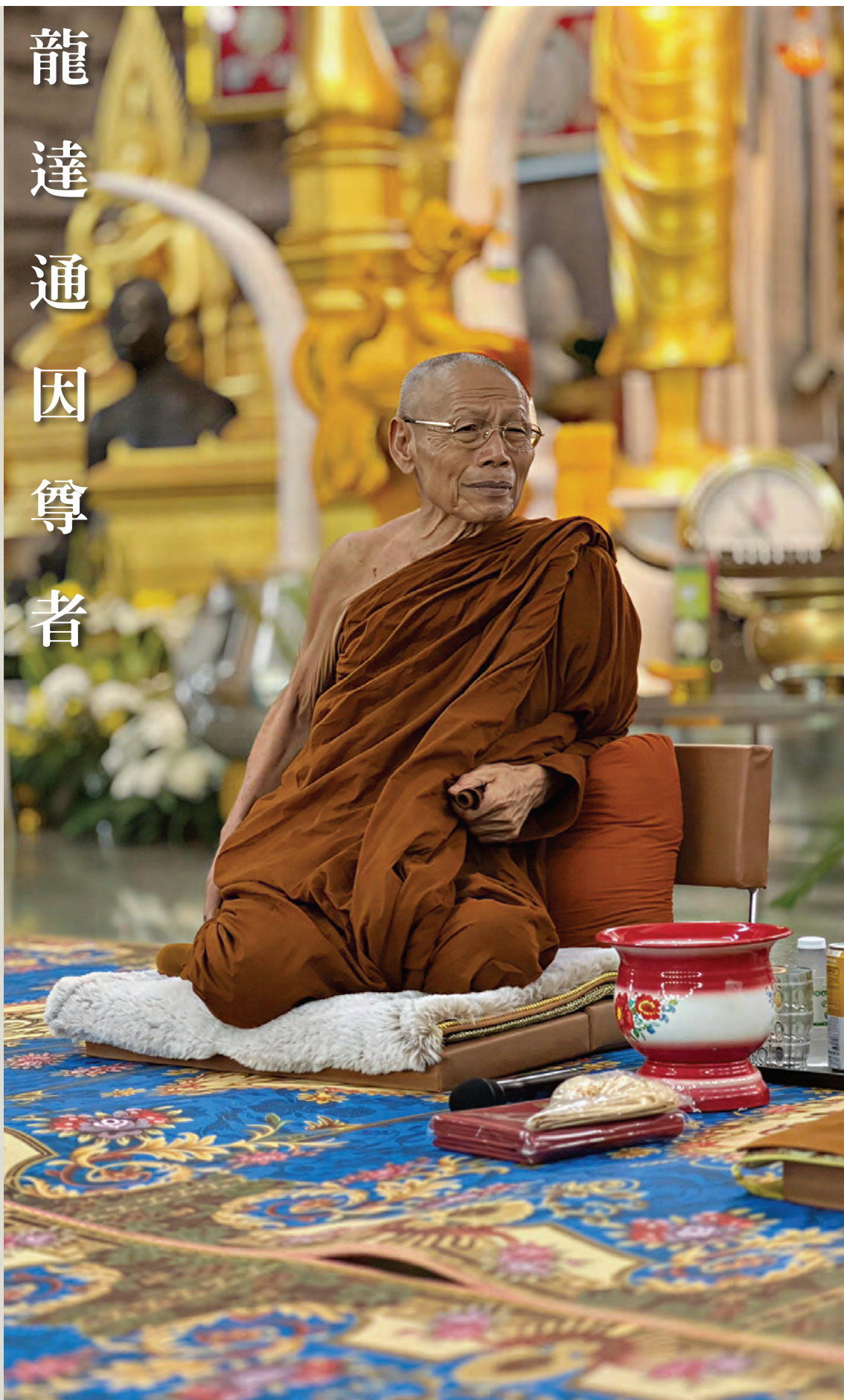


# 龍達通因尊者 修心是真正的功德



文：字在、汪橋 圖：部分圖片源自受訪者Facebook，特此鳴謝。

### 簡介：

龍達通因大長老(Luang Ta Thong-in)，為泰國王室賜予的「金剛智慧聖者」， Wat Prachakomwanaram-pahkoong 總院上座，曾於阿姜曼晚期弟子龍普史座下嚴格修行。師父圓寂後，承擔總院及全球分院管理，遍及英國、澳洲、日本及香港，並致力於興建醫院及學校，弘法利生。

泰國森林派僧人以嚴謹持戒、苦行禪修聞名，常於深山修行，專注於內觀與證悟。泰國森林派大長老龍達通因（下文簡稱長老）去年訪港弘法。見到長老，即是親睹森林派的風範：身形短小精練，言語直接了當，直指人心。長老提倡精進禪修，認為此乃最上功德，並勉勵大眾身體力行。

### 不止供僧是功德

「真正的功德，不在於儀式，而在於願意減少煩惱、淨化內心的努力。」長老曾開示，桌上的食物滋養身體，而功德則滋養心靈。「多數人誤解功德，以為僅是供養僧人物資，如食物或財物。其實功德亦在於修心，培養內心的寧靜。若從未禪修，從未體驗過平和，便無法真正理解——功德不僅是供養僧眾食物。」

他強調，真正的布施源自謙卑與正念，功德不是可以買的。無論供養食物、護持寺廟，或幫助他人，功德深淺取決於內心清淨，而非供養數量。即使只是微小的善行，只要出於真誠，也具有深遠的精神價值。

訪問伊始，龍達通因長老即言：「若欲得福報，我便教導你們種福的方法。依教奉行，心必快樂而充滿。」他指出：「**何謂福？即是呼吸的出入。自出生以來，你是否曾觀照此呼吸？若能覺知呼吸，便能見到福報與天界。**」

東普陀講寺主殿





長老表示，泰國許多僧人與寺院僅教佛學，卻未教種福。「看呼吸極易，但大多數人不明其要。」他說，有時到城市寺院，人們問他佛學考試考到第幾級、巴利文到第幾級。他答曰：「我無多少福德去考試，只是依佛陀教導，禪修打坐，閉眼觀呼吸。」他強調，天界與地獄皆在一心，修行時自然體悟。他能長久出家，正因持續禪修打坐，閉眼觀呼吸。

### 覺知呼吸是種福


長老說，若僅在《三藏經》中學習甚多，便易生起自我，認為自己了不起。「此身體豈有『我』？此身屬於父母，終將腐爛發臭。真正的『我』，只在於心。為何不回來看看此心？」他指出：「佛陀教導，簡而言之即是觀呼吸。若連此簡單之法都做不到，研讀三藏更難。」

因此，他不教在家眾誦經繁多、早晚課冗長，而是教導覺知呼吸，因為呼吸中具足戒定慧，能生智慧。「覺知呼吸即是種福。持續觀呼吸，勤修禪定，漸成習慣。此習慣便是資糧與福德波羅蜜。」

### 修行層次自證知

長老舉佛陀為例：佛陀苦行六年未得覺悟，後受牧羊女善生供乳粥，至河邊發真實語決意：若金盆能逆流而上，則證明必能成佛。結果金盆逆流而上，最後沉入河底。佛陀隨後於菩提樹下打坐，再以真實語決意：若此坐不能覺悟，便不起身，直至成佛。

佛陀成佛時，大地震動。無人告訴佛陀「您已成佛」，而是佛陀自覺悟、自證知。長老提醒弟子：法必須親自證知。修行至何層次、卡於何處，皆須自我觀照。若僅研讀三藏，卻不實踐，毫無差別。



我無多少福德去考試，  
只是依佛陀教導，  
禪修打坐，閉眼觀呼吸。

## 修行得心靈飽滿

長老說：「多數人只喜聽開示，不願實修。」就如居士吃食物，吃完便飽；但若不修觀呼吸、不禪坐，心靈便不會飽滿。「只是聽，不斷聽，卻不修，能得何益？若真有興趣，便去打坐、禪修、觀呼吸，哪怕十分鐘、二十分鐘、一小時，皆是種福。」

他指出，許多人以為供養僧食即是功德，其實供養僅是護持僧人修行所需。若「寵壞」僧人，反為不善。他笑言：「若能令僧人對飲食生厭離，反而助其修行！真正的護持，是幫助僧人修行。」

長老強調，護持佛法不僅是建廟或布施，更是守護清淨之心，使心不為動盪所擾，活出寧靜

的生活。穩定之心，是智慧自然生起的根基。若社會無道德根基，必漂泊不定；孩子若在缺乏價值觀的環境中成長，混亂隨之而來。但我們無須立刻改變世界，只須回到呼吸、慈悲、耐心與如實觀照。

「功德的真諦，是內心的感受，如同吃飽後的充盈。積累功德亦然，關鍵在於心靈的捨離。」當被問及做功德是否困難時，長老輕盈而深刻地回答：「**其實做功德並不難：閉上口，身口意皆平靜，那就是了。**」🚫

參考資料：龍達通因 (Luang Ta Thong-in)：《功德不僅是供養食物》

泰國佛堂 วัดพุทธธรรมาราม Wat Buddhadhamaram HK (批准此原文僅限於刊登在《溫暖人間》雜誌上)

