

# 缅甸帕奥禅林参学记

法味比丘 撰

自序

「家有蔽帚，享之千金」。此非虚言，此是人之常情。就在此等的情结作祟下，《参学记》方能我行我素地问世。本文不属于禅修手扎，主要是我在缅甸帕奥禅林最初一个月的心得报告。

今帕奥禅林具备良好的禅修环境，是佛门修行者精进办道的理想处所。这使我想起中国禅宗的一首偈颂：「诸选佛道场，十方同聚会，个个学无为，心空及第归。」我总不能入此帕奥禅林之宝山而空手回台湾，《参学记》就成了我所捡拾到的一块石头。不过，我总希望这粒石头也能放出光芒，好照亮有缘人的心田。是为序文！

## 一、前往缅甸参学

度过端午佳节，我向俗家父母亲友辞别。我在千禧年六月八日这个阳光普照的好日子，从台中以愉悦的心情踏上前往缅甸参学的旅途，历经几小时的汽车奔驰，在早上十点多安抵桃园国际机场，等候其它同行的道友，并善用此空档以电话告别护持的法侣。

此次前往缅甸参学的道场是位于毛淡棉的帕奥禅林。我是首度到缅甸，一切的事宜都在道友们的妥善安排下顺利完成，我只需要努力看顾自己的心念就好了。

行前曾警惕自己，既然想禅修就得避开动笔，因为写作会干扰禅坐的正常作息，而在构思文意中忘失所缘的禅修业处。在我沈不住气握管撰文时，自惭形秽不配唤为禅修的行者，原因是一位称职的禅修者，他能如实地观照自己心念的生灭，不论念头有多么丑陋或者多美善，他仅是念念分明地了知，而不会随顺情绪做无谓的反应。

当所搭乘的班机于仰光当地时间下午四点半降落后，他乡的形形色色映入眼帘时，便触动我的思绪，在「悟者无来无去，误者比来比去」的心态下，生起台湾的经济建设显然比缅甸进步多了。但人类心灵的提升与净化，并不一定跟物质繁荣成正比。

位于仰光市区的十方极乐寺，开山至今已届满半世纪，是我们今晚挂单的北传寺庙。事前已连络极乐寺的居士们，早已在机场等候，我们顺利地在大雨陪伴中，一路浏览街道两旁的景观，我仿佛观光客般询东问西，显然地是在为写作找题裁。其中，以货车型的公车挤满人潮，甚至还站到车外的踏板上，这一幕令我印象深刻，在意犹未尽的情境下，大伙欢喜地来到极乐寺。

晚间雨势滂沱。寺里的老居士在机场就告诉我们：今年缅甸的雨季来得早。由于雨不停地下着，成为我们考量是否明天就前往毛淡棉帕奥禅林的因素之一，因为我们代为携带一套供养禅林的中文版《南传大藏经》是不能淋湿的。此外，旅费、车票、生活资具等，也列入道友们的考虑范畴内。

夜里雨水依稀。我梦见帕奥禅师与诸比丘在为我行别住一事会商着。梦境中，我看到自己积极投入忏悔的事宜里，这其实反应出我此行到帕奥禅林参学的目的：忏悔令戒清净，以作为修习定慧的基石。致于忏悔的真义贵在「不贰过」，因为「贤者和凡夫一样会犯错，但是前者是不会再犯同样的过错了。」我如是地自我策励！

## 二、礼敬世界和平佛塔

佛塔，是缅甸佛教享有盛名的建筑，更是人们心灵的皈依处，它象征者，佛陀常住世间，也传递出人类追求真理的指标。而「世界和平佛塔」(kaba Aye Pagoda)更具有结集经典的事迹，它是佛教界第六次结集的所在地，时间是佛历二五〇〇年(公元一九五六年)，所结集

的经典是目前流通缅文版的巴利三藏(葛印卡大师主持的「内观中心」已发行光盘, 免费结缘)。我们虽未能恭逢胜会, 但至少有缘以礼敬和平佛塔来缅怀三宝的恩德。

因此, 我们在黎明时刻, 乌鸦争鸣唤醒沉睡大地之际, 以宁静安详的心境, 步行到距离极乐寺约半公里外的和平佛塔, 虔诚地礼拜佛陀舍利。虽然天候阴霾, 却更加显示大众礼敬佛塔的热诚。在佛塔静坐片刻, 感受一下和平的气息, 也让心能平和安宁。

就在走出佛塔的时刻里, 我见到同行道友中唯一的比丘尼虔心献上蜡烛供佛时, 心底随喜她所做的供养功德, 试着转化自己无法做到事项上的供养而心念着: 「合掌以为花, 身作供养烛, 解脱自在香, 此事最吉祥。」于回极乐寺用早餐前, 我念念不忘拍照留念。其中, 塔前广场上那千百只和平鸽, 道友们的穿梭其间也不畏惧, 这种祥和的气氛, 让人觉得慈悲心增长几分, 我随兴地将道友们的喂食鸽子的画面摄进底片里, 随即回寺受用在缅甸参学的第一餐。

食用早餐后, 道友们预定到市中心的商业区采购生活用品, 我将趁此因缘增广见闻。临行前, 正值清晨僧侣沿途乞食, 我鼓励同行中唯一的居士准备食物供养, 杨居士欢喜地就近在一家店铺叫了两笼包子来行布施功德, 我们也很欣喜他所发出的善举, 愿他以此布施的功德, 成为他来日达成涅槃的助缘。

随后, 我们一行道友九人, 在寺内老居士充当导游下, 租车前往市中心处理诸多事务。当中以订车票最是紧要, 然而走访多家游览车公司后, 我们只能订到明晚七点半开往毛淡棉的班次。为了赶在中午十二点前完成饮食的事, 所幸杨居士护僧心切, 主动购买一串金黄色的香蕉让我们裹腹, 终于, 我在齐全素食馆享用一道「快餐」。

夜幕初掩大地时, 我们满载而归回到极乐寺。缅甸的物价确实比台湾便宜多了, 但饮料之类也蛮贵的, 进口的商品也不便宜, 而整体看来当地盛产的水果是最划算。部分道友采购的热度到夜里还未止息, 我也随着好奇心相伴外出, 并提议到和平佛塔供养蜡烛, 以了清晨未圆满的心愿。

### 三、直奔帕奥禅林

礼塔的心情犹未歇, 因此利用等待夜车直奔帕奥禅林的空档, 在寺内一位通达缅语的华裔尼师的协助下, 我与同行的杨居士及唯一的比丘尼共四人。前往缅甸最著名的佛教圣地: 大金塔, 做一趟心灵之旅, 献上鲜花、蜡烛、香及伞盖, 并且绕塔一周讫而静坐二十分钟, 体验这弥漫祥和, 无诤的气息, 期许世人的心海跟这般清新的空气一样: 没有受到污染。并自我勉励: 「我已披上出家人的袈裟, 我将善用一切时间和精神来求证涅槃。」

两天来于仰光走马看花的过程里, 缅甸人纯朴悠哉的步伐, 以及皈依佛陀的虔诚, 最令我感动。但也有些人正面临经济成长的文明病一向钱看, 尤其是商家小贩最为明显。少数的生意人为了谋取更多利润是不会奉行「童叟无欺」的良心准则, 而刻意将物价提高来让顾客杀价。如果是外国人士不懂得杀价的游戏规则, 那么就必须存着「吃亏就是占便宜」的心情来面对这番景况。或者, 您可以转化心念充当慈善家, 让其生活能改善一些些也是功德一件, 但您总是大赢家—自净其意。

中午用餐后, 在丝丝细雨的美景下搭乘出租车回寺, 我发觉当司机开车转向这座具有千年悠久历史的大金塔时, 他合起双掌齐眉致上崇高的敬意, 使我感受到大金佛塔是缅甸人的精神支柱—缅甸人的心灵并不贫穷啊!

午后留在寺里等候搭车往毛淡棉的时光, 我尝试静坐净化心灵, 也上浴室冲凉洁净色身。今晚, 我们将进行长达十二小时左右的公车之旅, 这是我们前去帕奥禅林所要付出的基本代价。禅修也是如此, 首先得从挺直你的腰杆做起; 而我则必须给与更多的努力, 初步正是: 息心歇笔。

这趟从仰光至毛淡棉的长途旅程，光是在仰光公车站等待上车就折腾好些时候，我们直觉这是一趟风尘仆仆的车程。尤其是大巴车的座位空间并不很宽敞，我又将随身行李安置在座下，体会蜷缩身体的苦受。所幸，在途中休息站小憩的时候，我可以利用下车方便的时间走走，动动筋骨来疏解躯体的苦楚。

一夜下来，除了色身酸痛外，沿路经过多处关卡、检查哨，也增添几许心理的压力。幸好有道友相伴，漫漫长夜的颠沛旅程才不孤独难熬；同样地，在迈向解脱圣地的过程里，善知识的引导可以省却许多不必要的冤枉路，但总得自己肯走，没有人能替您走完这条康庄大道啊！

#### 四、追悔是无益修行

「一叶知秋，一雨成患。」事情若已发生，追悔懊恼是无益于修行的，为什么不化悲愤为力量呢？藉酒消愁只会愁上加愁，还好我有枝秃笔，让我涂鸦消暑解愁！

六月十一日早上八点左右，巴士驶进毛淡棉公车站。我们的行李一箱又一箱、一袋又一袋，到像是来此长期抗战的模样，因此道友中有代他人戏称要住上十年八载，我则没有如此雄心壮志。

在毛淡棉公车站卸下行李后，又将行李搬上小型货车，然后直驱帕奥禅林。当禅林的山门入眼之际，内心顿生法喜，长途涉跋的不适，刹那间消失无踪，真冀望这等感受能维持下去，那将是修行最佳的动力。在知客师父妥善安排寮房，道友各自在安单处休息片刻后，我们前往参见顶礼帕奥禅师。

禅师问及我们的修行情况。当「你快乐吗？」这句英文传入我耳际时，我楞住了。我简短扼要地陈述所犯的戒罪后，禅师指示身旁的侍者处理有关我如何行别住等忏悔事宜。然后，禅师继续为禅修者解除小参的疑惑。在一旁聆听的我，何时才能跟那位时而进入四禅八定且开始转修观禅的女众在家行者一样呢？首要的条件是一我不再掉举与追悔。

「掉举与追悔」合称为「掉悔」盖，是禅修者的五位坏朋友之一，时常跟这位恶知识结伴的话，心情将是扰动不安地计划未来，并且追悔过去已犯的错或未做的善，因此是无法获得稳固的定力。

今晚雨不停地遍洒大地，道友冒雨送来我目前最需要的东西：《僧残杆罪法》的中文数据，并且给我一些洗衣粉及蜡烛，临别时再三叮咛：追悔是无益修行。还依着下座比丘的身分向我顶礼，这使我受之有愧啊！雨仍然下着，心也在淌泪；为了避免一雨成患，我必须终止追悔，才不会淹没了心田的菩提苗。

#### 五、跟随禅师足迹

「高山仰止，景行行之，虽未能至，吾向往之。」

今天在小食(早餐)托钵的时段里，给我一段好的缘起，让我能跟随禅师的足迹，为日后修行的路途烙下美好的回忆。

现在就让我们谈谈这段因缘：童贞出家的禅师，历经少年时期的求学参方、青年十余年的潜修时光，于正值壮年期接任禅林住持至今届满二十年。由于禅师所教禅法殊胜，1994年以来不乏来自世界各地的僧尼，以及爱好禅修的人士前来禅林依止、修行。我们这些国外来参学的僧众受到优厚的待遇，比丘一人住一间茅蓬(雨安居时，缅甸比丘约有四十位住大禅堂打地铺。)，也为了饮食的调配因素，托钵时是安排在前面。

当我跟随禅师的足迹缓缓步行回茅蓬时，思绪显得比平常安稳平和。而年高德邵的禅师，感染疟疾次数二十次上下，近来更为尿酸过高、骨刺病痛所缠。接近古稀之龄的禅师，在返回住处的途中，曾伫足休息几秒钟，回头看着我且示意要我先走。因为我英文能力差，不知该如何启口，所以依然尾随禅师的身后，默默地走回目前所住的茅蓬用早餐。

当时跟随禅师的足迹慢慢地走，我的心头曾泛起学习、效法禅师行谊的意念，却又不敢奢望自己能在帕奥禅林待多久。别说是新戒比丘依律制得依止戒师五夏(年)，我恐怕连一年都住不满。因为我对台湾的人事物依旧执着甚深，这是不可否认的事实。

目前我所知道台湾籍的南传比丘常住帕奥禅林五年有一位，也得过六次疟疾，却能不退初心，他是至今住在禅林最久的台湾法师。另外我也听说有几位华裔的比丘已修完禅师所教导的学程，也就是说已经修到「行舍智」，这是证入初果前的阶位，也是行菩萨道最基本的证量，但那还是属于凡夫位。他们返乡四处教导他人修禅了。但那不算是跟随禅师的足迹，禅师鼓励已修到行舍智的人，必须继续往道智与果智勤奋修持，以圆满成就四双八辈的果位。如此再来指导他人禅修才稳当。而我此行能修到何等禅修的层次呢？只要能安心在此住上半年，我就心满意足了！原因何在？老实讲：我怕得到疟疾，是其中因素之一。这正显示我的道心太薄弱，并且不了解因缘法啊！

## 六、忏悔昔日过错

「凡事发生必有因，犯戒只由贪染心，昔日过错今时忏，清净僧相重装金。」

连日来的雨水，将帕奥禅林内的山涧注入生命的泉源，人们也藉此活泉洗涤尘垢、消除热恼。

帕奥禅林的山光水色，蕴育着行者的道心。在此禅修的比丘僧众，如果犯了戒罪，平日都时时作对首忏<两人或三人以蹲姿念诵忏悔文>，这也是南传佛教国家比丘普遍遵行的忏仪。然而，一旦是违犯到僧残这般粗重的戒条时，就必须靠大众僧的力量来拔除罪过，那是需要透过僧团作众法的羯磨而给与治罚乃至出罪，方能恢复清净比丘的资格。

我此次不惜千里迢迢前来帕奥禅林参学，主要的目的就是忏悔昔日所犯的僧残过错。在禅师强调戒清净是修学止禅与观禅的基础下，禅林的比丘僧假使犯了僧残过失时，会主动地向僧团请求给与别住或摩那埵的治罚羯磨。因为剃除须发，不等于永断烦恼，即使是出家长达二十年以上的大老比丘，也会因一时被烦恼魔军给击败，但他们还是勇于发露忏悔。所以，在帕奥禅林行使僧残忏罪法是司空见惯的事，某道友就以「家常便饭」一词来形容，至于为了保有这一领袈裟，我前来帕奥禅林履行僧残忏罪法，首先必须背诵巴利文的忏罪语词。我将住进「别住区」履行治罚的方法。虽所行的忏罪法是不同于我昔日在北传律院所做，但却拥有同样的意义—济拔僧众戒罪，使其恢复清净身，以令其修行增上三学。

既然南、北传所行的忏悔方法，都具有为罪僧清除罪过的功效，我又何必多此一举重新在南传国度里求哀忏悔昔日过错呢？的确，我在北传道场已经作法出罪过，但基于传承的不同，以及个人心中种种的执着；也为了将我受南传比丘戒至今，自己所违犯的僧残罪，以覆藏半月及不覆藏的作法忏，一并忏悔令恢复清净南传比丘的身分，才不愧披搭这一领南传式的袈裟。

为了别住的众法羯磨，我努力的读诵，希望将巴利文的忏悔文背熟，并且了解其中文含义。这种情形虽然是「临时抱佛脚」，却也蛮有效率，毕竟精神较能专一，所以效果自然立竿见影。只是自己内心那比较心作梗，对南传这种总忏与采取律中开缘方式的作法耿耿于怀。我既然到此忏悔昔日过错，就安心地遵照此地的作法，又何必再自寻苦恼呢？我如是安慰自己。

## 七、别住羯磨仪式

雨季的禅林，一时阴雨绵绵，有时倾盆大雨，瞬间炎阳高照，雨伞就成了人们遮日避雨的工具。因此，行者出门大多雨具随身，以免遽雨到来而手忙脚乱。我们的修行亦如是，必须平日就要储备资粮，若不用功办道广集福慧，垂死之际再用手抓胸，就后悔莫及了。所以，

我赶紧读熟巴利忏悔文，并在早上的小参时段向禅师报告要别住的事，禅师即刻跟侍者等上座比丘吩咐今天下午四点半后在大禅堂做「羯磨」（指僧团开会）。

用过午斋，我稍微收拾行李，预备晚上住进别住区。而这三天来，我总利用午休时间写日记，下午十二点半～二点这一柱香就有打盹的现象。下坐后，与同行的两位道友前往「下院」，下院是帕奥禅林早期开发的禅院，目前是女众行者住处集中区，来自国外的在家男众行者及少数比丘居住区，以及本地的男众净人之住所。处理僧事务的寺务、所行者死亡后的归宿墓园，也都在下院的范围内。而其周边也散布僧众的茅蓬，别住区则距离较远，步行约五分钟。

我衡量得在四点半前走回山上的大禅堂，已经讲妥要行别住羯磨就不好延后了。途中却遇上暴雨，我们赶快走入别住区躲雨。刚好有位法师开启寮房的大门，并且邀请我们入内休息。由于语言不通，我们不晓得这位法师原来是别住区的长老，这是我在做别住羯磨仪式的前几分钟才知悉，他已有二十七年的戒腊，顺理成章地成为我住进别住区依止师父。

在别住羯磨仪式结束后，我回到大禅堂下方的僧众茅蓬区，走进我才住三夜的个人式小茅蓬，将全部的家当扛上双肩往别住区行去。路上正好遇到禅师，他以英文告诉我只须带轻便物品就可以，我则不太懂禅师的意思。事后我才明白：帕奥禅林所行的僧残忏罪法，只要晚上到隔日明相出的时段内留在别住区就行了。而我在不知情的状况下，耗了九年二虎之力，辛苦地将所有行李背负到别住区。该晚我暂时被安排在具有三、四十年的老旧布萨堂，那正是我们行别住及摩那埵僧众，每日早晚白告清净比丘众时所集合的场所。

#### 八、办理延期签证

昨晚刚抵达别住区时，面对陌生的环境及沈寂般的夜空，我内心充满一股凄凉的哀愁——谁能帮助我？

凌晨，我被蚂蚁咬醒，牠比闹钟还厉害，一下子就让我从沈睡中惊醒。其实，牠是在帮助我，使我能提早起床整理内务，以便跟大众师（目前计有十余位行别住或摩那埵的比丘）行使清晨所白的：暂时履行别住或摩那埵的告白文。

不懂缅甸语，英文能力又差劲的我，在别住区，诸多比丘热心帮助下，逐渐适应这儿的生活作息。并非我想象那么冷酷，也不是世俗监狱般限制犯者的行动。只要在清晨时分表白暂时履行文句后，就可以出别住区，跟普通的清净比丘一样作息。而未满五夏的新戒比丘，则在白文后加念一句缅语，向依止师父请求出界行道去。

在别住区第一天的治罚过程里，还好有位精通英文的年轻下座比丘，教我如何行使白文及解释许多我不懂的事物，并且陪我前去下院找那位专为国外来且奉行不捉持金钱戒服务的净人。他可说是帕奥禅林内所有净人中的首领，通达英文的本地人，为人热诚，服务尽责，态度温和，他是帕奥禅林毛淡棉的连络人，外国来的禅修人士，有事找他就一切OK。

帕奥禅林的净人素质大致良好，但据说，也曾发生过净人携款而逃的事件。这毕竟是少数，却也反应出金钱是多么诱人啊！

我们这群台湾行者，为了办理延期签证等事务，所以相约同来找这位净人帮忙。台湾俗谚说得好：「在家靠父母，出外靠朋友。」不仅是世间法如此，出世法亦如是，同参道友是修行上最有力的支柱，他们会在您无依无靠的时候，适时且合理地扶助您一臂之力，使您在道业上能安然度过危难而顺利行道。

关于办理延期签证一事，或许是缅甸政府政策的需求，我们外国来的行者必须缴交一笔延签费用，目前大体上有二种方式：一是延签三个月为一期，统合多项支出金额共计五十一块美金；一则直接办理为期一年的禅修签证，费用则高达一百零五元的美金，换算成新台币约三千五百元，即缅币三万五千多元，这可算是缅甸一般工人须工作半年才有的薪资所得呀！

## 九、适应禅修生活

季节性的雨，随着区域性的大环境影响，而有着不一样的现象。毛淡棉是缅甸第三大城市，地处缅甸南部一带，东境隔山与泰国曼谷成平行位置，西面是名为安曼海湾的海岸地形，北边则有萨尔温江等大河屏障，南方的直线形行政区使缅甸版图继续向赤道延伸。

我身处毛淡棉得适应当地的天候状况，若不适应而感冒等病症发生，那将影响禅修的进程。说实在地，至今在帕奥禅林已迈入第六天，我在禅修上尚未踏上轨道，到大禅堂禅坐的时间也不固定，可说是随顺惰性，令心灵有一餐，没一餐。就和今晨豪雨不断下，我感觉肚子还不饿，就懒惰不去托钵一般，让色身有一顿、没一顿一样的情况。

身为禅修的初学者，我认为在禅修的理论架构上是要有所了解，才不会产生「知其然，而不知其所以然」的现象；但也不可以落入文字与口头禅，而高谈阔论及自得其乐。因此，在禅师严谨且有次第的禅法教导下，是强调行者必须「平衡五根」及「平衡七觉支」。

帕奥禅林的地理条件，是适合禅修的阿兰若。虽然在三百多人共住的大环境中，人与人相处多少会影响自己喜好攀缘的心，但一般正常状况的禅修者是不跟您称兄道弟的，这就是在培养我们「众中独处」的气概。来此共住修道，您得适应这种禅修的生活，否则就会到处游走，串门子广结善恶因缘，美其名称为：四处参学。

如果您能适应这儿的禅修生活，一心一意看顾自己的禅修业处，使所缘专注不散乱，当下就算是「坐地参方」了，因为您不须到处游荡，就能够看清世间（五蕴）的面貌，原来是「无常、苦、无我、不净」，所以修行不必到处跑，心念清净才是道。假使真得耐不住禅堂枯燥乏味的静坐时，而想投入五欲世间的万花筒，可以到坟墓区，去看看那具骷髅，她可是昔日毛淡棉的第一美女啊！「往昔娇柔着宝衣，午夜梦回待君仪；今朝病朽现枯骨，问尔何以不相依？」为了警惕自己，我决定和枯骨合照结法缘。

禅修不是一蹴可及的美梦，开悟绝非无中生有的偶然，因此没有「天生的释迦，自然的弥勒」，修行要有所成就，得先适应禅修的生活。帕奥禅林一切设备皆已具足，如今自己已安住于此，还在犹豫什么呢？别再心猿意马往外跑。

## 十、一心持守净戒

「戒为无上菩提本，应当一心持净戒。」这首在台湾戒场受戒期间耳熟能详的佛门偈颂。我在禅林参与首次的诵戒后，对这首偈有了更深的感受，叫我忍不住向佛陀与禅师的法相至诚顶礼三拜。

昨天午后第二枝香下座后，所有住在帕奥禅林内的南传比丘僧众云集于大禅堂二楼举行诵戒。南传比丘每当集会作羯磨前，一定会先行对首忏，将若有违犯从僧残、偷兰遮、波逸提到恶作的诸多罪过一并总忏，然后才正式举行诵戒等羯磨仪式。这种良好的习惯，有助于提醒诸比丘要一心持守净戒，连微细戒也要依律奉行，来达到「轻重等持，皎如冰霜」的持戒态度。但从另一角度来看，如果把这种忏悔方式误解了，那么您会毫不在意违犯轻戒，因为那只需要找一位比丘念念忏悔罪文就行了，那就不明了「不贰过」的持戒精神，这将是您在修行上的障碍。

正式诵戒前的另一件要事，是执事僧依据僧众受得比丘戒的先后顺序唱名入座，众僧井然有序地次第就位，目前看来约有一百五十余位比丘（雨安居时约有两百位）在帕奥禅林共住，和合无诤地努力奉持僧团的六和制度。而这种注重戒腊高低的僧伽伦理制度，是南传佛教国度普遍的礼仪。它保留了「依法以摄僧」的精神，这可不是「依人不依法」的英雄式崇拜，所以在恪遵佛制的僧伽而言，即使是阿罗汉的下座比丘，当他见到仍是凡夫僧的上座比丘时，一样是依次第而坐，且礼敬上座凡夫僧。光是这一点就充分显示行者「依法不依人」敬重三宝之心。

诵戒圆满后，禅师惯例地以缅文为大众僧做佛法的开示。我只能用心去感受禅师这场法筵。最后，当禅师以巴利文向全体僧众发露忏悔时，我能听得懂大部分语句，因为那正是我现在所行的僧残忏悔文之内容啊！当场令我心生疑团，如乌云般厚厚地遮住心中的太阳。

在走回别住区的路上，思绪频仍，我是根本无法安住于呼吸上。这样一位国际级的大禅师，为何还会犯到僧残罪？但禅师勇于发露忏悔，不因住持的身分就覆藏罪过，正是以身作则的好榜样。这也使我忆起当年在北传某戒律道场学戒时，该寺住持师父一样是在诵戒时向大众僧发露忏悔所犯的突吉罗罪过。虽然所忏的罪有轻重之别，但那持守净戒的心意是没有差异的。想想这二位善知识以身教的持戒风范，自己又能学得几分呢？不懂缅文的我，百思不解禅师犯戒的因缘，我得去请教在禅师身边从事翻译的上座比丘。

## 十一、禅师忏悔因缘

「人非圣贤，孰能无过，知过必改，善莫大焉。」

透过在禅师身旁辅助弘化的台湾籍上座比丘解说禅师忏悔因缘后，我们外籍的僧众才明白真相。在真相大白之后，我心中那层乌云被和风吹散了，清明耀眼的日光照破子虚乌有的妄念，我此行毕竟没有跟错人，禅师果然是位值得人们尊敬的善知识。这件事虽然是水落石出，却也显示我同世间俗人一般具有盲目追求名师的性格，自己为此感到心伤，更显示高风亮节的禅师不是虚有其表的名师，而是道道地地的明师倍觉心欣。在此，就略记禅师这段忏悔因缘，以显扬禅师重律的德行。

帕奥禅师，法名乌·阿钦纳(U Acinna)。一九三四年出生于缅甸中南部兴达塔镇(Hint hada Township)的雷钟村(Leigh Jhyaung)。九岁时在该村的萨林寺依止乌·叟衲长老披剃出家受沙弥戒，一九五四年(二十岁)在兴达塔镇内的耶吉寺依止乌·班尼亚长老进受比丘戒。一九五六年参加僧伽会考，取得「法师」的资格。一九六四年(三十岁)时曾跟随数字当代长老学习四界分别观、出入息念、观禅等业处多年。随后渡过十余年的潜修时光，期间依据巴利三藏深入研究禅观理论，以配合止观的实践，并兼习学头陀行。一九八一年(四十七岁)应乌·阿伽尼亚长老之邀请，接任帕奥丛林禅院住持，开始教授住众禅修。一九九六年受到缅甸政府肯定，颁布大业处阿闍黎(大禅师)的荣誉。所授禅法，依据《清净道论》中三学、七清净及十六观智之次第，强调禅修者应以「戒清净」为定、慧二增上学之基础。

以上这段禅师的简介，目的是在说明禅师的修学严谨，并点出禅师自己坦承所犯的僧残罪是在四十六年前，也就是他受比丘戒那一年。当年他犯戒之后就勇于向僧团忏悔，最近禅师才知道他昔日行使僧残忏悔法的戒场是不清净的。禅师为了慎重起见，他毅然决定重新再行使作法忏，因此才有此次的忏悔因缘。

严净毘尼以身教来教导僧众要敬重戒律，不顾如日中天的威望，也不沽名钓誉地宣扬此事，只是尽他身为比丘应做的责任，这等大丈夫之行持，根本不须我费心宣传，功德巍巍、戒筏庄严是不可磨灭的事实啊！我只不过借此高呼内心的爱戴之意。并策励自己：有错不要怕改过，头发剃除不表示就是圣人啊！跌倒了，要赶快且勇敢地站起来。

如何站起来呢？当我们在修行中，面对犯戒境界时，可以思惟犯戒会导致心神不宁乃至命终恐会堕落四恶趣的命运；也可忆念三宝殊胜的功德；或者收摄根门、专注禅修所缘；或者思惟死亡随时会到来……，如是将使您能顺利走上正道，而且昂首大步前进，直向涅槃的终极目标。我如此策励自己。

## 十二、略述僧残忏悔法

自从禅师发露要重新行使四十六年前所犯的戒罪后，如今在别住区里行使僧残忏悔法的比丘众又多了几位。这或许是禅师以身作则感动了他们，让他们勇敢地站出来向僧团请求履行僧残的治罪法。「僧残」，是比丘僧(尼)戒中的粗重戒，是仅次于波罗夷的。犯了根本

重罪（波罗夷）者，就失去了出家人的资格，若犯了僧残罪，则如同一个人的脖子被砍伤，是需要赶快急救才能复原。本文提供有违犯此戒罪而想寻求忏悔出罪的比丘做参考。

首先应有的观念：如果某比丘违犯了十三条僧残罪的任何一条，他就必须在当天坦诚向一位清净比丘发露（坦诚表白）所犯的过失，那就不会构成覆藏（隐瞒罪过）的行为。然后，他即可以跟至少有四位清净比丘的僧团请求给予为期六夜的「摩那埵」（意为「下意」，指忏悔除僧残罪的方法。）这即是四种僧残忏悔罪法的第一种：「未覆藏忏悔罪法」，律典中记载有「违犯一次」与「违犯多次」二项情况。

当犯戒比丘向僧团请求摩那埵的行法后，僧团会举行「一白三羯磨」的宣告文，在众僧无异议（三读默然）通过下，允许犯戒比丘开始行使六夜摩那埵。而在这治罚期内，他被暂时剥夺一些权利及应该遵守许多义务。南传律典列举「不得授予他人比丘戒」、「不得作其它比丘的依止师」等九十四项义务，北传则名为「夺三十五事」，内容是涉及忏悔比丘行为上的种种限制。

如果不遵守这些义务，每违犯任何一项，每次都各别结「突吉罗罪」（即「恶作」，错误的行为）。在完成六夜摩那埵后，应该向至少有二十位比丘所组成的僧团请求出罪（即复权，恢复清净比丘的身分）的羯磨，在僧团威德济拔其罪过的羯磨宣告圆满后，他就恢复清净比丘的身分及权利。

第二种是「覆藏别住法」：犯了僧残罪的比丘，在超过隔日清晨明相（指旧一日的结束，新一日的开始。通常是以当地当时天亮（明相）的时间为标准。）之后，他并未跟其它的比丘发露，就构成覆藏（隐瞒）的罪行。那么当他要忏悔时，覆藏多少天就必须履行相等的日数先行「别住」（波利婆沙），行完别住后，才能请求履行六夜摩那埵。

在这里所谈的「覆藏」，南传律藏的注释列出五对十项条件，来做为评断有无构成覆藏的标准。

一、比丘违犯到僧残罪；并且比丘知道自己的行为是违犯了僧残罪。（依此判定：当比丘在不确定自己所做的行为是否违犯僧残罪时，在他前往请教通晓戒律的比丘之前，是不算构成覆藏的。但北传律典中有所谓「不学与无知」的判罪方式，我并不清楚如何评断。）

二、比丘不处于被举罪的情况；并且比丘知道自己是不处于被举罪的情况。（因为在比丘被举罪的期间，其它比丘都不跟他谈话，所以他是无法向其它比丘发露。唯有等到举罪羯磨解除后，他才能向其它比丘发露。）

三、没有障碍存在；并且比丘知道没有障碍存在。（例如：洪水暴发、森林大火、恶兽环伺等。但今日通讯设施普及，采取电话发露就可避免覆藏的形成。然，未面对清净比丘发露，依律典的规定是否成就，我在此保留。）

四、比丘能够向其它比丘发露；并且比丘知道自己能够向其它比丘发露：（这是指适合接受他发露的比丘住在当日可到达的地方，而他自己并非太虚弱或病重到不能前往去发露。）而文中所说「适合接受」发露的比丘是指：1.清净比丘（如：不是正在履行摩那埵或别住的比丘。）2.不是与犯罪比丘处于敌对状态的比丘（指：敌对比丘可能利用此机会毁谤他）。

五、犯罪比丘想要覆藏罪行；并且他覆藏了罪行。

如果缺少上述五对的十项条件中的任何一项，虽然比丘未在当天向其它比丘发露，仍然不算覆藏。然而，一旦前八项条件都已具足，犯罪比丘就必须在隔日清晨明相出之前向其它比丘发露，否则他就违犯了覆藏的突吉罗罪，并且还要履行覆藏多少天就行多少天的别住。

另外，在这第二种「覆藏别住法」的情况中，也包括「合并覆藏罪与未覆藏罪」这一子题。如果比丘违犯僧残罪之后，有些罪覆藏，有些罪不覆藏，则覆藏之罪应行别住，行完别住之后，可将覆藏罪的摩那埵与未覆藏的摩那埵合并履行。如此他总共只须要履行一期（六夜）摩那埵，但在请求文及羯磨文中，都必须将覆藏与未覆藏罪都宣读出来。

第三种僧残忏罪法名为「合一别住」，也有二种情况：一是「最长合一别住」，是指违犯一条僧残罪一次以上，覆藏日数不一样，则以覆藏最久的日数为准，将所有罪总合起来一起履行别住。一是「复罪合一别住」，是指违犯多条不同的僧残罪，覆藏时间也不完全相同的情况下所用的忏法。（我此次所行的忏法，即属此。）

这种「合一别住」的忏罪方法，是目前帕奥禅林别住区最普遍的情况，也是一种最妥当的总忏方式，虽然忏罪比丘或许并没有违犯所白的那么多次，但是由于覆藏的时间已久（并非只是几天而已），那些罪覆藏了多久时间已无法确定，所以宁可逐日陈述，以防遗漏。甚至后来到了摩那埵时，还会将未覆藏的罪也一并陈述。

第四种称为「清净别住」：是指犯戒比丘不记得违犯几次，覆藏多久，为了让他能清净忏悔，就从受得比丘戒的那天算起。（因我所知有限，此项见解暂做保留。）（编按：缅甸、斯里兰卡的平日对首忏的忏文中，忏一切罪就包括忏僧残罪，所以住僧团中的比丘顶多只会构成覆藏半个月。但泰国比丘的忏文不包括忏僧残罪。）

谈了上述的内容后，有必要再将履行别住或摩那埵应该注意的事项做一番说明：如果忏罪比丘履行治罚的期间内，违犯到以下行为的任何一项，则当天就不能算在别住或摩那埵的日数内，这称为「夜断」（北传律典译作「失夜」）。

行别住期间的比丘不可违犯的三种行为：

一、同住：指九十四项义务当中有关不得与其它比丘住在同一个屋顶下的规定，即同住一室的意思。

二、离住：指不得住在没有清净比丘居住的寺院。

三、不告：指没有遵守九十四项义务中，有关必须告知其它比丘自己正在行使别住的规定。

履行摩那埵的比丘是不可违犯以下四种行为：

一、同住：与别住的内容一样。

二、离住：必须住在至少有四位清净比丘居住的寺院。

三、不告：必须每天都告知寺院里的比丘他正在行摩那埵（即北传律典中所谓「日日僧中白」）。

四、陪同外出的清净比丘不得少于四位（行别住的比丘只需要一位清净比丘陪同即可外出）。

其次，正在履行别住或行摩那埵的忏罪比丘，不可再犯僧残罪。如果治罚期间又犯了僧残罪，就要接受称为「本日治」的治罪方式。其意是指：从头再行别住。情形是行别住的比丘，如果在行别住的期间、或行完别住，等待行摩那埵的期间、或行摩那埵期间、或行完摩那埵，等待出罪的期间又再违犯僧残罪，则所行过的日数都不算数，必须重新履行别住，从等一天算起，这就称为「本日治」。假使比丘原本犯僧残罪后并没有覆藏，则忏罪时直接履行六夜摩那埵，如果他在行摩那埵的期间又犯了僧残罪，则他应该从头再行六夜摩那埵。

最后要陈述律典中所记载「暂停履行」与「恢复履行」别住或摩那埵的规定。这是律中开缘的方式，基于有太多比丘聚集同住、或比丘们的住处太分散，而难以告知每一位比丘的情况。帕奥禅林特别规划一处别住区，每天早上在别住区的布萨堂向四位（有时多至七位）的清净比丘告白：「我暂停履行别住（或摩那埵）、我暂停履行义务」及晚上的白文：「我履行别住（或摩那埵）、我履行义务」等告知实行文。

以上略述南传比丘戒的僧残忏罪法，其它相关的请求文、羯磨文等，在此就省略了，因为那是因人所犯的过错而有所差异。由于自己正住在别住区，所以有此因缘而多了解了这方面的知识，或许这也可以算是「塞翁失马，焉知非福」，但我得谨记「不贰过」的持戒精神。

我以一位异国比丘，到帕奥禅林行使僧残忏罪法，蒙受诸多法师的关怀与帮助，希望自己能不负厚爱，能安然无恙地圆满出罪。期望这篇拙文有助于曾犯了戒却羞于发露的道友们，

鼓起勇气站出来，您将发现吐露心声后的舒畅。况且律中明示有二种「健人」（身心健全的人）：一是不犯错，一是犯错后勇于改过。我们不是一出生就是圣人，出家或在家的行者，在尚未证入圣位前，谁也不敢自夸绝对不会犯错，但我们可以学习做第二种健人。文末，我由衷祈愿：愿一切众生免除再生之苦。

### 十三、漫谈忏罪心境

「物有本末，事有终始，知其先后，则近道矣！」

当同行的道友知悉我勤于笔耕时，会好意奉劝：凡事以禅修为第一要务，要写作回台湾后再写也不迟。不过，在不同的时空背景及不一样的心境思路，是无法写出意趣相同的文章。我已觉得自己有意写《参学记》，借着写作来忘却烦恼，以舒解履行僧残忏罪期间不安的情绪。

我何尝不愿意以涅槃为终极目标而全力以赴呢！然而，在别住治罚的日子里，过去曾植下的不善种子，往往造成心灵困惑难安。幸好，自己覆藏时间不长，否则想顺利安然完成整个忏罪的过程，那将是一条十分坎坷的路，中途可能还会喊暂停。因此，为了让日子好过些，我将脆弱的心灵寄托在写作上，才不会生起躁动之心。

想想当年在北传律院忏罪期间，我是以出坡作务来消除忧郁等心境，而现在则靠动笔写字来改善心情。现今这个阶段里，我能安全地忏罪是本，到大禅堂禅修则是次要的事。虽然，禅师明确地指导禅修者对治掉悔、散乱的方法，必须「止息思虑」：不回忆过去，也不计划未来，如此才不会错失现在。以及教导「不理外缘」：放下一切罣碍，只取入出息为心缘念的目标，不纳受其它任何尘境。

这两点看似容易，对我而言可得花上个把月来练习，乃至临命终时都无法成办：老实说，我可不愿意如此窝囊一辈子。但这也不是愿不愿意就可以决定的，我得「熟处（指写作）转生，生处（指禅修）转熟」才有能力决定自己未来的修行成就啊！

我们因为无明爱染而犯戒，也在一念觉醒善心下忏罪，大家有缘相聚在别住区里，彼此互相关照也是疏通不安心境的因应之道。而在依止师父等清净比丘的爱护协助下，也让他们够辛苦，每晚都得陪着忏罪比丘行使履行漫长的告白文。期许曾来过此地忏罪的比丘们，仅此一次恕不再犯。当我看着在别住区行使忏罪法的僧众们，有的刚进来行别住，有的已经在行摩那埵，更有出罪恢复清净比丘的资格，心底的感受多少「悲欣交集」一悲自己犯戒的无明，欣他人出罪的清净。

### 十四、修习出入息观

《清净道论》是南传佛教界所公认的禅修宝典，也可以说是一部佛法的百科全书。回想当年就读于某男众佛学院，曾私下请阅《清净道论》，可惜自己智慧不够且兴趣不浓，在囫圇吞枣的心态下未能完全看过一遍，至今从未真正研习，只是束之高阁地仰望罢了！

如今前来帕奥禅林参学，帕奥禅师所教授的禅法，主要是依据《清净道论》修学次第。经过禅师多年来指导禅修者修持的经验下，绝大部分的禅修者从「安那般那念」（出入息观）或「四界分别观」入门，是普遍可以顺利修上去。然后，禅修者如果肯耐心有次等的进修，禅师会指导遍修《清净道论》内所有四十种止禅业处，在证得色、无色界八定之后，再次第教导色业处、名业处，缘起，相、味、现起、足处等观禅的修习。

帕奥禅师所教授的禅法，又有巴利经典及其相关注书作左证，在解行并重的实修经历中，避免了「通宗不通教，如蛇钻铁洞；通教不通宗，开口便乱叫。」这种侧重一端的失衡情况。虽然，我从禅师的中文版著作中，已多少有些理论的基础，但实际的修为却是一筹莫展。如今，我有福报在禅林内受用一切食宿设施，以及行使僧残忏罪法，更应该珍惜宝贵的时间精

进禅修才对。而我平日的禅修所缘是：观呼吸。因此，根据禅师的著作，写下「修习出入息观」的要点，一则给自己加深印象，二则令他人有缘修学。

首先列出「入出息念」（安般念）的修习要领—修习出入息念是透过观察呼吸的出与入做为所缘的禅修方法，其要点归纳如下：一、静坐时，以舒适、自然、正直、稳固的姿势坐着（不一定需要盘腿）。二、放松身心，自然呼吸。三、在人中或鼻孔出口处周围选择能感觉呼吸与皮肤接触最明显的「一点」（接触点）。四、持续地觉知经过接触点上的入出息（呼吸）。五、不要跟随气息进入体内或出到体外，只应专注于接触点上的入出息。六、行住坐卧都持续如此专注，避免间断。

其次，初学者有时会有「妄想纷飞」而无法专注接触点上的息。这时候可采取「数息法」，要领如下：一、入息时默念「入」，出息时默念「出」，出息末端默数「一」。二、同样方法，第二息末端默数「二」……至第八息末端默数「八」。三、周而复始，从一数至八（数到八的原因在于提醒行者：你正在培育八正道）。四、下定决心，在每一周期从一至八的期间，不使心漂散至他处，唯独专注于经过接触点上的息。五、专注于入出息为主，数数目为辅，不应当明记数目而忘失入出息。

假使在采取「慢数息法」时，仍然无法使心专注，可改用「快数息法」。其方法如下：一、自然呼吸，入息时专注于息，同时快速默念「一、一、一……」直至入息结束。出息时也是同样的方式，快速默念「一、一、一……」直至出息结束。二、第二次入出息则默念「二、二、二……」，第三、第四……第八次入出息默念「八、八、八……」。三、「快数息法」的目的在于确保心持续专注于息，如果心已经逐渐平静，就可以用「慢数息法」，心更平静时，即不再数息，而只单纯地专注于息；如果心再度浮动，妄想再度增多，则可再度采用数息法。

修行是滴点的功夫，初学者薄弱的正念，通常就像水龙头的水滴久久才落下一滴，当持之以恒有耐心与毅力的修习，正念会日渐增强且持续，那就像水滴绵密没有空隙时就成了水柱一样，妄想就没有空隙可以产生。

## 十五、小参有助禅修

「欲知山前路，须问过来人。」

缅甸国土是台湾面积的十八倍半，人口则是五千多万，出家众约五十万人，佛教是人民最主要的宗教信仰，全国约有几百处禅修道场是全年无休的持续用功。

缅甸禅修风气的兴盛，不仅当地的佛教徒热爱静坐修行，更带动世界各地爱好禅修人士的向往。缅甸各地的禅修道场，指导的禅师各人所学的法门不一定相同，我在台湾曾参加过「葛印卡」、「马哈西」系列的禅修，他们的下手用功处就不同于帕奥禅师所教授的方法。其它著名的禅修道场，如：孙伦、唐卜陆……等系列的教法，我是不曾学习，但心中直觉跟帕奥禅法比较能相应，纵然现在还修不出味道，却在帕奥禅法的理论架构中获得甚多宝贵的真知灼见，那是有助于我培育正知正见的。

然而，禅修可是真枪实弹的战斗，要跟邪恶的烦恼魔军决一死战，您必须有破斧沈舟无畏惧的意志，又不可落入匹夫之勇的暴虎凭河，因为人身难得，佛法难闻。所以，最好有善知识来引导走向正道。善知识是过来人，他清楚知道禅修的路要怎么走、路上有什么障碍、应该如何超越。小参就成为您跟善知识请益的好时机，禅师会细心且毫不保留的为您「传道、授业、解惑」，就怕您妄自菲薄不想继续修，否则善知识会观察您的根机，而教导适宜您禅修的要领。小参时老实的报告，禅师才能进一步指点，使您安然地超越瓶颈。一位善知识若遇到一名好行者，他会倾囊相送地教授禅法。

在小参时是有些注意事项的：一、不宜谈论与当前实修无密切相关的话题或问题，只报告禅修者个人当前实修的情况。二、避免冗长的陈述，不需报告修行上的细节，除非禅师问

及。三、报告时宜把握重点，简明扼要；以安般念（观呼吸）为例，小参报告的重点如下：  
1.如何专注修行？2.持续专注多久？3.有否任何困难？

通常经由小参，禅师就可以明白禅修者的修行进展。因此，常有一些行者不敢前去小参，原因就是自己修得不好，我目前正是属于这一类。帕奥禅林规定禅修者每天至少小参一次，女众行者及不谙英文的外籍行者，有翻译的法师协助，地点在大斋堂，时间是早上九点到十点，下午二点到三点则在大禅堂，主要以缅甸语给男众行者小参。

## 十六、放香调剂身心

在帕奥禅林禅修是没有北传禅堂所谓「放香」的日子，除非生病必须外出就诊（禅林每逢周日早上，有医生来义诊），想偷懒不坐香，那就对不起自己了。这对我们这批同行的某道友，似乎是没有这一回事。也许是他生性好动吧？三天两头就往毛淡棉逛街购物，藉此来调剂身心，仿佛把帕奥禅林当成「渡假乐园」。我们只期望他别出事就得谢天谢地、感激三宝护佑了。我也借他的因缘，自己「放香」二小时跟着新加坡籍某南传下座比丘，三人一同往禅林小瀑布后方的山上巡礼，让自己轻松一下，也算是调剂身心吧！

漫步在迂回的羊肠小道上，潺潺的山涧顺着地势往下流，我们则努力往上走。沿途新加坡的比丘为我们指出那处是一百号茅蓬，这边是一百二十六号茅蓬……。就在这密密麻麻的灌木丛林里，偶有高大的乔木耸立林间。散布于山中优雅朴实的小木屋，是一心向往寂静者的最爱。我衡量托钵的因素，还是住在大禅堂下方密集的茅蓬区最理想，可以免于两地奔波上下山之苦。

而缅甸当地的僧侣，似乎没有放香的概念。在禅堂里，我发觉有人累了，就地在座位上扒着或干脆躺下小睡片刻（腿朝外），仿佛不在意其它的禅修者。有的比较斯文，会在休息时段移到禅堂角落稍作养息，我发觉这里的禅修者，是没时间去理会他人是偷懒或者每枝香都上禅堂，大多一心专注自己的禅修业处，那里还会想一放香调剂身心呢！

来到帕奥禅林也有半个月了。面对日子一天天地消逝，我现在还打迷糊仗，放香调剂身心。扪心自问：真得欢喜寂静处吗？一旦安置在阿兰若的修行道场，又跟思慕世间五欲的个性不合，就好像把一只粪虫移到清洁处，牠又奋不顾身投进粪便里，凡夫的我们皆如是。幸好，基于不捉持金钱的戒法保护下，否则我可能又随顺习性往外跑，当然另一主因是：目前我还在行别住中。自己给自己放香调剂身心，也不致于跑出帕奥禅林之外。「放香」，只是身体改变姿势放轻松，心念是不会忘失禅修所缘，否则就名为「放纵」。

## 十七、依止长养慧命

「依止」，这项佛陀为正法久住所制定的戒律，在当今南传佛教的僧团仍普遍奉行着，虽非完全做到如律典所规定那般周延；但整体而言，受戒未满五夏（年）的下座比丘，基本上会寻找一位具备十腊（十次雨安居）以上的上座比丘做为依止师，甚至有终其一生依止戒师。如果已满五腊却不能通达戒律之止持（不应作）、作持（应作），必须继续依止通达者。

反观北传中的台湾寺院里，「依止」是个陌生的名词；庆幸地，还有不少戒律道场在近十多年来提倡雨安居来学戒，「依止」的制度渐渐受到重视。

谈到这里，自己惭愧。承受南传比丘戒这三年多的日子里，我何尝真正履行依止呢？虽然保留泰国受戒的戒师之法照，其实早已丧失了依止。据律典规定，五夏内不依止，天天结突吉罗罪。如今，我基于行别住的忏罪因缘，方能重新依止长老，并顺此因缘研读《依止》（台湾嘉义新雨道场出版）小册子，才对出家人应该履行依止的权利与义务有了初浅的认知。

五夏以前的新戒比丘及未受大戒的沙弥，好比出生未久的幼鸟，必须靠着母鸟的呵护下来成长，如果母鸟一去不回，幼鸟必将濒临死亡。新戒比丘及沙弥亦如是，若不依止戒师，

法身慧命恐有丧失之虞。奇怪的是，我们却无关痛痒地远离戒师，放弃依止，这正是不明智的表现啊！才一、二岁的幼儿，没人照顾是活不了的。

也许有人会以「找不到符合标准的戒师」为理由，来搪塞自己不依教奉行的过失。的确，要找到律藏中规定戒师的条件，目前这个时代里可能寥寥无几，但那是从理想条件来说——戒师（教授师）必须具备阿罗汉的戒、定、慧、解脱、解脱知见，并且能够使他人达到相同的成就。此外，还需要具备信心、惭耻、愧惧、精进、不失正念，以及不违犯轻重诸戒，并且具足正见。当然戒师必须能够亲自照顾或令他人照顾生病的弟子，并且在弟子不好乐梵行而想还俗时，能够给予安抚。

另外，我们可以降低标准，因为律中也列举戒师的基本条件——受比丘戒已满十腊或超过十腊，是一位「贤能通达」的上座比丘。「贤能通达」是指比丘必须博学聪慧，娴熟通达僧、尼二部波罗提木叉（戒本），了解什么是犯，什么是不犯，什么是轻罪，什么是重罪，以及如何行使忏悔。当然，依止的弟子也有其义务。

佛教就在这种依止制度下，薪火相传二千六百年，我们如果忽视依止这师徒间的相互关系，无异是在自毁长城，让魔王有机可趁，而将这把薪火给浇熄了。

## 十八、瀑布洗涤尘垢

雨季的帕奥禅林拥有充沛的水源，除了提供煮食饮水外，也给与盥洗浴厕不虞匮乏；不像雨季后的缺水期，用水便显得不方便。幸好，山顶溪流源头有座小水塘，是缺水期主要的供应来源，去年刚完工的水井，更改善了禅林内用水的不便，因此我们得饮水思源啊！

禅林内有座小型的人工瀑布，高度只有几公尺，水量则随雨水改变，若连续几天没下雨，几乎就快干枯，一旦豪雨冲刷山区，又如万马奔腾般的气势，住在小瀑布附近的僧众有耳福，可以聆听淙淙瀑流声及潺潺流水音，但得有一番闲情雅志，否则您会视它是一条水沟，瞬间美感消失无踪。

小瀑布下方的平台，时常可看到僧众们身着下裙（或雨浴衣），展露无畏冷澈的肌肤，一任沁凉的水流为其灌沐，来洗涤色身的尘垢。加上每日精勤禅修以净化心灵，期望早日达到无垢染的涅槃圣域。

在日新月异的廿一世纪里，已跃入国际性的帕奥丛林禅院，在缅甸现今经济正逐步提升的情景下，帕奥禅林的建筑设施，可说是相当有水准了。但还是无法满足来自文明社会、经济发达的多欲行者。

当然，住在禅林内的僧众，并非人人身强体健，有本钱来享受瀑布的洗礼。尤其，是国外来的禅修者，在还不适应这多变的气候下，感冒症状是时常有的事，我目前也有鼻塞、流鼻涕等病情，更不可能冒然在瀑布下冲凉。

修禅是属于大善业，清净了我们的起心动念。虽然目前禅修还不得力，但真的放下万缘来禅修时，铁杵也能磨成绣花针。试着将心安住在呼吸上，就可以知道还有太多的杂染，那可不是到瀑布底下冲得掉的。因为我心知肚明来此忏悔，是针对所犯的戒罪，而所造的不善心念（恶业），并不是在恒河（印度人的圣河）洗个澡或到庙宇朝圣一番，就可以获得清净。七佛通诫偈：「诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。」不仅要谨记在心，还得真正依教奉行啊！「我们是自己所造的业的主人，我们是自己所造的业的继承者。」我们是由自己所造的业而生，业是我们的亲友、同伴，如影随形地跟着我们。我们依靠自己的业，不论我们所造的业是善业或恶业，我们都必须自己去承担。

## 十九、苦瓜脸的行者

那天傍晚天气晴朗凉爽，我在那位即将出罪的下座比丘引领中，走到禅林内一位体形健壮、面带微笑的禅师住处。这位禅师和蔼可亲，招呼我们进入他所住的茅蓬休息，并且教我

如何披搭缅甸式的袈裟方式；还建议我改换披着缅甸褐色(近似暗红色)的僧服，我说自己是在泰国秉受比丘戒，但身旁的下座比丘告诉我：不必在此重受比丘戒，一样可以换穿缅甸式的袈裟。

其实，在南传国度里，受戒方式都是依据原始巴利律典，仪式上应该是一致的，而袈裟颜色只要符合律制的染坏色就行了。至于袈裟颜色的不同，古代是依不同派系区分，当前或许跟该地区所使用的天然染料有关，就以帕奥禅林而言，有一种树所结的果实正是天然的褐色染料。但近代科技发达，人工的染料是多样化，但保持袈裟是染坏色的效果是相同的。

禅师并不勉强我换掉黄袈裟。走出茅蓬时请我们喝一杯已由净人手授的柠檬水，这是我在禅林内所使用的第一杯「非时浆」。禅师趁着极佳的气候，让我们陪同他一起散步。在踩进草地的范围之前，一位比丘站在道路边缘，合掌向禅师致上虔诚的心意，我也顺势向该比丘合十。这种下座比丘对上座长老应有的恭敬礼节，在禅林内是常见的情形。往来于禅林的信众对出家僧众的恭敬，常常令我生起精进修道的心念。甚至，我曾见过在帕奥禅师路过两位年老的女施主面前时，她们不顾泥泞的地面，赶紧退到路旁，虔诚蹲着合掌致上尊敬之意。

我随着禅师稳健的步履，悠游于轻柔且充满绿意的大地，登上草地中一座小土丘，放眼四顾周边的景观，广袤的原野令人心旷神怡，而忘了心中的烦忧。因为先前禅师曾问及：是在帕奥快乐呢？还是在台湾比较快乐？这句话使我难以释怀。我的表情真的让人觉得是「苦瓜脸」吗？

其实，我担心目前所行律中开缘的忏罪法，跟我昔日在北传律院所做的不一样，郁郁悒悒寡欢。其实，我只要坦然面对现有的因缘，安心地依照禅林所行的戒法来忏罪。我在夜幕初垂之际，回到别住区。

## 二十、山涧的木板桥

语言是人与人沟通的桥梁，一如禅林内横跨山涧的木板桥。让人往返两岸。

前来帕奥禅林常住或参学的华裔僧俗，随着雨季安居脚步的逼近，人数越来越多。其中不乏来自世界各国，而以台湾、马来西亚的华裔居多，西方国家来的僧众也近十位。其中英文能力好的华人是可以直接跟禅师小参请益的，在事务上也比较方便处理所需。每当我必须以英文对话时，总觉得咽喉有东西梗住一吐不出来。「书到用时方恨少」的心境，时而生起。

在帕奥禅林内禅修的人士中，据说有人过去波罗蜜（修道的资粮）殊胜，再加上今生精进地修持，竟然有办法以短短二十一天的时间，就修完帕奥禅师所教授的禅法学程。而华裔参学者之中，听说也有几位约半年的时间修到「行舍智」。这些案例是寥若晨星的，却也是值得我欢喜与羡慕的榜样。

我自忖不是那种高可塑性的料子。虽然，我们过去世所累积的菩提资粮或许还不足，但今生的勤奋修行是可以补拙的。即使一位过去生曾累积足够波罗蜜的人，今生却不曾修行，那也是令人惋惜的事。我们的本师：释迦牟尼佛，在累劫广集足够成佛的波罗蜜，以悉达多太子的身分出家行道，也是倍于常人的精进努力。假如，他在菩提树下与烦恼魔军的诱惑妥协了，那就没有今生的释迦牟尼佛了！因此，就算是凡夫俗子，能把握当下用功修行，都是值得我们给与鼓励。

## 二十一、帕奥有法有食

适宜又营养的食物是禅修者有利的助缘，但贪着享用美味可口的佳肴则是残害心清净的染因。

在帕奥禅林里的饮食是素食的，除了少数几道菜肴会加上葱、蒜之类为配料佐餐外，是非常适合北传国度行者的饮食习惯。而缅甸人似乎特别重咸及辣，他们可以吃白饭不配多少

菜，而只要味道又咸又辣的汤汁，就足够裹腹了，这或许跟台湾光复初期「吃饭配酱油」情形是差不多的。

在禅林内这些日子来，我就吃过榴槿、波罗蜜、芒果、香蕉、红毛丹、山竹、柚子、蕃茄、木瓜、菠萝，还有其它我不知名称的热带性水果。当然，并非每餐都有足够的水果可食用，在国外人士前来供养或当地信众斋日做布施时，有一次吃到五样不同的水果。但吃饭时可别就忘了「如理思惟」及忘失禅修所缘。

在缅甸物价并不高的情况下，我曾看到几位台湾来的女信徒在此亲手供养。假使您现在是来帕奥禅林做供养，您是有福报可以亲手供养约二百位的比丘，将食物直接放入「如来应量器」（钵）的心情，是非常庄严且心生欢喜。而且花费大约美金一百五十元（台币约五千元）就够您打斋供养一日两餐的费用。从出世角度来看，「心、田、事不同，果报有差异。」布施供养所得功德，是以您那清净心为最上，其次是所供养的福田（如佛、阿罗汉、有学圣贤或者凡夫僧等等），再者是所施物，如四事供养：衣服、饮食、卧具、汤药或日常用品。但以律制供养钱是不如法的，因为比丘及沙弥等出家五众，佛制不得捉持金钱宝物的。

谈到这里，必须将重点转至「有法」上，因为禅修者前来帕奥禅林不只是为了吃，禅法的修持与佛学的正见，才是参学者最迫切的「法食」。帕奥禅师精通南传巴利经典及其注释书，是一位精通达佛教三藏的当代大禅师。除此，禅林内也有多位堪当一方住持的禅师级上座比丘可供参方，帕奥禅师外出就医乃至到台湾、马来西亚、香港等地弘法教禅时，还有多位的禅师可以指导参学者与禅修者。因此，在缅甸首都仰光、曼德里等地，都设有分部，是由跟帕奥禅师学习而有所成就的弟子们负责，就近提供了参学者前去禅修请益的好处所。

## 二十二、禅林设施侧记

帕奥禅林下院（原来的僧院）占地六、七亩（一亩约0.4甲）、别住僧院约四亩、上院土地超过四百亩，今比丘大多住在这片地界内，在界内今年（2000年）二月十九日正式落成的大禅堂是最具规模的硬件设施（建筑费约一千万台币），座落在高高山顶上，犹如雄踞的万兽之王傲视群伦。而稍后启用的托钵堂（暂兼女众禅堂），其建筑朴素实用，虽不是大禅堂的晶碧辉煌，然占地面积是可以相庭抗衡的，光是托钵所排班的长廊就足以容纳一百多人直线伫立了。

其次，在大禅堂左侧后方有两栋现代化宫殿式的建筑物，那是禅林住持的住所及开示的法堂，室外有一株菩提树，是一位斯里兰卡的长老赠送的，据说正是悉达多太子成道的那棵菩提树的子孙代。远望青翠的觉树，感慨自己生不逢佛世，只能缅怀再三！

大禅堂是一座两层楼的砖头水泥钢骨建筑，占地三百多坪，目前规划一楼为经行处及缅甸本地在家男众禅修处，也临时充当通铺的寮房，二楼则是比丘集体共修的地方。大禅堂四边立着显明的石柱，标出戒坛的四角坐标，也是诵戒或行出罪等众法羯磨的集合处所。别住区新盖的布萨堂，也是禅林内另一处戒场，一样标四方界相的石柱，以提醒人们这是僧众行使羯磨的神圣殿堂。

另外，大型的建筑设施，应该是在下院，那里是少数比丘、在家男众及所有女众行者共住的范围。其中有不少位台湾来的比丘尼自费建造的住所，那是僧团允许的。而禅林内也有一些独立而显眼的大茅蓬，是属于外籍僧众的住所。这些寮房的使用权在个人，但总是归属僧团所有，若离开禅林时，房门锁匙必须交回知客师掌管，可以应急提供其它人使用。而每栋外籍僧尼所建设的寮房费用，据说大约美金二千~六千元，（合新台币在七万~二十万左右），这对台湾人而言是非常便宜的，在缅甸当地人的眼中，那可是栋豪华的别墅啊。不过，盖房子可要小心，有人来此盖房子，把大笔钱全部交给缅人工头，结果，人就不见了，几次这种经验，也学乖了。来此盖房子，最好自己或能信任的人每天监工，每天或每周发工资（工头每日约五百缅币，约五十元台币，小工约半价），若一天不监工，工人可能就会偷懒。

其余散布在禅林内大大小小个人式的木屋茅蓬，目前约有一百五十间，陆续建设的茅蓬也不少。大茅蓬是指内部有浴厕设备，小茅蓬则无浴厕且占地只有二坪多的面积。公共的卫浴设施则随茅蓬区而安置，其中以大禅堂左侧前方约七十公尺处最多，有四间沐浴室及九间厕所。厕所分为四间手动蹲式马桶与五间坐式冲水马桶，同样具有解除内急、给与舒服的功用。但却没有使用卫生纸，是直接用水洗净。其它如：计算机室、医务室、图书馆、工人寮房、佛塔等。

### 二十三、辅佐弘化比丘

前往缅甸帕奥禅林参学的台湾籍比丘中，应该以目前住在台湾南部「菩提学苑」那一位法师最早了，他前后住了一年又十一个月。紧接着迟他约一、二个月的一比丘，至今已在禅林住满五年了。再来，就是一位随侍帕奥禅师从事翻译弘化的比丘（一九六四年生），来到禅林也超过二年了。这是我所知道主要的三位台湾籍比丘。他们年龄大约都在三、四十岁，目前都还谦虚地潜修阶段，可说是佛教未来的龙象。

日前，翻译的比丘乔迁进入檀信所供养的房舍，那是一栋黄色而开门见山壁（工人擅自变更门的方位）的新式大茅蓬，取名「思危笼」。已落地生根的他，对前去普照的某下座比丘说：我在面壁思过。一针见血刺进我心坎一别住区接受僧残治罪法的我，才真的需要面壁思过啊！

这位比丘，是我们这群来自台湾僧俗的善知识。出家前是位医生，早年即在中台湾某知名持戒的长老座下剃染着袈裟；在禀受北传的三坛大戒后，依止埔里某处戒律道场，因其才华洋溢，博学有智，被推为「戒学研习班」的主要执事之一，并以其充分的翻译能力，一九九四年结夏安居期间，覆讲经典。解夏后，开启了他云游参学的生涯，并在一九九五年二月于泰国秉受南传比丘戒。在其辗转四处参学的过程中，为寻师访道的华裔翻译解说。经历了这五年来的参学修为，越显出他的佛法造诣，而态度却是谦卑有礼。

我们这批台湾籍僧俗，就在他热心的服务下能安心地住在禅林里。小参时更需要他做为我们和禅师沟通的语言桥梁，填写相关数据、生活细节的须求、佛法知见上的疑惑等都可以向他请教。而我此次行别住的僧残忏罪法能如期进行，也仰赖他为我将巴利文的忏罪词译成汉语拼音及中文涵义，在此向他说声：谢谢。

这位比丘放弃了医生的行业，转而投入佛门来洗净内心，并协助他人也能自净其意，心想：在未来的日子里，这位大器晚成的比丘，将会以其丰富的参学、实修经验，把佛教义理发扬光大，让我们期盼有那么一日成就的因缘。

### 二十四、梦是意识作用

大概是高一那年，我受到弗洛伊德《梦的解析》一书之影响，曾在一段时间内记录自己所做的梦，当时印象中是没有梦见有关异性的不净梦境。

随着年岁的增长，我有过「少年维特的烦恼」，也梦想「罗蜜欧与朱丽叶」，更热爱琼瑶式的爱情小说所搬上屏幕的电视连续剧。一段浪漫的情节，一出感人肺腑的戏码，勾起年少者的爱染心。《童年往事》中那少年梦遗后，使用脸盆清洗内裤的画面；《致命的吸引力》中那段婚外情后，中年寡妇一连串采取恐吓邪恶的手段。这如此多且复杂的影像，以及我往后所经历的事事物物，都像照相机的底片一样拍下来存档了。尤其，是微细的起心动念，不断地沈入下意识里，因缘成熟时就现起，如同熟透的芒果，风一吹过就直落地，让人防不胜防。

住在别住区，夜里曾出现几次关于异性胸部等梦境，而导致发生梦遗的情形。这使我十分懊恼，并且会有罪恶感，那正反应出内心有太多的淫欲爱染。这些欲爱尘垢，在白天里理智强过兽性时，是不会呈现出来的，但在夜晚睡梦中，就做不了主，也可说：露出狐狸尾巴

了。现在则是依附在帕奥禅林僧团的威德下忏罪。这些梦境的生起，正是提醒我：要用功修行啊！

如何修行呢？绝不是透过写作就能「远离淫欲爱染」。也不是闭起眼睛、盘起腿来就可以「爱尽涅槃」，那些都只是外相的表现。梦是意识作用，意识是「无常、苦、无我」的，若能透识缘起法，便能明白梦是如何形成，也知道如何修到「圣者（阿罗汉）无梦」的境界。

佛陀在经典里无数次地呵斥淫欲的过患，赞叹梵行的功德。北传经典中《佛说四十二章经》就有不少章节，其中：「投泥自溺，故曰凡夫，透得此门，出尘罗汉。」最令我记忆深刻。帕奥禅师《智慧之光》（台湾高雄净心文教基金会出版）序文中，则引述经典的教示：「由于不能彻知四圣谛，你我长久以来皆迷失于生死轮回。」（《相应部·边际村经》），并愿一切善者精勤、正确地体证四圣谛，以便能够脱离生死苦海。

不能彻知四圣谛，是基于我们没有真正达到「如理作意」。我们总是「以苦为乐」、「视无常为常」、「把无我认定有真实不变我」、「将不净看作是净」，因此得沈沦三界苦海。而凡夫僧的我更惨，还在妄想欲界的男欢女爱—「倾刻欢娱有时限，累劫沈沦无止期」。横批：「回头是岸」。我如是告诫自己。

## 二十五、地形景观素描

「白日依山尽，黄河入海流；欲穷千里目，更上一层楼。」

「故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州；孤帆远影碧山尽，唯见长江天际流。」

我不是诗人，更非画家。我想当一位佛门真正的出家僧人，但多年来的行事作为，却使我彷彿一名世俗作家，那位昔日参与文艺诗社的下座比丘，就把我比做台湾文艺界榜上有名专写佛学散文类的某位在家行者。我岂敢接受他的媲美，我没有他的本事！

现在就试着将帕奥禅林的地形做一番景观的素描—帕奥禅林位于毛淡棉郊外，靠近南边一带的山区。山势大约是海拔三百公尺左右的丘陵地形，全院面积约四百亩，有一条小小溪流在雨季里展现旺盛的生命力而流贯其间。

站在大禅堂上鸟瞰禅林的全景，是件令人赏心悦目的事。但得沿着崎岖不平的黄土山径往上走，有两条路合会在已铺上红砖与水泥的平坦台阶前，阶数超过一百阶，我私下唤它「好汉坡」，体力差的人上坡得安步当车，必要时可中途休息。

登上大禅堂二楼，视野辽阔，山光水色，景观怡人，美不胜收。这里的地形风貌，青山绿树茅蓬点缀在其中，蓝天白云相映成辉；雨天则是乌云密布、阳光潜藏，雨点直落禅堂屋顶霹雳啪啦响。晴朗的黄昏景观最美，霞光灿烂、落日余晖，衬托出远处江河岛屿绮丽的色彩。我在笔端编织美梦，而坐东朝西的大禅堂，则宛如屹立山峰的雄狮安稳本座，俯视这世界多变的景象，禅林也因此呈现不同的风貌。

这里是没有「夜景」—看不到万家灯火。停电的时候点燃一盏蜡烛，拟思：「粉身碎骨终不悔，为人垂泪到天明。」「春蚕到死丝方尽，蜡成灰泪始干。」我可真是「不见黄河心不死，不见棺材不掉泪」，竟在此吟诗作对，时间就这么分秒不停留地流逝了。不过，我自己心里有个底线，在雨安居前封笔，因为那时候已经出罪了，我是没有理由再来搪塞不上禅堂禅修了。

## 二十六、修行有路可循

我当前的禅修进度还停留在观呼吸的基本步骤上，但我并不气馁，因为修行贵在佛法知见是否正确，修持法门是否无误，而不是蒙起眼来盲修瞎练一场，坠下火坑了才要喊救命就来不及了。这也正是我们为何千里迢迢前往帕奥禅林依止参学的原因所在—帕奥禅师所教授的禅法，具有纯正的原始佛教教义，在巴利三藏及相关注疏的佐证下，是绝对避免「自由心证」的现象，让我们修得安心，活着放心，因为修行有路可循，次第是井然有序的陈列在我

们眼前。但看了经典的记载，听了禅师的讲解，知道、了解、懂了……，那只不过是肤浅的知识层面，实际的修持也很重要，否则只配称作文字僧或佛学家，是永远登不上大雅之堂。

既然现在已经确定了通往涅槃的唯一道路：「四念处」，那就不要原地不动，您得跨出步伐往前走才算数，总不能看着地图指着毛淡棉说：帕奥禅林就在毛淡棉。而人却站在仰光火车站一动也不动，那是永远到不了目的地的。更惨的事，看错方向，走上叉路，结果离目的地愈远，纵然外相十分勇猛修行，南辕北辙，背道而行的人，再回首已是百年身；但这总比不知回头是岸的痴人来得好，或许还有机会成就圣道，一如佛世释迦牟尼佛最后一位成就阿罗汉的「须跋陀罗尊者」，即是从外道中转入佛门且年寿已达一百二十高龄的圣者啊！

因此，让我们看看佛陀临入涅槃前，如何再三指示弟子修行的道路要怎样依循。《大般涅槃经》（南传长部经典）记载：尔时，佛告诸比丘：「诸比丘，因不了解四种法，我与汝等长期奔驰于生死之途。何者为四？诸比丘，是圣戒、圣定、圣慧及圣解脱。诸比丘，若能了解及证悟此四种法，则世欲已尽，尘缘已绝，永久不受后有。」接着佛陀继续解说这圆满的教法：「修戒则对定有很大的利益与果报，修定则对慧有很大的利益与果报，修慧则心从漏得解脱一欲漏、有漏、见漏及无明漏。」

这也就是佛陀明确地告诉须跋陀罗：「只要有人奉行八正道，这世间就会有阿罗汉。」八正道即是戒定慧三学的广说。而这在佛陀初成道所宣说的《转法轮经》及《大念处经》等亦如是宣说：趣向灭苦之道，必须具备八正道。

## 二十七、禅堂随众共修

帕奥禅林规定禅修者每天至少坐禅五次，每次平均时间是一个半小时，而在自修的时段内，禅修者可以继续修习坐、行、立或卧禅，或休息片刻，或者做任何适当的事。并且规定禅修者每天必须向禅师报告禅修体验（小参）。目前，早晚坐香前，也安排巴利文、缅文的经典课诵，听说这是今年二月才新增的功课。最后一柱香则是一小时的禅师缅语录音带开示。

这样的禅修规矩，是庞大僧团所必须有的制约。但一个月来，小参次数是屈指可数，又遇上帕奥禅师近来色身欠安，在毛淡棉就医多次无效后，前往仰光大医院详细检查及治疗，据说病情是尿酸严重高度所引起的全身痛风，及骨刺压迫脊柱神经。大众多次诵经，为禅师祈福。由衷祈愿：禅师法体安康，早日回寺指导禅修。

禅堂随众共修，对于像我这样喜欢动笔的寻行者是适合的。靠着大众共修的力量来策励自己不敢懈怠。在「三人行必有我师」的情况下，每当自己按捺不住想离坐时，看到禅堂内精进修行的行者，就会激发「见贤思齐」的心念；而一些正示现色身在前倾后仰，左摆右晃的人，也提醒我们要「见不贤而内自省也」的好时机。

若已从静坐中获得「禅相」，将能提供持续禅修的动力，不像我这位连「禅相」都不知道是怎么一回事的初学者，仿佛一只跛脚的钝马，有气无力地走一步、算一步。盼望能嗅出一点禅味，不用别人催上禅堂，自己还可能「续香」，一坐三、四小时甚至更久的时间，一动也不动地进入安止定，享受世间（欲界）五欲中无法可以比喻的禅悦，因为进入色界禅那者，已远离欲界不善的心所，那种寻、伺、喜、乐、定（五禅支）的法喜。

想想并非每个人都有时间来禅修，虽然帕奥禅林目前设施大体皆已完备，茅蓬增建是由工人负责，草木修剪等事务是有净人来代劳，但一些沙弥及新戒的比丘偶而也要出坡作务。而我们外籍的僧众并没有安排作务的工作时间，还修不上去，可真得要惭愧。

## 二十八、预防重于治疗

「翰林挑水汗淋腰，和尚喝了怎能消？」「老僧一柱香，能消万劫粮。」

上述这两首偈，是中国唐朝时代所传出的一段禅宗公案。个人浅见：「一柱香」是自净其意，「消万劫粮」是断尽无始来的无明烦恼。

在帕奥禅林里，我们看到不少流浪狗，牠们的体型跟台湾的土狗差不多，这些狗儿拥有自主权，可以到处跑跳玩乐，但牠们必须自行觅食，僧团明文公告：「在寺院的范围内禁止喂食狗，多余食物请倒入特定的塑料桶。」这道禁令，并不是僧团不慈悲，而是多方考量的结果。如果您没有遵守这条规定，您会获得喂狗后的困扰，狗儿时常会在您用餐后爬上寮房楼梯，甚至站在房门边对您摇尾巴。这是我在几次内托钵因食物太多、太咸或太辣等原因下，将剩余饭菜施舍给狗的经验。这，你必须下定决心，以后不再给任何东西，狗儿才不再来找您。我们的禅修也有同样的情形，相同的妄念一而再，再而三地浮现脑海，您只能看着妄念会因缘的生与灭就行了，如果您动心去理会分析妄念，那就等于在喂狗（妄念），妄念会不断地前来干扰您，您想安静地禅修，那将是一场心灵争霸战，而您最佳的武器—不理外缘，一心专注禅修业处。这就是世俗所谓「预防重于治疗」。因此，这儿的狗看来大多瘦小的模样。我曾多次见到狗儿挖泥土，吃其中的矿物质，或舔食砖块上的营养份，而且是吃得津津有味。

禅林每天都有派代表去帕奥村托钵，而禅林的比丘是采用「内托钵」制度，也就是由净人专门负责饮食的事宜，而当地人或海外的参方者可直接到托钵堂来供养禅林内的修行者，或者将要供养的「资具」(catu paccaya)转交到专门处理僧团的净人组织单位，僧众是坚持不捉持金钱戒的，想供养「钱」的海外善心人士要有些戒律的观念，以免误会而产生尴尬的场面。在此我建议您可以看《分文不取》（嘉义新雨道场出版）这一小册子。

但毛淡棉是属于疟疾区，这许多年来一直没有改善，每年雨季前后各一个月内，据说是最严重的时期。去年，在禅林内就有一位八戒男行者死于疟疾，这「壮志未酬身先死」足以令人惋惜。今年我则亲眼遇到知客师及一位马来西亚籍的北传比丘得了疟疾，所幸他们早期发现就治疗，大约七天到半个月就康复了，其病症是发烧、呕吐、下泻、全身无力……，又可分为F型及V型，并且具有潜伏期，一位香港籍比丘回港后才发作，而住院治疗长达一个多月。在预防重于治疗的原则下，多运动可以增强抗病力，「尿疗法」（喝尿）则是不少行者的有效经验。其它，外用的蚊香、防蚊液及服用奎宁、维他命、矿物质，多少也有预防的功效。

## 二十九、入宝山捡石头

「吃现成饭，当思来之不易；说事后话，唯恐当局者迷。」

帕奥禅林的饮食丰盛营养，是来此参学禅修者有口皆碑的，我不曾住过其它禅修道场，也没有入村庄乞食来了解当地的人民供养的饮食。

帕奥禅林是座宝山，山门悠雅且庄重。两侧高大林木茂密的枝叶，除了提供人们凉爽舒适的享受，也将通往宝山的林间大道衬托出雄伟参天的气势，使人觉得这座宝山一定蕴藏无价珍宝。这些珍贵并非世间的珍珠、玛瑙，也不是黄金、美钻，而是无法以价值连城的世间七宝所能比拟，这座宝山不仅存在帕奥禅林，它是活生生地安置在行者的心田，值得来开采、挖掘、捡拾宝山中的出世七宝，只怕您不识货，要的是世间的「五欲」，而非出世间的「无欲」。

一位道友一再地强调：「环境就是善知识」，现在想想还真有道理。帕奥禅林的优雅环境，加上人事上的和合无诤，食宿等事缘不须操心，只要您不到处攀缘，按照禅修时间随众共修，还怕禅修不会提升层次吗？除非您心中还有太多放不下。想到自己有这么好的福德因缘到此宝山，还不赶快挖宝，却一再地捡石头。如今，算算所捡的石头已经超过二万个（字），我已感觉十分沉重了。所以，我还是认为放下《参学记》这粒石头，心境才会舒服没有压力——出罪后即停笔。以免到头来「一事无成鬓发白，两行热泪挂满腮」。

一个月来在事相上的宝山捡石头，到是忙得不亦乐乎！冲淡了行使僧残忏罪期的不安心情，笔耕确实是我的疏洪道，解除了突起的山洪心念。在出罪羯磨后，我将不再无病呻吟而

找理由来动笔写作，将尽全力来善用禅林优越的禅修条件，开采自心所蕴藏的无价宝藏——「佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头；人人有座灵山塔，好在灵山塔下修。」

### 三十、觉林苑的省思

寂静的夜空，悦耳的鸣笛，传递出火车行驶的讯息。这种优雅的景象使人心平气和，毕竟烦躁忧虑的心境，是无法欣赏到祥和的悦音。在没有下雨的清晨与夜里，列车所发出的气笛声，像似一首动听的乐章；同理，在心海不泛起波涛汹涌时，安住别住区是具有远离凡尘的法味。然而，这一切都将成为过眼烟云，如同火车鸣笛再怎么响亮，终究在无常真理法则下消失匿声。

七月九日是我住在别住区履行摩那埵的第六夜，明天早晨行使僧残治罪法圆满后，下午我将请求僧团给与「出罪羯磨」，届时将在二十位以上的清净比丘众的羯磨威德下获得新生。因此，今晨我即背起部分行李返回小瀑布茅蓬区的住处，并且清扫尘垢，以备迎接明日（十日）的朝阳，展开未来光明的修道生涯。

寮房的整洁，也许只花上两、三个小时就能彻底清扫完毕，但心房要无垢秽，得费上二、三十年勤勉修道，乃至终其一生，都还不见得能圆满解脱，因为我们有太多舍不得丢掉的东西。打扫一次寮房，您会发觉有不少物品似乎是多余的，但我们却像狗啃骨头一样，即使没什么味道，也舍不得吐掉。同理，在我们修道的过程里，有许多心念是可以弃舍的，但我们却认贼做父，跟随不善心念而成为魔眷属。

别住区，全名为「别住僧区」，因为此区域大小茅蓬约二十间，全部只住比丘僧，其中至少有四位以上是属于律中所规定的清净比丘，其它则属于来此行别住或摩那埵的忏罪比丘。南传律藏的戒条中，沙弥是没有所谓僧残罪，假若犯了相同于比丘僧所不该做的行为，在向戒师或一位清净比丘发露忏悔时，师长会慎重地教诫并给与适当的处罚，但是不必来此行别住等事宜的。而南传尼众等戒法已中断，目前是方便从比丘僧受持十戒与八戒等，所以也没有犯僧残一事。即使是北传比丘尼犯了僧残罪，忏罪方法也不同于大僧，须直接向比丘僧团及尼众本部行使半月摩那埵，然后再做出罪羯磨（须僧、尼各二十位，合计四十位以上）。

「别住僧区」，它是位于下院与大禅堂的中央。另外，从缅甸的音译，则称为：「觉林苑」。我会铭记在「觉林苑」这二十六夜的忏罪期之教训，光是这段因缘就值得提起勇气好好修道。修道别再往后退，要像过了河的兵卒，只能拼命向前。

（十日大食〔午餐〕托钵时，知客师表示摩那埵最好多做一夜会比较保险。我共计行别住半个月而做二十天，加上七夜摩那埵，才请求出罪。）

### 三十一、妄尘是因缘法

「让我拨开重重云雾看见蓝天，让我面对狂啸风雨，勇往直前，不再彷徨迷失，不再回首从前，让阴影消散如过眼烟云，让阳光照耀在宁静心田，在挥别的时候，不要说再见，在挥别的时候，不要说再见。」

这首歌是台湾七〇年代「不要说再见」这部连续剧的主题曲，描述一群社会各阶层的英雄好汉，因一时走错路而进监狱的心酸血泪，具有「浪子回头金不换」的教育功能。即将出罪的我，想起了这首扣人心弦、发人省思的主题曲，也忆念佛世杀人魔王央掘魔罗的事迹——放下屠刀，立地成佛（阿罗汉）。

在近似晴空万里大地含笑的某日清晨，薄薄云层挡不住热情的阳光。我在小食（早餐）完毕洗钵时，看到居士七、八位带来小鸡、母鸡、公鸡上山来「放生」。刚获放生的鸡群，满山啼声不断，为免于被杀而引吭欢呼，牠们从此可以自由自在山中觅食。

在禅修静坐的时段，不净的心念依然浮现脑海。如同阵阵海浪冲击岸边的岩石，奇形怪状的模样一一呈现世人眼前；我们心海岸上的平台，也被妄尘拍打得千疮百孔，令人不敢看这污秽不堪的心。

「青山本不老，为云白头；绿水原无忧，因风皱面。」心中不净的妄尘，也是因缘所生法，是不可能永久保持不变的，根本没有常·一·主·宰的自我，但我们却一直执取妄尘是永恒常存的。为何不把妄尘「放生」呢？如果真能看清妄尘是因缘法（照见五蕴皆无常、苦、无我、不净），就能不执着一事一物，也不被任何情欲所束缚，这才是求生「极乐」的唯一道路。「极乐」在何处？放下执着即是。可惜，说东谈西、道南话北皆容易，唯独「放下」十足难！

我于七月十一日下午五时三十分前后完成出罪羯磨。心境平顺安详，不再像于北传律院出罪后的啾啾大哭。为了对治我感动就落泪的习性，我已能「节哀顺变」。为了抗衡禅修妄尘，我决心「投笔从戎」—安坐蒲团来跟习气瀑流决战。

后记

修行不应该停留在语言文字相，实证的行持操履更加可贵。所以，一位真正地禅修者，是直接实证从书本、经典上所获得的知识，藉助真确的体验而证明它们的可行性，最后就会得到正知正见。如果，不是从实际修证得来的智慧，所有的了解只不过为增添话题罢了！甚至造成自大自满的傲慢气焰，无疑地将会把自己孤立起来，善知识恳切的教导，再也听不入耳，因为杯子已经满了，再也倒不进去纯正无私的教诲了！

为了让自己免于空谈、戏论的窠臼，更为了使自己成为一位真正的禅修者，我在出罪后决定歇笔精进禅修，毕竟没有内在真实的修行体证，我是无法了解禅师于《智慧之光》所说的简洁禅修次第。须知：说食不饱，画饼也不能充饥啊！禅修可不是无所事事地坐着，而是在行、住、坐、卧四威仪（一切时中）心无所求。最后在违背写作的心意下，我强迫自己收笔了，谨以二首不成体裁的诗词做为《参学记》之结语。

其一：

「岁月蹉跎人渐老，夜幕低垂向晨钟；  
腊月三十若在即，大事未明与孰酬？  
唯独长吁一声回荡自心头。」

其二：

「物换星移雄雉啼，无人相识莫叹息；  
若不见谛悟缘起，虚名天下诚可惜。」

（2000年7月12日，南传佛历2543年结雨安居前四日，法味比丘完稿于缅甸毛淡棉帕奥禅林。）