

【森林法音】

解脫自在園十年(三)

佛使比丘 著

香光書鄉編譯組 (李彩嫻·周金言 主譯)

解脫自在園生活素描

「只用一個簡單的食器進食」

介紹了幾位解脫自在園的住眾和訪客後，接著我想描述一下我們的生括情形。過去十年來，我們所吃的飯菜只靠直接托鉢化緣得來，也就是說這些食物對想過節儉生活的人是足夠的。但到第十年就有了例外：每天都有人準備並供養一道特別的食物，他們會這麼做是認為做比不做還好。

爲了方便，也爲了尊重自律，我們每個人自始至終只用一個簡單的食器來進食。所謂用簡單的食器進食就是裝些米飯，然後從盛著當天食物的公用器皿內，取出些許食物加在上面，找一個方便的地方，坐下來吃。有

些人用鉢，也有人用更方便的食器進食，這是因爲鉢並不是真的好用。現在的鉢不像佛陀時代的鉢——鉢口大

、形如水瓢，而且比搪瓷類的食器還難洗掉臭味，因此必須花更多時間來保持它的清潔。如果我們希望一輩子都能很輕易地進食，最好使用更適當的食器，如中型的搪瓷碗也許就是個好的選擇，由於考慮食器的主要功能，我認爲用這類食器來代替鉢並不違反簡樸的生活，而且絕對還是一種頭陀行 (dhutaṅga)。

有些人的知見很奇怪，認爲必須把飯和茶攪拌均勻才符合正行。其實這只是個人的看法和偏好，也許是個人因素——這些人想藉此衡量自己的意志力。



從舊解脫自在園開始到法施圖書館，到去年新建的解脫自在園，這一段期間，我們都一直實行這種只用一個食器的進食法。我們儘早吃東西，願意的話，可以日中一食；但若有足夠的理由，如從事建築工作的人或沙彌，常需要消耗體力，也可以在正午前再用一餐。我們吃的是信徒供養的一般食物，如果有人設定只吃某種特定的食物，或不吃某些食物【譯註二】，那麼他必須找一個恰當的特殊時機。

「只吃水果使我的感官更敏銳」

有一陣子，我只吃水果，有非常舒坦及奇特的感覺，因此我建議每個人至少試一次。進行這種飲食法時，

我覺得身體舒適清涼，沒有氣味，排泄物的顏色和味道一點都不使人嫌惡。我想這些全都是祥和生活的助緣，它的品質比一般的生活更好，唯一的缺點是有些地區並沒有足夠的水果可提供這種飲食法。只吃蔬菜、芋頭及蕃薯，比只吃水果更難，因為身體無法在一開始就馬上調適過來，消化系統來不及分泌更多含胃酸和胃蛋白酶



再者，僅吃水果還有一點不方便，就是吃水果的次數必須比平常多，否則晚上就餓了。水果與米飯不同，不可能一次吃太多，而且又消化得很快，因此容易感到餓。

當我只吃水果時，我也發現自己的視覺、聽覺及嗅覺都比平常敏銳許多倍。有些芳香植物的葉子，例如甜紫蘇類的植物，一般都要用某些方法把葉子搗碎才能聞到味道，我卻在離它二至四呎遠的地方，就可以用鼻子嗅到葉香。有時，花的香氣濃得叫我無法承受，而事實上，它的香味並沒有那麼濃。所有這些感受，我自己也無法確定是因飲食而產生，還是跟節食有關的其他原因所產生的。至於味覺上的反應，雖然不如視覺、聽覺、嗅覺靈敏，但也比平常敏感得多。

平常敏銳，而像香蕉、木瓜、蕃荔枝等好水果，就可以使我們的感官更敏銳。

以水果為食，心中的收穫是知道它「只是食物」：既不是佐菜，也不是點心；不吃著玩，也不正式地吃。【譯註二】：它也與行善或造惡無關，若是造惡的話，人們會對作惡的人有所不滿【譯註三】。因此，它可以當作是減少煩惱的各種方法中的一個模式。

「好的水源可以減少負擔」

講完了食物，我再來說一些有關水的事。想定居的人，必然會把水列入考慮，要成為禪修中心，這種原則也同樣適用，而且可能要多關心些。

我們都儘量避免繁瑣的事物，除非絕對必要，我們不會去做需要投入資本、人力而加重負擔或浪費時間的事。假若我們有一個好的水源，許多事便會很好處理，而且我們會如期望的那樣，過得很愜意。相反地，若水質不佳，常喝的話，會傷害身體；直



接用這水來洗衣服，而不加肥皂，衣服便洗不乾淨；用來洗澡，不但沒有清爽感，反而覺得噁心，也可能會生皮膚病。這些都會造成浪費，而且增加負擔。

解脫自在園的水質相當甜美而且乾淨，但法施圖書館的水質就很差。我在兩個地方都待過，常拿它們互相比較，因此有如上的心得。我現在指出這件事，就是希望有意成立禪修中心的人要把這點考慮進去。

新解脫自在園（於一九四三年開始興建）的水質比舊解脫自在園好得很多，四周環境也比較宜人。我們就是盼望能有這種場所，才另外建立這

個中心，但願數年之後，我們的新居所能不浪費經費，而在大自然的協助下使各方面的生活更便利。

「你會用「貓碟」吃東西了嗎？」

像我們這種苦修的生活，四處托鉢是最佳的修行法。蓋廚房或備辦食物不但不如法，也不經濟，此外，也應該儘量避免在居士家吃飯。

這就是解脫自在園的比丘及沙彌均婉拒應供的原因，這種作法已普為人知，除非有特殊因緣，否則他們不會出外應供。如此，他們在進行一段特殊的自我訓練時，就能有更多的時間處在清涼、舒適的自然界中，而這期間可能是好幾年，所以他們也謝絕各種不必要的宗教儀式，如參加葬禮、證明受戒等等。這種作法可以幫助他們去學習及試驗某些值得做的事，因為宗教儀式愈少，他們心靈上的造詣就會愈高。

我們從一開始就住在既無傢俱又沒有太多身外之物的小茅蓬裡，並且從所謂的「貓碟」(cat's plate)中

取食【譯註四】，直到現在。目前的情況已經印證：再也沒有比這種還好的修行法了，因此可以把這種修行法定為規則來推行。但外界的人常對我們的生活方式產生誤解，並且覺得擔憂。

像以前就會發生過一件小趣事：有位沙彌剛加入我們時，他的父母很關心地問：「你會用『貓碟』吃東西了嗎？」事實上，直到現在，還沒有任何事影響了這位沙彌的心志，因為他一向過的這種生活方式是正常的，只有沒試過的人才會認為這是一種折磨。因此，我希望未來要管理像我們這種禪修中心的人，會慎重的、詳細的考慮這一點，才不致於因為誤解或對行者的濫慈悲，而剝奪了行者的這份福報。

「穿福田衣」

在衣服方面，用紅攬李【譯註五】染色的厚布袈裟應是最經濟、最省事的。比丘戒規定比丘要穿著補綴成福田相的袈裟，這不僅是遵從聖人的

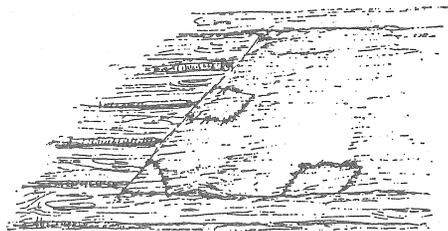
傳統 (Ariyavansapātipadā)，而且可以使人的心念徹底提昇、淨化。

在此，我必須承認自己曾對這些修行法產生誤解並鄙視它，後來我看到了自己的無知，也對自己能夠重新打開心胸來接納它，感到很幸運，這樣作不需任何花費就能有夠穿的袈裟。

功德是一種克服煩惱和困難的智慧和，而我卻因誤解而傷害心靈的健康、耗損知識及物質，真是罪過！如果比丘或修道者能遵循著以上的原則修行，就可以為國家省卻許多勞力、金錢和時間，而且可作居士的好榜樣。

我們有一個原則就是：任何適合驗證或助益心靈的事，一定要爭取並嘗試，直到徹底瞭解，並歡喜信受、樂在其中，以致能更抖擻精神、更熱切地投入修行。

在解脫自在園，偶爾會有人供養袈裟，有些人則不具名付郵寄來。有一次我收到一件絲質下裙，是粗糙的手工織成的，似乎是地方性的手工藝品，它顯然是從泰國東北寄來的。這



件下裙非常耐穿，我一直把它穿到不能穿為止。這是很久以前的事了，但我還是期望藉這個機會表達我對布施者的謝意。

「小孩和蚊子的干擾」

我們請求維護安寧，受到相當的尊重，只有一些不清楚或不懂事的人，偶爾會誤闖我們的住處。雖然這種事不算稀奇，但大部分的人都相當體諒，只有很特別的急事，才會到解脫自在園來。在此我們也要對這些人的

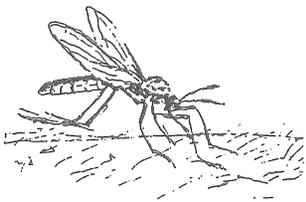
護持表示謝意，對他們所做的功德，我們感激不盡。話說回來，若有人因公務、修學或參訪偶爾來到此地，我們是歡迎的。

但小孩子好像總是要製造問題的，很明顯地，當一個孩子要某樣東西時，他就不管一切了。因此禪修中心如果有任何東西會吸引孩子，自然就會受到相當程度的干擾。有些孩子會來解脫自在園偷魚，可能抓回去煮或煮來吃，他們也射鳥，有時還會摘蔬菜或蘑菇。這樣的事情不可能叫它消失，它們的存在就像薪柴或其他用途的木材一樣，自然而豐富。籌建禪修中心時，若一開始就能設法避免或防止這種事情發生，對在此修行的比丘及沙彌將會助益良多。要抵擋有強烈慾望又健忘的小孩，可是一點也不好玩，除非這個地方沒有任何東西可以引起孩子的興趣，才不會出問題。因此，有時候我們會考慮把吸引他們的東西清理掉或移位，評估起來這樣還是比損失物品值得。



有些天然的干擾如鳥叫聲，還不致於構成問題，因為它們像風聲或海浪聲一樣，沒有什麼意義，我們很快就熟悉了，而且把它們當作修學的對象。

但有些事必須耐心探討。像解脫自在園有許多蚊子，幾乎無日不見，不過沒有瘡蚊，這裡的蚊子大部分體型較小，是從鹹水溝裡孳生出來的。爲了防止被叮，我們必須認識牠們的天性和防範之道。白天一隻蚊子的影子也沒有，但一到傍晚，牠們就來了。爲了防止牠們飛入住宿區，我們的方法是外面待一陣子或到很晚才開燈。在蚊子出現的時段，我們必須準確地排定時間，以配合牠們的習性，最後，就好像蚊子並不存在似的。然而根本的解決之道是疏通水溝，消除



蚊子繁殖的地方，這個方法效果不錯，值得採用。不過從另一方面來說，蚊子的干擾有時可以防範我們睡得超過身體的需要。

【睡眠只是身體暫時休息】

除非生病，否則睡眠時不用蚊帳、床褥、枕頭，好處多多，它會使我們思緒開闊、身心輕安，醒來時能如實地知道：睡眠只是身體暫時休息，而不會去追求或沉溺於舒適的享受之中，另外，它也訓練我們把意識保持在最清醒的狀態。

但這只是對專心修行的比丘與沙彌而言，如果有其他的研究或工作干擾修行，成果就可能差多了。打坐時若能保持心平氣和，身心會比睡眠更舒暢，也就不會想睡覺，那時就寧願藉站立、經行或輕鬆地靜坐來恢復精神、保持清醒，因為這樣比較有趣，也比較舒適。由於身體像瑜伽行者一樣很少移動，所以只需要很少的睡眠。一般人不瞭解，以爲睡這麼少是不正常的，人若沒有試驗過這種生活，

確實無法理解。打個比方，當人生病時，靜靜地躺著很少移動，會發現自己只需很少的睡眠，甚或根本睡不著，準確地說，這失眠其實是疾病所引起的，它和前述的安詳、舒適正好背道而馳。

【刻苦的環境增加享受沉思的機會】



我們身處解脫自在園，對它的一切感到滿意，絲毫不以爲苦，根本的原因是我們調整自己的心念去適應它，但有些外界人士卻認爲解脫自在園的生活太過苛刻，甚至是一種折磨。

事實上，凡是能轉化心念，照見通往寂靜之道的人，會希望住在像解脫自在園這樣的地方，或更刻苦的環境。因爲在這種環境下，外界的干擾較少，同時較有機會享受沈思和內心生起的光明。

如果有任何比丘與沙彌對學術研究或其他基本知識有興趣或有所專精，最後也必定會遷居到較不受干擾的地方。

居所若太舒適，常會使我們投注

提昇自我的教育活動

「比丘與沙彌的「玩具」」

現在，我想談談比丘與沙彌的「玩具」。

「玩」和「玩具」似乎永遠伴隨著人類，即使是最窮困的人，也擁有一些「玩具」，或者會把他們僅有的某些東西當作「玩具」，有錢人則「玩」較貴重的東西。出家人也和在家人一樣有「玩具」，只是在家人如果對便宜或具有自然美的東西不滿意時，會轉向貴重的物品，如古董或寶石。聖人也有他們的「玩具」，即禪那(jhāna)和二摩鉢底(samāpatti)，他們和甚深的禪那共同「嬉戲」，敏捷地離開一個境界，進入另一個境界，就像運動選手練習困難動作，或

大量時間與精力在享樂中或設想如何美化它，至少也會爲了想照顧好它而用神過多，這對行者沒有任何好處。更糟糕的是，許多出家人盲目地以擁有豪華住宅爲樂，認爲它是名譽之類

享受創造新動作的樂趣。

至於新出家的人或離禪那境界尚遠的行者，究竟應該「玩」些什麼呢？我建議小沙彌「玩」知識性的東西，或者密切觀察圍繞在我們四周的大自然，如鳥、魚、樹、花等，這樣他們可以學得多，又因更詳細認識繁殖、發芽、成長等現象，而增長生物學知識；至於很難觀察到的事物，如白蟻和蚯蚓，沙彌便需要花很長的時間觀察。

有時候我會建議他們「玩一玩」建築，並且學習應用工具或製造工具，這樣對他們日後製造實物模型或承擔實務工作會更方便。任何可用來對聲、光、電或機械進行科學研究的器材，只要找得到，我也建議他們去找來「玩」或找來實驗，我鼓勵沙彌盡

的代表，因此，這些人就像世俗人，而不是深思的行者。如果社會大眾普遍被這種觀念所誤導，這個宗教就會神不知鬼不覺地成爲該國的不祥之物，而這將是物質與精神二方面的損失。

可能去做，或示範給他們看。雖然這些都不是真正的玩具，但可以舒緩人們愛好玩具與遊戲的本能，也能夠以實物取代玩具來研究，不但不會困擾心靈而且效果更好。

對於年資較長的比丘和沙彌，我建議他們進一步觀察自然，直到與自然合而爲一，對玩具和實物不再有分別心。只要好好安排，即使是一席談話，或問題討論，或根據語言規則作發音練習，甚至弘法訓練，都是很有



趣的，同時也可避免比丘和沙彌把寶貴的光陰虛擲了。

不苟言笑或無暇自我娛樂，會使人忽視某些神經和肌肉，甚至可能使人局部退化，或直接開啓疾病入侵之門，即使是修行圈內的人也要妥善解決這種問題，而不能置之度外。我認為有些人在禪修中心反而生病——有精神上的疾病或心胸狹小——多多少少和漠視這個問題有關。參加禪修訓練的同修和想要設立禪修中心的人，都應該謹慎思索這問題。

【仔細觀察親身經歷的一切】

講完了「遊戲」，我接著談真實的事和嚴肅的任務。

在解脫自在園，那些可以安頓自己專注學習的人，會把這份專注延續到日常生活中，而漸有清明、法喜的感覺，也能儘量不生煩惱。某些特殊的、仍需他人教導的比丘和沙彌，也應立志遵循這種指導。

我們牢記並依止以下的原則：認真學習、努力工作、省吃儉用、忍耐

堅毅、持戒清淨、立志自利利他。

每天我們一再提醒自己，仔細觀察親身經歷的一切，包括吃飯、睡覺、看、注視、聽、聆聽、遊戲、閒晃或與人溝通等等。將這一切拿來學習，我們很快就能如實知見事物的真相，以致與外界溝通可以不執著、不痛苦，而努力工作，以達成這個業報未盡的五蘊身應盡的義務，並且對自己所作的每一個動作了了分明。這些觀察活動必須持續，直到我們了悟無上的真理，那時就沒有任何事物可以再觸動我們的好奇心了【譯註六】。

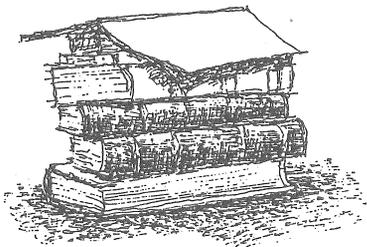
【充實知識與弘法技巧】

解脫自在園有一個小型圖書館，這個圖書館與在達拉鎮的法施圖書館無關。它的館藏有佛書和巴利文書籍，包括三藏教典（Tripiṭaka）、論書（Atthakathā）和佛學課程的教科書，另外也有一些適合年輕比丘和沙彌學習的普通教科書。

如果他們有閒暇，可以去學習能增長知識的一般學科，如數學、文學

等。我們認為不論比丘或沙彌，如果期望自己知識充足、有多方面的才華，基本上應該先熟悉世間學問，才能正確地思考。相對的，只學習目前所安排的課程是絕對不夠的，因為這些課程只適合已有世間生活經驗的人。

換一個最正確的方式來說：可能的話，教育應該是要針對各個不同的人來設定課程，這比任何方法都好。閒暇時，我們也訓練比丘和沙彌的弘法技巧，例如寫各種不同的詩。有些人天生缺少文字創作的才能，但在和有這方面能力的人一起切磋琢磨一陣子後，漸漸就具有創作的技巧。另外，練習與發表文字作品也有助於創作能力的培養。



如果紙張充裕，我會常鼓勵新進學員寫作並且彼此傳閱。有些人在空閒時也以祕書或助手的角色，幫我抄寫或校對即將發表於《佛教》雜誌（法施社的期刊）的文章，從事這項工作時，他們可以藉機學習對該文提出批評，這對他們要很快地培養出掌握泰文的能力有很大的幫助。

「良師益友的鼓勵」

經過深思熟慮之後，我深深地瞭解到，要成爲一個真正善良或優秀的人是需時間的，只受一般教育是不夠的。在教育過程中，還要兼顧身心兩方面的威儀訓練，包括內在與外在的自律，這是因爲這兩方面訓練所需要的時間差不多等長。此外，學習一陣子之後，學習者往往會覺得無聊，所以需要不斷地有良師益友的安慰和鼓勵。而良師益友得靠平常密切的觀



察，才可能知道學員的內心深處，所以若能貼切地鼓勵學習者是相當困難的。雖然如此，這種鼓勵仍必須確實做到，否則學員很難有成就。沒有良師益友關心的學員，是不會比被遺忘的人或乏人照顧的嬰孩好到那兒去的。

我一直努力促使解脫自在園的同學能以關懷爲相處的主要原則，互相安慰、彼此鼓勵。我也把這些事記錄下來，如同記錄其他有意義的事一樣。總之，不論能否預見成果，我們一直嘗試用各種活動來提昇自我，只希望在此居住一陣子之後，可以法喜充滿，或者至少能幫助自我。

讀者也許已經閱讀過《佛教》雜誌第四卷第三、四期的封面裡和封底裡，尤其是法施社對解脫自在園的理想，那麼我可以告訴你，我們法喜充滿。

說不定有人會說，即使我們耗盡體力、心力和能力，成果也不比一個小孩的成績好多少，然而至少我們已完成理想的幾十個百分比，也希望將來有一天可以達到百分之百。

養成推廣佛教的能力是我們最希望達到的終極目標，這是由於除了推動佛教之外，已經沒有其他方法可以創造和平，所以我們要盡力協助世界締造和平。爲此，我們很樂於犧牲自己，縱使有人因誤解而惡意相向，我們也歡喜忍受。同時，如果有人從開始就能瞭解、讚賞我們的志業，直到達成終極目標，我們將會感到非常欣慰。

我們所擁有的資源

解脫自在園的其他事，讀者們或許已經知道，太過私人的事務則不便

談，所以，最後我想告訴各位讀者我們所擁有的資源。

第一項資源是錢和人力。大家從

法施社公佈的帳單，就可以對解脫自在園的花費有些瞭解。大部分費用用於整修解脫自在園、圍鐵蒺藜、興建

房屋、醫藥與交通費，其中醫藥和交通費花得相當多，有些年份較多，其他年份則較少。

把解脫自在園設立的時間和所花的經費作一對照，我們可以看出一個事實：成立解脫自在園絕對不是浪費，單看它的成就，就可以說它的收成遠超過它的費用。當然，解脫自在園的成就，絕對不像大教堂、僧院、學院那麼具有吸引力，因為後者是由捐款所興建的建築，是肉眼可見的。像解脫自在園這麼小的花費，泰國境內可能有成千上萬的人都捐得起，只可惜有心捐獻的人對我們的計劃並不太知道或不夠瞭解。

第二項資源是精神上的支持。我們從那裡得到精神上的支持呢？各位也許從前面的敘述已經知道，這種資

源比金錢和人力更重要。如果沒有堅強的意志力，沒有朋友與其他事情持續不斷的支持著我們，這項計劃將是相當煩人的。因此，從另一個角度來說，在雜誌的讀者群中，如果有人想要尋求知識，或想追蹤計劃的進度，對我們而言，將是很大的鼓勵，而對所有的讀者，我們都要深致謝忱。

第三項也是最後一項資源是一群人。這群人勇敢地站出來，挑起重擔，即使只得到很少的幫助，或根本沒有任何支援，他們對所作的事都心安理得、從不放棄，能做多少就做多少。在此，我必須強調：捐款及提供精神支援的人，是無法親身參與執行這項計劃的。

具足以上三種資源，本計劃才得以付諸實施。坦白說，這樣的志業，

無法像其他直接支薪或給酬的工作那樣具有吸引力。我深深期盼，任何佛教徒若決定從事我們這類計劃，事先就能具足上述三種資源，如此，這種不支薪酬而具有功德的志業，就可以付諸實行，並多少有些成就。當然，這志業並非專屬於組織的發起人，而是屬於整個國家和佛教。

最後，我要用下列幾句話把解脫自在園這十年的事務作一個總結：我們對正在進行的計畫感到滿意，不管世界局勢如何變化，我們決心無怨無悔地把責任承擔下去。

佛使·因陀般若

(Buddhadāsa Indapañño)

西元一九四三年十月二十七日

【譯註一】設定只吃某種特定的食物或不吃某些食物，是爲了藉由食物來修行，與挑食不同。

【譯註二】一般人把水果當消遣的副食品，所以會「吃著玩」，而水果也不像米飯等那麼「正式」，只能正襟危坐地吃。

【譯註三】例如若信眾供養蔬菜，就讚歎他慈心行善；若供養肉食，則呵斥他造惡。取用時就會因著食物的內容而生起貪或瞋的煩惱。

【譯註四】「貓碟」意指容量小的食器。

【譯註五】紅欖李：屬使君子科植物，產於

熱帶海濱，樹皮或樹葉可提取染料。

【譯註六】了悟無上的真理，則對一切都如實知，所以沒有任何事物是不知道、不瞭解的，也因此就不再觸動好奇心。