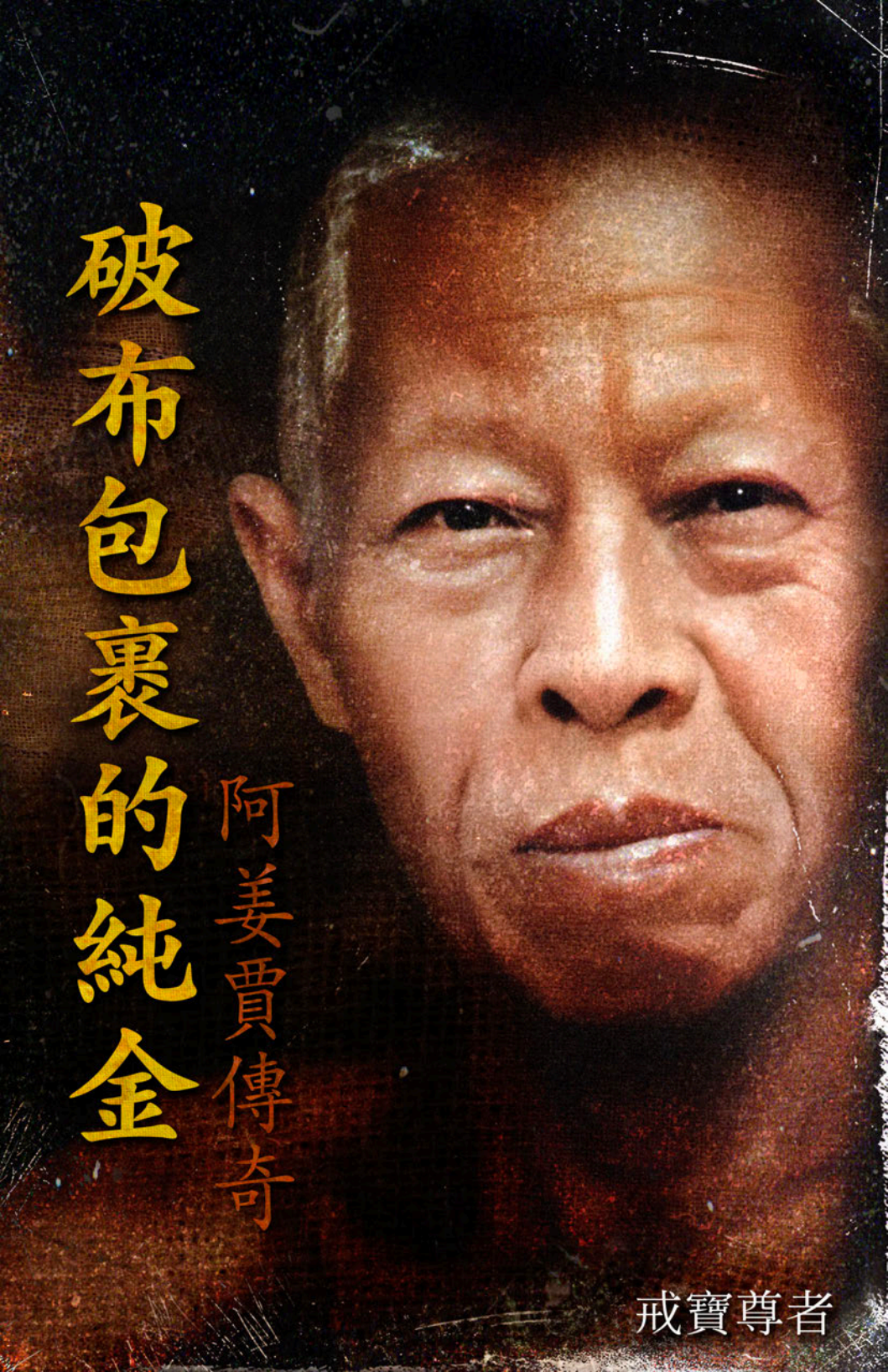
破布包裹的純金

阿姜賈傳奇



戒寶尊者

我認為，我在小便的短暫時間內禪修，比起那些懶鬼徹夜禪修的效果還要好！

— 阿姜賈

阿姜賈傳奇

破布包裹的純金

作者：戒寶尊者

中文譯者：喬正一

編輯校訂：李國華、城國斌

※本書為非營利性質，請勿用於商業用途或轉售，違者後果自負，感謝您的支持與尊重。

目錄章節

第一章　黎明破曉
第二章　破布
第三章　僧伽梨
第四章　白骨
第五章　鄉間小徑
第六章　荒野叢林
第七章　根
第八章　種子
第九章　純金
第十章　洞穴石窟
第十一章　黃昏
第十二章　星辰

我要對阿賈致上深深的謝意，感謝他在我漫長的修行旅程中給予我堅定的支持與鼓勵。

戒寶尊者簡介

戒寶尊者[1]本名理查德．E．伯德二世[2]，1948 年出生於維吉尼亞州溫徹斯特。他於 1970 年畢業於德克薩斯大學，但之後對學術界感到失望。他放棄了讀研究所的計劃，開始環遊世界尋求精神上的滿足。在幾次輾轉之後，他的旅程最終在 1975 年帶他來到印度和斯里蘭卡。途中，他偶然發現了一本由尊者那難波尼卡． थेरा[3] 撰寫的《佛教禪修之心》[4]，這本書激發了他對佛教修行萌芽的興趣，於是前往斯里蘭卡康提郊外的森林隱居處[5]與尊者那難波尼卡同住。

最終回到印度後，他請求尊者佛陀羅剎他． थेरा[6]允許他住在班加羅爾的摩訶菩提學會[7]。經過幾個月的密集禪修後，他在 1975 年的衛塞節[8]請求在尊者佛陀羅剎他． थेरा 的指導下「出家」，並成為沙彌僧伽羅塔納[9]。

在 1975 年年末，他仍是沙彌時搬到了斯里蘭卡。他在科倫坡郊外的 VAJIRARĀMA 寺院與尊者那羅陀． थेरा[10]同住。在那裡，他遇到了以苦行和流浪生活方式聞名的德國僧侶尊者那亞

---

[1] 戒寶尊者：阿姜·迪克·西拉拉塔納 (英文原名：Ajaan Dick Sīlaratano)

[2] 理查德·E·伯德二世 (英文原名：Richard E. Byrd, Jr.)

[3] 尊者那難波尼卡· थेरा (英文原名：Ven. Nyanaponika Thera)

[4] 《佛教禪修之心》英文書名：The Heart of Buddhist Meditation

[5] 森林隱居處：Forest Hermitage

[6] 尊者佛陀羅剎他· थेरा (英文原名：Ven. Buddharakkhita Thera)

[7] 摩訶菩提學會：Mahā Bodhi Society

[8] 衛塞節：Visākha Pūja Day

[9] 沙彌僧伽羅塔納 (英文原名：Sāmaṇera Sangharatana)

[10] 尊者那羅陀· थेरा (英文原名：Ven. Nārada Thera)

那維摩羅· थेरा[11]，這位尊者堅持認為年輕的沙彌應首先透過研讀巴利聖典[12]中記載的論述和寺院戒律來奠定修行基礎。根據尊者那亞那維摩羅· थेरा 的建議，僧伽羅塔納搬到了馬哈拉加馬的 SRI VAJIRAÑĀṆA DHARMĀYATANAYA 寺院。在那裡，他於 1976 年 6 月 26 日在 AMARAPURA NIKĀYA 受了比丘戒，由 MADIHE PAÑÑĀSIHA MAHĀ NĀYAKA 作為他的戒師。在完成第一次雨安居後，比丘僧伽羅塔納再次拜訪了在康提的尊者那難波尼卡· थेरा。在那裡，他遇到了比丘菩提[13]，比丘菩提送給他一本名為《森林佛法》[14]的書，這本書是由尊者阿姜摩訶布瓦· ÑĀṆASAMPANNO [15]的佛法開示彙編而成，由尊者阿姜班雅伐陀[16]從泰文翻譯成英文。

受到與泰國森林傳統的「森林」佛法初次接觸的啟發，比丘僧伽羅塔納告別了他的戒師，並於 1977 年初前往泰國。他在曼谷的 WAT BOVORNIVES VIHĀRA 寺院居住，並於 1977 年 4 月 21 日在 DHAMMAYUT NIKĀYA 重新受戒為比丘西拉拉塔納，由 SOMDET PHRA ÑĀṆASAṂVARA 作為他的戒師。他很快搬到了烏隆他尼省東北部的 BAAN TAAD 森林寺院，並被阿姜摩訶布瓦收為學生。他在那裡住了十七年，擔任阿姜摩訶布瓦的侍僧。隨後，他在山區森林保護區修行頭陀行[17]十年，住在偏遠的洞穴和僻靜的寺院，並尋求著名的禪修僧侶提供精神指導。在那段期間，他過著簡樸的苦行生活，致力於親身體驗荒野修行的非凡力量。

---

[11] 尊者那亞那維摩羅· थेरा (Ven. Nyanavimala Thera)

[12] 巴利聖典：Pāli Canon

[13] 比丘菩提 (英文原名：Bhikkhu Bodhi)

[14] 《森林佛法》英文書名：Forest Dhamma

[15] 阿姜摩訶布瓦· Ñāṇasampanno (英文原名：Ven. Ajaan Mahā Boowa Ñāṇasampanno)

[16] 尊者阿姜班雅伐陀 (英文原名：Ven. Ajaan Paññāvaḍḍho)

[17] 頭陀行：dhutaṅga

2011 年 1 月阿姜摩訶布瓦圓寂後不久，戒寶尊者決定是時候在美國建立一座阿姜摩訶布瓦傳承的分支寺院了。在美國和世界各地支持者的幫助下，阿姜．迪克和一群盡職的僧侶和在家居士志願者開始在維吉尼亞州西南部的山區建造森林佛法寺院[18]。如今，該寺院是蓬勃發展的在家和出家修行者社群的中心，在阿姜．迪克的指導下，秉持著泰國森林傳統的核心原則。

多年來，戒寶尊者一直在撰寫泰國森林禪修大師的傳記和泰國森林傳統佛教禪修書籍的英文譯本。他的著作包括：《不尋常的智慧：阿姜班雅伐陀的生平與教誨》[19]、《沙門：隆塔瑪哈布瓦》[20]、《梅芝凱：她的覺醒與證悟之路》[21]、《阿拉漢道阿拉漢果：成阿拉漢之道》[22]以及《阿闍黎穆恩．布里達塔．थेरा：精神傳記》[23]戒寶尊者的所有著作都可以在寺院網站 HTTPS://FORESTDHAMMA.ORG/免費下載。

18 森林佛法寺院：Forest Dhamma Monastery

19 《不尋常的智慧：阿姜班雅伐陀的生平與教誨》英文書名：Uncommon Wisdom: The Life and Teachings of Ajaan Paññāvaḍḍho)

20 《沙門：隆塔瑪哈布瓦》英文書名：Samaṇa: Luangta Maha Boowa

21 《梅芝凱：她的覺醒與證悟之路》英文書名：Mae Chee Kaew: Her Journey to Spiritual Awakening and Enlightenment

22 《阿拉漢道阿拉漢果：成阿拉漢之道》英文書名：Arahattamagga Arahattaphala: The Path to Arahantship

23 《阿闍黎穆恩·布里達塔· थेरा：精神傳記》英文書名：Ācariya Mun Bhūridatta Thera: A Spiritual Biography

中譯者序

中譯者/喬正一

2024年的年初我接到戒寶尊者的一封來信，尊者表示他寫了一本新書，書名是《破布包裹的純金》，書中的主角是一位泰籍華裔的森林頭陀比丘，法名是阿姜賈，本書的內容是以第一人稱自述的方式記錄這一位尊者此生的成長與修行經歷。

戒寶尊者問我可不可以在台灣流通這本書的英文原版？但因我想到台灣多數的法友可能不太習慣閱讀英文版，加上之前我曾有翻譯《阿姜曼正傳》的經驗，於是我自告奮勇表示願將此書翻譯成中文版並在台灣流通，尊者得悉之後非常隨喜並授權我翻譯此書，以上就是《破布包裹的純金》中文版成書的簡要因緣。

當我開始著手翻譯本書，我由衷非常歡喜能與阿姜賈結下善緣，我個人真的非常尊敬與喜愛阿姜賈，因為他的個性非常率真且正直，一點都不矯情，而且很幽默，很有魅力。

為什麼本書的書名為《破布包裹的純金》？主要是因為阿姜賈的個性粗曠，率性且不拘小節，且由於宿世及今生習氣的緣故，他的某些言行容易招人非議，但阿姜賈的修行成就非常圓滿，因此他的老師阿姜曼曾對人說阿姜賈就是一個「破布包裹的純金」，所謂的「破布」指的是他不修邊幅的外觀儀表及不拘小節的言行，而「純金」則是指他清淨圓滿無瑕的內心。

提到「習氣」一事，我不禁聯想到佛經裡的兩則公案：

第一則故事在《摩訶僧祇律卷第三十》明雜誦跋渠法之八有如是記載：

有一次，佛陀住在古印度的王舍城，當時有一位名叫畢陵伽婆蹉的尊者也在城市中居住，但他必須天天渡恒河到對岸去托缽乞食。這位尊者是諸漏已盡且六通俱足的阿羅漢。

恒河中住著一位恒河水神，尊者每到岸邊時，總會對河水喊說：「喂！僕人，把水停住，我要過河去！」恒河水剎時停住。每當尊者托缽完畢後，欲回住處，也是如此喝令水神。

一開始，河神礙於尊者是一位已解脫煩惱的聖人，不敢多說什麼，只能照著做。但日子一久，便開始不舒服。

恒河神來到佛前對佛陀抱怨：「世尊啊，畢陵伽婆蹉尊者每次欲過河時，態度傲慢，總是對我呼之則來，揮之則去。而且每次都是叫我僕人、僕人的，我實在受不了了，請您秉公處理。」

佛陀得知後立刻派人去叫畢陵伽婆蹉尊者前來，問尊者是否真有此事，尊者也據實承認，佛陀要尊者向河神道歉並懺悔，尊者立即面向河神說：「對不起，僕人，我跟您道歉。」

河神一聽氣壞了，嘴巴上不說，但心裡面仍嘀咕著：「這算哪門子的道歉？哪有跟人道歉還叫人家『僕人』的？根本就沒有誠意！」

原來，除佛陀以及八大上首阿羅漢（如舍利弗、目犍連、摩訶迦葉等大長老）以外，畢陵伽婆蹉尊者對其他人也是動不動就叫喚「僕人、僕人」。

所有的比丘都誤會畢陵伽婆蹉尊者太過驕慢勢利，祇看上不看下，於是決定舉行羯磨，舉發尊者的過失，但因尊者正在禪坐，所以沒有參加。

眾僧便派人去叫尊者來集會，畢陵伽婆蹉尊者得知所有的比丘欲對他作舉羯磨，便以神通力令前來叫人的比丘定在原地，無法離開。

大家都奇怪去叫人的比丘怎麼這麼久都不回來，於是又派第二位使者去叫人。第二位使者看到第一位使者定住不動，便拉起他的手欲離開，沒想到一碰對方的手，就像導電一般，自己也被定住了。結果第三位、第四位…所有被派去叫人的使者都接連被定住。

這時，佛陀以神足通從空中飛騰下來，並明知故問大家：「你們在幹什麼？」

比丘們解釋他們舉行羯磨的目的，並譴責畢陵伽婆蹉尊者以神通令去叫人的比丘都被定住無法離開。佛陀便以神通叫喚畢陵伽婆蹉前來，畢陵伽婆蹉一聽是佛在喚他，便立即以神通現身在前。

佛陀對畢陵伽婆蹉說：「你總是動不動就叫人『僕人』，這的確是你言語上的過失，現在大家都認為你有錯，你認不認錯？」

畢陵伽婆蹉解釋：「世尊啊，您要我該怎麼辦呢？我內心並不驕慢，亦不自大，更從不輕蔑於人。可是每當我叫喚其他長老比丘時，一出口便成『僕人』，但我絕沒有看不起對方的意思。」

佛陀轉身向所有的比丘解釋：「畢陵伽婆蹉說的都是實話，他內心裡並沒有任何看不起人的意思，只是因為他過去前生五百世以來都是出生自婆羅門貴族，生生世世稱呼別人的時候總是喊『僕人』，這種習慣延續到今生他都已出家且修成阿羅漢仍無法斷除。」

佛陀又對畢陵伽婆蹉說：「你從無始生死以來，所蘊積的貪欲、瞋恚、愚癡，都尚且能永拔，現在竟然連五百世以來所累積的壞習慣卻不能斷除。從今日起，你開口稱呼他人的時候不可再說『僕人』！」

畢陵伽婆蹉聽到佛陀的教誡，很恭敬地領受，很奇妙地，他從此以後再也不隨便喚他人為「僕人」。

由本篇律部的經文可知，即便是諸漏已盡的阿羅漢，依然會承襲前生累世的習氣，這世上只有佛陀才能徹底斷除前生累世一切的不良習氣，因為佛陀有十種特殊的智慧與能力，其中一項就是：知永斷習氣智力，簡言之，就是能徹底斷除來自過去多生以來所累積的壞習慣。所謂江山易改，本性難移；又有說積習難改。這都再再說明欲改變過去的壞習慣是多麼一件不容易的事，尤其是當這種壞習慣是源自自己過去多生多世所累積而來，非常不容易改變。

另一則故事則出自南傳巴利語《法句經》故事集其中一篇：

有一次，佛陀住在古印度的祇樹給孤獨園林精舍裡。當時，有五名在家人到精舍裡聽佛說法。

這五名在家人見到佛陀以後，便一起跪在地上，額頭觸地，頂禮佛足，然後恭敬地坐在一旁。佛陀便為這五名在家人開示適合他們聽聞的法。

結果，其中一人竟睡著了；一人用手在地上畫畫；一人老是動來動去，坐立不安，且在搖樹木；一人在仰頭看天空；只有一人專心的聽佛說法。

阿難尊者站在佛陀的身後拿著扇子為佛搧風，他對這五個人聽法時的反應感到很好奇，便問佛陀為什麼會這樣？

佛陀解釋這與他們的前生習氣息息相關，那個在打瞌睡的人前生是一條蛇，很習慣將自己盤起來睡覺，到了今生成為人類，只要一盤腿他就想睡覺。

那個在地上亂抓東西的人，前生是一條蚯蚓，遇到土就想鑽，到了今生這種習慣仍沒改變，一碰到土便不自覺地開始亂抓。

那個坐立不安、在亂搖樹的人，前生是一隻猴子，本身就有躁動的習慣，喜歡在樹梢間爬來爬去，到了今生這個習慣仍延續下來，所以今生會有過動的情形 與傾向，並且只要一看到樹就會不由自主的想搖它。

至於那個仰望天空的人，前生的職業是一名星相家，長期仰望繁星為業，到了今生習慣仍未改，還是會重複前生熟悉的行為。

最後那名專心聽法的人，前生是一位很認真研究學問的學者，他過去前生聽課時就已經很專心，這樣的良好的習慣及治學態度，使他今生聽法時依然很專注。

佛陀接著說：「阿難，若想領悟佛法，就必須專心聽講，可惜很多人都作不到。」

阿難尊者問佛：「世尊，請問是什麼因緣阻礙了人們的學習？」

佛陀說：「是因為『貪』、『瞋』、『癡』。貪欲如火一般吞食一切的生命，只留下灰燼。當世界末日的時候，會有七個太陽同時出現，燃燒整個世界，但貪欲之火卻是無時無刻的在燃燒。因此我說這世上沒有任何的火比得上貪欲，沒有任何的執著比得上瞋恨，沒有任何的羅網比得上愚痴，沒有任何的河流比得上愛欲。」

當佛陀說完後，那位專心聽法的在家弟子就在自己的座位上證得了初果。

由上面這一則故事可知，眾生的天生氣質都受到前生的影響。我們可以看到許多天才兒童，生就天賦異稟。有的是數學神童，有的繪畫天才，有的是音樂神童…。這些人的特殊才能，都與其前生的業力息息相關。不過，雖然如此，佛法也不是宿命論，佛陀的重點是強調今生培養好的習慣與努力修行的重要性，因為一旦業力因緣成熟，我們也都可以擁有與生俱來的優秀特質，甚至是解脫的善根。

因此，本書的書名《破布包裹的純金》就如同古人說的「人不可貌相，海水不可斗量」，凡事不可只看表面，不該以貌取人，不能只憑外表就判別一個比丘的戒德、禪定與智慧。

阿姜賈並不是一開始就跟隨阿姜曼修行，他曾跋山涉水並費盡千辛萬苦才找到阿姜曼。阿姜賈曾服侍過阿姜紹與阿姜曼等兩位大善知識，阿姜曼曾以不具名的方式對弟子們暗指當阿姜賈找到他時就已經有三果不還(阿那含)的成就。我們從本書中可以很清楚地看到阿姜賈的修行方法主要是在心中默念「Buddho」以及四念處的「身身觀念住」(身念處)，尤其是「三十二身分觀」，以此破處「我」及「我所」等我見及我執。

本書的各章節內容都相當精彩，例如在第六章的末段，阿姜賈提到曾有一個阿姜曼的弟子陪同一大群達官顯貴的在家人來參訪阿姜曼，他們一廂情願地勸阿姜曼吃素，並鼓吹素食的種種好處，卻遭到阿姜曼以獅子吼嚴厲的喝斥。善哉，如果吃素就是修行，那麼一切草食性動物，例如牛、羊、 馬、兔等等，應該全部都早已成佛作祖；又如印度外道迷信在恆河水裡沐浴可洗滌一生的罪過，如果這種邪見歪理可成立，那麼河裡的魚、蝦、水族眾生，不也應該都早已生天成聖了？佛教徒如果主張吃素才是修行，就是不折不扣的「戒禁取」，是貶抑及

誹謗佛陀與戒律的愚痴惡業，因為這種人一定都自詡自己的智慧高過佛陀，不然，明擺著佛陀的教法與戒律，何以又愚不可及膽敢跟佛陀唱反調？

在本書的第七章節中阿姜賈還提到了「優雅地老去」這一個非常有趣且極為重要的概念，對於我們在家人而言無疑是一個很大的啟發與鼓勵，「老」與「死」是我們每一個人都無法逃避的人生歷程，但怎麼老與怎麼死，卻因每一個人的善惡業力因緣果報的不同，彼此間存在著天壤之別的巨大差異。阿姜賈很明白地告訴我們，如果我們想擁有一個健康且有尊嚴的老年生活，那就應該奉行布施、持戒、禪修、多聞正法、開展內觀智慧，如此，我們才能真正「優雅地老去」。

迄今，佛教界一直流傳一種偏執的迷信與邪見，認為現代的修行人已不可能證得涅槃。但真的是這樣嗎？這種觀點符合佛法的正見嗎？我們來聽一聽佛陀是怎麼說的。佛陀在無餘依涅槃之前收了最後一位名叫須跋的弟子，並對他說：「在所有的教法或教義中，若無八聖道者，就絕不可能有第一沙門果，第二、第三、第四沙門果。須跋！正因為佛法中有八聖道之故，因此佛教中才有第一沙門果，第二、第三、第四沙門果。」並說道：「若諸比丘皆能奉行八正道並守護諸根，則世上就肯定會有阿羅漢的存在。」[24]

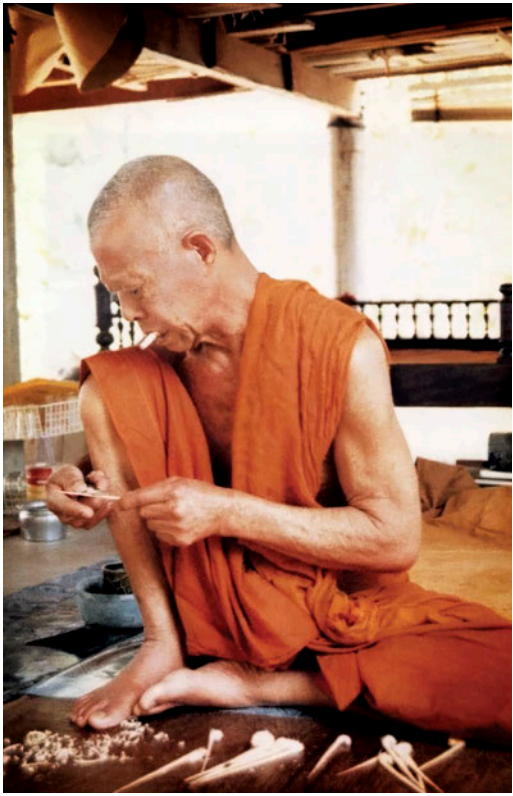
阿姜賈的此生已是他歷劫生死的最後一站，他已臻佛教最高且圓滿的梵行成就，他該修行的功課皆已完成，他已沒有什麼地方還需要再進修了，當他此生的壽命結束之後，他已為漫漫長夜的生死輪迴畫下了完美的句點，因為他已不再有下一生，他已經是一位諸漏皆已斷盡的阿羅漢。

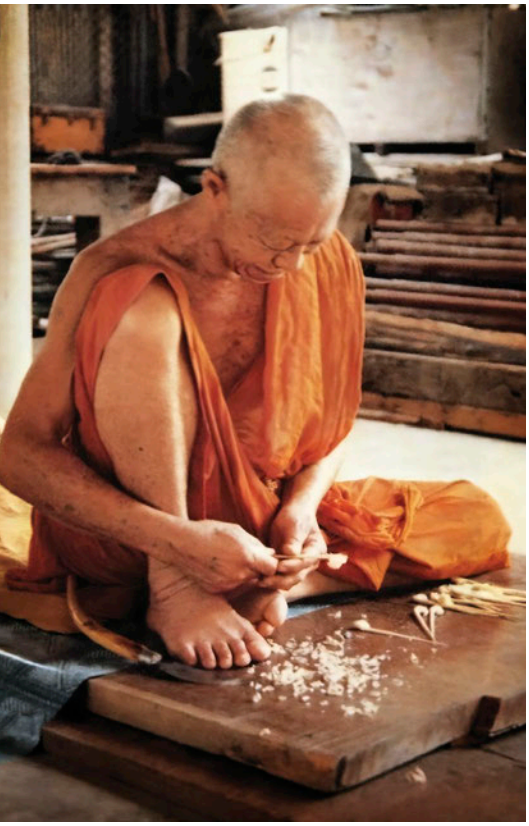
[24] 《長阿含經》/ 巴利語佛經《長部》之《大般涅槃經》

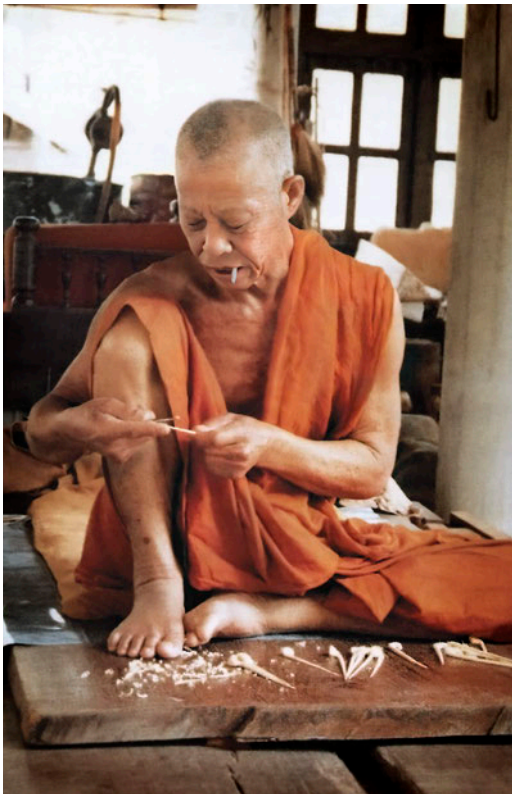
阿姜賈的一生就是一個不可思議的傳奇，這本書就是他的法身舍利塔，這座塔裡面收集了他的戒成就、定成就、慧成就、解脫成就及解脫知見成就等諸法身舍利子，阿姜賈追尋解脫及為法奉獻的傳奇一生將名垂千世，萬古流芳。誠願諸法友在閱讀本書之後能心生歡喜及信心，能為自己人間天上的福報及未來的解脫成就深植善根與慧根等功德波羅蜜。

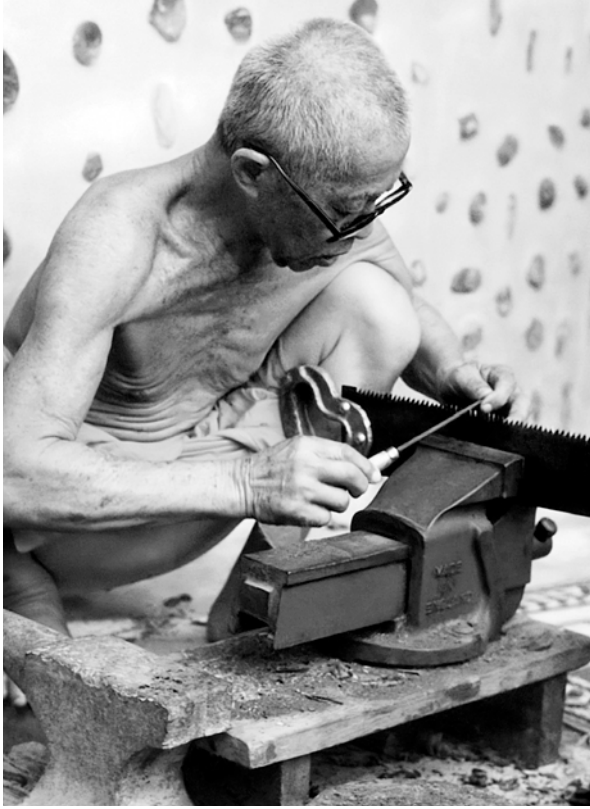
當初發心興建這座法身舍利塔時，我正愁沒有協助我校訂與編輯設計的人，正當我發出這樣的念頭時，德不孤，必有鄰，李國華居士竟主動與我聯繫並表示他願意擔任編輯設計與校訂的工作，同時，他也邀請城國斌居士一起參與這一項殊勝的善業，誠願這兩位居士因此功德善業，人間天上幸福綿延，常遇大善知識，並很快地正向解脫、趨向涅槃。
另外，倘若興建這一座阿羅漢的法身舍利塔有任何的功德，也誠摯迴向給護持佛教的諸龍天護法善神，願祢們的天壽、天色、天威勢、天樂、天眷屬都不斷增長，速證解脫涅槃。

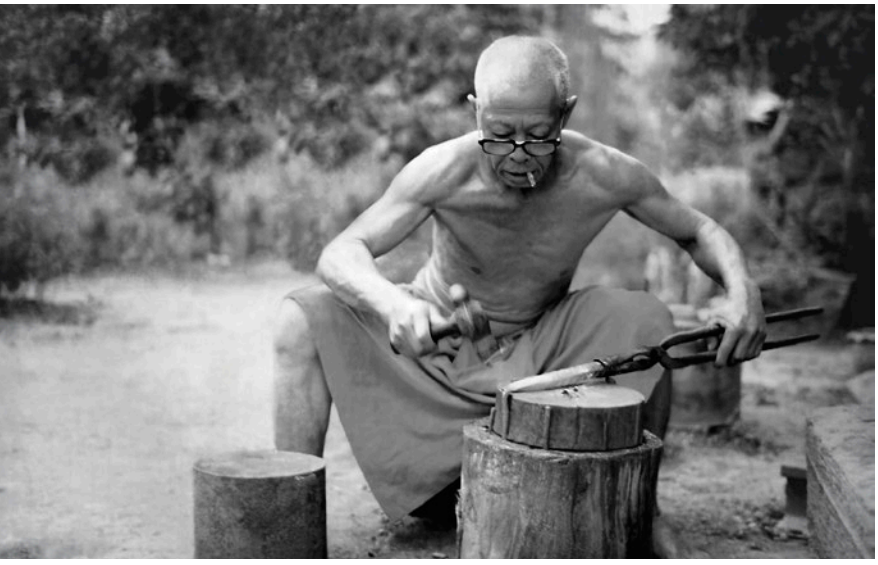
最後，我願與我最摯愛的母親王淑美共享興建這一座法身舍利塔的善業，願此功德護佑她健康、平安、富裕、快樂，不墮惡道，安享人間天上無盡的福樂，常遇大善知識，速證解脫涅槃。

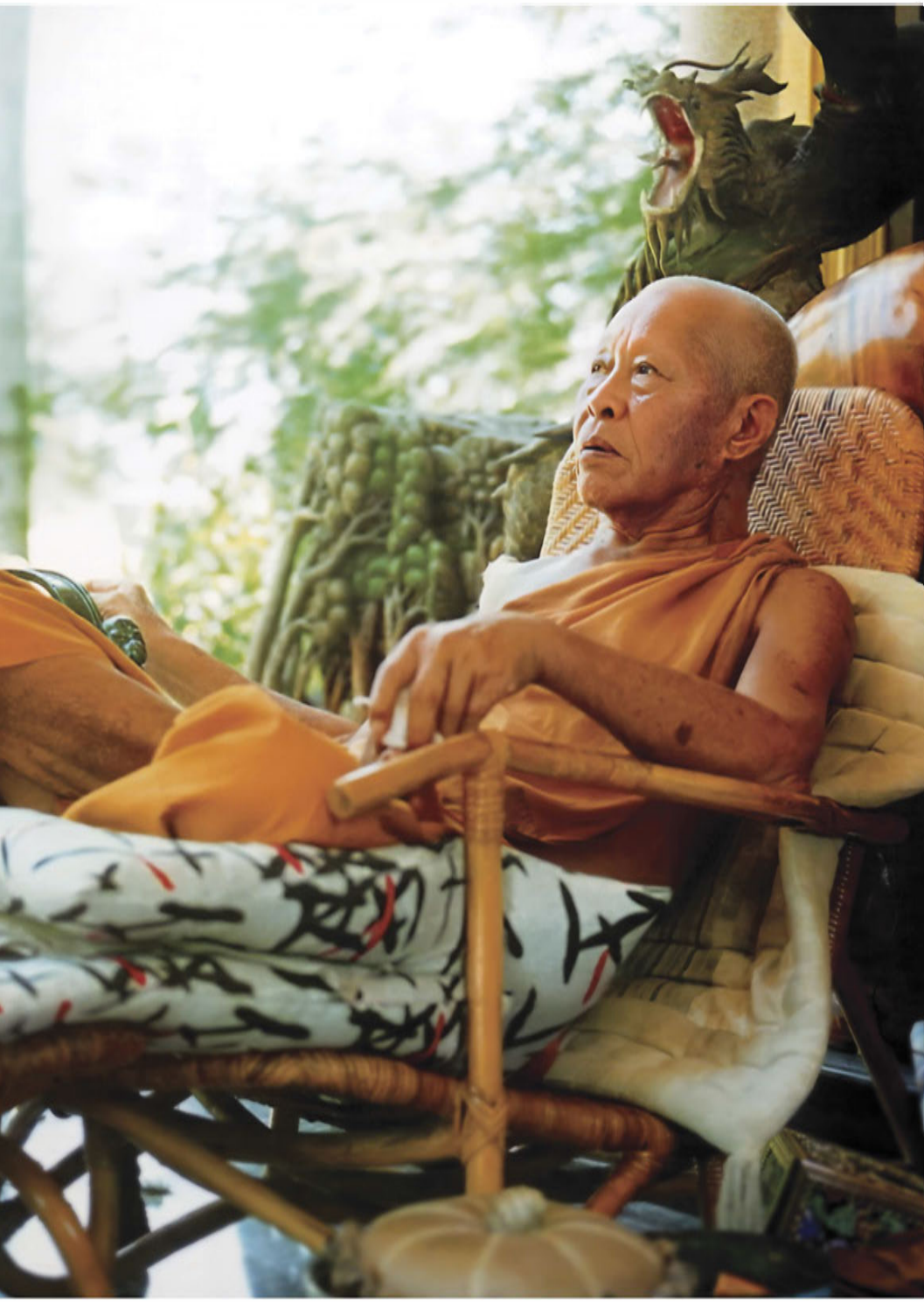












第一章

黎明破曉

「阿姜賈，揭開了塵世人格的破布，顯露出被包裹在破布裡的純金」

大家可以試著體會一下二十世紀初的頭十年中國東南部一般農民的絕望心情，當時整個地區貧苦農民的生活條件已難以為繼，比如長期的乾旱造成土地的乾涸；就算降雨，卻又發生河水氾濫並淹沒低窪地區。不管是哪一種情況，總是年復一年交替發生，莊稼的收割悽慘無比。如果沒有飯吃，生活便會陷入絕境。屋漏偏逢連夜雨，船遲又遇打頭風，更糟的是，當地的法律偏偏又形同虛設，可以說根本就沒有王法，猖獗的盜匪經常趁機四處掠奪早已面臨枯竭的糧食。

謝昂，是一個出生在中國閩南家庭的長子，他的成長環境是一處河岸經常氾濫成災的福建省某村莊，當地的水稻經常歉收，家中每年只能靠微薄的收成維持生計。颱風經常翻山越嶺侵入地勢低窪的農村，一旦襲來便掀起狂風大作且大雨連綿數月不退，密集的暴雨傾盆而下，一切的物資都浸泡在雨水中。當河流的水位上升並溢出河岸時，波濤洶湧的河水開始吞噬堤壩，並將土地捲入洪流之中。河水的漲勢越來越凶猛，河流的速度也越來越湍急，吞噬了河畔沿途的一切，漫過堤壩並淹沒了稻田。

接踵而至的洪水沖走了一切，不僅沖走了這戶人家的田地，還沖走了他們的家，家中的一切都漂浮在河中央。他們的房子只剩下浮在水面上的茅草屋頂，依然頑強地撐著。半死不活的農場牲畜緊緊抓住漂浮在水面上的殘骸，開始膨脹與腐爛的人類屍體則在急流河水的漩渦中上下左右晃動。雨停歇後，陽光直射曝曬河水，河面上開始飄來陣陣的腐屍惡臭。這些毀滅的景象使人憶起佛陀在覺悟之夜所領悟到的真諦：生死輪迴猶如汪洋苦海。

洪水過後，這個年輕人的家人打包所剩無幾的財產，舉家徒步穿越高山，來到下一個山谷並暫時投靠親戚，試著展開新的生活。他們在空地上搭建茅草屋，重作馮婦，還是靠耕種為生。可是禍不單行，第二年乾旱降臨，土地都被烤焦，呈現龜裂狀，因此莊稼全都枯萎了。

經過連番的打擊，年輕的謝昂再也承受不住對生命的絕望，於是他毅然決然迎向生命中另一個關鍵的時刻。某日清晨，當黎明的曙光劃破貧瘠的田野，他含淚辭別了父母，離家去尋找更美好的未來。他徒步踏上家中南邊已乾涸的泛濫平原，在平坦堅硬的土地上一步一腳印前行，土地上佈滿受乾旱影響的稻茬。他年輕力壯，能長途跋涉且不感到疲倦。他隨身攜帶的物品不多，只有一些塞進中式行李箱的衣服，這個行李箱是一個又高又圓用竹子編織的籃子，他把籃子懸掛在扁擔上。那一年的謝昂是一個才22歲的年輕人，他獨自一人走向未知的生命旅程。

猶如那個時代的許多年輕人，他加入了逃離中國南方艱苦環境的大遷徙，搬到東南亞的土地上去尋找更綠意盎然、更新鮮的牧場。他從以前的移民先輩的傳說中得知，遙遠南方的土地

平安且富饒。他的計畫其實很簡單：就一直向南走，直到抵達海邊，然後藏身在一艘向西南航行的商船船艙裡，並在東南亞大陸東海岸的城鎮做些買賣。如果能碰上好的機遇，他便打算下船到大陸找工作。當他搭乘的中國貨船終於抵達公海時，謝昂向船長毛遂自薦，表示願意當船員以支付旅費。這艘船向西南方航行，橫跨中國南海，沿途在每一個海港卸貨和裝貨，最終進入泰國灣的海域，並在泰國東南海岸的港口城市蘭辛縣將船錨拋向岸邊的海水。這個即將成為阿姜賈的父親發現當地的環境條件很適合新的生活，於是他帶著竹製的行李箱下船，並在這個繁華的城市裡開始找工作。

雖然阿姜賈的父親在他的人生經歷中只是一個無足輕重的角色，但對於阿姜賈的個性卻產生了極為重要的影響，這也是阿姜賈勇敢、坦率、自信的基礎。阿姜賈的父親是中國福建閩南人士，年輕的阿姜賈從父親那裡繼承了福建閩南人典型的傳統性格。

即使是與很熟的朋友及家人交談，福建閩南人也習慣用宏亮且有力的聲音大聲嚷嚷，對不知情的人而言感覺就好像在爭吵一樣。但在福建閩南人看來，大嗓門和粗魯的說話只是一種有效且有自信的溝通方式。雖然他們在普通的對話中經常會參雜一些髒話，聽起來很粗鄙，但他們並無惡意冒犯他人。對他們而言，那只不過是一種無傷大雅的口頭禪而已。

阿姜賈在出家前也因其「沒文化」的性格特徵與日常談話中使用不假修飾甚至粗鄙的語言而聞名，這種行為有時會引發公眾的爭議。阿姜賈的個性活潑，聰明多智，精力充沛，意志堅強，自信心強。他和父親一樣，也是一個身強體壯的人，擁有不知疲倦的工作狂熱，可一旦遇到阻礙時，便容易發生衝突。

當阿姜賈最終同意講述他的人生故事時，他的嚴謹與不苟言笑的性格便展現得淋漓盡致，他拉開帷幕，回顧他作為一名森林頭陀僧侶的一生，希望、目標、冒險與經驗教訓成為了整個故事的核心。他引導聽眾領略一個由人物、地點和事件交織而成的傳記景觀，並將注意力集中在形塑其修行旅程中勇猛與堅毅的特質上。在講述故事的過程中，阿姜賈並沒有回避自己的缺點，也沒有回避以最坦率的方式來描繪與他互動交往的人。在提升修行的嚴格過程中，他對自己的要求與對學生的要求一樣嚴格。不過，他也並非一味那麼地嚴厲。從他講述關於自己的怪癖和離經叛道的行為軼事中，可以窺見出他並沒有那麼令人生畏，甚至有更人性化的一面，這一點可以使讀者能更全面地窺見他的全貌。

在第一次的採訪時，阿姜賈的心已經開悟了，雖然他外在的形象襤褸不堪，但他仍自在地與世人打交道，絲毫沒有給人侷促不安或扭捏羞赧的感覺。他的敍述彷彿是在向世人宣告，他對自己證悟的深度和成熟度充滿著信心。他開誠布公講述自己的一生和修行的經歷，沒有絲毫隱藏或不可告人的動機。他只是表現出擇善固執與旺盛的鬥志，這些特質都為他贏得了「破布包裹的純金」這個稱號。

西元2000年1月30日下午，在阿姜賈指導下修行幾十年的一群僧俗弟子們前來參訪他的禪舍，並向他提出了一個特殊的請求，他們詢問他是否同意完整講述自己的一生，好讓弟子們能完整記錄與保存下來，以此幫助未來後世的佛弟子。他們希望能深入瞭解他的個人經歷與回憶，並給他足夠的時間講述自己的故事。阿姜賈當時已高齡八十四歲，已接近人生的生命終點站，當時的他身患多種疾病，身體羸弱，體力不支。他躺在藤製的躺椅上，雙腳抬高以舒緩長期累積的病痛，阿姜賈同意講

述他的生平事蹟，但條件是他的傳記必須是用於激勵當代僧俗的修行者，使他們相信傳統的佛教修行方法確實能夠直接使他們從苦中解脫。自從那一次的採訪與隨後接續的採訪中獲得的錄音檔內容便成為了本書所依據的口述歷史資料。

在採訪小組成員安裝錄音設備時，阿姜賈提醒他們，他的記憶力隨著身體健康的惡化而逐步衰退，這很可能會影響他記憶的準確性。不過，雖然如此，他還是會盡力。事實上，這本書已詳細記錄了阿姜賈的一生以及他所處的不凡時代。

除了本書的導言與後記，書中的內容均來自這些錄音的訪談，這些訪談是在幾周時間內定期進行。這些錄音後來被轉成泰語，並以自傳的形式出版，書名為《破布包裹的純金》。

本書有泰語版的英譯本，我對其重新修訂，以使其更加清晰流暢。本書的英譯版是一部精心編撰的作品。在取材和章節的編排上，我們都希望能突顯阿姜賈的傳奇人生和修行之路的特定主題。

阿姜賈先講述了他的父親在他很小的時候從中國南部移民到泰國東南部的故事。他提到了父母對他的成長和個性的影響。他講述了母親和父親的相識經過，以及童年和少年時代的回憶故事，並描述了他出家為僧的生活，他特別強調他幾十年來與泰國森林頭陀傳統中最著名的禪修大師們一起度過的森林頭陀僧侶的生活。

阿姜賈出生在一個交通必須依靠徒步與運河船、夜間須使用燭火燈和柴火爐、道路盡是泥土路和碎石路以及以農業社會為主的時代。那是一個純樸的時代，原始森林覆蓋了泰國大部分

的陸地，茂密的亞熱帶灌木叢林形成了一大片的荒野，並貫穿泰國的許多地區。如今的泰國，公路在鄉村蜿蜒穿行，但在當時，只有狹窄的小路穿過茂密的叢林，村落彼此間相隔往往需一天以上的步程。這些社區周圍的森林裡充滿著危險的野生動物，令當地的居民膽顫驚心。正是在這樣人煙稀少的荒野之地，阿姜賈才能找到踏上佛陀崇高覺悟之路的理想環境。

然而他對事件的敍述有時缺乏條理和時間的連貫性，這一點可從他對自己生活的即興口述中看得出來。起初，他對青年時期的回憶並非按照事件發生的時間順序進行。相反的，由於對童年時期某件事或某個人的記憶，促使他跳躍描述多年以後發生的相關事件，因此他的回憶是以一種比較隨興的方式出現在腦海中。比如說，在講述少年生活時，中間他會穿插出家之後發生的故事，然後又迅速拉回到少年時的經歷。因此，我不得不重新整理了故事的情節，將事件的時間順序重新排列組合，盡可能反映準確的時間次序，比如所有與僧團生活有關的故事都被安置收錄在一起，有些是發生在他出家受戒之時，有些則發生在受戒之後的幾年，其他的部分也被移動和插入看似更符合傳記事件時間順序的地方，這樣才能使這本英文版的內容有邏輯地從一個故事到下一個故事流暢地銜接起來。

由於是採用看似談話性的口述方式，因此阿姜賈的回憶錄便經常顯得雜亂無章，比如從一個情節峰迴路轉跳躍到另一個情節之上，連串的事件中又不時出現即興的佛法開示。如果阿姜賈能在出版前自己對文本進行編輯，也許就會減少一些離題的內容，並能以更清晰的結構來組織故事的情節。然而，他表示他沒有興趣這樣做，因此最初泰國編輯團隊也只好順其自然。不過，由於泰國編輯團隊不願意偏離阿姜賈的口述內容，因此

還是按照他的口述進行了抄錄，並在沒有重大更動的情況下出版了本書。

由於阿姜賈使用的是口頭敍事的方式而非書面文字，因此他的故事自然而然具有地方民間通俗與口語化的特色。由於沒有事先經過排練，因此他的講述少了複雜的語法結構和專業的詞彙，反而多了些適合日常的用語和對話的語法、詞彙與習慣用語。隨著他的回憶走勢，無論趨向何方，都給人一種樸實無華的感覺。因此，他的故事讀起來就像是一個朋友對另一個朋友在談論自己的生活一般平易近人。儘管風格形式不是那麼正規，但當故事中提到了「法」這一個主題時，阿姜賈的語氣便立即變得嚴肅、自律與謹慎，以此表達他對「法」的一種尊敬。

他的敍述描繪了他一生中發生的許多事件，其中的一些事件生動地描繪出在修行成長和進展的關鍵時期所發生的決定性經歷。他堅持用平實無華的方式來敍述他生命中每一段的細節，而不是將事件給浪漫美化。對於過去，他既不留戀，也不耽溺。他接受了世界不斷變化無常的必然性，在整個敍述的過程中始終保持務實與向前邁進。

由於阿姜賈是即興講述自己的生平，因此可能會出現某程度的誇張與美化，或偶爾出現時間和地點的錯置，而阿姜賈是他故事的唯一來源，因此有時他的故事會出現多個版本，這便不可避免地產生了一些矛盾與差異。我試著先考慮採用最有根據的版本，或在某些情況下將多個版本的細節合併成一個版本，並將其插入事件年表的適當位置，以此來調和看似矛盾的地方。為了給這些事件提供更多的背景資訊，泰文編輯團隊有時會添加自己的評論，或引用一些有關他生平事蹟的故事，而這

些故事則改編自與他同時代的評論。如果這些評論有建設性，且符合阿姜賈的意思，並有助於澄清特定情節的背景，我就會將其納入本書之中。此外，我刪去了看似與正在進行的敍述無關且可能只會給故事情節增添混亂的題外話。我希望，這是一部有邏輯、有條理且趣味盎然的傳記，能使現代的讀者瞭解到阿姜賈深邃的修行成就。

阿姜賈對他生平的口述於1984年左右結束，距離他圓寂整整20年。泰國的編輯團隊並沒有完全直接採用阿姜賈的陳述，而是對他最後二十年的生活作了一番註解，又或者引用了其他的資訊。然而，這些充其量不過是些泛泛而談，往往缺乏細節和實質的內容。為了彌補這些不足之處，我將編輯團隊所提供的資訊與我能找到的其他資料結合起來，並利用這些資料構建出一套關於阿姜賈晚年生活的故事。因此，這本傳記的結尾標題為「黃昏」，內容的主旨與重心皆圍繞在他晚年的兩大主題之上，也就是修建他的「布利達塔」森林禪寺以及他逐漸衰弱的身體。

為了能有連貫地勾勒並描繪出布利達塔森林禪寺建造過程中所發生的事件，我收集並比較了他的弟子們的評論和在最初十年於不同階段所拍攝的照片中收集到的資訊。然後，我將這些資訊編輯成一段故事，其中記錄了這項工作所需的巨大努力、合作與供養奉獻，同時也是一則發人深省的故事，告誡人們放逸與沒有節制會給努力朝向解脫的僧團帶來危害。

為了精準描述阿姜賈的身體衰退以及他去世前數年面對累積的病痛所展現出的安忍，我先查閱了原泰國編輯團隊提供的極為有限的資料，內容包括一系列的重點，其中臚列出阿姜賈的病症、他的主治醫生、值得注意的特別日期以及接受治療的醫

院。在這些資料的基礎上，我又對相關的疾病進行了一些研究，以準確描述其典型的症狀，並將這些知識與當時的照片結合起來，使阿姜賈去世前發生的一系列事件增添更多的細節與內容。由於他的健康每況愈下，晚年又發生了許多其他事件，我利用這些關聯替阿姜賈的傳奇一生畫上一個句點，最終這位心靈戰士於西元2004年8月23日與世長辭。

在翻譯過程中，我一直努力遵循佛教傳記的悠久傳統，亦即既重視事件的本身，也重視從事件的道德後果中汲取教訓。換句話說，阿姜賈生活中的每一個階段都蘊含著等待開示的佛法教義。阿姜賈本人也採用了這種方法，經由回憶向聽眾闡釋佛法實踐的重要經驗。

阿姜賈的自述是從一位年長且成熟的老師的角度出發，他講述自己生平的主要動機顯然是為了教學，且主要集中在他所領導的森林頭陀比丘身上。他相信，講述自己的經歷可以激勵他們的修行，並闡釋佛教禪修的真正目的，避免弟子們陷入懷疑和困惑。在訪談的過程中，他經常中斷敍述，並強調他認為對聽眾中的比丘特別有益的觀點或教誨。這些離題的穿插敍述往往使故事不連貫及脫節，比如有時他轉而講述簡短的道德故事，並直接向聽眾提出告誡；又有的時候，某些題外話是關於戒律、禪定與專注以及內觀禪修技巧的教導。由於阿姜賈是從自己的親身經歷來談佛教的修行，使得這些穿插的佛法開示也賦予了故事中某些情節的寓意和權威，消除了聽眾的疑慮，並灌輸聽眾信心。在阿姜賈生活和修行的佛教寺院傳統中，比丘們通常對自己的個人的修行經歷都守口如瓶，幾乎不存在所謂的自傳。然而阿姜賈並不墨守成規，他大膽地宣佈了他在每一個階段所採用的方法和取得的修行成果。從這一點來看，他對自己的生活和禪修經歷所留下的記錄，無論是在範圍或細節

上，在泰國佛教中都是很不尋常的事。隨著年齡逐漸的增長，他越來越經常談論自己的生活，這已儼然成為他教學風格上的一個顯著的特點，直到編輯團隊為了撰寫本書而採訪他，才促使阿姜賈公開談論他的全部修行成就。

敍事的雜亂風格與節奏似乎恰好反映出阿姜賈的大部分出家生活都是在艱困的行腳雲遊中度過。他對佛教出家的故事印象深刻，這些比丘們的高尚聖潔的梵行品德使他們能進行在大多數人看來不可思議的頭陀苦行，因此他也開始了嚴格的出家修行，試圖效仿他們，踏上他們走過的足跡。他從過去傑出的佛教代表人物為達到覺悟而克服萬般困難的英雄故事中受到了啟發，滿懷希望地踏上了解脫之路，渴望開始正式的修行。他認為，一個比丘若要達到「苦滅盡」，就必須堅定不移地向解脫目標邁進，無論遇到什麼困難，都要保持這種動力，直到實現最終的解脫目標為止。

自古印度佛陀時代起，佛教比丘的生活方式就是以無家可歸及四處雲遊行腳的流浪者生活為模式。這樣的修行者放棄了紅塵世俗的生活，離開了家庭與家人，身穿用廢棄的布料縫製的簡單袈裟，挨家挨戶托缽並依靠在家人布施的食物為生，並以山川森林為棲身之所。他們以這種簡樸的生活方式為修行的基礎，為了能在佛陀的覺悟道路上取得修行的進步，他們採行了佛教稱之為「頭陀行」[25]的修行方式。在佛教僧侶制度的整個歷史中，這種修行方法的簡樸性為森林頭陀比丘的禪修方法提供了支撐的結構，這也有助於解釋為什麼頭陀苦行始終能深深地融入佛教的體系之中。

[25] 頭陀行：Dhutaṅgas，是佛教僧侶所自願從事的苦行

二十世紀初，這種傳統的森林頭陀比丘的生活方式出現了非比尋常的復興，這種復興後來被稱為泰國森林頭陀的傳統，其試圖重振佛教修行的古老準繩，也就是在森林中生活、嚴格的戒律修持與尋求佛陀覺悟之道的禪修，而這些標準在當時的出家僧侶文化中早已缺失。與之前的佛教復興時代一樣，在這一次的復興中，泰國森林頭陀比丘的角色逐漸成為了頭陀苦行與禪修技巧的大師，這使他們能夠直接觸及到現實的另一種秩序，並將接觸到的知識傳授給弟子們。人們認為森林頭陀比丘的禁欲梵行、苦行，尤其是他們對禪修的堅持所產生的力量，激勵著一代又一代崇敬他們的追隨者，使其效仿他們艱困的出家生活方式。

1937年，阿姜賈出家並進入僧團，當時的泰國的森林頭陀僧侶已經在佛陀同意並鼓勵的十三支頭陀苦行（dhutaṅga）基礎上建立了強大的禪修傳統，他們稱自己的苦行生活方式為"tudong"，這是 「頭陀行」(dhutaṅga)一詞的縮寫。頭陀行一詞的概念不僅包括須遵守全部或部分頭陀支與其他的出家修行方式，還包括森林頭陀比丘數月獨自徒步穿越人煙稀少的荒野山林地區的傳統慣例，這種艱苦的旅程往往是一種對頭陀比丘的精神力量和耐力的極限考驗。在行腳的旅程中，阿姜賈那一代的頭陀比丘們只攜帶以下的基本必需品：三件主要的袈裟、一個缽、一把剃刀、一條腰帶、針線、一個濾水器和一把頭陀傘及傘帳，所謂的傘帳是一種被縫製在雨傘邊緣的布幔，若懸掛在樹枝上便可形成一種類似帳篷的遮蔽物，以防止蚊蟲對禪修的干擾。

他們的日常生活充斥著森林與山脈、河流和溪流、洞穴石窟、懸崖峭壁以及危險的毒蛇猛獸。在村落稀少的偏遠邊陲地帶，他們沿著狹窄的荒野小徑徒步行腳，從一個地方走到另一

個地方。由於他們都必須依靠從這些小村莊托缽化緣得來的食物，因此四處雲遊的頭陀比丘從不知道他們的下一頓飯會在哪裡吃得到，而且有必要時，他們也做好了得不到食物的心理準備。他們只是依靠嚴格的頭陀紀律和堅定的意志來完成他們為自己設定的艱巨挑戰。

阿姜賈出家之後，他也加入了那些無畏的森林頭陀比丘的行列，這些比丘們從事頭陀苦行的修練，為的是去除心中的煩惱污垢。為了實現這一個目標，頭陀比丘必須徹底改變日常生活的思維與習慣，而這種轉變需要誓言承諾、勇氣以及一生的堅持與修持。

這種禪修的生活方式結合了安居和雲遊行腳的生活，所謂的安居是指比丘們都聚集在森林頭陀僧體的禪寺之中，在有權威的禪師或老師的指導下精進修行；而所謂的雲遊行腳則是指比丘們在修行結束之後展開行腳的修行方式。阿姜賈對頭陀修行的認識則始於森林禪寺的生活，在那裡，他接受阿姜孔瑪[26]的教導，阿姜孔瑪是一位智慧卓著且受人尊敬的高僧。在寺院裡，他的生活受到嚴格的約束與規範，比如：禪修的常規功課、法堂的儀軌、師徒相互間的禮節、早晚在佛像前的誦經，以及佛教僧侶必須遵守的戒律等等。阿姜賈學習了基礎佛教的禪修業處，比如在心中默念「Buddho」(佛陀)的正念培育以及對人體各個器官與部位的禪觀，透過這種修行方式能強調對傳統僧侶價值的尊重，而森林禪寺則能夠保有比丘們對正統佛教修行承諾的完整性。雖然許多森林頭陀比丘在獨立修行之前都要在老師的身邊生活和學習許多年，但阿姜賈因膽大且富有冒險的精神，卻是一個明顯的例外。隨著時間的推移，阿姜賈成

[26] 阿姜孔瑪 (泰文原名：Ajaan Kongmaa)

為了率先使用新修行方式的頭陀比丘之一，使歷史悠久的頭陀苦行增添了新的一面。

在進行扎實的戒律和禪修訓練的同時，森林頭陀僧團還會要求比丘們定期遵守一些重要且核心的頭陀支，比如：住在森林中，每天行走托缽化緣，一天只吃一餐，所有的食物都必須直接從缽中取食等等。比丘們還被鼓勵嘗試其他適合自己秉性的修行方法，比如說，只穿用廢棄布料製成的袈裟(糞掃衣)，住在戶外，在大樹底下、山洞石窟或懸崖峭壁下露宿，以及不躺臥等等。這些修行方法都被視為高階的頭陀苦行，當比丘認為已經做好加強禪修的準備並欲將內心的力量測試到極限時，他們就會自行決定採取這些修行方法。

阿姜賈的敍述揭示了他對自然環境的深刻理解，從他的描述中可以窺見泰國有許多地區蘊藏著豐富的原始森林、清澈的河流與溪流、空氣清新涼爽的寬闊洞穴石窟、被天然泉水澆灌的高山丘，以及大量野生動物，泰國是一個擁有多樣且龐大生物的環境，自佛陀時代以來的幾千年裡，南亞與東南亞的生態環境與自然景觀幾乎從未遭受人為的破壞。儘管幾個世紀以來，人們對森林頭陀禪修的重視程度猶如月亮的盈虧時高時低，但這片原始荒野仍一直都是潛心修行者的理想隱居之地。然而，這種情況在二十世紀的中期卻發生了根本性的變化。

1916年，也就是阿姜賈出生的那一年，泰國近70%的國土被廣袤的闊葉林所覆蓋，那個時候的頭陀比丘都可以四處徒步行腳，從國家的一端走到另一端，穿越無邊無際的荒野。但由於後來猖獗的森林砍伐，到2004年，也就是阿姜賈安去世的時候，全國只剩下百分之二十的地區還保留著森林，而那些日益減少的荒野山林區大多被侷限在國家森林保護區域內。如此大

規模破壞古老的荒野山林地區，也意味著森林頭陀比丘的修行活動範圍最終只能剩下被大片農耕地和因城市擴張所分隔出來的小塊山林地。佛教頭陀比丘的禪修天然居所，如河流、山巒和洞穴石窟，過去歷經千年毫髮無損，如今卻面臨著似乎不可逆轉的無情毀滅趨勢。

我們從這一個改變的景觀角度來閱讀本書，阿姜賈的自傳既可以被理解為一篇史詩，向可能是佛教頭陀苦行的最後一個黃金時代的致敬；也可以被理解為是一首悲歌，預示著過去理想的禪修環境的殞落，因為長期以來，這種理想的禪修環境可以使這些獨特的頭陀修行模式被實踐。雖然森林頭陀修行的重要關鍵因緣在他生前已經消失，但阿姜賈並不希望他的佛教後繼者成為時空的囚徒。相反的，他向一代又一代的佛教修行者提出了挑戰，要求他們在任何情況下都要忠於傳統的佛教修行方法，從而直接從苦中獲得解脫。

《破布包裹的純金》這本書真實地記錄了阿姜賈的生活和修行，不僅向我們揭示了他在塵世中短暫生活的性格和特質，還向我們展示了他想要達到超脫塵世的崇高解脫目標，以及他經由何種方式揭開了塵世人格的破布，顯露出被包裹在破布裡的純金。

❖

第二章

破布

「真正的幸福，存在於一個人不執著塵世、不為世俗所累的心裡，這存在於每個人心中的『法』」

我父親在二十出頭之際，從中國坐船到泰國，為的就是尋找更好的生活。他沒帶多少行囊，只帶了一些衣服，並將衣服塞進一個竹編的雙肩背包行李箱裡，這就是他當時全部的家當。當他終於抵達泰國時，他在尖竹汶府定居下來，住在泰國灣沿岸的蘭辛縣[27]小鎮空南喀[28]。在那裡，因緣際會下他遇到了我的母親，我的母親是泰國人，她在泰國尖竹汶府出生。他們結婚之後，便沿著尖竹汶主運河向北搬了十英里，住在泰國的廊巴村。我的整個原生家庭，包括我的父母和外公與外婆，他們對佛教都有著堅定的信仰。畢竟，我們都是天生的佛教徒。

我的父親給自己取了一個泰文的名字Sunchae Pothikit，我母親的名字叫Fae Pothikit。我的父母親都是生意人，在我們家的一樓經營一家雜貨店，主要出售水果、米和魚等當地的農產品。那個時候沒有汽車，所以一般人都得靠步行從一個地方走到另一個地方。我的父親為了收取稻田的租金就曾經走遍泰國

[27] 蘭辛縣：Laem Sing，泰國地名

[28] 空南喀：Klong Naam Khem，泰國村鎮名

的尖竹汶府，他長途跋涉，走了很長的路，他從Nong Bua走到Priw，走了約三英里的路程，他又從Priw走到Dong Ching，長約六英里，然後再回到Srijomthian，也有六英里的路程。他走完了整段路程，做完生意之後便直接回家。我父親是一個堅強又勤奮的人，他非常努力地打理我們的家族事業。

至於我，我於1916年6月6日星期二(馬年的農曆七月初六)在泰國尖竹汶府蘭辛縣Tambon Khlong Naam Khem這個地方出生。在這個溫馨的家庭中，我排行第四，有兩個姊姊、一個哥哥和一個弟弟。我的父母收養了我們的大姊皮姆，她深受我們大家的喜愛。

最初，我的父母叫我 Ow Jia，意思是「黑石頭」，這是因為我的背部有一塊很大的黑色胎記。後來，他們簡稱我為「賈」，與閩南語「呷飽」的「呷」同音，中文的意思是「吃」，也許是我以前吃得太多了，他們才這樣叫我。我背部這塊黑色的胎記從背部中央穿過肩胛骨，一直延伸到腰部，據說是非常吉祥的徵兆。在我的成長過程中，我並沒有很在意這一點，但在我出家之後，我在南方遇到了一個人，他告訴我說，背上有這麼大一塊黑色的胎記的人是非常罕見的。

據說，有這種胎記的人個性往往堅若磐石，可以忍受一切，無論是酷暑還是嚴寒，狂喜還是痛苦，他們都能如如不動、泰然自若，並克服一切的障礙，這個黑色的胎記有很有佛法的意義，提醒我們要像岩石一般堅強與穩定，當有人往岩石的身上潑髒水時，岩石依然紋絲不動；如果有人往岩石的身上灑香水，它也同樣不隨之起舞。

我童年的家是一棟兩層樓的店面，地址位於泰國農磨蘭普府治縣第7棟82號，靠近主要運河的入海處。房子位於運河邊，背靠著水，前面是一條堅硬的泥土路，路上擠滿了許多民家和小商店，房子的後面緊靠著流向大海的運河。房子與河水之間的一側有一小塊地方緊貼著運河的邊緣，被浮木板條製成的柵欄圍了起來，裡面有十幾個巨大的圓形陶罐可用來儲存新鮮的雨水。在另一頭，沿著房子的後面有一條狹窄的竹林小徑可通往船隻停靠的碼頭，碼頭伸向緩緩的水流中，高聳的木柱在整齊停泊的船隻中顯得格外的醒目。潮水每天都會在漲潮時注入運河，當海水從四面八方湧入寬闊的盆地時，船就會升到碼頭的高度。運河對岸的長島人煙稀少，從我家的前方望去，只能看到幾處民宅，大部分的芒果和荔枝果園一直延伸到水岸邊。

我們的房子經久耐用，由堅固的木柱和橫樑自下而上支撐，外面是硬木板建造的，可抵禦極端的熱帶氣候環境。一樓的雙扇柚木活動推拉門通向一間寬敞的木製地板房間，我的父母就在這裡經營雜貨店，買賣各種當地的商品。角落裡放著一個舊玻璃櫃和兩個綠色的古董罐子，裡面都裝著具有特殊價值的物品。一條寬大的樓梯通向樓上，那裡是我們一家的起居室。樓上所有臥室的牆壁上都鋪有柚木鑲板。兩扇門通向一個可以俯瞰街道景致的有頂陽臺，木瓦覆蓋著可以遮風避雨的尖狀屋頂。

小時候，我對於稱之為「卡皮」(泰語)的發酵蝦醬非常地反感，因為它有一股刺鼻的腐臭味。當我的大哥不想讓我跟著他到處跑時，他就用肩膀對著我大喊：「喂！小賈，別跟著我哦。如果你再跟著我，我就把蝦醬潑到你的頭上！」，這時，我會嚇到大叫，然後跑回家。

說到食物，我的胃口很刁，只要食物中含有大量的豬肉脂肪，我就會大發脾氣，堅決不吃。我對吃的東西非常挑剔，如果不合胃口，我甚至會氣到把食物給踢開。因為家境比較富裕的關係，我才會如此任性與驕縱。即使是今天，我還是拒絕吃蝦醬，部分的原因是蝦醬是用蝦頭做的，而我對蝦頭過敏。每次吃蝦醬的時候，我的腸胃都會感到刺痛，於是我完全不碰這種東西了。我還對許多其他的食物過敏，這讓我後來在山林中和我的老師阿姜曼一起過出家生活時非常地辛苦。

我在當地的小學讀完四年級後，便開始在家中幫忙工作。每天一大早起床，我便推開樓下的雙扇大門，把店裡前後裡外都打掃得乾乾淨淨，然後把商品堆放在門口，準備讓媽媽出售。之後，我吃完飯便跑出去和小夥伴們玩耍，一直玩到下午。每天傍晚，我把沒賣完的商品給一一收回到屋裡，然再打掃一遍，最後把大門給關上並鎖好。

隨著年齡的增長，家中大部分的繁重工作都是由我來做，不管是在家中向顧客推銷，還是把貨物拉到河邊的市場去賣。我們主要的業務是賣當地的水果產品，農民把水果送到我們家，我把它們裝進竹編的籃子裡。我的父母在家裡的商店賣掉他們能賣掉的東西，而我則在當地的河邊市場賣掉其餘的東西。那個時候，我們村子周圍的道路系統還不暢通發達，所以坐船去賣東西還比較方便。我把籃子放在停泊於村外的一艘船上，然後把農產品運到當地的市場。如果到了捕魚的季節，我就集中精力捕魚。

因為我家就位在流向大海的運河岸邊，所以我是村裡最會游泳的人之一。當漲潮時，海水淹沒了視線所及的整個景觀，我每天都駕船出海捕魚，因此對大海非常熟悉，又怎麼可能不擅

長游泳呢？有一天，我發現離岸邊大約600英尺的運河水面上有東西在晃動，我猜想那一定是一隻公雞，因為我看到牠的頭上有一片紅色，於是我決定划船去撈起那隻公雞，然後毫不遲疑地跳入水中，開始順著水流向外游去，隨著我穩健的游泳速度，我離岸邊越來越遠，我的朋友們開始擔心我會淹死，他們尖叫著：「快來人哪，小賈快要淹死了！他快要淹死了！」，但我的游泳技術太好了，又怎麼可能淹死呢？因為我每天都划船捕魚或送米去磨坊，水性對我來說就是第二天性。此外，當潮水退去時，我會順著漲潮前的潮流方向划行。

沒多久，我看到了那隻「公雞」，卻發現牠其實只是一隻禿鷲，正在吃浮在水面上一具狗屍體的臃腫殘骸，禿鷲看到我的時候也嚇了一跳，旋即從水裡飛竄而去。就這樣我那隻漂亮的公雞沒了！我回想自己當初迫不及待地躍入水中，以最快的速度游泳去抓牠時，不禁為自己的愚蠢而感到好笑，這就只是一個小屁孩的滑稽行為而已。

我年輕的時候還做過商人，賣過藍莓、榴槤和山竹等水果。我總是裝出一副硬漢的樣子，嚴肅、粗曠，天不怕地不怕。我和父親一樣，對待工作的態度也很認真。我們的祖先都是直率、誠實的人，他們不能容忍別人的謊言和欺騙。這種性格特質代代相傳，一直到我都是如此。我是一個非常堅定的人。當我決定要做成一件事時，不達目的便誓不罷休。比如，在我乘船賣水果的那個碼頭，當河岸的水邊陡然升起，其他商人都無法把船給拖上岸，但我卻從來沒有失敗過，不成功誓不罷休。當時我真的很強壯，一點都不畏懼艱苦的工作，我一直堅持著，抱著寧折不彎的態度，這種態度造就了我永不服輸的精神。

那個時候，我有一艘大帆船和一艘小帆船，我用大船做生意。每一年，我都會向曼谷和馬來西亞運送大貨櫃的榴槤蜜餞。我從當地的村民那裡以10元泰銖一磅的價格買進榴槤蜜餞，然後再以28元泰銖一磅的價格賣出。在家裡存放這麼多的榴槤實在很不方便，因為很容易發霉，於是我不得不小心翼翼地把水果壓縮成果凍並將其裝進容器裡，直到沒有氣泡為止，然後再用蠟紙蓋住頂部密封起來。如果出現發霉，我就把發霉的部分給切掉，再把好的部分重新緊緊地安裝在另一個容器裡。

我家是村裡最富裕的家庭之一，因為父親是中國的移民，我們只有母親的土地可以耕種，因此，當盛產榴槤的季節結束之後，我們就把當地農民生產的稻米賣掉。我們先收購附近農村種植未去殼的生米，然後送到大碾米廠磨去穀殼，再賣給顧客煮飯，這是我家年復一年的生意之一。

盛產水果的季節結束之後，我不得不去碾米廠幫忙碾米，我們把碾好的米借給沒錢買米的窮人，當稻子收割之後，他們把沒碾過殼的稻米還給我們償債。除了賒銷各種商品，我的父母還借錢給別人，當地許多農民都向他們借過錢，這些借貸契約大多以口頭約定的形式進行。我的父母完全依靠人們的誠實與信用，有的時候，如果債務人否認曾向他們借過錢，這個時候我的母親就會把債務人給告上法庭，結果債務人都敗訴，有時他們不得不送給我們一頭水牛來抵債，曾有一個懷恨在心的惡人把水牛交給我們之前，給牛餵食了摻有酒精和青草的碎玻璃，碎玻璃嚴重劃傷了水牛的胃，以至於在我們收到水牛幾周之後牛便死了。最後，我們被騙了，我們的借貸並沒有換來任何有對等價值的東西。但儘管如此，我的母親卻從不怨天尤人，因為她是一個非常善良且樂善好施的人。

我的父母擁有很多的黃金首飾與裝飾品，它們被製作成各種形狀的動物，比如烏龜或小鳥。這些金飾有很多是債務人的抵押品，它們被放在家中的竹籃裡，一旦有人來還錢，母親就會把抵押在我們這裡的黃金全數歸還。我的母親從不欺騙任何人，絕不坑人，也絕不占人便宜。附近缺錢的人也常向我的母親借錢，因為他們經常在稻米收割的季節用一袋又一袋的稻米來還債，所以我們店裡的稻米經常堆得滿滿的。

那個時代的人們很喜歡戴項鍊、手鐲和腳鐲，我們有幾十個竹籃子，裡面都裝滿了這些黃金首飾。當金價上漲後，人們紛紛前來索回首飾。然而我的母親總是按原價還給了他們。她說她絕不會占別人的便宜或坑害人，因為這是很不健康的惡行。我的母親非常的仁慈，她有兩個出家為僧的哥哥，分別叫龍熙法師和龍鶴法師，就是他們教會了她有關戒德與善行的價值與意義，每當她去寺院時，他們會告訴她：「Fae(母親的名字)，做買賣的時候一定要童叟無欺，千萬不要詐騙別人。因為詐騙得來的東西妳也留不住，怎麼得來的就必將怎麼失去，到頭來還是一場空，而且死後也帶不走，反而會連累妳轉生在地獄裡受苦。」，我的母親始終牢記這些訓誡。她還很喜歡向當地的僧團及寺院布施與供養，累積善業功德。那個時候的我還小，對善業功德這一類的事一點都不感興趣，只有當有人叫我陪他們去寺院的時候我才會一起去。

在佛教的重要節日裡，比如衛塞節、萬佛節或雨安居開始的日子，我有時會陪我的外婆去當地的寺院供養僧團四事資具，我們還會在寺院的附近擺攤，為前來參加慶典的人們提供免費的食物。那個時候，我會留在寺院裡過夜，幫忙運送煮粥用的米。

當我15歲的時候，我已經是家裡的頂樑柱，我唯一的興趣就是努力工作，為父母賺大錢。爸爸媽媽經營著一家商店，我每天早上幫他們開門，然後在船上為他們賣貨物。我為我們家的生意努力工作，我很享受這份工作，並樂在其中，每天都有一種自豪感與使命感，因為我開始了自己的事業，與同齡的孩子相比，我有一副強壯的身體，我經常毫不費力地一肩扛起或單手提起兩個重達45磅的榴槤蜜餞容器。我既不喝酒，也不吸毒，唯一的惡習就是抽煙。

閒暇時，我會和三、四個朋友一起在公海上鋪設漁網，我的大船就是用來拖網和撈魚的。當起風的時候，我們會捕到很多的鳳尾魚，且幾乎裝滿了船。回到岸上，我們會把魚賣掉，賺到的錢通常都會分給我的朋友們。我們的關係很好，經常一起到處旅行，努力工作，尋找快樂的時光。那些兒時的朋友如今都已去世，我還記得，每逢過年過節時，我都會和朋友們一起出去玩，打撲克牌、下中國象棋以及打撞球。有時我們會吵架，有時我們在一起玩得很開心。孩子們就是這樣，我們從未想過自己的行為會帶來什麼樣的道德後果。

年輕氣盛時的我對善行和不善行等都嗤之以鼻、不屑一顧，我根本不在意善與惡、對與錯，我唯一關心的就只是及時行樂與賺錢做生意，我甚至連「皈依禮敬世尊、阿羅漢、等正覺…」等這類佛教基本的吟誦都不會。如果我偶爾去寺院，聽到一位尊者在談論眼、耳、鼻、舌、身、意等六識，對於當時的我來說完全聽不懂他在說什麼，我只記得當時的我好奇地在想「這個比丘到底在說什麼啊？」當時的我可以說完全沒有佛法的概念，直到後來我出家了，我才醒覺到六識在佛法中的重要意義。

誠如我前面提到的，我絕不讓任何人占我的便宜。有一次，我去河邊市場的碼頭賣一船的水果，當時的我狠狠地揍了一個有著高大個子的中國人一拳，因為當時我出手太重，我把他打昏了，我數到十，他再也爬不起來，甚至動彈不得。事件的緣起是這樣開始的，我正在清空我的船，把一筐又一筐裝滿水果的籃子放在碼頭上，這個傢伙開著他的船停在我的旁邊，開始把他裝水果的籃子堆在我的籃子上面，他的籃子比我的大得多，也重得多，但他就是故意不停地用他的籃子壓在我的籃子上。我大聲地說，如果他再不停下來，我就會揍他。但這隻大猩猩根本不理睬我，繼續把他的籃子壓我的水果上。於是，就在他剛放置下一個籃子的時候，我便一記上勾拳打在他的下巴上，就這樣把事情給解決了。

當我準備再次對他動手時，一名警察突然來了，這個警察非常地生氣，因為這個中國人是他的下屬。當時我覺得我沒有錯，因為這個中國人像個暴徒一樣闖了進來。按照當地登陸做生意的規則是先到先占位置，也就是說先到的船可以先把貨物卸到碼頭上，晚到者必須把貨物放在貨艙裡，直到第一艘船完成卸貨並收到報酬，碼頭才會為下一艘船清場，但他卻無視於規則。此外，如果這個蠻橫的中國人損壞了我的水果，我就會賺不到錢，損失會很慘重，人不惹我，我不動人，我必須捍衛自己的權利挺身戰鬥。

後來我才知道，那個中國人的上司是我母親的一個朋友，我的母親責怪我太衝動且太粗暴。我不服，立刻反駁她：「為什麼？你為什麼要相信那些人？如果是那樣的話，我就不幹了。我不管了！你就任由他們欺負我們嗎？明明是那個人弄壞了我們的水果，你說我應該怎麼辦？每一個籃子都值很多的錢，媽。」最後，我媽說不過我，因為我覺得我站得住腳，是那個

傢伙先動手推我的。我小時候並沒有那麼衝動，但我真的很固執，每一個人都很忌憚我，如果我受他人擺佈，那我就慘了。

過了一段時間之後，我把船划到同一個停靠區時，遇到了另外三、四個人，他們正費力操控自己的船。於是，我繞過他們，先到了碼頭。他們指責我作弊，於是我抓起一支大船槳盯著他們，讓他們不敢動我。我是認真的，因為他們駕船的技術笨手笨腳，我為什麼要等他們？我才不要浪費時間。但假設那一天他們動手的話，他們人多勢眾，我肯定會受傷或骨折，甚至我可能會失手殺人，如果真是那樣，那肯定是一場災難，因為我將永遠無法出家。相反的，我還得躲避警察的通緝與追捕。萬幸，那些傢伙不敢靠近我。

因為我已經讀完了小學四年級，我的老師試著說服我像他一樣當一名教師。他開出了每個月3元泰銖的工資，但我並沒有接受他的建議，我的媽媽也想讓我當老師，所以她也極力鼓勵我。我說：「不要！我現在光靠賣榴槤就能在市場賺到比這還要多得多的錢，我為什麼要去當老師呢？況且，我的學習成績也不是很好，只是一般而已。」

母親一直苦勸我當老師，因為她覺得這是一個很有面子的職業。於是，在我15歲那一年，我去學校幫忙教十天左右的書。但學生們太頑劣了，他們上課時心不在焉，，我很快就厭煩了。這群學生非常難搞，我苦思冥想了很久，該如何才能駕馭他們。最後，我想到了用一種藤蔓製成的博拉佩特的藥物，眾所周知，這種藥物的味道很苦，當母親想停止給孩子餵奶時，就會在乳房上塗抹博拉佩特，當嬰兒吮吸她的乳頭時，會嚐到藤蔓的苦味，隨著時間的推移，嬰兒便會逐漸斷奶，直到對吸吮不再感興趣為止。

因為有了這個靈感，於是我上學時都隨身攜帶一把博拉貝特，並把它放在調皮學生的嘴裡，這足以治癒他們的不良行為。此後，孩子們都非常乖巧。然而，當他們回到家時，嘴裡還殘留著博拉貝特的苦味，於是他們向父母告狀，結果慘了，他們的母親跑來學校提出抗議，這成了全區的大新聞。我不明白這有什麼好大驚小怪的，嚐一點博拉佩特又怎樣？怎麼可能會造成傷害？反正，我實在忍受不了那些頑劣的學生，我跟他們的父母解釋，但他們根本不聽，最後沒辦法，我只好辭去教職。

我年輕的時候喜歡做生意，總是坐不住，靜不下來。我認為人不能無所事事，必須為生活而工作。我大部分工作都跟大海有關，因為我在水上就像一條活龍，既強壯又機靈，所以在海上行船時從不感到害怕。我經常從尖竹汶府駕船到象島購買棺材板，象島位於泰國灣，與尖竹汶府相鄰。我經常去那裡買木板，然後再賣回大陸，賺取豐厚的利潤。如果買不到木板，我就買蝦醬或南瓜來代替。有好幾年，去島上是一件非常愉快的事，因為我可以邊工作邊玩。那裡的天氣很好，海灘很美，物美價廉的食物也很容易找到。

象島是一塊大陸地，周圍環繞著大約二十八個大小不一的小島。島上長滿了茂密的熱帶雨林植物，島上有幾座高山，無數的瀑布和短小的運河就源於這些高山。那裡幾乎全年都在下雨，5月至10月的雨季期間，從海上吹來的雨量最大。從11月到隔年1月，風從海岸吹向大海，村民們稱其為「北風」，風力強勁，持續三到七天，然後減弱一到兩周，之後風力再次增強。從2月到4月，風又吹向海岸，但風速很慢，而且很柔和。我更喜歡在這一段時間航行到島上，因為這是出海最安全的時

候。除了這幾個月，貿易船隻在季節性颱風的大風大浪中還會面臨翻船的危險。

島上的村民以種菜、捕魚和向外來的商人出售貨物為生。除了購買棺材板，我還在船上裝了蝦醬、南瓜、二級魚醬、曬乾的魚蝦以及鹹魚，每樣東西都很便宜。大南瓜只要一兩分錢，我真的很喜歡做買賣，因為我可以用很少的錢，就能買到很多的農產品，把我的船裝滿。有時候，我的母親會跟我抱怨：「賈.....你買這個東西幹什麼？」，我會回答：「媽，當然是因為它太便宜了。不然我何必要浪費時間去那裡，然後空著船回來呢？」

有一次，父母要我去象島買棺材板，我還沒起航，一陣狂風突然把我的小船刮得東倒西歪，船頭撞到了最近的岸邊。因為浪太高，風太大，船幾乎都要散了。

臨行出海前，我的外婆總是教我靜坐，她要我在心中不斷重複默念「佛、法、僧」作為靜坐的禪修重點。她跟我說三寶的神威力量會保護我，她還告訴我：「我們佛教徒必須在心中培養對三寶的恭敬與信心，這樣就能避免一切的危難。」

當暴風雨來臨時，巨大的海浪攻擊並拍打我的船隻，掀起我的小船並砸向岸邊，呼嘯的風聲令我震耳欲聾，我真的一度以為我可能要死在這裡了。突然，我想起外婆教我的禪修真實語。於是，我開始在心中重複念誦「佛、法、僧」。當我集中心念專注在這些詞語上，我對死亡的恐懼消退了。不久，令人驚奇的事發生了，狂風減弱，我也開始能操控小船並駛向平靜的海域。

到我二十歲後不久，我對人生的想法開始改變，我和一個名叫Paeng的女孩交往並有了穩定的男女朋友關係，我們打算結婚。泰國人的傳統習俗認為短期出家的功德很大，可以迴向給父母令其安樂，因此在我結婚之前，我想先剃度出家，以報答父母對我的養育之恩。我知道他們對我的決定會感到滿意與欣慰，尤其我只打算短期出家三個月。除此之外，我對大姊處理家庭財務的方式越來越失望，我想暫時不工作並休息一下，因為我承擔了家中大部分的勞動與工作，卻只獲得很少的利潤。當時沒有人勸我出家，我只是想到，在我二十歲的時候，該是時候剃度出家了，以此報答生命中所有給予我善意和支持的人。

當時，阿姜曼的兩位資深弟子阿姜李[29]和阿姜孔瑪[30]正在尖竹汶府行腳，並教導人們捨棄不道德的惡行，鼓勵人們在生活中培育美德。

在他們到達之前，森林頭陀比丘從未來過泰國的東部。他們是第一批向東海岸的居民介紹泰國傳統森林頭陀禪修的禪師。阿姜孔瑪在農巴附近的一座當地寺院暫居了一段時間，我的外婆有時會帶我到那裡布施食物，這一位尊者堅毅的威儀與舉止給我留下了深刻的印象。

佛法是世上最珍貴的寶藏，沒有任何其他東西可與之相比。為什麼我這麼說？看看我自己就知道了，我總是冥頑不化，老愛惡作劇。儘管我的父母很富有，在社會上很受尊敬，但在我的成長過程中，我對正法卻絲毫不感興趣。以前的我只想像其

[29] 阿姜李 (泰文原名：Lee Dhammadharo)

[30] 阿姜孔瑪 (泰文原名：Kongmaa Cirapuñño)

他同年齡的男孩一樣盡情玩樂、享受人生。不過，我的前生累世一定曾積累不少功德與波羅蜜，因為這些功德與波羅蜜，再加上緣於父母對「業力因緣果報」的堅定信念，最終把我導向了佛法的解脫之路。

人身難得，出生為人是一種難得的福報，而我們每個人的福報都可以追溯到前生累世善業所積累的功德。有些人生來就患有嚴重的缺陷，比如失明、失聰、瘖啞或其他精神疾病等等身心障礙或缺陷，這些都是緣於前生累世的身、語、意等不善業所感招的惡果報。那些在過去前生累世曾造下善業的人，生來就會擁有良好優秀的身心機能，比如具備頭腦清楚、聰明等等優越的條件。此外，有些人還會出生在富裕及家境良好的家庭，生活特別輕鬆，因為他們並不需要為三餐而奔波或煩惱，也不需要為了謀生而汲汲營營努力工作。這種福報在巴利語稱之為「pubbe kata-puññatā」，意思是「從過去前生累世的善行中積累了豐富的功德」。那些享受著豐厚功德利益的人應該要有智慧地善用這些資源與條件，去爭取越來越多的功德。

可惜，大多數人都沒有機會聆聽禪修大師的開示與教誨。相反的，他們更樂於於世俗的追求。新生兒的第一位老師是父母，因為父母更熟悉與擅長世俗的事務，所以他們會向孩子傳授世俗的知識，而不是基於「正法」原則的知識。通常，父母更希望自己的孩子結婚，過著有面子的生活，並建立自己的家庭以延續家族血脈，然而，從佛法的真正目的(也就是滅苦的根源)來看，這等同於讓孩子們背負一生的痛苦和不滿。不幸的是，大多數父母都不太願意深入思考佛法對他們的生活與孩子未來幸福的影響，反而鼓勵孩子和他們採取一樣的方式過生活，這也意味著要孩子忍受和他們一樣的掙扎、不滿與焦慮。

佛陀具有至高無上的一切知智，能洞悉與瞭解人類經驗的各方面都在燃燒，這就是為什麼佛陀強調：「一切都在燃燒！」，他所謂的「一切」是指人類所有六種感官功能(六根)，也就是五種外在的感官(眼根、耳根、鼻根、舌根、身根)加上意根，包括各自的感官(六根)、外界對象(六塵)及彼此的接觸與運作所產生的一切知覺(六識)。佛陀明確地指出，構成人類經驗的一切因貪婪、瞋怒與愚痴之火而烈焰燃燒。

五蘊是構成生命的五個重要的部分，同時也是一切生命經驗的五個組成部分。我們通常認為的人或生命體實際上就是由這五個集合體所組成。其中第一個即「色蘊」，由五種身體的感官所組成；其餘四個分別是：痛苦或快樂的感受(受蘊)；記憶或識別(想蘊)；思維或想像(行蘊)；以及以其他諸蘊為對象的覺知(識蘊)。在佛陀看來，前四蘊是熾熱的燃料，而識蘊及其對象則像消耗燃料的火焰，它們由一系列相續不間斷的動態變化所組成。佛陀把構成生命經驗的五蘊比作一堆又一堆燃燒的柴火，為貪、瞋、癡的火焰添加了燃料，並煽起與助長它們所造成的痛苦之火。若能熄滅這些火種，便能到達到佛陀所證悟的無上之樂，也就是解脫涅槃。

佛陀出生在一個皇室，在成長的過程中，他表現出非凡的智慧、慈悲心和絕頂聰明的頭腦，在任何領域的活動中，他都能輕而易舉地掌握各種技能，甚至他的體能也展現出超凡的力量。相傳，他在沒有經過訓練的情況下，曾拉開了古代最強大的弓，並將繃緊的弦用力向後拉，使箭射中了遠在1000英尺以外的標靶紅心，顯示出他駕馭弓箭無與倫比的能力。事實上，他天賦異稟，只要他下定決心，就能完成任何的壯舉。但由於他在過去前生累世的生命中花費了漫長的時間來培育無上的美

德與圓滿的波羅蜜，因此他一出生就注定會獲得三藐三菩提，也就是正等正覺的解脫智慧，並透過對正法的洞悉和實踐來幫助他人獲得解脫的幸福。

年幼的悉達多王子在父親的教導下接受了過著奢華舒適的生活才是體驗幸福途徑的世俗觀念。幾十年下來，他一直深居住在皇宮裡，過著享樂和特權的生活。當他有一天遇到一個衰老的老人、一個重病的病人和一具被送葬者抬去火葬場的屍體時，他驚覺所有人無一例外都會生病、變老和死亡。這一個洞察與領悟讓他非常地沮喪，於是他對世俗的享樂產生了極大的厭惡，決心離家出走，過起苦行僧的生活。隨後，這位準佛陀(最後一生菩薩)展開了長達六年摸索解脫道的修行之旅，他先體驗了一系列極端的外道苦行，試圖燒掉將他束縛在生死世界中的煩惱。經過幾番反覆的試驗、嚐盡各種的錯誤和不斷地改變修行的策略，他終於覺悟了，獲得了諸佛的無上菩提。開悟之後，佛陀展開了長達四十五年的弘法教化生涯。不久，他身邊又聚集了許多放棄世俗生活的頭陀苦行僧，並讓他們加入了佛教比丘的僧團，這個僧團的修行遵循佛陀制定的戒律，而這些戒律一直指導著佛教僧侶的言行，直至今日。比丘僧團重視學習、禪修和持戒，是一個非比尋常的修行團體，從本質上來講，它是皇家血統的傳承，因為我們比丘都是釋迦牟尼佛之子。

有鑑於此，我個人認為泰國常見的短期出家是一種對佛陀初衷的不尊重。現在，泰國男子出家的慣例大多只是打算在僧團中待幾個月，有時甚至只有幾天，然後就放棄這一個特權，還俗去過俗家的生活。捨棄世俗紅塵的享樂和逃離生死輪迴的牢籠才是加入佛教比丘僧團的正確目的，然而他們出家的動機與這些都無關。

唉，我自己的出家歷程還不是一樣。出於對父母的尊敬，我決定在年滿二十歲時剃度出家。但就在我剛滿二十歲時，我的計畫被延遲了，因為我意外地收到兵單被徵召入伍，我在當地的軍訓中心接受了初步的軍事基礎訓練，然後我被解除了服兵役的義務，因為當年的軍隊只打算召募四十名新兵。由於已有足夠的人志願當兵，因此我無須繼續接受軍事訓練，我鬆了一口氣，因為我可以不用當兵了。

但即使在我退伍之後，我仍然找藉口拖延我的出家，於是又過了一季，我才下定決心出家。當我終於下定決心要開始出家時，我打算穿上袈裟一段時間之後，就放棄比丘的身份，然後還俗，與我心愛的女孩結婚。

起初，家人和朋友都對我願意加入僧團感到驚訝不已，因為我一生中都沒有唸過佛教最基本的「禮敬皈依世尊、阿羅漢、等正覺..... 」等經文，而且我不羈的性格與佛教理想中的自我約束和嚴格的戒律都格格不入。我從來沒有看不起比丘或他們的生活方式，但對於一個年輕人而言，我唯一關心的是如何像其他同年齡的年輕人一樣吃喝玩樂和享受生活。大家都叫我製造麻煩的搗蛋鬼，這個稱呼其實很公允，但我不是無賴流氓。同時，我也天不怕地不怕，就算是遇到真的流氓我也一樣不怕。我願意在誠實的賭局中輸掉任何的金額，但我絕不容忍詐賭出老千。

我說服我的朋友阿沃(Awt)和我一起剃度，他的父母與我的父母帶我們去當地的寺院見阿姜孔瑪，請他當我們的阿闍黎，為我們的剃度出家做準備。當大家聽到這個消息時，都說：「你說的是那個阿賈？哎呀！不可能的啦！他不可能出家受戒的啦！他就算穿上袈裟，也不可能安心過出家的生活，他肯定

會在頭幾個月就脫掉僧服。至於他的朋友阿沃很乖巧，他就有可能會在僧團待上一輩子。」。然而事實上跌破了眾人的眼鏡，也驚掉了眾人的下巴，阿沃在剃度儀式之後沒幾天便脫去了僧服還俗，而我卻還在這裡！人就是這樣，總是先入為主，都喜歡看表面，以貌取人。不過，他們說得也不是完全沒有道理，有誰會想到我真的能成功過出家的生活呢？我那麼頑劣，就像猴子一樣那麼不安分，我可是村裡出了名的調皮搗蛋鬼呢！

對於出家的生活，我顯然毫無準備。當我最終踏進賽齋溫甘林寺的大門請求剃度出家時，我甚至對佛陀、他的生平和教義連基本的認識都沒有。我感覺自己就像一根枝葉未斷的青木被塞進了火盆裡，我就這樣加入了僧團，當時在各方面都很不習慣，而且還很尷尬。

事實上，我的女朋友才是我關注的焦點。因為她，我打算只做幾個月的比丘，然後便脫掉僧服。在剃度前，我曾向她許諾，這只是暫時的，我只出家四個月，當作是迴向給父母的功德，然後脫下袈裟之後我就會娶她為妻。許多暫時出家受戒的年輕人只是在僧團中等待時機，等他們終於可以自由地脫掉僧服，便開始追求他們感興趣的女人，因為她們是我們年輕時的主要誘惑。

我當時的心態也是如此，我只是一個出來玩的年輕人，我對正法一無所知，我不明白善巧和不善技巧的行為之間的區別。那時，我根本不在乎我的行為會帶來什麼後果。在我剃光頭、穿上白袍之前的幾週訓練期間，我仍胡作非為，當我獨自一人，沒有人看管的時候，我會偷偷溜出僧團，回家一段時間，

可一旦我剃了光頭，穿上白袍，我便下定決心，再也不偷偷溜回家了。

後來，在我出家受戒並跟我的老師阿姜孔瑪學習一段時間之後，我才意識到自己有多麼的放逸與散漫。阿姜孔瑪經常訓斥我：「你一定要三思而後行！在你行動之前，先想一想你的目的是什麼。應該慢慢來的時候，不要衝動魯莽行事；需要快的時候，不要拖泥帶水。如果你不經大腦就做出選擇，像個笨蛋一樣在生活中摸索踽踽而行，你便只會遇到痛苦和磨難。」

阿姜孔瑪作為齋溫甘林寺的住持，他擔任我的阿闍梨，輔導我做好出家受戒的準備。為了做好出家受戒的準備，我必須身著白衣，嚴格遵守良好的行為規則和僧團的其他規定，這些都是為了受持比丘戒律的一種訓練，並讓我熟知我應該為寺院和禪師履行的義務，這些都是很嚴格的要求。只有當阿闍黎孔瑪看到我能夠勝任這些任務時，他才會為我授戒，如果我的表現不好，他就會暫緩授戒，直到他看到我有長進為止。

阿姜孔瑪非常重視森林頭陀比丘所倡導的傳統修行，他從不放縱受戒者不遵守嚴格的訓練方法，他要確保每一個準出家人在出家之前都接受了適當的培訓。我也受到了同樣的待遇，在最初幾個月裡，我是一名白袍出家人，與阿姜孔瑪生活在一起，必須陪伴他並照顧他的日常起居。在那幾個月的初步培訓中，我努力學習受戒程序的每一個步驟，並拼命背誦受戒的經文，重點學習如何正確唸誦巴利語複雜的發音，比如長短母音、鼻音、輔音的變化以及正確的語調。除此之外，我還得練習向佛、法、僧以及老師如何行禮的正確方法，每一天的早晚，我都旁聽阿姜孔瑪的佛法開示，熟悉佛陀教授的禪修業處並學習如何禪修。

在我剛開始接受出家培訓不久後的某一個夜晚，當我排練受戒的唱誦，我認真地聆聽阿姜孔瑪的例行晚間佛法開示，他教導我們在聽他演講時要在心裡默念 「buddho」(佛陀)，我也照做了。雖然我聽不懂他說的每一個字，但我一直默念著「buddho」(佛陀)這個禪修的詞彙，直到我的心全神貫注並沉浸其中。當我默念「buddho」時，我的耳朵仍能聽到阿姜孔瑪說話的聲音，但我的心仍集中在默念的詞彙上。也就是說，我的心在履行自己的職責，我的耳朵也在做自己的工作。突然，我的心進入了一種統一靜止、平靜、安詳的禪定，這種禪定的體驗引發了一個神奇的現象。

當我的心識凝神收攝匯聚成一點時，我的腦海中浮現出一幅畫面，我跪在寺院的白沙上，然後臉朝下倒在地上。這個畫面清晰而明確，沒有錯，那就是寺院裡的白沙。這種不尋常的感覺一直持續到阿姜孔瑪講完話，我的頭腦才恢復正常的意識。當我恢復正常的意識之後，我謙卑地跪在阿姜孔瑪的面前，我問他：「尊者，剛才我坐在那裡聽您說法時，感覺自己的身體消失了。這是怎麼一回事？我的身體去哪兒了？」

這些是我能使用的有限詞彙，因為我不知該如何描述我的經歷。在那次幻象發生之前，我從來都不敢向阿姜孔瑪提問，但那天晚上我感受到的興奮讓我有勇氣說出自己的想法。

阿姜孔瑪回答說：「不用擔心，沒事的，那代表你的禪修正在進步。繼續努力吧。」我很得意，因為我知道自己走在正確的道路上。我感到自己是多麼的幸運，因為我找到了像阿姜孔瑪這樣的善知識，他從自己的實修經驗中瞭解禪修，而不僅僅是靠猜想或臆測。找到一位優秀的老師對禪修至關重要，如果

你的老師擁有聖者的智慧，他便能為你指引正確的修行道路，讓你自己去發現真理。

我從來沒有感受過像那一晚一樣的深遂寧靜，當這一切發生時，我的大腦立刻會想：「這是什麼？」大腦給出的直接結論是：「這就是幸福。」那次的經歷是我修行生活的真正啟蒙。我的心在修行之初便達到了平靜的階段，這有助於我迅速發展更高層次的戒德和更深入的內觀。在森林禪寺的環境中禪修自然而然地激發了我的心智，使我努力達到越來越高的修行境界，這才是出家生活的真正目的。為了實現這一個目標，比丘們必須利用自己的戒律和意志來抵禦可能擾亂心智的思想妄念與情緒。

例如，在我出家之前，我對女性和她們的魅惑抱有幻想，即使在出家受戒之後，一開始我對女友萍（Paeng）的思念和我們之間的情愛關係仍然蹂躪著我的思緒。然而，我是一個認真且堅定的人，我發現將佛法付諸實踐很容易。在我經歷了神奇的禪定經驗之後，我對我的女朋友有了不一樣的看法。以前，每天外出托缽化緣時看到她的臉，我的心就會被愛慾渴望所刺痛。但是，當我第一次進入禪定的寧靜狀態後的第二天再見到她時，我在托缽的路上停下來，我告訴她我決定繼續穿著袈裟，我不會像我當初對她的承諾那樣還俗，我想誠實與坦率地告訴她，我不再愚痴了，我不再是愛欲與情慾的奴隸了，但我擔心如此直白地說出我的感受會傷害她的感情。

這件事發生後沒多久，我便把注意力轉移到了觀想人體這個禪修的業處主題之上，佛陀極力推薦「念身」，其目的是消除對自己身體的執著，並防止將他人的身體視為欲望與執著的對象。由於我的腦海中偶爾會浮現出對女友萍的愛戀，因此我決

定開始練習「不淨觀」，這種禪修是將注意力集中在人體的醜惡不淨與不可愛等方面，在佛陀教導的所有「念身」的禪修方法中，「不淨觀」是對抗性渴求最有力且最有效的禪修方法。

我開始練習「不淨觀」，深入探究組成身體的各個部分，在禪修中，我觀想剝開身體薄薄的一層皮膚，露出皮膚底下血淋淋、令人厭惡的一團血肉混亂之物。在過程中，我不斷被人體與生俱來的噁心特質所震撼，我看到的與其說是人，不如說是一具活生生並散發著惡臭的屍體。這一切都讓我感到厭惡，我無法忍受眼前的景象。幾個月前我忍不住要抓取女人身體的衝動，如今已完全失去了動力，一旦我把全部注意力轉移到身體之上，便能遠離肉體的誘惑，我的心就會放下情愛欲望，進入一種清晰、平靜、專注統一的禪定。

至於我的前女友萍，她後來嫁給了一個來自考沙明縣[31]的男人，他們後來搬到了楠谷區，並在了那裡去世了。真的很悲哀，她的一生沒有做過任何有意義的事，卻這樣死去了。想想看，當初我就是愛上這個女人，這足以說明與善知識交往互動對於生活是多麼重要的一件事，我曾試著告訴人們這一點，但大多都是浪費時間，因為大多數的人根本不理解，也許是他們眼中的塵埃太多，無法看見實相。佛陀說得好：「那些能洗淨心中污垢，拔掉心中性欲之刺的人，便能擺脫顛倒妄想的束縛。當他們無論面對讚美或指責、幸福或痛苦，都會泰然自若時，才能八風吹不動。」

在我穿上出家見習的僧袍，聽到阿姜孔瑪的佛法開示之後，我開始反思並感恩父母的恩德與家庭生活中不可避免的艱辛，我想到他們撫養我長大有多麼不容易，他們又為我犧牲了多少。我開始意識到，養育一個家庭要經歷多少的苦難，有時就

31 考沙明縣：Khao Saming，泰國地名

像生活在地獄裡。我越想越通透，大多數的父母都忙於養育子女，很少有時間可以休息和放鬆。這個想法讓我想起了一個古老的泰國故事：一個善良的男人有一個溫馨的家庭，但生活卻很艱困。有一天，他在森林裡散步，遇到一棵茂盛的芒果樹，樹上掉下一些芒果。於是他把地上最漂亮的芒果撿起來，準備留給孩子們吃，接著他把過熟的芒果留給妻子，最後他把爛掉的芒果留給自己。但是，他一定要在獨自一人的時候才吃那些壞掉的芒果，因為他不想讓妻子和孩子們知道他的犧牲。[55]

這個故事喚起了人們對世俗生活中某些對現實的關注，而這些現實是那些沒有受過正法原則訓練的人所無法完全理解的。例如，雖然我的父母犧牲了很多時間和精力來確保我在這個世上獲得成功和幸福，但他們和大多數的父母一樣，沒有意識到真正的幸福並不存在於物質利益或快樂的追求中。相反的，真正的幸福，存在於一個人不執著塵世、不為世俗所累的心裡，這存在於每個人心中的「法」的基本原則，每一個選擇禪修持佛法的人都能得到它。

我自己在生活中一直滿足於跟隨父母的腳步，我尊重他們，把他們當作我的老師，從不懷疑他們的動機。直到我出家受戒後不久，我開始閱讀佛陀的生平故事，我對於家庭生活目的的看法才開始發生變化。令我印象深刻的是，佛陀出生富貴榮華，過著王子的奢華生活。他的父親為了給兒子營造出幸福的生活，讓他從小遠離一切不愉快的事情，以至於他完全不知道宮殿外世界的痛苦、苦難和艱辛。然而，當王子終於走出宮牆，看到一個老人、一個病人和一具屍體時，他面對的是全人類共同的現實，生老病死是不可避免的自然定律，這讓他對自己的人生方向產生了懷疑，他看到行腳苦行僧平靜安詳的舉止，未來的佛陀(菩薩)受到了啟發，決心放棄尊貴的身份和所有財產，離開了王宮，去尋找幸福的真正源泉。

佛陀的故事說明即使父母的初衷是好的，他們也會把孩子導向一個持續生死輪迴及接踵而至的痛苦與磨難的方向，他們還同時向孩子們灌輸一種錯誤與虛假的人生觀及安全感。大多數孩子都是在強調世俗問題（像是如何賺錢和謀生）的父母身邊長大的，父母都希望自己的孩子能夠延續家族的血脈，也擁有自己的孩子。

最終，孩子們學會了用父母的方式思考問題，而這種觀念卻成為了阻礙年輕人認真學習佛法的障礙。儘管出生為人，具有掌握佛法基本教義的體力與腦力，但他們最終還是把大部分時間與心力都花在了無關緊要的世俗事務，而沒有認識到自己內心固有的精神特質並付諸行動。我之所以說家庭生活是艱難且繁重的，原因就是在世俗中努力生存的這一面。

生在這個星球上的每個人都希望在生活中能體驗到真正的幸福，而與此同時，每個人出生時都被貪、瞋、癡的力量所掌控，由於缺乏忠實持戒和修習禪定的訓練，這些黑暗的力量必然會在無休止地追求平凡與世俗的目標中佔據主導的地位。

我們每個人都有養育和保護我們的父母，我們的生存最依賴於我們的父母，如果沒有他們無微不至的照顧，我們可能活不到今天。但話又說回來，正因為父母悉心撫養我們長大，為我們提供教育，幫助我們成家立業，才讓我們從來不曾質疑他們所教導的生活方式。大多數父母的使命是追求財富和世俗的利益，而這一個使命在他們死後也成為他們後代的遺產，他們生前滿懷希望，希望後代子孫能以他們為榜樣，繼續奮鬥，實現或超越他們所重視的目標。但說到底，人們覺得自己有義務取悅那些花費了大量時間和精力照顧自己的親人，但兒子或女兒卻很少有機會能從平庸的世俗生活中解脫出來。

在日常生活中，人們努力使自己的生活方式能夠產生對自己有益的好結果，人們自然希望能改善自己的處境，在生活中取得成功。但是，無論他們如何努力獲得成功，到死的時候仍是一場空，他們所有的世俗成就都將化為烏有。大多數人的一生都在追逐世俗的繁華，目的是為自己和家人積累財富。他們生活的基本目標是擁有健康的身體、家庭幸福、生活富裕和事事順心。但他們很少清楚思考這些幸福形式的局限性。事實上，為了實現富裕和幸福所付出的努力，並不能帶來心靈持久的安樂，因為人們忽視了這樣的一個基本原則：萬物有生必有滅，每一項的成就，就其本質而言都是無常且趨於敗壞，因此是不可靠的。世俗的成功不會長久，因此它們的價值有限，且最終，它們的影響都會消失殆盡。

為了要瞭解並克服這些局限，人們必須根據佛陀關於八正道的正見和正念的教導來審視觀照自己的心，而要做到這一點，就必須遠離日常生活中的塵囂與迷惑，認真禪修。除非人們找到痛苦的根源，並努力消除這些根源，否則，健康和財富帶來的快樂也僅具短期的療效，並不能持久解決他們的痛苦。如果沒有智慧，人們很容易變得只關心自己行為的物質回報，或渴望在社會上獲得讚譽和好名聲，然而這些都很快就會消失。

佛陀建立了一種精神訓練的方法，只要以八正道中的正見和正志(正思惟)練習禪修，就能達到平靜和專注的崇高定境，這種境界可超越世俗感官享樂的界限及其對幸福的虛假承諾。事實上，練習禪修是獲得最高形式幸福的一種手段，任何幸福都無法超越經由直接通往涅槃的心智訓練所帶來的幸福，在通往「涅槃」的道路上，哪怕是只取得了一點點的進步，都比健康和財富帶來的快樂更有實質的益處；另一方面，如果以八正道

的正精進禪修，毫無疑問的，禪修會引導我們體證「涅槃」，也就是終極的幸福與一切苦的止息。

佛教徒的優勢在於佛陀明確指出了修行道路上每一步的正確方法。然而遺憾的是，大多數人都浪費了人世間所提供的在修行方面取得進步的絕佳機會。如果他們能抓住機會，到寺院禪修並聆聽佛法的開示，便能學會如何從煩惱的思慮妄想與負面情緒中解脫出來，他們應該像佛陀及其阿羅漢聖弟子們一樣，尋找遠離世俗生活紛擾的安靜隱居處所，這樣的僻靜環境自然有利於為了平靜與安寧而練習禪修。

第三章

僧伽梨

「真誠，是修心的基本品質，哪怕一個人有多麼無知，只要他在任何狀態都能真心誠意修行，無論是站立、行走、坐臥……，那麼總有一天他一定會獲得無上的快樂。」

我的出家剃度典禮，訂在1937年7月11日下午4時19分，地點就在尖竹汶河畔[32]的尖竹汶寺[33]大廳內舉行，該寺距離我暫居的齋溫甘林寺[34]不遠。尖竹汶寺是法宗派在尖竹汶府、拉廊府和乍他府的行政總部，也是整個地區的指定剃度中心。當時，寺院內的水井旁長著一棵又一棵碩大的檀香樹，寺院也因此而得名。替我主持授戒典禮的是我的阿闍黎戒師阿姜賢烏達摩，他也是寺院的住持。阿姜崔通康迪是我吟誦經文的導師，阿姜李是我的追隨指導師(anusāvanācariya)。我的法名是「Cundo」。在我滿22歲的第一個月又零五天，是我的出家受戒典禮的日子，過程中由阿姜李為我誦經，而我是第一個由阿姜李誦經的比丘。

---

[32] 尖竹汶河畔區：Chanthanārāma

[33] 尖竹汶寺：Chanthanārāma Monastery

[34] 齋溫甘林寺：Sai Ngaam Forest Monastery

我迄今依然記得阿姜李當時對我的開示：「你已經是一名比丘了。今天是你的受戒典禮，比丘主要的禪修功課已經教給你了，簡單說共有五個禪修的業處，要按照正反順序記憶和禪思：kesā-頭部的毛髮；lomā-身體的毛髮；nakhā-指甲；dantā-牙齒；taco-裹住身體的皮膚。你要在禪修中專注思惟這些身體特徵的實相，這些都是依照佛陀所教授的方法，也是比丘們真正修行的基礎功課。」

「要對身體的這五個部分進行長時間的禪思，直到你能覺察到身體的真正本質既非天生麗質，亦非令人嚮往的東西；相反的，它從本質上來說就是不吸引人、易變、令人不滿，因此不該被視為屬於你的。這五個部分構成了人體外在且可見的特徵，它們的出現會引起人們心中的貪欲與執著。只有對人體進行適當的解剖和分析，心才會逐漸對人體產生強烈的厭離感，從而與之相關的貪欲才會開始減弱和消解。這樣，心靈才可以自在地投入於更微妙的禪修境界中，尋找更持久、更有價值的幸福。」

出家典禮結束之後，我便隨同阿姜李及阿姜孔瑪一起回到了齋溫甘林寺，1937至1939年之間，我在那裡度過了前三次雨安居。這兩位阿姜彼此是多年的法友，在他們第一次相遇之前，阿姜李便已經在家鄉的寺廟剃度為僧，當他聽說有一位雲遊行腳的頭陀比丘在當地的墳墓場露宿時，他便前去拜見並向他請教了一些有關禪修方面的問題，而這一位頭陀比丘的威儀舉止與他所認識及接觸過的其他比丘截然不同，他給了阿姜李很深刻的良好印象。阿姜李問這位頭陀比丘的老師是誰？對方回答說他老師是阿姜曼，他就暫住在不遠處的烏汶府布拉帕寺[35]。

[35] 布拉帕寺：Burapha Monastery

隨後，阿姜李步行數日抵達布帕拉寺，在那裡他第一次見到了阿姜曼，他正式頂禮並拜見了阿姜曼，並請求他給予修行上的指導，阿姜曼為他指點了禪修的重點與方向。在布拉帕寺，阿姜李也結識了阿姜孔瑪，而後者在當時已是阿姜曼的得意門生。

最終，阿姜李說服了阿姜孔瑪帶著他在當地的森林裡行腳修行，並尋找隱蔽的地方禪修。途中，阿姜孔瑪從不同的層面上給予阿姜李佛法方面的教導，給阿姜李留下了深刻的印象，尤其是阿姜孔瑪談到，他在阿姜曼的指導下修行多年所取得的修行成果，阿姜曼所教授的「念身」、以及他實踐這些方法獲得的深刻成果，這都激勵著阿姜李更加精進禪修，期盼自己也能更上一層樓。

這兩位法友最終回到了阿姜曼的身邊，阿姜李決定在阿姜曼所屬的法宗派僧團接受第二次出家剃度，而阿姜曼則安排於1927年5月27日在布帕拉寺舉行剃度儀式。

阿姜李跟隨阿姜曼修行多年，後來他又獨自雲遊行腳於泰國各地，，最後離開泰國的東北部，他繞過分隔泰國東北部和東南部的山卡本山東麓，向南前往沙繳府。1935年初，他從沙繳府出發，穿過索道縣山的森林山坡，首次進入東南部的尖竹汶府。

阿姜李於尖竹汶府定居，並開始向外弘揚佛法。許多當地居民對他的佛法開示講座非常熱情，居民們在附近為他安排了一個住所，好讓他度過當年的雨安居，他的住所很快就被大家稱之為克隆宮森林禪寺。隨著尖竹汶府越來越多的人開始禪修，再加上他又是該地區唯一能指導人們禪修的比丘，因此阿姜李

的教學負擔也隨之加重，阿姜李不得不寫信給阿姜孔瑪，詢問他是否可以加入他弘法的行列並教導在家人。阿姜孔瑪得到老師阿姜辛的同意之後，便動身前往尖竹汶府，開始向當地人教授慈悲慷慨的布施功德、正確的道德戒律與禪修。

阿姜孔瑪初來乍到，阿姜李陪同他前往當地的天堂花園村，因為村長希望在那裡建立一座森林禪寺，天堂花園村早期是一處非常貧窮的社區，以強盜出沒而聞名。

阿姜孔瑪在村外的森林裡露宿了幾個月，好讓當地的人有機會更瞭解他。他向當地的人民傳授道德戒律行為方面的佛法知識，激發他們對自己過去錯誤行為的懺悔，並向他們灌輸因不道德惡行而緣生出惡報的恐懼。為此，他強調了人們應嚴格遵守五戒的重要性，五戒是一切善行的基礎。村民們因聆聽他的教誨並將他的建議付諸實踐，他們的生活開始得以改善。隨著他們的內心逐漸接受了阿姜孔瑪的實際佛法指導，他們對阿姜孔瑪的信心也與日俱增。由於道德與功德利益的信念逐漸深植人心，這裡曾是無法無天的犯罪溫床，如今搖身一變成了涼爽宜人並適宜居住的地方。昔日的敵意煙消雲散，取而代之的是對這位比丘的崇敬，他的教誨給了人們深刻的印象。當阿姜孔瑪最終離開天堂花園村時，村民們如喪考妣，哭得像失去父母的孩子般傷心。

由於阿姜李在該府的影響力，尖竹汶府周圍的村莊社區都在尋找森林頭陀比丘，而我的家鄉廊巴村就是這樣一個村莊，村裡的居民對佛陀及其教義都懷有強烈的信仰，他們曾多次邀請阿姜李到他們的住處附近定居、指導他們如何行善與禪修，可惜阿姜李未能滿足他們的請求，但他們仍渴望能得到另一位來自森林傳統的頭陀比丘的支持。

當時，鎮上一群虔誠的在家人，聽說以修行嚴格著稱的阿姜孔瑪正與阿姜李一起住在龍宮寺[36]，他們當中有六個人自告奮勇前往阿姜李暫居的寺院，想邀請阿姜孔瑪與他們一起返回農磨蘭普村。他們並不是邀請阿姜孔瑪簡單做些宗教祈福的形式，而是真心的對佛法感到興趣，對佛經也有深入的瞭解，他們還非常重視修行的森林頭陀比丘提供的明智建議。經過兩個小時的船程，邀請者在尖竹汶府的碼頭上了岸，步行前往寺院。

他們第一次見到阿姜孔瑪時都非常地高興，立即向他提出了邀請。不料阿姜孔瑪回答說：「你們應該先回家，許下莊嚴神聖的願望，祈求三寶賜予吉兆。倘若出現了吉兆，你們就可以回來；否則就別再回來了。」隨即，一位村民開口說道：「尊者，我已經得到吉兆了！昨天晚上，我夢見有兩頭美麗的白象向我走來，牠們是一對母子。可當我伸出手去撫摸牠們時，這對母子白象卻變成了一隻白雞！」

阿姜孔瑪靜靜聆聽了這個人訴說的夢境，並思考了一下夢境的含義，然後他說：「好吧！既然如此，我同意去農磨蘭普村，你們3月17日星期三再來接我吧。」那年是1936年。

當等待之日到來時，四名村民前來接阿姜孔瑪一起回農磨蘭普村，他們在下午一點準時出現在他的居所。從那裡，他們護送阿姜孔瑪和照顧他的沙彌一起回到他們的地方。

阿姜孔瑪和這位沙彌抵達農磨蘭普村後，他們被帶到森林中，這片林地原是村民們埋葬未火化屍體的地方，村民們還計畫在那裡為他們修建一座禪寺。一大群村民聚集在墓地歡迎他

[36] 龍宮寺：Khlong Kung Forest Monastery

們的到來，村民表現出極大的熱情，忙著搭建小木屋，為他們提供住處。當夜幕降臨時，村民恭恭敬敬坐在一起，聆聽阿姜孔瑪的開示，他們都法喜充滿並深受啟發，並在阿姜孔瑪拉講完之後便起身頂禮並離開了。

讓我們來回味一下村民如下的夢境：他一開始撫摸兩頭白象，兩頭白象就變成了一隻白雞。這樣的夢往往會被一般人認為是天馬行空的想像，但令所有比丘、沙彌和農磨蘭普的村民驚訝的是，白雞夢竟然在現實生活中是有根據！

距離墓地大約一英里的地方住著一個農民，大家都叫他「貝大叔」，他以養雞為生，他的代表作是一隻豐滿肥碩的白雞。就在阿姜孔瑪來到墓地的當晚，貝大叔決定抓這隻雞並殺死牠，他打算用這隻雞做出一道香辣的檸檬咖哩雞，然後第二天早上供養給比丘們。夜深人靜時，貝大叔圍著雞舍奮力追趕那隻白雞，但怎樣都抓不到，雞舍的牆很高，白雞很容易便飛起來躲過了他的追捕。最後，疲憊不堪的貝大叔決定先去睡覺，第二天一早再試一次，他想白天殺死雞的機會更大。

然而，第二天還沒亮，這隻白雞就已經醒了，並在其他雞醒之前便吃完了食物。然後，牠開始激動地大聲啼叫，似乎是在發洩心中的憤怒與怨恨:「不管那個人把我養得多好、餵得多好，到頭來他還是要把我給宰了並吃掉，就像他宰殺隔壁的豬一樣！」

這樣一想，白雞便開始驚慌起來。天還沒亮，牠就瘋狂地在雞舍裡踱來踱去，提防著危險。就在前一天的晚上，牠還僥倖逃過一劫，但今天可能就沒那麼幸運了。在考慮過自己的選擇

之後，白雞開始在地上抓撓，尋找食物，以增強體力，迎接即將到來的混戰。同時，牠也在思考如何才能逃出雞舍。

當清晨的太陽從地平線竄出並向上升起，微弱的晨光開始照亮周圍的環境，白雞知道留給牠的時間已經不多了。當太陽的餘暉灑射在牠的羽毛上時，白雞發出了一聲響亮的啼叫，高高地跳躍到了空中，把身體推出了雞舍，跳到了一棵懸空的樹枝上。牠在樹枝間飛來飛去，拼命地啼叫著並穿過田野，牠向阿姜孔瑪所在的墓地飛去。

貝大叔趕緊追了上去，緊追在這隻雞的後面，這隻雞一路跑進了阿姜孔瑪的新禪寺，貝大叔在院子裡四處追著牠，一邊抓一邊試圖把牠趕出寺院。他三次試著把白雞給趕回家，但白雞還是躲過了他的抓捕。每一次，白雞都逃回禪寺。第三次，白雞覺得自己已命懸一線，便直奔阿姜孔瑪的新小禪屋，且正好停落在屋頂之上，一動也不動。貝大叔怕打擾到阿姜孔瑪，便不敢再靠近。白雞終於感到安全了，牠把禪寺當自己的家，並把阿姜孔瑪當成了自己的守護者。接著，白雞的故事便在村裡流傳開來，白雞很快便成了當地的明星，這一切都讓村人的夢境在齋溫甘林寺的民間傳說中變得生動起來。

這隻雞一直是阿姜孔瑪禪寺裡的常客，常跟著他四處走動。白雞在他的小屋附近尋找食物，並在附近的樹上棲息。有時，當阿姜孔瑪搬到另一間小屋過夜時，這隻忠實的雞也會跟著他。無論他搬到哪一個小屋，也不管哪一天，牠都像影子一樣跟在他的身後，如影隨形。

阿姜孔瑪似乎可以訓練雞做任何的事情，當他讓雞在某棵樹上棲息時，雞便會服從他的命令；當他叫牠去某個地方時，牠

馬上就飛走了；當他命令牠停下時，牠就站在原地一動也不動。牠仿佛聽得懂阿姜孔瑪的口令，而他對牠也總是充滿了慈愛與溫柔。

每當阿姜孔瑪正在閱讀一本關於比丘修行的書時，這隻白雞便會走近書本，站在書的旁邊，幾乎遮住了阿姜孔瑪看書的視線，好像在嫉妒他對書的關注！牠甚至瞪著眼睛，向阿姜孔瑪手中任何的戒律經文投去憤怒的目光，場面十分地怪異。

這隻白雞成了禪寺吸引參訪遊客的一大亮點。很快地，大家開始跟牠玩，並逗弄牠。隨著時間的流逝，這隻雞開始對不必要的關注感到反感與生氣，姑且先撇開玩耍的意圖不談，大家似乎就是不肯放過這隻可憐的動物。最後，牠再也無法忍受這些不斷的騷擾，開始用腳去踢那些戲弄牠的人，以此報復那些來惹牠的人。沒多久，大家便明白了誰去打擾白雞誰就會被踢，但牠的這一踢很危險，尤其是對幼兒與小孩來說，因為這隻雞的腳上長著很長的刺，很容易造成傷害。不過，也沒有人敢管教或再惹這隻雞，因為牠被視為阿姜孔瑪的最愛。

但當情況危急時，常來禪院的在家男女，為了大家的安全決定自己動手，他們決定一起砍掉雞腳上的刺，他們認為不能再讓雞傷人了，於是有一天他們抓住了雞，用刀砍掉了那根有威脅性的大刺。

這隻雞對這一殘酷的攻擊感到非常的不安與憤怒，因為牠覺得自己抵抗他人騷擾的力量與勇氣的源泉被砍斷了，為了發洩心中的憤怒，牠在寺院裡不停地奔跑，從早到晚都在尖叫，焦慮不安，見人就逃，拒絕一切嬉戲的舉動，牠也不再相信人。

然而，這些人仍不時地打擾牠的寧靜。最後，牠試著完全不與人接觸，只想獨自生活，不用擔心被打擾。只有在高高的樹枝上棲息時，牠的身心才能得到放鬆。但無論牠躲到哪裡，人們總會四處尋找牠，直到找到牠的藏身之處為止。最後，傷心的牠被逼到沒辦法，只好回到貝大叔的身邊。有一天，牠垂頭喪氣地走回家，再也沒有返回。

白雞事件讓許多阿姜孔瑪的在家信徒改變了對動物的態度。他們當中有一些人終生放棄殺戮動物；有的人下定決心，至死都要堅守不殺生戒；有的人感到慚愧，後悔自己對白雞所做的一切。

整齣劇集簡直令人難以相信，就像夢境成真一樣。一位當地的村民人夢見自己看見白色的母象與幼象，這兩隻白象分別象徵著阿姜孔瑪和沙彌，當村民一撫摸牠們，兩頭大象就變成了一隻白雞。不久之後，一隻白雞出現在阿姜孔瑪的新寺院裡。這件事給當地的人留下了深刻的印象，並引發他們思考其背後的深層意義。

「齋溫甘林寺可能會迎來一位修行圓滿的高僧，他將出家，達到佛法的最高成就，像白雞的羽毛一樣純潔無瑕。與無畏的白雞相似，此人在修持佛法時也會展現勇敢堅定，白雞一定是一個吉祥的徵兆，預示著佛門將出現一頭強大的白象。」

隨著此事件的這些傳言的傳播，農磨蘭普村的居民開始相信白雞的故事是一個好兆頭，預示著阿姜孔瑪將吸引優秀的弟子到齋溫甘林寺受戒。但奇怪的是，雖然這件事發生的時候我就住在農磨蘭普村，但我對此事卻一無所知，因為我年輕的時候

忙於玩樂，很放逸，根本就沒時間注意這件事；另一方面，我是第一個在齋溫甘林寺剃度出家的比丘，因此，白象變成白雞的故事與我特別有關，但我覺得我不是那隻白雞。

我出家的時候年紀很年輕，我開始了我的第一個懶惰、吵鬧、難以教化的雨安居，那個時候我總是躲著別人，只要逮到機會就睡覺。到了雨安居的中期，我才開始覺醒如此固執與懶惰很不好，我感到很慚愧，於是開始責備自己：「這種懶惰是從哪裡來的？每一天，我吃著村民們出於對我們的信心而供奉給比丘們的食物，可我又是如何回報他們的？是經由偷懶嗎？我不配得到他們的信任與尊重。出家之前，我非常地努力，我日夜不停地划船；現在我出家了，為什麼我突然變成了一個一無是處的懶鬼？我真的和那些懶得去工作謀生且一無是處的廢物沒什麼兩樣。我不值得人們的尊敬！然而，在家信徒們卻向我頂禮致敬，給我食物，因為他們認為我是個有戒德與修行的比丘。」最後，我罵自己：「你這個混蛋！你算什麼出家人？你連靜坐都比不上鎮上的一些老人，還敢讓人對你頂禮敬拜！你到底為什麼要出家？」

在痛斥責自己一無是處之後，我又燃起了鬥志，準備與自己的缺點與惡習一較高下。懶惰、軟弱和一無是處都是我性格中不光彩的黑暗面，為了能找到與之鬥爭的方法，我坐下來禪思，在心中專注重複默念以下的詞彙「buddho」(佛陀)，一如被懶惰掌控前的我，做事一貫的認真態度。我想：「在我出家受戒之前，我說過我絕不會在任何人的面前退縮。但現在，我卻這麼容易地從自己的軟弱前退縮，成了順從它們的奴隸。這種軟弱值得驕傲嗎？當然不是！」

「好，就這樣！」我想:「我不會屈服，就算這意味著要我的命。從現在起，我將以佛陀為榜樣，我要拿出與佛陀相似的認真態度修行。我發誓要像佛陀的阿羅漢聖弟子們一樣，在禪修的過程中精進不懈。從現在起，面對我內心的敵人，我絕不退縮！」

從我認真開始禪修的那一刻起，我對出家生活方式的態度就完全改變了。無論是坐禪，還是在禪修路上來回經行，我都精進不懈。阿姜孔瑪教我練習經行禪修，在森林中一個安靜隱蔽的地方，沿著相距三、四十步兩個標記好的點之間直線來回踱步。阿姜孔瑪的指導如下：身體保持直立並保持正念分明警醒，雙手在腰部下方彼此交疊一起，右手掌重疊置於左手手掌上。行走時，眼睛要盯著前方幾步遠的地面。我被提醒要沿著這條路精進地來回走，每走到一端都要轉一圈，然後再返回。由於心中重複默念「buddho」(佛陀)會產生好的禪修效果，我將這種重複默念與行走的步伐搭配協調，也就是每走一步都與「bud」和「dho」搭配。就這樣，我每天早晚不間斷地練習經行，直到我對紅塵世俗的迷戀執著和貪婪野心開始消退。隨著心中的執著負擔越來越輕安，我的心也越來越平靜。有時，我浸淫在禪思之中，一連走了三、四個小時也不休息，全然不顧時間和天氣的變化。到我第一次雨安居結束時，我已經花了很多的時間經行，以至於我走過的土路開始因為過度頻繁使用而龜裂，無法再繼續使用。

如果說培育高尚聖潔的精神品質卻不需要為最高的善法而犧牲一切的精力，那這個人就不知道自己在說什麼了。為了道德的卓越性而犧牲生命，怎麼可能不需要付出寶貴的時間與精力呢？與一般人想的不一樣，發展佛法需要傾盡全力，直到沒有任何的保留或沒有更多的精力可以投入為止。

隨著禪修的步伐加速，我開始尋求新的禪修來激發我的正念，例如，我開始思惟死亡，那些有錢有勢的人死後能帶走任何的東西嗎？不能。無論一個人生前如何努力地獲得成功，他們的一切財產和世俗的成都會在死亡時化為烏有，所有的東西都會出現(生)與消失(滅)，它們不會永遠長久不變。

當出家人受邀主持葬禮儀式時，他們會舉行從死者的棺木中取出袈裟布的儀式，這種葬禮的儀式並不是因為袈裟袍布本身有什麼特殊的價值，而是為了讓僧侶與死者的親屬有機會能深思死亡的本質，反思有一天他們也必將死去的真相。當僧侶們拿起布條時，會唸誦「aniccā vata saṅkhārā」(諸行無常)：包括我們的身心在內的所有組合都是無常的，都會發生變化且趨於敗壞的，沒有任何的人事物會永遠以同樣的方式存在下去。
可惜的是，大多數人從未停下來反思自己的身心，反而長期耽溺在瑣碎、紊亂與紛飛的思緒妄想中，看不到自己的生命正在一點一滴地流逝，當他們耽溺在習慣性的思維與行為模式中，生命卻一刻不停地從他們的身邊溜走。若想要擺脫這些困境，就必須學會專注於當下。為此，我鼓勵大家盡可能長時間專注於 「buddho」(佛陀)，幾天一次，接著幾個月甚至幾年，直到它變成一種習慣，一直伴隨著自己。到那時，禪修應該就是不可動搖的。

如果在行走和心中重複默念「buddho」的過程中，頭腦仍靜不下來，我建議他們保持堅定與不懈，繼續行走並與默念「buddho」的步伐保持一致，直到不安的心放鬆下來並趨於平靜，即使這代表著要來回走動幾個小時也應在所不惜。當心專注於「buddho」時，注意力會更加集中，行走的節奏與步伐也會適應已經形成的穩定覺知。然後，整個身體可能會毫不費力地沿著路徑飄動，就像坐在空氣墊上一樣。

我經常在禪修時可以體驗到那種漂浮的感覺，那感覺就好像身體和心都懸浮在地面之上，一會兒騰空而起，然後飛向遠方；一會兒又滑翔而下，然後再飛上天空。我可以這樣連續走幾個小時，完全忘記了時間，也忘記了自己已經大汗淋漓。經行帶給我如此愉悅的禪定體驗，以至於我迷上了這種愉悅的感覺，不想停下來。這足以說明，當你全身與全心投入禪修時，經行是多麼地有益。

然而，在我修行的早期，我的禪修缺乏正確的方向與連貫性。有的時候，結果令人鼓舞；有的時候，我卻感到昏昏欲睡，無法在禪修的座位上保持清醒。我三心二意、不認真的態度令人氣餒。在內心深處，我為自己在禪修中的懶惰感到慚愧。我將自己的態度與護持僧團的在家人做了一番比較，他們雖然工作時間長，家庭生活繁忙，但還是會抽出時間來練習禪修。而我，我是一個出家正式受戒的僧人，一個佛陀的兒子，卻從早到晚無所事事地呆坐在那裡，垂頭喪氣地望著佛像，懶洋洋漠不關心地聽著我的老師講課開示，在禪堂裡如夢遊般完成我的任務。我非但沒有比普通的村民更勤奮，甚至反而遠遠比不上他們。我也在想，我也是一個人，就像佛陀和他的阿羅漢聖弟子一樣。我過著和他們一樣的生活，吃著和他們一樣的食物，但為什麼他們能達到如此崇高的解脫成就，而我卻庸碌無為呢？顯然，這是我自己的問題，我只能怪我自己。

懶惰是一種美德嗎？當然不是。世上的智者總是讚美勤奮的人。但為什麼我總感覺如此遲鈍和昏昏欲睡？看到禪寺的大殿裡坐滿了專心靜坐的俗家弟子，我不覺得難為情嗎？我出家前都在努力地工作，我能夠完成別人無法完成的事情，為什麼我現在出家了，卻不能學會清醒地禪坐呢？我怎麼就是想不通呢？

想到自己的困境，我深感沮喪。我當即下定決心，要徹底改變自己的命運，於是我從座位上站起來，跪在佛像前，向佛祖三鞠躬。我雙手合十，全神貫注，莊嚴地下定決心：「從這一刻起，如果我不堅定不移地打坐，願我被閃電、地震、洪水和熊熊烈火摧毀！」 立下這個誓言後，我的心頓時充滿了力量。當我準備面對生死攸關的時刻時，內心湧起了勇氣。我熱切地祈求從過去的善行中積累的善業所蘊含的力量，幫助我成功地將心靈從所有的束縛中解放出來。為了實現我的誓言，我開始日夜冥想，白天長時間坐著，天黑後連續行走數小時。

從下定決心的那一刻起，我便強迫自己把心念牢牢地放在重複默念「buddho」之上。我個人的結論是，對我而言，專注於「buddho」比專注於呼吸作為禪修業處更可取、更容易、更好，因為我的思想與心念太容易在吸氣和呼氣之間游離飄動。因此，從早上醒來之後到晚上入睡之前，我心心念念都只默想著「buddho」，「buddho」成了我唯一的關注點，其他的關注點都已無關緊要。

要保持這種一心一意的專注是很困難的事，我必須強迫自己的心念思想無時無刻都不間斷地與「buddho」同在。當我的注意力開始分散或下滑時，我就加快重複的速度：「buddho」、「buddho」、「buddho」……越來越快，不給其他念頭留下任何空間或立足之地。有時，我像一把錘子般持續用力不斷重複敲擊「buddho」好幾個小時來保持專注，但我的心仍無法達到平靜和集中的狀態。於是我罵自己：「你這個混蛋！有魚就吃魚，有蝦就吃蝦！有鴨子你也吃鴨子！辣椒醬、咖哩、糖漿和糖，你什麼都吃！那你為什麼不為我工作？」

無論是坐禪、經行，還是做日常的雜務，「buddho」一詞始終在我心中產生深深的迴響與共鳴。正如我之前提到的，我的膽子很大且不妥協，這種堅韌不拔的精神對我很有利。最終，我對禪修的認真達到了極致，沒有什麼能動搖我的決心，沒有什麼顛倒妄想能讓我的心與「buddho」分離。

事實證明，只有這樣我的心才能靜下來，才能進入禪定。我以自己的生命發下了神聖的誓言，不能鬆懈，不能放棄。即使我連續靜坐了五個小時，但仍然無法讓心靜下來，我也不敢站起來休息一下，因為我害怕違背誓言的後果。我只能強迫自己服從那些嚴酷的訓練方法。「哎喲！我的腿好痛！哎喲！我無法再奮戰了！哎喲！再過半個小時我就要從禪座起身了！我不幹了！這太可怕了！」我需要與內心的不和諧鬥爭。戰士就必須戰鬥！若要想贏得勝利，就別無他法。

認真練習禪修以達到深層次的平靜和專注，就意味著在練習的每一個階段都要全身全心投入，因為只有全身全心投入才能獲取成功。要體驗更深層次的禪定定境，禪修者不能三心二意、敷衍應付、無精打采，永遠搖擺不定，因為他們缺乏指導修行的堅定決心。禪修者如果沒有對修行原則的堅定承諾，可能終其一生都無法獲得令人滿意的成果。

當我的心經過了極大的精進，能夠放下一切，進入禪定時，我體驗到的是一種無法形容的神奇美妙、寂靜和平穩的心靈靜止。伴隨著的是一種不可思議的輕安和漂浮感，讓我的身體彷彿懸浮在半空中。在禪修的路上經行時，我也有類似的漂浮感，就好像飛在禪修的路徑上一樣。我的禪修很快就達到了可以整夜行走（經行）而不睡覺的程度。最後，禪修的路變得破舊不堪、支離破碎，以至於比丘們都不敢相信，他們不明白，

兩隻腳怎麼可能對腳下的沙土造成如此大的破壞？但我日以繼夜地經行，沒有停下來休息，地上的沙土又怎麼可能不被踏壞呢？

若要堅決捍衛我的誓言，就必須將自己的耐力發揮到極限，然後再超越極限。我的決心是如此的堅定，以至於沒有什麼能阻擋我。如果吃飯會妨礙我實現誓言，那我就不吃飯；如果遵守誓言意味著死亡，那麼我也做好了死亡的準備。總之，我絕不會退縮。當我堅定不移地精進之後，心念仍然拒絕匯入禪定時，我就會發更有強而力的誓言來反擊，並加倍努力。這種膽識成為我練習禪修的一部分，以至於阿姜李開始警告大家：「不要敢輕易挑戰譚賈，他不會向任何人屈服，即使是天魔，他會接受任何人的挑戰。」

在我出家第一年的夏季，我和三位比丘一起徒步穿越尖竹汶府北部的山區，尋找安靜隱蔽的森林，在那裡我們可以不受干擾進行禪修。那個地區有大片的森林和丘陵地，非常適合我們獨居靜修。

我們以森林頭陀比丘雲遊行腳的方式，從一個地方步行到另一個地方，徒步穿越森林和山脈，在那些有足夠小村莊聚集的地方進行日常的托缽化緣。我們每一個人都一肩挑著一個頭陀傘帳篷，一手拿著一個缽。當我們找到一個有利於禪修的安靜地點時，我們就在這些小村莊附近的周邊森林裡紮營露宿一段時間。我們將這種生活方式視為一種認真並決心為了法而正確修行的方式。我們深信，孜孜不倦地改善禪修是比丘生活中最重要的任務。

1938年雨安居開始前不久，我們四人安全返回齋溫甘林寺。我們對頭陀苦行的生活充滿熱情，決定利用這次雨安居嚴格遵守佛陀推薦的一些修行方法。我們想效仿真正的修行比丘，認真努力地從「苦」中解脫出來。我們一起承諾，除斷食以外，每天早上都步行到村子裡托缽乞食化緣；每天早晚清掃禪寺，打掃大殿，從不間斷；我們只吃從缽中取得的食物；我們每天早上集體向佛陀和老師頂禮。

雨安居期間，必須進行的其他修行功課包括晚上8點集合誦經，然後是吟誦戒律的經文，和持續到晚上11點的集體禪修。我們必須在凌晨3點起床，獨自禪修至 5點，然後在大殿集合參加晨間托缽乞食化緣。

迄今為止，我們幾個人所進行的最具挑戰性的修行就是徹夜不眠，直到天亮（頭陀十三支的「不倒單」），在我們當中，我對這項修行最為認真，因為我從一開始就發過神聖的誓言，在與安居的整整三個月期間，晚上都不睡覺。藉著之前發願的力量，我向佛陀、正法和僧伽跪地深深頂禮，集中心神，專注於內心，默默地對自己唸道：「我藉著佛陀、正法和僧伽的力量發願，在這次雨安居的整整三個月中，每天從黃昏到黎明這段時間都不睡覺。不管是什麼原因，如果我違背了這個誓言，願我遭天打雷劈！被地震、洪水和熊熊的大火所毀滅！」

堅持誓言的完整性是禪修成功最重要的一項要素，因為這表明我過去的業力為迎接未來的嚴峻挑戰已做好了充分的準備。業力的強弱是禪修的關鍵因素，因為我們過去行為的道德品質在很大的程度上決定了我們禪修的強度與深度，並加強了我們在艱難困苦中堅持不懈的準備。因此，我們發願的能力取決於內心功德的積累，而內心功德的積累是以我們所做過的善業功

德為基礎。內在功德的培養是我們如何在精進修行中克服障礙的一個重要的要素。能夠堅持應對高難度的挑戰，便說明我們具有高水準的善業功德，這是那些從挑戰中敗陣下來的人所缺乏的要素。事實上，成功並不容易，大多數人都會失敗。立下神聖的誓言很容易，但冒著生命危險去實現誓言卻極其困難。

我必須承認當時我還沒有做好心理準備，不知道每晚放棄睡眠有多麼地困難。我的一生都是規律地在晚上躺下來睡覺。當我突然不得不停止睡眠並保持清醒時，我的身體實在很難適應。有些晚上，我真想倒在地上昏睡過去，但經由堅持不懈地重複默念「buddho」，我成功地進入了禪定，並保持長時間不眠不休。由於我完全不顧自己的健康，把自己逼到了體力的極限，屁股上的薄肉變得又青又疼，長時間坐著實在非常痛苦。但那時的我有像牛一樣的蠻力，也有與之匹配的牛脾氣。因此，我在整個雨安居期間都在靜坐，一刻也沒有躺下休息。儘管我忍受著痛苦與艱困，但無論白天還是黑夜，我都從未躺下休息過一次，我也幾乎沒有睡過覺。白天，我坐起來，背靠著柱子小睡一會兒，但這只是為了讓我的體力得到足夠的休息，以便徹夜保持清醒。早上走在托缽化緣的路上，我總是感到昏昏欲睡，但我頑強地忍住疲倦，繼續前行，因為我擔心一旦我無法逃離生死輪迴的苦海，再次墮入人類的紅塵世俗生活，必將面對苦難、不斷的變化、確定的死亡與再生，後果將不堪設想。

在長達三個月的頭陀不倒單過程中，我曾經歷過一些非常利於禪修條件的夜晚，那一刻，我的思緒心念集中，完全專注於「buddho」，以至於忘記了一天中的時間與外在的環境，腦海中完全沒有圖像或幻象出現。當心無雜念、全神貫注時，只

剩下一種純粹精妙的覺知，顯著地獨立於外界。有時，身體和心靈的感覺完全消失，取而代之的是無與倫比的靜謐。

除了偶爾體驗一下這種崇高的禪定境界之外，日復一日保持我的誓言是很困難的事。有的時候，我只想逃避。但每一次，我都會加倍堅持實現我的主要目標，任何投降的念頭都是不能容忍，因為投降便意味著背棄我神聖的誓言，這種恥辱可能會讓我羞愧到放棄修行的生活。為了鼓起勇氣，我想到了在浩瀚深邃的生死輪迴苦海中沉浮的凡夫命運，在深海中，生命沒有任何的意義，只能成為海龜和魚類捕食的食物。這樣的死亡比毫無用處還糟。然而，眾生仍繼續在黑暗的水域中沉淪，沒有任何得救的希望。除非有一艘救生船來拯救他們，否則他們將毫無意義地葬身在海底，而我決心不再效仿。

與主流大眾的看法相反，世俗家庭的生活，有配偶和撫養子女，為經濟而打拼，會帶來許多令人失望和不滿。迫於生計和養家的壓力，人們沒日沒夜地為三餐瘋狂奔波與瞎忙，很少能有時間讓心靈得到休息與平靜。

佛陀說得好：「束縛人們一生痛苦的枷鎖，就是對兒女、夫妻、財產的執著。這些個人的羈絆與牽掛，是最難擺脫和超越的枷鎖，對它們的抓取和執著，將人們拖入永生和死亡之海的最深處，在那裡，他們在黑暗中煎熬與苦苦掙扎，無法找到通往海面光明的道路。」

世界各地的人都把世間的知識看得比佛法還要更重要，佛陀非常明確地說過：「我看不出有什麼枷鎖比貪欲更危險，因為貪欲會束縛眾生，令眾生無休止地徘徊於痛苦的生死輪迴中。」但大多數人都不願意將佛陀的話銘記於心並付諸行動。

他們寧願把時間浪費在閒聊打屁、放鬆享樂和感官娛樂之上。他們來寺院參訪時，會帶上收音機和其他設備，在比丘講授佛法時偷偷地聽，儘管參訪寺院的真正目的應該是把所有世俗的感官快樂與娛樂都留在家裡，全心全意地學習如何在生活中找到真正和持久的幸福。

真誠是修心的基本品質，無論一個人有多麼無知，只要他真心誠意以各種姿勢修行，無論站立、行走、坐臥，那麼他總有一天一定會獲得無上的快樂。佛陀自己也強調，勤奮不懈的精進會帶來徹底的厭離和解脫，而經由離欲便能獲得心解脫，而這是唯一的方法，別無他法。

1938 年雨安居結束時，我實現了自己的誓言，整整三個月沒有躺下。我只用三種姿勢修練解脫道的誠意和奉獻的精神給了我信心，使我能夠將自己的力量與能力發揮到極致，迎接擺在我面前的挑戰。

❖

第四章

白骨

「眾生心中的意識，本質是一種沒有目標的流浪者，在無盡輪迴中漂泊，漫無目的，沒有方向，無休止地前進，找不到最終休息的歸宿。」

1939年7月初，阿姜孔瑪在尖竹汶府召集當地的五座寺院僧眾一起開會，會議的目的是為了促進出家眾、沙彌和在家人之間的團結與和諧，以確保佛教在該區得以持續繁榮發展。最他主要希望比丘們在遵守比丘戒律時能有一致的共識，能讓五座寺院的比丘們都能有共同的標準規範與方向，並以同樣的標準正確遵守出家人的威儀。散會之後，阿姜孔瑪發表了激勵人心的佛法開示，這場開示提高了出家人與沙彌的精進並提升禪修的發展。

那一年雨安居開始的時候，阿姜孔瑪為所有居住在森林禪寺的僧侶制定了每日的例行功課，他規定黃昏之後與整晚都要保持安靜，任何人都不得打擾禪修，比丘們必須努力保持身體的平靜與心靈的寧靜。每晚7:30時，敲鐘聲宣佈晚間課誦的時間開始，阿姜孔瑪強調，在此之前在大廳睡著的人都必須徹夜通宵禪修直到黎明破曉，以彌補注意力的不集中。

凌晨3點整，一天之中的第一聲敲鐘聲響起，喚醒了僧團中的比丘們與沙彌，召喚他們從睡墊上起身並開始經行。凌晨4點，鐘聲再次響起，召喚僧侶們前往大殿進行靜坐禪修，5點整，晨間課誦開始。誦經結束之後，僧侶們整齊劃一地起身，迅速地專注在各自分內的工作上，並為大殿的早餐做好準備。每一位僧侶在大殿的平檯上指定的座位鋪好座墊，準備好飲用及洗漱的用水，並協助清掃大廳的灰塵，當所有的工作都完成之後，僧侶們一起跪在自己的座位上，齊向佛像行三次頂禮，然後再向阿姜孔瑪行三次頂禮。之後，他們才著衣持缽並走進村子裡接受村民們的布施供養。

僧侶帶著盛在缽裡、從村裡乞得的食物回到寺院之後，便安靜地用餐，吃過飯後，他們將缽洗乾淨並徹底晾乾，然後放回到每一個比丘的小禪屋中，將其整齊放好。上午9點，比丘們在森林中靜坐禪修，持續坐禪和經行，一直持續到下午3點，接著停止禪修，起身清潔環境，將寺院周圍小路上的樹葉和樹枝都清掃乾淨，再撣去大殿地板上的灰塵，將地板擦得光亮潔淨，以上就是泰國森林頭陀比丘的悠久傳統例行修行功課。

阿姜孔瑪以森林頭陀比丘應有的高標準訓練他的弟子們，除了要學習古老的巴利語佛經之外，還得每天修持能獲得禪定與智慧的禪修。阿姜孔瑪特別強調，「定」與「慧」如車之兩輪、鳥之雙翼，只有當兩個輪子或兩隻翅膀齊心協力運作，車才能穩定向前行駛，鳥也才能展翅空中飛行。禪定的平靜和專注，能使智慧深入清除精神上的垢染煩惱；而直觀的觀照洞察力則反過來加深了禪定的平靜程度。經由「定」與「慧」彼此相互配合的方式，將引領修行者走上覺悟解脫之路。除了學習

和禪修之外，固定參加每兩週一次的比丘戒律[37]誦戒布薩也是僧團的必修功課，參加僧團集會和阿姜孔瑪經常舉行的佛法開示也是如此，總之在一切重要的佛教節日裡，僧侶們都必須舉行布薩和虔誠誦經。

當我的第三次雨安居開始時，以阿姜李為首的僧團、以及阿姜孔瑪為首的僧團展開了一場兄弟禪修賽，大家在比哪一個僧團的比丘更能精進禪修。以阿姜李為首的僧團強調以斷食的方式精進修行，而阿姜孔瑪的僧團則喜歡以晚上不躺下來睡覺(十三頭陀支中的不倒單)的方式精進禪修，兩個僧團的住持都鼓勵其弟子們在其各自選擇的禪修方法下足功夫。

當時，我觀察了採取頭陀十三支中的「不倒單」坐禪者的修行方式，我晚上不睡覺，因此我的心很平靜，心智很快便能清楚地理解基本法則。雖然我相信我的心已經打下了堅實的基礎，但我並沒有向任何人講述我的禪修成就，甚至沒有向阿姜孔瑪報告，因為在農布瓦村眾人的既定印象裡，我一直是個既頑劣又叛逆的人，他們壓根沒有察覺出我的變化，所以我想即使我說了，他們也不會信。其實我自己也很驚訝，我竟然真能剃度出家，而且還當了那麼久的比丘。

兩個鄰近的僧團，分別採取禁食與不倒單來修行的消息，開始在當地傳開，雖然比丘們都是因佛陀的教誨而勤奮修行，不惜犧牲自己的生命，但並不是每個人能認同，於是乎開始有其他寺院不認真修行的出家人口出批評、甚至惡意抨擊森林頭陀比丘，他們口沒遮攔地說：「這些做法都是外道自虐苦行[38]！這是戒禁取！斷食和不睡覺是佛陀嚴令禁止的自虐苦行！這些

[37] 戒律：Pāṭimokkha，佛教出家眾所應遵守的戒律

[38] 自虐苦行：atta-kilamathānuyogo

比丘讓自己承受無益的痛苦，他們狂熱與極端的苦行違反了比丘的戒律，他們已經偏離了佛陀的『中道』。

為了吸引大家對這一項比丘犯戒行為的關注，一個由尖竹汶府當地的僧侶組成的代表團將他們的投訴帶到了曼谷，並直接向泰國僧伽中心的最高領導僧王長老全（Supreme Patriarch Chuen）提出他們質疑：是阿姜孔瑪是否有誤導他的學生？也因此，這樣一來也讓長老全想親眼看一看森林頭陀比丘到底是如何修行的，他們的禪修方法是否符合正法、戒律及佛陀的中道精神。在僧王長老全的來訪期間，我很榮幸擔任他的侍者，在大殿為他安座，並照看他的袈裟及缽，因此，我與他非常熟，我的母親和父親也經常與他有密切的互動及交談。

由於阿姜孔瑪在禪修和有關比丘的戒律方面都非常地嚴格，他是一名非常優秀的禪修者，因此他的聲名遠播，尖竹汶府的人們都非常尊敬他，大家經常擠到寺院裡聽他講經說法開示，但由於樹大招風，人紅是非多，這在佛教界也是屢見不鮮的現象，他如日中天的名聲很快便引起了他人的嫉妒、眼紅與不滿，有些人甚至試圖破壞、中傷他的名譽。然而，阿姜孔瑪並沒有把這些嫉妒與敵意視為修行的障礙，他只是將所有這些「問題」視為在修行中成長和發展的契機，他教導弟子們用同樣的眼光來看待他們的問題，不要把它們當作是解脫道上的障礙，它們也不是修行路上的挫折，而是要找到克服自己性格中的缺點並超越它們的動力。

在調查對阿姜孔瑪的指控時，僧王長老全非常謹慎，他從一開始就遵守寺院的常規、比丘戒律和禮儀，跟一般的出家人沒有什麼兩樣，他堅持每天午前只吃一次飯，儘管阿姜孔瑪安排

了俗家弟子為他提供通常的午餐，但他仍表示希望能與其他的比丘一樣。

有人向僧王長老全提出投訴，指謫阿姜孔瑪像其他外道的出家人一樣將缽放在肩上，長老全對這種做法感到很好奇，於是在某一天的早上，當比丘們準備去托缽化緣時，長老全從禪屋走出來，並走向比丘們，他想親眼看一看比丘們到底是如何端捧著缽，當他親眼看到比丘們托缽行走時的方式，他發現比丘們都是用肩帶把缽掛在前面，緊緊地抱在身邊時，僧王長老全覺得這種方法看起來很聰明實用，於是他對阿姜孔瑪說：「孔瑪，你單肩背缽的方式與傳統的背缽方式一致，沒關係，你沒有錯。」，當時阿姜孔瑪還不知道自己遭到了檢舉投訴。

接著，阿姜孔瑪又被人指控他的開示內容曲解佛法，一些人指謫他的開示曲解了巴利語佛經。有一天，在阿姜孔瑪事先並不知道這些指控的情況下，僧王長老全發出公告，召集鄉親們到寺院聆聽他的佛法開示。於是，一大群人迫不及待地趕來聆聽長老全的佛法講座，寺院裡從未同時聚集這麼多忠實的在家信徒。

阿姜孔瑪自己也很想聆聽僧王長老全的開示，於是他來到長老全的住所，但長老全卻出乎意料地說自己身體不適，因此請阿姜孔瑪代替他演講，於是阿姜孔瑪向長老全跪地頂禮，走回到大殿，他坐在法座上開始向大家演說，演講開始十多分鐘之後，一個年輕的沙彌起身走到大殿外想上廁所，他驚訝地發現長老全正坐在大殿旁的地上聆聽阿姜孔瑪的演講。這位沙彌感到非常地驚訝，他迅速返回大廳想知會阿姜孔瑪，但卻未能引起他的注意。

那一次的佛法開示講座，阿姜孔瑪對佛法進行了深入且全面地闡釋，並詳細涵蓋了學理與實際修持的兩大面向。第二天早上，僧王長老全對阿姜孔瑪讚不絕口地說：「孔瑪啊，你比那些擁有最高佛學理論博士學位的學者比丘更加辯才無礙。」

另項的不實指控，指稱是當阿姜孔瑪在農村行腳時，他像一個修練黑魔法的降頭師一樣向當地的村民發放護身符和佛牌，並施展黑魔法及降頭術。

於是乎，有一天，僧王長老全讓阿姜孔瑪帶他去森林裡進行一次短途的徒步行腳，他只要他們兩人獨自前往，不讓其他人參加。雖然長老全的戒臘頗深，但他還是堅持自己帶著缽及頭陀傘帳篷，沿著森林小徑徒步行腳。即使阿姜孔瑪主動提出要幫他拿東西，但長老全拒絕，他揹著自己的必需品，跟在阿姜孔瑪的身後走出寺院，走進茂密的森林裡。這個畫面給人印象深刻，猶如一位勇敢的君王正大步邁向戰場並爭取勝利一般。

僧王長老全要求阿姜孔瑪帶著他去他曾經走過的地方。於是，阿姜孔瑪帶著他來到尖竹汶府的森林區，從一處走到另一處，並在他過去禪修過的地方短暫停留。每到一處都有許多對佛法感興趣的人前來頂禮遊方頭陀僧，聆聽阿姜孔瑪的開示，並在他的指導下練習禪修。而僧王長老全則靜靜站在一旁，從一開始，他就命令阿姜孔瑪不得向任何人透露他是泰國僧伽中心的僧王，他希望阿姜孔瑪像對待其他僧侶一樣對待他。

某一天，他們在薩巴山的山坡上紮營，當他們剛安頓下來的時候，忽然一場狂風暴雨向他們席捲而來，他們的傘帳篷根本無法抵擋狂風和傾盆大雨。按照比丘的修行慣例，比丘們的傘帳篷彼此都相隔一段距離，僧王蜷縮在自己的傘帳篷裡，全身都被大雨淋濕，袈裟也濕透了；而阿姜孔瑪則端坐在他的傘帳

底下，也被暴雨淋濕了，但他的袈裟卻是乾的，因為他知道該如何保護他的袈裟。

當雨停之後，阿姜孔瑪裹著乾燥的袈裟去探望僧王，僧王看到他裹著乾燥袈裟，便問道：「你怎麼都沒有濕透？你看！我全身都濕透了！」

「因為我知道一個能保護我的法術。」阿姜孔瑪說。
「哦？你能告訴我這個法術嗎？」
阿姜孔瑪只是神秘地笑了一笑，便轉移了話題。

當他們回到寺院，有一個沙彌去頂禮僧王，並清掃了他的住所。僧王想起了阿姜孔瑪的避免被雨淋濕的法術，便詢問這位沙彌：「沙彌啊！我想問你一件事。你可知道阿姜孔瑪避免被雨淋濕的法術嗎？可否把你知道的都告訴我？」
「我想我應該知道哦，長老。」
「好！ 你說來讓我聽聽。」
「如果下雨的時候，阿將孔瑪會把所有的袈裟都放在缽內。所有的比丘都會這麼做。他們把上衣和外袍整齊地摺疊好，放在缽內，然後把缽蓋蓋好、蓋緊，就是這樣。」

僧王聽後突然大笑，恍然大悟地說道：「啊！原來如此啊！阿姜孔瑪幹嘛故作神秘不肯說？！我還以為他是使用巴利語《護衛經》中的真實偈語呢。」

經此事件之後，僧王長老全總喜歡對大家說：「阿姜孔瑪和其他頭陀比丘所遵循的頭陀支修行都非常地有益。這些修行方法很有助於佛教的昌盛與繁榮。」

僧王表現出了良好的領導高度與特質，他以親身體驗的方式進行調查，並公正地評判出優劣，考察結束之後，他堅定地保護阿姜孔瑪免於遭受惡意的攻擊與批評，並讚揚他修行方式的崇高目標。

第三次雨安居開始時，我已欣然接受了自己對禪修的堅定承諾，這個堅定不移的誓言是我之前在禪寺向佛像頂禮時神聖發願的結果，我發下這個誓言，就是要堅決實踐調伏心猿意馬的使命，我祈求佛陀為我作證，因此我擔心如果違背了對佛陀的誓言，我會遭受人神共棄、毀滅性的惡果。

雨安居期間，我的禪修就是以這種堅韌的態度進行，我確信自己走在正確的道路上，於是我加倍努力地重複「buddho」，並加快步伐，每一個「buddho」都緊接著上一個「buddho」，以消除妄念可能立足的任何空隙。但如果僅僅是重複bud - dho... ，在加快的速度下仍不足以縮小差距，於是我加快速度，bud-dho..bud-dho，然後bud.dho.bud.dho，直到最後變成dho.dho. dho.dho.dho... 更快速地連續進行，好跟上我變幻莫測的心念。但如果我只是簡單地吸入「bud」，呼出「dho」，我的妄念還是會找到空隙，讓外界的六塵輕易地擠進感官六根並煽動不受歡迎的念頭，秘訣在於全神貫注地快速重複真言，快到讓心能安靜下來的速度，之後趨於靜止不動，自然而然便趨入平靜、專注的禪定，在這種寧靜的禪定境界中，心不再需要禪修真言的支持。

接著，我的心會從深層的禪定中抽離出來保持專注且警醒，我會迅速起身，徑直走到經行步道上繼續經行禪修，不受干擾。經行步道的路徑約有三十步長的距離，對於長時間來回經行踱步來說可謂是很舒適的距離。我一動也不動地站在路徑的

一端，並下定決心不眠不休地走完這一夜直到天亮，以此作為邁出第一步的前奏。一般來說，不停地來回經行踱步會讓人筋疲力竭，但隨著夜幕的降臨，我非但沒有感到沉重與疲憊，反而越走越有精神。我的身體感覺輕靈飄逸，猶如漂浮在空中的羽毛一般，而我的心則被一種無法形容的狂喜所激盪。每天晚上，我都期盼著再來一次徹夜通宵的禪修。

在這方面，我遵循了森林頭陀比丘圈子裡的一條古老的座右銘，亦即只要能帶來良好的效果，修行者就應繼續使用適合自己的禪修方法，若是比丘們正在練習的禪修方法非常適合他們時，不斷嘗試其他不同的方法只會適得其反。

隨著我採用自己喜歡的禪修方法並不斷深入，一種熟悉的模式便開始形成。當心智變得平靜且呈現出完全覺知的狀態時，應用性的思維和辨識力就會自發性地產生，促使觀照智慧前進的方向，專注力的提升會帶來一種安寧與滿足的狂喜，隨之相伴的是一種彌漫全身的開闊感與輕安感，當狂喜消退之後，心便沉浸在寧靜、幸福的「樂」之中。從那時起，心便凝神收攝彙聚到安止定或全神貫注的統一狀態，那是一種沒有垢染煩惱的全然寧靜狀態。

這種狂喜的覺受，巴利語中稱之為「pīti」，具有獨特的振興活力和恢復體力的奇效。在禪修的過程中，人們會以不同的方式體驗到這種覺受。起初，它呈現出一種輕微的興奮感，彷彿脖子後面的汗毛都豎了起來。隨著禪修持續進行，「喜」[39]會在身體內產生，猶如閃電在體內刺眼地閃爍發亮；接著是零星片斷的 「喜」，來來又去去，就像海浪拍岸一般，先是穿透身體，然後消失不見。在某些特殊的情況下，「喜」會爆發

[39] 喜：pīti

出強烈的能量，使身體迅速飛升到空中並懸浮在那裡。事實上，眾所周知，阿姜紹在體驗這種形式的「喜」時，便曾毫不費力地懸浮在空中[40]。

「喜」的終極型態，就像山洪填滿了深深的峽谷，滲透全身。這種感覺如此的強烈，以至於它有治癒身心疾病的能力，這種喜受通常被稱之為「法喜」或「法喜充滿」，這是我最常體驗到的一種「喜」。

有一次，我在夜深人靜的時候，心中法喜充滿，不禁潸然淚下，在無盡的生死輪迴流浪時，人們很少有機會接觸到佛陀的正法或阿羅漢聖弟子的教導。人身難得，生而為人為解脫提供了千載難逢的機緣，但當我反思人類的處境時，我卻感到了一種淒楚的悲憫，因為人類的處境是不安全、無常、極其脆弱且接近死亡，而那些浪費了此生的人便有可能在來世投生到惡道中。

在漫長的歲月中，我也曾漫無目的且毫無意義地經歷過無數次的生死。然而，一旦我心中的執著與執念開始鬆動，揭示了令我痛苦的因緣，我便開始明白其他人心中的痛苦和困惑也是如此。在觀照審視自己的內心並看到其中的苦、顛倒妄想之後，我領悟到每個人都陷在類似的困境。但是，由於我已經窺見了超越苦及其因緣的方法，我擁有了以更高的智慧與理解的角度來看待這種困境的優勢。於是乎，我產生了一種深刻的個人直觀，那就是每個人都有超越苦的潛能，只要他們能睜開眼睛，看到自己的出路。當我覺知到他人苦的根源時，我的悲傷和沮喪，我的喜悅及自在，都同時間湧上心頭，慈悲的淚水順著臉頰滑落。

---

[40] 參見《阿姜曼正傳》中文版第四章《阿姜紹》

事實上，存在於眾生心中的意識，本質上就是一種沒有目標的流浪者，在無盡輪迴中漂泊，漫無目的，沒有方向，只是無休止地前進，找不到最終的休息歸宿。人一出生，這種短暫的意識就會啟動身心的活力，但人們不知自己打哪裡來，也不知道自己要往哪裡去，只知道自己出生了，而且總有一天會死去。除此之外，人生的道路就是一個謎。他們獨自來到這個世界，也將獨自死去。他們有父母、親戚、兄弟姐妹、朋友和同事，但當他們死亡時，以上這些人都只是過客，不會與其同行，人們將獨自走向不確定的未來。人世間最可怕的危險是可能誤解道德原則的真正價值，從而否定善行的功德與道德的功效，反而更看重不道德的思想及有害的行為。

在長時間的經行禪修中，我思惟著世間有情的不穩定性，並認識到自己的意識也具有同樣的不穩定性，因為從一個出生到另一個出生的無盡輪迴中，它從未找到一個可以永遠停下來休息的安穩處。但我也看到，在這一世，我找到了一種禪修的方法，能讓我的心平靜下來，讓周而復始旋轉的心停下來。我感覺自己就像一個迷失已久的羔羊，突然發現了一條可以走向真正安穩和幸福的道路。

在受到對生死本質觀照的激勵，我徹夜不停地經行，雖然我在步道上一直經行到黎明破曉，但我的身體卻彷彿已經得到完全的休息，可以準備繼續前行，就像前一晚有正常充分的睡眠。在這一段期間，我的心一直沉浸於眾生苦難的深切悲憫之中，眾生不斷誕生、衰老、生病和死亡，一次又一次，永無止盡。

有了這次強烈的禪修體驗之後，我決定向阿姜孔瑪請教，我恭恭敬敬地走到老師的面前，俯身額頭觸地，躬身頂禮三次，然後向他報告了我前一晚的禪修經歷。他的回答改變了我的禪

修歷程。他告訴我，我前一晚的禪修經歷是一種被稱之為「法喜」的強烈「喜」，雖然這種「喜」很強大，但卻無法長期維持修行。他堅持要我繼續加大力度重複默念「buddho」(佛陀)，他說一旦我這樣做，強烈的狂喜體驗便會逐漸消退，之後，我應該把注意力轉移到對身體的禪思，專注於身體的各個組成部分，以此來洞察觀照「苦」和「導致苦的因緣」[41]。

當我按照阿姜孔瑪的教導專注於「buddho」之上，沒多久，那種狂喜便如他所說的那樣消失了。之後我便將注意力轉移到對身體的禪思上，我越是凝神禪思身體，就越能以一種我從未預料過或想像過的方式感知身體。在傳統的佛教禪修中，對身體32個特定部位的禪思皆歸為修「念身」的對象，這些部位包括頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肉、筋、骨、腎、心、脾、肺、腸、胃、糞便、膿、血等等，它們可以廣泛地代表整個人體。

我開始觀照查探身體的32個部位，將每一個部位都逐一觀想，以確認哪一個部位看起來具有吸引力，哪一個部位又會在腦中激起欲望。我在腦中把身體的各個部分逐一切下，然後擺放在一起。比如我把頭髮放在一堆，指甲和牙齒放在另一堆；我把皮膚、肉、筋腱和骨頭都給切下來，堆在一起；接著，內臟也擺在我的面前。我在腦中凝視著它們，不知道哪一堆會讓我產生欲望。當皮膚被重新擺放移動時，人體又還有什麼值得欣賞之處呢？無論它們屬於男人還是女人，人體部位本身並沒有什麼吸引人的特質。那麼，一袋血肉與骨頭又是如何騙取全人類的貪欲呢？

[41] 導致苦因緣：苦集諦，四聖諦之一，來自於貪愛執著

在禪寺中，我日以繼夜以此這樣禪思，我的心以一種獨特的方式變得專注，當心識經由觀智而入定，這種禪定比經由常規的禪修方法所獲得的定境更敏銳強大。

在雨安居期間，隨著修行不斷深入，我本能地將禪修關鍵字從「buddho」(佛陀)換成了「maraṇaṁ」，這是一個巴利語詞彙，意思是「死亡」。人類的境況令人沮喪悲哀，因為它陷入了死亡和重生的重複循環之中，這已成為我禪修中反復出現的主題。人死之後，生前緊緊抓住的身體會碎裂、解體，只留下迷茫的心意識在漂泊，盲目尋找另一種肉體形式作為依託。隨之而來的重生又開始了新一輪的痛苦與折磨，如此循環往復，週而復始，無窮無盡，這就是「念死」，轉向「念死」的禪修是一種發人深省的結果。

我越努力將「死亡」作為禪修真言重複念誦，就越能從中獲益。當我的心接受了「死亡是所有人類共同的現實」此一真諦時，我對人類承受這種痛苦的共同經歷產生了強烈共鳴，面對死亡的現實也讓我體會到生命賜予我機會的重要性，激勵我充分利用寶貴的時間去努力擺脫苦。經由這種禪修方式，「念死」讓我產生了為實現佛陀的「不死法」而修行的強烈願望。

當佛陀開始追求無上菩提時，對他影響最大的經歷之一便是看到一具新鮮的屍體，這讓他醒悟到自己也必將死去。在緊迫感的驅使之下，他決心尋找不老、不病、不死的東西，也就是一切苦的終結—涅槃。佛陀鼓勵人們禪修、深入觀照探查並直觀死亡的本質，因為「念死」也是通往覺悟的途徑之一。

為了充分體會佛陀教導的功德與益處，禪修者必須訓練自己的心智，使其堅定並全神貫注於每一次的呼吸、每一次的重複

禪修真言和每一次的禪思。當專心認真的修行者努力發展如此寬廣的精神修持，他們學會了辨識哪一種禪修方法對他們最有效益，並準備好在專注力開始減退時適時應用最適合的禪修方法。倘若缺乏這些有效的手段，禪修者可能得徹夜不懈地努力，但禪修方法依然可以很簡單，當禪修者的心智受到思想和感官印象的不斷衝擊，而需要一種敏銳且有效的方法來衝破超載認知時，禪修方法的簡單性實際上對禪修者很有利。

快速且有力地重複禪修真言可以產生不可思議的效果。密集的禪修真言就像一根堅固的柱子，牢牢地嵌埋在地底，絲毫不動搖，可令心識不被從感官六根之門侵入的干擾所吸引。有了牢固的基礎，正念便能完全沉浸在禪修真言之中，形成一種不可動搖的精神狀態，防止在處理相續的思想和情緒時出現粗心大意走神的情況。

因為心專注於一個對象(所緣)的力量，能讓心達到禪定的寧靜與平和，所以禪修者應該將注意力集中在禪修真言之上。最終，心會趨於向內專注，完全沉浸在真言上，到了後來重複禪修真言的行為變得沒有那麼必要而自行消失，結果會變成心識趨於寂靜、安詳、清明，沒有念慮和顛倒妄念，這是令人驚歎的境界。

遺憾的是，由於缺乏保持注意力的一致性，許多禪修者在練習禪修時會經歷高低起伏，如雲霄飛車一般，為了避免這種現象，就必須盡一切努力將注意力集中在禪修真言的重複上，倘若沒有這種一心一意的專注，其結果很快會變得不穩定，禪修有時會進展順利，有時卻又突然停滯不前，變得出乎意料的困難，專注力會減弱，以至於之前所有明顯的進步都消失了。然而，如果持續使用像「buddho」這樣的禪修真言作為定錨，

將正念紮根於當下，心就一定能達到持續平靜和專注的禪定狀態。

認真禪修以達到苦滅盡的目的，需要在解脫道路的每一個階段都全心全意投入，只有全心投入才能取得成功。為了體驗最深層次的禪定，成就最深奧的智慧，禪修者不能三心二意，不能懶惰放逸，不能屈服於過往習氣的誘惑，必須將自己的生命置於危險之中，不然的話，修行者可能終其一生都無法突破。

我在此說的是我個人親身的禪修經歷。我剛開始禪修時，基礎還不穩，但由於我在一開始便付出了巨大的努力，因此我的心能經常成功達到禪定。當我感覺自己的心穩如泰山，每天晚上我都不懈鞭策自己，以祈求早日達到禪定，並在禪境中能停留更久的時間，我取得的禪修成就似乎很驚人。

但隨著時間的流逝，我開始變得自滿，放鬆了強度，這使得我的禪修退步。由於心魔障礙利用了我的懈怠，曾經強勁有力的禪修逐步衰退。我越是擔心禪修的衰退，我的禪修就越受影響。我不知所措，不知道該向何處求助。我終於意識到，我已經丟失了我的錨—「buddho」，因而讓我的心在思緒與挫折的海洋中漂泊。

於是乎，我又重新開始拾起「buddho」，把它像木樁一樣插入心中的地底下，一刻也不肯鬆開。我決心不再耽溺於固有的思維模式，所有關於進步或衰退的擔憂都被給拋在了一旁，無論發生什麼，我都順應因緣、順其自然。對進步和衰退的擔憂都是焦慮煩惱的根源，會分散我對主要禪修任務的注意力。只有堅持不懈地重複「buddho」，才能防止我的禪修出現波動起伏，該是時候向憂慮的念頭全面宣戰了，如果我讓自己思

考，我就會整天思考；如果我讓自己說話，我就會整天說話。是時候用buddho像電鋸般切斷所有精神上的廢物了。

我的心仍數度無法入定，心猿意馬與散亂仍一直左右著我的心，我需要採取更強而有力的行動，一勞永逸地粉碎這種放逸與散亂，如果有必要，我準備磨練我的心，讓心屈服，給它一個永生難忘的教訓。不成功便成仁的時候到了，我預先為自己的禪修靜坐設定了時間限制，無論是兩小時或三小時還是更長的時間，我堅持在時間限制之前絕不鬆開雙腿站起來，向軟弱屈服不是辦法，我只能遵從佛陀的教誨，堅強地忍受痛苦與艱辛，堅持不懈地勤於禪修，誠實地面對自己，這才是真正的「法」戰士應有的態度。

正是在這個關鍵的時刻，我打下了堅實的修行基礎，在經歷了那場考驗之後，我的禪修水準再也沒有退步過。長期困擾我的情緒起伏波動已不再是一個困擾。相反的，我的心越來越平靜與專注，這讓我很快產生信心，重新將智慧與觀照洞察力放在重要的位置。

無論我的禪定體驗有多麼深刻或持續多久，這些都無法結束一切的苦與煩惱。但是，堅定的禪定修持確實為我提供了一個有效的跳板，讓我可以從這個跳板開始起跳，去探究人體的真正本質與實相。因此，從那時起，我又重新將「念身」作為我禪修的重心。

用正念來集中注意力，用觀照的智慧去仔細觀察，這就是佛陀及其阿羅漢聖弟子們所謂的內觀、觀禪或觀智，也是進入身體內部禪修關鍵。因此，假設我被一個人的外形或美貌所吸引，只因為他們看起來很吸引人或賞心悅目的時候，我就會啟

動正念和觀智，一點一滴去剖析這個令人愉悅的外在俊美形象，直到這種感知從令人愉悅變成令人不悅，從吸引人變成不引人。

我在觀察周邊人的身體形貌與特徵時，我發現自己對某些身體部位所緣生出的性吸引力比其他部位來得更大。我會特別注意那些誘人的部位，無論是腿部的形狀、胸部的曲線，還是獨特的面部特徵等等，我會將其作為探究與觀照的對象。當我仔細觀察其獨特的特徵，我會反問自己為什麼看到這個部位會讓我的感官產生愉悅以及有被吸引的感覺？它們看起來特別美嗎？如果是，它的美有什麼特點？身體是由許多部分所組成，但為什麼就偏偏那個部位如此誘人？我意識到這種貪愛迷戀與執著阻礙了我的禪修，於是我把注意力集中在那個部位，在心智上去剖析其令人愉悅的面向並深入探究，去探索究竟是哪裡吸引了我。當我仔細觀察後發現，我一直渴望得到的東西，往好的一面說根本就是平淡無奇，往壞的一面說其實令人厭惡。只要用正智深入研究身體的某一部分，直到清楚地瞭解其真正的本質，我就能把這種觀照洞察力應用到身體的其他的每一部位，因為它們本質上都是骯髒污穢、令人反感的。

所謂的性吸引力是建立在我們對人體感知的基礎上，而這些感知則是在觀察接觸者的心中所產生的。被性欲玷污的心才會對感官產生欲望貪戀的覺知，因此，正念與正智是根除性欲玷污的首選工具。正念是一種能力，它能在感官知覺發生時保持對其固有特徵的關注，同時認識到對正在探究觀照的重要性；換句話說，它能識別出哪些特徵是性吸引體驗的核心，而哪些特徵則只是其週邊。這種雙重能力解釋了為什麼正念、與洞察力與智慧是如此緊密地聯繫在一起。顯然，它在為緣生出清晰的正知奠定基礎，並發揮重要的準備作用。

當正智與正念同時生起時，正智的直觀就會更加強大；而如果缺乏正念集中的支持，正智就會更傾向於分析，力量也會減弱。事實上，正念越警醒，負面的心境就越弱，這些污穢的心境就越難支配身、口、意。當心智越清楚認識到性吸引力心理影像的潛在厭惡性，就越不容易被它們所迷惑。

我一遍又一遍地探究和觀照身體外觀形象對我的吸引力，直到我能熟練地識別出那些導致我急切想抓住和執著美麗的顛倒邪見及垢染，我利用正智的敏銳直觀去洞察性欲的源頭，使我能抵禦那些具有腐蝕作用的情慾相關心理畫面。經由這種方式，正智能更清晰地洞悉身體的實相。當失去對身體魅惑的感知，吸引力也逐漸地消失，又還有什麼值得留戀之處？又還有什麼值得貪戀的地方？身體的哪一部分又還可以令我執著不放？長期以來，性欲的垢染欺騙了我對人體美感的認識，然而，當我最後用正智看清這一切時，我才發現人體本質上是排斥欲望的。

想真正掌握真相，做到清晰明確，不留任何的疑點，就必須以最迫切的心去實踐，就好像世界上沒有任何事情比我此刻正在進行的事情還要重要。時間和地點都不是重點，輕鬆與舒適也不是問題。無論花多長的時間，無論修行有多困難，我都會堅持「念身」，直到克服懷疑與不確定性。

當我的觀照接近關鍵性的突破時，我加快了發現實相的腳步，我反復思惟與加深洞察，使我的心擺脫了對身體的顛倒妄想，削弱了對身體的性慾垢染。

隨著垢染的減少，心的覺知性開始更加清晰地閃放出來；隨著覺悟的提高，智慧也更加地敏銳。那時，我的心便一直保持著警醒。

對睡眠的需求與饑餓感不再困擾我，即使我在深夜靜坐禪修，我也不會感到疲倦或饑餓。這種覺悟被稱之為「入流」。佛陀稱其為 “ekāyano maggo”[42]，也就是通往涅槃的唯一必經之路。佛陀還將其描述為paccattaṁ veditabbo viññūhi，意思是只有智慧的人才能親身證悟，即使是佛陀及其阿羅漢聖弟子或我們尊敬的老師也無法代替我們去走這條路或體驗旅程最終的解脫結果。我們必須接受挑戰，精進修行，直到我們內心的苦滅盡，也就是一切苦的終結，這就是「涅槃寂靜」(Nibbāna)。我一定要特別強調，修行者必須深入挖掘，才能實現對覺悟的追求。我們已經知道佛陀教導實現此一目標的策略與方法，我們只需要在心智鍛練中有效率地去運用它們。

由於我在禪寺進行了毫不妥協的心智鍛練，於是乎我的禪修功力越來越高深強大。但即使如此，我還是經常提醒自己千萬不要驕慢自滿，不要滿足於自己目前的成就，而要不斷將禪修推向更高的境界。因為我知道，「念身」是解除我重新陷入舊有習氣煩惱的方法，因此我加倍努力，打破對外觀美貌的執著所形成的障礙。在徹底探究並清楚地看到了對身體的渴求與執著的所有影響之後，我不僅對身體的吸引力與誘惑都幻滅了，而且對自己仍會上鉤的傾向深感厭惡。我越是研究人體的每一個令人不快、不可愛、不可樂的一面，就越發對人體的愛戀、癡迷與執著感到厭倦與反感，我竟對如此不可靠與令人厭惡的東西產生了認同感，並認為它是可取的，這令我感到沮喪。

[42] ekāyano maggo：中譯為「一乘道」，是佛教專門術語，意思是指通往涅槃的唯一之路。

後來，我在森林禪寺的第三次雨安居期間，有一天我坐在一棵大杏樹的樹蔭底下靜坐。那時，我的正念與正智已經完全投入到持續、全天候的「念身」中，此時的觀照速度非同尋常，正智在身體中快速移動，從各個角度觀照身體的內部與外部，同時細緻入微地檢查每一面。

於是，我的心變得相當專注於觀照，甚至於不再感到我正在觀照的身體。當身體存在感從心中消失時，心感到輕靈、輕安。然而，正念與正智並沒有因為對身體的感覺消失而受到影響，它們仍持續馬不停蹄地精進，以身體的心理畫面作為尋找實相的焦點，觀照的力度絲毫沒有減弱，直到我的心念敏銳度變得非常微妙和精細，正念與正智開始能操縱身體的心理影像畫面，以至於我可以將圖像畫面中出現的身體各個部位切成越來越細小的碎片，有效地用意念觀想剁碎整個身體。我的注意力完全集中在我正在觀照的心理圖像畫面上，我清楚地看到整個過程的進展，因為我的注意力已牢牢地集中在想像中的每一個連續的階段。

在此時此刻，心並沒有將注意力轉向別處的任何傾向，而是完全沉浸在目前的觀照中，心的洞悉越來越清晰，直至只剩下散落的肢體概念圖像，運用正智再觀想將肉搗成肉醬，骨頭化為塵土，對於擁有實體身體的感覺早已從我的意識中消失，剩下的只是一種迷人的感知，也就是身體的部分開始崩解成碎片，慢慢地消逝，其基本四大構成元素融入大地並消失不見，就在這種感知消失於大地的那一刻，心及其精神能力同時彙聚成一種純淨質樸的奇妙覺知狀態，並向四面八方輻射開來。當我理解了這種感知的真正基礎時，外在的表像世界就此坍塌，我對它的執著也自動止息。當我的心完全擺脫了一切感官的牽

扯與束縛，一種深邃的寧靜感籠罩了我的整個身心。隨著這一波高潮的出現，被根植於心中的性慾雜染都已被拔除淨化了。

就在心突然脫離對身體的感知，外在的世界也消失時，彷彿天地都崩塌了，猶如整個宇宙大爆炸了。隨著心所創造出的一切形象的消失，我對外在形象的執著也隨之消失，只剩下燦爛純淨的覺知。我的心經歷了好幾個小時全然不可思議的「法」，然後才恢復到正常的意識。那一天晚上，我從禪修中出定，心中驚呼道：「我找到了我一直在尋找的珍寶！」，而我將終生銘記那一個夜晚。

這種覺悟讓我感動到熱淚盈眶，世尊的正法令人驚歎，超乎想像！它有一種神奇且不可思議的法味，遠遠超越了世上其他的任何味道，有幸品嘗到其獨特滋味的人一定會永遠珍藏，它比世界上所有的物質財富都要珍貴。因此反思我出家生活的最終價值，我覺得我自己發現了一個無價之寶。

那天晚上我在禪修中發現的「無價之寶」是什麼呢？請仔細聽我的解釋。我們所體驗到的「心」有兩個截然不同的面向，我們可以稱之為「覺知的心」和 「思考的心」。在我們的一般經驗中，這兩個面向都被統稱為「心」。但隨著我們在禪定和觀智禪修中的不斷深入，它們之間的區別就會變得越來越明顯。理解「心」的這兩個面向非常重要，否則，我們就不會意識到「思考的心」與「覺知的心」之間的關鍵區別何在，思考的心不斷地思索並傾向於垢染煩惱；而覺知的心則根本不會形成任何的想法，只是知道並保持中立而已。思考的心是虛構的，而覺知的心則是真實的。思考的心是聰明智商，但卻是染汙又複雜；而覺知的心則是其覺知本身，既純粹又簡單。當你練習禪定時，試著去看一看自己的這種差別。請注意，達到靜

止、平靜的禪定狀態然後出定的心，與不斷思考世間法、貪愛執著且從不靜止的心，兩者之間有什麼地方不同。

思考的心和覺知的心實際上是同一精神領域的兩個面向，只有正念和正智才能有效地彌合這兩個面向心靈之間的鴻溝。當心安注於禪定並牢牢立足於正念和正智時，它的思惟能力便會成為一種很有用處的工具，因為它能理性地思惟六根、六塵與六識之間的關係，思考的心和覺知的心兩者彼此重疊的空間就是智慧的行動領域。

佛陀與阿羅漢將智慧視為通往涅槃的一個重要因緣，但非最終的結果，最終的結果是涅槃的實現，我們稱之為「解脫」（vimutti）或「徹底解脫」，也就是從一切顛倒妄念中解脫出來的解脫清淨心。當「心」的各方面都得到了觀照探究與清楚的洞悉，並領悟到其真正的本質時，自然就會獲得解脫。隨著任務的完成，「智慧」— 這原本用來觀照探究的工具自然就會被擱在一旁，讓覺知的心遠離垢穢染污煩惱的影響與感官的干擾。

當精進、正念、禪定與智慧等路徑因緣都完全融為一體時，它們就會彙聚到遠離一切的清淨覺知的寂靜之中。此時，禪修者會直觀地瞭解到，對感官對象的貪欲與執著才是心靈平靜的最大危險。這種認識和領悟緣生於對世間不貪愛且無比滿足的心中。這時，經驗就是「akāliko」[43]，時間不復存在，空間的概念也沒有意義。當禪修者站在通往涅槃的神聖解脫道上時，「心」與「法」已合而為一。

[43] akāliko：是巴利語，指的是「無時間性」或「非時序性」的概念，特指禪修中的一種體驗，即超越時空的存在。

心的本質神秘莫測，我的心在發生如此驚人壯觀的融合之前，與我從這種體驗中走出來之後所呈現的差距，猶如黑夜與白晝的差別，就彷彿這些體驗代表了兩個完全不同的人。我是在「法」的背景下才說這樣說，這並不誇張，那天晚上，當心從深度的禪定境中出定之後，便顯得格外得勇猛無畏，而我所說的無畏，是指心在任何情況下都不害怕面對實相，無論我對「法」的進一步探究將引領我走向何方，我都有勇氣直球面對生與死的現實，毫不退縮。

有了這次改變人生的經歷，我對物質財富和世間珍寶的一切欲望都消失了，即使金銀珠寶堆得像山一樣高，與我心中璀璨亮麗、光芒萬丈的「法」相比，我也會認為那都只是一堆毫無價值的垃圾。那一天晚上，世尊的法如此明亮地照亮了我的心，以至於我不再對外在美麗的感官對象所吸引。

第五章

鄉間小道

「從早到晚保持正念，密切關注自己所做的每一件事，心智始終保持清醒，念念分明，覺知當下。」

由於「法」只能在自己的內心中獨自體驗和證悟，因此我在禪修中從未向任何人提過這件事，甚至連阿姜孔瑪也沒有，我只是把它藏在心裡，我並沒有把禪修中的深刻神秘體驗告訴過阿姜孔瑪，因為我覺得他應該不會認真看待，畢竟，當時我還只是個戒臘資淺的初級比丘，我不願意在齋溫甘林寺公開談論我的禪修，因為我擔心談論這種事只會令戒臘資深的高級比丘產生爭議，引起不必要的誤解。

相反的，我的心思早被阿姜曼所吸引，我非常仰慕阿姜曼，因為我很早就聽聞過他是一位聲譽顯赫的禪修大師。我聽說過他在踐行森林頭陀比丘生活之道時所表現出的非凡勇氣與決心，以及他在教導弟子時的那種毫不妥協的嚴格態度。因此，我認為阿姜曼是禪修方面的最高權威與標竿。雖然齋溫甘林寺的阿姜們都是阿姜曼的弟子，但我認為最好的選擇還是向大師本人請益。事實上，我確信只有阿姜曼才能正確且清楚解釋我最近的禪修經歷。於是，我決定去尋訪他，拜在他的座下，請求他的禪修指導，我打算把一切的禪修經歷都告訴他，從我開

始禪修的那一天起，一步一步直到我最近在「念身」中所經歷的戲劇性變化。我希望他能認證我的信念，也就是我的禪修已經穩定地步上了解脫的正軌。

1939年12月，我決定向阿姜孔瑪辭行，然後長途跋涉前往泰國北部的清邁，我希望能在那裡找到阿姜曼。當阿姜孔瑪得知我打算向他請假去尋訪阿姜曼時，他用非常嚴肅的語氣問我：「陳賈[44]，像你這樣的比丘怎麼可能和阿姜曼在一起？」

阿姜孔瑪真的認為我那麼沒用嗎？就算他的暗示有幾分真，我也不打算放棄。於是，我盡可能禮貌回答他:「我去見一位德行如此聖潔高尚的出家人有什麼錯呢？像我這樣的粗人當然需要一位嚴厲的老師來教導。這裡的法師當然都很有能力，我並不沒有看不起他們的意思。但繼續留在齋溫甘林寺就意味著我離家太近，也離家人與朋友都太近了。我需要更多隱蔽的空間，以免他們頻繁的來訪造成我禪修上的干擾。住得太近，他們很容易就會來找我，聊他們的心事。朋友和鄰居試圖把我拉進他們的世俗事務與糾葛之中，這讓我更難專注於禪修。我母親一聽說我打算去清邁，就哭了起來。這種情緒爆發破壞了我的平靜與專注，很讓人厭煩。我離開了充滿憂慮和煩惱的家庭生活，為的就是追求捨離的清淨梵行生活。我現在覺得，面對離家遠行的挑戰，能讓我的心遠離世俗煩惱，對我的修行有莫大裨益。這就是我謙卑地請求您准許的因緣。」

沒想到，阿姜孔瑪只是簡短地回答：「嗯，好吧，陳賈，如果你在清邁學到了什麼好東西，可別忘了回來指點我們這些老人哦，好嗎？」

[44] Tan是「陳」的潮汕或閩南語的發音

聽著他感覺有點嘲諷的語氣，我不禁納悶：「這……這到底是什麼意思呢？」於是乎，更加堅定了我離開的決心。我有些不爽，但我還是清楚表達了我的想法：「不管准或不准，我都要去清邁。至於我能不能跟他在一起，那就由阿姜曼來決定吧。」當時我覺得自己很有把握。

告知阿姜孔瑪我打算離開之後，我去向父母和其他親戚告別。我回到家，發現母親和父親都在哭泣。母親淚流滿面地懇求我：「你一向都很挑食，這麼難伺候，兒啊，你怎麼會想前往這麼漫長艱苦的旅途呢？」

在母親所有的孩子中，我一直是她最疼愛的一個兒子，她臉上的淚水流露出她的擔憂。「雞蛋！沒錯！我不愛吃！這就是為什麼我必須去清邁的因緣，因為只有這樣，我才會改變，以後對我來說，吃雞蛋就會變得很容易！媽！不用擔心啦 我不會餓死的！」我試著安撫父母，讓他們對我的決定放心，我不想讓他們太憂慮。

在徒步前往清邁的途中，我先前往阿姜李的寺院並對他頂禮。當我告訴他我打算前往的目的地時，他的眼睛為之一亮，大聲讚說：「就該這樣！去吧，賈！就像如來的弟子一樣！」他還給出了一些建議：「阿姜曼是一位真正的得道聖僧，因此在他的面前你千萬要注意自己的言行舉止，隨時保持警惕，誠心修行，否則你無法與他長久相處。在阿姜曼的面前，你不能裝腔作勢或做表面功夫，因為他一眼就會看穿你。密切關注他的思維方式、言談舉止，並試著將這些因緣都融入你的修行之中。這樣，你便能在阿姜曼開闢的正法解脫道上一直走下去。」

聽著阿姜李的諄諄教誨，我的心中湧起了一股勇氣，決心爭取拜這位聲名遠播的阿羅漢為老師。我興致勃勃地準備起身向阿姜李告辭。正當我起身準備離去時，他指著坐在他身邊的年輕人說：「陳賈，帶著我的弟子陳福安同行吧。如果遇到困難，你們還可以互相照應。」

隨後，阿姜李把我們出發的日期定在了他自己行程的出發日期，因為他很快就要去印度朝聖了。幾天之後，我們三人乘坐客輪前往曼谷。當我們準備上船時，我的父母與親戚都出現了，他們最後一次懇求我留下來。他們淚流滿面，簇擁著我，試圖阻止我上船。我的大姊哭著說：「比丘有『手不捉金銀』的戒律，因此比丘不能帶錢在身上，戒律也有規定比丘不能打工賺錢，這不能、那不能，你怎麼活下去啊？你怎麼去清邁呢？」

我反問她：「如果真像妳說的那樣，那麼泰國各地的僧侶又是如何雲遊行腳的？他們又是如何生活的？他們怎麼吃飯呢？好吧，那正是我要的方式，反正我就是打算這樣生活。當初佛陀離開皇宮出家的時候也沒遇到過這麼多的麻煩！真是囉嗦！」

姊姊見我如此堅決，便一把奪走我禪修時用來驅趕蚊蠅的頭陀傘及傘帳，並藏了起來，唉呀，真是氣死人了！當我們被叫上船時，她還沒有把頭陀傘及傘帳還給我。最後，我看著她說：「好吧，看來這把頭陀傘與我無緣，我不能帶著它睡覺，我只好讓蚊子給叮死算了。連家人都不能阻止我，妳憑什麼認為一把頭陀傘或一群蚊子就能阻止我？」

大姊見我心意已決，只好放棄了，便把頭陀傘帳還給了我。隨後，阿姜李、陳福安和我三人都順利登上了開往曼谷的汽船。

阿姜李從曼谷出發，踏上了前往佛陀誕生地的印度朝聖之旅。他並沒有搭乘飛機或火車前往印度，而是徒步穿越荒野地區，直抵緬甸的邊境，然後一路徒步行腳穿越緬甸前往印度。與此同時，我和陳福安在曼谷住了大約三個星期，然後登上了駛往北上清邁的連夜火車。抵達清邁之後，我們住進了市中心的切迪琅寺[45]。崇迪[46]瑪哈威拉翁(Somdet Mahā Wirawong) 是該寺的住持，不過當時他尚未晉升為崇迪。因此，我們只稱呼他為阿姜皮姆[47]。他很年輕，我們是第一次見面。阿姜皮姆立即讓我在寺院中的一座古老皇家舍利塔下的地下通道過夜，這是一條狹長的走廊，從舍利塔底部的一個狹窄孔洞中延伸下來，底部的空間剛好夠我躺下。相傳這座舍利塔被公認為是一個非常兇猛的惡靈的地盤，牠一直在此守護。就在我躺下睡覺之後，一個巨大的黑色惡靈現身了，牠來勢洶洶地站在我的頭頂上，兩側各有一條巨大的粗腿。我趕緊開始念誦我熟記的保護真實語，然後向四面八方散發慈愛的善意念波[慈悲觀，慈心禪定]，直到我的心凝神收攝匯聚到深度的四無量心禪定之中，當我出定時，惡靈已經消失了。

第二天早上，僧侶們告訴我，每一個在舍利塔下冒險過夜的人都非常害怕，半夜就放棄了。據他們所知，我是唯一一個在那裡過了一整夜的人。

---

45 切迪琅寺：Chedi Luang Monastery

46 Somdet：是指在佛教最崇高地位的意思，代表著佛陀的智慧和慈悲。

47 阿姜皮姆 (泰文原名：Ajaan Pim)

後來，我發現那個惡靈當晚就離開了寺院，再也沒有回來嚇唬僧侶。我想我和那個惡靈在前世一定有某種特殊的業力因緣關係，所以我的出現才會對牠產生如此巨大的影響。

我和陳福安在切迪琅寺只住了很短的時間，然後便開始動身尋訪阿姜曼。為了尋找他的下落，我們向「清道」的方向出發，我們在清道並沒有找到他的蹤跡，於是我們向西穿過山脈及山谷，沿著蜿蜒曲折的林間小路徒步及露宿，直到抵達帛琉縣[48]。我們在當地露宿時，我們向附近的村民打聽可以在哪裡找得到阿姜曼。結果不出所料，泰國北部山地部落的人們都說著自己的方言，我和陳福安都聽不懂，這實在很麻煩。村民們不停地重複著聽起來像「Tu, ɑew yung gɑɑ」的話語，但我們根本不知道那是什麼意思，他們顯然也聽不懂我們的問題。最後，我舉起雙手大喊：「Tu，你媽也是啦！」然後便離開了。好險，他們也聽不懂我在說什麼。

在北部荒涼的曠野尋找阿姜曼的旅程，是我有生以來最艱苦、最疲憊的一次經歷，這是我第一次赤腳在崎嶇不平的土地上長途跋涉，似乎永遠也走不到令人滿意的目的地。我的腳磨出了水泡，疼痛得不得了，我的身體也變得非常虛弱，只有內心的力量在支撐著我。

當我日復一日在苦難中掙扎時，我的心總是憶念並觀想著阿姜曼莊嚴神聖的法相，我拖著疲憊不堪的身體，懇求及祈禱阿姜曼慈悲救我脫離苦海：「阿姜曼啊，你到底在哪裡？請救救我。我快累死了。我聽說你有天耳通及他心通，能聽得到別人的祈求，也能知道別人的心思。你知道陳賈要來見你嗎？他的

[48] 帛琉縣：Phrao，泰國北部清邁府東北部的一個地區。

身體已經疲憊不堪，快撐不下去了，隨時都會倒下。他已經不知道自己是怎麼來的，也不知道該去哪裡。你到底在哪裡啊？如果您知道我在向您發出祈求，懇請派人來接引我吧，以免我死在異鄉的路上」。就這樣，每一天，當我繼續尋找阿姜曼時，我的腦海裡都會多次浮現出這些懇求。有時候，我小聲嘀咕；但有時候，我會大聲說出來。但不管怎樣，我都從未放棄尋找他的蹤跡，我從未讓失敗的負面灰色念頭爬上心頭。無論我的身體得付出多大的代價，我都決心繼續找下去，直到我必須咽下最後一口氣為止，但我相信我一定會見到他，我要告訴他我的禪修經歷。我想聽聽他的看法與意見。如果我在帛琉縣找不到他，那麼我會繼續從北部的一處走到北部的另一處，直到找到他為止。只要我貫徹信念，我相信我一定能找到他，我克服路上一切障礙與困難的決心著實不可思議。

仔細回想，我出家前，我對宗教一點興趣都沒有。每次僧侶在講經說法時，我都會掉頭轉身走開，根本懶得去聽；但如今的我，卻願意走到天涯海角去聽阿姜曼的開示。我多麼渴望找到一位值得信賴並證實我沒瘋的專業權威，我領悟的法是那些被困在貪欲和顛倒妄想魔網中的人永遠無法領悟的法，只有全然覺悟的阿羅漢才能認證我領悟的法，其價值超越了天上及地下的一切寶藏。有了這樣的想法，我的朝聖之旅才有了堅實的動力。

沒多久，我和陳福安偶然發現了一個名叫Mae Koy的小村莊。在那裡，我們巧遇了一個貴人，他告訴我們阿姜曼就住在附近的一座荒廢的老寺院裡。這個令人高興的消息讓我的精神為之一振，更激起了我聆聽他教誨的渴望，以至於讓我對饑渴和疲憊的煩憂全都消失了。於是乎，我和陳福安急忙動身匆匆趕路，很快我們就站在了廢棄的寺院門口。我發現大門敞開，

於是大步走了進去，我環顧四周，在寺院裡，我們看到了幾間屋頂用茅草搭建的小禪屋，屋子的地板是用劈開的竹子所鋪成，牆壁則是用竹葉編成的格狀竹葉牆，院子被打掃得非常整潔，我想這間寺院裡以前一定住著不少的僧侶。

當我走到第一間小禪屋前時，我發現一位老比丘端坐在一個小竹平臺上，上身穿著袈裟，右肩袒露，似乎正耐心地等待某人的出現。他的身材矮小，皮膚黝黑，當我走近時，他好奇地抬起頭，但一言不發。他勇猛無畏及威嚴的外表已顯露了他的身份，他肯定就是我朝思暮想的阿姜曼，不然他還能是誰？他一定早就知道我要來見他了，而這就是他端坐在這裡等待的原因。我沒有事先通知就來了，但他早已經知道！當我面對著阿姜曼時，我雙膝跪在光禿禿的土地上，額頭觸地，在他的腳下深深躬身頂禮了三次，我心想能遇到一個知曉過去和未來並能提前知道誰進誰出的聖者，這是多麼稀有難得的機緣與際遇啊。

我跪地頂禮之後之後便起身，他問我：「你是誰？你從哪裡來的？」

「我的名字叫賈，我來自尖竹汶府。我和阿姜孔瑪和阿姜李一起修行過。」

哦！哈哈哈，原來是李和孔瑪啊，他們都是我的弟子。」他這樣一說，我覺得他已知道我的背景，已知道我從哪裡來，也知道我為什麼會在這裡。

後來，我找到機會，便向他簡要描述了我的禪修經歷：「當我修持『念身』時，我觀照我的身體，直到身心分離，一切都

消失了。我深入觀照身體的每一面，細緻入微。我仔細、有條不紊、一個部位接一個部位、一層又一層地探索，直到在某一個奇妙的時刻，我整個身體被撕裂了，從心中消失，只剩下心的純粹自然狀態，也就是覺知真理的心與法和諧一致的狀態。心獨立時，完全不受世間的影響，心識本身璀璨亮麗、熠熠發光、清晰明亮，完全沒有任何東西與之接觸。接著，以這種清澈明亮為中心的感覺不斷擴大，直到最後身體的一切知覺都消失了，只剩下清澈純淨的心識，心識可以沉浸在這種寧靜的深度禪定狀態中長達數小時之久。」

「儘管我感覺自己的心識非常專注，但我又感覺彷彿長期以來培育的定力突然失去了往日的專注，彷彿整個物質世界從心識中消失了，只剩下一種無法形容的純淨心，也就是只有真正的覺知心，沒有一絲的瑕疵雜染。」

阿姜曼靜靜地聽著，沒有打斷或駁斥我的敍述與經歷。然後，我問他接下來我該怎麼做？他回答說：「繼續保持同樣的修持，這已經很好了，繼續努力吧，直到完成你的功課為止。」他的回答很簡短，但我知道自己走對了路，於是我感到很開心與欣慰。

從未認真修持過「念身」的人來說，根本就不可能覺悟到身體就是一切苦與執著的根源，這些苦與執著又會在生活中不斷緣生出種種的挫折與焦慮，因此只要心仍在意於身體的外在表象，就無法從苦中解脫出來。然而，一旦將正念置於身內，苦因就會開始顯現，因為正念會抵禦外部的干擾。

無論是經行或靜坐禪修，都應將正念轉向於身內，不要讓心偏離了正念，因為正念是不可或缺的因緣，它能讓覺知立足於

當下，提供了智慧觀照身體時所需要的信息。因為正念能相續覺知當下所發生的一切，所以正念是觀照時蒐集必要資訊的心智能力，它可以勾勒出心靈感知的界線，通過超然的觀察，一幅作為深入觀照基礎的清晰心靈景象畫面就會在心中出現，因此，正念是一切禪修觀照的基礎。

用正念與正智反復觀照，有助於削弱心的障礙，使心擺脫對肉體的感官執著。當心對肉體的執著減少時，便會開始更加專注與清晰靈敏。隨著清晰度的提升，洞察領悟力也隨之增強。高度集中的定力能讓智慧深入內心，並通過深刻的洞察觀照消除心的垢染。要做到這一點，就必須對身體的每一個部分進行觀照審視，直到它們在心中清晰地顯現出令人厭惡、不可愛、不可意、不斷變化（無常）和無我的實相。事實上，佛陀鼓勵他的弟子們清楚地覺悟認知身體的每一部分都在變化，在身體中永遠找不到一個永恆不變的自我，任何身體的感官體驗都不可能帶來圓滿且持久的快樂。當觀照的程度已臻此一境界時，正智就會將心與身分離，直到心最終徹底擺脫「身體就是我」、「我就是身體」、「我中有身體」、「身體外另有一個我」等等顛倒「身見」。達到此一境界與階段之後，心就會超越對身體的欲望，不再有任何的貪愛與留戀。

阿姜曼向我認證我的修行已步入正軌之後，我感激地在他的雙腳下額頭觸地頂禮了三次，然後回到分配給我的小禪屋，收起缽與袈裟，在井邊洗了一個澡。當天晚上，我再次來到阿姜曼的面前，懇求他成為我的阿闍黎，這是森林頭陀比丘嚴格遵守的戒律。他同意了我的請求，也意味著他接受了我這個弟子，就像父親接納了兒子一樣。如今，我成為了他的負擔，因為他有責任與義務用佛陀的修行方法來訓練與指導我；然而，這一份負擔是共同承擔及互相的，因為現在的我也有義務信任

阿姜曼的指導，並忠誠地擔任他的貼身侍者。就這樣，我們展開了長達四年的虔敬與修行的師徒依止之緣。

佛陀以其智慧建立了這種相互依止的修行方式，以確保戒臘資淺的比丘加入僧團時，能得到適當的約束與指導，兩安居五次或五次以下的資淺比丘，必須在經驗豐富的戒臘資深比丘的監督之下過依止的生活。如果弟子與老師分開一夜，導致依止關係中斷，年輕的比丘就必須在返回之後重新請求依止，即使新剃度的比丘學識淵博，精通世間法與佛法，也不能免除這一項戒律所規定的義務。

但佛陀也曾確實允許以下的例外開緣情況，比如：尚未找到寺院開始修行的資淺比丘；正在長途雲遊行腳中的比丘；身患重病或擔任其他患病比丘照顧者的比丘；為加速禪修而在野外臨時露宿的比丘。但是，還是建議這些比丘必須牢記，只要一旦遇到值得尊敬的導師，就必須繼續與他保持五年的依止關係，並將責任履行到底，這才是正確的態度與作為。

已履行五年義務但尚未達到十年見習期的比丘，被視為中級比丘，應該已具備足夠的知識與經驗，已能在「法」和「戒律」修行方面都獨當一面，從而能獨立生活與修行。因此，佛陀允許那些被認為有能力的中級比丘脫離侍者的身份獨自生活。換句話說，他們要對佛、法、僧三寶有不動搖的信心，有精進與正念，對不良的惡行感到畏懼。他們必須有正確的業力因緣果報觀，精通佛法和解脫之道。除此之外，他們還應該知道什麼是犯戒的行為，什麼又是不違反比丘戒律的行為，以及哪一些犯戒的行為是屬於輕罪，哪一些犯戒的行為是屬於重罪，他們還應該正確地將整部比丘戒律都牢記在心，具備上述特質的中級比丘便可以獨自靜修。但是，他們還不能以老師的身份去指導其他的比丘。另一方面，如果中級比丘缺乏足夠的

知識與體悟，無法依靠自己獨自修行，就必須繼續依止老師，即便他們已經完成了五年的培訓期。

阿姜曼仔細地為我介紹了成為森林頭陀禪寺一員的行為準則，包括了義務與責任。學習這些職責與義務對初級比丘來說尤為重要，因為可以讓他們迅速融入寺院的日常事務中。在巴利語中，這些職責與義務被稱之為「瓦塔」(vatta)[49]比丘的義務具體細節在比丘戒律中都有詳細記載，是泰國森林頭陀比丘的慣例與傳統不可分割的一部分。因此，「瓦塔」在森林禪院的日常生活中有著核心與實際的功用。

這些行為準則的主要目的，是令比丘們在日常瑣事中培養正念與正智，隨著日常事務關注度的提高，對細節的關注度也將隨之提升。由於這些準則對於頭陀比丘生活的方方面面，有非常多的細節規範，接受培訓的比丘，尤其是初級比丘，必須從早到晚保持正念，密切關注自己所做的每一件事，這種程度的關注要求心智始終保持清醒，也就是念念分明，能清楚意識覺知當下正在發生什麼，想起在這種情況下應採取什麼樣的行動才是合適與正確的，並及時採取行動。這種正念需要精進力，精進力可以消磨掉那些做事三心二意、大而化之或馬馬虎虎的傾向與習氣。把日常雜務都做得盡善盡美的比丘被稱為Ācāra-sampanno，意思是他們的行為完美無瑕。

由於我是個資淺的比丘，阿姜曼特別為我解釋我應該如何履行作為他貼身侍者的義務，每天早上天剛亮，我就得從他的寮房裡取下他的缽、坐墊布與雙肩背包，把它們都搬到大會議廳，然後把他的坐墊布、蓋在膝腿部的布、擦臉的布、杯子、牙籤和其他必需品都擺放整齊，並把他的座位安置好。我必須

[49] vatta：是巴利語中指比丘應履行的職責和義務。

檢查水壺裡是否裝滿了新鮮乾淨的水，旁邊是否放了乾淨的痰盂。我還有責任在每天早上外出托缽前清掃他的小寮房。

阿姜曼還教導我，資淺的比丘應該在適當的時候向年長的老師頂禮，在他們到來時起身迎接，與他們交談時應雙手合十，並履行其他恭敬的義務。

他對跟隨他一起修行的比丘的建議都非常實用，仍在依止期的初級比丘在前往村莊或其他地方之前，必須徵得僧團住持的同意，未經許可或被拒絕後依然前往，都是犯戒的行為，初級比丘應將外出的決定權交給他的老師。同樣，低年級比丘應避免與寺院外的人交往，以免引起不信任和懷疑，他應避免做出有損其老師形象的不得體言行，他應儘量表現得好像他始終在老師面前一般。獨處時，他可以想像他的老師就在他的面前，並問自己：「如果老師在這裡看著我，我該怎麼做？」

資淺的比丘應始終走在老師身後幾步之遙的地方，在老師講話時千萬不可打斷他。如果老師講錯的地方，資遣比丘不應該公開糾正，而應該伺機私下善意提醒。此外，當老師生病時，資淺比丘有責任照顧老師，在老師康復或圓寂之前，不應離開他的身邊。

阿姜曼指示我要特別看顧好我的必需品，不管是個人資具，如缽與袈裟，還是屬於僧伽的東西，如建物、書籍或其他工具，都要讓它們盡可能長久地保存下去。

我仔細觀察了森林頭陀比丘的戒律，發現整個行為準則都是在訓練人的心，使之成為捨己犧牲、謙卑和無瑕的人。阿姜曼要求我把這種精進的態度帶到禪修中。他的諄諄教誨鏗鏘有

力：無論是托缽化緣、清掃庭院、縫製或晾曬袈裟、用餐、洗缽，還是簡單伸腿，在每一個清醒的時刻和一切的活動中都必須保持正念分明。他給我的休息建議都是為認真的修行者而準備的，只有到了該睡覺的時候才休息一下，然後下定決心一覺醒來就立即起床。醒來後，便迅速起身，用冷水洗臉，然後繼續靜坐禪修。如果仍感到困倦，可以起身練習經行，輕快地來回走動，以驅散睡意，當所有睡意消失之後，再坐下來靜坐禪修。

阿姜曼的教誨讓我的精神振奮，在接下來的幾個月裡，我在禪修各個方面都全力以赴。但是，當雨季較為溫和的氣候驟然結束，寒風凜冽的夜晚來臨時，我很難取暖，正念也受到了影響。我身上只有薄薄的棉製僧袍裹身，任憑風吹雨淋，冷到渾身瑟瑟發抖。我睡覺用的竹製平檯牆壁及屋頂是用乾掉的芭蕉葉搭建的，只能擋住清晨露水，無法禦寒。某天晚上，當我躺在竹製平臺上，不由自主地顫抖，輾轉難眠，我很想知道我的同伴陳福安究竟是如何應付北方的氣候。於是，我悄悄地走到他的竹製平檯前，輕聲對他說：「福安，太冷了。我們還是回家吧。」我說這句話並不是打算放棄修行並離開，而是想測試他當下的心情，我想看一看他到底會有什麼反應，以及他到底在想什麼。他沉默不語，一動也不動，在這片沉寂中，我知道他和我一樣決心堅持下去，無論遇到什麼困難。

第二天清晨，天已亮到可以看清手掌上的紋路時，我起身離開了睡覺用的竹製小平檯，快步走向食堂小竹屋。當我一進門抬頭的一瞬間，阿姜曼的銳利眼神彷彿就像一道電閃雷光直接擊中了我。「你們這些來自南海之濱的人，一點都不懂得忍痛！滾出去！滾！沒人請你們來這裡！」。他大聲咆哮，猶如一隻蓄勢待發攻擊的猛虎。而我就像是一隻小貓，嚇得蹲了下來。我的雙腿突然麻木了，動彈不得。

阿姜曼有他心通，他能讀取我的心思，他什麼都知道，太可怕了。就從那時起，我便知道在他面前說話和思考時都得必須非常小心。因為阿姜曼是一位阿羅漢，我個人的過失很可能會帶來嚴重的後患。當我冷靜下來之後，便邁出試探性的一步，我非常謙卑地開始做我的晨間功課。

阿姜曼的幾句話引起了我的注意，我覺得自己好像中了他的魔咒，因為我所做的一切都以他為榜樣。我告誡自己一定要小心，因為阿姜曼真的有神通。自從那次事件之後，他對我很好，他要求我以各種方式協助他，我一直跟在他的身邊，悉心照顧他。我逐漸熟悉了他的習慣，在他的面前感覺更加自在。那時，我年輕力壯，但我很擔心阿姜曼的健康。當時，他已年近七旬，瘦得跟皮包骨一樣，看起來很孱弱。但是，當我們一起徒步行腳時，他敏捷的動作卻又讓我感到驚訝不已。當我和他一起穿越森林，他的腳步非常快速，快到讓我在小路徑上幾乎都跟不上。就這樣他輕鬆地走了一整天，當黃昏已盡，夜幕低垂，他還在繼續前行。

儘管阿姜曼年事已高，但他可以好幾天完全不吃東西，他只喝茶及水。因此，他變得更加消瘦。他憔悴的模樣讓我非常擔心，於是我偶爾會懇求他吃點東西。他通常會回嗆：「少管閒事！」當我再逼他說：「拜託，吃一點東西吧。」他又會回嗆:「真囉嗦，少煩我。」而我則氣急敗壞脫口而出：「天哪！人怎麼可能不吃東西呢？」之後，他會更強硬地回嗆：「走開！別煩我！這是我的事，與你無關。」每次向他提起斷食的事，阿姜曼都會這樣斥責我。

有一次，陳福安偶然聽到了阿姜曼與我之間激烈的爭論，他在我離開時便追上了我，問我為什麼這麼想激怒阿姜曼，難道

我不怕被他罵嗎？陳福安顯然很害怕，但我告訴他，如果我不這樣做，我們就聽不到這麼好的教誨。

後來，又有一次，阿姜曼責備陳福安，因為陳福安不同意阿姜曼下午拿棕糖當藥食的做法。每天早上在村裡托缽乞食的時候，都會有人在阿姜曼的缽裡放一小塊棕糖。由於包裹得很嚴實，因此這塊糖並沒有直接碰觸到缽裡其他的食物。大家回到禪寺之後，阿姜曼讓一位比丘把糖放在一邊，以備下午之用。根據戒律的規定，如果這塊糖含有食物的成分或痕跡，下午就不允許比丘食用。而阿姜曼總是一絲不苟地進行了區分，但陳福安卻誤以為阿姜曼違反了戒律，便在背後私下說了阿姜曼的閒話。

某日下午，阿姜曼讓比丘把糖塊掰成幾個小塊，然後把一塊糖放進嘴裡，接著喝了三口茶。他會重複幾次這樣的動作，然後停下來，留下一半的糖沒吃。

當晚，阿姜曼在僧團的聚會上與比丘們直球對決，他雙眼炯炯有神，氣勢洶洶地說：「到底是誰想挑戰我？嗯？這裡有人竟想用戒律的書來砸我的頭。他認為我是一個傻瓜。咦？到底是誰呢？」，事實上，阿姜曼早已看穿罪魁禍首的心思，他當然知道是誰。

在場的人不多，所以我們當然知道罪魁禍首是誰。散會之後，我們就陳福安的問題進行了深入討論。最後，陳福安坦承是他的錯，並立即去向阿姜曼道歉懺悔，請求他的原諒。自此之後，阿姜曼再也沒有提過這件事。但我們對他的神通更敬畏有加，對自己的想法和行為也更加謹慎和小心。

我經常想起離開尖竹汶府之前阿姜李對我說的話：「你覺得你真能和阿姜曼一起生活嗎？你可得要小心了，因為他知道你在想什麼。如果你真的和他在一起修行，就不要做出任何有損我聲譽的行為！」

儘管我經歷了種種的磨難，但能有機會在阿姜曼這樣的僧侶面前修行，我感到非常幸運。從一般人的角度來看，躺臥在偏遠荒野受風吹雨打的竹製平檯上，每天只吃一頓飯，肯定是種折磨。但對於一心想要解脫的比丘來說，這樣的環境卻是恰到好處。

阿姜曼居住的丹霞森林禪寺，座落於一片小空地，周圍盡是綿延到地平線的森林和山脈。比丘們的日常齋食和其他簡單的生活必需品，都得依靠附近一個有六間房舍聚落的居民們供養，由於村民們對阿姜曼有很強的信心，他們便就地取材，為阿姜曼建造了一間可供居住的小寮房。小寮房的框架由竹製的柱子搭建，地板由扁平的竹條所鋪成，牆壁和屋頂覆蓋著大片重疊且可抵禦風雨的芭蕉葉。

森林禪寺為森林頭陀比丘提供了一個理想的僻靜修行道場。同時，阿姜曼的德行與積累的功德力量非常強大，他的存在猶如一塊磁鐵，吸引著有信心的人向他靠近。阿姜曼在丹霞森林禪寺居住的時間越長，他的聲譽就越高，該地區的人們都認識阿姜曼。因此，很多人願意長途跋涉去拜見阿姜曼，就為了只向他頂禮致敬。儘管他們是出於善意，卻對他日常的修行造成了不受歡迎的干擾，這必然意味著阿姜曼不會在同一個地方停留太久。他的性格是由修持「正法」與「戒律」所形塑的，他不願意僅僅為了滿足在家信徒的願望而在嚴格的原則上妥協。

阿姜曼嚴格的態度也同樣適用於管理禪寺內部事務，比如，禪寺的一位女性在家人，每天早上從村裡走來供養阿姜曼食物，有一天，她手中拿著幾棵小芒果樹苗，來到阿姜曼的小禪屋附近，阿姜曼看見後詢問她在做什麼？她回答說她在為比丘們種植芒果樹，這樣當芒果樹成熟結果時，比丘們就有芒果可吃了，她一廂情願以為這個想法非常實用。

但，阿姜曼完全不認同，他大聲喝斥道：「妳以為我是誰？妳誤會了我來這裡的目的。我來這座寺院是為了與外界隔絕。我唯一的目的就是修持解脫煩惱之道，我來這裡的目的並不是要在此定居下來。妳不知道這樣做給我帶來了很多的麻煩嗎？難道妳希望我坐在這裡，看著這些芒果樹慢慢變老嗎？」

從這件事情揭示出阿姜曼從不在一個地方久留的另一個因緣，他總是謹慎行事，以非常謹慎的方式過著比丘的生活。他完全不參與世俗的事務與活動，即使這些事情是大多數人眼中認為微不足道的小事，他也從不沾鍋，他不會被社會上的流行趨勢所迷惑，因為他看透了它們的本質偏離了解脫道的真正目的。他認為，比丘的生活依靠他人的慷慨布施，因此比丘們有義務認真專注於修行，而不是將注意力放在紅塵俗世的事務及活動上，他認為僧俗有別，僧俗之間應有嚴格的區分，這才符合佛陀制定比丘戒律的精神。

阿姜曼尤其是對於在寺院內種植果樹和花草一類的事，不屑一顧，對從事這些活動的比丘更是嚴詞批評，他指責這些比丘是在跟大自然風花雪月調情，譏嫌他們是貴族比丘，沉溺於美麗和舒適的輕浮追求，但內心卻缺乏「法」的實質內涵，因為他們需要照顧的花草樹木越多，就越不願意認真禪修。事實上，佛陀在比丘戒律中有明確指出，如果比丘自己種植果樹和

花草，或請他人代勞，或在花盆中擺放鮮花作為裝飾，以上這些都是違反戒律的行為。佛陀批評所有這些世俗的活動都是導致比丘水準下降的不當行為。佛陀在世時，如果有比丘哪怕只是犯了一點點輕罪，佛陀就會請他的大弟子舍利弗與目犍連代替他懲戒犯戒者，若是有那個比丘拒絕服從他們的指示，他們二人得到佛陀的許可，便可以根據罪行的嚴重程度來進行懲罰。

佛陀規定，僧團有責任譴責和懲罰那些對社會造成負面影響的比丘，尤其是在冥頑不化的比丘拒絕改過的情況下。佛陀很明白，如果他不制定一種方法與制度來解決這種不服從的行為，便很快會成為長期的問題，導致僧團內部的不和諧。

丹霞森林禪寺的歷史可追溯到幾世紀以前，是由早期的孟族居民在茂密的花梨木林中建造了這座寺院，後來，這間禪寺被遺棄了，變成了一片廢墟，散落在禪寺周圍的碎磚和粘土瓦片可以證明這一點，這些都是傳說中過去的遺跡。阿姜曼在北方雲遊行腳時發現了這處古老的遺址，並決定在彼處暫居一段時間。森林幽美的環境為他提供了一個寧靜、與世隔絕的禪修及度過雨安居的環境，很有利於他的禪修。

儘管阿姜曼性喜隱居，但他的盛名還是吸引了一大批弟子前來追隨他，他們願意忍受荒野生活的艱辛，跟隨他一起修行。阿姜曼在丹霞森林禪寺居住的期間，許多弟子從遙遠的泰國中部和東北部徒步前來聆聽教誨，接受訓練，比如阿姜泰[50]、阿姜隆[51]、阿姜瓦恩[52]和阿姜凡[53]等等。他們為了找到阿姜曼，不

[50] 阿姜泰 (泰文原名：Ajaan Tate Desaraṁsī)

[51] 阿姜隆 (泰文原名：Ajaan Phrom Cirapuññō)

[52] 阿姜瓦恩 (泰文原名Ajaan Waen Suciṇo)

[53] 阿姜凡 (泰文原名：Ajaan Fan Ācāro)

辭千里在泰國北部與其他地區偏遠荒野區，沿著狹窄小路徒步行走數日，這些地區人煙罕至，村落彼此之間相隔甚遠，從一處村落走到另一處村落往往需要花上一整天的時間。這些不屈不撓的堅忍比丘，忍受風雨、寒冷、饑渴等身體之苦，還有老虎和大象等猛獸隨時出沒攻擊的危險，為的就是能在阿姜曼大師的座下學習。在他的指導下，許多比丘在修行及解脫道上取得了卓越的成就，他們最終也成為了著名的禪師，並將其獨特的修行方法傳授給自己的弟子，形成了森林頭陀比丘的傳承，延續至今。

阿姜曼的教學風格非常的實用且樸實，正如阿姜摩訶布瓦[54]在他的兩本經典著作[55]中清楚描述的，阿姜曼的教學風格不是那種空泛的高談闊論，儘管佛法的理論確實非常具有啟發性，但阿姜曼是以他足以為楷模的行動及高尚的人格力量來教誨我們。就我個人而言，我主要是透過觀察他的行為方式，並努力仿效來獲得實踐的智慧，而不只是單純地聽他講話開示，因為我的個性是更重視實際的身教而不是口頭的言教，我並不擅長演說、寫作或背誦長篇的佛法經文，我比較喜歡把所有的精力都放在實修上。阿姜曼靈活應用、言傳身教的能力，都是我在他那裡接受訓練時印象最深刻的特點。他不只是傳授口頭上的修行知識，而是將我安置於各種實際情境中，迫使我培養與煩惱垢染作戰時所需的心智及品格。

例如，阿姜曼總是特別強調，良好的道德戒律行為對比丘的重要性，比如我們該如何說話，該如何做人處事。他曾明確指出，道德戒律的修持是通往解脫開悟之路的大門，也是禪修真正進步的重要基石。除非比丘認真對待戒律並嚴格奉行，否則

---

54 阿姜摩訶布瓦 (泰文原名：Ajaan Mahā Boowa)

55 《阿姜曼正傳》及《阿姜曼的修行之道》

無法長久過這種戒律的生活。缺乏道德戒律的比丘就像身體中帶有缺陷的器官，既無法正常運作，也無法履行為整個身體贏得健康的義務。一個比丘的道德缺陷越多，觸犯的戒律越多，他對於修行就越冷漠放逸；另一方面，道德戒律水準高尚、行為無瑕疵可指的比丘也不應生起驕慢心而自鳴得意或沾沾自喜，因為只要他們安住於知足、隨遇而安、平靜、心無垢染、精力充沛、品德高尚，他們的持戒水準便可更上一層樓，他們的戒德可以更加純潔清淨。以上所有的這些因緣都有助於使比丘的戒律更完善圓滿，更易於加入阿羅漢高貴聖潔的佛門血統。

佛陀開創的十三種傳統森林頭陀苦行[56]廣泛涵蓋了頭陀比丘具體的行為體現，比如只依靠在家人布施食物為生、穿著以廢棄破布製成的袈裟(糞掃衣)、住在森林裡、每天只吃一餐等等。這些頭陀行都是為了幫助比丘消除心中的煩惱垢染，進而成為推進禪修的有力助緣，其主要目的是迫使修行者看清貪愛執著於非永恆人事物的後患，比如對肉體及世間八種煩惱[57]的貪愛執著，若能精進修持頭陀行，便能削弱如「我」及「我所」等身見煩惱。

只穿以廢棄破布製成的「糞掃衣」是阿姜曼日常奉行的其中一種頭陀支，這種頭陀行可消除人們對穿戴精美、華麗長袍和其他裝飾品的渴望與執著，具體做法是尋找不再使用而被丟棄的大小碎布，然後將碎布片洗乾淨並縫合在一起，製成一件可穿用的僧衣，如上衣、下衣、外長袍、浴衣或其他的必需品，這些都是可能被丟棄在火葬場的地上、路邊、小巷或公共垃圾場等處明顯沒有所有人的破布，這些破布都很可能被磨損、燒

[56] 頭陀行：Dhutaṅgas，是佛教僧侶所自願從事的苦行

[57] 世間八法：利衰、毀譽、稱譏、苦樂

毀或被動物啃咬過，之後被當作廢物般的垃圾被丟棄，甚或可能被人類的排泄物或其他污物所弄髒。換句話說，所謂的「糞掃衣」就是收集一件又一件毫無價值的破布，然後縫製出一件完整的僧袍，這種頭陀苦行與一般的僧侶的不同之處，在於一般僧侶的袈裟通常是在家人所供養的新布料裁剪縫製而成。

這種頭陀苦行的主要功德好處，是能消除驕慢與自大的顛倒妄想，修行中的比丘絕不能讓驕慢侵佔他內心培養的戒德。相反的，他應該訓練自己採取一種自我謙卑的態度，像一塊毫無價值的破布般生活與修行，不允許出現對自我價值的驕慢與自負。阿姜曼認為，穿著用廢棄的破布做成的糞掃衣是削弱自負驕慢感的一種好方法。

只穿三件主要袈裟的「三衣住」是阿姜曼從出家到年老時一直忠實遵守的頭陀支。當時，比丘們在山林間遊行，全程都是一路步行。由於每一個比丘都隨身攜帶自己的物資，所以他只帶真正必要的必需品。比丘的三件主要袈裟：下層袈裟、上層袈裟和外層袈裟，都足以遮擋日曬和風吹雨淋，從而可以有相對舒適的修行生活，額外的長袍往往是不必要的奢侈。選擇只穿三件袈裟的頭陀支能讓比丘知足常樂，猶如空中的飛鳥般輕盈自在於虛空中飛翔，如果有多餘的東西，他會轉贈給其他的比丘，以避免積累不必要的資產。

每天外出托缽乞食化緣的「常乞食支」也是一種頭陀行，這一項頭陀支要求比丘們每天從寺院步行到村落，去接受在家人的食物供養，頭陀比丘選擇在公開環境中與虔誠的施主們見面，以增益其修行的功德利益，而不只是懶洋洋地坐等村民們前來禪寺為其服務。當一個懶比丘的需求很容易得到滿足時，便很容易變得嬌生慣養。而頭陀比丘卻沒有這樣不當的期待，

他們安靜專注地接受施主布施在缽中的食物，以此來利益及幫助施主，讓每一位施主都有機會為自己的長遠福祉做功德福報。

阿姜曼認為，比丘們應將外出托缽乞食化緣視為一項神聖的修行義務，每次比丘們準備進行晨間托缽乞食時，都需要認真進行正思惟。他認為托缽乞食是禪修的一個很重要的部分，每一個比丘在外出托缽時都應努力保持正念分明，並在身、語、意等三方面各自符合正業、正語及正志。他特別強調，在托缽乞食途中的每一個動作、每一個念頭及每一步都應保持念念分明。

頭陀比丘每天清晨在村子裡為一天的食物而托缽時，不會遺漏任何一間民宅，這是一種名為「次第乞食支」的頭陀行。頭陀比丘不會選擇那些能提供更好食物的富裕人家，也不會偏愛他的親戚或與他關係良好、特別支持他的在家人。比丘會在途中的每一家及每一戶門前駐足，即使是那些根本不可能得到任何食物的人家，比丘也會短暫停留在該戶人家的門前，他不會選擇那些他喜歡的施主，而避開那些他不樂意去的人家。他以平等心接受每一戶人家所提供的任何東西。他守護根門，正念相續分明，不會被感官欲望所染污。他訓練自己滿足於放置在他缽裡的任何食物，不管是美味的還是清淡無味的，粗製的還是精製的，是前一天的隔夜菜還是剛出爐的新鮮食物，是單獨包裝的還是被舀入的，在家人佈施食物的手是乾淨還是骯髒。不管是哪一種情況下，他都能保持平等心，淡然處之，鎮定自若。

一天只吃一餐的「一座食支」也是一種頭陀行，非常適合且有利於頭陀比丘的禪修，因為吃太多會使頭腦遲鈍及昏沉，這

一項頭陀支尤其有助於抑制頭陀比丘迷戀美食的貪婪。如果沒有一日一餐的約束，比丘便很容易只關心吃進肚子裡的食物，而不是禪修的成果。

這種頭陀支規定，比丘每天的食物必須一次吃完，只要他從座位上站起來，當天的這一頓飯食就結束了，即便缽中還有殘餘的食物。最後，這一項頭陀支又增加了一些特別規定。在第一種特別規定中，比丘開始進食時只吃缽中的食物，無論食物的數量有多少，並且從座位上站起來之前拒絕接受更多其他的食物；在第二種特別規定中，只要比丘的缽中仍有食物，他就可以接受其他更多的食物；在第三種最寬鬆的特別規定中，比丘只要保持坐姿，便可以繼續接受和食用其他更多食物。

只從缽中取食的「一缽食支」也是一種頭陀支，比丘直接從缽中拿取食物，用手指夾起每一項食物並放進嘴裡。用餐時，他從不使用餐具、杯子或湯匙等用具。每一種食物，無論是鹹、苦、酸、甜，都要放在同一個缽裡，因此味道一定會混雜在一起。這一項頭陀支相當嚴格：最低限度是不同種類的食物可以分開放置；如果是較嚴格的做法，不同種類的食物在缽底相互碰觸；最嚴格的做法是頭陀比丘刻意將各種食物混雜在一塊，用手將它們攪拌成味道與口感彼此矛盾不搭的大雜燴。因此，直接從缽中取食是一種極好的修行方法，可以讓心擺脫對食物味道的貪愛、執著及迷戀。

將各種食物各種的味道都混合在一個缽的「一缽食支」是一種很有效的禪修方法，可以令比丘在用餐時抑制對食物味道的欲望，進而消除內心對食物的貪婪。頭陀比丘會在心中培養一種覺悟，即食物的真正目的是滋養身體，讓身體能維繫健康，如此才得以繼續一天又一天的禪修。如此一來，不管是喜歡的

食物或可口的美味，抑或是不喜歡的食物或難聞噁心的氣味，皆不會對比丘的心智造成干擾或使其動搖。

此外，不使用任何其他的用餐器具，直接從缽中取食的做法，也非常適合以 「知足少欲」為目標的頭陀行禪修。這是一種很珍貴的禪修方式，可以減輕比丘的負擔，不用為攜帶並看管額外的餐具而起煩惱。

只吃從缽中乞食而得的食物的「時後不食支」也是頭陀比丘的修行方法之一，比丘只吃每日托缽乞食時化緣到的食物，而不吃托缽結束後回到禪寺由在家人之後供養的食物。頭陀比丘只吃缽中的食物，從不會因食物不符合口味而感到焦慮不安。頭陀比丘認為，缽中的食物即可滿足他一天的需要，無論得到的食物是多或少。對食物所緣生出的焦慮與不安是餓鬼眾生才會有的特徵，餓鬼眾生被自己的貪婪惡業所招來的痛苦所折磨；與此相反，頭陀比丘培養的是知足常樂、少欲的心態，因此比丘很容易滿足。托缽乞食結束後歸來便拒絕接受任何食物的頭陀支，是對抗貪吃傾向的好方法，這一項頭陀支還能有效減少比丘對食物的期待，從而消除這些期待所緣生出的焦慮與不安。

住在森林中也是一種頭陀行「阿練若住/森林住」[58]，而且是所有頭陀支的核心。佛陀對於願意採行這種修行的比丘給予了很高的評價。在巴利語的佛經典籍中，可以窺見佛陀經常教導弟子們去尋找僻靜的森林，因為彼處是淨化心靈垢染的最佳修行道場。佛陀的許多大弟子，包括被佛譽為長壽第一的憍陳

[58] 阿練若住：又稱「森林住」，阿練若一詞即是森林之意。頭陀十三支其中一種

如尊者[59]及頭陀第一的摩訶迦葉尊者[60]，都是嚴格「阿練若住/森林住」的頭陀比丘，他們一生都保持著嚴謹的出離生活方式。這些早期森林頭陀修行都是佛陀教誨的縮影，也是佛陀解脫之道的典範。

選擇在森林中修行的佛教比丘可從「阿練若住/森林住」的頭陀支中獲得許多修行上的功德好處，因為在森林環境中禪修，使比丘更能達到之前未能企及的禪定，並保持已臻的禪定。惡劣且危機四伏的曠野環境，卻是訓練心克服恐懼的絕佳道場。由於頭陀比丘完全在戶外生活，隨時受天氣變化的影響，因此能深刻體會諸法因緣的無常變化。比丘的日常生活都處在森林和山脈、河流和溪流、洞穴、懸崖峭壁以及充滿野生動物等環境中，在森林的自然環境中靜坐，能喚醒他敏銳的感知，促使他在日常活動中保持正念警醒。隱居於山林中為頭陀比丘提供了一個平靜、安寧的禪修環境，遠離了喧鬧、擁擠及喧嘩等令人分心迷茫的景象及噪音。在曠野林區獨居靜修的經歷使他能超越對教義的理智上理解，進而深入體驗佛陀教誨的真諦。「森林住」是一種頭陀行，它為其他十二種頭陀支提供了生根發芽的沃土，從而也為其他十二頭陀支奠定了重要的基礎。

住在大樹底下的修行方式「樹下住」[61]與住在森林中的頭陀行(森林中住)非常相似。不同的是，比丘不住在相對安全的竹製平檯或簡陋的茅草禪屋中，而是選擇暫住在一棵大樹底下，這棵大樹通常高聳參天、粗壯雄偉、盤根錯節、底座寬闊、樹蔭濃密，頭陀比丘發願決意坐在大樹前的地上睡覺，用樹葉和苔蘚當作坐墊，樹冠則是他的屋頂。大樹不僅能為他抵禦惡劣天

[59] 憍陳如尊者：Aññā-Koṇḍañña

[60] 摩訶迦葉尊者：Mahā Kassapa

[61] 樹下住：在大樹底下修行，頭陀十三支其中一種

氣的侵襲，還提供了一些其他的保護，同時也是比丘將心念牢牢匯聚在「四念處」和「四聖諦 」之上的理想修行道場。比丘經常會受到野獸的威脅，這迫使他得依靠禪修的力量，在心中建立起牢固的庇護所來保護自己，免於受到迫在眉睫的危險。

自佛陀時代以來，比丘便一直與森林和諧共存，當時佛陀的弟子們經常在山林深處獨居靜修，尋求與世隔絕的環境，以此來幫助他們發展禪定，領悟佛法的真諦。佛陀本人出生在樹林中，在菩提樹底下悟道，並在雙樹林間般涅槃。佛陀在修行期間和悟道之後都經常住在森林中，然而，並非所有的森林地點都適合頭陀行。佛陀不鼓勵比丘們住在相鄰地邊界線[62]的樹下、朝聖地的樹下、結成果實的樹下、有開花的樹下、樹脂和果汁豐富的樹下、被蝙蝠佔據的樹下，或者禪寺中間的樹下，以上這些地方都不利於靜修，都應該避免。

「露地住」也是頭陀比丘的一種修行方式，比丘們住在戶外空曠的地方，如草地或林間的空地，遠離山林的樹冠和樹蔭的遮蔽。比丘們可以在空地中央搭建一個用僧袍和大片樹葉拼接而成的臨時帳篷，其他比較不那麼嚴格的頭陀形式包括：住在巨石的陰影下，叢林和灌木叢的保護下，懸崖峭壁的頂峰上，或在稻田裡的荒廢小棚茅屋裡。比丘們居住在寬廣、開闊的空間，將簡樸、寧靜與自然之美融為一體，為他們提供了一個有利於愉快、安詳居住和深度禪修的暫時居所。

採用這種頭陀支的比丘，在生活中並沒有義務須保持住所的整潔。相反的，他只需服從大自然界的規則與秩序。在雲遊行腳的過程中，他知道自己可以在任何一處停下來休息，並期待

[62] 邊界線：Property line一詞指的是不動產或土地所有權相鄰之間的界線。從本篇上下文的文義來看，提及佛陀勸導出家眾不應該住在靠著相鄰地的邊界樹下修行，因這種地方通常不利於禪修，容易與地主引起紛爭及不必要的困擾，因此應該避免

以星辰為穹頂，以月亮為明燈，他感到輕安自在，充滿信心。這樣的願景讓頭陀比丘充滿活力，幫助他驅散長途跋涉中所帶來的昏沉嗜睡、懶惰及無聊。這份逍遙自在使他精神為之振奮，有助於進行頭陀禪修，從而增強了修行上的功德，如少欲、甘於寂寞、謙卑和全心投入的精進。在廣闊的穹蒼下生活和修行的頭陀比丘都是「無家」及「非家」的完美典範，他們的心始終保持正念警覺，認真專注於自己的首要修行目標，也就超越及擺脫一切的苦。

在墳場暫住的「墳塚間住」也是一種頭陀行，這種頭陀支有助於比丘修持「念身」及「念死」，令比丘們提起正念，提醒比丘注意自己的身體也終有死亡和被拋棄的一天。佛陀鼓勵比丘住在墓地或火葬場，以促進他們覺悟到自己每時每刻都生活在衰老、疾病和死亡的陰影之中。屍體被棄置於地趨於腐爛，或是火化於燃燒烈焰之中，選擇在這些地方露宿，會迫使比丘覺悟到死亡隨時可能在任何地方降臨，這種覺醒會激發比丘修行上的緊迫感。

在古印度的佛陀時代，人們習於將屍體丟棄在焦土中，任其慢慢腐爛，腐肉則被禿鷲、烏鴉、狗和豺狼等動物啃食，腐爛的惡臭無處不在，令人窒息。最後，腐爛的屍體只剩下一副骨架，上面沾滿了殘餘的血肉，由僅剩的筋腱所支撐，到最後，連骨頭都粉碎裂解，直至化為塵土。

看著這幅恐怖的景象，思惟著人類生存的嚴峻與殘酷的現實，森林頭陀比丘運用正念與正智去觀照、探索與發現生死真相的基本法則。因此，「墳塚間住」為頭陀比丘提供了一個全面認識和理解死亡含義的殊勝機會。

喚醒緊迫感是佛陀通往解脫之路的關鍵一步，帶著這種緊迫感修習「念死」是一種極具強效的手段，可以讓人毫不猶豫或毫不拖延地對死亡的殘酷現實給予應有的關注與尊重。深入練習「念死」，能讓人敏銳地覺悟到人類生命的脆弱，並感悟到深刻的震驚與悲哀，同時覺悟到生命絕非永恆，必須盡快克服對死亡的恐懼。

「隨處住」也是一種頭陀支，這一項頭陀支能讓比丘對現有的任何住處感到滿足，無論其條件、環境或位置如何。在森林禪寺中，通常會由一名僧團中的成員為常住比丘、來訪的客比丘分配住所，分配的標準通常是以比丘的戒臘資歷為決定的因緣。如果比丘遵守頭陀行，便會對任何住所都感到滿意，不會提出任何要求或任何偏好，他甘於接受為他安排的任何住所。他也不會暗示或建議另一位比丘搬離他的住處，即使該比丘是他的後輩。他會心存感激地接受分配給他的住所，並在這一過程中關閉貪婪與嫉妒之門，而這才是如來弟子應有的行為。

「常坐不臥」又稱「不倒單」，是十三種頭陀行中的最後一支，可展現出頭陀行的強烈特色與性質。選擇採用這種具有挑戰性修行方式的頭陀自願整日徹夜只保持三種姿勢，分別是坐、站、行，且從不躺臥。即便比丘感到非常疲累而昏昏欲睡，也只能在這三種姿勢下打瞌睡。嚴格遵守這種修行方式的頭陀比丘在端坐的時候，他的背部不能有任何的支撐，也不能使用其他幫助保持身體直立的輔助工具。另一種比較不太嚴格的特殊情況是比丘可以靠在柱子或牆上，以減輕背部的負擔，但仍絕不能躺臥休息。比丘可以發願在一天或連續多天支中都保持頭陀支，甚至在整整三個月的雨安居期間只保持前述的三種姿勢而不躺下睡覺，我自己就經常這樣做。

靜坐禪修非常適於擺脫懶惰、放逸、倦怠和昏沉，包括無所事事的閒逛或躺臥睡覺所帶來的快樂，都會有極佳的效果。放棄躺臥能讓比丘有更多的時間禪修，其主要目的是可以喚起更多的能量，克服夜間禪修時所遇到的障礙。

阿姜曼堅信，遵守頭陀行可展現出森林頭陀比丘生活方式的真正精神。他一生都嚴格遵守許多的頭陀支，並一直敦促弟子們在他們自己的修行中也採用這些頭陀支。我跟隨阿姜曼一起生活和修行的期間，他不斷強調在修行中使用這些頭陀支的價值與功德利益。他讚嘆住在偏遠、與世隔絕、令人恐懼的荒野山林區，比如，樹底下、高山上、山洞石窟裡、懸岩峭壁及墓地裡。他教導我們要把每天外出的拖缽乞食當成是一項莊嚴神聖的修行義務，並建議我們在回禪寺之後便拒絕接受他人再提供的食物。他堅持讓我們吃碗裡混雜在一起的所有食物，避免吃其他容器裡的食物。他每天只吃一餐飯，直至他生命的最後一天，他展現了無與倫比的少欲、知足、頭陀的美德與精神。

至於我，在我的整個修行生涯中，我始終踐行著頭陀十三支的其中四種戒律，分別是：三衣支、每天次第乞食支、一缽食支、時後不食支。

除了以上的四項頭陀支，我還偶爾採行其他的頭陀支。如前所述，我花了整整一個雨安居的時間來觀察靜坐禪者的修行。我最常進行的另一種頭陀支是住在遠離人煙的荒野地區，也就是「阿練若住/森林住」。我忠於森林頭陀比丘的品格，遠離與社會人群頻繁的互動，在安寧祥和的森林深處獨自靜修，村鎮居民都對我充滿敬畏，不敢來打擾我。

我年輕的時候，體力充沛，精力旺盛，經常獨自一人跋涉到泰國廣袤無垠的荒野山林區，去尋找僻靜的地方，在彼處撐起大頭陀傘，在傘蓋下與世無爭地禪修。我也在茂密的叢林中尋找隱僻的地方，有時在懸崖峭壁下的嶙峋山岩上露宿，在這些地方禪修，即使是當地的山地部落居民也很難找到我。我過著孤獨無伴的生活，既不擔心自己的生命安全，也不畏懼長期的艱苦條件，我只是竭誠盡我所能實踐頭陀行的生活方式。

❖

第六章

荒野叢林

「正念與正智會教你理解身體、疼痛與心意識之間的因果聯繫，當你瞭解它們之間的因果關係，苦受就不再成為困擾你的因緣。」

阿姜曼在丹霞森林禪寺制定了比丘們日常作息的制度，其中規定了比丘從清晨起床到深夜期間的日常義務與責任。黎明前的清晨，比丘們迅速起床，用冷水洗臉，讓自己提起精神，然後在經行步道上來回經行踱步，直至睡意全消。黎明破曉時分，每個比丘拿著缽和袈裟，從自己的小寮房走出來，趕往食堂，集合在一起的比丘們開始擦洗和清掃硬木地板及欄杆，然後把坐墊放在乾淨的地板上，用清水沖洗缽，再把缽放在座位的旁邊，為一天的托缽乞食都先做好準備。在步行前往村莊之前的剩餘時間，他們還會把食堂周圍的地面清掃一遍。

當清晨的天色已亮到可以出發前去托缽乞食時，每個比丘都會回到食堂，穿起上衣和外僧袍，把缽背在肩上，然後與其他比丘一起步行到村子裡接受民眾的佈施。大家回到禪寺之後，會把外袍掛在戶外的太陽底下曝曬，然後穿上上袈裟並處理缽中的食物。當所有的比丘就座之後，阿姜曼開始帶領大家誦

經，感恩及隨喜施主們的慷慨布施，並迴向功德祝福眾生平安幸福。用餐前，每一個比丘都專注於自己的食物，提起正見、正思惟及正念，正觀飲食的意義：「我飲食的目的只是為了保持身體的健康及維持壽命，並緩解身體的各種病苦。飲食是對解脫修行的支持與資助，我將潔身自律，終生過著簡樸、無瑕的梵行清淨生活。」

當大家都吃完飯之後，每一個比丘會把空缽端到外面的清洗區擦洗乾淨，然後放在太陽底下曬乾，再裝進提袋，放回自己的小寮房，整齊地放在角落裡。缽的蓋子會稍微打開，讓殘留食物的氣味都消散。比丘們接著刷牙及剔牙清理口腔衛生，並解決如廁等生理問題。之後，比丘們可能會休息一下，但不會真的睡著，當比丘感到精神恢復時，便起身向小寮房裡的小佛像跪地頂禮致敬，然後坐下來選擇他喜歡的業處開始禪修。

如果比丘仍感到昏沉欲睡，便會走出小寮房，開始經行，將注意力集中在走動中的身體上。經行可以使比丘打起精神，一段時間之後，比丘又回復到禪坐的坐姿，也就是結跏趺坐，右腳放在左大腿上，左腳置於地面並夾在右大腿之下。此時，比丘得的身心都已穩固，可長時間浸淫在正念覺知之中。

每天下午的四點，比丘們都會停下禪修，一起參與僧團每一個成員都必須從事的下午雜務，他們首先清掃整個寺院的地面，然後蓋緊缽蓋以防止灰塵跑進去，接著清掃小寮房周圍的樹葉及樹枝，從小寮房一直掃到通往大殿的小路徑。最後，他們把環繞大殿的露天寬廣空地都清掃乾淨，接著幾名比丘開始清掃大廳地板上的灰塵，其他的比丘則去井邊打水，把飲用和洗漱用的陶罐都裝滿井水。做完雜務之後，比丘們穿上浴衣，在井邊洗澡，洗完冷水澡之後，每一個比丘都會感到乾淨清爽

舒適，然後回到自己的小寮房繼續經行，比丘們都筆直站著，保持正念，雙手置於腰部以下丹田的位置，右手的手掌輕輕交疊並握住左手的手背，在禪修步道上來回經行，直至夕陽西下。

當夜幕低垂，比丘們經常聚集在阿姜曼的小寮房為他按摩，並聆聽他講授啟迪人心的佛法，此時阿姜曼會教導比丘們如何用正念及正智的力量鍛練心智。之後，阿姜曼讓比丘們各自回到自己的小寮房誦經和靜坐。通常，丹霞森林禪寺的比丘們在晚上十點左右睡覺，凌晨三點迅速起床，用冷水洗臉，然後如每一天的早上踏上禪修之路。以上就是阿姜曼每一天的基本禪修作息時間表，其目的是讓弟子們在每日的清醒時間裡，都能專注於修持解脫道。

阿姜曼一直都遵循著從佛陀時代以來歷代傳承並有效使用的傳統修行方法。他認為，嚴謹地遵循這些程式並注重細節，可防止僧體中自滿和不當的行為。他強調，八正道中的正業[63]，尤其是比丘的戒律，是實踐良好禪修的重要基礎。要培養禪定的定力和智慧，就必須在「身」、「語」、「意」上遵守某些統一的原則。要取得修行上的成功，就必須涵蓋比丘的性格及其日常生活的方方面面。阿姜曼常說，如果從一開始就能打下堅實的基礎，最終就可以取得良好的修行成果。阿姜曼將已打好基礎的比丘比作農夫，只要在稻田裡做好準備，就有望來日可獲得豐收，他不斷提醒弟子們要注意日常行為的細節，既要注重比丘行為的準則，也要注意比丘的禮儀與威儀。森林頭陀比丘不能只關注自己行為的某些層面而忽視其他的層面，否則，他們的禪修最終將證明是白忙一場、徒勞無功，阿姜曼堅持要求森林頭陀比丘都應密切關注這些修行上的基本要素。

63 正業：正確的行為

在我與阿姜曼一起修行的這一段時間裡，我經常踩到他的地雷，即使他鎖定的目標是別人，他還是會把矛頭瞄準我。大多時候，我都自掃門前雪，只管自己的事，對周圍發生的事情比較冷漠，這時阿姜曼會點名當眾批評我，把我嚇得措手不及，因為我搞不清楚自己做錯了什麼。他的聲色俱厲喝斥我，有時會把我嚇哭。但我認為阿姜曼這麼做自有他的道理，便默默忍受著他的喝斥，保持耐心，繼續下去。

有一次，有一群來訪的客比丘來到禪寺向阿姜曼請教法義，雖然阿姜曼對他們的舉止很明顯感到不滿，但他不直接正面訓斥他們，反而訓斥我，他轉頭面向靜靜坐在旁邊的我，針對我明顯的過錯嚴加訓斥，。當下我很生氣，因我覺得我成了他的痰盂，可我依然平靜地坐在那裡，不敢有任何反應。

還有一次，我清掃通往公廁小路上的落葉，當時我掃得很仔細，我的心裡很得意，我把整個地方裡裡外外都掃得乾乾淨淨，唯獨排水溝周圍有一處很深的凹穴，我想盡辦法也沒能把窪地裡的樹葉給全部清乾淨。

當我站在那裡很自滿地欣賞自己的成就時，阿姜曼走進了這片區域，他邊走邊檢查，他掃視整個地方尋找落葉，但我相信他找不到可以指謫我的地方。可突然他抬起頭，走到我站的地方開始訓斥我。我心想：「哎呀！糟了！我恐怕要背黑鍋了！」，因為當時有一群新來的比丘和我們住在一起，他們這一批人總喜歡整晚聚在一起聊天。

阿姜曼走過來盯著我，用洪亮的聲音問道：「賈！你到底在幹什麼？是誰把屋外的蠟燭都拿走了？是哪一個人掃那邊的水溝？到底是誰？剛才是誰掃的？」

阿姜曼已經知道新來的比丘應該受到責備，因為他們把外屋的蠟燭都拿去他們的小寮房使用，而他們卻一直坐著聊天直到天亮，不靜坐禪修，只喜歡閒聊。

正巧這些散漫放逸的比丘也正在掃地，恰巧被阿姜曼聽到，阿姜曼知道若當面責罵他們恐怕只會適得其反，於是轉而對著我大聲斥責，實則是指桑罵槐。雖然如此，我還是搬起石頭砸自己的腳，對他所問「是誰掃了樹葉」，我自豪地告訴他是我掃了整片區域。

他的聲音如重錘砸下，把我嚇了一跳，因為我毫無心理準備。「你已經跳過阿姜孔瑪及阿姜李的頭頂來到我的面前，你就得好好把握這個機緣！如果你仍胡作非為，我告訴你，別待在這裡！滾出去！如果這就是你們的行為模式，現在就走，別再回來！滾出去！現在就給我走！馬上！」他嚴厲的斥責讓我受到不小的震撼，我在內心臣服於他的權威。

與此同時，新來的比丘們也都清楚地聽到了阿姜曼說的話，他們也全都被嚇壞了。他們驚慌失措面面相覷，趕緊朝不同的方向跑開。可他們並沒有把阿姜曼的話當一回事，也沒有把阿姜曼的訓斥看成是對他們的警告。相反的，他們對我被挨罵一事感到好笑，很快便開始批評我的缺點。最後，這些比丘並沒有因為阿姜曼的教導而變得聰明，他們依然固執且粗心，看不見自己的缺點，只看到別人的缺失。

阿姜曼的間接教學方法是他教學風格上的特點，如果他無法說服我們當中那些冥頑不化的比丘，他就會先確認我們當中有誰能清楚明白他的意思，一旦有人涉及不恰當或不得體的行為時，他不會給我們留任何的餘地。可惜的是，某些比丘雖抱著

向阿姜曼學習佛法的目的而來，卻對他的教誨充耳不聞。有鑒於他們的態度，我一直不解，他們到底想從阿姜曼那裡學到什麼。最後雖然他們表現得像一群豬，但通常是我被送上砧板，然後頭被砍掉。

阿姜曼經常把我當成出氣筒，這讓我感到不安與沮喪，以至於有時我會懷疑他的動機，可我還是認為他的教學方法是有道理的，因此我聽從他的智慧與教誨，畢竟，在我心裡，我像對父親一樣敬愛著阿姜曼。

我與阿姜曼一起在丹霞禪林寺生活了幾個月之後，有一天，阿姜曼收到一封邀請函，信中邀請他前往清邁的柴迪琅寺，參加由一群高僧主持的萬佛節[64]宗教典禮，一年一度的萬佛節是為了紀念佛陀與一千二百五十名阿羅漢聖弟子們的聚會，佛陀在法會中總結了過去諸佛的基本教義：諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。

巧的是，這封信剛寄到時，阿姜曼正感染瘧疾。高燒、發冷、噁心、嘔吐和疲倦等症狀，意味著他不能長途跋涉。然而，出乎我意料的是，阿姜曼竟然請我代表他參加典禮，他給當地的住持寫了一封信，信中介紹我是他的代表，並讓我親自把信交給住持。我照他的要求履行，並為此感到榮幸。

我含著眼淚離開丹霞森林禪寺，在我離開的這一段時間裡，我一直很擔心阿姜曼日益惡化的病情，因為我覺得禪寺裡的比丘們都缺乏看護的經驗，無法以適應他的脾氣和適當的方式來照顧他。在此之前，我一直是阿姜曼的貼身侍者，在他的道場

64 萬佛節：Māgha Pūjā

做一些日常雜務，比如準備和清洗他的缽及袈裟，整理牙籤，清洗痰盂，補充飲用水，清掃，與整理他的寮房，每晚為他按摩，並在他生病時照顧他。我為阿姜曼準備晚上洗澡的用水，確保水溫適宜。我按摩他的胳膊及腿，以緩解他的疼痛。我為他煮下午茶的開水，並在他喝完茶後清洗杯子。我清洗他的長袍，並把他的其他衣物都洗得乾乾淨淨。以上所有的這些雜務，都是我以正念與正智竭盡所能完成的。

我把所有的精力都投入到這些工作之中，彷彿我的生命取決於他的健康一般，我從未厭倦為我的老師服務，一切的服務都必須按時準備好，並以他喜歡的方式完成。出於虔誠與敬愛，我欣然承擔起照顧他一切需求的責任，就連我自己的父母也沒有受到過這麼好的待遇。

我覺得我真的很奇怪，因為我不可能花這麼多時間和精力去滿足某人的需求，這不符合我的個性。事實上，我比較喜歡把時間和精力放在自己的修行上，如果我自己的小寮房很雜亂，我又怎麼可能對別人如此細心與周到呢？雖然我對自己的生活細節並不太在意，但對於阿姜曼的高標準要求，我卻一點都不敢怠慢，不管對細節的關注會給我帶來多大的壓力與負擔，我都還是會急忙趕來緊跟在他的身邊。

我覺得我們兩人之間存在著一種特殊的宿世因緣，或許，我們早在久遠的過去前生累世的修行中就已曾結下過善緣，有過良好的互動與交集。儘管我經常看起來衣衫不整，也不善交際，但他從未放棄過我。事實上，不管別人怎樣看我，他一直對我都很好。坦白說，每當我回想起和他一起修行時他對我的照顧與善意，我都感激萬分，有時甚至會感動到流下淚水。

我越是深刻省思阿姜曼的典範，與他為指導弟子所付出的心力，就越確信世上沒有人擁有如此豐厚的功德與美德。他從不為自己去追求世俗的幸福，相反的他忍受著森林生活的艱辛，只為了能幫助弟子們減輕煩惱。身為阿姜曼的弟子，我度過了人生中最幸福的時光。對我來說，他是佛陀的「正法」與「戒律」的化身，是一位完全覺悟的阿羅漢，他受到了來自各個世界及領域的人類與天神的尊敬。

當柴迪琅寺的萬佛節典禮一結束，我便從清邁匆匆趕回來照顧我的老師。在此期間，他的瘧疾症狀更加嚴重了，他不斷發高燒，然後出冷汗及發冷。在我離開的這段時間裡，他都沒有吃過任何的食物。

多年來，阿姜曼的瘧疾症狀時好時壞。有一次，他應邀前往一個山地部落的村莊主持當地的功德法會，沒想到症狀卻加劇，他在出發前就已感到身體不適，但為了幫助一位長期資助他主持功德法會的在家人，他還是忍受病痛徒步長途跋涉，翻山越嶺，旅途的勞累使他的病情惡化，高燒驟升。瘧疾的寄生蟲開始感染他的大腦，使他感到噁心與失去方向感，儘管他的身體有嚴重的疾病，可當功德法會一結束，阿姜曼又徒步返回了丹霞森林禪寺。

對於陪同他的山地部落青年來說，這一次的長途跋涉是一次難忘的旅程，他對阿姜曼不顧身體的不適及翻山越嶺的速度感到驚訝不已。當他們到達時，他向我們感歎說，即使他一輩子都在這些高山裡徒步行走，他也無法跟得上這一位被他護送且年老多病的比丘。阿姜曼毫不費力地在林間小道上行走，看起來絲毫不覺得疲憊的樣子，而這一位年輕人卻喘不過氣來，只能努力跟上他的腳步。整個經歷讓年輕人懷疑，如果阿姜曼的

身體健康，那麼這一次的旅程又會是什麼樣子？但不管怎樣，阿姜曼實際上比護送他的年輕人還要更早回來了。

阿姜曼回到森林禪寺之後，他的病情繼續惡化，大家都擔心他的情況不妙，來自清邁的虔誠護法居士納安-達恩[65]便懇請阿姜曼前往清邁的麥考密克醫院接受治療，阿姜曼同意了。當時，禪寺與城市之間沒有公路相連，大家只能步行前往，我們很快便一起動身出發。阿姜曼一如既往快步走在前面，手杖敲打土地的節奏聲伴隨著他的腳步，我則在緊跟在他的身後，肩上扛著兩個缽，死命地跟上他的腳步。他忍受劇痛與不適的能力堪稱一流，雖然他病得很厲害，但他還是堅持徒步走到帕羅縣，他既沒有表現出疲憊的樣子，也沒有抱怨身體的不適。

我們終於抵達了清邁，我們先在柴迪琅寺稍作休息，然後便前往醫院。納恩居士和其他當地的在家人為阿姜曼辦理了入住麥考密克醫院的所有手續。麥考密克醫院最初是由一群基督教傳教士所創建的基督教醫院，主要是為有錢的病人提供服務，也是當時城市裡最先進的醫療機構。

柴迪琅寺的住持安排了一位專業醫師來診治阿姜曼，醫師使用幾種能治療腦瘧疾的標準處方後，他發現效果不佳，於是他悄悄告訴住持，他已經盡力了，阿姜曼的病情恐已危及生命，他擔心隨著時間的推移，阿姜曼很可能會陷入昏迷。

當醫生離開病房，阿姜曼便把住持叫到床邊問醫生剛剛說了些什麼，阿姜曼又告訴住持，他的時間還沒到，所以他不會死於這種病，他請大家保持冷靜，不必驚慌。阿姜曼召集大家，並向大家解釋他下一步的打算。他以內觀對自己的病情進行了

[65] 納安-達恩 (泰文原名：Naan Daeng)

徹底的觀照，他發現只有「法」的療效才能治癒他的病。然後，他指定了一個離清邁不遠的佩爾森林（Pehr Forest），住持便立即安排將他送往這座森林。

在阿姜曼離開醫院前往佩爾森林之前，我先向阿姜曼請假，趕緊徒步返回丹霞森林禪寺，並向臨時的住持阿姜普隆報告了阿姜曼的決定。當晚，阿姜普隆召集比丘們開會，詢問在座的比丘當中有誰自願在佩爾森林照顧阿姜曼，我毫不猶豫地舉起了手。阿姜普隆不斷環顧四周，發現沒有其他人舉手，大家都低著頭靜靜地坐著，其他的比丘都不敢說話，因為他們太怕阿姜曼了，阿姜曼的兇狠與嚴厲訓誡可是出了名的。我看了一下坐在我旁邊的比丘Tan Taa Piak，我們在尖竹汶府的森林禪寺一起修行時便認識了。我俯身低頭輕聲鼓勵他加入我的行列，我問他是否願意和我一起去照顧阿姜曼？Tan Taa Piak 點頭表示願意，在徵得阿姜普隆的同意之後，我們相約第二天一早便出發。

早上吃過飯之後，我們便開始徒步返回清邁，一直到晚上九點才抵達，一共差不多花了十二個小時。但如果拿阿姜曼和我一起步行前往清邁的速度相比，我們在飯後的同一時間動身出發，在下午差不多五點便已抵達清邁，足足快上四個小時。而如今阿姜曼卻罹患瘧疾，問題是Tan Taa Piak雖年輕，但他在森林的小徑路上卻走得很慢，有時還得經常休息。當晚，我們兩人在清邁的柴迪琅寺過夜。

第二天一早，納恩居士開車來接我們，載我們到佩爾森林，我們在森林裡恭敬地向阿姜曼跪地頂禮他的雙足。他羸弱憔悴的樣子讓我們非常擔心，顯然，瘧疾仍在他的體內肆虐。他的體重減輕了，體力似乎也正在耗減，彷彿他的生命能量正從他

脆弱的身體裡一點一滴流失，光是起身走路便需要兩人在身旁攙扶著他，以防止他摔倒。但神奇的是，他光彩亮麗的心卻沒有因疾病而呈現出任何虛弱的跡象，他對自己日益惡化的身體狀況沒有發出任何一句怨言，他沒有呻吟，也沒有怨天尤人，他只是「身受心不受」。由於阿姜曼不屈不撓的個性，使他變成一個很容易被看護的病人，就連醫生也被他面對巨大病苦時的那種泰然自若所折服，他散發出一種溫馨與寧靜的磁場，讓身邊的每一個人都感受到舒服與安心。

阿姜曼生病的時候，很喜歡運用「法」的療效來控制疼痛，並以此有效地治癒疾病，這種方法需要以強烈、敏銳的正念與正智來觀照審視身體的苦受，他發現一切的疼痛都是四聖諦中「苦諦」的呈現，他外表所呈現出的虛弱和疲憊與其他病人無異，但內心的正念與正智卻在他的心中升騰，他就像一名備戰的戰士，以確保再大的痛苦也不會影響他的心智。如果「法」的軍隊取得成功，病症自會減輕，健康就會恢復；然而，萬一阿姜曼輸了，那麼他將戰死在沙場上。

阿姜曼讚揚那些在痛苦來襲來時依然能保持自制的比丘，並稱他們是真正的頭陀比丘，不愧為戰士精神的代表。在危急的關鍵時刻，他們仍堅守陣地，負嵎頑抗。無論痛苦有多麼難以承受，頭陀比丘的正念與正智從不退縮或妥協，即便是面對死亡，他也能贏得勝利。阿姜曼使用的是啟發式的教學方法來提高弟子們的鬥志，無論他們是處於生病還是健康的狀態，他堅持比丘們應該要像戰士一樣戰鬥，從致命的危險中拯救自己。他特別強調在生病時要保持堅定，為的是防止禪修者受到病痛的威脅時，他們的防禦力量趨於萎靡不振。阿姜曼往往會訓斥那些表現出軟弱或絕望的患病比丘，他認為，忍耐是一個身為不負如來弟子的比丘最基本的修行。

剛出家時，阿姜曼就對疾病採取了這種不妥協的態度，他對任何疾病的最初反應都是在身體出現症狀時，將他在禪修中開發出的禪定之力與觀照洞察之力都集中在身體上，他會把這些「法」的治療力量集中在出現的疼痛和虛弱感之上，以削弱它們的作用力，逐步實現長期的治癒。他很少求助醫生和藥物來緩解症狀，在他經歷最危險的生死危機時，他對體內的疾病、發燒或疲勞等症狀的內觀審視，都是他生存與康復至關重要的因緣。對於某些疾病，尤其是他獨自在荒野山林深處時所經歷的疾病，「法藥」是他治療疾病唯一的處方。在這種時候，正念與正智日以繼夜地運作，將他的身體狀況從死亡邊緣給拉了回來。

阿姜曼從小便與慢性胃病作長期的抗爭，每次胃痛發作時，疼痛就會變得非常劇烈，以至於無法動彈，不然的話就會引起更劇烈的疼痛。他唯一的緩解方法就是禪修，運用正念與正智讓自己的心保持在當下，以此消除灼痛感。

他的胃病有時會變得非常嚴重，甚至到了幾乎致命的程度。在這種情況下，如果是一個沒有受過禪修訓練的普通人，若僅依靠醫生和藥物，肯定會不支而病倒。同樣，如果阿姜曼只依靠外界的支持，就像他自己沒有鼻子呼吸一樣，他肯定會在偏僻的森林裡痛苦死去。相反的，他依靠呼喚「法」的治療力量，因此擺脫了死亡的魔掌。他說，一旦病症開始出現，他禪修的治療特性就會立即做出反應，開始緩解病情。因此，他對傳統的世間藥物幾乎不碰，即使到了晚年，他的生命力已逐漸衰退，他仍繼續運用法的療效來保持身體四大元素的協調。

當阿姜曼對生病的比丘講話時，他會拿自己的經歷讓弟子們當作學習的榜樣。他會說：「當身體生病，發高燒，疼痛難

忍，就趕緊召喚『法』的治療力量，讓『法』來處理這些羸弱的情況。只要持之以恆，病痛自會減輕，症狀也會自行消退。」

「當你有勇氣強大自己，並以正念和正智為指導時，便能克服疾病所帶來的痛苦。而這種方法能在心中打下堅實的修行基礎，不僅在生病時，即便是在健康的時候都能為你提供良好的服務。正念與正智會教你理解身體、疼痛與心意識之間的因果聯繫，當你瞭解它們之間的因果關係，苦受就不會再成為困擾你的因緣。透過對疼痛的禪修而獲得的堅實修行基礎，就會變得非常穩定，因此未來再出現任何危急的情況，訓練有素的正念與正智自會及時跳出來出手相救，戰勝疼痛所帶來的焦慮，讓你心平氣和。當死亡迫在眉睫的時刻，你不會感到虛弱或沮喪，也不會不知所措。在成功掌握了苦諦之後，你就可以勇敢面對關於生與死的最終真諦。」

我有幸在阿姜曼於佩爾森林療養期間看護他，在那裡，我看到了更多的證據，證明阿姜曼在修行的各方面都是一位模範導師，無論是他無可指謫的行為，還是他卓越的精神品質。他的精力、耐力、勇氣、節制與超然，都是他獨一無二的特質，他的弟子們都無法媲美阿姜曼這些美德的卓越表現。他是終極的「法」戰士，無畏無懼，以至於像貪婪、瞋怒與愚痴等死敵永遠無法擾亂他的寧靜。

與阿姜曼一起生活，激起了我對「法」的極大熱情。雖然我在艱苦的條件下經歷了許多的磨難，但阿姜曼的正宗修行方法為我的修行帶來了喜樂。我對老師的敬愛和虔敬，讓我對他的教導充滿了信心，我把自己的生命與幸福完全交託給他，我之所以能夠忍受每天的匱乏，那是因為我完全相信阿姜曼，他讓我深信「法」比其他一切都來得更重要。有了他堅定不移的支

持與指導，我才能心安理得堅持了好幾天的嚴格訓練。有時，我甚至覺得自己願意為他無怨無悔地獻出生命。

阿姜曼認為，由於人的身體必然會經歷生老病死，因此人的一生也必然會經歷多種痛苦與折磨。他要求弟子們必須覺悟苦與磨難不一定是一回事，即便是在經歷重病的時候，一樣可以用正念與正智去深入探究苦的真諦，從而將苦轉化為一堂佛法的課程。我們有多痛苦，多取決於我們對身體的貪愛與執著的程度，而不是身體承受痛苦的嚴重程度。痛苦並不是由身體病痛的嚴重程度所造成，而是因我們對身體的依戀與執著的程度所造成。如果我們不貪愛執著身體，那麼苦受本身就不會讓我們產生煩惱。當我們清楚認識到，心對身體的抓取與執著才是主要問題之關鍵所在，那麼當身體感受到痛苦時，心就不會因此而起煩惱。苦受只是一種自然的生理現象，生起又滅去，不一定會導致個人痛苦的體驗。

阿姜曼不否認或排斥醫學科技對於治療疾病的功效，也從不禁止比丘去尋求此類的療法。他特別明確指出，由於身體四大元素失衡、失調所引起的疾病，比如感染、過敏及營養不良等等，都可以經由服用針對這些疾病的處方來治療，他反對的是比丘養成依賴醫生及藥物來緩解各種疾病的習慣，這種依賴的態度往往會強化垢染煩惱，削弱比丘們堅守陣地、奮力抵禦煩惱魔軍的戰鬥精神。他希望比丘們能養成獨立自主的習慣，而不是習慣性向外界尋求幫助。他所強調的戰士訓練，目的是向比丘們灌輸一種對自身內心力量的信念。他擔心，如果沒有這種態度，比丘們會變得非常害怕死亡，以至於忽略從自身尋找「法」的治癒力量。

阿姜曼不斷提醒弟子們，死亡是「生」的必然結果，一切在這個地球上出生的生物最終都會死亡，他們的身體會腐爛，直至化為自然四大元素。事實上，宇宙萬物都是無常且不斷變化，一切都必然會趨於敗壞與消滅。既然死亡是不可避免，那麼對這種不可避免的恐懼就是不正確的，事實上更應該害怕的是來世的重生及其接續未來的果報，並將這種擔憂當作超脫生死的動力，如果對死亡的恐懼阻礙了比丘精進禪修，那麼就必然在未來的生生世世一次又一次回頭遭受苦痛與折磨。同樣，如果沒有親身體驗過克服對劇烈疼痛的恐懼是什麼樣的感受，就很可能永遠也不會體驗到法的奇妙。死亡與轉世重生意味著將繼續背負苦的重擔，且看不到一個終點或盡頭。克服了對死亡恐懼的比丘可以逐漸減少轉世重生的次數，直至最終超脫生死輪迴。到那個時候，就不用再回來承受苦的負擔了。

在我看護阿姜曼的過程中，有一天，一位長期護持他的喬姓女居士來看望他，並表示願意供養他一泰銖。當晚我為阿姜曼按摩雙腳時，我請阿姜曼考慮一下是否可以用喬女士的捐款購買一罐煉乳，讓他每天早上喝上一杯，以恢復體力。當時，唯一能買到的牛奶是一家名為「馬力」廠牌的甜煉乳，一罐只賣5角。

我坐著靜靜地等候他的回答，但阿姜曼卻始終一言不發，有可能他正在考慮，因為他的一舉一動，即使是在這樣的小事上，都要求符合他心中的「法」。他從不把食物或健康看得比「法」還要重要，他常說：「我是依法奉行的佛弟子，我各方面的言行都必須符合更高的標準，雖然這種標準可能會讓世俗之人感到不自在，但我不能違背自己的誓言，我必須忠實遵守佛陀慈悲為比丘所制定的主要和次要的法則及戒規。真正的法是不受流行趨勢或多數人意見所影響，『法』是完全證悟佛法

真理的清淨心才有的專有權利。一般人的觀念、思想或想法都受到自身利益所玷污，往往會制定出有利於個人的標準。然而，身為一名佛法的修行者，我必須將佛陀的教誨作為指導我行為的最高權威，採取這種態度遠比遵循自身利益或多數人的意見安全得多。」

一段時間的沉默之後，我再次開口說：「每天喝一點牛奶對老人的健康很有益處，可以幫助身體恢復活力，更迅速從疾病中恢復過來。拜託請在早上喝一杯牛奶吧。」

阿姜曼像以前一樣仍安靜地坐著，我認為他的緘默意味著他接受了我的建議。於是，第二天一早日出時，我讓一位在家居士拿著喬女士供養給阿姜曼的錢去市場買一罐煉乳，他回來之後，我把牛奶加熱，並端給阿姜曼喝。阿姜曼顯得很惱火，拒絕喝牛奶，他說牛奶通常會讓他拉肚子。但我沒有氣餒，繼續懇求他無論如何都要試一試，並向他保證不用擔心，我會處理好一切。阿姜曼聽了我這一番話之後，終於放心了。

牛奶讓阿姜曼逐漸恢復了抵抗瘧疾所需的體力，當喬女士供養阿姜曼牛奶的錢都用完之後，納恩居士繼續供養阿姜曼煉乳，直到阿姜曼完全康復為止。從那次以後，阿姜曼就再也不喝牛奶了，他一直把牛奶當藥喝，而不是因為喜歡它的味道或渴望獲得額外的體力。

我懷著誠摯的信念與敬畏之情侍奉阿姜曼，他在艱難困苦的時刻表現出堅定的精神，當疾病肆虐攻擊他的身體時，與他在一起成為我非常重要的一門修行功課，讓我見識到精神健康無與倫比的力量。阿姜曼在生病時表現出的尊嚴與泰然自若，讓我這樣一個身體健康的人了解到，內心的力量遠比身體的力量

更重要。這是一個意義重大的啟示，提醒著我們精神疾病的潛在危害遠遠大於身體上的疾病。

阿姜曼總喜歡說，人有可能一、兩年，或幾十年，甚或一輩子都保持健康，沒有身體上的疾病，找到身體健康的人並不稀奇，但是，擁有健康精神品質的人卻很稀有難得。貪、瞋、癡的疾病及其所帶來的大量傳染性精神垢染，就像一場大瘟疫，感染世界各地人們的心靈，沒有人能倖免於這種傳染力強大的負面影響。然而，佛陀及阿羅漢卻是唯一的例外，只有佛陀及阿羅漢才能徹底治癒這些慢性精神疾病，只有他們才能徹底根治心靈上的疾病。

三個月下來，我無微不至照顧著阿姜曼的一切需求，我竭盡我所能用手頭上有限的資源讓他恢復健康。當然，與老師的法之療效相比，我笨手笨腳的努力便顯得微不足道。儘管如此，我還是不遺餘力照顧著他，而他的病情也確實逐漸好轉。每天清晨天一亮，我便為阿姜曼擦洗他的小寮房，為他準備袈裟，為他擺好吃飯用的缽。由於他的身體不適，無法長途跋涉往返於森林與村子之間，因此我們其他人都把自己缽裡最好的食物分給他吃，此外，我每天還會給他多加一杯熱煉乳。吃過飯之後，我把阿姜曼的缽洗乾淨，放在太陽底下給徹底曬乾，然後再放回他小寮房的原處。之後，我打掃了外屋的廁所，清掃了小寮房周圍的地面。

下午，我給阿姜曼端來一杯熱茶，並再次清掃路上的落葉。我燒了一壺水，把熱水和他洗澡用的冷水混合在一起，然後，我用手掌和手指在他虛弱的身體上用溫水擦拭。每天晚上，我都會不厭其煩地為他進行全身按摩。黃昏時分，我會走到他的小寮房，對著他躺在薄草席上的身體開始按摩他的四肢。阿姜

曼教我如何用手輕輕捏他的胳膊和腿，上下移動每個肢體，然後將力道轉移至他的軀幹，揉捏他的背部。我小心翼翼，不敢用力過猛，生怕一不小心弄傷了他。此時，他的身體已經只剩下皮包骨了，而且疼痛難忍。

阿姜曼發現這種按摩很有助於他恢復體力，緩解他日漸衰弱的身體不適。於是，在他從瘧疾中恢復過來的整整三個月裡，我每天晚上都要在他的腿和胳膊上揉捏幾個小時。終於，阿姜曼的身體康復了，我也大大地鬆了一口氣。

雖然照顧阿姜曼給我帶來了身體上不小的壓力，但我的內心卻是平靜且喜樂。身體上的辛苦不過是鍛練的一部分，我甘之如飴，疲憊與饑餓從未帶給我困擾。我把整個經歷看作是一次極其珍貴的佛法課程，我沉浸並樂在其中，以至於忘記了時間。除了日夜陪伴在他的身邊，我再也不想去別的地方，他的存在就是我一生都在尋找的寶藏，他的完美和無懈可擊的舉止彷彿磁鐵一般吸引著我。

佛法的無上真諦不是有錢人及名人可以買得到的權利或特權，唯有在佛法中得到淨化的人，方能領悟此一真諦。這種人的精神財富已超越了世間可能積累的任何財富。若按照世俗的角度與標準，阿姜曼生活在極端的困乏，他身無長物，清貧簡樸，沒有任何值錢的財產。但，他擁有的是「法財」〔法財：信、施、戒、聞、慧、慚、愧〕。就精神財富而言，他在我們這個時代是無與倫比的。他是個知名的聖僧，他有很多追隨他的弟子，但他很少能在一天中吃飽飯。和他一起生活非常艱難，因為基本必需品總是不足。只要我和阿姜曼在一起，就從沒見他吃過高級的食物。他喜歡住在荒野森林中，比如山洞裡、懸崖下、火葬場和其他偏僻的地方，在這些地方根本無法奢侈享受營養

豐富的飲食。他寧願避開城鎮等繁華的商業中心，因為彼處的社會活動和繁華的生活方式完全不適合保持平靜和超越生死輪迴的修行。

阿姜曼自己選擇了一種匱乏的清貧生活，他住的地方甚至連日常使用的簡單必需品都很稀缺，而且很難購買得到。平時養尊處優的在家人可能會覺得這樣的環境很難忍受，但阿姜曼卻自願接受了這樣的生活方式，為的是達到證悟的目的。他為了「法」而活，並接受了與修行有關的不便與艱辛。對於在他指導下修行的比丘來說，這些艱苦的生活條件與環境也是具有挑戰性的修行訓練場，比丘們不得不強迫自己以這種方式生活，因為這樣的生活條件自然有違一般人的生活方式。

阿姜曼一生中的大部分時間都在荒野山林度過，這些隱 蔽的地方與村莊相隔一天以上的路程，在這些地方，他可以很容易將佛教的教義付諸實踐。我和他住在一起的時候，經常只吃白米飯，不添加任何其他的菜，我一次也沒吃過烤魚。但阿姜曼總是給人留下這樣的印象，無論我們在哪裡，都是最合適的地方，因為我們在「法」中茁壯。他的態度非常清楚地表現出佛、法、僧無時無刻都始終與他同在，與他的無上覺悟已融為一體。因此，無論何時何地，他都感到心滿意足。

阿姜曼教導他的弟子們，在努力建立堅實的修行基礎時，要將身心置於危險之中，他們必須有隨時為「法」犧牲生命的意願。每個人生來本就必須死去，這本就是世界不變的定律，妄圖逆天而行猶如夸父追日，完全毫無意義。否認宇宙的自然規律，便無法體驗到法的果實。阿姜曼希望修行的比丘在面對死亡時能堅定勇敢，他堅持讓他的弟子們住在與世隔絕且毒蛇猛

獸經常出沒的荒野山林區，以便讓他們自己發掘出禪修的解脫力量。

跟隨阿姜曼修行，迫使我們做好一切的準備，包括死亡的前景，因為在我們修行的各個地方都隱藏或埋伏著危險。但教訓是很清楚的，當一個比丘生活在一個食物有限、基本必需品匱乏的可怕地方時，他的心便時刻會受到正念的控制，由於強烈的正念覺知，往往能比預期更快地達到禪定。阿姜曼深信，在逆境和艱苦環境中修行的比丘，在禪修方面的進步會超出他們的預期。

有一天，我在丹霞森林禪寺旁邊樹下的一條小路上經行時，聽到一位婦女在我身後的田野裡邊走邊唱，她很明顯帶著泰國東北的口音，用優美的嗓音深情地唱著一首歌，歌聲優美，情感熾烈，深深刺痛了我的心。她用高亢且哀怨的歌聲唱出的歌詞，聽起來宛若是她對痛苦人生的一種哀歎，這些歌詞傳達出佛陀教誨的法味，促使我對人類生存的悲慘現實進行了深刻地反思與觀照。雖然她的歌聲是發自內心的原始情感，並沒有經過太多思考，但我還是將聆聽的注意力轉向內心，與心中的法相通。她的歌聲與我的內在的覺知產生了共鳴，直至突然間，當我靜靜地站在禪修的路徑上時，我體驗到一種深刻的內觀，使我的覺知迅速彙聚到一個中心點，墜入禪定的最底層，體驗到一種無法以言語形容的純粹覺知。

那位女士唱的歌詞道盡了一切，歌詞如下：

「身與心的苦吞噬了我的思緒及情感，苦將我緊緊束縛住，讓我無處可逃。

忍受著人世間的苦難，我在痛苦與悲傷中生老病死。
身心的苦吞噬了我的思緒及情感。
痛苦與苦難淹沒了我孤獨的心。」

僅僅聽到這些內容，我的思緒便凝聚在一起，進入了一種純粹覺知的狀態。這一非凡的經歷顯示「法」就在我們每一個人的心中，我們只需以正念及正智便能發現苦諦及苦集諦。只要認識到這一潛能並付諸行動，我們便能把世界的景象和聲音當作教材，就像把一首淒美的人生悲歌轉化為心中「法」的交響樂。

「身心的苦」指是什麼意思呢？女人一旦結婚，就得一直忙碌。她的身體不停地工作，她的丈夫需要她的關注，並希望得到她的服務，因此她肩負著這個重擔；她很快就會生兒育女，孩子們以各自的方式加重了她的負擔。每天都會有日常工作要做，每日家中都有嘴巴要餵。她在田裡犁地、播種、收割、篩米，一切都得在烈日下完成。她盡自己最大的努力養活家人，比如做飯、炒菜、蒸煮碎肉與發酵魚醬等，她手工製作掃帚及籃子，她縫製枕頭和床墊，填充棉絮。她為了冬天編織羊毛衣服，並常年縫補破舊的衣服。她還得照顧與贍養年邁的父母及公婆。她對精神生活的興趣已被日常的勞務所淹沒，然後，當她有幾個小時的獨處時間時，她便會唱起她那平淡的歌曲來釋放壓抑的情感與壓力。

聽著這首縈繞心頭滿是身心苦楚的的歌聲，智慧的啟發油然而生，我讓歌聲與歌詞在我心中產生共鳴，我思惟著它們對長期受困於苦的人們的意義何在，我對眾生的困境深感到悲憫，因為我已在一定程度上擺脫了苦，所以我可以觀照出那些仍被

困在苦與顛倒妄想世界中的人們，並體驗到一種發自內心的慈悲。

此時，我已修練到一定的程度與境界，已開始領悟心的妄念本質和顛倒錯誤的思惟方式。於是，我心中的執著與執念開始鬆動，這讓我產生一種很奇妙的幸福感與自由感。只有當我清楚認識到自己苦的原因，我才能開始覺知其他人心中存在著多少的苦與迷惑，當我用智慧之光照亮了自己的無明之後，我便可以從更高的理解維度來看待他人的苦，我清楚看到滅「苦」及滅「苦因」的方法，而其他人卻看不到，或者對它的存在不感興趣。一想到這種可悲的情況，我的內心不禁油然生起了強烈的悲憫之情。

在佛陀時代，一些長老證得阿羅漢果之後，便吟誦著他們自己的詩偈以表達出他們證得解脫的心情與心得。據我所知，他們多半於用旋律優美的sarabhañña[66]來吟誦偈語。當佛陀的弟子二十億耳尊者（Soṇa Kuṭikaṇṇa）獲得解脫時，他向佛陀講述了他的證悟過程與心得，並以梵唄音調吟誦了他證悟解脫的偈頌。佛陀聽後，便稱讚他的吟誦音調很悅耳動聽。

即使是今天，我們泰國人也喜歡用 sarabhañña 的方式誦讀佛經。我自己就很喜歡聽這樣吟誦《Sahassanaya偈語》[67]。Sarabhañña 吟誦實際上是一種吟唱的方式，而其中的歌詞則按照既定的節奏與旋律進行，將佛法搭配上音樂的緣起是源自於三十三天諸神之王帝釋因陀羅御前的一位名叫般遮翼

[66] sarabhañña：是一種以巴利語吟唱經文的方式，比如上座部佛教國家的比丘便以此吟誦paritta (護衛偈) 的短篇佛經，主要流行於泰國、緬甸和斯里蘭卡等南傳上座部佛教國家

[67]根據泰國佛教傳統,Sahassanaya Verses是一組節錄自《法集論》(Dhammapada Atthakathā)的經文,通常被認為包含了關於禪修修行的重要教導。這些經文被視為是佛陀對弟子們講授禪修修行的重要指導,涉及了關於「數息」、「念住」等禪修技法的教導

（Pañcasikha）的音樂神乾踏婆，祂的才華洋溢出眾，是天界樂師中的佼佼者，當這位天神坐在佛陀居住的洞穴前等待佛陀願意接見祂時，般遮翼便拿出天界的樂器琵琶開始彈奏，祂彈唱出一首充滿歡快浪漫的歌曲，內容歌頌祂對其天女戀人忠誠的愛，而祂又將歌詞中祂對天女的愛比擬成菩薩追求無上菩提時的愛。當般遮翼唱完之後，佛陀很稱讚祂的藝術才華，讚說祂竟能將自己的聲音與樂器上的琴弦搭配得那麼協調[68]。

在古印度的佛陀時代，有一些比丘在聆聽一群女奴打井水時唱的歡快歌曲而獲證阿羅漢果，她們的歌聲與節奏具有一種令人著迷的特質，能將聽眾的注意力直接吸引到聲音本身的內在屬性上，而與演唱者或外部的環境無關。

今天吟誦的許多巴利語偈頌詩句，自佛陀時代起便已廣為流傳，古往今來，無論是在家的修行者或是已證悟的比丘，都經常吟誦這些經文。誦讀與古人相同的經文，能將我們與佛陀教誨的雋永品質聯結在一起。將吟誦巴利語經文作為日常的練習功課，可讓吟誦者專注於吟誦的韻律模式，同時發出令人精神振奮的聲音，以一種特殊的方式與心靈產生共鳴，進而促使禪修成功。吟誦經文可以培養心智、集中注意力、增強智慧，並有助於使心靈立足於當下，保持正念與正知。

在追隨阿姜曼的整個修行期間，我的禪修在他的實際指導下進展得很順利。隨著我對禪定掌握度的提高，我經常體驗到禪相在心中出現。禪相是禪修中產生的內在影像，它是以光、色或任何形象的形式出現，看起來就像以肉眼看到外在真實影像一般真實。我不知道自己是應該積極接觸這些幻象並試圖理解

[68] 參見《長阿含經》、《中阿含經》第134經、《雜寶藏經》、巴利語佛經《長部》第21經《Sakkapañhasuttaṃ》等諸多經文

它們，還是乾脆置之不理，於是我向阿姜曼請益。阿姜曼很直接地警告我，他說如果禪相的出現只是為了分散我的注意力，那我就應該忽略它們；但如果我的目的是想瞭解這些經歷的背後含義，那麼我就應該直接去詢問禪相，然後等待禪相對我揭示其箇中意義。我問他說，這些影像是否代表了某種真實的東西？或某種值得信賴的東西？他回答說，影象本身不應該被認為是真實或可信的東西，但經驗熟練的禪修者可以謹慎地將其當作探究智慧的一種工具。

當我的心達到平靜及專注的統一狀態時，出現的影像通常與某種形式的身體體驗有關。比如，有一次我在靜坐禪修，我的正前方出現一個無底深淵的禪相，突然間，我的身體一歪斜，頭朝下掉進了黑暗的深淵。而當我急速向下墜落、瀕臨死亡之際，我為最後的撞擊做好了準備，並準備與肉體分離。然後，在自由落體下墜片刻之後，影像又突然消失了，就像它出現時一樣的突然。還有一次又出現一個禪相，影像中我看見我身體的軀幹開始膨脹，像吹氣球一樣漲到非常巨大的尺寸，就像一個巨大的水箱那麼寬，我感覺我的身體彷彿要爆裂一樣，身體的各個部分將要散落到四面八方各處。

在經歷過許多類似的禪相之後，我再次向阿姜曼說出我的擔憂，並請教他如何看待這些禪相。他說，雖然這些禪相似乎出現在我禪境中視野的前方，令我不得不看到它們，但實際上它們都是從我的大腦中產生，這些影像只不過是一種幻象。阿姜曼教我將注意力轉向內心，從源頭上去接觸身體的影像，然後用這種敏銳的內心焦點去探究由心所創造出的身體影像。

言歸正傳，阿姜曼勸我不要再去追逐禪修中產生的影像。禪修中感知到的影像都只是一種心理現象，本身並沒有內在的力量，這些禪相並不比睜開眼睛時看到的景象有意義，儘管它們不像真實物理世界中有形的物質那樣堅固與具體，但仍被視為與認識它們的覺知分離。因此，他堅持讓我扭轉注意力方向，停止心識向外流動攀緣，而是將其轉向於內在，與心識的源頭本身聯繫起來。他告誡我說，所有的禪相都是不真實而且不可靠。相信這些禪相會破壞禪修者的心智穩定，並威脅其平衡，且危及其理智。至少，它們會讓禪修者偏離佛陀教導的解脫目標。唯一處理它們的安全方法，就是將禪相帶入內心，在那裡進行探究觀照。

有了阿姜曼的指導，我在心中已建立起正確的「念身」，並將其與觀智的善巧相結合，更加精進觀照身體。從禪定中出定之後，我感覺平靜且專注，首先，將注意力集中在右手拇指指甲的假想影像上，然後是食指指甲、中指指甲、無名指指甲，最後是小指指甲。回到拇指，我仔細觀察了它的結構，確定了它的關節，然後觀想將關節逐一切斷，直至手掌。然後，食指和中指的關節也被砍掉，接著是最後兩個手指。當每隻手的五個關節都被切斷之後，就只剩下想像中沾滿鮮血的殘肢。我有條不紊地將注意力從手掌集中到手腕，觀想在手腕與手掌的交界處砍斷雙手。接著是前臂中段，我觀想砍斷了肌肉和骨頭，只留下一截殘肢。接下來是我的肘部，觀想每一個關節都被切斷。當我觀想肢解肩膀時，兩隻手臂的圖像已經與軀幹分離。

我的心意識掃描了整個身體的框架，觀想將下半身從腳趾切到臀部，將軀幹從臀部切到肩膀，直到只剩下頭部和頸部完好無損。在我的腦海中，我觀想把右眼球從眼窩中給拉出來，然

後是左眼球。我觀想扯掉了右邊的鼻子，再來是左邊的鼻子；接著是上嘴唇，然後是下嘴唇；右耳，然後是左耳。我觀想切除兩邊臉頰後，我觀想又拔掉了上下牙齒，只留下一張凹陷的骷髏臉，上面滿是碎肉和皮膚。脖子被從下顎處切斷，露出一個破爛不堪的頭骨，頭骨從眉心處裂開，露出大腦的軟組織。然後，這些部分與其他被割斷的身體部分匯合在一起，形成了一堆血肉模糊的骨肉。

我進一步探究觀照這一堆物質，對諸法萬物的三個基本特質進行了觀照與體悟：無常（anicca）、苦（dukkha）及無我（anattā）。佛陀建議我們清楚地理解、領悟與洞察身體中的一切是如何變化；對身體的任何體驗，都不會帶來完全且持久的快樂；以及在身體中絕對找不到一個永恆不變、固定、獨立的自我。以正念和清晰的洞察力進行觀照與省思，可以減少身體對心的控制，讓心意識的微妙覺知更加專注與清晰。清晰度的提高伴隨著領悟力的增強，而強大的專注力則賦予智慧深入挖掘探究的能力，從而根除頑固的心理垢染煩惱。清除這些垢染煩惱之後，定力便會更加深入。

這種層次的「念身」，對禪修者而言是一項艱巨的挑戰，修行時需要高度集中注意力，才能在觀照過程中保持全神貫注，不被干擾。一旦確立了這種高度專注的狀態，心就會跟隨一系列不斷變化的禪相，有條不紊地追蹤人體肢解的每一個連續階段。這種觀禪，若能持之以恆練習，就會增強念力與定力，之後便自然而然能進入令人驚歎且全然統一的安止定（appanā samādhi）神秘體驗。

阿姜曼將「定」與「慧」比喻為鳥之雙翼、車之兩輪，彼此間必須保持適當的平衡，才能使心超越貪、瞋、癡，從苦中解

脫出來。禪定的專注覺知可支援觀照、審視和探究等洞察力的修持，而從這些修持中獲得的洞察觀照慧力，則可以促進定力的提升，猶如鳥之雙翼一般，每一項都是通往覺悟解脫之路的關鍵因緣。在觀照智慧修行能深入苦之根源之前，一定要具備禪定的平靜、專注和清明的心，只有當觀照洞察力在這個深層的層次上獲得清晰的領悟時，心的垢染煩惱及顛倒妄想才能被揭露及去除。簡言之，「定」的覺知先挖掘出無明之樹的根，而「慧」則將其連根拔除。

阿姜曼傳授的是自佛陀時代以來代代相傳且成熟完善的禪修方法，他是公認精通佛陀各方面教義的大師，而且一心一意追求修行，以臻心靈的解脫。他還敏銳地覺察到，眾生的性情與能力千差萬別，他明白在「定」與「慧」的修行，只傳授一種禪修方法是很不明智的。由於每一個人的心智能力各不相同，並不是每一個人都能從單一的教學方法中受益，因為阿姜曼大師憑直觀就能知道，每一個學生需要聽的是什麼，所以他會根據個人具體的需要去調整教學的重點，並特別強調最適合每一個禪修者的禪修主題。

阿姜曼住在清邁的山林時，當地的山地部落居民經常在傍晚的時候前來聆聽他的開示，大家聞法之後都法喜充滿。晚間，阿姜曼向來自不同天界的天神開示佛法，並親切地解答祂們的各種問題，附近的地居天天神都聽說過阿姜曼，有好幾次的夜晚，成千上萬的天神聚集在山上聆聽他的教誨，假若從遠處望去，當地的居民看到山頂上閃耀著奇異的光芒，這種光芒會逐漸增強，直至將整座山都給照亮，顯得閃閃發光，燦爛奪目。村民們很不解，到底是因阿姜曼的禪修力量產生了光芒？還是他當晚點燃了一盞特別明亮的燈籠？

每當類似的事情發生之後，第二天清晨，村民們都會在阿姜曼托缽經過村子接受齋飯供養時，向他詢問其中的因緣，村民問他是不是有一盞特別的燈籠，可以照亮整座山？阿姜曼只笑而不答，卻從不透露發光背後的真正原因。

阿姜曼的神通廣大，他的超感知能力非常敏銳，他能感知到來自不同的天界各式各樣的天神，這些天神的存在就像森林裡的野生動物及禪寺裡的比丘一樣，都是他日常經驗中很尋常的一部分，他完全瞭解這些天神出生在天界的因緣，他解釋說，一個生命之所以會投生到某個特定的境界，都是因為他的前生累世造了某一種的業力，當因緣成熟時，使他投生到那一個境界中。一般來說，未來投生趣向的品質優劣好壞，取決於此人此生行為的道德品質(戒德)、以及在禪修過程中達到的「定」與「慧」的水準而定。因此，如果此人在這一生中累積了足夠的功德善業，他在來生便有資格轉生到天界。此外，這些功德福業的持久力量，還可以使此人在更久遠以後的未來際若再轉生到人間時，有可能有幸遇到一位福慧圓滿的大善知識。

然而，那些一生都把時間與精力耗費在爭權奪利及醬染於名利紅塵的人，都將面臨滑向低級惡道的危險，無論他們生前如何努力獲得世俗的成功與名利，到死的時候，萬般帶不走，唯有業隨身，他們所有的世俗成就都將蕩然無存，唯一不會在死後消失的成就是他們生前的善惡行為及其未來的善惡果報。今生所作所為的善惡業，都將延續到來世，甚至更久遠的生生世世。若是播下好的種子，現在及將來，都會收穫喜悅幸福的果實；而播下壞的種子，現在與將來只會收穫不愉快的苦果。基於「善有善報、惡有惡報」的正見，許多虔誠的佛教徒終其一生都在盡可能積極地行善積德，目的是為了積累大量的功德善

業，作為對未來有利轉生的投資，比如，虔誠的供養者奉獻出他們的金錢、時間與精力，為佛教寺院建造大廳及僧舍寮房，但實際上，這些施主都是在為他們自己打造一座天界的天宮，一座在他們死後於天界等著他們享用居住的華屋。

阿姜曼能與來自不同世界的非人溝通交流，這種不可思議的能力令我非常著迷。我從小就聽說過天神、龍神、夜叉及羅剎等天龍八部的故事，也曾聽說過真正修行有成的比丘如何以某種神秘的方式與這些異世界的生命交流。身為一名年輕的比丘，我從老師那裡瞭解到有情存在的三十一種法界，在佛教的世界觀，宇宙中不僅有人類和動物這樣的有形生命，還有各種肉眼看不見的天界生命，祂們被稱之為天人或天神[69]，但我卻不知該如何看到或與這些領域中的任何一個眾生溝通與交流。

眾所周知，阿姜曼是鬼魂、魔、天神、梵天、夜叉及龍神等天龍八部的專家，雖然他很少談及自己的專業知識，但他最擅長的是與一切類別的生靈直接交流，這些生靈居住在普通人感知範圍之外的非物質領域。阿姜曼每天都與高層次的空居天界和與人間較近的低層次地居天的生靈、地界的精靈、甚至是地獄裡受苦的眾生保持聯繫，這些都是人類的肉眼看不見、耳朵聽不到的非人眾生，但他卻可以經由天眼通及天耳通等超感官知覺清楚得知。

生性大膽的我實在忍不住向阿姜曼詢問了他在天界的經歷，雖然我很清楚他一定會把我罵一頓，但我還是決定不計後果，一定要問個明白。某天晚上，我趁著為他按摩四肢時，鼓足勇氣提出了我的問題，儘管我對他是否回答仍心存疑惑。但在我不知如何開口，遲遲猶豫如何措辭時，阿姜曼突然喊了我的名

[69] 天神：devas，天龍八部眾之一

字，他說：「賈！如果你有問題要問，就問吧！你現在已經糊塗到無法思考了！你自己知道嗎？」

儘管當時的我感到強烈的恐懼，但我還是脫口而出：「天神到底長得什麼樣？祂們的聲音又是什麼樣子？我該怎樣才能看見祂們？」

阿姜曼似乎有些不悅，他回答說：「這都不關你的事！你總是問這些很無聊的問題。忘掉天神和祂們的外表吧。你的問題就存在於你自己的內心與思想中，與天神及非人都無關。看看你自己的外表吧！用智慧觀照審視構成你身體外殼的頭髮、指甲、牙齒和皮膚，看清它們的真面目。佛陀在證得無上正等正覺之前，都一直在審視、探究及觀照自己，之後才將注意力轉向教導人類及天神。但是，你現在已經迷戀上周遭世界看得見的裝飾，但你還是太盲目了，不清楚自己到底看到了什麼。你要小心還沒睜開眼睛，就把眼睛給弄壞了！」

就在那一刻，我由衷向阿姜曼的高超智慧頂禮致敬。

他繼續告誡我，要把全部的注意力都集中在禪修之上，只有這樣，「法」的全部可能性才會在我的面前一覽無遺地展現。之後，一切便皆有可能。為了說明這些可能性，他講述了他在北方荒野山林深處生活時，結識過一位有著大神通的比丘的往事，他說只要那個比丘願意，他可以憑空消失；他可以像鳥兒一樣在空中飛來飛去，穿梭自在無礙；他也可以潛入地底，就像潛入水中一樣；他還可以在水上行走，就像在陸地上一樣輕鬆平穩；他也可以穿牆透壁及穿越高山，彷彿它們根本不存在一樣。這位具有大神通的比丘的戒德及禪定力量非常高、非常

深，以至於他掌握了操控物理界地、水、火、風等四大元素的超能力。然而，這個有大神通的比丘終其一生都孤獨且低調地生活在荒野山林中，從未公開展示過這些不可思議的超自然神通力量。

阿姜曼注意到我的眼睛在他說話時閃爍著驚奇的光芒，他立刻提醒我不要加入盲人的行列，浪費生命在不知道及看不見的事物中尋求快樂。相反的，他敦促我應全神貫注於自己生而為人的潛能。阿姜曼強調說，宇宙中所有存在的形式，唯有人道最適合修行，因為人世間提供了可以滅處苦諦及苦集諦的最佳機緣。

在我提出關於天神的問題後不久，阿姜曼召集了僧團，進行了一場開示，他在講座中敦促比丘們應更加勤奮修行。他說：「為什麼其他禪修者能培養平靜與專注，而你們卻不能？你們的身心與他們基本無異，只是態度和精進不同而已。你們必須明白，無論目標看起來多麼艱巨，只要你們願意付出必要的精進，就有可能實現目標。請想一下人身難得的重要性，在五趣或六道輪迴中，唯有人道才是真正有可能在佛陀的解脫道路上取得成功的存在，這是因為我們有能力可以觀照且洞察出人類生存的痛苦與困難，並利用這些洞察觀照力來滅處苦的根本因緣。因此，要學會忍受困難，並將這種經歷作為實現真諦的動力。不要讓這個千載難逢的機緣從你們的手中溜走。來訪見我的天神們都過著安逸舒適的幸福生活，祂們根本沒有必要渴望擺脫苦，他們往往沉浸在自己的自滿情緒中。可我們人類並沒有這種奢望，人類的生命不能讓我們自滿。你們對挑戰的緊迫感和熱情到底在哪裡？浪費人類生命，賦予你們難得的解脫機會，必將使你面對死魔與地獄之門。別說我沒警告過你們！」

「在鍛練與修行中，對禪定修習中的軟弱與退步感到恐懼，可以激發熱情與決心，這些態度一旦被喚醒，就必須孜孜不倦堅持下去。即便有最美好的願望，人的一生也充滿了痛苦及不確定性。如果任由固有的心理習性根深蒂固冥頑不化，一旦你們最初的熱情與決心失去動力時，就會產生意想不到的後果。出於同樣的原因，你們有可能以極大的熱情與決心開始修行，但後來卻敷衍了事，沒有什麼成果。」

「在這種情況下，死亡便等同於未來可能遭受無盡的折磨。如果你浪費了這次稀有難得的解脫機緣，當死魔現身時，你們會作何感想？當地獄裡的鬼卒像對待一隻瘦弱的流浪狗一樣扔給你殘羹剩飯時，你們又會作何感想？趕緊看清危險，鼓起勇氣，在戰鬥中站穩腳跟。無論你們在與內心污穢的力量鬥爭時取得了怎樣的勝利，都必須寸步不讓、不妥協。你們對『法』的承諾與熱情必須得到保護，決不容許退縮。」

當我坐在現場聆聽阿姜曼大師鏗鏘有力的開示時，我的心在顫抖。

阿姜曼運用他非常敏銳的超感知他心通，確保他的弟子們不會胡思亂想或肆意妄為。他斥責了許多不注意自己思想與行為的比丘。陳潘就是這樣一個例子，他以前是Suan Gulap拳擊營的一個很著名的拳擊手，後來他為了剃度出家，放棄了自己的職業，跟隨阿姜孔瑪從烏汶叻差他尼府的家中來到尖竹汶府，在森林禪寺開始了修行的生涯。在阿姜孔瑪的指導下，他對森林禪修產生了堅定的信心，他瞭解到阿姜曼是一位受人尊敬的禪修大師，聲名遠播，因此他最終前往北部尋找阿姜曼暫居的地方。

他一時大意在雙肩包裡留下了一些他出家前當拳擊手時擺出各種拳擊姿勢的照片，他帶著這些照片，從曼谷前往清邁，在阿姜曼居住的山林尋找他。最後，他來到了丹霞森林禪寺，並向阿姜曼跪下，額頭觸地頂禮致意，並解釋了他來此的原因。阿姜曼收他為弟子，並成為他的阿闍黎。

阿姜曼當晚一定以神通觀察過這一位新來的比丘。第二天一早，當所有比丘都聚集在一起準備走入村莊托缽行乞化緣時，他直接問新來的比丘：「你說你來這裡是為了學習佛法。那你昨晚為什麼表現得如此可怕？我正靜坐禪修，你就出現在我的面前，開始空拳練習，像個拳擊手一樣對著我周圍的空氣拳打腳踢。好在，你沒有傷害到我。你這樣的行為對於一個心懷善意的人來說是很不正常的。你到底怎麼了？快說！」

陳潘呆愣在原地，身體僵直，心跳加速，渾身顫抖。他張著嘴，卻說不出一個字，他沒有回答阿姜曼的詢問。這時，與他交好的一個比丘上前開口為他辯護，他告訴阿姜曼，陳潘出家之前曾是一名職業拳擊手，由於他對拳擊場的生活感到厭倦，於是他決定剃度出家，並將畢生的精力都投入到更崇高的修行事業中。

阿姜曼發現陳潘看起來很不舒服，於是他轉移了話題，說是該去托缽了。後來，他讓一位比丘私下詢問他，但因為陳潘很怕阿姜曼，以至於語無倫次。飯後，這位比丘找到機會私下詢問另一位比丘。在對話的過程中，兩個比丘一直在尋找解決這一個難題的辦法。他們在陳潘的雙肩包裡發現了他過去當拳擊手時的照片，照片中的他面對鏡頭，舉起拳頭，似乎隨時準備出擊的樣子。他們立刻意識到了箇中的含義，應該是阿姜曼精

妙的超感官覺知捕捉到了這些照片中的圖像，看完這些照片之後，他們確信這些照片就是阿姜曼訊問陳潘的原因。陳潘對自己的粗心大意感到很懊悔，決定燒掉這些照片。自此之後，一切都恢復了正常，與拳擊有關的問題再也沒有出現過。

阿姜曼在佩爾森林療養瘧疾的期間，他的一位資深弟子阿姜烏昆蓮達莫，在一群社會地位很高的俗家弟子陪同下，前來向他講述吃素的好處。他們試圖就這一個問題對阿姜曼進行教育，大肆宣揚吃素食的好處，並通過對素食的讚美，暗示有智慧、有遠見的人更喜歡吃素。他們聲稱吃素的人是乾淨純潔的，而吃葷的人彷彿像是做了惡魔及妖魔鬼怪一般十惡不赦，萬沒想到，這一系列愚痴的舉動竟踩踏到了阿姜曼的神經。

我靜靜地坐在一旁，邊聽邊猜想，恐怕要不了多久，阿姜曼就會斥責他們。當這些愚痴的人嘮嘮叨叨、囉哩八唆了一陣之後，阿姜曼果然發出了嚴厲的反駁。

「好吧，翁！這就是你們想說的嗎？給我聽好了！人並不是因為吃了哪一種食物才變得更有道德，而是因為他們對吃食物（無論是蔬菜還是肉類）的真正目的反思究竟如何而定。與心不同，肉類和蔬菜本身都無法被區分什麼是好的，什麼是不好的，什麼是健康的，什麼是不健康的。只有佛法的各個面向才能淨化心靈。只有佛法才能教我們如何去惡修善，走向解脫。你們明白我在說什麼嗎？」

「你們當中有人嘗試過領悟至高無上的『法』嗎？你們認為僅僅咀嚼蔬菜就能開發心智嗎？食物到底有什麼神奇的力量？吃進去的是新鮮的，出來的卻是一堆排泄物。你當真能從中獲

得純潔的心靈？到底從什麼時候開始，污穢變成美德？同時，心靈也充滿了自己的排泄物，也就是貪、瞋和癡的排泄物。每一個人的心靈都被這些污穢的排泄物所污染。你們為什麼不放下對腸胃肚子的擔憂，看一看到底什麼才是真正重要的呢？佛陀是人類及天神的導師，智慧超群，具有一切知智，而佛陀早已明確規定，比丘可以吃三淨肉。然而，你們卻似乎認為你們的智慧已超越了佛陀，你們可以比佛陀更優秀，做得比佛陀更好。」

「身為一個比丘，在家人供養我們什麼食物，我們就吃什麼食物。無論食物是好是壞，是合胃口或不合胃口，我們都應心懷感恩地接受布施，我們只是為了身體的健康和修行而食用。佛陀曾制定幾條戒律，禁止比丘要求在家人布施他們喜歡吃的食物，比丘們應該吃一般人吃的飯菜，這其中就包含肉類。」

「你們在匆忙下結論時，似乎忘記了佛教的叛徒提婆達多曾提出與你們一樣的要求，當他試圖在僧團中製造分裂時，他向佛陀提出挑戰，要求佛陀宣佈他派下的所有比丘都必須吃素。而你們肯定也知道，當時佛陀明白拒絕了他的要求，並引用了戒律的規定，也就是比丘可以吃魚或肉，只要這些魚或肉不是來自被明令禁止食用的動物，而且他們沒有理由相信這些動物是專門為他們而宰殺，他們也沒有看見、聽見他們被宰殺。」

「如果吃素真的能開悟，那麼乳牛及水牛等一切草食性的動物一定會比我們先開悟，牠們老早就成佛做祖或修成阿羅漢了，因為牠們打從出生那一天起就只吃草。牠們從早到晚，吃進嘴裡和肚子裡都是青草，但牠們卻不能停止互相追逐，仍在草原上到處覓食。這是哪一門子的美德與修行？」

「我不是批評你們吃素，但那只是你們自己的選擇而已，對此我沒有意見。但我不贊同你詆毀吃肉的人，認為他們是十惡不赦的妖魔鬼怪，同時又因為自己吃素而自讚毀他，自以為比吃肉的人還要優越或高人一等，這種自以為高人一等的優越感既傲慢又莫名其妙，先在自己的內心深處找一找，去看一看內心是否有真正的美德存在。你們應該要意識並覺知到你們還沒有達到高尚的修行境界，也尚未著手清除你們心中的貪欲、瞋恚及愚痴等顛倒妄想，而這些染污煩惱才是阻礙了你們通往解脫道路的真正障礙，所以，不要再浪費時間和精力四處奔波妄圖說服人們成為素食者。」

「人類是通過純潔的心念與高尚品質的行為來實現善良和美德，而不是通過我們的胃和放進胃裡的東西。吃什麼樣的食物只是一個微不足道的小問題，所以拜託請不要再誇大它的重要性了。只要能讓我們從早到晚活下去的食物，就是符合我們需要的。如果你們喜歡只吃素食，就請便，你們高興就好，但不要拉著別人一起吃。己所不欲，勿施於人；但己所欲，也不應強施於人。就我而言，我老早已牢固地樹立了『法』的原則。」

阿姜曼說完之後，阿姜烏和他的在家居士們都不出聲，他們彼此低頭相互側目，但沒有人敢反駁阿姜曼。他們很可能覺得當下被晴空劈下的一道閃電給擊中。顯然，有些人明白了阿姜曼反駁的背後道理，但仍有其他人拒絕接受他們聽到的事實。

第七章

根

「專注當下，對過去及未來的擔憂和顧慮就會消失，你的心就不會再向外追逐那些令你煩躁不已的念頭」

我在佩爾森林照顧阿姜曼六個月之後，有一天，阿姜曼收到了菩提松蓬禪寺的住持、烏東泰尼府東北部僧伽行政首席昭坤法塔尊者的來信，昭坤法塔尊者，從年輕時起就是阿姜曼的弟子，他在信中恭請阿姜曼回烏東泰尼府定居，造福當地眾多弟子。阿姜曼出生在泰國以寮語為普通話的東北地區，烏東泰尼府也是該區的一部分，他曾在當地與湄公河接壤的廣袤原野上行腳雲遊多年。泰國東北部俗稱伊森，是當代許多森林頭陀比丘的故鄉，也是泰國森林頭陀傳統的發源地。

阿姜曼收到阿姜昭坤法塔的來信之際，他已在北部的清邁府生活及修行了十二年之久。有趣的是，阿姜曼收到這封信不久之前，他就表達了他要返鄉的意願，理由是他希望能讓更多的森林頭陀比丘瞭解他的教法。由於當初泰國北方地處偏遠，只有最勇敢的比丘才能在那裡找到他，而且與他遷往北方時留下的眾多忠實弟子相比，他們的人數相當稀少。阿姜曼認為，現在正是時候與他們重新取得聯繫的時機，可鞏固泰國森林頭陀的傳承，也可確保其作為後代長盛不衰的希望燈塔。

過去，阿姜曼曾多次收到昭坤法塔尊者發出的邀請，但他從未回覆這些信件、或接受這些請求。當阿姜昭坤法塔突然出現在佩爾森林並親自邀請他時，他仍在考慮這個新的請求。阿姜昭坤法塔專程從烏東泰尼來到阿姜曼居住的偏僻地區，親自與他交談，從而給阿姜曼一個回覆他過往以來所有信件的機會。

阿姜曼微笑著說：「我收到了你寄給我的所有信件，但我都沒有給你回信，因為與你今天的來訪相比，它們都是微不足道的小事。現在，我打算實現你的請求。」

隨後，阿姜昭坤法塔正式恭請阿姜曼返回他多年前曾居住過的烏東泰尼府，他告訴阿姜曼，他是代表他在當地的弟子們提出邀請，因為他的弟子們都非常想念他的教誨。在徵得阿姜曼的同意之後，阿姜昭坤法塔建議其他人為阿姜曼的烏東泰尼府之行，制定出時間行程表。由於阿姜曼年事已高，健康狀況日益退化，大家都認為讓阿姜曼乘坐火車長途旅行是明智之舉，經過簡短討論之後，大家決定於1940年5月初動身啟程。

大家達成共識之後，阿姜曼笑得像一個可愛又卓越的長輩，儘管他的身體已明顯虛弱，但在那一刻，他的外表卻有一種凍齡的氣質。身為一位已臻無為法(解脫生死輪迴)的大師，他散發著溫暖的青春活力，舉止優雅高尚。阿姜曼的出現，讓每一個場合都充滿了明確的心靈修行意義。各行各業的人都自然而然被他的慈悲與智慧所吸引，吸引他們走近他，與他交談，以上這些獨特的特質就是我所謂的「優雅地老去。」

一個從未嘗試過禪修的人，當發現自己的身體與精神出現衰老及退化的跡象時，通常會感到恐懼、焦慮不安及心煩意亂。當他們面對體力的喪失、智力的退化，無法如以前一般正常處

理自己的事務時，便會感到焦慮不安。當他們的視力及聽力下降，智力變得遲鈍混亂時，過去以自己的智力為傲的人，會感到震驚不已與惶恐不安。看著自己的體力和腦力，日漸衰退，那些一生都在積極參與世界國家大事的人會感到恐懼。對多數人來說，衰老是對生命自然局限的一記殘酷提醒，無論他們再怎麼照顧自己的身心健康，身體與精神最終都會帶給他們失望的結局，甚至給他們帶來極大的不適與不便。如果沒有精神上的喜樂幸福，來支持與振奮他們的心靈，那麼當他們面對不可避免的死亡時，就會極大的恐懼與害怕。

健康、幸福、財富與繁榮的居家生活，是大多數人追求的人生首要目標，這些世俗的成就被大多數人視之為幸福之源。然而，在急於透過這些方式尋找幸福的過程中，許多人忽視養成慷慨布施的習慣，忽視嚴謹遵守基本的道德戒律，也忽視經由禪修來培養堅定強大的精神。他們根本不明白，這些基本的美德與功德才是真正的幸福源泉。一旦步入老年，這些世俗所謂「幸福」的短暫與空洞，著實會讓老年人驚惶不已，當他們沒有意義地依戀追憶著那些構成他們過去的記憶與經歷逐漸消失瓦解，他們會對諸多未能實現的目標與抱負感到遺憾，這種困境就是我所說的「世間衰老」。

與此相反，如果老年修行者終其一生，都踐行熱心慷慨的布施，保持高尚的道德戒律，並經由禪修開發心智與精神境界，他們的內心便會成為積累功德波羅蜜的寶庫，這些功德善業在因緣成熟時自會引導他們，循著高尚的八正道，走向結束一切苦的終點站，佛法的最高涅槃對他們來說觸手可及。這些老年修行者的高尚戒德將受到天神與世人的讚美與尊重，他們不再留戀與執著自己的外表或智力，也不會感到孤獨寂寞。有些年長的修行者，甚至能在有生之年徹底熄滅貪、瞋、癡等三毒之

火，以完美的清淨狀態圓寂，比如阿姜曼就是一個最典型的代表。他們的清淨心就像佛法的燈塔，照亮了全世界佛教修行者的心靈，而他們的慈愛與慈悲向四面八方輻射，給予一切的眾生帶來平安、喜樂與滿足，這種寧靜就是我所說的「超越世間的衰老」。

猶如慈父與失散多年的兒子重逢，當阿姜曼以失散多年的父子久別重逢的方式與阿姜昭坤法塔交談時，他生動的神情見證這些至高無上的美德，令人心中洶湧澎湃。在如今的世上還能目睹如此親密和諧的情誼，這是多麼稀有難得的機緣。我欣喜於眼前這美妙的一幕，突然意識到，真正的佛子比丘才擁有將佛法的真正精髓傳授給弟子的力量。

就在我們抵達柴迪琅寺的當晚，一大群地居天神夜訪阿姜曼，當時他正在靜坐，祂們懇求阿姜曼留在北方，造福當地的天神，祂們不僅不願意看到他離開，並堅信來自各個天界的天神們都能從他身上散發出的慈愛力量中體驗到平靜、喜樂與滿足。祂們還擔心阿姜曼離開後，祂們的滿足感很快就會消失，甚至祂們所在的非人靈界社會的和諧也將會受到影響。

阿姜曼告訴祂們，他已經接受了邀請並作出承諾，因此必須得按計劃離開。身為一名比丘，他有履行諾言並信守承諾的責任，如果他違背諾言，他的功德很快就會消失，他身為比丘的價值也會隨之降低。他向祂們明確表示，比丘必須不惜一切代價維護自己的道德操守。

阿姜曼在柴迪琅寺停留了大約一周，在此期間，一大群當地信徒前來勸說他延長在清邁的停留時間，好造福當地的居民。他重申了他對地居天神的說法，堅持他既已接受了前往烏東泰尼的邀請，就不能再推遲。

在柴迪琅寺又停留了幾天後，我和阿姜曼踏上了前往東北部的旅程，由於當時沒有從清邁直達烏東泰尼的鐵路線，因此我們的第一站將是曼谷。崇迪[70]摩訶威拉翁是當地佛教地位最高級的比丘之一，他在其他高級比丘及一大群在家人的陪同下，護送阿姜曼從寺院前往火車站。當時在場的還有眾多天神們，阿姜曼告訴我，前來護送他去火車站的天神們佈滿了我們周圍各方虛空，在他抵達火車站之後，祂們耐心地盤旋在虛空中，等待送他離開之後再返回各自的天界。在地面上，阿姜曼向聚集在一起為他送行的數十名比丘和在家弟子們致意，同時向盤旋在上空的所有天神祝福迴向，場面十分熱鬧。最後，直到他對所有聚集在場的人說完話，火車開始駛離車站後，他才將注意力全神貫注集中在諸神的身上，為祂們送上最後的祝福迴向。

對於那些對他如此關照的諸神，阿姜曼對祂們心生慈悲，因為祂們顯現出了人類與至親離別時同樣的悲傷和痛苦。當火車在鐵軌上疾駛飛馳，一些天神仍繼續在火車後面追隨，直到最後，阿姜曼覺得有必要讓祂們返回自己的天界，祂們才很不情願地聽從，並且渴望知道阿姜曼還會不會再祝福祂們。

我們抵達曼谷之後，應崇迪摩訶威拉翁的親自請求，住進了Boromniwat寺。我一如往常為阿姜曼服務，根據他的需要安排住宿，包括從井裡打水給他洗澡，為他準備飲用水，清掃他的房間，整理他的缽及袈裟等等。在曼谷停留的期間，有很多人前來與阿姜曼討論佛法，這些討論經常圍繞著道德戒律的問題而展開，阿姜曼對這些問題的論述如下：

[70] Somdet:崇迪，在佛教是地位最崇高的意思，可以理解為上座部長老

「實踐道德美德需要保持言行一致。但在你的言行符合道德規範之前，你必須得先弄清楚，這些行動背後的意圖與動機源自於何處。首先要從身體行動及言語的主宰，也就是『心』開始，因為『心』決定了你們行為的道德品質。一旦確定『心』是因果的關鍵因緣，你就必須學習如何用你的意圖與動機來規範自己的言行，使這些行動在任何情況下都不會受到指謫，從而成為自己與他人幸福之源。通過這種方式，『心』會監督你所從事的每一項行動，以確保你的行為每次都能產生良性的結果。」

「守護道德，需要有一顆能善於控制自己意圖與動機的心，倘若缺少這種控制，道德結構就會斑駁瓦解且漏洞百出。道德操守的關鍵在於對自己的想法有清楚的認知，同時認識哪一些適合採取行動，哪一些不適合。注意你們是如何經由身體的行動、語言及思想來表達自己，通過監控身、語、意等這三種行為，可使自己的行為保持在道德可以接受的範圍之內，如此你們便可以確信自己的行為始終都是可受讚揚的，永遠不會造成他人的傷害或冒犯。除了這種對身、口、意的監督之外，我們很難界定什麼是真正的道德或美德，因為道德的實踐與堅持道德的人，這兩者不可能分開。『道德』與『心』，不像房子及主人那樣是截然不同的兩個實體，因此無法區分道德與產生道德的心。此外，實踐道德戒律所帶來的心境平和，也與創造這種心境的美德行為是分不開的，它們兩者緊密聯繫。理解這些原則並據此修行的人，在任何情況下都能保持滿足，因為他們從不擔心自己的德行有虧損或缺失。」

在阿姜曼認為時機合適的時候，我和他登上了從曼谷開往烏東泰尼的客運列車。我們先在呵叻停下來，呵叻是呵叻府的首府，這裡被認為是通往講柬埔寨語的東北區門戶。很想結識阿

姜曼的居士們懇請他在此地短暫停留。我們在沙拉灣森林禪寺住了幾天，阿姜曼在那裡接見了許多前來向他請教禪修問題的訪客。有一次，他從早到晚一直回答訪客問題，其中有一個問題迄今仍使我記憶猶新，那是關於阿姜曼前往呵叻府的原因，他的目的是為了尋求隱居並努力實現涅槃嗎？他的回答很令人震驚：

「我既不饑餓，也沒有顛倒妄念，我不會尋找任何東西來製造苦或給自己帶來麻煩。躁動不安與饑腸轆轆的人永遠不會滿足於他們所擁有的一切，他們到處製造困難，為所欲為，卻不考慮自己的行為在道德上是否正確。最終，這種不安分的饑餓感會像熊熊烈火一般吞噬他們的心。自欺欺人的愚人總是在盲目追求財富、地位、受到讚美的名聲及歡樂，然而，智者已經停止了追尋，在他們的心中，一切都已經完美，為什麼還要浪費時間去尋找更多的東西呢？他們明知影子是虛幻的，又何必還急於抓住影子呢？四聖諦是真實不虛的，它們在眾生的身心中不斷顯現。在完全理解與證悟四聖諦之後，我已不再迷惑，因此也就沒有什麼可追求的了。只要我還活著，只要人們需要我的開示，我就會盡我所能幫助他們，就是這麼簡單。」

「佛陀教導我們，我們始終都受制於業力因緣果報的法則，佛陀教義的基石之一就是『有生就必有死、有因就必有果』。在日常生活中，即使不仔細思考行為及其後果的人，也會努力去創造能給自己帶來好的及有益結果的善因，因為人們都希望能改善自己的處境，在生活中取得成功。」

「然而，無論他們為成功付出了怎樣的努力，到死的時候，一切的物質利益都將如鏡花水月一場空。一切有為法如夢幻泡影，諸法生起又消滅，無常又瞬息萬變。這個道理不僅適用於

人類，也適用於世上所有的物質事物：萬物都必須經歷生、住、易、滅以及成、住、壞、空的過程。就人類而言，我們可以從生、老、病、死的過程去領悟這一項真理。」

「總而言之，你在生活中經歷的不同結果，將取決於你造下的行為、以及行為品質所造成的業果報。你別無選擇，也沒有辦法，你只能接受你的善惡業力所決定及形成的善惡果報。正是因為這個因緣，眾生的差異才會如此之大，從下輩子的生活品質，比如每一個人有不同的身體形貌及氣質，到下輩子所經歷的快樂和痛苦的程度。所有這些業力因緣果報都是每一個人不可分割的一部分，也是每一個人自己必須承擔全部責任的個人命運。每一個人都必須學會與好的、壞的、愉快的及痛苦等各種酸甜苦辣的經歷共存，因為沒有人可以逃避自己行為的業果報。」

「因此，你們必須在日常生活中注意自己的言行舉止，隨時警惕自己行為背後的意圖與動機的善惡，因為意圖與動機的善惡將成為你們今生現世、來世乃至生生世世，不幸與痛苦的因緣。因此，千萬不要僅憑一時衝動而魯莽行事，要謹言慎行，才能保有自己的幸運。要以正念注意自己的所作所為、所言所行，比如：你讓自己涉入了什麼，你讓別人捲入了什麼，這些牽扯又將會對你產生什麼影響。總之，你的一舉一動、一言一行，都會在今生及未來帶來相應的業力因緣果報，也就是說，身、語、意的善惡行為，都必將會帶來相應的善惡果報，善惡業所累積的效應[可能類似於蝴蝶效應的概念]在因緣成熟之際都必將影響你未來的心靈福祉。因此，要謹言慎行，千萬不要因一時糊塗犯錯而招來不必要的結果，以及未來不受歡迎的苦果。」

沒過多久，阿姜曼與我便離開呵叻，重新踏上前往烏東泰尼府的旅程。當火車駛入人潮熙來攘往的孔敬府車站時，阿姜曼住在城裡的一些親戚早已等在那裡迎接他，他們誠懇地邀請他在當地下車，暫時結束他的行程，他們懇求他在孔敬府停留一段時間。

但由於阿姜曼執意要前往目的地，因此他不得不讓他的親戚們失望。當阿姜曼和我終於抵達烏東泰尼府時，我們與阿姜昭坤法塔一起住在該府城的菩提頌蓬寺。除了來自烏隆府的人們之外，廊開府和沙空那空府的人們也都聚在那裡，等著向他頂禮致敬，並聆聽開示。阿姜曼很快就被前來寺院參訪的信眾們團團包圍住，幾天之後，他請阿姜昭坤法塔帶他去烏東泰尼四周叢林裡的墳場，在阿姜曼的頭陀雲遊行腳中，他一直都在尋找隱蔽的地方，因為在這些地方他可以搭起頭陀傘帳篷並獨自靜修，他發現墳場是一處能讓比丘保持正念警醒與禪思的好道場。

阿姜昭坤法塔幾經考慮各種選項之後，他建議阿姜曼可以在農尼韋特附近的一處墳場修行，由於當地人都很懼怕當地厲鬼的怨念與憤怒，不敢靠近該區，並視其為生人勿近的禁地，因此這裡一直都非常隱蔽安靜。

農尼韋特的墓場是當地村民丟棄小偷與殺人犯屍體的地方，他們把屍體扔在貧瘠的土地上任其自行腐爛，引來食屍體腐肉的動物。因此，這個地方點燃了村民心中的恐懼與陰影。

阿姜曼與我一起搬到了農尼韋特，在空曠、屍橫遍野的空地旁樹蔭底下架起了遮陽的頭陀傘帳篷，並在彼處安頓下來，開始了結夏安居。在那一年的雨安居期間，阿姜昭坤法塔每個星

期都會陪同一群從城市來的政府官員及其他在家人參訪阿姜曼，並聆聽他的晚間開示及向他提問請益。我記得有一個人問到夫妻之間的吸引力是否是緣自於前世姻緣關係的結果。

阿姜曼的回答一語中的：

「很難確定我們對這個人的愛情或與那個人的關係，是否源於過去多生多世形成的相互親密的因緣。在大多數的情況下，人們都是盲目地戀愛與結婚。當感到饑餓時，我們通常會伸手去抓一些食物來充饑。只要能滿足日常所需，他們什麼都吃。前世的因緣也是如此，雖然這種因緣關係在世俗的生活中很常見，但要找到只是因過去前生累世的情緣而相愛並結婚的真實案例卻一點也不容易。這是因為，導致人們墜入愛河的愛染情感煩惱不會放過任何人，當然也不會使人耐心等待，讓前世的情緣有機會在這種事上先發制人。這些愛慾煩惱只想要有一個異性能符合他們的心意與期待，便足以讓彼此產生激情，並衝動緊抓住對方。那些導致人們墜入愛河的愛染力量會把一個普通的正常人變成攻擊性很強的競爭者，他們會不顧一切爭鬥到底，不謙虛也不節制，更不管後果可能是什麼。即使他們已意識到自己犯了錯，也仍然不肯讓步，即便前方有死亡的陷阱等著他們也無法讓他們放棄激情。這種自我放縱才是導致人們墜入愛河及情感煩惱的因緣，而且這種自我放縱在人們的心中都很明顯可以看得到，卻又極難控制。」

為了邀請阿姜曼前往烏東泰尼府，阿姜昭坤法塔長途跋涉了好幾天，穿過清邁的山林，親自來到阿姜曼的面前提出請求。阿姜昭坤法塔一直對於修行之道表現出濃厚的興趣，無論對談持續多久，他都不厭其煩地談論佛法，特別是在討論修行方面的問題時，更是不厭其煩。他對阿姜曼非常尊敬與敬愛，因此

他特別關心阿姜曼的健康，經常向見過阿姜曼的人打聽他的健康情況。此外，他還鼓勵人們去參訪阿姜曼，多瞭解他的情況，他甚至親自陪同那些不敢獨自參訪的人一起前往。

當比丘們前往農尼韋特拜訪阿姜曼時，阿姜曼的開示總是深入淺出而且鼓舞人心、。我記得有一場很經典的開示，阿姜曼這麼說：

「只有堅守戒律、遵守所有修行規則的比丘，才能被視為成熟的比丘，因為他們不會僅因為認為次要的修行規則不重要而違反，如果比丘有這種疏忽，就表示他對不當行為毫無慚愧，且這種過失最終可能導致他犯下更嚴重的過失。有戒德的比丘一定會嚴格遵守比丘的紀律，以確保自己的行為不會留下不堪的污點。唯有如此，他在同修之間才能活得自在與自信，不用擔心他的老師或其他比丘們對他進行批評或指謫。」

「要使你心中的 『內在比丘』達到完美，你必須堅定不移地努力達到禪定與內觀智慧的每一個層次。你的心必須念住於當下，唯有專注於當下，對過去及未來的擔憂與顧慮，就會煙消雲散，你的心意識也就不會再向外攀緣去追逐那些與當下脫節、且令你煩躁不已的念頭。將心紮根於當下，意味著要時時刻刻保持正念，繫念在前，覺知每一刻心中前方及中心的一切。訓練有素的正念能以自然的自發性和流暢的動力，從上一刻移動到下一刻，而這種自發性和動力是經由堅持不懈的修行所培養出的高度覺知。當你們堅持不懈地練習，微妙的心就自然而然產生，並不斷增強，直至強大到足以淨化染污你心靈的一切煩惱與心結。」

「當比丘的行為已完全無瑕疵可指，他的心就會因他的修持品質而感到歡悅，比丘們不該顯得沉悶或悲傷，也不應有失威儀，因為良心不安、心有負累會令該比丘躲避其他的同修。佛陀的內心與外在表現都是無可指謫，若要追隨佛陀的腳步，比丘就必須鼓起勇氣，諸惡莫做，眾善奉行，他必須是一個正直的人，對自己與同修誠實，並且忠於佛法教義及比丘戒律。因此，無論他走到哪裡，他的典範言行都會支持他的禪修，他的正念與正智之光將照亮通往充滿佛法精髓的心靈解脫之路，他會發現自己再也不會被困在黑暗的妄念魔網中而無法自拔，以上都是佛陀的真正弟子所培養的內在品質，請依法受持，並銘記於心。」

在雨安居結束後的旱季，阿姜曼喜歡沿著周圍荒野的小徑徒步行腳雲遊，尋找僻靜的地方，因為在那樣的地方，他可以最適合他的方式修習解脫之道。當我們要離開農尼韋特的墳場前往荒野森林時，阿姜曼交代我為他準備好行囊，並等候他的指示。他的行囊不多，只有比丘的八件基本必備品：下袈裟、上袈裟、外袈裟、缽、剃頭用的剃刀、補袈裟用的針、濾布及腰帶。我趕緊把他的裝備以及我的裝備一起打包整理妥，只要他一聲令下，我們就可以隨時出發。一旦他下了命令，我就把他的缽和我的缽分別各扛在一個肩膀上，並跟在阿姜曼的身後與他一起動身，我從沒過問他我們要前往的目的地，我就只是跟在他的身後，全神貫注看著前方的路。

雖然阿姜曼走路時拄著一根木杖，但他的步伐卻非常快。時隔多年，我依然記得他踩在泥土道路上的急促腳步聲，幾乎每一次我們走在小路徑上，我都覺得自己必須跑起來才能跟得上他的腳步，因為他實在走得太快了！那一年，我們在農南肯[71]

[71] 農南肯：Nong Naam Khem，泰國村莊名

村附近紮營，在村裡的墳場生活及修行了幾個月。阿姜曼很喜歡這個地方，因為周圍有一片清涼的森林，而且附近有豐富的淡水資源。

從1939到1941年，我是最常陪伴著阿姜曼一起行腳雲遊的比丘，他每次雲遊行腳時都會給我開示，這使我的禪修得到穩定的進展。我很幸運，在這些行腳的行程中，我學到了很多新東西。但訓練非常嚴格，迫使我必須得時刻保持敏銳的正念。在他的面前，我必須臨機應變，做出迅速、明智的決定，不然的話，他不會允許我留在他的身邊。當我們在一起時，我會仔細觀察阿姜曼，認真聆聽他的講解，當他輕聲說話時，我就努力聽清楚他的話，小心翼翼，生怕錯過任何一句智慧雋語。在他的指導下，我解決了許多關於禪修和應用方面的疑惑，對此我永遠心存感激。

某天傍晚，當我在農南肯村輕輕按摩阿姜曼疲憊的四肢時，他給我講了一個引人入勝的故事。他說，有一次，他住在清邁的一個深山裡，當他在禪修時出現了一個奇異的景象。當時是淩晨3點，那是他身體四大元素特別微妙敏銳的時刻。他剛從睡夢中醒來，平靜地坐著禪修，他發現他的心想要完全寧靜地休息，他很快進入了深度的禪定狀態，保持大約兩個小時。當他的心一出定，開始恢復正常的清醒意識時，他的心意識停留在近行定一會兒。在近行定境之中，彷彿像是播放及觀賞電影一般，他開始覺知到有一些事件正在他的腦海中拉開序幕。

在他的禪境景象中，他看見有一頭巨大的大象走到他的面前並跪下，大象示意他騎到牠的背上。於是，阿姜曼立即爬到大象的背上，並跨坐在大象脖子上。等他在大象身上安坐下來之後，他發現身後面還有兩頭大象，背上各自馱著一個年輕的比丘。那兩頭大象也非常巨大，不過比阿姜曼騎的這頭象要略小

一些。這三頭大象看起來非常雄壯威武，就像是擁有人類智商的皇家大象一般，能洞悉主人的意思。當另外兩頭大象靠近他的身邊時，他帶著他們向遠處可見的山脈走去。

阿姜曼覺得整個場景感覺起來格外莊嚴，就好像他在護送這兩名年輕比丘遠離無止盡的生死輪迴。當他們抵達山峰時，他的大象載他們到一處山洞的入口處。他們一抵達，大象便轉過身來，把後背朝向洞口。阿姜曼仍跨坐在大象的脖子上，大象往洞裡的方向退去，直到大象的尾部碰到了後牆，至於另外兩頭大象載著兩名年輕比丘向前走進山洞。之後，他們分別站在阿姜曼的大象兩側，面向內側，而阿姜曼的大象則面向外側。接著，阿姜曼對兩位比丘說，彷彿像是在對他們做最後的臨別叮囑：

「這一生已是我歷劫生死的最後一站了，我在世俗世界的生生死死很快就會徹底終止，我再也不會回到生死輪迴的世間。我希望你們兩個也都能繼續你們的修行，盡可能發展你們的心智。不久之後，你們也將追隨我的腳步，就像我現在準備要做的那樣跳脫生死輪迴的枷鎖，擺脫有情世間的執著和苦惱，這是一項極其艱巨的任務，需要堅定不移的決心。你必須傾注全部的精力，包括面對死亡的門檻，才能在這一個崇高偉大的事業中贏得勝利，才能期望從貪、瞋、癡三毒中，獲得徹底的解脫。一旦解脫，你們就不會再懼怕死亡，也不會再執著抓取未來的投生而因此經歷更多的死亡。」

「在最微小的執念也盡皆斷除之後，我將無拘無束地離開這個生死世間，就像一個從捆綁束縛中被釋放的俘虜，對生命仍有渴求的人死後會帶來無盡的苦，而我不會像那些死命抓住生命不放的人。因此，你們不應為我的逝去而悲傷，因為這沒有意義，這種悲傷只會徒增煩惱，智者從不鼓勵這種行為。」

阿姜曼的話說完之後，便讓兩個年輕比丘把大象退到洞外，兩頭大象始終一動也不動地站在兩旁，好像也在聆聽阿姜曼的臨別贈言，哀悼他的即將離去。那一刻，這三頭大象彷彿都像是真實、有生命的動物一般，而不只是禪境中的形象而已。隨著他的一聲令下，載著年輕比丘的兩頭大象緩緩地退到洞外，同時以威嚴的姿態面對著阿姜曼。接著，當阿姜曼跨坐在大象的脖子上時，他的大象開始用後腿猛撞後面的洞壁，當大象的半個身子都鑽進洞壁時，阿姜曼的心開始從近行定中出定，禪境中的景象也隨之結束。

阿姜曼從未經歷過如此不尋常的禪相，他對禪相進行了一番分析，並理解到背後的兩層含義。首先，當他死後，會有兩個年輕的比丘獲證圓滿的解脫，但他沒有說明這兩個比丘是誰；其次，禪相表明了禪定和毘婆奢那內觀[72]禪修的持久重要性。禪定的禪修方法包括諸如禪定階段等的實踐，旨在達到心的平靜和專注；而毘婆奢那內觀則側重於對身體內觀等練習，以促進對四聖諦中的苦諦及苦集諦的觀照洞察力。阿姜曼清楚認識到，一個阿羅漢從證悟到圓寂的期間，修習「止」與「觀」這兩種禪修方式所能獲得的功德益處。在此期間，他必須依靠「止」與「觀」作為他的「法依止處」，這些「法住」被視為當下的幸福棲息之所，能幫助解脫心與五蘊之間所發生的張力和緊張關係獲得緩解，畢竟，解脫心與五蘊兩者間互為依存、且各自發揮作用，直到臨終死亡之際才分道揚鑣。阿羅漢逝世之後，「止」與「觀」就不再起作用，就像其他有條件的因緣法一樣都消失了。

---

[72] 毘婆奢那內觀：vipassanā

當阿姜曼知道，會有兩個年輕比丘在他圓寂前後不久證得解脫時，他感到非常欣慰。他說，非常奇怪的是，他在對他們的臨別贈言中，談到了自己即將到來的死亡，彷彿他的死期已經到來了一般。

當阿姜曼說完之後，他保持沉默，我繼續滿懷期待等候著，渴望聽到他說出那兩個年輕比丘的名字，但他就是沒再繼續說。

與我一起生活及修行的諸偉大禪師中，我最崇拜與尊敬的就是阿姜曼。毫無疑問的，他是我見過當代最傑出的禪師。在他的指導下生活和修行多年，我從未見過他有違背「正法」或「戒律」的行為。他的行為與佛陀的教誨完全一致，從未引起弟子們對他的懷疑。根據我的觀察，他忠實遵守著聖弟子們所踏上的八正道，且從未偏離過這條解脫道。

當阿姜曼描述他修行的起步階段時，他談到了自己努力培養正念及喜歡獨居靜修。當他與其他比丘住在一起時，彼此的社交互動會阻礙他的禪修進展。當他獨自靜修時，他發現自己的一切活動都充滿了正念與正智，這使他的心能夠一直投入禪修的實踐當中。

在阿姜曼修行生涯的早期，他就已決心不再回到這個不斷死亡和輪迴的世界。無論需要花費多少時間與精力，他都決心在今生就解脫苦，不要再有下一生。他認為自己出生在世間是令人沮喪的因緣，當他看到眾生經歷生老病死，只會讓他感到更加沮喪，也更加堅定了他要在死前徹底解脫苦的動機，無論他

住在哪裡，他都決心勤修解脫道，他不希望任何事情耽誤他脫離生死苦海。

阿姜曼多年來一直獨自在森林及沼澤中行腳，他尋找能為身心提供平靜、安寧的僻靜處修習禪定。在大部分的時間裡，他都生活在戶外，任憑大自然與變幻莫測的天氣擺佈，他的日常生活充滿了森林、山脈、河流、溪流、洞穴、懸崖峭壁以及危險的毒蛇猛獸。通常，他不會在同一個地方停留，超過一個雨季，雨季結束後，他就像一隻只背負著翅膀的鳥，無拘無束，自由自在，想飛哪裡就飛哪裡，在荒野叢林中安詳地行腳。阿姜曼比較喜歡住在荒野叢林中，因為那裡的環境不僅在修行上更具有挑戰性，而且也沒有世俗的干擾與羈絆。在曠野露宿，他可以將自己的修行推展到極致，不會被不重要或無謂的問題所干擾。無論他看向哪裡，無論他在想什麼，他的終極解脫目標都是最重要的，這為他的禪修提供了明確的方向感。

阿姜曼透過自己不懈的努力，敏銳地覺察到頭陀行對頭陀比丘的實用價值。他清楚地認識到，每一種修行方法都是非常有效，可以關閉比丘精神垢染流出的管道。阿姜曼可以看出，每一種頭陀行都能促進特定的功德，而遵守頭陀行又能提醒比丘不要漫不經心及放逸，以免與努力培養的功德相悖。專心致志的頭陀比丘會時刻保持警醒，立即覺察到自己在判斷上的任何失誤，並決心在未來彌補這些失誤。

阿姜曼除了向弟子們傳授佛法之外，還教授各種禪修方法，這些方法都完全符合佛陀的實際教導。比如，他傳授了佛隨念及安那般那念正念呼吸法，以此使內心產生平靜與祥和。他教導「四念處」及「念身」開發觀智。他指導弟子們深入探索，生、老、病、死的實相，告訴他們如何從心中根除苦的真正因

緣。他用精確的指示與及時的建議，指導他們每一步的修行，由於阿姜曼的慈悲與努力，在他的頭陀傳承中有許多比丘在禪修方面都獲得了非凡的成就。

阿姜曼教導他的弟子們，如果想要在修行中站穩腳跟，就必須願意為實現這一目標付出一切，包括他們的身與心。為了達到終極解脫的境界，除了正念，必須犧牲一切，甚至生命也不能倖免。無論發生什麼意外情況，都應順應因緣、順其自然、隨遇而安。每一個人都不免有生老病死，妄圖逆天而行必然不會有任何的好處，否定事物的自然規律，無法找到真理，相反的，比丘必須堅定勇敢地面對死亡。阿姜曼特別鼓勵他的弟子們住在與世隔絕、野獸經常出沒的荒野山林區，他們在那裡要面對各種的挑戰、考驗與危險，自己去發現禪修的功德。嚴酷的環境鼓勵認真的修行者向內心觀照反思，在自己的內心找到一個安全的庇護所，也就是一個外部危險無法威脅其心理平衡的內在空間。

發現這個內心的庇護所，需要極大的勇氣、善巧與意志力。對阿姜曼來說，經常保持這種態度便等同於過著無家的流浪者生活，一心想要出離及沒有伴侶。他捨棄世俗離家，穿著用廢棄布料做成的僧伽梨，靠托缽乞食為生，以森林為居所。從他剃度出家到生命的最後一天，他的整個生活方式及他為弟子們樹立的榜樣都是以「少欲」、「知足」、「樂頭陀」為原則與標竿。

「少欲」、「知足」、「樂頭陀」就是阿姜曼的生活方式，當他走進一個村莊托缽乞食時，他不會期待自己能得到什麼樣的食物，也不會向村民索討任何物資。如果他收到村民慷慨布施的食物，他會很感恩；如果他得到的食物很少，或者偶爾沒有得到食物，那也無所謂。他的饑餓與心中的「法」從未發生

過衝突。在阿姜曼出家後的大部分時間裡，他的食物都是米飯和水，再加上小塊的魚和一些野菜來調味。至於，咖啡和糖等一類的下午茶點基本上都沒有。到了晚年，阿姜曼成為德高望重的聖僧，照理應得到最好的食物及最舒適的住所，但安逸的生活不適合他的性情。相反的，他堅持在偏遠的荒野山林區露宿，當地農民本身就非常貧窮，但他們仍將山坡地上種植的少量作物布施給他。

阿姜曼在路邊、垃圾堆或火葬場等人們丟棄舊衣服的地方找到製作和縫補長袍的廢棄布料，他撿起這些髒兮兮、皺巴巴且褪了色的碎布片，雖然這些碎布看起來破破爛爛的，但縫製在一起就成了一件長袍，剛好可以遮掩身體及擋風阻雨。他經常睡在地上，用撿來的樹葉當作被褥，用折疊的長袍當作枕頭，用外袍當作毯子，以樹蔭當作屋頂，無論他在哪裡行腳雲遊，他都身無長物，就只依靠如此簡單的物資。

阿姜曼將法的療效作為他的首選藥物，有時候，他也會使用森林中野生的藥用果實、樹葉或根莖。他把這些傳統藥物放在發酵的牛尿中醃製，或放在白開水中煮沸後服用，經由這些方式保養自己的身心健康。

阿姜曼的心念力強大且包容一切，他的行為謙遜而不張揚，他相信犧牲自己的利益來幫助需要幫助的人。當他收到在家人供養的比丘必需物資時，他總是在離開時留下這些物資，讓其他的比丘及沙彌可以使用。他從不希望獲得更多的東西，也不害怕匱乏。他既不追求順境，也不逃避逆境。讚美與批評都不會激起他強烈的情緒。人們對他的看法和意見並不會影響他寧靜祥和的心境。他的心覺知一切，卻又不執著任何事物。他幾乎沒有想要的東西，他幾乎對一切都淡泊處之。

阿姜曼精通與各種境界的有情生命溝通的神通，多年來，他的神通已到了登峰造極、嘆為觀止的地步。由於與他生活在一起的比丘們都知道他的神通，因此他們採取額外的預防措施，確保自己能始終處於自我控制的狀態，他們不敢讓自己的心念思緒不經意地飄忽不定或出神，以免成為晚間聚會時被檢討的對象。

向來自不同境界的非人眾生說法及開示法義，是阿姜曼直到去世前一直認真對待的責任。無論他住在哪裡，他都經常與這些非人眾生溝通交流，儘管這些互動與交流最常發生在北方的山區。在他遠離人群並住在偏遠荒野山區的那些年，幾乎每晚都有這樣或那樣的非人眾生前來拜訪他。阿姜曼很清楚宇宙眾生都有生、老、病、死的共同現象，也都有趨樂避苦的共同願望，因此他明白非人眾生可以從聞法中獲得的功德益處，而佛法的教誨正是開發眾生的心智潛能並獲得永久幸福的途徑。因為他有慧眼，所以他並沒有從本質上去區分人心與天神的心。不過，他確實會根據每一個眾生的具體情況與理解程度，來調整他的教法。

阿姜曼能通曉肉眼看得見與看不見的一切，包括能知過去及未來，雖然他在很多場合都展示了這種神通，但他的行為從來沒有不可告人、別有用心或世俗的動機。他表達出的言辭都源於他自己的知見，並透過表達讓人們思考其本質的含義。阿姜曼雄辯的開示闡明了法義原則，不留任何的疑點，這使聆聽他的開示成為令人鼓舞的學習經歷。他的教誨新鮮且令人振奮，從不老舊或乏味。他講的都是一般日常事物，比如我們經常看到和聽到的事物，但在他提及之前，我們都從未仔細關注過。他的教誨採用了全方位的表達方式，時而隨興，時而嚴肅，時

而在強調具體要點時鏗鏘有力。他能分析法的不同面向，並以一種能深深影響聽眾的方式加以闡述。

我自己也曾向他請教過自己無法解決的禪修問題，他的回答總是讓我受益匪淺。令我印象深刻的是，阿姜曼給出的建議從未偏離過佛陀教導的修行之道。因此，我深信阿姜曼是佛陀的現代阿羅漢聖弟子之一。他的生活方式既勇敢又高尚聖潔，從未屈服過貪、瞋、痴等危險。即使到了晚年，大家本以為他不需要再為禪修而如此辛苦勞累，可以稍微休息一下，但他仍然一如既往堅持經行，事實上，他的經行次數之多，足以讓年輕的比丘們都難以望其項背。阿姜曼對弟子們的證悟解脫的潛能從未失去信心，他以極大的慈悲心，履行自己的教學義務。他鏗鏘有力的言辭，反映出他堅毅的性格，他總是用戰士的信心喊話，激勵弟子們的勇氣。他演講鏗鏘有力，來喚起比丘們徹底超越各種形式的貪欲所需的力量與堅韌。他對於自己的原則從不妥協，對於弟子們的缺點也絕不寬鬆讓步。相反的，他堅持努力不懈將弟子們一一推向「不死法」(解脫生死輪迴)的門檻。

第八章

種子

「唯有豐富我們內心的品質，才有資格與條件遇到正確環境、正確引導、正確見解，引領我們證悟『法』的最高真諦。」

阿姜曼與我在烏東泰尼府的農尼偉特森林禪寺連續度過兩年的雨安居，第二次的雨安居結束之後，鄰近的沙空那空府有一批在家信徒前來參訪阿姜曼，在彼此相互致意問候之後，在家弟子們殷切期待阿姜曼前往沙空那空府，為當地的佛教信眾帶來修行上的利益。當阿姜曼同意之後，這群欣喜若狂的在家人很快便開始安排行程。一如既往，我陪同阿姜曼踏上旅程。那時，我已經當了阿姜曼兩年的隨身侍者比丘。當我們在1941年底抵達沙空那空府，阿姜曼與我被接送到省府的蘇達瓦禪寺[73]。沒多久，出家眾與在家弟子便擠滿了大殿，大家都急切地想要向阿姜曼頂禮致意並尋求他的開示。

在我們抵達蘇達瓦禪寺幾天之後，阿姜曼收到他亦師亦友的善知識阿姜紹的來信，信中他邀請阿姜曼前往烏汶叻差他尼府探望他，因為他已病重，但這一次阿姜曼並不打算親自前往烏

[73] 蘇達瓦禪寺：Suddhawat Monastery

汶府，於是派我替他前去照顧阿姜紹，助他恢復健康，為此我必須事先通知阿姜紹是阿姜曼派我來當他的隨身侍者，臨行前阿姜曼還特別叮囑我要特別照顧好阿姜紹，並強調即使他的病症有改善，也千萬不能掉以輕心，他提醒我阿姜紹已八十二歲，他的健康狀況已邁入衰退期。

我立即步行前往烏汶府，我一邊的肩上揹著頭陀傘帳，一邊的肩上掛著我的缽，沿著森林小徑向南跋涉，穿過枝葉茂密的山林，那邊的小聚落彼此相隔約一天的腳程。經過兩個星期的步行，我終於抵達烏汶府，在比分曼薩哈區的黎明塔寺找到了修養中的阿姜紹。阿姜紹的病因是嚴重的過敏反應，造成他生病的因緣是緣於某一天的下午，阿姜紹端坐在一棵大樹下禪修，一隻老鷹恰巧從樹枝上俯衝而下攫取獵物，但天有不測風雲，老鷹的翅膀撞到掛在樹枝上的蜂巢，於是蜂巢突然墜地，在距離阿姜紹禪坐處的幾英尺前方炸裂開，於是激動的蜜蜂成群蜂擁到他的身上，不斷地螫咬阿姜紹，在來自四面八方蜂群的攻擊下，阿姜紹只能吃力地爬到附近的蚊帳底下，之後蜜蜂才逐漸散去，這是造成阿姜紹急性過敏的因緣。

當我抵達時，阿姜紹的皮膚呈現潮紅色，喉嚨及舌頭腫脹，呼吸困難。此外，他還感到陣陣暈眩，站立不穩。我立即投入看護的工作，嘗試緩解他最嚴重的症狀，但儘管我盡了力，他的情況似乎還是惡化。我用指甲刮出了幾根留在他皮膚上的毒刺，為了緩解他持續的紅、痛、腫脹的症狀，我碾碎了一把森林草藥，敷在他的身上消炎。幾天之後，他的紅腫都消退了，我終於成功地讓阿姜紹恢復健康。

黎明塔寺位於月河島的中部，佔地五十英畝，這是阿姜紹建造的第一座寺院，當地的農民以前曾在島上靠近水邊的低窪土

地上種植水稻，但卻忽略了島內的丘陵與森林，阿姜紹很喜歡島嶼的幽靜氛圍，於是越過月河登上島嶼，開始在島上森林茂密的山上禪修。不久之後，當地的村民對阿姜紹產生了強烈的信心，於是他們將低窪地帶的田地供養給阿姜紹興建寺院，因此因緣，整座島嶼便成為比丘們修行的道場。

剛開始的時候，當地的村民稱該島為黎明塔或水蛭島，因為島上潮濕的森林地表上長滿了水蛭，村民每次進入森林尋找野菜及藥用植物時，都會被成群的水蛭咬傷。後來，當阿姜紹住在島上之後，當地的人才將它的名字改成黎明塔，泰語的「塔」是「聖物」或「舍利」的意思。

阿姜紹告訴我，在來到黎明塔之前，他經常從一個地方行腳到另一個地方，晚上就在農村的稻田和牧場旁過夜，有時也會躲在稻谷倉庫裡或陰涼的大樹底下。每天太陽下山之前，他都會找個地方掛上頭陀傘帳過夜。當他第一次抵達黎明塔附近，他在村落附近的一棵大樹底下露宿，與他同行的比丘則在附近的林地搭起頭陀傘帳。

阿姜紹跟我說了一個很奇特的故事，他說曾有一大群烏鴉住在該區的一棵大樹的樹枝上，整群烏鴉的行為很異常，牠們整天在他露宿的大樹上飛來飛去，從黎明到黃昏都發出聒噪刺耳的鳴叫聲。然而，當地村民卻不敢對牠們採取任何的行動，因為他們相信這些烏鴉是住在樹上的守護神的化身，村民們都很害怕烏鴉，因為如果他們得罪了烏鴉，那麼這個強大的鬼神可能會詛咒他們，給他們帶來不幸。阿姜紹卻視這群烏鴉為生老病死的夥伴，並出於慈悲心，他開始每天早上用缽中剩餘的食物餵牠們，不久，烏鴉開始對阿姜紹產生了好感。

每天早上，當阿姜紹離開他在樹下的營地，開始步行到村莊托缽化緣時，他都會對烏鴉們呼喊：「親愛的烏鴉們，我們一起去托缽乞食吧！讓我們一起去幫助受苦的人們。人類和動物在世上的生活都很艱難。」一聽到這個號召，一群烏鴉便從樹上飛了起來，翱翔在阿姜紹的頭頂上盤旋，阿姜紹接著往村莊走去。空中的烏鴉隊伍非常引人注目，烏鴉在姜紹的前方高聲飛翔與鳴叫，預示著他每天早上都會到村莊。一開始，人們都很驚訝這個奇異的現象，大家都不敢相信自己的眼睛，過去他們深信烏鴉是大樹的守護神，有高強的法力，但後來才發現那都是封建迷信。與此同時，他們對阿姜紹的信心與日俱增，且不可動搖。在阿姜紹出現之前，村民們世世代代都信奉大樹中的守護神。然而就從那時起，他們揚棄過去的封建迷信，改以佛陀、正法及僧伽的力量作為皈依及庇護的對象。

村民的信仰非常真誠，當阿姜紹清晨時分外出托缽化緣時，大家都會帶著小孩到戶外與其他人一起排隊向他跪地頂禮叩拜。阿姜紹一直都很慈悲，無論他走到哪裡，慈悲心都會從他的身上自然散發流露出來，他從不譴責村民或批評他們的信仰，相反的，他擁有許多善巧來教導當地的居民，因著他無盡的慈悲，阿姜紹一直都是眾生堅定不移的心靈依止處，無論是動物、人類、天神或其他非人眾生。

阿姜紹逐漸從被蜜蜂螫傷的過敏中恢復體力，之後，他即刻渡過湄公河，徒步前往寮國的Li Phi村莊，為已故的戒師 Tan Dae Dang主持迴功德的法會。數十年來，阿姜紹每年都會到寮國的南部省份弘法，在寒冷的冬季與炎熱的夏季裡，他通常會在寮國的Jumpasak省湄公河畔的Li Phi村附近暫居與修行，

並在每年的雨季回到黎明塔寺結夏安居。

那一次，阿姜紹決定獨自前往寮國。不久之後，我將與他會合。但本來我是不打算陪他去Jumpasak，因為當時我已決定要回沙空那空府服侍阿姜曼。但我又不時想起之前阿姜曼對我的叮囑：「賈！……你一定替我好好照顧阿姜紹，好嗎？拜託了，即使他的病情有改善，也千萬不可掉以輕心，不要以為他的身體真的有好轉。」

當阿姜紹正前往寮國的Jumpasak時，我從黎明塔寺挑選了三位比丘、一位沙彌及一位白衣居士，一起陪伴阿姜紹動身。我們先沿著湄公河徒步前往蘇旺基里山，該山脈就位於月河流入湄公河的河口處。

第一晚，我們在蘇旺基里山露宿過夜，第二天，一位在家人邀請我們一行人到他在湄公河附近的一塊土地上住宿，他的土地有一大片森林，大象、老虎和熊等野生動物都在那裡自由自在地出沒倘佯，河裡有當地人稱之為淡水海豚的動物，牠們會發出類似牛哞哞的鳴叫聲。村民們還利用高聳茂密的橡膠樹枝及樹幹搭建成捕捉老虎的陷阱，這樣的陷阱可以在老虎通過時擊落一根低矮的枝幹，接著使沉重的樹幹墜落在老虎的背部並將其殺死。我不知道捕捉老虎的陷阱長什麼樣子，但當我們一行人穿過茂密的樹葉時，我把一些樹枝給推到一邊，結果一根木頭掉下來並刺傷了我的腿，當時我疼痛難忍，趕緊用藥油搓揉在傷口上幾個小時，之後我才可以站起來重新走路。

我們在那一片森林裡短暫露宿之後，便起身繼續前行，前往Jumpasak與阿姜紹會合。當我們一行人沿著湄公河西岸行走時，一位也要前往Jumpasak的當地商人邀請我們一起搭乘他的划艇。那一年的雨勢比往年更大，湄公河的河水暴漲並溢出

兩旁的河岸，河水湍急，河面波濤洶湧，很有可能會把我們的船給沖翻。由於船是藉由湍急的水流推動，因此難以控制，當船在波濤洶湧中上下顛簸時，船突然栽進了一個大漩渦的缺口，船夫嚇了一大跳，完全失去了對船槳的控制。

小船立刻被捲入旋轉的漩渦中，並在開口處瘋狂地旋轉了至少20次以上，而我們則拼死命地抓住船舷以求活命。如果這是一艘較大的船，比如一艘駁船，那麼可能繞一圈之後就會繼續前行，但我們的船是一艘小划艇，在強勁的漩渦中幾乎無法控制，雖然如此，根據我童年時與船打交道的經驗，我本能知道該怎麼做，於我朝船夫大喊，讓他逆著漩渦的水流用力划槳，並瞄準開口的外緣。我加入幫忙一起用力划槳，在大家的齊心協助下，我們避免了船被水灌滿並成功逃生，且毫髮無傷。萬一船被捲入漩渦的中心，我們真的就沒命了。

在湄公河洶湧的水流中，我們一路順利抵達目的地。下船之後，我帶領比丘們前往位於Jumpasak的烏瑪寺，希望能在那裡與阿姜紹會合，但是我們抵達的時間太晚，他已經從森林的小徑徒步前往寮國最南端的Li Phi瀑布。

我們一行人在烏瑪寺停留一會兒，接著走入森林裡。我們在距離Jumpasak鎮中心約六英里的薩華溪附近找到一處僻靜的地方禪修，並在那裡待了六個星期，薩華溪附近的小村莊只有十八間民房，在那裡的暫居期間，我們只吃當地村莊的食物，因為我是為了修行而住在那裡，村民的粗茶淡飯對我來說根本不是問題，然而居民們布施給我們的多半是糯米和煮熟的稻田小蟹，真的很難吃，因為又乾又酸澀。

某一天的早上，我們正在薩華溪的露地安靜禪坐，突然有郵差來送一封來自烏瑪寺署名阿姜茂的信，信中說阿姜紹病得很重，我們還得知阿姜紹正搭船從寮國南部回來，預計當天下午5點左右會停靠在Jumpasak。阿姜茂請求阿姜紹的侄子陳鵬與我一起到河邊的碼頭迎接阿姜紹並照顧他。於是，我們立馬動身出發並及時抵達碼頭。

當阿姜紹的船抵達碼頭時，我和陳鵬立即看到他的情況已十分危急，我們安排擔架把他抬到烏瑪寺，讓他躺在木造的大殿裡休息。當阿姜紹躺在那裡輕聲呼吸時，他用手向我們示意，希望我們扶他起來，好讓他可以向佛像頂禮致敬，我們輕輕地把他虛弱的身體擺成跪地叩拜的姿勢，他的雙膝跪在地上，背部直立，並向佛像頂禮，然後緩慢且優雅地起身兩次。

當阿姜紹完成第三次跪地頂禮之後，我注意到他額頭觸及地板的狀態持續了很長的時間。於是，我小心翼翼地走近他，輕輕地檢查他的手腕，發現他連一點微弱的脈搏也探測不到。大家看到這情況，大殿內的其他比丘開始驚呼：「阿姜紹死了！阿姜紹死了！」，我趕緊喝斥他們:「阿姜紹還沒有死！他現正處於深度的禪定狀態。大家保持安靜，不要干涉他！」

因為阿姜紹繼續面向佛像躬身跪在地上，我決定慢慢地將他的身體移到一個斜躺的姿勢。由於他已瀕臨死亡邊緣，生死一線間，移動他軟弱無力的身體需要技巧及專注力，當我恭敬地嘗試移動阿姜紹的身體時，我注意到坐在我們身後面的比丘及沙彌正在低聲啜泣，我趕忙要他們離開大廳，在外頭靜靜等候。當我成功將阿姜紹的身體轉成仰臥的姿勢後，他做了三次長時間的呼吸，之後便安然離世，時間是1942年2月3日下午5時30分，當時阿姜紹已高齡82歲。

阿姜紹圓寂之後，我立即投入所有的精力為他準備荼毗[74]。首先，我竭盡所能安排需要立即處理的事情，我打電報通知阿姜紹在烏汶叻差他尼的弟子威戚先生，告訴他這個不幸的消息。之後，我找到了用來打碎木炭的大木臼，之後，我又找了一塊較大的原木來當木杵，我用手中的木杵把大塊的木炭打碎成小塊，然後把小塊木炭堆放在阿姜紹的棺材底部，好吸收遺體的腐爛液體，以防發出惡臭。這種方法在被現代的防腐技術取代之前是一種標準的做法。在搗碎大塊的木炭時，必須用的是高品質木炭，以確保小塊木炭在被搗碎時不會碎成灰塵。我在棺木內鋪了兩大袋碎木炭，深度約為十英吋。當我完成工作時，全身都已沾滿了黑色的煤灰，於是我跳進河裡洗了一個澡。

當我用木炭鋪好棺木之後，便在阿姜紹的遺體上鋪了一塊乾淨的白布。木炭鋪好後，白布也隨之鋪好了，我輕輕地將阿姜紹的遺體放進棺材裡。最後，我懷著虔敬的心，跪在他的棺木前跪地磕了三個響頭。隨後，我默默地祈求他寬恕我可能在身、語、意上對他的任何冒犯與不敬，包括貪、瞋、痴，無論是有意的或無意的。

為了讓阿姜紹在Jumpasak的信徒們有機會向他致以最後的敬意，我將阿姜紹的遺體停放在烏瑪禪寺的戒堂內好幾天。最初，當因緣適當，我安排將他的棺木放在船上，然後渡過湄公河到泰國的另一邊。當船抵達泰國時，一大群來自烏汶叻差他尼的高僧大德及俗家信徒都已齊聚在碼頭恭候多時，他們帶來一輛機動車，將阿姜紹的遺體運回烏汶府的寺院裡火化。

---

[74] 荼毗：佛教的火葬

我將阿姜紹的遺體放在渡輪上之後不久，便步行離開Jumpasak。我沿著湄公河的寮國一邊行腳，然後在安納乍能府進入泰國。在安納乍能府，我和阿姜紹最資深的弟子阿姜通住了一陣子，然後才動身回沙空那空府，希望能趕在下一次的雨安居之前與阿姜曼會合。

在我離開阿姜曼的這一段期間，阿姜曼帶領他的比丘弟子及沙彌從Suddhawat寺進入普潘山東南坡的森林，他們先在Naa Srinuan村莊附近露宿，之後，一行人徒步深入荒野山林，在Namon村莊附近停留了一段時間，最後才在Baan Khok村附近的一座森林小寺院安頓下來。這個地方非常適合阿姜曼的性情，因為無論白天或夜晚都非常安靜隱蔽。他住在那裡時沒有生病，瘧疾及其痛苦的症狀也都沒有復發。

當我得知阿姜曼的動向之後，便立即啟程前往沙空那空府的Baan Khok村，該村莊位於烏汶府以北約180英里處，我沿著當地的小徑步行前往，我以穩定的步伐沿著泥土路前行，這些泥土路穿過崎嶇的丘陵地形，傍晚時分我在偏僻的火葬場、遼闊的田野、乾草堆、森林或是高聳的懸崖峭壁下露宿，總之，只要夜幕低垂，不管我在哪裡，便在那個地方落腳過夜。我和阿姜曼在曠野生活的兩年，已令我在這片廣闊的叢林中足以應付跋涉的艱辛，即使是村民布施粗糙的食物也都不再困擾我，我覺得如果有必要的話，我已經做好可以隨時死在路上的準備。

當我追隨古仙人佛陀的腳步，翻山越谷跋涉時，我的心憶念著阿姜紹以及他的一生為佛陀八聖道上的修行者提供的啟發，我從其中獲得了勇氣，跋涉荒野、頭陀苦行的禪修生活方式在現代得以復興，主要是由於阿姜紹的努力，他為阿姜曼樹立了榜樣，並將之傳承給他的弟子們。阿姜紹的頭陀遊方行腳修

持，讓他走遍了湄公河兩岸的所有荒野區，包括寮國及泰國。

年輕時的阿姜紹將持續遊方行腳視為一種生活方式，他的心中沒有特定的目的地，他只是接受生活中不斷變化的環境因緣所提供的一切，即使他的旅程有目的地，他也不知道抵達目的地之後會有什麼事情在等著他。無論是在哪種情況下，無論他在哪裡雲遊行腳，他幾乎找不到舒適的地方。當每一天即將結束時，他都會選擇可以有遮蔽的地方，比如大樹底下、懸崖峭壁或農夫破舊的米倉等處，如果沒有其他合適的可遮蔽處，他就乾脆躺在露天的地方。每一天的清晨，他都會把乞食化緣的缽用布包裹住並背在肩上，穿過空曠的土地，到最近的村落托缽乞食，通常他乞得的食物都很微薄，但已足以維持他的遊方行腳生活，但偶爾他也會一無所得，在那種情況下，他只好空著肚子繼續行腳。一般來說，他都是在長期飢餓與艱困的環境下禪修。他只穿著三件主要的袈裟，在寒冷的季節努力保暖，在雨季時則努力保持乾燥。阿姜紹的身體承受著沉重的負擔，但他仍堅持禪修，因為他渴望達到佛陀苦滅盡的解脫，隨著時間的推移，他多年來的苦修已將他的身心轉化為完美幸福的神聖存在。

有一次，我獨自行腳並修習頭陀行，我決心以阿姜紹的行止威儀作為我的典範，由於沒有外在的煩惱來分散我的注意力，我將這一次的行腳視為一個理想且難得的機緣，因為能讓我將所有的力量與精力都投入禪修。佛陀經常闡述比丘走入山林深處的功德，他們尋找僻靜處來支持他們開發禪定，以領悟佛法的真諦。畢竟，佛陀本身就出生在森林中，並在森林中悟道。他在森林環境中傳授佛法，並在兩棵巨大的娑羅樹下(雙樹林)般涅槃。佛陀在探索無上菩提的過程中大徹大悟之後，便經常居住在印度北部的荒野山林區，佛陀臨終前留下明確的指示，要求戒師為新比丘授戒時，必須告訴他們住在森林裡及在樹底下

禪修的功德，正是因為這些指示的緣故，森林頭陀禪法才能一直忠實地被保存下來且奉行至今。

佛陀曾宣稱：「比丘們！砍伐叢林，但不要砍倒樹木。你面臨的危險來自於叢林，一旦你砍掉了叢林，你就馴服了荒野。」

一些在場的比丘對佛陀的說法感到很困惑。「砍掉叢林，但不要砍樹？這樣很矛盾！佛陀這樣說是什麼意思呢？」事實上，佛陀是用叢林來比喻心識及向四面八方擴散的煩惱及垢染，佛陀的意思是告訴比丘們，貪、瞋、痴三毒，造成對苦的渴求及其所衍生出的執著，並在心中造成混亂與迷惑，好比密不透風的叢林，因此要比丘們將貪、瞋、痴的叢林給連根拔除，以減少貪、瞋、痴的肆虐，並進而一勞永逸地清除這片叢林，打開一條通往極樂涅槃的大道，涅槃一詞表示沒有一切貪瞋癡的垢染，換句話說，就是摧毀心中的叢林。

以上至少是佛教的學者對佛陀的教義的一種詮釋。然而，如果請阿姜曼來詮釋這個教法，他的解釋會更直截了當：「那些充斥著顛倒妄念、貪慾及執著的叢林，必須以無上的智慧來徹底根除。只砍掉樹幹是不夠的，必須把整棵樹連根拔起。不要只砍伐樹木，而是要連根拔起！不留一點生機!」

阿姜曼根據自己的親身實際修行經歷翻譯了古代巴利語經文的內容，他直指其本質意義，常繞過學者偏好的嚴格巴利語文法規則。他翻譯的獨特之處，讓我們得以一窺如來的真實意。從森林頭陀法的觀點來看，阿姜曼對這些教法的詮釋一直都很有見地且具啟發性。

臨近三月，天氣開始變得乾熱。我在遊方行腳時，一直在尋找有高大陰涼樹的地方，好讓涼風在樹葉底下自由穿梭，走在樹下時，可以紓解悶熱。離開阿姜曼及他的指導已有好幾個月了，我開始感到有點孤獨及漂泊感。不過，由於我已經履行了他在我離開時託付給我的責任，因此我深信他那包羅萬象的功德力量會在我回去的路上保護我。無論是徒步行腳、思考或與當地人交談，我的腦海中總是聽到阿姜曼清晰的聲音，不斷地在勉勵我要專心修行及堅定不移。阿姜曼微妙的鼓勵聲音在我心裡產生了一股輕安及滿足感，我彷彿走在一片陰涼的樹林中，清涼的泉水從未離我遠去。

在漫長而炎熱的山路上，當我的腦海開始渴望一些輕鬆和舒適時，我想像著阿姜曼強而有力的聲音，告誡我不要讓輕浮的慾望來擾亂我的思緒。每當我軟弱的時候，我的腦海中就會浮現出阿姜曼的提醒:「不要想太多，不要讓過度的負面思慮來加重你的心靈負擔。你的大腦已經有太多的事情要思考，不需要再增加無謂的負擔。保持你簡單的願望，不要奢求超過比丘基本生活所需的最低限度。要少欲知足，這樣你的生活才不會變成一個亂七八糟的資源回收場。如果貪圖舒適及方便而隨身攜帶超過必要的物資，對於想要追隨佛陀腳步的比丘來說是很致命的事。貪婪很容易設下陷阱，去誘捕沒有正念的比丘，並經常誘導他們墮落。因此，你必須永遠比貪念更快一步，才能避開那些會讓你無法達到最高解脫目標的陷阱。」

我曾多次聽過阿姜曼對他的弟子如此訓誡。他經常告誡說，一個貪圖擁有物資的比丘，就像飢餓的動物無法抵擋致命陷阱的誘餌一樣，很容易就會被撲滅。他將這種殘忍的詐騙比作泰國東北部獵人所使用的陷阱，為了打造這種裝置，獵人會架起一堆重石，鬆鬆散散地堆疊在一塊，再用幾根棍子穩穩地支撐起來，然後在石頭底下放置誘餌，當飢餓的動物如松鼠、花栗

鼠、猴子或長臂猿發現這些食物時，就會忘掉天生本能的謹慎，一股腦衝進捕獸器，牠們衝進陷阱時一定會衝撞到其中一根支撐的木棒，當木棒倒下時，整堆石頭便自然墜落並壓在牠們的身上，以此確保獵物們在痛苦中死去。

這對比丘們來說是一個極其重要的訊息：不要放鬆正念警惕，也不要輕率魯莽行事。但有些森林頭陀比丘不理會這個警告，他們懷抱著真誠願望，為了解脫涅槃的目標而修習禪定，在荒野叢林中行腳。最後，某一位比丘因勤奮的修行與在曠野行腳的功德而聞名。緊接著人們慕名而來並跪拜在他的腳下，尊稱他為心靈的英雄。他們對該比丘大肆讚揚，並贈送他許多貴重的物資。在貪婪的誘惑之下，這一位森林頭陀比丘很快就忘記了自己的初衷，忘記了佛陀的教誡及偉大阿姜的教導，擁有物質讓他感到愉悅，他成為了貪欲垢染煩惱下的犧牲品，這些垢染煩惱就像沉重的石頭一樣，壓在他的頭頂上。最後，連他的戒德也遭受到染污與破損。由於缺乏道德上的慚愧心與羞恥感，他的行為可能會導致緊張的壓力情境及揮之不去的悔恨，即使他的禪修仍可以繼續下去，卻也很難順利發展了。

阿姜曼的警世故事在我心中迴盪不已，使我與社會群眾的互動保持距離。這一次的頭陀行腳是我第一次獨自行走，我下定決心要保持內觀的正念，直到抵達綠洲，也就是阿姜曼所在的寺院。

在 Amnat Charoen、Nakhon Phanom 和 Mukdahaan 之間的荒野林區行腳與露宿之後，我決定走一條更快、更直接的捷徑前往沙空那空府，加快速度返回阿姜曼所在禪寺。這條捷徑帶我穿越一片茂密的叢林，林中的樹幹長得都很粗壯，幾個人的手臂都無法圍住。老虎和其他野獸不時在灌木叢中出沒遊蕩，

並在小徑旁咆哮。我在人煙稀少的山區爬上又爬下，山上的樹葉密不透風。山中大多數的村莊都是小型的農業聚落，有進取心的鄉下人靠著砍伐小片的叢林來謀生，這樣他們就可以耕地並種植僅能維持生計的作物。

我在這種嚴酷的地形中行腳跋涉，終於筋疲力盡。第一天的中午，我喝光了所有的飲用水。由於我不知道在哪裡可以找到更多的水，也不敢離開小路去找水，只能硬著頭皮往前走。最後，我遇到了一個叢林的居民，他出於本能知道我需要什麼，便很快打了水，並善意地給了我一些水解渴。我很快就明白，當地方的村民與森林頭陀比丘之間有著很深的情感連結。

我憑著常識，思索這些艱苦村民的生活條件與心態。很明顯，他們的生活與我一樣的艱苦。但是，他們為了建立家園與養家糊口而吃盡了苦頭，而我則是為了能讓我的心從苦中解脫的正法而在山路上忍受艱辛。他們一貧如洗、過度勞累，為了生存而與大自然奮力掙扎；而我則甘心獻出生命，不畏艱難，滿足於與心靈的垢染煩惱奮力掙扎，直到將它們永遠給消滅為止。

夜幕低垂時，經過一天漫長而艱苦的長途行腳之後，我會在樹葉或燦爛星空的屋頂下靜坐禪修。之後，如果我找到一條適合步行的路，我就會來回踱步經行繼續禪修，直到深夜。我不斷鞭策自己，因為我擔心阿姜曼可能會質疑我的禪修進度，如果不符合他的期望，他就會指謫我。

當我從小徑穿過沙功那空府時，我終於走出了茂密的叢林。就從那裡開始，我徑直前往Khok Srisupan區的Baan Khok村，

阿姜曼在當地偏遠的森林裡建立了一個小禪寺僧團。我飛快地穿過村裡的社區，急切地大步走進森林禪寺，準備恭敬地向阿姜曼報告有關阿姜紹圓寂的一切事情。

與阿姜曼一起在班闊寺修行的比丘及沙彌都很令人印象深刻，我立刻注意到他們很少說話，他們不喜歡互相閒聊，而是更喜歡獨自練習禪修，每一個比丘坐在自己的小寮房裡，或在森林中的不同位置經行禪修。他們每天天亮後都會聚在一起托缽乞食及吃早餐。每一個比丘及沙彌都小心翼翼地步行往返村莊，保持正念專注於他的禪修業處，從不隨便閒逛或東張西望，也不與路過的人聊天。禪寺裡的日常生活也同樣有規律，下午四點鐘，比丘們一起從各自的小寮房走出來，清掃寺院的場地。當整個地面都被清理乾淨之後，他們從井裡打水，提著水桶在寺院周圍四處灑水，並另外裝滿用來洗腳和洗缽的水桶。當這些雜務都完成後，眾比丘便安靜且從容地在井邊沐浴。他們以令人欽佩的自制力完成每一項日常的雜務與瑣事，全神貫注於正念及正智，來執行自己所分配到的任務。當一天的任務結束，每一個比丘回到自己的小寮房，以靜坐或經行進行正念禪修。

無論阿姜曼在雲遊行腳中碰巧在何處落腳，他的虔誠弟子很快就開始在彼處聚集，他們都被他非凡的精神力的磁力所吸引。在阿姜曼居住在班闊寺的期間，與他同住的比丘數量不斷增加，除了住在禪寺裡的比丘以外，還有許多人住在距離禪寺步行範圍內的森林裡。他們在白天時會分散到茂密的森林裡，獨自修行。

1942年的雨安居開始前，村裡的社區集中資源，一起分工合作，為在邊遠森林露宿的比丘們建造了小茅屋，以便他們也能在雨安居期間與阿姜曼一起度過。阿姜曼命我監督那些建築工

程，我持續執行監督工作，直到雨安居開始的前幾天，提供給比丘禪修的茅屋都已竣工。

在那一次的雨安居期間，阿姜曼採用了各式各樣的方法，來說服他所指導的比丘們全力以赴投入修行。在那次雨安居的三個月裡，他每週至少召開一次晚間聚會並向所有的比丘開示一次佛法。比丘們井然有序地坐在阿姜曼前方的地板上，聆聽他闡述佛陀教法的重點。他詳細的開示通常會持續大約兩個小時，但有時會延長三到四個小時。我發現他長篇的開示很鼓舞人心並充滿活力。當我聆聽時，我變得非常專注，以至於疲倦與昏沉欲睡的念頭從未在我的腦海中閃過。就阿姜曼而言，他全然專注於以深刻的方式闡述戒、定、慧的本質，且總能引起聽眾的共鳴。

阿姜曼講法的方式，不禁讓人聯想到佛陀為眾多僧眾講法時的場景，我們可以肯定，佛陀的講法著重在佛法的偉大寶藏，他只談與通往涅槃的直接道路有關的主題。因此，到佛陀般涅槃的那一天之前，在佛陀的聽眾當中有許多比丘都能獲得道、果及涅槃。由於佛陀的教法直接來自一顆絕對清淨的心，因此佛陀所闡述的法無與倫比且精湛絕倫，許多聽眾聽了佛陀的教法之後，都紛紛效法佛陀的解脫成就。

阿姜曼的開示都是當下即興想到的，從來沒有經過事先排練。他的開示沒有正式的引言或具體的結論，也不像去旅行那樣事先規劃好起點、休息站和最終目的地；相反的，他的開示是隨機的，以令人振奮的方式討論和傳授重要的佛法原則。阿姜曼在演說時，沒有任何的理論或推測，因為他的聽眾對禪修已有疑問，因此他的推測便只會增加他們的不確定感與疑惑；相反的，他的解釋往往令比丘在聆聽的當下便能消除疑慮。比丘們聽到阿姜曼對他們在禪修時可能會遇到的障礙做出的詳細

解釋之後，便能將這些教導應用在自己的修行上，如此一來，便能大大減少煩惱障礙。

阿姜曼在每週的比丘聚會中都會談到許多不同的主題，他會告訴我們關於他前世的事情，也會敍述他自己禪修初期的故事，包括他在禪修時所產生的各種體驗。他會解釋他在奮力擺脫生死輪迴的泥淖時所使用的訓練方法，以及這些方法如何帶領他超越世俗世界。

談到阿姜曼的無上成就，那些嚮往解脫法的比丘都渴望能親身體驗，這促使他們當中有一些人懷疑自己是否有足夠的潛能成功達到阿姜曼的解脫成就。也許他們會永遠陷在泥淖中，無法從生死輪迴的深坑裡爬出來。「為什麼阿姜曼能獲得解脫，而我們卻仍然無法從生死大夢中甦醒？我們何時才能達到他那種無上的自由境界？」這種思惟的好處是喚醒了比丘們堅定的決心，讓他們在繼續禪修的同時，能夠忍受所面臨的艱難。這種堅定的目標繼而滲透到他們修行的每一個層面。阿姜曼的弟子們被他慈悲闡釋的法所感動，所有的恐懼與猶豫都消失了，對佛陀的信心為他們提供了所需的力量，讓他們願意肩負起最沉重的負擔。

佛陀教導我們要與智者及善知識交往，對於住在一個好老師的身邊，每天聆聽他令人振奮教導的比丘來說，這樣教導的真理都是具體明確。當他們逐漸將佛陀的教導融入自己的實際修行經驗之中，同時也盡力提升自己與佛陀的德行相匹配時，他們的熱忱就會更加地強烈。儘管他們無法在每一方面都與他平起平坐，但他們至少可以嘗試體現老師的某些美德。

反之亦然，當我們與愚人的互動越深，我們就會變得越糟。佛陀的這兩面教導如刀之兩刃，是一體兩面的，我們可以因為與好人交往而變得更善良，當然也可以因為與壞人交往而受到傷害，這就是近朱者赤、近墨者黑的道理。如果我們觀察那些在善巧卓越的老師手下接受長時間訓練的人，可以很明顯發現他們從這種關係中獲得了一些堅定不移的原則。反過來說，那些與愚人混在一起的人很明顯最終也會表現出同樣愚昧的特質。

阿姜考是阿姜曼所稱讚的眾比丘之一，因為他為弟子們樹立了絕佳的榜樣，無論是在堅定的修行上，還是在堅定的原則上。雖然我還沒有見過阿姜考，但阿姜曼對他的生活及修行的描述確實讓我感到驚訝。阿姜考有一種無畏無懼的性格，在任何事上他都會全力以赴，光這一點就引起了我的強烈共鳴。阿姜考就跟阿姜曼一樣，總喜歡在偏遠僻靜的地方禪修，一心一意的決心讓他在阿姜曼的弟子中獨樹一幟。他從黃昏一直禪坐到黎明，如如不動。只要他願意，他可以坐上一整夜。

在雨安居期間的一次晚間開示中，阿姜曼清楚地指出，阿姜考已將佛陀的尊貴解脫之道奉行得很徹底，並從貪、瞋、痴等妄念心結中獲得了完全的解脫。他強調，無論是阿姜考的修行模式或他的修行成就，都值得受到最高的禮敬，他認為阿姜考完全有能力可以啟發弟子們，讓弟子們能藉由忠實跟隨他的腳步，達到更高階的正念與正智。

當阿姜曼讚美阿姜考之後，他繼續說，當晚在座的一位比丘曾在清邁的荒野山林中找到他，並向他透露他在禪修時所經歷的某些結果。從那位比丘的描述中，阿姜曼可以確認他已經成功地從心中根除了貪與瞋等兩種心結，因此達到了解脫道上的

三果阿那含「不還」的階段。阿姜曼也透露，他自己努力了二十二年才達到的成就，這一位比丘卻只花了三年就達到了。他說，達到這個成就所需時間的差異，歸根究底是因為他們修行的程度不同，以及過去所累積的波羅蜜與因果業力的不同。

是的，沒錯，阿姜曼說的這個比丘就是我。但當時我只是恭敬地坐在那裡低頭聆聽，而阿姜曼並未提及我的名字，我在此提起他對我的稱讚，並非刻意炫耀或拉抬自己的成就或地位，我只是想指出，前世所培養的修行品質與波羅蜜，加上今生在禪修上所付出的精進，確實會影響一個人在修行上取得成果的準備程度，也就是說，有些人可以在很短的時間內很快達到一定的成就，有些人就比較緩慢。大體上來說，邁向證悟的能力取決於某些特定的修行品質，我們或稱之為十波羅密的修持與圓滿，這些十種波羅蜜分別是：布施、持戒、出離、智慧、精進、決意、忍辱、真實、慈及捨。之所以稱它們為圓滿波羅蜜，是因為菩薩在成佛的過程中，歷經過無數的小劫、中劫及四大阿僧祇劫的努力，才能將這些理想的美德「圓滿」到超然卓越的至高標準。

與菩薩相似，修行路上的有志之士在追求證悟的過程中，也都必須努力培養和實踐這十種波羅蜜。在這條道路上取得進展所需的善巧，便取決於這十種波羅蜜的整體優劣品質而定，而我們如何巧妙地將它們發展至最高的標準，在很大的程度上決定了我們禪修的強度與深度，以及我們是否已準備好了解佛法進階修持所達到的更高真諦。我們只能了解我們準備好了解的東西，而我們的準備在很大程度上取決於我們的性格品質，而性格品質則取決於我們的波羅蜜圓滿的程度。

同樣地，唯有豐富我們內心的品質，我們才有資格與條件遇到正確的環境、正確的引導、正確的見解，引領我們證悟「法」的最高真諦。我們之所以能清楚地理解佛法的各個層面，是因有賴於內心財富的累積，而內心財富的價值則取決於我們所發展的波羅蜜完善的程度。因此，培養內心價值是整體修行中極為重要的一環。

內心價值並不單只是以良好的行為來衡量，還要以行為時的心態、動機、意圖和心的品質來衡量。想要累積內心財富，卻不打算捨棄身、口、意的有害負面行為，這便顯示出對功德的真正本質缺乏了解。功德包含了心中一切的善念、高尚的動機與意願，那就是內心價值之所在，也是心有功德的時候，一切的思想、言語及身體行為都是功德的來源。我們需要靠智慧來引導意念朝向功德的方向，如果沒有智慧的引導，人就只會更關心自己善行的未來回報、讚美或在同儕中的好名聲，這就變成了沽名釣譽，而不是累積持久的內心財富。

為了充分了解心念背後的動機與的意圖，以便將它們引導至正確的方向，就必須根據佛陀有關正念與正知的教導來檢視心念的一切活動。要做到這一點，就必須認真地修習禪定。歸根結底，功德是一種我們必須在自己內心培養的心境。當我們禪修並探討內心，直至已開發出智慧之心時，我們會發現邪惡是指我們自己內心邪惡的、不善的意念，而功德是指我們好的、良善的、高尚聖潔的、無私的意念。以正確的願心與決意禪修是我們能做的最高形式的功德，沒有其他功德能超越可直接導向涅槃及徹底滅苦的功德。

從我的個人的成長背景來看，給人的印象可能會認為我是一個強悍、任性、不顧形象的孩子，經常罵人，打起架來也從不退縮，即便如今我已身為比丘，儘管受到我攻擊的通常都是頑劣的垢染煩惱和阻礙我前進的心靈障礙。但粗曠的外表只是我的習氣，並不是我真實的本性。外在的表相與人格特質是五蘊體的自然呈現，展現出每個人獨特的身心特質與氣質。這些人格特徵不應該被誤解為修行的美德及波羅蜜完美的程度，因為美德與波羅蜜不同於五蘊，且存在於五蘊之外。如果想區別人格特質與內心修行價值之間的不同，惡名昭著的連續殺人犯鴦掘魔羅一生傳奇的經歷便足已清楚的說明一切。

鴦掘魔羅是古印度佛陀時代的一位年輕婆羅門學者，在與佛陀相遇並獲得阿羅漢果位之前，他為了完成一個可怕的使命而開始大肆殺戮，恐嚇並連續殺害當地的人民。有一天，他發現佛陀正在散步，為了湊滿一千個被害人的數目，於是他拿起武器衝向佛陀，他打算殺害佛陀。鴦掘魔羅本以為可以輕易追上佛陀，但佛陀只是安詳悠哉地走著，鴦掘魔羅發現自己怎樣都追不上佛，精疲力竭的鴦掘魔羅疲憊且沮喪地對佛陀喊停下來，佛陀轉身對鴦掘魔羅說他早已經停下來了，因為佛已經完全停止殺戮和傷害的心與行為，現在是鴦掘魔羅也該停止殺戮及傷害的關鍵時刻了。鴦掘魔羅被佛陀的這番話深深打動，且喚醒了他蟄伏且沉睡已久的善根，於是他立即放下屠刀，跟隨佛陀回到寺院並受戒出家，後來他很快便成為阿羅漢。

一個冷血殺害人近千人的連續殺人犯，究竟又是如何獲得阿羅漢的崇高成就呢？答案是：佛陀在檢視了鴦掘魔羅心中累積的精神財富之後，發現在他漫長的生死輪迴中，他生生世世已累積過無數的善業，包括布施、持戒及禪修。因此，他累積了

無量的波羅蜜，其累積的善果報在他今生此時此刻已因緣成熟，且比他今生所犯下的惡業還要大得多。鴦掘魔羅與他豐富的前生累世善業力因緣果報遺產又重新連結起來，他回應了佛陀要他停止錯誤行為的指令，立即放下屠刀，捨棄他過去的恐怖行為，全心全意接受佛陀的教導，以達到最高的解脫目標。最後，鑲嵌在五蘊之中的人格與個性並沒有改變，改變的是脫離人格與個性的無染覺知。

佛陀指出，在人類中，唯有佛陀能完全轉化與生俱來的習氣，並拋開與生俱來的性格特徵，其他所有的人都無法脫離與生俱來的性格與脾氣。因此，單從一個人的行為或外表來判斷他的內心價值，可能會被誤導。事實上，掌握人真正本質的部分是人類的肉眼及感官所無法看見的，舉例來說，阿姜曼天生能言善道、擅於表達且很有魅力，他的心智充滿活力，在禪修時往往會經歷到許多動態的現象，這些性格特徵伴隨著他一生，他的基本個性也從未改變，即使在他證得阿羅漢果之後，這些與生俱來的性格特徵依然是他個人特質的一部分，也是我們所認識的阿姜曼的一部分；另一方面，阿姜紹生性沉默寡言，話很少，習慣隱居，他的心境平和、圓融、充滿活力，這些個性的特徵即使在他成為阿羅漢之後也沒有改變，對認識他們的人而言，這兩個人的個性顯然大不相同，但比較不明顯的是，就內心財富及清淨心而言，兩人在本質上是相同的，毫無差別。

為了說明外表是如何騙人及人不可貌相的道理，佛陀講了一個故事：有一個比丘非常的有禮貌，而且舉止高雅，以至於其他的比丘都以為他已經開悟了。但是當有人問佛陀，這位比丘的行為如此地優雅，他是否真的是一位阿羅漢？沒想到，佛陀回答說：「不，他還不是。」佛陀解釋說，這些都是這位比丘從前生累世遺傳下來的個性特徵，過去的某一世時他曾生為一

頭獅子，當時他的舉止就是如此高貴且威嚴，現在當他投生為人類並成為受具足戒的比丘之後，他依然帶著這些優雅的舉止。然而，他的內心深處仍受制於塵垢煩惱無禮粗魯的影響。

而我的情況可能正好相反，就在這次雨安居的期間，阿姜曼開始稱我為「包裹在破布裡的純金」，他用這種方式來稱讚我在粗魯的個性中閃耀著光明璀璨的心。我謙卑而謹慎地接受了這樣的讚美，因為在當時，阿姜曼仍可能隨時轉過頭來把我罵一頓。

那一年，當我在班覺寺[75]度過雨安居時，我的右腿肌腱發炎，痛到我無法站立，疼痛從臀部開始，一直延伸到腳部，使得站立和走路都非常吃力與困難，那種痛楚感覺就像有一條蟒蛇緊緊地纏住我的腿，當阿姜曼看見我一瘸一拐地在寺院裡走來走去時，他開始叫我「瘸子」。

最後，劇痛從我的腿部蔓延到上半身，之後我便完全不能走動了！Tan Tongpaan，他是我在清邁時在阿姜曼的禪寺裡結識的比丘，他想出一個治癒我腳疾的方法，就是將全穀米浸泡在溫水中過夜，然後將其搗成白色的泥漿，他還採用了一把名叫Borapet的極苦藥用藤本植物，將其搗成泥漿，將大量的水混揉入泥漿中，然後濾去滲入泥漿的水。之後，他將米糊漿與硼酸水混合，倒入空酒瓶中，埋在地底下三天三夜。埋入地下時，酒瓶的頂部還必須突出泥土約一英吋。

當調製好的藥物已完全成熟且可以服用時，Tan Tongpaan就把藥獻給我。根據佛教比丘戒律的規定，所有的食物，比如

[75] 班覺寺：Baan Khok Monastery

米飯，都必須在中午以前吃完。因此，我必須在每天的黎明到中午之間服用Tan Tongpaan的藥。我每天喝滿一瓶，直到所有藥都喝完為止。這個療程結束後，我的肌腱炎真的痊癒了。

與阿姜曼一起修行時，我依然是個典型的固執比丘，但卻是一個擇善固執的比丘，舉例來說，當我認為自己的理由很充分時，我往往會與阿姜曼爭論，但每次當我的觀點與他的發生衝突時，我總會被我老師的高超智慧給糾正，我肯定是阿姜曼最討厭的弟子之一，對於這個性格的缺陷，我接受全部的責備。儘管如此，時至今日，我依然如此膽大且坦率直言。儘管有時我與他的爭論聽起來像是大吵大鬧，但我的用意是要用阿姜曼不可撼動的真知與卓見來驗證我所堅持的觀點。我越是為自己的觀點辯護，就越是意識到他是站在真理的那一邊。雖然我很有勇氣，但我總是在打一場輸掉的仗。

每次交換意見之後，我都會仔細反省他說的話，並衷心恭敬地接受他開示的真理。有幾次我因為無法理解他的教導，固執地拒絕屈服，我就會再找機會與他辯論。但我屢次都被他的論述能力給打得遍體鱗傷，陷入進退兩難的窘境。雖然阿姜曼很清楚我的主張，但他包容了我的衝動，我之所以如此是為了尋求更清晰的理解。他從未試圖改變我，即使到了今天，我固執的性格特徵仍經常佔上風，當我有理的時候，我可能會一意孤行，與比丘及在家人爭論不休，這讓有一些人覺得我不是一個很好相處或很和善的人。唉，這就是「老破布」的詛咒吧！

1942年雨安居結束後不久，阿姜曼向比丘們宣布，他打算將他的居所從Baan Khok搬到Namon村周圍附近的森林山坡上。他打算在一片寬約六十英里、長度幾乎無限遼闊的荒野山林裡露宿，這片荒野山林沿著一連串層巒重疊的山脈，似乎延伸到

看不見盡頭。許多比丘當時已聚集在Baan Khok禪寺裡的阿姜曼身邊，其中大多數的比丘都打算陪他一起出發。在這些比丘當中，阿姜摩訶布瓦讓我印象最深刻，他比我年長幾歲，也許沒那麼聰明，但他的堅忍不拔與不妥協的嚴厲性格，使他看起來鶴立雞群，與眾不同。他勇敢、直率的性格讓我想起阿姜曼幾年前曾告訴我的一件事，當時他看到了禪相，畫面中的他謙卑地坐在一頭大白象的背上，而在他的身後有兩個年輕的比丘分別跨坐在較小的白象背上。阿姜曼明白這兩個年輕的比丘會在他般涅槃之後不久獲得證悟，並為各地的佛教徒帶來巨大的利益。雖然阿姜曼並沒有說出在他禪相中出現的比丘的名字，但他有向我描述了他們的主要性格特徵，這些特徵聽起來很像我自己的性格特徵，而我在阿姜摩訶布瓦的身上也發現了許多這些特質。因此，我本能推測他一定就是阿姜曼在清邁時所說的兩個比丘之一。

到此時，我和阿姜曼住在一起並照顧他的需要已將近三年了。展望未來，我覺得該是我開始自立門戶的時候了。我尋求機會，將所有的注意力及努力都放在克服一種仍持續困擾我禪修的妄念，阿姜摩訶布瓦的出現讓我更容易下定這個決心，因為我真心相信我可以把我代表阿姜曼所承擔的職責和責任全都託付給他。我看到阿姜摩訶布瓦非常勤奮、徹底，且注重細節，他看起來很值得信賴，尤其是在與阿姜曼或比丘活動有關的事情上，他顯然有足夠的能力處理為阿姜曼服務的壓力，而不會因為任務的要求而感到慌張或不安。

經常照顧及服務阿姜曼的一切需要，可以讓服務的侍者比丘有許多機會培養良好的品格、功德善業與波羅蜜，並在禪修上順利取得成就。但這些職務相當繁重，有時會造成壓力。每當負責這些職務的比丘與阿姜曼在一起時，都必須保持高度敏銳的觀察力和警覺性，不能只是例行公事、或機械式地執行職務，侍者比丘所做的每一件事都必須有原因及目的，無論是如

何打掃阿姜曼的寮房，如何照顧他的必需資具，抑或是如何執行僧團的公務。每一天，阿姜曼的寮房都要被打掃得很乾淨並整理整齊，他的缽及僧袍要在陽光下洗乾淨，然後再整整齊齊地疊放好；他的被褥要晾乾，再放回原處；他的茶壺和痰盂要洗乾淨並擦乾，然後再放置在適當的位置。總之，一切都必須井然有序，而且要快速且有效率地完成。阿姜曼不會容忍比丘匆匆忙忙、偷工減料地完成工作，他也不能容忍比丘因為不願意投入工作而勉強完成他們被要求的任務。

阿姜曼生性安靜，喜歡獨居靜修，與他同住的比丘都不願意打擾他，除非情況真的需要。照顧他個人需要的侍者比丘在他面前必須非常謹慎，他們的腳步必須非常輕盈安靜，在地板上行走時不能發出任何聲音，洗完腳之後，他們要徹底擦乾淨，以免在地板上留下濕腳印。他們在抖僧袍或開門窗時，也要格外小心，不能發出任何聲響。因此，只有被認為值得信賴的比丘才會被挑選來照顧及服務阿姜曼的個人需求。由於阿姜曼生性非常一絲不苟及細膩，他的隨侍比丘必須在每種情況下決定該採取何種適當的行動，然後確保其他比丘都能仔細地遵循這樣的規範。因此，隨侍阿姜曼的比丘都是經過精心挑選的，以確保他們的行為不會與他的高雅氣質起衝突。考慮到以上所有這些因素，我很有信心把這個責任交託給阿姜摩訶布瓦。

在過去的幾年裡，我一直都是照護阿姜曼的侍者比丘，並肩負起監管及安排有關他健康及照護等一切事宜。我很早就明白，與他一起修行不只是聽他開示佛法那麼簡單，我還得要調整自己的心態，比如觀察他是如何思考事情、如何表達自己的想法，直到將那些內容都牢固地融入我自己的身、語、意之中。與他一起生活了這麼長的時間，讓我得以在任何情況下從早到晚定期觀察他的習慣、他的行為、他的戒德及他的智慧。同樣的，與阿姜曼一起生活也讓我不得不時常保持克制與正念

警覺，以至於精神上的正念警覺最終變成了一種根深蒂固的習慣。正因如此，我覺得如果這時候我離開阿姜曼，自己去遊化行腳，我就能運用這些年來從他的實際訓練中所獲得的各種修行特質，來照顧我自己。

在妥善安排好照顧阿姜曼的相關事宜之後，我跪在他的前面，向他致上由衷的敬意，並恭敬謙卑地請求他允准我離開。獲得了他的允許後，我再次跪在地上，額頭觸地，向他頂禮三次，懇求他寬恕我在他面前有意或無意所做、所說或所想的任何冒犯性行為。之後，我便離開了班闊禪寺，徒步前往Naa Srinuan村莊，在附近森林中的墓地露宿。

我發現這個地方適合能加速提升我的禪修，於是我一直待在Naa Srinuan附近，直到下一場雨安居結束。我的暫居地點距離班闊禪寺只有半天的路程，當我遇到禪修上的問題時，可以隨時方便我走回禪寺向阿姜曼請益。每個月有兩次的布薩日，每一次我都會回到班闊禪寺，參加僧團的波羅提木叉比丘戒律誦經，並聆聽阿姜曼在這些場合所開示的法。之後，我會徒步返回Naa Srinuan村，在夜幕降臨時抵達我的暫居地。

雨安居結束之後，我在附近的山區行腳。我認為從一個地方走到另一個地方是我禪修的另一種方式。當我決定了要去的山脈或森林之後，我便將心安注在禪修上，就像在森林小徑的路徑上經行禪修一樣。我不擔心下一個村莊在哪裡，也不擔心是否能在天黑以前安全抵達下一個村莊。我只想走到黃昏，然後隨便找個地方休息一晚。第二天一早，我會繼續前行，直到抵達最近的村莊，途經當地時我會向居民托缽乞食，他們布施什麼食物，我就吃什麼，食物的品質通常很差，但這都已不再困擾我，這些食物足以讓我的體力從早撐到晚，這才是最重要的。

我繼續在那些荒野山林區行腳，後來我找到一個讓我可以長時間密集禪修的地方，這樣的地點能提供足夠的防風防雨的遮護及可靠的淡水水源，附近還有步行即可到達的小村莊。安頓下來之後，我便加倍精進，日以繼夜地交替經行與坐禪。當時我的禪修主要著重於內觀的修持，主要是「念身」與「守護根門」的修持。

阿姜曼經常強調比丘不能懶惰放逸，必須時時保持精進，這種態度需要更強大的意志力，因為阿姜曼已經不在我的身旁督促我精進，在他身邊的時候，我感到非常自在與平安，現在我獨自一人，偶爾會因為想念他而哭泣。我非常珍視與阿姜曼的聯繫，因此無論我雲遊行腳走到多遠，每年的雨安居時，我總會回到離他寺院不遠處暫居。每逢旱季，我都會去Phuphaan山禪修，讓我的心在山林中自由自在地馳騁，但無論我走多遠，我都一定會回來參訪並看望阿姜曼，因為我一直認定他是我生命的靈感之源，是他不斷為我照亮了解脫修行之路。

在當前這個時代，所謂的頭陀修行，與我們過去的修行方式已截然不同。當前的修行方式是如此的隨興與舒適，比丘們的行為更像是享有特權的皇室貴族，而非堅定且刻苦的頭陀修行者。有些人害怕曬傷，不敢站在大太陽底下，當四處遊方時，他們不像以前的頭陀比丘那樣行腳，而是乘坐舒適的汽車或公共汽車。由於他們最初的修行方式已經與「法」的真正滅苦目的背道而馳，因此難免一開始就走錯了路，並從那裡繼續偏離正軌而走上叉路。

與阿姜曼同住時，修行真的非常艱困，我們吃的食物從來不像現在常見的那樣豐盛與昂貴。以前，我們吃白飯時只配辣椒及鹽，這讓我們經常飢腸轆轆，卻反而讓我更加渴求「法」的

美味。現在，頭陀比丘可以吃到的食物種類繁多，已經徹底被寵壞了！阿姜曼教導我們要為「法」奮鬥，所以我們從來不在意口中食物的質與量。反觀今日，比丘們對食物的貪愛執著卻凌駕於「法」之上，因此，現代的頭陀比丘大多只肯在徘徊在村鎮上擁擠的街道及市集裡，不敢遠離可靠的舒適圈，實在是很悲哀且可恥的現象！

❖

第九章

純金

「解脫道上真正的成就來自於內心的奮鬥，包括巨大的精進、嚴格的戒律和堅定不移的決心。」

1947年初，算一算時間我離開故鄉已七年多了，我經常回想起父母在我成長過程中所扮演的角色，以及他們給予我追求解脫之道的機緣，我強烈地想要表達我對父母深深的感恩之情。當然，父母對子女的關懷與愛，比山高，比海深。如果沒有父母的關懷與愛護，誰會在我年幼的時候餵我吃飯？在我生病的時候一旁照顧我？當我還不知道周遭發生什麼事，無法照顧自己的時候，我的父母會照顧與呵護我，他們撫養我長大，教我如何自己說話與思考。當然，他們也帶領我認識佛法，讓我現在有機緣能在生活中將佛法付諸實行，並使我的心體悟到一種奇妙的法樂，這一切都得要歸功於父母對我至深的愛的力量，我深切感激父母對我無微不至的關懷、愛護以及為我付出的一切，因此，孝敬父母是我對他們最起碼的報答。由於我的生涯選擇，因此我不像世俗一般的孝子一樣能充分地給予他們財富與安全感；但相反的，我認為最好的報答是教導他們佛法與修行的奧妙，並幫助他們在心中穩固地灌輸與培植佛法。

無巧不成書，當時我巧遇一位來自故鄉的比丘，他說我的母親生病了，因此，我回家探望父母正是時候。我也感受到阿姜李是我生命中的重要貴人，他教導我許多啟迪心智的佛法課程，並鼓勵我前去參訪阿姜曼，因此，我衷心希望回鄉之後能與他見上一面。帶著這些目的，我開始了從東北地區返回我東南海岸尖竹汶府故鄉的漫長旅途，步行距離超過400英里，我以最快的速度徒步跋涉了整段行程，沿途都以頭陀支的方式露宿。那時候的旅程非常地艱辛，因為土路經久失修，又很少有機動車在這些惡劣的路況行駛，充滿泥濘又坑坑洞洞的路徑上只看得到步行腳印與牛車駛過的痕跡。

當我終於抵達尖竹汶府時，我暫居在齋溫甘林寺裡，那裡也是我十年前出家生活開始的地方。當我的父母聽到我回來的消息時，他們趕到寺裡迎接我，一面哭一面問我過得好不好？問我為什麼沒有和他們保持聯絡？他們還說不知道我是生是死。「你至少應該讓你母親知道你還活著！」我的母親流著淚責備我，她擦了擦眼睛，慈愛地看著我。

我對母親說:「媽！你哭什麼啦？有什麼好哭的？七年前我離家時妳哭了，如今我平安回來，妳為什麼又哭呢？」我又跟她說，如果我一直待在家裡，她可能還是會哭，我勸她放下執念，我現在回來了，這才是最重要的。

我母親一動也不動地坐著，聽著我對她的開導，她眨了一眨眼，淚水湧出眼眶。她跟我說她的健康狀況越來越差，對我的擔心和憂慮讓她更加想念我。「如果我在看到你之前就死了，我會很傷心，且死不瞑目。當我不舒服的時候，我就會情不自禁地想起我的孩子們。如果他們當中有人下落不明，我會悲痛

欲絕。」接著，她怯怯地笑著問我：「哦！對了，你跟阿姜曼在一起的時候，都從他身上學到了些什麼呢？」

前一任住持離開時，有兩位比丘負責管理齋溫甘林寺，他們幫助我舒適地安頓下來。我和他們才住了幾個星期，他們就表示很想前往東北參訪阿姜曼並聆聽他的開示。他們有許多關於禪修的問題，覺得只有阿姜曼才能解答。他們很高興我回到寺院，因為這讓他們有機會在北上時把責任交託給我。由於我已經和阿姜曼一起修行多年，我給他們這個機緣也是在情理之中。因此，我同意在他們不在的時候，擔任齋恩甘林寺的臨時住持。

接下來的兩年，我致力於維護僧團的良好秩序，照顧父母，並給予清晨前來僧團供奉食物的在家信徒宗教上的需求。我從一開始便下定決心，要認真看待這些日常的職務。我收斂了天性中狂野不羈的一面，在與當地社區人民的互動中保持禮貌與慈悲心，耐心地履行鄉村住持應有的沙門威儀。與此同時，為了盡可能創造一個最寧靜、最隱閉的修行環境，我盡量減少與俗人的接觸。我歡迎在家居士在早上到僧團供奉食物，並在我用完餐之後向我請教或請示法義。除此之外，我請他們盡量不要到訪，因為我發現白天不斷受到在家弟子的干擾，這與比丘禪修時所需的寧靜與僻靜扞格不入，我的嚴格政策讓常住比丘們不受到干擾，也維持了他們禪修環境的神聖性。

我一生樂於尋求隱蔽與獨居靜修，因此在寒冷的季節，我放下僧團的職責，獨自到附近的山區裡完全沉浸在禪修之中，我將注意力完全集中在發展高深層次的「定」與「慧」善巧的密集應用之上。幾個月下來，我徒步穿越當地的荒野山林區，過著簡單及與大自然和諧相處的生活，並依靠小森林社區居民的

善心布施，為我的行腳托缽生活提供食物資助。當下一個雨安居臨近時，我便返回齋溫甘林寺，並如往常一般繼續執行我的僧伽職務。

1948年的雨安居結束之後，我再次把握機會放下僧伽的行政住持職務，獨自前往北邊的荒野深林區。當時，季風季節的炎熱與潮濕已經開始緩和，也預告著寒冷季節即將來臨。涼爽乾燥的天氣讓人有如釋重負的輕鬆感，但更讓人放鬆的是在森林山脈的幽閉環境中所體驗到的孤寂感。經過幾個月的靜坐禪修生活與管理僧團的各種事務之後，我已經準備好在行腳、禪修的生活方式與獨處的和平及安寧中尋求安寧。

1949年的最初幾個月，我已深入尖竹汶府最北端的叢林裡，我在偏遠的小路上徒步行腳了好幾個月，我的禪修也恢復了全部的力量。某一天的傍晚，當我坐在一塊懸垂岩石下的壁牆洞穴上時，我的心經歷了一件事，這件事給我留下了深刻的印象。當時我正持續地靜坐，試著根除殘留下來障礙我解脫道路的垢染。突然間，我的心進入了一種極度寂靜的狀態，完全沒有任何一個會打擾到禪定寧靜的念頭生起，當下只有一種非常精妙的覺知，這種覺知遍布整個宇宙的一切，此外絕無其他任何東西出現。整個世界似乎都充滿了這種微妙的覺知，真的很驚人。無論我是積極地「念身」，抑或是靜靜地安住在禪定之中，雜念都不會闖進來。數小時之後，我的心仍然毫不費力地保持明亮與清晰。

從那一天起，我的心持續從各個層面去念身，且一連就是好幾個小時。我的注意力高度集中，念力強大，隨著觀照的勢力越來越大，我的注意力變成了一股不懈的推動力。隨著日積月累的禪修知識與善巧，我知道該從心的哪一個角落去挖掘與探

究，只不過是要精確地找出垢染並將其拔出而已。我覺得自己就像一個經驗豐富的民間醫生，知道在哪裡可以找到生長在叢林深處的野根與草藥，他要做的就只是穿透糾纏不清的植物，找到它們，然後把它們連根拔起。在這個更進階的修行階段，我的心完全擺脫了向外界攀緣的念想與情緒，因此可以專注於任何在覺察領域中生起的事物。

我對身體的觀照念身很快就達到了觀智自動湧現的階段，不需要刻意為之或引導。結果，無論白天或黑夜，我都完全沉浸在這些觀照之中。觀智以快速敏捷的方式穿梭於身體的心智觀想影像之中，揭開對身體纏繞不清的執著，逮住那些綑綁住心智的束縛並用力將它們給扯出，心念無情地在身體的每一個部分和每一個面向轉動著，並尋找貪欲及顛倒妄念的根源，這當然就是阿姜曼告訴我「用四聖諦將身體給擊到粉碎」的意思。

我達到了以下的階段：我體驗到心彷彿是完全獨立且自由自在翱翔，儘管這種毫無障礙的自由感覺很奇妙，我卻不願意完全相信這種感知。我覺得在這個階段的禪修中，沒有任何事情是理所當然的。我繼續深入探究，讓智慧充分發揮並揭露實相。當我說心看起來自由自在地翱翔時，我的意思是心彷彿就像漂浮在氣墊上的一縷棉絮，漂浮力十足。深入探究這個感知，我發現雖然棉絮看起來飄浮不定，但它實際上是依靠氣流保持高飛。如果沒有這股氣流的支持，它就會掉回地面。我也意識到我目前的修行狀態也有類似的困境。同樣地，我在禪修時的奇妙經驗也只是錯誤的知覺，是植根於心對自己的根本妄念。換句話說，我還有很重要的工作要做。

在這個深刻的領悟之後不久，我搬進了一個比較淺的洞穴石窟，這個洞穴是從懸崖底部挖空出來的，深藏在拜斯里山南面茂密的熱帶森林裡，當地以致命的瘧疾爆發而聞名。叢林中還有許多危險的野生動物，比如大象、老虎、豹子、熊、毒蛇和野豬。我已經被警告過這些危險存在，但我依然選擇去挑戰大腦在極端條件下做出果斷反應的能力。我躲在山洞裡，毫不留情地逼迫自己，連續幾天斷食且不眠不休，決心在取得進一步突破之前，絕不鬆懈。

沒過幾天，我便患上了嚴重的瘧疾，高燒和發冷交替出現。在這些折磨人的症狀持續期間，我的大腦卻變得越來越敏銳，感知力也越來越強。在某些情況下，我的意識似乎完全脫離了與外界的感官接觸。但在正常情況下，我可以察覺到一種非常微妙的感覺，這種感覺很難用言語形容，它是來自於物質界。因此，我的心完全專注在看似非常精緻的呼吸感覺之上。當我能夠將感覺維持在這個精細的層次時，它會變得越來越微弱且越來越難以捉摸，因為它會在我的意識中忽隱忽現。我將注意力集中在最微弱的感覺上，看著它們逐漸變得模糊不清，只能察覺到微小的移動痕跡。我繼續細心地探究並質疑這種幾乎無法察覺的感覺，直到它最終消失在完全靜止的狀態中。所有的心理活動都停止了。在覺知的領域裡，什麼都沒有留下。沒有任何事物縈繞在我的腦海中，沒有任何事物需要我去尋找，沒有任何事物需要我去關注。完全靜止的覺知與身心活動之間的所有連結都被斷絕了。這時的覺知是自由、廣闊、無上的空無，無邊無際、包羅萬象。沒有任何事物能圍繞或阻礙它，當所有滲透覺知的東西都消失時，就只剩下一個真正、無所不在的空，其中什麼都沒有，這種空是一種完全絕對且永久的捨離，不需要再努力去維持。

在那個無與倫比的時刻，覺知呈現了以最高的形式徹底放下了原始無明的一切剩殘餘孽，從而一勞永逸地顛覆了永恆的生死輪迴。智慧的觀照洞察力以強而有力的一擊，徹底瓦解了無所不在的無明網絡之後，又以致命的右勾拳狠狠地擊中了生死輪迴的下巴，將其擊倒在地，令其再也無法站起來。

在那一刻，我終於能與佛陀面對面，我並非自吹自擂妄說過人法，但我只能這樣子形容。我清楚地認識到，對生死輪迴的執著，在無數生生世世中無止盡地重覆，其實是根源於對真理的普遍無知。現在脫離了這種執著，無明的世界再也無法在絕對清淨且與涅槃合一的覺知中找到立足點。除此之外，我找不到任何言語來表達實相，因為那種獨特的清淨是在傳統語言的領域之外，一般世俗的凡夫如果試著去理解它，一定都會感到困惑。

我終於擺脫了顛倒妄想與愚痴迷惑，與無明的魔羅徹底戰鬥，直到無上智慧的力量突破它最後的防線。在信、精進、正念、定與慧等五根五力的合力支持下，所有這些力量都是在無數次的修行中訓練出來的，如今無明的堡壘已被攻破了，而這個大魔王也在之前堅不可摧的禪定堡壘中被殺死了。

無上的正念與無上的智慧，封閉了所有讓覺知能遁入色、聲、香、味、觸與法的路徑，讓智慧的力量得以攻入顛倒妄念的內部殿堂，剷除掌控生死輪迴的暴君，也就是一切苦的主要因緣。當覺知終於放下身心時，只有令人驚嘆的清淨法重現，這比我多年來的禪修經驗更令人驚嘆。

多年前，我曾無意間聽過一位北方女士唱過一首悲傷的情歌，這首歌如今又在我的耳邊迴盪響起，歌詞大意如下:「身心的苦吞噬了我的念想及感情。苦將我緊緊纏繞.....」歌詞中身體和心靈上的苦，如今已翻轉成身與心的自在。歌詞中「苦將我緊緊綑綁」如今已經轉換成「喜樂將我緊緊擁抱」。我當時的反應是: 「真不可思議！我看到了我尋求已久的『法』了！」

涅槃是人類存在的固有領域，但它不是人類特有的東西。在地、水、火、風等四大元素中你絕對找不到 「涅槃」，在物質宇宙的任何事物中也找不到「涅槃」。或許可以打個比方，我們或可以說「涅槃」是絕對自由的境界。但事實上，涅槃是我們每個人與生俱來的自然法則，它不具任何物理特性。五官無法認識它；哲學無法揭示它；科學無法證實它。即使廣泛地研讀佛經，也無法達到涅槃，除非精進地實踐佛法，也唯有透過佛法禪修的實踐，心才能做出實現涅槃所需要的調整與矯正。一切過去諸佛及其無數的聲聞阿羅漢弟子都是這樣做的，讓真理在他們的心中明確清楚地生起。

如果您想要消除對於自己行為最終結果的疑慮，那麼你就必須透過禪修的方式來解決這些不確定性，直到你自己清楚地領悟到這些事情的真相為止。即使是困擾你一輩子的疑慮，也會在領悟的那一瞬間都煙消雲散，就像永遠的黑暗在你開燈的那一刻都轉變為光明一般。

佛陀教法的真理，將顯示在那些以勤奮精進及堅定不移的決心去探索真理的修行人身上，為了充分了解自己解脫苦的潛能，尋法者必須努力成為解脫路上的精神戰士，他們需要有堅定的決心，能勇敢地對抗內心的敵人，找到目標全力奮戰，不

會軟弱或灰心，也不會與煩惱交戰時因看起來太過艱難而退縮。當這種鬥志在追求佛法的過程中展現出來時，時空對於追求真理就不再那麼重要。無論是佛陀的時代或我們現在的時代，涅槃永遠可以被那些認真遵循解脫道的人所體證，真正的「法」永遠存在於當下，也就是永恆的當下，就在此時此地。

當我獨自坐在尖竹汶府北部的荒山野林中時，當我的覺知超越了盤根錯節的生死輪迴叢林時，我心中生起了驚奇與讚歎。很明顯，無明在各種法界的有情世界中已停止創造下一世的出生，剩下的只是完全清淨的覺知。當太陽從山頂冉冉升起時，我跪地叩首並在心中深深地向佛、法、僧三寶頂禮，這三種絕對清淨的寶石已經與涅槃的無為法融合為一，一顆充滿「法」的心，以無比的感激之情，回想著每一位曾慷慨協助我抵達自由國度的人，我對父母為我所做的許多犧牲深表感激，我無法思量他們對我的愛與關懷的價值到底有多深，但只要一想到我現在可以真正報答他們的恩情時，我的心中便泛起一陣狂喜。

我對阿姜曼的慈悲感激不盡，他撿起了這一塊看起來一文不值的舊破布，馴服及淬鍊其粗糙笨拙的外表，並打磨了隱藏在破布裡面的純金，直到它向四面八方毫無阻礙地閃放出璀璨亮麗的光芒。每當我開始搖擺不定時，我都覺得是他給了我新的勇氣，尤其在我需要幫助的時候，他既像母親又像父親，以至於我知道我永遠也無法償還我欠他的債，哪怕只是一小部分利息。他是「覺悟者」活生生的證據，在他慈悲指引的木筏上航行，我的心已安全抵達解脫彼岸，貪、瞋、癡所帶來的波濤洶湧和業力因緣果報都已被置之身後，如今我已可以自在地將珍貴的木筏留在岸邊，實在不可思議。

我繼續住在荒野山林中懸崖下的小山洞裡，安詳地浸淫在擺脫苦的終極無染極樂之中。在人煙稀少的山區裡，我的心在一片安寧與靜謐中法喜充滿並喜樂洋洋，在那裡，與我接觸的人只限於每天布施食物的在家人。那片荒野且尚未開化的叢林山區中居住著善良、誠實、有道德的人，即使是森林茂密、植被叢生、野獸經常出沒的叢林，也遠不如人類社會文明都市叢林的危險，因為在人群聚集的都市裡，充斥糾纏不清的垢染煩惱，貪、瞋、癡等毒蛇猛獸隨時不斷出沒。這些兇猛的心中猛虎野獸經常會造成深深的內心傷痕，逐漸侵蝕一個人的身心健康，直到傷勢嚴重，這種傷害非常難以治癒，且傷口會嚴重潰爛，但受傷的人往往會忽略自己的傷口，一廂情願期盼它們會以某種方式自行痊癒。

隨著1949年炎熱夏季的來臨，尖竹汶府北部的高山叢林開始變得更加悶熱與潮濕，我又回到了年輕時的沼澤海濱社區。從那時起，我從所有的身心五蘊負擔中解脫出來，有些不情願地回到齋恩甘林寺重新擔任該小型僧團的「臨時」住持，這當然也表示我得要重新生活在充滿荊棘的世俗社會中。起初，我曾想過將我心中優秀的法傳授給我家鄉的人們，但最後我的結論是那些人的心智力量與能力尚無法掌握深奧的無上法義。當我如是思惟，對於嘗試向他人解釋解脫成就的驚人特質，我感到前景堪憂，並不樂觀，因此當我回來時，我決定保持沉默。

擔任住持一職之後，我開始思考下一步的計劃。當時，我已在齋恩甘林寺擔任了整整兩年的臨時住持，原本應該從阿姜曼的森林禪寺回來接替我的兩位比丘迄今仍未回來，我覺得我已經盡了我所能去報答我欠父母的恩情，我決定是時候讓我再次自由地行腳了，由於我無意成為故鄉森林禪寺的常住住持，我

覺得我在那裡已待得夠久了，我的內心渴望回到荒野森林，住在洞穴裡、懸崖下或樹蔭底下。

這時，我突然想到我從未去過泰國南部。早年曾指導我出家的阿姜李在泰國東南部各府雲遊行腳多年，因此我決定追隨他的腳步。我希望能在沒有人認識我的地方，找個安靜隱蔽的石窟洞穴，我覺得自己就像小鳥一樣自由自在，無拘無束地在空中翱翔，我的心在各方面都感到滿足。事實上，佛陀與他的聲聞阿羅漢弟子也是選擇在森林深處自由自在地生活，並愉快地安住在正念當下。

對我來說，阿姜曼一直在引領著我，即使在他徹底淨化心中所有的垢染煩惱之後，也就是他有能力在志同道合的弟子們陪伴下放鬆的時候，他還是選擇住在僻靜安祥的荒野山林區，儘管這種艱苦的生活方式會傷害他的身體健康，而他只是重新仰賴法的力量，像所有過去及現在的聖者一樣，運用法的力量來維持身心的健康。

我搭火車南下，在南半島約300英里處的春蓬府[76] 的薩維區[77] 下車。我很快就開始徒步走進山裡，在山徑旁適合的地方露宿。我偶爾會在村民的花園或果園附近搭起頭陀傘帳篷，我靠著每天村民布施捨給我的食物過活，就像蜜蜂從一朵花到另一朵花擷取花粉一樣，無憂無慮。

在薩維區的山中雲遊行腳了數月之後，我遇到了一群村民，他們帶我到藏在充滿野獸的熱帶叢林深處的石窟洞穴，這個巨

[76] 春蓬府：Chumporn，泰國地名

[77] 薩維區：Sawee，泰國春蓬府的縣區

大的洞穴曾是一座古老寺院的一部分，但如今早已廢棄，村民們邀請我在即將到來的雨安居期間住在那裡，並說如果我同意的話，他們會翻新修建寺院的一部分。我接受邀請主要是因為我喜歡這個山洞和它的位置，住在一個被危險動物包圍的山洞裡，會迫使我保持警覺和心的正念覺知，這些都是愉悅地安住在當下的重要因緣。儘管我已經達到在任何情況下都能安然自在入定的階段，我仍然利用法的外在層面來保持身心的健康與活力。

1949年我在那個山洞裡安然度過雨安居，雨安居還沒結束，同村的人就邀請我在那裡長住。他們還承諾我，如果我願意留下，他們會籌集資金擴建寺院的居住空間，以容納更多的比丘。但我認為長期駐留寺院的危害，遠比野生動物的危險還要更可怕，於是有一天我悄悄地溜走了，又重新開始我的頭陀行腳雲遊。

我再往南走180英里，抵達那空詩答馬拉府[78]，我在馬雍寺[79]住了一陣子，然後再走150英里，我於1949年11月抵達南方的宋卡府[80]，我在 Haat Yai 區 Baan Phru 村附近的 Huay Yaang 住了一段時間。

1949年11月的第二個星期，我在Huay Yaang暫居不久之後，我在禪境中看到了阿姜曼的驚人異相，我看見他蒼白的屍體一動不動地躺在一個打開的棺材裡，這個生動的景像突然出現在我的禪定之中，我目睹了他將永遠地離開這個世間，無餘依涅槃，也就是一切苦的絕對止息，這個景象很清晰無誤。

---

[78] 那空詩答馬拉府：Nakhon Si Thammarat Province，泰國地名

[79] 馬雍寺：Maheyong Monastery，泰國寺院

[80] 宋卡府：Songkhla Province，泰國地名

第二天早上，我在托缽化緣時向一位村民打聽是否有阿姜曼的任何消息。雖然他說沒有，但我還是不太放心，因為我有一種強烈的預感，我的禪相是一個預兆，我依稀記得他說他會在八十歲那年去世。

托缽回來之後，我在一旁坐著吃飯時，有一位信差跑來告訴我，當地電台的新聞公告說，阿姜曼已於前一晚在沙空那空[81]的蘇達瓦寺[82]圓寂。聽到這一個消息，我立刻把飯吃完，直接走到建物的後面，我站在那裡，私底下，胸口重重地起伏著，我低聲啜泣著，一種無法控制的情緒湧上喉嚨，幾乎要窒息，我感到一種可怕的失落感，當我回憶起這位照亮了我的生命、照亮了我心的人已經離去，一種永恆的感激與崇敬之情湧上心頭，他總是在我的身邊，隨時準備幫我解決疑惑，給我啟發。

我知道我必須馬上回沙空那空，萬幸，阿姜曼的資深弟子已安排將他逝世的消息透過電台向眾人廣播，並刊登在報紙上，讓他忠實的信徒無論身在何處都能獲得消息。儘管當時我身在南方，我仍有機會及時向他致以最崇高的敬意。那一天，我登上了一列北上的火車，我在尖竹汶府[83]停留，與阿姜李會面，並詢問他我該怎麼做。

我抵達時夜幕已經降臨，阿姜李正準備主持僧侶戒律[84]的誦讀，我沒有事先告知他我的想法，但很顯然他正等著我加入他們。隔天早上，他交代幾年前回到阿姜李那裡修行的陳方和我盡速前往協助安排後事，他打算稍晚再與我們會合。

---

81 沙空那空：Sakon Nakhon，泰國地名

82 蘇達瓦寺：Suddhawat Monastery，泰國寺院

83 尖竹汶府：Chanthaburi，泰國地名

84 僧侶戒律：Pāṭimokkha

當我們抵達蘇達瓦寺時，我們被告知當地的高僧大德已經與當地政府官員商議，決定最好先將阿姜曼的大體保存數月，之後再進行荼毗。雙方已達成協議，荼毘的時間訂在1950年1月的臘月期間進行，在此期間，已安排了一個特別的棺木來裝載阿姜曼的大體。

我直接前往安放阿姜曼大體的涼亭，當我低頭瞥見敞開的棺木，阿姜曼的大體紋絲不動，淚水在我的眼眶中打轉，順著臉頰流下，我無力阻止淚水滑落，我跪在靈柩旁，向這位對我的生命有深遠意義與影響的大師跪地磕了三個響頭，致上我最後的敬意，一切的思緒都已煙消雲散，在那一刻至高的寂靜之中，只留下一股無法抗拒的敬愛與感激之情。

在涼亭外面，接連大盞的煤油燈將寺院照得通透明亮，人們茫然地四處走動，似乎迷失了方向。我聽到一群參訪者發出紛雜的哀傷與嘆息聲，他們耐心地等待機會進去頂禮阿姜曼的大體。

在荼毘的前幾個月，有數百名比丘也來到沙空那空府，他們向阿姜曼致上最後的頂禮與敬意，大部分的比丘隨後都返回各自的道場，但仍有一百多名比丘仍留在寺院內協助統籌所有的荼毗事宜。沙空那空府的人們齊心協力盡可能為聚集在此的比丘與沙彌提供生活上的照顧，雖有大量的比丘湧入，當地的居民仍準備好每天布施食物供養他們。每一天早上，接受食物的比丘隊伍一直排到很遠的地方，但從第一天到最後一天，人們仍然毫不吝惜地慷慨奉獻，他們孜孜不倦、滿腔熱情，為的就是確保這場盛大的荼毘能圓滿成功。

早在荼毘日之前，想參加的比丘與沙彌便已紛紛抵達，荼毘儀式本身預計會吸引數以千計的人潮，我抵達後不久清潔用的水便嚴重短缺，除非能迅速找到足夠的水源，不然的話寺院很快就無法居住。一位資深的比丘看我年輕力壯，便令我負責尋找可靠的水源。

在家弟子們用粗糙的鑿子和長柄鋤頭在隨意可見的地方挖了很久，手都磨出了水泡，但還是沒有找到地下水。為了避免浪費時間與精力，我決定將大家的力量都集中在樹林周邊處一個比較有希望的地方，大家很快就開始挖出一個寬闊的垂直豎井尋找地下水源，我也加入工作的行列，我脫掉肩上的袈裟，在冬日的陽光下打赤膊工作，用大柳條筐裝滿坑中的泥土，再用手將它們拖到地面上。我看起來一定很像一個在工作中的在家人，但去他的出家人威儀！我們有一個更重要的目標要達成，而我需要行動自由才能完成我的任務。當我們終於找到適當的地下水源之後，我們就可以提供足夠的淡水，供荼毘前的三個月使用。

我的另一項任務是完成荼毗火葬用的堆材及主要儀式涼亭的建造，還有許多供比丘及沙彌居住的小寮房的興建。此外，我還建造了幾座較小的涼亭，供參加法會的在家弟子提供住處，並在場地各處設置許多準備烹煮食物的地方，以便為預期參加這一重要場合的大眾提供充足的食物。那三個月，我忙得連休息的時間都沒有，但我一點抱怨也沒有，因為我把這當作是對阿姜曼崇高的敬意。

隨著荼毘大典的日子越來越近，僧俗信徒從四面八方湧進禪寺，人數越來越多，負責接待的人已幾乎應接不暇。越接近荼毘火化的日子，湧入寺院的人數就越多。最後，再也找不到其

他更多的地方可容納不斷湧入的人潮。到了荼毘典禮的當天，所有的木屋都已住滿了人，寺院內整片廣闊的森林也擠滿了從各地趕來的比丘及沙彌，他們大多數只是在林中露宿，總計有超過一千名比丘與沙彌出席了阿姜曼的荼毘火化儀式，至於在家信徒，根本無法計算有多少人在寺院內外露營。

然而，令人驚訝的是，在如此擁擠的儀式中，卻幾乎聽不到任何喧鬧的聲音。在典禮的整個過程中，沒有發生任何飲酒或醉酒的不良行為，沒有發生任何爭吵或打架的事件，也沒有發生任何盜竊的案件。整個活動進行得如此順利、高尚神聖、有禮儀，讓我不禁想到這極可能是護法天神的手在冥冥中運作護持。

荼毘火化儀式的序幕於農曆三月初十開始，四天後，也就是1950年1月31日的午夜，正是火化阿姜曼的聖體，當盛載他聖體的特制靈柩穿越過人群，並送往火葬場的最後安息地時，人群中的許多人都潸然落淚，他們都在為失去一位特別高貴的聖人而表達哀悼，被抬往火葬場的聖體是他們對他僅存的印象，也是他在這個世界上最後的世俗痕跡，如今，他已進入勝妙、清淨的涅槃，他再也不會回到物質、肉體的存在與世界，也就是大苦聚的國度。

翌日，當荼毘葬禮的火堆熄滅，阿姜曼的遺骨舍利也被收集保管好之後，聚集的僧俗信眾便開始逐漸散去。我又待了好幾天，決心要幫忙清理寺院，我盡可能讓這裡一塵不染，因為這裡對我而言，是一處比世上任何人都還要重要之人的安息之所。

阿姜曼荼毘火化之後的日子裡，傳承自他的雲遊行腳的森林頭陀法脈僧眾就像失去雙親的孤兒一樣，大部份的年輕比丘開始尋找一位可靠的禪師，並將其當作阿姜曼一樣依靠。他們當中有許多人聚集在阿姜曼資深弟子的身邊，他們學會了恭敬與尊重，雖然這些比丘最終分散在東北各地，但他們的目的始終如一，也就是努力實現涅槃。

我自己則徒步南下，一如往常奉持頭陀雲遊行腳，直到我終於抵達我的家鄉尖竹汶府。由於我母親的健康狀況持續惡化，我在齋恩森林禪寺裡忙了好幾個星期，我與兄弟姊妹們協調照顧母親的時間表，他們不惜花費時間或金錢，為的就是能提供母親最好的醫療。當我已確定不再需要我的照顧服務時，我立即找到阿姜李，請他幫我在尖竹汶府的森林區尋找一處寧靜與安詳的禪寺，讓我可以在那裡獨居靜修。阿姜李建議我搬到一個名為Khao Kaew的地方，並住在該處的山頂上，阿姜李曾在那裡住過幾年，他簡樸的生活方式給當地的居民留下了深刻的印象，因此當地居民聯合起來為他建造了一個小亭子和一間竹製的寮房，Khao Kaew的意思是水晶山，因此他將這座禪寺命名為水晶山森林禪寺，因為山頂的山峰似乎能將周遭的環境勾勒出對稱與協調的景觀，我發現禪寺已荒廢許久，便立刻搬了進去。往後十年我便一直住在那裡。

我天生不喜歡閒著，我很快便投入工作，改善原有的建築物，並興建新的建築物。大多數時候，我都是自己動手，就地取材。由於叢林中炎熱潮濕的氣候，原有建物已經開始坍塌和腐爛。由於建築物需要更堅固的地基，我借了一把舊大錘，利用下午時間把散落在山頂的大石頭打開。我沒有找任何人幫忙，即使有，也沒有人跟得上我。

當我需要木材製作柱子、橫樑或地板時，我就帶領村裡的人到山的另一頭森林裡砍伐樹木，然後把樹幹鋸成木板。我們通常在叢林中扎營過夜，每天從黎明忙到黃昏，直到工作完成為止。我們使用兩端各有木柄的雙人長手鋸，將大木頭鋸成平整的木板。當一個人推，另一個人拉的時候，鋸齒就會在兩邊拉鋸切割，使原木的整個長度都有一個乾淨的表面。當我們有足夠的木板時，就扛著它們穿過厚厚的叢林，上山到修道院。這項工作很辛苦，但很值得，因為硬木是極佳的建築材料。

由於我對自己有很高的標準，所以對他人的工作態度也同樣嚴格。我希望工作能快速、熟練地完成，不要有任何藉口或延誤。儘管來幫助我的人都是當地的志願者，我還是傾向於成為一個嚴苛的任務管理者。我把自己逼到極限，而其他人也必須跟隨。甜言蜜語和表示同情不是我的性格。恰恰相反，在我應該溫柔地說話的時候，我反而會大聲吼叫。我們有工作要做，我懶得說客氣話。由於我強硬的態度，村裡的人常常不願意加入我的行列。如果我可以自己處理，我一定會的。但我需要人幫忙做僧侶不能做的工作。我覺得村裡的人應該慶幸有機會為他們的辛勤工作賺取精神報酬。他們應該尊重佛陀有關功德果報的教導。

我盡力報答當地人為禪寺付出的辛勤體力與勞動，有一次，我受邀到一對新婚夫婦家中為他們祈福，但其實我壓根就不想參加，但他們的父母都是寺院的護持者，而且他們還每天布施我一餐飯。他們的房子是典型的泰國鄉村建築，建在高蹺上，主樓層高出地面五呎。由於我抵達的時間較遲，其他八位受邀的比丘早已經在上面的樓層就座，屋內其餘的地方都是四處走動的家人。通往主樓的樓梯上擠滿了婦女及小孩，樓底下堆滿

了隨意放置的鞋子。這棟建築物是架空在木柱之上，突出來的樓上地板與我的胸口齊高，頂端被約三呎高的護欄給圍住。我不想等待樓梯上的人群讓路，也不想用手肘擠過人群到樓上找我的座位，所以我乾脆伸出手，抓住護欄的底部，把整個身體往上拉，直到我的右膝蓋靠在樓梯地板的邊緣，我把缽用袋子掛在脖子上，放在一邊的肩膀後面，然後把身體抬高到站立的姿勢，把另一條腿跨過護欄的頂部，然後跨坐在胯下，雙腿在欄杆兩側自由擺動，我轉身跳下地板，在場所有的僧侶及來賓看到這一幕都驚訝到說不出話來。我趕緊在一排僧人的最前端坐下，看著親友們嬉笑打招呼的紛亂場面，便大吼了一聲：「你們到底要不要比丘在這裡唸經？如果不要，就把食物拿進來讓我們吃吧！」

屋主顯然是想讓我們吟誦《吉祥經》來祝福他的孩子們，所以他被這突如其來的打斷給嚇到了。他說：「哦！好的，請！」我對他的尷尬無動於衷，如果他真的只是想要這對夫婦有個吉祥幸福的未來，那麼就算沒有誦經祈福，供養僧侶一餐飯也已有足夠的功德福報。而且，誦經的目的到底是什麼呢？為了祝福這對夫婦的性慾房事？好讓他們可以成家立室、傳宗接代、生老病死？就像這個世界上所有受苦受難的人一樣嗎？

最後，我們誦經了，然後吃飯，就再也沒有多說什麼，直到要離開的時候，上層屋依然擁擠，通往下層的樓梯也一樣擁擠。該怎麼辦？我唯一的選擇就是原路返回，我把缽掛在脖子上，再次跨上欄杆，把一條腿拱抬到欄杆的上面，然後抓著欄杆跳到地面上。我看得出來，年輕的比丘看著資深的比丘如此的舉止都感到很尷尬，但我毫不在意，在這種情況下，這是唯

一明智的舉動，因為我大概在其他僧人都還沒離開座位之前就已經回到了禪寺！

我一直都是彬彬有禮、很客氣地對人說話，但這讓我覺得很彆扭，也不符合我的個性，就好像我必須戴上面具偽裝自己一樣。我說話時，從不帶有傷害的惡意，但也從不拐彎抹角，我只會直來直往，有話直說，且絕不胡說八道。舉個例子來說，有一天，當我正在進行一項建築禪寺的工程時，一位來自曼谷皇宮的年長老太太來到在水晶山禪寺，當天是她的生日，因此她想藉由布施來做功德。由於我是直接從工作地點趕回來，所以穿著不太合宜，我穿著一件又舊又髒的腰布，肩布高高掛在脖子上，我想我看起來應該更像一個園丁，而不是禪寺的住持；另一方面，那位女士的打扮就像我母親放在家中玻璃櫥櫃裡的瓷娃娃。我向來不拘小節，一邊說話，一邊開始吸著煙草，並把煙草汁吐在一個生銹的舊罐子裡。這位可憐的女士看起來受到驚嚇，我看得出她對我的行為評價很糟，也許她覺得她被冒犯了。我很高興她有機會為她的生日布施做功德，但我看得出她來寺院的興趣也僅止於此。如果她問的是關於「法」的問題，那就另當別論了，若談到傳授佛法的更高目標時，我可以侃侃而談，但如果是閒聊就浪費我的時間了。

每當我需要搭便車到區內某處辦事時，我通常會在禪寺大門外的路上，向路過的卡車招手。我發現最容易引起司機注意的方法，就是站在路中央等他停車。只要他一停下來，不管三七二十一立馬就跳上車，也根本不管司機是否同意載我，司機也很無奈，他也別無選擇，因為他總不能撞倒一個僧人吧！此外，我對每個人都一視同仁且平等相待，因為在我的眼中，我

們都是平等的，是生老病死的伴侶。在這一方面，所有的生命都一樣。所以如果可以的話，我還寧願搭大象的便車呢！

我叉開雙腿跨坐在路中間，並調整疊在我雙肩上身的僧袍，有的是去市集的農用卡車，也有是去鎮上的當地公車，或是任何類型的汽車，不管哪一輛車先經過，他們都會停下來等候我。總之，當我事情一辦完，我就會用同樣的方法回到寺院。

有天，我收到一封來自曼谷法宗派皇家寺院的緊急電報，要求我立即前往該寺。由於水晶山禪寺距離曼谷有一整天的車程，於是我快步走到公路上，招手攔住了一輛運送水果的十輪大型貨車，長途跋涉前往首都。當我發現駕駛室擠滿了乘客，其中許多是婦女時，我爬坐在卡車的車斗上，然後雙腿盤腿坐在駕駛室的車頂上。我在那兒待了一整天，炙熱的陽光曝曬在我的頭頂上，逆風則往我的臉上狂吹。當我們抵達曼谷時，我實在疲憊不堪。為了從水果市場到皇家寺院，我隨手攔了第一輛過路的計程車，然後跳了上去。當然，我是一個遵守戒律的比丘，奉持「手不捉金銀戒」，所以我沒帶錢，計程車司機當下嚇了一跳，看起來很驚訝的樣子。哎呀，他也是我從出生到死亡旅程中的同伴，所以我毫不懷疑我們會像兄弟一樣的合作啦。

我被召喚到曼谷參加一個由高僧組成的代表團，該代表團計畫參加在皇宮舉行的供僧大會。當皇室代表送我們到皇宮時，我問他我是否需要拿一把僧人用的扇子，因為我想那是適當的比丘禮儀。但他說不需要，就照你的樣子前去吧。我當然沒有意見，但在皇室的儀式中，當僧人們坐下來誦經祈福時，一位監督儀式的宮廷官員指著我高聲問：「為什麼那個僧人沒有扇

子？！」我同樣大聲地回嗆：「停下來！大家都停下來！在我從寺院拿回我的扇子之前，我們不能繼續！」我的暴衝破壞了這個場合的莊嚴氣氛，讓在場的僧侶及皇室貴族們都嚇了一跳。宮廷官員溫柔而嚴厲地問我為什麼突然說話？我反駁：「我在來此之前有問過是否需要扇子，但被告知不需要！所以，我沒有帶扇子。」接著，王室成員低著頭，臉色漲紅，仍繼續莊嚴恭敬地供應食物。

扇子到底有甚麼宗教上的意義？說穿了，那都只是在正式的寺院儀式中所使用的一種代表尊貴地位的徽章。其實，我一直都在忍受儀式中的這些扇子，因為這些都是由行政階級的僧人所創造並推廣的東西，代表著階級與學術成就。然而，這些成就在有實際修行的傳統森林比丘看來，都只是一些空洞且沒有意義的世俗之物。阿姜曼可曾「授予」僧眾等級嗎？根本就沒有嘛，他重視的是禪修成就的等級，也就是禪定成就的等級與智慧的位階。真正的修行成就來自內心的奮鬥，包括精進、戒律和對解脫道極大的熱忱，這條路才是通往增加智慧、減少無知的鬥爭中所需的內在力量，而獲得絕對的解脫自在才是唯一真正的榮譽徽章。

住在水晶山禪寺的時候，我可以任意地把我的扇子放在儲藏櫃中。來拜訪我的僧人從不帶扇子，我們都是以心中法的功德互相問候並認可對方的修行成就。

在水晶山禪寺的生活已變成了持續不斷的建築工程。當我抵達時，寺內唯一結構完好的建築物是比丘們聚餐和誦經的小亭子，但即使是那座亭子，結構狀況也很差。僅存的幾間僧侶小寮房也早已破爛不堪，屋頂漏水，牆壁缺失。我下定決心要翻

新舊建築，改造成新的寺院，並在這片土地上打造出一個功能完備的森林禪寺。

我發願準備承擔大部分的實際工作，當地的村長同意提供興建寺院的財務資源。我相信我有責任在不浪費金錢或其他資源的前提下，透過努力工作取得成功。我們從提升為比丘建造新居所的材料開始，我嘗試攪拌並澆灌混凝土，以取代搖搖欲墜的竹製僧侶寮房。水泥可以在當地的市場買到，沙子則可以從海灘運來，我還用我覺得可以的大錘搗碎石頭，提供石頭骨料來完成混合物，這是一項很耗費體力的勞動。水泥、沙子、石頭與水在建築工地旁邊的淺坑中混合，然後用手攪拌。我用長柄鋤頭的刀片在沉重的混合物中來回推拉，直到混合物變成可以澆灌注入的黏稠漿液為止。新鮮的混凝土被舀入桶中，然後被拖到工地並倒入木框中，我先做地板，之後做牆壁，大部分時間都是我一個人在工作。村長非常欣賞我對工程的熱忱，但他也一直建議我放慢腳步，慢慢來不急，他勸我休息一下去禪修。對此，我的回應則是我的整個僧侶生涯都在禪修，已經沒有什麼可以好修的了。他說我太認真了，以這樣的速度，他根本找不到願意幫我的工人，我則說他和他的工人都很懶，他們寧願偷懶也不願意努力工作。多年之後，當我離開水晶禪寺時，我已經建造了四座混凝土可供僧人居住的寮房、一座新的硬木涼亭，以及一座高聳的混凝土戒堂。換句話說，這已是一座功能完備的森林禪寺。此外，我們還種植了一小片覆蓋整座山頂的本土原生樹林。

我剛開始抱怨的一件事，是捐贈給我使用的工具品質太差。我對於用低等金屬所製作尖銳的工具，比如彎刀、斧頭和砍刀，特別感到無力。使用新斧砍柴不到一個星期，刃口便開始出現缺口及斷裂，因為斧頭本身的金屬品質很差，這全是偷工減料和馬虎製造所造成的現象。厭倦了劣質工具之後，我決定

自己動手，自己成為鐵匠！鍛造鋼鐵是一門簡單的手藝，但需要極大的力量，這非常適合我的個性。我在小寮房後面打造了一個小型的炭爐，我使用從舊卡車懸吊架上搶救回來的板簧，因為它們的強度很高，然後把厚鋼板放在爐子裡，用發熱的木炭加熱，直到金屬變得夠軟，可以使用手動工具成型。當金屬變得夠熱時，我把它給其拉出來，將其平放在鐵砧上，然後用大錘將其敲打成形。一旦金屬達到所需要的形狀，我就用銼刀銼去銳利的邊緣，以去除任何瑕疵並使表面平滑。然後，我在鍛爐中再次對其熱處理一次，以達到最佳的硬度，我製作的工具比市面上賣的耐用得許多。

有些愚痴的人指責我犯戒，他們說佛教的比丘戒律禁止比丘鍛造自己的工具。沒有比這更荒唐、離譜、可笑的事了。比丘戒律中根本就沒有任何一條戒律禁止比丘製作斧頭或刀，這些工具都是一般僧侶的必備日常用品，我製作它們的目的是出於興建禪寺之用，錯在哪裡？何罪之有？犯了什麼戒？我並沒有利用它們犯罪，也沒有用它們來殺生，更沒有為了賺錢或營利而出售它們。在製造和使用它們的過程中，我並沒有從事任何不善的惡行，我的行為又怎麼會有錯呢？此外，將燒紅的金屬棒捶打成工具也可以是一種禪修，比如可以把它觀想成是把你心中的煩惱污垢和懶惰搗都給碎得服服帖帖。最後，我將大部分的斧頭和鑿子送給了其他的僧侶，這又有何傷害或後患呢？時至今日，我已年屆古稀，依然仍樂於在住處後方的鍛鑪旁工作。

當我抵達水晶山禪寺之初，周圍社區的居民對我的到來表達了熱情的歡迎，許多當地人都自願加入我的施工團隊。但畢竟村民們有他們自己的世俗工作要做，也有他們自己的生活要過，當主要的建築計畫完工之後，他們大多回歸平凡的生活，

對山上的森林禪寺失去興趣。村民們很感激能有機會在早上把食物放進森林僧侶的缽裡，但除了這個可以做功德的機會之外，大多數人對宗教並沒有更多的期待。儘管如此，仍有一小部分村民深受森林比丘及其生活方式的啟發，成為水晶山禪寺的固定供養護持者。

與此同時，一些比丘及沙彌開始聚集在我的身邊，我帶領他們在水晶山上進行嚴格的禪修。我督促他們少吃、少睡、少說話，將精力放在坐禪和經行之上。一般來說，我們會從黃昏到隔天黎明這一段時間一直坐禪或經行。

這群比丘當中包括我最早的一些弟子，我給予他們特別的關注，因為我知道要突破貪欲與愚痴妄念的藩籬，需要怎樣的動力與精進。我沒有妥協的心情，所以我把弟子們逼到極限。我總是告訴他們，如果他們真的以解脫為目標，就必須勇敢地直面死亡。那些能夠忍受壓力的弟子繼續留了下來，並且茁壯成長；那些不能忍受壓力的弟子很快便離開了。早期堅持實踐我教法的弟子，後來都成了德高望重的禪師，並在泰國西北部的荒野山林區建立了禪寺及森林僧團。

我嘗試激發弟子們對修行的熱情，強調他們要必須要有忍耐力才能成功達到目標。我的目標是在他們的腦海中灌輸一種態度，也就是每一個細節都有其重要性，每一個行動都有其後果。任何事情都不能以懶惰、放逸及草率的心態去做。每一項工作都必須專心致志、深思熟慮。我一再強調，在每項行動中都必須保持正念，當我發現比丘有失去正念、不注意或走神，我會不厭其煩地勸誡與警告他們。

我回到尖竹汶府十年後，對於我在水晶山禪寺的努力成果感到滿意。在我的指導下，森林比丘的人數越來越多，這已充分證明阿姜曼的森林傳承已在東南地區牢牢扎根。1960年雨安居結束後不久，我離開了水晶山禪寺的僧眾，告別家人，踏上前往東北的森林步道。我打算去拜訪我最尊敬的阿姜曼門下弟子。雨季開始時，我抵達了邦塔森林禪寺，在那裡，我向阿姜摩訶布瓦頂禮，並請求他允許我在那裡度過1961年的雨安居。

我立刻發現阿姜摩訶布瓦已經建立了一個蓬勃發展的森林比丘僧團，他們都在努力保持出離心、嚴守戒律和精進禪修的美德。阿姜摩訶布瓦與阿姜曼一樣，對弟子們嚴厲不妥協是出了名的，他向弟子們灌輸勇猛精進禪修的重要性。

他也毫不妥協地反對把世俗觀念引入僧團的企圖，他拒絕依照他人的意願與意見修行，堅守佛法與比丘戒律的原則，成功地維持了僧團專注的氛圍，這種嚴謹的態度讓我有一種身在家園般的感覺。

阿姜曼經常告誡比丘們，不要被世俗的渴望和意見觀點給影響了，因為這些都並非建基於佛教的原則或道德的標準。比丘們必須提醒自己，世俗生活是一條狹窄且濁塵飛揚的道路，對於想要踏上解脫道的人是一項重大的挑戰。我們宗教的穩定與力量，向來有賴於一群完全奉獻於佛法修行，並將修行之道教導他人的僧團；而僧團的穩定與力量又取決於比丘戒律的遵守，而戒律的定義與規範則是依據一套專為比丘生活而設計的言行準繩，這些戒律勾勒出一種非常嚴謹的生活方式，非常適合佛法的實際應用。比丘不應順便接受世俗生活的低標準，而應選擇採用比丘行為準則中的高標準原則。否則，僧團將會缺乏和諧與紀律，佛教也將會因此而受到損害。

指導森林禪修的一個核心原則，在於解脫道上真正的成就來自於內心的奮鬥，包括巨大的精進、嚴格的戒律和堅定不移的決心。無論偏好哪一種修行方法，任何忽略這些原則的禪修都很容易變成漫無目標及猶疑不定，這很可能只會導致更多的心靈不安與焦慮，因此，必須發展足夠的內心力量來對抗來自於貪、瞋、癡三毒帶來的強大合擊，當心中的戰線被劃定時，只有最強大的修行者才能勝出。

當我抵達阿姜摩訶布瓦的禪寺時，我發現他住在一間屋頂用茅草搭蓋的竹製小寮房，這一間竹製的小寮房隱藏在禪寺另一側的高大竹林中，當地的村民剛開始為他興建一棟新的硬木寮房，他們認為以他住持的身分，比較合適住在這間新寮房。我不等邀請便主動加入幫忙的行列，當地的在家人正在清除灌木，挖地準備打地基。我在早飯之後加入他們的行列，耙平泥土，並在放置木柱的地方打好基礎的工作。工人們午休時，我繼續耙平土地。當他們下午回家休息時，我的目標是工作到午夜。我繼續用綁在樁柱上的樹樁捶打鬆軟的土壤，以壓實並平整工地。太陽下山之後，黃昏籠罩著工地，我借著月光搗土敲擊地面，一心一意專注於工作，完全忘記了可能造成的破壞。

阿姜摩訶布瓦厭倦了在安靜的時刻不斷發出的喧鬧聲，很快就在昏暗不明的夜色中出現，他很驚訝地發現我是罪魁禍首，於是用責備的口吻說，換作是其他的人，他會馬上把他們趕出寺院。但由於我曾與阿姜曼一起生活及修行，他只會容忍我這一次的行為，只給我這一次的機會，他問我:「阿姜曼是這樣教你的嗎？佛陀是這樣教導他的弟子嗎？不會吧！應該恰恰相反吧！」

阿姜摩訶布瓦繼續他的訓誡，他引用佛經中的一則故事：有一天傍晚天黑之後，佛陀聽到一群人在他的精舍裡大吵大鬧，這些令人不愉快的喧鬧聲聽起來就像商人在大聲叫賣他們的商品。佛陀吩咐旁邊的比丘立刻將違紀者給送回家，並告誡他們在這麼晚的時間裡吵鬧有損寺院的寧靜環境。有良知與責任心的人會為他人著想，並選擇採取相應的適當行動，他們從不認為自己有權利可以打擾專心修行者的寧靜，修行的比丘有權期待寺院在黃昏時分能保持寧靜，因為那是他們在平靜安詳的禪修環境中可以茁壯成長的時刻，打擾或破壞這種寧靜會浪費他們的時間，並為他們帶來無益的困擾。如果真有必要，喧鬧的活動或工作都可以等到白天再進行。在佛陀時代的那個例子中，那些騷擾都是由外道造成的，但如果罪魁禍首是比丘，那罪過可就更大了！阿姜摩訶布瓦說完之後，便安靜地走回他的小寮房。

翌日清晨，我在主亭等候阿姜摩訶布瓦的到來，他恭敬地向佛像頂禮之後，坐在為他準備的座位之上。我迅速爬到他的座前，從他身下拉出他的一條腿，他很驚訝，想知道我要幹什麼？我淚流滿面，告訴他我想拜倒在他的腳下，向他致以誠摯的敬意。我直視阿姜摩訶布瓦的雙眼，以一種驚奇的心情告訴他，前一晚當他責備我時，無論是他的舉止或表情，都跟阿姜曼一模一樣。我對前一晚的行為表示由衷的歉意，並承認自己完全做錯了。

我完全臣服於阿姜摩訶布瓦的威嚴之下，因為他很像阿姜曼，而我對阿姜曼懷有永恆的虔誠敬仰。在我一生的僧侶生涯中，我只在兩位僧侶面前感到敬畏，分別是阿姜曼與阿姜摩訶布瓦。就是這樣，我不敢反駁他們睿智的判斷。

令我欣喜的是，我從阿姜摩訶布瓦的口中得知阿姜考的森林禪寺就位於烏東泰尼的西邊，只要往西徒步數天即可抵達。自從我聽過阿姜曼讚美阿姜考的德行和高深的禪修之後，我便一直惦記著他。

我抵達克隆潘石窟禪寺的當天，在一個大山洞前的露天地面上，我看到比丘們整齊劃一地坐成一排，於是我躡手躡腳悄悄地走到隊伍的一端，詢問哪一位比丘是阿姜考？其中一位比丘點了點頭，指了指排在最後的首席比丘，原來他就是阿姜考，他看起來除了比其他人年長之外，在外表上並不會特別引人注意。他似乎沒有受到特別的禮遇，彷彿他只是聚會中的一位比較年長的比丘。這種隨性的態度讓我感到驚訝，多年來我與阿姜曼一起生活及修行的經驗，讓我深深體會到在這種場合應有的僧侶禮儀。我無視於在場所有人的目光，謙卑地跪爬在僧眾行列之中，一直爬到阿姜考的身前，我在他腳下額頭觸地頂禮，叩了三個響頭，然後雙膝跪在他的面前，雙掌舉起，由衷地表達我對他的敬意與尊敬，我懇求他在我有做錯任何事或有失禮時嚴厲地管教我，我承諾我會謙卑地承認我的過失，只求他收我為弟子。

後來，當我找到合適的機會時，我向阿姜考請教他的修行方法。由於他是一位禪修經驗豐富的高僧，而當時我還相對年輕，因此我非常珍惜每一次向這位真正大師請益及學習的機會。我們第一次見面時，他詢問我的禪修狀況。在我描述了我從最初階段到最後階段的禪修經歷之後，他讚揚了我的努力，並確認我的知見是正確的。儘管我對自己的修行成就非常有信心，但我相信對於一個小比丘來說，以謙卑的態度向長輩表達敬意是很重要的一件事。

我經常想起與阿姜考的這段往事，並以此來教導我的弟子們：儘管你們可能認為自己在禪修上非常精通，但務必謹慎，不要太過於自信，也不要自滿。反之，要以已經開悟的老師的評價來測試自己的知見。同樣的道理也適用於身念住：不要單純地相信自己的判斷，我們必須從各種可能的角度來觀照探究身體，直到我們對身體存在的「生滅」、「味」、「患」的實相徹底地感到厭離，而不再顛倒妄想把身體當成是「我」或「我的」。

在我來此地之前的幾年，阿姜考帶領一小群比丘徒步穿越烏東泰尼府的山林。當他們抵達西部山脈下坡的克隆潘洞窟時，阿姜考發現這裡的環境非常適合禪修與隱居，於是決定在石窟的周圍定居下來。整個地區被茂密的叢林覆蓋，且以巨石和懸崖峭壁聞名。洞穴星羅棋佈，高大陰涼的樹木覆蓋了整片山坡。這個地方非常適合阿姜考，與阿姜考的性情很相應，因此他在那裡舒適地度過了他的餘生。

在那一年的雨安居期間，我發願為克隆潘禪寺建造一個蓄水池，這個蓄水池要夠大，可以收集並儲存大量的雨水，以供旱季使用。正如我剛才提到的，我有一種拼命三郎的頑強個性，因此當我決定要做某件事時，我便會投入所有的精力，以技巧和效率完成任務，不容許任何事情阻礙我。當工程接近完工時，我聽到有大颱風要來襲的消息，所以我得趕在風暴來臨前完工。因此，當夜幕低垂時，所有的比丘都去禪坐，只有我一人仍堅持繼續用大錘敲打石頭，將它們打碎，鋪在水庫底部，以防止暴雨期間漏水。雖然錘擊的聲音很大很吵，但我依然堅持繼續施工，這就是我固執的習氣。

終於，阿姜考聽到了敲擊聲並前來查看，他露出不悅的表情，責問我為什麼我選在一天中的不當時間工作？又問我難道沒有從阿姜曼的身上學到什麼嗎？如果不是因為出於對阿姜曼的尊敬，他說他會叫我離開禪寺，且要我不要再回來。我又一次因違反僧伽的禮儀而受到責備，我實在感到很羞愧。

阿姜考緩和了他的語氣，接著向我敍述了一個願景，這個願景對於他成為一個禪寺的住持有著深遠的影響：

在頭陀森林比丘開始聚集在他身邊尋求他指導之前的幾年，阿姜考曾在一座小森林中獨居靜修，他喜歡保持安靜，獨自修行。一天晚上，他坐在林中禪修時，忽然腦海中出現了阿姜曼的影像。在禪相中，阿姜曼對阿姜考說話，並告訴阿姜考很快就會成為森林頭陀比丘傳承中受人敬重的導師，並擁有許多弟子。阿姜曼接著告訴阿姜考，他應該準備成為新一代修行比丘的榜樣與典範。

在禪相中，阿姜曼表示他不懷疑阿姜考的修行成就，但他希望阿姜考能專注於為弟子們樹立一個具啟發性的榜樣，他不應以為自己的心清淨，就可以做出可能導致僧眾誤解或不和諧的行為。為了維持他身為僧團領導住持的良好地位，他必須以身作則，明智地領導僧團，而不能僅僅依賴對比丘戒律的常識去判斷僧團中的是與非。不久之後，僧眾就會仰賴他的領導與正確的訓練，因此他自己必須積極地建立正確的標準，這樣他的弟子們才會對他有信心，相信他的教導是正確無誤的修行方法。

阿姜考明白阿姜曼所指的不僅是僧侶必須遵守的成文比丘戒律，還包括不成文的良好威儀規範，這些規範能提升懷疑者的

信心，並進一步激發信眾的信心。阿姜曼告誡阿姜考，老師不應只根據戒律條文的表面文義來判斷弟子行為的善與惡，而忽略了違反佛陀教義及戒律當初制定時其背後真正意義的不當行為。在這一方面，比丘表現出的任何不和諧的個人性格特徵，尤其是那些與大多數人的福祉背道而馳的特徵，都必須受到老師嚴厲的訓誡及控制。阿姜考還被告知要守護他無懈可擊的名聲，這樣別人才會說他的戒德、禪修與智慧都非常圓滿，且完全無懈可擊。

當阿姜考訓誡我時，我反省了自己最近的行為，以及如何在克隆潘石窟禪寺的僧團中造成的騷亂。我為自己的行為感到慚愧，並向阿姜考懺悔，因為我未能達到我們森林頭陀比丘傳統中一切偉大導師所維持的崇高標準。在那一刻，我下定決心，以最純正的發願改正我的過失。但是，唉，江山易改，本性難移，宿世累生的頑固習氣哪有那麼容易說改就改？這樣的習氣在我往後的歲月裡仍然經常絆倒我。

❖

第十章

洞穴石窟

「沒有佛法支持，任由慾望驅使，即使有堆積如山的珍貴財產可供使用，心也無法體驗到真正快樂。」

我在阿姜考的身旁服侍了他兩年之後，於1964年初，我又重新回到了東北的荒野山林中雲遊行腳。我一心想要拜訪居住在這一帶阿姜曼座下其他備受推崇的弟子們，比如：阿姜泰、阿姜凡、阿姜坎帝[85]及阿姜旺[86]等。於是，我展開了漫長的朝聖旅程，前往這些偉大的禪修大師所居住的森林禪寺去一一參訪他們。這兩年來，我在風沙肆虐、人煙稀少的東北地區一步一腳印行腳，在陰涼的樹下露宿，並接受沿途貧苦稻農們所供養的食物。

1965年12月，當刺骨的寒風從北方吹來，我開始向南方行腳，朝著氣候較溫暖的中原區前進。最後，我打算回到尖竹汶府的家，因為有消息傳來，我母親的慢性腸道問題逐漸惡化，我想回去照顧她，助她康復。

---

[85] 阿姜坎帝 (泰文原名：Ajaan Khamdee Pabhāso)

[86] 阿姜旺 (泰文原名：Ajaan Awn Ñāṇasiri)

我回來之後，又重新擔任水晶山禪寺的住持。這一次我決定接我母親到禪寺，讓她可以和我一起度過雨安居。當我發現母親的情況似乎有所改善時，我便趁此機會向她提出這個請求，但她似乎不太願意，我不斷懇求她與我一起到寺院參與為期三個月的雨安居功德迴向與禪修，她卻堅持說她病得太重，不願意離開家去寺院住三個月，於是我跟她討價還價，先是提議住兩個月，然後退讓到一個月，最後，她只同意在寺院住十天。

從母親住進禪寺的第一天開始，我就感覺到她對我很不滿，她拒絕了我讓她融入禪寺生活的好意。看起來，她似乎很想擺脫我替她選擇的生活方式，她認為她有充分的正當理由，於是她很快就開始批評我不合乎威儀與禮貌的言行舉止。

過去幾年來，我一直獨自生活在荒野山林中，無憂無慮，現在要再次扮演住持的角色，並以我這個年紀的僧侶應有的慣常禮儀行事，我感到很彆扭與不自在。這隻在叢林中從一根樹枝搖擺到另一根樹枝的野生猴子，不聽從任何人的命令，也不在意讚美或肯定，現在卻要面對「文明」社會的規範，我從社會所接受的規則和慣例中解脫出來，完全按照自己的選擇在荒野山林中生活，除了飽受風雨所迫之外，從不畏艱難，當然也不順從世俗的禮儀與習俗。我的長僧袍又破又爛，早已失去鮮豔的色彩，我的五官被曬傷，雙手龜裂，雙腳長滿厚厚的老繭，誰看了都會很不順眼。我說話粗俗、粗魯又太直接，既不優雅又令人反感，猶如沒有餐桌禮儀的猴子，表現粗魯。

在平時的對話中，我偶爾會爆一些粗口的口頭禪，因此有些人認為我說話的方式很粗俗。在寺院的討論與對話中，我很容易使用粗俗和粗鄙的語言，並加入髒話。我可能會因應當時的情況而稱某人為「蠢蛋」或「該死的笨蛋」。如果我看到有人

行為不當，我可能會大叫：「你這個瘋子！白痴！」或「別再胡鬧了！」，但我只是為了提醒他們，引起他們的注意。還有一些其他的髒話可能太粗俗，在此就不多提了。這些粗魯的回應都很有效，因為當我說完之後，所有的談話都會停下來，人們也會專心聽我說話，大家知道這個問題對我來說很重要，而且我很認真，於是他們的反應也回應了這一點。我相信當情況有必要時，應該要有禮貌與正面的態度。但有的時候，粗俗的言詞會給我的車輪加點潤滑油，而我母親並不明白這個道理。

我的母親開始懇求我講話要有教養，更要注意禮貌，否則，人們會批評我玷辱了身為知名高僧的身份。她是一個溫柔的人，對粗俗的語言很反感。除此之外，她也替我感到丟臉與難堪。她告訴我，她知道我有一顆如純金般的內心，但她不明白為什麼這麼善良的本質卻不能展現在外表上？為什麼我非要這樣說話？我是一個佛教沙門，怎麼會不知道什麼是適當的、什麼是不適當的？她很難過，偶爾搓著雙手，抱怨我說話經常沒有自制。

我試著解釋說我也沒辦法，因為這是我的習氣，是我從小到大說的外省方言的一部分。正如我率直的個性一樣，我能說一口流利的東南沿海漁民粗話，我總是在說話時加入很多一般的粗話，我常和一群屁孩混在一起，經常這樣開玩笑罵人，我們互相罵對方的名字，但大家都一笑置之，沒有人生氣或反感。在朋友之間，這些髒話是一種友情的表達，沒有任何惡意或傷害他人的意思。

村子裡的人也經常說粗話，尤其年長者對年輕人會說粗話，出於對年齡和經驗的尊重，使得這樣的說法可以被接受，甚至令人喜歡。就我的年齡和僧侶的身份而言，我也有類似的特

權，雖然有時有些僧侶及婦女會感到尷尬，但大多數人都對我不雅的用詞感到好笑又有趣。

我的母親一直都是尖竹汶府社會上受人尊敬的一員，儘管她的兒子經常會說出粗鄙的口頭禪，她仍堅決維護她的面子，她勉強容忍我，就像母親對任性的孩子一樣。雖然她不認同我的言行舉止，但她從來沒有背棄過我。我深愛我的母親，也不想讓她傷心，但我的習氣常常佔上風，但，我還是盡一切努力向母親表示感謝，以報答她這一生對我的養育之恩。

每逢僧團布薩誦戒日的時候，一群俗家佛弟子都會在傍晚時分聚集在寺院的涼亭聽我講法，成員中大多是來自各地城鎮的婦女。我的佛法開示主題從來沒有變過，我總是強調四念處中『身念住』的重要性，雖然一般我會以重覆憶念佛陀的功德作為開端。

「憶念佛陀的業處是一種很好的心靈鍛鍊，可以擺脫紛擾的思維，令思緒變得清晰、敏銳、專注。念佛時，不要唸出聲音，不要嘗試觀想任何東西，也不需要特別喚起對佛陀的虔誠之情，只需要在心裡重複專注快速連續地默念 bud…dho，bud…dho 即可，其目的與功能是消除心中的雜念。重複的速度越快，雜念就越不容易找到空隙溜進來。快速重複默念「buddho」（佛陀）可以生出足夠的正念來控制與駕馭飄蕩紛亂與不安的思緒，讓心逐漸平靜與安靜下來。」

「一旦心完全地冷靜與沉澱下來，此時可以在腦海中觀想勾勒出身體的影像，然後開始仔細地將該影像一片又一片、一層又一層地剖析，將身體拆解成碎片是最有效的觀照方法，這是

我的個人修行經驗，我總是教導他人這種『身念處』的修行方法，因為我見證過它的效果奇佳。」

「我告訴人們可以從頭到腳觀想肢解人體開始，我先引導大家將注意力放到頭部，然後逐步觀想它的各個部位，我指引他們觀想右眼，把右眼從眼窩中給拉出來，然後左眼也這樣做，再把兩隻眼睛都放在亭子的地板上。

「接著，我再導引大家觀想把左右鼻孔給扯下來扔在地上；再扯下耳朵、臉頰及嘴唇，然後拔下所有的牙齒，把這些器官和其他器官一起扔在地上。接下來是手和腳，在腦海中想像一把尖刀把手指和腳趾給剁下來，一次剁下一根指頭，然後置入攤在面前的血堆中。觀想使用相同的假想刀剝開腹部的皮膚，切開肌肉帶，露出內臟，比如心臟、肝臟、腎臟和腸道，再觀想一次將它們都拉出來，然後用鋒利的刀片將它們切成一小塊，用觀照去檢視它們，現在把這些碎片散落在地上，然後思惟在這一片混亂中，『我』在哪裡？何處才是『我的』歸宿？為什麼我總是揹著這個該死的包袱？」

以上就是我在布薩誦戒日的佛法開示重點，我很少偏離這個基本主題，但也由於經常使用這個主題，有一天我的老友阿姜放[87] 跑到禪寺來指謫我，他責備我只教導一種禪修業處，而沒有考慮聽眾是誰，我老是說一些把身體的某一部分給切碎，然後把它們散落在地板上等之類的開示，難怪沒有人願意聽我講法！多年來，我說來說去就只有這一套，只有一種講法。為什麼我不能把說法內容的層次調低一點？大多數人只想在回到家庭生活之前聽到一些能讓他們感到放鬆及快樂的內容，如果聽

[87] 阿姜放 (泰文原名：Ajaan Fuang)

到骯髒的身體部位，婦女們會特別反感，這讓她們噁心反胃，為什麼我老堅持教導婦女觀想身體？阿姜放建議我把這種高深的佛法觀照保留在我自己的禪修中就好，他認為我不應該將這種修行方法介紹給一般普羅大眾。

在這個問題上，阿姜放和我的意見相左，但請不要誤會，這只是修行僧侶之間在佛法觀點上有分歧，並非一般的爭論，雙方都能從中學習及獲益。

事實上，我聽到許多人抱怨我的教法太過嚴苛，有人告訴我，女性聽眾與男性不同，她們來此是為了聆聽流暢、辯才無礙的開示，以撫慰她們不安的心靈。她們對開悟不感興趣，為什麼我老是堅持教導女性修持「身念處」呢？

我給那些人的答案是在禪修方面，女性與男性有何不同？男人是人，女人也是人，我們一點也不需要懷疑，男人和女人只有在外表生理結構上不同，我們都很清楚這一點。但就其思想本質，兩性之間沒有一絲的差別，所以不要被表面的生理印象所迷惑。

當我們說：「這是一個男人」或「這是一個女人」時，這些稱謂都是由念想產生的分別，但在深層的禪定中，念想不會生起，像「男人」或「女人」這樣的表相屬性就不存在了，這說明了女人與男人的覺知性並沒有區別。因此，我們沒有理由去懷疑女性完全有能力在各類型的禪修中獲得成功，更沒有任何理由說女性無法開悟。如果她們真的不能開悟，那我到處詐騙大家又有什麼好處呢？女人也有骯髒的部分，所以她們應該去觀照那些部分，直到她們對身體的存在感到厭惡與沮喪，進而激發解除心靈沉重負擔煩惱的動機，這樣才是正確的。我只是

教導他們觀照不加矯飾的實相，至於她們能否找到所需的內在力量去面對它，那就取決於她們自己。

當我坐在涼亭的高座上教導前來學習禪修的人時，有些人批評我在大庭廣眾之下抓我的胯部，他們認為在眾目睽睽之下，僧侶用指甲摳抓自己的私處非常不雅，於是他們把頭轉過去，大喊說這是不當的行為。但我該怎麼辦呢？我的身體隨時隨地都在癢，我抓它是為了紓解癢痛，就這麼簡單。如果我的屁股癢，我也會抓；又或者我的腋下也一樣。為什麼我要覺得尷尬丟臉或難堪呢？被認為是「髒」的地方又怎樣？整個身體有哪一處不髒？隨著人類出生的因緣，這裡和那裡到處都會癢，我也可能會因為有手有腳而感到尷尬。當我在大庭廣眾之下放屁或打嗝時，都會引起騷動。大家會議論紛紛指謫我：「他是一個比丘，怎麼敢這樣？！」，就好像這些都是不合常理的行為一樣，但放屁只是腸道的自然生理反射動作，無論它是如何排出體外，胃氣都會發出聲響。

人們之所以會感到尷尬與丟臉，是因為人們對身體非常貪戀著迷，以至於不想面對身體的實相，在人們的心中，把可恥的骯髒部分和可愛的乾淨部分給分開，假裝一切都很美好，只要每一個人都盲目地遵守社交禮儀規則。社會習俗固然有其優點，但卻掩蓋了人類對於身體看法的更深層現實，那就是對於美麗和吸引力的偏好遠超過對醜陋和令人厭惡的偏好，這些觀念都極度主觀與一廂情願，而且為了保護所偏好的形象而不去質疑其虛假。奇怪的是，人們竟然會認同並渴求像人體這樣粗俗、令人厭惡的東西，也只有完全忽視血肉的現實才能做到這一點。

第十章 洞穴石窟
破布包裹的純金-阿姜賈傳奇

我訓練與教導僧侶的時候，與我教導在家人的方法相同，只不過我通常會說得更生動詳盡一些。一開始我總是強調持守戒律的行為和專注力的重要性，倘若沒有穩固的戒律基礎和強大的專注定力，僧侶的禪修必然會在修行強化時發生動搖。「身念處」就像抓住老虎的尾巴，只有那些全心投入訓練與修行的人，才真正有希望能馴服猛獸。在這個主題上，我的開示經常會變得很生動，比如：「在生死輪迴的壓迫監獄裡去創造一個舒適的牢房並耽溺於其中，乾脆見鬼去吧！掙脫對肉體依戀的束縛，品嚐不再回到綑綁身體存在的自由，將『心』從對身體的吸引力中給解放出來，拒絕屈服於束縛與囚禁的奴隸生活！」

比丘們需要學習僧團的戒律、行為規範以及勇猛的禪修技巧，在僧團的戒律方面，我很嚴格且一絲不苟。我教導每一位來向我尋求指導的比丘，並嚴厲譴責犯戒違規的僧人，不論他們是否敬重我。至少，我打算在僧團內維持一個高標準，即使是較次要、不成文的行為規範，僧侶們也應該遵守。舉例來說，如果我發現有兩個比丘走在一起聊天，我便會立刻斥責他們浪費時間，然後讓他們直接回到自己的寮房靜坐禪修。閒聊是俗人常見的典型行為，但在僧團中沒有立錐之地。有些僧人在執行日常職務和責任方面皆堪稱楷模，但之後卻花了數小時在一起鬼混閒聊，當我發現這些僧侶時，我會懲罰他們，因為我認為我就算是在小便那麼短暫的時間內靜坐禪修，其效果也遠比他們整晚靜坐要來得好！

我教導僧侶們要簡樸，並以身作則。在家佛弟子努力工作，犧牲他們的時間與精力為僧團提供基本的必需品，森林頭陀比丘自應保持這些物品完好無損，並在必要時進行修繕，以延長其使用壽命。比丘們必須要修補破爛或磨損的舊袈裟，而不是

坐等在家佛弟子提供新袈裟來替換。他們會修補破舊的缽袋、肩袋和腰帶上的洞，以維持物品的功能。負責任的僧侶們對於他們的必需品都很知足，他們知道如何在簡陋艱困的環境中生活，並樂於使用二手物品或維持破舊物品的實用性。頭陀比丘一次又一次修補他們的袈裟，直到布料看起來像是和針線拼湊在一起，他們並以此為榮。

我堅持要我僧團的比丘們學習如何巧妙地使用基本必需品中的針和線來手工縫製袈裟，手工縫製對修行比丘來說是一項非常實用的技能，因為當他們在野外行腳露宿時，可以輕鬆地縫補布料，我不希望僧侶們只依賴寺院的縫紉機來縫製或修補衣服。

我從阿姜曼那裡學到如何回收舊的廢棄布料和其他有用的舊物品，這些都是人們失去興趣後丟棄的。例如，當我走在鄉間小路時，偶然會發現一條破舊的褲子或其他衣服被丟棄在路旁，我很感恩地從地上撿起這件顯然已是無主之物，並把它帶回僧團，我把它洗乾淨，做成小布製成的必需品或長袍的補丁，又或者是腳上的抹布。如果我發現地上有彎掉的釘子，我會把它們撿回來，將其錘直，然後收起來以備不時之需。破掉的塑膠桶可以切成碎片，稍加改良，就可以做成刀鞘護套，並將其套在砍刀或斧頭的刀刃之上。如果我在托缽時，看到破損的枕頭或坐墊被扔在村子裡一戶人家前的水溝裡，我就會命令走在我後面的資淺小比丘把它撿起來帶回去，這個可憐的比丘可能會覺得很難堪與丟臉，因為他拿著乾淨的缽同時還拿著一個破損又骯髒的枕頭，大家一定以為他瘋了！當我們回到禪寺時，我會讓比丘把墊子上的填充物拿掉，並攤在陽光底下曬乾。之後，他會清洗布套，必要時修補布套，再將填充物放回布套內。在這個過程中，他會學到寶貴的一課：不要浪費！珍

惜最卑微的收穫。無論我們擁有很多抑或剛好足夠，這是我們在任何情況下都能知足的秘訣。

精美的必需品本身並非滿足感的真正來源，對於缺乏佛法支持的心而言，它很容易成為不安全感的來源。沒有佛法的支持，任由自己的慾望驅使，即使有堆積如山的珍貴財產可供使用，心也無法體驗到真正的快樂。無論僧侶穿的是破布補丁的袈裟，或是全新的袈裟，他都必須滿足於自己所擁有的資具，並相信自己所培養的功德能成為未來的保障。任由貪婪引導方向時，所追求的財物最終會變成累積的廢物，對心智的發展毫無用處。最終，囤積這些財物的僧侶會將他們的寺院變成一座貪婪與慾望的廢墟，而我絕不允許這種情況發生在水晶山禪寺。

我在1966年初搬回水晶山禪寺並下定決心要住在那裡，且在我母親的餘生中盡力照護她。我的母親是一個非常高尚、仁慈、受人尊敬的婦人，我非常地愛她，我知道她一直都很想念我，她希望我成為家中的梁柱，也信任我會在她過世後為她妥善料理後事，並迴向功德給她。她於1974年3月17日去世，享年九十三歲，我至今都很想念她。

她過世幾天後，我們為她舉行火葬，火葬場是在水晶山禪寺正殿前的平地上，我邀請了阿姜曼的幾位德高望重的弟子協助辦理葬禮，並向前來參加告別式的人開示佛法。我從火葬場將母親的骨灰收集起來，並盡責地分發給家人之後，此時我已盡了孝道。之後，我免除了其他世俗的責任與義務，又可以自由自在地去各地雲遊行腳了。

離開水晶山禪寺之後，我徒步向北穿越泰國的中部平原，一直到分隔泰國中部和東北部地區的考艾山脈。我獨自在 Dong Phaya Yen 森林中行腳了幾個月，然後向南前往曼谷，我住在阿育王寺[88]裡，這是我其中的一位導師阿姜李在城郊的湄南河口沼澤區建造的一座寺院，此處鄰近湄南河注入泰國灣的地方，環境幽靜，與世隔絕。寺院的主要部分建在高地上，但隨著僧侶人數逐年增加，於是禪寺的建築便新增延展到河邊沼澤的沿海潮水區，彼處的泰國式小屋都建在高蹺之上，其目的是防止水位上升，並由高架步道連接，每當漲潮時幾乎都會被淹沒。

住在阿育王寺的僧人比我以前教過的僧人更有禮儀且更好學。許多高僧都是博學的巴利語學者，他們對禪修的興趣不大，而他們的學生也往往以他們為榜樣。

我沒有被他們表面上的冷漠嚴肅給嚇倒，我聚集了一群年輕的比丘在我的身邊，指導他們基本的禪修方法。他們白天仍繼續學業，但到了晚上，我就把他們聚集在一起討論佛法並進行實際的禪修。

最後，我過去不時造訪的曼谷法宗派崇迪āṇasaṁvara 向我提出一項建議，他長期以來都是森林頭陀僧團的積極擁護者，他很讚賞森林頭陀禪寺著重在僻靜的環境中實踐禪修。他認為，如果在曼谷寺院受戒的比丘可以選擇一種以禪修為重心且能取代以學術研究為主的生活方式，對他們來說是最好的安排。我們與阿育王寺的高僧們一起討論，是否可以在曼谷東南方的沿海地區建立一個禪修中心，讓來自都市寺院並希望能認

[88] 阿育王寺：Asokārāma Monastery，泰國寺院

真禪修的僧人可以在那裡居住，並在經驗豐富的老師指導下接受訓練。崇迪āṇasaṁvara從我們之前的對話中得知我的背景後，便建議由我來監督這個計畫，並負責執行。

當我同意參與之後，該團體委任了一個委員會尋找合適的土地。結果，崇迪 āṇasaṁvara的兩位富有護法贊助人購買並慷慨捐贈了150英畝的土地，這些土地與泰國國王擁有的另外1,000英畝閒置農地相鄰，新的寺院被命名為 Ñāṇasaṁvara。1976年12月，我搬進Ñāṇasaṁvara寺，並與阿育王寺的僧侶們一起住在那裡。一開始只有幾間小木屋可供我們使用，但在當地村民的幫助下，我們開始動工建造足夠的簡易房子。當我們完成了露天涼亭及所有僧人的小寮房建設之後，我便停止了建築工作，專注建立與阿姜曼相似且有助於全時禪修的日常僧眾生活模式，如果我沒有及早建立嚴謹的日常規律，就很難扭轉僧侶放逸的傾向。

所有的僧侶都必須在凌晨三點準時起床，從寮房的爬梯爬下來開始經行。我每天早上都會在這個時候到寺院走一圈，以確認所有的僧侶都已醒來並在禪修。當我發現一間昏暗的小寮房及一條空置的禪修步道時，我就清清嗓子，一開始很輕，如果沒有人回應，我就大聲咳嗽，然後往地上吐口水。如果仍繼續寂靜無聲，我就脫下一隻涼鞋，敲打小寮房的牆壁，喊出幾句金句，伴著噪音，喚醒熟睡的僧侶。

黎明前，我們都聚集在亭子裡擦洗和掃地，準備步行到鎮上托缽化緣。由於近郊的城鎮很遠，所以我們很早就開始步行，以便在天一亮就抵達。我們的目的地是一個由麵店與海鮮店組成的小城鎮，每天的食物供養都足夠滿足我們的需求。走了很

長的一段路回到寺院之後，我們把食物放在缽裡，然後坐下來吃。

我強調進食要有節制，對於修行的僧人來說，少比多好。吃過飯後，我們洗乾淨缽，並將其放在陽光下曬乾，再次清洗亭子，所有的東西都被整齊地放在適當的地方。然後，僧侶們將個人的物品搬回自己的寮房，馬上開始經行。當我們剛搬進新寺院時，這片土地上很少有樹蔭，所以比丘們都必須在烈日下來回經行。這片土地原本是一片繁榮的木薯種植園，但現在平整的田地上已沒有植物，多年的耕作也使田地密布犁溝，這對於我們開發「森林」禪寺是一大挑戰。在當地居民勞動的協助下，我們開始了森林復育計畫，首先在寺院建築物周圍每隔一段距離種植數百棵本土樹木，之後又在整個寺院內種植樹木。為了解決長期缺水的問題，我制定了一項節約用水的政策，凡所有的廢水，不論是洗缽、洗僧袍或洗澡的廢水，都要被收集起來，多餘的水可用來澆灌植物，所有的水都不能浪費，甚至連尿液也被收集起來並倒在幼苗的根部。經過這樣的努力，一棵一棵的樹苗長成的「森林」又重新回到了寺院。

每當黃昏降臨，我們都會再次聚集在中央涼亭。在坐禪前先開示佛法，一直到結束禪修為止，我再將大家送回寮房休息過夜。清晨的禪修於凌晨三點再次開始，阿育王寺的僧侶並不習慣如此按表操課、緊湊密集的生活方式，他們經常在凌晨時分跌跌撞撞地走出小屋，踉踉蹌蹌地走到禪修小步道上，在完全清醒之前，他們很難保持正念行走。

我把我在阿姜曼的巧妙指導下學到的禪修方法，拿來訓練他們，這些方法可以強迫禪修者與心中的障礙直球對決，可防止他們墜入自以為是的驕慢。透過反覆且有規律地重複練習，禪

修者的禪修可保持一致性與可預測性。但是，這種修行模式有可能會導致缺乏敏銳度與清晰度，尤其是當修行者已習慣安住在一連串平靜與溫和的心境以及日復一日微弱的觀照。這些熟悉的禪修方式讓修行者在禪修時感到輕鬆與自在，他們之所以感到自在是因為他們的心沒有受到考驗，他們仍然停留在原地打轉，無法鼓起勇氣改變，因為改變就意味著不確定和不舒適。當生活在舒適圈而感到安全和熟悉時，去尋找並踏入另一個充滿挑戰的環境就會看起來很艱難，這需要專注的意志力和截然不同的心態。阿姜曼和他的弟子們所開啟的嚴謹禪修，就是要喚醒人們所需的精神力量和專注力，去尋找最具挑戰性的環境，同時進行最需要善巧和精進的修行，從而打擊這種我慢。

Ñāṇasaṁvara寺的自然景觀很開闊且沒有危險，也沒有野獸出沒，因此不需要在心理上保持警覺就能感到安全，而我的工作就是在每一位比丘的內心建立一種心理景觀，強迫他們面對人類不愉快的現實，以此喚醒他們的潛能，讓他體驗清晰、敏銳的覺知狀態，照亮他們必須面對的內心危險。雖然沒有野獸會威脅僧侶們的安全，但是野性的垢染煩惱仍然在他們的心中恣意橫行，它們有可能襲擊毫無戒心的受害者，令人苦惱。從恐懼和焦慮中解脫，便意味著要困住並消除貪、瞋、痴及性慾的野獸。

為了讓我的弟子們明白這一點，我經常強調「性渴求」的危險，因為沒有其他情緒及情感會如此徹底玷污內心，所以性慾的渴求是生死輪迴永恆不滅的根本因緣。要確保永遠不會再出生在這個世間，唯一的方法就是根除並摧毀性渴求的一切痕跡。沒有其他垢染煩惱比這種形式的貪愛對心的影響更大，也沒有其他的垢染煩惱比這種形式的慾望對心的影響更大。這種垢染煩惱是僧侶禪修進程中最重要的障礙之一，越是深入觀照

身體，這個真理與實相就會越明顯。由於對性的飢渴根源於對人體的邪見與顛倒妄想，因此揭露身體令人厭惡的現實才會逐漸減少內心對身體吸引力的迷戀與執著。身體只不過是一袋裝著臭烘烘的血肉及骨頭的臭皮囊，它又是如何欺騙世上每一個人對其產生慾望？唯有「身念處」才能揭露這種詐騙的伎倆。

我告訴比丘們，皮膚是最主要的詐欺犯，因為皮膚從頭到腳都包覆著身體，它是可見的部分，一直被展示出來。但它又隱藏了些什麼東西？它隱藏了動物的肉、肌肉、體液和脂肪；它隱藏了骨骼、肌腱和筋腱；它掩蓋了肝臟、腎臟、胃、腸以及所有其他內臟。人體的內臟並不是能激發情慾及性慾的美麗之物，與其被一層薄薄的鱗片組織所迷惑，還不如剝開它去看一看隱藏在下面的東西。

要清楚、準確地觀照身體，不留任何懷疑的餘地，這需要勇氣與堅持，僅僅在心情好的時候偶爾觀照身體是不夠的，必須將這一項修行當成修行者的終身事業，就好像除了當下正在進行的解析之外，世上再也沒有其他事情是重要的。時間不能成為因素；地點不能成為因素；自在與舒適不能成為因素。「身念處」應該佔據每一次的呼吸、每一個想法和每一個動作，直到心徹底沉浸在其中。只有全心投入，才能真正直接洞察真理。當一心一意地深度進行「身念處」時，身體的每一個部分都會成為一種燃料，餵養觀照禪修時的火焰。之後，觀照會變成一場大火，一步一步地吞噬人體，每一個部位都會被灼熱地觀照和探究，無論花多久的時間，也無論有多艱辛，都必須鍥而不捨地練習「身念處」，直到一切的懷疑與煩惱都消失為止。

不出我所料，並不是每個人對我的教學方式都感到滿意。阿育王寺的僧人懷著美好的憧憬加入了我的修行行列，但是在減少食物、睡眠不足和密集禪修等種種課程的壓力下，他們的精力與熱情很快就消退了，其中有些人迷上了禪定的愉悅體驗，而禪悅讓他們忘卻了寺院生活的壓力與艱辛，在禪修的期間，他們可以自在地讓自己的心意識進入愉快的禪境中，然而他們不了解禪定並不是修行最終的目的與結果，禪定本身並沒有消除苦的力量，我給那些僧侶很多有關於禪定喜樂陷阱的警告，雖然他們在禪定中體驗到的平靜和專注確實為全面攻擊的煩惱所造成苦奠定了堅實的基礎，但禪定的體驗很可能因過於平靜與祥和，以至於僧侶在不經意間便失去了正念而陷溺於其中，於是乎，很快地，他們的禪修就失去其優勢，這是因為他們的正念並沒有被磨練到很銳利成熟的程度，他們的努力也並不是全心全意，以至於他們仍然停留在「打瞌睡」禪定的膚淺層次。當心的敏銳度與精確度鬆懈時，禪修便往往會陷入僵局。

我嘗試我所知道的一切禪修技巧與訣竅來喚醒那些懶惰放逸的比丘，讓他們從禪修時的昏沉中醒來。我教他們在心中重複默念禪修的業處「buddho」(佛陀) 這個單詞，這就好像用銼刀來銼平粗糙的心念表層，直到它們形成一個銳利、專注的刀鋒邊緣，能劈開白日夢境的迷霧。然後，當他們的專注力集中在具滲透性的洞察觀照力練習（如「身念處」)時，這種一心一意的專注力就會更有勇氣去測試自己的力量。結合精進、定力與各種智慧的修持，可以防止禪定失去其優勢與耗盡其力量。事實上，禪定的專注力是因為精確審視人體的每一個細節而增強。最後，專注的定力與智慧的力量將天衣無縫地結合在一起，為比丘們從性慾的掙扎中開闢出一條解脫的道路。

我努力將Ñāṇasaṁvara寺院打造為僧侶的禪修中心，但卻意外得到不同的反應。有些僧人全力以赴地遵循我的指示，其結果令人鼓舞欣慰；但有另一些僧人雖然同樣努力，卻因為前生累世的習氣，阻力太大，而無法取得顯著的進展；拒絕接受嚴格管教的僧侶則大聲抱怨，並揚言要逃走；有一些人則變得非常沮喪，臉部漲得通紅，他們試圖用長時間的坐禪來掩飾他們的挫折感；其他的僧侶則在禪修時打瞌睡，渾然不覺。以上這些僧侶都是我的弟子，無論他們是否積極進取，我都認真地負起教導他們的責任。我把我們所有人都視為阿姜曼座下森林傳承的同門，如果我對他們嚴苛，那只是因為我想讓他們體驗佛陀通往解脫之路的果實。

兩年下來，我努力維持森林僧團特有的嚴格戒律，我每天都巡視禪寺，以確保所有的僧眾都能準時起床，在白天看管他們的進出，晚上帶領他們進行長時間的禪修。當我們聚集在一起進行維修工作或其他體力的勞動時，我就親自拿起工具開始工作，以身作則，以此作為落後者的榜樣和勤奮者的激勵，我經常努力工作，以至於很少有年輕的比丘能跟得上我。

有些比丘不斷在這種修行過程中掙扎，而有些比丘卻仍堅持努力，這種情況在僧團中並不罕見。一群來自不同背景的年輕人，各自有著不同的性格、脾氣、心智能力，以及由過去的業力所累積的潛在功德趨勢，他們對於固定不變的嚴格戒律與精進禪修，必然會有不同的反應與適應能力。我覺得我必須要為他們創造一個良好的修行環境，並執行禪修計畫，才能對得起那些最認真、最投入的學生。我認為沒有理由去妥協或讓步，也沒有必要為了安撫落後者而犧牲管教弟子們的嚴格。

但是，嚴謹的練習過程需要充足的獨居靜修，任何對僧團安寧的打擾，都是不必要的干擾。當我第一次搬到Ñāṇasaṁvara禪寺時，這座寺院地處偏僻，較不為人所知，整個地區都瀰漫著寧靜祥和的氛圍，然而這種寧靜的氣氛卻在我主持的第三年開始發生改變。那時，出於對修行比丘的尊敬，這間禪寺不僅僅在當地受到注目；更糟的是，在曼谷的都會區，崇迪Ñāṇasaṁvara以我的成功為榮，開始鼓勵他的弟子們參訪我並學習更多關於禪修的知識。此外，由於崇迪與皇室成員的關係密切，泰國國王擁有的1,000英畝空地與Ñāṇasaṁvara禪寺旁邊的150英畝土地正計劃合併，這大幅擴大了Ñāṇasaṁvara禪寺的財產，也增加了Ñāṇasaṁvara禪寺的責任。

當一位來自行政階層的長老從曼谷來拜訪，他帶著一眾在家護持者尾隨其後，使得問題更雪上加霜。他的護持者大多是擁有皇室頭銜或崇高社會地位的高貴女士，其餘的人都是教授、醫生或其他高知識份子。巧的是，這位長老是以替富人舉行降神會而聞名，而這群跟隨他的人最熱衷的也就是這件蠢事，這些白癡來禪寺並不是為了修習禪定累積功德，而是為了利用高僧的通靈能力與亡靈溝通，儘管這座禪寺是眾所皆知的禪修者淨土，但他們還是打算把時間花在這些無意義的蠢事上。

我從不允許任何人踐踏我所珍視的道德原則，無論他們的名聲或地位如何，沒有人有這種特權，我對於處理降神會一事的反應迅速而果決。我一看到那個無恥的僧侶在正殿與他的粉絲開會，於是我走進去，當著大家的面呵斥那個比丘:「你這個該死的混蛋，不請自來闖入我的禪寺，只為了踐踏你出家時對三寶發誓要維護的戒德，你應該要為你的卑鄙行為感到慚愧!」。這些高貴優雅的女士及有教養的知識份子對於我突然闖入他們的聚會都感到震驚，他們嚇得四散奔逃，而受到驚嚇

的比丘臉色也變得煞白。「老衲絕不容忍違反戒律的行為，從今爾後，希望有良知的比丘都應虔誠遵守著這些戒律。這座寺院不是棄置戒律和廢棄美德的垃圾桶，它是栽培善業與功德的花園。你在這裡不受歡迎！我希望你和你的護持者在今天結束之前離開。」後來我聽說，由於我對一位極負盛名的長老及他的貴賓隨從的來訪做出粗魯的反應，曼谷上流社會的社交名流都感到憤怒。然而，這就是我們在面對世俗的不當行為時，為了維護「正法」所必須付出的代價。

如我剛才所述的事件，最終讓我確信我需要找到一個屬於自己的地方，在那裡除了「法」與「律」的原則之外，我不需要聽命於任何的權威。在這個決心的推動下，我在當住持的第三年回到阿育王寺，請求僧團解除我在Ñāṇasaṁvara禪寺的住持和上座的職務。在與僧團詳細討論之後，他們同意再找一位有經驗的比丘來接替我，並繼續發展這座由皇室贊助的僧伽禪修中心。

出於本能，我總是被荒野山林所吸引，那裡提供了隱蔽及平靜的慰藉，讓我遠離世俗的紛擾。因此，我在阿育王寺短期協助教學之後，我又開始雲遊行腳。由於那時我已經六十二歲了，再加上身體的慢性病限制了我的行動能力，所以我願意接受搭便車到全國各地行腳，至於沿著森林小徑的徒步行腳只保留在無法行駛摩托車的荒野山林區。

出於對阿姜李永恆的敬意，我一直將他銘記在心，我前往曼谷東北華富里省的金萊山，那是阿姜李在二十五年前奉行頭陀雲遊行腳並建立僧團的地方，我打算循著走他走過的山路，前去參訪那座禪寺，以紀念這位聖僧，因為是他鼓勵我這個年輕

的比丘到清邁的荒野山林中尋找阿姜曼，我永遠都不會忘記他對我這個初入森林頭陀傳統的新人所展現出的仁慈與鼓勵。

在很多方面，阿姜李與我截然不同。身為一位老師，他總是很關注他的聽眾，並隨時準備調整他的語言，以符合聽眾的程度，比如與農民和商人交談時，他會流利地使用他東北故鄉的寮國方言；又如果是與店主和政府官員交談時，他則像泰國人一樣使用泰語（即泰國官方語）進行對話；如果是與曼谷的上流社會人士交談時，他知道所有高級且優雅的成語，而且總能在適當的場合說出適當的話。他曾鼓勵我學習他這一點，但很快我便意識到我自己是個無可救藥的人。他所掌握的溝通技巧對我來說很不自然，拿我自己的「鄉巴佬」風格與阿姜李的優雅及博學相比，就像拿一堆臭烘烘的糞便與修剪整齊的花園相比一樣。

在日常的對話中，我往往用直率及鄉土化的語言與人說話。然而，當談到佛法時，我的談話就會變得更慎重、更克制，我的態度也會更謹慎，因為我對佛法的價值非常恭敬。同時，我的語氣通常嚴肅又直接，我不喜歡粉飾我要傳達的意思。經驗告訴我，如果要引起聽眾的注意，最好的方法就是打他們最痛的地方，這樣他們就會醒過來，開始真正專注於我說的內容；另一方面，如果我在聽眾當中，有其他老師在講述佛法，我就會安靜地聆聽，不會插嘴或打斷，因為我仍覺得自己是一個修行的學生，只要有機會，我就想學習更多。

我從金萊山再往西北方的德省進發，那是緬甸邊境的一個山區。我在尖竹汶府的水晶山禪寺擔任住持時，在我的指導下曾訓練過幾位比丘，如今他們已在這片廣大的叢林中扎根。我艱辛地穿過巨石遍佈的地形，前往他們建造的禪寺和森林隱居之

處。幾乎無法穿透的茂密森林，讓我不禁想起多年前跟隨阿姜曼在北方渺無人煙且荒蕪的荒野山林區修行的日子。在德省的艱苦環境中，我回想起多年來的內心掙扎，唯有強大的努力、嚴格的戒律和堅定不移的決心，才能讓我熬過種種的磨難與考驗，成為各地荒野森林頭陀僧侶的標竿。看到我早年培養的弟子們成為阿姜曼、阿姜考和阿姜李等森林頭陀比丘傳承的合法繼承人，我就感到非常欣慰。這些弟子把荒野山林當成他們的家及獨居靜修之處，同時訓練新一代的修行比丘，並實踐泰國森林運動的祖師阿姜紹及阿姜曼所開創的久經考驗的禪修生活方式。即使是對大自然獨居靜修的隱蔽處日益失去敬畏之心的現代社會中，仍有一羣堅韌的森林頭陀僧侶，在現代社會的安靜邊陲地帶生活及修行，繼續逆流而上。我很羨慕他們的獨立，因為我的身體再也無法忍受這種生活模式所帶來的折磨，我已逐漸衰老，生命力旺盛的日子已慢慢結束了。

我的弟子都知道我喜歡住在洞穴石窟裡，於是安排我沿著清邁北部流下來的平河往北走，途中經過山區，那裡有許多古老的洞穴遺址。陡峭懸崖聳立在河川流域上，山巒與溪谷在懸崖外延伸，就像一道天然的屏障，將原始森林的景觀與現代發展中的城市區隔開來。沿著湍急的平河，數百座古老的寺院和佛塔都已成廢墟，殘留下來的東西散落在河谷中。在這片內陸叢林中，人煙稀少，我們沿途依靠漁民家庭布施的食物勉強度日，這些漁民都住在停泊於河岸凹陷的避風小港的木筏上。

沿著寬闊的河岸緩緩前行，我們聽到野象在河邊喝水和洗澡的鳴叫聲。在玻璃般清澈的水面下，可以看見五顏六色的魚群游動。每天清晨，猴子和長臂猿的叫聲在峽谷中迴盪。森林裡充滿生氣，正午的空氣中充滿了無數昆蟲的嗡嗡聲、尖叫聲和

嘶鳴聲，雲豹的咆哮聲則預示著黑夜即將來臨，且與它們的獵物—鹿的吠叫聲交替發出。從一個日出到另一個日出，整個森林都充滿了活力。

當我們抵達南奔府的黎族區時，我們一行僧侶從河邊的小路轉彎，徒步翻越東邊陡峭的山丘，再往下走到鄰近的山谷。我們正在尋找Chaang Rawng洞窟的入口，這個洞窟曾是一處被遺忘已久的佛教文明修行中心，它在平河流域人類活動最鼎盛的時期曾興盛一時。在大洞穴內的地面上，古代的統治者建造了一個由巨大的金色柚木支撐的小亭子，涼亭的地板是用金色的柚木木板所鋪成，經過幾個世紀的人們向洞穴壁龕中的許多佛像跪地叩拜，地板都被磨得光滑如新。屋頂覆蓋著柚木瓦片，緊貼在洞窟的拱形天花板下。堅固的木釘被敲入木頭的接縫中，將整個建築結構固定在一起，涼亭旁的地上還放著一頂古代用來接送貴賓的華麗木轎。

洞窟牆壁的每一個角落都有一尊佛像，有大有小，幾個世紀以來，許多佛像都已經破裂或斷裂，殘缺的肢體和頭顱都散落在地面上。這一幕的整體效果讓世世代代無畏的朝聖者都感到敬畏和驚奇，他們跋山涉水，穿越茫茫荒野前來朝拜。該區人類入侵的證據與跡象極少，Chaang Rawng洞窟幾乎完全隱蔽。由於當時沒有道路可供進出，一般人抵達洞窟的唯一方法就是搭乘河船，但即便如此，他們也不得不徒步穿越叢林，並面對野獸和昆蟲叮咬的威脅。大自然的強大力量，無論是地上的還是天上的，都守護著洞窟的隱蔽。即使是在我們這樣一個擁有如此悠久佛教文化的國家，想要找到像這座遺失在雜草叢生的叢林中如古蹟一般的佛教遺產聖地，且至今仍未受到破壞及改變，很不幸地也已成為稀有罕見的景象。

住在Chaang Rawng石窟的叢林深處，讓我不禁省思自阿姜曼圓寂之後世界所發生的急速變化，各個階層的人都想利用國家的天然資源來賺取自己的經濟利益，因此，大片的荒野棲息地都屈服於他們如黑洞般的飢渴之下，從擴展田地的小農民，到從木材採伐中獲利的貪婪商人，每一個人都在侵佔荒野，卻不覺得慚愧，也不質疑自己的行為是否正當。這個國家的荒野山林區消失的速度之快，與國民心中的貪、瞋、癡的激增相應。我們的森林遭到大規模的破壞，與此同時，煩惱障礙的叢林也正無節制地擴張。

人們常常相信，可以改變地球的條件來確保人類幸福、提供就業機會、創造物質財富和舒適的生活。每一個人都想盡辦法盡可能累積財富，但是追求物質財富，與追求精神財富，在很多方面是不相容的。物質財富將地球及其資源視為供人類消費的商品，而收成這些資源則是人類的權利；至於心靈財富則將這些豐富的資源，視為需要保護的寶藏及深刻禪修體驗的自然環境。

由於比丘們最初都來自於世俗的社會，這種物質主義的世界觀已滲透到僧團之中，弟子們對於修行的態度轉變，發生了戲劇性的巨大變化。我最早出家的弟子來自農村家庭，只有小學或中學教育的程度，但他們習慣在插秧和收割的季節，長時間在稻田裡辛勤工作，他們從不迴避體力勞動的要求，對於自己的工作孜孜不倦。他們的心思飄忽不定，但他們的心卻很有力量，能夠靜下來，控制心中的躁動。儘管他們沒有接受過高等教育，但他們很有經驗及常識，他們學得很快，在構思和應用新想法方面能表現出與生俱來的聰明。我的第一批弟子認真且動機純正，很容易教導，他們使用嚴格的訓練方法，將他們的

能力給推展到極限。他們腳踏實地，意志堅強，他們從不爭論，也不頂嘴。

後來，鋼鐵犁車取代了用牛犁田耕地及整地播種。因此，現今農民的兒子從事的體力勞動減少了，且有更多的空閒時間去娛樂社交。他們在學校裡學習的時間更長，但參與宗教活動的時間卻變得更少。他們的腦中充滿了如何娶老婆、到哪裡謀生的壓力，幾乎沒有任何的縫隙，可以讓佛法的主題進入他們的心識，就連基本的端正行為的戒律，也都被拋在通往富裕的預期道路上。如果這些村莊的年輕人出家，也只是短期出家，他們也只是為了取悅父母並滿足社會的期望。

隨著後來高等教育的進步，又有一批年輕人來請求出家。這些新加入僧團的年輕人受過更多的教育，卻也是懷疑心更重的一代，他們大多是在漠視至高美德的環境氛圍中長大，而過去前幾代的人則把這些美德視為理所當然。現今的年輕人享受舒適及受到悉心照顧的生活方式，使他們較不適合、也較不願意面對頭陀修行生活的原始條件，比如在狹窄、不平坦的森林小徑上徒步行腳，或睡在蚊蟲叢生的叢林中，並以粗糙的鄉村食物為生。

展望未來，我想到我的餘生將致力於向僧侶們介紹泰國森林頭陀禪修的方法，這些比丘的頭腦雖都經過智力技能的訓練，但卻非常缺乏基本的生存技能。森林頭陀比丘必須具備如狐狸般的機靈敏捷、大象般的力量及老虎的心，才能將佛陀的解脫之道奉行到底，今日的教育制度並沒有教導這些美德，大學畢業生一般都太聰明了，他們面臨的第一個挑戰是什麼？他們必須先意識到自己有多蠢，才能認真、恭敬及謙卑地對老師俯首頂禮，並接受老師的訓練。

＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

前文都是以第一人稱口述的方式來敍述阿姜賈傳奇的一生，並以1984年Chaang Rawng洞窟之行作為結束。接下來我將記載他生命最後二十年的部分，大多數的內容都是由泰文原版《破布包裹的純金》的編輯所提供，這些編輯有的講述了在這些年當中所發生的事件，有的則引述了從同時期的人對於阿姜賈的評論中所收集到的記載。在接下來的尾聲中，我結合了編輯們詳細描述的一系列事件，並在這些故事的基礎上，結合從其他的來源所收集到的資料，為各位讀者說這些故事，並為阿姜賈傳奇的一生及修行紀事畫上一個鼓舞人心的句號。

第十一章

黃昏

「解脫道上真正的成就來自於內心的奮鬥，包括巨大的精進、嚴格的戒律和堅定不移的決心。」

阿姜賈從Chaang Rawng洞窟回來時，已決定了他未來在森林頭陀僧伽中的角色，但他卻沒有計劃如何實現。然而，他的老朋友阿姜摩訶布瓦比他先一步，他的一位長期護持僧團的在家弟子，不久前才在巴吞他尼府買下了一塊土地，並將這塊土地供養給阿姜摩訶布瓦，希望阿姜摩訶布瓦能在該處興建一座森林禪寺。當兩位阿姜於1984年再次見面時，阿姜摩訶布瓦已經決定，只有阿姜賈是他唯一信任的比丘，他可以領導與執行這項計畫並使其成功，他不僅覺得是時候讓阿姜賈擁有一座屬於自己的寺院，而且還相信阿姜賈的個性中具有將泰國中部低地的一片土地改造為阿姜曼風格森林禪寺所需的嚴謹和決心，為了紀念他們尊崇的導師，阿姜賈決定將這一座新寺院命名為Bhūridatta Paṭipadārāma森林禪寺，Bhūridatto[89] 就是阿姜曼出家時正式法名。

[89] Bhūridatto：布利達塔，阿姜曼出家時正式法名

阿姜摩訶布瓦與阿姜賈為了服侍阿姜曼及學習其教法，都曾經冒著生命危險。他們分享了那段鼓舞人心的經驗，並了解其顛覆性的轉化特質。在阿姜曼那一代的弟子當中，能將阿姜曼在野外訓練弟子們的高難度與嚴謹性，複製到既有的禪寺裡，阿姜摩訶布瓦可算是最成功的弟子之一。阿姜賈同意在巴吞他尼府落地生根，但條件是阿姜摩訶布瓦願意提供他力量與支援，使計畫得以順利啟動與進行。

1984年，阿姜賈托著他年老且疼痛的身體搬到巴吞他尼府，他打算在那裡將新一代的森林頭陀僧侶帶回到古老傳統的頭陀訓練方式。但首先，他必須為一個運作正常的僧團建立基本的基礎設施，他得到的土地總面積約有五十英畝，大部分的土地被松樹林所覆蓋，樹葉茂盛，灌木叢生，一小部分是開放的牧場，另一部分則是休耕的稻田，稻田中的泥土牆沿著土地的輪廓呈長方形的畫面，這些低矮的土牆，同時也是田野間的高架人行走道，這片開闊的土地兩側有一條淺水運河相連接。

這個環境確實很有發展的潛力，但要把許多不同的環境條件塑造成一個可供修行的禪寺及生活空間，還需要做很多的工作。在當地在家信徒的協助下，阿姜賈開始動工，首先他建造了一間位在松樹林邊緣地帶的竹製小寮房，這是住持的簡單居所，他用四根木柱架起地板，再用椰子樹葉編織成屋頂，牆上掛著破舊的僧袍，像窗簾一樣遮住四面。在這個涼爽、微風吹拂的平台上，阿姜賈凝視著眼前的農田，苦思著如何將這片開闊的空間，納入規劃中整體禪寺的平面圖裡，才不會使他身後的松樹林感覺像是被馴服的稻田海所包圍的森林孤島。

幸好有一群熱心的工程師自願提供志願服務，他們與阿姜賈一起擬定計劃，將泥土牆間稻田凹陷的部分用壓實的泥土填

平，從而平整土地，使沒有沒入土壤的水可流入水渠，而不會積聚在稻田中，這也提供了未開發的牧場和田地上重新造林的可行性，由於樹苗通常需要數十年的時間才能長到成熟的高度，因此挖土工作便成為他們的首要任務。

稻田就位在道路入口兩側的寬廣範圍內，阿姜賈的工作團隊帶來許多的挖掘設備，從鄰近的牧場挖出泥土，新鮮的土壤填平稻田的每一個長方形的區塊，直至矮牆的頂部。當某一個區塊完全被壓實填平之後，就會有一輛傾倒土壤的卡車駛過該區塊，並將土填入下一個區塊。當工作完成時，整個區域的地平面已經高於水渠的水位，可有助於防止日後的洪水氾濫，當土方被移除後，地面上留下的大洞就變成了雨水池。

當基礎建設的工作正式展開時，阿姜賈和一群精力充沛的僧侶弟子也加入了這項工作，促使團隊在松林的遮蔽處建造了更多的竹屋。他們也蓋了一個小涼亭，讓僧眾在早上的時候可以聚在一起用餐，傍晚時分可聚在一起接受指導與禪修。儘管工作量異常繁重，阿姜賈仍盡可能維持僧團日常的基本功課。

起初，工作團隊沒有建築材料，工具也很少。當阿姜賈發現生銹的舊瓦楞鐵皮屋頂或被丟棄腐爛的舊木材時，他就會想辦法重新利用這些廢棄物品。由於阿姜賈討厭浪費，因此他都會親自修補破損的工具，讓它們可再行利用。被大錘錘成碎石狀的石頭都用來鋪築入口道路，阿姜賈在小屋子前方空曠的草地上搭建了一個陰涼的棚子，並在棚子下用磚頭和灰泥建造了一個鐵匠專門使用的熔爐，他開始在熔爐裡製作自己的工具，他用林中的枯木為熔爐加熱，把廢金屬片燒得通紅，然後用錘子把它們錘成斧頭、砍刀和鋤頭，再安裝堅固的硬木手柄。

隨著時光的流逝，團隊建造了更多、更大的永久性建築，以符合正式寺院的制度要求。曾協助阿姜賈建立禪寺的熱心僧人最後都搬走了，他們各自尋找更隱密的地方，使他們的禪修可以更上一層樓。取而代之的是較年輕、經驗較淺的僧人，由於他們缺乏同樣的智慧與判斷力，因此需要徹底學習頭陀行的寧靜、嚴格戒律與高度的專注定力等生活方式的基本原則。

僧侶在同一個地方待得越久，就會越深入與融入當地，與當地的依存關係就會越緊密，由於僧團依靠在家人的布施與護持，因此比丘們很容易對每天供養飲食的在家信徒產生依賴。有錢的在家信徒通常會捐出大筆的款項，給僧團當作建築基金，因此他們對建築寺院的成功都有很大的功勞，因而獲有既定的影響力，在家人通常希望寺院的建築外觀宏偉、莊嚴、華麗、賞心悅目，當捐贈的護持施主參觀寺院時，他們會注意到一些令他們不滿意的地方，因此他們會游說住持興建更吸引人的建築，以取代舊有仍能使用但不太美觀的建築，然而莊嚴的寺院建築需要每日的清潔與維護，這些工作耗費了僧侶日常的時間，而這些時間大可以用來禪修，可畢竟住持的責任是監督施工及維護建築，但同時也要監督僧侶的日常功課、作息與禪修，包括比丘們從凌晨三點起床一直到深夜的例行功課，因此對於年長的比丘來說，這種額外的工作量很可能會讓他們精疲力竭。

由於阿姜賈的禪寺離曼谷不遠，且位於廣闊郊區的車程範圍之內，因此供養僧團的食物都會直接送到寺院，以補足僧侶在托缽化緣時不夠的食物。隨著時光的流逝及寺院名聲的遠播，有越來越多的施主每一天都帶來許多美食，於是精緻的米飯及美味的咖哩很快就成為常態。因此，比丘們每天早上都要吃一

頓豐盛的飯菜，然而吃得太飽也是造成懶惰放逸與倦怠的因緣。

阿姜賈並不會吝惜比丘們享用美食，但這些琳瑯滿目的食物與他追隨阿姜曼一起修行時所吃的食物完全不一樣，他與阿姜曼一起生活了三個雨季和四個旱季，大部分時間都只靠白米飯及香蕉維生，偏偏他又對北方和東北村民提供的大部分食物過敏，而如果沒有香蕉，他就只能吃白飯，這樣的飲食很容易導致消化不良與便秘。由於荒野山林中沒有胃藥，有時他不得不將兩根手指伸進自己的喉嚨催吐，以清理及排出翻騰在胃裡的食物，他說他的食指和中指就是他那時常帶在身邊的藥品。

阿姜賈有時覺得自己是在養育年輕且被馴化的頭陀比丘，他們在享用了豐盛的飯菜之後，便從主涼亭「慢慢悠閒散步」走回自己的小寮房小睡片刻，此時懶惰便悄悄地闖入他們的心並高舉木槌，準備敲響佛陀嚴厲苦行的喪鐘，健碩的身軀在寺院中悠閒漫步，虛弱而鬆弛的心卻掌控了他們，彷彿連鳥及松鼠看起來也都過度肥胖。

過去，阿姜賈所傳承的偉大禪師們，自阿姜紹、阿姜曼以降都扮演過森林猛虎的角色，以此激發弟子們內心與生俱來的美德，激發出他們的動力與勇氣，去面對心中叢林裡的紛亂妄念及負面情緒。老虎口中發出的一聲咆哮會讓人膽顫心驚，令他們保持高度的警覺。然而，這樣的猛虎現在還剩下多少？所剩不多了，剩下來的大多都已失去腳步的彈性及喉嚨裡嘹亮而低沉的咆哮，但他們心依然有震懾力的咆哮，只要他們的弟子能察覺到這一點。相反地，後來的頭陀比丘似乎放棄了較艱苦的生活，選擇了阻力最小的道路，而這種心態與過去那些偉大的頭陀比丘迥異。

在阿姜賈生命中的那個階段，他的教法已失去了堅硬鋒利的特質，但話又說回來，就算堅硬銳利，其力道也沒有像前幾代人那樣能產生同樣的效果。儘管如此，他不得不承認，如果他扮演老虎的角色，讓他的某些弟子們忍受相當嚴厲的苦行，讓他們看見在野外山林修行的好處，他們或許有能力在禪修上獲得重大的突破。如果他任由弟子們自生自滅，只是讓他們像以前一樣繼續修行，他們的眼睛肯定會在他們有生之年一直都閉著，而如果他們到死也沒有見到光明，他們肯定會浪費了一個掙脫生死、體驗無上幸福的黃金機緣。正因如此，阿姜賈極力督促他的弟子們帶著跟隨他修行時所學到的禪修技巧，長途跋涉去泰國僅存不多的荒野山林，在那裡磨練他們的禪修技巧，並測試他們應付困難的能力，直到他們能在世間法及知見的叢林中找到一條出路為止。

多年來，阿姜賈本著阿姜曼的精神和他所倡導的頭陀森林傳統，致力於創建布利達塔森林禪寺，一群資深的弟子有感於此，自願陪同年長的老師回德省的荒野山林洞窟。在參觀過各地的洞窟後，他們在叢林深處一個名為 Inthanin 的洞窟結束了這次的行程。

通往 Inthanin 洞窟的小徑非常狹窄，他們預期還沒到達入口前，小徑就會在岩石中逐漸消失。有好幾次，他們是在腐爛樹幹搭成的臨時橋樑上，跨越過湍急的溪流。小徑的兩側都是茂密糾結的植物，鳥及昆蟲的叫聲此起彼落，綠意生機盎然。隨著山路變得越來越陡，有時還會出現岩石上被磨成的階梯形狀，洞穴的入口意外地出現在眼前，因為從遠處看，它就隱藏在叢林的闊樹葉後面。

Inthanin洞窟位於朝南的山坡上，俯瞰著層巒疊嶂的山谷與群山，其中有些山峰的頂部還藏著更高的山峰。岩壁上有一個寬闊的拱形洞口，陽光可以照射到洞窟的後壁，形成一個深約六十英尺、寬一百英尺及高三十英尺的寬敞圓頂洞穴。由於洞穴內的空氣很流通，再加上季節氣候的關係，因此洞穴內十分乾爽，與布利達塔森林禪寺常年炎熱潮濕的氣候形成強烈的對比。

野獸、蛇、蚊子和其他昆蟲大多會避開山洞的內部空間，阿姜賈在洞窟裡棲身，能暫時避開露宿的危險。此外，洞窟內穩定的溫度，在夏天提供了一個涼爽的棲息地；在冬天的時候，則提供了一個溫暖又乾燥的庇護所，是一個絕佳的禪修環境。阿姜賈在山洞中體驗到了絕對的寂靜，他不僅能聽到自己的心跳聲，有時還能感覺到血液在自己的動脈和血管中流動，整體的氛圍似乎都充滿了能量。阿姜賈告訴他的弟子們，Inthanin洞窟內和周圍的環境，對他的身體病痛有很好的療效，如果他在投身布利達塔森林禪寺之前就遇到這樣的好環境，他很可能會選擇在此度過餘生。

請注意，山洞內的生活非常簡陋，隱居在山洞裡，除了附近岩石上的水流聲和森林裡野生動物的騷動聲之外，他沒有其他的同伴。清晨時分，他感到飢腸轆轆，在昏暗不明的曙光中，有時還得要冒著傾盆大雨，沿著狹窄的山路前往最近的村落托缽化緣，缽中稀少的食物可能只有塊狀的白飯、辣椒醬和一些還能吃的野菜。於是沒多久，他變得又瘦又憔悴，就像一具行屍走肉的骷髏，蒼白的皮膚緊貼在瘦骨嶙峋的臉頰上，他身上那件破舊袈裟則是用路邊撿來的布片，以手工拼接而成的僧衣。

除非是全心投入修行且不惜犧牲身體或生命的比丘，否則又何苦過著「森林住」的頭陀生活方式呢？這樣的比丘不只是咬緊牙關，忍受艱苦與匱乏，實踐某種形式的苦行；相反地，他會利用機會來考驗自己的決心，藉由面對困難，運用心智的力量，堅決抵抗任何放棄與接受失敗的傾向。挑戰越嚴峻，他的反應就越積極，鬥志也就越高昂，這樣的鬥志讓頭陀比丘在通往解脫的路上堅定不移。

由於眾生各有不同程度的理解與領悟力，因此通往解脫的路上便有各種不同的情況，有的漫長而艱辛，有的短而艱苦。最短、最直接的路便需要刻意去面對艱困的環境，因為這些環境可以激起禪修者內心的衝突與抗拒，並利用克服這些挑戰的動力來強化修行。在野外生活與修行具有無與倫比的優勢，因為這種生活方式著重在拋開無明的枷鎖，盡可能快速獲得證悟。在貪、瞋、癡的強烈拉扯及吸引力之下，心往往容易選擇阻力最小的道路，因此這樣的生活需要一種尋求最大阻力的心態，去對抗那種安於阻力最小道路的傾向。

荒野山林，是體驗煩惱的壓力與「法」的解脫力量之間相互碰撞的最佳道場，這也是最初創造頭陀支修行的目的。從苦中解脫，不是逃避煩惱、從煩惱中尋求解脫、或是彌補煩惱，而應該是直接正視造成苦的因緣，並勇敢地消除它們。

刻意選擇獨居荒野的艱辛是一種強迫禪修者開發內心所需的力量，得以克服無時無刻都存在的危險與恐懼，同時拒絕身體耽於安逸與舒適的感官吸引力。安逸與舒適是真正禪修者的敵人，當心被逼到一個無路可逃的死角時，它就會被迫尋求勇氣和內心力量的庇護，而這些資源在可怖的環境出現之前並不存在。這裡的「勇氣」並不是指不害怕，而是指利用恐懼去喚起

的高度警覺及令人振奮的特質，快速地將心安住在當下，讓心發揮最大的潛能。

在大自然的荒野山林中生活，可以獲得對法義的獨特知見。獨居在荒野山林的環境中，讓阿姜賈得到了許多深刻且寶貴的啟示，也就是生命轉瞬即逝的無常，他認識到苦在各種型態的生命中無所不在，也領悟到人類對生死輪迴的掌控是何等的脆弱與有限。

如果以清晰的頭腦仔細觀察，大自然會揭示出支配所有生命形式的核心原則，也就是諸法緣起緣滅。舉例來說，森林裡有許多枯死的樹木，它們各自處於不同的腐爛階段，有的慢慢枯死，但枯黃的樹葉仍然堅持著生命；有的已經枯死，樹幹上掛著薄薄的樹皮；有的枯木蒼白、光滑，幾乎已經沒有任何的枝幹；有的早已枯死，雖已腐爛，但仍然屹立不倒，外層柔軟的樹皮卻早已被昆蟲蛀蝕殆盡。新倒下的枯樹與很久以前倒下的腐爛樹幹並排而立，當它們潰散的殘骸融入腳底下的土壤時，地表上只剩下微弱的有機物質痕跡。接著，從這些腐爛的殘骸中又萌生出真菌發芽和新的植物，又再度生長，又接續死亡、腐爛，然後又再生，如此循環不已。

觀察森林樹木的生死交替循環，可以提醒我們，人類屍體的分解也是遵循著類似的過程。當一具屍體被放置在地上並暴露在太陽光下，它便會在溫暖的陽光底下慢慢腐爛。隨著時間的流逝，腐爛速度會加快，皮膚變黑，屍體開始膨脹。最後，皮膚破裂並剝落，露出皮膚底下腐爛的肉，等蛆蟲吃飽了腐爛的組織，禿鷹撿走屍體身上殘餘的剩肉時，大部分的肉和內臟都已不見。隨著時間的流逝，暴露在大自然中殘留的屍體組織碎片都被沖走，只剩下被太陽漂白成不連貫的骨骸。在適當的時

候，骨頭會開始碎裂和分解，這些骨頭最終也會磨損並化為塵土，最終被來自大地元素所回收。

雖然阿姜賈比較喜歡藏身在相對安全的森林石窟洞穴中，但洞穴外原始的荒野環境讓他想起野生動物的生活有多麼的辛苦，他獨自生活在荒野山林中，近距離目睹了動物生存的劇碼，叢林中動物生活的危險和不確定性似乎永無止境。從最大的老虎到最小的齧齒動物，每天都為了生存而戰，若不是為了生存而每天去找足夠的食物，就是為了避免被殺害與吃掉的恐懼與危險。在飢餓的驅使下，許多野生動物不斷覓食及撿拾腐肉為食，森林裡的動物不斷提防自己和自己的孩子受到威脅，始終無法完全放下戒心。在掙扎求生和保護自己及後代的戰鬥中，自然棲息地的動物體現了現實生活中的殘酷及其後果。無論是在大自然中漫步，還是一輩子被困在一棵樹上，總之，動物的生存生態都陷入了持續渴求與長期匱乏的惡性循環之中。

野生動物的壽命一般都很短，而且牠們的死亡通常都很痛苦。在荒野山林中，捕食者襲擊並殺死獵物的殘酷場面屢見不鮮。阿姜賈親眼目睹了這些致命的襲擊，他能感受到脆弱的獵物在捕食者的追蹤下，經歷的強烈恐懼以及最後被屠殺的痛苦。有一次，他看見一隻老虎抓住一隻鹿，老虎尖利的虎爪伸進鹿的臀部，然後撕裂開鹿皮，深深地探進鹿的肉裡。受驚與痛苦的動物在身體落地時，發出了令人不安的痛苦叫聲。過了一會兒，老虎將牙咬進鹿的喉嚨裡，哽止住了鹿的驚恐聲音，老虎如鉗子般的下顎緊緊閉合，咬斷了鹿的脖子，讓鹿緩慢且痛苦地死去，鹿的幼子很可能因此很快就會餓死。

他也曾經見過老鷹從樹頂俯衝而下，伸出利爪捕殺在樹枝上跑來跑去的松鼠，然後用鉤狀的鳥喙從仍活著的動物身上撕下

一口大小的肉塊，以暫時緩解老鷹們的飢餓感。而豹則喜歡跟蹤和捕捉毫無戒心的猴子，當場將其撕碎吃掉。熊則擁有強大的力量，對於任何橫過牠們路徑的動物，牠們都會毫不留情地殺掉，且往往不等獵物死去就立即開始進食。

餓死是受傷或衰老的動物常見的死因。最後，牠們的身體逐漸衰竭，再也無法覓食或追蹤獵物。隨著死亡的逼近，牠們的背脊骨怪異地伸出來，腸子和胃也潰爛得只剩下骨頭，最後才倒在了地上。

與野生動物共同居住在森林頭陀比丘們，與自然界中的所有生物都有著深厚的親密關係，這也讓他們感受到大家都是一體的，也就是所有的生命無一例外都在生老病死的過程中遭受痛苦。黑暗與光明、疾病與健康、生與死，都只是大自然無常的緣起緣滅的一部分。生命的高低起伏是以個人的主觀感受為中心，然而自然界對於生命的感受卻是完全漠然，它既不參與，也不受個人情感影響，它冷漠而公正，對每一個眾生的快樂或痛苦完全無動於衷。

阿姜賈還發現，長時間獨居荒野山林是從大自然中學習佛法的最佳方式之一，因為他在那裡的所見所聞，讓他對佛法有了更清楚的認識與體悟，這讓他體會到眾生經驗到的世界有多麼廣闊，相較之下，一個叫「賈」的人竟是那麼地微不足道，荒野山林從來不曾在意過他，他的出生並沒有增加什麼，他的死亡也不會帶走任何東西。身與心只是眾生相同且客觀的生、滅、死亡過程的一部分，在那個經歷中並沒有「我」或「我的」的存在，阿姜賈的個人喜好無法掌控這個過程與結果。在他對大自然世界的思惟中，他只發現了內在本質的缺失，因此

他領悟到，沒有任何值得貪愛執著或依戀的人事物，他覺得自己只是荒野中某個時刻的一部分，沒有必要涉入其中。

樹木是大自然的睿智觀察者，就像有生命的生物一樣，有其生命階段，包括出生、成長、受傷、生病、衰老和死亡。隨著樹木的出生到死亡，它們的形態也會發生變化，它們在不同的森林植物和野生動物中的角色也會發生變化。最古老的樹木是長期生存的活紀念碑，它們將經驗和堅韌傳授給環境中的其他樹木與植物，幫助與保持森林的生機。

森林地區可被視為大型的樹木聚落，每一個聚落都包含許多不同的家族，其中有幼年、青少年、成年人，以及受人尊敬的年長者。森林聚落中的樹木家族需要他們的長輩，因為當森林面對風吹雨打的摧殘時，它們是森林復原及更新的源泉，它們涼爽的樹蔭能促進年輕樹木的成長及發展，它們的枯葉滋養了森林的土地，使其成為後代誕生和成長的肥沃棲息土地，如果沒有古老樹木這種明顯的功能，樹木聚落就無法充分發揮其自然的潛能。

若將人類的歷史看成森林的生態，像阿姜紹及阿姜曼這一類高聳偉大的聖人，猶如森林中的古老樹木，他們修行並實踐不死的智慧之道，有非凡的禪修知識與善巧可以傳授給他們的弟子。在禪修的森林中，很少有樹木比這些偉大的禪師更高大，也很少有樹木比他們更能遮蔭，他們解脫智慧的菩提之葉為後代修行者的修行土壤施肥，成為森林頭陀禪修傳統長期生存所不可或缺的條件與因緣。這個傳統的精髓，打從一開始就啟發並持續影響今日禪修者生活的唯一動機，即是以最直接、最有效的方法直抵一切苦滅盡的莊嚴神聖決意，代表此傳統的僧侶

在逆境、艱難與奮鬥的環境中成長茁壯，這些頭陀僧侶能忍受艱苦的環境，並從中迅速復原，為後代開闢一條通往解脫生死煩惱的道路。

當一眾比丘即將離開Inthanin石窟並返回布達塔拉森林禪寺前，阿姜賈在石窟室內召集他的親信弟子們，並交代他們一項神聖的任務，他慎重地向弟子們轉達了他圓寂的後事：當阿姜賈的大限時間一到，他希望被帶到石窟裡，一個人在寂靜中死去。他囑咐他們務必要把他的大體給抬回到洞窟裡，讓他一個人在那裡永遠脫下那件破舊的臭皮囊，讓肉、內臟、血和骨頭在那裡與蛆及禿鷲為伴，那才是他們該去的地方。

然而，當命運終於作出裁判時，阿姜賈卻沒有機緣回到他心目中泰國北部的荒野山林最終棲息地，他的身體猶如日薄西山變得越來越虛弱，精力也逐漸耗盡，但他不屈不撓的精神意志力仍然強大，幾乎沒有止盡。

阿姜賈已不記得從什麼時候開始，他發現他的身體已力不從心、不聽使喚了，他不能再預設肩膀和手臂的力量和能量會在他需要的時候出現，他的雙腿曾是超人耐力的來源，但如今已變得軟弱無力，在山路上跳開潛在危險所需的那種敏捷已逐漸消失，在凹凸不平的地形上也缺乏保持平衡的能力，迫使他在山林中每走一步都得更加小心翼翼。由於他年事已高，行動不便，他只好更仔細計劃自己的行動，更深思熟慮安排自己的每一步。當他的身體不再像以前一樣健壯時，他只能安於當下現有的能力。

儘管阿姜賈的體力已呈現遲緩，他的心智依然堅強，頭腦依然敏銳，因為他從孩提時代就已展現出堅毅的決心，迄今沒有

絲毫減退的跡象。驅動他身體的不屈精神力，是思考如何事半功倍，及如何適應身體的限制、而不是屈服於衰老的不便，他以在泰國未知荒野山林區面對逆境時所展現出的那種堅定不移的決心，迎接老年時期的考驗。

阿姜賈的健康每況愈下，迫使他不得不讓年輕的比丘幫他打鐵鍛煉，並縮短工作時間。他不再像以前那樣反應敏捷、視力清晰，他沒辦法精確地敲打燒紅的鋼棒，因此他調整了手臂的高度和角度，使接觸更加紮實穩固。隨著年齡的增長，他在出力時也變得小心翼翼，因為他清楚意識到隨著時間的推移，自己的體力極限已經改變了。在嚴峻的挑戰面前退縮並不是氣餒或後悔的原因，但儘管如此，他從不迴避他仍能完成的體力任務。

在阿姜賈的餘生中，鍛冶熔爐一直留在他的寮房後面，隨時可以使用。他彎腰坐在鐵砧板上，努力將錘子用力敲打在鋼鐵上，同時確保敲打的準確性。年老的自然磨損使他的脊椎椎間盤變得不太靈活，很容易撕裂和破裂。一天下午，當鎚子碰擊到鐵砧板時，他的背部因輕微的扭動造成其中一個椎間盤破裂，突出的椎間盤壓迫到坐骨神經，引發他右腿劇烈的疼痛，當他活動時，疼痛更為劇烈。為了適應這種障礙，他經常休息並不時調整姿勢以減輕負擔。由於他的背部難以彎曲或伸直，因此他避免搬沉重的麻布袋，麻布袋裡的木炭是鍛冶熔爐的燃料，他只能依靠弟子們的協助。

阿姜賈在布利達塔禪寺長期定居之後，更多的僧俗供養者便利用阿姜賈長期在禪寺的機會，親自向他頂禮並奉獻供養。他對於資金的供養一向很節儉，大多只用在寺院維修的花費之上，他希望有朝一日能興建一座阿羅漢的舍利塔 （泰語稱契

迪），用來紀念阿姜曼的無上解脫成就功德，從而報答他對阿姜曼的恩情。阿姜賈計畫將阿姜曼在六十年前贈予他的牙齒舍利供奉在舍利塔的塔頂中。

阿姜賈在泰國清邁府開始跟隨阿姜曼修行數天之後，便得到了這一顆牙齒。某一天清晨，阿姜賈端著一盆溫暖的洗臉水到阿姜曼的寮房，當他到達時，阿姜曼正在清潔他的牙齒。突然，他正在刷牙的旁邊那一顆牙齒掉了出來，並掉在地上。阿姜曼平靜沉穩地撿起牙齒，放在手掌上，把它遞給了阿姜賈，並說道：「給你，你拿著吧！」。就從那時起，阿姜賈一直將這顆牙齒視為聖物，無論他到哪裡行腳雲遊，他都會隨身攜帶。阿姜賈總覺得阿姜曼有預知未來的神通，他能預知有一天他年輕的弟子注定要為他建造一座禪寺並供奉牙齒舍利。

阿姜賈並不急於開始建造，他一直在等待一個合適的機會，也就是當募集到的資金足以支付全部的建築費用時，屆時他才會開始動工。最終，在1996年2月，阿羅漢舍利塔的基石奠基，並開始了長達六年的工程，這是一項充滿敬愛與恭敬的工程壯舉，阿姜賈自始至終都親身參與其中。

儘管受到椎間盤突出的影響，阿姜賈仍全心投入工程的每一個階段，在他身體健康逐漸惡化的期間，工程也逐漸完工。工程的第一年是打地基，一個堅固的鋼筋混凝土地基被深深地錨固在地底下，以支撐這個寬七十二英尺、高一百二十英尺的高大建築結構。

當時，阿姜曼的紀念塔已成為寺院的主要活動中心，儘管背痛難忍，阿姜賈仍每天巡視地基，以長杖支撐著背部，往返於建築區。在那一段期間，他的雙眼因青光眼而視力模糊，前列

腺肥大也使他感到痛苦。他接受了兩次手術，以減輕坐骨神經的壓力，並減輕脊椎的不適。儘管身體狀況不斷變化，阿姜賈依然抱持著堅定不移的信念：「阿羅漢舍利塔的建築工程一定要如期進行與完工。」

每一天，設計圖紙都會展開並平放於桌上，以便阿姜賈能在地面施工進行期間檢視施工細節。阿姜賈要求按照泰國古代素可泰王國的建築風格來設計舍利塔，這種風格的特點是高而狹窄的中央塔頂上有一個從球形蓮花花蕾中伸出的細長尖塔，該結構的設計特色，既保持了泰國舍利塔的傳統形式，又充分利用了現代的建築材料，比如鋼筋混凝土和大理石飾面。

舍利塔第一層的八面牆上，有四個寬闊的雙門入口，分別朝向四個方位，下面是寬闊的大理石樓梯，與拋光的金色柚木門相接。大門通往底座的內殿，內有一座紀念聖殿，聖殿的聖龕上供奉著一尊仿真人大小的阿姜曼結跏趺坐的人形像。從基地中央往上延伸的四面大理石包覆圓頂，每一面都有一扇大窗，由一對巨大的柚木鉸鏈板密封，每一扇窗戶上方都高聳著一座大理石拱門莊嚴地聳立著，拱門上有相同的蓮葉圖案，下緣像翅膀一樣張開。

從圓頂的中間，有凹槽的大理石塔一直延伸到頂峰，頂峰是鍍金的尖塔，塔內存放著阿姜曼的牙齒及許多其他聖物，整座大塔坐落在寬敞的混凝土平台上，可從任何方向經由四條寬闊的樓梯向上攀登，並連接至靠近大門的第二組樓梯，其設計的優雅莊嚴之處，不僅在於無縫的白色大理石飾面、擺動的柚木門、精雕細緻的石雕圖案，還在於其整體構思的堅實基礎。

1998年，當舍利塔底層的建築工程接近完工時，阿姜賈在工地上走動時不慎摔了一跤並扭傷了左腳，導致大腳趾和第二腳趾骨折。醫生為他的腳打上石膏後，他堅持每天一瘸一拐地穿過寺院，他決心要盡量利用病重的身體及僅餘的殘肢，他高聲與旁人交談，並大聲指揮施工人員。

當阿姜賈監督完成大理石圓頂及從圓頂中心升起的凹槽大理石塔時，為了能延展他自由活動的能力，他做了一些調整，抵銷了他身體限制帶來的負面影響。他每天的例行運動包括在清晨時分仰臥在床上用力打拳，然後雙腿朝向頭頂的空中踢腿。2001年初的某一個清晨，當他進行這項運動時，他突然感到身體左側有灼熱感及刺痛感，導致整側身體失去協調與肌肉功能的控制。不久之後，他全身麻木與癱瘓。

阿姜賈被送往醫院後，醫生診斷出他是因為腦部血管破裂出血而導致的出血性中風，積聚的血栓造成部分腦組織腫脹及嚴重損傷。由於出血情況嚴重，醫生不得不立即進行手術以挽救阿姜賈的生命。手術是透過頭蓋骨移除積血，並減輕腦部壓力，這才穩定了他的病情。雖然有一部分的腦部受傷已無法修復，但排出積液有助於防止腦部進一步退化。但，一個星期之後，出血再度發生，凝聚成危及生命的血塊，於是需要再度進行第二次手術移除。阿姜賈不得不再次調整他的生活方式以適應新的限制，雖然長期臥床使他與正在進行的舍利塔興建工程愈加隔離，但他仍堅持要侍者用輪椅推著他到寺院各處走動，他的左半身已癱瘓，右半身也因椎間盤突出而不斷疼痛，但他仍以不屈不撓的精神繼續生活。然而，阿姜賈的疾病與衰老所帶來的殘疾程度，對於住在寺院的其他僧侶來說越來越明顯，他們可以看到老師昔日的活力和警覺性正在迅速減退，他說話時有氣無力、中氣不足、精疲力竭，彷彿曾經投入教學與傳法

的巨大能量已油盡燈枯。最終，阿姜賈的弟子們不得不接受他正在慢慢趨向死亡的事實。他對嚴謹的頭陀生活方式的熱情最終還是趕上了他，儘管經歷了這一切，阿姜賈在面對不幸時並不感到無助，就像他從不覺得自己是受年老摧殘的受害者一樣。

到了最後，只剩舍利塔的鍍金尖塔尚未完工，阿姜賈每天都會被輪椅推去視察準備工作，他準備將所收集到的許多聖物都轉移到尖塔內的空間裡，將這些聖物都供奉在彼處，好留給後世的僧俗佛弟子頂禮致敬。

2002年2月，在布利達塔森林禪寺舉行的盛大典禮上，阿姜賈在尖塔被吊到舍利塔的頂峰之前，正式將阿姜曼的舍利子等聖物放入尖塔內。阿姜賈坐在輪椅上，緩緩站起來，用他仍能活動的右手做了一個象徵性的動作，拉了一下附在尖塔上的儀式繩索，起重機將十六呎高的圓錐吊起，最後安放在最上方的大理石蓮花花蕾上，至此，阿姜曼布利達塔紀念大塔的建造工程終於完工。

2002年12月，阿姜賈開始感到胸痛及呼吸急促，並伴隨長時間的疲勞和虛弱。心臟超音波檢查發現他有慢性心臟衰竭的症狀，顯示他的心臟無法泵出身體正常運作所需的血液，他留在醫院接受治療，希望治療能減緩他日益惡化的心臟病。最後，他回到寺院繼續接受治療。儘管如此，阿姜賈的健康狀況仍持續惡化，身體衰退的速度也越來越快。

2003 年，一張胸部的X光片顯示出阿姜賈的肺部腫瘤有白灰色腫塊，之後的 CT掃描證實癌症已到了危急階段，雖然末期的肺癌沒有已知的治療方法，但在醫療團隊的協助和寺院侍者

的悉心照料下，他的症狀在短期內尚可控制。他的症狀包括持續的乾咳，深呼吸時咳嗽的情況會加劇，接著是間歇性的呼吸困難及喘息，他全身還長出了難以癒合的皮膚潰瘍，他經常受到腸道和膀胱功能障礙的困擾，經常不停地咳出帶血的黏液。惡性腫瘤加上充血性心臟病的症狀，造成兩個肺腔內的氣囊發炎，導致肺部積水，相當危險。液體的重量妨礙肺部的擴張，導致喘氣及呼吸困難加重。為了舒緩壓力，醫生將一根連接引流管的寬針插入阿姜賈的胸腔，讓肺部的積液慢慢流到一個容器中。阿姜賈的肺部積水非常多，需要數小時才能完全排出。雖然這個程序重複了好幾次，讓他更容易深呼吸，但對治療癌症卻毫無幫助。因此，他的預後情況持續惡化。

儘管阿姜賈的長期病況不明朗，但即使他的身體日漸衰弱，他仍表現出淡定的平和態度，他看起來平靜安詳，與正在迅速崩潰的衰老身體隔離開來，他身體的能量正在消退，彷彿維持身體存在的生命力正準備流逝，阿姜賈無畏的個性在衰老肆虐的晚年穩健地閃閃發光。

當2004年8月23日夕陽西下，阿姜賈由生到死的過渡階段正在快速進行，他的肺部已經嚴重受損，血液中的含氧量逐漸降低，生命似乎正在從他的身體中流逝。在接下來的幾個小時裡，他的血氧降至百分之八十以下，並持續下降。隨著呼吸間隔的增加，他的脈搏與血壓也越來越微弱。最後，氧氣不足以維持重要器官的運作，肺部和大腦相繼衰竭，完成了死亡的生理過程。當晚10點 55分，醫生判定阿姜賈的生命終於結束，雖然他的死亡地點與他所選擇的曠野山洞相距甚遠，但畢竟他終於擺脫了將凡夫困在生死輪迴荒野中的繫縛與執取。

當一般人的身體和認知功能衰退到無法再維持生命的地步時，在受孕時將生命注入身心並在成長、生病和衰老的過程中維持其生命存在的覺知意識終將離去，只留下一具沒有生命的屍體。與這個人相關的覺知將帶著此人這一生中一切有意的善惡念頭、言語及行為所產生的影響，相續成為未來世的遺產。在此人這一輩子的最後時刻，這份業力因緣果報的遺產會巧妙地轉移銜接到下一輩子的五蘊生命之中。

換個角度來說，無明妄念創造了業行及其果報的條件與因緣，而業行及其果報本身又決定了來生的環境與條件因緣。這種顛倒妄想賦予了業力的藍圖，勾勒出個人業力遺留下來的所有特質和性格特徵，這些特質和性格特徵又融入了孕育中的胎兒身心知覺中去維持生命。在出生時，業力循環會以更多的行為及其業力果報持續下去，永無止盡，這個重複的模式代表了永無止盡的生死輪迴循環。

然而，覺知並無個人的特徵，它既不會出生，也不會死亡，它不生不滅、無邊無際、光芒四射，但是它的真實本質卻被心的垢染煩惱所遮蔽，被顛倒妄念所蒙蔽。這個無明顛倒妄念在覺知中創造了一個以覺知者為中心或焦點的自我，這個虛妄的自我中心產生了個人的觀點，也就是自我認同的核心。這個「自我」形成了二元性的認知，也就是認識者與被認識者，從這裡，六識向外攀緣，產生身心的知覺及所有的感官的經驗。這種向外攀緣的回饋強化了認識者的主觀個體感，製造了一個錯誤的印象，認為存在著一個與認識者分離的經驗世界。

個人自我的觀點，始於心理活動的向外攀緣，於是創造出整個感官的世界，也就是條件因緣生滅的世界。因此，所有的身心現象都是相對於認識者，也就是感知它們的覺知而存在，它

們只是覺知者所創造並賦予意義的條件因緣的顯現。漸漸地，這些顯現納入了認識者對自己身分的認知。於是乎，被認識者與認識者糾纏在一起，使認識者陷入自我欺騙的羅網之中，覺知者淪落為依賴自己的表現來為其所覺知的存在提供相續感。

因此，即便覺知性知道它所知道的是假的、它所認識的是錯的，但因為在覺知者有個自欺欺人的中心信念，這個信念深深影響了覺知者的所有經驗，這個中心信念將一個具體的自我意識投射到身心活動之中，也投射到六識之中。這種自我意識創造了阿姜賈，因此我們可以這麼說，阿姜賈這個人在最根本的層面上就是一個顛倒妄想，他既不存在於有條件的表相之外，也沒有獨立於自我意識的存在。歸根結柢，他的人格個性是由顛倒妄想所創造出來的，是無明愚痴的產物。

當這個顛倒妄念，透過觀照洞察上述過程的本質而最終被摧毀時，認識者的焦點就瓦解了，這使得「自我」的「我見」與「我執」從覺知中完全消失。隨著自我同一性的消失，覺知者所顯現的一切因緣有為法顯現也跟著消失了。一旦覺知清淨了所有妄念，就再也找不到阿姜賈這個人了，但他的身與心的因緣顯現仍繼續依據他覺醒開悟之前的業力因緣而運作。因此，從他看破無明妄念、並成為阿羅漢的那一刻起，因緣所生的有為法，直到他的身心最終屈服於死亡之前，與無為法的覺知性便同時存在。

阿羅漢的死亡與眾不同，因為當阿羅漢的身心解體時，過去行為的業果報不會再留下任何的痕跡，也不會再成為下一生轉世相續的遺產。一旦「我見」所圍繞的自我中心被摧毀，業力因緣果報及其影響，便不再有適當的「緣」而成熟顯現，「我見」已被揭示為空洞無物。在阿姜賈長久的生命中，他的身心

所蘊藏的個性仍保持著原有的粗糙與頑固，然而，與人分離的覺性放下了「我見」，經歷了一次解放的轉化。當他死亡、個人自我身份的舊破布掉落之時，覺知就像最高品質的純金一樣，散放光芒。沒有任何合金或其他污染物玷污它的光輝。因此，阿羅漢的純淨覺知無法與身心這堆骯髒的破布相提並論。

阿姜曼稱阿姜賈為「破布包裹的純金」，阿姜曼以其睿智的洞察力，直接看穿了弟子破爛的脾氣與個性，並發現了他人所無法識別如純金般的心。

阿姜賈，生於1916年，卒於2004 年，是一個擁有色身（色）、感受情緒（受）、記憶（想）、思維判斷（行）及和感官意識（識）的人，是一個擁有從出生到死亡的個人歷史的人。他的身與心形塑了他與周遭世界接觸的外在表徵，他的身、語、意都呈現出一個粗獷且令人生畏的直男形象，他蠻橫霸道的個性猶如一頭倔強的公牛，結合了具挑釁的行為及勇猛的意志力，他的眼神有野虎般銳利的穿透力，這些由業力因緣果報相續迄今的性格與習氣的特質，成為了他內在美德的外衣，也只有必須像阿姜曼這樣優秀傑出的老師，才能揭開這一層包裹在外觀的破布，發掘出他巨大的內心解脫潛質。

阿姜賈的宿世功德善業與波羅蜜，讓他在此生的成長過程中某一個吉祥的關鍵時刻有幸遇到了阿姜曼。所謂的因果是指業力因緣果報的定律，當我們說這樣或那樣的事情是由過往的業力因果所造成時，它的意思是指，我們現在所經歷到的都是由我們過去的行為所產生的結果。然而，我們可以從兩個層面再更完整地去了解上述的業力因果關係。首先，是與他人有關的業力因果關係，在阿姜賈的例子中，是他與阿姜曼之間的業力因果關係；第二個更個人化的業力因果關係，則涉及到阿姜賈

前生累世、生生世世在許多不同的環境及因緣下勤於修持佛法與累積波羅蜜，這些業力因果關係使他在今生自然產生了對修持佛法的興趣與熱情，也因此，阿姜賈在這一生才能有幸與阿姜曼相遇。

雖然有幸找到一位傑出的禪修老師確實是一件很幸運的事，但阿姜賈仍必須創造出正確的善業緣，才得以追隨阿姜曼，並將他的教法付諸實行。懷著美好願景踏上修行之旅是一回事，而有決心、耐力與智慧將這條路走到底，又是另一回事。即使在遇到阿姜曼並切實遵從他的教導之後，阿姜賈在修行的這條路上仍難免遇到困難與挫折，但他從沒有讓這些障礙覆蓋住他選擇這條道路的解脫價值，藉由觀照他一路上所經歷的障礙，並明智地運用所獲得的領悟，阿姜賈終將障礙化為意想不到的力量與觀照洞察力的來源。

在阿姜曼的指導下修行多年之後，阿姜賈瞭解到泰國森林頭陀傳統為何如此強調與重視師徒關係，以及這種關係對於解脫修行的進步至關重要，因為如果沒有老師在一旁慈悲的指導，阿姜賈將無法完全領悟佛陀的解脫教法。

阿姜賈出生在一個非常有福報的時代，對於一個虔誠的正信佛教徒來說是一個修行的好時機。由於他的因緣背景，他幾乎不可避免地會遇到適當的因緣來促進他解脫修行的進步。二十世紀初至二十世紀中葉，可說是整個現代佛教修行最興盛的時期之一，在阿姜紹與阿姜曼的帶領與推動下，他們復興了傳統的佛教修行方法，重新強調嚴格的戒律與歷史悠久的頭陀苦行，讓一代又一代的泰國森林頭陀僧侶受益，在一個不再被認為有可能達到最高解脫涅槃成就的時代，可以獲得最高的解脫成就。

在這一段復興時期之前，有一種普羅流行的觀點認為現代的修行人已不可能證得涅槃。在現代，人們對佛教徒最好的期望就是他們忠實地持守戒律，並堅定地保存佛教儀軌。由於這樣的信念，僧團戒律的品質嚴重惡化，正宗的佛教禪修實踐已幾乎被摒棄。

泰國有影響力的僧侶看到僧團戒律的倒退頹廢對傳統佛教所造成的危害，故於十九世紀帶頭進行改革運動，形成了一個新的泰國僧團，稱之為「法宗派」[90]。這個新僧團的指導原則之一，是嚴格遵守佛陀為比丘制定的戒律（ Vinaya)。法宗派堅持嚴格遵守戒律的典範，吸引了阿姜紹與阿姜曼等頭陀僧人在此傳承中受戒並發展茁壯。

除了嚴格的戒律之外，這兩位偉大的導師有別於同時代導師的另一項原則，就是重新強調並推廣佛陀所推薦的頭陀苦行的價值。從受人尊敬、但不思進取的非行腳雲遊僧人的定居生活方式，到徹底轉變為四處雲遊行腳的僧人每日的嚴謹苦行，已成為重新建立信心、實現佛法最終目標可能性的轉捩點。在阿姜曼的指導下，森林頭陀僧團強調並尊重傳統的佛教價值，以維持其僧團精神的完整性，同時也給予個別僧人一定程度的自主權，鼓勵他們嘗試最適合自己性情的頭陀支。

佛陀所鼓勵的頭陀苦行對造成痛苦的執著施加了更大的壓力，決定應否採用某種頭陀支修行的標準，在於該頭陀支如何能有效地消除垢染煩惱對心念所施加的壓力。泰國森林頭陀傳承的頭陀僧人實踐這些頭陀苦行支，證明只要能正確地實踐，佛陀的教法依然能引導一個運用正念、正志、正見和正精進的禪修者，達到正確的修行結果。事實上，頭陀支作為禪修的輔

[90] 法宗派：Dhammayut Nikāya

助工具，往往是灌輸「正確性」的重要因緣，佛陀所謂的「中道」，就是要一致對抗過度的貪、瞋、癡。

佛陀指出，所謂的「中道」，指的是既不太寬鬆、也不太極端的修行之道。換句話說，就是剛剛好，恰到好處。但什麼又是「恰到好處」呢？恰到好處是指對抗心理上的障礙（五蓋）而言，無論它們以何種方式顯現。如果障礙很強大，克服它們所需的佛法力量，就必須與修行的任務相當。這些力量必須先進行猛烈的抵抗，讓敵人陷入僵局，無力前進，然後，必須調整戰術，採取勇猛的行動來加強攻擊，將垢染煩惱給驅逐回完全臣服的邊緣，這就是修行中的中道，也就是當善的勢力與惡的勢力彼此交戰時，採用最適當的禪修方式，在戰鬥的每一個關鍵時刻，以最適合的方式對抗敵人（煩惱）的力量，直到「法」最終取得勝利。

對於想要對抗最頑固垢染煩惱的僧侶而言，他們所擁護的「法」催生了各式各樣緊密結合的頭陀苦行支。對於無畏無懼的僧人而言，如阿姜賈和他的修行同伴，這些另類的修行法門成為他們加強禪修不可或缺的一部分，其目的是以勝者通吃、贏者全拿的心態來對付最根深蒂固的垢染煩惱。

阿姜賈稱讚諸頭陀比丘的修行成就，因為他們不滿足於緩慢而穩定的進步，而是挑戰自己，選擇直接面對困難與恐懼，以此來加強禪修的努力。他很欽佩與欣賞阿姜曼的許多弟子，因為他們以創新的方式擴大了傳統頭陀苦行的範圍。每當他們的心被恐懼攫住，感到昏沉、驕慢自滿或氣餒時，他們就會設計並實踐獨特而適當的策略，迫使他們需要以迅速果決的方式來面對這些問題。正是他們對頭陀苦行的奉獻，使他們淬鍊成無懼的勇者與戰士，每一個頭陀比丘都擁有堅定不移的勇氣，敢於面對危險與痛苦的境況，並解脫心中的苦。

因此，在荒野山林中修行的阿姜曼的弟子們，往往會特意尋找恐怖的地點來刺激他們的禪修，這些比丘們如果發現在某條森林小徑上，入夜後經常有老虎出沒，他們就會坐在那條小徑上；有些頭陀比丘經常到鄉村的墳場去，那裡常有屍體被丟棄，野獸也會在晚上出沒；如果比丘對鬼魂及其他的妖魔鬼怪有著根深蒂固的恐懼，為了克服這種軟弱的恐懼，他們會特別選擇在森林深處的火葬場靜坐過夜；至於其他容易感到昏昏欲睡的比丘，他們會選擇在陡峭的岩壁上危坐禪修，利用他們對死亡的恐懼來喚醒專注正念並提高警覺性。

所有這些創新的練習與鍛鍊所達到的專注正念，誘發了一種提高警覺性的心智狀態，這種高度的覺知很快就凝神收攝，匯聚成一個單一的焦點，讓心迅速地凝聚集中到一個崇高的靜止點。在一瞬間，心忘卻了之前所有的恐懼不安，取而代之的是一種寧靜的覺知，也就是一種對於清淨、和諧存在的覺知，其深刻的程度難以形容。當心從這種狀態中抽離出來時，對死亡的恐懼往往已成過去，它被一種前所未有的勇氣所取代，如果是在沒有恐懼的情況下，躁動的心就不願意進入想要的平靜禪定狀態。因此，「法」的勇士們每次禪坐的地點，便取決於他們認為心最有可能快速達到深層禪定的最佳地點。

佛陀將修行路上所經歷的困難，喻為比丘們的艱辛修行之旅，這趟旅程最終帶領比丘們來到一條大河的岸邊，而這條大河將他們與遠方的解脫彼岸分隔開來，為了嘗試渡河，他們必須建造一艘堅固的木筏，以智慧、毅力和耐力巧妙地駕駛航行，木筏是根據佛陀傳授的教法所製造的划水航行工具，比丘們必須努力經過考驗，才能完成這一段修行的旅程，他們將製作木筏的材料用於對抗預期在河上可能會面對的一切危險，比丘們從佛陀教導的眾多禪修方法中，選擇了一套獨特的修行方

法來完成這一項艱鉅的任務，在木筏的支撐下，他們手腳靈活地划水航行，他們有信心最終能安抵解脫的彼岸。

為了達到離苦得樂的解脫目的而修行的禪修生活，就像在生死洪流中努力划著木筏一般，如果修行者不能堅定地抵抗水流的衝擊勢力，很快就會發現自己隨著湍急水流而向側面漂流，永遠無法抵達安全的涅槃彼岸。他們必須在每一步、每一槳的划水航行，保持堅定不移的決心，才能防止他們的心偏離航向解脫彼岸的航道。

修行者守著木筏的穩定，來鞏固專注的定力，在渡過洶湧大河的需求與要求之間反覆思量，調整心念，以適應所遇到的任何障礙。心在覺知的感知中移動，就像河水在木筏下流淌，流過恐懼、流過渴求、流過執著、流過妄想，修行者會根據旅途中遇到障礙的形式與情緒，調整自己的注意力，有時深沉，有時淺薄，有時充滿光明，有時卻又迷失在陰影中。修行者不斷收攝觀照洞察力，以解決煩惱障礙與佛法原則之間的衝突，並在旅途中的每一個關鍵時刻化解強勁的逆風與強大的暗流。一旦構成船筏的諸頭陀支與其他修行都完成了使命，修行者就會把它們拋棄在岸邊，因為已經不再需要它們了，只有在這個時候，他們才準備好放下木筏，踏上堅實的解脫陸地。

我們可以想像阿姜賈從荒野山林中出來，雙腳牢牢地踩在河岸上，以堅定且毫不妥協的決心，凝視著要到達的彼岸。在仔細評估過河所需的條件因緣之後，他利用叢林中現成的材料，製作了一支木筏，他把原木、樹枝、樹根和藤蔓拼湊在一塊，再用破舊的僧袍縫製成船帆，然後勇敢地從岸上推進洶湧的河水中。強勁的逆風很快就把木筏吹離了航道，船帆也被吹得粉碎。阿姜賈看清了這件事，他果敢脫下肩頭上的僧衣，開始用

力划水，直到找出能穩住木筏的辦法並重新奪回優勢。憑著他對細節的努力關注，他學會了解讀河流並控制不斷變化的流向。在渡河的過程中，他經歷了狂風暴雨、酷暑及嚴寒，但他太全神貫注於挑戰，以至於忘記當時困境有多難，忘了睡，也忘了吃。阿姜賈只靠雙手和雙腳駕馭他的船支並勇往直前，直到成功抵達彼岸。他終於完全擺脫一切的繫縛，他將木筏丟棄在岸邊，踏上陸地，將他那雙光禿禿及滿是水泡的雙腳，牢牢地踩在絕對解脫自由的土地上。

涅槃是第一樂[91]

❖

[91] 涅槃是第一樂：Nibbanaṁ paramaṁ sukhaṁ.

第十二章

星辰

這本傳記是來自全世界各地的團隊為了共同目標而努力貢獻的成果，雖然每個人付出的貢獻種類形式各異，但每一個為這項工作付出貢獻的人，以某種形式來說，都在這個過程中都發揮了主角的作用。

Chalermpon Charnwiset 特別值得表揚，他為了這本傳記，與阿姜賈進行了一連串面對面的訪談，使阿姜賈的回憶錄得以鮮活及延續，本書就是依據他所轉錄的內容，再由我翻譯及撰寫而成。

最初請求將阿姜賈的自傳翻譯成英文版的是林地寶居士與梁志豪居士，他們是馬來西亞W.A.V.E.出版社的經營者，也是阿姜賈的長期在家護法居士。Aaron Rychlo 是我森林法禪寺的弟子，他精通泰語，自願接手這項計畫。Aaron斷斷續續做了幾年的初步工作，但由於工作的難度太高，他從未完成翻譯，因此，於2022年6月，我決定從頭開始翻譯這本書。然而，如果不是 Aaron之前面臨困難時的持續努力，之後又不得不將計劃暫擱一旁，我自己翻譯的阿姜賈自傳也可能永遠不會出現。

從手稿轉換到書籍是一項巨大的工程，因此需要特別致謝，Melita Halim美琪制定並執行了本書設計的一切元素，她是一人製作團隊，負責指導從構思到印刷的整個設計過程，她的設計理念目的是展現這本書的主題《破布包裹的純金》，封面的設計與章節標題所選用的字體，都是為了表現出破布的粗糙，而正文的格式則是為了表現出如黃金般由內而外閃閃發光、璀璨亮麗的佛法教義。

Ajaan Kovilo與Joseph DeLeo在手稿撰寫的初期便同意擔任校稿的工作，並在連續的草稿中持續進行修改，他們具建設性的意見使最後的手稿不論在文法、拼寫、標點及一致性方面都有了顯著的改進，他們檢查了與事實不符的地方和誤導性的陳述，並堅持要糾正這些問題，以確保給讀者最佳的閱讀體驗，我由衷感謝他們的專業精神。

我的兩位弟子Sumedhaso與Adhicitto則仔細重新閱讀了我的手稿，幫助我提升了本書的品質，他們提出了許多修改的建議，讓我的文章能更清晰、更引人，如果沒有他們高超且熟練的編輯技巧，本書的品質可能會大打折扣。

我們的校訂團隊在Addie Onsanit的帶領下已仔細地審閱及梳理過全文，並尋找出任何可能遺漏的錯誤，他們之所以能發現這麼多的錯誤，證明了他們的堅持和對細節的關注，經過他們的檢查與修正，如果仍有錯置修飾詞、懸垂分詞或錯誤的逗號等等這些大家都知道我常犯的老毛病還會出現在本書中，那就不是我的問題囉……

❖

版權宣告

《破布包裹的純金》© 2024 森林佛法寺組織（Forest Dhamma Monastery Organization）。所有商業權利保留。

僅供免費發行，禁止銷售。本書是透過那些懷抱信仰、付出努力並慷慨奉獻的人們，使得其內涵的知識與智慧能夠與所有感興趣的人分享。無償奉獻的行為本身就是這本書成為「佛法出版物」的一部分，這是一本致力於佛教原則的書籍。

本作品為創用CC「姓名標示—非商業性—禁止改作 4.0 國際」授權，如需查看授權範圍，請訪問：https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/。

如需重新印刷、翻譯或以任何格式或媒體出版本內容，請聯繫森林佛法寺出版部，郵箱：info@forestdhamma.org

本書可於 https://www.forestdhamma.org 免費下載。

封面及內頁設計：Mae Chee Melita Halim。
中文版翻譯：喬正一
中文版編輯校訂：李國華、城國斌

本書為非營利性質，請勿用於商業用途或轉售，
違者後果自負，感謝您的支持與尊重。