

# 栽种佛法种子

出现在非洲大陆的佛教

**Planting Dhamma Seeds**

The Emergence of Buddhism in Africa



护佛比丘 著作

(一位非洲籍的出家人)

by

**Venerable Bhikkhu Buddharakkhita**

(An African Monk)

## Publication of the



### Sasana Abhiwurdhi Wardhana Society

佛陀教义弘扬协会

Buddhist Maha Vihara  
123, Jalan Berhala, Brickfields  
50470 Kuala Lumpur, Malaysia  
Tel: 603-22741141 Fax: 603-22732570  
E-Mail: [info@buddhistmahavihara.com](mailto:info@buddhistmahavihara.com)  
Website: [www.buddhistmahavihara.com](http://www.buddhistmahavihara.com)  
[www.ksridhammananda.com](http://www.ksridhammananda.com)

Permission to reprint for free distribution can be  
obtained upon request.

Published for Free Distribution

1<sup>st</sup> Print – June 2008 (3500 copies)

*The Sasana Abhiwurdhi Wardhana Society gratefully  
acknowledges the efforts of **Mr. N.B. Dayananda** for  
compiling the Glossary, editing and proof-reading and  
**Ms. Goh Wei Pin** for designing the book cover.*

Printed by Uniprints Marketing Sdn. Bhd. (493024-K)  
(A member of Multimedia Printing & Graphics (M) Sdn Bhd)

ISBN: 978-967-5168-03-1

# 栽种佛法种子

出现在非洲大陆的佛教

护佛比丘 著作

（一位非洲籍的出家人）

冯国坤 翻译

# 目录

序文	1
Acknowledgement	3
礼敬佛陀及皈依三宝	4
奉献	5
致谢	6
介绍此书	7
第一部分： 我与佛教的第一次接触 非洲人眼里的佛教	8
第二部分： 乌干达的佛教 在非洲大陆栽种佛法的种子	22
巴利文的索引	52
推荐深入阅读的书籍	53

## 序文

最好及最直接的沟通，是通过个人本身的经验。这是最容易让人了解的方法。有智慧的人，都以这方法来跟世上的人们沟通。这是佛法（佛陀的教法）里最值得尊崇的部分。

护佛比丘的著作，就是通过他个人的经验，把佛陀的教诫传送给非洲的人们。他本身是一位非常实际的比丘，他在非洲的个人经历，以及在其他地方的遭遇，实在地凸显了人们是如何对上座部佛教比丘的外貌——身穿褐色袈裟、手持乞钵而做出反应。当手捧着佛像时，他的形象更让人们感到怀疑，尤其身在一个他尚未推介佛法、人们对佛教一无所知的国家里。这让我们忆念起富楼那(*punna mantaniputta*)尊者首次到西方输那国(*Sunaparanta*)去宣扬佛陀教法的故事。幸运的是，乌干达及其它非洲国家的人民，并没有像佛陀时代的西方输那国的人们那样凶狠野蛮。

护佛比丘向乌干达推介佛教，也令我们忆起公元前第三世纪时，尊贵的阿罗汉——马兴达尊者（圣者）到斯里兰卡传教。那时候，未来的斯里兰卡国王接待了马兴达尊者、其他的比丘，以及在家护法们。至于在乌干达，护佛比丘的母亲、姐姐，以及她的孩子们则接待了他。他们成为首批皈依佛教的人们。现在，他计划建造一间佛寺，以供奉一尊他朋友及学生们所慷慨捐献的佛像，并在乌干达本土上宣扬佛法。

有一次，我问他：“乌干达有多少佛教徒？”

“只有一个”，是他的回答。

然后我问他：“乌干达有多少位出家人？”

“只有一个”，他回应。

当我问他这两个问题时，据他最佳的了解，他是国家里唯一的佛教徒。现在，他母亲、姐姐及一些外甥男女都是佛教徒了。当佛陀开始弘扬他的教法时，他只有五位弟子而已。从那时起，人数就增加了数千万。同样的，我希望在乌干达开始的人数，也会逐渐增加到数百万，同时把令人惊异及和平的佛陀教示，传送给乌干达，以及它的人民。

乌干达，据我所了解，现在是个和平的国家。我相信，这是一个很好的时机来弘扬佛教，使佛法的种子得以在平和的环境里扎根、生长。我祝福护佛比丘一切都顺利。

和尼波拉·古纳拉达纳 法师  
*(Venerable Henepola Gunaratana)*



## *Acknowledgement*

*The Sasana Abhiwurdhi Wardhana Society would like to express our deepest appreciation to Foong Kok Kuan for translating the original text in English to Mandarin and to Lau Kai Kong for editing the translation.*

*Our appreciation also goes out to Chan Ai Mei, Chong Xiu Xiang and Tan Sing Hah who assisted Foong in the translation efforts. Verses of the Dhammapada translations were extracted from Dhammapada in Comics by Chai Zhi Zhong and Golden Dhamma Voice CD published by Bhaddekaratta Hermitage.*



# 礼敬佛陀

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma sambuddhassa*

（向他致敬、世尊、阿罗汉、正等正觉的佛陀）

## 三皈依

*Buddham saranam gacchami*

（我以佛为皈依处）

*Dhamma saranam gacchami*

（我以法为皈依处）

*Sangham saranam gacchami*

（我以僧为皈依处）

愿一切众生都分享缘起自这本佛书的著作、  
出版及流通的功德。

## 奉献

“法的赠礼超越了其他一切的礼物  
法的味道超越了其他一切的味道  
法的喜悦超越了其他一切的欢喜…”  
…佛陀

谦卑地奉献这本佛书予  
我的双亲，

我的戒师 已故 乌 西拉难陀尊者  
(*Venerable Sayadaw U Silananda*), 他曾为  
我剃度及鼓励我学习并弘扬佛法, 以及  
我其他所有的佛法老师们

愿他们都能于今世证获最终的解脱

## 致谢

这本小书是由世界各地的人们所启发的，当他们遇见我时，都很热切地想知道，我在非洲宣扬佛法的经历。

能筹成此书，我感恩众多的老师及朋友们。

我谨奉上真诚的感激予：我的导师及老师——诃尼波拉·古纳拉塔纳师父(*Bhante Henepola Gunaratana*)，他启发及引导了我，并为我写下此书的序文；我的母亲——菲丽丝特·南比仪玛(*Felister Nampiima*)，她生下了我，并在我整个生命里，给予了我亲切和深情的支持；我非洲籍的助理——赫尔蒙·恩迪利图、伊丽丝及约瑟·乌基；约翰·斯特里特——他亲切的支持；Krua Thai餐厅的主人，我在乌干达的甘巴拉(Kampala)时，他供养我饮食；尊贵的占士·穆瓦纳先生，他是泰国驻甘巴拉的最高领事，他亲切地支持我；我的师兄——阿伽萨米法师，他体贴地邀请我参访加拿大；我加拿大籍的助理——吉达与春谭，他们担当我在那儿弘法时的翻译；罗侯罗师父，他提供我诸多的意见，以及我美国籍的朋友——瓦特·奥毗与珍纳·伯连林格，他们在编辑上协助了我。

愿一切众生证悟涅槃（最终的解脱或入灭）。

护佛 比丘

巴瓦纳（禅修）寺院及静坐中心，  
Bhavana (*meditation*) Monastery & Meditation Centre,  
West Virginia,  
U.S.A.

二零零六年九月十五日

## 介绍此书

此书是因众多人们的要求而得到启发，他们是我在非洲、美洲及亚洲所遇到的人们。他们时常都问我很多关于佛教及佛教僧侣的有趣问题。有时候，我简略地回答他们，可是往往都没有足够的时间，来回答所有的人们。

他们每次都问我：“请问您成为佛教僧侣之前的宗教信仰是什么？您如何在乌干达学习禅修？乌干达并没有寺院，您是如何成为出家人？是谁启发您成为佛教徒或一位出家人？要成为出家人，人们该如何做？您在乌干达拥有自己的寺院吗？您为何要出家？您家人（母亲）对于您成为出家人有何感受？对于您出家人的身份，非洲人有何想法？”

我在此尝试回答其中的一些问题。在筹备此书的过程里，要避免它看来像本自传，其实是非常艰难的事。如果它让你有这样的感觉，就请你姑且稍安勿躁，因为我主要的目的，是要尝试回答那些被提出的问题之外，也想把佛教在非洲，特别是在乌干达的发展，向世界报告一下。我热切地希望，此书能为你的问题提供答案、满足你的好奇心，或是启发你继续对佛法进行探索。

“得生人道难，  
生得寿终难，  
得闻正法难，  
遇佛出世难。”

法句经：182

# 第一部分：我与佛教的第一次接触

## 非洲人眼里的佛教

### 诞生

我于1966年诞生在非洲东部乌干达的甘巴拉(Kampala)的一个基督教家庭里，名字叫史蒂芬·卡博果札(Steven Kaboggoza)。乌干达是被北部的苏丹、西部的刚果及南部的卢旺达所围绕。它的东南部分，与坦桑尼亚及肯雅共享维多利亚湖。这国家既小且贫，它的人口是由复杂又众多的部落所组成，其中包括巴干大(Baganda)和其他几个部落。它曾经历多年的战乱、残暴的独裁统治，以及有所限制的自由。纵然有伤悲，它也有平衡的地方。就如温斯顿·丘吉尔(Winston Churchill)在二十世纪初所说的那样：“…从壮丽，从多样的形体及颜色，从丰富的生命——植物、鸟类、昆虫、爬行动物、动物——从它宏大规模的角度来看，乌干达真实是‘非洲明珠’”。

“独坐与独卧，  
独行而不倦，  
彼独自调御，  
喜乐于林中。”

法句经：305

## 童年时期

在我长大的过程里，我们的国家并不知道有佛教，显著主导的宗教是基督教及回教。在乌干达，尤其是我的家庭里，不良的基督徒时常被看成是“黑色绵羊”或是“撒旦的朋友”。

### 我在乌干达最初的“无色禅修”学习

当我五岁时，我那位开明、温和及中庸的母亲，大大地影响了我的生命。她很容易地接纳孩子之间的差别，而不会强制我们跟随她的意愿，尤其是在宗教的问题上。她有着自己天生的智慧。

她时常告诉我：“你如果没话要说，就保持安静。你如果没事做，就去睡觉。”

这两项提醒其实非常适合我的性格与脾性。我并不想在大白天里睡觉，可是我并没事情做，她于是就强逼我躺下。不幸的是，我无法入睡。我一直在床上翻来覆去。因此，我时常清醒地躺在睡房里，任由我的念头飘荡，及观察我那很快入睡的母亲。我现在回想起以前睡不着的日子，我发觉到，当时我并没有任何的“禅修目标”。无论如何，那不也是其中最容易的一种禅修方法吗？即是说，以静默及平静的方式，来观察熙来攘往的演绎或事件？

对我个人来说，我获得美妙的训练，让我安适地处于静默与空间里。当时，如果有人能教导我实习内观的禅修，那

会是非常有益处的事。更进一步实际的禅修技巧，该从哪获取呢？

当我还是念小学的孩子时，我喜欢上周日班，去聆听歌曲及故事。可是，参加教堂的撒弥，很快就变成强制的事情。校长对于自己的宗教是最热情的了。他会密切留意那些缺席的学生。事实上，缺席教堂活动会招引轻微的惩罚。这种态度逐渐引发出我内心的抗拒。

在我青少年时期，我在天主教所开办的学校里寄宿，这塑造了我基督徒的生活方式。在乌干达，尤其在我家里，不良的基督徒时常被看成是“黑色绵羊”或是“撒旦的朋友”。对我个人来说，我开始质问，到教堂去是为了取悦他人，抑或个人心灵上的发展？当时，如果有人能教导我如何实习内观的禅修，以获取智慧，那可有多好！身为一个青少年，依据我模糊的记忆，我获知有那么一位叫做乔答摩佛陀（悉达多太子的家族姓，姓氏）的印度人物。就如大多数的非洲人，我懂得的只有那么多！

“这是心灵生活的全部，阿难，就是，  
良好的友谊，良好的伙伴，良好的同志。  
当一位出家人拥有一位好朋友、一位好伙伴、  
一位好同志时，他会去发展及开发八正道，  
这是能够预料得到的。”

…佛陀 (SN 45: 2)

## 成年时期

### 接触佛教僧侣

在1990年6月，我到印度的大学深造，以求取商业学系上的荣誉。这种追求后来竟变成对佛教的追求！当时，大学正有一些非洲及亚洲籍的外国学生就读。这少数人当中，有两位学生是来自泰国的佛教僧侣。我感觉自己跟这些出家人是非常地亲切，事实上也当他们为我唯一的朋友。他们对我也有同样的感觉。他们并没立刻就教导我禅修，而只是慢慢地向我介绍佛教。他们亲切地带领我到当地的菜市场，并奉献我食物。事实上，当时，我并不知道礼待佛教僧侣的正确礼仪——我应该是供养食物给他们的人！

1990年的11月，其中一位泰国僧人，尊贵的善习地(Sandsiti)法师邀约我跟他一起到灿迪卡(Chandigarh, 旁遮省的首都)郊外的一间小佛庙去。那里居住着一位印度籍的出家人。这是我首次参加佛教仪式。我看到一尊很大的佛像，但是并不很明白它象征什么。我对于佛陀教法的兴趣，随日渐增。我真的很仰慕这些出家人。无论他们做什么，一一都引发了我心深处的慈爱及感恩。大学假期到来，他们回去泰国时，我很想念他们。我想着，我可在哪里遇到其他的佛教僧侣？

“贤者智者多闻者，  
持戒虔诚与圣者，  
从斯善人贤慧游，  
犹如月从于星道。”

法句经：208

## 与达赖喇嘛尊者的特别法缘

在夏天的假期里，我继续去找寻僧人。我乘上夜间开行的巴士，去达兰萨拉(Dharamsala)，那是达赖喇嘛尊者的住处。我在想：“哇！这是一个奇特的国家呀！你甚至可以在夜晚启程！”在乌干达，由于一连串的战乱及其他政治上的问题，我们已经很久没在夜间上路了。因此，我感受到一个新层次的自由。坐在收费低廉而老旧颤抖的巴士上，到西马拉雅山脉山脚下的达兰萨拉，可是一个很长的旅程哦。这是个令人惊异的旅程。它是梦幻、还是真实？这是我在乌干达时，根本无法想象的事情。这种感觉，也是我第一次接触佛法时所生起的：“哇！我接触到能为我带来自由的东西！”

有一天，我出席了一个与达赖喇嘛尊者见面的聚会。我加入了由数百位西方人士组成的等待行列，以礼敬达赖喇嘛。在来自全球各地的白种人群里，我是唯一来自非洲的黑人。也正因如此，我站在人堆里，就显得很特出，很容易吸引众人的目光。第一次能站得靠近达赖喇嘛，使我感到非常高兴。我也有幸能和他握手。他给予了我祝福，而我感受得到从他的人格里散发出来的柔和及无尽慈爱，为我内心带来清新与祥和。我在聆听他的弘法时，得到了启示。他代表了佛陀教法里深厚的慈悲与智慧。我在想：“这是我的家乡。我已经在达兰萨拉找到我心灵之乡！”我誓愿在未来几年的假期，都在达兰萨拉度过。

我的佛教旅程始于我在印度与出家人相遇。我深深地受到卓越的心灵友伴的启发。我所接触的佛法，提供我实际的方法来获取快乐…比方说，如八正道所说的那样。它为

我大开眼界。‘业’（意志活动）的教义极度强调了个人对自己行为的责任与自依止。我过后学习到众生有证悟涅槃般的潜能。这所有的佛法非常投我所好。它使我感到生命的自由！我在印度的学业追求，转变成了一个心灵上的追寻。

“非真思真实，  
真实见非真，  
邪思惟境界，彼不达真实。  
真实思真实，  
非真知非真，  
正思惟境界，彼能达真实。”

法句经：11及12

## 寻找心灵导师

在众多宗教传承里‘游览橱窗’—— 一个乌干达青年身处在糖果店里！

印度有许多精神传承：兴都教、锡克教、伊斯兰教、基督教、佛教和种种其它的宗教传承。无论如何，深藏我人格特性里的灵性渴望，一直推动我去找寻‘某样东西’，但，在那时候，我对这‘某样东西’依然是模糊的。无论如何，我是开放的、及乐意地去学那些宗教。我欢喜地参加在灿迪卡(Chandigarh)的巴哈伊信仰中心(Baha’i Faith Centre)。它启发了我去参访一些印度籍的大师和修行人。我在维玛拉·塔卡尔(Vimala Thakar)门下学习心灵的教导及

禅修。她是一位无法形容的特别人物。她散发出来的慈爱，当下就让我仰慕及尊敬她。维玛拉说她并不是佛教徒，但她是非常敬仰佛陀。她教导日常生活的禅修，同时强调寂默的价值。她劝勉我们尽可能让自己坦对自然，成为自己觉知的弟子，同时保持我们的身与心敏感、警觉及锐利。我把这劝告牢牢记在心中。

“由瑜伽生智，  
无瑜伽慧灭。  
了知此二道，及其得与失，  
当自努力行，增长于智慧。”

法句经：282

## 美妙的藏传禅修营

那确定性的机会终于来了。在1994年，达兰萨拉的兜率寺院(Tusita Monastery)主办了一个为期十二天的禅修营。它是由一位美国籍的佛教禅修老师——阿力士·伯金博士所带领。在这营里，他讲授了佛教基本的要旨及禅修的基础，主要是如何去观察我们所有行动的意图。在这期间，我学习到，原来觉察自己的意图，其实就是对意识生起正念。这确实是个自我发现的旅程啊！经过那个禅修营后，我不再是同一个人了。肯定的，这样的禅修提升我对佛陀珍贵教法的信心。我放弃了学术道路，而选择了心灵之道。我在新德里加入心灵友伴的行列，继续去聆听弘法讲座、学习禅修，同时也读了很多有关佛法的书籍。佛教的‘悲悯’与‘智慧’激发了我。‘业’的教义尤其强调

个人以自己为依怙和个人必须为自己的行为负责，因为我们的行为乃导致生活里事件发生之因（比较于将善与恶的事情归咎于外在的力量）。我学习到众生具备证悟涅槃的潜能，它是个超越天堂的境界。这些佛陀的教法都深深地打动了我们。

在新德里与僧伽住了一年，我离开了印度到尼泊尔、西藏，及最后去泰国朝圣。你可曾听过，千般欢喜千般愁？在我继续的旅程里，我将会学到。

凡於世中以乐、喜为缘所生之物，即为世间之味著。

诸比丘，於世间若无味著物者，

有情即於世间不可能贪染。

世间有味著故，有情即贪染於世。

增部三集：101-102

## 寻找世间的味著

在西藏住了一个半月后，我在拉萨遇到一位来自英国的旅者，他建议我到泰国去。我于是先回到尼泊尔，跟着到泰国南部的一个美丽小岛去，叫做道岛(Koh Tao)。由于需要生活开销，我就决意接受潜水技能的训练，直达到专业指导员的水平。过了一段时间，我甚至做了潜水指导员的工作。我为自己在享乐同时也获得薪酬这件事而感到很有趣，我很快就爱上了它。这份工作似乎给予我极大的欢乐。在那时，我也开始找机会学习及修习更多的内观禅。无论如何，状况并未成熟，以让我在泰国参加正式的内观

禅修营。相反的，我学习到了潜水指导员“甜蜜及有报酬”的生活。日复一日，我指导来自世界各地的富有学生潜水。无论如何，当时光过去后，我已经不再满足于我的工作与享乐了。为何会这样？

“即使雨金钱，  
欲心不满足。  
智者知淫欲，  
乐少而苦多！  
故彼于天欲，  
亦不起希求。  
正觉者弟子，  
希灭于爱欲。”

法句经：186 – 187

## 缺乏满足感

开始时，那职位带给我很多优势及欢愉。可是，我看着游客的来去，也对那些专为富有外国旅客而设、收费昂贵的休闲胜地，渐生厌倦。我开始了解到，我生活里作为潜水指导员的缺乏满足感，以及它带来的危险。不再被商业世界所迷惑后，我放弃指导潜水，离开泰国而回到我在非洲的乡土。不久，有个人知道我放下那奢侈的岛上生活后，提议我去见精神科医生。他认为我已经疯了！但，等一下：如果我在那时没离开的话，当海啸在2004年底来袭时，我可能还在泰国呢！它差不多把整个比比岛(Phi Phi Island)都摧毁掉。很多人在我时常潜水的地带葬身大海。

我离开那休闲岛屿及回到非洲，确实是明智之举。

我的生命获救了吗？

“莫结交爱人，  
莫结不爱人。  
不见爱人苦，见憎人亦苦。  
是故莫爱着，  
爱别离为苦。  
若无爱与憎，彼即无羁缚。”

法句经：210 – 211

... ..

我离开非洲已七年。这是一个既漫长、多变又难以预料的旅程，当中充满几许的转折与回旋，因此我是兴奋地回家探访我的家人。当飞机在恩蝶比(Entebbe)机场降落时，我感受到内心冲荡的情绪。我最终到家了——一切都是熟悉的；在某方面却又陌生得很。

无论如何，当我一抵达家园，我发觉到，几乎全家人及亲戚们都期望见到一个富有及成功商人，提着公事包回来。可是，我现在只是个简单、剃光头的佛教禅修者，背着潜水器具和许多佛书回来。人们无法明白，为何我带着这两样东西回到非洲来。在乌干达，这里并没有佛寺，或甚至是一位佛教老师，而且肯定的是，这里并没有可供潜水的海。

众多亲戚奉献我很多羊及鸡只，以示欢迎及敬礼我，但我并没允许他们宰杀。我不要动物纯粹因我而被杀。

他们尝试游说我回到基督教来，但我那时对佛陀的教法，已生起极大的信念。我一些远房亲戚劝我烧掉佛书而读圣经，当然，我拒绝。他们对我感到沮丧、失望及不再抱有幻想。

我继续在房里独自禅修，并阅读从亚洲收集回来的佛书。可是，经过那么多年在印度和亚洲，都有机会接触心灵友伴及老师，而在乌干达，我没友伴来联系或讨论我心灵上的心得。我感到缺憾，也少了团队感。我感到沮丧、失望，并清醒了。我决定第二次离开家乡，以寻求更高深层次的真理。这次，可能会是我奉献所有的时间，来做心灵上的修持。

“若人寿百岁，  
无慧无三昧，  
不如生一日，  
具慧修禅定。”

法句经：111

## 欢迎来到南北美洲

还没到达美国之前，我在南美洲花了一年来游历及自习禅修。1999年，我在美国麻省诸塞省(Massachusetts)巴尔(Barre)的内观禅协会(Insight Meditation Society (IMS))，参

加了一个为期三月的禅修营。最终，我找到了确定的佛教修行伴侣，我的僧团，IMS成为了我心灵之家——一个远离家园的家。我原先计划是禅修营结束后，回到南美洲去，但我加入IMS的行列，直到2000年。在那时段里，我工作、跟不同的老师学习、参加禅修营及禅修。

我于2000年在IMS遇上古纳拉达纳(*Bhante Gunaratana*)法师。他是来主持一个禅修营。当时，他每天都有行禅。有一次，我们一同行禅完毕后，古纳拉达纳法师告诉我，我应该到巴瓦纳协会(*Bhavana Society*)去拜访他。这地方将成为我进驻的寺院——我剃度后的“出家人的家”。

所有事情的发生，是由于不断变易的因缘。我在IMS时，这道理同样起着作用。观察生活里的变迁，是非常重要的。事情看起来是非常扎实及稳定的，可是状况是会有所改变，稳定也就消失了。没预料到的是，我得离开IMS。

有个谚语，是这么说的：马路转弯处并非路的尽头，除非你无法拐弯。我现得在生命里拐个大弯。但，弯拐过后，会到哪儿？

“一道引世利（财富），  
一道向涅槃。  
佛弟子比丘，  
当如是了知，  
莫贪着世利，专注于远离。”

法句经：75

## 出离

我决定了。我要“逃离”世间的事物。在泰国的体验，使我厌倦了物质财富。从学习佛教中，我找到了快乐。我要奉献我的生命，来研究及实践它。我愿放弃较少的快乐（世间的快乐）来换取，对我来说，更多的快乐是…我心灵的发展。在IMS三个月的内观禅修营末期，我更清楚地觉察到，真正的快乐来自内心，而不是外在。当然，我们须要外在的协助（物质），来支援我们心灵上的开发。但是，这些外在因缘并不是最终的，也不是所有的。它们只是到达终点的工具。若我们把物质的支援当成生命最终的目标，那就折损了生命的目的。佛教徒的生命目的，是要过着道德的生活，以及最终是，证悟涅槃。

我意决成为正式的出家人。这必须在一间有高僧愿意收弟子的寺院发生。我该到哪去？

“应舍弃黑法，  
智者修白法，  
从家来无家，  
喜独处不易。

当求是（法）乐，舍欲无所有，  
智者须清静，自心诸垢秽。”

法句经：87 – 88

## 寻求比丘戒

有位朋友推荐了一个很小的中心，叫做如来（佛陀用来自称的名字）禅修中心(*Tathagata Meditation Centre(TMC)*)。它位于加州的圣荷西。他说这中心虽小，可是它却得到那里的人们，尤其是越南籍的教徒，慷慨的扶持。考虑诸多选择后，我在2001年去了那儿。我见到尊敬的般若迪巴 法师(*Venerable Pannadipa*)，就马上天真地请问他，我可否剃度出家。我并没有觉察到，原来须要经过一系列的训练，才得以剃度的。他有点惊讶地见到，虽未经正式训练，这位非洲黑人是那么真诚兴趣于剃度出家。他如何知道我是多么认真的呢？我在焦急的期待心灵上的转变。他同意我住在TMC，以进行剃度前的训练。我于是开始了密集的禅修及寺院的训练，一直到最后由我的戒师 - 乌西拉难陀法师(*Sayadaw U Silananda*)，于2002年在加州圣荷西的TMC授予我比丘戒，成为一个上座部比丘。

过了一些日子，我去了西维京尼亚的巴瓦纳协会，跟随尊敬的古纳拉达纳法师修习。我在美国的旅程来到了宁静的地方，而我也成为了永久居民。

然则，佛陀的教法又如何去到乌干达呢？

我准备好去面对我非洲的伙伴们了吗？他们当中，绝大多数都从未听闻过佛教呢！

我应该到印度去，找个山洞禅修，还是在非洲弘扬佛法？

“秉持悲心，前去教导佛法，  
为世间，为了人们的利益、福祉及快乐。  
你俩可别走在一起。  
宣扬这开始是卓越、中间是卓越、最终是卓越的佛法。”

…佛陀

## 第二部分：乌干达的佛教

### 在非洲大陆栽种佛法的种子

#### 第一次的非洲弘法任务

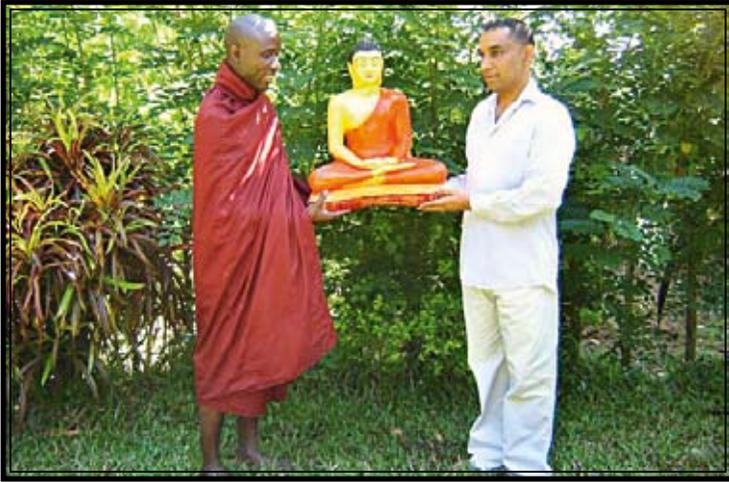
十多年前，当我还在印度时，我曾跟一群非洲及其他朋友，初步构思计划以推展“非洲西藏友谊协会”，目的是要在乌干达及其他非洲国家推广佛法。不幸的是，非洲大陆还很干燥、土地还没犁…。时机还未成熟。

当我在加州圣荷西的TMC时，乌般若迪巴(*Sayadaw U Pannadipa*)法师曾建议我到非洲弘扬佛法，从我的家人开始。几年前，乌碧灵(*Sayadaw U Beelin*)法师曾经叫我考虑回到非洲去，跟人们分享佛法—也是从我的家人开始呢！

过了不久，我征询古纳拉达纳(*Bhante Gunaratana*)师父此时的意见，是否我去印度找个山洞禅修（出家人心里所热切的个人修行），或是到非洲与人们分享佛法，哪个会更好呢？他强烈地劝勉我，早日到非洲去教导佛法，总好过迟些日子。在美国的一些朋友，则不鼓励我回到非洲。他们关心于当地人对我饮食、住处及其他的供应，即佛教徒供给出家人的“基本需求”。我准备好去面对那些从未听闻过佛法的非洲友伴了吗？我付诸心意于行动，决定带佛陀的教法到非洲去。

## 到佛教圣地朝圣

我计划这初次到亚洲与非洲的行程，为期超过六个月。2004年10月，吉巴般若法师(*Venerable Khippapanno*)接受我参加到印度与尼泊尔的佛教朝圣团。我虽曾在印度多年，这却是我首次参访佛陀的诞生地。这加深我对佛法的信念与信心。过后，我去了缅甸及斯里兰卡。最后，我到了乌干达去探访我的母亲，同时希望能在那里推介佛教。在斯里兰卡时，我的宾主一达摩鹿宛(*Dhammaruwan*)，（一位著名的斯里兰卡天才佛教儿童，他从九岁起，就开始修习止禅(*Samatha*)及内观禅(*Vipassana*)长达了整二十年），让我从一大一小的佛像中选出一尊，以带回乌干达。由于我的法名，*Buddharakkhita*在巴利文是“佛陀的守护者”的意思，我无畏地选了较大的一尊，立意要守护它。无论如何，我没预料到，保护这尊佛像，让我的非洲行程遇上许多艰苦。



护佛法师从优婆塞（在家男性信众）达摩鹿宛接过佛像。

“此世界盲暝。  
能得见者少。  
如鸟脱罗网，  
鲜有升天者。”

法句经：174

## 带着佛像在肯雅行走

在印度孟买差不多五个小时的中途停留期间中、在机上，还有肯雅的移民厅，我回答了似乎数百个有关佛像的问题后，我感到虚脱。更糟糕的是，我感到沮丧，因为我誓愿要保护的佛像底部，在时常搬动的情况下破损了。我要带着它在身边，而为了在旅途上保护它，我用出家人的袈裟把它包裹起来。但是，这方法并不很好。移民厅官员们问了我很多问题。

“你带着婴儿吗？他的登机证呢？”

“不！”我坚持，“这只是一尊像。”  
另一个官员问：“这是你的*mungu*（上帝）吗？”

“不！在佛教里，佛像不是叫做上帝。”

“你为何把它包起来？你不要别人看到它吗？”

“不！我包着它，是因为它易碎，同时也要避免它被损坏。”我解释道。



佛像用袈裟包裹起来作为保护。

当我放置佛像在移民厅柜台、以交出我的旅游证件时，那移民厅官员问道：“这是什么？它真吓人！请拿开它！”

“这是一尊佛像，”我回答。我处于困境中。我无法拿着佛像的同时，交出旅游证件。当我让佛像独坐一旁时，有关当局要胁去毁掉它，可是当我将它放置在柜台时，人们却害怕靠近它。

那官员继续说：“它看起来像非洲巫术，诡异的巫术雕塑。”

“你为何携带这尊像？打开它！我可否看看？你里头带着东西吗？会不会是毒品？”

“不！这只是一尊佛像。”我回答道，同时打开它。

“别在奈罗比卖掉它！”

“它不是供售卖的。”我谦卑地回答。

最终，他给予评价：“它很美丽！”

我感谢他；离开了。

我在肯雅花上数天，以从旅程中恢复精力。继程到乌干达之前，我决定用袈裟把佛像包好后、又用报纸包上，再装入一个袋子里。

## 可爱的乌干达！

最终，我在充满阳光又明亮的天空下，抵达了乌干达的恩蝶比国际机场。我感受得到从美丽的维多利亚湖吹来的清新微风。无论如何，我无法确定，我的友伴人们，是如何看待我这佛教僧侣的穿着。在自己的国土，我看起来真的像个外国人。我排在移民厅柜台前，长长的队伍里。非常肯定的是，乌干达人们以征询及不安的眼光看着我。检阅了我乌干达护照，那官员读出我的名字，以确定我来自巴

干大部落，这让他感到迷惑。他看到的是一个身穿袈裟、明显来自乌干达的乡区，却刚从美国飞抵的男性。

他惊讶地问我：“为何要假装是马赛人，你明明是个典型的巴干大人？”

我告诉他，我是个佛教比丘。他不满地让我通行，但不怎么信服。

“久客异乡者，自远处安归，  
亲友与知识，  
欢喜而迎彼。  
造福亦如是，从此生彼界，  
福业如亲友，  
以迎爱者来。”

法句经：219 – 220

## 欢迎长久失散的佛教儿子回来！

我的姐姐在机场接我；她很惊骇地见到我，并很尊敬地称呼我为“牧师”。我们回家拜见妈妈，她见到我时，欢喜洋溢。可真难以想象，我最后一次见过妈妈至今，已整整过了七年。我家人都很惊讶看我穿着佛教出家人的袈裟。我妈无法相信她所看到的，她一直问着我：“是你吗，我的儿子，史蒂芬？”

“是的，妈妈，是我。”我回应。

她于是就绕着客厅走着，一直望着我，泪水一直滚流下她的脸。走了另一圈后，她说了：“感谢上帝！你已经回来了。”

我知道，并没有上帝带了我回家，但我不想争论这点，害怕会伤害母亲的感受。我的亲戚们看着我的袈裟，并注视着我的举止。我慢慢醒觉到，以这袈裟、佛教僧侣在礼仪上的规定及这尊佛像，我是无法继续住在这屋子的。

“就像任何大河那样——好比恒河(*Ganges*),  
耶目那(*Yamuna*)河...，到达大海时，  
舍弃他们以前的名字，都只被归类为‘大海’；  
同样的，当四个种姓的人们——  
尊贵的刹帝利、婆罗门、吠舍、首陀罗——  
从在家走向出家的生活  
奉行佛陀所宣示的法与律，  
他们舍弃以前的名字与种姓  
而只是被归纳为‘沉思者’，  
释迦的弟子...”

... 佛陀

## 疯汉？

我抵达乌干达的当天，下了一场豪雨。要找间替代住处是困难的。况且，我想要住得靠近母亲及其他家人。我决定住入附近的旅馆。人们看到我时，依然感到迷惑，有时甚至还加以关切。有些人以为我的袈裟，是马赛族的传统服装。

一天早晨，我离开旅馆的房间，经过了兩名婦女的身邊。我接着就行禪，在二十尺長的走道上非常緩慢地來回步行，我的視線固定在腳前兩步的距離。我聽到那兩位女士在爭論。

其中一位說：“這人是瘋漢！”

另一位說：“一個瘋漢是沒能力住在這麼好的旅館。他不可能是瘋的！”

當我回到旅館時，兩個小孩害怕地看着我，跟着逃跑時說道：“這人要吃了我們！”

這使我回憶起小孩時期，我接觸過的巴干大傳說故事里，所提到的異地怪人。老實說，當我還小時，我時常遇見一位穿著破爛的男人。他讓我非常恐懼，覺得他會吃掉我。

“世間所有一切的藥物之中，  
種類繁多及各種各樣，  
卻沒一樣像佛法的藥；  
因此，比丘，喝這藥。  
喝了這法藥，  
你就壽命無量，超越死亡；  
你的渴愛止息，從欲愛中解脫。”

... 佛陀

**是江湖郎中，還是巫醫？**

有些烏干達人看到我的羅漢袋，以為我是江湖郎中。“嘿！你在賣什麼？”他們會問道。

乌干达人似乎渴望药物，虽然他们看来健康。我带着罗汉袋，一些当地人以为我是传统的卖药人，通常被称为巫医。我后来证实了，那些马赛人已开始在甘巴拉一带，售卖他们传统的草药和药物。

我放弃商业生涯，以成为佛教僧侣，可是乌干达人们还以为我是个商人！其实，出家人是不被允许涉入任何商业行为，金钱上的交易，或从事医药。况且，佛法为药，可不是来买卖的。我确实带着佛法的种子。我希望他们能体验到真实的法药。我过后被告知，马赛人的药物并不只是医病，它还有保健作用。这让我省思到佛法之药是遍及世界的快乐与幸福的信息。

“恶实由己作，  
染污亦由己。  
由己不作恶，  
清净亦由己。  
净不净依己，  
无人能净他。”

法句经：165

**去打草地网球，或是保卫我们的国王？独臂出家人...获救！！**

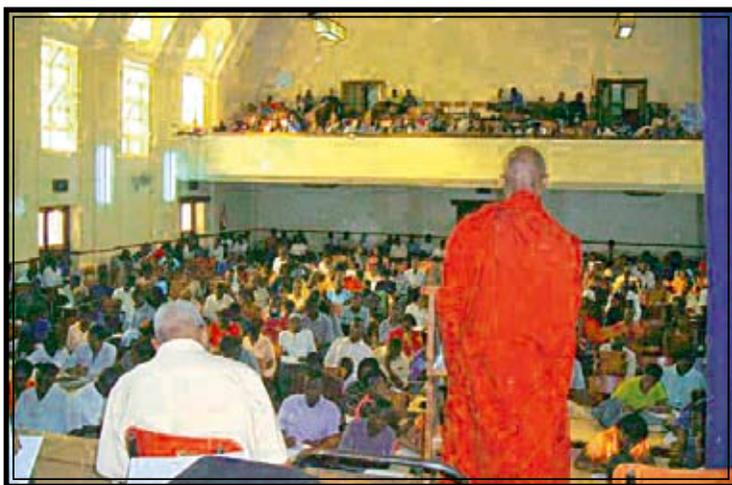
看到那大把的佛教扇子，即我从缅甸带回来的宗教物体，有些人以为它是一种新式网球——‘恩色罗’(ensero)的球拍，还问我会到哪打草地网球？有些人以为它是用来保护我身体的盾牌。还有一些人以为我是我们国王的皇家侍

卫，或是梵蒂冈教皇的尊贵代表。（教皇约翰二世的葬礼当时正在进行，让人有这般想法！）

我橙褐色的袈裟更引来误解。一天中午，我拘谨的穿著袈裟到一个村落去，如此的穿著使我的一只手处在袈裟里面，另只手则在袈裟外活动自如。当那些孩子看到我时，他们对彼此说：“看那独臂的人！”

去到药剂师那里，我刚巧靠得柜台很近，而我在袈裟里的手正弯着。他以为我折断了手，被石膏包裹着。我必须说服这药剂师，我的手没问题。你如果是以佛教僧人的身份到非洲去，你该预料会引来相当大的骚动。

在其他时候所得到的反应更是强烈。一天，位于甘巴拉的马可利利大学(University of Makerere)邀请我去公开演讲，题目为《佛教的本质及它对非洲的重要性》。我在讲辞里提到人类苦恼与痛苦的根源，来自贪婪、憎恚及无明。脱离这些苦恼与痛苦的方法，是舍弃这些特质。



护佛法师在马可利利大学演讲。

我演讲过后，有位学生送来一个便条（像是最后通牒！），上面写着“亲爱的先生，痛苦的根源来自恶魔。因此，一旦你接受耶稣基督，与他的父亲，上帝，在一起，你就会获得快乐。我劝勉你接受解救，以求获得快乐，它并不能从你的小神之处获得。”

佛教徒了解到，人们要为他们自己的选择负责任。最后的救度或证悟涅槃，只有来自个人的内在。

我感到惊喜的是，马可利利大学的网站在它的页首，放置一个标题。那是在演讲辞里所提到的〈法句经〉摘录：“汝当自努力；如来唯说者”（他们只是指出道路）。

任何人进入这道路、并且修行的话，就会摆脱恶业的束缚。

“若人皈依佛，  
皈依法及僧，由于正智慧，  
得见四圣谛。  
苦与苦之因，  
以及苦之灭，并八支圣道，  
能令苦寂灭。”

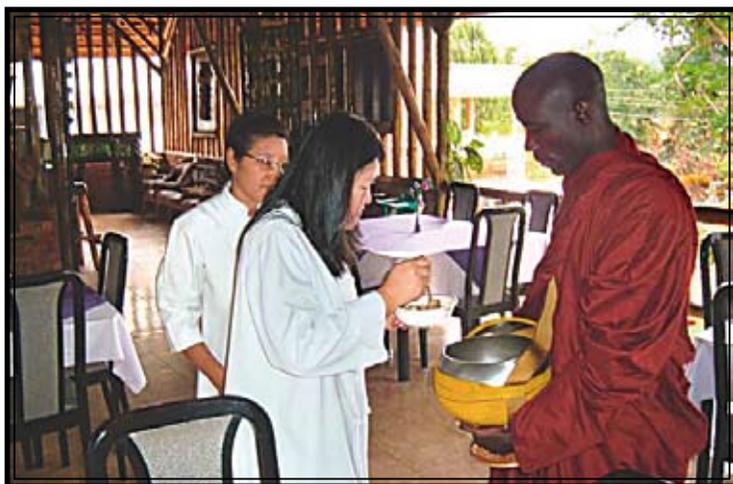
法句经：190 – 191

## 母亲来皈依

开始时，只有我妈妈、妹妹及妹夫到旅馆来探望我。渐渐地，其他亲戚和他们的朋友也跟随而来，可能是出自好奇吧！我让他们看我的佛友们的照片，和我剃度及到印度、缅甸和斯里兰卡朝圣时的照片。他们全都说，那些寺院和

比丘们的照片非常美丽。我也拿出那些越南和泰国籍佛教徒（来自美国）特别赠予妈妈的礼物。她实在太感动了，也不明白为何这些佛教徒会想到她，还如此对她表示慈爱与友善的态度。

向妈妈及其他家里成员讲解佛教并不容易。幸运的是，我的美国朋友们给了我一些住在乌干达的泰国人，以及斯里兰卡人的地址。



泰国佛教徒在护佛 法师托钵时供养食物。

我因此决定与我妈妈拜访他们。第一次拜访的是一家由四位泰国人士所拥有和经营的餐馆。一看到我，这些泰人就非常欢喜，并以极度尊崇的心意来礼待我。他们直往地上跪拜顶礼，并供养我橙汁。在家众总是如此礼敬和款待佛教僧人，这种习俗在上座部佛教国家是时常见到的。我妈妈非常惊讶，可能还有些困惑。过后，我们探访了一间斯里兰卡人所拥有的工厂。厂长是一位身高又穿着整齐的先生。他一看到我也依照传统的习俗来顶礼，以示对我的尊敬。再一次，我妈妈极度惊讶。当然，她并不知道顶礼跪

拜的习俗，或是在佛陀时代、舍利弗尊者母亲的故事。当舍利弗尊者回家探访他母亲时，很多天人（天界的众生）前来礼敬他。这对他母亲来说，是个欢愉及惊喜的醒觉，让她决定信奉佛教，皈依佛、法及僧。惊异的是，我妈妈之后也做出类似的事。



斯里兰卡籍的拜访者与 护佛 法师于乌干达。

“...但有些人们有  
少许尘埃在他们眼里，  
他们会有能力去明了佛法。”

... 佛陀

## 观赏佛像之美

过了几天，我住进另一间旅馆，它靠近泰国餐馆。在那儿，我正式打开佛像的裹布。我姐姐喊叫出来：“这佛像看起来像是女性的模样！”我对她说，它确实很美，很多人都很赞叹佛陀的容颜。我有提到，很明显的是，有禅修

的人们多数会有美丽的思惟。结果是，他们会有美丽的肤色。那天我的妈妈也在场。我看到她一直凝视着房间的角落，我就问她在看些什么。她说她被美丽的佛像吸引了，而深深投入地观赏着它。过了一会，她告诉我，她想要成为一个佛教徒。她曾经是位基督教徒（新教徒），而这十年来她是穆斯林。现在决定成为佛教徒之前，她必定要审思一番，打从我回来后所发生的诸多新奇事情。正式的说来，要成为佛教徒，你只须要皈依三宝。无论如何，要做个有道德的佛教徒，你也须守持五戒：

五戒

- 一. 不杀生，我学习受持此戒。
- 二. 不偷盗，我学习受持此戒。
- 三. 不邪淫，我学习受持此戒。
- 四. 不妄语，我学习受持此戒。
- 五. 不饮酒类，我学习受持此戒。

我花了很多时间翻译‘三宝’和‘五戒’成我们本土的语言。这会是我第一次，以我们的土语，来进行皈依和授戒的仪式。无论如何，我为她主持了仪式。我妈妈很容易、也很自然地就受持五戒来。她从来都不认识佛教，但在道德上，差不多每个人都说，她一生都过着佛教徒的生活。这显示佛法是多么普世。也许，她多生以来就存有佛法的种子！有谁知道？很快的，自我踏足回乡土的一个月内，就有五个家庭成员与朋友皈依了佛、法及僧。他们当中，有我妈妈、我妹妹和妹夫。这让我想起差不多2600年前佛陀的首五位弟子。

## 没钱为三皈依提供食物！

有些人时常供养我食物，我则时常祝福那些供养我食物的人们。他们其中一人对佛教很有兴趣。她想知道，该如何成为佛教徒。我告诉她，应该要三皈依，皈依佛、法及僧。要重复诵念以下三皈依的句子（重复三次）：



护佛法师在“流动寺庙”前，进行授持五戒的仪式。

***Buddham saranam gacchami***

（我以佛为皈依处）

***Dhammam saranam gacchami***

（我以法为皈依处）

***Sangham saranam gacchami***

（我以僧为皈依处）

第二次：

***Dutiyampi Buddham saranam gacchami***

（第二次说，我以佛为皈依处）

***Dutiyampi Dhammam saranam gacchami***

（第二次说，我以法为皈依处）

***Dutiyampi Sangham saranam gacchami***

（第二次说，我以僧为皈依处）

第三次：

***Tatiyampi Buddham saranam gacchami***

（第三次说，我以佛为皈依处）

***Tatiyampi Dhammam saranam gacchami***

（第三次说，我以法为皈依处）

***Tatiyampi Sangham saranam gacchami***

（第三次说，我以僧为皈依处）

当我继续教导她时，我看到她不时皱起眉头。

她打岔：“且等一下…，如果我不够钱为三皈依提供食物，那怎么办才好？”

“别担心，”我说，并向她解释何谓三皈依。没有了负担，她松了一口气。她是不是以为，这三皈依代表了苏丹、卢旺达，或刚果的难民之正式名字？

我离开乌干达前，她拜访了我们的佛教中心。教徒的人数开始增加了，他们也皈依了三宝！



乌干达佛教中心的佛教徒访客。

我到美国的几个星期前，我三个外甥女和一个外甥加入了佛陀之道。我在乌干达为期的一个月里，共有九个当地的乌干达人成为佛教徒。在我第二次拜访乌干达时，我的外甥对我说：“我要像你那样。”意思是说，他立意要成为出家人。我们已经计划，要送他到一个亚洲国家以剃度他为小沙弥。

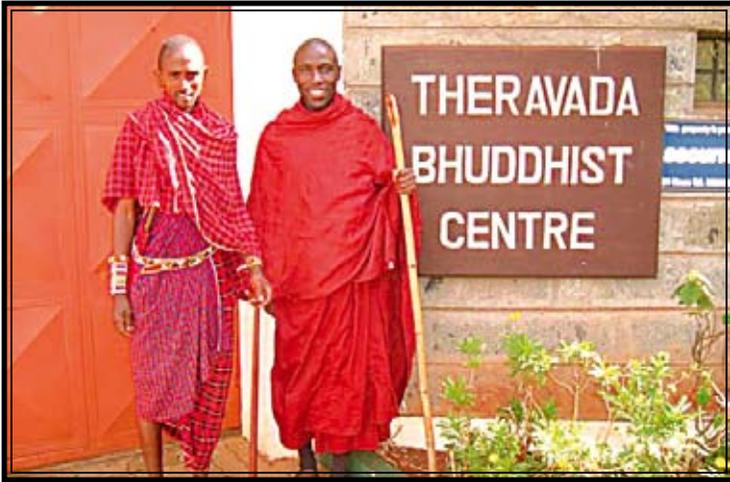


护佛法师在教导一个甥女禅坐。

## 马赛出家人？

回到美国之前，我在肯雅逗留一个星期。那里的人们非常友善，我很容易融入当地。有一次，一个马赛男人截停我：“Er-wo!”我一时愣住，不了解那词的要义。我静默地站着，不知该说什么。过后，我才料想，它可能是马赛族方言里的问候语。马赛人们包裹身体的*shukas*（是一块布料），非常相近于我深褐色的袈裟。

当我走过坎吉米(*Kangemi*)村时，一个售卖传统药物的马赛妇女，时常合掌以礼敬我。有趣的是，这是佛教徒礼敬出家人的传统方式。我不知她是如何学来这种礼敬方法。



护佛法师跟一位马赛人在佛教中心外面。

我与马赛人的相似，以及他们的友善，慢慢给予我一种归属感——我以马赛出家人的身份，在社会里找到一个地位。我接着就在这友善的氛围中教导当地人佛法。我成了他们的一分子，他们就更乐意聆听了。

那在非洲，还有我要完成的弘法工作吗？不必质疑的了，我被新加入佛教徒们的信念所激励了，并立志要继续传播佛法的种子。

“一切惧刀杖，一切皆爱生。  
以己度他情，  
莫杀教他杀。”

法句经：130

## 回去灌溉佛法的种子 安顿下来与文化冲突

我在美国整年后，到非洲进行第二次行程时，我继续注意到人们以奇怪的眼光看我，我尝试了解我在非洲社会的角色。有时候，我会得到当地人及其他佛法拥护者的支持与鼓励。在乌干达一个月后，我到肯雅探访。每天早晨，我都会去托钵。奈罗比大学的看门人，约翰，是一位建谈的人。圣诞节来临时，我这位具魅力的朋友问我，打算在这特别日子吃个怎样的午餐。我告诉他，我吃任何的布施食物，但我会建议一个素食午餐。他告诉我，在那么一个日子，他们会‘*chinja*’（宰杀）一只牛、一只鸡等等，以表示圣诞乃一个特别的日子。

我问他为何他们宰杀动物。他说上帝叫他们杀牛、羊、鸡等等，但上帝禁止他们杀人、豹、大象等等，并吃他们的肉。我跟着问他，动物是否跟他一样，享有快乐及庆祝“圣诞节”的权利？“动物不知道圣诞节这回事”约翰回答。我强调，人们不应该杀害动物，因为他们也是有生命的，而且他们被杀时得承受很大的痛苦。他很自信地回应，人们乐于杀死动物来吃的。他坚持‘*nyama choma*’（烤肉）和叫做‘*cha' ngaa*’的土酿酒精，一种非洲伏加，是庆祝圣诞节必备的饮食。我对他说，出家人是被禁止饮酒，他却想说服我，喝一点酒肯定不会带来害处。“只是一点罢了！”关于我较喜好的蔬菜，他评议说太多的‘*sukuma wiki*’（*Kales*，一种健康的蔬菜），可能会导致它在我肚里生长！他警告我别只吃蔬菜。

“我等实乐生，  
我等无物障，  
我等乐为食，  
如光音天人。”

法句经：200

## 美钞先生

与约翰多次见面之后，他知道我是如何做了佛教出家人，以及我现在是美国的永久居民。他说：“你是美钞先生。你可不可以给我从美国带回来的一袋美金？”他让我觉得好笑，他说他热切希望在寺庙工作，因为佛教中心的看守人有‘*tumbo kubwa*’（大肚腩）。与西方的想法相反，非洲人相信，拥有大肚腩是幸福的象征。约翰见过我们的看守人，他相信寺庙有更多的食物和金钱，那儿的员工吃得更好。我必须向他解释，我唯一能奉献的，是一些祝福而已。当我正要为他祈福时，他紧接着做出使我惊讶的尊敬动作。他取下他的帽子、并弯下腰以表尊崇地接受祝福。我离开之前，他问：“只是祝福而已？”他像是更着重具体的东西多过祝福。过一些日子后，他还继续向我讨美钞。我回答说我可没钞票。我解释，身为出家人，我们并没有薪水或拥有任何东西。我使他明白到，修行人是依靠大众的施舍。因此，我们每天早上都到社区托钵。与此同时，在家人则依靠修行人，来作为他们心灵上的指引。可以说，修行人与在家人是处于互利互依的关系。

“牟尼入村落，  
比如蜂采华，  
不坏色与香，  
但取其蜜去（没损害到  
村民的信心及慷慨，或者他们的财富）。 ”

法句经：49

## 托钵 —

### 多次托钵，只得一根香蕉！

我的钵一直成为别人咨询的目标。有些人以为我携带着非洲鼓，或许是小的‘*jembe*’。这让我想起在伦敦中途停留时，一位英国女侍应生也误会我的钵是个非洲鼓。当她开始想拍击它，我就告诉她那是我的钵，她急忙道歉。我在肯雅的每天托钵时，每当我穿过大学的校门，我的朋友约翰都会有问题问我，并与我分享故事。他不解，为何一个不是马赛族的非洲男人，会穿上袈裟、带着‘*bakuli*’（钵器）出外游荡。我必须跟他解释袈裟，以及佛教出家生活里托钵的意义。

一天，我出外托钵时，决定赤足行走。约翰非常惊讶，并说我的模样有点滑稽。他爆笑出来，并对我说，我像只鸡在赤脚走路。他说赤脚行走，象征我贫穷及失业。何况，路上有很多尖锐和破碎的玻璃，他担心我最终可能被送到医院的紧急室。他问道：“你没有拖鞋或带鞋吗？”他半玩笑式地警告我说：“你下次再赤足的话，我就关上校门，不让你穿越。”这是善良的关怀表现，虽欠缺引导。午餐后，我回去向约翰解释，赤足托钵是我们出家人的传统。他最终信服了。

较早前，约翰曾问过我的钵器，对他来说像极了花盆，也象征我要走上漫长的旅途。他问我是不是要出国？

我说：“不！我是出外托钵寻找食物。”他只是大笑。

接着他说：“寻找食物？你已经是富有啦！”（其实，比

丘和比丘尼是不被允许拥有金钱的，因此这是有些误会的了。)

我停顿了一下，问他：“你是基督教徒吗？”

他回答道：“是呀！”

“当你施舍时，你感觉怎样？”

“啊！我感觉快乐！”他大笑地回应。

我说：“你看！这是同样的情形。我们并不在星期天站在教堂里，相反的，我们每天到处走动，给予人们一个机会，通过施舍而做出善举。你施舍的话，你感觉快乐，不是吗？”

最后，他似乎明白了，并给了我一条香蕉。获取这一根香蕉，就像是从石头里挤出血来！

我献上祝福。他表现非常的尊敬。我高兴地为她奉上祝福。那香蕉有种特别味道，跟其他香蕉很不相同——布施的味道（慷慨大方）

“无病最上利，  
知足最上财，  
信赖最上亲，  
涅般最上乐。”

法句经：204

## 只是个简单的出家人...就是这样！

惊奇地，我再次托钵时，约翰又问起我，给他至少一点东西。我承诺这佛书出版后，会寄给他。这就好像他投资一根香蕉在一些未来的企业，而有一天净赚大笔的美钞。最终，我并不感到意外，因为很多人抱着期望来布施，希望获得回报—至少是一个欢喜的‘谢谢’。当然，我们应该时常感恩那些慈善布施予我们的人。传统上，当人们供养比丘或比丘尼东西时，是他们对比丘或比丘尼表达感谢。布施者甚至不期望比丘或比丘尼回予一句的谢词。每个布施者知道，他们自己是在获取功德。约翰不明白，为何一个住在世界上最富有的其中一个国家—被称为超级强国的美国—的人，会携着一个钵器出外‘乞讨’食物。其实，出家人并不是乞食，他们提着钵，并且一定得接受任何供养他们的食物。（出家人向没有血缘关系的人们讨乞或要求某种食物，是一种轻微的犯戒）

我说服他，虽然我住在富有的国家，我只是个简单的、在乌干达出生的出家人。这事件让我忆起一位美国妇女曾问我，当我在西维京尼亚州的云彻斯特、准备出外托钵时：“做为非洲黑人，身穿橙色袈裟出外托钵，在美国最保守州属之一的乡区山城乞食，您有怎样的感受？”

“从爱欲生忧，  
从爱欲生怖，  
离爱欲无忧，  
何处有恐怖？”

法句经：216

## 携带炸弹、球或是篮子？

我在早晨托钵时，一位男性误以为我的钵是一粒足球。我也遇到一群在附近咖啡园等着咖啡收成的妇女，她们截住我问道：“*Habari yako?*”（你好吗？）

其中一位妇女开始对我皱眉头。她看来很害怕，她说：“我害怕你手里的炸弹。”过后她问道：“它真的是炸弹吗？”

“不是！”我说，我打开钵器的同时，她们有几位围了上来。我告诉她们，这是个钵器。

当我打开时，那妇女喊叫道：“噢！它是空的！”

我说：“它是充满空气！”

那些妇女也天真地问道：“您在您的寺庙膜拜什么神祇？”

我还来不及回答她们，她们继续的问我，可否欢迎她们来拜访寺庙？我对她们热切想去看佛教中心感到意外。总的来说，我在非洲的逗留是美妙的。我学习到很多关于当地人如何看待出家人，以及我所代表的佛教（佛法）。

唔…，我在非洲多次托钵，一直都不很成功。我在乌干达托钵不成功的一个原因是，每当人们见到我的钵器，他们都想买下它。他们以为它是个篮子或手提袋。“多少钱？”他们时常问道。其实，这钵的价格介于五十美元左

右一 对一般乌干达人来说是蛮贵的。有时他们以为我是当地的‘*shaman*’，尝试卖药给他们。我还未成功，也是因为有些人以为我是痴汉…到处溜走以收集东西。

“当人行善时，  
他应该重复地去做，  
他应该从中找到喜乐：  
为累积的功德而喜悦。”

…佛陀

## 佛教主教、少林师父，或是童子军首领？

当我在乌干达时，我继续秉持托钵的传统。我决定到姆门果(*Mmengo*)地区。我在一个扎营地竖起我的“流动寺庙”，当我穿过它门口时，守门人问我这时候要到哪去？我向他解释，我携钵出外托钵的目的。他供养我一包花生。这对我是很意外的举动。接着，我前去姆门果托钵。人们惊异地看着我。他们不断地请我出售那篮子（钵器）给他们，但我告诉他们它是不能卖的；我用它来吃饭。我空手回到扎营地。营地其中的一位人员愿意供养我。这是我第一次从营地人员获得供养。还好，有些人开始有点明白我。他们当中的一位营地人员称呼我为佛教主教。我告诉她，我是个简单的僧人，不是一个主教。

到最后，一些当地人已开始从供养中，感觉快乐和喜悦，虽然他们是处于手停口亦停的经济状况。我可以看到，当人们体会到佛教僧侣简单的生活方式后，会对佛法生起信

心来。无论如何，他们对于‘佛教主教’，则有着不同的想法。在另外一天，有一对英国夫妇供养了我两根香蕉和一颗西番莲果实。

托钵是种非常谦虚的经验。我无从知道会发生什么事情。同时，我在乌干达成了众人的注目中心。人们时常注视着光了头、披着袈裟在路上行走的我。很多时候，我并没得到食物，不过幸运的是，我有一组四位泰国人的后备，他们来自甘巴拉的Krua Thai餐馆，承诺供养我食物，直到我离开乌干达为止。再加上我妈妈，她时不时会带食物给我。

有时当我去到甘巴拉的郊区时，人们说我是从不跟人说话的少林师父，只因为我倾向于保持沉默。或者当我行禅时，他们以为我迷了路、在寻找正确的道路。有些人误会我是“夜间舞者”或某种娱乐表演者，不解我为何这么早就做“夜间舞蹈”。他们甚至觉得很难证实我的性别。有位女士问道：“那是个女性，还是男性？”其他人则以我的服式，说我是童子军首领。当我在大学城镇里行走时，有个男子问我几时毕了业，他以为我是穿了毕业礼袍。

“忍辱为最高苦行，  
涅槃为最上。”

法句经：184

## 当困难来临时，以坚定的心来应对 被拒绝接载及住宿

有的人像感到害怕，多过感到兴趣。明显的，乌干达的的士司机有过度的害怕及焦虑。三个不同的司机拒绝接载我，虽然他们每个都显示讯号，还有一个空位让多一位乘客上车。开始，司机会放慢速度，可是靠近我后，他们即刻踩油门飞驰而去。

有时我得徒步行走很远的路程，因为的士司机拒绝让我上车。我面对很多受挑战的情形。有时我们需要冷静地面对那些状况，并看到里头的种种可能。当然，行走让我更能接触到当地人。我是很开放地面对他们。最终我实地的应用慈爱、悲心、忍耐及理解面对。

我刚来时，是带着帐篷而来（它后来成为一个“流动寺庙”——见第37页），我无法寻找到一个扎营的地方。我接触的一个人建议我租用他的房间，但我反而决定在别个地方（靠近我妈妈的镇上）找个扎营之地。最后，由于我无法找到，我到回去见那个建议我租房的人。当我见到他时，他告诉我他那里已经没有房间给我。那人生起了怀疑心。最后，我成功在别处获得几天的住宿，直到那营地能提供我一个空间。乌干达佛教徒就在那里进行宗教仪式和禅修学习。

不久后，在一位佛法拥护者的陪伴下，我去看了一些买得起的待售土地。我有个想法，即乌干达佛教徒拥有他们自己的永久产业会是件好事。那些住在地产附近的人们不敢跟我说话，怀疑我是个巫师。相反的，他们跟我的同伴说话。当一个人不被社会所接受时，会有非常怪异的感觉。另一次，我要注册我们的乌干达佛教中心。我到区域县长那里呈上申请书，他怀疑我有精神病。无论如何，他继

续审理，然后有点迟疑地签上名字。我接着到位于甘巴拉的另一个注册处去。那位在非政府组织(NGO)注册处工作的女士，见我走进她的办公室时，竟对我皱起眉头。她承认，当她见到我靠近她的桌子时，她差点想逃跑。

人们还是以貌取人。

“应时得友乐，  
适时满足乐，  
命终善业乐，  
离一切苦乐。”

法句经：331

## 佛法的种子已种下

至于乌干达佛教中心的建立，我们非常幸运找到了一块两亩的土地，它位于恩蝶比路上，靠近维多利亚湖的歌如伽(Geruga)地区。我高兴万分，因为乌干达人们从此有个地方来接触佛教和禅修。比较于我必须横过印度洋以寻求佛法，我非常高兴佛法能在这‘非洲明珠’扎根。虽然佛教已存在这世界超过二十六个世纪，非洲人只稍微或完全不了解它。非洲大陆上的佛教还是很微弱。在乌干达，我还没以出家人的身份到来前，没有任何当地人曾经接触过佛教。现在，我尝试广泛地散播出佛陀的教法，给那些开明及愿意接受它的人们。乌干达的第一个‘在家僧伽’已建立起来，而我的外甥说他有意剃度为小沙弥。同时，我妈妈及三个外甥女说她们有意成为比丘尼。我非常感激那些拥护加州圣荷西TMC的越南籍及其他佛友。他们在建设佛教中心上给与我鼎力支持。我要献上我的*anumodana*（分享功德）给一群在泰国和美国的泰籍人士，他们捐献了

两尊非洲人样貌的佛像。祝愿他们的慷慨，成为他们解脱的门槛。那第一尊佛像将会被供奉在乌干达佛教中心，而第二尊将被捐献给位于日本的世界佛教高峰会议总部(World Buddhist Summit Headquarters)去，置放在佛教皇家大殿里。我非常感激世界佛教高峰会议(World Buddhist Summit)主席的慷慨支持，协助乌干达佛法的开展。目前，发展乌干达佛教中心的计划已经在策划中。

经过漫长的日子，上座部佛教的种子已经栽种在乌干达。现在是时候去促长佛法的种子。愿这些善良的法种，会获得细心的灌溉以茁壮成长，最终生长出茂盛、善良的果实，为一切众生带来利益。

愿一切众生依据佛陀的教法去实践，并在此生证悟最后的解脱。



位于甘巴拉的乌干达佛教中心。

## 巴利词的索引

- arahant* - 圣人；证获最后解脱的人
- anumodana* - 分享功德
- Bhante* - 尊者
- Bhavana* - 禅修；培育心智
- Bhikkhu* - 佛教出家人
- Buddha* - 佛陀
- Buddharakkhita* - 佛陀的保护者；护佛比丘  
(作者的法名)
- Buddha Dhamma* - 佛陀的教法；佛法
- Devas* - 天界的众生
- Dhamma* - 真理；真实；佛陀的教法
- Gautama* - 悉达多太子的族名或姓名
- kamma* - 意志活动
- karuna* - 悲悯心
- Nibbana* - 最终的解脱
- Pali* - 佛陀精通的古代印度方言（巴利文）
- panna* - 智慧
- pindapatta* - 托钵
- samatha* - 止禅
- Tathagata* - 如来，佛陀以此称呼的自己
- Theravada* - 南传佛教；以巴利文记载、最古老的佛法经典。流行于缅甸、泰国、柬埔寨、斯里兰卡，以及现在的西方
- upasaka* - 男性在家佛教徒
- vihara* - 寺院；佛庙
- vipassana* - 内观

推荐进一步阅读的书：有关佛教、佛法及内观禅的书  
(译者注：它们皆是英文版本)

- **“Mindfulness in Plain English”** by *Ven. H. Gunaratana*
- **“Nurturing Dhamma Seeds”** by *Ven. Buddharakkhita*
- **“The States of Mind Called Beautiful”** by *Sayadaw U Pandita*
- **“The Heart of Buddhist Meditation”** by *Nyanaponika Thera*
- **“The Four Foundations of Mindfulness”** by *Sayadaw U Silananda*
- **“In This Very Life”** by *Sayadaw U Pandita*
- **“Practical Insight Meditation”** by *Mahasi Sayadaw*
- **“Satipatthana – The Direct Path to Realization”** by *Ven. Analayo*
- **“What the Buddha Taught”** by *Ven. Walpole Rahula*
- **“Insight Meditation”** by *Joseph Goldstein*
- **“The Experience of Insight”** by *Joseph Goldstein*
- **“One Dharma”** by *Joseph Goldstein*
- **“A Path with Heart”** by *Jack Kornfield*
- **“Seeking the Heart of Wisdom”** by *Joseph Goldstein & Jack Kornfield*
- **“Loving Kindness”** by *Sharon Salzberg*
- **“Faith”** by *Sharon Salzberg*

## 十五碑錫蘭佛寺所提供的服務

- 預約布施食物 (Dana) 和佛法開示 (Bana)
- 祈福/葬禮儀式 (僧人主持)
- 租借寺內設施作為宗教集會之用
- 婚姻註冊
- 新月和圓月 (初一和十五) 祈福儀式及免費結緣素午餐
- 星期日佛學班
- 斯里達摩圖書館
- 聲帶資料室
- 書店
- 函授佛學課程
- 幼稚園 - Tadika Sudharma
- PARAMA 商業和資訊科技訓練中心

### 每周活動

- |                      |          |       |
|----------------------|----------|-------|
| ● 誦經                 | 每天       | 晚上七點半 |
| ● 特別佛法開示             | 星期五      | 下午一點  |
| ● 佛法開示               | 星期五      | 晚上八點  |
| ● 修禪                 | 星期一, 二及四 | 晚上八點  |
| ● 早上禮拜儀式<br>和佛法開示    | 星期日      | 晚上八點半 |
| ● 聾啞人士佛學班<br>(每兩周一次) | 星期日      | 下午二點  |

歡迎你捐助現金或實物作為以下用途：

1. 弘法
2. 教育基金
3. Buddho Africa 計劃
4. 贊助初一、十五祈福儀式的費用
5. 維持十五碑錫蘭佛寺費用
6. 佛堂亮燈費用
7. 佛像與法輪亮燈費用
8. 布施食物予僧侶
9. 僧人的必需品
10. 福利基金
11. 特別的宗教儀式 - 衛塞節
  - 一年一度的祈福大會
  - 紀念去世親人儀式
  - 供袈裟節日
  - 短期出家

願三寶庇護著您和您的家人

## 捐款表格

十五碑錫蘭佛寺

123, Jalan Berhala

Brickfields

50470 Kuala Lumpur

Wilayah Persekutuan

Malaysia

電話：03-2274 1141 傳真：03-2273 2570

我/我們樂意作出以下的捐獻給十五碑錫蘭佛寺:-

姓名: \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

數目: RM \_\_\_\_\_

作為  重印此書的費用

其他用途，請說明: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

支票上請寫明 **Buddhist Maha Vihara** 為收款人

或者把捐款存入 BUDDHIST MAHA VIHARA 開設在 EON Bank Bhd, Brickfields, KL 的戶口，戶口號碼為 0061-10-003018-0。請把銀行存款副本寄來，以方便我們發出正式收據給您。

## **FREE BUDDHIST PUBLICATIONS & CDs**

Individuals or organisations overseas (especially in Africa) interested in getting **FREE** Buddhist publications and / or CDs are requested to forward their full contact details (e.g. website, e-mail or postal address) to:

**Sasana Abhiwurdhi Wardhana Society,**  
Buddhist Maha Vihara,  
123, Jalan Berhala,  
Brickfields,  
50470 Kuala Lumpur,  
**Malaysia**

Tel: 603-22741141 Fax: 603-22732570

E-Mail: [info@buddhistmahavihara.com](mailto:info@buddhistmahavihara.com)  
Website: [www.buddhistmahavihara.com](http://www.buddhistmahavihara.com)  
[www.ksridhammananda.com](http://www.ksridhammananda.com)



护佛尊者

一位乌干达(Uganda)籍的佛教比丘，2002年于美国加州的如来禅修中心获得乌西拉难陀法师(U Silananda)授予比丘戒。他是乌干达佛教中心的创办人。目前他在美国西维京尼亚的巴瓦纳禅寺(Bhavana Monastery and Meditation Centre)教授和实践佛法。

## 乌干达的佛教中心

Uganda Buddhist Centre,  
P.O. Box 16650,  
Kampala,  
UGANDA, East Africa.

Tel: 256-085-2159985

E-mail: [Buddharakkhita@bhavanasociety.org](mailto:Buddharakkhita@bhavanasociety.org)

URL: [www.ugandabuddhistcentre.org](http://www.ugandabuddhistcentre.org)

Tradition: Theravada (also open to other religious traditions)

Founder: Venerable Bhikkhu Buddharakkhita

Contact: Nampiima Felister

ISBN 978-967-5168-03-1



9 789675 168031