

# 云水之间

——“飞行和尚”阿兰达长老小传



BHANTE OLANDE ANANDA 述

D C Ranatunga 代笔

Dear Chinese Readers,

Here you have the auto-biography of Ven. Olande Ananda Thera, Buddhist monk from Holland, Globe trotter, but mostly settled in Sri Lanka since 1975.

This book was written in English, then translated to Sinhala, then to Vietnamese and now into your language Chinese.

I hope that by doing so this might open a window to the world outside China and throw some light on spiritual possibilities that were perhaps not taught about in your country.

One does not have to become a Monastic in order to become really happy. As a Layman/lay woman one can realize the difference between temporary worldly pleasure and the Supreme Peace and Happiness within, which is the Buddha Mind.

May this Gift of the Dhamma benefit many of you and friends around the World!

Olande Ananda

Pagoda Meditation Centre

Sri Lanka

亲爱的中国读者们：

您现在所看到的是奥兰德 - 阿南达长老的自传。他是一位来自荷兰的出家人，也是环球旅行者（虽然 1975 年以后大多数时间定居在斯里兰卡）。

这本书最初用英语写成，然后翻译为僧伽罗语、越南语，如今又译成了你们的语言——汉语。

我希望藉由此书，可以为你们打开一扇中国以外的世界之窗，展现一些也许与中国不太一样的精神生活。

一个人并不是非要出家才能获得真正快乐。在家居士无论男女同样也可以体验到世俗短暂的快乐与内在无上的宁和喜悦——佛心之间的区别。

希望这份法供养能有益于你们和世界各地的朋友们。

奥兰德 - 阿南达

于斯里兰卡帕古达禅修中心

# 前言

我认识奥兰德 - 阿南达长老很多年了。他来过我们家应供。我太太和我参加过他在帕古达（Pagoda）禅修中心的禅修课程，并且在很多地方听过他讲法。

关于长老的名字。据我所知，在斯里兰卡出家的外国师父们只用法名，而阿南达长老，却按照斯里兰卡的传统，在名字前加了出生地。不同于其他外国国名并不适合用僧伽罗语，“奥兰德”（Olande）——僧伽罗语中的“荷兰”用在这里却非常合适。

一日，当我们共同的朋友迪帕尔在帕斯（我现在住的地方）打电话给我时，他聊起阿南达长老一生中的奇遇，颇为有趣。当迪帕尔提议我们可否把它们记录下来以分享给更多人时，我说为什么不呢？

迪帕尔与长老讨论了这个计划后，我和长老通了话并得到了他的许可。这大概是在 2015 年，正好是长老出家的第 40 年。虽然只是只言片语，但很显然，他的人生故事读起来会很有趣。“我们在 skype 上聊吧。你可以先录下我们的对话，再笔录下来。”长老这么建议。我同意了。

我想最好还是用新闻行业所说的“代笔”，让他的故事以他自己的口吻来讲述。

我们进展顺利，除了因为他惯常的海外游历——举行禅修活动，参加各种研讨会，或者回荷兰探访——而有一些延误。

我很惊讶的是，他怎么能记住人生旅途中的那么多细节，直到他现在所承担的事物。我不能要求更好的了。

长老，能够获得您的信任来记录您六十多年的人生故事，我深感荣幸。

DCR  
2017年8月





这位从年轻时即献身于佛法的僧人，  
如同出翳之明月，  
照亮了这个世界。

——法足法师

# 目录

1	情系印度
4	早年在荷兰
9	寻师访道
14	继续寻觅
20	回到船屋
23	航海到斯里兰卡
30	披剃出家
58	那时僧袍成为时尚
73	保持正念
77	喜马拉雅之缘
87	海外弘法
104	他指引我安住当下





运河之城——阿姆斯特丹

# 情系印度

那是 1972 年的 12 月 4 日，正好是家父的生日。我启程去往印度，寻找心中的未来之路。

从我进入阿姆斯特丹大学算起，离家已经六年了。对那个年龄的年轻人来说，搬出去独立生活是一件很正常的事，所以我搬到了阿姆斯特丹的一艘船屋里。

我的本科学业中包括了发展中国家的经济和社会学的科目。自然地，我对这些国家产生了兴趣。我开始了硕士方面的阅读，但最后，统计学之类的科目令我颇感无聊。

我打算加入 UNDP（联合国开发计划署）<sup>1</sup> 致力于缩小贫富差距并且去帮助这个世界。我觉得这个世界是不公平的，并且正走在错误的方向上。但联合国开发计划署拒绝了我，说联合国已经有太多荷兰人了，名额已满。当时我很失落，不知所措。

出于对世界的忧虑和对政治的浓厚兴趣，我于 1968 年前往美国，参加了位于纽约伊萨卡的康奈尔大学的暑期课程，并参加了芝加哥民主党

---

<sup>1</sup> 联合国下属机构之一，总部位于纽约，是世界上最大的负责进行国际技术援助的多边机构。

大会<sup>2</sup>。这次大会以暴力和黑人领袖杰西·杰克逊的参选而著名<sup>3</sup>。但在尼克松当选美国总统后，我退出了政治。

我感到愈加苦恼，对自己以及对这个世界。我想应该做点什么以摆脱苦恼。很巧的是，当时披头士乐队正开始追随瑜伽大师玛哈士进行超觉静坐<sup>4</sup>，于是我也加入了这种修习，并放弃了刚刚开始的精神分析。后来，一位在荷兰研究音乐学的美国朋友来到我的船屋，并带给我一本尤迦南达<sup>5</sup>所著的《一位瑜伽行者的自传》，读后，我便向往印度了。

我正打算去印度，有一天，一位印度人忽然走进了我的船屋。他一直在搭便车旅行，当他从丹麦到荷兰时，捎他的正好是我的朋友，一对美国夫妇，他们是来看我的，而这位陌生人也和他们一起来了。他名叫普拉布-纳拉亚纳-夏尔马，来自印度比哈尔邦的兰契市，是一位很有教养的婆罗门，从事印刷业。这次是来参加法兰克福国际书展。他是我遇到的第一位印度人。

看到桌上尤迦南达的书，这位印度人便问起我对瑜伽的兴趣，我说我正打算去印度。当时我的口袋里正揣着去德里的机票。他告诉我，他家就住在尤迦南达道场附近，并邀请我到印度时和他一起住。

---

2 1968年美国民主党全国代表大会。

3 杰克逊是美国著名的黑人民权领袖和浸信会牧师。

4 披头士在1968年追随印度瑜伽大师玛哈士，是其“超觉静坐”在西方产生影响的一个重要因素。

5 1893-1952，印度著名的瑜伽士，曾通过其口述著作《一个瑜伽行者的自传》将冥想和克利亚瑜伽引介给上百万西方人。

这纯粹是一个巧合，却成为我进入印度社会、文化和宗教的最好开始。我无法要求比和一个富有而受过良好教育的婆罗门家族共住几个月更好的开端了。我在那里住了两个月，然后便开始从北方的喜马拉雅山脉到最南方的坎亚库马瑞<sup>6</sup> 寻师问道。



我和父母、哥哥

---

<sup>6</sup> 印度最南端，也叫科摩林角。

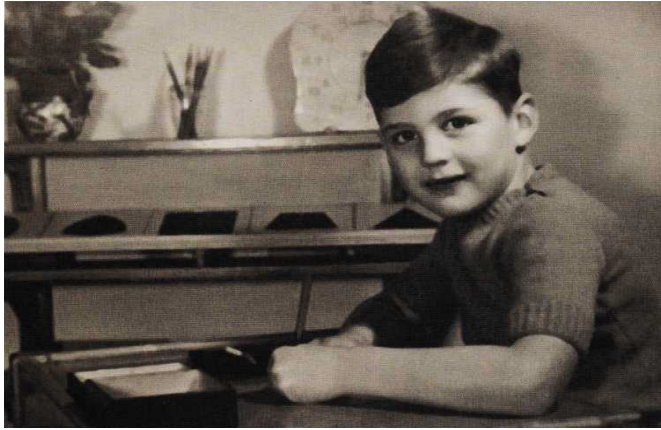
# 早年在荷兰



二战结束后的第三年也就是1948年的1月2日，我出生于阿姆斯特丹，家住冯德尔公园附近。我的父亲是犹太人，母亲是前基督徒。他们没有加入任何宗教组织，而是人道主义者，并加入了古老林务会——一个发起自由言论运动的社会组织。我的哥哥汉斯出生在1945年4月27日，正好是荷兰从德军占领下解放出来的前一周。



冯德尔公园经典的户外生活方式



小学一年级在希尔弗瑟姆



我与兄长的合影

家祖父尼可·哈梅尔伯格在达姆广场上的一家生意兴隆的眼镜店，被一个投靠德国的荷兰人抢走了，就因为他是犹太人。伯父阿布曾被德国人抓去，他不得不给德国军官拍照，才保住了性命。他未来的妻子索尼娅被带到最可怕的集中营奥斯威辛，是战争结束时最后的 125 名幸存者之一。

父亲最初在阿姆斯特丹做金匠，但很快就转行从德国、法国和其他国家进口及批发银器和水晶。



父亲在乌得勒支贸易展销会的陈列室里的水晶制品



小学时期（第一排手里拿着书）

In primary school  
(First row with book in hand)

我家搬到了莱顿附近的一个小镇，在那里我度过了五年。小学一年级的時候，有一次上钢琴课的路上，我骑着我的小自行车遭遇了一场可怕的车祸。那段时光，成天呆在牛群、草地和眼界狭窄的人们中间，令我感到怏怏不乐。

1955年，我们搬到了花园城市希尔弗瑟姆，这里是荷兰所有广播和电视台的所在地，我们住在一所宽敞的房子里。它叫“哈玛哈璐”<sup>7</sup>。这对

---

<sup>7</sup> Hamaharu，由长老的父母、兄长以及长老的名字组合而成。



我来说是一种宽慰，也是通往更光明未来的一个窗口。父亲的生意兴旺起来了，我考虑过以后帮他打理。我的兄长则当了一名商船大副，并且成了家。

我继续我的钢琴课并且担任校乐队的小号手。寒假时我们常常去阿尔卑斯山滑雪，暑假则去意大利，西班牙，法国，瑞士或者奥地利度假。打网球，在旁边的湖上航行，在附近的森林里远足，或者迷你高尔夫等等，皆是我的爱好，但最难忘的则是跟随范·克拉林根夫妇学习交际舞的那三年。他俩是著名的舞蹈老师，荷兰皇室常常把他们的女儿们送到他俩那里。在希尔弗瑟姆的那些年里，我还加入了校广播和青年广播。

在 17 岁完成希尔弗瑟姆的高中学业之后，我作为交换生去了美国，参加了位于密歇根州的国际学生交流协会（YFU）。我很享受这一年，参加了许多课外活动，包括合唱团、乐队和新闻俱乐部，还担任了《爱德华堡报》的校园摄影师。

我的英语老师坎托夫斯基女士鼓励我去上大学。我听从了她的建议，花了六年时间学习经济学和经济社会学，师从维姆·德伊森贝赫（后来的国际货币基金组织理事）等著名教授。

# 寻师访道

与普拉布 - 纳拉亚纳 - 夏尔马的偶然相遇，是我在他祖国旅居的一个好的缘起。我和这个婆罗门家族住在一起，并开始拜访瑜伽达静坐僧伽（Yogoda Sat Sangha），即尤伽南达大师的禅修院。一个不期然的巧合是，我遇到了来自加利福尼亚的自我了悟联谊会<sup>8</sup>的国际主席达亚 - 马塔，她正好在那里。她是尤伽南达的嫡系弟子，在大师去世后，接替了其领导地位。

当达亚·马塔在禅修院巡视时，看到我在那里——穿着花衬衫和破洞的蓝色牛仔裤，一脸络腮胡子和一头长发时，她问道：“你从哪里来的？”“从阿姆斯特丹”“噢，真有趣！”她说道。第二天，她巡视到我旁边时，问道：“你从哪里来的？”“从阿姆斯特丹”“噢，真有趣！”她说道。

我问她是否我能住在禅修院，她说禅修院只接收印度人。她说荷兰有分院，我需要参加他们的函授课程并分六个阶段进入克里亚瑜伽。“当你踏出第一步，便能够循序渐进了。”她说道。就这样，塔亚·马塔礼

---

8 the Self Realization Fellowship, 1920 年尤迦南达在美国创办，以传授克里亚瑜伽法门。

貌地拒绝了我加入她的禅修院。这使得我开始在印度上上下下寻找禅修道场。我首先来到瑞诗凯诗的希瓦南达禅修院，当时奇达南达大师是那里的住持，我可以学习一些瑜伽，听关于《薄伽梵歌》的讲座。



## 在瓦拉纳西

出于某种原因，夏尔马一家告诉我，佛教可能更适合我，并建议我应该去一些佛教圣地。他们告诉我有个亲戚住在萨马特附近的瓦拉纳西，我可以和他住在一起。于是我去了那里并受到了他热情的接待。他是整个瓦拉纳西的地区医疗官员 (DMO)，并且碰巧是一位相当有影响力的人。我记得到那儿后不久，在一个非常寒冷的清晨，太阳还没出来，他带我去恒河里沐浴，以净化自己。当时我冻坏了。

他跳下去洗了个澡，并喝了一口圣水。第二天刚好有一篇关于恒河中漂浮各种疾病的文章报道。作为 DMO，他应该对此很清楚，但正如俗语所说：“心必胜物！”我也记得他是怎样教我在骑车时禅修的。

我朝礼了鹿野苑以及周边的佛教圣地，深感摄受。他们是那样的清静而祥和，我喜欢这样宁穆的环境。在瓦格纳西，我坐在恒河边的石阶上，读着一本由戈勒克布尔的吉塔出版社出版的最便宜的《博伽梵歌》，这时一位婆罗门的男孩来到我面前，躬身道：“谢谢您阅读我们的圣典”，这让我深深的感动——我想，在这恒河岸边，死而无憾。

---

我拜访了阿查里亚 - 维诺巴 - 巴维<sup>9</sup> 在印度中部那格浦尔附近的瓦尔达的瑟瓦道场。他是圣雄甘地的同时代人，生活简单，思想高尚。“放眼寰宇，立足脚下”是甘地的名言。

由于维诺巴身体不好，他保持着 maunam（静默），我只能通过写纸条与他沟通。我问他我是否适合去参加大壶节——世界上最大的宗教集会，1200 万人将聚会在阿拉哈巴德，也即恒河、耶穆纳河和萨拉斯瓦提河的交汇处。这次是 144 年一次的超级盛会，而不是 3 年一次的小壶节。由于我有严重的咳嗽和脚上的伤口，所以拿不定主意，而维诺巴只是写道：“如果你想去，就去吧！！！”

---

9 Acharya Vinoba Bhave, 1895-1982, 印度社会活动家。1916 年投入民族解放运动，追随甘地。



Maha Kumbha Mela  
the greatest spiritual  
market in the world



大壶节，世界上最大的宗教集会

# 继续寻觅

在寻找导师的同时，我还在果阿邦的坎汉卡特海滩呆了一个月。在那里，一名来自希瓦南达禅修院的年轻的前婆罗门梵修者克里希纳 - 桑达尼正在免费向外国人教授哈他瑜伽，同时收集他们的地址以备将来参考。

我还参观了本地治里的斯里奥罗宾多道场和奥罗维尔实验灵修社区。

1973年2月21日，法国神圣母亲<sup>10</sup>在阳台上做了最后一次法施。当时我穿着白色的瑜伽服，和成千上万的信众们一起站在广场上仰视着她。她眼神如此的具有穿透力，就好像它们在向我飘来，我感到自己完全被摄受了，而且是在一个不同的维度。然而，我发现阿罗频多<sup>11</sup>的哲学过于繁复，永远令我望而却步。我记得美丽的玫瑰与各种鲜花覆盖在室利阿罗频多和圣母的大理石之墓“三摩地”上面，我还记得自己是如何的俯首支颐去感受那宁静。

---

10 Mirra Alfassa, 印度近代著名宗教人物，又称米娜氏，1878年出生于巴黎。因与室利阿罗频多共同创建主持阿罗频多修道院及学院，大力推广宣扬大全瑜伽而闻名于世。

11 印度近代“三圣”——圣雄甘地、圣诗泰戈尔、圣哲阿罗频多——之一，著名的宗教哲学家，瑜伽大师，诗人。

位于泰米尔纳德邦蒂鲁瓦纳马莱镇的马哈希尊者<sup>12</sup>的道场则有一种不同的感觉。

作为吠檀多最伟大的弘扬者，拉玛纳会要求你提出一个问题：“我是谁？”他在道场后面的一处山洞里禅修，而道场里面有一个房间，他曾经半裸的躺在那里，只披着一块腰布，微笑着接待成群结队前来祈求他加持的信众们。

在马德拉斯南部的马哈巴利普拉姆，我遇到了著名的泰米尔电影音乐作曲家 K.V. 马哈德万<sup>13</sup>的儿子，以及文格塔吉里王公的侄子，他们都是实谛·赛·巴巴<sup>13</sup>的忠实信徒。来自昆士兰的基思·杰弗雷与我很投合，我们和新朋友们一起在2月的新月之夜去了大希瓦拉特里见赛巴巴。那是一个清晨，当我们绕着普塔帕蒂镇去参加纳伽拉 - 山吉尔坦<sup>14</sup>时，我的朋友劝我向巴巴行触足礼，也就是摸他的脚。当我穿着白色的印度服装向前爬的时候，我听到他的声音在我头顶上：“不，不，不!!”

---

12 Ramana Maharshi, 1879 ~ 1950。被誉为上个世纪印度伟大的觉者，最纯洁的人，也是近代对西方最有影响力的精神导师之一。

13 Sathya Sai Baba, 1926年-2011年，印度教上师与精神领袖，慈善活动家和教育家。他自称是回教、印度教两教圣人赛巴巴的转世。信徒视他为活佛，但也有批评者对他质疑。

14 Nagara Sankirtan, 一种唱颂梵呗并绕城游行的宗教活动。



1991年我第五次去见赛巴巴时，他大概想到了这件事，于是说：“你以前来过这里，但还不是出家人！”

那时我是梵志克里亚南达。



## 遇见克里希那穆提

1971年，我第一次在阿姆斯特丹听哲学家 J. 克里希那穆提<sup>15</sup>的演讲。如果我没记错的话，1973年我参加了他在马德拉斯市格林威路的演讲。1974年，我参加了他在瑞士萨宁的演讲。

从1976年起，作为一名僧人，我每年都去马德拉斯参加在阿迪耶尔举行的克里希那穆提会谈，通常有一些斯里兰卡人陪同，包括 E.W. 阿迪卡拉姆博士和 S.M. 伽亚提拉卡。一次，斯里兰卡的朋友让我拍一下他们与克里希那穆提的合影。这时，克里希那穆提正沿着阿达海滩向我们走来。这片海滩之后即是神智学会<sup>16</sup>，在这里，C.W. 理得彼特(1854 - 1934年，神智学者，在1885年与亨利·斯蒂尔上校来到斯里兰卡，并作为阿难达大学的第一任校长)发现了一位大约19岁的男孩<sup>17</sup>。我不想冒昧的过去拍照，于是就问克里希那穆提，我是否可以拍他与那两位男士的照片。他说：“给他们拍照。”

“我已经拍了”，我说道。“那就再拍一张！”克里希那穆提说着拥抱了我，并且迈着大步很快地走过了，留下我们没能拍下他的身影。

---

15 1895-1986，近代第一位用通俗的语言，向西方全面深入阐述东方哲学智慧的印度哲学家。在二十世纪一度对西方哲学和宗教领域产生过重大的影响。

16 Theosophical Society，印度近代宗教神学团体。1875年由俄国贵族布拉瓦茨基夫人和美国军官奥尔考特在美国纽约创立。1882年总部移至印度的阿迪耶尔。

17 即后来的克里希那穆提。

18 商羯罗：Shankarachariya，亦作 Shankara，印度经院哲学家。

在神智学协会逗留期间，我去了坎奇普拉姆，去拜访那里的商羯罗（印度四大商羯罗之一）<sup>18</sup>。我和一个年轻的泰米尔朋友一起去的，他可以翻译我的许多问题。当我们到达商羯罗的道场库提亚时，注意到他坐在里面的一张桌子上，长发蓬乱，全身涂满了圣灰。他正在观照“maunam”，即静默，所以我们不能与他交谈。只是看着他，感受他从房间里透过窗户发出的强烈震动，如同日光下的白雪，所有的疑问都消失了！

我还去见了东海岸奥里萨邦布巴内什瓦尔附近的普里的经院哲学家。他平易近人，并建议我，在这个时代，接近神最好的方法是念诵湿毗奴的名字。（这正是我母亲 1972 年加入阿姆斯特丹的“超觉静坐”时，得到的咒语。）

在普里期间，我还参观了瑜伽士哈瑞罕阿难达的达拉卡道场，他是尤迦南达的嫡系弟子，但当时在国外。

另一次去印度的旅行，在喀拉拉邦的卡拉迪，我参访了阿谛尚卡尔的史丹巴 (Stamba)，首席印度经院哲学家。他在印度教中被授予了 10 种大师级的头衔。他还对佛教在印度的消失负有责任，因为他坚信佛教没有什么新东西，印度教拥有一切，任何人没有必要成为佛教徒。

---

18 商羯罗：Shankarachariya，亦作 Shankara，印度经院哲学家。

## 之后的参访

1991年，我和我的德国跨宗教对话伙伴迈克尔·莫比乌斯四处游访，参观了南印度的很多圣地，并访问了很多人物，包括访问普塔帕蒂<sup>19</sup>，并采访了赛巴巴。

1993年，世界宗教议会在芝加哥举行，正好是维韦卡南达大师<sup>20</sup>在那里发表著名演讲的100年后。彼时，斯里兰卡的达摩波罗<sup>21</sup>也参加了那次大会。这一次，钦马亚南达大师出席了，但却作为一具尸体回到德里。我很幸运地见到他跌坐的遗体。带我去的锡克教徒说：瞧，大师在对我们的笑着说：‘我打败你们了，不是吗？’

在科钦机场，我们的对话小组与戈文德·巴拉坦和其他代表，包括对话的创始人瑞哈德·冯·吉希巴赫牧师，去见来自奎隆的玛塔·姆里塔南达马伊<sup>22</sup>，即圣母，她正从芝加哥的世界宗教议会回来。曾经有一次，在她的修道院，我错过了她著名的“拥抱”，但这一次我有幸为她戴上花环。她的脖子上至少有五个巨大的花环，所以当她的拥抱我时，我们之间有一堵花墙。我无法感受到她的弟子所说的从她身上发出的“宇宙之爱”的震动。科钦的小机场也不是最佳的精神体验之处。

---

19 赛巴巴的出生地。

20 Swami Vivekananda，瑜伽发展史上最伟大的导师之一，第一位将瑜伽传播到西方的人，印度伟大的民族英雄，印度教改革家。

21 Anagarika Dharmapala 近世锡兰佛教复兴运动的著名先驱。

22 Amrithananda Mayi Ma，印度著名的女性精神导师，被称为拥抱圣人或拥抱阿妈。

# 回到船屋

1973年5月，我持有效期为6个月的签证来到印度。现在是时候离开印度，申请新签证再回来了。我决定乘公共汽车和火车从陆路回荷兰——再一次的冒险之旅！

我的钱快花光了，收到了一张我父母寄来的200美元的美国运通支票。但不幸的是，当我去取现金时，美国运通在印度的办事处发现签名有差异，拒绝给我现金。我只好把相机卖给婆罗门一家，换了些钱。带着身上仅有的钱，出发。

我从阿姆利则乘火车经过巴基斯坦、阿富汗、伊朗、土耳其到达欧洲。我试图在途中兑现支票，但没有成功。

当我在喀布尔的邮局排队查看父母寄来的邮件时，遇到了一位女士，我开始和她聊天。她是一位住在阿姆斯特丹的美国人。我设法哄她给了我50美元，我答应一到阿姆斯特丹就还给她。她相信我，把钱给了我。（我确实在阿姆斯特丹把钱还给了她）。

---

在荷兰，我回到了我的船屋里。我在银行做了一份小工作，开始攒钱准备回印度。我之所以热衷于回到斯迪亚，是因为印度教导师奥卡兰达 - 吉里给我的保证。在我离开印度之前，我在一个邮局排队时刚好遇到了他。（无论我去哪里，邮局似乎都能给我带来好运！）他是尤伽南达大师的直接弟子，从 1935 年就认识他。当我回到荷兰时，他写信给我说如果我回来，他准备收我为徒。我也可以住在他的道场里。

1974 年 9 月，我拿着一个月的签证回到印度，因为印度驻荷兰大使馆告诉我，我可以在印度续签。但当签证即将到期时，我被告知这是一个“入境许可”，但不能延期，得去另一个国家办签证。于是我决定去尼泊尔。在我乘火车去加德满都的路上，我遇到了一位来自斯里兰卡的僧人，他和我同乘一节车厢。我们成了朋友，他甚至和我分享了他的印度薄饼和咖喱豆。他建议我下次签证延期时去斯里兰卡。当我表示我对佛教感兴趣时，他给了我金刚罗摩寺、康都博达内观中心和另外两座寺庙的地址——一座在皮提帕那，另一座在伊图尔科特。

---



huparamaya - the first stupa In Sri Lanka

# 航海到斯里兰卡

按照那位在火车上遇到的出家师父的建议，我决定去斯里兰卡，并于1975年5月1日实现了。我从拉姆斯瓦兰坐船到塔莱曼纳尔，再从那里坐火车到阿努拉德普勒。

作为世界文化遗址，阿努拉德普勒是斯里兰卡的第一个首都，可以追溯到公元前4世纪。她是该岛最重要的古城以及最早的文明中心，拥有大量的佛教遗迹——佛教早在公元前3世纪就传到了这里。

世界上有记载的最古老的树——阁耶室利摩诃菩提树<sup>23</sup>就在这里，它是由菩提伽耶佛陀成道的那棵菩提树的树苗长成的。阿努拉德普勒是斯里兰卡最受尊崇的八圣地之一，据说这八处地方因佛陀游历过而成为圣地。

在朝拜了一些圣地之后，我决定住在一个专为在家朝圣者准备的佛寺里的杜图吉穆努休息厅。在去那里的路上，我遇到了一个卖午餐便当的

---

23 相传这棵树是菩提伽耶佛陀悟道的摩诃菩提树之分枝。于公元前288年栽植，是世界上已知最古老的人工栽植树木。



人(他的名字叫佛达撒),他建议我去他家住。于是我留在那里,和这个僧伽罗家庭呆了一个星期。阿努拉德普勒民俗博物馆的馆长(一位有德行的学者)也客居在那里,我从他那里了解了很多早期时代的历史情况。当我告诉他我要去科伦坡,并想住在一座寺庙里时,他立即给了我位于帕古达的寺庙地址,距离科伦坡几英里远。他还给了我一封信,让我转交给他母亲。她是寺庙里女众协会的成员,家就在寺庙的对面。



我乘火车去了商业之都科伦坡，在福特站下了车。我开始环视四周，想知道怎样才能到达奴戈沽达城郊的帕古达，也即寺庙所在地。我问了一位看上去颇有教养的年轻人，告诉他我想去帕古达，我把名字念错了，但他说他知道那个地方。他把我送上了一辆 114 路的公共汽车。我毫不费力地到达了克拉拉·古纳塞克拉夫人的家，也就是博物馆馆长的母亲。她住在达摩都塔巷，带我去了她家附近的寺庙。

住持长老给了我一个房间，告诉我想住多久就住多久。当我告诉他我有兴趣去康度保大禅修中心时，他说我随时都可以去，并且随时都可以回来。只要他还活着，我就可以把这个寺庙当作我的家。

晚上，一位年轻人来到寺庙，带着几位出家师父一起诵经（僧侣们吟诵护佑的经句），为他住院的父亲祈福。他看见我，问我是否记得他。我正在思忖，他说：“是我把你送上公交车的”。我立刻想起来了。真是太巧了！这名年轻人恰好是赫玛·库马拉·纳纳亚卡拉，著名左翼领袖瓦苏代瓦·纳纳亚卡拉的弟弟。赫玛自己也进入了政界，2001 年当选为国会议员，担任联合国党的部长，后来组建了自己的政党。他目前（2015 年）是南部省省长。

我留在了斯里 - 维迪亚 - 维伽雅拉玛亚。住持达乌尔德纳 - 伽尼萨拉大长老是一位博学的僧侣，至少通晓七种语言。

凑巧的是，直到今天，我还住在他后来搬来的寺庙里。长老于 2017 年 4 月 3 日去世，世寿超过 101 岁。他是斯里兰卡阿玛拉普拉摩诃僧伽院的名誉领袖——乌达瑞塔拉僧王。斯里兰卡阿玛拉普拉派的最高委员会包括 21 个分支。斯里兰卡的上座部出家人基本上属于三个部派——西雅姆、阿玛拉普拉和拉曼纳。他传承了德高望重的慧狮尊者<sup>24</sup>。

因为热衷于禅修，我去了康度保大禅修中心度过了三个星期。我很幸运地遇到了卡都克勒 - 斯瓦力长老，他是当时唯一会说英语的僧伽罗僧人。这座著名的内观禅修中心成立于 1956 年，这一年是纪念佛陀入灭 2500 年<sup>25</sup>。禅修中心距离科伦坡大约 30 公里，从我住的地方去那里非常方便。禅修中心的住持是卡哈塔毗提耶 - 苏玛提帕拉大长老。

禅修中心的宁静氛围给我留下了深刻的印象，能够不受打扰地禅修令我很是向往。有趣的是，西瓦莱长老（Seevali Thera）可以在很远的地方了知我的心念。

我回到帕古达，过了一段时间之后，又参加了第二轮的为期三周全程止语的精进禅修。这是一次非常殊胜的体验。到最后，我差不多决定了

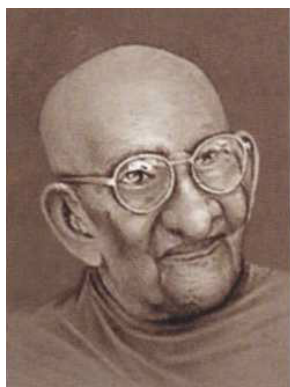
---

24 Madihe Pannasiha Mahanayaka Thera, 1913-2003。1965 年，尊者在美国华盛顿特区建立了第一座上座部道场：华盛顿佛寺。

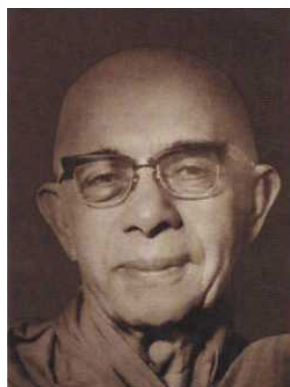
25 Sambuddha Jayanthi。南传上座部认为佛陀入灭于公元前 544 年。

我该走的路。彼时，我发现了佛教与印度教的差异：印度教通过瑜伽或冥想的方式是为了有朝一日达到与神合一的境界。而在内观禅修中，苦难可以在当下解脱。

与此同时，我开始结识居住在科伦坡及其周边地区的博学僧侣。



阿南达麦 崔亚僧王



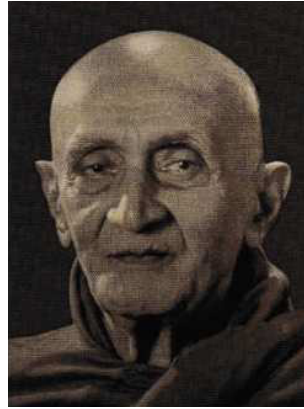
那拉达大长老



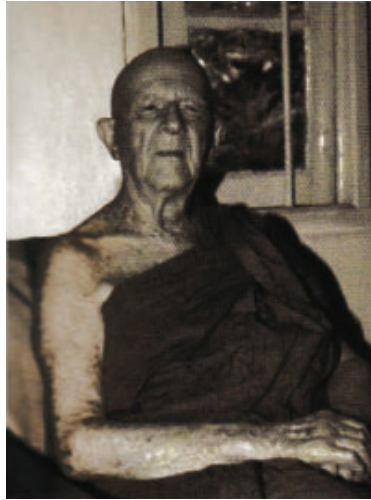
普勒亚达斯大长老



慧狮尊者



安毗提耶罗睺罗大长老

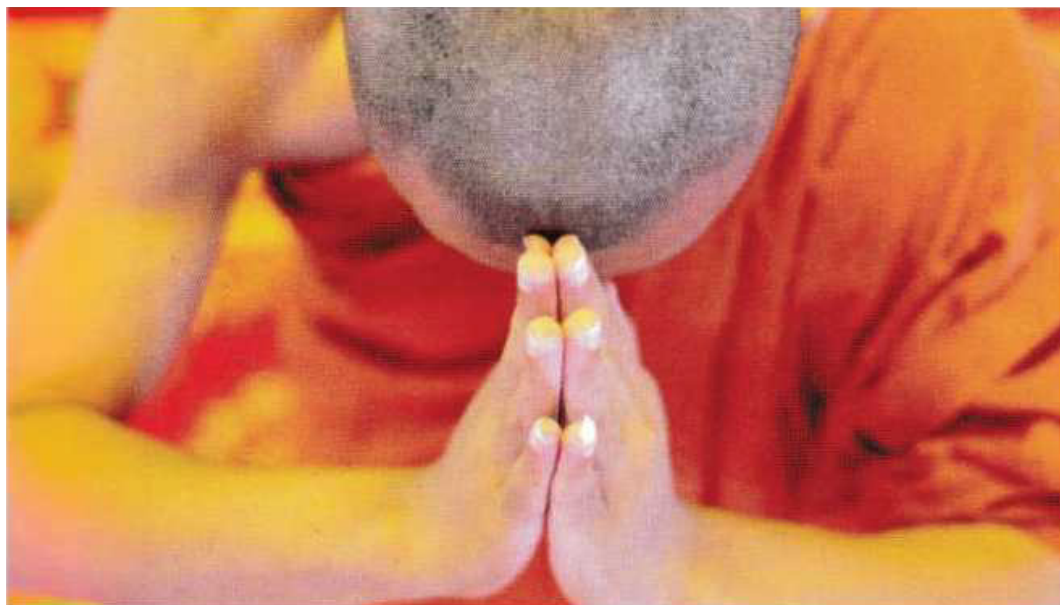


尼亚那波尼卡大长老

我见到了尊贵的阿南达麦崔亚大长老在他位于帕尼毗提亚的寺庙里；在巴姆巴拉毗提亚的金刚寺我见到了世界著名的传道者那拉达法师和毗亚达斯大长老；在摩诃伽玛的比丘训练中心我见到了尊敬的慧狮尊者和安毗提耶 - 罗睺罗大长老。我有时会陪伴我的师父 达乌尔德纳 - 伽尼萨拉大长老，他在比丘训练中心，也就是摩诃伽玛的达摩亚塔纳雅寺教导学僧。

在康提，我遇到了尼亚那波尼卡大长老。这位德国出生、斯里兰卡出身的上座部僧人创立了佛教出版协会，一个国际知名的佛教书籍出版机构。那时我已经剪短了头发，穿起了白色的衣服。

---



# 披剃出家

---

我持的是六个月的斯里兰卡访问签证。待了五个月后，我意识到自己必须做出决定，要么回到印度，要么穿上僧袍，继续留在斯里兰卡。当我告诉我的师父达乌尔德纳大长老我想出家时，他让我去征求父母的允许。可是你看，我已是一个 27 岁的年轻人，却仍然需要得到父母的允许，才能做自己想做的事情。“这是佛教的传统。”大长老告诉我。我们一家人的思想都很开放自由，对生活抱持着人道主义的平衡态度，我相信我的父母会同意。在那个没有电子邮件和手机的时代（寺庙也没有座机），我给他们写了一封信。很快就得到了答复说只要是我自己的决定，没有人强迫我出家，他们就不反对。

我的剃度仪式定在 1975 年 9 月 21 日，在我所住的寺庙举行。仪式前一两天，几个耶和华见证会的人拿着圣经来看我，问我为什么要改信佛教。他们开始为我宣扬上帝，听了一会儿后，我告诉他们我不知道上帝是谁。如果有一天我发现了他，我会回来的，我说。

在我的剃度仪式上，除了必须遵守的传统习俗外，还邀请了佛教哲学教授 W S 卡卢那拉特博士在仪式上发表演讲。在剃度的前两天，这位博士告诉我，斯里兰卡有一位荷兰籍的研究佛教与巴利语的女教授，她很

---

26 silpatiya, 一种白布制成的薄披肩，在遵守十戒时系在脖子上。



想来参加剃度仪式，问我是否有意见。来自故土的人将出席我生命中具有里程碑意义的盛事，这让我非常兴奋。这位克洛彭伯格教授是在报纸上读到这次剃度的消息。她来了，发现这个仪式是一种崭新的体验。

主持仪式的本宗派长老负责剃度沙弥也即“samanera”。我在科斯噶达-达摩旺萨（Kosgoda Dhammawangsa）大长老座下披剃出家，他当时（1975年）是阿玛拉普拉派的僧王。长老一一背诵了“沙弥”必须遵守的十戒，我便一一重复。长老将“斯勒帕提亚”<sup>26</sup>象征性的系在已经剃度者的脖子上。达乌尔德纳大长老被指定为我的教授师。

剃度典礼的嘉宾发言人“W S”是一位和蔼可亲的学者，他在中学和大学里都是一名优秀的学生。毕业后即被任命为锡兰大学的助理讲师。28岁时，以《早期佛教之因果论》获得了伦敦大学的博士学位。后来，他被选为佩拉德尼亚大学新成立的佛教哲学系的系主任。当他被任命为斯里兰卡驻美国大使后，他有了一个休息的机会，但一结束那里的工作后他便又回到了学院。

我的父母没能来参加我的剃度仪式，但在十二月份过来了。他们在这个国度旅行，很多地方都令他们感到欢喜。

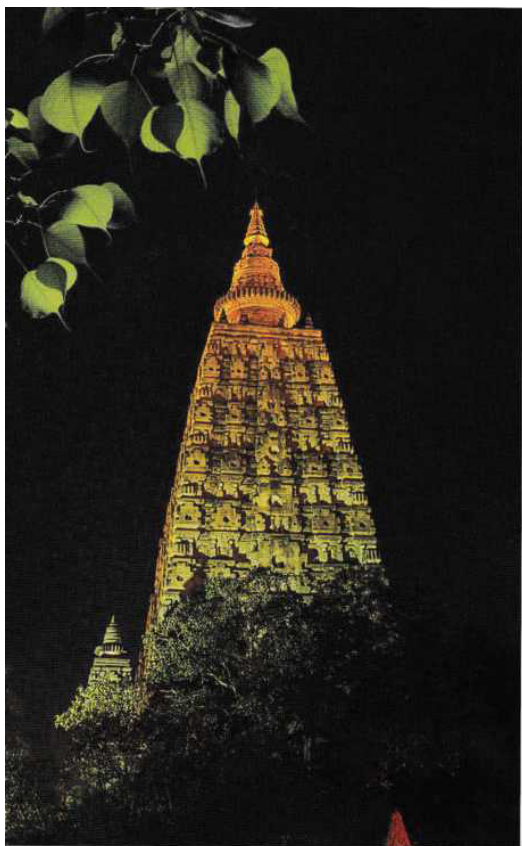
---

26 silpatiya，一种白布制成的薄披肩，在遵守十戒时系在脖子上。

因为渴望继续禅修，而且当时也不知道有初出家沙弥必须随师五年的规定，所以我离开了寺庙。在康度博大中心呆了三个月，便开始寻找一个气候更凉爽安适的地方。

我决定在受戒之前到邻近的佛教国家去朝圣。而受完戒之后，我将从沙弥成为一个正式的比丘。与此同时，我会获得一个新的签证类别——佛教工作者——有效期为一年。

---



菩提伽耶  
Birth Ganga

# 朝圣之旅

1976 年底，我开始了前往印度、尼泊尔、缅甸和泰国的朝圣之旅，这些国家都信奉南传佛教。我们乘坐的三星飞机刚起飞就出现了发动机故障。一个引擎着火了，我们注意到飞机的机头向海里俯冲。幸而飞行员成功地驾驶飞机回到了卡图纳亚克机场。我们延误了两个小时才离开。

第一站是印度。我去了菩提伽耶，悉达多太子在那里证悟成佛。菩提伽耶在佛教复兴

的领袖达摩波罗 (1864-1933) 从印度教徒的控制下夺取后，由印度考古调查局管理。这位勇敢的斯里兰卡国士为夺回在印

度的佛教圣地进行了艰苦的斗争，并成立了摩诃菩提社。该社至今仍在管理着印度的佛教活动。

我决定去兰契看望我第一次来印度时住过的婆罗门家庭。驾驶这辆印度制造的“印度斯坦大使”汽车行驶的时间比司机说的 275 公里的路程多了好几个小时。这条路坑坑洼洼，走得很慢。我向这家人表达了感激之情——因为是他们当初建议我学佛。

我还遇到了印度教的导师奥姆卡拉南达，他希望我继续做一名印度教瑜伽士，所以自然对我选择了一条不同的道路感到失望。

---

## 经尼泊尔去缅甸

当我到加德满都的一座寺庙，告诉那位师父我来自荷兰时，他告诉我他正在等一位荷兰的女教授，她正在研究尼泊尔的南传佛教。我马上就on知道他指的是谁：里亚·克洛彭伯格教授。她参加了我的出家仪式。我心想：“太巧了！”

我的缅甸之行充满了变数。虽然我更愿意多待一段时间，但缅甸当局只签发了七天的签证。我在飞机上遇到了一个中国僧人，他英语不太好，找我帮忙填了入境表。他邀请我去他在仰光的寺庙住，我便去了。这给了我一个观察他们生活方式的机会。我注意到的一件事是斯里兰卡和中国寺庙墙上壁画的不同。在斯里兰卡，所有阿罗汉的画像都是相同的造型。中国的寺庙就不一样了。他们分为两序，每序刻画了九位阿罗汉，或愉快或严厉，神情各异。

我收到了一封来自斯里兰卡信徒阿尤玛 - 韦可瑞玛辛格的介绍信，他曾帮助在曼德勒附近的瑞保建造了一座寺庙，著名僧人韦布·塞亚杜大

长老<sup>27</sup>就住在那里，人们相信他已证得了阿罗汉。长老热情地接待了我，很愿意和我交谈。我感到他是慈悲的化身——慈悲，是佛教的一个要点。顺便说一句，在韦布·塞亚杜长老圆寂的那天，斯里兰卡全国发生了大停电，一些人说这是因为他的去世——人们是如此的信仰并敬佩这位尊者。

我还见到了另一位大长老，摩诃萨亚达（Mahasi Sayadaw）。据说他也是阿罗汉。他的态度非常冷淡。当我请求他开示一些与佛法有关的事情时，他指着一个书架，让他助手告诉我参考那些书。

在我游历的国度中，我观察到他们所遵守的不同习俗和传统。这是一次很有益的参学经历。

---

27 Webu Sayadaw 1896-1977，缅甸本世纪最受尊崇的比丘之一。Sayadaw 是比丘的一种头衔，意为「尊贵的比丘老师」。尊者以重视实修甚于学术成就而知名。



鹿野苑

## 经尼泊尔去缅甸

我在印度广泛游历，研究佛教数个世纪以来所经历的变迁。

鹿野苑的宁静令我备感摄受，佛陀悟道之后曾在那里初转法轮。还有舍卫城，佛陀经常游化之处。



拘尸那罗

在佛陀入灭的拘尸那罗有一种肃穆而宁和的气氛，令人为佛陀的“大般涅槃” (Parinibbana) 感到难过。可以想象佛陀的大弟子们在他去世的那一刻会有什么样的感受。

---





## 阿旃陀和埃洛拉石窟

我参观了阿旃陀和埃洛拉石窟，它们是印度规模庞大的旅游景点，位于马哈拉施陀邦的奥兰加巴德区。被联合国教科文组织定为世界遗产。

在阿旃陀石窟中，有大约 30 座岩石雕刻的佛像艺术，可追溯到公元前 2 世纪，其中包括被印度考古调查局描述为“印度艺术现存最好的样本，特别是关于佛像和佛陀本生故事的大师绘画。”

埃洛拉代表了印度石刻建筑的缩影。这 34 个石窟实际上是从查

---

那南瑞（Chanandri）山的垂直表面挖出来的，分别是印度教、佛教和耆那教的石窟，凿于公元 5 世纪至 10 世纪之间。17 座印度教石窟、12 座佛教石窟和 5 座耆那教石窟紧密相连，显示了当时的宗教和谐。

我参观了那格浦尔的迪克萨波米，在 B R 阿姆倍加尔博士<sup>28</sup>1956 年，也即纪念佛陀涅槃 2500 周年（the Buddha Jayanthi）10 月 14 日<sup>29</sup>皈依佛教受持五戒之后，这里就成为了印度现代佛教的中心，当时还有 50 多万印度教的“贱民”<sup>30</sup>亦皈依了佛教。在那里我遇到了阿难达 - 卡萨里亚纳博士，阿姆倍加尔的伟大追随者。

1977 年 8 月 13 日，我回到斯里兰卡授圆满具足戒。

---

28 B R 于 Ambedkar 印度宪法之父，“不可接触者”领袖。

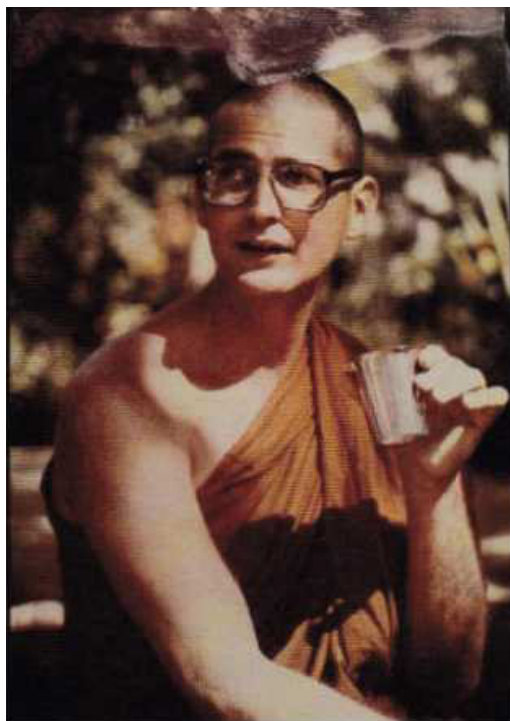
29 为阿育王皈依佛教纪念日。

30 印度实行等级制度，将人分成四种等级，即婆罗门，刹帝利，吠舍，首陀罗，比四种姓地位更低的就是“不可接触者”，或称“贱民”。

## 受持具足戒

在师父指导下出家并学习佛法之后，沙弥会在上座僧众们面前受持更高的戒律（具足戒）。首先，沙弥需要单独去向上座阿阇梨请受大戒。尽管在受戒之前，他已经作为出家沙弥穿了好几年的僧袍，但按照传统，他会在举行受戒仪式之前穿上居士的服装，在正式受戒时再重新穿回僧袍。然后持守沙弥十戒。

在僧众的集会上，他会被问到一些基本的问题，以确保他适合加入僧团。这时不需要难为情，如实



回答即可。这些问题包括受戒人的年龄是否超过 20 岁，是否欠债或为国王服役，是否得到父母的许可，是否患有严重疾病。还会被问到三衣及钵具足否？还会考察佛法义理。

若是上座阿阇梨们认为这位僧人合格，他就会被要求请受大戒。一旦圆满了大戒，他便会被教导如何规范自己的行为举止。

这是对“受持具足戒”的简单介绍。

恩师达乌尔德纳 - 雅尼萨拉大长老成为了乌达拉塔阿玛拉普拉僧院的僧王，这是斯里兰卡阿玛拉普拉派的 21 个分支之一。我的受具足戒仪式必须在位于巴杜拉区乌瓦帕拉纳加玛的萨普戈拉寺的该派总部举行。

我的父母也参加了受戒仪式，他们对整个过程都颇觉有趣，一直很喜欢。我父亲用一台 8 毫米的照相机记录了全过程。这对他们来说是一种全新的体验，甚至对我来说也是如此。

恩师达乌尔德纳 - 雅尼萨拉大长老成为了乌达拉塔阿玛拉普拉僧院的僧王，这是斯里兰卡阿玛拉普拉派的 21 个分支之一。我的受具足戒仪式必须在位于巴杜拉区乌瓦帕拉纳加玛的萨普戈拉寺的该派总部举行。

我的父母也参加了受戒仪式，他们对整个过程都颇觉有趣，一直很喜欢。我父亲用一台 8 毫米的照相机记录了全过程。这对他们来说是一种全新的体验，甚至对我来说也是如此。



With my mother - Kandy

受持大戒希有殊胜而令人鼓舞，而准备也相当繁琐。受戒者被带到佩拉荷拉（perahera）——一种传统的鼓乐舞表演的游行队伍，该地区的人们聚集在沿途观看。

因为我得穿上居士的服装。所以我被装束了一套我完全不熟悉的行头。那是一套华丽的红色和金色的贵族套装——从古代僧伽罗国王统治斯里兰卡山城康提的时代起，山地地区<sup>31</sup>的长官们就穿这种衣服。这套衣服很笨重，但我别无选择。不过又是一次别样的体验，我想！

除此之外我不得不骑在大象的背上，走了三公里的路程去寺庙。游行队伍穿过稻田、乡村小路，和积着水的主道，以及灌溉渠，一路上都相当颠簸。我的健康状况也不是很好，因为在亚洲繁忙的旅途后发烧了。

我从五岁起就认识的一位朋友是出席典礼的来宾之一，名叫彼得·弗利克。当时他正在为 NOVIB，也就是荷兰发展援助组织的工作访问巴基斯坦。因为我们长期以来的友谊，他特意来参加这个仪式。事实上，他非常喜欢斯里兰卡，所以他回到了荷兰资助的努瓦拉埃利亚综合农村发展计划署 (IRDP)，并在那里工作到 1985 年。

---

31 斯里兰卡四面环海，中间是山区康提。

仪式一结束，我和父母就来到科伦坡，在拉维尼亚山酒店过夜。第二天我要去帕古达寺，但他们又安排了一个队伍，从附近的努戈沽达镇把我送到帕古达寺。然而，由于该国的动荡，当天宣布宵禁。我在旅馆里又住了一晚，没有举行任何盛大的仪式就回到了寺庙。我逃过了另一场“演出”。

# 隐居兰若

当我在寻找一个更幽寂的道场可以宁静地禅修时，一位我在康都博达禅修中心遇到的芬兰僧侣告诉了我一处甘波拉附近的康提郊区的叫做维吉瑞堪达的地方。由于那里的岩石地貌，所以也被称为岩山禅院(Rockhill Hermitage)。我去了那里，发现它就是我要找的那种地方。岩山禅院是由一位名叫卡萨巴的法师建造的，他是博学高僧阿南达弥勒长老的弟子。在我受戒之前的一次访问中，我发现一位美国僧人住在那里隐居禅修。

第一次来的时候，我很喜欢此间的静谧，所以在受戒之后就又去了那里，发现那个美国和尚已经回去了。我便以为自己可以入住了，但是卡萨帕法师不在，没法请示。我给他写了张便条，希望在回科伦坡的路上把它寄到康提。

当我走在康提的一条主要街道上时，有人拍了拍我的肩膀。当我停下来回头看时，那人(一个长得像湿婆的德国人!)指着停在路边的一辆车里的出家人说他想和我谈谈。我看过去，发现正是我要写信给他的那位师父。太不可思议了!我正想找他，竟然就遇见了!



我被允许住在岩山禅院，并在 1979 年 6 月搬到了那里。这又是一次经历。我的住处是一个茅草屋顶的小棚子。附近有一个岩洞，用来作办公室及贮藏室。里面很黑。这是一个古老的山洞，有人告诉我，它属于 14 世纪，也就是甘波拉是首都的时代，国王们在那里施政。这个山洞有一个滴水台：卡塔拉玛，用于引流落在上面的雨水——那曾是僧侣的住所。在那个时代，由于时局动荡，国王们经常迁都。事实上，我听说，在山洞附近有一条秘密的地下通道，供国王在紧急情况下逃跑。

我很快就开始改善设施，以便定期为外国人举办禅修活动。山洞被清理干净了，又盖了一层供我睡觉。已经有了几个房间和一个宽敞的禅堂。另外还建了一座女众道场。





丁吉利·班达·维杰通加

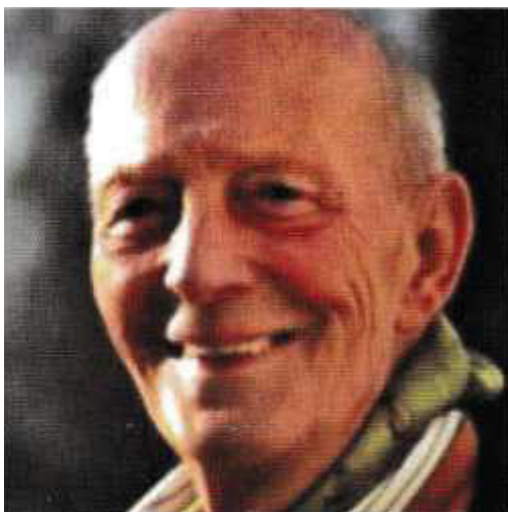
这个禅院所在选区的议会议员是丁吉利·班达·维杰通加，他在成为总理之前担任过多个职位，并在总统拉纳辛哈·普雷马达萨被暗杀后最终成为斯里兰卡总统。当他担任邮电部长时，他为岩山禅院设置了一个邮筒，帮助外国禅修者轻松地寄回家信。（笔记本电脑、手机和 Wi-fi 在当时还闻所未闻）。他还为禅院提供电话设施。当他成为公路部部长时，他修了一条通往禅院的像样的道路。当他负责电力和能源时，我们有了电。他帮助了一个需要基础设施的偏远隐居地，这无疑是他的功

---

# 致力于宗教间的对话

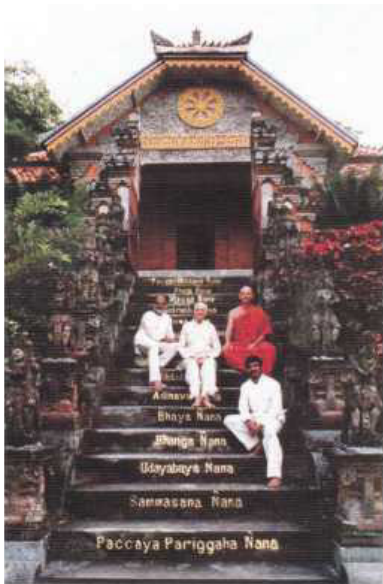
我每月安排十天的禅修，每次 15-20 人参加。他们主要是外国人，通过先前参与过的人口口相传知道这个地方的。他们大多来自德国。一本留在康提佛教出版中心 (BPS) 的小册子也让人们了解到岩山禅院。

1980 年，岩山禅院的住持卡萨帕法师参加了由德国路德教退休牧师莱因哈特 - 冯 - 吉希巴赫组织的不同信仰人士的聚会。莱因哈特热衷于组建一个来自不同信仰的志同道合的群体，他在欧洲和南亚旅行时一直在寻找创始人合作伙伴。然后，他邀请选中的人士参加首届“宗教间对话”，在他位于德国埃克恩费尔德附近阿尔滕霍夫的家中举行了为期两个月的聚会。



第二年，卡萨帕法师也参加了第二次对话会议。1982年，我有幸参加。1984年，该会议在斯里兰卡召开，岩山禅院作为会场。在随后的几年里，印度教徒、佛教徒、基督徒和穆斯林（偶尔也有犹太人）经常在德国、法国、斯里兰卡、喀拉拉邦、日本、巴基斯坦克什米尔、巴厘岛等地举行集会。他们生活在一起，禅修，并参与他人信仰的宗教生活；他们聊天、学习、庆祝、工作、烹饪、散步和娱乐。在这样做的过程中，“对话”的这些伙伴，无论男女，都将自己暴露在痛苦或鼓舞人心的过程中。慢慢地，我们感受到了从思想交流到默默的一起祈祷和禅修的转变。





1992年在印尼巴厘岛上的无量佛寺举行的对话。我和主办的僧人关系很好。



对话小组在法国葛雷德（La Grade）前面的合影



1995年在德国汉堡附近的毗斯德伯格藏传佛教中心举行的跨教派对话。哈勒玛-克劳斯与汉堡西藏中心的联系

与此同时，1984年，我收到伦敦方面的邀请，要我过去参加雨安居。无论如何，收到邀请时，我本也打算离开斯里兰卡了。我在心里盘算着，是不是该永远离开了，我想我应该去见赫玛·库马拉·纳纳亚卡拉，向他道别。他是我到达科伦坡时遇到的第一个人，是他为我得以走到今天铺了路。我在南部省首府加勒附近的乌纳瓦图纳见到了他。交谈中，他谈到在加勒 - 乌杜加马公路上亚克卡拉穆拉附近有一个名叫科塔瓦 - 纳迦南亚的森林禅院。他告诉我，那里的常住师父年纪不小了，身体也不太好，那是我过宁静生活的好地方。

我们去看了那个禅院，非常幽静，我几乎看不到一个人，但有很多猴子！那位90岁的老和尚从1936年起就住在那里。我被邀请住在那里，我喜欢这样的环境。它是辛哈拉贾雨林的一部分，被联合国教科文组织列为世界遗产。稍远的地方有个村庙。我遇到了当地的施主，并安排他们为我们提供修行物资。我们制定了一个花名册，并保证全年都有供养。





堂姐和她丈夫来到科塔瓦纳迦南亚看望我

在科塔瓦的森林禅院里，我有过焦虑的时刻，尤其是在遇到爬行动物的时候。我清楚地记得有一次，我在去孤邸<sup>32</sup>的路上遇到了一条巨大的蟒蛇——至少有 15 英尺长。我立刻摄念于慈悲，看着蟒蛇游走，没有造成任何伤害。

---

32 修行人的居所。

我抽出时间去了伦敦，并按计划在那里度过了雨安居。第二年，我打算去荷兰住上几个月。我在欧洲渐渐出名了，经常有人邀请我去举办禅修。由于这些频繁的游历，我从瓦图鲁维拉的一个寺庙找了一位出家师父来帮我打理科塔瓦的森林禅院，那里离加勒不远。

我定期参加宗教间对话，联系人不断增加。我从斯里兰卡这个基地走出而不是进入。我受斯里兰卡寺庙的邀请到美国和加拿大参访，并于1988年在柏林的佛教寺庙度过了雨安居。1989年初，我在新加坡法宝法师的寺庙。签证到期后，我回到了斯里兰卡。

## 与我的师父在荷兰

有一次我在荷兰，有机会招待我的恩师达乌尔德纳 - 迦尼萨拉大长老。那时我故意避免剃光头，因为在当时的荷兰剃光头是很危险的。你会被认定为“光头党”——一群总是剃光头的暴力分子。为了避免被误认为是他们中的一员，我的头上有大约一英寸的头发，可这却是“一英里”

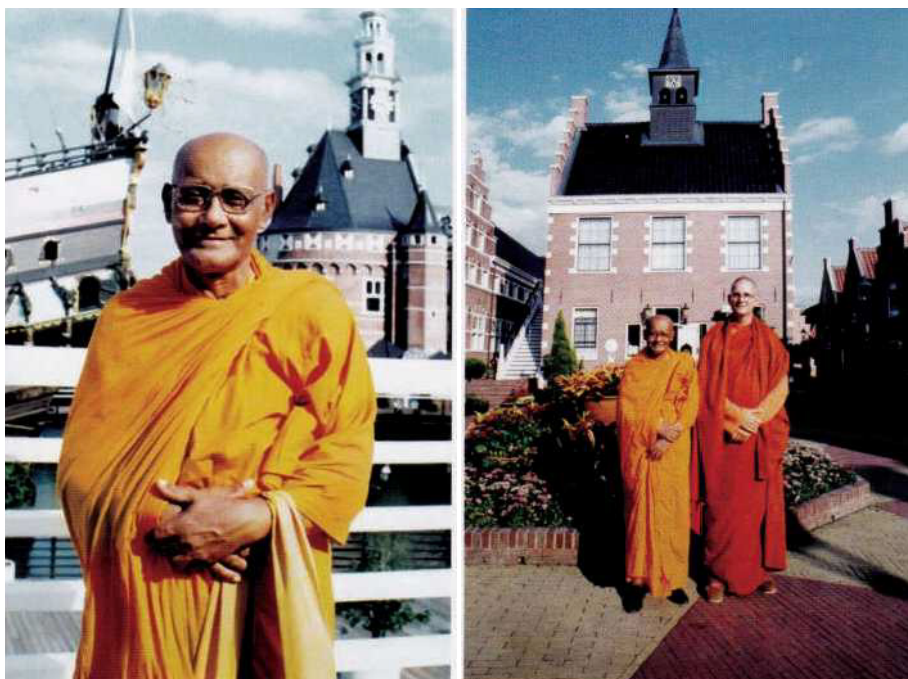
---



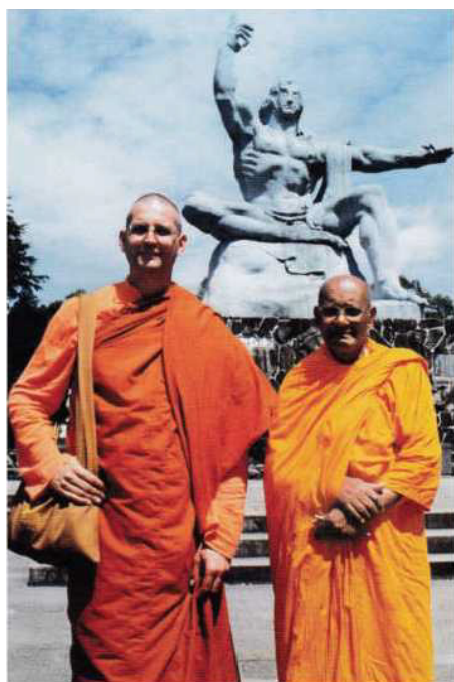
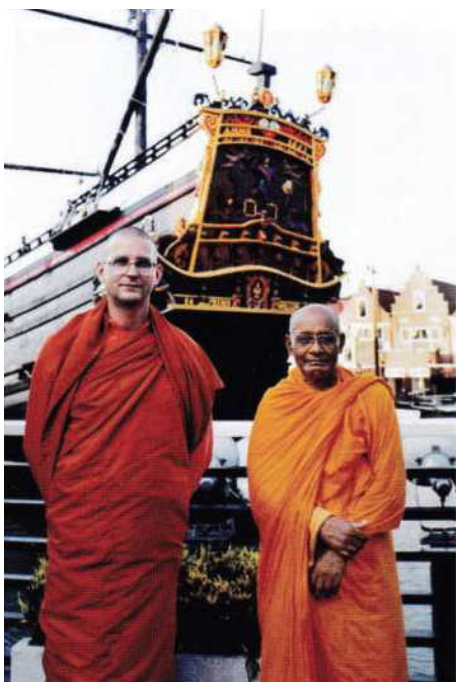
的差别啊！

大长老曾经参加在莫斯科和布里举行的亚洲佛教和平会议 (ABCP)。在其中一次旅行中，我安排他去阿姆斯特丹和我父母住在一起。

他一直在各地传教，在台湾待过几年。他在那里教授巴利语和佛学。在这个过程中，他自己也学会了许多语言。

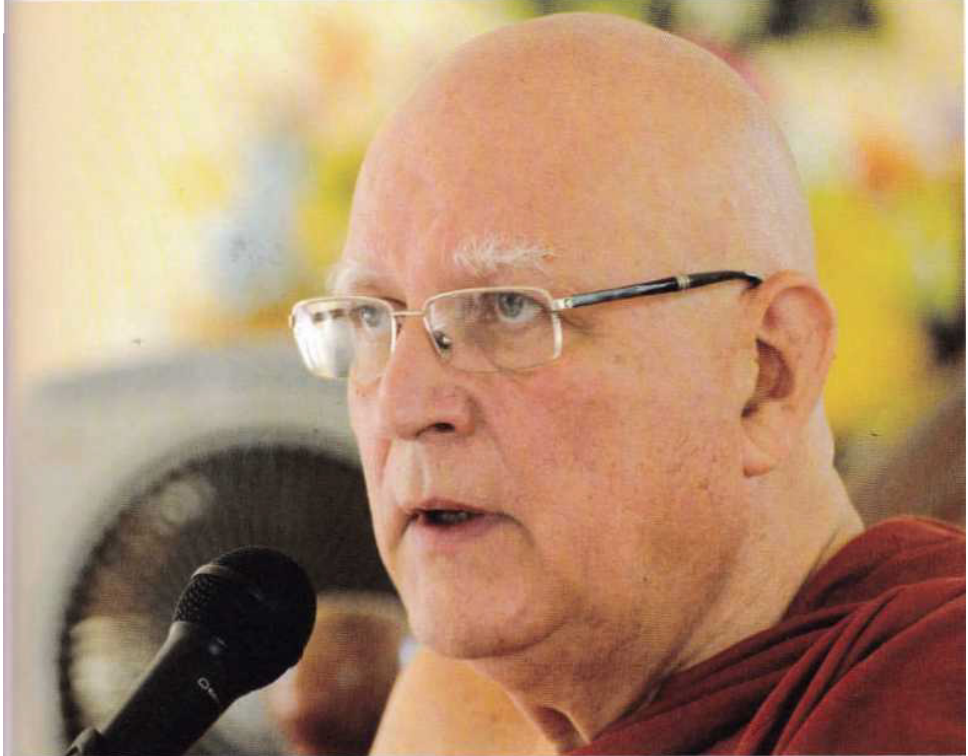


1978 年陪恩师达乌尔德纳 - 迦尼萨拉大长老参观



与家师在阿姆斯特丹的 VOC 轮船上

我的常规旅行每年至少要去世界各地 8 次。与此同时，那位帮我在科塔瓦森林禅院打理的僧人建立了自己的地位，能够自己管理事务。有时我发现他做事的方式和我不一样，与其与他发生冲突，不如离开，我在 1997 年就这样做了。



# 那时僧袍是一种“时尚”

尽管今天西方对佛教有极大的兴趣，但当我在 20 世纪 70 年代初离开荷兰时，情况完全不同。当时荷兰没有一个佛教中心。有几个人聚在一起，组成一个叫做“佛教之友”的组织，每年举行两次聚会，春天一天，秋天一天。来自全国各地的大约 25 人在一起讨论佛法。他们是“佛学家”——研究佛教的学者。

如今，荷兰大约有 250 个佛教中心以及近 10 个中国、西藏和泰国的寺庙。僧王奇里巴斯格达 - 那南特纳 (Kiribathgoda Nanamadna) 的组织已经掌管了前越南寺庙，现在正统领荷兰的斯里兰卡佛教徒。2016 年，僧王在一个名为尼德尔霍斯特 - 丹 - 伯格的省级城镇组织了卫塞节庆祝活动，引发了很多兴趣，并登上了当地报纸的头条。

回想 20 世纪 70 年代，在巴黎发生的两件事。当我和另一位僧人在火车站时，有人说我们是奎师那教徒<sup>33</sup>。我们说：“我们不是奎师那教徒，而是类似于达赖喇嘛的佛教僧侣。”“都一样”他说。还有一次在 1978 年，

---

33 奎师那派为印度教的一个支派，起源于十五世纪的印度教宗教学家柴坦尼亚·玛哈帕布。

一位女性看着我们问道：“这是最新的时尚吗？”指我们穿的僧袍。

当我从海外访问返回斯里兰卡时，在班达拉奈克国际机场的入境边检排队时，发生了一件相当有趣的事。入境人员注意到了我，按照对待僧侣的礼节，招呼我到柜台来。给了我绿色通行。我听见一位排在我后面的外国人——刚巧也来自荷兰——说：“我也要买一幅橙色的窗帘”。再次指的是我僧袍的颜色。

还记得 1978 年我在荷兰时参观了阿姆斯特丹的热带博物馆，当时正在举办一个展览。泰国馆有一座佛龕的复制品。一些学生正在参观这个展区。一个小男孩指着佛像问老师：“那是谁啊？”老师回答说：“他是佛陀。”明显的，男孩下一个问题是：“佛陀是谁？”回答是：“哦，他是那些印度神中的一位。”这就是当时人们对佛教的认识！

几十年来的进步是相当显著的。今天，荷兰的国家广播电台和电视台都在播放佛教节目。佛教节目的传播权已经获得，并得到国家的补贴。事实上，当第一次寻求广播许可时，媒体委员会要求提供荷兰有多少佛教徒的统计数字。一项调查显示，大约有 3 万人，但另有 10-20 万人对佛教感兴趣。当委员会表示这还没达到批准要求时，有人指出人道主义社团只有 15000 人却给批准了。领导获得佛教广播基金会许可运动的是里亚·克洛彭伯格教授，她出席了我的出家仪式。

现在荷兰也有佛教书籍出版。虽然翻译的是其他语言，但也有荷兰语的书。

从整体上看，兴趣几乎在禅宗、藏传佛教和南传佛教之间平分。

与此同时，我还参与了几个具有佛教色彩的国际组织。一个是西方佛教教师大会，代表们大多来自美国。僧尼和居士都有参加会议，我记得1993年在印度喜马偕尔邦的城市达磨马萨拉举行的会议，达赖喇嘛就住在那里。杰克·科恩菲尔德在向达赖喇嘛展示一本记载着北美佛教中心地址的书时指出，这本书里有600个地址。新一期正在印刷，数量已经增加到一千。



## 越南寺庙——我在荷兰的住所

1988年,我参加了在巴黎教科文组织举行的欧洲佛教联盟(EBU)会议,由斯里兰卡大使和EBU赞助人、著名佛教学者阿南达·古鲁格博士主持。它是欧洲佛教团体和国家佛教联盟的伞形组织。欧洲佛教联盟向欧洲所有佛教流派和传统开放,希望在佛教教义的基础上团结起来,在精神友谊和尊重多样性的基础上共同努力。它的目的是促进国际交流,促进欧洲佛教徒之间的精神友谊,支持由佛教价值观推动的社会观念和行为,并扩大佛教在欧洲和世界各地的声音。

我也是佛光国际协会(BLIA)的成员,其总部在台湾和洛杉矶。这个组织由僧侣和居士组成,是1949年从中国去台湾的星云大师创立的。佛光国际协会致力于裨益社会的人间佛教,并与教内各宗派以及其他宗教保持友好关系。在他们的项目中有一个项是把大部分来自刚果的非洲男孩转变为佛教僧侣,把他们从约翰内斯堡被带到台湾,教中文,接受佛教培训。为此,后来在约翰内斯堡附近的布龙克霍斯茨普雷建了一座很大的寺庙。这个项目总的来说是成功的,尽管他们大多数人放弃了出家,并与中国和台湾做了很好的生意!

经常受邀演讲，主持禅修指导课程，经常参加国际会议，这让我真的成了一名流浪和尚，并得了“荷兰飞行和尚”的绰号<sup>34</sup>。我记得斯里兰卡驻联合国教科文组织大使阿南达·古鲁格博士自己也忙着满欧洲参加佛教会议，常偶遇我。有一次他告诉我，是时候把我的名字从奥兰德·阿南达改为“遍在阿南达！”了。

1991年4月父亲去世后，我在荷兰待了大约8个月，然后回到斯里兰卡，希望能住在加勒附近的森林禅院，但最终还是回到了原点——我受戒的帕古达寺。当我来的时候，有人告诉我，一位名叫斯瑞雅瓦特 - 高萨科拉勒的老妇人把帕古达第一十字街的半英亩带房子的土地捐供给了我的师父迦尼萨拉大长老。当我回来的时候，师父正在澳大利亚。这位檀越来见我说她很想把这所房子用作僧侣疗养中心，他们在住院后可以在那里休养一段时间，然后再前往他们各自在外埠的寺庙。她问我是否愿意负责，我拒绝了，并说我只对建立禅修中心感兴趣。她发现没有其他选择。当师父回来时，他也同意我的想法。之前我已开始规划合适的建筑，然后得知师父也已经在计划建造一座两层楼的建筑。于是我放弃了自己的计划。

---

34 Flying Dutch 是《加勒比海盗》电影中的一艘船名。





1998年初，我搬到了那里的房子，从那以后，那里就成了我的住所。虽然主要是作为禅修中心，但如果有必要，这里也为僧侣在住院后提供康复服务。该中心被命名为“比丘维维卡道场及禅修中心”。我把它改为“帕古达禅修中心”。

## 学习僧伽罗语

从出家的第一天起，我就热衷于学习僧伽罗语，以便与当地社区交流。没过多久，我就得知僧伽罗佛教徒有多么虔诚，他们是如此热衷于供养。他们不仅以典型的僧伽罗人的方式准备很多美味的菜肴（有大量的辣椒和香料！），他们还希望僧侣们品尝每一道菜。否则他们会感到失望。

当我们被邀请到一个家庭去‘dana’<sup>35</sup>。按照传统的欢迎仪式，为出家人洗脚和擦脚之后，那些家庭成员、亲戚和随喜者们开始请持“五戒”——在和尚宣读每一条戒后他们重复一遍。然后，长老会解释这次供养的缘由（通常是为了纪念去世的亲人或庆祝生日或纪念日），并详尽开示慷慨布施所获得的功德。然后，持水洗手洗钵，接着就是排着队一道菜一道菜的呈上来，队伍总是很长。每个人都希望从他或她的盘子里至少来一勺。最后就是满满一碗。

我很快就发现他们给的量太多了——所以我首先学会礼貌地说“athi”（足够），以防他们舀太多。但没几个人听我的！

---

35 僧伽罗语，意为“应供”。

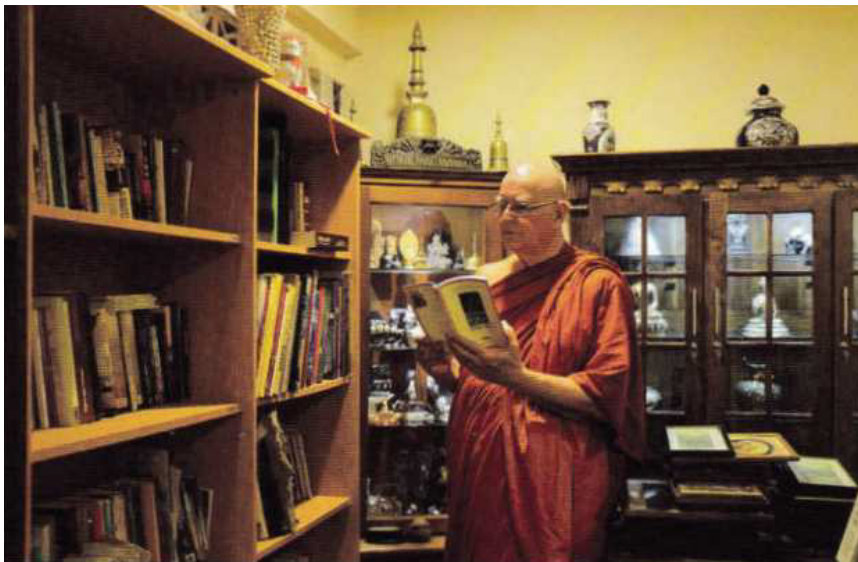


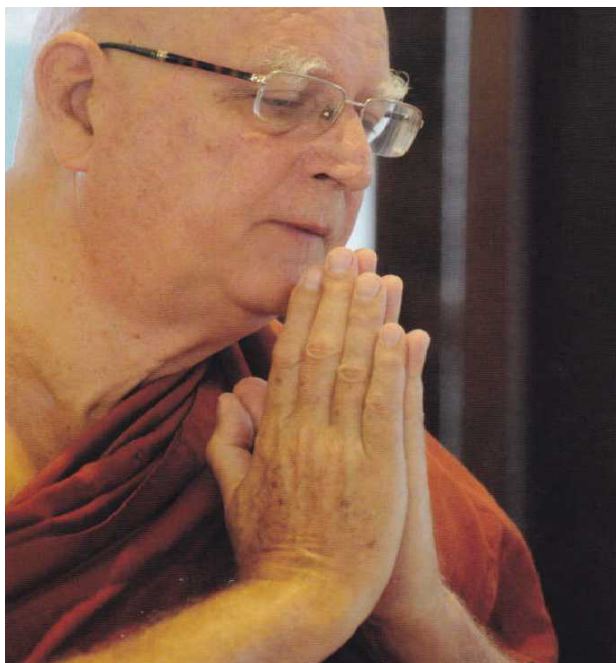
我一边听别人说话，一边学了几个单词，我还研究了一些简单的书，包括著名语言学家迪坂教授写的书。我的师父教我字母表，渐渐地我也学会了书写。我不仅热衷于用僧伽罗语交谈，而且愿意用僧伽罗语讲法。我的兴趣和决心使这一切成为可能。今天我很有信心在寺庙或居士家里用僧伽罗语布道。当一个人懂得一个国家大多数人说的语言时，生活就变得容易多了。事实上，“dayakas”<sup>36</sup>见到我时也很自在。我很高兴自己遵循了斯里兰卡的传统，在出家时所起的名字之前写上自己的出生地。

---

36 僧伽罗语，意为“施主们”。

人们也觉得说奥兰德·阿南达 (Olande Ananda) 很方便——我的出生地 Olande 是僧伽罗语的荷兰。否则，阿南达是一个很常见的僧人名字，那么识别或称呼我将是一个问题（斯里兰卡僧侣使用他们出生的村庄或城镇的名字。）





当第一十字街的禅修中心落实下来，并且一栋大楼建成后，我的师父也改变了方向，于是在 2002 年我开始每周在周日下午和周二晚上开设禅修课。还开办了一所使用英语的佛学院，特别为上国际学校的儿童提供便利。参加禅修课程的人很多，我发现如果在城里受欢迎的寺庙和其他

佛教机构开设课程，会有更多的人感兴趣。于是 2004 年在冈嘎拉玛寺开办了每周一次的课程，四年后，在蒂姆比里加亚的玛雅大道的雅姆纳佛教中心开设这样的课程。2011 年，这个班被转移到位于图木拉路口的新建的三佛伽扬提佛教文化中心，一直持续到今天。每月的月圆日的特殊活动会在帕古达禅修中心举行。

我通过电台和佛教电视频道用僧伽罗语和英语讲法，并参加用英语和僧伽罗语举行的专家组讨论。

---



Poya Day program at the Pagoda Meditation Centre





Meditation class at the  
Sambuddatva Jayanthi  
Buddhist Cultural Centre



佛教服务社团（成立于 20 世纪 20 年代）的成员每周六在邦巴拉普雅的劳伦斯路的玛特尔大厅聚会听佛法开示，禅修和讨论佛法。会议以英语进行。我每个月的第三个星期六在那里领众禅修。

这座建筑很像基督教教堂，这让人好奇它如何作为佛教徒聚集的“弥勒堂”（弥勒在佛教中是一个词汇，意思是慈悲）。这种建筑风格显示了斯里兰卡（当时被称为锡兰）在 1948 年 2 月解放以前，英国殖民对她的影响。遵循教堂的建筑特色是当时的时尚。





保持正念

如今，全世界都对禅修很感兴趣。对很多人来说佛教就是禅修。禅修方式有很多种，而那些对佛教感兴趣的人往往发现正念是一个很好的开始。

正念即是对当下的觉照。一个人不应该对自己有过高的期望，认为心可以被立刻训练到完全集中在一个单一的对象而没有其他的杂念潜入。开始禅修时，你必须坐下来专注于当下。这意味着以一种放松的方式来体验一个人在特定时刻的身体和觉受，放松的同时保持正念。

我试着让它成为一个简单的修行方式。当你坐下来，首先觉知当下——你正以一种特定的方式坐在一个特定的地方——然后开始觉知身体从头到脚坐在那里，反之亦然。这样大脑就不会去妄想过去或未来。心念应该只停留在当下。你坐在那里，了了清楚地感觉身体就坐在这个特定的地方。

接下来，你可以开始专注于你非常习惯的对象。最简单的方法就是观照你的呼吸——吸气和呼气的练习。这种禅修方式被称为“Anapana Sati Bhavana”<sup>37</sup>——呼吸的正念。呼吸是一种可以让你专注的对象，尽可能地安住在呼吸上。当你开始打妄想时，你意识到攀援的所有对象，包括声音，感觉，情绪等。你不要去想“我不该打妄想”，但也不要恋栈于其中——让它们去吧。

---

37 此为巴利语，汉语一般译为“安那般那法门”，意为将心系缘在出入息上的一种禅定方法。



持续的修持会让你更容易安住于所选的对象。如果你的心没有保持专注，这并不意味着你的禅修失败了。这个方法是要做到灵活地觉知到与我们身体，思想和感官有关的那些所缘，并保持对它们的正念或平和。

在开始修持安那般那之前，我更倾向于引导式禅修，首先为禅修者创造适合的环境，让他们静下心来，然后升起充遍法界的慈悲——

---

mettabhavana<sup>38</sup>，予以一切众生——人类、动物、看得见的和看不见的，包括自己。发自内心地散播慈悲之后，你的心念便专注在呼吸上。

这就是所谓的 Samathabhavana——“修止”，我相信这是另一种禅修方式“内观禅”<sup>39</sup>的先决条件。

正念的修持能让你洞察事物的本质——佛陀所说的“yathābhūta-nāna-dassana”<sup>40</sup>——如实见。这有助于我们根除无明与妄想，并逐渐克服贪嗔等痛苦的根源。

接受我指导的禅修者一直在修持上述方法，在契入更深刻的洞见之前，他们对所取得的进步感到鼓舞。

---

38 此为巴利语，意为“慈心修习”，即希望一切有情快乐的修行方法。修习慈心属于四梵住之一，又是四种保护业处之一。北传佛教依“五停心观”将“慈心修习”称为“慈心观”。然而，根据上座部佛教，修习慈心属于修止而非修观。因此不能把巴利语 *Mett ā -bh ā van ā* 讹作“慈心观”。以上内容参考玛欣德比丘的开示。

39 巴利文“Vipassanabhavana”，意为“观入”或是“观透”。马哈希尊者曾开示：内观禅修是修行人所付出的精进努力，以便能够如实知见在自身内所发生的身心现象的实相。

40 此为巴利语。



# 喜马拉雅之缘

1984年11月23日，我在普塔帕蒂镇参加了赛巴巴的59岁生日庆典，之后在那里遇到了全印度广播电台的一位电台经理，于是我们在班加罗尔公交车站的素食咖啡馆见面。他是皮莱家族的一员。当他问我要去哪里时，我说我要去迈索尔，他说他知道迈索尔大学游泳池附近有一个很好的佛教中心。

我在印度卡纳塔克邦迈索尔的停留，成为了我与拉达克人长久友谊的开始。这些拉达克人居住在该地区，由僧伽舍那法师领导。当时法师20多岁，是佛护法师的弟子。佛护博士负责班加罗尔的大菩提中心。

由于我得了严重的感冒，迈索尔的男孩们告诉我不要旅行，他们烧热水给我洗澡，给我拿药，关怀备至。一年后访问台湾时，在台北举行的WBSC(世界佛教僧团理事会)会议上，我遇到了僧伽舍那法师。我们一起去了南部的高雄，参观了佛光山，见到了星云大师——中国高僧，佛光山运动创始人。僧伽舍那法师非常殷切的邀请星云大师访问喜马拉雅的拉达克王国，这是1992年的事，当时我也在那里。

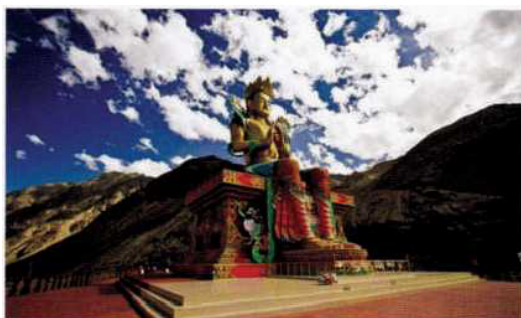
事实上，自从遇到拉达克人以来，我到过拉达克(克什米尔的一部分)十次！从1991年6月摩诃菩提国际禅修中心的奠基仪式开始，我每年都过去教授禅修，对象主要是外国游客。我只参观过两次拉达克，一次是和我的朋友帕亚一起，他在1984年照顾了我，另一次是在2008年左右，我带着一小队斯里兰卡人去参观了拉达克，我们见识到了很多东西。

1991年在班加罗尔参观摩诃菩提中心时，我们在迈索尔附近比拉库佩的色拉寺旁边见到了一位真正有宿命通的西藏女子。我问她能不能看到我的前世。她见到我在西藏康省，手持莲花，右绕佛塔，后来于1933年在那里去世。



拉达克美景





在我第二次和一位西藏朋友一起去西藏的时候，我们从中国四川省的成都出发，去了康姆。在理塘停留期间，我有了一种似曾相识的感觉。我们看到山上的一座寺庙，我想去那里。这位来自安多的朋友，他说他不知道怎么去。我不由自主地说：“我知道。”然后给他指路。我们发现这座寺庙是伟大的五世达赖喇嘛建造的！然后我们去了卡尔泽（误读作“堪泽”），置身于那里的寺庙、村庄和茅棚遗迹，我感到一种深切的体验，不禁热泪盈眶。

在我向导所在的安多省，我们参观了他的寺院，拉卜楞寺，那里有4000多名僧人，有不同的佛教门类，有经部，有律部，有密续，也有占星术和传统医学。

我们参观了塔尔寺，它是由藏传黄教（格鲁派）的创始人宗喀巴建立的，达赖喇嘛是该教派的领袖。我们还通过询问年长的僧侣和岔道口的路人，找到了达赖喇嘛出生的地方。这是我这次参访的亮点之一。



第一次去西藏是乘飞机，和一个越南朋友一起。我们在中国和蒙古旅行。虽然只有四天的时间参观拉萨和周边地区，但这仍然是一次激动人心的经历，毫不夸张！

上世纪 70 年代，蒙古的康博喇嘛曾在斯里兰卡留学。我们经常在世界各地参加国际佛教会议，在其中一次会议上相遇后，我们成了朋友。有一次他邀请我去蒙古。我告诉他我不知道怎么去那里。他向我保证，只要到了北京就很简单，而我已经去过北京好几次了。

因此，在 2006 年，我和我的越南朋友广昌一起参观了乌兰巴托，拜访了康博喇嘛和他的达释克灵寺（Dashichoeling）。他给了我们贵宾待遇。第二年，我一个人又去了一次，游览了不少地方。蒙古从斯大林时代开始一直受苏联统治，直到 1989 年共产主义瓦解，1990 年成为宗教自由的民主国家。

在喜马拉雅山脉一带，尼泊尔、锡金、大吉岭、卡林蓬是我过去经常去的一些地方，都非常有趣，混合了各种文化，方言，不同形式的藏传佛教和南传佛教。还有尼泊尔、孟加拉、西藏和其他喜马拉雅部落，如拉伊、塔芒、古隆和夏尔巴人。

---

1999年12月的最后一周和2000年的第一周，我在大吉岭的卓塔 - 卡霍拉 ab 参加了一次禅修营，由夏尔巴族的上座部法师达摩迪洛主持。参加者包括尼泊尔人、夏尔巴人、孟加拉人、古隆人，甚至还有一位阿根廷女士。我们一行人参观了萨拉古拉佛塔，里面供着卡卢仁波切的遗体。这位仁波切是一位喇嘛（受人尊敬的精神大师），是最早到西方弘法的西藏大师之一。伟大的泰锡度仁波切<sup>39</sup>刚刚结束了四天的法会，正在为成千上万的与会者祈福。当我们问他是否可以和他相处10分钟时，他慷慨地给予了我们至少15-20分钟。后来我们才意识到，那正是噶玛巴（藏传佛教四大宗派之一的噶玛噶举派的首领）<sup>40</sup>从西藏的曲布逃往印度的时候。

---

39 噶举派中的一个重要活佛传承，起源自中国明成祖时代，文中指的是十二世泰锡度仁波切，即十七世大宝法王的根本上师。

40 即十七世大宝法王。





## 在不丹

2008年，我想去不丹。不是我去不丹，而是不丹来找我!! 我偶然看了一部关于荷兰王储到不丹的电视纪录片，想起了不丹僧侣曾在70年代经常访问我们在奴戈沽达的佛塔寺。出乎意料的，一个来自不丹的人忽然

给我发邮件，说她可以组织我的旅行。在斯里兰卡学习的达索·桑耶·旺楚克提供了帮助，我就在那里踏上了前往不丹的路，这是世界上最后的香格里拉（人间天堂）。

我很幸运地发现，在我结束访问时，国王的儿子吉格梅·赫萨尔·南格耶尔·旺楚克正在举行他的加冕典礼。我从未见过如此美丽的人穿着五颜六色的手工编织的传统节日服装。在这个国家，第四任国王吉格梅·辛格提出了 GNH - 国民幸福总值的概念，也是世界上第一个碳足迹为负的国家，尽管相当传统，但在可持续发展方面领先于世界其他国家。

我参观了许多寺庙，感受到了极大的热情（我和来自拉达克帕亚纳旺纳姆加尔的老朋友一起旅行），让我感觉像在家里一样。拜访皇室成员和伟大的仁波切及祖古，如明雅祖古和顶果仁波切的女儿，以及拜访敦珠仁波切的转世，都在我心中留下不可磨灭的印象。爬上著名的虎穴寺<sup>41</sup>，位于山谷以上 2700 英尺的悬崖峭壁之中，迤迤其中，我说不出话来，心里充满了感动，泪水盈目。在那里我发现了一个面具，它用三只凸起的眼睛直视着我！我记得自己还是小孩子时，在荷兰上学的时候经常画这种面具。很可能我曾经在不丹投生过一两世。

---

41 不丹国内最神圣的佛教寺庙，被誉为世界十大超级寺庙之一。坐落在 Paro 山谷中 3000 英尺高的悬崖壁上。传说莲花生大师骑虎飞过此地，曾在一处山洞中禅定，就是现在的虎穴寺，因此该寺成为佛教胜地。

还有不丹、西藏和中国的寺庙和宫殿柱子上的卷曲装饰。

在中国，从 1989 年开始，我和台湾佛教徒一起去了很多佛教圣地。我们参观了四川的峨眉山。后来，在至少七次访问中，我再次朝拜了峨眉山，也即普贤菩萨的道场，以及乐山大佛（71 米高，雕刻在山体上），还有文殊菩萨的道场五台山。在北京西南约 350 公里的巨大国家公园里有 108 多座寺庙。

## 海外弘法

在德国，我与阿雅卡玛于 1989 年在阿尔高创建的佛陀精舍有特别好的联系。1997 年卡梅去世之后，由她的弟子尼雅那菩提法师住持。当我在 1997 年 6 月访问阿雅卡玛并协助尼雅那菩提的受戒时，她想让我来教授佛法，因为我能说流利的德语，我的教学风格和她非常相似。从 1997 年到 2010 年，我每年都会佛陀精舍举办为期一周的禅修营，那里景色怡人，一派田园风光，时有阵阵的牛铃声从附近的庄园里传来。在同一

---



时期，我曾将佛陀精舍的课程与尼克尼希的魏德豪斯禅修中心的另一门课程结合起来。该中心位于埃菲尔山区，靠近一个火山湖，距离波恩南部的莱茵河不远。我们的行禅期间，也会在附近美丽的自然环境中散步。我是在 1995 年访问过这个可爱的禅修中心，当时来自斯里兰卡的戈德温·萨马拉特在那里讲法。

---



这一日，在德国的佛陀精舍——阿雅卡玛的第一个禅修中心，我为穆特·德雷莎剃度



在德国阿尔卑斯山区的梅塔森林寺院为一位德国居士剃度



柏林佛寺

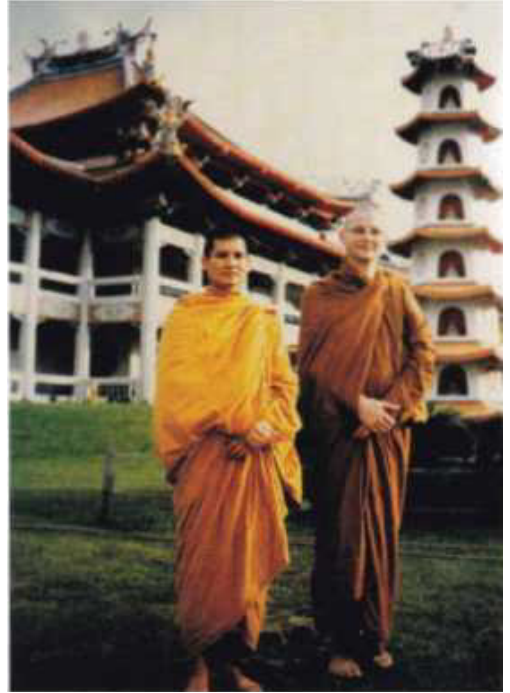


1984年在泰晤士佛寺雨安居。与索玛拉塔纳法师、霍拉纳·潘雅瑟克拉法师以及奥勒·乾达玛拉法师的合影





和来自慕尼黑的僧伽摄影师弗瑞兹·雷格在澳大利亚卧龙岗的南天寺



和来自泰国的阿姜彦卓在新加坡光明山寺

1987 年和 1988 年，我在柏林佛教寺庙 (Das Buddhist Vihara) 雨安居，并在那里教授佛法，这是欧洲最古老的佛教寺庙，由保罗 - 达尔克博士于 1924 年修建。

2000 年汉诺威世博会期间，我和我的德国朋友海因茨 - 罗杰一起在越南寺庙讲法。

在法国美丽的勃艮第地区，日内瓦以西里昂东面的山中有一个殊胜的藏传佛教中心，叫做卡玛玲，是由喇嘛丹尼斯建立的。当他游方时，他的上师卡卢仁波切令他在那个方向寻找一处道场。他们发现了一个古老的天主教修道院——查尔特勒修道院<sup>42</sup>。经过修复并添加一座真正的西藏佛塔，这个中心由达赖喇嘛所加持。很幸运地，我在那里也讲过法。

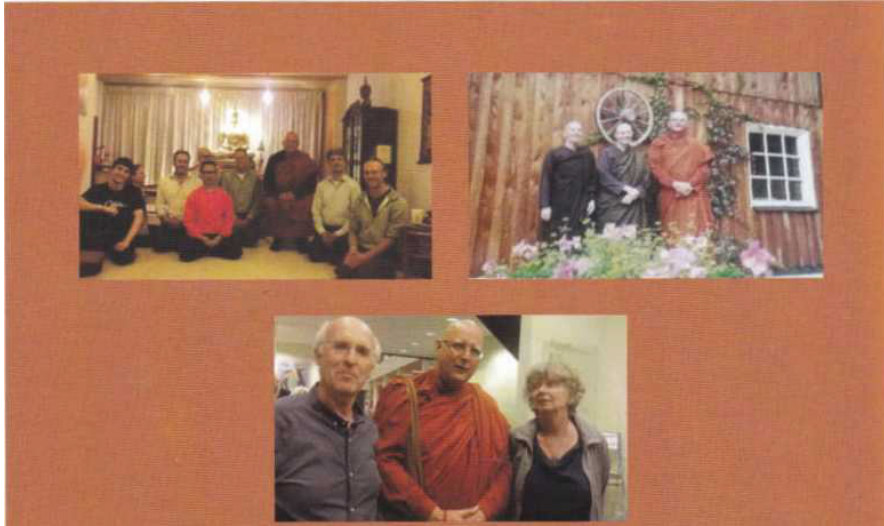
应居住海外的斯里兰卡佛教徒的邀请，我去过几个国家的寺庙，包括美国、加拿大、澳大利亚、英国和法国。

---

42 该修道院距今已有 900 多年的历史，是一座具有象征性意义的建筑，坐落于查尔特勒山脉的一处隐密僻静之所，三十名修道士们在此隐修，并将他们的一生奉献于上帝。

1989年12月，我被邀请去南非，在那里待了三个多月。纳尔逊·曼德拉出狱时，我们正在离开普敦不远的西萨默塞特禅修。位于伊克索波的佛教禅修中心邀请了我，还带我参观了南非的其他城镇，甚至还赞助我去津巴布韦。在那里我们在一个白人农场举办了一个可爱的多种族禅修营。我还拜访了我的老朋友彼得·弗里克（记得吗，1979至1985年间他在斯里兰卡，时任荷兰驻哈拉雷大使馆的秘书）。

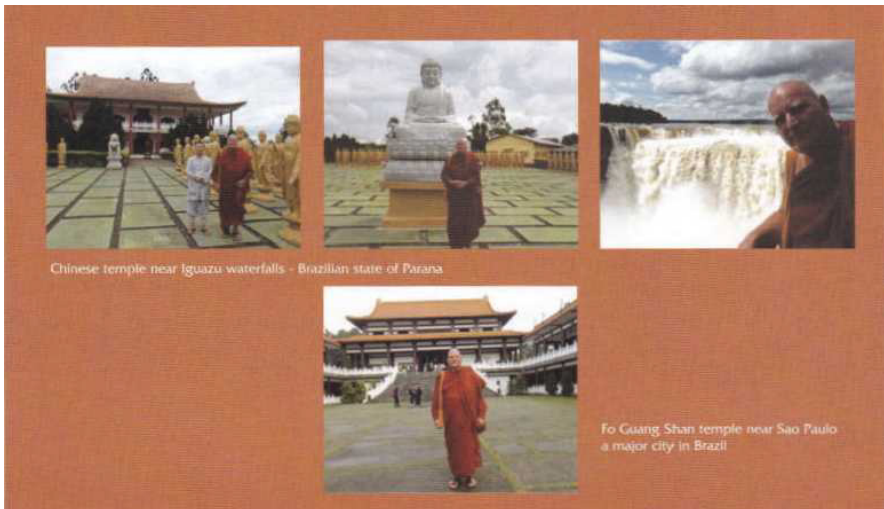
---



2016年四月，与一群禅修者在阿姆斯特丹的法灯中心。

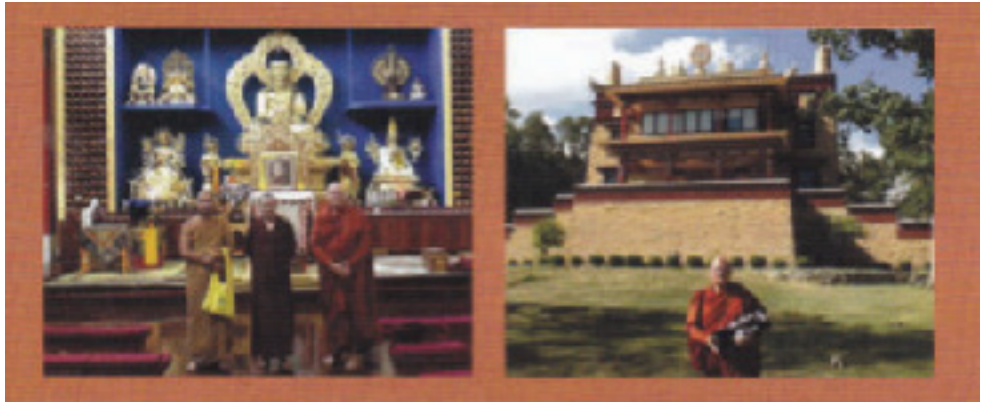
与两位德国比丘尼在德国阿尔高的佛陀精舍，其中一位是我在2000年十月份剃度的。

一位来自阿姆斯特丹大学的老朋友贝尔提和他的太太罗斯参加了我在拉伦的布罗克豪斯的佛法讲座。



Chinese temple near Iguazu waterfalls - Brazilian state of Parana

Fo Gasing Shan temple near Sao Paulo  
a major city in Brazil



和达赖喇嘛在威斯康星州创建的鹿苑藏传寺庙的主管喇嘛的合影  
鹿苑寺的西藏喇嘛赠送给我的贝叶经



2013 年和老挝僧人在美国威斯康星州沃基肖县的布达哈克萨寺  
2012 年在布达哈克萨寺托钵应供  
和斯里兰卡的檀越们在威斯康星州





每次往返澳大利亚，我都会在印度尼西亚的有“众神之岛”之称的巴厘岛停留。那里的居民 90% 是印度教徒，10% 是佛教徒。很快我在那里体验到了家的感觉。一些佛教寺庙成为了我的临时住所，我与巴厘岛人（主要是中国巴厘岛佛教徒）的关系也在稳步发展。

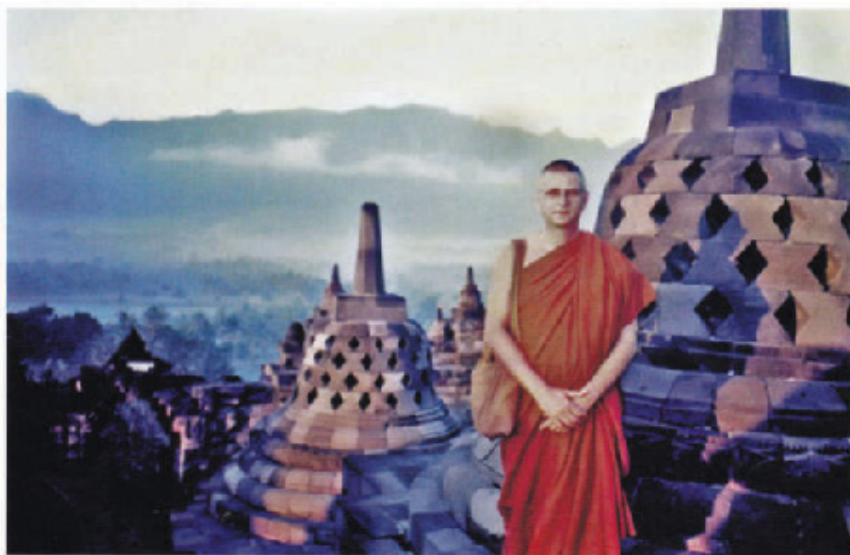
位于中爪哇的婆罗浮屠 (Borobudur Cetiya)<sup>43</sup>，是世界上最大的佛塔，可以追溯到 9 世纪和 10 世纪。我有幸参加了几次卫塞节庆祝活动。当时来自印度尼西亚各地的 5 万名佛教徒聚集在婆罗浮屠。

---

43 与中国的长城、印度的泰姬陵、柬埔寨的吴哥窟并称为古代东方四大奇迹。

在 1993 年和 1995 年卫塞节前后,我开设了两次名为“在婆罗浮屠脚下”的禅修课程。每次大约有来自 5、6 个国家的 20 人参加。我们在凌晨 4 点半步行到婆罗浮屠山,5 点到达——比其他游客早了一个小时。当太阳从世界上最活跃的火山(自 1548 年以来)——默拉皮火山后面慢慢升起时,整座佛塔只有我们在禅修。真是奇迹!

---





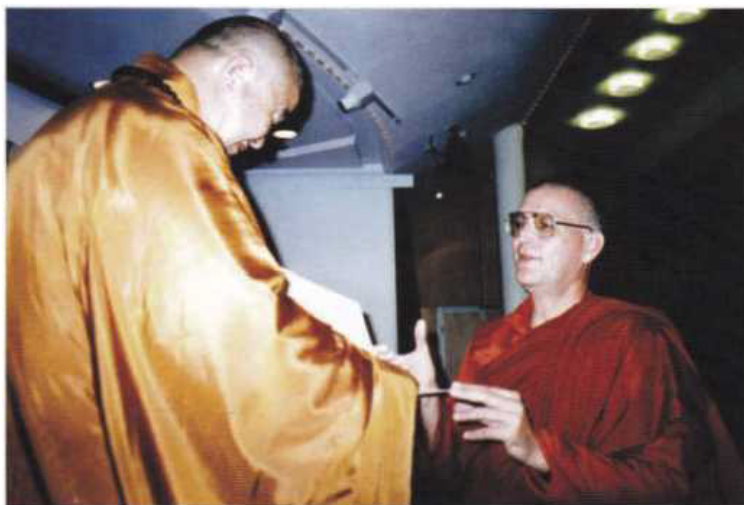
2008年1月在巴厘岛的狮王城，布达旺萨寺开光法会

我与印尼南传佛教 / 佛乘 / 大乘的关系使我在随后的几次参访中去了那里。在伽提月<sup>44</sup>期间，我在雅加达的依卡雅纳寺庙做了一场佛法讲座。我参加了北苏门答腊岛棉兰附近一座巨大的大乘佛教寺庙的开幕式，以及作为其中成员的世界佛教僧伽理事会 (WBSC) 的会议。WBSC 过去每两年召开一次会议，我也经常参加，主要是在台北，但也在香港和其他地方。

---

44 僧团在雨安居结束后，受功德衣之时。

星云大师, BLIA(佛光国际协会)  
创始人, 在全世界有 300 座寺庙



星云大师给我颁发担任  
非华语协调委员会主席

我与台湾的关系要追溯到 1987 年，我和明光法师的友谊也是如此。明光法师现在是台北中华佛教协会的会长。他让我住在他的寺庙里，参加佛教儿童夏令营，在那里我第一次学习了中文。后来我开始接触高雄佛光山寺，以及台湾和世界各地的寺庙。我被任命为非中文协调委员会主席和国际董事会董事。幸运的是，只是需要参加一些会议和一些寺庙的落成仪式，比如澳大利亚卧龙岗的南天寺和约翰内斯堡附近布朗克霍斯特普鲁特的南非寺。

游历的例子还有很多。让我来数数自 1978 年以来我作为僧侣去过的国家：澳大利亚、奥地利、孟加拉国、比利时、不丹、巴西、加拿大（所有地方）、中国（许多地方）、捷克共和国、丹麦、迪拜、英国、爱沙尼亚、芬兰、法国、德国、荷兰、香港、印度、印度尼西亚、日本、韩国、马来西亚、蒙古、缅甸（早期的缅甸）、尼泊尔、新西兰、阿曼、菲律宾、卡塔尔、俄罗斯、新加坡、南非、瑞士、瑞典、台湾、泰国、西藏、美国（所有地方），越南和津巴布韦。

---



在我出国旅行期间，我见过世界各地的许多宗教领袖和其他领袖。在这些令人难忘的会面中，有一次是 2000 年左右，我在新德里的印度国际中心与达赖喇嘛的会面。

---



他指引我安住当下



在 1975 年五月的某一日，一位年轻人过来见我，他名叫鲁迪 - 哈默尔伯格，穿着一身非常得体的白衣。当我见到他时便感觉他不是别人，正是我过去世的儿子，他又回到我身边了。我不禁热泪盈眶，内心被这种感情融化了。

这些话是我的师父哈姆都瑞沃说的——最尊敬的大学者达乌尔德纳 - 伽尼萨拉僧王。当时我的父母在 1977 年到斯里兰卡参加我的受戒仪式时见到了他。师父说的是我到达斯里兰卡后第一次见到他的那一天。

当我回顾他作为一名博学僧人的辉煌一生时，我想起了他的话。他一生都致力于佛法教学，直到 2017 年 4 月 3 日圆寂，享年 102 岁。他当时是阿玛拉普拉派的僧王。阿玛拉普拉是斯里兰卡三大佛教宗派之一。这个尊贵的机构是在 20 世纪 50 年代初的一次会议之后设立的，会议上，博学的僧团成员讨论了整个僧团 21 个分支之间团结的必要性，特别是当政府为一些国家问题寻求大僧（Maha Sangha）的意见时，以及僧团作为一个整体必须在某一特定问题上达成共识。

僧王被认为是最重要的巴利语和梵语学者之一。直到他去世，他的思维和记忆力都非常清晰。为表彰他的学识而授予的头衔非常多。

恩师出生于乌瓦帕拉纳加马山区的达乌尔德纳村，12 岁出家。他的父亲阿罗卡 - 穆迪扬瑟拉格 - 卡乌若拉和母亲葛伽那雅克 - 穆迪扬瑟拉格 - 克瑞米尼克养育了 11 个孩子，其中 3 个早夭。作为一名僧人，他在维尤达亚 - 毗瑞维纳接受教育，这是科伦坡的第一所佛教教育机构。当时，英国在 1815 年吞并了康提王国后，接管了整个国家的管理，科伦坡的佛教徒受到盛行于该国的非佛教势力的骚扰，不得不允许基督教传教士过来传播他们的信仰并建立学校。

科伦坡的几位佛教领袖邀请来自南斯里兰卡的学者比丘赫卡都维 - 斯

里 - 苏玛南伽拉大长老建立一个机构，向神职人员和世间人提供佛教科目的教育，优先考虑前者。它建立在马拉达纳的马里伽堪达，于 1873 年 12 月开放，当时有 7 名学生。很快，随着僧人加入该机构学习，它开始蓬勃发展。完成学业后，师父在一些佛教机构任教，包括他就读的佛教培训中心。

他属于乌达拉多阿玛拉普拉僧伽院，他的教法得到该院的认可，并被提升为大长老，随后被任命为僧王，领导僧团。在最可敬的慧狮僧王圆寂后，他被选为阿玛拉普拉派的僧王。

僧王通晓多种语言，著作等身。他四处旅行，参加佛教会议和研讨会，并应邀参加许多佛教活动。1988 年至 1994 年期间他曾在台湾讲法。

如前所述，当我第一次见到他时，他提出让我住在他的帕古达寺，只要我喜欢，他还允许我去康度波大禅修中心学习佛法和禅修。他热衷于教我巴利语，并说一个人要了解佛教，就应该了解巴利语。我并不完全同意他的观点，也没有继续实行这个建议。不过，我从课本上学了巴利语。

我非常感激恩师对我的关心。他引导我走上了僧侣之路，为我剃度，

令我成为沙弥，然后又圆成我受持大戒。

我还要感谢康度波大中心的卡哈塔毗提耶 - 苏玛提帕拉 (Kahatapitiye Sumathipala) 大长老和卡图克勒 - 瑟瓦利 (Katukele Seevali) 法师，他们乃是我的精神导师。瑟瓦利法师的神通给我留下了深刻的印象，他能读懂别人的心思，并能预知某人何时来见他，以及来的原因。

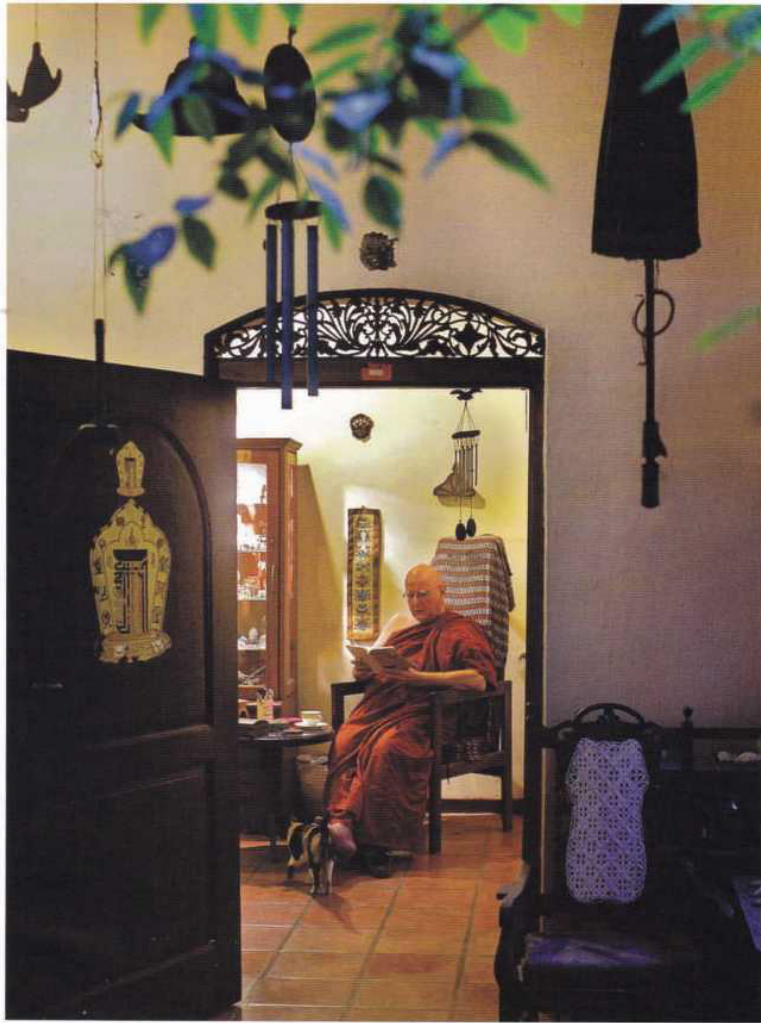
无论我是在国外还是在斯里兰卡的其他住所盘桓多久，师父总是很高兴地欢迎和接纳我。我非常感激他对我的关心，引导我过上了一个佛教僧人的生活，先是让我成为一个沙弥，后来又为我受持大戒铺平了道路。

---



这位安住于广大慈悲并深深投入佛陀教法之中的僧人，  
获得了涅槃的宁静，  
寂灭为乐。

——法足法师



译者敬呈：

几个月前，我时常会参加阿南达大长老周末的线上禅修。有一次，我用蹩足的英语对长老说：“我从您那获得很多力量。”长老风趣地回答：“希望我的力量没有减少。”

这份可贵的法缘令我有幸读到长老的传记。展卷伊始，便被其粲然独特而又真诚随性的气息所打动。翻过每一页，皆如同与长老那赤子般的眼神对视。游走在这样的世界中，我内心的各种藩篱亦随之消解，眼界不断开阔，实获文字之外的增上。于是便升起强烈的愿望：希望能试译成中文。我把这个想法说与长老时，长老回复说：“我昨天正在想，希望有一天，能翻译成中文。今天就收到了你的建议，真是不可思议！”

“不可思议”正似长老一生之描述——出身优渥，而早岁离尘；周游世界，而不离脚跟。我曾与朋友戏说：长老一生只做两件事：流浪和禅修。他那充满奇遇并弥足丰盛的人生，扫过眉间已云淡风轻。持戒冰清，而又活泼有趣。也许是他丈量世界的脚步与包容寰宇的胸怀互相在印证。

这本小传的原名叫做《Monks and Monkeys》，因为 monk（和尚）和 monkey（猴子）谐音，而长老一度住在与猿为伴的森林禅院。所以这个题目非常传神而有趣，但直译为中文就很奇怪，故而只能别拟。

此书文字不多，却涉及诸多人文地理及历史知识。因为长老去过四十几个国家，每年惯常有八次世界性的游历，他的记忆力又超强，所以，几十年的各种场景细节都能随口道出。而我却以井蛙之质，非常吃力地满世界追随长老的脚步。有些词汇，我甚至不知道是哪国语言。很多人物与事件在国内的网络上也信息微少。所以，端为学习与分享，方有勇气试译。囿于水平，不尽完善，欢迎读者贤友们指正。

所幸，此译稿得到了末学在杭州佛学院时的老师——佩拉德尼亚大学佛学博士、《中国佛性论》的英译者之一，旅居美国的张纯女士的把关。老师细心而严谨的检查及指正，是成就这本翻译习作的胜缘。此外，亦感恩斯里南卡的 Ven.Parangama 师父，为我解答了不少巴利语和僧伽罗语的地道含义；又幸得中央美院的殷若曦、曾繁蓉两位同学和清华大学的刘晨歌同学及时而完美的编辑和排版……是这些众缘成就而得遂长老的心愿——在中国年到来之际，能将中文的电子书呈献给吾土有缘。之后再行付梓。

最后，愿籍长老之加持，回向一切读者及有缘：所见欢喜，所见智慧。于此安乐，于此自在。

佛子顿宇 合十





欢迎指正与交流，  
联系方式：邮箱：[puzhaodunyu@sina.com](mailto:puzhaodunyu@sina.com) 微信号：dunyushi