

内住弟子

THE DISCIPLE WITHIN

缅甸帕奥禅林 雷瓦达比库
PA-AUK FOREST MONASTERY
Bhikkhu Revata

中译 Sayalay Khemānandā

Namo tassa bhagarato arahato

sammāsambuddhassa

礼敬彼世尊 阿拉汉 正自觉者

内佳弟子

The Disciple Within

缅甸帕奥禅林 雷瓦达尊者

PA-AUK FOREST MONASTERY

Ven.Bhante U Revata

Sayalay Khemānandā 敬译

中译序并导读(修)

业，是佛陀教法的核心，也是这个世界运作规则的真相。但是，诚如佛陀所说：世界因无明而盲目。要如实知见业因业果的运作，如实知见生命受到业所支配的残酷实相，先要学习如何可以不盲目。那么，我们首先需要做一件事——点燃内心的智慧之光。换句话说，我们需要净化心，学习戒与定，直到产生明亮的智慧之光。

一颗透过良好训练的心，无事不办。也就是说，心透过正确的禅修训练能展现极高的素质与能力，极其强而有力；能让我们学习知见诸法，如实照见实相与圣谛。

这样的生命才是接近不盲目的。因为，能够了知善也了知恶，知见业因业果、洞察无常、苦、无我、不净；终于有能力可以清楚知见什么是无明，以及无明的可怕。而出现在生命流中种种因错见常、乐、我、净的幻象也将因智慧逐渐内住而远离。净化的生命，使真正的智慧得以内住；而以观智根除烦恼，则使得生命安稳寂静。

尊者的开示中开章明义指出，我们所居住的这个世界与社会结构，是一个由对立面共存共构的世界、

受业链锁的生命结构。

当我们此刻迎接快乐，下一刻或明天可能要接受愤怒、哀伤来敲门。当我们从外界受到肯定与赞赏，必然也要准备接收讥毁、讽刺、挑剔、指责与否定，还有怀疑。这可能产生自我们本身的错误与不足，也可能是来自外界本身的不善，诸如嫉妒和其他瞋恨的心态。

无论是行善或行恶，有情众生的生命存有是正受到业因果的力量宰制，而我们以心去体验和反应一切外境的呈现，是被业链锁的奴隶。但是，芸芸众生因盲目而造业。因此，在我们的生命流之中时而为天、时而为人；时而为饿鬼、畜生、修罗，以及地狱众生。一期又一期的生命反复不停地随业流转，而毫无厌倦；因为，无明使我们忘了过去一切。而不具正念与智慧，则使我们对于发生在眼前的一切都无从警觉。

所以，我们跟着烦恼与境界笑、跟着哭，跟着沾沾自喜、跟着自负，以及自我否定。无力了知内住生命流与我们相互依存的烦恼和无明，也无法从对立共构的世界中解脱。

因此，借着《内住弟子》这本小篇幅的佛法开示，对于“万般带不去，唯有业随身”将会产生更深刻的心灵印象。

佛陀曾经说过，“惭”与“愧”不仅仅是世间美

德，它也维系着世间良知。所以，尊者的短篇开示对当代社会并不仅仅具有宗教和心灵修为这两个层面上的意义而已，它更具有唤醒世间良知的正面意蕴。

愿这本小册子能成为芸芸众生的心灵良友；能成为大众生命之流的善业资粮；能成为正在追寻法宝的旅人，一本智慧的指南。在佛法仍然住世的今天，我们应该珍惜智者的鞭策。

愿教法久住，慈心祝福世间！

Sayalay Khemānandā

二〇一五年三月二十三日写于斯里兰卡正直寺

修改于二〇一七年十二月二十八日

(Angulgamuva Dhammika Ashramaya, Sri Lanka)

内住弟子

对立共存的世间八法

我想以《相应部》中的一部经典《内住弟子经》为大家开示佛法，经名 *Antevāsika*¹ 的意思是“关系密切的共住弟子”。假如我们把“弟子”放在世间八法中，它应被归属在哪一法中？你们知道什么是“世间八法”吗？这八法是指：得与失；荣与辱；乐与苦；毁与誉。假如，我们将“关系密切的共住弟子”这个概念比对这八法中的其中一对，这个概念应归属于“荣与辱”这一组。

何谓“弟子”

有老师即有学生；有比库即有弟子。“荣与辱”意谓着随众多或随众少。学生们与弟子群，是老师与比库的追随者。假如，老师与比库拥有众多学生与弟子，他们将会非常开心。你们难道不想要一大群弟子吗？所谓的“弟子”，在这里是指“关系密切的弟子”，

¹ *Antevāsika* 的意思是与导师共住的“弟子”或“学生”，直译为“内住者”。在汉译南传大藏经中，可参见《相应部四·新旧品·第 150 经·内住》。

也就是——与导师共住的“近住弟子”。

“拥有许多和你亲近的弟子好不好呢？”

“你怎么看待这件事呢？”

由于我拥有与我密不可分的近住弟子群，所以我了解，无论是否拥有弟子群的好处与坏处。

我感觉，今晚在此的大多数人都希望拥有关系亲近的弟子群，或者是拥有住得很近的弟子们。当佛陀提到“关系亲近的弟子”时，可曾提到“随众多”或“随众少”？我们必须要进一步深思这个问题。

今晚，我将与大家分享，佛陀谈及“弟子”的真正意涵。

首先，我将为你们诵念一段经文：

“Anantevāsikamidam, bhikkhave, brahmacariyaṃ vussati. Anācariyakam santevāsiko, bhikkhave, bhikkhu sācariyako dukkham, na phāsu viharati. Anantevāsiko, bhikkhave, bhikkhu anācariyako sukham phāsu viharati”ti.

“诸比库，梵行生活不应有关系亲近之共住弟子，也不应有关系亲近共住的导师。诸比库，有着关系密切共住之弟子与关系密切共住之导师的比库，将会活得痛苦、不宁静。诸比库，没有关系密切共住之弟子以及导师的比库，将会活得快乐、宁静。”

这就是世尊大慈大悲的教导。假如佛陀说，我们应锻炼在梵行生活中无有关系亲近的弟子与导师，不会引起你诸多怀疑？这是什么意思？真是难以即刻理解佛陀教导的真正意涵。令人犹如坠入五里云雾之中，百思不得其解。

请再聆听一次佛陀所说的话语：

“诸比库，梵行生活不应有关系亲近之共住弟子，也不应有关系亲近共住的导师。诸比库，有着关系密切共住之弟子与关系密切共住之导师的比库，将会活得痛苦、不宁静。诸比库，没有关系密切共住之弟子以及导师的比库，将会活得快乐、宁静。”

佛陀同时也说道：“要脱离像风车般轮转、痛苦的轮回，就要完全依靠善友、善师、善知识。”

假如佛陀说：“一个修习梵行的人，若不与亲近弟子相伴，也不与亲近师长相随，将得以活在宁静之中。”

那么，这两句经文陈述，如此看来是自相矛盾的。这看起来就像是谜，不是吗？

所以，我们必须透过“关系密切的弟子²”以及“关系密切的导师³”这两组概念，确实地找出佛陀

² 亦可译为“近住弟子”。

³ 亦可译为“内住师范”。

教诲的真正意涵。我们也必须定位出自己正过着什么样的生活。

检视我们的心

是时候重新检视我们正过着什么样的生活，以及内心已成型的思考模式。今晚正好是二〇〇八年元旦前夕，我感到这是一个最好的时刻，进一步在这件事上深刻反省。这也正是我今晚想要宣达这个佛法开示的原因。

此刻，在每个众生的心中都存有贪、瞋、痴；同样地，嫉妒、悭吝、傲慢也存在我们的内心里。在场的每一个人，全都拥有这些烦恼。每当我们看着什么的时候，心里所想着的是“非常喜欢”或是“不喜欢”。在我们心中生起的是恶、是不善，如枷锁般铐住我们。我们的感官、记忆、想(概念)、以及感觉，因为唤起了这些不善法而变得忙碌不堪。

这些烦恼居住在我们的生命中。既然，这些烦恼盘据在我们生命里；那么，就称之为“关系密切的共住弟子群”。

内住生命流的弟子与导师

佛陀说：拥有如此关系密切弟子群的人，生命将走向痛苦悲凄。透过感官，这些被如是称为关系密切的众弟子：贪、瞋、痴、嫉妒、悭吝、傲慢——征服

了我们，也掌控着我们。

这就是为什么佛陀说，假如我们的生命拥有这样的弟子群和师长群，生命将永无宁日，绝无可能活得安宁祥和。

我们可以拥有物质丰厚的财产，或许也可以变得资产匮乏。这两者中，哪一个是你想要选择的？通常，很自然地想选择物质丰厚的财产。

同样地，假如要在“随众多”与“随众少”之间选择，你的选择将会是“随众多”，不是吗？

称誉与讥毁、富裕与贫穷，假如给你一个选择的机会，我肯定你只会选择比较喜欢的。从没有人想要不好的那一个。世人只管想要荣誉，而不想要不名誉。

无论世人是否想要或不想要，世间八法永远与人类的存有如影相随。也就是说，人类的存有总是紧紧相系着世间八法。无论何处以及无论何时，“富与穷”、“随众多与随众少”、“誉和毁”，当其中任何一组出现时，与之相对的“快乐”及“哀伤”这一组也将相伴生起。

那是因为我们拥有“导师”，所以关系密切、共住的“弟子”也与之同在。

当我们得到所喜所爱，诸如财富、荣耀、名望，我们感到欢喜；当我们得到不喜欢的一切时，我们则表现出无比哀伤，悲痛莫名。

假如有快乐幸福，则必然有痛苦不幸。如果你得到喜乐，必然也得准备迎接哀愁。犹如与你关系密切的“亲密弟子”如影相随，无从幸免。因此，凡是拥有“导师”者，必定有“弟子”相随；他们绝不可能只生活在快乐幸福中，却避开痛苦与不幸。

再陈述得更清楚一点：拥有烦恼就像是负债累累。

拥有烦恼即是负债

如是，烦恼的存在犹如债台高筑。你将不断处于债主随时来向你催讨欠债的恐惧中。

“贪”的存在非常像负债沉苛，只要你尚未摆脱贪，就余留未付清之欠款。这就好像债权人向欠债的人收回欠款，所以烦恼会召唤你偿还欠款。

“我多想要这些东西啊！”——这就是“贪”要求你偿还欠款。

“喔，我多想珍藏住这些东西……”——这就是“贪”在向你讨债。

因兴奋而感受到心跳的悸动；渴望、思慕想得到某人，则侵蚀了我们的内心。

想与某人长伴相随、想听某人的声音；或为了人与物而衣带渐宽，日渐憔悴。

因感官而贪求，垂涎别人所有。

寻求别人对我们的理解；期望功成名就，群众拥戴追随。

以上这些种种感觉以及渴望，都是基于生命存有着“贪”。

“贪”，以这样的形式贯穿人类的生命旅程，终生内住于生命，如影随形。所以，凡是带着贪爱的生命全都被束缚，进而偿债。

此外，被瞋恨填满的心，犹如有债务在身正等着偿还。除非一个人没有瞋，否则将永远有还不完的债。“瞋恨恼”会紧逼着你，就像债权人向借贷者逼讨债务。

满心忧郁、悲恸与哀伤，感到焦虑、不满足。

指控他人、责备、折磨，以及彼此残杀。

众生以傲慢及残忍彼此相虐；

带着妒恨，挟怨报复；

恃强凌弱、胁迫、恐吓、威逼他人……

为什么会出现以上这种种行为和感觉？这些全都是因为人类向“瞋恨(烦恼)”借了债，因此使得自己深陷烦恼债中。换句话说，他们有关系亲近的弟子，密不可分。

变得嫉妒、吝啬、傲慢自负，也同样是好像借了巨额贷款。假如你尚未根除这些烦恼，将始终是处于负债的状态——有债要还。

“他(她)已经超越我了，让我怒不可遏！如何才能击败他(她)、打击他(她)、毁掉他(她)的成就？”

“我厌恶大众都关注他(她)、搜寻着他(她)的一切资讯，何不让群众都只关注我？！”

“大家都怎么看待我呢？他们怎么定位我？”

“我无法容忍别人这样讲我，一定要让他们知道‘我’是谁！”

“你谁呀你？！还让我‘应该要’顶礼恭敬！”

凡是带着这些瞋、嫉的不良心态和思想，以及傲慢自负的人，铁定是要还债的。只要你还有债务在身，债权人就会追着你要偿还债务。

业债累累的生命实相

我们每一个人都累积了很多“业债”。有些是善的业债，有些是不善的业债。

从事善行，发下善愿，也是一种欠债赊帐的形式。

假如你曾经许下心愿，希望能实践服务以利益大众；当业果成熟时，你将能如愿以偿为大众服务，利益众生。

因为，这是你自己曾经发下的心愿，“服务人群，利益大众”将会是善的。

可是无论如何，债务就是债务，无从回避躲债。

我们的菩萨以四大阿僧祇劫以及十万大劫的时间，精勤奋斗来圆满波罗蜜，就只是为了使有情众生的心，能够由迷转悟。诸佛或被授记的菩萨们，他们自身所承受诸如此类不平凡的业债是不可思议的。然而，如是作如是受；这是他们自己过去发下的诸多心愿，所以还是得要清偿所有债务。他们已为此而做好准备；毕竟，诸如此类的业债皆为培育善因。

可是，因为造下不善行所要偿还的业债是数不清的，无有尽头。诸不善业债，可以是极为严苛的折磨、难以承受的险峻情境；甚至是，生死一线的殊死境遇。

假如我们研读菩萨⁴生命轮回里的早期经历，将可以看到在这些不成熟的生命存有期中，由于心智的修行未成熟，他仍怀有贪、瞋、痴、慳、嫉、慢等诸多烦恼。

这些烦恼，置他于恶的业债之中。即便是在他体证佛果之后，直到最后一刻，五蕴完全熄灭的无余涅槃来临为止；他都必须要完全偿还曾经欠下的恶业之债。

简单来说，根本就是无路可逃，佛陀的背痛、头

⁴ 指释迦牟尼佛尚未成佛之前。

痛、腹泻就是在偿还过去的恶业之债。

菩萨的某一个过去世，曾经是一位知名的摔角选手。尽管当时他已经因为年老而退休，傲慢和自负却让他错认自己是万中选一，是全国唯一有能力保持住国家荣誉的人。所以，他走进摔角竞技场中，摔断了对手的背部。如是，即使是最后一生成佛时，他仍旧要为过去曾造下的恶业之债付出代价，为极其严重的背痛受苦。

我们的菩萨在另一个过去世中，曾经居住在一个渔村里。有一次，他的亲属捕了一条鱼，然后打鱼的头来杀鱼。当时，我们的菩萨在旁观看，在观看杀鱼的过程时起了欢喜的心意。由贪欲引生的“赞叹杀”的心，带来了恶业的债，使得佛陀在成佛的那一世里要承受头痛之苦。

菩萨仅仅只是在观看屠宰时生起少许的欢喜心，并没有实际参与屠宰的过程。这彰显出即便只是内心默许不善行，也将置生命于业债之中——为“不善心之造作”付出代价。

试着想象一下，由观看拳击赛、斗牛时所引生的不善业，那不善心的强度有多少！观众们狂啸、为搏杀拍手叫好；鼓动选手们上前去战斗、去伤害对手、去殴打对方，而且有时是双方互杀。

他们心里期待这一方赢，而另一方输。

真是十分骇人而令人毛骨悚然！

真是使人极其惊恐而颤栗！

如此造作不善时，正累积着庞大的不善业债。你期待参与这样的活动吗？只要还有这些烦恼(内住生命流的亲近弟子)，你将无时无刻遭逢恶业的代价。你无从逃脱！所以，要当心。

在另一个过去生中，心智修行尚未成熟的菩萨，曾经是一位医术精湛的内科医生。

有一次，他治疗一位腹泻的病患，这位病人贪婪吝啬。当他康复时，变得狡诈而不情愿支付治疗费用。虽然说，医师精湛的医术是为了恢复病人的健康、救病人的命，但是菩萨的愤怒和自负却使他给了这个贪婪的病人强力腹泻剂，导致病人死亡。

由愤怒和自负产生的恶行，使得菩萨在地狱受苦无数生。即便是在成佛的那最后一期生命，佛陀仍然要苦于腹泻，以此清偿过去欠下的业债。这是起因于过去的不善业。

有业即有债

生命就是如此，处于不停的借贷，不停的还债。假如拥有这“内住生命流的弟子”，那也就拥有“业”的存在；假如有“业”，那就有“债”要还。

拥有烦恼，正是陷入欠债的境遇。这些“业债”我们能在今生全部偿还吗？这是不可能的。这些业债将从今生流转到下一期生命，所以必须严正看待你的

业。

假如你正在培育善业，将会付出相对应的业债；假如你正在培育恶业，同样地也将付出相对应的业债。

我们这些比库正在做什么呢？我们也同样正在付自己的业债！而这些是善的业债。

但无论如何，债就是债，都一样。

可以这么说，业债一共有四种形式：

清偿旧债。比如说：回报父母。

透过放贷。比如说：从事慈善救济，布施亲友、帮忙做事累积福报；抚养我们的孩子，让他们将来也回报我们。这些也是一种业债的形式。

向未来借贷：这是由于造作不善行。

我们完全清偿了赊贷，从债务中解脱。

现在可以这么说，大家都在偿还欠下的借款，也同时在放贷借款。还债和放贷的循环是无止尽的，只会是陷入更深的业债之中。

当你们彼此带着瞋心讲话，那正是开始陷入债务中；当你嘲笑着另一个人，就又陷入更深的债务中；当你以傲慢待人，那就是债上加债了。

我们的菩萨，有一次嘲讽和指责一位圣者，这位

圣者已经圆满了对真谛的修行。因为这个过去的不善业，即使是他成佛时，仍旧要受苦于讥讽和指控。他必须还清他欠下的业债，无从回避。

这正是为什么佛陀在证悟时说道：

“人们生来在嘴里含着一把劈砍的利刃；愚痴的人，以口出恶言来劈碎自身。”

从过去到现在，我们有多频繁以与生俱来的利刃来劈碎自己呢？也许你已经劈砍自己太多次了！

做得愈多，就欠得愈多，将来要还的！

赊帐欠款，表示你毫无选择地将未来要偿还借贷，这是必然的。

赊欠，就犹如我们发誓要在今生偿还过去生已经累积的借贷。

我们现在苦于承受别人的控诉、嘲笑、侮辱，都是在还自己欠下的债务。

我们比库正在还着自己的债，在家的男居士们、女居士们、尼师们，以及其他的人……每一个人都正在还着自己的业债，无一幸免。当你正在还着你的业债时，不要觉得痛苦而苦着一张脸。试着在偿还业债时带着微笑！

毕竟，这是你自己揽在身上的，必须要亲自偿还。假如，还着业债时皱着眉头、一脸怒容；那你就只能，

也必须一直去还永远也还不完的业债。

我不想要再造作出更多的业债了，付清已经欠下的业债之后，只想从业债的结构中解脱而自由。我现在告诉大家这些话，是希望大家也能有相同的善愿——不要再有任何业债，从业债当中解脱而得到自由。

犹如疾病的烦恼

内住生命的烦恼——共住弟子，也像非常可怕的疾病。每当你生病时，就感觉不幸和痛苦，身与心都感到消沉、疲惫……，糟透了。当烦恼，如贪、瞋、痴盘据你的心，掌控着心；然后你不加思考，毫无节制的添加燃料滋长烦恼，你将会为此剧烈地受苦。这情形就像你苦于极为严重的重症。

所以可以这么讲，一个有烦恼的人就像是一个病人。我们可以这么说吗？

每当我们看着万事万物，感到合意、可爱、喜欢、想要、渴爱、贪求……，贪欲征服了我们的内心，淹没了我们的生命，使我们受贪欲折磨。每当指控、责怪，或者说敌意、恶意是针对着我们，我们的身体会因狂怒和瞋恨而发抖颤栗。如是苦恼是极严重的。

同样地，当自负与傲慢生起，开始彼此藐视、相互看轻，我们感觉如何？内心是觉得清凉安宁，还是炽热躁动？我们当然会变得炽热躁动，焦躁不已！犹如我们已经开始生病了。这正是为什么可以说：带着

烦恼的我们，好比受苦于疾病的病人。

人类身体上的疾病可以透过发达的医药传统治愈；但假如是由烦恼引生的疾病，则只能服用由佛陀处方的药来治疗。

这个药方，是三圣学。这三学即是戒、定、慧。这三学是为了治疗由烦恼引生的苦恼或折磨。不密集修习以培育戒、定、慧，任何人都绝不可能从“烦恼病——关系密切的共住弟子”中解脱。

似牢笼般的禁锢

更进一步说，性质为恶的烦恼，即称之为：“内住生命流，与我们关系密切、共住的弟子”；它极像一个生命的牢笼。

在我们的世界里有许多监狱，也有许多人被逮捕关在监狱里。如是被俘、被监禁、被掌控，遭受巨大的苦痛与折磨。被俘、被监禁、被掌控的人们，其自由已经被囚禁取代；他们不再有能力左右自己，必须服从他者的命令，被烦恼的锁链捆绑住。而像马车夫似的烦恼，正驱役着他们的生命。这正是“烦恼似牢笼”的理由。

贪欲和渴爱的生起，象征一个人已经落入贪婪的牢笼。一个已经陷入如是牢笼的人，必须依照“贪禁意志”而行动。就像弓箭手拉弓射箭击中目标；当贪欲炽盛，我们会四处搜寻，找出所有贪欲的目标。我

们已经成为欲望牢笼里头真正的俘虏。

当我们射箭击中锁定的目标时，会怎么做？当我们发现贪欲的目标时，又会怎么做呢？是赊帐(挂帐)还是变得负债累累？

生命的存在危机四伏，处处是险境，是如此的不安全。一旦落入牢狱，其人将被束缚，听令于典狱长的命令；如是生存。

当一个人感到不满足或不满意，直到他有能力报复、作出回敬对方一记的相应行为，或者寻求复仇；可以说，其人已经被束缚在瞋恨中。

愤怒或瞋恨，使一个人被束缚或被囚禁成为俘虏。在愤怒和瞋恨的监狱中，被禁锢的人没有自由；其人必须服从典狱长的指令。

烦恼的锁链，已经吞没了你的自由，不仅仅只是今生束缚着你。我们已经制造了许多债务，未来无数世的生命里将要偿还。每一期新生命的存在，都提供了一脚踩进烦恼牢狱的机会。

被禁锢关押在瞋恨的牢狱里，就有如去还债和赊更多的帐一样。被“烦恼病”折磨的人们，正是拥有内住生命流、与我们关系密切之“共住弟子”的人。

被烦恼病折磨，可以视为是活在监狱里。监狱里的罪犯，尚可期盼获释之期；但是只要还有烦恼，禁锢在烦恼牢狱里的囚犯，却无法预见重获自由之日。

烦恼的牢狱是一个极可怕的地方，弥漫了痛苦、不幸与哀凄。这正是佛陀说：

“与关系密切的弟子共住之导师，无人能活在宁静详和中，只能活得辛苦与苦恼。”

被业链锁的奴隶

诸苦恼也同时将我们变成奴隶。

你想做主人还是奴隶？大家肯定是希望成为主人。

你或许可以试着做主人；然而，我们确确实实地是个奴隶。假如，要显示出像奴隶般听从烦恼命令的人们，我们必须指出——那就是拥有内住生命流，与导师关系密切的共住弟子之人。

一个无法自制与自治的人，以及只能屈从于烦恼命令的人，被称之为“奴隶”。

假如回顾我们日复一日的生命流程，我们将会看到大多数的生命和时光都活在受烦恼支配的情境之下。

这样看来，我们仅仅只是奴隶。

通过许多生命存有的不同形式，有着数不清受烦恼奴役的例子。要阐明这一点，我将告诉大家一位我们禅林的禅修者，他在生命流中如何受烦恼支配、被

烦恼奴役的原因。

探索缘起，如实知见“业”的宰制

要有能力去探索这个生命流的原因，你必须去看你的过去世。我们有一些禅修者，已经成功地看到自己的过去生，而我想要分享他们探索到的经验。

这个禅修者，他当时正在学习禅修，而且已经修习到缘摄受智——观照分析生命流因缘果报的观智。在他观照完自己某一个过去生之后，感到非常哀伤。所以，他想要告诉我，跟我分享他的经验。

他是先写下来，然后递交给我。后来，当我们碰面时，我问及这件事；他泪流满面。

他感到沮丧和心碎，我则迟疑着到底是什么样内住生命流与之共住的弟子、以及是哪一种类型的烦恼，在过去生中曾经奴役他、支配他、折磨着他。

在我分享这个故事之前，让我先为你们读这封信——它原先的译稿。

这份笔记，真是既严肃又有深度，信是这么说的：

“当业支配、奴役着生命的时候，必须将马车拉到山顶，在那里装载货物；拉车上山时步步艰辛，每一步都苦痛万分。然后，再将马车拉回山脚。在山顶上满载货物之后，下山的回程又必须更加小心谨慎，因为马车加上货物满载的重量产生无比的压力和张

力。”

大家知道这到底是怎么回事？发生了什么事呢？我会接着描述他已经探索到的部分。

他看到在某一个过去世里，自己曾经是一匹拉车的马。但是，在这个过去世之前，曾经是一位漂亮的女人。但她不是亚洲人，应该是西方人或中东人。

这位美女拥有内住生命流、关系密不可分的共住弟子——她，是赌博的奴隶。

这位美丽的女人热衷于赛马，过去善于豢养经营，拥有许多马匹为她比赛。虽然当时她家产非常富裕，可实际上她的行为却是正在负债，并且因此而积累了业债。

你们知道吗？她当时为了赛马饲养着马匹。

当一匹马在比赛时，必须竭尽全力狂奔，向前方冲刺。

当一匹马竭尽全力向前狂奔时，马匹的肌肉在屈伸的动作之间，会产生极大的压力和张力。而且，在这样的比赛之后，是极度的筋疲力竭。大家或许可以想象一下，一匹马在这样比赛之后会有多疲累！

这位美女在她所饲养的马匹中，特别偏爱其中一匹马。而且，沉溺于观看马匹在狂奔时刻，腿部肌肉动作的屈伸所展现出的张力和拉力——她的心为此感到兴奋。

每当马匹赢得比赛时，她是狂喜不已，非常执着马匹。

虽然，在那一生中这位美女非常富裕；但是很不幸地，在她临死那一刻，她忆念起她的马匹。然后，大家知道接下来发生了什么事吗？在紧接着的下一期生命，她马上投生为一匹马。

由于过去生沉溺于赛马，导致马匹筋疲力竭所欠下的业债，现在要开始偿还。

所以，作为一匹马的时候，必须要拉车到山顶；然后，拖着满载货物又沉重的马车，回到山下。

如是周而复始，一趟又一趟——费劲地拉车上山，再疲惫不堪的满载下山。

那正是业债要求必须偿还的方式——承受极度的苦恼、受伤与疼痛！这些疼痛呈现在所有的马蹄、肩膀，以及肌肉群。

一定还有其他人也有相同的经验——头上的角受伤疼痛、背部痛、颈部痛……，业债以各种不同方式的逆境或困境，出现在生命流中。

共存共住的生命苦旅

与“内住生命流，关系密不可分的亲近弟子”相伴，也像正走在一趟既漫长又艰辛的旅程中。

当你正进行着一趟艰辛的旅程时，总是感到非常疲惫。当我们正走在这样一趟横度沙漠的旅程时，总是存在着补给品耗尽的危机，例如水和食物。要成功地横越荒漠沙海，一点都不简单。凡是能良好自治而成功横越者，可以被称之为是“拥有善业的人”。

同理，要成功地横度轮回的沙漠，也是一点都不简单。拥有善业，具有良好自治与自制者，得以成功地横越轮回的沙漠；而拥有恶业者，则是被烦恼操控的人。

他们生命存有之境遇，是被驱使和跟随漫长且迂回的旅程，横越着毫无尽头的轮回的沙漠。

只要我们还持续拥有贪、瞋、痴等烦恼：喜欢与不喜欢、幸福与哀愁、富有与贫穷、愉悦和痛苦……；只要尚未停止享受感官贪愉，将会为这令人疲惫不堪的旅程写下一连串序言，烙下无尽的生命篇章。

而且，保留这些烦恼愈久——内住生命流，关系密不可分的弟子与导师……，将会一遍又一遍，一遍又一遍，周而复始不断的使我们重新投生；假如，你是计划着要不断受苦的话。

寂静与自由：从业债中解脱

当我们随心所欲地得到我们所渴望得到的，我们会觉得快乐；当我们得不到心里想要的，我们会感觉糟透了。

当我们富裕时，感觉很棒；当我们贫穷时，感觉很糟。不管发生什么，遭受到什么；我们是被链锁住，同时去接收与承受事情相对立的两面。所以，我们可以说是永远活在一个悲苦的世界里。

与内住生命流，关系密不可分之共住“弟子”相伴的生命，是由“导师”所操控的生命境遇。这意谓着，我们需要去活出一个自由的生命，从导师之于弟子的关系中解套，从相伴相随、对立面共生共存的世界中解脱。惟有如此，我们才能活得快乐、安稳祥和，生命得以全然寂静安宁。

你还想要持续累积，然后一遍又一遍的偿还业债吗？你还想要继续漫游在这疲惫不堪、迂回曲折，总是看不到尽头的轮回苦旅吗？你还想要在未来无数期的生命里，成为烦恼牢狱的俘虏吗？你还想要受苦于由“烦恼”所引生的可怕疾病吗？你还想要成为这些内住于生命，关系与我们密不可分之共住“弟子”的奴隶；一世接着一世，一生又一生，永不见自由解脱之日吗？

假如你不想要，那么你必须确定：从过去到现在此刻，还完了累积至今的业债之后，已不再赊欠。

的确，我是想要建议大家“不要回家去还业债”。

毕竟，大家来到这个禅林，不就是希望不要再累积更多的业债、从中解脱出来，不是吗？

我希望大家都能从业债中解脱而自由！

修行，根除内住者

我们修行的真正目的是根除烦恼，而这些烦恼就像债务一样等着偿还；如脚镣一般，铐住我们的脚踝；将我们禁锢在监狱的单人囚房，如同地球上其他的疾病使我们受到感染。

内住于生命之流的烦恼，就如同与我们关系密不可分的共住弟子，驱使我们成为它的奴隶。共住弟子之于我们，犹如导师的掌控，拥有主宰权；这将陷生命于永无宁日之境，不得安稳。

这正是为什么佛陀说：有亲密共住之弟子及导师者，必将活得辛苦与不幸。

那也正是佛陀说：假如我们关心我们的福祉、我们的健康安乐；应回避生命里的乐与愁。

假如，来到面前的是喜乐；那么哀愁必将尾随而至。

假如，这是幸福；忧伤与不幸必定在某处等待。

你绝无可能只拥有其中的一个，而不要对立面的另一个。你可知道是为什么吗？是因为存在着——内住于生命流、关系密不可分、共存共住、亲近的“弟子”。

这正是为何佛陀说：

“其人拥有关系亲密之近住弟子——关系亲密

的导师者，生命将会过得苦恼、痛苦、哀伤。其人修行，若无关系亲密之近住弟子——关系亲密的导师者；将得以如是得到真正的喜乐、真正的满足，能活在安稳、祥和、与宁静之中。”

生命安稳与自由的唯一之路

所以，为了能实践没有“亲密共住之弟子与导师”的生命，我们应该密集修持三圣学——戒、定、慧。

对任何人来说，这是清偿所累积的业债，唯一的一条道路；是唯一一条治愈烦恼病的道路；是唯一一条避免落入烦恼牢狱、成为阶下囚的道路；是唯一一条能够让我们成为主人，不再是奴隶的道路。

这是唯一一条，能让我们安全横越荒漠沙海般的轮回，生命不再有“亲密共住之弟子与导师”的道路。

愿你们都能成功地根除烦恼，从“亲密共住之弟子与导师”的世界中解脱。

善哉！善哉！善哉！

雷瓦达尊者简介

- 于 1971 年 出生于缅甸的毛淡棉市(Mawlamyine)。
- 于 1994 年 尊者从仰光大学毕业取得学士学位，接下来的五年，尊者独自从事电脑科技方面的教学。
- 于 1999 年 在戒师也就是最尊敬的乌·阿钦纳，帕奥西亚多(The Most Venerable U Ācīṇṇa, the Pa-Auk Sayadaw)座下，出家达上成为上座部比丘。尊者研读巴利三藏及诸义注；擅长缅甸语、英语和泰语。于最尊敬的帕奥西亚多、乌·吉达拉西亚多(Sayadaw U Cittara)、乌·西拉西亚多(Sayadaw U Sila)，三位导师的指导下，尊者致力于禅修。
- 于 2002 年 开始指导当地与外籍的禅修者，包括了出家众与在家居士两者；现今是帕奥西亚多的助理老师。尊者负责教导当地与外来的禅修者，并负责培训合格的修学者以便于往后能指导他人禅修。身为一位杰出的禅修者与业处导师，尊者弘化于缅甸与海外。尊者指导过的禅修营遍及中国、印尼、拉脱维亚、马来西亚、新加坡、南韩、台湾、泰国、美国和越南。

尊者以其母语写成了四部书，其中的三部著作是与最尊敬的帕奥西亚多合著。诚如本书，尊者其他的教导与开示，以英中文付梓收编于：《觉醒吧！世界》(*Awaken, O World!*) [2006]、《负担的承受者》(*Bearers of the Burden*) [2011]、《主观与期待》(*Expectation Derived from One's Own Point of View*) [2015]、《自我探索的旅程》(*A Journey of Self-Discovery*) [2015]、《诸佛所教之真谛》(*The Truth Taught By All The Buddhas*) [2017]。尊者的英文开示已被译为：韩文、印尼文、泰文、越文与中文。

其他的教导，如电子书、语音档或是影像录影，皆收录于网址：www.revata-bhikkhu.org。

所有布施中，法施最殊胜

SABBADĀNAṀ DHAMMADĀNAṀ JINĀTI



结缘品

弘扬正法，惠益众生
增上戒、定、慧三学
免费结缘、助印网站

www.sadhu3.com



内住弟子

The Disciple Within

开示：雷瓦达 比库 Bhikkhu Revata

网址：www.revata-bhikkhu.org

中译：Sayalay Khemānandā

封面：杜沛远