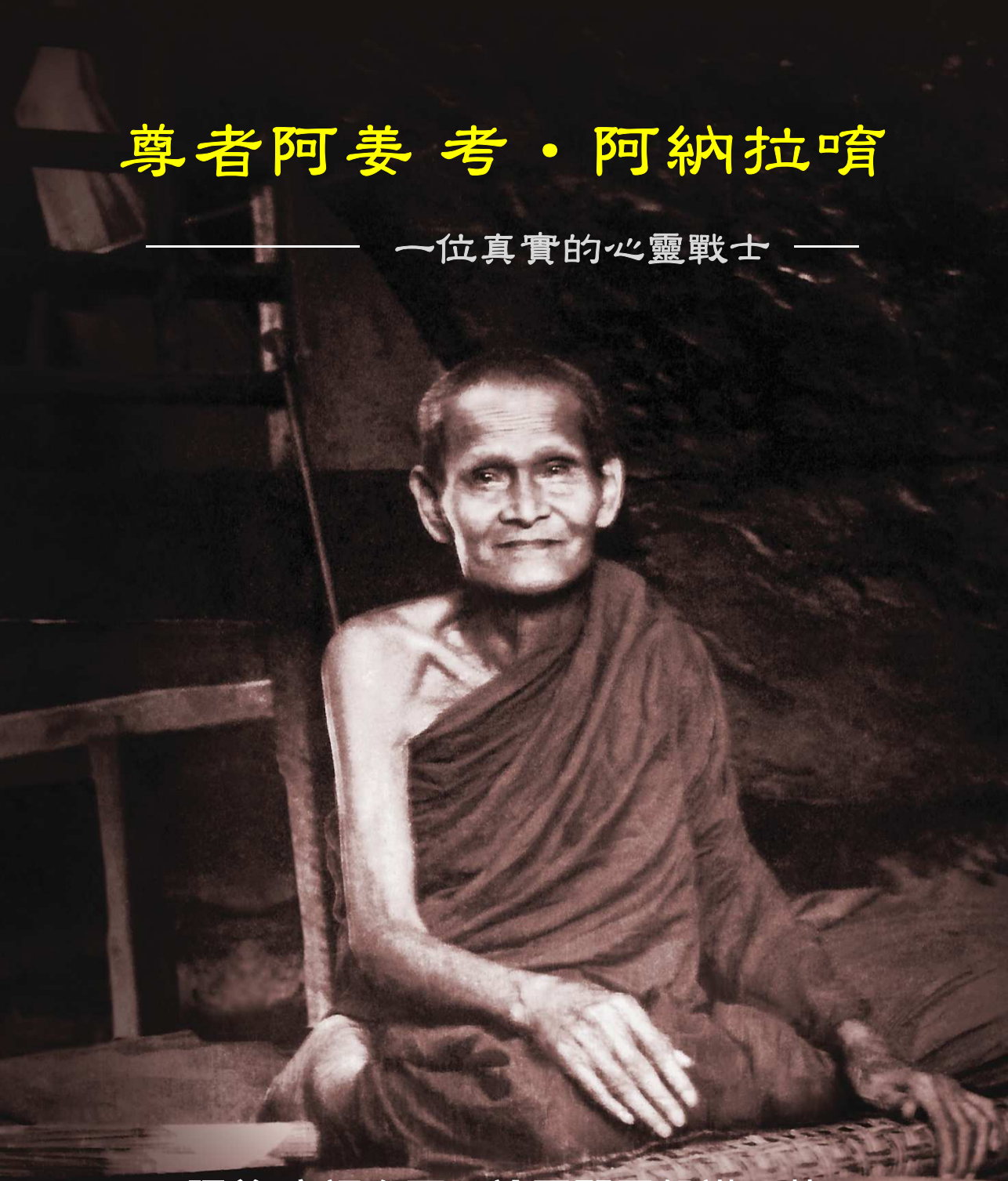
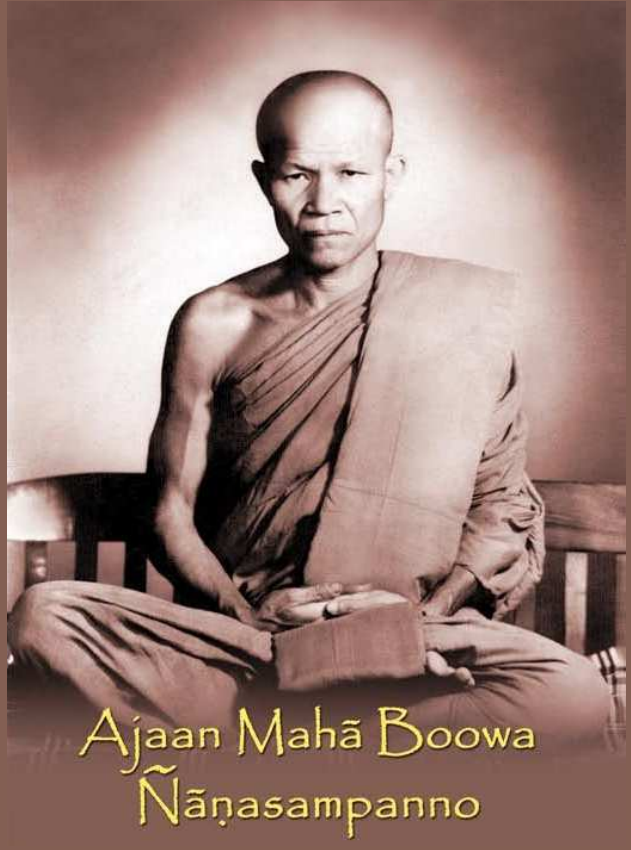
尊者阿姜 考・阿納拉喃

一位真實的心靈戰士



阿姜 摩訶布瓦・訥亞那三般諾　著



阿姜 摩訶布瓦・訥亞那三般諾

在現代泰國佛教界裡是一位傑出及著名的人物。他以無懈可擊的智慧及卓越的解說能力而廣為人知，並獲得來自各界人士的尊重。由於他本人是一位真實的心靈戰士，他因此成了為後世人們記載阿姜 考修行之道與教導的理想人選。

他是阿姜 曼最具天賦異稟的弟子之一，也是頭陀行傳承裡其中一位真正具有大師風範的發言人。他直截了當、剛毅的性格，以及非凡的魅力和雄辯無畏的技巧，確立了他成為阿姜曼的當然繼承人。

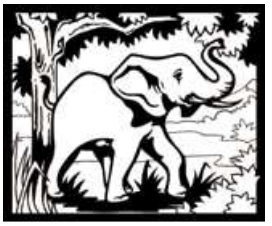
尊者阿姜
考・阿納拉唷

“法的贈禮超越其他一切禮物”

——佛陀

尊者阿姜
考・阿納拉唷

一位真實的心靈戰士



阿姜 摩訶布瓦・訥亞那三般諾　著

阿姜 般雅瓦多　英譯

一個森林佛法 Wat Pa Baan Taad Forest Dhamma Books 的出版品

尊者阿姜 考・阿納拉唷

一個森林佛法的出版品 / 2006 年 12 月

保留一切商業版權

中文翻譯版權所有©2015.04.v2.1

法不應像市場上的商品那樣被販售。本書若作為法的贈禮可免費流通，允許以任何方式複製，因此無須再徵求同意。但嚴格禁止為商業利益進行任何形式的重製。

譯自： Venerable Ajaan Khao Analāyo – The Spiritual Warrior

作者： 阿姜 摩訶布瓦尊者
Venerable Acariya Mahā Boowa Ñāṇasampanno

泰譯英： 阿姜 般雅瓦多 Ajaan Paññāvaḍḍho

英譯中： 大地、微塵

出版(英)： Forest Dhamma Books
Baan Taad Monsatery
Udon Thani 41000, Thailand
info@forestdhamma.org
www.forestdhamma.org

目 錄

禮讚佛陀

踏步前進 ····· *13*

進入頭陀之道 ····· *19*

特別喜愛大象 ····· *24*

阿姜 曼的苦行之道 ····· *40*

心中的法的原則 ····· *53*

法的醫療 ····· *57*

陷入心靈的戰鬥 ····· *68*

禮讚法

全然純淨的心 ····· *79*

回到東北 ····· *87*

阿姜 曼的禪相 ····· *93*

與老虎生活 ····· *103*

禮讚僧伽

日中鼓洞 …… *119*

獵人文納 …… *123*

清淨的戒行 …… *134*

利益世間 …… *146*

諸蘊的重擔 …… *152*

龐大的雜染家族 …… *164*

後記 …… *185*

附錄 …… *189*

注釋 …… *194*

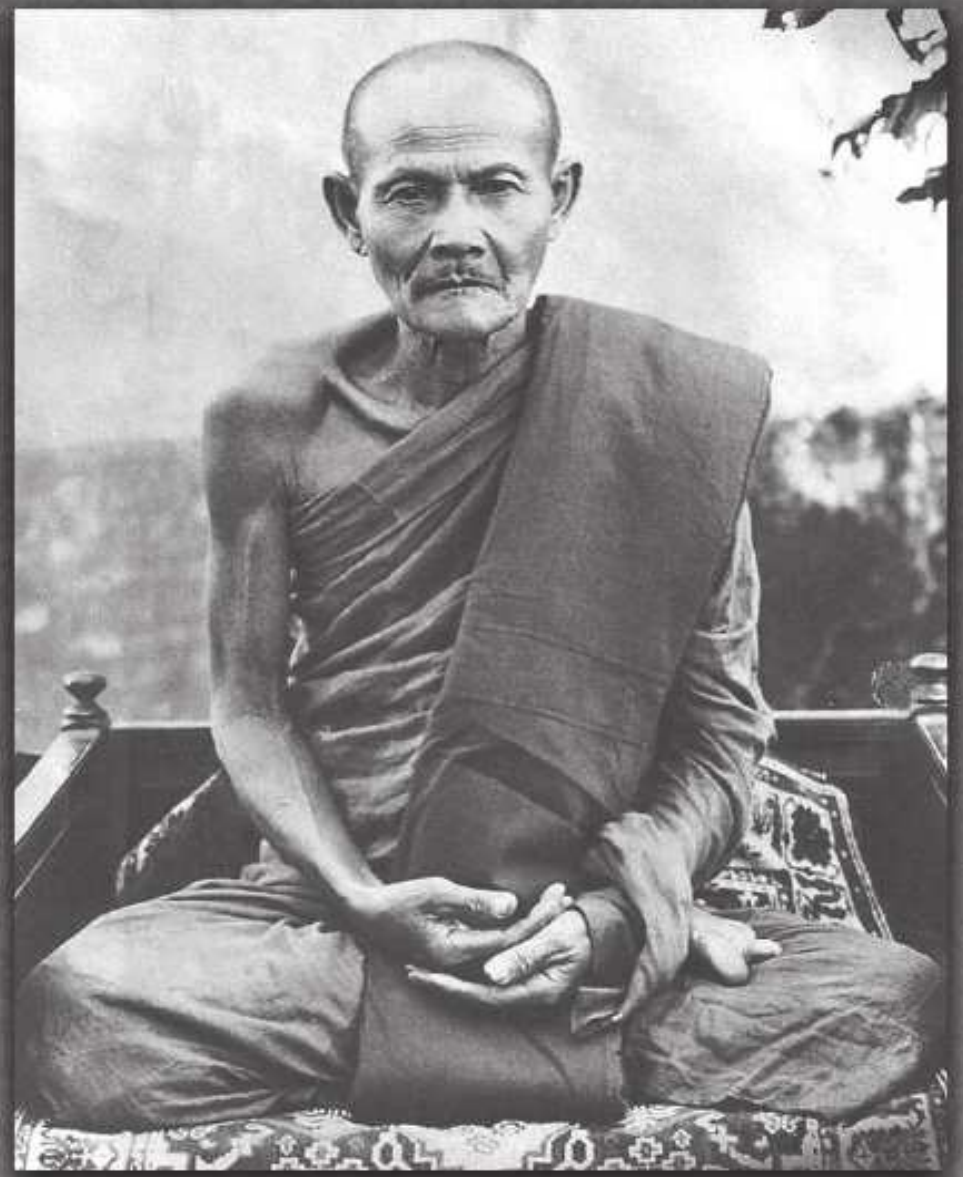
詞彙表 …… *199*

阿姜 般雅瓦多 略傳 …… *204*

中譯前言

1. 括號"( )"中的內容乃英譯本原有，大方括號"〔〕"內的則為中譯註。
2. 本文中的所有巴利文都用斜體表示。英譯本中的巴利文，部份已譯為中文，未再列出。另有部份譯者則予以保留。而小方括號"[ ]"內的巴利文，在書末【詞彙表】中皆有列出其解釋。
3. 一切譯誤皆由中譯者承擔筆責，懇請寬宥。若有任何疑惑之處，請參照英譯本作為標準。讀者可依目錄前的版權頁網址找到英譯本。
4. 最新版中譯本可從以下網頁閱讀／下載：http://1drv.ms/1stcCxb。中譯本在版權頁有標示「版本年.月.編號」。請與上述網站中的電子書版本作比較，以確定讀者目前所閱讀的是否為最新版本。
5. 因為本書中譯依泰文版作了部份修訂，故某些中譯內容與英譯本有些許差異。
6. 此書內容含括三大阿羅漢的教導。處處珠璣，饒富啟發。其中的教法，對信念、精進、念住、禪定與智慧的培育都大有裨益，甚為稀有珍貴。值得志求解脫者再三玩味，深藏內心。而若能以虔誠之心來誦讀，會比光是閱讀更能讓書中的法義滲入內心，淨除雜染。讀者們不妨一試。
7. 在此感謝班達森林寺恩准此項翻譯工作。並特別敬謝永雋尊者(Phra. Khon Saddhadhiko)依泰文版協助校訂。同時也感恩在翻譯及出版上支助此殊勝善行的所有眾生。願他們長夜安樂！

8. 願以此中譯功德，令吾等早日證得涅槃。也願以此功德，與我累劫以來的父母、一切於我有恩的眾生，以及我曾慈憫饒益的眾生分享；與累劫以來我曾損惱傷害、曾損惱傷害我的眾生分享；與累劫以來與我萍水相逢的眾生分享；願他們去除斷惡修善的障礙、增長斷惡修善的助緣，願他們諸惡莫作、眾善奉行、自淨其意，為自己找到真正的安樂。薩度！薩度！薩度！
9. 夥伴們，雜染不除，永無寧日。奮起吧！莫再遲疑。一切組合的事物終將毀壞；精勤自度，慎勿放逸。



尊者阿姜 曼・布裡達他

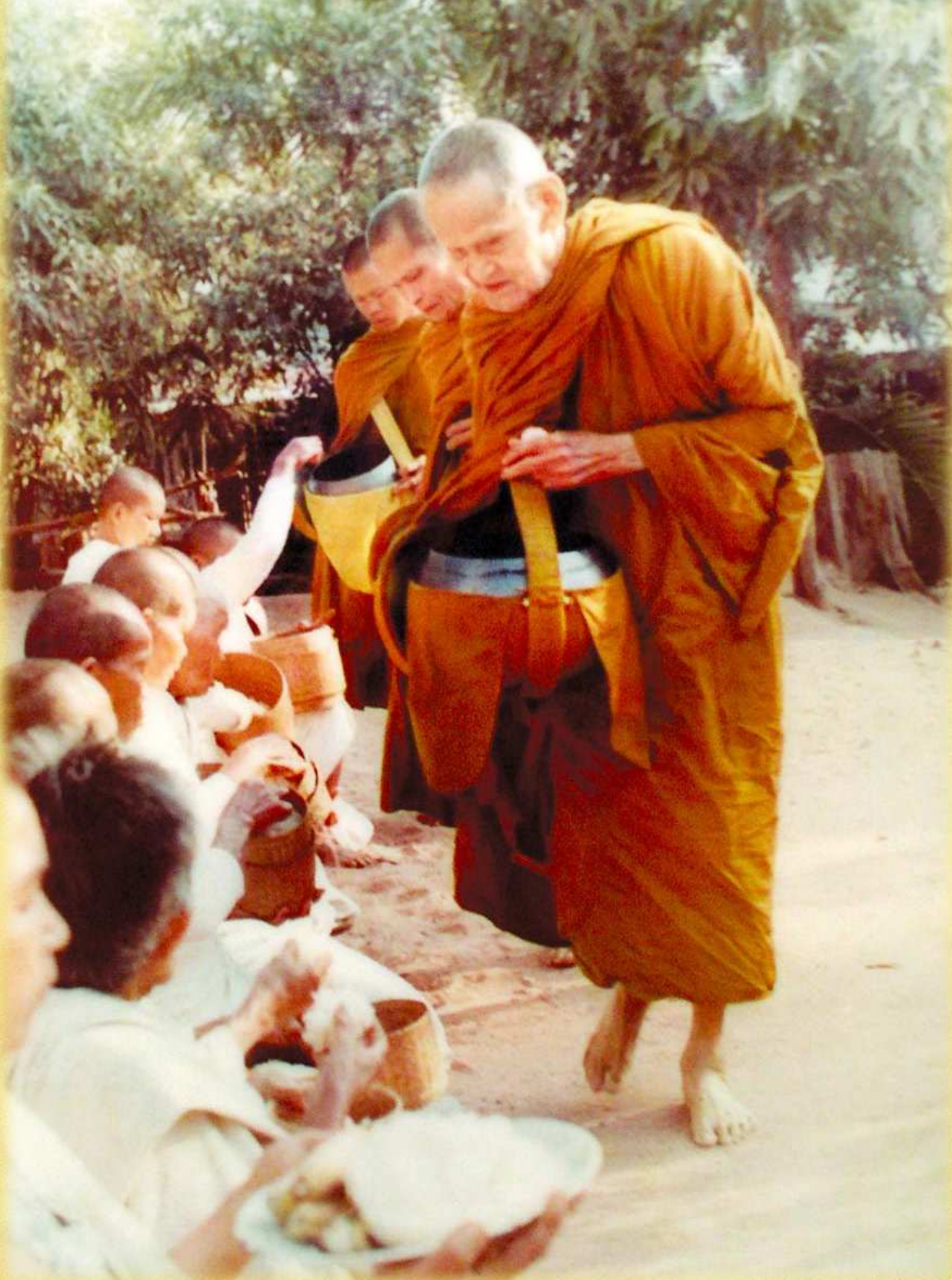
（1870 – 1949）

尊者阿姜 考・阿納拉喧

（1888 – 1983）

舍利子

阿姜 考的遺體經過荼毗後，所收集到的遺骨已轉化為無數像水晶般的舍利子。它們被虔誠的佛教徒珍視為稀有的純淨寶石。



以崇高的敬意奉獻這印刷品給

阿姜 般雅瓦多

他在所翻譯的阿姜 考傳記未出版前

已於二零零四年八月十八日離世

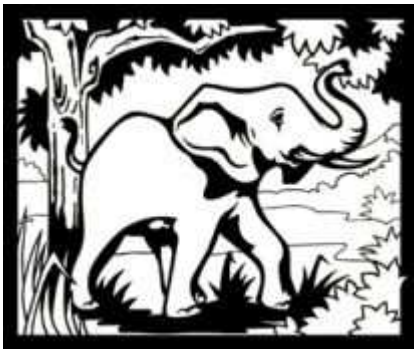
但願他對傳佈正法的無私奉獻

能給所有讀者帶來啟發

當阿姜 考住在森林及高山時，他請村民們鋪設三條不同的經行禪思步道。第一條步道他用來禮敬佛陀，第二條用來禮敬法，第三條則用來禮敬僧伽。他每天在三個不同的時間裡在這三條經行道上行禪。

他吃完早餐，即開始在禮敬佛陀的經行道上行禪。

第一步道



禮 讚 佛 陀

踏步前進

尊者阿姜 考 • 阿納拉唷[*Anālayo*]是在 1888 年鼠年的 12 月 28 日星期天出生。他出生的村落叫波差能，位於安那則仁縣農喬鄉，隸屬烏汶府。他的父親名叫樸阿，母親名為若特。他們的姓氏是柯拉塔。考 • 柯拉塔在七個兄弟姐妹中排行第四。

考 • 柯拉塔的職業是農民。由於勤奮工作，他很容易就發達起來並結交了一些朋友。他生性誠實且正直，對家人及朋友們總是顯得熱心與慷慨。每個人都喜愛和敬佩他。因此，他有很多熟識的朋友，他們全都是善良及負責任的好人。這和如今擁有許多朋友就容易導致過量飲酒並狂歡作樂形成鮮明的對比。在這追求快感的年代，朋友成了讓彼此墮落，互相拉扯一頭鑽進人間地獄的緣由。過去，人們傾向於德行，那時的友誼是非常鼓舞人心和互惠互利的關係，絕不會造成個人的傷害。

當他二十歲時，父母為他安排婚事。他的妻子名叫曩蜜。他們共有七個孩子。多年來他過著在家生活，依循世俗慣例贍養他的家庭。不過，由於他的妻子從不安於現狀，未能對丈夫保持忠貞，他們的關係似

乎並不平順及幸福。她慣於利用他信任別人的天性——淫亂的行為遂成了傷害伴侶心靈的毒藥，同時也危及家庭的富足與安穩。一個不忠的配偶就像是具有毀滅性的寄生蟲，會嚴重破壞夫妻的關係，使他們無法再共同生活。

然而，阿姜 考的例子不禁讓人聯想，他的不幸婚姻反倒成了他的極大福祉，是某些善業[*kamma*]的果報。因為若非他在感情上受到如此創傷，也許絕不會考慮犧牲一切而剃度為佛教僧人。無論如何，幾乎可以肯定，他是因為妻子的不忠才開始認真考慮去出家；也正是這原因，使他最終決定要剃度為僧。

當一個妻子或一個丈夫有了情人，或者一個妻子有眾多情夫而一個丈夫擁有許多情婦，責怪的矛頭都直指性欲的雜染[*kilesa*]〔通常譯為“煩惱”〕。性欲的雜染永遠無法被滿足，它席捲每個人進入其染汙的勢力範圍：即永無饜足的貪婪。為了避免危害無辜家人的生活，必須不惜一切代價去抗拒邪淫的誘惑。但不幸的是，這種行為普遍存在且與日俱增。因為只要世人仍甘於順從性欲的引領，他們就毫無興致依據法[*Dhamma*]來檢視自己的行為。法的教導是：知足是無上的財富——*santutthi paramaṁ dhanaṁ*。夫妻之間和諧與信任的關係對任何家庭而言都是重要的財富。一個家庭的平靜和幸福，有賴於他們能夠相互信任及和諧共處，並且不走向貪婪的不歸路——亦即丈夫或妻子的非法情人佔據了他們的所有時間與關注。

性欲的雜染好比是廚房裡的火，這兩者都是建立及維持一個成功的家庭所必需。婚姻需要性伴侶，而廚房的火則是準備家中食物不可或缺的。正如熱能與電能是人類生活中的普遍需求，性欲也是人類關係中的基本層面，以及人們大部分行為背後的動力。如果這兩者都慎重地被小心使用，它們能充分滿足人們在生活上的基本需要。但若人們因疏忽而使這兩種火失控的話，它們肯定會引發大火，燒毀一切擋在它們面前的東西。以是之故，智者時常教導那些處於貪嗔癡火影響下的人們，要依法來思維。法就如清涼的水，能撲滅心中的火，阻止它們蔓延開來並獲得足以摧毀我們這世界的力量。因此，為了防止它們給自己及別人帶來危險，我們應該看護好心中的火，就如同我們留意廚房的火，以保護我們的家庭和財產一樣。

當阿姜 考察覺到他摯愛的女人變了，正帶來危害及威脅，即將以他始料未及的方式摧毀他的心，這使得他決意要剃度為僧。看到妻子的無恥不貞，他深惡痛絕並極為惱怒，使他差點無法控制自己。所幸他有著與生俱來的足夠美德而能及時覺醒：

“儘管她有罪且自知罪過，但如果我殺了她，她將會遭受巨大的痛苦。畢竟，即使被一隻昆蟲叮咬都可能造成難忍之痛，更何況是死亡所帶來的劇痛。因此我必須自我克制，並且在為時已晚之前仔細考量事情的後果。我為何急於想犯下這種滔天大罪？這種卑劣行為乃是一切善人所唾棄，並且為所有智者強烈譴責。殺了她對我有什麼好處？我所能得

到的只有逆火焚身的劇苦重罰。我是唯一一個有不忠妻子的男人嗎？世上的每個人，包括佛陀、他的阿羅漢[*Arahant*]弟子，以及可敬的阿姜們，不都曾經在他們的生命裡有過類似悲慘的遭遇？我真的是唯一的一個嗎？我必須儘快想清楚並作出正確決定！不然我將會毀掉自己，使我沒有餘德能在未來獲致良好的重生。

面對這樣的情況，我的反應將成為我衡量自己到底有多聰明或愚蠢的標準，以及我是否會成功地向前邁進，或者注定要失敗。縱觀整個歷史，智者絕不會讓自己被世間的邪惡所制伏。相反地，他們構思出巧妙的方法，將邪惡的毒素化為肥沃的養分，來滋養心中的法。那麼，我為何要讓自己甘於成為卑鄙之人去造作惡業，就只因為某人曾深深地傷害過我嗎？我們所處的世間充滿了不公，但為何我要讓它們來左右我的行為呢？如果我現在無法克制自己，我又如何能活出具有德性的一生？屈服於性欲那無遠弗屆的威力，我的妻子已濫用了我對她的信任。現在我也應屈服於自己憤怒的威力而自以為是地對她施暴嗎？如果我去報復，殺了我的妻子和她的情夫，那我們之間誰會顯得更為卑鄙呢？依照佛陀的教誡，我會造下多麼嚴重的惡業，將沒有任何慈愛和悲憫能赦免我的業報，或把我從必然墮入的極苦地獄中救度出來。我要去信任那此刻正在吞噬我心的盛怒嗎？或者要信賴佛陀的法——那總是能有效減輕眾生痛苦與折磨的教導。趕緊考慮，並作出正確決定。否則雜染的惡毒威力將會取代法，並把我徹底毀滅。”

阿姜 考說，這具有警示性的想法怎會在那一刻生起，是極為奇妙與令人驚異的，就宛如有位德高望重的阿姜[*Ācariya*]，正坐在他面前來平撫他的情緒。他的心原本像烈火一般，準備將苦難的始作俑者燒成灰燼，突然間卻變得異常的靜謐與冷靜。他對妻子的不忠，深感悲傷和沮喪。與此同時，他自內心深處憐憫她，並寬恕了她。那時，他清楚地看到憤怒與怨恨所帶來的潛在危害。當法生起而他的心完全平靜下來時，阿姜 考感覺到，他已幸運地免於投生地獄了。在那一刻，他感到如釋重負與無比的安詳，彷彿在同一個身心之中他已再次重生。這讓他回想起自己曾陷入的纏縛，以及他如何屈服於憤恨的力量，而差點在無意間毀滅了自己。接著，他省思要如何妥善地駕馭自己，以免在未來被同樣邪惡及毀滅性的念頭所毒害，這些可憎之念令他膽寒與厭惡。

在這事件發生之前，阿姜 考只曾想過要如何實現他在世間的抱負。但妻子的不忠啟發他去思維法，將大部份的思緒集中在那方向，這反倒促成了他出家為僧的決心。他終於瞭解到在家生活的過患，這種生活讓他的希望和夢想更可能落空而非實現。到頭來他遍體鱗傷，幾乎無法承受。他把全部的信念寄託於佛法，決定出家並竭盡所能來修習佛陀之道。當他將這決定告知家人與朋友後，就到當地寺院成為一位白衣優婆塞，並打算儘快地出家。

阿姜 考後來是這樣說明他當時的窘境：“身為在家人，我非常辛

勤地工作以贍養我的家庭。但我勞動的成果僅能勉強滿足我們的所需。經常，我們只能將就度日。因此，出於對家人的關懷，我決定前往中央平原地區，讓自己受雇為農場勞工。我努力工作並存下所賺的錢，然後回家去。不幸的是，當我回到家時，我發現妻子有了一個情夫。我看到他們睡在一起，那一刻我幾乎控制不了自己。由於我事先已從村裡的一些友人那兒得到警告，因此在深夜時分我手拿一把長刀偷偷靠近他們。我高舉長刀，準備用盡我所有力量去攻擊他們。但碰巧她的情夫先看到了我。他恐懼得發抖，高舉雙手求我饒他一命。他承認自己犯了非常嚴重的錯誤。就在那當下，一個念頭生起：‘他已經認罪了。別這麼做！別這麼做！這只會讓事情變得更糟。不會帶來任何好的結果。’

我為那個如此怕死的男人感到可憐，我的怒氣也消退了。我趕快叫其他村民前來作證，好讓每個人都不會懷疑事情的真相。在所有人面前，包括村長和我所有的親戚，我對我妻子的情夫作出嚴厲指控。他則是公開地承認一切，並同意賠償一筆罰款。然後我對在場所有人宣佈，我把我的妻子讓與她的情夫。

去除了報復的衝動，我感覺鬆了一口氣。然而，我對自己的遭遇仍深感沮喪。我對生活已失去了信念，並且覺得自己沒有動力去收拾殘局，重啟世俗的生活。我只想著我多麼希望能成為一位僧侶，以擺脫這些狀況，並超越這個苦惱的世間。追隨佛陀和他的阿羅漢弟子們，超出世間以體證涅槃[*Nibbāna*]，是我唯一願意去沉思的課題。正是這個原

因，我剃度出家；也正是這原因，我終其一生勤奮地修持佛法。因為我是如此地厭惡與沮喪，它重壓在我心頭，使得我倉促地成為一位比丘[*Bhikkhu*]。在那時，沒有什麼能阻止我這麼做。”

阿姜 考是在 1919 年 5 月 2 日於菩提斯利寺剃度出家。庫魯普提薩長老是他的戒師，而阿姜 汶詹是他的羯磨師。他在菩提斯利寺住了六年，研修了法的原則和戒律。他住在那裡時，觀察到他的老師及出家同修們的行為異常。他們時常疏於遵守出家戒律，而他們的禪修也不可靠。他所看到的，跟自己出家純粹是為了證入道與果的單純動機完全不同。經過再三慎重的考量，他決定離開這相對安全的寺院，去追求頭陀僧的雲遊生活。接著，他就讓寺院住持、家人及朋友們知道他的決定。

進入頭陀之道

在阿姜 考離開他的村莊去修習業處[*kammaṭṭhāna*]之前，所有他遇到的人都潑他冷水，包括在家人與出家人。他們全都說：現在已不可能證入道〔四向〕、果〔四果〕及涅槃了；那個能做到的年代早已過去；無論一個人多麼正確適當地修習法和戒律，他都無法獲得期望的成果並達成

目標；禪修會讓人瘋掉，所以誰想發瘋的話就應該去禪修；而若一個人想成為社會裡的好人，他就不該以禪修之道來把自己逼瘋；在這時代，已經沒有頭陀禪修僧了，有的只是那些兜售神奇圖案、真言、魔力項鍊、蠱惑別人的神奇藥水、讓人刀槍不入的方法，以及吉時星相知識等的人。他們向他保證：如今是再也找不到真正修習頭陀[*dhutaṅga*]之道的禪修僧了！不必再浪費時間與力氣，因為那麼做絕對比不上住在寺院安樂地生活。

在當時阻擋人們去修習頭陀之道的諸多障礙中，這些只是其中一部份。然而，尊者阿姜 考不打算聽他們任何人的話，雖然他沒表示反對或和他們爭辯，因為這對彼此都沒有好處。但在內心深處他這般地思量：

“這些人並非佛教的擁有者，他們並非道、果及涅槃的擁有者，也沒有任何能力讓任何人瘋掉，既然如此，我為何要相信他們所說的話？我只信仰三界中最殊勝之三寶——佛陀、法以及阿羅漢聖僧[*Sangha*]。那些試圖說服我死心，好讓我不走向禪修之道並修習其各種方法的人，根本就不具有真實的價值。只要看看他們所表現出的舉止和威儀，就能知道他們到底是真的睿智或著實愚蠢，以及他們普遍的特質如何。甚至連去考慮他們阻止我的反對意見，都只是浪費我的時間。因此，我現在就要儘快離開去禪修，不用再考慮什麼了。我得去尋找那些符合法的基本原則所流傳下來給我們的真實事物。我必須這樣奮鬥，直到已達自己

力量與能力的極限。萬一在這過程中我要是死去，那我願意付出我的生命，將自己奉獻給無上的法。”

正當他準備啟程開始頭陀行腳時，他所有的出家同修以及許多在家人都聚集在寺院裡為他送行。臨行前他發自內心，真誠地告訴那些曾嘗試勸阻他的人們，好讓他們不再對自己的動機有所存疑，他說道：

“在我離開這裡之後，除非我能自度自證心與法的至高境界，否則我不會再回來見你們。為了能清晰而透徹地體証法的真實本質，我已準備好要付出生命，絕不為了別的。請記住我剛才所說的話，唯有當我具備了這些特質，才會讓我再回來與你們相見。我們會再次見面的唯一可能就是，如果我能清晰並篤定地體証到法的真實本質。”

他說這些話時，很多人都聚在那裡，包括那些備受尊敬的比丘，以及來自他村莊的在家人，他們相信那些比丘都非常睿智而多聞，而他們全都試圖阻止他離開。他還記得：

“在那時，我的心像是堅強到能在瞬間將鑽石擊成粉末。彷彿我能躍上天空，在那裡步行給他們所有人看。這或許是由於自豪及高昂的情緒存乎我心——它似乎在眾目睽睽下閃閃發光，要告訴他們：‘瞧，這心中有鑽石般的閃耀光芒，你們沒看到嗎？你們全都這般愚蠢地貶低我，說我將因鑽研異事而發瘋嗎？我的心不同於你們所有人的層次，怎能讓你們把它納入你們的族群，像一隻狗那般死得一文不值。我不打算

用你們所有人現在走向死亡的方式死去，因為我要用佛陀教導我們的方式死去——絕不遺留下任何有〔續存〕的‘種子’。我已經用你們的方法死過無數次了，那些埋葬我的墳墓已難以數計。雖然我可能無法用更高的知曉力來獲悉這些，但是我對佛陀與他的教法充滿信心，因為他高超的通曉力是至高無上及無與倫比的’。”

他一準備好就道別離開所有比丘及有學識者，並穿過一大群在家人。他徒步穿越茂密的森林與叢林，沿著由人們和牛車走出來的山徑，朝塔帕儂[1]走去；因為在當時馬路並不存在，連最劣等的泥路也沒有，有的就只是羊腸小徑。森林裡住著各種野生動物。眾多大象和老虎四處遊走，因為那裡並沒有村落，附近的居民也沒現在這麼多。那是真正的原始森林，若有人迷路，他可能會因斷糧而死在森林裡。經常，一個人可能走了一整天卻碰不到半個人或看見一絲人煙。

尊者阿姜 考穿過稠密的森林，直到他抵達了塔帕儂。他想要尋找尊者阿姜 曼，並跟他學習修行之道。阿姜 考知道阿姜 曼出類拔萃的聲譽，並決心要找到他為止。他已聽說阿姜 曼跟阿姜 韶正在廊開府的它波爾居住，於是他就從塔帕儂出發，往廊開走去，那大約是 270 公里的路程。分幾階段行腳，他在幾個月後抵達廊開，並去拜見了阿姜 曼。他這麼敘述：

“在他離開並銷聲匿跡之前，我只跟他訓練了一段很短的時間。而後有一陣子我感到絕望，因為我沒有老師來教導和指引我。幾年後，我聽到尊者阿姜 曼已經去了清邁府並在那裡修行，我就啟程去追隨他，依照頭陀禪修的方式行腳，沿著湄公河的河岸走著，直到我抵達了清邁府。接著，我以平和及快樂的心情在清邁府的不同縣境裡漫遊。”

阿姜 考所停留和修行的地方，都是在深山及高山上，遠離任何村落。在那時，尊者阿姜 曼也在同一地區漫遊，但並不容易找到他，因為他總是喜歡離開同伴獨自雲遊，而且他不輕易准許別人來見他。約有一年的時間，阿姜 考鍥而不捨地持續尋找他，然而卻沒成功。最後，他放棄了尋找阿姜 曼的希望，並開始走回東北地區。他一直走到南邦，在那裡他遇見了之前就認識的阿姜 溫。阿姜 溫說他知道在哪裡能找到阿姜 曼，於是他們決定一起去尋找他。最後他們是在清邁府博勞縣內的帕米揚輝賽寺找到他。由於阿姜 曼樂於獨住，因此阿姜 考和阿姜 溫就進駐鄰近的高山，並時常去尋求他的指示。當雨安居[*vassa*]快來臨時，他堅持阿姜 考跟阿姜 溫得另尋寺院安居。因為護持阿姜 曼的村民們都很貧窮，沒有能力供養多位出家人。

阿姜 考說他一直試著住在尊者阿姜 曼附近，以便能前去看望他，並在需要時向他學習。每當他去謁見阿姜 曼以尋求他在某方面法上的忠告時，他的老師總是悲憫他，並且毫無保留或隱藏地竭盡所能教導他，但是他從不讓任何人與他同住。儘管如此，阿姜 考說他仍非常滿

足於阿姜 曼對他的悲憫，以及在他需要前去請教問題時給予他教導。而問題一旦釐清，他頂禮後就離開，好讓阿姜 曼獨住，並回去修習所學到的法。在這種情況下，他經常來來回回地奔波。

像這樣過了幾年後，尊者阿姜 曼非常仁慈地讓他一起度過雨安居。當阿姜 曼告訴他這消息時，阿姜 考非常開心，讓他覺得自己好像能飄浮在空中，因為經過多年的嘗試後，他終於成功了。從那時起，他定期地跟阿姜 曼共度雨安居。自從住在清邁地區，阿姜 考在修心(禪修)上的訓練與發展穩定地強勢增長。有了一位善巧的老師不斷地指引和教導他，他的心彷彿就快要躍入天空——法在他心中所生起的喜悅與滿足是那麼的強烈。他不再因修行的起伏而有任何不安或傷心，正如他在別處時進時退那樣。隨著日子一天天過去，他的心在禪定與智慧上穩步前進，並且日夜不懈全神貫注地努力，也未曾感到厭倦。

特別喜愛大象

有一次，阿姜 考和阿姜 曼及阿姜 摩訶通薩在清邁山區頭陀行腳。當他們來到通往山上一條小路的隘口，碰上了一隻龐然而幽獨的大象，它已被主人釋放而四處遊走。他們所看到的是一隻正在尋找食物，擁有長達

六尺象牙的龐然大物——一個蠻懾人的景象。於是他們一起討論該如何前進。這是上山的唯一途徑，並且沒有足夠空間能繞過大象。阿姜 曼叫阿姜 考去跟大象說話。它當時正在小徑旁吃著竹葉，站在大約二十碼遠的距離，背對著他們，它還沒察覺到他們靠近。阿姜 考對大象說道：

“大象老哥，我們想與你說話。”

一開始，那隻大象並沒有清楚聽到他的聲音，但是它停止了咀嚼竹葉。

“大象老哥，我們想與你說話。”

清楚聽到這句話後，那隻大象突然轉身面向這些比丘。它站著一動也不動，雙耳完全展開。

“大象老哥，我們想與你說話。你是那麼的碩大及強壯。我們只是一群出家人，是那麼的脆弱，那麼怕你。老大哥，我們想經過你所站立的地方。能否請老大哥稍微移動一下，讓我們有足夠的空間能通過呢？如果你一直站在那裡，這真的讓我們害怕而不敢走過去。”

他一說完，那大象立馬就轉到一邊，並將它的象牙插入竹叢裡，表示願意讓他們安全地通過。看見它面向竹叢，阿姜 曼告訴兩人可以前進了，因為它現在不會打擾他們。他們兩人請阿姜 曼走中間，由阿姜 考走在前面，阿姜 摩訶通薩殿後。他們排成一列走過距離大象臀部只

有六英尺的地方，一切順利。但正當他們要走開時，阿姜 摩訶通薩的雨傘掛勾纏到距離大象幾碼外的一些竹枝上。由於各種嘗試都無法解開，因此他被迫和它纏鬥了好一段時間。彼時那隻大象正直盯著他，出於對大象的恐懼，讓他汗如雨下。在拼命使勁鬆開傘勾時，他瞥見那隻大象的眼睛，它就像是一隻巨大的填充動物站在那裡，他能看到它的眼睛是如此明亮及清澈。說真的，它的面容是討人喜歡而非令人害怕。然而在那當下，他的恐懼還是很強烈。當他終於解開糾結，恐懼平息了，他瞭解到這大象其實是一隻非常可愛的動物。看到他們全都安全地通過，阿姜 考轉身面向大象。

“嗨，老大哥，我們現在全都越過你了。請放鬆，並安詳地繼續吃吧。”

他一說完，嘎吱咬嚼、弄斷竹枝的聲音就瀰漫空中。

過後，那些比丘們稱讚這隻聰穎的大象，他們都同意它是一隻惹人愛憐的動物。它唯一缺少的官能就是說話的能力。阿姜 摩訶通薩非常驚訝阿姜 考能跟大象說話，宛如它只是另一個人類：‘老大哥，您的小兄弟們害怕而不敢走過，請讓個路，好讓我們不必畏懼老大哥您而通過。’它一受到這點恭維，就高興得立刻準備給他們讓路。

在另一個事件裡，尊者阿姜 考是跟另一位比丘共度雨安居。有天深夜，萬籟俱寂，他正在一間小屋內坐禪。當晚，一隻被主人鬆綁，在森林裡自行覓食的龐然巨象，慢慢地走到他小屋後方。阿姜 考並不清楚它從何而來。而他小屋後方正好有塊巨石擋道，因此那隻大象無法更接近他。正當他在坐禪時，它來到了巨石前，並伸長象鼻進入小屋內，直到碰觸到他頭上的大傘(klod) [2] 和蚊帳。它嗅嗅他，發出很大的呼吸聲，他感覺到頭頂上有涼意，而他的大傘與蚊帳則前後搖擺。就在此時，阿姜 考全神貫注，坐著反覆誦念預備禪修詞“哺陀”〔巴利語“*buddho*”，漢譯“佛陀”〕。沒什麼其他東西可依靠了，他唯有將他的心與生命託付給真實的“哺陀”。

那隻碩大的大象繼續靜靜地站在那裡大約兩小時，彷彿是在等他一移動就要抓住他，準備將他撕得粉碎。偶爾，他會聽到大象從蚊帳外聞嗅他時所發出的呼吸聲。最後它終於移動了，後退並走到他小屋的西邊，把鼻子伸進裝有羅望子果的籃子裡，然後開始吃起它們來，還弄出很大的嘎吱嘎吱吵聲，似乎它們很可口。那是在家人帶來給阿姜 考清洗缽蓋用的。

阿姜 考心想：“那些用來清洗缽蓋的羅望子果快被吃完了，肯定很快就一個也不剩。如果這個大胃王吃完它們，又找不到其他食物，它一定會來我的小屋找我，並將我撕成碎片。看來我最好走出去跟它說話，並告訴它一些它應該知道的事情。這動物很熟悉人類的語言，因為

它已經與人們生活了很長的時間。我跟它說話時，它很可能會聽我的話，而非剛強與執拗。但若它變得頑強及好鬥，也許就會殺了我。不過就算我不出去跟它說話，一旦它吃完了所有的羅望子果鐵定會來找我。如果它要殺我，我也無路可逃，因為現在夜深幽暗，我看不見該往何處去。”

作此決定後，他離開小屋並站在屋前，躲在一棵樹後面。他開始對大象說話：

“老大哥，你的小兄弟想跟你講幾句話，請聽聽我現在必須對你說的話。”

那大象一聽到他的聲音，就完全靜了下來，一動也不動。阿姜 考接著以溫和及勸說的語氣跟它說話，他說道：

“老大哥，你是被人們在家裡照顧飼養長大的，現在你已經完全馴化。因此，你十分清楚人類的方式，包括他們多年來教導你所用的語言。所有這些事你都非常瞭解。說實在的，你甚至比一些人還懂得更多。所以，老大哥，你應該也知道人們的風俗和法律，知道不該只憑自己的喜好，就去做任何你想做的事。當你的作為牴觸了人類的方式，你會容易惹惱人們。接著他們可能會傷害你，或者視你所為，甚至會殺死你。人類比世界上其他一切動物都來得聰明。所有動物對人類的害怕遠超過其他物種。老大哥，你順服於人類，所以你應該尊重他們的方式，

因為人類比你更聰明。就算你只顯露出一丁點兒的頑固和別扭，他們便會用鉤子痛毆你的頭。而若你非常頑劣，他們則可能會殺害你。

請別忘記你這小兄弟出於憐憫對你的教導。你的小兄弟是一位比丘，因此我就授予你五戒[*sīla*]，你要好好地持守它們。然後，當你死去，你將會去到一個快樂的境地——至少你應該投生為一個具有功德並在心中具備法之德性的人類。而若你能投生於較高界域，你可以去到天堂或梵天，或更高的領域。所有這些出生都遠比重生為大象或馬等動物好得太多，它們經常得拉車或拖木頭，同時還要被皮鞭鞭打。這樣的生活，直到死亡都只有折磨與痛苦，根本沒有任何機會能卸下那重擔，就像你目前必須忍受的生活一樣。

老大哥，請仔細聆聽，並下定真誠的決心來信受道德規範。第一是不殺生：你絕不能利用你的力量和能力，蓄意去殺害人類或動物，也不得虐待或欺壓其他眾生，不管是人或動物。做這樣的事情就是造惡。第二不偷盜：你絕不能去偷或佔有那些屬於別人或是別人留著自己用的東西，例如在那籃子裡，剛才被老大哥你吃掉的羅望子果。它們是別人給我清洗缽蓋用的。但我並不是為此生氣，而是不希望你去造任何惡業。我提起它只是想告訴你它是有主人的。諸如此類不是給你的東西，你就不該吃掉它們，或是踩過、踐踏及破壞它們。第三不邪淫：你絕不能跟任何有伴侶的動物進行性行為，因為這是錯誤的。如果你有性行為，對象僅能是沒有伴侶的，這樣就不是不道德的行為。第四不妄語：你絕不

能說謊或欺騙。讓你的行為和舉止真實而坦率，而不是以虛假的方式誤導他人或愚弄別人。那也是錯誤及邪惡的。第五不飲酒：你絕不能去食用任何會導致毒癮或酒醉的東西，例如酒精飲料。這麼做是不當及有害的。

你必須受持這些戒律，因為若你不受持的話，在你死後可能會墮入地獄。在那裡，你將飽受漫長的巨大痛苦——也許是億萬年的時間——才能了結那讓你墮入地獄的業並從中出脫。但即使掙脫地獄後，還是會有一些殘餘的惡業，足以讓你一生又一生地去做鬼、精靈或是動物。在那一期期的生命中，你還是會因為過去所造的惡業而受苦。過後，你才能投生為人——由於你受到惡業的壓迫與箝制，那是非常難得的重生。

因此啊，老大哥，你必須記住我所說的話，並實踐我對你的教導。那麼，在來世你肯定會脫離畜生道並投生為人或是天人。這些就是我此刻必須告訴你的。希望老大哥會歡喜奉行這些事情。現在，你可以隨你所意，去找個地方休息或找些東西來吃。小弟也要去禪修了，我會與你分享一些功德，並散播慈愛[*mettā*]給老大哥，如此你就不會再缺少幸福。老大哥，現在是你到別處去的時候了。”

令人訝異的是，在他教導的整段時間裡，那碩大的大象站得紋絲不動，有如岩石所造。它沒顯露出一點煩躁不安或稍微移動，就只是靜靜地站著，直到他說完為止。然後，在他授予它戒律、獻上祝福及吩咐它到別

處去之後，它就立刻開始移動龐大的身軀，後退時並發出地震般的聲響，接著轉身離去，以一種小心翼翼、體貼的方式走開，彷彿它真的明白所聽到的一切。

想起這事件，我不禁深切悲憫那有著動物身軀，但心卻像人類，能隨喜接受善惡教導的眾生，它沒有如人們預期那樣，在如此巨大強壯的動物身上會顯現出倔強或傲慢。事實上，自始至終它都極為溫和，並且似乎很感激這有關道德的教導。而在阿姜 考囑咐它離開後，它立馬就轉身離去。當聆聽他的教誨時，它是如此專注，以致幾乎停止了呼吸，就像那些聆聽比丘說法的人們所應具備的——對法充滿了敬意。

阿姜 考也令人驚嘆。他是那麼擅於演說及遣詞用字，就連人類都會感到法喜充滿，被他的演說深深吸引，更不用說如大象這樣的動物。他是如此巧妙地運用了最甜蜜的言語，這很少人能做到，也很難得能聽到。因此那大象就聽得如癡如醉，毫不煩躁，甚至幾乎沒擺動它的耳朵，直到他說法結束。在他囑咐它離開後，它才遵照指示，以一種異常高貴動物的儀態到別處去覓食。

這整個事件發人深省，不管是人或動物，若對某樣事物感到心滿意足時，往往會使他們的聽覺變得清晰銳利、目光炯炯有神，宛如黑夜已成白晝。當聆聽著充滿迷人話語的教導時，心沉醉於滿足與欣喜，此乃始終令人想望且永不厭倦的，因為這是受到內心高度評價的事物。

尊者阿姜 考在好一段時間裡持續恭維那隻大象，直到這些甜蜜溫柔的話語在它內心深處產生共鳴，令它陶醉著迷。例如：

“老大哥，你非常的強壯，而我很渺小，我的力量遠不如你，因此我對你感到害怕。”

這種奉承是令人著迷的最有效方式之一，他像這樣跟大象說話，直到它出神地站在那裡，無視於其他一切。它甚至樂意為它迷人的小兄弟吐出剛才吃下的羅望子果，將它們放回籃子裡，乃至連它們的味道也不要保留。因為這種行為對一隻聰明及高貴的大象——具有戒德的行動倉儲——有損其尊嚴。而在它的肚子一裝滿阿姜 考的教誡後，它就離開去覓食，在剩下的雨安居期間再也沒來打擾他了。一隻動物的心能有如此多的領悟，也真是非比尋常。

雨安居過後，阿姜 考離開了該處，四處雲遊，去到他覺得適合禪修，能提升修行的地方。

尊者阿姜 考是一位非常認真的禪修僧。他具有剛毅及充滿勇氣的性格，無論做什麼，他都切實篤行。當他住在山上時，他請在家護持者為他建造了三條經行[*caṅkama*]步道。第一條步道他用來禮敬[*pūjā*]佛陀，第二條用以禮敬法，而第三條則是禮敬世尊的聲聞[*Sāvaka*]僧伽。他每

天都嚴格地依照時間表，於不同時間在這三條步道上行禪。早晨一用餐完畢，他就在第一條步道上行禪以禮敬佛陀，一直走到將近中午時分。下午兩點，他開始在禮敬法的步道上行禪，直到下午四點，那是掃地和洗澡的時間。當他完成所有的職責後，他開始在保留給禮敬僧伽的步道上行禪。一直經行到晚上十點或十一點，然後他才休息，並在躺下來睡覺之前禪坐片刻。而當他一醒來，就再次開始他的三摩地[*samādhi*]禪修。這會持續到黎明時分，接著他去行禪，直到托缽[*piṇḍapāta*]的時間到來。

有些晚上當他通宵禪坐時，他覺得內心極其光明，即便在禪坐結束之後。那段期間，物質世界完全從他的覺知裡消失，連他的色身似乎也跟著消失了。從他坐下來思維疼痛感(苦受)那一刻起，直到由於他的思維使得疼痛消失並停止，這純然是一件極為非凡與絕妙之事，那使得他的心潛入一種微妙而深邃的寂靜狀態。在那裡，對他唯一明顯的是絕然卓立的‘能知’。這帶給他的平靜與快樂是如此地細緻輕柔，莫可名狀。無論多麼細微的所緣[*ārammaṇa*]，也沒有出現在心中。這意味隨著支撐條件的消失，存在的元素(世界)也同時消失了。這狀態一直維持到心從那裡退出，而後那些通常伴隨著心的所緣境才逐漸回來。過後，他就以平常的方式繼續修習。

當心統合並進入寂止的境界，即使停駐在那裏好幾小時，也不會感覺時間過了很久。這肯定就是心法一如[3]的境界在內心獨存，沒有任何

形成二元性的事物存在。只有從那境界撤出之後，才有可能知道心曾經統合在寂靜的狀態，並且在那裡停留許久，持續數小時。在他禪修順利易得寂靜的那些夜晚，就算是徹夜坐禪，他也覺得好像只坐了兩三個鐘頭。根本沒有任何障礙來困擾他。

尊者阿姜 考所遇到的危險狀況，往往與大象有關，多過其他動物。在上次那遭遇不久後，他於南邦府的美龐縣遇到另一隻碩大的大象，這次他差點救不了自己。這是一隻真正野生的森林大象，不像之前那隻大象是與人們一起生活，由人們所飼養。

那是夜晚時分，當時阿姜 考正在行禪，他聽到一隻大象穿越叢林、折斷樹枝所發出的一陣吵雜聲，它正朝他直衝過來，越來越逼近，而他已無足夠的時間能躲開它。那時他想起野象通常怕火光，於是趕緊離開經行步道，回到住處去拿他所有剩餘的蠟燭。接著，將它們豎立在經行步道兩旁的地上，並儘快點燃它們。對任何看到這一幕的人，這將是一個美麗、寧靜的景象，但卻很難預料一隻大象會有何反應。就在他把蠟燭都設置好後，那隻大象也幾乎到了跟前，這使得他已不可能逃離。他所能做的就是樹立一個‘真實的決意’(*sacca adhiṭṭhāna*)，期盼佛、法、僧的功德可以幫助並保護他這個佛陀的僕人，以抵擋這龐然巨象。在那時，大象已來到眼前。停在他經行步道一側，離他約兩米遠的

地方，它一動也不動地站在那裡，展開它的雙耳。在燭光下，它顯得清晰可見，龐大的身軀儼然像座小山。

在此同時，阿姜 考開始行禪，他前後來回地經行，好像根本毫不在意那隻大象——但其實他害怕得幾乎無法呼吸。在他最初察覺這如此強壯及有攻擊性的大象衝向他時，他就完全集中注意力於“哺陀”，緊緊地抓住它，以作為他安全的保證。除此之外，他沒有任何其他念頭。他甚至不讓思緒跑到那像小山一樣矗立在經行道旁的巨象身上，因為他唯恐心會從“哺陀”——此刻他最好的庇護——溜走。“哺陀”接著與心成為一如，直到心中不再有任何恐懼，只留下‘能知’與不斷重複的“哺陀”合而為一。

那時，這隻大象只是站在那裡像一座山，毫不煩躁靜靜地瞅著他，它張開耳朵似乎表明還不準備接受任何友善之舉。這和它最初接近阿姜 考，毫不猶豫直衝向他的態勢相符。它的舉動彷彿是要將他粉碎致死——但是當來到他跟前，它就只是站在那裡，宛如沒有生命的傀儡。

一旦心與“哺陀”往內匯聚為一體，無二無別，阿姜 考所有的恐懼都消失了。事實上，他感覺到極其果敢與大膽，自信他能走到大象面前而毫無畏懼。但在思考後，他瞭解到直接走向這種叢林野生動物，是一種基於自大的魯莽舉動，他不該這麼做。因此，他繼續以無畏的經行與那不動的大象對抗，就好像什麼危險的事也不會發生一樣。

那大象肯定在那裡站了大約一小時，當時蠟燭都快燒完了。就在大象後退、轉身並沿著原路離開時，有些蠟燭早已熄滅，其餘的也燒不久了。接著，它還在那附近的森林覓食，可以聽到它弄斷樹枝及踩踏枯木時所發出的許多吵雜聲。

這是尊者阿姜 考第一次親自見識到心與“哺陀”的超凡能力。他面臨的是一個無法逃脫或躲藏的危急情況，所以當時別無選擇，唯有用這些方法來面對——如果他死去了，那只是因為這無可避免。這經驗使他深信，無論發生什麼事，如果心與“哺陀”自然地緊密融合，就沒有任何事物能傷害他。他說從那時起，他對此堅信不渝。

至於為何那隻大象來到他面前時，不但沒變得狂野及暴力，反而很平靜地站在那裡，展開耳朵毫不厭倦地看著他行禪，這也是很奇妙的。在它看夠了之後，就後退、轉身並繼續去覓食；它的態度顯示出它先前的攻擊性早已盡失。

比起上次那隻已被馴養很熟悉人們語言的大象，這頭大象不禁令人更加同情。不過這大象自出生以來一直是生活在森林裡的野生動物——那時它必定已年過百歲。因為它不大可能懂得人類的語言，因此阿姜考就完全沒跟他說話，只是繼續地行禪。不同於第一隻大象，這隻的頸部並沒有籠頭。村民們過後告訴他，這頭野生大象長久以來就是一群野象的首領，在當時它怎會獨自地漫遊，沒人能說得準，也許它只是短暫地離開象群。

即使那大象離開後，阿姜 考仍懷著一種驚異的感覺繼續行禪。他體認到那大象的價值，它是來幫助他的心見到有關恐懼與無畏之法的奇妙本質。使他得以徹底清楚地明白，不留一絲疑惑。正因如此，若將這大象看作是天神為了利益他而化現的，那也沒錯。在正常情況下，野象不習慣接觸人們，也不會平和地與他們互動。只有當它們真的被制伏且無法反擊時，才會迅速逃離並設法掙脫自救。

“但這隻大象是自願朝我走過來的。它睜大眼睛，來到很靠近的地方，完全處於我所設置的蠟燭燭光範圍內。但它並沒有壓碎或撕裂我，也沒被燭火驚嚇到，因為它沒有逃入森林裡，好將自己救離火場。相反地，它以大膽、非凡的氣勢，宛如它是‘老板’似的走到我面前，然後就站在那裡超過一小時，既沒挑釁也不害怕。過後，它就只是走開而已。這讓我想起那隻動物便驚詫不已，時至今日仍難以忘懷。

從那時起，因為我的心對法充滿了信心，無論我漫遊到哪兒去，或是住在哪裡，我從來都不曾害怕。就如《法句經》裡所說的：‘法守護著那些實踐正道者’—— 法從不會讓他們死非其所，像一根被埋在泥濘或水裡的朽木。

心與法的知識能夠真正地入心，多半是在我們處於危急的情況下。當狀況並非真正危急時，各式各樣數不盡的雜染，會讓心傾向於任性且變得躁動不安——這些紛沓而至的雜染使得我們很難跟得上它們。事實上，就算能完全目睹它們，我們可能也會眼睜睜地任其蹂躪。我們像是

無法遏制雜染，甚或在足夠長的時間緊盯著雜染以有效對付它們。但是當狀況確實緊急，真的把我們逼入牆角時，心與法就變得強而有力——雖然很難說這力量從何而來。接著，心就俯首屈服，毫不抗拒地信任法。然後，當我們決定將它集中於法的任何方面時，它毫不猶豫就安住在那裡。這也許是由於恐懼死亡，若心不肯合作這很可能會發生。因此，心就變得順服而‘容易受教’，於是在這些時候放下它的倔強頑固。

這或許就是頭陀僧為何喜歡到森林及高山修行的原因，儘管他們也相當怕死，並且有部分心意並不想去那些地方。我的心就是如此。我不能代表其他人的心，但如果他們下定決心要全力訓練自己，以便能在真理之路成就因並體証果，那對他們而言應當也是如此。心是法和雜染共同的住處，是讓人感到充滿勇氣或十分恐懼，滿懷仁慈或邪惡萬分的因素。而訓練若合乎正確的因，則會帶來相應的果，這是法的目的與目標。這樣的訓練能夠使所有各種雜染屈服並消失，直到它們不留下任何痕跡，或任何得以再生的種子。

至於我，我的個性較為粗魯及粗獷，因此我偏向信賴嚴格的紀律和激烈的手段，以讓我能對治內在那些粗野的自然傾向，就是所謂的雜染。就像我正在行禪而那隻巨象朝我走來的當時，那一刻我清楚地看到心中的雜染以及佛陀的法。在一般情況下，心都被雜染所控制，很難加以規範和訓練。有時那些打算摧毀自己雜染的人，在尚未成功之前就以

死亡收場。這是由於無始劫以來，頑劣的諸漏[*āsava*] [4] 早就充斥了我們的心。但在我一陷入無處可逃的境地時——就是那了不起的大象來幫我的當時——那些過去如此精明抵制我努力的最棘手雜染，全都躲了起來——雖然我不知它們跑哪兒去。然後，心就變得容易受教了。當我指示心去固守在法的某個方面時，它立即同意並照辦。就好比是上了潤滑油的機器，幾乎不再有從前的阻力。

雜染一離開了心，那已經開發而正待時機的法就即刻生起並散發出光明。於此同時，面對一切事物的勇氣與無畏瞬間湧現心中，所有那些我已尋覓良久的東西，就在那裡供我盡情地目睹及欣賞。此時對死亡的恐懼已經消失——我不知道它去了哪兒，但這讓我非常清楚地瞭解到恐懼是一種雜染，它始終控制住我的心。就在那壓迫與欺騙我心的恐懼一消失後——即使它可能未完全消失——在那一刻，我清楚地明白了它是多麼地具有危害。此後，每當恐懼偶或出現，我知道我所經歷的已足以提醒我：‘恐懼不是我的朋友，而是一個偽裝成朋友的敵人。’它再也無法讓我的心像從前那樣對它信賴。我下定決心，在我為法奮鬥的一生中，每當它出現時，我都將奮力地驅除它，直到這偽裝成朋友的敵人其本質從我心中徹底消失。唯有如此，我才能輕鬆愉快，並免於所有的掛礙與憂慮。

在我看來，如果我們皈依法，對法有真實的興趣、熱愛與密切的關注，並真確地奉行佛陀以完全篤定和真正慈愛為我們所宣說之法，那

麼，證悟各個不同層次的法，對我們而言就不再是遙不可及。我們肯定將會自然地體驗到法，就如同佛陀時代的人們那樣。

就道跡與其果證來說，當今的世代和人們之所以跟佛陀那時代迥然不同，是由於我們的行動方式背道而馳，我們只奢望成果，卻漠不關心它們的因，亦即我們的修習正確與否。說實在的，我們應該調整並改變我們的身口意行，使之如法，這才是能趣向道、果與涅槃的行動方式。為了成就任何我們的心所設定的目標，如果我們能不斷以法的標準來審視及檢驗我們自己，只要我們的念住[*sati*]與智慧夠強大，至少我們將會實現此目的，令自己滿意。無論在佛陀時代或我們這時代，雜染都必須被指正並透過法予以去除。它們就好比在各個年代流行的傳染病，只要對症下藥是可以治癒的。長久以來我對此深具信心，並且我修持得越久，這信念就越深埋我心，直到再也沒有任何事物能動搖它。”

阿姜 曼的苦行之道

阿姜 考對於阿姜 曼與他共住時所說的話，始終記憶猶新，因為它們已深深烙印在他的心中。他對阿姜 曼不可動搖的信心與日俱增，直到與他的心合而為一。阿姜 曼是這樣教導他真實的修行之道：

“在觀察煩惱和尋找法時，任何人都不應忽視了自己的心，那是煩惱與法共居之處。無論在何時何地，煩惱與法都只能在心中被找到，不會在其他地方。它們在心中生起，在心中增長，也消逝於此心——即知悉它們的心。嘗試到別處去對治煩惱或找尋法是沒用的。即使你終其一生這麼做，也絕不會看到它們真正的面貌。就算是死亡及重生多次，你仍然只會遭遇從心中生起的煩惱，並經歷來自它們的不滿足與痛苦。而透過在心中尋找法，你會逐漸開始發現它。法會依你努力的程度而穩定地增長。至於時間和地點都只是助長或抑制煩惱與法的因緣，促使它們相對地增長或衰退。

舉例而言，形色及聲音是助長心中雜染的因緣，會使它們獲得發展與增長。另一方面，到高山和森林裡禪修的目的，是為了促進住於心中的法，使之大幅提升。

真實的雜染與法存在心中，而會增長或抑制它們的因緣則隨處可見，包括內在與外在。這就是為何阿姜們教導其追隨者，要避開會擾亂心的誘人事物，那些容易使他們心中的雜染更加膽大妄為的東西——就如許多感官接觸的對象。此外，他們也教導弟子在高山及森林裡漫遊，以便過著平靜的獨居生活。在那裡，他們可以更容易地修習正道，並逐漸去除他們的雜染，藉由這些方法，從而縮減在他們心中的生死輪轉[*vaṭṭa*]。

基於這個原因，尋找一個合適的地方來勤奮修行正道是非常重要的，對一位出家並希望解脫心中之苦[*dukkha*]的人來說，它是個正確的方法。這是依循佛陀在親證徹知哪些事物對弟子們的目標有所危害後，為他們制定的基本法則。藉由有時住在普通的地方，有時住在不尋常及偏僻的地方，你對住處的態度會一直改變，這樣你就不會變得太自滿〔有恃無恐，掉以輕心〕。但是，若你在一個地方待太久，心就會過於熟悉那環境。對那些能自我省思和警覺的人，很快就會發現這種情況，因此他們會趕緊更換並遷移到另外一處，以便能找到一個適當的環境，來防止自己鬆懈到失慎的程度。自滿會讓雜染有機會集中它們的力量，並在你不知不覺的情況下將你摧毀。但若你馬上矯正這種情況，不要粗心大意或漠不關心，那雜染就不大可能有任何機會去累積足夠的力量，來摧毀心以及在心中的法。屆時，你就能穩步向前，不再退墮了。

那些要訓練自己去認識什麼是危險的人，必須在心中不斷地保持正念〔正確的念住〕、省思並覺知當下，而不落入放逸〔失念、失慎〕的隨心所欲之中。不落入放逸的隨心所欲，你就能在各種雜染出現之前築起防護牆，如此它們就沒有機會得以生起。至於仍舊存在的雜染——那些尚未完全被消除的，就能阻止它們變得更為棘手和囂張。同時還會鼓舞你以不懈的正念、智慧、信心與精進來擺脫它們。

如果你的正念強有力，那麼任何會激起內心恐懼的地方，透過苦行

法[5]——具有正念與智慧的精進，即是能將一切煩惱焚燒殆盡的火葬場。在那個你正確修習的地方，禪那、三昧、般若[*paññā*]與解脫都將在心中變得十分清晰。對一位能以各種方式全面勇猛精進的行者來說，若有一個很合適的住處為助緣，那無論是雜染喪失威力、逐漸消失或者被徹底根除將會發生在他的心中。除了心以外，雜染並不會在其他地方生起與止息。以下這點必須謹記在心：**法興盛之處，就是雜染衰退和徹底滅亡的地方。修道者應該始終要知道，我們所指的‘地方’，只是在‘心’中，而不是其他地方。**

因此，你應當奮力粉碎雜染，無懼無偏地將它們摧毀於戰場之上——也就是心，這有賴於一個適合的環境作為助緣，以讓你獲得勝利，獲得解救，並通過自己堅忍的奮鬥體証人類最高的成就。你絕對不能走岔了路而有所猶疑，誤以為煩惱和你自己的大量苦聚，會在此心範疇外的任何地方被找到。

從我自己最初的修行開始——那是相當困難、充滿艱辛的，因為我沒有一個能適當地教導與訓練我的老師——直到我自己成為老師並有了弟子，我未曾看過這純大苦聚存在於此心以外的任何地方。我也不曾在心以外的地方，見過任何光怪陸離或真正奇妙的事物，那是法的居所，同時也是一切雜染的住處。**‘苦’和‘集’它們同樣存在於我們每個人的內心，在三界中其威力橫掃一切，因為它們能完全阻斷趣向**

道、果與涅槃的道路。而要能剷除苦和苦因，以使道、果及涅槃能清楚地顯現，就方法或‘工具’而論，三界裡沒有比‘滅’[6]與‘道’更能達成此目標的，而這兩者也存在於同樣的心中。僅僅這四聖諦就闡明了整個事情的全貌。

你絕不要去盼望其他的年代、地區或人們，因為這是危險的，只會浪費大量時間，延緩你的發展，不會有任何價值。這樣地亂想，而不去思索存在你內心的雜染與法，這就違背了偉大的導師——佛陀——在世間授予佛法的目的和宗旨。他的教法在任何時間，在每一方面都是正確與適當的。”

這著實是尊者阿姜 曼對阿姜 考饒富義理的教導。當時阿姜 考是跟隨尊者住在清邁府。他一直都清楚地記得這教誨，因為它早已深藏在他內心，毫無疑惑。

有時，當阿姜 考提出一些問題請教時，阿姜 曼會責備他輕率發問，而未先考慮法的原則以看清真相之所在。他問過的一個問題是這樣的：

“根據佛陀的傳記和其他記載，在佛陀時代，有為數眾多的人快速體証了道、果及涅槃。那時證悟的人遠多於現在，因為如今很少人能獲得這些成就。並且，現代的成就者證悟的速度似乎也慢了許多。”

尊者阿姜 曼馬上問他：“你怎麼知道這時代很少有人證悟道、果及涅槃？而且他們證悟的速度慢了許多？”

阿姜 考答道：“我從未聽說過，就像過去的年代那樣經常有人證悟涅槃。依據一些古老典籍的記載，每當佛陀說法時，許多人在當下就證入涅槃，也有很多人是聞法後獨自去修行而很快獲得證悟。看來他們的證悟是非常迅速且容易的，讀到這些成就的事蹟令人喜悅。但現在，人們即使拼死拼活，也還看不到他們期待的成果——這使得那些修行者感到氣餒，並鬆懈了他們的努力。”

尊者阿姜 曼就問他：“那些古老的典籍，有提到當時所有依法修行的人，全都迅速而輕易地證果嗎？或者也是有人修得很艱苦，其中有的證悟緩慢，有的快速？同樣在修行容易的人當中，是否也是有些體悟得慢，有些迅速？這取決於個人宿世的慧根，以及他們的根本性格，不同類型的人個體差異會很大。”

阿姜 考回答：“是的，他們之間的確差異很大，並且肯定不是所有人都能迅速且輕易地證悟。而在修行艱苦的人當中，也是有些成就的慢，有些快速。但我還是覺得，當時的情況跟如今有很大不同，雖說那時的人們和現在一樣，彼此間也存在著各種差異。”

尊者阿姜 曼進一步解釋說：“這差別來自於老師，以及他們能多正確與精準地指引修行之道。同時，佛陀和追隨他的聖弟子們跟現代人

之間，其根性(*vāsanā*)相當懸殊——這差異簡直是判若雲泥。況且，現今人們對法的興趣遠不及佛陀時代的人們。還有，現代人們由其生活背景所形成的特性，與過去的人們也十分不同。因此，在這些差異下，幾乎不可能得到相同的結果。

不過，我們不需去談論不同時代的人們，這得花很長時間且令人厭倦。拿我們自己來說，我們所展現的粗野就不斷在干擾自己，即使我們自認為是勤奮經行和坐禪修三摩地的沙門[*Samaṇa*]。但這些只是身體上的活動。另一方面，我們的心根本沒有以任何方式在這些活動中有所精進。它所做的一切，就只是以累積雜染的方式去思考並帶來困擾，而我們卻一直以為自己正通過這些活動在努力修行。在這種情況下，無論處於何時何地，其結果勢必造成心的混亂與煩擾。因此，我們可以得到這樣的結論：雖然我們竭盡所能地精進，但我們還是得不到應有的成果。而事實上，當我們經行和坐禪修三摩地時，我們正毫無警覺地在累積有害的毒素。這就是我們未能真實而正確地如法修行的景況。

因此，佛陀時代和當今這時代真的是無從比較。他們是真誠並由衷地為了解脫苦而修行。而在這時代，我們只是玩玩，像小孩玩著他們的玩具。其實，我們越試著去比較，就越顯現出我們的雜染與無能。至於我，儘管活在這虛矯及欺騙的年代，但我卻無法認同你批評佛教和你自己，就如你剛才所做的那樣。如果你還能看到自己內在留有一些美德與

真實，你就應該試著依照佛陀所教導的，那無比正確的行動方案去行事，並時時刻刻避免你所做的一切依循雜染所帶領的行動方案——即使當你認為自己真是在如法修行。佛陀說：道、果及涅槃是人人都可得的共同寶藏。總有一天你肯定會發現，它們是能讓你完全滿意的寶藏，只要你不一直去設想證悟有多艱難、你的成就會來得多緩慢——那只會造成你修行的障礙。

當我們像個意志薄弱、三心二意的人那樣修行，覺得若再修下去他的身體就會四分五裂，那我們就猶如懶惰而不足掛齒的愚人，以為他們能用一根小螺絲起子將一座山鑿穿個洞來——而且他們非常急切地想在一天之內完成。它是如此荒謬，以致那些具有敏銳智慧的真正修行者只能莞爾一笑。我們應該參考釋迦[*Sākya*]之子——即佛陀的聲聞聖弟子們——的精進方式，看他們如何行事，然後用來和我們自己的努力作對比，那就好比有人去到海邊，只是用手拍打海水——看到他對涅槃的渴望，只足以讓他弄濕自己的手，這怎不令人洩氣。試想，雜染有如大海，而我們付出的努力卻只如手上的水——它們有多麼懸殊？在這時代，只‘在大海中弄濕雙手’的人們，僅付出些微努力，但他們卻想從輪迴[*saṁsāra*]中掙脫。而當他們的期望落空時，他們就找一些理由來責怪宗教、年代或地點，以及這時代或那時代的人們。他們絲毫不為自己顯露出來的無能與愚蠢感到羞恥，這使得那些真正有智慧、有能力的阿姜們心灰意懶，並只好苦笑地說，他們對這樣的人們，實在

是愛莫能助。

以毫無效益的方式，投入一丁點兒的資本，然後卻期望最大的投資報酬，這簡直就像個無能的愚人，築起焚燒自己的火葬場，並持續陷入自己熊熊燃燒的苦聚中。輪迴從未減弱對他的控制，因此，他根本毫無機會能掙脫它。

你問我的問題——實際上是在讚揚佛教的教法，以及稱頌佛陀住世的那個年代、地區和當時的人們；同時也抨擊當今的教法、年代、地區及人們——這是一個無能愚人的讚美與怪罪之詞，他在自己的道路上設置障礙，直到他找不到一條能爬向安全之路。那是無能之輩的問題，是屬於在自己道路上放置荊棘來阻礙自己的人的問題。它不是一個用來排除修行障礙的問題，好讓你能藉由善說之法(*Svākkhāta Dhamma*)——‘中道’，對於使自己掙脫煩惱感到興趣，充滿信心地前進。那善說之法平等普被世間一切有心想正確修行的眾生。

只要你能秉持正念及智慧，讓自己擺脫這些事物，你將會值得讚賞。就像人們所得到的各種疾病，如果他們採用正確的療法使病情好轉，那麼這治療可能會有效。但若他們對照顧自己和治療疾病不感興趣，那它很可能會惡化，甚至變得很危險——除了諸如感冒或輕微皮膚病等小病，它們不需特別的照顧，也會自行痊癒。

‘煩惱’病不是屬於會自行痊癒的輕微疾病，必須施與正確的藥物

治療。那藥物即是遵循釋迦之子修行的典範來依法精進。你可以完全信賴這個療法，它將能平息及擺脫所有煩惱，不論它們有多強大。如果你這麼想，我就會對你感到更放心。我會賞識你是一個能善巧思維的人，是相信自己有能力超脫輪迴的人，是個對佛陀的能耐及其教法有信心，相信他以直覺力通透了法，而後並以適切的方式廣布教法[*Sāsana*]。因為佛陀的教法是‘出離之法’(*Niyyānika dhamma*)，能真正帶領眾生趣向解脫。

所以，別責怪及批評你自己，說你的煩惱有多深重，因此只能緩慢地學法，但同時又沒有治療它們的興趣。別責怪佛陀，說他沒闡明和教導同樣適用於他的時代以及任何時代的法。別責怪法，說它辦不到或欠缺足夠的穿透力，來治療現代人的煩惱，正如它在佛陀時代所能做到的那樣。

我不否認這個事實，現在人們的煩惱其強度跟過去並不相同。我也同意，佛陀時代的人們，其煩惱比現代人少了許多。當時的教導模式也和如今極為不同，那些老師們大都是‘見法者’，有著深刻的領悟與真知灼見。偉大的導師是聲聞之首，對追隨者和其他的人們闡明及教導法義。因此這教導從未有錯，也絕不會背離真理。因為那是從世尊及他的弟子們完全純淨的心中所直接流出的法。他們以純淨之心來宣揚法，以清新和直接的語言來教導人們，毫無隱藏或在其中混雜任何有誤或歪曲的部份。

那些聞法者熱衷於真理。他們全心全意地投入。因此，這種情況對老師及學生都完全適合，成果自然也就逐步地顯現。不言而喻，這些成果實現了尋求真理者的期望。是故，他們沒遭遇到會妨礙他們發展的問題。也正因如此，在當時每次世尊或他的聲聞弟子們說法時，就會有許多人證得道與果，而今幾乎沒有人能如此證悟了。這好像就是因人不同了而法也不同，以致修行無法得到成果。但事實上，人與法還是都如過去那樣。只不過現在人們對法不感興趣，所以法入不了他們的心。結果是人歸人、法歸法，對促成最後的果證起不了多大作用。就算是讓一大群人聽了所有三藏經典的解說，也只像在狗背上倒水一樣——那隻狗會立刻把水全部甩掉，直到一滴都不剩。同樣的，法在普羅大眾的心中沒啥意義，正如在狗背上的水那般無足輕重。”

尊者阿姜 曼接著問阿姜 考：“剛才你提出那問題時，你的心是像狗背嗎？或者當你只是一味地怪罪法，說它未能如佛陀時代那樣容易為你帶來道、果與涅槃時，你的心像什麼呢？你為何不想想自己的心？它甩掉法，比一隻狗兒甩掉背上的水還來得更快。唯有當你能反省並思考自己的過失和缺點，某些法才能找得到地方滲入你的心並留存在那裡。那麼法就不會像水流入河道，未經任何水庫貯存那樣，不著痕跡地流走——這就是你的現況。

在佛陀時代，人們的煩惱其性質多半和他們自己的德性及功德有關，這事實不致影響我們，或使我們的修行變得困難。而今日人們的各

種不同煩惱則為他們製造出許多麻煩，直到他們幾乎在這世上任何地方都無法正常生活。如果人們沒有足夠的興趣來治療他們的煩惱，好讓他們多少能遠離‘火’——他們經常以互相抨擊來‘焚燒’彼此的火，那他們活在哪個時代也就無關緊要了。對那些目前沒興趣將批評轉向自己的人們也同樣如此——他們生‘火’來‘焚燒’自己，並在當下立即給別人帶來各種困擾。將批評轉向你自己是一個驅除貪嗔癡火的方法——至少在某種程度上，這是能找到平靜和快樂，而不被這些你不堪忍受的火燒烤的一種方式。這才是比世上任何生物都來得聰明的人類所應採行的方法。”

阿姜 考過後解釋了尊者阿姜 曼對他強烈訓斥後所帶來的影響：

“尊者阿姜 曼通常會很嚴厲地斥責我問了一些不切實際的問題，雖然我並不常問這樣的問題。但是當尊者阿姜 曼將這些問題視為有如阻礙佛教的荊棘和芒刺來回應時，我覺得這迫使我去看到自己的缺失。我會因此很多天都感到不安，儘管我毫不懷疑現代人也能修習佛法。然而阿姜 曼還是會斥責我，用激烈的言語將我‘撕碎’，對像我這樣總是愛說話，以致無法寧靜與滿足的人，我認為這是正確及適當的。另一方面，它也相當有益，因為我能聽到一場可以直入我心的開示。

其實，我剛才告訴你的，只是他深邃、高昂與激烈的教法中的一小部分。他所說的法深過大海，也比地獄之火更為熾熱〔能有效燒毀雜

染〕。他還會不時提起我過去問他的問題來刺激我。有時，他會在所有比丘聚集聆聽他開示的當中這麼做。他會揭露我的缺失，提及我的錯誤知見(*micchādiṭṭhi*)，並將我比作是破壞佛教的提婆達多。他將我撕成碎片直到一無是處，並在很長一段時間繼續如此，不肯罷休，直至其他一些比丘開始議論紛紛。過後，他們會來問我，是否阿姜 曼所言不虛。我只好解釋說，我問的問題並不代表我真正的看法，那只是促使他開示的一種方法。通常，若不是有人問他奇特及不尋常的問題，他不會那樣開示。但我想我選擇的問題有點愚蠢，因為我自投羅網，給了他敲我腦袋的機會。也許我應該問些比較普通和少點刺激的問題，那樣我就能聽到更為甜蜜及溫馨的說法了。”

一般而言，正如阿姜 考所說的：當尊者阿姜 曼被問到的問題沒有任何奇特或不尋常時，他就只是以平常的方式回答。儘管那依然是法，但由於他是用緩和正常的方式來說，所以就無法讓人在心裡留下持久印象。不過當被問到奇特不尋常的問題時，他就顯得生氣勃勃，所帶給聽聞者的法真是令人滿意——就如在“尊者阿姜 曼傳”中所描述的那樣。

事實上，阿姜 曼對阿姜 考的見解並無存疑，雖然從他斥責他的方式看來好像有所懷疑，但那只是一位善巧的阿姜教導法的方式。他時常會改變教導的態度及風格，為的是喚醒那些聽聞者，使他們去思索他的教誨，好讓他們能歷久不忘。否則，他們可能會保持自滿，固執於自己

的愚蠢，而毫無興趣去思考任何東西——就像一隻青蛙漫無目的地望著蓮花一樣。但是只要阿姜 曼‘用手指關節敲打他們的頭’，他們就會變得耳聰目明。因此，那些追隨尊者阿姜 曼的頭陀比丘，喜歡經常被他刺激及‘敲頭顱’，以便保持他們的專注力並促使他們去思考。

當尊者只是平鋪直述地說話時，他們會安靜地聆聽，但沒有任何東西能喚醒並抓住心，讓它興奮、關注和有點驚嚇。如果沒有方法能使他們的心活躍及沉思，心往往就會在內部沉睡。然後，那些等待接管的雜染就可能會伺機掙脫，分散他們的注意力並製造麻煩，因為這種教導的方法敵不過雜染的力量。

但是當他們接受到尊者阿姜 曼獨特的教導——就像他被問到的問題，有必要用這種方式教導時——他們的正念與智慧就會被激起，變得更為明亮和銳利。因此，儘管阿姜 考請教尊者阿姜 曼的問題，有部分正確部分錯誤，但它們都是法的問題，正如過去那樣，他可以指望從中獲益良多。

心中的法的原則

阿姜 考在清邁府跟尊者阿姜 曼共度雨安居的第一年，一種難以言喻的

熱誠和喜悅在他心中油然而生。這機會可說是他跟隨阿姜 曼多年後，一個應得的回報。在那些年裡，他偶爾在幾個地方聽過尊者的開示，但只被允許與他短暫共住，這實在無法令他滿足。在早期，每次過沒多久他就會被阿姜 曼趕走，被告知他必須去住在另一個地方。最後，他終於幸運地得到阿姜 曼給予他共度雨安居的機會。這讓他多麼高興，以至於他更加地勇猛精進，甚至到了幾乎廢寢的地步——有時他整夜都在精進禪修。有一晚，他的心完全統合起來，沉潛到一個平靜的狀態，在那裡心徹底休息了一段時間後，才回復到平常的意識。他對於心中的光亮充滿驚奇，那超出了一切他過去所曾經歷的。這使得他全神貫注於法，直到曙光乍現。那夜，他整晚都沒睡。早晨時分，他依照平常的時間起身去履行他的職責，到阿姜 曼的小屋協助清理東西，並拿尊者的缽、袈裟及其他物品到他進食的講堂。

當阿姜 曼從他禪修的地方回來時，他似乎很不尋常地仔細端詳著阿姜 考。阿姜 考自己也注意到了並提高警覺，他唯恐自己或許做錯了什麼。過了一會兒，尊者阿姜 曼就問他：

“你的禪修現在進行得如何？自從你跟我共住以來，你昨晚的心比起任何時候都來得更為光亮。這就是你必須做的！對一個尋法者那是正確的修行之道。你現在知道法在何處了嗎？昨夜，那光亮是在哪裡？”

他答道：“老師，那光亮是在我的心中。”但他感到害怕和困窘，

甚至幾乎開始顫抖，因為他以前從未被尊者讚美過，也不曾像這樣被詢問。尊者阿姜 曼接著問他：

“以前你看不到的法是在哪裡呢？現在你已經見到法了。從今以後，你要隨時知道法是在心中。未來你必須妥善維持心的層次，以及你在禪修上的水平，絕不能讓它們衰退。這是心的基礎[7]，是法的基礎，是你對法的信念的根基，也是道、果與涅槃的根基——它們全都在那裡。如果你想超越苦，就一定要有信心並堅決地修行。你必須只在那裡精進，就是你的心中。你可以絕對肯定，唯此一處能讓你從苦中解脫。

在修行上，你絕對不要到處盲目摸索，因為你已不再一無所知，所以也毋須如此。昨晚我發送我的心流去看望你，我看到你的心明亮地照耀著週遭的一切。整個晚上，每次我支遣心去觀看時，它都同樣如此。我昨晚也沒睡。有一段時間我用來修習[*bhāvanā*]禪定，有段時間我在接待天界的訪客，而有段時間我則差遣心去看看你進展得如何，就這樣直到黎明，時間不知不覺就過去了。在我一結束禪修後，就不得不來問你相關情形，因為我始終都關切我法中的夥伴，彼時是否寧靜？是否安樂？”

阿姜 考不敢回答阿姜 曼，他沉默不語。他覺得阿姜 曼已經完全看穿了

他，能見其肺腑及所有一切，因此又何須再告訴他呢？從那時起，他對阿姜 曼更加恐懼，並對與己有關的事也更為謹慎。在此之前，他已相當肯定阿姜 曼能隨心所欲知曉人們的意念和心思。但那天他親身的經歷，讓他更加確定。所以，他變得非常害怕阿姜 曼，其程度難以形容。

從那天起，他就能牢固心的狀態並穩定地發展它，一點一滴，日增月益，不再有任何下滑或退步。阿姜 曼則相當頻繁地去鞭策他。若有任何自我放縱的跡象，他立刻就會受到斥責。阿姜 曼變得更為嚴厲，也比以前更迅速地責備他。他頻繁的告誡和提醒，其實是幫助阿姜 考守護他的心並維持住法的水平的方法，因為這會讓他更加害怕自己的禪修會倒退。

從那時起，他每年都繼續和阿姜 曼共度雨安居。每次安居過後，他則漫遊到別處，尋找適合精進禪修的地方。阿姜 曼也會去雲遊，不過是朝著不同方向以便獨行。他不喜歡跟其他比丘們結伴遊行。因此，所有比丘都各依所好往不同方向走去。但每當他們心中產生一些內在問題，他們就會去找阿姜 曼尋求其忠告，而他每次都會解答並釐清那些問題。

尊者阿姜 考在禪修上的努力持續穩步進展。他的正念與智慧逐漸地開展及擴大，直到它們滲入了心，與心合而為一，無二無別。不論他身體的姿勢或從事的活動為何，他時時刻刻都以正念和智慧來維持努

力。他的心無畏且勇敢，不再對過去那些敵人——亦即引發並撐持念頭和情緒(*ārammaṇa*)的事物，有任何恐懼。他也肯定了滅苦之道——儘管他尚未證得徹底的解脫，但已經毫不懷疑。

法的醫療

當阿姜 考住在森林及山區而生病時，他從來不很在意要找藥物來治療自己。他傾向於依靠‘法的醫療’遠超過任何其他方法，因為這同時對身心都有療效。他會抓住問題，專注其上並思索良久——比平常來得更久。他多次通過這種治療方式，成功地克服了高燒，直到每當他生病都對這思維觀察的技巧顯得很有信心。從他證入三摩地那時起，他的心就變得平靜和清涼。每次一發燒，他就矢志要以完全果斷的心來禪修，堅定不移地與它對抗——這方法總是能帶給他顯而易見的成果。

剛開始，當他發燒時，他是依靠尊者阿姜 曼指引他正確的方法。阿姜 曼告訴他，每一次他的心獲得不凡的偉大力量，幾乎都是發生在嚴重疾病和疼痛的期間。越是痛苦的疾病，就越容易讓正念與智慧圍繞著身體，一生病就迅速投入疾病的每個面向，不須他在那時強迫自己去探索身體。他絲毫不在乎自己的病情會好轉或加劇。他唯一關注的是，

運用他持續訓練所發展出來的純熟正念和智慧，在各種苦受生起並‘猛然撲向’他的那一刻，努力去認清它們的真相。

當阿姜 考發燒時，尊者阿姜 曼偶爾會去與他交談。他會試圖提出一個尖銳的問題讓他思考，他說道：

“你可曾想過，你宿世以來僅是臨死前所經歷的疼痛與折磨，就遠超過你現在所承受的？就算是那些不曾學法的世俗凡夫，他們也能忍受一般發燒的痛苦。他們有的還能保持良好的念住和得體的行為——好過許多比丘。他們沒有在疼痛難耐時呻吟、抱怨、不安地走動，以及扭動身軀亂甩手臂，就像一些卑劣的比丘那樣，說真的，他們根本不配做個佛教徒。身為比丘，永遠都不該讓自己成為敗壞佛教的罪人。有些在家人就算承受極大的疼痛與折磨，也仍有足夠的正念來控制自己的舉止，以便不失體統及尊嚴，這是很值得敬佩的。

我有次曾去看望一個生病的在家人，他的孩子們請求我去探望他，因為他已無康復的希望。他們說他們的父親想要見見我，以獻上他最後的致敬，使他能留存一些記憶，在臨命終時振奮他的心。當我抵達他家時，他們的父親一看到我走向他躺臥的地方，不知怎麼地很快就自己坐了起來，他的臉上洋溢著笑容與快樂。儘管他生病了，並且事實上通常無人協助時他坐不起來，但當時他做到了。其實，在那一刻，他生病的所有症狀已經消失，雖然有足夠跡象顯示他病得相當嚴重。他帶著喜悅及快樂的心頂禮致敬，他的儀態和舉止得體而優雅，這令屋內的其他人

感到吃驚與困惑。他們覺得納悶：‘他怎能自己起來？平常，他躺臥時若要稍微變換姿勢，我們都必須全程小心翼翼地協助他，唯恐他會受傷，或者就這樣死去。但一看到尊者阿姜您的到來，他就像換了個人似的自己爬了起來，一點也不像是隨時都會死去。’他們感到訝異，因為他們從來沒見過這樣的事情。過後他們前來告訴我，我離開不久後，他就去世了。到臨死前他都完全清醒，而且似乎死得非常安詳，宛如他已經到達了某種快樂的境地。

至於你，你的疾病並不比那個人嚴重，那為何你對檢視觀察自己的狀況如此大意和漫不經心。亦或是你的懶惰拖累了你的心，並讓你的身體虛弱與無力。如果許多禪修僧都像這樣，人們將會批評佛教。業處的修習方式將會瓦解，因為沒有一個比丘能堪忍艱困，他們都過於軟弱和無力。他們的禪修也同樣微弱、鬆弛，因此他們只能在砧板上等著雜染來把他們剁碎，並將他們做成沙拉。佛陀並不是為了那些懶惰、軟弱和無力的人們宣說正念與智慧，他們只會看著自己的疾病，卻不會從法的觀點去思索、探尋及觀察。對如此軟弱與懶惰的人，死不足惜——說實在的，他不比一隻老鼠死得更有價值。

別把一隻豬漫不經心等在砧板上的態度帶入佛教以及禪修比丘的團體中。這讓我在那些比這般比丘更有價值的在家人面前感到羞愧。面對那些安詳死去的老鼠我則更加羞愧，因為它們比起那些一發燒就變得衰弱和懶惰，且在臨終時沒有任何能照料自己的正念與智慧的比丘們來得

更好。你應該嘗試去作一些觀察，看看法的真諦——如苦諦——是否真實？它們有多真實？在哪裡可找到這些真諦？以及真諦是否住在你目前正在助長的粗心、軟弱及懶惰裡面？這些習性只會增長苦因，進而累積在心中，使你變得愚蠢並防止你從中掙脫。這並非能令人徹底趣向苦滅的道跡。

我可以大膽地表明，在我病重之際，透過思維從我內在生起的苦，我已獲得心的強大力量。本著真實的正念和智慧，我清楚地看到了苦的生、住、異、滅。了知苦諦的心變得寧靜與平和，不再四處攀緣事物以求改變苦的狀態；反之，它卓然獨立，堅定地停駐在真諦之中。心中已無會製造麻煩或引發不當行為的東西，也沒有虛妄的事物能進入而造成疑慮或不安。在這種情況下，苦受或者完全止息，或即便還在，它們也很難去壓倒心了。心與疼痛在其各自的領域中[8]都同樣真實。其中，法的真諦乃是最高的真理。在你徹底觀察每件事物時，你都必須專注於心。正念和智慧之所以會變得靈活，是因為你懂得去觀察，而不是因為你懶得去運用這些正是能對治雜染的工具。

這裡有個譬喻可幫助你瞭解：如果你拿一塊石頭去丟某人的頭，它會讓人受傷，甚或令人喪命。但你也能善用那塊石頭來磨利刀子，或作其他用途。因此，愚人用石頭來搞破壞，而一個聰明人則以可取的方式，用它來幫助自己達到有益的目的。念住與智慧就像這樣：它們能錯誤地被用來構思進行有違道德之事；比如，在自己的生意上高明地欺

騙，或是聰明地搶劫及偷盜，或者用狡猾和迅雷不及掩耳的手法讓人搞不清他的把戲。這些行為通常會變成罪惡，是因為錯誤地使用了念住和智慧。

但我們也可以正確地使用念住與智慧在生計上，將它們用於建築、木工、寫作，或各種我們擅長的維修工作。抑或，我們可以運用它們來治療我們的雜染和貪愛——它們將我們牢牢地固著在輪迴之輪，帶來無盡的生死流轉——直到它們從心中被徹底消除。然後我們就臻於純淨，並達到解脫涅槃的境地。它可能在今天發生，或者此月、此年，或在今生，因為要達此目標，並未超越人類能力的極限，從佛陀時代至今，那些所作已辦的智者，已為我們留下可見的典範。

智慧能給那些有足夠興趣及動力去沉思，而不畫地自限的人們帶來無窮的利益。正念和智慧從不會欺騙人們，帶他們步入走投無路的絕望境地。因此，我們無須害怕會開發出過多的念住與智慧，或唯恐它們將使我們變成擅長破壞摧毀一切存在我們心中之法的人。也不必擔心豐沛的念住和智慧甚至在半途就會壓垮我們，阻撓了我們獲證解脫的機會。

自古以來，智者都讚揚正念與智慧為最高之素質，而且從不落伍。因此你應該去思考、探尋並持續發掘正念和智慧，同時讓它們成為你最佳的防禦，及徹底殲滅你內在敵人的最好方法。而後，你就會看到心至為卓越和珍貴的領域，它從無始劫以來一直都存在那裡。我現在教導你的法，完全來自於我徹底觀察後的直接體驗。它不是根據

揣測——如隔靴搔癢——因為我所教導的，是基於我明確的了知和親身確鑿的體驗。

那些想要解脫苦，卻害怕自己心中生起的苦，因而拒絕去思維苦的人，絕對無法從苦中解脫。涅槃之道得依靠苦諦和苦集諦，來作為在正道上前進的手段。**佛陀及每一位聲聞阿羅漢都是藉由四聖諦來獲證道、果與涅槃**。他們沒有一位是尚未完全貫通這些聖諦的。

在此時，有些聖諦清晰公然地在你身心之中展現。你必須思維這些聖諦，運用正念與智慧清楚地如實了知它們。你絕對不能袖手旁觀，否則，你將成為一個在真理中殘缺之人。這些真理亙古以來始終真實不虛。

如果我們這些頭陀禪修僧不能了知那自行顯現，對我們如此清晰的真諦，還有誰能正視它並了知它？那些禪修的行者，比任何人都更接近、貼近法的真諦，因此，他們應該比其他人更能覺悟到它們的真實本質。雖然對於非禪修者，法的真諦也是他們身心之中固有的一部分，但差別在於，他們沒去作任何會引導他們以另一種方式瞭解真相的觀察。這是因為身為在家人，他們很少有機會能從事這些修習。

但頭陀禪修僧是個特例，因為他已作好充分準備，要逐步漸進地去證悟那始終明顯存在他身上的真相。如果你流著戰士的血液，真正值得被冠予偉大老師所賜予的名稱——勝利的釋迦佛之子(*Sākyaputta Buddha*

jinorasa)—— 那你就必須嘗試去觀察，以便明確地體悟真相。

現在，苦受的真相正以清清楚楚的樣貌，在你的身心之中宣告它的存在。別讓這個疼痛自動奉上的機會白白流失。相反地，我要你從那疼痛的感受中提取出真相，並讓正念和智慧去分析它。接著妥善地標記它，使它在你心中留下難以磨滅的印象。從此，它將成為你對苦諦已獲得清晰解悟的一個例證，那是遍及佛陀教法的四聖諦中的第一諦。透過正念與智慧你將得到這體悟，不留下任何疑惑。它會發生在當你努力持續增進對該真諦的認識，從而不斷提升你的領悟，直到每一分疑惑全部消失之時。

如果你奮力依照我剛才所教導的去做，那麼就算你發高燒，但看來卻像是個正常人。你的心不會被身體所產生的苦受干擾。相反地，有的只是因見法而得來之喜悅與滿足。當發燒加劇時，你也不會表現出任何外在症狀，不安地動來動去。這就是所謂的為真理而學法。智者全都是如此學習。他們不會去造作、改變種種感受以符合自己的需要。例如，跟著自己的喜愛而想要這種感受，或那種感受——這些都只是在累積苦因，從而使它增長並變得更強勁。

你必須將這教導牢記在心。你得繼續觀察以找到法的意義，那是在你自己身上的真理。這是應該由自己親身體悟的基礎。我只是一個教導方法的人。不論學生是無畏勇敢或軟弱無力，這完全有賴於那

觀察者——旁人根本無法置啄。好！現在是你去達成老師期望的時候了。別只是躺在那裡像一塊擦腳的抹布，任由雜染來踩踏你全身並把你擊扁。那只會在未來帶來麻煩——別說我不曾提醒過你！”

尊者阿姜 考回憶道：“當尊者阿姜 曼給我這場開示時，猶如來了一場兇猛的暴風雨，而後又消失。他善巧、直指人心的教法令我大為感動，讓我覺得欣喜若狂，高興得快要飄入空中。在當時，沒有其他事物比這個對我更有價值。阿姜 曼一離開後，我開始修習他非常慈愍地教導我的方法。我盡最大的努力，毫不示弱地去審視及拆解我當時所經歷的苦受問題。

阿姜 曼離開之後，正當我在觀察疼痛時，那感覺就像是他還跟我一起坐在那裡，看著我，並等著在我需要時全程為我示範。不僅如此，他在場的感覺也給我的心注入一股力量，增強了我對苦受的鬥志。

在觀察時，我試著把苦從諸蘊中分離出來。換句話說，我把“色”[*rūpa*]：身體及其各個部位與種種特性放在一堆；協助下定義或作出判定，因而欺騙我們的“想”(記憶)，我把它劃分為第二堆；“行”(*saṅkhāra*)，即思考和想像，我放到第三堆；而“心”[*citta*]我則將它歸入另外一個特殊類別。然後我觀察、比較，從一堆混沌、生滅，折磨著我身體的疼痛中尋找其因果。但我不去考慮是否疼痛會消失而我得以存

活，或者情況將變得更糟讓我死去，因為我是如此堅決地想知道所有這些事情的真相。

我尤其想弄清楚苦諦到底是什麼。為何它有如此力量，能毫無例外地動搖及擾亂世間所有眾生的心？在平常的情況下，苦會由於各種不同原因而生起。更何況是當人們臨終即將告別此生，進入新的界域之時。各類有情在那時都感到非常恐懼。沒有眾生能無畏無懼地面對並接受死亡——除非他們已別無選擇和出路，被迫去正視它。而如果有任何方法可避免死亡，必要時，他們會逃到世界的另一端以躲開它——這完全是因為恐懼死亡的緣故。

阿姜 曼離開後，我心想：‘我本身也是一個膽怯及害怕苦的眾生，那麼，我該如何處理我正在承受的苦，好讓我能勇敢無懼，以真理作為我的見證呢？好！我一定要用正念及智慧來依照偉大導師和我自己的老師所教導的方法來跟苦作對抗。方才，尊者阿姜 曼的慈悲教導是直指我心的，讓我毫無質疑的餘地。他教導我應該以正念和智慧去奮戰，去分離及分析諸蘊，審察它們，將它們看個清楚。現在，這苦受是屬於哪一蘊[*khandha*]？是身體，或記憶，或思緒和想像，或是意識，或者是心呢？若都不是，那為何我聲稱這苦受是我——我在受苦——苦受真的是我的嗎？我真的是這苦受？或者是什麼？今天我必須找出這真相。因此，如果這疼痛不停止，而且我無法用真實的正念與智慧洞徹這苦受，那我將繼續在此坐禪，至死方歇，在所不惜。但我肯定不會離開這座

位，徒讓苦受譏笑與嘲弄。’

從那一刻起，正念和智慧開始拼命地分析，宛如那是性命交關之事。這個心與痛之間的生死搏鬥持續了五個小時。隨後，我知道了每個蘊各自的真相。特別是，經由智慧我對受蘊的了知最為清楚。**當諸蘊的各個層面已被徹底全面地觀察，苦受立即消失。從那時起，對於真實法，比如“苦諦”，我有了不可動搖的信心。接著，我了知了真諦，不再有任何的迷惑與懷疑。**

從那天起，每當我發燒或得其他疾病，透過修習正念與智慧之道，我的心都能獲得勝利——面對疼痛，我不再顯得軟弱及怯懦。相反地，在發生令人嚴重關切的疼痛與疾病時，甚或生死攸關，我的心獲得了強大的力量。我像絕大多數普通人一樣，沒面臨緊要關頭就不會很認真地去看待法，而當我徹底觀察苦受時，法就清晰地向我展現出真相。接著苦受止息了，心趨於集中，並沉潛到三摩地的基底。當身心都沉寂下來，關於它們的所有疑惑及問題便中止了。就這樣持續數小時，直到心從那境界退出來為止。而任何其他需要被觀察的，未來我將會秉持對已知真理的無畏去處理。”

當阿姜 考的心由於觀察的強力影響而集中起來，並沉潛到三摩地的基底時，發燒立即消失且不再復發。他說會發生這種事很不可思議。

有關這點，作者相信阿姜 考所說，毫不懷疑。因為我自己也曾以類似的方式作過同樣的觀察，並經歷了相同的結果。因此，我絕對相信‘法的醫療’能以微妙和奇特的方式來醫治疾病。同時我也賞識那些有這種性格傾向的禪修者。

大多數的頭陀禪修僧，當他們病重又發高燒時，都喜好以這樣的觀察來醫治自己的身心。但他們喜歡獨自默默地做，並不打算告訴其他人，除了他們那些以同樣方式修行，有著類似性格的朋友。他們能親切地和這樣的朋友談起這些事情。

然而，我們必須明白，上述以禪修來治病的方式，不該被理解為所有疾病都能通過這種方法治癒。即便是如此修習的比丘，也無法確定哪些疾病能這樣治癒，哪些不能。但不管發生什麼事，他們從不會漠視或輕忽他們內在所發生的變化。縱然身體因疾病而快要死去，他們也必須運用‘法的醫療’來確保心的某些疾病——亦即雜染與諸漏，也會同時死去。所以他們奮力不懈地同時去觀察在身體和心中所生起的各種疾病。他們相信那是一個重要且必要的任務，因為它涉及到諸蘊與心——這是他們必須觀察及承擔的責任，直到臨終的最後一刻。

尊者阿姜 考總是偏好以‘法的醫療’來治療發燒和疾病。有一次他住在色軍府的山區時，瘧疾正在那裡肆虐。一天用餐完畢，他立刻感到忽

冷忽熱。他用幾條毯子將自己裹起來保暖，但沒什麼用。他環顧四周尋找溫暖的處所，也毫無希望，於是他放棄嘗試用外在的方法來處理這問題。他決定改為透過法在內部處理它，這是他過去已成功做到的。他請跟他在一起的比丘們離開，讓他獨處。要他們等到看見他小屋的門打開後，再來看望他。當所有比丘都離開後，他開始禪修觀察苦受，就如同他先前所做的那樣。從早上大約九點開始，直到下午三點，他終於獲得成功。燒退了，他也痊癒了。緊接著，他的心集中起來，並沉潛到其本然的層次，在那裡大約休息了兩小時。最後，於傍晚大約六時，他離開了那修習三摩地的地方，感到身心輕快，沒留下一點會困擾他的東西。那發燒已完全消失，而他的心變得明亮且純熟於智慧，在他內部卓然特立。從此，他便住於法中，與法同在(*Vihāra-dhamma*) [9]。

陷入心靈的戰鬥

當阿姜 考在清邁府善摩訶頗恩縣內的帕般波昂寺度雨安居時，他夜以繼日地在每個姿勢與活動中加快禪修的腳步，比歷年的雨安居都更為精進。在那些年裡，他也是很用功的，不過在這次的雨安居，他作了特別的努力，超出以往的程度。他的做法是維持在站立、行走及坐下三種姿

勢，但絕不躺下。如果他要稍微睡一下，則是如同修習禪定那樣地坐著，並且唯有在他的身心瀕臨不睡覺的極限——使得他的正念處於低潮之際。然而，他拒絕為了躺下來睡覺讓自己停止用功，就像他過去經常縱情於第四種姿勢——臥姿那樣。這是因為他已清楚見到禪定及智慧的滿意成果。比起過去用同樣方式修行，他看到自己的心達到更深沉的平靜，智慧則更精微、透徹與純熟。這鼓舞他在整個安居期間，繼續努力保持那三種姿勢，絲毫不允許他的身體無精打采，或採取一種會容易躺下來睡覺的姿勢。

如果我們用一個戰士的語言來說，他是陷入戰鬥之中，跟一心只想著舒適床舖枕頭的雜染要一決勝負。如果它們的目的得逞了，他就會躺下來並徹底投降，猶如一條蛇那樣完全地躺平——連同他的信念、精進、正念、禪定與智慧。

因此，他決定要讓那些將比丘拖到臥蓆的雜染，在這三個月的雨安居中忍受禁食(比丘的肉是雜染的美食) 與消瘦〔如同讓煩惱斷食〕。然後，那五項法的成果就有機會沿著佛陀的道跡而行。透過這般修持，他能感覺到他在那三種姿勢中的奮戰即將獲得勝利，在每個姿勢中他彷彿都快要證悟法。這讓他更加勇猛精進。由於他所發展的各種法，使得他的身心更為輕安及有活力，在反覆與雜染戰鬥時，修行也變得較為容易。他並不把對抗雜染所面臨的困難當一回事，他內心深深地瞭解那些都是他的敵人。

一天夜晚，當他在坐禪修三摩地時，他的心沉潛到一個微妙的寧靜狀態，並到達了三摩地的基底。它停留在那裡休息了很久，然後才退出到近行定〔接近禪那的欲界定〕的層次，接著一個禪相[*nimitta*]就在他心中浮現，他看到整個地球像輪子般在旋轉。他越是仔細地檢視那禪相，它就旋轉得越快，宛如地球和天空都快要崩塌了。他覺得自己好像飄游在地面上，並且平行地沿著地球移動，雖然實際上他並沒有行走。在那禪相中，他的身體似乎是沿著平時經行的步道飄浮。它來回飄浮了很多次才停了下來，它一停下來後，就出現了一道光芒，那像是從天上照射下來並進入他的心，讓他能清楚地看到所有體內的部位。他全神貫注地檢視身體的各個不同部位，依照‘觀身不淨的基礎’(不淨業處) 和‘三特相’[*Ti-lakkhaṇa*]來觀照它們，而他的心則喜悅及光明，伴隨著智慧、信念與無畏的決心。

他發現了許多能去除各種不同雜染的巧妙途徑和方法，在整個安居期間，這些方法持續湧現。這次的雨安居，他用了極大的精力及熱忱來修習，同時非常透徹地了知了許多事物。他絲毫不再感受到那些過去曾困擾他的憂鬱情緒。取而代之的是，他趣向三摩地的堅定決心，以及在發展正念和智慧上的精明善巧與靈活，這兩個心的朋友，在每個姿勢中都奮力不懈。在這個層次，正念、智慧與心之間的關係稱之為‘自動精

進’，開始相當清楚地顯現於心中。因此，在所有的姿勢裡，心始終保持不斷的努力，除了睡覺以外。他不再需要強迫正念及智慧去工作，就像過去他被迫要驅策它們恆時精進那樣。在此之前，他若不如此，雜染就會迫使他走上‘砧板’，讓他總是毫無招架之力。在他早期的訓練階段裡，他的雜染比起他的正念、智慧與精進來得更為活躍、迅速及銳利。

當我們的心還只是處於三摩地或平靜的層次時，我們絕不應驕傲地以為自己十分明智及善巧。心雖然平靜了，但它仍受制於雜染迷人的誘惑，這會使心耽溺於三摩地，而對於用智慧來進行觀察——這是從心根除或擺脫雜染的方法——完全失去興趣。

當智慧挺身而出去對抗和打擊雜染的時機成熟，它會日漸成功地擊敗它們，極少變得無所適從，莫知所措。我們漸漸認識了雜染各種迷人的誘惑——它們所呈現出的是如此優雅動聽的美感與旋律，致使我們被其揮之不去的魅力所淹沒。這就是為何世間一切眾生從不厭倦雜染使出的各種誘惑。儘管事實上，它們一次又一次地誘使眾生去愛、恨，而如此地惱怒或貪婪，給眾生帶來了極大的困苦，因為他們必須忍受諸多的苦楚與折磨。但無論人們這樣重複了百千次，甚至數百萬次，他們仍始終不感到厭煩或死心；他們一點也無法看到這些誘惑所帶來的危害。如果他們確實見到其中的危害，那也只是曇花一現，即當他們飽受痛苦和折磨，真的走投無路之際。但雜染的誘惑幾乎立刻返回，並讓他們再度

陷入昏睡之中。從此，要等到有任何事物足以喚醒他們看到其中的危害，就遙遙無期了。

在這個修行層次，開始出現一種“戰鬥式”的精進力，用盡各種不同方式反覆地攻擊雜染，以便予以痛擊，並除掉越來越多的雜染。這種努力絕不會陷入一籌莫展的地步，因為它不會被雜染哄騙得如癡如醉。它不再視雜染為朋友和夥伴，並且生死不渝地順從它們，就如正念與智慧等法的武器未強大到足以制伏它們之前的情況那樣。在阿姜 考已達到的程度，他所有法的武器都變得十分強大，煥發出萬丈光芒。它們非常喜歡挖掘、清除雜染，並且毫不留情地將它們撕成粉碎。

他想要從苦中解脫的堅定意志，似乎正逐漸地增強，直到他的奮鬥到達了一個生死攸關的修行緊要關頭。凡是善的都將留下，惡的則必得義無反顧地加以摧毀。出生與死亡是雜染一再刺入心中的倒鉤和棘刺，它們自無始以來就是統治的力量。但它們不再被容許有任何統治力，因為從此時起，崇高卓越的純淨之法，將成為獨自統領心的力量。過去阿姜 考讓雜染及‘輪迴之輪’所統領的心，現在則由法來統領。他不再讓法每次都被驅逐並由雜染取代，而是拒絕讓雜染續存心中。

雨安居後，他離開了那地方，四處雲遊。他去到清邁府一個森林聚落附近，那裡有一間已蓋好的小屋。過去曾有頭陀僧在此致力於修習，但

如今已荒廢。那是一個非常平和及寧靜的地方，遠離村落，於是他就住在那裡發展他的修行。

有天中午，下起了大雨，因此他無法到戶外經行。他把門、窗及牆[10]都關上，然後坐在小屋的地板上禪修，那地板比泥地高出許多。

正當他坐著禪修時，他感覺好像有根熾熱、燒灼的管子刺進了他的臀部。它停了一會兒，接著又出現。於是他就去觀察，看到底怎麼回事。他的心一轉移到那正在燒灼他的熱管的源頭時，他瞭解到那性欲的炙熱之火實際上來自他小屋下方。他知道那不是出自他自己的心。他仔細檢驗他的觀察，並證實它的確是源於小屋下方的性愛之火，因為他自己的心絕對沒有一絲的性欲。

在他進行觀察的整段時間裡，他不斷地自問這火到底從哪兒來。他只是往內省思，試圖在心中找出答案：“這欲火如何能攀附到我身上？我並沒有執著或渴求任何男女，因此我的心是正常的——沒有貪欲從中生起。”

每天當他到村裡托缽時，他是以完全的自制前往，念住當下以謹慎觀照所有偏差情感的每個環節和階段，它們全都是心的敵人。在他的心中絕對找不到任何方面的性欲——那可說是一種情感的偏差。

當那‘火’已平息下來，不再自行顯現，他睜開雙眼並從他坐禪的位置起身，那時雨已停歇。他往身後一瞧，看到有位女子從他的小屋下

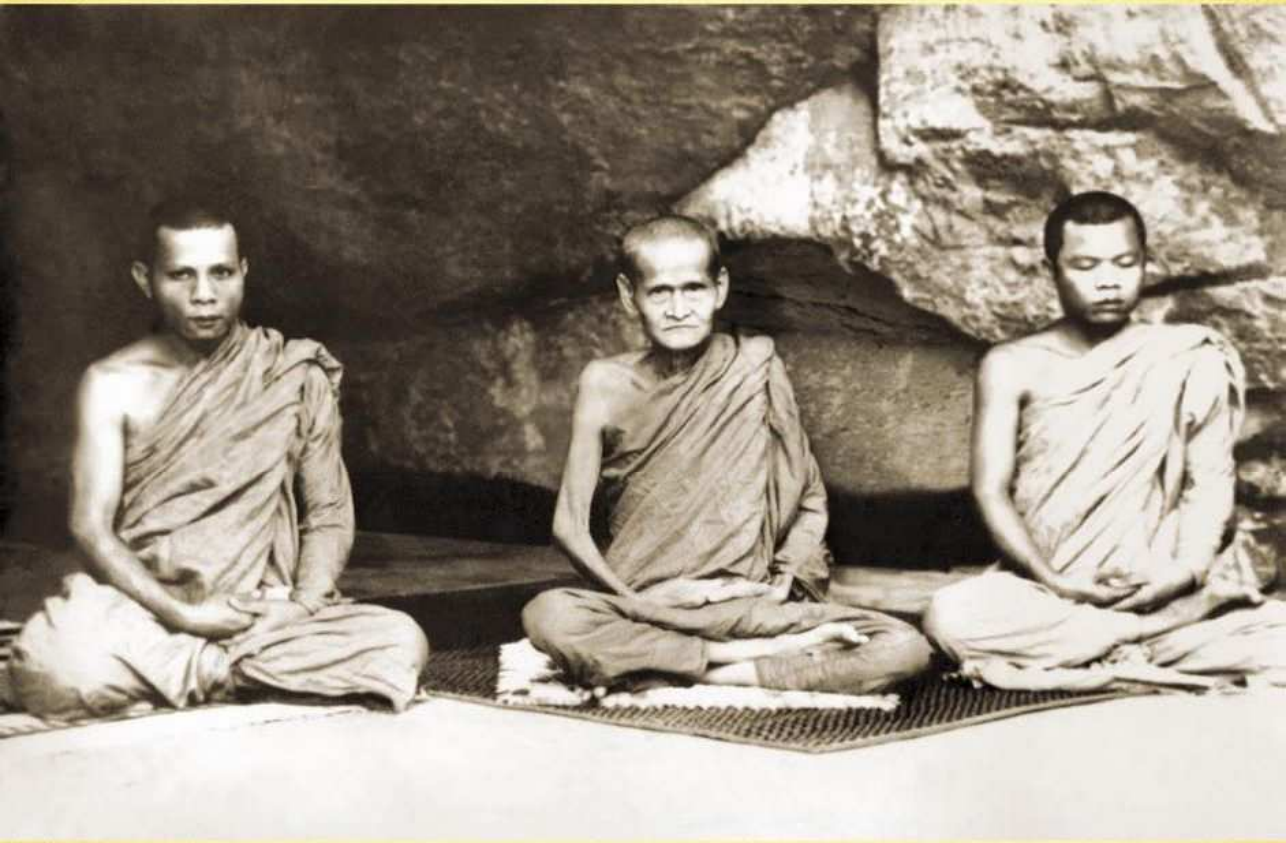
方走出來並離去。這使得他將那燒灼他的火，跟剛才從小屋下方離開的女子聯繫了起來。然後他意識到，或許那女子對他起了不好的念頭，才導致那事件的發生。這是他始料未及的事情。

那女子其實還很年輕，大約二十五歲，而且可能還是單身或是寡婦。她提著籃子，也許是外出採集食用植物或柴火。當她靠近他的小屋時，就下起了大雨，於是她急忙躲到小屋下方避雨，直到雨停為止，跟著她就走出來，離開小屋。當阿姜 考往窗外望去時，由於圍在窗口上的草蓆有很多空隙，所以他能清楚地看見那女子。

當阿姜 考在適當時機向比丘及沙彌們談起這件事，他話語中從未有怪罪或責難那女子的意思。他只是以這女子的故事為例，向他們解釋心的流向。不管是聚焦於內或外，心都是那麼的細微，以至於我們通常沒能覺察到它。只有以禪修修心的方式來進行觀察，才能使我們逐漸明白這些事物。

他說在當時，他的心是處於非常細微的狀態，而他的正念和智慧也快到足以跟隨這些事件。它們已不像他一開始訓練自己時那樣緩慢，因此當他心中的性欲突然活躍起來時，他的正念會緊跟著它，但在那階段他的智慧還無法斬斷它。後來，透過不斷地訓練，正念與智慧的力量達到貪欲所無法抵擋的程度，使得它終歸瓦解，並顯而易見地從心中消散。

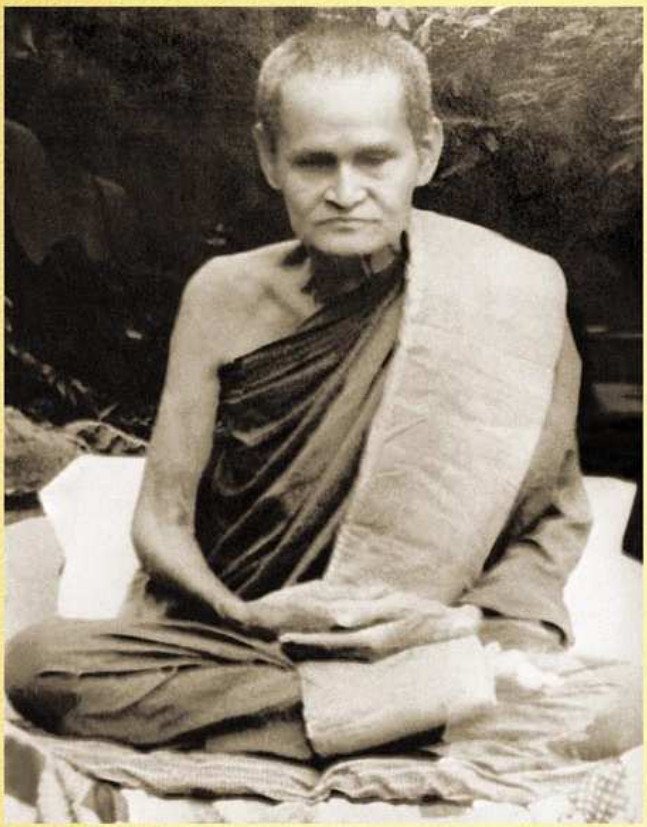
他覺得在那階段，他的修行進展得非常快速且無所畏懼。至於早晚課誦，他則以簡略的方式進行，因為他的心急於想努力修習正念和智慧。他甚至停止背誦之前所曾誦念的各種經文，為的是全力以赴地去開發他的正念與智慧，以便趁著還有時間，儘快獲得解脫。否則他唯恐自己會在達成預期目標——阿羅漢法——之前就死去。

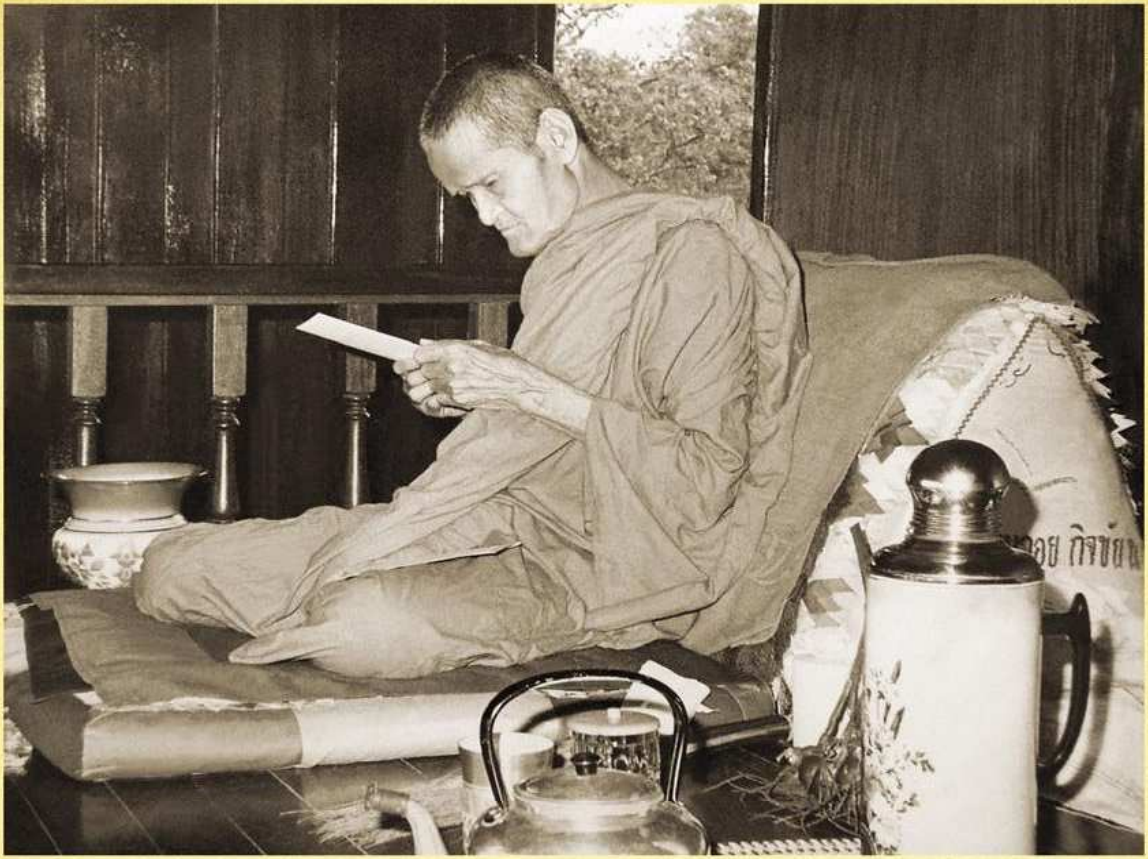


上圖：阿姜 考坐在日中鼓洞前

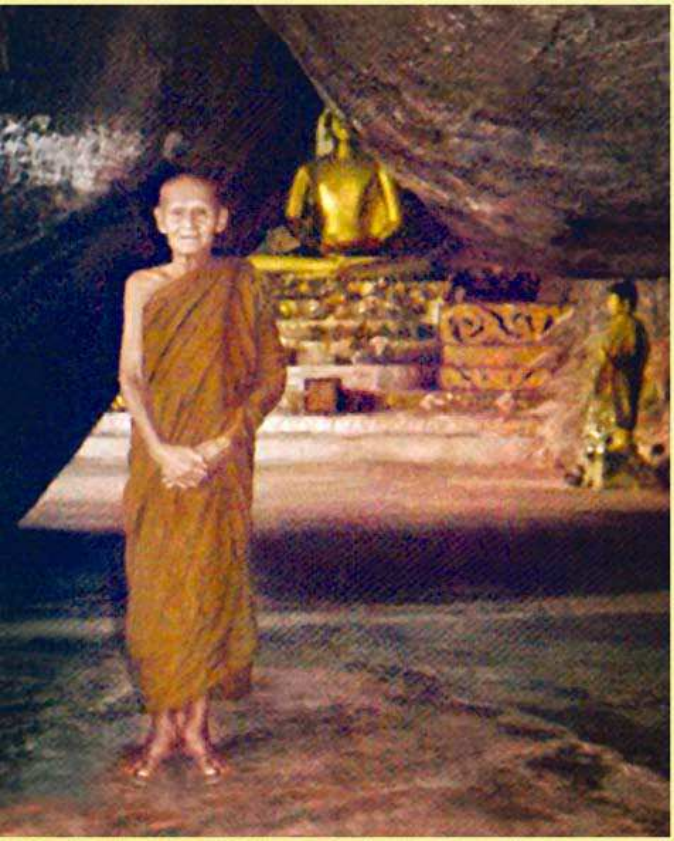
下圖：阿姜 考(最右邊)在日中鼓洞裡主持迦提那衣的供養典禮

上圖：接受虔誠信眾供養的布匹





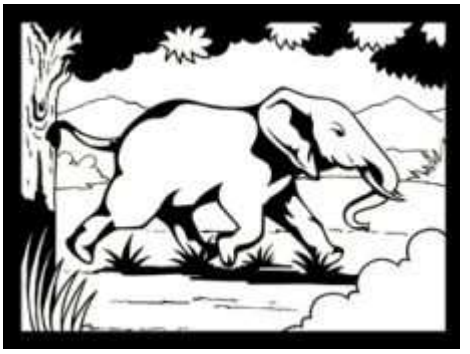
對那些與他往來的人們，阿姜 考絕對有資格成為穩定的功德泉源。他的外在行為毫無瑕疵，而他心靈上的成就，則宛如深藏在他內心的頂級鑽石。



當阿姜 考住在森林及高山時，他請村民們鋪設三條不同的經行禪思步道。他每天在三個不同的時間裡在這三條經行道上行禪

在午後，他就開始在禮敬法的經行道上行禪

第二步道



禮　讚　法

全然純淨的心

在接下來的雨安居裡，嚴重的發燒困擾著阿姜 考，但他持續努力不懈地與雜染對抗。雙方都不肯退讓。整個雨安居高燒都緊跟著他，不過他對思維苦受和身體——即痛苦的棲息處，未曾減緩或放棄。不論發燒有多嚴重，也不管痛楚有多劇烈，它們就宛如是正念與智慧的燃料，使其淋漓盡致地展現出善巧。他的心承接了體內高燒所帶來的疼痛，此乃他痛楚的基點，並將那些疼痛感當作拳擊場，與雜染進行一場廝殺，那是如此地艱鉅，在每回合結束後也不得暫歇。如果正念和智慧有所鬆懈或讓步，那麼高燒就會使他不醒人事，並可能置他於死。因此他與他的雜染是在進行一場生死搏鬥。那高燒及他的痛楚一點都沒有減輕或消退的跡象，所以他也不能讓步。如果他退卻了，他就無法與雜染抗衡並摧毀它們。是故最終的結果取決於他的勤精進。因為他無法避開這種情況，他不得不繼續搏鬥，直到他明白了其痛苦背後的原因。唯有到那時，他才能贏得勝利，並對自己的能力深具信心。

那次的雨安居極為艱困，因為他在整段期間都飽受瘧疾之苦，他必

須在身體上及精神上都迫使自己達到極限。身體的疼痛劇烈難忍，而在內心，他則奮力不懈地緊盯著高燒與苦受。

在雨安居結束後，他的高燒就逐漸退去終至消散。接著他就離開那地方，獨自四處雲遊，因為這符合他只想努力禪修，不執取任何事物的意向。當時正是稻穀收割的季節。

有天下午，在清掃小屋四周環境後，他就走去洗澡。走著走著，他看到稻田裡金黃色的稻穀幾乎熟透。這立刻引發他的思索和疑問：

“這稻子會發芽及成長，是由於有種子的緣故。而那不斷帶領一個人出生及死亡的心，肯定其中也含藏一些像種子般的東西，就如同稻作一樣。如果那個在心中的種子沒被徹底摧毀，它勢必會永無休止地導致更多的生與死。那這個在心中的種子是什麼？除了雜染、無明[*Avijjā*]、渴愛和執著之外，還會是什麼呢？”

他繼續思考並深入探索這個問題，以無明作為他研究的標的。他前後來回地觀察，帶著高度的興趣，再三反覆地審視它，試圖瞭解無明的真實本質。從黃昏開始，持續整晚，他鍥而不捨地觀察著無明和心的關係。在黎明時分，天剛破曉之際，他的智慧總算獲得突破，得出最終的結論。無明接著從心剝落，毫無殘留。有關稻子的沉思止於稻子成熟後從此不再發芽，而他對心的觀察則在無明滅盡後立即告一段落，隨後他的心就如同稻子那般地成熟了。此時他親證自知：

心已不再於各種界域中創造任何的出生。身處群山中，獨坐小屋內，於他僅剩的是，心滿意足地讚賞著那徹底圓滿純淨之心。

當他獨坐黎明中，就在心超越‘煩惱輪轉’的混亂叢林之際，他感到驚嘆與訝異。接著，太陽開始在天空閃耀，與此同時，他那捨離無明之域，奔向絕妙之法的心變得越來越明亮，它直達解脫之境──就如太陽升於群山之上。那真是至為吉祥和奇妙的時刻啊！

在經歷這無上吉祥及神聖的時刻之後，已到了他托缽的時間。當離開那祥瑞之地，他回望那曾給他帶來諸多喜樂與驚奇的小屋。而後，他環顧四周，在他充滿悲憫的心中，一切事物看來似乎都變得無比禎祥，全然十分美妙，儘管事實上這些事物只是如往常一樣，依其本質在那裡存在著。

在他行走托缽時，法彌漫他心中。當他看著那些護持他的山地居民時，他們似乎宛如都是天界的眾生。他心想他們是如此慷慨地提供他各種協助，並認為他們的功德將會難以數計。他對這些‘天界’的山地居民生起了慈愛和悲憫。當他沿路走過他們身邊時，他不禁散發出心中的慈愛來迴向給他們，直到他抵達了所住的小屋附近，那是一個充滿喜悅的地方。

當整理山區居民放入他缽中的簡單食物時，他心中充滿了法。他沒將思緒放在維繫他身體的食物上，他吃那食物只是因為這身體需要靠它來維持。他過後回憶道：

“打從我出生以來，這是我第一次體驗到身體、精神(mind)與心(*citta*)處於絕對和諧的狀態，這已非言語所能形容。我只能說，那是一個極為奇妙和獨特的經驗，成了我生命中最顯著的事件，在我心裡留下深刻而難忘的印象。

這個撼動世間的事件發生後，當時天空和地面都崩塌了，而‘輪迴之輪’——心中的輪迴流轉——也瓦解並消逝，所有元素與諸蘊，以及心的每一部份和各個層面都可自由地隨順它們本來的面貌，不用再被任何事物奴役或使喚了。五根[*Indriya*]及六入處[*Āyatana*]會繼續運作，並履行它們的職責，直到命終時才消失，但它們之間不會像過去那樣有任何紛爭了。（阿姜 考在此處提到的紛爭，是指內六入接觸外六塵時所產生的不和諧。這種接觸又會引生喜愛或厭惡，從而帶來快樂與痛苦。所有這些都是互相關聯的，就像無窮盡的鎖鏈，不斷地連結下去。）

心中的紛爭，遠比外在的世界來得更多也更煩擾，可是當‘法庭’最終在內心建立的那一刻，它們全都止息了。那些麻煩的紛爭往往會利用心作為它們的舞台，在那裡上演爭執不休的戲碼。心從來都不得平靜與安寧，因為無明－貪愛這個‘老闆’，指揮及命令它去製造無數不同類型的動盪與混亂。但現在，所有這些全都化為快樂和諧的平靜狀態。

心中的世界如今是自由且空曠的。此時，唯有最卓越傑出的真諦之法(明法)會在那裡產生，這讓我得以享受‘以心為王’的境界，取代從前‘抗法’的狀態。

外在和內在的事務，如今依法順暢地進行，不受敵人的騷擾與打攪。因此，眼看，耳聽，鼻嗅，舌嚐，身體感覺熱冷軟硬，以及心去接收並覺知各種所緣，都是依其本然的方式，不再像以往那樣扭曲改變了所有事物——把對的說成錯的、把束縛視為自由、壞的看成好的、將鬼看作人、把有德比丘當成惡鬼，反過來把惡鬼看成是好人。這是過去在‘抗法之魔’有主宰力時經常所做的事。現在，我可以單純地坐下來平靜休息，我知道無論是生是死，我都能擁有徹底的安樂。我是真正地掙脫苦和危險，不殘留任何一種執著了。”

這是尊者阿姜 考當時在心中呼喊的至理箴言。

阿姜 考是尊者阿姜 曼眾弟子中，已從心中解脫諸苦，並去除所有危險的其中一位。當時他是在清邁府修行。他說：

“那個讓我修行，直到我解脫心中諸苦的地方，令我留下深刻印象。那裡有間小屋，提供我庇護，使我得以修行、精進並讓身體安歇；我用來經行的小徑；我日夜坐禪修三摩地的座位；我去托缽以獲取食物

來維持我身體的村落。它們全都歷歷在目，並且難以言喻地深植我心，遠超出任何我曾住過的地方。至今，這種感覺仍埋藏在我心中，而且我對該處的記憶未曾衰減或變得乏味厭倦。自從‘生死之輪’被摧毀並脫離我心的當下，那個地方無論在何時及任何情況下都成了無上安樂的住所。就彷彿我置身於佛陀成道之處，以及他為法奮力修行的每個地方。

在那一刻，對佛陀的所有疑慮都一掃而空。雖然依照一般世俗時間來看，他在很久以前就已入般涅槃[*Parinibbāna*]了，但他宛如時時刻刻都住在我心中，像是從未曾進入涅槃。對於法的真實本質——無論那法是多是少、是深是淺、是粗顯或細微——我的所有疑慮也全部一掃而光。我知道法會永遠被安置在此心中，而且那法本身沒有絲毫瑕疵。對妥善行道的聲聞僧伽的所有猶疑不定也全都消失。此心與個個純淨且匯集為一法的佛法僧同住，這三種絕對純淨的‘珍寶’在心中融合為一。

從那時起，我始終感到完全的滿足，無須再擔心或憂慮會欺騙了自心。不論處於何種情況，我都是自己的主人。沒有什麼還能命令我，或矇混進來並且需索無度——像隻寄生蟲那樣——我以前就是一直和那乞丐住在一起，毫無警覺。它一下子要這個！一下子要那個！它總是在祈求著什麼。”

當阿姜 考說‘要這個’和‘要那個’時，他是在說雜染，它們的本質

就是始終感到匱乏與不滿足。一旦它們已在一個人或動物的心中建立了威權地位，它們就勢必會不斷地要求或索求，因為這乃是它們自然的行為方式。它們時常會煽動我們這麼想或那麼說，或者遵照它們的旨意去進行各種行動。如果我們沒能具備所需的法，以遏止來自這幫雜染蠻纏需索的‘滲漏’，那我們可能會淪為戰利品被瓜分，如此它們就能‘把我們啃個精光’，直到屍骨無存。

那甚至會到達一種地步，我們沒有足夠的德性，能讓自己在未來再生為一個有道德原則的好人。無論我們投生何處，那必定是不好的地方及不好的處境。對投生這樣的境地，我們將無法在來生心滿意足，以證明我們作了應有的努力。接著，我們不只會失去我們的‘資本’，還會連同‘利息’。 換言之，當我們放逸和自滿的時候，我們授與雜染權力去完全掌控心，沒有任何抵抗它們的防禦措施。而後它們就接管並擄掠，直到寸草不留。

但對那些已經擺脫他們所有債務，並杜絕他們心中雜亂髒污的人，則是繼續在所有諸蘊的活動中愉快地生活。當命終之時，他們就卸下諸蘊的重擔。唯一剩下的是純淨的“哺陀”。這是諸苦徹底而永遠的終結——一個美妙的結局，而這一刻的價值遠超過三界中的任何事物。這和生存在世俗(*sammuti*)中截然不同，那裡的大多數眾生公然渴望出生，並對思量苦毫無興趣，而苦乃是那出生必然的結果。

事實的真相是：生與苦是無法分離的。就算是最小的程度，苦也必

定仍然存在。是故，智者對出生的恐懼遠超過死亡。相反的，我們大多數人害怕死亡多過出生。但死亡只是出生這個根本的因所帶來的結果。這種對死亡的恐懼，完全背離了自然的基本法則，而之所以如此，是因為人們對找出死亡的真相缺乏興趣。因此他們抗拒死亡，也因而苦也就無時無刻伴隨著他們。

如果智者還有取笑他人的雜染，那當他們看到幾乎世間所有人都堅決地與真理為敵——卻不環顧周遭去尋找真理的根本法則時，他們可能會忍不住而盡情譏嘲。但事實上，真正的智者不會依世俗常見的方式來行事。他們對世間只有慈愛和悲憫，透過教導來提供協助。至於那些沒希望的人，智者對他們也愛莫能助，只能隨他們去了。

尊者阿姜 考超越了所有他在生死輪迴中原有的恐懼與危險，並活著證得了有餘涅槃。那時他住在清邁府的柏繞縣，一個叫隆柯的地方，是在他第十六或十七個戒臘之時。我記不得是哪個戒臘了，但我確定那是收成季節的開始，即雨安居剛結束時。他是以一種扣人心弦的方式，對我述說了這整個故事，那是在某天夜晚，當我們從晚上八點討論佛法到凌晨之時。由於在整段時間內沒人來打擾我們，我們得以自由地論法直到結尾——亦即我們修法所能得到的最終成果。我們從各自最基礎的修行談起，也就是我們那進退交織的基本訓練，有時狀況會變得很糟，有

時在好壞之間交替，其他時候則為我們初步訓練的跌宕起伏感到滿意或沮喪。接著話題觸及我們的禪修，一直談到我們各自所達到的心與法的最後境界。

我對與他討論的結果是如此滿意，因此我趁機將他的見解納入此書，好讓那些讀到這內容並對證法有興趣的人士，能將它列入沉思的範疇。然後他們可依照自己的性情來選擇適合他們的部份，以用在自己的禪修上。經過這樣明智的選擇，結果可能會帶來正確、適當且平穩的發展。當然，這取決於個人決心的強弱。

對那些與他往來的人們，阿姜 考絕對有資格成為巨大價值的穩定來源。他的外在行為毫無瑕疵，就如同他對正法之道的內在了知，那像是深藏在他內心的‘頂級鑽石’。如此珍貴的鑽石是稀有難得的，只能從那些置死地而後生的人身上找到。我暗自給了他這樣的名號“尊者阿姜 曼禪修法脈中的頂級鑽石”，我不怕人們說我瘋了——因為這乃是出自我自己的信念。

回到東北

尊者阿姜 考在 1945–1946 年於清邁府山賽縣的美濃涵度過他的雨安居。

在這雨安居期間，他慈悲地作了一些開示，以教導當地居民並為他們注入信心。在那時，他的心已獲得自由，走出了稠密叢林，進入廣闊無垠的天地。他的心已成了‘浩瀚之心’，而他的法成了‘浩瀚之法’，兩者都已圓滿成就而化為一體。再也沒有任何事物能像以往那樣阻撓及欺騙他了。他持續著正常的活動，以維繫身體和諸蘊，好讓心這個法住之處在現世依然便利安穩。

雨安居結束後，他回顧在開始頭陀禪修以追尋法和道、果、涅槃之前的生活。他經常會回想起過去他出家不久後所立下的承諾。那時他下定決心要離開，完全是為了去尋找法以獲證道、果及涅槃。在所有人與師長都反對他，並試圖阻止他離開時，他當時至誠懇切地如此宣布：

“我離開後，若未能在心中徹底體驗到法——即道、果與涅槃，我不會回來讓你們當面嘲笑我的失敗。這是我堅定的決心。唯有得到法的見證，我才會再回來。此刻我希望你們所有人都能明白，我們要再次見面，這會需要一段很長的時間。屆時，你們可能已經忘了我剛才所說的這些話。”

在深思熟慮後，他作出了明確決定，並跟所有朋友及親屬們道別，他們都喜愛他且不願他離去。但他不得不與他們別離，隨順聚散無常生離死別的律則，這是每個人都得接受的自然法則。

對那件往事阿姜 考記憶猶新，他請求阿姜 溫・蘇吉諾陪他回東北地區(依桑)去探訪他的家鄉，以及二十年前與他別離的所有朋友和親戚們。如果再等下去，他擔心還來不及見面，自己或他們可能就死去了。再說，如果他現在就回去的話，他將有很好的機會去拜見及禮敬尊者阿姜 曼・布裡達他。尊者當時是在色軍府的般那拿尼坤縣，農比尤納乃村度雨安居。有很多頭陀禪修僧都住在那裡修行。

但阿姜 溫說，只要他還沒證得阿羅漢果，他不願回去。那是他全心全意想成就的目標。他覺得他必須留下來繼續發展，直到他達成目標。到那時，他就能離開清邁隨心所欲去任何地方。但若他哪裡也不想去，他會一直住在清邁直到死去。他告訴阿姜 考：

“至於你，若你已證得阿羅漢果，那麼能將法傳佈給比丘和村民們是件很好的事——對此我全然支持與祝福。但請不要將雜染與非法散佈給其他人，因為在這人世間已經到處充斥著雜染和虛妄之法。事實上，它們在那些活在當今世界的人們心中從不欠缺。正因如此，這世間充滿了麻煩與動盪，無論身體或心靈，都找不到平靜和安樂。不管去到哪裡，我們所聽到的就只是埋怨生活中充滿了痛苦、困難、艱辛與貧困。就算是在大家認為正值進步與發展的村莊及城鎮，我們依然聽得到這樣的抱怨。

因此，當你去到東北地區時，請你教導正確及完整的法，不要有任何缺漏；教導平靜安詳、不埋怨與不焦慮的法。這才是你應該帶給他們

的，如此，你的親戚朋友們對你的到訪，將會滿懷感激並喜不自勝。

目前我還在跟讓我迷醉的虛妄之法對抗。我尚未清醒。我在行住坐臥間迷醉，在坐禪、行禪時迷醉。那導致我陷入放逸迷醉的雜染，還不準備離開我的肩、我的背、我的頸，以及我的心。無論我如何去扭轉，那令人迷醉的雜染仍繼續運作著，干擾我所有的身、口、意行。我無法得知，要到何時我才能消除這些毒素。

但請你到依桑去，並教導他們有關能化解毒素的法；能斬斷世俗心的法；能摧毀渴愛之法；能終止貪愛欲樂[*rāga*] [1] 的法；能熄滅所有雜染的法；以及涅槃——一切雜染和相對現象世界的徹底覆滅與終結。到寺院及村莊去廣布這些法。那麼人們對你這個久別之人，將會感到非常歡喜並表示感激。”

那就是阿姜 溫在阿姜 考即將回到依桑之前，對他所說的話。阿姜 溫沒與他同行，因為他想要發展他的修行，先證得阿羅漢的境界。他不得不推遲任何遠遊計劃，直到他達成了心中的目標。因此，阿姜 考就轉而請求阿姜 措及阿姜 布塔拉陪他回去。而後，他們三人就離開了清邁，開始橫越田野走向依桑；他們打算先去禮敬住在色軍府納乃縣邦農比尤寺的尊者阿姜 曼。在他們抵達的前一晚，他們停留在某處休息過夜。當阿姜 考在禪修時，他恭敬地想著尊者阿姜 曼，並在心裡打量著，阿

姜 曼那時可能正在坐禪，而且直視著他們的內心和意念，把一切都看得十分清楚透徹。阿姜 考相信，甚至在他們拜見他之前，阿姜 曼老早就用他的超覺知力獲悉他們心中的所有事情了。

相當令人詫異的是，事實果真如他所想。當他們抵達並拜見尊者阿姜 曼時，他給了他們一場重要的開示。他說道：

“害怕別人會看穿你的內心和意念，而不關注於端詳自己的內心跟意念，以看清楚裡頭有些什麼，這只是浪費你的時間在胡思亂想、往外尋思，卻對內觀自己的身心毫無興趣。對我們修行者而言，還能在哪裡找到審慎的能力？那些為了知真理的根本法則而修行的人們，必須自我觀察並檢視他們自己的心——所有問題的根源——遠超過去觀看他們身外的事物。他們也必須藉由對一切姿勢及狀況的謹慎與機警，設法來自我防衛和守護自己的心。他們得運用他們的正念及智慧，來記取以往的經驗並從中學習，好讓他們能思考並知道該如何解決所遭遇的每個事件。他們絕不能對相對的世俗領域中的任何事物顯得粗心大意或漠不關心，那純然是苦的領域，是世間所有眾生出生及死亡的領域。”

經過了休息和聽取尊者阿姜 曼的開示，讓他們感到振奮與喜悅，他們向尊者頂禮後就離去。接著他們在阿姜 曼的叢林道場附近漫遊，尋找僻靜處進行禪修。那些地方包括了色軍府骨木縣的班溝瑪瑙及班谷

巴嘎地區。他們持續幾個月在那地區勇猛精進地修習法，過後他們就啟程前往阿姜 考的故鄉。

當他們抵達他出生及成長的家鄉時，所有的人，包括他的親戚和朋友們，聽說他的到來都喜出望外並感到歡欣鼓舞。他們懇請他慈悲地在那裡度過下一個雨安居。當他同意後，他們為他在波差能——他的家鄉，建造了一間小屋以度過雨安居。

過了雨安居後，阿姜 考向他所有的親戚與朋友們道別，並回到了色軍府。他在幾個縣境內適合修習沙門法的森林和山間漫遊，例如薩旺達因鼎縣裡的普番及普歷的山丘地帶。他在那區域度過了數個雨安居：有一年是在農巒村，一年在屯瞥，另一年是在崴沙諾伊村，還有一年在純潘村；它們全都位於色軍府薩旺達因鼎縣的範圍內。當時有幾個比丘和沙彌跟隨著他，但人數並不多，因為他不要一大群人跟著他到處走，那將會帶來太多困擾，很難找到適合的地方停留及修行，而且外出托缽時不容易取得食物。他更喜歡住在不超過五六七戶的小村落附近，因為這對修習沙門法提供了最佳條件，可避免一大群比丘及沙彌們不斷進出所造成的干擾，就如他在較大村落和寺院所看到的那樣。

阿姜 考的精進是絕不妥協與富有機智的，很少有人能與之媲美。對於在法上的奮進，即使到了晚年，他依舊是非常熟練和堅毅，毫不鬆

懈。當他行禪時，一次能走上五六個小時才休息，就算是年輕的比丘也比不上他。極睿智者的精進跟我們其他人是如此不同，我們往往期待更多時間，能讓自己把頭靠在枕頭上休息，好像枕頭比起道、果及涅槃來得更為殊勝——如果我們去正視並思考這種情況，我們應該感到慚愧，因為在完全沒有重要價值的那些方面，我們是顯得如此精明。

阿姜 曼的禪相

有好幾年，尊者阿姜 考獨自在山林度過雨安居，在他每天外出托缽時，就靠著兩三戶農家供給他食物。對那些出家的比丘來說，在修習佛法上，這樣的生活是最能給心帶來快樂與平和的。因為沒有其他負擔或責任來困擾個人，所有時間都可用來努力修行。個人的時間全部是自己的；在所有狀況下都是在為自己努力；並且在一切作為中與法同在的心也是屬於自己的。沒有什麼東西會讓人分心，造成退墮。一個活在當下的比丘，今夜彷彿就是他的最後一夜，他不會去關心自己還能活多久，或關注其他的瑣事，因為他所正在做的，比起任何其他事情都來得更有價值。

尊者阿姜 考說，當他在色軍府及加拉信府之間的山林獨自度過雨

安居時，他住的地方離開最近的村落大約有三四英里的距離，有很多野生動物，包括老虎、大象、野牛、紅牛、野豬、赤麂及其他各種鹿類在那地區出沒。夜晚時分，當這些動物四處漫遊尋找食物時，往往會靠近他的住處，他常常會聽到它們的叫聲迴盪在森林裡。有時它們會接近到讓他幾乎能認出那是什麼動物。看見這些動物讓他感到喜悅，並對它們流露出慈愛與悲憫。

阿姜 考是在尊者阿姜 曼過世不久後，在那些山林裡度過雨安居的。他說在那段期間，當他修習三摩地時，阿姜 曼經常會進入他的禪定中為他說法，並給予他‘法的友善忠告’(*sammodanīya-dhamma*)。而當他在所居住的山洞附近執行日常工作，或在整理他僅有的少數資具時，若他有任何不當之處，阿姜 曼每次都會在他的三摩地禪修中向他指出。因此，宛如他是與阿姜 曼共度那整個雨安居。

阿姜 曼進入他的禪定中，並告訴他決心證得解脫的頭陀比丘的慣例與傳統。他強調，各種頭陀行都應當遵照佛陀所制定的方式予以保存並妥善奉行——它們不應該被更改。接著，他談到他在世時教導弟子們遵循的頭陀行法。為了強調，他再次重申：

“我終其一生教導我的弟子們去奉行那些我篤定確知——毫無疑惑的頭陀行法。因此，你應該將它們謹記在心，並全心全意地去奉行。你絕不要以為，佛陀的教法是佛陀或他的任何聲聞弟子所專有。因為其實那是屬於任何珍愛它，並對依教奉行有足夠興趣的人，這包括了所有想

從佛陀的教法中獲益的人們。佛陀及他的所有聖弟子們對教法毫無保留，他們免費地將它全部賜予這世間。你不該認為世尊及其聲聞弟子們會施予部份善好的法，與部份不善或染汙的法。無論我們修習的正確或錯誤，完全取決於我們個人——這和佛陀與他的聖弟子們一點關係也沒有。

你帶著特定的目的來這裡修行，你修習得正確與否也是端賴你自己。所以，你必須對自己的所作所為非常謹慎，這樣才能安住於見諦者的法中。過不久，你就將成為一位有許多弟子的阿姜，因此你要樹立一個正確和得宜的好榜樣，以作為正義與真理的崇高象徵，並成為你所有追隨者的福佑——這樣才不至令他們失望。身為阿姜是居於一個非常重要的地位，所以你得審慎地檢視它代表的意義。因為，如果阿姜自己犯了錯，他可能也會帶領其他人步入歧途。但若他做的正確，同樣能引導無數人走向正道。是故，你應該全面仔細地探察，有眾多追隨者的阿姜意味著什麼。那麼，其他人就能有個無礙、平順的道跡來跟隨，不會因為你是他們的阿姜教導錯誤而有所偏差。

‘阿姜’這個詞，意指一個訓練及發展自己行為的人，他所展現出的舉止和威儀，足以讓那些仰賴他的人們，將他視為一個追隨的典範。他不該因為欠缺事先的思維及考量，表現出謬誤的行為。我們尊稱佛陀為世間偉大的導師[*Sāsadā*]，這並不僅止於他對前來聞法的佛教徒開示之時。在任何時候、任何情況及一切姿勢中，他都是世間偉大的導師，

無論是在他右臥如獅、坐下、站立或行走之時。即使當他在寺院內，世尊於每個舉手投足之間依然是世間偉大的導師，從不會做出任何有違這項尊稱的情事。因此，任何具備正念和智慧，並有嚴謹評估與沉思傾向的人，總能將世尊的每個動作及姿勢，當作是一種身教與戒德的典範。

你絕不要認為世尊曾表現出任何恣意的言行，會像世俗人那樣，喜歡依照他們所遭遇的人和情況，來調整及改變自己的行為方式。他們此處一個樣，彼處一個樣——這乃是幽靈與鬼的行為特徵。這整個世間的眾生，包括好人與壞人，他們心中並沒有一個足以讓他們堅持的牢固原則，因此他們無法成為別人穩定的源頭。佛陀不像世間人那樣，他在所做的每一件事情上都是偉大的導師，直到他進入涅槃的那一天為止。他所展現出來的任何行動或特點，在在顯示出他是世間的導師，從無瑕疵或失格。所以任何人以他為‘皈依’——意指能作為一個人行為舉止的基本原則或模範——無論在何時、做任何事，都能依循他的榜樣，無需懷疑世尊所立下的典範能否適用某種情況。這就是為何‘三界導師’的稱號，於世尊乃實至名歸。

當世尊即將進入大般涅槃時，他是採‘獅子臥’的姿勢。他並不是草率隨意地躺下，宛若他已失去了四肢和軀體，害怕著死亡，並在那裡不斷誦念著咒語及密句，以便能往生到這個或那個界域——這是世界各地凡夫的方式。而世尊是在獅子臥中安詳逝去並進入涅槃的。與此同時，他的心是以毫不動搖的勇氣與紀律歷經著‘進入涅槃’的過程——

彷彿他將要繼續長住此世間。事實上，世尊在這最後時刻，藉由進入諸禪及滅盡定[2]來宣告他是偉大的導師，然後當進入涅槃的時刻來臨，他便退出那些境界，沒留下絲毫對三界中任何事物的執著，完全確立了他身為偉大導師的地位。以這種方式，從他證悟正覺開始，直到他進入大般涅槃為止，佛陀樹立了可供整個世間效尤的行為典範。他的行為水平從不低於一位偉大導師應有的標準，不會在任何方面像個世俗凡夫那樣。他忠實地保持著完美的狀況，直到最後。

因此，你應該以世間的導師為榜樣並付諸實踐。儘管你在任何方面都無法比擬世尊的完美，但你的行為還是要遵循導師的教誡——不是隨波逐流，像一艘未下錨的小船，在大海中隨著暴風雨四處漂蕩。一位僧人內心若沒有正確與穩固樹立的原則，他的修行很可能會漫無目標，無法讓他確定是否會到達安全的彼岸，或者將在前方遭遇各種危險。他像是一艘無舵的小船，不大可能可以帶他去想去的地方。結果，他必定會隨著洋流漂蕩，很容易就陷入極大的危險。

法與律的基本原則，如頭陀行，就是能引領修行到達安全目標的‘舵’。正因如此，你應當掌握它們，並牢牢地抓緊它們。你絕不能動搖或猶豫，這會導致你的追隨者依循壞的榜樣，進而跟著犯錯。頭陀行是能夠直接趣向目標的修行——沒有其他修行能跟它相提並論。如果那些頭陀行者能在他們的修行中運用正念、智慧、信心與精進，那麼，他們應該就會在這些修持中體証到他們所希望體証的法。因為那是佛陀傳

授給我們的，可以相當肯定它們必能帶領我們走向成功，沒有任何疑慮或障礙能阻止我們。頭陀行是能引領我們超越苦的唯一道路，別無他途，所以你不該感到不確定或懷疑。頭陀行是所有修行法的匯聚之處，並且能導向熄滅諸苦的進程。

那些喜愛以頭陀行來作為他們發展模式的比丘，是忠實於佛陀——無上師教誨的修行者。那些以頭陀行作為修習之道的比丘，是能妥善自制，在所有情況下都以佛陀為依歸的行者。無論他們去到哪裡，停留何處，都能得到如同是偉大導師化身的法在協助保護著他們。他們並不孤單，也非漫無目標或搖擺不定，因為心的原則即是法的原則，而法的原則跟心完全契合。吸入的是法，呼出的也是法，它密切地與心融為一體。這樣的行者始終與法同在，不會被擾亂或產生偏差。

至於你自己，你的確在法上已沒什麼好擔心的。但未來會有很多人與你往來，因此你必須去關注所有跟隨你的人，包括僧俗二眾，好讓他們對學自於你的修行方法能正確無誤地進展深具信心。”

這就是尊者阿姜 曼在阿姜 考坐禪時給他的教導。如果他睡過了頭，就算只晚了一點，阿姜 曼也會前來指正他，說道：

“別信賴自己多過於法，因為‘自己’其實正是輪迴的流轉。打從一開始，身體的元素和諸蘊就是來自輪迴流轉的結果。你應該只在必要

的限度內對諸蘊讓步，但絕不能在需求之外多讓一分。這樣的做法有違一個從不自滿的比丘的基本特質。對那些真正有智慧的人來說，躺下來睡覺的目的只是提供身體暫時的舒緩。他們並不期望從休息中消除色蘊的疲勞及虛弱以獲得愉快或滿足。一位比丘依照比丘應有的行儀躺下時，必須謹慎地提醒自己起身的時間——就像一頭正在覓食的鹿，躺下來休息時必須比平常更加留意和小心。‘適當地躺臥’[3] 意味著在睡前要小心翼翼地安置正念，下定決心在預定的時間起身——不要躺下來有如一個人要拍賣掉他的貨品，彷彿它們毫無價值，可讓客戶隨意出價。身為比丘若躺下來並任由身體翻來覆去，那他即非釋迦之子——護持這宗教並藉以利己利人的佛教徒——而是一個賤賣一切所有，任憑客戶開價的比丘。

要能以一位視如法如律為宗教職責的比丘的風範適當地躺臥，則必須遵照正規的程序入睡。這習慣會讓他躺下來睡覺時，變得謹慎及自制。一醒來，他必須趕緊起身，不賴在床上——那是經常晚起，像個行尸走肉，始終醉生夢死的懶人的方式。這般地躺臥，猶如一隻毫無用處的動物，或是一個自毀前程、自甘墮落的懶人。因為這樣的舉止不是如法之道，不應當被鼓勵；否則它將會變成‘寄生藤蔓’，在佛教內，在整個頭陀比丘僧團中滋生。它能輕易地毀滅你，就像寄生藤蔓摧毀它所攀附的樹木。你應該思考並比較“適當地躺臥”和“躺下來睡覺” 這兩種概念。 比較它們並找出其差異，因為釋迦之子的‘適當躺臥’，

跟一般人與動物的‘躺下睡覺’是極為不同的。所以釋迦之子認為，在他們每一次休息時，‘適當地躺臥’別具重要性，對此他們始終銘記在心。這對於一個能保持正念並具有智慧來思考及觀照一切所作所為的人來說才是適切的。不是一味隨性地思考、說話或行動，隨性地躺下、起身、飲食、站立或坐著。所有這些漫不經心的行為，都無法達到身為釋迦之子應有的標準，是絕對不宜的行動方式。

依照一般人的理解，佛陀和每一位聲聞阿羅漢進入涅槃後，他們就消失於無形，並且對還在世間的我們不再有任何意義或關連。但法，這個目前教導我們修行的基本因緣，難道不是世尊深入探索、追尋，以供這世間瞭解及奉行的法嗎？還有，這整體的法是如何維繫的，為何它沒一起消失呢？事實是，‘佛陀’與‘僧伽’都代表著純淨的心，自然能超越死亡與湮滅的侷限。純淨之心的本質和相對的世俗常理(*sammuti*)並不相符，又怎會死去、被泯沒或不再具有意義？而當其本身的特性已不受限於相對的世俗常規，它就不會被死亡或湮滅所制約，或變成毫無意義。是故，佛陀自成佛陀，法自成法，僧伽自成僧伽，他們並不會被相對的世俗概念所動搖或影響，而這些世俗概念，會以其權威在我們內心製造出有害的想法及態度。因此，當我們於心中修習‘法隨法[4]’的期間，就像是我們在當時直接面對著佛陀、法與僧伽。而當我們透過自然的法則了知佛、法、僧，那了知也必定從心中生起，這是法的最佳住處──沒有比這更適合的法器了。”

這是尊者阿姜 曼見到阿姜 考在某些方面出錯時，在他的三摩地禪修中告誡他的一個教導案例。例如，當他錯誤或不夠嚴謹地修習頭陀行，或者在他該醒來而未能醒來之時。

事實上，阿姜 曼並非因確信阿姜 考犯了什麼錯才告誡他，而是因為他能得知，阿姜 考在未來會有許多比丘及一大群在家人來親近他。正因如此，他時常勸告與訓誡他，好讓他對如何嚴格履行僧人的責任有著全然的了知。然後，他就有能力把它們傳承給其他前來依止他的比丘及沙彌們。而反過來，他們就能帶著一些有價值的獲益離去，正如阿姜 曼的弟子們那樣。

尊者阿姜 曼也教導他，所有物品，如缽、壺、袈裟及其他在住處使用的雜物，都應該整齊地擺放在適當的位置。這也包括了他用來擦腳的抹布。看到任何一塊抹布髒了，都應該先洗乾淨才繼續使用。每件物品用完後，都必須整齊地放好，而不是丟得到處都是。在任何一天，若阿姜 考太投入於闖進他生活中的其他事務，而變得健忘或粗心，那當他在半夜修習禪定時，在禪相中阿姜 曼就會前來告誡他，並為他指出如法之道。

在整個雨安居期間，他獨自住在那山洞。晚上他禪修時，尊者阿姜

曼會透過他的禪相[5]出現，經常來訪視他。有時，在白天很安靜的時候坐禪，他也會見到阿姜 曼以如同夜晚的方式前來。他說，能請教阿姜 曼各式各樣的問題而獲得透徹的瞭解，令他感到非常愉悅。阿姜 曼具有高超的技巧與機敏，非常精通於解答問題。他的回答是如此清晰，以至於每次都能消除所有的疑慮和游移。對某些問題，阿姜 考只是覺得有點不確定，但實際上他並沒有想提問。雖然如此，當他在晚上禪修時，阿姜 曼就會前來，並提出那問題來討論，好像他剛剛問了那問題似的。阿姜 考說那真是很特別和奇妙——但他無法告訴任何人，因為他們可能會將他當成是個‘發瘋的禪修比丘’。對治各種煩惱的法大都是出現在三摩地中的禪相，諸如阿姜 曼經常來告誡他，為他展現正道並給予他法的教導。這提升了他的正念與智慧，讓他能謹慎地思索及考量，而不再粗心大意。

在那荒涼叢林的洞穴中雨安居期間，使他開發出內在及外在的各種善巧方法，它們全天候極其頻繁地出現，這和所有他住過的其他地方形成鮮明的對比。阿姜 考是個活在當下的人[6]，在任何姿勢和處境下都法喜充滿。無論是站立、行走、坐下或躺臥，在平和的法中——他純淨之心的根基——他內心都充滿了法的至樂。在各種現象與內心接觸，以不同方式來展現它們的意義時，心依舊是全然純淨。法的至樂提振滋養了他的身心，令它們喜悅；就如一棵樹被妥善照料並供給營養與水份，而且生長在適宜的氣候環境下，那麼它的樹幹和所有樹枝、樹葉及果實

裡，都將始終保持著清新與溼潤。

阿姜 考說，當伴隨寧靜平和之法的心只住於當下時，不管涉入多少令人迷惑及分心的事物，我們仍然只會快樂地活在這個與我們諸蘊牽連的世間。我們不須力圖在其他地方或界域中尋找快樂與滿足——這只是創造假象來欺騙自己，使我們發展出強烈的愛欲，進而增長苦因，成為焚燒自己的燃料，讓我們遭受極大的痛苦。在心中已知已證的快樂，就已經足夠而且完整。如此這整個世界及所有他方世界，不管它們在輪迴的宇宙中為數多少，像是都不存在了。真正存在且十分清晰和明顯的，是心與那似乎涵蓋整個宇宙的法——儘管這無從去解釋或與任何事物相類比，因為沒有特徵或數據能夠讓人去界定它。擁有至高不可思議之法——*Acchariya Dhamma*——的心，並不存在於世俗的領域，因此沒有任何可用來比較或推測的準據。

與老虎生活

雨安居結束後，一些來自色軍府薩旺達因鼎縣的在家忠實護持者來到了山洞，邀請他與他們一同回去，慈愍地教導他們。因此他不得不離開這個久居之處，儘管他已很久都沒想去別的地方，只希望繼續留在那裡。

教導村民們一段時間後，他就告別了他們，並以頭陀禪修僧的方式，隨心所欲四處雲遊。有時，他渡過湄公河進入寮國，留駐在河岸地區。過後，他又渡河回到泰國，繼續在東摩通山區以同樣方式漫遊及修習。那山區橫跨了布翁坎縣及頗恩匹賽縣，為濃密的森林所覆蓋。在那區域有許多適合修行的好地方，也有一些新建立的村落，只有幾戶人家。村民們邀請他在那裡度過雨安居，以利益他們。既然那是一個適合他性情的地方，於是他同意在那裡度過雨安居。

當他住在頗恩匹賽縣的山上修行時，他被棲息在那裡的各種不同動物所吸引，內心歡喜，並對它們充滿慈心。他所看到的動物包括了野禽、雉雞和其他各種鳥類，如犀鳥及孔雀，還有果子狸、赤麂、野豬、普通的鹿、各種猴子、長臂猿、野狗、老虎、豹、大象、野牛與紅牛。他在這裡所看到的每一種動物，其數量都遠超過他在別處見到的。它們成群地四處漫遊。他日夜都能聽到，每個族群各隨著自己的自然節奏所發出的叫聲，迴盪響徹森林。

有天當他外出托缽時，看到一隻大老虎極其優雅地走在他前方的森林中。它與他相當靠近，如其本性無畏、自豪和威嚴地走著。當他前方出現一處空地時，可看到它行走的姿態確實優美。最初他看到那老虎時，它只是瞧了他一眼就繼續走著，不再回頭看他，似乎一點也不怕他。但在內心，它也許是小心與留意的，這是具有良好念住及生性謹慎的動物的性格——它不會輕易地鬆懈與犯錯。對阿姜 考來說，他沒有害

怕老虎的念頭，因為他以前見過它們很多次了。過去當他住在所穿越的森林中時，就時常會聽到它們的咆哮吼叫聲，那裡是這種動物尋常棲息的地方，所以他已經很習慣它們，不會感到害怕了。

在雨安居期間的一個傍晚，正當他坐著教導幾位共住比丘禪修之道時，他聽到三隻大老虎在遠處吼叫，它們各在不同的方向。過了一會兒，他聽見它們互相咆哮威嚇並打了起來。接著，它們就完全安靜下來。稍後，他又聽到它們在附近嗥叫和打鬥。一開始，他聽到它們在比丘的住處範圍外玩耍及打鬥。後來當它們都靜下來時，他以為它們已經到別處去了。但情況並非如此，因為在晚上大約九點，它們靠近了比丘正在坐禪聞法的小講堂(*sālā*)，並鑽入地板下的空間。那地板距離地面只有一米高，這些老虎吼叫、咆哮與打鬥的聲音是如此干擾，因此阿姜 考大聲喝止它們，他說道：

“嘿！我的三個朋友！別這麼吵鬧！比丘們正在聆聽法的開示。造作這種惡業會讓你們墮入地獄的——別說我沒警告過你們！這不是一個適合喧鬧的地方，因此你們應該全部離開，到其他地方咆哮。這是寺院，是提供給喜歡培育平靜的比丘——不像你們，所以到其他沒人會干涉你們的地方去盡情吼叫。這裡是比丘們修習法的地方，他們不允許你們在此大聲吵鬧與製造干擾。”

一聽到阿姜 考喝斥它們，它們就安靜不動了一會兒，但阿姜 考還是能聽到它們彷彿在講堂下彼此竊竊私語：“我們最好別這麼吵，這讓

比丘們感到煩擾並大聲叫嚷我們。所以我們得輕聲交談，否則就不妙了，我們可能很快就會滿頭包。”但過不久，它們又開始咆哮，彼此打鬥嬉戲。它們似乎不想到別處去，如阿姜 考已告訴它們的。看來，它們好像一致認為這講堂下是供它們開心玩耍的地方，從黃昏直到深夜，那時它們才終於離開。與此同時，在阿姜 考結束他的教導後，比丘們仍繼續坐在那裡修習禪定，而那三隻大老虎則在講堂下玩鬧、打鬥及咆哮，發出很大的噪音，直到午夜它們才回到森林裡去。而比丘們也到那時才返回各自的住處。

這起事件頗為奇特與不尋常。因為阿姜 考多年以來以禪修方式漫遊在國內許多不同地區的森林，但他從未見過或聽過老虎會以友善的態度來親近人們，宛如它們是比丘多年的老友。通常，老虎本能上會怕人，雖然它們的兇猛讓人害怕它們遠超過其他絕大多數動物。但一般而言，老虎害怕人們多過人們對它們的害怕，因此它們會避開人們，並遠離他們。然而，這三隻老虎不只不怕人，它們甚至還佔據了小講堂下的空間，在那裡開心玩耍，而很多比丘當時就在它們的正上方聚會。他們跟各地的人們一樣都是人類，但顯然它們一點也不害怕那些比丘。這相當異乎尋常，因為眾所周知，這些動物對德性一無所知，然而當它們來親近比丘時，它們的行為看來好像對德性有充分瞭解，並比照人們的方式付諸實踐。雖然，它們可能在明知它們都瞭解彼此意圖的情況下互相傷害，但它們卻從未表現出危及比丘的行為。

即使這事件發生在很久以前，但當阿姜 考跟我談起時，我感覺我害怕得彷彿毛髮都豎了起來，那真是相當可笑。愚蠢及可笑的人們就是如此，就算阿姜告訴他們的故事是隱含道德啟示的法，愚笨和無能的人們也很可能不是為了汲取其中的道德原則而聆聽。相反地，他們把焦點只放在故事的情節，這顯示出他們缺乏智慧。就像我自己，在聆聽阿姜 考的故事時，厚顏地在他面前流露出恐懼。此外，在寫這本書的同時，我同樣顯得膽怯，怕讀者看到這裡會讓他們嘲笑，這實在太差勁了！因此，讀到這裡，請小心別讓這類故事滲透你的心而被糾纏，否則，你們當中許多人也可能會變成膽怯及可笑的人了！

當晚在那裡坐禪聆聽阿姜 考教導的大多數比丘都受到擾動和驚嚇，包括他們坐在那裡時及離開講堂之後。當他們聽到那‘三位大師’在講堂下爬行，以協助阿姜 考來給他們上一堂課時，他們都張大了眼睛豎起耳朵。當他們的滿足感遭遇到他們對老虎的恐懼，那些比丘坐在那裡嚇得全身僵硬。他們不敢讓自己的心四處亂跑，因為唯恐那三位老師會決定跳上講堂來，給他們一番‘指示’。

其實，那三隻老虎的行為是值得稱讚的，因為它們並沒做出過於不合理或暴力的行為來，比如跳上講堂的地板。它們明白自己生活的基本處境，在某種程度上也知道比丘的情況，並且它們沒有逾越它們的分寸。它們的活動全然是溫馴與和諧的，而後它們就自行離開。雖然在比丘們居住的區域內，老虎及其他各種動物都能自由地漫遊，但從那之後

它們再也沒有回來。每個夜晚都有一些老虎在那地區徘徊，因為那是一個很適合各種野生動物棲息的環境。整個山區非常廣闊地覆蓋著茂密的森林，一個人得走上好幾天才能完全穿越它。大量的各種野生動物都住在那裡，包括一大群的大象及野豬，而它們並不十分害怕人類。

在阿姜 考住那山區的那一年，想到了許多具有善巧的教導方法。他經常警告其他跟隨他的比丘們，在奉持頭陀行時不可漫不經心。他提醒他們，他們是住在一個有必要對許多事情小心應對的環境中。他們必須以頭陀行來作為救生索，並將他們的生命完全付託給佛法和戒律。如此，他們便能快樂地生活，毋須恐懼與擔憂在自然界中可能驚嚇到他們的事物。

阿姜 考和他的弟子們只有非常少的食物，只夠作為‘藥物’來支撐他們的身體，並勉強度過每一天。他們在食物上所仰賴的村落是新建立的，尚未穩固，因此他們只有極少的護持者。但由於他們已誓言要為法忘軀，為了獲得內心寧靜之法，那些比丘們矢志要訓練自己去忍受各種艱困。所以，他們不太在意他們的生活條件，或托缽時能獲得多少食物，因為去關注這些很容易阻礙他們試圖達成的目標。至於醫藥方面，他們認為，最有效的療法乃是堅毅地修習禪定來忍受疼痛跟抵抗疾病。他們把生活在森林週遭的動物看成是他們的朋友，並以它們為榜樣；因為它們從未擁有任何藥物；也不是在有醫生和助產士協助的醫院出生。然而它們都好端端地活在那裡！所有種類的動物都頗能延續自己的家

族，並且還大量繁衍！在缺乏醫生、護士及所有藥物和醫療設施照護的情況下，它們從未顯出一絲的憂傷或氣餒。

比丘是人類。他們是偉大導師——釋迦——之子。他在三界中聲名顯赫，並以極致的耐力、精進、智慧、善巧與才能，通達了三界中‘書本’所涵蓋的一切事物。他從不會一籌莫展，無計可施；也不曾軟弱及懶惰並輕言放棄。疾病，不過是色蘊的一種自然狀態，如果比丘們只因疾病的疼痛不適所帶來的痛苦與煎熬就退縮、流淚，那他們必將失去一切而‘破產’，因而也將無法妥善地引導自己或這個宗教。除非他們具備勇氣和堅毅來忍受大自然的狀況——以全然的正念及智慧來生活和體驗大自然，進而評估並瞭解他們所遭遇的每個事件——否則他們將無法拯救自己，並抵達一個永久的避風港。

心依照正確的方法來訓練後，它會在法中找到快樂。它會樂於指引比丘正確的方法以證得道與果，不會改變方向或製造障礙，給他帶來更多麻煩。修行之道接著就會穩定進展不再退墮，所以他也不會因缺乏內在庇護而感到沮喪。他將會有‘法住之心’來淨化、安撫與保護他，帶給自己平和及安全。如此，無論他去到哪裡或住在哪裡，他都打從內心感到滿足——善逝——就像如來的真實弟子所展現的，他的心中不再有一絲匱乏。那些致力於法的頭陀禪修僧，是這樣地修行與生活。他們可以住在任何地點，到任何地方，因為他們已準備好要忍受艱苦和飢餓，而依然保持滿足與無憂，並以法作為他們心所依附的對象(*ārammaṇa*)。

有關森林裡的動物會喜歡靠近比丘而居，這樣的事情對讀者而言可能難以接受。因此，首先最好從人們喜歡在家中以愛心照料的家畜，以及到寺院尋求庇護的動物來思考。想到寺院居留的動物，如狗兒和禽鳥，其數量與日俱增，最後甚至很難再找出任何空間來收留狗兒，或是能讓禽鳥棲息的樹木。

思考了我們都熟悉的家畜後，我們可進一步考量各種野生動物。它們往往會在頭陀比丘經常停留的林地或寺院周圍徘徊。我在“尊者阿姜曼傳”及“道跡”中都有寫到這些動物的故事，其中有許多是關於它們去住在比丘附近的事件。這些經歷，據我所知都是真實的。

從法的觀點來看，這些故事挺有趣的，因為法是能帶來平和與快樂的自然法則。而且法平等地對待一切眾生，不管他們是否真的明白法是什麼。有些事物是所有眾生共同的體驗，是大家都樂於接受的，沒有人不喜歡。這些事物就是自然的法，它顯現為平靜與快樂、和平、信任和信心、善意、慈心、關愛及悲憫，還有容忍——讓其他眾生可以毫無恐懼或危險地隨意自由來去。這些都是從法中所流出的。所有各種動物都喜愛它，並且毋須到學校接受教導就樂意接受它。心與法流十分相稱，遠超過它跟外在頭銜、地位或權勢的搭配，這些就像是能提升一個人自我重要性的裝飾品，不過它們很容易隨著情況瓦解並消失，是脆弱與不穩定的。因此，雖然動物並非真正懂得法是什麼，但它們往往會自己去找尋那些它們天生就喜愛的事物，並且很容易接受；例如流浪狗住在寺

院，或者野生動物跟頭陀比丘住得很靠近。動物本能地瞭解哪些地方能找到這些意味著和平與安全的法，所以它們就會以自己的方式去尋找。即使那些不曾對法顯出興趣的人們，也知道哪些地方是穩當及安全的，他們喜歡在那些地方放鬆與玩樂。他們知道，若在別處這麼做並不安全。自古以來一直都是如此。

這樣的解釋應該足以讓人明白，法以及有人在那裡修習法的地方，是如何使各處的動物及人們感到安心和安全。因此，他們往往會放鬆並卸下平日的謹慎。有些人甚至會鬆散過頭，以至於渾然忘我，沒能停下來考慮別人的觀感，或者他們的行為對這個乃是國之瑰寶的宗教是否恰當。但即使這樣的人，也如各地人們一樣，知道善惡的區別，知道好人與壞人、有益跟有害動物之間的差別。是故，他們應該考慮別人，並想想他們有多愛惜自己的珍寶，他們也應當避免讓自己漫無約制。存乎於人與動物之間的界限和範疇理應予以維持，各自謹守份際。他們不該混淆了自己的行為模式，直到大家的舉止都表現的一樣，如此就讓人分不清哪個是人，哪個是動物了。

尊者阿姜 考一直都喜歡在鄉野雲遊，尋找僻靜之處，因此他時常從一處遷移到另一處。就算是停留在某個地方，他也喜歡在附近的森林和山丘進行頭陀漫遊，時常變換他禪修的地點。比方說，他會以某個地點作

他的基地，但在早上他會走到其他地方去禪修；然後在下午，他會去另一個地點；而到了晚上，他又會漫遊到另外一處——所有地點都是在他的基地附近。他也經常改變行走的方向，有時走得很遠，有時則在附近。偶爾他會將作為基地的山洞轉換到另一個山洞去，或者他會爬到山頂，坐在凸出的岩石上，直到深夜時分才返回他的基地。

當他與雜染在進行激烈戰鬥時，他喜愛這種修習的方式，因為他發現，當他不時地改變自己的處境，智慧就會一直湧現。沒有任何雜染能夠抓得住他，因為它們不斷碰到具有嫻熟技巧的正念和智慧，將它們擊退到牆角，圍剿它們，從而把它們逼出來，並且一次又一次地剷除它們。如果他始終待在同一個地方，他會因習慣了週遭環境而開始自滿。但雜染卻不會變得自滿。不管他習慣了什麼，它們都會持續地增加。因此，他不得不有所改變，非常頻繁地變更他的方法及環境，以便能跟得上雜染騙人的把戲。因為一旦它們成了氣候就會聚集起來，並且不停地攻擊他，毫不暫歇。若要有任何喘息的機會，那唯有在無夢的沉睡中可得，否則的話，它們就是全天候地工作。正因如此，當他在奮力發展自己時，若放鬆或減弱了精進的力度，延宕修行且虛度光陰，那就會鼓舞始終勤奮的雜染來嘲笑他。而經由頻繁地改變地點和修行的方法，他就有可能成功擊敗雜染，讓它們沒機會沾沾自喜於它們是唯一的主宰。

他的論據極耐人尋味，而他的修行對那些拒絕因天真的過度自信

——會毀掉心的一切——讓雜染竄起並任其擺佈的人來說，更是一個卓越的典範。

尊者阿姜 考喜歡在普星縣、普瓦縣、普蘭卡縣及東摩通縣漫遊；他也喜歡在廊開府的安普爾西卡縣、安普爾頗恩匹賽縣，還有那空帕儂府的班巴恩縣漫遊。這些區域有很多山岳，像是在普星、普瓦及普蘭卡，那些都是很適合修習與發展法的地方。但它們都遠離村莊，對托缽來說太遠了，因此需要有人輪流給他送飯。所有這些地方全都充滿了各種野生動物，其中包括了老虎、大象、野牛及紅牛。在下午和晚上，他能聽到它們的呼喊及吼叫聲迴盪在整個森林。任何尚未真正克服死亡的人，會覺得難以待在那裡，因為那兒的老虎數量遠超過其他地區，而且它們並不害怕人類。

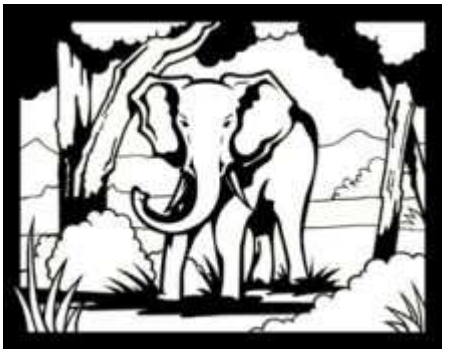
某些夜晚當他行禪時，有隻老虎會悄悄地走來，趴在一旁看著他行走，一點也不怕他。但它從不去傷害他。它可能只是想知道他到底在做什麼，於是它溜溜湫湫地接近，來聞聞及瞧瞧。一旦阿姜 考聽到異常的聲音而起了疑心，他會用手電筒朝那地方照去，只見一隻大老虎跳開，有時還離他非常的近。就算如此，過後他還是能繼續經行、禪修，絲毫不畏懼老虎可能會回頭撲向他，撕裂他，將他吃掉。他對法的信念大過於他對老虎的恐懼，因此他能堅持不懈並繼續修行。

有時他會在傍晚時分爬上山頂，從那裡他可以看到一大群大象沿著綿延數里的嶙峋岩石區行走。由於那岩石區並不完全被森林覆蓋，他頗能清楚看見那些大大小小的大象四處尋找食物。看著它們開心地逗弄彼此和一起嬉戲，他愉悅地全神貫注，直到天色太暗，已無法看得清楚。看來它們就像人類一樣，喜歡互相戲弄，一起玩樂。

當阿姜 考住在森林及高山時，他請村民們鋪設三條不同的經行禪思步道。他每天在三個不同的時間裡在這三條經行道上行禪

在傍晚時，他就開始在禮敬僧伽的經行道上行禪

第三步道



禮 讚 僧 伽

日中鼓洞

1958 年年初，阿姜 考為了獨自去雲遊，離開了位於色軍府薩旺達因鼎縣的帕喬春波恩寺，他在那裡已住了好幾年。當他抵達烏隆府時，他漫遊至位於農布瓦蘭浦縣裡的倓廣遍寺。當時，那整個地區被濃密的森林所覆蓋著。他發現那地方很適合自己的性格，覺得他可以留在那裡修習沙門之道，於是他就安頓下來，並一直在那裡待到他圓寂為止。

關於‘倓廣遍’這名稱的由來：在倓廣遍 (字面意為‘日中鼓洞’) 還沒成為寺院的久遠之前，那裡掛著一面很大的鼓 [1]，用來擊打以通知廣闊區域的人們正午的時間。至於它從哪裡來，是誰放的，似乎沒有任何人知道其淵源。它可能已擺在那裡很久了——也許有數百年——直到它在沒人破壞的情況下，自行腐朽並裂解為許多碎片 。在這地區尋找獵物的獵人們有時會在那山洞裡休息。他們會收集一些從這面鼓散落四處的木片 ，升火烹煮他們的肉品及開水。因此住在附近的村民就將那山洞取名為倓廣遍。後來，頭陀禪修僧也時常會住在這山洞裡修行，直到它

實質上成了一間寺院。所謂的寺院，意味著那是比丘居留的地方，所以它就被稱為倓廣遍寺。到今天，它仍保留了這個名稱。

起初，在倓廣遍有為數眾多，造型各異，大小不同的佛像。它們有的位於隱秘處，有的讓人一覽無遺。自古以來人們就在這洞穴裡放置佛像，歷經幾個世紀後，便累積到相當可觀，幾乎難以數計的數量。那些佛像有很多是由金、銀、金銅合金與青銅所製成。不過很久以前，魔羅[*Māra*]教徒來將它們全都拿走，一個也沒留下。如今那裡只剩下由石頭或灰泥石膏所做成的普通佛像。

重要的是，我們佛教徒必須清楚地瞭解，在佛教的領域中寺院是一個重要場所。通常，虔誠的佛教徒在進入寺院或經過時，他們心裡必定會生起良善及高貴的念頭。這是因為‘寺院’恆久以來就是神聖的地方，不管它是在村落或在森林裡。寺院，是心和一切神聖事物匯集之處，是讓無數佛教徒得以實現最高理想的地方。寺院有可能破敗不堪且年久失修，或是設施齊全，美侖美奐，但在那些信仰佛教的人們心中，他們對寺院尊重與崇敬的態度則始終不變。

基於這些原因，不管佛教徒在何時、因何目的去到佛教寺院，他們都應當自我克制，務必使自己的舉止十分端莊與適當。這包括他們的穿著：當他們去到一個極為神聖的地方，一個為三界導師——佛陀所讚揚

之處，他們必須非常謹慎，以確保自己的衣著符合‘佛子’的身份。

這穿著要求對森林寺院尤其重要，因為在那裡的比丘有點像猴子，不曾有機會看到和欣賞都市及城鎮的物質進步與最新的文化發展。當他們見到人們穿著一些最時髦的服裝來到寺院，他們會覺得有點可怕和怪異。這幾乎足以使他們頭暈目眩及心焦面熱——或許是因為他們看到從未見過的東西而有些吃驚。他們早已習慣叢林生活，也成為其中的一部分；在這樣的環境下難以想像這些事物。因此，當他們突然見到與法背離的奇怪事物，他們的意念會產生不尋常的變化，使他們感到十分驚愕。

大多數森林頭陀比丘都說他們有類似的反應，而我們應該體諒他們。如果有人跟他們說明當今都市城鎮物質和文化的發展——告訴他們那些發展不管在國內外、城市或鄉村，在村落寺院或森林寺院都同樣迅速的話——他們很可能無法置信。說實在的，他們對整個事件或許只會覺得反感、心慌及錯愕。到最後，那解釋這些發展的人將會束手無策，無法化解森林比丘的不安。他會對那些遠離現代文明進展的原始叢林僧侶感到遺憾。

阿姜 考所住的寺院位於森林和山丘上。那裡的自然環境非常適合禪修的發展以及法的修行，因為那兒充滿了巨石、懸崖，並有著宜人且樹木

成蔭的森林。阿姜 考總是試圖避開我所提及過度發展的現代社會。如果你說，他就像大多數頭陀比丘那樣不夠文明，那你沒錯。不過他的法之德性格外崇高——在我看來，他完全無可嫌責。但或許他還保持著對森林中的危險非常警覺與畏懼的習慣，儘管他的法之德性已臻於最高境界，可還是無法擺脫他所有潛在的習性。這符合世尊所說的法：聲聞聖弟子並無法徹底捨棄他們原有的習性，唯有佛陀才能夠完全擺脫潛在的習性，只留下良善的特質。

每當有一大群人來到他的寺院，造成很多不必要的干擾時，阿姜考就會迅速地消失到森林裡，並藏在岩石的縫隙間，直到一切都沉寂下來。只有等到傍晚或夜幕低垂後，他才會回到他的住處。當被問到他為何要那樣溜走時，他答道：

“我的法不足以抵擋世間的洪流〔眾生剛強難教〕，因此我只好逃跑並躲了起來。若我不這麼做，卻留下來忍受這些，我的法肯定會四分五裂〔不得現法樂住〕。因此我必須去到一個我能夠照顧自己的地方。雖然我沒有能力幫助這些人，但至少我應該要設法幫助自己。”

據我所知，阿姜 考極有慈心，並且一向給予其他人眾多協助。但在那些場合他會逃開並躲了起來，或許是因為那已超出他所能忍受的程度——就如其所言。不管有意或無意，大多數前來寺院的人們往往會不斷地破壞那裡的平和氣氛。會確實努力在寺院堅持並維護戒法與德性的，只有極少數人。到最後，當無法忍受那些額外的負擔時，僧侶們必

然會感到受挫。

一般來說，在家人習慣去注意比丘遠超過觀察他們自己。當他們去到一個應當有信念與恭敬的地方時，他們的舉止和言語卻常顯得十分唐突及刺耳。對那些喜好觀察者而言，看到人們如此漫不經心並缺乏克制，絲毫不留意自己或在乎別人對他們的觀感，這樣的行為發人深省，也著實令人興嘆。

獵人文納

在泰國和其他佛教國家，人們對佛像致敬頂禮是一種常規。沒有人會把這看成是帶給人們傷害或痛苦的邪惡做法。因此，不管是善人或惡人，當他見到一尊佛像時，他的心意會趨於溫順及尊重。他本能地會對它恭敬行禮，怎樣也不會將它視為敵人。倓廣遍的佛像也起著這樣的作用。每當獵人們在這山洞過夜休息時，他們會向佛像禮拜，並為他們所做的壞事懺悔。

但有一次，一個頗為古怪及奇特的獵人來到這山洞休息。他作了一個祈願，請求佛像為他帶來可作為肉食的動物，如赤麅和普通的鹿。他祈求道：“願它們搖搖晃晃，視線模糊，感官遲鈍，步伐踉蹌，無精打

采，就像一隻瀕死的動物走近已作好準備並守在那裡的獵人，好讓他能無所顧忌地射殺它，而後帶走它。”

這個怪異獵人的想法和行徑完全不像一般人。他叫做獵人文納，這是出生時他父母給予他的名字（但依照他那天的作為，他的名字其實應改為巴納先生會來得更適合）[2]。那天他到處去搜尋及狩獵動物，但什麼也沒到手。因此當他到倓廣遍去休息時，他感到疲累和氣餒。以往他也曾在那區域狩獵，所以在那山洞裡住過，但他從未有過像這次這種怪異與荒誕的想法。

當他抵達山洞時，連個獵物的影子也沒有，更不用說抓到手了，這讓他更加沮喪。接著，他就在所有同伴面前開始表現出極為反常的舉止。他將山洞裡四處擺放的佛像集中起來，排成長長的幾行。邊做還邊大聲地嚷嚷：“今天我尋找能獵殺的動物，但在整個森林裡沒有一隻落到我手中。一定是這些佛像在搞鬼，對這些動物施加了魔咒，使它們遠離危險，遠離要尋找並射殺它們的獵人。我們必須把這些佛像排成軍事隊形，並像士兵那樣訓練它們，這樣它們就會學到獵人的規矩和守則。然後這些佛像就能記取教訓，不再施法趕走所有動物。”

他手裡拿著一根棍子，用來敲打那些不聽從他命令的佛像背部，對著所有被排成數行的佛像訓話，好像他正指揮著受閱的列隊士兵。他一邊命令它們：“右轉、左轉、後退、前進”，一邊還不時敲打它們的背

部。偶爾，他會打在其中一尊佛像的頭部，指責它沒有履行指揮官的命令。而若有佛像被他打翻，脫離了行列，他就將它扶起再擺回隊伍中，同時下達命令：“右轉、左轉。”他持續地敲打佛像，使它們東倒西歪，接著又讓它們歸隊，並於再次敲打它們之前對它們發號施令，直到他瘋狂的力氣最終耗盡。然後他才停了下來。

跟他在一起的其他獵人，從一開始看見他的惡行就叫他停止。他們試著勸說他，告訴他不該做出那樣邪惡的事。他們警告他，若他繼續這麼做將會墮入地獄。他們解釋說，每一尊在那裡的佛像都代表著佛陀。〔惡意〕損毀佛像被人們認為就如同傷害佛陀本身，那是絕對不應犯下的重大罪惡。佛陀和佛像除了在人們心中有特殊地位，同時在天子、天女、帝釋、梵天、閻王、夜叉、龍蛇、金翅鳥、餓鬼及其他各種鬼的心中，也有著同樣的地位。因此它們永遠都不該被褻瀆。

但是巴納先生一點也聽不進去。他只是我行我素地繼續做著。其他獵人見他不聽勸告，就一一離開了那山洞，跑回去告訴人們，有關這個活生生的地獄眾生所做出的邪惡瘋狂行徑。村民們全都感到極為錯愕，因為他們從未聽說過有這樣的事情。

在那獵人把佛像排成數排，並如士兵那樣來訓練它們之前，他像大多數人一樣對事物有正常的認知。與別人交談時，也能很好地理解事情，所以沒有人會認為他瘋了。但那天他無法找到並射殺任何獵物，就明目張膽地顯現出他本具的憎恨及厭惡的特徵。於是他氣憤地對著佛像

說話，說它們施加咒語趕走了所有獵物。這就是為何他會生它們的氣，並隨著他的情緒(*ārammaṇa*)去敲打它們，而在當時沒發覺自己已經完全瘋狂。

在泰國各地，大家都很清楚佛像既非士兵，也不是能抓來訓練成犁田或拉車的牛群。那為何彼人竟敢對那些佛像做出如此令人反感之事？他必定是比世間一般瘋狂之人來得更為瘋狂。這需要好好想想。但若你寧可不去想這樣的事，那將會減輕你心靈的負擔，如此你就不會因為想到那個如痴如狂的人讓自己也瘋掉。去想這種事情，會讓一般正常人也有點抓狂。

當他惡魔般的發狂到了盡頭，就煙消雲散。在回到家時他已變成一個正常的好人，但仍然愛發脾氣。沒人敢跟他說話或問他問題，因為他們全都知道他已犯下了滔天大罪。所以大家都保持沉默，顯得若無其事，包括那些與他住在一起的人。但他們監視著他，看他是否有任何異樣。而那個人本身表情嚴肅，也沒說什麼會讓他們關注或起疑的話。因此，沒有人願意提起在山洞所發生的事來冒犯他。

那晚，天色一黑，獵人的家人就聽到他抱怨全身各處發癢。他們問他有什麼問題，他就給他們看自己身上十分炙熱疼痛的各個部位，並說他快受不了了，很想要喊救命。當他向他們展露身體時，在衣服底下及外露的部位到處是發炎和腫脹。這全都是在不尋常的情況下突然出現的。

由於疼痛、腫脹及灼熱一起來得太突然，他幾乎無法忍受，大聲呼喊別人來幫忙他，並像個小孩一樣哭了起來。這消息很快就在整個村落傳開，大家都聽說了他對佛像所做出的卑劣行為。很多人都趕緊親自來瞧瞧，但就是沒人敢公開說出他褻瀆佛像的實情，因為唯恐那可能會挑起事端，釀成嚴重的麻煩。

不過有個聰明且受到全體村民尊敬及推崇的長者開口了，他清楚地發言好讓那獵人能聽到他所說的話：

“這種事情是我們以前從未見過的，但它可能是由一些非常邪惡的事件所造成，而不是別的原因。你應該反省最近是否曾做過什麼不好或不當的事。去回想並檢視你做過的事情，一定有哪裡不對勁，因為你的遭遇極不尋常。它通常不會發生在人們身上。我們都見識過疹子、各種疼痛跟病痛，還有體內的灼熱刺痛感，但我們未曾看過如你現在這種詭異的情況。看看你的身體！這情形就像是火已經向四處蔓延，而且還非常迅速。你的身體是在突然間冒出異常的皮疹和腫脹，這肯定是由某些事件所引發的，因為在一般情況下這不會發生。用鄉村通俗的話，我們說這是業報所致。是業造成這個結果，不是其他原因，因此你應該去思索和反省自己做過的行為，在哪裡做，以及做了些什麼。”

對人們來說，粗心和犯錯是正常的。所以村民們在協助照料他的病痛時就開始問他問題，並且一直留意著病人好壞的反應。與此同時，他們也詢問周圍在場的人；先問問這個，再問問那個，就這樣一個一個地

問。但大多數在山洞裡實際看到他所作所為的獵人根本不想到他家來。他所做的事讓他們深感不安，因此他們覺得他的邪惡行為，並不是在村中長老面前當面訊問或指控他就能解決的。即使那些真的去到他家的獵人也是悄悄地去，並且在旁觀望，完全不讓肇事者看到他們，因為他們害怕在未來會惹上麻煩。

當他一直被人們以不同方式曉以大義，並多次被迂迴地詢問，不斷向他提到功德與罪過、天堂與地獄的話題，他開始回憶起自己的惡行，並瞭解到事態的嚴重。而後，他告訴所有人他在倓廣遍山洞裡所做的一切。他在陳述時，意識到自己行為的道德重要性，就如任何正常人那樣。他說話的時候，一點也看不出他隱含著精神錯亂或任何異常的跡象。所以那位全體村民和這獵人所尊敬的長者一見機不可失，就假裝被他剛才所聽到的嚇著，並對這種罪惡的後果以及墮入地獄的前兆感到恐懼，他對那獵人說道：

“所有的佛像都象徵著偉大的導師，他是世間最重要的領航者。在這世上凡有佛教的地方，它們都是佛教徒心中的焦點，也是無數天子、天女、帝釋、梵天、閻王、夜叉、龍蛇、金翅鳥、餓鬼與其他各種鬼心目中的焦點。他們全都禮敬佛像，也極為珍愛和保護它們，並阻止任何人粗暴對待或以任何方式損毀這些聖像。在山洞裡的每一尊佛像都有天神、龍蛇及迦樓羅時刻在守衛和看顧著它們。沒有人能去破壞它們而不遭受那些守護神的對抗。他們會憑著各自神力的技法與能耐，以各種可

能的方式來懲罰破壞者。而這懲罰的顯現將會相稱於彼人和他褻瀆行為的業力。

倘若這獵人已說出實情，那麼，我們對所發生的事便毋庸置疑。此刻正在燃燒他全身的‘火’，肯定是出自他對佛像的邪念及惡行。好吧！沒關係。現在我們已經很清楚這整件事的原由，我們應當能矯正這種情況，並化解失調讓他恢復正常。沒有理由說，一位父親(那位長者)不能帶領兒子[3]為他的過失去向佛陀、法及僧伽請求原諒，這樣他就能免於再受懲罰，並得以儘快從這可怕的疾病中康復。”

這獵人相信那睿智長者對他所解釋的一切。他毫無異議且爽朗地笑了。在場的每個人都能看到他顯得精神奕奕和愉快。

剩下的唯一問題是，這獵人對於在他因熱疹、奇癢仍極為不適時，要到倓廣遍山洞去向佛像請求原諒感到為難。而如果他無法去那山洞，該如何是好？那長者立刻就以撫慰的語氣說道：

“不要緊的，就算你現在還不能到那裡去，你仍然可以請求佛陀寬恕你的罪過，這沒什麼問題。你可以用任何佛像來代表佛陀，把它放在你面前，並擺些鮮花和香燭。接著你必須很虔誠地向佛像跪拜並請求原諒你的過失。就先這麼做。屆時，當你克服了那些疼痛的症狀之後，你必須去到倓廣遍禮敬那裡的佛像。以這種方式來處理也會有同樣效果，無須擔憂。”

那長者說完後，就叫人去取來一尊佛像，並將它安置在生病的獵人面前。然後他們促使他為自己的惡行向那佛像請求原諒。當他完成後，他和大家都感到輕鬆了許多。這儀式在各方面都進行的很妥善，是在來自全村數百人面前舉行，他們都是興沖沖地跑來目睹這前所未有的事件。

邪惡、德性、地獄及天堂存在的事實，如此清晰地向那些知曉這獵人所作所為的人們展現，這是何等顯著。他們能親眼見到，並以自心了知他惡行的果報。在他一認錯並向佛像請求原諒後，他的怪症就開始逐漸消退。過後，又復原的非常迅速；實際上快得異乎尋常。這獵人跟偉大的冠軍選手，即倓廣遍的佛像交鋒後，像是獲得了重生。他已經得到很好的教訓。他在佛像前發了一個莊嚴的誓願：他終其一生絕不會再做任何對佛陀不敬的事情。他已經清楚地親眼目睹了自己行為的後果，那真是令他永生難忘。

過了幾天，這獵人的症狀就完全消失並恢復到正常。因此他備妥鮮花及香燭，去向在倓廣遍的佛像請求原諒。他頂禮每一尊佛像並為他的過失懇求寬宥。他也下定一個鄭重的決心，就是他將會屏棄過去那種粗鄙與卑劣的性格。他甚至決定要完全放棄作為獵人的職業，決意在餘生都不再狩獵了，因為他已在心中體認到：有罪惡、有功德、有地獄和天堂；善有善報，惡有惡報。這獵人對此不再有任何懷疑。

雜染是令人悲傷、憂鬱和沮喪的心理染汙，最有智慧的人——以佛陀為最佳代表——總是譴責及抨擊它們的危害。雜染確實是世間眾生心中的禍根，正如世尊所譴責的那樣。雜染否認法的本質，聲稱法並非真實且不曾存在。它們從未認同接受真理，毫無可取之處。雜染與法沒有任何共同點，因此它們絕不會在所掌控的世間眾生心中建立法的境地。它們否定善與惡、天堂及地獄的存在，就如同它們否定涅槃一樣。所以，我們不該認為雜染會有好的一面，能證實佛陀所教導的法真實不虛。反之，它們否定法的存在，並試圖完全抹滅它。那些活在雜染奴役下的眾生，沒有機會相信善與惡，因此缺乏動力去斷惡修善以努力實現未來的天堂境界。相反地，他們依舊陷溺在黑暗中並持續受苦，因為雜染的虛詐本質完全掩蓋了真相。

不管是哪種類型的雜染，它們全都是超級詐騙大師的後裔，它始終蠱惑著眾生，令他們呆滯愚蠢以便繼續受其嚴密控制。這個大騙子讓他們感官閉塞並乖乖躺下，完全臣服於它的威力。獵人文納就是現代一個極佳的例子。雜染潛入他的心，並在那裡點燃了火。接著，它們誘騙那獵人肆無忌憚瘋狂地陷入這火中，還誘導他把那些在法中極為崇高及神聖的佛像，如士兵般地訓練它們，並以各種方式毆打它們，直到他遭逢好的因緣，也就是他的身體開始發炎及到處腫脹，令他感到難受和炙熱，並且讓所有人都看見了。雖然他生死未定，但當時正準備要墮地獄

了。就在那一刻，一位天子(那長者)來幫助他，引導他去看見自己所造的惡行。這轉折使他回歸如法之道，而接受了善惡的真理。因此，他這次逃過了危險的災難，因為他沒有被那些險惡的雜染將他活活地拖入地獄。〔唐武宗就沒那麼幸運，大舉毀佛隔年，33 歲就暴斃了〕

所以，我們所有佛教徒都應該審視並深思那睿智長者所揭示的真理法則。同時，我們應當好好地省思，那不斷在我們心中呢喃著花言巧語的雜染是多麼地虛偽。我們不該只想著利益，不該只想要欺騙別人，也不應總是先想到自己，因為這樣的態度會損及別人的財物，會傷了他們的心，也會在我們自己的心中點燃地獄之火。

智者之法如是教導，我們應畏懼於法應畏懼的事物，好比惡行；對那些我們應具信心的事物則要果敢無畏，就如德性及功德。這教導是正確的，因為它完全合乎真理，毫無虛妄或錯誤，不像所有雜染的欺騙伎倆那樣背離真理。凡是相信雜染者都將被徹底毀滅，毫無轉圜或改善的餘地，唯有堅信於法才能獲此良機。

智者對雜染總是感到反感及厭惡；他們對雜染沒有任何喜愛或黏著。相對的，那些相信雜染與其詭計，而輕蔑及否定法的人們，遲早會被火焚燒殆盡。至於矇騙人們的雜染，它們無須承擔任何惡業；反倒是繼續地欺騙人們，使他們不斷越陷越深。

因此，我要請你們好好地檢視自己，以相稱於你們作為聰明的人類

以及‘佛子’的身份。佛陀的無上智慧、聰穎與善巧超越了一切雜染，並且從不被它們的任何詭計所愚弄。我們佛教徒應該試著去追隨偉大導師的足跡，在任何情況下，在每一方面都小心及謹慎，包括所有我們透過眼、耳、鼻、舌、身、意去接觸的事物。別遷就雜染，讓它抓住你並把你拋下深淵，因為它會毀掉你寶貴的人身；而不讚賞良善，則會讓你斷送自己的一生——對我們始終受到教法殷切叮嚀協助的所有人，這是極不恰當的。因為我們有老師，有許多適合禪修的環境，還有豐富的書籍和經典來幫助我們克服雜染，所以我們可不能說：“法有所欠缺或供應不足”。

法總是能趕上雜染的；在這方面它從未束手無策。它能全面顧及一個人的所有問題，在每一回合每個角落都成功地抵禦雜染，因此，你不該不情願去運用法來幫助自己往正確的方向前進。相反地，你應該畏懼那只會導向邪惡及痛苦，絕不會帶來快樂的雜染。它們導致一個人毫無希望，即便他還活著，正在呼吸。這當然永遠都不該發生在我們身上。所以，別自滿！別將危險看成是德性！也別把德性和功德當作壞事及邪惡！從現在起，你必須懲前毖後，從你過去的行為和由此產生的苦果中汲取教訓，並且絕不再犯同樣的錯誤。如此你就會成為一個好人，邁向幸福快樂——善逝——毫無疑問，這符合世尊所教導的法句：“法會關照奉行正法者，不讓他們落入邪道。”

這個獵人文納的故事廣為人知，無論是在那個縣境或是相隔遙遠的

其他地方。許多聽到的人都心驚肉顫，不敢再像從前那樣胡亂踐踏洞穴四周。那山洞及其周圍地區就成了一個僻靜之處，很適合讓所有頭陀僧在此禪修並過著苦行的生活。那區域的村民認為它是一個神聖的地方，因此他們不敢如過去那樣，在那裡為所欲為了。

清淨的戒行

那時，阿姜 考正帶著他的弟子們以頭陀禪修的方式在外行腳，當他來到倓廣遍時，他發覺那是一個適宜且平和的地方，非常符合身體、心靈，以及修習沙門法的需要，對提升他禪修的敏銳與精妙也有正面助益。因此，他決定要留在倓廣遍寺，直到他命終為止。

他把餘生用來照顧在倓廣遍寺的比丘及沙彌〔新譯：沙馬內拉〕，逐步地教導他們所有人，從來未曾放棄。他喜歡教導他們的法，是從四種遍淨戒的持續訓練開始：

一、根律儀戒

這意味著去約制與守護六根：眼、耳、鼻、舌、身及意根。不讓它

們對所接觸的事物，產生會引發愛、恨、嫌惡、嗔怒、貪婪與渴愛的愉悅或不愉悅感，而永無饜足。六個內在的感官門戶(入處)：眼、耳、鼻、舌、身及意處，連同六個外在的感官領域：形色、聲音、氣味、滋味、身體的觸感，以及與心意接觸的所緣——形成了內入處與外入處共同運作的組合(如眼對色)。這種接觸很容易產生難以擺脫的問題。

因此，阿姜 考教導那些為了解脫諸苦而出家修行的比丘們，應當要始終非常謹慎於這些入處的任何一個組合或所有組合往內與心接觸的當下。他們不應在心中沒有持續保持正念，而任由內入處——如眼睛，去接觸對應的外入處——如形色。

那些決意依照佛陀的教誡來保持克制及警覺者，就是訓練自己穩步漸進地清除雜染的人。他們在修行道上不懈怠也不猶豫，所以在不久後就會抵達安全的彼岸。但對所有未能堅持到底的修行者，他們通常往往會繼續陷入痛苦的摸索。他們只是讓一個巨大的惡魔[4]在修行道上將他們吞噬（當他們還正在修行時），因為他們沒有一點約制，或對審慎有絲毫興趣。雖然他們也有些許的正念與智慧，但他們在努力修行之前就想見到成果。是故，他們冒險闖入了惡魔之域（有無數情感糾葛，對他們具有危害的領域）。首先，他們失去了克制，接著戒慎、正念與智慧也都消失得無影無蹤。即使再厲害的人，赤手空拳跟‘老虎’搏鬥，最終還是會走上砧板，任由性欲的雜染將他們剁碎，並用以製成美味佳餚。在這當中唯一顯著突出的，就是他們自己的無能。

基於這個原因，對出家修行者而言，約制六種感官(根)是一個必要的工作。那些已如此修習的人自能體會，不需要誰來告訴他們。沒有其他工作會比這來得更艱鉅了。一個人在心中建立起克制及審慎的態度，在任何情況下都必然是一個重要的工作。於內，他必須奮力拔除那些猶如亂劍插心的雜染。於外，他得和湧入內六處的雜染勢力交戰。與此同時，清除及根絕那些盤據在心中，持續製造麻煩與不安的雜染。

沒有其他任務會比摧毀及清除雜染更艱苦。也沒有什麼工作會比剷除那些在心中煽風點火的雜染來得更艱難，那火始終都在心裡燎灼與悶燒著。佛陀為一切智者之首，他將這工作定位在最重要及最有價值的層次。凡是學習並完成這項工作者就是至高無上的，無須任何人來確認，因為他的無上之德法爾如是地卓然自存，藉由法能自見(*Sandiṭṭhiko*) [5] 的特性他自知自證──對此毫無疑惑。

在佛陀時代，這個守護諸根的工作引發了競爭性。這是因為任何人即使只守護一個根門都覺得困難。就宛如他們沒有其他感官，所以在他們看來，似乎守護其他根門沒有像他們所守護的根門那般困難。例如五比丘──五個守護著自己其中一個根門的比丘。第一位每當眼見色時，守護他的眼根。第二位每當耳聞聲時，守護他的耳根。第三位每當鼻嗅香時，守護他的鼻根。第四位每當舌嚐味時，守護他的舌根。最後一位每當接觸冷熱軟硬時，守護他的身根。他們沒有一位是守護所有根門。當他們聚在一塊討論他們的經驗時，每個都自誇說，自己所守護的根門

較其他人更為困難。這導致了爭論與分歧，因為他們沒有一個人願意承認，其他人所做的會如自己所做的這般困難，也沒有人認同不管守護哪個根門都不容易。到最後，佛陀前來為他們說法，告訴他們守護每個根門都同樣困難，他說：

“眼睛喜歡去看美麗、誘人的形色。耳朵喜歡去聽優美、動聽、悅耳的聲音。鼻子喜歡聞嗅令人舒暢、愉快的氣味。舌頭喜歡品嚐美味可口的東西。身體喜歡接觸及感覺柔軟細滑的事物，無須太多，它就具有始終令人著迷的魅力。

所有這些都源自於心，它是所有根門的‘君主’。心向來都想在它們當中尋歡作樂，毫不關心對與錯、好與壞。心所想要的就只是能滿足它欲望的東西。這使得所有根門，包括眼、耳、鼻、舌及身體，全都依照心的情緒化指令忙得團團轉（亦即雜染的情緒化指令迫使心去汲汲營營）。

當我們守護著每個根門時，必須同時守護著心。心是首領，不斷地產生欲望去見色、聞聲、嗅香、嚐味和覺觸。那欲求、貪愛、飢渴的正是心，是它在尋求感官刺激。因此，心利用了它的工具，即眼、耳、鼻、舌及身體，作為它往外搜尋各種所緣的管道。

是故，你必須以正念來守護心，以智慧審慎地來觀察它。別讓它遊蕩並捲入危險的事物中。用正念來控制心；以智慧來觀察及審視所接觸

的色、聲、香、味、觸等所緣，以便從中學習到這些事物的真相。如此心就會保持超然和中立，就不會喜愛這些、憎恨那些，並因而變得憤怒。而後它就容易進入一個寧靜平和的境界，不會因外在的事物造成負擔與困擾。當心在那平靜狀態中感到充盈及滿足後，它會從那裡退出，並去檢查眼、耳、鼻、舌、身等僅作為心的工具的內入處。接著它會去檢查那些與心相關的所緣，發現這兩者密不可分，彷彿它們是同一件事物。

對此色身的探察，可採用任何你覺得最適合的方式：或者檢視它的可厭之處(不淨)，或去看出它的短暫性(無常)，它的不盡如人意(苦)，或是它缺乏自主性(非我)，或者將它分解為各種要素(界)或積聚(蘊)，用任何一種你覺得最適宜最容易的方式去做。探察這身體是重要的，因為一開始，心的所緣往往和外在的事物有關，如形色。所以，你必須反覆來回分析這個關聯性，看它如何作用，直到你明白了有關所緣的一切。你將會瞭解它們是滲入心的東西，因此它們與心並非同一件事物。堅持不懈地運用正念、智慧、信心與精進持續地觀察，直到你對內外入處的運作有了清楚的理解。當你已徹底探察了所有層面，凡虛妄的將會從心剝落，而一切真實的將成為支持心的可靠夥伴，使它能順利及善巧地工作直抵終點，而不再有任何事物能阻擋在前。”

當佛陀開示完守護諸根的教導後，這五位比丘都因偉大的導師而直接證

得了阿羅漢果位。他們所作已辦，毋須再戰戰兢兢地時刻守護著自己的感官，像個獄中的囚犯。而他們之間的所有爭執與爭辯也同時平息。

由此看來，六根與六塵的接觸始終是很難防範的。事實上，沒有什麼會比這更為棘手，因為這些渠道正是所有最強大的雜染施展它們影響力，並得以恣意妄為的途徑。當雜染通過其中一個管道傾瀉而下時，如果你沒能以正念來徹底照顧好自己，用智慧善巧地解決眼前所發生的事，那你必定每次都會摔得四腳朝天。沒有人能堂而皇之地誇耀，他們透過恣意而為及隨心所欲，而獲得了成就‘佛的純淨’所需的非凡能力。因此，這四種遍淨戒(*pārisuddhi-sīla*)在佛弟子中是非常根本而重要的法，尤其是對那些依法修行的人。

我本身不敢如此大膽地去對付雜染，因為這樣我就缺少了對抗它們的武器。少了這些法，再多的勇氣也無法擊敗它們。那些已從雜染中解放自己的人，是最堅忍剛毅的戰士，經由奉行這些法，他們達到了宗教生活(梵行)的目標。這樣地修行，使他們成為最崇高的個體，為世間所俯首禮敬，視之為心靈成就的至高典範。

二、巴帝摩卡律儀戒

這種清淨戒含括了自律以及守護在巴帝摩卡[6]中所規定的律儀。這意味著不去違犯或牴觸任何一條戒，無論是輕微或重大的。這確保了出

家眾的威儀和舉止將會是良好且得體的。

比丘巴帝摩卡共有二百二十七條戒，但還有眾多微小戒，是佛陀在巴帝摩卡外不時額外制定的。事實上，在巴帝摩卡中的戒條只佔了數以千計的所有戒條的一小部分。那些追隨老師——亦即偉大導師——足跡的好弟子，會以恭敬的態度去看待毗奈耶〔律〕中的所有戒條，因為毗奈耶代表了偉大的導師。

三、活命遍淨戒

這是有關身為佛陀追隨者的比丘的活命方式。例如一位比丘托缽乞食，每天步行到村落去接受食物，不使用詭計、欺詐或騙術來獲取他的食物。比丘也以清淨的方式取得他所有四種基本需求，這意味著以清淨心去布施的施主，知道受施者也是以清淨的方式來尋求供養，不像世間一般人那樣別有用心。他徹徹底底以比丘的方式尋找食物，以比丘的方式進食，以比丘的方式生活，並以比丘的方式受用四事所需，不浪費、不自負、不虛榮、不放縱、不憍慢，以活命清淨戒為裝飾，來點綴他的身份[7]。他住於知足之法，這是比丘生活與進步的基本要求。無論匱乏或充裕，他都不失體統，並且絕不逾越那些對比丘適當的界限。正是這個正命之法，莊嚴了一位比丘的口、腹及其身份，使得他的行為總是令人歡喜、倍受矚目。

四、資具依止戒

這種清淨戒意味著一位比丘必須對他所仰賴的四種所需[8]自律與節制。他絕不能在食物或其他必需品的選擇上善變任性或異想天開，這會讓一些額外的有害染汙趁虛而入。

一位出家修行者所仰賴的四種必需品〔資具〕是：

一、袈裟。這是比丘的衣著，應當合身並染成黃褐色，世尊稱之為黃袈裟(*kāsāva*)。一位比丘必須始終備有三衣。它們是上衣(*Cīvara*)、外衣(*Saṅghāṭī*)及下衣(*Antaravāsaka*)。此外，還有其他各種輔助的布塊，如‘*angsa*’(一種內衣)、浴巾，以及各種特定用途的布塊。

二、缽食。這包括世人每天賴以生存的基本食物。只要符合戒律，所有〔葷素〕食物都是比丘可賴以維生的資具。

三、住處。就像世間的人們一樣，比丘必須有個居住的地方，能躺下來休息跟睡覺，以及在所有活動中修習沙門之道。它要能適合性情非煩躁不安的人，例如住在樹下、洞穴、懸崖下、森林裡、山腰、山脊、山腳下、火葬場或是位在茂密叢林的小屋——任何足以提供庇護，而能

歇息、睡覺及日夜修習法的地方。這些地方就是所謂的‘住處’。換言之，它是一個適合於為了法，為道、果、涅槃，為獲取真正自由而出家禪修的比丘所居住之處。對一位心繫這些目標的比丘來說，上述這些住處將會是一個適合更好地生活與修行的地方。

如果我們為各種住處舉辦一項競賽，並以佛陀而非雜染作為裁判，那麼必定是以法來評估住處，而不是看它有多麼昂貴、豪華、造型優美及耐用。漂亮昂貴，有著許多樓層、房間與通道的住處，並不會獲得高分。這是因為在佛陀時代，有正面評價的住處是上面所列的那些。從佛陀直到所有聲聞弟子，對此問題不曾有過歧見，這已顯現在法的教導中，有目共睹。各個世代的佛弟子都學習過這些教導，並加以研究和實踐，從老師到學生都如此奉行，一直傳承到今天。

在大多數情況下，佛教徒內心所獲得的皈依是來自上述提到的那些地方，這些住處充滿了只會讓法提升的特性。對一個在心中真正見到輪迴之苦的人，這樣的地方很適合生活與日常的修行。佛、法、僧可能會出現在這些地方，因為比起其他令人煩躁不安之處，他們更容易出現在那裡。煩擾不寧的地方，幾乎可以肯定那是培育和增進雜染，發展‘業輪轉’跟‘異熟輪轉’(業果)的肥沃土壤，就如一個不停轉圈反覆循環的輪子找不到出路——也像那在篩籃外緣不斷繞圈的紅螞蟻[9]。

總結來說，佛陀所建議的住處，好比樹下，到今天都還是非常適宜

的地方。這些住處支持並鼓舞一個人努力於驅逐雜染——把它們逼到角落，摧毀它們，並迅速地在心中將它們瓦解。因此，對一位新出家的比丘，他的戒師必須教導他哪些住處適合僧侶的生活。從佛陀時代至今，對每個剃度的比丘都是如此。在過去，住在樹下從來不會被視為落伍，除了在比丘被雜染制伏的情況下，雜染挾持他們並迫使他們認為那是老舊的做法。

所以，對那些透過禪修的實踐矢志要在心中知法見法，追隨偉大導師足跡和教導的人，他們對‘善說之法’(*Svākkhāta dhamma*) 從無任何異議。因為大師所教導的做法，跟他們喜歡住在樹下、山洞、懸崖下、火葬場或濃密的森林趨於一致，十分協調。這些地方之所以適合，是因為它們比任何其他類型的地方更能激發精進。所謂其他類型的地方，包括那些人們認為好的昂貴處所，如市中心與購物商場。這是因為法以及那些追尋法的人們跟世間大多數人有所不同，雖然他們可能來自同樣的社會背景，但他們彼此的想法和理解有著很大的落差。因此，那些法的追隨者喜愛的地方——如上述那些——對穩定持續地修習佛法是始終適宜的。它們並非過時或落伍，相反的，它們是勝利的戰場，人們能在那裡不斷與各種雜染戰鬥，直到天崩地裂（除非人們心中對佛法的信念已完全消失）。

四、醫藥。這是指世界各處的人們通常用來治療疾病的藥物。比丘

身體的性質類似各地的人們——就食物及醫藥來說，他們有著同樣需求。然而，在佛陀時代，他們擁有的藥物很少，不像我們現在這麼多。即使是疾病，或許也不像今日人們所罹患的那樣奇怪與罕見，它們大多是由於當時的自然環境因素所引起。因此，在早期的佛教教法中，建議比丘使用的藥物就只有尿液和一些草藥。那時並沒有那麼多藥物，不像現在藥物已變成充斥市場的商品。如今人口爆炸，所以疾病、醫生跟藥物也很多，並且許多人死於藥物和醫生無法治癒的疾病。在過去的年代，人口少，人們很少生病，疾病種類較少，所以藥物不多，而罕見奇特疾病所造成的死亡也很少見。正因如此，那時的人們並不像現在的人們這般關心藥物和醫生。

根據古佛教經典，在佛陀時代，比丘對於危險的疾病和痛苦的高燒極少關注或焦慮。沒有跡象顯示，他們在行腳時隨身攜帶藥物。若有的話，他們頂多也只帶著黃油甘子及印度醋栗 [10]，用來消除身體偶爾產生的虛弱與疲憊感。然而他們始終都認為道、果及涅槃是一切藥物中最可靠的。他們的心意更可能的是隨順於法以超越世間，而非屈服於對危險疾病、痛苦高燒和死亡的恐懼，然後去尋找藥物來治療。他們對死亡只有一點害怕，但他們十分恐懼無法解脫煩惱與純大苦聚。當時的比丘是日以繼夜在所有活動中傾全力修習法，並將他們的信念、精進、正念、禪定與智慧全部投入其中。而假使他們出現危險及痛苦的高燒，那些比丘極有可能以法的真理之光來審視它們，事實上，這會成為同時能治療

高燒與摧毀雜染的法藥。他們不會軟弱地倚重藥物和醫生來維持生命。唯有在這兩者，對一位於法、業力以及真諦永恆不變具有信念的比丘相當適當時，他們才會去使用。在正常情況下，那些比丘顯得平靜和愉悅。而當他們罹患了痛苦的疾病，他們不會突然失去鎮靜，並在疼痛中開始失控地扭動身體，捨棄了對隱居者得體適當的行為榜樣。相反地，他們以正念為伴，因此不會心情沉重或沮喪。他們絕不會忘失已存在他們心中的法。

即使在今天，頭陀禪修僧在面對痛苦疾病的折磨時，還是如佛陀時代的比丘那樣來修持。他們很少去理會自己的疾病，以及它是否會痊癒，又或者他們會死會活。他們比較關心的是對法的真諦的思索。他們更有興趣於瞭解，在那時欺騙著心的身體、苦受、記憶(*saññā*)和妄想(*saṅkhāra*)的真實本質。通過這樣的瞭解，他們一併摧毀了雜染。就這樣，他們將健康與福祉都託付給那些因疾病和疼痛而顯現的法的真諦。與此同時，他們也極其關注自己意念中那些由雜染所煽動的詭計。在進行觀察時，正念和智慧必須留意那些騙人的伎倆，並同時與互相關聯的疼痛、身體及心保持接觸。這觀察的目的是要運用智慧清楚地認識並瞭解這些因素的真實本質，以便在正念及智慧發覺真相後，能逐漸地放下對它們的執著。

比丘確實有用藥物來治療疾病，但他們更喜歡使用能同時攻擊和摧毀雜染的‘法藥’。他們不是只躺在那裡看著自己的痛苦，等待藥物來

治療他們，或是軟弱無力地呼喊別人來幫助他們痊癒。相反地，他們呼喚信念、精進、正念、禪定與智慧來幫忙治療他們的疾病，同時也協助摧毀雜染。其結果是，他們體悟到病痛只是在體內產生的東西，不該讓它們穿透並進入他們的心中。因此，他們的心對於自己清楚徹見的法的真理保持強烈信念。正念及智慧就這樣在他們心中趨於精熟，而他們也不怕受苦或死亡，所以他們顯得知足且無憂無慮。這就是我們所謂當今頭陀禪修僧以‘法藥’來治病的情況，這是在法的真理的領域中經常會被使用的方式。

利益世間

尊者阿姜 考擁有許多追隨者，包括來自泰國各地的比丘、沙彌及在家人，他們絡繹不絕地前來跟他學習和訓練戒行。但上了年紀後，他試圖藉由寧靜與平和，比過去年輕時更加地照顧自己。以這種方式，他的精神和身體將會儘可能獲得延長，以便他能為這世間許多有需要的地方作出貢獻。

平常，在早上用餐後，阿姜 考就會去到他的經行步道，行禪一至兩個小時。然後，他回到小屋稍事休息，接著他會坐禪至下午兩點鐘。

若沒有其他事情要處理，他就再去經行步道繼續行禪，直到他清掃寺院空地的時間到來。打掃完他便洗個澡，隨後又繼續行禪至晚上十點或十一點，彼時他才停止經行，並回到小屋進行一些誦念及坐禪，直到該是躺下來讓身體休息的時候。他通常在凌晨三點鐘起床並繼續禪修至黎明，那是外出托缽的時間。托缽回來，他進食以維繫他的身體，這是過去的業果，他仍須加以照顧。這就是阿姜 考一直保持的日常作息，除非有其他重要事務被迫改變，例如被邀請去參加各種活動，才會中斷他的例行生活。

即使在晚年，他仍然拒絕讓衰退的健康縮減了他慣常的精進。有些人曾問我，事實上他已沒什麼目標需要再達成，為何他依舊勇猛精進地修行。他們無法理解，為什麼他仍然如此勤奮積極。我試著向他們解釋，一個已完全去除雜染的人，不會殘留讓人虛弱的倦怠而使他的心意陷入愚癡的羅網。然而，我們其他人則是已累積了一座令人耗弱的怠惰之山，它幾乎遮蔽了我們的視野。每當我們開始作一些有價值的努力就會感到擔憂，唯恐我們過於努力的結果會超出自己的負荷。我們也提前擔心當遭遇困難時自己將會多麼地疲憊。到最後，我們沒能採集到那些善的果實，只剩下空籃子；亦即一顆空虛沉悶的心，漫無目的地漂泊，沒有辛苦耕耘累積的功德可作為回報。相反地，我們在空虛的心中裝滿了埋怨，抱怨一切我們所遭遇的困難。因此，怠惰——這個我們心中的禍患，就繼續在我們的道路上築起障礙。那些已從心中清除此禍患的

人，在困境中依然能堅持到底、不屈不撓。他們從不擔心過於努力會讓自己負荷不了。這些人的心即是純淨、無瑕之法，他們清除了所有世俗的染汙，在任何情況下都顯得格外莊嚴。陰沉、憂鬱的情緒從不會在他們心中生起，這使得他們成為這世間足以效尤的完美典範。

像阿姜 考這樣具有高層次法之美德的人們，除了自己內心的法，他們絕不會期望從其他地方獲得快樂。他們的生命因心中的法而充實。不管他們生活的境遇如何，他們的心都有著恆久不變的快樂，既不增也不減，不像世間人的快樂那樣起伏不定，苦樂成雙。這種差別的原因，是由於那些阿姜們只有一種心境，即完全徹底的純淨，心中唯法一境(*ekībhāva*)，不存在任何二元的對立來競短爭長，互爭認同。這種平和快樂的境界是任何其他事物都無法比擬的。全然純淨的心，本自具足寧靜與喜悅。它並不渴望任何額外的支助，對這樣的心而言，那些只是毫無價值的無謂干擾。

基於這原因，那些有著純淨之心的人喜歡獨自生活，不被分心或打擾。紛擾的環境會使心意波動並受到來自根門的刺激，而干擾了他們本性中那完全自足的平靜與快樂。因此，阿姜們喜歡獨自隱居在那些最適合他們秉性的地方。那些不明白他們為何如此做的人們，往往會認為阿姜們不歡迎訪客或討厭人們，或者誤以為他們只關心救度自己，對教導及訓練他人興致索然。但事實乃如上所述。

要找到像這樣能以全然純淨充滿慈愛的心來教導和訓練人們，毫不

念及世俗利益與回報的阿姜們，是非常稀有難得的。他們在心中真實體証到真理後，就去教導各個社會階層及不同年齡的人們。他們秉持無可嫌責的慈心來教導法，為的是要利益那些能受教於他們而接受真理的眾生。但例外的是，那些所作所為逾越法理去給他們招惹麻煩的人。當發生這種情況時，阿姜們可能不會歡迎或教導他們。對一位比丘來說，他根本不可能遵照一個沒有是非標準之人的要求，去做出不如理的事情來。這種干擾也可能會傷害到那個人本身，如此將令人遺憾。

當尊者阿姜 考還在世時，他慈悲地鼓舞為數眾多來自泰國各地的比丘、沙彌和在家人。他們川流不息地前來禮敬他並聆聽他的開示。由於他日漸年老體衰，寺裡的比丘看這種情況對他愈形艱辛，因此他們就安排只讓訪客在每天適當時間前來拜見及接受他的教導。這使他能獲得足夠的休息，確保他的生命不會提前結束，好讓他可以更長久地利益世間。

一位已成為阿姜的比丘，大部分會見及接待的訪客，是來自各種不同背景，有著許多先入之見的在家人。在這些人和他共處的整段期間，他通常會是那個“傷痕累累”的人。大多數的訪客都急於向阿姜傾吐心事，毫不考慮他們是否正令他為難，或當時他有沒有其他工作要做。所以他往往比井水更頻繁地被人打攪。而若阿姜沒有滿足他們的期望，他

們就會悶悶不樂，並認為他憍慢且厭惡人們，因為他沒能以一個為清除‘憍慢’及‘厭惡’等雜染而出家的比丘應有的方式來接待訪客。此外，他們也在心中樹立一種嫌惡的態度，並在許多地方散佈給別人，不斷給自己和他人帶來傷害。因此，一位應該受到崇敬尊重且利益人群的比丘，可能會成為一個被指控的對象，然而卻沒有任何法庭能還他清白。

事實上，比丘出家的目的是為了竭盡所能而不自滿地饒益自己和世間。他們此時做這工作，彼時做那工作，因此日夜都少有空閒。他們還必須找出時間來幫助這世界，協助他們所關照的比丘和沙彌，以及其他所有與他們往來的人。他們也必須花時間來供給身體跟心靈的需要，好讓自己能活得長久並繼續造福世間。每個晝夜，他們的身心都像個陀螺那樣轉個不停，使他們無法休息及放鬆。我們不妨想想，即便是機器，如汽車，也都有休息、修理與保養的時間，以便能延長它們的使用壽命。否則的話，它們很快就會解體並報廢。

比丘們並不是一袋袋能被用來建造房屋店舖的磚塊或水泥，可任由營造商將其用在認為合適的地方。要真是這樣，那比丘們必定會精疲力竭而需要休息，以放下那時刻令他們緊繃的重擔，讓自己有時間能放鬆身心。

當在家人拜訪一位比丘時，他們往往會恣意帶著一貫的性格與情緒問題前來。然後，將之加諸於那比丘身上，給他製造一大堆麻煩，還希

望他會體諒他們。他們從不考慮自己所做的是對是錯，因為他們根本不曾傾向於掂量自己行為的是非善惡。當他們希望一位比丘協助他們解決問題時，他們很少顧及到比丘的習慣與行為標準跟他們有所不同。比丘們是以法和律的原則，來作為他們行為及生活方式的基準。因此，他們所展現的舉止即代表著那些時刻要求他們思量是非善惡的法與律。是故他們必須始終審慎地考量，他們被要求去做的事情到底該不該接受。

在家人不大可能將法與律深植於心，作為他們的指導原則，所以通常他們傾向於相信自己所喜好的並照著去做。當他們抱持這樣的態度去見比丘時，很可能會打攪並困擾他，甚至還可能對他造成某些傷害，儘管他們無意如此。或者，也許是間接地傷害他，例如，要求他告訴他們政府彩券的中獎號碼，這就違反了比丘的法和律；要求他製作神奇魔藥，好讓一對男女彼此相愛；要求他告訴他們能幸運致富，或達成任何其他千萬種欲望之一的良辰吉時；要求他用占星術來預測他們的未來；要求他告訴他們具有魔力的真言或咒語來保護他們免於被搶劫、槍擊或刀棍所傷；或者是要求他製作‘聖水’以避開厄運、不幸、災難及危險。這些行為都違背了比丘所奉行的法與律的傳統價值，因此他們不該迎合這類的要求。

此外，一位阿姜越是受到尊崇，他就越被如前面那些和其他類似的要求所干擾；事實上，它們比比皆是，不勝枚舉。在尊者阿姜 曼傳承中的頭陀比丘，他們的目標是證得解脫，他們對上述事物不感興趣，並

認為這些事物是他們趣向正法之道的敵人。從事這些活動會導致人們在自身發展出卑劣的準則，甚至會公然地毀掉比丘，以及他們所修持的宗教。比方說，他們可能稱呼一位比丘為‘樂透比丘’或‘魔藥比丘’；對於佛教他們則可能稱之為‘樂透宗教’或‘魔藥宗教’。這將成為比丘與佛教的污點及缺陷，因而逐漸貶低了他們的價值。若應許上述這些要求，這將是一個無法避免的結果。

我無意責怪那些隨處可見，基於對法的喜愛去拜訪比丘的忠實信徒。相反地，我的用意是要告訴人們有這種情形，好讓他們知道什麼是比丘與在家人之間正確而適當的處事之道，這兩者永遠無法被徹底分開。當一方知道該如何循規蹈矩地跟另一方互動時，他們的關係就會和諧及坦誠。這不僅符合了對德性的關注，而且當他們將自己的人生與福祉彼此付託時，也有助於這個雙方共享之宗教的繁榮。

諸蘊的重擔

從 1967 年 1 月 18 日起，尊者阿姜 考就病得很重。一開始是感冒發燒，但這高燒的特性變化莫測，起伏不定，使得其他疾病趁虛而入並發展增強，直到他再也無法進食。當起初還只是感冒發燒時，他仍盡量跟其他

比丘及沙彌在倓廣遍寺前端的洞穴進食。人們看到他在那裡，可能會以為他只是受著老化之苦，就像一般老人一樣。但由於疾病的變化使得併發症日益加劇，他的體力每況愈下，到最後他便無法跟其他人在洞裡進食。他繼續忍受艱苦，在小屋裡強迫自己每天吃點東西，直到他終於再也無法吃下任何食物。逐漸地，他的力量愈顯衰弱，到後來每當他要移動時，都得依靠照顧他的比丘們協助。

當有關阿姜 考病況的消息傳到附近地區，那縣境裡蜂擁而至的在家人及比丘們趕到寺院去看望他。在他們心中，許多人堅信他是一個能讓他們安心付託人生的皈依處。因此，當他們聽說他病得很重時，他們極度忐忑不安──宛若地坼天崩，而他們的心彷彿已從身體被撕離。這消息傳開後，成群的人們從四面八方前來，包括在家人、比丘與沙彌。他們來探望阿姜 考的情況，且非常熱切地想見他一面並禮敬他。

由於這緣故，當阿姜 考生病時，倓廣遍寺看來宛如正在舉行盛大的集會。來自各個不同地方的比丘和在家人為數眾多，以至於寺院無法全數照料到他們。那裡無法提供足夠的臥具或食物，以及其他必需品。因此，不足的部份他們只有盡其所能地自助與互助。寺院是比丘的住處，他們仰賴當地村民在他們托缽時供給食物。而大多數人都知道，這地區並非富人居住的地方。倓廣遍寺所具備的一個優點是它非常大，有許多森林和山丘，還有茂密成蔭的樹林。那裡也有一些懸崖。總的來

說，如果把寺院裡的森林、山丘及成蔭的樹林當作住所，那是一個很不錯的地方，在那裡一個人可以休息、睡眠、放鬆並拋開憂慮。

雖然有著一大群人需要進食，但比丘們每天托缽時，那裡總是有充足的食物來供應他們。在他生病的整個期間，從一開始到結束為期超過四個月，令人驚訝的是，那裡從不曾缺乏過食物。這也許主要是受到阿姜 考崇高德性的力量所庇護。所有聚集在那裡的眾多在家人、比丘及沙彌，就猶如是同一父母的子女，或同一個家庭的成員。他們安靜與平和地住在一起，沒有任何人管理他們，也沒有任何失控的事件發生。當彼此見面時他們全都心情愉快並面帶微笑，以溫和及親切的態度互相交談，好像大家經常碰面且認識了很久。

在阿姜 考剛病倒時，幾位年長的阿姜就曾會面討論，有這麼多比丘與在家人住在一起，是否會擾亂了寺院的平和氣氛。他們也很希望維持那些前來寺院的比丘及沙彌們的紀律，以增進他們共處時的寧靜與和諧，促使大家都能養成謹慎的態度。這整場盛會最後在各方面都平靜及和諧地落幕，值得高度讚揚。我想我本人或任何一位參與者對此事件都將永誌難忘。

由於阿姜 考無法進食，他的狀況不斷惡化。與此同時，越來越多的人們持續從各方湧入。當我看到他的病情逐漸惡化時，我開始經常和他在一起，幫忙照應當時的情況。我只有偶爾回到自己的寺院一兩晚，

接著又趕回阿姜 考那裡。我非常關心他的健康，但也希望盡可能保持寺裡平和與適當的氛圍。所幸他崇高德性(波羅蜜)的力量關照庇護了整個局勢，維持了平和及良好的秩序。

當阿姜 考再也不能進食後，他的健康狀況急遽惡化，他身邊的每個人都很清楚這點。當被問到他病況如何以及是否會離開人世，他針對身體狀況的本質作了最令人難忘的闡述，他說道：

“這身體有什麼呢？就算它死去，我一點也不會擔心和遺憾。在這身體當中，我所看到的就只是地、水、風、火等構成色蘊的元素。所有的就只是這些。當‘能知者’——也就是心——完全離開後，這身體將自然而然地立刻開始分解成它原來的元素。要不是我關心比丘弟子們的福祉，以及那些來到這裡的在家人，我會毫不遲疑地在這一刻死去。然後我就能馬上終結所有的感官認知(acknowledgement) [11]與責任，如此我就不必再肩負更多的重擔了。

到那時，阿納拉唷 [12]——出家後一直是我的法名——便能代表真理，因為‘真實者’將會出現並臻於完美及圓滿。目前，我的‘阿納拉唷’ 尚未圓滿，由於世俗的蘊聚，即構成身心(五蘊)的五種集合還需要我關照，所以我得對它們負起全部責任。換言之，我必須不斷地在生活、飲食、睡眠、大小便，以及變換姿勢和移動身體上引導它們，就像個電風扇一樣轉個不停。世俗(假想的相對世間)曾幾何時會變得平和、

寂靜與滿足呢？它註定會一直地打轉。包括外在與內在的世界都在不斷流轉。我們怎能期望從一直流轉的事物中獲得快樂及和諧？任何想從這些蘊聚——一口痛苦及憂慮的深井——得到快樂與和諧的人，將永遠感到失望，因為沒有任何一蘊能使他的願望獲得滿足。我背負這些蘊已經有八十年了，而我還沒看過有任何真正的滿足是來自於它們。無時無刻最顯著的就只是苦——即不得滿足——如此而已；微小的不滿足與較大的痛苦總是交替存在著。我未曾見過平靜和快樂以我能清楚體驗的方式出現在諸蘊中。就算在正常的時候，當我沒有發燒或生病時，苦仍然全面地顯現在諸蘊之中，就如發生在身體不同部位的各種疼痛與病痛。我從來不曾在諸蘊中體驗到快樂(*sukha*)。

人們所謂的‘歡樂’只是一個虛妄的觀念，一個人們喜歡的常用語。事實上，這身體和它的各個部位從未曾清楚顯示出任何快樂讓我們目睹。相反地，它們只顯示出我們必須承受的苦之重擔——若那痛苦不能中止，能使我們幾近暈厥和死去。我們不該再欺騙自己，認為諸蘊會帶來足夠的快樂及幸福以取悅我們。反之，幾乎可以肯定它們將帶來無盡的痛苦，這是它們加諸於我們身上，使我們無論去到哪裡都得隨身背負的。

我自己承認，我一直四處拖著這些沉重的諸蘊有八十年了。我還要繼續背負嗎？還有什麼有待我去探尋，讓我還想繼續帶著這堆燃料與火焰的負擔，以為這諸蘊將會帶來奇妙的事物嗎？我對諸蘊已毫無疑惑，

不管是我活著當下的諸蘊，或過去那些早已離散消失的諸蘊。我是我，諸蘊是諸蘊。將它們混淆有何意義呢？只有完全放下諸蘊——阿納拉唷〔無著〕——一個人才真正的圓滿。

我不諱言，我的心對比丘弟子們及所有在家人充滿了慈愛與悲憫。因此，雖然我知道諸蘊只有痛苦，但為了那些需要我幫助的人們，我能看到延續這生命的價值。若是獨自一人，我一直都打算要放下諸蘊，它們實在是負擔(五蘊即重擔)。過去當我經常貪求它們時，它們真是一口充滿淚水的井啊！

但現在我不再貪求它們，擔心它們，因此我準備放開它們，讓它們順其本質而去。我不會抗拒或違逆真理。過去當我抗拒真理時，我所得到的只是大量的痛苦，最後我學會了敬畏真理。所以，這次我將不抗拒，而是讓諸蘊自然運行，那是法的方式——是不可動搖的真理。

那些已承擔自度之責，透過自然法則來自我解脫的人，從來不是被任何人逼迫去這麼做的，而是他們自己的需求迫使他們如此。是故，我們所有人都必需自我負責，絕不能放逸。我們必須承認，心是決定我們生活方式及所有善德的重要基礎。心也決定了我們顯現於外的特有行為模式，我們要經常意識到善惡皆由己作，必自承擔，所以我們得對自己外在的行為負起責任。換言之，不管我們做了什麼或如何行動，我們自己都是那承受善惡果報的人。我們知道，我們所作所為的後果並不會憑空消失，而是會回到它們的源頭：我們這個始作俑者。

在這裡我所說的‘我們’是指這顆‘心’，那是為人的要素；而且心不會死，自遠古以來它就未曾死過。但它已誤入歧途，萍飄蓬轉而捲入出生，隨著我們所造作的善惡業果(*vipāka*)的力量，投生於各種好壞的界域之中。

尤其重要的是，有些人有這樣的想法，認為死後就一切皆空，什麼都沒了。這是嚴重錯誤的知見。佛陀與所有阿羅漢的心都已去除雜染，否則雜染也會導致他們出生及死亡，但他們的心並沒有被銷毀而歸於空無。他們只是不再到處流浪去尋找重生之處；與之相對的，是所有其他眾生帶有雜染的心，那是引領他們再次出生與死亡的種子。佛陀以及阿羅漢們的心還是他們的心，但他們是處於已完全去除雜染的無餘涅槃(*Anupādisesa-nibbāna*)境界。

這世間有各種不同的想法，如：死後就什麼都沒了；沒有所謂的惡行；沒有所謂的功德；沒有地獄；沒有天堂；也沒有所謂的涅槃境界。所有這些都是統治三界的雜染其教科書中所教授的學說。雜染掌握了這些教條，以其來控制所有眾生的心。不管它們多麼嚴酷地壓迫眾生，它們一點也不害怕或擔心有人敢於挑戰它們的權威。這是因為它們訓練有素且符合潮流，使得人們毫無保留地完全接受。所有學自於雜染教科書的知識，必定是抹滅真理之法的知識。例如，法的真理為我們揭示人死後會再重生，而雜染教科書中教導的知識正好相反，說人死後就徹底斷滅。同樣的，法的教導是有惡行、有功德、有地獄天堂，還有涅槃，而

雜染的教導則顛倒是非，立即全盤否定這些。

既然如此，我們佛教徒就必須徹底檢視這些問題並妥善抉擇，否則我們很可能會被雜染的教導所淹沒，它們會帶我們穿過地面的裂縫直接掉入阿鼻地獄之中。這全都是由於我們受騙上當，相信雜染的伎倆，到了無人能助的地步，因為投生地獄後我們就再也沒機會彌補這種情況了。要治療並清除雜染，還有它們深藏在我們心中的教導，我們必須藉助於佛法，趁我們還活著並有大好時機，從現在就開始。否則在我們死後，就將錯失行動的機會了。屆時僅剩的，就是我們得承受在世為人時所造作的種種善惡行果報。

經云：*Attā hi attano nātho* [13]，佛陀教導我們要依靠自己，不要期望去依靠在所有界域中的任何人。他也如此教導：從此刻起，我們應當為了自己去行善，這會讓我們在餘生及命終後，都能在心中感到自在與安穩。這樣我們就會有法之美德來守衛和保護自己，這和那些心中只有些微功德與法的人截然不同。他們死後會相應地投生於一個備受干擾與折騰的境界。雜染即魔，是法之仇敵，無疑的，此魔也必定是一切眾生的仇敵。它們所展現的，就是誤導眾生並驅使他們直往火坑走去——那裡有著無盡的痛苦，在任何一刻都找不到值得信賴或作為庇護的東西。其結果是燃料及火焰混雜的易燃物，在各個角落與牆上的縫隙間隨處可見〔陰間的場景〕，那裡並沒有安全的避風港能讓眾生放鬆且自由地呼吸。在每個時代裡，最有智慧的人都譴責雜染，他們從未聲稱雜染能為

世界締造和平，或者能給世界帶來公平和正義。雜染在每個年代與世紀，一直都是花招百出、詭計多端。它們從未喪失欺騙及蒙蔽世間那些愚昧可憐眾生的能力。

在另一方面，法具有柔和的慈愛與悲憫，能幫助世間眾生掙脫無明，解脫各種痛苦及折磨。法協助他們自我提升，並減輕他們的痛苦，使他們能獲得平靜與快樂。雜染與法有如天壤之別，幾乎不可能加以比較。他們永遠都是南轅北轍。雜染始終在欺騙眾生，奴役他們，並使他們陷溺於苦的漩渦裡。而法一直都在支持著人們，將他們一點一點地從苦的泥淖中拉拔出來，直到他們能夠達到圓滿的解脫——*vimutti*。所以，你可以看到，這兩者有著極大的差別。”

在當時，是我本人詢問阿姜 考，他覺得自己的身體狀況如何。對此，他作了這強有力的論述，這樣的開示，讓人以為他似乎並無嚴重的疾病、痛苦的高燒，或身體一點也不虛弱。他說話的方式令在場那些聆聽者大為吃驚。他聲音的語氣和音調，他的儀態及容貌，還有從他純淨之心所流出的強勁之法，都與他的身體狀況大相逕庭。沒有人料想到，他可以無視於他的虛弱狀況，強而有力地闡述了雜染與法的本質。那些聆聽者全都笑逐顏開，他們的耳朵變得敏銳，眼睛為之一亮。但我自己有著一種從不滿足的性格，因此對他慈悲開示的法，我總覺得還不夠。我希望能再多聽一些，所以，最後我又擠入一個有關法的特別問題：“阿

姜 考，往後你的病情會逐漸好轉，直到完全康復。對此我毫不懷疑，因為方才你給我們的慈悲開示，是能從諸蘊中撲滅和清除疾病的法，因此這疾病必會粉碎及消散。沒有任何疾病能夠抵擋那樣的法。就算是比疾病更為強硬更具抗力的雜染，也勢必會被這強大的法所摧毀。”

阿姜 考以令人印象深刻、難以忘懷的方式作出了美妙的回應。他說道：

“諸蘊是諸蘊，疾病是疾病，雜染是雜染，法是法，他們各屬於不同的類別。藥物適用於治療及克服疾病。法適用於對治和摧毀雜染，但不適合用來克服某些疾病。有些類型的疾病應當可以用法的方式來治癒，有些則不能。那些修行此道者應該謹記這點。別讓你的想法、信念及行動逾越了正確與合理的範疇。

我今天所說的是純淨之法，為的是讓那些聆聽者生起法喜，同時去除他們的雜染。這與諸蘊或者你所理解的治療和治癒這疾病的方式都無關。諸蘊是死是活並不重要。重要的是，任何聆聽者心中的雜染，是否會因為我說法的力量而死去，並就此消失。對那些修法者而言，這才是真正最適切的結果。因此，我們必須運用智慧去探察及思考有關法的教導，這將會激勵我們去提升修習念住與智慧的方法，使我們能不斷地剷除內在的雜染。

在佛陀時代，他們是以 *Opanayiko* [14] 的方式來聞法——逐步地將他

們所聽聞的法帶入心中，並且不讓它漏失出去而漸行漸遠，毫無效用地從他們的耳朵和心中流過——這是當今我們大多數人聞法的方式。因此當聞法時，我們本可以期望獲得化解及根除雜染的成果，在今日卻難得發生。事實上，人們往往一邊聽法一邊累積雜染，而毫無興趣仔細思量，他們到底是為了求法，或是為了累積嘲笑法的雜染而聞法。

當佛陀或聖弟子們說法時，他們所說的是來自心中純淨而自然的法之實相。他們並不是基於所記憶的來說法，像我們現代人那樣。他們的修行和處理各種事情的方式，從最平常到最精細的，都是竭盡所能地去做，並且對道與道階，以及對不同層次的果證，從最低到最高的 *vimutti* ——圓滿解脫都有充分的了解。他們說法時毫無猶豫或不確定，而且所開示的是絕對純淨之法。這些從心流中湧出之法與他們的妙聲音流協和交融，使得那些至誠懇切想體悟真理的聆聽者，能幫助自己見到真實法而得以心滿意足。他們肯定能從聞法中獲得一些利益。無論雜染有多少或多麼根深蒂固，當正念與智慧不停地去動搖及擾亂它們時，雜染就會一點一滴被鬆開並連根拔除。到最後，心變成一間沒有任何雜染的空屋，而且以一種難以想像的方式充滿了法。

是故，我們應堅決的努力，全心全意地聞法及禪修。當我們真誠地依法奉行，那麼毫無疑問，雜染就會逐漸被鬆脫並根除。這在今日與在佛陀時代一樣真實不虛。那些如實修行此道的人們，就像從前的人們那樣，也能以同樣的方式體現道、果與涅槃。這是我們可以期待的，因為

法即‘自然’，是永恆不變的。中道的修行 —*Majjhima Paṭipadā* —永遠都是摧毀雜染，使它們從心裡消失的最適切之法。在任何時代都找不到有比這更優越的。因此要嚴防雜染，它們是法的死對頭。別讓它們爬到你頭上來，否則法立刻就會敗下陣來。你們必須非常謹慎。

好啦！我說得夠多了。那些忠誠的信徒依循尊師重道的傳統，盡心盡力地來此探望我，我所說的已足以作為他們適時的提醒。”

尊者阿姜 考如同上述情形，病了超過四個月。所有照顧他的醫生，包括渥悅吉達信教授，以及其他幾位來自烏隆綜合醫院的醫生和看護人員，對於協助他復元都起了相當的作用。從一開始，他們就盡一切可能來幫助他，竭盡全力地治療他，直到他的健康由於醫護人員的技術而恢復正常。他康復之後，像是重獲新生一樣，宛如有個新人接替了原來的老阿姜。

對於如此簡略地交待阿姜 考漫長的疾病，我必須請讀者們原諒。我知道相對於實際所發生的，這樣的描述是多麼不足。但現在我也老了，身體不再那麼健康，還要不斷忙著處理許多不同事務，那就像是要設法在圍欄中跟上眾多牛隻的腳步一樣，實在是分身乏術，力不從心。

龐大的雜染家族

有件關於阿姜 考的異事，那就是當他想起某隻動物時，那隻動物往往就會來找他。例如，他可能想起一隻他所認識且久未謀面的大象，也許很多年了，不知它是否已被獵人射殺。接著，在半夜時分，那隻大象就來找他，直接走到他住的小屋並站在那裡。它輕輕地撥弄附近的樹木及植物，讓他知道它已經來了，過後它就消失在附近的森林，並且從此沒再回來過。而當他想知道過去他經常見到的某隻老虎是否可能已被殺害時，同樣的事情也發生了。他在中午時分想到那隻老虎，當晚它就前來，並在他住的寺院周圍漫步，而後就消失無蹤再也沒有回來。他說那是奇特且不尋常的，怎麼每當他想到某隻特定的動物時，幾乎每次那隻動物就會來找他，彷彿是有人去告訴它們來拜訪他。這很可能是因為像阿姜 考這樣內在卓越的比丘，會有一位守護天神[*Deva*]在關照他，並在各方面提供協助。至少，很多人相信對阿姜 考是如此，因為每當他對某個對象動了念頭，似乎總會引來對方的回應。否則，為何幾乎每次他這麼想，而後它就會前來並直接找上他？

至於我們其他人，我們可以一再去想這樣的事情，但我們的心念與願望也不會獲得足夠的正面回應來讓我們知道，我們具有如阿姜 考那樣優越的美德。我們的念頭總是如此華而不實，以致比任何其他事物都

更容易擾亂了自己的心，讓自己受更多的苦。幾乎很難在當中找到什麼真實的善益。這真是太丟臉，每天我們的念頭竟然經常給自己帶來這麼多痛苦，使得我們的頭腦變得過於呆滯及衰弱，而做不了什麼事情。

尊者阿姜 考有著非常剛毅的性格，他總是以無比的精進來禪修。他非常善於行禪。經常每天一吃完早餐後，他就經行到中午。然後稍微休息讓身體恢復，再坐禪一至兩小時。接著，他又會回到經行步道去行禪。他沒有設定具體時間，但他會持續走到該是打掃住處四周的時候，那住處通常是獨立於一個僻靜的地方。掃完地及沐浴後，他常會靜坐片刻，省思著當時吸引他的各個方面的法。隨後，他往往會喜歡行禪多過於坐禪入定。在夜晚休息前，他會走上三至五個小時，有時甚至六個小時。在旱季時，他休息的地方多半不過就是一個敞開的竹製平台。在雨季時，他會住在有茅草屋頂的小屋，那足以讓他遮擋絲毫不受歡迎的壞天氣。說實在的，在大多數過慣了奢侈及便利生活的人們眼中，他的小屋是顯得如此簡陋與淒涼。

在坐下來修習禪定之前，他會先頂禮佛像並做一些誦念。他時常一次誦念經文好幾小時。誦念完後，他便開始坐禪修三摩地並持續數小時，然後才躺下來稍事睡眠。行禪時，他會走上很長一段時間；坐禪時，他一次坐好幾個小時；立禪時，他經常也站得非常久[15]。必要的時

候，他會在禪修步道上站著不動，沉思法義數個小時，直到他已釐清來自他正在思索的法那方面的所有問題。接著，他就會繼續行禪如前。在他較為年輕時，經常從黃昏持續坐禪至黎明，但即使在當時他也已經不是青年了，因為他是在三十歲過後才出家的。不過在法的道路上，他是一位真正的勇士與鬥士。

他不時會給比丘們強而有力的開示。他時常會告訴他們：

“你們必須明白，無始以來，雜染家族就已統治著三界中所有眾生的心，它是非常難纏與頑強的。它的成員們都非常強大，並且極為擅長利用許多欺騙的伎倆來使眾生顛倒與混淆，要盡述其騙人的手法，幾乎是不可能的。雜染家族比起天空及海洋都來得更龐大更廣泛，它的伎倆和勢力範圍囊括所有三界的領域，因為一切事物都籠罩在它的影響之下。沒有一個地方，沒有一個角落或縫隙——即使如一粒沙子般大小——是其精巧的伎倆與狡詐的手法無法滲透的。它瀰漫在所有大大小小的事物：家庭中充斥著它，市鎮充斥著它，各個國家乃至全世界都充斥著它，整個宇宙也充斥著它。沒有任何一個角落，雜染家族不在那裡準備好要伺機制伏眾生。整個宇宙構成了由雜染大家庭所統治的王國。它們的統治是如此牢固嚴密，這使得任何地方的任何人都很難逃脫它們的鐵腕。事實上，只有佛陀及阿羅漢們做到這點。如果你還不熟悉它們用來催眠一切眾生的魔法，那麼請在此時此地就去瞭解它們。你將會獲得

正念來警告你，別再如往昔和現在那樣，依舊自滿。

我所告訴你們有關雜染家族的一切，是來自當我奮力反擊它們時，對它們感到的憤懊。起初，我被它們打得頭破血流。我常不知要如何對抗它們。但每次我都會捲土重來並再度攻擊它們。就這樣進進退退，一次又一次重建正念與它們搏鬥，卻還是敗下陣來，如此周而復始。但只要我能再抬起頭來，我就會帶著勇士的心重新去戰鬥，用我的生命作賭注以換取成果。我毫不退縮地奮戰，無論坐著、走著與站著，我都跟雜染從事戰鬥。當我躺下來也會繼續和它們交戰，直到入睡。每個姿勢都成了戰鬥姿勢。雖然我一次又一次地敗給它們，但我從未放棄，因為我尚未達到從一開始就決心要達成的目標，那就是無可爭議的全面勝利。只有到那時我才會停止戰鬥。

當我們毫不軟弱退縮地作戰與奮鬥時，我們正念和智慧的力量跟敏捷性將逐步成長提升。過去像一匹野馬那樣活蹦亂跳與好玩的心，於焉能逐漸平靜下來。到此為止，心僅僅記得三摩地的含義為‘堅定不可動搖的平靜’ ， 接著，才會逐漸於內體驗到三摩地那堅定與不可動搖的平靜。而後，在古代經文中有關三摩地的記載就變得十分清晰：它存在、真實，並且出現於心中。當你在自己心中實際體驗到三摩地時，一切有關古經文中對三摩地描述的疑惑會消除殆盡。屆時，你的心將會平和及光明，開闊且自由。在此之前它是如此地壅塞與狹隘，使得你前進之路被阻礙了許久。

當我自己親身經歷後，它成了一個啟發性的經驗，使我堅信我此生必能體証道、果與涅槃。僅是在三摩地中所感受的平靜，就令人滿意到讓我確定在我身為人類的此生中絕不會缺乏滿足。為了累積能趣向道、果及涅槃──我肯定自己終將體證──的個人財富〔修行資糧〕，我所投入的初始資本就是三摩地資源──心的寧靜與平和。而在我體証並清楚瞭解三摩地後，我很樂觀，通過同樣的努力，我便能在法的修習上逐漸獲得越來越多的財富。

屆時，四神足〔四種圓滿成就的根基〕就越來越明顯了。它們是：

一、欲神足(*Chanda*)：對禪修過程以及禪修所帶來的成果感到歡喜、滿足、踴躍，並持續在心中生起，像泉水般不斷從地面湧出，使得心在所有情況下，無時無刻都感到神清氣爽與快樂滿足。

二、勤神足(*Viriya*)：不懈地努力。不管行住坐臥都應當伴隨著精進，以便完全根除雜染的龐大家族及它所有的成員。

三、心神足(*Citta*)：對維持心中美妙的法味，始終念念不忘至誠關心。努力確保沒有危險的毒素會滲入而破壞了法的滋味。

四、觀神足(*Vīmaṁsa*)：內在的沉思與觀察。即對於與心有關的種種事物，勤奮地搜尋和探討它們的因果關係。

我們必須嘗試去訓練那被雜染愚弄的心，使它有所改善，以便朝法的方向——即正念和智慧的純熟來成長與發展。然後，心就不會像以往那樣退墮與迷惑。四神足[*Iddhipāda*]也將一天天地增長，使得欲、勤、心、觀這四個要素融合為一體，並因而獲得隨時隨地用以對抗雜染所需的力量，其唯一的目的就是要將它們徹底摧毀。

當三摩地已被發展到足以在心中穩固確立，並且能在任何時候被建立時，那麼你應該透過觀察內外諸法[16]加速往智慧的方向前進，使它們全都匯聚於三特相——無常：短暫，苦：不滿足，非我：不具自主性。接著，四神足會開始密切協調它們的工作，直到它們成為帶來力量的自動運行途徑，跟隨著正念與智慧的引領。

自此以後，若把修行說成是對抗雜染的肉搏戰，那也沒錯。當我們為究竟解脫奮鬥不懈時，我們想從苦中掙脫獲得自由的熱切渴望與時俱增。如果這意味著會死於搏鬥中，那就讓死亡來到戰場吧；換句話說，以無懼死亡的戰士精神來戰鬥，就是如此！而若能免於死亡，那但願雜染會明顯屈服於最先進的武器，即正念和智慧的每一次猛烈攻擊，而冰消瓦解。

在禪修開始，心尚未證得三摩地的平靜之前，即便是一個勇猛精進的禪修者，以他的生命作賭注，到最後也往往會落得傷痕累累。他得到的成果似乎跟他的努力並不相稱。這是因為他仍未具備應有的嫻熟技能

來與雜染戰鬥。因此，一個修行者必須接受這樣的事實，那就是一開始他將會承受相當多的‘傷痕’。通過經驗，他開始明白其原因，並學習去調整他努力的性質及所運用的方法，以便在未來能更為適用。我自己就有過類似經驗。在我還未能妥善掌握禪修的原則之前，我差點就死去。

當為了開發智慧去修習解剖身體的各個部位，將它們分離出來，並就它們不淨(*asubha*)、不如人意(*dukkha*)、無常(*anicca*)，與無自性(*anattā*)的真實本質去審察它們，直到這些真相逐漸地清晰，那麼我們在修行上的努力可說是已獲得‘起飛’，並且變得無畏及勇於冒險。其結果在正念與智慧的發展上將顯而易見，會加速在五種業處領域——髮(*kesa*)、毛(*loma*)、爪(*nakha*)、齒(*danta*)、皮(*taco*)——上的工作，並擴展到各種現象的本質(*sabhāva-dhamma*)。透過全神貫注地審察，使我們能看見身體及其各個部位的真相，直到貫穿了每一部份，並且能跟無處不在的外部現象連繫起來——至此我們瞭解到它們都是同樣的屬性。這就擺脫了對身體的一切疑惑和不安，進而能逐漸地破除對它的執取。

這種用來探察和分析身體的正念與智慧是無畏及勇於冒險的。事實上，比起一般用於其他禪修領域的更有過之，但對眼前的工作這是適當的——因為至為粗獷的工作需要大膽及敢於冒險的正念和智慧來取得成功。這有點像是一塊粗糙的木頭，需要以激烈的手法來予以塑形。同樣的，諸蘊中最粗顯的是身體，用來探察其本質的正念與智慧，必須依照

對眼前工作的適當性來進行。當正念和智慧最終如其本然地了知了此蘊，並且破除了對它的所有執著，這探察就會自行消失。好比一個熟練的木匠，會以任何他覺得必要的方式去形塑一塊木頭。當老練的木匠在形塑一塊木頭時，只要完成了所有粗略工作的階段，他自然就會停止那工作，無須任何人去告訴他何時停止。

名蘊[*nāma khandhas*]包括了：感受(*vedanā*)、記憶(*saññā*)、念頭與想像(*saṅkhāra*)，以及意識(*viññāṇa*)，是更加細微的蘊。因此，智慧觀察它們的方式也應當相對的細膩。用來探察這四種蘊的正念與智慧必須具有精微及細緻的特性，就很像水能到處滲透那樣。對這四種名法的審察可直接導向三特相。三者中的任一項——無常、苦或非我，都可被使用，就看在觀察中哪個最容易運用。但在探察粗糙的色蘊時，所用的不淨觀方法，於此並不適用。

四種名蘊的任何一個都可依情況被選來進行觀察。例如，痛感生起時的受蘊。對此，你必須探察身體、心與痛感之間的關係。分離這些因素，並去比較身體及感受的性質，以便查明它們到底是什麼。它們是一模一樣的東西，或者各不相同？觀察它們，分析它們，並且以真實的智慧將它們弄個明白。別只是馬馬虎虎地掠過，然後就讓它過去——那是雜染的行事風格，使我們怠惰無力以便將我們擊敗。這並不是能在法上獲得進展的方式，因為法意味著帶著真實的正念與智慧前進。你絕無法用任何其他方式見到真理。你必須以正念和智慧的模式來觀察，直到在

所有情況下你都能完全了知真相。

在觀察疼痛感時，別指望疼痛會消失，因為你越想擺脫它，就越增長苦集，製造出更多痛苦的因素。相反地，你應當渴望認識和瞭解苦受在身心之中自行展現的真相。這種熱望是道[*Magga*]，讓你輾過一切雜染，而當你非常清楚地看到身受的真相時，跟著就會產生出道果(*Phala*)。心在觀察時，愈是渴望知道並瞭解當時的真相，為此，努力的程度也會更加增強。

所以，在進行疼痛感的觀察時，你應該只對洞見疼痛的真實本質感到興趣，與此同時，去掉任何想從觀察範圍中擺脫疼痛的渴望。別讓希望疼痛消失的欲望阻礙了你的前進，否則在你不知不覺中，負面的欲望將會摧毀對道與果的正面渴望。屆時，你將無法找到你所追求的東西。相反地，你只會對死亡感到恐懼，並軟弱地去尋求對別人的依賴。這正是雜染，是苦集，它們在你修行的領域中持續肆虐。這就是為何我急於警告你們所有禪修者，不然我擔心你們將會被雜染所愚弄。雜染的行動往往太過迅速，使我們無法跟上並識破它們。只有那些修心的禪修者，能夠清楚地明白各種雜染的詭計，並將它們全部從他們的心中徹底驅逐出去。

當探察諸蘊中的苦受時，尤其是身體上的疼痛，別去想疼痛的嚴重程度，或者它對你健康可能產生的影響。反之，要思考如何認清身體、感受以及心的真正本質。這三者隨時都準備把真相展現給那些帶著戰士

的氣魄來修行此道者——他們下定決心非要清晰和全面瞭解佛陀的聖諦不可。

那個使我們希望疼痛消失的恐懼，乃是雜染家族的首領，它逐漸消耗我們的能量，並削弱我們的抵抗力，直到我們灰飛煙滅。請注意並牢記在心，我們千萬不要被它的伎倆所迷惑，因為它就等候埋伏在道的入口處，準備阻擋我們的去路，並在我們有任何機會能前進時，抵制我們在法上的進展。請記住，沒有任何雜染總是軟弱、粗心或笨拙，就如同那些向來如此的修行者。我們經常就是搖擺不定，任由雜染把我們拉走，並將我們打得稀爛，然後烹煮成供全家享用的美味佳餚。

因此，當你到達了一個緊要關頭，就是在正念與智慧和強烈疼痛交戰，觀察及分析它們以便找出真相之時，你必須用你的正念及智慧轉而去面對並穿透疼痛。易言之，讓正念與智慧盤旋並深入到體內疼痛似乎最劇烈的那一點上。以正念集中心意，而以智慧解開感受、身體及心的糾結，它們都已經混雜在一起，查明這三者究竟是同樣的東西，或是各自存在。分析身體、感受與心之間的關係，查看它們的精確細節，以正念和智慧來來回回一次又一次地審察它們。別去理會疼痛的嚴重程度、是否會消失、你能否存活，或者其他任何事情，比如你身在何處，現在是什麼時間。在那時，你必須只關心為了能清楚認識身體、感受以及心的真實本質，所正在進行的觀察，心無旁騖。正念與智慧必須不斷保持意念於當下，並對正在進行的工作，予以嚴謹及密切的注意。別讓意念

偏離手頭的任務。別期望任何特定的結果，也別去猜想苦因的性質、滅苦之道，或是苦的止息，以為它們必定是這樣或那樣。所有這些想法，只是敞開了讓苦因進入的大門，並讓它在你努力修行的領域中發生作用。它們只會增加你所經歷的痛苦罷了。

我們這些修道者必須時時刻刻對雜染小心翼翼、提高警覺，因此我們不能鬆懈而分散了注意力。同時，我們應該專心致志地去作我說過的觀察，像肉搏戰那般去進行。凡是善的將留存下來，並與真實法、解脫法同在；而任何惡的都將會被摧毀。但別讓你自己在奮戰中被壓垮及殲滅。你必須勇敢戰鬥，使得唯有雜染被消滅掉。任何其他結果，對一位有如勇士在戰場上志在必得的修行者，都是錯誤及不恰當的。

在同時對身體的疼痛與心進行探察時，你應該將它分為三個類別，持續不懈地運用智慧來體悟其真實的本質。然後你就會毫無疑惑地清楚了知身體、疼痛和心的真相，通過一次次戰鬥，逐漸帶領你走向攻克雜染的勝利。你不僅將變得無畏於劇烈的疼痛，同時也無懼於面對死亡，它將被視為一個自然的真理，就如同看待身體、感受以及心的方式一樣。接著，你將會掙脫對死亡的恐懼——這是雜染用來蠱惑我們的天大詭計之一。

一旦它們的真相被清楚地了解後，在各自的領域中都真實不虛。身體依照作用於身體的因緣而真實呈現，感受隨著作用於感受的因緣而真實呈現，心則依據作用於心的因緣而真實呈現。它們個個都法爾如是，

不會影響或干擾到其他兩者。即便是死亡，也是真實的自然法則，那麼為何要被它嚇得膽顫心驚，讓雜染能逮到機會來嘲弄你呢？

當正念與智慧毫不退縮地觀察，直到它們清楚地瞭解身體、感受及心的真相時，會發生以下其中一種情況：

一、所有疼痛感在那一刻瞬間消失。

二、就算疼痛沒消失，也不會如往常那樣與心聯繫。

三、心進入深度的寧靜，並且美妙得難以置信。

四、已變得平靜的心，展現出一種令人驚異的 ‘純然了知’[17] 境界，而且不和任何事物有所關聯。

五、當心進入徹底的寧靜狀態時，身體完全從覺知中消失。

六、若心徹底觀察直到它切斷與疼痛的聯繫，但尚未完全統合並墜入一心的境界，那麼它僅僅只是知道周遭的一切；同時身體也只是存在著，卻與心沒有任何直接連結。

這些結果來自於我所描述的觀察方法，它們只能在修行圈中找到。如果你想親身體驗這些成果，就必須依照上述方法來修習。那麼你看過的這些說明，肯定就會在你自己的修行上應驗成真。

剩下三個名蘊的觀察，包括記憶、思維造作及意識〔想、行、

識〕，有時也會牽涉到身體，就如同感受那樣。提出這點是為了讓那些如是修行者，依據出現在他們禪修中的狀況自行去思考及觀察。當心已看透並完全放下色蘊後，對這三個名蘊的觀察就成了主要任務。但只要心還沒放下色蘊，這觀察勢必就會與身體糾纏不清。每位禪修者都有責任為自己去釐清這點。他心裡要明白，他的觀察應當涵蓋所有諸蘊，或者應該專注於某個特定的蘊。只有禪修者自己會清楚，在每個修行階段裡，哪種觀察最有助於他放下對諸蘊的執著。

色蘊需要一個非常廣泛、徹底的觀察。人的身體是一個非常廣闊且複雜的主題，因此用來觀察的手法不能一成不變，必須有彈性。這有賴個人去設計自己的方法。你可以在心裡把人體解剖成各個組成部位，直到之前的那個人全都變成殘肢碎片。你可以去觀察身體不淨的本質，專注於它使人作嘔的層面。你也可以就三特相(無常、苦、非我)中的任何一項去觀察身體，或是三者一起運用。你應該持續這麼做，直到心具有善巧且精熟於不淨觀及三特相的領域，並進而化解了所有疑惑。然後，你就會自動自發地放下對身體的執著。

當心已放下色蘊，它會轉移注意力到想、行、識那三個名蘊，運用它所具備的極致正念與智慧不屈不撓地持續追查它們。由於正念及智慧已經處於完全純熟的階段，它們會自己去進行這項工作，不需要以任何形式去逼迫它們。這種熟練的正念和智慧開始自行展現，是起於修習觀

身不淨的階段。到了身體已完全被放下時，這種能力已經充分地開發出來。

在心轉移它的注意力到想、行、識的當時，對於全方位地觀察每個角落已十分善巧和完全精熟。不再顯現出任何無精打采及漠不關心的跡象；相反的，當它變得如此全神貫注於觀察而不想休息時，它持續不斷的活動必須受到限制──意即要讓它在禪定中休息。在此階段，我們曾於古經文中讀到有關大念住與大智慧的字眼，將會在不斷圍繞名蘊，觀察著它們方方面面的正念與智慧上活靈活現。我們再也不需要就此去詢問他人了。

打從透過觀察，不淨的真實本質被相當清楚地領悟開始，所有的懶散和倦怠就完全消失了。它們似乎已在心中杳無蹤跡。據此就可明顯看出，怠惰及漠不關心同樣都只是雜染家族的成員。它們始終捆綁住眾生的腳，束縛了眾生的心，致使他們無法踏上趣向良善與正確的道路。

然而一旦它們被正念與智慧所引領的苦行之火(苦行法)所點燃，它們就會被焚燒殆盡。怠惰從此就在心中泯然無跡。所僅存的，是全天候高度專注於各方面的努力，除了睡覺之外。雖然雜染還潛伏在心中，但它們不敢阻礙行者在禪修上的努力。因此，雜染被永久埋葬只是早晚的問題。一個在面對色蘊時就已發展出卓越正念及智慧的人，在觀察那三個名蘊時，他會進展迅速且熟練。在相對的世俗裡，沒有任何其他層次的正念與智慧能如此快速地行動。

那已放下色蘊的心，還需運用出現在心念中的身體視覺影像來作為鍛鍊正念與智慧的對象。正念和智慧去追蹤這些不斷出現而後消失的影像，它們一再地生起又消失，直到這些身體的影像快速生滅有如閃電。在那之後，心中就不再存有任何身體的樣貌，也空無任何外在與內在的物質形色。觀察這些事物的所有興趣，自此蕩然無存。

然後，意念轉而全神貫注去審察那三個名蘊中的某一個，或三者同時一起審察。由於這三個心所是在心中生起，也在心中滅去，如今心就成了主要的觀察目標。這些心的所緣在生起跟滅去時都被智慧加以觀察和探究。當正念與智慧最終洞察了這些蘊的真正本質，就看出記憶、念頭及意識都只是不斷生滅的短暫現象，沒有任何真實的連貫性。

在觀察名蘊的階段，心中沒有任何來自外在世界的事物，但那三個心所還存在其中。因此，心必須謹慎地去徹底檢查這三者，一次又一次地看出它們的無常、苦及非我，直到心對諸蘊的這些本質都篤定無疑。而後剩下的問題就是本心自己，那是根本無明的唯一住所。這觀察繼續集中在心與名蘊的關聯，直到正念與智慧清楚地明白了伴隨無明的名蘊是有害及虛妄的。接著，心裡的無明就冰消瓦解，在那一刻完全從心中消失。

當無明——雜染的核心——在心中消逝，作為雜染與無明工具的諸蘊並未跟著消失。它們轉而成為純淨之心的工具，不受染汙地續存著，不再如過去那樣被任何雜染介入及管控。純淨的心與純淨之法並不會去

逼迫諸蘊，或是像雜染那樣緊抓著它們。心只是以不偏不倚的方式仰賴諸蘊來作為它的工具。

這是從心中洗淨生死墳場的工作，以使它們完全不復存在。最有智慧的人總是用這種方式來淨化自己。謹記這點，並努力將其付諸實踐，好讓你們自己能覺悟真實法的本質。當心體証到法是全然純淨的，它也會瞭解到一切諸佛的真正本質。而後，對佛、法、僧的所有疑惑也會一併消失。

於心的戰場所進行的這場雜染與法之間的戰爭，就在禪修者的心中戛然而止，雜染被摧毀並消失後，心變得完全純淨。那時，所有的問題都終止了。因此，我懇請我的追隨者們，無論是比丘或其他人，去了知那能撼動世界，並將所有眾生從雜染的沉睡中喚醒的法。趁著還有阿姜在教導此法時，現在就趕緊去瞭解。那麼，你就不會像過去那樣，繼續成為雜染的祭品——在那些各方面都遠比雜染聰明的智者眼中，這是十分可憐的。我們這些讓雜染哄得昏昏欲睡的人，即便還醒著，都很可能會將毫無價值的東西當作是寶貝。我們常常將有害的看成是好的，而把值得讚賞的看作是壞的。我們把背負的沉重負擔當成是美麗閃耀的飾品來穿戴，並感到非常滿意。但當我們嘗試去做一些良善之舉，我們往往粗心大意地隨便做做，只是擺足姿勢而已，因此結果難以預期。我們無法找到任何足以信賴的一貫性或標準。就如一根插進一堆牛糞的木棒，就只能等著它倒下來，我們永遠無法在自己身上找到堅實之地。僅剩的

只是一顆沒有任何重要意義的心，因此我們的所有行動往往都對自己有害。之所以如此，是因為我們疏於訓練自己的習性，使之能依循正確而適當的方式來行動。

由於這樣的疏忽，比丘變成沒有價值的僧人，而在家人成了沒有價值的俗人。他們散佈在這世間的好人當中，為數相當可觀。如果我們必須在‘善修正道’(*supaṭipatti*) 的如法真實比丘——或實踐布施、持戒和禪修的如法真實在家人——以及那些沒有價值的比丘及在家人之間作出選擇，我們會選擇哪一條路呢？我們必須好好地審視這個課題，並儘快作出決定，因為一旦我們死了，那就太遲了。我們應當期盼能獲得的美德，不是只來自於穿上黃色的袈裟，或者在我們的葬禮上邀請比丘來誦經並接受糞掃衣[*paṁsukūla*]。這完全得仰賴我們去訓練自己能具備善巧之法，意即要在我們還活著的時候，就善於去除所有惡法。別說我沒提醒過你們！

請留意這個警告，並將它謹記在心；然後儘量依照 *attā hi attano nātho* 的原則來修習——當你走在修行道上盡可能依靠自己，讓法來照亮修行的道路。那麼你就不會成為一個落伍的比丘，或是一個落伍的在家人，落後於佛陀秉持無上慈悲，以直接的方式來教導良善與德性，以及道、果、涅槃的時代。

我已日趨年邁，帶領及教導追隨者對我不再是件輕鬆的事。與此同時，一群群的比丘和沙彌持續湧入寺院來接受訓練與教導。當你們來跟

我學習及訓練時，你們得自我承諾要抱定真實的決心來修行。別帶著三心二意的態度，損害了你自己跟你那些渴望修法的朋友們，因為這種態度會同時毀掉你自己和他人。

雜染不會饒過任何人〔即便你向它們投降〕，無論他們是誰。我們比丘及沙彌必須明白，雜染一直以來都是我們的敵人。它們並不怕任何人，即使是出家人。你絕不能以為它們會向你下跪並為你服務，服侍你且關照好所有禪修條件，使之舒適便利，以便讓你這個‘它們的大師’在各方面都不受困擾。雖然你已剃度為比丘，但你心中的雜染其本質未曾改變，在你剃度前，它們老早就蹲在你頭上了，而且它們絕不會同意自己下來。因為它們一向都是霸凌比丘的暴君，對在家人也一樣，它們並不畏懼這世間任何地方的任何人。如果從此刻起，你不趕緊徹底擺脫它們，讓它們從心中被完全摧毀與驅除，那麼它們將會永無止境地繼續下去。

今天，我敞開心胸並向你們說明了一切我所知的修行之道。我已經闡述了那些因——即嚴格而能有效對抗雜染的方法；以及那些果——即勤奮依循這些方法所帶來的各種成果。我已經毫無保留地向你們透露了這一切，沒有任何一絲的隱瞞。

因此，現在你們每個人都應該採用這些方法，竭盡所能去清理掉在你們內心那些沉重難纏、無法無天的雜染。但可要小心，別讓那些雜染收拾了你——使你對它們俯首稱臣——而不是被你清理掉。這是我極為

關注的事情，所以我不想看到它發生在你們身上。在過去我自己曾被它們擊垮過。我從中學到了寶貴的教訓，是故我不得不警告大家要避免掉入同樣的陷阱。”

尊者阿姜 考的生平與修行是一個確實令人驚嘆的故事。它清楚闡明有關不屈不撓與誓不兩立的教法，在面對個人雜染時的有效性。這兩個要素強烈地充斥於他在法上的修行。阿姜 考具有一種極為剛毅的性格，並且不管做什麼都喜歡全力投入。當他還是個在家人時就是如此，在剃度後他依然帶著這些特質。他在佛教中出家越久，他就越為法的原則所動容，因為佛教是一個真實的宗教，教導人們在一切所作所為中如何正確行事。

阿姜 考的修行風格以及他心靈成就的水平，都同樣值得極度尊崇。他總是喜歡在偏僻、與世隔絕之處帶著堅定的決心來修行，他在這方面的刻苦勤奮，是頭陀比丘團體中的同儕們望塵莫及的。

阿姜 考的性格，有著鋼鐵般的意志，從前文中對他的描述就可見一般。從傍晚坐禪到黎明對他來說沒什麼困難——每當他決定這麼做，他就能通宵坐禪。從傍晚坐禪至黎明不是件小事。除非一個人內心充滿能割截鑽石般的無畏決心，否則是辦不到的。因此，我們應該給予他由衷的讚歎和激賞。這樣的風範，讓他完全足以成為弟子們的精神領袖，

透過忠實地跟隨他的腳步，使他們能獲得平和及快樂。當他還在世並且仍有著五蘊時，他對自己絕對的肯定，他已不受後有，到達了生的盡頭——這是他完全自知自證的。而當他放下諸蘊的時刻到來，他在各個方面都達到了極樂的境界，從所有責任與牽掛中徹底的解脫。

願所有閱讀這令人震撼的心靈戰士傳記的讀者，都能獲得幸運和吉祥。只要你在趣向法的修行中不放棄奮鬥，總有一天你肯定會心滿意足地讚賞法的純淨寶藏，就如阿姜 考在他心中所擁有的那樣。這是必然的結果，因為法是屬於每一個依照正道修行的人。

阿姜 考在 1983 年 5 月 16 日圓寂。享年 94 歲。出家 64 年。

後記

在人類生存的世界中，涅槃是固有的，但並不是專屬於人類。涅槃無法在地、水、火、風，或者在任何物質世界中找到。若打個比方，我們可以說涅槃是一個絕對自由的地方，但事實上，涅槃是我們每個人心中本具的自然法則。它並沒有任何物理特性。不能透過五種感官來了知它；無法以哲學來揭示它；不能用科學來驗證它。就算是廣泛地研究佛陀的教法也無法證得涅槃，除非將那些教法精勤地付諸實踐。唯有修習佛教的禪修，才能使心作出必要的調整以體証涅槃。所有過去諸佛以及他們的無數阿羅漢弟子們都這麼做，讓真理歷歷可見地顯現在他們心中。

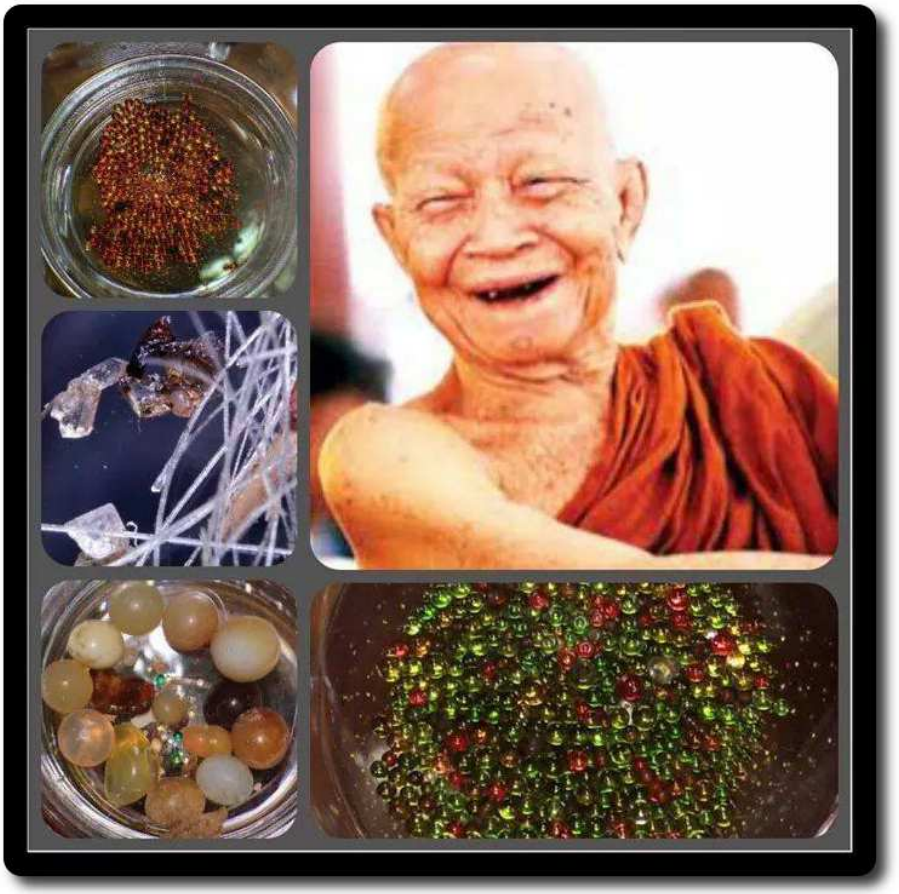
因此，如果你想要解開關於你行為的最終後果的疑惑，你必須通過禪修在內部解析它們，直到你自己能清楚地瞭解這些事情的真相。在覺悟生起的那一刻，就算是那些已困擾你一生的疑惑，也會在剎那間消失——千年暗室，一燈即明。

佛陀所教導的真諦將呈現給那些以勤勉和不動搖的決心來探尋真理，踏實地修習他教法的人們。為了完全覺悟有關他們自身本質與法的

本質的真理，求道者必須奮力使自己成為解脫道上的心靈戰士。他們心中必須有堅定不移的決心，能夠無畏地面對他們的內在敵人，找出意志的力量，竭盡全力去戰鬥，毫不示弱或氣餒，在奮鬥陷入艱難時也絕不退縮。當這種奮戰的精神展現在求法上，那麼時間和地點就無關乎他們對真理的追尋。不管在佛陀時代或我們這時代，涅槃始終都能被那些精勤誠摯地依循此道的行者所體証，因為真實的法永遠存在於當下——就在此時此地，永恆地存在。

見到心已解脫於煩惱的沙門

——即是無上吉祥



作者阿姜 摩訶布瓦茶毗後所留下的舍利

基本上，所謂勤奮修行就是指修行者盡力保持穩定無間的念住，一再努力地持續守護心意。當念住監督著我們在任何時刻及一切姿勢中的所有心理與情緒活動時，這就叫做“正精進”。不管我們是否在進行正式的禪修，只要盡心竭力讓自己的心專注於當下，我們就能不斷削減雜染所帶來的威脅。雜染會無止息地濫製過去與未來的念頭，擾亂心，把心拖離當下，拖離維持我們精進的念住覺知。

阿姜 摩訶布瓦尊者 · 趨向阿羅漢之道

The Path to Arahantship

附錄

五蘊(*The Five Khandhas*)

五蘊包含了身體、感受、記憶、念頭與想像，以及意識等聚合體。要領略這五種蘊聚其深奧微妙的意義並不容易。因此，為了提供讀者一些思考的基礎，以下列出它們的譬喻。這些譬喻是佛陀所教導的，可在相應部的蘊相應中〔SN 22.95〕找到。

一、 身體有如一堆在恆河中漂流的泡沫。

二、 感受就像雨落水坑。當雨滴落下時，它所濺起的水泡會迅速地破裂並消失。

三、 記憶好比在沙漠中所看到的海市蜃樓。它虛幻無實，只有表象。

四、 念頭與想像如同一棵芭蕉樹。當樹幹一層層被剝開時，裡頭找不到實體的木髓或硬木。

五、 意識猶如一位魔術師。他站在十字路口表演各種幻術，但〔無論多麼逼真〕它們都沒有任何的真實性。

當提到名蘊時，我們往往會認為它們是獨立的東西或實體；但其實它們都是心的一個面向。因此，若從心展現出感受、記憶、想法或意識等作用的角度來思考則更為正確；因為它們全都是動態的，絕不是靜止的實體。

記憶 (*Saññā*)

將 *saññā* 這巴利文翻譯成“perception”已成為流行，但這是一個錯誤的翻譯。這個誤解很可能是源自於十九世紀末及二十世紀初的學者們在翻譯部分三藏經典時，嘗試將佛教的想法融入到西方哲學的概念中。《牛津簡明詞典》將“perceive”定義為‘以意念去理解，觀察，瞭解；透過某種感官去理解’。而“perception”則被定義為‘認識的行動、能力；直覺的識別；(哲學上)心意把對外在事物的感覺當作動機的一種作用’。

上述定義所涉及的複雜過程，包含了所有的名蘊，而不只是一蘊。在名蘊中一個被忽略的功能是‘記憶’。如果 *saññā* 不是被翻譯成記憶，那麼記憶要歸屬在諸蘊的哪個部分？在整個泰國，*saññā* 一直都被翻譯為“kwam chum”，意思是記憶。這是普遍被學者及禪修者們所接受的。

這個無比重要的記憶，仍未獲得足夠的關注。但對那些瞭解阿茲海默症所帶來毀滅性後果的人們，他們必然很確定其重要性，這疾病使得記憶逐步喪失，直到那不幸的患者再也無從參考過去的經驗，而幾乎成了一個低能者。

頭陀行(*Dhutaṅgas*)

頭陀行是佛教僧侶所自願從事的苦行。要知道，在所有情況下，它們的目的都是為了對治特定的雜染。因此，它們是被每位修行者在他覺得需要時去奉行的。

一、 穿著補綴及縫補的袈裟〔糞掃衣〕。
二、 只穿著三件主要的袈裟，沒有多餘的衣物。
三、 以托缽乞食的方式獲取食物。
四、 〔不擇貧富〕挨家挨戶托缽乞食。
五、 日中一食，一坐而食〔離座不再食〕。
六、 只吃從缽中取出的食物。
七、 托缽結束後，拒絕再接受任何食物。
八、 住在森林中。
九、 住在樹下。
十、 住在空曠處；不在樹底下或屋頂下。
十一、 住在墳場。
十二、 滿足於任何臥具或休息處。
十三、 常坐不臥；換言之，只坐、立、行，但絕不躺下。

所緣(*Ārammaṇa*)

ārammaṇa 這個字的意思是：基礎、支持，或是某個事物所仰賴的對象。但一般來說，在這本書裡，所謂的“某個事物”泛指心意的狀態和從它所流露出的。作為心理狀態的所緣，*ārammaṇa* 可以是一個外在的感官對象，或是一個由感受、記憶、想法或意識而引生的內在狀況。

對於那些禪修的行者，*ārammaṇa* 通常是指一種情緒上的心理狀態，無論是好是壞；雖然嚴格來講，它指的應該是那些引發或促成那心理狀態的所緣。

ārammaṇa 的泰語發音為“arom”，通常意指“情緒”。有時在這本書裡，它也是情緒的意思。

注釋

第一步道——禮讚佛陀

1. ‘塔帕儂’是一個知名的塔寺，位於那空帕儂府內的湄公河岸。
2. Klod 是比丘的大傘，可掛在任何適當的支撐物上。通常有個圓柱形的蚊帳垂掛在大傘邊緣，用以防禦昆蟲，以及在某種程度上遮擋風雨。
3. 心即是法，所有的二元對立都已消失。
4. 漏(*Āsava*)一般分為四種：1)欲漏(*Kāmāsava*)：感官的欲望；2)有漏(*Bhavāsava*)：存在的欲望；3)邪見漏(*Diṭṭhāsava*)：〔染汙的〕觀念及見解；4)無明漏(*Avijjāsava*)：無明。*Āsava* 通常被譯為“潰爛”或“腐敗”，雖然依詞源學認為“流出物”會是最好的翻譯。

5. 苦行法(*Tapa Dhamma*)即苦行之火。苦行被看作是猶如燒毀雜染的熾盛之火。
6. 滅(*Nirodha*)，意即苦的止息。滅與道(導向滅苦之道)是四聖諦中的第三及第四聖諦。
7. 心的基礎面或根基。
8. 換句話說，感受是依據其真實的本質而存在的現象。心也同樣的真實，順應著它“能知”的自然狀態。兩者分別存在於各自的自然領域中。
9. *vihāra-dhamma* 意思是住於法中，與法同在。換言之，就想法、思慮、態度來說，法都持續地存在心中。
10. 小屋的一面牆壁是在頂部鉸接上的，好讓它能往外往上推開，讓更多空氣進入。這樣的小屋通常是用剖開的竹子及稻草所搭建。

第二步道——禮讚法

1. *rāga* 通常是指性欲或性衝動，但也可以有更廣泛的涵義。
2. 又稱滅受想定，所有意識與心理活動都暫時停止。

3. 在泰國，躺下通常叫“norn”。但對比丘則有個特別的用詞，稱為“chum-wad”。為了區分這種差別，我用‘適當地躺臥’來表示後者。

4. *Dhammānudhamma*〔”法”：五蘊等諸法，”隨法”：隨觀無常、苦、非我；生厭、離欲、滅盡。請參閱 SN 22.39-42,115-116。”修習法隨法” 即是 ”法隨法行”，或稱 ”法次法向”，為第四入流分〕。

5. 禪相是一種心理感知的相，通常是視覺性的，但也可能發生於任何一種感官。它有點像夢境裡的影像，但通常顯得格外清晰，而且往往是在一個正常的意識狀態下，因此禪相看起來就像一個世間的物體。它們的產生有各種原因，一般是內在的，但也可能由外在的因素所造成。

6. 照字義是：“…只有一種時間的人…”換句話說，在當下所有時間都了無差別。

第三步道——禮讚僧伽

1. 這個鼓的形狀像是拉長的木桶，常見於東南亞。這山洞也許更適合被稱為“通報午餐時刻之鼓洞”。

2. 文納，照字義是“巨大或眾多的功德”，而巴納的意思是“罪大惡極”。

3. 這只是一種說法，因為那獵人很可能不是那長者的親屬。〔應是那長者慈愛地視晚輩如子女〕

4. 夜叉(*Yakkha*)是惡魔或食人妖，常有著殘暴及兇惡的性格。〔也有夜叉是佛教的護法神、佛弟子，乃至聞法後成為聖者。〕

5. *Sandiṭṭhiko* 意思是“親自體現”。

6. 巴帝摩卡(*Paṭimokkha*)有二百二十七條戒，組成了比丘的基本戒律。

7. 這可以跟一個佩帶著勳章以顯示他身份的軍官相比擬。

8. 比丘的生活必需品是：袈裟、飲食、住所及醫藥。

9. 篩籃像是一個圓形的濾網。這意思是說，就像一隻螞蟻繞著它的邊緣團團轉，不曉得怎麼離開。同樣的，眾生也在生死中不斷地輪轉，不知要如何掙脫。

10. 一種澀澀的水果，狀似橄欖，被當作藥物食用。

11. Acknowledgement(字義為：接受/知道)，是指知道經由六種感官而生起的感覺、意義與關聯。

12. ‘阿納拉唷’意為“無有欲望”、“無有執著”。它是‘涅槃’的同義詞。

13. *Attā hi attano nātho*：自依止，以自己為依歸。

14. *Opanayiko* 的意思是“導向”或“帶入”。

15. 立禪通常發生在當一個人處於經行道上。換言之，正當他行禪時，出現了某些需要他深思熟慮的事物。於是他停下來，並站在那裡解決這問題。而在他清楚瞭解後，就會繼續行禪如前。

16. 諸法(*dhammas*)在這裡指的是能被知曉的萬事萬物。“資料”〔現象〕或許是一個合理的翻譯。

17. 這是一種純淨的知，沒有任何‘主體－客體’的謬見。

詞彙表

Ācariya (阿姜)	老師。有時也是一種對長老比丘的尊稱。
Anālayo (阿納拉唷)	無有欲望、無有執著。它是涅槃的同義詞。
Arahant (阿羅漢)	應供。證悟涅槃的至高境界者。〔新譯：阿拉漢〕
Ārammaṇa (所緣)	支持；心意的所緣；對象。
Āsava (漏)	流出物；亦即從心所流露的感官之欲，流露的永生渴望，流露的〔錯誤〕觀念與見解，以及所流露的無明。
Avijjā (無明)	根本的無知；無知於自己的真實本質。
Āyatana (入處)	感官的領域；亦即視覺、聽覺等的領域；心理的知覺。
Bhāvanā (修習)	透過禪修來發展。

Bhikkhu (比丘)	通常是指佛教的僧侶；仰賴施食而維生者。〔新譯：比庫〕
Caṅkama (經行)	行禪；在一條專門用來禪修的小徑上來回行走。
Citta (心,本心)	心意〔精神〕的潛在本質，是法和雜染的住處。它在純淨的狀態下是不可言喻的。它超越了生與死，控制著諸蘊，但不會隨著它們的死亡而死去。
Deva (天神)	天界中如天使般的眾生，他們就在人類界域的上一階層。
Dhamma (法)	真理；萬事萬物背後的根本規則；佛陀的教法。
Dhammā(s) (法塵)	複數時，意為：心意的對象，概念，見解。
Dhutaṅga (頭陀行)	苦行。請見附錄。
Dukkha (苦)	不滿足，痛苦。
Iddhipāda (神足)	獲取力量之道。
Indriya (根)	官能、功能。
Kamma (業)	意思是“行為”。在佛教中，身行、口行、意行有道德上的善、惡及非善非惡之分。這些行為會帶來相應的果報。

Kammaṭṭhāna (業處)	意為〔心的〕“作業之處”；泛指一位修行比丘的“工作”。〔禪修專注的對象〕
Khandha (蘊)	一堆或一組。通常是指五蘊：色身、感受、記憶、念頭與想像，以及意識。
Kilesa (雜染,煩惱)	根植於貪愛、嗔恨、愚癡的心理汙染。
Magga (道)	道路；通常是指趣向涅槃的八正道。
Māra (魔)	邪惡者；邪惡與誘惑的化身。
Mettā (慈愛)	友善；純淨的愛。
Nāma (名)	心理現象；五蘊中的四個心所。
Nibbāna (涅槃)	意思是“熄滅”；佛教徒修行的最終目標。
Nimitta (禪相)	一種跡象；在禪修中，一般是視覺性的心理影像。
Paṁsukūla (糞掃衣)	委棄之布；由被遺棄的碎布拼綴而成的衲衣。
Paññā (般若)	〔洞見實相的〕智慧。
Parinibbāna (般涅槃)	是佛陀或任何一位阿羅漢，在過世時所達到的最終涅槃。
Piṇḍapāta (托缽)	沿路步行乞食。

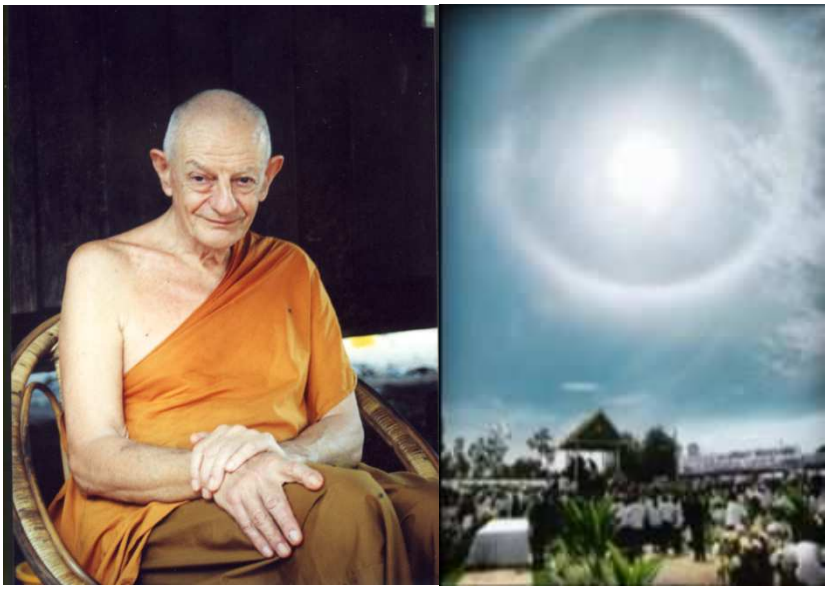
Pūjā (禮敬)	致敬；禮拜。
Rāga (貪欲)	性欲；性衝動；愛著。
Rūpa (色)	樣貌；外形；身體。
Sākya (釋迦)	佛陀所屬的種族。
Samādhi (禪定)	禪修的平靜；全神貫注的專定，有各種層次及類型。
Samaṇa (沙門)	隱士；修行的比丘。
Saṁsāra (輪迴)	所有生存界域的整個範圍。
Sangha (僧,僧伽)	比丘的社會；至少由四位比丘組成的團體。
Sāsadā (大師)	世間的導師；無上的導師；佛陀即是大師。
Sāsana (教法)	佛教；由佛陀所教導的教學與訓練系統。
Sati (念住)	念茲在茲。〔對目標念念不忘、謹記在心、保持警覺〕
Sāvaka (聲聞)	聽聞(教法)者；通常指那些直接聆聽佛陀教導的人。
Sīla (戒德)	品行；道德的行為；五種道德的規範〔五戒〕。

Ti-lakkhaṇa (三特相)　存在的事物所具有的三種特性：無常、苦，以及無我〔非我〕。

Vassa (安居)　每年為期三個月的雨安居，那段期間比丘必須住在同一個住處。

Vaṭṭa (輪轉)　出生、存活和死亡的持續循環。

阿姜 般雅瓦多 略傳



阿姜 般雅瓦多是阿姜 摩訶布瓦為期 41 年的近侍弟子。身為依循阿姜 曼修行之道的最資深西方比丘，阿姜 般雅——一位聰明絕頂之人，通過自身在禪修上的努力，得以在心中建立起強固的根基。他在無私奉獻，引薦阿姜 曼的教法給予眾多弟子的同時，其寧靜、堅定的風範也觸動了許多人的生命。他成為西方僧伽的先驅，以其領導能力影響了無數出家與在家人去實踐阿姜 曼的教導；而他對阿姜 摩訶布瓦之教法的翻譯與詮釋，也讓世世代代的佛教徒得以領略泰國森林修行的傳統。

阿姜 般雅出生於 1925 年 10 月 19 日，俗名為彼得・約翰・摩根，父母都是威爾士人。他的出生地是在南印度麥索利州的科拉爾金礦區，他父親在那裡擔任採礦工程師。七歲時他被父母送回英國，開始他的正規教育。他跟祖父母一同住在威爾士，直到數年後他其餘的家人從印度歸來為止。

而後他的家庭在英格蘭中部定居下來，在那裡他完成了小學教育。由於二次大戰的關係，他們家被迫搬遷數次後，他才終於完成中學教育。在十幾歲時，年輕的彼得右腳感染了牛結核病，或許是因為飲用了受汙染的牛奶。他歷經幾次不成功的治療，最後只好通過手術切除腳部受到感染的骨頭，他的腳踝骨因此融合在一起。這導致他終身殘疾，一則不幸，但另一方面卻是一種幸運，因為他不必在戰爭期間服役，從而使他得以避免造下許多惡業。彼得接著自由地在倫敦的法拉第之家深造，在戰爭剛結束時，他以電機工程學士學位畢業。

畢業後，他在印度的科拉爾金礦區擔任了兩年的電機工程師。回到英格蘭後，他繼續擔任工程師的工作歷時七年；先在斯塔福德，而後在倫敦。正是在這個人生階段，彼得對佛教產生了濃厚的興趣。他開始去沉思出生及活在這世間便無可避免地走向疾病、衰老跟死亡，其價值與目的何在。他開始質疑生存的本質，並得出結論：認為通俗信仰及科學解釋都存有嚴重的瑕疵。在尋求真相時，他發現到佛陀的教法在理論與實踐上提供了一個堅實的基礎，能夠作為徹底探察這些課題的平台。他廣泛地研讀佛經並加入了一些佛教團體。最後，受到在泰國剃度的卡比拉瓦多比丘的風範所感召，彼得決定捨棄世俗生活，不讓世事的負擔所羈絆，以便全力以赴地尋找真理。1955 年 10 月 31 日，他於倫敦的佛教精舍剃度為沙彌，法名為般雅瓦多。

在那年的 12 月，為了受比丘戒，般雅瓦多與其他兩位沙彌跟隨卡比拉瓦多比丘飛到泰國曼谷。在帕南寺跟隆波叟住了一個月後，於 1956 年 1 月 27 日，他們三位沙彌就正式受具足戒，達上成為比丘。

同年七月中旬，他們全都回到倫敦，住進一間由英格蘭僧伽基金會所提供的小精舍。漸漸地，其他人都還俗了，只剩下般雅瓦多比丘獨自看守著精舍。他整整五年擔負起掌管這精舍的責任，直到另一位比丘前來接替他的職位。在那期間，他竭盡所能無私地奉獻於法的教導工作，不僅在精舍，而且還舉辦講座及辦理禪修營。與此同時，他也履行出家人禪修生活的責任，盡可能徹底而嚴格地加以實踐。

然而，他有時會感到氣餒，因為以這種方式所獲得的經驗並不足以消除他的疑惑。他深感欠缺一位可信賴的導師，一位能向他保證，在當今這時代仍能證悟佛陀所教導的崇高目標的良師。可有任何活著的阿羅漢能指引他趣向涅槃？如果他能找到這樣的引導者，他會全心全意地獻身於那目標。

為此，般雅瓦多比丘決定，他必須回到泰國去尋找一位良師，一個能讓他完全信任的老師。在 1961 年的 11 月他飛回泰國。剛開始，他去到曼谷附近的朱拉不拉丹寺，與尊者阿姜 般亞難陀同住。在那裡時，他請求一個泰國朋友去尋找國內最理想、最受尊崇的禪修老師，並向他回報。最後，這位朋友帶他去拜見尊者阿姜 摩訶布瓦，他是尊者阿姜曼的一位資深弟子，據信是一位阿羅漢而名聞遐邇。般雅瓦多比丘被阿姜 摩訶布瓦堅毅的性格與深邃的智慧所吸引，於是就入住他位於烏隆府的班達森林寺，並成為他的弟子。他是在 1963 年 2 月 16 日抵達，並持續住在那裡度過他的餘生。

不久，阿姜 摩訶布瓦就縮短他的法名為般雅，並從那時起，他就被簡稱為阿姜 般雅。接下來的 41 年，他成了阿姜 摩訶布瓦的近侍弟子。他說，他之所以能忍受泰國東北偏僻叢林的艱苦生活，主要是由於他對阿姜 摩訶布瓦與他的教法有著強大的信念。那裡的氣候炎熱、不舒適，食物簡單又粗糙，語言的障礙須克服，還有融合的腳踝也讓他行動受限；但他的心被他對老師的信念以及對修行的堅持所支撐著。阿姜

般雅的心意自然地趣向了智慧，使得他在禪修上進展迅速。得力於阿姜 摩訶布瓦的悉心指導，年復一年，他對法的領悟愈形深刻而透徹。

1965 年，在阿姜 摩訶布瓦的堅持下，阿姜 般雅於法宗派重受具戒。由現今的僧王——訥亞那三瓦拉和尚作為他的戒師，在那年 6 月 22 日，他於波沃尼偉頁寺重新剃度。

阿姜 般雅擁有著非常細膩與優雅的特質。他的修行是無可挑剔的。他時刻都鎮靜及謹慎，在所有行事上都展現出智慧。他不僅使自己發展到極致，他具典範性的生命及修行也影響了來自世界各地的許多人們。從一開始他就孜孜不倦地英譯阿姜 摩訶布瓦的著作，出版譯著免費流通到世界各地。漸漸地，他成了各國佛教徒的一股力量與啟發的泉源，他們踏上旅途來泰國拜見他。這種情形對於從他抵達後，陸續前來加入班達森林寺院僧團的西方比丘來說，尤其顯著。他在指導這些僧侶的工作上，總是展現出無私的奉獻，而他們也都一直依靠他來教導他們修習佛法的正確之道。

1974 年，英格蘭僧伽基金會邀請阿姜 摩訶布瓦訪問英國倫敦，打算在那裡建立一個上座部僧團。阿姜 般雅伴隨他的老師到倫敦，協助傳達阿姜 摩訶布瓦的教法精髓給忠實的佛教徒。那是阿姜 般雅最後一次回到英國。雖然在當時未能建立僧團，不過他們鼓舞人心的到訪為將來的英國僧伽奠定了根基。

他的工程學知識成了寺院的重要資產。打從他來了之後，幾乎參與了班達森林寺院的每一項建設計劃——經常自行設計和監工。阿姜 摩訶布瓦對他的智慧及工程技能極具信心，他很少質疑阿姜 般雅對那些事務的判斷。無論是電氣或機械，建築或電子方面的工程，他都已能主動掌握它們，並且巧妙靈活地運用它們，這常令他的同修們感到訝異。班達森林寺院得以輕易地從一個簡單的森林寺院發展為一個繁榮的寺院中心，證明了阿姜 般雅具有管理森林寺院資源，同時又能保護它的傳統與禪修環境的能力。

2003 年 9 月，出現了一種疾病的初期症狀，最終導致他的死亡。他被診斷出罹患了大腸癌，而他決定以天然的草藥來治療。他似乎並未受到病情的驚擾，且對藥物的療效感到相當肯定。在接下來的九個月，腫瘤看似逐漸消退，但在 2004 年 6 月，它再次出現並開始迅速擴散。當死亡逼近時，他顯得極為平靜，不曾因身體狀況的惡化顯現出一絲憂慮。阿姜 般雅於 2004 年 8 月 18 日早上 8 點 30 分在完全平靜中過世，再過兩個月就是他 79 歲的生日。他死時帶著一顆全然平靜之心——就如同他在世之時。

阿姜 般雅的遺體在 10 天後於班達森林寺進行荼毗。他的葬禮是那裡曾舉辦過的最盛大葬禮——約有五萬人出席，表達他們最後的敬意，包括超過了四千名的僧眾。在他火化當天出現了一些異象。當時天空晴朗，萬里無雲。然而，在三個不同時刻，一個圓形的彩虹出現在清澈的

藍天，每次都環繞著太陽，就像個巨大明亮的光環。彩虹首次出現，是正當他的靈柩被放置在火葬柴堆時；它稍後再次出現，是當他的生平事蹟被大聲朗誦時；而它第三次出現，則是當阿姜 摩訶布瓦點燃火葬柴堆之時。這似乎是他心靈成就的力量所創造出的一個外顯視覺影像，反映出他高深及精妙的德性，藉以昭告眾人。它給一位出家人的生命與修行標記了一個無比優雅的結論：他的存在所散發出的慈愛與謙卑圍繞了整個裟婆世界。(英文版：http://www.forestdhamma.org/about/panya)

《尊者阿姜 考 ・ 一位真實的心靈戰士》

著作者 — 阿姜 摩訶布瓦
編譯者 — 大地、微塵
發行者 — 法寂禪林
地　址 — 台南市左鎮區榮和里 106 之 1 號
電　話 —（06）5732987
傳　真 —（06）5731629
網　址 — http://www.buddhadipa.tw
Email — buddhadipa@gmail.com
西元 2015 年 4 月 第一版 恭印 2000 冊

願一切眾生修習八正道體證涅槃！

SAdhu！ SAdhu！ SAdhu！

結 緣 處

✉法雨道場(✉dhammarain@gmail.com)　☎05-2530029
嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50 之 6 號

✉佛陀教育基金會(✉budaedu@budaedu.org)　☎02-29351198
台北市中正區杭州南路一段 55 號 3 樓　FAX02-29365959

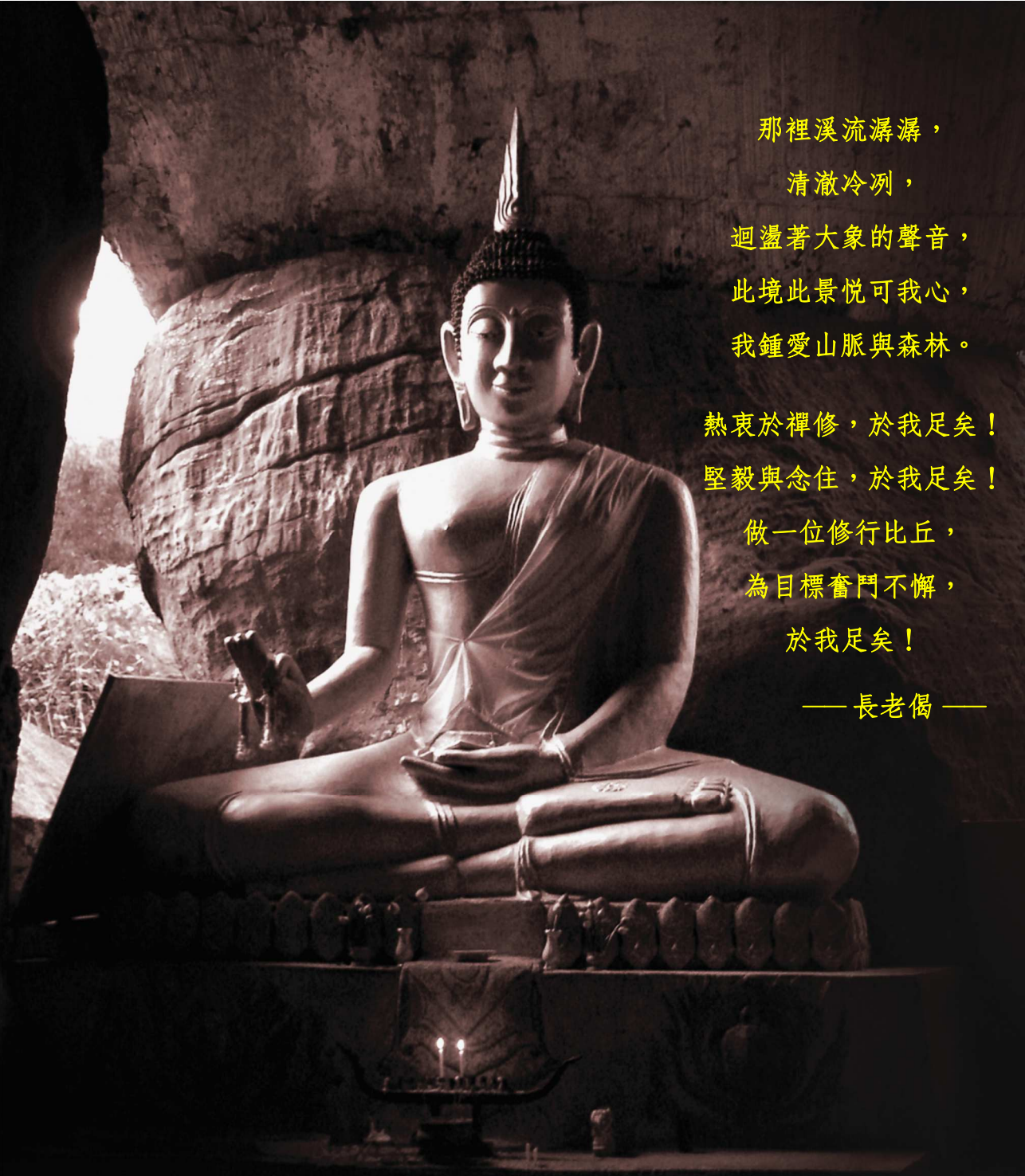
✉慈善精舍　☎02-26486948
新北市汐止區大同路一段 337 巷 17 弄 9 號 5 樓　FAX02-26486948

✉法藏講堂(✉taiwandipa@gmail.com)　☎06-2301406
台南市歸仁區民權八街 85 巷 1 號　FAX06-2391563

✉高雄市正信佛青會(✉chba7705@gmail.com)　☎07-2247705
高雄市苓雅區中正二路 58 號 9 樓　FAX07-2232315

✉淨心文教基金會(✉pure.org@msa.hinet.net)　☎07-7238363
高雄市苓雅區四維二路 96 號 4 樓　FAX07-7238405

～～～結緣品・歡迎索取～～～



那裡溪流潺潺，
清澈冷冽，
迴盪著大象的聲音，
此境此景悅可我心，
我鍾愛山脈與森林。

熱衷於禪修，於我足矣！
堅毅與念住，於我足矣！
做一位修行比丘，
為目標奮鬥不懈，
於我足矣！

——長老偈——

一個森林佛法的 出版品（非賣品）