的地位，那是一个后几代人只能仰而望之的黄金时代。当年的僧人们后来坦承自己当时有多么惧怕隆波，但他们说起来时无不带着缅怀的微笑，为自己亲身经历过那个年代而深感自豪。

起初，隆波采用了毫不留情的硬碰硬方式来带领僧团，这种方式对他自己非常有效。年纪大了之后，他缓和下来。无论此后的时期被视作进化还是退化（有些僧人认为二者皆成立），有一件事毋庸置疑：终其一生，隆波在回首寺院的早期岁月时，也认为那时候僧团的信念、凝聚力和奉献精神的水准之高，后期再难逾越。

> 那些日子，阿姜占和阿姜提昂还不能理解那种修行方式，但他们忍耐了下来。他们照着吩咐做，服从老师的指导。不管我教他们或告诉他们做什么，他们都毫无异议地接受，愿意听我的话，反思我的话。那就是为什么他俩一个人在这里待了六年，而另外一个人待了七年。在这六年和七年中，阿姜占和阿姜提昂从来都没有离开过寺院，从来都没有毫无目的地四处漫游，在没有价值的事情上浪费时间。他们从老师的身上寻求佛法，去做所有可以导向进步的修行。那给了他们的身心很大的能量。我带着他们修行，教导他们要勇敢地做，什么都不要畏惧。他们就这样跟着我。

日常修行

对巴蓬寺那时的日常生活，阿姜占曾有过详细的叙述：

“钟声会在早上三点响起，那是早课念诵和禅修的时间。隆波通常第一个到达法堂。我们都差不多在同一时间到达，有时会点人数，看是不是所有的人都到了。如果有谁在修行上偷懒，没有出来，他就会问那些人在哪里。在钟声响起后，你有十五分钟的时间赶到法堂，如果你没到，那就要挨训。我们先有一段时间的坐禅，之后是早课念

诵。坐禅时，隆波有时会给予一些基本指导，怎么克服禅修障碍。我们都很尽力，而他会盯着我们每个人。如果有人打瞌睡，他就会喊他们的名字，把他们叫醒。

“早课结束前，隆波会再次提醒我们要注意行为举止，并叮嘱我们要时刻保持觉知。他说话的时候，全场鸦雀无声。我们尊敬他，我们敬畏他，没有人敢动一下或者说话。如果有人在托钵前准备钵和僧衣时不得不说话，他们都会压低声音。托钵路程较远的人先出发，隆波本人会走路程较近的。他从来不去康村。他说，他的体内还有病毒。他的意思是，他对他的旧村庄和村里的人还有一丝留恋。如果他每天都去那里托钵，看到他曾经生活过的老地方——他的兄弟姐妹、侄儿侄女——那或许会勾起往日的执念。所以，除非是无可避免，不然的话，他绝不会去康村，他会去中村托钵。在走远道的比丘离开后，走近道的比丘出发前，他会拿起竹扫帚扫地；或者，有些日子，他会清除小道旁浅水沟里的落叶。

“下午三点，钟声又会响起。离开孤邸前，你要关好门窗，把晾在外面的僧衣或任何布类收进来，免得下雨时你得跑回去收。然后你得向孤邸顶礼，你总是得顶礼。如果你走到一半，突然发觉你忘了顶礼，那你就得回去顶礼。

“你手里会拿着扫把和水壶，叠好的浴布夹在腋下或放在头顶。到了法堂，你把东西放下，向里面的佛像顶礼。你把水壶放在比丘的座位上，然后出去。如果阳光太强，你会把叠得整整齐齐的浴布放在头顶，然后帮忙扫落叶。隆波会在那里。我们会站成长长的一排，打扫森林中的这块空地。没有人交谈。除非绝对有必要，否则没人会说话。你能听到的只有扫地的声音。

“那时候，下午很少能喝上甜的饮料。我们能喝到的是一种用苦藤、诃子和余甘子[8]制成的饮品。也没有什么糖，但有很多诃子——我们会吃腌诃子，或沾上干辣椒粉和盐来吃[9]。这也不是每天都有。如果哪天有，隆波会提早敲响午钟，我们就在两点半开始干活前，聚集在大芒果树下。如果有人吃完后乱扔诃子核，就会有麻烦。隆波会说：‘你玷污了你的美德。’我们不会随地乱扔诃子核，我们会把核整齐地摆成一堆，之后，我们当中的一个人会把这些果核扔到一个合适的地方。我们喝完饮料后，隆波会讲几句法，然后三点钟一到，我们就去干活。

“打扫完了，我们就会准备喝的水和其他用水。在早期，我们从井里打水，然后用旧煤油桶担到需要用水的地方。这些煤油桶吊在竹扁担上，两端各有一位比丘用肩担着。隆波是井边拉绳子的人之一，而我会将装满井水的桶拖出来，倒进煤油桶里。那些日子，比丘不是很多，有六位、八位、十位，人数稳定增加。每个人都会帮忙担水，无论年轻或年长，而且大家都是静默地做事。整个过程中，隆波都会观察我们。比丘们很小心，彼此尊重。我们对于自己所做的一切深信不疑。

“担完水，我们就打扫法堂，擦地、擦窗框，然后铺晚课用的草席。之后，我们会洗澡，然后去经行道上练习行禅。六点，钟声一响，我们会从孤邸拿上僧衣和僧袋、关窗、顶礼，然后快步走去上晚课。隆波总是提醒我们要迅速赶到法堂，不要让上座比丘等我们。

8 余甘子 (emblic myrobalan) 是诃子家族里另一个具有轻泄作用的成员，是戒律允许的可在任何时候服食的终生药。

9 辣椒、盐和蒜可以在午后当作药来服食。

“傍晚坐禅后，会有一段时间的念诵，之后隆波会坐上法座。大多数日子，他都会念一段《古学处注释》（巴：Pubbasikkhā），然后加以解释。通常在十点或十一点左右，我们会礼敬三宝，然后返回孤邸。有时，回来时已经是午夜或凌晨一点了。

“对于资具，隆波非常节约。如果他看到有人把东西丢在林子里，比如一个旧塑料勺或是一个还能用的痰盂，或无论什么，他都会带回来。他会说我们很浪费，‘你们玷污了自己的美德’。那是他的口头禅，‘你们玷污了自己的美德’。我刚到巴蓬寺的时候，不明白你怎么可能这么快或这么容易就玷污了自己的美德。他的意思是，你说了或做了不妥的事。如果你说错了话、做错了事、把东西乱放、失去觉知、做白日梦，这些都是在玷污你的美德。他尽力要我们节省使用资具，这样我们就不会没得用。有些人不了解，他们说隆波整天在抱怨，他唠叨，他吝啬。但是，他真的只是有自己的标准，他努力坚持这个标准罢了。

“每一个斋戒日，我们都会修行常坐不卧，出家人和在家人，每个人都整晚不睡觉。这时候很难离开法堂。你会坐得很痛苦，可就是没人有勇气第一个离开，因为这表示你会在其他人面前难堪，而那是你所担心的。但是，一旦有人出去，其他人就会跟随。这些人并不是想躺下来休息，他们是想伸伸腿，然后行一会禅。不过，有些夜晚，如果你再也扛不下去了，你或许真的会在林地躺上几分钟。但如果你听见有人来，或是树叶沙沙作响，你就会跳起来，因为害怕被人看见。隆波会说：‘去外面是为了换个姿式。不要交谈。’而他自己就一动不动地坐上一整晚。

“有时，隆波会请其中一位在家居士讲法。有两位居士会讲法：迪兄和月兄。如果你给他们机会，这两位可以整日整夜地滔滔不绝。

隆波会说：‘好，现在比丘和沙弥可以听听在家人的生活有多么辛苦，多么烦恼重重。’之后，其中一位就会告诉我们世间生活里种种的苦。事实上，我们学到了很多。”

绝对真诚

到了后期，阿姜提昂有时会被取笑，说他夸大了早期修行的纯粹。有些僧人说，他将自己性格中的凶悍和缺乏幽默感太多地投射到了隆波身上。无论如何，他关于早期生活的叙述是强而有力的。

“在隆波的核心教导里，有两样是他最为强调的，就是戒律和禅修。在任何情况下都不可放弃或中断寺院的修行体制。除非绝对有必要，集体修行也不可中断。如果有中断，不可超过十五天，或者，最多一个月。他非常强调禅修的重要性。你被再三叮嘱要行禅和坐禅，不间断地精进修习——早、午、晚。如果你有差事要做，做好后就回来禅修。比丘们对闲聊和玩乐是没有兴趣的，每个人都各自修习。到寺院来的居士们也是一样。他们听开示，学习佛法。他们很认真地对待禅修，并在适当的时候亲身实践。

“隆波从来不说绮语，他从来不讲笑话或手舞足蹈。他从不说世俗之事，或者把比丘带入闲谈感官欲乐的坏习气。相反，他禁止谈论这些事情。他告诫比丘们不要社交。他说，这会形成小圈子，导致关系失和。他把目光牢牢地锁定在修行上，他的心思在三学的训练，还有佛法与戒律的研习上。”

“那时候，他会根据《古学处注释》做例行指导。每天晚课念诵后，我们会听到戒律的讲解。我们所有的行为都要依据戒律，包括每年僧衣供养仪式（巴：kaṭhina 迦絺那）的细节。我们训练自己剪裁缝制僧衣，自己制作齿木。我们将这些事情放进作息表，并利用它们来克服昏沉、睡眠和懈怠。这就是他教导的方法：如果你想睡，那就不

要睡。找一些善巧的方法来克服你的睡意。大中午时，如果什么招都不见效，你总是可以去做齿木的。

“有时，我们会一直修行到晚上十一、二点，他才放我们回去。你就只剩下两个小时休息。两个小时要怎么睡？最后，你会在靠近法堂的地方倚着一面墙或一棵树坐着。你永远不能及时赶去敲钟，隆波总是第一个到那里。我们尽了全力，但谁可以像他那样睡这么少，也能什么都做到？……

“你必须按照指导去做。如果是行禅的时段，你就行禅，什么也不要问。如果是坐禅的时段，你就坐禅，你不可以起身。他没有在说笑，那不是他的个性。你没有选择。如果他看到你很固执，会把你叫过去骂一顿。他骂过比丘，他骂过沙弥，他甚至会召集个聚会来责骂……你不可以随便找块地坐下来放松，连一秒钟都不行。你不可以随便溜进和溜出法堂。他立刻会问：‘你到外面干什么去了？’如果你出去小便，然后消失了一个小时，你就等着听吧：‘用一个小时去撒尿？下次你去，让我知道，我要亲眼看看。’

“你怎么可能不害怕？你什么也躲不开。他不开玩笑，而且什么都不放过。如果你的经行道不合规矩，或者中心区域没有打扫，那好，你当天就会听到他说这件事：‘为什么没做？你不舒服吗？如果你不舒服，为什么不来告诉我，要是没法来，那为什么不告诉另一个人？你怎么可以想怎样就怎样？你是僧团的一员，不是吗？还是你觉得你是自己一个人住在这里？’

“他会在每件事上教训你。你寸步难行，你不能到处闲晃。共修时段过后，你要继续自修。即便这样，要是他看到有人到处闲晃，你就会听到：‘尊者！尊者！你这会儿在玩耍什么？’他的目光真的特别锐利，他什么事都不放过，即便是很小的事情。如果他叫每个人行禅，而你却没去做，那会是件了不得的大事。共修时段过后，你得直

接回你的孤邸。没有他的允许，你哪儿都不能去。如果有什么事情，你得提出来。所以，那些日子有一些很棒的故事。并不是他硬逼着任何人，而是他有种绝对的真诚。那就是他当时管理寺院的方式。不过，坦白说，我们不是很能撑得住。”

椰子

阿姜提昂这样总结隆波的教导：

“他教导我们做的第一件事，就是建立稳定的正念：让它持续下去，不要走神或分心，或让它中断。他说他的佛法，上没有顶，下没有底，既不短也不长。他说，他把佛法塞进一只椰子形的球里了。

“他教我们建立正念、滋养信根、将心导向佛、法、僧三宝。他自己有着真诚的恭敬心，也把那种恭敬心教给了我们。他教我们在顶礼时要具足正念。他说，如果我们让心到处游荡，正念不足，那我们的行为就不可避免地会出现过失。他会说，当你的心不安时，当它处于热恼、急躁、不正常的状态时，一定会有事情出错。

“正念是他强调的重点：持续而流畅地保持正念，不受干扰，不允许它被打断。无论是行、住、坐、卧、或者吃东西，你都得有正念。因为如果你失去正念，就跟失去生命一样。他就是这么教的。比如说，如果有工程项目在进行，我们抱怨没有机会修行，他会问，我们在吃东西或躺下时，呼吸是不是停止了？你的呼吸那么按时和正常，你怎么可能累到不能禅修了？除了呼吸，没别的了。如果你修行，而且有正念，除了需要和这平常的呼吸同在，其它就没有什么要做的了。这就是他全部的教导。正念是主要的部分。

“如果你失去正念，你要用什么样的禅修技巧？你要培养哪一门子定力？什么样的净化能发生？你是不会知道该怎么去成就其中任何

一样的。正念是最重要的。正念现前时，清凉与宁静才会生起。内在与外在的安宁随正念而来。佛法、戒律、每一条寺规都依靠正念。没有正念，你要拿什么来做你觉知的对象？他就是这么教导基本原理的。

“他会说：‘不要因为自己是比丘或沙弥就骄傲自大，不要看不起别人，不要执著于你的家庭背景或国籍。那不是德行，也不是佛法。要用双手洗去那种傲慢，把目标放在断除所有的我慢和我见上。’他叫我们不要把彼此的错误看得很重，要不断地思惟我们都是多么相似，而不是紧抱着谁对谁错的想法。你做错了事后，受到呵责很正常，然后，把它放下，不要抓着对和错的情绪。一旦有了抓取和执念，那就不是佛法，也不是戒律……

“如果某事符合戒律，那它也就符合佛法。持守戒律时，你就是在修行佛法。隆波认为两者是紧密相联的，他从来不会把佛法与戒律分开……他教导我们，要同时修习圣道的不同层面。那就是为什么他说，他的教导既不短也不长，而是压成了一只球，就像一颗柚子或椰子。”

没有缓冲

随着僧团人数稳定增长，1960 年代中期加入的僧人们或许会发现，隆波训练的强度已经略有缓和了，但这绝不是说他们可以过得轻松。隆波依然设法培养弟子们对修行的热忱以及成功所需要的耐心与安忍，他的目标依然是要让他们以全新的态度，一个“凡事无小事”的态度，来对待自己的生命。没有一件事可以随便应付。每个行动都必须给予小心、专注和尊重。当僧人们有所放逸时，隆波会不厌其烦地呵责他们。他反复不停地灌输给他们，在每个行动中都要保持正念的必要性。对僧人们来说，在程序性的小事上松懈或疏忽，已然会遭

遇如此这般的五雷轰顶，因此几乎没有人胆敢去想象更大、更严重的犯戒行为。大多数情况下，明智的惭羞（惭）和对后果的愧惧（愧）会很快成熟，即使它们是被人为加速的。阿姜阿涅克这样回忆道：

“如果任何人做了违背他指示的事，那立刻会成为一个问题……假设在规定的打水时间之外，隆波听见有水桶碰撞井壁的声音，或者有人在错误的时间劈菠萝蜜木片来制作染料，当天晚上我们就会听到他的训诫。他会坐上法座，然后立下规则，直到深夜。有些情况下，他会一直说到凌晨三点。到了那个时间，我们已经不值得再回孤邸了。等他从法座上下来后，我们就会直接开始早课念诵。

“所以，如果我们看到有人做事的时间不对，会用肘臂轻轻推他一下或互相提醒，因为我们害怕又要被狠说一顿。即便犯错的只是一个人，隆波也不会让其他人回孤邸。每个人都要坐在那里听他呵责，这和你自己犯错被骂没有任何差别。这让那些想禅修或有其它事要做的人感到非常沮丧。

“我们比丘真的很害怕，害怕我们得听很长的训话。如果隆波知道有人做错了事，他绝不会隔天再说。他要么会叫犯错的比丘过去，要么对整个僧团训话。他一向非常严格并且精力充沛。任何人有任何事要做，无论轻重缓急，都得先去向他请示，然后才能做。你不可以自己拿定主意就去做。如果你这么做了，当天晚上，你就等着听长长的训话吧。

“如果有任何人错过了诵经，或是迟到了五或十分钟，那可是很严重的事。当你走近法堂时，脚步必须尽可能地放轻，越静越好。发出声响是完全不可接受的。如果你弄出声音，你就会被呵责，因为你打扰了已经在法堂禅修的人。隆波说，在禅修者旁边发出声音既无礼，也是造恶业。更何况，那表示你缺乏正念和自我觉知，也没有很好地守护根门。他说，对于一位在修习佛法的人来说，这是令人羞耻的行为。”

阿姜鲁昂格瑞特回顾道：

“如果你出去小便，你会被呵责，你必须得忍到共修时段结束。他会说：‘别人做得到，你为什么不能？你和他们一样都是人，你们都有同样的器官。这有什么难的？’我们当时就是这么过来的。你的僧衣会被汗水完全湿透，这样你流失了那么多的水分，以至连内急之痛都消失了。我们也很怕隆波，真的太怕了，当隆波开始像这样训我们：‘你们吃的很多，睡的也很多。如果你吃的很多，你就拉的很多；喝的很多，就尿的很多。’这些话我听过太多次了！但结果是，我们在吃饭方面、在行为举止方面，一向都很适度。那些日子，我们做事的时候都特别谨慎和精确。”

放轻松

其实，巴蓬寺的氛围并没有像前面某些段落所形容的那么严酷苛刻。隆波的教诫发生在一个亚热带森林里，那里每年都有几个月的时间，因闷热和潮湿而导致昏沉与懈怠。他的听众是一群随和的年轻人，他们成长的文化没有灌输给他们足以致残的内疚感或自我憎恨。因此，在面对严厉的训诫时，他们不会有不明智的反应。简单来说，强硬的手法是一剂疗效远大于副作用的良药。

一段时间过后，僧人对出家生活的新鲜感会变得习以为常。如果他们的禅修还没有什么成果，保持最初的热忱就会变得困难起来。隆波不断地督促和呵责，为的是要激励起经常陷入萎靡的热忱。他的话语在某些方面，等同于禅宗大师的棒喝。不是每个人都能忍受得了，有些僧人就此离开了。但对大多数人来说，他们享受犀利的训话，就像吃热辣的食物一样津津有味。听到一个不饶人的训话时，大家通常的赞誉是，那“真像是辣椒配老姜”。

但也有那么些时候，僧团会呈现一种“披襟散发最宜闲”的情形（以剃了光头的僧人们所能做到的最佳状态）。隆波时不时地会邀请

每个人在傍晚时分来到他的孤邸。僧人会在彼此之间传递香烟，大家脱下外衣，坐在油灯下，一边抽烟一边听隆波讲起趣闻和故事。他会讲到证悟高僧的智慧、来之不易的胜利、未证悟弟子的滑稽失败、遭遇野兽和鬼的经历以及佛陀时代的传说。僧人们不时开怀大笑，还会提问和分享经验。那是僧人们分外珍惜的时刻。他们坐在那里，感受着温暖、同梵行者的陪伴和友情的支持，这种需要是僧团正式集会所不能满足的。

在这些场合，隆波毫不费力地从一员统帅变成了一位父亲式的人物。而此时，僧人们对隆波复杂的感受也愈发清晰地显现出来。他们怕他，如同老鼠怕猫，或者（以他自己的譬喻）如同小偷怕警察；但同时他们爱他，完全地信任他，深深地享受与他同在的每一个瞬间。僧人们有时觉得，他们在这些时刻俯身拾起的佛法要点，比起在正式开示中所得到的更能深抵内心。聚会之后，他们回到孤邸，精神抖擞、焕然一新，热切地想要投入到禅修中。

水的所有权

不是每个人都对蓬森林里住着僧人而感到高兴。当地村民中也存在一些成见和误解需要去克服。其中一个争论便是很敏感的用水问题。

> 我们在森林里挖了一口很好的井。我们在前面放了一个指示牌说：“只供出家人使用，在家人不可使用。”同时在旁边放了一个陶缸，里面装满井水，给任何经过森林的人使用。我们因此而遭到批评。弩披兄表现得最凶：一听到村妇们说比丘不让在家人喝他们的水——完了！他气得狂跳：“什么！那些出家人以为他们是谁？为什么不让在家人喝他们的

水？他们费了那么大的劲儿出家，学习佛陀的教导，到头来却变得那么自私，连水都不肯分享。你还以为他们不用依靠在家人每天供养吃的给他们。”

啊！那完全是一场误会。在我自己的村子里也是这样。事实上，我们欢迎他们来喝水。只是，村民们自己来打水时，他们用的是装过青蛙、鱼、蝌蚪或其他诸如此类的水桶，会弄脏水。我不想让他们用自己的桶打水，所以我们每天打水时，就装满旁边的一个陶缸，特地给在家人用。但这些人不把故事讲全，他们只说，我们不让他们用我们的水。所以，当弩披兄只听到那部分，便愤怒地冲出了村子，他说他要把比丘们赶出森林。“这算哪门子出家人？他们以为自己是谁？难道他们忘了是我们在供养他们吗？”他只听到了故事的一半，我们花了很长时间才向他解释清楚。但他在明白了以后，就成为了一名弟子，后来还成了寺院的信众首领。

有些村民之前在森林边缘非法砍伐树木、打猎和牧牛等等，现在，他们不能这么做了。生计受到影响，他们很生气。一些心怀不满的村民便想出了一个计谋，打算诋毁僧人。他们非常不明智地想要再现佛陀时代发生的一个针对佛陀的诬陷，也就是利用女人诬陷其中一名僧人。一位好心的村民将计谋告知了前来该村托钵的僧人。那位僧人很担心，就通知了隆波。隆波说，他会亲自去那个村子托钵。当然，寺院的护持者们都极力反对：

“阿姜，您别自己一个人去。他们说，会叫一个年轻女子抱住您，然后大喊您要强奸她。”

隆波不为所动，还开玩笑地对他们说：

“叫她来吧。我这辈子还从没被一个年轻女人抱过。就让她试试吧！那会很棒！”

最终，村民们没有胆量这么做（他们有所担心，谁知道这样做会受到什么样的因果报应，还是小心为妙）。从那一天开始，寺院和村民们的关系缓慢但稳步地得到了改善。

抓贼

戒尼们种果树的事情为人所知后，又引来了另一个问题。开始时，人们会过来要一些木瓜、番石榴、柠檬或香蕉。没过多久，他们就来偷了。一位当时住在这里的戒尼，记得隆波是如何巧妙地解决这一问题的：

“那些小偷总是在晚上八、九点时溜进来，那个时间比丘们正好在做晚课。一天，隆波叫几个沙弥砍了些最大的荆棘丛，并把它们藏在小偷经过的道路两旁。当晚，他吩咐比丘们埋伏在沿路的三个地点。他自己在最靠近小偷偷木瓜处的第一个地点。第二个地点在路的中途，而第三个地点则靠近荆棘陷阱。

“到了预计的时间，小偷们拿着袋子和篮子出现了。就在他们聚精会神地摘木瓜时，隆波给出信号，于是，大家沿着小路纵长地布下了荆棘丛，完全覆盖了道路。荆棘丛很大，每根枝子上都是尖刺。

“当隆波估计小偷们大概已经摘满篮子时，他轻轻地咳了几声。那咳声不是很大，不足以让他们立刻惊慌失措丢掉赃物，但足以让他们决定马上离开。小偷们将篮子提上肩，半走半跑，快速地离开了。当他们抵达第二个地点时，隆波从他们的背后喊道：“你们看见有人往那个方向去了吗？”听到喊声，躲在第二个地点的比丘们也喊起来：‘小偷在哪儿？小偷在哪儿？’

“听到这些声音，小偷们真的害怕起来，开始疯狂地逃跑。跑到第三个地点时，躲在那里的比丘们开始喧哗。同时，第一和第二个地点的比丘们也沿路在小偷们身后追赶。喊叫声和喘气声充满整个森林。现在小偷们真的慌了，他们扔下篮子，还有装着木瓜的长布袋，狂奔而去，直冲进了荆棘丛。第一个小偷突然感到疼痛，猛地停了下来。第二个小偷撞向他，于是，两人四处乱爬，拼命想挣脱缠绕他们的荆棘丛。他们痛苦的呻吟声震耳欲聋。总之，他们非常地害怕，最后他们设法挣脱，跑回了自己的村子。

“隆波叫试修生们收集好证据，那些篮子和高麻布。他知道小偷们的身份不会是个秘密，因为他们会在床上躺上两三天，直到他们的孩子将荆棘刺一一拔出。几天后，隆波派人将村长请来。

“隆波说：‘叫他们来，拿回他们的篮子和布条。他们把这些东西落在森林里了。告诉他们不用害怕。叫他们来找我拿东西。东西放在这里好久了。如果不快点来拿，木瓜会干掉，他们就卖不出去了。’

“其中一个小偷来了。隆波和他说话时很慈祥，没有骂他，并教导他要诚实地谋生，不要再偷窃了，那些木瓜不值得他造恶业。在那之后，偷窃行为就消失了。”

猫和狗

另一个问题是弃狗。在泰国，人们很久以来都习惯把不要的狗丢给村里的寺院，让出家人用托钵吃剩的食物喂养它们。但是，当人们开始把狗丢给巴蓬寺时，隆波不得不解释，为什么他不同意这个做法：

> 我们这里不喜欢猫和狗，我们已经有很多动物了——松鼠、鼬鼱，尤其是野禽。我们尽力为子孙后代保护它们。你们丢到森林里的狗会杀死这些动物，请不要再这么做了。

那些带狗来的人，请把狗带回去。如果你们不想带回去，那我可以请寺院的一位在家居士来办这件事。但是，不要再把狗带进森林了。那些松鼠、鼹鼠和森林野鸡——它们属于我，也属于你们所有人。等你们的子孙后代长大，他们来到寺院，还能看到这些不同种类的动物。寺院以外，它们已经没有剩下多少了。我们都要帮忙照顾森林里的这些动物。

扎根

起初，巴蓬寺的僧人与周边村庄以及乌汶市的僧人关系有些紧张。这种紧张关系并不陌生，自从差不多四十年前隆普曼法脉在此出现后，森林僧人和当地僧团之间就经常发生摩擦。城市学者和行政官员往往看不起森林僧人，这些森林僧人在讲法时习惯用依善方言而不是中部泰语。而且，他们情愿采用简单直白、毫无修饰的风格，而不是以刻在贝叶上的高贵语言，依据经典文字宣讲开示，这些作法都被视为对佛法有失恭敬。出于某些原因，学者们担心，这种不频繁引据巴利语经典的即兴教学形式，很容易导致未受良好教育者的观点被当成是佛陀的教导。此外，森林僧人坚守苦行修习的传统，比如一天只从钵里吃一餐，也被视为是过分、过时和粗鄙的。

森林僧人对城镇僧人的声望产生了威胁。虽然森林传统在乌汶鲜为人知，但任何读过或听过佛经故事的人都会发现，比起城镇僧人，森林僧人的生活方式更接近于古代的典范。持戒精严的僧人让村镇僧人倍感压抑。在这之前，没有标准来衡量他们。他们的懒散一向如此，人们也习以为常。可是现在变了。到过巴蓬寺的信众临走时不仅深受鼓舞，比起本村的寺院，他们也对这里的一切更加心生向往。他们说，隆波不只是在接受供养后，念几句巴利语的祝福给他们，他还教导他

们持戒的利益以及如何禅修。对隆波的妒忌有时表现为轻蔑和侮骂。隆波的回应则是静静地继续他的修习和对僧人的训练，并以自己无懈可击的行为举止令攻击者无隙可乘。

从最早开始，隆波在蓬森林建立的寺院就被称为巴蓬寺。但从技术或法律的层面来看，它并不是一所“寺院”。“寺院”是在全国性僧团管理机构的建议下，由王室赐予的僧人居住地。它标志着当权者对寺院的合法性与正统性的正式认同。一个僧团在发展过程中，如果已经基础稳固，必要的建筑物均已齐备，并且拥有在家信众的持续支持，那么申请这个地位会是一个很自然的结果。在法律的眼里，巴蓬寺真正成为一所“寺院”是在 1970 年。在它的早期，由于其合法性尚无保障，面对敌意势力时，它的脆弱地位颇令人担忧。

隆波清楚地意识到，巴蓬寺要获得长期的保障，离不开与城里的僧团长老建立良好的关系，或至少是彼此接纳。虽说在事实上，权势人物不会干涉他对寺院的日常管理，但隆波和他的僧人们在法律上还是受到由乡、市、府各个级别委任的上座比丘的行政管辖。如果巴蓬寺受到这些僧人的敌视或怀疑，寺院会很难继续生存下去。曾经就发生过这样的事，那些被冠以“游民”和“叛教者”之名的僧人在隐居处遭到驱逐，甚至被迫还俗。指控森林僧人是激进的危险分子，也逐渐成为一个有效的毁谤。

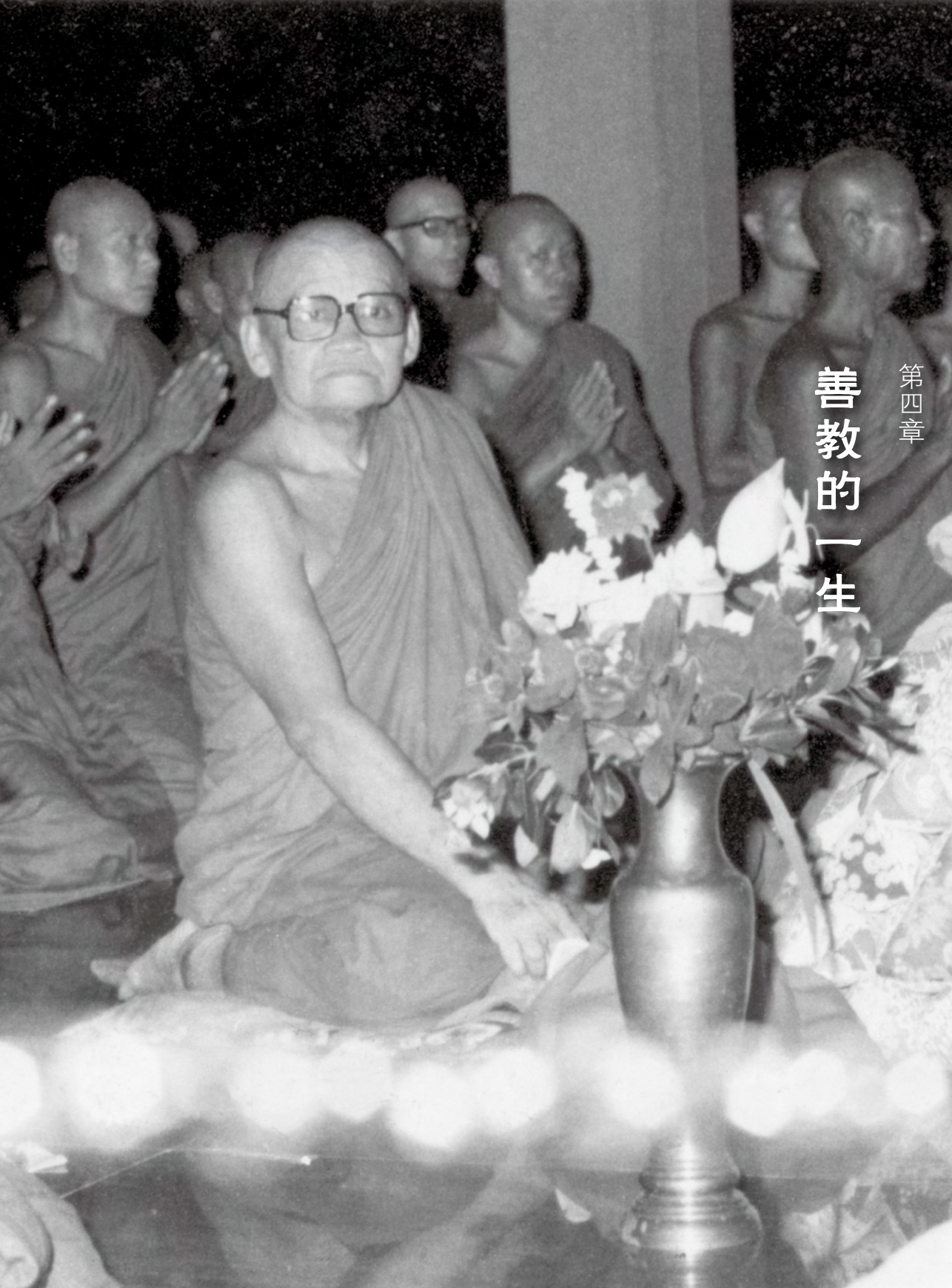
对此，隆波待以温和外交。对待附近村镇寺院的僧人们，隆波总是很有礼貌，也常常将多余的供养品和工具捐赠给他们。渐渐地，巴蓬寺得到了认可，成为当地风土的一个组成部分。隆波还邀请管辖当地的僧人领袖来作弟子们的戒师，如此一来，使得这位权倾一方的人物，对巴蓬寺僧团的福祉产生了个人的兴趣。隆波还为有意参加纳探佛学等级考试的僧人们准备课本，巴蓬寺僧人令人瞩目的考试成绩，赢得了城市学者心有不甘的尊重。

隆波尤其重视对本地瓦林镇和乌汶市的上座比丘表示敬重。他努力让他们亲眼见证，他和他的弟子们不是存心推翻腐败组织的异己分子。他们是简单的森林僧人，只想有一个安静的地方来修行。在一年一度的雨安居开始前，他总是带着僧团去礼敬上级主管。即便——在早期，这是家常便饭——隆波常常受到冷嘲热讽或居高临下的对待，他总是谦逊地低着头，化解了潜在的敌对者。

岁月荏苒，隆波的僧龄与名望稳步增长。来自本地和全国各地在家信众的支持也迅速增长，这成为他和诽谤者之间的一个缓冲，寺院也变得安全和有保障。与此同时，当地好几位显赫的学者僧人，如阿姜摩诃阿摩，成为了隆波的弟子，这让巴蓬寺僧团在巴利学者眼中获得了某种学术上的正统性。对隆波的猜疑和不信任大幅度减少，妒忌心转移到了地下。越来越多的僧人请求来巴蓬寺受训。

来自村镇和城市僧人的负面反应并非完全是一件坏事。在腐败与衰落的汪洋中，巴蓬寺僧人视自己为困境中坚守与奉献的少数派，这强化了他们的决心与集体荣誉感。早期的巴蓬寺被视为纯正修行的孤岛，人们或许可以合理地推断，巴蓬寺特色鲜明的和合与团结，就部分地建立在汪洋孤岛这一自我认知上。当然，偶尔也确实可以看到，那些通常与自我特殊感相伴而生的骄慢，也会在巴蓬寺僧团成员当中浮现。不过，有隆波时刻紧盯着他们，鞭策他们迎头对抗染污，大多数僧人都会非常痛苦地意识到自己的弱点，他们根本维持不住这份优越感。

回到乌汶十年后，隆波终于可以为自己在巴蓬寺的付出与成果感到欣慰。比丘、沙弥和戒尼的人数不断增加，这显示着寺院在健康茁壮地成长。关于如何训导弟子，隆波学到的也越来越多。在森林僧法脉创建者隆普曼的诞辰接近百年之际，在一个偏远的小村庄，森林僧团的法脉终于在乌汶扎下根来。



第四章

善教的一生

具戒有正见，住法见真谛，

所作皆已办，世人所崇敬。

《法句经》第217偈

善教的一生

隆波，众人的善知识

一、导言

从 1954 年开始，隆波查把生命的重心放在了寺院，将主要精力用于训练人数不断增加的住寺比丘、沙弥和戒尼，同时也指导寺院护持居士们的修行。及至七十年代末，他已经成为泰国最受尊敬的僧人之一。然而，隆波在 1977 年结束了英国之旅后，健康状况开始每况愈下。到了 1983 年初，隆波瘫痪了，而且无法完整地表达自己的意愿。从那时起，他就决定不再开口讲话了。1992 年 1 月，在遁入寂止与静默九年之后，隆波的生命走到了尽头。

隆波一生中的巅峰时期，并不适合按时间顺序来叙述，因为几乎没有可以与之相对应的外部事件。寺院生活被刻意地设计为单调的重复。除了前往寺院分院视察工作之外，隆波很少外出。作为一位森林僧人，他独身禁欲，没有戏剧般的人生，没有结婚生子，也没有爱情故事。他没有挣过一分钱，也没丢过一个子儿。除了肩上布袋里的物件外，隆波没有累积其它任何财物。从被保留下来的记录可以看出，隆波二十五年的生活故事，主要是围绕着他所教授的佛法和他所创立的修行体系。

在这些年里，隆波完全履行了自己做为“善知识”（巴：kallāṇamitta[1]）或“善友”，亦即佛教中理想的精神导师的角色。正如在一则著名的典故中，佛陀曾这样纠正阿难尊者：善知识不是梵行的一半，而是梵行的全部。换句话说，善知识的支持是佛教修行的根本所在。修行的最终成就固然是从一切外力支持中解脱，但在通往解脱的路途上，“善知识”是不可或缺的。

佛陀对理想的善知识的描述是：他能够激发周围人们的热情与奉献、尊重与追随。他耐心地对待弟子们提出的问题和他们身上的弱点，并且娴熟巧妙地与他们交流沟通。善知识能够以清晰易懂的方式解释深奥的法，他从不滥用权力来误导弟子。佛陀说，正是由于亲近和结交善知识，人们得以听闻并讨论佛法，增长戒德，精进娴熟地断除不善法，培育善法，并且清晰地识别事物的实相。在隆波的火化仪式上，伟大的学者德伟迪尊者（即 P.A.Payutto 帕育陀比丘）应邀为现场成千上万的僧俗二众作开示。当天，他选择的主题便是：隆波查如何做弟子们真正的善知识。

本书后面的章节，将会更详细地阐述隆波如何履行一位善知识的角色。这些章节包括他对出家弟子——比丘和美琪、泰国弟子和西方弟子的具体指导，也包括他如何教导在家弟子。本章的重点则是隆波本人——人们如何看待隆波，特别是他们眼中那些令隆波堪为善知识的诸多品质。

讲到善知识时，佛陀阐明了他的看法，在求道过程中，老师带给学生们的感受和认知会扮演举足轻重的角色。通过观察善知识的行为举止，学生们形成对他的看法，并建立起对他的信任和信心。为了在法中取得进步，学生们甘愿做出必要的牺牲，为修习付出精进与热忱。

1 kalyāṇa 的意思是“高贵”或者“令人钦佩的”；mitta 的意思是“朋友”。

隆波查给小鹿喂食

在这当中发挥作用的，不仅仅是他们对求道与奉献已然有所了解，还取决于他们对老师的认知、对老师的爱戴和尊重以及效法老师的力度。若学生们深信，面前的老师遵循正道并且已经体证道果，他们往往会备受鼓舞。对老师的证悟成就有信心，是修习佛法非常有力的支持性助缘。

教学伊始，隆波就将他与生俱来的魅力展现得颇不寻常，包括他的领导素质和善说佛法的天赋。对隆波的出家弟子们来说，隆波对他们的慈悲以及对他们各种弱点的耐心，都让他们对隆波满怀衷心爱戴。他严格持守戒律的标准、对禅修的精通以及阐述教义时的智慧，又令他们对隆波充满了敬意，并心甘情愿地追随他的脚步。他们认准了隆波和他的教导，这一切的核心，在于他们相信隆波已经从染污中解脱。

二、 总归是不可思议的

解脱

> 比丘们，这梵行不以利养、恭敬、名声为利益，不以成就美德为利益，不以成就三摩地为利益，不以智慧洞见为利益。唯有此心不可动摇的解脱，才是这梵行的目标，才是它的核心和它的终点。
>
> 《中部经》MN29

“不可动摇的心解脱”究竟是什么意思？佛陀教导说，内在的解脱有四个可辨识的阶段。一旦证得，便不会削弱或丧失，所以，它们均被视为“不可动摇”的。事实上，此处的“证得”一词必须谨慎使用。佛陀依照所彻断的特定心智染污来划分每个阶段的解脱：即，心是否已经从特定的染污中“脱离”。因此，各个解脱阶段的不同，主

要体现在该阶段终结了什么，而非获得了什么。佛教的核心象征体现在“佛陀”这个词上，这一体验被称为“觉悟”。

那些已经达到最高和最终阶段的解脱者被称为“阿罗汉”(巴：arahant）；他们已经超越了贪、嗔、痴最细微的表现。他们已经彻底断除了指向自我的起心动念，取而代之的是智慧和慈悲。所有能带来再投生的内在贪爱与执著都不复再有。许多泰国佛教徒，无论是出家僧众或在家信众，都相信隆波查已经抵达了这一最高阶段。

隆波是否知道或者相信自己已经是一位阿罗汉呢？有证据表明他是知道或相信的，但这样的证据少得令人惊讶。或许，对这一话题最重要的观察是：隆波很小心，从来不讨论它。在个别罕见的场合，他可能会以一个简单而实在的词语来形容自己，“我一无所有”——但是，总的来说，隆波对一切关于他证悟成就的问题都避而不谈。

隆波在这件对自己意义如此重大的事情上保持了沉默，这样做在很大程度上是必须的。戒律限制一名比丘向未受具足戒者（巴：anupasampannā）谈论自己的修行。这个限制的重要性体现在下面这项驱摈罪中：无论听众为何人，一位比丘若妄称自己的证悟成就（除非，他真的误以为自己已经证悟了），他将立即被驱摈出僧团。

鉴于其他三种驱摈罪是杀生、盗窃（亦属于普世的严重的不道德行为）和性行为，即对寺院生活的背叛，乍看起来，此处似乎对妄称证悟成就者严厉得不合情理。但伴随这项戒条的颁布，佛陀明确地表示了他的看法，虚妄地夸大灵性能力与证量，对佛教团体会有潜在的灾难性的长期影响，比起个人的色欲或嗔恨，其可怕的程度确实有过之而无不及。

初看起来，这个错误似乎仅仅是讲了一个特别的妄语，但佛陀的担心是，它威胁到了僧人与在家信众之间的关系，而未来，佛陀的教法要依靠这一关系来延续。通过宣称证悟，僧人会成为富于魅力的个

体，将信众对整个僧团的兴趣、信仰和支持，吸引到他们个人身上。这会破坏僧团的和谐共处。由此可能发展出个人崇拜，使信众受到剥削。接着，如果谎言被揭穿，信众对佛法的信仰就会丧失。与此同时，那些谦虚的、已经真正解脱的僧人可能会遭到忽视或否认，因为信众误认为，如果他们真的证悟了，早就应该对外宣告了。信众若对证悟者怀有不恭敬的念头，可能会造下严重的身口恶业[2]。妄称证悟成就即犯驱摈罪，旨在防止所有这些后果的发生。

即使僧人向信众展现的是真实不虚的证悟成就（通常是意在激励他们的修行），也无法避免对僧俗关系的威胁。因此，佛陀对真实宣说灵性能力与证量，也制定了稍轻的单堕罪（巴：pācittiya，心堕落罪）。

虽然，隆波可以向共住巴蓬寺的僧人透露他的成就，也不会因此而违犯戒条，但他并没有这么做。他知道，任何对僧团所做的声明都不可避免地会泄露给在家信众。僧团不是一个固定和封闭的团体，每年都会有僧人放弃修行还俗回家。事实上，还俗僧人的证言以及僧人在护持居士面前对老师的溢美之辞，一直都是有关僧人证悟的谣传中最常见的源头，它们以讹传讹，在佛教团体中扩散开来。所以，隆波在此事上保持了神圣的静默。

他就是他

想必这是隆波的意图所在，他在此事上的表率为巴蓬寺开创了一种严谨慎重的文化。证悟成就被看作是个人隐私，推测他人的成就或提出相关的问题被认为是粗俗的。如果讨论所涉及的是隆波本人，则更是不妥。这样的防范标准，确实极大地保护了戒律所规定的僧团内

2 针对一位已经证悟了的众生所造下的身、口、意之业，无论善业还是恶业，均被认为比针对一个未证悟的众生所造下的业要重得多。

部以戒龄长短来确定尊卑关系的体系，防止它被戒龄较低却富于个人魅力的僧人及其身边形成的帮派所削弱。

尽管如此，有一次，这一惯例依然差点被打破。一位来访的下座比丘公然向住寺僧众宣称，自己已是一位阿罗汉。僧团中，一些成员认为他的说法属实，大多数僧人没有表态，少数人则对此不屑一顾。关于这位僧人证悟的真实性成了热门话题，特别是，他花很长时间躺着这一奇怪的事情被大家知晓后。有一段对话传遍了整个寺院。有人问这位僧人，他在躺着时是在做哪门禅修。他回答说，躺着时他什么也不做。提问者接着说，如果他躺在那里什么也不做，会睡着的。那位僧人回答说："噢，是的，但是睡着了，也是在做什么。"

这位来访僧人造成的影响不断蔓延。最终，有人鼓起勇气去向隆波讨一个确切的说法，那位僧人究竟是不是真的如他所说。但是，隆波早已见识过这一切，而且，他不愿意喂养这种提问背后的好奇心。他仅是用非常中立的语气回答说：

> "如果他是，他就是；如果他不是，他就不是。我，我什么都不是。我里面什么都没有，也成为不了什么。我们的事情是我们自己的，跟别人没有关系。别人的事情也跟我们没有关系。"

这就是他典型的答复。隆波没工夫理会那些喜欢闲谈他人成就的僧人。

> 还不如观你自己的心。看看你的起心动念。你为什么想知道？这样做对你有什么好处？你当下的心态是什么样的？那里面还有贪吗？还有嗔吗？还有痴吗？你怎么才能去掉它们？

过了一阵子，来访僧人离开了，那一小股兴奋也消退了。一段时间后，隆波向僧团开示，回到了他最喜欢的一个话题。他教导说，无论是对待自己还是他人的见法成就，正确的态度都源于省思它的“不一定（泰：mai nae）”。任何经验，包括那些无比殊胜的经验都不可执著。他提醒弟子们，要警惕“观随染”[3]，通过禅修，心能够提升至殊胜微妙的状态，对此状态的认同会导致禅修者误以为自己已经证悟，并由此危险地高估个人成就：

> 他们的定（巴：samādhi 三摩地）很好，但是没有观（巴：vipassanā 毗婆舍那），所以，他们只看到事情的一面……他们误把自己的信念当成智慧，看不到自己的错误思惟。

他提醒弟子们，解脱的各个阶段不是证悟的各种新身份，并告诫他们：

> 根本不要成为什么。成为什么，无论是成为任何什么，都是苦……让佛陀现前，遁入佛陀。佛陀在哪里？就在事物的无常与不可靠中！一开始就把握好这一点。如果你的心说，“我是一位入流者”，向佛陀顶礼，他会告诉你“可能是，可能不是 （泰：mai nae 不一定）。”你心想，“我是一位不来者”，佛陀同样会说，“可能是，可能不是。”你的心又想，“我是一位阿罗汉”，佛陀会大声对你说，“可能是，可能不是！”

任何涉及他自身经验的话题，隆波都避而不谈，这与他对证悟话题保持缄默的总体态度是一致的。在这方面，他追随的是佛陀本人。

---

3 巴：Vipassanupakkilesa，见术语注释表 829 页。

佛陀通常专注于证悟的障碍以及克服这些障碍的方法，他留给发愿解脱者自己去发现，一旦这些障碍被克服，余下的将会是什么。那个超越语言的实相，有多少能被文字所描述呢？隆波所持的观点是：关于实相的教导可能是鼓舞人心的，但也可能成为修道上的障碍。对解脱持有一个固定的想法，会很容易导致期待和贪爱，以及对心之微妙境界的执著与认同，这些会障碍心从这些境界中解脱。

在他教学生涯的后期，隆波开始接触禅宗的教义。他喜欢那种俏皮的、悖论式的话头，也似乎很欣赏那种超越世俗名相和理性思惟去谈论经验的方法。时不时地，他会用一种隐晦的、诗意的风格来表达他迄今为止较为保留的内容：

> 在一开始，我说过这是一件：“快去，快来，快停”的事。如果你一直这样做，最终也不会有些什么。事物只是它本来的样子。一切都将会终结。无需往前走，无需往后退，无需停下来。不去、不来、不住。 一切都结束了！把这个带回去，好好反思，直到它在你的心里变清晰。到那个点上，就真的什么也没有了。

推测

尽管隆波不愿意谈论他的修行成果，但是，在这样一本传记里，似乎应该有一个地方来谈论与此相关的一些常见问题。为此，以下段落将致力于这项任务。虽然，这个小节很想赢取“省思”的冠名，但它更适合于一个分量远没有那么重的词——“推测”。

关于证悟成就，从来就没有任何铁证能确认它已得，只能确认它未得。但是，在研究这个问题时，还是有一些可供依赖的原则。最重要的原则是，仔细查看佛陀对证悟者特征的说明，然后，长时间地观

察此人的行为和言论是否符合这些品质。还需要考虑的是，此人是否相信他已经证悟。第三，其他已经证悟的众生，是否确认此人已证悟。

就隆波的情况而言，有很多证据表明，他的言行与佛陀讲法时所宣说的证悟者之言行是一致的。此外，虽然他并没有宣布过自己已解脱，但从他那些为人所知的用来指称自己的词语中，例如“已作完了”和“无余”，似乎有理由推测他对自己的解脱是确信的。他的证悟成就，也被他同时代的泰国森林传统中最伟大的僧人们所认可。隆达摩诃布瓦这位泰国森林传统公认的领袖，不只一次地就此直言，例如，他宣称，“隆波查是一等光泽的钻石”。虽然，所有这些都不构成证据，但是每一点都提供了依据，让佛法修行人能够理性地相信，隆波是一位“圣者”。

但是，如果把隆波已证得解脱作为一个有效假设，进一步需要迫切回答的问题便是：何时何地，发生了这一重大修行突破？当然，信心十足地回答这个问题的唯一途径，就是通过隆波本人的证词。但是，如同上面所提到的，他对此保持沉默，剩下的都只是推测。在阅读下文之前，这里有几句说明。必须强调的是，隆波的弟子们在这件事情上并没有达成共识——实际上，它甚少被谈论——所以，请勿在此处望文而生定论。

第一个推测是，隆波在 1954 年建立巴蓬寺之前，就已经至少证得了四果中的初果——入流果。这个猜测背后的原因是，隆波深受隆普曼和佛陀本人教诲的影响，警戒僧人们一定要在真正胜任后才可以传法。例如，法句经的一偈指出：

第一将自己，安置于正道；
然后教他人，贤者始无过。
若欲诲他者，应如己所行。

《法句经》第 158 — 159 偈

佛陀教导说，在为他人提供心灵滋养上，未证悟者能做的程度非常有限。有一次，他将此比作一个深陷粪坑的人，试图帮助另一个人脱身。只有当这位悲悯的善士修行到自己能站稳时，他才可以真正地帮助别人。

隆普曼有时会讲起，一个仍深陷染污的人在教导他人时可能会造下的恶业。在他的弟子中，对这个警告最普遍的解读就是：只有证得入流（道）果才会让僧人拥有不可动摇的正见，使他免于引领弟子误入歧途。在实践中，这并不意味着隆普曼禁止未证悟的僧人进行任何形式的教导。事实上，他鼓励座下的僧人在行头陀时，为一路遇到的村民开示佛法。但若是要建立寺院以及正式进入教授佛法的角色，那似乎就走得太远了。

不过，佛陀准许比丘一边履行老师的角色，一边完成（证悟的）后三个阶段的修行。他将这样的比丘比喻为羊群中的头羊，既能够照顾它的牧群，同时也不忘自己吃草。基于这几点考量，隆波在 1952 年左右开始收弟子，并于 1954 年同意建立寺院，这些事件便突显出重大意义。这看起来是个清晰的迹象，此时的隆波认为自己已经站稳了。

在推测的道路上继续前行，可以回溯到兰卡山之行。为了解决禅修中的一个问题，他前去寻求指导，彼时他应该还未入流。下山后，他在那个四敞透风的小法堂[4]里的体验，想来是修行取得重大突破的候选事件之一。从那一天到他第一次接受比丘作为学生，时间相隔差不多三年。这对应了日后据称是隆波私下的一个评论，他仔细审察自己的心长达三年，之后才完全确定自己的突破是真实的。还有更进一步的间接证据：他曾说过，若能真正勤奋地修行，五年的时间足以证得入流（道）果。

4 见第 113 页：“我从兰卡山下来……”

有一点是大家普遍认同的，当隆波建立巴蓬寺的时候，他仍然有功课要做。这极可能用来解释，为何隆波在寺院成立头几年开展了严苛的训练（而后期则有些放松）。几乎没有线索显示，他何时完成了剩下的突破[5]，不过，一个片段颇具暗示意味。据说，有一天，隆波对一位粗心的沙弥发了脾气。意识到自己心中仍然残留着能让他发脾气的嗔心，隆波是如此地震惊。他走进孤邸，发誓说，不彻断这残余的染污，他绝不离开孤邸。十天之后，他走出了孤邸。

在此重申，上述段落是推测性的。对于隆波的弟子们来说，他们的老师在戒律上无可挑剔，在佛法中绝对值得信赖，这种感觉比估量他的证悟成就要重要得多。他们通过自己的亲身感受知道，隆波的行为中已经没有了贪、瞋和痴的现前。相反，他们深受鼓舞，并坚信隆波的行为无不是以智慧和慈悲为出发点；他的教导深刻而有效；他了解心的微妙运作，对此有完全的把握。他们对隆波充满信心，认为隆波绝对可靠，并且永远不会误导他们。

神通

隆波的弟子们普遍相信他有神通，特别是有他心通（俗称读心术）。这是另一件隆波始终保持沉默的事情。不过，可以肯定的是：无论他是否真的有神通，弟子们都会相信他有，这份相信绝对影响了他们对隆波的认知，也影响了他们自己的修行。对于很多比丘和戒尼来说，这给了他们更大的动力放下不善念。当放逸的心绪席卷而来时，一想到老师可能会知道自己的心里正沉迷何事，他们就很羞愧难当。这能强有力地支持一些尚未稳固的美德，如明智的惭羞（惭）与对后果明智的愧惧（愧），令它们适时成熟。

5 在一次禅修中，有可能接连突破不止一个阶段。

但是隆波真的可以读心吗？对于佛教徒来说，他心通不是一个遥不可及的概念。只消简略地翻阅佛教经典就可以确知，佛陀肯定过许多神通的存在；并且，从经典中还能发现，这种说法在佛陀的同时代人中毫无争议。这应该不足为奇，在禅修发达的文化中，精通而熟练的禅修者能够发展出神通力，这种可能性从未受到严重的质疑。佛陀曾与每一学说派别的哲学家辩论，包括激进的唯物论者，但从来没有人挑战他对于神通的认可。这里或许可以推测，他的对手们果真这样做的话，将会导致自己声誉尽损。

佛陀本人拥有一切（世间及出世间的）神通，但他很少示现这些能力。特别需要注意的是，他拒绝利用神通来教化他人。在佛经中，佛陀示现神通的情况并不多见，其中大多数情况下，都是为了教导特定的人。那些人已经具足了解脱的心灵特质，但是被强大的防御性心智状态所障碍。在这类情形下，作为一种教学手段，佛陀示现了绝妙的神通大威力，它所带来的震撼能令人的思绪停止，继而打翻他们的平衡，让他们向佛法敞开自己。佛陀与他的父亲见面时，以及他邂逅杀人犯央掘摩罗（巴：Aṅgulimāla)[6] 时，都能找到这样的例子。

佛陀非常清楚，名望和世间诱惑会追随那些向在家众展示神通的僧人。宾多拉尊者（巴：Piṇḍola）曾当着众人的面悬浮升空到一根柱子的顶端，取下摆放在上面的檀香木钵，佛陀严厉斥责了这一不体面、不恰当的作法：

> 正如一名女子为了一小枚卑微的硬币而展示她的私部，亦然如她，你仅为了一只卑微的木碗，却在世人面前表演超人的神通。
>
> 《小品律》CV 5.26

佛陀宣布，今后任何僧人以这样的方式行事，都是触犯戒律的恶作罪。

6 《本生经》第 547 经；《中部》第 89 经。

佛陀认同，拥有诸如在空中飞行或在水上行走这样的神通力是一个相当大的成就，是三种神变（巴：pāṭihāriya)[7] 之一，但是在解脱道的修习上，它也可能严重地分散心力。最重要的是，佛陀曾明确表示，这类能力并不意味着解脱。一直以来，禅修者中都存在着有神通的未解脱者，以及没有神通的已解脱者。

虽然，佛陀那个邪恶又有神通天赋的堂弟提婆达多早就证明了神通不等于解脱，但这一教训从未被真正领悟。东南亚的佛教文化普遍认为，解脱者会自动被赋予神通力（亦即，那些有神通的人必定已经解脱了）。因此，几乎不可避免地，隆波被广泛地认为拥有特殊能力。

无可否认，心灵导师常常成为众多投射和神话传说的对象。隆波也是一样。许多关于他的神奇故事，人们在听到的时侯应当有所保留。然而，一概否定所有的故事和出于深信而全盘接纳，两者都是不审慎的。

的确，纵观那些相信隆波有读心术的人，他们的记述绝大多数都不足以作为确凿的定论。许多情况下，怀疑论者可能会将此归结于轻信的人们把特别的意思硬塞进了原本宽泛或含糊的表述中。但也有一些情况，怀疑性的解释根本站不住脚，除非将原文的可信度否定到极限。还有些时候，所有常识性的解释都明显说不通。这些事件的讲述人通常是僧人，仅一个例子就足够了：

有一天，一位年轻的僧人从巴蓬寺以南两公里外的溢村托钵回来，他记得自己暗暗地想：“我好饿啊，我今天要吃一顿大餐。我得吃一团像我的脑袋这么大的糯米饭才能饱。”他走进寺院时，正好碰到隆波，隆波微笑着对他说：

7 pāṭihāriya：神变或奇迹。佛陀谈到三种神变：1）神通、2）他心通、3）教诫神变。

你饿坏了，要吃一团像你的脑袋那么大的糯米饭，嗯？

那位僧人满脸通红。他说，那天自己最后不但没有多吃，反而吃得远比平时要少。

乌泰医生是隆波亲近的在家弟子和私人医生。多年来他时常观察到，隆波似乎显然知道他人的心思。有一天，他按耐不住，问了这个问题。隆波的回答只是：

这跟禅定有关。它没有什么深奥的，但也不是可以轻易谈论的事情。

迷恋，无论迷恋什么，都因其本性而妨碍佛法的修行——很少有什么能像神通一样使人迷恋。隆波看到，填饱人们对这类事情的胃口没有任何益处。无论是在正式开示中还是一般谈话里，他都很少提起神通。如果有人问起这些话题，他通常会打断他们。一次，有人问他：

在家人：隆波，他们说您已经完全证悟了。这是不是意味着您能飞在空中？

隆波：这与证悟有什么关系？屎壳郎也会飞。

隆波会将谈话从神通转移到四圣谛上：苦、苦因、苦灭和灭苦之道。一位学校老师问隆波，自己读到佛经中有些段落谈到，完全觉悟的众生被赋予了神通力，这是否属实。隆波指向环绕着他们的森林，回答说：

你在问一些太遥远的事情。我们干嘛不谈谈眼下正在绊倒你的这个树墩呢。

佛陀宣称，在三种神变中，第三种也就是教诫神变，比神通和他心通更为“殊胜和高贵”。引导人们的心从无明转见实相，这是最伟大的神变。至今，当人们向隆波的大弟子们询问有关他的神通力的问题时，弟子们更愿意谈论的是隆波神奇的教学能力。

但是，逸闻轶事总会流传下来，这是因为它们太为人津津乐道了。一位年长的美琪曾讲起，有一次，一条巨大的眼镜王蛇[8]出现在巴蓬寺。看到它的尾巴消失在树墩里，隆波就为它取名为“树墩子”。每天，在他去溢村托钵的路上，树墩子都会溜溜地跟在后面。有一天，一位正准备下地的村民注意到隆波的脚印被一条大蛇的痕迹所覆盖。见此情景，他跑回村里喊道：“阿姜带着一条蛇托钵！”受到惊吓的村民们沿着覆盖了隆波脚印的蛇迹一直来到寺院。第二天早上，他们生气地跟隆波说：

村民：阿姜，您为什么要带着一条蛇托钵？我们不会往您的钵里放吃的了。我们被吓着了。

隆波：这事跟我没关系。我没有带什么蛇。

村民：您这是什么意思？我们看到了蛇的痕迹，它完全盖住了您的脚印。

隆波坚持说，他只是像往常一样托钵而已。在这之后，一群村民就出去调查。他们发现，那条蛇从森林出来跟着隆波，到了村口，它就钻进灵龛，在那儿等待隆波从村子托钵出来，然后，再跟着他回寺院。

8 佛教文献中，一直都有一类名为拿嘎（巴：nāga，意：龙 / 天龙）的神。它们以异常巨大的蛇身出现在世间，特别是眼镜王蛇。据说，佛陀觉悟后，伟大的拿嘎神慕卡林达（巴：Mucalinda）曾为佛陀遮风避雨。

隆波没有看到蛇，但是观察到了它留下的行迹。第二天早晨要出去托钵时，隆波站在森林的边缘，大声说：

> 树墩子，不要跟着我托钵。村里人都怕你啊。到林子深处找一个地方生活。不要让人再看到你。以后，会有很多人来寺院，他们会害怕的。

从那以后，大眼镜王蛇就再也没有出现过。

三、素描画像

鼓舞人心

在弟子们的眼里，用来描述隆波的品质中有一些是属于普世的美德，其中最突出的，可能要数耐心。尽管，僧人的某些成就必然是隐私的，但森林僧人对身体不适和寺院严苛生活的忍受程度却永远不会是隐私。作为僧团的领袖，隆波的耐心尽人皆知。他能赢得巴蓬寺僧众的特别爱戴，是因为他始终率先垂范，以身作则，从不要求别人做他自己不去做的事情。管理一个诺大的寺院，会有很多问题随之而来，他也因处理这些问题时的包容心而闻名：对于比丘、沙弥、美琪和在家护持者的困难与疑惑，他耐心倾听并给予指导。当隆波谈到耐心时——他经常谈起这一话题——他的话总是带有很大的分量。

隆波也被视为深谙感恩之道的典范，这项美德或许是泰国文化的核心。在泰国，感恩被认为是辨别良善的关键标志。 而“负恩”则被看作是非常严重且具伤害性、甚至是毁灭性的指责。实际上，“感恩”这词不太能精确的翻译出泰语词汇“kataññu-katavedi”（音：卡旦努-卡达维谛，借自巴利语），因为后者包含两个相关的美德：“kataññu”

（卡旦努）对收到的善意能够知恩，“katavedi”（卡达维谛）决心恰到好处地表达知恩。泰国文化特别强调要努力偿还“恩债”，尤其是对于像父母和老师这样的大恩人。

隆波以僧人应有的方式报答了他的父母。作为一位年轻的僧人，他推迟了学业，在病床前护理临终的父亲。在云游行脚的年代，他定期去拜访母亲，并给她讲授佛法。建立巴蓬寺后，他将母亲安顿在寺院，在自己的指导和保护下成为了一名戒尼。

虽然，隆波从未长时间地在任何一位老师的指导下修行，他对修行道上曾经帮助过他的人们有着明确的感激之情。他总是以最高的崇敬讲到隆普曼——他的心灵之父，遇到隆普是他一生中的决定性事件。他还经常带着极大的爱戴和尊敬谈起另外两位对他影响极大的僧人，隆普通拉和隆普钦纳理。隆普曼在 1949 年，即隆波去侬泊如（Nong Peu）拜见他的第二年圆寂，而隆普通拉在 1956 年隆波返回乌汶后不久也过世了。因此，隆波没有机会表达对他们的感恩之情。但是，隆普钦纳理一直活到了 1980 年，在此之前的很多年里，隆波定期派遣巴蓬寺的僧人轮流去照顾和护理他，因为这位老僧完全不要跟任何医务人员打交道。当隆普钦纳理过世时，隆波和弟子们为他举行了葬礼，并主办了所有的葬礼仪式。

隆波对巴蓬寺的在家护持者十分友善亲切，总是对他们的支持表达坚定的感激，从不认为这是理所当然的。当他的长期护持者生活中有重要的事情发生时，隆波会接受邀请前往他们家里应供；当他们生病时，隆波会去看望和鼓励他们。在他们的生命走到尽头时，他会带领僧团举办葬礼仪式。 隆波曾经对僧团说：

> 当我对自己有一定的了解时，我想到了在家人。我看到了自己在各个地方欠他们的债，即使是那些只在我的钵里放

过一勺米饭的人。我没有放逸。我没有忘记。我想到了每一个人的善意。

他不断提醒弟子们，要他们忆念自己的生活是如何依赖于护持者的慷慨之心：

提供食物、住处，以及生病时提供医药，这些都不是小事。他们支持着我们趋向涅槃。如果没有食物，我们将无法求道，我们将无法禅修。

激情

佛陀区分了两种不同的欲望：一种根植于对事物实相的无明（巴：tanhā，贪欲），另一种根植于对事物实相的洞悉。第一种要抛弃，第二种要培育。第二种可欲之欲被阐释为“想要一心向善”(巴：kusalachanda，善欲)或“想要追求真理”（巴：dhammachanda，善法欲)，它表现为对佛法修行的激情。

隆波从来不乏激情。他曾经公开表示，他在出家后所遭遇的问题当中，唯一严重困扰过他的便是性欲，整个二十多岁期间，他都饱受性欲的折磨。幸运的是，隆波的激情从未仅仅指向感官世界。同样的能量还驱使了年少的他进入寺院，并化作他对佛法与戒律的献身。随着世俗色欲的减退，善欲开始迸发。隆波坚守戒律的力量回荡在他对弟子们的誓言中：“我宁愿死，也不愿违犯戒律。对我来说，失去生命的遗憾，比不上失去戒德的遗憾。”他对待佛法激情四射，把对抗染污的喜悦比作享用极辣之食的乐趣。

隆波的修行以大胆和魄力为特征。追求真理的激情赋予他世间所谓的“卓越的职业道德”。面对障碍，他毫不畏惧，并宣称，“涅槃

就位于死亡之海的岸边”。隆波对于修行的激情，弟子们都只能望其项背。他们说，昼夜对他仿佛没有分别。隆波曾经告诉刚出家时的阿姜充：“如果你真的知道如何向佛陀顶礼，你的眼中会饱含泪水。”

然而在他生命巅峰时，隆波最大的激情还是向他人传递自己对佛法的理解。训练出家人是他最首要的任务。出家人是为佛法做出最大牺牲的人，是为了佛陀的教导而倾其一生的人（在佛陀的一个比喻中，他们被比作农夫最肥沃且排水良好的土壤）。隆波为了这一任务全力以赴，创造了一个不过度依赖他，并在他最终离世之后能够持续发展的训练体系。从分支寺院数量的稳定增长中，可以看到他努力的成果。在隆波停止教学时，巴蓬寺有大约六十个分院，三十年后，分院数量增加到了三百多个。

任何时候，只要隆波开始教学，他对佛法的激情立刻显而易见。即使在病重期间，教授佛法也会让他生机再现。当他讲法时，他会变得更有活力，声音更加洪亮，气势也更加逼人。似乎通过为佛法赋声，他叩开了一个深藏的能量之源。而在这一波波活力的间歇，他好像又缩回了病弱之躯。显然，对于隆波而言，佛法就是他的生命。

知足

佛陀所赞叹的最重要的美德之一，便是僧众无论得到怎样的衣物、食物、住宿或药品，他们都会对净信的供养培育知足之心。僧众应尽量少给在家护持者增添负担，此外，他们还应作出鲜活的表率，以证明幸福并不一定取决于享受感官欲乐。知足是巴蓬寺很重视的一个美德，而隆波则在修行中身先士卒。他因为节俭和用心对待别人给他的供养而广受敬仰。别人为他缝制的僧袍，无论怎样，他只是不加评论地收下。从没听到过他对任何特定的食物表达过喜好。他对华丽的东西也毫无兴趣。随着隆波声誉的提高，富有的在家护持者争相为他提供精美的资具，但他仍然一如从前。

有一次，一群僧人想要步一些著名寺院的后尘，建议将巴蓬寺登记为慈善基金会。隆波年纪大了，慈善基金会的地位将确保寺院的财务在他过世后能够保持稳定。隆波给出了自己的意见：

> 这是一个好想法，但我不认为这是个正确的想法。有了一个慈善基金会，你们将不再需要依赖自己的纯正修行。如果你们所有人都好好修行，正确地修行，你们不会缺少资具。佛陀从没有设立过慈善机构，他只是剃除了须发，像我们一样生活，他也过得足够好。佛陀指明了道路，我们要做的就是跟着走。毫无疑问，那就足以支持你们走下去。衣和钵——这就是佛陀为我们建立的慈善基金会。带着衣钵，你们得到的永远会超过你们所需要的。

隆波认为，在物质世界中保持简单和洁净，可以带来一个纯净有序的心。巴蓬寺流行的一句话是：“若你得到很少，只用一点点。若你得到很多，也只用一点点。”

随着寺院访客人数的增加，捐款额也随之增加。如果隆波使用这笔增加的资金来提升他住所的舒适度，没有人会有任何异议。但是他保持了和寺院初建时一样的节俭生活。的确，在 1960 年代后期为他建造的孤邸比其他僧人的要大。但是加大孤邸的面积，只是为了在它下面能有一个足够大的有顶空间，让他便于接待客人。而楼上他的卧室不到三米乘三米，里面几乎空无一物，只有一张矮木床和一个一英寸厚的床垫，以及一些最必要的日常用品，如水壶和痰盂。厕所则是森林边上的一个小茅房。

隆波把供养给他个人的礼物，全部分送给弟子们，或送到比较贫穷的分院。至于供养给他的所有金钱和资具，则直接进入僧团的总基金。隆波没有个人基金或私人银行账户。他说：

我们够吃够住，为什么要攒东西？我们每天就吃一顿饭。

在许多场合，信众会向隆波抱怨，他们已经向隆波作出正式邀请(巴：pavāraṇā)，隆波可以向他们提出任何个人所需的要求，但他始终从未动用过这些资金。隆波对僧人们说：

在家众给我的邀请越多，我就越警惕。

阿姜阿涅克见证了隆波的毫无贪欲，他的话表达了许多僧人内心的自豪感受：

“作为隆波的弟子，最让我引以为豪、无比满足、也最能鼓舞我的，就是他自身的修行。他从来都不会囤积供养，无论价值如何。隆波曾经说，作为比丘，我们开始囤积物品的那一刻，就是一切结束的开始。

“有一年，坤英敦（隆波最富有的在家护持者之一）为了在她的生日那天做功德，供养了隆波九万泰铢[9]。

“她坚持这笔钱一定要用于隆波的个人所需，而不是用于寺院。她走了之后，隆波说，如果有任何涉及到他个人的开支，我们就应该使用这笔钱，而且不要有任何剩余。后来，我们就用这笔钱印制了一批精美的硬装本隆波教法集，然后免费发行。”

依善的森林僧人与城镇里有僧职头衔的僧人之间，一直存在着某种程度的紧张关系。森林僧人批评城镇僧人状似流俗，而城镇僧人也不屑森林僧人的古板僵化，认为他们拘泥已经过时的形式，包括从钵中而非桌上的盘子里进食的苦行惯例。有一次，隆波和一群僧人集体受邀到曼谷的皇宫接受斋饭供养。他和某位上座比丘同时到达，这位僧人轻蔑地看着隆波的钵。

9 大约相当于今天的一万五千美元。

“查，你在国王面前用钵吃饭，不觉得尴尬吗？”

隆波回答说：

你在佛陀面前不用钵吃饭，不觉得尴尬吗？

平舍心

有很多年，隆波曾是乌汶地区一小撮嫉妒心很强的僧人批评和诽谤的对象。在越南战争的高峰期，有人揭发他是危险分子。有一年甚至有传言，一位上座比丘竟然雇用了杀手（在当时的泰国，这种传言并非荒诞无稽）。虽然隆波没有死，但这位据传为阴谋主使的僧人却死于狂犬病。随着时间的流逝，加上隆波坚定地拒绝给冲突火上加油，局面逐渐冷却下来。曾经用平舍心处理了诬陷的隆波，现在面临着一个新的挑战：名声和美誉。

对于有名望的比丘，佛陀曾直言不讳其可能面对的危险：

欲从束缚中获得无上的解脱，利养、恭敬和名声是致命的，是苦涩而残酷的障碍。

《相应部》SN 17.1

它们煽惑人心，导致强烈的骄慢和自大。

正如一只吃着粪，嚼着粪，站在一个大粪堆前的甲虫，可能还会鄙视其它甲虫说：“我是一个吃粪的，肚子里全是粪，嚼着粪，在我面前有一个大粪堆。”

《相应部》SN 17.5

在今天移动互联的世界里，有成就的僧人住在寺院一段时间后，迟早不免会引起在家众的注意。早在二十世纪七十年代，就已经是这样了。在越南战争期间，主要出于军事和国家安全的原因，依善实施了一项雄心勃勃的道路修建计划。随之而来的一个结果，便是参访森

林寺院变得容易多了。那是一个世俗化程度日益高涨的时代，公众普遍的感受是僧团的标准空前的衰落，人们开始向更远的地方寻找真正值得尊敬的僧人。隆波的名字开始被列入值得拜访的高僧大德的名单中。

隆波的弟子阿姜摩诃阿谟在1968年为他撰写了一本简短的传记，这成为了又一个里程碑。住在城里的本地商人、公务员、驻扎于乌汶的陆军和空军官员开始大批来访。很快，隆波就被曼谷的在家佛教徒所知晓，整车整车的做功德者纷纷抵达。这一新的事态给寺院留下了深刻的印象，特别是当国王枢密院的两名成员前来请教佛法的时候。过了一段时间，隆波被邀请到皇宫接受供餐。

七十年代后期，在隆波的西方弟子的发起下，隆波开示的泰文笔录和英文译本以书籍形式开始出版发行。遵循隆波的告诫，佛法永远不应成为买卖，这些书都是免费流通的。这些书籍连同随后的第一批盒式录音带，将隆波的名字传遍了整个泰国。同时，英文翻译版也给他带来了一群国际读者。不久，他的教导接连被译成德文、法文、西班牙文、中文和其他文字。

隆波查接受泰王赐封昭坤僧衔后返回乌汶

面对纷涌而来的名声与地位，隆波不为所动，一如他面对诬陷和诽谤一样。1973 年 12 月 5 日，他接受了普密蓬·阿杜德国王陛下颁授的“昭坤”（泰：Chao Khun）僧职荣誉称号，他的僧衔成为“菩提亚纳长老（Phra Bodhinyana Thera）”。从曼谷返回时，成群的信众在乌汶火车站等着迎接他。汽车和卡车组成浩浩荡荡的长龙，将他护送回寺院，而那里还有成百上千的人在恭候。抵达寺院后，人们举行了一个盛大的功德仪式，庆祝国王授予他们的老师这一殊荣。整个过程中，隆波身处全场的兴奋与喜悦中，却始终是那个冷静而安宁的中心。当在家信众正式邀请他作佛法开示时，隆波谈起了收到这个称号的感受。他说，“昭坤”只是个世间名相。他和几天前的自己没有什么两样。世间法中的得失、毁誉、苦乐、称讥都是变化无常的。了解世间法的本质，心就不会为其所动。

月河上的大桥总是一成不变的。水面上涨的时候，它不会拱起；水面下降的时候，它也不会塌陷。

个性

显然，说到某人的一生，任何详细的讨论迟早都会聚焦到他或她的个性上来。人们普遍的假设是，个性往往是一个人的本质所在。但是，在谈论觉悟者或正在为觉悟而修行的众生时，这一看似自明之理就需要某些限定条件。在这些人身上，他们的个性是不断变化的。基于诸如贪、嗔等染污的个性特质会减少和消失；那些免于染污的个性特质如善意与慈悲，会增长和成熟。

在觉悟者身上，那些与染污无关的性格特质、习气和个性要素会在他们觉悟之后留存下来。不善言谈的修行者会变成不善言谈的阿罗汉，严肃的修行者会变成严肃的阿罗汉，富于魅力的修行者会变成富于魅力的阿罗汉。觉悟者的个性没有一个固定的模子。就好像绝顶聪

明又光芒四射的人偶尔会被鉴定为妄想狂或精神失常一样，最不讨人喜欢的人也可能已经彻底觉悟了。隆波曾经把觉悟者比作不同种类的鸟，大小、翼宽、颜色、啼声等等都不一样，但都被公认是鸟类家族的成员。

关于觉悟者的个性，第二个必须的限定条件是，他们与自己个性之间的关系和普通人与自己个性之间的关系不同：佛教意义上的觉悟，意味着他们彻底摆脱了对自己的个性和个人经历的一切认同。

话虽如此，因为未觉悟者总是对自己的身体和心智产生认同，他们不禁要以认知自己的方式来认知觉悟者：将觉悟者看作是其自我的化身。正是因为这样的见地，使得觉悟者的个性变得非常重要。对许多学生来说，是否应该认真地走上佛法修行之路或修行之后是否应该坚忍下去，促成这些决定的关键因素，很可能是他们对老师的个性的感性回应，而不是对老师的教法的理性认同。

隆波属于更有魅力的鸟类。他的一个兄弟谈到他时说：“我不能说他是个英俊的男人。但是，当你在他面前的时候，你无法把视线从他身上移开。”隆波家里其他成员的身上也具有同样的吸引力，尽管程度会弱一些。多年来，每逢斋戒日，巴蓬寺内的经典场景之一就是隆波的大哥喇兄坐在厨房里，一小群人围坐在他身边，听他阐述着某个话题或者讲起某个趣闻轶事。风格如出一辙！

西方僧人们会评论说，隆波完全就是他真实的自己。换句话说，从他的行为中，他们找不到任何虚饰，也没有一丝不安全感或自负的影子。作为众人瞩目的焦点，他表现得如同大草原上的狮子，任由那些开着吉普车远道而来的人们围观。纵然外界千变万化，他始终如一。一位僧人说，隆波就像一座大山，不受来来去去的雨、雪或日晒的影响。尽管如此，也有一个貌似自相矛盾的现象：虽然隆波给周围人们

的印象是一位绝对本色的人物，但同时，他也可以像更换衣服一样，在各种个性中穿梭变换。不过，在任何一个时刻他会说些什么或者他会如何表达自己，这点越是让人不可预测，他就越像是那个本色不变的隆波。

偶尔，隆波也会像阿姜苏美多所说的那样，好像完全从他的个性中退出：“有时，我看着他，却感觉在他里面没有人……他那种全空的样子非常感人，因为你意识到，他的个性只是供他使用的一件慈悲的工具。”

坐在自己的孤邸下接待客人时，隆波会根据情况在相当不同的模式之间穿梭。在任何一天，他都可能刚刚用老挝方言安慰了一位失去亲人的父亲，继而改用中部泰语向曼谷学者解释教义的一些要点，然后再去呵责一位在修理孤邸时马虎了事的僧人。这种情形可能持续一整天。这不是企业高管所熟悉的“同时处理多项任务”，隆波在每一个时刻都全然关注当下，从一种模式转换到另一种模式时，他没有显示出任何焦虑的迹象，也没有情绪的残留。在讲述他最喜欢的老故事时，到了搞笑的部分他会咯咯地笑起来，就好像他是第一次讲这个故事。在这样的时刻，他没有一丝“大人物”面对入迷听众时的虚荣和浮夸，也丝毫没有显示出，他知道很多人已经很熟悉这个故事了。再多的理论指导，也比不上这种更强有力的教学方式能让人领会什么叫做“专注当下”。阿姜充就是对这种情形赞叹不已的僧人之一：

“一天晚上，隆波坐在他孤邸下面的柳条椅上和几位比丘聊着过去的日子，我在自己最喜爱的位置给他按摩双脚。他的态度是如此温暖而富于感染力，我感到完全的满足。我可以整晚坐在那里，毫无怨言。这时候，一道手电光穿过森林照向我们。来人是度尊者。他是位相当资深的比丘，因违犯了一项严重的戒条（巴：saṅghādisesa 僧残罪），正在按戒律的要求履行赎罪之仪（巴：mānatta 摩那埵）以恢复清净。

度尊者带来刚为隆波洗好的僧衣，打算放到楼上。隆波的身体没有一丝变紧，却突然用最严厉的方式怒斥他。这和我们这小群人的氛围反差如此之大，我背上的汗毛都竖了起来。那一刻，隆波的样子非常凶。度尊者迅速做完他必须做的事，顶礼并离开。然后，隆波继续我们的交谈，好像什么事也没有发生过。

“他没有评论度尊者，也完全没有提及刚刚发生的事情，就好像它从未发生过一样。我突然觉得自己很放逸。我握着他的脚所带来的亲密感，还有这种谈话所带来的惬意，都让我忘记了面前这个人所处的境界远远超出了我的理解范畴。我感到一股强烈的冲动要保持正念和醒觉。我意识到，我不能把任何事情视作理所当然。”

另一位僧人说，隆波是一面镜子，你总能在其中看到自己。他有能力把人们的注意力反射回去，以便他们看清自己的染污，这并非是因为他使用了平缓如镜的情感基调，而是因为他的任何表达模式里从来都是“无我”的。所以，他的弟子们爱他，也由衷地、无法解释地敬畏他。

幽默感

从小时候起，贯穿隆波整个人生的性格特质之一，就是他的幽默感。这个特质把人们吸引到他身边，享受与他的共处。作为一名十几岁的沙弥，隆波在朋友圈里以见什么都觉得好笑且动辄就放声大笑而出名。随着年龄的增长，隆波开始克制自己，在看到突兀的、荒谬的和自负的事情时，不要失去镇定，但是，他对那些事情的兴致似乎从未消失。教学时，若是正色厉声地教导可能不那么容易被接受，他会善巧地将幽默揉进去。他绕过人们的习惯性防御，指出他们的傲慢、迷信和愚蠢，让他们彻底缴械并且更加智慧。作为一名老师，他赞同这样的说法：喜剧是以幽默的方式，来讲述严肃的道理。

隆波丰富的幽默感并不意味着他会讲笑话，这样做会被认为是有悖于沙门法。他没有把自己定位为一个娱乐者，也不会让人们只是为了发笑而笑。他从不在言谈中把他人的种族、宗教或性别当做笑料，也从不迎合任何偏见。他只允许自己的幽默感体现在戒律允许的范围内。戒律的限制是严格的，例如，它禁止以佛、法、僧三宝为题说俏皮话。这背后的逻辑是，不能把皈依处当成小事轻描淡写，唯有如此，才能保全三宝在信众心中所激发出的庄严情感。开玩笑被包含在妄语戒当中，因此也排除了大多数的嬉戏。为了不激恼他人，恶作剧也是被禁止的。有一长串的话题是僧人应该完全避免谈论的，除非是用来说明佛法的某个要点：

> 国王论、盗贼论、大臣论、军队论、恐怖论、战争论、食物论、饮料论、衣服论、床具论、花饰论、香水论、亲戚论、乘具论、村庄论、城镇论、国家论、女人论、英雄论、市井八卦、议论逝者、散漫聊天、揣测陆海起源，如是有无之论。
>
> 《增支部》AN 10.69

从这些禁令来看，僧人似乎根本没有什么可说的了，更别提说得妙趣横生了。实际情况远非如此。当隆波情绪高涨时，他的兴致是极有感染力的。在讲述一件趣事的时候，他会娓娓述说染污怎样披起各种荒唐且自我矛盾的外衣登台亮相，或者模仿一个被贪婪或怒火冲昏的人，他能激起听众发自内心的兴奋。隆波在肢体喜剧方面的天赋也常常让人合不拢嘴，甚至噗嗤一下笑出声来。他最爱讲的故事之一，是一条癞皮狗总是把自己的痛苦归咎于它所待的地方，而不是它那一身的疥癣。隆波喜欢一边讲这个故事，一边抓挠他的身体和腋下，令人乐不可支。即使是最喜怒不形于色的僧人也会咯咯地笑。虽然隆波这样做时并非在讲笑话，但是他和喜剧演员一样懂得掌握火候。他是一个极具天赋的讲故事高手，在教学故事当中，他知道如何把听众的期望吊得高高的，然后，老练地以一个出其不意的结尾来落幕。

与大多数在口传文化中长大的聪明人一样，隆波非常喜欢双关语和文字游戏。他在开示中经常用它们作点缀。引述他开示中的例子可以展现他的机智、他的伶牙俐齿和独具匠心，但却无法传递其中的核心要点：它们所带来的乐趣。这里很难传达出当年的人们是多么地忍俊不禁，当听到隆波指出，头陀僧搭顺风车而不是行脚，败坏了头陀（泰：tudong）传统，那些人是“搭路 - 陀”（泰：talu-dong[10]），“直接从森林的一头窜出另一头”。

关于隆波的幽默感，一些最令人难忘的例子来自于他的即兴评论或问答环节。通常，他会用意想不到的全新方式来看待熟悉的问题，从而戳中听众的执著。来自其他文化背景的人，由于带有不同的习俗和信仰，使得他的这种幽默——特别是经过翻译后——能带来的效果失色不少。不过，有两个例子也许仍能让大家品味一下他评论中的幽默。

有一次，一名刚刚入伍的年轻人想向隆波请一个佛牌，好戴在脖子上作为防子弹的护身符。他依据的是一个古老的传统。众所周知，数百年来僧人一直为士兵提供加持过的护身符。然而，隆波却总是拒绝这么做。在解释原因之前，他指着佛龛里真人大小的铜制佛像说：

> 如果你喜欢，就把那个扛走吧。把它挡在你面前，没有子弹能伤到你，绝对没有。

由于人的身体不因文化的差异而不同，因此，关于身体的幽默往往大家都能懂。阿姜苏美多回忆说，隆波曾带他去参访隆普曼法脉的一些大德。在乌隆省，他们拜访了一位被认为是阿罗汉的老僧，他已

10 talu-dong 的发音与 tudong 相似。

经离不开轮椅，而且几乎不说话。隆波当时有台别人刚刚供养给他的卡式录音机，用来录制佛法开示。于是他把录音机放在尊敬的老僧面前，但老人家只是坐在那里，静静地朝他们微笑。相当一段时间过去了，老僧显然不准备开口说话，于是，他们准备拜别。就在那时，大师放了个响屁。回到车里，隆波重播录音带，屁声清晰可辨。他看着阿姜苏美多说：

这是一个很棒的开示。

严厉而凶猛

很多在家居士感慨，晚年的隆波充满了温暖和光芒四射的慈爱之心，但在他大部分的教学生涯中，慈爱心被其美德上的搭档——悲悯心遮盖了。隆波进入中年后，二十出头的年轻僧人们越来越把他看做一个父亲的形象。他们对隆波的普遍感受大多并非是无条件的爱的源泉，更多是一位智慧的家长，一位不允许儿子以任何方式为他自己制造痛苦的父亲。或者，用另外一个比喻，他被看作是一位医生，以坚定不移的心来帮助病人治愈慢性疾病，即使病人可能会不喜欢，甚至抗拒他所需要的疗程。但就像病人一样，他的弟子们后来还是服从了，因为他们有信心，这位医生知道自己在做什么。

隆波的悲悯心有可能会表现为凶猛，他的这个品质和其传承中的其他几位大师同出一辙。隆达摩诃布瓦在为他的老师隆普曼所著的传记中，形容大师是一个对弟子非常苛刻的严师。而隆达摩诃布瓦本人——直到 2014 年去世为止，他一直是隆普曼在泰国的亲传弟子中最广受尊敬的一位——在一生中也因同样的品质而被人且敬且畏。尽管隆普曼的许多弟子以温和内敛而著称（而且他们中的一些人认为，

隆普曼身上有更多类似温和内敛的特质，但并不广为外人所知），但严师的形象成了森林僧团传统的标志。当然，作为严师的原型，隆普曼取得了惊人的成功，引领弟子们抵达了不同阶段的解脱。而在他的法嗣当中，隆达摩诃布瓦在这方面的卓越成就也得到了公认。

在前一章已经提到，隆波的严厉特别体现在中年时期。这个特质加深了年轻僧人对他的尊重。他们成长于一种敬重权威的文化中，这种严厉的态度和时不时地遭受一顿猛烈的训斥是他们所熟悉的。过多的慈爱诚然会让隆波的弟子们更加爱戴他，但代价却是，他试图灌输的修行强度就会大打折扣。他对放逸行为采取零容忍的政策，即使小小的轻罪也不会忽视。几乎每天晚上，法座上都会传来大量猛烈的训诫。

当然，这样做的效果不一。修行者越专注修持，效果就越好。但有些僧人因无法在高压环境中茁壮成长，于是还俗了。他们中的一些人，如果是在一个较宽松的环境里，有可能还会继续身着三衣。但是，大多数人发现，对隆波的敬畏能赋予自己力量。他们感谢老师不断喝令自己必须保持觉知以镇伏染污——这是仅靠鼓励远远做不到的。他们不太会把隆波当成一个正在斥责自己的权威人物，而是将他视为佛法与戒律的化身，正在谴责他们的染污。这当中，总会有一个危险：他们对于修行的热情可能过于依赖隆波的存在，依赖他作为一个可持续的皈依处。然而，通常的情况是，这启动了修行者对佛法的激情，进而发展成为他们的第二天性。

步入老年后，隆波性格中猛烈的一面退去了，严厉的一面也让位于一个更加温暖、更加祖父型的个性。但是，他锐利的明辨是非的能力从未完全被淹没。他在 1980 年为僧团做了一场开示，后来被英译为《道上的茅坑》[11]，这场开示让人们看到，即使在他教学生涯的最

11 Toilets on the Path，见《阿姜查弘法集》。

后阶段，隆波仍能够送给世人一段堪为传奇的尖锐告诫。隆波没有遗漏任何东西。一位僧人曾提到，坐在隆波面前时，感觉他就像是一头住在嘻笑的柴郡猫体内的老虎。

独立

隆波珍视他的独立，他规劝弟子们与有钱有势的人保持距离，因为与这样的人交往对僧人的正直操守有危险。这是他自己一生所坚持的标准。替有钱的施主们想做功德的愿望着想，僧人们很容易会对寺院简朴的标准做出折中。但隆波从来没有这样做过。

泰国的森林寺院有一个令人惊讶的普遍现象：寺院由一名居士，通常是一名女居士支配总管。这些妇女常常被认为与住持有着宿世的业缘，因而她们被赋予权力，参与并影响寺院的管理。如果她们捐赠了用于建造寺院的土地，或者为其建设做出了大量的贡献，她们的地位则往往特别强大。这些妇女通常是已婚的中年人，她们与住持的关系几乎从来不会有任何不妥之嫌。她们被整个佛教信众群体戏称为“教母”。虽然这样的人可以帮助住持承担繁琐的行政事务，但是，她们也可能严重扭曲住持与寺院信众群体之间的关系，甚至僧团成员也会嫉妒她们的影响力。巴蓬寺从来没有过“教母”。隆波用他高超的技能和外交手法防止任何居士——不管男性还是女性——在寺院建立特权或独享优待的地位。他的独立，以及他拒绝拥有偏爱或心腹弟子圈的做法，增强了弟子们对他的信任以及弟子之间的和合安乐与忠诚。

有一个例子可以看出隆波的决心：不管在家护持者怎么想，他都会做他认准了该做的事情。隆波的弟子阿小曾经有过相当多姿多彩的俗家生活，直到隆波将他收入门下。隆波曾几次带阿小作为随侍一起行脚。阿小讲过一件往事。有一次他们出行到了泰国中部，隆波接受了一对虔诚夫妇的邀请，到他们位于曼谷郊外海滨的房子中休息。

“那是一个很可爱的地方。我可以在那儿待上好久好久，但是，三个晚上之后，隆波吩咐我收拾东西，并安排交通工具。到了该走的时候了，我有点不满，就说：‘难道我们不应该先告诉房子的主人吗？’他说：‘不。如果我们打招呼，他们不会让我们走的。我们没有保证过会待多久，不能让他们用恩惠来束缚我们。’

“不管怎样，看门人一定注意到有什么事情不妥，就打电话给他在曼谷的老板。隆波让出租车司机带我们到柬埔寨边界的阿兰亚普拉特。我们上路后刚刚走了不到十公里，女主人就坐车从后面追了上来，超过我们的车并挡住了前面的路。她跳下车，冲过来，在路中央向隆波跪拜，哭泣着喊到：‘哦！隆波！您还不能离开，您才刚到而已。我还几乎没有时间和您说话，您却已经要抛下您的女儿了。’

“很快地，她丈夫的车子也到了，所以，有第二辆车挡在路上。但是，就算他们整日整夜地恳求和讨好，隆波也不会改变他的主意。他只是说，等到下次吧。然后那个男人也开始哭了。那女人问司机车费多少钱，他说四百铢。她把钱从手提包里拿出来，放在仪表盘上。隆波面无表情地坐在那里，他告诉司机发动引擎。我们最后一眼看到他俩时，他们蹲在路边双手合十，看上去沮丧透顶。”

很久以后，这对夫妇在曼谷参拜隆波时，他们自己对整个事件也感到十分好笑。

四、从心到心

沟通技巧

时至今日，隆波最负盛名的是他传授佛法的能力。他的开示以文字、影像制品以及各种现代设备的有声制品等形式传遍世界各地。在整个教学生涯中，他示范出一位善知识所具备的两个品质，特别是在

沟通技巧方面：首先，能够有效地沟通，让他人易于理解，能够给予建议及呵责；其次，能够清晰而准确地解释深刻的议题。

从最初开始教授佛法的岁月，甚至在巴蓬寺建立之前，隆波就已经明显表现出了阐述教义的天赋。他极为擅长让开示契合听众的需求，善于利用日常生活中的物品，以浅显的话语来说明深刻的主题。佛陀教导说，为闻法者说法时，采用的方式应该是为其澄清、令其叹服、激其信受，并使其心生欢喜。长期聆听隆波开示的人会认为，清晰、叹服、信受和欢喜这四个词非常好地总结了隆波的开示。

隆波出生于依善，当地文化一直热衷于语言的巧妙运用。在他成长的环境中，社会各个阶层都赞赏雄辩无碍的口才以及伶俐幽默的谈吐。依善的民间音乐充满了机智和创意。隆波年轻的时候，即兴押韵作诗比赛是收获季节的一大亮点。在这样的背景下，可以说，隆波的演讲技巧算不上特别少见。真正令他与众不同的，是他把这些技巧用在何处。在原本僵硬枯燥且照本宣科的宗教语境中，他用方言所做的即兴佛法开示，保留了民间口头演讲的能量和火花。

隆波不是第一位以此方法教学的泰国僧人。伟大的隆普曼和他的弟子们在依善乡下行脚时，风格朴实的开示就是他们弘法的特色之一。隆波觉得自己是这一传统的继承者，也许，他也成为了这个传统的最佳代表。

隆波的口头开示转录成文字后，已被大量的泰国佛教徒阅读并珍藏。同时，它们还被翻译成多国文字。尽管如此，以文字来记录口头教学，必然只限于记录其内容，只能在一个维度上呈现原始开示的魅力和感染力。然而，从旧录音带中抢救出来的大约两百个左右的音频文件，则提供了较为完整的体验。聆听音频中隆波的声音，那是彻底地摄受人心——他的声音中带有天然的、无懈可击的权威性，而其中显而易见的仁慈更增强了它的感染力。绝大多数笔录下来的开示，都

来自于隆波教学生涯的最后四年[12]。这时侯的他，从很多方面来说，都是一位老人了——他的身体过早地衰老了。这些开示洋溢着一种父辈的语调，幽默和温暖总是充盈在话语之间。

隆波查在巴蓬寺法堂为僧团开示

隆波开示的主要特点是即兴而发，随感而起。他坚持佛法开示不能、也不应该事先准备好讲稿。虽然他在开口之前，通常心里已有了一个大致的主题，不过，随着他渐入佳境，心有所属，这个主题可能很快就被放弃。他曾经对一个弟子提到，有时他在登上高高的法座时，仍然不知道自己会说些什么。

当我诵完礼敬彼世尊、阿罗汉、正等正觉者的礼敬文，
让我的心平静之后，它自己就来了，然后就开始流淌。

12 为了纪念隆波诞辰一百周年，2018 年新出版了一本泰语开示集，该集共收录了十篇开示。这些开示最初都是使用依善方言，并收录在卡式磁带上，声音质量非常差。这些磁带现在已经被数码化，之后被笔录下来翻译成泰文，并有望在不久的将来被翻译成英文。

谈到这种任佛法自内心涌动的感觉，他与照搬书本的学究式演讲做了比较：

> 源自心灵的佛法像泉水一样流淌，永不枯竭。但是来自记忆的知识就像罐子里的雨水。一旦雨季停止，它很快就用完了。

中年时期的隆波依然有着惊人的活力，他的开示彰显出这一点。随着讲法的展开，他会迸发出难以置信的能量。阿姜鲁昂格瑞回忆说，有些开示火力猛烈，以毫不妥协的方式迎头痛击听众的染污：

“你真的会很痛。从第一晚开始，你就被伤得青一块紫一块的。如果你受不了，三天之内你就会走人。如果你留下了，你就再也不想走了。”

偶尔，隆波会一上来就引爆开示的主题。更常见的是，他会先泛泛地说上几句，一个耳熟的小段子，甚至随口说上一两件闲事。就这样，他闲庭信步般地踱进开示，等待着时机，耐心地让主题自己显现，在几秒钟或几分钟内，主题照例就会现形。然后，几乎显而易见：犹如什么东西被咔哒一下推进了轨道，开示呈现出一个清晰的轨迹。渐渐地，他的话语开始发力、聚焦、势不可挡，听众们则感觉到自己被一股强大的法流所席卷。

新来的西方僧人尚不熟悉这里的语言和文化，对他们来说，开示中某些依善方言的高爆破音听起来很像咆哮，让人不舒服。但是，随着时间的流逝，他们会清楚地感受到更深奥的事情正在发生。在这样的开示中，听众没有表现出任何躁动的迹象。许多人坐在那里，闭着眼睛禅修。那些睁着眼睛的人，则是警醒和全神贯注的。

演变

虽然，隆波开示的内容大多与人类生存状态的普世和永恒真相有关，同时它们也非常契合开示所处的时间和地点。像隆波这样的演讲者，因其演说天赋和意识流式的即兴风格，尤其可以在演讲者与听众之间缔结一种深刻的共鸣。他的口头开示中的这项独特元素，恰恰是笔录的开示所无法保留的。

在较世俗的层面上，隆波佛法开示的威力或许可以用经典的修辞原则来解释，即听众对演讲者的敬仰先于并强化了其演讲的逻辑及情感力度。隆波的气度不同凡响：他不仅散发出极大的个人魅力，他的威信还源于他的年龄、他的住持角色以及他的老师身份。最重要的是，听众相信，他是一位已经完全证悟的导师。他留给听众一个非常坚定的印象，他所开示的是直接经验而不是转述经文，这令他的话语可以直抵听众的内心。

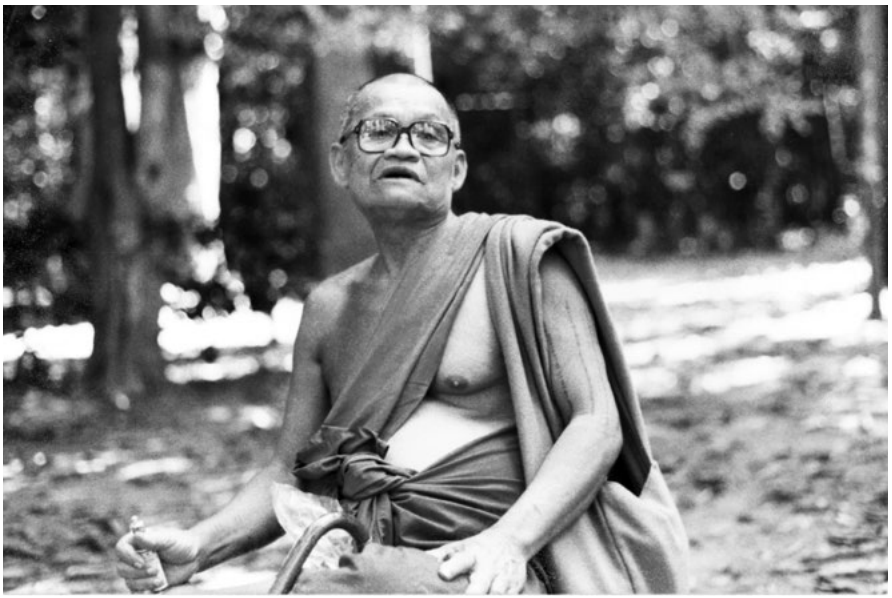
多年来，隆波几乎全部采用依善方言弘法，这是他的母语，也是一种便于演说和讲故事的语言。但是，随着越来越多的来自曼谷的信众到访巴蓬寺，隆波开始更频繁地使用中部泰语弘法。这并非是个很大的跨跃：依善方言和中部泰语有许多相同的词汇。然而，这种相似度并非总是一目了然，它被某些辅音及音调上的差异所遮蔽。（例如，“热”这个词在泰语里是高音调的“ron”），在依善方言中是低音调的“hon”。）

最初，隆波会偶尔在中部泰语中夹杂一些依善方言，或遣词造句的方式很特别，这表明他还没有完全驾驭中部泰语。几年后，这些小问题消失了，但是隆波讲泰语的风格始终保持着鲜明的特色。直到生命结束，当他想说“因此”（泰：prochanan 普罗查南）时，他总是说“否则”（泰：michanan 米查南）。在他的演讲中，那些稍事修改的依善俗语，再披上中部泰语的外衣，传递出一种别样鲜活的魅力。

在转向使用中部泰语的同时，隆波的开示风格也发生了转变，少了些激扬，多了些省思。很难说这个变化在多大程度上是由于语言的转变或身体的衰退造成的。这种演讲方式他以前并非没有使用过，但现在却成了主导。阿姜鲁昂格瑞是欣赏这种新风格的僧人之一。

“你会在听佛法的时候感到振奋，开示结束后，你会感觉很好。若你稍微带点智慧，就会学到很多，因为他语气柔和，很容易听进去。所以，他变了。开示的核心内容保持不变，但风味更佳。”

不过，从隆波的早期开示起，直到 1982 年的雨安居期间最后几个著名的开示，无论他的语气如何变化，贯穿隆波讲法的鲜明特征从未有过改变。



隆波查

这样的开示，只使用简单的语言和最少的理论（就像隆普曼的同辈人曾说过的，“尽可能地简单，但无法再简单”），同时大量运用比喻，以听众熟悉的事物和经验来解释心的微妙实相。偶尔地，他会点缀一

些他自己的经历，还有来自他的老师、同辈人和弟子的轶事。对听众来说，这个体验非常愉快且引人入胜，就像读一本他们放不下的书。

隆波说，闻法时需要一种特别的态度：

> 不断地听，不断地听。不要相信你所听到的，也不要不信。让自己中立，不断地听。这样会带来好的结果，而且没有危险。危险在于你对听到的东西相信太多或不信太多。好好听，好好思惟。做一个会听的人，做一个会反思的人，这就是修行。因为你还不知道，你喜欢和不喜欢的东西是否真实，所以佛陀说，到目前为止，你应该不断地听。如果你不这么做，你只会顺着自己对事情的看法，那样做的话，你会发展出邪见，修行也不会进步。有智慧的人会不断观察、不断思考、不断反思。
>
> 真正的法是无法用语言来传递的。你不能盗用别人的知识。如果你拿了别人的知识，那么你必须用禅修来消化它。听别人说了什么，理解了他们的话，并不代表你的染污就没了。你必须带着你的理解，咀嚼它，消化它，直到你彻底吃透它，直到它真的变成你自己的东西。

七十年代中期，在修建一条通往金刚光洞寺[13]山峰的道路时，隆波的体力曾让他的弟子们感到惊讶。但是，在很短的时间内，他的健康状况就下降到不得不把每月正式开示的次数减少到两三次。他告诉弟子们，要看到好的一面。如果他说太多的法，他们可能只是记住了他的话，然后就自欺欺人地相信自己真的明白了，其实他们并不明白。

13 见第 435 页，“最具有传奇色彩的……”

这样醉心在听法和说法，他们可能会忽视自己的修行，一味沉浸在为他人宣说内心清静之法中，而自己的心却还热恼重重。对于热切盼望隆波开示的弟子们来说，他的这个理由并不很能令他们信服。

还有一次，隆波说，老师的任务更多是为修行提供助缘，而不是频繁的开示。他说，如果你给一头公牛提供一片牧草，那么，牛就会去吃草。它的本能就是吃草，它并不需要被劝说。隆波说，任何站在草地中间而一口草不吃的动物，就不是公牛——也许是猪。换句话说，一位僧人对寺院环境的利用程度，展现出的是他修行的诚意（他的“出家性”）。对于那些致力于佛法训练的人，正式指导只是助缘。

开启真理的比喻

隆波讲法最鲜明的特色之一，就是使用生动的比喻。“未经训练的心就像水牛一样……禅修在不同阶段的进展就像芒果的成熟过程一样……”隆波的许多开示里都撒满了提味的生动比喻。他在抽象的原理与听众熟悉的日常所见之间找出类比，这一能力最清晰地体现了隆波的弘法天赋。相比其他任何的修辞技巧，正是隆波对比喻的驾轻就熟，令他的开示更加有趣和透彻。

隆波的比喻为听众揭去了教义的神秘面纱，把它带进了现实生活，使它不那么令人生畏，而是更直接更实际。隆波特别擅长选择适合听众的比喻。教导当地村民（其实僧人们也一样，他们大多来自农民家庭）时，比喻中的景象主要来自农村，比如水稻和水牛，果园和鱼网。教诲军队人员时，比喻往往会是擒拿格斗或泰拳。对都市听众，他常常使用周围他们可以看到和听到的事物，如水壶、玻璃杯和痰盂。有些比喻他在教学生涯中反复使用，另一些则属于开示或回答问题时的即兴创作。他总是在寻找某种方法，将他所经验的真理转化为听众能够理解的东西。隆波可以毫不费力地使用周遭世界的事物来具体地呈现超越时间的真理，这令他的听众感到振奋和兴致勃勃。

隆波的比喻中出现过各种各样的动物：蛇、狗、千足虫、水牛、青蛙、等等。其中，鸡受到了特别的青睐。某些人学习佛法，只是满足于获得教义知识而不是用它来对治染污。为了说明这种错误与荒谬，隆波说，这就像有人养鸡是为了吃鸡屎而不是吃鸡蛋。说起放逸和不放逸的僧人，他将他们比喻为家鸡和巴蓬寺的野鸡，其行为是完全不同的。

隆波那些最深奥、最美妙的比喻是用来阐明禅修经验的。他把处于平静状态同时又能以智慧回应外缘的心，比作一口安然不动的钟，这个形象的比喻令人难忘。当钟被撞击时，它的自然寂静被强力的刺激所打破，对此它以美妙的钟声回应，音声持续一段适宜的时间后，钟又重归寂静。他说，同样的道理，心应该以“少愿”安住于当下。当挑战升起时，心应该用智慧来克服挑战。然后，像钟那样，心返回到自然的安住状态。

色、声、香、味、触、法不断地撞击着心，激起我们的好恶和执著。隆波解释了当稳定的心把注意力转向行法三共相（世间万事万物的三个共同特质）时，面对任何感官接触，心何以能够如如不动。他说，无常、不圆满、无我就像岿然不动的海岸，涌入心的感官对象就像冲上海岸的浪潮。

> 就像海浪撞击着海岸。当海浪撞击到海岸时，它就粉碎了，然后新的海浪会在同一个地方出现。海浪无法越过海岸。同样，感官对象不可能超出我们的能知意识。当它们遇上无常、不圆满、无我的感知时，就会自行破裂并消失。

另一种禅

在七十年代中期，隆波得到了他的修辞之弓上的另一支箭。当时，阿姜佛使翻译的中国禅宗大师慧能和黄檗[14]的著作刚刚出版，隆波非

14 慧能禅师（七世纪）是禅宗六祖，《坛经》的作者；黄檗禅师（九世纪）的禅宗公案在《景德传灯录》中有收录。

常喜爱这些作品。他发现，这些经典给了他一种新鲜的词汇来表达佛法。曾在禅宗传统中修行过的西方僧人也增加了他这方面的知识。这些译作对他教学方式的影响，可以在他后期的一系列开示中看到。例如，有一些关于心（巴：citta) 的提法，与禅宗经典中“本心”的用法相当。有一次，他把心比作一片本然静止的叶子，但是，它会随着如风的心境而摇动：

> 如果心能明白念头的本质，它就会保持不动。这被称为心的本然状态。我们现在之所以来修行，就是要看到本然状态下的心。

隆波肯定地说，获得解脱的知见不是通过逃避俗世，而是藉由看清事物的真相。真正的问题是，我们把因缘而生的现象误认作是终极真相，并执著于此。这似乎是他对大乘佛教轮回与涅槃无二无别的回应：

> 现在，如果我们知道世俗现象到底是什么，那么，我们就会知道解脱。如果我们清楚地知道解脱到底是什么，那么，我们就会知道世俗现象。这就是知见佛法。这里，就有终结。

在谈话中，他有时会喜欢使用禅宗特有的饱含深奥真理的悖论式语言。有一次，他让一位西方僧人给远在英国的阿姜苏美多写信。他说，“问问苏美多：‘如果你不能前进，也不能后退，也不能站着不动，你能做什么？’”

没有任何证据表明，禅宗的教义改变了隆波对佛法的理解。这更像是一位处于其成就巅峰的艺术家，找到了一种新的媒介来表达自己，一位油画家探索着使用水彩作画。他的心有一种特有的灵活性，能够敞开接纳这种呈现佛法的新方式。他根据自己的理解来诠释他所阅读的经典，然后将其融入到给弟子们的教诲中。

在交谈中

随着隆波日渐老去，他的教学越来越多地以非正式的方式进行。他不再带领法堂的早晚课。他的孤邸下面有一块铺了地板的开放空间，他每天都要在一把大柳条椅里坐上好几个小时。在少数随侍的陪同下，他每天在那里会见源源不断的参访者，这些热切的信众，或来做功德，或来领受祝福、建议和开导。到了傍晚，法堂的晚间诵经和禅修结束后，更多的住寺僧人会穿过森林来到他的孤邸。他们中的大多数都会一直待到隆波休息时才离去，一些僧人和隆波交谈，另一些只是静静地坐在阴影下，享受着那里的氛围以及他教导中的温暖和直率。还有些僧人会按摩他的双脚或双手，他则一边交谈，一边嚼着槟榔。

僧人们认为，有机会照顾隆波，同时听他回答佛法问题，这是一个特别的优待。如果罕见地有人来和隆波辩法，他们就更加享受这个机会了。在一次类似的场合之后，一位僧人对他的朋友说，那就像观看一个武术大师毫不费力地对付一个笨手笨脚又自不量力的对手。阿姜充就很珍视自己对这种场合的记忆：

“我感觉奇妙无比，我在亲身参与一种久远的传统，在森林深处，学生们围坐在老师的脚下，从他的口中直接领受智慧的话语。这是一种被智者当面摄受的快乐。我坚信，所有的应知，他都已知。我无法想象任何人问他关于生命的任何重要问题，而他不能立即带着绝对的权威给予回答。这给了我强烈的幸福感。”

回答问题和参与佛法对话，似乎是隆波特别喜欢的一种教学方式。有一次，隆波与一位来访的西方僧人交谈，这位僧人来自另外一个传承，一些住寺僧人对访客攻击性的态度感到不悦。隆波说：

> 不，这很好，非常好。他的问题对我的智慧来说，就像是磨刀石。他问得越多，我的心就变得越锐利。

每当遇到一个不同寻常的问题，而新的答案在他心中即时浮现，或是能够以一个新角度来回答老问题时，都会令他非常高兴。

隆波特别擅长区分不同类型的问题，并据此作出不同的回答。他不会总是按照问题本身的思路来回答。当问题陈述不当、出于信息缺乏或错误假设时，他会从问题中捋出几条线索分别给予回答。他不仅会做出必要的区分，还经常在回答问题的过程中处理问题背后的邪见。有时他会以一个反问把问题丢回给提问者，这是一个他特别擅长的方法。例如，他会问那些请他解惑的提问者，如果他说出答案，他们是否会相信他的回答。当那些人匆匆向他做出肯定的保证时，他会告诉他们，那样的话他们就是傻瓜，因为别人的话永远不能让他们自由。此外，他会鼓励提问者再次反思自己为什么问这个问题。

隆波在有些问题上保持缄默。在这种情况下，问题往往不在于提问本身，而是提问者的意图。如果提问者已陷入严重的痴见，他很可能会按照自己的信念来解读给予他的任何答案，他会在邪见中愈陷愈深。此时，最好不要火上浇油。如果提问者带着不纯的动机提出问题——也许是试图测评隆波的证量——隆波则拒绝奉陪。如果提问者询问的话题远远超出了他们的修行水平，隆波会认为这些问题是徒劳的，提问者的大脑已然如乱木堆般地塞满了各种概念，隆波拒绝给他们“添乱”。

隆波的沉默有不止一种的类型。有时，他会看上去毫无反应，好像没听到问题似的。提问者通常很快会醒过味儿来，意识到他们问了一些不恰当的问题，便赶忙转到另一个话题上去。如果提问者错过了暗示，并重复发问，他将会收到一个严厉的眼神，在接下来的几个小时甚至几天里，这个眼神都会不止一次地浮现在他心中。遇到特别糟糕的情况时，隆波可能会冷落提问者而转头与其他人交谈。在某些情况下，隆波会较温和地说，提问者扯得太远了——为什么不问问跟自己当下的体验有关的问题呢？

不废话的作风

时不时地，隆波会用一个单词或短语来回答很长很晦涩的问题。在这些场合，他简短有力的表达方式可能会令人震惊，但也许这是必要的一招，来照亮提问者混乱的心或者过分繁复的问题。正如阿姜提昂所说的，有些人为自己的智商和见地而自我膨胀，与这样的人对话时，这是一个很有效的工具：

“他不想在这样的问题上费工夫，不管问题多长多复杂。他不会像其他人一样做诠释或澄清观点。他只是切断问题，把它们扔掉。他会把问题切成小碎块，那就是它们的结局。有时，他只需一个词或一个反问……有些人喜欢在别人提问的时候去旁听，但是，如果他们想要听墨守成规的答案，他们就会失望。

“他不太就如何解决问题给出实用建议，他更多是向人们展示如何端正思惟和态度……当人们带着疑问来找他——比如，他们听一位僧人说了这个，他这么说对不对，等等——他会说，要觉知到你对某事缺乏理解，而且你有想找到答案的意愿，这些比只是听从别人的意见更有价值。这就是他回答问题的方式。他的回答即时而自发，但它们总是一针见血。

“曾经，有人请教他关于十二因缘法（巴：paṭiccasamuppāda) 缘起的教导。他没有按照常见的方式回答问题，从头到尾讲解所有的缘起支，而是反问提问者是否曾经从树上摔下来过……‘你没抓好，下一刻，你痛苦地躺在地上。你摔下来的时候，你不知道心里在想什么，你没有任何正念。一切都发生得太快了。你所知道的，就是你现在很疼，因为你刚从树上摔下来。你现在这样很疼的原因，叫做“特定缘起”’。他说完后，提问者因为这个解释而高兴地笑了起来。”

有一次，一位勤奋的在家禅修者就她的修习请教隆波：

“有时，我的心变得非常集中，但是往往在某些时刻，我的头突然间开始上下晃动，就像在点头，但是我有觉知，也有正念。这叫什么？

这叫撞上气流。你坐飞机在天上飞时，就会发生这种事。

虽然，隆波有时会在解释中加入一些技术细节，但更可能的回答是，他鼓励提问者审视自己的心，并从中找到答案。隆波认为，把对方吸收不了的信息喂到他嘴里没有任何好处。有些提问者想要更具体地了解各种禅修技巧，他经常会警告说，他们的问题不在于缺乏信息，而在于以怎样的态度去应用他们已经掌握的信息。只为收集概念，可能会妨害任何方法的应用。

在一位基督教传教士到访时，隆波很好地展现出他的机敏锐利。这位传教士认为，佛教的“非我[15]”论是站不住脚的，他的观点是，“非我”的认知，是以存在着一位“认知者”为前提，那么“认知者”肯定就是“我”。所以，他问隆波的问题就是“谁知‘非我’？”隆波立即提出了反问：

谁知“我”？

没有陷入到哲学争辩中，隆波坚定地指出，如果对“非我”的认知需要某种不是“非我”的东西，即“我”，来作为它的认知者，那么，它的反面也必定成立：对“我”的认知，前提必须是以“非我”作它的认知者。如果（在回答“谁知我”的问题时）“我见”的支持者反对“我”知道自己，那么，佛教徒可以接着说，基于同样的道理，

15 译注：“anattā”一词，同时含有“无我”和“非我”之意。在这个辩论中，更倾向于涉及“非我”层面。

认知可以被看作是“非我”之心自然生起的作用。隆波的三字反问避免了这一错综复杂的解释。对于隆波来说，最重要的一点是，如果没有通过禅修把心磨亮，就不可能真正解决“我”和“非我”的问题，有的只能是信条和推测。

● ● ● ● ● ●

本章旨在更清晰地聚焦隆波本人。这里涵盖了人们对隆波的印象，以及他身上最能打动人心的个性特征和品质。特别是着重刻画了隆波作为弟子们的善知识的诸种美德。人们眼中的他，既能激发亲近、敬爱、奉献与尊重，也能唤起惧怕和敬畏。人们说他是楷模，时刻鼓舞着弟子们效法他的修行。他体现了“以法为乐”（巴：Dhammakāmo），对佛法抱有至诚的热忱，愿意用生命去实践佛法，他还以极大的耐心和安忍将自己所悟与人分享。隆波正式及非正式弘扬佛法的高超能力，已广为世人传颂。所有这里提到的品质连同其他的品质，都会在本书其它章节中再次出现。但是，从现在开始，这本传记的重点将转向更加系统性地介绍隆波给予出家和在家弟子们的教导和训练——如何培育八正道。

第五章

佛法的命脉

佛津是佛陀教法的命脉。

《律藏》注释一 vin-a 1

佛法的命脉

隆波与戒律

不诽与不害，严持于戒律，
饮食知节量，远处而独居，
勤修增上定，是为诸佛教。

一、导言

来自各个传承的佛教徒对“（佛）法”（巴：Dhamma，梵：Dharma）这个词都不陌生，相比之下，对“（佛）律”（巴：Vinaya）的了解就少得多。这个现象颇值得探讨。佛陀经常以复合词“法 - 律”（巴：Dhamma-Vinaya）来指称他的教导主体，这清楚地表明，他对佛律赋予了重要的核心地位。在他的生命即将结束时，佛陀多次拒绝了请他任命继承人的恳求，他教诫弟子们：

“于我灭后，我所教授讲解的法与律，即为你们的老师。”

《长部大般涅槃经》DN 16

那么“律”究竟指的是什么呢？从本质上讲，律指的是佛陀的戒行教导，目的是为“法”的学习、践行、证悟和弘扬创造最佳的外

部条件。由于世俗社会推广这些条件的程度是有限的，因此律最清晰地见诸于佛陀为他的僧团制定的训练戒条（training rules 学处）、条令（injunctions）、程序（procedures）、礼仪（protocols）、惯例（conventions）等生活规范中，它们结集在一起，构成了《律藏》（巴：Vinaya Piṭaka）。

从词源上看，巴利语“Vinaya（律）”衍生于含有“去除、远离”之意的词汇。对于修行人来说，佛律是为了引导他远离一切违背或削弱其佛法修行的语言和行为；对于僧团而言，佛律是为了远离一切冲突与不和谐。虽然，戒律的终极目的在于为僧团生活制定规则，它也广泛地出现在针对在家信众的教导中，包括用来解释八正道中的正业、正语和正命的内容[1]。

佛陀十分强调和重视戒律，这个决定可以追溯到他证得觉悟的那些日子。据说，刚刚觉醒的佛陀在反思自己的证悟之道时，认为这条道是如此艰难，他不确定世间是否有人可以沿着它走到终点。虽然，佛陀之后放心地看到，世间的确存在着“眼中只有少许尘垢”的众生，但弘法不易的念头并未消除。他明白，弟子们将会需要一切可能的帮助。而僧团所能提供的助缘，是充满干扰与诱惑的在家生活所望尘莫及的。

在僧团，佛陀着力创建一种生活方式，可将求道上的不利因素降至最低，同时最大限度地创造有利条件。僧团成员不必对世俗的期待或偏见做出妥协。他们可以置身于安全和稳定的团体中，一致奉行无可挑剔的行为准则，与智慧的导师和志同道合的朋友一同居住和生活。

1 “在家戒”（巴：agārikavinaya）及“居士戒”（巴：gihivinaya）的提法，分别可见于对“十善业道”（kusalakammapathā）及《长部》第 31 经《教授尸迦罗越经》（Sīgālovāda Sutta，又译为《教诫新嘎喇经》）的注疏中。《教授尸迦罗越经》详细讲述了在家人的责任。

身处宁静的环境中，也没有维持生计之艰辛，僧人们可以学习如何超越对感官世界的迷恋，并为抵达证悟而全力以赴。

佛律是达成这些目标切实可行的工具。在佛陀觉悟的最初几年，佛律仅是一套行为准则（如，远离一切性行为、不持金钱、过午不食等）。注疏中提到，那时候的僧人们普遍具备相当高的心灵成熟度，对佛陀的衷心信奉与自身拥有的是非观念，足以激励他们持守这些非正式的准则。

然而，弘法二十年之后，僧团人数越来越多。此时僧团里包括许多尚未证悟的成员，也有警告性迹象表明，即将会出现准则的衰落和败坏。针对这种现象，佛陀开始制定训练戒条（巴：sikkhāpada 学处），每当出现问题，就作出相应的规定。这些戒条分为几类，包括对犯戒行为依轻重程度作出的处分，从坦白忏罪到驱摈出僧团。到佛陀入灭时，这些训练戒条已多达 227 条，总体被称为巴帝摩卡[2]（巴：Pāṭimokkha）。从那时起，巴帝摩卡就成为佛教出家众的正式行为准则，一直位于佛律的核心。

随着僧团规模不断扩大，佛陀开始细化礼仪和程序，希望以此来管理愈加复杂且不断演变的僧团生活。因此，传到我们手上的《律藏》除了有解释巴帝摩卡的《经分别》（巴：Vibhaṅga）之外，还有大量关于应作（作持）和不应作（止持）的增补戒条，此类戒条汇集的名称为《犍度》（巴：khandhaka）。这些无编号的条令并没有分类，对它们的违犯被简单地统称为“恶作（巴：dukkata）”。这些增补条令比巴帝摩卡戒条多出了许多倍，或许可以说相较于前者，它们更突出地塑造了现代泰国森林寺院独特的生活与文化。

2 译注：梵文音译“波罗提木叉”，又称“别解脱律仪”。

随着时间的推移，围绕着《犍度》中的条令又衍生出数量庞大的解读和推断。它们中的大部分都被泰国森林传统作为常规而接纳，即使不同的法脉和导师之间存在某些特定的差异。因此从这一刻开始，这个戒律整体将会用从泰语“korwat”翻译过来的“戒规”一词来指代。

以下内容描述了巴蓬寺僧团的戒律训练，分别展现了巴帝摩卡戒条和作为辅助的“戒规”这两大部分。每一部分自成一个大标题。第三部分的叙述则包括头陀行 (巴：dhutaṅga)，或称为苦行。虽然，根据佛陀的原意，苦行属于自愿持守而非戒律要求，但其中几项苦行已经成为巴蓬寺戒律训练体系的硬性要求。

二、巴帝摩卡：戒律的核心

“诸比丘，我们应具足道德操守。我们应具足巴帝摩卡。应以巴帝摩卡津仪防护而住。我们应完善行为和方法，在最微小的过失中看到过患。我们应该通过正确遵守戒津来训练自己。”

《中部 若希望经》MN 6

佛陀这样列出制定戒津的理由：

1. 为僧团的卓越
2. 为僧团的安乐
3. 为降伏恶意之心
4. 为善行比丘的安乐
5. 为防止当下的腐败
6. 为防止未来的腐败
7. 为无信者生信

8. 为已信者增信

9. 为保全正法

10. 为促进戒律

《律藏·增支部》AN 10.31

佛陀曾揭示，巴帝摩卡与佛陀教法住世时间的长短有着至关重要的联系，由此可以判断正式制定佛律是何等重要。身为无量劫以来诸佛传承中的现世佛，佛陀曾说，每一尊过去佛的教法能够住世多久，是有规律可循的。毗婆尸佛（巴：Vipassī）、尸弃佛（巴：Sikhī）、毗舍浮佛（巴：Vessabhū）的教法住世时间相对较短，而拘留孙佛（巴：Kakusandha）、拘那含牟尼佛（巴：Konāgamana）、迦叶佛（巴：Kassapa）的教法则持续了很久一段时间。造成这种差异的原因是，第二组中的诸佛不仅“不知疲倦地为弟子们广说佛法”，而且也“为弟子们制定了受训规条，颁布了巴帝摩卡。”佛陀以这个譬喻总结了他的观察：他们的教法因这些举措而得以续存，犹如将花瓣串在棉线上，便不会被风吹散了。

在上座部佛教文化中，僧团被尊奉为佛教徒的模范团体，它由佛陀亲自设计，自成立以来就为社会提供了在道德、智慧和心灵上的指引。虽说佛教世界里从未缺少过鼓舞人心、堪为典范的在家居士，然而一直以来的广泛观点是：绝大部分在佛法训练上证得更高果位的成就者，都是以出家人身份达成的。佛教史上，绝大多数备受推崇的佛教学者和修行者都选择在僧团度过一生。僧团作为这样的一个组织，一直享有极高的威望。

佛律历来是僧团生活的决定性特征，是其指导原则与理想的具体化身，世世代代确保着僧团的稳定和完整。简而言之，踏进僧团就意味着在佛律的框架内，全身心地投入到佛法的修学中。

至少，这始终是人们的理想和目标。佛法与佛律，简单说是佛陀的解脱之道的内在和外在要素，二者的不可分割也一直是上座部佛教的根本原则之一。尽管如此，在过去的几个世纪里，僧团对法与律一体关系的维护在实践中也经历了很大的起伏。比丘僧团可能是当今世界上保留至今的最古老的组织，不可避免地，辉煌与衰落也反复交替上演。在泰国，二十世纪初随着隆普曼创建的法脉出现，法与律才作为完整的一体，被重新置于僧团训练的核心。1948 年初，当隆波查去礼敬隆普曼时，正是这种行道的方式给了他极大的鼓舞与启发。

这种方式和当时依善地区普遍流行的做法截然不同。在隆波成长的那个年代，加入泰国东北部乡村的僧团，通常不涉及要为证悟而努力的承诺，甚至不怎么持守戒律。乡村寺院的出家生活，由肤浅的经论学习加上各种祭司职责组成，更像是投身于一种简单的道德生活。隆波去到当地的寺院出家，是因为没有其它显而易见的替代性选择。然而，不管乡村寺院有多少缺点，隆波都认为，对于有他这样兴趣和志向的人，那都是他理应的去处。

佛教文化一向认为，若一个年轻人受到极强的心灵感召，同时又免于俗务羁绊，他理所当然地应该加入僧团。从居家生活中出离后，他将有机会全心全意地学习与践行佛陀的教法。一个人如果没有家庭责任，那为何不选择以佛陀本人建议的方式来生活呢？为什么要做一个在家人毫无必要地耽误自己呢？剃度出家是隆波踏上解脱之道的第一个志向宣言。

不出所料，乡村寺院的生活很快就不能满足他的志向。从许多方面来看，1947 年初成为一名头陀僧，才开启了他真正的出家生涯。那一年，隆波永远地离开了持戒马虎、禅修时有时无的僧团生活。意味深长的是，他离开时的心愿不仅是要找到一位禅修大师，也是要觅得一位能够指导他戒律的大师。他已经看到，禅修和持戒两者间的联系

“如同手心与手背”。他从寻道伊始就意识到，如果没有戒律划定严格而清晰的界限，各种感官欲望可能早就将他裹挟吞噬了。

后来，当隆波成立自己的僧团时，佛律也是他愿景的核心。他看到戒律在团体和个体两个层面都发挥着极其重要的作用。在团体层面，严格持守戒律有助于维护同道间互敬和合的环境。在个体层面，在戒律的界限内修习自制，能在内心培育戒（巴：sīla 尸罗）的美德，它与对心的训练（巴：samādhi 三摩地）和智慧 （巴：paññā 般若）一起构成了佛陀的觉醒之路。

个体层面是关键所在。僧人们被要求做到，在任何情形中能够时时在心中忆起与之相关的训练规条。经过这样系统地训练并假以时日，他们将能善巧地培育出全新的言行习惯。精准而又详尽的关于如何应对周遭物质世界的言行指导，能帮助僧人们扎根立足于当下。在犯戒意图生起的那一刻，忆念戒律能让他们暂停，醒觉到这些意图的过患，从而克制住不明智的行动。这并不容易。但对于那些持之以恒的人们来说，如此的训练能让他们的心免于愧疚、焦虑和追悔，并给予他们一种欣慰和自尊感，这是开发定与慧不可或缺的基础。

《律藏 附随》（巴：Parivāra）中有这样一段话：

> 戒是为了防护，防护是为了无追悔，无追悔是为了愉悦，愉悦是为了喜，喜是为了宁静，宁静是为了乐，乐是为了定，定是为了如实知见，如实知见是为了舍离，舍离是为了解脱，解脱是为了解脱的知见。解脱的知见是为了无所执取的究竟涅槃。
>
> ——《律藏 附随》Vin Pv12.2

隆波相信，身为僧团成员，以极大的恭敬心持守戒律是僧人的本分。不恭敬戒律就意味着不恭敬戒律的制定者——佛陀本人。倘若一名僧人连佛陀都不恭敬，那他又怎能指望在佛法上进步呢？

隆波关于佛律的开示

我们这里的修行是在佛律的基础上，加上苦行和禅修的修习。保持正念，以各种僧团规条包括227条巴帝摩卡戒条作为防护，是有极大益处的。这让生活简单而宁静：我们用不着担心应该如何行为举止。我们没有忧虑，在正念的守护下过着平静的生活。

戒律让我们和睦相处，让僧团井井有条。从外在看，每个人的外表和行为都是一样的。戒律与道德是一个坚固的楼梯，引领我们抵达甚深的禅定和智慧。通过正确地持戒和苦行，我们简化了生活，只保留有限的物品。这里，我们完整地践行佛陀的教法：诸恶莫作，众善奉行，少欲知足，自净其意。换句话说，在一切行、住、坐、卧中对你的身心保持醒觉。了解你自己。

◆ ◆ ◆

记住：戒律的精髓在于看护你的意图，检视你的心。

◆ ◆ ◆

修行人必须提起正念，必须省思。你说的每句话，还有身体的每一个动作，比如触摸东西，把东西拿起来等等，首先，你应当彻底清楚你正在做什么和为什么这么做。当正念不足或者你没有注意到自己正在做什么的时候，错误就会发生。

◆ ◆ ◆

虽然戒律看上去像是在折磨你，其实它有极大的益处。你应当牢记所有的戒条。如果有任何你不知道的，就去向知道的人请教。

◆ ◆ ◆

不持戒也不禅修的僧人，没法和好好持戒与禅修的僧人共住，他们的道不同。

◆ ◆ ◆

要学习（这些戒条），直到你都懂了，反思你所学到的，然后背下来。时不时地来参拜老师，清除你的疑惑。他会解释那些细微之处。继续学习吧，直到你真正理解了戒律。

◆ ◆ ◆

善护你的戒，就像园丁照顾树木一样：不分大小。

◆ ◆ ◆

持戒必须一丝不苟，你要不是真心想守好它，你就会遇到困难。那些在戒律范围内很自制的人，会感到好像没有什么能危害他们，尽管如此，他们还是时刻保持着警惕。

疑惑

作为一名年轻的僧人，隆波对佛律产生了极大的兴趣。他很快就学完了《古学处注释》（巴：Pubbasikkhā，英译为《基础训练》）的

基础教材）。《古学处注释》[3]是于十九世纪翻译自斯里兰卡的密集论疏，被看作是严肃戒律修习者的主要参考资料。他做了大量的笔记，僧袋里时时带着个本子，里面写满了违犯每一条戒律的判断依据。在晚年说到当年勤奋刻苦学习戒律的情形时，隆波回忆说，有时他下午六点捧起书，直到第二天天亮该准备去托钵了才放下。在后来的行脚岁月中，他对戒律的理解越来越深刻。此时，他开始遇见其他致力于按照戒律生活的僧人，并能和他们就律典中那些深奥的部分展开讨论。

但是，在着手学习觉音尊者（巴：Buddhaghosa）公元五世纪的伟大著述——上座部佛教首推的注释文献——《清净道论》（巴：Visuddhimagga）时，隆波经历了一次信仰危机。在仔细研读这部著作的“说戒品”时，他感到其中罗列的数量惊人的小戒，似乎使得整部佛律成为一个过于庞杂的体系，根本没有办法全部持守。对隆波而言，这个结论是个毁灭性的打击，直接击中了他人生使命的核心部位。多年后，他苦笑着回忆到：“我感觉我的头都要爆炸了。”

在隆波心中，奉献于佛陀的法，自然就要奉献于佛陀的律。二者不可分割。隆波渴望完美无暇地持好每一条戒。但现在看起来，无论他付诸多少努力，无论他多么真诚，这都是不可能做到的。

此时，一个单纯的信念遏制住了他最糟糕的疑虑：佛陀身为最伟大的导师，他是务实的。他绝不会制定弟子们根本无法做到的行为准则。隆波感到被困住了，好像走进了死穴。但他仍坚信有道可循，并下定决心找到它。正是因为这个原因，当他去参拜隆普曼时，他选择的第一个问题不是关于禅修，而是关于戒律：

3 1860 年出版的《古学处注释》由阿玛拉比拉吉达尊者（Phra Amarabhirakkhita）翻译，他是推动法宗派（Dhammayut）改革的首批比丘之一。

我问：“尊敬的阿姜，我该怎么办？我修学尚浅，不知道该怎么往下走。我有好多疑惑。我还没有一个稳固的根基。”

他说：“是什么问题？”

“是这样，我想找到方法在修行上更进一步，于是我开始读《清净道论》。这本书让我感到高不可及，我觉得身为人类没有能力做到用那种方式修行。这简直太难了，没有可能做到对每一项戒律细则都保持正念。”

隆普曼对我说：“没错，的确是有很多戒规。但实质上，就只有几条。如果你要把书里所说的每一个戒条都持好，那当然是很难的。但实际上，《清净道论》的‘说戒品’就只是这个：阐述人类的心智如何运作。通过训练你的心，让它生起‘明智的惭羞（巴：hiri）’与‘对后果明智的愧惧（巴：ottappa）’，面对与戒条相关的情况，你自然就拥有了防护和谨慎之心。这样的结果就是，你的欲望减少了，而正念加强了。无论行、住、坐、卧，你都意在保持完整而连贯的正念。醒觉会在你的心中自然生起。”

这种教导戒律的方式深刻启发了隆波。他领悟了隆普曼的意思，这并非是要你无视训练戒条而偏好泛泛地开发觉知，而是指基于彻底通晓戒条的正念，也必须建立在对待戒条的正确态度之上。

隆波会在自己的教导中一再强调这一宗旨。正如隆普曼下达的禁令：

“无论发生什么事儿，只要没把握，就停下。如果你的心里没有醒觉，那就别去做，别去说。比如，你心想：‘这会犯戒吗？还是不会？’只要你不能确知它到底会不会犯戒，就不要按那个想法采取行动，也不要谈论它，别破戒。”

隆普曼建议隆波，有疑问时去请教老师是正确的做法。尽管如此他也要记住，别人的话永远不可能真正地终结自己的疑惑。每一个不善巧的行为都缘于一个不善巧的意念，除非培育起内在的防护，否则对行为的疑虑永远不会消失。重点是，他说，“你的心是否全然承认并接受错误行为中的错误和正确行为中的正确。”

隆波这样总结他从隆普曼那里学到的教导：

> 他给我上了重要的一课：并不是说你能 raksa[4]（守）好每一条戒，你只要能 raksa（守）好你的心就足够了。

这并不意味着，隆波认同正念训练本身就足够了的观点。当有人对他提到这个观点，一个有正念的僧人自然会有好的德行时，他回答：

> 这是真的，但是不对。这是对的，但不是真的。

换句话说，这就像把牛车拴在了牛的前面，本末倒置了。不可动摇的正念也许确能保护僧人免于不善巧的意念，但事实是，只有很少的僧人拥有那么强大的正念。当务之急是首先如何把具有保护性的正念培育起来。隆波相信，忆念自己的训练戒条，是佛陀制定的培育正念最重要的手段之一。

在《增支部》（巴：Aṅguttara Nikāya）[5] 中，佛陀给出了八大标准，用以衡量一种教法是否符合正法 - 律。隆波早已把这八大标准纳入了自己的修学中。他认识到，隆普曼的言教与八大标准完全吻合，这让他从中备受鼓舞。

4 本书在此保留了这个双关的泰语词。Raska 有“持守”、“保持”的意思（如，“持戒”、“守信用”），也有“守卫”、“保护”的意思。

5 《增支部 . 导师言教经》AN8.53

我坐在那里聆听教诲，发现它与佛陀教导的判别正法的八个标准完全一致。

无论何种教导，若它不导向积聚染污或制造痛苦，而是导向离贪、少欲、知足、静隐、精进、易于护持，那个教导就是真正的佛陀言教。

Hiri 与 Ottapa：世间的一对守护者

Hiri（惭）与 ottapa（愧）是隆普曼心有独钟的一对美德，被他视为在正法 - 律中成长的根基。这些词语最常见的英文翻译是“畏惧”（fear）和“羞愧”（shame），后来还有“小心”（care）和“良心”（conscience）等等。译者们之间缺乏共识，足见要为这些品质找到不含犹太基督教义且不违背原意的词语有多么困难。也许这两个词最明显的特点是，它们并不牵涉“可耻的”或“坏的”自我，而只有“可耻的”或“坏的”行为。当不智慧的行为被如实照见出本质时，心中自然生起的情绪可以被看作是 hiri（惭）与 ottapa（愧）。

本书中，“hiri”译为“明智的惭羞”，“ottapa”译为“对后果明智的愧惧”。前缀“明智的”是为了强调这两项美德是积极的情绪，可以通过明智的思量（巴：yoniso manasikāra，如理作意）来培育。经常忆念自己的目标与志向、身份与责任，可以帮助心识别任何与之相背的言行，其结果是心能立刻从这些言行中缩回（经文中将之譬喻为羽毛在遇到火苗时会立刻缩回）。这称为“明智的惭羞”。经常以业力法则来忆念行为的后果，会让人对不善的行为产生理智的惧怕，这就是：“对后果明智的愧惧”。

“明智的惭羞”，“对后果明智的愧惧”，这些就足够了。当你要做某事时，你不太确定这样做对不对，“明智的

惭羞”在心中生起，于是你不做了。至于这件事本身对不对并不重要，当下你先暂停。无论你不确定的是什么，都别去做，也别说什么。先去向老师请教。

这是所有佛律戒条的共同基础：对一切不善业培育“明智的惭羞”和“对后果明智的愧惧”。它能达到这种程度，你感到杀死一只蚊子的想法，跟杀死一个人的念头是同等的。

如果蚊子叮了你，你抓痒时无意中弄死了它，这种情况下不涉及造业。但它的死提醒你，今后应该更当心，并且不要放逸，你还得加上这一点。你在这件事上用“明智的惭羞”和“对后果明智的愧惧”来守护你的戒律，它会推及到每一个戒条。要确保你们都有“明智的惭羞”和“对后果明智的愧惧”……这就是法。

再无犯戒之意

在一个极其罕见的场合，隆波谈到他个人的证悟。他告诉巴蓬寺的僧众，经过许多年的修道，他自身对戒律的学习已完结了，他体证到心中再也不会出现能够让他破戒之意图。他已经不可能造作任何不善行了。他重复提到自己在隆普曼身边获得的洞见：

这是很重要的一点：戒学的真正圆满，唯有来自内心。

如果所有的戒条都旨在遏制不善冲动的实施，隆波所宣称的心中已没有破戒之意，立即就能说通。但是，有些戒条所禁止的行为本身并非不道德——过午不食就是个明显的例子。那为什么一位内心清净的僧人，必然也会小心谨守这些并非与生自心中的贪、瞋、痴直接相关的戒条呢？通过这一点，可以看出隆波和其他同辈泰国森林传统的老师们对戒律的理解。

他们的观点在于，戒律乃佛陀亲传，一个人请求进入僧团，就是请求依照佛陀制定的戒律生活。实际上，因为信任佛陀的智慧，他不去拣择，而是承诺遵守构成佛律的全部戒条。违犯任何一个戒条都可被看作是对承诺的背弃，正是这种背弃承诺的意愿，再也不会从一位觉悟者的心中生起。

其次，在佛经中一个影响深远的段落[6]中，年事已高的大迦叶尊者（Ven. Mahā Kassapa）拒绝了佛陀让他放松头陀修行的邀请。他对佛陀解释说，自己希望成为年轻僧人与后世的好榜样。正是这种相同的发心，指引着大阿罗汉们一丝不苟地持守着所有的戒条。

证悟之后便可舍弃戒律的主张，历来为上座部传统中所有的伟大导师们所拒绝。他们煞费苦心地避免让人们错误地认为，一个人获得某种程度的智慧后就可以凌驾于戒律之上。他们看到这种想法的危险在于，如果戒律只是为了约束那些需要持戒的人，这会瓦解共同遵守戒律为僧团所带来的和谐。它可能极易导致道德的败坏，或者被虚假证悟经验所迷惑的僧人，要求享有集体行为标准以外的特权。过分高估自己的证悟一直是禅修团体的一大难题，而一个强调在戒律面前没有例外的体系则保护了所有的人[7]。那些误以为自己已经达成某种证悟的僧人因此得到了保护，不至于造下恶业。他们的弟子也不会出于对老师的信赖而助长这种行为，因而也避免了造下恶业。

隆波以身作则，始终毫无瑕疵地持守着戒律，为寺院奠定了严守戒律的基调。每个满月日和黑月日，巴蓬寺全体僧众都会聚集一处，举行最重要的例行仪式：由他们当中的一员诵出 227 条巴帝摩卡比丘戒。在进入戒堂之前，僧人们按要求分成两人一组，相互坦白忏悔过

6 《相应部 迦叶相应》SN 16.5

7 不过，戒律中也有不犯条例，例如，在比丘生病或神经错乱的情况下。

去十五天里可能的犯戒。他们以此恢复清净后才能参加诵戒。隆波虽不可能再有任何犯戒，但也总是会参加这一仪式。诵戒结束后，他会为僧团正式开示，强调德行在证悟之道上的重要角色。

囚虎于笼

对于巴蓬寺新剃度的僧人们来说，有时可能感觉到戒律更像是沉重的负担。有人说，即便是举起一根手指头，都有可能会违犯这个或那个戒条。戒条的数量也繁多得足以让僧人们生畏，似乎每时每刻都有那么多东西要留心，再加上新生活中的约束所带来的不适感，极少有僧人不会在某个时刻突然后悔自己离开了从前的习惯和安逸享乐。隆波会告诫弟子们要有耐心，不适感是自然的反应。他说，在戒律的范围之内约束自己，就像把老虎关在笼子里。一开始，被囚的老虎会向铁栏发怒，但慢慢地它就习惯了笼子的限制，接受了自己的处境。他说，染污就像是老虎。

> 不是你的心在受苦，是染污被激怒了。要有耐心。

一次，他将染污及自负的观点比喻为伤口的感染，而戒律则像是工具，可以深入伤口（通常是很疼地）清出异物，以便伤口可以愈合。

持戒有道

在巴蓬寺，于戒条的界限内行事是作为提升正念、促进僧团和合的工具来教导的。但是就像任何工具都存在着使用不当、弊大于利的可能，而最大的危险是把谨守戒律执取为结果本身。“苛刻”也会成为一种痴迷，成为心灵傲慢的起因。隆波提醒僧人们：

如果你不知道怎么适当地运用戒律，它会给你造成各式各样的苦恼。

他会经常提醒僧人，务必要以正念和智慧保护好他们的戒律修持，以免陷入自负或某种自我认同的贪执。他警告大家不要执取对戒条的某种特定解读，或用戒律修持来标榜自己和诋毁他人。

戒律是培育自己修行的工具，不是用来批评或挑剔他人的武器。没有人能替你修行，你也不能替别人修行。你只需关心自己的行为。

他会告诫僧人们，将 90% 的注意力放在自己的行为上，只留 10% 给他人。如果因为其他僧人不尊重戒条而生气，那完全就是对戒律不得要领。对破戒的强迫性怀疑与焦虑也是要躲开的陷阱。如此多的戒条——其中一大部分戒条还依照不同的条件分为轻犯或重犯，使之更为复杂化——难怪僧人们常常深陷于对自己的戒律行持是否完整清净的怀疑。此时，如果僧人不勤勉于自己的修学，或不向博闻多学的长老请求释疑，就总会有无法笃定的空间。若这名僧人的性情倾向于担忧，他将深受其苦。

有时，对清净戒行的贪执，会导致痴迷于怀疑自己不清净。每过一段时间，就会有僧人对戒条采用极不现实的苛刻解读，把自己逼入无力持戒的绝境。因为害怕不清净地度过出家生活可能会造下的恶业，他们甚至可能会作出完全弃学的决定。在隆波对戒律的开示中，一位名叫“德安”的不幸比丘，经常扮演警示大家的角色：

有些比丘读了注疏文献，开始想像自己在一天里的每一分钟都在犯戒。这是缺乏智慧的表现。我以前和你们讲过从

板顿来的德安先生，他曾在这里出家三年。他在练习行禅时，心里会冒出犯了某种过失的念头。他就会去找在附近行禅的比丘，请求正式坦罪。然后，他回到自己的经行道上，才走了几步，他又开始想，“啊，不！这还有个过失！”于是，他将全部时间都花在了来来回回地向这个或那个比丘请求坦罪上。这快把他逼疯了……其他比丘都躲着他。他戒律学得越多就越糟，他的心乱作一团，对戒律的每个方面都充满怀疑。披上僧衣三年，除了满心的疑惑，他一无所获。

德安先生被他的疑惑搞惨了，他最终离开了僧团。隆波指出，在这种情况下，那些僧人相信自己的疑惑所编造出来的故事，他们的还俗是预料之中的结果。

发心

发心[8]是判定是否破戒的关键决定要素，这适用于几乎所有在戒律中列出的犯戒行为。但是在压力很大的时候，对发心的觉知通常会变弱，甚至最正行的僧人也会在事后对自己的行为产生质疑。对于受此折磨的僧人，隆波的建议是，了知怀疑是怀疑，了知它是因缘制约下的心智状态，理解它的本质。如果怀疑持续存在，而且戒律老师也认为犯戒有确凿依据，那么他应该坦白忏罪。

在某些因忽视而导致的“罪”中，发心不是决定性的因素。比如，一位僧人由于疏忽而误饮了酒，这会被认定是个过失：在饮用前，对供养给他的饮料不够当心。缺乏尊重也可以成为决定性因素。隆波曾举例，一个不知羞耻的僧人相信时间已经过午，但仍吃了东西，后来

8 该词的巴利语为 cetanā（思）。它也经常被翻译为“意图、意愿”，偶尔也译为“驱策”。

他发现其实时间并未过午。他有犯戒吗？虽然他并没有犯“非时食”的戒，但隆波解释说，他被认定为犯下了一个较轻的恶作。

这个恶作是：忘失了时间，没有彻底省思，放逸和不自制。

对于精进的僧人，尊重戒律和投身戒律训练永远都优先于舒适和安逸。隆波还举过一位僧人的例子，他在离寺院很远的地方得到了一条供养的生鱼，这是依善地区极为诱人的美味。

> 你正在行头陀，托钵的时候，一位施主把用树叶包好的鱼放进你的钵里。你只托到了它来配米饭。你坐下来准备进食，打开叶子一看，鱼竟然完全是生的。于是你把它拨到一边[9]。你宁可只吃米饭。你不敢犯戒，你的心看到（过患）。当你到了这个程度，持戒就容易多了。

隆波向弟子们讲述，在自己还是一名年轻僧人时，他是如何应对自己的信仰危机的。

> 当我看到自己行为上的错，修行上的错，老师们的错，每件事里的错，我心烦意乱得几乎要还俗了。我觉得很恼火，睡不着觉。这真的是恶业，这个业就在困惑猜疑之中。我越是深陷怀疑，我就越禅修，越精进努力。心在哪个点被卡住，我就在那个点上不停地连续用功。结果，智慧生起了，变化也稳步发生。
>
> 在这之前， 我对什么是犯恶作一无所知，我对任何相关的戒条都不感兴趣。但当我真正理解了法并坚持以这种方式用功后，犯下任何恶作，对我来说都像是驱摈大罪。

9 戒律禁吃生鱼生肉。

戒律指导

在三个月的雨安居期间，巴蓬寺会强化对戒律的正式教导。每天晚上念诵和禅修结束后，隆波都会给大家读一些《古学处注释》中的段落，并发表他的看法。

> 我依然以《古学处注释》作为训练比丘和沙弥的参考。多年来，我一直为僧团朗读这本书。那些日子，我坐在法座上教学，至少一直讲到晚上十一、二点，有时甚至到第二天凌晨一、两点。比丘们都很有兴趣，这也是倾听的训练，然后把你听到的带回去学习和反思。如果只是听，我想你的理解不会太深。听过之后，你要回顾要点并加以分析，直到你彻底懂了。

比丘和沙弥很可能对戒律深感兴趣，但深夜闻法还是令人极其疲惫的，特别是经过漫长的一天之后。隆波在讲解戒条时，常常以屡试不爽的方式点缀一些丰富多彩、异常幽默的趣闻轶事，帮助他的听众们保持清醒。

很多比丘和沙弥都有律注《戒律纲要》（巴：Vinaya Mukha）的第一册（共三册）。僧王瓦吉拉纳那瓦罗拉萨尊者（泰：Phra Vajirananavarorasa）于 1913 年编撰了此书，它提供了一个更为精简的戒律范本，也是纳探（泰：Nak Tam）佛学等级考试系列课程中的主要内容之一。不过，尽管《戒律纲要》提供了一个基本的戒律概览，隆波还是鼓励大家学习《古学处注释》。在一个场合，他建议到：

> 最好是人手一册，在你们的孤邸里自学戒律。有空时就读一读，反复思惟它的意思。然后来听讲解，并且充分省思。你有任何不明白的地方时，就来问老师，他会指导你。

隆波解释说，佛律包含一个复杂的条例系统，需要背下来并深思熟虑，然后带着正念与智慧来践行。对戒条的精熟运用来自于持续的修行以及从经验中学习。佛律并非要为僧人的日常生活提供一个僵化的指导手册。

它极其精微，你很难快速地从记忆中提取所需的戒条。有那么多需要学习的细节，要花很多时间来向老师深入学习，并且持续稳步地修行。

共同遵从训练戒条和寺院戒规，减少了原本会花在琐事上的时间，提高了处理僧团事务的效率，特别是当大家齐心协力认真奉献于修行时，就更是如此。

僧众人数多，不见得一定就导致散漫和失序。就像一只千足虫。千足虫有很多脚，看上去挺笨拙的，似乎这些脚都要缠在一起了。但实际上，因为千足虫的行动很有节奏和秩序，它能毫不费力地四处走动。在佛法中也是一样。如果你像真正的佛弟子那样修行，那就很容易。它意味着要好好修行，直接修行，为了灭苦而修行，带着正直而修行。这样的话，即便是几百、甚至是几千名比丘，有多少都没关系，因为大家都会形成一个和谐的整体。

忆念戒律给了僧人们一个机会，对自己旧的习性反应和世间欲望变得有觉知，然后放下它们。很多情况下，戒律扮演的角色，是藉由划定行为界限让抉择变得简单而清晰。即便有时迫切地想要忽视这些界限的动机是善的，戒律也会稳稳地驻扎在那里。僧人们无需压制慈悲心来成就戒条和规则，他们只是应该学习，如何在戒律设立的界限之内表达自己的慈悲。

测试

隆波的大弟子们很喜欢追忆老师用戒条来测试他们醒觉程度的往事。比如，正午时分众人一起在外行走时，隆波经常会将一块叠好的浴布放在头上遮阳。戒律规定，只有在老师遮住头部之后，弟子才能这样做。看到隆波遮住了头，弟子们都很感激地跟着做。但有些场合，经过一段时间后，隆波会悄不作声地拿掉头上的浴布，然后再过一会儿，他就回头看看其他僧人是否跟着做了。那些没有做到的弟子，会被轻责在做白日梦，或者至少会收到隆波那著名的犀利眼神。

践行佛律

律藏中的《经分别》非常详细地阐释了巴帝摩卡戒条，有时甚至是极尽周详。对每一个戒条的讲解都包括逐字的释义和若干代表性实例。尽管如此，其中依然存在着某些灰色地带，怎么诠释都经不住挑战。在某些情况下，戒条的精神会比字眼更具优势。比如，离诸酒类戒条被延伸到其他致瘾药物。遇到解释戒条的字句含有歧义或可能存在漏洞时，僧众团体通常会就如何正确地加以施行达成自己的共识。隆波为巴蓬寺制定的惯例，被公认为旨在提升正念而非提供方便。对于未包括在律藏中的每一项新规，僧人们要依照“八大准则”来判断它们是否合适，判断它们是否与佛陀禁止或许可的事物相一致。例如，基于这个标准， 开车是被禁止的，而搭乘飞机旅行是被许可的。

不与取

巴帝摩卡中列有四条驱摈罪（巴：pārājika）[10]。比丘违犯了其中任何一条，都在犯戒时自动失去比丘身份，而且日后也不得再出家。

10 简单来说，这四条是行淫、偷盗、杀人和妄称证悟成就。

正如断头之人，不能无头而活……离枝的枯叶，不能返绿……破成两半的顽石，不能合而为一……被削顶的棕榈树，无法继续生长。

《律藏 大分别 1.65》Vin Mv 1.65

一位献身佛门的比丘，一旦开始怀疑自己可能违犯了某条驱摈罪，就会极其痛苦。“我还真的是比丘吗？”这大概是一位比丘最难忍受、最有压力的想法之一了。第四项驱摈罪——谎称自己的灵性证悟，是最容易令比丘产生怀疑的。但第二项“不与取”也可以让比丘夜不成眠。

在这一项中，违犯程度的轻重与所涉物品的价值有关。若是价值微小，不足一个“巴达”（巴：pāda），律藏给予一个较轻的处罚——不必遭到驱摈。但在今天的世界里，该如何估量一个“巴达”的价值呢？虽然注疏定义“巴达”的价值相当于等重的黄金，但仅仅是计算等重黄金的当日价（许多寺院仍然采用这一方法），就需要忽略黄金在国际经济系统中所扮演的角色。当今的市场价既通胀又波动。在律藏给出的比丘犯不与取的例子中，一个“巴达”似乎是相当少量的钱，但还是没有精确的标准可以从中进行推算。如果一位比丘拿走了任何不属于自己的东西，伴随着懊悔的必定是极为煎熬的疑问：这件物品的价值是否达到了驱摈的处罚标准？

隆波采纳了《古学处注释》的立场来应对这个模棱两可的情况，将古印度的“巴达”直接换成泰铢（泰：baht，它们其实是同一个词）。《古学处注释》于 19 世纪中叶出版时，一个泰铢可以买一头牛，这就极大地提高了驱摈的门槛。但到了 1950 年代中期，泰铢已大幅度贬值，并且随着时间的推移，越来越不值钱。采纳这一传统，隆波实际上设立了对不诚实的“零容忍”。这个做法可能会遭到一些反对，称他这样做是曲解律藏，是在事实上废除了关于轻微偷盗的处罚条例。

隆波的立场是，一位僧人有意去偷哪怕是最不值钱的物品，在他的寺院就没有容身之处。偷盗小值物品会被巴蓬寺驱除，但不一定是被整个僧团驱摈。如果一位僧人偷了某样小值物品，但在心中确信他没有犯驱摈罪，他可以离开巴蓬寺去往别处。他是自己业的主人。隆波并不坚持自己的解读是唯一正确的，只是他对弟子们的诚实水准有着很高的期望。

作为对心的一种训练，这种对戒条的解读，驱策僧人们在与物质世界打交道时会极为小心和在意。他们知道，片刻的放逸就可能意味着几个钟头乃至几天的焦虑不安。一位僧人从供桌上拿一盒火柴，哪怕只是一根火柴，都要事先通知另一位僧人。这个做法附带的好处是，由于最琐碎的个人消耗都要事先告知另一位僧人，这种轻微的尴尬使得整个寺院养成了节俭的作风。

供养

巴帝摩卡中“坦罪”波逸提（巴：Pācittiya，音：巴吉帝亚）部分的第四十项戒条，涉及比丘如何接受食物与药品的供养。它明确规定，比丘接受的这类供养必须直接被放入他的手中或容器中，或是放在他拿在手里的一块布上。此外，为了让供养如法，施主还必须距离比丘一臂之内。

但是，灰色地带依旧存在。比如，一位比丘碰触了他误以为已经供养给了另一位比丘的食物，这种情况下，怎么做才正确呢？意识到自己的错误后，他应该让信众正式把食物供养给自己以便就此补过？还是这个食物就变得“不被允许”了呢？律藏对此没有说明。在巴蓬寺，隆波设立了一条规定，一位比丘若是粗心大意地碰触了含有未授食物的容器，他将不被允许食用里面的任何东西。但在这些食物被如法地供养之后，僧团其他成员就可以享用。如果这位比丘将容器从原地挪开或只是提起它，则全体僧团成员都不可食用。从这条规定可以

看到一个共同的宗旨：凡律藏中出现模棱两可之处，隆波会设定一个旨在惩戒放逸、提升正念的惯例。

随着隆波变得越来越出名，每逢周末经常会看到有人从瓦林镇、从乌汶市甚至从泰国其他地区赶来供养僧团的日中一食。但在巴蓬寺早期年间，支持寺院的当地村庄都很穷，隆波也还没有名气，因此食物相当单一。尽管如此，每隔一段时间，一位城里的施主都会带来一大锅咖喱和其他城里的食物。对僧团来说，这是一次伙食改善。在一个出了名的场合，一位比丘误以为食物已经被供养过，便端起了那一大锅咖喱，隆波立刻让人把这锅咖喱送给了沙弥和戒尼。对比丘们来说，这是一次对放逸之后果的现实教导，让他们久久难忘。

不结交女性

考虑到禁欲是佛教僧团最显著的特征之一，行淫被列为是最严重的违反出家准则的破戒行为，就不足为奇了。戒律禁止任何可以想像得出的淫欲行为。为了澄清所禁止的范畴，律藏给予了异常直白（甚至好笑）的细节描述。禁欲本身并非被当作目的，但它是训练的重要组成部分。藉由戒除性欲的一切明显表达方式，出家人有机会将感官贪欲作为一个受因缘制约的心智现象而孤立出来，以认清它固有的、无法令人满足的本质，继而找出让自己摆脱其控制的方法。

出家人的性丑闻可以高居泰国报纸的头版头条。在信众团体中，没有什么比它更能激发流言蜚语，也没有什么比它更能轻易地摧毁对一所寺院的信心。同时，僧团的好名声在很大程度上源于它真诚地承诺出离世间的欲乐，因此，也没有什么比杜绝这类丑闻更能提高一所寺院的声誉。隆波十分清楚，只有得到信众团体的善护和尊重，托钵僧团才能蓬勃发展。他竭尽全力避免任何与性有关的不当行为发生在他的寺院。隆波获得了极大的成功。今天，巴蓬寺已经迈入第七个十年，连一丝丑闻的谣言都不曾沾染。

隆波的办法很简单：最大程度地避免下座比丘与戒尼或女居士有任何接触。在巴蓬寺，比丘和戒尼绝对隔离——不亚于居住在两个迥异的世界。他的逻辑是，大多数对戒律的重犯源于屡屡轻犯，以至于渐成常态。久而久之，比丘心中对不恰当行为的警戒就会减弱，在他面前就会出现通向明显的邪淫行为的灾难性滑坡。隆波推论，不让那些看似清白的交往发生，就能斩断问题的根源。

毫无疑问，在对待这部分戒律的训练上，隆波以最有决心和最无可妥协的态度冲到了前沿。当年，他曾亲历与性欲的搏斗，他深切地感受到，正是对戒律的坚守与奉献让他守住了三衣，并给予他空间发展出高超的禅修能力和智慧的洞见，最终以此超越了欲望。隆波多年来看到，没有任何事情能像性欲这样轻易地夺走一个年轻人的比丘身份，为此，他不允许有任何事情无谓地促发这种情况。他对年轻比丘们的讲话，回响着当年佛陀对阿难尊者 (巴：Ven. Ānanda) 的善教：

> 从一开头就要切断隐患。不要看她们。如果必须看她们，那就不要和她们说话。如果必须和她们说话，该怎么办？要具足正念。这是针对女人的修行。仅仅是四目相视一下，这就够了。你可能就完全被击中了，一个月或两个月，可能直到你死去。

这里“死去”是指还俗，捍卫比丘身份被视作一场生死搏斗。这些训诫的语气通常毫不留情，但又掺合着幽默嘲讽，隆波会戳穿好色之心中冒出的那些最令人尴尬的念头。

> 她从座垫上起来，你甚至渴望过去摸摸她刚坐过的垫子—— 这就是佛陀所说的贪爱。

对于任何不熟悉出家生活之艰难挣扎的人们来说，隆波的方法看似严苛。但这是基于深刻的了解，一个虚弱的心会如何黏着在最微不足道的兴奋记忆中。和年轻女性交谈时失去正念，可能会让僧人的禅修遭遇重挫。

> 她已经走了，但你仍能看到她的脸。这是心中挥之不去的影像。你和她单独坐在一起，她告诉你有关她的一切。三年之后，她的话还回荡在你的耳边，在你的心里。这真是个灾难。别和女人交往，这太危险。

隆波自己树立了无可挑剔的榜样。任何情况下，他都不会和一名女性单独在一起。他在孤邸下边的空地上接待访客，那里三面都朝向寺院中心。他和女性说话时，至少要有一位比丘、沙弥或在家男信众在场。他如此律仪防护，不仅仅是出于尊重戒律和希望成为弟子们的榜样。尽管隆波自己的身、口、意已无可指责，但他并不能假定每个来拜访他的人都是这样的。在他的立场，他必须十分小心，不给任何对他有偏见的人哪怕一丁点诽谤或含沙射影的理由。

邀请（巴：PAVĀRAṆĀ）

巴蓬寺有着若干和泰国绝大多数寺院截然不同的政策，其中之一就是隆波拒绝任何为巴蓬寺筹款的计划。他相信如果僧团修行有道，寺院真正需要的任何资金都会自行适时出现。请求捐助既无必要也不妥当。

隆波会经常说到他不同意通行的观点，即“比丘”（巴：bhikkhu）这个词是从“行乞”演化而来。他说，比丘绝不应该视自己为行乞者，这么做会让他们很自然地向他人提出要求。隆波指

出，律藏不允许比丘向非血缘亲属或其他没有作出“邀请”（巴：pavāranā）的在家人乞讨、要求、甚至是暗示任何除饮用水以外的物品。

“邀请”的供养，是指一位在家人正式向寺院或某位僧人发出开放式的邀请，表达他或她供养资具的心愿。最常见的“邀请”是资金，例如：供养用于支付某位僧人的旅行费或医药费。“邀请”也可能是供养某种技能，如木工、管道工或帮厨。“邀请”可以由施主指定用途或随缘使用，可能会含有或不含有时间限制。一个无限期的“邀请”被认为是最有功德的，通常以这种形式提出：“我愿供养您永久的‘邀请’，供养您任何所需。”隆波这样解释它的原则：

> 你可以作口头的“邀请”：“尊者，我向您提出邀请，愿供养您四种资具。”如果你愿意，它可以是终生的，也可以是五个月、一个月或仅是七天。你可以提出重要事物的“邀请”，如汽车票或火车票……在四资具范畴内的物品，如药品……但是，要确保你只向合格的比丘提出“邀请”。不要向不了解戒律的比丘提出邀请，要不没过多久，他可能要求多多，你就会彻底破产了。
>
> 你可以对比丘说，“我和我家人愿供养您终生‘邀请’。您若是需要任何如法必需品，请随时提出要求。如果我不在，可以向我的妻子或孩子提出要求。”一个无限期的邀请是增加心灵资粮的最好方式。你不用做任何事，功德（巴：puñña）便日积月累。这么做真的很好。

虽然提供“邀请”可能会让没有辨别力的家庭受伤，令慷慨遭到滥用，但这种方式也保护了他们。身处泰国这样的佛教文化中，即使信众感到很不自在，也难以拒绝一名比丘的请求。当信众知道，比丘

没有事先得到“邀请”就请求捐助属于犯戒时，他们就可以拒绝而不必担心造恶业。事实上他们还能看到，对这种要求做出让步就是在鼓励比丘的不当行为。

隆波力求成为一个好的榜样。早期的巴蓬寺条件极为艰苦，即便向家庭成员寻求支持是许可的，他也拒绝使用。在巴蓬寺，比丘不允许接受供养给他个人的“邀请”。但或迟或早，大多数比丘都要出去行头陀或建立分院，隆波会确保他们都做好了准备。他一再告诫比丘，对任何形式的“邀请”都要十分慎重小心：

> 即便在家人提出“邀请”，你也应该站在他们的位置想想。他们有家庭要照顾，要艰难谋生。而你们每个人都无须养家糊口。你们知道不，有时候他们家里连一分钱都找不到。就算他们提出了“邀请”，你也要看因缘、时间和场合。不要以为一旦他们提出邀请后，你只要冒出个觉得自己需要什么的想法，你就可以去找他们要。非必需的东西，就是这样看似成了必需的。你变得不够体谅，而且追随染污和贪欲。这是放逸，它将使你堕落。

隆波所考虑的不仅仅是在家人的处境。供养给比丘个人的“邀请”可能会让比丘和施主的关系变得亲密，从而给比丘的修行带来不利影响。

> 无论你在哪里，都要做一头野牛，别做家牛。野牛自由自在。没人给它鼻孔穿个绳到处牵着走。家牛被拴在柱子上。无论你去哪儿，都不要允许在家人过度供养你，让你离不开他们。别让他们把你像家牛一样拴住。要像野牛一样自由地生活，来去自由。

金钱

巴帝摩卡中有一部分被称为“舍堕”[11]（巴：Nissaggiya Pācittiya 音：尼萨耆亚巴吉帝亚），意为“应舍并忏悔”，其中的第十八项是禁止比丘接受金银或任何可以兑换成货币的载体，也禁止比丘对为他们设立的资金行使所有权。如今在泰国，依旧严持这条戒律的非森林传统比丘已经很少见了[12]。对此项戒律的漠视，无疑是上座部僧众团体最主要的腐败原因之一。随之而来的是比丘之间的竞争与妒忌、俗欲熏心以及令人侧目的消费。

隆波相信，舍弃金钱，从而舍弃它所带来的权力与诱惑，是僧团正直与久住的保障。他认为对这条戒律的普遍漠视是可耻的。一次，有人告诉隆波，曼谷的一位长老突然离世，人们在他的孤邸里发现了大量金钱。隆波说，囤积大笔金钱，死后被曝光，身为一名比丘，羞辱与背叛莫过于此。

隆波对金钱上的供养采取强硬政策。他绝不允许寺院设立功德箱。他相信，比丘应对钱财事务彻底不感兴趣，并且完全不牵涉其中。他将功德箱看成是委婉地请求捐款，因而是不道德的。

美琪本育曾回忆：

“在家人供养金钱时，在场的净人会负责接收，隆波完全不需要参与。若是净人想要‘吃掉’一部分，他可以一直吃到吐。有时净人不在场，施主们会把钱放在功德薄里。隆波完全不予理会。有时功德薄里的钱会不翼而飞。他从不进行任何形式的调查，找出钱被谁拿走了，甚至也不查问是否有人看到过孤邸周围有可疑的人。他只会说，他们一定非常需要钱。”

11 译注：梵文音译“尼萨耆波逸提”。

12 两千多年来，关于这条戒律一直存在争议。今天，不再持守这条戒律最主要的理由是，现代生活令它不现实。支持这一观点的言论声称，戒律本身仅仅表达了禁止接受金银，不包含我们今天所理解的钱（但是，律藏在解释“金银”时，很清楚地说它包括“所有可以兑换成货币的载体”，因此这个解读本身是有问题的）。

在隆波的遗教中，拒绝设立功德箱是他的弟子们没能持守住的一个。在过去的三十年里，随着泰国经济稳步走向繁荣，流入各个寺院的捐款也成比例地增长。面对这种情况——并经过激烈的辩论——巴蓬寺长老们同意允许所有分院设立功德箱，但是附加了限制性条款，使大家尽可能地慎重行事。必须令在家施主们放心，他们的善款将抵达其指定的去向。

隆波在乡村寺院出家为僧的最初几年，按照风行的习俗，他也接受并使用金钱。但是，在深入学习佛律后，他发现自己再也不能为这种作法开脱。隆波誓愿舍弃金钱的那一天，成为他比丘生涯中的转折点之一。

> 雨安居已经两个多月了，我还是不能拿定主意。直到雨安居快结束的一天，我把钱从袋子里拿出来——大约有几百铢——我决定是时候了。在做出决定的那一刻，我感到释然了。第二天早上，我把这袋子钱拿给一位朋友，一位学者僧。他正在洗脸，我把钱袋扔给他，“拿着”，我说，“用在你的学习上。别担心我，我舍弃它了，昨晚我已经决定了。现在，请你来作我的见证：在我有生之年，无论在任何情况下，我永远不再碰钱。”而且我也说到做到了。

来巴蓬寺参学的僧人们常常被舍弃金钱的想法所鼓舞，不过，他们也担心没有钱就无法生存下去，他们的寺院没有供僧团使用的公用基金。隆波会先从纯现实的层面开导他们：

> 我们比丘不管去哪儿，我们没钱买车票，但有人会请我们搭车。这比带着钱到处走好多了。如果你没有钱，不是说你从此哪儿也去不了，它甚至比以前还好。如果你没有钱买车票，你就步行啊。走不了多久，就会有人请你搭顺风车了。

就这样，隆波先让他们对舍弃金钱的可行性感到放心，接着他会解释说，信众看到僧人拒绝持金钱会倍受鼓舞，从而会定期提供帮助。舍弃金钱不会让僧人缺少基本资具，只会让佛陀亲手构建的出家人与在家人的共生关系，真正发挥作用。

不过，舍弃金钱的优势远超出了它的现实意义。僧人们出于对佛陀意愿的恭敬而舍离金钱，得到的是极大的心灵财富。如果他们训练自己从不开口要求什么，总是乐住于无，他们就是在培育出家人最重要的美德：少欲而知足。

有一次，一位到访巴蓬寺的僧人和隆波争论使用金钱的问题。他说自己确实持有金钱，但用钱的时候他并不执著，所以不涉及有错。隆波冷冷地回答：

> 如果你吃了一箱子盐，嘴巴里还能没有咸味，那么或许我会相信你。

佛律中关于禁止接受及使用金钱的条款，形成了一套复杂缜密的规则和礼仪，佛陀以此来管理僧团与在家人的相关往来。佛陀允许比丘指定一位在家人为净人，由净人负责接收善款。比丘有任何需求会动用款项时，可以告知净人。这种安排最重要的一点是，比丘若要不犯戒，他们对这笔钱就不能有支配权，也不能把这笔钱看作是属于他们的。他们要将它视为基金，至少在技术层面仍然属于施主。他们要秉持这一想法，直到钱被用完。在巴蓬寺和泰国其他严持此戒的寺院，金钱的供养会被写在一张纸片——邀请单（pavāranā slip）上， 告知比丘或僧团施主做了价值为多少的资具供养，而金钱本身则交给净人保管。

在巴蓬寺，所有的金钱供养都汇集为一笔公用基金。没有人，包括隆波本人，有自己的私人银行账户。这笔钱在寺院名下，由居士组

成的一个小型委员会管理，委员会的秘书负责向隆波汇报收入和支出。遇到某一具体项目需要资金时，隆波会通知秘书，然后由委员会安排到银行支取款项。

许多有关金钱、衣物和住所的戒条，出现在巴帝摩卡的舍堕法当中，但是大部分规范比丘生活行为的戒条则出现在巴帝摩卡的下一部分，被称为巴吉帝亚法[13]（巴：Pācittiya）。它包括不杀害一切生命、不掘地、不独自与女性同坐或说话，过午不食等等。除了僧残重罪[14]（巴：saṅghādisesa，音：僧伽底塞萨）需要履行一系列的处罚和灭罪，其他违犯戒条的行为需要在每月两次念诵巴帝摩卡仪式之前，以如下的方式进行坦罪及恢复清净：

“贤友，我已经堕入违犯了某某罪。我对此坦罪。”

“您见到（那项罪）吗？”

“是的， 我见到了。”

“未来您应当约束自己。”

忏悔坦罪

13 译注：梵文音译“波逸提”。

14 译注：梵文音译“僧伽婆尸沙”。

● ● ● ● ● ●

以上各部分的介绍仅是匆匆几瞥，让读者了解一些巴帝摩卡的戒条及其在巴蓬寺的践行。对此更为完整的阐述超出了本书的范畴。现在，该去把注意力转向那些作为增补的“戒规”了。

三、戒规：添砖加瓦

大概会令许多人惊讶的是，大部分规范比丘日常生活的礼仪、许可、条令等等竟然都来自《犍度》，而非《巴帝摩卡》[15]。例如，僧团正式集会的繁细程序——包括如何举行受戒剃度及布萨（巴：Uposatha）诵戒仪式，以及处理争议的步骤等等，都出现在《犍度》中。《犍度》还包含了僧人应如何对待衣、食、住、药四资具的绝大部分指导，以及绝大部分的僧仪细则。

律注将比丘在德行方面的训练分为四种。第一种在巴帝摩卡所界定的防护范围之内，其余三种——“根律仪戒”、“活命遍净戒”及“资具依止戒”，主要包含在《犍度》中。还有一套戒律训练是巴蓬寺特别强调的，称为“十四应作”（巴：kiccavatta），也在《犍度》中有详细介绍。

《巴帝摩卡》主要涉及比丘必须避免的不善巧的言行，而比丘应该培育的善巧言行，则通常只有暗示。《犍度》中的条令则平衡得多，它既包括应避免的，也包括应提倡的，以及藉由佛陀说的“诸比丘，我允许你们……”而被认可为合法的。《犍度》中的条令是如此之多，有一次隆波在被问到一共有多少条时，他回答：“亿万条！”

15 译注：此处《巴帝摩卡》是作为《律藏》中的一册，故而加书引号，下同。

律藏中提到了如此多的条令，加之不是所有条令的意思都甚为明确，这就不难理解，即便是泰国森林传统内也出现了不同的侧重与解读。其中有些差别，在家人会觉得很细微，但对僧人们来说则意义重大，因为这事关他们的师承。

例如，巴蓬寺僧人较之其他森林传统的僧人有两个显而易见的特征。第一，他们每个月剃两次头，而不是通常的每月一次（戒律只限定了头发不得超过多长）。原因是隆波认为，一个月不剃头，僧人的头发就快赶上在家人了，这不得体。第二，巴蓬寺僧人穿下衣的方式很独特，是卷起来而不是折起来[16]（《犍度》没有说明下衣的穿法）。这种穿法是隆波的决断，据他研究，古时的僧人就是这样穿下衣的。隆波自己采纳了上述两种做法，建立巴蓬寺之后，它们也成为僧团的戒规。作为附属功能，这些小而独特之处强化了隆波弟子们之间的身份认同感。

想要知道僧人的戒规到底有多么详尽无遗，只需细看那些如何使用钵和衣的规定。僧人可以拥有八种资具：三衣、一钵、一条布腰带、缝补用的针线、一把剃须刀及一个滤水囊。这八种资具中，衣和钵成为了僧人的象征。僧人剃掉须发，身着简朴的染衣，向世人显示他对发肤装饰的舍离。他携钵而行，表明他是一名托钵僧，他放下对色身的所有牵挂，把它托付给世人的善良。

规范僧人与衣钵之间关系的戒条和戒规数量众多，因而常驻僧人心头。僧人必须视衣和钵为正念的目标，一次次地将心投向二者，时间久了，他便由衷地培育起对三衣一钵的恭敬和感激，也绝不会在使用钵和僧衣时掉以轻心。

16 见附录僧衣图片第 813 页。

僧衣

与僧衣相关的要求，显示出巴蓬寺戒规与巴帝摩卡相吻合。巴帝摩卡戒条主要规定僧人如何获得布料，做成僧衣之前可将布料存放多久等等。有一个戒条规定，僧人永远不可在日出时分与自己的三衣分离。因此，僧人对三衣的位置（僧人仅在正式场合和托钵时才会把三衣都穿在身上）保持觉知，这会逐渐地成为他意识的一部分。僧衣若有任何破损，僧人需迅速缝补上。为了鼓励大家更勤快，隆波教导，任何“大到可以通过一粒米”的洞，都必须在出现的当天补上。与巴帝摩卡戒条相比，戒规则提供了有关僧衣的制作、正确穿着和保管的详细指导。

隆波期待他所有的弟子都学会自己裁剪、缝制及染色僧衣。他将自己动手制作僧衣看成是森林僧团传承的核心元素。僧人严禁接受从商店里买来的成品僧衣，接受成品僧衣被视为破坏了这一核心传统。他教导说，亲手制作自己的僧衣才会生起珍惜、自给自足以及善的自豪感。而另一方面，穿着商业化制作的僧衣会导致放逸，以及对这一核心资具缺少恭敬心，经典中赞美僧衣为“阿罗汉的旗帜”。

只有在僧衣已经补了又补之后，僧人才会鼓起勇气，请求隆波允许他做一件新衣。若是得到许可，下一步就是到寺院的库房去申请一卷白色棉布。

僧人三衣的裁剪可谓直来直去。每件僧衣都由一块简单的长方形布料制成。下衣通常是用一片布制成，上衣及外衣则由数片较小的单独裁缝好的长方形布片组合而成。布片上面缝着由横竖条形组成的图案，将整件僧衣分隔成七个或九个格子，据说佛陀是根据印度东北部稻田的样子而采用了这个设计。然后，绕圈给整个僧衣缝上一个宽边，于上衣和外衣的衣领和边角处再缝入系带。这样，当僧人离寺外出（如

托钵）需要披覆双肩时，僧衣就可以穿得服帖整齐。早期的巴蓬寺都是僧人手工缝衣，缝制僧衣成为一项集体活动。过些年后，人们开始供养脚踏缝纫机给寺院，僧人们就可以各自制作自己的僧衣了[17]。

僧人将白色棉布裁剪缝制成新衣后，就可以把它染成独特的赭黄色，将菠萝蜜树的心材削成小片再煮沸，就可以得到染料。僧人将僧衣染好后，要先小心存放起来，等到下一个适当的场合，他就可以向僧团正式申请受持新衣。得到僧团的祝福后，他先要背诵作持文放弃旧衣（他只可拥有一套三衣）。然后再背诵另外一段巴利经文，“决意”[18]使用新衣。他的最后一项任务——为了提醒自己不要对新衣的美丽产生执著——是在新衣上（现今通常是用圆珠笔）弄一个仪式性的小污点。

僧衣需要特别的小心留意。因为染料里没加固色剂，遇到出汗或惨遭雨淋时，新衣很容易掉色。菠萝蜜染料的收敛性使它能有效地洗涤僧衣，洗衣时只需稀释的染液即可。事实上，这是唯一可行的洗剂。一定不要用洗衣粉，因为它不仅加快褪色，还让僧衣有股难闻的味道。为了防止掉色，最初几个月只能用刚刚足以浸湿整个僧衣的水量洗涤新衣，多一点儿都不行。在晾衣绳上晾干的时候，要不停地上下挪动僧衣，以免太多尚未固着的染料滴到下面的宽边上，还要确保晾衣绳不会在僧衣上留下绳印。

隆波从隆普曼那里继承了一个不太常见的戒规，即要求巴蓬寺僧人无论何时只要离寺外出，就必须披覆三衣。这就需要穿好上衣后，还要再穿双层的外衣。冬日的早晨会很暖和，但热季就极不舒服了。三月或四月，常常能见到僧人托钵回来时，才早上七点，僧衣就已是汗迹斑斑了。

17 最近几年，手工缝制僧衣又开始在巴蓬寺及其分院流行了。

18 决意（受持僧衣）：见术语注释表，第 832 页。

若是僧人抱怨要记住的戒规太多，隆波会解释说，它们是用来在日常生活中将正念安立于身的工具。此外，他会接着说，它们像缓冲器，阻止不善的心智习气与行为在僧人的生活中扎根。对个人资具的精确专注、尊重与照顾能极大地将心保持在善的状态。

> 不要认为这是小事。你看到那些芒果吗？果实现在还很小，但将来它们会长大，都是从小的长成大的。如果你养成坏习气，会有灾难性的后果。

还有一些戒条和戒规是规范其他衣类的使用和一般性用途。僧人穿着的类似简单衬衣的一块布，叫覆肩衣（巴：angsa）。它也是长方形布片，穿的时候斜披过左肩，用系带系在袒露着的右肩下。还有一种浴布，穿在下衣里，在公共水缸边洗澡时也要穿着，浴后再清洗。僧人有两块浴布，轮换着使用。早上吃过饭后，新洗干净的浴布用来擦干洗好的钵。所有正式场合里都会用到一块方形的随坐布。

钵

在佛陀时代，僧人的钵通常是陶制的，一不留神就会打碎。为了将这种情况的发生几率降至最低，佛陀颁布了不少条令。尽管到了隆波的时代，大部分钵是铁制的，而如今几乎都是不锈钢的（寿命比用它吃饭的僧人长多了），但这些初始的戒条仍被小心地谨守着。现如今，它的目的更多是为了保护正念，而非保护钵。

隆波教导僧人们，对待钵要一如手捧着佛陀的头，要十分小心地拿起和放下。这不仅仅是一个仪式。虽然铁钵比陶钵耐用，但粗心大意还是容易磕坏钵的表面，令它生锈。绝不可把钵置放在坚硬的表面上。如果要把钵放在高处，如长条凳上，则必须放在远离凳子边缘的地方，免得不慎打翻在地。钵里不能放硬物，除非事先用布裹好。

洗钵要用柠檬草或泰陶树（泰：taew）的叶子。洗钵时，僧人要静默不语，全神贯注。要跪着用布擦干钵，擦好后放在它的专用竹支架上晒几分钟，让钵彻底干透。回到孤邸后，钵要敬放（放在小佛龛下，或是靠近睡觉时头的位置），钵盖要打开一条小缝，让空气流通起来，防止钵里积存异味。

隆波强调试修生和沙弥要重视用心观察经验丰富的比丘，向他们学习正确的规范。而他自己会时刻监督比丘的戒行表现，一旦注意到任何松懈行为，都会在他的下一个佛法开示中被提及。为了防止这些不断的提醒变得令人厌烦，隆波会时不时地从他的幽默账户里提取一些趣闻轶事，用易于牢记和令人愉快的方式来表达他想强调的观点。有个此类的故事，讲到了一位倒霉的比丘和一只老鼠的历险记。

从前，有一位比丘，他很喜欢把干净的浴布（洗干净后用来擦干钵）放在钵里。一天，他没有小心地在盖子和钵之间留一条小缝，而是粗心地碰开了盖子，在盖子和钵之间开了个大口子。半夜，一只老鼠钻进了钵里，睡在了柔软的浴布上。第二天早上，刚好这位比丘睡过了头。他起床时发现黎明已过，已经到了托钵的时间了。因为害怕迟到了就不得不挨饿到第二天早上，他以最快的速度穿好僧衣，抓起钵，冲出孤邸去追赶其他比丘。

在村口，他上气不接下气地追上了托钵的队伍，站进了自己的位置。但是当他打开钵准备接受第一份供养时，受惊的老鼠从床上跳了起来，窜出了钵，冲向路边一排蹲在地上的村妇，她们手里正拿着盘子准备供养米饭。老鼠引来一阵惊慌和尖叫，然后又是哄笑。恢复平静后，村妇们将米饭放进比丘的钵中。直到离开第一排施主后，他才意识到浴布还在钵底，上面盖满了粘米饭。

隆波不断地指出，明智地关注戒规和僧仪，与养成更加精微而良善的素质之间存在着很大的关联。他提出一个原则：从本质上看，如果僧人们照顾好心灵修行的细节，大的回报会自己找上门来。在外部事物中培养自己细心精准的习惯，同样的习惯也会开始在内心世界里茁壮成长。

申请资具

在巴蓬寺，僧人们收到的一切供养都要上交库房。需要任何资具时——手电电池、肥皂、牙膏、剃须刀片——僧人要向寺院库房管理员申请，通常且绝非偶然，管理员都是寺院中最刻板、最令人生畏的比丘。若有证据显示僧人使用资具时太过浪费，管理员有权拒绝发放。节俭被看作是真正的森林僧人的标志，也深得隆波的赞叹。僧人们要忆念，自己拥有的一切都是他人出于信仰而供奉的礼物，理应带着清晰的觉知妥善使用，这个忆念也出现在每位僧人早晚课诵的偈文中。

一位僧人回忆到：

“生活在隆波身边的那些日子，我们从不缺少重要的资具，但分发却十分严格。要是你的僧衣还没有破成碎片，你不会获准换新的。上座比丘的情况稍好些，但对下座比丘、沙弥或访客比丘的要求则特别严格。隆波强调，我们要训练自己少欲寡需，他自己的生活也毫不例外。他穿着同样质地的僧衣，孤邸里的陈设也和任何人没什么两样。虽然他的家人就生活在附近，他从不为自己向他们索要任何东西。他收到的一切供养都与僧团分享。”

这种共享体系旨在提倡公正平等地使用资具，隆波认为这对保持僧团的和谐至关重要。通过禁止僧人单独接受供养，即便是指定给他们的供养，他很好地防止了弟子间的相互妒忌与争夺信众的支持。后来，随着分院数量的增加，多余的资具被输送到了各地，防止了巴蓬寺随着名气和财富的增加而变得太过奢侈浪费。

七十年代中期出现了不锈钢钵，很快成为年轻僧人们新的欲求对象。这种新钵没有生锈之虞，更容易打理，比旧式铁钵轻多了，看起来还很时尚。几乎每个人都想得到。不过，僧人申请更换新钵时，若是并非真的出于必要，而是贪图升级成新式不锈钢钵，那他一定会后悔。这种情形下，隆波出名的做法是，下令将库房里最难看的二手铁钵换给他。有一次，一位僧人面对这样的结果，一定是没能掩盖住他的懊丧，因为隆波看着他说，“这里唯一难看的，是你暴露的贪心。”

僧人也会贪执某种特殊布料、某种特别的钵、一个钩织的钵套甚至某个品牌的勺子。乍听起来，这颇让人难以理喻，进而甚至有些难过。它引出一个问题：若出家人只是将执著的对象转移为一些更简朴的物品，那么舍弃世间所有而出家的意义何在？不论对象是什么，执取就是执取。如果真是这样，僧人们是否在欺骗自己？

隆波并不认为，极其简化的生活方式本身就是解脱。他很清楚，执取的倾向是多么强烈地深植于尚未证悟的心中，绝不可能轻易退去。但是，在隆波提供的训练里，将需求降至最低的生活方式确实扮演了重要角色。首先，它是保持森林僧人独特的出离文化与身份的重要元素。其次，在家生活充满眼花缭乱的贪爱之物，相比之下，只聚焦几件简单的物品，能够让执取的本质——它的无常、不圆满和无我——更加从容地被揭露出来。因此，隆波时刻提醒僧人们，要不停地检验他们与资具之间关系的本质，要对染污的生起保持警觉，这样他们才能够透视这些执著。那些遵从他建议的僧人，内心对优质资具的粗重执取很快就会退去。几年过后，大多数僧人在回顾他们对衣钵的偏执时，都不免会善意地自嘲一下。

在隆波定期给僧人们鼓舞士气的讲话中，省思如何负责任地使用资具是一项重要的内容。“在家人为了生计汗流浃背，经受各种挑战与逆境，但他们还是拿出一部分收入为僧团购买食物和其他资具。”

他说，你们要是把这些视为理所应当，你们要是觉得这是自己的权利，于是自私或漫不经心地使用供养品，那么你们就真是在造极恶的业。

颁布寺规

在所有勾画出巴蓬寺日常生活的戒规中，有一些特别能彰显巴蓬寺的文化与修行特色。寺院发展稳定后，隆波便将它们作为寺规正式确立下来。巴蓬寺寺规由巴帝摩卡戒条、《犍度》戒规、泰国僧团传统及个人经验汇集提炼而成。在接下来的年月里，这份寺规将被端正地镶在镜框里，悬挂于每一家巴蓬寺分院的法堂墙上。它确保了相距甚远的各个分院也能在修行上保持一致，也给予了它们公平的自主权。偏离这个标准，则会危及分院与巴蓬寺的隶属关系。

僧团守则

1. 禁止比丘及沙弥向非血亲以及未做出邀请的在家人提出要求，禁止与仇视佛教的在家人或外道出家人保持联系。

2. 禁止谈论或学习低俗技艺、占卜彩票数字、做“圣”水、行医或占星、制作及散发佛牌或幸运符。

3. 除非万不得已，戒龄不足五个雨安居的比丘不得独自旅行。如果下座比丘必须外出旅行，应由一位超过五个戒龄的比丘陪同。

4. 比丘在从事任何个人项目之前，应与僧团或上座比丘商议。只有在一致认同该项目符合正法－律后才可执行。比丘不应自作主张采取行动。

5. 比丘对所分配的住所应知足。应保持住所清洁并打扫通往住所的道路。

6. 比丘参加僧团活动时，应和谐有序，做到齐聚齐散。比丘不应存心欺诈、逃避呵责或掩盖过失，成为僧团嫌恶之对象。

7. 托钵、洗钵、洒扫、担水、洗澡、布置食堂、洗衣及闻法时禁止闲谈。比丘应于一切所做之事保持专注。

8. 用餐后，比丘应先协助打扫清理食堂，然后集体顶礼三宝，带好个人物品安静返回各自孤邸。

9. 比丘应减少谈话，饮食、睡眠有节，以及不过于外向活跃。比丘应保持高度的醒觉。应以慈心帮助和照顾生病的比丘。

10. 禁止比丘接受金钱或请人代收。禁止买卖或易物交换。

11. 所有供养僧团的赠礼均为公用。比丘所需之物，应让僧团如法地提供。

12. 若非必需，不论日间或晚上，不论在公共区域或孤邸中，一律禁止聚众社交。即使在特殊情况下，比丘也不应以社交和狂欢为乐。[19]

13. 收发信函、文件、包裹前，需通知僧团或上座比丘。获得允许后方可收发。

14. 想来巴蓬寺修学的比丘或沙弥，必须持有其戒师或前任老师的许可函，必须事先已经修改其戒牒上的从属关系。

19 之后又规定，比丘禁止吸烟和嚼槟榔。

15. 来巴蓬寺参访的比丘或沙弥抵达本寺时，应向僧团或上座比丘出示戒牒。除非有必要理由，最多可留宿三晚。

违犯以上规定者，僧团保留处置权力。

1957 年 10 月 2 日颁布

阿姜查，上座比丘

日常作息

不退法的开示

1. 只要比丘们常集结、多集结，则比丘增盛可期，无有衰退。

2. 只要比丘们和合地集会、和合地休会、和合地处理僧务，则比丘增盛可期，无有衰退。

3. 只要比丘们不立未立的戒条，不废已立的戒条，奉行注昔已立的戒条，则比丘增盛可期，无有衰退。

4. 只要比丘们常尊敬、敬重、礼敬、孝敬那些上座比丘、长老、僧团的父辈和导师并重视他们的忠告，则比丘增盛可期，无有衰退。

5. 只要比丘们不屈服于已生的导致轮回的贪欲，则比丘增盛可期，无有衰退。

6. 只要比丘们乐意以森林为居所，则比丘增盛可期，无有衰退。

7. 只要比丘们牢记于心："愿未曾来到的善行同修来到这里，愿已来到的善行同修安稳乐住"，则比丘增盛可期，无有衰退。

只要比丘们对这七条不退法坚定不移，且这七条不退法常住于僧众，则比丘增盛可期，无有衰退。

《长部 大般涅槃经》DN16，AN7.21–23

佛陀开示的这七种不退法深深地影响了隆波，不难看出，其中的原则大量隐含在他创立的训练体系中。第一种不退法鼓励集体修行，巴蓬寺对此的重视令它区别于大多数森林寺院。集体聚会、集体劳动、集体禅修是巴蓬寺日常作息表中的核心。僧人们时常被提醒，参加集体活动要守时，寺院的钟声会宣告一切活动的开始。

巴蓬寺的日常作息表设计严格，以确保僧团成员步调一致持续精进。它容不得懒惰和自满。它为那些尚未成熟到可以在孤邸自修的僧人提供了支持，也提供了一个筛选手段，识别出真正的勇往直前者。那些只想进入僧团过舒服日子的人，是不会选择住在巴蓬寺的。

晨起

凌晨三点，随着寺院钟声的响起，新的一天开始了。隆波指导僧众，听到钟声要即刻起床，完成晨间的洗漱后，带好衣和钵尽快来到法堂。有些特别精进的僧众会起得更早，钟声响起时，他们已经在法堂坐禅了。

寺院的钟声不仅宣告着一日的作息，还充当了隆波的教具。他教导僧人们闻钟即起，不要有第二个念头，以此训练心养成坚定刚毅的习性。因睡过头而迟到的比丘，在收到几句语气严厉的呵责——“可耻！”、“不能接受！”——后，会被告知要视其为警告。如果连钟声和集体活动的压力都不足以策励修行，他又怎能撑得住独自在孤邸坐禅和行禅呢？“一到天黑”， 隆波对一位僧人低吼道：“你就只想着睡觉。”

一位僧人回忆到：

“要是来到法堂时已经有人在坐禅了，你就得特别小心，不要让人字拖鞋弄出啪嗒啪嗒的噪音。如果僧袋里有硬物，如水杯、勺子或

水果刀，要用洗面布包好。这样走进来时，它们才不会碰出声。进入法堂时，你要极轻极静，丝毫不惊动坐禅的人。”

虽然大多数上座比丘足够勤奋，每天三点起床后，就独自在孤邸里坐禅直到黎明。但年轻的僧众，特别是那些十几岁的沙弥，没有几位能长期坚持这样的修行。对他们来说，集体的带动尤为关键。一开始，有些僧团的新成员参加早课，更多是出于自豪与害怕的混合心理，而非出于对修行的投入。但是，随着时间的推移，跟上作息表会打造出好的习惯，久而久之就会成为他的第二天性。隆波还鼓励那些性喜独处的上座比丘也去参加早课共修，身体力行支持年轻僧众，成为好的榜样，同时也维护僧团和合。

早课

凌晨四点钟开始早课念诵。首先是完整的对佛、法、僧美德的赞颂，接着是几段每日省思文，然后是较长的念诵。其内容一周之内每天不同，常诵的有：三十二身分；对老、病、死及业果的省思文；正确受用资具的省思文；慈心经以及功德回向文。

七十年代早期，隆波下令使用伟大的同辈僧人阿姜佛使最新推出的巴利语－泰语对照课诵本。这本课诵的翻译极为出色，泰语与巴利圣典中的原文交替出现，每一句巴利语后跟着相应的泰语，简洁清晰又富于韵律。尤其令人印象深刻的，是对巴利三藏里一些最重要经文段落的翻译，包括对八正道和缘起的阐释。另一个课诵文还包括对四种资具的省思：

> 智慧地省思，我受用此僧衣，只是为了抵御寒冷、抵御炎热、抵御蚊蝇、风吹、日晒和爬虫，只是为了遮蔽羞处。
>
> 《中部．一切漏经》MN 2

念诵是僧团整体特性的仪式化体现。它要求僧人们学会聆听彼此，让声音浑然一体。念诵作为一种禅修方式，其价值在于对声音及课诵的含义保持正念。相较于坐禅，它铺就了一条更易行的道路，帮助僧团中那些年轻且心神不定的成员将心导向善法，特别是在每天这么早的时间。对于那些将睡眠时间降至最低的僧众，它还能帮助克服昏沉大敌。念诵本身也被认为是非常吉祥的。从佛陀时代起，人们就诚挚地念诵他的言教，他们相信这声音会令诸天欢喜，并激发出强大的灵性能量。但是在身体层面，念诵可能是一个不太舒服的体验。早晚课念诵时，僧人采用跪坐的姿势，全身的重量都压在膝盖和脚趾上。对于不习惯这一姿势的人，几分钟后脚趾上的压力就会变得极难忍受，全身也会发热。

尽管有课诵本，隆波还是敦促弟子们尽可能多背诵，只有这样，他们才能将那些最根本的教导和省思以巴利语和母语珍藏在心。并不罕见地，某个念诵里的某句话会突然在一天中最恰当的时刻闪现在僧人的心中，让他放下某个执著，或令身心涌起喜乐。要学的念诵文很多。除了早晚课里的内容，比丘和沙弥也要背下在吉祥场合表达祝福与护佑的护卫偈颂（巴：Paritta），以及在葬礼上念诵的本母偈颂文（巴：Mātikā）。

早上的念诵结束后，僧众继续坐禅几分钟，直到五点早课结束。礼敬三宝后，僧人们依次走出法堂，来到紧挨着法堂后面的食堂。在食堂，他们会清扫并用潮湿的布擦净地面和凳子，布置好用餐区域，然后准备好去托钵。年轻的比丘和沙弥会为年长的比丘准备僧衣，年长的比丘穿衣时，他们会蹲在地上系好衣角的系带。

托钵

每日托钵集食是佛陀所鼓励的苦行之一。在巴蓬寺，所有身体健康的僧人必须托钵。因睡过头或犯懒而错过托钵的僧人将一日无食。

每个人都能从隆波的躬身亲行中看出他对托钵的重视。后来的几年，尽管他健康恶化，走路已离不开拐杖，但他仍拒绝完全放弃托钵。僧人们都去村子托钵时，他会慢慢地走到位于寺院西侧尽头的美琪院区，从戒尼们那里接受钵食。

巴蓬寺一共有七条托钵路线，各自通往附近的七个村子。来回平均五公里左右。但有两个村子则需要走八公里。走长路线的僧人在天光初亮时就要立刻出发（通常是刚过五点），其他僧人则略晚些。这样，每队僧人到达各自村子的时间通常是六点左右，冬天会晚一些，差不多是一样的。大多数僧人都会在七点前回到寺院。

有些僧人喜欢早上走远路，另一些则喜欢近的。他们可以随其所愿自由选择。僧人们可以按自己的速度往返，但在托钵开始前要站成一队，以戒龄决定先后顺序。不能参加托钵的僧人，不论什么原因都要事先让其他人知道。僧人要做到差不多同时到达村子，这很重要。否则，一群僧人站在村口久等落伍者，等他们赶上来才能排好托钵的队伍，这被看作是很不得体的。

僧人们总是按照同样的路线走过村子。他们进入村子时，经常布施的村民会提着装有粘米饭的竹篮，站在家门口恭候。第一缕晨曦出现时，女人们就已早早起来，在煤炉上煮饭。在等待托钵队伍到来时，她们还会和邻居们聊上几句。女人们常常带着一个或几个儿孙出来，借机教他们怎样供养与敬僧。有些人家是由男主人将食物放入僧人钵中，另外一些人家则由孩子来做。

戒律禁止僧人向在家人开口乞食。托钵的僧人排成一队静默而行，只在遇到有人想要供养食物时才停下来。整个托钵过程贯穿着一种强烈的仪式感。一般来说，当中没有问候或交谈。僧人避免与施主有眼神交流，也不会道谢。这是一种心照不宣：僧人让信众有机会通过慷慨布施来累积功德。

在巴蓬寺附近的村庄里，大多数村民能做的就只是恭敬地蹲在地上，往每个僧人的钵里放一小团粘米饭。有些人可能还会供养香蕉、甜米糕或鱼干儿，但只有最富裕的人家才能经常这么做。即使是最穷的人家也能供养得起几小团粘米饭。这样的托钵而食，让村子里的家家户户都能以看得见摸得着的方式为僧团的安乐做出贡献，也让他们对自己的信仰生活有了一种真切的参与感。

托钵也在促进寺院与村庄的温馨融洽关系中扮演了核心角色。虽然僧人和在家人甚少讲话，但在几个月乃至几年的时间里，彼此之间会产生亲切与温暖的感觉。

托钵不单单是为了集食，泰国寺院中古老的说法是：“普洛萨”（泰：prot sat）或“利益众生”。每天清晨，一队善护诸根、举止威仪的僧人映入信众的眼帘，成为一天当中的第一道风景，这能提升他们的心灵并提醒那些极受他们尊崇的道德与灵性价值观。僧人托钵时的威仪举止能鼓舞在家人，甚至将他们引向或加深对佛法的信仰，这一理念源自于佛陀的时代。彼时，阿说示尊者是最早完全证悟的大阿罗汉之一，而苦行者舍利弗也在日后成为佛陀的上首弟子之一。他们二人的相遇是隆波最喜欢的故事之一。

宣扬佛法并不需要很费力气。有些佛陀的弟子，比如阿说示尊者，很少讲话。他们外出托钵时，神态平静安详，走路不快不慢，穿着素净的僧衣。无论行走、移动、前行、后退，总是那么稳重沉着。那时，舍利弗尊者还在跟随婆罗门老师删阇耶修行。一天早上，他看到阿说示尊者，立刻被他的威仪感动。他走过来，向阿说示尊者请教。他又询问尊者的老师是谁，得到的回答是：“世尊乔达摩”。

“他教导的是什么法，能让你们如此修行？”

“不太多，他只说：诸法因缘生，诸法因缘灭。”

就这么多，这就够了。舍利弗尊者明白了。就听到这几句话，他就证悟了佛法。

当然，僧人们并非总能这样践行理想。托钵时行为得体成为隆波周期性的开示主题。一次，他斥责一群年轻散漫的比丘和沙弥，走出寺院时就像“一群咋咋呼呼的渔民出去抓鱼”。他会向所有参与托钵者——僧众及信众——开示托钵的价值。有些僧人被同修的不良举止困扰，他会这样劝勉：

别理会那些多嘴多舌的人。多和你自己的心说话。多多禅修。喜欢整天说个没完的人就像叽叽喳喳的鸟。不要和他们来往。

穿好僧衣就出发。一旦你迈开大步，就开始默忆巴帝摩卡。它会让你的心有序而明亮，它像一本随身宝典。这么做不是为了让你对它执迷不放，而是一旦你熟记巴帝摩卡，它将照亮你的心。走路的时候，专注于它，要不了多久，它就会自动生起。要这样训练自己。

对于僧团，托钵还有一个重要的功能，它以最实实在在的方式让僧人践行正命——八正道的第五道支。托钵让僧人以沙门的如法方式获得维持健康和体力的资具：不以任何方式向在家人索要或强求。佛陀曾经这样教导弟子们：

“我们不会为钵食而表现不当、或行为不当。得不到钵食不焦躁。得到钵食，我们将不为其奴役而食，不为其贪着而食，

应不犯错而食，见到过患及辨识出离而食。”比丘们，你们应如此训练自己。

《相应部 迦叶相应 满足经》SN 16.1

托钵还有其他的好处。首先，在时有挑战的条件下步行两公里到十公里托钵，让身体得到良好的锻炼。热季，在旭日初升时，饥肠辘辘的僧人携着一个装满了四、五公斤粘米饭的大铁钵，步行返回寺院，抵得上一场剧烈运动。托钵提供了很多机会培育耐心和安忍。有的路线需要赤脚走过粗糙的碎石路，这要求相当大的毅力。遇到坏天气也不会取消托钵，下暴雨时在没有风的情况下，僧人带的伞勉强能让他不至于全身湿透。

走出森林进入村庄，这一路非常挑战僧人的自控力。他可能会觉得自己的眼睛耳朵被四处吸引。因为这个原因，托钵就成为每天的测试，考验他对感官诸根的防护能力。对于高阶禅修者，它也有可能触发洞见。偶尔地，巴蓬寺僧人在修习身至念到达一个甚深的境界后，会不由自主地看到施主如移动的骨架，并由此进入更深的禅修境界。其他人也因为目睹周遭的老人、病人，听到年轻夫妻的激烈争吵或一头待宰之猪的惨叫声，对佛法生起新的认知。

至少，托钵每天都提醒僧人，自己仰赖他人而活。这有助于防止他视每日餐食为理所当然。他明白，自己吃的每一粒米都是他人付出血汗和泪水而得到的。僧人们刚刚在一天中最早的时辰做完禅修，此时他们是如此的敏感，面对施主的善意，心中会涌起深切的慈爱与悲悯。这提醒僧人们，在德行与心灵的奋斗中，总有一些人在祝福他们，认可他们所作所为的价值并愿意支持他们的修行。隆波会对僧人们说：“在托钵中可以学到这么多的佛法。”

用餐时间

巴蓬寺的僧人会在寺院的食堂里进餐日中一食。食堂紧挨在法堂后面，位于同一个东／西轴线上。这是个外观严肃的结构：一间狭长的水泥屋子，房顶上搭着镀锌铁皮。沿着两堵长墙的内侧，在一排装着铁条没有玻璃的小窗户下，是一个由众多并列成排的坚固木凳拼成的平台，大约有七十公分高，一米五宽。僧人们按照戒龄高低，面向通道相对而坐。隆波自己坐在食堂短墙一端的独立平台上，将两排僧人尽收眼底。食堂里没有人会忘记，哪怕只有一分钟，自己是在隆波的直视下进餐。

僧人们坐在棕色的棉质随坐布上，从钩针编织的羊毛钵套中取出钵，放在身边的竹托架上。钵套按照规定的方式整齐叠好，放在他们身后。僧袋也要按照规定的方法叠好，置于靠近墙根的地方。在它前面，比丘的铝制水壶[20]、金属水杯和痰盂整齐地摆成一排。

隆波一贯教导，托钵带回的食物应视为赠予僧团全体成员的礼物，接受食物的僧人仅仅是僧团的个体代表。回到寺院后，僧人们（先于食堂外洗足，外衣要么叠好，要么在阳光下晾晒）会先将各自钵中的食物，倒进由试修生端来的大搪瓷容器里。他们也可以按需留下自己食用的粘米饭，并将它搓成一个饭团放在钵底。剩下的食物则被拿到厨房，由美琪和前来参加供餐的村民们分拣和备餐。

食物准备好后会盛在盆子里，用手推车从厨房推来，在隆波前面的地上码成两排，食堂每侧各一排。这时，除了最年长的比丘外，其他人全部起立，准备从试修生或信众手中正式接受食物。在隆波接受了食物后，试修生或信众会将食物分放入每位僧人的钵中。效率和公

20 食堂的排水管道会收集雨水，流经过滤管道后再储存于水箱，成为寺院的饮用供水。每位僧人都有自己的水壶。

平是分发食物时的目标。除了那些自取的食物，僧人对放入自己钵中的食物数量和种类是没有控制的。不出所料，有时会看到某些僧人试图强占他们特别喜欢的食物，或抗拒特别厌恶的食物。其他人则下定决心，拒绝听从诱惑。

领受完食物后回到座位上，可以看到有些僧人会瞥一眼自己面前钵中的食物，按捺着不去叹气：所有的饭菜都混在了一起，也许某种甜食飘浮在一团油辣的咖喱上，而别的食物都完全淹没在它的下面。僧人们会盖好钵，默然端坐，等待隆波带领大家诵出感恩与祝福施主的短偈。随后，僧人打开钵盖，奉教省思面前的钵食。他们要提醒自己，受用此食只是为了保持身体健康，适宜修行佛法。他们要避免吃得过饱，不应沉湎于伴随进食而自然产生的愉悦感受中。如是省思后，隆波开始进第一口食，紧随其后，两排僧人的首座也会进第一口食，然后是下边的两位开始进食，这样依次下去一直到长长的队尾。

在食堂用餐时，僧人们集中精力尽可能保持寂静。大盆、小盆、水壶、痰盂——每样东西都要小心翼翼轻拿轻放。进餐时需留意，不可发出扣齿或啜饮的声音（巴：capu-capu 咔噗咔噗，以及 suru-suru 苏噜苏噜）。要是某位僧人的金属勺子（唯一允许使用的餐具）刮到了钵，就会收到隆波一声训斥的咕哝。

食物分发的方式快速而实用，能强有力地帮助僧人克服对味道的执著，但它的确会导致浪费[21]。特别是在后来的几年中，钵里的食物变得太多，知道何时停止进食成为了一个更严峻的挑战。吃得过饱会令僧人一整天都陷在迟钝沉重的阴影中，一位僧人回忆自己早年的挣扎：

21 现在，供养的食物都摆放在一张长桌上，僧人用餐通常采取自助的方式。努力减少浪费已经优先于修习苦行。

“他教导我们要饮食知量，要在估摸着还差三口就吃饱时停下，然后喝水，直到觉得饱了。他说，‘你要是吃得太多，饭后会昏昏欲睡，不想禅修。’他说得很对。吃得太多你会觉得肚胀，不想去行禅。刚一离开食堂，还没回到孤邸，你心里就已经惦记着要打个盹儿了。”

全体僧人食毕，隆波会摇一下手边的小铃铛。僧众集体三拜，然后带着钵和竹托架等离开食堂，痰盂按照特定的方式放在钵盖里，以免硬物相碰发出叮当声。来到外面的长廊，僧人们脱下僧衣，正念专注地叠好，然后就去洗钵。森林边缘的洗钵处有几个水缸和一个弃垃圾用的深坑。钵放在草编的圆垫上，用草木的叶子（之后改为洗涤剂）清洗，这些之前已经讲过。

钵洗好后，放在阳光下晾晒、通风几分钟，就可以套上钵套了。然后，僧人们再次披覆僧衣回到食堂的座位上，隆波还坐在那里。通常，前来供斋的信众会利用这个时间与隆波交谈。有些日子隆波会给予开示，有时会宣布一些事项，但更多时候他会重新摇一下铃。于是，僧人们向佛像三拜，向隆波三拜，之后就回到孤邸，刷牙，洒扫孤邸附近区域，将僧衣铺在晾衣绳上晾晒，然后开始练习行禅。

下午的作息

午间的几个小时是僧人可以自由支配的时间。除了深入禅修，也可以用来处理个人琐事。大多数僧人会在中午午休。下午三点，寺院的钟声再次响起，所有比丘和沙弥会带着扫把离开孤邸，他们来到寺院中央区域，开始清扫落叶。同时还要清扫并擦拭法堂、食堂和戒堂的地板。隆波有时会带领大家一起参加比较费时费力的工程，如新建或维修孤邸等。但日常劳动就是担水和清扫落叶。

阿姜占这样回忆日常安排的好处：

“三点一到，钟声就响了，我们聚到一起参加每日劳务，有些比丘负责打扫及擦拭法堂和食堂，有些则去打井水供饮用或其他用途。一群比丘用废旧的油罐把水担到厕所、隆波的孤邸、洗钵处、还有在家人的厕卫区。我们也会打扫厕卫区。隆波说，打扫厕所是非常适合比丘的工作，是很难找到的工作，我们为什么厌恶它？来访的信众不用打扫厕所，这是寺僧的责任。不仅如此，隆波会说，这是好的修习：做我们内心不想做的事儿，磨掉染污。”

劳动的重点一向是为了僧团和合及培育友谊。并肩劳动如同集体禅修及念诵一样，能滋养团队意识。一天，隆波指示僧团：

> 你们每天做日常劳务时，不要不老实或要滑头。不要觉得你少做了份内的工作是什么好事儿，这是染污……要了知你的心，要跟上它的起心动念，这样你的行为就不会有不可喜的结果，你的生命将对佛陀的教法（巴：Sāsana ）有益。向内看你的心，向外看你的行，这样你两者都能守护。

僧人们被告诫，不要将个人事务置于集体活动之上。钟声响起时，每个人无论正在做什么，都要立刻放下，到寺院中央集合。正是通过对集体劳动的这份守时和担当，僧团的和谐得以扎根。“心里要有活儿”，“用心观察”——这样的敦促不绝于耳。上座比丘在其中扮演了重要的角色。

> 要是上座比丘撒手不管，其他人也会效仿。怎么能指望年轻比丘知道该做什么呢？他们该向谁看齐呢？该做的事儿不做，惰性就会越来越强。

偶尔地，差不多下午五点钟，每日劳务结束后，会有一位沙弥拎来一个装满热甜饮的大铝壶。甜饮通常是用“可饮之物”如木桔果（bael fruit 印度枳）、酸角或姜等，榨汁熬煮后过滤而得。到了后期更宽裕些的日子，可可或咖啡变得流行。大约每周一次，还可能会有诃子或余甘子（味苦的可作通便药的果实，戒律许可在午后食用），与盐和辣椒一起食用。虽然这些东西一眼看上去不是什么可欲之物，但它们还是会被视为一种享受，许多僧人吃得津津有味。每隔一段时间，十来岁的沙弥和年轻的比丘还会来场诃子饮狂欢，然后以极大的坚忍默默承受一晚上的清肠腹泻。

七十年代，当隆波给了更多年轻人出家的机会时，少年沙弥的行为就成为了僧团的一个问题。寺院中的生活并不容易适应，面对所有的约束，他们难免会偶发过激行为。这些事件大多与饮食有关。装着午后热甜饮的水壶传过两轮之后，大多数僧众会出发到井边去洗澡。壶里还剩下的甜饮就要被倒掉了，这对还在场的人是个巨大的诱惑。因此时不时地就有人觉得这样浪费掉太可惜了，于是决定把它喝光。某个这样的场合，引发了隆波严厉的斥责：

> 想想我们建戒堂那会儿，有一次送来一些咖啡。之后，我就听见有些人抱怨，“哎呦！够了！够了！我喝得太多了，快吐了。”出家人能说出这话，真是令人作呕！你喝得太多都快要吐了？每人都七、八杯。你们在想什么？这太过分了。你们出家就是为了吃喝吗？如果是在比赛谁能喝，这也是疯子的比赛。你们喝完了，一溜杯子就搁在那里，水壶也是。没人清洗。只有狗吃完了才不收拾。

隆波坚持寺院里所有饮料和药用果的取用，都必须在固定的时间和地点，并对每个人开放。若某位僧人的家庭供养礼物给他个人，也

鼓励他悉数交给厨房。在孤邸中私办派对是绝对禁止的。隆波认为，寺院里的小聚会导致派系的产生，也是放逸行为的开始。

> 你们聚在一起吃诃子、棕榈糖或者其他什么，开始七嘴八舌地聊天，没一会儿功夫，你们就收不住了，天南海北地聊。你们聊着世俗的各种话题，不久就会说起了还俗，盘算着离开寺院后去做什么。你们热热闹闹喋喋不休，精神头儿很大，但就是忘了你们作为比丘的责任是什么。

晚课

僧人们每天都在指定的露天洗浴区洗澡，这些洗浴区分布在森林各处。每个僧人带着自己的肥皂，用塑料水瓢从蓄着井水的陶制大水缸中舀水冲洗。浴后，僧人们会继续行禅直到晚课的钟声响起。在巴蓬寺早期，几乎每天晚课时隆波都会开示，后来他的健康每况愈下，开示才不那么频密了。阿姜素差说：

“隆波强调念诵，他想让我们牢记并深思其中的含义，他似乎总是那么热忱地在指导我们。他真心希望我们能从修行中受益。我们就像是金属，他把我们放在铁砧上锤打平整；我们又像是树木，被他劈成适合切锯的尺寸。为了教导我们，他付出了那么多。那些受不了的人就离开了。他不会娇惯任何人，他只想让我们得到最好的训练。他告诉我们，白天不要看书，要去背课诵……然后去禅修，坐禅和行禅。他不让我们社交，坐在一起嘈杂喧闹地闲聊。

“晚课在九点或十点结束，有时十一点。之后，每个人都回到自己的孤邸继续禅修。隆波说，我们不该在十一点前睡觉。在诵戒日，每个人都会决意通宵不卧。我们和居士们一起在法堂禅修，直到早上三点，然后开始早课念诵。”

没有例外

尽管隆波是一个天赋极强的演说者，尽管他给予弟子的正式言教远远超过了森林传统的一贯作法，然而以身作则，仍旧是隆波的优先考量。他对设置先例十分小心。显然，他力求为所有的弟子作出榜样，使弟子们在未来成为人师时，还会牢记这一切。阿姜占回忆到，有段时间，僧团开始担心隆波的健康。他不仅亲自带领所有的集体活动，作为住持，他还有很多额外职责，这让他几乎没有时间休息。但是，当僧团正式恳请他可在任何时刻从集体活动中退下来时，隆波拒绝了。他说，他要倾尽所能参加劳动。他不想要特权，也不需要特权。每个人都对他没有说出的话语心领神会："肩负着所有这些责任，若我还能悉数参加所有的集体活动，你们当然也都能做到。"当阿姜苏美多（他的首位西方弟子）到来时，隆波明确表示不会给予对方任何特殊待遇：

> 我以前从没见过西方人，我不了解他。我只听说他的国家是个美妙的地方，但我没见过，我只能想像那会是什么样。当他请求要住在这里，我开始觉得有些不安。我有些担心，你明白吗。为什么？因为他习惯了舒适便利的生活。他该怎么忍受我们这种艰苦的森林生活？但是他说他做得到，于是我提了个条件：我说，你可以留下，但我不会给你任何特别关照。在家时，他习惯了吃面包、牛奶和奶酪，一直吃到心满意足，但我不会给他提供这些东西。

自不必说，阿姜苏美多来到巴蓬寺，丝毫没有期待会得到奶酪三明治和牛奶这样的日供。但他的确接受了隆波的观点，他必须要遵从这里做事的方式，而不期待任何特权。摆在面前的修行，需要他面对顽固的习气和欲望逆流而上，并学习如何智慧地适应当前的状况。

戒律，特别是戒规，能让不同性格与背景的人共住一隅而令人惊叹地鲜有摩擦。对于僧团的新成员，奉持戒规能为他们的出家生活带来一份内心的踏实。或许，他们的禅修才刚刚起步，还很稚弱，但精进持守戒规能让他们为僧人生涯感到善的自豪。隆波曾解释持戒如何赋予人们强大的力量：

> 很久以前，有一次，我和几位年长的比丘一起住在这里的北方。他们都是隆达（泰：Luang Ta），出家没两年，而我那时已经剃度十年了。在那儿，我付出大量努力持守戒规。我为这些年长的比丘穿衣拿钵、倒痰盂，做种种的事儿。我不觉得我是在帮任何人，我把它看成是戒学训练。我当时想，就算没人这么持守戒规了，我也要做下去，得到利益的是我。我感到一种很好的善的自豪。诵戒日时，我打扫戒堂并摆好水。那些比丘不知道这些戒规，所以都不去做。我什么也没说。在履行这些义务时，我感受到善的自豪，当行禅或坐禅时，我也感觉很好，禅修也很顺利。我精力充沛，因为持戒给了我力量。

外表沉稳安详，内心清明醒觉：这是巴蓬寺僧人努力修行的理想。各种戒规以极其精确的方式，将僧人的心定向于当下的物质与社会环境，这有助于大大降低高阶禅修者陷入自我陶醉的风险。隆波并不想训练出一种高高在上的、超脱尘俗的自恋。正式禅修必须与恪守职责、为共同利益做出牺牲相辅相成。

> 寺院里有活儿要干，你知道怎么做，那就去做。你看到什么东西脏了乱了，直接去把它弄好。不为任何人，也不为自己有好名声，只为利益你自己的修行。你以这种动机做事，

清理任何东西都像是在打扫你的心。遇到重活儿，每个人都该搭把手。如果整个僧团一起帮忙，没有什么事情会花上很长时间。

隆波最不放过的，就是僧人逃避自己份内的工作，并且坐享他人辛苦劳动的成果。

有段时间，我和一大群比丘同住。到了洗衣日，我会出去把菠萝蜜心材砍成小片，然后备水。等水刚一烧开，几个比丘和沙弥就过来洗衣染衣，然后就消失了。他们把僧衣往绳子上一晾，然后就回孤邸睡觉。既不帮忙收拾，也不清扫。他们觉得自己干的很漂亮，但实际上这真是愚蠢透顶。想想看：你的朋友干了所有的活儿，你过来坐享其成，一点儿都不帮他。这种行为没有丝毫的利益。如果比丘忽视他们的责任，甚至觉得躲得越远越好，他们是不能够生活在这个团体中的。

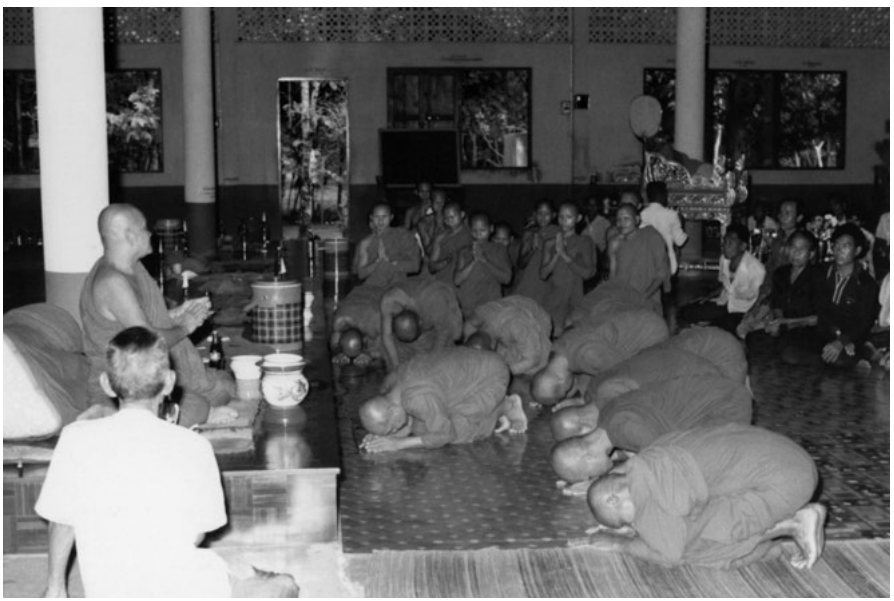
这就像两头牛拉车。狡猾的那头牛紧挨在轭前套上挽具，让另一头走在最前面拼命拉。离轭很近的那头牛走上一整天也不会累。想走想歇都由着它，它想做什么都行，因为它根本没有负重，也没花任何力气。只有一头牛在拉车，车子会走得很慢。

顶礼

为了表达对智慧、慈悲等心灵品质的诚挚追求而去顶礼它们的物化象征——特别是佛像，是一项古老的佛教修行。在佛教世界里，顶

礼的特色会有些许不同。巴蓬寺教习的是纯正的泰式顶礼。它的起式是跪姿。双手于胸前合十如祈祷，然后短暂地举至额头，旋即手心朝下手掌平覆于地，双手相距大约二十公分。在两手之间以额触地，眉毛与拇指指尖齐平，双肘靠近膝盖，前臂平贴地面。保持片刻停顿后，起身回到起始的跪姿，继而再将动作重复两次。一共要顶礼三次：一拜礼敬佛、二拜礼敬法、三拜礼敬僧。

顶礼可以是非常令人欢喜而满足的修行，但同时，它也很容易被当成是可以敷衍了事的仪轨。对于诚挚的禅修者，额头叩抵地面时的那种感受能触发深不可言的情感，令他们涌出喜悦的泪水。



僧人们顶礼隆波查，沙弥们随后另行顶礼

顶礼成为了巴蓬寺标志性训练中的一项。隆波和他的弟子们大量地顶礼，比一般泰国寺院要多得多（提起巴蓬寺时，城里的僧人有时会说，“那个一天到晚都在顶礼的寺院”）。对隆波而言，顶礼既是

一个简短的仪式，提醒人们佛、法、僧所昭示的理想，也是一个将觉知带到当下的实用工具。在大多数寺院里，出家人都会在正式场合顶礼佛像，诸如在早晚课上或拜见上座比丘时。除此之外，隆波教导弟子们，每次进入或离开一所建筑，每次拜见或拜别一位上座比丘时，都须顶礼。巴蓬寺的僧人每天有可能顶礼百余次。把顶礼当成不时重拾正念的工具，这是隆波作为一名年轻僧人时从隆普钦纳理处学到的，也是他非常珍视的：

> 顶礼非常重要。虽然它只是一个身体的姿势，它也是修行的一部分。你应当以正确的方式顶礼，当你和一群人在一起时，你要和大家同时顶礼。不要弓着身子，不要急急忙忙。身子要挺直，慢慢将头前倾，直到额头触地。将肘部放在离膝盖大约三英寸之处。缓缓地顶礼，对身体保持正念。

◆ ◆ ◆

> 顶礼有助于对治自负。你应该经常顶礼。你俯下身子三拜时，心中应忆念佛、法、僧的美德。

◆ ◆ ◆

> 不要看别人怎么顶礼，不要犯这种错误。如果年轻的沙弥懒散草率，或老年的比丘看上去没有正念，这些都不劳你评判。人们可能很难教。有人学得快，有人学得慢。评判他人只会增长你的傲慢。管好你自己。常顶礼，去掉你的傲慢心。

◆ ◆ ◆

听到寺院钟声，先顶礼，然后再离开孤邸。第一拜，真诚地随念佛陀的功德，第二拜，真诚地随念佛法的功德，第三拜，真诚地随念僧伽的功德。然后慢慢地走出孤邸。到了寺院中央区域，准备打扫或参加集体劳动时，要是你意识到忘了顶礼，就返回孤邸顶礼。要这样训练自己，直到顶礼成为你的第二本能。劳动结束回到孤邸后，再次顶礼。禅修前要顶礼，离开孤邸前也顶礼。不要丢下这项练习，持续不断地做……你要去小便、大便或洗澡，等你回来时要顶礼。培育这个练习，直到你无论在哪儿都记得。只要一坐下，就要顶礼。一边顶礼一边以净信的心随念三宝的功德，它能让你脖子后面的汗毛都竖起来，让你感受遍满的法喜。

尊敬长者僧

此前七种不退法的开示引文中提到，令僧团增盛不退的第五法是尊敬长者僧。着眼于寺院的长远利益，隆波将它列为巴蓬寺文化的关键特征，并把它看作是维护沙门团体身份以及与之相符的人际和谐的核心元素。随着时间的推移，僧团内的友谊和偶尔的敌意以自然的方式生起又灭去。但是，藉由坚持要求僧众严格按照僧仪所提供的界限来对待彼此，隆波有效地预防了在僧团内发生重大的派系分裂。顶礼在其中扮演了一个关键角色。隆波要求在正式场合，僧人必须向所有比自己戒龄高者顶礼，这就时刻提醒僧团成员，对年资的尊重永远在个人好恶之上。

除此之外，每当僧人与戒龄高于自己者正式谈话时[22]，整个过程中，他应奉教合掌。这项训练极有帮助，能令他说出的每句话都是具念、

22 严格来说，戒龄多出三年以上者才算年资高。实际操作时，巴蓬寺的僧人至少在正式场合会遵从所有早于自己剃度出家者，虽然戒龄之差不一定有三年。

有礼且恰当的。泰语本身的特点也促进了这样的正语。在交谈中，字眼的选择通常由双方的关系决定。出家人之间谈话时，总会使用对长者表达尊敬的特定单词和短语，永远不会略去敬称。

有时隆波也会遇到反对之声，认为这种社会习俗混淆了发自内心的尊敬与外在的表达：不管真实感受如何，都拿出一成不变的恭敬态度，这难道不是在鼓励伪善么？并非如此。隆波在巴蓬寺训练中一贯采用的原则是，当善的行为一遍又一遍地像戒规似的被持守时，它会促发相应的善的心态。如此，反复以恭敬的态度行事，会促使善思和善想优先生起，而不善心则被排挤到一边。

恭敬合掌

实际上，团体中涉及的年资高低有别的种种礼仪，有不少是僧人们在进入巴蓬寺僧团前就很熟悉的。几百年来，泰国社会吸收了某些寺院僧仪，并将其奉为良好教养之圭臬。这特别体现在尊敬长者的礼

仪中，最为显而易见的体现就是对彼此间的距离和相对位置保持正念。在巴蓬寺，下座比丘站立时绝不可高于坐着的上座比丘，也不能未经示意从其近旁走过。若坐着的上座为其老师，走过的学生必须垂首下跪，双膝跪行而过。如果坐者非其老师，他则须垂首躬身而过。

一位下座遇到戒龄更高者时，绝不触其头部，绝不未经征得许可将手伸向其头上方。他总是坐在更低的位置。在正式场合，他绝不未先征询许可就开口讲话。若上座是他的老师或受人尊敬的僧团长老，他每次进退其前都要顶礼三拜。对于刚踏入巴蓬寺的年轻人来说，这些礼仪的大部分都已是他的第二本能，只是这里的版本看上去更加精致而已。

没有比这更糟的了

> 诚然，阿难，如果一个比丘在群伴中求乐，就不可能如其所愿且毫无困难地获得出离之乐、隐居之乐、寂静之乐、觉悟之乐。
>
> 《中部 大空经》MN122

隆波的弟子们自出家生活伊始，就不断地被灌输这一简明的训诫，它亦总结了巴蓬寺的价值观：

> 少吃、少睡、少说、多修行。

有多条僧规里面直接或间接地警告了闲言绮语的危险。隆波一贯认为，只有当僧人做好准备直接面对苦并从苦中学习时，修行才会有真正的进步。而绮语则是僧人试图压制苦或分散自己注意力的主要手段。这还不是它唯一的缺陷，闲聊的话题能搅起在场所有人的染污。毫无目的地闲聚常会产生纷争，破坏僧团的和谐。

自从住在森林里，我看到在所有的有害行为中，没有什么比聚众闲聊更糟糕的。它的后果危害最大，但它同时也是比丘和沙弥最难远离的。问题就出在这里，我看不到它有任何好处：它损害你的修行和你的功课。它完全不合时宜，而且闲聊过后会心生懊悔。它一点儿好处都没有。这就是过去出问题的地方，就在这里。你们像这样聚在一起，你们开始夸海口，你们开始说废话，嬉笑并互相戏弄——什么蠢事都会发生。

一群人无所事事开着玩笑，然后心变得躁动不安。你意识不到自己的嗓门有多大，因为你已经没有了觉知，完全迷失在嬉闹里。而此时才恰恰需要你有正念，而不只是你独自一人时。你一个人时不需要很多的正念，但一群人时，你需要很多的正念。和一群比丘、一群沙弥、一群居士在一起时，你需要具足正念，而不是被情绪带跑。你要有规律地回到你的禅修专注点上。和别人在一起时，你的修行需要保持在一个很高的水准。

在另一个场合，隆波说到了修行者心的状态，以及这种状态如何反映在他外在的行为举止中。

如果通过这个训练，你的心变得清明而静定，你自然更倾向于离群独处，不会想去找朋友聊天。有人来看你，你觉得这是个干扰……佛陀说，几万名或几十万名觉悟者能够安住一处而寂静无声。一百个或两百个真正的修行者住在一起，也不会有绮语闲谈的声音。

审查制度

对接触在家女性的规范，除了比丘的戒条，还另有戒规和寺规作为增补指导。下座比丘严格禁止与家庭成员之外的在家女性交谈，比丘与任何女性说话，包括他的母亲，都要事先征得许可后在公共空间进行，并要有至少其他一位男性在场。隆波视年轻僧人的感官贪欲为正在缓慢愈合的开放性伤口。与在家人特别是女性接触，是毫无必要地将伤口暴露在可能的感染中。阿姜展迪记得：

“他强调，过多接触在家人是堕落之因……我那一代的比丘到寺院两三年后才会和居士讲话。有时，我的姐妹来寺院探访，我们都太害怕隆波了，一句话都不敢多说。要是你想申请回家看望家人，那就更糟了。‘为什么？’他会厉声质问。他真的太让人生畏了，你再也不想申请了。你要想看望家人，你需要有非常好的理由。”

接待寺院的女性访客必须在公共区域进行。女性绝对禁止进入比丘的孤邸探访。隆波解释过这些规则会如何保护比丘的名誉：

> 如有你有访客，母亲、妹妹或任何人，在食堂里见她们。如果有人指定要见某位比丘，不论是谁，请她们去那里等。为什么不允许你们在孤邸待客？因为假设一个女性来看你，别人怎么知道她是你的姐妹或母亲呢？别人怎么知道她不是你的前妻或前女友呢？

以现代的眼光来看，隆波的态度可能过于家长制。但家长制恰恰是要点所在。僧人出于自愿，与老师结成父子式关系，他这样做时，便将如何才是利益己心的判断权交给了老师。隆波对心的运作有着极深的智见，他对心智染污的威力与狡猾有着极其敏锐的洞悉。一个瞬

间的放逸，就可能让尚未调伏的不良旧习吞没僧人的理想和善愿，为自己和僧团的利益与声誉都带来长久的伤害。由于事关重大，在此事上过度警戒就像过度加固一个承重结构，这是最明智的做法。

与在家人接触的严令，还扩展到书信交往上：

> 你们收信，或者想要发信，要告诉阿姜楚或阿姜连。你们写了些什么？念给他俩中的一个听。收到来信，先拿给他俩中的一个看。这是什么样的信？都说了什么？是个年轻女人写给你的吗？是封恰当的信吗？你是特工吗？你在走私吗？要留心你的书信往来让你于法中增上还是减损。

仪式一：请求原谅

隆波采纳了许多律藏里的简单仪式，来增进僧团和合及同道之谊。在那些针对师生关系或上下座关系的仪式中，“请求原谅”是最具个人化的。

如果要离开寺院一段较长的时间——例如去行头陀，或住到分院去——出发之前，僧人会身着上衣，偏袒右肩，外衣整齐叠好披于左肩，然后去拜见隆波。他手上端有一个小托盘，上面整齐摆放烛、香、花和自己削制的齿木。顶礼三拜后，他蹲踞合掌并以传统的巴利语吟诵，正式恳请隆波原谅他在师从期间一切身、语、意的不当行为，无论是有心的、无心的、公开的或私下的。

隆波会先以巴利语诵出原谅弟子的话语，接着，他也请求弟子原谅，若他于不经意间给弟子带来苦恼。之后，隆波会给予祝福并作开示。这个仪式为之前的日子盖上了一个令人振奋的印章。它让学生（他们常对隆波敬畏有加，因而不敢请求私人面谈）有机会与老师亲切会面，未来无论走到哪里，他都会将此铭记在心。此外，若僧人感到后

悔或害怕自己在与隆波共处期间可能造作了某种恶业，此时，他都可以藉由原谅的话语而感到安心。

这种仪式并不局限在受教于隆波本人的学期结束时才进行。隆波的弟子们与分院住持进入正式训练关系时，也被要求遵从同样的做法。请求原谅被视为是僧人间彼此辞行的正确方式。整个僧团在进入雨安居之前，也会举行这一仪式——清除旧的过去，宣告新的开始。

隆波鼓励僧人们把这个仪式当成一个善巧的工具，用来化解彼此之间偶尔会生起的嫌隙，并对恶行予以正式修正。僧人不会用这种正式的礼节向戒龄低于他的僧人请求原谅，总是下座僧人请求上座僧人的原谅（如果上座僧人感到有必要请求下座僧人的原谅，他会非正式地做）。遇到争执双方都觉得受伤而下座僧人认为自己并没有错时，人们也会鼓励他放下自尊，请求原谅。下座僧人首先承担过错，能给上座僧人一个表现宽宏大量的机会，让他在不失面子的情况下接受自己的那份责任。这个简短的仪式，为僧人们放下委屈与不满提供了一个效果惊人的模版。

阿姜连是隆波亲手选定的巴蓬寺的接班住持，他这样回忆自己对请求原谅仪式的理解。

“智者把请求原谅作为抹除心中恶法的一个手段。有时，由于放逸、粗心或缺乏理解，我们可能对自己的老师生起了不善的念头。当我们想要这些不善的念头从心里消失或离开时，就去举行这个仪式，以便斩断业果[23]。它能阻止忧虑和躁动不安的情绪把心压垮，因而对佛法修行者有很大的利益。它让一切疑虑和不信任就此终结。你感到清澈而明亮。无论你继续与老师相处，还是去其他地方，你的心都是

23 指“无效”（巴：ahosi）业，当业力以某种方式产生果报的必要条件被移除时，它就成为“无效”业。

安稳的。请求原谅是一个美好的习俗。有时，甚至已经证悟者都请求原谅，为他们的弟子和未来的世代树立榜样。”

仪式二：请求依止

新学僧人（巴：navaka，剃度出家不足五年者）必须“依止”一位老师。藉由一个简短的仪式，他做出这样的请求：“尊者，请做我的依止师，我依止尊者而住。”当老师给予肯定的回答后，学生吟诵：

> “Mayhaṃ bhāro; ahaṃ’pi therassa bhāro.”
>
> “愿长老是我的职责，愿我是长老的职责。”

通过这个仪式，僧人正式宣告他愿意接受训练与呵责。只有最初五年的训练结束后，僧人才可以离开依止师，享有独立的生活。

每年为期三个月的雨安居前，整个僧团都会再次举行这项仪式。首先，僧团正式请求老师原谅他们在过去几个月里可能对他犯下的任何过失。之后，他们重新请求在即将到来的雨安居期间向他依止。老师给予弟子们祝福并作开示。在一个这样的场合，隆波教导到：

> 现在，你们请求依止。就好像你们无家可归或你家里的地方不够大……你请求住进别人家，依赖他们生活。出于对屋主的尊重，你要听取教诲，并且履行某些责任。其中一个责任就是，每次我教你们，你们要把我的话带走，省思并照着修行。我的责任是帮助提供你们所需的资具，教你们学习佛法和各种戒规。
>
> 所以，从今天开始，我们之间就是师徒的关系。作为老师，我适度地教给你们佛法、省思、洞彻与智慧等等。你们

已经向我请求依止，我很高兴并毫不犹豫地接受。如果我们视彼此为父子，那么我们的关系将是相互信任的。

佛陀曾教导，若我们去到一个寺院，觉得它看上去是个适合的地方，那么在第一或第二天，只要有方便的场合，我们就去向老师请求多留些日子，或直接请求依止。然后你可以说：“若大长老见我的行为举止有任何过失或不妥，我请求您出于悲悯而呵责我。我将接受您的教导并遵照省思。”

这真是件令人赞叹的事情。如果你不这么做，老师就不知道可以和你说什么。他不知道你是否乐意接受呵责，你会不会心烦意乱。所以，邀请呵责很重要，它代表尊重。像我这样的老师，听到这样的邀请会感到放心。弟子做错事时，老师知道他可以直言，他感到可以给出指引和教导。老师的心里没有犹豫或不确定。请求依止令老师和学生更加亲近。弟子谦逊地敞开自己，一种深层的相互理解会不断发展出来。

根据戒律，五个雨安居以上的僧人应该对佛陀的正法 - 律获得了足够的认知，若他愿意，就可以离开依止师独立生活。他应了知何是犯戒，何是不犯，何为严重的罪，何为轻微的罪，以及为犯下的过失进行赎罪的方式。当然，并不是所有达到五个戒龄的僧人都能获得这种成熟度。这种情况下，隆波会让他们继续依止，直到他确认他们能做到。他还观察到，尽管不再是强制要求，但一位“勤防护的、安稳而令人尊敬的、不放逸的”僧人无论怎样总是会请求依止，“就像一位长大成人的儿子，他自己的头发已经花白，但对父母的依顺从未动摇。”

十四应作之事

正如强制“条令”一词所代表的，收录在《犍度》里的佛律内容不仅和“止持”有关，也和须尽到的义务职责等“作持”有关。巴蓬寺一个标志性的戒学训练，就是特别强调其中的十四种应作之事（巴：kiccavatta）。隆波坚信，它们有助于僧人在履行职责时提升正念、严谨、周全和专注，同时，它们还能滋养僧团的和谐与完整。这十四应作之事是：

1. 客住比丘到达寺院时所应作之事
2. 本寺比丘接待客住比丘时应作之事
3. 比丘离开寺院时应作之事
4. 随喜功德应作之事
5. 于食堂内及在寺院外接受供餐时应作之事
6. 托钵时应作之事
7. 树下宿者应作之事
8. 居住区应作之事
9. 火室[24]区应作之事
10. 厕所区应作之事
11. 弟子对戒师应作之事
12. 戒师对弟子应作之事
13. 弟子对老师应作之事
14. 老师对弟子应作之事

对老师或戒师应作的职责

在这些应作之事中，仅详细解释其中的一对——弟子对老师或戒师[25]应作的职责——就不难看出它们的严谨细致。

24 现代桑拿房的前身，用于治疗。

25 学生对老师或戒师的职责有很多是重合的。此处的解释专指老师和学生的关系，因为隆波本人直到 1976 年才成为戒师。

你们要把各种职责放在心上，例如，那些应该为老师或戒师做的事。这些职责把我们凝聚在一起，创造了集体感与和谐感，让我们以吉祥的方式表达尊重，这是佛陀时代就赞许的。

律藏中规定的师生关系，是以相互履行职责为指导的。老师要尽到教导学生及以身作则的职责，学生要尽到努力学习及学以致用的职责，此外还要为老师尽各种服侍义务。在巴蓬寺，人人都渴望成为老师的侍者，这个职责是定期轮值的，以免有人会嫉妒。

服侍老师是一项非常独特的佛法修行，其本质是学生将老师的日常需求作为他的正念对象。这项修行要求奉献、耐心、安忍、醒觉、敏感和聪慧。这套下座僧人们轮流服侍老师的体系，对师生皆有益处。学生有机会近距离观察老师的修行方式，并得到启发。也能藉此亲近他，并克服请求个人指导时的羞怯。同时，老师得以近距离观察学生的行为举止：他是否有正念，他对履行职责的态度及他的大致性情。这些都有助于老师以最有效的方式来教导弟子。

对老师所尽的职责范围，在某种程度上取决于老师的年纪和性格。四十多岁身体健康的老师会比七十多岁年老体弱的老师需求要少。有些上座僧人坚持自己打理生活私事，只接受最低限度的服侍。总体来说，老师们都倾向于自己完成那些本该由侍者提供的服侍。但出于尊重戒律和利益侍者，他们也会随顺传统做法。

经过某些修订（严格基于《犍度》[26]的原始记载），巴蓬寺所教习的侍者职责是这样的：一早，侍者来到老师的孤邸，他礼貌地清咳一下，让老师知道自己来了。早上的第一项职责是给老师准备洗脸及刷牙水，然后为他递上毛巾擦脸。接下来，侍者将下衣递给老师（老师穿着浴布睡觉），然后是上衣。去法堂的路上，侍者拿着老师的外

26 《律藏 小品》Vin Cv.8. 11-12

衣和僧袋走在前面。到了法堂，他从僧袋中拿出随坐布，敷展平整，然后把老师已叠好的外衣摆放在旁边。早课结束后，他收起僧袋和随坐布并带到食堂。

接下来，侍者去食堂准备老师的座位，把水壶、痰盂、盖膝布、不锈钢饭勺[27]和齿木整齐地摆好。他将钵从竹托架上取下并用水冲洗。然后，他拿过老师的上衣和外衣，把它们一起铺开，绑好系带，预备好让老师穿上。出去托钵的路上，侍者会拿着老师的钵，到了村口再交给老师。托钵结束后，他立刻请求拿回老师的钵，回去的路上一直走在老师前面。到达寺院后，他脱下自己的上衣和外衣，将自己的和老师的钵食倒进大搪瓷盆中，试修生会把它拿到厨房。然后，他到法堂外的洗足处等待，为老师洗足并擦干。他帮助老师脱下僧衣，如果僧衣上有汗渍，就将它们晾在绳子上风干。

老师用餐结束后，侍者马上请求为老师洗手。老师将手伸到痰盂上方，侍者用水冲洗老师的手，用毛巾擦干，然后拿来一段齿木。之后，侍者整理老师的座位，把老师的钵和痰盂带出去清洗，最后，他将老师的钵带回自己的孤邸，与自己的钵存放在一起。

如果日间老师有访客，侍者僧人会静坐于一旁，随时准备提供帮助。例如，要是太热，或者有蚊子，他会为老师摇扇。侍者若想打开或关闭窗户，他必须征得许可。老师与他人在一起时，他不打断谈话或主动说话，除非是有人先和他说话。如果女性来拜访老师，他总要在场，以保证老师永远不会与女性独处。他还是老师的秘书，提醒他接下来的会客安排。若老师讲法开示时间过长，他会安排一份提神饮料。如果老师正在服药，他要确保老师按时服用。若他注意到老师疲惫了，就会寻找一种礼貌的方式建议客人告辞，让老师有时间休息。

27 许多森林比丘更愿意（不使用餐具）直接用右手进餐。

侍者僧人要保持老师的孤邸干净整洁，定时打扫擦拭。每天，他要打扫孤邸四周、经行道和通往孤邸的小道。他要时刻确保陶罐里有足够的洗澡水，水壶里也有足够的饮用水。他定期将卧具拿到外面通风晾晒。枕套和毯子也会定期清洗。他要么自己动手维修老师的孤邸，要么通知僧团需要做些什么。他还要保持厕所一尘不染，确保肥皂、牙膏等等都够用。

侍者僧人负责为老师洗僧衣。他不会把僧衣丢在晾衣绳上，而是会看着它们直到晾干，然后再叠得整整齐齐地拿回老师的孤邸。

晚间老师可能在露天或浴室里的大陶缸边沐浴，侍者僧人为老师准备干净的浴布、毛巾和肥皂。遇到天凉或老师身体不适，侍者僧人可以准备些热水。上年纪的僧人有时会坐在椅子上沐浴。其他人通常都是站着，从水缸里舀水来淋浴。侍者比丘帮忙在老师的双脚、两腿及后背上打肥皂，但是不会碰触老师的头。在触及老师身体之前，他先请求许可。有些老师不喜欢沐浴时有人帮忙，这种情况下，侍者拿着浴巾和干净的僧衣站在一边，或利用这个机会刷洗老师的拖鞋。待老师擦干身体并将毛巾围在腰上后，侍者蹲下帮助老师退下湿浴布，放进水桶里过后清洗。侍者给老师递上干净的浴布和下衣。之后，他收好老师的僧衣和僧袋并带到法堂，像早课时那样为晚课做准备。

晚上的最后一件事是准备老师的卧具。他要确保有新换过的饮用水，如果老师上了年纪，孤邸里又没有厕所，他要将痰盂放在床边（早上他再倒掉）。冷季时，他要铺开毯子。如果孤邸没有防蚊纱窗，他要准备蚊帐。如果他还有一技之长，可以提出为老师做做按摩。最后，老师的全部所需都安顿好了，他向老师顶礼三拜后离开，让老师独自休息。

多年来，大家公认阿姜鲁昂格瑞是巴蓬寺里服侍老师这项修习的典范。

“那些日子，隆波通常凌晨才上床休息，早上大约五点起床。我给他准备好洗漱用水，凉水和热水，还有齿木。一开始，我只是准备好洗脸水和漱口水，后来我请求清洗他的假牙。至于帮他穿僧衣、洗僧衣、帮他在身上涂抹药膏，整理卧具等等，如果你做得好，他会让你做，如果你笨手笨脚，他情愿你不必操心，有时他会直接把你赶出去。他不喜欢让别人帮他做个人的事情。他永远不会叫你清洗他的假牙或倒掉装满尿的痰盂。他也不会叫你为他洗脚或者洗衣，这样的事他绝不会开口的。但如果他的弟子忠心耿耿，想按照经典里面罗列的要求去履行对老师的职责，并且那位比丘有特定能力的话。他会给予允准。”

关于服侍老师，隆波的同时代大德隆波李（Luang Por Lee）曾经讲述过一段尤为令人难忘的记忆。谈到他的老师所期待的那份精准和对细节的专注，隆波查的弟子们都能感同身受。

“要想留在隆普曼身边，不论多长时间，你都必须用心观察，谨慎而周全。在地板上走路时不能出声，不能留下脚印，喝水或打开门窗时不能出声。你做的每件事都要很科学——展晾僧衣、收回和叠放僧衣、敷设坐垫、整理卧具，每一件事。不然，他会把你赶走，即便是在雨安居期间。尽管如此，你也要接受，你要尽可能地运用你的观察力。

“每天用餐结束后，我就径直来到他的房间，放好他的钵和僧衣，整理他的卧具、坐布、痰盂、茶壶、枕头等等。我要在他进屋之前都收拾好。做完之后，我就记下我把每样东西都放在了什么地方，然后就赶紧离开他的房间，回我自己的房间。我们的房间被一堵香蕉叶做成的墙隔开。我在墙上抠了一个小洞，从洞孔可以看到隆普曼和他的用品。当他走进房间，他会上下看看，检查他的物品。有些他会拿起来换个地方放，有些就留在原地。我不得不仔细观看，记下他把东西都放在了哪儿。

“第二天，我得重新做一遍，照着我所看到他摆放东西的位置去收拾。最后，终于有一天早上，我把东西全部摆放好后回到自己的房间，从小孔里我看到他走进房间，静坐了一分钟，上下左右地看，环顾四周——他没有碰任何东西，甚至没有把睡布翻过来。他只是做了念诵，然后就小睡了。看到这些，我无比欣慰，我的服务让老师满意了。”

住处

“无论怎样的住处，我们都应满足。我们赞叹对任何住处都满足的人。我们不会为住所而表现不当、或行为不当。得不到住所，我们不焦躁。得到住所，我们应不受其奴役而住，不为其贪着而住，应不犯错而住，见到过患及辨识出离而住。”比丘们，你们应当如此训练自己。

《相应部 迦叶相应 满足经》SN 16.1

巴蓬寺早期典型的孤邸

巴蓬寺的大部分孤邸都来自信众及其家庭的供养。对村民来说，即便是集资盖一所普通的木屋孤邸，也是倾其所有、毕生只能做一次的功德，并会令他们在余生都很快乐。隆波教导僧人们，要极细心地呵护孤邸，以此来感恩施主的慷慨供养。若有疏忽失职，犯有过失的僧人会被严厉呵责。

僧团里没有维持秩序的僧职。对于行为不端的僧人也不会施予体罚。当整个僧团的水准下降时，隆波通常会诉诸明智的惭羞心。他会指出，他所批评的行为和他对僧团——靠他人的布施来维持生命，并已发愿要追求高尚而严格的梵行训练——的期望标准之间的差异。通常，他会和古时的大德作比较。有一次，在他教学生涯的末期，寺院的厕所引发了一场训话[28]，这场训话是如此的醍醐灌顶，从那之后，它常令较年长的僧人追忆起“从前的好时光”：

> 在泰六世王统治时[29]，飞天寺（泰：Wat Tepsirin）的昭坤诺尔曾是王宫的一名侍官。国王死后，他成了一名比丘。只有在参加僧团正式集会时，他才离开自己的孤邸。居士客人来了，他也不下楼接待。他住在孤邸里，睡在棺材中。整个出家生涯里，他从没有外出行脚。他不需要——他稳如磐石。你们都去行脚，一直走到皮肤上长满水泡。你们跋山涉水，到了一个地方，不知道下一站该去哪儿。你们带着一团茫然的心，盲目地四处寻找涅槃，这儿闻闻，那儿嗅嗅。不论走到哪儿，身后都留下又脏又臭的茅坑，你们忙着找涅槃，哪有工夫打扫茅坑。

28 发表在《阿姜查弘法系列：道上的茅坑》。

29 泰王瓦吉拉福特（King Vajiravudh）统治时期，1910-1925

在隆波不留死角的训练中，忽视厕所绝对不是件小事。它反映出令人担忧的失念与失责。它们会一发不可收拾地感染到僧人修行的其他方面。

不要对你的孤邸，还有每天要用的厕所视而不见。居士们从曼谷、大城府、从全国各地提供资金满足我们的需求。还有人通过邮局汇钱供养僧团的厨房。想一想，我们可是出家人。不要到了寺院，变得比在家时还要自私，那太丢脸。好好省思你每天用到的四资具：衣、钵食、住所和药品。如果你不好好留意自己对资具的使用，你就算不上是个比丘。

过去，没有冲水厕所，那时的厕所没有我们现在用的这么好。但那时的比丘和沙弥够好，我们也只有几个人。现在厕所好了，可是用厕所的人不行了。看样子，我们永远没法让两者同时都好。

人们带着崭新的马桶来供养。我不知道你们是否清理打扫。但是，已经有老鼠到马桶里去大便了，还有壁虎。老鼠、壁虎和比丘——大家一起共用厕所。壁虎从不打扫这里，比丘也不。你们彼此彼此。发生这种事，不知情不是借口。

居住区的情况尤其糟糕。孤邸的样子惨不忍睹。根本看不出哪些住着比丘，哪些是空的。水泥柱子上爬着白蚁，谁都不去管，这真是丢脸。回到寺院没多久，我巡查了一下，我看到的令人心痛。居士们盖好这些孤邸给你们住，我为那些居士感到难过。

你们在这一期生命里使用的每样东西，都是修行的助缘。舍利弗尊者不论住在哪儿，都把它打扫得一尘不染。他看到

哪儿脏了，就用扫帚清扫。如果是托钵途中，他就用脚清理。一位真正修行的比丘，他的住所和普通人不一样。如果你的孤邸是一团糟，你的心也一样。

而维护好寺院中央的公共建筑则不仅仅是职责，更是弘法的手段。僧人们修习少欲知足，保持一切清净无染，不必说一句话，就能鼓舞在家人。

让这里成为一所好寺院。让它好并不需要做很多。把该干的活儿干好。照顾好你们的孤邸和寺院中央区域。如果你们能这样做，在家人来了看在眼里，说不定就激发出强大的净信，甚至可能当下见法。你难道没有过和他们一样的感受吗？想想当你走进一座大山或一个洞窟时，那种净信如何油然而生，心也自然地契向佛法。

为在家人着想

佛陀在一系列开示中明确指出，布施僧团的功德虽然在很大程度上取决于布施者的动机是否纯净，受施比丘是否具足正念与戒德对此也会有影响。

因此，比丘们，鼓起精神去达成未达成的，证得未证得的，成就未成就的。（思惟）：“这样做，我们的出家不会无益，而兴有成果和收获。而且，我们所受用的钵食、住所、药物，也兴将为其布施者带来大果实和大利益。”因此，比丘们，你们应如此训练自己。考虑到对自己的利益，比丘们，就应不放逸地努力。考虑到对双方的利益，就应不放逸地努力。

《相应部·因缘相应》SN 12.22

隆波在呵责僧团时，总是策勉他们要牢记在家人作出的牺牲以及他们对在家人的责任。针对过度使用布匹的现象，他曾说：

> 如果在家人看见了，想想他们该有多么灰心。“不管我们多穷，日子多么艰难，我们仍然想方设法买布供养比丘。但他们活得像国王一样。那么好的布，一点儿都没破，就扔得到处都是。”他们会失去所有的信心。

隆波有时不免会使用某种程度的情感掌控。在一个非常强调知恩必报的文化里，动之以情的提醒显得尤其有力。他一遍遍地向弟子们灌输的信息是：你们所有人在这里的生活，都依赖信众的净信与慷慨护持。你们有责任以真诚的修行来报答这份净信。否则，就是在造作极恶的业。

最佳受用量

在开始修行的最初几年中，巴蓬寺的僧人必须掌握的最重要的技能之一，就是对受用的资具知“适量”——不多也不少，恰好合适。每天的早晚课都包括对资具的如理省思，作为定期的提醒。受用太多意味着感官享乐，累积染污。太少又意味着徒劳无益的苦行。僧人的任务是找到针对资具的最佳受用量。这并不容易，而且下座僧人时不时地会感到突然爆发的抗拒。若有任何事情能让隆波来一场猛烈的开示，那就是放逸地受用资具。

> 如果你钵里剩的饭菜足够三四个在家人吃饱，那就太过分了。一个不知适量的人怎么知道如何训练他的心？你练习坐禅时，心里乱作一团，你到哪儿去发现平息它的智慧？如

果你连自己吃多少，什么叫少取少拿这些最基本的事情都搞不清，那真是太不幸了。不知道自己的限度，你就像老话儿里那个贪婪的家伙，想背起那么一大段木头走出森林，结果反而被它的重量压死了。

但多少算够呢？这是不是太多了？这是不是太少了？受用资具时，僧人要经常这样自问。于一切时能持续保持知量与防护诸根和警醒策励一起，被佛陀赞为三“无戏论”（巴：apaṇṇaka）或“总是相互关联”的美德。这些是隆波为僧团做开示时最喜爱的依据。

你不是你所吃的食物

在佛教界，素食主义或许是个棘手的话题。上座部佛教并不反对食肉，只要他没有杀死该动物或直接造成它的死。佛陀没有禁止僧人吃肉[30]，前提是，他们必须确定没有任何动物是特意为供养他们而被杀死的。托钵生活一个最主要的理想是僧人应易于护持，对任何供养都要感恩，不挑拣食物。托钵时，如果一位在家人把肉食放进僧人的钵中，出于对慷慨善行的尊重，他理应接受。至于吃它与否，则全在他自己。

佛陀认为，是否食素是僧团成员的个人选择，他拒绝加以强制推行。佛陀的开示中有证据显示，他本人间或是吃肉的（最著名的就是，他食用了铁匠纯达（巴：Cunda）供养的猪肉，这成为他致死的直接原因）。隆波采纳了这种对素食主义不偏不倚的态度。他自己和他的大部分弟子都吃肉。

30 有十种肉是禁止的：人肉、象肉、马肉、狗肉、蛇肉、狮肉、虎肉、豹肉、熊肉、土狼肉（《律藏 大品》Vin Mv. VI. 23.9-15）。食用这些肉要么为佛陀时代的印度社会所不接受，要么是对食用者有危险 （显然，食用者身上所散发的气味会让野生动物视其为敌）。

在1980年代，泰国兴起了一种流派，极度重视素食主义并寻求对其观点的归附。他们翻译了大乘佛教有关食肉的辩论文章，声称僧人食肉属于破戒。巴蓬寺的一些僧人受到这些宣传册的影响，放弃了食肉。接着，寺院里食肉者与非食肉者之间出现了某种紧张关系。在被问及对此事的态度时，隆波一笑置之，他说哪一派都不比对方更有功德，他们之间的差别就像青蛙和蛤蟆。

> 有人吃肉而且执著肉的味道，那就是贪。有人不吃肉，看到别人吃就抵触、愤怒、责骂批评，并将（自己认定的）他人的错放在心上，那么他们比让他们生气的人更蠢。他们也是被贪牵着走的。

隆波说，僧人可以自由选择是否食肉。但无论他们怎么决定，最重要的是，他们的行为是以佛法而不是执取为引导：

> 如果你吃肉，别贪心，别沉迷肉的滋味。不要因食而杀生。如果你吃素，不要执著你的做法。看到别人吃肉，不要为他们生烦恼。守护好自己的心，不要执著外在的行为。本寺的比丘和沙弥，谁想不食肉可以自便，谁想随缘食用钵食也是可以的。但是别争吵，别相互歧视。我是这样教的。

他告诫大家，解脱不依赖于他们往身体里塞进什么样的食物，解脱是修心的结果。

> 要明白这一点：真正的佛法是由智慧洞彻的。修行的正确道路是戒、定、慧。你善护眼、耳、鼻、舌、身、意六根门，你就会内心寂静，了悟一切因缘本质的智慧就会生起。心将不再着迷于一切可爱的、可喜的事情，解脱就会发生。

关于历史上的佛陀是否食肉之争，他认为这一争论本身就基于虚假的前提：

事实上，佛陀既不是肉食者，也不是素食者。

佛陀超越这些分别。他已彻底超越一切染污，将他视为吃这种或那种食物的人是不正确的。究竟意义上，“他不是任何一者”，他只是在适当的时间，为身体摄取营养。

在另一个场合，隆波讲到一名不明智地选择素食的僧人，这个故事着实令人警醒。

最终，他不能按照他希望的那样持续下去，于是他决定，做沙弥要比做比丘好，因为可以自己采集树叶自己准备食物。就这样，他舍戒成了一名沙弥。一切都按计划发生了，但是他的染污还在。他开始想，沙弥意味着要吃别人的米饭，仍免不了依靠他人维生，这还是个问题。他看到水牛吃草，就想，“好，如果水牛吃草就能活下来，我也可以”，他没有意识到两者的不同。于是，他开始粒米不进，只吃根块和叶子，每顿吃七八个长长的木蝴蝶果荚（泰：peka pod）。但是这还没完。现在他又想，“我已经成了一名沙弥，但还是在受苦，也许成为试修生会更好。”于是他就还俗了。现在，他彻底消失了。那就是他的结局。

四、苦行：加大力度

本章前面曾提到过十三支头陀行。当僧人们意欲强化修行时，这是佛陀允许他们采用的十三种苦行。头陀行旨在创造能够激惹和直接

对治染污的情境，从而“磨损”或“磨灭”染污。按照当时的标准，这些苦行性质温和。与佛陀在找到正确地导向觉悟的修行方法之前所承受的身体挑战相比，它们肯定黯然失色。例如，他只穿树皮与猫头鹰的翅羽、于旷野修习长时间站立、倒卧荆棘床、枕白骨睡坟场。在一段最生动的经文中，佛陀描述了自己修断食到了何种程度：

> 因为进食少，我的四肢变得好像藤蔓或竹节；因为进食少，我的后背变得好像骆驼的蹄子；因为进食少，我的脊骨就好像凹凸的珠串那样；因为进食少，我的肋骨就好像无顶的朽屋四散破碎的椽梢；因为进食少，我的眼睛深陷眼窝，就像井水深陷井底；因为进食少，我的头皮皱缩凋萎，就像未熟的青葫芦因风干而皱缩凋萎。

《中部 萨遮迦大经》MN 36

未来的佛陀洞见到，无论怎样极端的苦行都无济于事。这是他证悟之道上的拐点。他意识到，心的解脱靠的是智慧，而这种智慧是无法从虚弱枯槁的身体中培育起来的。他彻底放弃了当时盛行的苦行方式，这对苦行的拥护者是个极大的打击，因为他们中间没有任何人能指责他是出于害怕或缺乏个人经验，才会反对苦行。

佛陀所允许的“磨练”修行，并不强调让身体忍受极端的苦行，那是基于以苦行消除旧业或将灵魂从身体牢笼中释放出来的观点。他的修行聚焦在对制造痛苦的执取施加强压。决定是否采用某一苦行的标准，在于它能否导向善心状态的增加与不善心状态的减少。佛陀赞叹那些以正确的动机受持这些修行的僧人：“为了减欲、为了知足、为了消除染污、为了独处、为了简单。”虽然佛陀于几处开示[31]中都讲到了头陀行，将这十三支汇集一处的则是《清净道论》。

31 《增支部》Viz. AN 5.181-90;《小部 长老偈》）Thag 16.7

第一部分：关于僧衣

1. 粪扫衣支（巴：pamsukūla，即尘堆衣）：即，只穿被弃于垃圾堆或墓冢林中的布料做的衣。

2. 三衣支：只穿上衣、下衣、外衣。

第二部分：关于钵食

3. 常乞食支：每日托钵并只食用托钵而得的食物（不受用寺院额外准备的食物）。

4. 次第乞食支：平等地接受各家各户供养的食物。

5. 一座食支：一天当中只于一座中进食。

6. 一钵食支：只从一钵中进食。

7. 时后不食支：开始进食后，不再拿取额外的食物或另外受持一份。

第三部分：关于住所

8. 森林住支：住于森林中。

9. 树下住支： 住于树木脚下。

10. 露地住支： 住于露天空地。

11. 冢间住支： 住于森林坟场。

12. 随处住支： 随其所分配的住所而住。

第四部分：关于姿态威仪

13. 常坐不卧支 （巴：nesajjika）。

受持头陀行是依善森林传统中极具生命力的一部分，这里的僧人常称自己为“头陀禅修僧”。第二部分五支中的四支 （第 4-7 支）和随僧团分配而住支（第 12 支）是所有僧人都必须受持的。寺院都建在森林里，这就成就了第 8 支，并经常就建在森林坟场中（第 11 支）。创建巴蓬寺时，隆波就采纳了这几支。而剩下的几支头陀行，隆波对僧人的建议是，在修行需要强化或恢复活力时，他们可以受持。当僧

人进入性欲旺盛期并对自己无法突破弱点感到沮丧时，头陀行能给他们带来新的希望与干劲。而当僧人对修行沾沾自喜或失去动力时，头陀行则培养了一种新的责任感。

隆波说头陀

有时，你的戒与定还不够。它们无法杀死染污，它们不知道怎么做。这时，你需要头陀行来帮忙。这些磨练人的修行方法很重要，它们到处搜寻染污，能帮助清理很多障碍。

◆ ◆ ◆

去试试住到森林坟场里。那是什么感觉？和僧团住在一起的感觉一样吗？就在那儿——那就是头陀行的好处。

◆ ◆ ◆

这些修行很难成就，因为它们是圣者持守的戒规。它们是一心要成就圣道者的修行。

◆ ◆ ◆

头陀行最殊异的地方在于，至少刚开始修行时，它们是不平静的。

有染污的修行人开始受持苦行时，会被染污搞得焦虑不安，但重点就在这儿。这些修行就是为了把事情暴露出来。佛陀是对的：如果你的修行又清凉又安逸，那就不对了，因为没有对治，没有冲突。这些头陀行直接对治尚未证悟的心。

当你受持苦行时，你会开始痛苦，因为它们和未证悟者的各种观点与看法直接对着干。没有任何智慧的人不会想要承受它，“我可不想这么修行。我是为了实现快乐和平静才修行的。我不赞成让人受苦的修行方法。”这么想的人，他不愿意用钵吃饭，不同意只吃托钵集来的食物等等，因为这些都是难做的事情。只有那些有智慧又有真正信仰的人，才会下定决心展开这些修行。

而对于已经证法的人，这十三种苦行是舒适的、平静的、安详的。到了这个阶段，就像猴子和人。人走进森林，四处喧闹践踏，打破宁静。但猴子回归森林却能自在地行动，它非常享受。猴子喜欢这种环境，因为这与它天性喜欢的生活相符合。

那些愚钝的、尚未证悟的人，他们习惯了舒适：吃、睡、想说话就说话。当他们不得不投入到这样的生活与修行时，就真的开始受苦了。但佛陀教导，此苦才是法。它是修行的果。

那么，为什么你先见到的是果呢？苦生起是因为你没有看见苦因。生起的苦是苦圣谛。它是果报。苦生起时，会有焦虑不安、恼怒和厌恶。当修行人见到作为果报生起的苦时，他必须一直跟着苦，去看它是因何生起，从哪里生起。

粪扫衣（尘堆衣）

隆波一生曾数次经历棉布极度匮乏的时期。那些时候，他曾用森林火葬场的裹尸布作僧衣。而缝制僧衣的线则取自葬礼用的棉绳，这些棉绳拴在灵车上，把灵车从村子拉到森林。一次，隆波讲到穿着粪扫衣的利益：

我们不得不自己制作所有的资具。它们看上去可能不太好，但我们感到自豪，因为这是用自己的手艺和努力做出来的。我们亲手缝制僧衣。缝完之后，整个大拇指又疼又肿。除了拉灵车用的棉绳，你找不到棉线。我们会到森林坟场去找，带回来捻成线。我们做的僧衣又厚实又耐磨，还很沉。大部分时候，我们用的都是被丢弃在森林里的尘堆衣，也就是裹尸布，上面还有凝固的血块和脓迹，臭气熏天。你得先把它洗干净，然后用开水煮，放在阳光下晒，然后再用菠萝蜜树染料来染色。

穿上它，瞬间就能感受到巨大的利益，它让你汗毛耸起，你会一遍遍地激动不已，你会时刻被敬畏感包围。这激励你精进：精进地整夜坐禅和行禅也毫无困意，因为感觉恐惧、兴奋和忧虑，你根本不想睡觉。这种苦行很有作用，它能磨灭染污。

隆波李曾讲述，有一次他随隆普曼托钵，在路边发现一条被扔掉的旧裤子。他非常诧异地看到，隆普曼一路都在用脚踢面前那条裤子。

“最后，他一直踢到警察局外面的栅栏，然后弯腰拾起了裤子，拴在自己的僧衣里面。我被搞糊涂了，他拿这破烂儿想干什么？

“回到孤邸后，他把裤子放到了晾衣架上……几天后，我看到那条旧裤子变成了一个僧袋和一条腰带，一起挂在墙上。又过了几天，他把它们给我用。那上面完全是针脚套针脚，补丁摞补丁。”

食物，不美妙的食物

巴蓬寺的全部出家人——比丘、沙弥和美琪——都受持日中一钵一食的头陀行。所有食物——米饭、咖喱、蔬菜沙拉、水果、甜食——

都装在一个钵里。不可以在钵盖上放食物[32]，不允许有单独的配菜。隆波提醒弟子们，所有这些不同的食物很快都会混在肚子里——所以，有什么问题呢？

对于下座比丘和沙弥而言，在断食二十四小时后自然生起的饥饿感，加上对美味的感官欲望以及对吃得太少身体无法撑到第二天的担忧，三者夹杂在一起，实在令人头痛。此刻是他们直面贪心和执著的绝好机会，也是一天当中最有压力的时候。

在早八点授食前的一个小时左右，僧人们要进入食堂，在指派给自己的座位上坐禅。对很多人而言，这段时间很难熬。他们三点就起床了，从前一天早晨开始就没吃过东西，刚刚又走了很长的路。昏沉，特别是在夏季，成为他们共同的仇敌。对食物的渴望令许多人的心躁动不安。但如果有人为了打发时间在外面逗留一会儿，亦或小声交谈几句，那就可能快要听到隆波清喉咙的声音了。这声音能把任何想说的话噎死在嗓子眼里——“这声音太有威慑力了”，一位僧人说，“就像是虎啸，让人胆战心惊。”

所有托钵集来的食物都属于僧团，而非收到食物的僧人。回到寺院后，僧人们把钵里的食物都倒空，只留下自己食用的一团粘米饭。剩下的食物会被送到厨房重新分拣，并添加上厨房里准备的配菜。

在食物奇缺的时期，刚剃度的僧人有时会难以割舍他们集到的食物。有人会觉得不公平，因为排在队尾，“他们”的食物很难再分配回给他们。于是，有位僧人便将食物藏在了自己的饭团里。一天在托钵时，他得到了一粒煮鸡蛋，他没有上交给厨房，而是用粘米饭把鸡蛋裹了起来。正巧那天隆波沿着队伍检查每位僧人饭团的大小。当他

32 偶尔遇到重要的佛教节日时，该规定可能会宽松。如有人在这样的场合供养小碗汤面，后来的日子还会有冰淇淋，这些食物不必都倒进钵中与其他食物混合。这被视为特殊的待遇。

走到作弊僧人的钵前，他停了下来，饭团已经裂开了，露出了里面的鸡蛋。隆波说：

谁的饭团下了个蛋？

所有的目光都转向了这位僧人，他又羞又怕，面色煞白并开始发抖。隆波没有再说什么，沉默地走回自己的座位。在场的僧人说，从此以后，再也没有人敢耍这个滑头了。

有一次，隆波劝诫僧团：

我们来这里修行不是为了食物。我们不是为了吃饭睡觉而来。我们进入僧团是为了修行佛陀的教法。要是你们只想活得舒服吃得满意，不做比丘更好。你做在家人就好了，你不必非要剃度出家。如果你想要得到什么，干什么，吃什么，你可以直接去做啊。外面方便多了，你可以更舒服，你可以吃得更好。但如果你仔细考虑好了，你会看到那是条以泪告终的路。我们来到这里是为了追随佛陀的教法。我们因为崇敬佛陀而来。如果你们都这么想，僧团就会和合安住，你们之间也不会发生争论。

许多僧人在雨安居期间会受持一项常见的修行，他们只吃托钵集回的食物，不吃寺院厨房准备的配菜。隆波曾解释，为什么这不是寺院的常规作法，为什么他允许准备配菜。

有些比丘来到森林，守着只吃托钵所得之食的苦行。但这种方式唯一能得利的只有戒龄最高的上座比丘。托钵时，会有一两样配饭吃的食物供养，不够人人有份，它们都进了

排在队伍前面的几位比丘的钵。那种苦行方式，身为老师可以过得很好。他可以拿着钵一走了之，然后吃顿好饭，但却苦了其他人。在家居士都想供养食物给老师，排在后边的沙弥什么也得不到。我们这里做事的方式，是要确保一切东西都平等分享。

大树脚下

隆波提醒弟子们，即便在一间孤邸里住了许多年，也要避免对它产生拥有感。孤邸是僧团的住所，隆波教导僧人们要时刻将自己视为临时住客。刚刚到达寺院时，僧人们应保持苦行传统，欣然接受分配给他们的任何孤邸，无论适合与否。他们要离开寺院几天时，即使知道会再返回，也要将所有个人物品腾空，让孤邸可以为其他人所用。他们回来后，必须要接受任何闲置的孤邸。如果之前住的孤邸还空着，他们可以搬回去。如果没有，他们就要住到别处。

雨季结束后，一旦森林中的地面干透，冷季的第一缕凉风吹来时，隆波会吩咐僧人们搬出孤邸，到森林里去支起伞帐。这是一年当中，修习头陀行中树下住支的时间。在这段时间里，他还会派一些僧人去住进附近的森林坟场中，而五个戒龄以上的僧人则可能申请去行脚。

走进森林里，住在伞帐中，僧人以这种方式自我检查，是否已对孤邸带来的安全感与基本的舒适产生了执著。巴蓬寺的孤邸大多是没有家具的简易木屋，但因为建在高脚木桩上，能吹到习习凉风，也能避开蛇、蝎子和蜈蚣。住在树下就很不方便，而且要极有耐心。最打搅他们的往往不是那些较危险的动物，而是恼人的蚂蚁、白蚁和蚊子。在树下，僧人会感到自己很脆弱。到了夜里，他们对四周最轻微的响动也十分敏感。他们自然很警醒。这种状态有助于禅修的培育，对未来的头陀行脚也是很好的准备。

常坐不卧支

第十三支苦行的目的是帮助提升能量。受持此支的僧人决意在一段时间内不取卧姿：也许两周，也许一个月甚至三个月。有些僧人可以受持此行很多年。受持的僧人以坐姿入睡。他们可以决定自己想要修习的严格程度：比如，他们可以允许自己靠墙而坐。

巴蓬寺要求全体僧团在每个斋戒日（大约一周一次），即半月、满月和黑月的日子受持这项苦行。即便在森林寺院传统中，这也并非是一项普遍的修习，但隆波让不卧支成为一项特色修行。他看到让弟子们以这种方式推动自己突破舒适区，他们必将获益匪浅。每个斋戒日，从晚上七点到第二天黎明，都会有一整套念诵、禅修和闻法活动。隆波通常会给大家开示佛法两到三个小时，之后，他会以身作则在法堂整晚坐禅。他这样鼓励僧团：

> 如果你今天做不到，那么你下次必须做到。就算你还做得不到位——你犯困啦，或有时失去正念——至少别躺下。坐禅、立禅或者行禅时打瞌睡没关系。困成什么样都没关系，这都很正常。但请为你的修行注入一分特别的忍耐、精进和真诚。

额外修行

任何僧人想要修习苦行时，要事先得到隆波的许可。有时，他们会申请十三头陀支以外的修行。其中，最常见的是断食和发愿止语。

止语不是佛陀赞叹的修行。的确，他不允许整个僧团发愿止语，因为他看到这是修习正语和管理僧团的障碍。但一直不乏这样的佛教出家人，他们借助阶段性的止语，从已沾染的不善巧的说话习气中后

退一步，从而对言语背后的真实动机更有觉知。他们也很重视止语的功能，它能减少心的噪音，并将心转向内在。如果隆波确信，止语适合想要受持此行的僧人，能加强他的禅修，那么他就会同意。雨安居期间，隆波有时会令除他自己之外的整个僧团止语一段时间。他解释说，这样就没有违犯禁止僧团全体止语的佛律。

佛陀排斥将断食作为净化心灵的手段。他自己就接受了牧羊女苏佳达（巴：Sujāta）供养的一碗营养丰富的乳粥，以此宣告他放弃那个时代盛行的苦行信条。虽然佛陀强调节俭，进食时要适量和守护诸根，但是他也没有全盘禁止断食。在巴蓬寺，很多僧人实验过断食。智慧地断食可以成为一个强大的工具，暴露心对色欲和身体的执著，以及对死亡的恐惧。它尤其有助于遭受强烈性欲袭卷的僧人，至少他们能从中得到些许喘息。在最好的情况下，他们能够有机会重新获得定力，并对自己的贪爱获得新的认知。对许多僧人来说，偶尔的断食使他们不必外出托钵和接受每日的食物供养——这就多出了几个小时的独处时间。

隆波允许某些僧人断食，但禁止另外一些僧人这么做。他强调要看清断食的意图。他对此事的建议会因时间、地点及人物而异。假设一位僧人前来请求许可断食，而隆波看出他的态度缺乏智慧——他想做些特别的事情以掩盖或分散他对一般修行的无能或不情愿，或他想在同伴中一举成名——这时，隆波会劝阻他。另一些情况下，如果他感到某人会从一段时间的断食中获益，培育忍耐或对治染污，他会给予许可。他指出，断食有时会缺乏持续性，以及不明智的断食会反弹为不明智的放任。

（断食的价值）取决于个人。很难对它设立一条明确的规则……但是，全力以赴地修行并不是要你耗尽自己，而

是要“找到恰好的量”，让心保持平衡……有些人可以断食十五天，同时整天行禅。但恢复吃东西后，他们一口气能吃掉五盘子菜，米饭有多少吃多少。这可真是太过分了，简直让人惊讶，但这不是什么好方法。

他会提醒弟子们，受持这类修行或许会带来好的体验，但是导向觉醒的是中道。

你可能有本事在空中行走或漂浮，但这和修行没有关系。你可以每天只吃七口饭，但这也不是修行，因为这不是“恰好的量”。这些事情不导向证悟……修行是要你少欲知足，但还要有足够的意愿让你坚持下去。如果你有一点儿饿，你的心很容易受教。但如果你非常饿，心就很难受教，它很迟钝。要吃得适量，刚好够你保持健康。

隆波还评论说，将食物摄入量降到最低，对心的训练来说更为有效。

就像在竹林里的大象。你要想骑上它的脖子，就得先抓住它，套上挽具。一旦它被链子锁住后，你要给它些吃的，但不要多。大象变得又怕又饿，然后过了一段时间，当它开始掉体重后，它会让你调教训练。你就是这样驯服野象的。一旦驯好之后，你可以让它自由，甚至去市场都行。你要用同样的方法训练你自己。

不过，他有些时候会讲到，当僧人身处偏远之地，四周没有可以提供钵食的村庄，而且还要面对长途跋涉时，有断食的经验会对他们

很有用。这些僧人能够支撑住，因为他们知道没有食物对身心带来的影响是什么。而那些没有断食经验的僧人则更容易陷入恐慌。

隆波自己实验过断食。有时，他会和弟子们讲起他的体会。

有时，断食三四天后，你会感到疲乏。下午最难熬，你差点就想放弃了，但是到了晚上，你从清凉中又获得一股能量。第二个阶段也很重要——何时停止断食。此时这个决定极其难做。你会想，“我要不要再坚持得长一点？还是这已经足够了？”你的心陷入混乱。有时，你看着钵，会很想去托钵。“再坚持两三天不去托钵，我挺得过来吗？”然后，你的心一次又一次地回到那个问题：“我该去托钵，还是不该去？”这是个艰难的、恼人的时刻，一直到你拿定主意。“如果我要死了，那就死吧！今天我不去托钵。”这时，你马上就感到更有劲头了，你的疲乏再次一扫而光。修行就是这样建立起来的，它靠的是毫不动摇的忍耐。

一个多星期过去了，你还不觉得饿。你感觉良好。你觉得你可以无限期地断食活下去，如果需要的话，甚至到死都不用再吃东西。再迈一大步，你就会摆脱这一切了。在这个时刻你需要小心了，要格外小心。

你看着其他比丘和沙弥，好像整个寺院都很忙乱。早起第一件事，他们得去托钵，没多久，他们得把食物吞到身体里。再没过多久，他们又得都拉出来。第二天早晨，他们得把更多的食物塞进身体，然后没过多久，又得都拉出来。然后再出去找更多吃的。“他们真是疯了！我们都如此被贪爱和染污所奴役。”

这个时候，有些人会完全放弃吃东西，他们觉得死了更好。这是个关键的时刻。你觉得吃饭是件可有可无的琐事。这种想法太拔高了。但这是个颠倒的拔高，它会以错乱告终。你开始讨厌米饭和鱼，米饭粒开始看上去像蛆。你不想让任何东西进入你的钵。

隆波再三强调，禅修者在可控的条件下刻意与各种本能冲动作对时，能够获得很多洞见。但是必须时刻保持警戒，防止跌入伴随这些修行而来的陷阱。修行不脱轨，靠的是正见。

总的来说，巴帝摩卡戒条、各种戒规和苦行彼此交织呼应，共同塑造了巴蓬寺特色鲜明的寺院生活。它们从根本上奠定了集体感以及彼此共同的文化与身份归属感。如果说佛律是僧人安身立命的血脉，那么禅修则是他跳动的心脏。

第六章

万物的本质

调柔心是善，心调得安乐。

《法句经》第35偈

万物的本质

禅修指导

一位对弟子具足悲悯并为其寻求福祉的师父，他能为弟子所做的一切，我都已经为你们而做。比丘们，这里有树根，这里有空地，禅修吧，比丘们，不要耽搁，以免后悔。这是我对你们的训诫。

《中部 第 19 经》MN19

一、螺丝和螺帽

三学的训练

佛陀曾表明，他所有的教诲都可以被归结为两大类：揭露人类痛苦的本质，以及如何终结这种痛苦。他教导说，真正的解脱唯有来自对八正道的培育，即针对身、口、意全面而综合的训练或教育。当灭苦之道的所有八个道支一起臻于成熟时，通过对万物真相的清晰洞见，彻底离苦的终极自由将完全得以实现。

正式的禅修训练——即对心采取的特定训练，通常以坐与行两种姿势进行——位于八正道的核心。尽管如此，它也必须和其它道支一

同培育，才能成为真正有效的解脱方法。这种对八正道整体性原则的强调，在隆波查的禅修教导中至关重要。

隆波更愿意用传统的“三学”方式来谈论解脱之道的培育，也就是把八个道支分解成三个彼此关联的修行领域：戒（巴：Sīla 尸罗，由正语、正业及正命组成）；定（巴：Samādhi 三摩地，是对心的训练的总称，由正精进、正念及正定组成）；慧（巴：Paññā 般若，由正见与正思惟 / 正志组成）。

在隆波看来，戒、定、慧是同一个过程的不同层面，之所以一分为三，是因为在任意时刻，其中一个层面会占据舞台中央，而另外两个则提供必不可少的背景支持。他曾在一个比喻中说到，三学组合对心的增上，就像各种香料的组合提升了咖喱的美味。他指出，对解脱之道这三个层面的正确修行，会通向“开头完美、中间完美、结尾也完美”的佛法修行。

巴蓬寺的禅修深深地根植于一种特别营造的生活方式中，这种生活旨在最大程度地为佛法修行消除违缘、增长助缘。禅修者均禁欲。在老师的指导和同梵行者的支持下，他们在森林里修行，远离粗鄙的感官冲击。这些修行非常强调对美德的培育，诸如明智的惭羞、愧惧因果、善护感官根门、少欲知足、忍耐以及在一切姿势中保持正念等等，它们为内心的蜕变奠定了根基，而禅修则是蜕变的催化剂。

鉴于佛陀那句著名的话语：“诸法意先导”，似乎禅修者把全部注意力集中到心本身就足够了。但隆波并不认同这种仅靠禅修时对心的训练，就能自然产生身正行和语正行的观点：

> 忽视身、口而单单训练心，这是不可能的。它们是相辅相成的。修心，直到它平滑、精纯和完美，就像制作一个精加工的木柱或木板：若要得到一个手感光滑、漆得锃亮、令

人心仪的木柱，你必须先去伐树。然后，你得砍掉粗糙的根枝。接着你对它连劈带锯，进行加工。修心也像加工木材一样，你必须先去除粗陋的东西，去掉那些粗糙的部分——去掉树根，去掉树皮以及所有不具吸引力的东西。为了获得赏心悦目的成品，你必须经历这个由粗到细的加工过程。

在自愿受持的戒律范围内守护好言行——隆波称之为“观照身口”——也需要内在的训练。禅修者必须时刻觉知，自身行为背后的意志性动机是否被染污所扰。隆波说，持戒要求我们抓到坏人，并帮他成长为好村长。带有犯戒意图的心，必须经劝服变成没有犯戒意图的心。

每时每刻，无论行、住、坐、卧，你都必须保持觉知。你在做任何事情之前，讲话或是和别人交谈，首先要建立起你的觉知。

◆ ◆ ◆

像这样修行，直到你很熟练。修行到你能随时觉知心中正在发生什么。修行到正念可以毫不费力地生起，你做事前有觉知，说话前也要有觉知。

在持戒的初始阶段，定力体现为始终如一、坚定不移的决心，依靠不可动摇的正念与感官守护，绝不违犯任何一条戒律。如此训练的结果是，心能够反省经验的对错与善恶。它可以觉知感官经验，并能够探究内在对这种经验的好恶反应。智慧的力量当下开始显现。

心的一个层面，能够从你觉知范围内所有心的对象中，将好的、对的从坏的、错的当中识别和拣选出来，这是般若（巴：paññā 慧）的萌芽状态。

此时，三学的训练仍处于相对粗糙的阶段，但已经是“粗中有细了”。

椰树从土里吸收水分，并沿着树干向上输送。水分虽然是源于地下的淡水，但是当到达椰果时已变得洁净而甘甜。滋养椰树的基本上是粗糙的泥土和水分，但经过椰树的吸收和净化后，转化成为甘甜纯净的椰果。同理，修习戒、定、慧——也就是“道（巴：magga）”——也有一个粗糙的起始阶段。但是，通过禅修和省思对心不断地训练和调伏，它会逐渐精细起来。

◆ ◆ ◆

简言之，当戒、定、慧成熟时，它们构筑出一条真正的道。

以功德为基础

隆波教导在家禅修者，尽管他们无法享受寺院生活所提供的有助于禅修的所有便利条件，他们也同样应该关注三学的整体培育。这能尽最大可能减少佛法修行的障碍，并努力引发助缘。凡事都以慷慨布施为先：施舍财物是对放下自私及占有欲的习练，这有利于帮助禅修者放下禅修中那些渐次细微的执著。

布施的行为是一种陀拉曼（折磨），也就是，用对抗欲望的方法来训练心。

他举例说，好比一个人有两个苹果，他决定分给朋友一个，但是他意识到他想把大的那个留给自己。一个佛法修行者会克服自己自私的想法，把大的苹果送给别人。

如果你敢决定把大苹果给出去，你会感到一阵难过。但是一旦你决定好这样做，难过就消失了。这就是用正确的方法来约束心，这就是战胜自我。

布施就是把快乐给予他人，它是清除内在染污的一个方法。你要有一颗温暖、善良及乐善好施的心。要省思这一点。慷慨是你心中首先要持守的东西。

他鼓励禅修者，要识别并不断放弃那些不善巧的积习，从而培养出善巧的新习惯。

染污就像猫一样，如果你宠着它，它就总会伴你左右。假设有一天，它又开始蹭你的腿，你不喂它，它会生气地喵喵叫。如果你继续什么也不喂，一两天后你就再也见不着它了。染污也是这样，如果你不随顺它们，过不了多久，它们就不会再来打扰你了——从此以后，你就太平了。要让染污害怕你，别让你自己害怕染污。

对于真正想要在佛法修行中进步的人，持守五戒是最起码的要求。如果不能持五戒，这些将要禅修的人会造下恶业，威胁到他们最重要的关系，并为懊悔、内疚及自我憎恶创造条件。这些会给修行带来致命的损害。

当你持戒清净，对他人心存善意并以诚相待的时候，你会感到快乐，你心中没有懊悔。不伤害别人，你自然就不会

感到懊悔，那么你已经是在天界了。你感到身心轻松，无论吃饭睡觉，你都感到轻松。快乐从持戒中来，某些行为带来某些结果。根据自然法则，通过持戒而舍弃作恶，一定会导向善法的生起。

布施的慷慨行为和持戒的坚定承诺，创造出禅修进步所必需的基本良好感觉和自我尊重。与此同时，培养对经验的省思能力也是非常必要的。如果没有省思，对积极心态的满足会抑制而非促进更深远的心灵成长。

当我们快乐时，我们容易变得放逸，不想再往前走。我们执著那个快乐。我们喜欢这样，好像是住在天界，而自己是天人。这样很轻松，我们活在快乐的无知中。所以，要省思快乐，不要被它蒙蔽。要省思快乐的弊病：它是靠不住的，不能与我们常在，而且一旦快乐消失，痛苦又会复位，眼泪又会回归。

隆波告诫说，从长远看，只有当禅修者通过省思一切受因缘制约之现象——即便是那些最精妙安逸的现象——的弊端，从而培育起出离心时，禅修练习才能实现其全部的潜能。禅修者应当彻见，任何减轻痛苦的权宜之计和相应对策都是不究竟的。他们需要认清，只要心中还存在些许微细的染污，就不可能有真正的平静和满足。只有按照佛法修行直至圆满，染污才能被彻底去除。

对追随修行之道直至终点的必要性念念不忘，会令禅修者充满热忱与决心。无论经历怎样的起伏与艰辛，他们都将自己完全投入到禅修中。如果未能培养出离心，当粗浅的染污被削弱时，禅修者便容易执著于此时禅修中出现的这些初级成果。他们会满足于被隆波称作“肤

浅的”内心平静状态，而非朝着从一切执著中彻底解脱的方向去继续努力：

> 要深入观照。你的心当下的状态是什么？只是和这个觉知待在一起。如果你能这样坚持下去，你就会建立起一个基础，无论行、住、坐、卧，你都会有正念和醒觉（alertness）。如果你看到有任何现象生起，就由它去，不要对它执著。喜欢或不喜欢、愉悦或痛苦、相信或怀疑，全都只是心在对自己的经验进行评论和反省。观察它的结果。不要给事情贴标签，要如实了知它们。将心中生起的一切，都仅看作是心的状态而已，它们都是无常的，生起后会维持片刻，然后又灭去了。事物都仅仅是过程而已，没有一个‘我’存在，我们和他人之间没有真正的分隔，没有什么是应当要抓住不放的。

技巧

没有特定的“阿姜查禅修技巧”。对隆波来说，要了解某种特定的训练心的方法，最重要的问题是：它带来了什么结果？他接受任何方法，只要这个方法包括培育正念、醒觉及适宜的精进；只要它能够带领禅修者超越禅修障碍；只要它能够导向正确的禅定，为洞悉‘事物本来面目’打下基础。他会说，任何能够让人们无执著和放下的禅修之道，都是正确的方法。

隆波教导，重要的是禅修者使用契合自己根性的禅修方法。他的意思并非是每个人都有一个能对号入座的特别技巧，且采用这个技巧就可确保成功。对某种禅法有亲近感（他曾比喻说，就像爱吃某种食物），不会让禅修变得更顺利更容易，但会让其更可行。相反地，不

相应的禅法会令禅修者没有连结感且缺乏热忱，可能打击禅修者的积极性，甚至导致退步。禅修者也不应该轻易变换禅修方法。只有在坚持了一段合理的时间之后，他们才应下结论是否要做改变。

虽然隆波认可了许多方法的有效性，但其中几种是他特别强调的：

> 心的培育（巴：bhāvanā）在于树立正确的思惟与见地。其目标是放下（染污）。不同的方法就好像不同种类的渔网。形式虽然不同，但最终目的却是一致的。在这里，虽然我不会坚持某种特定的禅修形式，但是我通常教大家专注在佛陀（巴：Buddho）这个词或者专注在呼吸上足够长的一段时间，然后他们再逐步深化对事物本质的认知与正见。

在所有的禅修技巧中，隆波将正念专注于呼吸比作皇冠上的宝石。他给出了种种理由来鼓励修习这个方法。首先，它不是个复杂的方法，而且十分便利。再者，呼吸自然存在于一切时刻与姿势中，任何时候心都能转向它。各种不同性格的禅修者都可以练习。自从佛陀早期开始传授教法（巴：Sāsana），它就是一个备受推崇的技巧。佛陀和他的众多大弟子均采用此方法，古往今来的禅修大师们也对它赞赏有加。隆波自己也采用这个方法修行。他宣称，禅修者修行入出息念能够圆满全部的三学训练：

> 让心专注于呼吸上，就是戒；持续不断地专注呼吸，将心带到清明静定的状态，就是定；通过观照呼吸的无常、不住和无我而放下执著，就是慧。
>
> 所以，修行入出息念就是在开发戒、定、慧。如此修行的人，就是在追随八正道。佛陀教导说，八正道是所有道路

中最首要、最殊胜的，因为它是通向涅槃的修行之道。如果按照我描述的方法修行，就可以视为是以最纯正的方式实现佛陀的教法（巴：Buddha-Dhamma）。

佛陀 BUDDHO

为了帮助禅修者将心集中在呼吸上，隆波建议用默念短咒“Buddho（音：哺哆，意：佛陀）”的方法，心在入息时念“Bud（音：哺）”，在出息时念“dho（音：哆）”[1]。“Buddha 佛陀”（或“Buddho”）的意思之一，便是对万物真相的如实知见。因而，采用此方法的禅修者，从本质上讲就是在反复念诵他们所渴望培育的觉知的名称。禅修中偶尔回到忆念短咒的含义，也可以避免让修行太过机械。

称念“Buddho”、“Buddho”，直到它深深进入你的心。“Buddho”代表着觉知与佛陀的智慧。在修行中，你对这个词的依赖必须超过其它任何东西。它带来的觉知会引领你了解自己内心的真相。这才是真正的皈依，因为它包含正念和洞见。

当你的心有意识地作用于一个对象时，它就被唤醒了，是觉知唤醒了它。一旦这种了知通过禅修生起，你就可以清晰地看到你的心。若心中没有对 Buddho 的持续觉知，即便你拥有世俗意义的专注心，它也不会带给你真正的利益。

Sati，或说正念，取决于“Buddho（佛陀）”——即了知——的现前。它必须是一种清彻的了知，它能让心变得越来越明

1 人们称呼佛陀时，通常用呼格‘Buddha’，‘Buddho’是‘Buddha’的主格形式。在出息时，比起短音 a，长音 o 更容易维持。不参照呼吸，内心也可以通过念诵 Buddho 来修行。

亮，越来越光芒四射。这种清彻的了知对心的启明效果，颇似在暗室里点亮一盏灯[2]。只要室内一片漆黑，里面的任何物品都很难辨识，要不就是完全被遮挡在视线之外。但是当你开始提高室内灯光的照明度，它会彻照整个房间，让你时时刻刻都能看得更清晰，也让你对室内所有物品的细节了解得越来越多。

当对呼吸的了知变得清晰而稳定时，当他称之为“佛陀的了知”（Buddha knowing）已经建立起来后，隆波说，此时就可以放下佛号小咒，它已经达到目的了。

若禅修者对入出息念完全没有亲近感，隆波则鼓励他们修习更具思惟与推论性质的禅修方法（discursive meditation）[3]，如死随念，或身至念——特别针对五个最基本的禅修所缘：头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤。修习身至念时，禅修者可以专注这些人体部位的不净与可厌（巴：asubha），或从其构成要素的角度将它们看作是地（坚硬），水（黏合或流动），火（暖），风（推动），从而专注于它们的空与无常的本质。这五个身体部位的巴利语分别是——kesā，lomā，nakhā，dantā，taco——可以把它们当作咒语在心里念诵，让心保持专注。也可以采用视觉想象来提升观想的效果。

隆波鼓励那些以培育入出息念为主要禅修方法的出家人，开发身至念作为辅助的禅修手段。他提醒大家，身至念包含在沙弥剃度出家的仪式中，可以看到它何其重要。此外，第一阶段的解脱（入流果）是通过断除“sakkāyadiṭṭhi[4]”或“有身见”而达成的，对肉身的认同

2 想来此处指的是煤油灯。

3 一种使用定向思维的禅修方法。

4 译注：巴音“萨卡亚帝提”，梵音“萨迦耶”。

构成了此“缚结（fetter[5]）”最强大、最直接的表现形式。所以说，身至念的修习极具价值。

> 你必须反复探究这个身体，并把它分解为各个组成部分。当你如实看清每个部分，把身体当作坚固实体或“我”的感知就会渐渐消褪。你必须持续付出努力探究这个实相，一刻也不要停。
>
> 练习观照身体“不过如此”，直到你可以自然地心想：“哦，身体仅仅是身体罢了，不过如此”。一旦这种省思建立起来，你只要对自己说“它不过如此”，心就能放下。放下对身体的执著，观身为身的洞见就会生起。通过持续地观身为身，离执的感受得以维系，一切的疑惑和犹豫就会逐渐断除。随着你深入探究身体，你能看得越来越清楚，身体就是身体，不是一个“人”、一个“生命”、一个“我”或者“他／她”。

一把单椅

有些禅修方法是引领思考的心，而非避开它。这些方法所基于的原理是：将不间断的觉知之流保持在一个观照的主题上，而非某种身体的感受上，同样也能够导向心力的聚集。它所产生的喜，可以让心超越世俗念头与欲望的牵引而达到禅定，为甚深智慧的开发提供必要的支撑。

无论采用何种禅修方法，隆波强调正念都必须扮演核心角色。他把用正念和醒觉来看护心，比作当店主发现一群淘气的孩子涌进店里

5 见术语注释表第 830 页。

时，他一定要瞪大眼睛看好货物。在另外一个比喻中，他说心就像只有一把单椅的房间。当正念面对门口端坐椅中时，一旦有客人走进房间，它立刻就会知道。在没有椅子可坐时，客人是不会久留的。

正念，辅以正精进和对佛陀解脱之道的信心，并为二者所强化，会结出孕育着智慧和解脱种子的正定之果。

正念是禅定的护士与保护者。它允许一切善法在平衡与和谐中生起。正念就是生命。任何时候你缺乏正念，你就和死了差不多。缺乏正念就称为放逸，它让你说话做事全都失去意义。无论正念来自何种形式的忆念，都会带来自我觉知、智慧以及一切美好的品质。

任何缺乏正念的法都是不完整的。正念应主导行、住、坐、卧。并非只有坐禅才需要正念，正式禅修时间以外，你也必须时刻保持正念和醒觉，呵护并留意你的行为。这么做，会让你生起明智的羞愧心，对不当的言行感到羞愧。当羞愧感增强时，防护力也会增强。有了强大的防护力，就不会有放逸。

无论你去哪儿，正念必须现前。佛陀说过：“大量修习正念，大量培育正念。”正念是保护你过去、现在以及将来之行为的法。它对你大有益处。在每个时刻了知自己，你就能够持续不断地明辨对错。觉知心中发生的每件事的对错，会激发明智的羞愧感，你就会克制自己不做坏事和错事。

禅修指导

对坐姿细枝末节的注意，从来不是上座部佛教禅修传统的显著特点。极少有森林僧人采用双盘莲花跌坐，或是将两手叠放成完美的手

印[6]。通常基本的指导，就是保持一个稳定与直立的坐姿。而主要的衡量标准则是，这个姿势能够让禅修者稳坐相当长的一段时间，并且将不必要的不适感降到最低。隆波以直截了当的方式对待坐姿。禅修练习开始时，他会指导大家盘坐[7]，将右腿搭在左腿上，右手放在左手上[8]，后背保持挺直，让自己觉得舒服——不要太紧绷，也不要太放松——然后闭上眼睛。

礼敬佛、法、僧之后，禅修者或是转向自己的主要禅修对象，或是开始预备练习。有时候隆波建议在修习入出息念之前观三十二身分[9]。三十二身分本身就是个很好的正念练习，除此之外，它还是一种对身体善巧感知的强化。当心因禅定而变得有力时，可以对这种善巧的身体感知作进一步的探究。对于那些经验较少的禅修者，隆波会教他们练习跟随呼吸进出身体，一段时间之后，再专注某个特定的点，如鼻尖：

> 专注于你的正念，让它能够跟随呼吸出入身体。跟随呼吸的开头、呼吸的中段和呼吸的结尾。带着正念，在心里不忘失呼吸；带着醒觉，觉知你当下正在呼吸。入息时，呼吸的开头在鼻尖，呼吸的中段在胸腔，呼吸的结尾在腹部。出息时，呼吸的开头在腹部，中段在胸腔，而结尾在鼻尖。专注在这三个点上。

6 例如，双手相叠放于膝上，两个拇指相互轻触。

7 禅修者一般坐在地板上。但在他为西方弟子建立的分院国际森林寺院 (Wat Pah Nanachat) 中，隆波也不反对使用禅垫。

8 右腿搭在左腿上，这只是森林僧人世代相传的传统。可以料想，当初它是出于对身体内部能量流动的某种考虑，但是隆波从未提及这类说法。

9 见术语注释表第 838 页。

你的心，你的觉知，没有时间溜去关注其它对象，因为它正在这里全神贯注于对入出息的觉知。如果你的心离开呼吸四处寻找其它对象，这表示正念已经脱落了。重新再次安立正念。每时每刻都要觉知呼吸经过的准确地点，好好看护。有时候你的心已经跑出去很久了，你都没有觉察到。突然间，你意识到正念再一次失掉了。从头再来。如果你这样练习，你就会发展出对呼吸的开头、中段和结尾的熟练了解。当你以这种方法训练了足够久的时间后，正念就会在入出息中时刻现前。在呼吸的开头、中段和结尾都有正念。

开始时，你会遇到一些困难。往后你变得有经验了，就没必要再跟着呼吸进出了。此时，可以将觉知安放在你的鼻尖上。停在这里，注意呼吸是长的还是短的，在这个点上觉知入息和出息。你刚开始练习坐禅时，试试这种方法。

当你专注在呼吸上时，不需要强迫它。就像你学习使用脚踏缝纫机一样，要想缝纫自如，你需要找到手脚之间的节奏。所以当你刚学习使用缝纫机时，你怎么做呢？你先练习空踩踏板，而不是一上来就缝衣服。一旦你踏板踩熟练了，你才开始缝衣服。

你的呼吸也是如此，没必要非得按照某个方式呼吸。无论它是长是短也不重要，只要你感到舒服就行……如果呼吸太长、或太短、或太强，都不要强迫它，让它自己找到平衡。你要做的只是专注于入息和出息。不要观想其它任何东西。觉知呼吸就足够了。

你这样做时，某些念头会生起：“这有什么用？”等等。继续练习，不要陷入怀疑。没有必要回答这些问题，没有必

要思考。这不是你的任务。你的任务仅仅是觉知呼吸进出身体。你不想看到天人或梵天神，你只想看到呼吸。仅仅做到不忘失呼吸就足够了。知晓进出于觉知中的种种对象，并随即斩断它们，把它们都放下。

念头和情绪是易变的。也许你刚一上坐就开始想家，你的心开始涣散，想到这件事或那件事。在你开始想家的那一刻，要提醒自己，“它是易变的（泰：mai nae）！”关于家的美好想法是无常的，负面想法也是这样。你不能相信任何想法，你的心会对你说谎。你必须坚信事物易变的本质。有时你恨这个人或那个人，但它不会长久；有时你爱这个人或那个人，但它也不会长久。把心就钉在那里，它还能去哪儿呢？当你恨某人时，会编织出他们的某种形象。当你爱某人时，你也会如此。你的心开始受苦。有时你非常憎恨某人，无论什么时候想起他们，都会流下愤怒的眼泪。你明白我的意思吗？这怎么能是真的和持久的呢？

将心的状态（mental states）仅仅看作是心的状态。它们全都是无常的。我们必须斩断这些事，不然它们会蒙蔽我们。我们认为某事是好的，要提醒自己“好”是易变的。另外某事的体验不好，那也是易变的。不要让心抓取“好”；也不要让心抓取“不好”。如果你用这种方式来认清心的状态，那么它们就失去了意义。只要不停地这样用功。心的状态生起，无论好坏都没有固有价值，而且它们都会逐渐退去。如果你跟着它们并盯着它们，你肯定能看到它们易变的本质。你最初的修行必须要像这样。保持正念。

随后，你会见到呼吸、正念和心同时在一个点上。这里说的“见到”不是指通常意义的视觉影像，而是以觉知来见到，由心眼而非肉眼所见。对呼吸的觉知在这里，正念在这里，知晓的感觉——就是心—— 也在这里。它们汇集成一个和谐的整体。当我们见到那个和谐时，心就会从贪欲（巴：kāmacchanda 又译：欲贪）、嗔恨（巴：vyapada 又译：瞋恚）、懒散迟钝（巴：thīnamiddha 又译：昏沉睡眠）、忧虑烦躁（巴：uddhaccakukkucca 又译：掉举恶作）及犹疑不决（巴：vicikicchā 又译：疑）中完全摆脱出来。这些五盖会完全消失。你能看到的只有呼吸。只有正念和心在同一个点上。当五盖消失时，你可以确定心已经进入了定。

你必须知道呼吸何时粗，何时细，你必须就在那里知道。在那之后，你必须专注呼吸，让它变得越来越精细微妙，直到粗糙全部消失。调息就是这样，当你坐着念住呼吸的时候，它会变得如此细微，以致几乎没有了呼吸，或看似没有了呼吸。不要惊慌，呼吸还在那里，只是变得极其微细。那么，此时你该做什么呢？你必须运用你的正念，将呼吸之不在（the absence of breath）作为你的禅修对象。这个时候，有些人会变得惊慌，害怕呼吸会停止，会有危险。你必须安抚自己，这其实很安全，没有危险。你需要做的就是保持正念、觉知和明了。

心此时处于非常微妙的状态。在这个层次，已没有必要控制它，你不需要做任何事。所需要的只是保持正念和醒觉。你应该觉知到，此刻的心是在自动运作，没必要去调节它的品质。现在，只需保持稳定的正念和醒觉。心已经完全进入

到了清明静定的状态。有时候心也会在很短的间隔内进入和退出这种状态。有时候当心已经退出后，又会变得清明静定一小段时间，然后，心再一次出现并觉知到感官对象。已经从定中退出的心，领悟到在觉知中生起的各种事物的本质。此时会有法喜，智慧会生起。很多种类的智见会在这一刻生起。

心在这一刻会进入到观慧（巴：vipassanā 毗钵舍那）[10]的阶段。你必须牢牢建立正念、醒觉和定力。当智慧生起时，心处于观慧中，它是止（巴：samatha 奢摩他）[11]的延续。这是心的自然过程。你必须精通掌握（巴：vasī）进入和退出心的宁静状态（出入定自在）。当你这样做到以后，你就能知道心的各种状态的本质以及出定之心的特质。你必须做到机敏熟练地进入和退出三摩地（巴：samādhi 定），在这些进入和退出的点上，建立起高度的正念和醒觉。这里，心已经抵达散乱的终结。无论心前进或后退，一切心的状态都住于清明静定之中。

在接近适当的时间要结束禅修时，回顾一下在进入三摩地之前你做了什么。你是如何安立心，让它如此平静的？这样，在下次坐禅时，它应该成为你要做的第一件事。回顾你退出三摩地之后是如何让心保持专注的。你必须知道这个。虽然你已经结束了坐禅，但是你不应该把它看作是三摩地的结束。你应该有决心继续保持觉知、专注和正念。无论行、住、坐、卧，你必须时刻保持正念。

10 清晰洞见一切存在的三个特征：无常、不圆满和无我。

11 去除五盖之后，心进入的有觉知的宁静状态。

题外话

前面一小节中的禅修指导很长，也很具体。它包含了许多专业术语，并涉及到一些高级阶段的修行与心的精微状态。然而，应该谨记在心的是，隆波并非意在以这个禅修指导对禅修的完整过程作出定义性说明。这些被记录下来的文字，只是隆波在某天，针对某个出家人群体所给予的某次禅修指导而已。隆波没有写过禅修手册，也很少在公开场合谈论更高层次的禅修。正因为如此，他对禅修的某些观点将永远不为人知。他对某些更基本的事情的建议也同样如此。

在前面关于选择禅修技巧的段落中，曾提到禅修者在决定变换方法前应该“坚持一段合理的时间”。但这个“合理的时间”究竟应该多长呢？这当然也是一个合理的问题，但不幸的是，答案不会从隆波的口中得到（应该是一段以几周或几个月——而不是以几小时或几分钟——来计算的时间。他有可能会这样回答，但他并没有真的这样说）。

目前保存下来的记录很不均衡，给准确传达隆波的禅修教导带来了阻碍。有些议题讲得很全面，有些则很不全面。复杂性还在于，保存至今的资料都是对临场指导的纸笔记录，而这些指导都是因时、因地和因人而异的。例如，隆波在回答关于培养禅那（巴：jhāna）的重要性时，会根据提问人的个性及根基给出不同的答案。换言之，如果他看到禅修者拥有已经开发好的能力来培育禅那时，他就会给予鼓励（就会显得他认为这是殊胜的道）。但是如果他看到禅修者能力较弱，或正掉进贪求禅那的陷阱中时，他可能就弱化禅那的作用。如果他看到禅修者具备很强的分析能力，他就会鼓励他们一旦心超越了五盖，就运用这种能力，而不必等待禅那给心带来稳定。这种教法与他同时代的大德隆达摩诃布瓦的倡导同出一辙，后者首先提出了“慧培育定”（paññā cultivating samādhi）的说法。

另一个难题，在于如何翻译隆波禅修教导的记录，这源于泰语本身的特点——模棱两可的灵活性有余，而科学严谨的精准性不足。例如，与英语相比，泰语很少使用第三人称代词，诸如“谁或什么，对谁做了什么”的问题，很难有极大的把握来确定。在与物质世界相关的事情上，译者尚可通过上下文的背景加以判断。但是，在有关心的更深奥的运作方面，译者就鲜有那么幸运了。

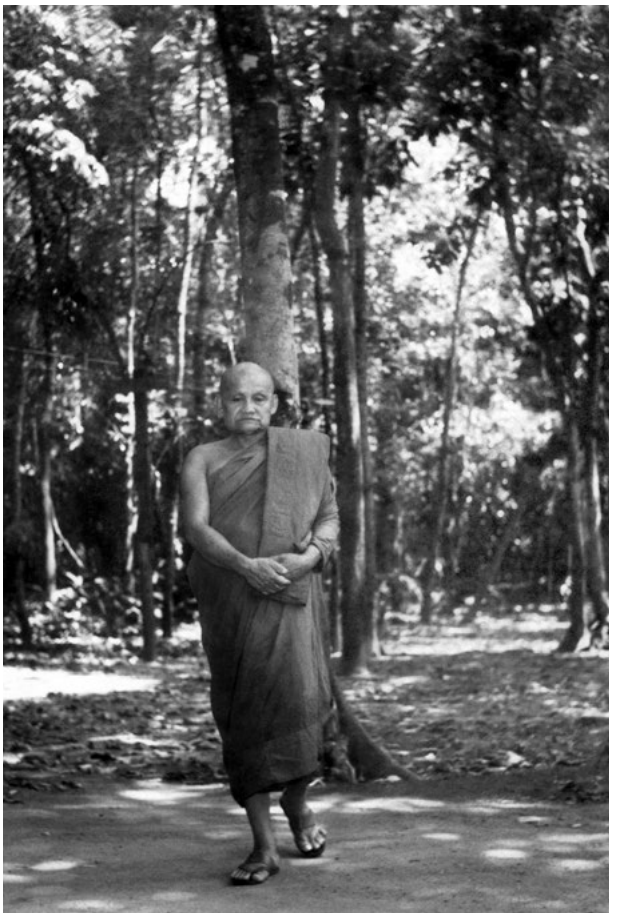
最后一层困难在于，隆波以及他同时代的依善地区森林传统的大德们，偶尔会以打破常规的方式使用巴利专业术语。对于来自上座部佛教学院派背景的读者来说，这很可能是他们困惑的来源。而对于译者来说，他要面对的则是，老师在一段话中所使用的某个术语可能和巴英字典里所解释的定义不同。这种差异可以用一个比喻来说明。如果说经文好比是呈现事物本质的照片，那么诸位大师的教导则像是图画。为了把对眼前事物的感受表达出来，画师有时会对形状略加调整，或使用相机无法辨识的颜色。他们的意图，在于尽最大的能力传递自己的真实体验。同样，依善的森林大师们在特定情形下，会把对自己已证得之法的忠诚，置于对文献的严格忠诚之上。

总而言之，本章节所呈现的隆波的禅修教导中，包含了许多珍宝和实用的省思。但是基于上述原因，它们无法聚合成一个完整的体系。如果隆波现在还活着，对学生说起他的教导，他可能会给出这样的建议：“关注细节很好，精确和清晰也很好，但还是要随时准备好，容忍某种不完整和不确定的因素。”

不要只是坐着

很多巴蓬寺的出家人，练习行禅（巴：cańkama 泰：jongkrom）的时间与坐禅同样多，甚或更多。佛陀也曾列举这样做的好处：强健

体魄，有助消化，令身体堪忍以及随时准备好精进等等。最重要的是，佛陀曾说，与坐禅中开发的三摩地相比，行禅中生起的三摩地更容易在正式禅修时段以外持续下去（《增支部 五集 第 29 经》AN 5. 29）。



隆波查在行禅

行禅既是坐禅的替代，也是它的补充。如果身体由于疾病而无法坐禅，或坐禅时生起的强烈障碍在行禅时变得可控或消失，这时行禅就是坐禅很好的替代。比如在饭后，行禅往往是最佳的选择，那时的心会昏沉，可能很难坐禅。

行禅是坐禅的补充，因为它要求在运动而非静止中培育正念。禅修者虽然行禅时眼睛向下看，但对形态和声音的意识以及走路时的节奏，都使得他们很难像坐禅时那样远离感官世界。所以，通常在行禅时更难让心平静下来。不过，一旦心安稳下来，对不同感官信息的体验加上行禅时有规律的身体运动，都非常有助于智慧的开发。在这种静定中生起的慧念成为择法觉支（巴：dhammavicaya），即对法的透彻探究。

在巴蓬寺这样的泰国森林寺院中，每间孤邸都有各自的经行道，通常为二十到三十步长。隆波建议大家以大致正常的步速行禅，以便养成一种易于贯穿到日常生活中的觉知习惯。双手握住放在腹前，不要背在身后（隆波说那个姿势更适合将军检阅军队，而不适合僧人），当然也绝不能松松垮垮地放在身体两侧。经行时若不握住双手，除了被认为有失观瞻外，也显得过于放松，不利于提升内在的约束力。这样行禅太像是在闲逛，而不适用于禅修。

隆波教导大家，在开始行禅前，禅修者应站立，以他们认为适宜的方式礼敬佛、法、僧三宝，并对即将开始的行禅发愿。然后，他们应该开始沿着经行道来回行禅，同时保持不断的正念和醒觉。隆波会建议一种行之有效的方法，就是念诵“佛陀”（Buddho 音：哺哆）——右脚触地时在心中念“佛（Bud 音：哺）”，左脚触地时念“陀（Dho 音：哆）”。这是让心静止的基本方法。

> 对禅修对象持续保持觉知。如果你的心变得不安或是疲倦，那么停下来让心静一静，通过专注呼吸让心放松一下。当心变得足够平静时，再重新开始行禅。时刻保持醒觉，一上经行道就安立好觉知。在经行道的开头、中段和结尾，全程保持觉知。在行禅时要保持觉知不间断。有时候可能会有

恐慌和害怕的感觉生起，对抗它，它是易变的。勇气会生起，它也是不持久的。一切都会变，没有什么好抓取的，这会让智慧生起。智慧现前不是指记忆中储备的知识，它指的是，透彻了知这个能思考和能感知的心。一切念头与感知都在我们的心中生起。

好或坏，对或错，只需要承认它们的现起，不要赋予它们太多的意义。痛苦只是痛苦，快乐只是快乐。全都是假相而已。坚守你的阵地，不要追逐它们，不要追逐快乐，也不要追逐痛苦。了解它们，了解它们然后放下它们，智慧自然会生起。继续不断地对抗心流。

当你感到相当疲惫时，就停下来，走下经行道，但要小心保持正念的持续。无论行、住、坐、卧，都要保持不断地觉知。不管去村子托钵的路上，还是穿过村子接受食物，进食或者做任何事情，每时每刻在每种姿势中保持正念。

隆波建议禅修者，当想要停止行禅的念头第一次生起时，不要跟随。他说，在决定要离开经行道后，他们应该至少要再继续走几分钟。有时候，这种是时候该改变姿势的感觉会自行消失，禅修就可以延长时间。如果它没有消失，而且也的确到了该停下来的时间了，那么这个明智的习惯也已经得到了强化：面对被染污了的心所产生的冲动，不立刻做出反应。

隆波教导说，修行要在每一种姿势中，从每天清晨醒来的第一刻，保持到入睡的前一刻：

你躺下时，右胁而卧，左脚置于右脚上。专注地念“佛－陀，佛－陀（Bud-dho, Bud-dho）”直到你入睡。这就是所谓的正念而卧。

在某个场合他曾坚称，一位娴熟的修行者能记得自己在入睡的那一刻是入息还是出息。

不论在行、住、坐、卧哪种情形下禅修，每天的训练都是为了在心失去平衡时能尽快重新建立它。禅修者要有耐心坚持不懈。在心拒绝安住于禅修对象时，任由它变得气馁或恼怒只会让问题更严重。调心就像驯化野生动物，如果你不放弃，那么它迟早一定会放弃。在另一个他喜欢的比喻中，他将修行比作牧牛：

> 你的心就像一头水牛。心的状态就像水稻。了知（knowing）就像主人。放牛吃草时你怎样做呢？你会让牛自由行动，但你会看着它。一旦它靠近水稻，你就会冲它大喊。水牛听到你的喊声就会走开。你不能让注意力到处闲逛。如果心很顽固不听指挥，那你就得找根木棍抽它一顿了。

二、荆棘与芒刺

障碍（盖）

被佛陀称之为盖（巴：nīvaraṇa）或者障碍的一组染污，是开发定与慧的直接障碍。佛陀将它们描述为‘阻滞洞见（生起）的心之过度增生’（overgrowths of the mind that stultify insight）。这组染污共有五个，分别是：

1. 感官欲想 (sensual thoughts, 巴：Kāmacchanda，又译：欲贪)
2. 恶意 (ill-will, 巴：Vyāpāda，又译：瞋恚)
3. 懒散与萎靡 (sloth and torpor，巴：Thīnamiddha，又译：昏沉睡眠)
4. 烦乱、内疚、懊悔（agitation，guilt，remorse，巴：Uddhaccakukkucca，又译：掉举恶作）

5.怀疑与无决断力(doubt and indecision，巴：Vicikicchā，又译：疑)

佛陀明确指出了对治这些障碍的至关重要性：

若尚未克服这五种障碍，比丘的洞察就缺乏强度和力量，也不可能知晓自己真正的福祉、他人的福祉以及两者共同的福祉。他也没有能力证悟人类非凡成就的境界，那个真正神圣的、不同凡响的智与见（knowledge and vision）。

《增支部 五集 第 51 经》AN 5.51

佛陀还将这些障碍比作降低了黄金纯度的金属杂质：

一旦黄金去除了杂质，它就变得柔顺易用，可以被如愿加工成任何饰品。同样，如果心去除了五种障碍，也会变得柔顺易用，就会焕发出清晰和坚定，就会专注于彻底根除染污。无论心被引导向何种高级心力可及的证悟境界，如果其它条件也具足，每一次，心都可以具备证悟的能力。

《增支部 五集 第 23 经》AN 5.23

对治障碍最基本的方法，在于培养起具足正念且平衡的精进力，同时结合对禅修对象的积极兴趣，从而令未生起的障碍从一开始就不能生起。如果不能做到这点，禅修者在觉知到自己已陷入障碍时，应该毫不犹豫地摒弃它并耐心地回到禅修对象上来。相较于立刻重新专注于呼吸，隆波更教导禅修者，在认清这些障碍是什么并放下它们的那一刻，也应该认识到这些干扰是“mai nae”：即易变、无常和不稳定的。通过这样做，他们将智慧的因素带进了禅修，随着禅修技巧日臻完善，智慧也将逐渐茁壮。

当心中生起什么——无论是你喜欢的还是不喜欢的，无论是你认为对的还是错的——马上斩断它，提醒你自己，‘它是易变的。’它是什么都无所谓，当下就用‘易变，易变！’

砍断它，用这把利斧横扫心的一切状态。一切都必然会改变。你在哪里能找到什么真实牢固的东西吗？如果你见到这种不稳定性，所有东西的价值就都会降低。心的状态全都毫无价值。你为什么想要这些没用的东西呢？

对于那些在障碍中挣扎，饱尝挫败且士气低落的人，隆波会这样鼓励他们：

即使你的心无法找到平静，仅是盘腿而坐并付诸努力就已经是件好事了。事实如此。你可以将它比作饿了的时候只有白米饭可吃。你没有东西可以配饭吃，你觉得难过。那我告诉你，有白米饭吃已经很不错了。白米饭好过什么都没有，不是吗？如果你只有白米饭，那就把它吃光。修行也是如此，就算你只经历到一点点平静，那也是件好事。

有个简单的应急办法，就是耐心地一次又一次回到禅修对象上，如果这不奏效的话，那就要采用特殊手段对治了。在超越障碍的征途中，有很多需要学习的。隆波建议把障碍当作老师或对智慧的考验，而不是当作敌人。

感官欲望（巴：Kāmacchanda，又译：欲贪）

第一道障碍来自于沉浸在与感官世界相关的念头里。尚不能在禅修中获得满足的禅修者，会倾向于在感官世界中寻求愉悦、温暖和消遣。这种障碍最强大的表现形式就是性欲和性幻想，但也包含禅修者从记忆或想像中寻求快乐。这些记忆和想像涉及感官世界对他有吸引力的方方面面：食物、音乐、电影、体育、政治——任何让沉湎者感觉很有乐趣的话题。

为了对付这种障碍，隆波十分强调要善护感官根门。少食、少睡、少说话是他为巴蓬寺僧团制定的主要原则。要调教心，使其避免全神贯注地沉湎于任何感官对象，无论是这个对象的整体相貌还是具体特征。沉迷于感官欲乐的积习，不可能仅在一个禅修练习时段中就被斩断。在日常生活中，也要不断地付出努力来控制这些欲望。

形成这个障碍的要素，是不明智地沉溺于感官经验中富有吸引力的部分。因此，特定的对治方法，就是转而去对不吸引人的部分进行明智的省思。既然性欲是这个障碍最强有力、最具破坏性的体现，用来对治它的方法也最为具体：

> 把身体观想成一具正在腐烂的尸体，或者是思惟身体的各个器官，比如肺、脾、脂肪、粪便等等。性欲生起时，忆念这些器官并观想身体令人作呕的部位。这会帮助你从性欲中解脱出来。
>
> 如果你看到人体心生欢喜的话，要问问自己为什么。探究下去。看看头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤。佛陀教导我们要对这些东西反复锤打省思。逐个辨识它们，把它们从身体上分离开来，观想用火焚烧它们或者剥开皮肤。你要反复做，直到熟练为止。

前面已经提及了身至念作为一个独立的禅修对象，以及作为入出息念之前的预备练习。在这里，它被用来把误入感官境域的心拉回到中道。一旦摒弃了障碍，禅修者就可以重新专注于他们原本选定的禅修对象上。

恶意（巴：Vyāpāda, 又译：瞋恚）

恶意缘于未被满足的欲望。在禅修时，它的出现通常是因为执取于某些事情或者某些人没有按照我们偏好的方式去说、去做或呈现结果。心拾起一个耿耿于怀的想法或记忆，并怨恨不已。在杰克·康菲尔德的《问答笔记》（Notes from a Session of Questions and Answers）中，隆波被问及如何对治这个障碍：

“那么愤怒呢？当我感到愤怒生起时，我该怎么办？”

> 你必须用慈心。当心愤怒的状态在禅修中生起时，要培育慈心的感受去平衡它。如果有人做了坏事或是发怒，你自己不要生气。如果你也生气，你就比他们还愚痴。要有智慧。你要心怀悲悯，因为那个发怒的人正在受苦。在你的心里充满慈爱，就好像他是你的亲兄弟一样。专注于慈心，把它当作禅修对象。向世间一切众生散播慈心。只有慈心才能克服嗔恨。
>
> 有时，你也许看到其他比丘行为不检，你可能会恼怒。这是没有必要的自寻苦恼。这不是我们的法。你可能这样想：他不像我一样严格要求自己，他们不像我们是认真的禅修者，那些比丘不是好比丘。这是你自己的极大染污。不要作比较，不要有歧视。放下你的成见，看着你的心。这才是我们的法，你不能要求每个人像你一样，或者像你希望的那样做事。这个愿望只会让你痛苦。这也是禅修者常犯的错。盯着别人看并不会开发你的智慧。只管检讨你自己、你的感受。这样你才能领悟。

尽管禅修者寻找最有助于禅修的环境是非常合情合理的，但是如果心愿意的话，总会有这样或那样的事情令它以厌恶之情对此抓住不放。当禅修者抱怨外部条件如何干扰到自己时，隆波会回答，问题不是出在外缘上。外缘只是生起，然后灭去。从来如此，并将一如既往。他说，之所以出现问题，是因为禅修者干扰了外缘。换句话说，禅修真正的障碍不是外缘本身，而是禅修者对外缘的厌恶。

恶意盖经常以对禅修练习的不满意或挫败感出现。禅修者会因无法按照自己期望的速度取得进展而恼怒，对生起的特定问题感到生气，憎恨身体的疼痛让自己难以专注。他们一再沉湎于自己不喜欢的事情，直至挖出一道深沟，让自己的心反复深陷其中。禅修本身也会成为厌恶的对象。一次可怕的禅修经历或静坐时的强烈疼痛感，都会让心抗拒继续禅修。在此阶段，禅修者会用除禅修以外的任何事情来打发时间。当被这种障碍影响时，隆波会鼓励他的弟子们不断回到四圣谛中被奉为圭臬的基本原则：苦生自于贪。这种情况下，问题的根源通常是那个“不想要、不想成为、不想去经验”的欲望：即“我不想要这个”的贪心。

> 你的心因为贪爱而混乱。你不想思考，脑子里不想有任何事情。这种“不想要”的贪爱称作“vibhavataṇhā（无有爱）”。你越是渴望不去想，就越是激发念头。你不想让心去想，那念头为什么出来？你不想让心那样，为什么它偏那样呢？正是如此！这是因为你不了解你的心，才想要它成为特定的样子。

隆波强调，对贪爱的了解是对治这一障碍的解药，同时，佛经中推荐了慈心禅的方法。通过系统的培育，善意和慈爱之心能够取代愤怒和憎恨之心。有趣的是，隆波并没有大力鼓励出家众修习这种禅法。

他认为，对于一位独身禁欲的比丘或戒尼，这种禅法是有风险的，因为纯粹的慈爱之心可能很容易会变身为感官情欲。此外，精进修行慈心禅的出家众通常会对异性很有吸引力，这同样有可能危及他们的出家生涯。

懒散与萎靡（巴：Thīnamiddha，又译：昏沉睡眠）

五种障碍中的第三种是懒散与萎靡，最容易出现在习惯了高强度刺激的心中。在这种情况下，专注于某种索然无味的单一对象，比如呼吸，就容易引发无聊，跟着便是迟钝。这会导致禅修者彻底失去觉知，坐在那里脑袋上下摆动或者骤然垂到胸前。这个障碍也会折磨那些去除了心中粗重的焦躁状态后，陶醉在放松感受中的禅修者。这种障碍更为微妙的形式，则显现为心中一种平静但僵硬笨重的状态。有一次，佛陀把懒散与萎靡控制下的心，比喻为一名关在黑暗憋闷的地牢中的囚犯。另一次，佛陀把它比喻为被水草阻塞的淡水。

对于巴蓬寺的僧人们来说，简单而重复的日常生活，远离了绝大部分粗俗的感官刺激，令他们的心不大可能会去对抗正式禅修所需要的纪律与约束。隆波每每提醒大家，于一切姿势中保持正念与守护感官根门，目的是减少禅修者的觉知在正式禅修时段与日常生活中的差距。他还鼓励僧人们去观察，哪些因素会增加或降低懒惰和心的迟钝。其中，对食物的摄取是一个显著的因素。

> 如果你发现自己每天都很犯困，试着少吃一些。检视你自己。在感觉还差五勺就吃饱了的时候，停下来。然后喝点水，达到刚刚饱的状态。去打坐。观照你的睡意和饥饿。你必须要学会平衡你的进食。随着你不断地修行，你会自然感到很有精力且吃得更少。但是你必须要调整自己。

隆波给予过很多教诫，旨在激发弟子们的善法欲来努力灭除染污和实现内心的解脱。心怀这样的善法欲（巴：Dhamma chanda）对克服懒散与萎靡起到了最为关键的作用。如果没能培养出这种洞彻四圣谛的强烈愿望，经历情感混乱或强烈烦恼期的禅修者会发现，他们的心在禅修时退缩到迟钝呆滞中，以此作为麻醉内心痛苦的方法。

对于巴蓬寺的僧人来说，每周一次的整晚坐禅是他们直面困意的机会。除了寻找善巧方法克服它，他们别无选择。坚持拒绝认输，从困意中挣脱出来，可以是令人充满力量甚至欣喜的经历。在定期对治睡意的修行中积累出来的忍耐，其益处并非立即明显可见，但是很多僧人都承认，经年累月之后，其效果就很显著了。

尽管如此，每当僧人们在体力上挑战自己时——比如参与寺院工程——尤其是在湿热的气候下，懒散与萎靡还是会成为一个主要障碍。为此，隆波给出了许多实用的窍门：

> 有许多种克服困意的方法。如果你坐在暗处，就挪到有光的地方去。睁着眼睛。站起来洗把脸或冲个凉。如果你犯困了，就换个姿势。多行禅。倒着走——害怕撞到东西会让你保持清醒。如果这个不管用，站着不动，清理一下思绪，想像天光已经大亮。或者，坐在高高的悬崖或深井边上。你就不敢打瞌睡了！如果都不起作用，那就干脆睡吧。小心地躺下，保持觉知直到你入睡那一刻。然后醒来之后马上起来，不要看表或者翻身。从你醒来的那一刻就开始修习正念。

持续的修行极其重要。如果禅修者任由昏沉与困意披着懒散和不情愿的外衣来拖后腿的话，他们就输了。他们必须不断努力，不受情绪来去的影响。

当你感觉精进时，要修行；当你感觉懒惰时，也要修行。

焦躁与烦忧（巴：Uddhaccakukkucca, 又译：掉举恶作）

第四种障碍由两类心的噪音组成。第一类是焦躁，一种忙乱的烦躁不安；第二类是对过去的烦忧或内疚。只有当要求心在一个对象上保持专注的时候，它的习惯性散乱才会全面暴露无遗。接踵而至的跳珠一般疯狂的心，是禅修新手要经历的第一个大挫败。对于其它几种障碍，默认的对治处方都是耐心地一次又一次将心带回禅修对象，直到心被调伏。但是当心焦躁的时候，想要约束它就成为一项费力不讨好的任务。隆波会提醒禅修者，要警惕堕入“无有爱”（巴：vibhavataṇhā）的陷阱，即想要去除某种东西的贪爱。这种贪爱非但不能提供动力让心摆脱这种障碍，反倒只能让情况更糟。一位困惑的禅修者问他：

“当心到处乱飞的时候，我应该只是继续看着它吗？”

当心到处乱飞的时候，心就在那里。你不要跟着它跑，但是你要觉知它。它能去哪儿呢？它就在笼子里，哪儿也去不了。你的问题是，你不想让心里有任何事发生。隆普曼把这种空的状态称作“树桩三摩地（treestump samādhi）”。如果心四处乱飞，你就了知它在乱飞。如果它静止不动，那你就如此了知。你还需要什么呢？只要对动和静都心中有数。如果今天心很平静，那就把它看作智慧的基础。但人们喜欢平静，这让他们感到快乐。他们会说；“我今天坐得太棒了，非常平静。”就是这个！如果你这样想，转过天来就变得没希望了，你的心会乱成一团。然后只能说，“哦，我今天坐得太糟了。”

终归，好坏是等值的。好东西是无常的，坏东西也是无常的。为什么要赋予它们很多意义呢？如果心焦躁不安，那就看着它。如果心很平静，那也看着它。这样做，你就允许智慧生起。焦躁只是心的自然表达，只要别被卷入其中。

猴子不会静止不动，对吧？假设你看到一只猴子，因为它始终动个不停，你开始感到不舒服。你在想，什么时候它才能停下来不动。你想要让它安静，这样你会感到轻松。但是猴子就是那个样子。曼谷的猴子，乌汶的猴子，哪里的猴子都一样。猴子的天性就是上窜下跳，意识到这点，问题就结束了。如果因为猴子不能静止不动，你就一直痛苦下去，你就会早死的。你会比猴子更像猴子。

怀疑与无决断力（巴：Vicikicchā，又译：疑）

最后一个障碍怀疑，是所有障碍中潜伏最深、危害最大的一个。其特征是举棋不定，对承诺的事情犹豫不决。这种障碍发生在禅修者已经拥有足够多的有关教导与技巧的信息，可以带领他们展开修行的初级阶段，但他们却始终无法付诸行动。在拿出必要的精进心与出离心来验证实修的有效性之前，他们需要事先确保修行的方法、或是老师、或是教导、或是自己取得进步的能力都是没有问题的。

并非所有的怀疑都是禅修的障碍。相反，有些怀疑被认作是明智的表现。佛陀曾经对卡拉玛人（巴：kālāma）说：“很好，你们对值得怀疑的事情有所怀疑。”有些人意识到，他们缺乏足够的信息或清晰的标准来做出正确的选择，这样的怀疑不能被当做心的染污。这个障碍源于对无法给予的某种保障的贪求。佛陀曾经把它形象地比喻为一位迷失在荒野中的旅行者，对途中可能遭遇到的危险的惧怕，超过了他想要抵达安全地带的愿望。

在巴蓬寺的早期，大部分出家僧众和在家信众都只接受过基础的正规教育，他们对隆波有着极强的信心。他们也没有对教导过多地思考。他们最大的疑虑都是围绕着是否要继续做出家人。在后来的年月里，随着越来越多的城里人来到寺院以及西方弟子的不断增多，思虑过度越来越成为寺院里的一个问题。怀疑老师、怀疑教导、怀疑学生奉教修行的能力，开始成倍增加。面对这些慢性疑心病患者，隆波总是指出：

> 怀疑永远不会止于他人的言语。怀疑只会止于你自己的行动。

对权威人士的话语坚定地信受，会在一定程度上镇伏怀疑，但远非长久安心之计。隆波教导说，超越怀疑的唯一方法，是洞彻它们的本质只是无常和因缘而生的心智状态。有一次，他曾解释自己为什么不采用许多禅修中心的做法，每天都给僧人们做小参：

> 如果我回答你们的每一个小问题，你们就永远不会了解自己的心生疑的过程。要学会检查自己，自问自答，这非常重要。每隔几天仔细听佛法开示，然后用那些教导对比自己的修行。是相同的？还是不同的？你为什么会有怀疑？疑者是谁？只有通过这种自我检查，你才能够领悟。

◆ ◆ ◆

如果你对每件事情都怀疑，那你会彻底沮丧，你会寝食难安，把时间都浪费在追逐这个观点或那个观点上。你必须要牢记，你的心是个骗子……心的状态就是那样，它们不会

持续下去。不要绕着它们跑，只需以平舍心知晓它们。当一个疑心灭去，另一个新的疑心在原地生起，也要如实觉知它们的本来面目。这样你就自在了。如果你的心跟着怀疑奔走，那么你不但会不开心，怀疑也会越来越多。

当修行到达一定阶段时，有些禅修者会开始猜想他们在禅修当中所经验到的某些境界的名相。隆波会说，他们不是在高速路上，心中是没有指路牌的。另外有一次，他说，你只要尝到水果的香甜就好了，你不知道水果的名字并不重要：

禅修也是如此。没有必要知道这些名相。即便你知道水果的名字，也不会让它更甜。所以，要觉知这些状态的相关因缘条件。不知道名字没关系，知道它的味道就行了……如果有人告诉你这个名相，那就记下来；如果他们没有告诉你，也不必难过。

隆波曾这样为一位西方弟子释疑：

起疑是很自然的。每个人开始的时候都有怀疑。你可以从中学到很多东西。重点在于，你不要把自己等同于你的怀疑。意思是说，不要陷在其中。这会让你的心不停地转圈。相反，你要观察怀疑与疑惑的整个过程。看清在生疑的是谁。看清疑如何来去。这样，你就不会为疑所害。你可以从中跳脱出来，你的心也会平静。你能看到所有的事物都是来来去去的。只要放下你所执著的东西。放下你的怀疑，只是简单地观看。这就是如何终止怀疑之道。

三、方法和工具

善巧的方法

障碍不是因为禅修才在心中产生的。相反，是禅修暴露了这些障碍，它们早已潜伏在心中，但在日常生活中很难把它们分离出来并加以对治。可以把禅修比作将心放在显微镜下，以便看清肉眼难识的、有害健康的病毒。隆波提醒他的弟子们，禅修中遭遇障碍不应成为气馁的理由。在对治障碍的过程中，禅修者将逐步了解心的运作以及如何最有效地对治它。

他说，禅修者应时常观察并反省在禅修中什么有效、什么无效。他们应该像父母对待孩子那样对待自己的心：在表现好的时候，给予适当的赞赏和鼓励；在需要警告的时候，也要一贯坚定和公平。未经训练的心就像任性的孩子，由着性子经常胡闹。禅修者不应以过分紧绷的关注来扼制心，而是无论它要去哪里都随时留意，谨防它堕入危险。从错误中学习并找到有创意的方法来对治禅修中出现的问题，这些都是好事情。同时也要当心，不要开发太多的善巧技法，以至于忘掉简单才是修行的根本，否则弊将大于利。

身体疼痛

> 有时候你会大汗淋漓，玉米粒大的汗珠滚落你的胸前。
> 但是，只要你有一次忍过了疼痛的感受，你就会彻底了解它。
> 继续努力，别逼自己太狠，但要保持稳步地修行。

坐禅期间生起的身体不适，其范围可以从隐隐作痛到痉挛，再到剧痛。这种不适取决于禅修者选择的姿势，他或她只要挪动一下身体，

就可以令疼痛终止。问题在于，禅修者在感到疼痛时，是否应该改变姿势。如果是，应该在什么时间点？隆波通常的建议是，禅修者不应出于害怕或担忧的自动反应而去挪动身体。首先，禅修者应将注意力从疼痛不断拉回到禅修对象上。如果做不到，禅修者应该将疼痛的身体感受当作禅修对象。如果正念还没有强大到足以对治疼痛，那么禅修者应该改变姿势。隆波告诫他的弟子们，将自己对疼痛的忍耐推至极限时，要确保这种热忱的用功永远是由智慧主导的。对禅修新手来说，过多一意孤行地忍受疼痛，会渐渐让他们产生一种沉闷感，会对禅修心生厌恶。更有甚者，还会光顾医院。

在某些情况下，隆波会敦促弟子们坚忍熬过疼痛感受的黑暗隧道，抵达它的另一端。禅修者若能忍受疼痛的逐渐增强直至极点，然后自行消失，就会经验到极大的喜并进入一种甚深的宁静状态。如此“超越”疼痛的感受后，禅修者对于疼痛，继而对于死亡的恐惧通常就会大大降低。更重要的是，疼痛的身体感受与对痛感的觉知这二者的自然分离，提供了对感受本身之无我性的深刻理解。领悟到我们假定为身体疼痛的东西，在很大程度上其实只是对疼痛的本能情绪反应，而且它可以藉由正念得到释放，这就能够为修行取得重大突破奠定基础。

正确的方法

在其最高贵的形式中，般若（巴：paññā 慧）显现为对“事物本来面目”的透彻洞察，它灭除了产生痛苦的染污，也构成了佛陀解脱之道的巅峰。但是，这套通过智慧达至圆满的训练，亦始于智慧。在初始阶段，智慧主要是指“世间的正见”。其最重要的特质是，深信因果业力法则，深信人类有能力通过践行八正道而获得解脱。

隆波投入了大量的时间，来纠正可能将禅修者导向歧途的错误见解和假设。他一再地努力澄清“正见”的基本原则，他称正见为“止息一切热恼和躁动的清凉之处”。

有一种顽固的错误见解相信，导向解脱的因果过程，可以被某种特殊技巧或善巧方便一举绕过。隆波坚持认为，安忍（巴：khanti）或忍耐是践行佛陀圣道的根本美德，这意味着他不会关注那些对结果缺乏耐心的人。当一位在家禅修者向他请教捷径时，他回答道：

如果那是你想要的，你干脆就把整件事全都忘了吧。

有一次，他说道：

如果因不足，果就无法出现。这很自然。要实现解脱，你必须要有耐心。耐心是修行的首要原则。

他曾给一群在家禅修者开示说：

为了得到清明静定而禅修，不能像按下开关，然后指望灯光随即照亮一切。在禅修中付出精进，就像造句一样：你不能省略其中任何一个词语。一切法都由因而生，当因灭时，果才会灭。

你必须持续稳步地努力，持续稳步地修行。你不会在一两天里就证悟或见到什么……你必须付出持续的精进。你无法通过别人的话来领悟。你必须自己去发现。不是你禅修了多长时间——你可以只做一点点——但每天都要做。也要坚持每天练习行禅。不管做多做少，但要每天坚持。要少言寡语，并时时观察你的心。无论你心中生起什么，是乐是苦，都要不断驳斥那些视其为恒常的感知。没有什么会持久，都是骗人的。

他会说，在这之前的整个一生，甚至可能许多前世以来，人们都疏于训练自己的心，现在训练自己的心怎么可能会不难呢。佛法的军队在数量上仍远远少于染污的军队。要经历很长的时间才能让双方势均力敌。

禅修者不应该像坐在车里的孩子，总在问还要多久才能到达。他鼓励禅修者，与其不断巴望一个心仪的目标，不如沿着他们选择的道路稳步前行，将注意力放在每时每刻自身努力的品质上。禅修者应该坚信，当因成熟时，果必然会呈现。

佛陀教导我们要向前行进，不要太快也不要太慢，让心保持在一个“刚刚好”的状态。没有必要为此过于激动。如果是那样的话，你就应该省思修行如同种树。你挖个坑，把树种进去。然后，你的任务是填好土，垫好肥料，给树浇水并且保护它免受虫害。这是你的职责，正如果园的主人必须要做的。但是，至于这棵树长得是快是慢，那是它自己的事情，与你无关。如果你搞不懂自己的职责所限，就会试图去做该由树来做的事，那你就会痛苦。你该做的就是按时施肥、浇水和驱虫。树的生长速度是树的事情。如果你知道哪些是你的责任，哪些不是，那么你的禅修就会顺利轻松，不会紧张烦躁。

当你坐得很平静时，观察那个平静。当你坐得不平静时，观察那个不平静……平静在就在，不在就不在。你绝不要因为心不平静而苦恼。心平静时你就兴高采烈，不平静时你就闷闷不乐，这是错误的。你会让自己因为树而苦恼吗？或者因为阳光和雨水而苦恼？事情本来就是如此，如果你能明白

这个道理，你的禅修就会进展顺利。所以，沿着正道前行，不断修行，不断专注在你的职责上，在适当的时间禅修。至于你能得到什么，证悟什么，获得什么样的平静，这些都取决于你所累积的美德的功力。正如懂得自己职责范围的果园主人能够保持良好的心态，当修行人理解自己在修行中的职责时，“恰到好处”就会自行确立。

隆波看到，学习佛陀的教导并打下牢固的知识基础对他的弟子们有多么重要，但同时他也警告，学习过度或不明智的学习也会带来不利的影响：

有些老师很有学问，著书描写初禅、二禅、三禅、四禅等等。但是，如果心到达了清明静定的程度时，是不会觉知所有这些的。它只知道，它正在经历的和书上写的不同。如果一位啃书本的学生紧抓他的知识不放，当进入清明静定的状态后，他喜欢不停地琢磨，“这是什么？到初禅了吗？”他的心就会从平静中完全退出，他将一无所获。为什么？因为他有所求。想要体证什么的欲求在生起的那一刻，心就会从清明静定中退出来。

这就是为什么你要抛弃所有的念头和疑虑，只把自己的身、口、意带到修行中。向内观照心的状态，别把你的经文拽进那里——那儿不是它们该待的地方。如果你执意这样做，一切都将付诸东流，因为书中的任何东西都和实际经验中的不一样。恰恰就是这种对书本知识的执著，让那些学了很多、也懂得很多的人，往往在禅修中不成功。

无所得

禅修者时刻被提醒，他们所从事的是关乎舍离和放下的修行。通过禅修去追求灵异之象或神通，都错失了目标。如果有所得或有所证的贪欲在禅修者的心里扎下根，他们就走上了一条没有终极结果的路。渴望证得某些特殊的体验，也许会导向投生更高的天界，但不会导向解脱。寻求投生在更加精致的意识状态中，就像鸟儿甘愿飞入镀金的牢笼。在修行的初始阶段，最好的座右铭就是：冷静、平稳、耐心。在这个阶段不明智的有所得之心，会导致禅修者全盘放弃修行。

有时在禅修练习中，人们会做出一些很极端的决定。他们燃香、顶礼并发愿，“只要此香未燃尽，任何情况下我都决不改变坐姿。不管昏倒还是死去，无论发生什么，我就死在这里。”郑重宣告后，他们就开始坐禅，只消片刻，摩罗们（巴：Māra）[12] 就开始从各个方向发起攻击。禅修的人睁开眼睛看看香柱，“哦，不会吧！还有那么多没烧完呢。”他们咬咬牙重新开始。

他们的心躁热不安，一片混乱。他们走投无路，已经受够了，再次睁开眼睛看看香柱：现在肯定烧完了。“哦，不会吧，连一半都不到啊！”如此反复三四次，最终他们放弃了。他们坐在那里，责备自己不可救药。“哦，我怎么这么白痴，太丢脸了”，诸如此类。他们坐在那里，为自己的不真诚和拙劣——各种各样的东西——而痛苦，直到他们的心完全一团糟，然后障碍就生起了。如果这种蛮劲不导致对他人的恶意，就会导致对自己的恶意。为什么？因为贪欲。实

12 有恶意的生灵。这里用于形象地比喻染污。

际上，你不必下决心到那个份儿上，你不必下决心把自己捆绑成那样。只要下决心放下就行了。

禅修上的进步绝大部分是渐进式的——正如一位日本大师曾比喻的，就像行人走在雾中，外衣逐渐变潮湿，而不像在雨中，被骤然淋湿。但也会有些阶段，进步是突飞猛进的。此时，渴望自己的努力能得到清晰的印证，会让许多禅修者对所发生的不寻常的禅修经验给予过分的重视。伴随这些体验而来的强烈的喜的感受，似乎也证实了它们的重要意义。隆波则坚持，所有的体验最终都是等值的，对耽乐其中者来说，它们同样都会造成痛苦。那些迫切想要确信自己所有的努力终于结出果实的禅修者，很难听进去这些话。如果他们确实在修行中体验到了明显的转变，这可能很容易导致各种新的自负。

不要因为你的修行就把鼻子翘得很高。不要对自己的体验太当回事儿。让事情平静地沿着自己的轨道发展。不要变得野心勃勃。完全没有必要贪图得到什么或者成为什么。

有一次，一位僧人来请教隆波，为什么尽管他付出极大的努力来禅修，却从来没有见到其他人声称看到的光或颜色。隆波回答道：

见到光？你为什么要见到光？你觉得这会给你带来什么好处吗？如果你想要见到光，去看日光灯好了。那就是光看起来的样子。

笑声过后，他继续说道：

大部分禅修者是这样的，他们想要看到光和颜色。他们想要看到天人、天界和地狱界等诸如此类的东西。不要被那些东西卷进去。

只是姿势变了

隆波在禅修指导中反复提及，必须建立连贯的不受姿势变化影响的正念和醒觉。斩断染污需要积蓄势能，而这是保持必要势头的唯一方法。

禅修并没有与行、住、坐、卧中的任何一个绑定。由于我们不可能生活在完全静止不动的状态下，那就必须把所有这四种姿势和修行结合起来。在每一种姿势中，指导原则都是要令智慧和“正确”生起。“正确”意味着正见，也是智慧的另一种说法。智慧能够在任何时刻、在任何一种姿势中生起。每一种姿势中，你都可以有恶的念头或善的念头、对的念头或错的念头。佛陀的弟子无论在行、住、坐、卧中，都具备证悟佛法的能力。

修行要贯穿在四种不同的姿势中。那么，哪里才是专注点呢？它就在正见生起之处。因为一旦有了正见，就会有正思惟、正语和八正道的其余部分。

因此，我们最好改变一下说法。与其说我们“从定（三摩地）中出来”，应该说我们只是“换了个姿势”。定（三摩地）意思是心的稳定。当你从定中出来，要于一切时间内在你的正念和醒觉中、在你的禅修对象以及你的行为中，保持那个稳定。

不要错误地认为，一次禅修结束了，你的功课也结束了。要付出持续的努力。只有在你的工作、你的行动以及你的正念醒觉中保持不间断的努力，你的禅修才会进步。

禅修中生起的障碍会改变和演化。总的趋势是，障碍会随着禅修的进步而变得细微。但是，禅修者若是忘了隆波的不断告诫——对任何事情都不要想当然，他们会始料不及地发现，那些自认为已经被甩掉了的粗重染污会再度出现。

另一个常见的错误是执著于“好”。这可能表现在对他人的缺点易生恼怒，或对自己的平静心过度保护。隆波对此的分析是：

> 你害怕心会被染污，害怕自己的定被毁掉。你对修行非常投入，也备加呵护，你很勤奋并付出大量的努力。当心被一个感官对象冲击时，你被它抓住了并吓坏了。

隆波安抚他的弟子们，当修行中存在不平衡时，禅修者会经历这样一段暂时的过程。如果他们认识到生活中出现一定量的干扰因素，其实正是培育智慧的原材料，这种情况就会逐渐消失。

神通

佛陀在多个场合列举了各种超自然的能力，它们可能是——但不必然是——甚深禅定的副产品。佛陀同时也指出，神通在本质上是世间法：获得神通与解脱没有直接的因果联系。佛陀的两位上首弟子中，大目犍连尊者被公认为在所有具神通力的弟子中居于首位，而舍利弗尊者则没人看到他显示过任何神通。虽然佛陀赞叹拥有神通的阿罗汉，称他们已成就人类心智有能力获得的一切，但他也强调，永远不应把获得神通作为修行的目标。类似他心通这样的神通，对教授佛法可能有些作用，但是在通向解脱的道路上，往最好处说，神通是无足轻重的；最糟的情况下，它还会成为证悟真理的绊脚石。

泰国森林传统的僧人中，一直都有一定数量的具备神通者，尽管几乎没人会示现神通，哪怕只是说起它。的确，戒律只允许在比丘之

间展示这种能力。这项禁令背后的原因是，人们可能会因这种神奇力量的示现而被吸引到佛法中来，但是这种基于神通而生起的信仰，与佛陀希望弘扬的那种能够稳步转化为培育智慧的信仰并非一类。此外，示现神通的僧人会引来很多令人分心的关注，这既障碍他自己的解脱之路，也破坏他所驻寺院的宁静。

隆波强调，无论人们着迷的对象是什么，那股力量都是放下的严重障碍。着迷于神通和异能，把心紧紧地和轮回绑在了一起，这与着迷于粗鄙的感官欲乐并无二致。此外，获得神通易于让人高估自己的灵性成就，从而对证悟真正的解脱丧失紧迫感。

在和僧人们私下的会面中，隆波偶尔会历数阿罗汉们非凡的神通事迹，但随后他会清楚地表明，这仅供他们了解及开心一下，他会重复自己的忠告：

> 不要追求它们，不要对它们产生任何兴趣。

有一次，在与一位斯里兰卡的上座比丘谈话时，话题转到了神通。隆波被问及泰国人对这类事情是否感兴趣。

> 的确有人希望获得神通。但是我自己觉得，那种修行不符合佛陀的教导。佛陀教导我们要摈弃所有的贪欲、嗔恨和愚痴。而那些人的修行会令烦恼增长。

清明静定的外壳

巴利语“Nimitta”一词在佛教经文里通常指“相”。在禅修的背景中，它指的是当心超越五盖时生起的一种心的现象，通常经验为某

种感官的感知（sense perception）。以视觉形式经验到的禅相最常见，声音或触觉形式比较少见，嗅觉或味觉形式就相当罕见了。

《清净道论》对禅相着墨颇多，并将其分为三类[13]。书中描述，进入禅那有赖于禅修者将注意力的焦点转移到清晰的“禅相”（通常是明亮的光）上，这些禅相是随着三摩地的加深而出现的。

隆波及同辈的森林大师们熟悉《清净道论》中对禅相的处理，但却很少将它融入他们自己对禅修过程的表述中。他们在使用“禅相”一词时，有着略微不同的强调。隆波会用它来说到心造作的现象——颜色、光亮、他界的众生形象等——可能会出现在心变得宁静之后。他特别强调，要以正确的态度对待这些相。知道了它们的本质，禅相就是无害的。沉迷于禅相会让禅修者浪费时间兜圈子，极端情况下，还可能导致精神病。认识其危险性之后，最根本的处理方法就是拒绝对它们给予任何关注。

> 无论禅相是什么样子，不要去注意它。如果它继续存在，那就重新将你的全部注意力都放在呼吸上。至少作三次深呼吸，就可能把它完全断除。不断地重新建立你的专注。不要把它看作是你的，它不过就是个禅相。禅相都是骗子：让我们喜欢，让我们爱，让我们害怕。它们是假的，而且不稳定。如果出现了一个禅相，别把它看得有什么重要。它不是你的，不要追逐它。

13 “禅定的最初阶段所感知的对象称作预备相（parikamma-nimitta 遍作相）。心抵达程度较浅的禅定后所生起的仍然不够稳定与清晰的相，称作取相（uggaha-nimitta）。在更高的禅定中生起的完全清晰且稳定的相，称作似相（patibhaga-nimitta）”（《佛教字典》——三界智尊者 1980 年版）

放下禅相最干脆、最有力的方法，就是把专注的焦点从所感知的相，转换到能感知它的心上。

> 当你见到禅相时，转移注意力直接去看你的心。不要丢掉这个基本的原则。

幻相可能很有诱惑力，对禅修者来说，不太可能仅凭意志力就能做到拒绝享乐其中。他们能做的是，立刻将生起的任何乐受，看作是易变的和基于虚假感知的。

并非所有的禅相都令人倾心。禅修者面对的另一个常见问题，就是被禅相搞得担惊受怕。

> 要为你的心做准备，让它知道没有什么可以伤害到你。如果在禅修中出现某些东西，而你被它吓坏了，你的禅修将停滞不前。如果出现这种情况，要提起你的省思，这里没有危险，然后放下它，不要跟随它。如果愿意的话，你还可以处理这个禅相，探究它因缘而生的本质。反复经历过几次之后，你就不会为之所动了。它们就显得很正常了，没有什么好担心的。

还有一类禅相，熟练的禅修者可以用来深化修行。这类禅相包括“在心中出现并被放大”的身体部位的影像，尤其是心从甚深禅定刚出来时产生的影像。这些影像比任何普通想象力能产生的影像要生动许多。观想这些相——特别是身体的腐坏相——能够对一切现象因缘而生的本质产生深刻的洞见；这些洞见反过来会导向一种深刻的冷静，以及舍弃对“基于身体的自我感”（the sense of embodied self）的执著。如果禅修者在探究身体的推论性禅修（身至念）上已经投入过大量时间，这种强有力的影像则更有可能生起。

隆波说，禅相是否可以拿来培育智慧，取决于禅修者的成熟度。通常，他会建议禅修者不去理会禅相，即便是身体的相。有一天，一位在家禅修者前来礼敬隆波，并请求他的指导。他说，他在坐禅时会看到自己的身体像一具漂白的骷髅漂浮在面前。隆波解释说，这就是《清净道论》中提到的取相（巴：uggaha-nimitta）。但是接下来，他没有按照书中建议的方式去解释如何操控禅相，而是说，没有必要那样做。创造出稳定和冷静清明的因缘条件，让智慧去自行运作，这就足够了。当心被三摩地以此种方式准备好时，心中生起的任何对象都好似被经验为一个提问，而作为正确答案，心也会毫不费力地即刻认出该对象是无常、不圆满（苦）与无我的。

> 这一切所需要的就是你能让心足够冷静，为观慧（巴：vipassanā）提供基础。当智慧生起后，心中一旦发生任何事，你都能马上应对，每个问题你都有解决办法。你能同时觉知到问题和答案，让问题迎刃而解。了知（knowing）很重要：如果问题出现了但没有答案，那你就有麻烦了，你没有跟上当下的发生。你不需要对它做很多思考，答案会在问题出现的当下一刻同步生起——甚至包括那些你从未想过或考虑过的事情——不需要你这里那里地四处寻找答案。

隆波回到了他日后会反复在禅相上强调的观点：以平等的舍心全然地承认（acknowledge）禅相的生起后，把注意力从所知的禅相转移到知晓本身（the knowing itself）。这样做，禅相就会消失。

> 不要追逐外相，因为如果你这么做，影像只会不断扩展。在你搞清之前，骷髅已经变成了猪，然后猪又会变成狗，狗再变成马，马再变成大象，然后它们都跳起来相互追逐！要知道你感知的只是禅相而已，是清明静定的外壳。

四、平静与洞见

定（巴：SAMĀDHI 三摩地）

在对修定的阐述中，隆波通常会避免使用‘禅那’这样的词语。相反，他会提到构成禅那的各种心的状态——亦被称为禅支。他的理由是，禅修者可以直接经验到诸如乐（巴：sukha）和舍这样的禅支，而（不同的）“禅那”只是这些禅支不同组合方式的名称而已。换句话说，禅那是约定俗成的惯常称谓。因此，它们可能会把心带离——而非带入——对当下实相的觉知。

如果心很清澈，它就像很平常地坐在这里，看着你周围的事物。闭上眼睛变得和睁开眼睛没有区别。闭着眼看变得和睁着眼看是一样的。对任何事情都全无疑惑，只有一种神奇感，“这些事情怎么可能呢？难以置信，但就是这样的。”持续的省察（巴：vicāra，伺）自发地生起，伴随着喜、幸福、心的充盈与清明静定。

随后，心会变得更加精纯，并且能够丢下禅修对象。此时，把心提起并放到禅修对象上的寻（巴：vitakka）不在了，伺也不在了。我们会说，心丢下了寻和伺。但实际上，并不太像是它们被舍弃了。真正的意思是，心变得更加专注、更加细密了。当心很平静时，寻和伺太粗糙了，无法留在心里面，所以才说它们被丢弃了。没有“寻”将心提到禅修对象上，也没有“伺”关注它的本质，就只有充盈、喜乐和专注一境（巴：ekaggatā 一境性）的体验了。

我不使用初禅、二禅、三禅和四禅这样的名词。我只谈论清明静定，以及寻、伺、喜、乐和一境性（unity），我

只说如何逐步丢弃它们，直到只剩下平舍心。这个发展过程称作三摩地的力量，是心在证得清明静定后的自然呈现……所以这里有一个分阶段的渐进过程，它取决于不断的、频繁的修行。

隆波曾经被问及前四个禅支和第五禅支（ekaggatā）之间的关系，通常 ekaggatā 翻译成泰语的意思为单一专注（single focused），英文则是专注一处（one-pointed）。他回答说，ekaggatā 像是一个碗，而其它四个禅支像是碗里的水果。

猫在紧盯着老鼠洞时也有某种定，盗保险箱的窃贼也是一样，但那是一种自然的、非道德的、基于本能与欲望的专注，而不是源于有纪律地聚集内在力量并为智慧提供基础的定。佛陀把作为解脱之道根本要素的“正定”（巴：sammāsamādhi）和偏离正道的“邪定”（巴：micchāsamādhi）作过严格的区分。隆波解释说，任何的平静状态，只要它缺乏必不可少的、为智慧洞见奠定基础的觉知，就都属于“邪定”。

定分为两种；邪定和正定。好好注意它们的差别。邪定中的心是呆滞不动的，它进入到一种完全沉寂、没有任何觉知的平静状态。在这种状态下，你可以一坐就是几个小时甚至一整天。但在这期间，你完全不知道自己去哪儿了，或者你的心处于什么状态。这就是邪定。这就像你把刀磨得很锋利，然后就放在一边不用。你没有收获任何好处。这是一种虚幻的平静，缺乏醒觉。你认为你已经抵达了禅修的尽头，不用再寻找任何东西了。这很危险，这是敌人。在这个阶段，它对你有危险，因为它阻止智慧的生起。没有道德上的是非判断，智慧是无法生起的。

若有清晰的觉知，可知那是正定。

无论正定的定力有多深，它总是伴以觉知。正定带有完美的正念、醒觉和持续的知晓。正定是一种永远不会将你引入歧途的定。这一点修行人应该清楚地了解。你永远都不能扔掉知晓。若想要正定，知晓必须从头到尾始终现前。请不断观察这一点。

另有一次，他说内心的平静可以分为两种；粗糙的和精妙的。粗糙的平静发生在禅修者将自己认同于修定中生起的乐，并认为此乐是平静的核心要素。精妙的平静则是智慧的果实，当领悟到对心自身——即那个对一切转瞬即逝的苦乐经验的能知——的体验才是真正的平静时，精妙的平静才会发生。

愉悦和不愉悦都是存在的状态，我们生而就有的状态，是执著的体现。只要我们对愉悦和不愉悦有执著，就不能从轮回中解脱。定中的乐并不是真正的内在平静。真正的平静，来自于安住在对苦乐实相的觉知上而没有执取。所以教导中说，超越了乐（巴：sukha）和苦（巴：dukkha）的心，是佛法的真正目标。

有时候，隆波会借用注疏中的分类，把定分为三个层次，因为它们都可以根据其长度和强度来清楚地区分：

- 刹那定（巴：khaṇika）——最初的、短暂的平静间隔，体验为心变得专注于禅修对象（所缘）。
- 近行定（巴：upacāra）——五盖已被克服但尚未牢固时的状态。心里仍然会有些背景活动，但不会形成干扰。

- 安止定（巴：appanā）——最深级别的定，是一种明亮的静止，其中没有感官信息（sense data）会在心里出现，或者即便出现，也是稍纵即逝且处于外围，因而微不足道。

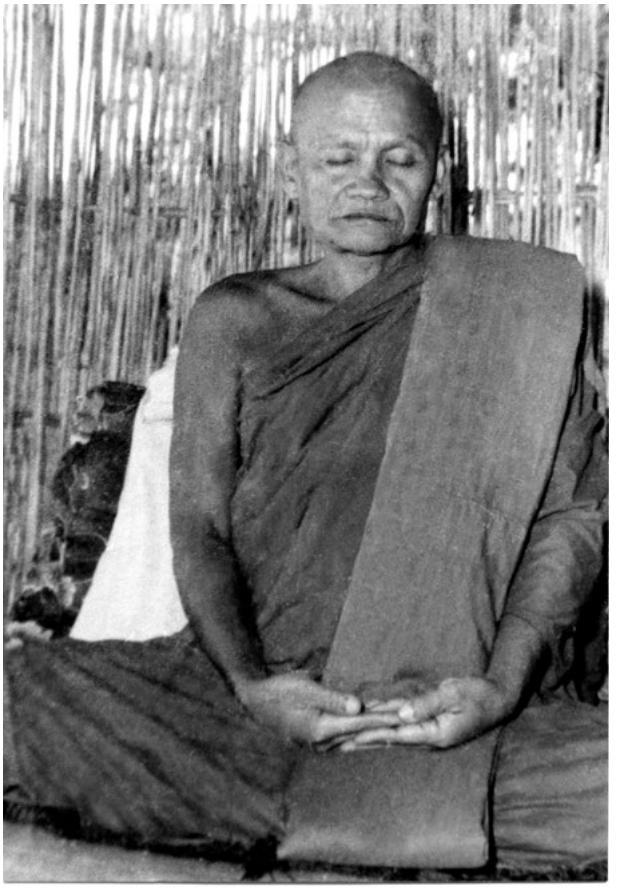
在近行定的状态下，慧根运行得最为流畅。它出现在获得安止定之前与之后。与进入安止定之前的近行定比较，从安止定中退出之后的近行定，是开发智慧更强有力的基础。隆波把处在近行定中的心比喻为笼子里的小鸡，没有完全静止不动，但只能在明确规定的范围内活动，无法随自己的意愿乱跑。他还曾在一些场合说，近行定很像心被围在玻璃罩里。心对感官印象有觉知，但不会受到它们的影响。他说，这种状态下，心可以如实知见事物的真相：

> 心在完全清明静定的状态下安住足够长的一段时间后，它从定中退出来，去观照外部因缘的本质，以令智慧生起。

思考与检视

“pijarana”是个常见的泰语词，意思是“考虑”、“省察”、“观照”、“检视”或者“探究”。它在泰国森林派大师的教导中出现得相当频繁。有时候，隆波把“pijarana（检视）”等同于“dhammavicaya”——“对佛法的探究（择法）”，它依止正念而生起，并构成了七觉支（巴：bojjhaṅga）中的第二觉支。所有的佛教徒都被鼓励要省思（或pijarana 检视）老、病、死、无可避免的爱别离以及因果业力法则的真相。如此反复地省思，这些真相会深深扎根心中并成为正见的要素，而有效的禅修必须依托在这些正见之上。Pijarana（检视）也会用在推论性禅修的背景中，它指的是以条理分明、训练有素的方式对某一佛法主题进行检视。

尽管 pijarana（检视）在推论性禅修中的性质与作用是非常明确的，但是禅修者常常会怀疑它在开发能够彻见三共相（无常、不圆满、无我）的洞见中所扮演的角色，此洞见被视为佛法禅修实践的顶峰。



隆波查在坐禅

当隆波指导弟子们要 pijarana（检视）三共相时，他提倡多大程度的作意为之？禅修者如何确信，他们是在开发深入三共相的洞见，而非只是在思考三共相呢？

领悟这一点确实有点儿难，因为它和心的妄想很相似，而且当念头出现的时候，你可能会认为自己的心不再平静。其实，此时出现的念头与感知是从平静中生起的。在平静之内发生的检视，不会反过头来干扰到平静本身。有时候身体可能被拿来作检视，这并不意味着你开始思考或推测：这个过程是在那种平静的状态下自然出现的。平静中有觉知，觉知中有平静。如果仅仅是心的妄想的话，它是不会平静的，它是会扰人的。而这不是妄想。它是某种作为平静的结果出现在心中的东西，它被称为 pijarana（检视）。智慧就在这里生起。

隆波在和一群来访的美国佛法老师谈话时，澄清过这一点。他说，可以依这个事实来辨识普通的思考，虽然普通思考也能保持聚焦在一个话题上，但是它很粗糙，而且不够透彻。当心变得平静时，检视（pijarana）会作为一种觉知自然生起，尽管它也具备某些思考的性质，但属于不同类别。对三共相的智慧省思可依这个事实来辨识，它不为心的妄想所败坏，永远是善意的，并且令染污从心中逐渐消退。相反，普通的思考会被染污吸收并且助长染污。隆波所倡导的检视，是以放下执取为特征的：

普通的思考已经被过滤掉。如果你不知道这种检视到底是什么，它就会变成一种概念性的念头；如果你知道的话，它就会化为智慧——也就是，它会将生起的一切看作无常、不圆满（苦）和无我。

他说，这种智慧或智慧的省思会逐渐成熟为观慧（巴：vipassanā）。与这个词的现代用法不同，隆波倾向于用“vipassanā”

指代从智慧的省思中生起的洞见，而非省思本身。他说 vipassanā 不是人为的，不是你做出来的。Vipassanā 是对三共相的识别，当所有必要的因缘都已培育具足时，它便在心中自然生起。这种清晰照见的强度有别，可以从微弱的洞见到对事物本来面目的全面彻见。

探究三共相需要何种程度的平静，是无法测量的。当隆波被问及“需要多深的平静？”时，他回答说“需要多少，就是多少”。换言之，禅修者要在试错中前行，并密切观察自己努力的收效，直到他们自己找到答案。如果观照降格为妄想，那么心显然尚未强到去开发智慧。

禅修者根基不同。有些人很容易放下思考，但却发现，正是这种容易放下思考的特质，也会减缓对智慧的培育。而另一些具有反思特长的人发现，他们的心所拥有的省思天赋，会妨碍自己进入甚深的定境，但同时凭借一种密切聚焦的专注力，他们能够透视一切现象均受因缘制约的本质。

为了形象地说明这一点，隆波引用佛经里的两个名词——“心解脱（巴：cetovimutti）”和“慧解脱’（巴：paññāvimutti）”。他把这两个词应用到两种修行的道路上：一种是强调心的力量，比如定；另一种强调智慧。其中，慧解脱根性者特别敏锐且感知力强；心解脱根性者则需要花时间，在一个领域上反复多次才能理解。他给了一个比喻：

> 就像两个人同时花几分钟去看一块布的花样。其中一个人立刻就能看明白，并且回来后能凭记忆复制花样，这就是‘慧解脱’。另一个人是心解脱根性的，必须要坐下来对花样的细节仔细琢磨，还要几次来回核对。如果是心解脱的类型，你必须在心上做相当的努力，你必须要培育出很多的定。头一种人不需要所有的事情都做，他看看设计，就明白了它

的思路，然后就能自己去绘图了，他毫无疑惑。两条道路都可以抵达终点，但有着不同的特质。

慧解脱总是要伴随着正念和醒觉。当任何东西出现在心中，它都马上知道；它知道，然后自在地放下。而心解脱者做不到像这样看到事物的生起，他必须得探究它们——这也是一条可行的道路。要了解自己的根性。第一种情况下，有些人可能没有意识到定力的现前。你边行禅边观察，而定——意思是心牢固的稳定——是自然现前的。对于有智慧的人来说，这并不难。他只需要培育出足够的定力来打个基础。就像学生们在学校上到十二年级。现在他们就可以挑选一个学科进行专修，谁愿意学农业就去学农业，等等。这是分界点。定也是如此。它也以同样的方式到达目的地。

开发智慧的工作

如果心有能力进入近行定，但屡屡拒绝走得更深，那么就可以开始对各种现象进行探究。此时，隆波通常会建议的探究主题是三十二身分，或者只是前五个——头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤——或者任何一个禅修者觉得合适的身分：

禅修时，没有必要观想太多东西，我们只需观想那些能让智慧生起的事物。我们从头顶开始，一直往下观到脚底，再从脚底一直往上观到头顶。这是什么？它有多真实？为什么人们如此顽固地执著它？为什么我们这么在乎它？道理何在？这副身体是由什么组成的？我们探究所有这一切，直到我们看到它们真实的本质就“只是那么多”。一旦你见到了

那个，理解了那个，那些“噢，我好爱它”或“噢，我真讨厌它”等对事物的执取，就会从心里退出。

有些禅修者会发现，探究身体或感官信息（sense data）的生灭时，会生起喜，能够把心推进清明静定的状态。然后，在驻于清明静定中休息充电与从事开发智慧的工作之间，心会来回转换。

有个常见的担忧是，伴随着甚深禅定的开发，随之而至的乐及圆满完结感会非常吸引人，心难以抛下它去探究三共相。隆波对此的回答是，对持有邪见、或以不平衡的方式开发禅定的禅修者而言，这的确是个真正的危险。但是，当时机成熟时，禅修者能坚定地将重点放在正念和醒觉上，那么，以正确的方式培育出来的禅定，会自然而然地转向开发智慧的工作。

照顾好你已经开发的成果并强化你的正念。如果你重视正念胜过一切，就不会走错：这是努力精进的正确方式。如果你的正念尚未完全成熟，你必须努力加强它，这样对心里发生的一切，你都有数。无论何时，当正念变得清晰而明亮，智见就会生起，因为智慧的开发取决于对心里发生的一切都具有觉知的能力。所以，就是这样：如果你有正念，它就会生出智慧，你会清楚地看见并领悟。没有正念，你就不知道心已经跑到哪里去了。

尽可能多地开发正念，在通向宁静的道路上，它对支撑和维持你的觉知有巨大的价值。正念是佛陀亲自在支持和警策我们。拥有正念时，我们变得像佛陀一样，因为心是觉醒的，它了知、它彻见、它是被防护的。防护与稳定通过正念而生起。无论染污依然隐身潜伏在哪里，那都是因为你的正

念有瑕疵，才让它们有机可乘。无论何时，当正念变得清晰，你的心和你的智慧会变得光芒四射。

所以，不要无事生事，不要执著自己和别人的想法，只管努力精进。我的建议是，就这样做下去，只要没什么事发生，那就不需要做任何探究。继续正常努力，就好像你走在路上或打扫房间。你扫地时就是扫地，不会东张西望。只有当有人喊你的名字时，你知道有事要办，你才抬头去看；没有事情打搅时，你只是继续扫你的地。

同样地，在禅修中，只有发生了什么事，你才去探究。否则，你只需观照自己当下的体验。只需保持正念与觉知。如果什么事也没发生，那就自在地安住。但这不是说任凭事情自行其是，而你忽视不管。要有关心和关注。你觉知到心里生起的一切，但你无需过多地探究。当某些东西撞击某个根门，再反过来撞击心，那就一直看着它。如果你不忽视它，你会看到它“只是那么多”，然后，你可以退回到你之前所在的地方。不要从那里跑开，一旦你乱跑，过不了多久，你就会发现自己被裹挟到天界和地狱。要当心。

隆波用了一个比喻来描述这一点：禅修者应该像蛛网中央的蜘蛛。蜘蛛静止不动，保持清醒，直到昆虫撞进网里。然后它才奔过去，干掉昆虫，然后回到它静止不动的地方。

关于禅修有个常见的观点是，深度的定对于解脱来说不是必需的：刹那定足以成为开发观慧（巴：vipassanā）的基础。有一次当隆波被问及时，他用了一个类比来回答：

你必须要一路走到曼谷，这样你才能知道曼谷是什么样子。不要只走到呵叻[14]那么远。即使你打算去呵叻生活，也要一直走到曼谷。这样你会明白呵叻到底有多发达。一路走到曼谷，你会走过乌汶、呵叻和曼谷。所以，说到定，如果你的心可以一直走下去，让它走，这样它可以知道禅定的整个版图。近行定就像只走到了呵叻那么远。

延伸这一类比，他将短暂的刹那定比作匆匆穿过一个城镇，而将较长的近行定比作经常进城闲逛，并重申他经常将那个状态定义为“在宁静中的检视（examination within the peace）”：

有时，心会在检视时停在某一点上，然后进入安止定。在那一刻，心舍弃了刹那定和近行定，它舍弃了一切并深入内在——在那里，心从一切事物中脱身。但这个安止定是从刹那定和近行定发展而来的。你必须首先经过它们，不然你无法到达。

在谈到心时，尽管隆波偶尔会用到巴利术语，但这不是他喜欢的方式。当被问及禅修者应该如何评估自己到达了哪个层次的定时，他回答说，最好只是觉知当下心的状态本身，不要伸手去够它的巴利名称：

无论是哪个层次的定，清晰地觉知到你的心处在清明静定的状态就够了。清楚地看到心已经真正停止了。你很自信你的心纯粹又明亮吗？在这件事上你必须做你自己的担保

14 一座位于乌汶和曼谷之间的城市。

人。有这种觉知在，你不必担心到底是安止定、刹那定或者什么。不要为这一切劳神，这是浪费时间。最好只是看着你的心，以及你见到的实相。

止（奢摩他）和观（毗钵舍那）

上座部佛教传统中，大部分涉及到佛法禅修两个首要方面——心的宁静与智慧的培育——的开示，都会围绕着止（巴：samatha 奢摩他）和观（巴：vipassanā 毗钵舍那）这两个词展开。“samatha（奢摩他）”意为“宁静、安详、清明静定”。“vipassanā（毗钵舍那）”的字面意思就是“清楚地看见”，是指对存在之三共相的洞见。虽然佛陀本人并没有大量频繁使用这两个词，但是在佛灭度后的几个世纪中，它们获得了很高的重视。其含义也扩展到既包括心的这些状态本身，也包括直接针对培育这些状态的禅修方法。例如，专念某个咒语日后也被称为止禅，而探究感受的无常本质被称为观禅。这两个术语长期以来一直是学术争论的话题。分歧往往集中在两者之间的关系上；特别是，如之前提到过的，在真正的观禅洞见出现前，止禅的清明静定必需开发到什么程度。

说到这些术语时，隆波会把它们称为同一修法协同发展的两个方面，而不是两个独立的实体[15]。就好像一把斧子，必需具足重量与锋利方可物尽其用。可以彻见事物真相的心，同时需要具足稳定性与洞察力。尽管如此，鉴于禅修初期的重点在于降服五种障碍，而终极顶峰是对事物本质的洞见，隆波认可这种重点的转换，他将其描述为一个有机的成熟过程。他说，这个过程发生的方式，就像一只生芒果

15 通常，隆波会相互替代使用止（samatha 奢摩他）与定（samādhi 三摩地），观（vipassanā 毗婆舍那）与慧（wisdom）。

逐渐成熟，或者小孩长大成人。从某个角度看，这个大人有可能被看成是完全不同于小孩的一个人；从另一个角度看，则是同一个人的演化版本。在一个更为接地气的类比中，隆波将两者的关系比为食物和粪便。

为了阐明他的观点，隆波还自造了“心的平息（pacification of mind）”及“染污的平息（pacification of defilement）”这两个词，来说明止与观之间的必要关系。

> 当我们开发三摩地时，我们平息心。但这个平息的心寿命很短。因为它无法承受很多事情在发生，它缺乏真正的自在。你来到一个安静的地方，让心平息下来。但染污还在那里，它们还没被平息。这里就是区别所在。心的平息和染污的平息是两件不同的事情。
>
> 当没有干扰时，心能够较容易地变得平静。但如果它感受到某种威胁时，它就不能。某些东西还在那里。你不能放手，你不能把它放下。

有些禅修者在精致的心境中寻求庇护，害怕任何可能打搅自己定中妙乐的事物，他们倾向于通过人为地操纵因缘条件来维持乐受，这是一个注定失败的陷阱。他们缺少仔细观察色、声、香、味、触、法的胆识，他们的染污毫发无损。相反，禅修者在并驾齐驱地开发定与慧的训练中获得平静后，将不会害怕这类感官接触，他们能够非常娴熟地在感官接触的那一刻放下执取。他们没有为自己的体验创造出一个主人。隆波说，在这个阶段的修行可以名正言顺地称为毗钵舍那（巴：vipassanā 观禅），如实看清事物的本来面目：

这些传统的表述：奢摩他（巴：samatha 止）和毗钵舍那（巴：vipassanā 观）——如果你想分开讨论，是可以的。但如果你想讨论它们的关系，那么你必须得说，它们是不可分的，它们是相互关联的。一位居士曾过来问我，这些日子我在教人们修行止禅还是观禅。我说，‘我不知道，它们是放在一起训练的。’如果你回答的是关于心中到底发生了什么，那么你必须像那样回答。要同时开发它们，因为它们是同义词。如果你没有用智慧来开发三摩地，它是不会长久的。

在他最著名的开示之一中，隆波以一个比喻描述此观点的精髓：

智慧是定的流动。就像这句话：“静止的流水（still flowing water）”。一个开发了正确修行的人，他的止与观是和谐一致的，像同一股溪水在流淌。禅修者的心中，宛如止水在流淌。定的宁静中融合了智慧。戒、定、慧三者在一起。无论你坐在哪里，心是静止的也是流动的。它是静止的流水。这里有定与慧，止与观。

洞见的开发

有一次，隆波用禅那的两个禅支寻（巴：vitakka）和伺（巴：vicāra）来教导如何开发洞见。他说，心处在平静的状态时，念头可能会生起（巴：vitakka 寻），推动对此念的省察（巴：vicāra 伺），其结果是产生喜，喜又驱动心进入更深的清明静定的状态。当那个状态消失时，省察又会重新开始。

如果你保持觉知，你会从现场得到一份报告。这就像有个人在一栋有六扇窗户的房子里。你站在室外看着窗户。从外面，你看到有个人出现在一扇窗口，接着又看到另一个人在另一扇窗口，于是你推测房间里有六个人。实际上，只是同一个人从一扇窗口走到另一扇窗口。那个人的名字叫“三共相”。一切都是不稳定的。无常、不圆满与无我的三共相就是观慧的对象。彻见它们会斩断一切疑惑。

练习将清明静定的心中生起的任何现象都观想为无常、不圆满与无我的，随着这个修行的逐渐进步，禅修者会体验到能知和所知的分离。

不是说你要强迫这种分离。通过舍断，放下执著，心和它的对象会自行分离。

隆波说，在这个阶段，心和它当下的对象之间的区别，就犹如水与油。这个分离，使得对现象的持续检视成为可能。

如果你将心带到这一阶段，你无论去哪里，心都会一直分析（analyzing）。这就是被称为“探究佛法（择法）”的“证悟要素（觉支）”。它自己向前滚动，你和自己对话，你解决并放开生起的各种受、想、行、识。没有任何事情能接近心；它有自己的工作要做。这是自然发生的，不是你能设法做到的。

隆波说，正是在这一阶段，佛陀所教导的念处[16]开始变得清晰。当粘连能知与所知的薄膜被切断，禅修者会“在身中见到身

16 见术语注释表第 835 页。

（saw the body in the body）、在受中见到受（（saw）feelings in feelings）、在心的状态中见到心的状态（（saw）states of mind in states of mind）以及在善法与不善法中见到善法与不善法（（saw）wholesome and unwholesome dhammas in wholesome and unwholesome dhammas）”。换句话说，它们的本来面目被清楚地看见，没有一个独立的、本自存在的主人叠加在它们之上。

证悟

在禅修的某个阶段，可能会生起“观染[17]（defilement of insight）”。此时，尚未证悟的禅修者可能会误认为，那种极度积极的心智状态，如光明和极乐等等，就是证悟的迹象。

> 你执著禅修中生起的善法。你执著那种纯净。你执著智见。这叫做“vipassanu（观之染）”[18]。

禅修可以如此有效地镇伏染污，以至于它们看起来像是被彻底根除了。结果是，禅修者会对自己的感知产生毫不动摇的自信。如果他们的老师拒绝印证其自以为是的证悟，他们会将其解读为：要么是老师的一个悲哀的误判，要么就是妒忌。

对治这种情况需要强有力的手段，最常见的疗法就是又快又狠的打击。义注中记载过这样的故事，已经证悟的僧人为了让同伴从错觉中幡然醒悟，会以神通力在他们面前投射出好似全息动图的发情野象或诱人女子。措不及防地受到惊扰，那些自认为已超越了色欲或死亡

17 巴利语为 Vipassanupakkilesā，首次出现在《无碍解道》Patis 2.100 的十种心的状态，包括：光明、智见、狂喜、宁静、极乐、明辨、精进、自信、平舍心和决断力（又译：光明、智、喜、轻安、乐、胜解、策励、现起、舍和欲）。

18 隆波自造的词语，出于修辞的目的，与 vipassanā 一词相对应

恐惧的僧人，会猛然间痛苦地意识到，染污只是被赶到了暗处，但依然潜伏在他的心中。

隆波会讲起隆波保的故事。一位戒尼声称她已成为一名入流者，隆波保只冷冷地回答：“哦，比狗好一点。”在泰国，把人比作狗是极为冒犯的。猝不及防得到这么一句话，那位美琪心中生起了震惊与愤怒，这立刻戳穿了她的自负。

隆波有一次也用了同样的方法，得到了类似的结果。巴蓬寺的一位美琪误认为她已成就了某个阶段的证悟。隆波安静地听她报告，然后带着严厉的面孔冷冷地说：“骗子。”

在这个话题上，隆波非常不留情面。

> 永远不要让自己膨胀。不论你成为什么，都不必太把它当回事。如果你成为入流者，那就这样吧。如果你成为阿罗汉，那也就这样吧。简单生活，继续行善，不论你在哪里，你都正常地生活。没有必要和任何人吹嘘自己证得了这个或成为了那个。

超越猴子

修行走在正轨上的一个标志是内心有一种清醒的悲悯，它藉由不断地观照三共相而生起，并会演变为“nibbidā”，或称为“厌离（disenchantment）”。

> 光明出现，接着厌离心就会生起：对身心生起厌离，对不断生灭与不牢固的事物生起厌离。你无论在哪里都感到厌离。当心厌离时，它唯一的兴趣就是找到出离这一切的道路……它看到世间固有的苦，生命固有的苦。当心进入这个

状态时，不论你坐在什么地方，除了无常、不圆满和无我，别无它物。再也没有任何地方去抓住任何事情了。如果你坐在树下，你听到一段佛陀的开示。如果你走进大山，你听到一段佛陀的开示。你把所有的树都看成是一棵树，你把所有的生命都看成是一个物种。你看到没有任何事物背离这个真相：万事万物皆会成、住、坏、灭。

隆波明确表示，他所指的厌离不是嗔恨的体现，那不过是贪爱的另一种表达方式。这种厌离，是在看清将无常的现象认作我或属于我是多么荒谬之后，所生起的那种感受。厌离，是从对身心的执迷中醒来。

这不是一只猴子不再迷恋任何事情了。这是对身为一只猴子不再迷恋了。

隆波始终认为，“mai nae（不一定）”——觉知当下心智对象（mental object）的变化、流动、不牢靠及其结果的不确定性——是禅修从第一步走向最后圆满的万无一失的指南。当心智对象被认作是“易变的”，他说，这就像在水线之下凿破自负之船。“我是”的感觉将倾斜并沉没。

隆波教导说，心的彻底解脱，得自于在摆脱了五盖束缚的心中创造出一股势头，对三共相反复不倦地内在观照，并辅以在日常生活中努力对三共相持续地保持关注与醒觉。最终，不断地重复和越来越深刻的观照，会到达一个转折点并结出果实。

虽然隆波很少谈起更高层次修行的细节，他的确在某些场合给出了一些重要的观察。

在一场开示中，他描述了这一阶段，禅修者已“瞥见涅槃”但还不能完全整合他的领悟，他必须退回到开发智慧的工作，直到心完全成熟：

这就像有人正在踏过溪流——一只脚已踏上对岸，另一只脚还在此岸，他们已经很确定溪流的两岸，但尚无法完全跨过，于是他们退回来。领悟到溪流拥有两岸，这与“种姓智（巴：gotrabhū puggala）”或“种姓心（巴：gotrabhū citta）”[19] 相类似。它意味着，你已经知道了超越染污的道路，但还不能抵达，于是你退了回来。一旦你亲知亲见这个境界是真实存在的，这一智见在你继续禅修和培育波罗蜜[20]（巴：pāramī）时，将始终伴随着你。你对于目标和最直接抵达目标的道路，都已经非常确定了。

正见已经建立，禅修者知道正确与错误的修行方法。他们在极度的乐与苦之间把控舵盘，逐渐走上舍的道路，但有时仍然会犯错。他们知道踩上荆棘是痛苦的，不过仍无法完全避免这么做。但是，通过不断地放下对一切经验世界中的愉悦和不愉悦所产生的执取倾向，他们的洞见不断深入，直到他们最终成为一名诸世间的知者。

当心完全看穿“我见”后，对戒与修行的一切怀疑与执著将不复存在，此时修行者的心“活在这个世间，但不属于它”。隆波曾将之比作瓶中油与漆的自然分离：

你活在这个世间，遵照世间的惯例生活，但你不执著它们。当你必须要去某个地方时，你说你要出去；当你要回来时，你说你要回来。无论你在做什么，你依旧使用世俗的语言和惯例，但就像瓶里的两种液体——它们在同一个瓶子里，但不混在一起。你活在这个世间，但同时你与它保持分离。

19 “Gotrabhū”的意思是“改变种姓或传承”，例如，尚未觉悟者转变为已经觉悟者。

20 卓越的心灵成就。上座部佛教有十种波罗蜜：慷慨、美德、智慧、出离、精进、忍耐、真实、决意、慈爱与平舍心。

◆ ◆ ◆

心不会再围绕感官接触造作任何东西。接触一旦发生，你会自动放下。心丢弃它的体验。这意味着，如果你受到某种东西的吸引，你在心中体验到这种吸引力，但不再执著或紧紧抓住它。如果你有一个憎恶的反应，只会有一个憎恶的体验在心中生起，别无更多：不会有任何自我感生起，来执取这个憎恶，并赋予它意义和重要性。换句话说，心知道怎么放下，它知道怎么置之一旁。为什么它能做到放下和置之不理呢？因为洞见的现前，意味着你能够清楚地看到，执取所有这些心的状态所造成的危害和后果。

你看到色，心不为所动；你听到声，心不为所动。心也不会对经验到的任何感官对象采取支持或反对的立场。对所有的感官接触都是这样，无论是通过眼、耳、鼻、舌、身或意。心中无论生起任何念头都不会扰动你，你都能够放下。你可能还会对某些东西感觉到欲求，但你不会执著那种感知并赋予它任何特殊的重要性——它仅仅成为一种心的状态，可供不带执取地进行观察。这就是佛陀所描述的，体验感官对象为“就是那么多（just that much）”。感官根门仍然在工作，仍然在体验感官对象，但是没有了执取的过程在心中刺激它来回波动。

获得了这样清晰透彻的洞见，就意味着它不论何时都一直持续着，不论你在闭着眼睛坐禅，甚或在睁着眼睛做事。你无论身处任何情境，不管是不是在正式禅修，清晰的洞见都在。当你在心中对心有着不动摇的正念（mindfulness of mind within the mind）时，你不会忘失自己。

无论行、住、坐、卧，内在的觉知令它不可能失去正念。这是一种阻止你忘失自己的觉知状态。正念已经变得如此强大，它能够自行维持，以至成为了心的自然状态。这些就是训练及培育心的结果，而且就是在这里，你会超越怀疑。

隆波说，一切因缘和合的现象不断地生起又灭去，这是固有不变、始终如一的真相，了悟到这一点，也就发现了唯一存在的恒常。了悟这个“变化乃唯一的不变”的真相，他说，‘就是应该遵循的学道的终点’。就四圣谛——隆波一切教学和修行的准则——而言，藉由圣道的八个道支臻于成熟，苦已被彻知。随着维系苦的因素被断除，苦止息了。隆波说：

> 就像刺入你心中的箭被拔掉了。

第七章

磨亮海螺壳

应舍弃黑暗，智者修光明，
从家来无家，喜独处不易。
当求是法乐，舍欲无所有，
智者须清净，自心诸垢秽。

《法句经》第87-88偈

磨亮海螺壳

对比丘的训练

居家生活是障碍，积满尘垢；出家生活是宽敞开放的。住在家中，要过如磨亮的海螺壳般圆满清净的梵行生活，实为不易。让我剃除须发，披上黄褐僧衣，从居家出家，进入无家的人生。

《中部六净经》MN 112

诸比丘，有十种法是出家人应当反复省思的。是哪十种呢？

1. 出家人应当反复省思：“我已不再按照世俗的目标和价值生活了。”

2. 出家人应当反复省思：“我的生活依赖他人的供养。”

3. 出家人应当反复省思：“还有很多未完成的功课。”

4. 出家人应当反复省思：“我是否因自己的行为而心生后悔。”

5. 出家人应当反复省思：“有智的同梵行者是否能在我的行为中找到差错。”

6. 出家人应当反复省思：“一切属于我的、令我喜爱和愉快的，都会与我分离。”

7. 出家人应当反复省思：“我是我业的所有者，我业的继承者，

我因业而生，从附于业，依托于业。无论我所造的业是善或恶，我将是它的继承者。”

8. 出家人应当反复省思:“日夜无情流逝,我是否善度时光？”

9. 出家人应当反复省思：“我是否乐于独处？”

10. 出家人应当反复省思：“我的修行是否已结出解脱的智与果？在我生命的最后时刻，当同梵行者们问及时，我将不兴感到羞愧？”

比丘们，这就是出家人应当反复省思的十种法。

《增支部 十法经》AN 10.48

一、引言

隆波查选择以佛教出家人的身份度过此生。他在九岁时得到父母的许可进入寺院，除了在十几岁时曾短暂还俗以外，他的一生都在僧团里度过，直至七十四岁离世。僧团是他的家，作为老师，僧团的福祉是他的首要之选。尽管他也相当重视向社会大众宣扬佛法，但前提一定是不会影响到他在寺院里对僧众和戒尼们的训练。

隆波认为，僧团的素质最终决定了佛法能否在社会中长久住世和健康发展。他将自己的大部分生命奉献于对僧众的训练——既忠实于纯正古老的教法，又能令僧团在快速变化中的泰国茁壮成长。也许最关键的是，他努力寻求创建一个不过度依附于他个人的僧团，能够在他最终离去后，继续蓬勃发展。

当隆波在 1954 年建立巴蓬寺时，他几乎没有先例可循，没有老师传下来的清晰的森林寺院模版可供遵循。那时，距离森林传统之父隆普曼首次在同一所寺院连续度过两个雨安居，还不到十年。尽管如

此，隆波显然已经为他生活中的这一新发展，准备了相当长的一段时间。在行头陀的那些年里，他在每所曾经修行的寺院中，都仔细观察事情的运作。从一开始他就带着极大的信心，以隆普曼在侬泊如的寺院为蓝本建立一所寺院，同时引入他从别处寺院得到的某些启示并进行改良，还有一些想法则来自他自己。从创建伊始，他就非常愿意从经验中学习，同时丢弃没有效果的做法。

分清良莠

巴蓬寺训练中的一个突出特点是，申请加入僧团的人选要经历相当长的住寺考察期——在某些时期几乎长达两年[1]——他们从做试修生开始，接着是预备僧沙弥，然后才能受具足戒正式剃度出家。这和当时城镇寺院的普遍做法截然不同。对申请人进行筛选，让他们以试修生的身份度过一段考察期，看起来是相当符合常识的，但在当时这种做法却不曾听闻。大多数寺院的情况是，申请人走进寺院大门几天之内就可以披上僧衣了，这个惯例是导致整个僧团水准低下的一大原因。经历一段时间的住寺考察期会让受戒出家显得更加难能可贵。对此，隆波以其典型的简洁语风表达了自己的观点：“出家容易，还俗就容易。出家不易，还俗就不易。”

在巴蓬寺，那些不适合出家生活的人们，通常等不到授戒仪式就早早地走了。新来的人们从第一天起就会受到考验。申请出家的人初来乍到，头几天往往处在无所适从的状态，几乎得不到关照，晚上就睡在法堂后面的草席上。阿姜提昂回忆道：

“隆波通常不管刚来的人。除了有时问问他们怎么样，他也不和他们说话。无论他们做得对还是错，他什么都不说。他会让他们就这

1 在隆波教学末期，这一时间已大为缩短。

样待上一个礼拜或者三五天——取决于当时的情况——之后他才会说话。我认为这真是一个考察对方心智的高招。新来的人对周围发生的事情有觉知吗？他遵守规矩吗？或者，他愚蠢，不守规矩，行事冲动吗？一旦隆波搞清了他的弱点和基本个性，就开始教导和训练对方。”

阿姜展迪是出色地通过考察期的申请人之一，他看到其他人在几天之后就离开了：

“隆波并不在意。他的态度是：来者自愿，去者自由。他丝毫不受影响。我刚到时还是在家人，大约十天的时间里没有任何人和我说话。比丘和沙弥都不和我讲话或教我任何东西，也不叫我帮忙做任何事。我当时想，‘为什么对我这么不管不顾呢？我已被遗弃了。’有时我会觉得很难过，想着回家算了。从他们每个人的行为上看，没有人对我感兴趣。”

后来他意识到要自己去付出努力。仔细观察身边的人，并尽可能照着他们去做。人们开始注意到阿姜展迪的学习意愿，他在寺院的生活也很快往好的方向转变。

经过一段时间后，申请人会被告知他现在可以剃除须发。这意味着他做出了最初的承诺，抛弃世间的虚荣，学习过出离的生活。然后他会正式求授八戒，并开始穿起试修生的白色下衣及覆左肩衣（巴：angsa 音：昂沙）。从这一刻起，他的训练正式开始。他将参加僧团的大部分集体活动，协助其他僧人，并开始学习每日课诵。

“我想快点剃度出家，但隆波解释了对新人的训练，我觉得很有道理……他对我们这批人相当严厉……他说不会轻易给我们剃度。他要像训练战士一样训练我们。我们是要成为佛陀的战士，所以我们需要一些基本的训练，就像军队的新兵训练营。要是我们不争气，没准要花上几个月甚至一年……对那些急切地想剃度出家的人，这话让他

们放慢了脚步。在那个时候，他看中质量胜过一切。他不在乎新来的人对此有什么反应，他要考验他们的信念。

“聪明的人比较快就剃度了，因为他们利落，能把所有事用整洁规范的方式做好。有些人待了一两年，但还是没准备好。如果他们能忍耐，就留下了；如果他们不能，就离开了。他从不会劝说任何人留下……有些人来了，声称他们厌倦了这个世界，他们已经受够了。然而他们碰到寺院的规则，待上一天就足够了。第二天一早，他们就会改变主意离开了。虽说他们确实带着信念而来，但却缺乏智慧。有些人走之前甚至没有去顶礼——他们就这样逃跑了。有些人待的时间稍长些，剃除了须发之后也走了。我知道很多人没能忍耐下去。”

任何人若在隆波面前表现得有所求或者不耐烦，都会付出代价。倘若一位新人想尽快出家，他所能做的最糟糕的事，就是向隆波索取日期或纠缠他（这几乎不可想像，也许，除了某些西方人）。“隆波，我什么时候能剃度出家？”这种问题要么被彻底忽略，要么被一句“别费心了”或“还没这个必要，继续你现在做的”给打发走。只有当隆波看到申请人不再心急，对老师的任何决定都平心静气时，他才会安排授具足戒。新人在巴蓬寺学到的最宝贵的语句之一，就是：“隆波，您说了算。”这意味着他信任隆波的判断，再长的考验期都能忍耐。

出家

受沙弥戒，传统上一直是二十岁以下男子的选择。二十岁或以上的男子可以直接受具足戒，而不必先成为沙弥。隆波在此事上非同寻常，有数年时间，他要求所有年龄的男子，在成为比丘之前都要先做几个月的沙弥。这给出家申请人提供了感受比丘生活诸多层面的机会，又避免了立即持守大量复杂的戒律条规所带来的压力。后来，隆波多

少放松了这一要求，但对西方人和上了年纪的人仍保留了这一做法，这种温和地过渡到僧团生活的作法，让他们受益匪浅。

沙弥受戒出家仪式。在隆波查的注视下，一位僧人将“覆肩衣”置于沙弥头顶。

沙弥出家仪式（巴：pabbajjā，音：巴拔迦）很简短。申请人从老师那里接过僧衣，正式向老师请求“出家”，并从老师那里求授十戒[2]，并依次念诵五个基本的禅修主题：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。在这样一个“出家”仪式上，隆波曾给予过如下教导：

> 我让加入僧团这件事变得很困难，对所有人都一样。我这样做的唯一理由，就是希望把事情做好……愿意花时间，是有决心的证明。有些人想成为比丘，但是发现要花那么长时间，他们就改变主意了。有些人经受了考验，有些人走了，去别处做比丘。这我不反对。但我一直坚持，出家不能被当作儿戏。

2 见术语注释表，第 840 页

作试修生期间，你们训练自己，为做比丘作好了准备。你们和比丘们住在一起，学习如何正确地向他们做供养，学习并熟悉比丘的生活。你们学会了缝补和给僧衣染色，照料衣和钵。你们看到了比丘们怎样对待他们的衣、钵、住所和药物……现在，你们必须愿意以同样的方式要求自己。这些是基础。

现在，你们掌握了这些基础，你们可以成为沙弥了。我会授与你们钵。明天早上，你们要整齐地穿好僧衣，然后走去村里托钵……明天，村里的人会将刚出锅的米饭放进你们的钵里，向你们礼敬。为什么这些满头花白的老人会恭敬地向你们合掌呢？是因为黄褐色僧衣的力量……这黄褐色的僧衣属于佛陀，它有着无与伦比的威力……如果你用错误的方式使用它，你将败坏自己。

你们以后有许许多多的佛法教导需要学习。但今天，在沙弥出家仪式上，你们要学的不多。遵照古代大德们继承下来的传统，今天，我们学习五个禅修专注对象：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。刚听到这些时，你们可能觉得有点好笑，但如果你们仔细观照这五个对象，它会变得非常深刻。我们生来就有这些东西，但我们并不了解它们。你们必须学习这五个基本的禅修专注对象，它们是直通涅槃之路的入口。正见就在这里。我们被教导，要去学习这五个基本的禅修专注对象，并对它们进行省思。

跟着我用圣典的语言念诵：

Kesā（发），lomā（毛），nakhā（爪），dantā（齿），taco（皮）。

Taco（皮），dantā（齿），nakhā（爪），lomā（毛），kesā（发）。

有些人说，每个人都有这些东西，大家都知道这是什么，为什么还要学？但是，他们并不真的知道这些到底是什么，他们不知道头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤的真正本质。头发，事实上，是丑陋可憎的。它从哪里来？是脓水喂养出来的。其他东西也是一样。你知道，它们的光泽并不是健康的，它们一点都不讨人喜欢，但我们却不能真正看到这点。

人们美化这些有缺陷的部分，这些丑陋的部分。正是因为它们很脏，人们反而打扮它们。头发真的美吗？没有。头发很干净吗？一点儿也不。如果你放一堆头发到路边，有人会捡吗？把你的一身皮囊揭下来，放在路边，明早托钵时看看，有人拿走了吗？……

我们没有看到事物的本来面目。现在，你们已成为沙弥，要留意这些。头发是不美的，体毛是不美的，指甲是不美的，牙齿是不美的，皮肤是不美的。但人们把脂粉膏油涂抹上去，让它们看起来好像是美的。于是我们被骗了，我们没有看到它们的实相。

就像上钩的鱼；你们见过吗？实际上鱼并不想吃钩，它想吞的是鱼饵。要是它看见鱼钩，它不会去吃鱼饵……它吞下鱼饵，因为它不清楚自己在做什么。我们所有人也是一样。你如果看清这些事物的真相，就不会想要它们。你怎么会想要这些负担呢？但是就像那条鱼，一旦把钩吞进嘴里，就怎么也甩不掉了。它被钩住了……

如果你反复观照这五个身体部分，看清它们的本质，你的心会很轻松自在……要不断观照，不要放逸……研究这些禅修专注对象，像害怕鱼钩一样害怕它们。如果你对它们毫无惧怕，那是因为你并不认识它们。

一旦受戒，就要顺从。听从老师的建议和指导。要恭敬，让自己敬畏佛陀，敬畏他制定的戒条……你必须竭尽全力提起一种畏惧和敬畏感：对过失和恶业有明智的畏惧，对违犯佛陀的律法要心生畏惧。如果你不断地这样省思，你将生活得平静、快乐、不放逸。

现在，我将授给你们僧衣。这染成黄褐色的僧衣，是阿罗汉的胜利旗帜。去吧，到外面穿好下衣与上衣。美观地、上下平整地穿好僧衣。

二、部分与整体

巴蓬寺僧团

巴蓬寺僧团由正式僧比丘、预备僧沙弥、试修生和美琪[3]（白衣戒尼）组成。沙弥大多是十来岁的男孩，要到二十岁才有资格受比丘具足戒。而比丘则分为三类：常住比丘、客住比丘和短期出家的比丘。

僧团的主体是第一类比丘：他们以信众身分来到寺院，经历了规定的准备期后剃度出家。这类比丘又可以分为：“下座（巴：navaka）”比丘——加入僧团不到五年者；“中座（巴：majjhima）”比丘——加入僧团五到十年者；及“上座（巴：thera）”比丘——加入僧团十年以上者。

3 戒尼住在与男性僧人相隔离的区域；在下一章会讲到对她们的训练。

第二类比丘人数要少得多，他们是在其他寺院剃度出家的比丘，被统称为“客住（巴：āgantuka）”比丘。不论何时，这类比丘都包括短期到访者以及那些正在经历考察期和适应期，以待日后能加入巴蓬寺僧团者。第三类比丘通常出现在雨安居期间，是接受了短期剃度出家的比丘。

隆波很明确地表明，在他看来加入森林寺院的僧团只有一个正当理由：一心一意追随觉悟之路。他会警告僧人们：“我们绝不是为了成为什么而来到这里。”换句话说，出家生活不是为了获得任何奖励与身份地位，那只是用一种新的方式来延续在家人的苦。所有的贪求，包括对涅槃的贪求都要被根除。忍耐被独奉为最重要的美德。他说，世上的人们总是想法子压制或掩盖自己的过失，而佛法修行则敞开内心世界，暴露所有的过失。这是很难忍受的。

> 记住：修行是看着你自己。不要向外看——向内看。为什么？因为我们是为觉悟而修行。无论年轻人还是老人，我们离弃了世间的工作来这里修行。修行应该带来道和果[4]。如果没有，那么在我看来就是浪费时间。努力获得成果吧。证得道与果。如果证不到大道，那就证小道；如果证不到大果，那就证小果。修行吧。不要退步。让修行一寸一寸地不断进步。不要满足于现有的成就。

隆波说，任何比丘如果精进地修行，第一阶段的证悟——入流果——是可以在五年内成就的[5]。

4 巴利语 maggaphala 意为“道果”，指修行所指向及证得的四个阶段的觉悟，见术语注释表：入流者（第 837 页）、一来者（第 848 页）、不还者（第 822 页）、阿罗汉（第 819 页）。

5 见《念处经》（Satipaṭṭhāna Sutta 中部 10）中佛陀的话：“诸比丘，如此修行四念处七年……七个月……七天的人，可望得到两种成果之一：今生证得阿罗汉果；若还有执取未尽的话，则证得不还果。”

他会督促新受戒的比丘们清楚地意识到，他们已经踏上全新的生活，与世俗的旧习气背道而驰：

每个人都喜欢追随自己的欲望，但是，一旦加入了巴蓬寺的僧团，你就不能再那么做了。你们到这里，是来接受训练的。

如果你成为一名比丘，想像着你会吃好、睡好、过上舒服的日子，那你真是想错了，你来错地方了。如果那是你想要的，你应该继续做在家人，自己养活自己。

道心不坚定的人，会感到非常不容易。只有那些全心投入的人，才能幸存下来。

信念坚定的人能够承受下来。无论要求多高，他们都能忍受。无论什么样的艰辛和磨难，他们都会坚持。安忍是指引他们的美德。他们不会追随自己的欲望。

对很多人而言，如何避免自己认同和随顺训练过程中激起的负面情绪，是一个重大的挑战。

因为我们无法区分心和染污，我们就以为它们是一体的，是一回事。这就削弱了我们的力量。如果我们努力抵抗染污，感觉就像是我们自己遭遇挫折，所以我们就放弃了。

成为比丘不是一件容易事。真的很难。当外人谈起我们，他们的话并非实情。比如，大家普遍认为，对生活失望的人才会出家。如果是这样的人来出家，他们一跨进寺院大门，你就能认出来。这种人以为出家生活将是安逸的，但是一旦加入这里的僧团，他们会发现自己的压力比以前还大，最终

他们就受不了了。情况就是这样。我不是只在说别人，我自己就受了很多苦。但我有一颗真正热忱的心，我决不让自己这么痛苦下去。我遭受过强烈的痛苦——我不知道这些痛苦都是打哪儿来的——但同时，我的内在也有一个部分不愿意与痛苦随波逐流。事实上，有时想起自己经历过的所有痛苦和磨难时，我甚至还挺享受的。

隆波警告说，如果比丘们不知道怎样照顾好自己的信仰，它就会崩解。不现实的期待是一项极大的危险。很多年轻比丘发现，训练自己的心要远比他们想像的更难，于是就选择脱下僧衣还俗了。

所以，真正的、最好的基石是活在安忍之中。安忍是极其必要的。你必须迎击心的旧习气，信任老师给你的教导和建议。

事实上，能为自己和他人带来长久利益和最佳成果的修行，是直截了当的。它看上去困难，只是因为有染污在。一切有利于修行的条件都配备好了。出家人所需做到的一切，只是持守戒律和寺规，遵守作息表，精进地禅修，其成果是能够智慧地应对心中生起的一切。心中要时刻牢记，修行的目标是去除贪欲。

这个贪欲，人们并不了解它，不是吗？有些人觉得，一旦他们满足了贪欲，它就会消失。它不会的。感觉到被满足和体验到贪的灭尽，这完全是两码事……给饿狗喂些米饭，一盘，两盘，它瞬间就吃光了。到了吃第四盘时，狗的肚子已经完全填饱了。于是它趴在盘子边守着剩饭，两眼放光。

如果其他的狗想过来吃米饭，它就会“唬！唬！”地警告它们。狗呀，人呀——他们的本能基本上是一样的。

离弃贪欲这个苦因，并非能以强力达成。

我们能够放下执著，因为我们看到这么做的好处。当我们能够放下一些事，那是因为已经看到了它内在固有的苦。我们能够这样修行，是因为看到这么做的巨大益处。

佛陀教导我们要有正念、醒觉和对当下的发生持续保持全面的了知——那么就认真去做。完成了一段时间的坐禅后，要不断省思你的体验，无论它是怎样的……这会成为一种习惯，它会形成一种因缘和力量。增长善的习性，这是佛陀所说的进步。禅修的进步必须要像这样。

有些人对他们的禅修成果很失望。他们开始认为自己没有能力体验到安宁，所以就还俗了。但是，要得到你想要的，没有那么容易。你无法强迫你的心达到清明静定的状态。你必须要冷静，不要着急。坚持不懈地修行，按照教导去做。用全部身心去努力。修行中的失败，来自于不情愿修行或不敢修行，来自于不听从教导，来自于缺乏信念。

比丘们是通过付出努力并观察随之产生的结果而学习，而是否精通所有描述修行过程的专业术语并不重要。隆波对此作过一个比喻：

在家人供养给你一个水果，你尝到了它的香甜美味，虽然你不知道它的名字……知道了水果的名字，并不会让它尝起来更美味。

客住比丘

越来越多在其他寺院出家的僧人来到巴蓬寺，请求许可加入僧团，从而在这里短暂或长期地接受训练。他们当中的很多人都不了解森林寺院的生活，也没有几个人接受过太多关于戒律的指导。虽然隆波乐意接纳外寺僧人，他也很清楚将他们整合进僧团会遇到什么挑战，特别是其中戒龄较高的僧人。如果允许客住比丘也按照戒龄长短的资历排位，那么巴蓬寺的作风——上座比丘为年轻比丘树立榜样——就会受损。年轻比丘和沙弥可能会对那些显然不熟悉巴蓬寺训练的资深前辈失去恭敬心。

隆波的解决方法是设立一些规定来管理客住比丘的接收，将他们分为访客和未来会加入巴蓬寺僧团的成员。起先，独自前来的比丘们，只有受戒超过五年或持有其戒师的介绍信才会得到允许过夜。访客可以先住三晚，之后由隆波来酌情决定是否给予延住。比丘原先的寺院在持戒上与巴蓬寺差异很大的，会被归为“访客比丘”，而不是完全合格的住寺成员。他们在食堂会与住寺比丘分开就坐，托钵时无论戒龄高低都排在队尾。最有争议的是，僧团的正式集会不会邀请他们参加。这些规定大多照搬了法宗派森林寺院对待大宗派客住比丘的作法。然而，因为在巴蓬寺，被排除在外的这些僧人同属大宗派，这项政策便在一些驻地引发了强烈的批评。但是隆波不为所动。他自己在某段时间也曾做过数月的“客住比丘”，他发现这有助于去除骄傲和自负。

对受到考察的僧人而言，试用期并不太好过，但它也实现了若干实用功能。这为他们提供了一个机会，不必匆忙决定是否愿将巴蓬寺作为其长期归宿。也允许他们可以按照自己的节奏适应这里的修行生活，免去了作为完全合格的正式成员所要面临的压力。这也给隆波提供了机会，观察他们是否能够融入：他能够观察他们的性格、怎样处

理资历与地位的丧失、是否愿意接受更严苛的戒律要求。此外，隆波很清楚，外寺出家的僧人若不经历这个准备期，就会过于容易地加入巴蓬寺，这将削弱他建立起来的训练体系；会有越来越多的人，想要越过试修生和沙弥阶段的初始训练，先到外寺出家后，再回来这里。

阿姜占是隆波日后最亲近最信任的弟子之一，他先在一所乡村寺院出家几年后，于1960年7月初来到巴蓬寺。两个寺院的反差之强烈，使他震惊于这种文化冲击。他习惯了一种更友好随和的氛围，将巴蓬寺僧人的矜持解读为冷漠和傲慢。这似乎也得到了明确的印证：当他第一天为新孤邸清理土地时，没有任何僧人似乎有兴趣过来帮忙。

“我当时根本不知道佛律戒条禁止比丘挖地，我就起劲地干。挖坑，插入杆子，砍下藤条用来捆绑东西。”

他从不知晓的佛律戒条当然不止这一条。他来到寺院时还带来了几套备用的僧衣，一些储存的罐装牛奶和阿华田巧克力饮料。他很快发现，在巴蓬寺严格持守禁止拥有一套以上僧衣的戒律，而牛奶和阿华田都算作食物，只有在用餐时间才可以饮用。他不知道的东西实在太多了——这是一条坡度陡峭的学习曲线。

“当隆波考验了我的信念与虔敬，看到我对他有信心时，他就开始教导我……隆波说，我要扔掉所有收集的符咒、法术、加持过的佛牌等等。他要从头开始教我。对或错，我必须先按他的做，以后再讨论……我已经受戒六年，但从未禅修过。我以前做的事儿——盖房子、砌砖、木工、瓦工——他让我都放一边。他教我怎么修习坐禅和行禅。他教我怎么放松呼吸，建立正念。我下定决心要做好。每件事我都按照他教的去做。”

就在当年雨安居开始前，隆波告诉阿姜占，他已经准备好了可以加入僧团。不过首先，他的大多数个人物品要重新处理。僧人接受和

使用金钱都是违犯戒律的。任何由僧人花钱购买的物品都是“不净”的，必须要没收。阿姜占的大部分物品都属于此类。

“隆波让阿姜提昂检查我的资具，看看哪些是不被许可的物品，这样我的戒（巴：sīla）可以在僧团中得到净化。检查的最终结果是，我只剩下了一件薄薄的下衣。凡是我买的东西都违犯舍堕（巴：Nissaggiya Pācittiya）戒律条例。这次检查做得很彻底。尽管有些物品其实是在家居士以恰当的方式供养的，但它们仍被判属不清净——即，依戒律是不正确的——因为我用买来的洗衣粉洗过它们。他让我把舍弃掉的所有物品都寄回原寺。

“阿姜提昂给了我一套新僧衣。那是深色的禅修比丘的僧衣，好几处带着补丁。隆波说：‘不要担心资具：如果你的戒很清净，它们会自己找上门来的。’这之后，他向僧团做了宣布，接着要我正式对新衣进行决意[6]，穿上僧衣，并坦白过失。我不知道怎么用森林比丘的方式坦白过失，所以就跟在他后面重复他念的话。僧团接受我之后，隆波做了一场开示……他提到了种种的美德，以及僧团慈悲地清除我的污垢和不净。他教诫我万勿忘记心怀感恩，我必须终生铭记。我哭了。”

阿姜摩诃阿谟也记得他更换资具的那天：

“我舍不得放手的是我的手表。那是块很好的手表，我在教学时一直用它看时间。当我拿起手表来要正式舍弃时，心里突然冒出一个念头：‘如果我舍弃了这块手表，万一我以后回去教学，到哪儿再去找这么好的一块手表呢？’就在那个当下，隆波好像读懂了我的心思。他说：‘噢，你还有块手表？扔了它。那不是个好东西。拿着我的。’于是，他从僧袋里拿出一个旅行闹钟递给了我。那个闹钟现在还在。我从那时起一直保留在身边。”

6 见第五章“僧衣”一节，第 254 页。

巴蓬寺的许多坚定分子都是从客住比丘开始的，阿姜本楚便是他们当中的一位。

“比丘和沙弥履行日常杂务时，或者有什么工程项目时，我都特别留心。我尽力帮忙……我的自尊心激励着我，‘他们能做到的，不论多难，我也能做到。’隆波一直观察我们，很仔细地观察。我刚到的时候，特别敬畏他——真的，是畏惧。实际上，所有一切都让我畏惧：从所有戒律和寺规，一直到年轻的沙弥，甚至是居士们，因为他们很多人比我修行的时间要长，我想可能他们比我懂得更多。虽然我已经有六个雨安居了，但我看起来像是还没开始修行过。

“我无论做什么事都是对错参杂，有时还会让自己难为情，但隆波毫不介意。我在这里待了一段时间以后，我和其他几位客住比丘及沙弥得到机会，在法堂的晚课结束后，一起去顶礼隆波并听闻教导……如果有人在修行中有问题，这时可以问他。有时他也会问：‘某某，你怎么样？’或者‘某某，你呢？情况都还好吗？’他会问我们过得怎么样，每天只吃一餐晚上饿不饿？我们受得了吗？有时他会给我们劝诫：‘要非常地耐心。继续不断练习。你们和道友生活在一起。要做任何有待完成的任务，或者在戒律上还有任何过失和松懈时，多去观察你的道友。好好修行，不要放逸。’”

隆达

在泰国，中年甚至老年男子加入僧团是很常见的。有些人决定在退休后进入寺院，有些人则是等到孩子长大离家后，有些人是在办妥离婚后，有些人还在婚姻中（前提是他们获得了妻子的同意）来到寺院出家。这类在居家生活之后转来出家的僧人，传统上称为“隆达”。隆达从佛陀时代起，名声就不太好。隆达的典型形象是：僧衣穿着不整，依然陷在世俗习气中，固执难教。他很难去应对身份的改变，作为僧团的低阶成员，他必须恭敬有些年龄比他孩子还小的僧人。

有一大堆关于隆达的幽默故事，大多是围绕着贪心或积习难改的主题。有个故事特别的经典。一位隆达托钵时走到了岔路口。往左走的村子经常能托到美味的咖喱但很少有甜品，往右走的村子经常能托到很棒的甜品但很少有咖喱。经过一阵痛苦的抉择，他走向了去往咖喱村的路，但很快甜品的图象裹挟了他，他改变主意沿路返回，走上了去往甜品村的路。走着走着，他开始后悔放弃了咖喱村的咖喱。他如此这样折返了很多趟——夹在相互矛盾的欲望之间——最后，他才意识到托钵时间早就结束了，他今天什么也没的吃了。

在依善地区的乡村寺院里，很容易见到类似讽刺漫画里的隆达，但在森林寺院则不同。一位老者决心出家过森林僧的苦行生活，是要拿出极大勇气的。那些下定决心的老者，只有在证明自己能够忍受严苛的生活并心甘情愿地依戒律与寺规而生活后，才会被接纳加入巴蓬寺僧团。基于这个原因，巴蓬寺的年长隆达素质很高，当中不乏僧团里最受爱戴与尊敬的成员。

为了测试他们的适应性，隆波要求老者剃度前，要先长时间作试修生，然后沙弥。在这段适应期里（一些老者从未跨过沙弥的身份），隆波会在他们艰难的时候宽慰他们，激励他们，鼓励他们不要为自己的年老体弱感到沮丧。一位年老的沙弥因为不能成为比丘而难过，隆波的话让他振作了起来：

“他说，我要为自己的修行负责，但不可太强求身体。就像一辆老牛车，每天都会多坏掉一点，不要对此太担心。他说，剃度出家只是一个习俗。你不是通过授戒仪式成为一名真正的比丘，而是通过修行。在家居士和沙弥如果好好修行，都能成为真正的比丘。

“他和我讲了佛陀时代的在家居士证得入流果的故事，还有一位居士证得了阿罗汉果，但就在他出去寻找制作僧衣的黄色布料时，被一头牛用牛角抵死了。隆波讲这些故事时，我感到很自豪。他还很慈

悲地跟我讲了一件轶事，深深触动了我。说的是一位在僧团有很高地位的比丘，他是一位最高级别的巴利语学者兼一省的僧团领袖，他的事务责任如此之繁多，于是他就还俗，然后再重新受沙弥戒。到了热季，他就消失在大山里禅修，到雨安居之前再回到寺院，待在弟子们身边，开示佛法，教导弟子……隆波对我说：‘你也可以这么做。依自己体力和年龄的最佳水平，真诚地修行。不要看别人。不要挑毛病。别人做什么都无关紧要。你现在已经是一位老人了，不要去在意别人的错。’我把隆波的教导全都放进我心里。”

短期出家的比丘

尽管在任何时期内，泰国都有大约三十万出家比丘和沙弥。但这些进入僧团的人当中，可能只有不到十分之一会终生留在僧团中。短期出家是常态而非例外——传统上，短期出家是为了度过三个月的雨安居，但是在繁忙的当今，出家时间常常大为缩短。这一习俗在过去的千年，为泰国社会的兴旺作出了很大贡献，在信众和僧团之间建立了深厚而持久的纽带。短期出家避免了僧团成为一个精英阶层，同时确保了几乎家家户户都有人或曾有人出家。这一习俗给社会福祉带来的价值受到了高度认可，国家规定公务员（包括军人）在职业生涯中，可带全薪参加一次三个月的雨安居短期出家。

短期出家为年轻人提供了一个成人礼，让他们在成家立业之前有机会深入学习佛陀的教法，并运用到日常生活中。在过去，一位尚未出过家的年轻人会被认为是“没长熟”或不成熟，很难谈上一门好亲事。

对大多数短期出家的年轻人而言，他们的动机也许很大程度上并非为了关照自己的心灵生活，而是相信自己身为佛教徒，应该在人生的这个阶段出一次家，以维护一个代代相传的家庭传统。最为重要的是，去做一件令父母快乐与骄傲的事。泰国文化中深深根植着这样的

信仰，短期出家是儿子对父母表达感恩之情的最高形式。人们相信，儿子出家会给父母带来极大的功德。

对有些寺院而言，持续性或季节性涌入的短期出家者，犹如定期注入的新鲜血液，让寺院免于陷入停滞。但同时，它也可能扰乱僧团现有的和谐。教导和训练新僧人是个很重的负担。年轻僧人若对学习并无真正兴趣，只是为了“讨父母欢喜”来打发时间，那么只需很少几个人就足以给整个寺院带来不利影响。

既要支持一个有价值的传统，也要保护住寺僧团的水准，隆波不断地改变巴蓬寺接纳短期出家者的政策，这反映出令两者平衡的难度。有些年的雨安居期间会接纳多达十几人，有些年几乎一个也没有。总的来说，如果某一年的短期出家者带来太多的扰乱，第二年他就大幅度降低接纳人数。

来到巴蓬寺的短期出家者，大多是人到中年的政府雇员，年轻人并不多。他们当中，最受住寺僧团欢迎的是军人。他们习惯于纪律严明和吃苦耐劳，善于自我激励与融入集体。问题通常发生在那些比较养尊处优的公务员身上。对他们来说，在森林的每一天都是挑战。对一些人来说，雨安居的最后一天，简直就像一场精疲力竭的马拉松跑到了终点线。然而短期出家者中也有另一类人，他们把原计划的出家时间延长了几个月，甚至几年。还有少数人在巴蓬寺找到了他们的归宿，再也没有回到居家生活。

宗派

大多数隆普曼的杰出弟子，都是从规模较大的大宗派开始了他们的出家生活。但在成为隆普曼的学生后，他们将从属关系变更为老师所属的更为严格的法宗派。而隆波是另外一小群僧人中的一员——其非正式领导人是隆普通拉——他们承认大宗派的行为标准普遍较为松懈，但决心从内部进行改革，而不是全盘否决它。

针对如何接待来访的大宗派僧人（在戒律方面被认为不够清净），隆普曼在他的寺院建立了一系列规范。例如，他们要与住寺僧团分开就坐，并且最重要的是，禁止他们参加僧团的正式集会，比如每半月一次的巴帝摩卡诵戒会。

法宗派森林寺院的住持们承认，巴蓬寺在持行戒律上是高水准的，但他们觉得若以自己的权威对巴蓬寺行使例外，则是对已故大师的指示不敬。因此在大多数情况下，巴蓬寺的僧人到访时，也会受到与持戒不严者同样的限制。尽管他们被待以极大的礼貌并被保证这只是惯例而已，但这仍难免让人耿耿于怀。

有一年，隆波允许一位法宗派僧人在巴蓬寺度过雨安居[7]。在僧团集会上他问大家，这名比丘是否可被准许参加巴帝摩卡诵戒会。他的沉默允许了以牙还牙的立场浮出水面。大家最普遍的看法是，“他们不许我们参加正式集会，我们为什么要允许他们参加？”听完了所有弟子的意见，隆波给出了自己的想法，为今后处理所有这类情况提供了先例：

> 我们可以那么做（我们可以把他排除在外），但这不是依法或依律，这是依照成见、个人观点和傲慢来做事。这感觉不对。为什么我们不以佛陀为榜样呢？我们持守的不是这个或那个宗派，而是佛法与佛律。如果一位比丘修行很好，持戒也很好，那么我们就让他参加正式集会，不管他是法宗派还是大宗派。如果他不是一位好比丘，不明耻，那么不管他属于哪个宗派，我们都不能让他参加。如果我们像这样修行，我们就是在遵从佛陀的指令。

7 法宗派森林僧人若来自被认可的寺院，将自动在僧团里按资历就位。

还俗

大多数在巴蓬寺迈入出家生活的僧人，都无意于在未来的某个时刻还俗，但也没有完全摒弃这种可能。他们决意全心投入到修行中，看清自己是否真的具备能够长期留下来的条件。即便是那些对追求家庭与职业生活毫无兴趣的人，也很少愿意以自己的未来作为抵押，宣称要终生出家。在大多数人看来，这既傲慢又不明智，谁知道未来会怎样呢？

佛律没有规定受戒剃度的人要发终生誓愿。如果僧人们变得不开心，希望回到世俗生活，那么他们可以在任何时间随愿还俗，既没有难堪，也没有冗长得令人生畏、足以造成心理障碍的还俗仪式。

离开僧团所要做的再直截了当不过了。僧人只需告知任何一个能听懂他意愿的人，他要放弃僧人身份。从那一刻起，即使他还身着僧衣，严格来说他已经是一位在家人了。

在现实中，会为还俗的僧人举行一个简短的仪式。僧人先正式请求老师原谅自己的任何过失或给老师带来的难处，然后以巴利短语告知老师他决定离开僧团。说完这几个字，他就成为一名在家人。换上在家人的衣服后，他请求老师授给他五戒，并给予他一些重返世俗世界的忠告。

在现实和心理层面，从易处理还俗的一个主要原因是人们认识到，很少有人能终其一生以出家为天职，最好让无心留下者较容易地离开，而非勉强他心不甘、情不愿地留在僧团。郁闷的僧人容易让周围的人也郁闷，他们对修行的松懈也容易导致僧团不和，降低持戒水准。

几乎没有僧人能完全不曾陷入疑惑期。因此，理解疑惑的本质并学习智慧地应对它，是僧人所能掌握的最重要的能力之一。在具备这项能力之前——这有可能要花费很多年——老师会在那里提供省思和

鼓励。如果老师发现一名僧人的不满只是表面的摇摆，而不是真的没能力或无意愿过出家生活，他会努力帮助这名僧人重新找到出家的意义。老师知道，很多僧人过于草率地离开僧团，一旦静下来他们就懊悔不已。

在巴蓬寺早期，隆波付出了相当大的努力劝说那些焦躁不安的僧人不要还俗。年纪大了以后，他就不大这么做了——这个模式很常见，在僧团的领袖当中几乎像俗套了。帮助僧人摆脱对僧团生活的不满，是一项艰难的工作。大多数情况下，他们只是暂缓而非最终放弃了还俗。当老师逐渐成熟后，面对失去很有前途的年轻僧人时，他们变得更加恬淡，并看到自己需要去辨别如何更好地分配时间和精力。

有些僧人还俗是为了照顾年迈的父母，有些人离开是因为慢性疾病。但还俗最常见的原因，还是感官世界的强大吸引力。许多僧人发现自己应对独身生活并无太大压力，还有不少人觉得相当容易。但当色欲真的抓住一位僧人的心时，其强度犹如妖魔附体。对那些与情欲苦斗中的人，阿姜占记得隆波的话有多么直白：

“隆波会说，‘好好想一想……（女人）身上有九个孔，跟你一样，每个孔里都装满了一种不同的废物。任何一个孔里也找不到什么美好的或干净的东西。你不管坐着还是走路，都在做白日梦，想象着各种美事儿，但那些都不是真的。你会失去自由。你会被女人抓在手里。你会一辈子过着失意和纷争的生活。你被性欲诱惑了。别上当。不要因为色欲逼着你，你就还俗。不听它的你死不了。相信我：色欲已经把你骗了无数世了。’”

阿姜占还记得，一起托钵时，隆波会向被色欲侵袭的僧人指出在家生活的痛苦。夫妻间大声地争吵，疲惫的女人极力哄着哭闹的孩子，一个妇人——艰辛的生活令她未老先衰——正吃力地走到田里干活。隆波会指着这类场景说：“这真的是你想要的吗？”

僧人们刚出家时，精神非常振奋，有朝一日会还俗的念头似乎是无法想象的。随着时间的推移，他们当初由信仰驱动的看似坚如磐石的信心，也会发生动摇。当激情退却，僧人陷入困难期时，如果缺少耐心和安忍的来源，那么继续身披僧衣就突然可能变成是无法想像的事情了。

如果僧人开始怀疑自己今生是否有能力证法，就可能会担心自己两头落空。身后，是在家生活的种种享乐；眼前，也没有清晰可见的通往内在解脱的极乐之路。也许一直到生命的尽头都会活在悬而未决的状态中，这种想法令他们难以忍受。这是僧人版本的男性中年危机。有些僧人并没有遭遇特别的紧要关头，他们的使命感就仿佛像手电的电池一样慢慢消耗殆尽，直到再也没有光能照亮前行的路。正是在这样的时刻，他们离开了。

几乎所有人都会将还俗看作是认输[8]。对于一些人来说，在出家生活中尽了自己最大努力之后回到世俗世界，就像军人在一场以失败告终的战役后，接受体面的退伍。大多数人都很谦逊。他们会说自己没有积攒足够的善业，无法更久地留在僧团，他们累积的福报只允许自己出家这么久。现在，他们想退回到一种强度较低的方式来投身于佛陀的教法：作为在家信众过如法的生活，护持僧团并累积更多的善业。

'就像天要下雨……'

下座比丘出家与还俗，在泰国的寺院生活中极其稀松平常（甚至在森林寺院也是一样），因此很少会引起注意。但是，当一位上座长

8 西方僧人还俗后，倾向于表现得更为积极乐观。例如，许多人选择视其为灵性生活中一个篇章的结束，是迈向新挑战的一个时机。

老决定离开僧团时，就会在寺院里引发相当强大的冲击波，特别是在那些本身就困于疑惑罗网的僧人当中。一天，巴蓬寺某家分院的住持（也是隆波的资深弟子之一）就引发了这种震动——他面色苍白，极度紧张——带着一项艰难的任务来到这里，宣布自己爱上了一位在家居士，希望还俗结婚。

对隆波来说，僧人因为热恋而打算放弃出家修行，是愚蠢地迈出后退和坠落的一步。他认为，情欲只是一种高贵情感的幼稚的表达方式，它应当被“转化”成慈心（巴：mettā）。

> 你必须把私人的爱转化为普世的爱，对一切众生的爱，就像是母亲或父亲对孩子的爱……你必须把情欲从爱意中洗刷掉，就像有人想吃野山药，会先把山药头泡在水里去毒。世间的爱也是一样：你要反思它，看着它，直到你看清缠绕其中的苦，然后你逐步地洗刷掉这些有毒的细菌。这样就剩下一种纯净的爱，就像老师对弟子们的爱……如果你不能洗掉爱中的情欲，它就会一直留在里边，甚至在你已经是老头儿的时候，还会对你发号施令。

性欲需要被清晰地了解——审视它而非压制它。和老师们通常的做法一样，隆波在这种情况下建议当事者暂时换个环境。他这样诉诸僧人的自尊心：

> 要反省性欲之苦，直到你能把它放下。如果你做不到用智慧解决这个问题，或至少减弱它的力量，那么就离开寺院一段时间。等你重新立稳了修行后，再回来。当你摔倒时，你必须学会怎样让自己再站起来。你必须知道怎么挣扎和往前爬。你被击倒时，不要就躺在那儿自暴自弃。

不过，僧人一旦将还俗的想法当真，它就几乎势不可挡。这种不可逆转的感觉，会削弱僧人想要质疑这个决定的意愿。在经过一段极度痛苦的纠结后，这种不可逆感常常让他们觉得更像是一种幸运的释怀。而隆波试图去反击的，正是这种没有回头路的感觉。

> 按照老话的说法，有五件事是无法阻挡的：天要下雨、人要拉屎、老人要死去、小孩要出生、比丘要还俗。前四个是真的，我很肯定，但最后一个不是。我有信心，我们可以阻止比丘还俗。我自己就曾经想还俗，但我后来改变了主意。

为了戳穿僧人心中对未来不切实际的想像，隆波会描绘出一幅生动的画面。僧人的生活是自在的，他说，有机会在森林大山中无拘无束地行头陀，在家人的生活则饱受束缚与压制：

> 有了家庭你就坐了牢……你到头来就只有孩子哭、老婆闹、老丈人数落、丈母娘翻脸、锅碗瓢盆围着你转。好好想想这些。

他提醒僧人们有关世事奔波的艰难。多年高尚的道德生活，会让他们在口是心非的世界里生活得尴尬而痛苦。他会提起那些已经还俗的僧人，一旦新奇感退失，他们就痛苦地悔恨自己还俗的决定。他形容感官欲乐是肤浅的，如舌尖上的美味稍纵即逝，根本无法媲美佛法修行所能实现的深远和长久的幸福。

> 如果你不断禅修，直到心变得平静和清明，直到你见到了法，那时你会真正地心安自在。有时你会如此法喜遍满，你根本不需要吃东西。这是一种甚深的自在，不是只有舌尖上的一丝快感。

隆波想要传递的根本信息是，性欲和渴望并非处在出家训练之外，且要无情地将僧人们从出家训练中拖走。相反，应对这种情感危机恰恰是出家训练中一个不可分割的部分。直视痛苦，放下喂养痛苦的欲望，通过修行八正道让自己从苦中解脱——这正是出家生活的核心。

> 无论生起什么样的苦，观照它。看着它，直到你认清它。有时，当它还没被认清时，你必须要禁食，不要睡觉，与它搏斗，甘愿去死。阿姜通拉尊者有一次也想还俗。谁来劝他都不听，他主意已定。但是有一天，他向村民要来一把斧子，他开始劈柴。他连劈了三天三夜，直到精疲力尽，满手血泡。然后他大吼到：“现在，你知道谁才是主人了吧？”他是在对自己的染污喊话。
>
> 大师们也经受过这个考验。隆普曼的一位弟子，曾爱上一个经常在托钵时供养他食物的女子。朋友们把他拖去禅修，将他关在戒堂里。他禁食了五六天，最后他回心转意了。他看到了身体的不净，他的心变得平静和清明，他见到了法——他挺了过来。
>
> 性欲是你的弱点，你必须对身体可厌的部位进行观想来对治它。不断测试自己的力量，直到你清楚自己能承受多少。不要让染污不断击打你的弱点，直到把你打翻。要发展更多的禅修技巧。如果染污从高处扑来，你就潜到它下面。染污从低处袭击时，如果你还没有强壮到能迎面痛击它，那就先从它上方跳过去，暂时逃开一会儿。

尽管还俗的决定并非完全不可挽回。然而，一旦僧人下定决心要还俗，即便是像隆波这样能言善劝和极富感召力的大师，也甚少能成

功地改变对方的心意。僧人会感到自己好像有种没有刹车闸又正往山下冲的势头，而人们却鼓励他掉头上山。在那个特定事件中，那位僧人出于对老师的顺从，进行了短时间的一段省思，然后他还俗了，之后便杳无音信。也许他从此过上了快乐的日子，也许他没有。

沙门

> 诸比丘，世人将你们看作“沙门，沙门”。当被问道“你是谁？”，你们自称“我等是沙门。”你们以此为名，以此自称时（你们应该如是想）：“我们应该真诚地以沙门之道精进，这样我们的名才会真、称才会实；任何人施于我们僧衣、钵食、住所、医药资具，都会带给他们大果报、大功德，且我们出家不会无功，应有果，有报。”如是，诸比丘！你们应如此训练自己。
>
> 《中部马邑小经》MN 40

“Samaṇa（沙门）”一词，通常被译为“隐士”或“沉思者”，一般认为它衍生于一个意为“追求苦行”的词。隆波更愿意将它解释为“一个内心安宁的人”。在佛陀的时代，许多人放弃了自己的种姓及在家生活，来到各种宗教派别里出家，这些成员被统称为沙门。在佛教传统中，“沙门”被用作“出家人”和“真正的出家人”的同义词。在上一段经文中，佛陀所指的是它作为惯常称呼的第一种含义，即“真正的出家人”。他督促比丘们时刻铭记，他们有责任让自己的行为与沙门的称号相符。作为“真正的出家人”，“沙门”一词包含了出家人所应追求的全部品行。

隆波鼓励比丘们通过时刻铭记自己的角色、责任与出家生活的目标，有意识地培养身为比丘或沙门的认知并安住其中。他这样做是希望比丘们培养出新的身份认同（作为善巧的方法，而非究竟实相），

与他们从前在世间的身份拉开距离，并帮助强化明智的惭羞与愧惧后果的心理要素。这一认知会让他们对所属的传承和身为古老传统的继承者，产生有益的自豪感。它旨在以僧团生活的指导思想来激励比丘们。

沙门生活的特征是，以真诚的精进去修习戒、定、慧三学，以此来证得解脱，并以自身的言行举止鼓舞他人。

> 首先，下定决心战胜你自己。这是最主要的。你不需要战胜任何人或任何事。如果你总想着打败别人，你就输掉了修行这场战斗。真正的修行，建立在你最终学会如何不断地战胜自已。最终，如果你战胜了自己，你就战胜了一切。要在心里时刻树立这个原则。

在一本回忆录中，阿姜凯玛达摩总结到：

“我们绝不允许自己忘记的使命是：我们是比丘，名闻利养于我无关，身份地位非我所求，我们是为了有最好的机会面对自己的染污——所有存在我们心中和意识里的破坏性影响——看清它们、了解它们、赶走它们，从而抵达牢靠而恒久的平静，即涅槃之真正的幸福。”

在一场开示中，隆波这样告诫僧人们：

> 你想要什么？名闻利养？地位荣耀？物质财富？我们是出家人。佛陀教导我们不要看重这些东西。如果你想要享乐安逸、轻松的生活和美食、还有物质财富，那么最好根本就不要成为出家人。你这样是在撒谎，是在欺骗在家人……如果那些是你想要的，走吧，去过在家人的日子。完全没必要跑来住在森林里，每天不睡觉，只吃一顿饭。

要深深地反思这一点。问问自己：“我是为什么来到这里？我在这里做什么？”你剃掉了头发，披上了黄褐僧衣，是为了什么？去问问你自己。你认为只是为了吃饭睡觉过安逸的生活？如果这是你想要的，在世间就能办到。牵着公牛水牛到田里干活，然后回家，吃饭睡觉——这些谁都能做到。如果你来这里，在寺院里好逸恶劳，那你就不配被称作僧人和沙弥。

僧人的生活提供了极好的机会修行觉悟之道。但是如若缺少了改变旧习气的意愿，他也很容易失败。

如果你接受基本的教法并照着去做，你就有了修行。但如果你不接受，只是照着自己的好恶去做，你就是在奔向灾难。即便你做了二十年或三十年的比丘，你还是不知道佛陀教义的法味。你就像那个渔民，每天去到一条鱼也没有的池塘里打鱼。无论渔民多么勤劳，他总会失望。日复一日，他不停撒网，却空手而归。

当心游离时，对大师们的追忆可以把心带回正轨。他们的成就，是可以通过正精进的力量追赶上的。

读一读大德们的传记。他们是非凡的人，对不对？他们与众不同。仔细琢磨他们的与众不同之处。用正确的方法训练你的心。你不必依赖任何人；找到你自己的善巧方法来训练你的心。

如果较为善巧的方法不能封堵妄想纷涌，那么就需要更直接的方法——什么管用就用什么。一旦避免了迫在眉睫的危险，就可以回到更精妙细微的方法上。

如果心开始想世俗之事，那尽快制服它。阻止它。站起来，换个姿势。告诉自己不要再想这些事，有更好的事情去想。关键是，你不要温和地迁就这些想法。一旦把它们赶出你的心，你就会觉得好些。不要想着你可以轻轻松松，修行会自动进步。一切都取决于训练。

三、 教学的奇迹

教学方式

人们普遍认为，隆波查的教学主体由那些录制在卷式或盒式磁带里的内容组成。这些内容后来又被听写下来并印刷成书，开始是泰语，随后又翻译成很多其他语言。但对隆波的出家弟子们而言，收集在录音中并印刷成书的正式开示，仅仅是他们从老师那里学到的一部分教导，而且还可能不是最重要的部分。

在那些和隆波一起生活过的人们看来，或许他最具震撼力的教导，不是他说了什么，甚至不是他做了什么，而是在于他是谁，以及他被看作是什么样的人。他的弟子们视他为一个活生生的、亲眼可见的证明——痛苦真的可以终结，可以通过修行八正道而成就。看到他，感受到他就在身边，他们的心能获得力量，去忍受训练中的种种困难。求道伊始，年轻比丘们能不负三衣，通常是出于他们对老师的信仰，而非他所传授的特定而深刻的教义。

感召力不是解脱的必然产物。一些完全觉悟的众生宁愿过默默无闻的生活，给人一种安静而谦逊的印象，让自己毫不引人注意。隆波并非这类人。他是一位令人印象深刻的僧人，诠释了“僧人”这个词的全部含义：他的风度仪表能轻而易举地给身边的人留下极深的

印象。一位西方僧人这样描述他，“如果有任何人配得上被称作‘大自然的力量’，那就是隆波”。

佛陀将老师称为善知识或善友。他不是要被膜拜的大师，而是一位具足智慧与慈悲的旅途向导。他通过毫无瑕疵地持守戒律与僧规，激发出他人强大的信心。他身体力行，不会让弟子做任何他自己不做的事。他教导僧人们把所有零散时间都用在行禅上，他自己的身影也常常在经行道上来回往复。他在生活中所体现出的坚定不移的意志，自动传递到了弟子们身上。

隆波在周遭人们的心中激发出信念、爱与奉献、尊重与敬畏，人们在聆听他言教时产生的这些内心情感，也在他的教学效果中扮演了重要角色。教学能力和感召力一样，也不是解脱的必然产物。未证悟的不善言谈的比丘，通常会成长为证悟的不善言谈的比丘。然而隆波一直都是一位妙语连珠者。身为一大群僧俗弟子的善知识，隆波擅长以契合听众根性、清晰而富于感染力的方式传授教理，他因此而极富盛名。

阿姜占也是一名出色的佛法老师，他觉得隆波的开示是如此地引人入胜，以致他在首次听闻讲法后的半生中，依然对这些开示热情不减：

“隆波几乎每天都作佛法开示。要是有人行为不当，他的开示可能会持续好几个小时。他的声音高昂洪亮、非常有力量。你能感受到，他是多么坚决地想要他的听众听明白。就好像他希望自己的话语能打磨掉弟子们的染污，直到他们平如鼓面。他在很多不同层面上讲话：当没有在家人在场时，他用一种方式对僧团讲话；当有在家人时，他用另一种方式；直接针对在家人讲话时，又是一种不同的方式。他会斥责我们，但没有怒气。他从来不会欲言词穷。他的开示难以置信地

直率大胆。他不惧怕任何人。听他讲话永远不会无聊——你会听得入迷。他说的句句切中要害，即便到了今天，他的话语仍在我耳边回响。”

每每隆波开示结束后僧人们走出法堂时，常会听到有人惊呼开示的某些段落特别针对自己，他们心中正在被某个主题困扰，隆波恰好就选择讲到它，这是多么令人惊喜。僧人们会说到，某事让他们百思不解有些日子了，而当天开示直接而详尽地解答了这一疑惑，让他们很心安。阿姜阿涅克说起：

“他的话刺穿你的心。大多数人在禅修上的疑惑，会在他的正式开示中得到解答。他会确切地处理那个正在困扰你的问题，不管它有多微妙。如果你仔细聆听他说的每句话，会发现它完全适合你。这是他的天才之处。这真是不可思议。”

在有些情况下——也许是大多数情况下——僧人们相信隆波是在对他们个人开示，这可能归因于他的开示中娓娓道来且不拘形式的特质。染污的种类是有穷尽的，而在一个很长的开示中，不太可能有某种主要染污没被提及，至少会是顺带讲到。的确，隆波有时据称是在“撒开大网”，用他对心智染污的总体观察，一网打尽所有深受其害的僧人们。然而也有些时候，僧人们会措不及防地被某些偏离了开示主题的片段深深打动。无可争议的是，这些正式佛法开示在寺院里定下了基调。在一个特别鼓舞人心的开示结束后的数日里，整个寺院的空气中都会荡漾着真实可触的活力。而一场呵责教诫结束后，整片森林全都看起来黯然失色。

隆波每天都会花些时间——年纪越大活动越少时，这个时间就越长——坐在他孤邸下面的宽柳条椅上，任何人想和他说话都可以。白天的时候，隆波大多是和来访的信众交谈，作为随侍的比丘和沙弥，也能享受这个机会听他回答访客们的问题，分享他的思考。有闲暇的僧人们也常常过来坐在角落里旁听。有时，隆波会把他们嘘走，“不

用坐在这儿，回去禅修。”有时他会允许他们留下来。晚上，集体念诵和禅修结束后，总会有一些僧人被隆波的孤邸吸引，来此聆听和学习，有时他们只是安静地坐着，闭目禅修。

有一回，一名西方僧人坐在那里听到隆波用精炼的语言回答问题，简洁而深刻。客人们离开后，这位弟子惊叹道：“隆波，那就像是禅！”隆波回答道：

不，那不像是禅，那就像是我。

并非隆波所有的教导都被保存了下来。偶尔他会与禅修进展到较高层次的僧人私下交流。他在这些谈话中给予的建议和指导从未被披露。所以值得切记的是，隆波那些被录音并转成文字的佛法开示，尽管极其广博丰富，但也仅限于他公开教学的部分。

虽然挣扎于修行疑惑中的僧人总能随时找到隆波，他却未必有问必答，或者即便他回答了，也未见得是以他们所期待的方式。他不喜欢把佛法放在勺子里喂给别人吃。有时，他感到无论怎样回答都是徒劳，只会让提问者更加困惑或自负，他便完全拒绝回答。提问者并非总是喜欢这种情形。隆波会耸耸肩：

如果他们有一星半点儿的理解，他们从一开始就不会问出这样的问题。

他继续说道：

你解释得越多，你就在他们心里制造出越多疑问，因为他们还没修行到能理解这些的地步。如果他们修行下去，他们自己就能见到答案，也不会再有疑惑。

没有经验的禅修者就像小孩子，尚未理解周遭的世界：

> 当小孩看到小鸡，就会问，“爸爸！爸爸！那是什么？”当他看到鸭子，也会问，“爸爸！爸爸！那是什么？”然后他看到一只猪，又会问，“爸爸！爸爸！那是什么？”最后爸爸就不再回答了。小孩的问题没完没了，对他来说，一切都是新的。最后，爸爸只是回答，“嗯……嗯……”。爸爸要是回答每个问题，他会累死的。小孩一点儿也不累；他会不停地问呀问。最后，当小孩长大了，见识多了，问题自然就消失了。同样，如果你努力省思，坚持修行，直到你能理解事物本来的样子，那么问题就会自己渐渐消失。

隆波很赞赏那些将难题看作是挑战的弟子。他希望他们能培育自己解决困难的善巧方法，而不是过度依赖他。大部分对禅修的疑惑得以解决，是通过认清疑惑的本质，看到它是因缘而生的现象且不与之认同。隆波不赞成禅修中心流行的每天做禅修报告的做法，这便是原因之一：这种做法拿走了禅修者太多的责任，剥夺了他们增长智慧的机会。禅修者和老师见面小参的泰语词是“sop arom”，直译是“心情检查”，有一次隆波开玩笑说：

> 连狗都知道自己的心情，饿了就会开嚎。

他的建议是，尽可能把精力用在正式禅修上。

> 在寺院的整体修行训练里，坐禅与行禅组成了它的脊梁……修行很强的人，是那些不会忽视行禅，不会忽视坐禅，不会放松守护感官诸根的人。

每位僧人在自己的孤邸旁都有一条行禅小径，大约二十到三十步长。每天用餐和清理工作结束后，隆波鼓励僧人们立即返回孤邸，晾晒僧衣，然后开始行禅。那些定期这样做的人：

> 他们的行禅小径已经踩成了小沟。我亲眼见过很多次了。这样的比丘在禅修中不会感到厌倦或乏味。他们充满能量，他们有真正的力量。如果你们都可以这样用功，你们的修行就会变得非常好。

隆波给予僧人们的教导是全方位的。他们学习如何禅修，并被鼓励花大量时间去禅修。但他们也同时详尽地学习戒律，也学习给信众授戒、念诵祝福以及举办葬礼仪式。他们还要学习如何建造和维护寺院，以及如何传法。当因缘成熟到他们开始创建自己的道场时，他们全都已经具备了所有的基本技能，帮助自己生存和蓬勃发展。

隆波有时会讲到好老师的品质：他必须了解弟子的心如何运作，就像一位木匠必须对不同材质的木料了然于心。或者，他必须像医生，了解他的病人、病因以及对症的药物。又或者，他会说，就像捕鱼。如果渔夫只是在整条河里随便找个地方撒网，他将一无所获。他必须等到鱼儿浮出水面，然后就在那个地方撒网。他说教学时，你必须要观察学生能接受多少，注意看什么对他们是正好的。因为，法就是那个“恰到好处”。

隆波能够把教学准确无误地做到恰到好处，因而许多僧人在接受过个人指导后，都深信他能够读懂他们的心。这也许是真的，但大多数情况下，他的话语如此有效，也能很容易地被归功于他基于多年经验之上的敏锐观察。阿姜素利永给过一个例子：

“西方弟子们喜欢见到隆波面带笑容并给他们机会提问。如果他不这么做，看上去又漠不关心，他们就会觉得压抑。所以，隆波会

给予他们非常多的注意力，经常问起他们感觉怎么样，修行进展如何等等。”

泰国僧人们则不期望得到同样的个人关注。

“如果他看到泰国比丘很好地理解了他的指导，便不再对他们多说什么，但他会寻找善巧的方法去教导那些迟钝或愚笨的比丘。如果比丘的性情是易怒或负面的，他会以幽默的方式说话，或讲些强调善意和感恩的故事。待他们放松后，这些比丘的心将更易于接受他的教导，并在法中体验到喜悦与振奋。这样，他们会感到鼓舞，他们的修行也会进步。”

阿姜阿涅克还记得另外的一个比喻，隆波用来描述老师的好品质：

“他说，‘要是我不知道弟子们的心是怎么运作的，我怎么能当老师？这就像香蕉园的主人。如果他对香蕉树一窍不通，不了解它的树干、叶子、果实，他怎么可能经营好香蕉园？一切都只关乎身与心。不论你是年轻比丘还是年老比丘，出家人或在家人。如果他们的心落入染污的魔掌，那他们将没有任何差别。’”

基于隆波对身心关系的深刻理解，他不难识别弟子的性情。他会观察他们的行、住、坐、卧、改换姿势、吃饭、顶礼及劳作等等。当弟子为他尽义务时，他会注意他们的醒觉程度和对细节的关注度。每个动作都会讲述一个故事。

佛陀曾说，正如相识良久能了解一个人是否正直，身处逆境能检验一个人是否坚毅，衡量一个人的智慧则是通过言语。隆波很注意僧人们的举止以及他们怎样表达自己。同时，阿姜连观察到隆波：

“他最常从比丘的讲话来评估他们的理解。他会观察他们对法的省思以及言谈中展现的智慧。在雨安居的结尾，他会让所有比丘和沙弥依次登上法座，对在家人讲述雨安居期间自己的体验。这是他用来查看大家修行进展的一个方法。他们具备宣讲佛法的素质吗？你不应

对讲法心怀期盼，那样的话，隆波会认为你只是在追随贪念。他想看到谁有责任感。他想让我们经历这样的训练，看看我们是否有什么特定的能力。如果我们没有那样尝试过，我们就永远不知道。”

隆波说，一旦你能将心扎根在当下一刻，每件事都可以教导你。对三共相的洞见会自然在心中生起。他经常与身边的人分享他的省思。弟子们十分珍视这些教导与观察，很多并非因为其深刻——虽然有时的确是这样——更是因为这些教导植根于听者所亲身参与的某个特别事件，因此带有一种即时感与亲切感，这些教导的背景是他们难以忘怀的。例如，阿姜帕萨诺曾讲述，一天早上在托钵回来的路上，一对正在路边树上交配的蜥蜴从树枝上掉了下来，正好落在隆波面前。躺在地上，它们的身子还绞在一起，看样子摔得发昏。隆波指着它们咯咯笑：

> 你们看到没有？它们在上面纵情享乐，忘乎所以。现在掉下来，摔在地上，肯定很疼。

隆波创造出一种氛围，让寺院生活的每项元素都能为弟子们提供挑战与学习的机会。而他的正式佛法开示则为弟子们提供了省思工具，让他们能够从中获益。有时，隆波的善巧方法几乎带着一种顽皮。他会用些小技巧测试弟子们的正念和智慧，犹如猎人在森林里布好陷阱。

有位僧人记得一件颇具喜剧性的事例。一次，在隆波的孤邸下面有个轻松的非正式聚会，期间有几处谈话在同时进行。隆波肯定感受到了现场气氛有些过于热闹，僧人们在欢愉的谈话中渐渐失去了正念。他悄然停止了讲话，双目低垂默坐。僧仪规定，在老师面前进行谈话是不礼貌的。弟子应视老师相机而行：如果老师轻松随意地讲话，他也可以；如果老师停止讲话，他也要停止，立刻停止。但是，不被卷入交谈是很难的，对周遭失去觉知也很容易。僧人们继续聊了一会。然后一个接一个，他们开始面面相觑，随后突发雪崩般急促地以肘互

碰，大家停止了讲话并努力恢复镇定。宛如一幕诙谐短剧，此时只剩下一位僧人还在侃侃而谈某件幽默趣事，在一个难堪的瞬间，他突然意识到气氛已经骤变。周边的每个人都面无表情地垂目而坐。此刻，隆波一句轻责的话都不用说。

另一位僧人曾回忆一件类似的经历。走在去临近村子托钵的路上，隆波开始和他交谈。这种情况下，按照僧仪他应微微靠后，在隆波的侧面走，而其余的僧人则应在后面保持几步的距离。突然，隆波站住不动。于是，心不在焉的那些僧人就撞上了前面的人，整个队伍踉踉跄跄地停了下来。隆波非常无辜地看着他们，什么也没说。到了下一场开示，他就说到了在每种身体姿势中保持正念与醒觉的重要性，比如，在托钵时。

守护感官诸根、谨言慎行、正念及醒觉、对时间及地点的敏感性——隆波不知疲倦地将这些僧人的基本美德一遍遍地牢刻在弟子们心中。他会说，“失去正念者与疯子无异。”他还会引用佛陀的话：

无逸不死道，放逸趋死路。

《法句经》第 21 偈

隆波查带领僧人们托钵

世间八风

寺院并不是世事兴衰的避风港，但它确实提供了一个架构，让人们可以在其中培养明智的人生态度。佛陀指出，人世间有四对固有的瞬变因缘，需要被清晰地了解。

> 佛陀教导我们世间八法，得与失、誉与毁、称与讥、乐与苦，是人生无法逃脱的情形。即使那些已经解脱的众生，也会经历这些因缘，但是因为知道八法的实相——无常的、靠不住的——他们可以泰然处之。

隆波经常提醒弟子们，要不断深思世间八法的本质，不要被其所拉扯。他说只有傻瓜才相信，他们可以享受可喜的世间法，而不必遭遇其不可喜的对立面——它们是密不可分的。他对八法的教导往往非常现实。常见的办法包括，剥夺弟子心中某种可喜的世间法，或激起某种不可喜的法，以此让僧人们直面执著的后果。例如，隆波为了测试某位僧人，可能会先在多个场合夸赞他，然后毫无预兆地严厉批评他。他鼓励僧人观察自己因批评而苦恼的程度，这显示出他对赞美的执著和为此骄傲的程度。

在另外一些场合，隆波可能会在某段时间里给予某位僧人很多关注，然后又完全忽视他一段时间。这位僧人可能会感到很受伤，这迫使他认清，他所体验到的痛苦，主要取决于在多大程度上他允许自己被这种关注所奉承，以及他有多么沉湎于这份特殊感或特权感。

传授理论

说到依善的森林寺院对佛法学术研究所持的态度，最好的总结可能就是“不温不火”。由于他们注重的是实修及亲证教义中的真谛，

寺院的住持们把深度学习理论本身视为双刃剑。他们虽然承认，对核心教诲的了解能够为实修提供必要的理论基础，但也一直质疑学习本身的诱骗性。获取越来越多有关求道的头脑知识，会很容易看上去似乎比行道更重要。多年来，隆波用过很多比喻来说明此种错误。他说，这就像一个人凝视地图良久，但没有踏上旅途。或者像一个人读了药瓶上的说明书，却没有吃药。

隆波及其同代人表达过这样的担忧，即书本学习倾向于刺激弟子们心中思考推理及兴奋不安的特征，而这恰恰是训练的其他方面要有针对性地去抑制的。或许最重要的是，他们担心从书本中吸收的概念会让弟子们的心中产生期待，这会障碍而非助力弟子们的禅修。隆波对新来者最出名的禁令就是，“不要读书，读你的心！”

> 你可能知道“贪”字怎么写，但是贪在心中生起时，它看上去可不象那个字。嗔也是一样：你可能会把它工整地写在黑板上，但是嗔在心中生起时，你根本没时间把它读出来——已经太晚了。这很重要，极其重要。你的知识是正确的——你把它拼写得很正确——但你现在要做的是把它带入内心。不这样做的话，你不会知道真相。

他说，在禅修达到某种状态的宁静后，学者的倾向是本能地拿书本知识来解读他当下的体验。心去命名或归类当下体验的举动，会造成体验的消融。

> 如果一名熟悉经文的学生紧抓着他的知识不放，当他进入某种宁静状态后，他会不断地留意，“这是什么？这是初禅了吗？”然后他的心就会从宁静中彻底退出来，他什么也没得到。为什么会这样？因为他想要某种东西。想要什么的

贪心生起的那一刻，心就会退出宁静。这就是为什么你一定要扔掉所有的念头和疑惑，只带着你的身、口、意进入修行。向内察看心的状态，但别把你读过的经文也拽进去——那里不是它该去的地方。如果你坚持这么做，一切都会付诸流水，因为书里的东西和实际的体验都不一样。恰恰是因为这种执著，读了很多书、有很多知识的人，往往在禅修上不成功。

森林僧人并非全盘抵制研究。他们对戒律的研究极为透彻，特别是对《古学处注释》。的确，他们对这部文献的重视是整个森林传统的特色之一。此外，许多僧人在成为隆普曼的弟子之前，也完成了泰国僧团的国家三级佛法 - 佛律课程（Nak Tam 纳探），因此他们（隆波本人亦属于此列）是带着坚实的理论基础开始了在森林中的修行。

尽管如此，森林僧团对学术研究明显的轻蔑态度激恼了学者僧。他们当中的很多人将森林僧看作是无知的另类，只知跟随自己的意见，而不是佛陀的话语。事实上，从佛陀时代起，禅修者和学者之间低度的互不信任已经是僧团的一个特色。在一部佛经中，摩诃纯陀尊者（Ven. Mahā Cunda）明智地鼓励森林僧与学者僧相互欣赏对方的优良品质，而不是贬抑彼此的缺点[9]。就巴蓬寺而言，由于当地闻名的学者僧阿姜摩诃阿谟在1967年加入了巴蓬寺僧团并对隆波热情赞叹，使得寺院与学者僧团体间的关系产生了极大的改善。

从一方面看，隆波强调师生之间口耳相传的教导方式，是对早期佛教的回归。如果说他这种即席讲法的方式有什么弱点，那就是他的佛法开示从字面意义上讲不够系统，没有涵盖佛法的全部范围，并且不易牢记。它们的优势则在于隆波将教理（巴：pariyatti）稳稳

9 见《增支部第 6 集摩诃纯陀经》AN6.46

地根植于弟子们的生活和趋向解脱（巴：paṭivedha）的修行（巴：paṭipatti）中。他会根据特定的时间、地点及听众，来选取他认为能产生最大利益的佛法教导。

但是在巴蓬寺的第一年，小小的僧团只有七个人，一向都是实验者的隆波，还尚未确定国家三级佛法考试课程的价值。于是他决定亲自教授这门课程，以便评估这种做法的优势和劣势。自从在康村他结束了最后一个令人沮丧的雨安居，开始踏上头陀僧生涯之路后，这还是他第一次担起此任。

他每天授课八小时，花了四十天时间教完整个课程。到了冷季，僧人们参加了考试并全体通过。但就像他所担心的，僧人们发现，开发禅修所需要的节制感官和专注一心与学习所必须的记忆和讨论，两者很难被整合到一起。“他们忘记了自己”，他简单地说到。隆波看到僧人们开始疏于禅修。伴随着社交活动的增加，世俗气和心理兴奋开始增长，小圈子开始形成。寺院宁静安详的气氛被极大地削弱。然而他竭力指出，问题并不在读书学习本身：

> 实际上，所有的教导都为我们指出实修的方法。但开始读书学习之后，如果你陷入闲聊、轻浮，放弃行禅，那你离想要还俗就不远了。

“事实上”，他说，当带着正念来做时，“读书与记忆都是禅修的形式”。读书学习本身并无过错，问题在于学生们缺少应用与辨别能力。

由于第一年的情况不太令人满意，隆波暂停了国家三级佛法考试课程的教学。多年后，当僧人数量增多，隆波开始为他们缺乏最基础的佛学知识而担心，他做了让步，委派他的一位上座弟子提供学业指

导。但是僧团再次出现类似的问题，超过了学习所带来的利益。最终，隆波的折中方法是，允许对经论教理有兴趣者单独利用业余时间学习。寺院会提供必要的书籍课本，并安排僧人在全国考试委员会正式注册，但其余的一切都留给他们自学。考试结束后，隆波会告诉这些僧人们收起书本，开始专注在阅读自心上。他说，学习经文教理是有用的，但不应成为目的本身。这种学习没有真正的结论。如果没有将教理付诸修行，僧人们便可能如同从未品尝过牛奶的牧牛人。还有另一种学习，是内在的教理学习。

> 你打算只是一直没有目标地读下去吗？还是你心里有一个终点？读书是好的，但那是外在的教理学习。内在的教理学习需要你学习这双眼睛、这对耳朵、这只鼻子、这条舌头、这副身体，这颗心。这才是真正的教理学习！……当眼睛接触色形，耳朵听到声音，鼻子闻到气味，舌头尝到味道，身体受到碰触，或者心中生起一个境界时，都发生了什么？你有什么感受？那当中还有贪吗？那当中还有嗔吗？你还被色、声、香、这对耳朵、这只鼻子、这条舌头、这副身体和这颗心所欺骗吗？这是内在的教理学习，它是有终点的。你是可以从中毕业的。

劳动亦是佛法修行

每年雨安居以外的时间，寺院都会进行几个工程项目，大多与建造或维修僧团住所有关。资金短缺决定了大部分工作得由僧团成员自行承担，但即便在可以将工作外包时，隆波也极少允许这么做。

在工程项目中，僧人们需要齐心协力共同完成那些（相较于禅修）结果更加可见和可衡量的工作任务，这为增强僧团的凝聚与和谐提供了机会。为共同的利益而并肩劳动，可以唤醒那些过于关注一己福祉的僧人，提升僧团成员对寺院的亲切感与归属感。对于隆波的弟子们，工程项目还是进一步开发持续的精进力与安忍力的工具，隆波相信这些素质对禅修的进步至关重要。可以肯定的是，每天顶着高温高湿长时间劳动，只靠一顿简单的饭菜维持体力，这些绝非心力羸弱者所能为之。

工程项目让僧人们有机会在不断变化的状况下练习正念，也给了隆波以机会观察他们在法堂之外的修行保持的如何。大多数僧人都曾习惯于在稻田中进行繁重的体力劳动。在后来的岁月里，当僧团规模壮大了很多之后，工程项目也使年轻的比丘和沙弥有机会将他们过剩的精力投入到更有意义的活动中。

在某些特定项目上，隆波会让僧人们一直劳动到深夜，四周点亮的防风灯上围满了昆虫。有些僧人担心这会影响他们的禅修。隆波回答道：

> 这就是禅修。干活时，看着你的心。当我叫你执行这项任务时，心有什么感受？修行不是避开做事。你必须出来正视你的染污，这样你才知道它们长什么样……接受训练后，你要爬上拳台比试比试……将来，你会看到成果。但是现在，不要抱怨或赞同，只管去做事。

时不时地会有僧人怏怏不悦地离开，但绝大多数的僧人信任隆波的判断。阿姜连就是在这种修行过程中茁壮成长起来的一员。

“劳动时，隆波强调要为了他人利益而放下我们自己的舒适和欲望，这种牺牲是一种布施（巴：dāna），是比丘的布施。它生起于一颗慷慨的、为僧团利益着想的心。

“其实我们有充足的时间，但我们着急时，贪欲会让我们感觉时间不够……在巴蓬寺，我们不以贪欲来劳动，我们以自我牺牲的精神来劳动……我们展现出：为集体做奉献如何能成为有益的佛法修行。”

僧人们正在修建通往金刚光洞寺的公路

巴蓬寺僧团最传奇的工程项目，是用四个月时间修造的一条山路。这条路攀上陡山密林，一直通到巴蓬寺以北八十公里外的分院金刚光洞寺。阿姜阿涅克是其中的一名参与者。

“高速公路部门的主管说，如果隆波真的决定要修这条路，他会派工人来帮忙。但仅仅两三天之后，高速公路部门来的工人就受够

了——他们无法忍受刺蒺藜带来的奇痒[10]。他们说这种难度的项目需要相当的预算，需要炸药和拖拉机，只凭这些人手不可能完成。隆波坐在那里，什么也没说。修路工人走后的第二天，我们自己做了勘察。决定好路的走向之后，我们就干了起来。

“劳动从下午三点开始，到凌晨三点结束，几乎没有任何休息时间。我们穿坏了一双又一双拖鞋。工作主要包括凿碎岩石，再背到需要铺路的地方。过了一段时间，高速公路部门看到我们没有放弃的意愿，于是他们就时不时送来一些炸药，村民们则帮我们放置炸药。

“隆波会在每日餐后教导在家居士，他会坐在那里一直到下午，没有任何休息。我们都会在中午休息一段时间，然后当我们出来时，他仍然坐在那里和居士们谈话。三点一到，他就加入大伙的劳动，一直到次日凌晨三点。没人能赶得上他，当他没在指挥时，他就用耙子清理碎石。很奇怪的是：我们都比隆波年轻，但不得不承认我们谁也跟不上他。他永远不会是那个提出休息的人。凌晨三点我们会稍加休息，然后黎明时就要去托钵。每个人都精疲力竭，但他鼓舞着我们一直坚持到完工。

“这真的是很艰苦。我们都豁出命来。有一度，我持续大出血，还有内伤：我感觉胸口紧绷，无法正常呼吸。我想这可能是我的心脏开始抱怨。

“每件事都必须要做好——又快又好。如果有人开始开玩笑或者嬉戏，隆波什么也不会说，但他会立即走开。第二天就会有个佛法开示，他会说：‘举止要像个比丘。要像个修行人。’无论他做什么事，他都会拿出全部的真诚。无论他感到多累多乏，我从未听到他抱怨过一次。”

10 拉丁文：mucuna pruriens，一种接触之后能引起皮肤奇痒的植物。

1970 年代中期，新戒堂建在了寺院中心的一块高地上，就在法堂的后面，与隆波的孤邸相邻。和往常一样，大部分的劳动由僧团完成。一天，比丘和沙弥们正在往戒堂基址的土丘上运土，隆波站在远处监督工程。一群十几岁的男孩朝他走来。他们完全没有遵守这种情况下该有的礼节。男孩们的头头为了向他的朋友炫耀，开始问一些无礼的问题。最终他问："为什么你不让比丘们打坐？为什么让他们干这么多活？"隆波面无表情地回答：

> 如果坐得太久，他们会便秘的。

然后他抬起手杖，戳着小头目的胸膛说：

> 修行不光是打坐或行禅。禅修必须用别的修行平衡，为他人的利益工作，时刻努力保持正见和醒觉。回家去看看书。你还是个毛头小子。如果你不懂佛法修行，就闭上嘴巴；否则，你只是让自己像个傻瓜。

折磨（泰：TORAMAN 托拉曼）

隆波在巴蓬寺建立的训练，其中一个显著的特色，就是各种让僧人们的欲望备受挫败的修行。隆波以此鼓励他们直视贪欲以何种方式制造了苦，而放下贪欲会怎样导向平静。泰语中将这种训练称为"toraman[11]（音：托拉曼）"。

隆波引用四圣谛，强调灭苦之道不在于转过身去背对苦，而在于彻底认清它的本质：

11 日常会话使用中，"toraman"一词已经没有了训练的意思，单指折磨或极度烦扰。

如果你不想受苦，你就看不到苦。如果你看不到苦，你就无法彻底认清它。如果你无法彻底认清苦，你就不能从心里去除苦。

◆ ◆ ◆

我们无法从苦中解脱的原因，恰恰就是我们总想躲开它。如果你想要灭火，就得往火苗上浇水。躲避苦，只会让事情变得更糟。

◆ ◆ ◆

你可以登上飞机，但是苦会跟着你。你可以潜到海底，但苦也会跟着你潜下去……你可能想，这样我就逃离苦了，但这只是自欺，因为苦就在你心里。

◆ ◆ ◆

你必须不断省思佛法，让它稳稳地立在心中。要敢于修行。跟朋友或一大群人住在一起，应该跟独自生活是一样的。要毫不畏惧。如果有人想偷懒，那是他们的事。要听从教导。不要与老师争辩，不要固执。按照老师说的去做。不要害怕修行。你只要去做，就能把它搞明白。这一点，是毫无疑问的。

在这项训练里，隆波要求弟子们做他们不想做的事，而不做他们想做的事。他强调，逆愿而行本身不应被视为目的，或必定会带来某种净化的修行。这种训练的原理，在于它提供了从中观察贪求与执取如何运作的机会。人们若是依从贪求与执取，通常就看不到它们；若

是对抗二者，它们就会引发紧张和挫败。具足正念地忍受这种不适感并仔细地检视它，就会揭示其无常、苦和无我的本质。

这项修行有多种形式，常常围绕着日常小事。比如，在较艰苦的工作日，厨房可能会送来一壶甜饮。在寒冷的冬日，甜饮是热腾腾的，偶尔隆波会让人把壶放在树下僧人都看得见的地方，但什么也不提。僧人们会情不自禁地觉察到，尽管在这一刻之前，他们并不觉得特别累或特别渴，现在突然之间，除了想来杯热甜饮，他们别的什么都不能想了。如果僧人担心还没来得及喝，甜饮就凉了，他们立刻就会开始受苦。只要他们把耳朵竖起来等待隆波邀请他们停工，就会感觉时间拖得让人无法忍受的久，他们也会受苦。一旦他们能够放下，把心放在干活上，想着："有的喝就有的喝，没的喝也无所谓"，那一刻，苦就会灭去。

这种折磨式教学法，需要学生们极其信任老师。如果他们对老师的智慧或慈悲心有一丝丝的疑虑，就会发现很难在这条路上坚持下去。忍受难忍之事所需要的坚毅，来自于相信这样做的终极利益。隆波能够毫无困难地驾驭这份信念。

隆波会告诉僧人们，当他们被放在不舒服的情况下并开始感觉压抑时，很重要的是要认清受到对抗的是染污，而不是他们自己。只有当他们拒绝将那些不愉悦的感受视为己有时，才能受益于这种修行。用餐时，他会说，染污想要食物又热又快，佛法希望食物又凉又慢。当你没得到你想要的食物，没以你希望的样子得到食物，没在你希望的时间得到食物——你有什么感受？

每到周末的早晨，瓦林和乌汶的施主们会带食物来供养僧团的每日一餐。这些食物往往比平常日子丰富，不少僧人乐盼周末也是一个公开的秘密。在那些食物特别充足的日子，隆波喜欢在食物分发完之后，坐在那里和施主交谈，而他的弟子们则坐在那里——眼前是盛满

了食物的钵——与坐立不安、贪心和饥饿的感觉作斗争。最后，度过了一段对有些僧人而言漫长难熬的时间后，但实际上很少超过五分钟或十分钟，隆波会抬起双手，开始念诵随喜祝福“就好像河流的水充满整个大海一样……（巴：yathā varivahā purā...）”，发出开始用餐的信号。在有些日子里，隆波会额外再拧紧一把。带领随喜祝福前，他有清嗓子的习惯。这声咳嗽成为众人热切期盼的声音。隆波对此很清楚，有时他会像通常一样清嗓子，停上片刻，然后又继续交谈。

有一个传说中的热季折磨训练。在午前坐禅时，僧团会披覆整套三衣，坐在为了制造出极度的闷热而门窗紧闭的房间里。不久，僧人们就浸泡在汗水中。隆波坐在他们中间，会鼓励大家：

> 挺住！你在娘胎里待过九个月。这个根本没法和那个相比。

在寒冷的季节里，修行则相反。隆波会带领僧人们在晚间坐禅时段仅穿薄薄的棉覆肩衣和下衣。而窗户四敞大开，迎接每年在这个时候穿堂而过的刺骨北风。僧人们会这样安慰自己：至少他们不会犯困了。

隆波的佛法开示以其能实现佛陀训诫中对讲法的要求而闻名，即能够教导、启迪、鼓励与振奋听闻者[12]。但他无意总是让开示振奋人心。有时，它们在训练中会扮演另一种角色。隆波时常进行长篇大论（漫无目的且不断重复）的讲话，只是为了让听众学习如何面对长时间坐在水泥地上不知何时才能结束的不适。1980 年雨安居期间，他的健康已大不如前，他还作了一次长达七个小时的开示。在开示中的某个时

12 例如，《长部》第一经，DN 1。

刻，他环顾四周，看到眼前一些僧人已经开始不安地扭动身体了。他说，“你觉得苦吗？你能在心里找到一个你不会受苦的地方吗？”

这些超长开示带来的一个特别挑战是，它们的长度是不确定的。僧人们无法确定自己应该咬紧牙关坚持多久——隆波可能会在两三个小时后停下来，也可能会一直讲到凌晨三点起床钟声响起。这是一堂难忘的大课，涉及对时间的认知如何影响了我们忍受不可喜事物的能力；以及为何“放下”不是未来要去努力实现的理想，而是当下刻不容缓的需要。

在身体层面，西方僧人们面临着特别的困难。由于寺院僧仪禁止听闻佛法开示时双腿盘坐，在这种情况下唯一许可的姿势就是papiap，也就是泰式“礼貌坐”或“侧坐”。泰国僧人们自小就习惯这个姿势，对西方人来说却是一种别扭且不稳的坐姿。他们肯定不会主动选择用这个姿势坐上七个小时。但在这些长开示中，泰国僧人们熟悉这个坐姿的天生优势也会丧失。他们会和西方僧人们一起，经历一整套的情绪起伏：兴趣盎然、深受鼓舞、不甚在乎、无聊厌倦、昏昏欲睡、躁动不安、生气恼火、愤怒怨恨、直至——偶尔地——接纳与欢喜。

这个令欲望受挫的策略，也贯彻在寺院生活的方方面面。如果隆波知道某人非常想去某地，那就不会让他去。如果他特别想留下，则很可能会被送走。表现出对资具的贪心，则一定会带来伤心的结局。

“折磨法”也不是没有弱点。它受限于其固有的精英特质，在积极性高涨的小团体里最见成效。在人数较多且成员各异的团体中，不够积极的成员所经受的压力和重负，会给整体带来不利影响，在寺院里造成压抑沮丧的氛围。年轻的僧人可能把自己逼得过紧，或变得富有竞争性。此外，一位以这种方式训练学生而闻名的老师，常常在外

界看来过于令人生畏，这会严重降低有意愿接受这种训练的人数。

理想的状态是，采用“折磨法”的老师能以身作则，他有能力和意愿做到任何他要求学生们去做的事。隆波本人就是这样的典范，他强调身先士卒，不仅与学生们同甘共苦，还会比他们承受得更多。不过，随着年纪的增长，健康每况愈下，隆波放松了部分训练。或可商榷的是，这一改变在多大程度上是由于他体能的衰退，在多大程度上是在回应僧团扩大后缺乏早期之高度专注修行的现实。但无论何种情形，训练的基本原则是保持不变的：

> 修行意味着逆流而上——逆着我们的心智活动之流，逆着染污之流。逆流而上永远是困难的。因为我们的染污之流，逆水行舟是很难的。要做好并不容易。我们不想逆流而上，我们不想面对困难，我们不想忍耐。大多数时候，我们只想顺着情绪之流，就像水顺着河道流淌。这样可能很舒服，但这不是修行。修行的特点是逆着意愿，逆着染污，逆着心的旧有习性。这要求我们有正念控制力，同时增长我们的忍耐力。

有许多隆波最振奋人心的教诫都与和染污的搏斗有关。他曾经给出过一个简单的经验之方：任何僧人在修行过程中，如果还没有至少三次被挫败到痛哭，他就还没有拿出足够的精进力。“不要跟着心的欲望走！”是他不断重复的一句告诫。“训练你的心。修行就是要豁出命来。”他的弟子们需要穿越障碍，认清它们缺乏实质，并体证到它们不过是纸老虎。“如果你困了，想睡觉——不要睡！在你战胜了困意之后，你才可以睡。”有一次，他教诫僧团如何与从托钵到用餐之间可能发作的染污进行博斗：

有时你托钵回来，吃饭前坐在那里打坐，但是你做不到。你的心像条疯狗，对着食物流口水，其他什么也观照不了。要不就是，你的静观根本比不过你的贪欲，所以你就跟着贪欲跑了——然后就真的一路滑下坡了。如果你的心不听话，拒绝有耐心——那就把钵推开。不让它吃饭。训练你的心。折磨你的染污。不要跟着它们跑。推开你的钵，然后走开。如果对吃有那么多贪欲，如果你的心不听你使唤，那就不要吃饭。当它明白，它是不会得到任何食物的时候，口水自动会干的。它会接受教训，以后再也不会来烦你。它会害怕没得吃。它会安安静静的。试试这个办法。如果你不相信我，你自己试试看。

他常常谈到勇气，谈到要敢于对抗染污，谈到信念如何令我们超越对饥饿、疼痛和死亡的恐惧。他指出对苦的恐惧如何困住了心，而省思生命中真正重要的东西又如何能够克服那个恐惧：

想一想生命里最重要的是什么？那是什么？——最重要的东西？就是没有了它，你宁肯去死的东西，那就是最重要的东西……维持生命，你真正需要的就是米饭和水。其他的都是额外奖赏。你每天只要有足够的米饭和水，就不会死。要节俭。当你缺少某样你想要的东西时，问问自己，没有它你会不会死。吃够米饭喝够水，让自己有力气禅修。不要担心你是不是能够得到米饭和水以外的东西；重要的是，你有足够的米饭和水支撑你活下去。而且，你不用担心会没有米饭和水。即便在最穷的村子里托钵，也能得到一团粘米饭。

行禅时，如果开始下小雨，你要想想当年种地时的情景。你下田干活的裤子，前一天湿了就没干，第二天一大早你就得穿上湿裤子。你走到屋子下面的围栏里，牵出水牛。从外面你只看得见它的脖子，拿起绳子时，你才发现上面全是牛粪，然后水牛甩甩尾巴，把更多的牛粪甩到你身上。往田里走时，你的脚气又犯了，你开始想：“活着为什么这么苦？为什么事事都这么难？”想想那些，再问问自己，雨中行禅到底有什么大不了？在稻田里干活比这苦多了，你都挺过来了。你怎么就不能做这个呢？

你必须大胆做，大胆修行。如果你从没去过森林里的火葬场，你要训练自己到那里去。如果你晚上实在做不到，那就白天去。下午晚点去，经常去，过一段时间，你就能在日落时去了。

通过逆流而上的修行，僧人们能够自行发现，那些拖住自己的恐惧与制约仅仅是习惯的产物，而非固定不变的，并且他们是有能力去超越的。

有些人只肯在喜欢的事情上用功，却躲避令他们厌恶或害怕的事。隆波对他们毫不留情。如果他们认为自己是佛法修行者，那不过是在欺骗自己。无论僧人出家多久，“如果你还是顺着自己喜欢的和不喜欢的，那你的修行还根本没上道。”除了全力以赴之外，没有其他选择。

如果你真的在修行，那么，简单讲，修行就是你的生活，你全部的生活。如果你很真诚，为什么会在意别人得到了一些东西而你没得到，或者是否他们想要和你吵一架？你心里根本没有这种想法。别人的行为是他们的事。别人的修行是

高是低，你不会去关心那些事。你只会关心自己的事。当你有了这种态度时，你就找到了修行的勇气。然后通过修行，智慧和深刻的知见就会生起。

如果你的修行处于最佳状态，当你真正在修行时，那是昼夜不停的。晚上，你坐禅和行禅交替进行，至少两到三次。行禅，然后坐禅。坐禅，然后行禅。你不会觉得你已经做够了，你是乐在其中。

他的开示会来回切换，描述修行好的僧人所具备的状态，指出弟子们相比之下的差距以及还需要付出的努力。针对那些依旧逐喜避厌不肯面对挑战的学生，他给过一个比拟：

好比你的房顶在这边漏雨，你就跑到那边去睡；然后那边也开始漏雨，你就再换个地方，还不断哀叹：“我什么时候才能有个好住处？”要是房顶到处漏雨，你大概就直接搬出去了。这不是修行的方式。如果你跟着染污走，事情只会越来越糟。你越是跟着染污走，你的修行就越退步。

接着他会给予鼓励：

但是，如果你逆流而上，不断修行，最终你会惊奇地发现，你的心多么渴望修行。到了这个阶段，你对其他人是否在修行毫无兴趣——你只是时刻专注在自己的修行上。人们或来或走，你只管做自己的功课。这种看向自己，才是修行。一旦你熟练了，你的心中除了佛法，别无它物。

无论在哪个地方你还做不到，无论在哪里你还有障碍，心就会绕着那个地方打转。问题不破解，它就不放弃。问题解决了，心又纠结到其他地方。然后你就在那里工作，绝不放弃，直到把那个问题也破解了。因为在问题没被处理好以前，不会有真正自在的感觉。你的省思需要坚定地专注于当前的问题，不论你是在行禅，还是在坐禅。

现在，禅修者对面前的问题变得全情投入了。他感受到亟待解决之问题的分量，或者一种持续不断的责任感。隆波说，这种感觉就像是为人父母：

你让孩子自己在楼上玩，你下楼去喂猪。这段时间你会一直担心孩子，怕他从阳台上掉下来。我们的修行也是一样。无论我们在做什么，我们一刻都不忘记禅修对象。只要我们稍一分心，它就立刻敲打我们的心。我们白天黑夜地紧跟着禅修对象，一刻也不忘失，修行要到这种程度才能成功。这不是个容易的任务。

随着修行的进步，它会自发获得动能。学生对老师的需要也会减少。

刚开始时，需要依靠老师和他的忠告。当你明白了，你就去照着修行。修行的功课要靠你自己。如果你在任何地方有疏忽，或者生起什么不好的东西，你自己会知道。了知会生起，你会亲身体证到法（巴：paccattaṃ）。心会自然知道这是个大过失还是小过失。它会努力看着出错的地方，会自己努力修行。

法喜

僧人们在努力精进地对治染污的过程中，有时会变得紧张或感到泄气，这本身很正常，也未必是件坏事。隆波会说，如果僧人们的内心未曾感到过对修行的抗拒，那可能是因为他们在阻抗旧习气上做得还不够。虽然如此，他还是会为整个僧团把脉，对他们的过度强迫与压抑保持明察。如果气氛过于紧张，他会邀请僧团到他的孤邸参加非正式聚会。在这些夜晚里，气氛温馨而亲密。他常常讲起旧闻轶事，或者有趣而振奋人心的故事。不论聚会持续多长时间——即使过了半夜，所有人都必须要在凌晨三点钟上早课——也没有人愿意离开。一位僧人总结到：

“有一次，离开隆波的孤邸时，我这么想：‘这样的夜晚，我会终老不忘。’”

隆波腹藏故事无数。除了汲取自他一生与僧人们及其各种缺点打交道的经验，他还深谙如何改编当地传说和幽默故事用于教学目的。这些故事提供的很多乐趣取决于听众是否熟悉其中所反映的本土文化，而经过翻译之后它们常常大打折扣。不过，有个蛇头鱼的故事，能够让人们尝到些许滋味。

有一次，阿姜通展听到隆波讲了这个故事。时值几位年轻僧人感染了好为人师的病虫，在禅修初见进步者身上，经常能看到这种现象。他们从隆波的开示中收集词汇，把自己武装起来。这些“学问挠心”的僧人，往往把自己变成令人讨厌的家伙，每逢遇到想听的或躲不开的人，就长篇大论地分享自己的洞见。隆波讲的这个故事和捕鱼有关，这是所有僧人都很熟悉的话题，主角是蛇头鱼，它在许多人眼中很像男人的阴茎。阿姜通展记得，隆波讲的故事是这样的：

从前，有一对新婚夫妇，他们按照老传统，住在女方家里。年轻的丈夫时刻想要给丈母娘和老丈人留下好印象：他想让二老知道，他们得到了一个多么能干的女婿，多么地勤劳、多么会谋生。

每天晚上，年轻人都会陪老丈人到附近的溪边设套抓鲶鱼——把装有石头的竹篓沉到水中，里面放了一块爬满白蚁的蚁窝作鱼饵。第二天早上，年轻人会去查看收获。

那时候的人很穷，棉布是稀罕物，所以这个年轻人没有内裤。他在河边脱下裤子后，就光着身子走到河中。有一天，他发现鱼篓里全是美味的鲶鱼，疯狂地翻腾着，篓里没有一条不值钱的攀鲈鱼或蛇头鱼。这次抓鱼收获太大了。年轻人高兴坏了，他忘了穿上裤子，抱着满是鲶鱼的鱼篓就跑回了家，急切地想要得到意料之中的夸奖。他跳上楼梯时，还为自己的收获惊叹不已，“除了鲶鱼，什么都没有！”他冲进屋里，老婆正在淘洗糯米。听到丈夫的声音，她抬眼一看，只见他一丝不挂光着身子说，“除了鲶鱼，什么都没有。”她指着他的大腿根问，“这条蛇头鱼是从哪儿来的呢？”她的话让年轻人回过神来，看到自己一丝不挂，他满脸通红，赶紧冲回溪边去找裤子。

隆波告诉那些想要炫耀自己修行成果的年轻僧人，他们对自己令人尴尬的缺点视而不见，但其他人都能看得一清二楚。他们就像那位太想给家人留下深刻印象的年轻人，却没有意识到他暴露了自己的蛇头鱼。

管理僧团

僧团的组织结构是按等级划分的，僧人的资历由他们出家的时间长短决定，用度过的雨安居次数来计算（比如，僧人戒龄十年，是指他已度过十个雨安居）。在佛陀的教导中，僧团领导所应具备的素质大多集中在德行和心灵价值方面，对如何行使职权却几乎没有细致的探讨。然而律典经文的确清楚地指出，僧团决策遇到争议时，应寻求全体一致同意。另一方面，对于一些无关紧要、不涉及强烈情绪的事项，并且采用投票方式不会疏离少数派、也不会影响僧团和合的情况下，大多数人的意愿也可以成为决策参考。

随着佛教在泰国的发展，它变得越来越机构化。僧团管理的主导模式是一种仁慈的独断，同时它也被根植于佛律中的制衡因素所调柔。这个演变受到了许多因素的影响，其中一个重要因素就是国法将各种法律权力交在了住持手上，而住持的任命必须经国家认可。

大多数来到森林寺院出家的人都是出于对住持的信心，并且在自己的修行训练上甘愿服从他的判断。因此，权力主要集中在住持手上的管理体系就变得无可厚非。这一体系的家长作风可以追溯到佛陀的教导，老师或戒师与学生的关系应当仿效父子关系。这一体系的完整性，有赖于全体成员完全自愿加入僧团并且能如其所愿、毫无障碍地离开。加之，它要求僧团领导持守所有佛律戒条不得有任何例外，这意味着他滥用权力的范围是极其有限的。

隆波的领导风格大部分符合仁慈独断的范本。不过，由于他很重视创建一个可持续发展的机构，不过度依靠他而能够独立生存与发展，因而他对此做出了大幅度的调整。隆波几乎独自做出所有的重大决定，但是他重视听取弟子们的意见，鼓励他们以适当的方式，在适当的时间和地点表达自己的意见。阿姜苏立甬回忆到：

“首先，他会拟定好一个基本的计划或原则，然后会询问僧团的意见。如果在适当情况下，他也会征求在家居士的意见。有时，他的想法可能有些不足之处，他能做出修正。通常他的想法都很好，但通过听取他人意见，他能够得知大家的普遍感受并处理可能会有的任何顾虑。”

凭借他的地位、个性、感召力以及几乎公认的证悟者身份，隆波是个令人敬畏的人物。毫无疑问，他天生拥有依自己意愿行事的权威，无需左顾右问。但他选择让弟子们知道他乐于听取意见，并且在面对言之有理的观点时，他不会固守己见。这种体系行之有效，最重要的原因是弟子们对他的判断非常信任，即使他们并非总是认同他的决定，他们也能够照做。

很多情况下，隆波会借助僧团正式会议来善巧地处理团体问题。之前提到的，是否允许其他传承的僧人参加巴帝摩卡诵戒的决定，就是一个例子。另一次，隆波发现自己与僧团大多数成员的意见相左，起因是有位信众请求隆波许可他供养僧团一辆汽车。隆波告诉这位未来的施主，在给予答复前，他需要先咨询僧团。在下一个全体正式会议上，他征询众人对此事的看法。大家认为结论是现成的，被点名发言者都非常兴奋。寺院有一辆汽车，就能载着隆波去分院视察；可以用于送医急救；有很多可以用到汽车的地方……到了隆波总结发言时，他出乎所有人意料地宣布自己反对这一提议，随后他一条一条地驳回此前全部的支持性观点。他的话带来了相当大的情感冲击。

> 我本人对这件事有不同的看法。我的看法是，作为比丘或沙门——换句话说，内心寂静的人——我们应知足而少欲。每天早上，我们托着钵出去集食，从村民那里得到食物来维持我们的身体。大部分村民都很穷。如果我们靠着他们供养

的食物维生，而我们有辆汽车，他们却没有——想一想——那看起来是什么样子？

我们应该明白自己作为佛弟子的身份。因为佛陀从没有过乘具，我想说，我们最好也不要有。如果比丘真的开始接受汽车，那么早晚会有新闻报道，这个寺院的车翻了，那个寺院的车撞人了。这会完全乱了套。而且，这些东西照顾起来，也都是负担。

从前的比丘到哪儿去都靠走路。那时，你去行头陀，肯定不会象今天这样能搭上顺风车。如果你去行头陀，那就真的是行头陀：上到山顶，下到谷底——去哪儿都是靠走的。你会走到满脚起血泡。可如今，人们说他们去行头陀，但他们是坐着车去。他们游览不同的地方，开车直接穿过森林（原话：“他们是行‘搭车陀 talu-dong’”）。没有车不要紧。要紧的是你们好好修行。然后，当天人看到你时，他们会充满信心与鼓舞。这就是为什么我不会接受他们供养的这部车。这样会更方便，你们不用费力去洗车擦车了。请记住这一点：不要让自己被想要便利和舒适的愿望所左右。

会后，一位上座僧人面带懊悔的微笑说，“就好像我们在自己的胸口上贴好靶子，等着行刑队开枪一样。”

某一年，有很多短期出家的僧人在寺院度过雨安居，其间发生了一起偷盗事件。各种调查和呼吁归还失窃物品的努力都无济于事。最后隆波宣布，他们不得不求助于一个古老的做法，僧团的每个成员都要一个接一个地庄严起誓以证自己的清白，如果撒谎，则自己和七代家人都会受到诅咒。

隆波让这个决定在众人心中沉淀了一阵，之后他宣告说，在采取这一极端步骤之前，他会给有罪者最后一次机会。按照要求，每个人回到自己的孤邸，做一个小包袱，然后回到光线昏暗的法堂，把包袱堆在地板中央。当所有包袱都放好了，僧人们都坐在自己的位置后，法堂的灯被点亮了，包袱被逐个检查。最后失窃物在包袱堆里找到了。

僧团成员之间发生争吵虽不多见，但也并非没有。争执各方会被叫到他的孤邸，隆波拒绝相信任何一方完全是对的或错的。他会说双方多多少少都对这场争吵负有责任，都应受到谴责。在一次或许是此类最极端的事件发生时，阿姜苏立甬刚好在场。

“我刚到寺院的那年发生了一次争执。闹到最后，一位比丘手里拿着刀子追着另一位跑。隆波没有表现出任何害怕或犹豫。他坐在座位上，以很平常的声音讲话。那位比丘回来，放下刀子，哭了起来……总的来说，这里没有什么问题。也许是佛法的力量，是隆波累积的美德和善行的力量。即便是偶而有事件发生，也从未造成有害的结果，从未有过任何危险。只要隆波一开口说话，事情就会结束，人们就会放下敌意。他不会允许我们翻旧帐。”

挥刀事件和隆波对此的回应是鲜有的例外。巴蓬寺所有人都清楚地知道，暴力行为是绝对不可接受的。即便如此，许多年后的一天，当晚课结束，僧人们离开法堂时，发现两名十来岁的沙弥正在打斗中，用手电筒相互猛击。第二天，晚课课诵后，僧团到隆波的孤邸下集会。阿姜素颇是当时在场的僧人之一。

“隆波先是交代了一些事情，最后他让两名沙弥来到前面，质询他们头天晚上发生的事件。然后他说，自己建立寺院二十五年来，这是第一次发生沙弥之间的打斗事件。他简明地解释了为何这是一件很恶劣的事，然后向僧团宣布了他的决定。”

经过考虑，我看不到让这两名沙弥留下来有任何好处。虽然，他们当中的一位刚刚出家，而且行为更可原谅，但另一位在这里已经两年了，他不仅没能为他人做出榜样，自己的行为也如此不可接受。我看不出让他们继续留在这里的理由。僧团有什么意见？

隆波这样讲完，没有人敢再说些什么。如果有人开口，能说出他们应该被留下的正当理由，或许结果会有所不同——但全场沉默。最后，隆波让阿姜韦拉颇代表僧团给出回应。阿姜韦拉颇说他同意隆波的决定。起先，隆波想让沙弥即刻还俗，穿着浴布回家，但最终允许他们待到第二天早上再走。

第二年，又有两位年轻僧人动手打架，隆波更加当机立断：

出去！如果你们这么干，就不能待在这里。走！你们不能和我住在一起。找条裤子去。

此后，再也没有这种事儿了。

授权

隆波致力于创建一个强大的僧团，其中一项要素就是有关授权的政策。律典规定，僧团职务的任命须在全体正式集会上举行一个简短的仪式；在巴蓬寺，这种任命则更加随意。隆波会简单宣布，他委任某某僧人担当某些具体职责：担任寺院秘书工作或库房主管；管理布匹橱柜；负责分配住所等等；到后来，还有监督电力供应。选派的标准主要是根据僧人在特定任务上的一技之长，僧人还会得到告诫，要勤奋公平地履行职责，不要因贪、嗔、痴或恐惧而厚此薄彼。

随着僧人们变得更加资深，隆波会要求他们去作佛法开示，并将许多他最信任的弟子派出去创建分院。在 1979 年和 1981 年，他在别处度过雨安居，部分原因是为了能让他选定的继任者阿姜连和其他上座僧人，在自己缺席期间获得管理巴蓬寺的实际经验。这一作法很有先见之明，从 1981 年末往后，隆波病情恶化，无法继续担任住持，但寺院过渡得非常顺利。

隆波想办法鼓励弟子们以力所能及的方式，为僧团的利益做贡献。每个人都有自己能贡献的东西。

> 就像巴蓬寺里的树。每一棵都有用：大树、小树、高树、矮树、弯曲的树。如果我们知道如何为手头的工作来选材，它们个个都有用。

隆波经常提及，有些森林寺院在住持过世后就彻底衰落了。当僧人的忠诚与信仰几乎完全集中在老师一人身上，却忽视了对僧团归属感的培养和对寺院的忠诚时，这种危险总会发生。隆波不想让这种情况出现在巴蓬寺。通过授予弟子们各种职责，他让弟子们获得经验、自信以及更重要的——参与感与归属感。

隆波经常讲到对僧团的尊重，以及必须永远置僧团的利益于个人之上。尽管如此，当僧团越权或表现得缺乏智慧时，他也会给予告诫。有一次发生过这样的情况，僧团许多成员对一位上座僧人的行为深感不安，并达到了临界点。

受到质疑的僧人是巴蓬寺比较古怪的人之一。他以热爱念诵和话多而出名，轻度躁狂，性格外向。许多僧人觉得他的行为，特别是对待信众，不够庄重得体。事情到了紧要关头时，隆波刚好不在。僧团召集了会议讨论他的行为，经过投票表决，大家决定正式谴责他。这

位僧人很有风度地接受了僧团的决定，但也深感受伤。他坚持说自己没有不善的意图，他只是不时会忘了自己。大家都等待隆波回来，决定下一步如何进行。

隆波回来的那个晚上，僧团在他的孤邸下聚会。他默默地听完会议纪要。然后，他没有提出任何问题，也没有听取当事僧人做任何解释，隆波开始了一场佛法开示。

他讲到人的秉性各不相同。甚至大阿罗汉也有不同的习气和个性——这是他们过去制造的业的结果——这些和染污无关，证悟之后也会保留下来。他提到，舍利弗尊者（Ven. Sāriputta）曾经在之前许多世投生为猴子，所以在这一生，他时不时地就会做些古怪如猴子般的动作——最出名的就是偶尔遇到水坑时他会跳过去。

在那些仍在努力净化自心染污的人们中间，个性差异也是显而易见的。有些人被贪欲主导，有些人心态负面、爱挑错，还有些人则迟钝沉闷。也有人爱琢磨事情、忧心忡忡，有些人性情虔诚，还有些人天生聪明。

> 这些不同的性格是表面现象。根本上，它们都是一样的：它们都是无常、不圆满和无我的，全都是抓不住的。像柠檬、辣椒、甘蔗和苦藤。它们都是从地里长出来的，但味道却不同。柠檬是酸的，辣椒是辣的，甘蔗是甜的，苦藤是苦的。它们的共同点是，从地里长出来以后，它们都会死去。

隆波的老师隆普通拉是一位公认有着极高证悟的僧人，但却从来不是个深受爱戴的人物。他有时会粗暴和富于侵略性，而且行为古怪。许多人都觉得他是个疯子。

有一次，村民——我不知道他们是不是故意想惹他——在他的钵里放了一条活鱼。鱼是刚抓到的，还绑着麻线。他收了这条鱼，然后带到溪边，把它放了。他对鱼儿说：“好了，我的孩子，这样比让他们杀死你要好。”他死的时候，唯一的遗物是一把剃须刀，除此之外他一无所有。葬礼那天，刮起了大风，还下起大雨，只下了一会儿就停了——足以让人视为奇迹。

我跟你们讲这样的故事，是想让你们能见怪不怪。这都是正常的。

隆波责备了僧团在这件事上小题大作。他们的努力应该放在提升修道上，而不是相互挑毛病。总会有些僧人的行为不是那么特别地鼓舞人心。

不要让你个人的满意或不满意成为判断标准。如果你这么做，就是将个人情绪放在佛法之上。无论你做什么，你必须要小心谨慎，运用你的慧根。有些事很小，有些很大，有些让你喜欢，有些则不，但如果这件事不涉及违犯戒律，你就应该能够放下它。

僧人们不应该浪费时间在毫无意义的争论上。

这就像两名比丘开始争论，什么时候太阳离地球最近。一个说早上，因为那时太阳最大。另一个说中午，因为那时太阳最热。他们去找老师来评判。老师说：“吃你的饭去。”

四、全面的训练

努力精进

佛法修行的基础之一，是坚信朝向明确目标而精进是有意义的。佛陀拒绝诸如人生是由神意、命运或随机决定的信仰。他宣告，人类是以身、语、意的品质创造了自己的生命和生存的环境。隆波的教导里也一遍遍地强调这一“正见”。僧人要通过自身的持续精进为自己的生命负责。他们的内在都有获得解脱的潜能。问题是，他们是否有足够的决心和安忍来实现那个潜能。

不要坐在那里等着涅槃找上门来。你见过有谁是这么成功的吗？无论在哪里，你看到自己在错误中，就立刻对治它。如果你做错了什么事，那就重新好好做一遍。要反思你的经验。

除了勤修苦练，别无他法。

有些人成为比丘，想着他们能过上舒适安逸的日子。但如果你从来没学过识字，你没办法拿起一本书就开始读起来……

有些人来这出家，是要寻找快乐。但是快乐从哪里生起呢？什么是快乐的因？必须先从吃苦开始。你难道不需要先努力工作，才能有钱买吃的吗？难道不是先下田干活儿，才能有米饭吃吗？都是先苦后甜。

隆波有个特别的叮嘱，僧人们对此经年累月不绝于耳：

少吃、少睡、少说，这是修行人的做法。多吃、多睡、多说，这是傻瓜的做法。

正确地修行（巴：paṭipadā）

僧人们经常受持某些特别的戒律，希望以此来摆脱单调乏味或加快修行进度。至少，他们这样做能够调动勤勉、热忱和舍离的力量，这些都是比丘需要培育的重要素质。不过，有些弟子倾向于做激进但不可持续的苦行，隆波会提醒他们，要仔细看清这么做背后的意图。他强调，一小段短时间勇士般的精进，随后跟着一大段长时间的懒散休养，不是对治染污最有智慧或成效的策略。有这种倾向的心特别容易感染上对结果的贪求。对隆波而言，成功的要义在于正确地修行（巴：paṭipadā）：稳定地、连贯地、持续地修行[13]——宁做龟，不做兔。

不要在意你是觉得勤快还是犯懒。通常，人们感觉勤快时就会做事，犯懒时就会停下。但身为比丘，我们不该有这样的行为。不论我们觉得勤还是懒，我们都要修行。除了断除（染污）、舍离（染污）、训练自己，我们别无其他兴趣。我们夜以继日地修行，今年修行，明年修行，每时每刻都在修行，我们对感觉是勤是懒，天气是冷是热都不在乎。我们只是不断地修行下去。这就是正确地修行。

有时，比丘们热切地投入禅修，持续六七天之久。但是当他们看到自己没有进展，就放弃了。一放就是好一阵子，

13 这一定义来自泰国森林传统。实际上，这个巴利词仅做“修行之道”解，根据其内容，可以是有益的行道或无益的行道。而这里，它可以被理解为是“正行道（巴：Sammā paṭipadā）”，或称为“正确地修行”。

聊天交友，十分放逸，直到他们醒过劲儿来，又用功两天。然后再放弃，直到下一次他们觉得有了劲头，这变成了习惯。这就像一个人拼命干活，好像没有明天似的——挖地、砍树、清坡——然后到了该休息的时候，扔下工具就走了，也不把它们收好。到了第二天早上，工具上裹满了一层泥巴。

然后他们又非常投入地干活，到了傍晚，又把工具一扔了之。这不是耕耘田地应有的做法，我们的修行也同样如此。如果你不认为正确地修行是重要的，那你不会成功。正确地修行绝对至关重要。

对于这项原则，隆波喜欢用的另一个比喻是生火，这个比喻让他能表演他最喜欢的一段哑剧。他一边说——脸上带着大大的笑容——一边表演那个傻瓜，把两根棍子搓啊搓，搓到累了烦了就放下，过一会再拿起来接着搓，想着从他停下的地方继续用力。最后，他彻底放弃并为自己的错误辩解，坚称他从经验中得知钻木不能取火。“火就在里面。”隆波说：“但你得不停地搓木棍，一直搓到能起火的温度。”同样地，也只有以这种稳健的方式禅修，才能见到成果。突击式的用功，无论多么密集精进，都无法创造出必要的势头。

有个渔夫撒网，抓到一条很大的鱼。他害怕鱼会跳出渔网跑掉。他太紧张了，于是死命地抓着鱼，挣扎着要控制它。突然，他害怕的事发生了，鱼从网里跳了出去。鱼能跑掉，就是因为他自己抓鱼时用力太猛了。

有句老话说得好，“轻点，轻点做——但也别太轻。”我们的修行也要这样。不断感觉，感觉它们。不要放弃。你必须看着自己的心，了解它都是怎么回事。坚持修行，不要

间断。如果你觉得懒，去修行。如果你觉得不懒，去修行。我们就需要这样子持之以恒。

他经常反复强调，想要得到什么或成为什么的贪求，能够破坏最坚定的努力：

> 佛陀教导说，精进是为了舍弃，为了放下，为了远离执著。
>
> 我们应该对有和生、想得到什么或成为什么，不再有任何欲望。

这种努力也需要被不时地检视与调整，其目标是达到一个被称为“por dee”即“恰到好处，刚刚好”的平衡状态。每时每刻，让付出的努力保持在最佳强度，以此来实现目标。隆波将这定义为“正确的修行”。

> 精进努力并不局限于某个特定姿势。你可以在行、住、坐、卧时都精进。你可以在扫树叶的时候见法，或者只是注视阳光时。最关键的是，时刻让正念现前。为什么？因为当你一心一意要洞察真相时，任何时间、任何地点都有机会见法。

了知当下

隆波常说，当下一刻包含着所有的一切：过去与未来尽在其中，因为它是前者的结果和后者的起因。出于这个原因，开发了了分明、安住当下的能力或许是所有禅法的根本。然而隆波说，它的价值不仅仅在于放下了回忆与想象后所得到的清明静定——它的价值在于，智慧只能在当下一刻培育。

修行佛法时，所有你要做的，就是专注于当下……看着它的不稳定、无常，然后“佛陀般的了知”将会生起并增长。不断地见到一切事物的实相——它们是无常的。乐与苦生起，它们是无常的，不确定它们会持续多久。如果我们的心看到事物无法恒常的本质，执著的问题将渐渐消失。

过去已逝；未来，尚未来临。苦、苦因、苦灭及灭苦之道，尽在当下一刻。

这种安住当下的修行就是心的培育。简单地说，就是我们必须带着正念，时刻保持觉知与忆念，知道当下正在发生什么，我们正在想什么，正在做什么，我们是什么状态。我们必须看着自己的心，对自己的情绪、念头、愉悦或不愉悦的感受、在对的状态还是错的状态，都时刻保持正念。如此省思与探究，慧根就已经显现了……眼睛看到形色，耳朵听到声音，鼻子嗅到气味，舌头尝到味道，身体受到碰触——对所有的感受都了然于心。无论我们觉得某事是好是坏，我们喜欢它或不喜欢它，它都是无常的、不圆满的、无我的。佛陀教导我们把这些都放下，不要抓取它们。这就叫解决问题。

MAI NAE 不一定

在隆波教学生涯的最后五、六年，他的佛法开示大部分都录制在盒式录音带上。在这些数字化保存的开示集里，隆波涉及到了广泛的主题，有一个他经常讲到的题目凸显其中——“mai nae（泰音：美内）”。

“mai nae[14]”最方便的翻译是“不一定”、“不确定”、“易变的”、“不明确的”，它是一个泰国日常用语，隆波所有的听众一听就懂。比如，在播种季节问一位农民觉得那年收成会如何，他十有八九会说：“mai nae。如果风调雨顺，应该不错的。”“mai nae（不一定）”在这里代表一个简单的认知，即万事万物都受到许多不同因缘的影响（比如降雨量），因而永远不可能完全预知。

隆波教导弟子要修习“mai nae（不一定）”的观念，以此来培育慧根。藉由时刻提醒自己内在与外在的所有现象皆为“mai nae（不一定）”，他们发展出 aniccasaññā（巴，对无常的感知），随着修行的深入，继而培养出与之相伴的对 dukkha（巴，一切体验中所固有的缺憾以及终究不圆满的本质）和 anattā（巴，一切体验皆由因缘和合之无我的本质）的感知。对“存在之三个特质（三共相）”的感知铺就了一条大道，直接通向 vipassanā（巴，毗钵舍那，即观慧），那个甚深的、超越语言的、能将染污连根拔起并导向苦之终结的终极洞见。

要从“mai nae（不一定）”的修行中获得力量，必须直接对抗未觉醒众生的根深蒂固的习性，即将自身体验倾注在貌似坚实的表象上。这种内在与外在的事物都是真实而坚固的感觉，是建立在未经检验的假设之上的。因此，在挑战这些假设时，对万事万物之易变的感知就成为隆波最常推荐的工具。隆波宁愿选用“mai nae（不一定）”一词，而不是更传统的“aniccaṃ”或“无常”，为开发智慧带来了一个新鲜的带有倾向性的观点。对他的弟子们来说，“mai nae（不一定）”是一个熟悉的、触手可及的想法，深植于生活之中。这褪去了佛法修行的神秘色彩，让修行看上去立即可行。

14 与 mai nae 最接近的巴利词是 vipariṇāma（变易），英文通常用“subject to change”即“可变化的”。

这种对“mai nae（不一定）”修习的特意强调，可以在和相似的说法“这也将过去”做对比时得到检视。“这也将过去”提醒我们还有一个超越当下体验的未来，于是将体验纳入了整体视角。而“mai nae（不一定）”则直指当下现象的本质。

隆波教导说，在日常生活中，对“mai nae（不一定）”的省思在处理人们对想法和见解的执取上特别有效。在此背景下，该词或可更贴切地翻译为“也许不是”。他教导禅修者，每当心要得出结论或草草定论，要对事物下判断时，就及时忆念“也许不是”。也许不是这样的，也许不是如此发生的，他或她也许不是真的那样。每当确定的感觉生起时，禅修者都要用轻柔的“也许不是”将之缓和。即便他们确有把握，也要在心里留出一小块空间给误判的可能：“的确如此，但也许——仅仅是也许——不是。”这样训练，心在态度上会变得更加小心谨慎和细致入微。

隆波视这项练习为重中之重。他会说，“mai nae 即是佛”，“mai nae 即是法”。他教导弟子们忆念“mai nae（不一定）”，既是作为对他们生活态度的再教育，也是作为一个特别的禅修技巧。当坐禅时生起了某种障碍，他会鼓励禅修者将障碍看作是“mai nae（不一定）”，或“会改变的”，然后再回到呼吸上。随着心愈加细微，不断重复积累的对“mai nae（不一定）”的感知——无论生起什么，都不会持久——就成为一项开发慧根的练习，它确保心不会堕入对乐受或静止的执取，并为培育毗钵舍那（观慧）做好准备。

> 当你清楚地见到无常，你就成为一名真正的比丘。见到无常，见到色、受、想、行、识都是不稳固的，心就不会执取这五蕴了。

无所谓是什么样的事情——即使它让你难过到眼泪直打转——提醒你自己，“这是 mai nae（不一定）的”。要永远牢记这一点，用你的觉知，用你的醒觉。无论你感到满意，不满意，觉得这是好的，觉得这是坏的——将它们全部看作“mai nae（不一定）”，这样你就能放开执著。当你看到一切事物最终都毫无价值时，放下就会自动发生。“mai nae（不一定）”就是毗钵舍那（观慧）的对象。

当事情生起时，称它为“mai nae（不一定）”。不要忘了这个词。不要丢下它。佛陀教导我们好的坏的都不要执取。无论生起什么，把你全部的精力放进这个词里。它是智慧的源泉，是毗钵舍那（观慧）的对象。让你的注意力时刻专注它，它会带你超越疑惑……用“mai nae（不一定）”当工具，斩断对体验的执取。它会让你清楚地见到法。

为了向弟子们反复灌输“mai nae（不一定）”的原则，隆波常用的方法之一，是在他们的日常生活中保持一种不确定的要素。寺院作息安排有变化，没有事先通知，也不会说明将会维持多久。一位僧人正准备在巴蓬寺过雨安居，但在开始前一两天才得到通知要去其他地方过雨安居，他要在一小时内收拾好自己的物品，清理好孤邸，准备好出发去几百公里之外的一所寺院。这种风格令僧人们时刻保持醒觉，也使隆波能够在他的寺院制造出一种奇特的氛围，搅动了简单与重复的生活所带来的一成不变，让大家感到没有什么是理所当然的。阿姜占清楚记得，有时计划是如何转瞬即变的：

“他会对我说，‘带上你的钵和僧衣，我们要去某某处。’等我带着随身物品回来时，他说：‘计划变了。’这种情况经常发生，让

我对‘mai nae（不一定）’有切实的感受……后来，我对它的理解就是，将事情一分为二，五十 / 五十，也许是 / 也许不是。我把它作为我的修行指导原则。”

POR DEE 恰到好处

“Por dee（泰音：颇地）”是隆波的弟子们耳熟能详的另外一个日常用语。“por dee”的意思是“恰好，刚刚好”，或“适量”。它指的是最佳数量，既不太多，也不太少。如果一件僧衣正好合身，既不太长，也不太短，它就是“por dee”。对有些人，坐禅每次三十分钟可能是“por dee”，对另一些人，“por dee”可能是一个小时或更长。

当隆波非正式地谈及“中道”时，他会使用“por dee（刚刚好）”这个词。他说，做任何事都能契入“por dee”的状态，即是佛法修习的核心。隆波常常讲到索纳尊者（Ven. Sona）的故事。佛陀曾教导他，禅修就要像他从前弹鲁特琴一样，琴弦既不要太紧也不要太松[15]。

隆波教导弟子们，在生活中的各个层面培养对“por dee（刚刚好）”的敏感。吃饭时，对“por dee（刚刚好）”的觉知意味着饮食适量，能够果腹即可，不吃得过饱让自己昏沉或懒散。睡觉时，对“por dee（刚刚好）”的觉知意味着让身体得到足够的休息，但不要过度贪睡。每件事都要“既不太快也不太慢，既不太紧也不太松。”但是他也警告说，不要将“por dee（刚刚好）”误解为对一切事物保持不痛不痒的中等水平。衡量“por dee（刚刚好）”与否，要根据某个行为在多大程度上有助于解决问题或达成目标。在特定的时间和地点，某项训练在短期内可能是极端的，但放到整体进度中，则可能是“por dee（刚刚好）”。在任何事情上，“por dee（刚刚好）”代表着最佳效果和最有效率的策略。

15 《索纳经》，增支部第六集。

然而僧人如何知道他的修行何时是“por dee（刚刚好）”呢？隆波会用一个比喻来回答这个问题：

> 先定好一个比你所认为的“por dee（刚刚好）”更高的强度，然后允许染污的力量把你往下拉一点，到达合适的强度。
>
> 我教你们要少吃、少睡，少说话——什么都要少！但这是“por dee（刚刚好）”吗？事实上，不是。它还没有达到平稳的持续性。但我这样教导，为的是让你们能认识“por dee（刚刚好）”。适度，看到什么对你是适合的……急忙搞过量是不对的。要知道如何平衡不同的兴趣，直到你找到合适的度。如果太少，那就再添些。如果太多，那就拿掉些。这就是正确的修行，这就是“por dee（刚刚好）”。

佛陀在经中教导“中道”，要避免沉迷感官欲乐和无益的苦行这两种极端。隆波喜欢将这两种极端的涵义，扩展到喜欢与不喜欢、乐与苦。通过这种做法，他希望可以清楚地表明，“中道”的教导并非只关乎心灵发展的总体方向，而是每时每刻面对各种心智状态时都应具有的立场和态度：

“（刚刚好）”，意味着不卷入任何一种极端：

> 沉迷欲乐（巴：Kāmasukhallikānuyoga）：沉迷愉悦、舒适和享乐；沉湎在要好、要优秀、要庄严的念头中。
>
> 苦行（巴：Attakilamathānuyoga）：厌恶、痛苦、不喜欢、愤怒。

这两种极端不是出家人应该跟随的道路……出家人看到这些道路，但他不跟随这些道路，他不执著这些道路。为了证得寂静，他放下极端，他舍弃极端。

将修行保持在这种最佳 por dee 水平的能力，取决于慧根以及对诸法易变的感知。

一旦你认出，每种出现的心态都是无常的，告诉你的心，它是“mai nae（不一定）”的，你的修行就会变得“por dee（刚刚好）”。就在那里耐心地安住。不要从那种了知中前进，也不要从中后退。守在那个点上，要不了多久，你就能见到实相。

僧团的领袖们也要经常参考“por dee（刚刚好）”的原则，不论是执行寺院的规定，还是决定每日的作息安排。在这种情况下，“por dee（刚刚好）”应被看作是一个暂时的平衡，需要定期重新进行调整，而不是一旦达成就能长期保持的一项标准。在最初的一阵兴奋过后，对标准的松懈总会缓慢但不可阻挡的出现，直到隆波做一场训诫开示，才能再次重新确立标准。隆波认识到这个模式，作为延缓这一过程的方法，他每次都会从“por dee（刚刚好）”严格的一面开启新的周期。有一次，一位僧人抱怨隆波制定的标准太严格、太苛刻，隆波回答道：

严点好，要不了多久，它自己就会松了。

向自然学习

隆波坚守着源自佛陀时代的令人尊敬的传统，将他的寺院建在了森林里。在佛陀教化众生的四十五年里，他建立的每一所道场几乎都

坐落在林间。虽然这些道场的荒野程度有很大不同——从温和宜人的果树林，到令人生畏的热带灌木丛以及山腰——它们之间都拥有某些共性：

……离村庄既不太远也不太近，便于往来，对于渴望（于法中）获得利益者，易于前往，日间不嘈杂，夜间安宁寂静，（拥有）独居的氛围，避离人群，适宜隐居独处。

《律藏大品》Vin Mv 1.13

从佛陀时代起，那些心智已经从染污中解脱的僧人们，能够居住在任何环境中而不会有心苦，但他们几乎全都选择住在林间与寂静处，而非房屋与闹市中。似乎森林与偏僻的地方是阿罗汉的自然居所。巴利三藏里最令人惊讶的偈颂之一，相传是由大迦叶尊者（Ven. Mahā Kassapa）所作，他是位大苦行者，可能也是佛经里最刚硬、最令人生畏的僧人：

湛蓝云砌如高塔，
峰岩矗立如伟厦，
鸟声回响实可爱，
此山岩令我欣喜。

雨过天晴林泛光，
流羽冠鸟和声唱，
先贤乐住峭崖上，
此山岩令我欣喜。

《长老偈》第 1067–68 偈[16]

佛陀在许多开示中都鼓励比丘住于林野，他认为这一点至关重要。佛陀曾宣告，只要比丘们仍乐于在林野安住，佛法与佛律就不会隐没。

16 译注：以上偈颂参考了赖隆彦先生的汉译，并依本书之英文偈颂加以修改。

住于森林的好处首先是身体上的：身处炎热的气候，僧人们可以全天在树荫下坐禅与行禅。其次，森林居所可以隔绝那些扰乱修行的干扰和刺激。

佛教的观点认为，感官体验经由眼、耳、鼻、舌、身和意发生。人们与感官体验的关系最好被设想成是一种上瘾。沿用这一比喻，森林寺院就类似于康复中心。正如这些机构坐落在远离充满病患致瘾物的环境，森林寺院也远离了世俗纷扰的影响。当心还不够强大时，无谓地接触各种上瘾行为的诱因，会危及种种令心获得自由的努力。

感官欲乐并非被谴责为罪恶。但是，它能极大地影响尚未觉悟的心，妨害心在法中获得更高的提升。感官世界以一种固有的令心焦虑不安的方式，把心向外拉扯。与此同时，感官欲乐造成的毒害以及想要更持久、更强烈的欲望，可以轻易地凌驾于道德判断之上。培养智慧若要见成效，必须能长时间保持对内在状态的微妙感知，而感官欲乐引人入迷的特质，会妨碍对这种微妙感知的开发。基于这些原因，出家人所居之处，享受欲乐的机会被大大削减。藉由简化自己的世界，僧人将能更清晰地了解它的运作。

隆波经常提到经文中所说的三种远离（巴：viveka）。其中，身远离为心远离提供了最佳条件，例如，“远离”了一切障碍后的禅定状态。而这相应地，为最终远离一切染污建立了基础。

佛陀曾教导，声音乃禅定之刺，障碍心进入深层次的禅定境界[17]。森林寺院提供了阻挡侵入性噪音的缓冲地带（即使在今日的泰国，几乎没有几家寺院能完全不受交通噪音和乡村里高音喇叭的影响）。

但是，东南亚的森林绝非寂静无声之处。特别是雨季，到处生机勃勃。同样的酷热与潮湿令人类倍感萎顿，却令其他生物兴旺繁衍。

17 《刺经》，增支部第 10 集 AN10.72。

它们制造的音量也蔚为壮观。鸟儿啼叫；夜间牛蛙在大雨过后“咿昂！咿昂！”的轰鸣；壁虎蜥蜴发出“突噶！突噶！”的声响；蝉儿的合唱响彻黄昏——森林僧人们听惯了这些声音，就如城里人听惯了交通噪音。

奇怪的是，森林中的声音即使在最刺耳的时侯，也不会打破寺院宁静的气氛。对禅修者造成干扰的，往往是声音激发的联想，而非听觉冲击本身。隆波曾经开玩笑说，一位新出家的僧人，能对他孤邸外面树上鸟儿的高声鸣唱充耳不闻，但是从村中高音喇叭里飘进森林的最微弱的女子歌声，也能令他神魂颠倒。

致力于修行之道的僧人们一直都被森林所吸引，这里环境隔绝，有利于防护诸根、少欲、知足、乐于独处与自省——这是出家生涯的核心美德。居住在大自然中，一个人需要关心与尊重周遭环境，也需要耐心地接纳这个他基本无法掌控的世界。都市里人为的节奏是忙碌的、紧张和功利的，而大自然的节奏则周而复始且超越时间，能给心带来一种稳定的镇静效果。但也许住于森林的最大优势在于，僧人们的周遭环境每时每刻都在演示自然过程中生、住、坏、灭的本质。当外在世界揭露出这些本质时，内心世界对此的探究就会得到很大的提升。

隆波鼓励他的弟子们醒悟于这些环绕在他们身边的简单真理：

> 大自然里到处都是对我们所有人的教导。智者从森林里自己周遭的事物中学习：大地、岩石、树木、藤蔓。就好像这些事物都准备好了，随时乐意给我们建议和教导……如果我们仔细考量，我们将会看到，由于缺乏智慧，我们才把色、形等等当成敌人。实际上，它们是出色的老师。

隆波作了一个比喻。刚到巴蓬寺时，他试着去喂野鸡。这些警惕性和疑心极强的家伙们会一遍遍地检查周围是否有危险，最终才会确认给它们撒在地上的米是安全的。因此，它们意识到，起初自己以极大的不信任来看待的东西，其实对自己有极大的好处。同样地，隆波说智者会发现，先前被他们视为会危及修行的感官对象，只是由于“错想、错见、错思惟”才会貌似危险。事实上，感官对象提供了有用的知识和实现解脱的工具。

住在森林里于诸多方面都对佛法修行有利，但也不要对它产生执著。住在与世隔绝、远离刺激和干扰感官对象的环境中，僧人们应警惕，不要让自己满足于仅仅是表面上的内心平静的体验。他们应时刻提醒自己，这只是手段，而非目的：

> 我们躲开色、声、香、味、触、法，不是为了承认失败，而是为了训练自己，滋养我们的智慧。

解脱并非在于逃离感官对象的世界，而是通过智慧来转化对感官对象的体验。

有一年，隆波把澳大利亚僧人阿姜迦盖罗派往距离巴蓬寺一百五十公里以外的一所分院参加雨安居。在雨安居期间，隆波到访此地。

隆波：　迦盖罗，你过得怎么样？怎么这么瘦？

阿姜迦盖罗：隆波，我在受苦。我觉得不太好。

隆波：　你为何受苦？为什么不开心？

阿姜迦盖罗：因为我住得离我的老师这么远。

隆波：　这是什么意思？你和六位阿姜住在一起，这么多老师还不够吗？

（一脸迷惑。）

隆波：　阿姜眼、阿姜耳、阿姜鼻、阿姜舌、阿姜身和阿姜意。这些都是你的老师。好好听它们的，好好观察它们，你就会变得有智慧。

观察与僧团共享森林的野生动物，也可以成为产生洞见之因——即便情况如巴蓬寺那样，附近几乎已经看不见任何大型动物。从1950年代中期开始，泰国东北部地区当地的大型野生动物，如老虎、野猪、野象，已经从乌汶农村地区消失，躲进了位于老挝与柬埔寨交界处的偏远山区。巴蓬地区附近坐落着几个历史悠久的村庄，因此只有小型野生动物得以幸存：野鸡、松鼠和花栗鼠，狐蝠、飞狐猴、龟类、蛇类、麝猫、鼷鹿和各种鸟类。多年来，隆波一直竭尽全力鼓励村民放弃打猎。虽然他取得了一些显著的成功，但对于狩猎的整体衰落而言，猎物的大规模消失和对猎人的严加管束大概发挥了同等重要的作用。

不管寺院大门外发生了什么，隆波至少可以把寺院变成弱小生命的避难所。寺院门口的大牌子上，醒目地写着寺院是庇护所，是“khet abhaytan”，直译是：“在此处，我们把免受恐惧作为礼物，献给一切众生。”

森林里的动物经常成为隆波对僧团长篇宣法的主角，其中的头筹非森林野鸡莫属：

你看林中的野鸡多么敏捷，对危险多么警觉！还有，它们一点儿都不贪吃：一旦感到有危险时——即使是在吃东西——它们也立刻飞走！这些野鸡很机警，它们会保护自己。

而且它们会飞得很高。睡觉的时候，它们在树枝上和树顶上睡，每只野鸡占一个树枝。

家鸡不是这样的，它们贪吃；很沉很笨，也飞不高。它们很不机灵。就算侥幸逃脱，也很快被狗撵回来。家鸡得到人类的照顾，被喂养大——这让它们很放逸。

森林里的野鸡完全不同；它们警觉，而且依靠自己。它们不声不响只管做好自己的事。它们很准时：不管晴天雨天——甚至大冷天——到了报晓的时候，就会报晓。事实上，它们是这么可靠，我们都把它们当闹钟用。它们做起事来步调一致，从不向任何人邀功请赏。它们自在地生活在大自然里，看上去似乎也不执著什么东西，几乎好像有自己的一套佛法修行。它们不多想，不爱打听，也不疑心。它们也不会找事儿，来搅乱自己的心。

断除爱欲

“诸比丘，我不见有任何东西如同女人之色、声……能这样抓紧男人的心。

“诸比丘，我不见有任何东西如同男人之色、声……能这样抓紧女人的心。

《增支部》AN 1.1–10

难道我不是已经用各种方法说明，如何离弃感官欲望，全然了解对感官欲望的感知，根治对感官欲望的渴求，摧毁对感官欲望的念头，降低对感官欲望的狂热？

《律藏巴拉基咖（波罗夷）》Vin Pr 1

诸比丘，若比丘于行（住、坐、卧）中生起欲乐之念、恶意之念、加害之念，他容忍它，而不是离弃它、灭除它、终止它、抹掉它，那么这名比丘便被称为缺乏精进、对后果没有明智的畏惧。他在行（住、坐、卧）中常常懒惰且缺乏热忱。

《增支部》AN 4.11

律藏的首条驱摈罪明确表示，僧人行淫时立即失去僧侣身份。尽管这是管制性欲相关行为的最重要的律藏戒条，但它绝不是唯一的一条。例如，手淫出精、说下流话、好色地触摸女性身体等都严重地违犯了律藏中的僧残罪（巴：saṅghādisesa），需要不同时间长度的悔罪和改错以恢复清净。还有一些戒条要求比丘避免与一位女性单独相处，或在没有另一位男性在场时与一位女性单独谈话。

这些戒条的严格与详尽，直指佛教修道方式的一些核心信条，包括：性欲是达成终极灵性成就的最大障碍之一；初始的性欲，可以通过正念守戒而加以善巧克制；性欲本身能够、也应该藉由修习八正道而削弱直至最终断除；由于性欲根植于对身与心的认同，从认同中解脱必然带来性欲的熄灭；一个觉悟的生命，完全免于所有关于性的想法和感知。

隆波对爱欲的教诫常常语调直率，但又佐以幽默——有时，他警告僧人们让眼镜蛇膨起头套的危险，或者最糟的是，让它喷出毒液。他说，性的感觉会很自然地生起于未经调教的心中，因为它是自然的一部分，但也是僧人们必须拒绝沉溺的一部分。呵护性念头与幻想，是僧人所能犯下的最愚蠢的错误之一。它会形成恶性循环。僧人越是沉湎于性念头，禅修就越受影响。禅修越受影响，他就越缺少能力来防护心在性念头中沉溺。严重的犯戒行为或还俗，就很可能随之而来。

如果你还喜欢女人的色身或气味，你就还在欲界打滚，你还没有做到放下感官对象。你只是名义上的出家人。

戒定慧三学提供了对治性欲的基础。首先，严持戒律，并以明智的惭羞和对后果的愧惧作为支撑，守护自己不去造作淫欲的身业与语业。第二，对性的感受耐心安忍，以此支持正念，防止因初始的性欲感知而生起的与性相关的念头快速繁衍。同时，禅修能够为人类对乐受的需求提供更殊胜的解决方案。第三，培育智慧的省思，以瓦解性欲赖以茁壮生长的错误感知。

智慧的省思至关重要：只有当注意力聚焦在能够引起性欲的身体部位，全然不见那些无性别差异或引起不适的部位时，性欲才能得以维持。即便那些能够激发性欲的身体部位，也只是在某种特定眼光下，并在某些信息或视角被忽略时，才能得逞。通过打开心门，看到所有被淫心打压的身体部位，就能剥夺性欲栖身的根基。

僧人自身男性身体的不净之处比较容易得见。当他们不断地练习以平舍的心观察自己的身体时，不可避免地会直面不净之物如汗、痰、尿、粪等等。但是女性的身体也是如此这般地粗鄙，与男身一样充满不净之处，这种认知则较难接受。为了让僧人们从带着强烈性欲的粗鄙心智状态中清醒过来，隆波的话语也同样地粗俗易懂。有一次，他对一位昏了头的弟子说：

看得仔细些。当你不禅修的时候，心就会起妄想。你打算让自己被皮囊的漂亮愚弄吗？想想皮囊下面都是什么。你真的想过吗？你的心都塞进了什么，让它不能摆脱这些欲望？它们正在让你受苦！

你想再回到监狱里吗？你爱上了她的排污孔吗？那里有两个孔，都是排污孔。要是不洗的话，它们会发臭。你不相信我吗？

黏液从这些孔里面流出来，你甚至没有意识到你在迷恋一个排污孔。她浑身都有排污孔。她脸上也都是排污孔。执迷这些真是疯了，而你还准备要更多。你还是想回去，死在老地方吗？你还没受够吗？

感官欲望注定会带来再次的投生。九个月刑监于母胎，本应足以让人不想再受一遍苦了。但是，令人不可置信地：

你已经在这些脏东西里爬来爬去无数次了，可是你还不觉得后悔。

用排污孔或下水道作比喻，是隆波的拿手好戏。但是当谈及感官欲望本身而非其对象时，他的比喻会更广泛。他指出欲乐享受是短暂的，而且通常某种不舒适会随之而来。一旦你处理了不舒适后，马上又想要更多欲乐。

有一次在讲到自己的修行时，隆波说：

自从成为比丘，我变得害怕这一切。我在感官欲乐中，看到的痛苦比享乐多。就好像那里有只诱人的甜香蕉。你知道它很甜，但现在你发现香蕉被下过毒。虽然你清楚知道它的甜美，你也明白，如果吃了它你会死。当时我心里一直都这样想。我时刻记得它的毒性，所以我越来越远离它。现在，作比丘这么多年以后，它看上去一丁点儿也不能引起我的食欲了。

若是遇到极端情况，任何禅修都无法减轻心的狂躁，隆波有一条建议，保证让年轻僧人脊背发凉。

用斧头的把手狠狠地敲它一下子。看它还敢不敢再把头抬起来。

不过，“kāma 感官欲望”这个词，有着广泛的含义。它不仅限于性欲。

人们出家后常说，离开感官的世界他们有多快乐。但是，要更仔细地看清沉湎于感官的本质。眼睛看到某个物体时，如果生起喜欢或不喜欢的感受，那么你就仍然沉浸在感官欲望中。眼、耳、鼻、舌、身、意，任何没有正念的六根之触都是沉湎于感官。

另外一个指出感官欲望之过患的比喻，涉及到狗的世界。

修行是艰难的。老师指导你，让你适应出家生活，但这很难——你已经执著上感官欲乐的滋味。就像狗一样。如果你每天只给狗吃白饭，它可能还会吃很多，把自己吃成猪那么肥。但是如果有一天，你在白饭上洒了点儿咖喱——你只需要两盘子这样的白饭——在那之后，狗就再也不吃白饭了。贪执的掌控就这么快。除非我们反思自己对四种资具的使用，不然色、声、香、味可以毁掉我们的修行。

僧人们没有被要求时刻止语。培育正语是八圣道里重要的一环。没有正语，僧人之间将无法发展友爱与互助的关系。尽管如此，隆波

敦促僧人们去观察，有多少时候自己寻找朋友聊天，不过是企图要逃避自己。但习惯的力量非常强大，而且也不总是那么容易能在正语与非正语之间划清界限。因此，先是有一场严厉的佛法开示，大家会严格执行一段时间，然后慢慢地，琐碎的交谈会再度露头，直到下一次开示将它们压下去。隆波好像从来没有期望会有另外一种可能。但他坚信，有一个清晰的准则与理想，即便僧人们难以达到，也好过完全没有标准。至少，这一标准表彰了那些甘愿落落寡交的僧人。而且很明显，每个人都看得出远离社交与精进禅修之间的关联。

闲谈的最佳地点是僧人们洗染僧衣的棚子。为了防范闲谈，隆波指示僧人们在等待僧衣晾干时，要行禅或者制作齿木。隆波的孤邸离染衣棚不太远。如果谈话声钻进他的耳朵里，他就会走过来警告肇事者：

你，又让狗咬了一次。

头陀

泰语的“Tudong（头陀，音：荼东）”来自于巴利语“dhutaṅga（音：荼当嘎）”，是指佛陀所允许修习的苦行。在泰国，这个词常见于短语“pai tudong（音：派荼东）”或“行头陀”。行头陀是指僧人们走过乡野进入人迹罕至之地，要么去朝圣，要么去寻找与世隔绝适合禅修之处。行头陀的僧人们保留了很多传统苦修方式，因而才采纳了这一称呼，而不是更准确的“jarik”（巴：cārika，意为游方）。行头陀是森林僧人极关键的修行之一，对此隆波也给予了大量的指导和建议：

佛陀赞叹行头陀，称其为梵行（神圣的生活）。“梵行”的意思是细致入微的训练和修行，内在的修行。行脚或旅程

本身不是头陀。“头陀”真正的含义，是在旅程期间所受持的修行。

他进一步解释说：

我们行头陀是为了体验身的独处。当我们走到森林坟场或寂静的山谷时，我们就停下来禅修。当我们获得身的独处和隔绝后，它成为心的独处和隔绝之因，心就会变得清明静定。

他强调，头陀僧人有两个至关重要的美德：明智的惭羞与对行为后果明智的愧惧。他说，有了这两项美德，“比丘无论到哪里行头陀，心都是明亮的。”

当你去拜访不同的老师时，不要开始拿各家寺院做比较——带走各家的优点就行了。不要担心你会缺这少那，然后背着一大堆资具上路。一旦你开始行脚，你就会发现这是个错误，最后不得不把它们全部舍弃。头陀是让你的心做好修行的准备。肥皂不是必要的，你可以用块布搓身。牙刷也不用带，一小块木头（泰：mai khat 齿木）就够了。洗澡只需一块浴布和一个水舀子就足够了。你可以这样生存。这才是行头陀。

到 1960 年代中期，隆波认为这一传统已经走下坡了。佛教信众们对头陀僧极为恭敬。于是，一些肆无忌惮的僧人利用这一恭敬，假扮苦行僧以获取捐款。痛心于在周遭看到的头陀传统日趋腐败，隆波会提及他所继承的那些头陀理想：

即使有交通工具，你也不会去用它们。你依止你的正念和智慧。你带着身体的痛行走，你看着痛的感受。你注视着你的心。你为了内心的清凉、为了修行而行走，为了探索与寻找法和宁静而行走。你走进大山和森林，去寻找真相。

每隔一段时间，隆波就会带领一小群僧人和信众侍者踏上头陀的征程。这些旅程通常会去乌汶府靠近老挝与柬埔寨边境的偏远地区，可能长达两三个月。这给了隆波机会近距离地观察弟子们在逆境中的反应。他会把每天的经历拿来用作教学工具。路边的一坨人粪提供了省思人身的素材；露头的蘑菇和死去的树桩，触发了对事物无常本质的长篇开示。

随着隆波的老去，他再也无法亲自带领僧人们行头陀了。偶尔，他会派出几个由三四个僧人结成的小组，去住在村外的森林坟场。那些非正常死亡者（人们相信死者困惑而悲惨的鬼魂在附近游荡）的火化过程，是这类修行最好的机会。隆波迫使他的弟子们正视对鬼魂的恐惧，就像多年前他自己做过的那样。

得到隆波的允许去行头陀的僧人，出发前都会请求隆波的祝福与指导。阿姜占曾多次行头陀，清楚地记得自己收到的诸多忠告。他回忆说，隆波会鼓励头陀僧时刻以佛、法、僧为皈依。他们应谦卑地恳请，让彻知、真理和良好的修行这三项素养进驻自己的内心。内在有了佛、法、僧的安住，他们将充满喜乐、能量与正念，也将开发智慧，有效地化解一切可能的问题。行头陀意味着在各种障碍中检验自己。无需害怕或厌恶这些障碍。正是藉由直面障碍，他们才会了知事物的真相。

关于如何把来自人类和非人类的危险降到最低，隆波提供了非常具体的指导。他建议在虎、象等野兽出没之地，最好不食用肉类，因为食肉后身体散发出的微妙气味可能会招致攻击。但若真的与野兽碰

个正着，僧人应保持静止不动，大多数情况下，野兽会自行走开。如果它不走开，则要采取逃避措施。阿姜占将隆波这些应对危险猛兽的忠告牢记在心。

“他说如果野兽——就拿野牛来说吧——真的要攻击你，它通常会低下头，但又做不到太低。所以，如果你没机会跑，就弯腰低于牛角，然后闪到一侧。或试着打开你的伞帐。若受到那样的惊吓，它会逃跑。要是周围有沟渠，那就跳下去，野牛就不能轻易顶到你了。野牛要撞过来时，它会闭上眼睛。如果你的心很镇定，在它冲过来的时候你可以站稳不动，然后在最后一刻，将身子闪到一边。不过也许你不够快，这取决于你的心力和敏捷度。”

隆波还解释了住于洞穴的行仪。坏戒僧人之前住过的洞穴应避而不住。在进入之前，僧人应明确地表明自己纯净的意图，如阿姜占所描述的：

“隆波说，如果那个地方有猛兽、当地神灵或守护神，当你到达时，你应该站在洞口并如此决意，‘我要进入这个洞穴了。我是你们的朋友，为了帮助你们离苦而来，不是会伤害你们的敌人。’你应该这样表明自己的意图，让里面的动物或其他生灵感到放心。‘无须怀疑我或有所顾虑，我是来精进禅修，来行善的。如果你想继续住在这里，与我共享此洞，那么敬请自便。’他说，先这样做决意，然后你应该带着正念，目的明确地进入洞穴。”

最大的保护永远是戒德。

“他说，最重要的是不要破了我的戒，如果我破了戒，则会遭逢不顺……戒德很重要，你必须要用每个呼吸、走在路上的每一步来守护它。如果你破了戒，各种不愉快的事儿都会发生在你身上：有时可能是肚子疼；有时可能睡觉说胡话做噩梦；有时可能是动物或非人会来伤害你。所以，你得不断忆念自己的戒德。

“隆波说，一个人行头陀可能会孤独，与一个道友同行则很好。二是个好数字，但是三四人一起就太多了，常会把事情搞得复杂而混乱……他嘱咐我不要与同行僧人起冲突，并教导我要有耐心。如果和五个僧人一起行头陀超过一个月或两个月，最后通常只剩下一两个人。在疲劳和艰苦环境的共同影响下，很容易产生各种争执，该走哪条路，该在哪里休息。有些僧人会健忘，半路发现落了东西要返回去拿，惹恼其他道友。会遇到很多问题，特别是资具短缺。行头陀需要你有极强的耐心和安忍。

“他还说，如果有不止一位僧人留驻森林坟场，彼此就应离得远些——虽然，如果隆波本人也在其中，他会时不时地咳嗽一声，给你壮胆。他总是强调，我们不应对这项修行有任何犹豫。它是正确的，是对的……不要担心摔断了腿或变成了瘸子。没有必要害怕死亡。”

在行头陀期间，僧人们常会到访其他森林寺院。

“隆波警告我们，当进入其他僧众团体时，非常重要的是不要傲慢，也不要执著于成规。”

行头陀期间，选择住处的主要标准是清静。在一地停留几天之后，在家人往往闻声而来，就会失去在此地禅修的优势。

“你可能开始被供养好食物，环境优美又舒适，接着你就会执著这些事情。这就是为什么最好三天后就启程，最多七天。你行头陀不是为了安逸享受或者吃得好，你是为了利益自己的修行。不要停留太长时间，否则在离开时会生起怅然若失的感觉……住得太久会生起对在家人的执著。”

头陀是为了磨灭染污，而非增添新烦恼。僧人应时刻检视自己对周围环境生起的感受。

“如果到了某处，你不喜欢，突然觉得今天就得走——立刻就得走！—— 或者，如果你喜欢某处，想长时间留下，这意味着你已经跟着渴爱和欲望跑了。

“隆波告诉我们，我们不应该去观光，反而应该去看内心的景象。他说，你不需要去拜访很多老师。去住在森林坟场里。在那种地方也保持平日的念诵和顶礼修行。防护好自己的心，任何一地都不要久留，不然会形成对在家人的执著。

“他说，和在家人讲话时，要注意他们的理解水平，不要争论或强势。他警告我们，有些人会来问彩票数字。他说，‘告诉他们你不知道，但你会给他们更好的东西——如何修行。要是他们缠着你脱不开身，就教导他们修行的方法，讲五戒和八戒，让他们自己去搞些数字出来。’要观察人们的根性，他们可能对你有危险。但另一方面，他们也许以前照顾过僧人，那么他们会来照顾你。晚上，他们会把家人带来请求受戒，然后到了诵戒日，他们会来求受八戒。

“他还建议我们如何面对提问……他说，如果人们跑来问你禅定的水平和证悟的层次，就回答说你对那种交谈没有兴趣。我们修行的立足点是要灭除贪、嗔、痴。你是否贪执财物？有人侮辱你，你会恼怒吗？至于不同层次的禅定，我们的老师不用这些词。老师教导我们看护自己的心，这样做，可以让自己逃脱魔王的罗网。”

隆波曾说，僧人们行头陀时，能以其守护诸根的品质来弘扬佛法。有时，他们的仪态如此摄心，人们可能会主动向他们请求教诲。

“他讲过舍利弗尊者的故事。当他还是一名外道成员时，看到阿罗汉阿说示尊者正在托钵。他身着素色僧袍，举止动作比外道成员要从容镇静得多，他走路平静安详，不太快也不太慢，但对每个动作和路过的周围环境都保持醒觉。舍利弗尊者大受启发，于是亲近他。听阿说示尊者讲了那段简短的开示后，舍利弗尊者证得了入流果，随后成为佛陀的两位上首弟子之一……

“隆波说，行头陀时，你见到以前从来没有见过的，听到以前从来没有听过的，并且认识到以前从来不知道的。带着智慧和自律，头陀中的每个体验都很有益，自利而利他。”

医药

头陀僧倾向寻找偏僻隔绝之处去修行，但是，远离尘世喧嚣也就远离了现代社会的种种便捷，首当其冲的是就医。他们离最近的医院可能也要几个小时，因此，掌握一定的草药常识对头陀僧非常重要，这样他们就能够利用大自然的馈赠医治自己的疾病。在一本回忆录中，阿姜迪罗克写到：

“隆波有一次告诉僧团，行头陀之前，他会捣碎宋隆叶子，加上盐，混合后紧紧地塞进一段竹筒，然后用火烤，竹筒里会留下一段干巴巴的棍状物。想吃的时候，就用刀子从竹筒里挖出一点。他说，如果下午没有任何能喝的东西，可以稍微吃点这个恢复一下体力。至于疟疾，他建议吃苦楝树叶以及每天服用六英寸长的苦藤作为预防。如果疟疾很严重，把苦藤捣碎，取它的汁喝。有些人喜欢把苦藤切成小段，撒上盐微烤。冒出来的香味和咖啡一样好。隆波说，他从哥哥喇兄那里得到很多药方，特别是那些能治蛇伤的。

“另外一个头陀僧用过的蛇伤药效果也很好，也是在律藏中佛陀允准的。在被蛇咬伤的情况下，允许僧人砍树烧柴，把柴灰与尿液粪便混合，过滤后给伤者服用。它会引起剧烈呕吐，从而排出毒素。

“有一位上校军官听隆波讲过几次，就印在脑海中了。一天，他带领一队士兵在丛林里巡逻，其中一人被蛇咬了。上校想起了隆波的方法。他让大家贡献大小便。混合好了之后强行灌进了那位士兵的喉咙。那时，他的下颌已经僵硬了。他的身体开始变凉，接着开始呕吐。他活了下来。”

喝尿的想法可能听上去颇难接受，但在印度，人们自古就知道尿的药用价值，佛陀允许把牛尿作为药来饮用。依善地区老一辈的头陀僧（年轻一代通常兴趣不大）会用人尿做泡菜。把尿液、姜、香茅

草、高良姜及青柠皮放在陶罐里埋好——有时加水稀释，有时什么也不加——一埋几个月甚至几年。然后他们会先过滤，再加入鲜姜和盐煮开。这种合成的酿饮据说是治疗消化不良的特效药。

比丘

隆波花了三十余年的时间训练僧众。这是他一生的主要工作。他经历了成功和失败，他从二者当中学习。他树立的修行标准和他为弟子们设定的目标，正如佛陀本人于《法句经》（Dhammapada）中所善说的：

375、慧僧之先务，摄根意知足，
戒巴帝摩卡，亲近勤善友。
377、如跋悉迦花，枯萎而凋谢，
汝等诸比丘，弃贪瞋亦尔。
379、当自善策励，当自善省察，
自护具正念，比丘安乐住。
364、比丘住于法，喜悦于佛法，
忆法探究法，不离于妙法。
367、若于名与色，不执我我所，
无我故无忧，彼实称比丘[18]。

18 译注：以上参考法增比丘新译。

第八章

君自远方来

若弃于小乐，得见于大乐。

智者弃小乐，当见于大乐。

《法句经》第 290 偈 Php290

君自远方来

隆波与他的西方僧团[1]

一、引言

乏郎（泰：FARANG，外国佬）

从十四世纪中叶开始，大城（阿育陀耶）就成为了泰国的首都，直到1767年它被缅甸洗劫一空。大城坐落在位于湄南河中的一座岛屿上，这个地理位置使它成为了一个理想的转口港。在那个时期，陆路运输要比海路安全，因此，东方的商人们都尽量避免通过马六甲海峡运送货物。在大约二百年的时间内，大城成长为亚洲最大的国际化都市之一。它的人口大约有一百万，超过了当时的伦敦。城中坐落着五百所庙宇，大多拥有覆盖着金叶的佛塔，它们为这座城市增添了神秘的、天堂般的光环，令来自异国他乡的访客们感到目眩神迷。十七

1 严格来讲，在这里使用“非泰裔僧团”或“外国僧团”会更准确。在巴蓬寺受训的，也有为数不多的亚裔僧人，主要是日本人和中国人。然而，绝大多数的外国僧人来自西方。而且，泰语中指代非泰裔的“乏郎”一词，是用来特指白种人的。基于这些原因，且为了便于表述，我在此选择使用“西方僧团”一词。

世纪中叶，来自法国、荷兰、葡萄牙和英格兰的商贾团体开始在城墙外建屋而居，大城的居民们也逐渐对这些西方人或“乏郎（外国佬）”感到习以为常。大城的国王们经常招募外国雇佣兵加入禁卫队。对泰国人来说，这些奇怪的白人似乎与食人魔族很相像：多毛、气味难闻、粗鄙且好争吵、嗜肉与烈酒；但同时，他们也拥有令人钦佩的技术和能力，特别是在作战方面。

食人魔有自己的宗教，还有伴随他们而来的牧师和僧侣。但是，泰国人对自己的传统心满意足，因此新宗教没有对他们产生吸引力。作为佛教徒，泰国人习惯于将灵性追求等同于对感官欲乐的弃绝。他们觉得西方神职人员世俗而虚伪，并且在对抗竞争中颜面尽损。大城的泰国人以礼貌和微笑，温和地拒绝了在他们看来纯属异类的信仰。然而，在那莱王统治时期（1656—1688），传奇般的暹罗隐忍能力被拉伸到了极限。当时，一位颇有个人魅力的希腊冒险家康斯坦丁·法尔孔晋升为国王最亲近的顾问，他被国王聘请为宰相以及贸易和外务大臣，拥有仅次于国王的权力和影响力。据称，法尔孔在皈依天主教后参与了法国人的密谋，欲将一位信仰基督教的泰国王子扶上王位，从而为上帝和路易十四赢得整个泰国。但是，当那莱王于 1688 年去世时，泰国保守势力占据了上风，法国人的希望破灭了，法尔孔也被处死。在接下来的 150 年里，暹罗人一直以恐惧、憎恶和怀疑的眼光看待西方人。

然而，随着十九世纪法国和英国的势力与声望在本地区的扩张，西方人的形象也随之改变。他们开始代表权威和现代化——某种需要去适应和迎合的世界新秩序。随着本地区其他国家纷纷落入欧洲人之手，暹罗的独立变得越发脆弱。蒙固国王（拉玛四世 1851—1868）相信，对于一个小国来说，唯一能够在殖民时代生存的方法是变得与对方相像，以赢得西方势力的尊重。为此，他推翻了先前君主们的政策，

开始与西方学者和传教士建立友谊，并引进了西式的着装和制服。他还用科学手段预测了日月食，削弱了迄今为止星象师们不可动摇的声望。他也寻求沿着更理性和“科学”的路线改革当时通行的佛教，以保护它不受传教士们的轻蔑。

蒙固国王去世后，他的儿子朱拉隆功国王（1868—1910）继承了父亲的各项政策，并寻求建立一个现代的、高度依赖西方专业知识的中央集权政府和国家。泰国皇室及贵族家庭的成员被送往西方留学，特别是英格兰。这个政策非常成功：暹罗保住了独立。然而在十九世纪末期，法国通过吞并泰国的东部领土羞辱了泰国人。对许多人来说，这印证了西方人在所有世间事务上，都具有无可置疑的优越性。

等到隆波长大成人时，富有的泰国精英阶层已经十分迷恋西方文化递来的物质名片。昂贵的进口服饰、摩托车、小工具和食品都成为竞相追逐的地位象征。1932 年，拥有无上权威的君主制被推翻，西式的民主政体取而代之，但它很快被一个更强有力的舶来品替代：军人独裁。法西斯主义成为新的时尚——对于治理国家的军人们来说，它要比政治辩论所带来的混乱有更大的吸引力。此时，国名被更改为“泰国”。沙文主义伪装成爱国主义而受到推崇，文化强制措施伴随着政治变革接踵而至。陆军元帅披汶·颂堪颁布法律，强制要求男人佩戴礼帽，并在早上离家工作前亲吻妻子的脸颊。佛教的终极目标和理想被边缘化，但与此同时，佛教的外在形式和仪轨却得到了官方的大力扶持。这是此阶段泰国佛教发展的一个特点，并成为日后的一个持续性特征。

在乌汶府的小村庄里，西方的形象来自于好莱坞的电影。电影巡回放映公司在乡村寺院前架设银幕和扩音器，并在银幕前现场配音，让克拉克·盖博和葛丽泰·嘉宝以老挝乡音魅惑观众。因此，当乌汶人首次瞥见有血有肉的乏郎真人时，尽管他们很兴奋，但更感到震惊。

第二次世界大战期间，刚刚受戒的隆波正在本乡的寺院中学习时，一群憔悴且衣衫褴褛的西方战俘被关押在镇上。他们是当地日本驻军的俘虏，充当了抵挡盟军空袭的人质。当地人会偷偷地送香蕉给他们。

随后的 1960 年代，越南战争爆发。乌汶距河内比距曼谷更近，因而获得了战略上的重要位置。到了六十年代末，已经有两万名年轻的美国兵驻扎在镇子北边日益扩张的空军基地里。身着军装的高大男子——黑皮肤、棕皮肤和白皮肤——与身着迷你裙的妓女手拉手在街上阔步前行。他们在以俗气的诸如“花花公子”来命名的夜总会里痛饮狂欢，使用“印度大麻”来逃避生活的压力。他们头顶上，有规律地传来震耳欲聋的声音，幻影战斗机和 A130 飞艇不断起飞，前往老挝、柬埔寨和越南执行任务。

不过在当时，美国空军士兵并非是唯一待在泰国的西方年轻人群体。就在同一时期，巴蓬寺以东的田地里，劳作的村民们开始习惯于目睹一个新的奇景。他们经常会看到高大肤白、头发脏乱的年轻男子，身着 T 恤衫和褪色的蓝色牛仔裤，沿着牛车的辙痕迈着跳跃的大步顽强地前行。他们背着硕大肮脏的背包，像个巨大的恶性肿瘤悬挂在他们身后。这些年轻男子前来寻找隆波查，他们是最初的涓涓细流，日后将引领川流不息的西方人来到这里。他们将成为一个西方僧团的资深成员，四十多年后，这个僧团拥有了大约二百名男女出家众。

超越语言

“隆波，您的西方弟子们只有很少几位可以讲泰语，而您不会说他们的语言，您如何教导他们呢？”随着西方弟子数量的持续增长，从 1970 年代早期开始，这成了隆波最常遇到的提问之一。隆波会解释说，他并非把佛法当作哲学来教导，而是作为获得解脱的方法。直接指出受苦的体验、苦因以及导致苦灭的方法，比找到合适的词语来

描述过程要重要得多。有时候为了说明这一点，他会拿起桌上的暖水瓶往杯子里倒水。

> 在泰语里，我们叫它（热水）“nam ron”，在老挝语里是“nam hon”，在英语里管它叫“hot water”。但这些都是名称而已。把你的手指伸进热水里，没有语言能够真正传递那种亲身体验。即使这样，每个国家的人都知道那种感觉。

在另外一个场合，一位访客见到所有的西方僧人后，就问隆波是否会讲英语、法语、德语或日语。隆波一一予以否认。提问者看上去非常困惑：那么这些西方僧人如何能学到任何东西呢？隆波以他典型的方式，用一个提问来回答：

> 你在家里养动物吗？你有猫或狗吗？有公牛或水牛吗？有的？那么，你会说猫话吗？你会说狗话吗？你会说水牛话吗？不会？那么它们怎么知道你想让它们干什么呢？

他总结道：

> 这并不困难。训练西方人就像训练水牛。只要你不断拽紧绳索，很快他们就明白了。

对泰国人来说，水牛是迟钝和呆板的象征。把一个人比作水牛，通常被看作是一种冒犯；如果有人当面称某人为“khwai（泰：水牛）”，这要么是表示蔑视，要么是憋着打架。在泰国，人们往往对西方人的智商尤其地尊敬。隆波把他们比作水牛，总是让听众们感到既震惊又滑稽。

西方僧人的身影，给泰国人留下了强烈的印象。在那个时期，西方的技术、物质上的先进和专业，获得了当权者的大力吹捧。而人们在隆波这里，见到一群受过良好教育的西方年轻人，自愿放弃了生活中那些为人们所热捧的好东西。这些年轻人选择来过一种清苦的生活，在森林里出家为僧——他们语言不通，吃粗糙的食物，以泰国僧人已经遵循了几百年的修行方式来追求平静和智慧。这景象令人困惑，也充满吸引力。但最重要的是，它非常鼓舞人心。许多访客在离开巴蓬寺时不禁会想，也许佛法里有比他们知道的还要多的东西。如果西方人对佛法如此充满信心，它怎么可能过时呢？

隆波坚持说，他的基本技巧没有什么特别神秘的地方：他引领西方弟子们，给他们示范要做什么，他自己就是榜样。没有必要向弟子们传授大量的信息。

> 尽管有许多西方弟子和我住在一起，但我不会给他们太多的正式指导。我带领他们修行。好的行为会产生好的结果，坏的行为会产生坏的结果。我给他们机会看到这些。当他们真诚地修行时，他们会得到好的结果，所以他们会信服自己正在做的事情。他们到这里，不是只来读书的。他们真的是要修行。他们抛弃内心中那些不好的部分，善性就会在原地出现。

西方人接触佛法教导和寺院生活时，不带有泰国人所固有的文化制约。从一方面来说，他们拥有“初学者的心”。隆波觉得他们开放好问的态度非常新鲜刺激。作为学生，他们大多数都不会自满，而隆波认为，自满是泰国弟子们很大的一个障碍。另一方面，西方人凡事都需要得到解释，这让他们易于患上疑心病。有些时候，提问只会引

向更多的问题，从而削弱修行的强度。西方人经常会羡慕心思专一的泰国同修，他们似乎生来就被赐予了对老师和传统无可置疑的信任。

隆波说：

> 一旦你让他们停止怀疑，这些西方人可以很清楚地看到他们是怎么做到的。但是在一开始，老师真的是很累。他们无论在哪里，无论和谁在一起，他们一直在问问题。如果他们不知道答案，凭什么不能问呢？他们必须不停地问下去，直到再也问不出问题，直到再也没有什么可说的。不然的话，他们会一直问下去——他们真的很烫手！

二、首位弟子

阿姜苏美多

1967 年，巴蓬寺的僧人颂迈尊者从依善北部行头陀回来时，带来一位比他整整高出一肩的僧人。即使是巴蓬寺最严护诸根的僧人，也忍不住要对来客偷偷瞟上一眼。新来的僧人身高六英尺二吋[2]，有着白皙的皮肤、瘦削的鼻子和明亮的蓝眼睛。他的名字是苏美多（Sumedho）。

这两位僧人是在廊开府的一家禅修寺院里相遇的。当发现彼此都是韩战老兵并且颂迈尊者可以讲英语后，他们交流了彼此的故事。阿姜苏美多告诉颂迈尊者，战后他回到大学，从加州大学伯克利分校拿到了南亚研究的硕士学位。毕业后，他加入了和平工作队，先在婆里

2 译注：约 1 米 88

洲教英文，然后轮班到了曼谷的坦麻萨特大学。他说自己对佛法的兴趣，初始于大约 10 年前在军中服役时读过的日本俳句诗。在大学附近的玛哈泰寺接受过禅修指导后，这个兴趣终于成熟了，他决定出家为僧。

然而，在他搬来依善，住在一个小茅屋里独自禅修了几个月后，阿姜苏美多开始对自己的出家生活失去信心，他感到自己需要一种更全面的修行。颂迈尊者对巴蓬寺的描述很适时，也启发和鼓舞了他。阿姜苏美多在受具足戒后，即向自己的戒师请求许可离寺远行。不久，两位僧人就一起出发，向南步行 450 公里前往乌汶。

这将成为一个具有深远影响的决定。阿姜苏美多将要在隆波的指导下，在乌汶度过接下来的十年。他将成为一个西方僧团的核心人物，并在 1975 年建立一个分支寺院，巴那纳恰寺（Wat Pah Nanachat，即国际森林寺院）。然后他将于 1977 年前往英格兰，并在英格兰南部的戚瑟斯特（Chithurst）建立首家海外分支寺院。

有人曾经问过隆波，他是否与西方人有什么特殊的连结，因此才有这么多西方人成为他的弟子。隆波报以微笑，并说当自己还是小男孩的时候，他和朋友们一起看过一个西部牛仔电影。从那时起，电影中的影像一直停留在他脑海中，也许它们发挥了某种吸引力。

> 电影中有位抽雪茄的高大汉子。他好高啊！真让我惊奇。什么样的人能有这么庞大的身躯？那个形象直到现在都印在我的脑海里，然后就来了许多西方人。如果你说的是因缘，那大概就是这个。
>
> 苏美多来的时候，他看上去就像电影中的那个牛仔。好长的鼻子！我一看到他，心想，“这个比丘是个西方人”。然后我告诉他，我以前在电影中见过他。所以，是的，是有

背后的因缘。这就是为什么我有这么多西方的亲戚朋友。就算我不会说英语，他们也要来。我努力训练他们了解佛法，就像我自己亲见的那样。他们不懂泰国的习俗，这没什么关系。我也不在意这些，事情就是这个样子。我只是不断尽力帮助他们——这才是重点。

当苏美多请求隆波收他做学生时，隆波同意了，但提出了一个条件：他要融入到泰国僧人当中，不能期待任何特殊待遇。

“在我住过的其他泰国寺院里，因为我是西方人，意味着我可以期待最好的一切。我也可以避开其他僧人都必须要做的工作和杂务：‘我在忙着禅修，我没时间去扫地，让别人去扫吧。我是个认真的禅修者’。但是我到了巴蓬寺以后，人们说，‘他是个美国人，他吃不惯我们的食物’。隆波会说，‘他必须学着适应’。我不喜欢分配给我的禅修小屋，当我去请求分给我更喜欢的那间时，隆波说，‘不行’。他整个的训练方式是，你必须完全遵从日程安排。我问隆波，我是否可以不参加那些冗长的佛法开示，我什么也听不懂，他一听就笑了起来，然后说，你必须和其他人做同样的事。”

巴蓬寺提供的环境，与苏美多熟悉的那些寺院非常不同。在之前的寺院中，他一直都是独居，在自己的禅房里坐禅和行禅，一心一意地专注在禅修的进步上。他与人仅有的接触，就是每天给他送饭的试修生。对他来讲，那是一段有益的时光，但是苏美多也开始怀疑，从长远来看这种寺院生活是否具有可持续性。他感觉自己缺乏的是佛教戒律方面的训练。

“巴蓬寺强调的是集体行动——一起工作、一起吃饭等等——以及所有相应的戒律。我知道，如果我想要继续过僧人的生活，我需要僧人的训练，那是我在之前的禅修寺院没有得到的。隆波给我的，是

一个可在其中省思的生活场景。你会对寺院传统产生了解和觉知，我知道自己需要这些。我需要约束和保护性限制。我是一个很冲动的人，对任何形式的权威都有极大的抗拒。

“我曾在海军服役四年，对权威和等级产生了很强的憎恶。然后，在去泰国之前，我在加州伯克利待了几年，那里几乎是‘只做自己就好’，不需要服从任何人，或者活在任何纪律约束之下。但是在巴蓬寺，我的生活不得不遵循一种我并非总是喜欢或赞同的传统，而且在这个状态下，我也没有任何的权威。我对拥有自己的自由和权利有很强的意识，也能坚持和维护它们，但我对服务他人没有感觉：做一个服务者，就好像是承认你比较卑微。我发现，寺院生活对培养我服务和支持僧团的意识很有益处。

“隆波给我印象颇深的是，尽管他看上去是那么自由的一个灵魂，有着那么热情洋溢的个性，但同时，他也对佛律非常严格。这是一个令人惊奇的反差。在加州，关于自由的想法是即兴和随心所欲。道德约束和纪律看起来就像是一个巨大的食人兽，带着所有的规定和传统来压扁你——你不能做这个，你不能做那个——对你有如此多的压制。

“所以对巴蓬寺的严格，我即刻的反应是感觉压抑。然而，我对隆波的感觉是，尽管他的行为永远在佛律的界限之内，他却是个自由的人。不是出于随心所欲的想法，而是出于一种内在的自由。因此，在观察省思隆波的过程中，我开始从如何利用佛律来获得自由，而非削足适履的角度来看待它。这是一个谜题：你如何使用一个约束性和出离性的传统，让你的心从中获得自由和解脱？我能看出隆波的心是没有边际的。通常，对规矩的执著会让你有很多担忧并缺乏自信，但隆波是光彩照人的。很显然，他不是一个因严守很多戒条而为自己的清净感到焦虑的人。他是一个活生生的从修行中获得自由的榜样。”

隆波问起了阿姜苏美多的禅修。对他正在使用的禅修方法，隆波只是哼了一下，表示认可它的有效性并允许他继续使用。这似乎不是一个至关重要的事项。阿姜苏美多却对此印象深刻，并令他感到放心。很明显，隆波的教导并不局限于某种特定的禅修技巧：他的方式是一种全面的训练，是创造一种场景或环境，让任何正当的技巧都能结出果实。这恰恰正是阿姜苏美多所需要的。

“你必须找到一位你能与之共鸣的人。我曾到过其他地方，但没有默契的感觉。我也没有一定要找一位老师的想法；我有很强的独立性。但是见到隆波，我感到一种非常强烈的直觉反应。他有某种东西很适合我。

“巴蓬寺的训练是把你放进某个情境中，让你可以反思自己的反应、抗拒等等，由此你可以看清你在这些情境里自动生起的观念、看法、偏见和执著。隆波总是强调，要去反思事物的本来面目。我发现那对我最有帮助，因为如果你像当时的我那样自我中心和充满偏见，你真的需要敞开你的心。因此，我发现隆波的方法非常清晰和直接。由于我已经非常压抑了，我真的需要一种能够诚实清晰地看到自己的方式，而不是努力压抑自己的情绪并强迫我的心进入更精微的状态。他也非常了解每个僧人的个体需要，所以好像也不是只有一个通用的技巧。他意识到，你真的必须得自己搞明白，所以我如何看待他，他如何影响我，就像是他为我的生活提供了一个背景板，我可以用它进行反思。”

即使对巴蓬寺的修行方式带着这样的感激之情，阿姜苏美多也并没感到轻松。除了他经历的那些预料之中的困难以及与语言、文化、气候和饮食相关的挫折以外，具有讽刺意味的是，佛律给阿姜苏美多带来了最大的疑虑。他的个性一直是理想主义的；他会被宏大的蓝图和统一的愿景所吸引，容易对日常生活的琐碎细节感到不耐烦。毫不

意外地，他对佛律的诸多具体指导感到反感，在他看来更像是对鸡毛蒜皮的小事不断挑剔。

“阅读佛律令人感到难以忍受的枯燥。你会听到，如果一个僧人的僧衣褶边上方多少吋处有一条裂缝，他必须在黎明前把它缝好。我不断地想，‘我不是为了这个来当出家人的’。”

佛律经典中规定了学生为老师应尽的各种义务，其中一项是在老师托钵回来后为他洗脚。在巴蓬寺，每天会有多达二十位的僧人在食堂的洗脚池边等待隆波，热切盼望着能荣幸地拂去他脚上的尘土，或者把手放到为他擦干双脚的毛巾上。最初，阿姜苏美多觉得整个事件有些荒唐。每天，他都带着迷惑看着僧人们开始向洗脚池走去。这类仪式会让他感觉自己与僧团不合群。他会觉知到，他心中挑剔和评判的部分冲到了前沿：

“但是，我那时开始倾听自己，然后我想，‘这真是一个令人不愉快的心智状态。有什么值得如此难受的吗？他们又没有让我去做这件事。这没什么大不了。二十个人为一个人洗脚也没什么错。这也不是不道德或不好的行为，也许他们很享受这么做。也许他们想要这么做——也许这么做挺好……也许我应该这么做’。于是第二天早上，二十一个僧人跑出去给隆波洗脚。在那之后就没有问题了。我感觉很好：我内在那个讨厌的部分停止了运作。”

佛陀把赞誉和责备称为‘世间法’，即使是最投入、最出世的灵性追寻者，也必须学习如何善巧地应对它们。初到巴蓬寺的日子里，阿姜苏美多收到了大量的赞美。在佛教文化中，为了灵性修行而自愿离弃感官欲乐是一项值得敬重的美德。阿姜苏美多为出家所作出的牺牲，鼓舞了他的僧人同修和寺院的在家护持者。离开美国并披上黄褐色的僧衣，他不仅放弃了一种依善农民所梦寐以求的生活水准，而且他这样做，是为了换取在这个国家最严格、最苦行的森林寺院中生活。

保守的依善人民认为安身立命离不开保持传统，因此他们对阿姜苏美多抛家舍业、自我流放得如此自在，印象颇为深刻。他们被他勤奋且投入的修行所鼓舞。作为唯一的西方人，他形象突出，无论去到哪里都会成为人们注意的中心，仅次于隆波本人。

另一方面，泰国人普遍体态优雅，是那种天生的、看上去毫不费力的优雅。为了培育正念，寺院生活注重形式和细节，这又进一步强化了这种优雅。而眼前的阿姜苏美多则令他的同修甚为困惑。一方面，他仪表堂堂，对修行有着明显的热情，另一方面，按照他们的标准，他又是那么笨手笨脚。在大多数人当中，这激起了一种安静但充满深情的好感和兴趣。而对另一些人，这种兴趣则因一丝害怕、嫉妒和怨恨而发酸。阿姜苏美多既有一些惶恐，同时也享受这种瞩目，他无法不感到有些不自在。

“他们会问，‘你多大了？’我会说，‘三十三岁’。接着他们会说，‘真的？我们以为你至少有六十岁了。’然后，他们会开始批评我走路的方式，‘你走的不对。你走路的时候不是很有正念。’然后，我会拿起这个僧袋，并毫不在意地扔在地上。他们会说，‘好好地放下你的僧袋。你要这样拿起它，把它叠好，然后你像这样把它放在你身边。’ 我吃饭的方式，我走路的方式，我讲话的方式——似乎我做的每一件事都被批评和取笑——但某种东西让我留下来并忍受了一切。我真的学会了如何遵从一个传统和准则——它花了我好几年的时间，真的，因为我一直都有很强的抗拒。但是我开始理解佛教戒律的智慧，经过这些年，我内在的平和增长了。”

施压

几年之后，隆波对阿姜苏美多的态度改变了。看到自己的弟子在自信中成长以及所有受到的赞扬，隆波开始以更粗犷的方式对待他。阿姜苏美多记得：

“在最初的两三年，隆波会夸奖我很多，以此来增强我的自我价值感。我很感激，因为我倾向于自我贬低，有人用这种持续不断的正向态度对待我，这对我非常有帮助。因为感动于被他如此尊重和欣赏，我在修行中付出了很多的努力。几年过后，情况开始变了。他看到我更强壮后，开始对我更加严厉。有时他会当众侮辱我，让我丢脸——但到了那时，我已经有能力来反思它了。

“有时候，隆波会把我做过的那些不文明的事情，告诉法堂里坐得满满的信众。每个人，僧人和信众，都会笑声震天。我只能坐在那里感觉到愤怒和难堪。有一次，一名沙弥错拿了我的外衣，把它交给了隆波。隆波笑起来，然后说，他马上就知道这是谁的外衣，因为上面有难闻的气味，那种‘乏郎的恶臭’。当然，听到隆波这么说，我觉得非常气愤。但是我能忍受，而且由于我对隆波的尊敬，我没有表现出任何反应。他问我觉得还好吗，我说是的，但他能看到我双耳通红。

“他有着很棒的时机感，所以我可以应对。被他侮辱和羞辱时，我能够观察自己的情绪反应，并从中受益。如果他在一开始就那么做，我绝对不会留下。他没有那种我能看出来的真正的系统性指导，你只是能感觉到，他就是在努力帮助你……强迫你去看自己的情绪反应……我一直都信任他。他有着如此棒的幽默感，他的眼中总是有一丝闪光，总是有一点顽皮，所以我就随它去了。”

说到早年在巴蓬寺的往事，最让阿姜苏美多记忆犹新的往往是那些“恍然大悟”的时刻：心中布满乌云时，突然间，他看到欲望与执著是始作俑者，这样的洞见令他的心云消雾散。在他看来，作为一名老师，隆波的天赋在于能够创造出适宜的场景，让生起洞见的过程得以发生——把危机带入头脑，或非常善巧地把注意力引向心中真正在发生的事情。阿姜苏美多对隆波的信仰，允许他打开自己。在正确的时机，来自老师的一个微笑或几句鼓励的话语，能够让好几个小时的

挫败和恼怒看上去可笑而不实。而一个犀利的问题或训斥，则可以将他从一段长时间的自我沉迷中唤醒。

“他是个非常现实的人，所以他使用日常生活的细节琐事来引发洞见。他对使用特殊事件或极端修行不大感兴趣，他更愿意让你在寺院生活的日常流动中觉醒，而且他也非常擅长此道。他知道，任何习俗在经过一段时间，当你适应它之后，都会变得易于敷衍和死气沉沉。他了解这一点，所以总是会有某种犀利来惊吓和震动你。”

在早期的日子里，令阿姜苏美多痛苦的主要因素是挫败感。下午打扫落叶的时间，在炎热的季节里可以让人精疲力尽。一天，他在太阳下辛苦劳作，浑身都被汗水湿透了，他记得，他的正念都被憎恶和自以为是消耗光了。他向自己发牢骚：“我不想干这个。我到这里是来证悟的，不是来扫地上的落叶的。”就在这时，隆波向他走来并说，“苦在哪里？巴蓬寺是那个苦吗？”

“我突然意识到，我内在有某种东西一直在抱怨和批评，它让我永远不会把自己献出来，交给任何情境。

“另外一次，我对不得不一整夜坐禅有非常负面的反应，我肯定是挂在脸上了。晚课结束后，隆波提醒每个人，他们应当留下来禅修，直到黎明。他说，‘除了苏美多。他可以回去休息。’他给了我一个和善的微笑，我感到自己是如此的愚蠢。当然，我留下来坐了一整夜。

“有许多时刻，当你被一些私人事务牵绊时，他会感知到。他掌握时机，在那个你最堪受教的时刻来找你，好让你可以突然意识到你的执著。一天晚上，我们在诵巴帝摩卡的小法堂[3]里，他的朋友隆波车路依来访。通常，诵巴帝摩卡结束后，我们会离开去喝一杯热饮，然后去法堂与信众会合。但是那个晚上，他和隆波车路依坐在那里几

3 书中其他地方提到过的新戒堂，是在几年后才建造的。

个小时，互相开玩笑，我们不得不坐在那里听。我听不懂他们在说什么，我变得非常恼火。我等着他告诉我们可以去法堂了，但他只是继续聊天。时不时地，他会瞟我一眼。好吧，我有一个固执的特点，所以我不会放弃。我只是变得越来越生气，越来越恼火。

“一直快到半夜了，他们还在聊得起劲，像小学生那样大笑。我变得非常自以为是，他们不是在严肃地谈论修行或戒律或什么！我的心不断地说，‘多么浪费时间！他们应该更自觉一些。’我充满了气愤和怨恨。他知道我有这种固执顽强的特点，所以他一直继续到凌晨两点、凌晨三点。到那个时候，我才放弃了整个事情，放下了所有的愤怒和抗拒，我感到一波极乐和放松，我感到所有的痛苦都消失了。我处在一种极乐的状态中。我觉得，即使他永远聊下去，我也会很快乐。他注意到了这个，然后告诉每个人，我们可以离开了。”

用心讲话

因为阿姜苏美多的明星身份以及他日益娴熟的泰语，巴蓬寺的护持者们很自然地渴望听到他的佛法开示。在阿姜苏美多到达巴蓬寺四年后，隆波决定是时候让自己的首位西方弟子接受一项新的训练：讲经说法。

这个机会在他们走访一个分寺时出现了。当晚，一大群信众来到寺院，参加晚课念诵和聆听隆波的佛法开示。事先没有任何预告，隆波让阿姜苏美多来做这场开示。想到要坐上寺院的法座，挣扎着用一种他并非熟练的语言给一大群观众作即兴的开示，这让阿姜苏美多感到很害怕。他呆住了，随后，他开始用尽可能礼貌但坚决的方式予以拒绝。但是出于对隆波的高度信任以及意识到这只不过是在拖延那终究不可避免之事，阿姜苏美多开始劝说自己接受很快会开始教学的现实。

当隆波在下一个诵戒日“邀请”阿姜苏美多作佛法开示时，他沉默着接受了。尽管他非常清楚隆波的观点，佛法开示不应该是事先准备好的，但阿姜苏美多感到很没有安全感。那段时间，他正在读一本佛教宇宙学的书，省思不同的存在空间维度和心理状态之间的关系。于是，他为即将到来的佛法开示做了一些笔记。

诵戒日很快到来了，阿姜苏美多做了开示。尽管他的词汇量依然有限，口音也含混，但开示似乎进行得很不错。他觉得松了一口气，也为自己感到骄傲。第二天一整天，不断有信众和僧人过来对他的开示表示感谢，他也期待着沐浴在老师赞赏的阳光中。但是，当阿姜苏美多在隆波的孤邸下向老师顶礼，却看到老师面无表情时，他的心里打了一个冷颤。用平静的语调，隆波说：“再也不要那么做了。”阿姜苏美多意识到，隆波知道他事先想好了开示的内容。在隆波的眼里，尽管那是个聪明、有趣且增长见闻的演讲，但那不是佛法开示，它只是一堆念头和小聪明。它是一个“好的演讲”，但这并非问题的关键。

为了培养对佛法开示的正确态度，出家人应该看管好自己的心，抵御对赞扬和欣赏的欲望，他也必须长出厚脸皮。一天晚上，隆波让阿姜苏美多给信众作开示，还附带一个不同寻常的条件——开示必须长达三个小时。一个小时以后，阿姜苏美多已经对最初的主题无话可说了。带着不断增强的绝望感，他开始漫无边际地搜肠刮肚，寻找可供演讲的内容。他会暂停，重复自己说过的话，然后开始一段长长的、绕着大弯儿的旁白，同时痛苦地意识到他的听众们开始感到无聊和坐立不安，有人打盹，有人走到外面。只有几个颇具献身精神的老年女众，整整三个小时都坐在那里——闭着眼睛，不时歪倒——就像被炸毁的平原上，那些歪倒的粗糙老树。在一切终于结束后，阿姜苏美多自我反思到：

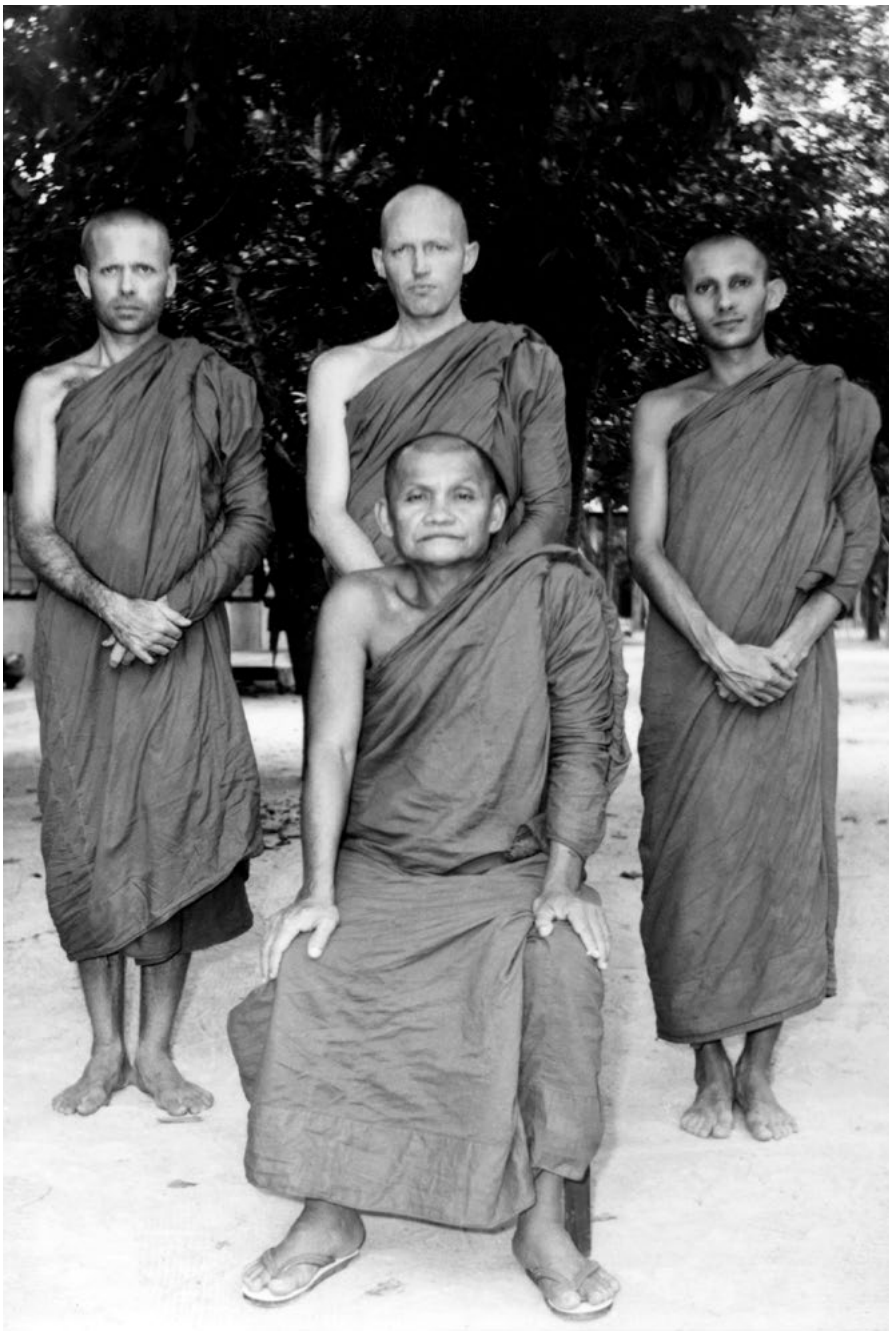
“那对我是一个非常有价值的经验。我开始意识到，隆波希望我做的是能够看到自己的不自在、做作、骄傲、自负、牢骚、懒惰、不愿被打扰、想要去取悦、想要去逗乐、想要去获得认可。”

转身面对陌生

在长达四年的时间里，阿姜苏美多是巴蓬寺唯一的西方僧人，直到 1971 年，又有两位美国僧人来到这里过雨安居。其中一位，道格拉斯·伯恩斯博士，是居住在曼谷的心理学家，他想要在雨安居期间短暂出家为僧；另一位是杰克·康菲尔德（Ven. Sunyo 三友尊者），在遍及泰国和缅甸的多家寺院中修行后，他日后将回归俗家生活，并成为美国正念运动中最具影响力的导师之一。他们二人都没有在巴蓬寺停留很久，但都对未来的发展产生了强大的影响。

在短期出家后，伯恩斯博士回到了曼谷，在那里，他会推荐有兴趣出家的西方人来和隆波一起生活。首批来到乌汶的僧人中，有好几位是听从了他的推荐。杰克·康菲尔德在和隆波相处的几个月里，勤勉地笔录了他受到的教诲，后来他把这些印发出来，成为那本广为流传的小册子《佛法教诲片段和问答笔记》。之后，随着康菲尔德自己的名声传遍美国，他经常提及隆波，并将隆波的名字介绍给了一群西方听众。人们对隆波的认识又被《宁静的森林水池》一书所加强，这是康菲尔德和另一位前僧人保罗·布里特（曾经的 Ven. Varapanyo 瓦拉潘友尊者 ）合写的一本有关隆波教导的合集。

隆波的个人魅力和他感化与启发西方弟子的能力，很快变得非常有名。对于想要长期出家的西方人，巴蓬寺成为泰国森林寺院中最吸引他们的首选。但是，如果隆波是这一现象的主要原因，那么阿姜苏美多的存在则经常是决定性因素。这里有一个活生生的人，证明此事是行得通的。



隆波查与西方弟子们

没有其他西方人的陪伴，阿姜苏美多已经在艰苦条件下生活了几年，很显然，他从修行中收获良多。他同时也是翻译和前辈。而且，尽管他抗拒这个演化过程，但他自己最终也成为了一位名副其实的老师。当瓦拉潘友尊者到达巴蓬寺的时候，隆波正好离开了几天。他与阿姜苏美多的会面，成为了他决定留下来的关键。

“夜晚，森林一片安详。我坐在门廊上，感到这里是一个超越世间痛苦和困惑的地方——越南战争，在美国和其他所有地方毫无意义的生活，欧洲和亚洲的旅途中遇到的那些人，他们满怀痛苦和绝望，如此真诚地寻找一种更好的生活方式，却哪里也找不到。这个人，在此地，似乎已经找到了，似乎其他人也完全可以做到。”

到了 1972 年，由西方僧人组成的僧团在持续壮大，隆波决定他们应该在金刚光洞寺（泰：Tam Saeng Pet） 度过雨安居。这家分寺位于巴蓬寺以北约 100 公里处，矗立在陡峭的山巅，俯瞰着依善的乡村平原。远离了隆波的教导和影响，僧人间的个性冲突开始恶化，雨安居结束后，疲惫不堪的阿姜苏美多离开了。

“从一开始，我就对承担责任感到非常憎恶。从个人层面……我最不想做的事，就是和其他西方僧人住在一起……我已经习惯了和泰国僧人住在一起，并在这种文化和架构之内感觉很自在。然而，越来越多的西方人来到这里——伯恩斯博士和杰克·康菲尔德一直在鼓励人们到这里来。

“在西方僧团经过金刚光洞寺这次可怕的雨安居后，我逃跑了。我在东南部的一家寺院中度过了几个雨安居，然后去了印度。但是在那里，我有了一次非常强烈的灵性体验。我不断地想到隆波以及自己是如何从他身边跑掉的，然后我体验到对他强烈的感恩之情，最后，我决定回去并为他服务。那是一个非常理想化的想法：‘我只想把自己奉献给隆波。无论他让我做什么！’

“那时，我们在与柬埔寨接壤的苏安克鲁埃刚刚建了一个分寺，那里条件恶劣，没有人愿意去。我去参加过一个迦希那袈裟供养仪式，我比那里所有的树都高。所以在印度时，我想，我要提出申请自愿接管苏安克鲁埃。我对自己怀抱着这样浪漫的意向。当然，我回来后，隆波拒绝把我派往那里。到了那年年底，巴蓬寺有那么多的西方人，他让我为他们翻译……基本上，我信任隆波，是他推着我去做我绝不会自己去做的事情。”

三、透过西方的眼睛

开端

每个西方僧人迟早（通常很早）会被问到的问题是：为什么他要选择做一个出家人。通常，这是一个比想像中还要难以回答的问题。要区分原因和触发点并非那么容易，同样不容易的是，要确保这个励志故事不是以事后之明拼凑出来的。通常，僧人们叙述得最多的是那些触发他们的决心以及导致他们出发去泰国的事件。比如帕巴卡罗（Pabhakaro），一位美国直升机驾驶员，他在越战期间因休假首次来到这个国家。还有和平工作队的志愿者们，以及跨越亚洲的年轻背包客，如加拿大人提拉达摩（Tiradhammo）和维拉达摩（Viradhammo）。这里还有像英国人布拉姆万索（Brahmavamso） 和澳大利亚人雅纳达摩（Nyanadhammo）这样的人，他们带着明确的意图来到这里出家为僧。

很多西方僧人是从读到相关佛法书籍开始的。他们中的第一代——当时，很难找到关于上座部佛教的书籍——被艾伦·沃兹、查尔斯·拉克和铃木大拙的话语所鼓舞。后面几代到来时，他们已经阅读过隆波查的开示译文以及阿姜苏美多或美国内观老师的著作。有些人

是来寻求稳定和深化他们在七日或十日禅修营中所体验到的清明和安宁。另一些人是在泰国旅行期间，接触过一些佛教出家人并受到他们的鼓舞与启发。阿姜苏齐陀（Sucitto）就是其中的一位。他回忆起看到僧人托钵给他带来的影响：

“一天清晨，我坐在咖啡馆里，看到当地寺院的僧人出来托钵。他们排成一队，光脚踩在满是尘土的路上向我走来。初升的太阳，透过他们棕色的僧衣闪耀着光辉。每位僧人都只有一个简单的食钵，他们的表情宁静而温和。他们走得平静而徐缓。他们不是要赶到哪里去，他们只是在走路。多年的自我重要感的积习，一下子就从我心头释放了。我内在的某种东西，像黎明时刻的鸟儿一样展翅高飞。”

但是对隆波的弟子们来说，他们无一不是被隆波的气度和榜样所激励，才决定留下来并纵身跃入出家生活的；或者他们已经受戒出家了，但因为隆波，才对巴蓬寺的训练做出了长期的承诺。对大多数人而言，第一次与隆波的会面，尽管表面看起来无足轻重，但却是他们生命的重大转折。有些僧人谈到一种如释重负的感觉，好像他们终于找到了一个自己不愿离开的地方和老师。阿姜雅纳达摩见到隆波时，双手合十恭敬地蹲了下来，隆波走向他，什么也没有说就拉起他的双手。

“我感到震惊和喜悦，双肩如释重负。他离开后，我才意识到，我一直背负着多少痛苦。”

保罗·布里特的著作是隆波与西方弟子间的趣闻轶事最丰富的来源。布里特于 1972 年来到巴蓬寺。当时，作为瓦拉潘友尊者，他勇敢地在挣扎中度过了五年的寺院生活。之后，他还俗并回到了家乡美国。1993 年，他记录与隆波相处岁月的回忆录《尊贵的父亲》在曼谷出版。书中开篇的语句，引发了许多同辈人的共鸣：“如果在我的一生中我曾爱过任何人的话，那么这个人就是隆波查。”瓦拉潘友尊者与隆波的第一次见面是在曼谷。

“我被他那容光焕发的、生气勃勃的快乐所征服。我从来没有见过像他那样的人，他看上去像坐在睡莲叶子上的一只快乐的大青蛙。我心想，如果要成为他那样，你得要在森林里坐上三十年，那也值了……我记得那时我的心如何为之一振。在回到寺院的车上，我一直在想，‘有希望了’。禅修练习和佛教僧人的生活方式，这两项对我而言都很困难，比我以往做过的任何事情、想到过要做的事情、听说过任何人做过的事情，都要难得多，但它们是真的可以产生结果的。看到一个活生生的榜样，胜过读很多本书。”

阿姜布拉姆万索拥有严格的科学训练背景，在他的理性头脑被击败之后，他决定把隆波当作自己的老师。他回忆到，到达巴蓬寺后不久，他在旁听隆波教导另外一位西方僧人的时候，在头脑中构建了自己想问的问题。他刚准备好自己的问题，隆波所讲的话，似乎就是在直接回答他的疑问——而非回答当时提问者的问题。想到这可能只是一个巧合，他开始在头脑中构建另一个问题，但它也立刻被解答了。这个情况一而再、再而三地发生。

巴蓬寺的外国僧人并非都来自于西方国家。例如，阿姜伽瓦萨可（Gavesako）来自日本北部。他在尼泊尔登山探险一段时间后，去到印度投身于瑜伽的修习，后来签证遇到困难迫使他来到泰国。对他来说，最先的激励来自于巴蓬寺本身给他留下的印象，以及这种印象预示着寺院住持会是一个什么样的人。

“我到达寺院的时候，僧人们正要外出托钵集食。我对他们印象很深，僧人们排成一队行走，沉着而内敛。我无法把自己的眼睛从他们身上移开。那是一个我以前从来没有看到过的美丽景象。我走进寺院，那里的小径整洁干净，走在上面令人愉悦。路面上没有树枝或落叶，这更令我惊叹。我心想，这里的住持一定非常棒，他一定有着非常严格的纪律。”

阿姜伽瓦萨可的俗家名字是施巴哈施（Shibahashi）。隆波发现自己无法准确发音，就把他的名字改成了“Si baht ha sip 斯巴哈斯 ”（即“四泰铢五十分”）。他启发这位年轻人进行内在的探索，对终结痛苦的探索，以及为何这要比外在的探索有价值的多。除非他知道如何抛弃负面的心智状态，登山只是浪费时间而已。出家生活的核心是内在的探索与训练。于是，“四铢五十分”决定留下来。十五年之后，当隆波卧病在床时，阿姜伽瓦萨可成为轮班看护他的忠诚弟子之一。感恩之情是他最重要的动力。阿姜伽瓦萨可说，他觉得自己无论做了多少，都永远不能回报老师的恩情，哪怕只是一小部分。

“我觉得他仿佛给了我一个新的生命。对我而言，他既是父亲，也是母亲。他给了我那么多的东西。就好像我慢慢地陷进了流沙中正要被吞没的时候，他把我拉了出来，挽救了我的生命。”

一位来自澳大利亚的年轻音乐家，成为了后来的阿姜普瑞索（Puriso）。他非常讶异于巴蓬寺与其他寺院的对比：僧人们暗褐色的袈裟，他们做事时的安详沉静，他们的超然物外——一种某些意义深远的事情正在发生的感觉。

“他们告诉我可以在法堂里留宿，还告诉我哪里可以找到枕头和毯子，然后就让我自便了。那天晚上，我听到了奇异的用巴利语和泰语交替进行的念诵，它完全超出了我头脑的理解范畴。我甚至不能搞清楚，它听起来是挺好还是奇怪。法堂巨大而昏暗，只有几支蜡烛亮着，僧人们脚趾着地，一动不动地保持跪坐，他们念诵了三十多分钟，真是令人敬畏。”

阿姜帕萨诺（Pasanno）曾担任国际森林寺院的住持超过十年，现在是北加州无畏山森林寺院（Abhayagiri）的住持。他首次来到巴蓬寺，是在曼谷加入僧团后以访客僧的身份造访。他的想法和阿姜苏美多很有共鸣：

“巴蓬寺的生活方式给我留下了挥之不去的印象，这是一种你可以长期奉行的方式。而之前我学习禅修的地方，都是住在寺院某个特殊区域的一间孤邸里，运用某种特殊的禅修技巧做练习。那不是一种你可以依其生活的方式。巴蓬寺为我打开了一个新的维度——我感觉到自己可以向一位老师、一种训练方式和佛教戒律做出长期的承诺。给我留下极深印象的还有这个观念：如果你想过圣洁的生活，无论多久，并从中受益的话，那么你需要持守佛教戒律，过一种和佛陀的法与律相整合的生活方式。

“隆波真的看得很清楚，我们多么需要彻底重塑自己的认知以及方方面面的因缘条件。所以，他的教导不是只给你一个禅修技巧，而是一套完整的对身、口、意的训练。那真的是他的标志，他所强调的，让我觉得他很特别。”

当他作为访客僧经过了一段见习期后，巴蓬寺僧团完全接纳了阿姜帕萨诺。

“我记得，自己非常期待能够参加巴帝摩卡诵戒，而且感到很激动。当钟声响起时，我非常急切，马上前往诵戒堂。隆波一个半小时后才出现——他在美琪院区，给她们作开示——我坐在坚硬的地板上感到很难受。还没开始诵巴帝摩卡，我已经开始扭来扭去了。隆波进来后，和几位僧人反复交谈，然后我们开始诵巴帝摩卡。之后——大约晚上十点——他开始佛法开示，一直讲到接近凌晨三点。然后他无辜地看向时钟说，‘也许你们可以开始敲早课念诵的钟了吧。’随后，隆波走进法堂给信众作简短开示，我们就去喝饮料。装满香甜饮品的水壶前晚就放在那里，现在，上面已经爬满了蚂蚁。我必须承认，这很快减弱了我对诵巴帝摩卡的热情。”

很多个隆波

很自然地，不同的僧人对隆波有着相当不同的认知，这也反应出他们自己不同的经历和理念、偏见和投射以及他们心智的明晰程度。有些人寻求靠近隆波。另一些更自立的人，则和他保持很大的距离。隆波教导的不同方面，吸引着不同的僧人。对于他所有教诲的精髓到底是什么，大家也有着不同的观点。

和阿姜苏美多一样，阿姜穆宁多（Munindo）的出家生活也始于一家强调独处和严谨禅修的寺院。对他来说，隆波教导的精髓在于总是将僧团看作一个整体。

“从《佛法教诲片段和问答笔记》一书中，可以看到隆波真的用心投入在训练弟子上，这是最吸引我来到乌汶的，也是我在别处没有看到的。说到隆波教导的特征，我能看到的就是他坚持让我们学习像一个团体来生活——当然也有禅修，这是我们来这里的原因——但是，我们也应该把这里团体式的出家生活当成修行的核心。不知怎么地，我领悟到了这一点，这才是他所关注的。我意识到，这也是我所需要的。

“他并不会告诉你所有的答案。他会在那里——他会倾听你，并给你空间去实验或犯错。他的教导是一份邀请，让你自己去搞清楚。隆波似乎看到，他的工作是帮助我们适应出家生活，然后让我们自己修行。感觉上，他不会拉着你一步一步地教导你，指导你经过禅修的不同阶段。他说，他对每天给小参不感兴趣。很明显，那不是他的方式。他的方式是，引导你如何像一个僧人那样生活。我不把这当作是一种抛弃；这是自由——我个人欢迎这种方式。”

对阿姜穆宁多来说，最能激励他的是隆波本人及其对弟子高质量的关注。阿姜穆宁多觉得，在这里，有一位老师“会在任何情境出现时，在那里支持你”。隆波让弟子们觉得，他们就像是他的儿子，他总会为他们的福祉着想。

“他可以是一位有着很好幽默感的普通人。他可以和你分享一个笑话，他可以分享你的痛苦。你觉得他理解你，他知道你在想什么或经历了什么。你觉得，在你的生活中，在你的挣扎和你的喜悦中，他都和你在一起。”

阿姜穆宁多珍藏着一段记忆，在他生病期间，隆波每天都到他的孤邸来探望他的病情。他也同样心存感激，在怀疑和担忧威胁着要压垮自己的时候，他能够找隆波诉说：

“我记得有一次，我满怀疑问去看他。隆波只是坐在那里听着。他肯定以前已经上千次听过同样的事情了，但我真的觉得，他的倾听包含着注视、理解和默契。他说，‘我有一次也这么觉得。我觉得我的脑袋要爆炸或是劈开了。我的怀疑如此之多，我想我的脑袋就要炸开了。我知道那感觉像什么。但是不要紧，像这样带着疑问修行，会让你更强壮。’”

瓦拉潘友尊者也同意，隆波那些和善的话语和姿态，有时会比深刻的教诲更令人怀念：

“隆波曾经到金刚光洞寺短暂探望我们。那是在下午，我们都在外面。他走到我面前，把我打量了一遍。他摸了摸我的肋骨，脸上露出非常担忧的神情，他说，我的身体瘦骨嶙峋——看来要发疯的可不只是我的心。好几个月之后，我还记得他那个担忧的神情。”

有机会成为隆波的侍者，给瓦拉潘友尊者的出家生活带来了一个转折。

“他说，‘下午担完水后，你可以来我这里做清洁打扫。’我的第一个反应是，‘他可真够大胆的，让我来侍奉他！’ 但是，那不仅是我的职责之一，也是一个成为局内人的特殊待遇。通过它，我开始看到在寺院中有一种生活方式——丰富、有条理且和谐。这位老师是这一切的中心，他是一个可以依靠的人。

“终于，他问起我为什么瘦得这么皮包骨？在场的一位僧人立刻告诉他，我在进餐时只吃一小团米饭。我不喜欢那些食物吗？我告诉他，我只是不能消化那么多糯米，所以我不断地减食。我已经接受事情就是这个样子，想到我曾是如此的贪婪，现在吃的越来越少，反倒是一种美德。

“但是他很担心，问我觉得累吗？我承认，大多数时候我几乎没有力气。于是他说，‘我会给你一段时间的特殊饮食，从只有白米粥和鱼露开始。你要吃很多，然后你的胃会被撑大，然后我们会换成煮好的米，最后到糯米。我是个医生’，他加上一句。（后来我发现他是一位有成就的草药师，对僧人易得的疾病也很有知识。）他告诉我不要逼自己太狠，如果我没有力气，我就不必去担水，等等。

“那是魔法真正开始的时刻。从那一刻开始，他对我而言不再只是‘阿姜查’；他变成了‘隆波’，‘尊贵的父亲’。”

那些来到巴蓬寺并打算出家的西方人大多读过很多佛法书籍，对寺院和证悟大师应该是什么样子的也自有一套想法。但是让他们刻骨铭心的，是一个出乎自己意料之外的隆波。对阿姜阿玛罗（Amaro）来说，那是在犯了错之后本以为要挨上一顿呵责，却收到一个大大的笑容。一次，隆波来访并留宿国际森林寺院。那时，阿姜阿玛罗还是一名沙弥，作为侍者，他负责照料当时的寺院住持阿姜帕巴卡罗。

“我醒来，看到光线从孤邸墙壁的木板缝中照进来。我心想，‘哇，今晚的月亮真亮啊。’我看看我的闹钟，它指在凌晨一点。然后我意识到，‘我的闹钟一定是停了；那不是月亮，那是太阳！’于是，我一跃而起，拿起我的僧衣，跑下小路。我到达法堂背后时，其他所有的僧人都已离开去托钵了，除了阿姜帕巴卡罗和隆波，他们走一条较短的托钵路线。我心想，‘好吧，我还有时间。也许他们没有注意到。’于是，我开始为他们出去托钵准备僧衣，希望他们没有看到我迟到了，

错过了早课念诵和坐禅。当我跪在隆波脚边，系紧他僧衣下端的布条时，他用泰语说了句我听不懂的话。我抬起头，略带紧张地看向阿姜帕巴卡罗，等着他的翻译。隆波咧着大嘴笑了，一个美妙慈爱的笑容。然后阿姜帕巴卡罗翻译到：‘睡觉的滋味很美妙，哈？’”

对另一位出生在英国的僧人阿姜凯玛南多（Khemanando）来说，这个关键时刻发生得出乎意料，使他看到一个全新的老师，闪耀着平易近人的光芒。一天，新到寺院不久依然穿着试修生白衣的他，在自己孤邸的露台上和一个朋友聊天。就在那时，他无意中向下往小路上瞥了一眼，惊讶地看到了隆波。

“他正招手大声呼唤！我们以为他要来斥责我们没有用功禅修，但隆波看上去似乎毫不在意，他不是让我们停止交谈，他在叫我们，‘过来，过来！’”

我们这才得知，隆波正在追捕巨蜥。他非常喜欢森林野鸡，会在自己孤邸周围的空地上给它们喂米。他想要保护野鸡远离它们的天敌大巨蜥，后者很喜欢吃野鸡的蛋。他已经追踪一只巨蜥到了这片林中，现在正比划着解释给我俩，如何把一张绳网绑到竹竿的一头。他想要抓住巨蜥，把它从这片林子里赶出去。两个笨手笨脚、毫无经验的西方人，被隆波的热情所驱使，很不成功地用竹竿四处乱打一通。最终，我们在一起开怀大笑之后，放弃了追捕。

“这个小插曲，给我留下印象最深的是两种形象的对比。作为巨蜥捕手的隆波，散发着非常天然的活力和现实感，还有着孩童般的简单和幽默；作为一家重要大型寺院的住持，他的角色是令人敬畏和郑重其事的，在那一刻之前，这是我所见到的他的全部。这件趣事的效果是削弱了我自己的很多预设，比如，一个了不起的证悟大师应该是什么样子的。这帮助我看到隆波实际上非常自然，也很有趣。这让我在他身边时，不再那么害怕，也放松了许多。”

对另外一个初来乍到的试修生肖恩来说，难忘的回忆发生在一个更正式的场合。

“那是新年前夜，法堂里挤满了人。我们都聚集一堂，以佛法开示和吉祥念诵来迎接新年。因为法堂里面没有地方了，好几百人坐在外面的树下。比丘坐在法堂西侧高出地面的平台上，那里也同样挤满了人。平台中央是巨大的铜制佛像，隆波坐在佛像正下方，身边围绕着他所有的出家弟子。那真是一个不可思议的、令人兴奋的景象。突然，我看见一道轻微的涟漪掠过成排的比丘。其中一位上座比丘，双手合十俯身靠向隆波。隆波立刻起身，他的坐垫也被挪到一旁。

“没过多久，一位身着城镇僧人亮黄色僧衣的长老走上平台。我不禁把他和看上去总是那么无瑕的隆波进行了一番于其不利的比较。那位长老的僧衣皱巴巴的，不断地从他的肩膀上滑下来。我对他印象不佳，并且很好奇，对这样一位在如此不方便的时刻前来造访的客人，隆波会有何种反应。隆波马上用谦卑和恭敬的举止回答了我。长老在隆波的座位上跪下来，敷衍地向佛像顶礼，然后转过身来面对僧团。隆波带领他所有的出家弟子向长老顶礼，随后依次是沙弥、戒尼和在家信众。我似乎从来没有欣赏过顶礼的美，直到那晚我看到隆波如何顶礼。但是，更加让我印象深刻并从此一直留在我脑海中的是，隆波如此流畅地从全场关注和热爱的中心，转换到一个向长者致敬的普通僧人。我觉得我看到了一个老师完美的表现，虽然他是僧团首领，但是他对佛法和戒律恭敬而顺从。”

在讲到自己老师令人尊敬的品质时，西方人频繁地提到隆波那不可思议的能力，可以适应不断变化的场景和听众——他显然毫不费力，就好像这是世界上最普通的事。有趣的是，这项能力很少被他的泰国弟子们提及。泰国社会的等级特性、对社会和谐的强调以及团体需要优先于个人需要的文化，意味着大多数泰国人包括非禅修者，都相当

擅长适应社会环境。因此，虽然一位伟大的灵性导师会将这项能力发挥和呈现得更为深刻，泰国人仍然没有像西方人那样对此怀有特殊的感受。在西方人这边，这种难得一见的、对社会角色和个性的不执著，令他们深受鼓舞。隆波似乎可以随时成为任何人，因为他从不把任何特质认同为一个永久的自我。

阿姜阿玛罗谈起，有一次他被派去到隆波的孤邸送口信，他很好地捕捉到了这种感觉；

“我看到隆波坐在楼下的藤椅里。他闭着双眼，周围没有别人。当我走过去跪在他面前时，他也没有睁开眼睛。于是我心想，‘嗯，我该怎么办？’我等了几分钟，他的眼睛依然闭着。某个重要的阿姜正在等他，于是我用泰语说，‘不好意思，打扰一下。’之后，隆波睁开了眼睛，但好像他的内在根本没有人存在。不是像他在睡觉时那样，他眼睛睁开了，但他的脸上毫无表情，完全是空的。他看着我，我看着他，我说，‘隆波，阿姜楚让我带信儿过来，有客人到了法堂，可否请您过来接待他们。’

“这样过了一会，他依然没有表情，他的脸上只有那种完全敞开的空无的感觉。然后，突然不知从何而来，他的人格出现了。隆波说了几句话，我没太能抓住细节。就好像突然之间‘那个人’出现了——就像是观看一个生灵开始显形。在那个时刻有种非凡的品质，你看到人格、身体、一切与个人相关的特征，就那样被穿戴上了，就好像他是在披上一件袈裟或是扮演一个角色。”

善巧的方法

如果有什么能区别隆波与同时代的大师们，那就是他有能力引领一个大型的欣欣向荣的外国僧团。的确，乌隆府的隆达摩诃布瓦通常也有五六个西方僧人和他在一起，包括深受尊崇的阿姜潘亚瓦

多（Panyavaddho），他是所有在泰国的外国僧人中最资深的。但是只有隆波一人能够照看一个外国僧团，它在 1970 年代中期就超过了二十人，而且至今仍然在壮大中。

在隆波身上以及在他所创建的寺院训练制度中，可以找到他成功的原因。最初是隆波的个人魅力吸引人们加入僧团。经过一段时间后，在应对外国僧人的过程中，他显示出一种不受语言和文化障碍制约的沟通能力。即使不能用对方的母语和他们讲话，隆波的西方弟子们依然觉得，隆波能真正理解他们。阿姜凯玛南多注意到：

“他很擅长观察，通过观察他们的脸、姿势、走路的方式等等，他能够相当准确地判断一位刚走过来的新人。甚至在他们坐下来或开口讲话之前，隆波可能就会和当时在场的人们说，诸如‘这个人充满了疑惑！’然后接下来的对话，不可避免地会显示出他的判断是正确的。”

隆波似乎清楚地意识到，他的西方弟子的需求非常不同于泰国弟子。当地僧人中的很大一部分来自贫穷的稻米种植家庭。他们的性格更倾向于实用而非投机，他们的染污通常指向更露骨的贪婪、憎恨和妄想。考虑到这一点，隆波发展出一套强调“违背意愿”的训练方法。然而，西方人的问题通常是更头脑化的倾向。他们很容易就被卡在想法和观念的曲折罗网中。泰国人很难理解西方人苦苦挣扎的困难，特别是一种他们称之为“内疚”的莫名其妙的自我憎恨。西方人发现，自己很难在禅修中付出协调平衡的努力，而不掉进旧有的、过于目标导向的奋斗模式里。这会制造出更多的压力和紧张，而非内在的安宁。

隆波对待西方僧人的做法也并非一贯正确，他善于从错误中学习。他很快看到，威严的、偶带威吓的口吻对泰国僧人很奏效，对他的外国弟子却一点作用都没有。他们是带着对权威的不信任成长起来的，因此更易于把批评看成是针对他们个人的攻击，但是他们对和善态度

与不拘礼仪的反应要好得多。大多数年轻的泰国僧人，不会期待和他们的老师有私人关系——如果给予了这样的机会，大部分人其实会感到不自在——但西方人需要被“看到”，感觉到被老师放在羽翼下呵护。和西方人在一起时，隆波明显地不那么严厉。他们远道而来，住进森林，他赞赏他们为此做出的牺牲，并且优待他们。隆波很快看到，幽默感能多么有效地消融西方弟子们的自我重要感。但是，尽管大多数泰国僧人相信，隆波在西方僧人身边表现出的更轻松的方式，只是一种用来利益他们的“善巧的方法”，但许多西方僧人还是认为，它展现了“真正的隆波”。这是一个常见的主题：每个人都倾向于把自己眼中的隆波，看作是真正的隆波。

西方僧人在国际森林寺院附近的村庄里托钵

隆波再三安抚西方僧人，他们面临的困难是暂时的，而且，鉴于他们继承了无量劫中所累积的染污的力量，困难也是避免不了的。他说，这就像一支很小的军队去迎击一支大军。直到你能统率自己的资

源并加强自己的力量之前，你应该为几场谦卑的失败做好准备。西方人为了让自己安静下来，似乎要比他们的泰国朋友困难许多。当隆波看到他们为此而情绪低落时，他解释到，没有受过多少正规教育的僧人，的确要比受过良好教育的同伴更容易放下对思考的执著，尽管如此，他们在开发智慧方面却可能处在劣势。他把西方心智比作有很多房间的大房子。打扫大房子要比打扫简陋的木屋花费更长的时间。但是，他说，一旦清洁工作完成了，它可能是更好的居住场所。

耐心

对西方人来说，适应巴蓬寺的生活不是一件容易事。他们不仅要面对禁欲生活所固有的一切基本挑战，而且还需要去学习一门新的语言和适应一种新的文化。在身体层面上，生活有时会很残酷。热季的高温加上耗能猛烈的湿度，形成了尤其致人虚弱的气候。许多外国僧人开始胃口失调，特别是从前的饮食以精细食物为主的那些人。他们觉得糯米饭沉重而难以消化，但是因为每天只能吃一餐，他们没有别的选择，只能咽下很大一团糯米饭。另外一个选项就是失去很多体重。的确，许多僧人变得非常消瘦，他们的肋骨突出得吓人。大多数留下来的人都至少重病过一次：疟疾、恙虫病和阿米巴痢疾是经常的威胁。

隆波告诉他们要耐心地忍受。当阿姜布拉姆万索因高烧而住院时，隆波来看望他，并以外人无法想象的、与娇惯呵护相差甚远的语句鼓励他。他让年轻的僧人去省思，他的病只有两种结果：要么他会好起来，要么他不会。他应该心平气和地接受这两种可能性。

有一次，三友尊者告诉隆波，他觉得自从出家为僧，他的痛苦和艰难没有减少，反倒增加了。隆波回答说：

我知道你们某些人，来自于物质生活舒适而且外在很自由的环境。相比之下，你们现在过着一种苦行的生活。然后在修行时，我经常让你们禅坐或等待很多个小时。食物和气候也和你们家乡的不同。但是，每个人必须要经历这些。这种痛苦，是会导向苦灭的痛苦。这就是你们学习的方式。当你们开始生气并为自己感到可怜的时候，这是一个很棒的机会来了解你们的心。佛陀把染污称作我们的老师……

在这种情况下，隆波通常这样总结自己教导的主旨：耐心和正见。

你们必须要耐心。耐心和安忍是我们修行的基本要素。当我还是一个年轻的僧人时，我没有遇到你们这么多的困难。我懂得泰语，吃的也是家乡的食物。即便如此，有些日子我也很绝望。我想过还俗，甚至想过自杀。这些痛苦来自错误的见解。然而，当你们一旦见到了实相，你们就会从各种错误的见解中解放出来。一切都会变得平和安宁。

在另外一个场合，隆波提醒僧人们，“耐心是佛法修行的核心，是修行人的根本品德”。随后他观察到，由于几乎没有人会自动选择修炼耐心，西方人反倒拥有一个优势，他们想逃走的话要比泰国人困难得多。他说：“想到要走那么远的路才能回家，令人很泄气，所以你们才能在这里忍受这么久。”但是对僧人们来讲，只是咬紧牙关是不够的。他们需要看到练习耐心的目的。隆波并不提倡为了苦行而苦行。

这里的事情和你们旧的习惯相反。你们用钵吃饭，咖喱和甜品都混在一起。谁会喜欢这么做呢？如果你们还有任何残留的染污，它们就会继续受挫。在你们的钵里，各种食物都混在一起。你们对此有何感受？你们能看到心中有任何染污生起吗？看一看。这种吃饭方式既费神又烦人。但是它要的就是这样。这种训练是为了耗尽染污。即使想要唤醒觉知的努力并非总能成功，你们至少可以对抗染污。这就是为何训练必须如此。

遗憾的是，西方僧人在智力层面的染污，没能减免那些更为粗鄙的烦恼。此外，他们也没能幸免于隆波意在“toraman”（拷打染污，音：托拉曼）的训练方法。隆波在很多场合都给他们解释过这样做的理由：当染污遭到顽强的对抗时，它们的本质——是制造苦的原因，而且是无我的——将昭然若揭。当一个人被迫与他所喜欢的分开并与他不喜欢的结合时，看看会发生什么，这可以提供一个理解心智本质的简单捷径。由于这种对抗欲望的方法，很少有人，即便是非常勤勉的出家人，能够仅仅依靠他们自己的力量以一种平衡和建设性的方式坚持奉行，因此，它被植入了巴蓬寺训练体系的核心。

对一些人来说，不断地对抗自己的旧习惯是很难受的。一位英国试修生用浓重的北方口音，发出了著名的呐喊：“在这里，我们说的这种逆流而上：不是潺潺的小溪，而是奔腾的激流！”

瓦拉潘友尊者是尝到过这种教导方式的厉害的僧人之一。他对冰饮的渴求众人皆知——因此给他带来了很多取笑——这意味着，他很少能得到机会去享受一杯冰饮。

“我去隆波的孤邸时，他就好像根本没有看到我。如果那里有供养给僧人的冰或饮料，他会等到我离开后，才分发给大家……多年后，

隆波提到这些小插曲时说，他明白我的感受，但是他知道为了我好，他必须让我受点苦……‘你现在能够看到那种对治方法的价值了，是吧？’我的确看到了。他经常对我和僧团开玩笑说，‘我害怕去美国，因为瓦拉潘友可能会要报复我对他的折磨。’”

瓦拉潘友尊者还记得一个场景，到访的僧人也受到了类似的待遇。

“就在雨安居之前，一位新受戒的美国僧人来到这里。他刚离开和平工作队，计划在回家之前做几个月的出家人。他想要在巴蓬寺度过雨安居，但是被隆波拒绝了。和这位僧人本人没有关系，而是因为隆波想要在接收新人之前，先让他们过一段试用期，但是在雨安居期间没法这么做。有时，他也不太感兴趣那些对出家生活只想浅尝，而没有严肃承诺的人。

“所以，那位僧人有些失望，待了几天准备离开。在他离开前的一个晚上，隆波来到法堂作开示。念诵完成后，他和一位来访信众说了一个小时的话。然后他开始作开示。他不停地一直说，一直说。两个小时之后，很明显他是在戏弄我们。一位新来的僧人，傻傻地问了一个问题，隆波给了一个冗长的回答。然后他问，还有人有问题要问吗？没有人吭声了。我心想，‘也许现在他会让我们走了’，但是他说：‘好吧，可能你们还不太确定，关于……’然后开始给予更详细的解说。他似乎涵盖了整个佛典的所有内容。与此同时，那个来自和平工作队的僧人，坐在隆波正对面，他不停地扭动身体，改变坐姿，抱着双膝（这是绝对不允许的姿势），生气地瞪着隆波。最终，在一点十五分，隆波看了一眼挂钟，天真地说：‘现在几点了？哦，我猜是散会的时候了。’

“也许我应该提到，我们从未舒适地坐在椅子上，而是坐在地板上。在巴蓬寺，地板是水泥地或大理石般的花岗岩。我们不能把腿伸开，或者把膝盖竖起在面前，或者使用坐垫。如果你习惯坐在椅子上，

试着这样坐两三个小时，你会明白那是什么滋味；如果你习惯坐在地板上，试着不用坐垫，在坚硬的地板上坐四五个小时。

“第二天，和平工作队僧人来找我抱怨，‘他不应该那么做！简直是浪费时间！那是自虐的极端！’（佛陀的中道意味着，避免沉湎感官和自我虐待这两个极端。）那天下午隆波问我，新来的僧人是否喜欢他头天晚上的开示。我告诉隆波他说了什么。隆波笑起来，并说，‘我看到了。我在观察他。我知道他生气了。现在他不会对不能留下来感到难过了。’”

对待他的“高维护成本”的西方弟子，隆波似乎有着无穷尽的耐心库存。阿姜凯玛达摩回忆说：

“我记得，当我在费力地解释我遇到的一些困难时，他非常注意地倾听，然后咧嘴一笑，指着他自己说，‘我，也是！’——就是那样了。他不可思议地宽容。真的，隆波身边有这么多僧人，还有几个特别不灵光的，比如我。他还不会说我的语言，他肯定是有太多要忍耐的。但是他似乎从没介意过，除了有一次，有件事错得太过分了，然后他就像是一只快活开心的老青蛙，突然变成了一只你能想像出的最可怕的食僧老虎。他不会搞错。我喜欢那样。”

工程项目

最终，西方僧人们对隆波的智慧和慈悲报以高度的信任，这允许他们把自己交给他来训练。隆波把他们推出舒适圈，让他们看到他们能够做到比自己认为的要多得多，能够忍受那些独自一人时绝对不可能忍受的事情。工程项目是一个很好的例子。时不时地，就会出现某个需要一段时间强体力劳动的工程，通常是个建筑项目。然后，每天的例行日程就会被改变。凌晨三点的早课念诵，黎明时分托钵一到两个小时，八点用餐——这些是神圣不可侵犯的。但是，在每日用餐后，僧人们会一连几天，变成水泥匠和工人。从早上到天黑后，在超

过三十度的气温和 90% 以上的湿度下长时间地工作。再加上每日只有一餐和四五个小时的睡眠，这把他们逼到了极限。

修建新的戒堂，是隆波监工的最后一个大型项目。戒堂通常是一家寺院最华美的建筑。一般来说，一家新成立的寺院要等很多年，才能有足够的资金来修建这样一座建筑。巴蓬寺也是如此。在最开始，诵巴帝摩卡是在食堂后面一个毫无特色的小建筑内进行。只有到了 1977 年，巴蓬寺才开始建造一个壮观的戒堂，隆波的一位建筑师弟子将它设计成了非传统的现代风格。戒堂准备建在法堂西侧，它的基座是一个三米来高的平台。卡车运来了堆平台的泥土，但是因为没有机器，把泥土运到位并夯实的任务就落到了僧人们的肩上。

这个令人精疲力竭的工程是以手推车、竹篮和木杵完成的。僧人们会从早九点开始工作，并在晚九点或十点的煤油灯下结束工作。大多数泰国僧人来自农家背景，并非不适应在这种条件下进行如此艰苦的工作。但是对西方人来说，他们主要是来自于城市的中产背景，这种工作便成为对忍耐力的严峻考验。比体力上的严酷考验更糟糕的，是来自于他们内心的抗拒。一位僧人说到：

“你的选择就是，要么不情愿地干活，盼望着离开所有的工作和疲劳回到你的孤邸去禅修，要么就是把自己完全交给工作。你发现最好的办法是对自己说：隆波是我的老师，他想让我这么做。他没有让我做什么错事，只是做我不想做的事而已。我为什么要让自己为现在无法得到的事情而难受？而且，我注意到，如果我真的由着自己躲到什么地方去正式禅修，那么比起眼下正在经历的真实禅修，我自己想像中的禅修总是更加平静。”

隆波的在场会让大家的心放松下来。一位僧人说：

“仅是瞥见隆波走来走去，那么坚实，那么不可动摇，我就会充满全然的信任，他完全知道他在做什么。‘如果这个项目在他看来是可行的，’我想，‘对我而言，就足够了。’”

当土丘基座的工程接近尾声时，隆波离开了几天。然后，一个近乎荒唐的挪土工期接踵而至。代理住持决定，那些剩下的土，尽管刚刚被辛苦地运送到一个谨慎考虑好的地方，最好还是被放在另外一个地点。僧人们被叫回来工作，把这些土第二次转移——这项工作花了大家三天的苦力。隆波回来的时候，他声称自己更看好原来的地址。于是这些土又被搬运了一次，一推车接一推车，一竹篮接一竹篮，它们回到了当初的地点。有些西方僧人记得读过西藏瑜伽士密勒日巴被师父试炼的故事，现在，他们觉得自己更加理解那是怎么一回事了。

无论怎样，这种插曲的价值会体现在参与其中的僧人们身上。另一位僧人评论道：

“隆波总是创造出一些场景来，让我们不得不面对自己根深蒂固的旧习惯，特别是面对那些‘因为不想要事情如其所是，于是给自己制造痛苦’的习性模式。他帮助我们看到，我们的贪爱如何在日常生活中喂养我们的不知足，以及我们如何对自己说谎。”

阿姜布拉姆万索总结道：

“这教给我去看痛苦的根源不是在外界，而是在‘我’里面，在‘我的态度’里面，在‘我的渴求’里面，在‘我的执著’里面，在‘我的妄想’里面……如果你不能平和地工作，如果你不能整天搬土并对此心平气和，你就永远不能免于受苦。”

四、正中要害

面对事实

对西方弟子遇到的困难，隆波表现出很多的慈悲，但是，他也会在他们变得自我沉溺时取笑他们。有一次，他模仿弟子抹去想象中眼

角的泪水并且悲伤地说：“他是我的父亲，我是他的儿子……”，然后，他一边吃吃地笑，一边摇头。这个表演给瓦拉潘友尊者留下了深刻的印象，对他来说，这个例子表明，“隆波能够看穿西方人特别容易出现的自我重要感，以及它如何毫无必要地美化和增加了痛苦”。

阿姜善塔斯陀（Santacitto）回忆起自己和一群僧人帮助隆波洗澡的情景：

“当我们许多只手在他的四肢和躯干上涂抹肥皂沫时，他对我说：‘善塔斯陀，你有象这样为你父亲洗过澡吗？’我已经学会——有时是通过痛苦的方式——不要依照表面的意思来理解这类问题，于是，我采取了一种似乎安全的方式，我提到了文化差异，并用它来解释为什么我从来没有这样做过。然后隆波说：‘这就是为什么修行对你来说如此困难。’他简单的话语，重重地击中了我。”

隆波常常把僧人们逼到和染污面对面的位置上，而且除非放下染污，他们别无选择。日后，许多这类教导都成为最令人难忘的回忆。而如何面对宠辱就是此类指导的肥沃土壤。

阿姜维拉达摩（Viradhammo）在一家分寺度过了他的第一个雨安居。在那里的时候，他背完了巴帝摩卡。以念诵的速度背完全文需要大约四十五分钟，把它全部记在心里是一项艰巨的任务。阿姜维拉达摩在年底带着满满的成就感回到巴蓬寺。作为一位年轻的僧人，他以为他要等待很久，才能被授予在整个巴蓬寺僧团面前单独念诵戒条的荣誉。

“隆波轻松地问我，是否愿意念诵巴帝摩卡，他以为我会说我不知道。但是我想让他惊喜，就说我愿意试一下。尽管带着表演紧张感，我还是以一种相当体面的方式念诵了戒条。隆波也大大夸奖了我。

“得到隆波这么多的表扬，可不是一件小事，我的心里对得到的荣誉和关注，充满了快乐和自豪。两周之后，隆波命令我再次念诵。

这感觉有点奇怪，因为它不是一个要求，但是我想我能够再次显示自己的能力。带着和往常一样的紧张，我开始了序诵。没过几个小节，隆波拽了拽我的外衣[4]，并告诉他旁边的僧人，这个念诵的家伙浑身发臭。他说：‘他不洗僧衣吗？’

“我的定力在最好的时候也是有限的，何况这样让人难受的干扰。我失去了自己的专注，出了几个错，然后我重拾专注，并重新开始。在接下来的一个小时里，隆波再三地干扰我的定力。每一次，我都变得更加困惑或气愤，使得完成背诵变得极其困难。我不记得其他僧人是否在吃吃地笑，但是很明显，隆波在给我一个非常直接和难堪的教导：‘你喜欢表扬和成功，但是当你受到责备和失败时，你会痛苦。要超越赞扬和指责，从痛苦中获得自由。’”

天然香水

隆波很快意识到，教导西方弟子时，幽默是可供他使用的最有效的工具之一。幽默能让他指出他们心智上的染污，而不会让他们感到压抑或充满自我憎恨。隆波鼓励弟子们看到他们的挫败、烦躁和愤怒中所具有的幽默的一面，他展示给他们如何自嘲，并因此而放下对自己毛病的认同。但是，隆波并非靠引发廉价笑声的俏皮话来这么做，他会指出他们渴求的荒诞，用古怪的类比来款待他们，或表演令人捧腹的趣闻轶事。僧人们可能并非总是对他的幽默表达放声大笑，但是，在这种情绪下他们很难保持一张拉长的脸。瓦拉潘友尊者记得，隆波有一次教导一名叫作盖瑞的美国僧人，这个教导已经成为了一个传奇。

“盖瑞在家乡有一位女朋友，他觉得自己可能会在某天回家，并和她结婚——他走入了出家生活，但没有一个长期的承诺。后来一封

4 见附录僧衣图片第 812 页。

‘亲爱的约翰’之信[5]寄到寺院：她嫁给了别人。我当时不在那里，但别人说盖瑞感到很难过。一天，有人向隆波提起了这件事。带着他无情的慈悲，隆波建议盖瑞给那个女人写封信，请她寄一小瓶自己的粪便过来。这样，无论盖瑞何时思念她，他都可以打开小瓶闻一闻。”

在另一个场合，有人散布谣言说，恐怖分子在面条中放入了能够让阴茎皱缩的化学品。隆波建议僧人们，如果他们注意到自己的阴茎开始缩小，就应该在上面给它扎个大结，这样，它就不会完全消失了。

语言

和家乡文化中的许多人一样，隆波爱玩语言和词句游戏。他的佛法开示经常布满双关语和非正统的用法。因此，他带着真正的开心，观察西方弟子在努力学习泰语的声调时所遭遇的各种意外。弟子们出丑是经常的，尽管泰语的语法非常简单明了，但声调却是个雷区。例如，“lek”一词，用升调发音意思是“小”，用降调发音是“铁”。一天，隆波让一位年轻的澳大利亚僧人，去把住在一间带铁门的孤邸里的僧人找来。过了好久他才回来，也没有找到人。当这个僧人告诉隆波，所有孤邸的门看上去都一样大时，他很困惑地听到周围一阵大笑。

更尴尬的发音错误，则会跻身于寺院的传说日志。其中最不堪的一个错误，是一位僧人劝告隆波不要在十二月访问西方。他认为自己给出的理由是，每年的那个时候都有很多降雪。但他真正说的是——而且是以最粗俗的方式——那时去不是个好主意，因为季节性的原因，到处都是狗的阴道。

隆波教导西方弟子时，会考虑他们不同的语言水平。除了那些有正式翻译的佛法开示，他通常会用很简单的词语给出简短的教导，以

5 译注：指女方给男方的绝交信。

防止发生误解。对忍耐“ot ton（音：欧东）”的劝勉和放下“ploi wang!（音：颇罗依万）”很快变得人人皆知。他使用容易理解的比喻和类比。他可能会这样说，“你就像一个想让鸭子变成母鸡的人”。他的话经常是出乎意料的，很显然是即兴而发的。听到的人可能在离开时想，“他刚才说的，真的是我以为他说的那些话吗？”有一次他用非常修辞化的方式问到，“心是什么东西？”“什么东西也不是。”

恼人的习俗

在佛法传向西方的过程中，有一个反复出现的辩论，佛法可以并应该在多大程度上从文化背景或“服饰点缀”中剥离出来。而佛法已经在这样的文化点缀下，传播了好几个世纪。一种与亚洲习俗分离的、为西方量体裁衣的佛教，一直是许多先驱者的目标。但是，对那些来到巴蓬寺的西方人来说，把自己交给寺院训练意味着接受全部的泰国佛教习俗。有些僧人觉得，适应泰国的做事方式是令人厌烦的。那些因轻微过失，例如用枕头当坐垫而受到呵责的僧人，常常这样抱怨：“但那不在戒律里，那只是泰国的习俗！”很少有泰国僧人会去区分寺院的哪些习俗可以追溯到佛陀的时代，而哪些是起源于近期和本土的。西方僧人对训练的任何一个面向表现不敬，都可能会被看成是对整个体系的轻视。隆波教诫西方僧人们，要在他们不熟悉的事物面前谦卑、尊敬和善于观察，放下对自己旧有方式的执著。

有些西方僧人对不得不参加的某些仪典心存芥蒂，似乎那些仪典的婆罗门教性质与他们期待在森林寺院找到的“纯”佛教性质不相上下。尽管隆波不会迎合当地人的迷信，他也不是一个原教旨主义者，但他还是愿意在当地举办一两个温和的仪典，来吸引人们接触佛法。

有些人来到巴蓬寺，只为寻找一位能够教授内观禅修的老师，阿姜善塔斯陀就是其中的一位。他在到达的第一天，就受到了很大的震惊。

“用餐结束后，一小群村民在他们的头顶拉开一块白布。我周围的僧人们都开始念诵，隆波开始往一碗水里面滴熔化的蜡油。念诵结束后，村民们揭开白布，他把‘圣水’洒到他们的头顶。我被这个对我来说似乎是过于迷信的仪式震惊了。但是我的眼睛遇上了隆波的目光。让我惊讶的是，他的脸上带着顽皮的笑容，好像一个年轻小伙子正在享受开心时刻。我完全被他缴械了。真正的重点是在仪式后，隆波作了佛法开示，我注意到村民们非常专注地坐在那里听讲。”

踹醒

如果某位僧人觉得自己是被单独挑出来接受某个特别的教导，他会对此留下特别深刻的印象。这曾经发生在阿姜雅纳达摩在巴蓬寺度过的第一个雨安居期间。那时，一位更年长的僧人经常会在每天托钵回寺院的路上找他聊天。他们走在一起时，这位僧人会详述不同僧人的过错，并发出似乎无止境的抱怨。阿姜雅纳达摩觉得这位僧人非常自大且过于挑剔，但是因为比对方僧龄低，他无法用礼貌的方式断然拒绝他。每每走上几回就会有那么一次，他回到寺院时已经非常恼火与不爽了。一天，他一边重温那位挑剔僧人的错，一边走过隆波的孤邸，隆波带着大大的微笑向外面看，操着英语开心地招呼他‘早上好！’他酸涩的心情顿时消融了。

当天晚上，阿姜雅纳达摩去到隆波的孤邸为他做足部按摩。当晚课念诵的钟声响起，僧人们开始离开孤邸时，隆波让他继续按摩，并叫另一个人吹灭蜡烛。

“月亮刚刚爬上来，我聆听着比丘们的念诵。当我给他按摩脚部时，隆波沉默地坐在黑暗中禅修——这真是鼓舞人心——然后突然，他抬起脚来踢向了我的心口，我向后仰倒在地板上。他指着我说，‘就是这儿，一个人说了一些你不喜欢的话，你就开始难过。另一个人只

说了句‘早上好’，你就开心一整天。不要随顺你的情绪。不要执著别人说的话。’”

你可以回去

隆波一贯在有关神通的话题上保持沉默，也没有几个场合，人们清楚地看到他在显示神通。但是的确发生过这样一个场景，某位澳大利亚僧人收到一封家信，告诉他父亲过世了，并问他是否可以回家一趟。这位僧人的高能量和坏脾气，让他在泰国僧人中间赢得了“抗爆尊者”的外号。他是一个极其聪明的人，他认为那些不同意自己的（经常是愤世嫉俗的）观点的人，都错在思惟上的一厢情愿且不能面对生活的艰难实相。尽管他对隆波怀有极大的尊敬，他也能够让任何他觉得把老师捧得太高的人难堪。对他来说，相信隆波有神通是个人崇拜的一个很好的例子，这让他觉得很反感。

这位僧人手里拿着信，来到隆波的孤邸寻求指导。隆波正在和其他僧人讲话，于是他坐下来等待。过了一会儿，隆波转向他说，“你会怎么做呢？如果你妈妈写信给你，让你回家看看，你能应对好吗？”这位僧人大吃一惊，他没有向任何人提到此事。他意识到，隆波在问他是否有足够的自信，能够在寺院的安全环境以外保持他的戒律修行。“我会努力”，他回答道。隆波说：“如果你愿意的话，你可以回去。”

僧袋中的臭味

另一位有着过多批判性头脑的僧人，是阿兰亚波（Aranyabho）尊者。当他带着众人熟悉的喋喋不休的抱怨从一家分寺回来后，隆波对他说：

“阿兰亚波，你的僧袋里装有狗屎，你知道吗？你无论走到哪里，只要你一坐下，就有一股难闻的气味。于是你认为，‘呃，这个地方不好。’然后你拿起你的僧袋，走到另外的地方。你坐下来，又有一股难闻的气味，于是你又再次起来，拿着你的僧袋。你从来没有意识到臭味是来自你僧袋中的狗屎，所以你去哪里都带着它。”

这个训诫改编自隆波最喜欢的一个教学故事：无论坐在哪里，癞皮狗都责怪它坐的地方带给它难忍的奇痒。阿兰亚波尊者听到这个直率的训诫，他的脸看上去更像绵羊，而非犬类。瓦拉潘友尊者评价道：

“当隆波这样和人讲话的时候，从来都没有造成任何不好的感受。因为我们知道，它来自一颗纯净有爱的心。就在那个当下，他用一个清晰简单的方法，来对治我们的问题，很显然他练习过这个方法。他的话，以及他整个人的状态，就像在说，‘现在，放下。’”

五、了知世间的人

修行的成果

尽管绝大多数在巴蓬寺出家的西方人是男性，也有一小群西方女性来到这里接受美琪训练。她们的带头者，是一位后来取名为卡姆发的美国女人。1975 年下半年，她和丈夫保罗从老挝逃了出来，一起来到这里。这对夫妇决定要待满五年，他们彼此约定，如果任何时候两个人都想离开，他们就会离开；然而，如果一方想离开而另一方想留下的话，那么他们两个就会坚持忍过困难。这里对他们两人来说都很有挑战，但他们挺过了五年。

每年年底，隆波都会允许美琪卡姆发去国际森林寺院待几天，在那里她可以有机会和保罗（那时被称为泰塔波 Thitabho 尊者）谈话。但多数时候，他们的关系局限于私下交换纸条，他们把纸条秘密地藏在约好的地点，通常在美琪住处到厨房的林中小路上。寺院生活在许多方面对美琪卡姆发来说都要更艰难一些：作为戒尼，她能见到隆波的机会要少得多，而且在美琪院区，她的信心会很容易动摇。但是泰塔波尊者也没有感到出家生活是容易的，有时候，他可能会宁愿保持——他妻子所抱怨的——与隆波的距离。

到 1970 年代末期，隆波已经变得更像祖父了。但是他旧有的火力和进行激烈训诫的能力，偶尔还会浮上水面。他也能够不说一个字，就达到教训人的效果。正如有一天，他抓到泰塔波尊者打破了一条重要的寺规。

巴蓬寺禁止僧人拥有自己的茶、咖啡、糖和诸如此类的供给。每个人都要对公共提供的饮料感到知足。然而，一群西方僧人——包括泰塔波尊者——说服自己可以在这方面享有特例。如果他们足够谨慎，在森林中一起煮壶水喝杯茶，只是一个微小无害的享受。时不时地，他们会聚在泰塔波尊者的孤邸，里面藏了一把古老的黑色水壶。

一天，泰塔波尊者从英格兰的姐姐那里收到一包裹好茶。为了享受第一杯新茶，他在自己孤邸后面的林中升起一小堆火，这里冒出来的烟不会被路上的人看到。突然，一个不由自主的战栗通过他的全身，他迅速转过身来，发现面色如石的隆波正在一动不动地看着他。那个众所周知的噩梦成真了。隆波走到非法供养品前面，举起拐杖用力砸倒了几罐茶叶，又往地上吐了一口痰，然后在沉默中走开了。

1979 年的下半年，隆波监工翻修了位于曼菏的寺院。当年他曾在这个地区，度过了自己出家生活的最初几年。快到年底的时候，泰塔波尊者被指派为他的侍者。一天，一群泰国访客开始赞扬西方僧人的

出离和奉献。隆波表示同意，是的，他的西方弟子都很有成就，他们许多人都能念诵巴帝摩卡。“他们都非常聪明，”他戏剧性地停顿，“除了这个”，他指着泰塔波说：“他真的很蠢”。事后，隆波偷偷地问泰塔波，自己那样对待他时，他是否生气了。泰塔波说，“你怎么可能对一座大山生气？”隆波非常开心，大笑起来，他转向身边的一位沙弥，“把它写下来。把它写下来！”

渐渐地，五年过去了。在最后的几个月里，卡姆发在美琪处所的孤立感被一位基督教原教旨主义的传教士所利用。最终的结局有些怪诞，她皈依了基督教（“也许，她是对的”，面无表情的隆波这样说，让带来这个消息的阿姜苏美多很吃惊）。在他们离开之后，前泰塔波皈依了他妻子的信仰。这对夫妇寄信给西方僧人们，表达自己对乏味的佛教精神感到悲哀，并欢呼他们确信彼此共享的基督同在感。他们的主要抱怨之一，是在寺院中待过五年后见不到什么实在的修行成果。无论他们怎么尝试，生活似乎都基本保持原样。这些评论也传到了隆波那里。后来有一天，这对夫妻与他们第一个孩子的合影寄到了邮局。照片被拿到隆波面前，他看了一会儿，然后说，“至少，他们现在看到了修行的成果。”

自然与滋养

隆波显然认为，泰塔波尊者会受益于直率或羞辱的话语。他也看到其他人需要更多的关注和滋养，瓦拉潘友尊者是这个群体中的一员。作为一位年轻的僧人，瓦拉潘友尊者苦苦挣扎于对糖果的严重渴求，他刚收到家中寄来的包裹，就狼吞虎咽地吃完一整包糖果。这个有失检点的行为，把他推入了一种疯狂的内疚和自我憎恨中。于是，他去找隆波坦白：

“我脱口而出，‘我不清净，我的心是染污的，我不好。’隆波看上去很担心，他问我，‘什么事？’我告诉他发生的事情。很自然地，他被逗乐了，然后几分钟之内，我意识到他已经让我笑了起来。我的心情轻松，世界也不再是末日了。事实上，我已经忘了我的负担。这是他最有魔力的天赋之一。你觉得自己如此身背重负且压抑无望，但是在他身边待了几分钟之后，那些就都消失了，然后，你发现自己在大笑。有的时候，你只需要去到他的孤邸坐一下，在他和别人讲话时待在他身边。即使当他离开了，只要我来到他的孤邸附近做清洁或打扫树叶，我也会得到一种安宁的‘接触性陶醉’。”

不过，还是那个给隆波做侍者的机会，对他产生了最深远的影响。

“通常，为了能够服侍他的荣耀，会有很多竞争。但是我被允许在黎明前去他的孤邸做清早的杂务。这意味着在寒冷的清晨早早起床，但我感到欢欣鼓舞。在他身边待得越久，我越觉得安全。他时不时会给我一些小开示，不断检查我修行得怎么样，询问我的过去等等。我开始觉得，这是一个像大山一样不可动摇的人。‘相信上帝，就是知道某处有某人是充满智慧的。’对我来说，我似乎真的已经找到了那个某人。他对我来说，是你一直期望自己的父亲、家庭医生、牧师、老师、圣诞老人和超人应该是的样子，而且都汇集在他一个人身上。他会不断地从帽子里变出兔子来——教诲、要做的事情、药品、无论什么——于是我开始觉得这个场合是开放的，就好像有着无限的可能性在等着我，和我长期以来所想象的那种枯燥的道路非常不同。

“就这样，早上我会烧水，为他打来洗脸用的冷水和热水。他下楼后，我会端水给他，然后拿着毛巾跪在那里，同时，沙弥中的一位会拿走他的假牙去清洁。通常，他会在那之后围着毛巾走来走去，让我跟在后面，直到他终于把毛巾递给我去挂起来。他的僧衣已经备好，随时可以穿上去托钵，但是他会先在孤邸里检查一下，给野鸡扔些米，坐下来讲话，喝茶。

“偶尔，有两位戒尼会在这时候过来讨论一些事情。看当地的僧人和戒尼来见隆波，永远是一件很有趣的事情。他们和他讲话时带着最高的敬重，几乎像是被他吓坏了。和我们西方人在一起时，他通常都是一个和善的老头，尽管在后面几年的时间里，我将看到他扮演许多不同的角色。他可以让你爱他或恨他，对他感到尊重、害怕、怀疑或厌恶，他能够很快地戏弄你的心智状态。对我来说，在那个时候他是在灌输信仰。那些清早的景象尤其有效：寺院几乎是空的，大部分僧人已经在早些时候离开，走上另外一条托钵的路，我们在出发前只有十五分钟的时间，因此情形是很紧张的——尽管那是个很可笑的景象，那个伟人没带假牙坐在那里，忽然间看上去，就像一位小个子的乌克兰老奶奶。

“下午，打扫完他的孤邸，倒完他的痰盂并做完诸如此类的事情后，我会坐一会儿，听他和当时无论在场的什么人讲话。有时也和他说话，或者他给我一杯茶。但是大多数时候就是待在那里。等到客人离开后，他会洗澡，我们几个人帮助他，举着他的毛巾，拿走他的僧衣，给他干的洗澡布，搓洗他的后背和脚，擦他的拖鞋。”

随着瓦拉潘友尊者越来越稳定和自信，隆波开始用他作为教学故事中的一个人物。瓦拉潘友通常扮演一个傻瓜的角色，有时候是永远不能把事情弄对的傻瓜，有时候是能够看到光明的傻瓜。

“天气越来越冷，有位要离开的僧人建议说，他的孤邸可能更舒服一点，因为它更小一点且不那么漏风。于是我搬了过去。但是它靠近寺院的围墙，白天的时候农夫们会赶着水牛经过那里。这很干扰我，因为我依然坚持认为，禅修和噪音不能相容。所以几天之后，我又搬了回去。当然有人注意到了（这并不意味着美国中情局在刺探寺院的小道消息上有什么作为）并及时报告了隆波。他就此事询问了我，然后在随后的几年里，我会很多次听到这个故事，并且都是夸张并润色过的。”

“他通常会这么使用这件事来教学（经过某种剪裁来更符合他的目的）。他会告诉人们，要了解头脑的伎俩，它会如何变得无聊和不满，总是想要一些别的东西：‘比如瓦拉潘友——他来到巴蓬寺，坐在他的孤邸里，但是他不开心。他把他所有的东西都搬走，住到另一间孤邸里，但是他在那里也不开心。于是，他觉得他的第一间孤邸更好些，他就又搬了回去。’他总是用一种非常温和但搞笑的方式讲这个故事，每个人都会开心大笑，然后他会说出他的重点：是心做了所有这一切，了解你的心。”

三月和四月是热季最残酷的月份。西方僧人们拖着沉乏的身体走来走去，偶尔会陷入对凉爽暴风雨的白日遐想中。

“热浪和随之而来的疲惫与不适，真是一种折磨。一天下午，有人从镇上带来一些冰饮。我喝了好几杯，觉得好舒畅。很快我开始想，我可以让我的家人给巴蓬寺捐赠一台制冰机，它可以每天用发动机带着运转几个小时，我们就随时有冰用了。我觉得这看上去是一个完美可行的想法。最后，我开始意识到，佛陀住在森林中苦修，并没有我们的现代便利条件，比如冰块，所以即使我没有这些，可能也可以忍受和存活。后来，我告诉了隆波我心里发生的这一幕。这又变成了他的‘教学故事’之一，关于如何省思当下的情境以去除不必要的痛苦：瓦拉潘友住在森林里，热季到了。他太热了，他非常不开心。他能想到的只有冰块。但是他省思到，‘当佛陀住在森林里时，他有冰块吗？不！他没有。’这是智慧在生起。于是他开始变得开心，他的问题解决了。”

没人知道

隆波对于世间普遍的运作方式，有着如此敏锐与透彻的洞察，然而他对那个世间的细节几乎没有兴趣，并且只拥有非常少量的知识，

这让西方僧人倍感惊讶。尽管如此，他偶尔会对西方及其文化习俗表现出好奇心。一天，隆波问阿姜苏美多什么是嬉皮士。听完描述后，他说，他们听起来能成为很好的僧人。瓦拉潘友尊者回忆说：

“偶尔，隆波会询问有关西方的生活和习俗，关于我过去的经历，关于科学（天文学通常会让泰国人感兴趣）。说他对这些无兴趣，是因为很显然他不渴求得到任何东西。但是他又很感兴趣，因为突然之间他身边来了几个人，来自那个他知之甚少的世界，而且他很关心我们这些人……

“他从来没有表示出任何兴趣的，就是政治，无论是国内政治还是国际政治。一天，在尼克松重新当选一段时间之后，他说，‘尼克松躲过去了’—— 肯定是有访客告诉了他，他就用那句话把消息转告我。还有一次，当我们几个人一起去见他，他说：‘CIA（美国中情局），没人知道他们是谁。谁是 CIA ？没人知道。’我记得和他仅有过的政治讨论，就到这个程度。”

父母的谨慎

受戒仪式中有一个环节，申请人会被僧团问到，“Anuññātosi mātāpitūhi?（你有你父母的许可吗？）”然后他回答，“Āma bhante.（是的，尊者。）”幸运的是，候选人无法确认父母的反对，因而没有在这个关键时刻让仪式失效。许多西方僧人要到加入僧团很久之后，才能得到父母的祝福。有些僧人要多年承受来自家庭的拒绝。另一些僧人定期收到乞求他们回家的信件——他们不能不打开信就扔掉，但是读过最初的几行之后就开始内心绞痛。在父母那方，有些人极度痛苦地认为，自己的儿子在炎热难耐的热带雨林里被洗脑，成为某个奇怪邪教中的一员；另外一些父母则因为自己的价值观和宗教传统被拒绝而感到伤心，哀痛于失去了自己对儿子所寄予的梦想。即使那些尊重

和支持儿子选择的父母——他们的数量超过了不支持的父母——在得知可能要过上好几年才能再次见到儿子时，也要面对自己的伤心难过。

有些僧人没能经受住情感勒索的压力。某位僧人被一封谎称母亲心脏病发作的电报骗回了英格兰。对另一些人来说，当他们的修行止步不前时，知道父母不赞成自己正在做的事，使他们更难说服自己去面对给父母带来的痛苦。当僧人们被疑惑、挫败或感官欲望所折磨而考虑返回世俗生活时，缺少父母的支持经常是一个重要因素——有时是决定性的因素。然而，几乎每位留下来的僧人，他们的父母最终都会想通。到最后，他们会寄来一封和解信，宣布自己的来访或提供一张回家探亲的机票，以此表达对儿子的生活方式的接纳。

隆波会做出超常的努力，欢迎西方弟子的父母来到巴蓬寺。他对他们表现出的温暖和友善，会达到令人晕眩的程度，以致于很少有人能够抵抗得了它。大部分家长被完全迷住了，会把他们的担忧放在一边。即便是最疑心的父母也会露出解冻的迹象。“我必须说，他肯定有些特殊的地方”，见过隆波后他们会承认或是这样说，“好吧，他似乎确实像个很好的人。”同时，他们看到儿子身上发生的积极变化，他们禁不住为此感到骄傲。泰国社会各个阶层的人们给予僧人的极度崇敬，让父母们感到印象深刻。即便在内心深处，他们希望自己的儿子会在将来某天脱下僧衣，至少在当时，他们感到安心了。

在 1980 年代初期，国际森林寺院开始尝试建立美琪团体，但最终没有成功。一位来自香港的年轻女性尼苏达玛，成为团体最初的成员之一。她的父母非常不高兴，母亲经常不断地写信来，乞求女儿回家。戒尼回信礼貌地拒绝，并请求给予她时间和理解。收到回信，母亲立刻回复并以自杀相威胁。戒尼变得非常担忧，虽然不是真的相信那个威胁，也不想回到香港，但她也不确定怎么做才是对的。隆波建议她不要还俗，但是请她母亲来这里访问。他说：“她觉得如此反感，

因为她没有亲眼看到你正在做什么，她在想象很多不好的事情。”他还作了个类比：

> “实话告诉你，我也曾经像她那样——不过，是对奶酪。啊！我讨厌它的气味！太难闻了。当我去到西方，每个人都散发着那个味道。但是我离它越来越近，然后有一天他们给了我一些奶酪。我想我不如就试一次吧…… 吃起来味道不错。现在我认为它很美味。这些日子我吃得比西方人还多。我以前觉得它闻起来像鸡屎，现在我很喜欢。所以，留下来，过不了多久你妈妈就会来的。”

她真的来了。在最初的怀疑和偏执消退后，就算没有原谅，至少她开始理解女儿的决定，然后，她带着平静了许多的心情回到香港。

另一个显示隆波外交才干的场景，是随着兰迪（即后来的阿姜吉提沙罗 Kittisaro）的到访而出现的。兰迪是一位来自田纳西州的摔跤冠军和罗森奖学金学者。他在牛津大学上学的暑假期间，来到泰国旅游并调研泰国佛教。在这里他见到隆波，并受到他的鼓舞而出家为僧。兰迪的父母既震惊又深深地忧虑。他们飞到泰国，要将他从洗脑和自毁前程中拯救出来。然而，在见到隆波时，他们的担忧消融了。他们对儿子身上发生的变化——那种新出现的自律、平静和坚定，印象非常深刻。隆波提早举办了兰迪的沙弥剃度仪式，这样他的父母可以在回家之前，见证自己的儿子进入僧团。在仪式的当天早晨，他们去到镇上采买食物供养国际森林寺院的僧团，以此庆祝这个吉祥的日子。

屋子里的蛇

多年来，有许多西方信众来到巴蓬寺并留下来。他们来到这里，并没有任何出家为僧为尼的意图，只是希望能够见到隆波并接受他的

教导，并体验一段寺院的集体生活。通常，隆波会把基本的教学任务授权给一位资深西方僧人，但是，他会时不时地给这些客人作佛法开示，或者回答他们的提问。

有时会有这样的说法，出家人通常不屑于在家人的修行，大师们会对最深刻的教导有所保留，只传给那些对出家生活做出承诺的人。但这不是隆波的做法。同时，对修行怀有真诚兴趣的西方信众，反过来也会赋予他能量。的确如此，当僧人们知道隆波要去给西方在家客人作佛法开示时，他们会变得很兴奋，因为他们期待可以听到非常深刻的佛法。

其中一次讲法，后来以“与眼镜蛇共处”的标题发表。它提供了一个很好的例子，让人们了解到这些教导的法味。在这次开示中，隆波把心的状态——积极的和消极的——比作毒蛇。他说，与某种心的状态认同，就好像允许自己被眼镜蛇咬到。而那种认同所造成的与事物实相的分离，就好像死于眼镜蛇的毒液。

> 一切心的状态都像是眼镜蛇。如果没有东西挡住它们的路，它们就会沿路滑行而过。就算它们带着毒液，那也只留在它们体内。只要我们不靠近眼镜蛇，它们就对我们没有危险。眼镜蛇只做它们自然而然该做的事。
>
> 聪明的人放下对所有事情的执著，好的或不好的。他们放下喜欢的或不喜欢的。这就像我们把抓到的眼镜蛇放走，它会带着自己的毒液溜走。那就是我们如何放下心的状态的方式——我们带着对这些状态的本质的觉知，放下好的和坏的。我们不碰它们，不抓住它们，因为我们不想要任何东西；我们不想要好的或坏的，轻的或重的，开心的或痛苦的。我们这样得出结论，同时牢固地建立起清明的静定。

隆波教导说，修行的道路是建立在发展正念和醒觉之上的。当这两个因素成熟了，慧根会自然生起，那时，禅修者会日夜清醒。修行人会在任何时候都贴近佛陀。

“生起智慧”这个说法的意思是，通过看清所有现象是如何依因缘而生灭的，禅修者不再把它们看作是我或我的附属物，并摒弃对它们的执著。

当现象生起，我们知道；当它们灭去，我们知道。快乐时，我们知道；不快乐时，我们知道。一旦我们知道，我们就不会占有那个快乐或不快乐。当我们对这些感受不再占有时，那么，所剩下的就只是生起和灭去的过程。你允许现象跟随它的自然进程，因为这里没有什么是值得去执著的。

这个时期，隆波已经在阅读禅宗的经典，并对其中关于涅槃和轮回关系的讨论提出了他自己的看法。

佛陀说涅槃是止息。止息发生在哪里？它就像火焰。它在哪里窜出火苗，在哪里燃烧，就在哪里熄灭。你在一件东西发热的地方，去冷却它。这与涅槃和轮回是一样的。它们位于同一个地方。

佛陀教导我们扑灭内在风暴的轮回之火。让内在风暴止息就叫作扑灭火焰。外在的火是炽热的，当它们被扑灭时，就会有清凉。内在的贪嗔痴也是火焰。想想看。当性欲在心中生起时，它是热的，不是吗？如果愤怒生起，它是热的；如果愚痴生起，它是热的。佛陀把这种热叫作“火焰”。当火焰出现时，就会有热；当它们熄灭了，就会有清凉……

涅槃是让热焰清凉下来的状态。佛陀称它为寂静，生死之轮的止息。

然后，在演说的结尾，隆波从那至高的清凉安住之境返回，将一些温暖的私人叮咛给到前来聆听开示的英国老妇人：

当你刚到时，你在哭。当我看到你的眼泪，我感到快乐。为什么会那样？因为我知道，你会开始学习真正的佛法。如果没有眼泪流下来，你不会看到佛法，因为眼泪中有不好的东西。你必须让它都流出来，你才会感到轻松。

所以，请随身带着佛法，并带入修行中。为了超越痛苦而修行。平静而自在，在死亡来临之前死去。

偶尔，隆波也会很莽撞地对待外国客人。一天，一位西方妇女来到隆波的孤邸，当时他正在和一些僧人说话。隆波让在场的一位西方僧人问她想要什么。僧人翻译说，“她请求允许她住下。她想从隆波这里接受教导。”隆波沉下脸，“告诉她这里没有教导，我所做的都是在折磨人。”

在震惊了在场每个人的耳朵之后，隆波变温和了，那个女人被带到美琪的住所。隆波没有对自己所说的话给出解释，每个人都独自推测，隆波为何认为这种欢迎方式会让那个女人受益。对西方僧人来说，他们都搞不清刚才到底发生了什么，生活中像这样不清不楚的情况，是他们在巴蓬寺生活的部分常态。

在另外一个场合，有位欧洲学者带着一份调查问卷来到这里。他通过翻译问隆波：“你为什么要修行？你如何修行？你修行的结果是什么？”

隆波回答道：

你为什么要吃饭？你如何吃饭？你吃饭的结果是什么？

隆波微笑着，学者皱着眉头要求进一步的解释。

想想看。你为什么吃饭？因为你饿了，如果你不吃饭的话，你会受苦。我们为什么修行？因为我们也饿了。食物缓解身体饥饿的痛苦，佛法修行缓解心和灵魂的饥饿。如果心在受苦，那么你必须用佛法来缓解。我们如何修行？就像我们把食物放进胃里，我们必须把佛法放进心里。我们修行的结果是什么？嗯，就像吃饭一样。吃饭的结果，就是你的胃里装满了食物。修行的结果，就是你的心里装满了佛法。

六、东方与西方的相遇

国际森林寺院

到了 1975 年，巴蓬寺已经有大约二十名西方僧人——占了驻寺僧团的四分之一。他们大量快速地涌入，不可避免地带来了摩擦。尽管寺院的整体组织以及大家对隆波共有的信仰和信任让情况还能保持运转，但细小且琐碎的摩擦在泰国人和“乏郎”之间变得越来越常见。首批西方僧人主要来自北美。这些年轻人习惯于一种非正式的、无管制的生活，自由地表达他们对事情的感受，独立而主动。他们中的许多人有着粗犷的个性。那个时代旅行到东南亚要比今天艰巨得多，通往泰国东北部森林的道路也不容易直接抵达。这些人不得不持守戒律以及许多他们不是总能理解其原因的条例和规则，这很容易激起他们天性中叛逆的一面。

泰国僧人几乎全都在当地村庄长大，对西方人的异国特色感到眼花缭乱。他们敬佩这些西方人的出离，但又对他们的粗鲁和情绪不稳定感到困惑、好笑、甚或排斥。有时候，看到西方人用那种过于熟络

的方式对待隆波，泰国僧人会感觉不舒服或者羡慕对方能很轻易地亲近隆波。

这些矛盾并不特别严重；它们不过是平静的森林水池上的一些涟漪。在寺院里，从整体来说，对外国僧人容忍和友善的态度，通常远远大于任何负面想法。但即使是这样，隆波意识到需要做出某些改变。他的解决方案是，减少巴蓬寺的西方僧人数量，为他们特别建立一所分寺。

巴蓬寺出现的问题，不是他这个决定的唯一理由。隆波看到，将来许多西方僧人想要回到西方，并在那里建立寺院道场。在那之前，他希望弟子们能够积累管理自己事务的经验。尤其是，他想要在寺院住持的角色上训练阿姜苏美多。这会是一件好事，西方人能够有个地方一起修行，用英文教学，食物也可以更清淡和适合他们的口味。僧人们可以在与他同住和在新的分寺生活间轮流交替。隆波开始积极地考虑这个主意。

刚开始，新僧团预期的带领者阿姜苏美多对此没有热情。他不想承担这样的责任。但是随着时间的推移，他开始觉得自己的抗拒是自私的，于是决定信任隆波的判断。

1975 年的热季，阿姜苏美多硕大的铸铁钵上生了一块铁锈，需要重新烧制。隆波许可他和其他四名外国僧人，前往距巴蓬寺西北大约九公里的邦外村火葬林。在那里他们可以找到足够的木头，也可以把铸钵的行程和短暂的禅修营结合起来。

多年以来，一群邦外村的村民在每个诵戒日都会走到巴蓬寺，参加一天一夜的佛法修行。他们对有僧人过来住在自己村子外感到很兴奋。很快，一个代表团来见隆波并请求他给予许可，让西方僧人在邦外村的火葬林中度过雨安居。他们会为僧人们建造居住的孤邸。这是一个合适的时机，而且邦外村也不太远。于是，隆波首肯了。

在新寺院建成初期，隆波会经常来访。他从不同的方面提供支持和协助。他运用影响力在林子四周修出一条土路，从而清楚地标出寺院的地界。当一位当地寺院的住持出于嫉妒，开始给权威机构发匿名信诽谤西方僧人时，隆波以极大的老练主持了一个会议，使问题得以解决。国际森林寺院的首位住持阿姜苏美多，在努力把握这个他觉得颇为不易的角色时，对来自隆波的大力支持充满了感恩。

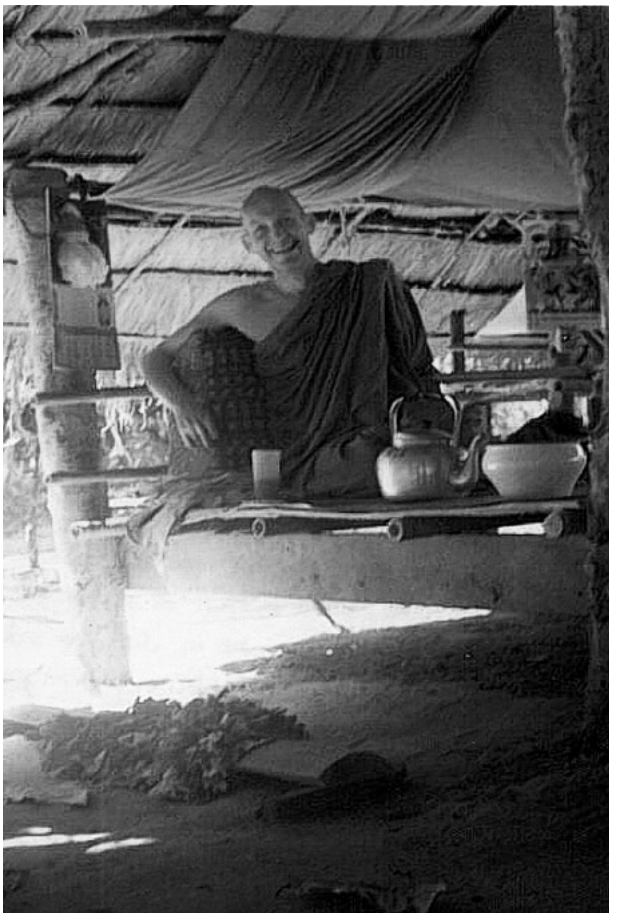
“我总是可以随时去见隆波，而他也经常到这里来。而且，他知道我必须从试错中学习。记得有段时间，我感觉如此绝望，所有那些重大的责任，我感觉完全无法胜任。他帮助我以另外的视角，看待这些被责任所累的感受。记得有一次，我在绝望中去找隆波，他马上就觉察到了，他说：‘现在你知道作一个住持是怎么回事了。你以为它只代表着有一个三角背垫可以靠着，还有贮藏室的钥匙吗？’然后他笑起来。”

瓦拉潘友尊者回忆他在国际森林寺院度过的第一个雨安居：

“在雨安居的第一个晚上，阿姜苏美多告诉我们，雨安居的日程安排是什么——重点会明确地放在正式的禅修练习上…… 而且鼓励我们只是按照计划修行，不要有多余的想法。如果我们能做到这样，正念就会变成习惯，然后我们会发现，我们可以带着正念过我们的生活。这听起来很有道理，而且也挺棒——谁还能要得比这更多吗？但是它看上去仍然是个遥远的目标。

“在这里，我还比以前更多地感受到了基于共同使命的和谐——没有短期出家的孩子，通常他们来到寺院，只是因为父母把他们送到这里——还有，彼此更容易沟通，没有经常会导致误解和不良感受的文化差异。当然，这也不是说每件事都很完美。对于彼此如何生活在一起，我们还有很多要学的，而阿姜苏美多作为一名老师，也还有很多试错和经验教训在等着他。尽管如此，这里整体的感觉非常好，还有很多以前在其他地方没有出现过的因素。

“雨安居继续进行，日程安排得更紧。不容易，但是很好……隆波会像他平日那样讲笑话，管这里叫‘Wat Pah Woon Wai 巴乌外寺（困惑森林寺院）’或者‘Wat Pah Amerikawat 巴美利坚寺’。但是他显然认为这是一件好事，来到这里的在家信众也这样认为。然而，我怀疑当时有任何人能够想象到，在不远的将来，这个地方会发展成什么样子。在第一个雨安居时，这里只有九或十间孤邸和两间 kratop 茅屋（没有地板的茅草棚，地上只有一张床）。阿姜苏美多住在一间很小的带茅草顶棚的竹制孤邸里，我们有一个很小的有着茅草顶棚和泥土地面的法堂。”



阿姜苏美多在早期的国际森林寺院

隆波没有插手国际森林寺院的日常运作。僧人们自由地按照自己觉得合适的方式建设寺院。他们自己设计了法堂，它的布局和常见的不同——供僧人就坐的高平台是沿着法堂的一侧，而不是横贯前部。对那些到巴蓬寺来礼敬他的访客，隆波会经常推荐他们也去访问国际森林寺院。最初到访的团体之一是曼谷的广播一台佛法社团。每年，都有一串大巴车满载着来自这个社团的朝圣者，从曼谷北上旅行去参访不同的寺院，接受佛法教导以及做供养。现在，他们把国际森林寺院也列入了行程中，并慷慨地护持了很多年。

隆波有一些担忧，任性的西方人是否会发现彼此和谐地住在一起会有困难。无论何时他对国际森林寺院僧团讲话，他都会强调相互尊重和友善的重要性。他教导说，依照僧龄来决定僧人彼此的关系，能够防止旧的世俗讲话习惯重新浮现，强调大家不要在这上面放松要求。称呼彼此时必须永远使用敬语：年轻僧人的名字前面必须加上前缀“Tan 昙”；年长的僧人前面要加“Ajahn 阿姜”。隆波坚称，如果他们没有在寺院中创造出一个彼此信任和尊重的气氛，禅修练习是无法开花结果的。正语的传统，在这个目标的达成上扮演着重要的角色。

阿姜阿玛罗是最先一批来到寺院的西方访客之一，结果是，他成为了出家人。

“我在这里发现一群和我相像的西方人，有着相似的背景，住在森林里进行佛法修行。他们看上去都非常地开心。他们讲解自己的生活方式和修行依据，对我来说十分有道理……他们解释说，通过一种有纪律的、简单和无害的生活，一个人可以发现隐藏在自己内在的真正的自由。听到他们的话，我当下的反应是，‘我之前怎么能那么愚蠢，一直都没有看到这些？’”

三个层级

隆波给想出家为僧的外国人，设计了三个层级的训练体系。先是以在家人的身份在巴蓬寺或国际森林寺院修习一段时间。之后，那些申请加入僧团的人，如果被接受了，会发给他们一套在家弟子或试修生的白衣，并在一个简短的仪式中正式做出持守八戒的承诺。作为试修生，他们成为寺院的服务者，通过接近僧人并为之服务，他们可以吸收寺院训练的基本内容。

白衣身份几个月之后，他们的第二步是进入僧团作为预备僧（巴：sāmaṇera 沙弥）。在作为沙弥受训的一年里，他们会过着和比丘非常相似的生活，但是没有佛教戒律的要求与压力。一旦通过了这一年，申请人的导师觉得他们已经准备好了，就会经过 Upasampadā（具足戒）仪式接收他们进入比丘僧团。在最初五年的训练中，沙弥会在与隆波住在一起或住在国际森林寺院或其他分寺之间来回交替。只要隆波的健康允许，这个过程的每个阶段，每次在不同寺院间转换，要么是由他提议，要么他会赐予祝福。在隆波因疾病而衰弱的最后几年里，他把这个权力下放给了国际森林寺院的住持。

西方僧人们感激隆波总是知道他们在做什么，并把他们的最佳利益放在他的心中。经常，他未经事先通知就会出现在国际森林寺院（必须说的是，在前手机时代，这种未经通知的到访，是寺院生活的常态而非例外）。周蒂寇（Jotiko）尊者在一封家信中写道：

“隆波总是见机行事，所以，他可能会下周顺便过来到访。我们听说他对法堂项目很满意，他还告诉在家众说，外国人需要很多蛋糕。第二天，我们就会得到很多。他总是会像这样玩弄我们的贪欲。他总是发弧线球，出乎我们的意料，让我们随时保持警觉，但那也是唯一能让我们了解自己本性的方法。看到那些极端情形，如果智慧生起，那么你就能知道哪里是中道。”

在困境中成长

大多数西方僧人都愿意亲近隆波，但是也接受自己的训练包括离开隆波，去国际森林寺院和其他分寺居住。分寺的生活通常是复杂的体验。1970 年代中期，在偏远的依善地区，西方僧人是新奇的事物。作为寺院中唯一的外国僧人，会享有一种特殊的近乎明星般的地位。有些人觉得这很搞笑，其他人会觉得分心。学习语言——在分寺受训的一个主要原因——不是一项容易的任务，因为他们实际上要驾驭两种语言。日常对话通常是用依善方言（“像酸奶一样粘稠”，一位僧人抱怨道），而在更正式的场合，需要使用中部地区泰语。

身处一个很少提前做出计划，人人都随时准备适应突发事件的文化中，若是不清楚眼前正在发生什么，会给人带来很多压力。青少年沙弥带着他们所有的青春期能量，也会非常具有挑战性。在许多分寺的僧团中，都有几位当地护持者的孩子，他们被家长送到住持身边进行调教。由于需要让这些年轻小伙儿们保持忙碌，这意味着工程项目是分寺生活的共同特征。一位年轻的瑞典僧人纳提寇（Natthiko）尊者，在一封信中提到这种情形：

“所有这些工作有时让人精疲力尽。一天晚上坐禅时，经过白天漫长的劳动，我被困意压倒了，脑袋耷拉在胸前就睡着了，甚至敲钟的时候我都没有醒过来。那真是一个非常滑稽的场景：我慢慢地醒来，当时他们等着我一起开始念诵。这里的僧人知道我对被人笑话有多么敏感，但是一两个沙弥还是没能忍住，很快，大多数僧人都大笑起来，包括阿姜。事情糟糕到了如此好笑的程度。”

在小型分寺的生活也可能非常惬意。泰国人所强调的社会和谐的理念，是由非对抗性的文化传统支撑的。远离国际森林寺院，分寺的生活可能让人感觉耳目一新。在国际森林寺院，不是所有的西方僧人

都把磨合社交技巧列入他们的灵性修行目标。许多人在分寺交到好朋友，并在接下来的几年中一直保持联系。另一些人对出家生活有了更丰富的了解，包括如何管理一家寺院，以及寺院与当地社区的关系。有位僧人显然非常陶醉于分寺的生活，他写到：

“我热爱在泰国做比丘，部分原因是它的单纯：每天早晨，光脚走过村庄，温暖的气候让我感到安全与惬意，还有简单的体力活儿。在这里，我很容易就能舒适地与身体同在，并对寺院生活的单纯感到心满意足。这些知足和简单的特质，看似仅是生活的基本水准，但我开始时常思索，这才是生活真正应有的样子。”

但是，即使偶有顿悟，大多数西方人都同意，总体上来讲分寺的生活是能令人谦卑的体验。用纳蒂寇尊者的话来说：

“我知道它对我好——它在所有正确的地方弄疼我。”

尽管有些西方僧人发现，自己的禅修在分寺会有进步，但并非总是如此。隆波知道这些，但这似乎并不让他过分担忧。他想提供的训练的长期效果，并非总是用短期内禅修的进步来衡量的。对四圣谛的深入了解，是置于一切之上的总目标，而修行的道路则是针对出家生活的所有方面展开综合而渐进的训练。

你必须停下来，才能赶得上

正式进入出家行列是由 upasampadā 具足戒仪式生效的。这个仪式会由一位上座比丘主持，他担当 upajjhāya 或戒师，即经授权他有资格接收新的僧人进入僧团，他也要对新人的福祉和训练承担责任。戒师和弟子间的关系堪比父子。隆波在 1975 年成为一名戒师，在接下来的六年中，有十四名非泰裔弟子，以隆波为戒师进入僧团。

在为西方僧人举办的受戒仪式的结尾，隆波通常会利用这个机会

集结西方僧团，围绕整个出家训练为他们作佛法开示，从最核心的基础，直到梵行的终极目标。在某个这样的场合里，按照他的惯例，隆波在一开始会强调和谐地生活在一起的重要性以及对西方僧人来说，按照佛陀戒律所规定的传统彼此相待是多么重要。他指示弟子们，作为一个沙门团体，他们应该有意识地放下肤色、语言和文化的差异，作为同梵行者，他们应以友善和尊重看待彼此。他们应该训练自己，带着正念对彼此说话：

> 如果团体中出现任何问题，用一种善巧的方式讨论它：“我看到的是这样。”“我感受到的是这样。”然后听取另一方有什么要说的。

西方僧人应该学习如何带着开放的心，倾听他人的话语和自己的想法。当一个见解和观点在心中生起时，他们只需明了那不过是一个见解、一个观点，并提醒自己，事实上，他们尚不知道它是否准确地反映了事物的真相。

心是衡量修行效果的标准。如果他们的心经验到痛苦，这意味着他们已经偏离了佛法，允许了贪欲的生起。在集体生活中，献身于佛陀的法与律会消融所有的矛盾冲突，为多元化带来团结一体的感觉。

那段时间泰国有个普遍的担忧，隆波似乎亦有同感，佛教正在经历一个急剧的衰落期。他为这个事实感到痛惜，如此多的人来到寺院，只是为了寻找佛牌或被洒圣水。他认为，“真正的佛法正在消失，正法已经很少能看得到。很少有人在修行。”这群西方人似乎是他呼吸到的一股新鲜空气。他们想要在森林中作为出家人度过一生，他们为此所付出的牺牲给许多人带来了新的启迪。

在世界目前的状态下，我觉得你们所有人，来自那么多国家，前来加入这里的训练，这是一件非凡的事情。在家人看到你们从国外来到这里出家为僧，你们能吃糯米饭，能讲泰语，能讲老挝语，能在这么贫穷落后的地方忍耐生活，他们感到非常振奋人心。这是为什么我去到伦敦时，我对那里的人说，来巴蓬寺的人是来读佛法博士学位的。我那么说的意思是，你们来到这里是为了成就真正的蜕变。对我来说，就好像你们全都已经死了，然后又重生了。这里的每件事都和你们之前的生活不同。你们不得不适应气候、食物、各种各样的事情。为了成为比丘，你们努力克服所有这些障碍，包括学习泰语和受戒仪式的念诵。你们的努力鼓舞人心。

尽管如此，他也告诫他们，受戒仪式只是一个传统形式。仅靠它并不能把自己变得更好。他们应该牢记，这些形式最终都是空的：

一旦你穿上了比丘或沙弥的僧衣，你依然是从前的那个人。试修生、沙弥、比丘：都是同一个人。所以不要有成为什么的想法。老实说，在每个阶段，我们能借助来修行的都还是那几样东西。这里根本没有泰国人或西方人；这里只有地、水、火、风四大元素。没有任何事物具有固定不变的存在形式。有的只是我们创造出的约定俗成的概念。

最重要的事情是对心的训练。

不要跟随你的想法和念头。试着不断看着你的心。通过我自己的省思，我已经看到，绕圈跑的事物速度是最快的。你无法跟得上它们。你必须只是镇定地坐在这里，看着它们

绕圈。不要跟着它们一起绕圈。当它们过来引诱你时，不要从你的座位上站起。然后，当你的心稳住不动时，你会觉知很多不同的事情。如果你跟在念头后面跑，你无法追得上它们。但是如果你停下来，你就可以。这很奇怪。这点适用于所有心的对象，它们就是那个样子，都是依着因缘来的。

超越世间，需要理解“世间”真正的样子，以及“生于世间”真正意味着什么。

哪里有因，哪里就会有果——这是世间的方式。这里有因果；有生，就有死；有快乐，就有痛苦；有爱，就有恨。所有这一切事物存在的总和，就叫作“世间”。

对任何这些现象的认同，就是“出生”的甚深涵义。出生，形成了各种缘的快速增长之因，然后，不可避免地，形成了死亡之因。他说，生和死是不可分割的。每一个死去的人都经历过出生。要抉择修行的中道，必须要把终点牢记在心。

佛陀的最高教诲是，放下一切——拿起它们，然后放下。把它们拿起来，看看它们到底是什么，然后当你知道了，就再次把它们放下。最终，这必须是对待一切事物的方式：你必须把它们全都放下。当你在心里真的知道了所有的一切，你就会理所当然地把它们全都放下。如果你不，还是“这是我的”，“那是我的”，那你就搞错了。如果你真的理解了某件事，你会把它放下。佛陀的教导意味着完结，没有任何残余的完结。无论那里有什么，都必须要被带到一个完结，

一个完全的结束。“khīnāsavo 漏尽者”[6] 这个词意味着一个人已经抵达了“漏”[7] 的尽头。了知好为好，然后放下好；了知恶为恶，然后放下恶。

最终，佛陀的教诲导向一个完结：了知因，你放下因；了知果，你放下果。然后，做完了这一切，你安住在哪里呢？超越因果；超越生死。你安住在那里，那里一切都结束了，那里一切都抵达了终点。那里什么都没有，心处在没有因果、没有生死、没有苦乐的宁静中。在那个宁静中，没有因果，因为心已经超越了它们。那是我们修行的终极目标。佛陀教导的就是这个。剩下的就是我们要自己走到那个终点。佛陀已经提供了船和桨，留给我们使用。如果我们开始划桨，那么船就会开始前行；如果我们不划，那么船就会静止不动……佛陀只是告诉我们事实真相，他不能替我们修行。那是我们自己的责任。

6 阿罗汉的一个称号

7 巴利语“āsavā”，直译“污水”或“发酵”。心中的染污，可阻碍解脱。传统上包括四种漏：欲漏、有漏、见漏及无明漏。

第九章 了却红尘缘

常警策觉醒，昼夜勤自津，

志向于涅槃，息灭诸染污。

《法句经 第 226 偈》

了却红尘缘

美琪的训练

一、导言

在证得圆满觉悟大约五年后，佛陀设立了一个被称为比丘尼众（巴：bhikkhunī）的女性出家众体系。上座部的比丘尼传承曾在印度及斯里兰卡盛极一时，之后便步入了衰落期。在走过了一千五百年的辉煌历史后，该传承最终于公元一千年左右断绝。根据佛陀的规定，受戒出家成为比丘尼需要进入一个业已存在的比丘尼团体，因此，在上座部复兴这一断绝的传承，被认为是不可能的。

没有迹象表明，比丘尼团体曾在东南亚地区大规模存在过。由于缺少一个比丘尼传承来因袭延续，东南亚地区的佛教文化，最终孕育出了自己土生土长的一种女性出家团体。在十七世纪荷兰和法国旅行家们关于暹罗王国的游记中，可以看到有关白衣美琪（泰：

maechee，意为‘行梵行的女性’）的记载，那时，这一团体似乎已经在社会上发展得相当成熟[1]。

对于以出家为天职并立志证悟解脱的女性来说，美琪的形式绝非理想。美琪只持守相对简单的根本戒——优婆夷八戒（Eight Upāsikā Precepts）——这意味着，她们在修行时无缘得到比丘尼戒律所提供的精妙周全的支持与保护。美琪是非托钵集食者，而且由于缺乏能直接回溯至佛陀的传承，这一团体在社会上从未享有过与比丘僧团同等的尊重与威望。

即便如此，千百年来许许多多的女性以美琪的身份，似乎毫无疑问地度过了快乐而满足的一生。在二十世纪，她们当中的一些人，特别是隆普曼的弟子美琪考（Maechee Gaew），以其卓尔不凡的灵性造诣获得了极大的声望。其他人则在巴利文及阿毗达摩[2]（巴：Abhidhamma）的研修上表现突出。1960 年代，泰国成立了全国性的美琪组织，加上近几十年来针对美琪的教育与训练也日渐提升，为在全国范围内提高美琪的整体水平起到了很大的作用。

近年来，一个旨在复兴上座部比丘尼团体的国际性运动加快了步伐。新一代的学者们断言，它存在着合理的依据，可以驳回传统上对这一复兴的反对。但是，泰国比丘僧团认为，这些论据没有足够的说

1 “她们每天聆听开示，大部分时间都用来在寺庙里祷告。她们的主要活动是照顾僧人，为他们准备食物，时刻行布施来供养他们的基本所需。她们探访穷人、病人，勤勉地投身于为自己的同胞提供一切慈善之举。她们享受和僧人同样的权益，也获得同等的尊敬。人们向她们顶礼，而她们只顶礼僧人和佛塔。她们被称为‘nang chy’，意思是‘行梵行的女性’。佛塔以及各大典礼场合都有特别为她们留出区域。她们常会受邀出席官员们的葬礼，届时她们犹如游行般排成整齐的一队前往。出席这样的场合，她们总是会收到丰厚的供养。”（摘自：《暹罗王国的自然与政治史》（The Natural and Political History of the Kingdom of Siam），作者：尼古拉斯·热尔韦斯，Nicolas Gervaise, 1688）

2 即《论藏》，它将佛陀见诸于各种开示中的教法进行了系统化的整理。

服力来改变他们对这一运动的反对立场。到目前为止，尚未出现任何强有力的游说可以让泰国比丘僧团改变其决定。未来几十年泰国女性的出家方式将何去何从，目前还很难判断。

二、森林戒尼

第一批美琪

巴蓬寺建立后不久，隆波查就许可了美琪团体的成立。藉由这一做法，他希望在现行惯例内为女性求道者提供训练，为她们在解脱道上不断进步提供尽可能多的支持。

隆波将美琪视为森林苦行者：她们应当过极为简朴的生活，每天早上三点起床参加早课念诵和禅修，与比丘一样日中一食。意味深长的是，隆波称美琪为“沙门”（巴：samaṇa），这一殊胜的敬称通常只用于比丘。他勉励她们时刻不忘自己是沙门，要行如其名。

> 这里的每个人——比丘、沙弥和美琪——都是沙门。每个人都应当熟知沙门的责任，不要陷入两种极端行为的任何一种：毫无利益的苦行或感官放纵。

整个1950和1960年代，隆波在巴蓬寺制定的高强度修行方式——一种毫不留情地歼灭染污的战役——也涵盖了美琪的训练。她们不仅没有任何宽免，还与僧人们一起分担了所有的清贫和匮乏。美琪本育（Maechee Boonyu）追忆到：

“一位美琪犯了胃痛和头痛。她想去看医生。隆波不允许，他说：‘坐下来，看着它。专注在疼痛的部位。如果是头痛，就专注于你的脑袋直到它裂开。当你没有脑袋剩下时，那就没什么会痛了。’那些

日子我们就是这样接受训练的。我们忍耐到那种程度。哭着要去看医生是没有用的。”

“在没有任何东西能就着粘米饭吃时，我们就把饭团蘸上盐或者鱼露。隆波说：‘不要执着食物的味道。不要去想它。把食物当成药。吃的够维持身体到明天就行了。’所以，我们告诫自己，食物仅仅是药，而慢慢地我们真的就这么认为了。我们相信隆波的话，我们在法中成长。我们的身心轻盈，一整天都没有障碍。修行变得容易。他就是这样教导我们的，然后我们就能放下。这真是很奇妙。我们每一个人都努力跟随他的教导，让自己易于调教，而不是固执己见。”

隆波为巴蓬寺的美琪创立了一套独特的戒律。除了出家时受持的根本八戒，隆波加入了几项历来由比丘受持的头陀苦行以及一整套详细的寺规。虽然这套戒律与比丘尼戒律仍相差甚远，它依然为美琪的修行提供了坚实的基础，并令她们为自己身为拥有独特文化与形式的出家众而充满了健康的自豪感。

然而，仍有很多挑战是比丘不必面对的，但美琪需要去克服。她们在厨房里的职责非常接近之前在家生活的劳作，这很容易阻碍她们将自己看成是出离者。美琪所拥有的小小积蓄（通常是家人和护持居士供养给她们的，用于个人所需）也削弱了她们完全脱离尘世的感觉。但是，美琪们基本上很少去想这些形式上的局限。她们很感恩这里免费提供给她们的一切：有机会在寺院里接受一位大善知识的指导与训练。这是一个殊胜的机缘，她们都尽力做到最好。

报答亲恩

依善森林寺院的美琪团体有一个显著特点，即经常有住持的母亲亦或还有一两个姐妹身在其中。一直以来，僧人报答父母最好的方式，莫过于鼓励他们在丧偶或孩子都长大后，到寺院来过出家生活。如此报答亲恩，他们光显了佛陀的著名言教：

假使有人，一肩荷父，一肩担母，如此活过百年。以药膏涂身、按摩、沐浴、揉搓四肢来照顾他们，即使父母于其肩上大小便，他对父母所做的还不够，不足以回报他们。

然而，诸比丘，如果有人能鼓励不信的父母生信且安住于信；鼓励寡戒的父母持戒且安住于戒；鼓励悭吝的父母布施并安住于布施；鼓励无慧的父母发慧并安住于慧。诸比丘，这样的人所做的，足以回报父母。

《增支部》AN 2.31–32

母亲彬妈的心灵福祉一直是隆波的牵挂。在作头陀僧那些年，隆波定期回到家乡的小村庄，首要目的就是为了有机会引领和指导母亲。1954 年初，母亲率村民代表团来安纳乍能府拜访隆波，恳请他在巴蓬森林建立寺院。对隆波而言，这一定是个极大的宽慰。

彬妈搬到巴蓬寺是基于隆波的建议还是她自己的请求，这一点不得而知。确知的是，当僧团入住新寺院后不久，给彬妈和两个女伴居住的几间茅屋，就在寺院中央靠近厨房的地方建了起来。但是，三位年长女性的到来，并非标志着巴蓬寺美琪团体的诞生。她们虽然也持守美琪的八戒，但却是非正式的。时值巴蓬寺发展初期，隆波依然在摸索带领僧团之道，他尚不愿担起额外的责任去创建并带领一个戒尼团体。事实上，隆波对比丘和美琪居住在同一所寺院的想法倍感疑虑。

一项提议

一位相当优秀的女性让隆波改变了主意。年届五十岁的村妇萍姆•乌台格[3]是寺院斋戒日的常客，她决意要成为一名美琪。隆波对她的信念与真诚印象深刻，但起初，隆波拒绝了她的剃度请求。然后，有一天，隆波给了她一项提议。在寺院后面的西南角，她可以请人盖一

3 与隆波的母亲非亲属关系。

间孤邸并住在那里。这意味着她要独自一人住在茂密森林中央孤零零的一小块空地上，据传那里经常闹鬼。如果她能安忍，隆波就为她剃度。如果她真的希望巴蓬寺有一个戒尼团体，她必须自己发起。这是一个令人胆怯的挑战，尤其是考虑到在她的文化中，几乎所有人都会在夜间对森林里的鬼灵怕得双腿发软。但萍姆·乌台格以感恩之心接受了提议，以一种平静而毫不含糊的自信，克服了路上的所有障碍。

就这样，萍姆住进了家人为她建造的小茅屋。每天早上，僧人们托钵回来后，会让人送来米饭，她自己种了用来配米饭的辣椒、绿色蔬菜和木瓜。每天，她把大量时间用在坐禅和行禅上。隆波很满意，她具有成为资深戒尼的良好素养。1956 年，隆波正式剃度了萍姆·乌台格[4]、彬妈和另外两位年长女性为美琪，又将一块大约三十英亩的土地辟为新的美琪院区，并为之设立了边界。

戒尼的作息安排与比丘基本一致。凌晨三点，她们开始集体念诵与禅修。黎明时，她们开始为僧团的日中一食备餐，食材取自她们自种的菜园。餐后是自由时间，她们可以禅修或者做自己的事情，一直到下午三点的集体劳动时间，之后是洗澡、行禅和晚课的念诵及禅修。在每个斋戒日，她们也会通宵禅修。

巴蓬寺正式成立美琪团体的消息传开后，申请者源源不断。随着候选名单越来越长，隆波开始接纳更多的人选。最初，他坚守只接纳年长女性的政策，但在 1959 年，寺院迎来了另一个里程碑，时年二十四岁的本育 - 萍蓊和二十三岁的卡恩 - 肯巴孔获准在试用期加入团体。顺利度过了预备期后，这两位女性正式成为美琪，在其后的五十年里，她们一直是美琪团体的中坚力量。

美琪萍姆精勤投身于禅修，鼓舞了这个新兴且成长迅速的团体。她的节俭也堪为传奇。一位戒尼记得，每逢食物短缺，她情愿将仅有

4 后文在提到萍姆·乌台格时将使用‘美琪萍姆’这一称呼。

的让与别人，自己则用一点盐来烘烤晒干的剩米饭，盛到一个旧的金属盘子里吃。参加集体劳动时，美琪萍姆的头总是微垂，时刻防护感官诸根，并且远离一切无意义的谈话。戒尼们还记得，有一回她动手把孤邸附近一个白蚁丘的顶部削平，然后在周边放了一圈带刺的树枝。她解释说，她的禅修正遭遇昏沉的困扰，这是她的新禅座。

美琪本育

美琪的生活通常毫不引人注目，她们的经历与修行甚少能走进公众的视线。幸运的是，1996 年美琪本育去世时发行了一本纪念册，里面包括一篇简短的传记，让人们得以瞥见这位女性鼓舞人心的一生。

多年来，在带领戒尼团体的一小群资深美琪中，美琪本育被公认排在首位。从许多方面来看， 她都是那一代依善女性的典型代表：能干、坚韧、干起活来不知疲倦，拥有坚如磐石的道德观念与毫无虚饰的善良。孩提时，她就显示出自己的早熟。依善的孩子们都会被要求帮家里干活，但当父亲因为腿部巨大的脓肿而卧床不起时，年仅七岁的本育承担了照顾父亲的艰巨任务。家里的其他人都要下田干活，就剩下她这个小护士。她毫无怨言地挑起重担。一连几个月，她陪伴着父亲，为他做饭、洗衣、擦身、清理疮口。

长大后的本育在人们看来柔和无争，但时不时地，她性格中更为坚定的一面会展现出来。村民们都知道，她曾藏在家里的鸡笼后面抓偷鸡贼。小偷逃跑时，她用木板使足了力气打他的头（她承认，“不止一下”）。

她喜欢在斋戒日到巴蓬寺去，常常提到有朝一日要成为戒尼。一有空时，她就到美琪院区帮忙打杂，或者教那些识字少的美琪念课诵。与此同时，她拒绝了所有的求婚者。

一天，她和母亲到寺院参加每周一次的通宵禅修，这成为她人生的转折点。当晚她正犯困，但被隆波的话激醒。他开始讲到依善地区的一句老话，“孩子犹如套在脖子上的绞索；配偶犹如反剪双手的绳子；金钱财物犹如拖住双腿的脚镣。”就在隆波详细讲述家庭生活固有的痛苦时，突然一切都很清晰了。意识到自己尚未掉进这些陷阱，她如释重负地松了口气。那一刻，她下定决心要出家为尼，不久，她即善愿成真。

对年轻的美琪本育来说，寺院生活并不容易。一开始，她的健康状况很糟。在她一度病重期间，姐姐曾来看望她。为了劝她还俗，姐姐说起关于出家人与生病的一个老话，大意是，若是出家前没有积累足够的福报，一个人是熬不过严苛的寺院生活的。姐姐说，美琪本育看起来明明就是这样的一个人，如果她不回家的话，肯定会死在这里。美琪本育回答说，不管住在哪里，她迟早也是要死的。但无论死神何日造访，她都决心以戒尼之身在寺院恭候。几十年后，在人们的爱戴与尊敬中，她做到了。

依止自治

巴蓬寺的美琪院区四周以篱墙合围并与比丘区域完全隔离，由一些孤邸（安全起见，美琪孤邸间的距离较比丘的更近）、一所用来集体念诵和禅修的法堂以及一处带有菜园和果园的厨房组成。1965 年美琪萍姆去世后，美琪团体的日常事务由一个包括首座戒尼美琪本育和另外四位资深戒尼的委员会负责，但最终一切都依止在隆波的督管之下。

隆波每月一次与委员会成员见面。这些见面让他有机会给予她们建议、鼓励并处理实际问题。他会聆听资深美琪的提问及担忧，并就领导原则、如何促进团体和谐以及策励年轻戒尼等事项给予建议。美

琪们很久之后都记得，有时他会用佛陀时代那些伟大的比丘尼们的事迹来激励她们。

1964 年，隆波为美琪们设立了一套规章制度。在每月两次的诵戒日，比丘们聚集一处诵巴帝摩卡戒律；在晚课念诵后，则会向全体美琪宣读这套规章。

巴蓬寺美琪院区守则

1. 禁止美琪在任何时间聚众社交或闲聊。

2. 参加用餐、清洗、洒扫、洗澡等集体活动时应和谐有序、具足正念。

3. 美琪应定时清扫孤邸四周，保持洁净，免于蚁害。

4. 美琪在饮食、休息及谈话方面应知节量。美琪不应喜好交际和过于热情。

5. 收到礼物应公平如法地分享。

6. 美琪生病时，同修应以慈心予以照顾。

7. 美琪应决意，以慈心引导自己对待同修的身、口、意行为，无论当面还是背后。

8. 美琪应礼敬比自己资深的同修。

9. 美琪应清净持守所有戒律，勿成为同修美琪嫌厌之对象。

10. 任何一位美琪不得独揽美琪团体管理权，不得自作主张（以邪见）制定新的规则。

11. 美琪意识到任何问题时，应及时告知僧团领导。

12. 美琪若想离开寺院外出，无论何种目的，须先告知（比丘）僧团领导。

13. 美琪对自己资助建造的孤邸没有拥有权。

14. 美琪不得在其孤邸里会见异性，生病时的某些情况除外。

15. 美琪不得为了利养而张贴或宣传与佛法戒律无关的内容。此类行为属于邪命，殃及正法。

16. 禁止美琪为在家人从事服务。这样做对她们有害。

17. 依于共同的正见，美琪应彼此和乐。不应被邪见影响而相互争吵。

18. 若非与佛法相关的必要理由，禁止美琪在寺内或寺外与比丘、沙弥、其他美琪或在家人保持联系。

19. 禁止美琪参与筹款活动。

20. 若非万不得已，禁止十二岁以上男性在美琪院区留宿。

21. 凡申请受戒出家或居住于美琪院区者，必须由监护人陪同前来作为证明人，同时必须拥有一定数量的资助人。

这些规则的大部分都改编于隆波为比丘拟定的寺规，它们与戒律和戒条一脉相承，最大限度地为美琪提供了行为准则。但有几项规则——如第（13）及第（19）项——则体现了美琪的特殊情况，与比丘不同，她们不持离金钱戒。

违犯这些规则的后果没有明确规定。事实上，某些规则措辞模糊，不可避免地让它不甚明了。比如第（4）项，它更像是泛泛地禁止放任的举止，而不是一条具体的戒。从隆波一句威严的“违犯者酌办”，或许可以合理地推测：他意在寻求给自己足够的灵活度，依照具体情况对问题进行个别处理。

指导整套规则的是那些熟悉的主题：和谐、秩序与纪律、守护诸根、相互友爱与尊重以及少欲知足。规则要求美琪有极高的行为水准，某些地方高到令人生畏。它们扮演的一个重要角色是赋予巴蓬寺的美琪以“森林戒尼”，尤其是“巴蓬寺森林戒尼”的身份。以这套规

则为基础建立起的美琪训练，极为重视对日常生活细节的关注，这与比丘训练的特色同出一辙。

僧团规则奠定了巴蓬寺文化的坚实基础，为新来者提供了他们需要适应的规范。对于发愿成为美琪的女性，允许她们在试用期内按照巴蓬寺戒尼的标准进行训练。那些缺乏能力或意愿依此标准生活的人，等不到受戒就离开了，这就尽量减少了对整个团体的干扰。

鉴于绝大多数申请成为巴蓬寺美琪的女性，都是出于对隆波的信任，因此可能总有一些人不把美琪委员会的领导权威放在眼里（“你不是我的老师！”）。这套由隆波本人认可的规则，使得资深美琪的工作更容易开展。它提供了现成的证据，资深美琪们没有将一己之见强加给团体，只是在执行隆波及僧团的意愿而已。

管理

虽然，隆波将日常管理交给了资深美琪去负责，但美琪院区的每个人都可以强烈地感受到他的存在。除了那些最棘手的问题，只要从哪位资深美琪口中说出一句：“我会让隆波知道这件事”，就足以平息事端。美琪本育在回顾 1980 年代晚期时曾说，团体中很少发生严重的争执，但真的发生时，一想到如果自己解决不了还有隆波在，她心里就感到无比宽慰：

“隆波对我说，如果事情太严重，资深美琪们处理不了，或者有些人太难搞、太固执，你们可以来找我协助处理……我们这些资深美琪像大姐姐照顾自己的小妹妹一样。谁偏离了规则设定的修行道路或者偏离了我们的指导，我们会告诫对方。如果警告了两三次还不纠正，我们就不得不告知隆波，他是我们的依止处与守护者。就这样，我们做到了，否则我们肯定坚持不下来。

“我不是唯一的负责人。人们只是叫我‘资深美琪’。我从未有绝对的权力，我不是一个独裁者或类似那样的人。我们的委员会有四、五位美琪，遇到有人行为出格，整个委员会要一起讨论。那时（隆波生病之前），如果我们一致同意，就会将事情报告给隆波。然而，他不会立刻接受我们这边的说法。他会自己去做调查。

“当隆波过来的时候，他不会只是发号施令或者偏袒一方。他通常会以放松又自然的方式给予一场佛法开示，话题也和当事戒尼的问题无关。开示结束后，他会喝点水，很随和地讨论一些事项。接着，毫无征兆地，他会说，‘噢，某某美琪，你好吗？你的修行进展如何？不要再让资深美琪们头疼了，好不好？’

“他说话的方式通常都是这样，‘既不碰伤莲花，也不搅浑池水[5]’。无论他们是对是错，他不会毫无必要地伤到他人的感受。但有时，他不得不把话说得很直截了当，为的是让人认清自己的错误，在将来能更有觉知，并修正自己的行为。”

美琪本育回忆说，当隆波严厉时，冲击力是巨大的：

“任何生性敏感的人，在两三天后还会感受到余波，即便她们根本不是挨他训的人。

“每个人都怕他。当然，并不是因为隆波会打人或骂人，但是，只要我提到他的名字，争执马上就会熄灭。如果一位美琪生事时，隆波刚好要过来美琪院区开示，她会假定我事先已全都告诉了隆波。她会头痛，会觉得自己要上厕所。很难说清楚人们的反应为什么会那么强烈——但真的就是这样。

“隆波会非常平静，他的开示也是言语柔和。但是——谁知道为什么？——那位美琪会吓得够呛。不过，若是你私下里问任何一位美

5 译注：即无损颜面，又是非分明。

琪对隆波的感受，她们会异口同声地说，隆波奇妙无比，巴蓬寺天下无双。你明白吗？这非常微妙，很难确切地搞清楚。对我来说，他管理美琪院区的方式是一项奇迹。”

三、尊敬的父亲

态度生硬

美琪本育记得，每当美琪请求回家探亲时，隆波的态度都会特别生硬：

“他会说，‘为什么回家？你想家了吗？你来这儿多久了？佛陀在寻找觉悟之路的整个期间，从来没回过家。你才刚剃度，就已经想回去了。’如果他给予许可，他会说：‘空手去，空手回。不要提着满满一篮子去，又提着满满一篮子回来。’戒尼回来时，他会问：‘怎么样？和你出家时一样吗？你有没有提着满满一篮子回来？’他是以佛法的语言讲话，指的是对过去的记忆和执著。如果戒尼没听懂，她会说，‘就是一点洋葱和大蒜，隆波。’

“有时，他会问某位年长的美琪，‘昨晚你回了几次家？’——意思是指她的心回去了多少次。若是戒尼没领会，她会说她根本没回去过，然后他回答道，‘你只是没看到它回去。’”

隆波来美琪院区时，阿姜占常常作为他的侍者。

“隆波在处理与女性的关系上非常小心。虽然他从未有持家的经验，但他管理寺院的方式堪称典范。从来没有过任何丑闻，也没有过严重的纠纷。他时刻保持戒备。不论行为或语言，他从来没有给过任何美琪以任何方式接近他的机会。”

“隆波贯彻八敬法[6]（巴：garudhamma）。他和戒尼说话时不看她的脸[7]，他从不使用世俗轻佻的、可能会令戒尼对他失去敬重的语言。”

在隆波的各类弟子众中，美琪们往往对隆波持有最强的敬畏之心。比丘们也会敬畏隆波——很多人还感觉十分强烈——但是，他们与隆波朝夕相处且身份上同为比丘，这让他们的敬畏具有一种更微妙的特质。在家弟子们也感到敬畏，但这种敬畏有间隔性，因为他们日常生活的大部分时间还是与家庭和工作紧密相关。对于美琪们，隆波是她们选择这种生活方式的理由。她们视他如父亲、老师和恩人。她们很少见到他，能够见到时，也都是在正式场合。但是，她们处处都能感受到他的存在。大多数美琪都理所当然地认为，藉由他的神通力，隆波知道她们的生活和心里所发生的一切（虽然，她们会苦笑着承认，作为凡人，即便相信隆波有他心通，她们也无法阻止负面情绪时不时地在心中泛滥。）

真正的危机出现时，隆波会给予一切支持，但当发生问题时，他也会很小心，避免让自己显得太过容易现身，隆波希望她们能学着自己处理问题。阿姜占回忆到，有一天，一位戒尼在行禅时，看到一个十分逼真的景象，一条巨蛇缠住了她的身体。不出所料地，她昏了过去。另一位美琪发现她俯卧在经行道上，赶紧喊人帮忙。更多美琪冲了过来，苏醒后的戒尼随口说出遭遇怪蛇的事，引来一阵轻微的恐慌。两名资深美琪急忙来到隆波的孤邸，请求他帮忙，那位戒尼很苦恼——可否请他立刻去看看她？隆波没有表露出丝毫的担心，他说：‘也许她已经死了。你们暂且照顾好她，我晚些会过来。’好几个小时后，当事件已经平息了，隆波才到访探望。

6 八敬法为佛陀制定，旨在界定比丘与比丘尼之间的关系。

7 比丘与女性有眼神接触，被认为是不得体的。

保持距离的慈心

隆波目睹过一些寺院被性丑闻吞噬，他下定决心要防止此类事情在巴蓬寺发生。隆波坚持比丘与美琪院区严格隔离，他深知，只需一个没有戒备的时刻，就会让最单纯的关系冲破双方最好的理性判断，发展到严重的地步。为此，他的对策可喻为让所有人远离悬崖边缘。

虽然隔离政策意味着美琪们甚少见到隆波，她们也毫无疑问地愿意更多见到他，但她们对此并没有期待。在从小长大的环境中，比丘与女性的隔离是既定事实，无论这位女性是在家还是出家，她们不觉得自己有什么特殊权益。

通常，美琪出现在寺院主区的唯一时间是清晨，当比丘们外出托钵时。美琪们垂目而行，穿过森林来到厨房帮忙准备食物。用餐后，她们即返回美琪院区。如果路上不期遇到一位比丘，她们会按照僧仪的要求合掌蹲下，刻意目视地面，直到同样刻意看向别处的比丘走过。多年来，巴蓬寺没有一丝性丑闻的传言，这极大地巩固了它的声望。但是对于阿姜占这样的新来者，一开始可能会感受到巨大的文化差异。

“刚来巴蓬寺时，我对各种规则和惯例一无所知。我经过一群美琪时，高声和她们打招呼，‘嗨，你们这是去哪儿？’美琪们都怔住了，赶忙走进森林里。我大惑不解，心想‘森林寺院究竟是怎么回事？比丘和沙弥都不理睬你，就连美琪也不和你说话。’ 一定是有人告诉了隆波，那位新来的比丘做了很多不得体的事，比如和美琪们说话。第二天，隆波解释给我听，之后我才明白应当如何行事。”

随着时间的推移，巴蓬寺的一些分院也设立了美琪院区。尽管规模小得多的寺院，在执行隔离政策时多少需要放宽一些，但它们的管理原则与巴蓬寺总院是一样的。为了防患于未然，僧团随即还颁布了一项限制规定，只有出家二十年以上的住持所在的分院，才能设立美琪院区。

到了 1980 年代初期，隆波的健康严重衰退，到访美琪院区变得更加不定期。随着他的影响力渐退，美琪团体的问题开始增加。一些美琪感到若有所失，对未来产生担忧。在隆波病倒前不久，有一次他对美琪们说：

> “我对每个人都比较冷淡，和每位在此居住的美琪都保持距离。谁都可以和我说话，但我不会跟谁都说话。即便这样，我觉得与你们所有人都心心相印——这叫做‘法的慈爱’。这种爱不是世间性质的，不需要总是相互说好话，而是当任何问题发生时，都能得体地讨论。你们当中的有些人，我从未交谈过一句话。不要觉得这是因为你是美琪。现在寺院很大，有些比丘和沙弥我也从没有单独交谈过。一个人要照看这么大的团体是很困难的。这就是为什么，每个人都要尽最大的努力为自己负责，为自己的修行负责，这很重要。”

毫无偏袒

隆波曾在其它寺院看到过，住寺戒尼为了争夺老师的关注而引发嫉妒，从而削弱了团体的和谐。他本人则采取严格的公平立场，即使对母亲，他也不独厚，从未给予她特别的关照或特权，这令许多美琪印象尤为深刻[8]。在她们成长的文化里，能够心甘情愿地待生母如普通集体成员，被认为是个非同寻常的成就。

这种不偏不倚并非一种全然的漠不关心。相反，美琪本育回忆到，隆波一视同仁地关注着每一位美琪的福祉：

“那时，寺院还没什么名气，也没有多少人来供养食物。通常，我们能吃到的少量水果都来自美琪的果园。一天，一些信众来帮忙一

8 唯一一个显著的例外是母亲彬妈的葬礼。1976 年母亲去世时，隆波以她之名精心安排了一连数日的功德活动。

个工程项目，其中有个人在厨房外种了一个菠萝苗，它逐渐长出一颗菠萝——个头非常大，就像现在从东南地区运过来的菠萝那么大。那时，菠萝非常稀有。每天，我们去厨房时都会看看它，猜想它会长多大，琢磨着等它熟了之后，隆波会怎么处理。我们从没吃过菠萝，每个人都期待着尝尝它的味道。然后有一天，菠萝不见了。‘天啊，不会吧！’我在心里大哭，‘菠萝哪儿去了？’”

第二天早上，美琪本育知道了答案。菠萝出现在厨房里，已经被整整齐齐地切成十五个等分的小块，寺院的八位比丘和七位美琪每人一块。隆波对待感官防护不是采用理想主义的做法。对于训练自己舍离感官欲乐的出家众来说，乐受能够胜过放纵并被生自于洞见（而非意志行为）的平舍心所取代。寺院几乎所有的成员都靠着最清贫的食物维生，对他们来说，一块异域水果是个难得的美味。隆波没有将它贬斥为世间的愚痴之举，他很乐意地确保团体里的每个人，包括美琪在内，都得到了均等的一份。正是这种一以贯之又不声不响的周全——迥异于他令人生畏的举止——让美琪们对隆波倍感亲切。

在比丘们看来，隆波对美琪们的关心是显而易见的，尤其是他会定期告诫比丘要公平分配食物。他会提醒他们时刻牢记，自己的日中一食来自美琪们的辛苦劳动和付出，应确保总是有足够的食物送回厨房。他说，如果他们拿了很多食物，而做饭的人一无所得，这将是非常不善的业。

对公平和公正的强调也延伸到所有资具上。美琪本育回忆起布料的分配：

“隆波会亲自分配布料。他为每位戒尼准备好一摞布料，然后铃声会响起，美琪按资历顺序逐个上到高台接受布料。之后，我们会比较布料的数量、质量和手感粗细。它们完全一样。”

成为美琪

申请加入巴蓬寺美琪团体的女性必须经历一个审查程序，其家族长辈要认可并担保她品行良好。最基本的接纳条件是该女性没有怀孕，这也是新来者要以在家人的身份经历一段试修期的首要原因。试修期也给了资深美琪近距离观察新来者的举止和性格的机会，以评定她们是否适合这里。而严格的守则和作息表则承担了最主要的淘汰工作。申请成为巴蓬寺美琪的女性无须承诺留在这里多久的时间。有些人只待一段时间——也许一个月——有些人原想一辈子留在寺院，却在几天后就走了，还有些人本打算短住，却在此度过了余生。

和比丘一样，大部分美琪来自农民家庭，习惯了忙碌而实在的生活。通常她们会发现，在森林寺院的生活中，正式禅修会和以正念从事清洁洒扫、备餐种菜等集体劳动交替进行，这提供了一个很好的平衡。对于那些感觉到自己的证悟之路尚且漫长的人来说，通过各种善行积累福报，为她们在禅修上的挫败感提供了令人安心的补偿。

美琪们参加日常的集体劳动

美琪们对寺院整体运作的首要贡献是种菜和备餐。当比丘和戒尼的数量增至近百人时，这成为一项主要的日常劳动。美琪们在工作时保持神圣的静默，只有在必须交代或问询时才会打破静默。有些细致的规定涉及锅具的使用或洗手的次数等等，有助于戒尼保持置身当下。洁净也是每个人重要的正念对象。多年来，美琪们也参与了寺院大多数的建设项目。也许她们最自豪的劳动成就，是在修建寺院围墙时，亲手烧出了几千块砖供比丘们使用。

头陀

在巴蓬寺，美琪也必须同样持守许多融入比丘日常训练的头陀苦行。她们持守‘日中一食’和‘一钵食’（她们使用白搪瓷碗）。每个斋戒日，她们整夜禅修，行‘常坐不卧’。为了加速精进禅修，很多美琪还会增加特殊的受持，如禁食或止语。

尽管人们觉得美琪像比丘那样到野外行脚，不太安全也有悖俗常，隆波还是给予资深戒尼各种机会到野外或荒无人烟之地去修行。随着金刚光洞寺与可缘寺（Wat Kheuan）于 1969 年及次年相继落成，僧团在偏远地区获得了大片土地，隆波有时会让美琪们结伴去到森林里住在伞帐下，让她们有机会正视自己对鬼灵及野兽的恐惧。

在深山老林里只靠一顶伞帐过夜，没有了孤邸带来的保护，这是个令人望而却步的挑战，只有最成熟的戒尼才会被给予这种机会。资深的美琪展在回忆第一次行脚的情形时，饶有兴致地讲述她如何整夜被诡异的声响吓得胆战心惊，心中认定那是恶灵在作祟。第二天早上，她成了同行戒尼打趣的对象，她发现自己整宿聆听的，原来是一只被配偶抛弃的雌性灵猫在低声哀嚎。

一旦美琪克服了对森林最初的恐惧，她们会像比丘一样发现，这种环境下的生活能够激发出对禅修的醒觉与热忱，并令人精力异常充沛。

训诫

律藏中规定了一项指导寺院生活的原则，每一位比丘和戒尼都应允许所有僧团成员对其批评指正。但是，相互训诫并不是一个容易践行的理想。加上泰国文化十分强调和谐融洽以及避免正面冲突，使之变得更加困难。尽管如此，隆波还是会经常讲到这一话题。

有一年雨安居期间，隆波针对这个原则为美琪团体做了一次非常详尽的开示。那时，他的健康每况愈下，已经不能像前几年那样经常到访美琪院区了。他强调说，每一位美琪应学会训诫自己，并以此作为训诫他人的基础。她们必须学会如何教导自己，如何守护自己的心。

> 在你训诫他人之前，先训诫自己。为什么？因为如果不这样，对方不接受你的训诫时，你可能会发火。你必须先让自己处在良好的心态中。这样，如果她反过来训斥你或责骂你，你能做到不为所动。你知道你已经做了正确的事。如果有必要训诫他人而对方能很好地接受，那很好，但如果她们不接受，那是她们的事儿，不是你的。
>
> 要是你训诫的人批评你，那就听她们怎么说。如果她说，‘你只是嫉妒我’，问问你自己她说的对不对。好好审视。如果不对，这说明她搞错了，那是她的责任。而你的修行是去放下，学习从法的角度看待一切。

被训诫者要时时训练自己，以开放的心态对待他人的言语，即便那听上去不公平或不符合事实。学习如何面对誉与毁，是通向智慧之道的基本要素。

> 你们要学会为自己的言行负责。那么，当你带着善意行事却被别人指责动机不纯时，你也能心安自在，因为你知道

自己的心，你确定那个指责是不真实的。佛陀教导我们，每时每刻都要有正念。当你要开口说话时，你的发心是善意的吗？你说话的目的是什么？你必须对自己的行为有觉知。那么，当别人指责你言语不当时，你不会不开心，因为说出那些话之前你仔细掂量过：你知道你的发心是善意的，说你不对的人错怪你了。你心安自在。

◆ ◆ ◆

你有他们说的那么好吗？你要自知。不要相信其他人。要当心。他们说你不好，这只是他们的言语而已。他们说你好，那也仅仅是言语。那不代表你是谁，只有你才知道。

◆ ◆ ◆

我们来到这里是为了放下。如果有人训诫你，以一声“萨度！”（巴：sādhu 善哉）接受它，为自己能免费得到它而高兴。不论你是对还是错——倾听。只有通过倾听，智慧才能生起。

隆波以自己对禅宗打香板的解读，来阐明他的建议：

禅宗大师们教导弟子要减少我慢和我见。没有太多的学习和研究。如果弟子坐禅时开始打瞌睡，师父会用一根长木棒打他的头[9]。弟子说，“感恩师父。师父垂慈当头棒喝，提醒弟子当前的职责。感恩师父。”

9 译注：中国禅宗是打肩膀，日本禅宗是打后背。

你们所有住在这里的美琪，能够互相感谢对方的训诫吗？试试这个方法。它需要智慧。如果你们任何人禅修时犯困，请美琪卡姆发用棍子敲你们的头——然后你们说，“谢谢。”你们能做到吗？用心领会这一点。

美琪们要明白，能够获得训诫是多么可贵，而她们生活在一个能够获得训诫的环境里又是多么地幸运。

你们每个人都比我多了一个优势。如果我哪里做错了，我邀请你们来训诫我，但这对你们很难。没有人会这么做，因为我是老师，你们不敢。这就是为什么上座比丘的修行很难。有时老师某事做错了，但每个人都任凭他错下去，他也意识不到自己错了。老师很难找到会教导他的人。但你们每个人都很幸运。如果你做错了，立刻就有人告诉你。这真是件好事，不要对此有负面的想法。要努力让自己看到，修行就是关于这些事儿。如果你随它去，如果你把它放下，事情就会停下，也不会再沉重。沉重的是执著。

教授佛法

隆波给予美琪的佛法教导，在本质上与给予比丘的并无二致。尽管对美琪开示时，他可能一上来会多强调一些正语和集体观念，但教导的核心都是相同的。那些更为深刻的教导也是被毫无保留地传授的。事实上，在隆波去指导美琪时，陪同的比丘们会说，他在那些场合所作的开示属于他们听过的最棒的开示之列。隆波某次给戒尼讲到自己最喜欢的故事之一，可以让人们领略到这些开示的风采。

有一位僧王访问中国，获赠了一只精美的茶杯。僧王从未见过如此精美的器物。他开始琢磨，回到泰国后怎么向他所有的护持居士炫耀这个宝贝。但是，从他把茶杯拿到手上的那一刻起，他就开始受苦了。“我该把它放到哪儿？保存在哪儿？”他开始害怕茶杯被打碎。

把茶杯放进僧袋后，他不断地提醒侍者，“小心那个僧袋，茶杯很容易碎的。当心啊！” 对他来说就只剩下苦了。之前僧王一直都很开心。但在他收到茶杯后，苦马上就开始了——事情从这时开始变得沉重。坐在回泰国的飞机上，每次沙弥靠近僧袋，他都紧张不安，“小心！茶杯很容易碎。”如果在家人走过来，照样会是“小心那个僧袋！”他在回泰国的路上一直都在受苦，因为他认为那个茶杯属于他。苦伴随着执取而来。

回到寺院后很久，有一天，一位沙弥拿起茶杯想看看，结果失手摔碎了。僧王大喜过望，“终于结束了！我为那只杯子受了这么多年的苦！”

五蕴（巴：khandha）和茶杯是一样的道理。它们是沉重的，扔掉它们。扔掉色、受、想、行和识。不要把其中任何一个当成“我”或“属于我”。它们只是色、只是受、只是想、只是行和识——仅此而已。不要执取任何一蕴。见到它们的真正本质，就是解脱。我们一直执著于俗常的现实，但是，当我们如实知见五蕴的本质时，所有的事情就会颠倒过来，我们从俗常中解放出来。当我们放下五蕴的负担时，我们会感到轻松。这是我想让你们所有人都领悟的。

和比丘一样，美琪之间也会说到，当她们修行遇到问题想要向隆波请教时，他总能刚好切中要害地谈到这些问题。美琪本育回忆到，隆波讲法时，她们都能清楚地感受到，他真诚地相信她们拥有从苦中解脱的能力，他愿意尽自己一切所能帮助她们。

“他教导我们要舍弃贪爱，不要执著于有个‘我’存在的想法，要见到无常。我们按照他的建议去修行，看到了他所教导的真相。我决意跟着他的指导修行，我看到那就是灭苦之道。他教导我们不要被色身迷惑，要放下、舍离执取、把一切都放下。他的教导深深鼓舞了我，我全然接纳并照此修行，根本没有回到世俗世界的想法。”

“他过来开示时，如果有很多新出家的美琪在场，他会讲一些最基本的：不要吵嘴或竞争；要了解每一条戒的含义。到了中等层次，他会讲关于舍弃贪、嗔、痴，舍弃对各种我见和我慢的执著，以及持戒清净时如何开始修行。在最高的层次，他会讲到深入禅修时你会见到和体验到什么，讲到成为戒尼的目的和出家生活的终极目标。他会讲到涅槃（巴：Nibbāna）和无我（巴：anattā），以及没有任何东西是值得执著不放的。有时，他会问某位年长的美琪‘你知道在临死时，你的心会是什么状态吗？’。他教导我们要在知晓中知道知晓（know the knowing in the knowing）。不是对冷热、苦乐、昼夜的知晓，而是在知晓中知晓（the knowing in the knowing）。

沙门的责任

一次，隆波在对美琪开示时，回到了一个古老又极具生命力的话题：如何充分利用出家生活，如何像真正的沙门那样生活。在佛法中的进步，始于对迫切感的培育。

“日夜不停地流逝。”书中都是这么说的……“此刻你在做什么？”……身为美琪对你意味着什么？

如果你说，你来这里是为了舍弃染污，那你知道染污是什么吗？你能认出心里那些不善的素质吗？你在舍弃染污吗？你在对抗它们吗？

此刻你正在想什么？正在做什么？你在智慧地思考吗？还是很愚蠢地思考？你有嫉妒的想法吗？有恼怒的想法吗？你的心里有欲望吗？审视当下这一刻。

隆波说，她们既已舍离了在家生活，佛陀就会向她们提问。佛陀在问，“你的行为举止已经像一位沙门了吗？”“你的言谈像一位沙门吗？”“你进食时像一位沙门吗？”他警告她们不要放逸地生活。生活过于舒适是修行的障碍。他说，沙门的方式就是时刻精进离弃贪、嗔、痴。正是藉由这份精进，沙门赢得了在家信众的尊重与支持。但是，如果信众赞叹她们的修行，她们应对此格外谨慎。如果赞叹尚不属实，那么，听到这些溢美之辞后，她们应该付出精进，好让自己配得上这些赞美。

隆波说，人们之所以放不下染污，是因为他们还没有看到其中固有的苦，因而不情愿舍弃自己的执著。由于任性的思惟，贪、嗔、痴在心中生起。持邪见者即便是在最有助缘的环境下也无法找到宁静，因为错误的观点总是会带来痛苦。只有正见才会导向宁静。持邪见者培养出的平静心态，永远不会导向智慧。只有从正见中获得的静定，才能支持如实地洞见事物的本来面目。

他再三强调，恰恰是正见才能够令一位沙门懂得如何随遇而安：如何与大众同住而安，如何与小众同住而安，如何独住而安。如果正见已经安立，与大众同住或独自居住感觉上是没有分别的。集体的安乐和合是修行至关重要的助缘，一起念诵、一起禅修、一起劳动都在

强化团体的和谐。当遇到别的美琪表现不当时，他说，要觉知这是因为她们的佛法修行还没有强大到可以克服这些染污。有些人的不良习气根深蒂固，她们从未在过去为智慧和放下创造条件。要体谅她们。

你们仍然有染污。你们仍然有贪爱。所以，你们要努力。你们要增加修习的数量。要每天审察自己的身口意。哪里有不足，你们就补上短板。哪里太长了，你们就把它斩断。

第十章

出自慈悲心

刹那刹那间，智者分分除，

渐拂自垢秽，如冶工锻金。

《法句经》第239偈

比丘们！为了众人的福祉，为了众人的安乐，出自对世间的慈悲，为了天神与人类的利益、福祉与安乐，你们要行脚四方。

《相应部》SN 4.5

绝妙，大德！真是绝妙！大德，犹如扶正被颠倒的，犹如揭露被隐藏的，犹如为迷途者指明道路，或于黑暗中高举明灯，令有眼者得见。同样地，法被世尊以种种方式得以阐说。大德，我皈依佛、皈依法、皈依僧，惟愿世尊接纳我为在家追随者，从今天起直至生命的终点。

《长部》DN 2

比丘应如何体恤在家居士？

令他弃恶

令他行善

以慈悲相助

传授新知识

澄清已听闻的教导

指引通向幸福之路

《长部》DN 31

出自慈悲心

隆波与在家众

一、导言

感恩生命中遇到的善意与帮助，并努力以适宜的方式表达感激（巴：kataññū-katavedi 知恩 - 报恩）。这与慷慨布施一道，大概是最深植于泰国社会的佛教美德。在儿女与父母或监护人的关系中，在对任何意义上的老师或恩人的尊敬中，这些美德都很显而易见。在泰国，“boonkhun 布昆”—— 藉由有益的行为缔结人们之间的关系与义务——构成了最有意义的社会交往，包括僧团成员与信众之间的交往。

1954 年初，母亲率领的一个村民代表团向隆波发出恳请，在家乡附近建立一座森林寺院，他由此看到时机已经来临。村民的正式邀请与隆波的许可接受，很好地体现了佛陀所设想的僧团与信众关系的本质。依据传统，僧人给予任何教导——即便只是一个佛法开示——也必须首先由在家信众发起和邀请。他们必须愿意被教导。正是由于这个原因，佛教的出家人与福音传教士不同：他们只向那些热诚闻法并恳求教诲的人说法。像许多森林僧人一样，隆波长期以来都盼望着能

最终返回他出生的土地，并在那里弘法。但只有在得到当地信众代表们的正式邀请后，他才感到条件已真正成熟。

对隆波来说，建立寺院是他的出家生涯中顺理成章、几乎不可避免的下一步。他的修行已经达到了一定的层次，他自信自己不会退转。他正值盛年，越来越多的僧人视他为老师。此外，他意识到要帮助母亲在佛法上进步，已经没有多少时间了。身为僧人，他知道这是报答母恩真正的、也是唯一的方式。

佛陀在开示中一再鼓励比丘寻求独居，并对与在家护持者的交往保持警惕。与此同时，规范比丘与在家人关系的准则是如此之多，显示出比丘与在家人曾有过相当多的接触。例如，禁止比丘向在家弟子提供某些帮助，因为这可能会降低他们对僧团的尊重。比丘不允许行医，因为行医意味着人们会将比丘看作是身体而非心灵的医治者。比丘被告诫不要与在家人过从甚密，乃至“他们笑时他也笑，他们哭时他也哭”。从这些准则中可以看出，佛陀相当重视为僧团的行为建立一个框架，既可以对社会发挥最大的积极影响，同时也不损害自己的正行。

在这方面，僧人的首要任务就是通过以身作则来维护教义，并对渴望了解佛法的信众进行指导。诚然，总会看到一些僧人不可取的做法，他们缺乏智慧却试图教导别人（这样的僧人就好比自身深陷泥沼，却试图教别人爬出来一样）。他们理所当然地认为，在分享中必然会产生知识与经验的累积。

僧团作为依靠托钵的团体，在物质资源和吸纳新成员方面都要依赖当地社区。只有住寺僧人得到在家护持者的尊重和虔诚供养，寺院才会兴旺。当僧人决意正命地生活，成为护持者的“福田”并做到以身表法引导和启发护持者走上佛法之路时，尊重与供养就会自然地发生。防止寺院变得物质独立的众多佛律戒条和戒规，便是这种互惠关

系的基础。例如，有些戒条禁止比丘掘地、煮食、进食未供养的食物以及储备食物。所有这些都迫使比丘每天与在家人接触，至少在托钵时。佛陀对在家人的重视程度，还可以从他宣布制定新戒律的理由中看得很清楚：令无信者生信，令已信者增信。

在出生地附近建立寺院，隆波寻求的不仅是为出家人创造优质的修行环境，同时还希望它能成为当地村镇的弘法中心。他意识到，这两个目标不仅兼容，而且可以相互促进。正是因为对正直的僧团有信心，人们才会到寺院里来听闻佛法。正是通过在社会中推广真正的佛教价值观，才能确保僧团的长住久安。

隆波对在家人的教导与对僧团的教导皆依循同样的基础，即四圣谛。他的开示总是会回到苦的问题上，苦是怎样生起的，如何才能灭苦。在禅修训练上，他给予在家人的指导也与出家人几无二致。若是仔细辨别，也会发现差异。他调整了在诸如正见的培育以及戒行的重要性等某些关键议题上的教法，来帮助在家信众应对其所面临的特定挑战。

1950 年代中期，当隆波成立巴蓬寺时，乌汶地区几乎所有人都认为自己是佛教徒，但他们也同时从其他各种与佛法相矛盾的信仰中寻找归属。几乎没人把五戒作为道德标准。因此，在初创的日子里，隆波把主要精力放在了破除迷信行为、阐释基本法理及培养正见上。他向当地人宣讲三宝及皈依三宝的意义，劝勉他们放弃酗酒赌博等有害的社会陋行，并建立正确的谋生方式和道德观念。他鼓励人们在每周的斋戒日到寺院来，在这里，他们可以从日常劳作中暂时放松，休息、阅读、闻法以及练习禅修。

二、去寺院

忍耐易受教，得见诸沙门，适时讨论法，此事最吉祥。

《吉祥经》Khp 5; Sn 2.5

几乎每个泰国村庄的中心都有一座寺院。通常，寺院的入口是一个敞开的拱门，而非可上锁的大门。在家佛教徒每天都会进出寺院：早上供养食物、拜访住持、做功德，或者只是为了去村子另一头时抄个近道。在隆波生活的年代，村里的村长、学校的校长和寺院的住持是公认的社区领袖，寺院住持更是三人领导小组中的长者。

另一方面，乡村社区与森林寺院之间关系的紧密度却各不相同。有不少的原因，大多很现实：寺院可能位于离村庄五六公里外的地方，在机动车出现之前，往返一次可能要占用很大一块劳作时间。

隆普曼及其弟子们建立的法宗派（巴：Dhammayut）森林寺院遍布泰国依善地区的北部，这些寺院旨在为僧人的训练创造最宁静的隐居环境。因此，他们力求将与信众社区的接触降至最低。寺院欢迎信众早上前来供养食物，并在住持用餐后请求他给予佛法开示或指导。但是，这些寺院不会接受邀请在吉庆场合派僧人前往村民家中去应供，或者进入村子为刚刚去世的人诵经。斋戒日也像平日一样度过，不会有信众在寺院求授八戒及过夜，住持也很少会给信众正式讲法。这样的结果是僧人得以不受干扰，但同时，一个好寺院能为当地社区带来的积极影响也减弱了。

隆波与大多数隆普曼弟子之间最显著的差别，就是如何对待信众团体。从巴蓬寺在家护持者的描述中，可以清楚地看到隆波多么重视对他们的教导及训练。年复一年，他心甘情愿地付出时间鼓励他们过良善的生活，这使他深受人们爱戴。

隆波整合了针对出家人与在家人的教导，他的教导风格也更具包容性，强调心灵生活应以智慧为核心。他希望人们了解自己，并知道如何智慧地生活。他对在家众的指导无所不包，从卫生和饮食的基本原则，到如何抚养孩子和诚实地谋生，一直延伸到如何提升禅修和观慧的方法。这是一个无缝对接的教学。他对在家弟子们再三强调，学

习与彻见自己身心中简单且无可争辩的实相，会改变他们生活的方方面面。

在其他大多数的森林寺院中，人们认为佛法的修习必须要培育甚深的禅定，或密集应用某些特别的禅修技巧。在这样的寺院里，僧人经常会认为，信众的居住条件无法与深入的内在培育所必需的安静隐居生活相兼容。囿于这种观点，他们可能会对当地村民抱有不屑的态度，总的来说：“行行布施，守守五戒，就足够好了。”

在森林传统的导师中，隆波大概相当地独树一帜。每个斋戒日，他都会带领在家信众一起禅修及诵经，并给予他们可能一次长达数个小时的开示。这极大地赋予了在家护持者作为修行者和森林寺院弟子的归属感与自豪感。

不过，世人并非总会赞叹那些到访森林寺院的人。有个普遍的看法是，寺院是无法解决自己生活难题之人的最后投靠。男性在家护持者的人数总是少于女性，原因之一就是许多男性害怕常去寺院会被当作是公开承认自己有无法解决的难题——在任何一种文化中，鲜有男性能够对此泰然处之。

相反的想法是，如果生活一帆风顺，则大可不必现在就去寺院。长期以来，泰国在传统上一直将修习佛法视为老年人的追求。除了在长大成人时要短期出家外，青年时期的重点是接受教育和享乐；中年时期则要养家糊口；上了年纪后才应该去寺院行善，寻找内心的平静。在佛法开示中，隆波时常鼓励人们放弃这种思维方式。他说，寺院是日常生活中压力和重负的避难所。在这里，人们能从生活中后退一步，重新打量全局，学习生活技能，以便更好地安身立命。如果他们把这件事耽搁太久，那可能就太晚了。隆波开玩笑说，有些人会一直等到再也无法坐在地上，聋得再也听不到开示时才去寺院。更糟糕的是，他们可能先死了……

死人能进到寺院的唯一办法，就是被拉来火化。

除了某些相信自己甚少受苦，因此无需修习佛法的人以外，还有些人觉得，他们的后顾之忧太多，不值得一试。他们相信，去了寺院也是浪费时间。在麻烦得到解决之前，他们永远不会找到平静。对于隆波而言，这就像有人说，在身体感觉好起来以前，他们不会去看医生。在寺院，每个人都可以学习如何更好地处理他们生活中的压力。

佛陀是否等到自己清净无染了才去寺院？是否等到全无烦恼了？

僧团和信众之间的接触，围绕着每日餐食的供养展开。每天早上，村民们都会来到寺院，帮助戒尼们准备配菜，作为对比丘托钵集食的补充[1]。僧尼进餐后，任何所余之食都会均分给村民们带回家。一位多年来很少缺勤的女性说：

“隆波教我们如何准备供养比丘的食物。例如发酵鱼，他告诉我们戒律禁食生肉，要先把鱼煮熟，再放到辣椒酱中，然后与青木瓜沙拉混合。他说生的发酵鱼和肉是老虎的食物！‘我们是文明人，’他说，‘应该吃熟食。’这就是他给的建议。我们在家里也按他的建议尝试，很好很有益，没有缺点。我们没有像吃生食的人那样得肝吸虫病。隆波不想让我们吸烟或喝酒。这对我们也是有好处的。这对我们的健康有好处，也为我们省了钱。”

寺院的厨房由戒尼们监管。在这里，戒律中涉及食物的戒条与戒规都会得到严格遵守。戒尼们努力做到清洁和秩序井然，正念并关注细节。厨房的建筑几乎是全部敞开的，她们所成就的清洁度之高，尤

1 白衣美琪的戒律，没有禁止她们种植食材或准备食物。

为令人赞叹。虽然木板条和丝网会保护厨房免受鼠患，但蜥蜴和其他较小的生物却防不胜防。当时，大多数农村对卫生的态度相当松懈，一尘不染的厨房对前来帮忙的村妇们相当有启示。它引入了一个全新的卫生标准。巴蓬寺厨房的影响力逐渐蔓延到周围的村庄。这个例子实实在在地提醒人们，寺院可以对当地生活发挥积极影响，即使是诸如饮食和卫生这类世俗之事。

斋戒日

每周的斋戒日，隆波都会鼓励在家人来寺院接受教导。许多人会一早就来供养早餐，直到第二天黎明才离开。

在这 24 小时里，隆波会给两个佛法开示：一个在早上，另一个在晚上。晚上的开示很长——有时会非常长。白天，人们可以休息、阅读佛法书籍、禅修或清扫落叶。到了晚上，白天还要工作的人也来了[2]，人数会多起来。早上，所有在家众都会求授八戒并在逗留寺院期间持守，包括过午不食，衣着简朴（每个人都穿白色），不化妆也不佩戴珠宝等。每个斋戒日，出家众都会在禅堂整夜禅修。在家男女众也会加入他们。

对于没有时间去寺院的人，隆波的建议是至少要在斋戒日那天特别注意自己的言行，并花时间做省思及修心。他还建议他们那天回避娱乐活动，不吃晚餐，独自睡地板，将省下的时间用来学习佛法并禅修。如果他们不能在每个斋戒日都做到如此，那么至少应该在两个“大日子”，满月及黑月日，努力去身体力行。

[2] 除了 10 月和 11 月的收割期，农民可以自行选择休息日。而在城镇工作的人，只有在斋戒日碰巧在周末时才能来一整天。

一个月有三十天。把它们分成两份：二十六天给俗世，四天——半月、满月和黑月日——给比丘。每个月的这四天，尽量来寺院。在这里，你可以从世俗事务中喘口气，保持戒的清净。

在这四天，你不造任何不善业……也就是四天，四天以上就没有人会受持了。我知道，作为在家人，你们有时难免造不善业，但佛陀要求你们每月至少四天要远离不善。如果你每个月都找出时间，那么两个月就是八天。一年下来，就有很多天。但是，如果你把每天都当成俗人日（Wan Khon）[3]，你将如何像一个真正的人那样茁壮成长？如果你不花时间修行，你的心如何会明亮，如何了知事物的本来面目？这是不可能的。

一旦进入寺院，所有的俗事都将被置之门外。任何关于家庭、工作或当地丑闻的闲聊都不被容忍。隆波鼓励团体里的长者为年轻成员作出表率。

你们当中有谁想要吸烟或嚼槟榔，到寺院大门外面去。早上，在受持八戒、吃饭、听佛法开示后，就在外面练习行禅。之后，你可以午睡一下，但时间不要太长，适可而止。起床要干脆迅速，然后去坐禅。晚上洗完澡，就去法堂，练习更长时间地坐禅，然后晚课诵经。诵经后放松一会儿，但不要聊天。

[3] khon 是一个泰语常用词，有“心未受调教的”或“凡夫”之意。隆波经常使用这个词，以和更殊胜的、派生于巴利语的“manussa”或“人类”一词相对照。

这是用来精进修行的时间。

斋戒日来寺院要闻法，只来转一圈露个脸是不够的。正如布料在染色前一定要干净，每个人来到寺院前，也应该以正确的方式做好准备。他们应该穿着干净合适的衣服，净化自己的言行，并决意净化自己的心，让心准备好能接受法。

当地村民都很期盼隆波的佛法开示。

“有时他不会说这么久。过一段时间后，他会说：‘从现在开始，注意一个无声的开示’。然后他就在法座上打坐。我们坐在那里等，但他不会再说什么了。第一次，我很困想睡觉，但是他坐在上面，我一点也不敢。所以，最后我坐了一整夜。那些日子里，隆波的开示精彩极了。如果你错过了一个开示，你的内心会感到又热又干。他说话的时候，你永远不会感到无聊，即便是听过很多遍也不会，因为他总会用新的方式说出那些值得倾听的话。”

接待访客

整个 1970 年代，隆波的声誉日隆，寺院的访客数量也相应增多。泰国信众得益于越战期间美国资助依善地区的公路网络升级，再加上可支配性收入的增多，他们首次得以从全国其他地方前往依善。人们礼敬隆波，做功德，并接受森林大师的教导。如此一来，隆波坐在他的孤邸下接待信众的日子也越来越多了。

后来的几年里，特别是适逢周末或假期，他可能早上九点就坐在那张藤条椅上，直到下午或者晚上都很少离开。从寺院的中央区域，大量人流不断地涌进涌出。这导致了隆波缺乏休息和运动，健康也开始受到影响。一位富有的在家弟子开始担心，并请求允许他绕着隆波的孤邸筑一圈围栏，以便更好地限制访客。隆波当场就拒绝了。当

时的一位随侍阿姜维拉蓬记得他说：“他们从很远的地方来。他们没有太多的空闲时间。如果他们大老远来见我，却失望而归，这真令人羞耻。”

有一次，隆波那段时间正在生病，一位僧人问他如何处理所有对他的关注和给予祝福的请求。隆波回答：

> 如果我还有错误的思维，我可能早就死了[4]，因为这里整天都是人。但是，要像完全没有人一样。如果你有正见，那就什么也没有。没有人来，没有人走。心就在它的老家安住不动。

亲近智者是最高的吉祥，佛陀的这一教导在泰国社会深入人心。隆波的访客除了依善当地的农民及其家人，还包罗泰国社会各界：政府公务员、学者、政治家、士兵、科学家、警察、商人和银行家、医生和护士、大学生、学校教师和学生们。

有些人来自周边和依善其他地区，有些来自曼谷和国内其他地方，还有些来自海外。人们因为不同的理由而来：来礼敬，来做供养，来请教私人或佛法问题，来听闻佛法开示。

隆波从不偏袒任何一类特定人群。很明显，他力争给所有人以平等的时间和关注，对他们的社会地位似乎完全无动于衷。一位日本大师的故事很好地诠释了他的态度。据说，一位多年的学生长期忙于风生水起的政治事业，他在缺席很长一段时间后去拜访大师。到了大师的住处，他将名片交给侍者，上面雅致地印着他在政府中晋升的高位。过了一会儿，侍者带着名片和口信返回：大师说，不认识此人。学生皱了皱眉，拿出钢笔，抹去头衔，重新书写。侍者再次把名片带给大师，片刻功夫他便返回，迎接学生进屋。

---

4 这句话是惯用语，而非字面上的意思，通常伴随着轻微的摇头。

佛教寺院的理想之一，在于大家能够不分行业和地位，彼此融洽和合。人们因佛弟子的共同身份而凝聚，而不是因家庭背景、收入或生计等有所区分（就算有等级，也是依照年龄的：谨守尊重长者并密切关注他们需求的传统）。这个暂时的无阶级状态是一个理想状态（也是在今日的泰国经常被遗忘的），但它是隆波大力鼓励和提倡的。

隆波因其化繁为简的能力闻名遐迩，不论多么深奥复杂的问题，他都能以简单的词汇教导，任何背景的听众都能理解。他擅长根据听众的需要，量身定制讲话风格与用语。许多人从小到大都坚信，佛法太过深奥，普通人无法企及。听了隆波讲法，他们都感到特别振奋。常见的反应是，从隆波那里他们平生第一次感受到佛法的生动。一次，一位访客在寺院里见到一些西方僧人，他问隆波会说多少种语言。隆波回答：

> 哦，很多。我会说村民的语言、商人的语言、士兵的语言——我会说很多种语言。

邀请

隆波很少在寺院外教学。他观察到，当在家人身处自己熟悉的环境时，很少能对佛法保持开放，这与他们专程到访森林寺院时大不相同。在寺院里，气氛宁静无扰，身体也暂别世间的牵挂与舒适；进入专注于修心的环境后，内心也生起别样的情感——所有这些都为吸收佛法创造了有利条件。

在有些社会活动中，会有上座比丘给予简短佛法开示的固定环节，隆波从不接受这样的邀请——尽管随着他的声望日隆，这样的邀请也不断纷至而来。有些活动的组织者心怀善愿：他们希望隆波的到场能够启迪世人，否则，这些人永远都不会想到要去寺院，并对佛法产生

兴趣。而另一些组织者，则仅仅是希望声名显赫的僧人能为活动增添分量。任何一种情况下，隆波都不会接受邀请。他说，这是浪费时间，在这种地方讲法是对法的大不敬。大多数听众都仅以最敷衍的方式听法。他在台上开示时，他们在下边聊天，有些人嘴里还带着酒气。

隆波不接受邀请到寺院外讲法，但唯一的例外就是到他的长期护持者家中，出席他们的做功德仪式。在这些吉祥的场合——如婚礼或乔迁新居——信众通常都会按照习俗，邀请比丘到家里应供餐食，并为聚集一处的亲朋好友念诵吉祥偈给予祝福。隆波接受这样的邀请，以此表达他对护持者们长期支持寺院的感恩之情。他会为他们授五戒，带领祝福念诵，并在接受食物和资具后作一场鼓舞人心的佛法开示。最后离开前，在随行比丘们念诵“胜利护卫偈”（巴：Jayanto）时，隆波会在每位来宾的头上点洒净水。这样的场景，当事家庭都会珍视终生。

隆波在五十多岁时罹患糖尿病。因为要经常排尿，久坐已不现实。这坚定了他的决心，不接受寺院外的邀请。出于这个原因，他甘愿忍受批评，婉拒了国王和王后非常隆重的邀请，没有前往曼谷王宫出席某些重大活动。

三、正见

> 我看不到其他任何一法，能如正见这样，令未生起的诸善法生起，或已生起的诸善法增长和成熟。
>
> 《增支部》AN1.299–300

“Sammādiṭṭhi”通常被翻译为“正见”。前缀“正”指的是“与事物的本质相契合”；“见”包括观点、信念、价值观、理论和哲学。因此，正见是符合实相的见地。例如，相信慷慨的行为能带来快乐——

会被看作是一种“正见”。正见是八正道中的第一要素，对于发展其他七项要素必不可缺。在最基础的层面上，正见包括要接纳一些特定的原则——最重要的是业果法则——作为践行佛法之路所依据的基本前提或假设。在这个层面上，它被称为“世间正见”。这条道路的至高点——对四圣谛的直接体证——被称为“出世间正见”。

所有佛法修行都必须以正见为基础。鉴于它的核心地位，隆波对正见的教导和阐述，也毫不意外地构成了他对在家人开示的主体。他说，正见就犹如烈日暴晒不到的清凉宝地。它是我们真正的皈依处。

> 我们的皈依处，是拥有正见的心。洞察事物的核心。要让你的见地直接而正确。那么，邪见就无法进入你的心，和它混在一起。这就是皈依处的意义。

无论何时我们对事物没有如实知见，苦就会生起。因此，隆波会强调，建立正见是超越苦的第一步。

> 如果你对事物的见地是正确的，如果它是正见，那么一切都不会出岔子。也就是说，当你看待事物的方式，符合其真实本质时，你会体验到诸事无碍。你的心安住在宁静与知足中，问题会自行化解。

若不能努力仔细地观照自己的心，将很难找到放弃邪见的动机。

> 在那之前，你就像个酗酒的人。没有谁能阻止这样的人喝酒，直到他看到，自己的习惯带来怎样的不良后果。
>
> 所以，在这里我们将错见转化为正见，化恶为善，将凡夫转为圣者。负责这些转化的就是正见。这些向善的转变被称作“功德”。

他说，持邪见者有一种虚假的满足，就好像某人轻松自得，完全没意识到他丢失了贵重物品。而正见所给予的安心自在，则犹如那人记得珍宝丢失的确切位置，也知道如何把它找回。虽然失物尚未到手，但他的心已经自在了。在另一个场合，他将正见比喻为打开佛法之门的钥匙。没有那把钥匙，将不得入门。

业（巴：Kamma）

隆波的许多教导都致力于培养世人对业果法则的信心，它是世间正见的核心成分。“善有乐报，恶有苦报。”他经常会阐述这个为所有泰国佛教徒所熟知的简单道理。虽说这个公式简单好记，但它也为邪见的累积提供了大量空间。信众产生质疑的普遍原因是，这一道理似乎与日常经历相矛盾。他们说，很多人做了许多好事却没有得到好报，而做了坏事的人却似乎样样得意。隆波不厌其烦地解释说，善行所带来的乐报不是从世间的好运来理解的。如果有人对布施未带来好结果而感到失望，那么这一行为本身一定夹杂了对回报的贪求。

> 如果你布施的时候期望回报，那不是真正的布施。

隆波解释说，人们质疑善有乐报，是因为根本不了解佛陀所指的“乐报”是什么。有一回，隆波说：

> 在我一生中，我从未因为行善而得到苦报。在我行善的那一刻，我立即就得到善报，就在那一刻。

换言之，行善时，善心的品质被善行强化，这一强化本身就是即时的回报。

我给你举个例子。假设你有一个贫穷的朋友，你收留他，照顾他，给他钱，让他受教育，直到他终于能找到工作养活自己，并在事业上取得了成功。过了一段时间，你落难了，生活穷困。这个家伙没来看你，也没伸出援手，报答你过去的恩情。你对此感到愤怒，心想，“我行善，却没有得到好报。佛陀到底凭什么教导说善有乐报呢？”

以这种方式看待自己的遭遇是愚蠢的。在帮助那个人的时候，你的心是好的、正直的、高尚的，这些善心的增长就是你的回报。他没有知恩图报，那是他自己的事情，与你无关，那是他自己的恶行。你把别人的恶行放到自己心里，岂不是个傻瓜。那样做不会有好处。

接着，他又举例说明，为什么行善后，较为显而易见的结果有可能并不尽如人意：

有个人和某群人一起工作——也许她是一名经理、机构主管、校长等等——她做了许多好事，尽其所能将一切都做到最好，但在常理来看，这并没有给她带来多大好处：人们在背后议论她、批评她、给她惹麻烦。随着时间的推移，她似乎没有从工作中得到好处，只有批评。她感到气馁，不想继续了。她认为佛陀教导的善有乐报并没有实现。也许她责怪佛陀说谎，或者认为佛陀搞错了。实际上，错的是她自己。她还没有省思所涉及的因缘条件。

只有在没有反作用力的情况下，善行才会立即产生乐报。例如，种子虽好，但播撒在贫瘠的土壤中或在干旱的时节，就不大可能长得好。

佛陀教导说，善有乐报，任何人造下恶业将会得到苦报。当你决心要行善，却与一群没有原则和道德的人一起工作，乐果将无法体现。为什么会这样，无论我们做了多少好事，结果就是不在那个地方显现呢？因为时间不允许、地点不允许、人物不允许。这是为何乐报不会出现的一个例子。只有所有条件在那个时间地点都具足，乐报才会出现：行为是好的，地点是对的，时间是恰当的，还有，人和团体也满足条件……

善有乐报，恶有苦报是不变的法则。因为我们的错误思维，我们看不到它。

断邪见

在解释正见的同时，隆波看到各种信仰与习俗中的有悖正见的谬论时，也会戳穿它们。建立巴蓬寺的最初几年，泛灵论的信仰在寺院周边地区仍然很活跃。隆波坚定地向人们揭示，这种信仰既毫无根据，也无法带来真正的平静。

在泰国，泛灵信仰一直与佛教并肩共存。正如在人类世界中，软弱无力的泰国人总会去寻求与强大的保护者结盟，在与神灵世界的关系上，许多人也相信强大而无形的力量无处不在，并从中寻求庇护与利益。供养强大的神灵，安抚它们的怒气，或为了达成某种目的而祈求它们的护持，人们并未将这些做法看成是一种宗教仪式，而是一种在有形与无形力量并存的世界中生存的常识性策略。然而，对隆波而言，这些敬拜就是迷信，会削弱真正的对三宝的皈依。与此同时，随着他的威望与教诲的影响力逐渐增加，人们也越来越相信他的灵性力量。其结果是，泛灵信仰的影响在巴蓬寺一带逐渐衰落。本地人努德恩兄在抛弃了先前的信仰后，成为隆波最忠诚的信众之一。

“隆波教导我们，不要把神灵当做皈依处，不要轻信和迷信，也不要相信做事有吉时凶时之分。他说，无论哪天，只要你有机会方便且欢喜地行善，也没有遇到障碍——那天就是个好日子。隆波的教诲使我们全家深受鼓舞。我们试着照他说的做，看到了效果。这让我对他的教诲生起了很大的信心，也激励了我要按照他的教导修行。”

一直以来，努德恩兄一家都只是名义上的佛教徒。他们经常去当地的寺院做功德，但对佛法教义却只有最为肤浅的理解。

“这一切都是从我妻子开始的。她是一个灵媒。我的祖父母都崇拜一个叫‘披泰’的神灵，把它当成庇护，可以保护他们免遭一切危险和不幸。他们的信仰传到了我这一代。这是个令人压抑的故事。我们就好像自愿给别人当奴隶的傻瓜。而且，请神容易送神难，真是令人难受。”

努德恩兄想摆脱神灵的奴役，但却束手无策，于是他去拜访隆波。

“我问他，我们要做什么才能让‘披泰’离开我们家。我们在他的孤邸一直谈到凌晨两点。他的建议是，我和妻子应该严守五戒三个月，每天念诵佛、法、僧三宝赞并修慈心禅。我们应该对一切陷入困境中的众生散播善念——住在屋里的、住在树上的、住在山里的、住在各个地方的。我们应该对处于生、老、病、死痛苦中的同伴散播慈爱，并祈愿他们之间没有敌意。

“那段日子我相当穷，我家也只是个小木屋。我想邀请隆波和一些比丘来我家应供，又担心给他们带来不便。他说：‘地方够五位比丘坐下的吗？’我告诉他够，他说：‘这样我们就可以去！如果你没钱买配饭的菜，别担心，就煮些肉桂叶子，做点咖喱就行了。’”

几天后，隆波带着一群僧人来到努德恩兄的家。供餐前，他们念诵了吉祥的祝福偈文。供养后，隆波向努德恩兄的大家庭和亲友们做开示，更为详细地解释了他先前给努德恩兄的建议。

“因为对隆波的尊重，他的建议我都一一照做。我和妻子在整整三个月内很清净地持守五戒。事实上，从那时起，我就一直持守着五戒。那时我三十六岁，现在都快七十了。

“自打隆波来到我家那天起，就再没有任何神灵出现。村里有许多人家也对神灵的力量失去了信心，想摆脱它们，不再供奉。我们成功的消息传开后，很多对寺院从来不感兴趣的人，开始前去拜访隆波，很快村里越来越多的人家邀请隆波应供。供餐结束后，隆波会教导他们把佛、法、僧作为皈依处，接着会有一个查邦素坤（泰：chak bangsukun）[5]仪式。隆波离开时，他会让屋主将灵龛一起带出去。刚一出村，就在路边将它烧毁。就这样，这个问题解决了。从那时起，我们一直过得很平安，再也没有神灵来骚扰。”

隆波生活的年代，泰国东北部仍能见到一个更为离奇的信仰，相信白蚁丘是神圣的，而且有求必应，无论是健康、财富或者护佑。针对这一话题，隆波以重拳回击：

> 当孙儿们长大一些，你带他们到树林中，向白蚁丘跪拜。它看上去很怪，你想，它一定有某种神力。你向它跪拜，然后开始咕哝着说出你的请求。其实你在做的，是求一堆蚁屎让你发财。
>
> 有时，某人的屋下出现了个白蚁丘，他们高兴极了。急忙找个僧袍裹在蚁丘上，他们跑去弄些花来供奉。同时，白蚁把自己的家越建越大。最后，屋子的主人没有地方可住了，因为整个屋子满是神圣的供奉物。他们在自己家里，却不知

5 这是一个简短的仪式，在家人以白布覆身，象征他已随自己的坏习性及厄运死去，然后开始新的生命。这是隆波同意主持的一项仪式，前提是，他要先开示重新做人应具足的因缘。

道该住在哪儿，所以他们怎么办呢？他们祈求蚁丘给予指点。

这是最深的妄想之坑。

占星术

几乎所有的泰国人都觉得，相信占星术与他们的佛教徒身份没有冲突。如同对泛灵的信仰，人们通常认为二者居于不同的影响范围。这里潜在的假设是，如果人生是一场充满了危机的冒险，那么利用手上任何可支配的工具争取最大限度的生存与成功机会，就是顺理成章的。如果占星术能提供有用的内部消息，傻瓜才会无动于衷。此外，过去的几个世纪里，城镇寺院中一些受人尊崇的僧人，无视戒律禁令研究占星术，按照出生星图给在家弟子们提供建议。这种做法加深了占星术与佛法相互兼容的观念。

最为常见的是，人们在举办重要活动如商业交易、婚礼或出家仪式之前，请占星师来推算吉日。这种习俗看似相对温和，甚至吸引人。然而，隆波这样的佛法老师会义不容辞地指出，相信星座的影响力实际上背离了佛教最根本的宗旨。

隆波认为，向占星师求教意味着否定了佛陀的教导，某个行为是否吉祥不能由星象决定，而是由行者带入其中的美好品质而定。换句话说，以占星术作为行动指南，否定了业果法则，动摇了正见。隆波观察到，迷恋占星术与害怕变化密切相关：

> 他们害怕：害怕有事发生在他们身上——怕这，怕那——因为他们对佛、法、僧的功德缺乏坚定的信心。

他强调，我们的生命是各自行为的果报。他会引述佛陀的话：“我们因业而出生。以业为支撑。以业为皈依。”隆波说，胆小而轻信的

人，由于担心未来就去看占星师。他们被告知，“今年你要小心。如果你出门旅行，要慎防意外。”隆波说，实际上，无论你哪一天出门，最有可能导致事故的都是你自身的行为：

那些从乌汶被派遣回曼谷或其他省份的公务员来见我，问我：“隆波，哪天出发是好日子？”我告诉他们，如果他们以好的方式出发，哪一天都是好日子。通常，公务员赴任新职前都会举办欢送会，人人都要喝酒。那不是离开的好方式。如果不小心，他们就会把车开进沟里。

隆波说，建立起对佛、法、僧坚定的信心，会为人们的行为提供清晰的指南：

不要听信有关凶吉的传闻——这么做本身就不吉祥。人们相互谈论，以讹传讹，没过多久，某个池塘的水被当成是圣水，大家开始争相饮用。被这些东西搞糊涂是不好的。佛陀教导我们要培育智慧的审慎态度。当大家热心于某些圣物吉符时，以开放的心听听就好了。

另一次，在一对年轻夫妇的婚礼当天，隆波忠告他们：

人们咨询占星师，挑选吉日结婚，僧人们也要在吉时诵经祝福等等。但不出一个星期，夫妻俩或大吵或小闹，完全不顾那是不是吵架的好日子。人们开始争吵时，星象或黄历都无法阻止他们。婚礼中绑在夫妻手腕上的吉祥棉线也不起作用。没有什么能抵挡他们的情绪爆发。

只有通过努力行好、学习了解什么是好，我们才能变好，该在哪一天结婚？该在哪一天搬进新居？还不如问，都准备妥当了吗？时间合适吗？你有足够的钱吗？如果外在条件都准备好了，那就是个好日子。至于这是不是吉年、吉月、吉日、吉时，并不重要，唯有善行才能让人吉祥。

彩票号码

在遍及全世界的投彩热情中，泰国人也有一份。在农村，村民们偏爱玩一种地下彩票。他们向当地簿记员投注全国开彩时的最后两或三个号码。人们普遍相信，拥有甚深禅定的出家人能够预测这些号码。这并非超乎想像的稀奇古怪之事。事实上，有些出家人的确展现过做出一系列准确预测的能力。但不幸的影响也随之而来，有些人去寺院的主要原因是为了得到下一期的彩票号码，而非为了布施、持戒与禅修。

由于戒律禁止比丘鼓励任何形式的赌博，出家人想提供彩票号码时就会多方暗示，或将号码暗藏在开示中。有些人在听开示时，使劲注意数字。鉴于佛陀的教诲中经常用到数字，他们极少会感到失望。许多不是特地为数字而听法的信众，认为能从老师口中得到每月两次中奖的号码是幸运的。还有什么比这更幸运的呢？当老师宣布他 3 号至 7 号不在寺院时，一部分听众会不由自主地在心中记住：37。

多年来，不少人中了大奖，他们归功于隆波的慈悲，尽管他一再强调，他绝不会以这种方式鼓励赌博。大概是逻辑上的谬论助长了这种想法，例如，有个这样的三段论推演：出家人悲悯那些没有其他方法挣钱的穷困弟子，因而透露彩票号码；隆波有大悲悯心；因此，隆波必定是有意透露他禅修时出现的彩票号码。

令隆波担忧的是，为了寻求物质利益而造访寺院者所造下的恶业。早期，人们前来求取彩票号码时，隆波会瞪着他们，被吓到后他们会偷偷溜走。但对他身边的熟人，隆波会说：

我不能告诉你。即使我真知道，也不能告诉你。赌博是一条“导向毁灭之路”，最终将以悲剧收场。

向僧人求取彩票号码时，常用的暗语或客气话是求“好东西”。有一个特别固执的人来求取号码，硬是不肯放弃。最终，隆波笑着说：

好东西吗？你已经很不错了。你没得疥疮，你没得带癣，你没得麻风病，你已经很好了。

有一次，一位在家人前来供养隆波，希望能求得彩票号码作为回报。他做了正式邀请（巴：pavāraṇā），请求允许供养隆波一切所需。他还将定期为僧众供养上等的食物和资具。隆波默然听着。在他走后，隆波对僧众说：

当心此人。不要被他的大盆咖喱所左右。

几天后，最新一期的彩票开奖，此人回来，一脸的不悦与不满。他说，他投入了很多钱供养寺院，到头来甚至没有收支平衡。隆波何时才会给他彩票号码呢？隆波直言到：

你以为我是谁？你的佣人吗？如果你对我有任何尊重，为什么这么说话？如果这是你来寺院的原因，你走错了方向。

这位在家人消失了三四天，然后，他带着一盘鲜花、香与烛回来，请求隆波的原谅。

1993 年 1 月 16 日是隆波的法体火化日。当天也是彩票开奖日。此前的一周，乌汶和周边地区的村镇里，压在 16 的赌注空前飙升。似乎是冥冥之中的注定，当收音机中传出全国开奖的结果时，最后两个数字果然是 1 和 6。人们将其视作隆波送给依善人民的告别礼物。

圣水

圣水泛指被僧人诵经赋予了神奇能量的水。人们普遍相信，已经证悟的僧人准备的圣水，具有制造奇迹的能力。许多来巴蓬寺的在家人都希望在离开前，隆波能在他们头上洒圣水。很长一段时间，隆波一直都会拒绝这样的请求；但到了晚年，他变得更加通融。尽管他一再强调，他用的只是普通的水，访客还是会恳求他为他们洒水。这个仪式提供了一种有形的连结，能带给接受者非常大的喜悦与感动，因而隆波往往不忍心拒绝他们。

有一天，一位访客在临别时匍匐爬向隆波，拜倒在他脚下，请求将圣水洒在他身上。过了一会儿，隆波说：“我今天还没有烧开水。”客人抬起头，一脸困惑。

> 人们来求洒圣水。我一直在想，也许开水是个好主意。人们的染污如此冷酷，也许用开水烫一下是个好主意，让我的教导把他们弄疼。我告诉人们要禅修，他们不做。他们只想用圣水来减轻问题，缓解压力。我就随便在他们头上洒洒。但如果他们再来，我就会用开水。人们是这么幼稚，圣水能帮你什么？人们得到想要的就笑，得不到就哭。每个人都一样。这就是为什么世间傻瓜这么多。智者来这里是为了寻找离苦之道，寻找导向真正智慧的修行之道，为了能在心中知见法，证悟法。他们拥有平静的心，随时随地教导他们自己。他们有很深的幸福感。他们不必笑，也不必哭。

有时候，隆波的拜访者是如此地沉醉在自己的佛法学问里，他们不仅未能接受隆波的教导，反倒不由自主地炫耀起来。在极端的情况下，当话语已经不起作用时，隆波可能就默然坐着，耐心静观。倘若这位能言善辩的男居士（总是一位男性）是个有地位的人（几乎总是），隆波可能会在他离开前送他几句话，不会令他当众难堪，但却能引他深思。

有一次就发生了这种情况，一名高级军官在大批随员的陪同下前来拜访隆波。时机一到，他就开始长篇大论地阐述佛法，随口引用佛陀的教导。两个小时过去了，隆波几乎说不上一句话。最后，军官说：

（军官：）隆波，我们现在想请辞了。请在我们离开前为我们洒圣水吧。

隆波：我已经洒了。

军官：什么时候？如果您洒了，我应该会知道。

隆波：刚才的两个小时里，我一直都在洒。你什么都没感觉到吗？

这个军官读过很多书，对书中的要点熟记于心，但他那疑惑的表情暴露出，他完全不了解祝福的本质。

在众多圣水的故事中，有一则讲到了隆波的老师隆普钦纳理。晚年时的他四肢已不大协调，与客人交谈时，他面前会摆放一碗祝福用的圣水，以及一个痰盂，里面通常盛着红色的槟榔唾液。一天，一些在家众请求洒圣水，他误把木枝放到痰盂里，将红色的唾液洒向了他们。当人们大喊洒错啦，他平淡地说：

“槟榔唾沫，圣水，都一样。”

佛牌

刻有佛像或高僧形象的佛牌，一直备受泰国信众的珍爱。人们把它戴在脖子上，如同戴十字架一样。大家普遍相信，这些佛牌中加入

了僧人的神通护力，保护人们逢凶化吉。民间流传着许多佩戴佛牌令人刀枪不入的故事。毫不意外地，它们一直备受士兵和匪徒的追捧。

佛牌可能由某位老师的弟子们委托定制，寺院出于筹集资金也可能会这么做。随着时间的推移，佛牌逐渐形成了一个市场。日报上会刊登整版的广告，推销新铸造的佛牌。人们大规模地收藏和买卖。稀有的佛牌以几千美元转手。它成了一门盈利很高的大生意，而僧人参与其中也是僧团腐败的原因之一。

隆波并不反对佛牌本身，尤其是镌刻着佛像而非个别僧人形象的佛牌。他也从未否认佛牌有可能拥有护力。但是，他反对将佛牌视为比三宝更奏效的皈依处。人们得到一个据信能避凶的佛牌后，往往会变得放逸，确信自己即使造作恶行，佛牌也会保护他们免于恶果。他看到越来越多的人更加重视宗教象征物本身，而非它们所象征的意义。许多上座比丘会把刻有自己形象的佛牌，作为礼物送给访客。但是，当巴蓬寺的访客想请求佛牌时，他们会以惯用的客套方式问“隆波，您有好东西吗？”隆波会回答：

> 我没有什么“好东西”。或者如果我有，它比任何好东西都要好——那就是佛法。修行佛法的人，能够保护自己。

越来越多的人来到巴蓬寺，请求允许制造隆波查形象的徽章。他们说，一旦铸好，就将徽章献给隆波，让他自由分配。许多隆普曼的大弟子也已经同意了，而且他们还补充说，隆波的弟子们会非常珍惜的。但隆波不为所动。

在徽章一事上，他坚持了自己老练的外交立场。有一次，一位极有影响力的政治家，带领一群很有势力的信众从曼谷来见他。他们说，全国人民都非常尊敬隆波。如果能允许他们制造隆波形象的徽章，那

将很吉祥。很多人想拥有隆波的小纪念物，好供他们敬拜。这群人的动机看似纯正，而且，考虑到他们的社会地位，许多僧人认为隆波这次不会再拒绝。相反，他告诉访客，这必须得到僧团的允许才有可能。

在下一个僧团会议上，隆波提起了徽章一事，并详细说明了许可这一请求的种种过患。他接着问僧团成员，有谁能想到这个提议的其他利弊。无人能够。最后，僧团一致决定拒绝这一请求。隆波于是告知这群信众，僧团不允许制造徽章。

最终，一群护持者在没有预先请示隆波的情形下，做了一批徽章。他们来到寺院，自豪地将徽章供养给隆波。面对这一既成事实，隆波收下了这些徽章，分配给了最亲近的弟子们，但随后他严正声明，绝对禁止再制造徽章。这和他努力给予在家众的教导完全背道而驰。他不希望他们对这些东西产生执著。他也知道，要不了多久，这些徽章就会成为商品，成为买卖、交易、甚至盗窃的对象。徽章非但没有缓解持有者心中的压力与焦虑，还可能起到了反作用。后来，同样的情况再度发生，他将绝大多数未经他同意制造的徽章，埋在了戒堂下面。

庆典仪式

在佛陀时代，信仰典礼仪式的净化力量是婆罗门传统的核心教义，但佛陀对此严厉否定。他坚持认为，真正的净化只有通过对身、口、意的系统训练才能成就。然而，这并不是说要完全免除仪式。其产生的心理效益不仅受到认可，还被应用在了增益佛法的修行上。隆波查擅长在恰当的时机运用仪式，但他坚决反对的是，相信仪式不依赖于参与者内心的状态，其本身便拥有神圣的力量。

对于那些与佛教价值观不相抵触的非佛教习俗（通常属婆罗门教），隆波会委婉接纳。在特别的场合，比如，亲近的在家护持者乔迁新居或举办婚礼时，他会接受邀请到他们家中应供。在那里，人们

会准备一根白色的吉祥棉线，线的一端系在佛像上，僧人们在诵祝福偈时会手持这条白色棉线成排坐好。隆波并不反对这个仪式。诵经时，他还会亲自举行制作“圣水”的仪式，将熔蜡从点燃的蜡烛上，倒入一个盛着水的容器中。离开前，他会向所有聚集在主人家的亲朋好友点洒圣水，令众人欢喜。他成全人们想要保持自己特定文化习俗的心愿。他同时也认可，仪式与典礼突显了庄重感，能带来情感的升华，让人终生难忘，并恰当地标志着人生的重要转折。但是，隆波从不把这些置于中心地位。来到信众家中，他的主要目的始终是供餐后的佛法开示。

当地还有个习俗，是把神秘符号纹在身上用来消灾。隆波看不出这有任何可取之处。相信墨迹斑斑的皮肤比审慎明智的心更能让人离苦，在隆波看来，这是迷信误人尤为明显的例子——他自己在青少年时也未能幸免。隆波认为，为了护身而去纹身（为了美容而纹身在当时还很少见），其疼痛和花费着实没有意义：

> 过去有个习俗，男子到了十九、二十岁就会去纹双腿。无论多痛，他们都愿意。从早上开始，一直纹——“嘟、嘟、嘟、嘟”——要一整天。他们在流血，还要不停地驱赶苍蝇。即使痛得要死，他们也都坚持下去——因为他们迷信。

他说，这恰恰就是信仰的危险所在：再荒谬的事都愿意承受和坚持。

隆波对当地传统习俗的批评，并非出于把开心一刻视为有罪的观点。他只是认为，应该如实承认它的本质，而不是以虚假的宗教权威令其受到尊崇。他说，每年的火箭节都会发生诸多酗酒和意外事件，称之为“做功德”简直就是一种嘲弄。他曾这样挖苦：“没人会因为

击鼓而变成好人”。隆波在这方面的教导可以总结为，“不能你说它是福，它就是福。”他批评的核心是：当所谓的“做功德”庆典包含了那么多醉酒狂欢时，人们对何为功德，进而对何为正见的理解就会崩塌。他能体谅辛苦的村民们需要时不时地宣泄一下，但作为一名僧人，他有义务澄清及维护佛法的价值观。

隆波不断地要求人们从日常辛苦操劳的挣扎中抽身出来，纵观生命的全貌。他说，你若不这么做，一直到老可能也无法理解身为人类的意义。他曾讲述和一群老人的对话，他问大家：

> 你们都用尽一生追求金钱和财产，现在你们老了，濒临死亡。那么，你们认为在这世上，什么最值得拥有？哪里可以找到它？

他说，他问了这群人里的许多成员，他们都一脸茫然。他得到最多的答案是，“我其实不知道。”隆波给出了他的答案：

> 你在此生真正得到的，是你带到下一生的善与恶。我们的心把自己嵌入到那些被它赋予意义并珍视的东西里：善的和不善的，有功德的和有过失的。这些东西——有功的、有过的、善、恶——佛陀说，这是我们会带走的。你在这个世界创造的一切都属于这个世界。虽然你亲手在森林里砍下一棵树，用它造了房子，但这房子的每一部分都属于这个世界，你是带不走的。有些人没有意识到什么真正属于他们，什么不属于他们。真正属于他们的是行为造作的善与恶。

他继续说道：

宁静、明晰、清净——这些才是人类真正需要的，因为我们可以带走。无论何时当善生起，充足与幸福感都随之而来。无论智者身在何方，都能创造持久的进步。即使是在贫瘠的土地耕种，他也能使之变得肥沃与多产。

信仰三宝

从佛陀的时代开始，对他的教导有信仰的人们都会通过三次念诵皈依文来宣告他们的承诺：

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi:　　我皈依佛。

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi:　　我皈依法。

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi:　　我皈依僧。

简单来说，皈依佛，是指在寻求平静、慈悲和智慧的道路上，以佛陀为无上的导师。皈依法，是指以佛陀的教导为这条道路最可靠的地图。皈依僧，是指以佛陀的圣弟子为这条道路上的至高领袖，他们是依循此道路获得证悟的榜样，是此道路上的解说员。

对这三个皈依处，还有一个更为深奥的理解。隆波解释说，三宝的意义还有超凡的维度；三个皈依处，也是指每个人在心中能够体证到的某些无时无形的特质。在此意义上，佛是指“内在的觉醒”，法是指“事物的本来面目”，僧是指“导向觉醒的正确修行。”

贯穿其教学生涯，隆波始终鼓励在家信众要超越他们与信仰之间的肤浅关系，即仅仅藉由物质上对僧团的护持以及仪式上的奉行来表达信仰的做法。他最为关心的是，他们应该学习如何依循佛陀的教导来减少痛苦与提升生命质量。隆波的做法是，让佛陀的教导更接地气，使用当地白话方言来开示，揭示出佛陀的教导可当作过日子的工具，而非膜拜的对象。这一策略在隆波对三个皈依处的解释中清晰可见。

他强调“佛陀”不单指那位大约在2500年前居住在印度的佛教创始人；悉达多·乔达摩是因他所证悟的法而转变为佛陀的，他的佛性与法是同一回事。

> 你见法，即见佛，你所有的疑惑都将消失。佛即法；法即佛。历史上的佛陀并没有把觉悟随身带走。他把觉悟就留在了这里。

因此隆波坚称，鉴于法是超越时间的，任何人只要跟随佛陀的教导，就仍能像从前那样抵达法。

> 佛陀今天依然存在。佛陀就是真理。真理永远存在。无论谁生谁死，真理都是一样的。它从不曾在世间消失。它永远如是地在这里。

为了向一群教师表明这个看法，他做了一个比喻：有些知识和技能，一旦人们掌握了，就能当教师并以此谋生。人们当了几年教师，然后退休了。但是，让他们成为教师的知识和技能依然还在。

> 同样地，令人成佛的真理依然存在，它并没有消失。有两个佛陀降生：一个是有色身的，另一个是无形的。对于真正的佛法，佛陀说：“阿难，继续修行，你会在法与律中茁壮成长。见法者即见我，见我者即见法。”那怎么可能呢？听起来像是把佛和法混在一起，成为同一样东西了。其实，一开始并没有佛陀。在证悟之前，他是悉达多王子。只有在证悟了法之后，他才能被称为“佛陀”。就像你们所有人一样，你们现在是未证悟的村民，一旦你们体证了正法，你们

就与佛陀一模一样，没有任何区别。所以，要明白这一点——你们所有人——就在此刻：佛陀依然还在。

那种认为现今时代人们已无法达成证悟的观点，来源于学术圈子，隆波觉得它贻害颇深。有些学者看到有人依旧努力实修佛陀教法，就批评他们纯属浪费时间。隆波严厉地谈起这些学者造下的业，他认为持这样观点的人就是傻瓜，因为看到自己脚底下没有水，就认定他们站立的土地下面也没有水。

> 简单来说，修行就像挖井。在佛陀的时代，人们为了找到水而往下挖土。挖到树根或岩石时，就把它们挪走，最终人们会挖到水。没有必要去造水；只要挖井就能找到水。今天，你仍然可以用同样的方式挖井取水。一旦你挖到含水的地层，就会找到水。

功德

“puñña”是个非常重要的巴利词，公认的英文翻译是“merits”（功德，泰：boon）。对于这一相当令人费解的（英文）译法，当代伟大的学者菩提比丘（Bhikkhu Bodhi）给出了这样的阐释：“……我们内心的基调必须被提升到一个新的高度，唯有在此高度上，才适合接收真理的某些新的揭示……我们只能掌握自己与之相称的事物，而这个相称的程度绝大部分有赖于我们的品格。对真理的存在性领悟，因而成为一个与（我们的）内在价值、匹配度或功德相关的事宜……对灵性秩序相关真理的领悟能力，总是和功德的储量和质量成正比。”

“做功德”是最受泰国佛教信众欢迎的宗教修行。因此，在过去的几个世纪里，它也是最容易被误解，最容易遭到歪曲的。时至今日

在佛教团体中，能够将“puñña”认知为“净化心灵的行为”（大多数情况下，相当于“善业”）的人，远远低于预期。

佛陀教导，人们可以通过三种主要行为来净化心灵：慷慨善行（布施，净化执著于物质财富的心）、道德操守（持戒，净化意图伤害自己和他人的心）和心灵培育（禅修，有系统地净化被染污的心）。目前为止，最后一种被认为是最强有力的净化源泉。据说，一个片刻的内心寂静所能创造的功德，比亲自供养佛陀本人一钵食还要大。

几个世纪以来，泰国的在家佛教信众团体将压倒性的重点放在了第一种功德行：慷慨布施。“做功德”的含义，被缩窄为给僧团提供物质护持上。当人们相信外在的行为能带来内心的净化时，其专注点也就转向了外在行为。一旦“功德”被置于行为而非内心净化之中，种种的腐败就会出现。在“做功德”仪式上饮酒和宰杀猪牛用于宴乐等不善的行为，也悄然混进了佛教信众团体。无良的僧人教导说，“功德”是以供养僧团的钱财数目来衡量的（很不幸，这个现象至今仍然盛行）。

隆波在教学生涯中，不遗余力地解释“功德”的真正含义，并鼓励弟子们兼修三种功德，尤其是最被忽视的领域：心的培育。

然而，隆波没有轻视那些尚未做好禅修准备的人们。一直以来，在佛教社会中，大多数在家信众都把直接的证悟之道看得过于陡峭崎岖，不易攀行。他们觉得，逐步累积功德是一个更为实际且不难把握的选择。通过诚实、慈爱、布施和持戒，他们增长自己的功德，同时兼顾渐进的心灵净化与获得更为常见的世间果报，诸如在今生来世拥有幸福的家庭与事业的成功。虽然，佛陀接受这一态度是正当合理的选择，但终究，它白白浪费了稀有难得的人身为深刻的心灵成长所提供的绝好机会。

隆波意识到，良好的健康、稳定幸福的家庭生活、令人充实的事业、某种程度的内心平静以及对死后投生善道的自信，这些永远是大多数世人的基本目标。但是，功德在促进这些目标的达成上所扮演的角色，需要被澄清。如果理解有误，人们可能会因做功德的信仰而造下恶业，同时，因误信善业难造而予以忽视。

隆波警告说，从布施开始，所有做功德的行为都需要带着觉知去做。布施者应该考虑，所施之物是否适合出家人，是否为他的戒律所允许。如果布施的主要目的是为了获得赞美、名誉或某种物质回报，内心的净化则大多将付诸东流。布施的行为也几乎与交易无异。布施的善念非常可贵，它需要伴随着对心的精进训练。这是功德最大化的明智之举。有一回，隆波对一大群访客说：

> 近来，每个人都想做功德，但几乎没人愿意放弃损害福德之事。事实上，做功德和不做损害福德之事，这两者是不可分的。

隆波说，热衷于做功德，但没有伴随着摒弃不良身、口、意行为的决心，这表明人们对功德的真正含义缺乏理解，不明白什么支持它，什么损毁它。他常以“kusala”一词来解释这个观点，它通常被翻译为“善的”或“善巧的”（被多数泰国在家信众认为是“功德”的同义词）。事实上，隆波解释说，善巧是智慧的要素，累积功德的行为需要由它掌控。如果没有这种智慧，人们可能会过度关注善行未来的预期回报，或以在团体中博得赞扬和好名声的欲望为驱动力。许多人仅仅沐浴在善行所带来的良好感觉中，而看不到深入学习佛陀教导的必要性。

避免此类问题需要智慧。缺乏如何关照好自心的智慧，人们所做的善业会很容易导致腐败。

要为逐渐灭除心中的苦而做功德。做到这一点，你必须同时在心中培养善的品质……功德本身就像新鲜的鱼或肉。你把它放得太久，就会腐烂。如果你想长期保存，就必须抹盐或放进冰箱。做功德时，你要不断省思。我的意思是，用你的聪明或智慧来摧毁染污。

这个过程需要心的辨识力，为了说明这一点，隆波用数学打了个比方。俗话说的“做功德”指的是盛行的观点，将功德看成是你创造或积累的某种东西。他说，这个看法过于简单了：

这就像在数学中，你必须使用不同的方法——加、减、乘和除，才能得到正确的总数。

他说，人们犯的错误是热衷于加法和乘法，“他们不用减法，也几乎不用除法”。事实上，是减法和除法“为心带来轻盈”。隆波在此的意思是，当人们能理解“功德”要靠在内心去除染污时，那么，做功德的人无论何时放下关注自我利益的负担，他们就能享受到一份内在的轻盈感。但是，当他们的动机转换到获得天界果报或提升社会地位时，这种自我扩张的意愿会加重而非减轻人们的负担。隆波会经常回到这个背负重担与卸下重担的主题。他说，如果你在旅途中只知道往背上堆放新得来的东西，最终你会被压垮。你必须知道什么时候要卸下一些东西。

把东西分享出去。如果你得到这么大一块，那就分出去一些，它会变轻。如果你把它整个留下，那就太沉了。

修习布施是令心智成熟的重要因素之一，并让心为更深刻的出离做好准备，这一点可以从佛陀的许多前世故事中看到。

训练自己布施就像学习走路一样，要不断增加分量。先从布施财物开始，当布施的力量变得强大之后，你就可以舍弃对心的状态、无形的事物、心与意种种现象的（执著），最终，舍弃贪、瞋、痴。

隆波反复回到的要点是，功德并非以善行本身，而是以伴随着善行的心来衡量。他说，任何时候，只要心充满了正见，充满了美好的品质并为它们的现前而欢喜，此心就是功德：

如果心被赋予了功德，那无论你在哪里“做功德”，它总是充满欢喜。不必庆祝，也无需让任何人知道或看到，这类东西都不需要。这里只有坚信善行之心的强大能量。

不善行，不会因为人人皆云其善而成为善行。这关乎一个宇宙法则，不以人类的认知而改变。同样地，一项善行，即便不被社会认可为“好”，也会产生乐果。

圣者行善。不管他们在哪里，他们都在修行。无论他人如何否定他们的善行，善依然是善。当某人做了坏事，无论他人如何说好，它依然是不善。

在寺院做供养是对佛教的滋养，但在家佛弟子不应认为佛教存在于自身之外，或只属于僧团。有了智慧，滋养自己的生命和滋养佛教并非两码事，因为，佛教只存在于佛法修行人的心中。

当愚人受苦时，他们要么变得愤怒或沮丧，要么寻求感官快乐来忘记痛苦。较不愚蠢的人选择“做功德”来振作自己的心，将某些善带入他们的生命。但无论如何，除非他们认清苦因并努力根除它，不然，做功德只是表面的补救。

功和过，都不是可度量的实体，无法在行为中找到它们。它们是心智状态的名称，每个人都必须亲自辨别。

如果你禅修并向内探究，直到你抵达心本身，你会看到恶指的是心里不善的东西，而功德指的是善的、高尚的东西。恶是内在的困苦。如果你把注意力转向内在，你会自己看见福与祸、苦与乐。

为了使生命圆满，我们需要两种眼睛。肉眼能看，但并不全面。它们可以看见树木、山川等诸如此类的东西，但却看不见对与错。就像车上的灯。你认为是车灯看见路的吗？同样的道理也适用于此。看清事物价值的觉知力，存乎于我们心中。我们必须把事物带入内在，我们必须拥有内心之眼。

内心之眼必须接受训练与调教，才能抵御人心易受感官印象蒙骗的倾向。

如果只有外在的眼睛，我们将不断受骗。我们会把假货当成真的，把丑的当成美的，把坏事当成好事。

隆波经常使用心之法眼或天眼的简单比喻，强调必须用它来补充外在的肉眼。这对他的听众来说是一个熟悉的理念：大家都知道，佛陀的第一位弟子憍陈如（Koṇḍañña）在证得初果时，被称为获得了“法眼”（Dhamma-eye）。

你已经有了一个身体，有了一颗心——这是你所需要的一切。不要再去渴求天神或其他什么了。不要再往别处找。好好审视探究当下这一刻：你的心中有慈爱吗？有悲悯吗？

有随喜吗？有诚实吗？有正见吗？有邪见吗？看着这颗心。即使你说了很错的话，只要发心是好的，那就没什么错。不管你做什么，看着你的发心。如果你的发心未受染污，那就没有错。

投生转世

在一神教信仰占统治地位的文化中成长起来的人，倾向于假设对所有宗教的忠诚，都是基于对一套独特的根本教条的信仰。但是，佛教并不强调这类信仰。不可否认，投生转世常常被非佛教徒视为佛教的关键教条，它或许是现代佛教徒中最具争议的教义。尽管如此，哪里有疑惑，哪里就有对权威人士给予答疑解惑的渴望。一次，一位在家人来拜访隆波，想要对投生转世的问题获得一个确定的答案。然而，他得到的答复却证明了自己先前的期待有误：

问：此生之后是否真的有来世？

隆波：如果我告诉你，你会相信吗？

问：会的，尊者。

隆波：那你就是个傻瓜。

隆波进一步解释说，不经确证就相信他人的说法是愚蠢的。他说，只要信仰是来源于道听途说，智慧便无从生起。这类问题不仅无法圆满解决，而且还会引发无休止的争吵和辩论。

他作了一个比喻：

> 假如你问我：“是否有来世？”然后我问你：“是否有明天？如果有，你能把我带到明天吗？”不，你不能。就算它存在，你也不能带我去瞧瞧。假如有今天，那肯定有明天。但它不是一个有形的东西，你不能把它拿起来递给别人看。

隆波会提醒访客们，佛教并非关乎相信什么，而是洞彻自身当下的生命实相：

> 其实，佛陀并未教导我们去期待那种程度的证据。没有必要沉浸在是否有来世，是否会再次投生这样的困惑中——那并不是你必须要解决的问题。你没有义务为这类问题找到答案。你的义务是在当下了解自己。你必须知道自己是否在受苦。如果是，因为什么？这才是你必须要知道的。更重要的是，寻求这种了知，完全是你个人的责任。

他的忠告永远是，回到当下一刻：

> 佛陀教导我们，把当下视为一切的因。它也是未来的因。今天一旦过去了，明天就会变成今天。未来或明天的存在，是建立在今天的基础上。过去也是从当下生起的。今天一旦过去了，就变成了昨天。这就是它们之间关联的因。所以，佛陀教导我们要省思当下所有的因——那就已经足够了——如果你当下造了善因，未来也一定会好，过去也一样会好。最重要的是，假如你当下已经抵达了苦的止息，那就没有必要再谈来生了。

隆波强调，这与佛陀的教导是一致的。一如那著名的比喻[6]，渴望了解投生的所有细节，纯属偏离要点。就好像一个被箭射中的人，在没有了解这支箭的所有特征之前，拒绝让别人把箭拔出来。

6 《中部》第 63 经。

在佛陀的时代，有位婆罗门想知道人死后会怎样。他去问佛陀：“如果您能告诉我是否有来生，我就请求随您出家。如果您不能或不愿告诉我，那我就不出家。”佛陀回答说，“你是否要出家，关我何事？那是你的事，不是我的事。”然后他说：“不论你是否要出家，不论人出生或死亡，不论人死后是否会再次投生，如果你保持这种态度，将会累劫受大苦。该做的正事是把（让你受苦的）箭马上拔出来。”

隆波说，那些关于投生的提问，是建立在对“到底是什么再次投生”的错误假设上。不幸的是，这件事的真相是，虽然确有投生转世，但同时“无人生，也无人死”。这一深奥的说法，只有探究并彻见了无常、苦及无我含义的人，才有办法真正理解。投生属于特殊的话题之一，隆波会说：“把我的话带走，好好反思。把它当成你的功课。”

在泰国有个知名的谚语，“天堂在你胸口，地狱在你心中。”换句话说，当经验到强大的愉悦感时，让人仿佛进入天界；反之，经验到强烈的不愉悦感，让人如堕地狱。有些激进的佛教导师进一步发挥这一观点，否定佛教宇宙观的基本教义，宣称当下心的苦乐，就是“地狱”与“天堂”之说的真正涵义。

隆波并不接受这种对投生字面涵义的否定。但他的确会使用类似天堂与地狱的比喻，来鼓励弟子们更加关注自己的行为：

现在，你们知道所有那些故事，哪些人下了地狱，哪些人上了天堂，你们唯独不知道自己。有人身心健康，不伤害自己或他人，而且心安自在——那个人现在就住在天堂了。好好想一想。

无论谁在什么地方犯了恶行，佛陀便称之为“地狱”。地狱在哪里？就在佛陀说“不要做这个，这么做不对”之地。

假如你做了，错误马上现前。那错误带有不可喜的后果，那些不可喜的后果会让你受苦。如果你在受苦，你已经堕入地狱。你受苦的整个环境，就是地狱。

“地狱的狱卒”抓住人们，指的是人们所造恶业的果报。错误往往给我们带来更多的错误。而狱卒无处不在。他的眼睛特别尖锐。无论你行善或造恶，他无所不见，无所不知。你的行为就是你的见证，是你留下的证据。什么也没有丢，什么也没有落在路边。

隆波同时明确表示，他并非否认诸如天界与地狱界的存在，或拒绝其传统的表现形式。有时候必须要利用活灵活现的形象，去表达那些超出人类想象范畴的事物：

如果你做了坏事，你会得到恶果。你变成地狱众生，那是极其痛苦的。你爬上长满尖刺的树，你会被刺穿，但却永远不会死。当你爬到树梢上，乌鸦会啄你的头，你只得往下爬。爬到树下，那里有群狗，等着要咬你。无有安歇处，除了苦，一无所有。这种讲话方式叫作“拟人化教导”，这是真实的吗？是的。作为无形的现实世界的拟人化表达，它是真实的。例如，“天堂”与“地狱”实际上并非像传统中所描述的那些物理空间。那些描述是象征性的。

这就像你想在一个没有盐的地方，向别人解释盐的味道。于是，你在面前放一把沙子，暂且称之为“盐”，目的是为了做解释。这堆沙子有盐味吗？当然没有。它不是真的盐。那你为何假装把沙子当成盐？因为你在的地方没有盐，你这么做，是为了让人们对盐大致有些概念。

不过，如果说对其他生存界那些多姿多彩的描述只是近似其现实的话，那么人界又如何呢？

> 你真的是人类吗？在世俗意义上，你是的。如果你真的是人类，那就应该具有人类的美德，如慈爱、悲悯、随喜，并时时刻刻持守五戒。这才是人类的真正含义：拥有赋予我们完整人性的所有美德。人性有其内在的标记。身为人类，如果具足所有这些美德，我们就是完整的人。这是人性之所在；带着眼、耳、手、足等等出生，并不会自动让我们成为人类。那只是看起来是个人形，但其实是个假货，不是真正的人类。真实的人性需要具备人的美德，不伤害自己及他人，具有善的品质。

听闻佛法

佛陀教导说，听闻佛法是极大的吉祥。由此演变出一个传统，在家信众在重大日子到寺院做功德后，会正式向住持请求闻法。然而，几个世纪以来，这类开示所扮演的角色更像是履行仪式，而不是指导人们的生活。在泰国东北部，僧人会正襟危坐在法座上，拘谨刻板地读出写在棕榈叶上的经文，其中包括很多听众无法理解的巴利语。不出意料地，听众最常见的反应就是昏沉。就算没有这些巴利语，受过教育的僧人们在开示时使用的泰国中部语言也不易听懂，几乎没人能保持注意力。在隆波初闻佛法的孩提时代，村里人的普遍看法是，能否听懂开示的意思并不重要。

> 在我还是个孩子时，我的父母和祖父母会在斋戒日到寺院闻法。他们去寺院是为了做功德。说法的比丘会讲到这个

或那个主题，他们几乎根本不理解他在说什么，但不管怎样他们会坐在那里——这都是为了功德。他们相信，听到比丘讲法的声音是有功德的。

在非正式场合，僧人们会讲本地方言并且直接地表达自己。一旦坐在升高的法座上，他们就会端出高等的腔调。像隆波这样的森林僧人则没有这种分别。他们坐在法座上讲法，无需事先准备，和在日常生活中讲话一样地务实。这一做法是对弘法的小小革新，也是对久被遗忘的传统之根的回归。

隆波会向他的在家弟子们解释，需要怎样的专注力才能真正从闻法中获益。他教导说，闻法者对开示的态度、渴望和期待以及心的平静，都能增进闻法的利益。他说，闻法者应该以谦卑与虔敬的态度对待老师和他的教导。

现在我将给你们一个佛法开示，你们要拿出最大的专注，就好像佛陀坐在你们面前。要注意听，保持一心。闭上双眼，舒服地坐着。

但是，也别让自己太舒服。

如果你是为了功德而闻法，你会感到昏沉。一旦你开始觉得开心及舒服，昏沉就会袭来。当你昏沉时，就不知道都讲了些什么。你不知道都讲了些什么，你就什么也没学到。

做功德必须时刻伴随着善巧，它是智慧的要素，是觉知到什么能导向觉醒，什么会偏离觉醒。

听闻佛法应该能够增长你的智慧。智慧是善巧，善巧与功德不一样。善巧能唤醒你：让你知道什么是对错，什么是好坏，哪些需要抛弃，哪些需要培育。另一方面，“功德”只是把更多东西放进篮子里，让你舒服，让你乐在其中。它不是觉醒。它不喜欢探究佛法。

带着清明静定和敏于辨别的心听闻佛法，其利益清晰可见，这样的心可以牢记教导。

佛法一直还在你的心里。不论你在做什么，你都想着佛法，佛法也会保护着你。比如，比丘说你该有耐心、精进、不残忍、让自己心好。假如你开始生气，要忍住等等。如果你真的专心，它会进入你的心中，它会变成助缘。就算你走在路上，它也会在你心里。你回到家，小孩做了什么事惹你心烦。烦恼在你心中生起的同时，你听闻的佛法也一块儿生起，教你要安忍，要保持好的心态，要放下。佛法与心的状态同时生起，并且不断地教导你。出于这个原因，佛陀说，佛法保护我们，防止我们堕入邪道。

不放逸

“Appamāda”一般翻译为“不放逸”，是佛教倡导的主要美德之一。它也被释义为“不懈地住于正念”或“警策”，在心中时刻谨记应做之事以及时间的紧迫性。不放逸是自满的解药。它是佛陀最后的劝诫，历来在佛教大德包括隆波查的教导中扮演了重要角色。

知道你什么该做，什么该放下和扔掉。学习如何让心自在，体验到清明静定。学习如何让心停止造苦。这是智者在

世间的修行之道。下定决心，用对得住生而为人的方式修行。别浪费生命。

隆波敦促听众，要醒悟人身的宝贵。趁他们还有能力，要致力于抛弃心中不善的品质，培育善的品质。这份苦功是无法作弊的，你没法在死到临头时才把心转向灵性追求，以最后一搏来侥幸获得进入天界的通行证。

> 有些旧时的人说，当人临终时，你应当在他耳边轻念佛号“佛陀、佛陀、佛陀”。那有什么用？某人就要躺在火化他的柴堆上了——他们还能知道什么佛陀？为什么不在年轻时就学习？他们这会儿，呼吸时有时无，开始哭爹喊娘，你却在他们耳边念诵“佛陀”。干吗没事把自己累成这样？别多事了，你只会让他们更迷惑。

戒（SĪLA）

给在家信众作佛法开示时，隆波会再三回到戒的至关重要性上。他对戒的解释极为详尽：制戒的原因、持戒的价值以及不持戒的过患。

> 明智的惭羞和对行为后果的愧惧，这两种善法被称为Lokapālas（世间守护者）[7]，能保护众生。

佛陀教导，持守五戒是来世投生为人的根本因。隆波继之发挥，回到他百说不厌的主题：只有持戒，我们才会在这一世成为真正的人。

7 直译：“世间守护者”。其意思是指从明智的惭羞 (hiri) 和对恶作的愧惧 (otappa) 中获得的个人或社会利益。如果缺少这二者，道德将无有立足之处，世界将愈发脆弱。

如果有人一天没持戒，他们那天就不完全是人类。如果一年不持戒，那年他们就不完全是人类。只有持戒清净，人才完全真正是个完整的人。

只有当一个人将自己世间的生活置于智慧的约束之下，佛法才会显现。没有戒律，人们缺少修习佛法所应有的自重。隆波观察到，这些人见到僧人时会感到羞愧，害怕听闻佛法会让他们痛苦地直面自身的短处。

佛陀教导，虽然戒（sīla）是一种内在的克制力，但它是靠持守戒律（precepts）来获得滋养的。上座部佛教几乎所有的仪式，都由在家众请求上座比丘“授予”他们三皈五戒开始。戒律的重要性由此可见一斑。比丘首先让众人跟随他念佛、法、僧三皈依，然后跟随他逐一念出每条戒律。“受”戒的过程不涉及立下誓言，而是承诺为了训练自己的行为和语言，“我受持离……的训练戒条”。

也许，对大多数佛教徒而言，三皈五戒不外乎只是一个简短的仪式：大部分参与者并非真心想在仪式后持守每一条戒。对他们而言，佛陀的教导“戒德强化功德”已被错误地信解为，求戒仪式本身是布施前的净化仪式，它会强化布施所带来的任何善业。

但是，对于那些真正想要依戒生活的人，向自己敬重的比丘正式求戒，能够重新确立他们对持戒的承诺。若主持授戒仪式的是隆波查这样的比丘，他的道德与灵性威望会令仪式具有一种特别的摄受力。隆波强调，戒的精华在于发心远离不善：

当你决定持守戒律的那一刻，戒自然生起。发心即是戒。如果你如此了知，你的智慧将会变得宽广。

在另一个场合，他教导在家护持者，有三种持戒的方法：

> 第一种，你向比丘求戒。第二种，你自我克制：你知道所有的戒律，你下决心持守。第三种，圣者所持的绝对上品戒。这个发心是要一次性永久地自律：“从今日起，任何身口的恶行，我将不再造作。”这是决意不犯之戒。圣者们有这种戒。持续不断的正念保护着他们的心。他们从始至终都看护着自己。这是戒可以生起的三种途径，三者皆可成为涅槃的基础……

隆波的一位首批在家弟子，总结了她对隆波持戒教导的理解：

“隆波教我们持守五戒。开始时，我们时常犯戒，他告诉我们，如果犯了戒，就努力重新开始。

“关于第一条戒律，他告诉我们不要杀生，不要让其他生命受苦。这样做是恶的，还会带来不可喜的果报。

“第二条戒律是不偷盗或欺诈。假如有人偷了我们的东西，我们会感到伤心懊悔。因为别人与我们有同样的感受，我们不应该偷他们的东西。

“第三条戒律是不邪淫，不对配偶不忠。破了这条戒会带来争吵与相互指责，夫妻间也充满猜疑与不信任。

“第四条戒律是不妄语，如果你说谎或欺骗，那会贬损你。没人愿意与你相处，没人尊重你说的任何事，也没人理会你讲的话。

“第五条戒律是不饮酒，酒精让心变得鲁莽、放逸、对错不分。它能导致各种恶行。醉酒者的举止形同疯子；有教养的人应有的举止和尊严，全部消失殆尽。”

隆波教导说，无戒之家不知何为安宁与和睦，只有此起彼伏的冲突与混乱。持戒是家庭生活不可或缺的基础，能带来快乐和滋养，正如寺院的一位在家护持者所回忆的：

“他教导我们要勤奋，种水稻，开辟菜园和果园，种辣椒和茄子，然后把剩余的拿到市场上去卖。那样我们就有钱买必需品。鱼并不贵，可以在市场上买，这样就避免了自己去捉——它不仅占用了很多可用来干事的时间，还造了恶业。这是很现实的建议，我们所有人都觉得合情合理。”

之前，当地村民会把所有的土地都用来种植稻米。贫瘠的土地，意味着每一熟之间都要休耕数月。隆波劝他们改变做法：

“我们以前不太懂得种蔬菜水果。隆波到了巴蓬寺后，教我们种植蔬菜、开辟果园。他让我们看到更多可能性，我们变得更加勤奋，同时开发外在的能力与内在的品格。这真是一个大的进步，而且并不很难。那些一直持守五戒的人都很快乐，没有苦恼，他们都觉得很受益。”

在列举持戒的利益时，隆波有时会引用《清净道论》里（或可为后人添加的）对词源的解释，他指出，sīla（戒）与 sacca（正直）是同义词。接着他说，sīla 也是“sīlā”，或“磐石”。一如投石入水，石头会沉入水下的坚实土层，戒能为一个人的举止增添庄重。它的利益还包括拥有道德威望，以及在众人面前无所畏惧。

> 如果你有戒——不造作任何身、语、意的恶业——你可以毫无顾虑地讲话，可以大胆直言，在重要的事情上敢说敢干。你不畏惧任何人，也不会被任何人吓倒。有德的人在人群中无所畏惧，命终那一刻也没有恐惧。当你没做过任何亏心事时——或许从前做过，但你已经放弃了那些行为，懊悔就没有立足之地——心是自在的。

持戒本身不是目的，它是为禅修的进步创造条件。

当你的言行没有瑕疵，心就会清凉。如果你练习禅修，定就容易生起。心处在功德与善心具足的状态，因为它对过往的行为没有挂碍。

在三个月的雨安居期间，隆波会鼓励在家信众特别用功持戒。一位年长的弟子清楚地记得他的建议：

“他叫我们收集一些小石子，用于一种持戒禅修。每天干完活回到家后，他说，我们要反省自己的行为，如果犯了一条戒，就堆上一块石子。雨安居结束后，我们要数一下总共堆了多少块石子，我们犯了多少次错。然后去向他报告。

“他说，身为在家人，我们要努力清净地持五戒。如果我们有戒，会感到清凉与快乐，我们的家庭也会免于悲伤和骚乱，与邻居也能和睦友善地相处，亲同骨肉。他告诉我们要真诚，要有德行，若我们清净地守好五戒，那么，（干净的）财富会随之而来。如果戒遭到破坏、污损或有瑕疵，我们的财富也会开始流失。”

有些人被隆波的开示深深鼓舞，想努力遵循他的建议生活，但很快就感到气馁。隆波讲过一位华商的故事，他到寺院求授三皈五戒后，没过几天就心烦意乱地回来了。向隆波顶礼三拜后，他冲口而出：

“隆波，自从我向你领受了三皈五戒后，这三天我就一直病着。我的老婆连连抱怨，她不停地说这是个坏主意。假如戒律让我病成这样，我真不知道该怎么过日子了。我现在来把戒还给你。”

隆波被他逗乐了，回答说：

呵！我听说佛陀在世时也发生过这种事，我还以为那只是个故事。你不能把戒还给我。它们不属于我。它们属于佛陀。你得把它们还给佛陀。再多给它一点时间吧。

这位在家人没有再回来。大约三年后，隆波遇见他，问他是否已经消除了对戒律的疑惑？他自豪地笑道，是的，现在别人说什么，他的信念都不再动摇了。隆波称赞他说：

现在，你是一个真正的人了。

不伤生

五戒中的第一戒，体现了佛教道德的核心要务：不伤生。来到泰国的游客会觉得很困惑，许多泰国佛教徒似乎并未遵守不伤生这一普世教义。对此反常现象的一个解释是，在接纳佛教之前，渔猎已经在泰国社会扮演了数千年的重要角色。以鱼米为主的饮食习惯，并未因人们改信佛教而有所让步，而 ahiṃsā（不杀生）作为一个不可妥协的信念，从未真正确立。依善村民们普遍的理由是，不杀生的确美好且高尚，但只有对不必在艰难世间挣扎求生的出家人和有钱人才真正适用。另外一些人只是摇摇头，责怪自己业力如此。

隆波对村民的生活很熟悉，了解他们的价值观及思维方式。他认可他们的担忧，也不对他们作不切实际的过高要求。他知道，如果自己这样做，很多人会因无法遵守他的教诲而感到尴尬，进而索性不来寺院了。对于第一条戒律，他解释说，不论自己杀生或令他人杀生都是明确的违戒行为，但在市场上买鱼[8]，并没有造下很重的恶业。

这种解释在佛教团体中并非从未受到过质疑。有一种观点认为，在市场上购买已被杀死的鱼，增加了未来其他鱼儿被杀的机率，因此是不道德的。他们引用佛陀的话来支持这个观点，在《增支部 第 4 集》

8 译注：此处指已经被杀死的鱼，参见下段首句。

264 则（AN 4.264）经文中[9]，佛陀说，对第一条戒律的最高修行包括“不劝说杀生或赞同杀生”。然而，在隆波查（或大部分上座部老师）看来，购买肉类的行为，没有在导致动物死亡的因缘链条中构成足够强大的一环，它并非重业，因此，对于在家信众来说并非不可接受。对待农村的在家信众团体，隆波延续了这个悠久的传统，让不杀及不令杀成为一个如法而可行的准绳。

虽然隆波没有提倡素食，但他对因口欲而杀生的行为所进行的批判，也绝非低调。1979 年，当隆波首次到访英国西萨塞克斯的戚瑟斯特寺院，他看到野兔于晨曦中在大殿后的草坪上蹦蹦跳跳，这一情景让他十分动容。他苦笑着说，这种景象在泰国是见不到的。回到巴蓬寺后，戚瑟斯特的野兔——自由自在，无所惧怕，不会为当地村民所伤——跻身于隆波的趣闻逸事清单。教学时，他往往暗示，如果一个食肉的非佛教国家可以远离猎杀及食用野生动物，那我们佛教徒为何不能呢？

> 要是回到我们这儿，那些兔子到现在还能留下来的，就只有小干屎粒儿而已。

在这里以及其他类似场合，隆波的用意在于激发听众明智的惭羞 (巴：hiri)，他常常语带幽默地指出他们自诩的价值观与实际行为之间的落差，并提醒他们有能力做出改变。

在公开讲法时，隆波会专注在过度滥杀上。长期以来，在婚丧等重大仪式甚或短期出家时，用宰杀动物来宴客已成为一种习俗。隆波提醒人们第一条戒律的重要性：

9 译注：此处的第 264 经文，是依据菩提比丘英译巴利三藏中的编号。元亨寺的《汉译南传大藏经》文本中，此（不杀生）偈出现在《增支部 第 4 集》第 261 经文中， 而非第 264 经文。

假如人人能持守此戒，那国家就不会如此动乱，世界也不会一团糟……佛陀严禁杀生，从蚂蚁和昆虫算起。因为你能杀死蚂蚁和昆虫，你就能够杀死老鼠和小鸟、鸡和鸭、黄牛和水牛、马和大象。如果你能杀死马和大象，你就有杀死人的可能，到最后，你就能杀死一名阿罗汉——就是如此的愈演愈烈。所以，佛陀严禁所有的杀生行为：你不应该杀死任何生命，即便是一只蚂蚁或小虫……最终，智者会寻找出离世间的道路，尽可能少造恶业，直到可以完全停止造恶业。

人们被隆波的逻辑所折服而放弃杀生，努丹兄是其中的一位。

“他教导我们这些在家人要远离杀生，以诚实的方法讨生活。但多数在家人会卡在这条戒律上，包括我自己。因为我们住在乡下，都会这样想，‘如果不杀生，那我们吃什么？’在我心里，我想争辩这一点。假如我们每天供养给比丘配饭的只有辣椒酱，他们不会都离开寺院吗？但隆波有智慧把我们引出妄念。他举了个公务员和华商的例子。他说：‘他们不种水稻，但怎么天天有米饭吃？你用的厨具呢？锅碗瓢盆，还有其它的，你自己知道怎么造出来吗？你会做痰盂吗？如果你不会，那你怎么会有这些东西？怎么弄来的？你需要用智慧找出路。如果你不杀生，你可以开动脑筋想出其他方法。吃肉不一定需要杀生。有智慧的人会找出善巧的方法来避免造恶业。你必须远离身、语、意上的不善行为，因为那会带来不幸的果报。’我思考了他的话，赞同他所有的理由。”

隆波的弟子安兄则经历了内心的突然转变。

“我经常在康塘捕鱼。有一天，妻子坐在厨房准备食物，我在收拾鱼。突然，一个念头在我心中闪现，‘这里有这么多的生命，我从这池塘里抓来的鱼，不是上万，而是以十万来计数。而我，只是一条

生命。’于是，我对妻子说：‘你怎么想？所有这些生命，都只为了我们两个人而死’。她说：‘你做决定。你说了算。’两三天后就是斋戒日，我到寺院里正式请求成为在家弟子。隆波问我是否能不杀生，我说能。

隆波：能守戒多少年？守一生行吗？

安兄：不行，尊者。

隆波：为什么不行？那，多少年呢？

安兄：我想求守戒三年。

隆波：为什么那么短？

安兄：如果我比现在还苦，或者一切和原来一样，或者我不快乐，我就请求舍戒。

隆波：好吧，如果那是你想要的。把戒守好，如果你没做到，那就结束了。

“从那之后，我放弃了杀生，我在树林里种植甘蔗。奇怪的是，我有一条狗，它喜欢捕捉鼠鹿，然后叼回家。我这样过了三年。结果我把这条戒守了一辈子。”

第一条戒的精神，而非其字面意思，还延伸到不虐待动物上。有人把鸽子囚在笼中，他问隆波对此有何看法。

> 我会说，最好是把鸽子放了。它没有犯错，你却把它关在笼子里。你试着想想它有何感受。假如有人把你抓起来，关在笼子里，给你食物和水，衣服和睡觉的地方，让你在笼子里吃喝拉撒。你会开心吗？你会喜欢吗？你会因此感谢关你的人吗？你会有什么感受？你大概可以想象出来……

隆波说，幸好其他生命物种不懂人类的语言：

> 它们会大骂我们，诅咒我们，想把我们碎尸万段。或者它们会游行示威，到法庭去上诉。就好像它们遭人陷害，为自己没有做过的事而无辜受罚。

正语

大脑与舌头之间的通路是如此之短，这让杜绝恶语成为一大挑战，特别是在忙碌又劳神的环境里。第四条戒应对的是远离故意说谎，这是非正语中最具伤害性的业力。不过，对于佛法修行者而言，这只是持戒的最低标准或底线。正语还要求努力放弃粗口和挑拨离间，还有最难做到的，就是不绮语闲聊。

> 说话时要小心。说真实的话，说能够利益听者的话。别讲粗话或用恶俗的字眼。留意你正在说什么。说适合听者的话，当你说完后，要让你和听者都为你讲的话而欢喜。

酒精

第五条戒要求弃绝饮酒（进而延伸到弃绝所有像酒精那样，会在心中扰乱道德指南针的致瘾药物），这大概是泰国在家佛教徒中最不受欢迎的戒律了。隆波曾指出，有些人对恶业有占有欲，害怕与它分离。他认为喝酒与嗑药的人，活生生地提供了某种心智缺陷的样板：不想要恶业的果，却不断造恶因，还疏于造善因。有一次，他回忆自己试图劝导一位酗酒者放弃饮酒，那个人忧心如焚，就像是让他舍弃世上最心爱的东西一般。当他哀呼：“哦，不行！老天爷！再给我一年吧，一年就好！”隆波记得，自己一时无语。

尽管有这条戒律，饮酒在泰国社会依然是个通病。隆波回忆起他在夜班火车上的一次遭遇：

两个男人踉踉跄跄地走向我。其中一人说，“隆波，给我些佛法吧！”我看着他们，两人双眼混浊。我不知他们被什么给醉倒了，但是他们在这里求法。我说，“先别盖你的房子，先把地弄平。”其中一人困惑不解，“我不明白您的意思。”我对他说，“假如有机会，到巴蓬寺来一趟……在那儿，比较容易听闻佛法。你能更好地聆听。今天的场合、环境与听众都不适合。”

对不能受法的人说法，是白费工夫。

这就像为车子加满汽油，只是为了让它原地打转——完全就是浪费燃料。

有位寺院护持者来自康村，她的丈夫酗酒很严重，这让她的日子很不好过。最终，他死了。火化后，寡妇把装着他骨灰的陶罐带到寺院，要求存放在寺院围墙上专门放置骨灰的龛子里。当着死者生前许多酒友的面，隆波直言不讳：

不久之前，他还喝得醉醺醺地寻乐子，手舞足蹈；现在，他直接把自己折腾进了陶罐里。把死骨头带到寺院有什么用？一点用都没有。你应该趁骨头还能跳舞时把它们带来，它们就能听闻佛法、明白佛法。这些骨头有什么用？只有牛和爱啃骨头的动物对它们感兴趣。

因为对隆波有信心，很多人戒了酒。几年下来，巴蓬寺附近的村庄里，饮酒风气明显减弱。一位心怀感激的前酗酒者，说出了很多人的感受：

“我一向爱喝酒。我不需要杯子——那样太慢了，我等不及——我直接从瓶子里痛饮。我这样子，两三瓶下肚完全不是问题。我喜欢这玩意儿。假如隆波没有让我戒了酒，我大概现在正躺在阴沟里呢。”

与没有佛法修行背景的人交谈时，隆波会说得很简单。他会讲解说，酗酒是造恶业。在酒精的影响下，人们失去了辨别是非的能力，也失去了远离愚蠢行为的能力。饮酒带来的一时之乐，其分量远远赶不上未来要受的苦。正如一位当地村民所回忆的，在饮酒这件事上，隆波往往声色俱厉：

“隆波说，我必须加把劲把酒戒掉，那是条通往毁灭、邪恶与痛苦的烈火焚身之路。它会把我带往灾难与人间地狱。他对我说：‘你见过喝醉酒的人吗？他们看起来让人恶心，说话也让人恶心，走起路来摇摇晃晃、跌跌撞撞。你没法和他们讲话，他们像丢了魂的人一样。他们造了很多恶业。他们下一次投生为人时，就会是心智有缺陷的人……假如你不想这样，就应该努力戒酒。’想到隆波说的话，我开始感到害怕，我就戒了酒。”

正命

佛陀非常看重以诚实与正直的方式在世间谋生，他将正命归为解脱之道的八大构成要素之一。隆波教导说，那些有意提升自己佛法修行的人们，应避免从事对自己或他人有伤害的职业，他们谋生时，应选择那些即使无法助益心灵成就，至少不会造成障碍的职业：

> 懂得佛法的人是不会懒惰的。他们聪慧而勤奋。但是他们在言行上的精进，是以懂得放下和自在的心来完成的。佛陀教导说，那是免于紧张和压力的道路。那是正当的谋生。

它让人感到舒服。就算工作有时很辛苦，它也是让人舒服的，因为在那份工作当中，没有任何过失。

有些职业被佛陀归为非正当谋生：交易军火、贩卖活物、交易肉类、麻醉品及毒药。有一次，一位卖过很多东西包括酒的生意人，对正当谋生这一观念有怀疑，他来到巴蓬寺请求一些开导。隆波说：

你想卖什么就卖什么，但别卖酒。那业力的果报会增加你的痛苦和内心的混乱……卖些别的吧。就算你富不起来，最好还是不要卖不道德的物品。切记：以诚实和道德的方式谋生，你将能体验真正的快乐与平静。

在另一个场合，他教导说：

别以为只要赚了大钱，财宝成堆你就会快乐——那是个愚蠢的念头。无论多或少，认准了就去做，但要懂得节制，要知足。你停止贪求更多东西的那一刻，“足够”的感觉就会生起。

只要你心中还有贪求，就永远不会知足。就像你给了狗儿几团糯米饭，它狼吞虎咽了三团，再也吞不下第四团。可就算这样，小鸡跑来要吃剩食时，狗儿还是会冲它低吼，威胁要咬它。虽然肚子已经填满，狗儿还是要霸占那团糯米饭。它的心没填满。不论它吃了多少，它的心永远不饱。

四、第一次见面

有种理解佛法修行的方式，是将其设想为一长串的觉醒：有些觉醒来得很平凡，因而容易被忽视，只有在回顾时才会倍感珍视；另一些则更加戏剧化且令人难忘。人们首次与隆波见面时，这两种觉醒都会大量发生。有些人的体验好像过电。对另一些人来说，则标志着他们的价值观与生活方式开始了不可逆转的渐变。第一次听隆波开示，大家共同的感受是他的话说出了真理——比他们自己讲的好得多——在某种程度上，他们的心似乎早就感觉到这些真理，只是他们从来没有真正意识到。

这种启迪带来了深刻的情感效应。有些人就此放弃了上瘾或迷信，开始严格持戒并禅修。有些人出家成为僧人或戒尼。但并非所有人都成熟到可以彻底改变。许多情况下，人们被隆波感动，他的气场，他的个人魅力，他们感受到他内在的宁静与慈悲，但并没有过多接收到他所分享的智慧。留在他们心中的是亲近这样一位僧人所带来的法喜和振奋，以及对三宝更强烈的信仰。对这些人而言，对生活的直接影响，体现在他们更加投入并欢喜于为僧团提供各种物质支持。

也有人拜访了隆波，但感受平平。个别时候，有些人会带着失望、愤怒或被冒犯的感觉离开寺院。虽然隆波可以视情况需要而灵活变通，但他也可以选择不这么做，特别是当他感到有必要打击一下访客的自负和自我重要感的时候。通常，他的言谈举止能够折服自鸣得意的访客，使他们对佛法教导保持开放。偶尔，这也会不起作用。客人的骄傲受到了挫伤，他们会静静地离开，一旦安全地离开寺院，他们会对被如此对待感到恼火。虽然隆波想方设法与人沟通的能力是惊人的，但他也并非万无一失。还有些时侯，人们的困惑或执著会制造不可逾越的障碍。佛陀曾说，如果一个容器被倒置，即使阳光也照不进来。隆波自己喜欢的比喻是：一个装满水的容器，就没有空间盛放更多了。

塔随兄

第一次见到隆波，塔随无比感动。他回家后就拆掉了自己的简易小木屋，并在靠近寺院的地方重新搭建起来。

“我第一次听说隆波查，是从我认识的一位叫阿姜通彻[10]的比丘那里。有一天他告诉我，比丘有不同的类型。有的修行很好很正确，有些则没有修行。第二类比丘不是真正的福田，与他们亲近，你得不到利益。我问他，哪里可以找到第一类比丘，他说，巴蓬寺就有这样一位比丘。

“第一次是阿姜通彻带我来的。我们下午三点左右到达，与隆波一直交谈到晚上七点左右。我完全忘了饥饿。那里蚊子很多，但我没有注意到它们。谈话结束后，隆波做佛法开示，一直持续到午夜。然后他叫我去休息。但没有地方可以躺下——法堂尚未建成——于是，我坐下来听隆波谈话，直到黎明。

“隆波在出去托钵前，叫我采些能吃的叶子，因为比丘们没有什么能配米饭吃的东西。他是对的。比丘回来后，除了米饭就只有辣椒和发酵鱼，我把它们一起捣碎，将混合物放在锅里烘烤，还做了酱汁。当时，共有六位比丘及同样数量的美琪戒尼。我们均分了辣椒酱，拌上米饭，就着生叶子和煮熟的叶子吃。

“我在寺院和隆波待了两天，然后回家了。我下定决心要再去。我不知道他怎么能够如此清晰地讲解佛法，让我可以非常明白地听懂，但从那一天开始，我就放弃了喝酒和钓鱼，也不杀死哪怕最小的动物。”

努披兄

在巴蓬寺的一本早期刊物中，曾经还原了一场传奇的对话，文中对此进行了不少诗意的发挥，同时显然也模仿了佛经中佛陀与持怀疑

10 隆波从前的学生之一。

论的婆罗门进行对话的风格。它讲述了隆波最大的批评者之一努披兄，如何被调伏并转变成他忠实的在家弟子的故事。

努披兄读过很多书——这在当时非常少见——在当地，他以学识和精明而出名。他对自己的自由思想者身份甚感自豪，村里人则普遍认为，他有点过于陶醉在自己的见地与观点中了。有时，他会与家人和朋友一起去听隆波每周的佛法开示，但之后他总是会在朋友面前挑剔开示的毛病。有一天他到访寺院，隆波请他坦率说出他的批评，不用担心会有任何冒犯。隆波想知道努披兄到底反对什么。

努披兄在很久之后承认，当隆波向他保证，不管他说什么都不会生气时，他感到这是一个自己等候已久的良机。他盘算，如果自己言辞强硬而隆波静静聆听，他将会享受直抒胸臆的畅快。如果隆波面露愠色，他会呵责，“您算什么修行比丘？甚至不能忍受一些刺耳的话。”所以，他直奔主题，指责隆波受到迷惑。他宣称，所有的宗教都不过是些习俗而已。教义都是说给小孩子的童话，是编造出来控制人的。功与过都不存在。隆波完全上了业力观点的当，出于对造恶业的恐惧，他躲在森林里，无谓地折磨自己的身体，而不是生活在真实的世界中。如果他想成为比丘，那为什么不住在村里的寺院，而是跑到森林深处呢？而且还有更好的选择，他应该还俗去享受生活。

在他整个的长篇指责中，隆波沉默地坐着。然后，隆波平静地重复了佛陀的譬喻：脱离了诸法实相的人，犹如被污泥掩埋的莲花。他问了一个问题：如果努披兄不相信恶业，为什么不去拿枪抢劫，或者杀个人来看看会发生什么呢？努披兄哼了一声说，自己并不蠢：如果他杀人，被害者的家人会追杀他，或者他会被扔进监狱。隆波回答说，这就是为什么它被称为恶业。

当他挑战隆波如何知道自己努力精进地在森林中过梵行生活，是否真的有意义时，隆波选择了以提问者可能更容易理解的方式来回答。

他引述《羯腊摩经》（又译《卡拉玛经》）说，出于风险考虑——假设业果法则真实不虚，那么，一个干了坏事的人会在地狱遭受长时间的折磨——因此，假定因果不虚，比假定没有因果来得更聪明。不但没有重大损失，反倒可能有很多获益。

隆波现实又接地气的答案，渐渐地开始折服咄咄逼人的努披兄。他最终承认，他对业力的问题并不真的了解。事实上，他花了很多时间思考这件事，觉得头都要裂开了。当他请求一些指导时，隆波说：

> 要明白一个重要的道理，你必须真诚地弃恶从善，然后，你才能知道功与过是否真的存在。

努披兄问隆波应该怎么做，他被告知他的邪见很严重，尚不适合给予任何教导，因为他只会对此进行扭曲。努披兄此时还有一个杀手锏来反驳：

“难道佛陀不是比世上所有的人都有更出色的学问和智慧吗？他是最无上的导师，您是他的弟子。我是魔罗（Mara）[11] 的弟子，如果您不能教我，那么您的智慧肯定比魔罗要少。”

可以想见，隆波听到这段话笑了起来：

隆波：如果你真诚地想闻法，那么用心听，我要给你一个教导，你可以把它带走，好好省思并对它进行检验。不管你信还是不信，都要试试。你不相信从其他比丘那里听到的教导，对吧？

努披兄：是的，没错。除了我自己，我不相信任何人。

隆波：如果你不相信别人，你也不应该相信自己。你是个木匠，你锯木头时从来没有犯过错吗？

11 见术语注释表，第 834 页。

努披兄：我犯过错。

隆波：其他事情也是一样。难道你的思考与行动一向都正确吗？你从来没有犯过错，从来没有不正确的行为吗？

努披兄：我曾经犯过错。

隆波：呃，如果是这样的话——如果你的心能够带给你错误的思考、语言和行为——你也不能相信它。

努披兄：那我该怎么办？

隆波：不要多想。也不要多说话。

文章里没有详细说明是否有进一步的教导紧随其后。但它的确提到，在接下来的日子里，努披兄无法从心中抹去隆波的话。他禁不住总是在心里掂量隆波的话，越是反思，它们似乎越真实，佛陀的教义也就似乎越真实。他再也找不到任何反对的理由。

努披兄的自负与傲慢开始退减。他放弃了固执的性格，把自己交给隆波作为弟子。他严持五戒并开始禅修，成为寺院在家护持者的中坚力量。

提尤姐

可能有人会说，大多数人第一次来到隆波面前时，早已满怀敬畏与景仰，因此，无论隆波说什么或做什么，他们的情感已经完全处在极易受自己经验影响的状态。但也有一些情况，人们事先对隆波所引发的情感力量毫无准备。提尤姐是一名当地女性，也是一位从美国的大学获得了生物学硕士学位的科学家。见到隆波是她生命中的一个关键时刻，也是她放弃世俗走向出离的第一步。

“我们三个人来到隆波的孤邸时，他正在会见访客：一位曼谷来的比丘，率领他的在家弟子们正在拜见隆波。孤邸下面已经挤满了人，

于是，我们在水泥地边上找地方坐。然后，发生了一件非常奇怪的事：我一开始顶礼，就感到自己好像沐浴在隆波散发的清凉之中。我立刻感受到身心清爽，就好像从闷热的地方走出来，进到了有空调的房间。我凝视着隆波，那一刻我的念头是：‘这就是他们所说的慈心。’

“过了一会儿，曼谷来的访客要走了。隆波拿起一叠自己的黑白小照片，分发给他们。他对访客们说，他们走了很远的路来看他，虽然除了佛法他没有什么能作为还礼，但他有在家护持者供养的这些照片——如果有人想要的话。当然，每个人都想要。

“看到隆波发照片，我的欲望立刻冒出头来。我担心照片会发完，于是从人群背后喊道：‘隆波，我也想要一张！’

“隆波一边发照片一边瞥了我一眼，只是一瞬间，就让我的心一落千丈。我意识到自己举止欠妥，如此粗鄙地暴露了贪心。曼谷来的人都离开后，隆波粗声喊道：‘她在哪儿？特别想要照片的那个，她在哪儿？’他看到了我，‘来吧，到这里拿一张。’

“即使我发现自己在惶恐中颤抖，我还是爬向他。我强迫自己抬头看他的脸。当我伸出手去接照片时，我看到他的面色极为温暖，容光焕发。这是一张对众生充满真诚善意与悲悯的面孔，丝毫没有流露出我担心看到的不悦或恼怒。我的恐惧消失了。从那一刻起，直到我们再次顶礼后离开，我的耳朵一直嗡嗡作响。我不记得隆波对我们说的任何话。我只记得自己是多么的欢喜。”

布阿帕兄

在泰国，每当人们的生活出现问题时，寺院一直都是一个可以停靠喘息的地方。许多人带着一种迷信前往寺院，觉得某种特别的仪式或供养僧团能化解厄运。但是来见隆波的人，则大多想得到指导与如理省思。他曾经开玩笑说：

住在这里就像住在修车铺。任何人有了问题，不管是他们自己或是妻儿老小，都会来找我解决——就像车子坏了，要把它推到铺子里，交给修理工。

佛陀把与所爱的人分离，称为“法的信使”。换句话说，这种分离带来的痛苦能唤醒人们，看到以前一直被忽略的生命真相。布阿帕兄是隆波最忠诚的弟子之一，他第一次前往巴蓬寺时，正处在极度悲伤之中。

“从战场上回来后，我和纳宋姆的一个女孩结了婚。我们有了两个孩子，也过得很快乐。突然，小的那个孩子死了。我和妻子都悲伤不已。我非常想念那个孩子，甚至不能吃饭或睡觉。我很伤心，但日子还得过下去。然而，我感觉自己就像在漫无目的地漂流。我无法甩掉我的抑郁。那时候，隆波在巴蓬寺已经有两三年了。一个邻居见我如此痛苦，就劝我去找他，说他或许能帮我走出来。我去拜见了隆波，和他讲了我的故事。他告诉我，世界上的每个人迟早都要死。没有任何一个村庄，没有任何一所房子，里面没有死过人。即使在寺院里，比丘和沙弥也会死。”

隆波告诉布阿帕兄，他也会死，也许不会很久。鉴于他在世上的时间是有限的，无休止地哀悼已逝者于任何人都没有帮助。有智慧的人会想，自己所剩的时间是不确定的，他们会通过行善与培德来找到生命新的意义。布阿帕兄可能以前曾多次听好心人讲过类似的话语，但却没有被触动。不知何故，隆波讲这些话时，他觉得是第一次听到，其中的真理令他受到强烈的震动。

“他说，我和妻子应该一起努力，做真正有利于自己和他人的事情。我们应该立足于正命，不断培育善行和福德，作为未来的助缘与资粮。

“听着隆波的教诲，我发现每一句话我都深深地认同。这是一个转折点。从此我喜欢上了听闻佛法。我开始挤出时间经常去看他。我学到了很多东西，也越来越信任他，尊重他。隆波交给我一些工作，帮助清理道路，除草等等。能够成为他信赖的帮手，我感到非常自豪。我找回了快乐。”

安兄

有些人对隆波的教导印象深刻，但是他们太骄傲太固执，必须经过一番争论才肯接受。草药师安兄就是其中一位，他和隆波争论到失去了知觉。

“在我彻底服了隆波之前，我和他争了四天四夜。那些日子，我白天帮他在寺院周围种竹子。晚上，我就跟他争论，一直到黎明。我会说些类似这样的话：‘如果米是我的米，面是我的面，我把它变成酒怎么就成了恶业呢？’他会回答：

> 你有一把*刀*，你可以使用*刀刃*去杀人或毁坏东西，你也可以用它准备食物。*刀*是你的*刀*，但你把*刀*背放到头上试试，那会感觉如何？

“所以，无论如何，我们争论了四天四夜。到了第四天的中午，我感到一阵眩晕，接着就不省人事了。隆波来看出了什么问题，我说：‘我不知道，我眼前一黑，就什么都看不见了。’隆波拉着我的手，把我带到芒果林里。然后他敲了一下钟。当时寺院里大概有六位比丘。他叫他们拿来垫子和枕头，让我躺下。然后又让他们在我的北侧放四个水罐，南侧放两个水罐，全部都灌满水。我不知道醒来之前我在那里躺了多久。我开始回忆自己都做了什么，能记起的最后一件事就是

我在法堂，那我在芒果林里做什么？我转向西侧，感到非常困惑，然后我四下望望。那一刻，我听到隆波的声音从头顶后面呼唤着我：‘安兄，安兄’。我扭头向后望，只见他盘腿坐在一个竹台上正看着我。他说：

> 这就是和教导佛法的比丘争论的结果。你整夜地辩论，整天地辩论。四天四夜了，打败佛法是不可能的，这就是你晕倒的原因。

“我开始感觉好多了——利用水蒸气让昏迷者苏醒是民间土方——我感到清凉、舒适、焕然一新。现在回过头去看当时发生的一切，我发现自己全错了。隆波说，住在高处的人可以看到下面的人，但是住在较低地方的人则看不到上面的人。我反思这一点。他是对的。”

隆波查为信众答疑解惑

五、芸芸众生

农民

隆波的俗家弟子及日常访客绝大多数都是农民。和本地人说话时，他会转向他最爱谈的主题：“明白什么是什么”，不再日复一日地盲目生活，而是铭记佛陀制订的指导原则：

> 很多佛弟子仍然很糊涂，也很迷信。我不断反思，我想说，由于没有抓住佛法的要点，他们无法在生活中获得真正的自在。就像人们在土地上耕作，但却不了解水稻的品种或庄稼的轮作。他们不知道怎样选择，哪些对自己有用，哪些对自己没用。

迷信与盲信并不局限于宗教事务。对教育的偏见——相信受教育纯属浪费时间，而且毫无必要地夺走了家里的年轻劳力——就提供了一个好例子，说明某些从前似乎站得住脚的信念，现在已经被彻底否定。隆波敦促听众反省，那些曾经看上去完全属于常识并被大家一致接受的观点，现在则可能大错特错：

> 在我还是个小孩子时，人们在村子里建了一所学校。等到公务员们来为所有的孩子登记时，一些家长却把自己的孩子藏了起来。如果孩子上了学但考试不及格，父母就会说：“太好了！现在你不用上学了，你可以放牛、照顾弟弟妹妹了。”那些孩子现在怎么样了？他们去镇上时，看不懂路牌。到了市场，也很容易上当受骗。

处理好生活给你的原材料，你需要懂得基本的指导原则，就像木匠要了解木材。

古时的大德说，不管你把一块木头削得多平，如果你没有搞对角度，它不会看起来漂亮。想想看——是不是真的？不管多么平滑，却并不漂亮。但如果角度搞好了，即使不那么平滑，也会好看。

没有指导原则，隆波说："那就像打包裹时，把自己也包了进去。"听闻佛法能帮助我们反省对与错、善与恶，并学会如何区分它们。但是，懂得不明智行为的弊端及明智行为的利益，并不能确保你远离染污。事实上，有些染污恰恰就是被想要"做好"的努力激发出来的。隆波说，任何种过莴苣的人都能明白这一点：

你用锄头整理好苗圃，然后撒下种子。你浇水施肥，生菜长得很漂亮。但问题来了：这同一种肥料不仅让生菜长得好，它也让杂草长得好。所以，你该怎么办？你打算把杂草和生菜一起拔掉吗？还是让一切顺其自然？两种做法都行不通。如果你想要有的吃，你得拔掉杂草留下生菜。这就是为什么农活很辛苦。你做好事，但坏事也绑定而来。你努力取出不好的部分，但是当你这么做时，你发现你想要好事的欲望里伴随着懒惰。欲望和懒惰一起到来。如果你听从自己的懒惰，你就永远脱不开身去做好事。所以，你必须努力去对治旧习气，耐心地抵挡住染污。

教师

隆波特别重视对来拜访他的学校教师群体的指导。他看到教师职业的高水准对社会的重要性，也意识到自己可能正在经历这一水准的滑坡期。优秀且有奉献精神的教师依然存在，然而，在物质主义尘嚣日上的社会中，金钱回报成为了衡量职业价值的首要标准，学校教师的地位正在下降。教学作为一种职业，越来越没有吸引力。只有人们无法在报酬更丰厚的工作中成功时，它才会成为退而求其次的选择。越来越多进入教师行业的人，对教书并没有真正的激情。在乡下，很多教师都过得入不敷出，特别是有些男教师经常酗酒和赌博。

隆波喜欢一上来就问来访的教师们这个问题：

> 哦，你们是老师。你们只教别人，还是也教自己？

隆波认为，教导孩子并不局限于传递知识，还包括为他们树立良好榜样：

> 一些教师向我抱怨，孩子们很难教，还经常吵架。我问他们，老师是否都能和谐相处。他们没有回答。我告诉他们，孩子们吵架是因为他们仍然是孩子，这是可以理解的，他们还不懂事，但教师吵架则是不能接受的。

1960 年代后期，随着越南战争进入高潮，西方影响在泰国达到了史无前例的高峰，人们归咎其造成了传统的“绝对服从”观念的江河日下。许多权威人士认为，下属服从他们乃天经地义，这成为大学里的一个主要问题。当教师们向隆波请教应当如何处理学生的不敬时，他会告诉他们，时代变了。现在的教师不再能期望学生理所当然地尊

重他们，他们要赢得尊重。要赢得尊重，不仅要传授正确的道理，还要训练自己，让学生信任并敬仰。“如果你连自己都教不了，”他说，“你又怎么能教别人呢？”

以佛陀作为你的榜样。有一次，佛陀讲完法后，当着整个僧团的面问了舍利弗尊者一个问题。[12]“舍利弗，”他说，“你相信我刚才所教的吗？”舍利弗尊者有大智慧。他合掌答到，“尚未相信，世尊。”听到这个回答，佛陀称赞他说：“善哉，舍利弗。智者不应轻信任何事。每当你听到新的东西，要做的第一件事就是走到一旁，用智慧好好反思。只有当你看到它是正确的，有道理的，你才应该相信它。这是智者之道。”

看，佛陀是多么的善巧。换做今天的我们，有学生不相信我们说的话，我们可能早就怒气冲冲地把他撵出教室了——通常会是这样。所以，你们所有人，教好他人也要教好自己，这样，你们不会因学生的行为而受苦。

隆波经常会详细阐述“成为好榜样”这一主题：

要像人们制作佛牌时使用的模子一样。你们有人见过那种模子吗？只要一个模子，就足以造出许多佛牌。制作模具需要真正的专业技术。脸、眉毛和面颊要精雕细刻，没有扭曲或缺口，才能制出精美的佛像。你们作为老师就像是学生的模子。你必须让自己精美起来，培养作为教师的美德，并时时刻刻奉行一个领导者该有的道德标准和正确行为。

12 《相应部 48.44》 东大门宅经（The Eastern Gatehouse）

如果要在社会中回归比较高尚的道德标准，教师必须起带头作用。他们最接近孩子们，对后者有极大的影响。

孩子们就像藤蔓。他们必须爬上树。如果一棵树就在几厘米远，而另一棵在十米外，你认为藤蔓会爬哪一棵？

隆波用更高的标准来挑战教师们。他们需要时刻对自己的行为保持正念。

不要只是说教。站立、走路、坐着、你说的话——一切都应该是对他们的教导。随后，孩子们会模仿你。他们的心很灵敏，比大人快多了。

要育之以德，把道德作为指导原则。致力于道德的教化。不要醉心于获取物质，只是想法子让自己过得不错。要像佛陀那样，履行你作为领导和教师的责任。

他用《本生经》里的一个故事来说明这个观点：

很久以前，有位国王拥有一匹纯种马。这匹马又快又灵、既聪明又好训练。一天，来了一个新马夫照顾它。马夫有一条跛腿，走路一瘸一拐。这匹马每天看他走路的样子，它学得很快，没过多久，就开始以同样的方式走路。在马看来，马夫那样走是为了教它。很快，这匹马就失去了优雅的动作，腿也瘸了。一名医生被召来给这匹马治疗。他在马蹄上寻找碎片，但是什么也没找到。他给马吃药，但马仍然一瘸一拐。然后，未来的佛陀来了。他彻底调查了马厩和周围的环境，没有找到任何原因。然后，当他看到马夫时，他意识到发生

了什么事。他建议国王更换马夫，找一名走路正常的人。这匹马观察着新任马夫四处走动，然后开始模仿他，不久就恢复了它的美丽和优雅。

科学家和学者

一天，某位科学家来看望隆波。作为一位练习过禅修的人，他俨然觉得自己有资格拿佛法与科学作比较，他认为，作为探索事物真相的工具，科学较之佛法，是一个更有效也更可验证的途径。隆波不以为然。“你认为有没有可能”，他问，“你提出这种说法，是基于对佛法训练的结果了解得并不完全？”他给了两个比喻：就像一个人把短短的手臂伸进洞里，然后得出结论说，洞只有他的手臂那么长；又像一个近视的人，因为他从未看到过飞机，就得出结论说，天上没有飞机这种东西。

隆波在其他场合谈到，研习佛教教义，是研习所有其他学术领域包括科学的重要基石。没有佛法的智慧，任何科学研究对人类的安乐福祉都可能是好坏参半。有了佛法的智慧，弊端会最小化，利益会最大化。

当时，西式教育模式被视为泰国社会的灵丹妙药而受到大力追捧，毕业证书和大学学位赋予一个人很高的社会地位。隆波会尝试戳穿这种不加拣择的信念，指出读书并非一好百好：

> 有些人学得太多，反而变得愚蠢，你没法和他交谈。当他们高谈阔论时，他们高不可及；当他们掉下来时，又掉得太低——他们从来看不见中道。你真的觉得，只因为你念了很多书，你现在就聪明了吗？看仔细了：有一种说法叫作聪明误。对自己的见解产生强烈的执著，你会自以为是。你不

再把其他人视为人类。你认为你更有能力、更好、更聪明——这种想法让你不可避免地轻慢他人。觉得自己比他们优越，这种想法只会带来麻烦。

如果你看到一位农民，你发现你和他没有什么不同；如果你看到一位老人，你想到有一天你也会老成他那样；如果你看到困惑不解的孩子，你想到你也曾如此——如果你能把这些带入内心，不断地反思自己，理解佛法就容易了。

泰国有句谚语，一毫障目，不见大山：

老师说，一切都是无常、苦与无我的。你说，你知道、你知道。但是，其实你一窍不通。你自以为知道了，你继续活得像个傻瓜，然后你就死了。

隆波还谈到了他认为学历越高的人越难教的原因。他说，当人们读书是为了积累知识，而不是去除愚痴与染污时，就会是这样。

他们没有意识到，如果他们拿到了学士学位，他们的染污也拿到了学士学位；如果他们有了硕士学位，他们的染污也有；如果他们有了博士学位，他们的染污也是博士了。

他有个辛辣的比喻，如果一个人只注重不断提升学术水平，但没有付出任何努力来开发高等智慧，那么，他仍受制于他的胃口：

就像一只秃鹫，能在天空中飞得很高，但当它饥饿时，它只会俯冲下来，吞食腐烂的尸体。

陷入困境的配偶

巴蓬寺的美琪戒尼院区，为遇到严重婚姻问题的妇女提供了一个避难之所。当这些深陷苦恼的妇女请求隆波允许她们留在寺院时，通常她们都处在极度难过之中，声称自己对外面的世界已彻底不抱幻想，准备好了要出家为尼。不过，经过一段时间的安静思考，她们大多会回家。信誓旦旦地要出离这个世界的决心，转眼功夫就消失得无影无踪。对此，隆波有时会开玩笑说：

> 人们问，为什么戒尼院区总是保留着空客房？这是为了那些对世界不抱幻想的人来了就能住。房子都快散架了，为了这些女人，我让人把它修好了。有些人特别想弃世了，但她们并没有久住——一个晚上之后，她们就走了。

当女人因为她们的丈夫生气时，隆波像慈父一样建议她们，不要在最光火的时候作出重要决定，否则，可能很快就会后悔。他说，最好不要一边暴风雨般地冲出房子，一边大喊：“我再也不会回来了，我宁愿去死！”比起冷静下来时的尴尬，逞一时口舌之快是不值得的。

> 不要说你要永远地离开了。不要说你再也不进家门了。就说你还不想讨论是否回来，但是现在你想去寺院，冷静下来好好想想……就说你很难过，你要去巴蓬寺与隆波待两三天。暂时就说这么多。不要马上把整件事说绝，不要说你想离婚。没过多久，你可能就想回去。不要相信你的心。

老人

隆波说，老人必须学会像他那样，“对自己的愚蠢保持智慧”。他说，六十岁以后他的记忆开始捉弄自己。他想叫一位沙弥过来，但

从嘴里蹦出的却是另一位的名字，就好像他的大脑已经悄悄地宣布退休。他不得不学会允许这样的事发生。年龄会限制和扭曲认知，如果在家众想要避免家庭冲突，他们对此要心中有数。

你是他们的父母，你把他们带大。做好这些，你必须非常聪明，比他们聪明。但聪明会变成它的反面。你老了以后，还觉得只有自己才知道对错，觉得自己比孩子聪明，这都会让你很愚蠢。

你和孩子争吵，错了又不肯承认，每个人的心情都被你搅乱。你的孩子很聪明很敏锐，他们受够了你，转身走了。与孙儿们争辩时，你更加肯定你说得对，你完全不允许他们反驳你。事实上，他们也有道理，但你必须赢得辩论。这不是佛法。

很重要的一点是，老人们要正视自己各项机能的衰退。

你的眼睛还和以前一样好吗？你的耳朵呢？你的身体呢？你还像从前那样充满精力吗？记性也还是那么好吗？有任何地方和以前一样好吗？你为什么不睁眼看看自己？……以这种方式反思，就是不放逸，就是对真相保持警觉。忽视事物的真相就是放逸……放逸者与死人没什么两样，所以不要放逸。

那时还没有养老院，对于那些因反复无常且独断专权的长者而烦恼的家庭来说，化解困境的一个方式是鼓励老人们安享晚年潜心善行，把世俗事务留给下一代去操心。爷爷成为僧人，奶奶去作戒尼，是一种大家都可以接受的解决办法。

某些情况下，事情糟糕得全家都受不了。父母滥用权力，不允许孩子提出任何反驳。儿子、儿媳、女儿、女婿，他们很聪明，他们开始提建议，“爸，妈，你们为什么不住到寺院去？”他们试着鼓励你去寺院住，因为他们实在受不了你的唠叨和抱怨。他们会在寺院为你建个孤邸，支付一切费用以确保你在那里住得舒服。这比你在家一直唠叨他们好。让比丘来教你。即使这样，有的爷爷奶奶还是不懂他们的用意。你的家庭已经决定好了，把你托付给寺院的老僧。这真的会发生，当心点。

修习佛法让家庭关系不至于变得四分五裂。它始于放下纷争以保持从前的良好关系，并谦逊地接受年龄所带来的改变。

你的尿比以前味儿更重，你的屎比以前更臭，一切都更难闻了。你又变成了一个小孩，一个老小孩。如果你禅修，你可以解决这些问题。你变得容易照顾，不会忘了自己是谁，你也很容易交谈。你有正念和醒觉。你不会对自己、孩子或孙子造恶业或树敌。这就是培育佛法的意义。

将死之人

在与相知多年的在家信众谈论生命中无法逃避的真相时，隆波总是直截了当地挑战他们，让他们咯咯笑着承认自己的弱点。不过，一旦他们濒临死亡，他的语气会柔缓。一次，一名修行很好的老居士即将离开人世，隆波应邀为这位在家弟子录制了一段开示。这段录音开示(后来被笔录下来并翻译为“我们真正的家”)成为他最著名的开示之一，多年来，它为许许多多的人带去了慰籍与启示。

在开示中，隆波首先强调，她即将到来的死亡是世间不可避免的事实。死亡正常且自然，必须要接受。

你应当了解，即使是累积了无量福德的佛陀，也无法避免肉体的死亡。在他年老时，他舍弃了自己的身体，也放下了沉重的负担。现在，你也应该学着对你赖以生存多年的身体感到满足，要接受它已经到头了。

他说：身体就像家用器皿，开始时整洁光亮，多年后有破损和裂缝，这是一个必然的过程。

佛陀说，但凡因缘，无论是身体内部的因缘，还是外部的因缘，都是无我的；变化乃其本性。要彻底省思这一真理。

然而，心无需被必然朽坏的身体所影响。通过省思事物的真实本质并放下执著，心可以让自己从这种朽坏中获得自由。

我们必须要能够与身体和平相处，无论它处在什么状况中……现在，随着年龄的增长，你的身体已经开始衰败，不要抗拒，也不要让你的心随之朽坏。要保持心与身分离。通过体证万事万物的实相，来赋予心力量。不论你的房子是被淹没还是烧毁——无论受到什么威胁——就让它只影响到房子。如果是水灾，不要让它冲垮你的心。如果是火灾，不要让它烧毁你的心。就让淹没的或烧毁的只是房子，那只是身外之物。现在，是让心放下执著的时候了。

佛陀说，我们能做的是省思身与心，见到它们是无我的，身与心都不是“我”，也不是“我的”。它们有的只是一个

临时的存在。就像这所房子，它只在名义上是你的。你不能带着它去任何地方。这也同样适用于你的财产、私人物品和你的家庭：它们唯有在名义上属于你。它们并不真正属于你。它们属于大自然。

他教她观察身体，看它如何必然变化。他教她看清身体的不净本性以及缺乏一个永恒的实质。他说，身体本来如此，这原本没有什么问题。我们的问题来自于错误的想法。想要身体不死，就像想要鸡变成鸭，或者想要河水改变航道，向源头倒流。

你的身体曾经年轻，现在，它已经变老并蹒跚着走向死亡。不要期望这件事有所不同。这不是你有能力挽回的。佛陀告诉我们，要如实知见事物的真相，然后放下对它们的执著。让这种放下的感觉，成为你的皈依处。

禅修能提供庇护，如果禅修得好，能帮你与痛苦保持一些距离。

即使感到筋疲力尽，也要坚持禅修。让你的心与呼吸同在。做几次深呼吸，然后，用咒语“佛陀”把注意力安住在呼吸上。要不断这样练习。你越是觉得累，你的定力就必须越细微而专注，这样你才能应对生起的任何疼痛感受。

对于有经验的禅修者，硕果是可期的。

随着呼吸变得越来越细微，我们时刻跟着它，同时，让心保持醒觉。最终，呼吸彻底消失，只剩下那种警醒的感觉。这就是所谓的“遇见佛陀”。我们把这种清晰、警醒的觉知

称为“佛陀、知者、觉醒者、光明者”。这是“遇见佛陀”，这是安住于佛陀、觉知与清明。逝去的只是历史上的佛陀其人。真正的佛陀，是清澈而光明的知者，在今天仍然可被体验与证得。

她的任务，是放下一切把自己系于尘世的束缚。隆波以更多的篇幅讲到，她要接受正在发生之事的自然本质：

想一想：你能不吸气只呼气吗？那感觉会好吗？你能只是吸气吗？我们想要事物永恒，但它们不能，那是不可能的。一旦呼吸进入身体，它就必须离开。离开之后，它再返回。这就是自然，不是吗？出生之后，我们变老，然后死去。这完全是自然且正常的。

现在，她唯一需要的就是这种“佛陀般的了知（Buddha-knowing）”，她不得不放下将她束缚于世间的一切。她不得不舍弃她对家人的忧虑与关切。这并不是说，她应该设法阻止自己去想她所爱的人，但是，她应该带着智慧去想，带着对无常的觉知以及与所爱必然分离的觉知去想。他解释了“世间”这个词的含义。

“世间”是任何在当下一刻令你躁动不安的心之状态。“他们该怎么办？”“我走了之后，谁来照顾他们？”“他们会怎么过日子？”这些都只是“世间”。甚至生起一个害怕死亡或疼痛的念头也是“世间”。扔掉世间吧！世间就是这副样子。如果你允许它支配你，你的心会变得模糊，看不到它自己。所以，无论心里出现什么，就说：“这些关我何事。这是无常的、不圆满的、无我的。”

现在，她有一份内在的工作要做——一份没人能替她做的工作，甚至那些最爱她的人也没法帮到她。她应独自专注于自己的工作，把身体的护理交给别人。周遭的一切已不再坚固，她需要找到自己真正的家。财产、苦与乐、人际关系，到目前为止构筑了她全部生命的这一切，仅仅是提供了一个暂居之所。甚至她自己的身体此刻都在向她显示，那也是从大自然借来的，很快就不得不归还。他开始讲到对厌离（巴：nibbidā）的赞叹，从无尽的投生中醒悟：

> 当你意识到，世间就是这个样子，你会感到这是个令人厌倦的地方。你会感到厌倦，不再执迷幻想。不再执迷并不意味着你憎恶它，心是清晰的。它看到世间本来如此，没有什么可以补救这种状况。如是了知，你就能放下执著。你能够以不喜不悲的心来放下，你的心对一切都能释怀，因为你以智慧看清了一切因缘的无常的本质……你看，如果你有很多财产，身后不得不留下很多东西；如果你一无所有，身后也干干净净。财富只是财富；长寿只是长寿。它们都没什么特别的。

他劝诫她，放下她所有还在紧抓的东西，启程去她“真正的家”：

> 放下。放下，一直到心抵达宁静，不再前行，不再后退，也不再停驻。

普昂兄

从佛陀时代起就有这样的习俗，僧人会来到在家人的临终病床边，尽可能帮助他们以最好的方式离开此世间，赴往下一生。普昂兄是隆

波最亲近的在家弟子之一，在他生命的最后时刻，也受到了这样的来访。

普昂兄与妻子德恩姐来自当地瓦林镇，是巴蓬寺的第一批在家护持者。在以僧人身份度过了一个雨安居之后，普昂兄请求还俗。他说，寺院仍缺乏很多生活必需品，他想动员瓦林镇的人帮他筹集必要的资金。没过多久，他就安排购置了寺院的钟，又过些时候，他为法堂供养了一个大摆钟。他最大的快乐还在后面，他与家人和朋友共同出资铸造了一尊黄铜佛像，这尊佛像成为了巴蓬寺法堂的中心亮点。

还俗后，普昂兄仍会在每个斋戒日去寺院，持守八戒，听闻佛法。在生命的最后几年，他的身体越来越差，他提出在死后把骨架供养给寺庙，以警告大家莫忘凡夫终有一死。他恳请隆波在他死后直接把尸体带到寺院，制成骨架。1963 年初，医生们宣布他们已无力回天，家人把普昂兄接出了医院，让他在家里度过生命最后的时日。

1 月 12 日，普昂兄的状况突然恶化。他不能说话，也无法睁开眼睛。他躺在床上不停地呻吟。妻子和孩子们陪着他，却不能减轻他的痛苦。

1 月 13 日，隆波与阿姜占以及其他几位僧人到当地军营应供。餐后，隆波告诉指挥官颂汶上校他想要去探望普昂兄，是否能帮他安排一辆卡车。上校说，他可以安排一辆更舒服的小汽车，隆波一再表示，卡车就可以了。净人努兄问，他是去看望普昂兄，还是去领走尸体。隆波说：“领走尸体”。努兄困惑不解，“你怎么能那么做呢？他还活着。你觉得他的家人会把他交给你吗？他说过，死后才能去领他的尸体。是不是这么说的？”隆波沉默了片刻，然后说，“不管活着还是死了，我们准备今天把他接走。”他转向阿姜占，“走吧，普昂兄在等着呢。”当他们到达普昂兄的家时是中午 12:45 分，他躺在床上，周围都是他的家人。隆波坐在床边，看着这个垂死的人，然后轻柔地抚摸他的脸，轻声地唤到：

普昂兄，普昂兄。

过了一会儿，普昂兄睁开眼睛，把头转向隆波：

普昂兄，你知道我是谁吗？

普昂兄点点头，望着隆波，呻吟的声音还没有从嘴里停止，眼泪已开始顺着脸颊流淌。隆波把手放在老人的额头上，用温和却坚定的声音说[13]：

普昂兄，你是一位修行者。你已经与死亡搏斗了很久。当死亡来带走你的生命时，放手吧。它无论如何是属于死神的；你为什么这么想占有它？你借用了某件东西，现在，你得把它还回去。把呻吟声留在心里。你为什么要让它出来？

隆波说完，普昂兄的呻吟立刻停止了。隆波继续说到：

身体是无常的，不可靠的。它也不美，它老了，你已经使用了很长时间。你出家时，在打坐的禅相中看到过一个地方，在那里可以找到一个新的身体。

13 译注：此处记录的是隆波对这位特定弟子的临终开示，并非隆波对临终事宜的普遍性教导。佛律中规定，比丘若以鼓励他人提早结束生命为动机，赞美死亡或劝人舍弃生命，则违犯比丘戒律。在上述场景中，普昂兄已经处在临终前的弥留时刻，他已经失去了对自己身体的控制能力，没有任何可能采取行动提前结束生命。隆波的开示仅是为了帮助他生起正念，放下贪著，而不是鼓励他提早结束生命。关于隆波对临终事宜的普遍性教导，感兴趣的读者可以参阅隆波另一篇著名的临终开示《我们真正的家》，其中记录有隆波对临终者这样的开示：“想像活很久，将会让你很痛苦；但想像很快或立即就会死，也不对，那也是苦，不是吗？诸行并不属于我们，它们遵循自己的自然法则。”

隆波一直抚摸着普昂兄的脸。他转向颂汶上校：

隆波：现在是几点？

颂汶上校：12 点 55 分，尊者。

隆波：再有五分钟，他就会离开了。

隆波继续抚摸普昂兄的脸。下午一点整，临终者垂下眼帘，闭上了眼睛。普昂兄安详地走了。

杀死塔随的染污

隆波成为巴蓬寺住持后，并没有完全放弃头陀修行。尤其是最初几年，他仍然很健康，住寺僧人也很少，他时不时就会离开巴蓬寺到乡下行脚。通常，他会带上几位僧人，偶尔也会带在家弟子。其中一位陪他行脚的在家弟子，后来出家成为了一名僧人，他是僧团最受人喜爱、性格最鲜明的人物之一。塔随在遇见隆波之前，就是当地一位大名鼎鼎的人物，他以放荡不羁的生活方式被当地人冠以“nakleng”[14]（泰，流氓大亨）的称号。尤其是他的贪得无厌，已经成为传奇。上了年纪后，他有许多故事可讲，都是关于隆波如何调伏他这个曾经粗鄙不堪的家伙。

“他带我们到布特利克去行头陀。一开始有六个人，第一个晚上就跑了两个。时间一天天过去了，跑的人越来越多，最后就只剩下了我。我当时很想家，他说要再带我一年，我越是想家，他就越是带我去更远的地方。我只好投降，接受该来的一切。每到一处，我的眼睛都四处搜寻诃子。一天晚上，他让我睡在一丛竹子边，那块地方显然是当地人的厕所，臭气熏天。露水落下时，粪便的气味更加难闻。我抱怨了起来，他责备我说：

14 Nakleng 这个词很难翻译。它位于“流氓无赖”和“恶棍”之间。塔随更接近于流氓无赖。

别这么大惊小怪。你肠子里的屎比外面的多多了。

“到了库孟，我看到一棵美丽的诃子树。他叫我爬上去摇晃树枝。好多诃子果哗啦哗啦掉了下来。我用高麻布把它们兜起来打成包袱。现在，我不得不背着隆波的钵、诃子果和他沉重的僧袋。隆波则什么也不拿。一路走着，我想要扔掉一些诃子果，但接着我们又看到一棵树，比之前那棵还要茂盛，隆波又让我收集了一大堆。我以为他会帮我拿，但他拒绝了。我尝了几个第一棵树的果子，又尝了几个第二棵树的，结果腹泻排山倒海地来了。我的行李又笨又沉，没能及时放下。隆波不得不教我荒野技巧：

你不需要蹲下，站着，抓住一棵树，就像水牛那样大便。你能做到的，是吧？

“所以我站着大便，直到清空了肠胃……晚上十点，我们还在走，他不肯休息。我们来到一条溪流前，他从一棵枯树上走了过去。我没法照做，只好涉水。水很深，行李很重，我上不了岸。隆波不得不爬下来把我拖上去。直到午夜他才停下脚步，我已经完全湿透了。‘这真是太苦啦！’我呻吟道。

你走这趟，就是为了看清苦，然后超越它。

“隆波这么说，就好像这对我是某种安慰。

只有通过见到苦，你才能变得有智慧。

“我累坏了。他说话时，我开始昏昏欲睡，他再一次责备我：

我正在教你，你却睡着了。

“但是我躺在那里，注意到他在用我的高麻布为我轰蚊子，让它们远离我的身体。我睡了很长时间。每次睁开眼，他都还在打坐。我忍不住问，‘隆波，您难道不累吗？您根本就没躺下过。’他回答：

我越是累，禅修就越好。

然后他继续敲打我。

脑子空空如也的人，只对躺下睡觉感兴趣。即便你给他们树立了榜样，他们也不当一回事。

“‘哦，行啦！我都这么累了！’我无法忍住不跟他争论。最后，我问他，我们能否回去。

好吧。如果这是你想要的。

“他一定看出，我是真的不行了。”

第二天早上，隆波和塔随开始往返回寺院的方向走。

“一辆汽车从我们身边经过。那些日子还没有任何像样的道路；汽车必须走水牛走的路。看到我们后，司机停了车，跑来邀请我们和他一起走。隆波咕哝着似乎同意了。我准备上车。但是，没有。司机再一次过来邀请。隆波又哼了一声，但他没有上车的意思，于是车子没有载上我们，就开走了。我开始发牢骚，隆波转向我。

你是来坐车的，还是来行头陀的？

“我们不能至少让他捎走那包诃子果吗？”

我们怎么知道他要去哪里？

“此刻我很生气。那辆车已经越开越远了。我说，‘隆波，您是想要杀死我，还是怎样？’隆波的回答快如闪电：

当然了，我带你来就是要杀死你的染污。你嘴里说出来的每一句话都是染污。如果你不来，不做些这样的事，你怎么可能摆脱染污？试着无所事事地躺着，看看这样你是否能解脱。只会发生一件事，苦会把你吞没。要想超越苦，体证快乐，你必须先认清什么是苦。我带你来是让你做功德，寻找功德。你看到没有？功德和染污都在我们体内，贪欲是永无止境的。你挣了十铢，就想挣一百铢。给你一百铢，你就想要一千铢。现在你看：你的贪欲停息了，除了身体上的疲劳，你已经什么也感觉不到了。你根本不想要什么了。就算你得到什么东西，你会拿它怎样？你难道不知道你有一天会死吗？每天都试着想想死亡。你会死的。这你是知道的，不是吗？

“隆波继续长篇大论地开导，然后转过来继续问我：

有钱人会死吗？穷人会死吗？

“‘是的，他们都会死，’我烦躁地答到。

那好，那你不觉得你也会死吗？……穷人会死，富人也会死。你必须先得到解脱才能快乐。那么，应该做些什么？

“像往常一样，他最后问了我一个问题。我回答他，‘出家为僧’，我自认为这是一个相当聪明的答案。

如果你出家，不好好修行能离苦吗？业指的是行为。我们做好事，我们也做坏事。善有乐报，恶有苦报。那么，除了做好事，我们还有什么可做的？而这正是你现在做的。我带你来做好事，历经考验与磨难，这会带你超越苦。

“那天下午，我们来到一个村庄，在旁边的田里歇脚。周围有人正在放牛，他们聚过来时，隆波冲我喊到：

去弄些饮料来，带上三、四打。

“我生气了。我想把钱留住，他却要我给放牛的买饮料。最后，他们喝不完，他让他们把剩下的都带回家。回到寺院后，他问我：

还剩下多少钱？我们需要砖头和水泥。

“我说，‘如果我们把钱都留下来买砖头和水泥，而不是花在饮料上，那不是更好吗？’

不，那不是一个好主意，那样我们就没有修布施，那些放牛的就喝不到饮料。他们很累了，一定也很渴。你自己喝的时候，是不是也感到很爽？

“‘是的。’我怯生生地回答。

这就对了……

“他开始了另外一番开示：”

当我们让别人快乐时，我们自己也会快乐。当你收获了这种快乐后，你还想要什么？……你必须提升你的心。洪水来袭时，只有建在高地上的房子，才能保持干燥。如果你沉溺于低劣的东西，你的心也会变得更加低劣，无论你做什么，你永远都不会见到佛法。

六、家庭生活

许多有家室的人在第一次听隆波讲法或请求他的建议时，往往很惊奇于隆波对家庭生活准确而鞭辟入里的洞见。大多数人的常识是，造成家庭冲突的成因只有家庭成员才清楚，这些是没有结过婚也没有养家糊口经验的僧人所无法理解的。但是，多年来管理着一个大型僧团，让隆波积累了大量对人际关系问题的理解。发生在寺院中的冲突与家庭中的冲突相比，并非如想象中那般有很大的不同。此外，得益于从培育八正道中得到的智慧，隆波对不同形式的因果关系有着全面而综合的理解，包括心的状态与行为之间的关系——不论是破坏性的，还是建设性的。有一次，一位访客在诉苦时说到，隆波是多么的幸运，没有家庭和所有这些剪不断理还乱的问题。隆波回答说：

我在寺院里有个家庭，还是个大家庭。

年复一年，隆波听在家人、僧人和戒尼向他倾诉，把自己的包袱卸给他，这为他的省思提供了丰富的素材。

对我来说，生活在巴蓬寺，就像是当一个垃圾桶。人们不停地来到这里把问题扔给我。这个人来抱怨，然后那个人又来了——这给了我很多智慧。

他对在家人的教育原则很简单：

我怎么教自己，就怎么教他们。

婚姻

在佛教文化中，婚礼并不涉及任何宗教仪式。它被看作是世俗事务，两个人在自己的家人、朋友及国家的见证下，正式确立彼此的承诺。新郎和新娘收到两个家庭中长者们的祝福，并办理正式登记手续。虽然婚礼并不需要僧团在场来见证婚姻的合法性，但一般来说，人们还是会在婚礼的清晨，邀请僧人前来念诵祝福并接受供养。新联姻的家庭中，如果某位成员的老师是上座比丘，那么，可能会邀请这个僧人来给新婚夫妇一些教诲。在某个类似这样的场合，隆波来到了一个小村庄。在成立巴蓬寺之前的日子里，这个村庄一直在护持他和他的弟子。现在，村里一位老信众的女儿结婚了，隆波前来献上祝福。房子里挤满了和他相识很久的人们。

多年来，很多新婚夫妇都得到过隆波的教诲。在泰国，这类讲话最受欢迎的主题是家庭四德[15]（诚实、自我提升、忍耐和布施），人们以此作为白头偕老、快乐生活的基础。隆波偶尔也会谈到这些素质，但在这特别的一天，他的口吻却更具警诫意味：婚姻生活不是称心如意的玫瑰花床，夫妻们需要做好准备，努力提升自己以维护共同的婚姻。佛法能赋予他们好好应对前方挑战的能力，是让共同生活“吉祥”的不二法门。他的谈话显然不仅仅针对这对年轻夫妇，而是所有聚集在这里听他讲法的人。

一如他通常的做法，对待相知多年的人，隆波讲话的方式直接而坦率，声音中却饱含着温暖与幽默感。他一上来就告诉这对夫妇，婚

15 《相应部》SN 10.12

礼仪式本身并不特别重要，他们在未来如何表现才是关键（这与他对新受戒出家者的教诲同出一辙）。结婚不会因为仪式而变得吉祥，相反，如果婚宴上有动物被杀，它会变得很不吉祥。事实上，吉祥的同义词是善良和美德。如果这对夫妇作出努力，在生活中行善积德并向子孙后代灌输善良的种子，他们的生命自然会变得吉祥。

隆波接着教导这对夫妇“khrop khrua（泰：家庭）”的意思。他说，佛陀杰出的在家女弟子维萨卡（巴：Visākhā）婚后生活一直顺心如意，原因是她在出嫁前倾听了一位比丘向她解释家庭生活的现实，因而她没有任何不切实际的期望。现在，隆波要继续这一传统。他对“khrop khrua（家庭）”在词源上的解释，完全为他自己所独创，乍听起来，他对家庭生活的看法似乎过于冷峻。但现场的环境，对理解口头教导的语气与语义有着无法估量的重要性。这里，隆波见到的都是相识多年的在家弟子，他机巧的文字游戏（当地文化酷爱俏皮话）不仅令他的听众很开心，同时缓和了他过于直接的话语。可以想象，隆波双眼炯炯发光，听众（可能除了新郎和新娘）笑容满面。听他讲话时，人们不时地交换一下心领神会的眼神，或者默契地用手肘轻碰彼此：

> 你们还不完全明白“khrop khrua（家庭）”的意思。首先，“khrop”——好吧，仔细听：你正舒服地呼吸，自在地走动，然后你抓到一样东西，接着就把自己 khrop（框）了进去。能明白这点吗？而“khrua”意味着，框在那里后，你被一把刀 khrua[16]（剖肠破肚），但你却逃不出来。这就是“khrop khrua（家庭）”一词的来龙去脉。换句话说，它意味着你们要被各种问题死缠烂打。这就是为什么我要来给

16 在依善地区，泰文“khrua”被读为“khua”，意思是“去除内脏”。

你们一些建议，告诉你们如何处理生活中的种种复杂之处，斩断问题的根源。现在，你们有了一个 khrop khrua（家庭），在一个框定的空间里生活。你们的生计和挣钱养家比什么都重要。今天的仪式只是表面文章。重要的是获得一些领悟。

他教诫他们，婚姻中重要的是，家庭成员要努力了解彼此的观点。他们应该学会善于聆听，容易沟通，说话善巧，不去煽动分歧。他们不应与外人谈论自家私事，或把外界的扰乱带回家里。杰出的女居士维萨卡当初得到的教诲是，不应把家里的火带到外面，也不应把外面的火带进家门：

我去过一些地方，家人之间完全不能彼此理解：夫妻、翁婿、婆媳——他们一直争论，然后不得不把对方拖去见村长，要他帮着评理。什么事都依赖村长，这就像烈日当头，却不知道自己如何躲到树荫下，或者口干舌燥，却不知道如何把水倒进自己嘴里。这真可悲。我在一个村子里见过一位忍无可忍的村长，人们来来回回地翻炒老问题，没完没了。大家应该知道如何解决自己的问题。家中之事——与父母或孩子或孙辈之间的分歧——你应该知道如何作出决定，自己解决冲突。有问题要耐心沟通。

你们都曾经是孩子。你们知道孩子很难理解父母……你觉得你是在教育孩子，他们却认为你在责备或唠叨他们。所以，每一个人都各走自己的路，而不再融洽相处……做家长其实比较容易，因为你曾经是儿子或女儿和父母住在一起，你见过双方的立场。大人可以理解孩子，但孩子不能完全理解大人。这就是为什么彼此很难交谈。

但不管事情有多难，情绪如何上下起伏，你们仍能住在一起。为什么？因为尊重的美德。即使父母抱怨、唠叨，他们仍然是你的父母，出于这个原因，你尊重他们。无论你多么生他们的气，都不会杀死父亲或母亲。如果他们不是你的父母，你到目前可能已经这么干了！……因为相互尊重，所以我们能够相处下去。

冲突下的父母和子女，应当学会从受伤和挫败感中退后一步，从大局出发省思彼此的关系。双方都要学习如何放下怨气和成见。

不要为你的情绪所左右。当孩子不听你的劝告时，记住，你也曾经年轻。随着年龄的增长，他们会逐渐理解。做儿女的，则应该回想父母如何把他们带大，照顾他们。要这么做：双方都要放手。一切会安定下来，你会开始感觉舒服一些，紧张情绪也能得到释放。

日子总会起起伏伏，相互尊重是凝聚一家人的粘合剂。

“Gāravo ca nivāto ca[17]（恭敬与谦虚）”。如果所有家庭成员——祖父母、父母与孩子——之间都能相互尊重，即使有误会也能化解。因为尊重即是佛法。它是凝聚人心，防止破裂的基本原则。

隆波要传递的信息是，婚姻生活意味着共同克服困难，做出牺牲。依靠践行佛法，夫妻能够准备好迎接挑战。他们能够在共同生活中携手创造吉祥与安乐。

17 摘自《吉祥经》(Mangala Sutta，Khp 5; Sn 2.5)，经中列出了能为人类心灵带来吉祥的38种品质。

结婚，邀请你们的老师来给予教导，这是开启你们共同的新生活。今天之前，你们为人儿女。现在，你们走出了即将为人父母的第一步。为人儿女并不难。屋顶漏雨时，漏不到孩子身上，总是漏在父母身上。没钱时不会影响到孩子，父母总会省下自己的。所以，去创造美满吉祥的婚姻生活吧。

最后，当同行的僧人齐诵吉祥的《胜利护卫偈》（巴：Jayanto）时，隆波向顶礼他的听众头上点洒净水。

不要打破罐子

在隆波的佛法开示里，经常会夹有一段幽默即兴的“法段子”。这些教导可能出自于一个比喻、双关语或某段经文。在一两个月中，这个段子会经常跳出来，直到有一天，它消失得无影无踪。上述提到的“khrop khrua（家庭）”，就是有关家庭生活陷阱的即兴段子。还有一次，他谈到婚姻初期所忽视的一些小小不合会如何慢慢溃烂，以至于多年后老夫妇发现，两人几乎找不到什么共同点：

要密切注意这一点。爱越强烈，负面情绪也就越强烈。一开始，新婚生活并不那么糟糕，不过，到你五十或六十岁时，你会发现你的话对另一半几乎不起作用。老太太在这里说话，老头儿在另一边坐得远远地听。现在他想赶紧在他们之间拉起帘子。为什么会这样？因为“khrop khrua（家庭）”。他们不知道怎样打动彼此。

对父母来说，孩子是家庭快乐的源泉，但同时也可能是辛苦和充满压力的工作。

宝宝出生时，父母要为他承担责任。婴儿并不知道他给父母带来的负担。他想拉就拉，不会为父母着想。他想四处乱跑，父母就得跟在后面拾掇打扫，确保他的安全。

光有爱是不够的。如果不去培养智慧地反思经验的能力，抚养孩子很容易会变得辛酸。隆波描绘了这样一幅场景：

随着孩子们慢慢长大，你对他们的爱也随之加深。同时，他们精力更加旺盛，越发顽皮，甚至越来越不听父母的话。孩子们只顾自己，和你住在一起的年迈的祖父母也开始抱怨。这些都是麻烦，总是会有这种那种烦扰。今天在这里听讲的一些人，你们应该深有体会。

没有一种固定的抚养孩子的方式。

有些人教得并不多，但孩子出落得很好。有些人教了很多，但孩子无动于衷，于是父母不得不硬下心来严厉管教。

隆波劝导父母们接受佛陀的教诲，做任何事，包括抚养孩子，都应该把自己看成是一个制罐的陶工。他们的工作就是要全力以赴，用手头的原材料和自己的技能，做出最好的罐子。他们需要运用智慧，专注在为人父母的工作中，以便在整个过程中自己和子女都免于受苦。如果他们确信，某种情况下对孩子严厉是最好的方法，那就去做。关键是，不要纠缠于用错误的方式和制造痛苦。这不是说父母在抚养孩子时不能有强烈的情绪，但他们得了解情绪的本质是什么。

解决家庭问题的理想方式，正如一则泰国谚语中所描述的：既要抓到鱼吃，也要让荷花无损，湖水也不浑。但不幸的是，他说，经常发生的情形却是：荷花被毁，湖水被搅浑，所有的鱼都死在水中。

但是“khrop khrua（家庭）”——这些被囚禁以及被各种问题串烧的感觉——只是生活的一部分。他接着转向自己在寺院的家：

> 我试着把黏土塑造成罐子，并且不让罐子碎掉。我教人如何不受苦，同时也让自己不受苦。我教他们的同时也不断地教自己。有些人只教别人。他们就像家庭主妇在洗碗，她看到碗很脏，就去洗，但她的心却笼罩着乌云，她皱着眉头向自己发牢骚。她把盘子刷干净了，但她自己的心是脏的。她不去看她自己的心。这真叫人悲哀，她就这样洗净了盘子的同时，却弄脏了自己的心。这是你想要的吗？小心！有时候你拿起一把笤帚开始打扫房屋。孩子们留下一团混乱让你收拾。他们完全不管不顾。你一边打扫，一边抱怨来抱怨去。结果，你把房子打扫干净了，却没有打扫你的心，你一直都在受苦。

担心

有一次，一位妇女来见隆波，她对儿子充满了焦虑。

“我的孩子完全没有抱负。他们没有动力为自己做任何事。我担心他们会没有在世间生存的能力。隆波，请告诉我该怎么办。”

> 我想说，你的想法也不对。这就像生活在洞里的老鼠。老鼠的崽子还小时，父母为它们寻找食物。但是等崽子长大了，老鼠还这么做吗？它还需要为自己的崽子打洞吗？不，不是那样的。小老鼠出去自己打洞。你的孩子是他们自己的样子。我看到的是，有些人在父母死后，变得比父母更加富有。这种事情也是会发生的。我的建议是，你把孩子们往好

处想，然后你就可以安心。你爱你的孩子。他们成功时，你把他们的成功，看成你自己的成功。他们做坏事时，你满脑子也只想着他们的缺点。你不能自拔，不能松手。所以，你什么也得不到。

丧亲之痛

生命脆弱，与所爱者终不免要分离，隆波一直强调直面这些有多么重要。父母最大的噩梦就是痛失子女。未经训练的心，就连这样的念头都会回避，仿佛一旦接受这个可能性，这种可怕的事情就更有可能真的发生。隆波坚信，更明智的做法是为任何可能出现的结果，提前做好准备：

这就像一条蛇溜进房间，你正闭眼坐着。只要你没看见它，你就不会害怕。但是在看见蛇的那一刻，你就被吓坏了。你跳起来，冲出去……这就像是只有爱，没有智慧……如果你从未以智慧反省那种爱，当挚爱死去时，你感受到痛失所爱，就好似百分之九十的自己也随之死去。这真是一场横祸，你完全束手就擒。

禅修，以及经常深思万物易变的本性，会帮助人们应对生活中扑面而来的无常。

就好像你看到眼镜蛇溜进房间。虽然它有毒，但你有所准备，你可能甚至不觉得害怕。你可以把它嘘走，或者自己走开。尽管蛇有毒，它却咬不到你。如果你没有被咬到，就不会中毒。

有一次，隆波给一名女子讲法，她不久前失去了十几岁的儿子，一直无法放下悲痛。因为她是一名禅修者，隆波的话便不只是安慰她。在某一刻，他说：

> 你必须了解，他确实是你的儿子，但只是在俗常层面上。在这一期生命中，他投生为你的孩子，但是，他做的好事与坏事都属于他自己。长命或短寿都承自于他自己的业。通过成胎与出生的过程，你只是给了他生下来的机会。如果你这样看，你将能心安自在。

现在，放下的时机已经成熟，她应以一位佛法修行者的眼睛来审视自己的悲痛。她的苦因在于，她对因缘和合而有的“儿子”执著不放。她的挑战，则是认清自己对已逝孩子的每一份思念，都不过是因缘和合且无常的现象，在自己心中不断生起又灭去，它们并不属于她。问题是，她是否愿意放下。

分馅饼

一位富有的女护持者，某次讲述了隆波给她的关于财产的建议：

“我以前想着，我会把我的财产——我的农田及果园——分给孩子们。除此之外我没有多想。我只是想把我拥有的分配出去，老了以后我就靠孩子们来照顾我。我在脑子里就是这么计划的，但隆波一定知道了，因为他警告了我。

> 如果你正在考虑把财产分给子女，要先仔细想清楚了。把全部财产都给出去，不见得是个好主意。也许你的孩子并不觉得他们需要对父母感恩，他们有可能遗弃你，拒绝承担

责任。那样的话，当你老了以后，你没有任何人可以依靠。所以，分财产时留一份给自己。只要你的子孙们知道，你仍然留有一部分财产，他们就会照顾你。否则，你可能会像一段已经长不出蘑菇的朽木，没人会在乎你。

“我仔细考虑了隆波的建议，然后照做了。他所说的一切都是正确的。他一定事先知道会发生什么，这增加了我对他的尊重和信任，我努力遵循他的教诲：通过持戒和修心，不断积善。”

七、修行佛法

我们就像一只鸡，如此而已。鸡出生了，后来有了小鸡，成天在土堆上到处乱刨。然后晚上回去睡觉。早晨，它又跳回到地面上，又开始四处乱刨，“咯、咯、咯”。然后到了晚上，它又回去睡觉。这样做有意义吗？没有。

我们就像鸡，就像没有智慧的生物。主人每天都来喂食。他抓住鸡，还举起来看看。鸡以为主人对它很有感情。可是主人呢？他在盘算：“嗯……它越来越重了，有多重呢？有没有两三公斤呢？”可是，鸡还不知情。主人拿米来喂它，它很开心，心想，主人是多么地爱它。它吃得一干二净，长胖了，心里洋洋得意。可是，它一长到两三公斤时，“是时候了！到市场去吧！”

这就是大多数人过的生活。他们看不到危险，他们被迷惑了，就像鸡一样。主人载着它去市场时，它还在货车的车箱后面享受好时光，“喔、喔、喔！”地唱着。车子到达市场，主人就把鸡卖给华人小贩。鸡一点都没起疑心。当小贩褪去

鸡脖子上的毛时，鸡还以为是在帮它梳洗。这只鸡就是那么笨。只有当刀割破喉咙时，它才知道，“哦！我死了。”我们不去正视自己的生命。我们不知道怎样纠正自己的染污。

自从巴蓬寺成立的那一天起，隆波就开始教导在家弟子，他们的责任不仅仅是为僧团供养食物以及做功德。他说，佛法不在远处，更不专属于出家人。佛法是关于一切生命现象的真理，任何践行八正道的人都可以免除痛苦，无论他是出家还是在家。

每个人——出家和在家佛弟子——都有同等的机会修习和省思佛法。无论出家或在家，所学所证的都是同一种佛法，用同样的方法导向同样的宁静。

人身稀有难得，修行佛法是对它最好的善用。他说，一拖再拖，耽搁精进修行，等到老死已至时才悲叹痛惜，这就像一个不称职的园丁：

你种豆子、南瓜、青豆等等……它们一旦长起来就会成熟，然后熟透烂掉。知道这一点，你会不等它们烂掉就赶紧摘下来，不是吗？如果你想把它们煮着吃，或是卖了，或是拿去交换，从中获得些好处，那么，你就得及时去做。等它们都烂了，你再坐在那里哀叹，又有什么用呢？

隆波的在家女弟子然娟是位备受推崇的作家兼公务员。她退休后，放下了在家生活加入了巴蓬寺的戒尼团体[18]。后来，她成为一位广受尊敬的佛法老师。她人生轨迹的改变，源于听闻隆波的开示。

18 1983 年，在确认隆波病情加重而无法继续教学后，然娟居士决定在隆波的同辈大德阿姜佛使座下继续修行。

“就像大多数佛弟子一样，我也会做功德、听闻佛法开示、将食物放入比丘的钵里、受戒等等所有这类事情。我本想，那就足够了。我从来没想过，一个真正的佛弟子还需要做些什么。然后，当我第一次听了隆波的开示，我才了解到，佛弟子应该做的最重要的事情是训练自己的心，这么做才是实现佛陀最深的愿。”

至于大多数每周都来寺院的村民，他们基本的修行就是诵经。许多人都能够背诵整部巴利 - 泰语课诵本，也在家做早晚诵经。这个练习很安详，能让心充满喜悦。有了泰语翻译，他们也能随手学习佛法要点。但是隆波依然鼓励他们修习坐禅，让他们对自己的生命培养更深的了悟：

> 不要忘记用咒语“佛陀”来禅修，不要忘记省思“头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤”，看见肉体的脆弱与无常。要时时思考，时时反省……当你的想法正确时，你的心是自在的。不好的结果将消失，也不再有痛苦了。如果你的想法不正确，痛苦将会增多。

在英语佛法书中，对巴利词“Dhamma”（佛法；万事万物——即诸法——之实相；导向证悟这一实相的教导与修行方法）和代表“事物（法）”的“dhamma”做了一些区分。然而在巴利语和泰语拼字法里，这两个词则无法区分，而且发音也相同。实际上，“Dhamma（佛法，即万事万物之实相）”和“dhammas（诸法，万事万物）”之间存在着一个有机的关系（了知 Dhamma 佛法，即万事万物之实相，在本质上就是了知 dhammas 诸法，即万事万物）。当隆波力图使佛法修行更接地气，强调修行的可行性时，他常常探讨这两者间的关系：

“dhamma”这个字指一切事物，万事万物，即诸法。没有一样东西不是法……诸法包括组成我们身与心的所有现象。

◆ ◆ ◆

佛陀教导我们，去了解我们自身内外的一切事物。能让我们做到这一点的修行方法，就称为佛法（Dhamma）。

◆ ◆ ◆

若想弄明白这个词的不同含义，需要我们了知自己。我们能了知自己，我们就能明白佛法（Dhamma），因为佛法（Dhamma）就居于我们内心。

他说，佛法（Dhamma）的修行包括与诸法（dhammas）发展出正确的关系。诸法（dhammas）的本质就是不间断的生与灭。无论是否有位佛陀证悟，这一本质都不受影响。佛法永远不会在世间消失，因为它是“诸法的实相”。

佛法不是某种会灭绝的东西。证悟的要素一直都存在，修行者也一直都存在。你还没证悟，是因为你的修行还太松懈。

佛法修行不是什么深奥难懂的秘传，只适合出家人追求。它关乎于开发有关我们自身生命的智慧。有时候，有些在家人会来找隆波，说自己是文盲，所以无法修行。

为什么你非得识字才能修行呢？你把手放进火里觉得热，把手放进水里觉得凉。你能知道这些吗？如果能，你就可以修习佛法。“bhāvanā[19]”这个词是比丘的术语。用普通话来说，就是“考虑”或“省思”。无论心中生起什么，只需要知道就好。当愤怒在心中生起时，你察觉到了吗？贪念生起时，你察觉到了吗？愤怒的感觉是什么样的？贪欲又是什么样的？只要一直看着它。你还以为修行是什么？

如果你能动、能呼吸，如果你能分辨冷热、喜欢和不喜欢，那你就可以修行佛法，因为法就出现在我们这个身心之中。不要以为法在遥不可及的地方。它一直与我们同在。它只关乎我们，而非其他。看吧：一时间你高兴，下一刻你就难过；一时间你满意，下一刻你就不满意；接着，这个人让你恼火，那个人让你痛恨。这些都是法。

没有什么属于我们。甚至我们也不属于自己。最终，按照无常法，我们会分解……头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤——如果你好好深思这些东西，你会看到它们的实相。这些东西不是我们的，因为它们不受我们控制。整个身体也是一样。它要痛时，它就痛；它要变老时，它就变老；而当它要死时，它就死。它没有一样会听从我们。你头痛或肚子痛时，你的身体可曾先征求你的许可？

正念是你的事

隆波教导说，正念——随时在心中忆起和牢记所有需要在心中被忆起和牢记的一切——是修行的关键。日常生活中，正念练习最重要

19 这个词常常被翻译为“禅修”。后面，隆波给了一个较传统的定义。隆波会对常见的词作出新的诠释，这是他经常使用的修辞手法。

的一个方面，就是将戒律保持在意识的最前沿。禅修者必须时时觉知心中染污的出现和消逝。当有人问他，是否有可能一整天都能保持正念时，他回答说：

> 要一鼓作气保持到你死那一天！只保持一整天有点儿太短了。

只要你还有呼吸，你就能觉知。有位妇女抱怨说，她有很多事务要处理，没有时间修习正念。他说：

> 那是你的任务。保持正念是一项任务。有正念的人能把手头的工作完成得很好。如果你失去正念两分钟，你就疯了两分钟；失去一分钟，你就疯了一分钟。不对任何人说粗鲁的话——那是一种正念的修习。你需要清楚什么是正念，它是怎么运作的。
>
> 你在想着伤害别人吗？你的想法错了吗？要对此保持觉知。别人看不见你的心，但你可以。正念遍满你的心时，戒、定和智慧就能生起。好好琢磨一下。当你要说些什么时，正念就像有个人在那里告诉你该说些什么，他了解你的言外之意，知道你是否在重复自己。当你不知道该做什么时，正念知道。
>
> “Attanā codayattānaṃ”：“你必须训诫自己”——这样你就能成为自己的庇护。不然，当你想做一些不正确的事时，你会四处张望。你看到母亲不在，父亲不在，没有老师在场，没人能看见你——行了！你马上就做。这样想的人已经走上歪路了。没人看见你时，你会做坏事。那你自己呢？

你不也是个人吗……你觉得有可能避开这个人的耳目做什么事吗？

隆波总结道：

带着不间断的正念，一切皆是佛法……如果你知道佛法，那就不可能对自己和别人说谎。

看着你的心，意味着时刻监视它，看清是什么造成了痛苦。一定是心里有了某种贪爱和执著，苦才会生起。

这非常简单：看看你在哪里执著。当内心有强烈的痛苦，或有无比的快乐让你得意忘形时，那就已经有错误出现了。

错误在于将这些心智状态据为己有。通过探索心在哪里被卡住，正念就生起了。

如果你在每一个姿态中都保持正念和醒觉，你就会知道对错，也会知道快乐和悲伤。当你知道这些事情的本质，那你就会知道用什么方法去应对它们，使它们不会造成痛苦。

这就是我如何让人们学习禅定。当坐禅的时间到了，就坐上一段合理的时间。这也没有什么错——知道坐禅是怎么回事。但是修习禅定，并不只是坐禅。你必须允许自己去体验事物，然后运用这些体验来进行静思。那么，通过这种静思，你能知道什么呢？你能知道这是无常的、不圆满的和无我的。没有一样事情是固定不变的。“这太漂亮了；我真的很喜欢！”你告诫自己，“这是会变的。”“我一点也不喜欢这个！”

告诉你自己，“这可能会变，不是吗？”那是完全正确的，毫无疑问。

但你却一心扑上去……“我就要那么做！”那看上去好像不容改变了，而你已经在追着它了。别那样做。无论你对某样东西多么喜欢，要记住这种喜欢是会变的。你吃了一些食物，“哦！太好吃了！我好喜欢啊！”那是你对它的感受。你必须省思，感受是不牢靠的。你想知道它如何不牢靠吗？试试每天吃你最喜欢的食物。每一天。不久你就会抱怨，它已经不那么可口了。试试看。接着，你就会喜欢上别的东西。而那也是不牢靠的。这些都需要被拿来静思。一切都像是呼吸，吸气和呼气都必须要有。呼吸的本质就是改变。一切事物都是通过这样的变化而存在的。

聪明的拳击手

生命变幻莫测，善用我们拥有的时间弥足重要，这是隆波经常教导的主题。死亡随时都会降临。隆波说，拒绝面对这一无可避免的事实，我们看不到弃恶扬善的重要性。修心是极为关键的，因为在死亡那一刻，是我们累积的善业——功德——为我们提供真正的庇护。

财富和房产将会与你完全分离，但你在心中建立的东西却不会。如果你的心是邪恶的，它会带你走上恶道。如果你的心是善良的，它会带你走向善道。你的财产不能让你好或坏。唯有你的心能做到。要明白这一点。

明智的人通过一次又一次地省思生命的真理，不仅为肉身的死亡做好准备，也为与所爱分离的小死亡做好准备——就像拳击手通过沙袋来为搏击训练一样。

如果从来没有受过训练，或者从来没有踢破过沙袋的话，他们上了擂台就会被人打飞牙齿。当你失去了健康，或者死了孩子，或者财富一去不返时，你能做的就只有哭，因为你从没有做过准备。你是一个从没有受过训练的拳击手。

你必须不断地用无常、苦和无我的真理来训练自己。时时省思佛法。然后当某些事情发生时，你一眼就能认出，那只是这些真理的呈现：无常、苦和无我。你不会承受太多的苦，因为你已经看清事物的本质。让自己做好准备吧。你不能对这事漠不关心。如果你现在就爬上擂台，你会被直接打倒出局。你必须要训练。

隆波说，受过训练的心能获得新的视角，透过这些视角面对种种的丧失时，我们将能安忍，没有眼泪与悲伤。当心中已经培养起“正见”，它就有了一个内在的皈依处，不会再在损失之上增添无谓的痛苦。

但是通常发生火灾和水灾时，你让自己的心也一起被烧毁和淹没。有人离世时，你随他们一起死。如果是这样的话，你就无处可安心。

在另一场合，他曾这样比喻，认清无常就如同看到水杯已碎。他说，佛陀能够在完好的水杯中看到已碎的杯子。任何人，只要能视杯子为已碎，就不会对它生起执著，因为他们知道，它无非是一些元素组合出的临时形状，最终将会破碎。所有的事物都应如是看待——自身当中都已经蕴含着不可避免的败坏——包括肉身。但这并不意味着，既然注定要死，这个身体是无用的，干脆去自杀。它意味着，只要身体状态许可，就应该对其善加利用。

“够了”的智慧

隆波曾说起，有些年长的在家弟子记忆衰退，逐渐无法完整地背诵经文或学习新的课诵，他们因此变得气馁和沮丧。隆波说，记忆衰退不是修行佛法的障碍，因为佛法远不止于诵经。在日常生活中，在从每样事物中寻找正确的或最佳数量的过程里，我们能够找到佛法。

> 你吃饭时，每一口米饭的量需要适中，以便于咀嚼。这就是佛法。如果一口饭像番荔枝的核那么小，或是像鸡蛋那么大，那就不是合适的量，也就不是佛法。这跟你做件裙子或做条裤子是一样的。穿的人必需合身。做得太小，他穿不进去；太大的话，他穿着很滑稽。到寺院来穿的衣服，只要干净，没有破洞，那就好了。如果你很穷，还要费劲找钱买昂贵的衣服，入不敷出，只会带来种种困难。
>
> 守护你的心，不要让它过度渴望你不需要且无权拥有的东西。以正确和恰当的方法追求自己的愿望。得到你想要的东西时，不用得意忘形；失去什么时，也不用过于伤心。别允许你的心被色、声、香、味及触觉牵着走。要知道这些东西一旦进入心里，就会让心变得迟钝、污浊与不安，要使用任何必要的方法把它们赶出去。佛法修行指的就是这个。心是最重要的。做好事说好话都靠的是心。伤人的事和伤人的话也凭这颗心。这就是为什么我们要用坐禅和行禅来训练自己，还要反思自己的经验。

“不过如此”

隆波的佛法开示最令人享受的特色，是他能用家常话语来诠释深奥的佛法要点。其中一句便是“mun kor khae nun lea”，可译为：“不

过如此”。它属于那些简单但很难翻译的词语。它是用来给人以挫败的，通常会被用在小题大做的人身上，表明事情没有他们想的那么有价值、那么重要，也并不影响当前的主要议题。而且说到底，这原本就是个有限的、不能令人满意的事情。在英文中最接近的表达，可能是令人沮丧的短语“那又如何？”。

> 我要给你们一个在日常生活中能用得上的简短教导。大家心中默念：“不过如此。”这一句话就足以减轻你们的痛苦。一切都会离我们而去，都会撇下我们。不论是多么美好、高尚、美丽或丑陋的事物，它们都是世间的一部分。当你死时，你得把它们都留在身后。完全不要对它们有执著。如果你有职责，就去履行。如果你的责任是养家糊口，就去担当。赚够生活的钱和吃饭的钱。无论赚多赚少，都要知足。如果你不成功，那就安心接受失败，然后重新再来。无论在什么情况下，这个咒语“不过如此”总是适宜的。你的痛苦会自然地减退。所谓活得明白，说的就是这个意思。无论何时你拿起某件事进行反思时，借助这个短语，它们就都会变成佛法。这些语句可以被当作工具。

BHĀVANĀ 培育

在隆波教学生涯结束的前五年左右，他曾在一个斋戒日之夜为聚集一处的在家信众开示。开示的主题是“bhāvanā（培育）”，它很好地总结了隆波对佛法修行的教导：

> “Bhāvanā”或“培育”，指“创造”或“改进”的行动。

任何用来创造或开发善业与智慧的努力皆是“bhāvanā（培育）”。其实，布施和持戒也应被视为“bhāvanā（培育）”的形式。他说：

> 不论是做布施，还是持戒，每一刻都必须在培育佛法……即便你只是给予一小团米饭，或者一条裤子，或者少量的任何东西，你也会感到快乐，因为你将属于自己的东西作为礼物送出，不牵涉任何的买卖。礼物送出后，施者与受者都会感到满足。那些感受之前并不存在。创造那些感受就被称为bhāvanā（培育）。

布施的利益并没有随着行动本身而结束。他还敦促听众修习“舍随念（巴：cāgānussati）”的禅修。把自己过去的善行带入心中，让心中生起极大的欢喜，从而镇伏通向清明静定和智慧的障碍。

佛法的培育，应该贯穿在日常生活的每一个姿态与动作中，需要强调的重点是以佛法之光来省思日常经验。

> 不管你是在工作还是在行善——无论你在做什么——通过对正在发生的事情保持省思来培育佛法。培育佛法不单单指坐着时。站着也是培育佛法。走路也是培育佛法。坐着和躺着也是培育佛法。它意味着在每种姿势中，努力让你的思想正确。

隆波用“took tong（泰，音：土通）”，这里译为“正确的”，来指代顺应事物的自然本性。对他而言，took tong（正确的）是个很重要的词。有一回，他将佛陀的教义总结为“佛法的意思就是正确”。努力让思想正确，他指的并非是培养特定的正确念头，而是指免于染污的思维方式，考虑到无常、不圆满及无我之实相的思维方式。

不伤害自己或他人，让你做的任何事都是有益的，只做正确的事，正确地讲话，正确地思维。所有这些正确，都是bhāvanā（培育）中生起的功德。

时刻以慧眼观看身心体验，这种培育佛法的努力被称为“反思”，它是泰语“pijarana”一词的翻译，其含义包括“探究”、“考虑”及“省思”。他向听众指出，这种反思的力量并不深奥。每个人都在某种程度上拥有它，并在日常生活中用到它。缺乏这种能力总会造成困难。

买、卖、交换——无论你正在做什么——你都要培育：你需要反省、思考。你的收入是这么多，你的开销是这么多，你需要先做这个，然后才做那个，你需要把事情计划好——这一切都是bhāvanā（培育）。正确的bhāvanā（培育）让你自在，也让你的心清明静定。每个人——不管你住在乡村、寺院，无论在哪里——如果你带着对事物的正确理解去省思，那它就是bhāvanā（培育）。

以清净心去思考，可以防止被负面情绪席卷或被恐惧吞噬。他举了一个例子，如何在日常生活中，通过反思经验来培育智慧：

我曾经从电台广播里听到阿姜佛使比丘的开示。他说，他小时候很怕鬼。早上，他会牵着牛去吃草，晚上才回家。在回家的路上，要经过一片火葬场，他会害怕得爬到水牛的背上。水牛照样若无其事地大嚼着草。有一天，他坐在水牛背上，心想：“嗯，这只水牛比我强。它不怕鬼。它还可以开心地大嚼大咽。只有骑在它背上的那位，不断地怕这怕那，总是充满了恐惧。”当他用心思考时，他看到恐惧从思维中生起。它只是一个受因缘制约的现象而已。

隆波解释到，将智慧运用到生活中是一种能力，让我们认清日常经验的无常，并对此进行反思。智者不把任何一件事看成理所当然。愚人则认为，明天和今天没有多大不同，我们终其一生大致还是同一个人。他们对事物的真相掉以轻心，没有客观判断力，只是陷在眼前凑巧发生的任何事态中。

财富、地位、名望、成就——这些东西，如果以诚实的方法获得，便无可厚非。但是，当人们过于将其认同为自己时，问题就来了。结果是，人们沉迷其中。

> 别沉醉于这些东西。如果你能发财，那就发财吧。如果你守不住财富，落得贫穷，那就贫穷吧——但是别沉醉其中。不要沉醉在你的贫穷里，也不要沉醉在你的财富里。如果你在受苦，别沉醉于你的痛苦里；如果你快乐，别沉醉于你的快乐中。如果你年轻，别沉醉于你的青春；如果你老了，别沉醉于你的高龄。

这种放逸——拒绝面对诸如众生皆行走在老、死之路上这些简单的人生真理——喂养了一种处于人类痛苦之核心的傲慢与自负。隆波把人际关系比喻为一条路，他说，问题发生在人们迷失在各种“我见”的那一刻。

> 在这所寺院，在这间法堂，如果有人这样想，“我比你强”或“你比我笨”，“我比你聪明”或“你和我不同”诸如此类，坑坑坎坎就会出现。无论何时有人说什么或做什么，他们都会用不信任的眼光看待彼此。

他说，但是佛陀的教导提醒着我们身为人类的共性，省思佛陀的教导“将会平息你们的焦虑和执著”。

他告诉听众，尽管所有人都正坐着聆听他的开示，当下真正发生的只有一件事：一个无情的、无人主宰的变化过程。他说，佛陀教导说，我们无法在自己的身或心中，找到任何坚固的、真的是我或真正属于我的东西，这个教导让我们难以接受。没有自我觉知的人，听到这样的话很生气，他们抱怨关于这类话题的佛法开示令人不愉快，甚或是一种冒犯。

> 当你说，“要反思这个：你难逃一死，生命是不可靠的”——这更糟糕。人们起身离开，他们无法忍受这个。他们认为，你在讲些上不了台面的、不吉利的话。“万物生，然后万物死”。这些人越听越害怕。他们不想听，一走了之。

但是，生命的真相是无可辩驳的，正视这些并且反思，才是明智之举：

> 佛陀教导我们要修行。我们大家都一样。富也好，穷也罢——我们以非常相似的方式出生、老去、生病、然后死掉。当你安住于这样的佛法省思，不论走到哪儿，你的心都能找到一种平稳相续。

不过隆波注意到，大多数人并不以这样的方式运用他们的心：

> 他们紧抓着东西不放，直到自己开始受苦，然后他们带着这些痛苦到处走，吃尽苦头也不明白到底发生了什么。

隆波回到他的主题，他所教导的不仅仅是一种禅修技巧：

Bhāvanā（培育）并不意味着闭着眼盘腿而坐。有些人每天都到寺院，还在斋戒日练习坐禅。可是，他们一回到家就把它全都扔掉了。他们与配偶或孩子争吵，与周围所有的人争吵，他们认为这不是禅修的时候。当他们禅修时，他们为了做功德而闭上眼睛。但是当他们结束禅修后，功德并没有跟着他们走。他们只带着过失走了。他们没有忍耐。他们不是在修行佛法。

其实，这种修行可以在任何地方——寺院内外，都能进行。这就像在一所好学校里上学。一旦你在学校里学会了阅读，你就可以在家里、田里或树林里阅读。你可以在团体中阅读，或者独自阅读。如果你知道如何阅读，就不必每次都跑去学校，你可以随意在任何地方阅读。

他对懂得如何修行的人是这样定义的：

当你拥有智慧时，无论你是在田地中，还是进入森林里，无论生活在大团体里或是小团体里，无论受到指责或表扬，你对当下发生的一切都有一种持续而彻底的了知，这就是作一个修行人的意义。你必须知道一切心之状态的本质。当你能做到，你就很自在，你就是一个懂得如何修行的人。你只有单一所缘（对象）。

在这里，隆波是用一种颇不寻常的方式使用“单一所缘（对象，ekaggatārammaṇa)”这个词。通常，在涉及培育禅定时会用到这个词。在此处，隆波将之解释为“无纠缠”。因为心不把任何经验抓取为我

或属于我，所以它没有与任何所缘（对象）纠缠。因此，这里所说的心安住于单一所缘（对象），并不意味着它专注在某个特定现象上，而是指它专注于事物的本质——无常、不圆满、无我。

通过看透现象背后的真实本质，从而放下对它们的执著，这即是正确的修行。

> 站立时，你必须是个修行者；走路时，你必须是个修行者；坐着时，你必须是个修行者；躺着时，你必须是个修行者。
>
> 为什么要在每一种姿势中修行，因为死亡可能发生在任何一种姿势中。修行是为死亡作准备。如果你只在坐禅中修行，万一死亡来临时，你在另一种姿势中，那要怎么办？
>
> 同样的道理也适用于心中生起染污时。你可曾生过气？你可曾在躺着时生过气？或者你只会在闭上眼坐着时才生气？如果只依靠坐禅，那么你如何修行呢？
>
> 培育指的是，对当下发生的一切，有种彻底而全面的了知。佛陀要我们于行、住、坐、卧中拥有正念、自我觉知、智慧和谨慎，能够时刻见到有瑕疵和无瑕疵[20]的心之状态。这就是作为一个修行人的意义。如果你有这种持续的了知，那么，没有什么能对你产生负面影响，心始终是平稳自在的。心处在它自然平常的状态。

临近他教学生涯的尾声，隆波读到了新近出版的中国禅宗大师诸如黄檗禅师的泰文译著，给他留下了深刻的印象。这从他开始谈论“心”

20 见《大念处经》（巴：satipaṭṭhāna，中部 10）的“心念处 (巴：cittānupassanā)”。这段话想必是指“有上的心”与“无上的心”（“surpassed”and“unsurpassed”states of mind）。

本身与“心的状态”的区别，可以明显地看出来。他也开始使用诸如“本心（original mind）”这样的术语，不是作为哲学的立场，而是作为向内观照的善巧方法。这场开示结束前，隆波强调，人们抱怨他们的心混乱不堪，这是错误的。他说，心本身是没有任何问题的，它是天生自在的。有问题的是染污，是贪爱。将这二者分开，非常重要。

> 这就像森林里的叶子。正常情况下，叶子是静止的。所以，当它们四处飞舞时，是什么原因呢？是因为风在吹。如果没有风，那么，叶子就会保持它们正常的静止状态。我们的心，我们的“本心”也是如此。它本来安宁清净。一直在摇摆的，是一个新的心，一个虚假的心，不断地被贪欲拖来拖去，在快乐和痛苦之间摇摆。那不是心本身。记住这一点。当你的心变得忙碌和困惑时，要记得我现在告诉你的：这不是你的心。你的心不受这一切的束缚，它的本性是纯洁清净的。这是个虚假的心，未经训练的心。离开后，好好想想我的话，然后你就知道，在你的佛法修行中如何区分它们。除了你的心，不用看护其他任何什么东西。

隆波说，佛法修行意味着寻找自然本心。一旦认出它，就没有什么能搅乱它。太多的人放弃了修行，因为他们认为自己的心过于忙碌和迷乱。至关重要的是要明白，心是从不混乱的。混乱的是染污。

修行始于心，终于心。这不是一个先从布施和持戒开始，再逐步进入禅修的事情。持守五戒，是保护心免于干扰的必要条件，但最关键的是内心的功课。

> 如果你抵达心处于它自身正常状态的那个地方，那就没有任何事能扰乱你——就像无风之处的树叶。把这个带回去，

当成你的功课……往你的心里看。不断去除那些不太好的东西，直到你抵达那片没有风吹的树叶。抵达那纯洁清净的心。佛陀说，离苦之道就在那里。

在那场开示的结尾，隆波发出了振奋人心的号召，精进莫放逸。生命短促而无常。别浪费你仅有的那一点点时间。

“日夜无情地流逝。现在，你正在做什么？”佛陀常常这样猛烈地责问人们，而他们却无动于衷，什么也感觉不到。日夜在流逝，流逝，永不放慢。你在忙什么？你在用你的生命干什么？他就是这么问的。普通人听到这些，他们无动于衷，但机缘成熟的人听到了，就会思考，“我在做什么？我在受苦吗？我快乐吗？那种快乐的内因是什么？什么可以增加快乐？”你应该要这么想。你必须修行佛法，亲证你自心的本性。

第十一章

烈日下的冰

盛饰王车亦兴朽，此身老迈当亦尔。

唯智者法不老朽，智者传示于智者。

《法句经》第151偈

烈日下的冰

隆波病弱的晚年

一、身患病，心康健

当导致隆波在人生最后几年卧床不起的疾病开始对他造成危害时，有一天，他对一些在家护持者们说：

> 就像你有一匹马——狂野暴躁，很难驯服。当它想要跑开时，你要抓紧缰绳，不要失去对它的控制。但是如果马儿拼命飞奔疾驰，那就放开缰绳。要是你不这么做——你知道会发生什么，你的手会被扯断。松开马儿和缰绳，随它去。不要让自己被马儿伤到。放它走。但是如果马儿只是拉紧了绳子，那就试着控制它、驾驭它。对待任何事情，都是这个道理。
>
> 我们的身体就像一匹马，如果它病了，我们就吃药照顾它。如果它顶不住了，我们无法抓紧它，那我们就顺其自然。我们不干预它，我们随它去。身体就是那么回事：它出生，

然后顺其自然。最后，它再也不需要照料了。这副身体已经没有了选择。就让它自然地抵达终点……

每个人都想活得很久。但身体没办法做到。当它到了寿尽命终时，我们得让它走。别折磨它。只是成为“知者”。要知道，属于我们的和不属于我们的都混在了一起。我们发现，凡是自己俗常地称之为“我们的”，其实并不属于我们。要这样来理解它。这样，你是否正坐在或躺在医院里浑身疼痛，就无关紧要了。只要你有正见，你就会自在——就在疼痛的地方感到自在，在觉受生起的地方感到自在。心在混乱当中看到平静。

在一生中经历了相当多的疼痛和疾病之后，隆波对两者已经有了深入的了解。中年时期，他身体的耐力堪称传奇。但到了六十岁，隆波看起来却像一个迟暮老人。为了证悟佛法，他毫不妥协地付出一切努力，他的心收获了硕果，但同时，他的身体也付出了代价。

虽说他从家族遗传了轻微的哮喘，孩提时的隆波身体相当健康。当他离开村僧生活走进森林后，隆波遭遇了第一次重疾。隆波行头陀那些年的健康状况没有详细的记载。但为人所知的是，他发过高烧，包括被疟疾折磨，这是几乎所有的森林僧都不能幸免的。1951 年，他腹部患疾，极其疼痛。不过这期间，最主要的不适来自于牙齿。1953 年，他承受了一段时间的剧烈牙痛和牙龈发炎。那时，去看牙医似乎根本不在考虑之内。多年后，他透露了应付溃烂龋齿的高招：将绳子的一端系上一小块石头，另一端拴在龋齿上，然后，他使出浑身力气把石块抛向森林。

1967 年，隆波的龋齿问题变得更加糟糕。他的牙龈肿胀得非常厉害，几天不能吃东西。可能是平生第一次，他去看了当地的牙医。隆

波不顾牙医的劝告，坚决要求一次性地把剩下的十六颗牙全部拔光。

尽管隆波选择了臣服于牙科麻醉药，但拔掉那么多颗牙对神经系统的冲击，使他接受的麻醉注射几乎没有作用。为了应对剧痛，他让心进入定境。那种感觉，他说，就好像每一条神经都在呐喊，它们的觉受汇集为一处。之后，那聚拢的疼痛开始缩小，直到几乎完全消失，他以抽离的心观察了整个过程。尽管如此，拔完牙后，血开始不断地往外流，三天后才停止。1981 年，他的健康开始走下坡路并最终导致瘫痪，他曾向一群来访的村民说起拔牙的经历：

> 等你到了五六十岁，牙齿开始松脱。天啊！你会想哭。你吃着饭，就觉得眼泪要落下来了。这感觉就好像你的嘴巴被人用手肘或膝盖猛击。牙痛得厉害，它遭受的苦痛折磨，我都亲身经历过。我拔光了所有的牙齿。现在我嘴里的都是假牙，每一颗都是假的。之前还剩下十六颗牙，但我一次性地把它们拔光了。我受够了它们。牙医害怕不敢做。我说：“动手吧！我来承担一切后果。”于是他做了，把十六颗牙全部拔了出来。当时，大概有五颗牙还很牢固，但我还是把它们都拔了。
>
> 小时候，我放牛时，会从火堆里取出灰烬来蹭白牙齿。等我回到家，我会对着镜子冲自己笑，为了看牙有多白。我爱上了自己的骨头！我是个笨蛋。我太爱那些牙。我觉得它们是多么好的东西。到最后，它们还是得离开我，而且，还差点痛死我。

行头陀时，总是容易染上这样或那样的疾病。一次，隆波以前的在家弟子塔随陪他一起行脚时，隆波的眼睛感染了。塔随记得，隆波以自己的疾病为契机，教导了同伴一些大实话：

“隆波的眼睛很痛。我于心不忍。我给他找到一些药，但他不肯用。我不知如何是好，便开始哭。他说：

一个老人快要死了，你还在哭。要笑！我只是眼睛痛。你要笑，就当它不痛。你要和死亡斗争，直到你超越它。

“两天后，隆波应该是记起了一个偏方，他叫我去找一些冬青（泰：guysa）叶，挤出汁后滴进他的眼睛里。隆波说：

这是业。我知道业因是什么。这是我所造之业的果报。在我还是个小孩子时，我一看到壁虎，就不会放过它，我会刺穿它凸出来的眼睛，然后加上洋葱把它剁碎，再放到火上烤。着实好吃！现在，它们全找上我了。任何人，种下善因会得善果；种下恶因会得恶果。就是这么回事。业报总会与人相随。不要以为你做的事情过去了，就没事了。不管是谁，只要他欺骗了别人，到手的东西终究要还回去。

1969 年，五十一岁的隆波心脏不适，他的弟子邬泰医生为他进行了治疗。若干年后，到了 1970 年代中期，他的身体开始迅速衰退，并在几年的时间里变了样：早期弟子们所熟悉的那瘦削矫健的身影，变成了现在未老先衰的发福体型，并广为后人所记忆。隆波说，对于这样的变化，他并不感到意外。鉴于自己年轻时不计后果地苛待身体，他甚至感到惊讶他的身体可以撑这么久。

1977 年，在隆波首次出国访问英国期间，第一次出现那些最终导致他瘫痪并提早结束教学生涯的病症。短暂的头晕与站立不稳，在回到泰国后变得更加严重。一些典型的糖尿病症状也开始显现。他的脚

底麻痹——他说，他感觉自己像是走在床垫上——于是，他开始使用拐杖。

虽然人们担心再次出远门会加重他的病情，1979 年，隆波还是答应去探望他远在英国的弟子，然后再飞往美国。抵达西雅图时，他精疲力竭，头几天一直在休息。他服用的中药与高丽参产生了显著的提神效果。没过多久，随行的侍者就已经觉得赶不上他的精力了。回到泰国后，这趟旅行也没有显示出任何明显的不良后果。

再次回到乌汶，隆波宣布他将在康村寺院度过雨安居。很多年前，他曾在那里做沙弥。往日的恩泽，他以此为报。有隆波住在那里，捐款源源而来，而他也可以监督建造新的法堂和孤邸。

二十五年来，隆波第一次没有在巴蓬寺度过雨安居。身在不远之处，他让副住持阿姜连有机会在雨安居期间领导僧团，与此同时，他保持足够近的距离，以便在需要时提供咨询。看起来，他似乎已经在着手准备，让僧团平稳过渡到自己不在他们身边的那一天。

雨安居之后，隆波回到巴蓬寺，他的健康状况慢慢恶化。他感到脖子底下持续剧痛，按摩也几乎没有效果。一向有超强记忆力的他，现在开始忘记僧人们的名字。他开玩笑地说，他的记忆力已经决定要退休了。就像公务员从岗位退休时，并没有任何公告，他说：“只有一个声音在你耳边轻轻地说：我干完了。”

周期性的头晕与站立不稳来回反复，生起又灭去。深夜，隆波开始感到阵阵恶心，有时还伴随着呕吐。他失去了胃口，也没有力气。一位来访的禅宗和尚赠送了上等的高丽参，有一小段时间，它的功效十分显著。一次，在对一位年轻沙弥的举罪集会上，他讲了七个小时。有些夜晚，他会突然感到精力充沛，于是起身在寺院里四周走动。但这没能维持多久。很快，他所有的病症再次出现。

令人担忧的征兆

1980 年 8 月，隆波去到曼谷做了一次体检。根据他的弟子素贴医生和布拉巴·翁撒医生的诊断，隆波患有以下的病症：

1. 高血糖（糖尿病）

2. 大脑功能不健全，脑前额叶供血受损，并伴有此前中风的迹象。

3. 间歇性心肌供血不足（冠状动脉缺血）

4. 长期慢性支气管受损，无法自行清除黏液与分泌物，伴有慢性咳嗽与呼吸急促（支气管扩张）。

5. 颈椎骨退化（颈椎病）。

医生给隆波开了许多药，他回到寺院后，坚持不修改繁重的时间表。侍者们用尽办法限制他接见访客的时间，但是他不同意回绝那些长途跋涉来见他的人。教学使他精力充沛。有一回，一位年轻的英国女子问了他若干问题，他仿佛又回到了往昔的自己。之后，他说，她的每一个问题都像是在磨利他的智慧之剑。然而，客人们离开后，看得出他总是精疲力竭。

隆波健康不佳的消息传开后，越来越多的人来寺院供养草药，每个人几乎总要强调他们个人服用后的显著效果。隆波试了很多，有时纯粹只是为了让供养者“生信乐”。尽管他并没有对这些疗法寄予很大希望，但事实上，在 1981 年的热季，他的病情的确稍有好转。

可是，它再次恶化了。到了同年七月，头晕、站立不稳和颈椎疼痛加剧。在僧团的一个正式会议上，隆波宣布了一个令全体人员感到震惊的消息，他打算到乌汶以北 100 公里的分院金刚光洞寺度过即将来临的雨安居。整整二十五年，他一直在巴蓬寺度过雨安居，这是三年内他第二次选择去别的地方过雨安居。当被问及原因时，他给出的理由是，山上的空气对他的健康有利，也能让他可以暂时回避访客。

金刚光洞寺是他心之向往的地方，或许，他想尽可能在那里多待一些时间。

虽然隆波认为金刚光洞寺是个位于山顶，远离人群的静修地，但事实上，从乌汶开车出发，行驶在路况不错的碎石路上，不到两个小时就可以抵达。不可避免地，随着雨安居的推移，隆波的去向不胫而走。人群没有因为路途偏远而却步；相反，却把它当成了美好的一日游。分院住持们带领各自的护持信众拜见隆波及听闻佛法的习俗，也照常进行。隆波也保持了自己的惯例，在雨安居期间到各个分院进行探访。这一年，他似乎有着特别的决意，一定要确保资深弟子们了解他对佛律中某些事宜的立场。

即使身体不适，在金刚光洞寺的三个月期间，隆波还是继续弘法。这期间，他留下了一些最深刻、最深受喜爱的开示录音。疾病尚未影响到他那简单清晰的教学风格，而且，他仍旧能用他那无以伦比、令人兴奋的方式将周遭事物信手拈来，以它们为类比或隐喻来说明佛法的要点。有人送来一只驯服的猿猴，它经常在不合时宜的时刻在耳边尖叫，为隆波即兴讲解散乱的“猿心”提供了丰富的素材。就是在这里，他给世人留下了一个最著名的比喻，描绘出当心以正确的方式被带入宁静时，它不是停滞的，而是于内在蕴含着智慧的动能，可以如实知见事物的真相：

就像静止的流水……

一次，有人问他，他病得那么重，为什么看上去还是如此容光焕发？他用汽车来做比喻：你无法从车子的底盘看出引擎的好坏。当后来被问到类似的问题时，他回答说，多数病人遭受的痛苦，往往不是来自于疾病本身，而是来自于对好转的渴望以及对无法好转的恐惧。

至于他自己，他不关心自己好转与否。他为两种结果都做好了准备，因此，他不会担忧或消沉。

有一次，一位信众访客问起他的健康，他只是答复说：

这些日子，我对它不太感兴趣。

从颂佳姐对到访金刚光洞寺的记述中，可以很好地感受到那里周末的氛围：

“托钵时，隆波缓缓走过介于法堂与厨房之间的岩石路段。他一出现，大家立刻围拥上来，把食物放进他的钵里。那些没带食物的，或是来不及在托钵时准备好食物的人们，则纷纷蹲在地上双手合十，愧疚于错过了这个机会。不过，他们至少有机会在用餐时间去法堂供养食物。”

“隆波用完餐后，大家都等他出来到法堂和所有访客交谈。大批人群已经到来，到访和离开的人们一整天络绎不绝。傍晚，情况稍有好转，大部分白天到访的人已经回家了。我从傍晚开始听隆波开示。他没有坐在法座上，而是在僧人坐台他惯常的位置上。他以轻松随意的方式教导，并且不时地和这位或那位访客聊上几句。我记得，在说到如何令正念持续不间断时，为了示范给我们看，他提起水壶把水倒出来，开始是一滴一滴的水，然后是稳稳的水流。这是他开示时最喜欢用的比喻之一。”

“到了该休息的时间，侍者请他返回孤邸。我们都屏住了呼吸，生怕他就这样离开我们，仿佛他才刚刚开始讲话。隆波对比丘微笑，但并没有立刻起身，过了一会儿，他又继续教导了一阵子。侍者有礼貌地再次提醒他，现在该休息了。我们所有人都高声叹息——又像恳求又是抗议，都在一起。隆波再次微笑着对侍者说：‘我就再给他们

多讲一点’。然后他继续讲，最终直到必须休息的时候。这一次，侍者用了相当坚定的口吻邀请他返回，并且拿起了隆波的拐杖。他站在那里，手里拿着电筒，表明他准备好了护送隆波回孤邸。侍者转身对我们说：‘已经超时很久了。’”

“隆波再次微笑，如父亲般安慰大家说：‘他们不肯再多给我点时间。我猜我是该走了。’似乎整个法堂都沮丧地叹息。时间飞逝；我们好像才听他讲了短短几分钟。这是我第一次听隆波亲口讲法，我彻底地满足了，但还是想听更多。”

在这份记录中，那位拿着手电筒的是美国比丘阿姜帕巴卡罗，那时，他是隆波的首席侍者。他曾是越战老兵，身高六英尺三吋[1]，说得一口流利的泰语及依善方言。带着对隆波深深的敬重和对细节的用心，他极为出色地完成了一项艰巨的任务，包括扮演一个吃力不讨好的严厉警察。

在这次雨安居期间的某个时刻，王室枢密院主席三亚达玛萨教授前来拜访，他也是隆波的一位老弟子。谈起自己的病情时，隆波说，他已经准备好舍弃这副身体，不要为他担心。三亚教授随即诚挚地恳求隆波，为了受苦的众生，他一定要住世久些。教授两次恳求都得不到回应，在第三次恳求之后，隆波哼了一声应允了。

冰块

一天，在教导一群访客时，隆波说：

> 这个雨安居，我没什么力气。我觉得不舒服，我的健康不是很好。我躲到山顶上来度雨安居，享受干净的空气。当

1 译注：约 1 米 90。

我的弟子与在家信众来探访我时，我无法完全地（以教导佛法来）回报他们的善信，因为我几乎发不出声了。我说话的力气也快没了。其实，好在还有个人坐在这里给你们看。以后，连这也没有了。随着主宰这副身体的因缘的变化，我的呼吸也将停止，我的声音也会消失。佛陀称此为khayavayaṃ（巴）：坏灭，因缘和合之物的坏灭。

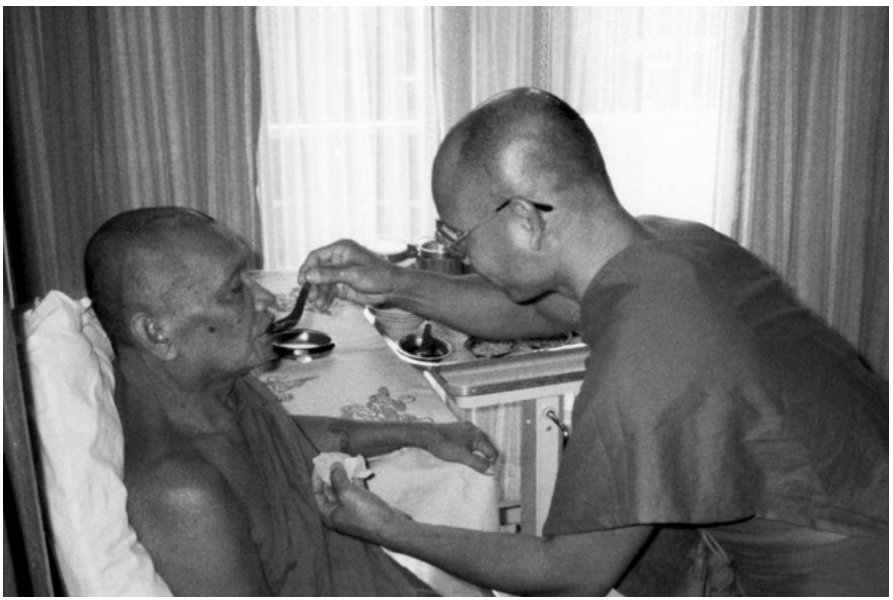
这种坏灭是怎么开始的呢？就像一大块冰。它一开始是水，然后冻成冰。但不久之后，这块冰开始坏灭。把一大块冰放到太阳底下，你就能看到会发生什么。身体的坏灭就像这样。它一点一点地发生。要不了几分钟，要不了几小时，冰块就会消失了，全部化成了水。这就称为khayavayaṃ：坏灭。因缘和合之物的坏灭。自打有世间以来，就一直如此。我们就是带着病痛、衰老与死亡出生的。

这个主题一直持续了一年左右。后来，很多人都记得隆波曾经告诉他们，将来他会再也无法说话了。

到了10月初，隆波的状况非常堪忧。接下来的几个月里，病情时好时坏，反复交替，但是好的比例持续下降。因此，他和曼谷三容医院的预约不得不提前履行。到达医院后，他马上被安排去做刚引进泰国的CAT扫描。扫描结果显示，隆波的颅骨中存有积液。医生建议动手术，将一条分流导管植入颅骨，以便积液通过导管到达胃部。

当医生们首次向隆波解释这个建议的时候，他对此并不积极。他冲着旁边桌子上新供养的水果点点头，和他的一位侍者开玩笑说："这里只有那个西瓜会被切开。"但是，当他问起如果不做手术是否有治愈的可能性时，医生们直言不讳。他们说，即便是植入导管，也不能保证完全康复——因为太多的脑组织已经遭到破坏，无法修复——但

是，这是唯一能延缓退化的手段。如果不动手术，隆波的病情将会持续恶化。在咨询其他顶尖医学专家时，他们也一致同意这个诊断预测。经过一番考虑，隆波决定进行手术。“为什么不呢？”他说，“什么事都有风险。过马路也有风险。”他希望，这么做至少可以让他在死前，为佛陀的教法（巴：Sāsana）多做些善事。



僧人照料病中的隆波查

此前，巴蓬寺已经达成一致，任何有关隆波医疗上的重大决定都必须请示僧团。这是他第一次没有理会这个规定。好几位资深弟子已经开始担心，在他们（过度高估地）看来，阿姜帕巴卡罗和曼谷医疗团队正在向隆波施加影响。在老师头上动手术（以及它牵涉的所有对文化禁忌的违越）必将会产生意见分歧，几乎无望达成共识。隆波决定对弟子们先斩后奏。毕竟，他说——并非没有道理——这是他的脑袋，不是别人的。

手术在 1981 年 10 月 13 号进行。在术后逐渐苏醒的过程中，隆波拒绝服用止痛药。他说，这是他生平第一次动手术，他想看看这种疼痛会是什么样的。实际上，他原本计划在手术前抵抗麻醉药的效力，但麻醉药还是“悄悄靠近并猛然袭击了他”。

失望的结果

在曼谷东郊距离三容医院几公里外的某处，矗立着克斯里布素女士家的房屋。克斯里女士是隆波的一位在家护持者，她不久前刚在自家土地上特意为隆波建了一所双层孤邸，供他来曼谷时使用。正是在这里，隆波和侍者度过了最初的康复期。当他住在那里时，发生了一件奇事，这种事在他面前经常会出现。花园里有一丛熏衣草灌木，七年前克斯里女士的儿子去世后，它便不再开花。现在，隆波的到来令它突然恢复了生机。它迅速开了花，枝蔓不断四处延伸。没过多久，整棵树便从上到下花团锦簇。

起初，手术的结果令人感到鼓舞。然而，到了 12 月初，旧症状再度出现。隆波的脚站立不稳、对嘈杂声很敏感，一度虚弱到去打点滴。但是到了年底，人们又看到一线希望，这些症状似乎只是暂时性的复发。隆波的说话声大了一些，离开拐杖也能走一走。他的胃口有所好转，睡得也好些。他和信众交谈，并给予新年祝福。早上，即便有阵阵奇怪的头晕，他还是尽量出去托钵。

1982 年 1 月，隆波接受了在家弟子葛查医生的邀请，来到他清静的海边小屋疗养，那里位于曼谷以西，约一小时的车程。清新的海风似乎引发了一股乐观的情绪。隆波感到更有力气，他的糖尿病也得到了控制。他期盼尽快回到巴蓬寺，而且这个愿望看似不久就能够实现。侍者们也高兴地得知，寺院正在为隆波盖一栋新孤邸，它位于人工池塘中间，只有一座小小的步行桥才能抵达。大家希望，这能更有效地控制访客流量。

此时，隆波很放松。他会津津有味地听录音机播放的佛法开示。人们开车带他去附近的寺院和佛塔。他深爱黄檗禅师的泰文译著，有时，他会叫侍者为他读上一段。

事实证明，这些光明的日子只是一段插曲。到了 3 月初，隆波出现频繁的眩晕和恶心。他说，他感到腿软。他睡不着也没有胃口，开始更经常地提起他的死。虽然他也有过几天好日子，但显然，总体来说他的健康每况愈下。每天，隆波进食不过四五口。对噪音的敏感度在增加，视力也一阵阵模糊。他变得很容易失去方向感。6 月 14 日，在他六十五岁生日的前三天，隆波回到了乌汶。

巴蓬寺：1982 年 6 月至 8 月

6 月 17 日，大批僧人、戒尼和信众挤满了巴蓬寺法堂，准备欢庆隆波返回寺院，同时庆贺他的生日。他离开这里已经快一年了，空气中充满兴奋的气氛。每个人都期待再次见到他，热切地想要礼敬他，渴望再次听到他的教诲。很多对手术持有批评态度的人，希望隆波在甩掉了曼谷医生的控制、回到他心之所属的地方后，会很快地恢复健康。只有几个人知道，他的真实情况有多么地严重。

终于，载着隆波的车子开到法堂前，他被扶下车。法堂外，信众们沿着在他面前清理出的道路两侧坐成很多排。女人们把自己的白围巾铺在地上，让隆波从上面走过。隆波显然很吃力地走进法堂，他的两侧各有一位资深大弟子，高耸如塔的阿姜帕巴卡罗跟在他身后。隆波走过时，每个人都虔诚地向他顶礼。很多人小心翼翼地偷瞄了隆波一眼，随即无法掩盖住他们的惊愕。

很显然，不会再有令人振奋的佛法开示了。在惯常的“请求原谅”仪式完成后，隆波以一种虚弱的声音对着麦克风讲话。在费力说出的几句话中，他下放了作为住持和戒师的责任，同时，他强调安乐和合的重要性，并勉励大家精进修习佛法。

这些只言片语耗尽了他的力气。因此，他没有表达自己回家的喜悦，也没有让众人重温一丝他那令人热爱的温暖、幽默与智慧。隆波就这样结束了他生命中最后的一次公开演讲。

从那一刻起，隆波的身体状况加速恶化。他饱受剧烈头痛的折磨。开关门的声音会刺激到他，手电筒的光或照相机的闪光灯会刺痛他的眼睛，他的平衡感也严重丧失。他几乎抬不起左手和左腿，大部分时间都坐在轮椅上。隆波的生理时钟也紊乱了。他会突然决定，要在一天里最热的时段坐着轮椅出去逛逛，或者在半夜醒来要些东西。或许最令人难过的，还是他的情绪波动。他变得固执和抗拒，而从前他一直是耐心与克制的典范。他很少讲话，脸上常常带着一副紧绷、阴郁的表情。当他说话的时候，声音小到几乎听不见。有时候，他会自己嘟囔并偷笑；另有些时候，他会哭泣。在一个比较清醒的间歇，他以旧有的轻松语气告诉自己的一位侍者：

> 如果我开始笑，不要跟着我笑。因为没什么好笑的，那只是因为我头部的病况。我控制不了它。就让我自己发神经吧。你们不用像我一样发神经。

一位僧人说：“我们明白他在说什么，但是我们也控制不了自己。他笑时，我们也跟着笑。他哭时，我们的眼里也含着泪。”

看着自己的老师病得不成样子，僧人们很难受。几位僧人私下坦言，如果老师只是单纯地被肉体疾病折磨，他们会更容易承受。至少，他们敬爱与尊重的隆波不会就这样在他们眼前消融。有些人开始陷入疑惑：这一切怎么会发生在一位真正的证悟者身上？而那些更具反思能力的僧人会认识到，正在以令人难以想象的、最深切不安的方式强加给他们的，是“无我”的真相。

相对来说，接受“身无我”的理念要容易一些，即使是不禅修的人也能理解。日复一日，经年累月，我们的身体一直在发生变化，直到最终的死亡。这提供了深具说服力的证据，身体的自然进程没有任何一个主宰（隆波常说：“如果身体真是你的，你能否告诉它不要变老？”）。然而，“人无我”的教义却深深地反直觉。相信“人”——其最根本的体现是“人格”—— 是一个独特的个性化实体，这一信念是人类心理与文化的基石。它建立在错误的、未经验证的假设上，唯有最精熟的禅修者才能洞穿这些假设。隆波身边的僧人们都很熟悉无我的教诲，并且对无我有着不同层次的洞见。但是，对他们当中的大多数而言，现在发生在隆波身上的一切，令他们感受到绝无仅有的压力。

从曼谷飞来的医生为隆波做了检查，他们怀疑是脑瘤，并建议到曼谷医院再做一次 CAT 扫描。僧人们获知，王后已提出供养之后所有的医药费用。现在，僧团已经接手了关于隆波的一切治疗决策，他们为此召开了会议。有人提到，隆波最近感叹“受够了医生，我就这样了。”但是，王室供养的医药费实在盛情难却，再加上隆波或许会有好转的希望，使僧团倾向于接受这个提议。

8 月 7 日晚上，隆波左侧头部剧烈疼痛，令他完全无法休息。8 月 9 日，他搭乘泰国航空的班机前往曼谷，住进了朱拉隆功医院。阿姜阿涅克是陪他搭乘航班的僧人之一。

“隆波说，他答应再去医院是为了让弟子们高兴。他不想因为自己的事情引起那么多人的担心。但是，他不会好转了。他的病是过去的业果成熟了。”

“隆波反复说，对他而言，一切都已经结束了。在他的心里，已经了无牵挂。”

我的弟子们想要怎么照顾这副皮囊，全由他们决定。对我来说，全都无所谓。

朱拉隆功医院：82 年 8 月 – 83 年 1 月

在医院，等待着僧人们的条件好得不能再好了。院方给隆波的是一间贵宾套房，附有接见访客的房间以及一间给侍者们的睡房。六位全国顶尖的脑神经专家组成了一个医疗团队，他们用当时最先进的技术进行了每一种可能的检查。依据检查得出的结论是，没有脑瘤，有的只是他之前已被确诊的疾病：糖尿病、动脉硬化继发的脑萎缩以及多发性脑梗塞，以极不寻常的速度发展到了末期。资深脑神经专家称，隆波大脑的现状有如一位九十岁的老人。医生为他的脑疾开了一组药物，还有胰岛素和控制糖尿病的特殊饮食以及每天的理疗。

隆波的手会颤抖。他变得安静而孤僻。有时，他拿起一样东西，然后又放下，一再地重复这个动作。药物起到了一点作用。他的胃口有所好转，血糖指数也有了进步。但是，令人不安的新症状开始出现：如果问他一个问题，他本想说“是”，说出来的却是“不’，反过来也是如此。一次， 问他是否要小解，他说不。然后尿罐刚一拿开，他便马上尿了出来。这只在短短的一两秒内，让人感觉好笑。

每天，僧人侍者们都会把隆波抬到轮椅上，推着他到医院下边的荫凉处走走。有一次，一名妇女无意间看到了隆波，她立刻双膝跪下向隆波顶礼，并催促她年少的儿子赶紧照做。男孩没有理会妈妈，他生了根似地立在那儿不动，眼睛眨也不眨地盯着轮椅上的老僧。隆波以强大的意志力将身体前倾，然后非常缓慢地把右手伸向男孩，示意给予他祝福与慈爱。男孩有了反应，他走向前来，双手合十，将额头斜倚在隆波张开的手上。

这种感人的时刻变得越来越罕见。到了 10 月，隆波开始拒绝喂给他的食物，他紧闭着下颌，胡乱挥舞着手臂。没人可以肯定，他是真的不想吃，亦或是他疾病的另一种症状。侍者们连哄带劝地哀求他进食。对在场的每个人来说，这是一段糟糕透顶的日子。

12 月初，阿姜连告诉隆波，他的话不再符合情理，并恭请他，若他亦有此愿，可以保持止语。隆波似乎听得很用心，从此他再也没开口说过话。[2]

恭请他止语两天后，隆波出现了一次中风。剧烈的痉挛似乎把他身体左侧的力气全部都抽光了。他的残躯看上去如同将沉之船，不久即会逝去。僧人们下定决心，若隆波之死已近在咫尺，他应该在寺院而非医院辞世。

医生们不情愿让他们的病人出院，但是，王后得知了隆波的情况和他长久以来的心愿——在巴蓬寺度过他一生中最后的日子，王后平息了这件事。一架空军飞机被派来将隆波载回乌汶。当阿姜连告知隆波时，“他睁开眼睛，看了看周围，在当时，这就是他表示满意的方式。”

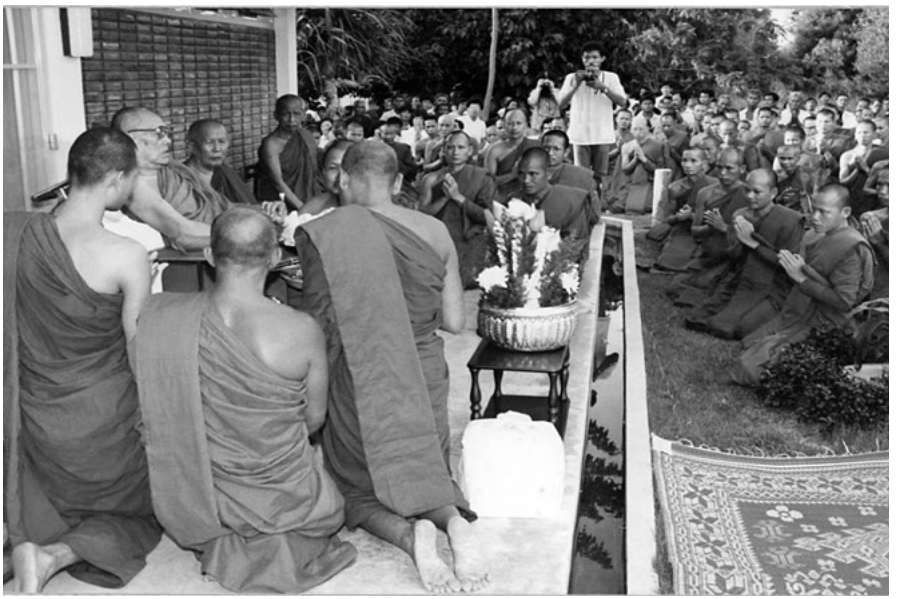
巴蓬寺：沉默的岁月

阿姜连一直觉得，这不一定就是结束。当时，隆波才六十四岁。他相信，隆波的重要器官依然在正常运作，如果悉心照料，他有理由多活几年，而不只是几个月或几天。他开玩笑地和另一名长老比丘说：“比我们有些人活得久些”。他说中了。

回到巴蓬寺，隆波被恭请住进一处为他量身打造的新住所。这所后来被称为“护理孤邸”的房屋，是一栋砖建的现代西式平房，坐落

[2] Joseph Kappel，即先前的阿姜帕巴卡罗，提到了隆波说出最后一个字的情形。1983 年 1 月回到巴蓬寺后，他问隆波，要不要坐着轮椅在他新盖好的孤邸四周转一转，隆波回答‘好’（泰：‘Pai’ 直译为‘去！’）

在寺院最北边的一块空地上。它有两个主要房间：一间装备得如同私人医院的加护病房；另一间没有家具，供侍者们使用。孤邸的两侧从中心点往外砌有砖墙，其角度刚好将公共空间与私密空间隔开。砖墙上设门，侍者们可以在规定时间将客人带入。会客时，隆波房间的窗帘会被拉开。



僧俗二众在护理孤邸外礼敬隆波查

每天，都有信众特意来看一眼躺在床上的隆波，并在窗下向他顶礼。到了傍晚，如果天气不错，侍者们就会用轮椅推着隆波来到室外。访客们会聚集在孤邸后边的草地上礼敬隆波。护理孤邸很快就成为了全国各地信众的朝圣地。每周一次，国际森林寺院僧团会前来为隆波念诵他们精挑细选的、隆波最喜爱的一些巴利经文。这些经文中，首选的是《观慧之地》（巴：Vipassanābhūmi，或《毗婆舍那之地》），里面列出了慧见的所有基本要素。

寺院制定了一份护理值班表，（根据寺院的阴历算法）十五天为一组，每组包括三十个班次，每个班次十二小时。僧人们从各个分院源源不断地到来，自愿提供他们的服务。每个班次由四位比丘和一位沙弥组成，夜班还会再增加一位乌汶综合医院派来的男护士。一位当地的医生也是隆波的弟子，每天会来为隆波做检查。值班表要求，无论早晚，在任何时间里隆波的房间里都不可少于两名僧人守护。

隆波回到巴蓬寺时，他的两名主要侍者阿姜帕巴卡罗和阿姜本乐已经掌握了大量的老年护理知识。回来后，他俩着手把这些知识传授给新来的志愿者。两名僧人虽然各具特色，但都着实令人生畏：美国僧人阿姜帕巴卡罗有着十足的魁梧体格，必要时，他能轻易地切换回他旧有的美军指挥官本色；阿姜本乐是泰国华侨的后裔，他有着不同寻常的耿直性情，不会勉强自己哄蠢人开心。对于这项特殊任务，他俩再合适不过了。

每个护理班次都按新老搭配的方式安排。僧人们学习如何把隆波从床上抬起、给他翻身，如何抬着他上厕所，如何整理床铺，如何为他做关键的指标测量与记录。他们也学习营养学、理疗等知识。虽然僧人们对所有这些都是新入门，但他们有着非常高的积极性——对他们来说，护理隆波是一项光荣的使命——而且平日的戒律训练，已经让他们习惯于极其精准和细致地与周遭事物打交道。对隆波最大的威胁是炎症，尤其是呼吸道的炎症。所以，擦洗和消毒的程序需要宗教般的严谨。几年后，当医生建议使用鼻饲管时，僧人侍者们亲自相互插管试验，之后才放心地给隆波使用。

尽管隆波沉默不语且很大程度上毫无反应，人们还是一如既往地敬重他。侍者们严格遵守着对隆波惯用的敬称，防止任何疏忽或过于熟络的行为。他们进入或离开房间时，都向隆波顶礼。无论任何原因需要触碰隆波的身体时，他们会先合掌，并请求他的许可。他们在隆

波面前轻声细语，并且只谈论必要的事宜。通常，一旦手上没有工作，侍者们就会在房间的一角静坐禅修。

在头几年，隆波偶而会对外面的世界表现出一些兴趣，尤其是在1983年2月26日那天，王后以皇家贵宾的身份莅临戒堂的结界典礼。之后，王后来到护理孤邸拜访隆波。侍者们注意到，隆波用尽全力维持坐姿，也尽量保持醒觉。

回到曼谷后，王后立刻安排一位为她服务的极有天份的按摩师，定期为隆波做治疗。一开始，按摩治疗令隆波的状况稍有起色，但终归抵不过病魔的一次次侵袭，于是在三年后终止。1984年底，迄今为止最严重的一次癫痫发作，让隆波住进了乌汶综合医院为他预留的ICU重症监护病房，他在那里住了些时日，同时接受肺炎治疗。

接下来的一次病危是1987年3月。隆波因严重的呼吸困难被紧急送往乌汶医院，情况变得很明显，如果不采取激进的干预措施，他将无法生存。医生们建议实施气管切开术。僧团长老们第一次面临重大挑战，为了延长隆波的生命，他们准备走多远。很久以来，大多数僧人都对他们认为的“非自然”治疗持反对意见。有创治疗一直被认为是走得太远了。

乌汶府总督主持召开了紧急会议，很多上座比丘与资深医生都出席了会议。医生们激烈地陈述了他们的医疗方案。他们向僧人们保证，手术过程快速、安全而且可逆转。最重要的是，根本没有别的选择。医生的建议符合逻辑，僧人们则痛苦地进退两难。无论他们对自然死亡有怎样的看法，眼前的景象都令人难以忍受，隆波正在为每一口呼吸挣扎，痰液几乎令他窒息。在这艰难的抉择之际，僧人们接到了通知，王后恳求他们批准手术。当天就实施了手术。一周不到的时间，隆波就恢复到能够返回巴蓬寺了。

气管切开术之后，隆波再次显示排斥进食。对于他们是否做出了错误的决定，忧虑不安的阿姜连向隆波正式请求宽恕，并乞求他摄取营养物。隆波默许了。

接下来的五年里，隆波的健康状况不可逆转地走向衰竭。相对的稳定期总是被病危残酷地打断，而每一次度过危机后，他的身体功能都会进一步下降。期间，他有好几次因为肺炎而入院治疗。

阿姜阿难陀叙述了在这段时期内护理孤邸的气氛，他是英国心远离（Cittaviveka）森林寺院的美国住持。1988 年底他回到泰国，探访他的旧寺院并侍奉老师。

“我非常喜欢清晨，因为你可以和隆波独处。从凌晨两点到大约五点这段时间，他似乎睡得最安宁。这之后是一段忙碌的时间。我们可能会在一周中不同的日子，安静地打扫房间的不同区域，并准备好五点半叫醒他，为他洗澡，帮他做运动。然后，如果天气和他的体力允许的话，我们就将他放在轮椅上——轮椅是从英国寄来的，用西方人供养的钱购置。那真是一辆非常棒的轮椅，除了不能在晚上把自己收起来以外，它什么都能做！

“护理的过程中充满了极大的尊重和深情的照顾。虽然他已经瘫痪在床几乎六年了，但他没有褥疮。探访的医生和护士都相当惊叹他的皮肤状态如此之好。僧人们在护理他时，从不在他的房间里吃喝或睡下。几乎没有什么交谈，通常你只会交流下一步怎么护理他。如果你讲话，你总是轻声细语。所以，这里不只是护理隆波的房间，它其实是个道场。”

1990年，隆波因动脉阻塞导致心脏衰竭，不过，他再一次活了下来。但是在1992年初，时间最终走到了尽头。隆波的肾功能开始衰竭，接着，依赖于肾脏的其它重要器官不可避免地随之衰竭。1月16日清晨，隆波，

菩提尼亚纳长老，这位以阿姜查之名为整个上座部佛教世界所广为熟知的比丘，圆寂了。

二、意犹未尽

反思

1941 年 2 月，82 岁的阿罗汉隆普扫（Luang Pu Sao，隆普曼的老师兼同伴），乘船抵达了老挝西南部占巴塞地区的一所位于河边的小寺院。离开泰国之前，他就已经病了一些日子。现在，经过一趟令人精疲力竭的旅程之后，他正在返回泰国的路上。在很长一段溯流而上的旅途中，他一直闭眼躺着，看起来没有了知觉，显然已经接近死亡。当船停靠码头时，他睁开眼睛问道：“我们到了吗？带我去戒堂。”他的弟子们半领半抱，把他带进戒堂。在戒堂内，他努力地自己撑着坐起来，并让弟子把他的外僧衣叠好，覆于左肩。他开始禅修。几分钟过后，他改变了盘腿的坐姿，向面前的巨大佛像顶礼三拜。过了一会儿，弟子们意识到他一动不动地有段时间了。他们赶到跟前，用一面小镜子检查他的呼吸，发现他已经没有任何气息了。隆普扫已经在顶礼佛陀时圆寂了。

对佛教徒来说，隆普扫的死感人至深。从佛陀时代开始，许多阿罗汉就以与此类似的鼓舞人心的方式离开这个世界；有些如阿难尊者，甚至以示现神通来荣耀他们的离去。但这从来都不是常规。事实上，佛陀两位上首弟子之一的大目犍连尊者死在一伙强盗的手上，“他们砸碎了他的骨头，直到碎如米粒般大小。” 到了现代，隆普曼的两位最受人尊敬的弟子死于空难。几年后，另一位弟子命终于车祸。还有其他数不清的出家人死于痛苦的疾病。

这些例子清楚地显示，证悟不会自动地提供保护，使人免于久病不起或死于非命。阿罗汉在最后一世生命中，也必须面对前世所造的任何尚未化解的业果。佛陀本人也是这样。他被邪恶的堂弟从山上推下的一块岩石所伤，佛陀将之归结为旧业。隆波的弟子们一直认为，除了可测的生理因素之外，导致他晚年疾病的罪魁祸首是业力。如上所述，隆波自己也是这么看的。

有个悬而未决的问题，由于医疗技术的发展而愈加显露无遗：一位据信为阿罗汉的人，应该受到多大程度的医疗护理？换句话说，应该允许医学干预在阿罗汉的业力运作中，扮演多大的角色？许多隆波的弟子们，尤其是那批记得他早年反对现代医疗的僧人，对他受到了如此多的医疗感到不安。他们的看法由隆普曼伟大的弟子隆达摩诃布瓦，以他惯常的火爆方式表达出来：

“我和阿姜查，我们彼此非常了解，我们彼此非常尊重。而我不想听到他被囚禁，被挂满电线……对他那样声望的比丘做这种事，是完全不妥当的。听我说：是完全不妥当的……简单地说，你们完全是在用世俗窒息他。法在他的心中是明亮的，光芒四射、不可估量，但它无法显现。这些世间俗事锁住了他。这看起来令人反感。如果他说他不能继续了，那就让他的身体离开吧。这是我的看法。”

但是隆波自己在此事上表达的意愿却是含糊的。他在不同的时间、不同的场景下，说过不同的话。有段时期，他脑部的问题让他所说的和他所想的总是完全相反，这在每个人心中挥之不去，并把事情复杂化。在他停止说话之后，这让任何人都没办法肯定他的意图。有些时期，他不愿意进食，用尽他极有限的力气躲避吃东西。对一些弟子来说，这很清楚地显示，他不想以这样的现状继续活下去，他希望让他平静地死去。对另一些人来说，这只不过是他的病症。他们指出，当

他们坚持或恳求隆波配合时，他总是会应允。有些人会反驳说：“他当然会。他有什么选择吗？”等等。只有一件事是无可争辩地清晰：隆波所有的弟子都有一个共同的心愿，要做正确的事。只是到底什么是正确的事，判断起来并非总是那么简单。

至于医生们，他们认为不遗余力地提供救治，是道德和法律上的职责。疏于救治形同犯罪。更何况，让一位阿罗汉没有必要地死去而可能招致的业报，是一个相当可怕的前景。从更世俗的角度来说，医生们知道自己在照料一个举世爱戴的人物，犯下任何错误都将令他们名誉扫地。还有，王后的意愿也相当举足轻重，她赞成利用每一个可能的手段来延长隆波的生命。

或许，最有力的证词来自阿姜连，他是隆波在巴蓬寺的法嗣。他坚称，隆波在整个生病期间都能理解他的意思，并用眼神来表示允准或不允准。阿姜连在朱拉隆功医院说：“隆波没有意愿活下去了，但是我们无法让他走。”

另一个维度

无论如何，隆波的多数弟子都以这个信念为庇护：隆波应作已作，再无心苦。他们学会将他身体的衰坏，看成或许是一位最了不起的示现老、病、死真相的老师。即便沉默不语且瘫痪在床，隆波依然给他们提供了关于无常、苦、无我的最为深刻的教诲。此外，隆波身体的状况绝对不是故事的全部。任何一个眼睛够好的人，都能看到他的身体并加以省思；但是，除了最有天分的禅修者，他的心的状态却不为人所见。然而时不时地，会有不同寻常的事件发生，提醒大家——隆波不是普通的病人。

最早的这类事件之一，发生在 1983 年王后到访的前一天，一支四人陆军安保队抵达寺院。僧人们有些困惑地看着他们搜寻私藏的武

器和地雷。一名士兵背着一个很大的无线电装备，逐个区域检查无线通讯接收点。在搜查护理孤邸时，侍者叫他们脱下靴子。士兵们不予理睬，继续他们的搜索，甚至在里间看到病弱的大师时，也鲜有任何尊重的表示。来到屋外后，无线电操作员试图和总部联系。他很诧异地发现，无线电失灵了。士兵们往回朝寺院大门走，他们刚离开，无线电就又开始工作。可是，当他们返回护理孤邸时，无线电又再次失灵了。士兵们一脸茫然地询问几位侍者僧人，孤邸周围是不是有磁场。僧人们说，他们认为没有。

几位士兵开始感到焦虑。如果在接下来的几分钟内，他们没有从这些坐标点给总部发出无线电信号，就会有麻烦。其中一位侍者提出了建议。他说，士兵们刚才闯进孤邸时，看起来非常粗鲁与不恭敬。他们应该脱掉靴子，向隆波顶礼请罪。士兵们有些不情愿地答应了。他们的头触碰到地板的瞬间，无线电顿时复活，发出刺耳的尖叫。士兵们脸色煞白，再次真心实意地请求宽恕。

另外一件事发生在 1987 年隆波病危期间，阿姜尼亚纳达摩目睹了此事。

“隆波住在乌汶医院的重症加护病房里，看起来肯定要死了。阿姜连已经在为葬礼做准备。隆波戴着氧气罩，一动不动地躺在那里。医生们检查他的氧气吸入量，可是他们测不到呼吸。他们拿掉口罩，晃动测量仪，以为是它出了问题。但是放到另一位病人身上，它却一切正常。他们把它拿回给隆波用，却还是测不到呼吸。医生们开始担心隆波脑死亡。他们取了一些血样，很惊讶地发现氧气指数完全正常。他们对阿姜连说：‘这根本无法解释。他没有呼吸，也测不出脉搏，但他的大脑氧气指数却是正常的。’阿姜连只是说：‘他进入了禅那。’”

但是最令侍者们感动的，还是隆波同时代的大师们前来护理孤邸探望他时所说的话。一次，隆普扫最著名的在世弟子阿姜普特到访，

他要求一些私人时间在隆波的床边禅修。从房间出来后，他向在场的僧人们说：

“隆波的心一如满月，光芒四射。他的心在所有时间里，都是平和而宁静的。但是，当他接受喂食或照料时，他每个时刻都有觉知。他知道所有正在发生的事情。”

黑暗中的一线光明

隆波在去世前经历了漫长的患病期，这无论如何都不能被称为因祸得福。尽管如此，它的确为巴蓬寺僧团带来了不少的长期利益。首先，它提供了很长一段时间让僧众学习如何去适应他不再是僧团领袖的生活，但他仍在身边，作为团结僧众的精神象征。僧团不但没有解体，反而不断成长——对于一所失去导师的森林寺院，这是前所未有的发展。在隆波生病期间，分院的数目增加了近百所。

再者，长期持续地为隆波提供高质量的护理，需要巨大的付出与承诺，这加强了僧团的凝聚力。来自不同寺院的僧人们共同分担护理班次，使他们之间建立起的友情经历了时间的考验。从中交织发展出的关系网络，又进一步加强了巴蓬寺僧团已然名声在外的安乐和合与手足情谊。

侍奉隆波的僧人们，因有机会表达对他的感恩和奉献而受益。同样受益的，还有每天为他准备特别饮食的戒尼们。随着越来越多的长老弟子们步入晚年，侍者们学到的老年疾病护理技巧，将会在接下来的岁月里发挥极大的作用。那些年间，数量巨大的访客前来礼敬这位圣者，并因此获得了无可计量的善业。毋庸置疑，所有这些利益都是乌云背后的巨大光芒。然而，对于许多人来说，遗憾之云终难掩去：隆波教导与训练弟子的生涯，在六十四岁那年戛然而止，它结束得竟是那么地早。

第十二章

广阔的画卷

亦如一深池，清明而澄净，

智者闻法已，如是心清净。

---《法句经》第82偈

广阔的画卷

隆波在西方 – 1977 与 1979

一、内地——外地

1976 年，阿姜苏美多前往美国加州看望父母。返回泰国途中，他在伦敦转机并接受了英国僧伽信托会 (E.S.T.) 的邀约，在当地逗留了数日。该组织致力于在英国创建一个上座部佛教僧团。在停留期间，阿姜苏美多就住在汉普斯特精舍。这座隶属于信托会的房子共有四层且带有露台，坐落在繁忙的哈弗斯托克山路上，离北边的汉普斯特希斯郊野公园只有一英里左右。多年来，英国僧伽信托会在创建本土僧团的努力上饱受挫折与失望。在阿姜苏美多身上，他们似乎看到了梦想成真的希望。

阿姜苏美多的眼光也已经转向了西方，信托会成员的努力与奉献给他留下了深刻的印象。阿姜苏美多回到乌汶后，英国僧伽信托会的会长乔治 • 夏普就飞往泰国，请求隆波查许可阿姜苏美多在英国建立巴蓬寺分院。他到达时，没有红毯相迎，只有草席铺地。当时隆波依然在外旅行，他交待副手阿姜连让乔治睡在法堂后面的地板上，每日用一只搪瓷碗进食一餐，并加入到寺院的生活中。隆波回来后，他同

意就这一提议进行讨论。不难推测，他对乔治·夏普的真诚与绝非敷衍了事的谦逊和耐心感到满意。

隆波没有立即摒弃在英国建立僧团的想法，但是他说，尚未亲眼见过那里的条件及可行性就给予许可，他感到不妥。乔治·夏普代表英国僧伽信托会邀请他于第二年五月与阿姜苏美多访问英国，隆波接受了。

1977 年 5 月 6 日，隆波开始了他的首次海外之旅——这也是他平生第一次乘坐飞机。陪同他和阿姜苏美多的还有一名英国僧人阿姜凯玛达摩，以及来自乌汶的东居士。为了纪念这次旅程的特殊性质，隆波决定用日记来记录自己的经历，这是他生平第一次，也是仅有的一次。他在日记中写到，坐在飞机上，他省思佛陀的相关教导，去往陌生之地，面对不熟悉的语言与习俗，一个人不应有傲慢心或者执著于自己的方式。

有关适应力的主题将会一再地出现在他的日记中。在飞机上，当隆波凝视着窗外翻滚的云海时，想到泰语“国外”一词的直译就是“外地”，他为这个词发明了一套精巧的文字游戏，并且对比了“内在的外地”和“外在的内地”。他的日记中出现了众多的双关语以及富于文字游戏的段落，这是其中的第一个。日记最开始的几页也不乏戏剧性的内容，比如，飞机在半空中爆了一个轮胎。

> 空乘人员播报要我们系好安全带。戴着假牙的人要把它取出来。人们甚至要摘下眼镜，脱掉鞋子。我们要照管好自己的物品。当乘客们把所有东西都妥善放置好后，每个人都沉默不语。他们或许在想这次恐怕一命难保。而我在想，这是我第一次出国旅行，想为佛法做些有用的事情，难道我就只有这么点儿福报吗？一想到这些，我就发了个愿，愿将生命奉献给佛、法、僧，然后我就把心安放在一个适当的地方。

我感到清明静定，充满清凉，好像什么也没发生。我如此安住，直到飞机安全着陆。能够平安无事，乘客们都高兴地鼓起掌来。奇怪的是，当事故发生时，许多人都来求我，“隆波，保护我们吧！”但是当危险过去了，我们都下了飞机，只有一个人过来感谢比丘，其他人都去感谢机组人员。这真是奇怪。

阿姜苏美多对于隆波将如何应对西方世界有着些许的担心，但它很快就得到了缓解。飞机在罗马紧急降落后，乘客们被要求离开飞机，乘坐空港摆渡车前往转机大厅。僧人们下飞机后，摆渡车里已经挤满了人。无疑，很多乘客都是女性。这是隆波的第一个考验，他如何应对在一个陌生的新世界中，女性不会与僧人特意保持礼貌的距离。就在阿姜苏美多有些紧张地观望时，隆波只是颔首垂目走向摆渡车，完全忽视身边的女性。

隆波在日记中写到，他发现让自己的身、口、意适应新的环境并非特别难。“不寻常的部分是我的眼、耳、鼻、舌、身所接触的东西”他写到，“我的心和往常是一样的。”对身边所见，他最初的反应是，这里有一种根本性的匮乏——毫无疑问，这略微受到了他在泰国的西方弟子的影响。他写到，“他们的国家在物质生活上很发达，但是因为缺少佛法，他们没有找到满足感。”

在伦敦的第一天，隆波被带去游览名胜，下午，去汉普斯特希斯郊野公园散步。他对繁茂的草坪和不熟悉的树木印象深刻。到了晚上，他这样回忆：

大约八点钟，有九个人来听佛法开示，有些人之前曾到访过巴蓬寺。我教给他们“初美善、中美善、终也美善”的佛法。

之后，我回答大家的提问，苏美多尊者把我的回答翻译成英语。他们还准备了正式求授五戒的念诵，这是首次发生这样的事。我结束开示后，带领他们做了三十分钟的禅修。我感到，他们显露出一种对佛法自然而然的亲近与喜爱。

第二天，乔治·夏普开车带着隆波一行到伯明翰（“从伦敦分出去的一个城市”，他记录到）参加卫塞节（巴：Vesākha Pūja）庆祝活动，参加者包括来自所有不同佛教传承的僧人们，阿姜苏美多也应邀给予了一场开示。

在这天，我看到来自许多国家的信众聚在一起，听闻用各种语言开示的佛法。他们讲的词我一个也听不懂，但我能从他们的神态和手势中明白他们所表达的意思。

接下来几天是安静的日子。那时，隆波的名字尚不大为西方佛教界所知。对上座部佛教感兴趣的英国人数量还很少，其中知道泰国森林传统的就少之又少。那一年的晚些时候，随着杰克·康菲尔德的著作《当代佛教大师》（Living Buddhist Masters）的出版，“阿姜查”的名字才变得为人所熟知。但在当时，他依然是一个无名之辈。若这次旅行发生在三十年后，他会对泰式餐馆提出的每日供餐邀请应接不暇。但当时，国王路上的 Busabong 是伦敦唯一的泰餐馆。居住在英国的泰国人也不过小几百人，而不是今天的四万人之多。不为人知的好处是，隆波可以在精舍里安静地休养，这在泰国是很难做到的。

他再一次外出，礼节性地拜访位于温布尔敦的佛光寺（Wat Buddhapadipa）。该寺由泰国政府资助建成，目的是为旅居英国的泰国人提供一个安顿心灵的场所。此次拜访不仅事关僧团礼节，也让隆波有机会与旅英泰国僧团建立起有益的联系并确保得到对方的支持。隆波请求长老祝福未来的新僧团，对此，长老欣然给予了良好的祝愿。

第二天，隆波一行人作为索家的客人来到了牛津。索家是富有的缅甸家族，在牛津以西几英里外拥有大片庄园。令隆波十分满意的是，在早上他们以传统的方式，在府邸门口把食物供养到僧人的钵中。“这是个吉祥的时刻”，他写到，“成就了我在英国建立托钵习俗的发愿。”傍晚，他教导索家众人禅修。在日记中，一如几乎每天都有的总结，他提到了当天所“创造出的利益”。显然，他对观光游览毫无兴趣。对他来说，这趟长途旅行的价值在于“创造出的利益”。

对欧肯霍的造访，让隆波首次见到了十日禅修营。这座庄园里有一排在二战期间预制搭建的小房舍，现在被用作禅修中心。正在带领本次禅修营的约翰•科尔曼，是缅甸乌巴庆 (U Ba Khin) 传承的一位禅修老师。禅修者们显而易见的真诚，给隆波留下了深刻的印象。参观了禅修营并与老师交谈之后，他在日记中总结到，佛法的莲花开始在西方绽放。

以少得多

隆波写日记的热情时涨时落。有些日子，他只是极其简单地总结记录当天的活动。但是5月15日，当他再次回到伦敦后，隆波深受鼓舞：

> 今早七点左右，我在一个安静的地方坐禅，禅修中生起许多洞见。之后，我拿起纸笔把它们记录下来。

从“心中甚深的一个地方”出来后，他写到：

> 我意识到，作为一名循迹佛足的比丘，还有许多与佛陀教法相关的事情，我尚未完全成就，我依然忽略的事情包括：首先，关于地点；其次，关于人员；第三，关于时机。我省

思到，真正追随佛陀的教导意味着在为自身创造了足够的利益后，应该为他人创造利益。

事实上，这是一段令人颇为不解的记录。隆波所作之结论——比丘惟有将自己的领悟与众人分享，他的生命才算圆满——很显然是他长久以来秉持的观点。就在几天前，他还写到，“必须为佛陀的教法而牺牲一切，利益众生是头等大事。”

所以我认为，英国堪被认作 paṭirūpadesa（巴），“一个适宜传法之地”。这就是为什么，我安排了西方弟子定期来此生活，弘扬佛陀的教法。

在这里教导佛法的风格宜于少做多得、多做少得；教导人们意识到：热中有冷，冷中有热；对在错中，错在对中；乐中有苦，苦中有乐；进步存在于倒退中，倒退存在于进步中；大中有小，小中有大；净中有垢，垢中有净。这被称为“真实法（巴：saccadhamma）”，或“真理的科学（泰：saccasaht[1]）”。

我们所有的佛弟子，必须为了圆满培育四种品质而不懈修行：善于行道、正直行道、真实行道、正当行道（巴：supaṭipanno, ujūpaṭipanno, ñāyapaṭipanno, sāmīcipaṭipanno[2]），并以切实符合佛陀本怀的方式教导佛法。我们必须学习真理的科学，然后证悟真理本身。“证悟”意味着抵达了最后的

1 saccasaht：真理的科学。它由两个泰语词复合而成，一个来自巴利语，另一个来自梵语。

2 圣僧（Ariya Saṅgha）的四项品质，‘世尊的圣僧是善于行道（supaṭipanno），正直行道（ujūpaṭipanno），真实行道（ñāyapaṭipanno），正当行道（sāmīcipaṭipanno）。’

终点。这就是所谓的“一法”：再无更多的教义可学。这就是“抵达神圣生活的终点（梵行已立）”，在那里“万物”当中并“无物”。如果弟子们以这种方式完全领悟佛陀的本怀，那他们于内在和外在都可以独自云游。

那些比丘了知什么是什么。如此清楚了知后，“刚好够了（enough）”的知见将在心中生起。当“刚好够了”的知见生起时，各种的“正确义理”会同时生起。法在心中清晰显现，昼夜不断。从前那些关于什么是什么、什么意味着什么的臆断，都已消失殆尽。

仅凭他人的语言，是不能彻见此法的。法只有通过实修，才能显现。它是各自证知的（巴：paccataṃ）：你无法将它教给任何人，你无法对他人言说，你也无法研究它。正如佛陀曾说过的“如来[3]只是指路人”（巴：Akkhātāro tathāgatā）。现在，这句话的意思变得无比清晰，没有任何疑问了。这就是佛陀的用意。

奇怪但有趣

逗留英国期间，隆波还见到了几位其他佛教传承的出家人。其中一位是名叫僧可（Seng-ko）的英国禅宗僧人，曾在日本接受训练。隆波“采访”了他，向他了解日本的佛法教导与僧人的生活方式，并随后将概要写在了日记中。当问到日本僧人持守多少条戒律时，他被告知“时刻保持正念就是他们的戒”。对此，隆波感到是个“奇怪但相当有趣的理念”。他得知，日本有两类僧人：一类是独身禁欲的，

3 如来，是佛陀的一个名号。

“这一类是好的，追求清净的”；另一类可以结婚，在他死后，儿子会继承家庙。隆波写到，这一点，和他自己的传承“有些分歧”。

得知“Ko”指的是“空性”后，隆波将此作为当晚的开示主题：

> “Ko”的意思是空性，如同佛陀所说的“空性之庙”（巴：suññatāvihāra）。我们都应当进入这个庙中。“庙”（巴：vihāra）指的是，心在此地安住于对空性的感知。佛陀教导，这个身体——实际上，所有的东西——都是空的，意思是没有众生，没有人。通过清晰地见到它的空性，见到一切仅仅是地、水、火、风，那么，这里的苏美多尊者不会死。为什么不会？因为事实上，这里没有苏美多。懂不懂？苏美多之死是一个俗常概念。这里没有一个真实的苏美多，没有一个苏美多会死。他不生，也不死。有的只是一大堆因缘和合而成的诸法，它们生起，然后灭去。
>
> 佛陀说，死神，也就是死亡本身，无法追上住于空性之庙的人。死神找不到他。这里没有苦乐，没有自我，没有自他分离，它是“空”的。是在一切空相中，见到空性。“空”的意思是，那里什么都没有。就心来说，它是空的。没有我慢或我见等等，或执著于“我的”、“我们的”、“他们的”这些想法不放。这里只有地、水、火、风四大元素，按照它们的自然法则生起并灭去。这就是为什么佛陀说，死神跟不上、找不到住于空性的人，解脱因此而成就。这被称为从生中解脱，从老中解脱，从死中解脱。
>
> 事实上，四大元素一如既往地生灭，但那仅仅是地、水、火、风聚到一处而已。没有众生，没有人。心中空无“众生”

的概念，空无“人”的概念。此心恰恰就是空之地。在不空之地，心是空的。心在不空之物中，见到空性：在通常会生起“人”之感知的地方，令“人之感知”不生起；在通常会感知到“生物”的地方，令其无有“生物”；在通常会生起‘死’之感知的地方，令其无有“死之感知”。这就是为什么佛陀称它为“空性之庙”。如果你能进入其中，你将处于宁静之地，免于苦的宁静，免于乐的宁静，免于生、老、病、死的宁静。那是至上的空性。它就是终点。

同一个果子

接下来的一天，隆波记录了一个历史性事件：

今天，是我们在伦敦外出托钵的第一天。托钵由菩提尼亚纳长老[4]带领，随行的有苏美多尊者（美国）、凯玛达摩尊者（英国）和沙弥吉纳达陀[5]（法国）。这次托钵，我得到了一些米饭、两个苹果、两根香蕉、两根胡萝卜、两块糖和一根黄瓜。今天得到这些食物我很高兴，因为是用这样的方式获得的，因为我理解钵食乃“父之食”。从根本上讲，我们的食物来自于佛陀。

这个城市的人从未见过僧人托钵，因为住在这里的大多数僧人对于托钵都很难为情。我对此持截然相反的看法。我认为只有恶与不正的行为才是可耻的，这符合佛陀对这个词（可耻）的用意（当然，这是我的意见；无论对错，我请求所有智者的原谅）。

4 这是隆波的法名。

5 一位新来的僧团成员，后来加入巴蓬寺继续其比丘的训练。

就在同一天，凯玛达摩的父母也来供养食物，并请求听闻开示和进行一小段禅修，他们对禅修很满意。

托钵时，报社记者们一路跟随着我们的脚步，每隔一会儿就拍照，因为托钵在这里是新鲜事儿。伦敦人——孩子和大人都算上——一排排地站着看着我们走过。

那个月的晚些时候，隆波返回牛津郡，在索家府邸内建起的禅修中心里指导一个禅修营。有一百人参加禅修，他们的投入令隆波印象深刻。然而，他在日记中对禅修营的记述却只有寥寥数语，想必是他几乎无暇写日记。他仅仅总结说，“工作有令人相当满意的成果”。

回到伦敦后，隆波做了几场晚间开示，其中一场讲到了现在已为人熟知的提醒：对佛法的疑惑与不确信，不能仅靠学习而移除。佛法超越语言之上。而学习又依赖语言，因此仅能提供对佛法肤浅的理解。唯有通过实修，才能培育出洞彻佛法的智慧。

隆波曾多次被问及止（巴：samatha 奢摩他）与观（巴：vipassanā 毗钵舍那）的区别。他解释说，在理论层面上可以区分它们，但从佛法修行的角度来说，它们是心的相互关联的品质，随着心的成熟而出现：

一个没长熟的果子是果子；随着它的成熟，它仍是那个果子；当它完全成熟后，它还是同一个果子。

他解释说，本质上，你并非修习止或观；你修习的是法。这样修习，就能直接地、独立于名相之外地知晓万物的实相。这是一个自然的过程。

当你持守戒律时，你的心是清净的；当心清净时，它是自在的；当心自在时，它是平静的；当心平静时，智慧就会生起。

他还谈到了寻找中道——或如他所乐道的“刚刚好”（泰：por dee）或“正确性”——时的挑战。当你还不知道那个目标是什么的时候，你怎么可能知道你何时已经获得了那个能最有效地实现目标的最佳、刚好或正确的方式呢？他说，有必要以不正确的方式作为衡量对标。禅修者要小心行事，不去执著乐受或苦受。通过识别并放下不正确的，正确性就会自然地生起。

就好像某人有个秤。如果这边低了，买的人不欢喜。如果那边低了，卖的人不欢喜。只有当秤杆是均衡的、水平的，才会人人都满意。

◆ ◆ ◆

当你在练习坐禅时，你会知道，如果你不平静，如果不是“刚刚好”，心肯定是执著在这种或那种心的状态上了。

观察心的状态时，需要时刻保持正念。错误在于，心会抓取它感到愉悦的，而排斥它认为是不愉悦的。当正见无法生起时，心就会把自己居于其间的世界，编织为一个追逐可意、逃避不可意的场所。

这就是苦之因（巴：samudaya），因为我们活着时，无法只经验内心的愉悦，或只经验内心的痛苦。在我们这一世生命中，苦乐混杂相伴而来。因为生命就是如此，我们如实

地了解内心苦乐的本质，这很重要。如果我们不能了解它们的真正本质，那我们就只会抱着邪见不放。佛陀认清了这两种心的状态是我们长久的敌人。只要我们还没完全了解它们，我们就永远无法从苦中解脱。

出于这个原因，我们必须培育佛陀的正行道（巴：sammāpatipadā）。我们需要：戒，照看好我们的言行，令它们得体，不造出让自己或他人不快的后果；定，平稳坚定的专注；以及慧，对众多因缘和合之现象的透彻了知。

隆波强调说，正念不仅仅是指安住在当下一刻。佛教修行中的正念，是以其道德与伦理的维度为特征的。

有些禅修团体持有这样的观点，认为没有必要修习戒或定，在所有的身体姿势中带有念住就足够了。某种意义上那很好，但它不是佛陀指出的道路。一只猫也有念住，山羊和绵羊也有念住。但这是邪念，不是正念（巴：sammāsati）。在佛法的道路上，你不能以此为修行准则。佛法的教导，正念和觉知意味着要觉知对错。觉知了对错之后，接着要修习如何摒弃一切错的，培育一切好的。

适宜之地

隆波认为，在西方传播佛法，英国是一个适宜的中心。对他以及他那个年纪和背景的大多数人来说，殖民全盛期的大不列颠在全世界投射出的光辉形象尚未褪却。英国看起来像是西方世界的中心。同时，它小而便捷，易于出行。英国社会看似平和稳定，对佛教没有深刻的

偏见。再者，它具有丰富的佛教学术历史，最显著的就是巴利圣典协会（Pali Text Society[6]）。最重要的是，人们对佛教禅修的兴趣正在蓬勃发展。

由于隆波见到的佛教徒几乎都是受过良好教育的中产阶级，他对西方人的智力与敏锐认可颇高。与泰国“好像有些乏力”的情况相比较，他说：

> 以我所见到的，这个国家的人们智力程度高。如果你给他们讲深奥的洞察，他们很容易领悟。我向他们讲解佛法，他们会带走我所讲的内容并加以省思。我相信，西方人的基本特质会让佛法在这里枝繁叶茂。

他从听众慎思而质询的态度中，看到他们巨大的潜力：

> 我观察这里的人们普遍的行为举止，到目前为止，还不太好；但对深奥的教导，我觉得他们能容易地领会。在这个国家，就好比水果的品种不错，土壤也好，但就是没有果农。不像在泰国，这里没人教导他们。
>
> 依我看，到西方传法，不用说很多。我给你这样打个比方。就好像，你有些水果想让他们吃。你只要说它们很好吃就行了。它可能甜、酸、咸——这你不用详细介绍。你只要说它很好吃，让他们拿走水果自己去尝，让他们自己发现到底是什么味道。这是教导西方人的方法。智力高的人不需要大量的教导。

6 由托马斯·威廉·里斯·戴维斯（T.W.Rhys Davids）创建于 1880 年，“专事加强及推广巴利文献的学习与研究。”

有了所有这些知识，你还得亲自体会才行。只听别人的解释，你无法把事情看清楚。要看到真相，你必须继续前行，直到你亲眼看到。只要把水果给他们。你不用告诉他们是什么味道。他们自己会发现的。

尽管无法与前来拜访的人们直接交流，隆波也看似很自在。为了逐字翻译他的话，交谈中间经常要停顿，他没有表现出丝毫的不耐烦或懊恼。但对于阿姜苏美多来说，这是个艰巨的任务，翻译佛法开示尤其是个挑战。讲法时，隆波没有试图调整他的传递模式。他不会为了避免译者的记忆力或听众的专注力负载过重而一小段一小段地开示，隆波以他惯常的方式讲话。在有些场合，他会足足说上一个钟头，才停下来让阿姜苏美多翻译。

对于隆波这样一位伟大的沟通者来说，这种开示并非直抵听众内心最有效的方法。在泰国，他有时会以佛法开示为工具训练听众的忍耐力，而非传递内容或令听众生信。但在英国的佛法开示中，很难说这种意图在多大程度上扮演了一个角色。也许仅仅是因为，他感到难以转变自己即兴流淌的开示风格，无法把它切割成一系列互不关联的段落。无论如何，很多听众都能感受到他非凡的气度、他的举止和他的声音，这些足以弥补了语言沟通上的困难。

一天晚上，隆波提到了一个观点，让他的翻译听了之后无法感到干劲倍增。隆波说到了语言与直接经验相比较的劣势。每个人都知道水的感觉，但不同国家的人会用不同的词语来描述这种体验。

当我们人类体验到同样的事情时，我们就不必说太多。只要看着彼此，我们已经理解了对方。当我走进这里时，我就有这种感觉。

隆波查给予众人祝福

种下莲花

隆波对他在英国的所见所闻感到满意。当然，在这里，僧人的生活条件与依善的森林寺院相去甚远，但他从未期待会是另外的情形。培育一个林居托钵体系，显然会是一个长期计划。隆波目前寻求的，是在家信众的坚定支持以及未来发展的潜力。这些，他都找到了。

对阿姜苏美多的担纲能力，隆波充满信心，这是他认可新计划的决定性因素。加上凯玛达摩尊者和沙弥吉纳达陀的协助，以及随后很快被增派来的在国际森林寺院受训的两位北美比丘阿难陀尊者和维拉达玛尊者，使得这里从一开始就有了住寺僧团。由于四位比丘是诸如诵巴帝摩卡等僧团仪式的最低法定人数，因此它是隆波意在为新寺院奠定坚实基础的重要组成部分。

隆波很清楚，当寺院把注意力放在某位魅力人物身上而非整个僧团时，常常会导致衰败。他强调，整个计划的成功取决于奉行那些界

定了泰国传承特色的戒规，特别是严格遵守佛陀戒律并保留每日托钵等做法。在信众团体中，关于传统的哪些方面可以舍去，大家争论过很多想法。隆波决定，将整个传统移植过来，然后通过试错来检视哪里需要做出调整和适应。

在某次关于在英国如何持守戒律的讨论中，阿姜苏美多向隆波提到，亚洲某上座部僧团理事会最近通过一项决议，允许在外国生活的比丘不必持守远离金钱的戒条。他们的论点是，在非佛教国家持守这一戒条很不现实。这一观点遭到隆波的强烈反对。这些界定了比丘与金钱关系的戒条，是完整保守戒律的关键。佛陀明确规定了在家护持净人的守则与流程，它们足以奏效并应该得到遵守。正式声明某一戒条不再实用，这是个危险的先例。事实上，某些戒条不易持守并非坏事一桩：它能防止僧人们对戒律掉以轻心。

> 我们必须永久地持守戒律。未来，如果比丘接受金钱，他们就会开始买卖，那就完了。泰国、英国或整个地球上，就再也没有纯净的比丘了。一切都将不复存在。

显然，隆波强烈地感到，对任何主要戒条的放松都将导致大滑坡，必须予以全力制止。但是，虽然戒律与戒规不应因方便而取舍，隆波还是在某些领域允许了一些灵活的空间。他没有坚持一切都必须毫厘不爽地按照泰国的方式进行。隆波说，无论何时发现自己身处陌生的环境时，具慧的比丘应该先检视基本状况，斟酌自己应在多大程度上适应当地习俗而无损自己的戒律修行：

> 有些事情与戒律没有直接冲突，本身也无害，它们仅仅是和我们默认的做事方式不一样。学会如何找到折中之道，是有智慧的表现。

基于这里寒冷得多的气候，他许可了一些小变动，包括僧人在托钵时可以穿鞋，在寺院四界之内可以遮盖右肩。后者还带来一项新设计：可兼作外套的长袖衬衣，冬天时，可以把毛衣穿在它里面。

都在你的头脑里

隆波对适应全新而陌生的环境显然是游刃有余的，这让他不断地赢得弟子与英国东道主的敬佩。虽然如此，他也并非不加区分地一味接纳。在某些场合，当人们期待他随顺周遭环境时，他却显然无意这么做。

例如，有一天，他必须在高峰时段乘坐地铁。地铁里的气氛紧张而匆忙。陪同隆波的僧人和信众不由得被这种能量卷入其中。看到隆波不仅没有快步跟上他们，反而好像刻意放缓脚步时，他们感到惊讶，也有点不耐烦。其中一位僧人明白了他的用意：他们有足够的时间前往目的地。为什么要跟着其他人匆忙呢？

在哪些领域需要适应，应该适应到什么程度？造成适应不足或过度的原因是什么？与习俗和惯例怎样相处才是智慧的？隆波对这些问题很有兴趣。对英式习俗的观察，使他能以全新的视角审视泰国的习俗。回到泰国后，他曾在多次开示中谈到对此的反思。在其中一次开示中，他讲到：

> 如果我们把自己的观点与信仰投入到事物中，它们就立即变得有价值——它们会变得神圣或成为圣物。但是，没有我们的投射，这些事物就没有任何固有的价值。我们泰国人把头看成是身体最尊贵的部位，容不得任何人开玩笑摸我们的头，这会让我们怒不可遏，在过去，甚至会让人杀死彼此。这是因为某种观点，我们的头不许别人摸，这是个根深蒂固

的执著。在国外时，我看到西方人很随意地相互摸头。一位西方比丘带我去见他的父母。到了之后，他伸出双手，非常亲热地去摸父亲的头。他一边抚摩父亲的头，一边大笑。他的父亲真的特别开心！对他来说，这说明他的儿子爱他。那边是那样的。

每个文化都有它的习俗。问题出现在人们赋予它绝对的和固化的价值。理解习俗就是习俗，恰到好处地加以利用，这才是智慧之道。隆波说，摒弃了邪见和对习俗的执著后，一切事物便失去了从前的价值。这并非意味着道德的虚无主义，它仅仅意味着对因缘和合的现象不再盲目认同时，苦将无法进入你的心。

都市佛法

有天早上在伦敦托钵时，僧人们注意到一群十几岁的小青年突然掉头朝他们走来，带着一股子肆意动粗的架势。他们哄笑戏谑，冲着僧人们喊粗话，摆出威胁的架势。在同伴的高声怂恿下，一两个小混混跑过来，状似嬉闹地踢向列队的僧人，只差几英寸没有踢到。他们奚落嘲讽，想激惹僧人们做出反应。阿姜苏美多开始担心事情变得糟糕，准备好要护住他的老师。隆波则全然不受干扰，双眼低垂，继续不紧不慌地往前走。很快，小混混们感到索然无味，然后跑开了。安全回到精舍大门后，阿姜苏美多上前去接隆波的钵。隆波微笑着说：“英国，给人很好的教导。很好的教导。”

更进一步

隆波对基督教有些基本的了解。在巴蓬寺，他的西方弟子们偶尔会向他讲起自己的经历。有时他也享受与帕塞克神父和皮塞克神父进

行探讨。他们是当地的法国神父，说得一口流利的泰语。但隆波不太可能对基督教教义有任何深入的了解，不会意识到他在英国遇到的新教教派与在泰国见到的天主教派之间的区别。隆波也肯定没有意识到他的话语在基督徒听来会有多么地直率。有一次，他到访一个古老的教堂，牧师问他，“你们的修行中没有祈祷。你相信这样依然能把你们带到上帝那里吗？”隆波回答说：

超过那里，在那之上。

还有一次隆波称，神力救赎的信仰是实现人类自救潜能的一大障碍。对隆波而言，生而为人之所以宝贵，就在于它为斩断推动生死轮回的染污，提供了绝无仅有的机会。在隆波看来，某些教法损害了人们善用这一机会的决心，他对此持批评态度。人们意识不到自己心中有染污，不知道通过正确的训练能够断除染污，就会倾向于对生命听之任之，永远无法抵达真正的皈依处。

有些人从天上的神那里寻求皈依与庇护，坐等神来帮助他们。事实上，我们可以帮助自己，我们只是不知道怎么做。我们等着别人来帮忙，到死都一事无成。

佛教徒要对自己的生命负责，要追随通往自皈依之路。

知道了我们自己的责任，就应该不断摒弃染污，远离恶，只行善，然后摒弃对善的标榜。

没有必要去寻求一种外在的支持。那些自爱的人，换句话说，真正愿自己好的人，应该学会如何成为自己的皈依。那些善修道并真正获得了内在皈依的人，将能为自己创造一

个充满美德与宁静体验的世界。由此看来，可以说他们自己就是造物神。

什么是寺院

许多到汉普斯特精舍来的人，几乎都不了解森林寺院在当地社区所扮演的角色。他们通常会假定僧人们在高墙深院内过着一种完全与世隔绝的生活。隆波向一位大学讲师解释了真实的情况：

> 森林寺院深度参与到村民的生活中。在那里，人们学习如何舍弃邪见，如何对自己生而为人抱有正确的理解——如何做人，如何生活。到了斋戒日，村民们聚集到寺院，供养僧团日中一食并且求受八戒。他们练习禅修来净化自己的心。比丘们会教导他们，劝告他们，为他们作佛法开示，帮助他们理解佛法的原则。
>
> 在那里也有些人和你们在欧洲的人一样，以前从来没有听说过佛陀的教法。那些人会对教义获得更好的理解。那些不懂福报与非福报，正确与错误的人，寺院会教导他们。来自社会各个阶层的人，都学习如何智慧地生活——如何避免做出身、语、意的基本恶行，如何让自己建立身、语、意的善行。他们还学习如何减少傲慢和执于我见，如何逐渐地减轻心中的贪、嗔、痴，直到他们成为真正的佛弟子：即，懂得如何与他人分享、如何活出慈、悲、喜、舍的人。

反问

隆波经常谈及的一个主题，是知性理解力的有限性。一天晚上，一位在家禅修者请他描述僧人的生活。他说，这就像一条鱼试图向一

只鸟解释自己的生活一样困难：鸟是不可能想像出生活在水中是什么样的。除非，他补充到，这只鸟投生为鱼。

当有人问到死后会发生什么时，隆波吹灭了身旁的蜡烛，并反问到：

（隆波：）烛火熄灭后，它去哪儿了？

提问者满脸疑惑。过了一会，隆波说：

（隆波：）你对我的回答满意吗？

提问者：不满意。

隆波：我对你的问题也不满意[7]。

难民的佛法

六月底，隆波前往法国探访他的老挝弟子阿姜班考。这期间，成群的来自老挝、柬埔寨和越南的难民都来礼敬隆波，他听到了他们在家乡忍受的种种悲惨遭遇。在一次劝诫中，他说：

> 不要老想着它。过去的事情已经过去了——就像已经过去的日子。不要抓着它们不放，就像刺一样扎进肉里。把这看成你的重生。你的家在哪里？现在，就在这里。你们在这里有朋友，有家人。已经离开的地方不是你们真正的家。如果是，你们就应该还能在那里生活。事实上，在这个世界里，我们没有真正的家。无论我们住在哪里，我们就创建一套称之为家的习俗。但这不是真的。过不了多久，我们都要

7 隆波回答的问题是“阿罗汉死后会发生什么”。但是看上去，那位女士是想泛泛地了解关于投生的问题。也许一个比较可能的解释是，她问：“你死后会发生什么？”（“你”在这里是习惯用语，泛指“人”），这句话被误译给隆波为“你（隆波）死后会发生什么？”

离开……所以当你们在这里，就要努力安住在这里。在这里开创生活。在这里安下心来。

那份安心来自于对变化的接纳。

不论你在哪里，都像是这样。没有什么实质或核心，没有持久的稳定。世界一直在变化。如果你回去那里生活，它会变化；如果你留在这里生活，它会变化。我们通过变化而存在。如果没有变化，我们无法活下去。你的呼气变成吸气，然后又变成呼气。吸气和呼气像这样交替进行，不这样的话，我们就死了。我们不能只是一直往里吸气或往外吐气。我们通过变化而存在。食物也是一样，你从身体的一头吃进来，它从另一头出去，然后你再吃进来一些。都是持续的变化。

隆波问他的听众，对伤痛的回忆耿耿于怀，为世间之变化的本质而悲伤，意义何在？无论身在何处，都要做在那个地方该做的事。无论去到任何地方，他们都是人类，他们都是佛弟子。他们应该省思自己处境的真相，以便获得最好的结果。财富家产来来去去，随缘流转。人类出生后死去，然后再出生。苦只有在我们不去省思事物变化的本质时，才会生起。

所以，愿你们每一个人都能直面变化的真相，这是佛陀教导我们的。要坚韧，有弹性。无论你身在哪里，就把那个地方变成你行善修德之地。即使你生命将尽，也不要丢弃你的佛法修行所带来的善良与美德。没有佛法，就没有真正的善。“人人都是自己的皈依处（巴：Attā hi attano nātho）。”还有谁能成为你的皈依呢？这就是真相。

当发生某事的条件成熟时，它就会发生。不要花那么多时间对它耿耿于怀，给自己平添不必要的烦恼。把精力花在诚实地谋生上。行善事，和谐地生活，相互帮衬，彼此友善。不论我们住在哪里，没有人能长久地住下去，很快，我们还要各奔东西。

池塘里的青蛙

离开泰国三个月后，隆波在日记的最后一页，以文字游戏的形式总结了此次旅行，这已经成为这本日记的特色了：

1977 年 7 月 15 日

我游历了内在的外地和外在的内地、内在的内地和外在的外地：一共四个地方。在这些地方，我需要使用的语言是语言分析学（巴：nirutti[8]）。它产生了令人满意的效益。没有老师来教导这些语言；它们只能由每人各自证知；这些语言只有在特别事件的促成下，才会显现。因此，佛陀精通一切语言，而我真的将欧洲人看作四种莲花。[9]

我是一名比丘，长期住在森林。我原以为出国将会是刺激的，但并非如此，因为我的每个举动都由佛陀统领。不仅如此，这次旅行还令智慧生起。正如莲花不会让水淹没，我的省思也时刻与我周遭的环境直接背道而驰。

8 nirutti 是巴利语，意为与语言分析相关的知识。

9 佛陀以莲花来比拟心灵成熟度和受法能力的四种层次：1）藏于泥中；2）水下生长；3）探出水面；4）完全出水。

我访问了不同的大学，我有这么个想法，所有人类的科学都太迟钝了：它们不能斩断苦，它们只会制造苦。我觉得，如果这些科学不依赖佛陀的科学，它们将无法生存。在飞机上，我有许多不寻常的感受，我心中响起佛陀的话：

旁观此世界，如庄严御车，愚人沉溺此，智者无系缚。

这句话变得更加清楚了，另外一句也是，与风俗习惯不同的人群相处时，不要自鸣得意。这些都已经绝对清楚了。

过去几个月，隆波乘坐了很多不同的交通工具。他记下了他乘坐的飞机正在三万英尺[10]的高空飞行，这也是它的最高飞行高度。但如此了不起的交通工具，他沉思到，和法的乘具比较起来，也是微不足道的。事实上，它们毫无惊人之处。

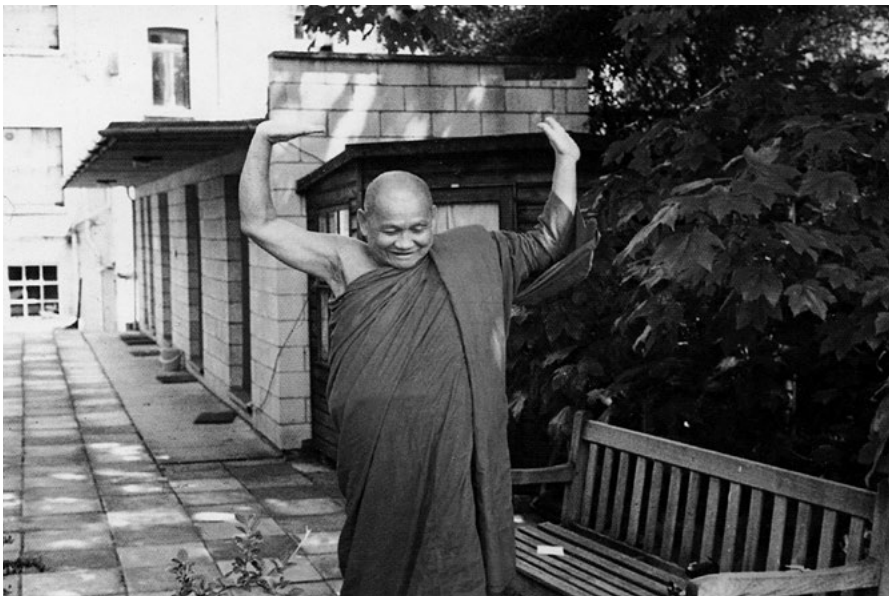
把人们带往其目的地的交通工具是粗劣的，因为它们只是带着在一地受苦的人，到另一地去受苦。它们只是无休止地来回转圈。

我对这次出国旅行的感受是，这是个幽默事件。多年来，我一直觉得自己是个猴王，被看客们指点耍弄。我寻思，“若是出国，试着做一段时间的阿姜青蛙，会是什么感觉？”我知道我肯定会是一个阿姜青蛙，因为我不懂他们的语言。而结果则是：虽说青蛙不懂人话，一旦它开始呱呱叫，人们就跑来了[11]。对我来说，这就像哑巴教疯子。但还不算太糟。你不必学习或通过考试来得到佛陀授予的学位。于是，一个

10 约 9200 米。

11 在泰国乡村，人们会抓青蛙来吃。

哑巴僧人在伦敦建立一家寺院分院，让疯癫的人在里面学习。这真是个喜剧。



1977 年，隆波查在汉普斯特精舍内僧人们居住的房间前

二、第二次西行

两年后的 1979 年 4 月 13 日，在美国侍者阿姜帕巴卡罗的陪同下，隆波开始了他的第二次，也是最后一次西行。这次，他计划访问美国和欧洲，但是第一站依然是英国。应英国僧伽信托会的邀请，隆波前来为阿姜苏美多的团体鼓劲，并亲眼见证他们努力建立森林寺院的最新进展。

对于英国的僧团来说，这是一个令人兴奋的时刻，也是一个关键节点。两年来，他们一直生活——有些僧人会说，幽闭——在汉普斯特精舍。而今，他们终于获得了一片漂亮的乡村地产，就位于伦敦以南一百多公里。等隆波六月从美国返回后，僧团就会搬过去。与此同

时，隆波住在汉普斯特精舍。头几天，他享受了和僧团在一起的安静时光。阿姜苏齐陀是初次见到隆波的僧人之一，在泰国中部待过几年之后，他在前一年的夏天加入了英国的僧团。久闻隆波大名，终于得以亲近本人，他没有失望。

“打动我更多的是他交谈的态度，而非话题。他有一种特别的提问方式，用来肯定我的某种观点——比如，他会满面笑容地说——‘吃饭真是件麻烦事哈，苏齐陀？’你只用说‘是’，这使得与他的交流非常容易，同时让你觉得他和你是同频的，而且他在肯定你。经过半个小时这样的交谈，我感到异常振奋又很自在。他为你打开一扇窗，展现了一个充满喜悦的世界，并且对苦决不姑息。若要走出心的丛林，你得停止通过恐惧和自我意识去创造它。梵行看起来真的很简单，而且是如此美好和喜悦的生活方式。这正是我紧张焦虑的心最需要的讯息。”

过去两年，隆波在英国的声望与日俱增。得知他的到访，全英国各地的佛教团体纷纷联络，询问能够得到他亲自教导的机会。作为回应，阿姜苏美多邀请隆波沿路前往英格兰北部和苏格兰，在旅途中，佛法教学活动可以与观光相结合。隆波依从了安排。

那是个提问吗？

载着隆波及其小型随行团队的小巴士，第一站来到了位于曼彻斯特的止心社（Samatha Society），一个上座部佛教的禅修团体。尽管他的听众是追求内在平静的人，他们提给隆波的许多问题却带有复杂的思辨属性，这对阿姜帕巴卡罗的翻译功力是个巨大的考验。一位提问者花了漫长的时间阐述他的问题，到最后却几乎无异于是在请求隆波同意他的某个观点。在他停下之前，隆波面带和蔼的笑容转向阿姜帕巴卡罗，询问这位男士是在提问，还是在给他作佛法开示。

隆波对于提问，绝大多数时候都是以他典型的直截和实用的风格作答。

“当我害怕时，我在腹部感受到它；但其它时候，觉知是在头脑里。这是为什么？”

事情就是这个样子。爱从这里生起（他指着自己的心口[12]），恐惧和无畏也是。你根本不需要谈论肚脐或大脑。一切都汇集在心这里。当有恐惧的感受时，是谁在恐惧？不是肚脐，也不是大脑。恐惧或无畏的感受，快乐或痛苦的感受，那是谁？谁是那个在感受的人？是名法（巴：nāmadhamma[13]），事情就是这样的。大脑或肚脐都是没有生命的物质，这些色法（巴：rūpadhamma）什么都没有。感受是名法，它们的本质就是这样运作的。如果没有因缘条件让它们生起，它们就不活跃；如果具足因缘条件，它们就在心中涌现。事物的本质就是这样。因此大德们说，如果你感到害怕，没什么大不了。只要对自己说，“它是无常的、无常的。快乐是无常的，痛苦是无常的。”这样告诉感受，它们很快就会消失。它们是变化无常的。

“我从佛经上读到，涅槃（巴：Nibbāna）就是苦的止息。在禅修时，我体验到一种形迹全无的境界，心是宽广的、无限的，没有苦。我猜这可能不是涅槃。您的看法是什么？”

12 在泰国，人们说到“心”时，不论是说物质的心脏还是抽象的内心感受，都会指着自己的胸膛，这有时会令人困惑它的真实所指。

13 在佛教经文中，现象（dhammas 诸法）经常被分为两大类：物质的（rūpa 色 / 色法）和非物质的（nāma 名 / 名法）.

苦是一种非物质现象；它不是一种会在禅修中消失的有“形”之物。苦是在心中生起的感受。我们不知道要叫它什么，于是我们同意用“苦”这个词。它是我们选定的一个标签。苦生起，然后灭去。你所描述的内心平静只是心的一种平静状态，它不是从苦中解脱出来的那种宁静。如果苦已灭尽，你不会有这种疑惑。一丝疑惑都不会有。完全没有了任何疑惑：那是随着智慧而来的宁静。

有了三摩地，只要你闭上眼睛，没有声音打搅，你就会感到平静。如果你回到家，一旦声音打扰你，你的心就重新回到一种混乱的状态。你只是获得了没有干扰的平静，这是三摩地的产物，不是智慧的结果，不是真货。如果它真的是智慧的结果，就不会有这种疑惑了，事情就会完结了。

不过，隆波有时也会采用高深莫测的“禅式风格”，以简单的短语来迷惑理性思维：

假设你在来回走路。走路时，你觉知到你在走路。停下，你觉知到你在停下。但是假设，你没有在来回走路，你也还没有停下来——那又是什么？那到底是在哪儿？那个瞬间你如何存在？

现在，再也没有向前走，再也没有向后走。不再有任何怀疑的事情了。向前走时不再有怀疑，因为怀疑已经结束了。向后走时也不再有怀疑，因为怀疑已经结束了。站立不动时也不再有怀疑，因为它们都已经结束了。心里再也没有任何怀疑。这是智慧的本质：没有任何造作在心中出生。

文殊学院

离开曼彻斯特，他们继续朝西北行驶，来到了湖区的文殊学院（Manjusri Institute）。这个团体的骨干是西藏僧人，此外还有大批西方的出家及在家修行者。这是隆波第一次接触藏传佛教。在文殊学院，他看到了另一种僧侣制度，与他习惯的传承比较，这里出家人与在家人的关系更加松弛。他们见到的这一传承，出家人可以穿在家人的衣服，甚至可以在当地社区里有份工作。对隆波来说，这一发现好像颇不可思议。

虽然这只是一次短暂的拜访，隆波对整个团体给予他的热情欢迎十分感激。他欣赏他们绚丽多彩的传统，无论对他、还是对英格兰西北乡村的大多数居民来说，这一传统都充满了异域风情。由于文殊学院附近的乡村风景极为秀美，隆波显然被这里的动植物深深地吸引——与他所熟悉的泰国家乡的物种如此不同——于是，人们便安排了一次野餐。

餐后，阿纳加利卡[14]（巴：Anāgārika）菲利普为隆波洗钵。隆波走过来，拿过钵，给了菲利普一次巨细无遗的用钵指导。不久，阿姜苏美多也过来听。讲解完毕，隆波会心一笑，对菲利普说：

> 阿姜苏美多可以教你去往涅槃之路，我就教你怎么照顾钵。

之后，隆波在文殊学院作了一场关于四圣谛的开示。他幽默地讲到了懒惰的学生带给老师们的挑战。他对听众说，他问过他们的老师

14 “阿纳加利卡”的意思是“一位已经出离家的人”，相当于本书之前提到的“试修生”。菲利普后来剃度成为一名比丘，巴利名字为瓦吉罗（Vajiro）。目前（2017 年）他是葡萄牙南部的一家分寺苏美达拉玛（Sumedharama）的住持。

这里是否和泰国一样，得到的回答是一样的。他还讲到，想要事物成为不同于它们原本或即将成为的样子是愚痴的，这就像想要鸡成为鸭。他说，活着必然有苦，一如打针时，免不了针刺的皮肉之痛。而人们抓取事情为“我”或“我的”，他们的痛苦则如同注射毒针后的感受。在某一刻，他讲到如何应对愤怒：

> 把闹钟放到面前，然后你发誓在两个小时之内让愤怒消失。看看你能不能做得到。如果愤怒真的属于你，你就应该能。但事实上，有时候两个小时过去了，你还在愤怒。另一些时候，怒气一个小时就消失了。如果你将愤怒认作是你的，你就会受苦。如果愤怒是你，你就应该有力量控制它。如果它不听你使唤，说明这是假的。不要相信它。不要相信你的快乐或悲伤、爱或恨的感受。它们都在骗你。
>
> 当你生气时，是痛苦的，还是愉快的？如果是痛苦的，那为什么要抓着它？为什么不把它扔掉？不扔掉它，你怎么可能会有领悟有智慧呢？在你的生命中，你已经愤怒了这么多次。有时它导致家庭纷争，有时它让你整夜哭泣。但你还是要愤怒，还是要在心里牢牢地抓着它。因此，你活多久就受苦多久。这就是轮回（巴：saṃsāra）运作的方式。如果你理解了苦，就可以解决问题。基于这个原因，佛陀说，要将心从苦中解脱出来，没有任何善巧的方法胜过见到“无我”。灭苦只需要这个。它是至高无上的、殊胜的疗法。

大家继续一路北上，下一站的爱丁堡是整个行程中隆波印象最为深刻的地方。虽然在伦敦等地，他已见过恢宏的石质建筑，但爱丁堡依然令他叹为观止。整个城市环绕在巨大的火山岩脚下，全部由石头

建成。他对石匠的手艺充满了敬佩。爱丁堡的接待方有一位名叫凯特的年轻女性，她将在不久后削发成为戒尼——再之后——成为阿姜坎达斯丽。在隆波位于南英格兰的新寺院，她将是戒尼团体的发起人之一。在那天晚上的问答环节，她回忆到，有个提问和她当时非常感兴趣的话题有关：

“一位专业长笛演奏者问起了音乐：‘那么巴赫呢？我敢肯定他的音乐没问题——他的大部分创作都非常灵性，一点都不世俗。’隆波看着她，等她说完后，他安静地说，‘是的。但是宁静之心的音乐，要更美妙得多。’”

打搅声音

从苏格兰回来后，隆波再一次住进汉普斯特精舍。每天晚上，都会有人来闻法禅修。精舍就在繁忙的主路边上，交通噪音每每成为晚间禅修的背景声。有些夜晚，街对面酒吧传来的摇滚乐甚至会把轰鸣的交通噪音淹没。隆波就如何应对注意力的干扰给予了建议：

> 今天，我想供养你们一个小小的省思。它涉及到一个观点：交通噪音是禅修的干扰。事实上，与其说交通噪音打搅了你，还不如说你打搅了噪音，这样说是不是更准确？
>
> 苦就从这样的错误观点生起。如果我们认为问题是噪音，我们就去从噪音或其他人那里找对策，而不是从真正的起因下手。带着这样的错误观点，苦就没完没了。你心里有这种错误观点吗？好好向内探察你的心。
>
> 今天，带走我的话，好好想一想：正见是，我们打搅了噪音，不是它打搅了我们。或者说得更深刻些，当不再有自

我感、交通感、声音感时，整个问题就结束了。看着你的心，省思这一点。

人们关键的错误在于，把无常的现象视为己有。这是邪见的实质。

假设，你今天坐在这里禅修，疼痛来了，但没有这疼痛有个主人的感觉，那将会怎么样？你已接近这一见地，还是依然离得很远？依然错误地认为苦乐都属于自己的人，是无法找到清明静定的。这个修行是为了什么？为了谁？你想过没有？你省思过这件事没有？

在这段逗留期间，两位英国年轻人第一次见到了隆波，之后他们将会出家成为比丘，并进而成为欧洲西方僧团的资深成员。第一位是菲利普（现在是阿姜禅达帕罗），他参加了在爱丁堡的问答活动。第二位是克里斯（现在是阿姜卡如尼可），他是在隆波访问期间曾到汉普斯特精舍禅修的青年之一。他日后回忆到：

“他常常和人们开玩笑。向人们提问，然后小小地打趣一番。我坐在那里，在他脚边，敬畏地仰望着这位杰出的人物，他低头看着我说‘你觉得这样坐上整整一个小时，心里一个念头都没有，会是什么样子？’我想，‘噢，很开悟！’但他说，‘像块石头！’我可无法那么回答。”

出发前往美国之前，隆波以一种很随意的口吻提到，也许是时候更换领导人了，他在考虑让阿姜苏美多与他一起返回泰国。这句话在众人间激起了轩然大波。短短两个月后，他们即将搬入乡下的新寺院，翻修工程耗时且艰巨。整个团体愿意承受所有的艰辛工作而且倍感鼓舞，这在很大程度上是基于对阿姜苏美多的信任。大家普遍认为，此

时让阿姜苏美多回泰国是个灾难，会让整个项目陷入危险境地。隆波给了所有人一个好机会来审视自己的希望、执著与恐惧。在事件仍悬而未决时，他启程前往美国。

太平洲

两位僧人于 5 月 25 日抵达了西雅图，阿姜帕巴卡罗的家乡。到机场迎接他们的是阿姜帕巴卡罗的父母诺姆及珍妮·卡普尔、保罗·布里特（前瓦拉潘友尊者）以及一群西雅图当地热情的佛教徒。

一眼看到儿子出来了，珍妮快乐地冲过拥挤的大厅。阿姜帕巴卡罗几乎要恐慌起来，看上去，母亲似乎要给他一个大大的拥抱。他将当着自己老师的面违犯戒律[15]。阿姜帕巴卡罗暗暗准备，要以最机巧、最不带伤害的方式躲过拥抱。但就在珍妮距离他们还有几英尺时，她双膝跪下，规规矩矩地向他们顶礼三拜，他大大松了一口气。

保罗·布里特借这个机会提供服务，成为隆波逗留期间的净人。当看到自己的前弟子依旧剃着光头并了解到他的生活方式后，隆波开心地笑了，说他非鱼非鸟，既不是出家人也不是在家人。接下来的几天，他开玩笑说，保罗已经成为一类特殊的变性人。

他们在市区卡普尔的家中住了两三天，然后搬到了他们在山上的木屋中。第一周，隆波看起来极为疲倦，大部分时候都在休息。有时，他和两位弟子讨论佛法；间或，他会让他们打开电视。尽管完全听不懂，他依然有兴趣观看并汲取异国生活的画面。

开车在附近游览时，隆波仔细观察周围的环境、文化、习俗以及所遇之人的行为举止。有时，他会指着人说，他觉得他们看上去多么

15 严格来说，只有当比丘带着邪淫之思与女性身体接触时，才算重罪（巴：Saṅghādisesa，僧残罪）。但泰国僧团对这一戒条的要求是，单纯无邪的接触也要避免。

值得悲悯。一次，他讲到“这个社会里的人真的很愿意什么都试试。”在保罗看来，他似乎在权衡如何最有效地在美国教导佛法。这一看法得到了印证。一天，隆波开始谈起传法。他说，在美国没有必要使用“佛教”一词，而是应该指出，佛法教导为何不是哲学概念，而是对自然真相的表述。

他观察到，对佛教感兴趣的西方人，大多教育良好且相当固执己见。教导这样的人，最好的方法是让他们感到这是自己的结论，而非别人的灌输。但他也警告说，如果有些人的成见过于根深蒂固，障碍他们接受教导，那就不要与他们争论：这会像百万富翁同赤贫者争论一样没有尊严。只能把他们留给他们自己的成见。这是他们的业（巴：kamma）。

隆波和保罗有很多可谈的。隆波对佛教在美国的现状及未来的弘法尤其感兴趣。而在保罗这边，回到西方后他一直在禅宗门下修习，迫切想听到隆波对大乘佛教主要教义的观点。此外，当时的佛教圈子对向绝症患者提供正念与慈悲的临终关怀抱有极大兴趣，保罗也很好奇，隆波对此有何看法。

“关于临终关怀——隆波来访时，正在变得很流行——他说，临终病人的探访者，通过省思疾病与死亡的真相，他们才是最大的受益人，而不是我们探访并想要帮助的人……他说，我们不太可能对濒死之人的心态有太多影响，不论是积极的还是不利的。他抬起手杖，戳着我的胸膛说，‘如果这是一根烧得通红的铁棍，我用它这样戳你，然后，我用另外一只手拿出一块糖，你觉得那块糖能有多吸引你？’

“他还说，只靠观察很难知道人们在濒死时的体验。我和他讲到人们如何描述濒死一刻的转变，以及他们如何安详地笑着离世。他说：‘猪被拖去屠宰时，它们也笑到最后一刻。我们能说这些猪都去往涅槃了吗？’”

“他强调，我们当然应该以爱与慈悲对待濒死之人，尽我们所能给到他们最好的照顾。但如果我们不转向内在去思索自己不可避免的死亡，那对我们就鲜有真正的利益。随着行程的展开，迫在眉睫的死亡也成为他不断谈及的主题。”

保持房舍干净

自从隆波第一次接触在家人的禅修营，到此时已经两年了。虽然参与者的踊跃申请令他印象深刻，他也指出了将修行聚焦在禅修营上的隐患，即在禅修营之间缺少连贯的用功环节。短时间高强度的禅修营后，跟着的是长时间的放逸，这种方式无法带来实质性的进步。在禅修营中的经验，理应让禅修者洞见到放逸生活的本质是苦，并引导他们放弃不智慧的行为，更加正念地生活。如果禅修营不能激发人们以新的视角看待非禅修营期间的日常生活，那么，即便它提供了一些令心的境界暂时得以提升的路径，也并非觉醒的有效工具。采取这种修行方式的人们，无法处理苦的根源。他说，这就像一个被警察抓住的贼，他雇佣了最好的律师为他辩护。一旦被宣判无罪，他又开始偷窃。再次被抓后，他雇佣了同一位律师，整个过程一遍又一遍地重复不断。

> 禅修的目的不是为了从苦中暂时喘息，或者从你混乱的生活中稍事休息。你必须探究苦的起因并根除贪爱，它是心中动荡不安的根源。只有那时你才能体验到心的真正宁静。

他将禅修比作盖房子：

> 你觉得你可以禅修一段时间就停下。不是这样的。你必须保持不断的正念。了知那些摧毁你的定力并给你带来麻烦

的心的状态。不断了知你自己。培育定力并不难，难在呵护它。盖一个房子用不了多久，但维护房子和保持清洁却是你一辈子要做的事。

连贯、持续，就是一切。

如果你不保持修行的连贯性，就不会看到成果，或者只能看到小小的成果。这仍然好过不禅修，但也不尽然。看不到成果时，有些人会厌倦禅修，开始想，这纯属浪费时间。其它的活动会显得更重要，他们就把禅修抛在脑后了。

他说，发生失败是因为禅修者不够真诚，没有坚持不懈，直到成果出现的那一刻：

事实上，所有事物都随时准备好教导我们。我们要做的全部，就是开发智慧。然后，我们将会清晰地彻见世间的真相。

当有人请隆波描述他如何让自己的心为禅修做准备时，他说：

我只是让心待在它一直都在的地方。

游览雷尼尔山时，隆波第一次见到了雪。他感受平平，说在照片里看上去更美。他更喜欢西雅图的一位中医为他配制的中草药。这些中草药给他带来了意想不到的新能量，在接下来的行程中极大地支撑了他。

老师太多，学习太少

某些曾经出现在隆波早期教学中的主题，在整个访美期间得以发展和成熟。他强调，组成圣道的不同道支不可割裂，特别是外在言行

举止与内在修行之间的关系。他在很多场合说到持之以恒的重要性。他告诫大家不要追随不合格的老师。他批评了对灵性教导浅尝辄止的做法，人们只是从不同传统中，挑选一些对最深的执著毫无损伤的教诲。他说，只有承诺长期坚持训练，禅修者才会开发出勇气与坚韧，这些品质是成功的关键。

6月1日，隆波在西雅图的“道友聚会堂”进行了他在美国的首场公开讲法。起初，保罗对他选择的主题颇感意外：

“大部分都是在说戒。他一开始就友善地责备每一个人，就像是‘现在你们知道不该做这些事了吧。’我有些惊讶，这肯定没有像讲禅修、空性等等那么引人入胜。但是，随着时间的推移，我看到他一再地回到这一话题，我开始感激他这么做。而且在此后的岁月中，我越来越清楚地看到他是多么正确。我想，那时他就开始告诫人们要留神禅修老师。在随后的开示和交流中，他把这个题目讲得很详细。他看到两类老师的天壤之别，一类只会禅修并教给人们一些技巧，而另一类则将禅修整合进你的整个生活，令你的生命即是法。他感到，那些没有真正从贪欲中解脱的人，自然会按照自己的观念去教导别人，并且会非常纵容学生的习气和欲望。”

> 在这个国家我有一个担心，这里有太多的禅修老师：藏传的、禅宗的、上座部的——这太混乱了！这么多禅修老师，但没有几个真正禅修的人。我担心你们会撞上假货、假老师，我真的很担心。

他举了佛陀时代的一位求道者的例子：

> 他不停地更换老师，总是寻找新老师。每当他听到人们称赞一位老师，他就去跟着那个老师闻法修行。然后他开始

在阿姜甲、阿姜乙、阿姜丙之间做比较。但老师们的教法并不完全一致，和他自己的意见也不一样。于是，他的疑惑越来越多。

过了些日子，他听说乔达摩是一个伟大的教派创立者，而且就在附近。他渴望向佛陀求法的心愿非常强烈，无法抗拒地想要听他教导。他礼敬过佛陀之后，佛陀对他说："你永远无法通过他人的言语来消除自己的疑惑。你听得越多，疑惑就越多。你听得越多，奇怪的想法就越多。想要止息疑惑，你只需要仔细探究你的身与心。扔掉关于过去的想法，扔掉关于未来的想法。它们都是无常易变的。看着当下一刻。看着你此刻正在做什么。不要往别处看。

隆波向听众强调要点：

智慧永远不会从拥有一大堆知识中生起，永远不会在从一种禅法跳到另一种禅法中生起。它生起于内心对指导原则的深刻了解和领悟，并依此修行。

有人问道：

"禅宗教导人们要顺其自然地生活，但您说的似乎完全相反。可以请您具体解释一下吗？"

我不能只教讨人们开心的东西。这么做他们永远不会改变。如果老师不说对治染污的逆耳之话，那么那些染污就永远不会消失。修行将无功而返。

你想懒就懒，想睡就睡，想干活就干点儿活——这就是完全顺其自然地生活的样子。佛陀教导我们顺其自然地生活，

但是要带着完全明了自然究竟是什么的智慧。如果是这样的话，那就没错。

但我担心，你们可能都只是猴子。你们就都由着自己做猴子，永远也变不成人类。当禅宗老师们这么说时，他们是以智慧说话：他们教给我们，要有了知自然之本质的智慧。

自然是法；法是自然。如果你理解自然，那么就是这样。但我担心，人们的认知还到达不了这么远。佛陀教导人们要逆流而上：如果心里有贪，那么逆贪而行，将它灭除；如果心里有嗔，那么逆嗔而行，将它灭除；如果心里有痴，那么逆痴而行，将它灭除。

不要引贼入室

隆波总是将修行之道作为一个需要统合的整体来呈现，其中，正如佛陀所制定的，戒学、定学与慧学的训练是整体中不可分割的组成部分。在美国，他发现了某种不同的东西。一种新的不拘一格的佛教正在应运而生，其特点是，追求独特的美式佛法以适应美国的主流社会与文化，不必依附于传统的亚洲形式（经常被称为“包袱”）；其主张是，从流传到美国的所有佛教传承中提炼精髓。隆波的担心是，首先，当地的佛教团体领袖是否担当得起如此深奥的任务；其次，他认为在这种择选拼装的方式中，很容易忽视八正道根本修行之间的有机关联；再者，只选用佛教传统中那些符合非佛教社会的现行观点与价值观的元素，会造成局限甚至歪曲佛教传统的危险。

隆波尤其关切地指出，戒律的修行与更深奥层面的内在开发之间，存在着至关重要的联系。他以禅修大师的声望来到美国，不只保罗一人对他专门用那么多时间宣讲戒律而感到吃惊。他坚信，当人们致力

于禅修却没有付出相称的努力来净化自己的言行，那将无法产生持久的利益。他说，这不是泰国上座部传统的观点，这是自然法则。戒律是禅修不可或缺的基础，是建立圣洁生活必不可少的根本工具。是戒的素养，令一个人成为合宜的载法之器。

> 带走我对你们说的这些话，好好想一想。破了任何一条戒都有它的后果。好好省思这一点。观照你的戒律。如果你能清楚地看到违犯戒律的后果，你自然能远离违犯。

隆波收到的关于各条戒律的提问，大多围绕着第三条，关于不当的性行为以及第五条，饮酒和服用麻醉品。

他解释说，第三条戒律是为了防止在关于性的问题上，带来分裂与混乱，为了增进适度与“刚刚好”。性滥交带来不安定，“这不是法的修行，这不是中道。”

> 修行人做任何事，都应该有界限，框定自己的行为，对彼此诚实和真挚。

他总结说，禁欲最有助于在法中进步。那些不能够或不愿意过禁欲生活的人，应该对自己的伴侣知足。有节制的生活方式会支持佛法修行，一个性伴侣足矣。

违犯第五条戒律并不需要喝醉，只要沾了酒或麻醉品就够了。隆波解释说，无需等到你醉了，酒精才削弱你的对错判断。饮酒，即便是所谓的“适量”，也为苦的生起创造了条件。放逸就像个贼，时刻准备偷走你的美好品质。你为什么要给一个贼哪怕是最微小的机会来卷走你最宝贵的财产呢？

如果你知道某人是个贼，请他进你屋里是个好主意吗？

在西方时，隆波的举止明显不同。他对待听众的友善几近滑稽。说到最微不足道的争议之处，他都会道歉（这在泰国完全不可想像）。这种方式可能只是一种处在新环境中自然的收敛表现，但对于隆波那样经验丰富的大演说家来说，很难想像他意识不到这会让他在听众面前显得多么充满魅力、多么令人敬爱，因而多么具有信服力。

今天，我给了你们一些东西让你们省思。并且，我想请你们原谅。今天我说了很多话。我说了很多，是出自对佛法的热爱。你们知道，我以前从没有来过美国。现在我来了，我要留下很多好东西来让你们省思。如果它们是错的，请不要责备我，请责备佛陀。是他派我来，让我说这些话的。

◆ ◆ ◆

我想请你们原谅今天的佛法开示。有时，我不知道我说出的话的分量。我给予了不同的视角，可能和这个国家的习俗有出入，因此，我恳请你们原谅。我想让这里充满善行与高贵的品质。如果你们修习佛法，那么，我想让你们在心中知道法的真正滋味。因此，我真心感谢你们所有人今天前来听法，并请你们原谅一切。

这简直太过分了（他是在戏谑他们吗？有些人心怀疑问），但这魅力实在难以抵挡。

规则带来自由

作为一个自建国以来就以新教为主的国家，美国和欧洲不同，在历史上鲜与僧侣修道传统有关，也甚少对之抱有同情。隆波访美之时，当地佛教徒们挂在嘴边的一个话题，就是美国佛教会演化为一个以居士为主的传统的可能性，而且这将成为一个优势，而非弱点。

很难说在多大程度上，隆波的评论受到这一辩论的启发，但他的确在一系列场合说到了僧职的重要性。在英国广播公司（BBC）于巴蓬寺拍摄的纪录片《正念之道》（The Mindful Way）播出后，有人问隆波，“在家人的修行有可能像僧人一样好吗？”

> 最便捷的修行方式是以出家人的身份，因为他们是独身禁欲的。他们来去自由，没有家庭挂碍。在家人也可以修行，但他们的路是迂回的，有很多弯道。在家修行很难，因为你有配偶、孩子，还有各种事情要处理。在家人可以修行，但是有一点曲折。

大概更多是出于开玩笑，他说提高僧人比例，可能会对解决人口过剩的问题产生良好效果。这个世界已经混乱不堪了，因为这里人满为患。人们争夺有限的资源，到处充斥着暴力与杀戮。如果更多的人选择过独身禁欲的生活，他们会帮助这个世界减少新的人口。

以更为严肃的口吻，他说到，他认为出家人是最合适的老师。他们无需对法有一丝的折中。因为没有家庭责任的羁绊，他们得以全职投入修行。因为只有极少的个人需求或分心之事，他们得以全心全意地将自己奉献于学习与教导佛法。因为无需从教学中谋生，他们不会轻易稀释或曲解佛法或者迎合听众的喜好。

这个观点受到了一些听众某种程度的怀疑，他们当中有些人是已婚藏传或禅宗导师的弟子。他说，每位修行人都有责任让修行抵达确

定不疑的阶段，至此他们就不再需要依赖一个外部的指导。但同时，他提醒大家要小心，不要有偏见。在重要的事情上多加小心，难道不是更明智的做法吗？

温哥华

6 月 6 号隆波在温哥华度过，白天与当地的泰国社区成员见面，晚上他在不列颠哥伦比亚大学教导佛法。这场活动由隆波的加拿大弟子阿姜提拉达摩组织，他前往不列颠哥伦比亚省探亲的时间，与隆波的行程吻合。

在大学里，隆波首先带领听众坐禅一小时，他们中只有少数人称得上禅修老手，这个时长远远超过了绝大多数人曾经坐过的时间。此外，挑战还加了码，隆波事先没有说明禅修要持续多久。这是僧人们都再熟悉不过的“放下并观察你的心，或者痛苦到想死”的体验。隆波也许是想给听众一个机会，让他们探察心的期待、不适、无聊、厌烦、怀疑以及对时间表的执著：这是听闻佛法之前的佛法教导。在场有多少人感激这一礼物，就不得而知了。

隆波感知到，西方社会中普遍存在着对死亡的深深恐惧。这不是说，对死亡的恐惧在泰国不存在，而是它在西方显得更加极端。他看到老年人从衣着到举止都很年轻化，好像在宣告，“我不老！”。这确认了他的看法。在大学的佛法开示中，他讲到了死亡的不可避免。医药研究当然是好事，他说，但是人们如果不死于这个疾病，也会死于另一种疾病。医疗手段永远不会终结死亡。只有跟随佛陀的道路，生死之苦才能彻底被超越。

他说，每个人都应该探究生、老、病、死这件事。婴儿的出生，是人们欢笑和庆祝的原因，但当这同一个人死去时，又成为流泪的因。事实上，两者是分不开的。有生就有死，有死就有生。然后，带着令他的话语变得柔和的微笑，他说：

如果你们一定要哭，就在婴儿出生时哭：“又来了一个，又来了一个会死的人。”

这种睁开双眼看清生命的意愿，体现了佛法修行的重要性。保罗总结到：

“他说，修行的根本是为了法而放下一切。‘每个人最爱的是什么？他们自己的生命。为了生命，我们牺牲什么都在所不惜。如果把生命交给法，我们将不会再有任何问题。’”

针对大学的特点，隆波讲到了世俗知识与心灵智慧的话题：

如今，有这么多的知识领域，这么多的学科——多得数不过来——而且它们彼此不太承认，对吗？我有很多西方弟子都上过大学。上完大学他们更愚蠢了。这让他们受更多的苦，比上大学以前更爱争论，因为他们对这些知识的主人（指他们自己）一无所知。这些科学都很好，但它们必须与佛陀的科学汇合。不这样的话，它们就没有真正的益处。没有整合，就依然会有嫉妒、竞争和持续的混乱。但是如果它们能在戒律的范围内联合起来，它们就能成为佛陀的科学。

佛陀的科学统合一切人文与自然科学，不会允许它们走歪路或引起麻烦。当佛陀的科学统合一切领域的知识，将它们置于戒律的框架内之后，每个人都变得如同手足，没有嫉妒和恶意。如果你研究某个领域的知识，精通它并把它融入佛陀的科学，那你就被称为一个佛弟子。走到哪里，你都是宁静安详的。

在温哥华教学的那两个晚上，人们跟着隆波回到他下榻的出租公寓，他和人们谈话直到将近午夜。人们离开后，他继续和弟子们谈话直到凌晨三点。对保罗来说，这些是极为难忘的夜晚。

“那些中草药显然对他起了作用。他不仅精力异常旺盛，而且那些深夜法谈，也是我从他那里听到过的最不可思议的教导。大部分时候，他半闭着双眼，也没有特定的谈话对象，他更像是在展露他的觉知之流……

“他说，‘我们说有些东西要培育，有些东西要放弃，但没有什么可培育，也没有什么可放弃。’他讲话的方式，不是很明确他到底是在指自己，还是泛言终极真理的观点。但看起来他十分清楚自己在说什么。他提到阿罗汉，说到：‘阿罗汉真是和凡夫不一样’——然后，他腼腆地补充到，‘当然，我们如今见不到阿罗汉了，我是按着经书里说的。’——他接着谈到，我们认为真实或宝贵的东西，在阿罗汉看来又虚假又没有价值。想要引起阿罗汉对世俗之事的兴趣，犹如拿着铅坨换金子。我们觉得，这里有一大坨铅块，他为什么不肯交换他那一小块金子？……

“那些夜晚，隆波释放出难以置信的能量。坐了那么久，我们浑身都疼，阿姜帕巴卡罗和阿姜提拉达摩都快要在椅子上打起盹来，此时隆波说起某些非常滑稽可笑的趣事，把我们都唤醒了。他说起西方的宗教，‘这里的人信奉基督教——圣诞老人！他穿上行头，孩子们坐在他的腿上，然后他说，‘你们喜欢什么？’隆波表演圣诞老人的哑剧，我们都忍不住捧腹大笑。”

像条蚯蚓

6 月 9 号回到西雅图，隆波前往一户泰国人家接受供餐。饭后，他谈起了僧团在泰国的衰落。以保罗称之为“假牢骚”的模式，隆波讲到人们出家仅仅是为了维系传统，而不是从身披三衣中寻求真正的价值。不像从前，人们一出家就至少三年。这户人家的主人离开泰国的时间很久了，对于公开表达不同意见已不感到拘谨。他说：

“假设每个泰国男人都出家四、五年——那就什么事也做不成了。如果每个人都成为僧人，这个国家就没有人工作了。我是这么看的。”

隆波咯咯地笑着。在周边的笑声中，他说，蚯蚓也是这么想的。他引用了一个古老的民间故事，蚯蚓之所以把刚刚吃进去的土又排泄出来，是因为它们担心不拉出来的话，很快就没有土剩下了。蚯蚓当然不可能消化掉地球上所有的土壤。鼓励人们延长出家时间会摧毁一个国家的经济，这种想法也同样不现实。它根本不会发生。

> 你甚至不能让每个人都出家七天或十五天。有些人终生成为比丘，有些人五、六年，有些人六、七天。它自然就是这个样子。

回到卡普尔的住所后，隆波坐下来和保罗交谈，话题转到了保罗的一位曾来听隆波讲法的朋友。

“凯瑟琳告诉我，她认为隆波的教诲是正确的，但在这个社会里不可能这样修行。隆波回答说，人们在泰国也使用近似的论点，‘我太年轻了，没有机会修行，但是等我老了，我会去修行。’ 隆波问：‘你会说“我太年轻了，没有时间吃饭，等我老了，我会吃饭吗？”’他再一次用手杖戳着我，说‘如果它烧得通红，你会说“我在受苦，这是真的。但因为我生活在这个社会，我无法避开它吗？……”’

“我提到凯瑟琳的丈夫喜欢攀岩，在她看来，攀岩对他就好像是一种禅修。隆波问：‘他攀岩时，看到四圣谛了吗？’我说，这我不知道，但可能他没有。我又说，有时我在想，人们全神贯注地从事一件世俗活动时，会不会进入甚深的禅定；例如，一位乐师在演奏时，可能会有禅那（巴：jhāna）的某些禅支现前，比如：专注一处（一境性）、喜等等，当然，他们进入禅那的方式并不善巧。对此，隆波仅仅说，‘不！没人会奏着音乐进入禅那——只有西方人会！你们这些人不懂禅那……’

“他再一次问及禅宗，于是我为他诵了《心经》，尽我最大的能力做了直译。当我诵完，他说：‘亦无空……无菩萨……’他问我这部经从哪儿来，我说，它被奉为是佛说。‘无佛陀’。然后他又说：‘它所说的是极为深奥的智慧，超越所有的俗义。但这不意味着我们要忽视俗义。没有这些，我们怎么教导佛法？我们得借助语言名相，是不是？’”

内观禅修社

6 月 10 日，隆波、阿姜帕巴卡罗和保罗飞往纽约，前往内观禅修社（I. M. S.），一家位于马萨诸塞州巴里的静修中心。邀请他们的是中心的发起人之一杰克·康菲尔德，数年前，他曾在巴蓬寺度过了几个月的僧人生涯。行程开始时，保罗发现隆波对北美地理依然茫无所知。“马萨诸塞也在美国吗？”他问，“波士顿呢，是在纽约吗？”

1979 年，隆波查到访内观禅修社

隆波在内观禅修社逗留了八天，指导一个大约七十人的禅修营。早上，隆波会把时间给工作人员——大多是中心的老学员——让他们有机会提问。下午是针对营员的问答活动，到了晚上，他会带领禅修并做开示。保罗帮着做翻译，他记得：

“很快，隆波就把与工作人员的早课主题定为‘面对刽子手’。人们进来时，他会问：‘你今天做了功课没？’ 他布置每人每天至少三省其死：早上、下午、晚上各一次。他会说：‘不要学保（Po）（这是他对我的称呼，Po 是巴利语‘bodhi 菩提’即‘觉悟’的泰语变体词，常用作人名），他就知道走来走去，看看树看看鸟，吃吃午饭；他从不去想他有一天会死。’我成了他的滑稽配角，有时也帮腔向他提问。我有一次和他说，死亡是件很遥远的事。如果我感到某种危险，或许它会变得更真切。他说：‘难道你没有于每个呼吸中见到危险？’我说，就我而言，我常常觉得死亡遥不可及。我注定会活得很久，100 岁或更久。‘这是提婆达多[16] 的智慧’，他答道。”

禅修营期间，他向营员强调四圣谛以及修行的指导原则。他还回答了很多和禅修有关的问题：

> 在近行定阶段，你可以把心比作关在鸡笼里的鸡。它还能走来走去。它还没有静止不动。它没有睡觉，也没有死去。但在你的控制下，它的活动范围受到限制。一旦心平静下来，就去探究身体，探究三十二身分。如果心依然焦躁不安，那就专注地看着心造作出来的念头或情绪，如实观照它们的本质：无常的、非个人的，没有任何持久的自我。实修时，没

16 提婆达多是佛陀的恶堂弟，他为了自己的利益，谋划分裂僧团，并因此堕入最深的地狱。“提婆达多的智慧”概要地指最不堪的愚蠢。

有必要知道很多，做到对当下保持觉知就够了，直到你生起醒悟和冷眼旁观的感受。这时，你将会放下对五盖的执著，这就是禅修的目标。

有一个关于五蕴的问题：

“五蕴对宁静有什么影响吗？禅修是了解五盖的基础吗？”

借助智慧，五蕴将能助力你证得解脱。如果你很愚痴，它们则给你带来苦。你很愚痴的话，它们可以说是打劫你的贼。但如果你理解它们的本质，它们可以让你觉悟。就好比，你不认识阿姜查。你只听过他的名字，见过他的照片，这依然不够。但今天你见到了他本人，和他说了话，这意味着你部分地认识了他。如果你证得了他教给你的佛法，你就认识了他的全部。

拔除树桩

禅修营的第二天，隆波提了个建议：

一大群人一起闻法太困难了。一大锅咖喱吃起来不太美味。太多东西混在一起，无法分辨，吃起来味道也不够好。小锅咖喱就美味多了。分成几个小组来讨论会更好。

所以从那一天起，营员被分为五个讨论小组，每组大约十五个人，这样，每个人都有机会更便利地向隆波提问。有个问题是关于禅修的目标的，他回答道：

我们来这里禅修，是为了有朝一日我们不必禅修。我们生下来，是为了不再出生。我们做这件事，是为了以后不用再做……我们禅修，是为了训练心从苦与感官欲乐中出离，这样，未来将不再有苦。

保罗观察到：

“在小组禅修报告中，对于复杂的问题，隆波通常都回答得直接而简洁。他告诉人们抛开书本，依靠自己，要有决心和毅力。”

很多问题都不需要大量思考。需要的只是对不愉悦保持耐心，直到因缘成熟，揭示它们为无常和空。

“人们总是会谈起身为在家修行者所面临的困难。他说，在家人修行确实不容易。就像是在监狱里禅修，你坐下，刚想开始，狱警就来喊：‘起来！走到那边去！’”

隆波回到了熟悉的话题：法的修行，是为了断除苦的根本原因，而不是应付表面的症状。他再次引用了他最喜欢的譬喻：

就好像你出去散步，被一个树桩绊了一跤，你找来斧子，齐着地面把它砍平了。但它又长了起来，再次把你绊倒，于是你又去把它砍平。但是它不断长回原来的样子。这样没完没了。你最好还是找辆拖车，把它连根拔出来。

隆波还指出，热切地想要从因沉湎于染污而生起的苦中解脱，却又不肯放下染污，这是个固有的内在冲突。有些人不能忍受失去那些源于染污的乐趣；另一些人则声称，放下是根本不可能做到的。然而，他们依然想要有一个解决办法。他说，这就像坐在蚁丘上。蚂蚁在咬你，你感到不舒服，但就是拒绝站起来换个地方。

或者，你拿块热得烫手的东西来找老师，抱怨说，“阿姜，这东西太烫了！”老师说，“那就把它放下。”你说，“我不能把它放下，但我不想它这么烫手！”那老师能为你做什么呢？

禅修者可能花费一生徘徊往复，努力找出他们到底要做些什么，才能放下染污。这就像计划一次旅行。

你自问，“我要今天走吗？要吗？也许我明天走。”第二天，“我要走吗？要不要？”然后你每天都是这样，日复一日直到死去，你哪儿也没去成。你要下定决心，“走！”，把它完成。

成功的翻译，有赖于听众信任译者能精准地传达讲者所言。当杰克·康菲尔德为他做翻译时，隆波来了个恶作剧。杰克记得他说：

虽然我一点英文也不会说，但我还是知道实情，我的翻译把所有我说得很硬的话都删去了。我告诉你们一些痛苦的事，他把所有带刺的话都删掉了，让你们听起来柔软温和。你们不能信任他。

当被问及世界局势时，隆波会鼓励提问者专注于直接经验的世界，而非在报纸上读到的世界：

你问起世界的情况。你知道世界是什么吗？它只是各种感官和感官的对象，以及抓取感官对象的那个无明。

个人经验是验证教导的唯一手段。在回答关于觉悟的问题时，他说，这好比香蕉的味道。你必须把香蕉放进嘴里才会知道它的味道。禅修营期间，保罗会时不时地收获不期而遇的个人指导：

“一天下午，活动结束后，我正在拔录音机的电源，不小心碰到了还连着电的金属插头。我被电了一下，立刻松开了手。隆波看到了，他说：‘天！你怎么能这么容易就把它放下了？谁教给你这么做的？’这很好地示范了隆波的教导。

“最后，他告诉大家，随时欢迎他们到他的寺院去体验一段时间。‘巴蓬寺就像个工厂’，他说，‘产品加工好后，就可以运送回世界。’人们远离自己的家时，比较易于训练。‘保（Po）跑了，’他说，‘如果我年轻些，我会揪着他的耳朵把他拖回去的。’”

禅修营结束后，隆波与韩国禅宗大师崇山行愿见面。二人看起来都十分尽兴。保罗记得，隆波尤其着迷于他的新朋友讲的一个故事：

“一位禅宗僧人溜进一个演讲堂，某位大学者正在里面讲解‘一心’。‘诸法从一心来，’学者这样教导，这时禅宗僧人走上前来，质问到：‘你说，诸法从一心来。好吧。现在告诉我，一心从哪儿来？’讲道者回答不了，于是僧人揍了他。隆波大笑起来，说：‘实在该揍啊，没错。’过后，他重复了好几次，这真是个特别好的故事，‘他不能回答一心从哪儿来，真的很欠揍。’”

接下来，在一个被恰如其分地称为无常农场的地方，隆波与佛教团体共度了几天。之后，他返回了英国。

乡下隐居所

隆波回来后不久，僧团于 6 月 22 日搬离了入住两年的汉普斯特精舍。新的地方离这里有九十分钟车程，位于萨塞克斯郡一个叫戚瑟斯特（Chithurst）的小村庄边缘。那里伫立着一片一百英亩的林地，

现在已正式供养给僧团。但南英格兰不是泰国：这里严格的法律，禁止僧人们随心所愿地在林间搭建简易小屋。相反，他们要住进旁边一幢摇摇欲坠的维多利亚式庄园大宅中，这是英国僧伽信托会为僧团出资购买的。

在加入戚瑟斯特大宅（很快将更名为‘心远离森林寺院’）的僧团之前，隆波回到了牛津郡的奥肯霍尔特。在那里，他参加了一位年轻英国人加入缅甸僧团的出家受戒仪式，他的戒师是极受尊敬的大师马哈希西亚多。从这个场合中，可以生动地窥见亚洲人与欧洲人在情感鉴赏力上的不同。对很多并非在佛教背景下成长的英国客人们来说，两位著名的上座部佛法导师——令人愉快的隆波（被看作是‘温和’的）与情感不外露的西亚多（被看作是‘冷淡’[17]的）——之间的反差是巨大的。隆波看上去更具感召力。很明显，在非佛教国家，当阿罗汉理想还不深入人心[18]时，与传统佛教国家相比，老师的性格魅力更能令人生信。人们可能不大会自问，“我愿像他那样智慧吗？”而是会问，“我愿成为他那样的人吗？”

几年来，隆波决定允许弟子们回到西方，并给予他们很多嘱托。回到戚瑟斯特后，他亲眼目睹了这个决定所带来的第一波实实在在的成果。眼前，供养给僧团的这一大片林地证明了隆波的坚守：僧人们在伦敦时必须保持托钵的修习，即便任何食物也得不到。他解释说，托钵不仅仅是为了集食，也是为了表法。托钵提供了一个机会，使出家人仅仅通过他们的外表和举止，就能激励那些看到他们的人去尝试更多地了解佛法。（隆波最喜欢的故事之一，就涉及一位游方苦行者，从初见阿说示尊者到前往拜见佛陀，并最终成为佛陀的大弟子舍利弗尊者。）

17 这当然不是共识。一位美国佛教禅修者描述，他体验到的这位缅甸大师的气场是“如雪飘落”。

18 阿罗汉们的性格迥异。他们可能是内向的或外向的，文雅的或生硬的，外表温和或冷漠的。这在东南亚佛教国家被广为接受。

眼前这片林子的缘起，不再是游方苦行者，而是汉普斯特希斯公园里一位名叫保罗·詹姆斯的慢跑者。他被托钵的僧人们吸引，跟着他们回到了精舍。保罗对阿姜苏美多以及他的僧人伙伴从初识到产生了信任，几个月后的一天，保罗向他们坦露了一个无关灵性的难题。他继承了一片林地，名叫哈默林，继承的条件是，他不可以变卖也不可以砍树。这片森林已成了他的经济负担，他正打算把它捐赠给合适的慈善机构。僧团对它有兴趣吗？

乔治·夏普驱车前往西萨塞克斯，实地考察这片森林。在他眼中，哈默林有着田园诗般的景色。不仅如此，犹如隐形的仁慈力量在暗中安排，离树林步行很近的地方，矗立着一幢半废弃的维多利亚式大宅，正在低价出售。在一个不完美的世界里，简直不能期待比这更近乎理想的事了。由于害怕在他召集信托会商议之前宅邸就被卖掉，乔治当天就同意了售价。这是个大胆的赌博，因为必须出售汉普斯特精舍，才可能筹集出足够的资金。

一些没能参与这一重大决策的人，对此感到不满。其中一人在几个月后来到巴蓬寺，在隆波面前抹黑整个事件。根据他的说法，此举鲁莽仓促，也是对基金不负责任的使用。隆波面无表情地听着，保留了自己的判断。

对于即将入住者，戚瑟斯特大宅当时的状况的确相当有挑战。事后，阿姜苏齐陀描述了那里等待着他们的景象：

“房主一直任其衰败。久未清理的排水管已经破裂，墙皮被水浸后，霉腐菌四处蔓延。所有坏掉的东西，都被遗弃在那里。我们搬进来时，二十来个房间中只有四间可以住人。没电，屋顶漏雨，地板朽坏，只有一个冷水阀还能工作，供大家洗漱。屋子里全是垃圾，各种战前的小玩意儿。仓库几乎要塌了，屋顶被大树砸破。污水坑有二十五年没有清理了。花园里荒草丛生，一个被高墙围起的果园原本不错，但

一望无际的荨麻已经长到胸口那么高。旧马车房四周长满了黑莓灌木，密密麻麻地令人窒息，三十多辆报废的汽车散落其间。”

隆波认识到，修复戚瑟斯特大宅需要数月、甚至数年的艰巨工作。但这不是一个问题。森林僧人一直都习惯于漫长而艰苦的劳动，亲手建设自己的寺院。从英国广播公司当时录制的纪录片中，可以清楚地看出他到访时的愉快。《佛陀来到萨塞克斯》（The Buddha Comes to Sussex）包括一组极其珍贵的镜头，笑容满面的隆波正与英国教区牧师交谈，他以一只大苹果当教具，为对方详细讲解佛法。

第二年，阿姜阿玛罗从泰国抵达这里，面对眼前的工作他毫无困扰，深信从隆波那里受到的训练已经帮助自己做好了全部的准备。

“我们没有把它看成是修行的累赘。这只不过是，‘好吧，我们就以此为修行。’你穿上连裤工装，背上干腐液，带着喷枪爬进烟囱，同时你开始禅修……你能看到隆波最为在意的是，我们拥有适应任何环境的能力和面对它的正确态度，这比拥有最适宜正式禅修的条件要重要的多。最重要的事情就是高质量的适应能力，随时准备好与周遭的世界平静相处，而不是让世界符合你对平静的看法。”

1980 年，位于戚瑟斯特的心远离森林寺院

三、最后一晚

6 月 27 日是隆波返回泰国前在戚瑟斯特的最后一晚，他与僧团见面交谈并给予教诫。现场录音绝妙地记录下了当晚温馨轻松的气氛。“僧人”与“妙趣横生”通常是两个不会出现在同一个句子里的词语，但那种欢乐——间或响起的阵阵笑声——是真实可触的。这是隆波的古老魔法，让人感到与他在一起时，生命从未如此快乐和满足。他还借此机会炫耀了他唯一会说的英文短语。在正式的佛法开示刚开始几句之后，一位信众端着一托盘新的热饮进来。

又来啦。另一个 kappatī[19]（音：卡巴地）。

当晚的佛法开示中，他鼓励和支持弟子们传法。他说：

如果你努力教导他人，你同时也在教自己。你变得更聪慧，你反思得更多。

刚开始教学时，心中会生起自我怀疑，还会怯场，对此进行探究会对老师有益处。

如果你禅修，如果你有正念，那么，教他人就是在教自己。那就没有什么害处。

至于传法的话题，他建议到：

布施、持戒、生天、感官欲乐的过患、出离的利益[20]——无论你们作多少次开示，总要把话题限定在这个范

19 “kappatī”（音译：卡巴地）是餐前祝福偈里面的一个巴利词。隆波用“kappatī”来助记“a cup of tea”（一杯茶）。

20 此为‘次第说法’（巴：anupubbikathā）的五个支分。

围当中。它们的源头是戒、定、慧。传法当终生不偏离这些话题。

他反对太多的兼容折中。传法应当有统一连贯的“家风”。

如果你教入出息念，你们所有人都应该用同一种方法教。同样，观照身体也是一样。不要引入其他传承的教法——这只会令人困惑。一个开始教禅宗，另一个教藏传佛教，完全是一团混乱。这里的人已经够困惑的了，如果你们给点这个，给点那个，那将会非常的混乱，过不了多久，他们就什么也消化不了啦。你们必须全部按照一种通用风格去教，那么方式上就会和谐统一。如果学生们精通了基础的修行后，他们自己就会理解其他的传承。但是，如果你教授很多不同的传承，他们将无法掌握根本的原则。

他还提醒对宗派主义保持高度警惕。僧人不应陷入拿各种传承作比较的陷阱，或者贬人扬己。

告诉人们，不必放弃他们从前的修行；可以保留它们，但是现在试试这个方法。目前只做这一件事，看看会发生什么。

不要接电话

隆波提醒僧人们，即便佛陀也曾说过众生难教。人们不会轻易放下自己的愚痴。他告诫他们不要灰心，并分享了自己的亲身经历：

有时，你真觉得受够了。一开始，哦！有时半夜时分，我躺在那里，真想带着我的钵跑掉，逃离我的弟子。一切都

太令人泄气了！但是，当我省思法时，我明白我不能那么做。我扪心自问，“愚痴的人你不教，那你教谁呢？”……我才是那个愚痴的人，愚痴到以为自己很特别。

隔壁房间响起了电话铃声，没人愿意去接。阿姜帕巴卡罗问，“成为一位辟支佛[21]（巴：Paccekabuddha）会不会更好？”

那会很好。辟支佛彻底离苦了……但最好什么都不要成为。成佛之路很艰辛。也不要成为辟支佛。一旦你“是”什么，那就变难了。什么都不要是。如果你觉得你是苏美多尊者或阿难陀尊者，你就会受苦。此刻，没有阿难陀，也没有苏美多。哦，怎么可能呢？好，这些名字只是俗常惯称，对不对？但在你成为它们的那一刻，你就开始受苦了。如果有一个苏美多，那么苏美多就会生气。如果有一个阿难陀，那么阿难陀就会生气。如果没有苏美多或阿难陀，那就没有人——没有人会去接电话。

接还是不接电话，成为了对感官冲击作出反应的暗喻。

铃！铃！铃！你毫不在意。什么也没有发生，没有痛苦。但如果你是某人，那么，电话铃一响，你就要去接起来。这是痛苦。你要运用智慧甩掉苏美多。不要让这里有个阿难陀去接电话。不要做苏美多。不要做阿难陀。只把这些词当作俗常惯称，不要背负这些。人们可能说你好或不好，不要去认同那些品质。不要认同于事物，但是要觉知。当你觉知时，你会背负它们吗？不。那就到此为止了。

21 性好寂静之佛，不向其他众生讲法。

地震

交谈过程中，阿姜苏美多提到了若干预测，未来几年很可能发生几场大地震和其它自然灾害。他说，人们过度依赖现代科技，执取于它们提供的舒适，没有任何内在的皈依庇护，他们可能会遭受巨大的痛苦。隆波回答到：

> 佛陀教诫我们要看着当下。占星家说，未来两年将会发生某件事，但我们不用等那么久。两年太遥远了。怎么会是两年呢？它现在正在发生。你看不见吗？三年后才会有地震？现在就有地震。看，美国震得很厉害。你想着某些事，这块地（他指着自己的胸口）就会震动。我们看不见而已。外在的地震很少见——我一辈子也没见过一回。但在这块地上，每天、每分钟都在震。我们一出生就开始哭号。那就是个地震。

隆波说，因为每个人的这块地每天都震得很轻，就被忽视了。震动是自然的、不可避免的。这是件好事。如果没有变化，人们出生后就永远是婴儿，没有人会长大。如果没有人变老和死去，所有人都要住在哪里呢？他说问题是，人们不去看事物的本质，所以没有人想死。

> 这就像，你不想这个杯子装满水，却不停地往里面倒水。
>
> 当一切都已善说和善作，只有一条道能从死中解脱：
>
> 当你以智慧彻见，没有什么真正是“我”或“我的”，你就证得了不死。

隆波颂

您是
红尘闹市的广场中
洒播清冽溪水的
喷泉
您也是
那溪泉的源头
隐匿于目不可及的
高山之巅
隆波，您就是
那巍峨高山本尊
如如不动
但以千变万化，为人所见

隆波
您从未是同一人
也一直未曾改变
您是那个赤子
笑看着皇帝和我们
的新衣
您是
要求觉醒的命令
映照错漏的明镜
毫不留情地如此慈悲

隆波，您是
经文的精髓
修行的引领
道果的明证
您是
寒风刺骨的黑夜里
那熊熊燃烧的篝火
我们是多么地想念您！

隆波，您是
我们曾经梦寐以求的
那座坚固的石桥
您自在从容
安住当下
仿佛那是您世代承袭的领地
隆波，您是
那轮皎洁的满月
虽不时被我们以云翳遮掩

您是
坚强的铁木
慈悲的榕树
智慧的菩提
如父如母的亲恩师

隆波，您是
塑料花充斥的世间里
一支新鲜欲滴的清莲
从未有过一次
将我们引入歧途
您是灯塔
在惊涛骇浪的大海上
指引着
我们摇摇欲摧的木筏

隆波
您超越我所有的赞美和描绘之词
谦卑地
我俯首顶礼于
您的足下

勺子比丘[1]
1995 年 6 月

1 译注：阿姜袈亚裟柔尊者的英文原名为：Shaun，阿姜查大师亲昵地以泰语中发音近似的“充”来称呼他，意为“勺子”。

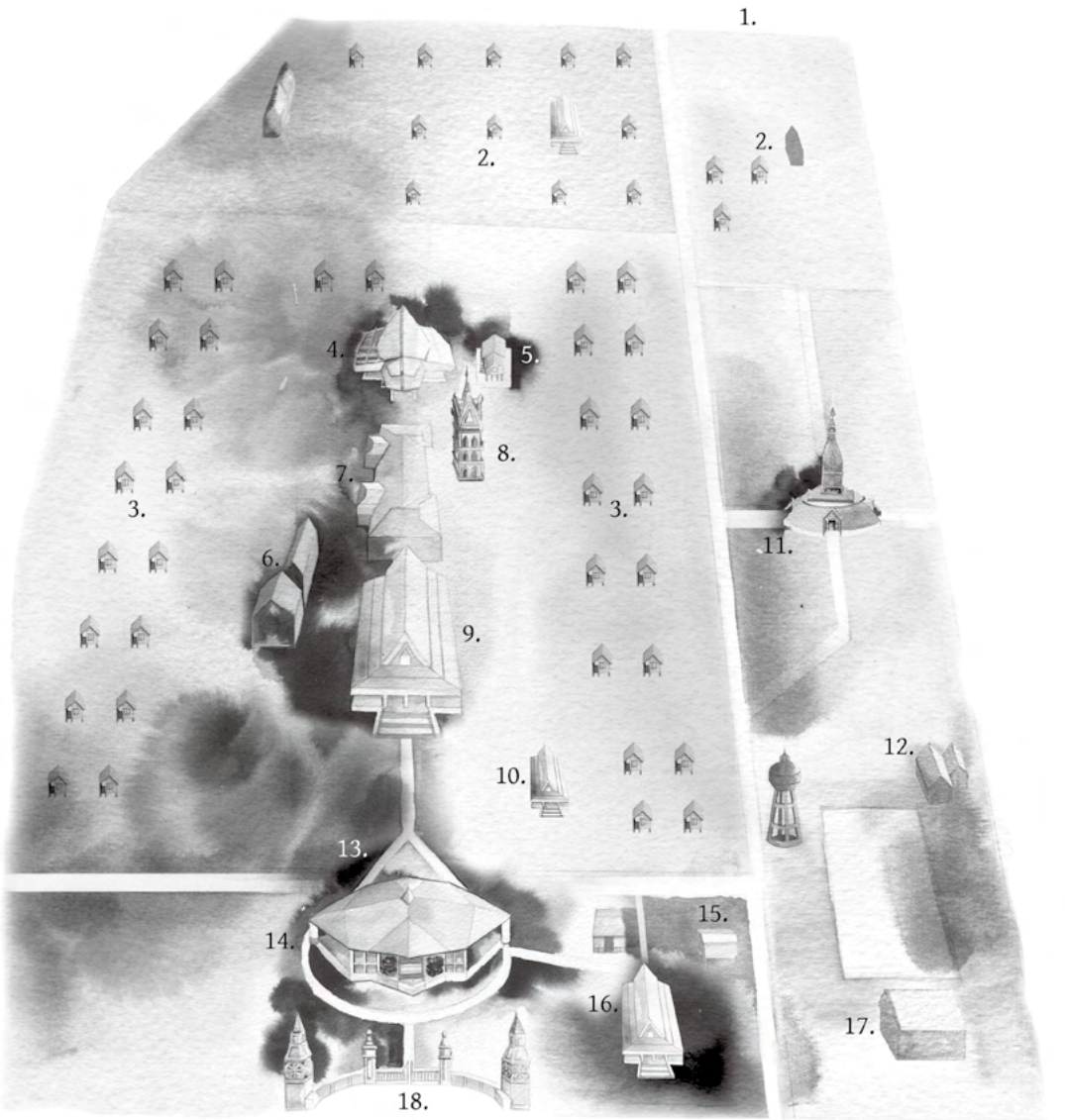
Luang Por

You were a fountain
of cool stream water
in the square of a dusty town,
and you were the source of that stream,
on a high, unseen peak.
You were, Luang Por, that mountain itself,
unmoved,
but variously seen.
Luang Por, you were never one person,
you were always the same.
You were the child laughing
at the Emperor's new clothes, and ours.
You were a demand to be awake,
the mirror of our faults, ruthlessly kind.
Luang Por, you were the essence of our texts,
the leader of our practice,
the proof of its results.
You were a blazing bonfire
on a windy, bone-chilled night:
How we miss you!
Luang Por, you were the sturdy stone bridge,
we had dreamed of.
You were at ease
in the present
as if it were your own ancestral land.
Luang Por,
you were the bright full moon
that we sometimes obscured with clouds.
You were ironwood, you were banyan, and you were bodhi:
'Pormae-khroobaajahn'.
Luang Por, you were a freshly dripping lotus
in a world of plastic flowers.
Not once did you lead us astray.
You were a lighthouse for our flimsy rafts
on the heaving sea.
Luang Por,
you are beyond my words of praise and all description.
Humbly, I place my head
beneath your feet.

Wŏs-Phōl
June, 1995

附录

示意图与照片

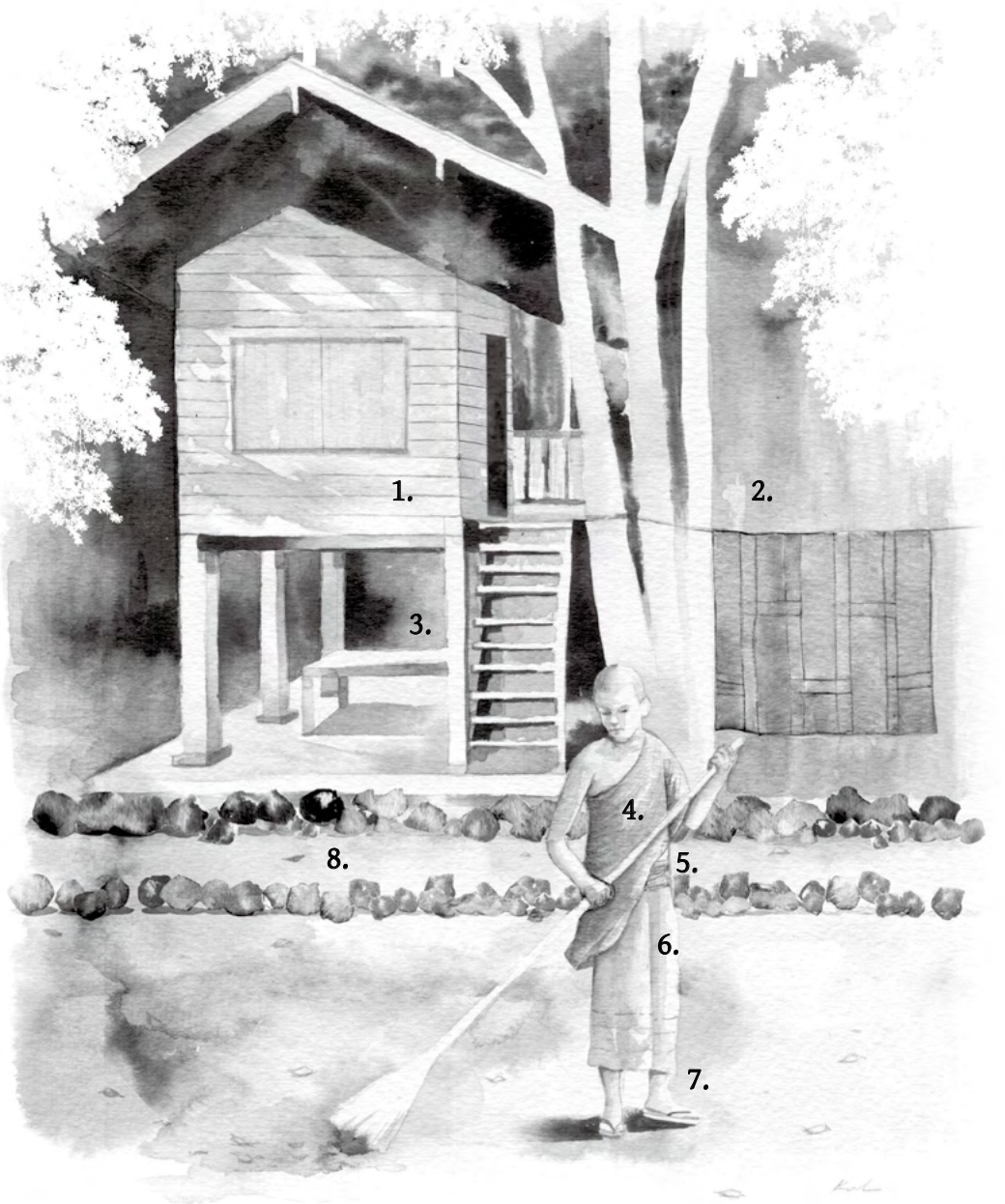


巴蓬寺

1. 寺院围墙 2. 美琪院区 3. 僧众孤邸区 4. 戒堂 5. 隆波的孤邸 6. 厨房 7. 食堂 8. 钟楼 9. 法堂 10. 缝衣孤邸 11. 舍利塔 12. 护理孤邸 13. 寺院内门（原大门）14. 隆波查纪念馆 15. 住持孤邸 16. 外会堂 17. 染衣棚 18. 寺院大门

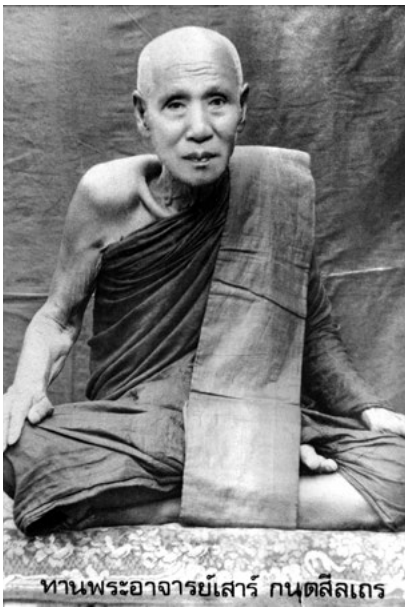
森林僧人的僧衣和资具

1. 帐伞 2. 蜡烛灯笼 3. 外僧衣（僧伽梨）4. 上僧衣（郁多罗僧）5. 钵盖 6. 编织钵套 7. 钵 8. 钵架 9. 水壶 10. 随坐布



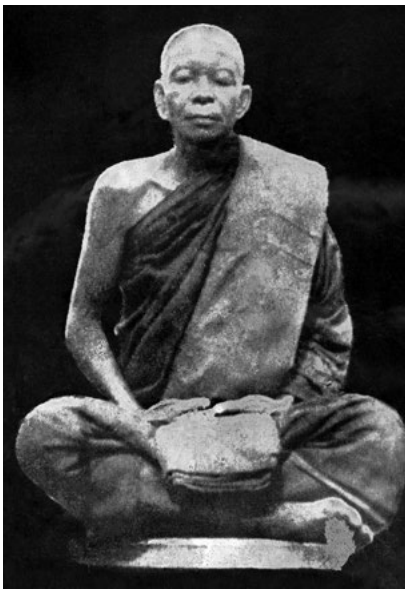
森林僧 人的居所

1. 孤邸（小木屋）2. 晾衣绳 3. 打坐台 4. 覆肩衣 5. 腰带 6. 下僧衣（安陀会）7. 拖鞋 8. 行禅小径



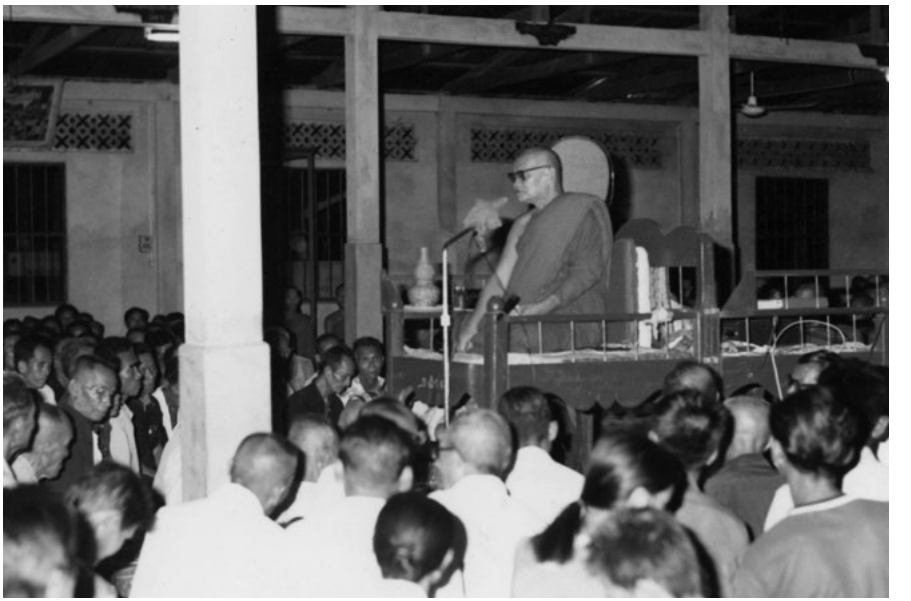
隆普扫·堪塔西罗（1861-1941）

隆普曼·布利达陀（1870-1949）



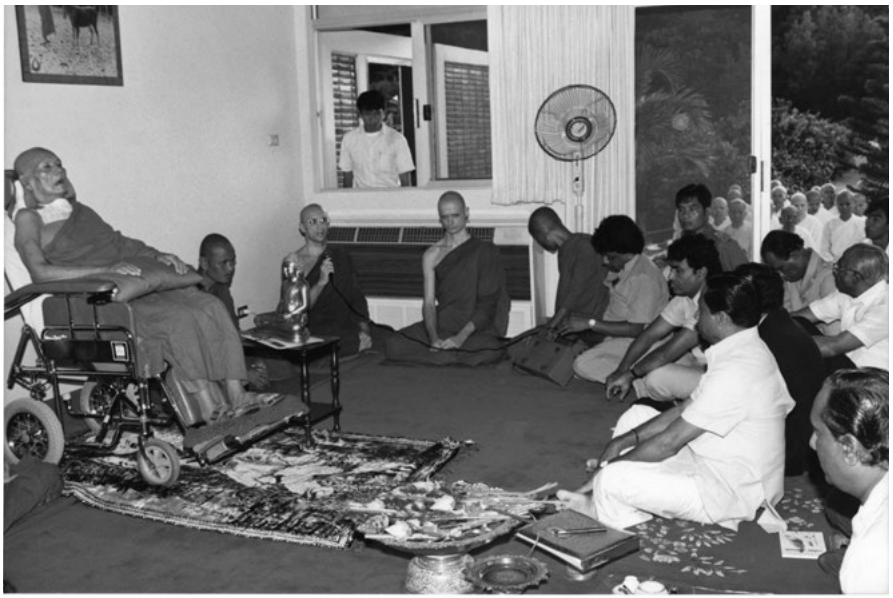
隆普通拉·堪塔西罗（1888-1956）

隆普钦纳利·堪谛尤（1896-1980）



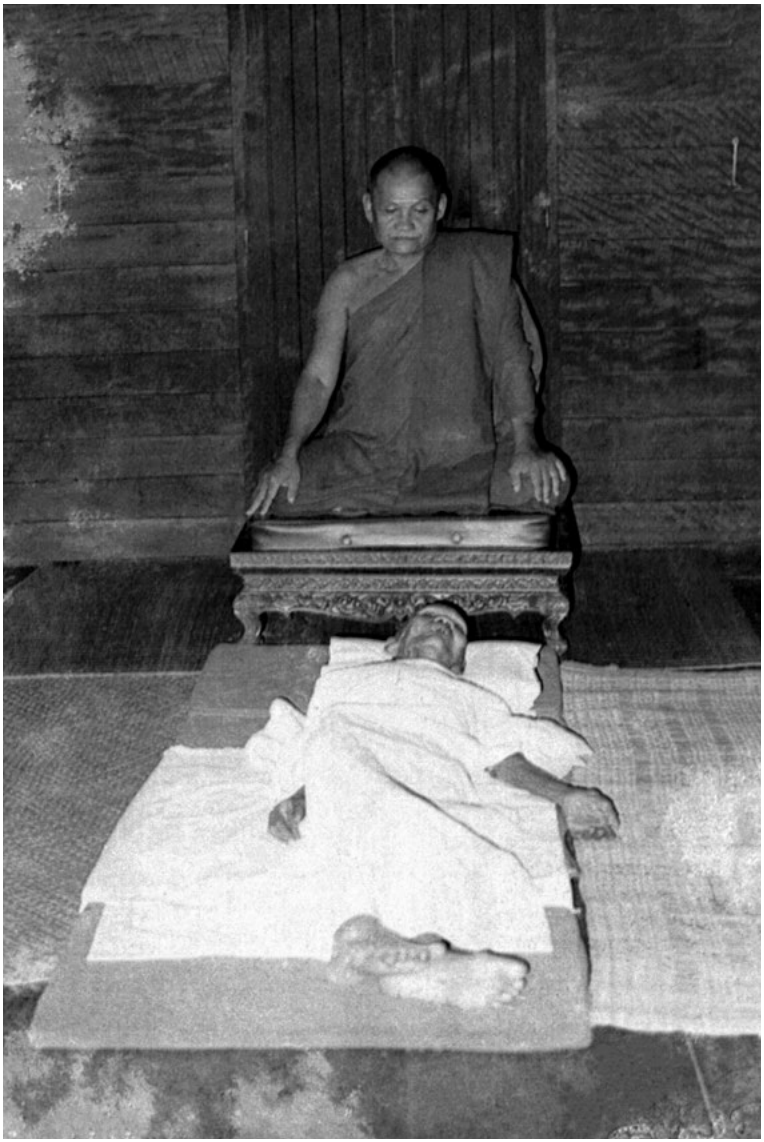
斋戒日的佛法开示。

1964-1981 年期间，隆波查的孤邸（照片摄于修缮后）。



1988 年 6 月 16 日，斯里兰卡首相拉纳辛格·普雷马达萨先生前来礼敬隆波查。

早期巴蓬寺，一位僧人在清扫孤邸的四周



1976 年，隆波与母亲美琪彬·创卓在她圆寂前不久。

1992 年，僧人们正在为建造隆波查舍利塔搅拌水泥。

送葬队伍将隆波的法体从巴蓬寺法堂抬到舍利塔，准备火化。

术语注释表

A.

阿毗达摩 (巴利语[1]：Abhidhamma)

对经藏中出现的核心原则所进行的系统化再加工。

阿姜 (泰语[2]：Ajahn)

来自 ācariya（巴），直译：“老师”。在寺院中用于称呼超过十年戒龄的资深僧人或戒尼。

阿姜连·提塔达摩 (泰 / 巴：Ajahn Liem Ṭhitadhammo， 1941-)

巴蓬寺现任住持。

阿姜苏美多 (泰 / 巴：Ajahn Sumedho，1934 -)

于 1967 年受戒出家，为隆波查最资深的西方弟子。1975 年，他在巴蓬寺附近建立了巴那纳恰寺 (国际森林寺院)，并于 1977 年接受邀请，在英格兰的汉普斯特建立了第一家海外分寺。

阿罗汉 (巴：arahant)

直译：“值得（供养）者”、“应供”。通过洞彻四圣谛以及摒弃一切心智束缚，已经证得第四级即最高水平觉悟（四果，亦即佛陀训练的终极目标）的证悟者。这样的证悟者永远不会再出生。这也是对佛陀本人和他最高级别的圣弟子们的一个称号。

1 译注：以下简称为巴。

2 译注：以下简称为泰。

安止定 (巴：appanāsamādhi)

全然或“稳固”的定。在禅那中经验到的三摩地（定）的一种程度。

B.

巴帝摩卡[3](巴：Pāṭimokkha)

僧人戒律的基本准则，在含四位（及以上）比丘的僧团中，每半月在寺中以巴利语原文背诵。巴帝摩卡包含 227 条戒条，根据所犯之戒的性质归类，比如强制还俗 (巴：pārājika，驱摈罪),（通过）僧团的正式集会（忏悔）(巴：saṅghādisesa，僧残), 舍堕 (巴：nissaggiya), 坦罪 (巴：pācittiya), 悔过 (巴：pāṭidesanīya), 或众学法 (巴：sekhiya)。

巴那纳恰寺 (泰：Wat Pah Nanachat)

直译 :“国际森林寺院”。作为训练外国僧人的中心，该寺于 1975 年在隆波查的授意下，由阿姜苏美多在泰国乌汶府创立。

八戒（Eight Precepts[4]）

这些戒律包括禁止：1) 杀生，2) 偷盗，3) 任何性行为，4) 妄语，5) 使用麻醉剂，6) 过午进食，7) 娱乐、打扮及妆饰，以及 8) 坐卧高广大床。在家佛弟子们通常会在斋戒日受持这些戒律，它们亦被称作优婆塞 (在家男居士) / 优婆夷 (在家女居士) 八戒。

3 译注：梵文 Prātimokṣa，波罗提木叉

4 译注：凡没有标注的原词条都是英语。

八正道 (Eightfold Path；巴：aṭṭhaṅgiko maggo)

四圣谛的第四谛，亦称为“八圣道”，是佛陀讲解的通向苦的止息的修行之道。它包括：1) 正见，2) 正志 (正思惟)，3) 正语，4) 正业，5) 正命，6) 正精进，7) 正念，8) 正定。

巴利三藏 (Pali Canon；巴：Tipiṭaka；梵：Tripiṭaka)

直译 :“三个篮子”。上座部佛教依据的三部经文汇编：1) 律藏—有关僧团纪律；2) 经藏—包含以讲述及偈颂为形式的教导，以及 3) 阿毗达摩论藏—经过系统化整理的教导。

巴利语 (Pali；巴 : Pāli)

上座部用来保存佛教典籍巴利三藏 (巴：Tipiṭaka) 的普拉克里特语 (Prakrit language，一种古印度土语)。由于巴利语没有书写文字，在整个上座部地区保留下来的巴利文献，一般都以每个国家的本国语言写成 (如在斯里兰卡，巴利文献以僧伽罗文字保存；在泰国，以泰文字保存；在欧洲国家，以罗马文字保存，等等)。

本生经 (巴：Jātaka)

一部收录了 520 个偈语的经集，涉及佛陀的前世生活和故事。它们构成了上座部文化中许多大众流行佛教（popular Buddhism）的基础。

比丘 (巴：bhikkhu)

受具足戒的佛教僧人。年龄超过二十岁的男子，已受具足戒 (巴：upasampadā) 成为比丘僧团的一员。

比丘尼 (巴：bhikkhunī)

受具足戒的佛教女尼。女性修行者，已受具足戒 (巴：upasampadā) 成为比丘尼僧团的一员。

“遍知者”(“the one who knows”；泰 : poo roo)

泰文对“佛陀”的一个定义。一种内在的觉知力。在无明和染污的影响下，此觉知（心）错误地认知事物。经过践行八正道的训练后，此觉知（心）是对事物真相的清醒了知。

波罗蜜 / 完美的品格 (巴：pāramī）

据信是菩萨经过许多世的培养而成就的十种品质。广义地来说，这些是所有灵性修行者都要培养的不可或缺的美德。论注中将它们列为：1) 布施 (巴：dāna), 2) 持戒 (巴：sīla), 3) 出离 (巴：nekkhamma), 4) 般若智慧 (巴：paññā), 5) 精进 (巴：viriya), 6) 忍辱 (巴：khantī), 7) 真实 (巴：sacca), 8) 决意 (巴：adhiṭṭhāna), 9) 慈心 (巴：mettā), 以及 10) 舍心 (巴：upekkhā)。

般若智慧 / 辨别 / 洞见 (巴：paññā)

三学中的第三学，般若在于“看清事物的真相”，也就是观察一切因缘所成的现象所具有的无常 (巴：anicca), 不圆满 (苦，巴：dukkha) 及非我 / 无我 (巴：anattā) 的本质。般若智慧亦被形容为对四圣谛或缘起的洞见。

不还者 / 阿那含 (non-returner；巴：anāgāmī)

通过断除把心缚于投生之轮的五下分结 (巴：saṃyojana) 而成就了第三阶段证悟的人，其死后永远不会再投生人间。大多数阿那含在被称为五净居天 (巴：Suddhāvāsa) 的天界中完成其八正道的修行。

布施 (巴：dāna)

有功德的赠予性行为。

不一定 / 不确定 / 多变的 / 也许是 / 也许不是 (泰：mai nae)

这个日常短语常常被隆波查用来描述万物多变、不稳定及不可预见的本质。

不圆满 / 苦 (巴：dukkha)

一切因缘所成的现象中都具有的不圆满、痛苦、内在的紧张压力、以及不自在、不安定的特质。与无我 (巴：anattā) 和无常 (巴：anicca) 一同构成了存在的三共相。

C.

刹那定 (巴：khaṇikasamādhi)

当心集中于专注对象时所经历的初始和短暂的平静与稳定。此阶段的定生起于近行定 (巴：upacārasamādhi) 和安止定 (巴：appanāsamādhi) 之前。

禅那 (巴：jhāna)

心的专注安止。八个渐进的更加精纯的深定状态。

禅相 (巴：nimitta)

一种“心之相”，通常（但不限于）是视觉影像，可能于禅修深入时显现。若处理得当且不执取的话，禅相能推动进入甚深的禅定和透彻的洞见。

常坐不卧者 (泰：nesajjik；巴：nesajjika)

直译：“坐者的修行”。自愿接受这种修习的修行者在他们发愿期间不躺卧。这是佛陀准许的 13 种头陀行之一，也是巴蓬寺僧团所有成员在每个斋戒日之夜的必修功课。

齿木（toothwood）

手工制作的一次性牙刷，用有涩味的木头雕刻而成，一端有磨擦的鬃毛，另一端为逐渐变细的尖头。今天泰国森林

传统的僧人们依旧在制作这种牙刷，他们在初抵寺庙、离开或请求宽恕的场合里，会经常把一打左右的齿木作为礼物供养给自己的老师。

出家 (Going Forth；巴：pabbajjā)

沙弥受戒仪式。在仪式当中，试修生请求“出家至无家”，正式皈依三宝，持守十戒和依止老师而生活，后者将指导他五个基本的禅修对象。

慈心 (loving-kindness；巴：mettā)

祈愿所有众生快乐；为四无量心 (巴：brahmavihāra) 之首；在十种胜行 (波罗密，巴：pāramī) 中位列第九。

D.

大乘 (Mahayana；巴：Mahāyāna)

佛教三大主要流派之一（其余两大流派为上座部及藏传佛教）。大乘佛教包括禅宗、净土宗及日莲宗等传承，强调行菩萨道，为有情众生的利益而证悟成佛。大乘佛教盛行于许多东北亚国家，如中国、日本和韩国。

大宗派 (巴：Mahānikāya)

泰国两大佛教宗派中较古老且较大的一派，隆波查（由此也包括巴蓬寺及其分寺）隶属于这一派。

定 / 三摩地 (巴：samādhi)

用作正定 (巴：sammāsamādhi) 时，这个词意指静定、心的合一、意识的稳定。作为三学中第二学的名称时，定是个宽泛的用词，涵盖了旨在弃恶修善的所有努力。

E.

饿鬼 (巴：peta；梵：preta)

下界中的一类生灵，有时能在人类面前现形。

F.

乏郎 (泰：farang)

指代白种人。

法 (巴：dhamma)

1) 现象本身或自身。 2) 心智状态。

法句经 (巴：Dhammapada)

从巴利三藏中选取的最广为人知和最受欢迎的教导，包含依不同的主题而归类的经文短句。

法 - 律 (巴：Dhamma-Vinaya)

直译 :“教义与纪律”。佛陀对自己的教导体系的称谓之一。

法堂（Dhamma Hall）

通常是寺院中最大的建筑，是讲经说法、集体禅修和念诵的场所。在没有单设斋 (食) 堂的寺院，也会在此用斋。

法宗派 (巴 / 泰：Dhammayut nikāya)

直译 :“奉行法的宗派”或“正义的宗派”。泰国两大佛教派系中较为近代的一脉。法宗派于 19 世纪 30 年代，由蒙固国王在其继承王位之前的出家时期创建，意在成为大宗（伟大或更伟大的）派中的一股新生力量。

法座 (Dhamma seat； 泰：tamaht)

置于法堂中的一个高大木椅，僧人在作正式的佛法开示时，会端坐其上。

反省 / 检视 / 探究 (泰：pijarana)

泰国森林传统的老师们用这个词来指代范围甚广的各种内省修习。

梵行 / 神圣的生活 (Holy Life；巴：brahmacariyā)

最常用于指代独身出家生活的英文词语。

访客僧 (巴 / 英：āgantuka monk)

在泰国森林传统中，这既指在寺院内短期停留的僧人，也指那些为了成为住寺僧团正式成员而尚在预备期的僧人。

粪扫衣 / 尘堆衣 (巴 / 英：paṃsukūla cloth)

被丢弃或遗弃的衣料，被僧人用来制作新衣或修补旧衣。自佛陀时期以来，火葬林就一直是这种衣料的常见来源。

佛法 (巴：Dhamma)

1) 万事万物的实相，以及导向证得那个实相的道路。 2) 基于自然法则并总结在四圣谛中的佛陀教法。

佛律 / 戒律 (Discipline；巴：Vinaya)

直译：“那‘引导出离痛苦’的”。广义上，佛律指所有为推助佛法修行而设立的规定、规则、准则以及传统。佛律的顶层是僧人戒条，也经常被用作后者的同义词。

佛陀（巴：Buddha）

直译 :“觉醒者”。历史上，这个词是指公元前五世纪的印度王子悉达多·乔达摩，他通过自己的奋斗获得证悟，并将证悟之道传授他人。他并非史上第一位佛陀。曾经出现过的诸多古佛，可以追溯到难以想象的遥远过去。

佛陀 / 哺哆 (巴：Buddho)

“Buddho”是 Buddha(佛陀) 一词的变体。在泰国，它被解释为：“知者、觉醒者、光明者”。“Buddho”也作为一个禅修咒语被广为教导和使用，经常与观呼吸相结合：吸气时内心默念“BUD-(佛，音：哺)”，呼气时默念“-DHO(陀，音：哆)”。

佛陀的教法 (巴：Sāsana)

直译 :“信息”。佛陀的指示、教义和传承；佛教。

佛塔 (stupa；巴：thūpa)

供奉佛陀及其圣弟子的舍利子的丘状或半球形的建筑 。

覆肩衣 (泰：angsa)

一块长方形布条，披挂于僧人的左肩上，并在右臂下用小布条系紧固定。 参见：附录

G.

感官防护 / 根律仪 (sense-restraint，巴：indriyasaṃvara):

“眼见一物 (或经由其他任意感官之门认识一物)，(此人) 不痴迷于愉悦的，不排斥不愉悦的，保持身至念之正念，保持无上的觉知。”三种“时刻紧密相连 (巴：apaṇṇaka)”的法之一，为佛陀所赞叹，泰国森林传统的老师们也经常阐释它。

“刚刚好 / 正好”(泰：por dee)

这个常用的泰语词组意指适量，既不太多也不太少。隆波查把它用作中道的同义词。

高麻布 (泰 / 英：khaoma cloth)

泰国男子使用的多功能布片，大约两米长一米宽，通常带有明亮的格子图案。它可被用作纱笼、浴巾、手巾、披肩、头巾、包袱甚至吊床。

各自证知 (巴：paccattaṃ)

泰国森林传统的老师们以此简称法的一种特质——“paccattaṃ veditabbo viññūhi” 一种只能由智者各自证知的现象。

功德 (merit；巴：puñña；泰：boon)

功德指具有振奋或净化作用的身、语、意行为。积累功德的三个行动是 1) 慷慨的行为，2) 持守戒律，以及 3) 培养内在的平静及智慧 。

孤邸 (kuti；巴：kuṭī)

佛教出家人的单人住所，形式包括从小草屋到多房间等住所。在泰国森林寺院中，典型的孤邸有一个单人房间和小露台，并高出地面一到两米。这样的设计具有双重目的，既防止洪水以及大小森林动物的侵袭，同时又在孤邸下方创造出一个开放的生活空间。

古学处注释 (巴：Pubbasikkhāvaṇṇanā)

直译 :“基础修行概述”。泰文佛律注释 (简称为“基础训练”)，于十九世纪根据从斯里兰卡传到泰国的巴利语注释编写而成，被隆波查同时代的森林僧人们视为佛律修习的金科玉律。

观 / 毗婆舍那 (巴：vipassanā)

直译 :“清晰看见”。在身心现象生灭中，洞悉这些现象之三共相 (巴：tilakkhaṇa) 的根本实相，以及洞悉（四圣谛的）苦 (巴：dukkha)、苦因、苦灭和灭苦之道。

观随染 (巴：vipassanupakkilesa)

直译 :“观的杂染”。对深度禅修体验的执取，会导致对修行进展的高估。该染污的基础（如《清净道论》中所列）共有十个：1) 光，2) 神通智，3) 喜，4) 宁静 (轻安)，5) 乐，6) 极度自信 (胜解)，7) 策励，8) 现起，9) 舍，以及 10) 渴求 (欲)。

H.

“好的 (善哉)”(巴：Sādhu)

在巴利语和泰语里常见的表示感激或赞同的感叹词。

合十 (泰：anjali ；巴：añjali)

一个传统的手势，双手指尖向上在胸前合掌，以示尊重。这个手势在佛教国家和印度至今仍然很流行。

护卫经 (巴：Paritta)

为抵御疾病及给予祝福而念诵的护卫经文。上座部佛教国家的出家及在家佛弟子们，经常在吉祥的场合念诵这类由巴利三藏的段落以及赞颂三宝的传统偈颂所组成的护卫诵文。

火葬林（cremation forest）

传统上，在遍及东南亚和印度次大陆的村庄外，一块专门用于火化尸体的区域。僧人居住在这样的火葬林中，为佛陀所赞叹，也一直被泰国森林传统中包括隆波查在内的大师们所鼓励。火葬林能够激发热切修行者的精进与勤奋。

J.

迦絺那 (巴：Kaṭhina)

在雨季的第四个月 (10 月，有时是 11 月) 举行的一种仪式。僧团成员接受在家护持者们供养的布匹，用供养的布缝制一件僧衣，把它供养给僧团中一位适宜的接收者。在泰国，每年的迦絺那仪式也已经成为向寺院供养资金支持的主要时机。。

犍度 (巴：Khandhaka)

律藏（巴：Vinaya Piṭaka）的三个主要组成部分之一，其余为“经分别（巴：Suttavibhaṅga）”和“附随（巴：Parivāra）”。“犍度”用于规范僧团共同生活的细节，因此包括了正式集会（含受戒和诵戒仪式）的流程、处理争讼的步骤、与四资具（僧衣、钵食、住所、药品）相关的规定以及对“十四应作（巴：kiccavatta）”的详细说明。

教理学习 (巴：pariyatti)

通过听闻、阅读及学习而获得的对佛法的理论性理解。理想情况下，它为将教导付诸实修 (巴：paṭipatti) 和彻见深刻的真相 (巴：paṭivedha) 提供了基础。

近行定 (巴：upacārasamādhi)

直译 :“邻近的定”。清明静定的状态，心已经摒除了五盖但还没进入安止定（巴：appanāsamādhi）或禅那（巴：jhāna）。

结 / 结缚 (fetters； 巴： saṃyojana)

由十种染污组成，将心系缚于投生的轮回。实现四个阶段的证悟，可被描述为逐步对这些结缚的摒弃。这些染污包

括：1) 自我认同之见 (我见)，2) 疑， 3) 戒禁取 ，4) 感官欲望 (欲贪)，5) 憎恶 (瞋恚)，6) 色贪， 7) 无色贪，8) 自负 (慢)， 9) 烦乱 (掉举)，以及 10) 无觉知 (无明)。

戒 / 美德 / 道德 (巴：sīla)

三学的第一方面。戒是道德及品行净化的品质，它阻止不善的行为。戒也包括了戒条，对它们的忆念意在制止不善行为的出现。在八正道中，正语、正业及正命是与戒相关的方面。

戒堂 (Uposatha Hall)

寺院里特定的建筑，是用来举行正式的僧团集会以及诸如授戒 (巴：upasampadā) 和诵巴帝摩卡戒等仪式的场所。

戒条 / 训练要点 (巴：sikkhāpada)

佛陀为他的出家弟子们设立的巴帝摩卡戒条。

金刚乘 (梵：Vajrayana)

佛教三大主要流派之一(其余两大流派为上座部及大乘)。这一佛教形式主要存在于不丹、西藏及蒙古。

经文 (巴：sutta；梵：sūtra)

直译 :“经线”。源于佛陀或他的弟子们的开示或讲法。佛陀离世后，佛经通过巴利语口述传统传承下来，最终大约于公元前在斯里兰卡落于书面文字。经藏中收录了超过一万篇经文，是巴利三藏中这类经文的主要存储库。这些开示被广泛地视为佛陀教导的最早记录。

经藏 (Discourses；巴：Sutta Piṭaka)

直译 :“经文的篮子”。巴利三藏中的第二部，包含佛陀对弟子们的大部分开示； 亦被称为“经”或“开示集”。

经藏由五部尼柯耶 (集) 组成：长部 (长篇开示，巴：Dīgha Nikāya)；中部 (中等篇幅的开示，巴：Majjhima Nikāya)；相应部 (按主题分类的开示，巴：Saṃyutta Nikāya)；增支部 (以升序数字排列的开示，巴：Aṅguttara Nikāya)；以及小部 (收编其他各种更短篇幅的教导，巴：Khuddaka Nikāya)。

(对僧衣) 决意 (determine (a robe)；巴： adhiṭṭhāna)

通过一个短小的仪式，正式宣告某些资具属于或处于某位僧人名下。佛律要求对钵及所有布料的资具，都要“决意”。

觉音尊者（巴：Buddhaghosa）

公元五世纪的印度上座部僧人，他在斯里兰卡居住期间，撰写了《清净道论》(巴：Visuddhimagga) 以及诸多对巴利三藏经典各个重要部分所作的长篇评论。他的诠释已经成为上座部教义正统理解的基础。

K.

柯子 / 青橄榄 (泰：samor)

榄科植物中的致泻剂，佛律允许在一天中任何时间均可食用。

苦藤 / 薯蓣 (泰：borapet)

心形的蝙蝠葛或古杜奇。一种极苦的藤蔓植物，用作疟疾的预防和治疗。

L.

乐 (巴：sukha)

愉悦、自在、满足。是一种在禅修中的三禅阶段全面达至成熟的心灵品质，通常被描述成“喜乐”。终极之乐即涅槃。

隆波 (泰：Luang Por)

直译 :“尊敬的父亲”。对高僧的一个亲切而尊敬的称谓。

隆达 (泰：Luang Ta)

直译 :“尊敬的外祖父”。传统上，用来称呼在经历世俗生活后，于晚年出家受戒的僧人。

隆普 (泰：Luang Pu)

直译 :“尊敬的祖父”。对年长高僧的一个亲切而尊敬的称谓。

隆普曼 · 布里达陀 (Luang Pu Mun Bhuridatto，1870-1949)

在他那个时代中最伟大的僧人。与隆普扫一起建立了泰国森林传统，以强调严持戒律、常行头陀以及密集禅修而广为人知。隆波查视隆普曼为他的主要老师。

轮回 (巴：Saṃsāra)

直译 :“永无休止的流浪”。1) 生、老、病、死和投生的循环，无有可知的起始，亦无终结，直至通过修习八正道而抵达涅槃。2) 所有因缘所成现象的世界 —— 包括精神的和物质的。

论本母 (巴：Mātikā)

由僧团在葬礼及火化仪式上念诵的经文。

律藏 (巴：Vinaya Piṭaka)

直译 :“戒律的篮子”。巴利三藏中的第一部，包含了佛陀对比丘及比丘尼弟子们的许可、禁令、规则和制度。律藏依次由三部分组成 (通常分为六卷)：经分别 (包含对每条比丘及比丘尼巴帝摩卡戒条的解释，巴：Suttavibhaṅga)；犍度 (包含其他法规、礼仪、起因故事

及许可，巴：Khandhaka)；以及附随 (为便利教学对前面两个部分的总结和分析，巴：Parivāra)。

M.

美琪 (泰：maechee)

正式受持八戒的白衣戒尼。在巴蓬寺，美琪们被要求遵守许多与比丘相同的清规戒律，以便最大限度地为她们的修行提供支持性条件。

名法 (心智现象) (巴：nāmadhamma)

对受、想、行、触及作意的统称。有些老师也会用“名法”来意指构成五蕴的心智要素。

明智的惭羞 / 惭 (巴：hiri)

一种对行恶明智而健康的惭羞；一种内在的良知，阻止人去做危害自尊的事情。通常伴随着对恶行后果明智的愧惧 / 愧 (巴：ottappa)。

明智的愧惧 / 愧 (巴：ottappa)

一种对恶行后果的明智而健康的畏惧。通常伴随着明智的惭羞 (巴：hiri)。

魔罗 (巴：Māra)

邪恶、染污及诱惑的化身，有时被拟人化为撒旦般的人物。在另一些语境中，这个词指的是欲界内的一类邪恶的神灵。

摩那埵 (巴：mānatta)

戒律规定的一段忏罪期。在此期间，违犯了僧残学处 (巴：Saṅghādisesa) 并承认其过失的僧人，被剥夺某些权利并必须履行某些义务。

N.

纳探 (泰：Nak Tam）

直译 :“法的专家”。一个分为三级的基础佛法自选考试系列，泰国新出家的僧人可以在每年雨安居结束后参试。其内容涵盖 4 个主题：1) 佛法，2) 戒律，3) 佛陀及其弟子的传记，以及 4) 寺院仪式。

尼柯耶 (巴：nikāya)

直译 :“团体”或“部派”。这个称呼被用来指泰国的两大宗派：大宗派及法宗派。

念处 (foundations of mindfulness；巴：satipaṭṭhāna)

建立正念的四个基础——身体（身）、感觉（受）、心以及心智活动（法）——当其发生时，依其所是来观照。

念 / 忆念 / 牢记 (巴：sati)

是一种与所有带来善业 (巴：kusala) 的意识状态不可分割的心智要素。其最完善的形式—— 正念，是八正道中的第七支，也是成就证悟的前提条件。

涅槃 (巴：Nibbāna 梵：Nirvāna)

觉悟 —— 佛教修行的目标。心从所有的苦 (巴：dukkha) 中获得最终的解脱；根除了心中所有的烦恼 (巴：āsava) 及染污 (巴：kilesa)；脱离了投生的轮回 (巴：saṃsāra)。

农巴蓬寺 (泰：Wat Nong Pah Pong)

隆波查于 1954 年在泰国乌汶府建立的寺院。除了在最正式的场合，它通常被简称为巴蓬寺。

P.

培育 / 修行 (巴：bhāvanā)

这个巴利词最常被译作“禅修”或“心的培育”。事实上，它的意思超出了禅修技巧的应用，可以被用在“八正道”的所有组成要素（道支）上。

辟支佛 (巴：Paccekabuddha)

直译：“独居佛”。过着独居生活且缺乏教导他人觉悟之道所必备之波罗蜜的佛陀。

婆罗门 (巴：brahmā)

印度教中祭司种姓的成员；信奉婆罗门教的人。

菩萨 (梵：bodhisattva)

为觉醒而奋斗的人。在上座部传统中，这个词只用于称呼佛陀——从他立誓成佛那一刻起，直到他最终证悟之前的所有阶段（他都被称为菩萨）。

Q.

七觉支 (seven enlightenment factors；巴：bojjhaṅga)

七种美善的心智状态，它们是五种禅修障碍 (五盖) 的解药，也是为了获得智慧和解脱 (巴：vimutti) 所需培养的品质：1) 念 (巴：sati), 2) 择法 (巴：dhamma-vicaya), 3) 精进 (巴：viriya), 4) 喜 (巴：pīti), 5) 轻安 (巴：passaddhi), 6) 定 (巴：samādhi), 以及 7) 舍 (巴：upekkhā)。

清净道论 (The Path of Purification；巴：Visuddhimagga)

上座部的首要论著。该书以巴利语写成，于公元五世纪由（居住在）斯里兰卡的觉音尊者从始于佛陀时代的释义中编纂而成。

驱摈罪 (巴：pārājika)

直译 :“打败”。招致被立即驱逐出僧团的犯戒行为，包括：1) 性交，2) 偷窃，3) 故意杀人，以及 4) 谎称修行成就。违犯上述任何一条戒律的僧人，将被终生禁止重新受戒及加入僧团。

R.

染污 (defilement；巴：kilesa)

遮蔽了心性内在光明的心智品质。染污的三个根源是：贪、嗔、痴。它们会以各种方式显现，包括：渴求、恶意、愤怒、怨恨、虚伪、傲慢、嫉妒、吝啬、不诚实、自夸、固执、骄傲、自负和自满。

如来 (巴：Tathāgata)

直译 :“如去”或“如来”，佛陀用来称呼自己的用词。

入流 (英：stream-entry)

觉悟的第一阶段，在这之后不再有出生在恶趣的可能，并将在最多七世之内证得阿罗汉——第四即最后阶段的觉悟。

入流者 (stream-enterer；巴：sotāpanna)

通过断除前三种结缚 (三结，巴：saṃyojana) 而证得第一阶段觉悟的人，并由此踏入不可逆转地导向涅槃之“流”。

S.

三宝 (Triple Gem，巴：tiratana)

对佛、法、僧的一个简短而诗意的统称，来指代其宝石般的特质，例如，极其珍稀、可贵且美好。

（存在的）三共相 (three characteristics (of existence)；巴：tilakkhaṇa)

(存在的) 三种特质。佛陀的基本教导之一；洞悉所有因缘所成的现象是：无常的 (巴：anicca)， 2) 不圆满的 (苦，巴：dukkha)，及 3) 无我的 (巴：anattā)。对这些特质的深入禅修式观照可以导向涅槃。

三皈依 (three refuges；巴：tisaraṇa)

对佛、法、僧这三大皈依处或安全之处的正式承诺，通常其外在的表达方式是，“我皈依佛…法…僧”。于内在层面，这些皈依可被理解为：佛，代表内在觉醒；法，代表事物实相；僧，代表通向觉醒的正确修行。

三十二身分（thirty-two parts of the body）

佛陀推荐的对治淫欲的禅修主题，探究身体三十二个部分中的三个共同特征 (三共相) 及其不净 (巴：asubha) 之本质。这些部位如下：1) 发，2) 毛，3) 爪，4) 齿，5) 皮，6) 肉，7) 筋，8) 骨，9) 髓，10) 肾，11) 心，12) 肝，13) 肋膜，14) 脾，15) 肺，16) 肠，17) 肠膜，18) 未消化食物，19) 粪，20) 胆汁，21) 痰，22) 脓，23) 血，24) 汗，25) 脂肪，26) 泪，27) 油，28) 唾，29) 涕，30) 关节液，31) 尿，32) 脑。

三学 (threefold training；巴：tisikkhā)

1) 戒 (巴：sīla), 2) 定 (巴：samādhi), 及 3) 慧 (巴：paññā) 的培育。 八正道的简略形式。

伞帐 (泰：glot)

一种手工制作的伞，顶部有一个钩子，挂在绑于两棵树之间的一根绳子上。伞上悬挂圆筒状的蚊帐，可形成一个临时帐篷。

僧残 (巴：saṅghādisesa)

佛律中的第二类重戒，在驱摈罪（巴：pārājika）之后。僧人触犯了这十三条戒条中的任一条，都必须经历一个由正式僧团开会决定的忏罪期 (巴：mānatta) 和别住期 (巴：parivāsa)。

僧伽 (Sangha；巴：Saṅgha)

佛教比丘 (巴：bhikkhu) 和比丘尼 (巴：bhikkhunī) 的团体。僧伽可指全球范围的佛教出家人组织或单个的出家人团体。在更高的意义上，僧伽特指佛陀的已证悟的出家或在家弟子们组成的“团体”，他们至少已经证得入流果 (巴：sotāpanna)，即以涅槃为终点的超越之路上的第一果。

沙门 (巴：samaṇa)

隐居者或沉思者。为了寻找一种和事物的真实本性更“契合 (巴：sama)” 的生活方式，而摈弃了社会生活的世俗义务之人。尽管这个词早于佛陀出现，却被佛陀采用并赋予更高的含义 —— “平定不善的人”。

沙弥 (novice；巴：sāmaṇera)

直译：“小沙门”。正式接受出家仪式并立誓依十戒生活的人。由于僧人受具足戒要求候选人至少已满 20 岁，受沙弥戒在传统上就成了男童 (至少“大到能赶走乌鸦”) 及青少年的专属。然而，隆波查把沙弥戒作为具足戒前的试修期，不论试修生有多大年龄。

善 (巴：kusala)

善的、善巧的、好的、有功德的。

善友 (巴：kalyāṇamitta)

直译：“善良高贵的朋友”。佛教理想中的心灵道友和老师。

上衣 (upper robe；巴：uttarāsaṅga；泰：jiwon)

佛教僧人三衣之一，为大块的长方形僧衣 (在泰国，常见尺寸为 3 米长 2 米宽)，用于遮盖僧人的躯干和双腿。此僧衣在所有正式场合及僧人离寺时穿着。见：附录

上座部 (Theravada，巴：Theravāda)

直译 :“长老的教义”。东南亚 (泰国、斯里兰卡、缅甸、柬埔寨及老挝) 佛教的主要形式，上座部奉巴利三藏为其主要经典，奉阿罗汉为其修行典范和精进的目标。

十戒（Ten Precepts）

十条沙弥（巴：sāmaṇera）的戒律，即断离：1) 杀生，2) 偷窃，3) 任何性行为，4) 妄语，5) 使用（酒等）麻醉品，6) 过午进食，7) 娱乐（包含歌舞倡伎及故往观听），8) 身体的美化装饰，9) 坐卧高广大床，以及 10) 使用金钱。

十善业道 (ten wholesome paths，巴：kusala-kammapathā)

十项身、口、意美德，有些地方称其为在家戒律（巴：agārika-vinaya）。它们是，断离：1) 杀生，2) 偷窃，3) 不当性行为，4) 妄语，5) 粗恶语，6) 离间语，7) 杂秽语，8) 贪婪，9) 瞋念，以及 10) 邪见。

色法 (巴：rūpadhamma)

直译 :“物质现象”。物质形式 —— 通常带有身体的含义，与心智 / 精神现象 (名法，巴：nāmadhamma) 并列。

舍堕 (巴：Nissaggiya Pācittiya)

直译 :“应舍及忏悔”。巴帝摩卡中一组共三十个戒条 (学处，巴：sikkhāpada) 的名称，包含舍弃某些不当的物品，然后再忏罪。这些违规物品包括：金、银、现金、多余的衣物资具以及第二个钵。

圣僧团 (巴：Ariya Saṅgha)

直译 :“神圣的群体”。“僧团”在最高的意义上，是指一群出家或在家的圣者，他们至少已经证得了第一阶段的觉悟。

十四应作 (巴：kiccavatta)

直译 :“奉行职责”。礼仪，在“犍度”中出现的一组共十四个礼仪，它们是巴蓬寺及分寺戒律训练中的重要部分。

世间法 (worldly dhammas；巴：lokadhammā)

与人类生活密不可分的四组对立的状况。佛经中列出了这些转瞬即逝且终究无法圆满的状况：赞与讽、得与失、誉与毁、乐与苦。

试修生 / 预备出家者 (postulant；巴：anāgārika； 泰：pakhao)

在允许受戒成为沙弥（之后成为僧人）前，他们要受持八戒并身着白衣度过一段预备期，时间从几小时到一年甚至更久，视所在寺院及特定情况而定。

受戒仪式 (Ordination；巴：Upasampadā)

接纳或受戒加入僧团的仪式。

伺 (巴：vicāra)

持续的评估或鉴别。在禅修中，伺是一种安住在所选禅修对象上的心智要素。它是初禅的一个要素，与寻 (心拾起禅修对象的心智要素， 巴：vitakka) 密切相关。伺，通常被翻译成“持续的念头”。

四神足或四如意足 (four roads to success；巴：iddhipāda)

直译 :“心灵力量的根基”或“心灵成就的途径”。包括：1) 热忱 (巴：chanda，善法欲)，2) 精进 (巴：viriya，勤)，

3) 心智的运用 (application of mind；巴：citta，心)，以及 4) 探究 (巴：vīmaṃsā，观)。

四圣谛（Four Noble Truths）

佛陀独特的、根本的和涵盖一切的教导： 1) 苦（在一切物质和心灵层面的显现，即一切名、色中的显现），2) 苦的成因 （譬如，对感官欲乐的贪求，想要成为什么，或不想要成为什么，即欲爱、有爱、无有爱），3) 苦的止息，以及 4) 灭苦之道 (八正道)。全面理解苦，摒弃苦的成因，并通过全面开发灭苦之道而实现苦的止息，就等同于成就了涅槃 (巴：Nibbāna)。

四资具 (Four requisites；巴： paccaya, nissaya)

佛经中经常以标准清单出现的四种生活必需品：1) 衣服，2) 食物，3) 住所，以及 4) 药品。对于僧人来说，这些必需品最基本的实例有：1) 碎布制作的僧衣（粪扫衣），2) 托钵集来的食物（常乞食），3) 居住于树下（树下宿），以及 4) 作为药物的发酵尿液（腐烂药）。

寺童 (泰：dekwat)

生活在寺院中的男童或少年。

寺院 (巴：ārāma；泰：wat)

这个词原本指公园和游乐场，被佛陀用来指代出家修行的处所。

诵戒 / 布萨（日）(巴：Uposatha (Day))

佛教出家众集会背诵巴帝摩卡戒的满月和黑月日。

T.

泰国森林传统（Thai Forest Tradition）

传承隆普曼和隆普扫法脉的老师及森林寺院，主要位于泰国东北部 (依善 Isan) 地区。这个传统的特点是注重传统的禅修方法，同时严格遵守佛律以及采纳多种头陀修行方式。隆波查视自己为这个传统的一员。它也被称为依善森林传统。

昙（尊称）(泰：Tan)

相当于巴利语中的“尊者”或英文中的“尊敬的”。称呼僧人的常用方式。

坦罪 / 波逸提 (巴：pācittiya)

巴帝摩卡中的一组共九十二个戒条 (学处，巴：sikkhāpada) 的名称，要求违犯者向另一位僧人忏悔自己的不当行为。

提婆达多（巴：Devadatta）

佛陀的一位有神通天赋、试图分裂僧团的堂弟。

天人 (巴：deva)

直译：“发光者”。各天界中的居住者，有时被译为“天神”或“天使”。

头陀 (泰：tudong)

由巴利语“dhutaṅga”衍生出的泰语。头陀指出家人 (特别在泰国森林传统的僧人当中) 常见的行走乡野、露宿荒野并同时修习一些头陀行的修行。那些以此方式生活的僧人称为“头陀僧”，他们的修行方式称为“头陀行”。

头陀支 (巴：dhutaṅga；泰：tudong)

直译 :“磨砺 ”。由佛陀允准的自发的苦修。修行者会不时或长期地进入头陀行，以培养出离心、自足心及激发精进。论藏中列出十三种头陀行：1) 只着百衲衣（粪扫衣支），2) 只用一套三衣（三衣支），3) 外出托钵（常乞食支），4) 在托钵途中不绕过任何一个供养者（次第乞食支），5) 日中一食（一座食支），6) 只用钵进食（一钵食支），7) 拒受任何于托钵后供养的食物（时后不食支），8) 居于林中（阿练若住支），9) 住于树下（树下住支），10) 露宿户外（露地住支），11) 居于火葬林（冢间住支），12) 乐受任何所予住处（随处住支），及 13) 不躺卧（常坐不卧支）。

托钵 (alms-round； 巴：piṇḍapāta；泰：pindapat)

托钵僧获得日常食物的方式。比丘和沙弥低垂眼帘在居民区穿行而过，沿途接受任何施主供养的食物。他们被禁止（开口）乞讨食物。

托拉曼 (泰：toraman)

在现代泰语里 , 这个词的意思是“折磨”，但泰国森林传统的僧人用该词时取其旧义——以抵御欲望来训练心。

W.

外衣 / 僧伽梨 (outer robe；巴 / 泰：saṅghāṭī)

佛教僧人的双层外衣，尺寸大约 3 米长 2 米宽。在仪典和僧团正式集会时，通常被折叠披挂在左肩。是僧人的三衣之一。见：附录

卫塞节 (Vesakha Puja；巴：Vesākha Pūja)

每年农历 5 月 (卫塞月) 的满月日，纪念佛陀的诞生、觉悟和圆寂。

乌汶（泰：Ubon）

泰国东北部 (依善) 的一个省。这里是隆波查以及与他同时代的许多泰国森林传统高僧的出生地。

无常 (巴：anicca)

与“无我 (巴：anattā)”和“不圆满 (巴：dukkha，苦)”一道，是“存在的三大共同特征 (三共相)”。

无我 / 非我[5](巴：anattā)

佛陀的根本洞见：在一切经验当中或背后，没有一个永久的代理人或自我。“无我”与“无常 (巴：anicca)”、“不圆满 (巴：dukkha，苦)”一道，是“存在的三大共同特征 (三共相)”。

无戏论法 (巴：apaṇṇaka dhamma)

一组“永远紧密相关”的三项美德，是隆波为僧团开示佛法时最钟爱的主题，包括： 1) 摄受感官 (巴：indriya-saṃvara), 2) 饮食适度 (巴：bhojane mattaññutā), 和 3) 专注于警醒 (巴：jāgariyānuyoga).

无有爱 (巴：vibhavataṇhā)

直译 :“渴求不成为”。对我之不在的贪求，或自我毁灭的欲望。三种贪爱之一 —— 与对感官欲乐的贪求 (欲爱，巴：kāmataṇhā) 和对存在与成为的贪求 (有爱，巴：bhavataṇhā) 一起 —— 被佛陀在第二圣谛中列为苦的起因。

5 原著使用的注解为 not-self

五盖 (five hindrances；巴：nīvaraṇa)

经典中所列出的五种经常出现的禅修障碍：1) 感官欲望 (欲贪), 2) 恶意 (瞋恚), 3) 懒散与萎靡 (昏沉睡眠), 4) 烦乱与焦躁 (掉举) ，以及 5) 疑惑与优柔寡断 (疑)。

五个基本的禅修主题 (five basic meditation topics；巴：mūlakammaṭṭhāna)

直译 :“功课的根基”。在受戒仪式上传授的五个基本禅修对象，包括： 1) 头发 (巴：kesā), 2) 体毛 (巴：lomā), 3) 指甲 (巴：nakhā), 4) 牙齿 (巴：dantā), 以及 5) 皮肤 (巴：taco)。以身体的这些部位 (三十二身分的头五项) 为禅修对象，旨在引发对身体的醒悟和不执取。

五戒 (Five Precepts；巴：pañcasīlāni)

禁止 : 1) 杀生，2) 偷盗，3) 邪淫，4) 妄语，以及 5) 服用酒精等麻醉品。五戒构成了在日常生活中保持正念的基本对象。

五力 (five spiritual powers/faculties； 巴：bala/indriya)

1) 信力 (巴：saddhā), 2) 精进力 (巴：viriya), 3) 念力 (巴：sati), 4) 定力 (巴：samādhi)，以及 5) 慧力 (巴：paññā)。

X.

喜 / 幸福 / 喜悦 (巴：pīti)

甚深禅定 (禅那，巴：jhāna) 的第三要素（禅支）。

下衣 (lower robe；巴：antaravāsaka；泰：sabong)

僧人的筒状下装，用一条布腰带固定。僧人的三衣之一。参见：附录

心 (巴：citta)

心智、心、意识、意识状态。

新学 / 下座 (巴：navaka)

直译 :“新的”。用来称呼处在前五年训练期的僧人。戒律规定，下座僧人必须在他的戒师或另一位合格的、戒龄 10 年以上的老师的指导 (直译：“依赖或依止”) 下生活。

信 / 确信 / 信任 (faith；巴 / 泰 : saddhā)

对佛陀教导的信心，能够引发将这些教导付诸验证的意愿。证得初果后，信念会变得不可动摇。

行禅 (walking meditation；巴：cańkama；泰：jonkrom)

在泰国森林传统中，行禅通常是指在一条特定的长度在 20-30 步之间的径道上来回行走，同时将注意力集中在自己的禅修对象上。

醒觉 / 明觉 / 正知 (alertness，巴：sampajañña)

警醒，清晰的理解，自我觉知。经文中提到的四种明觉（正知）： 1) 对目的清晰理解 (有益正知)，2) 对适宜性的清晰理解 (适宜正知)，3) 对手段的清晰理解 (行处正知)，以及 4) 对无谬的清晰理解 (无痴正知)。

“修行之道”(巴：paṭipadā)

虽然该词最初带有中性的含义，指代任何善与不善的修行之道，但泰国森林传统的老师们以此来指代“中道”；换句话说，指代八正道。

寻 (巴：vitakka)

直译：“定向思考”。在禅修中，寻是将注意力集中运用在所选禅修对象上的心智要素。

Y.

“邀请”(巴：pavāraṇā)

1) 在家佛弟子给僧人的正式邀请，请求僧人在需要资具时告知他或她。2) 请求或邀请给予反馈或建议。每年在三个月雨安居结束的仪式上，每位出家人正式请求或邀请同修对他们“看到的，听到的或怀疑的”任何疏忽或不当行为作出批评指正。

业 (巴：kamma；梵： karma)

通过身、语、意表达的意志性行为。

一来者 / 斯陀含 (once-returner；巴：sakadāgāmi)

通过断除五下分结 (巴：saṃyojana) 中的前三结，并显著削弱及至几乎断绝了第四和第五结而成就了第二阶段证悟的人。一来者死后，只会再投生这世间一次。

依善（泰：Isan）

1) 泰国东北部，是大部分“泰国森林传统”导师的出生地。2) 这个地区的主要语言；老挝语中的一种方言。

依善森林传统（Isan Forest Tradition）

是“泰国森林传统”的同义词。

依止 (巴：nissaya)

直译：“依赖于”。1) 低戒龄僧人必须在其老师指导下生活的 5 年期限。2) 僧人赖以续命的四种资具：食物、僧衣、住所及药品。

雨安居 (Rains Retreat；巴：vassa)

由佛陀设定的僧众静修期，在印度整个雨季期间 (从 7 月

的满月到 10 月的满月)，除了最必要的旅行外，僧人们禁止一切出行。

欲乐 (巴：kāma)

感官欲望的对象以及感官欲望和性欲本身。并非只限于性欲，同时也包括了对于任何感官对象的欲望。

缘起 (Dependent Origination； 巴： paṭiccasamuppāda)

佛陀对因缘制约性的分析，缘起追溯无知（无明）如何导向痛苦，以及反之，洞见如何导向苦的止息。

蕴 (巴：khandha)

直译 :“堆”、“组”、“聚合”。构成一切体验的物质和精神要素，是执取 (巴：upādāna) 以及因执取而生出的虚妄自我感的基础，包括： 1) 形 (巴 ：rūpa，色)，2) 感觉 (巴：vedanā，受)，3) 认知 (巴：saññā，想)，4) 心智构成 (巴：saṅkhāra，行)，以及 5) 意识 (巴：viññāṇa，识)。

Z.

斋戒日 (Observance Day； 泰：Wan Phra)

农历的半月、满月及黑月日。自佛陀时期就有这个习俗，在那些日子里，在家信众聚集在当地的寺院里一起念诵经文，持守八戒，听闻开示。巴利语“Uposatha（布萨）”表示只有满月日和新月日，泰文“Wan Phra”及其对应的英文“斋戒日”，还包含了半月日[6]。

长老 (巴：thera)

戒龄至少 10 年的僧人被自动授予的尊称。

6 译注：指农历的第八天、第十五天、第二十三天和最后一天（二十九或三十）。

昭坤 (泰：Chao Khun)

由泰国国王授予僧人的僧职头衔。

正见 (Right View； 巴：sammādiṭṭhi)

八正道之八要素中的第一要素。正见，在最表浅 (世间法，巴：lokiya) 的层面上，包含接受佛陀的证悟及业力法则。在最深刻的层面，正见意为如实地洞见事物的本质，即观察所有因缘所成的现象中无常 (巴：anicca), 不圆满 (苦，巴：dukkha) 及无我 (巴：anattā) 的本质；以及对四圣谛和缘起的洞见。

止 / 奢摩他 (巴：samatha)

寂静，清明静定的状态。“止禅”指那些专注于静止及平定心，而非省思和探究现象 (例如“观禅”，巴：vipassanā) 的禅修技巧。隆波查不赞成将禅修练习生硬地划分成这两类。

中道 (Middle Way；巴：majjhimā paṭipadā)

佛陀的修行之道，它避免了沉迷感官欲乐和无谓苦行这两种极端。这个词等同于八正道。

中座 (巴：majjhima)

直译 :“中间的 ”。中座僧人是指那些受戒超过 5 年而少于 10 年的僧人。中座僧人被认为完成了其最初的训练，戒律不再要求他们必须在某个老师的指导下生活。

“住所”(巴：vihāra)

居住场所，尤指僧人的住处，例如寺院。

资具 (requisite；巴：parikkhāra)

僧人使用的物品。这个名称被用来描述僧人生存的必需品——如僧衣、食物、住所和药品——同时也指代僧人们可能持有的任何附属用品。

尊敬的 (泰：phra)

1) 泰文中“比丘”(巴：bhikkhu) 一词。 2) 用于称呼僧人正式头衔的用语——单独使用，或作为一个较长头衔的前缀 (如 Phra Ajahn Chah 尊敬的阿姜查)。3) 用来修饰名词以传达一种神圣感 (如斋戒日 Wan Phra——直译“圣日”)。

阿姜袈亚裟柔（Ajahn Jayasaro）在 1958 年出生于英格兰。1980 年，他以阿姜查为戒师出家为比丘。目前他生活在泰国呵叻府的一个隐修处。