

分享這個故事，是希望大家了解道與果，知道
在當今的時代仍然有體證道與果的人，讓我們
在修行的路上不會輕言放棄和輕易氣餒。

——阿姜宋猜尊者



今天要為大家講述一位尊者的（修行）傳記，
讓大家了解他在佛法方面何以能有今日的成
就，以及他為何能夠成為教導眾多求道者的一
代大師。

這位尊者（出家以前）跟大部分現代人一樣
出生在都市裡，像普通人那樣正常地讀書和
工作，在城市的日常生活之中修行，並沒有隱
居到深山老林或是寺院裡去閉關，但是，他
同樣體證了道與果。





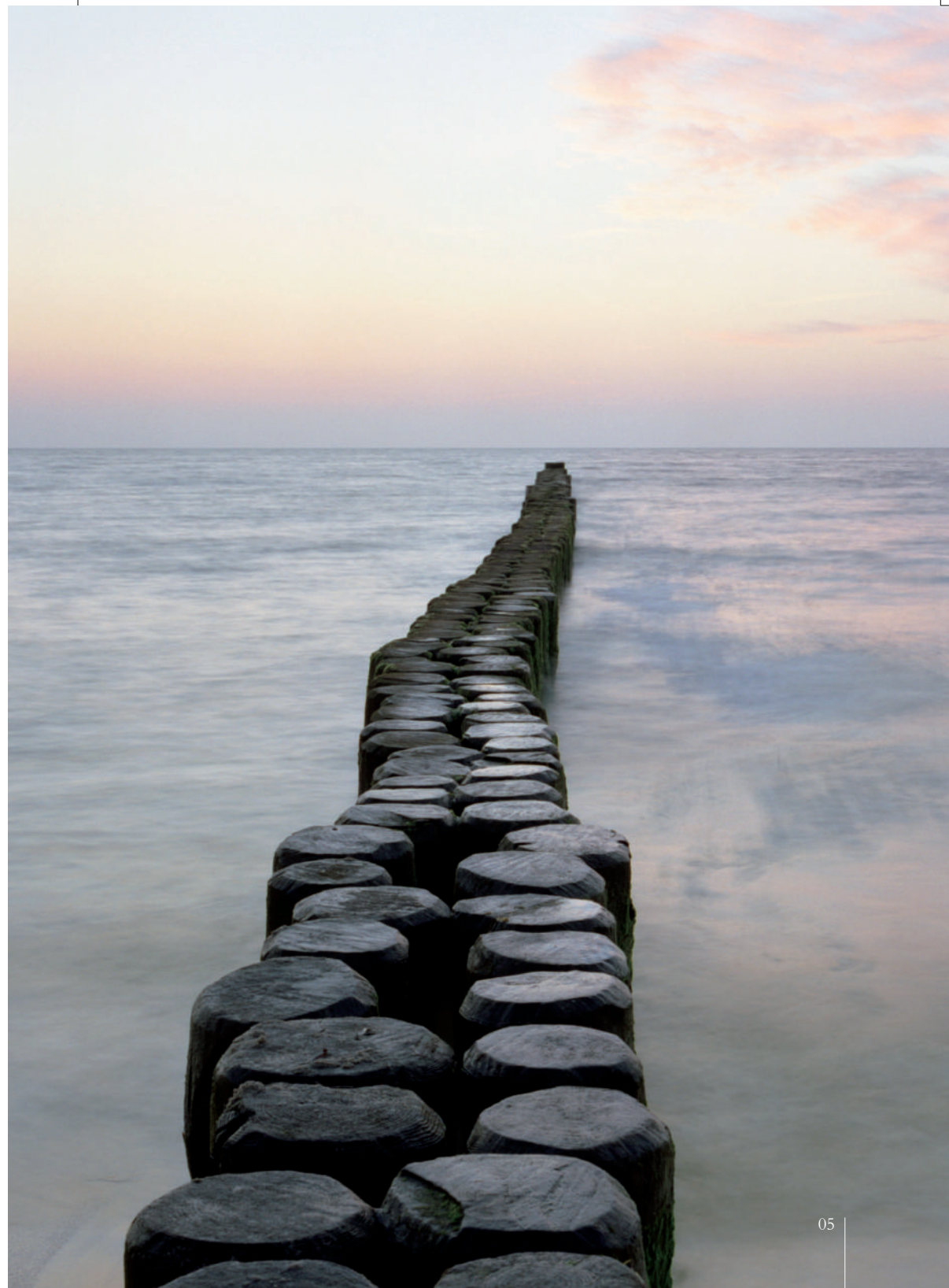
他是從7歲開始修行的。

7歲那年，他被父親帶去拜訪隆波李尊者。當時，隆波李指導他觀呼吸。具體的方法是：呼氣，念「佛」，吸氣，念「陀」，數「一」；再呼氣，念「佛」，吸氣，念「陀」，數「二」……就這樣數到10，然後再倒數回1…

因為他當時是小孩，不擅長倒數，所以他自己改造了一下，從一數到一百，然後再從一開始，數到一百，如此重複，他這樣訓練了沒多久，便進入禪定，心脫離身體到天界遊覽。在天界遊玩了數日以後，他心想：既然能去天界，應該也能去地獄吧？但由於特別怕鬼，所以他不敢再讓心閒逛了。為了不讓心入定以後出體旅行，他嘗試加重呼吸，並用這種呼吸方式訓練自己長達22年的時間。

尊者兒時的家在曼谷市區，當時很多人會放鞭炮，燃放鞭炮若不小心就會引發火災。由於他從小就聽家長說過火災恐怖，因此特別害怕。10歲那年的某天，他正在外面玩，忽然發現同一條街的鄰居家失火了，於是他趕忙往家跑，想要告訴家人，大概跑了兩三步，心突然生起對自己的覺知，這個覺知的心返觀到自己的恐懼，恐懼立即滅去。而後，心變成知者、覺醒者、喜悅者。他對大人喊：「著火了，著火了！」心中卻毫無恐懼，因為心已經變成知者、覺醒者、喜悅者，只是看著大人們驚慌失措。尊者說，這是源自他過去世修行的結果，只不過當時生起這個境界時，他並不明白這是什麼。之後隨著年紀漸增，這次神奇的經歷就慢慢被淡忘了。

再後來，他長大成人、畢業、工作，有了自己的家庭。他開始想要修行，並且試圖找到離苦的方法。在打坐時，他會在內心祈願：「請讓我找到一位可以指導我修行、引領我離苦的師父吧。」結果他在禪相中看到了一位年邁的師父遞給他一個水果，並且對他說，這個水果是甜還是酸，取決於水果的內在。但是他那時並不知道給他水果的老師父是誰，因為那是出現在禪相裡的。



泰國人大都喜歡佛牌，喜歡掛在脖子上隨身攜帶，認為佛牌可以保護自己，尊者（他）以前同樣特別喜歡收集佛牌。有一天，他得到了隆布溫長老的佛牌，因為這個緣故，他想了解這塊佛牌的歷史。佛牌收集者們通常除了有佛牌，還有相關的介紹小手冊。在介紹佛牌的雜誌封底，恰好有一片空白區，雜誌社編輯就把隆布敦長老的一段開示放在了這裡。

這段開示就是心的四聖諦：

「心往外送是苦因，也就是集；
緣於心往外送的結果，是苦；
心清楚的照見心，是道；
心清楚的照見心的結果，是滅。」

尊者讀到這四句話，感到特別震撼：如果心不苦了，那是誰苦？他意識到心若不苦，就沒有「誰」會受苦。他想拜訪這位長老，於是開始不停地詢問別人是否認識隆布敦長老，大部分人都說長老可能已經離世了。有人介紹說，隆布敦長老是隆布範的師父，既然隆布範都已經圓寂很久了，何況他的師父呢。



後來，尊者終於從某位僧人那裡打聽到隆布敦長老還在世，就駐錫在素林府的一個寺廟裡。於是他邀請喜歡修行的同道一起去素林府頂禮隆布敦長老。可是到了素林府以後，卻找不到隆布敦長老的寺廟，到處問路人，路人都說不清楚。尊者當時很詫異，因為隆布敦長老是非常知名的高僧，其寺廟就在素林府的市中心，為什麼沒有人知道呢？實在沒辦法，尊者就去找警察打聽，警察說，一般人都不知道你要找的這個寺廟，因為它在本地的名字跟它在外埠的名字不一樣。事實上，那個寺廟就在他到處打聽的旁邊。終於，他們進到了寺廟裡。

隆布敦長老當時在吃飯，尊者就在外面等著，不敢進去，心裡有些怕，因為他不知道長老是怎樣的一個人。直到長老回頭看到他，他才小心翼翼地走進去頂禮長老，然後說：長老，我想要修行。

隆布敦長老聽後，卻閉上眼睛一言不發，這樣大概過了半小時。當時尊者特別擔心時間，因為他已經買好了回程票，心想，長老吃完飯就睡著了，這下糟了。可是因為就在長老眼皮底下，想走又不敢走。大概過了半小時，長老才睜開眼睛。

長老說：「修行並不難，難的是不修行的人，已經讀了很多的書，接下來讀自己的心吧。」之後，隆布敦長老講到心的四聖諦，最後問尊者，明白了嗎？尊者說「明白了」，接著便辭別長老，急著去趕火車。

等他上了火車才想到：糟糕，長老讓我觀心，但是我不知道怎麼觀心啊！忘了詢問。沒辦法，他只好先讓心放鬆，然後開始修習禪定，再從禪定退出，開始不停地觀身，發現身不是心；之後就研究感受：苦受、樂受、不苦不樂受，發現感受也不是心；接著又觀察想蘊——記憶和界定，發現它們也不是心；再觀察造作——行蘊，發現它們還不是心。這時候，他想起一篇讚美佛陀的經文。當他想到這篇經文時，看到了念頭生起，然後他清楚地照見，心就是知者、觀者。當他能夠抓住「心」時，火車也到了曼谷。

知道了心是什麼，尊者就努力去觀知者，既然隆布敦長老教導他去觀心，他就直接觀知者。他的方法是：一旦行蘊跟心融合，就想方設法把行蘊從心裡驅逐出去，以最大的努力去呵護知者。有時候心甚至變成一個結，他要想辦法摧毀它，用心力融化心結，心結一旦融化，他立刻覺得輕鬆、舒服，心想：今天的修行非常好。最開始的結，還可以透過心力摧毀，後來又出現的結，怎麼用心力都融化不了。他想辦法把心想像成一根針，用針去扎，最後這個結也破了，他就認為今天修行很好，因為只要出現結，針一扎就破，非常有效。但由於每一次扎破了結，結又會再次形成，所以他又想辦法把心想像成一把刀，讓刀不斷去切心結，一點點把結粉碎……



這樣練習了3個月，尊者覺得修行不錯了，就再去向隆布敦長老匯報。頂禮完長老，長老問他：「修行怎麼樣？」

尊者回答：「師父，我已經看到心了。」

長老說，心是怎麼樣的？

尊者回答說，心太神奇了，各種狀態和各種現象難以窮盡。接著，他就努力解釋自己這段時間以來修行時的操作方式。

長老說，那些不是心，那些只是心呈現出的現象，你修錯了！回去重新修。

本來尊者的的心情非常興奮，想說自己的修行已經有了很大的突破和進展，長老一定會大加讚賞，結果沒想到匯報完了，長老卻說這不是心，而是心的種種現象，需要重新去觀。他這才明白3個月的修行不是在觀心，而是在干擾心。

尊者只好重新修習，先訓練讓心安住，而後再觀身心的運作。有一次，他正在按照這種方法修習時，看到了心的生滅，心進入禪定又退出來，然後就不停地流淌著法，一篇篇法義不停地往外流淌。法流出來之後，他不停地記錄，這是這個、那是那個……記錄越多發現心越沉重，由於內容太多，走到哪裡都覺得像是背著一個存放三藏經典的櫃子。尊者在日後將這個狀況稱為「可移動式的藏經閣」。

後來，他想到佛陀的教導是讓我們放下，而不是讓我們去執著和背負，現在我彷彿把整個藏經閣背在身上那麼沉重，肯定是不對的。於是他就把那些領悟全都扔掉了，回來繼續覺知身心，而所有那些領悟也徹底消失了，因為它們都屬於毗鉢舍那的雜染。

尊者就這樣緊隨著覺知身心，修習了4個月以後，其修行已經嫻熟，煩惱一生起就馬上被覺知到。

某天下班後，剛好颱風來了，但是他要去拜訪一位生病的朋友，就在附近的寺院裡。因為颱風太大，把他的傘給吹跑了，導致他全身被淋濕了。進到寺院，朋友正在那裡出家，因為怕把朋友的寮房弄濕，所以他坐在寮房的地面上，努力蜷縮成一團，同時心底生起了擔憂，擔憂身上被淋濕，身體可能會生病或是引發感冒。由於他的修行已經嫻熟，擔憂剛一生起，他就及時捕捉到了。擔憂一被覺性識破，心頓然空了，而後生起兩三次生滅。那一刻尊者（他）並不曉得這種情況意味著什麼，心只是突然之間一片光明，而且是從未見過的光明。剎那間，心又自行感嘆：心不是我。

這時候（尊者）的心極度愉悅和快樂。然後，心就從這個境界退回平常的狀態，領悟到：如果心都不是我，那麼身心就都不是我。在那一瞬間，他對隆布敦長老的教導感到非常震撼。當他獲得這個體證時，自己還不知道到底發生了什麼，但是也沒有什麼疑惑，所以就再次去向長老匯報。

見到長老以後，他匯報說，因為擔憂生起，心知道擔憂生起，之後突然就集中了起來。

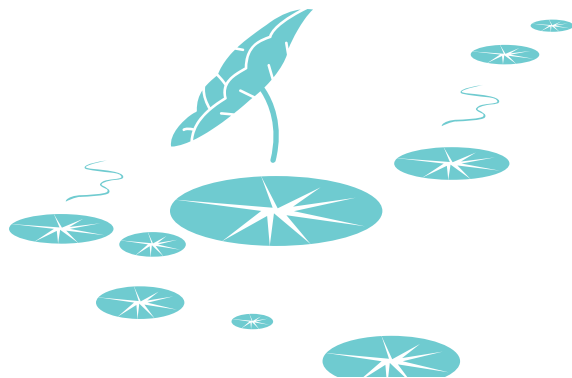
長老說，哦，心進入了禪定。

他說，我沒有修習禪定，我是在觀心。

長老說，觀心是會自行進入禪定的。

接著，長老把他體證的整個過程的每個細節都講了出來，雖然他還沒有跟長老匯報。長老接著又說：你的心已經抵達了三寶，心已經找到真正的皈依，從今以後，你不用再來找貧僧也可以了。

從那之後，尊者就繼續自己修行。



因為尊者的心特別黏著修習毗鉢舍那，所以他再也不修習禪定（奢摩他）了。有一次，他看到心的生滅速度非常快，而且心是自行地、不分晝夜地、持續不停地看到這個境界，停不下來，他不知道怎麼辦。不管怎麼做，心就是不停地在高速生滅，他覺得太痛苦了，便去頂禮另一位師父。這位師父是隆波蒲尊者。隆波蒲尊者解釋說，修行來到極為細膩的境地時就會出現這種境界。隆波蒲尊者給他講了一個小時的法，但是他的心依然很痛苦，於是他辭別了隆波蒲尊者。回去給另一位師父（阿姜摩訶布瓦）寫信，詢問是怎麼回事。阿姜摩訶布瓦寄了一本書給他，書裡也說來到最後階段就會出現這種狀況，生滅速度非常快。他這回不知道該怎麼辦了，心想，哪怕停下來一天休息一下也好啊，但卻不可能，因為所有這一切全是自動自發生起的，他實在感覺走投無路，只好嘗試使用兒時的方法，呼氣念「佛」，吸氣念「陀」，數「一」。當數到28的時候，心突然把這個境界切了出去。他才明白說：哦，原來是由於心缺乏禪定啊。

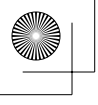
「所以說，我們在修行的時候不能丟掉禪定。」

由於明白自己缺乏禪定，他就開始補充禪定。直至某日生起一個禪相：心如同太陽在升起，但卻怎樣都無法完全升起來。然後，心突然大放大放光明，極為空曠，就像之前一樣。從那以後，欲界的貪再也不能抵達他的心。然而那時候他的心裡有疑問說：這是真的嗎？因為他知道只有三果聖者才能斷除欲貪，而那時他只是初果啊，因此他有所懷疑。

尊者當時還是居士，所以他就去跟朋友借《花花公子》看。第一天看後，沒有淫欲心生起；第二天，還是沒有；這樣連續看到第七天，內心深處的淫欲開始蠢蠢欲動了。於是他明白，這種境界只是煩惱在引誘自己，而不是真的體證到三果。於是他把這個經歷向長老匯報，長老說，很好，好在你沒有相信它。

尊者的修行還有一個竅門，就是晚上睡覺前會喝很多水。因為水喝多會被小便憋醒，如果起床小便完，心還是瞌睡的、還有癡，他就不會繼續睡，而會打坐直到心開始清明、神清氣爽之後才再去睡覺。他就是這樣訓練到只要一醒，心就光明一片。尊者說，練習的早期，還是非常困難的，因為心無法輕易光明一片，但隨著時間推移，只要一起來，心就光明一片。一旦光明一片，上完廁所就可以睡了。因為曾經許過願說，心是光明的，才可以睡覺。再後來，他明白了這其實也是煩惱在引誘自己，故意營造出光明是為了引誘自己去睡覺。所以，之後他再醒來就去打坐，再也不睡了。





某一次，尊者去頂禮隆布信長老。那段時間出現一個狀況，只要一上座就睡著、一上座就睡著。即使是雙盤、兩腿很痛，也會睡著，甚至經行也能睡著，他不知道該怎麼辦，怎麼練習都會睡著。他就去頂禮隆布信長老，詢問為什麼會是這樣的狀況，打坐睡著、經行也睡著，究竟是怎麼回事？

他去頂禮長老的那天，剛好是雨安居^[1]的前一天。隆布信長老回覆他：知者、知者，還有什麼可疑慮的呢？繼續修行下去，你會在這次雨安居挖到寶貝的。

那時候，他並不明白長老對他說的是什麼意思，出於對長老的尊重和恭敬，他沒有說任何話。

第二天，尊者回到曼谷，跟他一同回來的弟弟突然說，哥哥，我的心突然集中了。當聽到弟弟說他的心集中了，尊者自己的心也集中起來，第二次出現把心撥開的情況，心特別的愉悅、光明一片！尊者明白說，心被煩惱習氣控制的症狀已經減輕了。

正是這些經歷讓尊者明白，佛陀時代的人何以能夠見法。因為自身也有了這些經歷，所以他之後修行起來就顯得特別的輕車熟路。



再後來，他發現了另一種禪定：入定時，心準備來抓心，可是他不要讓心碰到心，而讓心去找被覺知的對象（所緣）。當心正準備停在被覺知的對象上時，他又不讓心停在所緣上，而讓心再回來找心。就這樣不停地前進、後退、前進、後退，最後，心在中間滅掉——空空的、特別寬廣、光明，沒有時間，也沒有任何空間，沒有任何「人」。

他修習了一段時間這種禪定，去向隆布帖長老匯報，說自己擔心會黏著於這種禪定。長老說：沒關係，繼續玩味，因為當今時代已經沒有人修習這種禪定了，如果你黏著了它，屆時貧僧自然會來解救你的。

尊者之所以會找隆布帖長老，是因為隆布敦長老當時已經圓寂了。於是，他就繼續修習這種禪定。

有一次，尊者出差到清邁，因為當晚有應酬，而他又不喜歡應酬，所以在別人應酬時，他就去參訪當地的高僧大德。那時是冬天，特別冷，當他到達那裡的寺廟時，剛好有一位僧人在門口等他。這位僧人說，隆布布占長老正在這個寺廟，想讓你去見見他。

[1]：印度的雨季長達三個月，佛陀訂定每年的四月十六日至七月十五日這三個月期間，出家人禁止無故外出，只能聚居一處精進修行，稱為安居。這是因為雨季期間草木、蟲蟻繁殖最多，恐外出時誤踩，傷害生靈，而遭世人譏嫌，因此禁止無故外出。



尊者（他）說，我不去，我又不認識他。

僧人繼續請求說，請去見見他吧。

尊者說，我又不認識他，搞不好被兇一頓，我要去找另一位師父。

尊者找另一位認識的師父談了一個多小時，出來時已經很晚了，卻發現那位僧人還在等著，並且再次請求他，說請幫幫忙，去見見長老吧。他覺得無法再拒絕了，因為一再被請求，而且這麼冷，這位僧人等了太久，實在不忍再推辭，便只好硬著頭皮跟他去見隆布布占長老。

尊者來到隆布布占長老的寮房時，看到長老裹著毯子，全身發抖，因為長老感冒了。他進去頂禮長老以後，長老問，修行怎麼樣？他覺得很奇怪，這位師父又不認識我，為什麼要問我？於是，他就把修習的這種禪定，心突然在中間滅掉的經歷講了一遍。

長老聽完以後，大喝一聲：「什麼涅槃？還有進有出？！」

然後問他，你的修行還有什麼？

尊者想，長老也許聽不懂曼谷話，就又把這個經歷講了一遍，長老再次大吼：「什麼涅槃？還有進有出？！」

突然，尊者的光明一片，自動將那個禪定扔下了。他明白說，涅槃並不是那樣的境界。

由於他的心光明一片，長老就開始大笑。看到長老笑，他也跟著大笑，他一笑，長老就停了，然後他也停下來。長老說，不錯，可以走了。

尊者分享說，從那以後，心再也不去修習那種禪定了，因為已經清楚地知道那不是出路。



有一次，他去素林府禪修，當時隆布敦長老已經圓寂，他是到長老的弟子處去禪修。那時候，他的心成為知者，看到一些境界的生滅。他前去頂禮隆布敦長老的弟子隆波肯，隆波肯對他說：別在外面，要先回到裡面。

尊者想：哦，我找到竅門了。於是回寮房用功：開始直接觀知者，觀知者以後，知者背後又出現一個知者，又再去觀，這個知者背後又重疊出現了一個知者，就這樣無限地重疊下去。最後，心不願去看外在的所緣，而是不停地回看知者。好不容易捱到天亮，他準備去找隆波肯的麻煩，心想這是怎麼教的，根本是錯的。

他的寮房緊鄰著隆波肯的寮房，他準備推開隆波肯的門去指責一番。結果在他打開自己寮房門的同時，隆波肯剛好也打開門，對他脫口而出：誰讓你這麼修的？你知不知道修錯啦！

尊者本來是準備找隆波肯的麻煩，沒想到卻先被隆波肯批了一通。

後來，尊者分享說，他去觀知者的這種錯誤方式，又持續了很長時間才徹底改過來。



現在，我們把時間回放到隆布敦長老圓寂之前，尊者最後一次去頂禮長老。那時候，尊者頂禮隆布敦長老時已是下午，隆布敦長老不停地一直跟他講到傍晚。尊者一再做出試圖辭別的姿勢，長老就回頭對他說，你想回去了嗎？（長老不讓他回去）

長老說：見到知者，一定要消滅知者；見到心，一定要消滅心；這樣才能抵達真正的純淨無染。長老問他明白嗎？尊者說，不明白，但是我會記住的。

長老叮囑他，一定要在今生徹底結束。尊者反問長老：我能在今生結束嗎？隆布敦長老說：結束，結束，絕對結束！

正是隆布敦長老的這句話，讓他非常有信心，從沒有想過放棄。在辭別隆布敦長老不久以後，長老就圓寂了。

之後，尊者繼續以居士身份修行了很久才出家，由於他出家時年齡較大了，因此他想要著重於修行，否則怕時間來不及。結果正是由於太想離苦了，越修心越沉重、越修心越沉重。

尊者的寮房窗外有三座山，連綿成片、非常漂亮。有一天，他突然感慨道，看起來這三座大山並沒有重量，而我的心卻好沉重。於是明白說，哦，修錯了。接下來，他不再執著於努力修行，僅僅只是有覺性地覺知身與心。因為那時已經不可能再「操作」什麼了，心已經可以整天持續地自行覺知身心。「做」的程度已經到頭，無法再增上。除了睡著以外，尊者的修行已經自動自發，無法再添加什麼了。





導向離苦的法

有覺性 以安住且中立的心 照見身心的實相

更多法實鏈接

1. 法藏網站 <https://www.iDhamma.cn>
課程資源收錄及檢索
2. 甘露雨網站 <https://www.Ganluyu.org>
最新課程信息及資源更新（正在進行更新升級中）
3. 法談直播平台 <https://www.iDhamma.net>
實時在線收看最新法談直播
4. 微信公眾號 [tgcxzc](#)

泰國解脫園寺(Wat Suan Santidham) 地址

