

泰國參學記--謹以此文恭賀家翁九十嵩壽

◎ 彭姍苑

我的學佛因緣

回想二十多年前剛與外子結婚時，受到家翁與婆婆極多的關愛，二老常要我們假日節慶回家團聚，尤其家翁經常邀我們與他一起參加佛學演講會。那時我們對佛法一點都不認識，工作又忙，壓力煩重，年輕好玩，星期假日只想輕鬆一下。每當家翁開口邀約，我們立即找各種理由推託，毫無興趣，因此也對佛法無絲毫概念。沒想到十年以後，我的學佛因緣成熟。由於體質改變必須茹素，經由家翁的接引，我不但參加了雷久南博士來台的每一場演講會，其後也參加了家翁在中華佛教居士會推廣的健康生食課程，因此認識了學佛吃素又留學美國深造營養學的張玄祥老師，更參加了他指導的佛法與禪修課程，對佛法及禪修有了初步的接觸。自此就與佛教結下不解之緣，公忙之餘完全投入其中，這才發現人生其實還有浩瀚無邊的廣大天地值得探究。直到今日，我還在學習之中，仍感興趣盎然。如果當初不是家翁的接引，我怎麼會接觸佛法、認識許多大善知識、開始禪修、以至於現在的各處參學，在學佛的大道上，一路走來如此順暢呢？一方面我要非常感謝家翁以及修學過程中所有指導過我的法師、居士大德，同時我也深深體會到佛陀所說的因緣、因果法則的確不可思議！

泰國參學緣起

由於覺得佛法的精髓、核心雖然是不變的，但在佛法宏揚中，不同時代不同國家，基於文化的差異、時代的變遷，可能對傳法有不同的外貌及方式。因此不但希望對佛法及禪修有進一步的瞭解，並希望能從體驗不同的教法中來融會貫通過去所學，更希望針對禪修能從參與實際修行中，獲得第一手的教法及親身經驗。為達此目的，我早已計畫在退休之後，隨順因緣雲遊各佛教國家。如果可能的話，參加南傳、北傳、藏傳佛教不同國家的禪修活動，以參學增廣見聞，期望從參學的過程中能更體驗佛法，並能清楚未來的方向，然後全力以赴。今年三月初，透過一位同參道友的介紹，參加由泰籍照平法師帶領的「佛陀足跡

參訪之旅」，參訪泰國中部及東北部的道場，因緣非常殊勝。泰國是著名的佛教聖地，許多道場及修行方式存有原始佛教的風貌。此次參訪各種不同的大小道場，其中以阿姜查尊者原始道場（巴蓬寺）及其分院國際禪修中心、現代道場（法身寺）、佛陀腳印寺、喜沙阿索寺及其分院、婆羅門帕農隆山等為主。另外還安排了二天的共修，目的在藉由參訪活動啟發我們對佛法有不同的領受與見解，並讓我們有不同的修行體驗。

參訪行程

此行參訪由曼谷往東北走，沿途參訪的道場依型態分有傳統道場、現代道場、中式道場、苦行道場及森林道場，對泰國佛教多樣化的面貌有了初步的認識。在森林道場方面，我們參訪了阿姜曼尊者的庫隆道場、阿姜查尊者的巴蓬寺、國際禪院與巴菩提湖邊道場，及法光寺位於東北部的森林道場。在現代道場方面，我們參訪了法身寺(Dhammakaya Foundation)、善田法苑(Sathira-Dhammasathan)、法光寺、阿姜念道場。在中式道場方面，我們參訪了泰國觀音佛宮、淡浮院。在傳統道場方面，我們參訪了安潘灣寺、法吉祥寺等。在苦行道場方面，我們參訪了重視工作即修行、自己自足的喜沙阿索寺及其數個分院。另外，我們也參觀了不少具有特色的寺院，如佛陀腳印寺、泰僧王寺、隆波索通道場、禪定神通寺、婆羅門教神殿等。在眾多道場中，以森林道場是我此行參學印象最深刻的地方。

除了參訪道場外，照平法師也帶領我們到他初出家修行的寺院及一些著名的觀光勝地遊覽，例如國家公園、泰公主花園、芭達雅海灘，還特別拜訪了法師的親友，讓我們享受盛情的招待，體會到泰國人的熱情。整個參學遊覽活動為期二個星期，行程緊湊，內容豐富，尤其聆聽不少法師大德的開示及問答交流，收獲良多，滿載而歸，不虛此行。

森林道場

一、阿姜曼尊者普隆道場

普隆道場是阿姜曼(Ajahn Mun)尊者初出家後，開始出門行腳的第一個靜修學習禪定的地方。阿姜曼尊者在泰國對求道的修行者有很大的影響力，追隨他修學的弟子很多，他雖未赴外國弘法，但不少西方人前來求法，修學後再回到自己的國家弘法。後來的行者認同此地為他的家鄉，為了紀念尊者，此地未再增建任何建築物，以保留他修行時的原始風貌。

阿姜曼尊者屬法宗派，他注重苦行，住深山修行。由於持戒嚴謹，他在用功時是不容易親近的。他也很少向在家人說法，他的開示都是針對修習內觀的禪修者所說。《阿姜曼尊者傳》及《心的解脫》是有關他的二本著作。他的法派修習四念處，住山林，以自修為主，注重靜坐，每個人用功的地方相隔很遠，托鉢時才集合，整理袈裟，一起外出托鉢。由於此地離村落非常遠，每日托鉢需行腳五公里，這也是禪修經行的最好機會。

阿姜韶(Ajahn Sao)是他的老師之一，二人在此地一起修習禪定，以土造屋防毒蟲。此地保留有他們師徒兩人禪修時所住的洞窟，東單為阿姜韶所住，阿姜曼住西單。阿姜曼在此地修行五年得禪定後，即往北行腳，經過湄公河、寮國、緬甸、雲南等地。

阿姜查(Ajahn Chah)尊者是阿姜曼尊者的弟子之一，二人均注重三衣一鉢、住山林、持戒律的苦行生活。現今阿姜曼、阿姜查尊者之教派，已成為泰國著名的內觀(Vipassana)禪修道場。由於此道場地處偏遠，又保留了他們修行時的原貌，可以體會大師修道心切，過著艱苦的日子修行，而我們這一代要修學他們的法門很容易，卻不易精進，因此我們要效法他們，把握任何用功的機會。

二、阿姜查尊者巴蓬寺

巴蓬寺是一九五九年阿姜查尊者四十歲時，在泰國烏汶縣(Ubon Racha Thani)他出生村落旁的巴蓬(Non-Pa Phong)森林裡創立的森林寺院，阿姜查尊者是該寺的創立者。

巴蓬寺為泰國阿姜查法脈二百多個道場的中心，也是阿姜查尊者行腳的最後一個道場。當初他是為度其母親來到此地，後來留下，將巴蓬寺作為其弘法的重心。阿姜查尊者往生後，泰皇尊崇他的教化，也來參加他的荼毘。

我們走入巴蓬寺森林道場的大門後，只見到處都是高挺繁密的大樹，沿著小徑走去，兩旁樹上釘有寫著阿姜曼尊者法語的木牌，隨時隨處提醒行者用功，謹錄法語數則如下：

「弟子不感恩老師，猶如毒蛇與農人。」

「老師沒有慈悲，猶如樹沒有葉。」

「樹是怎麼樣，人就如同樹一樣。」

「打坐、經行、聽法，就如同樹的皮。」

「有時快樂，有時痛苦，有時舒服，有時無聊，愛一個人，討厭一個人，都是法。」

「心如不知福，則不知種福；心如不知惡，則無法除惡。」

「忍辱，是為了福報（慈悲）而忍辱。」

「你要贏過別人，先要贏過自己。」

「行善比祈福來得好。」

「智慧從篤行中來。」

「觀心即可看見情緒的變化。」

「最高深的修行就是放下。」

「真正的智慧從正念來，在每個動作當中，從起床到睡覺，都要用功。」

他最後的教誨是：「熱開水，最熱熱到什麼程度？」……參！

巴蓬寺園區內有一座阿姜查尊者紀念塔，為持戒者所建。現任住持將近六十歲，年輕即出家，追隨阿姜查尊者多年，曾擔任侍者。在回答我們的提問中，他認為自己的修行有三個階段：（一）看得開，（二）懂得含意，（三）懂得活用。他的開示如下：

「各位習慣住在冷的地方，熱天到這裡可能不習慣。如果有抵抗力，自己會調，熱也不怕，但身體不健康就會有一點問題。這是外表的，身體的現象是大自然的法則，並不複雜。身體不到一百年即化，大自然的色身就是這樣。佛的教誨為修心，心無形無相，一般人認為有苦有樂，從精進的觀點來看，苦樂差不多，苦中有樂，樂中有苦。」

「修心如懂得觀心，則能超越生老病死之魔。生老病死雖是魔，但若懂得修行，懂其來去，則不會受影響。如火，懂得用火，火就可以幫助我們。佛教的修行是為了瞭解法則，心如大象，如野獸，很恐怖，如果用佛的教誨來教導心、認識心，心就會變乖，我們就可以利用心。懂得大象的生活，就可以教導大象。懂得心的本質，就可以教導心。阿姜查剛到此地時，有很多野獸，他用朋友的心態與野獸一起生活。此地的出家人不怕野獸，野獸也不怕出家人。」

「清淨的心很重要，沒有清淨的心，到那裡都不容易與人和環境相處，這樣就不能好好活下去。如想體驗心，就要先了解觸。眼見光、耳聽聲、舌嚐味、身感冷熱、心接觸生雜念，沒有修行的人會起邪見，有喜歡不喜歡，如心有正念就沒有好惡。好惡像小孩，也像沒有抵抗力的人，見到可愛的就喜歡，見到不可愛的就不喜歡。修行會產生抵抗力，不會隨境界而轉。」

「佛陀教導我們要懂心，因為心如融合惡念即惡，如融合善念即善。修行要懂得現在的心是善還是惡，懂了才能超越。要懂得感受生命，感受到有善有惡生起，如同雲霧擋住太陽。當有善惡，苦是短暫的，當雲霧被吹走，仍見陽光，所以修行不能放逸。」

「佛陀教導我們找真理、找安靜，工具就是身體，行住坐臥、呼吸，身體有存滅。無論自己、他人、男女老少，身體都是一樣有存滅的。這樣就可體驗平等心，自然會有慈悲。」

「佛陀教導我們對事要看二邊，不能只看一邊，譬如有苦有樂，有樂必定來自苦。寶玉來自心中，如欲得寶玉，需要有智慧，需要有精進心來學習。佛也是在人道的時候成道的。」

「科學家研究物質。佛陀要我們研究心，要很寧靜，安靜下來才能研究，如有寧靜就會有正確的體驗，自然看到心在哪裡。」

「共修是很好的。譬如吃飯，吃太多會不舒服，吃太少會餓，要懂得如何是剛好。慢慢用功，不要放逸，小心的活下去。如果你懂得看，森林是很安靜的，如果不懂得看，就會有問題。重點是你怎麼看，正確的看、中性的看，則什麼都剛剛好。森林的邪見在我們心中，法即是森林，所以我們要看邪見的森林，邪見是很危險的，世間法的森林和出世間法的森林不同，用出世間法來看心，看什麼都沒有問題。如果找到路了，你就可以直接走，就可以看到真理。」

「大家看世界是很好看的，有智慧的人不會攀緣，如果抓得到重點，就可以活得很圓滿。」

其後我們也趁機向住持法師提問，以下是問與答：

問：如果知苦，要如何滅苦？

答：譬如道路，知道路了，自然會到達。不緊張，就沒有苦；起執著，就有苦。根本沒有苦。

問：如何生活？

答：重點有二：（一）要懂得生命，（二）要有覺知。

問：知道苦，要讓苦自然息滅呢？或是去改變苦為樂？

答：知道苦，要讓苦自然息滅，不是去轉變為樂。有苦時，不須去勉強，只是增加光明。有光明即有黑暗，不要刻意去改變。好好的練習，養成習慣，熟能生巧，就可以輕鬆的活在當下。

三、巴蓬寺國際禪院

此地是阿姜查尊者帶領外國人用功的地方，日久成立國際森林道場。我們進入後，一路只見到處高大林木，茂盛綿密，樹幹上釘有阿姜查尊者法語之木板。環境清幽，只聞鳥聲、落葉聲，還有我們走路的沙沙聲。我們看見一些西方和亞洲男女行者各自在隱密的地點經行用功，小徑兩旁在樹林裡可以隱約見到一些茅篷。

因住持法師（英籍）赴曼谷，由一位泰籍法師接見我們，他出生於此地，出家後曾住此十年，後赴義大利建設道場弘法，剛回家鄉。他的開示如下：「此寺名國際森林道場，因很多西方人想來修行親近阿姜查，為了外國人，阿姜查建此道場，將泰國人與外國人分開，以英文指導外國人修行。目前外國法師來自二十個國家，有英、德、法、奧、美、紐、澳、日、台、新、馬、菲、越、中、印度、尼泊爾人，修學回國後建立森林道場弘法。由於現在並非結夏安居時期，外國法師不住在此地，他們到遠處的森林裡各自用功，結夏安居時再回來，目前僅有十位法師，平時有三十位。」

問：如想到此修行，有什麼條件？

答：要先聯絡，女眾在另外的地區，名額有限，已住滿，目前以馬來西亞、新加坡人為多。如無空額，需要等，免費，每日一餐，持戒，無年齡限制，要能照顧自己。

問：主要的修行法門是什麼？

答：注重內觀(Vipassana)，用安那般那法修止觀，或觀呼吸，或修四念處。注重這些法門是因祖師大德認為，修行不需用太複雜的技巧，不需用很多的工具。他們的理念是：所有的一切已在我們身內，只要迴光返照，認識自己的身心，學習懂得如何利用自己的身心當工具來修行。

佛陀的教誨是用心專注觀呼吸、觀感受，心不往外奔馳。因為心不離身，心原則上活在身。當心往外奔馳，就像一般人不喜歡住在家裡，喜歡往外跑，所以要照顧自己的家，活在家裡。我們要常常努力回家，照顧家，這個原則可說是止或觀安那般那（四念處）。它是很簡要的法則，教我們認識身與心，因我們要靠呼吸才能生存。當然其他飲食也需要，但最重要的是呼吸，人不可缺少呼吸，其他飲食可不吃一個月或二個月，但呼吸不可缺少一、二分鐘，靠呼吸而修比較方便。所以佛說要靠呼吸當飲食、藥以及住的地方。但一開始先要學習身方面的事，然後再認識心，心活在身體，是下一步的事。

要認識心是什麼？心的飲食是什麼？先要清楚心，心是觀者，觀者知道感受的對象，喜歡不喜歡是心的飲食，心常想喜歡的飲食，所以心不常住在自己的家。心在家住久了會無聊，現今全世界都在滿足人的慾望，給心很多的飲食。譬如藥，生病時不喜歡吃藥還是要吃；譬如冷與熱，心有時喜歡冷，有時喜歡熱，這是自然的，因為有冷也有熱，所以修行要清楚兩邊，喜歡與不喜歡的都要了解，不可能只選擇一種，我們要處在中間，遇到二種都要接受。譬如一個修行者，可能只選白天或只選晚上生活嗎？

這是心靈的教誨，要教導自己的心。如不喜歡惡，就要常給心善的，諸惡不做是可以的，不要去增加惡。心如身體，好的飲食會使身體健康，給心好的飲食，心會健康；如給心壞的飲食，心也會變壞。如心有機會看到善惡，能夠放下

最好；但如果不知道就會放不下，譬如住在森林，要摘好的水果，而不摘壞的。
問：修禪定，必須在森林才可以嗎？在都市可以修嗎？

答：如你會方法，在森林、都市都可以。譬如小學生，還不懂就需要在學校學習，如果懂了，就不需要在學校學習了。

問：四念處無我觀要如何修？

答：需要從頭開始先認識身體，四念處如階梯，四念處的階梯在身體正命，如不認識自己的身體，就無法認識無我。譬如人出生時，是沒有姓名的，姓名是後來才給的，以後才執著姓名、國籍等，但一開始是沒有這個問題的。因有（後來的）我執，慢慢的有喜惡，當死後找不到名字、自我（地水火風）分散，這是粗的無我，但實相的無我很深，先要從粗的無我開始學起。

四念處有身受心法，這身受心法很微細，要先明白最粗的無我，而微細的無我無法說明。譬如沒有嚐過甜味的人，無論別人怎麼說都無法體會。所以佛陀教導我們，先從認識身體開始。一般人不認識身體的真實，不會觀身，就誤解身體。例如剛出生並沒有名字，車子各部分解就不成車，要有很多材料集合起來，才成為車子，世間法稱之為車。人由地水火風集合而成身心兩者，當有心來住身，則心為觀者，身為被觀者。

問：四念處之觀身是否要從觀身不淨來觀？如何觀身？

答：觀身不淨之不淨是無常的。觀身與不淨觀不同，不淨觀是觀想不淨，為觀身法門之一種，目的在去除慾念。

問：打坐輕安時，有無聊的感覺，想下座，怎麼辦？要去觀無聊的心嗎？還是就下座？

答：這表示正念不連續、已中斷。打坐的目的在使心靜下來，有無聊的想法表示專注力不夠強，所以有其他的插播。譬如寶物放在家裡，門沒有關，寶物就被偷走了。有正念覺知就如同門關緊了。要加強正念、覺知及專心、專注力。

問：心如何回家？

答：當有正念時，心已到家。

問：修行時放逸，如何調？

答：要用方法。方法很多，最有效的是提起正念或覺知(Sati)，然後管理好。心如往外跑，要告訴自己：那是危險的，要趕快回來。佛說過，不小心、放逸即同死亡。譬如生命還未死亡，但慧命已斷。

有二種方法可以使心很快靜下來：

（一）靜坐之前，觀想我們過去的福報、布施等善事，這時心會歡喜，再去靜坐，就會很快靜下來。

（二）直接斷煩惱。佛常教導無常觀，諸行無常，到最後皆死，體驗一切無常就會很快靜下來。當心有機會懂二邊的阻礙，就會很快靜下來，這就是佛陀常用的

智慧，讓他很快的超越苦。為了修學解脫的禪定，增長智慧的禪，如果修行還不是很有力，佛要我們從布施、持戒漸修開始。漸修會有喜悅，但較慢，如果福報在喜悅停下，則轉生天界，這也是道，但比較慢。漸修以後也可以轉到觀四聖諦，智慧可以增長，如鐵甕被火燒四周都燙一樣，在那種境界修行，就不落二邊。不論苦與樂，再高深的修行都要超越，這是佛教修行的方式。

問：正念是指什麼？

答：正念(Sati)是指知道、覺知、明覺。例如早晨起床睜開眼睛，知道天亮，這就是正念。

問：如何與心對話？

答：我們現在的心不清楚，所以要常常教導它。以正確的思惟：「諸行都是無常的」來教導心。譬如這部車很好，我非常喜歡，就要說「不一定」。所以與心說話就是要讓心懂得無常的道理。因為一切都會變，阿姜查曾說：「得到一杯水，就叫這杯水為無常。」如果不先了解無常的道理，就會執著，有一天失去就會痛苦。譬如杯子在未破之前，知道以後會破，就好好使用，有一天破了，就不會心痛，因為已經好好利用過了。因此要先有正確的認知，在未破之前好好用它。

問：心是本惡？還是本善？

答：佛說心是中性的，不善不惡。如本性為善，如何變惡？如本性為惡，如何修成善？譬如藤，那裡有太陽，就往有太陽的地方生長。佛教認為人的本性是中性的。

問：修禪者，睡著時有正念嗎？

答：禪定是停止的，睡著時無正念。入定是停的，入定者無正念。睡著與入定時均無正念。

問：禪師在睡覺時有無正念？

答：阿羅漢有圓滿的正念，每分每秒不中斷。阿羅漢是精進的修行者，睡著後起床前沒有正念，因為他白天正念圓滿、清明、沒有煩惱，起床之後才覺知有身體。他睡覺的品質，睡十分鐘比一般人睡四個小時還要好。他睡覺是無夢的，因為(一)不作夢(二)睡著時不覺知身體。放下了身體，沒有罣礙，才能完全睡著，可以完全休息。但解脫的阿羅漢肉體和凡夫的肉體是一樣的，仍有身體的苦；與凡夫不同的是凡夫有夢，因凡夫在白天正念已很弱。

問：如何活在當下？

答：唯有正念，才能活在當下。有正念，才知道當下在做什麼。如果胡思亂想，表示正念很弱，所以要增加 Sati 的速度，使之沒有空間，沒有中斷。靜坐時，常提醒自己：自己在打坐。如果心往外奔馳，Sati 即中斷，要從頭開始，所以要常常培養 Sati。

問：法師對生命的意義觀點是什麼？

答：生命的涵意是：認識生命是無常的。生命是什麼？真正的生命是每分每秒都在變化，我們認為活著，是因為還有呼吸，但我們不見真理實相，生命則沒有意

義。當你知道生命是無常的，什麼事沒有做就要趕快去做，否則浪費生命。當你知道生命是無常的，你就會趕快去做，使生命有意義。

問：看到吸毒者，要如何引導他？

答：法師也沒有經驗，要救迷失的人很難，吸毒的人是從山頂掉到山下，很深很難救。你要救他，但不要自己掉下去。無論如何，你要在上面，如你有工具，可以用工具來救。

問：如何用身口意去覺知？

答：不能離開正念，要好好練習，隨時保持正念。

四、阿姜查尊者巴菩提湖邊道場

此地距寮國邊界僅五公里，面積廣闊，是阿姜查尊者唯一在湖邊的森林道場。湖邊景色非常寧靜優美，清幽安詳，是巴蓬寺第八個分院，成立已至少二十五年，大雄寶殿簡單而肅穆。整個園區一路走進全部都是高大的樹林，樹木綿密，氣氛幽靜。

我們穿越森林到達湖邊，走了大約半個小時，當時接近傍晚時刻，住持法師已在船屋中等我們，船屋寬敞而清淨。本來計畫在拜見住持法師後，可以在湖邊欣賞日落，但住持法師的慈悲開示與詳細解答我們的問題，使得時間飛逝，不知不覺已到伸手不見五指的黑夜，我們才依依不捨的離開。

老和尚平常靜默不多言，但這次破例對我們開示了很多。船上有一隻很漂亮的貓，牠不怕陌生人，法師開示時會到我們身邊與我們親近，非常可愛，非常潔淨。牠也很靜默，可能是受到禪修的薰陶。

住持法師的開示：「修行的方法是慢慢的修，不要急。佛是引導者，他說的法聽懂了要自己去做。慢慢的修行，有正念，有覺知。每個動作要培養正念，不論行住坐臥、吃飯、咀嚼，每個動作都要覺知。當心融入寧靜，就不需勉強，自然會有歡喜心去做，如吃美食。」

「簡單的法，原則就是知苦：知苦的原因，知苦的息滅，知道方法能夠滅苦。佛法不是用語言去說的，需要自己去培養、體驗，唯有修行的人才能體驗。」

「貓也可以教導我們，有不少人說貓的腳很軟，其實軟的裡面有很利的爪。人類也是如此，只見到可愛的，沒有見到苦躲在裡面。喜歡的東西只有知道喜歡，不知道不喜歡的也在裡面。智者有智慧能體驗到二邊。所有的有為法，佛說均為二邊，是相對的。有黑暗也有陽光，有熱就有冷來解決熱，心不安靜也有心安靜在裡面。」

「佛陀的法是無法由別人為我們體驗的。佛陀的法教誨我們超越自己，如能超越自己的心，一切都能超越。大部分的人都不能超越自己的心，想超越別人，但對自己卻失敗，被自己的情緒困擾。我們要超越懶惰不精進，懶惰不精進叫做逆境，逆境是我們的思想習慣。修行就是要滅我們的習慣，不斷的逆我們的習慣。順從自己的習慣就如水流到低處，當水從高處流到低處，流得又快又強。修行者不管做什麼，要用忍辱波羅蜜去做。譬如樹木要忍耐太陽、下雨，才能長大開花結果。」

「不管是出家眾還是在家眾，要忍辱、精進不斷才能辦道。佛陀也是忍辱精進不斷才得到法，最後成道。如佛所說，行者要能超越苦，能精進，在我們的正業精進。」

「佛法是中性的。譬如糖，不論在泰國或在台灣，吃糖的口味都是一樣的。法的味也是一樣，問誰也不知道，要自己去體驗才知道，是不可說的，體驗過的人自己知道。佛的教誨是簡單的，簡單的生活，簡單的睡覺，隨緣的，不太貪，隨緣的歡喜自己的生活，不喜歡自己所有的就有苦。譬如做生意，得少也喜歡，得多也喜歡。」

「觀心、了解心的人可以超越魔的手掌。煩惱魔會影響我們，破壞我們的道，所以佛不斷與煩惱戰爭。有煩惱也是好的，譬如小偷，如果沒有小偷，我們的房子就不會建造得那麼好。煩惱會使我們好好的修行，這是相對的。每個人都要斷煩惱，佛陀也一樣。如果不知是非，就不知善不知惡；如果不知煩惱，就不知煩惱的真面目。貪念是煩惱的原因，煩惱與心是連結的，貪欲與愛欲是連結的。」

「煩惱是微細的，在心中累積很久了。當煩惱很微細的時候，我們要用很微細的智慧去斷煩惱。譬如灰碰到眼睛，我們就看不到，有東西擋我們的眼，要清楚；擋我們的心，也要看清楚，因此要學習做細心的人。認為自己什麼都懂，結果成為無明的奴隸、煩惱的僕人。如佛所說，我們如成為煩惱的奴隸，它就勉強我們做所有的事。要我們笑，我們就笑；要我們哭，我們就哭；要我們無聊，我們就無聊。很粗心的看自己，覺得自己很聰明，結果被煩惱所奴役，無法體驗真實。」

「不體驗真實，看見不可愛的就認為可愛，看見不好看的就認為好看。因未見到真實，所以見到沒有意義的，他會認為是有意義。佛陀教導我們要用智慧去思惟，用智慧眼去看。肉眼不究竟，因為白天要靠陽光，晚上要用燈照。如依賴肉眼，日落時無陽光，眼就不能見；晚上無燈光、月光什麼都看不見，因此我們不能完全依賴肉眼。肉眼看不見智慧，如有慧眼，即可體驗真實，不被所有緣起、因緣法欺騙。行住坐臥經行，有覺知就有智慧。能體驗真實，知其生滅就是智慧。」

「禪定並非打坐而已，工作中皆可禪定，煩惱無明會隨時從很多方面進來，不能明覺，就會被打敗；如時刻都能覺察，就不會起煩惱。見法，煩惱無明就不生起。」

住持法師有很強的攝受力，他在開示中，有時會靜默一陣不言語，此時整個環境氣氛祥和寧靜，無言勝有言，令人感動。

老和尚告訴我們此地常有外國人來修學，語言不是問題，用手語就可以溝通。阿姜查不懂英語，但他的弟子都是外國人。今年三月三日至七日才剛辦完河邊的共修，在大自然中靜坐，約有三百人參加。

問：老和尚在靜默時，給人的覺受是寧靜安詳，要如何才能做到這樣？

答：慢慢的練習，連續不中斷。木瓜、香蕉為何會生長成熟？它們是慢慢長大的，用功辦道也是如此。連續觀照眼前的呼吸，行住坐臥、吃飯，不斷的培養正念。譬如觀吸氣吐氣，知道者即是……。南瓜、豆類都各自有其責任，不中斷的生長才會成熟。修行者亦若是，慢慢培養，精進時練習，休息時也練習，絲毫不中斷。

問：生命在此刻代表什麼意義？

答：生命即生活。生命有渴有餓才活，知道什麼是善惡，懂得工作，讓我們有意義即為生活。

問：要如何下工夫才能超越自己？

答：慢慢的修，不間斷的修。

五、法光寺森林道場

此地位於泰國東北部，是曼谷附近法光寺的分院，我們在泰國參訪期間，有一半的時間掛單於曼谷法光寺總院，其餘的時間則在此地住宿，享受廣闊的空間、陽光與新鮮的空氣。

法光寺的修行法門是修慧觀，主修觀呼吸。住持法師非常年輕，現年四十五歲，以二千五百萬泰幣在此興建道場，目前雖仍在建設中，但已粗具規模，住持法師現住於此地，並已在廣播電台宏法十年之久，他的聲音輕柔，很有攝受力，聽眾涵蓋廣大的中部及東北部地區。

當我們在法光寺總院掛單時，安排有二天的時間參與周末共修，參加的信眾很多，共修的內容包括早晚課念誦與靜坐，靜坐時播放住持法師開示的錄音帶，雖然都是泰語聽不懂，但可以感覺到他聲音的攝受力，很快的讓心安靜下來。由於我們的行程安排緊湊，每天早出晚歸參訪附近寺院，與住持法師見面的機會並不多，但也很殊勝的分別在到達後的第一個清晨，及在最後一天離開時的上午

應我們的請求聽到他的開示，提供我們在這段參訪期間用功的依據，並對我們的旅程畫下一個圓滿的句點。

見面的開示非常簡短，主要是：「隨時隨地都要知道滅苦。佛陀的法主要在知道苦的生起，苦的息滅。」我們參訪的這段期間，泰國的氣候正將進入最熱的夏季，雖早晚比較涼爽，氣溫仍比台灣高得多，法師的開示正好是一帖清涼劑，讓我們隨時隨地可以滅苦。

最後賦歸時的開示如下：「第一天見了面，最後一天還是要說再見，不見面會遺憾，這就是世間法。法已經存在，那就是無常，如果行者用智慧去觀察、去體驗，法即是無常。人生有見面，有分離，如我們用智慧去體驗，即可體驗到真實。有開始就有結束，不懂的人會執著，希望開始以後沒有結束。所以我們要常常觀察、體驗無常法性，不執著法性。在生活中，不論是生命或是財富，所有一切皆無常，行者為了體驗三法印需常常培養正念，當我們有正念即可體驗真理。」

「體驗法即可放下，我們需要經常迴光返照，看五蘊，色受想行識真的是無常。知道有痛苦煩惱，是因為還未體驗法的真實，當體驗真相，自然放下身心所有。如未時刻培養正念，我們就會常有痛苦。不論貧富美醜，如未常觀察法，一定有苦。」

「悉達多太子在宮中玩樂，但當他開始觀察就很感動而去修行。現在我們唯有自問：是否要觀察自己正在生老病死？如何超越生老病死？解脫道是非常高深的法，但如常直接觀察五蘊，即可獲解脫法，斷煩惱無明，滅貪瞋癡慢疑，這就是我們修行的目標。」

「人生有相聚，有別離，是正常的，不用煩惱。所有得到的，到最後還是要失去，這是正法；如心不空，就會痛苦。因此我們無論到哪裡，都要盡量減少自己的煩惱與痛苦。」

問：法師是何因緣在此建道場？目標是什麼？

答：因為修苦行、有體驗。體驗人類眾生都有煩惱痛苦，唯有修行用功才能解脫痛苦，因此建道場方便大眾修行。目標是（一）為了有些人想要用功，譬如設立一所大學，讓學生可以進來學習。（二）修行為了停止生死輪迴。

問：法師如何接引大學生？

答：弘法有三個重點：（一）教導小孩懂得思考未來，使有遠見。（二）教導年輕人懂得如何思考。（三）教導老年人懂得如何放下。

問：不知修行的人仍很多，尤其是身邊的親友，如何使他們修行？

答：很平常的生活、持戒。有平常的生活，持五戒，生活自然很平靜，他們會感覺得到而一起用功。我們用自己去保證法，常常快樂平靜。這要靠時間，有時用語言不能說服別人，但時間會保證，修行久了自然會快樂。

問：要怎樣才能不斷的在法上用功？

答：要培養善念，不斷的觀察心，知道心往哪裡走，如心不往魔或煩惱走，是對的、是精進的；如心往喜歡的不喜歡的走，就是破壞道心。失敗的人沒有氣力，得力的人在迷，二者皆迷，但不同。

問：人生是否需設定目標？如遇干擾，先處理後再繼續往目標走嗎？

答：如坐車想到終點，中途遇到故障，先把車子修好再繼續上路。人的生活是有彎曲的，如繪畫時，常會擦掉原來畫的。人生也常遇困擾，要重新開始。生活是要體驗的，不是言說的。貪瞋癡慢疑是凡夫的心態，每個人都有，不用害怕，只要常常保持正念。凡夫的心累積了很多貪瞋癡慢疑，如一瓶水，修行用功就像去搖它，會看到很多雜質。

問：法師很輕鬆自在，請問是見到了什麼法？

答：體驗布施波羅蜜的快樂。因慈悲讓我們的心生起功德，有功德就有快樂。

問：法師的修行，是度眾生？還是自求解脫？

答：修行當中看見眾生苦，不忍心才去度眾生，同時自己也要滅苦。例如，有些人見到水很清潔，叫很多人來喝；人在沙漠中看見水，很開心，就叫別人來喝一樣。世間法的邪見是為了得，求財富、名利、地位，越有越執著，若不修行容易得我慢。佛法破邪見、我執。越能體驗法就越能放下，譬如手握緊拳頭，握緊了，快樂在其中只有一點點。將手掌慢慢放開，快樂越來越多；當手掌攤平了，快樂是空的，溢滿空中。

問：修行很急，怎麼辦？

答：種樹要準備土，要準備飲食，急就是有貪念，如不急不貪，自然會上路。修行如很急，要用勇猛心，勇猛心指培養正念，教導自己的心，每一剎那觀察心，看心如何生滅。當情緒生起，就告訴自己：這是無常，不用急。如真能體驗無常，就會有智慧，自然能放下。

問：南傳觀呼吸法證到最高時，到何種境界？

答：不管用何種方法用功，最高境界即是開智慧、清明。

問：一天中，都很習慣的呼吸、吃飯，不自覺，是否已失去正念？

答：在生活上有清楚的感覺呼吸，就是有正念，用正念來觀生滅法即四念處。用槍殺人也需要專注，但這並非正念，而是邪念。

問：如有時忘了覺知，是否即失正念？

答：須常培養，常練習，令熟悉；如常背書，就會記得一樣。

心得與感想

泰國有二大教派：一為「法宗派」(Thammayut)，指奉行「法」的宗派，重視學識與戒律；一為「大宗派」(Mahanikai)，為重視傳統、禪修與佛教常規及習俗的宗派。在未參訪前，我對泰國佛教的認識很少，只知道泰國以佛教為國教，

遵行原始佛法，重視深山獨修的小乘佛教國家，直至親訪之後，才瞭解他們有些寺院道場也從事社會教化、人群福利的大乘菩薩道工作。以前的觀念因此改變，瞭解了泰國佛教的多樣化面貌，所謂讀萬卷書不如行千里路，百聞不如一見，誠然不虛。

泰國佛教為南傳佛教，並無比丘尼的制度，一般人稱呼女性出家修行者為八戒女，女性修行者的地位要比男性低。此次參學過程中，參訪了不少道場，有些是由八戒女或女性法師創建的，譬如法身寺、善田法苑、阿姜念禪修中心、泰國觀音佛宮等。這些道場除了帶領修行活動之外，也從事社會淨化、增進大眾福祉的事業，可見在泰國，女性在弘法上也有重要的貢獻。

今泰國總理正致力發展經濟，推廣每一區每一村要出產一種產品。像喜沙阿索寺這樣重視工作、自給自足的理念、生活、教化方式已引起很多地區國家的重視，經常有來訪團體參觀學習，成為一種值得效法的社會典範。泰僧王也呼籲出家人走出山林，走入社會造福大眾，所以泰國雖為南傳佛教國家，現在也有大乘的思想與行動，這是值得我們注意的。

泰國與台灣佛法雖然已漸相似，但也有不同的地方。在修行方面，泰國的禪修是自由用功的方式，聽聞教法後，各自用功，不需別人督促，注重獨修，這也是南傳佛教一般的用功方式。在台灣禪修，禪堂有規矩，有人監督，是集體用功，強調共修的重要，這是北傳佛教的用功方式。因此雖然同樣的是遵循佛陀的教法，目的相同，但用功方式是不同的。

佛法其實是很平實、很單純、很契合生活的。我的修學先從禪而密而原始佛教，雖只接觸到皮毛，經歷了十幾年的摸索，現在也還在不停的學習，時而精進，時而放逸，但漸漸的也有了一個方向，現在才回到佛陀的基本教義上，從四念處再重新學起，覺得踏實多了，雖然才剛開始，但好像腳已踩穩了地，不怕跌倒。每次的參學讓我吸收到更多的教法與有更多的體驗，誠如在參訪時，一位住持法師告訴我們：「參觀寺院道場也是行道求法，付出了時間金錢來換取聞法增慧的機會。」因此參訪是一種道法的交流與經驗的增長，自有其必要性與重要性。

結 語

此行泰國之旅，非常殊勝，這要感謝照平法師（註）的安排與帶領，隨機精闢令人省思的開示，尤其是費心的安排素食，使大家在旅途上安心愉快。沿途我們與法師的母親、妹妹等家人一起生活、參訪、遊覽，受到熱心的照顧與招待，衷心感謝。法師已發宏願，以結合家人的製藥產業為基礎，以禪修及治療作為未來的弘法事業，以增進大眾的身心靈健康為目標行菩薩道。在此祈願法師的宏願

能儘快實現，弘法事業順利成功。

此外，我更要感謝家翁的接引，讓我能安心的走上成佛之道，應用他所推廣的健康素食生食的理念，增進身心靈的健康，在此欣逢他老人家九十嵩壽，願松柏長青，永遠陪伴我們成長，他的精神永遠讓我們效法。

註：照平法師：一九六二年出生在泰國東北部的佛教聖地，一九八二年出家受具足戒，先在泰國的苦修道場修行，之後四處參學，一九九七年來台弘法、指導禪修。他以大自然為題材，融合南北傳的修行方式指導禪修，所用的方法生動活潑。他在一九九三年於香港大嶼山寶蓮禪寺受三壇大戒時，發願行菩薩道。v

